



慧光集

《達摩血脈論》、《達摩破相論》釋義

堪欽慈誠羅珠仁波切 著



心如寶藏
上

【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生、老、病、死之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

心如寶藏 ①

《達摩血脈論》、《達摩破相論》釋義

堪欽慈誠羅珠仁波切 著



達摩血脈論 · 釋義

目錄

❖ 《達摩血脈論》原文	9
一、《達摩血脈論》相關介紹	22
(一) 關於達摩祖師	23
(二) 關於論名及版本	24
(三) 《血脈論》屬於竅訣派論著	24
二、正文釋義	27
(一) 心外無佛	27
(二) 如何才能見到真正的佛	58
1. 依止善知識，切勿入魔道	59
2. 見佛需見性，莫落「無記空」	80
3. 佛性恆常在，因迷不得見	111
4. 凡所有相，皆是虛妄	149
5. 道本無言，見性即為禪	165
(三) 修行中需注意的問題	183
1. 一切苦樂順逆都無需執著	183
2. 修行的核心是認識心的本性	205
(四) 心的本質與功用	262
三、結語	295

達摩大師血脈論

渝州華嚴寺沙門釋宗鏡 校刻

三界興起，同歸一心，前佛後佛，以心傳心，不立文字。問曰：「若不立文字，以何為心？」答曰：「汝問吾，即是汝心；吾答汝，即是吾心。吾若無心，因何解答汝？汝若無心，因何解問吾？問吾，即是汝心；從無始曠大劫以來，乃至施為運動，一切時中，一切處所，皆是汝本心，皆是汝本佛。即心是佛，亦復如是。除此心外，終無別佛可得；離此心外，覓菩提涅槃，無有是處。」

自性真實，非因非果。法即是心義，自心是菩提，自心是涅槃。若言「心外有佛及菩提可得」，無有是處。佛及菩提皆在何處？譬如有人以手捉虛空得否？虛空但有名，亦無相貌；取不得、捨不得，是捉空不得。除此心外覓佛，終不得也。佛是自心作得，因何離此心外覓佛？前佛後佛只言其心，心即是佛，佛即是心；心外無佛，佛外無心。若言「心外有佛」，佛在何處？心外既無佛，何起佛見？遞相誑惑，不能了本心，被它無情物攝，無自由分。若也不信，自誑無益。

佛無過患，眾生顛倒，不覺不知自心是佛；若知自心是佛，不應心外覓佛。佛不度佛，將心覓佛，而不識佛。但是外覓佛者，盡是不識自心是佛。亦不得將佛禮佛，不得將心念佛。佛不誦經、佛不持戒、佛不犯戒；佛無持犯，亦不造善惡。若欲覓佛，須是見性，見性即是佛。若不見性，念佛、誦經、持齋、持戒亦無益處。念佛得因果，誦經得聰明，持戒得生天，佈施得福報，覓佛終不得也。

若自己不明了，須參善知識，了卻生死根本。若不見性，即不名善知識。若不如此，縱說得十二部經，亦不免生死輪迴，三界受苦，無有出期。昔有善星比丘，誦得十二部經，猶自不免輪迴，緣為不見性。善星既如此，今時人講得三、五本經論以為佛法者，愚人也。若不識得自心，誦得閑文書，都無用處。

若要覓佛，直須見性。性即是佛，佛即是自在人，無事無作人。若不見性，終日茫茫，向外馳求覓佛，元來不得。雖無一物可得，若求會，亦須參善知識，切須苦求，令心會解。生死事大，不得空過，自誑無益。縱有珍寶如山，眷屬如恆河沙，開眼即見，合眼還見麼？故知有為之法，如夢幻等。

若不急尋師，空過一生。然則佛性自有，若不因師，終不明了。不因師悟者，萬中希有。若自己以緣會合，得聖人意，即不用參善知識。此即是生而知之，勝學也。若未悟解，須勤苦參學，因教方得悟。若自明了，不學亦得。不同迷人，不能分別皂白，妄言宣佛敕，謗佛妄法。如斯等類，說法如雨，盡是魔說，即非佛說。師是魔王，弟子是魔民，迷人任它指揮，不覺墮生死海。但是不見性人，妄稱是佛；此等眾生，是大罪人，誑它一切眾生，令入魔界。若不見性，說得十二部經教，盡是魔說；魔家眷屬，不是佛家弟子。既不辨皂白，憑何免生死？

若見性即是佛，不見性即是眾生。若離眾生性，別有佛性可得者，佛今在何處？眾生性即是佛性也。性外無佛，佛即是性；除此性外，無佛可得，佛外無性可得。

問曰：「若不見性，念佛、誦經、佈施、持戒、精進，廣興福利，得成佛否？」答曰：「不得。」又問：「因何不得？」答曰：「有少法可得，是有為法，是因果、是受報、是輪迴法，不免生死，何時得成佛道？成佛須是見性。若不見性，因果等語，是外道法。若是佛，不習外道法。佛是無業人，無因果，

但有少法可得，盡是謗佛，憑何得成？但有住著一心、一能、一解、一見，佛都不許。佛無持犯，心性本空，亦非垢淨。諸法無修無證，無因無果。佛不持戒，佛不修善，佛不造惡，佛不精進，佛不懈怠，佛是無作人。但有住著心見佛，即不許也。佛不是佛，莫作佛解。若不見此義，一切時中，一切處處，皆是不了本心。若不見性，一切時中，擬作無作想，是大罪人，是癡人，落無記空中；昏昏如醉人，不辨好惡。若擬修無作法，先須見性，然後息緣慮。若不見性，得成佛道，無有是處。有人撥無因果，熾然作惡業，妄言本空，作惡無過；如此之人，墮無間黑暗地獄，永無出期。若是智人，不應作如是見解。」

問曰：「既若施為運動，一切時中，皆是本心；色身無常之時，云何不見本心？」答曰：「本心常現前，汝自不見。」

問曰：「心既見在，何故不見？」師云：「汝曾作夢否？」答：「曾作夢。」問曰：「汝作夢之時，是汝本身否？」答：「是本身。」又問：「汝言語、施為、運動，與汝別不別？」答曰：「不別。」師云：「既若不別，即此身是汝本法身；即此法身是汝本

心。此心從無始曠大劫來，與如今不別；未曾有生死，不生不滅、不增不減、不垢不淨、不好不惡、不來不去；亦無是非，亦無男女相，亦無僧俗老少，無聖無凡；亦無佛，亦無眾生，亦無修證，亦無因果，亦無筋力，亦無相貌；猶如虛空，取不得、捨不得，山河石壁，不能為礙；出沒往來，自在神通；透五蘊山，渡生死河；一切業拘此法身不得。此心微妙難見，此心不同色心，此心是人皆欲得見。於此光明中，運手動足者，如恆河沙，及於問著，總道不得，猶如木人相似，總是自己受用，因何不識？」

佛言：「一切眾生，盡是迷人，因此作業，墮生死河，欲出還沒，只為不見性。」眾生若不迷，因何問著其中事，無有一人得會者，自家運手動足，因何不識？故知聖人語不錯，迷人自不會曉。故知此難明，惟佛一人，能會此法；餘人、天及眾生等，盡不明了。若智慧明了此心，方名法性，亦名解脫。生死不拘，一切法拘它不得，是名大自在王如來；亦名不思議，亦名聖體，亦名長生不死，亦名大仙。名雖不同，體即是一。

聖人種種分別，皆不離自心。心量廣大，應用無窮，應眼見色，應耳聞聲，應鼻嗅香，應舌知

味，乃至施為運動，皆是自心。一切時中，但有語言，即是自心。故云：「如來色無盡，智慧亦復然。」色無盡是自心，心識善能分別一切，乃至施為運用，皆是智慧。心無形相，智慧亦無盡。故云：「如來色無盡，智慧亦復然。」四大色身，即是煩惱，色身即有生滅，法身常住而無所住，如來法身常不變異。

故經云：「眾生應知：佛性本自有之。」迦葉只是悟得本性，本性即是心，心即是性，即此同諸佛心。前佛後佛只傳此心，除此心外，無佛可得。顛倒眾生不知自心是佛，向外馳求，終日忙忙；念佛禮佛，佛在何處？不應作如是等見，但識自心，心外更無別佛。

經云：「凡所有相，皆是虛妄。」又云：「所在之處，即為有佛。」自心是佛，不應將佛禮佛；但是有佛及菩薩相貌，忽爾見前，亦切不用禮敬。我心空寂，本無如是相貌，若取相即是魔，盡落邪道。若是幻從心起，即不用禮。禮者不知，知者不禮，禮被魔攝。恐學人不知，故作是辨。諸佛如來本性體上，都無如是相貌，切須在意。但有異境界，切不用採括，亦莫生怕怖，不要疑惑，我心本來清淨，何處有如許相貌？乃至天、龍、夜叉、鬼神、

帝釋、梵王等相，亦不用心生敬重，亦莫怕懼；我心本來空寂，一切相貌皆是妄相，但莫取相。若起佛見、法見，及佛菩薩等相貌，而生敬重，自墮眾生位中。若欲直會，但莫取一切相即得，更無別語。故經云：「凡所有相，皆是虛妄。」都無定實，幻無定相，是無常法。但不取相，合它聖意。故經云：「離一切相，即名諸佛。」

問曰：「因何不得禮佛菩薩等？」答曰：「天魔、波旬、阿修羅示見神通，皆作得菩薩相貌。種種變化，皆是外道，總不是佛。佛是自心，莫錯禮拜。」

佛是西國語，此土云覺性。覺者靈覺，應機接物，揚眉瞬目，運手動足，皆是自己靈覺之性。性即是心，心即是佛，佛即是道，道即是禪。禪之一字，非凡聖所測。直見本性，名之為禪。若不見本性，即非禪也。假使說得千經萬論，若不見本性，只是凡夫，非是佛法。至道幽深，不可話會，典教憑何所及？但見本性，一字不識亦得。見性即是佛，聖體本來清淨，無有雜穢。所有言說，皆是聖人從心起用。用體本來空，名言尚不及，十二部經憑何得及？道本圓成，不用修證。道非聲色，微妙難見。如人飲水，冷暖自知，不可向人說也。唯有如來能

知，餘人天等類，都不覺知。凡夫智不及，所以有執相。不了自心本來空寂，妄執相及一切法，即墮外道。若知諸法從心生，不應有執，執即不知。若見本性，十二部經總是閑文字。千經萬論只是明心，言下契會，教將何用？至理絕言；教是語詞，實不是道。道本無言，言說是妄。

若夜夢見樓閣、宮殿、象馬之屬，及樹木、叢林、池亭如是等相，不得起一念樂著，盡是托生之處，切須在意。臨終之時，不得取相，即得除障。疑心瞥起，即被魔攝。法身本來清淨無受，只緣迷故，不覺不知，因茲故妄受報。所以有樂著，不得自在。只今若悟得本來身心，即不染習。

若從聖入凡，示現種種雜類等，自為眾生，故聖人逆順皆得自在，一切業拘他不得。聖成久矣，有大威德，一切品類業，被他聖人轉，天堂、地獄無奈他何。凡夫神識昏昧，不同聖人內外明徹。若有疑即不作，作即流浪生死，後悔無相救處。貧窮困苦，皆從妄想生。若了是心，遞相勸勉，但無作而作，即入如來知見。

初發心人，神識總不定；若夢中頻見異境，輒不用疑，皆是自心起故，不從外來。夢若見光明出

現，過於日輪，即餘習頓盡，法界性見。若有此事，即是成道之因。唯自知，不可向人說。或靜園林中，行住坐臥，眼見光明，或大或小，莫與人說，亦不得取，亦是自性光明。或夜靜暗中，行住坐臥，眼見光明，與晝無異，不得怪，並是自心欲明顯。或夜夢中，見星月分明，亦自心諸緣欲息，亦不得向人說。夢若昏昏，猶如陰暗中行，亦是自心煩惱障重，亦可自知。

若見本性，不用讀經、念佛，廣學多知無益，神識轉昏。設教只為標心；若識心，何用看教？若從凡入聖，即須息業養神，隨分過日。若多嗔恚，令性轉與道相違，自賺無益。聖人於生死中，自在出沒，隱顯不定，一切業拘他不得。聖人破邪魔，一切眾生但見本性，餘習頓滅。神識不昧，須是直下便會，只在如今。欲真會道，莫執一切法；息業養神，餘習亦盡；自然明白，不假用功。外道不會佛意，用功最多；違背聖意，終日驅驅念佛、轉經，昏於神性，不免輪迴。佛是閑人，何用驅驅廣求名利，後時何用？但不見性人，讀經、念佛，長學精進；六時行道，長坐不臥；廣學多聞，以為佛法；此等眾生，盡是謗佛法人。

前佛後佛，只言見性。諸行無常，若不見性，妄言「我得阿耨菩提」，此是大罪人。十大弟子，阿難多聞中得第一，於佛無識，只學多聞，二乘外道皆無識佛，識數修證，墮在因果中。是眾生業報，不免生死，遠背佛意，即是謗佛眾生，殺卻無罪過。經云：「闍提人不生信心，殺卻無罪過。」若有信心，此人是佛位人。若不見性，即不用取次謗他良善，自賺無益。善惡歷然，因果分明。天堂地獄，只在眼前，愚人不信，現墮黑暗地獄中；亦不覺不知，只緣業重故，所以不信。譬如無目人，不信道有光明，縱向伊說亦不信，只緣盲故，憑何辨得日光？愚人亦復如是。現今墮畜生雜類，誕在貧窮下賤，求生不得，求死不得。雖受是苦，直問著，亦言：「我今快樂，不異天堂。」故知一切眾生，生處為樂，亦不覺不知。如斯惡人，只緣業障重故，所以不能發信心者，不自由他也。若見自心是佛，不在剃除鬚髮，白衣亦是佛。若不見性，剃除鬚髮，亦是外道。

問曰：「白衣有妻子，淫欲不除，憑何得成佛？」
答曰：「只言見性，不言淫欲。只為不見性；但得見性，淫欲本來空寂，不假斷除，亦不樂著，縱有餘習，不能為害。何以故？性本清淨故。雖處在五蘊色身中，其性本來清淨，染污不得。法身本來無受，

無饑無渴，無寒熱，無病，無恩愛，無眷屬，無苦樂，無好惡，無短長，無強弱，本來無有一物可得；只緣執有此色身，因即有饑渴、寒熱、瘴病等相，若不執，即一任作為。若於生死中得大自在，轉一切法，與聖人神通自在無礙，無處不安。若心有疑，決定透一切境界不過。不作最好，作了不免輪迴生死。若見性，旃陀羅亦得成佛。」

問曰：「旃陀羅殺生作業，如何得成佛？」答曰：「只言見性，不言作業。縱作業不同，一切業拘他不得。從無始曠大劫來，只為不見性，墮地獄中，所以作業，輪迴生死。從悟得本性，終不作業。若不見性，念佛免報不得，非論殺生命。若見性，疑心頓除，殺生命亦不奈他何。」

自西天二十七祖，只是遞傳心印。吾今來此土，唯傳頓教大乘，即心是佛，不言戒、施、精進、苦行；乃至入水火，登劍輪，一食卯齋，長坐不臥，盡是外道有為法。若識得施為運動靈覺之性，即諸佛心。前佛後佛只言傳心，更無別法。若識此法，凡夫一字不識亦是佛。若不識自己靈覺之性，假使身破如微塵，覓佛終不得也。

佛者亦名法身，亦名本心，此心無形相，無因

果，無筋骨，猶如虛空，取不得。不同質礙，不同外道。此心除如來一人能會，其餘眾生迷，人不明了。此心不離四大色身中，若離此心，即無能運動；是身無知，如草木瓦礫。身是無情，因何運動？若自心動，乃至語言、施為運動，見聞覺知，皆是心動。心動用動。動即其用。動外無心，心外無動。動不是心，心不是動。動本無心，心本無動。動不離心，心不離動。動無心離，心無動離，動是心用，用是心動。動即心用，用即心動。不動不用。用體本空，空本無動，動用同心，心本無動。故經云：「動而無所動，終日去來而未曾去，終日見而未曾見，終日笑而未曾笑，終日聞而未曾聞，終日知而未曾知，終日喜而未曾喜，終日行而未曾行，終日住而未曾住。」故經云：「言語道斷，心行處滅；見聞覺知，本自圓寂。」乃至嗔喜痛癢何異木人，只緣推尋痛癢不可得。故經云：「惡業即得苦報，善業即有善報，不但嗔墮地獄，喜即生天。」若知嗔喜性空，但不執，即諸業脫。若不見性，講經決無憑，說亦無盡。略標邪正如是，不及一二也。

頌曰：

心心心，難可尋，寬時遍法界，窄也不容針。

我本求心不求佛，了知三界空無物；

若欲求佛但求心，只這心心心是佛。

我本求心心自持，求心不得待心知；

佛性不從心外得，心生便是罪生時。

偈曰：

吾本來此土 傳法救迷情

一華開五葉 結果自然成

達摩大師血脈論終

一、《達摩血脈論》相關介紹

自佛教傳入中國，迄今已有1900多年的歷史。何以佛教能在中國經久不衰，代代相傳？因為在過去的漫長歲月中，許多學者與智者發現，佛教中有一個人們亟需的、超凡的智慧，這個智慧不但能夠自利利他，而且對大家的生生世世都有幫助，是任何世俗的金錢、權力、聲望等都無法取代的。所以，無數人付出了巨大的心血，不惜一切代價將這些思想一代代地傳播至今。尤其是早期到印度求學、翻譯佛經的人，由於條件艱苦，許多人在此過程中甚至奉獻了自己的生命。

這個超凡的智慧即般若波羅蜜多，它涵蓋了佛教最頂級的智慧。《六祖壇經》及《達摩血脈論》（以下簡稱《壇經》、《血脈論》）講的就是最直接的般若波羅蜜多智慧，但它並非為禪宗所獨有，佛教所有宗派的頂尖修法其實都是如此。比如密宗的大圓滿、大手印，漢傳佛教中唐密的最後修法，以及其他宗派最高端的修法……所有宗派最終都要修般若波羅蜜多。因為在最頂級的層面上，所有教法宣講的都是同樣的內容。

我們若能學習、吸收這樣的智慧，便可以徹底斷除煩惱，獲得解脫，實現自利利他。如果達不到這麼高的境界，至少可以把這個智慧應用到生活中，讓自己擁有一個比較幸福快樂、有意義的人生。

（一）關於達摩祖師

達摩祖師，漢傳佛教稱為菩提達摩或菩提達摩多羅，藏傳佛教譯為 Bodhidharma，全稱是 Bodhidharmatara。達摩祖師是中國禪宗的開宗鼻祖，關於他的電影、書籍、故事等隨處可見，只要是中國人，基本上都知道這個人物。在藏傳佛教中，僅有他的一些相關記載，並未提及他的論著。

作為禪宗最重要的人物，達摩祖師留傳下來的著作，只有目前看到的幾本小冊子。因為禪宗歷來主張以心傳心、不立文字，所以在書籍文獻方面並未留下太多東西。可是這為數不多的小冊子中，卻含藏著非常深奧的大智慧。儘管這是 1500 多年前的語言和文字，但當今的人們基本上也能看懂，相信大家學習之後，一定會有所收穫。尤其是學了藏傳佛教的大圓滿、大手印之後，再看這些禪宗書籍，理解會更深入、更全面。

(二) 關於論名及版本

佛經的命名有多種方式，有的根據當時傳法者的名字，有的根據傳法的地點，有的則以佛經的內容或比喻來命名。本論的題目就是一種比喻，藉此讓人們瞭解這本書的內涵。

此書以「血脈」命名，讓人一聽就明白這部論典有多麼重要。就像人的身體，任何一個部分如果缺失了血液和氧氣，那個地方的細胞就會死亡，人也就無法存活了——血液對人體的重要性不言而喻。同樣，達摩祖師在這本不到20頁的小冊子裡所講的，正是佛教精華之所在，儘管文字不多，但它就像人體的血液一樣不可或缺。任何一部佛經，如果缺失了達摩祖師《血脈論》中所講的這些要義，必將黯然失色、了無生氣。

《血脈論》有多個版本，只是用詞略有不同，內容上並無太大出入。我們現在所用的版本，是渝州華嚴寺沙門釋宗鏡校對的。

(三) 《血脈論》屬於竅訣派論著

佛教的傳播方式分兩種，一種是竅訣派；另一種是理論派。

理論派對佛教的闡釋非常全面、到位，不但逐字逐句對經文進行分析、研究、展開、歸納，對於深藏文字其後的內容也闡釋得清清楚楚。

比如，佛教裡有一個詞叫立宗，即建立自己的觀點。意思是在闡述佛經的時候，首先要建立自方觀點，假如有人質疑，要盡可能對這些問題一一予以解釋、遣疑，其中會引用許多佛經教義、理論來印證，並通過嚴密的邏輯進行推理、分析。這方面理論派做得很好，無論文字表達還是解釋方法，都極盡規範，言之有序。

竅訣派則不同，他們不會過多地去觀察、談論外在的現象。在《大乘阿毗達磨集論》和小乘的《阿毗達磨俱舍論》中，把這個世界的物質結構闡釋得非常透徹——整個宇宙乃至於一粒微塵，統統剖析得一清二楚。尤其在微觀世界領域，某些方面一直領先於現代物理學。但竅訣派認為，不需要去關注這些。因為這些物質的結構，大至整個宇宙，小至一個粒子、微塵，都不過是內心的投影而已。只要明白了自己的內心，也就明白了萬事萬物，所以沒必要去研究、分析外在的物質世界。

因此，竅訣派講解佛經時，不會引用太多的教

證、理證，也沒有過於複雜的思惟方式、邏輯推理等，而是直接把佛經的核心要義，以通俗易懂、簡單明瞭的方式告訴大家；並且，他們不會空談很大的理論，所講內容完全可以與實際修行相結合。這種非常接地氣的講法方式即竅訣派，也稱實修派。例如，《壇經》解釋「禪定」、「坐禪」的方式就屬於竅訣派，這對修行人來說極有助益。

達摩祖師共撰寫了四部論著，並稱為『達摩四論』，都屬於竅訣派論典。儘管文字不多，少的只有兩三頁，多的也不過二十幾頁，卻濃縮了所有佛經的精華。

接下來是本論的正文部分。

二、正文釋義

(一)心外無佛

三界興起，同歸一心，前佛後佛，以心傳心，不立文字。

「三界興起，同歸一心」，這八個字含義特別深奧。佛教常說三界和六道——我們眼、耳、鼻、舌、身能夠感知到的這個世界就屬於六道輪迴，它可以分為欲界、色界和無色界三個層次，即三界。之所以會有三界的劃分，是因為人的心有三種不同層次。

第一個，欲界。

未修禪定、不具備任何禪定功夫之前，內心往往非常浮躁甚至暴躁，貪、嗔、癡等各種煩惱亦處於粗暴乃至野蠻的狀態。這樣的心投射出來的世界，會呈現出戰爭、瘟疫、饑荒，以及地獄、餓鬼等各種非常糟糕的境況。其中稍好一點的是人道和天道，但仍然會有痛苦，尤其是人有生、老、病、死的痛苦。簡言之，因為內心處於非常粗暴、粗大的狀態，所以投射出來的世界就是這麼惡劣。

第二個，色界。

心再平靜一些的時候，就可以進入四禪八定中的一至四禪。四禪是一個相對平靜的狀態，心在這個狀態下所投射出來的世界也非常細微——雖有物質，但這種物質就像能量一樣極其細微，以此構成的世界就是色界。色界的面積要比欲界大成千上萬倍，但我們的感官根本感受不到。

舉例而言，宇宙中，我們能看到的各種物質，全部加起來也只佔總數的4%。另外的96%是什麼？是暗物質和暗能量。雖然這些也屬於物質，但我們的感官根本無法看見。看不見的比看得見的大了多少倍，相信大家都一目了然。

色界仍屬於物質世界，這個世界也有不同層次的生命，也有輪迴，但沒有戰爭、瘟疫、饑荒等。因為是平靜的心所投射出來的世界，所以這是一個相對平靜的狀態。

第三，無色界。

無色界的眾生也有身體，但因為構成身體的物質特別細微，所以，不單普通人的感官看不見，他們相互之間也感覺不到。

無色界的眾生從出生到死亡，始終處於禪定中。他們一生只有一種狀態——只感覺到自己內心

的平靜，直至生命在禪定中結束。這是一個與我們截然不同的世界。

佛教認為，在這個多維空間，不同世界重疊在一起，每個生命用各自感官去看時，得到的結果都不一樣。比如，陽光中有紫外線、紅外線、伽馬射線、X光，以及可見光等各種光，但人的肉眼只能看到可見光，其餘統統看不見。同樣，雖然欲界、色界、無色界都存在，但是我們僅能看到其中一個——欲界。

為什麼稱為欲界？因為相對而言，欲界中的眾生欲望非常強烈，故以「欲」命名。六道中的地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅都屬於欲界，色界和無色界則包含在天道中。天道分為欲界天、色界天、無色界天三種，其餘五道則沒有這樣的劃分。

為什麼會有六道？答案就在自己的內心。心有不同功能，貪、嗔、癡、慢、疑是最為突顯的五個，因為煩惱不同，投射出來的世界也就不同。比如，憤怒發展到一定程度，當力度足夠大時，就會在我們眼前製造出一個糟糕的世界——地獄道，地獄就是嗔恨心投射出來的世界。再如，假如有錢也捨不得佈施，這種吝嗇心強大到一定程度，所創造的

世界就是餓鬼道。六道的因和果都是對應的：嗔恨心是因，果就是地獄；吝嗇心是因，果就是餓鬼……其餘可以此類推。

儘管每個人的內心都有成千上萬個煩惱，但頻繁出現並對自他傷害最大的幾種情緒，就是憤怒、吝嗇、嫉妒等。當它們的力量達到一定程度，便會在我們面前展現出一個世界。比如，工作壓力特別大的時候，會做各種各樣的噩夢；白天遇到一些恐怖的事情，夢境中也會出現類似的景象……這些現象與內心之間都有因果關係。

理論派也認為三界、六道是自心的投影，但他們主要是對其本身進行分析、研究，然後告訴我們欲界、色界、無色界如何如何，人道、天道、地獄等如何如何——就像生物學家描述某種動物一樣，所有的答案都在外界探求。比如《大乘阿毗達磨集論》中，就專門研究了動植物的物質結構等。

竅訣派則認為，色界也好，欲界也罷，一切不過是內心的投影，講太多也沒有什麼用，不就四個字——「同歸一心」。所有問題的關鍵，都在自己的內心，只要解決了內心的問題，徹底看清楚自己的內心，就等於瞭解了這個世界。因此，不必向外鑽

研，只需於內心尋找答案即可。這就是理論派和竅訣派的不同。

佛教為我們制定了兩條學佛的道路。一是理論派路線，適合需要弘法利生的出家人，或者希望專業學習佛法的在家居士。比如藏傳佛教中，絕大多數學佛人，年輕時必須先做理論派，到一定時候再轉為竅訣派，各自去修行。那時，他們不但已經通達佛教的理論，而且也有了自己的修證，對弘法利生事業非常有幫助。

二是竅訣派路線。有一部分人，包括少數出家人，他們對理論不太感興趣，特別喜歡實修，年輕時就走了竅訣派的路。而多數在家人，一方面沒有很多時間聞思太多理論；另一方面，由於世俗生活的種種瑣事導致煩惱叢生，特別需要強有力的對治方法，因此對大多數人來說，竅訣派路線的成功率比較高。

若對理論感興趣且時間充裕，可以先用三五年時間學習，然後再去實修；反之，可以直接走竅訣派路線。我們要瞭解這兩條不同的道路，並根據自己的實際情況做出選擇。

達摩祖師和惠能大師走的就是竅訣派路線。雖

然達摩祖師曾說過要廣聞博學，但實際上不是非如此不可。通過《壇經》也可看出，惠能大師確實不識字，但這完全不影響他對佛法的深刻體會，所以他從一開始就不需要這些理論，他走的是竅訣派路線，這條路也完全可以讓他達到最高境界。

達摩祖師開篇即講「三界興起，同歸一心」。「三界興起」的意思是，三界起源於哪裡、六道輪迴怎樣開始、又如何發展，等等；「同歸一心」，無論三界也好，六道也罷，反正這些不過是內心的投射，最終都歸於自己的內心。這與之前講的「萬法歸一」是同樣的意思，萬事萬物最終歸一，「一」就是自己的心。這是大乘佛教竅訣派最基本的一個重要理念。

那麼「心」是什麼？接下來講心的本性。通達了心的本性，也就通達了萬事萬物的本質。至於內心投射的種種畫面，竅訣派對此不感興趣，覺得怎麼樣都可以。如《華嚴經》所云：「心如工畫師，能畫諸世間，五蘊悉從生，無法而不造。」因為眾生的業力不可思議，所以投射出來的畫面也不可思議。反正最根本的就是自己的心，抓住這一點才是關鍵。竅訣派為何如此快速、簡單？就是因為它拋開了複雜的理論，以最簡明的方式直接切入，所以易於理解、掌握，至少理論上很容易讓人明白。

許多人對「三界興起」很感興趣，經常問：六道輪迴是怎麼出現的，它的源頭是什麼，等等。如果回答萬事萬物是我們內心的投影，他們又會追問：內心不就是意識嗎？那第一個意識是怎麼產生的呢？這些答案在顯宗的論典中找不到，只有密宗裡才有相應的詳細描述。密宗裡會講，輪迴中每一個生命個體的第一個念頭是怎麼形成的，然後是一個什麼樣的發展過程，最後怎麼樣演變成我們今天的這個意識，等等。

現在世界上一些著名的物理學家和科普讀物作者，也開始提出思考：當我們不看這個宇宙的時候，宇宙是否存在呢？科學家提出這樣的問題，似乎有些奇怪。然而，隨著科技的發展、進步，許多突破性的研究結果越來越接近物質的本質，因此提出這類問題也就不足為奇了。殊不知，佛教中早已有了答案。

總之，「興起」二字包含了特別多的內容，但因為側重點不同，所以這次不講太多，待以後有機會再講。

「前佛後佛，以心傳心」。「前佛」，指釋迦牟尼佛之前的佛；「後佛」，指未來佛，如彌勒菩薩等。「以心傳心」，他們是以心傳法的。

世界上每個宗教都有自己的標誌，如基督教的標誌是十字架，佛教的標誌是法輪，形象類似於古印度牛車、馬車的車輪。佛教為什麼以此作為標誌？大家知道，輪子是可以轉動的，「轉」就是從一個人心裡複製到另一個人心中，也就是此處所說的「以心傳心」。從釋迦牟尼佛、達摩祖師，到後來的上師、禪師們，佛法不斷地「轉」動，代代相傳，如同輪轉不息的車輪，故稱之為「法輪」。

那麼，這個轉動的東西到底是什麼？那些口耳相傳下來的語言、文字並不是最重要的，真正重要的是戒、定、慧。之前在《壇經》中學過，普通人理解的戒就是不殺、不盜等，定是四禪八定，慧即聞、思、修的智慧；而在最高級別的佛法中，戒、定、慧的本體是一個，雖然用了三個不同的詞彙來表達，但其實三者都是心的本性。可見，真正要傳播的並非這些文字，而是內在的智慧。這個內在的智慧是要轉動的，此處的「以心傳心」就是這個意思。

另外，這裡的「心」，要理解為心的本性。「心」有多種解釋，有時指眼、耳、鼻、舌、身、意，為六識或八識的總稱，主要是世俗的情緒以及感官的感受等；有時指心的本性。如龍欽巴尊者（無垢光尊

者)的《大圓滿心性休息》，書名的「心」字後面加了一個「性」，意思是，它不是心休息，而是心性休息。一般而言，「心」的後面一旦加上「性」字，指的就是心的本性，亦即佛性；如果沒有「性」，那麼主要是指心的一些表面現象，如情緒、念頭等。不過，有時雖然「心」後面沒有「性」，但也是指心的本性，比如此處的「以心傳心」，傳的就是心的本性。

當然，心的本性其實不需要傳，各人本自具足。但即便本來就有，也需要去悟，這個悟的智慧就需要代代相傳。這個智慧不是眼、耳、鼻、舌、身、意，也不是阿賴耶識，它接近於心的本性。

「不立文字」，他們不著重文字。

藏傳佛教中，在龍欽巴尊者之前，大圓滿很多都是口耳相傳，所以有一部分是沒有文字留存的。後來，尊者擔心長此以往可能越傳越錯，於是形成了文字。而另有個別的大圓滿修法，直到一百年前都是口耳相傳。幸而那時有些上師認為，再這樣口耳相傳下去，這些珍貴的法要有可能會逐漸失傳，即便不失傳，也可能會摻雜太多其他東西，所以最終也整理成文，以便代代相傳。

大圓滿是這樣，禪宗也是如此。在佛教歷史

上，像達摩祖師這麼重要的人物，為什麼著作如此之少？就是因為禪宗主張「以心傳心，不立文字」。儘管後來出於種種考慮，最終形成了文字，但不過是給人們指點一個方向而已。真正的意義，文字是無法表達的。

以上幾句話是達摩祖師自述，之後是以問答的形式講法。

問曰：「若不立文字，以何為心？」答曰：「汝問吾，即是汝心；吾答汝，即是吾心。」

「問曰：『若不立文字，以何為心？』」問：如果不立文字，怎麼以心傳心？還有，什麼叫做心？

「答曰：『汝問吾，即是汝心。』」達摩祖師回答：你提問的這個心，不就是你的心嗎？如果你沒有心，也就無法提問了。

因明裡講，什麼叫做語言、文字？按普通人的理解，文字就是我們在書本上看到的這些字；語言即我們聽見某人口中說出來的聲音。其實並非如此。比如，世界上某個地方的方言，我們聽得見聲音，卻未必明白意義。如果聲音能夠溝通，那根本不需要去學語言、文字，只要耳朵聽到就可以了。可見，人與人之間能夠溝通，靠的不僅僅是聲音。

文字也是如此。比如書上的文字，眼睛正常的人都能看得見，但是如果不懂這種文字，其中的內容便無從得知。為什麼？因為我們真正要看的不是文字，而是文字背後的內容。所以，儘管非常清楚地看到了這本書，卻無法知道其中的內容。

那麼，到底什麼是語言？語言不在聲音上，而是聲音給人帶來的一種概念。比如我講「佛像」，大家腦海裡會出現一個佛像的抽象概念；說「佛經」，會出現一個佛經的概念，這個概念就叫做語言。

再說文字，世界上的文字主要分為拼音和象形兩個體系，這些象形文字，尤其是古代表示人或動物的文字，實際上就是一種圖文符號。比如看到「人」字，大家知道這是人類，心裡有了人類的概念，通過這個文字就可以讓我們明白一些內容。如果腦海裡沒有人類的概念，即便看到這個圖像，也無法領會它的意思。

總之，因為語言和文字並非聲音和圖文，所以僅靠聲音和書本是無法傳播的，能夠代代相傳的是我們心裡的概念，這才是語言、文字深層次的內涵。因此，佛要傳播的不是這些語言、文字，只要能夠把內容傳遞下來，用什麼樣的語言和文字都可以。

實際上，佛教真正要傳播的是智慧，所以禪宗「不立文字」。不僅禪宗，凡是講最究竟境界的佛經，如大圓滿、大手印等，都是不立文字的。為什麼？因為此時文字已不能帶來什麼幫助，至少無法通過語言直接傳達其內涵，所以也就不太著重語言文字。

因此，「汝問吾，即是汝心」。提問時，不是這個聲音在問；寫紙條，也不是紙條上的文字在問。究竟是什麼在問？是我們的心在問。回答時也是如此，聲音實際上不會回答任何問題。提問和回答的，既不是聲音，也不是文字，都是心。

「吾答汝，即是吾心」，我回答你時，是我的心在回答，只不過用了聲音和文字而已。就像寫字時需要筆，沒有筆，手無法寫字，但筆僅僅是工具，實際上是手在寫。同樣，我回答問題，是我的心在答覆；你提出問題，也是你的心在提問。

「吾若無心，因何解答汝？汝若無心，因何解問吾？問吾，即是汝心；從無始曠大劫以來，乃至施為運動，一切時中，一切處所，皆是汝本心，皆是汝本佛。」

「吾若無心，因何解答汝？」如果我沒有心，只

是一個物質，如同機器人一般，那怎麼能夠解答你的這個問題呢？

「汝若無心，因何解問吾？」如果你沒有心，如同石頭、磚頭一般，怎能向我提問？

如果沒有心，你無法提問；如果沒有心，我不能回答。「問吾，即是汝心」，問我問題的，就是你的心。

「從無始曠大劫以來」。「劫」是佛教的時間計量單位，一個大劫極其漫長，更何況是無始以來。雖然地球已有45億年歷史，但這在輪迴中就像24小時之萬分之一秒一樣短暫。所以佛教不會用45億年、80億年這樣的數字，而是說「從無始曠大劫以來」。

「乃至施為運動」，從無始以來到現在，我們的任何一個行為，如說話、做事、走路、行善、造罪等；「一切時中，一切處所，皆是汝本心」，在任何時間、地點，所做的種種一切，主要操作者就是自己的心。

那麼，心真正的本質是什麼？「皆是汝本佛」，心的本性就是佛，進一步講，這就是佛性。

「即心是佛，亦復如是。」

從本質上講，我們的心就是佛，佛亦即我們的心。

所謂的「佛」，指佛的法、報、化三身。《壇經》裡講得很清楚，心的本性即佛性、如來藏，它包含了佛的法身、報身和化身，因此「即心是佛」——我們心的本性就是佛。

雖然本身是佛，但是想要在生活中發揮佛的作用，前提條件是認識、證悟心的本性是佛。證悟時，方能親自體會到心的本性是佛，這才是最關鍵的。

儘管佛在第三轉法輪就開始講心的本性是佛，許多教派也都這麼說，但真正從修行到行為完全實踐「心的本性是佛」這句話的，只有大圓滿，其餘只是不同程度上做到而已。關於這個問題，可參閱之前講過的《黑蛇總義》，裡面把從中觀到大圓滿每一個宗派的不同觀點，以及各自的修行過程講得非常清楚，從中亦可看出，原來心的本性確實是佛。

《血脈論》為什麼如同人體的血脈一般重要？關鍵就在於「即心是佛」。關於心怎麼樣是佛，後面還會進一步解釋。

「除此心外，終無別佛可得；離此心外，覓菩提涅槃，無有是處。」

「除此心外，終無別佛可得」，除了這個心以外，沒有別的佛，如果你以為還有一個其他的什麼佛可以得，這是不可能的。

這句話一定要正確理解。大家都知道，心的狀態糟糕時就是貪、嗔、癡；狀態比較好時，就是一大堆無聊的胡思亂想，難道這些是佛嗎？如果這些都是佛，那我們現在不就是佛了嗎？為什麼還要學佛、修行呢？這是一個很大的誤區，不是這樣的。這句話的意思，從理論上解釋，指心的本性以外沒有佛，要加上「本性」兩個字；實際修行的時候也可以加兩個字，就是「證悟」。對於一個證悟者，尤其是證悟境界比較高的人來說，在他的境界裡心就是佛，除了心以外沒有佛。加上「本性」或「證悟」之後，大家就不會理解錯了。

雖然心的本性是佛，但我們看到的往往不是本性，而是其表面的種種煩惱和情緒，如貪、嗔、癡、胡思亂想等。因此，證悟之前，儘管心的本性是佛，但它不會發揮佛的作用；證悟之後，在自己的證悟境界裡沒有任何煩惱，只有佛，即「無別佛可得」。

「離此心外，覓菩提涅槃」，假如在自己的心之外，到處去尋找菩提或者涅槃；「無有是處」，這樣是不對的，本質上就錯了。

自性真實，非因非果。法即是心義，自心是菩提，自心是涅槃。

「自性真實」，我們心的自性是真實的。

從表面上看，這與《金剛經》、《心經》、《大般若經》等般若經似乎有衝突。如《大般若經》中講，萬事萬物包括涅槃都是如幻如夢、空性的，沒有一個真實存在；現在又說自性是真實的，二者之間的「矛盾」該如何理解呢？

這個問題的確很重要。此處的「真實」是什麼意思？簡單地說，證悟之前，我們心裡的貪、嗔、癡，以及種種煩惱都非常真實；可是一旦證悟之後，所有的煩惱全都消失無餘。那時候存在的是什麼呢？就是心的本性、光明。

舉例而言，冰融化以後，剩下是水，冰並不是水的本質，只是因為環境、溫度等原因而形成的現象。因此，固體的冰是假相，液體的水才是真實的。同樣，我們的心現在有很多煩惱，就像水變成冰一樣，只是在某種條件下形成的。如果能還原它的本質，那麼這些煩惱，以及煩惱投射出來的世界便不復存在，最後剩下來的，就是心本來的清淨、光明，這才是它的真實部分，也即「本來面目」。因

為煩惱是假相，心的本性才是真實的，所以就用「真實」兩個字。

無論禪宗的論著，還是三轉法輪的經典，都大量地使用「真實」二字，這與般若沒有矛盾。二轉法輪的般若經中，不會講最後留下來的的是什麼，而是直接觀察當下的事物，一一剖析之後，發現無論清淨的還是不清淨的，涅槃或者輪迴，統統都是空性，這是中觀的方法。而在第三轉法輪中，則要看最後留下來的的是什麼，最終存在的這個就是它真實的面目。

仍舊以水為例，水在 100°C 以上時蒸發成氣體，在 0°C 以下又凝結成固體，但無論怎麼變，最後留下來的都是液體。可見，水的本質既不是固體也不是氣體，而是液體，因為它最終會以自己真正的本來面目出現。同樣，我們的心一會兒善、一會兒惡，但無論善或惡，最終留下來的都是它的本性光明。因此我們認為，心的本性既不是善也不是惡，而是光明——最後留下來的這個就叫做「真實」。那「真實」是空還是不空？當然也是空，這叫做明空無別。因此，它與《大般若經》、《大智度論》等般若經、中觀沒有任何衝突。

明白了「自性真實」的道理，大家以後再遇到這種情況就不會困惑了。這個不僅理論上要清楚，實修時也特別重要。

「非因非果」，心的本性遠離了因和果。

「法即是心義」，佛法就是心本身，或者說，心的本質即法義。

「自心是菩提，自心是涅槃」，我們心的本性就是菩提，與心的本性是佛、光明一個意思，這叫做自然涅槃。

涅槃有兩種，一種是自然的涅槃；另一種是人為的涅槃。所謂自然涅槃，指心的本性永遠都是光明的，它是自然、天然的，與人為的聞、思、修一點關係都沒有，所以稱之為自然涅槃。所謂人為的涅槃，指通過聞、思、修行，爾後徹底證悟，達到最究竟境界的涅槃，因為它是經過努力而達到的，所以叫做人為的、造作的涅槃。也可以說，修行就是通過人為的涅槃達到天然、最原始的涅槃。在大圓滿裡，人為的證悟叫做子光明，天然的部分叫做母光明。

若言「心外有佛及菩提可得」，無有是處。佛及菩提皆在何處？譬如有人以手捉虛空得否？虛空但

有名，亦無相貌；取不得、捨不得，是捉空不得。除此心外覓佛，終不得也。

「若言『心外有佛及菩提可得』」，如果認為「除了心以外還有其他佛和菩提」的話，「無有是處」，這是錯誤的。

「佛及菩提皆在何處？」請問，佛菩薩在哪裡呢？《金剛經》講得很清楚，2500多年前，印度的釋迦牟尼佛，還有觀世音菩薩等，都是為了度化眾生從佛的法身中變化而來，是佛的化身，並不是真正的佛。

「譬如有人以手捉虛空得否？」如果有人想用手去抓虛空，能不能抓得住？

「虛空但有名，亦無相貌」，所謂虛空，但有其名，並無其實。比如「桌子」這個詞，會有一個與之相對應的物體；而「虛空」這個詞的背後，有無實質性的物體存在呢？沒有，只有一個名稱而已。

「取不得、捨不得，是捉空不得」，因為虛空不存在，不可能有取和捨，想用手抓住是不可能的。

「除此心外覓佛，終不得也。」就像手抓不住虛空一樣，除了心以外，想到外面去找一個佛菩薩，最終也是得不到的。

當然，對於朝拜聖地、拜佛等行為，我們也不能一概否定，這些對於積累福報、懺悔罪過是有用的。但是，想見真正的佛就要往自己的內心去努力，見到佛的法身才是見到真佛。

佛是自心作得，因何離此心外覓佛？前佛後佛只言其心，心即是佛，佛即是心；心外無佛，佛外無心。

「佛是自心作得，因何離此心外覓佛？」佛本來就是自己的心，通過修行便可以看見佛，為什麼要在心之外尋找其他的佛呢？

「前佛後佛只言其心」，過去的佛和未來的佛都在講，自己的心既是法，又是佛，亦是僧，因此三寶也就是自己的心——「心即是佛，佛即是心；心外無佛，佛外無心」。

若言「心外有佛」，佛在何處？心外既無佛，何起佛見？遮相誑惑，不能了本心，被它無情物攝，無自由分。若也不信，自誑無益。

「若言『心外有佛』，佛在何處？」如果你說心外還有佛，那麼佛在哪裡？

「心外既無佛，何起佛見？」既然心外無佛，為

什麼你會有「除了自己的心以外還有一個佛存在」的執著呢？

「遞相誑惑」，「遞相」，相互、交替；「誑」，欺騙。欺騙與迷惑交替不斷，煩惱和痛苦此起彼伏；或者不單自己如此，又將這些傳給其他眾生——六道眾生就是這樣彼此相互欺騙。

「不能了本心，被它無情物攝」，如果不知道心的本性是佛，就不能證悟心的本性；非但不能證悟心的本性，還會被外在的泥塑木雕的佛像，乃至於生活中諸如房子、桌子等各種無情物所控制。比如許多人追求豪車、別墅，名牌的衣服、包包等，用現代的話來說，最後變成了一個物質主義者、拜金主義者，這就是「被無情物攝」——表面上是人被物質控制了，實際上是被自己的欲望所控制。

然後會怎麼樣呢？「無自由分」，一點兒自由都沒有。整天為了這些物質而奔忙，得到以後又怕失去，一輩子身心都束縛在這上面，沒有半點自由可言。這種人不僅不能證悟、解脫，連在世俗中過一個稍微幸福、安穩的生活都做不到，即「無自由分」。

「若也不信，自誑無益。」如果講了這些以後還是不信，那就沒辦法了，自欺欺人毫無意義。

佛無過患，眾生顛倒，不覺不知自心是佛；若知自心是佛，不應心外覓佛。

可是，我們心裡不就有佛嗎，為什麼佛不告訴我們？這是不是佛的錯呢？

「佛無過患」，雖然心的本性是佛，但心無法告訴我們佛就在自己心裡。

「眾生顛倒，不覺不知自心是佛」，因為我們不瞭解自己心的本性，所以最終才導致這樣的結果。

《血脈論》從頭至尾都在強調，除了自己的心之外沒有其他佛，心的本性實際上就是佛，這是它的核心思想。實際上，如果通達了「心即是佛」這句話，其餘都不需要講太多，因為其他內容都是圍繞著這個話題展開的。

不僅是《達摩血脈論》，所有禪宗祖師大德們的語錄、詩作等，還有彌勒菩薩的《寶性論》、龍樹菩薩的《讚法界頌》，以及《維摩詰經》、《大涅槃經》等許多三轉法輪的內容，乃至於大圓滿等所有密法，都在表達此意。從某種程度上說，第三轉法輪以上的所有經論皆在講佛性。然而，無論語言和文字講得再多、再深，最後還是無法讓我們知道真正的佛性是什麼樣子的。在關鍵問題上，常用的就是

光明、佛性、空性等這幾個詞彙，但想要真正理解它們並非易事。

未證悟時，「心的本性是佛」、「心即是佛」、「心外無佛、佛外無心」等說法離我們很遙遠，想要明白它的真正含義很難。我們只能在理論上籠統地、抽象地對佛性有所瞭解，並不明白具體的情形，哪怕說得再多、學得再多也是一樣——即便把第三轉法輪的大乘佛法、密法一本本地全部學完，最終也不過如此。

若是對證悟有稍許體會，基本上自己就會知道：「哦！佛性大概是這樣的，光明是這樣的，心的本性應該是這樣，那麼最終的佛的境界也應該是這樣……」也就是說，從開悟的那一刻開始，我們才真正瞭解心的本性、光明、佛性等這些詞的含義。雖然這個感覺剛剛開始，證悟的層次還很低，但層次再低也是一種證悟。通過這種證悟的智慧，我們基本上能夠明白佛的境界大概如何。

我們現在沒有福報見到釋迦牟尼佛的色身，因為佛已經圓寂了。但如果能夠證悟，就能夠見到佛的法身——過去、現在、未來所有佛的法身都是無二無別的。所以，假如我們現在證悟了自己心的本性，也就等於面見了十方三世一切佛。

「若知自心是佛，不應心外覓佛」，如果知道自己心的本性是佛，就不應該到心外尋找佛。佛就在自己的內心當中，還找什麼呢？因此，需要的不是去心外找佛，而是要瞭解自己心的本性是佛。

什麼是「心外覓佛」？多數人認為，我們現在的這個心有各種各樣的情緒以及無數的雜念，這些全都是漏煩惱，毫無益處；成佛就是把現在這個煩惱重重、有漏的、非常糟糕的心剷除、拋棄，然後再重新創造一個佛的境界。這種想法就是心外覓佛。小乘佛教和絕大多數大乘佛教顯宗都持此觀點。

為什麼是「絕大多數」？因為顯宗中比較明顯提到佛性的經典，如《維摩詰經》、《大涅槃經》等，加起來也不過二十多部；第二轉法輪主要講空性，儘管偶爾會提及佛性、光明，但不會強調；其餘佛經大多是講世俗的六波羅蜜多，比如佈施、持戒、忍辱等。也就是說，真正的核心內容只有在第三轉法輪中才有，而第三轉法輪的佛經也並非全都在講佛性，只有其中的少部分佛經才涉及此內容。

這部分佛經的主要觀點是：煩惱本身就是佛的智慧，只是我們沒有發現而已，所以無需心外覓佛，因為心即是佛，佛即是心。藏傳佛教著名的智

者麥彭大師認為，儘管這類佛經出現在第三轉法輪，但從內容上看，非顯非密，處於顯和密之間；或者說既是顯又是密，雖不及大圓滿法等清晰、深入，但較之其他大乘經典又更加深奧。

一般的大乘佛教認為，憤怒、嗔恨、仇恨等情緒非常糟糕，對個人、家庭、社會也不利。然而，如果我們證悟了心的本性，就會發現這些情緒或煩惱的本質，其實是佛的五種智慧——顯宗一般講三身四智慧，密宗大多講四身五智慧，意思都一樣。

未開悟時，五毒就是煩惱，令我們造罪、墮地獄；一旦證悟，五毒即變成佛的五種智慧，它所投射出來的外在形象就是五方佛——在內叫做五智慧，於外叫做五方佛。在密法，尤其是寧瑪派的大圓滿裡，這五種智慧的總體就是普賢王如來，又稱第六佛。

若有一點兒開悟的體會，我們會對禪宗典籍裡的每句話都深有感觸。但未開悟時，我們對「煩惱即菩提，輪迴即涅槃」等說法困惑重重——煩惱為什麼是菩提？輪迴怎麼可能是涅槃呢？我現在是不是已經成佛了？如果已經成佛，為什麼還要學佛？等等，會出現很多這樣的疑問。而證悟之後，所有

問題都將煙消雲散。比如，當我們特別憤怒、生氣的時候，如果當時證悟了，那麼這個憤怒就不是憤怒，而是佛的智慧。為什麼？因為此時的憤怒與佛的智慧沒有什麼區別，完全具足與之相同的所有功德，所以煩惱即是菩提。

證悟之後，將來還可以把這種境界帶到中陰身，所有中陰身的修法都是在這個基礎上修。不過，如果活著的時候都未能證悟，死了怎麼可能證悟？自欺欺人而已！屆時很多中陰身的修法根本用不上，還不如好好念阿彌陀佛。

大家一定要好好修行，如果能夠即生成佛，或者成為一地菩薩當然非常好，否則至少也要爭取此生對「心即是佛，佛即是心」等內容有稍許體會。這個體會就叫做開悟，雖然它的境界、層次不高，但也算是一個初步的證悟。此生必須好好把握，否則一切都將淪為空談。

佛不度佛，將心覓佛，而不識佛。但是外覓佛者，盡是不識自心是佛。

「佛不度佛」，心的本性就是佛，既然本身是佛，自然不需要他佛來度，即「佛不度佛」。

「將心覓佛，而不識佛」，如果我們用現在的這

個心，去尋找此心之外的佛，這就是尚未認識自心本性的表現。

「但是外覓佛者，盡是不識自心是佛。」只向外求佛、不懂得向內尋找佛的人，都是不認識自己心的本性的人。

亦不得將佛禮佛，不得將心念佛。

「亦不得將佛禮佛」，假如證悟了心的本性是佛，那麼，佛不需要禮佛。

禮佛即頂禮，也就是磕頭。修五加行要磕十萬個頭，這是我們對佛表達敬意的一種方式，是行為上的頂禮；而佛境界中的頂禮，是知道自己心的本性原本是佛，這是無上殊勝的頂禮，除此之外，不需要其他頂禮。

「不得將心念佛」，因為我們心的本性就是佛，所以，假如認為心外還有其他佛存在，如極樂世界等其他世界的佛，然後我們的心去念這個佛的佛號，也是不對的。

這裡千萬不能誤會，以上都是針對證悟的境界而言，並不是說我們現在修行過程中不需要禮佛、念佛，這樣理解就大錯特錯了！在現階段，禮佛、

念佛是修行的一種方法，達到最高境界時，才沒有禮佛、念佛。

佛不誦經、佛不持戒、佛不犯戒；佛無持犯，亦不造善惡。

「佛不誦經、佛不持戒、佛不犯戒」，這裡的佛指法身佛，也就是我們心的本性。法身佛當然不會念經、守戒、犯戒。

「佛無持犯，亦不造善惡」，佛不會持戒、犯戒，也不會造善惡業等。

若欲覓佛，須是見性，見性即是佛。

「若欲覓佛，須是見性」，如果想尋找佛，就必須明心見性，也就是證悟，之後才能找到佛。

「見性即是佛」，見性就是開悟，禪宗經典裡常講見性即是佛，徹底見到自己心的本性就是成佛。這句話沒有錯，但我們不能理解為證悟就是成佛。見性只是成佛的開始，證悟了第一地之後還有很遠的路，二地、三地……直到十一地才成佛。十地菩薩為什麼還沒有成佛？因為還有最後的一點點障礙，會影響到他徹底看清心的本性。當最後的這一點點障礙斷除之後，他便徹底地看到了心的本性，然後就成佛了。因此，「見性即是佛」這句話永遠都

不會有問題，雖然並非一見性即成佛，但與之前相比一定會更快。

若不見性，念佛、誦經、持齋、持戒亦無益處。

「若不見性」，如果不能見到心的本性，「念佛、誦經、持齋、持戒亦無益處」，念佛、誦經、持戒這些沒有什麼用處。因為，如果沒有證悟，僅靠誦經、持戒不能成佛。

梁武帝是一個非常虔誠的佛教徒，十分支持佛教事業。達摩祖師初到中國時，他向達摩祖師彙報了自己的善行，比如建了很多寺廟，持齋、受戒等，然後問有多大功德。達摩祖師一句話就否定了——沒有功德！

達摩祖師當然不會否定善惡因果，他的意思是，以證悟的標準來看，建廟、持齋、受戒這些都屬於世間福報，與證悟的境界沒有一點關係，因此談不上什麼功德。不過，這並不等於持齋、念經等沒有功德，只是因為站的高度不同，所以得出的結論自然也不一樣。這裡也不能理解錯了。

這時候一定要分清勝義諦和世俗諦。勝義諦是證悟的境界，在這個境界中沒有任何因果關係存在，因此可以說這些世間善法沒有什麼功德利益。

但如果從世俗諦的角度講，持齋、誦經等當然有功德！所以勝義諦和世俗諦一定要分開。

世俗諦和勝義諦也分兩種，一種是第二轉法輪時講的世俗諦和勝義諦，此時的勝義諦指空性，也就是《壇經》裡非常著名的一句話——「本來無一物」；另一種是第三轉法輪時講的世俗諦和勝義諦，此時的勝義諦即敦煌版《壇經》裡講的「佛性常清淨」，指心的本性是光明。

無論是二轉法輪的「本來無一物」，還是三轉法輪的「佛性常清淨」，從勝義諦的角度看，因果、善惡都不存在，持齋、念經等毫無功德，在這個層面上沒有這些東西。那什麼時候會有呢？只有回到世俗層面時，才有因果、善惡等，這個一定要區分清楚。

勝義諦和世俗諦就像打開佛經的一把鑰匙，如果不懂得區分二諦，那我們永遠無法瞭解佛經的真正涵義。比如一會兒說因果不虛，一會兒又說這些都不存在，令人頗為費解。所以，平時對佛法的學習非常重要，這樣以後看任何一本書就能明白佛的意思是什麼，不容易亂套。

很多人雖然身為佛教徒，但並未系統地學習，所以不一定能明白二者的區別。再早一百年，普通

老百姓的知識儲備、文化水準有限，學佛有一定的難度，所以那時候想要普及佛教理念很不容易，大多以念佛、持齋、行善積德等勸人向善方面為主。其他諸如四諦、二諦，空性、光明等內容，只有少部分專業人士可以學習。

現在，大家都具有一定的文化素養，在此基礎上學佛並不難。只要自己有興趣，再稍微投入一點時間精力的話，任何一個人都很容易明白佛陀所講的這些理論。只不過許多人無緣接觸到這些，故而不知道佛教是什麼，對佛教的認識還停留在封建迷信的層面上。所以大家一定要好好學習！

以上講了念佛、誦經、持戒這些沒有什麼用處，接下來解釋其中緣由。

念佛得因果，誦經得聰明，持戒得生天，佈施得福報，覓佛終不得也。

「念佛得因果」，念佛會有善報，比如可以往生西方極樂世界，或者在世俗生活中得到一些幫助，如健康、長壽、消災等。

「誦經得聰明」，誦經可以變得聰明。

「持戒得生天」，持戒的果報是下一世做天人。

「佈施得福報」，佈施的果報是下一世可以成為有錢人。

但是，「覓佛終不得也」。雖然世俗中可以得到這些善報，但通過這種方式永遠都不可能找到佛。

達摩祖師沒有否定善惡因果，他承認「念佛得因果」、「誦經得聰明」、「持戒得生天」，通過這些方法可以在世俗中得到一些幫助，這些他都不否定。但若想以此成佛，卻是妄想！

(二) 如何才能見到真正的佛

六道輪迴中有很多佛的化身，比如：地獄中，佛以地獄眾生的形象出現；畜生道裡以動物的形象出現，儘管看起來與其他動物一樣，但內在的證悟境界完全不同；人道也是如此，為了方便與凡夫溝通，佛度人類的時候就以人的形象出現……不過，這些根據不同眾生的需求所化現的佛，並不是真正的佛。真正的佛是什麼？是法身佛，也即自己心的本性，當我們證悟心的本性時，也就見到了真正的佛。

相較於那些永遠都看不到、也無法體會的東西，探索和體會自己心的本性，還是比較容易讓人接受的。如果讓我們去相信某個神，或某個神秘之

物，大家未必能夠接受。因為這些神秘人物，若相信則什麼問題都沒有；若不相信，也永遠無法證明他們是否真實存在。這就變成了神秘主義——既無法用邏輯來證明，也無法親身體會，只能靠信仰支撐。這對於許多人，尤其是年輕人來說，可能比較難以接受。

禪宗和大圓滿、大手印所講的，表面上似乎也有些神秘，但其實都是我們自己的心，而且是以一種直接的方式讓我們去看自己心的本性，它的本來面目是什麼樣就是什麼樣。這種直截了當的方式，叫做直指人心，相對而言比較容易。當然，從另外一個角度講也挺難，因為我們的思惟、探索、觀察等，都只能停留在意識層面，要突破這個層面並非易事。但是，若能下一點功夫，並且方法正確，我們完全可以體會到心的本性。

1. 依止善知識，切勿入魔道

若自己不明了，須參善知識，了卻生死根本。

「若自己不明了」，如果自己不明了佛性；「須參善知識」，就要去尋找善知識，依止上師。這個非常重要！

「了卻生死根本」，生死輪迴的根本是無明，我們通過依止善知識獲得證悟的智慧，然後以此智慧斷除無明，便斷除了生死輪迴的根本。

那麼，什麼是善知識？我們應該找一個什麼樣的善知識呢？

若不見性，即不名善知識。

沒有開悟的人，就不能稱為善知識。

這句話非常重要，這就是禪宗對上師的要求，或者說是禪宗善知識的標準。我們依止上師是為了開悟，若上師自己都沒有開悟，那依止他有何用？只能念念佛、誦誦經等，證悟則指望不上，因此千萬一定要找證悟的善知識。

若不如此，縱說得十二部經，亦不免生死輪迴，三界受苦，無有出期。

「若不如此」，如果所找的善知識沒有證悟，又或者自身沒有證悟；那麼，「縱說得十二部經，亦不免生死輪迴」，即便能夠把十二部經講得口若懸河、倒背如流，也不過是理論上說說而已，無法真正斷除輪迴之因，故而仍然不免生死輪迴。

「三界受苦，無有出期」，最後還是要在輪迴中受苦，無有解脫之日。

昔有善星比丘，誦得十二部經，猶自不免輪迴，緣為不見性。善星既如此，今時人講得三、五本經論以為佛法者，愚人也。

「昔有善星比丘，誦得十二部經」，《大涅槃經》中講：往昔佛陀在世時，有一位善星比丘，精通三藏十二部經；「猶自不免輪迴」，卻仍然不能脫離輪迴。

為什麼？「緣為不見性」。主要原因是沒有證悟——儘管善星比丘理論水準很高，卻未能證悟文字背後的真正含義。

「善星既如此，今時人講得三、五本經論以為佛法者，愚人也。」像善星比丘這麼厲害的人都不能脫離輪迴，更何況那些不過講了三五部經書，便自以為通達佛法的人，這就是愚昧之人哪！

若不識得自心，誦得閑文書，都無用處。

所謂的閑文書，就是無關緊要的、與明心見性關係不大的書。假如不能認識心的本性，讀這些不能使人明心見性的理論、書籍，一概沒有用處。

從另一個角度講，佛教中有很多像因明、邏輯

這類的書是不是閑文書？當然不是。之前講過，不同層次有不同標準，這點大家要清楚。

若要覓佛，直須見性。性即是佛，佛即是自在人，無事無作人。

「若要覓佛，直須見性。」如果要尋找佛，想知道佛在哪裡，就必須證悟、見性。

「性即是佛，佛即是自在人」。心的本性是法身佛，化身佛是人不是神，但他是人中至尊。為什麼是人中至尊？因為佛斷除了所有的無明、煩惱，沒有任何事情能讓他不自在——所有讓人不自由的這些東西，他全都已經從本質上剷除了，所以佛是一個全然自由的人。

「無事無作人」，佛沒有什麼事情可做。

這與佛經裡的無學道是一個意思。無學道是五道的最後一個，「無學」，沒有什麼可學的了。在此之前，需要積累福報、斷除煩惱、證悟心性等等，有很多事情要做；到了無學道時，該做的全都已經完成，也就沒有什麼事情要做了。從自利的角度講，佛已經達到了最高境界，再也沒有提升的空間了，所以無事可做；但從利他的角度看，佛當然是非常忙的。

不過，此處講的是法身佛，法身佛其實不是人，它本來就無事無作，過去、現在、未來都是如此。從自利的角度而言，法身佛無事無作；從利他的角度來說，仍然無事無作——法身佛是以報身和化身去利他，而不是親自出面。這裡的「無事無作人」是這個意思。

若不見性，終日茫茫，向外馳求覓佛，元來不得。

「若不見性，終日茫茫，向外馳求覓佛」，未證悟時，我們天天忙於善法，一會兒念佛，一會兒放生，一會兒又做其他事情。「元來不得」，這樣去覓佛的話，不可能得到佛的果位。

從證悟的角度看，這些只能間接地讓我們證悟，所以都不是最重要的。當然，如果沒有證悟的話，也不能說這些沒有用。

切記！達摩祖師講的是很高的境界，要把它當作一個高標準來看，不能現在就把這些用在生活中。為什麼？因為達摩祖師講的這些我們目前還難以企及，而原本能做到的，聽了達摩祖師這番話之後也不做了——四加行、五加行不修了，出離心、菩提心不發了，連佛也不念了……這不就跟沒學佛的人一樣嗎？！

我們很容易陷入這種狀態：想證悟，又證悟不了；能做的，我們又不做，高不成低不就，最終一無所得。所以千萬不能理解錯了，要循序漸進，逐步地靠近達摩祖師的境界。

雖無一物可得，若求會，亦須參善知識，切須苦求，令心會解。

「雖無一物可得」，雖然最終沒有什麼東西可得，也沒有什麼可證悟的，成佛不成佛等這些一概都不存在；但是「若求會」，「會」即通達、精通，如果想證悟、通達諸法的本性；「亦須參善知識」，也需要依止善知識，依止上師。

既然一無可得，為何又要參善知識呢？從勝義諦的境界看，確實無一物可得，但從世俗諦的角度講，是可以修行成佛的，所以還需努力用功。也就是說，在世俗諦中需要用功，在勝義諦中則無功可用——功都不存在，怎麼用？雖然聽起來有點兒玄，但如果之前學習過中觀，便會覺得很正常，二者並不矛盾。

凡是在學習和修行中涉及到空性、佛性時，必須要用二諦這把鑰匙來打開這些難題，千萬不要混

為一談。勝義諦中的「無」與世俗諦中的「有」，到底哪個是對，哪個又是錯呢？

以吸毒為喻。吸毒者在吸食毒品的過程中，會看到很多稀奇古怪、不可思議的景象。這些景象在他們看來很真實，故時而高興，時而恐懼。但是，若旁邊有一個不吸毒的人，這個人根本看不到這些，對他而言，這些東西自然不存在。因此，吸毒者看到的景象到底有沒有，我們不能一概而論。在成佛之前，永遠只有相對的對與錯，而沒有絕對的對與錯。

又如，六道輪迴裡的眾生一起看地球，所見亦各不相同。人道眾生看見的是地球，它已經存在45億年了，未來還會如何如何；在天道眾生看來，這裡如同天堂一般美好；而地獄眾生看到的，則是一番地獄景象。這當中到底哪一個是對的？若你是地獄眾生，則地獄是對的，其他都是錯的；若你是人類，那麼地球就是對的……乃至成佛之前，一切沒有絕對的錯與對。只有達到最高境界時，勝義諦和世俗諦的分別統統消失了，便可以說這是絕對真理。

輪迴裡有各種各樣的現象，實際上並不真實存在，我們現在看到的並非絕對真理。當我們消滅了

一個錯覺，便減少了一分煩惱；逐步斷除了所有煩惱、錯覺之後，也就圓滿成佛了。因此，存在或不存在、有無功德等，都是從不同的層面講，不可一概而論，只有佛的境界裡才有最終答案。不過，佛並未告訴我們任何答案——實際上，在佛的境界中是沒有答案的。換言之，沒有答案才是終極的、真實的答案。

總之，雖然從勝義諦的角度確實無一物可得，但在世俗諦中我們還是要去求，二者其實並不矛盾。正因為有世俗諦中的求，才能最終達到無求的勝義諦境界，即以有求達到無求。

達摩祖師的這些小冊子，雖然言語不多，但是該講的全都講到了，包括一些疑點都闡釋得非常到位。許多不瞭解禪宗的學佛之人，剛開始確實有這樣的問題：禪宗強調不執著、要放下，那為什麼還要念佛、放生？達摩祖師不是說這些沒有功德，為什麼還要去這些沒有功德的事情呢？…等等。我曾遇到許多學習禪宗的人士，甚至包括國外個別小有名氣的禪師，他們說學禪之人不信因果輪迴，佛堂裡不供佛，也不禮佛。為什麼？因為「佛不禮佛」——我就是佛呀，佛怎麼頂禮佛呢！說得言之

鑿鑿，教證、理證統統都有，但就是這些教證、理證，讓自己走上了一條不歸之路。這樣非常危險，也是對禪宗極大的誤解！

不僅是禪宗，大圓滿也有同樣的問題。這並非大圓滿、禪宗的過錯，而是學大圓滿、學禪宗的人理解有誤。真正懂禪的人是不會這樣的，只有那些似懂非懂，或者不懂禪卻自以為是在修禪的人，才常有這樣的情況——既沒有禪宗的境界，又把念佛、放生等世間善法棄之不顧，最終落得一無所有！

什麼叫放下？真正證悟的時候叫放下，並不是說現在就不做這些事情了。「雖無一物可得，若求會，亦須參善知識」這句話，針對的就是某些人的這種想法。

「切須苦求」，不但要求，而且一定要苦求。

什麼是苦求？當年慧可法師在達摩祖師面前斷臂求法的故事，相信大家都非常熟悉，這就是苦求。苦求包含很多內容，比如四加行、五加行等。它並不僅指苦苦地求善知識傳法，如果這樣理解的話，那善知識傳講完畢之後，大家就能夠開悟嗎？不會的。那該怎麼辦？放棄嗎？當然不是。那個時候還要求，但不是再去求善知識講法，因為講過的話再

反覆地聽，對於提升認知方面可能有幫助，對於證悟方面則收效甚微，所以這時候的苦求不是向善知識求，而是自己把基礎的修行做好，這就是苦求的含義。

既然「無一物可得」，為什麼還要苦求？這豈不是執著，且與禪宗說的「放下」相矛盾？如前所言，這是對禪宗的誤解。這裡講得非常清楚，雖然最終一無可得，但如果自己對此不能領會、精通的話，就一定要依止善知識，而且在依止過程中一定要苦求。

「令心會解」，「會解」，即證悟。這樣苦求以後，才能讓自己的心證悟萬法的本性。

生死事大，不得空過，自誑無益。

「生死事大」，對每個生命來說，最大的問題是生死問題，在生死面前，其他事情根本不值一提。無論信不信佛，也不論對轉世輪迴確信與否，每個人都必將面臨死亡、投生，這是生命的自然規律，不以人的意志為轉移。

雖然生活中有很多重要的事情，比如車子、房子、存款，孩子的教育，感情、婚姻等問題，樁樁件件都是大事，但這些都沒有生死的問題來得重要。史蒂芬·賈伯斯在他的自傳裡寫到，當他遇到一些

