



慧光集

堪欽慈誠羅珠仁波切 著



生活中的
六波羅蜜多

【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

堪欽慈誠羅珠仁波切
著

Practice Paramita
in Everyday Life.

生活中的
六波羅蜜多



前言

「波羅蜜多」是梵文的音譯，意思是到達彼岸。這是一種比喻，意在說明通過修持佛法，我們就能從生死煩惱的此岸到達解脫安樂的彼岸。大乘佛教的修法可以歸納為六種：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。此即為「六波羅蜜多」，也就是六種到達彼岸的方法。六波羅蜜多除了用以修行，從而獲得解脫成佛的出世間成就之外，對現實生活也具有極其重要的意義。

六波羅蜜多涵攝了大乘佛教的所有修行，從慈善公益到大圓滿、大手印、禪宗等最高深的修法都包含其中。然而再高深，如果用不上也只是一個理論而已，對大多數人而言，能隨時在生活中運用才是最需要的。因此，這次我想給大家介紹一種比較接地氣的、能在生活中用得上的六波羅蜜多。它的要求不是很高，但同樣是標準的六波羅蜜多，相信一定會對大家有所裨益。

目錄

第一章 佈施波羅蜜多 ·····	11
一、財佈施·····	15
(一)財佈施對現實生活的重要作用·····	15
(二)兩種財佈施·····	18
(三)如何讓財佈施成為修行·····	25
二、無畏佈施·····	28
(一)無畏佈施的方式·····	28
(二)如何做到完美的無畏佈施·····	31
(三)無畏佈施在現代生活中的重要作用·····	36
三、法佈施·····	38
(一)現代社會更需要法佈施·····	38
(二)如何行持法佈施·····	40
(三)法佈施是大乘佛教徒義不容辭的責任·····	50
四、三種佈施的基礎——慈佈施·····	54
五、把佈施波羅蜜多落到實處·····	55
第二章 持戒波羅蜜多 ·····	61
一、律儀戒·····	64
(一)別解脫戒·····	64
(二)菩薩根本戒·····	66
(三)沙門四法·····	68

二、攝善法戒·····	74
三、饒益有情戒·····	76
(一)饒益有情的前提——菩提心·····	76
(二)饒益有情戒的對象·····	81
(三)結語·····	92
第三章 安忍波羅蜜多 ·····	95
一、安忍的重要性·····	97
二、安忍的方法·····	98
(一)耐他怨害忍·····	100
(二)安受眾苦忍·····	120
(三)法思勝解忍·····	124
第四章 精進波羅蜜多 ·····	129
一、何為精進·····	131
二、精進的違品——懶惰·····	132
(一)三種懶惰·····	133
(二)認清懶惰並加以控制·····	139
三、三種精進·····	142
(一)擐甲精進·····	142
(二)攝善法精進·····	144
(三)饒益有情精進·····	145
四、發起精進的方法·····	146

(一) 希求·····	146
(二) 堅強·····	154
(三) 喜悅·····	156
(四) 放下·····	159
第五章 禪定波羅蜜多 ·····	163
一、禪定的分類·····	166
(一) 寂止和勝觀·····	166
(二) 《大乘入楞伽經》中的三種禪定·····	173
(三) 《瑜伽師地論》的三種禪定·····	180
二、禪定的實修方法·····	182
(一) 寂止類·····	183
(二) 勝觀類·····	197
(三) 其他·····	202
三、禪修的注意事項·····	213
第六章 般若波羅蜜多 ·····	217
一、佛教的核心智慧——緣起法·····	219
(一) 何為緣起法·····	219
(二) 為何要學習緣起法·····	221
二、世俗層面的智慧波羅蜜多·····	223
(一) 五明·····	223
(二) 如何讓所學的知識技能變成智慧·····	227
(三) 小結·····	234

三、通往空性智慧的階梯——二諦·····	236
(一)我不與世間諍，世間與我諍·····	237
(二)世間智者言有，我亦言有·····	239
(三)世間智者言無，我亦言無·····	246
(四)區分二諦至關重要·····	249
四、如何運用二諦·····	253
(一)早期，在世俗中不談空性·····	253
(二)中期，在勝義諦與世俗諦之間穿梭·····	258
(三)後期，現空雙運·····	260
(四)小結·····	264
五、最高層次的智慧——勝義諦·····	266
(一)心是因緣和合的產物·····	267
(二)如何做到不執著·····	273
(三)小結·····	286
◆ 結語·····	289



佈施

波羅蜜多

六波羅蜜多的第一個，是佈施波羅蜜多。

佈施，梵文稱作 DANA。「佈」，即分佈、散佈；「施」，即施與、給予。「佈施」，就是把自己擁有的東西散佈、給予需要的人。

為什麼通過這個方法能夠到達彼岸？是不是我們把自己所有的東西都佈施完，或者解決了全世界 70 多億人的貧困問題，就可以解脫了？當然不是，況且我們也做不到。就算我們有 7000 億元人民幣，平均分下去，每個人也才 100 元，根本解決不了什麼問題。事實上，我們永遠無法讓所有人都富裕起來，也永遠無法解決除了人類以外所有眾生的溫飽問題。因此，《入菩薩行論》中說：「若除眾生貧，始圓施度者，今猶見饑貧，昔佛云何成？」

佛教的佈施與世俗的給予和慈善，雖有共同之處，但在內容和層次上仍有一定的區別。世俗的給予和慈善，是把財物送到需要的人手裡，解決他們生活上的困難，這樣就已經圓滿了。但佛教的佈施在此基礎上還多了一層內容，就是通過這個方法來修自己的心。到達彼岸的，正是這個心。僅僅憑藉物質的給予，永遠到達不了彼岸，而通過給予的方法訓練心，則完全可以。

到達彼岸的標準是什麼呢？只要有人需要，只要能夠幫助到人，就願意把自己擁有的任何東西都送給他。把心訓練到這種程度，我們給予的心就到達了彼岸，我們也就具備了佈施波羅蜜多。正如《入菩薩行論》所云：「心樂與眾生，身財及果德，依此施度圓；故施唯依心。」

佛教的佈施既可以利他，也可以自利。用財物等幫助別人，這是利他；通過這個方法消滅吝嗇心，提升自己的境界並積累福報，這是自利。吝嗇是一種煩惱，必須要消滅；否則即使我們家財萬貫，也無法讓自己的心得到滿足，總覺得擁有得太少，什麼東西也不捨得送給別人。這樣的後果，就是下一世非常貧窮，甚至會墮入餓鬼道。所以，我們要通過佈施來消滅自己的吝嗇心。

總之，佈施波羅蜜多包括兩層含義，一是用物質財富等幫助他人；二是通過這個方法訓練自己的心，使之到達彼岸。衡量佈施波羅蜜多的標準，不是看給予財物的多寡，而是看我們能否毫不猶豫地把自己的東西送給需要的人。

佈施有三種，即財佈施、無畏佈施、法佈施。此外還有一種，叫慈佈施或愛佈施，它是三種佈施的基礎。

一、財佈施

財佈施，顧名思義就是佈施物質和財富。這是每個人都可以做的，因為在財物數量上沒有任何要求，只要有給予的心和幫助他人的心就可以。

(一)財佈施對現實生活的重要作用

現代社會有一個奇怪的現象，雖然物質空前發達，交通、通訊、生活等各方面極為便利，但人們卻越來越沒有滿足感和幸福感，很多人都找不到生活的意義，各種心理問題也相繼出現。

據可靠數據顯示，從上世紀八十年代到現在，中國的焦慮症和抑鬱症患者增加了120倍，目前各類精神障礙患者超過了1億。也就是說，30多年前，每100個中國人中有1個焦慮症或抑鬱症患者，而現在每13個人中就有1個。這還是比較保守的數據，因為很多人不去看精神科醫生，無法進行全面的統計，所以實際人數應該更多。就連很多出類拔萃、前程似錦的大學生都說找不到自我，找不到生存的意義，甚至還有人想結束自己的生命。在現實生活中，我們也的確經常看到這種情況。許多令人羨慕的成功人士，雖然功成名就，內心卻十分空虛，名利並未給他們帶來快樂和滿足。

究其原因，就是現代人的追求非常有局限性，在這麼狹小的範圍當中，即使實現了全部目標，也不會開心、滿足，反而覺得非常空虛。所以，我們要把追求的範圍再擴大一點，要有更高的理想。先不說「放下才能自在」這種佛教的高遠志向，至少除了衣、食、住、行和名利以外，應該再多一些追求。比如，發自內心地幫助別人，做一些力所能及的佈施，等等，這樣才能活得開心，活得有意義。

《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》中說：「四洲莊嚴如唾沫，施喜得洲非如是。」如果一個菩薩擁有全世界四大洲的所有財富，對待它們就像對唾沫一樣不執著，那麼他將這些財富佈施出去時的歡喜心，會超過獲得這些財富時的歡喜心。不僅菩薩，普通人也是如此。無論學佛的還是不學佛的，有信仰的還是沒有信仰的，如果親手幫助了那些需要幫助的人，解決了他們的困難，同樣會感到開心、快樂。不同的是，由於菩薩修過菩提心，因而他們的歡喜心會更加強烈。

所以，佈施不是單方面的付出，佈施者得到的利益比接受者還要大。對方只得到了一點物質上的資助，而我們卻能得到精神上的收穫，發現生命的意義，感受到幸福和滿足。

有過親身體驗的人都知道，每當幫助了別人，並親眼看到它的效果，自己從中獲得的滿足感和幸福感，是在平常吃喝玩樂等任何事情中都無法得到的。且不說後面善有善報的結果，當下就會有這樣大的收穫。

其實，很多時候我們並不需要佈施多少財物，僅僅一個微不足道的付出，就能收穫這樣的效果。比如，對絕大多數的人來說，五塊錢根本不算什麼，但若把它佈施給流浪漢或乞丐，馬上就能感受到他們發自內心的歡喜。還有那些流浪貓、流浪狗，僅僅只是給它們一點點食物，就能令它們歡喜雀躍。看到那些開心的面孔，就像接收到光的反射一樣，我們的心也會隨之歡欣喜悅的。

對於抑鬱症和焦慮症等問題，也可以通過這種方法來治療。因為在每次佈施以後，佈施者都能感受到發自內心的快樂和喜悅，心理疾病就會逐漸治癒。誠然，大家的經濟條件各不相同，但即便再困難，每個人多多少少都有佈施的能力。因此，不管有沒有信仰，大家都要學會財佈施。

總之，佈施等六波羅蜜多的方法，是我們現代生活中不可缺少的一劑良方。即使沒做到六波羅蜜

多中的其他五個，只做到了佈施，我們也能從中發現自己的生命價值和生存意義，生活也會因而變得幸福、充實，且富有安全感。

(二) 兩種財佈施

1. 不清淨的財佈施

不清淨的財佈施，是指所做的財佈施不清淨、不完美。導致這種財佈施的原因有四個。

(1) 動機不純，發心不清淨

如果佈施的發心不是為了利他，而是為了自己的名聲，這就是不完美的財佈施。比如，某人為了獲得大慈善家的名聲去捐款，雖然能幫助很多人解決困難，但是他的動機不純。

如果佈施的動機是為了攀比，也是不完美的財佈施。比如，兩個人去捐款，其中一個人捐了1000元，另一個人為了超過他就捐了2000元。多捐1000元並不是為了幫助更多的人，而是為了把別人比下去，這就成了不清淨的財佈施。

不管是世間的慈善，還是建寺院、建塔、供養三寶等方面的捐贈，只要是為了名聲、攀比，都會

讓財佈施變得不清淨。此外，如果表面上在做財佈施，實則是為了傷害別人，這就更不好了。

有些人佈施的動機是為了下一世能夠擁有財富，雖然這個稍微好一點，沒有考慮這一世的名利，但這種財佈施也是有條件、求回報的，所以也不是很完美。

大乘佛教的目標是利他，所以我們在佈施時一定要發心利益他人，其他的不要考慮。雖然不考慮，但該有的到時候都會有。如果現在求回報，反而一無所得。

（2）佈施的財物會傷害對方

我們所佈施的財物，一定要能幫助對方，不會傷害對方。比如佈施毒品或武器，表面看起來是佈施，實際上卻是在害人。

所以，佈施的時候一定要考慮：我拿這個東西給他，他會不會用到一些不該用的地方；我給他的這個東西，會不會對他或間接對他人產生不利的結果。只要懷疑有這種可能性，那不管是物質還是金錢，都不能佈施。

還有一種情況是，我們的佈施會導致對方越來越懶惰，即使有能力也不願自食其力，而是坐等別

人的給予或慈善機構的補貼，甚至採用欺騙手段進行索取。這種情況下，我們就要停止佈施。

大乘佛教的佈施不是盲目的，不是為了佈施而佈施，為了給予而給予，所以必須要負責任，要考慮其結果是正面還是負面。雖然我們無法百分之百地確定，但如果負面的可能性不大，正面的可能性較大，就可以佈施，反之則不能佈施。現在的一些放生，只是為了放生而放生，根本不考慮生存環境和後續各方面的影響，這種做法本身就違背了大乘佛教的要求。

佈施也需要智慧。應該佈施什麼，不應該佈施什麼，在什麼時間、什麼地點佈施等等，都需要審慎考慮。佈施的目的是為了利他，倘若不能利益眾生，反而有可能傷害到眾生，那這個佈施就失去了意義。

(3) 佈施的對境有偏差

對於佈施的對境，也要認真地選擇。我們要佈施給真正有困難、有需要的人，而沒有困難或不需要的人，就不是我們佈施的對境。另外，對大乘佛教的佈施進行試探的人，也不能佈施。如果沒有選擇好對境，就會成為不清淨的佈施。

像職業乞丐這樣的對境，該不該佈施呢？這也需要經過考慮再做決定。雖然五塊錢、十塊錢，不會給我們的生活帶來什麼影響，但若會間接地給對方帶來一些不好的結果，那就不能佈施。

如果對方的確有困難，需要幫助，則不管他是什麼身份，就算是動物，我們也應該佈施；如果對方並沒有困難，即便是自己的兄弟姐妹也不必給予。佈施給那些真正需要的眾生，才更有意義。

（4）佈施的方法不正確

佈施的方法，就是指佈施的態度。如果在佈施的時候很不高興，或者以侮辱、輕視的態度佈施，都是不對的。我們應該站在平等和尊重對方的立場上進行佈施。

實際上，雖然對方暫時陷入困境，但並不代表他一無是處，說不定別的方面比我們更好。我們能夠幫助他的只是這麼一點財物，而在其他方面，或許我們還需要他的幫助。所以在佈施的時候，我們的言行舉止，包括眼神都不能帶有侮辱和輕視；否則，哪怕佈施了再多的財物，從大乘佛教的要求來講，這個佈施都已經不圓滿了。

總之，倘若具有上述四個原因中的任何一個，就是不清淨、不標準的財佈施。這種佈施不能成為波羅蜜多，既不能讓我們到達彼岸，也不能讓我們擁有幸福感和滿足感。

2. 清淨的財佈施

清淨的、標準的財佈施包括以下三個方面。

(1) 佈施的對象清淨

清淨的對象有三種：佛、法、僧等具有功德的對象；父母等具有恩德的對象；病人、窮人等具有痛苦的對象。

(2) 佈施的物質清淨

任何東西都可以拿來佈施，包括自己的身體。佛經裡講，如果修行境界非常高，比如一地以上的菩薩，佈施自己的軀幹四肢、頭目腦髓都沒有問題；若尚未達到這個境界，則不能像他們那樣做。不過，我們可以利用整個身體進行佈施，也就是在一定時間內無條件地幫助他人，比如去照料沒人照顧的老人、病人等。

釋迦牟尼佛的傳記中記載，佛陀在因地時，有時會把自己的身體佈施給饑餓的老虎。但作為普通

的修行人，我們不能這樣去做。

此處所講的，主要是物質方面的佈施。只要對別人有幫助，外在的任何東西都可以拿來佈施。

我們在生活中要學會做一件事情，就是定期清理家中的物品。在我們的衣櫃、鞋櫃、抽屜裡，有許多東西可能自己一輩子都用不上，而對其他人來說卻非常有用。這類物品堆積在家裡，不僅造成資源浪費，也會讓自己很頭疼、很煩惱。所以，我們要學會「斷捨離」。

儘管大乘佛教講，不能只佈施自己不要的東西，而應佈施自己所需要的東西。但這可以作為我們的目標，最初我們先做自己比較容易接受、比較容易做到的佈施，先易後難，逐漸提高難度。現在經常有人在網上買二手物品，這些東西對賣家已經沒有用處，但對需要它們又買不起新品的人來說，是非常有用的。所以從這個角度講，將自己不要的東西給予別人也是一種佈施。

我們通過這些方法來修心，最後就可以讓自己的心到達彼岸。那時，如果有人來要自己最好看的衣服、最貴重的物品，我們也能高高興興、輕輕鬆鬆地送給他。

(3) 佈施的方法清淨

佈施最關鍵的一個條件是，必須具有慈悲心和利他心，在此基礎上，還要尊重對方。不管對方是什麼樣的人，擁有何種社會地位，從事哪種職業，哪怕是吸毒者，我們也要從「人」的角度去尊重他。

只要我們的發心是對的，想要誠心實意地幫助對方，那麼，即使在幫助的過程中言行舉止稍欠妥當，也沒有太大問題。我們不是不尊重對方，只是沒太注意說話、做事的方式。

做佈施的時候，最好是親力親為，親自參與。另外，要在別人最需要的時候及時佈施，雪中送炭，否則幫助的效果就會不太理想。

做佈施的同時，還要注意不要傷害到其他人。比如，家裡人不同意的情況下，自己執意去捐款，導致家人很煩惱、很生氣。這時，我們可以暫緩佈施，等跟他們溝通後再去做也不遲。如果他們一直都想不通，那就不要做這項佈施。

我們經常能看到或聽到類似的事情，有些佛教徒做佈施的本意是為了利益家人，但很多時候卻忽略了照顧他們的情緒，固執己見地去捐款、捐物。這種心情雖可以理解，但若因此導致家庭矛盾、傷

害到家人，也是不對的。

我們可以先佈施自己不太需要的東西或是少量的財物，將之控制在自己和家人能夠接受的範圍之內。這樣既不影響家人的情緒，也不影響自己的生活，不會讓自己事後感到內疚、後悔。

總之，清淨、完美的財佈施，不是單純以財物的多寡來衡量，而是有一個綜合性的標準，其中包括佈施的動機、對境、結果、方法等等。倘若符合標準，即使只佈施五毛錢、一塊錢，也能成為完美的財佈施。

(三) 如何讓財佈施成為修行

我們做財佈施，一方面是利他，更重要的則是在自己在修行。那如何將每一次的財佈施都變成佛教的修行呢？

首先，在佈施之前先發菩提心。要讓天下所有的生命解脫成佛，離苦得樂，可是自己尚未解脫，又怎能讓其他眾生離苦得樂呢？這時就要想：我一定要成佛，因為成佛以後就能夠輕鬆地度化無數眾生；為了成佛，我要去做這個佈施。

做完佈施之後要發願。除了我們平時發的各種

願，再增加一個比較特殊的——願我生生世世擁有以財佈施幫助別人的機會和能力。

最後還要迴向。把自己做佈施的功德，分享給天下所有的眾生。

如此一來，我們所做的財佈施就不僅僅是一個世俗的慈善行為，而是變成了大乘佛教的修行，這樣就更有意義了。

其實無論是不是佛教徒，每個人在生活中都需要有佈施的行為。因為我們都很自私，這無形中給自己帶來了很多負面影響，尤其是精神方面的問題，基本上都來源於此。儘管我們現在還沒有很高的修行境界，不能做到完全無私，但我們可以在愛自己的同時，經常想一想能給予別人什麼，經常關心一下那些跟自己沒有任何關係的人或動物，慢慢養成這樣的習慣。

倘若稍加留意，我們就會發現很多幫助別人的機會，比如，自己的身邊和網路上都有一些身處困境的人或動物。如果情況屬實，自己也有條件，就不能無動於衷、視而不見，應儘量提供一些佈施和幫助。

儘管我們所佈施的財物，不能解決他們的所有

問題，更不能解決所有眾生的問題，但是藉此可以解決自己的問題，且讓自己獲益無窮。在利他的同時，我們還能得到快樂和滿足，這在現代社會尤為難得。更重要的是，從修行的角度講，我們積累了福報和善根，消滅了內心的貪欲、吝嗇，斷除了對外在物質的執著。當我們把心修到輕而易舉就能捨去所有時，它就到達了彼岸。雖然別人得到了一些幫助，但最後到達彼岸的卻是自己，而且我們會在生生世世中，擁有更大的能力去幫助更多的眾生。這即是「自利利他」，是大乘佛教的核心精神。

所以說，大乘佛教的佈施與世間的慈善大相徑庭，而我們平時基於自私自利所做的一切事情，與之更是不可同日而語。

大乘佛教佈施的最高標準非常難，比如佈施自己的身體等等，但對於初學者則沒有那麼高的要求，我們可以先從一些簡單的力所能及的佈施開始。只要願意去做，就不會有太大的困難。佛教的很多高深理論，與我們的生活有很遠的距離，專業的打坐修行一時也很難運用於生活。但佈施隨時隨地都可以做，因此我們應當儘早付諸行動，把它落實於實際生活，這對修行會有很大的幫助。

二、無畏佈施

無畏，即沒有畏懼。無畏佈施，就是救護眾生的生命或消除眾生的畏懼。

(一) 無畏佈施的方式

1. 救護生命是最標準的無畏佈施

人在一生中會遇到身體或精神上的各種威脅，比如生病、受傷，失去財產、名聲、地位、權力等，而最令人畏懼的則是生命受到威脅。不僅人類，動物也是如此。求生畏死，是所有生命的本能。