困擾的時候，一想到死亡無常，就覺得這些事情不算什麼問題。像賈伯斯這樣的著名企業家，承受的壓力之大可想而知，可是在死亡面前，這些根本微不足道。

「不得空過」，千萬不能白白地虛度時光。

假如我們這一生在其他方面統統失敗，唯有得到一個學佛的機會，也是非常值得慶幸的。因為暇滿的人身極其難得，得到這個機會十分珍貴，大家一定要倍加珍惜。

在藏傳佛教中，專門把人身難得作為四加行之一來修。但本論並未大篇幅展開論述，達摩祖師在此僅提及「不得空過」，沒有講具體的修法。

「自誑無益」，自己欺騙自己，毫無意義。

許多人自以為未來一切都會很好，於是得過且過，不做任何準備——這完全是一種盲目的自信，這叫做迷信。誰能確定未來一定會很好？自欺欺人是沒有用的，一定要面對現實，未雨綢繆方能有備無患。

縱有珍寶如山，眷屬如恆河沙，開眼即見，合眼還見麼？

「縱有珍寶如山，眷屬如恆河沙」，縱然擁有的金銀珠寶堆積如山，身邊的眷屬如同恆河之沙無量無邊；「開眼即見，合眼還見麼？」睜開眼睛時都看得到，閉上眼睛還能看到嗎？意思是，當死亡來臨之際，這些世間人特別嚮往的財富、眷屬、名聲、權勢等，還與自己有關係嗎？一點關係都沒有。

真正和自己有關係的是什麼？生生世世以來，雖然換了一個又一個身體和身份，但有些東西一直跟隨著我們：負面的，是殺、盜、淫、妄等惡業；正面的，是聞、思、修行等善法。這些才是睜眼、閉眼都與自己緊密相關的。

假如擁有一些世間福報，便覺得自己很了不起，什麼都不需要做了——我現在已經非常好了，為什麼還要學佛？為什麼還要往生西方極樂世界？若有這種想法，說明自己非常愚笨，這就叫做自誑。今天過得好，不代表明天也會如此，至於未來更不好說。所謂「自誑無益」，就是這個意思。

故知有為之法，如夢幻等。若不急尋師，空過一生。

「故知有為之法」，凡是從因果中產生的事物，佛教稱之為「有為法」。凡是有為法都靠不住，無論

財富、眷屬，還是名聲、地位等，當有一天因緣不再具足，這一切都將消失不見。比如，雖然今天很健康，但誰知道明天或下個月又將如何？現在是活得好好的，但下個月、下一年又將怎樣？連自己的身體和生命我們都沒把握，更何況其他身外之物！

「如夢幻等」，一切有為法都是如夢如幻的，就像夢見自己升官、發財……，一覺醒來，夢裡的一切便立即消失不見。因此，若真想發財的話，不要過度積累身外之財，而是要積累內在的財富，這個相對而言比較靠得住。

「若不急尋師，空過一生。」如果我們不趕緊去尋找善知識，這一輩子就空過了，白白錯失所有機會。

雖然工作、生活中的一些事情我們也不能忽略，但一般情況下，即便忽略了也不會導致很嚴重的後果。但若忽略了生死大事，後果將非常嚴重！

人有精神和肉體兩部分，因此便有物質和精神兩個不同的生活領域。生存需要物質，我們永遠不會否定物質的價值，但物質不能解決所有問題，除了物質以外，人還需要精神財富。如果認為物質可以解決一切問題，除此之外什麼都不需要，這絕對是一個非常幼稚、不成熟，甚至是非常愚蠢的想法。

當物質需求不被滿足時，我們會感到痛苦；當精神需求不被滿足時，我們甚至更加痛苦。精神空虛、浮躁以及壓力的痛苦，想必大家都有體會，所以千萬不要空過一生。

達摩祖師此處講得很清楚，雖然勝義諦中無一物可得，但世俗諦中仍需努力，千萬不要虛度人生！所以，不能聽到禪宗的一兩句「放下」、「不執著」，便將二諦混為一談，妄言放生、念佛等善法都是執著，統統都不需要做。實際上，這種說法本身就違背了禪宗祖師的教言，是極大的誤解。這與我們的實際修行有密切關係，大家一定要弄清楚。

然則佛性自有，若不因師，終不明了。不因師悟者，萬中希有。

「然則佛性自有，若不因師，終不明了。」雖然佛性原本存在於各人內心之中，但若沒有善知識的教導和指點，我們永遠都不會知道自己的心裡有佛性。所以一定要依止善知識。

依止上師是五加行的修法之一。這不是藏傳佛教的獨創，所有佛教大德們都是這麼講的。

「不因師悟者，萬中希有。」不需要上師而自己能夠證悟的，這樣的人有沒有？基本上沒有，假使

有的話，一萬個人裡也未必有一兩個。即便在歷代高僧大德中，這種無師自通的人也非常罕見，更何況是普通凡夫？！

若自己以緣會合，得聖人意，即不用參善知識。此即是生而知之，勝學也。

「若自己以緣會合，得聖人意」，如果是上一世修得非常好的人，這一世由於因緣都已經成熟，雖然他沒有像一般人那樣依止上師學習，但也可以得到聖者的證悟境界。

「以緣會合」的「緣」是什麼？就是當下實實在在、點點滴滴地聞、思、修行。如果我們這一世沒有踏踏實實地去修行，下一世就沒有什麼可會合。因此，創造這個因緣非常重要，我們下一世能否繼續修行，就要看今生的修行基礎。

「即不用參善知識」，像這樣的人，不需要依止善知識。

「此即是生而知之」，這種人一生下來便已經覺悟。這個覺悟是上一世帶來的，而非這一世學習所得，因此是「生而知之」。

人怎麼可能一出生就有覺悟呢？這其實來自於上一世的聞、思、修行。如前所述，金銀珠寶，房

子、車子，衣服、包包，等等，這些睜開眼睛能看到，一閉眼就看不到了；而我們現在的修行，不管睜眼、閉眼，下一世必定還會跟隨著我們——將來這些因緣會合時，如果因緣殊勝，說不定沒有上師自己也能證悟。

「勝學也」，超越、勝過了普通人這一世的學習。這種無師自通的人，他生生世世累積、沉澱下來的智慧，遠遠超過一般人一生短短幾十年的學習。

若未悟解，須勤苦參學，因教方得悟。

「若未悟解，須勤苦參學」，如果沒有開悟，就不要異想天開，還是老老實實、點點滴滴地去做。一定要努力用功，不能想學即學，不想學便不學，三天打魚兩天曬網。

「因教方得悟」，為什麼要勤苦參學？因為像我們這樣的普通人，就需要善知識的引導、教育才能夠證悟。

無論是印度佛教，還是藏傳佛教、漢傳佛教，整個大乘佛教的證悟方式可歸納為兩種：

一種根本不需要學習，一出生便具備了證悟的條件——就像現在許多含著金湯匙出生的富二代一

樣，只不過這種內在財富不是來自父母，而是來自於上一世的自己。因此，這一世依靠一個非常簡單的方法，便能夠「言下大悟」。

惠能大師就是一個非常典型的例子。他連字都不識，每日以砍柴為生，但就是這樣一個沒有文化、普通得不能再普通的人，一聽到《金剛經》即生起一種無比震撼的、證悟的覺受。而其他一些高學歷的知識分子，無論是別人誦或者自己念，聽多少遍也沒什麼感覺。人與人之間為什麼有這樣的差異？這就是過去有積蓄和沒有積蓄的區別。

另外一種則不具備這樣的先天條件，一切都要靠自己這一生的努力，這樣也可以一步步地逐漸證悟。儘管這一世不是富二代，但這一生創造的財富，下一世可以繼承，未來我們同樣有機會成為富二代！也就是說，即便是一個根機普通的人，通過自己努力學習和虔誠地修行，一樣能夠證悟！

密勒日巴尊者依止上師刻苦求學的故事，想必大家都非常清楚。我們雖然做不到尊者這樣，但是他的萬分之一、千分之一，或者是百分之一的努力應該拿得出來。為什麼？因為我們不是「生而知之」者，所以需要在善知識的教導下精進地修學！

達摩祖師講的大多是高大上的境界，對於平時用功、努力這些方面說得很少，而在這部經裡，他苦口婆心地說，不要虛度人生，要抓住機會！既然他這麼強調，說明這件事非常重要，我們一定要牢牢記住這一點！

若自明了，不學亦得。不同迷人，不能分別皂白，妄言宣佛敕，謗佛妄法。

「若自明了，不學亦得。」如果自己能夠明瞭，這種人當然可以不學，因為不學也可以得到。

「不同迷人，不能分別皂白」。「迷人」即普通人；此處「白」指勝義諦，「皂」指世俗諦。意思是，這種人前世的基礎和根機非常好，跟普通人不一樣；普通人沒有什麼根機，不學的話，根本分不清什麼是勝義諦、什麼是世俗諦。

「妄言宣佛敕」，「佛敕」，佛的教導、教誨。「迷人」沒有證悟，根本不懂佛的意思，卻謊稱自己已證悟且精通佛法，隨口亂說，以致誤導他人——這完全是自欺欺人的行為。

「謗佛妄法」，結果就是毀謗佛法、曲解佛法。因此，如果自己沒有學好，沒有證悟，就不要隨便亂講。

如斯等類，說法如雨，盡是魔說，即非佛說。師是魔王，弟子是魔民，迷人任它指揮，不覺墮生死海。

「如斯等類，說法如雨」，這種妄言之人講起佛法來，就像下雨一般暢快，但所說的內容都是錯誤的。比如，佛經裡講心的本性是佛，煩惱即是智慧，他卻說，「雖然佛說心的本性是佛，但這個不可能」，或者「煩惱不可能是智慧，我知道這不是佛的本意，佛另有它意」，等等。

佛教歷史上有這樣的人，他們把佛經中最深奧的內容，以個人的想法妄加揣度，然後錯誤地解釋給其他人。這樣算是什麼呢？

「盡是魔說，即非佛說」，像這樣的邪師，無論他口中說得如何動聽，因為完全誤解了佛經的內容，所以都是魔說，不是佛法。

大家不要把「魔」理解為魔鬼，凡是對解脫製造障礙，給我們修行製造違緣的行為、語言、物質等，都叫做魔。

「師是魔王，弟子是魔民」，這樣的「善知識」是魔王，他的跟隨者就是魔民。

「迷人任它指揮，不覺墮生死海」，有智慧的人當然不會跟隨這樣的邪師，沒有智慧的人則任其擺佈。這些人不知道這樣追隨的後果是什麼，沉淪於生死輪迴的苦海而不自知。就像有些人非常相信神通、鬼通等，這類追隨者人數眾多，而且非常頑固不化。即便佛親自告訴他們這樣不對，似乎一時也無法改正過來。

但是不見性人，妄稱是佛；此等眾生，是大罪人，誑它一切眾生，令入魔界。

「但是不見性人，妄稱是佛」，這些沒有證悟的人，妄稱自己是佛。

「此等眾生，是大罪人」，這樣的人是大罪人。為什麼？因為他們故意曲解佛法的內容，尤其是將最深奧的佛法要義改換成自己的一套說詞，這叫做破壞佛的法身，其罪過不可思議。

其他像摧毀一座寺廟、一尊泥塑的佛像，或者一本紙質的佛經，大家也覺得罪過很大，但這些與法身並無太大關係，所以嚴重程度不及前者。

「誑它一切眾生，令入魔界」，他們欺騙了一切眾生，令其墮入魔界。

若不見性，說得十二部經教，盡是魔說；魔家眷屬，不是佛家弟子。既不辨皂白，憑何免生死？

「若不見性，說得十二部經教，盡是魔說」，假如自己沒有證悟，然後故意曲解佛經最深奧的內容，那麼，無論表面上做得再好、說得再好，實際上已經造成了嚴重的錯誤，罪過極大，因此「盡是魔說」。

「魔家眷屬，不是佛家弟子」，追隨他們的人是魔的眷屬，不是佛家弟子。

「既不辨皂白，憑何免生死？」他們連勝義諦和世俗諦都分不清楚，怎麼可能了脫生死？

所以千萬要注意，一定要找到標準的善知識，若是跟錯了人，便一錯千里，永遠無法回頭！關於依止上師，藏傳佛教中有專門提到依止前如何觀察上師，這個非常重要。

不僅是藏傳佛教，達摩祖師在此也講得非常乾脆俐落，他說這樣的「善知識」是魔王，他們的追隨者是魔民，這些都是魔！措辭如此嚴厲，足以說明後果非常之嚴重。

總之，如果自己不能證悟，就必須要依靠善知識，但對這個善知識一定要仔細觀察，不能隨便依

止，否則後果極其嚴重。密法在上師的標準和依止的方法等方面有非常嚴格的要求。此處的文字雖然不多，但內容與四加行、五加行完全一致，只不過後者將這些內容展開論述而已。

2. 見佛需見性，莫落「無記空」

若見性即是佛，不見性即是眾生。

如果證悟了心的本性，眾生便成佛了；如果不能證悟的話，本質上雖然是佛，但表面上仍是眾生。簡言之，悟即是佛，迷則為眾生，眾生與佛的區別就在於此，別無其他。

對於未證悟的人來說，「見性即是佛」、「煩惱即菩提」這類的話太過深奧，有時會難以相信和接受；而對於有稍許證悟體會的人而言，這是一件非常正常的事情。之前講過，當我們證悟的那一天，就能大概瞭解佛的境界是什麼樣的，佛經裡講的光明究竟為何，佛又是怎樣自動化地完成度化眾生的事業，等等。在此之前，尚停留在學習理論的聞思階段時，對於「心的本性是佛」、「煩惱是智慧」等，確實難以體會。

這與空性不一樣，空性相對容易理解。佛說萬

事萬物如幻如夢，這個我們可以通過中觀的方法，以邏輯推理的方式來確定。但佛性有點不同，它不但包含了空性，而且多了一個內容——光明。到底什麼是光明？如果自己沒有體會，那光明就是光明，用再多的詞彙也一樣。想要徹底地明白這些內容，就必須要證悟，證悟的時候自然會明白。

「證悟」二字我們已經聽過無數遍，簡單地說，直接瞭解自己心的本性就是證悟。何謂「直接」？第一，不是通過理論來推斷、推測，更不是猜測；第二，不是聽由他人，而是用自己的感覺體會到了。假如因為佛、龍樹菩薩、達摩祖師，自己的上師或者根本上師等都說心的本性是空性、光明，所以我也認為心的本性是空性、光明，這不是證悟。雖然他們確實這樣說了，但最終如何仍需自己親自確定。如果自己缺乏切身體會，全要依靠佛和上師的語言，那最後還是一無所得。這樣的話，無論口頭上講得再好，理解得再深、再廣，實際上仍停留在文字層面，這些都不叫證悟。

禪宗也講「如人飲水，冷暖自知」。親自喝一口水，便能知道它的溫度，此時還需要用邏輯來推理、證明嗎？不需要；還需要說「為什麼這個水是溫

水？因為某某人說它是溫水」嗎？不需要。因為自己已經體會到了，這種體會就叫做證悟。

可以這樣來理解，比如，人可以分為精神和物質兩個部分，物質的部分主要是由成千上萬個細胞所構成。請問，其中哪個細胞是「我」？任何一個細胞都不可能是「我」，這裡面絕對沒有一個自我的存在！那麼，把這些統統排除之後，還找得到一個所謂的「我」嗎？找不到的。現在大家基本上都已瞭解，佛教裡也講得非常清楚。

那麼精神的部分呢？雖然我們每天都有很多情緒，但情緒只是精神的表面現象，不是它的本質。譬如一張桌子，我們肉眼能夠看到的，手能夠觸摸到的，只是物質的表面現象，而不是它的真實情況（本質）。同樣，我們所感受到的情緒，比如一會兒高興，一會兒難過等，這些也不是精神的本質。穿越情緒的層面，看到它最深的地方才是其本質。當我們非常清楚地發現或者感受到它的本質時，這就叫做證悟。

因此，當我們特別憤怒的時候，靜下來，看看這個憤怒的本質是什麼，到底什麼叫做憤怒。有生以來，我們從未認真思考過這個問題，平時也覺得

沒有必要去想這件事。但是，現在我們確有必要深入地去瞭解，一旦瞭解之後，看到了它的本質，這個憤怒就轉化為佛的智慧了。

儘管用了「轉化」一詞，但這其實並不準確，因為憤怒的本質原本就是佛的智慧，只不過從前我們只看到它的表象，從來都不懂看它的本質。當知道它還有一個更深層次的內容以後，我們就突破了表象，進而看到了它的本性。

佛經裡時常會講「斷除煩惱」、「轉化煩惱」等，這是為了便於大家理解。假如一開始就用非常準確、直接的詞彙來表達的話，大家會不知道在講什麼，因此使用「轉變」、「轉化」等這類詞彙來形容。實際上這不是轉化，也不是轉變，更不是斷掉煩惱，而是看到了煩惱的本性。

當我們看到憤怒的本性時，會發現它的本質與表象有很大的差異。在表象層面，憤怒會讓我們非常痛苦，甚至是去罵人、打人、殺人等。但是，一旦看到了它的本質，這個憤怒的負面力量便立刻消失無餘，然後給我們帶來另外一種力量。

另外一種力量是什麼？是一個非常正面的力量。密宗裡講得非常清楚，無論是眾生還是佛，意

識的幾個功能一直都存在。但是，將這些功能用在什麼範圍、什麼問題上，則以個人的境界來決定。尚未證悟、沒有什麼境界的時候，我們會因此而造業；證悟以後，則可以以此利益眾生。

比如欲望，當我們是眾生的時候，一旦欲望無法得到滿足就會痛苦，為了滿足一己私欲，我們做了許多欺騙、偷盜等事。而欲望轉變、淨化之後，它的本質其實是一種接受、接納的力量，如果缺乏這種接納的功能，佛無法攝受眾生、度化眾生。作為普通凡夫，我們現在也會接納，接納什麼呢？接納自己喜歡的人、物等。成佛以後這種功能還在，這個時候接納什麼？接納度化一切眾生。

同樣，傲慢、嫉妒等排外的情緒，當我們是普通人的時候，它就是負面的；成佛以後，佛的智慧中也有這樣一種排外的力量，即把傷害眾生、對眾生無利的煩惱，主動地排除在外。

總之，精神的五種功能，無論現在還是成佛以後都一直存在。成佛以後叫做五種智慧，現在叫做五毒——未證悟時是毒，成佛以後就是智慧。這個轉化、轉變的過程，就是一個不斷付出、鍛煉的過程，用佛教的話講，就是修行。一言以蔽之，悟了，

所有問題都解決了；迷了，所有問題都來了。因此本論一再強調「見性即是佛」，只要見性便足矣，無需其他。

這些法確實講得很精彩，雖然內容有些重複，但重要的事情就需要重複，這是有意為之，多反覆幾次大家就記住了。不過，因為這篇文章從頭到尾都在講這個，所以也沒有必要每一句話都這麼解釋。密宗的大圓滿或者是大幻化網講的也是同樣的內容，但深度和細緻程度有些不同，以後大家有機會學習的時候就會知道。

若離眾生性，別有佛性可得者，佛今在何處？

若離開了眾生心的本性，也就沒有什麼佛性可得。如果一直都認為佛在外面，是一個外在的佛，那佛在哪裡呢？

許多人會說，在西方極樂世界有阿彌陀佛，其他剎土還有許多不同的佛，等等。但達摩祖師肯定會告訴我們，這些都是佛的形象，不是真正的佛，二者的區別就如同一個真人和一張他的照片一樣。阿彌陀佛、釋迦牟尼佛不就跟人一樣有形有相嗎？《金剛經》裡說得很清楚，凡是我們能夠看到的、語言可以表達的，都不是真正的佛。

如果阿彌陀佛、釋迦牟尼佛都不是佛，那什麼是佛？佛的法身才是佛。佛的法身在哪裡？如果想在外面找一個佛的法身剎土，肯定是找不到的，因為佛的法身就在自己的心中，心的本性即是佛。

為了讓大家明白這個道理，達摩祖師反反覆覆地追問：如果認為佛在外面，那請問佛在什麼地方？

眾生性即是佛性也。性外無佛，佛即是性；除此性外，無佛可得，佛外無性可得。

「眾生性即是佛性也」，眾生的本性就是佛性。

「性外無佛，佛即是性」，佛性，也是我們心的本性。

「除此性外，無佛可得，佛外無性可得」，這個大家已經明白了，道理都一樣。

問曰：「若不見性，念佛、誦經、佈施、持戒、精進，廣興福利，得成佛否？」答曰：「不得。」

接下來是一個問答。

「問曰：『若不見性，念佛、誦經、佈施、持戒、精進，廣興福利，得成佛否？』」如果不能見到心的本性，通過努力行持善法，比如幫助他人，當義工，修路鋪橋等，這樣能不能成佛呢？答案是否

定的，「答曰：『不得。』」不會得到的。

又問：「因何不得？」

答曰：「有少法可得，是有為法，是因果、是受報、是輪迴法，不免生死，何時得成佛道？」

「又問：『因何不得？』」為什麼得不到佛果呢？

「答曰：『有少法可得，是有為法。』」「法」指萬事萬物；「得」指內心的執著，比如說持戒，如果心裡有一種持戒的想法，這些想法就是執著、妄念。意思是，哪怕對微塵許的事物有所執著，這都不是佛。為什麼？因為妄念和妄念的對境都屬於有為法，法身佛沒有這些。

關於有為法和無為法，佛教裡是這樣解釋的：由因和緣創造出來的事物即有為法；因和緣無法創造的即無為法。如果有一丁點兒執著的對境，因為這個對境是由因緣而生，有因有果，凡是在因果範疇內的任何一個事物都屬於有為法，凡是有為法都虛幻不實、變化無常，都是靠不住的，所以都不是佛。

佛的上上下下、裡裡外外沒有一丁點兒屬於有為法的東西。反之，一個普通人，從頭到腳、從裡到外，全部都是為法。為什麼？因為我們的每一

種情緒，身上的每一個細胞，皆由因緣而生，所以都是有為法。

佛不是因緣創造的產物，而是一個永恆存在的本性。這裡講的佛是法身佛，佛的法身當然不會有所謂的頭和腳、裡和外，這麼說是為了方便大家理解。如果認為釋迦牟尼佛就是佛，那在我們普通人眼裡，他不就是一個覺悟的人嗎？既然是人，當然屬於有為法。

因此，從小乘佛教開始，佛教皈依的就是智慧，即佛陀的境界或證悟的境界，而不是皈依釋迦牟尼佛的身體。為什麼？因為釋迦牟尼佛的身體也是由父精母血產生的普通肉體，本身也是靠不住的。所以，除了大悲和大智慧以外，其他世俗層面的物質都不皈依。

「是因果、是受報、是輪迴法」，有因有果就肯定要受報，這些都是輪迴法，但佛怎麼可能是輪迴法呢？

「不免生死，何時得成佛道？」不能脫離生死苦海的話，那什麼時候能成佛呢？

達摩祖師講的佛始終是法身佛，法身佛不會有因和緣等，因此，凡是有執著的這些都不是佛。

「成佛須是見性。若不見性，因果等語，是外道法。若是佛，不習外道法。」

「成佛須是見性。」成佛必須要證悟，明心見性。

「若不見性，因果等語，是外道法。」如果不能明心見性，講輪迴痛苦、人生無常，善有善報、惡有惡報等這類的話，統統都屬於外道法。

難道這些都不是佛教？不是這個意思。外和內是相對的，沒有一個絕對的界線。平時我們認為，凡是皈依佛、法、僧的就叫做佛教，除此之外都屬於外道。但這裡所講的並非這種外道，達摩祖師講的內是禪宗的最高境界，他們這種內行的人肯定是內，不懂這種境界的人都是外道。這樣一來，小乘佛教也是外道，大乘顯宗中除了講佛性的一些經典以外，大部分也屬於外道。

「若是佛，不習外道法。」如果是佛，不會修外道法。佛怎麼可能修外道法呢？！

「佛是無業人，無因果，但有少法可得，盡是謗佛，憑何得成？」

「佛是無業人，無因果」，佛是沒有業的，也不會有善惡因果。

化身佛肯定有因有果，由於之前有學佛、打坐、聞思等這些因，此後便得到了化身的佛果。比如佛的三十二相、八十隨好，每一個都有各自的因，化身佛的身體裡裡外外都是因果法。當然，這個也是一個常規的說法。法身佛則不同，法身沒有因果。

「但有少法可得，盡是謗佛」。這裡的這些「但」字，要理解為「只要」。意思是，只要有一點點的事物可以執著，比如認為佛是有因有果的，這就是誹謗佛。為什麼？因為佛沒有這些。若說佛是因緣而生，有因有果，那麼佛也是如幻如夢、變化無常的——這不就是謗佛嗎！

當然，從化身佛的角度講，這不算是謗佛。釋迦牟尼佛出世了，最後也圓寂了，這就是無常，所以不存在謗佛的問題。這裡講的謗佛，指的是法身佛而不是化身佛，二者要分開而論。

「憑何得成？」憑這樣謗佛的方法，怎麼可能成就呢？不可能的！

「但有住著一心、一能、一解、一見，佛都不許。」

「但有住著」，只要有一點點的執著，執著什麼？執著「一心、一能、一解、一見」。首先，「一

心」是什麼？如果我們執著某一個心，比如菩提心、出離心等，認為佛也有這樣的心，這就是執著一心。認為佛有度化眾生的能力，執著佛的這種能力是存在的，這叫做「一能」。「一解」，解有兩種理解，一是解脫，比如佛已經解脫了；二是瞭解，佛對這個世界的瞭解、認知。「一見」，指見到了心的本性、本質，即證悟。

只要對「一心、一能、一解、一見」有稍許執著，比如，認為佛有我們語言可以表達的一心、一見、一能，或者認為佛有我們可以執著的一心、一見、一能等，這些都是不對的。佛的法身不會有這些，這些都是錯誤的理解。

「佛都不許」，這些都是不允許的。為什麼不允許？因為這些全是我們自己的執著。我們認為佛有心、有能、有解、有見，但實際上佛是遠離心、能、解、見等的，雖然這裡只講了四個，但不僅僅這四個，只要我們對法身佛有任何一點執著，都與事實不符。

法身佛確實是一個不可思議的境界。之前講過，如果有一天證悟了，那時候我們可以大體瞭解到，原來法身佛是這樣的！在此之前，我們根本無

法形容法身佛的本質到底如何。因此，無論心也好，能也好，解也好，見也好，都是我們自己的執著，都不符合事實。

「佛無持犯，心性本空，亦非垢淨。」

「佛無持犯」，「持犯」，持戒和犯戒。佛不會持戒、犯戒。

「心性本空」，心的本性是空性。

大家要注意，達摩祖師的這些小冊子，還有《壇經》以及第三轉法輪的許多經典，大部分的內容都在講佛性、光明，很少提及空性。為什麼？因為佛在第二轉法輪時，已經廣泛地將空性宣講完畢。就像小學畢業以後，進入中學就學中學的課程，而不會重複學小學的課程；中學畢業讀大學的時候，也不會再重複學習中學的課程。同樣，到了第三轉法輪的時候，第二轉法輪所講的內容也不會再強調——不是否定，而是不會強調。為什麼？因為之前已經講過，所以現在就不需要強調，我們可以從這些經論中看出這一點。

此處雖然只講了一句「心性本空」，但這非常重要。如果我們把佛性當作一個真實的東西，即一個不空的、實有的，實實在在的光明、佛性，那麼，

這與印度婆羅門教的教義完全無法區分開，只是用詞有時不同而已。

在佛陀時代，印度便有很多不同宗教，各種觀點林林總總、數不勝數。其中有些宗教的表達方式與佛教十分相似，但最關鍵的一個不同之處，就是它們都認為最終有一個真實不虛的「自我」存在。這個「自我」是宇宙萬物的精華，它們也會用「不可思議」這四個字來形容。如今印度各宗教的很多觀點，與佛陀時代已有很大不同。比如延存至今的印度教，他們認為的「自我」即世俗的自我。無論如何，他們始終認為「自我」是實有的、不空的，並且執著於這個「自我」。因為沒有打破這個執著，所以佛教認為他們無法獲得解脫。

佛教則徹底打破了這個「自我」，佛教認為根本不存在一個這樣的「自我」，一切都是空性的，這就是它們不一樣的地方。所以，雖然佛性、如來藏、光明等這些詞聽起來很美好，但如果內心對此有稍許執著，那就真的成為達摩祖師所說的外道了！

「心性本空」，心性即佛性、法身，法身也是空性的。那法身到底存在還是不存在？在我們的語言環境中，這些都是二元對立的，如果是存在，就肯

定不是不存在；如果是不存在，那就不可能是存在。只有打破這種思惟模式，將是非、對錯等觀念，統統從本質上予以顛覆，才能看到它的原始狀態。現在用語言難以表達，自己通過修行進入這個狀態時便心知肚明。

在初級階段，比如剛證悟不久，或者證悟的境界不高時，證悟的境界是比較模糊的。雖然比較模糊，但基本上自己能夠感覺到，原來佛性應該是這樣的！那時就不再需要這些文字了，自己完全可以理解、接受。可現在我們連一點兒概念都沒有，只能全部依賴於這些文字。

儘管佛教用「不可思議」來形容這個境界，但佛教認為並不存在一個所謂「不可思議」的東西。如果它不存在，為什麼又要說它不可思議呢？就是為了打擊人們對「思議」的執著。但是，假如你現在執著於「不可思議」這四個字，那我馬上就會否定它，說「不可思議」這四個字也不存在。那最後是什麼呢？這就要自己真正地去體會。

對於這些非常深奧的內容，人類的語言確實難以表達，連物質最深層次的結構，比如量子力學方面的一些發現都是如此，更何況是佛的境界。所以，

不要以為語言不能描述的不存在，不是這樣的。人類的語言是在什麼環境下，為了滿足什麼需求而創造的？大家想一想便知道它的應用範圍。

簡單地說，法身是空性和光明的組合。當然，其實沒有一個什麼組合不組合，只是為了大家明白，總要用一些語言文字來描述，什麼都不說也不現實。用文字表達的話，法身就是空性和光明的組合體，所以法身既是空性，同時也是光明。既是空性又是光明，這會不會矛盾呢？不矛盾。比如，物理學中有個「波粒二象性」的概念，即物質的最小結構是一個顆粒狀物質，叫做粒子，它同時又以一種波的形式漫布於空間，而波是沒有任何物質性徵的東西。二者似乎很矛盾，既是波又是粒子，但其實並不矛盾，世界上這類東西很多。

「心性本空」這類的話，大家一定要記住。要時刻銘記惠能大師的一句話——「本來無一物」，這與敦煌版《壇經》裡的「佛性常清淨」結合後，就是一個完美的佛的法身，這個法身叫做大圓滿。為什麼稱之為「大」？之前解釋過，大圓滿、大手印等這些名詞前面的「大」，並不是我大你小的意思。所有二元對立的東西，都未超出人類的思惟範疇。比如，圓滿是相對不圓滿而產生的，它的對立面就是不圓

滿、缺陷，所以它也是一個因果的產物。為了超越二元對立，就在前面加上一個「大」字。但是，如果我們一直執著於文字的話，加了「大」字，問題也還是存在——大和小相對，這不還是二元對立嗎？這樣的話，無論加多少個「大」都無濟於事，永遠沒完沒了。

此處的「心性本空」，就是惠能大師講的「本來無一物」，前面說的「雖無一物可得」也是這個意思。所以，佛陀三轉法輪開示的內容和二轉法輪並不矛盾，我們必須知道心的本性也是空性。

「亦非垢淨」，「非垢」，指沒有污染，沒有煩惱；「非淨」，淨即清淨，沒有污染就是清淨，如果不清淨的話，那不就是有污染嗎！我們人類的邏輯思惟都是這樣：如果不是乾淨，那就是不乾淨；不是不乾淨，那就是乾淨。對立的東西不會有第三者。這是邏輯推理中的一個基本概念：凡是矛盾、對立的東西，當中不會有第三者。

比如左和右，不是左就是右，就像左手和右手一樣，二者之間別無其他。有人會說中間不是有身體嗎？身體也可以分為左和右，最後中間只剩下一個很小很小的粒子，它也可分為左和右，這半邊屬

於右，另外半邊屬於左。我們平時的思惟方式都是這樣，不是右，就一定是左；不是上，就一定是下。可是，當這些二元對立的東西全部被打破以後，邏輯便再無用武之地。因此這裡說「亦非垢淨」，我們心的本性並非世俗思惟範疇中的垢和淨，而是打破此二者之後的一個境界。

平時我們不是一直說心的本性是清淨的嗎，惠能大師也講「佛性常清淨」，為何這裡又說不是清淨？惠能大師的這句話跟達摩祖師是不是互相矛盾呢？不是，這裡的淨和垢是相對的，是二元對立的，就像左和右一樣。而惠能大師講的「佛性常清淨」，意思是，除了我們現在思惟中的清淨和不清淨這些以外，還有一個我們從來沒有看到、接觸過的境界存在，因為這個境界裡沒有任何世俗的煩惱，所以為了方便大家理解，暫時用「清淨」二字。這個清淨不是二元對立的清淨和不清淨，只不過這個清淨前面沒有加「大」字而已。大家要這麼理解，這樣所有佛經都可以通達，文字上不會再有矛盾。

「諸法無修無證，無因無果。佛不持戒，佛不修善，佛不造惡，佛不精進，佛不懈怠，佛是無作人。」

「諸法無修無證，無因無果。」萬事萬物本來就是清淨的，有什麼可修、可證的呢？換言之，佛的法身本來就是證悟的、智慧的，所以不需要去修、去證。

「佛不持戒，佛不修善，佛不造惡」。這裡的戒、善、惡都要理解為我們世俗概念中的戒、善、惡，這個佛要理解為法身佛。法身佛跟世俗的持戒、犯戒之間相差十萬八千里，法身佛怎麼可能持戒呢？根本不可能的！

「佛不精進，佛不懈怠，佛是無作人」，佛現在沒有什麼事情做了。

「但有住著心見佛，即不許也。佛不是佛，莫作佛解。若不見此義，一切時中，一切處處，皆是不了本心。」

「但有住著心見佛，即不許也。」只要有一點點的執著，都不可能見到佛。

佛沒有任何執著的對境，比如清淨、不清淨等，佛與空性無二無別。我們心裡想出來的都是執著，比如認為佛是清淨的，因此對清淨就產生了執著。為了打破這些執著，最後只好說佛什麼都不是。這在佛經裡很常見，也很重要。

「佛不是佛」，這個怎麼理解呢？我們不但不能給佛貼標籤，認為佛是清淨的、無垢的，等等，連「佛」這個標籤都不能貼，因為所有標籤都是錯的，都是我們的意識創造出來的。當自己證悟後，就知道佛是什麼；還未證悟時，連「佛」這個字也不能執著，最後就是讓大家閉嘴。

「莫作佛解」，「解」就是認知，現在我們對佛的認知也是錯的，我們心目中的佛，其實是自己的一個觀念、執著。但是，通過現在錯誤的理解，然後逐步地修行，最終必定可以見到真實的佛。

「若不見此義，一切時中，一切處處，皆是不了本心。」如果不了知這些的話，那任何時候、任何地點，我們都無法瞭解自己心的本性。

「若不見性，一切時中，擬作無作想，是大罪人，是癡人，落無記空中；昏昏如醉人，不辨好惡。若擬修無作法，先須見性，然後息緣慮。若不見性，得成佛道，無有是處。」

「若不見性」，若不見性，又會怎麼樣呢？

「一切時中，擬作無作想」。「無作想」非常重要，大家一定要記住。尤其「無作」二字，是禪宗、大圓滿、大手印中經常出現的高頻詞彙。藏傳佛教

裡，對「無作」的理解是有爭議的，我們必須要知道它真正的意義，這個特別重要。

「擬作」，就是模仿、效仿。之前說過，佛是無業、無作人，如果我們向佛學習，也想當一個無作人，這當然沒問題，但是這得有一個過程。假如我們現在效仿佛的無作，那就「是大罪人，是癡人」。

為什麼是大罪人、愚癡之人呢？因為前面說了，「若不見性」，意思是，如果沒有證悟的話，效仿佛的無作就是大罪人、愚癡之人。這並不是說我們永遠都不要當無作人，證悟以後，當然可以無作，但在證悟之前，無作的結果是什麼？就是「落無記空中」。這個內容在《壇經》裡反覆提到過，其中有一句話叫做「百物不思」，指什麼事情都不想，放下一切的念頭，內心非常平靜，這與此處的無記空是一個意思。

無記空的「空」，和心性本空的「空」，雖然用詞都一樣，但意義卻相差十萬八千里。心性本空的「空」，指心的本性是空性的，與虛空一模一樣；而無記空的「空」，就是人們常說的「大腦一片空白」，比如在回答上級問題或者考試的關鍵時刻，大腦一片空白，什麼都想不起來了。前者是證悟者的境界，

也即佛的法身，法身當然是善，但不是平時概念中善、惡的善，而是非常特殊的善；後者就像大腦短路了一樣，什麼都想不起來，在這種狀態中不思善、不思惡，所以稱之為無記。

墮入無記空是什麼狀態？就是「昏昏如醉人，不辨好惡」。頭腦昏昏沉沉，如同喝醉了一般，根本無法辨別什麼是好，什麼是壞。這個特別重要，藏傳佛教的大圓滿、大手印等對此有大量的辨析和研討，相關的文字記載也特別多，當中都已剖析得清清楚楚。

一千多年前，儘管交通極其不便，藏傳佛教和漢傳佛教也曾有非常深入的交流。當時，有位叫摩訶衍的禪師到西藏傳播禪宗思想。他傳播的觀點就接近無記空——什麼都不用做，這樣就可以了。受此影響，連藏傳佛教的第一座寺院桑耶寺佛像前的水供、花供等全都斷供了。大家對此產生很大的爭議，後來特地從印度邀請蓮花戒論師來主持辯論，才最終解決了這個問題。

其實禪宗的本意並不是這樣。也許是摩訶衍當時未領悟達摩祖師和惠能大師的話；也許他是一個非常標準的開悟的禪師，只不過在傳播的過程中，

表達的方式有問題。我們無法判斷摩訶衍的境界到底如何，藏傳佛教的大師們對摩訶衍也有不同的評價。無論如何，歷史上的確發生過這件事，作為修禪之人，一定要注意這個無記空。

無記空有三種，一是見解方面的無記空；二是修行時候的無記空；三是行為方面的無記空。《壇經》中批駁得最多的，是修行時的無記空；《血脈論》中則談到了行為、見解方面的無記空；麥彭大師的《定解寶燈論》也對此作了專門的論述，大家一定要記住。

第一，什麼是見解上的無記空？所謂見解，即我們對真理或者是對佛性的認知，也就是我們的觀點。有些人認為徹底斷除煩惱之後，最後什麼都沒有了，不存在什麼佛。可如果什麼都沒有的話，那釋迦牟尼佛怎麼度眾生呢？他們認為，這是他成佛之前的願力在發揮作用。雖然成佛之後一切都結束了，什麼都沒有了，但佛度化眾生的能力是不會間斷的。因為佛在過去的修行過程中，一切都已功德圓滿，所以現在度化眾生的事業處於一種全自動化的狀態，儘管佛不在了，但這些工作仍然會存在。這種認為沒有佛的觀點，就是見解上的無記空。

這個觀點是不對的，只不過是大乘佛教中個別

人的觀點，並不全面。不要以為所謂的空就是一無所有，這種見解與第三轉法輪完全違背，無法由此建立佛性，我們不能走入這樣的空。這不僅對於理論學習很重要，對於實修來說也非常重要。

第二，修行時候的無記空是什麼？就是無作。從佛教的角度講，無作是一個中性詞，它本身沒有貶義，但如果我們理解錯了，那這個詞便有了錯謬之意。

無作有兩種，一種是真正證悟了心的本性，在這個境界中，沒有任何事情需要去做，這是正確的無作；另外一種，是未證悟時，打坐的時候什麼都不想，把念頭統統放下，什麼都不執著，以為心平靜了所有問題就解決了，這就是空性——此為修行時候的無記空，也即《壇經》裡講的「百物不思」，我們千萬不能走這個路。

若以為打坐時什麼都不想就是「無作」，那發呆、昏迷、深度睡眠時都沒有什麼念頭，甚至動物冬眠時也是如此，難道這些都是禪修嗎？不是。這些非但不是禪修，而且還十分危險。假如沉迷於這樣的禪定，保不定下一世就會墮入畜生道。哪怕福報比較大，也只是投生色界和無色界，而無法超越

輪迴。為什麼會這樣？因為這種類似於發呆的禪修，雖然表面上沒有什麼念頭，但其實執著一直都在，只不過它潛藏於禪定中，沒有表現出明顯的念頭而已。若執著沒有斷除，則不可能超越輪迴。所以，要特別小心這樣的無作，不能把這兩種無作混為一談。

《壇經》和《血脈論》裡的這些文字，在漢傳佛教中非常有名，是世人公認的經典之作。只要這個版本沒有錯，那沒有人會不接受。凡是學大乘佛教的，尤其是學漢傳佛教的，更沒有理由否定。當然，若想否定也可以，但需要提出教證、理證來辯論，不相信、不接受和否定是兩回事。

所以，為什麼「擬作無作想，是大罪人、是癡人」？無作本來不是罪，佛確實是無作。但是，如果什麼都沒有證悟，所有的執著一個都沒有解決，這時候什麼都不做的話，那還不如去念佛、磕頭、誦經。若連這些機會都錯過，任何事情都無動於衷的話，豈不是跟動物冬眠的狀態差不多嗎！動物冬眠好幾個月都沒有證悟，我們每天修兩三個小時的無記空，又怎麼可能證悟呢？不可能。徒然浪費時間罷了！如果認為這就是佛教講的空，那就是自欺欺人；如果把這種觀點再傳播給他人，那就是錯上加

錯，後果更加嚴重——誤導他人，斷人慧命，這便是真正的罪人了！

我們是否永遠不能接受無作呢？剛才說過，無作是一個中性詞，它有正面和負面兩種理解，很多佛經包括大圓滿裡面，經常都會出現「無作」這兩個字，所以我們當然可以接受。

那麼，什麼時候可以接受？前提條件又是什麼？

「若擬修無作法，先須見性」，如果要修無作法，前提條件是必須要證悟。開悟後便能切身體會到萬事萬物的空性，在空性的狀態下修禪定，這種無作是對的，這時候確實是無事可做。但尚未證悟時，千萬不要貪執這個無作。

宗喀巴大師的很多論典中就批評了「無作」這兩個字。為什麼？因為有些人還沒有證悟，看到佛經裡說「無作」，以為就是什麼都不想，這是一個誤區，所以宗喀巴大師特別強調了這一點。

在藏傳佛教中，「無作」是非常有爭議的一個詞，但是爭議、辯論之後，絕大多數人最終達成了一個共識——「無作」這兩個字本身沒問題，關鍵是看如何理解。如果以為佛經中講的「無作」就是把所有念頭放下來，什麼都不想就可以了，這種理解是

錯誤的；當證悟之後，發現確實本來無一物，如此自然無事可做，停留、安住在本來無一物的境界中就是無作，這種理解是正確的。這個結論與達摩祖師、惠能大師的觀點不謀而合。

正確地領會「無作」的含義，不但對大家理解佛經有幫助，對實際修行也大有助益。之前講過多次，我們打坐的時候，有時感覺比較好，心非常平靜，似乎與佛經講的無作、光明這些都對得上號，但其實這根本不是證悟，只是心很平靜而已。此時，對於聞思不到位或者佛法知識儲備不夠的人來說，這就是一個非常危險的誤區。如果陷入了這個誤區，那永遠都不會證悟，因為他始終自認為這個就是證悟，無論別人怎麼勸說，他都會覺得這是對方不瞭解，自己的這個境界就是證悟。佛教歷史上曾經出現過很多這樣的事情，所以大家一定要有敏銳的頭腦，能夠辨別什麼是真正證悟的無作，什麼是無記的無作，這個特別重要。

另外，文中雖然說的是「若擬修無作法」，但實際上，這個無作法不是「若擬修」，而是最後必須要修的。不過，它的前提條件就是要證悟，證悟以後才可以無作，沒有證悟之前，這個無作是錯誤且徒勞無益的。

「然後息緣慮」，「緣慮」，因緣所產生的思慮，也就是各種各樣的念頭。證悟之後，然後再去平息這些念頭，念頭平息了，最後就可以達到無作的境界，必須有這麼一個過程。

「若不見性，得成佛道，無有是處。」如果不能證悟的話，想要成佛是不可能的。

那麼，還沒有證悟的時候是不是就不能修這個無作呢？不是。未證悟時也可以適當地修無作，這時候的無作叫做寂止。寂止也是證悟的一個基礎修法，我們可以暫時將它作為一個臺階，然後以此更上一層樓。若始終停留於此，則毫無意義，最終不過是「落無記空中，昏昏如醉人」。換言之，作為一個過渡來用是可以的，但如果把它理解為佛經講的空性、光明，那就大錯特錯。二者要區分清楚，這個特別重要。這是修行時候的無記空。

第三是行為上的無記空。即什麼都不做，上供下施、持戒、忍辱等統統放棄。我曾在國外拜訪過一些禪宗寺廟，遇到過一位禪宗師父，他說自己不拜佛，甚至連前世今生也不接受，只認同剛才所說的什麼都不想的這種無作，認為除此之外一切都是執著——不是要把所有執著都放下嗎？為什麼又把

這些執著拉回來！這種理念真的非常危險。當然，這只是極少數人的問題，不代表其他禪宗師父。下面講的就是這種無記空。

「有人撥無因果，熾然作惡業，妄言本空，作惡無過；如此之人，墮無間黑暗地獄，永無出期。若是智人，不應作如是見解。」

「有人撥無因果」，「撥無因果」，是佛教的一個專用術語，意思是否定、斷絕因果的存在。為什麼要否定？有兩種情況：一種是無神論者，他們認為善惡因果本來就不存在，所以會予以否定，他們的這個觀念與空性沒有任何關係；另外一種是錯解空性的人，他們認為，既然萬法都是空性，那怎麼可能善有善報、惡有惡報？因和果不也是空性嗎？既然佛不受戒，佛是無作，等等，那學佛就是向佛學習，佛不做我們也不做——這種錯誤的理解就是撥無因果。

關於這一點，之前已經講得很清楚了，凡是強調最高境界的宗派，尤其是大圓滿、大手印和禪宗，必然會否定因果的存在，因為佛的境界中沒有善惡、因果等。然而，佛的境界中不存在因果，不等於我們的世界裡不存在因果，這完全是兩回事。

就像夢裡的世界和現實生活一樣，我們在夢中看到的恐怖景象，醒來後便不復存在。儘管現實生活中沒有這些，但如果回到夢裡，這些恐怖的東西照樣存在並且會影響自己，夢裡所體驗到的恐懼、欲望等，根本不亞於現實生活中的真實感受。因此，在描述夢境的時候，就不能說這些東西不存在。若以現實生活的角度來矢口否認夢中的一切，這樣是沒有用的，因為這是兩個不同的世界，二者要分開而論。

在佛性或空性的層面，要大膽地否定因果的存在。因為在佛的境界中根本沒有什麼善和惡，所以描述佛的境界時，完全可以從本質上否定因果，大膽地說根本不存在因果。有些人則認為，「因果存在，但因果的本質不存在」。其實不需要這樣，因果不存在，就是因果的本質不存在。比如，當我們從現實生活的角度去描述、判斷夢境的時候，應該對夢裡的一切予以徹底否定，此時不必說，「夢裡的這些事物，它們的現象存在，但它們的本質不存在」。應該是，「從現實生活的角度講，夢裡的一切都不存在；從夢者的角度講，則統統都存在」。二者不能混為一談，否則會是一個很大的問題。

密宗裡對此闡釋得非常清楚，哪怕證悟的境界再高，回到現實生活中時，仍然要尊重因果規律，

因為這是兩個不同的世界。未證悟之人，僅僅是在理論上瞭解、學習了佛的境界，實際上還無法進入這個境界，當有一天徹底到達佛的境界時，這些善惡、因果等才真正地不復存在。

如果尚未證悟，撥無因果必將導致「熾然作惡業」，隨意地造惡業，殺、盜、淫、妄什麼都做。為什麼？因為他們覺得，佛不是說沒有因果嗎？所以自己可以肆意妄為，什麼都無所謂。

「妄言本空，作惡無過」，對於自己的這些行為，他們還會引經據典來證明是對的——既然一切本來都是空性，那受什麼戒，念什麼佛，行什麼善？作惡當然也沒有過失，萬法皆空嘛！

「如此之人，墮無間黑暗地獄，永無出期」。這樣造罪的話，必定會墮入惡趣，出期應該會有，但時間將無比漫長，因此說永無出期。

「若是智人，不應作如是見解」。如果是有智慧的人，不該有這樣的見解。這裡出現了「見解」一詞，這就說明，雖然這是一個行為方面的「落無記空」，但這個行為跟他的見解有關係，所以無記空應包含見解、修行、行為三個方面。

達摩祖師之前說，不要虛度人生，一定要苦

求。如果萬法皆空，為什麼還要求？這就說明，儘管本質上什麼都沒有，但還未達到這個境界的時候，一切都是有的，所以要苦求。

以上幾個要點，無論是對修密宗的大圓滿、大手印，還是顯宗的禪宗等任何一個法都極其重要，大家一定要記住！

3. 佛性恆常在，因迷不得見

問曰：「既若施為運動，一切時中，皆是本心；色身無常之時，云何不見本心？」答曰：「本心常現前，汝自不見。」

「問曰：『既若施為運動，一切時中，皆是本心。』」「施為運動」，指我們所有的行為，包括身體的運動，意識的運動等。「一切時中」，即過去、現在、未來所有時候。「皆是本心」，這裡的「本心」要理解為心的本性、佛性。

這句話是弟子向上師提問：既然行住坐臥、吃喝玩樂等一切時候，佛性、光明的心都始終未曾離開我們，那麼「色身無常之時」，當肉體消失、死亡之際，「云何不見本心？」為什麼仍然看不到自己心的本性呢？

在佛經裡有很多這樣的比喻。比如，將一盞燈放在壺中，從外面看不到任何燈光，但若是某天把這個壺砸碎了，裡面的光就會照射出來。所以提問者認為，既然佛性就在自己的肉體中，而現在無法看見，那麼，當肉體消失、死亡的時候，本心不就出來了嗎？這時候應該能看見吧！為什麼這個時候還是看不到呢？

「答曰：『本心常現前，汝自不見。』」他的師父回答：實際上，本心永遠都存在，並且永遠都現前，你自己沒有看到，並不代表本心不存在。

問曰：「心既見在，何故不見？」師云：「汝曾作夢否？」答：「曾作夢。」問曰：「汝作夢之時，是汝本身否？」答：「是本身。」又問：「汝言語、施為、運動，與汝別不別？」答曰：「不別。」

弟子進一步追問：「心既見在，何故不見？」這裡的「見」，應該是前文「現前」的「現」。意思是，既然心的本性光明、佛性一直都現前，為什麼看不到呢？

於是，他的師父用了一個比喻來回答這個問題。

「師云：『汝曾作夢否？』」師父問：你曾經作過夢嗎？

「答：『曾作夢。』」弟子回答：當然作過夢。

「問曰：『汝作夢之時，是汝本身否？』」師父問：當你躺在床上作夢時，夢中的這個人是你自己，還是另一個人呢？

「答：『是本身。』」弟子答：當然是我自己。

比如，我們在夢中打球的時候，雖然真正的身體在床上躺著，但夢裡的自己根本不知道這一點，以為就是自己的身體在打球。這位弟子也是這麼認為的，所以他回答「是本身」。

「又問：『汝言語、施為、運動，與汝別不別？』」師父又問：你在夢中說話、做事、運動，這些與你自己是否為同一個呢？

「答曰：『不別。』」弟子答：是的，就是我自己。

這是從夢者的角度而言的。實際上，夢中的自己和現實中的自己當然不是同一個人，只不過夢裡的人永遠都不知道還有一個身體躺在床上，始終認為夢中正在說話、做事、運動的身體就是自己的身體，這些行為就是自己的行為。

師云：「既若不別，即此身是汝本法身；即此法身是汝本心。」

這句話是什麼意思呢？首先，師父借用夢的比喻讓弟子明白，雖然佛性永遠都存在，但是我們卻並不一定能意識到這一點；但哪怕不知道佛性的存在，佛性卻還是與我們不別，它就是我們自己的本心。也就是說，佛性從未離開過我們，現在即與我們無二無別，只不過我們自己看不到而已。就像作夢的時候，雖然真正的身體就躺在床上，但是夢中的人卻不知道。

躺在床上的這個身體就好比是佛性，而我們各種各樣的情緒，以及生活中的種種事件等，則好比是夢中的人。雖然夢中人從未離開過躺在床上的身體，但是夢裡的他並不知道。同樣，雖然我們都有佛性，但在現實生活中，我們卻看不見佛性到底在哪裡。因此，正如夢中人和躺在床上的身體並非兩個，我們現在的各種情緒以及貪、嗔、癡、煩惱等，也與佛性無二無別。

「既若不別，即此身是汝本法身」，既然此身與夢中的身體是一個，那麼此身就是法身。這裡的「此身」是指哪個身體呢？夢中的身體不可能是法身，所以應該是指躺在床上的這個身體。

可是，法身不可能是肉體，為何說這個肉體是

法身呢？應該這樣來理解：雖然我們的心裡有法身，但自己卻看不到，這就像我們作夢時感覺不到躺在床上的肉體一樣。這是用借喻的方式說肉身是法身。如果這麼理解就通順了，不僅內容上不矛盾，邏輯也很清楚。

「即此法身是汝本心」，這個無始無終存在的法身，就是你的本心。所以，不要以為法身和你的本心是兩個不相關的東西。

總而言之，從無始以來到現在，我們的心裡存在著這麼一個法身，它不是別的，就是我們心的本性、佛性；儘管法身與自己無二無別，但我們卻看不見，就像我們在夢中看不到躺在床上的身體一樣。看不見的原因是什麼？就是無明。

「此心從無始曠大劫來，與如今不別；未曾有生死，不生不滅、不增不減、不垢不淨、不好不惡、不來不去。」

「此心從無始曠大劫來，與如今不別」。「此心」指佛性、心的本性和光明，它不是學佛以後才出現的，而是從無始以來到現在，都與我們無二無別。

「未曾有生死」，心的本性從來沒有生過，也未曾死過，它是無生無死的。

「不生不滅」，它是不生不滅的。

「不增不減、不垢不淨」，從表面上看，現在六道輪迴裡的眾生，有垢染，有煩惱，等到成佛之後，這個本心才得以清淨；但實際上，心的本質永遠都是不垢不淨，有功德不會增加，有過失也不會減少。

佛經裡有一個比喻：雖然藍天永遠都是藍天，但我們從地面上看，有雲遮擋的時候就看不見；雲被風吹散之後，便可以重新看見藍天。雲時聚時散，藍天也隨之時隱時現。實際上，藍天沒有任何變化，變化都在雲的層面。同樣，增減、生死等都存在於世俗輪迴的層面，心的本質上並沒有這些。

「不好不惡、不來不去」。人們常說「人心本善」，但人心最深層次的、真正的本來面目，其實是不善不惡的。如前所述，善惡、增減、垢淨等所有二元對立的觀念都是互相觀待的，有垢才有淨，有生才有滅……這些由意識所創造出來的種種觀念，在心的本性上都不存在。不從哪裡來，也不往哪裡去。

在證悟之前，我們只能從理論上這樣表達，但理論上無論怎麼講也無法徹底講明白，因此大家一定要去實修。實修之後，即使沒有達到很高的境界，

只是對心的本性稍有理解和覺受，自己也基本上可以確定，心的本性確實是不垢不淨、不生不滅的！這個答案並非來自於書本，也不是來自於上師、善知識，而是從自己內心深處找到的，這才是最終極的、真正的答案！

從此以後，我們便永遠不會有任何動搖。為什麼？因為自己親身體會到了，所以發自內心地相信。比如吃糖果，如果親口嘗到它是甜的，那麼即使有再多的人說它不甜，我們也不會動搖。證悟也是如此。雖然精通理論可以讓我們獲得一些非常好的見解，但理論隨時可能動搖，而證悟則完全不會。因此大家一定要證悟，證悟之後才是真正的知道。

那麼，證悟心的本性到底有什麼用呢？當然有用，大則可以從輪迴裡獲得解脫；小則可以解決現實生活中的種種痛苦。

首先，為什麼證悟可以讓我們獲得解脫？就像房屋裡沒有燈光的時候，到處漆黑一片，而開燈的一瞬間，黑暗便會全部消失。同樣，因為在證悟的境界中不存在自我以及世俗的煩惱；所以，當我們進入證悟境界以後，內心如同點亮了一盞明燈——之前在黑暗中建立起來的你、我、他等分別妄念，

以及貪、嗔、癡、慢等煩惱都會一掃而空，以此便可以獲得解脫。

此外，我們還可以輕而易舉地化解現實生活中的各種痛苦，比如各種各樣的壓力、競爭，以及失戀、離婚、破產等。現代人的痛苦很多都是來自於精神方面，雖然也存在一些外在客觀因素的影響，但如果改變心態，即使這些客觀因素依然存在，我們也不一定會如此痛苦。例如，面對同一件事情，有的人恐慌，有的人淡定，有的人則可能非常開心……不同的人以不同的心態處之，就會產生各種不同的反應。如果證悟了心的本性，至少由生活瑣事所帶來的許多煩惱和痛苦，當下便可以得到化解。當然，如果沒有任何證悟，這些永遠都是空談，實際上不會有太大幫助。

不過，即使沒有證悟，這些理論和觀念對我們也有作用，因為生活中的很多煩惱，都是源於自己的某些錯誤觀念。因此，當外界發生了某件事情，我們不要墨守成規，試著換一種新的觀念來看待，結果可能就會迥然不同。比如，當一些事情我們想不開時，反而會越想越痛苦；一旦觀念改變了，心結有可能隨之打開，壓力也就不復存在了。

簡言之，如果我們只想追求現實生活中的幸福、快樂、寧靜、自由，那麼證悟後完全可以得到這一切；如果我們的追求超越了這些，希望自己能脫離六道輪迴，獲得解脫，然後讓更多人也脫離輪迴、得到成就，那麼證悟之後也能夠實現。

可能有些人會想，假如大家都解脫、成就了，這個社會怎麼辦？事情由誰來做？沒有必要這樣擔憂。雖然人的內在境界提高了，但照樣可以從事各種活動，一點也不會影響生活和工作的正常進行。從事各行各業的人群中，也有很多是諸佛菩薩的化身。正當的事業是不會因此而間斷的，只是世間殺、盜、淫、妄、戰爭之類的事情會減少——因為這些人都證悟了。所以，證悟心的本性對我們的生活、解脫都極具意義，大家要爭取證悟。

證悟的具體方法，《壇經》中有一部分，大圓滿、大手印中也講得非常清楚且內容豐富，很多方法我們都能夠用得上。這才是真正的財富。其他身外的物質財富是無法帶走的，而這個財富卻可以生生世世跟隨自己，別具意義。

另外提醒大家，無論《血脈論》、《壇經》還是其他經論，講的都是成佛的方法。假如只學習了理

論，而沒有掌握實操的方法，那麼當生活或心理出現問題時，就會無所適從。這樣的知識，無論佛學還是世間學問，都是空洞無物、華而不實的。因此，我們在學習佛教理論的過程中，一定要思考如何將其應用於實修和日常生活，以及當自己或身邊的人遇到生、老、病、死等問題時，怎樣運用這些理論來自利利他。假如不考慮這些實際問題，只顧埋頭學習理論，那麼理論永遠學不完；即便全部學完了，也沒有什麼實際意義。所以大家一定要投入到打坐、修行的行列中，這個非常重要。

「亦無是非，亦無男女相，亦無僧俗老少，無聖無凡；亦無佛，亦無眾生，亦無修證，亦無因果，亦無筋力，亦無相貌。」

「亦無是非，亦無男女相」，心的本性沒有是非之分，也沒有性別。

「亦無僧俗老少」，僧、俗、老、少這些概念也都不存在。

「無聖無凡」，沒有聖者、凡夫的分別。

「亦無佛，亦無眾生」，在心的本性這個層面上，不存在佛與眾生的分別。

佛是證悟、覺悟之意。世間凡夫從愚昧、無明，到後來了知萬法真相，這就叫做覺悟，這是從世俗的層面講。從心的本性這個層面講，因為心的本性上沒有覺悟和不覺悟的區別，所以佛與眾生的分別也不存在。

「亦無修證」，心的本性永遠清淨，所以既沒什麼可修的，也沒什麼可證的。

有些人會有疑問：有時說需要下定決心證悟，有時又說無證無佛，什麼都沒有，這個要怎樣圓融地理解呢？

此處需要區分清楚：就佛的境界或萬法的本性而言，確實沒有佛與眾生、善惡因果、修行與證悟；但是從凡夫的角度來說，由一個普通人到逐漸步入佛的境界的過程中，當然有因有果，有善有惡，所以也有修有證。因此我們一定要發出離心、菩提心，要爭取證悟。世俗諦與勝義諦這兩個概念大家一定要釐清，這在大乘佛教中非常重要。

「亦無因果」，如前所述，談及佛的境界時，可以從本質上否定因果，大膽地說「沒有任何因果」，不需要說「因果存在，但因果的本質不存在」。因為因果是從世俗中產生的，它是無明的產物，實際上

就是我們的錯覺，而佛已經徹底剷除了無明，所以它的產物自然也就不復存在。

「亦無筋力」，身體、體力也都是不存在的。

「亦無相貌」，也沒有相貌。

這些於心的本性上都不存在，那麼，心的本性到底是什麼樣子呢？

「猶如虛空，取不得、捨不得，山河石壁，不能為礙；出沒往來，自在神通；透五蘊山，渡生死河；一切業拘此法身不得。」

「猶如虛空」，心的本性猶如虛空，不存在任何實質性的東西。這句話非常重要。

在《血脈論》和《壇經》中解釋過什麼是真正的證悟，無論是用大圓滿、大手印，或者是禪宗等方法，最終的目標就是體會到心的本性。真正的體會是什麼意思？第一，不是靠邏輯推理、觀察得來；第二，不是借用書本上的知識。

如果有人問，心的本性為什麼是虛空呢？我們會說：因為佛和龍樹菩薩這樣說，所以心的本性應該就像虛空一樣。這種回答實際上沒有任何屬於自己的見解，這些都是佛經以及龍樹菩薩著作中的觀

點，我們只是複述了其中的內容。佛經是佛宣說的，我們不過是把佛經在自己的大腦裡過了一遍而已，這不叫證悟。

而通過邏輯推理，雖然能夠使自己明白一些道理，有一點自己的東西，但這仍是知識層面的理解，並不是切身的體會。打個比方，我們可以從理論上知道水是什麼，它由什麼化學成分所構成，但如果沒有親自喝過的話，永遠不會知道水的真正滋味。

比如有兩個人，其中一人雖然不知道水的成分，但他親自喝過水；另一個人從未喝過水，但是他通過一些方法，把水的分子、原子，甚至更細微的東西瞭解得清清楚楚。那麼，二者的區別是什麼？從來沒有喝過水的人，講得再多也只能稱之為理論，若以這種方式來談空性、佛性，這不叫證悟。而另一個人雖然講不出水的成分，但是他親口喝過水，真正品嚐過水的滋味——就像六祖惠能大師，他不一定精通很多佛教理論，但是他通達佛經的精華要義，這才叫做證悟。

如果有一天，就像親口喝到了水一樣，我們用這種方式體會到心的本性「猶如虛空」，這就是證悟。這個說起來簡單，卻也不簡單。如果簡單的話，

為什麼不是所有人都證悟了呢？但是說難也沒有那麼難，因為它並非什麼神秘、複雜的東西。如果讓我們去瞭解一個根本看不見、聽不到的神秘事物，我們當然無法相信，也無法找到真正的答案；而這裡講的是自己的心，它是什麼就是什麼，一看見心的本性猶如虛空時，不需要問任何人，自己就可以確定已經證悟了，至少已經擁有了初步的證悟。

初步的證悟有什麼用呢？在這個階段，原有的很多觀念一定會轉變，我們不再那麼看重生死，對很多事物也不會過於執著，活得不會那麼累。同時，在生活中也不會有太多的情緒波動以及恐懼等煩惱。不過，如果沒有繼續提升的話，也未必能夠解脫。若是在此基礎上繼續修持，此後我們會對生、老、病、死這些看得很淡、很透，甚至完全沒有任何恐懼，同時慈悲心也會增長。慈悲心與執著沒有必然關係，而煩惱、憤怒、欲望等則必須以執著為基礎。

證悟非常有意思，它是往裡看，不是往外看；是簡單化，不是複雜化。因此說難也沒有那麼難，只需要看自己的心，不需要看其他任何東西。如果我們的福報足夠大，就真的可以看到心的本性如同虛空一般。假如看不到怎麼辦？那就需要訓練。比

如作夢時，我們不知道自己的肉體其實就躺在床上，但如果稍加訓練，夢裡的自己就會知道，現在這個身體實際上不是我，我真正的身體正躺在床上。這個訓練就叫作夢瑜伽。

夢瑜伽是藏傳佛教獨有的修法，屬於無上密宗。漢傳佛教、日本佛教的密宗在藏傳佛教中被稱為外密，此外還有個更深的密宗叫做內密，大圓滿、大手印、時輪金剛都屬於內密。很多人以為漢傳佛教沒有內密，實際上漢傳佛教的大藏經裡有很多內密的續部，也就是書籍，只是翻譯時沒有被冠以某某續部的名稱，而是被譯為某某佛經。這樣的佛經在漢傳佛教中為數不少，不過由於現在失去了傳承，實際中不一定用得上。

我們需要一些這樣的訓練，訓練以後完全可以證悟。佛教從來不議論鬼神，也不崇拜任何一個鬼神，如果講，也就是講佛教的護法而已。佛教強調的是人的經驗，所謂的修行就是體會、體悟，這些都是一個個活生生的人的經驗。如果能夠下功夫，稍微投入一點，證悟並沒有那麼難。它的唯一標準，就是「猶如虛空」四個字，如果把這四個字完完全全落實到自己心的本性上，這就是證悟了。

「取不得、捨不得」，既然心的本性原本就猶如虛空一般，那取什麼，捨什麼呢？沒有取和捨。

「山河石壁，不能為礙」，山河大地等任何東西都不會成為它的阻礙。

因為外界的萬事萬物實際上是自己心的投影，所以不可能有什麼阻礙。就像彩虹，雖然看起來很美麗，但其實它不在外面，而是在我們的眼睛裡。因為彩虹的空氣和水分裡並沒有顏色，顏色是因為有眼睛才出現的，所以彩虹實際上是我們的眼睛創造的。由於它沒有真實的實體，並不佔據任何空間，因此也不會有任何阻礙。假如我們把手伸過去，能夠摸到彩虹嗎？它會成為手的阻礙嗎？不可能的！同樣，宇宙、山河大地等所有一切都是自心的投影，當我們徹底瞭解自己心的本性時，任何東西都不會阻礙我們——因為內心沒有執著，所以一切都能看得清清楚楚。

「出沒往來，自在神通」，出沒往來都是暢通、自由自在的。因為對這個世界沒有任何執著，所以一切通暢無礙。

「透五蘊山，渡生死河」。「五蘊」，即所有眾生的生命結構；「透」，即看透、看穿。以證悟的智慧

看穿五蘊的本質之後，就可以渡生死河。

「一切業拘此法身不得」，法身不會受因果法則的拘泥和限制。

「此心微妙難見，此心不同色心，此心是人皆欲得見。於此光明中，運手動足者，如恆河沙，及於問著，總道不得，猶如木人相似，總是自己受用，因何不識？」

大家要注意，「心」有時指我們的意識，有時指心的本性、佛性，要結合上下語境來看。

「此心微妙難見」，「此心」指心的本性、佛性，它從未離開過任何一個人，即便是再作惡多端的人，其心的本性也與他人一模一樣。雖然從表面上看有善惡、好壞，但在最深的、心的本性層面沒有這些分別，都一樣是光明。「微妙難見」，儘管所有人的心的本性都是這樣，不過，要發現這一點卻沒那麼容易，如果發現了，就是明心見性、證悟了。

「此心不同色心」，「色心」的「色」指物質，「心」指意識。意思是，心的本性不同於我們現在這個世俗的心、意識。世俗的心（色心）有各種各樣的情緒、煩惱，我們往裡一觀察就知道，自己在想什麼，開心還是煩惱……，但是心的本性不一樣，它

很微妙，不是一觀察就馬上可以發現的，沒有那麼容易。

「此心是人皆欲得見」，這裡的「人」指修行人，所有修行人都渴望見到自己心的本性。

「於此光明中，運手動足者，如恆河沙」。「此」指心的本性、光明。在這個光明的心中，眾生的所有運動，無論是身體的活動，如動手、動腳、動嘴，還是精神的活動，如動意識（動心），都從來沒有離開過心的本性光明。這樣的眾生，數量如同印度恆河裡的沙子一般多。

實際上，六道輪迴裡眾生的所有言行舉止，無論是利益眾生的善舉，還是殺、盜、淫、妄等惡行，任何一個舉動都沒有離開心的本性——哪怕是正在地獄道、餓鬼道受苦時，也沒有離開過心的光明。心的本性永遠如此，只不過因為自己的無明、愚昧，暫時遮蔽了心的光明。

儘管眾生的行住坐臥、吃喝玩樂等所有行為都在這個光明的心中進行，但如果問他們，「你知不知道自己心的本性是什麼」，他們會怎麼回答呢？

「及於問著，總道不得」，即使問遍恆河沙數的眾生，也沒有一個能夠回答，他們會說「我不知

道」，或者什麼都不說，總之得不到任何答案。

這時他們的樣子像什麼呢？「猶如木人相似」，好像木頭人一樣，啞口無言，不知道該如何作答。在世俗方面人們非常聰明，問什麼都對答如流，但是一問到自己心的本性，即使像愛因斯坦這樣被公認為聰明絕頂的人，也不知道它到底為何。

「總是自己受用，因何不識？」「受用」，即每個人每天都在使用自己心的本性，所有的念頭、運動都沒有離開過心的本性、光明。既然如此，為什麼回答不出來呢？因為不認識自己的本性。

佛言：「一切眾生，盡是迷人，因此作業，墮生死河，欲出還沒，只為不見性。」眾生若不迷，因何問著其中事，無有一人得會者，自家運手動足，因何不識？故知聖人語不錯，迷人自不會曉。

「佛言：『一切眾生，盡是迷人。』」佛說，所有煩惱眾生都是迷茫的——因為無明，所以迷茫。

「因此作業，墮生死河」，儘管人們知道的東西非常多，但全世界 70 億人中，除了少數證悟者以外，誰都不明白心的本性，因此於生死輪迴中無法出離。更何況，現在人們掌握了豐富的知識和技術，因而也造下了更多的罪業，導致解脫更加遙遙無期。

「欲出還沒，只為不見性」，雖然渴望解脫卻還是墮入輪迴，為什麼？就是因為不能見到自己心的本性，沒有證悟。

「眾生若不迷，因何問著其中事，無有一人得會者」，如果眾生不迷的話，為什麼問到心的本性時，沒有一個人能夠回答呢？

「自家運手動足，因何不識？」我們的手足運動、行為舉止等等，都沒有離開光明，為什麼還是不能認識到自己的心呢？就是因為沒有證悟，所以感覺不到，就像夢裡的任何一個行為舉止都沒有離開躺在床上的身體，但作夢的人卻感覺不到。

「故知聖人語不錯」，所以佛說的沒有錯，「迷人自不會曉」，每個人都有無明，如果不能開悟的話，就發覺不了自己心的本性。

故知此難明，惟佛一人，能會此法；餘人、天及眾生等，盡不明了。

「故知此難明」，由此可見，心的本性沒有那麼容易明白。

「惟佛一人，能會此法」，在這個世界上，只有佛才徹底明白這個道理。

「餘人、天及眾生等，盡不明了」，除了佛以外，人、天人，以及六道輪迴中的其他眾生，都不知道自己心的本性。

當然，我們每一個人最終也會成佛，總有一天，大家都會明白自己心的本性。

若智慧明了此心，方名法性，亦名解脫。生死不拘，一切法拘它不得，是名大自在王如來；亦名不思議，亦名聖體，亦名長生不死，亦名大仙。名雖不同，體即是一。

「若智慧明了此心，方名法性，亦名解脫。」如果我們有一天證悟了，用這個證悟的智慧徹底地明白了心的本性，這個心的本性就叫做法性，同時也叫做解脫。

「生死不拘，一切法拘它不得」，那個時候，我們就從生死輪迴中獲得了絕對的自由——生與死不能限制我們，萬事萬物都不能影響、阻礙這個智慧，這是一種絕對的自由！

「是名大自在王如來」，因為徹底地證悟了，所以叫「大自在王如來」，類似於大圓滿裡的普賢王如來。這時就是真正地成佛了，徹底地自由了，所有的煩惱都不復存在！

在世俗中，如果具備了所有外在的自由，但唯獨沒有解決自己內心問題的話，那麼我們的內心仍然無法獲得自在。只有證悟之後，才是得到真正的自由！

「亦名不思議」，這個境界是不可思議的。

「亦名聖體」，「聖」就是佛，這時就成為佛的本體。

「亦名長生不死」，這時沒有死亡了。

「亦名大仙」，此處大仙不是指神，而是指佛。

「名雖不同，體即是一。」證悟的時候，我們可以說看到法性了，解脫了，或者是超越生死了……雖然說法不一，但它們的本體都是一個，就是證悟了自己心的本性。這個無法用語言來表達，只能通過「猶如虛空」這樣的比喻來描述。通過自己的修行證悟以後，所有問題都解決了，這就是真正的解脫。

大家不要以為，解脫就是一個人走了，再也不回來了；然後所有人都走光了，最後世界就空了……不是這樣，這個世界還在，它會變成什麼樣呢？比如說，原先有一萬個文盲，如果他們都去上學，那麼畢業的人越多，文盲就越少，最後所有人都畢業了，這一萬個人就全部變成了有文化的人。也就是

說，人還在，但是沒有文盲了。同樣，六道輪迴的眾生永遠都有，但是發動戰爭、掠奪資源、勾心鬥角的人不存在了——因為他們都轉化成佛和菩薩了！雖然這聽起來非常理想主義，但如果所有人都能夠修行的話，也是完全可以實現的。

然而，永遠不可能所有人都去修行。但沒關係，重要的是我們自己修行、解脫了，然後再回來讓一人、二人、十人、百人解脫……能度多少度多少。儘管我們的實際能力有限，但仍要發心度一切眾生，不能想著「我只度一部分，其他人我不管」。

釋迦牟尼佛當初也發願度一切眾生，儘管到現在還是有這麼多人沒度完，但佛度化眾生的事業永遠不會停止，解脫只是時間的早晚而已。正如日落之後，儘管此處看不到太陽，但其他地方仍會得到陽光的照耀。同樣，佛度眾生的重點有時在我們這裡，有時在別處，雖然有時我們無法看見佛，卻始終能感覺到佛度眾生的事業存在，所以所有眾生最終都會成佛！

當然，這是一個很遙遠的未來，現在我們首先要解決個人的生死問題，然後再盡己所能地度一切眾生。

聖人種種分別，皆不離自心。

此處「自心」指的不是意識，而是心的本性，即佛性、光明。這句話可以有兩種理解：

第一，「分別」即分類。聖人有各種分類，如大乘佛教的佛與菩薩，小乘佛教的聲聞和緣覺等。雖然聲聞、緣覺的證悟境界不及佛菩薩那麼深廣，但至少他們證悟了無我，因此也屬於聖人。

凡是聖人，就離不開證悟自心。雖然眾生內心的本質都是佛性，但如果不證悟的話，仍是一介凡夫，證悟以後才叫做聖人。

第二，「分別」指分別念，即各種各樣的念頭。聖人的種種念頭都不離開證悟的智慧，也就是心的本性。

有些人會想，聖人也有念頭嗎？當然有。八地菩薩以下都有念頭，但聖人內心成千上萬的念頭都不離開證悟的智慧，所以沒有煩惱，不會造業。

心量廣大，應用無窮，應眼見色，應耳聞聲，應鼻嗅香，應舌知味，乃至施為運動，皆是自心。

「心量廣大」，證悟之後，心量廣大，能夠容納所有一切。

《壇經》講過，證悟之前，即使心胸再寬廣的人，也會因為執著而無法容納太多東西。當內心執著於你我他、內外、高低等，就永遠達不到平等的狀態。比如，當我們心中裝不下自己比他人優秀，就會產生傲慢；由於攀比，尤其是嫉妒，當別人與自己一樣或是超過自己的時候，便會不開心。

舉個例子，在不知道同部門同事的薪資情況時，我們對自己不菲的待遇感到心滿意足，但如果有一天，當得知自己的薪資比所有同事都低時，我們立刻就會不高興，即便自己的薪水分毫未減。這是什麼原因？就是心量不夠廣大，裝不下別人的好，尤其是別人比自己好。而心量之所以不夠廣大，是因為內心有太多執著。

有時朋友之間也存在類似情況。原本我們都希望自己的朋友能夠過得很好，但若有一天對方真的過得很好，甚至於超過自己的時候，很多人就不高興了。其實朋友比我們過得好，並沒有給自己造成任何損失，我們照樣可以很好，為什麼見不得別人好呢？這也是因為自己的執著，所以這也裝不下，那也裝不下，最後導致自己內心總是怏怏不樂。

佛經裡講得很清楚，心裡若有一丁點兒執著，

也會像毒瘤一樣隨時產生負面作用，令人難受不已。雖然在世間人的遊戲規則中，上述情況被認為是正常的心理現象，但其實這並不正常。不正常的原因，不是不符合某一個人、某一宗教或是某一學派的觀點，而是這種想法會令我們痛苦、不愉快——即便對自己沒有任何損害，依然能令我們的情緒陷入低谷。我想，大家對此都深有感觸。

有了執著以後，我們即使再努力，也無法真正敞開心懷。普通人往往因為無法容納生活中的一地雞毛，從而毀掉了自己的幸福感；世界上那些有權有勢之士，也因為內心裝不下種種，導致人類歷史上發生了許許多多的悲劇。

然而，若有一天我們有機會進入內心深處，清晰地看到心的本性時，我們的心就會被徹底打開。此時的心就像天空一樣無邊無際，可以容納所有的一切——這就是佛菩薩的心！證悟之後的內心是一個大平等的狀態，因為心量廣大，所以能夠容納下所有人。如果有人比自己強，我們可以努力迎頭趕上或者超越於他，決不會因為他人勝過自己而感到痛苦。

當我們真的能夠容納所有一切的時候，生活中還能有什麼不快樂的事情呢？除非是基本的溫飽問

題沒有解決，導致身體產生了痛苦，進而使精神受挫而不開心。一般而言，大家都有吃、有喝、有住，生活條件已經相當不錯，如果在這種情況下，依然有許多煩惱無法控制的話，那就是因為還沒有證悟，所以心量不夠廣大。如果心量廣大，這些煩惱根本不會出現。

可見，心量狹小是導致我們不開心的主要原因，而在沒有證悟之前，因為執著的緣故，導致我們的心量無法廣大。所以大家要努力證悟。

「應用無窮」，證悟之後，心的作用是無窮無盡的。我們的內心可以無休止地成長、發展，最後完全可以達到沒有任何局限的佛的境界。如果內心修好了，在生活、工作、利他等各方面的應用都將是無窮的。

平時人們比較看重物質，原因是只要我們得到某樣東西之後，隨時都可以對其進行使用，效果來得既快又明顯，所以大家在物質方面都非常投入、重視，不太注重精神。但其實精神同樣具有非常廣大的作用，只不過，一是我們不太瞭解精神的功能；二是不清楚該如何訓練精神，以及訓練之後可以發揮何種作用。此外，我們還犯了一個最大的錯誤，

把心理上出現的問題都歸咎於物質，認為物質可以解決一切問題。

如果我們在生活、工作中像重視物質一樣重視精神，那麼精神在很多方面絕對可以應用無窮。例如健康方面，現代醫學已經證明，人類76%的疾病都與情緒有關。雖然早期的西方醫學認為這純屬無稽之談，但後來許多科學實驗證實了這一點。現在，西醫普遍承認情緒的作用——正面的情緒會給身體帶來正面的影響，負面的情緒則會帶來負面的影響。這是心在健康方面的應用。

不僅如此，心還直接影響我們的幸福感與滿足感，更重要的是可以幫助一個人找到自己生命的存在價值。人活在世界上，真正的存在感來自哪裡？來自利他，來自對人類、社會和所有生命的貢獻。這一切從自己的內心開始，先有利他的慈悲心，才會有利他的行為。

我們千萬不要忽略內心的作用。一個人的幸福，尤其是生命的意義，根本不可能全部依靠物質來實現。雖然我們永遠不會否認物質的價值和作用，但精神的價值更大，而且其應用是無窮的。

具體而言，是怎樣應用無窮呢？

「應眼見色，應耳聞聲，應鼻嗅香，應舌知味」，五種感官所認知的外面的世界，「乃至施為運動」，以及行、走、坐、臥等所有運動，「皆是自心」，都處於證悟、智慧的狀態。

尚未證悟時，當我們的眼睛看到某樣東西時，通常會有三種結果：一是貪心，看到喜歡、悅意的東西，產生欲望；二是嗔心，看到不喜歡的事物心生厭煩，乃至發展成憤怒；三是癡心，既不高興也不討厭，沒有非常明顯的反應，處於一種無明、無知、愚昧的狀態——雖然感官接觸到了，但內心沒有進行分析、判斷，實際上並不知道這是什麼東西。尚未證悟的人，看到事物時內心就是這三種狀態。

而已經證悟的人，雖然感官同樣在起作用——眼見物、耳聞聲等，但內心沒有貪、嗔、癡，完全處於一種智慧的狀態。這在大圓滿或密宗裡叫做「六根自解脫」。

一切時中，但有語言，即是自心。

「但」，多數情況下可以理解為「只」的意思；「自心」，要理解為「證悟自心」，而不是自己的心。這句話的意思是，證悟的人說話時，只有語言，沒有執著。

普通人說話時，其語言背後往往附帶很多情緒，實際上是在表達自己的情緒；證悟的人說話時，只有語言沒有執著。比如佛轉法輪時，雖然看起來和普通人一樣在說話，但他沒有情緒和分別念。

故云：「如來色無盡，智慧亦復然。」

「如來色無盡」，佛看到的世界是無窮無盡的。

普通人看見某樣東西時會產生執著，因此視野是有局限的，無法同時看到其他維度或空間的事物。此外，我們的眼睛只能看不能聽；而佛的眼睛不僅可以看，還可以聽，甚至可以像鼻子一樣聞。佛的感官具有如是功能，所以「如來色無盡」。

「智慧亦復然」，同時，佛的智慧也是無窮無盡的。

色無盡是自心，心識善能分別一切，乃至施為運用，皆是智慧。

「色無盡是自心」，「自心」，即證悟。從世俗諦來說，由於佛的感官沒有任何限制，所以我們看不到、聽不到的，佛不僅可以看到、聽到，並且能夠在同一時間當中，看到不同維度、不同空間的物質，耳朵等其他感官也是同樣。就勝義諦而言，由

於佛看到了所有物質都是空性，在空性中當然不會有任何局限，所以叫做「無盡」。

「心識善能分別一切」，一方面，佛徹底證悟了萬事萬物都為空性；另一方面，佛又「善能分別」。這不僅指能夠清楚分辨顏色、大小等，而且能在一個原子、電子，最小粒子甚至更細微的物質上面，看到一個完整的宇宙！如《普賢行願品》中所云，「於一毛端極微中，出現三世莊嚴刹」，佛於一根頭髮端這麼微小的位置上，可以看到一個完整的世界。這是多麼不可思議的境界！

凡夫的感官感受基本上都是錯覺。我們會認為，一個電子上怎麼可能存在整個宇宙？不可能的！在我們眼中，大和小永遠都是矛盾、對立的。佛打破了這種二元對立，在佛的眼裡沒有大小之分——大即是小，小即是大，整個宇宙即是一個粒子，一個粒子也是一個宇宙。因此，佛不僅可以看見我們所見的一切，還能見到我們永遠也無法見到的事物。

佛陀在世時，印度有很多外道世俗的禪定力很強，他們的眼睛可以如顯微鏡般看見物質的深層結構，但因尚未證悟，還是有很多看不到。而他們看不到的，阿羅漢可以看到；阿羅漢看不到的，菩薩

能夠看到；菩薩看不到的，佛可以看到……境界越高，看到的世界越大。也就是說，智慧無限開發以後，對物質或者說內心的本質瞭解得越深入，在世俗中看到的世界就越廣大。

普通人只能以自己的感官來做判斷，科學家即便擁有各種儀器，最終還是要通過肉眼來觀測。因為感官具有很大局限性，所以依靠感官永遠無法看到世界的真相。佛打破了這種局限，既不用感官，也不用儀器，而是用智慧去觀照，所以「善能分別一切」。

「乃至施為運用，皆是智慧」，證悟的人，行、住、坐、臥等一切運動都在智慧中運行。

普通人通過頭腦和分別念來說話、做事，佛則是在智慧中運作這一切。不過，儘管我們現在是普通人，但也許在不遠的將來就開悟了，屆時所有的行、住、坐、臥包括睡眠，也同樣可以在智慧中進行。

心無形相，智慧亦無盡。故云：「如來色無盡，智慧亦復然。」

那麼，自心到底是什麼樣的呢？

「心無形相」，心沒有顏色，也沒有形狀。

無形相等於空性嗎？不是。無形相的東西很

多，比如氧氣，雖然我們看不到它的顏色和形狀，但它在世俗中有自己的作用，故無形相不等於空性。而我們的內心不僅僅無形無相，而且是空性的，猶如虛空一般。

「智慧亦無盡」，佛或證悟的人，他們說話、做事的時候，心處於無形相的狀態，智慧也是無窮無盡。

「故云：『如來色無盡，智慧亦復然。』」因此說，佛看到的世界無窮無盡，其智慧也是如此。

四大色身，即是煩惱，色身即有生滅，法身常住而無所住，如來法身常不變異。

「四大色身，即是煩惱」，由地、水、風、火四種物質或能量構成的肉體，給我們帶來了許許多多的煩惱。

為什麼會有如此多的煩惱呢？「色身即有生滅」，因為我們的肉身有生有滅，從誕生到死亡的過程中，還伴隨著衰老和生病，這些都讓我們備感痛苦，所以它是煩惱之因。

「法身常住而無所住」，心的本性則不同，它是永恆的法身，因為是空性的，所以也沒有任何住處。

「如來法身常不變異」，法身是永恆的，不會發生變化，有變化的只是我們的肉身。

我們所有的煩惱和生、老、病、死等痛苦，都是因為一些表面的形式發生變化所導致的，如果進入內心的本質——法身，就會發現它其實沒有任何變化，所以自然也就不會有煩惱。因此，學佛就是要全方位提升自己的級別，提升以後，就可以斷除這些煩惱和痛苦。

現在的我們不僅身體脆弱，心理更加脆弱，甚至聽不得一丁點兒非議。實際上，這些言語是最容易容忍的。為什麼？因為聲音不同於肉體，肉體遭受了打擊，除了境界很高的修行人，普通人都會感到痛苦；而聽到惡言惡語時，只要調整一下心態，便不會對自己造成任何影響——這個空氣的壓力波只能震動耳膜，根本不能震動我們的內心！然而，凡夫總是習慣性地去配合對方，如此一來，聲音就不僅僅震動耳膜，還開始震動我們的心，痛苦也就應運而生。

我們一直理所當然地認為，是對方的言語令自己不高興；但理性分析後就會發現，他人只是原因的一部分，主因還是在自己，如果自己不配合，別

人說再多有影響嗎？沒有！《入菩薩行論》裡講得很清楚，任何一件事情都是由諸多因緣組合而生，這就是所謂的「緣起」。因此，不要以為痛苦是別人製造的，更多的原因還是在自己。要控制他人的言論很困難，最簡單、也是最好的方法，就是控制自己不要去配合。所有心靈上的痛苦都可以這樣解決。

佛教教我們如何消滅痛苦，不是依靠神鬼的庇佑，而是依靠自己的力量。這個力量從何而來？來自於智慧。我們之所以控制不住自己的情緒和痛苦，一是不瞭解痛苦產生的過程和因緣；二是雖然瞭解，但未曾訓練自己的心。只要通過智慧看清這一切的來源和過程，再投入一些時間鍛煉自己，這些心理上的問題都能輕而易舉地得以解決。

除生病以外，現代人的痛苦很多都是心理痛苦。有時生病給我們帶來的精神打擊，甚至比身體上的疼痛還要嚴重，導致病情更加惡化。其實，身體和心理的痛苦可以分開解決，患者的心理健康了，必然會促進藥物的治療效果，很多疾病也容易康復。這些道理佛教早就講得非常清楚，現在科學界也逐漸接受了。

對心靈問題研究得最透徹的，應該是佛教。佛

教很早就認識到，我們的心與物質一樣，有著自己的內部結構和變化規律。科學對心靈的探索和研究是一個逐步的過程，直至目前，心理學對此仍知之甚少，連意識是什麼都尚未弄清，更何況它的結構及規律。正是由於大家對意識的愚昧無知，才導致了生活中的諸多無奈和痛苦。

大家必須接受一個事實，我們的意識有很大的提升空間。比如，從未受過高等教育的人和受過高等教育的人，從他們的知識面、綜合素質等各方面可以看出，這兩種人的意識提升程度完全不同。若能接受更高級別的教育、更好的方法，人的意識完全可以繼續提升，並且潛力無限。

意識最終可以提升到什麼程度？提升到菩薩乃至於佛的程度。準確地說，當我們的慈悲心和智慧提升到至高無上的境界時，這就是佛。如果我們在這方面付出相應的努力，必將獲得巨大的回報。

故經云：「眾生應知：佛性本自有之。」迦葉只是悟得本性，本性即是心，心即是性，即此同諸佛心。

「故經云：『眾生應知：佛性本自有之。』」大家要知道，每個人先天就具有佛性。

「迦葉只是悟得本性，本性即是心，心即是性」，本性就是我們的心，我們的心實際上也是本性，佛陀的大弟子迦葉尊者正是證悟了這個心的本性。此處的本性與佛性、如來藏、光明是同一個意思。

「即此同諸佛心」，如果證悟了本性，那麼，我們的心與所有佛的心都是一樣的，都是佛心。

前佛後佛只傳此心，除此心外，無佛可得。

「前佛後佛只傳此心」，過去、現在、未來的佛，傳的都是這個心。尤其禪宗不立文字，以心傳心，傳的就是心的本性、光明。

之前講過，佛教的標誌是法輪，其形象如同車輪。車輪可以轉動，象徵佛法代代相傳，如同車輪一般不斷地滾動。代代相傳的是什麼？當然不是貪、嗔、癡，而是貪、嗔、癡的本質，即證悟的智慧。

有人會有疑問：前面說過「佛性本自有之」，既然每個人都本具佛性，那還需要傳什麼呢？這可以用一個比喻來說明：一盞油燈的燈芯與油都齊全，但尚未點燃的時候，是沒有光明的，點燃每一盞油燈，把光明傳遞下去，這就叫做代代相傳。傳法傳什麼？傳光明，傳智慧，這就是佛的「傳此心」。

「除此心外，無佛可得」，除了這個智慧、光明的心之外，沒有什麼別的佛可得了。

顛倒眾生不知自心是佛，向外馳求，終日忙忙；念佛禮佛，佛在何處？不應作如是等見，但識自心，心外更無別佛。

「顛倒眾生不知自心是佛」，所謂的顛倒眾生就是我們，因為凡夫所見的一切都是顛倒的。比如，我們看到的種種顏色，實際上根本不存在，眼前的桌子，組成它的真正物質是一堆原子、分子、電子，但這些我們都看不到。也就是說，真實存在的我們看不見，看得見的又是不真實的，這不就是顛倒嗎！不僅視覺，其他感官也一樣，因此叫做顛倒眾生。這並不是佛在侮辱我們，事實確實如此。

「向外馳求，終日忙忙」，由於我們不瞭解自心是佛，一直都認為佛在外面，因此整天忙忙碌碌，不斷地向外尋找。

「念佛禮佛，佛在何處？」許多人天天念佛、禮佛，認為佛就在大雄寶殿裡。這樣想就錯了！在大雄寶殿裡的，是由泥土、金屬等材料塑造的佛像，並不是真正的佛。

「不應作如是等見」，「如是等見」即認為佛在外面，我們不應抱持這樣的觀念和執著。

「但識自心，心外更無別佛」，只要認識自己的心，就會清晰地看到心即是佛，除了心以外，根本沒有一尊所謂的佛。

4. 凡所有相，皆是虛妄

經云：「凡所有相，皆是虛妄。」又云：「所在之處，即為有佛。」自心是佛，不應將佛禮佛。

「經云：『凡所有相，皆是虛妄。』」「相」是什麼？日常生活中，我們能夠看到、聽到、接觸到的萬事萬物都叫做相；所有相都是虛妄不實的。

之前說過，我們看到的顏色、形狀實際上並不存在，這些是虛妄的相。對此，科學家的解釋是，顏色、形狀等是大腦裡出現的一些畫面。佛教則認為，這都是我們內心產生的錯覺。二者其實是同樣的意思。

「又云：『所在之處，即為有佛。』」人在什麼地方，佛就在什麼地方。為什麼？因為人在哪裡心就在哪裡，那麼心的本性、佛性也就在哪裡，所以不要到外面尋找佛，真正的佛就在自己心中。

「自心是佛，不應將佛禮佛」，自己的心本來就是佛，所以不要以佛去禮佛，這樣做沒有什麼意義。況且，內心的佛是法身佛，是真正意義上的佛，外在的佛只不過是佛的形象而已。

一定要注意，此處講的是心的本質，而現在我們的生活都處於心的表層上——只要身體稍微不適，或聽到別人說一點點壞話，就知道自己是不是佛了。之前也講過否定因果的過失，這個特別重要，大家要區分清楚。

禪宗的這些見解非常高深，一定要正確理解，否則容易產生很多問題。比如，從證悟的層面來講，確實沒有什麼可以頂禮的，自心就是佛，但有人會認為，這樣的話，佛也就不存在了。本來以為自己是佛很開心，又聽到說佛不存在了，該如何是好呢？會產生諸如此類的問題。

又如，有些人認為，修禪之人不必頂禮、尊重佛像。這是不對的。雖然大家都明白佛像並非真正的佛，就像照片不是真人一樣，但經過密法儀式開光後的佛像，具有一種特殊的能力，這就是佛的加持。即使未經開光的佛像，也是有加持和能量的，這源於諸佛菩薩多生累劫修行的力量和願力。我們祈禱佛菩薩能得到幫助，原因就在於此。

雖然我們在修心的本性空性、光明的時候，不必依靠外在的佛，但是作為一名佛教徒，平時還是應該恭敬對待佛像、佛經。況且，修禪的人同樣需要積累福報，所以也要供佛、禮佛。除非是修行境界已經達到很高的層次，在禪定中就可以完成供養和禮拜，那麼有可能不需要外在的佛。不過，即便是龍樹菩薩這樣與佛相差無幾的菩薩，依然恭敬佛像、禮佛拜佛，更何況我們修禪定的普通人呢！

禪宗的一些觀點言簡意深，文字又不多，所以有時難免會出現理解上的偏差。禪宗之所以強調不需要禮拜外在的佛，是因為我們對外在的佛有執著，帶著執著去禮佛、供佛，從禪宗的境界來看，這是不對的。但對於尚未證悟、無法做到不執著的人來說，只有通過這些方法才能逐步達到不執著的境界，這需要一個過程。因此，一定要把上述情況分清楚，否則會影響我們的修行。

但是有佛及菩薩相貌，忽爾見前，亦切不用禮敬。我心空寂，本無如是相貌，若取相即是魔，盡落邪道。

以下內容對修行人來說非常重要，也是密法裡再再強調的，大家要特別注意。

「但是有佛及菩薩相貌，忽爾見前」。「見前」即「現前」。我們打坐禪修，甚至日常生活中，會突然間看到佛菩薩、本尊，或鬼神、護法等現前。這不是觀想出來的，而是真真切切看到的。這時應該怎麼辦？

「亦切不用禮敬」，不管是佛的壇城、阿彌陀佛，還是觀世音菩薩出現，切記不要去禮敬，也不要有任何的恭敬、敬畏等。什麼都不需要做，只管繼續打坐。這個非常重要。

岡波巴大師是密勒日巴尊者非常了不起的弟子，曾依止尊者學習十三個月。某次打坐時，看到空中遍滿觀世音菩薩，而且每尊菩薩頭頂處都有一個月輪。於是，他去請教尊者出現這種情況的原因。尊者告訴他，這既不是功德也不是過錯，是你內在氣脈明點運作導致的現象，無所謂好與不好，你不用管它。

又有一次，岡波巴大師在打坐中看到地獄的景象，感覺十分難受、恐懼。第二天，他再次請教密勒日巴尊者。尊者說，這是打坐時身體某個姿勢不正確，導致氣脈明點運作不正常，所以才會看到這樣的景象；這既不是功也不是過，就讓它自生自滅，不用管。

再後來，岡波巴大師還看到過很多本尊的壇城，密勒日巴尊者依然如前所說，這些什麼都不是，不要去管它。果然，這些現象最後確實自然消失了。

修行人會遇到很多此類情況，既有好的狀況，也有不好的，如近代一位斷法修行人的真實故事。

斷法是藏傳佛教的一種特殊修法。修持時，要在神山或一般人不敢冒犯的地方，故意去觸怒鬼神，鬼神發怒後立即會出現打雷、颶風等許多恐怖現象。而人在特別恐懼的時候，我執會格外突出、明顯，斷法就是通過這種方式，把平時不太明顯的我執引發出來，再用空性的智慧將其斷除。大家都知道《能斷金剛般若波羅蜜經》，般若波羅蜜多的智慧就如同寶劍一般，可以斷除我執。

這位斷法修行人每次打坐時，房頂天花板上都會掉落一個像氣球或動物的胃一樣的東西，特別影響打坐。所以他非常討厭，想要捅它一刀。有一天，他把刀放在邊上準備動手，但臨時又產生了懷疑，於是決定先去請教上師。上師告訴他：你先不要急於捅刀，在上面打個記號看看。他照做了，結果第二天一看，這個記號竟然出現在自己的肚子上！如果當時一刀捅下去，麻煩就大了。

還有，虛雲大師當年在終南山修行，也許因為條件艱苦，有一天上午在茅棚打坐時，動了想吃麵條的念頭，結果下午就有一位女施主端了一桶麵條來供養他。虛雲大師平時都是過午不食，可是因為當天想吃麵條，考慮良久，還是接受了供養。在用齋之前供佛、念咒時，女施主突然跑掉了，虛雲大師起了疑心，等供完佛回來一看，原來桶裡根本沒有麵條，全是毛毛蟲！

這都是修行人遇到的真實情況。但是大家不用害怕，以我們目前所處的階段，好或壞的情況都不太容易出現。不過，如果將來碰到這類情況該怎麼辦呢？所以還是要提前掌握方法，有備無患。

總之，若打坐時忽然現前一些殊勝的景象，我們因此非常高興，認為自己修行境界很高了，並對此產生執著，那就是著魔了！所謂的魔，就是修行的障礙。這時最好的方法就是「切不用禮敬」，只管繼續打坐。

「我心空寂，本無如是相貌」，我們的心是空性的，哪有什麼阿彌陀佛、觀世音菩薩呢？這些現象都是虛幻的，無需理會。即使看到地獄、魔鬼也不用害怕，心的本性本來光明，這些東西不可能真實

存在。抱有這樣的信念，就不會產生任何障礙，這是解決問題的唯一方法。

如密勒日巴尊者所說，由於人體內在氣脈明點的運作，人的感官會產生一些現象，與作夢一樣，這些現象看似在外面，實際上根本不是。比如有時出現在眼前的某些東西，閉上眼睛一樣可以看到，這就充分說明它並不存在於外界。那它在哪裡呢？密法裡解釋得很清楚，它實際上在我們的中脈當中，通過眼識就可以看到這些現象。所以，平時這些看起來像是外在的佛或魔等，一概無需理會。

不僅打坐時會突然出現這些現象，在人死後的中陰階段，同樣也會看到很多佛以及各種恐怖現象，聽到各種恐怖的聲音。中陰的生命以為這些聲音和現象都是外在的，其實都發生在他的頭腦裡，與耳鳴的道理一模一樣。

此時，沒有修行過的人會感到非常恐懼，而修行人知道這一切都是心的現象，便能淡然應對。「我心空寂，本無如是相貌」，如果在中陰身的時候能夠用上這句話，那就非常好！

大圓滿裡講了很多中陰的修法，其中關鍵有兩點：第一，一切都是心的現象；第二，心本來就是空

性、光明。明白這兩點，所有的恐怖現象當下就會消失。也由此可知，達摩祖師的這些小論典，根本不是簡單、普通的顯宗論典，裡面包含很多密法內容。

「若取相即是魔」，如果認為這是西方三聖或密宗壇城等現前，並對此產生執著的話，這就是魔，即修行的障礙。

有些現象原本不好也不壞，如果不去執著，對我們的修行不會有任何影響；但如果對此生起哪怕一絲執著，認為自己具有了一定的修行境界，這些立即就會變成修行的障礙。這與密法講的一模一樣。

「盡落邪道」，在修空性的時候，這些執著都是邪道。

若是幻從心起，即不用禮。禮者不知，知者不禮，禮被魔攝。恐學人不知，故作是辨。

「若是幻從心起，即不用禮。」這些現象，都是我們內心產生的幻覺；既然是幻覺，就無須頂禮。

比如我們打坐時，眼前出現了西方三聖，這實際上是我們的幻覺。既然是幻覺，為什麼要頂禮？此時不要放下禪定的狀態，應該繼續修持空性。岡波巴大師曾在打坐時看到賢劫的一千尊佛，第二天，他將此事彙報給密勒日巴尊者，尊者仍是同樣

的回答：這是你自己內在氣脈明點的投影，既不好也不壞，不用理它，不要執著！因此，我們打坐時如果看到西方三聖，立即起坐磕頭是不對的。

「禮者不知」，這個時候，不懂修行的人會立即起來磕頭，因為他不明白這是什麼；「知者不禮」，知道這是一種幻覺的人，自然不會去頂禮。

「禮被魔攝」，如果把幻相當做真實的西方三聖來頂禮，就會被魔攝持，因為執著之後，這些就變成了修行的障礙。

「恐學人不知，故作是辨。」以上這幾句話非常重要，達摩祖師擔心後來的修行人搞不明白，因此特意地強調，把這些道理儘量解釋清楚。

對於打坐中出現的各種狀況，密法裡提供了很多解決之道，其中有一個非常好的方法可以涵蓋所有，也就是達摩祖師所說的：不管看到天堂還是地獄，好的還是不好的現象，統統不予理會；要知道一切都是心的幻相，只管繼續打坐，內心如如不動，不要在空性中動搖。這就是最上等的方法。

如前所言，這些現象本來沒什麼問題，但如果對它產生執著，就變成了障礙。比如修斷法時，只要修行人不理會那些恐怖現象，對自身就沒什麼損

害；只要有一點點執著，生起稍許恐懼，立即就會生病，甚至有可能死亡。就像手機發出信號，如果對方沒有接收，這個信號根本起不了任何作用；除非對方接收了信號，鈴聲才會響起。同樣的道理，正因為我們執著於這些現象，所以它才會產生這麼大作用。

經常有道友問，打坐中出現各種各樣的覺受，應該如何對待？實際上，這些絕大多數都是自己的錯覺和幻覺，根本無需理會。人體非常奇妙，有時一些藥物的作用也會影響神經，從而出現各種稀奇古怪的現象。因此，無論打坐還是夢中，看到這類現象都應泰然處之。即便真的是佛菩薩加持，我們也要淡定地繼續修持，因為心的本性才是佛的法身，是三身佛中最究竟的佛。

我們學佛之人不能迷信。有些人看到彩虹、特殊的雲彩，或類似的自然現象，馬上聯想到這是佛菩薩的瑞相，激動不已地跪地磕頭，甚至熱淚盈眶。這種狂熱是不對的，我們要冷靜、理智，用智慧對待一切。

比如大家看到的所謂的佛光，這也是一種自然現象。即便不在聖地，當我們四周全是霧，後面又

有陽光照射時，身影的周圍也會出現彩虹。也許這個彩虹的確來自於佛菩薩的加持，但它本身仍然只是一種自然現象而已，不必盲目崇拜。

佛菩薩當然會以各種形式出現，但大家不要把這些似是而非的東西說成是佛菩薩，否則會讓人覺得學佛的人是一群迷信之徒，影響非常不好。實際上，佛教是最講道理、最尊重真理的宗教。因此，佛教徒不要太在乎這些外在的現象，如佛經中所說的，佛其實就在我們自己心中。

總之，如果將來修行中出現了各種各樣的感覺，一概不要理會，只管繼續修持空性就不會有任何問題。達摩祖師強調的這幾句話非常重要，以後如果遇到此類問題不需要再到處詢問，這裡已經回答得非常清楚了。大家一定要記住。

諸佛如來本性體上，都無如是相貌，切須在意。

「諸佛如來本性體上，都無如是相貌」。「體」即本體，也就是我們平時所講的勝義諦。這句話的意思是，諸佛如來的本體是法身、光明，這個上面不會有這麼多的相貌。

大家都知道，密宗裡有講佛的壇城，壇城裡供奉著諸如忿怒金剛、寂靜金剛，男性、女性等各種

各樣的佛。此外，壇城有了義與不了義之分。所謂不了義，意思是不真實、不究竟。所有我們看到和觀想出來的壇城，都是不了義的，雖然我們通過生起次第的方法去修、去持咒，會對修行有幫助，但這並不是最究竟的壇城。真正的佛的壇城是什麼？是我們心的本性，即法身佛，它沒有相貌、顏色，也沒有形象，這才是了義的壇城。

由此可見，密法裡講的與《壇經》和《血脈論》並無二致，而且這些實修竅訣在一般經典中難以找到，對修行人來說非常重要。

「切須在意」，因此，一定要注意之前所說的這幾句話。

但有異境界，切不用採括，亦莫生怕怖，不要疑惑，我心本來清淨，何處有如許相貌？

「但有異境界」，修行時，只要有一些特別的境界出現，如岡波巴大師看到的地獄、佛、本尊的壇城，還有許多稀奇古怪的事物，以及日食、月食等自然界的種種變化。「切不用採括」，「採括」，古漢語理會之意。意思是這些都無需理會，只管繼續修持，這樣任何問題都不會對我們產生影響。

「亦莫生怕怖」，也不要害怕。比如，當我們看

到地獄或大自然的一些變化時，會認為不吉利，擔心有什麼不好的事情發生，這其實是沒必要的。

「不要疑惑」，不要懷疑：我看到的是不是本尊？這是不是自己修行達到一定境界的標誌？這些什麼都不是，無需疑惑。

「我心本來清淨，何處有如許相貌？」唯一需要的，就是知道我的心本來清淨，哪有這些相貌呢？知道這些都是幻覺就可以了。

乃至天、龍、夜叉、鬼神、帝釋、梵王等相，亦不用心生敬重，亦莫怕懼；我心本來空寂，一切相貌皆是妄相，但莫取相。若起佛見、法見，及佛菩薩等相貌，而生敬重，自墮眾生位中。

「乃至天、龍、夜叉、鬼神、帝釋、梵王等相」，乃至看見天人、龍、夜叉（佛經中一種形象醜惡的鬼，勇健暴惡，能食人，後受佛之教化而成為護法之神，列為天龍八部眾之一）、鬼神、帝釋天王、梵王等，「等」中包括佛和菩薩；「亦不用心生敬重」，看到佛也無需敬重；「亦莫怕懼」，看到地獄等恐怖景象，亦不必害怕。因為「我心本來空寂，一切相貌皆是妄相」，這個道理達摩祖師已經重複多次了。

「但莫取相」，只要不去執著這些相，就不會有任何問題。「若起佛見、法見，及佛菩薩等相貌，而生敬重」，若對佛有執著，看到佛的壇城等，就把它當作真實的佛，然後開始落淚、頂禮、燒香……結果會怎樣呢？「自墮眾生位中」，結果就是退回成普通的眾生。

若欲直會，但莫取一切相即得，更無別語。故經云：「凡所有相，皆是虛妄。」都無定實，幻無定相，是無常法。但不取相，合它聖意。故經云：「離一切相，即名諸佛。」

「若欲直會」，如果想直接證悟的話，「但莫取一切相即得，更無別語」，只要不執著任何一個相就可以了，無需更多言語。

「故經云：『凡所有相，皆是虛妄。』都無定實，幻無定相，是無常法。」佛經中說，所有相都是虛幻不實的，因此壇城也好，鬼怪也罷，都是不確定的、變化的，不存在任何實有的東西。

「但不取相，合它聖意。」只要不取相，就契合佛陀之意。

「故經云：『離一切相，即名諸佛。』」所以佛經中說，離一切相，就叫做佛。

問曰：「因何不得禮佛菩薩等？」答曰：「天魔、波旬、阿修羅示見神通，皆作得菩薩相貌。種種變化，皆是外道，總不是佛。佛是自心，莫錯禮拜。」

「問曰：『因何不得禮佛菩薩等？』」有些人會問，既然親眼看到了佛菩薩，為什麼不能頂禮呢？

「答曰：『天魔、波旬、阿修羅示見神通，皆作得菩薩相貌。種種變化，皆是外道，總不是佛。』」因為我們看到的不一定是佛菩薩，也許是天魔（四魔之一）、波旬（魔王）、阿修羅（非天）示現的神通，目的是阻礙修行人的修行，讓他們看見好的現象心生歡喜，看到不好的現象產生恐懼，最後這些都成了修行的障礙。

「佛是自心，莫錯禮拜。」真正的佛是自己心的本性，不要禮拜錯了。

不過，如果確實修成了本尊，也有可能見到真正的佛菩薩，這時如果把他們當作妖魔鬼怪的話，對我們的成就會有障礙。但是，即便看到了真實的佛菩薩和壇城，也要知道這些都是自己內心法身的投影，法身佛才是真正的佛，再殊勝的佛也無法超越心的本性。

綜上所述，打坐中如果突然間看到佛菩薩出現，有以下三種可能：

第一，由於內在氣脈明點的運作，導致看到一些佛菩薩顯現，猶如夢境一般。這種情況，對於修行既無幫助也無障礙，讓它自生自滅即可。

第二，魔王波旬、阿修羅等為了干擾、阻礙修行人的修行，故意變化出種種佛菩薩的形象或壇城，讓修行人生起執著，歡喜不已，然後產生傲慢，最終成為修行的障礙。

第三，看到了真實的佛菩薩，或佛的壇城。

無論出現哪一種情況，都不要執著、理會、恐懼，也不要磕頭、禮佛，繼續安住在心的本性空性、光明中即可，這是最好的方法。

密勒日巴大師也說：「執魔為魔遭損害，知魔為心獲解脫，證魔為空即斷法。此魔羅剎男女相，未證之時乃為魔，製造障礙作損害，若證悟魔即本尊，一切悉地從汝生。」把魔當做魔執著就遭遇損害，把魔視為心的幻化或空性就能解脫。

《血脈論》裡的這些內容，在顯宗經典中一般不會出現，對於實修的人來說極具價值，請大家一定要牢記！

5. 道本無言，見性即為禪

佛是西國語，此土云覺性。

「西國」，指佛陀住世時的印度。「佛」在漢語裡是一個外來詞，源自古印度的梵文「Buddha」。外來詞一般有音譯和意譯兩種翻譯方法，音譯成中文是「佛陀」，意譯則是「覺性」。

這句話的意思是，「佛」來自古印度的梵文，中文叫做覺性。覺性，即覺悟了心的本性，也可稱為覺悟或覺悟者。

接下來分別解釋「覺」和「性」。

覺者靈覺，應機接物，揚眉瞬目，運手動足，皆是自己靈覺之性。

「覺者靈覺」，「靈覺」，心靈的覺悟。佛是覺悟者，他覺悟了什麼呢？覺悟了心的本性——佛性。心覺悟自己的本性，即是「靈覺」。「覺者」是什麼？是「靈覺」。

以上是從本質的層面上講。下面闡述「靈覺」是一種怎樣的狀態。

「應機接物，揚眉瞬目，運手動足，皆是自己靈

覺之性」，其本質一直處於覺悟的境界之中，同時又可以自如地從事度化眾生的種種事業。

「應機接物」，「機」，指各種各樣的根機；「接物」，指接受各個物種，物種包括動物、植物等不同種類，這裡主要指眾生。這句話的意思是，佛接納、攝受各種不同根機的眾生。

佛怎樣攝受眾生？針對其不同的根機宣講不同的法，給予不同的教育。之所以能這樣，是因為佛已經覺悟，擁有大智慧，能夠清楚了知每個眾生的根機，從而施與相應的方法。

佛是覺悟者，可以做到「應機接物」。其他人想要「應機接物」，則需要具備神通，這是真正利益眾生的前提條件之一。神通有很多種類，最好具備其中的「他心通」，可以清楚地了知別人的心理狀態。在度化眾生時，清楚對方有何需求、正在想什麼、哪種煩惱最嚴重，就能夠因材施教，而且知道未來所有的變化，知道這樣講法對這個人會產生怎樣的影響。雖然佛教並不追求神通，但若有神通，將其作為利益眾生的一種手段，也是非常好的。

那麼，假如沒有神通，該如何度化眾生呢？比較切實的做法是，先對度化對象的生活狀況、文化

背景等大致有所瞭解，基本上知道他們在想什麼，常常面臨何種痛苦，並掌握不同類型人群的一些特性，如女性和男性、年輕人和老年人等分別有哪些最嚴重的煩惱等等，然後據此有針對性地給予幫助。這樣可以在一定程度上做到有的放矢、應機施教。假如對聞法者的情況一概不知，只憑自己的感覺講法，是否符合對方情況很難預料，有可能讓對方產生更多的疑問和誤會，甚至斷掉他們的善根。因此，佛陀轉法輪時，對於瞭解聞法者的煩惱和根機這一點格外重視。

「揚眉瞬目，運手動足，皆是自己靈覺之性」。「瞬目」，指眨眼、轉動眼球等動作；「運手動足」，指走路、說話、吃飯等行為。看起來佛陀有時打掃衛生、托鉢化緣，有時應機接物，但無論做什麼事情，佛的心始終安住於空性和智慧的狀態中，即處在覺悟的境界裡，瞬間也不曾離開。

普通修行人做不到24小時一直處於靈覺或覺悟的狀態中。我們即使有所開悟，也只能在打坐時進入證悟狀態，出坐後不一定能將證悟境界用於日常生活。對我們來說，打坐和日常生活之間涇渭分明。不過，這個界線會隨著修行日久而逐漸淡化，到八地就幾乎不存在了；八地以後，坐上的證悟境界完

全可以運用到日常生活中；界線徹底消失，則是在成佛的時候——佛永遠處於覺悟之中，同時可以完成所有事情。

總之，唯有佛才能稱為覺悟者，其他人雖有不同程度的覺悟，但不能叫做覺悟者，只能稱為菩薩或聲聞等。

性即是心，心即是佛，佛即是道，道即是禪。

下面解釋「覺性」中的「性」。

「性」即心的本性。佛證悟的覺性是什麼？就是心的本性。佛證悟的是我們心的本性，我們心的本性即是佛所覺悟的本性。此處的「心」，指的也是心的本性。

「性即是心，心即是佛，佛即是道，道即是禪」的意思是，佛覺悟的本性是心的本性，心的本性即是佛；佛是最究竟的道，最究竟的道又是最高境界的禪。

佛教講五道十地，五道的最後一道是無學道——修行圓滿，已無可學的內容，即已成佛。佛的境界，一方面是最境界的禪；一方面是佛的智慧。因此，最究竟的道，就是最究竟的禪；最高境界的禪，就

是佛的境界。無學道以下，一地菩薩叫見道，二到十地叫修道。見道、修道雖然沒有佛的境界那麼高，但同樣是道，又是禪。所以禪即是道，道即是禪。

禪之一字，非凡聖所測。

「凡聖」，凡夫與聖者的總稱；「測」，瞭解、證悟。「禪」這個字，意義十分豐富，而且內容極為深奧，不是凡夫和所有聖者都能證悟的。

凡夫不能證悟可以理解，聖者為何也不能證悟？禪最究竟的內容，是講心的本性、光明、佛性，只有大乘佛教的聖者能夠證悟這個境界。其他諸如小乘佛教的阿羅漢、緣覺，雖然也屬於聖者，但是並未證悟心的本性。

因此，不要把禪簡單地理解為只是打坐修寂止、什麼都不想，其實禪已經包含了從一地到十地菩薩乃至佛的全部境界。可見，禪的確深不可測！

直見本性，名之為禪。若不見本性，即非禪也。

究竟什麼是禪呢？禪有廣義、狹義之分。

從廣義的角度說，除了此處講的禪以外，還包括四禪八定等其他禪。四禪八定並非高深的禪定，凡夫也可以達到標準的四禪八定，而且外道也在修持。

我這裡說的外道，與達摩祖師講的外道有所不同。達摩祖師將佛教內部境界不是很高、沒有證悟非常深奧的禪的人，如阿羅漢、緣覺等，統統稱為外道；我提到的修四禪八定的外道，是指通常意義的沒有皈依佛教的人。一般我們稱皈依佛教三寶的人為內道，沒有皈依的為外道。釋迦牟尼佛住世的時候，印度有很多這類外道，他們也修四禪八定。

從狹義的角度講，必須要證悟才叫做禪，《血脈論》中講的就是這種禪。

「直見本性，名之為禪。」直接看到了心的本性——明心見性，擁有證悟的智慧，才叫做禪。「若不見本性，即非禪也。」若是沒有證悟，就不能稱為禪。所以，真正的禪極為深奧！

假使說得千經萬論，若不見本性，只是凡夫，非是佛法。

假使精通千經萬論、八萬四千法門的全部理論，若是沒有證悟心的本性，也不過是一介凡夫而已——理論水準再高也是凡夫，因為他還沒有真正證悟佛法。

至道幽深，不可話會，典教憑何所及？

「至道幽深，不可話會」。「至道」，至高無上的道，指最高的佛的境界；「幽深」，無比深奧。佛的境界極其深奧，不可能通過語言瞭解。僅靠聞思難以證悟，一定要自己去體會、領悟。

「典教憑何所及？」「典教」，指佛經和教言；「憑何所及」，指無法達到、無法表達佛性真正的意義。所有建立在人類語言基礎之上的佛經、教言，都沒辦法說清楚佛性的真實涵義。

但見本性，一字不識亦得。

「但」，只要。只要見到心的本性，一字不識也沒有問題。像六祖惠能大師，雖然不識字，但並不妨礙他證悟。所以，文化水準的高低與證悟沒有直接關係。

當然，本身文化水準比較高的人，學習一些佛教理論會非常有幫助。通過聞思可以加深對佛經的理解，修行也會比較順利。不過，這只是理論方面的幫助，對證悟有間接作用，但沒有直接關係。

見性即是佛，聖體本來清淨，無有雜穢。

「見性即是佛」，一旦明心見性，就是成佛了。當沒有絲毫障礙，徹底見到自己心的本性時，肯定就是佛了。

唯有佛陀才能徹見心的本性。即便是八地以上的菩薩，也不能看到完整的心的本性，因為他們尚未斷除最後一點細微的煩惱和執著——這會製造障礙遮蓋心的本性。只有徹底剷除所有煩惱、執著之後，才能徹見心的本性，那時便是成佛。

「見性即是佛」，這句話並沒有問題，但我們的理解有時會有偏差。我們以為開悟就是成佛，這是錯誤的！證悟並不意味著徹底見到心的本性，也許只是見到了一部分，說明快要成佛了。所以，要把「見性」理解為徹底見到自己心的本性，以避免產生誤解。

「聖體本來清淨，無有雜穢」。「聖體」，聖者的本體，指心的本性。佛的本體就是聖者的本體，實際上指的都是心的本性。心的本性是本來清淨的，沒有任何煩惱。

煩惱是由於我們不瞭解心的本性而產生的，本質上並不存在。現在我們只是理論上明白，將來證悟的當下就會發現，所有的煩惱、污染僅僅存在於心的表層，本質上根本不存在！換成禪宗的話，即從體（本體）上講，沒有任何煩惱和執著，因此本來清淨。

所有言說，皆是聖人從心起用。用體本來空，名言尚不及，十二部經憑何得及？

這裡的兩個「用」字，簡單說是作用。具體地講，指聖人的智慧的作用，智慧去思考、判斷叫做「用」。用的本體是什麼？是智慧本身。因此，智慧的功用（用）的本體（體）就是智慧本身。

「從心起用」，這個「心」，指的不是心的本性，而是智慧。這裡講的是智慧能起的功用、作用。「所有言說，皆是聖人從心起用」，所有的言說都是從聖人的智慧中產生的功用。

「聖人」指哪些聖人呢？雖然佛表面上也會思考、傳法，但實際上佛只有智慧沒有意識；八地以上的菩薩幾乎沒有意識，其思考、判斷都是通過智慧和禪定完成。七地菩薩以下的聖者，他們具有意識，有時會用這個意識談論觀點、傳講佛法。

「所有言說，皆是聖人從心起用」的意思是，從聖人內心產生作用——智慧或意識，進而形成了語言文字。換言之，所有的語言文字都是從聖者的智慧或意識中產生的。

「用體本來空」，前面講了，「用」是指智慧或意識的功用。它們的本體是空性。所以，心的本性既是空性又是佛性。

「名言尚不及，十二部經憑何得及？」「名言」，指所有的語言，包括各種名稱、詞彙等；「不及」，意思是達不到；「十二部經」，佛經可以分為十二部，十二部經代表了所有佛經。這句話的意思是，所有的名稱、詞彙都無法表達佛的境界，因為語言文字是有局限性的，只能大概告訴我們什麼是心的本性、什麼是光明，永遠不可能表達得非常清楚、準確。所以，十二部佛經憑什麼能達到佛的境界呢？達不到的。

實際上，日常生活中的很多事物也無法用語言來表達。人類早期沒有語言，更沒有文字，後來在共同生活的群體中，對一些事物逐步形成共識，久而久之，這些共識慢慢演變為語言。比如「甜」，什麼叫甜？甜是一種味道，可是「甜」字永遠無法直接表達出這種味道，要瞭解這種味道，必須自己去品嚐。大家都嘗過甜味以後，擁有了共同認識，然後用「甜」字來表達；如果有人從未嘗過，就不明白其他人在講什麼——這是語言的局限性造成的。

所以，語言本身是建立在錯誤理解之上的，但這個錯誤理解是必需的，只有這樣人們才能溝通。仍以「甜」為例，其實「甜」字與甜的味道沒有任何

實際關係。最初創造語言的那群人類，選擇用「甜」描述這種滋味，從而建立起一種共識：一說「甜」字，大家都明白指的是什麼。實際上，這是一種錯誤的感覺，但卻是我們需要的，缺了它，人們便很難溝通。

由此可見，不僅空性、光明等超越世俗的概念，就連日常生活中的一些事物，也很難直接表達清楚。世俗的概念還好一點，如「甜」字，大家一來對這個字有共識，二來都吃過甜食，所以這個字完全能夠明確表達出甜味。但是空性、光明、佛性等詞彙，對於未證悟的人而言，完全是一個未知領域，即使用再多的詞彙形容，我們仍然是一頭霧水，不知所云。就像從未吃過甜食的人，聽到「甜」字會不明所以一樣。

因此，佛經一再強調，佛法無法用語言表達。我們學了再多的佛經，也一定要自己去體會、證悟，否則很難理解佛教的真實內涵。

道本圓成，不用修證。

「道」，指佛性，每個人的心的本性都是佛性。因為佛性原本就存在，而且是圓滿的，所以這種「道」無需修證。

這難道是說我們不需要修行嗎？不是。這裡的意思是，由於「道」是永恆存在的佛性，因此無需通過修行加以創造，而是要去瞭解、證悟「道」的存在。我們現在聞、思、修行，不是為了創建新的道，而是要去尋找、體會原有的道，所以說「不用修證」。

道非聲色，微妙難見。

「道非聲色」，「聲色」，即聲音和物質，泛指外面的物質世界。「道」與物質世界沒有任何關係。換言之，我們通過感官所瞭解的世界與「道」無關，因為「道」是我們原本存在的心的本性。故而「微妙難見」，心的本性極其微妙，很難見到。

如何證明「道」的存在？若想徹底證明，唯有自己證悟，那時便能親自體會到：哦，原來這就是心的本性！根本無需任何解釋，也不用什麼邏輯、依據。但是對於尚未證悟的人，確實不好證明。不是所有真理都能清晰表達，這取決於兩個條件：對何人表達，以何種方式表達。

若對方還未證悟，任何依據或證據都是徒勞的，不可能解釋清楚。如同向一個從未吃過甜食的人證明蜂蜜是甜的，即使用成千上萬個邏輯也只能無功而返，因為對方毫無實際體驗。當然，這還要

看對方達到了何種境界，假如他雖未吃過蜂蜜，但曾品嚐過其他甜食，那麼可以通過適當的表達方式，說明他得到進一步的瞭解。

如人飲水，冷暖自知，不可向人說也。

「如人飲水，冷暖自知」，這句話非常重要。如同一個人飲水時，無需旁人告知，自己非常清楚水是冷是熱。這時候，用不著任何理論佐證。

如果有人從沒喝過冷水或熱水，想用語言讓他明白什麼是冷水或熱水，永遠都不可能成功。就算用盡世界上所有的文字和語言加以描述，由於他根本沒有冷或熱的概念，所以很難真正理解。假如他雖未喝過熱水，但喝過其他類似的東西，那麼可以逐步跟他解釋，也許能夠讓他理解得更貼近一些。

我們現在是什麼狀態呢？對空性、佛性、光明只是有所耳聞，從來沒有相關體驗，所以上師用再多的語言文字也難以讓我們明白。因此，一定要想辦法自己去體會，這一點特別重要。

「不可向人說也」，無法向別人講述空性等深奧的內容，想說也說不出來。

或許有人會理解為，一到最關鍵的時候就推脫不能用語言表達，這不是一種迴避嗎？當然不是！

人類的語言確實無法表達心的本性這類關鍵問題，原因前面已經講了很多，歸納而言有兩點。

其一，若缺乏實際體驗，則很難表達。不僅對佛性、光明等，日常生活中的一些事情其實也是這樣，譬如疼痛的感受。假如我想把自己頭疼的感覺告訴周圍的人，若他們從來沒有頭疼過，那我怎麼描述都無濟於事，他們根本不會明白。

可見，語言具有相當的局限性。人們想要溝通，首先要擁有同樣的體驗；其次需要建立一種共識，用某個詞彙表達大家所認知的一個事物。譬如一說「天空」，大家知道是指頭頂的虛空；一說「大地」，知道是指腳下的土地。但兩者之間並無實際關係，只是一種人為約定。我們學外語，相當於參與外國人的約定。簡言之，缺乏共同體驗與約定的語言，毫無用武之地。因此，對於空性、心的本性，只能是「不可向人說也」——沒有體驗過的人表達不出來，證悟的人也無法對未證悟者描述證悟的境界。

其二，語言本身是為滿足日常生活而創造的，超越日常範疇則無能為力。因此，佛教真正的內涵無法用語言直接表達，「如人飲水，冷暖自知」，必須自己去證悟。

唯有如來能知，餘人天等類，都不覺知。凡夫智不及，所以有執相。不了自心本來空寂，妄執相及一切法，即墮外道。

「唯有如來能知，餘人天等類，都不覺知。」對於心的本性，只有佛陀能徹底了知，其餘的人、天人等都不瞭解。當然，並不是說一至十地的菩薩不瞭解心的本性，他們已然證悟，但尚未像佛一樣證悟圓滿。

「凡夫智不及，所以有執相。」凡夫為何沒有證悟？因為智慧還不夠深，所以心懷執著。

「不了自心本來空寂」，凡夫還未證悟自己心的本性是空性。

「妄執相及一切法，即墮外道」。「相」，前文講過，凡是感官能夠接觸到的世界都叫做相；「一切法」，指萬事萬物。凡夫對各種各樣的相和萬事萬物都有執著，因此墮入外道。此處的「外道」，要理解為沒有證悟的人，達摩祖師及一部分佛經是這樣定義的。

若知諸法從心生，不應有執，執即不知。

倘若了知一切法來自於自己的內心——外在世

界並非真正存在，而是自己內心的投影，就不應該產生外在的執著；若有這種執著，則說明還不明白這個道理。

現在有個很有意思的現象，一些持開放態度的科學家開始談論：當人類不去看宇宙時，宇宙是否存在？作為唯物論者的科學家，居然研究起這個問題！宇宙難道不是永遠在那裡嗎？如果外在物質是一種客觀存在，與我們看不看它有什麼關係？科學家當然不會無緣無故探討這個問題，肯定是有原因、有依據的。

佛教一直以來的觀點是，外面的世界是自己內心創造的，我們一直生活在自己所創造的世界裡。電影《駭客帝國》生動地展現了這一理論，大家好好看看，就知道是怎麼一回事了。影片中的人類生活在電腦程式編造的一個虛擬世界裡，卻完全不自知，以為那就是真實的世界。

其實我們現在所處的世界就是如此。我們從出生就堅定地認為，自己看到的各種顏色、形狀都是真實的。但是佛陀很早就告訴我們，這些根本不存在。現在不僅佛陀，科學家也這樣說。可我的眼睛明明看到了，如果那不是真實的，又是什麼呢？佛

陀和科學家會繼續說：那只是你自己大腦中的畫面、你的錯覺而已！如果真是這樣，那麼除了顏色和形狀，整個世界會不會都是大腦中的畫面呢？答案是肯定的。不可能一部分物質是錯覺，另一部分物質卻真實存在。所以，一些具有前瞻性的科學家、哲學家開始討論：當我們不看宇宙的時候，它是否存在？

這時佛陀會淡定地說：我在2500多年前就說過，這個世界是我們自己的心創造出來的。但是不用擔心，你若不想突破這一點，完全可以生生世世安全、幸福地生活在自己創造的世界裡，前提是不做錯誤的事情——不造惡業；你若想突破，也可以做得到，突破以後就可以從自己創造的世界走出去。

若見本性，十二部經總是閑文字。千經萬論只是明心，言下契會，教將何用？

「若見本性，十二部經總是閑文字。」「閑文字」，指無聊、毫無用處的文字。如果見到了自己心的本性，十二部經就沒有用了。實際上所有的佛經都包含在十二部經中，除此之外，沒有其他佛經了。

「千經萬論只是明心，言下契會，教將何用？」「教」，即教證，主要指佛經和論典（佛陀親口宣講的內容叫做經；龍樹菩薩、彌勒菩薩等撰寫的文章

叫做佛疏，也稱為論)。千經萬論唯一的目的，是讓我們明白自己的心。如若言下大悟、明心見性，也就達到了這個目的。從此以後，千經萬論還有什麼用處？沒有用了。

佛經常常把語言文字比喻為橋樑或船隻，渡河時需要它們，過完河到達目的地就不再需要了。同樣，所有的佛經、論典無非是為了讓我們明白自己心的本性，有一天我們證悟了，這些經論就失去了作用。達摩祖師一直否定十二部經的原因就在於此。

所以，需要看站在什麼層面上。對於初學者來說，佛經、論典都有用，讀誦、抄寫、供養佛經非常有功德。但在達摩祖師眼裡這些根本算不上功德，為此他與梁武帝話不投機、不歡而散。以達摩祖師的境界當然會說，佛經是閑文字，未證悟者是外道。他認可的只有一個——證悟！只要證悟了，什麼都可以；沒有證悟，則與達摩祖師毫無共同語言。

至理絕言；教是語詞，實不是道。道本無言，言說是妄。

「至理絕言」，「至理」，至高無上的道理，指最究竟、最高境界的道理；「絕言」，是形容語言無法表達。最究竟的道理，語言是無法企及的。

「教是語詞，實不是道」，佛經也好，論典也罷，都是語言文字組成的，根本不是道。

「道本無言，言說是妄。」道本身沒有語言，也不在語言文字的範疇當中，無法用語言文字表述。我們日常說話的前提條件是錯覺，有了錯覺才能溝通，所以所有的言說都是妄想；而妄想對於道毫無用處，因為任何語言文字都無法表達道。

（三）修行中需注意的問題

1. 一切苦樂順逆都無需執著

接下來達摩祖師講了幾個非常重要的問題，修行人必須特別注意。它們之間沒有太多的關聯性，下面逐一介紹。

若夜夢見樓閣、宮殿、象馬之屬，及樹木、叢林、池亭如是等相，不得起一念樂著，盡是托生之處，切須在意。

「若夜夢見樓閣、宮殿、象馬之屬，及樹木、叢林、池亭如是等相，不得起一念樂著」，如果作夢時看見樓閣、宮殿、象、馬、人之類的人、物，以及樹木、池塘等各色景緻，凡是非常美好的景象，都不要去執著。

為什麼？因為「盡是托生之處」。「托生之處」，即轉世輪迴。

要知道，無論本質還是現象，夢境與中陰都有著很多相同之處。所謂的中陰，即生命的上一世已經結束，下一世還未開啟時，在此期間的過渡時期。如果我們執著夢境，例如對夢中的景色、人物等產生執著、欲望，等到進入中陰之際，同樣也會生起執著。屆時，福報較好的人會看到美好的景緻，若對此產生貪著，這個欲望一定會把他留在輪迴，致使他投生轉世，無法在中陰解脫。

因此，「切須在意」，一定要注意，千萬要小心！作夢時一定不要執著！

但是要做到不執著，談何容易？我們白天頭腦清醒，尚能分辨好壞是非，可晚上作夢時頭腦混亂、糊塗，必然會貪著美麗的事物。就算達摩祖師再怎麼強調，我們還是無能為力。有什麼方法能讓我們做到夢裡不執著嗎？有，就在密宗的夢瑜伽裡面。

夢境的特別之處在於，它與中陰極其相似，這就是夢瑜伽的部分原理。如果具備改變生命的能力，那麼在中陰期間非常容易轉換生命的軌道。只要掌握了一些方法和訣竅，中陰時可以選擇回到輪迴的

某一道，也可以輕而易舉地往生西方極樂世界，從而獲得解脫。密宗正是利用這一點，通過在夢中模擬中陰進行訓練，到真正進入中陰時，這些方法就能派上用場。在現實生活中不能模擬中陰，因為兩者的差距比較懸殊。

達摩祖師叮囑我們，夢見美麗景象時不要生起樂著。言外之意是，福報不好或造了較多惡業之人，中陰時看到的不會是樓閣、宮殿等美好景緻，而將是一派恐怖景象。由此我們可以得知，對於噩夢中所見到的恐怖現象，不要產生恐懼之心。這也是達摩祖師想說的內容——透過前文可以推測出接下來要講的應該是這一點。不過要真正做到，就需要學習夢瑜伽，只有這樣到中陰時才能遊刃有餘。

臨終之時，不得取相，即得除障。疑心瞥起，即被魔攝。

「臨終之時，不得取相」，臨終的時候不要執著於「相」。

「相」是什麼？首先，包括自己的所有財產——房子、車子、銀行卡、包包、衣服……等等。佛經講，人活著的時候，自己的財物屬於自己，若自己拿來上供下施，則完全可以創造相應的功德。人死之

後，無論生前擁有多少財物，都不再屬於他了。這時，家人用這些錢財為其做一些善事，雖然對他很有幫助，但總不如他生前自己處理的功德大。因此，最好在離世之前，妥善處理好自己的全部財物，儘量上供下施。其次，「相」不僅指自己的財物，還包括所有的事物。臨終之時，對所有事物都不能產生執著。要做到這一點，必須證悟空性。

「即得除障」，「障」，此處是指執著。臨終的時候，應該斷除執著。如何斷除？證悟者應當安住在空性之中，於此境界中往生。

小乘佛教認為像這種在空性中死亡是不可能的，但是密法等大乘佛教認為完全可以做到——若自己意識清醒，可直接安住於證悟境界；若神識比較模糊，則需要他人在旁提醒自己進入空性並安住。

「疑心瞥起，即被魔攝。」此處的「疑心」，是指對空性的懷疑，以及貪、嗔、癡等煩惱。臨終時刻極其關鍵，此時若瞬間產生一點點這類「疑心」，突然冒出這樣的一個念頭，就是被魔攝持了，非常危險！

大家一定要注意，很多人平時對佛很恭敬，但是一到面對佛像或見到上師等重要時候，往往會不

受控制地冒出不好的念頭，為此自己也深感困擾。出現過這種情況的人，到臨終等關鍵時候，有可能也會生起這些念頭。造成此類現象的原因很多，平時要經常祈禱諸佛菩薩，尤其多念蓮師心咒，祈禱蓮花生大師幫助遣除障礙。

總之，在臨終的關鍵時刻，需要竭力避免兩種障礙：一是執著；二是疑心。

法身本來清淨無受，只緣迷故，不覺不知，因茲故妄受報。所以有樂著，不得自在。

「法身本來清淨無受，只緣迷故」。「受」，即感受。法身本來清淨，沒有任何感受，只是因為無明，導致產生各種執著。執著的原因，不是法身本身有執著，而在於眾生有無明。

「不覺不知，因茲故妄受報」，眾生由於有這樣不覺不知的妄念，繼而會感受果報，因此不斷流轉輪迴。

「所以有樂著，不得自在」，所以若是臨終時有樂著，即貪著和眷戀親人、財物、人天生活……，就無法獲得解脫，仍會繼續輾轉輪迴。

達摩祖師繼續談臨終時執著的問題，解決方法

很簡單，就是一定要除障，即不能有任何執著。這個方法雖好，但前提是必須已經擁有證悟的智慧。對證悟者而言，證悟的智慧堪稱萬能法。之所以這樣說，是因為這個智慧夢中可以用，臨終可以用，任何時候都能用！

可是對於未證悟的人來說，則很難做到，需要其他的辦法。什麼辦法？臨終中陰的修法。六中陰、大圓滿等密法中都講了這個修法，涉及到如何面對死亡、臨終時怎樣做等許多方面。所以，我們要去學習六中陰修法。大家或早或晚一定會面對死亡，若能提前做好準備，到時便能以穩妥的方法往生。

只今若悟得本來身心，即不染習。

「染習」，指煩惱、習氣。現在活著的時候如果證悟了心的本性，等到臨終時安住在證悟境界，就不會出現煩惱和習氣，從而能夠順利往生。

達摩祖師這裡講的，是通過證悟的智慧去面對死亡，這是密法中最上等的破瓦法。破瓦法是臨終時使用的往生法，有四種分類，依次是法身破瓦法、報身破瓦法、化身破瓦法，以及普通人的破瓦法。其中法身破瓦的級別最高，通過這個方法，修行人可直接從證悟的境界中往生。對證悟者而言這

是最好的破瓦法，此外不需要其他的往生法了。達摩祖師這裡講的，其實就是法身破瓦法。

禪宗極其殊勝，它的方法也非常高端，適合像惠能大師那樣境界很高之人，或是上乘根機者。如果你是那樣的人，通過禪宗的方法便可以解決所有問題。可是對於我們普通人——達摩祖師口中的「外道」，那些方法再好也暫時用不上。假如又沒有別的方法，我們就只有望洋興嘆、一籌莫展了。

好在佛教還提供了其他方法，例如藏傳佛教的密法至少有四種破瓦法，一時用不上法身破瓦的人，可以嘗試報身破瓦或化身破瓦，至少可以用最後一種即普通人的破瓦——《大圓滿前行》中講的就是這種破瓦法。密宗之所以被稱為方便乘，就是因為它提供了非常多的方法，以適應不同根機的修行者。任何層次的人都可以修持，從最基礎的人身難得開始，逐步提升根機，最後便可達到與禪宗、大圓滿、大手印相應的上等根機。

若從聖入凡，示現種種雜類等，自為眾生，故聖人逆順皆得自在，一切業拘他不得。

「若從聖入凡」。從聖怎能入凡？肯定是佛菩薩故意示現為眾生，譬如以普通人的身份去度化眾生。

「示現種種雜類等」，「雜類」，指六道輪迴中各種各樣的眾生。聖者全部是證悟的人，都是同一種類；而眾生從地獄到天人有不同種類，因此可以稱為「雜類」。這句話的意思是，佛或者菩薩示現為人、動物等形象來度化眾生。

「自為眾生」，讓自己成為一個眾生。這裡指的當然不是境界，佛的境界永遠不可能退轉為眾生，而是外在形象，比如佛化現為動物。

為什麼佛會變成動物？當佛想去幫助動物時，就需要化現為與之等同的身份，這樣才能有共同語言，能夠相互溝通。所以，在其他宗教以及各行各業裡面，一定都有佛菩薩的化身。即使是屠夫等，以世俗標準看來層次較低的行業當中，也有佛的化身。

「故聖人逆順皆得自在」，「逆順」什麼意思？「順」是指，當聖人是佛或菩薩身份時，表面上身份很高，處在順境中；「逆」是說，當聖人化現成動物或較低層次的人類時，表面上身份低，處在逆境中。實際上順境也好，逆境也罷，任何情況下聖者的內心永遠自由自在、幸福快樂，沒有絲毫痛苦和煩惱。