當某個人或動物遭遇生命威脅的時候，我們在「屠刀」下解救其性命，消除其內心的恐懼，這就是標準的無畏佈施。

其中，挽救人類的生命是最殊勝的。居士五戒中的不殺生，指的就是不殺人。當然並不是說可以殺動物，而是以戒除殺人為主。相對而言，挽救人的性命更具價值，但這樣的機會不多；即使有，我們也未必具備這個能力。中外歷史上，在發生戰爭或自然災害之時，一些仁人志士挽救了許多人的生命，這是非常偉大的壯舉。我們平時不一定有這種

機會，但我們可以去救護動物的生命，這是每個人都有能力、有辦法做到的。這樣的無畏佈施，也具有非常重要的意義。

從有些人的角度看來，一隻鳥、一條魚、一頭豬的生命也許一文不值，但從它們自己的角度而言，自己生命之珍貴，遠超世上所有的一切。人類自身也同樣如此，每個人都無比珍視自己的生命。所以，我們不能站在自己的角度去評判其他生命的價值，而應站在所有眾生的角度，站在公平的立場去看待生命。唯有這樣，我們才能感同身受，才會瞭解那些被我們藐視的生命，其實也很愛惜自己的性命。

因此，在不太影響自己生活和工作的前提下，我們應當力所能及地去消除眾生心中的畏懼。以慈悲、無私、不求回報的心去做這些事情，就是大乘佛教的無畏佈施，這是非常崇高而偉大的工作。

2. 以其他方式消除眾生的畏懼

除了救護生命以外，通過佛教的方法消除眾生的其他畏懼，也屬於無畏佈施。譬如有人面臨困境或內心惶恐時，我們去疏導、安撫，助其遠離心理恐懼。

有些職業，諸如醫生、護士、護工等，其工作本身就是無畏佈施。人在生病時，難免會有不同程度的恐懼心理，若不幸罹患致命疾病，則更會加劇恐慌。醫護人員為他們治病、護理，就可以減輕其恐懼之心。還有養老院的工作人員，他們面對的是老年人或臨終者。很多老年人都有各種各樣的恐懼心理，而臨終者大都身患絕症、趨近死亡，更需要特別的關懷。如果這些工作人員能盡職盡責，那他們的工作本身就是無畏佈施。

工作本身既然是無畏佈施，是否也是波羅蜜多呢？如果做這個工作只是為了薪水，那它僅僅是一件善事，而非波羅蜜多。因為雖然他們消除了很多人的畏懼，但並沒有以此修持自己的內心，所以不能成為波羅蜜多。

如何把這些工作變成波羅蜜多呢？首先要發菩提心，然後在此基礎上專心工作，最後迴向。譬如外科醫生，在每次做手術之前先發菩提心，然後以利他心來做手術，做完以後迴向。這其實非常簡單，工作本身不需要任何變化，只需內心稍作改變。這樣一來，每天的工作就變成了波羅蜜多。

(二) 如何做到完美的無畏佈施

1. 不故意殺害生命

作為佛教徒，我們絕不能故意殺人，也不能故意殺害其他生命。若能做到這一點，儘管我們沒有去放生和解救生命，但無形中就成為了無畏佈施。因為這意味著，我們不會故意讓其他眾生感到畏懼。需要說明的是，有些情況不屬於故意殺生，如無意中踩死小動物，或開車時不小心輾死小動物、撞死人，等等。

佛教的修行和行為有很多層次和要求，我們現在不可能全部做到，可以根據自己的能力和實際情況，能做多少就做多少。但是，有一個底線我們必須要做到，那就是不能故意殺害眾生。

經常有人提出這樣的疑惑：不殺人和別的動物可以理解，但是不能理解不殺蚊子、蟑螂、老鼠等害蟲。其實沒什麼不好理解的，如果我們設身處地地從每個眾生的角度考慮，就不會認為其他生命不重要、不珍貴。從這一點上來說，所有眾生完全平等，像區分物品的價值一樣，把其他眾生分成高低貴賤不同等級，是極其錯誤的做法。這樣做的後

果是，人類也會把自己分為三六九等，搞種族歧視乃至種族滅絕，這在人類歷史上曾經發生過。所以，我們必須站在客觀、公正、平等的立場，而不是站在某個人或某個種族的立場去評判其他生命。如果有這樣的態度，我們就一定能理解為何不殺蚊子和蟑螂了。

總而言之，佛教徒要下決心、要發誓「從今以後我絕不故意殺害眾生」，或者至少有一個「儘量不殺害眾生」的表態。如果連這個態度都沒有，那學不學佛就沒什麼區別了。如果我們已經下定決心，此生不殺害任何眾生，那我們完全可以對所有的眾生說：「請不要害怕，我不會傷害你們。」就某種程度而言，這就是給予眾生無畏佈施。

2. 戒葷食素

若想做得再完美一點，除了不故意殺生以外，還要戒葷食素。這樣就不會直接或間接地殺害生命，因而也就更加做到了無畏佈施。

對於食素，小乘佛教不太強調，大乘佛教則非常重視。因為吃肉雖然不是直接殺害生命，但會間接產生這樣的後果。能吃素肯定最好，如果暫時做不到，也不等於不能學大乘佛教。

如果實在做不到吃素，可以暫時吃三淨肉，即沒有看見、聽說、懷疑為了自己而殺的動物的肉，比如超市、菜市場裡冰凍的肉。這些動物的死雖與自己有間接關係，但沒有直接關係，所以過失沒有那麼嚴重。佛教本來就有三淨肉的說法，在某種程度上也是允許吃的。

但是有一點我們必須要做到，就是絕不能吃活物，不能點殺。如果做不到這一點，那就不能稱為佛教徒了。

實際上，食素有很大的功德。一方面，能夠尊重生命、保護眾生，培養自己的慈悲心；另一方面，對環保和個人健康也大有益處。

3. 行持放生等善法

若在不殺生和戒葷食素的基礎上，進一步行持放生等善法，那就是非常完美的無畏佈施。

這三條當中，第一條是絕對的，後兩條是相對的。也就是說，佛教徒絕不能故意殺害任何生命，而吃素、放生等則盡力去做，沒有特別嚴格的要求。

在放生的問題上，我們要做到科學放生，或者叫智慧放生。什麼樣的生命適合在什麼樣的環境中生

存，都是有科學數據的，放生要依靠這些數據。同時，放生不能破壞生態平衡，也不能造成環境污染。

另外，大乘佛教的佈施不能傷害到其他人。就像財佈施中提到的，不經家人同意而強行捐款，會讓他們傷心。同樣，若不考慮放生是否會傷害到其他人，比如把毒蛇放在離人類生活環境很近的地方等等，這本身就違背了無畏佈施的本意。雖然我們無法控制生物鏈裡的弱肉強食，但也要儘量考慮周全，不要導致一些負面的後果。

一些放生團隊是為了放生而放生。他們救護動物的發心沒有錯，但方法上有錯誤，如不依據科學，不注意生態平衡和環境污染，不考慮是否會傷害到其他人，等等。這樣的放生，引發了很多社會輿論和媒體的負面報導。本來放生是一件非常好的事情，但因為我們自己的不規範，最後發展成一提到放生，大家就會聯想到一些負面的事情。

大乘佛教必須兼具慈悲和智慧，二者永遠不能脫離。只有慈悲沒有智慧，就一定會出現上述錯誤。做到智慧放生、科學放生，才是真正有意義的無畏佈施。

除了放生以外，還有大大小小很多種無畏佈施，

其中很多都是我們能夠做到的。

諸如可以去醫院、養老院當義工；在發生自然災害時，去災區救災；當朋友陷於困境，內心恐慌、不知所措時，為其做心理疏導；在大街上看到老年人摔倒了，我們主動去攙扶一下；有人掉到水裡，我們要想辦法救他的命，而不是只顧拿出手機來拍照……

再有，出去散步時，發現人行道上有小蟲子走得很慢，有可能被人踩死，這時我們可以摘一片樹葉，讓小蟲子爬到上面，再把它放到綠化帶等安全之處；下雨時，看到水窪裡拼命掙扎、快要淹死的小蟲子，我們要想辦法把它撈出來，放到安全的地方……

大家往往對這些事情視而不見、漠不關心，從今以後應該養成一個習慣，只要遇到這種情況，就去幫助它們。只需幾十秒的時間，彎一下腰、伸一下手就可以拯救一條生命！

在面臨自然災害的時候，人和動物要互相幫助。動物不懂得這個道理，但人懂，所以我們應該向它們伸出援手。比如遇到洪水時，很多魚被沖到街道上，即使我們平時吃魚，這時也應該去救它們，把它們送回河裡。

在藏區經常可以看到，由於搞建設改變了河道，原本生活在河裡的魚等小生命，因失去水源而被烈日曝曬，面臨死亡，非常痛苦。這時，幾公里甚至幾十公里以外的村民會開車過來，把它們全部送到有水的河裡。藏區的老百姓基本都信佛，一旦發現這種情況，不需要有人組織，也沒有人要求，他們會自發、主動地去解救那些被困的生命，這已經成為他們的習慣。

作為大乘佛教徒，我們應該對眾生懷有慈悲心。如果看到一條生命在自己面前即將死去，卻冷酷無情、漠不關心，這樣的人根本不能稱為大乘佛教徒。既無需花費時間、金錢，也無需跑到遠處放生，舉手之勞便能解救一條性命，為什麼不做呢？就是因為我們把自己的事情看得高於一切，而對其他眾生，連它們的生命都漠然不顧，就更不要說為它們做其他的事了。

36

總而言之，我們平時應該儘量做一些力所能及的無畏佈施，既能救護眾生、消除他們心中的畏懼，又能提升自己的境界，這是非常有意義的。

（三）無畏佈施在現代生活中的重要作用

不管有沒有信仰，有愛心應該是全人類公認的

正確的價值觀。缺少愛心，人就會感覺生活乏味，人生沒有意義，甚至找不到自我。

這個「找不到自我」，與佛教講的「無我」是兩個不同的概念。佛教講的「無我」，是指經過仔細觀察找不到「我」的存在；而這個「找不到自我」，是指在芸芸眾生中發現不了自己的任何優點，感覺不到自己的任何能力，體現不出自己的存在價值。若能做一些有意義的事情，比如通過無畏佈施去幫助其他眾生，則一定會發現自己的生命價值，找到自我。

現代生活不能缺少傳統的思想理念，如果將其全部拋棄，去過一個全新的生活，剛開始可能會覺得新鮮，但最後的結果一定是失望。我們曾經多次提到，人是由物質和精神組成的，二者有不同的需求，所以人類生活就有物質和精神兩個不同的領域。如今這個時代，物質領域非常豐富，精神領域卻幾乎一片荒蕪。當精神生活不能滿足最基本的需求時，就會導致一系列心理問題。所以，一些人雖然是物質上的億萬富翁，卻可能是精神上的貧困戶。很多富二代、官二代，儘管家境優越，生活富足，卻並沒有因此得到快樂，反而十分頹廢和空虛。

對一個人來說，物質生活和精神生活都非常重要，有些時候精神生活甚至更重要。所以，我們要

在精神領域增加一些有價值的內容，只有物質和精神都富裕了，才是真正的富裕。

目前，雖然我們做不到大乘佛教講的「放下自我」，但是可以在關愛自己的同時，去關心愛護其他人的生命，行持簡單的無畏佈施。這樣，我們一定會活得更有意義、更充實、更幸福。

三、法佈施

法佈施就是佈施佛法。佛法可以用「智悲」兩個字來概括。「智」，即徹底瞭解世界和生命的本質、超越所有世俗聰明的智慧；「悲」，即慈悲。智慧和慈悲是大乘佛教最核心、最根本的內容，缺少任何一個都不是波羅蜜多。只有智悲雙運，二者完美結合，才能成為波羅蜜多，才能讓我們到達彼岸。

所以，法佈施也就是佈施智慧和慈悲。佛陀的智慧和慈悲，一代代傳承下來，傳到了我們這裡，我們也要盡自己的力量，從身邊的人開始，把它們傳遞出去。

(一) 現代社會更需要法佈施

現代社會，人們內心的問題越來越普遍，越來

越嚴重，高度發達的物質文明對此卻無能為力。實際上，這些問題恰恰是因為過度的物質刺激，以及高壓的工作、生活所導致的，因此要用一種特殊的方法才能解決。

以前大多數人都認為，沒有物質解決不了的問題，只要有足夠的物質，一切問題都能迎刃而解；後來卻發現並非如此，越來越多的事例證明，僅有物質是行不通的。如果長期忽視精神發展，其結果就是，即使擁有再多的物質財富，人們也不會感到幸福。

現在西方發達國家高度重視禪修，正是因為它可以解決物質、權力，乃至科學都解決不了的心理問題，它起到的作用是其他東西無法替代的。因此，禪修在西方流行起來可謂是大勢所趨。雖然西方流行的禪修來源於佛教，但這只是佛教最基礎的禪修；除此以外，佛教還有更深廣、更殊勝的禪修，以及其他很多方法，能夠幫助人們解決更多的問題。

愛因斯坦有句話說得非常好：沒有宗教的科學是瘸子。這是他晚年總結的經驗之談。他之所以會這樣講，是因為科學技術只能發明、創造出各種各樣的產品，卻無法提供一個如何利用這些產品的標準。比如，什麼時候可以用，什麼時候不可以用；什

麼地方可以用，什麼地方不可以用；等等。如果沒有這些標準，科學技術就會給人類帶來很多負面影響，甚至造成極大的災難。這些標準屬於價值觀的範疇，所以，科學技術也必須由正確的價值觀來引導。

由此可見，即使科技再發達，物質再豐富，我們也需要佛法。當然，沒有物質就無法生存，誰都不會否定物質的價值。但物質不是萬能的，它不能解決所有的問題。除了物質以外，我們還需要像智慧和慈悲這樣的精神財富。因此，在亟需精神食糧的現代社會，法佈施具有極其重要的價值和意義。

（二）如何行持法佈施

簡單地說，法佈施就是把佛的智慧和慈悲傳遞給其他人。那麼，傳遞的方式有哪些？我們有沒有能力和資格做法佈施呢？

1. 講經說法

講經說法是法佈施的方式之一。講法者首先要學習、消化佛經以及高僧大德們的著作，然後通過解釋佛陀的思想，將佛陀的智慧與慈悲傳遞給更多的人，讓他們也擁有這樣的智慧，並以此作為人生指南走上正確的道路，讓生命變得有意義。

如《俱舍論》所講：「法施非為染污性，如實開示契經等。」法佈施必須具備兩個條件。

第一個條件，「非為染污性」，即動機純正、發心清淨。

講經說法的唯一目的，一定是為了饒益眾生。

那什麼是動機不純正、發心不清淨的法佈施呢？

一是為名。講經說法、灌頂傳法、舉辦各種法會的目的，不是為了饒益眾生，而是為了個人的名望，或是為了提高某個教派、法門、寺院的知名度等。這樣的都是不正確的，所以都不是真正的法佈施。我們現在經常能看到這樣的佛教活動，形式上搞得非常隆重，但沒有實質內容，「含金量」不高。

二是為利。舉辦法會、灌頂傳法的目的是為了獲取錢財。這些法會都有明碼標價，參加要多少錢，坐什麼位置多少錢，等等。還有的把道場分成內壇、外壇等不同等級，捐錢多的人才有資格進入內壇。其實進入內壇又怎樣呢？比如灌頂時，並非靠得近得到的就多，而是只要自己具備接受灌頂的條件，無論坐得遠還是近都能得到；若自己不具備條件，或者授灌頂的人不夠資格，那麼就算坐在他面前也得不到。還有一些佛教活動，寺院或主辦方給捐贈

較多的功德主發一些特殊服裝，安排的座位也與普通大眾不一樣。這種做法，會讓捐贈者增上傲慢的煩惱，而寺院或主辦方則造了賣法的罪業。

這些商業性的法會根本不是法佈施，而是拿佛法做買賣。在大乘佛教的經典中，佛陀早就預言：末法時代，一些非法的事情被包裝得冠冕堂皇，佛法也淪為了交易的工具。在家人為佛教事業捐點錢、做點貢獻是應該的，但若通過非法手段，則不僅販賣了佛法，同時也損壞了佛教的形象。以至於現在很多人都認為，佛教就是燒香拜佛、捐錢捐物，除此以外就沒什麼了。

所以，佛教徒一定要明辨正法與邪法。那些動機不純的佛教活動，不管是藏傳佛教的灌頂修法，還是漢傳佛教的各種法會，只要是商業化、形式化的，都不是法佈施。參加這樣的法會毫無意義，它不能傳遞給我們智慧和慈悲。

令人遺憾的是，現在很多佛教活動都是如此，尤其是亞洲某些地方最為嚴重，那裡幾乎每個地方都存在這些問題。有些真正想學修佛法的出家人或在家人，根本沒有條件聞思修行，因為道場一直在搞商業化活動。雖然他們都很痛心，卻又無可奈何。

在西方國家，佛教活動販售門票的問題比較顯著。門票從幾百美元到幾千美元不等，特別昂貴。這些都是我們佛教徒自己搞出來的，因為他們認為，西方人會覺得免費活動沒有多少內涵，門票越貴就越讓人覺得有意義。但這種做法已經違背了佛教的本意和原則。

有些時候，舉辦佛教活動會產生一些費用。比如在國外租借酒店或體育館等場地傳法，如果有捐助者，對他來說是一個累積福報的機會；如果沒有捐助者，大家可以每人拿出一點錢，用來支付租金和活動宣傳等費用。除了這種情況以外，通過佛教活動賺錢的做法都是不對的。不管在東方還是西方，佛教的原則不能違背，這是底線。以前，法王如意寶每次傳法時，都要求大家不要獻哈達。一條哈達能值多少錢？就這麼幾塊錢，法王都不接受。

法佈施應該都是免費的。如果修建寺院需要資金，可以告訴大家，有人願意捐就建；沒有人捐，就暫時不建。千萬不要用不如法的手段，雖然這樣募集到了建寺院的資金，但對佛教是不利的。

總之，為了名利做一些表面上的法佈施，其實就是在販賣佛法。大家務必要分清什麼是販賣佛法，

什麼是佈施佛法。我們做法佈施時，一定要動機純正、發心清淨。

第二個條件，「如實開示契經等」，即通曉所講之法，具備實修經驗。

佛法可以分為兩類，一是知識類；一是實修類。知識類的法，通曉了理論就可以講；而實修類的法，不僅要懂得理論，還要有一定的實修經驗。具備這樣的條件，才有資格講經說法。另外藏傳佛教還要求，必須要有傳承才能講法。

像四外前行、慈悲心等對聽眾要求不高的法，我們可以隨時隨地給大家分享，前提是至少自己在理論上要清楚。若是講錯了，會有一定的過失，如果不是故意講錯，過失就沒有那麼大。就像有人來問路，我們無意中指錯了路，對他也是不利的。如果自己對佛法尚且一知半解，就去給別人答疑解惑，後果就比較嚴重了。

雖然佛經都是佛講的，但有時會出現一部經裡這樣說，另一部經裡那樣說，甚至兩種說法互相矛盾的情況。這就需要傳法者掌握一定的理論水準，才能正確領會、講解。此外，傳皈依、授戒、灌頂等都屬於法佈施，而且是法佈施中比較重要的部分。

所以，對於在佛學院或其他地方傳法的法師，要求是相當高的。

普通人也可以做法佈施，當然並非坐在法座上講經說法，而是諸如道友之間相互分享、討論，或者請學修比較好的師兄輔導，解釋法義，等等。因此，只要具備較高的聞思修水準，無論出家人還是在家人，都可以做法佈施。

2. 念誦佛號、咒語

給人或動物念誦佛的名號或咒語，這是簡便易行、所有人都能做的法佈施。

比如在魚市場、菜市場等地，給動物念釋迦牟尼佛、阿彌陀佛、寶髻佛等佛的名號或咒語，能給它們帶來極大的利益。我們放生儀軌裡的佛菩薩名號和咒語，都是對動物最有幫助的。念誦時一定要確保它們能聽到，以此使它們獲得聽聞佛號的功德和利益。同樣，給人念，讓人聽到，也能給他們帶來很大的益處。

有些時候，這種法佈施說不定比講經說法更好。為什麼呢？因為給動物念佛號，其中不會有什麼名利可圖，不會摻雜太複雜的動機。像這樣的法佈施，大家隨時隨地都可以做。

在對人做這類法佈施時，有一點需要注意，佛教規定必須尊重他人的信仰。如果對方不信佛或者不想聽，我們不能用強迫性的手段讓他聽；如果對方感興趣，願意聽，至少不排斥，我們才可以給他念。

3. 迴向功德

我們在每次行善之後，將自己的功德迴向給一切眾生，這也是法佈施。這種法佈施更容易，大家都做得到。

4. 通過各種方式傳播佛法

雖然不能親自講經說法，但通過各種方式傳播佛法，也屬於法佈施。

＊ 協助講經說法

協助講經說法，就是為講經、傳法、灌頂、法會等搭建平臺，提供各種幫助。講經說法雖是一個人講，但組織、傳播等其他工作需要很多人協助，在此過程中所做的一切，都屬於法佈施。

現在，通過網路平臺傳播佛法是較為常見的方式。參與佛教網站的工作，將佛的智慧和慈悲通過網路傳遞給更多的人，這本身就是法佈施。如果這

些網站的工作人員，不把自己的工作當成一個普通工作，而是當成法佈施，就像前面提到的醫生、護士、護工一樣，每次上班前發菩提心，下班後做迴向，等於每一天都在修行，每一天都在積累福報。