所以我們成佛以後，無論表面是順是逆，其實內心始終自由自在。這才是真正的幸福快樂，故而

佛教用「大樂」一詞來形容這種境界。

「一切業拘他不得」，前文講過了，所有業力對聖者沒有任何限制。

聖成久矣，有大威德，一切品類業，被他聖人轉，天堂、地獄無奈他何。

「聖成久矣，有大威德」，當一個人成就了菩薩一地到八地等聖者的果位，久而久之，會有很大的威望德行。

「一切品類業，被他聖人轉」。「一切品類業」，指所有種類的業，包括善業以及十不善、五無間罪等惡業。任何一種業都被聖者轉化為度化眾生的方法，也就是說，表面上聖人似乎在造業，實際上已被轉化，根本不是造業。

「天堂、地獄無奈他何」，對於自由自在的聖者而言，天堂不具任何誘惑，地獄無有絲毫恐懼，萬事萬物都不會影響到他。

凡夫神識昏昧，不同聖人內外明徹。若有疑即不作，作即流浪生死，後悔無相救處。

「凡夫神識昏昧，不同聖人內外明徹。」凡夫尚未證悟，故而愚昧，不能如聖人一般內外明徹。

「若有疑即不作」，「疑」指執著，對空性的懷疑也是一種執著。倘若心有執著，就不能說「善惡業不存在」這類論斷。

凡夫對萬事萬物懷有執著，做不到像聖者那樣看似造業實則度化眾生，因此不能效仿聖者的此類行為，而應竭力行善斷惡，以善惡因果的標準要求自己，抉擇哪些能做、哪些不能做。這樣保守一點，才是安全的。

「作即流浪生死」，倘若凡夫造了殺、盜、淫、妄等罪業，由於尚未證悟空性，其結果必然是「流浪生死」，在輪迴中流轉。

「後悔無相救處」，那時後悔也沒有用，沒得救了。

貧窮困苦，皆從妄想生。

很多時候人們不得不面臨貧窮困苦，實際上這都是從妄想中產生的。一方面，因為我們過去吝嗇，捨不得上供下施，導致了如今的貧困；另一方面可以這樣理解，貪得無厭的人即使擁有再多財富，仍然覺得不夠、不滿足，這種永不知足的貧窮心態，導致其永遠是個窮人。

達摩祖師這裡講的內容很深，不過也涉及到我

們應該怎樣生活的問題。佛教徒不一定要過很貧窮的生活，但原則上應該儘量少欲知足。這符合現在大力提倡的既環保又節能的低碳簡約生活，同時自己也可以過得比較輕鬆自在。不僅佛教徒，所有人都應當以少欲知足作為生活原則之一。若是貪得無厭的話，再多的物質也填補不了無限膨脹的欲望，終究也無法得到快樂。

若了是心，遞相勸勉，但無作而作，即入如來知見。

「若了是心」，若是瞭解了心的本質。

「遞相勸勉」，「遞相」，互相；「遞相勸勉」，互相勸導、勉勵。佛教徒都是平等的，沒有高低之分，平時應該相互多幫助、多交流。若有人在物質或精神方面遇到困難，大家要積極伸出援手，助其走出困境。

當今世界人們的幸福指數普遍偏低，許多人過得並不開心，而影響幸福感的因素之一就是人際關係問題。人際關係搞不好，會平添種種煩惱。反之，若是處理得當，則會帶來許多快樂。所以，佛教經常講善知識和道友的重要性，特別是密宗對金剛道友格外重視。

我們每個學佛的人，在學佛團體中都應該有至少兩三個可靠、知心的朋友。彼此之間經常談心、相互幫助，會讓心裡充滿安全感和歸屬感。朋友就像充電寶，在我們脆弱無助之際，為我們補充能量、加油打氣。

當然，在不學佛的人當中也可以交到很好的朋友，如唯物論者、無神論者，甚至是基督教、伊斯蘭教、道教等其他宗教徒。但是佛教徒有一點不同，大家在很多方面具有一致的認知，尤其是生死等重大問題。比如面臨生、老、病、死等困苦時，特別是臨終之際神識模糊不清，更是需要道友在旁相助。通過佛教的理念和方法予以幫助，雙方都容易接受，效果肯定會更勝一籌。

就像在沒有橋樑、船隻的情況下穿越湍急的河流，此時一個人獨自過河極易被水沖倒，發生危險，若幾個人手拉手一起走，則可以安全渡過。同樣，在輪迴苦海中一人獨行往往步履維艱，需要大家互幫互助，才能順利渡過。

每個人的一生都會遭遇這樣那樣的坎坷，平時我們要多關注身邊的道友。發現有人陷入困境或心情抑鬱，應當主動去關心、勸導。身在困境中的人

往往會茫然無措，甚至難以自拔，而此時其他沒有這種煩惱的人，完全有能力幫助他。假如我們不聞不問，聽之任之，他的煩惱有可能愈演愈烈，甚至發展到自殺的地步。任何人一旦產生嚴重的貪、嗔、癡煩惱，都有可能失去理智和判斷能力。

我們不是經常說要度一切眾生嗎？那就從幫助身邊的人開始做起。我們理應做一點實際的事情，僅僅嘴上說而沒有付諸任何行動是沒有用的。如果對身邊需要幫助的道友，我們都漠不關心，更何談度化眾生？

大家要多思考，將所學的東西運用到日常生活中，讓家庭更和睦，讓社會更和諧，讓全人類乃至所有眾生更加幸福、平安。這方面，佛教徒其實有很多可以做的事情。佛教講人身難得，就是因為人類擁有思辨能力，有多種選擇，可以做很多有意義的事情。天人儘管物質生活比我們優越，但沒有什麼選擇的餘地，能做的事情遠不及人類這麼多。所以，我們要珍惜暇滿的人身。

大家一起修行，相互關愛、勉勵，成為彼此的善知識，這樣人生才有意義。道友之間團結友善，也是釋迦牟尼佛對佛教團體及每位弟子的要求。尤

其是僧團內部，由於出家人沒有親人陪伴，所以僧眾之間的照顧更為重要。如今，在家人也有不少是獨自生活，諸如單身、空巢老人等，同樣也非常需要幫助。由此可見，「遞相勸勉」是非常必要的，大家一定要牢記！

「但無作而作，即入如來知見」，只要達到無作而作，就意味著開始進入如來的境界、佛的智慧。

「無作而作」的意義很深。從本質上講，一切都是無作、空性。「無作而作」，是指證悟空性之後去作。此時，由於處在如夢如幻、三輪體空的境界之中，因此無論遞相勸勉還是打坐修行等，都不會產生執著，也不會要求回報。未證悟者將一切視作真實，從而有執著、求回報，這是有作而作。

達摩祖師講法，時而高深莫測，時而淺顯接地氣，無論怎樣都非常有意義。「無作而作」我們暫時很難踐行，就先把它當作目標；但「遞相勸勉」現在就可以做到，所以我們隨時都要去做。

初發心人，神識總不定；

「初發心人」，即初學者。什麼是初學者？初學者與非初學者的區別在哪裡？

關於初學者，有狹義、廣義兩種解釋。廣義的

初學者，是指剛剛學佛的人。就狹義而言，比如有一種致命的毒藥，非初學者服下後安然無恙，僅僅依靠自身修行的力量，即可化解毒藥的傷害——但凡未達到這種境界的人，都是初學者。

文中主要指廣義的初學者，亦即剛剛學了一兩年佛法，信心、出離心、菩提心等都不太穩定的佛教徒。對於這個群體而言，任何事情都可能影響他的信仰，他的修行任何時候都可能發生動搖。

有的道友學佛或打坐之後，家裡發生了一些，諸如自己生病、工作不順等事情，就會聯想是否與學佛有關，或是打坐持咒造成的，於是惶恐不安，不敢繼續學佛、打坐。這便是「初發心人，神識總不定」的典型例子。

若夢中頻見異境，輒不用疑，皆是自心起故，不從外來。

「若夢中頻見異境」，倘若頻繁夢到一些異常現象，意味著會有一些特別的含義。

平時我們的夢大多沒什麼意義，偶爾夢見稀奇古怪的東西也屬正常；但若是反反覆覆做一模一樣的夢，則說明有一些特殊含義。具體來說，可能有下面兩種情況：

其一，與前世有關。前世的一些痕跡被帶到今生，導致會經常夢到同一個地方或同一件事情。這類現象不勝枚舉，很多地方都發生過。國外曾有科學家參與調查，發現這與此人的前世經歷有關。他們是怎麼知道的呢？一是通過催眠；二是確實找到了這個人經常夢見的某處建築物等等。

其二，與未來有關。譬如有些一兩年後死亡的人，會提前一、二年反覆夢見一些異常景象。

剛學佛的人如果經常做非常特殊的夢，可能會感到害怕，以致退失信心。這時該怎麼辦？「**輒不用疑**」，不要有什麼疑問，也無需執著或恐懼。

為什麼？「**皆是自心起故，不從外來**」，因為所有的夢都是從自己內心當中產生的，並非來自外界。

為什麼從內心產生的就不用理會？前面講過，內心是空性的，修持空性即可，其他的不需要管。這是達摩祖師從空性角度講的。若從世俗生活的角度看，有些夢確實具有一定含義，我們可以根據夢所預示的問題，對當下相應地進行一些調整或準備。這些內容，密法裡面講得比較多。

接下來，文中列舉了夢中可能出現的幾個場景及其預示的含義。

夢若見光明出現，過於日輪，即餘習頓盡，法界性見。若有此事，即是成道之因。唯自知，不可向人說。

「夢若見光明出現，過於日輪」，夢到整個世界一片光明，光芒甚至超過了太陽。這個「光明」，指的不是心的本性的光明（心的本性是本來清淨的，故稱光明），而是如陽光般的光明。

如果經常夢見這樣強烈的光明，預示著什麼呢？「即餘習頓盡，法界性見。若有此事，即是成道之因。」餘下的習氣、煩惱即將斷除，快要證悟、見到法界了。出現這樣的夢境，是自己即將成道的預兆。

這是一個很好的現象，但也不要執著，否則會生起傲慢之心，令好的現象變成障礙。有些佛教書籍仲介紹了特殊夢境的意義，譬如修金剛薩埵進行懺悔之後，夢到日輪和月輪——空中有太陽、月亮，象徵著自己的罪過得到了清淨。通過學習這些論著，就可以瞭解到夢境的含義。

「唯自知，不可向人說。」自己知道即可，不能告訴別人。四處炫耀自己做了什麼夢，是不對的。

平常很多道友經常問此類問題，達摩祖師這裡解釋得非常清楚。對於夢到的各種事情，我們不能執

著，也不要跟別人講，這樣它就會自生自滅。如果對它很在乎，到處宣揚，由於自己的心理作用，原本好的預兆反而會變成修行的障礙，本來沒什麼意義的夢也會變成障礙，最後一定會引發生病、做事不順等不良後果。

或靜園林中，行住坐臥，眼見光明，或大或小，莫與人說，亦不得取，亦是自性光明。

另一種情況，在安靜的地方獨處時看到一片光明——不是晚上作夢而是白天。這個光明，可能是如同朝霞一般的紅色或黃色，也可能是如同藍天、大海一般的藍色。

這是什麼意思呢？據顯宗的佛經記載，一個精進修行的人看到類似曙光一樣的光，意味著他很快就會證悟——就像清晨東方露出曙光，說明太陽快要出來了。

全世界 70 多億人雖然身體結構基本一致，但在一些細節方面還是有所差異。有些人本身比較容易產生幻覺，這時候不要以為自己快要證悟、成就了；但也不能排除，有時確實出現了富有意義的光芒。然而無論怎樣，切記不要執著。

或夜靜暗中，行住坐臥，眼見光明，與晝無異，不得怪，並是自心欲明顯。

「或夜靜暗中，行住坐臥，眼見光明，與晝無異」，或夜晚安靜之時，一個人行、住、坐、臥間，在黑暗中看到類似白天一樣的光明。

藏傳密法中有一種名為閉黑關的修行方式，就是在沒有一絲光線的房間裡修行，大概24小時過後，眼前會出現各種各樣的光，有的像星星一般閃爍，有的像彩虹一樣斑斕。實際上，這些並不是外在的景象。科學家說過，我們看到的五顏六色都是自己大腦中的畫面，物質世界根本沒有顏色。同樣，修行人在閉黑關時看到的稀奇古怪的光，看似是外在的東西，實則是從自己中脈顯現的一種現象。

人在吃下某些藥物、植物或吸毒後，眼前也會出現一些奇怪的景象，看起來與現實毫無二致，令人真假難辨。事實上，這些逼真的現象，都是人的神經受到刺激後所呈現出的幻覺。連植物和藥物都能讓感官產生這麼多錯覺，可見我們的感官毫無可信度。一旦這些感官稍微有一點變化，整個世界便會隨之改變。因此，我們確實說不清楚這個世界的真實面貌究竟為何。對此，佛教的觀點是：外在世

界並非客觀存在，這些都是我們內心投射出來的畫面而已。

有時我們看到的一些景象並非證悟的前兆，只不過是由於打坐造成的。典型例證就是前文提到的岡波巴大師的故事。他在閉關時看到了很多奇怪的現象，對此，他的上師密勒日巴大師解釋說，因為你的禪帶太緊（打坐時修行人身上有一條從肩膀到膝蓋下的帶子），導致打坐姿勢不正確，影響了體內氣流的運行，所以就看到了那些景象。岡波巴大師把禪帶調鬆後果然沒事了，眼前的景象也隨之消失。

《楞伽經》中說：「譬如日月形，鉢頭摩深險，如虛空火盡，修行者觀察，如是種種相，外道道通禪。」修禪定的人，有時候看到日形、月形、鉢頭摩（即蓮花形的光），以及虛空中如火焰般的圖紋等形形色色之物，如果執著這些現象的話，都會被引入外道。

這類現象有時會被人解讀為鬼神作祟，其實絕大多數情況都不是鬼神的原因，而是自己的錯覺。出現這類情況時，首先不用害怕；其次不要妄加猜測；再者無需執著，即使是比較吉祥的現象，也沒必要沾沾自喜。這樣一來，它就會自生自滅。這是唯一也是最好的解決辦法。

「不得怪，並是自心欲明顯」，不要覺得奇怪，這種光明預示著自己心的本性即將出現——快要證悟了。

或夜夢中，見星月分明，亦自心諸緣欲息，亦不得向人說。

「或夜夢中，見星月分明，亦自心諸緣欲息」，晚上作夢時，見到月亮、星星，而且清晰分明，預示著內在的煩惱、業障即將息滅。通過修持懺悔等修法，過去所造的殺、盜、淫、妄等各種業的因緣就快息滅了，上述徵兆就會出現。

「亦不得向人說」，這同樣也不能告訴別人。遇到這類好的現象，我們往往喜歡向人炫耀，明明知道不能說，可就是控制不住。這時一定要忍住，不能透露給別人。

夢若昏昏，猶如陰暗中行，亦是自心煩惱障重，亦可自知。

若是夢到自己彷彿在一片黑暗中行走，說明自己的煩惱、業障比較嚴重。自己知道就可以，不必對別人說。這與前面吉祥的徵兆不同，若想說也可以，但我們可能不太想說，況且說了別人也幫不上忙。

要知道，人與人之間確實存在一點差異。在不修行的人當中，絕大多數看到的只是平常的現實世界，少數人卻能看到諸如鬼神等一些很玄的東西（不排除有的是自己的錯覺）。佛教的修行人，由於格外關注內心，致使心裡會發生一些變化、調整，繼而可能引起一些連鎖反應，諸如看到各種光、看到佛菩薩或像岡波巴大師那樣看到地獄之類的景象。

看到天堂也好，地獄也罷，都不要在意，知道這可能是由於坐上調整心態或修氣脈明點（修氣脈明點的人更容易出現）所導致的現象，並不是真實發生的。人們不會將夢當作事實；同樣，我們就把這些現象視為夢境一般的存在，不要在乎它們。如此一來，無論好的或不好的現象，都不會影響修行，也不會干擾日常生活。反之，若是對其心生執著，就會障礙修行，甚至對身體造成傷害。

當然，並不是所有修行人都能遇到這類現象。前面講了，雖然人體結構大致相同，但由於感官細節或前世習氣的差異，有些人的意識非常敏感。比如有人說在某地見到了鬼神，別人去了卻看不見。感官或意識不太敏感的人，看到的就是目前所處的三維世界；意識敏感的人，則比較容易接觸到其他空間、維度的生命或物體，這絕對是事實。後者並

非是修行導致的，因為他們中的絕大部分從未修行過，僅僅是直覺敏感而已。這個直覺與空性無關，只會導致他們感受到某些特殊事物或即將發生之事。對於沒有此類經歷的人來說，也許會覺得有點不正常。但達摩祖師說，不用大驚小怪，這是心靈的一種正常反應。

總而言之，這些都是我們生活中可能遇到的事情，根本無需在意。只要不去理它，它就不會對人造成任何影響。這對修行人來說非常重要。

2. 修行的核心是認識心的本性

若見本性，不用讀經、念佛，廣學多知無益，神識轉昏。

這裡說廣學多聞沒有用處，《壇經》卻說一定要廣學多聞。我們常常會遇到這種看似矛盾的說法，但其實並不矛盾。為什麼？因為它們是從不同角度得出的不同結論。

對於尚未證悟之人，廣學多聞是有用的。雖然學習經論不能讓我們直接證悟，但是可以起到間接的幫助。先從理論上瞭解空性，理論的認知可以推翻很多粗大的執著；然後在此基礎上進一步打坐，

經過深入分析便可獲得更深層次的理解和智慧。從這個角度來說，廣學多聞非常有用，《壇經》講的就是這個道理。

對於證悟者而言，由於已經見到了本性，也就不再需要廣學多聞。正如《血脈論》所說的，「若見本性，不用讀經、念佛，廣學多知無益」。

注意，大家一定不要理解偏頗！佛經講，即使是三地菩薩，也會為了聽聞佛法而穿越整個大千世界去其他世界的佛前求法。三地菩薩已經證悟，但還未抵達最高境界，仍然需要學習。事實上，一至十地的菩薩都需要學習。佛經裡有很多這類記載：東方的某尊佛去往西方的某尊佛前聽法，某一剎土的佛到另一剎土的佛前聽法。實際上，佛已經達到最高境界，不需要學習了，這樣做只是一種示現，告訴我們聞法的重要性。因此，千萬不要簡單理解為，證悟以後不需要學佛，佛經沒有用，這是錯誤的。

此外，達摩祖師還講過，有些人只學了一兩部佛經，就以為理解了佛教的全部教義，這根本不可能！佛經浩如煙海，況且其中很多表述還是話中有話，需要其他經論予以解釋。所以，直接學習佛經是很難理解的。假如只懂得一兩部就想當然地去講

經說法，極有可能是錯誤的，因此需要全方位地瞭解佛教。

然而，現在人人終日忙碌，人生又短暫易逝，怎樣才能做到全方位瞭解佛教呢？方法就是直接學習龍樹菩薩、無著菩薩等撰著的幾部論典。這些論典，是他們在掌握了所有佛經、八萬四千法門之後，將其中的精華提煉彙集而成的。例如整個般若經的內容，被濃縮為只有短短不到20頁的《中論》，菩薩們就是擁有如此高超的智慧。因此，學習論典堪稱是快速、全面瞭解佛教的最佳捷徑。

「若見本性，不用讀經、念佛」，這句話的意思是，如果開悟之後，沒有繼續修行，將證悟境界擱置一旁跑去讀經、念佛，這樣沒有必要。

開悟之後，理應趁熱打鐵繼續修持所證悟的空性，這時修空性比讀經重要得多。比如，如果每天只能安排一個小時學佛，結果沒有用來打坐修空性，卻拿大部分時間去讀佛經、念佛，這是錯誤的。這時候與其讀經，不如打坐修空性——這裡已經包含了佛經的精華。但是大家不要誤解為，證悟後永遠不需要念佛、誦經。這些照樣需要！只是如果修空性和念佛只能二選一，則必須選擇修空性！

「廣學多知無益」，這句也是同樣，如果每天只有兩個小時學佛，對一個證悟者來說，是應該修持所證悟的空性還是聞思呢？當然是前者！這時候理論並不是最重要的，從僅有的兩小時中分出時間學習理論，太不划算了，應當全部用來打坐。達摩祖師的這類教言，應該這樣理解。

但是大家一定不要片面理解為，只修空性就夠了。十方諸佛將八地菩薩從禪定中喚醒，不讓他們一直打坐。為什麼？因為除了打坐之外，他們還有一些積累福報的工作尚未完成。因此，既要修持空性，也要積累福報，不能走極端。若只修空性，其他都不需要，佛為何不讓八地菩薩一直修空性呢？八地菩薩能長時間停留在空性當中，可是他們的福報尚未積累圓滿，所以還需出定去圓滿自己的福報。福慧雙修才能成佛，這兩個都是需要的。

我們不要以為，禪宗不需要念佛，不拜外在的佛像，不供水、花……這是絕對錯誤的！八地菩薩尚且需要積累福報，更何況凡夫俗子？我們一定要清楚自己當下所處的層次。有些問題理解錯了，不一定對實修有什麼影響，但若在這些關鍵問題上理解錯誤，必定會影響修行。大家一定要特別注意！

「神識轉昏」，學多、學雜以後，就會越學越昏，以致迷失方向。這是為什麼？因為回到世俗中了。本來可以停留在勝義諦當中，卻花費寶貴的時間去學習很多知識，這樣反而讓自己更混亂。因此我們必須明白，什麼是證悟之後的首要任務和次要任務。

設教只為標心；若識心，何用看教？

「設教只為標心」，「標心」，指唯一的目標。佛陀設計了很多教學方式，轉了三次法輪，這一切都是為了一個目標——表達心的本性。

「若識心，何用看教？」如果已經達到目標，即認識了心的本性，就根本沒有必要再去看教言文字了，因為已經體會到了文字所表達的內容。

就像從未吃過蜂蜜時，可以藉由看書瞭解蜂蜜的味道；當我們已經吃過蜂蜜之後，還需要看書瞭解嗎？當然不用。達摩祖師表達的就是這個道理。不過，現在我們還未體驗過不可思議的禪定力量、佛的各種神通等，因此需要通過學習來提升自己。證悟很重要，同時也需要聞思，不能走極端。

若從凡入聖，即須息業養神，隨分過日。

「若從凡入聖，即須息業養神」。「神」，指心、意識；「養」，即培養。如果從凡夫層面開始修行，最後進入聖者行列，也就是從沒有開悟到開悟，在此過程中需要做些什麼呢？首先要「息業」，息滅罪業，亦即懺悔自己的各種罪業、業障；其次要「養神」，培養心，即培養出離心、菩提心。

由此不難發現，「息業養神」實際上指的是什麼呢？「息業」，懺悔罪業的方法很多，其中最殊勝的是金剛薩埵修法；「養神」，四加行養出離心，五加行中的皈依養皈依心、菩提心的修法養菩提心。雖然這裡沒有提及具體修法，禪宗也不用四加行、五加行等詞彙，但實際上達摩祖師表達得非常清楚，想要「從凡入聖」獲得證悟，必須完成的工作就是四加行、五加行——這些修法的目的正是為了「息業養神」。所以，凡是謀求證悟的人，必須修持四加行、五加行。關於這一點，禪宗與藏傳佛教非但不相違，而且可以互補。

特別是我們普通人，不比惠能大師那般上等根機，更是需要「息業養神」。若不修四加行、五加行，基本上可以確定沒辦法開悟。為什麼？禪宗的開悟屬於最高境界，修持方法極其殊勝，但我們目前的根機無法與之匹配，因此必須通過「息業養神」

提升自己的根機，縮短兩者之間的距離，唯有這樣才能證悟。所以，四加行、五加行是我們的必經之路，不可或缺！

「隨分過日」，「隨分」，即隨緣。大家平時經常說隨緣，什麼是隨緣？就是隨著因緣。根據自己的條件過日子，不強求、不攀比，這叫「隨分過日」。

如果福報具足，不用特別努力便擁有龐大的物質財富，那麼完全可以過一種優渥的生活，這是隨緣。這種情況下，不必刻意過艱苦生活，做苦行僧，否則也是一種執著。比如，一個人本來有很好的經濟條件，可是他覺得佛教徒不應該享有富裕生活，從而刻意讓自己活得貧困不堪，這完全沒有必要。

假如經濟條件比較差，也無需豔羨他人，然後拼命地追逐、攀比，要安安心心過著儉樸的生活。人有不同的活法，我們應當選擇契合自己條件的那一種，有什麼條件就過什麼樣的生活。既然目前條件不寬裕，我們就坦然接受，把日子過得簡單一點。其實，簡單的生活也不至於差到哪裡去，也許還可以隨心所欲做自己喜歡的事情，說不定活得更自在。

《慧燈之光》裡的《佛教徒的生活模式》一文講過，佛教徒的生活理應不墮兩邊，既不要刻意過奢

侈的生活，也不必故意選擇艱苦的生活。佛在《律經》中曾說過，假設你不用花費太多的時間和精力，便擁有一棟多達500間房子的大樓，你完全可以一個人享用——不僅作為在家人可以享用，作為出家人同樣也可以。不需要考慮「我是不是不該住這麼奢侈的房子？」然後刻意去換小房子住。不過，一定要儘量把所有房間利用起來，有的用來打坐，有的用來讀書……否則就是浪費。又如，你擁有一件價值一萬美金的昂貴服裝，無論在家人還是出家人，你若能接受，都可以穿。

若多嗔恚，令性轉與道相違，自賺無益。

「若多嗔恚，令性轉與道相違」，假如天天都在抱怨，比如覺得自己過得不如別人，於是抱怨父母、同事乃至社會，結果怎麼樣？修行會逐步衰退，根機、性格也會變得與佛法日漸相違。整日怨天尤人，怎麼修行？尤其沒辦法修大乘佛教，所以不要有太多的抱怨。

「自賺無益」，欺騙自己是沒有用的。

聖人於生死中，自在出沒，隱顯不定，一切業拘他不得。

「聖人」，指一到十地的菩薩及佛。是不是但凡

證悟者都叫做聖人？不一定，證悟有很多層次，只有達到一地菩薩以上（含一地）的證悟者，才能稱為聖人；一地以下的證悟者，仍然是凡夫。因此，凡夫也有證悟者，凡夫的證悟叫做初步證悟。

凡夫的證悟有什麼用處呢？首先，可以完全控制自己的各種煩惱，比如憤怒、焦慮、抑鬱等等；其次，可以逐步控制身體的感受，比如逐漸減輕生病時疼痛、難受等不適感。相對而言，解決精神上的痛苦比較容易，消除身體上的痛苦則比較困難，需要一些功夫。無論如何，凡夫的證悟還是很有意義的。

「聖人於生死中，自在出沒」，這句話可以這樣理解，作為一介凡夫，無法在生死中自在出沒，因為尚未達到那樣的境界，不具備那樣的能力。生於何處，死後投生於哪裡，我們毫無選擇權，完全取決於自身的業力。

當我們獲得初步證悟之後，具備了一定的修證力量，雖然仍是凡夫，但不再全憑業力差遣，願力已經可以發揮很大作用了。到時候，無論是發願往生西方極樂世界，還是投生到非洲、中東等處於貧困和戰亂的地區幫助更多眾生，都能夠如願以償。

到了一地以後，業力的限制將消失殆盡，全部由願力決定，可以投生到任何想去的地方度化眾生。一般來說，菩薩不會投生到無色界，因為那裡的眾生互相之間看不到，無法溝通，所以菩薩很難幫助他們。絕大多數菩薩會來到我們所在的欲界，因為欲界既有痛苦，也有幸福，而且人與人之間可以溝通，度化眾生的條件非常成熟。

三地以上的菩薩，不再需要願力，而是完全依靠禪定的力量投生。佛則沒有真實的投生，完全自在，為了度眾生需要怎樣化現就能怎樣化現，但是佛唯一突破不了的就是眾生的業力。釋迦牟尼佛圓寂2500多年了，在此期間之所以沒有這樣的佛再次出世，就是因為受制於我們的業力。可見，佛也不是想來就來得了的，只有當我們具備了相應的福德時，佛才會出現。「聖人於生死中，自在出沒」表達的就是這個意思。

「隱顯不定」。何謂「隱顯」？就像2500多年前，釋迦牟尼佛以佛的身份前來度化眾生，這種明顯的方式是「顯」；如今佛同樣在度眾生，不過是以比較隱蔽的方式，也許化現為基督教徒、伊斯蘭教徒，也許是清潔工，甚至是屠宰場的工作人員或性工作

者等等，這樣的方式叫做「隱」。「隱顯不定」是說，佛很自在，想顯就顯，想隱就隱；該顯的時候顯，該隱的時候則隱。

「一切業拘他不得」，這句之前講過了，佛本身沒有業，因此所有的業都不能控制佛。如果說控制，其實是眾生的業決定了佛能否出現。

聖人破邪魔，一切眾生但見本性，餘習頓滅。神識不昧，須是直下便會，只在如今。

「聖人破邪魔」，聖者已經擊破了所有的邪魔。

「一切眾生但見本性，餘習頓滅」，一切眾生只要見到了心的本性，剩餘的業力、習氣很快就會滅盡。

「神識不昧，須是直下便會，只在如今。」聖者的神識永遠清醒，沒有無明，因為他們已經證悟，不像眾生一般愚昧。我們若當下證悟心的本性，也能達到這種境界。

欲真會道，莫執一切法；息業養神，餘習亦盡；自然明白，不假用功。

怎樣做才能當下證悟呢？「欲真會道，莫執一切法」，若想真正領會、證悟道，就不能執著任何事物。反之，若有執著，則無法證悟。

實際上，不執著和證悟是一種因果關係。二者哪個在先，哪個在後？當然是證悟在先，不執著在後。證悟之後，才能做到不執著，而非不執著以後再證悟。原文從字面看似乎在說：想要證悟，先不要執著。但實際上做不到，這只是一種表達方式而已。假如證悟之前已經不執著，就沒必要證悟了。

「息業養神」，前面已經講過了。

「餘習亦盡」，這時剩下的習氣也可以全部剷除。

一地菩薩已經斷掉了很多煩惱，但仍然存在一些煩惱。從一地到十地，每提升一個層次，在證悟新境界的同時，也會斷掉一部分煩惱。這相當於將證悟過程或者說斷除煩惱的過程分為十個階段。由此可見，雖說「餘習頓滅」，但其實斷除煩惱並非瞬間完成，而是逐步實現的。

「自然明白，不假用功」。「不假用功」，即不需要依靠用功。斷除煩惱依靠的不是用功，而是證悟。

如果沒有證悟，再用功也是徒勞的；如果證悟了，當下煩惱即可斷除，根本無需用功。就像在黑暗的屋子裡打開燈，燈亮的瞬間，黑暗自然不復存在，不需要去剷除，因為光明的誕生與黑暗的消失是同時發生的。

外道不會佛意，用功最多；違背聖意，終日驅驅念佛、轉經，昏於神性，不免輪迴。

「外道不會佛意，用功最多」。此處的「外道」，仍然是指尚未證悟的人。他們由於沒有證悟，不懂得佛講的真正內涵即佛在心中，所以特別喜歡用功。

以達摩祖師的境界，四加行、五加行都屬於外道的做法，毫無用處。但我們普通人的根機還不成熟，因此只能先採用這些外道的做法，待根機成熟之後，才能用得上達摩祖師心目中內道的做法，最終大家都會抵達同等境界。所以，其實並不矛盾。

這裡達摩祖師真正的意思是，外道不明白佛在自己心中，從而向外覓佛，妄圖從外面獲取佛的果位，如此拼命努力實屬徒勞無益，與佛果背道而馳。而我們修四加行、五加行的目的，正是為了獲得心中的佛——證悟。這與佛意完全吻合，達摩祖師是不會否定這類用功的。

「違背聖意」，「聖意」，即佛意。外道的用功違背了佛的意思。真正的佛意，是向內心尋找佛。向外覓佛，顯然違背了佛的意思，因此在這上面下再大的功夫也無濟於事。

「終日驅驅念佛、轉經」，達摩祖師特別「瞧不

起」只懂得念佛、轉經等的修行人。他剛到中國時，與梁武帝的對話一開口便意見相左，無法溝通。雖然達摩祖師講的是事實，但過於直白的表達，讓梁武帝以及當時許多佛教界人士都難以忍受，更無法理解。

「昏於神性，不免輪迴」。「神性」，指心的本性。為了得到外在的佛果而去念佛、轉經等，實際上是自己把自己搞糊塗了，結果仍免不了繼續輪迴。

佛是閑人，何用驅驅廣求名利，後時何用？

「佛是閑人」，佛早把該做的事情都做完了——證悟了該證悟的境界，斷除了該斷除的煩惱，因此，佛已經沒什麼可做的事了。

「何用驅驅廣求名利，後時何用？」「後時」，指下一世。拼命追名逐利，到了來世有什麼用呢？根本徒勞無益。

但不見性人，讀經、念佛，長學精進；六時行道，長坐不臥；廣學多聞，以為佛法；此等眾生，盡是謗佛法人。

「但不見性人」，沒有見到心的本性的人，即尚未證悟的人。

「讀經、念佛、長學精進；六時行道，長坐不臥」。「六時」，是過去的一種說法，白天和夜晚各分為三個時段，共計六時。尚未證悟的人，誦經念佛，長期精進學習，整日行道，長時間打坐不睡覺……這些都沒有用，仍然屬於外道。

「廣學多聞，以為佛法；此等眾生，盡是謗佛法人」，以為這樣就是學習佛法，但其實這種眾生不但沒有在學佛，而且都是誹謗佛法之人。

這就麻煩了，對吧？長年精進修行、廣學多聞，自以為是學佛之人，結果卻是在謗佛！因為這都不是佛的意思，佛法根本不是這些事情。那佛法是什麼呢？它分為教法和證法兩部分。教法即語言文字，語言文字並不是真正的佛法，前文已經詳細闡述過了；證法包含戒、定、慧，這三個其實都是證悟的智慧。證悟的智慧無有任何執著，沒有可念的佛，也沒有可轉的經。念佛、轉經等都是有執著的，屬於向外求佛，如果說這是佛法，就等於誹謗佛法。

漢傳佛教中，禪宗和淨土宗對此也有一點分歧。因為達摩祖師講的內容，讓有些人覺得念佛、轉經沒有用，修禪的人不該做這些。其實這是個人理解的問題，兩個法門一點都不矛盾。你既可以念

佛，也可以打坐，甚至在進入禪定境界如如不動的同時，還可以念阿彌陀佛。這正是所謂一心不亂、一塵不染的念佛方法，屬於非常高級的念佛方法，同時也屬於禪。虛雲大師等高僧大德，當年就是既念佛又修禪。

因此，一個人完全可以修淨土的同時修禪宗，這叫做禪淨雙修。兩者不但毫無衝突，而且這樣修持更好。為什麼？因為，如果在修禪方面沒有太大成就，也可以念佛往生西方極樂世界；如果在修禪方面取得了很高境界，念佛也不會對其產生負面影響，反而更有幫助——能夠增上境界。由此可見，淨和禪完全可以相互結合，這樣是非常有意義的。

既然如此，達摩祖師為何還要說一些非常重的話呢？達摩祖師傳授的法門是無作法，即什麼都不做的法，也稱為頓教或頓悟法。這種教法在當時的漢傳佛教裡並不多見，屬於一種極為特別的方法。達摩祖師曾說，他來東土的主要目的是傳授頓教法門。因此，為了強調這一法門，很多時候他會使用比較嚴厲的措辭。

達摩祖師當然知道，頓悟法與淨土等其他法門毫不違背。實際上他也會妥協的，在《血脈論》後文

也講到必須遵循因果規律，不能超越因果。但要推廣如此了不起且鮮為人知的法門，必須使用一些與眾不同的語言，極大程度地震撼到一些人，令他們重視並去聽聞這一法門。反之，若達摩祖師只用一些稀鬆平常的語言，大家會覺得無非是老生常談，沒什麼新鮮內容，也就不會特別重視。

基於這樣的考量，達摩祖師對梁武帝毫不客氣，直接說梁武帝所做的善法毫無功德可言。此舉的目的，就是為了讓當時上至皇帝下到百姓，全都知道新的頓悟法門。以上是我個人的理解。

雖然有些佛經裡也有類似的話，但達摩祖師敢這樣說，的的確確非常大膽！他有時會說得重一些，有時說得輕一點，全看當時聽眾的根機。無論怎樣表達，其核心思想始終沒有變。歸根結柢，達摩祖師唯一的意思就是，你要證悟自己心的本性，當證悟了心的本性時，就安住在這個境界中，所有的六波羅蜜多都包含在其中了。不僅達摩祖師，絕大多數般若經都是這樣講的，我們一定要正確理解。

前佛後佛，只言見性。

「見性」，即證悟空性，或證悟心的本性，證悟本來面目。這句話的意思是，不論過去的佛、現在

的佛還是未來的佛，都會根據不同的眾生宣講不同的法，但有一個法他們一定會反反覆覆地宣講，那就是般若空性。

這是因為，雖然引導眾生需要各種法門，但最終的解脫只有一條路——證悟。動物也好，天人也罷，無論何種根機的眾生，其輪迴的根本原因都是一樣的，就是無明、我執。因此，想要解脫就需要剷除無明，要剷除無明則必須證悟空性，這是通往解脫的唯一的必經之路。

諸行無常，若不見性，妄言「我得阿耨菩提」，此是大罪人。

這裡突然冒出一句「諸行無常」，可以理解為一切都是無常的，證悟的機會十分難得，一定要爭取及早證悟。

「若不見性，妄言『我得阿耨菩提』，此是大罪人」。「阿耨」，即阿羅漢或阿耨多羅三藐三菩提，意即聖者；「菩提」，指覺悟。如果明知自己沒有證悟，卻說「我開悟了」、「我證悟了聖者的境界」、「我證悟了心的本性」，則屬於嚴重的欺騙，這個人就是大罪人。

這種妄語比平時生活中的妄語要嚴重得多。一

個人妄言自己已經證悟，往往暗藏著其他目的，如果有人因此跟著他學佛，必然走偏方向，找不到正確的解脫之路。

因此，不能跟人說「我開悟了」或類似的話，不能透露自己的境界。對此，達摩祖師的其他論典，以及《壇經》等禪宗典籍中都曾提過，大圓滿、大手印等密法也有同樣的要求。即便真有一點境界，如果到處宣揚的話，修行就會停滯不前；若沒有證悟卻說自己已經開悟，就是大罪人。所以，說自己證悟只有兩個結果，要麼是境界停滯不前；要麼是成為大罪人。因此，千萬不要宣揚自己的境界，不能直接講，也不能間接傳達、透露這種訊息。

十大弟子，阿難多聞中得第一，於佛無識，只學多聞。

「十大弟子，阿難多聞中得第一」，佛陀有十大著名弟子，他們各有所長，其中阿難是多聞第一。阿難作為侍者一直跟隨在佛陀左右，佛陀講授的法，他基本都聽過；而其他大弟子並非始終跟在佛身邊，有些內容就沒有聽過。

阿難雖然被稱為多聞第一，可直到佛陀圓寂時，仍然未能證悟（指小乘佛教的證悟，也就是證悟

人無我)。佛陀圓寂後第二年的夏天，所有大弟子聚集一處，準備將每個人聽到的佛法彙集起來形成文字，要求參與者必須是阿羅漢。阿難因為沒有資格參加，迦葉大比丘想了一個辦法，故意找了八大罪名批評阿難，以此來激勵他。阿難隨侍佛陀數十年，如今佛陀圓寂了，自己竟遭無端指責，倍感傷心。他痛定思痛，奮發修行，很快證悟了阿羅漢果位，順利參加了佛經集結大會。

此外，小乘根本說一切有部的《律經》中記載了一個公案。佛陀時代，有一個出家很久的比丘叫鄔陀夷，一直沒有開悟，而且貪財好色，常常招惹各種麻煩。有一次，他又惹了大麻煩，被人告到國王的法庭。國王和王后都是佛教徒，覺得非常難堪，對這個比丘失望之極。後來王后把他叫到身邊，教訓道：「跟你一起出家的人全都證得了阿羅漢，你卻天天在佛陀身邊惹麻煩！」這個比丘深感自責，羞愧難當，下決心好好修行，很快證得了阿羅漢。

從這些公案可以看出，對修行人來說，痛苦不一定是壞事；若能將痛苦轉為道用，痛苦其實是好事。

「於佛無識，只學多聞」。「佛」，指法身佛，即自己心的本性。阿難只學多聞，卻沒有證悟。他跟

隨釋迦牟尼佛多年，非常瞭解佛陀，可是他只認識外在的佛——化身佛，不認識自己心中的佛——法身佛。

二乘外道皆無識佛，識數修證，墮在因果中。是眾生業報，不免生死，遠背佛意，即是謗佛眾生，殺卻無罪過。

「二乘外道皆無識佛」，「二乘」，一般多指大乘和小乘，但這裡指的是小乘佛教的聲聞、緣覺，或可理解為所有小乘佛教徒和心外覓佛的大乘佛教徒。從達摩祖師及一部分佛經的角度，心外覓佛之人不認識自己心中的法身佛，故而稱之為外道。

「識數修證」，「數」，指頻繁、反覆。外道只懂得反反覆覆地修證，意思是只知道念很多經、修很多法，卻不知道自己心的本性本來就是佛。

反覆修行當然是對的，然而他們的觀念有問題。他們認為：心的本性不是佛，佛是外來的，自己通過修行才能變成佛；眾生現在也不是佛；眾生的煩惱不是菩提。從第三轉法輪，即大圓滿、大手印等密法或禪宗的見解來看，這種觀點是錯誤的。

「墮在因果中」，他們的觀點沒有超越因果的範疇。現在修行是因，未來成佛是果，這種見解仍然

停留在善惡因果的層面上。因果是什麼？是有為法，是無常的。因此，他們的見解並沒有超越無常、世俗，仍屬於有為法的範疇。這樣的見解是不對的。

「是眾生業報」，有因果，當然有業報。業報有善惡之分，現在努力修行，將來成佛，這屬於善的業報。

「不免生死」，不能避免生死輪迴。

這裡我們要注意一個細節，是什麼呢？前面講了，「二乘外道」中包括小乘佛教。這裡說「二乘外道」不免生死，是否意味著小乘佛教不能脫離輪迴？如果是這樣，那麼小乘能否證悟阿羅漢的果位？若說不能，這是一種誹謗。小乘佛教的修行人雖然不能成佛，但肯定能證悟阿羅漢。阿羅漢是否超越了生死輪迴？若說沒有，那就不叫阿羅漢了；若說是的，可達摩祖師明明說「不免生死」。這個問題又該如何理解？

據佛經記載，生死分為兩種。一種是粗大的生死，即六道眾生所經歷的生死，是由造業導致的輪迴；另一種是細微的生死，指阿羅漢以及菩薩一地至十地這個階段中的生死。

十二緣起也有兩種。一個人由於無明造業，從

這一世投生到下一世，而後衰老、死亡，這個完整的循環過程包含了十二個環節，每個環節是一個緣起支。這是平時講的有無明和煩惱的十二緣起，也是所有眾生反覆經歷的十二緣起。

但是到了菩薩一地，這種生死就消失了。一地到成佛之間，另有一個十二緣起。這個十二緣起的動力不是無明，而是慈悲心。雖然其中仍然殘留著一些無明，但是其力量已經微乎其微，不會讓菩薩造業，所以菩薩不會因業力而輪迴。然而，菩薩畢竟還未成佛，因此還存在一種細微的生死，等到十一地，也就是成佛的時候，這種生死才會徹底結束。

文中的「不免生死」，指的正是這種生死。阿羅漢雖然斷掉了粗大的十二緣起，但仍然存在著細微的生死。

「遠背佛意」，違背了佛陀的意思，這裡指的是佛陀第三轉法輪所講的思想、意趣。佛在第三轉法輪中講：眾生是佛，煩惱即菩提。這是最終極的佛意。

「二乘外道」不懂得這個見解，他們認為成佛是有因有果的，現在努力修行，未來才會變成佛。這違背了「不修也是佛」、「現在就是佛」的觀點。「現在就是佛」是什麼意思？本質上眾生現在就是佛，但若

不證悟，本質上是佛也沒有用。為什麼？就像本質上噩夢並不存在，但因為種種原因，人依然會作夢。同理，本質而言我們是佛，沒有輪迴和痛苦，但由於無明而產生了痛苦等虛幻的感覺，我們把這些錯覺當作真實存在，於是形成了眼前這個逼真的世界。

「即是謗佛眾生」，二乘外道是謗佛的眾生。怎麼誹謗了佛呢？如果認為通過修行最終會成佛——修行是因，成佛是果，這樣一來，佛就成了因果範疇內的產物，等於說佛是無常的。這就是在謗佛。佛不是因果的產物，也不是無常的。

「殺卻無罪過」，這句話不能理解為，殺掉這種人沒有罪過。這樣解釋就完全錯了！這裡「殺」的對象是「二乘外道」，即阿羅漢、緣覺，以及大乘佛教的一部分人。殺掉這些人，豈能沒有罪過？

那是什麼意思呢？達摩祖師一再強調，眾生本來即是佛。因此，將佛理解為無常的，理解為因果，就是一種謗佛，屬於極其嚴重的錯誤。其嚴重程度達到了何種地步呢？就算有人來殺掉這個人都沒有罪過，他理應得到這樣的懲罰。達摩祖師這樣表達，其實是為了強調這一錯誤的嚴重性，並不是殺了這個人真的沒有罪過。

經云：「闍提人不生信心，殺卻無罪過。」

接著，達摩祖師引用佛經來證明自己的觀點是正確的。

「闍提人不生信心」，闍提人對因果不會生起信心。

什麼是「闍提人」？就是斷根人，即暫時不接受因果、沒有善惡因果觀念之人。有些人極度自私自利，不懂得為別人著想，永遠只考慮自己；為了自己的幸福，不惜踐踏別人的感受，無惡不作，這樣的人就是闍提人。

「殺卻無罪過」，同前面一樣，這句話也是在強調嚴重程度，而不能理解為殺了闍提人沒有罪過。不相信因果和輪迴的人，為了自己的感受，為了自己的目的，任意殺、盜、淫、妄甚至發動戰爭，致使成千上萬的人因此喪命。這種人的罪過非常之嚴重，甚至殺了他也沒有罪過。

此外，還有一種理解方式，下面通過佛經中記載的一則公案來說明。在古印度，很多商人會乘船前往現在的印尼、菲律賓一帶取寶，那裡有十分珍貴的珠寶。以前的航海技術不像今天這麼先進，沒有定位、導航等設備，船也是木質結構的，全靠風

力航行，取寶的成功幾率非常低。可是一旦成功就會發大財，從此全家人一輩子衣食無憂，於是吸引了很多人前去冒險。

一次，有500位商人乘坐一條大船出海取寶。在取寶成功後的歸途中，有一個惡人對著滿船珠寶垂涎三尺，打算據為己有，為此他計畫投毒，殺掉其餘的所有人。這時，他的想法被一個商人知道了。這個商人思來想去，最後決定：我要把那個惡人殺掉，以挽救其他人的性命，讓他們回去與家人團聚；此外，那個惡人若真殺了人，一定會慘墮地獄，我殺了他之後，墮地獄的就是我，為了拯救所有人，我寧願自己去墮地獄。這樣思惟之後，他毅然決然地殺掉了那個惡人。

表面上看，殺人當然有罪過，但這次卻是度化眾生的行為。首先，這個商人沒有任何私心，純粹是為了挽救他人；其次，他具有奉獻精神，明明知道自己會墮地獄，仍然願意承擔這個後果。因此，雖然他殺了人，卻不僅沒有罪過，反而圓滿了極大的福德資糧。

歷史上出現過不少做事瘋狂、不計後果的闍提人，特別是那些掌握權力的闍提人更是危害巨大。他

們為了自己的權勢或財富，不惜挑起戰爭，濫殺無辜。一戰、二戰等慘烈的歷史，大家都是有目共睹的。假如一個人知道某個惡人將發動戰爭，成千上萬的人會因此失去生命，為了拯救無數人的性命，他殺掉了那個不信因果的惡人，會不會有罪過？不會的。這裡要提醒一點，倘若其中摻雜了一點點私心，打著懲治惡人的旗號，實則是為了實現個人私利，那麼無論殺什麼樣的人，毫無疑問都是有罪過的。

對於「闡提人不生信心，殺卻無罪過」，以上兩種理解方式都可以，不過第一種解釋更為貼切，即不信因果之人，其罪業的嚴重程度，到了別人殺了他也沒有罪過的這種地步。

佛經有了義和不了義的說法，可以直接按照字面意思來理解的是了義法，不能直接理解的則是不了義法。佛之所以這樣區分，就是考慮到當時聽眾的根機，向其傳授與之相應的法。對於不了義的佛經，我們不能完全按照字面理解，而應透過文字，去瞭解其真正要表達的思想。

若有信心，此人是佛位人。若不見性，即不用取次謗他良善，自賺無益。

「若有信心，此人是佛位人。」若對「心的本性是佛」、「眾生是佛」的見解有信心，儘管目前還不是佛，但是已經處在佛位了——意思是很快就會成佛。密法中有很多這類記載。

「若不見性，即不用取次謗他良善」。「不用」，即不要；「取次」，指任意、隨便。倘若自己沒有證悟，就不要隨便誹謗善良的人，因為這時候還沒有資格去講別人的境界。

「自賺無益」，自欺欺人的做法是毫無益處的。

這裡的意思是，尚未證悟時，根本不清楚何為境界高、何為境界低，所以不要去說誰境界高、誰境界低，誰對、誰錯之類的話；證悟以後，才有資格評說別人的境界。

善惡歷然，因果分明。天堂地獄，只在眼前，愚人不信，現墮黑暗地獄中；亦不覺不知，只緣業重故，所以不信。

「善惡歷然，因果分明。」「善惡歷然」，即平時講的因果不虛。自己還未證悟時去誹謗別人，是有罪過的。因果分明，永遠不會錯亂；善惡業及其果報也是清清楚楚的，善永遠不會變成惡，惡也永遠不會變成善。因此，我們在世俗中一定要遵循因果規律。

「天堂地獄，只在眼前」。對於行善之人而言，天人所在的天堂就在他眼前。譬如虔誠念阿彌陀佛的人，儘管身處娑婆世界，但相當於極樂世界就在他面前；而造罪之人，雖然現在活得好好的，擁有權勢、名望和錢財，但其實地獄已經出現了。

從這裡我們不難看出，雖然達摩祖師經常講諸如沒有因果、沒有善惡之類的話，但我們不要以為學禪宗的人不需要取捨因果。如果直接按字面意思來理解，那就大錯特錯，同時也違背了禪宗的本意。

禪宗之所以很少講善惡因果，是因為其他佛經已經反覆宣講過了。就像大學不會重複小學的課程，因為這些在小學階段已經講清楚了，大家也都學習過了。雖然大學不再講，但並不代表否定小學課程。同樣的道理，善惡因果等內容，早在第一轉法輪已經宣講透徹，禪宗不必再予重複。禪宗要傳遞並強調的是最頂尖的頓教法門，但這並不表明它否定因果，否則怎麼可能出現「善惡歷然，因果分明。天堂地獄，只在眼前」這樣的文字？我們應當對佛陀講法的方式有大致的瞭解，這跟現在的教育模式差不多，一轉法輪、二轉法輪、三轉法輪分別相當於小學、中學和大學。第三轉法輪格外強調的是佛性、如來藏，這並不等於否定因果的存在。

這一點講《壇經》時也曾強調過，證悟的境界中沒有善惡因果，但並不代表現實生活也就是感官世界裡沒有。回到感官世界，這一切都是存在的。

這好比在噩夢中醒了，發現自己是在作夢，暗自慶幸之後繼續睡覺，又開始做噩夢。中間清醒的幾分鐘裡，夢中的一切不存在了，可這不代表睡著以後也不存在。我們若是一直在睡夢裡，噩夢就會出現；若能始終停留在現實中，噩夢就徹底不存在了。所以，要看我們處在哪個世界當中，如果生活在感官世界——世俗諦，那麼殺、盜、淫、妄所導致的生、老、病、死、戰爭、饑餓等所有痛苦一應俱全；如果能夠證悟，並停留在證悟境界——勝義諦，則所有的痛苦蕩然無存。

可是我們還不清楚，那個沒有痛苦的世界在哪裡。通過聞思可以得知，它就是自己內心深處的心的本性，但也僅僅是理論上知道而已。我們要千方百計去打開勝義諦的大門，然後進入其中。打開的意思就是證悟，證悟以後可以進去，然後繼續打坐，停留在那裡。

這兩個世界之間不會發生矛盾，就像夢境和現實沒有矛盾一樣。從現實的角度看，你正躺在床上睡覺；從夢境的角度看，你有可能正在被人追殺，

驚恐萬狀。這兩個世界其實互不干擾，你明明躺在床上，怎麼可能有什麼人來追殺？然而恰在此時，夢中的你確實正身處險境，危機四伏。

夢境的真實性絲毫不亞於現實生活，可是一旦醒來，夢中的一切都會煙消雲散。可以說，夢境就像世俗諦，現實就像勝義諦。唯一的區別是，夢不太穩定，時而出現，時而消失；現實生活相對而言比較穩定，不太容易動搖。除此之外，兩組世界沒有本質的區別。

總而言之，當我們還未證悟或證悟境界不太高的時候，一定要謹慎取捨因果。什麼時候比較容易違越因果呢？初學者階段，包括開悟後的很長一段時間內也仍然屬於初學者，這一時期，因果對我們的影響極大。

前文講過初學者的定義。譬如一種毒藥，一般人服下立刻喪命；而一個修行人吃了，僅靠自身修行的力量，就不會受到任何危害。當達到這種層次時，就是超越了初學者階段，開始要突破因果關係了。這時候，因果對他不一定會產生太大影響。不過因果的威力遠勝毒藥千萬倍，因此，儘管不會受到毒藥的危害，但仍然會受到因果的一些影響。

僅僅聽了幾則禪宗公案，或看了幾本禪宗經論，便以為「只要我不執著，什麼都可以」，這樣就大錯特錯了。完全曲解了「不執著」的涵義！大家不要忘了，達摩祖師說過，「善惡歷然，因果分明。天堂地獄，只在眼前」。

「愚人不信，現墮黑暗地獄中」，缺乏智慧的人不相信煩惱即菩提、眾生即是佛這種高深的境界，從而肆意誹謗，造下罪業，其結果必然是墮入黑暗的地獄。

「亦不覺不知，只緣業重故，所以不信」，自己卻毫不覺知，不知道現在的因會導致將來什麼果，因為他業障深重，所以不相信因果，更不相信那些高深的境界。前世不信，今世不信，來世依然不信。

譬如無目人，不信道有光明，縱向伊說亦不信，只緣盲故，憑何辨得日光？愚人亦復如是。

「譬如無目人，不信道有光明」，就像盲人不相信路上有光明，因為他根本不知道什麼是光明。

「縱向伊說亦不信，只緣盲故」。「伊」，指這個盲人。即便有人跟他描述光明是什麼樣子，他也不相信，因為他的世界裡沒有光明。

「憑何辨得日光？」那怎樣才能跟他講清楚呢？沒辦法。因為他從來沒見過光明，所以旁人無法向他證明光明的存在，哪怕講得再清楚，他也不會信。

「愚人亦復如是」，缺乏智慧的人也是這樣，無論怎樣跟他講心的本性是佛，他永遠都不相信。

現今墮畜生雜類，誕在貧窮下賤，求生不得，求死不得。雖受是苦，直問著，亦言：「我今快樂，不異天堂。」故知一切眾生，生處為樂，亦不覺不知。如斯惡人，只緣業障重故，所以不能發信心者，不自由他也。

「現今墮畜生雜類，誕在貧窮下賤，求生不得，求死不得。」不相信心的本性是佛而去誹謗、造業，或未證悟時造下難以計數的罪業，其結果必定十分悲慘：活著不幸福，死後墮入地獄、餓鬼、畜生道，即便得到人身，也是貧窮、多病、低劣之人。

「雖受是苦，直問著，亦言：『我今快樂，不異天堂。』」雖然在輪迴中飽受痛苦，可當有人問起過得怎麼樣，還是會回答：「我現在非常快樂，跟在天堂沒什麼兩樣。」

在達摩祖師的年代，也許有些貧窮低賤的人會這樣回答。現在則不一定了，再有錢、有權、有聲

望的人，估計也說不出這樣的話，因為大家普遍覺得壓力巨大、心情鬱悶。

「故知一切眾生，生處為樂，亦不覺不知。」所有眾生都把輪迴當作幸福快樂的所在，滿懷眷戀，依依不捨。由於對輪迴如此貪著，故而死後又會投生，反反覆覆、輾轉不息，自己對此卻毫不自知。

很多時候我們確實是這樣。雖然眼下活得並不開心，但是心裡念著明天會更好；雖然今天正面臨坎坷，但是堅信將來一定會換來幸福……我們總是懷揣著對未來的期待。這種期待、欲望驅使我們不顧一切地辛苦奮鬥、追逐。不知不覺生命走到了盡頭，依舊兩手空空，一事無成，輪迴就是這樣。

「如斯惡人，只緣業障重故，所以不能發信心者，不自由他也。」這樣的惡人由於業障太重，業力使他不得自由，哪怕輪迴再苦仍不願離開，輾轉受苦。

若見自心是佛，不在剃除鬚髮，白衣亦是佛。若不見性，剃除鬚髮，亦是外道。

「若見自心是佛，不在剃除鬚髮，白衣亦是佛。」如果證悟了心的本性是佛，不一定要出家，在家人也可以成佛。不剃鬚子、頭髮的意思是不出家，指在家人。佛陀時代，印度絕大多數在家人穿白色衣

服，因此在印度、斯里蘭卡等地，白衣指居士、在家人。

「若不見性，剃除鬚髮，亦是外道。」如果沒有證悟，就算剃了頭髮、刮了鬍子，外表上是一個標準的出家人，也仍然是外道。

出家並不能解決所有問題。出家人當中，有很多沒有證悟的；在家人當中，也有很多已經證悟的。不是說在家就不能證悟，也不是出家就一定能證悟，證悟與否，不在於出家還是在家。當然，出家人沒有太多世俗瑣事的牽絆，相對來說煩惱少一點，可支配的時間多一點，有較多時間投入聞、思、修行，從而證悟的幾率會高一些。

佛陀講的八萬四千法門當中，只有出家人的戒律是在家人無法受持的（如果受持就變成了出家人），除此之外的所有法要，顯密二宗、大小二乘、戒定慧都是在家人和出家人所共用的，人人都可以修持，出家人並沒有「專利」。因此，在家人也是很有希望的，只要努力同樣可以證悟；只要證悟了，完全可以成佛。

關於證悟，之前已經講過很多，後面還會繼續講。證悟到底證什麼？達到什麼程度才算證悟呢？

《達摩悟性論》中有一句非常重要——「知心是空，名為見佛」。這八個字大家一定要明白！

「知心是空」，知道自己心的本性是空。所謂知道，有不同的層次。此處的「知」，第一，不是從聞思得來的理論，不是因為佛經上說心的本性是空，所以我知道心的本性應該是空；第二，不是通過中觀的各種邏輯推導出來的結論。以上兩種排除之後，正確的涵義是什麼呢？是靜下心來，觀照自己的內心。

所謂觀照，即讓心感受自己。這一點心完全可以做到，而且只有心能做得到。其他的物質，譬如桌子不可能感受自己，它是無情物；眼睛可以看到其他東西，卻看不見自己，感官基本上都做不到。唯有心向外可以感知外面的世界，向內可以感知自己的本質，自我感知是心的一項特殊功能。

「知心是空」，不是讓心向外認知世界，而是向內感知自己，即當心安靜下來以後，感受到自己完全處在空性狀態。其實，不僅心裡平靜時可以，有情緒的時候同樣可以。比如說話辦事或情緒上來時，若忘記觀照，情緒會持續發展；若懂得觀照，則可以透過情緒，直接看到它的本質——猶如虛空一般的空。達到這種境界，就是證悟。

因此「知心是空，名為見佛」，也可以說名為證悟、名為開悟。無論大圓滿、大手印，還是禪宗，證悟的標準都是這個。我在講《壇經》時說過，因為密法有很多條件限制，不能輕易講，所以有些內容很多人沒機會聽。我當時說這樣講法是「鑽空子」，一方面是開玩笑，一方面也確實如此，禪宗沒有灌頂等要求，可以適當講一些。

我們有沒有出離心、菩提心，自己非常清楚，不需要問別人；唯一需要向上師確認的，是自己有沒有證悟。實際上也可以不問，只要達到「知心是空」，真正體會到心的本性是如同虛空一般的空性——不僅心靜之時，有情緒時同樣如此，內心的本質如如不動，能感受到這一點就是開悟了。沒有這種感覺，肯定還沒有開悟。

有時我們內心非常平靜，從中會生起一些從未有過的感受，但這不是開悟，什麼都不是，甚至沒有談論的意義。當人的心靜下來之後，會有一些感知。例如，發怒時帶給人的感覺肯定和傲慢時不同，傲慢時的感覺又和嫉妒時不一樣，諸如此類，每種情緒都會帶來不同的感受。同樣，當心平靜下來，所有情緒離開之後，肯定會產生另一種感覺。這些都屬於感受，還沒有突破意識的層面。只有突破一

切感受以後，體會到心的本性是空性，才能進入證悟的層面。那時什麼都不需要問，繼續修就可以。

大家非常嚮往證悟，越是嚮往，證悟就顯得越發神秘，越是神秘我們就越想知道。道友們說來說去，江湖傳言也越來越多，結果誰都不知道究竟什麼才是證悟。所以，藉此機會給大家解釋一下。

關於證悟，禪宗的書裡講得非常到位，措辭也十分恰當，「知心是空，名為見佛」，區區八個字全部講完了。再多的佛經、再厚的論典，都是在此基礎上展開而講，歸根結柢就是這八個字。

證悟之前，我們燒香、拜佛等等做了各種功德，可是這些功德與無明毫不衝突，對輪迴的本質不會造成任何損壞，其結果無非是讓我們在輪迴中享受人天福報而已。證悟之後，發生了翻天覆地的變化。儘管這時空性的境界還不高，然而這一點空性的感受殺傷力十足，足以嚴重毀壞輪迴的本質，使輪迴不可能再繼續走太久。之所以前佛後佛全部的佛都講空性，關鍵原因就在於此。

問曰：「白衣有妻子，淫欲不除，憑何得成佛？」
答曰：「只言見性，不言淫欲。只為不見性；但得見性，淫欲本來空寂，不假斷除，亦不樂著，縱有餘

習，不能為害。」

「問曰：『白衣有妻子，淫欲不除，憑何得成佛？』」問：在家人有妻子或丈夫，淫欲不斷，怎麼可能成佛？

「答曰：『只言見性，不言淫欲。』」達摩祖師回答：其他的煩惱都不講，只講見性。

之所以這樣說，是因為只要能夠見性，淫欲也好，嫉妒也罷，貪、嗔、癡、慢、疑等所有煩惱都不是問題了。比如正在產生淫欲或憤怒之際，若能見性，即見到淫欲或憤怒的本性都是佛的智慧，那麼淫欲不再是淫欲，憤怒也不再是憤怒，全都變成了佛的智慧。

我們平時打坐禪修時，希望心裡儘量平靜，沒有太多雜念，從禪定的角度來說是這樣。但是證悟之後，心平靜和有雜念沒有任何區別。即使有很多雜念，只要當下看到雜念的本性，它們就不再是妄念，而變成了智慧。心平靜時也是如此，只要看到平靜的本性，平靜就不再是平靜而是智慧。因此達摩祖師說，只要見性，什麼都不怕。如果你可以穿透所有的煩惱，看到它們的本性，那麼再嚴重的煩惱，其本性都是佛的智慧。

講到這裡，還有一些內容需要進一步瞭解，大家以後受灌頂去聽大圓滿時，就可以聽到，那是禪宗和大圓滿僅有的一點區別。大圓滿在一些細節方面更加深入，特別是方法非常豐富。禪宗的方法當然也很好，只是數量上沒有大圓滿、大手印那麼多。密法之所以被稱為方便乘，就是因為它提供了很多證悟的方法。

「只為不見性；但得見性，淫欲本來空寂」，只要見到本性，「淫欲本來空寂」。

如何理解「淫欲本來空寂」？淫欲本來是空性嗎？是的，但「本來是空性」沒有用，萬事萬物本來都是空性。由於殺、盜、淫、妄是空性，就可以殺，可以盜嗎？當然不能！這句話的意思是，當淫欲產生時，若能當下感覺到、看到其本性是空性，那麼它就不是淫欲了。大家一定要明白，僅僅知道它本身是空性無濟於事，必須要證悟它是空性。

「不假斷除」，這句講得非常好，針對淫欲、憤怒等煩惱，小乘、普通大乘和密法有不同的對治方法。

小乘佛教主張斷除，一定要斷掉所有的煩惱以後才能證悟；普通的大乘也要求斷除煩惱，此外還有一個方法，即用菩提心及證悟的智慧，將煩惱轉

化為佛的智慧；三轉法輪尤其是密法則不同於前兩者——「不假斷除」，不依靠斷除，準確說是一不斷除，二不轉化，只要認識了煩惱的本性，即證悟了它的本性，煩惱本來就是智慧而非煩惱，那麼既不需要斷，也不需要轉。所以，「不假斷除」後面還可以加上一句「不假轉化」。

我們一直認為煩惱是需要斷除的，平時也經常講要斷除煩惱，其實認識煩惱的本性就可以了。尚未證悟時，我們十分懼怕煩惱，一旦生起憤怒、嫉妒等煩惱，除了當時讓人不開心，後續還會有一系列的不良後果。而證悟之後情況截然不同，那時我們將親身體會到：哦，原來煩惱是這樣的啊！既然是這樣，當然不需要斷，有什麼可斷的呢？

「亦不樂著」，證悟後，也不會執著了。

「縱有餘習，不能為害」，證悟以後，雖然還未徹底斷除煩惱，餘留了一些煩惱的習氣，但這已經不能再傷害到我們。證悟者知道了煩惱的本質，因此，煩惱不會再讓我們去造殺、盜、淫、妄等罪業，它已經失去了這個能力。

「何以故？性本清淨故。雖處在五蘊色身中，其性本來清淨，染污不得。法身本來無受，無饑無

渴，無寒熱，無病，無恩愛，無眷屬，無苦樂，無好惡，無短長，無強弱，本來無有一物可得；只緣執有此色身，因即有饑渴、寒熱、瘴病等相，若不執，即一任作為。」

「何以故？性本清淨故。」為什麼？因為這個人已經體悟到煩惱的本性是本來清淨的。如前所述，不能只說煩惱本來清淨，這樣無濟於事，一定要親自體會到。既然已經體會到煩惱本來清淨，還有什麼必要斷除呢？

「雖處在五蘊色身中，其性本來清淨，染污不得。」雖然人處在五蘊當中，但是已經證悟了本性清淨。五蘊的最後一個是識，亦即心，心的本性是清淨的，沒有任何染污。

「法身本來無受，無饑無渴，無寒熱，無病，無恩愛，無眷屬，無苦樂，無好惡，無短長，無強弱，本來無有一物可得」，心的本性上面，所有這些二元對立的觀念全都不存在。

心的本性上沒有，為何現實生活中卻存在呢？「只緣執有此色身，因即有饑渴、寒熱、瘴病等相」，因為執著造成無明，無明導致出現了色身——物質構成的身體；我們對這個身體生起我執，從此一

系列煩惱應運而生，產生了「饑渴、寒熱、瘴病等相」。可見，這些相並非真實存在，都是由執著所產生的種種現象。

禪宗講體和相，實際上就是中觀講的勝義諦和世俗諦。體，本體，即心的本性或本來面目。從體上講，即從勝義諦的角度亦即真實的情況來講，心的本性是清淨無染的，故而不存在饑渴、寒熱、瘴病等現象。相，指我們感官所感知的世界，即中觀的世俗諦。從這個角度來說，饑渴、寒熱、善惡、因果等一切都是存在的。

前文講過，勝義諦和世俗諦可以分別用現實世界和夢的世界來類比。當人身處現實世界時，夢中的事物並不存在；可當人進入夢境時，夢中的一切都是真實的。夢境雖然在現實中不存在，但不等於在夢中不存在。因為作夢的人不知道眼前的一切是夢境，故而將其當作真實的事物，對他而言夢完全變成了一個真實的世界。所以，我們若是生活在夢的世界裡，則現實世界與我們毫無關係，現實世界對自己起不到任何作用。勝義諦和世俗諦也是同樣的道理，我們一定要明白，這是從兩個角度得出的不同結論，否則很多理論就會變得混淆不清。

「無饑無渴，無寒熱，無病，無恩愛，無眷屬，無苦樂，無好惡，無短長，無強弱，本來無有一物可得」，是從體即勝義諦、心的本性的角度講，這一切都是不存在的。從物理學的視角看物質世界也是如此：在宏觀世界中，有佛像、桌子、人體、建築物等等；但在微觀世界中，即從物質的深層結構來看，只有原子、電子、基本粒子乃至能量，根本沒有佛像、桌子、建築物等物質。

其實，不管是外在的物質世界還是內在的精神世界，夢境或者現實，它們的法則都是一樣的。從體，即勝義諦的角度講，本質上一切都不存在；從相，即世俗諦的角度講，卻都是存在的。

中觀有一個辯論題目：勝義諦中不存在的東西，是否一定不存在？世俗諦中存在的東西，是否真的存在？對此，學者們有過不少激烈的辯論，最終得出的結論是：勝義諦中不存在的，不等於世俗諦中不存在；世俗諦中存在的，不等於勝義諦中存在——需要分開二諦來觀察。同理，夢中的一切在現實世界中不存在，可是人一旦回到夢裡，這些東西都是存在的。所以，現實中不存在的，只能說在現實中不存在，不等於夢中不存在；夢中存在的，只能說在夢中存在，不等於現實中存在。

因此，要看自己處在哪個世界裡。如果在現實世界中，只要不入睡、不作夢，自然不會受到夢境的影響。同樣，證悟以後，有能力進入「本來清淨，染污不得」的狀態，並長時間安住其中，世俗中的善惡因果就不會影響自己。若尚未證悟，則無法進入本來清淨的狀態（即體或稱勝義諦），只能停留在世俗世界（即相或稱世俗諦），那麼一定會受到善惡因果的影響。

《血脈論》幾次提到「愚人」一詞，什麼是愚人？就是知道夢的世界和現實世界不一樣，但不知道還有另一個更加真實的世界，這樣的人是愚昧的。

在凡夫的觀念裡，真實的世界只有當下感官所感知的現實世界；不真實的世界，是諸如病中產生的錯覺，吸毒或吃下致幻藥物、植物後出現的幻覺，海市蜃樓以及夢境。凡夫只知道這兩個真和假的世界，從來不知道現實世界之外還有一個更真實的世界。即便再聰明、再厲害的世俗人也不知道，從那個真實世界的角度看，我們所在的現實世界就變成了如同夢中世界、海市蜃樓一般的存在。

假如每晚都做噩夢，有一個解決辦法就是不睡覺，一直停留在現實當中。同樣，我們若想迴避現

實世界中的生、老、病、死等痛苦和煩惱，則需要進入現實世界之外那個更真實的世界——心的本性。我們若能進入那個世界並且停留一定的時間，就會發現那裡沒有生、老、病、死等煩惱。這，就是解決痛苦的最佳方法。

密宗有夢瑜伽的修法，能把白天的修行境界、開悟的禪定帶到夢中去，以便入睡以後仍然能夠修行。這樣的修行人，幾乎一天24小時都在真實的世界裡，現實世界中的生、老、病、死不能再影響他，因為他已經是另一個世界的人了。

現在我們需要做一個選擇：

第一個選項，是停留在目前的現實世界，也就是凡夫認定的真實世界。這裡有善惡因果，我們要儘量行善斷惡，謹慎取捨因果。這樣今生、來世可以享受人天福報，但是無法解決生、老、病、死這些基本的痛苦。

第二個選項，則是從當前的現實世界，進入並停留在更真實的世界——心的本性。屆時，現實世界中發生的一切，諸如生、老、病、死、種種煩惱都不會影響到你，因為你已經離開，就像移民之後變成其他國家的公民了。從此以後，斷除了所有煩

惱，不再有任何痛苦。

而後者，也是佛教修行能夠得到解脫的原理。選擇哪個更好，結果不言而喻。

「若不執，即一任作為」。「一任作為」，可以隨便做任何事情。如果不執著，做任何事情都不會造業。

只要證悟了心的本性，做任何事都不會造業。殺、盜、淫、妄呢？證悟者根本不可能造殺、盜、淫、妄等罪業，不會像普通人一樣因為憤怒去殺生，因為欲望去淫去盜，等等，原因在於他沒有執著。即便他表面上示現殺、盜、淫、妄，由於沒有絲毫執著，不會產生任何因，也就不會有任何罪業。因此沒有什麼能束縛他，他已經突破了所有的約束和局限，這是真正的大自在。

「若於生死中得大自在，轉一切法，與聖人神通自在無礙，無處不安。」

「若於生死中得大自在，轉一切法，與聖人神通自在無礙」，如果於生死中得到了這種大自在，那麼，無論成功還是失敗，幸福或痛苦，遇到任何境況都可以通過修行的能力，將其轉化為聖人的神通。此處的「神通」，並非平常說的神通或特異功能，而是指通達一切。

「無處不安」，當斷掉執著和分別念以後，不管身處天堂還是地獄，任何地方都是一樣的，不會感到絲毫不安。

「若心有疑，決定透一切境界不過。不作最好，作了不免輪迴生死。若見性，旃陀羅亦得成佛。」

「若心有疑，決定透一切境界不過。不作最好，作了不免輪迴生死。」如果對心的本性還有疑問，確定自己對世間萬事萬物還未看透，仍有執著，就最好不要做任何違背因果之事，也就是不能造罪，否則必定輾轉輪迴，不得解脫。

這裡的「疑」，是指對心的本性的疑問，意思是尚未證悟心的本性；「透」，指沒有任何執著，通達無礙；「透一切境界不過」，即透不過一切境界，指看不穿名利等世俗萬物，對此心懷執著。

反之，像前面講的「若不執，即一任作為」，如果心不執著，確定自己看透了包括自我在內的萬事萬物，那麼對他已經沒有任何戒律可言。從本質上講，他已經超越戒和不戒的約束，突破一切羈絆，行為上也沒有任何限制了。密法裡最重要的密乘誓言是法性誓言，法性指一切法的本性，法性誓言即看透了萬事萬物的本性，也就是徹底證悟了空性。

對於這種境界的人來說，安住在證悟空性的境界中就是密乘戒，除此之外沒有其他任何戒律。只不過，為了度化眾生，他表面上仍會和我們一樣生活、勞作，就像釋迦牟尼佛當年以人的形象出世，也要吃喝、睡覺，也會生病、吃藥一樣。佛示現這些順應世俗的行為，完全是出於保護我們善根的需要，這樣才能繼而度化眾生。徹底證悟以後，就是這樣的。

但在尚未證悟時，「不作最好」。與其說不作最好，不如說一定不能作！作了，必定無休止地輪迴下去。所以，我們一定要遵循因果規律，斷惡行善。

「若見性，旃陀羅亦得成佛。」如果旃陀羅開悟了，也可以成佛。

印度自古存在種姓制度，旃陀羅是所有種姓中最低賤的階層，男的叫旃陀羅，女的叫旃陀利，他們大多以殺生為職業。出生在這樣的家庭，一輩子只能從事殺生這類卑賤的工作。即便如此，旃陀羅只要開悟了，同樣可以成佛。

問曰：「旃陀羅殺生作業，如何得成佛？」答曰：「只言見性，不言作業。縱作業不同，一切業拘他不得。從無始曠大劫來，只為不見性，墮地獄中，所以作業，輪迴生死。從悟得本性，終不作業。若

不見性，念佛免報不得，非論殺生命。若見性，疑心頓除，殺生命亦不奈他何。」

「問曰：『旃陀羅殺生作業，如何得成佛？』」問：旃陀羅一輩子殺生無數，作業眾多，怎麼可能成佛？

「答曰：『只言見性，不言作業。』」旃陀羅確實很難開悟，但假如開悟了，也可以成佛。旃陀羅能開悟嗎？當然有可能。俗話說「放下屠刀，立地成佛」，如果他放下屠刀，勵力懺悔，然後學佛修行，這一生當中完全有可能證悟。

佛教的觀點非常開放。當初，佛陀的僧團彙集了印度各個階層的人，其中很多來自最底層，為此常被外道嘲笑（即便是現在，不少印度最底層的老百姓也很嚮往佛教，但仍會受到各種客觀因素的阻礙），因為當時印度教等許多外道都是由出身高貴的婆羅門組成的。而佛陀認為，性別、種族都不重要，重要的是智慧、慈悲和修行。當年惠能大師所說的「人雖有南北，佛性本無南北」，與之類似。那時的小乘佛教，就已經持有了這種觀點。大乘佛教則更加開放，認為無論旃陀羅，還是同性戀者、性工作者等都可以學佛，也能夠證悟、成佛。佛經有記載

說：不分性別、種族、階級，只要能夠證悟心的本性，就擁有了大智慧；有了大智慧，任何人都可以成佛。

因此，達摩祖師說：「只言見性，不言作業。」只談能否證悟，不談業障。只要能夠證悟、見性，無論過去再大再多的罪業，諸如十不善、五無間罪等，當下就會清淨。

問題是，業障過重是很難證悟的。那怎麼辦？有辦法。發菩提心既可以積累巨大的福報，也能夠清淨無量罪過。此外，密法的方法更多，比如通過殊勝的金剛薩埵懺悔法，清淨殺、盜、淫、妄、五無間罪等所有罪業，然後繼續修行就可以證悟。對於旃陀羅這樣的人來說，修密法更有希望。

「縱作業不同」，舉例來說，假如一個人為了證悟努力用功，而另一個人根本不想證悟，不想解脫，那麼即使兩個人同樣造過殺、盜、淫、妄等罪業，罪業的輕重程度也會有所不同。另外，前者一旦證悟，再嚴重的罪業也可以立即得以清淨，從這個角度講，兩個人的罪業也是不一樣的。

「一切業拘他不得」，證悟以後，所有的業都不會再對他產生影響。

確切地講，初步證悟時還是會造業的，因為境界不是很高，證悟的力度和智慧比較薄弱，有時難免會控制不住煩惱；再繼續修行，當證悟境界提升到一定程度時，基本上不會再造新的罪業了，只有過去遺留的罪業；證得菩薩一地之後，則徹底不再造業。

造業需要幾個基本條件，當修行者達到較高證悟境界時，其中的大多數條件都已不再具備，所以表面看似乎造了業，實際上並沒有。因此，只要能夠開悟，並在此基礎上繼續修持，一切都好辦——過去再重的業都有辦法清淨，未來也不會再造新的罪業；即便造了罪，與未開悟者的罪業相比，輕重程度也不盡相同。所以說「一切業拘他不得」。小乘佛教的《阿毗達磨俱舍論》中也有這樣的記載。

「從無始曠大劫來，只為不見性」，無始以來，我們經歷了無數次生死輪迴，正是緣於沒有證悟，未能見性。

「墮地獄中，所以作業，輪迴生死」。因為沒有證悟，所以造下各式各樣的業：造善業，轉為人、天人、阿修羅；造惡業，則墮入地獄、惡鬼、畜生道。造業的原因很多，最根本的原因是沒有證悟。

沒證悟就會有執著，有執著就會造業，如此在輪迴中流轉不息。

「從悟得本性，終不作業。」自從證悟以後，就永遠不會再造業了。

達摩祖師的文字非常簡練，沒有展開講開悟到何種程度才不造業。若要深入細緻地瞭解，需要參考其他佛經。我在前面講了，其實最初開悟時仍會造業，開悟到一定程度時，才能不造業。

「若不見性，念佛免報不得」，若是沒有證悟，念佛不能避免因果報應。這裡是用「念佛」代表磕頭、燒香、參加各種法會等行為，僅靠這些是無法避免生死輪迴的。

若稍加思考，也許有人會有一些疑問：未證悟的人通過念佛可否往生西方極樂世界？可以。往生之後，能否避免善惡報應？能。正常往生的人，都可以在西方極樂世界得到菩薩一地的果位，自然不會再有善惡果報。可見，通過念佛往生極樂世界可以免報，是因為往生後獲得了證悟，而不是因為念佛。

「非論殺生命」，未證悟時，念佛都不能免報，更何況殺生？也可以順著前文理解為：不談是否殺生，只談能否證悟。只要證悟，便能清淨過去的殺

生罪業；證悟提升到一定境界後，就不會再殺生；即便殺生，也是以慈悲心救度他人，本身並不是罪過。

「若見性，疑心頓除」，一旦開悟了，對於本來清淨、證悟等的疑心會瞬間消失。現在之所以持懷疑態度，恰恰說明還沒有證悟，不明白萬事萬物的真相。

雖然用了「頓除」這樣的字眼，但其實初步證悟時只能斷除一部分疑心，不可能立即全部消除。如同自己喝水時知道水是冷是熱，不會有絲毫懷疑一樣，證悟的當下清晰瞭解到自己心的本性，以此能解決一部分疑心；其他更為根深蒂固的疑心和煩惱，則要隨著修行的提升逐步予以斷除。

「殺生命亦不奈他何」，已經證悟的人，即使造過很多殺生的罪業，但這些業已經不能再控制他了。因為他證悟了因果的本質，超越了因果，所以殺、盜、淫、妄任何業果，都不會影響到他。

自西天二十七祖，只是遞傳心印。

「西天」，指印度。之前禪宗在印度已有二十七位祖師，達摩祖師是第二十八祖。

「印」，字面意思是印章，諸如現在的公章、過去皇帝的印章，蓋章之後任何人不得逾越。

「心印」，即大手印，它表達什麼意思呢？一種解釋是，證悟心的本性之後的境界，就像皇帝的印章，所有的貪、嗔、癡煩惱、念頭都在這個境界中產生並毀滅，沒有一個能超越心的本性。另一種解釋是，未證悟時，任何眾生的心都離不開心的本性光明，包括像地獄眾生這樣最惡劣、最愚昧的眾生。心的本性光明如同皇帝的印章，涵蓋了所有眾生的每一個念頭，眾生的任何一念都不可能突破這個光明。

簡言之，「心印」就是開悟的境界。印度二十七位祖師一代代傳遞的正是這個開悟的境界，或者說是心的本性。

吾今來此土，唯傳頓教大乘，即心是佛，不言戒、施、精進、苦行；乃至入水火，登劍輪，一食卯齋，長坐不臥，盡是外道有為法。

「吾今來此土，唯傳頓教大乘，即心是佛」，達摩祖師說，我來到中國的主要目的，是傳播大乘佛教最頂尖的法——心即是佛。

「不言戒、施、精進、苦行」，不講持戒、佈施、精進等六波羅蜜。

「不言」不等於否定。如前所述，禪宗也需要持戒、佈施等，之所以不言，是因為這些在小乘以及

其他大乘法門中已講過很多，無需再行贅述。實際上，達摩祖師在其他論典中對六度也曾有所提及。

「乃至入水火，登劍輪，一食卯齋，長坐不臥，盡是外道有為法」。「入水火」，外道的苦行法，其中入火是人跳入火坑中燒死；「劍」，即鋒利的刀；「卯」，指早上。這句話的意思是，故意跳入水火之中；腳踩或手抓刀刃，睡在佈滿鐵釘的木板上，讓身體受傷流血；一天只在早晨或中午吃一頓飯；長時間坐著不睡覺；等等——這些形形色色的苦行都是外道的有為法。

外道希望借用這些方法，實現其升天的目的。他們認為，人輪迴的原因是身體和精神造成的，毀掉其中任何一個就能擺脫輪迴。為此，外道徒踐行了各種各樣的苦行乃至於自殺，時至今日仍有這樣的行為。在佛教看來，依靠苦行解脫的想法屬於邪見，因為輪迴的根源不在於肉體而在於精神。只要內心擁有智慧和慈悲，就能輕鬆解決所有問題，包括脫離輪迴；否則，再怎麼折騰身體，也無非是竹籃打水一場空。

所以佛教沒有外道那樣的苦行。佛教所謂的苦行僧，頂多是閉關修行時衣食匱乏一些，生活艱苦

一點。這並不是刻意過苦日子，而是受物質條件所限，況且修行人選擇把大多數時間用於修行，不願為物質生活耗費過多的精力。除此之外，佛教沒有其他的苦行。

佛教的八關齋戒雖然也是日中一食，但與外道的「一食卯齋」有著本質上的區別。八關齋戒只是在短短幾天之內守持，目的是為了節省更多的時間用於打坐修行，而非刻意追求艱苦的生活。

若識得施為運動靈覺之性，即諸佛心。前佛後佛只言傳心，更無別法。若識此法，凡夫一字不識亦是佛。若不識自己靈覺之性，假使身破如微塵，覓佛終不得也。

「若識得施為運動靈覺之性，即諸佛心。」「靈覺」，心靈的覺悟，即心覺悟自己的本性。證悟之後，如果說話做事、行住坐臥等任何時候，都能安住在心的本性當中，這就是佛心。

「前佛後佛只言傳心，更無別法。」前佛後佛只講傳心，不談入水、入火等苦行之法。

這裡的「心」指證悟，證悟即智慧。前佛後佛只傳智慧，有了智慧就能解決一切問題；反之，盲目迷信地做各種苦行，都是缺乏智慧的愚昧之舉，屬

於外道的邪見。佛教只講智慧，只要最終結果是證悟，過程和方法都不重要。

「若識此法，凡夫一字不識亦是佛。」倘若認識這個法，即證悟了心的本性，那麼即使一字不識的凡夫同樣可以成佛，譬如六祖惠能大師。可見，證悟跟學歷、文化水準的高低並沒有直接關係。當然，學歷高一點能更好地理解佛經，再加上深入聞思，對證悟可以起到一些間接的幫助。

「若不識自己靈覺之性，假使身破如微塵，覓佛終不得也。」如果不能證悟心的本性，縱然精進到身體碎成粉末，仍然得不到佛果。這是比喻用功的程度。我們先要找到正確的方向，再去努力才会有結果；如果方向錯了，再努力亦是徒勞！

(四)心的本質與功用

佛者亦名法身，亦名本心，此心無形相，無因果，無筋骨，猶如虛空，取不得。不同質礙，不同外道。此心除如來一人能會，其餘眾生迷，人不明了。

「佛者亦名法身，亦名本心」。「本心」，即心的本性。佛，也叫法身，又叫本心。三者稱呼不同，

意思是一樣的，都是心的本性。這裡的「佛」指法身佛，而非報身佛和化身佛。

關於佛的三身，有兩種解釋。一種是從心的本性的角度講，將心的本性的三個部分分別稱為法身、報身和化身，除此以外，不存在佛的三身，這一點在《壇經》裡講得非常清楚。另一種解釋是，心的本性是法身；阿彌陀佛、藥師佛、金剛薩埵佛等叫做報身，只有一地以上的菩薩才能看見；像釋迦牟尼佛這樣所有人都能看見的佛，叫做化身。

「此心無形相，無因果，無筋骨」。《壇經》及達摩四論中經常提到「心」，有時應理解為意識或阿賴耶識，有時則須理解為心的本性、如來藏、佛性，此處指的是後者。其實這兩種解釋並不矛盾，因為意識的本質就是如來藏。

這句話的意思是，心的本性沒有顏色、形狀、高低、長短等任何形相，沒有因果，也沒有肌肉、骨骼等物質。

那麼心的本性到底是什麼樣子呢？「猶如虛空，取不得」，像虛空一樣，沒有什麼可以抓取的。心的本性很難直接描述，只能將它比喻為虛空，很多般若佛經都是這樣類比的。

虛空就是天空，但不是藍色，藍色是因為日光被散射造成的。藍色是光，不是虛空。虛空沒有顏色、形狀，但是存在。假如虛空不存在，我們就沒辦法活動，更不可能呼吸。心的本性也是這樣，它沒有顏色、形狀，不存在任何相。

如前所述，證悟的最低限度是體會到自己心的本性，或直接看到每個念頭的本質。當一個念頭冒出來，在思考的同時，它就像虛空一樣沒有任何實質性；又像水幕電影，只是無數水分子加上光的作用，顯現出人物、建築等繽紛景象，實際上這些包括螢幕都是不存在的。

證悟之前，我們覺得念頭和情緒非常真實；證悟之後，依然是念頭和情緒，但我們能看到其本質是虛空一般的空性。什麼時候親自體會到這一點，就是證悟了。若條件允許，可以請上師確認；若找不到上師，自己也可以確認。

之前講過，關於出離心和菩提心，佛經已將其定義和標準講得清清楚楚，我在其他書裡也介紹過很多，對照自己看一下，有沒有出離心和菩提心一清二楚，不需要問上師。關於證悟，其實也已經解釋得很清楚了，尤其是在《壇經》及《血脈論》的釋

義中已反覆講過了。什麼叫做證悟？通過聞思瞭解到證悟是怎樣怎樣的，這種理論上的瞭解不是開悟而是解悟；邏輯推理得到的結論，也不算開悟。直接體會到自己心的本性像虛空一樣，才叫做開悟，至少是初步的證悟。

這種初步的證悟，跟大圓滿的證悟相比層次比較低，但再低也是證悟，也是很有意義的。這時候，還不能立即放下所有的煩惱，需要用一定時間訓練，加強證悟的力度。這樣就能慢慢控制住焦慮、恐懼、悲傷等負面情緒，最後不再害怕生、老、病、死，達到達摩祖師多次提到的「一切業拘他不得」的境界。

大家此生一定要完成四個階段性目標：第一，有堅定不移的皈依心，否則無法進入佛門；第二，有毫不動搖的出離心，否則無法走上解脫道；第三，有堅不可摧的菩提心，否則無法邁入大乘道；第四，一定要證悟。至於世俗的名與利，我們若有福報，證悟的同時也可以擁有，並不矛盾。這四個目標此生能否實現，關鍵取決於自己的努力。

若能實現這四個目標，離世時不但沒有任何後悔，而且滿載而歸，將心滿意足、滿懷感激地結束

這一次的生命旅途。雖然修行境界不夠高，不知來世會投生到哪裡，但無論投生到何處，我們都能主動、自然地恢復這一世獲得的四種心——皈依心、出離心、菩提心、證悟心。這樣的修行可謂是充滿了希望！因此這一生非常關鍵，大家一定要把握好。與此同時，我們還要兼顧家庭和社會的責任，做到個人修行與世俗生活相平衡。

還有一點，證悟以後，切記不要四處宣揚！禪宗和大圓滿都說：只能說話，不能說道。可以跟別人聊天交流，但不要去講自己的證悟體會。如果說了，修行有可能停滯不前，三年、五年甚至更長時間沒有任何進步。修行人一定要低調，表面上跟大家一樣，除去儘量避免殺生、偷盜等罪業以外，日子該怎麼過還怎麼過；私下裡自己默默無聞地用功修行，這才是修行人該有的生活。

「不同質礙」，「質礙」，指物體所具有的阻礙作用，比如手不能穿過桌子，因為桌子有質礙。未證悟時，心裡有各種執著，每一個執著我們都看不透，每個我們看不透的執著都會產生很多煩惱，所以說有執著就有阻礙。「不同質礙」是形容證悟之後沒有絲毫執著的狀態——內心像虛空一樣，暢通無礙。

「不同外道」，不同於心外覓佛的外道。

「此心除如來一人能會，其餘眾生迷，人不明了。」唯有佛陀才徹底證悟了心的本性，其餘眾生都是迷人。當然了，不是一證悟立即成佛，初步證悟時還不是佛，只有徹底證悟才是佛。

此心不離四大色身中，若離此心，即無能運動；是身無知，如草木瓦礫。身是無情，因何運動？

「此心不離四大色身中」，心的本性，表面上離不開地、水、風、火四種物質所構成的身體。

此處的「心」，仍然是指佛性、光明的心。有了佛性和光明的心，才有能思考、判斷的意識。意識的第一剎那在佛性中誕生；成佛時，最後一個意識又在佛性中消失。因此，我們的每一個念頭都來自於法界（即心的本性），最後消失於法界，當下也從未離開過法界。

「若離此心，即無能運動；是身無知，如草木瓦礫」。心的本性是佛性、如來藏；佛性、如來藏的表面現象是阿賴耶識、意識、眼識、耳識等八識。這句話的意思是，倘若既無佛性又無八識，四大構成的身體就像屍體一樣無法運動，像石頭、草木一般毫無知覺。

現在我們的身體中有一個心，它的本性、本質是佛性。我們要去尋找的不是心的表面現象——情緒，而是心的本質。情緒我們隨時可以感受到，一天24小時除了深度睡眠以外，它無時不在，連作夢時都在。比如，任何人都能看到一張桌子是長方形或圓形的，但這不是桌子的本質，本質肉眼看不到，必須要用顯微鏡。同樣，我們向內心一觀照，就能發現各種情緒及其變化，但這些不是心的本質。心的本質在情緒的深處。如果深入觀察情緒的構成，從何處來，深處是什麼，就會發現其本質「猶如虛空，取不得。不同質礙」。什麼時候親身體會到這個感覺，就說明證悟了。

「身是無情，因何運動？」身體屬於無情物，為什麼能運動呢？

我們說話、走路、做事都需要心的參與，這個心不是佛性而是意識。但意識跟佛性有很大關係，意識的本質就是佛性。沒有佛性，就沒有意識；沒有意識，人的身體不過是一堆物質而已，沒辦法說話、做事。

若自心動，乃至語言、施為運動，見聞覺知，皆是心動。

「若自心動」，如果一個人起心動念，會是一種什麼狀態？

舉個例子，我想說「一杯咖啡」。首先，意識會產生要表達的內容——一個抽象的意象；然後，身體中的氣流隨之發生變化，進而影響大腦；大腦引發聲帶振動，再經由空氣傳播而說出「一杯咖啡」四個字；最後，對方聽到聲音，心裡也會呈現出相應的內容。就這樣，我表達完畢，別人也聽懂了。

假如我說完「一杯咖啡」時，對方心裡沒有出現一杯咖啡的概念，則雙方無法溝通。語言不通的人之間就是這樣，能聽見聲音，但無法傳遞思想。可見，聲音只是一種載體，溝通主要依靠的是心，即意識。

密法和藏醫都認為，人類認知世界的主要功能在大腦。大腦有500個特殊的脈（「500」指數量很多，並非具體數字），這些脈控制著人體的各項器官，器官通過大腦認知外面的世界。這一原理在密法中有著詳實的闡述。簡單地說，心裡先冒出念頭，推動氣脈明點的氣進行流動；氣作為推動力，使大腦的某個部位發生變化；最終，大腦使眼睛、耳朵等器官感受到外面的世界。

「乃至語言、施為運動」。「乃至」二字，表示中間省略了從念頭產生、氣流運動、大腦變化到眼、耳、鼻、舌等器官感知的過程。這句話的意思是，「心動」之後，經過中間這些運作，產生了說話、做事、走路等運動。

「見聞覺知」，運動包括看、聽等感官的覺知。

「皆是心動」，這一切都源於心的活動。心若動，大腦及其他器官會隨之而動，人們可以談話、運動等；心不動，則無法感受外界。如果沒有心，所有器官的功能當下消失，身體就會立即變成一堆毫無知覺的物質——屍體。

此處的「心」，指心的本性。雖然讓我們看、聽、說的不是心的本性，而是心的外表——意識，但意識與心的本性關係密切，其本質即是佛性。因此，也可以說產生念頭是佛性在動。準確地講，佛性當然不會動，但概括而言，這些都是佛性的作用——因為有佛性，所以產生了念頭；有了念頭，從而可以感知外面的世界。

心動用動。動即其用。動外無心，心外無動。動不是心，心不是動。動本無心，心本無動。動不離心，心不離動。動無心離，心無動離，動是心用，

用是心動。動即心用，用即心動。不動不用。用體本空，空本無動，動用同心，心本無動。

這部分內容非常重要。在逐句講解之前，我們先整體瞭解一下這段所要表達的思想，以及幾個關鍵字的含義。

達摩祖師在這裡想要闡明的是：從感官世界即世俗諦的角度而言，所有的說話、運動、做事等都是真實的；但從心的本質來講，我們從沒說話、運動，從未做過任何事情。我們所處的世界也是如此，在我們眼裡非常真實的東西，其實根本不存在。

像這樣分成兩個角度，是大乘佛教非常重要的一種觀察方式。舉例而言，電影《駭客帝國》中有一個場景，男主角在大街上看到各種各樣的人與物，都與現實生活一模一樣、毫無二致；但在他看的同時，這一切根本不存在，全部是電腦程式。

有與無同時存在，互不矛盾，這就是大乘佛教的「現空無別」。「現」指各種各樣的現象，凡是我們看到、聽到、感覺到的人、動植物、山川大地，大至宇宙太空，小至一粒微塵，這一切在我們的感官裡都是存在的。從這一層面講，有善惡因果，有天堂地獄，有現實生活，有你我他……。「空」即空

性，是所有現象的本質。從這一層面看，上述一切現象當下都不存在。以上是達摩祖師在這段所闡述的主旨。

這段有三個要點，就是反覆出現的心、用、動三個關鍵字。我們需要明白其基本含義、因果關係，這樣才能了達詞句的意義，否則就會一頭霧水，不知所云。

這裡的「心」指光明的心，即佛性、如來藏、心的本性，而非我們現在的意識。若理解為意識，雖然也能解釋得通，但層次要淺薄很多，所以不能這樣理解。

「用」，字面意思是作用。它不能單獨成立，準確講，是誰在發揮作用呢？是意識。因此，「用」是指凡夫的意識，包括阿賴耶識、末那識（即我執）等。

「動」，即運動。佛性不會運動，因為它沒有因果，不是無常的。直接運動的是意識。意識的本質、本體是佛性，因而有時也會說佛性在動。

瞭解了心、用、動的概念，下面的意思就容易理解了。

「心動用動」，心動就是作用在動。

所謂「用動」，是指意識從最初尚未發揮作用，到開始發揮作用、產生效果，乃至最後消失，這樣一個從誕生到消失的過程。

何為「心動」？人能看、能聽、能說話做事，都是心在運動；心若不動，這一切無法發生。實際上，心動就是用動，即意識在發揮作用。

「動即其用」，「動」，意識的運動，即起心動念；「其」，指代前文的「心」，即佛性、光明、如來藏。這句話的意思是，起心動念是佛性的作用。

下面通過幾個比喻，來說明心、用、動之間的關係。

第一個比喻。將「心」即佛性比作大海，「動」即意識比作海面的波浪。誰在「動」？確切地說，不是大海而是海浪。但海浪是大海的一部分，因此既可以說「大海不動，海浪動」，也可以說「大海在動」。兩種說法都可以，而前者更為準確。

這個比喻讓我們明白，所有的見、聞、覺知都是表面現象，一如海面的波浪。所謂「動即其用」，是說這些表面現象都是心的本性所產生的作用。

第二個比喻。古箏上的弦，靜止時沒有聲音，振動時會發出聲音，但只是琴弦在振動，此外並沒

有一個叫做振動的東西。所謂振動，僅僅是琴弦的一種運動。真正發出聲音的是琴弦還是振動呢？兩者都是，沒有弦或弦不振動，都不可能發出聲音。

「心」——佛性、光明的心，好比琴弦；眼、耳、鼻、舌、身、意及其運動好比琴弦的振動，是「動」，同時也是「用」。具體講，琴弦振動產生的效果是作用，具體發揮作用的是振動。

琴弦的作用是發生振動，是振動產生了聲音，沒有振動不會有聲音，而沒有琴弦不可能有振動，因此源頭是琴弦。同理，我們現在的意識及一切見、聞、覺知，都是佛性的作用，全部來源於佛性、光明的心。心開始發揮作用，或者說心有了運動以後，如同琴弦振動後發出聲音，意識及見、聞、覺知的一切便應運而生。這就是「動即其用」所表達的含義。

反過來講，我們說話、做事、發怒的當下，本質上這些並沒有發生。就像琴弦發出聲音，其實是琴弦的振動使周邊空氣產生壓力波，波傳進耳朵振動耳膜，才產生了聲音，琴弦本身是沒有聲音的。又如第一個比喻中，當海面上波濤洶湧時，只有海面的水在動，其下大部分海水依舊寧靜。同樣，無論我們多麼悲傷、憤怒，此時此刻，心的本性上面

都沒有這些煩惱，它始終如如不動、纖塵不染。

「動外無心」，「動」，指意識；「心」，即光明的心、佛性。除了意識以外，沒有佛性。為什麼？因為佛性就是意識的本質。沒有意識，怎麼可能有本質？意識與其本質佛性肯定是分不開的。我們在分析、表述的時候，可以將其分開，但實際上並非兩個，而是一體。

對此，達摩祖師在《悟性論》中曾用冰和水的比喻加以解釋。當氣溫降至零度以下，水會凝結成冰，而冰的本質永遠是水；當溫度升高，冰又融化為水，其本質從未改變。「動外無心」中的「動」即意識，好比是冰；「心」即光明的心、佛性，好比為水。水結冰時，除了冰，沒有水，此時水以冰的形式存在，二者形式不同，本質一樣。因此，可以說冰外無水，「動外無心」——意識以外沒有佛性。

煩惱即菩提，也是同樣的意思。仇恨、嫉妒、傲慢等煩惱，就像冰一樣。當內心充斥著這些煩惱時，心的本質卻是光明，如同冰的本質永遠不會離開水，只是我們自己未能感受到而已。「煩惱即菩提」蘊含著極其深奧的意義，藉由冰與水的比喻，就比較易於理解了。

從本質上講只有佛性，沒有其他。佛性本身具有很多功能，可是在凡夫的感官世界裡，佛性成了另外的模樣——欲望、憤怒、嫉妒……之所以會這樣，是因為我們的無明，導致我們不見本質，只見錯誤的表象，好似戴著有色眼鏡看世界，見到的並非真實的顏色。然而，在這些情緒肆虐的同時，它們的本質永遠都是智慧和光明。

每年冬天哈爾濱的冰雪大世界中，都會展出形形色色的冰雕，它們看起來與實物毫無二致，但其本質始終是水。同樣，當我們的心變成仇恨之時，其本質永遠都是光明。遺憾的是，普通人無法看到本質，只能感覺到表面的憤怒。佛教所謂的修行，就是通過各種方式訓練自己，當煩惱湧現時，有能力直接看到它的本質——沒有煩惱，只有光明。

「心外無動」，佛性、光明的心之外，不存在意識的動。借用前面的比喻，可以理解為「海外無浪」。人的意識會呈現出不同的樣子，有時表現為菩提心、慈悲心、出離心等善念，有時表現為欲望、仇恨、嫉妒等煩惱。無論是善還是惡，其本質永遠是光明。

簡單地說，「動」即運動；具體而言，是意識在運動，「動」指的是意識。「動外無心，心外無動」，

意識之外沒有光明，光明之外沒有意識。這豈不等於說，光明就是意識，意識就是光明嗎？是的。所謂煩惱即是菩提，輪迴即是涅槃，表達的也是這個意思。

「動不是心，心不是動。」水結成冰的時候，雖然冰的本質是水，但其形式不是水。水為液體，冰為固體，液體和固體並不相同。從這個角度講，可以說煩惱不是菩提，菩提也不是煩惱。

儘管心的本質是佛性，但世俗人看到的永遠是仇恨、嫉妒、傲慢等負面的一面，而無法見到其本性清淨的一面。如同一枚硬幣的兩面，凡夫只能看到其中一面，而看不到另一面。

從究竟意義上講，勝義諦和世俗諦並不存在。之所以如此劃分，是因為普通人看不到心的真實面目，只能看到它的一種形式——心的現象。此外，即便談及現空無別時，現象與空性也不盡相同，有必要分開觀察。假如不加分別，很多時候邏輯上是很難講通的。比如，喝水可以解渴，這是從現象的角度講。若不分二諦，單從空性來講，水自然離不開空性，空性能用來解渴嗎？空性表示一無所有，怎麼解渴？可是二諦分開以後，一個是現象的部

分，一個是空性的部分，能夠充饑解渴的是現象，而非空性。

從這個角度，可以說「動不是心，心不是動」，冰不是水，水不是冰。形式雖然不同，本質卻是一樣的。

「動」與「心」，二者本質上沒有區別，完全一體；但從凡夫的角度看是兩個，此時現象與空性不能混為一談。空性和現象是為未證悟的人劃分的，實際上並沒有這樣的分別。達摩祖師之所以有時說二者不是一體，有時又說是一體，目的就是為了讓我們明白這個道理。

「動本無心，心本無動。」從空性的角度講，動本來就沒有心，心也沒有動。「心」——佛性、光明的心，當然不會運動，否則佛性就變成了無常的。無常的肯定不是佛性，因為佛性是永恆不變的。

「動不離心」，「動」指八識，主要是第六意識，其本質不離佛性、光明的心。這句話和「色不異空」是一個意思，相當於冰不離水、浪不離海。「心不離動」，對於未證悟的人而言，雖有八識，但其本質是佛性，因此光明的心始終存在。成佛以後，八識消失，只有佛性。《心經》有幾句話表達了相同的意

思，那就是大家耳熟能詳的「色即是空，空即是色。色不異空，空不異色」。

「動無心離」，「動」沒有什麼「心」可以離開的；「心無動離」，「心」也沒有什麼「動」可以離開的。因為，它們本質上是無二無別的。

「動是心用，用是心動」。八識是佛性光明的作用，這個作用是佛性、光明的心的運動。確切地講，光明的心沒有運動，但由於意識的本質是光明的心，意識會運動，所以也可以說光明的心會動。

「動即心用，用即心動。」八識的運動是佛性的作用，這個作用是佛性的運動。這兩句與前兩句意思相同，只是表達形式不同。

「不動不用」，「動」和「用」都是表面現象，本質上既沒有動，也沒有用。

之所以「不動不用」，原因在於「用體本空」。「用」——意識，其本體為空性，因此是不動的，即「不動不用」。但在凡夫的世界裡，有動也有用。

「空本無動」，「空」即空性，它遠離所有的無常法，故而本身沒有運動，沒有作用。這是從空性的角度講。

「動用同心」，無論運動還是作用，二者的本質同樣都是光明的心，最終歸於光明的心。這是從現象的角度講。

如同現實世界和夢中世界一樣，我們的內在精神也有一真一假兩個世界。這兩個世界永遠在一起：一個是本質佛性、光明；另一個是它的現象、假象。

每個事物都有這樣的兩面性。譬如一張桌子，我們看到的是一個長方形的物體，這是現象；其本質是什麼呢？我們可以逐層分析，桌子的本質是分子，分子的本質是原子，原子的本質是原子核和電子……直至基本粒子，其本質又是更小的物質。佛教認為，一切物質的本質，最終都歸屬於人的意識。外界所有大大小小的物體，包括最基本的粒子，都是我們內心投射出的畫面。

對此，目前科學的結論與佛教已非常接近，但是科學家仍在試圖尋找一個更具體、更基本的東西。佛教的觀點是，基本粒子並不存在，只有相對的基本粒子。因為，所謂的基本粒子都是由更小的粒子所構成，最後一切都會化為能量，而能量也是我們內心投射出來的。簡而言之，物質世界跟夢境一樣，是由意識創造的一種幻覺。這是佛教的終極答案。

眾所周知，物質有宏觀和微觀兩個世界。人們肉眼可見的宏觀世界中的物質，絕不是它們的本質。對於這一點，佛教和科學不存在任何爭議。其實意識也是如此，我們感覺到的各種情緒，與看到的桌子、磚頭、建築物等宏觀世界的物質一樣，都不是它們的本來面目，而是表面現象。

意識的本來面目，好比物質的微觀世界。物質最後可以分解為能量；意識最基本的本質則是光明的心，佛教稱之為光明——這與物理學的光沒有任何關係。由此可以說，意識也有宏觀和微觀兩個世界，宏觀不是它的本質，微觀才是。

物質的微觀世界，透過顯微鏡等可以得知。為此，科學家研發出不同類型的顯微鏡、粒子對撞機等儀器，用來分解物質，找尋物質的基本構成。而意識的微觀世界，只有通過禪定的力量、證悟的智慧才可以感知。佛教徒通過打坐觀照自心，尋找內心的本質。一旦真正見到自己的本來面目，當下就會明白所有的想法、念頭都是錯誤的、虛幻的表象，從而可以立即斷除由此導致的眾多煩惱——這是佛教追求的目標。

以上講完了「動用同心」，無論動還是用，二者

的本質都是心。心又是什麼樣子呢？「心本無動」，心的本質沒有任何作用，也沒有任何運動。

實際上，「心」、「用」、「動」是同時存在、無法分離的。人們與生俱來只懂得看「動」、「用」，不懂得看「心」，由此產生了無窮無盡的煩惱。現在，我們要通過佛教的修行去看「心」，不看「動」和「用」。

當我們煩惱熾盛，比如正值火冒三丈之際，從「動」和「用」的角度講，恨不得要打人、罵人，而當下的「心」——煩惱的本質，依然是一片清淨、光明。此時，若能看到這個「心」，則憤怒立即變成佛的智慧，人當下就會開悟，這叫做煩惱轉為道用。實際上，也不存在轉，因為本就如此，「心」永遠清淨，並非從不清淨變成清淨。「煩惱轉為道用」也就是密法講的「煩惱即菩提」。達摩祖師反反覆覆使用「心」、「用」、「動」三個字，最終表達的就是這個意思。

大家先從理論上瞭解，然後再學習方法——如何迴避「動」和「用」，直接去看「心」，這叫做觀心的修法。若能真正做到三者只看其一，不看其他，則煩惱立即消失，當下就是佛的智慧。

稍微有一點大圓滿、大手印境界的人，也會有

憤怒等煩惱，但他們會馬上去看心的本性。一見到心的本性，彷彿沸水注入冷水後立即平靜一樣，怒氣瞬間消失得無影無蹤，想找也找不到了。有境界的人通過觀心消除煩惱，這是對治煩惱的最佳方法。

對於未證悟的佛教徒來說，當遭遇情感波折、親人離世、事業不順等坎坷，感到傷心難過、茫然無措之際，雖然用不上觀心的方法，但一定要記得用菩提心、出離心，至少是無常的心去面對，這樣也能很快打開心結，走出困境。希望大家能從《恆河大手印》、《法界寶藏論》等大圓滿、大手印的著作，或者《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》等般若經典中挑選一兩個偈子背誦下來。每當感到憤怒、鬱悶或焦慮時，背一下偈頌，思考一下它的含義，然後靜一靜，便能很快化解煩惱。

當然了，若是缺乏一定的修行能力，幾分鐘後煩惱又會捲土重來，但力量會大為減弱。成佛確實不易，然而解決眼前的情緒，只要找對修行方法並稍加努力，並不是很難。

當前，人們的精神疾病日益嚴重，無論有錢沒錢、有名沒名，所有人都越來越不滿足於自己的生活，也越來越不開心。究其原因，無外乎是自己層

出不窮、無限膨脹的欲望在作祟。對此，以其他方法很難化解，用佛教的方法則可以輕而易舉地解決。

我們一定要把佛法的每一句話應用到現實生活中。當自己遇到煩惱時，若能用佛法予以對治，修行就成功了。假如學了很多、修了很多，煩惱襲來時卻仍然束手無策，這種聞、思、修行無疑是失敗的。

佛教的方法確實行之有效。它講的不是鬼神等虛無縹緲的東西，而是一個人真實的經驗和感受，並且已經由無數修行人體驗過。我們若能真正學以致用，每個人都可以獲得同樣實實在在的感受。

學佛修行的意義，在於通過佛教的方法解決自己的煩惱，並且將這些方法分享給身邊的人，讓他們也能藉此消除煩惱，這就是自利利他。很多人認為，做慈善幫助他人，必須依靠物質。對有些人來說，物質是很重要；不過對如今大部分人來講，精神上的救助比物質更重要。我們學佛、發菩提心的目的，不正是為了自利利他嗎？成佛可以絕對地自利利他，目前我們雖然沒有這麼大的力量，但也可以在一定程度上自利利他。

為了實現這個目標，大家要好好修行，將所學的方法轉換成自己的經驗。否則，只有理論知識，

沒有親身感受，不僅自己需要時用不上，講給別人聽的時候，語言也是蒼白而缺乏說服力的。

故經云：「動而無所動，終日去來而未曾去，終日見而未曾見，終日笑而未曾笑，終日聞而未曾聞，終日知而未曾知，終日喜而未曾喜，終日行而未曾行，終日住而未曾住。」

接著，達摩祖師引用了一段佛經：「故經云：『動而無所動。』」佛經說：表面上意識在動，所有感官在動——看、聽以及感知外面的世界，但本質上並沒有動，沒有感知。前面的內容歸納起來就是這句話。

如果只站在世俗的立場，這句話聽起來非常矛盾，虛無縹緲。倘若自己稍微有一點修行體會，就能切實感受到「動而無所動」。當我們「動」，譬如特別鬱悶、焦慮、憤怒之時，一經打坐，立即接觸到本質，發現心的本性上根本不存在這些。既然不存在，焦慮什麼？憤怒什麼？所有情緒剎那間便會消失殆盡。

有些人希望依靠別人度過一生，替自己擺平所有問題。這或許可以實現，但基本上很難；即便找到這樣的後盾，又能依靠多久？世事無常，況且別人未必有能力搞定一切。我們此生最親、最可靠的

莫過於父母，兒女遇到困難時，他們一定會無條件地盡力給予幫助，但問題是往往不知道該怎麼幫，尤其是內在的精神問題，旁人很難分擔。

所以，與其靠別人，不如靠自己。最好的方法是用空性見、菩提心、出離心陪伴自己。尚未證悟之際，當感到孤單、焦慮、難過時，有人在旁陪伴、疏導固然會有幫助，可遠不如自己去打坐：想想菩提心、出離心，即使回想輪迴痛苦、人生無常等最基本的四加行的內容，也能很快解開心結，渡過難關。若是證悟了當然更好，一切問題都不在話下。

如果自己擁有了這些內在的力量，那麼隨時都可以派上用場。這樣一來，只要具備基本的生存條件，則無論身處何種環境，都可以過得幸福愜意。不僅自己幸福，還能利益眾生，利己又利他。這一切的前提是修行，我們應當趁著還沒遇到問題時抓緊訓練。這是最關鍵的，也是非常有意義的。

「終日去來而未曾去」，我們整天忙忙碌碌、來來往往，但就本質而言，這都是錯覺，如夢境一般，從來沒有發生過。

「終日見而未曾見」，每天看到很多東西，但本質上從來沒有看。

下面以此類推，「終日笑而未曾笑，終日聞而未曾聞，終日知而未曾知，終日喜而未曾喜，終日行而未曾行，終日住而未曾住」。喜怒哀樂、行住坐臥，若懂得看它們的本性，一如夢中的感受和情緒，都是不存在的。以上是佛經告訴我們的。

人們一天到晚終日操勞，同時心裡交織著種種情緒。如果不懂得看心的本性，那麼這一切都是真實存在的，不能說沒有發生過。但如果懂得看心的本性，則一切只是一種現象——即前文講的「動」和「用」，在本性的層面上從未發生，因為本性永遠清淨。

故經云：「言語道斷，心行處滅；見聞覺知，本自圓寂。」乃至嗔喜痛癢何異木人，只緣推尋痛癢不可得。

「故經云：『言語道斷，心行處滅。』」這裡的「心」，指我們日常生活中使用的意識。佛經講：道的本質或心的本來面目是無法用語言來表達的，也不能用意識來思考，因為意識帶有嚴重的無明，沒有證悟的智慧。

佛經中經常出現「不可思、不可言」這句話，實際上，「言語道斷」就是不可言；「心行處滅」就是

不可思。心的本來面目不可思、不可言，唯有用智慧去看才能感覺到。

「見聞覺知，本自圓寂」，見聞覺知的一切，都屬於表面現象，僅僅存在於世俗層面；本質層面上，它們從未產生，也從未存在，因此叫做圓寂。

「乃至嗔喜痛癢何異木人，只緣推尋痛癢不可得。」諸如內在意識產生的嗔恨、歡喜，外在肉體產生的疼痛、瘙癢等林林總總的感受，只要用智慧去推究、觀察，就會發現這些根本不可得，本質上從未誕生，也不曾存在，全部都是錯覺。從這個角度講，我們無異於沒有任何感受的木頭人。

故經云：「惡業即得苦報，善業即有善報，不但嗔墮地獄，喜即生天。」若知嗔喜性空，但不執，即諸業脫。

「故經云：『惡業即得苦報，善業即有善報，不但嗔墮地獄，喜即生天。』」從世俗的角度講，惡有惡報，善有善報，嗔恨令人墮地獄，慈悲使人投生人道或天道。在世俗的世界裡，這些因果關係完全正確。

「若知嗔喜性空，但不執，即諸業脫。」如果了知嗔恨、慈悲的本質是空性，那麼只要不執著，就

不會造業。有執著才會造業，證悟空性以後，沒有了執著，何來造業？

禪宗經常講，只要不執著，做什麼都可以。對此，大家千萬要正確理解，否則會出大問題。有人做了一些壞事，聲稱「我不執著」。這是不執著嗎？當然不是！去醫院打個針，就知道自己到底有沒有執著了。連打針都怕，何談其他？拿不執著當藉口，是徹頭徹尾的錯誤。

實際上，不執著的前提條件是必須證悟空性，深刻體會到沒有任何可以執著的東西，達到此種境界才是真正的不執著，才是真的放下。

若不見性，講經決無憑，說亦無盡。略標邪正如是，不及一二也。

「若不見性，講經決無憑，說亦無盡。」若自己尚未證悟便去講般若、中觀等佛法，則根本毫無憑據，無非說了一堆理論而已；而理論是講不完的，說再多也沒有用，因為自己未有實際體悟，抓不住佛法的核心要點。

中觀和阿毗達磨的一些理論，在古今哲學中都有近似的觀點，現在更不乏這類思考方法，但它們並未達到佛教這般深奧的境地。因此，未證悟而去

講經說法，頂多涉及哲學層面而已，根本不可能傳遞佛法的真正內涵。

「略標邪正如是」，自己還未證悟的情形下，很難宣講真正的空性，最多略微講講何為邪、何為正，諸如不信因果為邪，相信因果為正，哪些是十不善，勸人行善斷惡，等等，僅此而已。

「不及一二也」，這些善惡因果的內容，在整個佛法中所佔比重極少，大約不到千分甚至萬分之一二。佛教真正的核心是佛性——光明和空性，未證悟時只能涉及很淺薄的層面，根本沒有能力傳講如此深奧的內容。

頌曰：

心心心，難可尋，寬時遍法界，窄也不容針。

我本求心不求佛，了知三界空無物；

若欲求佛但求心，只這心心心是佛。

我本求心心自持，求心不得待心知；

佛性不從心外得，心生便是罪生時。

這是本論末尾的一首頌詞。

「頌曰：心心心，難可尋」。為什麼有三個「心」？我個人理解，它們分別代表過去的心、現在的心和未來的心。這句話的意思是，不管哪一個心，我們

都很難找到其本質，很難把握住它。因為人心極易變化，加之看不見、摸不著，不像外界的物質那樣容易把控，因此要定義它很困難。

「寬時遍法界」，「寬時」，即證悟之時。心證悟時，可以完全融入法界。

「遍法界」，意即法界與心的本性永遠無法分開。法界不是單空，它既是空性又是光明，光明的這部分是心的本性。證悟以後，心與法界融為一體，法界多寬，心的本性光明就有多寬；法界無邊無際，心的本性光明也無邊無際。那時，心與法界一樣能容納所有的事物，即便被人打罵、挖苦、誹謗，也能全然包容，毫不在意。

「窄也不容針」，「窄」，指尚未證悟時。此時，人的心量極其狹小，小到連一根針都容納不下。凡是未開悟之人，天生就是如此，事事斤斤計較，有人說自己一丁點兒壞話，或者看自己的眼神稍微不對，立即暴跳如雷：他憑什麼這麼說我？他為什麼這樣看我？一點雞毛蒜皮的小事都受不了。

一言以蔽之，「心」寬時與法界一般廣闊，窄時卻容不下一根針，如此奇特的東西，確實難以定義，所以說「心心心，難可尋」。

「我本求心不求佛」，達摩祖師說，我本來就是求自己的心，不求外面的佛。意思是，我不會向外尋求，而是向內證悟自己的心，自心就是佛。

「了知三界空無物」，我知道欲界、色界、無色界，亦即整個世界空無一物——萬事萬物都是空性。外在沒有佛，所以我不會向外求佛。

「若欲求佛但求心，只這心心心是佛」，若想求佛，只需求自己的心，因為我們的心——過去心、現在心、未來心，其本質就是佛。

「我本求心心自持」，我本來就是求心，心是什麼樣子呢？「心自持」，意思是心（即佛性）在過去、現在和未來始終維持著自己的狀態，不會有任何變化。雖然用了「求心」，但其實並不需求，而是發現自己心的本性，因為它恆時存在。這是第三轉法輪所宣講的內容。

「求心不得待心知」，這句是講第二轉法輪的般若空性，意思是，求心的時候得不到真實的心。「不得」，即得不到，指的正是般若空性。「待心知」，讓我們的心去了知般若空性，意即證悟。

以上兩句，完整涵蓋了第三轉法輪的佛性和第二轉法輪的空性。「我本求心心自持」，講心的光明

永遠存在；「求心不得待心知」，講求心時，發現原來心的本性猶如虛空、法界一般，只需讓心去感知、去覺悟即可。

「佛性不從心外得，心生便是罪生時」，佛性是從自己內心中發現，而非由心外得到的，想去心外覓佛的念頭一旦產生，罪過便開始滋生，這個人也就成了達摩祖師口中的外道。

偈曰：

吾本來此土 傳法救迷情
一華開五葉 結果自然成

結尾這首偈子，在《壇經》中也曾出現過。

「吾本來此土，傳法救迷情」，達摩祖師來中國的目的是什麼呢？不是開法會，不是化緣，而是為了傳揚大乘的頓教法門，救度迷茫眾生。

「一華開五葉」，關於此句有兩種解釋。第一種，「一華」指禪宗，即達摩祖師的頓教法門；「五葉」，指後來禪宗所演變的五個流派：為仰宗、臨濟宗、曹洞宗、法眼宗和雲門宗。第二種解釋，「一華」，指達摩祖師自己；「五葉」，指從禪宗二祖慧可到六祖惠能之間的五位大師。

「結果自然成」，禪宗的五個流派也好，五位祖師也罷，他們都會繼續弘揚達摩祖師的法脈，令成千上萬人藉此證悟心的本性，最終成佛。

以上，達摩祖師的《血脈論》宣講完畢。

三、結語

作為達摩四論之一的《血脈論》，言辭簡練，含義深刻，其深度超過了許多經論，甚至接近於大圓滿、大手印。本人從大圓滿、大手印、第三轉法輪的經論的角度去理解《血脈論》，應該不會有太大的偏差。諸位讀者學習了《血脈論》、《壇經》等內容之後，至少能夠對證悟有一定瞭解，將來必定會對證悟有所幫助。更具體、系統的修法，可以在學完這些之後，到大圓滿、大手印等密法中尋找，這樣就更圓滿了。

《血脈論》貫穿始終的核心思想是心的本性，這也是第三轉法輪所宣講的主要內容。無論從世俗層面還是解脫層面，瞭解自己心的本性都十分重要。對於普通人來說，此生最重要的無外乎健康、幸福和財富。前兩者都與自己的心、意識息息相關。對於嚮往解脫之人而言，證悟心的本性意義更為重大，因為這是獲得解脫的唯一方法。所以，大家一定要努力學習、修行，並將其應用於生活和工作中。

該怎麼努力呢？一是聞、思、修行，同時儘量積累福報；二是勵力懺悔，清淨罪業；三是修上師瑜伽，祈禱上師。總而言之，要儘量創造證悟的各

種條件，因緣成熟時自然會證悟。我們有生之年未必能在世俗領域取得很大成功，可是在修行方面下功夫的話，一定會有所成就！屆時，我們既可以擁有幸福、快樂的人生，同時也找到了極具意義的人生方向和奮鬥目標！

無論如何，每個人都有希望證悟，請諸位善加把握！

後記

《達摩血脈論》這部小冊子，文字雖然不多，內容卻非常豐富、深奧，屬於佛教最頂尖的理論。這些理論如何運用非常關鍵，禪宗經典《壇經》已就此作了詳細的開示。至於更具體、更系統的方法，則在大圓滿、大手印等密法當中。密法為不同根機、不同階段的人，提供了很多更有針對性的修法，我們完全可以藉此而證悟。

對於《血脈論》，初學者也許不能完全理解其中的內涵，但僅僅聽聞、學習也具有功德，而且能在

我們的阿賴耶識播下智慧的種子，總有一天一定會發芽。儘管如此，我們還是應該努力修行，不能一直在聞思的層面停滯不前。此生的機會千載難逢，聞思的目的就是為了修行；倘若遲遲不實修，那麼學得再多，對於解脫的用處也不是很大。

從世俗的角度講，爭取高學歷、高收入等積極向上的心態有一定的意義。但需要明白的是，佛法是以更高的智慧、更廣的視野來觀察世界，所獲得的觀點、結果能夠很大程度地影響並改變我們的生活。這種改變少部分來源於聞思，大部分則來自於修行。因此，大家務必要去打坐實修，這樣才能真正將佛法的智慧運用於自己的生活，進而服務於社會和國家。

當然，不學佛或信仰其他宗教也是可以的，這是個人的自由。但如果要選擇佛教，就一定要學佛。學佛的重點有三個：慈悲、智慧和能力。與此對應，佛教有三位怙主菩薩。怙主，即保護所有眾生的主要救星。

第一位，觀世音菩薩，象徵十方三世諸佛菩薩的慈悲心，這是我們首先要學習的。

第二位，文殊菩薩，象徵諸佛菩薩的智慧。如

果沒有智慧，尤其是缺乏超凡的智慧，就無法推翻人類本身具有的不正確的觀點，更不可能剷除建立在這些觀念之上的各種煩惱。燒香拜佛、修橋補路、從事慈善活動等等都很好，也是佛教徒應該做的，可是這些並不能推翻我們的愚昧無知。能夠推翻無明的，唯有智慧。這是我們要學習的第二項內容。

第三位，金剛手菩薩，象徵十方三世諸佛菩薩的能力。當我們掌握了很多知識，也有了慈悲心，怎樣發揮它們的作用呢？就需要具備一定的能力。不少佛教徒都是這樣，雖然有一點智慧和慈悲，可是往往很難將其應用於生活和工作，這就是缺乏能力的表現。所以，我們需要去鍛煉這個能力。

總而言之，佛教認為智慧、慈悲心、能力三者至關重要，不可或缺。實際上，不僅佛教，任何一種教育都理應具備以上三者。假如一個教育體系中只教智慧、知識，不講慈悲心，不鍛煉實際操作能力，則培養出的人必然缺乏愛心和實操能力，那麼知識再豐富又有何用？而對於佛教徒來說，學習智慧、慈悲、能力，就等於學了八萬四千法門的核心。如果此生學到了這三者，則完全可以度過一個極富意義的人生。

每個人一生中都會遭遇各種挫折、坎坷，這不以人的意志為轉移。但如果內心擁有了慈悲、智慧和能力，當挫折和坎坷到來時，我們完全可以坦然以對，甚至還能幫助他人面對艱難困苦。屆時，我們常掛在嘴邊的「讓一切眾生離苦得樂」將不再是一句空談，而是可以切實做到的，如此才能真正實現自利利他。希望大家一定要精勤修行，再接再厲，不斷磨練自己！

慈誠羅珠於2021年12月



達摩破相論 · 釋義

目錄

❖ 《達摩破相論》原文	305
一、關於論名	318
二、正文釋義	322
(一) 問答一	322
(二) 問答二	324
(三) 問答三	328
(四) 問答四	341
(五) 問答五	348
(六) 問答六	354
(七) 問答七	359
(八) 問答八	362
(九) 問答九	368
(十) 問答十	374
(十一) 問答十一	381
(十二) 問答十二	391
(十三) 問答十三	452
(十四) 問答十四	464
(十五) 勸誡與鼓勵	480
1. 應避免的錯誤行為	480
2. 要爭取今生證悟	483
3. 尾偈	489
三、結語	495

達摩大師破相論

渝州華嚴寺沙門釋宗鏡 校刻

問曰：「若復有人，志求佛道者，當修何法，最為省要？」答曰：「唯觀心一法，總攝諸法，最為省要。」

問曰：「何一法能攝諸法？」答曰：「心者萬法之根本，一切諸法唯心所生；若能了心，則萬法具備；猶如大樹，所有枝條，及諸花果，皆悉依根。栽樹者存根而始生子；伐樹者去根而必死。若了心修道，則少力而易成；不了心而修道，則費功而無益。故知一切善惡皆由自心；心外別求，終無是處。」

問曰：「云何觀心稱之為了？」答：「菩薩摩訶薩，行深般若波羅蜜多時，了四大五陰本空無我；了見自心起用，有二種差別。云何為二？一者淨心，二者染心。此二種心，法界亦自然，本來俱有；雖假緣合，互相因待。淨心恆樂善因，染體常思惡業。若不受所染，則稱之為聖。遂能遠離諸苦，證涅槃

樂；若墮染心造業，受其纏覆，則名之為凡，沉淪三界，受種種苦。何以故？由彼染心，障真如體故。十地經云：『眾生身中，有金剛佛性，猶如日輪，體明圓滿，廣大無邊；只為五陰重雲所覆，如瓶內燈光，不能顯現。』又涅槃經云：『一切眾生，悉有佛性；無明覆故，不得解脫。』佛性者，即覺性也。但自覺覺他，覺知明了，則名解脫。故知一切諸善，以覺為根；因其覺根，遂能顯現諸功德樹；涅槃之果，因此而成。如是觀心，可名為了。」

問：「上說真如佛性，一切功德，因覺為根；未審無明之心，以何為根？」答：「無明之心，雖有八萬四千煩惱情欲，及恆河沙眾惡；皆因三毒，以為根本。其三毒者，貪嗔癡是也。此三毒心，自能具足一切諸惡。猶如大樹，根雖是一，所生枝葉其數無邊。彼三毒根，一一根中，生諸惡業百千萬億，倍過於前，不可為喻。如是三毒心，於本體中，應現六根，亦名六賊，即六識也。由此六識，出入諸根，貪著萬境，能成惡業，障真如體，故名六賊。一切眾生，由此三毒六賊，惑亂身心，沉沒生死，輪迴六趣，受諸苦惱；猶如江河，因小泉源，涓流

不絕，乃能彌漫，波濤萬里。若復有人斷其本源，即眾流皆息。求解脫者，能轉三毒為三聚淨戒，轉六賊為六波羅蜜，自然永離一切苦海。」

問：「六趣三界廣大無邊，若唯觀心，何由免無窮之苦？」答：「三界業報，唯心所生；本若無心，於三界中，即出三界。其三界者，即三毒也；貪為欲界，嗔為色界，癡為無色界，故名三界。由此三毒，造業輕重，受報不同，分歸六處，故名六趣。」

問：「云何輕重分之為六？」答：「眾生不了正因，迷心修善，未免三界，生三輕趣。云何三輕趣？所謂迷修十善，妄求快樂，未免貪界，生於天趣。迷持五戒，妄起愛憎，未免嗔界，生於人趣。迷執有為，信邪求福，未免癡界，生阿修羅趣。如是三類，名三輕趣。云何三重趣？所謂縱三毒心，唯造惡業，墮三重趣。若貪業重者，墮餓鬼趣；嗔業重者，墮地獄趣；癡業重者，墮畜生趣。如是三重，通前三輕，遂成六趣。故知一切苦業，由自心生，但能攝心，離諸邪惡，三界六趣輪迴之苦，自然消滅，即得解脫。」

問：「如佛所說，我於三大阿僧祇劫，無量勤苦，方成佛道；云何今說，唯只觀心，而制三毒，即名解脫？」答：「佛所說言，無虛妄也。阿僧祇劫者，即三毒心也。胡言阿僧祇，漢名不可數。此三毒心，於中有恆沙惡念，於一一念中，皆為一劫；如是恆沙不可數也，故言三大阿僧祇。真如之性，既被三毒之所覆蓋，若不超彼三大恆沙毒惡之心，云何名為解脫？今若能轉貪嗔癡等三毒心，為三解脫，是則名為得度三大阿僧祇劫。末世眾生愚癡鈍根，不解如來三大阿僧祇秘密之說，遂言成佛塵劫，斯豈不疑誤行人退菩提道？」

問：「菩薩摩訶薩由持三聚淨戒，行六波羅蜜，方成佛道；今令學者唯只觀心，不修戒行，云何成佛？」答：「三聚淨戒者，即制三毒心也。制三毒，成無量善聚。聚者，會也；無量善法普會於心，故名三聚淨戒。六波羅蜜者，即淨六根也。胡名波羅蜜，漢名達彼岸；以六根清淨，不染六塵，即是度煩惱河，至菩提岸，故名六波羅蜜。」

問：「如經所說，『三聚淨戒者，誓斷一切惡、

誓修一切善、誓度一切眾生』；今者唯言制三毒心，豈不文義有乖也？」答：「佛所說經，是真實語。菩薩摩訶薩，於過去因中修行時，為對三毒，發三誓願：誓斷一切惡，故常持戒，對於貪毒；誓修一切善，故常習定，對於嗔毒；誓度一切眾生，故常修慧，對於癡毒。由持如是戒定慧等三種淨法故，能超彼三毒成佛道也。諸惡消滅，名之為斷；以能持三聚淨戒，則諸善具足，名之為修。以能斷惡修善，則萬行成就，自他俱利，普濟群生，故名解脫。故知所修戒行不離於心，若自心清淨，則一切佛土皆悉清淨。故經云：『心垢則眾生垢，心淨則眾生淨。欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。』三聚淨戒，自然成就。」

問曰：「如經所說，『六波羅蜜者，亦名六度。所謂佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。』今言六根清淨，名波羅蜜者，何為通會？又六度者，其義如何？」答：「欲修六度，當淨六根，降六賊。能捨眼賊，離諸色境，名為佈施；能禁耳賊，於彼聲塵，不令放逸，名為持戒；能伏鼻賊，等諸香臭，自在調柔，名為忍辱；能制舌賊，不貪諸味，讚詠

講說，名為精進；能降身賊，於諸觸欲，湛然不動，名為禪定；能調意賊，不順無明，常修覺慧，名為智慧。六度者，運也；六波羅蜜喻若船筏，能運眾生，達於彼岸，故名六度。」

問：「經云：『釋迦如來，為菩薩時，曾飲三斗六升乳糜，方成佛道。』先因飲乳，後證佛果，豈唯觀心得解脫乎？」答：「成佛如此，言無虛妄也；必因食乳，然始成佛。言食乳者，有二種，佛所食者，非是世間不淨之乳，乃是真如清淨法乳也。三斗者，三聚淨戒；六升者，即六波羅蜜。成佛道時，由食如是清淨法乳，方證佛果。若言如來食於世間和合不淨之牛膾腥乳，豈不謗誤之甚乎？真如者，自是金剛不壞，無漏法身，永離世間一切諸苦；豈須如是不淨之乳，以充饑渴？如經所說，其牛不在高原，不在下濕，不食穀麥糠麩，不與特牛同群；其牛身作紫磨金色。言牛者，毗盧舍那佛也。以大慈悲，憐愍一切，故於清淨法體中，出如是三聚淨戒、六波羅蜜微妙法乳，育一切求解脫者。如是真淨之牛，清淨之乳，非但如來飲之成道，一切眾生若能飲者，皆得阿耨多羅三藐三菩提。」

問：「經中所說，『佛令眾生修造伽藍，鑄寫形像，燒香、散花、燃燈，晝夜六時，遶塔行道，持齋禮拜，種種功德皆成佛道』；若唯觀心，總攝諸行，說如是事，應虛妄也？」答：「佛所說經，有無量方便，以一切眾生鈍根狹劣，不悟甚深之義，所以假有為，喻無為；若復不修內行，唯只外求，希望獲福，無有是處。

言伽藍者：西國梵語，此土翻為清淨地也。若永除三毒，常淨六根，身心湛然，內外清淨，是名修伽藍。

鑄寫形像者：即是一切眾生求佛道也；所為修諸覺行，彷彿如來真容妙相，豈是鑄寫金銅之所作乎？是故求解脫者，以身為爐，以法為火，以智慧為巧匠，三聚淨戒、六波羅蜜以為模樣；熔鍊身中真如佛性，遍入一切戒律模中，如教奉行，一無漏缺，自然成就真容之像。所謂究竟常住微妙色身，非是有為敗壞之法。若人求道，不解如是鑄寫真容，憑何輒言功德？

又燒香者：亦非世間有相之香，乃是無為正法之香也；薰諸臭穢、無明、惡業，悉令消滅。正法香者，有其五種：一者戒香，所謂能斷諸惡，能修

諸善。二者定香，所謂深信大乘，心無退轉。三者慧香，所謂常於身心，內自觀察。四者解脫香，所謂能斷一切無明結縛。五者解脫知見香，所謂觀照常明，通達無礙。如是五種香，名為最上之香，世間無比。佛在世日，令諸弟子，以智慧火，燒如是無價珍香，供養十方諸佛。今時眾生不解如來真實之義，唯將外火，燒世間沉檀薰陸、質礙之香，希望福報，云何可得乎？

又散花者，義亦如是。所謂常說正法，諸功德花，饒益有情，散沾一切；於真如性，普施莊嚴。此功德花，佛所讚歎，究竟常住，無凋落期。若復有人，散如是花，獲福無量。若言如來令眾生，剪裁繒彩，傷損草木，以為散花，無有是處。所以者何？持淨戒者，於諸天地，森羅萬像，不令觸犯；誤犯者，猶獲大罪，況復今者，故毀淨戒，傷損萬物求於福報，欲益返損，豈有是乎？

長明燈者：即正覺心也，覺之明了，喻之為燈。是故一切求解脫者，身為燈臺，心為燈炷，增諸戒行，以為添油；智慧明達，喻如燈火。常燃如是真正覺燈，照破一切無明癡暗，能以此法，轉相開示，即是一燈燃百千燈，以燈續燃，燃燈無盡，故號長明。

過去有佛，名曰燃燈，義亦如是。愚癡眾生，不會如來方便之說，專行虛妄，執著有為，遂燃世間蘇油之燈，以照空室，乃稱依教，豈不謬乎！所以者何？佛放眉間一毫相光，上能照萬八千世界，豈假如是蘇油之燈，以為利益？審察斯理，應不然乎！

又六時行道者：所謂六根之中，於一切時，常行佛道，修諸覺行，調伏六根，長時不捨，名為六時。

遶塔行道者：塔是身心也，當令覺慧巡遶身心，念念不停，名為遶塔。過去諸聖，皆行此道，得至涅槃。今時世人，不會此理，曾不內行，唯執外求；將質礙身，遶世間塔，日夜走驟，徒自疲勞，而於真性，一無利益。

又持齋者：當須會意，不達斯理，徒爾虛功。齋者齊也，所謂齊正身心，不令散亂。持者護也，所謂於諸戒行，如法護持。必須外禁六情，內制三毒，殷勤覺察、清淨身心。了如是義，名為持齋。又持齋者，食有五種：一者法喜食，所謂依持正法，歡喜奉行。二者禪悅食，所謂內外澄寂，身心悅樂。三者念食，所謂常念諸佛，心口相應。四者願食，所謂行住坐臥，常求善願。五者解脫食，所謂心常

清淨，不染俗塵。此五種食，名為齋食。若復有人，不食如是五種淨食，自言持齋，無有是處。唯斷於無明之食。輒作解者，名為破齋。若亦有破，云何獲福？世有迷人，不悟斯理，身心放逸，皆為諸惡；貪欲恣情，不生慚愧，唯斷外食，自為持齋，必無是處。

又禮拜者：當如法也；必須理體內明，事隨權變，理有行藏，會如是義，乃名依法。夫禮者，敬也；拜者，伏也；所謂恭敬真性，屈伏無明，名為禮拜；若能惡情永滅，善念恆存，雖不現相，名為禮拜；其相即法相也。世尊欲令世俗表謙下心，亦為禮拜；故須屈伏外身，示內恭敬。覺外明內，性相相應。若復不行理法，唯執外求；內則放縱貪癡，常為惡業；外即空勞身相，詐現威儀；無慚於聖，徒誑於凡，不免輪迴，豈成功德？」

問：「如溫室經說：『洗浴眾僧，獲福無量。』此則憑於事法，功德始成，若為觀心，可相應乎？」
答：「洗浴眾僧者，非世間有為事也。世尊嘗為諸弟子說溫室經，欲令受持洗浴之法；故假世事，比喻真宗。隱說七事供養功德，其七事云何？一者淨水、