另外，教師的工作與法佈施也有一點相似。雖然他們佈施的不一定是佛法，但也是通過給予知識和智慧，消除人們的愚昧無知，用佛教的話來講，就是消除了不同程度的無明。所以，教師工作本身也是佈施。如果有慈悲利他的發心，那這個工作也就變成了波羅蜜多。

所以，我們不要把自己的工作當成普通的工作，而要把它當作佈施，這樣一來，它確確實實就成了佈施波羅蜜多。

* 出資印刷、出版佛經

佛經裡講，為了傳播佛法，出資提供筆墨紙張，用以書寫佛經，是一種法佈施。所以，我們出資印刷、出版佛經，包括免費結緣、贈送，都屬於法佈施。

* 通過自媒體等平臺傳播佛法

在朋友圈或其他平臺發佈與佛法相關的內容，比如自己製作的一些佛經、佛菩薩教言的文字、圖

片、視頻等，通過這種方式把佛的智慧和慈悲傳遞給更多的人。

傳播這些內容時，要先發菩提心：我發這個帖子，不是為了消遣，而是為了利益別人，希望看到它的人能從中受益。發佈以後再做迴向。不要以為發帖子沒有功德，其實這和我們打坐、念咒、念佛是一樣的，只要有發心和迴向，統統都是法佈施，都是積累福報的好方法。

現在這個時代，做法佈施的條件更加方便。只要動機純正，平時信手拈來的一些事情，都可以變成法佈施。

＊ 分享學佛的收穫和心得

我們可以通過交流討論，將自己學佛的收穫分享給身邊的人，這也是大家都能做到的法佈施。分享的動機應該是為了幫助更多的人，而不是為了炫耀自己，提高自己的知名度，讓別人恭敬自己。

分享的內容可以有以下兩個方面。

首先，我們聞思了一些佛教理論，儘管缺乏一些實踐經驗，但把它分享給其他人是沒有問題的。不過，有關大圓滿、大手印這類高深大法的經驗和體會，是不能分享的，需要保密。因為越是保密，

智慧成長的速度越快；反之，會對自己的修行產生障礙，帶來負面的影響。

其次，我們可以把自己的學佛心得分享給身邊的人。我曾經提過三個問題讓大家思考：學佛讓我得到了什麼？放下了什麼？改變了什麼？我們可以思考之後分享給其他人。例如：學佛讓自己放下了一些負面情緒；自己以前脾氣不好，非常自私，喜歡斤斤計較，學佛以後逐漸有所改變，等等。雖然佛教比較贊成謙虛，不能過多地宣揚自己的功德，但在必要的時候也是可以講的。因為這是以利他為出發點，是為了引導其他人學佛，讓更多的人得到、放下和改變。

總而言之，法佈施有很多不同的方式。無論出資還是出力，凡是為了傳遞智慧和慈悲所做的一切都是法佈施。不要以為，只有坐在法座上傳法、灌頂才叫法佈施，其實法佈施的機會是很多的。

做法佈施可以積累資糧，具有極大的功德，甚至比財佈施和無畏佈施的功德更大。有些人說，我不求功德。大乘佛教的基本要求是不求回報地饒益眾生，但我們也不要拒絕功德，在有功德和無功德的行為當中，我們要選擇前者。因為有了功德，我們可以把它迴向給眾生，同時弘法利生的能力也會

得到提高。有福報和沒有福報的人，去做同樣利益眾生的事情，在有無違緣和作用大小等很多方面，都會有所差別。佛經講，有福報之人會心想事成。而心想事成可以成為饒益眾生的助緣，可見福報的作用是很大的。

（三）法佈施是大乘佛教徒義不容辭的責任

雖然財佈施和無畏佈施也能自利利他，但法佈施更重要、更有意義。尤其在現代社會，由於缺乏佛法這樣的智慧，人們都活得很迷茫，不清楚自己該做什麼、不該做什麼，更不瞭解自己的未來。因此，即使物質再發達，人們也感覺不到快樂。

佛教講輪迴痛苦，但並不是說輪迴只有痛苦。按照世俗的標準衡量，輪迴中也有很多幸福和快樂。這一點佛不會否定，但佛同時又告訴我們，這些幸福快樂極為短暫，轉瞬即逝。一個人從出生到死亡，絕對不可能一輩子都幸福快樂，沒有任何煩惱。即便真是如此，最多也就是100年左右的時間。假如將整個輪迴比作一天24小時，這100年連一秒鐘的千萬分之一都不到！由此可見，輪迴中幸福的時間極其短暫，不幸的時間則非常漫長。況且，我們當下所感受到的幸福快樂中，也摻雜著很多不幸福的因

素，會引發今後的痛苦，因而也不是純粹的幸福快樂。佛教說的輪迴痛苦，就是從這些角度來講的。

佛教的層次非常高遠，普通人視角所瞭解的生命和世界，與佛教觀點有著天壤之別。在佛教看來，世人認為的一些聰明，實則是愚昧無知，其背後的實質是無明。所以，人類的認知有很大的局限性，我們每個人都需要佛教的智慧。

實際上，只要投生為人，無論地位高低、財富多寡，無論何種環境、何種狀況，只要有正確的選擇和方法，每個人都可以過上幸福快樂、富有意義的生活。正因為我們的選擇錯了，方法錯了，才導致——即使擁有優越的環境、豐富的物質，仍舊不開心、不幸福。因此，不管唯物論者還是有神論者，科學家還是哲學家，政客還是普通百姓，每個人都需要智慧和慈悲。

怎樣衡量生命有沒有意義呢？倘若這個生命的存在，能讓更多的生命幸福快樂，那就是有意義、有價值的。反之，如果這個生命的存在，非但不能讓其他生命幸福快樂，反而使其痛苦，那就沒有價值。所以，生命的意義和價值，是以能否利他來衡量的。當然，就生命個體而言，每個生命都是珍貴的，有價值的。

世界上有很多人，雖然擁有巨大的財富、權力、地位、名望，但最後既沒有讓自己得到幸福快樂，也沒有幫助到更多的人，生命就結束了。如果全世界的人都擁有大乘佛教的慈悲和智慧，那每個人都能找到很好的生活方式和人生方向。所以，我們要盡力把佛法傳播出去。

佛法裡面有很多儀式和儀軌，如果不願意接受，並不影響學佛。但如果沒有智慧和慈悲，就沒辦法學佛了。因為沒有智慧和慈悲，佛法就失去了內涵，只有外在的形式。

佛教規定不能強迫別人學佛，在對方不感興趣、不願意聽的情況下，就不要給他講佛法。包括對自己的家人，同樣要注意方式、方法。在很多家庭中，有人學佛，有人不學佛。如果學佛的人不懂得尊重，用過激的方法強迫父母兒女學佛，雖然出發點是為他們好，但這樣做不僅會造成家庭矛盾，還會帶來長遠的不良影響。比如，有些孩子不想學佛、念經，但父母要求他每天必須念一個小時的《地藏經》，雖然孩子在父母的壓力下不得不念，但內心已經對佛經和佛法產生了強烈的反感，留下了很深的陰影。他長大以後，一輩子都不想學佛，不想念經，最後的結果就是這樣。

所有人都需要佛法，可這不意味著我們要像傳教士那樣去傳播佛法。如果遇到合適的機會，自己又有能力，就應該去盡力幫助眾生，這是每一個佛教徒的責任。而以大乘佛教的價值觀來看，對眾生利益最大的幫助莫過於法佈施——讓他們擁有智慧和慈悲，不僅對他們此生，而且讓其生生世世都獲益良多。

法佈施比起禪定波羅蜜多、智慧波羅蜜多容易得多，我們都能做到，而且有很多機會去做。在這個網路時代，幾乎人手一支手機，很多人也有電腦。我們可以借助這些渠道，把從佛陀時代沉澱至今的那些正規的佛教思想和生活方式傳播出去。

所以大家一定要記住，每個人都有做法佈施的能力和機會。儘管我們不具備像釋迦牟尼佛、文殊菩薩、觀世音菩薩那樣饒益眾生的能力，但我們自己力所能及的事情一定要去做。否則，大乘佛教經常講的饒益眾生、普度眾生，最後都變成我們的一個口號，一句口頭禪，絲毫沒有落到實處，那麼很多機會就會白白地錯過！

四、三種佈施的基礎——慈佈施

以上三種佈施，各有不同的作用。財佈施是為了幫助眾生的肉體，也就是滿足他們身體的需求；無畏佈施主要是為了保護、幫助眾生的生命，消除他們的畏懼；法佈施是為了幫助眾生的內心，解決他們精神上所有的困擾和痛苦。從另一個角度講，財佈施、無畏佈施可以解決眾生這一世的問題，法佈施可以解決他們生生世世的問題。

小乘佛教的《正法念處經》中講，所有佈施中無畏佈施和法佈施是最殊勝的。為什麼呢？在我們遇到溫飽問題時，有人出手解決了這個困難，對我們來說這是很大的幫助。在自己生命受到威脅時，有人救了我們的命，這個幫助就更大了。在我們生活優越富足卻找不到生存的意義時，有人用佛法在我們心中點燃了一盞引路明燈，令我們找到人生的方向——不僅是此生，而且是生生世世的方向，那這個幫助就更大、更重要了！通過以上分析不難發現，無畏佈施和法佈施的確是最殊勝的。

一般來講，佈施就包括以上三種。如果再分開來講，還有第四種，即慈佈施或者叫愛佈施。這種佈施給予的是什麼呢？不是財物、無畏，也不是法，

而是慈悲和愛，也就是對一切眾生都有慈悲心，愛所有的眾生。

慈佈施是所有佈施的基礎，任何一個佈施都離不開它。我們之所以要做財佈施、無畏佈施和法佈施，就是因為我們對眾生懷有慈悲心。因此，在做任何佈施之前，都要先給予慈悲，也即在慈悲的基礎上佈施財物、無畏和佛法。

做到真正的慈佈施難度比較大，好在佛教有方法，能讓沒有慈悲心的人擁有慈悲心，這就是慈悲心的修法——四無量心。好比我們通過工作可以從貧窮變得富裕一樣，四無量心的修法可以讓我們很快擁有慈悲心。

有了對眾生的慈悲心和愛心，在此基礎上，再做財佈施、無畏佈施、法佈施，就更完美、更圓滿了。

五、把佈施波羅蜜多落到實處

佈施是大乘修行中非常重要的一部分。菩薩證得一地以後，主要的工作就是佈施。在達到一地境界之前，佈施也是我們主要的修行方法——在給予的同時，修持自己的心。從修心的角度講，佈施是

自利；從給予幫助的角度講，佈施是利他。可見，佈施能夠實現自利利他。

六波羅蜜多當中佈施之所以排在第一位，是因為相對來說佈施比較容易，只要願意去做，一定有適合我們做的佈施。比如財佈施，雖然做不到佈施自己的身體，但佈施一般的財物大家都可以做到，因為對佈施財物的數量沒有要求；無畏佈施，我們也都有能力、有機會去做；法佈施的級別雖然稍微高一點，但也是有機會做的。

容易做到的，我們就先去做，千萬不要忽視這些簡單易行的修法。如果能做的不做，反而一直高攀大法，在基礎尚未打好的情況下，我們的心與那些法根本不在一個層面上，法再殊勝，對我們也沒有任何幫助和作用。對大圓滿、大手印這些法感興趣、有信心是非常好的，但一定要在根機與之相應時，才能去修這些法。如果不按照這個次第，能做的不去做，想修的又不能修，我們就夾在中間，永遠找不到適合自己的修法。因此，先提升自己的境界，成熟自己的根機，是極其重要的。

我們要讓自己養成一個習慣，經常思考一下，我有什麼東西可以給予別人？我有什麼能力可以幫

助別人？找到之後，就要付諸行動。生活中這些點點滴滴的修行，對我們有很大的益處，可以讓我們的根機越來越成熟，當提升到與大圓滿相應的層次，就有可能在聽到大圓滿時頓然證悟。所以，我們要從佈施開始學習，並將其落實於行動中。

如果沒有實際行動，就會像大學宗教專業的老師或學生那樣。有些大學教授教一輩子佛學也不一定有信仰，因為這只是他們為了生存而從事的工作。或許他們也覺得佛教講得很有道理，但從未考慮要信仰佛教。他們不是也學習佛法，甚至精通很多理論嗎？所以，如果我們沒有落實於行動——不打坐，也不在生活中行持，僅僅學習理論，這種做法是不對的。

還有一些佛教徒，甚至連學都不學，聞、思、修一個都不做，只會燒香拜佛。當然，眾生的根機不同，不能要求所有人都必須做到一致。但不管怎樣，今生若有聞、思、修的機會，就一定要抓住，畢竟這是佛教最核心、最重要的方法。錯過這一次，何時再有這樣的機會就很難講了。

佛教是一種特殊的教育，它能改變人的思維模式、生活方式和人生方向，讓生命變得更有意義。

若是讓人學習、掌握了很多知識，卻沒有給人帶來絲毫改變，這樣的教育就是失敗的。

佛教與其他宗教以及傳統文化的理念，在某些方面存在相同之處，如儒家所講的「己所不欲，勿施於人」等世俗倫理道德的準則，佛教也同樣尊崇。但佛教有一個優點，就是它不僅提供了理論，而且提供了實操方法。將理論落實於實踐，有行之有效的方法非常重要。心跟身體一樣是可以訓練的，通過訓練，能讓沒有出離心的人，變得有出離心；讓沒有慈悲心、自私自利的人，變得有慈悲心、有愛心；讓愚昧無知的人，變得有智慧。只要我們願意接受這種訓練，佛教就一定能讓我們得到改變，還能讓我們清楚地瞭解到，我們是從哪裡來，該往哪裡去，當下又是什麼……這些都是佛教的成功之處。

通過佛教的方法，我們可以逐漸提升自己的境界。只要精進努力，進步就會與日俱增，這是我們自己能夠看得見、摸得著的。

對一個人而言，物質固然重要，卻不能解決所有的問題，此外還需要精神財富。就像汽車，除了汽油還需要空氣和電力。如果我們在擁有智慧和慈悲等精神財富的同時，也擁有很多物質，這當然非常好；如果沒有太多的物質，但因為我們擁有智慧

和慈悲，同樣會很幸福、很開心，人生也會非常有意義。過去，無論藏地還是漢地，大部分修行人擁有的物質都不多，甚至非常匱乏，但他們在極其艱苦的環境下也過得非常幸福，甚至比現在的億萬富翁更幸福、更開心。所以，即便坐擁再豐富的物質，若缺少了智慧和慈悲，也根本不能稱為完美的生活或人生。

現在，人們越來越意識到了這個問題。這不僅在現實生活中能感受得到，科學研究數據也已經提供了證明，釋迦牟尼佛的智慧更是早就告訴了我們。所以，我們的價值觀必須要有所改變，在追逐物質和名利的同時，也要追求智慧和慈悲。

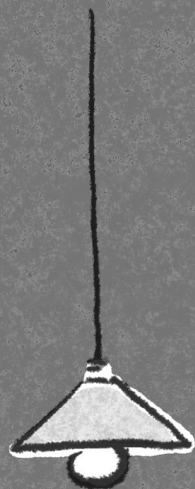
在有生之年找到一個正確的目標，並不斷地提升自己，是我們的當務之急。尤其是生活在城市裡的人，工作和生活壓力都很大，自己可以支配的時間非常有限。如何在短暫的時間裡，消化大乘佛教的理論，提升自己的境界，是我們必須要重視的問題。

以上就是六波羅蜜多的第一個——佈施波羅蜜多。大家一定要盡力去做，不要求每個人必須做得很好，但至少從現在開始，要從三種佈施中找到適合自己的，並將其落實於實際行動，這就是生活中的波羅蜜多。

如果把波羅蜜多與生活分開，我們就沒有太多的時間去修行。既然如此，何不把它們結合起來？這樣既可以工作生活，又可以修行，生活變成了波羅蜜多，波羅蜜多也成了生活的一部分，一舉兩得！

持戒

波羅蜜多



一提到戒律，很多人都比較抗拒，認為是一種束縛。尤其現代人崇尚自由，不喜歡過多地約束自己，因而對戒律有一種排斥心理。其實，這完全是因為不瞭解戒律所導致的。

佛教，尤其是大乘佛教的戒律，不是強制性的，我們可以根據自己的實際情況來選擇。譬如居士五戒，就是由自己決定受持全部或是其中幾條，菩薩戒則更加開放了。況且，戒律的約束是非常必要的，多一個約束，就少一種罪惡。初學者的貪、嗔、癡煩惱非常熾盛，如果沒有用修行加以控制、約束的話，很可能造下無邊罪業。

戒律應該有，但若是太多也難以做到。我們既不能拒絕所有的約束，也不能盲目接受過多的戒律，應該根據自身情況，找到二者之間的平衡。

大乘和小乘的戒律稍有不同，大乘不僅包含了小乘戒律，還有一些特別的戒律。總的來說，大乘戒律分為三種：第一、律儀戒，以戒律約束不良的行為或心態；第二、攝善法戒，儘量行善；第三、饒益有情戒，幫助、利益一切眾生。作為大乘佛教徒，行善和饒益眾生都是戒律，不是可做可不做，而是必須要做的，是我們責無旁貸的使命。

一、律儀戒

「律」，是控制、約束之意；「儀」，指我們各種各樣的行為。以戒律適當地約束、規範自己的語言和行為，稱為律儀戒。別解脫戒，以及菩薩戒的二十條根本戒等等都屬於律儀戒。

(一) 別解脫戒

別解脫戒包括，在家人所受的居士戒、八關齋戒，以及出家人所受的戒律。

1. 居士戒

居士五戒是在家人受持的一種別解脫戒，但它能否真正成為別解脫戒，成為大乘菩薩律儀戒的一部分，則要視發心而定。根據受戒者是否皈依，以及發心的不同，居士五戒可以分為四種。

第一種，外道的五戒。外道也有很多戒律，在古印度一些古老的宗教中，有禁止殺、盜、淫、妄、酒等戒律，有些比佛教還要嚴格。如果受居士五戒時，並沒有皈依三寶，內心毫無皈依之心，意味著根本沒有進入佛門，則即使受了五戒，也只能稱為外道的五戒。

第二種，人天佛教的五戒。雖然皈依了三寶，但是既沒有出離心，也沒有菩提心，只是為了今生來世能夠享受人天福報而受戒，就是人天佛教的五戒。

第三種，小乘佛教的五戒。皈依了三寶，擁有出離心，但是沒有菩提心，這是小乘佛教的五戒。

第四種，大乘佛教的五戒。不僅有皈依，而且有出離心、菩提心，在此基礎上受五戒就是大乘佛教的五戒，而且屬於大乘菩薩三種戒律中的律儀戒。

由此可見，五戒究竟屬於大乘、小乘還是人天乘，取決於發心。不殺、不盜、不淫、不妄，這些行為外道和佛教都有，但由於背後的動機不同，其內涵和結果都不盡相同。

如果受戒之前已有出離心或菩提心，那麼受戒的當下便得到了標準的小乘或大乘五戒。若沒有出離心，只有人天佛教的基礎，也可以受戒，只是此時它還不是別解脫戒。如果後來通過修行逐漸產生了出離心，那麼擁有出離心的時候，人天佛教的五戒自然就變成小乘的別解脫戒。若再進一步修行，生起了標準的菩提心，那麼所受的戒也隨之變為大乘的五戒。

可見，發心至關重要。僅僅不殺生、不偷盜等行為，外道也有，在戒殺、吃素等方面某些外道比佛教還要嚴格。這些外道戒律同樣屬於善法，但因為沒有出離心、菩提心這樣偉大的發心，即使行為上再嚴格，也不能成為大乘和小乘的戒律。

2. 出家戒

對於沙彌(尼)、比丘(尼)等出家戒，也因發心不同而歸屬於不同的性質。若受戒之前已經具備出離心和菩提心，雖然受戒的儀軌屬於小乘佛教，但以菩提心攝持，受戒的當下就得到了大乘佛教的戒律。

在具有菩提心的前提下，在家人和出家人的別解脫戒，都屬於大乘菩薩的第一種戒律——律儀戒。

(二) 菩薩根本戒

先有菩提心，再受菩薩戒，這是最理想、最標準的受戒方式。無論採用什麼儀軌，所受的戒都由受戒者的發心決定。如果沒有菩提心，即使受了菩薩戒，有可能也只得到了小乘佛教，甚至人天佛教的戒律。因此，不具備菩提心時，受菩薩戒是沒有太大意義的。

當然，漢傳佛教中傳授三壇大戒時，很多受戒者不一定都有菩提心，但為了在他們心裡播下大乘菩薩戒的種子，會一起傳授菩薩戒。然而這只是播下一個種子而已，沒有菩提心是不可能得到真實的菩薩戒。

所以，我們要把菩提心修好，再找機會受菩薩戒。如果實在找不到授戒之人，《慧燈之光》裡也講過自受菩薩戒的方法。

菩薩根本戒分上等根機、中等根機、下等根機三種，《慧燈之光》裡有詳細的介紹。此外，還有很多成就者們的著作，講得更好、更透徹，很多已經翻譯成中文，我們都可以去學習。

上等根機的菩薩根本戒一共有十八條或者二十條戒；中等根機的菩薩根本戒有八條戒，或者歸納為四條戒；下等根機的則只有一條戒，非常簡單，就是不捨願菩提心——首先發菩提心，然後下決心生生世世不放棄菩提心，這個決心就是戒律。可見，若沒有菩提心，連下等根機的戒律都得不到。

以上三種根機的菩薩根本戒，都屬於律儀戒。

(三)沙門四法

1. 律儀戒歸攝於沙門四法

大乘佛教最重要的原則是不傷害其他眾生，小乘佛教同樣非常重視這一點，小乘的「沙門四法」將其歸納得尤為具體。

「沙門」是古印度梵文詞彙，狹義上是指比丘、沙彌等出家人，廣義上則涵蓋了在家、出家的所有修行人。「法」，即原則。通俗地說，沙門四法就是修行人的四個原則，即：人打我，我不還手；人罵我，我不還口；人恨我，我不恨人；人講我的過失，我不講人的過失。簡單而言，所有大乘律儀戒都包含在沙門四法之中。

由於嗔恨心與慈悲心、菩提心直接對立，因此所有大乘律儀戒的核心就是消滅憤怒。用什麼來消滅？要從源頭上徹底剷除，必須證悟空性；若只是暫時控制，有慈悲心就可以做到。

2. 沙門四法的內容

第一個原則：人打我，我不還手。我們可以用一些方法保護自己，但首要原則是不能還手。因

為一旦還手，就會傷害眾生，有可能傷害對方的身體，甚至是生命。

以牙還牙是世間人的做法，連動物都會，但修行人解決問題的方法如果與世俗人一樣，那修行又有什麼意義呢？被打時心裡沒有一點嗔恨很難，但是控制自己不去打人並不難，這是非常重要的約束。

第二個原則：人罵我，我不還口。被人辱罵時，無論對方有沒有道理，都不能像世俗人一樣對罵，應該儘量忍辱。我們可以保護自己，用解釋、道歉等方式來化解矛盾，但原則是絕不還口。

我們在生活、工作中與人打架的情況比較少，但口水仗是經常發生的，不但會與陌生人或討厭的人吵架，而且對學佛的師兄，甚至父母也會惡語相向。如果學佛只是懂一大堆理論，實際遇到問題時還是與世俗人如出一轍，這樣學佛是沒有意義的！

大家一定要反省：學佛有沒有給自己帶來改變。以前被打、罵時，一定會勃然大怒、憤然反擊，現在能克制自己不還手、不還口，這就是進步和收穫。反之，若沒有任何變化，就意味著沒有絲毫進步，理論學得再多又有什麼意義？

不還手比較容易，不還口的難度稍微高一點。假如這些原則都做不到，說明學佛的深度還遠遠不夠。

第三個原則：人恨我，我不恨人。相比於語言和行為，約束、控制自己的內心更加困難。但對於真正有菩提心的人來說，放下仇恨沒有那麼難，因為在他們眼裡，世界上任何一個生命都非常可愛。他們的心裡不會有恨，即使因無始以來的煩惱習氣而不小心生氣，只要靜下心來也很容易控制自己，不會像世俗人那樣放不下憤怒，累積、延續直至變成仇恨。斷除憤怒，尤其瞬間的憤怒不太容易，但是放下仇恨，對於稍有大乘修行境界的人來說是不難的。

當然，假如菩提心的修持層次不高，雖然打坐時有很標準的菩提心，但回到現實生活中，仍然解決不了實際問題。此時，我們一定要提升、加強菩提心的力度，這樣才能逐漸控制工作、生活中的情緒和行為。

完全控制嗔心，對我們現階段來說難度比較高。我們應該對自己有所要求，但一開始不能過高。比如，剛入佛門就要求自己絕對不能生氣，這種要求固然好，實際卻做不到。如果自我要求和實際能

力差距太大，反而會導致其他煩惱。對別人同樣不能苛求，有人動不動就指責別人：你不是學佛了，為什麼還會生氣？等等。這些都是不對的。消滅嗔恨心需要一個過程，只有堅持修行才能做到。

第四個原則：人講我的過失，我不講人的過失。如果有人來挖苦、諷刺，說我的種種問題和過失，有必要的情況下可以解釋，保護自己的權益，但是不能去說對方的過失。這種世俗的方法解決不了任何問題，不能這樣做。

3. 在生活中踐行沙門四法

儘管目前我們的境界不一定很高，但是都渴望修行，而且正在修行。既然如此，就要遵守並踐行這四個原則。首先，我們要反省對父母能不能做到，假如連對父母都做不到，那對其他人就更難了。

我們學習的所有理論，都應該用來針對自己的煩惱，而不是挑剔別人的過失。有些佛教徒精通很多理論，也非常虔誠，卻不能與師兄們和諧相處，甚至對自己的父母都非常惡劣，這樣的人不在少數。學習理論非常重要，但更重要的是去反省：這些理論如何用於生活中？我是否用上了？有沒有幫助？

佛理來自於佛的智慧，一定可以幫助我們，如果沒有幫助，那是因為自己沒有如理如法地運用。

修菩提心時，第一步是知母、念恩，對現世的母親修慈悲心。如果對父母都做不到打不還手，罵不還口，那麼換成與其他人相處又會怎樣？假如對身邊的人都如此惡劣，還自以為會對天下所有眾生發菩提心，根本不可能！在這種情況下，自以為有菩提心，其實完全是自欺欺人。

對眾生態度的轉變，要從對父母、家人以及同事、同學等周邊的人開始。首先要檢查自己是否對父母做到了沙門四法，其次是朋友、同事等。如果都能做到，再逐步擴展到其他人。否則，想要對陌生人，甚至討厭的人做到這四個原則，非常困難。

平時，我們把特別死板的人稱為「一根筋」。其實所有人都有這個毛病，面對矛盾，除了以牙還牙沒有其他辦法，還認為是理所當然的——他罵我，我憑什麼不能罵他？而佛告訴我們，可以換一個思維的方式和角度，這樣會明白很多道理。在明白道理之後，還要努力鍛煉自己的心，鍛煉到一定程度，內心就會發生變化，語言和行為也會隨之轉變。這時自己和他人都能感覺到改變，這就是學佛的成果。

一切改變都源自於心。內心若發生了巨大變化，為人處世怎麼可能沒有改變？沒有改變的原因，是內心依然如故。這時候行持任何善法都是造作的，雖然理論上明白要待人和善，要打不還手、罵不還口，但由於並非發自內心，根本沒有多少力量。若真正具備了菩提心，一切就從源頭上改變了。學佛有沒有收穫，就在於心的變化。

如果佛理懂得越多，越覺得自己與眾不同、高人一等，一旦出現水準相當的師兄，就生起嫉妒之心，那這種學佛不但沒有消除煩惱，反而增加了煩惱。所以理論一定要用來調伏自心，不能顛倒地去做，否則不會有任何進步。

當然，大家並非聖賢，暫時有這些煩惱情有可原，但行為上絕不能與世俗團體一模一樣。百分之百地做到沙門四法確實不易，我們應該允許自己和他人都有個改變的過程，但要盡力去做。

其實對於大多數人來說，並不需要學習太多高深的理論，懂當然非常好，但是即便不明白任何佛理，只瞭解沙門四法這四個原則，然後去親身實踐，也遠遠勝過懂很多理論卻一個都不做。

我們所有人的通病，就是懂得很多理論卻不能知行合一。這並不是說，所有理論都要落實到實際中，因為很多理論講的是佛菩薩的境界，目前要達到是不可能的，但是有些理論只要自己稍微投入一點，當下就能做到。正如沙門四法，雖然沒有高深的內容，卻可以改變我們的很多想法和行為，這不就是最好的法嗎？

學佛要接地氣，這句話說得非常好。很多人非常渴望大圓滿、大手印等高深的法，對當下能做的事情卻不屑一顧。大圓滿、大手印或者禪宗的明心見性是修行人的目標，但是沒有基礎的時候盲目高攀大法，無異於水中撈月。沙門四法不是講給別人聽的，而是需要親身踐行。

我們現在能做到的就是沙門四法、菩提心等基礎的修行。不積跬步，無以至千里！從點點滴滴做起，才是真正的學佛。

二、攝善法戒

「攝」，意為攝受、接受；「善法」，即各種各樣的行善。攝善法的意思，就是接受各種各樣的善法，盡己所能地行善。從燒香、拜佛到聞、思、修行，

再到十善，所有的行善都包含在攝善法戒中，無論受戒與否，我們都應該盡量去做。

行善為什麼被稱為戒律呢？六波羅蜜多都是行善，是不是六波羅蜜多都是戒律呢？

這裡還是有一些區別的，戒律本質上是一種承諾。諸如律儀戒是承諾接受約束，控制自己的行為；攝善法戒是承諾根據自己的能力去做一切善法。承諾，意味著拒絕或斷除與之對立的東西，承諾行善的同時就拒絕了不行善，承諾聞思的同時就拒絕了不聞思。從承諾或斷除的角度而言，行善才成為戒律；否則所有的善都變成戒律，就將二者混為一談了。

實際上，六波羅蜜多之間既相互包含，又有所差別。舉例來說，佈施中有戒律的成分，戒律中也有佈施的成分。所不同的是，佈施的本質是一種發自內心的給予，從給予的角度講它是佈施；而持戒的獨特之處在於承諾，承諾的同時也就拒絕了它的對立面，由此成為戒律。

實際行動中，首先我們用適當的戒律來約束、控制不如法的惡行，在此基礎上聞思修行、燒香拜佛、持咒誦經……盡力做一切善法。因為這種行善

包含了承諾，所以都屬於菩薩的第二種戒律——攝善法戒。

三、饒益有情戒

大乘佛教的饒益有情戒，是在菩提心的基礎上去幫助天下所有的眾生。在現實生活中，我們要從饒益身邊的人做起，盡己所能地幫助眾生。

眾生是無邊無際的，雖然我們現在無法幫助所有的眾生，但只要有這個決心，就是非常好的開始。現在沒有能力，不等於永遠沒有能力，能力會逐漸增長，而且增長的速度會越來越快。

其實，成佛並不需要三個無數大劫那麼漫長的時間。當修行能力不高時，一個小小的成果也需要付出經年累月的努力，而境界稍有提升以後，有可能很短的時間內就會有極大的飛躍。在此基礎上繼續努力，成佛是很快的。不僅佛經裡這樣宣講，而且我們通過精進修行，也可以在即生中體會到這一點，對此一定要有自信。

(一) 饒益有情的前提——菩提心

實際上，饒益有情就是大乘佛教的終極目標，

大乘佛教的所有話題都是圍繞著它展開的。沒有饒益有情，大乘佛教就只是一個空殼而已。因此作為大乘行者，必須要有饒益眾生的決心。

無論大乘、小乘，外道還是無神論者，都有饒益眾生的行為。雖然小乘佛教的目標是自己解脫，但它並不是不饒益眾生，現在南傳佛教的法師、修行人也會做很多饒益眾生的事情，歷史上他們同樣如此。其他宗教如基督教，也有各種讓人欽佩的慈善活動，有時比某些佛教徒做得還好。此外，無神論者也會做許多對人類、對眾生有利的事情，也會做持戒、忍辱、佈施等，如他們在倫理道德上的約束就是持戒。

這些行為都是利益眾生，它們與大乘佛教最關鍵的區別是什麼呢？就是發心。大乘的饒益有情建立在菩提心的基礎之上，而小乘和外道等的發心是愛心、善心或慈悲心，唯獨不是菩提心。菩提心是大乘佛教的精華、靈魂和基礎。如果沒有菩提心，大乘佛教就失去了最核心的東西。

我們要知道，這一生能夠值遇大乘佛法，是來之不易、千載難逢的機會。如果與這樣珍貴的機會失之交臂，可謂人生最大的遺憾。雖然我們發自內

心地希望能夠生生世世學佛、修行，但是下一世不由我們自己說了算，而是跟業力有關。之前的因緣是什麼，造了什麼樣的業，我們一無所知；下一世能否再修習大乘佛法，也尚不得而知。所以，大家當下一定要努力，哪怕修行境界還不高，只要有了標準的菩提心，受持了菩薩戒，下一世就有了把握。

菩薩戒不同於別解脫戒。無論出家人還是在家人，別解脫戒在我們死亡的時候會自然結束，菩薩戒卻不會結束。因為我們在受菩薩戒時考慮的不只是這一世，而是生生世世直至成佛，所以它會一直跟隨著我們，無論來世投生到什麼地方，一定會發揮作用。即便投生到根本沒有佛法的環境中，只要有菩提心在，有菩薩戒在，我們也肯定是一個與眾不同的人——一定會去尋找大乘佛法，也一定能找到大乘佛法，並遇到開示大乘佛法的善知識，這些都是菩薩戒的力量。有了菩薩戒和菩提心，下一世才有把握。

腳踏實地是世俗生活裡非常重要的品質，學佛修行同樣需要腳踏實地、點點滴滴去做。很多人非常渴望大圓滿、大手印等高深的法，對這些法有強大的信心非常好，但是首先要把基礎打牢。我們不太

贊成一開始就學很高深的法，佛經本身也反對這種做法。普通人一定要從基礎做起，基礎就是菩提心。

現在的當務之急是培養出離心和菩提心，這是我們當下力所能及的，也是不能不做的目標。完成這個目標後，修行有所提昇，才能修持更高的法。我們的修行有沒有成就，有沒有進步，都是以菩提心來衡量。

沒有菩提心時去做慈善活動，表面做得再好也可能退失。慈善機構中有很多這樣的例子，不少志願者心地善良，富有愛心，一開始滿腔熱情地參加各種慈善活動，可是兩三年後就心灰意冷，徹底放棄了。為什麼呢？因為做慈善並沒有想像中那麼容易，現實中會遇到各種各樣的人，當志願者們遭遇種種誤解和不公平時，很容易發生動搖。

因此，佛陀不太建議我們在還沒有真實的菩提心，或者菩提心的力度沒有達到一定標準之前，就投入饒益眾生的工作中。因為若沒有穩固的菩提心，很有可能會退失，佛經裡有很多這類公案。

然而，僅僅在心裡修菩提心，沒有實際行動也不行。實踐的次第非常重要。首先，我們要訓練菩提心，從四無量心開始，修持自他平等、自他相換

等修法，讓菩提心從無到有，從弱小到成熟，待到菩提心比較堅固之時，再投入到饒益眾生的實際工作中。這時縱然遇到再大的挫折，也不會有絲毫動搖；否則僅憑一時衝動，很容易在大乘佛教的道路上半途而廢，這就太可惜了！

今生能夠以如此偉大的菩提心去饒益眾生，是我們的福報。這種機會不是生生世世都有的。佛經裡經常講人身難得，這個「人身」不是指所有人身。那種一輩子造罪的人，也許還不如惡趣眾生，唯有能夠饒益眾生的人身才是難得、稀有的。

在擁有這樣珍貴的人身時，我們一定要反覆思考：這一生應該選擇怎樣的道路？應該以什麼作為追求？這個問題無論對於今生，還是未來的生生世世都至關重要。一失人身，萬劫不復，千萬不能錯失這個機會！

如果我們很深入地思考，最終一定會發現：凡夫所羨慕、嚮往並孜孜以求的一切，如地位、財富、名聲、權力等等，它們的魅力都是暫時的，一旦擁有就會失去所有吸引力；唯有利他和菩提心，才是人生的大義。

（二）饒益有情戒的對象

怎樣饒益有情呢？《瑜伽師地論》中的「菩薩地」宣講了大乘佛教的一些修法和戒律，其中特別指出大乘佛教徒饒益的對象有十一種人。實際上，不僅是人，所有眾生都是饒益的對象，但主要有這十一種。這些人是需要幫助的，也是我們能幫助到的。我們在自己修行的同時，要盡己所能去饒益這十一種人。

1. 沒有能力的人

當發現有人身陷無助、無能為力時，我們應該在菩提心的基礎上無條件地給予幫助。沒有能力的情況有很多種，比如生病、無人照顧、生活不能自理，我們可以去當義工，去護理他們；大街上有老人發生意外時，很多人出於各種顧慮不敢上前，作為大乘佛教徒，此時應該毫不猶豫地伸出援手。幫助這些沒有能力的人，是大乘佛教徒的分內之事，哪怕看似沒有太大意義，只要不涉及造罪或十不善都要去做。

大家要明白，在座上修菩提心固然重要，但去做義工、幫助別人也很有必要。因為在實際行動中，

我們會遇到很多問題，此時才能檢驗自己的菩提心達到了什麼程度。平時，我們掛在嘴邊的口頭禪就是「度一切眾生」，然而真到了幫助別人的時刻，我們卻很可能退縮了，或者遇到一些不公平和不開心，立即心生厭煩並放棄。這時我們才會發現自己到底有沒有菩提心，會發現座上的想法和實際行動之間有多麼大的差距！所以，修到一定程度以後，就要投入實際行動。

2. 迷茫的人

無論是工作、家庭、婚姻、感情等世俗方面出現危機，還是學佛時遇到困惑或修行的瓶頸，面臨這些問題時，很多人都會陷入茫然，不知如何應對。所謂當局者迷，旁觀者清，這時我們應該盡量為他們提供建議和開導。如果是工作、生活上的問題，可以從世俗的角度出謀劃策；如果是修行上的障礙，可以根據自己所學的大乘教義，給他們指點迷津。

每個人都是這樣，平時沒有遇到問題時懂得很多道理，一旦自己遇到，就會非常迷茫。這時需要有人來開導、幫助，這種幫助不一定來自佛菩薩或者高僧大德，任何人只要有一顆利他之心，並懂得一些佛教的教義，都能夠幫助別人。

生活裡，擁有兩三個可靠的好友也非常重要。遇到世俗問題時，最簡單的方法就是向朋友傾訴，傾訴之後內心會很輕鬆。儘管不能從根本上解決問題，但是可以暫時緩解。如果傾訴的對象懂得一些佛理，有一些修行的境界，那麼幫助會更為有效。尤其在關鍵時刻，如果能夠開導、幫助，也許就會改變那個人的人生，甚至挽回生命。

所以，遇到迷茫的人，一定要主動並無條件地給予幫助，無論從佛法還是從世俗的角度都可以。

3. 於自己有恩的人

在大乘佛教裡報恩是非常重要的環節，如果沒有一顆感恩、報恩的心，是不可能發起菩提心的。因為菩提心是通過知母、念恩、報恩一步步觀修起來的，缺少了報恩這一環，菩提心從何而來？所以，我們一定要知恩圖報，當發現對自己有恩的人需要幫助時，必須更加努力地回報他們。

這一生中，對我們恩重如山的人首先是父母。有些人因為某些特殊原因，和父母關係不佳，很難生起感恩之心。其實換個角度思考，這種情況並不完全是父母的責任，與我們自己的行為以及前世的業力也有關係。

任何一個生命的父母，包括動物，對其孩子都是有恩德的。因此，暫時不要考慮父母做得不好的地方，也不要考慮我們自己的不對之處，而要思維父母的恩情。父母遇到困難時，我們應該去幫助。假如連自己父母生病或心情不好時，我們都無動於衷、漠不關心，那麼利益眾生和菩提心就徹底成了空談。

在大乘佛教裡，孝敬父母非常重要，從修慈悲心的角度來講，更加不可缺少。如果對父母都不感恩、不報恩，何談對陌生人生起報恩之心？大家捫心自問有沒有做到這一點，如果不及格的話，那麼我們的菩提心肯定經不起任何考驗，實際上根本就沒有菩提心。

除了父母之外，在人生路上還有很多對自己有恩德的人，我們都要牢記在心，哪怕滴水之恩，也要湧泉相報。

4. 恐慌的眾生

恐慌的眾生包括人，也包括動物。自然或人為的災難，諸如地震、洪水、颱風，或者遭遇毒蛇、猛獸，爆發戰爭，等等，都會導致眾生的內心恐懼

不安。這種時刻，只要我們有能力，一定要伸出援手相救。

比如放生，從屠刀之下解救眾生的生命，就是一種饒益眾生，也是無畏佈施。在很多人眼裡，動物的生命如同草芥，微不足道，但是對於它們自己而言，沒有什麼東西比自己的生命更珍貴了。所以，任何一個生命都是非常可貴的，只要我們有能力幫他們消除內心的恐懼，都要積極主動地去做。

5. 憂傷抑鬱的人

如今，每個人身邊都有很多內心焦慮、抑鬱的人，而且未來會越來越多。據2016年《人民日報》報導，中國僅抑鬱症患者就有9000萬之多。2018年，一個因抑鬱症在峨眉山自殺的女孩，也在遺書中呼籲大家關心抑鬱症這個群體。

幫助抑鬱患者最好的方法在佛教裡。雖然焦慮和抑鬱的來源很多，但我們要解決的不是那些林林總總的原因，而是焦慮、抑鬱這個結果，消除的方法就是修持菩提心、慈悲心和禪定。

西方人做了很多實驗，研究禪定對大腦和情緒的作用，得出了不少科學數據。修持菩提心和慈悲

心，也被證明非常有效。如果我們自己有打坐、禪定的經驗，又能教授修行的方法，就可以幫助到這些抑鬱症患者。他們不一定學佛，也不一定相信佛法，這都沒有關係，我們先不談來世、成佛這些遙遠的事情，首先幫助他們解決當下的心理問題。解決以後，他願意或不願意學佛都可以。

我一直強調，作為佛教徒一定要有智信，不能迷信。如果我們講的話都是盲目和迷信的，怎麼能夠取信於人呢？菩提心和禪修沒有任何迷信的成分，這些並不是鬼神或者虛無縹緲的東西，而是一個人實實在在的經驗和感受。我們可以把這些經驗告訴身邊的人，幫助他們走出心靈危機。大乘佛教很早就講過這些問題，現代社會更是亟需這些智慧。

為什麼如今很多父母和兒女之間的關係如此糟糕？為什麼我們對最好的朋友、同事動不動就大發雷霆？這些煩惱背後的原因是什麼？就是浮躁的心。這個時代，每個人都背負著沉重的壓力。壓力本來並不可怕，完全可以被化解，但人們缺乏化解的方法，以至於壓力不斷累加，最終無法負荷。其實道理大家都明白，發完脾氣後也很懊悔，但當下往往控制不了情緒，雞毛蒜皮的小事也能導致爭吵。我