二者燒火、三者澡豆、四者楊枝、五者淨灰、六者蘇膏、七者內衣。以此七事喻於七法，一切眾生由此七法，沐浴莊嚴，能除毒心、無明、垢穢。其七法者：一者謂淨戒洗蕩愆非，猶如淨水濯諸塵垢。二者智慧觀察內外，猶如燃火能溫淨水。三者分別簡棄諸惡，猶如澡豆能淨垢膩。四者真實斷諸妄想，猶如楊枝能淨口氣。五者正信決定無疑，猶如淨灰摩身障風。六者謂柔和、忍辱、甘受，猶如蘇膏通潤皮膚。七者謂慚愧悔諸惡業，猶如內衣遮醜形體。如上七法，是經中秘密之義。皆是為諸大乘利根者說，非為少智下劣凡夫，所以今人無能解悟。其溫室者，即身是也。所以燃智慧火，溫淨戒湯，沐浴身中真如佛性，受持七法，以自莊嚴。當日比丘，聰明上智，皆悟聖意，如說修行，功德成就，俱登聖果。今時眾生，莫測其事，將世間水洗質礙身，自謂依經，豈非誤也？且真如佛性，非是凡形；煩惱塵垢，本來無相；豈可將質礙水，洗無為身？事不相應，云何悟道？若欲身得淨者，當觀此身，本因貪欲，不淨所生；臭穢駢闐，內外充滿。若洗此身求於淨者，猶如洗塹，塹盡方淨。以此驗之，明知洗外，非佛說也。」

問：「如經說言：『至心念佛，必得往生西方淨土。』以此一門即應成佛，何假觀心，求於解脫？」答：「夫念佛者，當須正念，了義為正，不了義為邪。正念必得往生，邪念云何達彼哉？佛者，覺也；所謂覺察身心，勿令起惡。念者，憶也；所謂憶持戒行，不忘精進。了如是義，名之為念。故知念在於心，不在於言。因筌求魚，得魚忘筌；因言求意，得意忘言。既稱念佛之名，須知念佛之道。若心無實，口誦空名，三毒內臻，人我填臆，將無明心，向外求佛，徒爾虛功。

且如誦之與念，義理懸殊，在口曰誦，在心曰念。故知念從心起，名為覺行之門；誦在口中，即是音聲之相。執外求理，終無是處。

故知過去諸聖所修念佛，皆非外說，只推內心。心即眾善之源，即心為萬德之主。涅槃常樂，由真心生；三界輪迴，亦從心起。心是出世之門戶，心是解脫之關津。知門戶者，豈慮難入？知關津者，何憂不達？」

竊見今時淺識，唯知事相為功，廣費財寶，多傷水陸；妄營像塔，虛役人夫；積木疊泥，圖青畫

綠；傾心盡力，損己迷他；未解慚愧，何曾覺知？見有為，則勤勤愛著；說無為，則兀兀如迷。且貪現世之小慈，豈覺當來之大苦？此之修學，徒自疲勞，背正歸邪，誑言獲福。

但能攝心內照，覺觀外明；絕三毒，永使銷亡；閉六賊，不令侵擾。自然恆沙功德，種種莊嚴；無數法門，一一成就。超凡證聖，目擊非遙。悟在須臾，何煩皓首？真門幽秘，寧可具陳？略述觀心，詳其少分。

而說偈言：

我本求心心自持	求心不得待心知
佛性不從心外得	心生便是罪生時
我本求心不求佛	了知三界空無物
若欲求佛但求心	只這心心心是佛

一、關於論名

本論名為《破相論》，顧名思義是宣講「破相」的。破什麼相？為何要破？如何破？破了以後又會如何？下面將逐一進行介紹。

首先要瞭解什麼是「相」。對此，大乘小乘、顯宗密宗雖有不同的標準，但它們一致公認的相有四個，即常、樂、我、淨，又稱四倒——四個顛倒的認知。

第一個相是「常」，即恆常。本來萬事萬物是無常的，可凡夫生來便認定自己和外界事物，從產生到毀滅期間一成不變。例如，我們覺得一個人在其幾十年的人生中，始終是這個人，頂多外表發生一些變化，一座山、一棟建築物等也是這樣。

然而事實並非如此，無論內在精神還是外在物質，世上的一切無時無刻不在變化著。人們只能發現四季更迭、滄海桑田等粗大的變遷，對於細微、瞬間的改變則難以覺察，從而認為這個世界至少在一段時間內是恆常不變的。這種不符合客觀事實的顛倒認知，叫做常倒。

為什麼要破除常倒？因為執著永恆，會使人萌生各種不切實際的想法，由此產生煩惱，進而會去造

業，感受種種痛苦。可見，這個認知正是我們諸多煩惱和痛苦的根源之一，是顛倒的，需要將其破除。

第二個相是「樂」，快樂。人們希望人生充滿快樂，實際卻是「不如意事十之八九」；不僅如此，這些不切實際的想法還會滋生欲望等眾多煩惱，令我們不斷造業，從而感受痛苦。

第三個相是「我」，我執。我執是最嚴重的執著，或者說所有煩惱、痛苦的根源就是我執，必須將其破除。

第四個相是「淨」，清淨。眾生的身體以及外在的世界並不清淨，但由於我們還未提升自己的認知，從而會將世界的一部分視作清淨。如此顛倒的見解，同樣會引發貪婪等各種煩惱。

上述四個相是佛教所有宗派公認的四顛倒，也是一致認為需要破除的對境。除此之外，禪宗還要破除所有的分別念，如善惡、好壞等念頭，甚至包括了出離心、菩提心。如果對出離心、菩提心抱有執著，或是所發的出離心、菩提心中帶有分別念的成分，都需要予以破除。因為從本質或者勝義諦的角度講，所有的分別念均不符合事實，都屬於顛倒，都是達摩祖師主要或重點破除的對象。

簡而言之，《破相論》的「相」指的就是一切分別念。

怎樣破除這些「相」呢？大致有三種方法。

第一種，通過佛教的理論、邏輯去推翻人們錯誤的認知。譬如，我們可以通過佛教的因明來證實四顛倒與事實不符——萬事萬物不是常，不是樂，也不是我和淨。這些方法，主要源自《大般若經》以及龍樹菩薩的中觀論典，其中的推理十分尖銳、有效，在小乘佛教以及大乘顯宗中有著廣泛的應用。

第二種是普通的密法，也就是借助氣、脈、明點的修法來證悟空性，證悟的同時便可破除種種顛倒相。

第三種，也是最高級別的方法——大圓滿、大手印等密法，以及禪宗的明心見性。簡單講，就是在平靜的狀態下觀察自心，從而覺悟心的本性。證悟以後，四顛倒以及所有的分別念當下便得以破除。從證悟中可以獲得智慧，有了智慧，與此相悖的煩惱、無明自然煙消雲散。

上述三種破除法中，達摩祖師採用的是第三種。

那破除之後是什麼結果呢？自然是獲得解脫。造成我們輪迴的主要原因不是別的，恰恰是自己的無

明——執著。執著有很多種，而阻礙我們解脫的所有執著，可以簡單歸之於「四倒」，將其全部剷除之後，我們將無所束縛，從而得到解脫。

以上，簡單解釋了本論的論名。

渝州華嚴寺沙門釋宗鏡 校刻

「渝州」，即今天的重慶；「沙門」，主要指出家人。此次我們使用的，仍然是僧人釋宗鏡校對並刊刻的版本。

二、正文釋義

《破相論》是以問答的形式講授心的本性。全篇共十四個問答，每一個都很重要，特別是前面幾個講的完全是上師的訣竅，也是大乘佛教的訣竅。

(一)問答一

問曰：「若復有人，志求佛道者，當修何法，最為省要？」

第一個問題：如果有人想成佛，修什麼法最直接、最便捷？

任何修行人都不願走彎路，一旦走了彎路，輕則浪費時間，重則走火入魔。如果可能，我們都希望找到一條捷徑，迅速、直接地抵達修行目的地。

答曰：「唯觀心一法，總攝諸法，最為省要。」

達摩祖師這個回答特別重要，大家一定要重視。

「唯觀心一法」，成佛的方法有很多，但最直接的只有觀心這一種，也即直接去觀察自己的內心，認識心的本性。此外，與觀心關係不大的聞、思、修行都不是很重要。

例如，《阿毗達磨俱舍論》講五蘊、十二處、

十八界，以及外在世界等許多內容；中觀儘管主要宣講空性，但也會觀察五蘊、因果、世界等外在事物；密法中還有懺悔罪業、觀想本尊、誦經持咒等許多修法。誠然，這些對觀心確實有所幫助，是證悟心的本性所需要的條件，但都不是直接從心入手。最直截了當、切中要害的方法莫過於觀心，不持咒，不觀想本尊，也不觀察外在世界，直接契入內心。

「總攝諸法，最為省要」，觀心一法囊括所有修法，最是直接、便捷。我們修四加行、五加行等等，歸根結柢是為了證悟心的本性，因此，若能直接觀心，其中就已包含所有修法。也就是說，我們的根機若像六祖惠能那樣成熟，適合直接修禪宗、修大圓滿，那麼持咒、拜佛、供佛這些統統不需要，直接觀心足矣。至於怎樣觀心，後面會進一步解釋。

為什麼說禪宗、大手印、大圓滿高深呢？因為禪宗直接去觀察自心，大手印是將人心闡述得極其透徹，而堪稱九乘之頂的大圓滿，不但見解詳盡深入，而且提供了許多直接證悟心性的修法。

總之，觀心是最關鍵、最快捷的方法。這就是大乘佛教的訣竅，或稱竅訣。雖然大乘佛教講了很多內容，但能堪稱整個大乘佛教訣竅的，就是直接

講述萬法歸心——萬事萬物都是心的投影，終極真相須到心中尋找，而非外在的世界。

達摩祖師在本問中表達的正是這個見解，只是並未介紹具體的修法。而大圓滿恰好提供了與此對應的修法，在其最後的正行之前，會讓我們觀察身、語、意三者哪個最關鍵，結論是意（即心），意也是身和語的根源。從中不難看出，禪宗、大圓滿、大手印這些法確實圓融互通。

雖然我們聞思時會學習有關外在世界的各種理論，但最後實修時並不需要這些，只需修持「萬法歸心，心歸於空」即可。這句話非常重要，它涵蓋了大乘佛教的所有見解，大家要牢記在心。

（二）問答二

問曰：「何一法能攝諸法？」

繼續追問：為什麼觀心這一個法能包含所有的法？這個問題提得非常好。

答曰：「心者萬法之根本，一切諸法唯心所生；若能了心，則萬法俱備；猶如大樹，所有枝條，及諸花果，皆悉依根。栽樹者存根而始生子；伐樹者去根而必死。若了心修道，則少力而易成；不了心

而修道，則費功而無益。故知一切善惡皆由自心；心外別求，終無是處。」

接下來，達摩祖師便道出了「唯觀心一法，總攝諸法」的原因。

「心者萬法之根本，一切諸法唯心所生」，心是一切法的根本，萬事萬物都是從心中產生的。先有心才有世界，而非先有世界再有心。

對於意識是大腦的產物等世間說法，佛教並不認可。佛教的觀點是：簡單說，世界由物質和意識構成；深入講，物質是意識所創造的，沒有心就沒有這個世界。這一點可以通過中觀，尤其是唯識的理論予以闡釋，之前我講過很多次，這裡不再重複。

對於這句話，除去上面較深的理解之外，還有一種比較淺顯的理解，即我們究竟在行善還是造罪，是自己的心決定的。比如，十不善通常包括三個心造業、三個身造業和四個口造業，但實際上，除去三個心造業以外的七種業，未必都是罪業，要視心的動機而定。若是基於慈悲心而做，非但不是罪，反而會變成大乘佛教的善。

平時生活中是幸福還是痛苦，同樣取決於自心。現在越來越多的人意識到，自己幸福與否並非

在於擁有物質的多寡，而在於內心。放眼望去，有些人生活優越但終日鬱鬱寡歡，有些人家境困頓卻整天幸福洋溢，類似的情形屢見不鮮。再有，當我們面臨抉擇時，作出決定的並不是語言或身體，而是自己的心。由此可見，無論幸福或痛苦，行善或作惡，其根源都在於我們的心。

大圓滿在觀察身、語、意哪個最關鍵時，採取的也是類似的思惟方式，最後會發現原來心最重要。大圓滿有具體的方法，本論此處只是闡述相關的見解，即萬事萬物無一不是從心而生，倘若沒有意識，這個世界也將不復存在。

「若能了心，則萬法俱備」。「了」，並非普通意義上的瞭解、知道，而是指了悟、證悟。倘若能夠覺悟心的本性，也就圓滿了一切法。

藏傳佛教的很多論典以及蓮花生大師都說過：若不通達心的本性，其他的佛教理論懂得再多，也難以了知真相，即使了不起一如班智達（班智達意即學者），一樣不解真相；反之，若通達了心的本性，即便放牧之人也能成就。放牧人在當時是指沒有文化或不瞭解佛教的人，他們只要了悟心的本性，照樣可以成就。

「猶如大樹，所有枝條，及諸花果，皆悉依根」。此處用了一個頗為形象的比喻，就像樹木的枝葉、花果全部依靠樹根，沒有樹根，它們就不可能存活。

「栽樹者存根而始生子；伐樹者去根而必死。」種樹的人要栽種樹根，有了根，樹才能抽枝發芽；砍伐樹木的人則只要砍斷樹根，樹必定會死。不論栽樹還是砍樹，都要從根部下手。

「若了心修道，則少力而易成；不了心而修道，則費功而無益。」若是證悟心的本性之後繼續修行，則根本無需費力，極易成就；反之，若尚未證悟，則耗費功夫也無有益處——當然不是完全無益，只是沒有太大的效果。可見證悟心的本性至關重要，大家一定要爭取證悟。

舉例而言，尚未證悟的情形下修六波羅蜜多，根本不能稱之為六波羅蜜多。六波羅蜜多即六度，所謂度，即從此岸到彼岸。未證悟時僅靠佈施、持戒、安忍等，能從此岸到彼岸嗎？肯定不能。嚴格來講，沒有證悟的智慧，其他五度很難成為波羅蜜多；基於證悟之上的波羅蜜多，才謂之名副其實，才能使人抵達彼岸。

證悟之前，雖有些許福德資糧，但離解脫相當

遙遠，因此說「費功而無益」；證悟之後，做任何事，修任何法，其力量與之前都不可同日而語。

「故知一切善惡皆由自心」，所有的善惡都取決於心。只要心善，表面似乎是殺、盜、淫、妄，其實並非罪業。

「心外別求，終無是處」，追求解脫的修行人，不要去求心以外的東西，外在的任何東西都不能讓我們成佛；反之，不觀察自心，一直外求，則大錯特錯，終將一無所獲。因此想要解脫，一定要往裡求，千萬不能向外求。

前兩個問答都是大圓滿和大手印必修的法，也是我們修大乘佛教時必須解決的問題。如果這個問題沒有解決——不知道萬事萬物的根源是心，那我們抱持的就是小乘的見解，將無法證悟大乘的境界。

(三)問答三

前三問之間彼此關聯，先問什麼法最省要，答案是觀心；再問理由，回答提到「了心」；接下來，會解釋什麼是「了心」。

解決了這三個問題，等於解決了大乘佛教最核心的精華部分。作為希望修持簡單方法的實修派，即不打算學太多佛教理論，只想優先解決自身煩惱的修行人，基本上解決掉前三問就足夠了。

這三個問答都屬於訣竅，而且是禪宗、大圓滿、大手印最根本、最關鍵的訣竅。何謂訣竅？即用簡單的方法解決重要的問題。訣竅必須具備兩個標準：第一，成果大；第二，簡單，首先方法簡單，其次表述簡單，沒有太多的文字和複雜的邏輯。三個問答區區一頁紙，便基本涵蓋了大乘佛教實修派的所有問題，非常了不起！

問曰：「云何觀心稱之為了？」

前面講觀心時一再提及「了心」，究竟什麼是「了」？怎樣才是「了」呢？這對修行人來說異常關鍵，可謂重中之重。

我們時常談到證悟、明心見性，而論起何為明心見性、何為證悟，則未必清楚。現在禪宗的修行人裡肯定有證悟者，但有多少人真正懂得這些文字的深層含義，就不得而知了。這些文字表面上簡單，卻有著極其深奧的內涵，唯有證悟者才能明白。

答：「菩薩摩訶薩，行深般若波羅蜜多時，了四大五陰本空無我；了見自心起用，有二種差別。云何為二？一者淨心，二者染心。」

「菩薩摩訶薩，行深般若波羅蜜多時，了四大五陰本空無我」。「菩薩摩訶薩」，即大菩薩；「深般若波羅蜜多」，指空性，尤其是心的本性，像文字般若波羅蜜多就不叫深般若波羅蜜多。

此處達摩祖師解釋「了」時涉及到兩個方面——勝義諦和世俗諦，但表達上並未明確加以區分。從前一句「行深般若波羅蜜多時」可以看出，首先闡述的是勝義諦層面：大菩薩修持深般若波羅蜜多的時候，了悟了外在的四大以及眾生的身心皆是「本空無我」。

首先我們要瞭解什麼是「四大五陰」。「四大」主要指物質，即五蘊中的色蘊——地、水、風、火，它們構成了包括宇宙和人體在內的整個物質世界。「五陰」即五蘊，包含了意識在內的萬事萬物。這裡雖然提到四大和五蘊，重點卻是五蘊當中的識或心。前文講了心最重要，因為心以外的一切或者說四大都是從心而生，四大是心的投影。

關於這一點，佛教用了很多術語加以說明。唯識宗說，外界的四大是心的現象——四大只是表面的顯現而已，地、水、風、火其實並不是地、水、

風、火，而是內心顯現在外的形象，其本質是心。密法則說，外界的四大是心的遊舞或者心的幻化。所謂心的幻化，意思是心創造出來的幻覺，好比魔術師變魔術一樣；所謂心的遊舞，就像遊戲或戲劇中的演員可以扮演各種角色；同樣，心可以顯現為人、天人、餓鬼等各種形象。

為了便於大家理解，我很少使用佛教術語，這裡我用的是一個現代詞彙「投影」：四大、宇宙等外面的一切都是心的投影，是我們的心投射出來的影子。不管用哪個詞，表達的都是一個意思——一切無非都是心的現象、心的幻覺，或者說，一切的本體都是心。由此可知，本論這裡表達的重點不是四大，也不是五蘊，而是五蘊當中的心、意識。

以上解釋了「了心」中的「心」，那「了」是什麼意思？就是了悟「本空無我」，亦即證悟自己的心是本空的、無我的。

先來瞭解一下修行人容易落入的一個誤區。《六祖壇經》屢屢提到「無記」和「落空」，此外禪宗還有一個很形象的比喻「冷水泡石頭」，都在描述一種狀態——尚未開悟，僅僅內心平靜而已，也就是沒有本空無我的感覺，只是心靜罷了。當然，毫無禪定功

夫的初學者，一打坐雜念紛飛，連冷水泡石頭都做不到。有一定禪定功夫的人能在此狀態中停留很久，但由於沒有證悟的智慧，因而不會獲得任何成就。藏傳佛教同樣一再強調這一點，如麥彭大師在《定解寶燈論》中，就對這一誤區有著詳實的闡述。

想要避免落入這種誤區，就需要一個「了」字——了悟「本空無我」。般若波羅蜜多經以及《恆河大手印》等無數大乘經論都在講「心的本性猶如虛空」，其實歸根結柢無非就是「本空無我」四個字。

當我們觀察自己內心時，深深體會到「本空無我」——不是感覺桌子等身外之物而是自己的心「本空無我」，就是開悟了！證悟就是這樣，再無其他。大圓滿、大手印還會提供更多更具體的方法，而經由這些方法最終所了悟的境界是一樣的。這種境界說起來十分簡單，要做到卻並非易事。在此之前，我們先要建立相關的見解，而後想盡辦法讓自己的心了達本空無我——不是理論或邏輯推導，是直接體會心本空無我。這也是一個竅訣。

「大圓勝慧」、「大圓滿心性休息」等大圓滿法講心的本性時，無非就是這些內容，只不過還有一些與此對應的修法以及中陰修法等。假如我講「大圓勝

慧」或「大圓滿心性休息」，語言表達上基本就是這樣，頂多增加一些詞彙，不過說來說去，核心精華無非四個字「本空無我」。

「本空」，又稱「本淨」、「本來清淨」，惠能大師稱其為「本來無一物」。心原本如此，而且永遠都是如此，並非通過修行將它變成這樣，只不過我們之前未曾發現。

學習禪宗的書，對我們有很大幫助，尤其在語言方面。因為它們本身是由漢語寫就的，達摩祖師未必使用漢語傳講，但記錄者的母語無疑是漢語，這與後來翻譯的書有所不同，不會受到譯者水準的制約。所以，禪宗經論在文字表達上十分恰當、直接，我們完全可以從禪宗的角度去瞭解大圓滿、大手印，當然也可從大圓滿、大手印的角度瞭解禪宗。大家一定要牢記並珍惜這些極富意義的文字。

以上達摩祖師從勝義諦的角度解釋了「了心」，這是最關鍵的部分，下面將從世俗諦的層面進一步作答。

「了見自心起用，有二種差別」。「了見」，即了悟。了悟自己內心之後，該怎樣運用它呢？有兩種不同的應用。

「云何為二？一者淨心，二者染心。」哪兩種呢？一是淨心，二是染心。

「染心」，是指整個意識、八識。「淨心」又分兩種：第一是本來清淨或稱本淨，也即佛性，是我們先天具有的；第二則是後天修出來的清淨，即通過聞、思尤其是修行所獲得的智慧——證悟的智慧。

「此二種心，法界亦自然，本來俱有；雖假緣合，互相因待。淨心恆樂善因，染體常思惡業。若不受所染，則稱之為聖。遂能遠離諸苦，證涅槃樂；若墮染心造業，受其纏覆，則名之為凡，沉淪三界，受種種苦。何以故？由彼染心，障真如體故。」

「此二種心，法界亦自然，本來俱有」。前文講的第一種淨心，也稱法界，它本來就存在，所以說法界自然，也可以說本空、本淨。這個先天的清淨佛性存在於每個人心中，不管這個人現在是什麼狀態，哪怕再愚笨，甚至持有嚴重的邪見，其心的本性也是佛性。

「雖假緣合，互相因待」。「雖」，只是、僅僅；「假」，借的意思。只是借助於世俗中的因緣和合，互為因果，才產生了不清淨的世界，但其本體始終自然、清淨。

「淨心恆樂善因」，為什麼說佛性「恆樂」呢？「恆」，並非通常意義上的永恆，而是指萬事萬物都在變，只有佛性不變；「樂」，也不是我們感官上的快樂感受，而是指佛性不存在痛苦及痛苦的因，是無漏的快樂。「善因」，這個「因」意即來源，而非因果的因。

這句話的意思是，由於佛性的存在，使我們在聞思過程中擁有善良的心，並能藉由聞、思、修開悟。

「染體常思惡業」，「染體」，即前面講的八識。人們的意識常常去造作各種各樣的惡業。

「若不受所染，則稱之為聖。」倘若佛性不被八識染污，這個人便是聖者，如報身佛、化身佛、登地菩薩。

「遂能遠離諸苦，證涅槃樂」，於是可以遠離一切痛苦，證得涅槃之樂。

「若墮染心造業」，倘若墮入染心，人便會造業。另外還有一種版本，寫的是「若隨」。這也能解釋得通，意思是，如果隨著染心走，人就會造業。

「受其纏覆」，「纏」，意即將人們拴在輪迴之中，令其無法解脫，其實指的就是煩惱；「覆」，遮蓋，不讓我們看到心的本性，這指的是無明。

「則名之為凡，沉淪三界，受種種苦」，這樣的人叫做凡夫，深陷三界輪迴，感受種種痛苦。

由此可見，凡夫和聖者的區別僅僅在於心是否受到染污，是否有煩惱。

「何以故？」為什麼？

「由彼染心，障真如體故。」「真如體」，指佛性、心的本性。由於染心遮障，使得我們無法見到心的本性。

「十地經云：『眾生身中，有金剛佛性，猶如日輪，體明圓滿，廣大無邊；只為五陰重雲所覆，如瓶內燈光，不能顯現。』又涅槃經云：『一切眾生，悉有佛性；無明覆故，不得解脫。』」

這裡引用了佛經中的一段話，「十地經云：『眾生身中，有金剛佛性。』」眾生心中具有金剛佛性或稱心的本性。經文寫的雖是「身中」，但我們要理解為心中，畢竟心也在身體裡面。《十地經》這句話以前我解釋過，此次不再展開講。

「猶如日輪，體明圓滿」，佛性就像太陽一般，本體光明、圓滿。太陽在任何時刻無疑都是明亮、圓滿的，只不過有時被烏雲或其他天體遮擋，人們看

不到它。佛性也是如此，無論是否被我們看到，其本身圓滿具備法身佛的一切功德。

「廣大無邊」，法界廣大無邊，心的本性與法界無二無別，也是沒有邊際的。

「只為五陰重雲所覆，如瓶內燈光，不能顯現」，只是佛性被層層烏雲一般的五蘊覆蓋著，我們看不到它，就像看不到瓶子裡的燈光一樣。

緊接著引用了《涅槃經》，「又涅槃經云：『一切眾生，悉有佛性；無明覆故，不得解脫。』」包括野蠻、愚蠢之人，乃至地獄眾生在內，任何有情眾生都具有佛性，但由於無明的遮蓋，我們看不見自己的佛性，因而得不到解脫。

「佛性者，即覺性也。但自覺覺他，覺知明了，則名解脫。故知一切諸善，以覺為根；因其覺根，遂能顯現諸功德樹；涅槃之果，因此而成。如是觀心，可名為了。」

「佛性者，即覺性也。」佛性就是覺性，亦即覺悟的智慧，也是與生俱來的光明的智慧。我們需要做的就是自己去體會這個佛性；換言之，要感受到自己心的本性就是這樣的佛性。這是前文所說的兩種清淨中的第二個——後天修出來的清淨。

佛性本身是原有的、先天的清淨；我們通過聞、思、修所發現的佛性，也即證悟的智慧，則是後天的清淨。大圓滿稱前者為母光明，後者為子光明。我們也可以稱它們為先天的光明和後天的光明，或原有的光明和通過聞、思、修獲得的光明。

後天的光明，可以為我們消除煩惱。雖然每個人都有先天的佛性、覺性，但它未被我們發現之前，起不到什麼作用；只有在我們覺悟之後，它才能發揮功效。

「但自覺覺他」，先「自覺」，後「覺他」。「自覺」，覺悟自己心的本性；「覺他」，當發現自己心的本性是本空無我時，自然會知道所有人，乃至所有眾生的心的本性都是本空無我，一切有情的心的本質莫不如此。

「覺知明了」，屆時，我們會深深體會到心的本性如此光明。

我們經常提到「光明」一詞，不過對初學者來說，用「本空無我」也許更為適合。因為我們很難瞭解「光明」的真正含義，「本空無我」則要清楚、具體得多。實際上，「本空無我」加上「光明」就是心的本性。

「則名解脫」，解脫，也有先天的解脫和後天的解脫。佛性本身是解脫的，這是先天的解脫；通過證悟斷除煩惱而獲得的解脫，則是後天的解脫。

「故知一切諸善，以覺為根」。這句話很重要，大家要記住。我們所有的善行、功德最終是為了什麼呢？或者說它們的根是什麼？「以覺為根」，「覺」即證悟，倘若沒有證悟這個根，所有的福報、功德都不能讓我們解脫。因此，證悟的智慧才是我們行善修行的核心重點。

「因其覺根，遂能顯現諸功德樹；涅槃之果，因此而成」，因為有了覺悟這個根，自然會長出功德之樹，結出涅槃之果。

「如是觀心，可名為了。」這樣觀心，就叫「了」或「了心」。

上述達摩祖師對「了心」的解釋十分全面，囊括了佛陀二轉法輪和三轉法輪的全部要義。其中前半部分講「了四大五陰本空無我」，是從空性，亦即第二轉法輪般若經的角度作答；後半部分講「了見自心起用」，則是從佛性、如來藏，亦即第三轉法輪的角度加以回答。

其中哪部分是勝義諦，哪部分是世俗諦呢？有兩種分類方式：如果按照第二轉法輪，則前半部分屬於勝義諦，後半部分屬於世俗諦；如果按照第三轉法輪，由於佛性、光明是勝義諦，因此除了前半部分屬於勝義諦之外，後半部分中的染心是世俗諦，清淨心則是勝義諦。

一言以蔽之，所謂「了心」，首先要證悟心的本性為空性；其次要了達所有眾生的心是光明，每個眾生皆具佛性。這兩部分全部通達無礙，就是「了心」。這是真真正正的開悟，而且是層次很高的證悟境界——達到了密宗大圓滿、大手印或三轉法輪的級別。

難道證悟還有不同的級別嗎？當然。諸如證悟小乘佛教的人無我，以及了悟自我之外的萬事萬物為空性，雖然都屬於證悟，可是級別並不高，因為沒有包含佛性。而達摩祖師講的「了心」包括佛性，其層次之高，自不待言。

本問達摩祖師以簡單明瞭的闡述，圓滿概括了二轉和三轉法輪的內容，很有意義。如此簡明扼要地表達深刻的內容，就是竅訣，我們務必要反覆學習。雖然文字上不難理解，但最關鍵的是要親身實

證，證悟自己的心——一是本空無我；二是本來清淨光明。證悟了這兩點，便是證悟了大圓滿、大手印，也證悟了禪宗的明心見性！

（四）問答四

問：「上說真如佛性，一切功德，因覺為根；未審無明之心，以何為根？」

上一個問答中講，「一切諸善，以覺為根」。無論學習小乘還是大乘、顯宗還是密宗，最後的目標都是「覺」——證悟，因為它是解脫最關鍵的因素。證悟能斷除我執、無明，遣除所有的煩惱，之後便能成就、解脫；若沒有證悟，則不管做多少佈施、持戒、忍辱等善法，都只是世俗的功德，與解脫沒有太大關係。

第四個問題是：前面講了真如佛性，我們明白了一切功德的根是證悟，但我們還不清楚，無明之心的根是什麼？

答：「無明之心，雖有八萬四千煩惱情欲，及恆河沙眾惡；皆因三毒，以為根本。」

「無明之心，雖有八萬四千煩惱情欲，及恆河沙眾惡」。凡是有無明、有染污、有執著的六識或八

識，都叫做「無明之心」，此處無明之心主要是指充斥著各種煩惱情欲以及惡念的心。

煩惱情欲有多少呢？八萬四千個。貪、嗔、癡以及將貪、嗔、癡作為一個整體，此四者各有兩萬一千個，加起來即為八萬四千個。佛法之所以有八萬四千法門，就是為了對治這八萬四千個煩惱情欲。但我們要知道，佛教中常說的「八萬四千」，並不是一個確切的數位，而是用來表示數目龐大。除了這些煩惱情欲以外，無明之心還包括如恆河沙數般的種種惡念。

產生上述煩惱情欲以及惡念的原因是什麼呢？

「皆因三毒，以為根本」，都是因為三毒。也就是說，無明之心以三毒為根。

倘若繼續追問：三毒之心以何為根？那達摩祖師肯定會說：三毒之心以無明或癡為根。一切煩惱歸根到底都來自無明。

說起來其實很簡單，所有煩惱的根源只有一個，就是無明；所有功德的根源也只有一個，就是覺悟的智慧。也可以這樣講，一切煩惱之中，最嚴重的是無明；一切功德之中，最殊勝的是覺悟智慧。

覺與無明是矛盾、對立的，若證悟了空性，擁有了覺悟的智慧，即能推翻、斷除無明。斷除了無明，就等於斷除了八萬四千個煩惱情欲以及恆河沙數般的惡念，如此便可獲得解脫。因此，要想成就，只需一個覺悟的智慧就足夠了。

所以說，我們學佛的種種功德，就是用來斷除各種各樣的煩惱。而煩惱的根本是無明，因此最關鍵的是要證悟能夠推翻無明的智慧。

「其三毒者，貪、嗔、癡是也。此三毒心，自能具足一切諸惡。猶如大樹，根雖是一，所生枝葉其數無邊。彼三毒根，一一根中，生諸惡業百千萬億，倍過於前，不可為喻。如是三毒心，於本體中，應現六根，亦名六賊，即六識也。由此六識，出入諸根，貪著萬境，能成惡業，障真如體，故名六賊。」

「其三毒者，貪、嗔、癡是也。」所謂三毒，就是貪、嗔、癡。

「此三毒心，自能具足一切諸惡。」三毒之心具足了所有的罪惡。有了貪、嗔、癡，各種各樣的煩惱及殺、盜、淫、妄等罪業便會隨之而來。

「猶如大樹，根雖是一，所生枝葉其數無邊。」就像一棵大樹，雖然只有一個根，但根上長出的枝

葉卻不計其數。同樣，由無明產生三毒，再生無數的煩惱，其後出現各種各樣的業，繼而便有了六道輪迴的痛苦。可見，這一切的根源都是無明。

「彼三毒根，一一根中，生諸惡業百千萬億，倍過於前，不可為喻。」三毒中的每一個都會生出無數煩惱，隨後產生百千萬億的罪業。這些煩惱罪業的數量遠遠超出了前面大樹的比喻，實際上二者完全不能相比。

「如是三毒心，於本體中，應現六根」，首先從佛性中生起最細微的無明，然後從無明（無明即三毒中的癡）產生貪和嗔，又從三毒滋生出無數的煩惱和業，造業後形成下一世的輪迴，到那時六根便會應現。

倘若下一世投生為人，就會出現人的六根；投生為旁生，就會出現旁生的六根……投生到哪一道，就會因業力而出現相應的六根。前世的因決定了投生的方向，因此，六根來源於前世的因，亦即三毒。

六根，即眼、耳、鼻、舌、身、意諸根。眼根是視網膜、晶狀體等眼睛的物質部分，耳根是耳膜等耳朵的物質結構，鼻根、舌根也是如此。身根主要是遍佈身體的各種神經，能夠感受外界，產生觸

覺。前五根都是人體的物質組成部分，只有意根不屬於物質，而屬於意識。

意根是什麼呢？前一剎那意識上的能量，就是後一剎那意識的根。意識要把每一剎那的能量傳遞下去，才能持續思考和感知外界。如果意根受到影響，人便會暫時失去意識。比如聽到噩耗時暈倒，就是因為意根受到打擊，意識停止了，只有在恢復以後才可以繼續思考，感知外界。

「亦名六賊，即六識也」。六根也叫做六賊。為什麼叫賊呢？因為六根會欺騙我們的意識，盜取我們的法財。實際上，我們耳聞目睹的一切並非真實存在，但六根欺騙了我們，並由此來攫取我們戒、定、慧等佛法或修行上的財富。

雖然此處字面上講六根就是六識，但實際上二者是不同的。比如，我們要聽到外面的聲音需要三個條件，一是外來的聲波；二是自己的耳膜即耳根；三是通過聲波和耳膜產生的一種感覺——耳識。事實上，聲音並不存在，但我們感覺上聽到了聲音，這種感覺被稱為耳識。除了耳識，其他五識也是如此。所以，六根與六識並不相同。但六識和六根都是賊，因為它們都盜取、劫掠我們的法財。

「由此六識，出入諸根」。六識依賴六根感知外部世界，如眼識通過眼根感受光，耳識通過耳根感受聲音等。「出」，是指六識通過六根感知外界；「入」，則指六識停止感知外界，比如閉著眼睛或深度睡眠時，眼識就從眼根上消失了。六識有時出現，有時消失，所以叫做「出入諸根」。

「貪著萬境」，當六識依靠六根感知到外面的世界，便會產生執著。雖然主要是意識、分別念去執著，但其他五識本身也有執著。儘管它們不能像意識那樣進行思惟，但眼識也會執著外面的色，耳識也會執著外面的聲音，等等。

「能成惡業，障真如體，故名六賊」。對外境產生執著後，就會產生貪、嗔、癡，然後造作很多罪業。這些深重的業力，成為證悟真如體（即佛性）的障礙。故而，六根六識被稱為六賊。

「一切眾生，由此三毒六賊，惑亂身心，沉沒生死，輪迴六趣，受諸苦惱；猶如江河，因小泉源，涓流不絕，乃能彌漫，波濤萬里。若復有人斷其本源，即眾流皆息。求解脫者，能轉三毒為三聚淨戒，轉六賊為六波羅蜜，自然永離一切苦海。」

「一切眾生，由此三毒六賊，惑亂身心，沉沒生死，輪迴六趣，受諸苦惱；猶如江河，因小泉源，涓流不絕，乃能瀰漫，波濤萬里。」輪迴中的眾生，其身心被三毒、六賊惑亂，致使心無法證悟，身體投生為各種各樣的眾生，無休止地沉浮於六道輪迴，承受生、老、病、死等種種痛苦。就如同江河一樣，雖然源頭是很小的水流，但涓涓細流不停流淌，最後彙集成波濤萬里的大江大河。

這就是輪迴的真實寫照。最初只是一個極細微的無明，後來產生了三毒，其後又形成六賊，繼而導致了輪迴六趣以及無窮無盡的痛苦。

「若復有人斷其本源，即眾流皆息。」如果有人截斷江河的源頭，後面的河流就會全部停息。同樣，我們若能斷除一切煩惱的根源——無明，則輪迴也將戛然而止。

「求解脫者，能轉三毒為三聚淨戒，轉六賊為六波羅蜜，自然永離一切苦海。」修行人要做的是：首先，把貪、嗔、癡三毒轉為三聚淨戒，即大乘菩薩戒——攝律儀戒、攝善法戒、攝眾生戒或稱饒益有情戒；其次，將六賊轉化為六波羅蜜。這樣做的結果，自然是徹底解脫，永離一切苦海。

(五)問答五

問：「六趣三界廣大無邊，若唯觀心，何由免無窮之苦？」

世人說的宇宙，在佛經裡稱為法界，它是廣大無邊的。而生存於其中的眾生數量之多，只能用不可思議來形容。此處所提的問題是：流轉於三界六趣的眾生無邊無際，如果只是觀心、覺悟自己心的本性，能夠解除他們無量的痛苦嗎？

答：「三界業報，唯心所生；本若無心，於三界中，即出三界。其三界者，即三毒也；貪為欲界，嗔為色界，癡為無色界，故名三界。由此三毒，造業輕重，受報不同，分歸六處，故名六趣。」

「三界業報，唯心所生」。「三界」即欲界、色界、無色界。三界六道全部是我們的心產生的，沒有心就不會有三界六道，因為這些都是心投射出來的一種畫面。儘管這個畫面廣大無邊，但是再大，其核心、基礎都是我們的心。

「本若無心，於三界中，即出三界」。心本來並不存在，若能證悟無心，則人雖然處於三界當中，但已超越三界，和輪迴毫無關係了。

證悟了無心的人，已然徹見三界只是自己內心的投影，是一個虛擬的世界，因而不會受到三界的任何影響，就像蓮花一樣出淤泥而不染。佛教之所以將蓮花作為一個重要的象徵，原因也在於此。

「其三界者，即三毒也」，三界就是三毒。為什麼這麼說呢？因為三界來自於三毒，或者說三界是三毒的投影。

籠統地講，整個六道輪迴都是心的投影；具體而言，「貪為欲界，嗔為色界，癡為無色界，故名三界」，貪投射出欲界，嗔投射出色界，癡投射出無色界。這雖然不是很普遍的說法，但佛經中確有這樣的記載。

我們也可以這樣理解，為什麼會有三界呢？因為眾生的心有三種不同的狀態，於是便形成了三種不同的世界。

第一種，欲界。這是人類、旁生、地獄眾生以及一部分天人生活的地方。欲界的外在世界以及眾生的身體，都是由非常粗糙的物質構成的。欲界眾生的心也很粗糙，貪、嗔、癡、慢、嫉等煩惱粗大而熾盛，所以，他們所在的世界有著各種各樣的自然災害和生、老、病、死等諸多痛苦。

第二種，色界。色界的因是四禪八定中的四禪，這四種禪定的狀態都非常平靜。色界雖然也是三界六道的一部分，但其物質構成以及眾生的身體不像欲界那樣粗糙，因而沒有那麼多的自然災害和生、老、病、死，那裡很平靜，眾生的身心也很安寧。

第三種，無色界。無色界的因是四禪八定中的四定。所謂四禪八定，實際上是四禪四定，其中的四定就是無色界的禪定。無色界的世界和眾生的身體都是由極其細微的物質構成的，他們看不見彼此，欲界和色界的眾生更是感覺不到他們的存在。由於四定的狀態極度平靜，因此他們的世界極為寧靜。

由此可見，有什麼因就有什麼果。粗糙的、平靜的、極度平靜的，三種不同的心態投射出三個不同的畫面。沒有修過四禪八定的心，構造了粗糙的欲界；修到四禪，形成了相對平靜的色界；修到四定，則形成了極其細微、平靜的無色界。

總之，不管三界是來自三毒，還是心不同狀態的投影，都說明三界源於我們的內心。

「由此三毒，造業輕重，受報不同，分歸六處，故名六趣。」眾生由於三毒而造的各種罪業有輕有重，所受的果報也各不相同，因而形成了六道。

綜上所述，達摩祖師對於第五個問題的回答是，無論三界還是六趣，其根源都是心，因此觀心即可解決無量無邊的眾生之苦。

後面的幾個問答都與第一個問答有關係，實際上是把第一個問答細化了。

佛教中有一種波浪式的問答方法。就好比往湖面投一顆石頭，起初只是一圈小波紋，隨即擴散出更多的波紋，最後整個湖面都泛起漣漪。所謂波浪式的問答，就是先拋出一個主題性的問答，然後圍繞它提出更多的問題，逐步將內容細化。

達摩祖師在《破相論》中採取的就是類似的方式。第一問的答覆中會提及第二問要闡述內容的關鍵字；第二問以此關鍵字發問，在答覆中又會涉及需進一步解釋的內容；第三問便由此提出問題……如此這般，將內容層層細化。假如將所有內容集中在一個問題裡講，就會顯得雜亂無章。

本論先在第一個問答中提出「唯觀心一法，總攝諸法，最為省要」，後面的問答則解釋理由及由此展開的更多疑問。例如第五個問答講，三界六道雖然廣大無邊，但都是從我們心中產生的，是心、意

識的作品，所以通過觀心打破意識或六識，就可以解決三界六道眾生的無量痛苦。

這些內容特別有意義，和密宗講的一模一樣，都屬於竅訣。大乘佛教有兩個最基本的竅訣：

第一是萬法歸心。大乘佛教對外在世界、人體結構等方面闡述頗多。比如，對五蘊、十二處、十八界中的物質部分，從世俗諦、勝義諦等角度進行了種種描述；又如，通過中觀推理，可以證明一切由物質構成的東西都是空性的。然而在最後實修時，諸如此類的法根本不需要修，直接從心入手，看自己的心即可。

第二個是心性本空，就是只講心的空性和光明，也即勝義諦的部分。大乘佛教的俱舍也講心，但主要是從世俗角度闡述心的結構、功能、規律……就像心理學解釋心的各種狀態一樣。但在實修時，這些世俗層面的內容統統不講，只講勝義諦——心的空性和光明。

包括禪宗以及藏傳佛教的大圓滿、大手印等密法在內，所有大乘佛教的實修部分都圍繞著這兩個竅訣。只要證悟了它們，也就證悟了一切。因此對於修行人而言，這些竅訣極為重要。達摩祖師在本

論中闡述的就是這樣的竅訣。

達摩四論的內容非常深奧，但基本都屬於見解的層面。後來六祖惠能大師在《壇經》中講了很多實修的方法，但仍然不夠細緻。再後來，在憨山大師、虛雲大師等禪宗大德的著作中又對此進一步細化，講授了許多竅訣和具體的修行方法，如怎樣借助參話頭、參禪來證悟。

誠然，從實修的角度而言，前面講的這些內容並非具體的操作方法，但實修與見解或理論不能完全脫節，只不過實修時無需過多的理論。如果缺失了必要的理論部分，那就徹底失去了證悟的方向，根本不知道要修什麼，為何這樣修。因此，不管修禪宗還是其他法門，理論都非常重要。

另外，對於禪宗修行人來說，也可以借鑒密宗的一些修法。如果以自宗祖師大德們的竅訣為基礎、核心，再吸收一些諸如大圓滿、大手印中的修法作為補充、完善，則必定大有助益。

而對於修大圓滿的人來講，雖然禪宗的理論在大圓滿中都有，但如果母語是漢語，那麼學習禪宗成就者的論著，會比看藏文翻譯過來的文字理解得更加透徹。

(六)問答六

問：「云何輕重分之為六？」

接下來繼續提問：為什麼根據業報的輕重分為六趣呢？

在前面的回答中曾提到「造業輕重，受報不同，分歸六處」，此處則針對這一觀點提出問題，這就是波浪式的問答方式。

答：「眾生不了正因，迷心修善，未免三界，生三輕趣。」

「眾生不了正因，迷心修善」。「正因」，即最重要、最關鍵的因。比如花的正因是種子，水分、陽光等其他條件就不是正因，而是緣。此處的正因特指成佛的正因。真正讓我們成佛的因是什麼？是出離心、菩提心，尤其是證悟空性的智慧。達摩祖師此處強調的即是證悟的智慧。「迷心」，意即沒有證悟空性，不瞭解空性和無我，對自我、對世界懷有強烈的執著。

這句話的意思是，眾生不瞭解成佛的正因，在迷心的狀態下行持佈施、持戒等善法。這些善法又叫人天福報或世間法。

佛教一般分為人天佛教、小乘佛教和大乘佛教。儘管大乘佛教和小乘佛教在境界上有高低之分，但總的來說其結果都是證悟，所以不是迷心。而人天佛教完全不瞭解空性和無我，因而屬於「迷心修善」。如今的佛教徒恐怕大多如此，他們燒香拜佛，求佛保佑，希望自己生生世世享受世間福報。

迷心修善的結果是什麼？「未免三界，生三輕趣」，不能脫離三界。從三界中解脫必須要證悟空性，至少要證悟人無我。因此，迷心修善依舊會流轉輪迴，頂多不墮三惡趣，投生於三善趣或稱三輕趣。

「云何三輕趣？所謂迷修十善，妄求快樂，未免貪界，生於天趣。迷持五戒，妄起愛憎，未免嗔界，生於人趣。迷執有為，信邪求福，未免癡界，生阿修羅趣。如是三類，名三輕趣。」

「云何三輕趣？」為什麼投生到三輕趣？

「所謂迷修十善，妄求快樂，未免貪界，生於天趣。」在心懷執著、未證悟人無我的基礎上修持十善，期望生生世世幸福快樂，這種人不能脫離貪界，會投生至天道。

「迷持五戒，妄起愛憎，未免嗔界，生於人趣。」對空性、人無我沒有絲毫覺悟，卻將五戒護持得很

好，且時而生起慈悲，時而生起嗔恨，這種人不能脫離嗔界，將會投生於人道。

「迷執有為，信邪求福，未免癡界，生阿修羅趣。」「有為」，是指無常的、有因有緣的法，其範圍很廣，所有因緣和合的緣起法都是有為法；「邪」，並非世俗所講的邪惡，而是指一些不正確的說法。這句話的意思是，將如幻如夢的有為法執著為實有，並且信邪求福，這種人無法脫離癡界，而將投生至阿修羅道。

這些人雖然相信善惡因果、前世今生，但出於愚昧也信外道鬼神等此類事物，因而形成了不正確的信仰和價值觀。在此基礎上求福、行善，必然會存在問題。如果我們留心觀察，這樣的情況不在少數。

有些人既信邪又造罪，譬如有些宗教認為，宰殺牛羊等生命祭祀神靈便能得道升天。還有些人信邪但不造罪，他們會做一些善事，以後會投生為阿修羅，也叫非天。

「如是三類，名三輕趣。」天人、人、阿修羅這三類眾生，相對而言業力比較輕，所受的痛苦也沒那麼明顯，因此叫做三輕趣。

「云何三重趣？所謂縱三毒心，唯造惡業，墮三

重趣。若貪業重者，墮餓鬼趣；嗔業重者，墮地獄趣；癡業重者，墮畜生趣。如是三重，通前三輕，遂成六趣。」

「云何三重趣？」為什麼會墮三重趣呢？

「所謂縱三毒心，唯造惡業，墮三重趣。」肆意放縱自己的貪、嗔、癡，造作各種各樣的罪業，這種人就會墮入三重趣。

「若貪業重者，墮餓鬼趣」，貪業深重的眾生墮入餓鬼道。貪婪、吝嗇相應的果，就是成為餓鬼。

「嗔業重者，墮地獄趣」，嗔業重的墮地獄道。如果嗔恨心非常嚴重，對應的果就是地獄。

「癡業重者，墮畜生趣」，十分愚癡，同時又造作各種罪業，則會墮入畜生道。愚昧但行善，就是前面講的阿修羅。

「如是三重，通前三輕，遂成六趣。」這樣的三重趣加上前面的三輕趣，便形成了六趣，亦即六道輪迴。

「故知一切苦業，由自心生，但能攝心，離諸邪惡，三界六趣輪迴之苦，自然消滅，即得解脫。」

最後又歸結到主題上，僅僅通過觀心能否解決

所有問題？無論三輕趣還是三重趣，無一不是因業力而成，所有的業都是由貪、嗔、癡三毒所驅使，而這三毒均來自內心。因此，真正的源頭就是自己的心。只要能夠控制心，解決心裡的問題，準確地說就是證悟心的本性，那麼，我們就可以遠離一切邪惡，三界六趣輪迴的痛苦自然得以消滅，這樣就獲得了解脫。

在大圓滿的正行之前有一個修法，是專門觀察身、口、意三者哪個最為關鍵。此修法的理論，實際上就是達摩祖師講的這些內容，然後通過大圓滿的方式去思惟，最後得出結論——身、口、意三者心最為關鍵，輪迴由心而生，解脫也依靠心。

得到這樣的結論有什麼用呢？既然最關鍵的是心，那就根本不必考慮外部世界，甚至連自己的身和語也無需考慮。這些都不重要，唯一重要的就是心，此後所有的修行都要聚焦於心——從心入手，看心到底是什麼，觀察它的來處、住處、去處。最後，就會認識到心是一種虛擬的東西，實際上心的本質是佛性、自然本淨。

這才是我們最終要找的東西。前面的那些都不需要，要逐個過濾掉。首先要過濾掉中觀，尤其是俱舍講的那些外在物質；其次身體、語言也不需要，只需要心；最後發現，心也是一種錯覺。永遠停留在心的層面上也是毫無意義的，所以要突破它。突破以後，就找到了心的本質，這便是所有答案的真正源頭。

（七）問答七

問：「如佛所說，我於三大阿僧祇劫，無量勤苦，方成佛道；云何今說，唯只觀心，而制三毒，即名解脫？」

「阿僧祇」，來自於梵文音譯，是一個數字單位，其數目為1後面加59個0，意思是無數，但並非數不勝數，它與無量無邊是兩個概念；「劫」，是計算時間的單位，有大劫、中劫、小劫之分。至於一劫是多長時間，佛經中有不同的說法。據小乘《阿毗達磨俱舍論》講，一個大劫約為13億年。若按此說法，那麼三個阿僧祇劫就是一個天文數字了。

第七個問題是：釋迦牟尼佛說，他在三大阿僧祇劫中，歷經了無數勤苦修持，方才成就佛果。為什麼你說只需觀心就能斷除三毒，獲得解脫呢？

答：「佛所說言，無虛妄也。阿僧祇劫者，即三毒心也。胡言阿僧祇，漢名不可數。此三毒心，於中有恆沙惡念，於一一念中，皆為一劫；如是恆沙不可數也，故言三大阿僧祇。」

「佛所說言，無虛妄也。」達摩祖師回答說，佛不會撒謊，他說的都是真實的，是你自己理解錯了。

「阿僧祇劫者，即三毒心也。」佛說的三大阿僧祇劫，是指三毒。

「胡言阿僧祇，漢名不可數。」中國古代稱呼一些外族或外國為「胡」，此處的「胡言」特指印度梵文。這句話的意思是，梵文稱作阿僧祇，漢文叫做不可數，意即無數。

為什麼說三毒是三大阿僧祇劫，也即無數劫呢？

「此三毒心，於中有恆沙惡念，於一一念中，皆為一劫；如是恆沙不可數也，故言三大阿僧祇。」因為三毒會引發不計其數的惡念，一個惡念就是一個大劫，這些惡念就像恆河沙般不可勝數，因此三毒就是三大阿僧祇劫。

此說法在漢傳佛教和藏傳佛教的經論中極為鮮見，但肯定也是根據佛經而講的。除了達摩祖師以

外，只有龍欽巴（即無垢光尊者）在密法中講過同樣的觀點。尊者說：成佛其實不需要如此漫長的時間，佛的意思是成佛要超越三界，超越貪、嗔、癡，所以才說成佛需要經過三大阿僧祇劫。因此，我們不能把三大阿僧祇劫理解為時間，而要理解為三界和三毒。

「真如之性，既被三毒之所覆蓋，若不超彼三大恆沙毒惡之心，云何名為解脫？今若能轉貪、嗔、癡等三毒心，為三解脫，是則名為得度三大阿僧祇劫。末世眾生愚癡鈍根，不解如來三大阿僧祇秘密之說，遂言成佛塵劫，斯豈不疑誤行人退菩提道？」

「真如之性，既被三毒之所覆蓋，若不超彼三大恆沙毒惡之心，云何名為解脫？」「真如」，即佛性。佛性已被三毒遮蔽，我們不得而見，若不超越三毒及恆河沙數般的煩惱惡念，又怎能解脫呢？

「今若能轉貪、嗔、癡等三毒心，為三解脫，是則名為得度三大阿僧祇劫。」「三解脫」，即超越三毒。如果能將貪、嗔、癡三毒轉為三解脫，就是所謂的經三大阿僧祇劫成就佛果。

「末世眾生愚癡鈍根，不解如來三大阿僧祇秘密之說，遂言成佛塵劫，斯豈不疑誤行人退菩提道？」

末法時代的眾生根器鈍劣，非常愚癡，根本不瞭解佛說三大阿僧祇劫的密意是超越三界和三毒，卻望文生義地說成佛需要塵數大劫，這無疑是誤導修行人退失菩提道。因為這樣說，定會令修行人望而卻步，誰會去追求一個遙不可及的目標呢？

這個問答仍然圍繞主題，闡述只要觀心、證悟心的本性，則不必經歷極其漫長的時間，便能超越三毒，解脫成佛。

(八)問答八

問：「菩薩摩訶薩由持三聚淨戒，行六波羅蜜，方成佛道；今令學者唯只觀心，不修戒行，云何成佛？」

大乘佛教普遍認為，菩薩若要成佛，必須做到兩點：第一，守持三聚淨戒，此戒不僅總括所有大乘戒律，而且涵蓋了一切大乘佛法；第二，行持六波羅蜜多。而達摩祖師說，修行人不必修持三聚淨戒和六波羅蜜多，只需觀心即可。豈不是與上述說法相矛盾？這樣如何成佛呢？

答：「三聚淨戒者，即制三毒心也。制三毒，成無量善聚。聚者，會也；無量善法普會於心，故名三聚淨戒。」

首先解釋什麼是三聚淨戒。

「三聚淨戒者，即制三毒心也。」守持三聚淨戒等一切戒律，最終目的只有一個——制伏貪、嗔、癡三毒。

「制三毒，成無量善聚。」制伏了三毒，就能攝集無量無邊的善法功德。

「聚者，會也；無量善法普會於心，故名三聚淨戒。」「普」，即全部。「聚」，是彙集、攝集之意，若能斷除三毒，無量的善法功德自然全部聚集於自己心中，故而稱為三聚淨戒。

達摩祖師並未按照一般大乘佛教的說法解釋三聚淨戒，修法也與之不同，但二者的目標及結果沒有任何區別。也就是說，無論是調整言行舉止，守持各種戒律，還是直接去證悟自己的心，這兩種方法都能斷除貪、嗔、癡三毒。

「六波羅蜜者，即淨六根也。」

其次解釋什麼是六波羅蜜。

「六波羅蜜者，即淨六根也。」六波羅蜜的真正含義是，清淨自己的六根。

按照我們通常對六波羅蜜的理解，佈施是以財物幫助他人，持戒是守持各種戒律，等等。誠然，對大多數人來說這是非常好的方法，但並非所有人都必須這樣做。

實際上，達摩祖師講的修法所針對的是上等根機者。何為上等根機？其唯一的標準就是能夠真正證悟。由於在證悟的智慧中已經包含了三聚淨戒和六波羅蜜多，因此，上等根機者不需要修身體和語言所造的善法，只需專心打坐，維護好自己的空性境界。

《入菩薩行論》的智慧品中也講，六波羅蜜多的前五個都是為了第六個——智慧波羅蜜多，又稱般若波羅蜜多或慧度。既然上等根機者已經擁有了證悟的智慧，自然也就不必恪守由前而後、由淺入深的修行次第了。

不過，我們也不能因此片面地認為，禪宗修行人根本不需要持戒，不需要行持六波羅蜜多，僅憑觀心就可以解決所有問題。能否這樣做，必須視根機而定，這一點特別重要。後面有幾個問答都圍繞

著這一話題，解釋得更加清楚。這裡我們先有個大概瞭解，以免產生錯誤的理解。

那麼，達摩祖師說的六根清淨是什麼意思呢？對此，後文會進一步解釋，這裡我們先從以下兩種角度對六根清淨與不清淨的差別作一番瞭解。

第一，從結果上講。

當六根不清淨時，我們看到的世界就是現在這種狀態；當六根清淨時，譬如八地菩薩，雖然看的還是同一個世界，但在他們眼裡，這個世界就像極樂世界一樣清淨。可見，世界清淨與否，並非由世界本身決定，而是取決於我們的六根六識。

第二，從產生執著的角度來講。

當六根不清淨時，六識會產生種種執著。首先最重要的一面，當前五識感知到外界事物時，第六意識會隨之分析判斷，進而生起執著。其次，除了意識以外，其他五識也會有細微的執著。以眼識為例，有些東西它想看，有些東西不想看，譬如眼睛喜歡綠色植物等令視覺舒適的景物，心裡卻未必想看；眼睛不喜歡刺眼的東西，或用眼過度時眼睛想休息，心裡卻想繼續看……這些都說明，眼識等五識本身是有執著的。

而當六根清淨之後，也就是證悟空性以後，雖然同樣能感知到外在世界，但一切都變得如幻如夢，沒有什麼真實存在，因此不會產生任何執著。

所以說，六根清淨就是六波羅蜜。一個證悟的人，或許尚未達到第一種六根清淨——八地菩薩的境界，但已擁有了證悟者的六根清淨，也擁有了六波羅蜜，所以這時完全可以只修證悟的法。

「胡名波羅蜜，漢名達彼岸；以六根清淨，不染六塵，即是度煩惱河，至菩提岸，故名六波羅蜜。」

「胡名波羅蜜，漢名達彼岸」，梵文「波羅蜜」，在漢文中是到達彼岸的意思。

「以六根清淨，不染六塵，即是度煩惱河，至菩提岸，故名六波羅蜜。」「六塵」，眼、耳、鼻、舌、身、意的對境，即光、聲音等六種外境。清淨了六根，就不會被六種外境所染，這樣便能渡過煩惱河，到達菩提彼岸，因此叫做六波羅蜜。

為了更詳細地瞭解這句話，我們不妨參閱《達摩悟性論》，論中云：「眼見色時，不染於色；耳聞聲時，不染於聲，皆解脫也。」

首先要知道，通常來講眼識、耳識等五識是無

分別的，當然，此無分別並非佛菩薩的智慧。分別念有粗細之分，意識的思考、分析、判斷屬於粗分別念，眼識、耳識等五識的細微執著屬於細分別念。因此，從粗大的角度來說，五識是無分別的；以細微的角度而言，五識則是有分別的。

接下來，我們看《達摩悟性論》中的這句話。

「色」，指眼睛看到的物質。「染」是什麼？正如前面所講，眼識也即視覺本身帶有執著，有些東西它願意看，有些東西不願看；更重要的是，產生視覺之後，意識會把它當成真實的東西加以分析、判斷、取捨，而後會產生欲望、反感等各種煩惱，這就叫做染。

「眼見色時，不染於色」，指在證悟以後，看到外面事物時，首先眼睛本身不執著，其次因為意識已通達無我、空性，從而當下明白所見如夢如幻，因而不會產生執著。「耳聞聲時，不染於聲」，也是同樣的道理。

此處的染與不染，與本論講的六根清淨和不清淨的意思完全一致。簡單說，證悟空性的人，其所見所聞都是清淨或不染；未證悟的人，也即我們普通人，所見所聞都是不清淨或有染。

另外在密法大圓滿中，有一個詞叫「六根自解脫」。意思是，眼睛看到了物質，眼識卻對其沒有執著；耳朵聽到了聲音，耳識也不會產生執著——這樣眼識、耳識自己就得以解脫了。佛教採用不同的詞彙來描述這種境界，而其中的含義如出一轍。

無論六根清淨，還是六根不染或六根自解脫，要達到這樣的層次，必須證悟空性，而且證悟的程度要稍微高一些。倘若沒有證悟的基礎，則是根本做不到的。

總結而言，對於第八個問題，達摩祖師的意思是說，如果是能夠頓悟的上等根機者，其證悟的智慧中已經包含了三聚淨戒和六波羅蜜多，那麼這些戒行就不是必須要做的，只需讓他們觀心即可。這與佛經所說絲毫不矛盾。

(九)問答九

問：「如經所說，『三聚淨戒者，誓斷一切惡、誓修一切善、誓度一切眾生』；今者唯言制三毒心，豈不文義有乖也？」

本問是對上一個答覆的追問，採用的仍然是波

浪式的問答形式。

大乘佛教的菩薩戒有三種，稱為三聚淨戒，分別是攝律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒。攝律儀戒，是發誓斷除殺、盜、淫、妄等所有罪業；攝善法戒，是發誓為了眾生行持自己力所能及的所有善法；饒益有情戒，是發誓度化一切眾生。雖然大乘佛教有眾多的戒律及其分支，但都總括於三聚淨戒之中。

第九個問題是：佛經中說，三聚淨戒是發誓斷除一切罪惡，修持一切善法，普度一切眾生；達摩祖師卻說這些都不需要，只斷除自己的貪、嗔、癡三毒即可，二者豈不相違？

答：「佛所說經，是真實語。菩薩摩訶薩，於過去因中修行時，為對三毒，發三誓願：誓斷一切惡，故常持戒，對於貪毒；誓修一切善，故常習定，對於嗔毒；誓度一切眾生，故常修慧，對於癡毒。由持如是戒定慧等三種淨法故，能超彼三毒成佛道也。」

「佛所說經，是真實語。」佛經講的是真話，佛不會說妄語。

「菩薩摩訶薩，於過去因中修行時，為對三毒，發三誓願」。菩薩以前在因地修行時，為了對治貪、嗔、癡三毒，曾發過三種誓願。

哪三種誓願？

「誓斷一切惡，故常持戒，對於貪毒」。一是發誓斷除一切惡行，因此平時要守持清淨的戒律。這是為了對治貪心、貪婪等貪毒。此即三聚淨戒中的第一條戒。

「誓修一切善，故常習定，對於嗔毒」。二是發誓修持一切善法，因此要經常修習禪定。這是為了對治憤怒、嗔恨等嗔毒。此即三聚淨戒中的第二條戒。

「誓度一切眾生，故常修慧，對於癡毒」。三是發誓度化一切眾生，度化眾生需要證悟的智慧，所以要經常修慧。這是為了對治愚癡、無明等癡毒。此即三聚淨戒中的第三條戒。

「由持如是戒定慧等三種淨法故，能超彼三毒成佛道也。」修持戒、定、慧三種淨法，以此能超越貪、嗔、癡三毒，成就佛果。

實際上，三聚淨戒的本質就是戒、定、慧，其作用是斷除貪、嗔、癡三毒。斷除了三毒，便得到了三聚淨戒的結果。既然目的已經達到，形式就不重要了。所以達摩祖師說的沒有錯，若能制伏自己的貪、嗔、癡，則其中已經包含了三聚淨戒，就不需要專門去修了。而且這與佛經講的並不相違，因

為大乘佛教的最終目標就是斷除貪、嗔、癡，斷除之後，自然也就擁有佛的功德和度化眾生的能力。

「諸惡消滅，名之為斷；以能持三聚淨戒，則諸善具足，名之為修。以能斷惡修善，則萬行成就，自他俱利，普濟群生，故名解脫。故知所修戒行不離於心，若自心清淨，則一切佛土皆悉清淨。故經云：『心垢則眾生垢，心淨則眾生淨。欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。』三聚淨戒，自然成就。」

「諸惡消滅，名之為斷；以能持三聚淨戒，則諸善具足，名之為修。」消滅一切罪惡，叫做斷；若能持守三聚淨戒，則具足所有的善法，這叫做修。

「以能斷惡修善，則萬行成就，自他俱利，普濟群生，故名解脫。」如果能斷惡修善，就實現了所有修行的目的，如此一來，既能自利又能利他，可以普度一切眾生，因而稱作解脫。

「故知所修戒行不離於心」，因此，不管持戒還是修行，都要從心契入，不能離開自己的心。

所有的修行都應該緊緊圍繞自心。如果守了很多戒律，做了很多善事，卻未能調伏自己的心，那我們修的這些就跟解脫毫無關係，很難稱作是善法。

能夠斷除心中的煩惱，增長心中的智慧和慈悲，才是達到了修行的目的。

「若自心清淨，則一切佛土皆悉清淨」，如果自己的心清淨了，外面的世界也會清淨。

當我們的心不清淨時，所見也不清淨，看到的世界就是娑婆世界；當我們的心清淨時，世界就變成了佛的清淨剎土。娑婆世界與清淨剎土是一體的，並非在娑婆世界以外另有一個清淨的佛剎；或者說，在佛的剎土以外存在一個不清淨的世界。

不過有一個例外，在這個世界上有一個清淨的佛剎，是凡夫和未成佛的菩薩也能感受得到的，那就是西方極樂世界。這是由阿彌陀佛的願力而產生的世界，比較特殊，除此以外就沒有這樣的佛剎了。

「故經云：『心垢則眾生垢，心淨則眾生淨。欲得淨土，當淨其心；隨其心淨，則佛土淨。』」所以佛經說：如果心被煩惱染污，看到的就是地獄、餓鬼、凡夫等六道眾生；如果內心清淨，看到的則是佛和菩薩。想得到淨土，就應當清淨自己的心；心清淨了，所在之處即是佛的淨土。

例如八地菩薩，他們看到的都是佛菩薩的壇城，看不到不清淨的眾生。如果修成了密法的生起

次第，所見也都是清淨的壇城。所以，世界清淨與否，取決於自己的心。

「三聚淨戒，自然成就。」內心清淨以後，自然就能達到三聚淨戒的結果。

這個問答是講三聚淨戒的最後結果是清淨自心，這對修行人來說非常重要。達摩祖師此處講的是一個頗為高深的法，不過，我們可以把它作為衡量自己修行是否正確的一個標準。

如果我們聞、思了很多理論，修了很多法，也做了不少善事，但貪、嗔、癡等煩惱絲毫沒有減少；出離心、菩提心以及證悟空性的智慧也沒有任何增長；甚至與家人、道友相處的方式都沒有些許改變，那這些聞、思、修行就沒有太大意義。雖然從長遠來看，這樣能給我們種下善的種子，也能積累世間福報，令自己在輪迴中迴避惡趣痛苦，享受人天之樂，但在解脫方面不會起到任何作用。

修行的進步要從心上衡量。我們要時刻關注自己內心的變化，如果該減少的減少了，該增上的增上了，那就代表修行有進步，離解脫更近了一些；否則，僅僅是語言和外在的變化，則根本談不上進步。

(十)問答十

問曰：「如經所說，『六波羅蜜者，亦名六度。所謂佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。』今言六根清淨，名波羅蜜者，何為通會？又六度者，其義如何？」

「通會」，也叫會通，意思是將經論中不同的記載或內容融會貫通，達成一致的理解。

佛經講，六波羅蜜又叫六度，即佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。達摩祖師卻將六根清淨稱為六波羅蜜。如何圓融地理解這兩種說法？從達摩祖師的角度講，六度又是什麼含義呢？

答：「欲修六度，當淨六根，降六賊。能捨眼賊，離諸色境，名為佈施；能禁耳賊，於彼聲塵，不令放逸，名為持戒；能伏鼻賊，等諸香臭，自在調柔，名為忍辱；能制舌賊，不貪諸味，讚詠講說，名為精進；能降身賊，於諸觸欲，湛然不動，名為禪定；能調意賊，不順無明，常修覺慧，名為智慧。」

「欲修六度，當淨六根，降六賊。」「六賊」，指偷取我們戒、定、慧等法財的六根和六識。達摩祖師仍然堅持之前的觀點，即想要真正修持六度，就

應當清淨六根，降伏六賊。六根不清淨是無明、執著所導致的，只有證悟空性才能清淨六根。

下面講如何降伏六賊。

「能捨眼賊，離諸色境，名為佈施」。「眼」，指眼根和眼識；「色境」，指外在的物質。這句話從字面上看似乎在說，捨去眼根和眼識，遠離外面的物質，叫做佈施。可是，捨棄眼根和眼識等於變成了盲人，這跟解脫有關係嗎？不看外面的東西，就能讓人證悟空性嗎？當然不是。這句話講的，正是前面提到的六根自解脫。

所謂「能捨眼賊」，即擁有了證悟的智慧，眼根和眼識儘管還在，但已經被降伏了。證悟之前，我們看到外面的東西時會產生執著，隨即引發各種煩惱；證悟之後，眼睛依舊看得見，但我們知道一切都如幻如夢，所以不會產生煩惱。這時候，眼根和眼識不會盜取我們的法財，破壞我們的戒、定、慧，也就不再是賊了。

「離諸色境」也是如此。證悟之前，意識將眼睛看到的東西執為實有，一看見立即抓住不放，由此滋生種種煩惱；證悟之後，眼睛依然能看見各種東西——即便修到八地也能看見（八地菩薩所見都是清

淨)，但不會去執著，因為已經從心裡放下了。這才是真正的放下，也是「離」真正的含義。

以上是達摩祖師對佈施的解釋。

「能禁耳賊，於彼聲塵，不令放逸，名為持戒」。「聲塵」，即外面的聲音。普通人聽到嘈雜的聲音會十分反感，聽到悅耳的音樂就非常歡喜，此即為放逸，是耳賊所為。證悟空性的人則不會放逸，因為他們對聲音沒有執著，這叫做持戒。

「能伏鼻賊，等諸香臭，自在調柔，名為忍辱」。一般人聞到香味會心生愉悅，聞到臭味則倍感厭惡。之所以如此，是因為我們無法將香、臭視為平等，在我們心裡香和臭截然不同。一旦降伏了鼻賊，也即斷除執著以後，對香不會有特別的貪戀，對臭也不會有特別的嫌惡，達到了平等、調和，這叫忍辱。

「能制舌賊，不貪諸味，讚詠講說，名為精進」。「舌賊」有以下兩種表現，第一，它會讓人在味覺，也即舌識上產生煩惱：對喜歡吃的東西生起貪欲；對不喜歡吃的東西生起嗔惡；對於中間的，雖然不貪不嗔，但由於沒有證悟其本性，所以會有癡。第二，因為說話要用到舌頭，所以它會講一些惡語、妄語等等。