們最需要的就是沉澱、平靜，而能夠讓心靈沉澱和平靜的方法，就是禪修和菩提心等佛教的方法。

平時我們做任何善事時，都要由衷地發願：願我能夠幫助這些苦難的眾生，消除他們心靈和肉體上的痛苦。很多人認為發願是一種主觀意願，不會有什麼力量；實際上，願力不可思議，心靈的力量有時遠遠超過客觀物質的力量。經常這樣發願、串習，當真的遇到痛苦的人時，就能不求回報、無條件地伸出援手。這些是目前我們力所能及的事，隨時隨地都可以去做，千萬不可忽略。

6. 貧窮的人

這裡的貧窮，是指物質上的匱乏。遇到貧困之人，如果我們有能力，就用自己的財物去幫助他；如果沒有能力，可以尋找慈善機構，或者動員朋友、師兄一起來解決。大乘佛教徒應該積極地參與這些慈善活動。

很多人嘴上說菩提心、菩薩行，骨子裡卻非常自私。他們覺得發心、當義工、參與慈善非常辛苦，又浪費學習和修行的時間，所以只顧自己埋頭打坐、學習。實際上，這種想法違背了饒益有情戒。

雖然一開始應該以修行為主，提高自己的境界和能力，但適當參加一些慈善活動也是很有必要的。

7. 無依無靠的人

無依無靠，既包括世俗中的無依無靠，也包括修行上的無依無靠。如果我們有能力，就去做他們的庇護和依靠；如果暫時沒有能力，可以幫助他們尋找可以依靠的人。

比如，在世俗的工作方面，如果自己有能力，可以幫助他們解決一些困難。修行方面，如果具備能力，就做他們的依靠，給他們提供聞、思、修的條件；如果能力不足，就把其他上師、善知識，或學得比較好的師兄介紹給他們，引薦他們去那裡學習、聞思。

8. 痛苦的人

肉體或精神上遭受痛苦的眾生，也是大乘佛教饒益的對象。為了消除他們的痛苦，尤其是內心的痛苦，可以與之多來往，給予他們關懷和慰藉。對方饋贈的禮物，可以接受；對方邀請的活動，只要不涉及殺、盜、淫、妄等十不善，就儘量參與。

很多人認為這些事情和修行無關，毫無意義且浪費時間。在學佛以後，就跟很多過去的朋友不來往了，明知道對方不悅也毫不在乎，不考慮他們的感受，這完全是自私的表現。

我們當然需要有原則，不應該把全部時間花費於此。不參加普通的飯局、應酬沒問題，因為還有很多更重要的事情要做。但如果邀請我們的人心情焦慮，不開心，而自己能夠讓對方減輕一些壓力和悲傷，那麼最好不要拒絕。禮物也好，邀請也好，都可以接受，因為這也是對他人的一種認可。凡是能讓對方開心的事情，只要不涉及十不善，就儘量去做，這樣能消除對方心裡的一些焦慮，也正是他需要的幫助。

儘管我們會犧牲一些聞思修的時間，但這不是浪費時間。不學佛、沒有信仰的人在朋友遇到困難時也會這麼做，與之不同的是，我們的幫助是出於菩提心，凡是基於菩提心的付出都是大乘佛教的修行。

這些活動本身也許沒有意義，可是如果對方因此而消除了痛苦，就是有意義的。聞思修的最終目的不就是饒益眾生嗎？如果參加一個飯局也可以饒益眾生，為什麼要拒絕呢？大乘佛教更重視結果，結果對眾生有利就足夠了。

9. 需要表揚的人

表揚，實際上是一種認可和鼓勵。無論在世俗還是佛教中，都鼓勵我們多讚揚別人的優點，少談論他人的過失。

例如對聞思修比較好的師兄，不要打擊他的積極性，要懂得讚揚，而且是發自內心的讚揚，當面或背後都可以。因為大家的認可會激勵他更加努力，這也是幫助和利益眾生。當然，不能無憑無據的，要因為對方確實做得好而稱讚。

尤其在佛教團體中，我們要真心隨喜、讚揚他人，不能夾雜嫉妒。世俗團體中有這類問題情有可原，因為這些煩惱是先天的，大家從來沒有學過如何控制，而作為佛教徒，必須儘量摒除嫉妒心。比如，幾位師兄一起發心，大家本應齊心協力，誰做得好，其他人應該隨喜讚歎。但有些時候，師兄們內部反而會彼此嫉妒、較勁，誰也看不慣誰，搞得矛盾重重，最後分道揚鑣，連世俗的友情都不復存在。哪怕世間稍有素質的人都不會這樣，我們卻在學佛的名義下這麼做，實在令人汗顏！

要求人人擁有菩提心或證悟空性是很難的，然而做到稱讚和隨喜並不難。我們平時有意無意會講

很多別人的過失，讚美別人的話卻很難說出口，這是不對的。學佛首先要對治自己的煩惱，如果連這麼簡單的事情都處理不好，學佛有何意義呢？

總之，該表揚別人的時候就要表揚、鼓勵，同時自己也要隨喜，學佛團體中切不可因為嫉妒而發生矛盾。如果出現這樣的事情，一定要去反省、改正。

10. 三觀不正的人

第十條戒的對象是有邪見、三觀不正的人。幫助他們的前提是，自己必須出於利他之心，而且要採取善巧的方法。比如通過辯論等等，讓他發現自己的三觀是錯誤的，進而明白真相；避免用不合理的方式刺激他，那樣只會適得其反，非但幫助不了，反而可能讓他陷得更深。

11. 行為不正的人

最後一種是行為不正、參與過殺、盜、淫、妄等十不善的造罪之人。這種人更需要我們的幫助。

如果有神通，這時允許適當地使用神通。我們曾說，有必要的時候可以運用神通。所謂有必要，就是指這種情況。如果沒有神通，就用其他方法使

他明白是非善惡，促使其改邪歸正。比如適當地施加壓力或懲罰，就像父母為了讓誤入歧途的兒女斷惡從善一樣。只要我們有把握對方能夠接受，不會產生更多煩惱，就可以適當使用這樣的方法。

(三) 結語

以上介紹了十一種饒益有情的方法。實際上，方法遠遠不止這十一種，凡是能夠幫助眾生的語言和行動，都屬於饒益有情戒。我們應該根據自己的能力去幫助有需要的眾生，不要放棄和忽略任何一個眾生、任何一件事情，只要對眾生有利，我們就要去做。這是大乘佛教徒的責任、工作，也是我們的戒律！

我們必須明白，能夠利益眾生，是我們今生才有的機會，來世有沒有這樣的機會取決於現在的表現。如果這一世表現不錯，那麼下一世乃至生生世世都會有；如果這一世表現很差，錯過了所有的良機，那麼下一世就很難再有了。

這十一條戒並非高不可攀，其中每一條都在我們的能力範圍之內。每個人都有很多機會，當下就可以付諸行動。不要不在意，不要不把它當一回事，不要讓菩提心和慈悲心僅僅停留在口頭或者心裡，

要拿出實際行動，把饒益有情的誓言落實到生活中。如此，這一生才有意義，下一世也才有希望。

否則，嘴裡說的是菩提心，行動上做的卻是自私自利的事情，這樣是學不了大乘佛教的。當然，凡事都有一個過程，先從力所能及的小事做起，逐步提高，到最後哪怕再困難的事情，我們也能承擔。

安忍

波羅蜜多



一、安忍的重要性

修持安忍的重要性是不言而喻的。

從大乘佛教的角度而言，如果不能控制自己的情緒，之前所造的很多善根就會瞬間被嗔恨心摧毀。正如《入菩薩行論》所言：「一嗔能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善。」而且，嗔恨還會阻礙我們修持慈悲心。大乘佛教認為，在貪、嗔、癡所有煩惱中，嗔恨的過患最為嚴重，因為它和慈悲心、菩提心是對立的，內心一旦被憤怒佔據，就不可能生起慈悲心，更無法擁有菩提心。可見，嗔恨是我們修行路上的嚴重障礙。

從世俗的角度講，如果我們動輒發火、生氣，會造成家庭不和睦、社會不和諧，不僅影響人際關係，更會給自己的身體帶來傷害。因此，無論在修行還是生活中，控制憤怒都非常重要。

世俗領域中，幾乎找不到控制情緒的有效措施。心理學提供的一些辦法，大都治標不治本，而且目前的心理治療只針對病態的心理，至於生活中的貪、嗔、癡，心理學認為它們是心理的常態，不屬於精神疾病，因此不會去治療，也無力去治療。唯有在大乘佛教中，我們才可以找到有效的解決之道。

二、安忍的方法

人們通常覺得，控制情緒比控制外在的行為、語言困難得多。其實只要稍作努力，情緒是很容易控制的。如果我們既有這方面的知識和方法，又能夠適當地下功夫投入訓練，控制情緒並沒有想像中那麼難。

當遭遇他人侮辱或不公待遇時，世俗人的方法是以牙還牙——用憤怒對抗憤怒。這種方法並不會成功，大至國家、小至家庭，除了激化矛盾，從未解決過任何問題。而佛教則讓我們學會多角度的思考問題，通過安忍來化解矛盾。

《瑜伽師地論》和《入菩薩行論》將安忍分為以下三類：

第一種，耐他怨害忍。意思是忍耐來自其他生命或自然界的危害、怨恨。例如，有人或者動物傷害我們，而我們不對其施以報復，亦即遵守沙門四法講的四個原則。

第二種，安受眾苦忍。指為了學佛、修行、利他而克服種種困難；通俗地說，就是困難面前不低頭。為了修行和學習，為了追求更高的目標而克服

萬難，也是一種殊勝的安忍。

第三種，法思勝解忍。「法」指佛法；「思」即思考、思維；「勝解」是指對佛法的殊勝理解。能夠接受和理解諸如輪迴、空性、佛性如來藏等深奧的佛教觀點，不拒絕、排斥，這也是一種忍。

這三種安忍都非常重要。如果沒有耐他怨害忍，一旦遇到他人的抱怨和傷害，內心就生起劇烈的嗔恨，有可能去打人、罵人，造下很多惡業。長此以往，家庭無法和睦，工作無法與人合作，做任何事都沒有成果。

如果沒有安受眾苦忍，稍微辛苦一點就全部放棄，修行就不會有任何收穫和進步。任何事情，若想成功必須能吃苦，世間的經商、創業是這樣，學佛、修行亦是如此。

如果沒有法思勝解忍，也就是對真理的尊重，我們就無法證悟。世人不瞭解的真相有很多，世界的真相、生命的真相以及意識的真相，當佛法深奧的智慧觸碰到我們虛假、錯誤的三觀，並快要將其顛覆之際，我們若沒有法思勝解忍，就會排斥、拒絕真相，從而無法證悟空性和心的本性。

三種安忍中，耐他怨害忍的重要性主要體現在生活中，安受眾苦忍和法思勝解忍則主要體現在學佛、修行上。

（一）耐他怨害忍

《瑜伽師地論》中提出了五種耐他怨害忍的方法，即親人想（恩人想）、唯法想、無常想、苦想以及攝受想。「想」，意即觀念。通過這五種方法，完全可以推翻我們的錯誤認知，建立起全新的觀念，並將安忍應用、落實到生活中。

1. 親人想（恩人想）

《瑜伽師地論》裡的用詞對大家來說不太好理解，這裡翻譯成簡單的表達，即是親人想或者恩人想，意思是用慈悲心來對付煩惱。

平時我們判斷某個人是恩人還是仇人，所依據的不過是眼前短暫的幾十年，這種判斷是非常片面的。生活裡大家都懂這個道理，不會有人認為：今天誰對我好就是我的恩人，今天誰對我不好就是我的仇人。因為當下的好與不好，並不代表過去和未來。

同樣，生命並不只有眼前這幾十年，所有生命

都在一世又一世流轉。把眼光放遠一點就會發現，輪迴裡沒有永遠的仇人和恩人，只有永遠的變化。人與人之間的各種關係產生了錯綜複雜的業力，這些業有時讓我們變成親密無間的朋友、親人，甚至恩人，有時又變成不共戴天的仇敵，輪迴就是這樣充滿了不確定性。

我們修持忍辱是為了熄滅自己的怒火，因此這時要往正面去思考：雖然這個人現在傷害了我，但他過去肯定曾經是我的父母、兄弟姐妹或者親密的朋友，未來可能還會成為我的至親好友。輪迴就像一場戲，我們在不停地變換角色，既沒有永遠的仇人，也沒有永遠的恩人，因此不能只看眼前，要把眼光放遠一點。這樣思維時，對對方的敵意就會慢慢消失，仇人的觀念會逐漸淡化，並產生親人的感覺。觀念改變以後，煩惱就不復存在了。

大家都有這樣的經驗，坐車時看遠一點的地方，就不太容易暈車。同樣，面對矛盾時如果看得長遠，心就會平靜很多。當然，懂得道理不一定能馬上做到，在理論和實踐的中間還需要修行。如菩提心、四無量心等修行方法，在《慧燈之光》裡講過很多，這裡都用得上。

此外，還可以從現世的角度去思維。我們此生遇到的所有人，無論熟悉還是陌生，喜歡還是討厭，都能讓我們成長，關鍵在於調整好自己的心態。有些人雖然表面上給我們製造了很多障礙、違緣，但這些負面力量反而使我們加速成熟，在修行路上獲得更大的進步。從這個角度而言，所有人對我們都是有恩德的。

通常我們認為，恩德就是別人給予我們一些幫助或支持，這種理解太過膚淺。其實還有一種更深層的恩德，即無論這些人對我們好與不好，通過他們的言行舉止，我們能夠成長並明白很多道理，對人生和世界獲得更深刻的認識，這同樣是恩德。

佛教認為，佛和眾生對我們有一樣的恩德。因為若沒有眾生，我們根本無法修行。沒有眾生，對誰發慈悲心？沒有眾生，六波羅蜜多怎樣行持？正因為有眾生，我們才可以佈施、持戒、忍辱等等。

總之，要學會多角度地思考問題。面對不公平的待遇，雖然我們認為對方當下的做法不對，但發生這件事肯定有諸多因緣，不能完全歸咎於對方。哪怕對自己再惡劣的人，從另一個方面看，也帶來了很多有價值的東西。這樣思考之後，我們對所有人都會產生一種正面的感情，嗔恨心自然得以控制。

實際上，佛陀的教育就是給我們提供新的思考角度。如果所有人只有一個世俗角度，那麼大家都找不到好的解決辦法；反之，若有一部分人懂得換個角度，他們得到的結論肯定有所不同。他們會擁有新的觀念、新的知識，原來想不通的事情現在想得通，打不開的心結也得以化解。

2. 唯法想

第二個方法是唯法想，即通過空性、無我來控制煩惱。

佛教裡的「法」，有時不是指佛法，是指事物，即包含物質、精神在內的萬事萬物。如「萬法唯心造」的「法」，以及唯法想中的「法」，都是這個意思。「唯」，即唯有、唯一。如唯心主義認為世界是精神的產物，除了精神以外沒有其他東西；唯物主義則認為除了物質以外沒有其他東西。與此類似，唯法的意思就是除了物質和精神以外別無他物，不存在什麼自我。

一般來講，每個人的意識中都有對自我的執著，都認為有一個「我」存在。但若分解我們的身體，會發現身體就是一大堆分子、原子，直至最後的能量，根本找不到這個「我」。

精神也可以進行同樣的分析。精神世界可分為眼識、耳識、意識等不同層次，以意識為例，人的意識一直都在不間斷地進行思考，就像一條流動的河。一條河雖然看起來是個整體，但實際上是由無數水分子構成的，並不存在一個叫「河」的整體的東西。同樣，我們時而高興、時而悲傷，時而善、時而惡……每分鐘都有無數個念頭冒出來，這些念頭和水分子一樣，彼此之間毫無關係，無數獨立的念頭堆積起來，構成了意識。所以在意識層面上，也沒有這個「我」。

由此可見，存在的只是一堆物質和精神而已，根本沒有所謂的自我，這就叫做唯法想。

如何運用這個觀念呢？現實生活中，如果有人損害、侮辱我們，這些事情明明存在，我們卻說：「我不存在，他也不存在，根本不存在什麼侮辱……」這種想法看起來不是很荒謬嗎？不是典型的鴛鴦心態嗎？

其實，之所以認為荒謬，是因為還未深入瞭解萬事萬物的真相。真正明白以後，就會發現事實確實如此！我的身體不就是一大堆能量嗎？我的精神不就是一大堆念頭嗎？除此以外，還有什麼？既然沒有自我，別人怎麼可能說「我」的壞話呢？

證悟空性以後再看這個方法，完全是正確的，而且最為有效，能將煩惱從根源上徹底剷除。但在證悟之前，甚至連理論都沒搞明白時，想運用這種方法是非常困難的。

此外，《入菩薩行論》還講了一種重要的思維方式。很多時候，我們的憤怒來自他人的侮辱，比如有人嘲笑我們是瞎子、瘸子等等。諸如此類侮辱性的語言，佛教稱之為粗語。聽到粗語時我們很生氣，但此時要靜下來思考一下，這個所謂的壞話究竟在罵誰呢？他說我是瞎子，但我的眼睛並沒有生氣；說我是瘸子，我的腿也沒有生氣。生氣的是我的意識，但對方根本沒有罵意識，意識為什麼要發火呢？

倘若把肉體比作杯子，意識就像杯子裡的水。雖然水盛在杯子裡，但它們是兩種截然不同的事物。假如有人說杯子的壞話，是不是也在說水呢？當然不是。既然如此，水為何要生氣？

這時候我們需要跟意識進行一場對話：「人家嘲笑的是眼睛和腿，它們都不生氣，你為什麼要生氣？」意識自然會說：「因為他侮辱的是我！」我們再問它：「你既不是瞎子也不是瘸子，你跟眼睛、腿沒有任何關係，為什麼認定是侮辱你呢？」意識肯定會反駁：「他說我的眼睛瞎了，腿瘸了，不就是說我嗎？」

這時候意識就露出破綻了。眼睛和腿屬於肉體，是外在的物質，與意識的屬性完全不同，就像杯子和水的關係一樣。可是意識盲目地把肉體當成了自己，這才是憤怒產生的真正根源。

就像假如水有思維並把杯子當作自己，那肯定是水的錯誤。因為水跟杯子來自不同的地方，無論過去、現在還是未來，都沒有任何關係，只不過此刻暫時在一起而已。精神和肉體同樣如此，二者過去來自不同的地方，未來也會各奔東西，即便當下暫時在一起，也並不意味著二者變成了一體。實際上，除了暫時在一起，它們根本沒有其他關係，但是意識有一種先天的錯覺，把肉體當作自己。因此，當人家嘲笑肉體的缺陷時，肉體不會生氣和難過，不相干的意識卻大為光火。

一旦深入分析我們就會發現，原來所有這類由侮辱性攻擊而導致的煩惱，都是在盲目且錯誤的理解上產生的，這個錯誤的理解在佛教裡叫做無明，正是無明導致了憤怒。

其實，除了內在的精神和外在的肉體，並不存在所謂的「人」，這也就是「唯法」所表述的意思。具體的東西只有肉體和精神，「人」和「我」只是意

識在肉體和精神的組合體上創造的一種抽象概念。意識盲目地認為對方在侮辱「我」，這是完全錯誤的。知道了這個道理之後，我們就能夠控制住自己的情緒。

另外，我們可以從聲音的真實性這個角度去思維。所有聲音都來自於自己的大腦，這個道理我們講過多次，科學家也是這麼認為的。無論聽到悅耳的誇讚還是刺耳的辱罵，這個聲音和說話的人並沒有關係，準確地說，世界上根本沒有聲音。

那我們聽到的是什麼呢？科學家說，是我們大腦裡的一種畫面。佛教則告訴我們，這是耳識，也即聽覺的一種感受。這一點科學和佛教的觀點一致，只是用詞不同而已。

既然不存在說話的聲音，那存在什麼呢？科學這樣解釋：當對方說話時，聲帶的振動在他嘴邊形成空氣壓力波，這個壓力波傳到我們的耳朵，振動耳膜並在大腦裡面產生一種畫面。除此以外，什麼也沒有發生。所謂的聲音根本不是對方所說的，而是我們自己的感受。

綜上所述，當我們被別人的語言激怒時，應當認真思考一下這兩個問題：第一，他侮辱我，那麼

「我」在哪裡？第二，他通過聲音侮辱我，那麼聲音在哪裡？其本質又是什麼？

通過上述分析就會發現，根本找不到「我」，而且聲音也是一種錯覺。正是對這兩個問題的錯誤理解，導致了盲目的憤怒。因此，佛經中說所有煩惱的根源是無明，再確切點說，所有煩惱本質上都是錯誤的理解。

唯法想非常重要，明白了唯法想，可以說在某種程度上就稍微理解了一點空性。空性觀擁有強大的力量，就像金剛鑽石可以劃破金屬等世間堅硬之物，空性可以破壞煩惱的根源，讓所有煩惱瓦解、崩潰。

當然，所有方法都必須事先鍛煉，這樣需要之時才能用得上，臨時抱佛腳是不會有效的。所以我們平時一定要修菩提心、修空性，藉此不僅可以控制嗔恨心，而且能解決任何煩惱。空性和無我的具體修法在《慧燈之光》裡講過很多，此處不做贅述。

很多人覺得，倘若我們遭到欺負卻不予回擊，會不會讓人以為自己好欺負，在社會上無法生存？其實不會。我們修行是用來消滅自己的嗔恨心，至於問題，該怎麼處理就怎麼處理。不要以為只有生