證悟空性以後，味覺依然存在，卻不再貪著美味；會經常讚頌別人，說令人悅耳之語。這時的舌賊已經被降伏，不會再盜取我們的法財，破壞我們的戒、定、慧，這叫做精進。

「能降身賊，於諸觸欲，湛然不動，名為禪定」。「身賊」是什麼？平時我們的身體接觸外界，感到舒適時就會生貪；感到冷熱、疼痛等不適時，就會反感；處於中間狀態時，儘管沒有明顯的貪和嗔，但會把這種感覺當作實有而產生癡。觸覺具有這樣的執著，就會盜竊我們的法財，所以被稱為身賊。

證悟空性的人則不然，雖然他們也有觸覺，但對其沒有貪嗔、執著。此時的觸覺不再是賊，不會帶來煩惱，反而會成為他們修持如幻如夢的一個條件。盜賊並非永遠都是賊，有偷盜行為時是賊，有一天改邪歸正了，就不是賊了。

「湛然」，是形容證悟之後極為清淨的狀態。證悟者已然完全斷除貪、嗔、癡，內心極其清淨，此時雖有各種觸覺，但不會因之產生煩惱，這叫做禪定。

據小乘佛經尤其是《律經》講，將阿羅漢身體的一邊用檀香水沐浴，另一邊用刀去砍，他既不會對前者產生貪著，也不會對後者產生嗔怒。阿羅漢的

證悟並未達到消除所有觸覺的境地，其身體仍有苦樂之感，但這不會讓他產生煩惱，因為他已從根源上斷除了貪、嗔、癡，故而其內心湛然不動。對當下的他來說，觸覺已經不再是賊。

「能調意賊，不順無明，常修覺慧，名為智慧」。「意賊」，即意識的各種執著、煩惱。不順著無明走，不與之配合，亦即能夠推翻無明，同時經常修持人無我、法無我的空性智慧，即是降伏了意賊，這叫做智慧。

綜上所述，達摩祖師將所有問題的解決方法歸納為一個——證悟空性。證悟了，這些功德自然就有了；沒有證悟，修再多的戒行也無濟於事，降伏不了六賊。

大乘佛教的種種方便法門，最終都是為了擁有證悟空性的智慧。達到了這一境界，所有法門的目標就都實現了。因此，達摩祖師將每個方便法都用證悟空性來解釋，完全可以解釋得通。

「六度者，運也；六波羅蜜喻若船筏，能運眾生，達於彼岸，故名六度。」

度是運送之意。此處將六波羅蜜比喻為船筏。大者為船，小者為筏。不管大船、小船，都可以將

人或物資運送到對岸。而六波羅蜜能把眾生從輪迴的此岸運送到解脫的彼岸，所以叫做六度。

六度當中，哪一個能真正把眾生運到彼岸呢？譬如佈施，拿一百萬元去救災，雖然這是一個很偉大的舉動，能夠種下一些善根，但它並不能把我們從此岸送到彼岸。又如持戒，除了涉及證悟的戒律以外，出家戒、菩薩戒、密乘戒，乃至細微的戒律都守持得特別清淨，同樣不能把我們運到彼岸。這樣逐一排除後就會發現，前五度修得再好，也沒有獨自把眾生送達彼岸的能力，必須借助其他力量才能成辦，這個力量就是第六度——智慧，亦即般若。

如論中所言「六度者，運也」，能運至彼岸的才叫度，不能運送怎能叫度？真正憑一己之力能將眾生從此岸送達彼岸的，唯有智慧。由此可見，六度也好，十度也罷（大乘佛教還有十度之說），若沒有證悟空性的智慧，則都不能稱之為度。

達摩祖師講的這些內容，包括對三聚淨戒、六度的解釋，都與普通佛經有很大差別（差別集中在前五度，對智慧度的解釋沒有不同）。禪宗與大圓滿、中觀應成派一樣，屬於非常高端的法門，能夠與之

相應的都是上等根機者。所以達摩祖師一直站在最高的層面上講授，大圓滿很多時候也是如此。

對上等根機者就要講上等的法。如果不讓他們修證悟的智慧，反而讓其去做佈施、持戒等，那就完全亂了次第，這也是戒律所不允許的。大乘菩薩戒規定，不能對上等根機的人講下等的法，也不能對下等根機的人講最上等的法——因為他們理解不了。

屬於何等根機，是以能否證悟來衡量的。能夠證悟的人，自然是上等根機；尚未證悟的人，則是下等根機。以此標準，就能判斷出自己究竟是何根機了。

對於未證悟的普通人來說，可以先學習、瞭解達摩祖師講的這些理論，但在實際行動時，仍要按照普通大乘佛經講的那樣去做。通過三戒、六度等修法逐步提升根機，最後便能成為上等根機者。這是佛陀專為我們普通人制定的一條修行之路。

正因為不同層次的人需要不同的法，因此達摩祖師始終不予妥協。對於論中所提的各種問題，他從不按普通大乘佛教的觀點作答，例如不會說「佈施是用財物幫助別人」等等，而是一貫站在利根者的角度加以解釋。

實際上，論中的提問者並不存在，全都是達摩祖師在自問自答。達摩祖師將提問者的層次設定為普通大乘佛教，讓他從這一角度發問，自己則從高層次回答。目的就是為了解答，很多大乘修行人對第三轉法輪所講內容的疑問。

無論提什麼問題，達摩祖師的答案始終只有一個——證悟能解決一切問題。本論十四個問答，一直圍繞著證悟空性這個核心。達摩祖師認為，如果沒有證悟空性，或者說沒有明心見性，世俗的佈施、持戒、忍辱、燒香拜佛等善法，雖於初學者或鈍根者而言有一定作用，但歸根結柢沒有太大意義，因為它們不能解決生、老、病、死，更無法斷除輪迴。這並不是達摩祖師的個人觀點，整個大乘佛教都這樣認為。

（十一）問答十一

問：「經云：『釋迦如來，為菩薩時，曾飲三斗六升乳糜，方成佛道。』先因飲乳，後證佛果，豈唯觀心得解脫乎？」

釋迦牟尼佛傳記中記載，佛陀身為太子時，在王宮裡養尊處優，絲毫不瞭解外界的真實情況。當他在四次出城遊歷中發現老、病、死等痛苦之後，

便下定決心，一定要找到出離生死之苦的方法，於是毅然逃出王宮，出家修道。由於此時佛法尚未出現，他就在幾位德高望重、修行較好的外道師父那裡學習世間禪定。後來他發現，禪定並不能解決生、老、病、死的問題，因此放棄禪定，在尼連禪河邊打坐苦行。他苦修六年，致使身體極度虛弱。最終他認識到苦行也不能得道，便接受了牧女供養的乳糜，在入河沐浴、食用乳糜後，身體得以完全恢復。之後他去往菩提伽耶，才真正地覺悟、成道。

對於佛陀出世、成道的這些經歷，小乘佛教與大乘佛教持有不同的觀點。

小乘佛教認為，佛陀確實是修習了世間禪定，又經過苦行，最後才成佛的。佛陀一生有十二大事業，在菩提伽耶成道之前，包括逃離王宮、出家、苦行等等，都是普通人的行為；從成道、初轉法輪一直到圓寂，才是佛的行為。

而大乘佛教認為，佛陀在很久以前早已成佛，所以他在藍毗尼誕生之初就是佛，為度化娑婆世界眾生才示現為普通人的形象。他畢生所做的一切都是佛的行為，不是菩薩的行為，更不是普通眾生的行為。佛陀先後放棄了世間禪定和苦行，即是向我

們示現：縱然將四禪八定修到巔峰，或以身體進行種種苦行，都不能了脫生、老、病、死之苦，唯有覺悟才能解決所有問題。

本問提出的問題是，釋迦牟尼佛身為菩薩時，飲用三斗六升乳糜後才成就了佛道，怎麼可能只觀心就成佛呢？假如僅憑觀心就能成佛，那佛陀苦行六年一直都在觀心，早該成佛了，為何等到飲用乳糜、身體恢復之後方才證悟？提問者的言外之意是，佛陀這樣示現是為了告訴我們，僅僅觀心並不足以證悟，還需要身體、體力等其他條件。

「三斗六升」，斗和升是古代的計量單位，十升等於一斗。「乳糜」是什麼呢？當年，牧女為了向佛陀供養牛奶中的精華，將一千頭母牛的乳汁餵給五百頭母牛，又把這五百頭母牛的乳汁餵給二百五十頭母牛……最後將十六頭母牛的乳汁餵給八頭母牛，再於八頭母牛的乳汁中添加蜂蜜、香米等食材，熬製成粥糜，供養給佛陀。

那時，悉達多太子尚未成佛、轉法輪，所以佛法並不存在。但已經出現了各種宗教信仰，其中一些宗教就有十善、十不善以及供僧能積累功德等觀念。所以牧女為了供僧，就把乳糜供養給佛。佛陀

接受了乳糜，一直跟隨他苦修的五個人認為他修行失敗了，於是對他失去信心，離他而去。但佛陀與這五人有多世累劫的因緣，因而成佛以後首先就去度化他們。佛陀初轉法輪時，這五位比丘證得了阿羅漢果位。當時世界上除了佛陀和這五位阿羅漢以外，沒有其他成就者。

對於佛陀傳記中的這些歷史事實，達摩祖師當然不會否定。他的意思是，這只是佛陀為了度化鈍根者而示現的一種方式，他本身並不需要這些。接下來，達摩祖師將會揭示佛陀的真正用意。

答：「成佛如此，言無虛妄也；必因食乳，然始成佛。言食乳者，有二種，佛所食者，非是世間不淨之乳，乃是真如清淨法乳也。三斗者，三聚淨戒；六升者，即六波羅蜜。成佛道時，由食如是清淨法乳，方證佛果。若言如來食於世間和合不淨之牛膾腥乳，豈不謗誤之甚乎？」

「成佛如此，言無虛妄也；必因食乳，然始成佛。」達摩祖師答道：你說的對，佛陀是先食用了乳糜，然後才成佛的。但是，這個乳糜不是你所講的乳糜，它有另外的含義。

「言食乳者，有二種」，乳糜有兩種，一是世俗

的、表面的、大家都能看到的這種；另外一種，則是更深層的、真正的含義。

「佛所食者，非是世間不淨之乳，乃是真如清淨法乳也」。「真如」，即佛性、心的本性，其本質永遠清淨、光明。佛陀成道前食用的並非世間普通的、不清淨的乳糜，而是極為清淨的法乳，亦即佛性。

實際上，佛陀的很多行為都有兩層含義。此處達摩祖師說，你只看到了佛陀表面的行為，但其究竟意義，也就是佛陀的密意，你並未探究到。

「三斗者，三聚淨戒；六升者，即六波羅蜜。」三斗是三聚淨戒，即菩薩戒——律儀戒、攝善法戒、饒益有情戒；六升則是六波羅蜜。並非指佛陀飲用了這麼多的乳糜。

「成佛道時，由食如是清淨法乳，方證佛果。」佛陀是因為食用了三聚淨戒和六波羅蜜的清淨法乳才證得佛果，而不是因為食用了三斗六升乳糜才得以成道。

「若言如來食於世間和合不淨之牛膾腥乳，豈不謗誤之甚乎？」如果說佛陀因為食用了世間因緣和合的、有膾腥味的不淨牛乳才成佛，這是對佛陀最大的誹謗和誤解——難道佛陀需要依靠這樣的牛乳成佛嗎？

《維摩詰所說經》中也有類似的公案。有一次佛陀生病了，要用牛奶服藥。那時佛陀和其他出家人一般都是過午不食或日中一食，中午才進城托鉢或應供，上午、下午都要打坐。那天，為了給佛陀化緣牛奶，阿難一大早就站在城裡一戶人家的門口托鉢。維摩詰看到了，就問阿難：你怎麼這麼早進城？阿難說：佛陀生病了，我來要一點牛奶。維摩詰說：你這是對佛陀最大的誹謗，佛陀絕不會生病的，你不要給佛陀臉上抹黑了，趕快回去吧！

在維摩詰的境界中的確是這樣，佛陀不會生病，更不需要吃藥；但對於阿難來說，佛陀確實是生病了，需要用牛奶服藥。從究竟的角度來看，維摩詰的理解無疑是正確的；但從利他的角度而言，佛陀需要以這樣的方式度化眾生，所以表面上也會生病，也需要服藥。

佛陀此類行為，在佛經中有很多記載。小乘佛教認為這些都是真實的，大乘佛教則認為，這是佛陀的一種善巧方便，因為佛陀已經圓滿了福慧資糧，超越了生、老、病、死，生病等這類事情永遠不會發生在他身上。

達摩祖師顯然是站在大乘佛教的角度解釋的，

告誡我們必須要瞭解佛陀這樣做的本意，不能僅僅理解表象，否則就是對佛陀的誤解甚至誹謗。

「真如者，自是金剛不壞，無漏法身，永離世間一切諸苦；豈須如是不淨之乳，以充饑渴？」

表面看來，佛陀除了相貌極為莊嚴以外，其身體與普通人並無差異。實際上，二者卻有著天壤之別。普通人的身體是由父母精卵形成的各種物質的組合體，是無常的、有漏的；而佛陀的身體，是從佛性中投射出來的影像。換言之，佛陀的身體是佛性、佛的智慧顯現。佛性是什麼，佛陀的身體就是什麼；佛性的本質是什麼，佛陀身體的本質就是什麼。

「真如者，自是金剛不壞」，佛性就像金剛一樣永遠不會壞滅。因為佛性遠離所有的因緣，不會有生、住、壞、滅的無常現象。

「無漏法身，永離世間一切諸苦」。「無漏」，大乘、小乘對其有很多不同的解釋，此處可以理解為遠離一切煩惱以及煩惱造成的業力。佛陀無漏的法身已然徹底擺脫生、老、病、死，自然永離世間的一切痛苦。

不過，我們看到的不是佛的法身，而是化身。那化身是不是有生、老、病、死呢？也不是。

表面上看，佛陀的身體也遵循自然規律，會生病、衰老、圓寂。這樣示現是對下等根機者的一種教育，為了讓大家明白：佛陀也是一個普通的人，普通人通過修行都能獲得成就；佛陀的身體也是無常的，這樣偉大的人最終也會圓寂，可見世界上並不存在永恆的東西，所以大家要珍惜當下。

而實際上，佛陀的化身與法身是一體的，化身是法身的另一面，二者沒有本質上的差別。假如當年我們在佛陀身邊，那麼我們看到的佛的身體，其實就是佛的法身。當然了，凡夫的肉眼並不能直接看到法身佛。佛陀是為了度化像我們這樣的眾生，才示現出和普通人一樣的身體，讓我們的眼睛能看得到，耳朵能聽得到，手可以觸碰得到。

總而言之，佛陀身體的本質是法身，與真如無二無別，真如是金剛不壞，佛陀的身體也是金剛不壞。因此我們不要以為佛陀真的會生病，也不可能發生六年苦行致使身體難以支撐等事情，這些不過是一種示現而已。

「豈須如是不淨之乳，以充饑渴？」佛陀金剛不壞的身體，怎麼可能需要不淨牛乳來充饑渴、維持體力呢？這樣的事情只會發生在普通人身上。

「如經所說，其牛不在高原，不在下濕，不食穀麥糠麩，不與特牛同群；其牛身作紫磨金色。言牛者，毗盧舍那佛也。以大慈悲，憐愍一切，故於清淨法體中，出如是三聚淨戒、六波羅蜜微妙法乳，育一切求解脫者。如是真淨之牛，清淨之乳，非但如來飲之成道，一切眾生若能飲者，皆得阿耨多羅三藐三菩提。」

「如經所說，其牛不在高原，不在下濕，不食穀麥糠麩，不與特牛同群」。這句話的意思是，經中所說的產牛奶的牛，並不是普通的牛，它們不在高原，不在海拔較低的潮濕之處，不吃穀麥糠麩等普通飼料，也不與公牛同群。

「其牛身作紫磨金色」，這些牛的身體是紫磨金的顏色。紫磨金是最上等、最純淨的黃金。

真有這樣的牛嗎？當然沒有。那這些「牛」到底是什麼呢？

「言牛者，毗盧舍那佛也。」其實這裡講的牛是毗盧遮那佛；牛乳是毗盧遮那佛的法，稱為法乳。釋迦牟尼佛結束了六年苦行，接受了毗盧遮那佛的法，並得以證悟，之後到菩提伽耶示現成佛。這才是佛經要表達的真正含義。

「以大慈悲，憐愍一切，故於清淨法體中，出如是三聚淨戒、六波羅蜜微妙法乳，育一切求解脫者。」毗盧遮那佛以憐憫眾生的大慈大悲之心，從清淨的法體也即報身中，現出微妙神奇的三聚淨戒和六波羅蜜的法乳。求解脫之人食用這樣的法乳，便會證悟，獲得成就。

毗盧遮那佛是報身佛，他講的法是報身的法，即清淨的佛性。密法及第三轉法輪中宣講的如來藏、佛性都是報身之法。

「如是真淨之牛，清淨之乳，非但如來飲之成道，一切眾生若能飲者，皆得阿耨多羅三藐三菩提。」「阿耨多羅三藐三菩提」是梵文，即無上正等正覺，意為佛。這句話的意思是，這些牛不是普通的牛，是真正清淨的法身和報身；牛乳也非普通的牛乳，是清淨的法身和報身的法。飲用這樣的牛乳，不僅悉達多太子，任何眾生都能成佛。

這樣理解，才符合大乘佛教的真實含義。雖然佛陀放棄苦行之後，的確接受了乳糜的供養，但這絕非普通意義上的「食用了乳糜才有體力打坐，然後才能證悟」。

在這些事情上，小乘與大乘存在著不少分歧。

小乘佛教把佛陀的很多舉動都解釋為普通人的行為，這樣比較容易被大眾理解。甚至小乘佛教在皈依時，需要區分佛的身、口、意——不皈依佛陀的身體，只皈依佛陀的心。因為他們認為，佛的身體屬於四諦中的苦諦，是無常的；而佛的心屬於道諦和滅諦，只有佛的心能涅槃，是真正的佛。

大乘佛教則認為，不僅佛的心，佛的身體和語言也是佛陀智慧的顯現，身、語、意三者無二無別。佛的心是什麼，他的語言和身體就是什麼。如果認為三者不同，那就是自己的分別心在作祟。

可見，大乘和小乘之所以產生諸多分歧，是因為大乘佛教是站在很高的層面上詮釋，而小乘佛教往往眼睛看到什麼，就理解成什麼，這當然是不對的。

（十二）問答十二

這個問答中的內容與我們的實修密切相關，因而至關重要。

問：「經中所說，『佛令眾生修造伽藍，鑄寫形像，燒香、散花、燃燈，晝夜六時，遶塔行道，持齋禮拜，種種功德皆成佛道』；若唯觀心，總攝諸行，說如是事，應虛妄也？」

「修造伽藍」，即修建寺廟；「鑄寫形像」，指鑄造、描繪佛像。佛經中說，修建寺廟、塑造佛像，供香、供花、供燈，晝夜六時轉繞佛塔、持齋禮拜等，種種功德都是成佛之因。如果說只觀心就能成就，觀心包含一切修行，那佛經講的這些難道都是假的嗎？

答：「佛所說經，有無量方便，以一切眾生鈍根狹劣，不悟甚深之義，所以假有為，喻無為；若復不修內行，唯只外求，希望獲福，無有是處。」

「佛所說經，有無量方便，以一切眾生鈍根狹劣，不悟甚深之義，所以假有為，喻無為」。佛陀度化眾生具有無數的善巧方便，下等根機的眾生無法直接證悟甚深的心之本性，於是，佛借助有為法作比喻，用以說明無為之意。

前面說的牛乳，就是用有為法來比喻無為的佛性。本問提到的「修造伽藍，鑄寫形像，燒香、散花」等修行，也是藉由比喻來闡述證悟的內涵，而非真的修建寺廟、鑄造佛像能夠成佛。例如，借修建寺廟這一比喻，表達證悟清淨的道場。此處的道場，指的是內在的、最終極的道場，即密法講的普賢王如來等法身佛的清淨剎土，而非外在的寺廟。

此外還有一種比較常見的解釋方式，即修廟、造佛、燒香等這些都是真實的修行，需要實實在在地去行持。

達摩祖師為什麼沒有採取第二種解釋呢？因為本論針對的是一個特殊群體——利根者。對他們而言，懺悔、拜佛等修法，在前世或更早以前已經完成，現在最需要的是去直接觀心。所以，第一種解釋與他們最為契合。

第二種解釋方式，針對的是鈍根者。對他們來說，這些修行並非比喻，而是需要身體力行、付諸行動的。僅憑這些修行，當然並不足以成佛。但它們是鈍根者通往證悟的必經之路，就像渡河先要乘船才能抵達目的地一樣。我們只有先通過懺悔、積累福報等方法來提升自己的根機，最終才能夠證悟。

簡言之，一定要根據自己的根機，選擇適合的學佛道路。

「若復不修內行，唯只外求，希望獲福，無有是處」。禪宗講內尋和外尋，內尋指自己內在的修行。此處的「內行」，是指自己證悟的智慧。如果不聞、思、修，缺乏內在的修行，一味向外追求，希望通

過修廟、做慈善、燒香拜佛等獲得福報，這樣對自己的證悟不會起到任何作用。

由於後面達摩祖師把所有的世俗功德全部否定了，因此，我想有必要提前作幾點說明，讓大家先有一個正確的認識，否則很容易產生疑惑和誤解。

第一，自己的根機決定了適宜的修行方式。

對於上面講的兩種解釋方式，我們一定要區分清楚。達摩祖師說世俗的種種功德都是比喻，意味著這些不是實際要做的事情。但這僅僅是針對上根利智者，普通人仍然需要通過世俗功德而逐漸證悟。

禪宗講頓悟和漸悟，也即頓門和漸門，就是指這兩種證悟的方法。雖然漸悟是逐漸地證悟，在證悟之前有一個漫長的過程，但在證悟時也是頓悟。比如，有的人看到某個東西或聽見某種聲音時，瞬間恍然大悟。要達到這個目的，需要實實在在地做很多努力，這是證悟的前提條件，藏傳佛教稱之為前行。

我們是否需要修前行，要根據自己的根機來判斷。不能認為，只有學藏傳佛教的才修前行，學禪

宗的不需要修。學什麼不重要，重要的是自己屬於哪種根機。如果是一個下等根機的人，即便學達摩祖師的法，也要走漸門這條路。

一千多年前，摩訶衍禪師來到藏地，在藏傳佛教第一個寺院桑耶寺推廣禪宗，吸引了很多人跟他學習。摩訶衍一開始就告訴大家，供佛、念經、磕頭都是沒有用的，直接安住在光明、空性中就能成就。受其影響，當時桑耶寺日常的供燈、供香等全都停止了，沒有人去做這些事情。

後來有些人對此提出異議，他們根據當年和蓮花生大師一起進藏的大成就者菩提薩埵（即靜命大師，藏傳佛教中第一個給出家人傳戒的上師）的預言，從印度請來了他的弟子噶瑪拉希拉同摩訶衍進行辯論。當時舉行了一個非常隆重的儀式，幾乎所有的知名學者、成就者聚集一堂，吐蕃國王赤松德贊也來到現場。這場辯論，前後持續了三年之久。根據藏文文獻記載，最後噶瑪拉希拉贏得了辯論；而在漢文文獻中，則是摩訶衍贏了。這就是歷史上著名的「頓漸之爭」。

噶瑪拉希拉進藏後撰著了幾部論典，保留在藏傳佛教的文獻裡，後來在敦煌出土文獻中也有發現。

其中有三部論是關於實修次第的，名字叫做《修習次第初篇》、《修習次第中篇》、《修習次第後篇》。在這三部論典中，記錄了當時他與摩訶衍辯論的情形，以及摩訶衍的很多觀點，同時指出了其觀點的正確和錯誤之處。

在人們去印度邀請噶瑪拉希拉進藏期間，摩訶衍做了充分的準備。他寫了五部論著，其中一部叫做《八十種經根據論》，是引用八十部大乘佛經來證明他的觀點。辯論失敗後，他寫的這些論著都成了禁書。在敦煌出土文獻中，發現了摩訶衍當時所寫的一些藏文論著，雖然並不完整，但能體現出他的觀點。論中所依據的，也都是般若經等大乘佛經。

可以說，摩訶衍的觀點和所傳的法沒有問題，但是在實際操作上出現了偏差，方法過於極端。如果跟他學習的都是上等根機者，當然可以這樣做。但摩訶衍錯就錯在沒有區分層次和根機。也許他認為，桑耶寺如此殊勝，那裡的人應該都是上等根機者，可以推廣這樣的禪修。但事實並非如此，桑耶寺也有很多普通人，若以這種方式修禪，那他們既不能證悟，又不能積累資糧，結果落得兩手空空。

這種不切實際的做法，在任何時候都是行不通

的。未證悟的人需要懺悔和修出離心、菩提心，自不待言。已證悟的人，從其個人修行的角度講，可以只專注於自身境界的修持；但從利他的角度而言，仍然需要去佈施、救災、做公益……即便是修到八地的菩薩，若一直停留在平靜的境界中，也會因為無法積累資糧而耽誤成佛。

在藏傳佛教的文獻和歷史記載中，對摩訶衍的評價有兩種。一種說摩訶衍是文殊菩薩的化身，是個非常了不起的人；另一種說摩訶衍只是一個普通人。我們無從得知摩訶衍是否是真正的成就者，因為這是一個人的內在境界。但是，他的方法只是對個別人可行，對大眾來講確實存在問題，我們這樣分清楚就可以了。

總之，世俗的功德有其自身的價值，普通人必須具備這些證悟的助緣。尤其是懺悔業障、積累資糧的修法格外重要，一個罪業深重的人，一上來就參禪、觀心，根本不會有任何感覺。如果認為自己和六祖惠能大師一樣，同屬上等根機者，那就不需要做世俗功德，可以直接去觀心。

在真正的禪宗寺院裡，偌大的禪堂往往空空蕩蕩，沒有花、香、水之類的供品。既然這些都是比

喻，又何必刻意拿來供呢？中國早期的禪宗寺院都是如此。當年日本從中國學習了禪宗，至今他們的寺院還保留著這種傳統和風格。日本的普通家庭和酒店裡一般沒有太多擺設，據說也是受到禪宗的影響。

漢傳佛教的普通寺院，有的雖然叫做某某禪寺，但可能或多或少受到淨土宗等其他大乘宗派的影響，有很多花、香等供品，卻也不及藏傳寺院那麼多。

在藏傳佛教的寺院裡，往往擺放著各種各樣、五顏六色的供品，如酥油做的八吉祥和酥油花等等，著實令人眼花繚亂。他們認為，要證悟就需要有這樣的供品。

可見，走進一個寺院，看其佈置和擺設，就能大概知道他們是怎樣修行的。

假如達摩祖師修建一座寺院或者禪堂，可能比日本寺院裡的東西還要少。一個真正的上等根機者，什麼都不需要，在空房子裡直接打坐即可。但若不是上等根機，那寺院或自己的佛堂裡就需要有佛像、供品，以作為拜佛、懺悔、積累功德的所依。

歸納而言，究竟該把經論中所講的世俗功德當作比喻，還是真實可操作的事情，要以自己的根機

來決定。大家對此應反覆思考，這對我們的個人修行非常重要！

第二，福慧二資糧理應圓融雙運。

達摩祖師否定了供燈、供香、拜佛等有為法的功德，說佛陀的真正用意並不在此。不僅達摩祖師，所有的大乘佛教尤其是密宗都持有這樣的觀點。但另一方面，佛教又強調要通過這些方法積累福報資糧。這兩種說法看似相互矛盾，對此我們應當如何理解呢？

按照大乘佛教最正確的觀點來說，基、道、果無論何時都是雙運的，其中任何一個都不能走極端。

基，就是我們現在所處的世界，它是現空雙運——既是空性又是現象。空不是一無所有，空的同時又有各種緣起現象，這些現象都離不開空性。

道，就是我們所修的道，它是福慧雙運——福資糧和慧資糧雙運。在大乘佛教中，修智慧以外的五個波羅蜜，叫做福資糧；證悟以後修空性、光明，叫做慧資糧。福資糧可以成就佛的色身，即報身和化身；慧資糧可以成就佛的法身。

最終的果就是成佛，佛是法身和色身（即報身和化身）二身雙運。在眾生看來，佛有法報化三身，而

在佛的境界中，三身是不可分的一體，實際上只有一身，一身等於三身，三身等於一身。

我們在修道時，怎樣才能不走極端，做到福資糧和慧資糧雙運呢？

達摩祖師在本論中說，只要證悟了，就安住在證悟境界中，其他修行都沒必要做。當年達摩祖師從南印度來到中國，在與梁武帝的交談中，直截了當地說梁武帝所做的修廟、持齋、供僧等都不是功德。梁武帝問什麼是功德，達摩祖師說，無漏的證悟智慧才是真正的功德。

禪宗是非常高端的法門，它所度化的人或者說所針對的法器，正是像六祖惠能大師那樣的利根者。這些人並非不需要福慧二資糧，而是可以在證悟的境界中逐漸圓滿福資糧。如般若經講，只要擁有了般若波羅蜜即證悟的智慧，其餘一概不需要，因為此智慧已然包含佈施、持戒等所有的波羅蜜。藏傳佛教大成就者麥彭大師在《般若攝頌釋》中說，若證悟了空性，則此中即包含了三聚淨戒、六波羅蜜等所有的一切，各種問題都會迎刃而解。

像六祖惠能大師等極少數藏漢及印度的大成就者們，其證悟的境界包含且超越了一切世俗功德，

因而無需特意去修廟、燒香、拜佛等等。如果他們放棄自己的境界，不修空性見，去做一些世俗的福報，那反而本末倒置，是完全錯誤的。因此，針對這些利根者，達摩祖師一再強調，你們無需做世俗的修行，只管打坐，這裡面什麼都有了。

麥彭大師有一部專講福慧雙運修法的論著。論中提到，第一，在初期擁有一定證悟境界時，如果不修持此境界而去做世俗的功德，對個人修行來說是很大的損失。因為這樣會使內心散亂，阻礙修行的進步。此時應將世俗功德暫時放下，證悟的境界中其實已經包含了一切；第二，在後期修行境界達到極高時，也不需要做供養、念誦等福資糧。這個觀點，與達摩祖師的說法完全一致。

而尚未證悟時，福資糧最重要。藏傳佛教的四加行、五加行等一系列修法，就是為我們走上真正的修行之路作鋪墊。假如不修這些基礎法，一開始就修空性，則非但不能開悟，連出離心、菩提心也不具備。

禪宗講，如果沒有智慧，只是靜下心來打坐，那就是普通的世俗禪定，也即「無記」。修這種禪定，雖然心很平靜，暫時感覺不到煩惱，但就算修

幾千年、幾萬年也不可能證悟，因為它跟心的本性沒有任何關係。《六祖壇經》中多次提到「落空」，此空並非空性，而是指既沒有證悟，也沒有念頭，處於一種平靜的、不善不惡的無記狀態。這種禪定，外道也在修，而且外道中有四禪八定境界非常高的人，但結果依舊是在輪迴裡打轉，連解脫道都不算。

所以，我們一定要先修世俗功德，這比證悟還重要。只有借助於世俗福報、聞思修功德的力量，我們才能走上解脫道，走上大乘佛教的正道。

還有一種情況，有些人在積累了一些福資糧之後，就開始修空性法門，但因為根機還不是很成熟，所以修很長時間也沒有效果。這種情況，也必須通過類似於藏傳佛教的四加行、五加行等修法提升根機。

在此，特別推薦大家參閱憨山大師撰著的《禪宗法要》和《參禪切要》。值得一提的是，論中的一些內容已經達到了大圓滿或大手印的層次，以語言文字來闡述的話，也只能講到這種程度了。

《禪宗法要》中云：「至若藏識中習氣愛根種子，堅固深潛，話頭用力不得處，觀心照不及處。自己下手不得，須禮佛、誦經、懺悔，又要密持咒心，

仗佛密印，以消除之。以諸密咒，皆佛之金剛心印，吾人用之，如執金剛寶杵，摧碎一切物。」

這段話是什麼意思呢？

「至若藏識中習氣愛根種子，堅固深潛」。「藏識」，即阿賴耶識。我們阿賴耶識中的習氣以及欲望等一切煩惱的種子，從無始以來都一直深深地潛伏著，異常堅固。這些累世所積的罪業和貪、嗔、癡等煩惱，會給我們的修行帶來什麼後果呢？

「話頭用力不得處」，參話頭的時候參不到位。參話頭是禪宗非常重要的證悟方法之一，密法中也有類似的方法。

參話頭有幾個要點。首先是疑情，即給自己提出疑問，如念阿彌陀佛時問自己：念佛者是誰？然後開始參話頭，其中有話頭和話尾兩個概念，比如念「南無阿彌陀佛」，當這句話還沒有念出來時，叫做話頭；念出來以後，叫做話尾。

「觀心照不及處」，雖然很認真地打坐、觀心，卻觀照不到自己心的本性。

「自己下手不得」，無論自己再如何用功、努力，也毫無效果。

這些問題在修行中都比較常見，就連虛雲大師這麼厲害的人，五十多歲才得以開悟，更莫說像我們這樣斷斷續續修行的普通人了。針對這種情況，憨山大師提出了他的建議。

「須禮佛」，這個時候要去禮佛、拜佛。五加行的十萬個大禮拜就是禮佛。

「誦經」，要誦經。誦什麼經呢？主要是《三十五佛懺悔文》等大乘佛經。五加行的皈依、發心等修法中，也要念誦很多經文和儀軌。

「懺悔」，還需要懺悔。金剛薩埵修法是非常殊勝的懺悔方法，也是五加行最重要的修法之一。

「又要密持咒心，仗佛密印，以消除之」。「密持咒心」，修持密法所講的各種咒語；「密印」，密宗的觀想、持咒等方法。這句話的意思是，也要依靠密宗的持咒、觀想等方法來解決這些問題。

「以諸密咒，皆佛之金剛心印」，密法中的各種咒語、手印、觀想等，全都是佛的金剛心印。

憨山大師講的這些方法，其實就是四加行和五加行。雖然他沒有專門提到菩提心，但這作為大乘佛教的核心，是必不可少的。

「吾人用之，如執金剛寶杵，摧碎一切物」。憨山大師說，這些修法我也用，用了以後，感覺就像手中持有金剛杵，可以摧毀所有的障礙。

倘若我們長時間打坐觀心沒有任何收效，就足以說明自己不屬於上等根機，不可能像六祖惠能大師那樣短短幾個月開悟。當確定自己是普通根機之後，就要走普通人的路。

憨山大師建議普通人在修禪定之前，或在修禪定沒有效果時，去做這些世俗的功德。麥彭大師也是這樣講的。這些成就者們給普通人指的路完全一致。雖然在達摩祖師的論著以及惠能大師的《壇經》中，只講了最後、最頂尖的內容，並未提到世俗福資糧的修法，但不要以為沒有提及就代表不需要，是需要的。尤其我們普通人，更需要通過這些方法來解決問題。

第三，正確的修行分為三個階段。

佛法的修行一定要分層次、分階段，循序漸進。正確的修行道路，要分以下三個階段：

第一階段是從開始學佛直至證悟，此時為了證悟，需要聞、思、修，也特別需要積累世俗的福資糧。憨山大師講的禮佛、誦經等，或藏傳佛教前行

修法中的出離心、菩提心，尤其是金剛薩埵懺悔修法，都極其重要。

第二階段是初步證悟以後，雖已證悟，但境界不高，力度較小，這時要一心一意地修空性見，保護、培養自己證悟空性的智慧。若是過多參與燒香、拜佛等世俗的修行和活動，就會影響證悟境界。所以，在此階段應儘量減少這類事情，聞思也暫時放一放，把重點放在修空性上。

第三階段，證悟的境界已經提升到一定程度，何種程度？做世俗功德或利他之事，基本不會影響自己的證悟境界。所以，這個階段既可以打坐修空性，也可以在不離空性見的基礎上聞思、修世俗福報、利益眾生。此時才是真正的福慧雙運。

在這一階段，雖然對個人而言，修空性是最重要的事情，但作為大乘佛教徒，必須去幫助其他的眾生。儘管還沒有佛那麼大的力量，但也具備了一定的利益眾生的能力。另外，從修行的角度講，福慧二資糧不能脫節，所以這時既要修空性智慧，又要去做六波羅蜜中的其他修行。

一個人在修行道路上的成長，需要一定的時間和過程。在不同階段，修行的方法也各不相同。我

們要從整體上考慮，進行相應的安排，這樣才能順利地進入解脫道。

綜上所述，對於本論講的「觀心總攝諸行」，我們可以先在見解上理解並接受，但在實修時，要明白這是最後的修行，並非現在去做的事情。假如一開始就把修廟、供佛等世俗功德統統否定，將福報資糧一概放棄，認為只有空性智慧才是真正的善法，那我們一定會步入歧途。這一點千萬不能出錯！

下面言歸正傳，我們看看達摩祖師如何解釋世俗修行的真實含義。

❖ 修建寺廟

「言伽藍者：西國梵語，此土翻為清淨地也。若永除三毒，常淨六根，身心湛然，內外清淨，是名修伽藍。」

「言伽藍者：西國梵語，此土翻為清淨地也。」伽藍一詞來自印度梵文，翻譯成漢語就是清淨地，即寺廟。

「若永除三毒，常淨六根，身心湛然，內外清淨，是名修伽藍。」如果徹底斷除了三毒，清淨了六根，身體會感受到禪悅，心也會清澈透明，也就是獲得證悟，這才是修建寺廟的真正含義。修廟只是一個比喻，實際上要修的，是讓自己達到身心清淨的境界。

如果不考慮內在的智慧，只求外在的功德，花很多錢去修廟，或者供花、燒香、拜佛等等，則只能獲得世間的福報。從證悟、解脫的角度而言，這些事情沒有任何意義。但如果我們把這些當作成熟根機、懺悔罪業的方法，最終目的是證悟，那它們都是有用的。

❖ 建造佛像

「鑄寫形像者：即是一切眾生求佛道也；所為修諸覺行，彷彿如來真容妙相，豈是鑄寫金銅之所作乎？」

「鑄寫形像者：即是一切眾生求佛道也」。「鑄」，用銅、金等金屬鑄造；「寫」，繪畫；「形像」，特指佛的形像。大乘佛經讚歎鑄寫佛像的功德，並不是讓我們去鑄造各種材質的佛像或描繪唐卡，而是讓所有的眾生去修行，求佛道。

為什麼這樣說呢？

「所為修諸覺行」，「覺」，覺悟、證悟。修行必須要有覺悟。反之，沒有證悟的智慧，又沒有任何念頭，只是內心非常平靜，禪宗稱之為無記，並且形象地將其比喻為冷水泡石頭，這樣修不會有什麼結果。

「彷彿如來真容妙相」，證悟以後繼續修持證悟的境界，自己即是如來的真容妙相，也就是會變成佛的報身和化身，無需用金屬、木頭去塑造佛像。

「豈是鑄寫金銅之所作乎？」佛的本意怎麼可能是讓眾生用銅、金等鑄造佛像呢？佛是讓大家去聞、思、修行，未來每個人都能成為真正的佛。

「是故求解脫者，以身為爐，以法為火，以智慧為巧匠，三聚淨戒、六波羅蜜以為模樣；熔鍊身中真如佛性，遍入一切戒律模中，如教奉行，一無漏缺，自然成就真容之像。」

「是故求解脫者，以身為爐，以法為火，以智慧為巧匠，三聚淨戒、六波羅蜜以為模樣」。「模樣」，在另一個版本中為「模樸」，意為模型。因此，求解脫的人真要鑄寫佛像的話，應該以自己的身體為爐

子，以聞、思、修為爐火，以智慧為能工巧匠，以大乘佛教的三聚淨戒和六波羅蜜為模型。

「熔鍊身中真如佛性，遍入一切戒律模中，如教奉行，一無漏缺，自然成就真容之像」，把自己心中本具的佛性熔鍊出來，完全按照大乘佛教的戒律和方法，依教奉行，這樣便能成就無漏的法、報、化三身——這才是真正的佛像。

真正的佛，並非各種材質塑造或描繪出來的佛像，而是佛性。佛性本身是三身，但未被開發時，無法發揮相應的作用。所以，我們要把自己內心深處的佛性變成佛的三身，這是佛所讚歎的鑄寫形像。

「所謂究竟常住微妙色身，非是有為敗壞之法。若人求道，不解如是鑄寫真容，憑何輒言功德？」

「所謂究竟常住微妙色身，非是有為敗壞之法。」此處的「色身」，是指佛的報身。佛的報身是究竟的、永恆的、微妙的，而不是由金、銀、銅等製作出來的無常的有為法。

「若人求道，不解如是鑄寫真容，憑何輒言功德？」如果一個求解脫道的人，不懂得什麼是真正的鑄寫形像，以為無非是塑造銅像、泥像或描繪唐卡，那他憑什麼說這些有功德呢？

當然，我們要分清楚，達摩祖師指的是無漏的功德和智慧，與我們平時理解的世俗功德是兩回事。當年他見梁武帝時，說梁武帝修廟、建塔等沒有任何功德，我們不要由此認為這些真的沒有功德。它們有功德，屬於福資糧，而達摩祖師說的是慧資糧。

後面要講的燒香、供花、繞塔……都是如此，凡是達摩祖師說沒有功德的，我們都要理解為沒有慧功德、慧資糧，但有福功德、福資糧。

❖ 燒香

「又燒香者：亦非世間有相之香，乃是無為正法之香也；薰諸臭穢、無明、惡業，悉令消滅。」

「又燒香者：亦非世間有相之香，乃是無為正法之香也」。「有相之香」，指世俗的香；「無為正法之香」，指證悟空性，證悟心的本性，也即明心見性的境界和智慧。雖然初步的明心見性尚未達到無為的程度，但也可以歸類為無為法。

這句話的意思是，佛經講的燒香，也不是讓我們去燒世俗的香，而是去修自己的心，修證悟空性的智慧。

說來說去，無論修廟、燒香，還是供花、拜佛……其實都是修智慧。那麼，達摩祖師為什麼把這個意思分開，反反覆覆地講呢？

我個人猜測，這或許是出於當時的需要。達摩祖師來到中國後，看到對佛教頗為虔誠的梁武帝，其見解卻只局限於一些世俗福報，而且受到皇帝的影響，想必很多人也會有相同的看法。為了喚醒這些人，不讓他們過於執著世俗福報，於是達摩祖師一而再、再而三地強調，甚至有時言詞激烈，直接否定掉世俗功德。

另一個原因是，禪宗與大圓滿、大手印一樣，具有很高的見解和境界，這本來就是達摩祖師所要表達的觀點。

「薰諸臭穢、無明、惡業，悉令消滅」。「薰」是「熏」的異體字。衣服有臭味時，用香熏一熏，臭味就消失了。同樣，用證悟的智慧之香來熏，就能消除所有的無明、惡業等臭氣。

「正法香者，有其五種：一者戒香，所謂能斷諸惡，能修諸善。二者定香，所謂深信大乘，心無退轉。三者慧香，所謂常於身心，內自觀察。四者解脫香，所謂能斷一切無明結縛。五者解脫知見香，

所謂觀照常明，通達無礙。如是五種香，名為最上之香，世間無比。」

「正法香者，有其五種」，大乘佛經裡講的香有五種。

「一者戒香，所謂能斷諸惡，能修諸善。」一是戒香，即能夠斷除全部罪業，修持一切善業。

「二者定香，所謂深信大乘，心無退轉。」二是定香，即堅定不移地相信大乘佛法，永不退轉。

「三者慧香，所謂常於身心，內自觀察。」三是慧香，即經常按照中觀的方法觀察自己的身心，最後得到空性的結論。

「四者解脫香，所謂能斷一切無明結縛。」四是解脫香，即能斷除一切無明和煩惱。

「五者解脫知見香，所謂觀照常明，通達無礙。」五是解脫知見香，指證悟空性的智慧，也即觀心以後，無礙地通達心的本性，明心見性。

「如是五種香，名為最上之香，世間無比。」這五種正法之香是最上乘的香，世間任何一種香都無與為比。

「佛在世日，令諸弟子，以智慧火，燒如是無

價珍香，供養十方諸佛。今時眾生不解如來真實之義，唯將外火，燒世間沉檀薰陸、質礙之香，希望福報，云何可得乎？」

「佛在世日，令諸弟子，以智慧火，燒如是無價珍香，供養十方諸佛。」釋迦牟尼佛在世時，要求弟子們用智慧之火燃燒這五種極其珍貴的香，以供養十方諸佛。

「今時眾生不解如來真實之義，唯將外火，燒世間沉檀薰陸、質礙之香，希望福報，云何可得乎？」
「沉檀薰陸」，沉香、檀香、薰陸皆是香木，可以製香。現在的眾生不瞭解佛的真實用意，只知用外在的火去燒世間各種質礙之香，希望以此獲得福報，這又怎麼可能得到呢？

相比那時，我們如今怕是有過之而無不及，假如達摩祖師在，肯定會失望之極。價格高昂的頭香、高香隨處可見，各種商業化的行為比比皆是，這都是末法時代供香的方式。

達摩祖師說佛陀在世時不供世俗的香，那是否真的不需要用檀香、沉香供佛呢？當然不是，這也要按照前面講的方式來理解。

❖ 供花

「又散花者，義亦如是。所謂常說正法，諸功德花，饒益有情，散沾一切；於真如性，普施莊嚴。此功德花，佛所讚歎，究竟常住，無凋落期。若復有人，散如是花，獲福無量。」

「又散花者，義亦如是。」散花的含義也是如此。

「所謂常說正法，諸功德花，饒益有情，散沾一切」。此處的「常說」，在其他較為正確的版本中為「言說」；「言說正法」，即講經說法；「散沾一切」，意即散播鮮花，讓花沾到所有眾生身上。

這句話的意思是，通過講經說法這樣的功德之花來饒益一切眾生，就像把花撒到眾生身上一樣。

「於真如性，普施莊嚴」，用大乘佛法，尤其是第三轉法輪講的佛性以及第二轉法輪講的般若空性等深奧之法，來莊嚴真如佛性。

平時我們多用鮮花來莊嚴佛堂、寺廟，達摩祖師卻說要莊嚴佛性。佛性怎麼莊嚴呢？就是把佛講的智慧——佛性和空性，準確清晰地傳授給別人，或通過聞、思、修深入透徹地理解吸收。

「此功德花，佛所讚歎，究竟常住，無凋落期。」這樣的功德之花是佛所讚歎的，它是究竟的、永恆的，絕不會有凋零的那一天。

「若復有人，散如是花，獲福無量。」如果有修行人散播這樣的花，才是真正的供花，才能獲得無量的功德福報。

「若言如來令眾生，剪截繒彩，傷損草木，以為散花，無有是處。所以者何？持淨戒者，於諸天地，森羅萬像，不令觸犯；若誤犯者，猶獲大罪，況復今者，故毀淨戒，傷損萬物求於福報，欲益返損，豈有是乎？」

「若言如來令眾生，剪截繒彩，傷損草木，以為散花，無有是處。」「繒彩」，指彩色的繒帛、絲綢。「剪截繒彩」這句有兩個版本，分別是「剪裁」和「剪截」，前者意為剪裁，後者意為銷毀、浪費。

這句話的意思是，如果說佛讓眾生用鮮花、絲綢或絲綢製成的花作供品，認為這就是供養，是完全錯誤的。因為這樣做的話，一來傷損草木，不管買鮮花還是自己種花、採摘野花，都會損傷植物、破壞環境；二來傷害眾生，繒帛是用蠶絲做的，而蠶絲來自於蠶繭，製作繒帛會傷害很多生命。

當時人們特別重視用佛經裡提到的珍珠、瑪瑙、象牙、絲綢等供佛，然而有些供品來自動物，對環境和眾生都是有害的。達摩祖師原本就要否定這些世俗的功德，再加上這個理由，就更有說服力了。

「所以者何？持淨戒者，於諸天地，森羅萬像，不令觸犯」。為什麼如此供佛無有是處呢？因為持大乘戒律的人不能損害世間的萬事萬物，就算是為了供佛也不能破壞環境、傷害動物。

「若誤犯者，猶獲大罪，況復今者，故毀淨戒，傷損萬物求於福報，欲益返損，豈有是乎？」誤犯這些清淨戒律都有很大罪過，更何況現在是故意違犯，以傷害眾生、破壞環境為代價來謀求自己的福報功德，雖然希望獲得利益，但實際得到的卻是兩敗俱損，這怎麼可能是正確的呢？

其實，即便不從戒律的角度，以世俗的角度而言，對於這類供品我們也應當慎重選擇，儘量用一些不會破壞環境、對動物沒有傷害的供品。

那佛陀時代為什麼要供這樣的供品呢？難道佛沒有考慮到環境問題和傷害眾生的問題嗎？這是因為當時的情況與我們現在不同。相比而言，那時獲取這些供品不會給眾生帶來太大傷害，像珍珠、象

牙，都是取自己已經死去的動物。現在則變成商業化的行為，為了賺錢，如大量捕撈、養殖、殺害蚌等貝類以獲取珍珠，獵殺大象以攫取象牙，這些做法無疑都給動物帶來巨大痛苦。

由此可見，除了修空性的慧資糧以外，在積累世俗的福資糧方面，供佛、修行的方法也要根據不同時代、不同情況進行相應的調整。

在第十二個問答中，達摩祖師對燒香、拜佛等世俗功德也即福資糧，進行了破相。

相即是執著的對象。例如我們供花時，第一，會執著供佛者自己，此即我執；第二，會執著所供養的花；第三，會執著供花這一行為。只要還未證悟或不瞭解空性，都會對這三者有所執著。達摩祖師要破的正是這三種執著，這就是破相。

破相以後，並且證悟了空性，就可以做到三輪體空。這個問答的目的，就是讓我們達到三輪體空的境界。只要努力，每個人都可以做得好。

前面講過，燒香、供花、念佛等是不是功德，要視每個人的情況而定。

在密宗裡，每句話乃至每個詞彙，基本上都有四種不同層次的解釋。如密宗的灌頂有四個級別，不同級別對應的修法是不一樣的。只得過第一級灌頂，就只從第一個層面上解釋；得到第二級灌頂，就從第二個層面上解釋；以此類推，得到第四級灌頂，便獲得了完整的灌頂，可以瞭解到究竟的意義。若從未得過這些灌頂，則沒有資格聽聞及修持相應的內容。

那麼，四種不同的解釋，哪一種是正確的呢？當然最後的解釋是最正確、最究竟的，但前面的也不能說不對，因為它們針對的是不同根機的人。對只得過第一級灌頂的人來說，這個層面的解釋就是正確的，因為從這一層面看問題，確實是它解釋的那樣。後面逐層提高，講的內容也隨之逐漸深入，但並不會否定前面的內容。所以說，這四種解釋都是正確的。

眾生的根機不同，佛法也要有不同的層次，這正是釋迦牟尼佛三轉法輪的原因所在。

達摩祖師在《破相論》中只分了兩個層次：證悟之前和證悟之後。這一點我們必須要一清二楚，否則就會步入歧途，尤其是看到第十二個問答時，

會誤以為自己從前錯解了供佛、念經、磕頭等的含義，從而再也不去做世俗的功德。

❖ 供燈

下面，達摩祖師繼續從禪宗證悟的角度來解釋供燈。

「長明燈者：即正覺心也，覺之明了，喻之為燈。」

「長明燈者：即正覺心也」。「正覺」，覺悟、證悟。我們通常理解的長明燈是長年不熄供於佛前的酥油燈，而達摩祖師說，長明燈是正覺之心，意即覺悟的心、證悟的智慧。隨後他對此進行了解釋。

「覺之明了，喻之為燈」。「覺」，明了、通達、覺悟。明了什麼呢？從第二轉法輪的角度講，就是明了空性；從第三轉法輪的角度來說，就是明了光明；以密宗的角度而言，則是明了空性和光明雙運，也即明空無別。

在無上密宗裡，佛像基本都是佛父佛母雙運的，很少有單身像。為什麼呢？佛陀在第二轉法輪時主要講般若空性，幾乎沒有講光明。在第三轉法輪時主要講佛性光明如來藏，很少提到空性。後來

到了密法時，則把二轉和三轉的內容結合起來：既不單方面強調空性，也不單方面強調光明，而是強調二者的結合體。雖然我們用語言表述為「結合」，但實際上沒有什麼可結合的，空性和光明本來就是一體。正因為要表達這個含義，所以無上密宗的佛像多為雙身像。而在外密——如漢傳佛教的密法即唐密當中，幾乎看不到雙身佛像，即使有，也一定是借用無上密宗的。

雙身像中的佛母，代表第二轉法輪所講的空性（顯宗稱般若空性為佛母）；佛父，代表第三轉法輪所講的光明；而佛父佛母擁抱、雙運，則象徵空性與光明一味一體。雖然佛把它們分開講，但實際上二者是不可分割的一個整體。

因此從密宗的角度而言，「覺」就是明了雙運，也即明了心的本性。當提到雙運時，大家不要關注雙身像本身——這只是一個象徵、一個符號，實際上它要表達的是心的本性。

總之，此處的「覺」，我們至少可以從三個層面來理解，分別是明了空性、光明和明空無別。「覺之明了，喻之為燈」，就是將已經覺悟如此境界的心比喻為長明燈。

「是故一切求解脫者，身為燈臺，心為燈炷，增諸戒行，以為添油；智慧明達，喻如燈火。常燃如是真正覺燈，照破一切無明癡暗，能以此法，轉相開示，即是一燈燃百千燈，以燈續燃，燃燈無盡，故號長明。」

「是故一切求解脫者，身為燈臺，心為燈炷，增諸戒行，以為添油」，因此，不管修密宗還是顯宗，所有求解脫的人都要將自己的身體看作燈臺，將自己的心視為燈芯或燈炷，將修持三聚淨戒、行持六波羅蜜多當作添加燈油。千萬不要認為供外在的酥油燈就是修行。

「智慧明達，喻如燈火」，我們的智慧通達了心的本性光明，這就好像燈的火焰一樣。

「常燃如是真正覺燈，照破一切無明癡暗」，日日夜夜一直安住在證悟的境界當中，這是真正的覺悟之燈，它能照破一切內在的黑暗，也即所有的愚癡、無明。

「能以此法，轉相開示，即是一燈燃百千燈」，我們證悟心的本性之後，再將此境界、智慧輾轉相傳他人，那麼一盞燈就會點燃千千萬萬的燈。這樣的覺悟之燈，從佛陀那裡傳下來，傳到達摩祖師、六祖惠能大師等，一直到現在，從來不曾間斷過。

「以燈續燃，燃燈無盡，故號長明」，覺悟之燈代代相傳，真正延續了佛的慧命，這即是轉法輪；這樣的燈無窮無盡，永不熄滅，因此叫做長明燈。

以上是達摩祖師對長明燈的解釋。

「過去有佛，名曰燃燈，義亦如是。愚癡眾生，不會如來方便之說，專行虛妄，執著有為，遂燃世間蘇油之燈，以照空室，乃稱依教，豈不謬乎！所以者何？佛放眉間一毫相光，上能照萬八千世界，豈假如是蘇油之燈，以為利益？審察斯理，應不然乎！」

「過去有佛，名曰燃燈，義亦如是。」過去有一尊佛，名號燃燈。之所以叫燃燈，並不是因為他供了很多燈，而是因為點燃了內在的智慧之燈。達摩祖師說，他的名號與長明燈的意義是相同的。

「愚癡眾生，不會如來方便之說」，末法時代的眾生比較愚癡，不明白佛陀的方便之說。

這個方便之說是什麼呢？就是告訴大家要供燈、供花、供香、磕頭……，讚歎這些修法的功德。而愚癡的眾生不瞭解其深層含義，僅從字面上理解，一直執著自己、執著燈、執著供燈的行為，從而無法做到三輪體空。

雖然用酥油燈供佛有功德，但不是達摩祖師指的勝義諦或證悟空性的功德。正如他對梁武帝說的那樣，世俗功德根本不在他講的功德範疇當中。達摩祖師之所以如此，就是為了破相。有些未證悟的人，或從未聽過般若空性的人，會執著於供佛、磕頭等世俗福報，認為這才是真正的修行，不知道除此之外還有更高的境界，這樣供再多的燈和香也不可能解脫。因此，達摩祖師再三強調這是佛的方便之說，我們必須要清楚其中的深意。

禪宗以及密宗的大圓滿、大手印都是非常了不起的法門，但如果我們錯誤或片面地理解，就很容易走偏。所以，大家一方面要從理論上學習達摩祖師的高深境界；另一方面在實際修行中不能放棄世俗的功德，否則，永遠都不可能達到證悟的境界。

「專行虛妄，執著有為，遂燃世間蘇油之燈，以照空室，乃稱依教，豈不謬乎！」不懂空性和佛陀本意的人，執著種種因緣和合的有為法，專門做一些虛妄之事，也即世俗的功德。他們在空房子裡點燃很多酥油燈做供養，說這樣是依教奉行，難道不是很荒謬嗎？

現在，也有人在山洞或空屋子裡供成千上萬的

酥油燈。從世俗層面來說，在沒有三寶的地方供燈，很難講是否有意義。因為燈本身沒有功德，供養給佛才有功德。如果考慮到酥油燈對佛堂有破壞，存在火災等安全隱患，可以選擇在其他地方供。儘管那裡沒有佛像，但只要自己有信心，佛便無處不在，或者，也可以發心供養附近的三寶，都是有功德的。

「所以者何？佛放眉間一毫相光，上能照萬八千世界」。為什麼說很荒謬呢？因為佛根本不需要這樣的光。佛眉間毫毛所放射的光芒，即可照亮無邊無際的世界。

「豈假如是蘇油之燈，以為利益？審察斯理，應不然乎！」「審察」，觀察；「斯」，這個。難道佛還需借用酥油燈的光？我們以為供燈對佛有利益，但若仔細觀察這個道理，就會明白並非如此。

達摩祖師講這句話的用意，是要打破我們對供燈的執著，也就是告誡所有求解脫之人，不要再執著世俗的福報，應該往證悟的方向努力。

不過我們也不要認為，既然佛有這麼偉大的光，自己再去供燈就多此一舉了。從世俗的角度來說，雖然佛並不需要酥油燈，但我們以虔誠的心去供佛，確實是有功德的。佛經裡講了很多供燈、供

花、供香的功德，這在世俗層面都是真實存在的，毋庸置疑。達摩祖師也沒有說供燈沒有世俗的功德，只是他對功德的定義不同，他講的是無漏的、究竟的功德。

於我們這些尚未證悟的人而言，世俗福報非常重要。通過它們的力量以及聞、思、修行的智慧，我們才能證悟。證悟以後，就像達摩祖師講的那樣，我們內心有了覺悟的長明燈，就暫時不需要做供燈等世俗功德了，需要做的是繼續點燃自己內在的智慧之燈。當證悟智慧達到較高的境界時，就可以去做一些利他的事情。

❖ 六時行道

「又六時行道者：所謂六根之中，於一切時，常行佛道，修諸覺行，調伏六根，長時不捨，名為六時行道。」

「又六時行道者」，佛教將一晝夜分為六時，晝三時為初日分、中日分、後日分；夜三時為初夜、中夜、後夜。從字面上看，「六時行道」是指一天二十四小時不間斷地修行。

達摩祖師如何解釋「六時行道」呢？

「所謂六根之中，於一切時，常行佛道」。六時的真正含義不是指時間，而是指眼、耳、鼻、舌、身、意六根。六根在時時刻刻行持佛道。

怎樣行持佛道呢？「修諸覺行，調伏六根」。

「修諸覺行」，「覺」，證悟；「行」，修行；「覺行」，即證悟以後修證悟的智慧。無論供燈，還是供花、供香等，達摩祖師都把它們詮釋為最究竟的意義——證悟。換句話說，雖然佛以這種方式為我們宣講，但實際上佛講的並不是燈、花、香等，其真正用意是為我們開顯覺悟的智慧。

「調伏六根」，《阿毗達磨俱舍論》、《大乘阿毗達磨集論》等論典中都講過六根。眼根是肉眼的物質部分，屬於眼睛結構中最關鍵的部位，如視網膜、晶狀體等；耳根是耳朵的內在結構，如耳膜等；身根主要是指身體的神經……六根中的前五根都與肉體有關，都是物質，唯一不屬於物質範疇的是意根。意根是什麼？前一剎那的意識，即是後一剎那意識的根。

有六根就會產生六識，比如，有眼根就產生眼識（即視覺），而後能看到外面的光；有耳根就產生耳識（即聽覺），而後能聽到外面的聲音。六識產生

之後，即會生起欲望，而意識就會去執著，於是各種各樣的煩惱便紛至沓來。

如何調伏六根、調伏煩惱呢？閉上眼睛看不見任何東西，調伏不了眼根；捂上耳朵聽不到外面的聲音，也調伏不了耳根。調伏它們的唯一方法，就是要有證悟空性的智慧。

證悟之後，空性的力量輻射到眼、耳、鼻、舌、身，眼、耳、鼻、舌、身感受到這種力量，便開始不執著外界。當然，更重要的是其背後的意識。意識知道眼、耳、鼻、舌、身感知到的一切都如幻如夢，於是對外在世界不再有執著，也不會產生煩惱。這就是調伏六根，大圓滿稱之為六根自解脫。

「長時不捨，名為六時行道」，日日夜夜不離開這種境界，叫做六時行道。

諸如密法中有一種夢瑜伽的修法，可以24小時安住在光明境界中，這就是「長時不捨」。是否證悟以後就擁有這樣的境界了？也不是，如果證悟以後每天只修幾分鐘，其他時間都不修，就不叫長時不捨。

達摩祖師說真正的六時行道是長時間安住在證悟境界中。當然，他是從最高境界的層面來講的。若從世俗層面來說，我們晝夜六次磕頭、懺悔、念

經……是另一種意義上的六時行道，也有其功德和價值，所以暫時還不能放棄。

什麼時候能放棄呢？從真正證悟開始，直至達到一定的證悟層次，也即做世俗的事情不會影響自己的境界之前，可以暫時拋開世俗功德，弘法利生也可以放一放，一心一意地保護好自己的空性智慧，讓它迅速成長。反之，若是證悟以後不繼續修持證悟境界，卻每天去做修廟、佈施等世俗之事，那麼到了一定時候，好不容易獲得的一點微弱境界就會退失殆盡，這是極為可惜的。

所以在這一階段中，我們要按照達摩祖師講的方法去做，儘量長時間地修持覺悟的智慧。此時，證悟境界完全可以代替一切世俗功德。然而，這並不代表從此以後不再需要世俗功德了。當我們的境界提升到一定程度時，還是要去弘法，做利他的事情。

❖ 遶塔

「遶塔行道者：塔是身心也，當令覺慧巡遶身心，念念不停，名為繞塔。」

「遶塔行道者」。在大乘及小乘的佛經中講過很多繞塔的功德，沒有證悟的時候，為了證悟而繞塔

是非常有幫助的。達摩祖師的意思是，證悟以後不打坐，不修證悟的境界，反而去繞世俗的塔，這就不對了。對此他做了具體的解釋。

「塔是身心也，當令覺慧巡遶身心，念念不停，名為遶塔」。塔是什麼？是自己的身體和心。用證悟的智慧巡繞我們的身體和心，讓裡裡外外乃至每個念頭都成為證悟的智慧，就叫做繞塔。

塔是身體和心，這完全是密宗的觀點。密宗認為，自己的身體和心的本性本來就是佛的壇城，因而不必到外面去尋找壇城、佛塔。如果能夠證悟，那麼自己的氣脈明點等一切都是佛的壇城。

但是達摩祖師沒有講這麼細，他只是說因為我們的身體裡面有意識，意識的核心部分是佛性，所以身和心都是佛塔。這跟密宗講的有一定的不同，我們不能因為兩種觀點有些許一致，就將它們混為一談。

「過去諸聖，皆行此道，得至涅槃。今時世人，不會此理，曾不內行，唯執外求；將質礙身，遶世間塔，日夜走驟，徒自疲勞，而於真性，一無利益。」

「過去諸聖，皆行此道，得至涅槃。」過去的聖者都是以這種方式繞塔，而得以涅槃的。

「今時世人，不會此理，曾不內行，唯執外求」，末法時代的人們不懂得這個道理，不瞭解其中的甚深意義，所以他們從來不往自己的內心修，只是執著繞外面的塔，供物質的燈，等等，以追求外在的福報。

「將質礙身，遶世間塔，日夜走驟，徒自疲勞，而於真性，一無利益」。「質礙」這個詞在本論中出現過多次，意思是物質；「質礙身」，即物質的身體。用物質的身體轉繞世俗的塔，日夜奔跑，自認為在繞塔，其實只是白白勞累自己，對證悟佛性、明心見性沒有任何幫助，這種行為毫無意義。這樣就否定了世俗理解的繞塔。

❖ 持齋

「又持齋者：當須會意，不達斯理，徒爾虛功。齋者齊也，所謂齊正身心，不令散亂。持者護也，所謂於諸戒行，如法護持。必須外禁六情，內制三毒，殷勤覺察、清淨身心。了如是義，名為持齋。」

接下來，又否定了世俗意義上的持齋——八關齋戒。

「又持齋者：當須會意，不達斯理，徒爾虛功。」

大家應當瞭解持齋的真正意義，若不通達這個道理，天天守持八關齋戒也沒有任何功德。

首先，「齋」是什麼意思呢？

「齋者齊也，所謂齊正身心，不令散亂。」
「齋」，就是齊。齊的意思是整齊、不錯亂、不散亂。什麼不散亂呢？身和心都不散亂。

如用物質的身體去繞世俗的塔或去磕頭、供佛……總之沒有在打坐修禪，未能安住，就是身體散亂，亦即身不齊正。心同樣如此，持八關齋戒時，如果對戒、對自己、對持戒的行為執著，就違背了三輪體空，此即心不齊正。

「齊」和「正」都有不錯亂、不散亂，端正之意。端正不是指身體的姿勢，而是指安住於證悟空性的境界。這個當中沒有雜念，即為「齊」；沒有貪、嗔、癡，就是「正」。

簡言之，身體修禪定，心安住於覺悟的智慧中，身心皆不散亂，就叫做「齋」。

「持」又是什麼意思呢？

「持者護也，所謂於諸戒行，如法護持。」
「持」就是保護、維持，保護身心一直停留在不散亂、證

悟空性的狀態中。對於所有的戒律以及菩薩行，都以這樣的方式來護持。

「必須外禁六情」，「六情」，指六根和六識。六根中除了意根以外都是物質，之所以稱為「情」，是因為從六根產生了六識，即通常說的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、意識。它們有執著和煩惱，嚴格來講，六識的執著叫做六情。

六情是必須禁止的。怎樣禁止？這跟前面講的「調伏六根」是一個道理，證悟以後自然就調伏了六根，禁止了六情。如果沒有證悟，則根本無法做到。

「內制三毒」，制伏貪、嗔、癡。同理，只有證悟才能制伏三毒。

「殷勤覺察、清淨身心」。「清淨」，指證悟。精進努力地以中觀、般若或禪定等方法觀察自己的身心，證悟心的本性。

「了如是義，名為持齋。」了知並能行持這些含義，才是真正的持齋。

「又持齋者，食有五種：一者法喜食，所謂依持正法，歡喜奉行。二者禪悅食，所謂內外澄寂，身心悅樂。三者念食，所謂常念諸佛，心口相應。四

者願食，所謂行住坐臥，常求善願。五者解脫食，所謂心常清淨，不染俗塵。此五種食，名為齋食。」

「又持齋者，食有五種」。「齋」，除了指八關齋戒，還有食物之意，例如我們平時講的吃齋、齋飯。達摩祖師說，持齋時的食物有五種。哪五種呢？

「一者法喜食，所謂依持正法，歡喜奉行。」第一種是法喜食，即在修持空性、明心見性時，非常歡喜地奉行，法喜充滿。

「二者禪悅食，所謂內外澄寂，身心悅樂。」第二種是禪悅食。「內外」，即內心和身體；「澄」，透明、清澈，指內心沒有煩惱雜念；「寂」，寂靜，指內心沒有分別執著。打坐時，因為禪定功夫深厚，長時間打坐，身體也不會感到疲勞不適；同時，內心平靜且具有空性的智慧，身心都非常愉悅，這就是禪悅食。

「三者念食，所謂常念諸佛，心口相應。」第三種是念食。達摩祖師說的「常念諸佛」，與我們平時的念佛不同，「念」即不忘、無念，「佛」即法身佛。常念諸佛是指證悟以後的修行，心始終安住在證悟的境界中，且口與心相應。後面還會詳細解釋「念佛」一詞。

「四者願食，所謂行住坐臥，常求善願。」第四種是願食，即無論行、住、坐、臥任何時候，都發大乘佛教的願，如《普賢行願品》中講的無上的願。

「五者解脫食，所謂心常清淨，不染俗塵。」第五種是解脫食，即內心一直安住於清淨的證悟境界，不會被眼、耳、鼻、舌、身所接觸的世界染污。

「此五種食，名為齋食。」這五種食物，叫做齋食。

「若復有人，不食如是五種淨食，自言持齋，無有是處。唯斷於無明之食。輒作解者，名為破齋。若亦有破，云何獲福？世有迷人，不悟斯理，身心放逸，皆為諸惡；貪欲恣情，不生慚愧，唯斷外食，自為持齋，必無是處。」

「若復有人，不食如是五種淨食，自言持齋，無有是處。」若有人不食用這五種齋食，卻自稱在持齋，則是完全錯誤的。

「唯斷於無明之食。輒作解者，名為破齋。」「無明之食」，指世俗的食物。這些食物本身不是無明，因為無明不在外面，而在我們心裡。我們把世俗的食物當成真實的，對它們懷有執著，因而稱為「無明之食」。

這句話的意思是，無論過午不食還是日中一食，僅僅斷掉世俗的食物，如果認為這就是解脫的話，其實是一種破戒。

「若亦有破，云何獲福？」如果破了戒，哪裡還有什麼功德福報可言呢？

「世有迷人，不悟斯理，身心放逸，皆為諸惡」。世間未證悟的人們不懂得這個道理，身心都非常放逸，造作了許多罪業。

「貪欲恣情，不生慚愧，唯斷外食，自為持齋，必無是處」。他們放縱自己的欲望和煩惱，絲毫沒有慚愧之心，反而認為只要斷除外在的飲食，就是在守持戒律，這種做法必定一無所獲。

❖ 禮拜

「又禮拜者：當如法也；必須理體內明，事隨權變，理有行藏，會如是義，乃名依法。」

「又禮拜者：當如法也」。「禮拜」，即禮佛、磕頭。磕頭一定要如法，否則就沒有太大的意義。我們修五加行時和平常的磕頭都是外在的磕頭，屬於下等根機者的方法，這些在達摩祖師看來算不上如法。當然，這是達摩祖師站在高層次上的解釋。

如果不懂得內在的修行，尤其是不懂得修無我、空性，只知道身體上的磕頭、語言上的持咒等外在的修行，則對解脫、成佛來說毫無意義。因為成佛必須要證悟空性，而外在的修行和證悟空性沒有直接關係。況且，佛陀的真正意趣也不是讓我們用身體磕頭，那是什麼呢？這一點後面再解釋。

我再三強調過，我們普通人因為還沒有證悟，所以磕頭等外在的修行對我們來說很有必要，有很大的功德，絕不能放棄。譬如，五加行中的磕頭與普通的磕頭不同，它不是為了升官發財等世俗目標，而是為了證悟。達摩祖師不會否定這種以證悟為目標的念經和磕頭。他知道，只有這樣，初學者或下等根機者才能漸漸趨至證悟。禪宗本來就有頓悟、漸悟兩個門派，後者正是依靠逐步聞思、積累福報最終開悟的。

由此可見，自己的根機決定了適合自己的修行方式。目前我們還是需要磕頭、誦經等外在的修行，這些對我們而言是如法的。重要的是，我們在修持的同時，必須明白其目的是為了證悟心的本性，而非世俗的健康和財富。

簡而言之，達摩祖師口中的「不如法」是指，下

等根機者不懂得心的本性和空性，甚至對這些毫無興趣，一心只求外在的福報。這種情況下的磕頭、念經等是徒勞無益的，沒有什麼意義。

接下來，達摩祖師將告訴我們，怎樣才是如法的修行。

「必須理體內明，事隨權變」。這裡的「理」和「事」，是佛經中特別重要的兩個字。我們先要搞明白這兩個字的含義，就知道達摩祖師在講什麼了。

首先看「理」字，「理」就是我們常說的勝義諦。

什麼是勝義諦呢？從第二轉法輪即般若空性的角度講，「理」是空性；從第三轉法輪的角度講，「理」是佛性、光明；從密法的角度講，「理」則是二轉法輪的空性與三轉法輪的佛性的結合，兩者無二無別，密宗稱之為「明空雙運」。所謂「明空雙運」，「明」即三轉法輪的光明；「空」即二轉法輪的空性；「雙運」是指，雖然佛陀轉法輪有前後次第——先講空性再講光明，但實際上二者不存在次第之分，本來就是一個東西。好比一枚硬幣，先講這一面，再談另一面，描述過程有先有後，說的卻是同一枚硬幣。

其次看「事」字，「事」是世俗諦的意思。

具體而言，在第二轉法輪中，「事」是指除空性

以外的緣起、現象，也就是由因緣產生的事物，諸如外在世界、內在精神等一切有因有緣的東西；在第三轉法輪中，「事」是指心的本性、佛性以外的東西；而在密法中，明空雙運本質以外的世俗的一切都叫「事」，包括我們眼睛看到的，耳朵聽到的……

此外，還可以從另一個角度講，「理」是無為法，「事」是有為法。

什麼是有為法、無為法？「為」即所作所為。「有為法」即有所做的法，也就是因緣和合之下產生的種種事物，包括外面的世界，人的身體和精神。「無為法」則是指沒有任何因緣的法，或者說，沒有任何因緣可以讓其誕生、變化、毀滅。那無為法究竟是什麼東西呢？準確地說，一個是空性，一個是佛性，此外再無其他。

概言之，「理」是無為法、勝義諦，也是空性、佛性、明空無別；「事」是有為法、世俗諦，也是空性之外、佛性之外、明空無別之外的東西。其實，所謂空性之外的東西，客觀上不可能存在，主觀上卻是存在的。比如，我們對一件物品產生執著時，自己的主觀意識便認定它是一個實有的、非空性的東西，這個東西就叫做「事」。

然後，我們看看達摩祖師心中的「如法」是什麼樣子。

首先，「必須理體內明」。此處的「理」和「體」是一個意思；「內明」，即內在的明心見性。所謂如法，首先必須獲得內在的證悟。如果不證悟，磕再多的頭，念再多的經，做再多的功德……都是徒勞無益的。因為不證悟就不能成佛，也不能解脫，所以達摩祖師說，真正的禮拜一定要先證悟。

密宗也提到過這種禮拜。密宗有身、語、意三種頂禮。其中身的頂禮，是用身體磕頭；語的頂禮，是指念誦磕頭的偈頌；意或心的頂禮，在世俗諦中指的是恭敬心，而在勝義諦中被稱為「見」，意思是證悟的見解，亦稱「見禮」——見解的頂禮。換言之，心的頂禮就是證悟，證悟就是頂禮。

由此可見，「必須理體內明」的意思和密宗的觀點如出一轍，都是將頂禮解釋為證悟，證悟以後才叫做真正的頂禮。

其次，「事隨權變」。「權」也是非常重要的一個字，意思是方便，它指的不是永久或最究竟的，而是指暫時可以使用的權宜之計，佛經又稱其為方便法。

在佛經中與「權」對立的是「實」，「實」意即最終的、永久的、最徹底的，其實就是佛性；「權」則是不徹底的、不永久的、不永恆的，也就是世俗方面的事物、方法。雖然「權」不是永久的，但暫時可以為我所用。譬如語言，它不能如實表達空性，我們也不能通過語言證悟，可是沒有語言的話，就很難傳播佛法，所以暫時還是需要語言的，包括書本等等都是如此，這些東西在佛經中就叫做「權」。

「事隨權變」的意思是，諸如該不該磕頭、該不該誦經、該不該供養等世俗中的事物，要根據自己的「權」——方便法來決定。有時需要念經，有時不需要；有時需要磕頭，有時不需要，都要隨著方便法而變化。

再者，「理有行藏」。在《大正藏》收錄的《破相論》版本中沒有這四個字，在其他一些版本中卻是有的。

「理有行藏」四個字頗有深意。「理」，如前所釋，是指佛性、空性等極其深奧的法。這樣的法可以由什麼人、在什麼時候使用，要看人的根機等因素。比如遇到上等根機者，就應該「行」——向其傳講深奧的法；若非上等根機者，則應該「藏」——

不對其傳講。又如佛陀轉法輪時，能否宣講般若法門、勝義諦或密法，取決於聞法者的根機，能講就是「行」，不能講就是「藏」。

「行」和「藏」的意思，不僅限於講與不講，還包括做與不做、修與不修等各種各樣的取捨。整體而言，「行」是指可行、可做，「藏」是指隱藏、不做。選擇「行」還是「藏」，要視「權」（即方便）而定。

對我們來說，根機尚未成熟時用不上「理」（即空性等高深之法），因而只能「藏」——暫時不修高法，先修四加行、五加行。待完成全部基礎修行之後，根機變得成熟了，便是「理有行」，可以去修「理」了。

事實上，前面的「事隨權變」已經包含了「理有行藏」的意思，或許因為這個原因，《大正藏》版本中沒有這四個字。不過加上的話，意思可以表達得更為清楚。

「會如是義，乃名依法」，明白了這些內容，就叫做依法或如法。

「夫禮者，敬也；拜者，伏也；所謂恭敬真性，屈伏無明，名為禮拜；若能惡情永滅，善念恆存，雖不現相，名為禮拜；其相即法相也。」

「夫禮者，敬也；拜者，伏也」。「夫」，在古文中常用在句首，表示即將開始論述。這句話的意思是，禮是恭敬，拜是調伏。

「所謂恭敬真性」，「真性」，即佛性。恭敬什麼呢？佛性。

平時我們禮拜的佛像，材質大多是金屬、石頭、泥土、木頭等，那我們為什麼要拜這些東西呢？實際上，這些材質所塑造的是佛的形象，代表了佛的化身，佛的化身與佛的智慧、佛的法身無二無別，所以我們禮拜佛的形象時，所禮拜、恭敬的其實是佛的法身。而佛的法身是心的本性和空性，因此最終我們恭敬的就是佛性。這是我們通常所講的拜佛。

但《破相論》這裡講得不太一樣，達摩祖師說，你們不要去拜那些外在的形象，而應禮拜、恭敬自己心中真正的佛，也就是心的本性、佛性。

所有的大乘佛教都強調，真正的佛不在外面，它是自己心的本性。諸如釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、藥師佛等十方諸佛菩薩，都是我們心的本性的一種顯現。眾生的福報成熟之際，像釋迦牟尼佛這樣的佛便會出現在我們的世界裡；當眾生的福報不足時，

佛便會圓寂或根本就不出現。這一切不是由佛決定的，而是取決於眾生福報的大小。而且這一現象只會出現在凡夫世界裡，佛的世界裡沒有生滅，佛既不會誕生，也不會圓寂。

那應該怎樣恭敬自己內心真正的佛呢？就是前文講的要去證悟，證悟才是無上的恭敬。

「屈伏無明」，平時我們把佛和自己分得一清二楚，自己是眾生，佛是佛，然而這種分別正是無明。將這一分別念斷除，亦即了知自己心的本性是佛，也便調伏了這個無明。

「名為禮拜」，以上講的是禮拜。

前面說了，「夫禮者，敬也；拜者，伏也」。「禮」就是「敬」，亦即證得心的本性是佛；「拜」就是「伏」，亦即調伏自己的無明，也就是達到佛和眾生無有界線、「佛是眾生、眾生是佛」的境界。「眾生是眾生、佛是佛」，是從世俗層面上講的；就本質而言，眾生的心的本性就是佛。

「若能惡情永滅，善念恆存」，如果能夠做到惡情永滅，善念恆存，「雖不現相，名為禮拜」，雖然沒有像磕十萬長頭那樣的外相，但實際上這就叫做禮拜。這個禮拜就是前文說的密宗中的「見禮」。

「見」即為空性見、光明見等見解，其實就是證悟。證悟了心的本性，才是至高無上的禮拜。

「其相即法相也」，這種禮拜雖然沒有外在的頂禮這種相，但是有「法相」，即證悟的空性和心的本性、光明，亦即佛的法身。有法相就夠了，不再需要用身體去拜佛這種外在的相了。

前文對供佛、禮佛等都是按照這種方式來解釋的，般若經等大乘佛經以及密宗的經論中此類表述也是屢見不鮮，所以這種解釋方式非但沒有問題，而且是最上等的見解。

「世尊欲令世俗表謙下心，亦為禮拜；故須屈伏外身，示內恭敬。」

「世尊欲令世俗表謙下心，亦為禮拜」，為了讓世人放下傲慢，佛陀也讓人們去行持禮拜。這是世俗層面上的禮拜。

「表謙下心」還有另一種解釋，當我們見到心的本性時，在此境界中本來就沒有傲慢心，因此也可以稱作「表謙下心」——已經放下了傲慢之心。不過，本論此處指的還是世俗的禮拜，這個意思在下一句中表達得更為明顯。

「故須屈伏外身，示內恭敬」，因此頂禮時身體必須彎腰、屈身，用以表示內心的恭敬。比外在的磕頭動作更重要的是，通過磕頭這個動作讓跪拜者放下內心的傲慢。

「覺外明內，性相相應。」

「覺外明內」，「覺外」，就是通過般若、中觀的觀察，覺悟外在的一切如幻如夢，無一不是因緣和合的產物；「明內」，自然是指明心見性的證悟境界。

「性相相應」，「性」，即本性、勝義諦；「相」，即外相、世俗諦，包括世俗中的種種現象以及我們學佛時的行為舉動。

「相應」是什麼意思呢？比如我們證悟以後，不修證悟的境界而去做很多世俗的磕頭、供養等，這就是「性」和「相」不相應，也就是證悟境界與實際修行不相應。怎樣做才是「性相相應」呢？如果已經證悟了一切如幻如夢，就應當不再執著供養、磕頭這類世俗的功德，而努力修持自己的證悟境界。

「若復不行理法，唯執外求；內則放縱貪癡，常為惡業；外即空勞身相，詐現威儀；無慚於聖，徒誑於凡，不免輪迴，豈成功德？」

「若復不行理法，唯執外求」，如果不修空性、

光明或心的本性，只是執著於外在的禮拜、供佛等。

此處的「理法」和前文的「理」是一個意思。「理」字，除了道理等世俗含義之外，禪宗、密宗指的都是心的本性、如來藏、佛性，諸如「理體」、「理法」等。

未證悟的人當然無法直接修「理」，但是我們磕頭也好，供養也好，做任何修行應該都是為了證悟這個目標。反之，不以證悟為目標，僅僅為了世俗的健康、長壽等目的，這樣的修行只能屬於人天乘，而非解脫道。

「內則放縱貪癡，常為惡業」，不去調伏內心的貪、嗔、癡，反而放縱它們，經常做種種惡業。

「外即空勞身相，詐現威儀」，只是注重磕頭、念經等外在的勞苦身體的行為（而不調伏心性），不過是給世人展現出一副裝模作樣的修行罷了。

這可能是目前許多佛教徒的真實寫照。他們對三寶具有一定的信心，也相信輪迴和因果，可就是不聞、思、修，更不修空性。因為他們對空性、佛性這些佛教最重要、最核心的內容一無所知，所以也沒辦法修，只能念念經、磕磕頭……這未免太遺憾了！不修內在的證悟，只做外在的修行，根本不可能解脫。

「無慚於聖」，對佛菩薩等聖者沒有慚愧、懺悔之心。

「徒誑於凡」，「誑」，即欺誑、欺騙；「凡」，指凡夫。不求證悟而一味外求，只是在欺騙眾生罷了。

「不免輪迴，豈成功德？」這樣不能斷除輪迴，又怎能成為功德呢？

達摩祖師口中的功德是指無漏的功德，供佛、磕頭等外在的修行肯定不在其中，但也並非毫無功德。從世俗的層面講，後者的功德還是很大的，我們不能將兩者混為一談。

當年達摩祖師來中國傳法時，至少他去過的地方，向外求的情況或許比較普遍。即使對佛教十分虔誠的梁武帝，也無非是吃齋、修廟……並沒有修持空性。針對此種現象，達摩祖師便強調說外在的修行沒有功德。如今末法時代更是如此，佛教徒當中真正內求的，尤其是證悟之人可謂鳳毛麟角，追求人天福報的卻比比皆是。可見，時至今日，達摩祖師的這番話仍然具有現實意義。

以上解釋完了第十二個問答。最後歸納一下，以下問題大家一定要格外重視。

佛教的修行人比較容易走入兩個極端。一個極端是只看重空性法門，輕視乃至忽略磕頭、念經、懺悔等世俗的修行，認為後者是執著，沒有用處。

這個人若是已經證悟，那麼可以只修證悟境界，因為一切都包含在其中了。反之，若沒有證悟，便如禪宗大德所說，其結果無異於「冷水泡石頭」——只是心裡無念而已，根本不可能開悟。此種情形下修一百年、一千年，能有什麼結果呢？除了打坐時沒有明顯的煩惱，此外不會有任何結果。

如果是這種情況，那就十分危險了。因為他既沒有做世俗的功德，又沒有修出世間的禪定，僅僅修了一個世俗的禪定，最好的結果無外乎死後投生到色界或無色界。到頭來竹籃打水一場空，依舊在輪迴中打轉，那還不如踏踏實實地修出離心、菩提心。

很多人以為：只要心裡什麼都不想就夠了，念經、放生等事情都要放下，沒有必要去做。這種想法不僅危險，還非常普遍。之所以會這樣，是因為自古影響深遠的禪宗特別強調放下，放下當然是對的，應該放下，問題在於我們誤解了「放下」的內涵。

禪宗講的「放下」，是一個人徹底看到了心的本性，也就是前文講的「覺外明內」，因而他知道一切

都是如幻如夢，自然也就沒有任何執著了。而我們理解的「放下」是什麼都不想，沒有好壞、善惡等任何念頭。我們以為禪宗說的「不思善、不思惡」等於什麼都不想，於是打坐時既不想貪、嗔、癡等惡的方面，也不想出離心、菩提心等善的方面，不起任何念頭，我們以為這種狀態就是「放下」。這樣就大錯特錯了！

無論禪宗還是藏傳密法都經常批評這種現象，再三叮囑修行人對此一定要高度重視。未證悟時的什麼都不想，強制性的不起念頭，與證悟之後徹底明白沒有東西可以取捨，徹底放下一切，二者有著天壤之別，大家務必要區分清楚。

佛教徒的另一個極端是，執著於世俗的福報，對空性不感興趣，甚至不知道空性是什麼。這些佛教徒根本不會去聞思，更不會修空性。

當年達摩祖師正是為了喚醒這群走入極端的人，才把世俗的修行全部否定，將禮佛、供佛等解釋為證悟心的本性。這不僅是當時的需要，也是現在和未來任何時候都需要的。

如前所言，佛法的修持分為三個階段：第一階段是證悟之前，我們需要積累福報，以及出離心、

菩提心等世俗的修行；第二階段是初步證悟以後，此時的證悟境界還不成熟，需要專心修持此境界，暫時不做念經、磕頭等世俗的修行；第三階段則是福慧雙運的階段，此時證悟的境界已經提升到一定程度——自己的空性境界不會受到弘法利生等世俗行善的影響，二者可以融為一體，同時進行。

無論密法還是禪宗，都要分這三個階段。假如我們不加區分，就很容易走入極端。因此我們再三強調修行必須走中道，不能墮兩邊。所謂中道，就是未證悟的時候需要懺悔、拜佛、皈依、發心等，借助它們的力量去證悟。做這些修行的目標是為了證悟，正如《入菩薩行論》所講，六波羅蜜多的前五個都是為了最後一個般若——證悟的智慧。

達摩祖師的第十二個問答非常重要，可以確保我們正確地選擇修行之路。而大多數佛教徒沒有機會接受如此關鍵、深奧的教導，如此一來，又怎能產生追求證悟的想法呢？所以，大家一定要珍視達摩祖師的這幾部論典。它們與大圓滿中講空性的內容完全一樣，我們必須好好學習，更重要的是，學完以後認認真真地修行。

不過有一個問題，達摩祖師的論著一般對理論

層面著墨偏多，對具體修法則涉及較少。之所以如此，是因為達摩祖師宣揚的是頓悟法門，面對的是像六祖惠能大師及其眾多弟子那樣的利根者，無需其他輔助方法，稍加指點便能開悟。可是頓門在絕大多數後來者身上很難發揮作用，我們還需要很多其他方法，這些都要到後來禪師們的著作以及密法中去學習。

(十三)問答十三

問：「如溫室經說：『洗浴眾僧，獲福無量。』此則憑於事法，功德始成，若為觀心，可相應乎？」

「如溫室經說：『洗浴眾僧，獲福無量。』」「溫室」相當於現在的桑拿房、浴室，裡面既能洗浴又能按摩、推拿等。《溫室經》是一部篇幅很短的佛經，其中詳細講解了應該如何建造溫室，所需何種設施，包括下水道怎樣處理等諸多細節。

修建溫室供養僧眾，具有無量的功德。佛經中有這樣一個例子，一個人故意殺死了自己的親生父母，這等於造了兩個五無間罪，從而下墮地獄。但由於他曾為僧眾修建過一間溫室，憑藉此功德，他墮入地獄僅僅一秒，第二秒便得以脫離。由此說明，供養浴室確實功德巨大。因而在第十三個問答中專

門提出這一話題，請教達摩祖師。

「此則憑於事法」，「事法」，是指修建溫室並供養給僧眾這類世俗的善法。它們的功德來自於世俗。

「功德始成」，「始」，即才。依靠世俗諦的洗浴房，才產生了如此大的功德。

「若為觀心，可相應乎？」如果只觀自己的心，不去做這些功德，這與佛經講的內容是否相應？有沒有矛盾呢？

答：「洗浴眾僧者，非世間有為事也。世尊嘗為諸弟子說溫室經，欲令受持洗浴之法；故假世事，比喻真宗。」

下面，達摩祖師依舊是從心之本性的層面予以解釋。

「洗浴眾僧者，非世間有為事也。」佛經講的溫室不是世俗的溫室、浴室，其真實內涵並非你們理解的那樣。

「世尊嘗為諸弟子說溫室經，欲令受持洗浴之法」。「嘗」，即曾經。佛陀曾經為弟子們宣說《溫室經》的功德，希望大家去受持這個洗浴之法。但這僅僅是一種比喻而已。

「故假世事，比喻真宗」。「假」，即假借。實際上，佛陀是假借世俗之事，來比喻說明真實的含義。

「隱說七事供養功德，其七事云何？一者淨水、二者燒火、三者澡豆、四者楊枝、五者淨灰、六者蘇膏、七者內衣。以此七事喻於七法，一切眾生由此七法，沐浴莊嚴，能除毒心、無明、垢穢。」

「隱說七事供養功德」，「隱說」七種供養功德。什麼是隱說呢？若用「明說」，就是指世俗層面上的溫室的功德；若用「隱說」，則是指字面背後隱藏的其他含義。

「其七事云何？」《溫室經》講了溫室所需的七個條件，哪七個條件呢？

「一者淨水」，第一個是乾淨的水。

「二者燒火」，第二個是燒火，用來做熱水。

「三者澡豆」，「澡豆」是黃豆等豆類磨成的粉，作用相當於現在的沐浴液，或可稱其為沐浴粉。古時的在家人會在裡面添加一些香料，出家人則是直接使用澡豆。

「四者楊枝」，「楊枝」是當作牙刷用的。

「五者淨灰、六者蘇膏、七者內衣」，「淨灰」、「蘇膏」等後面會解釋。

「以此七事喻於七法」，以上明說的七個條件都是比喻。達摩祖師說，你們不要理解為真實的淨水、燒火、澡豆等，佛陀真正要講的是後面隱說的七法。

「一切眾生由此七法，沐浴莊嚴，能除毒心、無明、垢穢」。「毒心」，即煩惱。所有眾生都要用這七法（即隱說七法）來沐浴自己，以此去除煩惱、無明和垢染。

「其七法者：一者謂淨戒洗蕩愆非，猶如淨水濯諸塵垢。二者智慧觀察內外，猶如燃火能溫淨水。三者分別簡棄諸惡，猶如澡豆能淨垢膩。四者真實斷諸妄想，猶如楊枝能淨口氣。五者正信決定無疑，猶如淨灰摩身障風。六者謂柔和、忍辱、甘受，猶如蘇膏通潤皮膚。七者謂慚愧悔諸惡業，猶如內衣遮醜形體。如上七法，是經中秘密之義。」

「其七法者」，接下來，達摩祖師開始解釋供養溫室的七種真實含義，哪七種呢？

「一者謂淨戒洗蕩愆非，猶如淨水濯諸塵垢。」「愆非」，是指罪過、過失；「淨戒」，清淨的戒律，即前文講的三聚淨戒——菩薩的三種戒。第一個，是用這三種戒律清淨自己的種種過失，就像用淨水清洗塵垢一樣。

從世俗層面講，佛經裡說的確實是乾淨的水，是溫室的七個條件之一，與心的本性沒有任何關係，供養溫室也確實具有世俗層面的功德。不過，有些人對這一功德十分執著，以為不用聞、思、修行，只要為僧眾修建了溫室，自己就能解脫。達摩祖師為了打破這些人的執著，便特意將淨水解釋為戒律。

「二者智慧觀察內外，猶如燃火能溫淨水。」第二個是用智慧來觀察外面的世界以及自己的身心，就像燒火能做熱水一樣。這也是比喻，不能按照字面理解為火，而要理解為智慧。

「三者分別簡棄諸惡，猶如澡豆能淨垢膩。」第三個是斷除所有的罪業，就像澡豆能洗掉身上的污垢一樣。

「四者真實斷諸妄想，猶如楊枝能淨口氣。」第四個是斷掉所有的妄想，就像楊枝能清淨口氣一樣。

古時候沒有牙膏、牙刷，人們常常通過咀嚼楊枝來清潔牙齒、清新口氣。現在印度、尼泊爾的一些村鎮仍保留著這個習慣，以前我曾在藍毗尼附近的小鎮上看到兩個人用楊枝刷牙。對此戒律中有不少要求，諸如怎樣咀嚼，用完以後不能亂扔，應當如何處理……

「五者正信決定無疑，猶如淨灰摩身障風。」第五個是正信，亦即信心，對三寶，對四聖諦、因果、輪迴等沒有任何疑問，就像用淨灰摩擦身體來抵禦寒氣一樣。

菩提伽耶所處的印度中部，夏天十分炎熱，不過佛陀等僧眾住在印度中部和北部，那裡冬天風很大，以至於竹子都會開裂。為了防止寒氣侵入身體，人們洗浴之後會用淨灰來摩擦身體。

「六者謂柔和、忍辱、甘受，猶如蘇膏通潤皮膚。」第六是「柔和、忍辱、甘受」，就像用蘇膏來滋潤身體的每一個部位。「甘受」也是忍辱的意思，當遇到不愉快的事情或者不公平的待遇時，心甘情願地接受，通過這種方式去化解矛盾和問題，而非一般世俗方式那樣一味抱怨、仇恨。「蘇膏」是古印度人的潤膚用品，跟現在的護膚品差不多。從相關戒律中可以瞭解到，那時的印度已經有了口紅、指甲油等化妝品。

「七者謂慚愧悔諸惡業，猶如內衣遮醜形體。」第七是慚愧，亦即懺悔之前所做的全部惡業，就像用內衣遮擋身體一樣。

對當時的僧眾來說，具備淨水、燒火、澡豆等七個條件的浴室非常稀缺。因而不少僧眾患上了皮膚病等各種疾病，甚至導致不能聞思、不能修行。供養浴室就可以為他們解決這些問題，讓其安心聞、思、修行，因而具有無量的世俗功德。這是佛陀宣說的，達摩祖師自然不會否定，只是為了讓人們避免過度執著，因此特意強調其背後的喻義。

「如上七法，是經中秘密之義。」佛經中沒有明說以上七法，這些都是經中的隱秘之義——隱藏的含義。

「皆是為諸大乘利根者說，非為少智下劣凡夫，所以今人無能解悟。其溫室者，即身是也。所以燃智慧火，溫淨戒湯，沐浴身中真如佛性，受持七法，以自莊嚴。」

「皆是為諸大乘利根者說，非為少智下劣凡夫」，上述隱說七法，都是說給大乘利根者的，而非缺少智慧的鈍根之人，因為他們無法理解這些內容。後者可以按照明說七法去理解並行持，通過給僧眾供養浴室來積累自己的福報。

這句話不僅是針對第十三個問答，也是對第十二個問答的注解。

「所以今人無能解悟」，達摩祖師說，如今絕大多數人屬於下等根機，所以沒辦法理解內在的真正意義，只能理解為淨水、燒火、沐浴等外在含義。

「其溫室者，即身是也。」實際上，這個溫室指的正是自己的身體，並非洗浴房、桑拿房等外在的東西。

「所以燃智慧火」，火也不是外在的火，而是內在的智慧。

「溫淨戒湯」，「湯」，即水。淨水也不是真的水，而是指三聚淨戒。

「沐浴身中真如佛性」，「沐浴」也不是清洗身上的污垢，而是洗掉遮住佛性的障礙。佛性由於被煩惱等障礙遮蓋著，從而我們無法得見其真容。

「受持七法，以自莊嚴」，受持隱說的這七法，可以莊嚴自己的佛性。將自己佛性上的障礙洗淨之後，我們就明心見性了，所以是「自莊嚴」。

「當日比丘，聰明上智，皆悟聖意，如說修行，功德成就，俱登聖果。」

「當日比丘，聰明上智，皆悟聖意」，佛陀傳法時的那些比丘非常聰明，都是上等根機者，當即就明白了佛陀真正的意思。

「如說修行，功德成就，俱登聖果」，他們按照佛陀所說的修行，最後都功德成就，證悟了聖人的果位。

「今時眾生，莫測其事，將世間水洗質礙身，自謂依經，豈非誤也？且真如佛性，非是凡形；煩惱塵垢，本來無相；豈可將質礙水，洗無為身？事不相應，云何悟道？」

「今時眾生，莫測其事」，現在的眾生則無法得知佛陀的真實意趣。佛陀不曾直接宣講隱說七法，且早已圓寂，眾生縱然自行揣測，終究還是難以了知。

「將世間水洗質礙身，自謂依經，豈非誤也？」眾生用世間的水清洗物質的身體，自以為這樣就是依教奉行——「佛陀讓我們洗，我們就洗」，這難道不是誤解嗎？現在的人們只知將溫室當作普通的浴室，根本不瞭解其內在的隱喻。

「且真如佛性，非是凡形；煩惱塵垢，本來無相」，況且真如佛性並非凡夫理解的平凡形象，煩惱本來就沒有相。

「豈可將質礙水，洗無為身？」「無為身」，即佛性。作為物質的水怎能清洗無為的佛性呢？當然不能。

「事不相應，云何悟道？」凡夫的理解與佛陀的真實意趣不相應，怎能悟道？

「若欲身得淨者，當觀此身，本因貪欲，不淨所生；臭穢駢闐，內外充滿。若洗此身求於淨者，猶如洗塹，塹盡方淨。以此驗之，明知洗外，非佛說也。」

「若欲身得淨者」，如果有人希望自己的身體獲得清淨。

「當觀此身，本因貪欲，不淨所生；臭穢駢闐，內外充滿」，他們應當這樣看待自己的身體：物質的身體是由貪欲和父母的精卵所產生的，裡裡外外都充斥著各種臭穢骯髒的物質。「駢闐」，充塞、填充，這裡指由各種東西堆積起來的身體。即使從世俗層面來講，這種身體也無法清洗乾淨——外面洗乾淨了，裡面也洗不乾淨；或者說，表面洗乾淨了，本質也無法洗淨。

「若洗此身求於淨者，猶如洗塹，塹盡方淨。」
「塹」，即深溝。如果有人想將這樣的身體清洗乾淨，那就好比試圖用水去洗一條又長又深的地溝。水剛倒進去立刻就變髒了，因為溝裡都是泥土，沒辦法洗淨。「塹盡」，意即深溝消失，只有當這個溝消失時，才算洗乾淨了；只要它存在，就不可能洗淨。

這個比喻的意思是說，我們的身體本身是由各種骯髒的物質構成的，根本不可能清洗乾淨，只有它不復存在時，才算是乾淨了。

「以此驗之，明知洗外，非佛說也。」「驗」，即驗證，觀察。如此觀察就會明白，佛的真正意思肯定不是清洗外在的身體，而應該是像達摩祖師解釋的那樣，清洗我們佛性上的障礙。

下面總結一下第十三個問答。

佛經講的明明是世俗的、物質的浴室，達摩祖師為何解釋成另一種含義呢？要理解這個問題，就必須分清楚層次。正如達摩祖師自己所講，「皆是為諸大乘利根者說，非為少智下劣凡夫」。隱說七法是為大乘利根者宣講的；鈍根的凡夫則要按世俗的方式理解——溫室就是物質的浴室，裡面有火、有水等一應設施。

可見，兩種解釋方式並不矛盾，它們的層次不同，面向的人群也不相同。那我們應該按照哪種方式理解並行持呢？

如果已經證悟了空性，證悟的境界還不是很高的話，可以按照達摩祖師的解釋來行持，即溫室是

自己的身體，燃燒的火是智慧，所清洗的是自己的煩惱……以這樣的見解安心打坐即可，不必去實地建造溫室，因為自己的境界當中已經包含佛講的這些功德了。

如果尚未證悟，那就按照佛陀明說的方式理解。有條件的話，可以去修一個這樣的溫室供養僧眾，以此能積累無量的功德。同時心裡要明白，做這些世俗功德的目的，是為了有朝一日達到勝義諦，那時便能行持隱說七法。

還有，對這個溫室以及裡面的水、火等東西不要執著。所謂不執著，就是不要把這些東西當作實有的存在，要知道它們都如幻如夢。這也是一種破相。達摩祖師為了喚醒那些只看重世俗功德、對勝義諦不感興趣的人，便宣講了隱說七法，告誡他們不要過於執著世俗的功德。

如果證悟境界很高——世俗的事情根本影響不到自己，那麼就去做各種福慧雙運的事情，以此自利利他。這樣既不影響自己的修行，同時也可以利益眾生。

以上這種全面、整體的理解至關重要，不僅《破相論》，乃至整個大乘佛教，無論顯宗密宗，都需要

這種理解方式。這樣我們便可以保持中道，避免兩個極端，是非常有意義的。

修持禪宗、大圓滿或大手印時，最大的誤區或者說最危險的地方，就是看到《破相論》這樣的文字時，覺得自己原先的理解全錯了，以為供香、供燈、供花等毫無益處，從此以後再也不做這些世俗的功德，只管打坐。可是，這種所謂的打坐也打不出什麼效果；因為證悟不會從天而降，而要建立在聞思、懺悔、供佛等眾多福報的基礎之上。出現這樣的問題，當然不是禪宗的錯，也不是大圓滿、大手印的錯，而是我們這些學禪宗、學大圓滿的人理解錯了。這才是名副其實的走火入魔！

禪宗、大圓滿乃至整個大乘佛教中，類似《破相論》這樣的詮釋比比皆是，對此我們必須抱有正確的判斷和理解，才能確保不偏離正確的學佛道路。

(十四) 問答十四

問：「如經說言：『至心念佛，必得往生西方淨土。』以此一門即應成佛，何假觀心，求於解脫？」

「如經說言：『至心念佛，必得往生西方淨土。』」

很多大乘佛經都講，只要虔誠念佛，無論何人一定能往生西方極樂世界。

「以此一門即應成佛，何假觀心，求於解脫？」既然如此，為何還要借助觀心的方法來求解脫呢？

淨土宗說，誠心實意念佛的人，必定能往生西方極樂世界，然後在那裡繼續修行，很快就能成佛。既然靠念佛這一法門便可成佛，為什麼還要觀心呢？這是淨土宗給禪宗提的一個問題。

答：「夫念佛者，當須正念，了義為正，不了義為邪。」

「夫念佛者，當須正念」。達摩祖師回答說，應當知道如何正確念佛，只有正確地念佛，才能成佛。

「了義為正，不了義為邪」。首先要瞭解一下了義和不了義的概念：凡是徹底、清楚、直接揭示真理的佛經，叫做了義經；反之，出於某些原因，宣講不徹底、不究竟教法的佛經，叫做不了義經。佛之所以講不了義經，主要是考慮到當時人的根機不夠成熟，只能用間接的方式將人們逐漸導向終極真理。

那麼，哪些佛經屬於了義，哪些屬於不了義呢？大致有兩種分類方式。

第一種主要是從第二轉法輪的角度觀察，凡是講般若空性的佛經，都是了義經；凡是不講空性的佛經，如講善惡因果、輪迴痛苦、出離心、菩提心等世俗內容的，都是不了義經。

在上述不了義經中，又可細分為在世俗中符合事實和不符合事實的兩種，也即世俗層面上的了義經和不了義經。從空性角度來看，雖然一切世俗內容都是不成立的、不了義的，但在世俗層面上也有正確和不正確之分：善惡因果、前世今生等在感官層面上是真實無誤的，因此屬於世俗中的了義內容；而另一部分，即使在世俗層面也是不正確的，因而屬於世俗中的不了義，例如佛陀描述地球是平面的，太陽圍繞地球運轉等等，這些說法不但從勝義角度站不住腳，從世俗角度也是不成立的。

那佛陀為什麼這樣講呢？因為佛認為沒有必要在無關緊要的事情上與世人發生爭執。在當時人的概念中，大地就是一個平面，太陽就是繞著大地旋轉，很多哲學、宗教也都這樣認為。假如佛陀提出全然不同的觀點，必然會引發多方爭議，導致世人對佛陀的無常、無我、緣起等更重要的觀點萌生各種說法，進而毀掉許多人的善根。於是，對於一些無

足輕重的事情，佛陀便順應了當時人們的觀點和想法。佛陀也曾明確指出，這些是不了義的權巧之說。

第二種分類是從第三轉法輪觀察，凡是以佛性、如來藏為主要內容的佛經，都是了義經；凡是不講佛性、如來藏的佛經則是不了義經，諸如講善惡因果、緣起等不淨世界的經典。

回到《破相論》中，達摩祖師並未否定念佛可以往生淨土，只是說佛經有了義和不了義之分。這表達了什麼意思呢？誠心實意念佛，確實可以往生西方極樂世界，不過這是世俗的念佛，也即不了義的念佛；此外還有更深層的了義的念佛，也就是站在勝義角度觀察，西方極樂世界、阿彌陀佛都是我們的心的本性，換言之，我們心的本性就是阿彌陀佛。

大乘佛教尤其是密宗裡有五方佛及五方佛的剎土，它們都是佛的五種智慧的投影，所以它們不在外面，而在裡面。所謂裡面，就是如來藏、佛性。佛性本身就是五方佛，也是五方佛的剎土，還是五種智慧。從這個角度講，作為五方佛中西方的佛及其剎土，阿彌陀佛和極樂世界就是心的本性的一部分。這是了義的觀點。

總結而言，通過念南無阿彌陀佛往生淨土，屬於世俗層面的念佛；真正了義層面的念佛，則是明心見性或證悟心的本性。簡單講，心的本性就是佛性，佛性可以分為五智慧亦即五方佛，其中包括阿彌陀佛。可見，阿彌陀佛是佛性的一種現象，而不是外面的佛。因此，我們念佛求往生也不能外求，而應往裡求——力求證悟。證悟以後才叫真正的念佛、真正的往生。

「正念必得往生，邪念云何達彼哉？」

此處的「往生」，是指內在的證悟；「正念」，指了義的、勝義諦的念佛；與此相對，「邪念」是指不了義的、世俗諦的念佛，而非通常意義的邪念、邪見。顯然這都是從勝義角度講的，達摩祖師在《破相論》中始終是站在最究竟的層面予以回答，本處自然也不例外。從勝義諦來看，整個世俗諦都叫做邪，包括出離心、菩提心、念佛求往生等。

「正念必得往生」，勝義諦的念佛一定能使人往生。

「邪念云何達彼哉？」世俗諦的念佛怎麼能讓人抵達彼岸呢？這個彼岸，是指自己內心的極樂世界，而非外在的極樂世界。倘若一心追求外在的極

樂世界，就無法到達內在的極樂世界。也就是說，依靠世俗的念佛不能即生證悟，只能先往生西方極樂世界，到那裡之後才能開悟。可見達摩祖師並未說，淨土宗的念佛不能往生西方極樂世界。禪宗和淨土宗對念佛的觀點其實並不矛盾，只是角度不同而已。

達摩祖師這樣說的目的，還是為了打破我們的執著。假如我們認定外面有一個實實在在的極樂世界，裡面住著一尊實有的阿彌陀佛，全然不知這些是自己佛性的現象，那麼至少這一世是無法證悟的。只要我們不知道一切佛及其剎土如幻如夢，而對他們產生實執，就不可能證悟，無法進入內在的剎土。

「佛者，覺也；所謂覺察身心，勿令起惡。念者，憶也；所謂憶持戒行，不忘精進。了如是義，名之為念。故知念在於心，不在於言。」

下面達摩祖師開始解釋何為「念佛」。

首先講「佛」。「佛者，覺也」，佛就是自己的覺悟。此處的佛，是指阿彌陀佛。

「所謂覺察身心，勿令起惡」。這個「惡」，並非十善十惡的惡，而是指所有世俗的念頭。通過智慧觀察自己的身體和內心，會發現二者都是如幻如

夢。不同的是，作為物質的身體除了如幻如夢以外沒有其他；內心則具有更深層次的內涵，其本質不僅是空性，還是佛性和光明。

這句話的意思是，所謂證悟，即是徹底通達身體和內心的全部本質，從此以後不再生起任何念頭。

其次解釋「念」。「念者，憶也；所謂憶持戒行，不忘精進。」「念」，即回憶或不忘。不忘什麼？戒和行。「戒」，指大乘佛教的所有戒律；「行」，即六波羅蜜多。大乘佛教的全部修行，都包含在戒和行裡面了。

這句話的意思是，「念佛」的「念」即是行持戒和行，並且精進修行。

「了如是義，名之為念。」通達上述內涵，才叫念佛。反之，若不瞭解這層深意，以為念佛就是嘴巴念阿彌陀佛幾個字，則根本不是了義的念佛。

「故知念在於心，不在於言。」由此可知，念在於心，不在於語言。

達摩祖師眼中真正的念佛是用心去念，亦即行持戒律和六波羅蜜多，且不忘精進。

「因筌求魚，得魚忘筌；因言求意，得意忘言。」

既稱念佛之名，須知念佛之道。若心無實，口誦空名，三毒內臻，人我填臆，將無明心，向外求佛，徒爾虛功。」

「因筌求魚，得魚忘筌」。「筌」，是用竹子做的捕魚工具。用筌去捕魚，捕到了魚就不用筌了。

這個比喻說明什麼呢？

「因言求意，得意忘言」，我們通過語言來瞭解它所表達的含義，瞭解之後就不需要語言了。

「既稱念佛之名，須知念佛之道。」既然說要念佛的名號，就必須知道念佛的意義。這一點非常重要！如果以為念佛只是用語言念，那就大錯特錯了。實際上，通過語言懂得念佛的意義之後，便不再需要語言了。

大家不要以為，達摩祖師這裡在說，念佛只是口中發出聲音而已，沒有意義。達摩祖師從未否定過念佛的世俗意義，此處說的仍舊是勝義層面的念佛——佛是內在的佛性，佛剎是內心的光明、佛性，念佛則是明心見性。若想尋求內在的極樂世界，只念佛號是不可能實現的，必須要明心見性。大家一定要將這兩個層次分開理解，不能混淆，否則就會影響自己的修行。

「若心無實，口誦空名，三毒內臻，人我填臆」。
「無實」，指不懂念佛的真正含義；「臻」，聚集；
「臆」，胸腔，主要指心。若是心裡沒有上述見解，
僅僅口誦佛號或咒語，同時內心充斥著貪、嗔、癡
及滿滿的我執，則不可能明心見性，不可能往生到
內在的極樂世界。

那麼，在內心滿是貪、嗔、癡和我執的情形下，
誠心實意地念佛，能否往生到外在的極樂世界呢？
當然可以。往生之後很快就能證悟，證悟的當下便
抵達了內在的極樂世界。所以，如果覺得今生證悟
無望，可以好好念佛，先求外在的西方極樂世界，
在那裡證悟之後，再到達內在的極樂世界。如此內
外兩種極樂世界兼得，也不失為一個很好的選擇。

總而言之，大家千萬不要誤解達摩祖師的用
意。無論想不想開悟，無論修禪宗還是密法，對於
佛教徒尤其是末法時代的佛教徒來說，念佛都是一
項特別重要的修行。

「將無明心，向外求佛，徒爾虛功」。「無明心」，
意即還未明心見性。未證悟時，人們以為外在有一
片極樂淨土，有一尊阿彌陀佛，並且心嚮往之。以
達摩祖師的見解來看，這樣是徒勞無功的，但凡不

能直接明心見性的聞、思、修行，都沒有功德；唯有直接導向明心見性的方法，才有功德。

對達摩祖師的這種說法，想必大家已經很熟悉了。從他講的層面也即勝義諦來講，真正的極樂世界、阿彌陀佛就是佛性，「念」即用心證悟，「念佛」即明心見性；至於其他的，如外求極樂世界、阿彌陀佛統統沒有用處。不過對我們而言，世俗層面的修行當然不是「徒爾虛功」，反而是非常有用的，大家必須圓融理解其中的含義。

「且如誦之與念，義理懸殊，在口曰誦，在心曰念。故知念從心起，名為覺行之門；誦在口中，即是音聲之相。執外求理，終無是處。」

「且如誦之與念，義理懸殊」，誦佛號和念佛號，兩者的意思相差懸殊。

「在口曰誦，在心曰念」，用嘴念叫做「誦」，用心去修叫做「念」。

「故知念從心起，名為覺行之門」。「念」是從心產生的，心被稱為「覺行之門」，因為覺悟、行菩薩道等所有善根無不來自於心。心善，所作所為皆是善；心不善，一切都不善。

「誦在口中，即是音聲之相」，口誦佛經、佛號等等，只是一種聲音的相。意思是說，僅僅嘴上出聲而內心不念，毫無用處。

「執外求理，終無是處。」執著外物而妄圖求其本質，終究一無是處，永遠不可能證悟。

「故知過去諸聖所修念佛，皆非外說，只推內心。心即眾善之源，即心為萬德之主。」

「故知過去諸聖所修念佛，皆非外說，只推內心。」佛教歷史上諸位成就者所修的念佛，都不是口誦外在的佛號，而是覺悟內在的心之本性，從中可以發現西方極樂世界，見到阿彌陀佛。

「心即眾善之源，即心為萬德之主。」這句話很重要，密法中也經常這樣講。心是所有善的來源，包括佛的功德在內的成千上萬的功德，統統源自於心。

達摩祖師反覆提及這一點，目的在於強調念佛不是用嘴，而是用心，因為心是一切善的源頭。心若不善，用嘴或聲音念佛，無異於緣木求魚，白費力氣。心，確確實實非常了不起！

「涅槃常樂，由真心生；三界輪迴，亦從心起。」

「涅槃常樂」，「涅槃」，即徹底的覺悟，成佛。

成佛為什麼會「常樂」呢？成佛以後，世俗概念的常與無常徹底消失，因而叫做「常」；一切痛苦及痛苦的因不復存在，因而叫做「樂」。

我們不能先在心裡建立一個佛性，然後給它貼上恆常和快樂的標籤；否則，就和印度教等外道沒有差別了。很多外道都認為人有一個自我，不同的外道對這個自我抱有不同的觀點，但共同的一個觀點是——自我是永恆、清淨、快樂的。乍一看，這和佛性完全一樣，甚至有的外道稱自我「不可思議」，這很像禪宗講的「佛性不可思不可言」。然而事實上，佛性和外道的自我，兩者之間存在著十分微妙的差異。

佛教認為眾生心中皆具佛性，佛性有四個特點：永恆、快樂、自我、清淨，又稱「常樂我淨」。但這不是我們要去打破的世俗層面上的「常樂我淨」。假如認為真的存在一個世俗上的佛性，那這個佛性就等同於外道的自我了。這樣一來，佛陀先在前兩轉法輪中推翻自我的存在，到了第三轉法輪又建立起一個這樣的自我，豈不是矛盾？

因此，我們必須搞清楚這個微妙的差異，否則便是失之毫釐，謬以千里。據《楞伽經》講，這種差

異主要在於空性。佛教第三轉法輪講了「常樂我淨」，密宗講了佛的壇城等諸多要義，但萬變不離其宗，它們統統不離空性，始終與空性無二無別。而在所有外道的觀點中，根本找不到真正意義上的空性。

「涅槃常樂」中的「常」即為永恆，指世俗人建立起來的常和無常兩種觀念徹底消失，並不是說存在一個永恆的東西。假如我們覺得有一個永恆的東西存在，意味著對它產生了難以破除的執著，那就無異於外道了。「樂」即是快樂，這並不是說，成佛後會永遠得到一種特別幸福快樂的感受。佛經對快樂有三種解釋，其中最重要的一種是：世俗觀念的快樂和痛苦都是有漏的、無常的。佛的境界遠離這些，所以稱為「樂」。

上述見解，無論對我們學習理論還是自己實修都非常重要。

「由真心生」，「真心」，佛性的別名。「涅槃常樂」是從如來藏、佛性、光明中產生的。

雖然我們會說貪、嗔、癡不存在，佛性和光明存在，但這並不意味著佛性實有、不空。那是什麼意思呢？如今我們看到的不清淨的一切，包括外在和內在的所有東西，都與自己的感官密切相關。世

界長什麼樣，不是它本身決定的，而是由我們的感官來決定。感官什麼樣子，世界就是什麼樣子。這一點很容易通過邏輯來證明，以前講過多次，此處不再贅述。

眾生的感官會受到業力的驅使而發生很多改變，當它稍微產生變化時，世界一定會隨之改變。現在我們是人，擁有人類的感官，看到的是人間；如果投生為天人，擁有了天人的感官，看到的就是天界；如果不幸墮入地獄，就只能以地獄眾生的感官去感受地獄……世界就是這樣不斷變化著。

這種變化到了八地便會戛然而止，地獄也好，天界也好，六道的世界不復存在，一切都變成了佛的剎土。可見，不清淨的東西都是暫時的、無常的，清淨的佛剎才是最究竟的、永恆的。但這並不代表佛的剎土實有不空，八地菩薩通過修行提升了自己的境界，其世界就變成了清淨的剎土，所以這也是一種緣起現象。

不管是佛的剎土、佛的壇城還是如來藏，一切都不離空性。一旦去掉空性，用再多、再漂亮的詞彙都沒用，立即就變成了外道的見解，持這種見解的人永遠不可能解脫。如般若經所言，解脫唯一的門就是

空性。正因如此，在《破相論》中達摩祖師始終緊緊抓住這一點，包括說念佛、供佛等並非佛的本意，佛真正的本意只有一個——佛性，佛性也即空性。

佛性、佛的壇城、佛的智慧是清淨的，同時又如幻如夢。不論三轉法輪還是密宗，從任何角度講，這個觀點都真實無誤，我們一定要建立起這個正知正見。在學習理論的過程中，最後必須突破的就是佛性這個層面。如果學密宗時認為佛的壇城真實不空，或者學禪宗時認為佛性、光明實有存在，那就沒有突破這一關，也就意味著難以獲得解脫。

「三界輪迴，亦從心起」。從好的方面講，心乃「萬德之主」，是所有善的來源；從壞的方面講，輪迴也是從內心當中產生的。所以，清淨與不清淨、涅槃與輪迴、好與壞、善與惡……一切的來源都是心。

「心是出世之門戶，心是解脫之關津。知門戶者，豈慮難入？知關津者，何憂不達？」

「心是出世之門戶，心是解脫之關津。」「關津」，即設在港口、渡口的關卡。心是出世間的門戶，是解脫的關卡。

「知門戶者，豈慮難入？」知道了心這扇門，難道還擔心進不去嗎？只要征服這道關卡——證悟了

心的本性，一切問題都會迎刃而解。

縱使人類能探測幾千、幾萬光年之遙的宇宙太空，也無非是瞭解一些表面現象而已，仍然找不到宇宙的真相，因為真相遠在天邊，近在眼前。我們歷經一系列學習，終於明白了心是善惡、輪涅等萬法唯一的源頭，所有答案盡在心中，只要內心的問題解決了，便一通百通。

由此可見，學佛是很簡單的，不必過於擔憂。假如萬事萬物都要學習，所有問題必須逐一解決，那確實是浩如煙海、學無止境。但凡意識存在，外面的現象必然層出不窮、永無盡頭，看不完學不完。幸而我們現在知道了，與自己時刻相伴的心就是通向終極答案的關要，只要見到了心的本來面目，所有問題都將渙然冰釋。八萬四千法門中只需懂得這一法，其他的自然水到渠成、瓜熟蒂落。恰如本論開頭所說，「唯觀心一法，總攝諸法，最為省要」。整個大乘佛教的竅訣就在於此。

「知關津者，何憂不達？」知道了這個最關鍵的要點，還擔心達不到彼岸嗎？

儘管達摩祖師說觀心很簡單，可是對我們而言未必。理論上確實很簡單，不需要聞思太多，但四

加行、五加行等一應準備工作必不可少，這樣穩步前行，方能開悟。

(十五) 勸誡與鼓勵

❖ 應避免的錯誤行為

竊見今時淺識，唯知事相為功，廣費財寶，多傷水陸；妄營像塔，虛役人夫；積木疊泥，圖青畫綠；傾心盡力，損己迷它；未解慚愧，何曾覺知？

「竊見今時淺識，唯知事相為功」。「竊」，指自己，是達摩祖師的謙稱；「事」，前文講過，指世俗方面的事情。如今末法時代的人，往往對佛法理解淺薄，只知道依靠供佛、修廟等世俗之事求取功德。

「廣費財寶，多傷水陸」，導致浪費許多錢財，傷及水陸兩地的生命及生態環境。諸如為了修廟、修塔，不得不砍伐樹木；為了供佛大量購買珍珠、象牙等物，致使大批動物慘遭殺戮；為了建造金碧輝煌的經堂，給當地環境造成或多或少的污染和破壞……

「妄營像塔，虛役人夫」。「營」，營造；「人夫」，被雇傭的人。亂建各種佛塔、佛像，讓老百姓為這些無意義的事情辛苦勞作。

為了建塔、建大型佛像，除了要付出人力，還會傷害動物，凡此種種都給眾生增添了很多痛苦。這些事情，不但從勝義諦看來沒有意義，從世俗諦看來也沒有必要。適當建造一些佛教建築物是可以的，能夠積累功德，但此過程中必須注意，一是儘量減少對環境的破壞；二是不要對動物造成傷害。

「積木疊泥，圖青畫綠」，修建各種佛教建築物，繪製精美的佛教造像、圖畫。

「傾心盡力，損己迷它」，在這些事情上傾盡心思、費盡力氣，在聞思、打坐上卻不夠用功，其結果往往既損害自己，又誤導別人。

佛教的核心價值在於為眾生消除無明，帶來智慧和光明。上述行為則與此背道而馳，聞、思、修行和弘法利生乏人問津，外面的佛像、佛塔卻一個比一個高大雄偉、富麗堂皇。

「未解慚愧，何曾覺知？」自己未能認識到這些行為的錯誤，不懂得慚愧，那怎麼能增長智慧呢？

天天修廟，無暇修行，這樣下去如何開悟？況且，建造如此多的寺院、佛像，開銷巨大可想而知，在募款過程中難免會發生各種事情，參與者的心也不一定很清淨……所以，佛教建築物的修建一

定要適可而止，我們應將學佛的重點放在聞、思、修行上面。這不僅是達摩祖師的意思，也是大乘佛教所教導的。

見有為，則勤勤愛著；說無為，則兀兀如迷。且貪現世之小慈，豈覺當來之大苦？此之修學，徒自疲勞，背正歸邪，誑言獲福。

達摩祖師繼續批評。

「見有為，則勤勤愛著」，末法時代的眾生對有為法、世俗之事，如賺錢、升職、養生等等，往往熱情高漲，興致昂揚，十分執著。

「說無為，則兀兀如迷」，談到空性、佛性等無為法時，則昏昏沉沉，一頭霧水。達摩祖師總結得十分生動，現在很多佛教徒也是這樣。

「且貪現世之小慈，豈覺當來之大苦？」「小慈」，指僅為現世而做的善行。為了今生健康長壽、升官發財而做的微不足道的慈善，如何能應付未來的生、老、病、死？

我們學佛的發心至關重要，不僅大小二乘，連人天乘都要考慮來世。如果只為了這一世而行善，不可否認也有一定的世俗作用，可問題在於，我們

還要在輪迴中度過崎嶇漫長的歲月，那時怎麼辦？解脫怎麼辦？這種僅以現世為目標的善行，非但不能助人脫離輪迴，甚至無力對抗輪迴中普通的痛苦。達摩祖師此處告誡我們，發心不要如此狹隘，一定要發大乘的菩提心。

「此之修學，徒自疲勞」，這種「學佛」，無非是白費力氣，毫無意義。

「背正歸邪，誑言獲福」。「正」，指空性、佛性。與空性等正法背道而馳，與世俗之道卻不謀而合，居然還說有很大的福報，簡直是一派胡言！

這樣的行善，在達摩祖師看來一文不值，但從世俗層面看來也有一點點功德。不過，若是發心只為今生，則此功德僅限這一世，下一世將得不到任何保障。

❖ 要爭取今生證悟

知道了錯誤行為之後，怎樣做才是對的呢？下面幾句話十分重要。

但能攝心內照，覺觀外明；絕三毒，永使銷亡；閉六賊，不令侵擾。自然恆沙功德，種種莊嚴；無數法門，一一成就。超凡證聖，目擊非遙。

「但能攝心內照，覺觀外明」，只要能把心收回向內觀照，也就是去體悟心的本性，便會了知一切都是空性，如幻如夢。

「絕三毒，永使銷亡；閉六賊，不令侵擾」，通過證悟，可以斷絕貪、嗔、癡，使其永遠消失；還能關閉六根，從此免受侵擾。

證悟以後，當眼睛見到物質時，不會對物質產生執著；耳聞聲音時，不會對聲音產生執著；所感知的一切全部如幻如夢，不會再去執著外境。

「自然恆沙功德，種種莊嚴」。「恆沙」，佛陀經常用恆河沙來比喻數量之多。證悟時會自然擁有無量無邊的功德，並以這些功德來莊嚴自己。

「無數法門，一一成就」，一旦明心見性，也就成就了顯密所有的法門，通達了大乘佛教的全部內容。

「超凡證聖，目擊非遙。」超越了凡夫層次，證悟了聖者境界，並親眼見到自己離成佛已近在咫尺。

達摩祖師是在教導我們一定要聞、思、修行，一定要即生證悟。無論大乘小乘、顯宗密宗，佛教所有的法門都在間接或直接地宣講心的本性。我們證悟心的本性之後，就會自然通達所有的法門，獲

得全部的功德。那時我們會清楚地發現，成佛已然指日可待！

如果沒有證悟，我們當然也可以積累許多世俗功德，以此在生生世世中免墮惡趣，享受富裕、健康、長壽等人天福報，可是遲遲看不到解脫的希望，成佛更是遙不可及。即使在持戒、佈施等方面積累再多的世俗功德，也難以縮短成佛的距離。長此以往，必將大失所望，甚至絕望。

達摩祖師讓我們此生證悟的原因就在於此。其實萬事俱備只欠東風，我們已經基本上具備了證悟的條件，就看自己能否精進修行了。

悟在須臾，何煩皓首？

很多年紀稍長的人經常問：我這麼大年紀，還能證悟嗎？是不是去念佛更好？不少人為此焦慮，這裡達摩祖師便回答了這個問題。

「須臾」，即瞬間；「皓首」，即白髮，意即年老。只要開悟的因緣或條件全部成熟，證悟就是一瞬間的事，不需要等很多年。

證悟需要哪些條件呢？在藏傳佛教中必須修好四加行、五加行，打好這些基礎之後才有望證悟。

憨山大師曾明確指出，如果參禪不成功，就要去禮佛、懺悔，而後方能證悟。可見，禪宗也在使用同樣的方法，只是不太強調而已。

不強調的原因在於，禪宗最初宣揚的是頓悟法門，也即用極簡單的方法直接讓人證悟，甚至有的禪師僅憑寥寥數語，便使弟子當即開悟。比如，慧可大師曾對達摩祖師說：「我心不安，請您為我安心。」達摩祖師答道：「你把心拿來，我給你安。」慧可大師一找，根本沒有心，當下大悟！那時的禪宗弟子大多是這種上等根機，頓悟法門對他們行之有效。可對我們這些下等根機者，則完全派不上用場。大家捫心自問，就憑跟上師的幾句問答，自己能證悟嗎？結果不言而喻。

好在人的根機並非一成不變，可以通過一些方法使之成熟。如五加行中的曼札就是供佛，磕頭就是禮佛，金剛薩埵則是最好的懺悔，從發出離心到菩提心，逐漸調伏煩惱，提升根機。當根機提升至一定層次時，一個簡單的方法就可能讓我們大徹大悟。

據虛雲大師講，禪宗早期不會採用參話頭等方法，因為當時人多為上根利智，不需要這些；宋朝以後，人的根機逐漸轉差，這些方法才應運而生。

那現在人的根機是不是變得更差了呢？有可能。憨山大師曾說，達摩祖師時代的人，憑藉隻言片語便能開悟；後來的人，靠參話頭證悟；再後來的人，參話頭也參不出什麼名堂，只能先去禮佛、懺悔等，而後才有可能證悟。

這恰好與藏傳密宗的方法異曲同工。密宗修行人不論何種根機，必須先修四加行、五加行。極少數利根者在這期間就能提前證悟，加行是否繼續修也就無所謂了；而絕大多數人都需要通過加行成熟自己的根機，然後再修持後面的密法。

由此可知，「悟在須臾」是指根機完全成熟以後，在此之前則全無可能。正因為可以瞬間證悟，因此「何煩皓首」，老了也不必焦慮不安。證悟本身並不需要很長時間，臨終幾分鐘也有證悟的可能，更何況現在？若在臨終到來之前，鞏固一切基礎修行，臨終之際真的有可能證悟。所以，大可不必憂心忡忡。反之若根機不成熟，年紀再輕也沒用，下一世、再下一世都很難證悟。

總而言之，能否證悟在於根機成熟與否，不在於年齡大小。當然，很多老年人以念佛作為首選的修行也非常好，但同時不要放棄證悟的機會。只要

條件齊備，無論在家人出家人，無論男女老少，都有希望證悟。

真門幽秘，寧可具陳？略述觀心，詳其少分。

「真門」，指佛陀最正宗、最究竟的意趣；「幽秘」，深奧的內容；「寧可」，怎麼可能。達摩祖師說，我怎麼可能將佛的真正深意全部講完呢？本文只是簡略介紹了一部分觀心的方法。

在我們看來，《破相論》講了許多關於心的本性的理論，並未講具體方法。而對當時人來說，這些就是方法，藉此便能開悟。事實確實如此，像印度八十位大成就者，藏傳密法成千上萬的成就者，以及禪宗諸多祖師大德，往往在聽了幾句話之後立即證悟，根本不需要四加行、五加行或者參話頭。

現在的人則不然，除了理論之外，還需要更加具體的修行方法。有了這些方法，任何人都有機會證悟。因此，大家還要去補充學習具體的修法，像大圓滿中就有很多行之有效的方法。若是缺失了這些，那就好比在高處放著極美味的食物，別人只是介紹它如何鮮美，卻沒說該如何取下來享用，於是，我們饑腸轆轆也終究可望而不可及。我經常說禪宗和大圓滿一模一樣，其實主要是指二者對心的本性的

描述方面，而在其他方面尤其是具體方法上，還是有很多不同的。

❖ 尾偈

而說偈言：

我本求心心自持 求心不得待心知
佛性不從心外得 心生便是罪生時
我本求心不求佛 了知三界空無物
若欲求佛但求心 只這心心心是佛

達摩大師破相論終

「而說偈言」，本論以這首偈子收尾，同時總結了全篇的主要內容。

「我本求心心自持」，此處的「心」，要理解為心的本性、佛性。我們一直在向外追求佛性，為此經歷了種種聞、思、修行，然而佛性原本就在自己心裡，從未離開，因此根本無需去求。

「求心不得待心知」，如果認為佛性、佛的智慧是外在的智慧，並始終外求的話，那麼永遠都得不到它，我們應該等待佛性現前。

之所以用等待一詞，是因為佛性本來就存在。假如它不存在，我們也就沒必要等了。那應該怎麼等呢？肯定不是守株待兔那樣什麼都不做，等也有等的方法。首先，要知道佛性一直在自己心裡；其次，佛性未出現的原因在於自己的根機不成熟，必須想辦法使它成熟。

總之，不要去外面尋求佛性，在它尚未出現之際，理應按照憨山大師說的去禮佛、懺悔……或者修藏傳佛教的四加行、五加行，認認真真打好這些基礎，提升根機。根機一旦成熟，佛性隨時可能出現。假如不修出離心、菩提心，也不禮佛、懺悔、供佛，自以為是地打坐、等待，是等不來佛性的。

「佛性不從心外得」，佛性不可能從外面獲得。

「心生便是罪生時」，上面三句話中的「心」，指的都是佛性；這句的「心」，則是指意識、分別念。分別念一旦產生，罪業也會隨之而來。分別念的後面肯定是貪、嗔、癡，會驅使人去造各種罪業，所以說分別念生起時就是造罪之時。言外之意，是讓我們把分別念融入佛性，不要讓它出現。不過這說起來簡單，做起來則要下很大功夫。

「我本求心不求佛」，這個「心」，指的又是心的本性。達摩祖師說，我原本是求佛性，求佛的智慧和，而不是求外在的佛。

這裡需要格外注意的是，該怎樣理解「不求佛」。我遇到過一些所謂的修禪宗的人，他們不恭敬外在的佛像，認為這些沒有用處，只把佛像視為普通物品——或許他們都不知道什麼是內在的佛。這樣恐怕就有點走偏了，在一些缺乏聞、思的佛教徒身上，比較容易出現此類問題。誠然，銅鑄泥塑的佛像不是我們所追求的，但那畢竟是佛化身的一種顯現。當佛法消失時，這些佛像、佛塔仍能起到度化眾生的作用，能為眾生播下善的種子。

佛教興衰起落的歷史進程，大致可以分為下面幾個階段：

首先，是佛以身體度眾生的時代，亦即佛陀出世時期，時間在距今三千到兩千五百年前。當時很多人可隨時見到釋迦牟尼佛，並親聆佛陀傳法。

其次，是佛以語言度眾生的時代，時間從佛陀圓寂直到現在，乃至未來很長的時間。這其間的眾生已經沒有福報親見佛陀，不過還有機會聞、思、修源自佛陀的法。現在大家聽聞或閱讀的內容，其

實不是我也不是達摩祖師講的，而是佛陀講的，只不過通過我們的語言和文字傳遞給大家，這些都得益於佛陀語言的功德。

再次，是佛以形象度眾生的時代，佛法的傳承已完全斷層，人們沒有福報聽經聞法，更不可能修行，幸而佛像、佛塔、佛舍利等由於質地不易損毀，尚有一些遺存。人們不會知道它們是什麼，表達什麼意思，就像今天我們看不懂考古挖掘出的幾千年前的文字、圖形一樣。即使如此，眾生只要看到這些佛像、佛塔，心裡就會種下一顆種子，待未來因緣成熟時，他們便會去學佛。

接下來很長時間內，佛教將徹底隱沒。例如，三千五百多年前的三星堆文化就恰好處在這一時期，那時的人完全沒有佛教的概念，有關佛教的物品、建築等也蕩然無存。

再往後，下一尊佛終於出世，再次開啟佛以身體度眾生的時代。

上述幾個階段不斷循環往復，在地球毀滅之前將有一千尊佛出世傳法。儘管佛教不會永久消失，可是中間會有相當多漫長的空白時期。那其間的經濟條件、生活水準不一定很差，或許比現在還好，

也會有各種新的宗教、新的思想湧現。可是，假如我們那時投生在地球，絕對沒有學佛的因緣。好在只要佛像在，也能發揮度眾生的作用，因此我們不能抹殺佛像的世俗功德，否則難免失之偏頗。

言歸正傳，達摩祖師說的「不求佛」的意思是，不把外在的佛當作實有存在，明白真正的佛在內心當中。並不是說，外在的佛像、佛塔等不具有世俗層面的價值。任何佛教徒都不可能這麼說，何況達摩祖師？此類禪宗偈語無不含藏深意，千萬不能斷章取義，簡單理解。

我們知道佛在自己心裡，不能外求，同時明白外在的佛像也有其功德，必須恭敬以待——恭敬佛像也是皈依戒中的一條。一言以蔽之，我們學習禪宗一定得抱有正確的知見，不能走偏。否則，心的本性沒有等到，本可以創造的福報也白白錯失，還造了萬般罪業，到頭來落得兩手空空、一無所有，未免太得不償失了。

「了知三界空無物」，「三界」，即欲界、色界、無色界，又或貪、嗔、癡。明白三界輪迴空無一物，一切都是空性。這句話就是我們要證悟的內容。

「若欲求佛但求心」，「但」，只。若想求佛，不要去求外面的佛，只需求自己心的本質、佛性，亦即法身佛。

「只這心心心是佛」，關於這三個「心」，存在不同的解釋：第一種，為了強調心的本性而特意重複，所謂重要的事情說三遍；第二種，三個「心」分別代表過去的心、現在的心和未來的心，佛經中也可見這樣的表達形式。至於達摩祖師表達的是哪一種，恐怕很難有所定論。不過，結合達摩祖師其他論中出現過的「心心心」來看，我認為第二種解釋更為恰當。按照這種理解，「只這心心心是佛」的意思就是，過去心、現在心、未來心，其本質都是佛。

「達摩大師破相論終」，以上達摩祖師的《破相論》全部講解完畢。

三、結語

《破相論》這種高深的法，按藏傳佛教的要求，必須有傳承才能講解。本人沒有達摩四論的傳承，恐怕很多人也沒有，我是參照大圓滿和大手印的內容來講解的。

之所以如此，原因有二：其一，達摩四論與大圓滿、大手印所涉及的内容完全一致，而我對這些詞彙、法要十分熟悉；其二，達摩四論的文字，無外乎來自二轉法輪的般若經以及三轉法輪的如來藏經，我不但得過它們的傳承，而且潛心學習了三四十年。基於這兩點，我想雖然沒有禪宗的傳承，但以目前這種方式解釋，應該不會有什麼問題。

藏傳佛教這一點和漢傳佛教不太一樣，它格外重視傳承，傳承又分文字和内容兩種。像藏文《大藏經》，在藏地很多地方有人給予口傳，這樣聽者便可得到文字上的傳承。目前尚未聽說漢傳佛教中有念整個《大藏經》傳承的，如果真是這樣，那麼其文字的傳承就已斷層，但這不妨礙其内容世代相傳，諸如虛雲大師及之前的一些禪師，作為開悟的成就者，肯定擁有内容上的傳承——禪宗的以心傳心。

總而言之，對於禪宗的法意尤其是核心要義，我的講解應該不會有太大的出入；即使有，頂多是個別字的理解不夠到位。對此，我還是有一點自信，否則不敢亂講。但若有錯處，敬請禪宗大德批評指正！

至此，講完了達摩四論及《六祖壇經》的部分精華，這幾本書十分精彩，希望所有道友一定要高度重視，反覆學習。大家先把四加行、五加行修好，然後去聽大圓滿，與此同時學習這幾部禪宗的書籍。大圓滿的書都是從藏文翻譯而來，受限於譯者對藏漢兩種語言的把握，以及對佛法的理解，成書品質往往參差不齊。而上述幾部禪宗經論原本就用漢語寫成，用詞貼切，表達精準，更加適合大眾閱讀。雖然是古文，個別文辭也許稍顯隱晦，但並非艱深晦澀，應該都能讀得懂。

大家今後無論修密宗還是禪宗，這幾本書都值得一再閱讀，相信一定會有所收穫。特別是修完四加行、五加行之後再讀，理解和感受必然會更加深入、透徹。希望大家有朝一日能夠恍然大悟！

慈誠羅珠於2022年6月

【迴向文】

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免費結緣

慧光集(81)心如寶藏(上) — 《達摩血脈論》、《達摩破相論》釋義

作者：堪欽慈誠羅珠仁波切

發行人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

封面設計：曾亞琪

內頁插圖：曾亞琪

設計編排：Sonam

彩頁插圖：達摩坐禪像，橋本雅邦繪，弗利爾藝術館藏品

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市金華街17號4樓

電話：(02) 2397-0919 手機：0919-906189

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鯉魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100 以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

ISBN：978-986-99339-3-3

初版一刷：2024年5月佛誕日 恭印4,000冊

歡迎助印·功德無量