氣才能解決問題，生氣只會讓矛盾加重。當嗔恨心消除以後，我們面對別人的侮辱、不公平的對待等等，完全可以妥善處理並解決得更好。

3. 無常想

當受到別人侮辱，我們因此生起想要傷害對方的念頭時，還可以靜下來從不同角度去思考無常。

首先，這個傷害我們的人也有生、老、病、死，也處在不斷變化中，即使我們什麼都不做，他也會衰老、死亡，所以沒有必要刻意回擊他。

其次，雖然他以這樣的方式對待我們，但如果自己以另一種方式，比如慈悲心來對待他，那麼他會認識到自己的錯誤並感到慚愧，內心會發生很大變化，有可能自己就放下嗔恨，主動承認錯誤……這也是無常的一種表現。

萬事萬物都是變化無常的，事情存在多種可能性，有可能因為處理方式的不同而發生本質上的變化。因此，不要用無法解決情緒的世俗方法去處理矛盾，應該採用更高級的方法，如此一來，則結果將更趨完美。

4. 苦想

苦想就是去思考對方的痛苦。當遭遇不公平、不合理對待時，我們要問自己，有沒有必要現在反擊，給對方製造更多的痛苦？

對方已經很痛苦了，不管他有沒有道理，至少當下其內心滿是憤怒、不滿，而且他認為這個痛苦是我造成的。他看不慣我的很多行為，諸如說話和處理問題的方式等等，因而才會對我發洩不滿。除此以外，所有輪迴眾生具備的三種痛苦——苦苦、壞苦和行苦，他同樣具備。因此我沒有必要火上澆油，否則不僅不能解決問題，反而會加劇矛盾和嗔恨。

實際上，苦想就是去理解對方。任何事情都是有因有緣的，我們要反思有沒有和自己有關的原因。對方不可能全部正確，但也不一定全是錯的，有些問題可能確實是自己沒有處理好。所以，除非是自己不想解決問題，否則若是想化解雙方的憤怒和矛盾，就不要再給他製造新的痛苦。

多思考對方的痛苦和困難，能讓我們的憤怒逐步減輕。自己的憤怒和對方的憤怒，兩者有著密不可分因果關係。當我們的煩惱消除以後，對方的煩惱也會隨之消失，矛盾和不愉快便得以化解。關

於如何理解對方，《入菩薩行論》中講得非常好，希望大家反覆去讀其中的「安忍品」。

我們嘗試去理解對方的時候，不要分析表面上誰對誰錯，而應該知道，對方之所以這麼討厭我，肯定是因為他心裡有煩惱。即便我要生氣，也不應對這個人生氣，而應該對他的煩惱生氣，是煩惱讓他失控並做出了這些事情。

舉例而言，有人用石頭打我們，我們不會對石頭生氣，也不會對扔石頭的手生氣，只會對扔石頭的人生氣。因為我們知道石頭不是自願的，它砸我們是因為手的作用；手也不是自願的，它背後有人的作用。

普通人往往到這裡就不再思考了，以為人就是最終的原因，但其實還可以再進一步尋找根源，這個人為什麼要打罵我呢？其原因既不在石頭和手，也不在人，而在於他心中的憤怒。所以，假如我現在還擊，就應該針對他的憤怒；我要消滅的對象，唯一就是他的憤怒。

用什麼方法消滅憤怒？用我的憤怒來回擊可行嗎？當然不行，這樣只會複製出更多的憤怒，本來只有他一個人發怒，現在變成他和我兩個人，進而

可能十人、二十人、上百人，乃至身邊所有的人都陷入憤怒，這樣會讓事情愈發不可收拾。反之，最好的方法是慈悲心、悲憫心。用慈悲心去感化他，融化他內心的憤怒。憤怒被融化以後，他完全可以成為我生活中的好友、修行上的道友，甚至是幫助我的恩人。

大家都見過文殊菩薩像，文殊菩薩左手拿經書，右手持寶劍，在寶劍的上端燃燒著火焰，就像一把巨大的火炬。這把寶劍針對什麼？它不針對任何人，而是針對眾生的無明。火炬象徵光明，這光明能夠照亮每個眾生內心的黑暗，能夠消除所有的煩惱。所以，文殊菩薩的寶劍不是用來砍殺敵人的，而是用來照亮人心、消滅煩惱的。

其他宗教讚美神的時候，往往會說他們的神多麼厲害，殺死了多少敵人，征服了多少對手，而佛教永遠不會以這種方式來讚美。佛教會說：佛菩薩的智慧照亮了多少眾生內心的無明，驅除了多少煩惱的黑暗……這才是佛度化眾生的方法。

實際上，佛度化眾生的方法就是教育，通過教育讓大家明白道理。比如有人因為生氣而辱罵別人發洩不滿，而被辱罵的人也開始生氣，兩人的憤怒

碰撞會製造更多的憤怒。如果他們在同一個家庭，那麼這個家庭就無法和睦；如果這樣的人在同一個社會，那麼這個社會就無法和諧。歷史上的許多悲劇，都是緣於人們誤以為憤怒可以解決問題。

總之，真正傷害我們的不是這個人，而是他的煩惱；應該消滅的也不是這個人，而是他的煩惱。消滅煩惱只有兩個方法：無我的智慧和慈悲心。如果有人侮辱、攻擊別人，可他得到的回報不是仇恨，而是慈悲、寬容和奉獻，那麼他最終一定會認識到自己的錯誤。不需要任何其他方法，他的仇恨和煩惱就會自然化解，他會變成一個善良的人，也會成為我們的朋友。

這種方法並不是一種安慰，而是事實，但是由於我們不瞭解這個事實，所以從盲目、錯誤的理解中產生了很多憤怒和欲望。只要斷除這些錯誤的理解，煩惱的基礎就會受到破壞並不再增長。這和唯法想的原理是相同的。

還有一個問題我們要明白，一旦有了煩惱，所有人都會失控，包括我們自己。理解了這一點，就更能理解對方。如同電腦一旦被病毒侵擾就會陷入癱瘓一樣，煩惱也是一種病毒，當人的精神系統裡

進入了嗔恨的病毒，整個系統都陷入混亂，無法按正常人的思維去思考。

對每個人來說，最珍貴的東西莫過於自己的生命，但如果強烈的煩惱進入了一個人的意識，那麼他不僅會毀掉別人，還會毫不猶豫地毀掉自己的生命。每年全世界有大約100萬人自殺，2000萬人自殺未遂，這麼多的人都認為自己的生命一文不值嗎？當然不是，只是當他們被煩惱佔據，想法就完全改變了。煩惱能讓人徹底失控，一旦處於這種狀態，連自己的生命都不在乎，更何況侮辱、傷害別人？！

人人都有煩惱，再偉大的科學家、哲學家一樣會有失控的時候，煩惱征服了全人類。歷史上發生的無數悲劇，可以說都是意識被欲望或憤怒控制的結果。手握權力的人，發怒時會毀掉很多人的生命；沒有權力的人，此時會毀掉自己。還有一些人由於內心痛苦不堪，選擇了極端的發洩方式，如在街上砍殺無辜的路人，這類新聞屢見不鮮。這種做法令人髮指，同時也是他們身不由己被煩惱操控的結果。

歸根結底，所有問題都源於煩惱，只有化解了煩惱才能真正解決問題。對事情的分析不能僅僅停留在表層——人的層面，就像石頭和手，它們都不

是自願的。這些事情的發生有各種各樣的因緣，一個因緣會產生另一個因緣，一件事情會推動另一件事情，並引發最終的結果。

如果不尋找根源，誰打我，我就恨誰的話，那我們應該去恨石頭，因為是它直接讓我們產生痛苦；如果要尋找原因，就要刨根究底，不能把所有責任推到對方身上，不去思考他為何這樣做。世俗裡大家都認為根源在於人，並認為這是常理，但很多所謂的常理、常規都是建立在盲目、錯誤的基礎上，只因發生頻率較多就被認為是常規，對此我們要有理性的認識。

佛教以外很難找到這種思維方法。心理學的方法只能起到暫時緩解的效果，且不一定符合事實。佛教的方法則不僅能從根本上解決問題，而且完全符合事實。

此外，產生煩惱的原因也有可能在我們自己身上。生活中我們對別人斤斤計較，對生活等各方面異常挑剔，容易不耐煩，這些都是產生憤怒的直接因素。如此發展下去，必然導致焦慮和抑鬱。80%的抑鬱症患者都有自殺傾向，不解決這個問題，後果是非常嚴重的。

因此，平時我們不要太挑剔，不要做所謂的完美主義者。完美是需要付出代價的，其中就包括承受壓力。有些事必須完美，但不可能事事完美。假如條件有限，無法盡善盡美，就要懂得調整心態。假如一個人只能負重兩百斤，背包卻有三四百斤，那是不是應該扔掉一些東西？同理，我們也要放下一些無法達到的完美，不要把自己逼到承受不了的地步。

《入菩薩行論》也表達了此意。這部論典是一千多年前的著作，然而對照現代人的心理狀態，仍然非常準確——壓力導致不耐煩，不耐煩又引發憤怒，到了憤怒的地步就很難控制了。

身體生病之前會出現亞健康的症狀，精神也是一樣，發現不健康的苗頭時要及時調整，最好的方法就是打坐修行。通過修慈悲心能夠直接斷除嗔恨和抱怨，然後去修菩提心，修空性和無我。另外，最簡單的方法是寂止，基礎的寂止禪修就對我們有幫助。

平時別人對我們不好的時候，也要多體諒，誰沒有壓力呢？我們若能設身處地為對方著想，抱怨、仇恨是很容易放下的。當然，一瞬間的生氣在

所難免，而從不開心上升到憤怒、仇恨，則是完全可以控制的。

作為學佛之人，發怒時應該儘快冷靜下來並好好思維這些道理。修行者與世俗人的區別，就在於嗔恨是否會持續。

世俗之人沒有受過佛陀的教育，也沒有做過任何訓練，即便是各自領域中的精英，可能也沒有思考過生命、煩惱的問題，在處理情緒方面不一定是高手。而受過大乘佛教教育和訓練的人，幾分鐘後應該就能放下嗔恨。如果這時的表現和世俗人一模一樣，那學佛就沒有意義了。學佛是為了饒益眾生，這種時刻恰恰能檢驗我們學佛的成果。

可以說，前幾分鐘，學佛和不學佛的人可能一樣會被煩惱綁架，但幾分鐘後，大乘修行人就會從煩惱中解脫出來，這就是堅持打坐修行的效果。而沒有學佛的人有可能在煩惱中沉浸兩三天、一兩個月，甚至越來越想不通，發展成焦慮和抑鬱。

這些方法，我們都要在實際生活中去運用，尤其是對待自己的父母。雖然大家都明白父母對我們恩重如山，但是我們往往對父母最不耐煩。這不是人品的問題，而是因為未經訓練，壓力會導致內心

空虛、暴躁和焦慮，這時肯定會向離我們最近的人發洩。很多人並不是對父母不好，頂嘴、吵架以後也很後悔，只是因為沒有修行，做不到對父母忍耐。

這時可以去思考父母的痛苦，他們年輕時經歷過諸多磨難，人到晚年罹患病痛，又沒有學佛，對死亡充滿恐懼，連體檢也害怕……子女號稱是佛教徒，甚至是大乘菩薩，對他們的態度卻如此惡劣，這種感受是非常痛苦的。等到父母走了，我們一定會追悔莫及，但悔之晚矣！

現在大家對孩子都關懷備至，對父母的付出卻少之又少。這個問題除了生活壓力之外，也由於我們沒有找到真正的人生目標和精神支柱，很多人所謂的學佛就是燒香拜佛、參加法會，簡單學學理論，沒有把佛法融入到內心深處，所以找不到解決辦法。如此一來，不僅給自己造成了痛苦，也讓身邊的人更加痛苦。這些煩惱會結下惡緣，不僅今生無法了結，還會影響到下一世。所以忍辱非常重要，大家要高度重視。

5. 攝受想

攝受，是指接受眾生。為何要接受眾生？因為

作為大乘佛教徒，我們的誓言就是為了一切眾生而成佛。攝受所有眾生，意味著讓一切眾生離苦得樂，這是發了菩提心的大乘修行人的承諾。

既然有這樣的承諾，當我們遇到他人的怨害時，應該去思考：我不能安忍的話，雙方的矛盾會更加激烈，煩惱和痛苦肯定也會增長。我承諾讓一切眾生離苦得樂，然而實際行為卻造成對方更加痛苦，這實在有悖於我的誓言。如果我沒有能力控制，那也沒有辦法，但其實我只要調整一下心態，是完全可以控制的。假如我像世俗人一樣還手、還口，則嚴重違背了自己的承諾。作為一名大乘佛教徒，一個發了菩提心的人，連自己力所能及的「讓身邊之人離苦得樂」都不願意做，反而想增加他的痛苦，這符合我的身份嗎？符合我的承諾嗎？

這樣思考的時候，我們會立即感到慚愧，憤怒便會下降並逐漸平息。

以上五種方法只是簡單地指出了方向，具體的思維可以自行延伸，可以思考得更多、更廣。如果真的願意消除憤怒，方法其實很多也很容易，關鍵在於必須投入、用功，否則和普通人一樣是做不到的。

這五個方法的理論很簡單，我們學習理論的目的是為了修行，為了把六波羅蜜多運用到生活中。僅靠理論是達不到這個目標的，不學理論又不知如何去運用。因此，我們要先學習理論，再付諸實踐。

希望大家從現在開始就去嘗試這些方法。一般情況下，其中一個就足以解決問題，如果憤怒十分嚴重，五種方法可以全方位地使用。這樣遇到矛盾時，我們完全可以做到不還手、不還口、不生氣。只要稍微投入一點，每個人都可以擁有安忍的功夫。

（二）安受眾苦忍

安受眾苦忍，指面對學習、修行時的種種困難，要有毅力去忍耐、克服。我們可以閱讀一些漢傳、藏傳歷代修行人的傳記，諸如密勒日巴大師和惠能大師的故事，看看他們在修行中吃了多少苦，經歷了多少磨難。要做到他們那樣很難，但是我們至少可以努力做到他們的百分之一、千分之一。

比如打坐，正常情況下一天一個小時以上，這個要求並不高。如果因特殊情況當天沒有打坐，第二天或者週末也可以補上。不過在我們不太習慣打坐的時候，一入座就難免腿痛、腰痛，到處不舒服。平時逛街、看電視，一小時感覺只有幾分鐘，而打

坐卻像幾個小時一樣枯燥漫長。儘管堅持下來也談不上痛苦，但還是有很大難度，很多人就此放棄了。

這時候我們要去思考：世俗裡非常輝煌、成功的人，比如世界五百強的創始人，他們在創業時克服了許多困難才獲得成就。同樣，佛教也有「世界五百強」修行人，如密勒日巴大師，他們也是依靠無數艱辛的付出，才成為佛門的成功人士。因此，如果我們希望修行有所成就，必須有相應的付出；稍微有點腿疼和枯燥就放棄的話，修行上絕不可能有任何成果。付出越多，收穫越多，世俗的學習、工作是這樣，修行亦是如此。

平時每個人的工作壓力都很大，晚上回家時已經疲憊不堪，還要打坐確實有難度。早上提前一小時起床打坐也不容易，尤其有些人上班的路程較遠，為了打坐需要更早起床。但是為了修行，我們一定要克服這些困難。

這時，要去思考為什麼要用功？世俗中，我們哪怕為了一點金錢和名利，都願意付出極大的努力，而獲得的不過是區區十幾年的短暫利益，臨終時還帶不走。那麼為了修行，為了人生永久性的目標，努力克服一些困難，接受一點痛苦，不是更值

得嗎？若能把追求名利的10%，甚至5%的精力用到修行上，足以取得不錯的修行成就了。

正確的價值觀是我們修行的動力，它會時時刻刻鼓勵我們。當感到太累想要放棄之時，要問一問自己：如果修行能夠得到一些世俗的名利，我會輕易放棄嗎？肯定不會。那為了更長遠的目標，為什麼我受到一點點挫折就要放棄呢？一定要堅持，絕不能輕言放棄！

與此同時，我們還應合理安排時間，不要過度影響生活和工作。畢竟大家都要生存，而且很多人處於上有老、下有小的夾心階層，如果因為修行對工作造成了影響，必然也會波及生活。假如自己一個人生活，修行時間安排是個人的選擇，沒有問題；家裡若有老老少少其他人，那儘量不要影響他們的生活。

因此正常情況下，要計畫好一天的時間，特別是八小時工作以外的時間要統籌安排好。由於特殊原因沒有打坐也不需要糾結，空閒時多安排些時間打坐即可，不要那麼死板。

假如為了工作和生活根本不去修行，即便會換得一些名利，也肯定是不幸福的。且不說下一世，

就連這一生也根本感覺不到快樂，因為我們的精神是空虛、浮躁的。當我們還不瞭解名利的實際價值時，換言之，名利與我們尚有距離的時候，我們以為得到名利就得到了幸福，所以會不擇手段地追求名利。實際上它不僅不會帶來幸福，反而會帶來負面壓力，這樣的例子在我們身邊、在新聞上屢見不鮮。

世俗人的目標無非是名和利，得到了就被認為是成功人士，自己也很得意。其實這些都是外在的輝煌，和內在的幸福毫無關係。如果物質生活和精神生活嚴重失衡，就算我們為家人創造了再豐富的物質條件，他們也不會快樂。因為我們內心的空虛和浮躁就像發射塔一樣，不斷向外發射著負面能量，首先影響的就是家人。精神貧乏帶來的負面能量和物質豐足帶來的正面效果，到底哪一個影響更大，我們應該去想一想。

所以，大家要平衡好工作、生活、修行三者的關係。在合理安排下，工作讓我們擁有富足的物質生活，修行使我們擁有豐富的精神生活。如果人世間有幸福存在的話，這個時候我們一定感受得到。

我曾反覆強調，作為在家的學佛弟子，不要走任何極端的路。如果有一天因緣成熟，可以不用工

作或照顧家庭而全職修行，當然非常好，但在條件還不具備時，我們必須接受現實，合理地安排好時間，這樣才能自利利他。

總而言之，我們在學習、修行的過程中要精進、努力。努力需要付出代價，要犧牲吃喝玩樂的時間，但這是值得的。只要合理安排時間，原則上不會對生活和工作造成太大影響。雖然修行有點累，但同時也有很多收穫，這些收穫會帶給我們更多的快樂和幸福。因此，哪怕再辛苦，也不要放棄聞思修行，要學會忍耐，這就是安受眾苦忍的意思。

（三）法思勝解忍

法思勝解，是指對佛法殊勝的理解。法思勝解忍的意思是，當我們遇到和常識有衝突的佛教觀點時，不要盲目地否定或肯定，應該通過獨立思考去判斷並得出結論。哪怕有些事物超出我們的能力範圍，暫時無法判斷，也不應拒絕、排斥，而應努力提升自己的智慧。這樣，我們就能對佛法形成深刻的理解，建立堅定的觀點，亦即佛教所謂的見解。見解就像眼睛，眼睛先看到路，腿才能沿著路走到目的地。

具體來說，是對哪些法的殊勝理解呢？

第一，對輪迴的理解。人死後到底發生了什麼？一切都結束了，還是將開啟另一段生命旅途？

第二，對因果的理解。善有善報、惡有惡報是真的嗎？這些問題必須搞清楚。

佛教一向反對盲目接受，盲目反對和盲目相信本質上都是迷信，因此對自己不知道、不確定的東西，應該在毫無成見的前提下進行符合邏輯的思考，這樣才能得到堅信不疑的結論。

第三，對佛、法、僧功德的瞭解。世界上任何一個團體、學說或學派都宣稱自己是很棒的，但我們必須要思考，不能盲目接受。佛教裡宣說的佛的功德、法的好處、僧的優點……這些都要反覆思考。此外，還要思考佛菩薩度化眾生的力量。

第四，對緣起、空性、涅槃等佛法要義，尤其是和修行直接相關的內容，我們必須要深入地思考。

當然，有些東西不是我們思考就能明白的。人類的感官非常有局限性，只能判斷其能力範圍內的東西，一旦超出範圍就無法判斷。比如，桌子的形狀可以通過眼睛來判斷，但是桌子的微觀結構，如分

子、原子、電子、能量，我們根本看不到。若因看不到就否定它們的存在，肯定是錯誤的。同樣，我們的意識也有局限性，不能判斷所有事情的對和錯。

這種情況下，我們要對感官和意識進行提升。感官方面，通過科學手段已經獲得了很大提升，例如顯微鏡的更新換代，從普通的光學顯微鏡到電子顯微鏡，再到更高級的中子顯微鏡，每次升級都帶來新的突破。意識方面，我們也可以提升，每當我們斷除一部分煩惱，就會得到一部分智慧；或者說，得到一部分智慧，就能斷除一部分煩惱。每一次提升智慧，我們就會有新的發現，並且離真理更近了一步。

總而言之，我們先去思考自己感官和意識範圍內的問題，將其徹底瞭解清楚，對於超越此範圍的事情，則待智慧有所提升之後再去判斷。經過反覆思考，我們會得到結論：這條修行的道路沒有錯，新的三觀也沒有錯，正確的行動會帶來正確的結果，因此我們的修行必定會得到有意義的成果。

佛教所有的修行、行為都建立在智慧的基礎之上。如果這個基礎是盲目的、無知的，那麼在此基礎上建立的三觀也是錯誤的。就像前面講的，人

家說瞎子、瘸子，意識盲目地認為是在說自己，這種錯誤的觀念導致我們煩惱重重。因此，我們要跟著智慧走，用智慧顛覆過去的三觀，樹立全新的三觀，這樣便能逐漸斷除煩惱。

過去，這些煩惱肯定會把我們綁架，但現在我們已不再受其控制，這就叫做解脫。解脫並不是我們從地球越獄跑到另一個世界，真正的解脫是不管人在何處，內心都不受任何煩惱的操控，哪怕我們永遠待在地球上，也已經解脫了！

解脫需要智慧，智慧不會從天而降。獲得佛法的智慧也需要付出努力，就像我們在學校求學一樣，克服種種困難，這是安受眾苦忍。聽到高深的法之後，我們能耐心地聽聞並反覆思考，終有一天恍然大悟，徹底明白並接受，這是法思勝解忍，也即對法的忍耐。



精進

波羅蜜多

六波羅蜜多的第四個，是精進波羅蜜多。

對於精進，很多大乘經論都作了清晰的闡述。它沒有複雜的理論邏輯，主要就是行持。下面我依據《入菩薩行論》以及《瑜伽師地論》中的「菩薩地」，對此予以介紹。

一、何為精進

所謂精進，就是對聞、思、修等善法有發自內心的意樂。比如在聞、思或打坐修行時，不是勉強或逼迫自己，而是非常樂意去做，有這樣的積極態度和意趣，就叫做精進。

精進必須具備兩個條件：第一，它屬於精神範疇，是身、口、意三門中意識的付出和努力，而不是身體、語言的付出；第二，必須是行善，大乘佛教的行善就是利他，在與利他有直接或間接關係的工作、學習等方面，付出的所有精神上的努力都是精進。

為什麼身體和語言上的勤奮努力不是精進呢？我們做任何事情，尤其是行善、修行，都必須發自內心、積極主動地去做。其前提條件，就是內心有

意樂。如果內心沒有意樂，只是為外因所迫，身體和語言不得被動、勉強地去做，這種情況下所做的任何事情都不能成為善法。比如在念誦、磕頭或者做發心工作時，內心沒有意樂，僅僅是語言或身體上的付出和努力，就不能稱為精進。

對其他事情有意樂為什麼不是精進呢？精進不等同於努力。我們平時為工作、生活等付出的努力，是勤奮、用功；只有在意識上為善法努力，才能稱為精進。可以這樣講，精進是努力的一部分，但努力不一定是精進。

二、精進的違品——懶惰

在佛教中與某個事物相反、相違背的，叫做它的「違品」。我們要先瞭解精進的違品是什麼，否則就不知道如何培養精進。

精進的違品是懶惰、懈怠，也就是不願意做事情，包括聞、思、修等都不想去做。與精進一樣，懶惰也是一種內心的狀態，只不過是一種非常消極的心態。懶惰最大的負面作用，就是對學佛、修行有極大的破壞性。它沒有任何正面作用，可以說有百害而無一利。

（一）三種懶惰

懶惰有很多表現形式，佛教將其統分為三種，即同惡懶惰、怯懦懶惰、自輕蔑懶惰。

1. 同惡懶惰

「同惡」即共同作惡。共同作惡的這種懶惰，就叫做同惡懶惰。同惡懶惰包含很多內容，不一定全都是惡業，有一部分是不善不惡的業。不善不惡的業會浪費很多時間，對我們的聞、思、修行有很大的負面作用，因此也屬於同惡懶惰。

同惡懶惰的具體表現是，由於一些不良的嗜好和行為，如癡迷於釣魚、打獵、酗酒、賭博等與殺、盜、淫、妄、酒有關的事情，從而耽誤修行和行善的時間。有些人特別喜歡釣魚，不管什麼天氣，家人如何勸阻，什麼都阻擋不了他們出去釣魚。他們釣魚不是因為想吃魚，而是純粹出於喜愛，像這樣的心態，就叫做同惡懶惰。如果別人在釣魚、打獵、賭博等，自己也加入到這個群體中去，共同造業，也叫同惡懶惰。

除了造殺、盜、淫、妄等惡業以外，倘若貪著一些世俗之事，尤其是從學佛修行的角度來說毫無

意義的事，則根本沒有心思和時間聞、思、修行，這也是同惡懶惰。

為什麼把這些事情稱為懶惰呢？這些人不是很積極、很勤奮嗎？正如前面所講，佛教區分精進和懶惰，不是看他是否勤奮努力，而是看他對什麼事情有意樂，為什麼事情而努力。雖然在這些造業或無意義的事情上，他一點都不懶惰，但從行善的角度來講，他對聞、思、修行等善法毫無意樂，也不投入時間和精力，白白浪費了大好時光，因而這些事情都叫做同惡懶惰。

2. 怯懦懶惰

怯懦即軟弱、怯弱，缺乏勇氣。怯懦懶惰就是什麼事情都不想做，尤其是沒有勇氣去聞、思、修行，一直拖延。這是一種非常消極的心態。

不想做事情的原因有很多，比如身心疲憊的時候，就沒有心思和精力做事情，特別是對聞、思、修等善法會一再拖延。很多人覺得工作太忙或有其他事情，想等下個月或明年，甚至退休以後再修行。實際上，忙只是一種藉口，就是心裡沒有勇氣去做。

怯懦懶惰與同惡懶惰不同，它不是造殺、盜、

淫、妄等惡業，甚至有可能什麼都沒做，比如躺在沙發上發呆，早上睡懶覺。另外，像癡迷於打遊戲、看電視，逛街、吃喝，刷微博和小視頻，上網看一些無聊的內容等等，貪著一些無意義的事情，沒有心思和勇氣聞、思、修行，不求上進，這些都叫做怯懦懶惰。

有人認為自己現在各方面都很好，無憂無慮，為什麼還要上進、努力呢？也有人認為人生、輪迴並不痛苦，為什麼還要努力學佛尋求解脫呢？如果這些人真的對自己的生活和人生有強烈的滿足感、幸福感，那實屬難得。因為現在的人，無論是否富有，是否有名聲、有地位，大都缺乏滿足感和幸福感。但是我們也要想一想，這種滿足感和幸福感來自於什麼呢？絕大多數都來自並嚴重依賴於外在事物，而任何外在事物都是變化無常、不可靠的。如社會地位、名聲、權力、金錢等等，有可能一夜之間發生翻天覆地的變化。那時，建立於其上的滿足感和幸福感，必定會隨之動搖、崩潰和瓦解。所以，即使現在很好，也不能保證下周、下個月、下一年不會發生變化。

再進一步說，即使一輩子沒遇到任何坎坷和挫折，一切順順利利，可是自己的身體會逐漸衰老，

罹患疾病，之後便是死亡。這是生命的自然規律，任何人都無法抗拒和改變。現在覺得一切稱心如意，不需要修行，老了以後還會不會這麼認為？臨終時還會不會有這麼好的心態？這都不太可能，那下一世就更不用說了。雖然現在對生活有如此高的滿意度非常難得，但在難得的背後，還有很多沒有考慮到的事情，這些事情都是無法改變的自然規律。當巨大的變化來到面前，任何人都不可能擁有這麼好的心態，而那時再想補救，為時已晚。所以，這些想法都是不對的，我們不能目光短淺地只考慮當下，要向前看。

還有人認為，此生的我和來世的我，是完全不同的兩個人，即使我現在很努力，做很多善事，但下一世我會變成另一個人，享受福報的也是另一個人，我為什麼要替他人做嫁衣呢？

事實並非如此。這一世的我和下一世的我，只不過外表有所變化，內在的自我並沒有任何改變，這一世是我，下一世還是我。雖然從佛教空性的層面上講，自我是不存在的，但從世俗層面來說，這一世和下一世是同一個人、同一個我。因此，現在做善事，下一世受果報的還是自己；現在造罪，下一世受報應的也不會是別人。

很多人年輕時就開始買養老保險，儘管當時並不需要，但他們知道自己將來會變老，有養老金作保障，心裡比較踏實。這個養老保險的受益者是誰呢？當然是幾十年後的自己。儘管年老時外表會發生很大變化，但內在並未改變，還是同一個自我。同樣的道理，我們下一世不管投生為人還是動物，或是另外一種生命，只是外表有了變化而已，內在的自我仍然是同一個。所以我們現在行善，將來的受益者還是自己。這兩者的差別，僅僅是時間的長短不同——年輕時買保險年老時用，是幾十年的因果；現在行善將來受果報，則有可能是幾百年或者幾千年的因果。

因此不要認為，未來的我不是現在的我，沒必要為別人行善積累福報。有些人對修行、行善缺乏積極心態，不夠精進，就是因為存有這樣的疑惑。究其原因，就是對生命的真相缺乏瞭解，從而生出各種稀奇古怪的想法。對一個人來說，世界上最寶貴的就是自己的生命，但恰恰對於生命的問題，我們最不瞭解，幾乎一無所知；而對與生命無關的身外之物，卻特別在行。

這些疑惑在未解開之前，對我們的修行會有負面影響，再加上凡夫天生就有貪吃愛玩的心態，因

而在我們的內心當中懶惰總是佔據上風，吃喝玩樂的誘惑永遠比聞思修行的吸引力更大。如果我們不設法戰勝懶惰，很多聞思修行的寶貴時間，必然都會被它毀掉。

3. 自輕蔑懶惰

自輕蔑即輕視、蔑視自己，自卑到沒有一點自信——我業障這麼深重，怎麼可能證悟？怎麼可能成佛？怎麼可能利益眾生呢？因為輕視自己的能力而不願學佛修行，這種非常嚴重的自卑心態，就叫做自輕蔑懶惰。

如果有這種懶惰，我們就要告訴自己：只要努力聞思修行，我肯定也能證悟，也能成佛！

雖然每個人的外表不同，內心表現出來的善良程度也有所不同，但內心深處的本性毫無差別，都是佛性。只要有佛性，任何人都能成佛。就像已經有了種子和土壤這兩個最主要的條件，一旦加上溫度、濕度等外在的輔助條件，種子就可以發芽、開花、結果。我們的內心已經有了佛的種子——佛性，如果再加上像溫度、濕度那樣的條件——聞、思、修，內在、外在的因緣都具備了，有什麼理由不能

證悟，又有什麼理由不能成佛呢？以前成就者們能做到的，我們一樣能做到，只不過是時間早晚的問題。若是多用功一點，我們與成就的距離就近一點；若是懶惰，我們與成就的距離就遠一些。總之，我們不僅有佛性，而且也有聞、思、修，缺乏的就是時間。假以時日，我們一定能夠證悟、成佛。

大家必須具備這樣的自信，自信非常重要——世俗的學習、工作、創業等需要自信；學佛、修行、開悟更離不開自信。因此，我們不要蔑視自己，輕視自己，實際上也沒有理由輕視。打個比方說，所有眾生都是同樣的礦石，為什麼其他礦石變成了價值不菲的鑽石或黃金，而我們卻沒有呢？這僅僅是因為我們暫時還未被加工而已，一旦經過加工，我們也同樣可以。

《入菩薩行論》中講，修行人不能傲慢，但必須自信。傲慢和自信不同，傲慢是煩惱，自信則是修行的動力。沒有自信，就成了一種懶惰。

（二）認清懶惰並加以控制

我們一旦發現自己有上述三種懶惰，就要立刻認定它們是懶惰，是煩惱，是破壞自己修行的力量，只要有了這些懶惰，自己就不會精進。

不精進會帶來什麼後果呢？《入菩薩行論》用了一個比喻來說明，過去的船隻沒有機械動力，必須借助風力才能在海上航行，而精進就像風一樣，如果沒有這個動力，我們的修行就會停滯不前。

許多人四加行、五加行很多年修不完，連一個簡單的數字都完成不了，這是什麼原因？雖然存在很多客觀因素，但最關鍵的就是沒有精進，內心缺乏動力。為什麼沒有精進呢？我們可以回過頭去自查一下。每個人擁有的時間是相同的，一天24小時，工作一般佔據8小時、10小時，關鍵是工作以外的時間我們怎麼用的？自查以後就會發現，是懶惰把我們的時間消磨殆盡。也許我們原來不知道什麼是精進，也不清楚與精進對立的是懶惰，現在若想在修行上有所進步，就必須發起精進。

要擁有精進，首先要控制懶惰、斷除懶惰。斷除不是指從本質上斷掉，從根本上剷除，而是把它控制在一定範圍之內。把全部時間都用來修行當然是最好的，可這對一般人來說難度有點大，也不太實際，只有像密勒日巴大師那樣的人才能做到。但如果將工作、吃飯、睡覺以外的時間全都用來吃喝玩樂，也非常不划算。我們要在兩者中間找到一個平衡點，對自己的時間做出合理的安排。

時間是最珍貴、最重要的，一年365天，沒有一天是免費的，沒有一天是可以任意揮霍的。我們有時出門忘了關燈，刷牙洗臉多放了一點水，都認為是浪費，而把自己的生命一小時一小時、一天一天地耗費在毫無意義的事情上，卻不認為是浪費，反而覺得很開心。實際上，時間就是我們的生命，因為生命和時間是同時、同步的，浪費一小時的時間，就等於浪費一小時的生命。

大多數人都比較貪吃、貪玩，這沒什麼問題，該吃的時候吃，該玩的時候玩。像平時逛街、看電影、刷微博都是可以的，但不能過度，要適可而止，到了修行的時間，就要馬上修行。而那些完全沒有意義的事情，像玩電子遊戲等，不僅浪費時間，還會像吸毒一樣上癮，應當儘量戒除。

凡夫的內心都很貪婪，要讓精進戰勝懶惰是非常困難的。但是如果不打敗懶惰，我們永遠會被貪婪牽著鼻子走，時間被消耗殆盡，生命即將結束時才發現一無所獲，但已經追悔莫及了。因此，當我們發現三種懶惰在內心滋生的時候，要立刻認出它們，並採取相應的措施，不能任其蔓延。

總之，精進對我們來說非常重要，它就像船的動力，一旦被懶惰破壞，我們就無法修行、無法進步。作為凡夫，雖然還做不到內心毫無懶惰，但可以把它降到最低程度。只要有決心，這一點是完全能夠做到的。

三、三種精進

大部分的大乘佛教，都把精進分為以下三種。

(一) 擐甲精進

「甲」，指古代戰士的鎧甲、盔甲。「擐甲」，即穿上鎧甲。擐甲精進，比喻擁有這種精進，就像戰士穿上鎧甲一樣刀槍不入、堅不可摧。這是一種什麼樣的精進呢？實際上就是一種決心，亦即發願、發誓。大乘佛經中講，哪怕為了讓一個眾生離苦得樂、解脫成佛，也願意付出幾百萬年、幾千萬年乃至幾億年的時間，不畏難、不退卻，這種強大的勇氣和堅定不移的決心，就叫做擐甲精進。

有了這樣的勇氣和決心，我們才能跟自己的煩惱作鬥爭。大乘佛教宣導的，不是向外與別人鬥爭，而是向內與自己的煩惱鬥爭。跟別人鬥，歷史上曾

經發生過無數次，但從來沒有一個絕對的勝利者，最終的結局都是失敗。跟自己的煩惱鬥，戰勝自己的煩惱，才是真正永久的勝利。

煩惱的主要根源是我執，亦即自私。跟煩惱鬥爭，實際上就是跟我執、自私鬥爭。我們必須擁有利他的決心，這樣才能刀槍不入。「刀槍」所代表的，是與我執、自私相關的各種煩惱，對大乘佛教徒來說，這是最致命的武器。而能抵禦這個武器的，就是擐甲精進。當我們擁有了利益眾生的巨大決心和勇氣時，就已穿戴上刀槍不入的甲冑，這樣就可以放心地上戰場，奮勇前行，百戰不殆。

擐甲精進是所有精進中最關鍵的，學大乘佛教首先要有這樣的決心和勇氣。凡夫天生愛自己，這是與生俱來的，此外後天接收到的很多訊息，又加重了我們的自私自利，讓我們認為只有多為自己考慮和付出，才能活得幸福快樂。所以，要在這樣的背景下發起如此大的決心，實屬不易。

然而，如果我們有了慈悲心，這個也不難做到。大乘佛教的教法都是普通人能做得到的，只不過我們現在的修行力度以及對修行的認識還有所欠缺，我們可以從最簡單的事情開始，一點一滴地去

做。首先要從內心改變，真實地發起這樣的決心。如果只是用語言和身體做一些形式上的事情，沒有一點內涵，則根本不是佛教所讚歎和提倡的。

實際上，在有了真實的決心以後，我們為一個眾生的離苦得樂付出幾百萬年、幾千萬年，這樣的事情是不會有的。因為有能力的時候，度化一個眾生不需要那麼長時間。但是，假如真的需要，我們也願意——這樣的決心必須建立起來，並且要付諸行動，再微不足道的事情，也要盡力去做。

以上即是三種精進的第一種——環甲精進，非常重要。如果沒有環甲精進，就不可能發起另外兩種精進。

(二) 攝善法精進

攝善法精進，是指對六波羅蜜多中的每一個都很積極、主動、有意樂。這種積極主動和意樂，就叫做攝善法精進。

有六個波羅蜜多，就有與之相應的六個精進。比如佈施的時候，我們用財物去幫助貧困的人，或者放生、救護生命，或者做法佈施，都非常有意樂，很開心、很努力；我們持戒的時候，也很積極

主動；忍辱的時候也是如此……這時的開心、積極、主動，就屬於攝善法精進。

(三) 饒益有情精進

饒益有情就是不求回報地利他。凡是利他的事情，無論大小，我們都很積極主動，很樂意去做，那麼這個主動、積極、樂意，就叫做饒益有情精進。

利他的事情有很多，在自己能力範圍內的，一定要去做。我們平時念誦的大乘佛經，從頭到尾每個字都在講利他，我們學的、念的以及打坐觀想的內容都是利他。假如我們所做的事情中沒有一個是利他的，那就不是真正的大乘佛教。

所以我們要觀察一下，自己做過利他的事情嗎？在自己的行為當中，有多少是利他的？有時候一個很小的利他行為，我們都不想去，怕耽誤自己的學習和修行。學習和修行不就是用來利他的嗎？如果不利他，學習和修行還有什麼價值？

我們都是凡夫，本身就很自私，而現在就是要放下自私，去接受大乘佛教的觀念。雖然我們還在路上，還需要時間，不可能一下子變成菩薩，但無論如何，我們都要積極努力地去。

總之，精進不是指身體做了多少事情，語言念了多少經咒，而是對聞思、修行、利他等善法，有發自內心的歡喜和積極主動的態度。這裡面沒有很複雜的邏輯，但必須有實際的行動。否則，我們就缺失了六波羅蜜多中的精進，修行也會停滯不前。

四、發起精進的方法

精進是積極努力地聞、思、修、行善，我們之所以很難精進，是因為三種懶惰在作祟。而造成懶惰的原因，在於我們控制不了自己的心，把時間耗費在追名逐利、貪吃貪玩上面，或者認為自己沒有什麼能力，因而不願投入時間去學習和修行。

那麼，有什麼方法能讓我們對聞、思、修行產生意樂，不需要別人勸，自己就能積極主動地去做？在《入菩薩行論》中，講了四種發起精進的方法。

(一) 希求

第一種方法，是對聞、思、修行要有希求心。這一點非常重要。

我們對吃喝玩樂等非常積極、熱衷，而對修行、打坐等善法缺乏興趣。原因就在於吃喝玩樂能

帶來當下的放鬆和快樂；而在修行方面，我們還沒有進入修行的狀態，沒有真正的菩提心，也尚未證悟空性，所以並未感受到它們所帶來的當下的快樂。

對聽聞佛法、思維法義、打坐修行等善法的希求和嚮往，來源於什麼呢？《入菩薩行論》主要從兩個方面進行了闡述。一方面，要瞭解為什麼要聞思修行，它能帶來什麼利益；另一方面，要明白不聞思修行會有什麼後果。當了知了其中的利害關係之後，我們一定會對聞思修行生起希求和意樂。

1. 了知不聞思修行的後果

首先，我們從善惡因果的角度，瞭解一下不聞思修行會有什麼後果。

假如今生不聞思、不修行，除了工作就是吃喝玩樂，我們就會在這個過程中造下許許多多的罪業，比如打妄語、吃活物等等。這些罪業暫時只是種子，我們看不到它們的果報，感覺不到其帶來的影響。但種子播下去，一定會發芽、開花、結果，也許在這一世，也許在下一世，也許更長時間，一旦機緣成熟，我們就會感受到罪業帶來的果報。

善惡因果是真實存在的，不能因為看不見，就否認它的存在。實際上，僅僅在物質世界中，我們看不見的東西就已經數不勝數了。人類感官能感知到的全部物質，只佔所有物質的4%多一點，而其餘近96%我們都看不見。儘管看不見，但它們是存在的。所以，看不見根本不能說明任何問題。

而我們能看見的那一部分，是否都是真實的呢？答案是否定的。世界是虛擬的，這一點我們可以通過現代科學的研究成果瞭解到，佛教理論則更準確、更透徹地將真相告訴了我們。在這個虛擬世界中，感官能感知到的東西，其實並不真實；而感官感知不到的東西，並非不存在。我們對這個世界知之甚少，假如把科學、哲學等目前人類的所有認知加起來，也只是冰山一角，這個世界還有無數的未知領域。

所以，因為沒有看到因果就否定它的存在，是非常愚蠢的。如果有一天，我們的感官提升了，擁有了像佛菩薩那樣的智慧，我們就會發現因果確實是存在的。雖然萬事萬物都是虛擬的，但虛擬世界也有虛擬世界的規律，善有善報、惡有惡報的因果規律便是其中之一。儘管其本質並非實有，但在我們成就之前，誰都無法超越這一規律。

這些道理，我們都要認真地思考。如果不把心思和精力放在聞、思、修行上，而是放在毫無意義的某些世俗事情上，白白浪費掉短暫的人生，那以後不僅會感受它的果報，而且很難再有這麼好的機會了。在現實生活中我們會錯過一些機會，比如，沒有趁著行情好賣掉手裡的股票，結果股價暴跌；沒有趁著房價低買房，結果自己買時遇到房價大漲……其實這都不算什麼大問題，生活中難免會有一些讓人遺憾、後悔的事情，只要人還活著，就有機會重來。但是，如果得到了寶貴的人身卻不聞思修行，錯過了這一生，那以後就真的沒有機會了。

四加行所講的人身難得、死亡無常、因果不虛、輪迴痛苦，對我們思維這些道理很有幫助。四加行、五加行是藏傳佛教的說法，這些內容都來自於《華嚴經》等佛經。四加行特別重要，無論學大乘還是小乘，學藏傳還是漢傳，學顯宗還是密宗，凡是修解脫道的人，都要修四加行。

總之，我們要通過深入思考認清問題的嚴重性：如果現在不努力，荒廢了人生，那將來的後果是什麼？下一世會是什麼樣子？思考之後便會深深地體會到：這一次的人身絕對不能浪費，也浪費不起，所以一定要努力。

2. 了知聞思修行的利益

然後我們從樂觀的角度瞭解一下，聞思修行能帶給我們什麼利益。

首先，如果我們通過聞思修行獲得了真實無偽的菩提心，便擁有了人類最偉大的心願，從此以後可以饒益無數眾生，這是何等有意義的事情！

其次，如果我們通過聞思修行證悟了空性，斷除了自私自利，尤其是我執等一切煩惱，那就獲得了解脫。

很多人對解脫的理解，就是從這個世界搬到另一個沒有痛苦的世界，從輪迴遷到一個沒有輪迴的地方，就像從地球上的一個國家移民到另一個國家一樣。其實並不是這樣。《華嚴經》中說，我們人還在地球或其他星球上，還在輪迴的滾滾紅塵中，但我們的心已經超越了世俗的所有煩惱和痛苦，這就是解脫。既然解脫了，為何人還在輪迴中呢？因為在有眾生的地方，才能做利益眾生的事情，否則就無事可做了。像西方極樂世界那樣的清淨剎土，誰還需要我們的幫助呢？因此，大乘佛教的解脫是內心解脫，身體仍在輪迴當中。一言以蔽之，就是既超越輪迴，又不脫離輪迴。

解脫之後，就能用智慧和菩提心去利益無數眾生。在此過程中，我們自己也會獲得無盡的快樂，這種快樂才是真正的、永久的、有意義的快樂。而從世俗的吃喝玩樂中得到的快樂都是短暫的、一時的，快樂過後依舊空虛、不開心。所以，現在犧牲一點吃喝玩樂的時間，多下功夫去聞思修行，換來的將是非常有價值、有意義的事情，此後生生世世，我們不僅能讓自己得到幸福，還能真正幫助到無數的人。

古今中外，許多心地善良的人為幫助別人做出了很多奉獻。像西方一些基督教、天主教的教徒，他們雖然沒有佛教所講的菩提心，但是很有愛心，做過許多令人感動的事情。然而，如果缺少長遠的力量，這個愛心就是短暫的。這一生雖然做得很好，但無法保證下一世也能這樣，而且因為沒有斷除煩惱和自私，在利他的同時，也會產生很多利己的想法。所以這些事情都不是很完美。

如果要做到真實、完美的利他，就必須斷除自己所有的煩惱。擁有了智慧，就能永久地斷除我執和自私；擁有了菩提心，就能像文殊菩薩所發的願那樣，只要有輪迴存在，只要有生命存在，饒益眾

生的工作就永不停息。所以，有了智慧和菩提心，我們就能做這些最有意義的事情。

因此，我們應當投入時間去聞思修行，這不僅能給自己帶來永恆的快樂，而且能夠利益無數的眾生，真正實現自利利他。

3. 了知利害則能希求善法

《入菩薩行論》講的只是一種理論，我們要把這個理論應用到自己的實際生活中。當我們體會到菩提心的力量，感受到它所帶來的滿足感和幸福感時，那麼就像之前對吃喝玩樂感興趣一樣，我們一定會對聞思修行產生濃厚的興趣，不會再把心思放在那些空虛無聊的事情上。從此，人生會過得更加滿足、更有意義。

現在很多人有嚴重的自卑症，覺得自己的生命缺乏價值和意義。如果他們擁有了菩提心和智慧，就能立刻認識到自己的生命，尤其是這一次的人生特別有意義，進而會珍惜生命中的每一分、每一秒，主動去學習、修行、行善。

所以，能感受到修行帶來的當下的滿足，是非常重要的。我們不要把修行看得那麼神秘，其實就

像吃飯能充飢、喝水能解渴一樣，修行就是如此真實的體驗。倘若修行進入了狀態，修得好，定能當下感受到它所帶來的幸福和喜悅。

修行帶來的幸福和喜悅是內在的，而外在物質帶來的快樂是通過感官刺激獲得的，二者性質不同。感官刺激帶來的幸福快樂都是短暫的，通過修慈悲心、菩提心所獲得的滿足和幸福，則是永久的、有意義的。當看清了孰輕孰重之後，我們自然願意在吃喝玩樂上做一點犧牲，把更多的時間投入到聞思修行上。

當然這不代表從此不工作、不顧家了，我們需要在修行與世俗生活之間找到一個平衡點。完全放下世俗的一切，選擇出家專職修行，不是每個人都能做到的，也不是每個人都有這樣的機會。目前我們既要工作、生活，又要修行，如果協調得好，既有適當的物質生活，又有豐富的精神生活，兩種生活同時享受，這樣是比較合理的。

我們首先要學習這些道理，明白修行的價值，然後才能投入到修行中去。作為一個初學者，聞、思和修四加行非常重要！學佛一定要把這些基礎打好，基礎扎實了，後面的修行自然水到渠成，否則付出再多的努力也無濟於事。很多人都說自己懈怠

懶惰，功課做不好，修行修不好，其實這些問題的關鍵所在就是三種懶惰，要想解決這些問題，還是要依靠四加行。在四加行的後面，還有一部分是講解脫的利益。當我們把這兩個內容都瞭解透徹以後，就一定能精進起來。

(二) 堅強

第二種方法，是堅強或者叫傲慢。

我們的修行之路不可能一帆風順，途中會遇到諸多困難和違緣，有的是客觀因素造成的，有的是我們看不見的前世或其他原因帶來的。在這些困難和違緣面前，我們一定要堅強。

有些佛教徒在遇到身體不適或工作、家庭出現問題時，便懷疑自己業障深重，與佛法無緣，是自己學佛招致了這些問題，隨之退失信心，不再學佛了。實際上，我們的有漏之身本來就會生病，難道不學佛、不修行的人都健康無恙嗎？可見，修行與生病、不順沒有必然的關係。

不過，如果它們之間有關係，反而是一件好事。為什麼呢？佛經中講，如果修菩提心、修般若時遇到病痛或違緣，哪怕只是一個輕微的病痛，也能代

替下一世墮入地獄道、餓鬼道的漫長痛苦。一個小小的病痛，便能消除如此大的罪業，肯定是值得高興的事情啊！所以，修持大乘佛法必須有雄心壯志和堅韌不拔的毅力，遇到這些問題時一定要堅強。

在《入菩薩行論》中，堅強被稱為慢心、傲慢。這個傲慢與五毒煩惱中的傲慢不同，它其實是自信。做好世俗的工作需要自信，學佛更須有自信——我當然可以有菩提心啊！我當然可以證悟啊！這種看似傲慢的心態並不是煩惱，而是自信，是學佛過程中不可缺少的。

現在很多人心理不健康，其中大部分源於自卑心態。他們認為自己沒有價值、沒有地位，從而鄙視自己，逐漸產生焦慮的情緒，最後就會發展成抑鬱。其實這種自卑心態，完全可以用自信來解決。如何讓一個自卑的人擁有自信呢？就是要讓他明白，一個人的生命是否具有價值和意義，不是以他的社會地位和財富來判斷，而是體現在他的內心、道德等方面。

一部分佛教徒也有自卑心態，雖然沒到心理不健康的程度，但也會自輕自賤，小看自己的能力，實際上這就是一種懶惰。儘管佛教提倡謙虛，但我

們也不能過度貶低自己。自信的人都非常堅強，不怕困難，也不會被困難輕易打敗。

自信來自於哪裡呢？首先，每個人的內心都具有佛性；其次，我們現在有機會聞思修行，這就意味著因緣、條件都已齊備，但凡自己再努力一點，一定會有結果。這種自信是有理有據的，並不是自我安慰的阿Q精神。

自信對我們來說非常重要，有了自信就一定會努力。有些人對佛法缺乏充分的瞭解，經常會冒出一些疑惑：我這樣用功到底能不能證悟，能不能成佛？另一方面，由於現代生活五光十色、異彩紛呈，吃喝玩樂等各種事物誘惑力十足，從而在學佛修行上缺乏足夠堅定的信念。這種情形下，我們必須自信、堅強，並且努力、用功，這樣才能走向成功。

如果沒有這些具體的方法，儘管大家知道不該浪費時間，不該懶惰懈怠，可是依然控制不住自己。有了這些方法，我們自然會精進起來，開心地投入聞思修行，不會有絲毫勉強。

（三）喜悅

第三種方法，是喜悅或叫喜愛，就是對聞、思、修行要有喜悅、歡喜之心。

一個人如果非常喜愛自己的工作，就會用心投入，不會感到苦和累，而且能持之以恆，這樣的工作一定會有好的結果。聞、思、修行其實也是一種工作，我們對它也應當有這樣的歡喜和意樂。

事實上，絕大多數人並不喜歡自己的工作，然而為了生存不得不去做。他們希望通過工作獲得一些財富，好讓自己活得幸福。儘管他們在工作中付出了很多，身心健康都受到了極大影響，但辛辛苦苦得到的財富，未必能給他們帶來幸福。

所以，工作本身能帶來快樂是極其重要的。如果我們不僅能明白聞思修行、自利利他的道理，而且在實際中也擁有一些感受和體會，那我們就會真正喜歡上聞、思、修行這份工作，從而能積極主動地去行善、打坐、做功課；在這個過程中，又能收穫到歡喜和喜悅，這樣便形成了一種良性的因果循環。

我們由此獲得幸福感之後，再從身邊的家人開始，把它由近及遠地分享出去。從某種程度上來講，這也是一種自利利他。自利利他有不同的層次，佛有佛的方式，菩薩有菩薩的方式，普通人有普通人的方式，但它們在本質上沒有什麼區別。

一旦我們積極努力地去聞思修行、自利利他，從此以後，無論我們是否有名氣、有地位、有財富，都會變得很開心、很幸福，人生也極富意義。這也是一種尋找幸福的方式。當然，我們的目的不是為了個人，但有了因，果必然會現前，這就是因果不虛。作為初學者，一旦嘗到聞、思、修行帶來的甜頭，就會更願意去做。實際上這又是一種因果：我們越想修行，修行就越有成就；修行越有成就，我們就越歡喜、越滿足、越想修。

我們目前僅僅懂得一些佛教理論，甚至對這些理論還是半信半疑，更沒有獲得實際的感受和體會，所以聞思修行對我們並沒有多大的吸引力。另一方面，吃喝玩樂一向對我們具有極大的誘惑。正是這些原因，導致我們現在處於一個不前不後的中間位置，很難把聞思修行深入下去。這時，我們一定要想方設法讓自己喜歡上聞思修行。

要喜歡聞思修行，就要有喜歡它的理由。如果我們既明白理論又真切體會到，聞思修行不僅能讓自己今生乃至生生世世都過得幸福，而且可以把幸福分享給更多的人，利益無數的眾生，那我們一定會喜歡聞思修行，喜歡六波羅蜜多。那時候，我們會自然而然很樂意、很主動地去做。

(四)放下

第四種方法是放下。當聞思修行遇到很大的問題和阻礙，以自己目前的力量確實無法解決時，就要暫時放下。暫時放下不代表就此放棄，這其實是「以退為進」。

舉一個簡單的例子。如果我們在打坐時特別困倦、昏沉，用了很多辦法也沒有效果，實在無法繼續，那就不要勉強，暫時放一放。可以去做其他事情，比如看書、聽課、持咒、磕頭等等。

有些時候，如果我們發現事情已經超出自己的能力範圍，就不要過於執著，要懂得放下，然後從另一個角度去做，一樣會成功。就像走路的時候，發現這條路走不通，繞行另外一條路，一樣可以到達目的地。

還有一種情況，比如我們學完了《入菩薩行論》，不要一直停留在這個上面，先把它放一放，去學其他的新內容，這也是一種放下。

以上兩種方法，尤其是第一種，是我們非常需要的。

很多時候，由於受到各種人為或客觀因素的制約，有些事情雖然很重要，但我們沒辦法做。遇到

這樣的情況，我們必須懂得放下。暫時放一放，通過另外的途徑去做，這才是最安全、最有效的。否則，強迫自己去做，反而會製造出更多的麻煩。

佛法講的順其自然，就是這個意思。實在不具備條件，也沒有能力創造條件時，就先放一放。比如，因為無人講課或自己的條件不具足，當下沒辦法聽聞佛法，那就不要勉強，可以先做持咒、磕頭等其他事情；或者因為散亂、昏沉、身體不適等原因，現在沒辦法修行，我們就把它放一放，先去做別的事情。暫時放下並不是徹底放棄，而是一個更好地完成學習和修行的方法。世俗的很多事情也是如此，譬如汽車爬坡的時候，如果爬不上去，就要先退一退，然後一鼓作氣，就能開上去了。

總之，在因緣不具足時不要勉強，而要順應時機，懂得放下，這是修行中的一個重要方法。該放下的時候暫時放一放，然後再往前走，就會走得更快，更有力量。放下不是懈怠懶惰，而是一種智慧。

以上發起精進的四種方法，在《入菩薩行論》中被稱為四大軍隊，也就是與煩惱作戰，打敗煩惱的四種助緣。

這些方法都可以運用到我們的現實生活中，若能合理安排，修行就不會與現實生活產生矛盾衝突。因此，在兩者之間找到一個平衡點，非常重要。

當然，有時難免會發生一點衝突。學佛以後，我們把更多的時間投入到聞、思、修行上，以前的朋友圈子越來越小，來往也越來越少，也許偶爾會感到孤獨，但也只能接受。如果還像以前那樣與朋友來往，在聞、思、修行上就要做出犧牲；如果要在聞、思、修行上投入更多的時間和精力，在與朋友交往和吃喝玩樂上就要大打折扣。時間有限，魚和熊掌不可兼得。倘若我們明白聞思修行的意義更大，更為重要，就會心甘情願地選擇它。

其實這樣的選擇不會真正失去什麼。以前我們遇到問題的時候，會找朋友傾訴，化解內心的壓力。這是因為我們不夠堅強，需要通過這種方式宣洩，自己才能感到輕鬆一點，但這種輕鬆並不能解決本質問題。現在不同了，雖然我們沒有那麼多朋友，但是有修行，有強大的內心，遇到問題不需要跟別人講，自己就能從根本上解決。我們再也不會有什麼想不通的事情，所有的心結都可以自己解開。

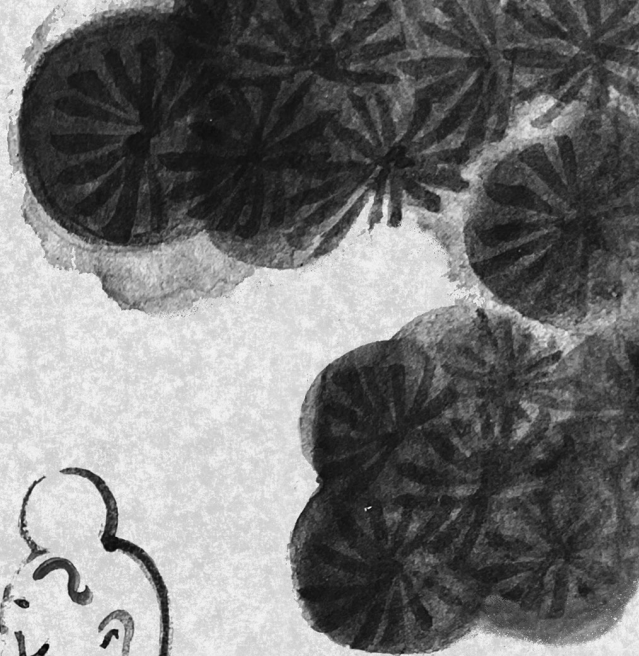
所以，聞思修行是最有意義的事情。不僅這一世，以後任何時候都能讓我們深受其益。我們在世

俗中奮鬥一生所得到的東西，只能在短短幾十年中享用，此生結束以後，曾經擁有的一切將毫無價值。但是，我們在修行中的所得所獲，卻可以全部帶走，而且在以後的生生世世中，我們都將一直擁有。

實際上，每個人都有機會做這些非常有意義的事情，創造一個輝煌的人生。但令人遺憾的是，很多人不知道這一點。因為他們沒有這些環境和條件，沒有機會接受佛教的教育。因此，當今生擁有這種機會時，我們一定要懂得珍惜，要想盡一切辦法創造一些修行的成就，並且把它鞏固下來，這樣我們便能踏踏實實地在輪迴中行走。

希望大家對此高度重視，沒有什麼事情比這更重要。因為，它事關我們的生死，乃至更長遠的問題。

總而言之，生活中的六波羅蜜多，一定要運用到生活中。如果我們能夠運用自如，必定會成為佛法的受益者。自己受益以後，也會讓更多的人成為受益者。



禪定

波羅蜜多



禪，梵文 Samadhi 的音譯，意譯為靜慮。簡單說，禪定就是讓我們的心達到平靜狀態的方法。

在六波羅蜜多中，禪定於我們而言尤為重要。如果沒有禪定，內心的煩惱就始終無法解決。

此外，懂得觀照自己內心，也是現代人生存的一項必備技能。現在很多人都有不同程度的心理問題，這種情況全世界都差不多。一方面，為了提高生活水準，我們需要付出相應的代價，在此過程中不得不承受許多壓力；另一方面，物質生活提高之後，雖然該享受的都享受了，但人們並沒有因此找到想像中的幸福和快樂，由於不知道世界上還有什麼東西可追求，所以內心非常迷茫、空虛。加之，現代人每天接受的訊息量非常大，令人精神散亂，無法平靜……所有這些因素累積起來，最後導致的結果就是內心空虛、浮躁，甚至焦慮、抑鬱等。未來這種情況只會越來越嚴重，越來越普遍。因此，我們亟需掌握解決自己心理問題的方法，且不說解脫、成佛，即便從現實生活的層面來講，也可以避免釀成嚴重的後果。

禪修具有許多功效，其中最顯著的有兩點：一是可以提高專注力，非常適合學生或者工作中需要

高度專注力的人；二是可以化解壓力、焦慮等負面情緒，這兩點是大家目前迫切需要的。無論是想要解決個人煩惱的小乘佛教徒，還是想要度化眾生的大乘修行者，抑或沒有任何宗教信仰、只追求現實利益的普通人，對於所有人來說，禪修都是一劑良方。

一、禪定的分類

佛教的禪修種類名目繁多，單是小乘佛教《俱舍論》一書即提到了幾十種；而大乘佛教的許多禪修方法，包括阿羅漢在內的小乘修行人，可能連它們的名稱都未曾聽聞；至於密宗，其禪修方法更是數不勝數。不過，並非每一種都要去修，一則做不到；二是沒有必要。

佛教的禪定通常可歸納為兩類，一是寂止；二是勝觀。

(一) 寂止和勝觀

1. 寂止

簡單地說，寂止就是讓我們的心從散亂無序的狀態，逐漸達到一個非常平靜的境界。

＊ 心的本性永遠清淨

一桶渾濁的水，只要靜靜地沉澱一會兒，就會變得清澈、乾淨。實際上，水並沒有變渾濁，只不過摻雜了太多的雜質，導致其清澈度、透明度下降，在我們看來也就變成了污濁不堪的渾水。一旦雜質褪去，水的本性就顯露出來了——它的本質永遠都如此清澈，從來沒有渾濁過。

同樣，現在我們的內心雖然混亂不堪、雜念紛飛，尤其在打坐時更能發現這一點，但心的本性其實從未混亂過，它的本質永遠都是清淨的。

那麼，為什麼我們感受不到心的本性？就像泥塵遮蔽了水的本質一樣，當內心煩惱叢生時，我們看到的不是它的本質而是其表面現象——有很多無聊的想法和亂七八糟的念頭，以及各種各樣的焦慮、擔憂……。是不是因為佛經裡講心的本性是清淨的，所以我們就要一味地相信佛經，然後承認它是清淨的？並非如此。實際上，佛經只是引導我們走向這條路而已。

當一桶水非常渾濁的時候，很難證明它的本性是透明的。比如一個人，自出生起看到的水都是渾濁的，則很難讓他相信水的本性是透明的。唯一的

辦法，就是讓他相信那些曾經見過淨水的人。當年，佛講心的本性、佛性、如來藏時，為了讓大家相信自己所言不虛，直接向大眾展示了廣長舌——這是佛的三十二相之一，以此證明自己多生累劫從未說謊。

因此，目前我們只能先根據佛講的去做，待略有進步時就會發現，心的本性可能不是自己之前以為的那樣；再繼續修下去，就會越來越相信佛所說的「心的本性是光明」、「心的本性是純潔、清淨」等。在心的最深處，我們將親身體會到，原來心的本性的像水一樣，永遠都是純淨的、清淨的，那時就會發現自己的佛性或者說心的本性。

怎樣才能達到這個目標呢？首先通過寂止的修法，逐步降低心的混亂程度，讓它停留在一個比較平靜、平穩的狀態，至少感覺不到明顯的雜念；在此基礎上，再通過勝觀，進一步瞭解我們心的本性究竟為何。在這個過程中，我們會發現心的本性，其實就是禪宗講的本來面目。當我們徹底瞭解了本來面目，就是明心見性，亦即徹底瞭解了自己。

＊瞭解心的本性才是真正瞭解自己

人由物質和精神兩個部分構成。身體這個物質不能代表我們，因為我們只是暫時擁有它，它隨著

我們的誕生而出現，當我們離開這個世界時也就離開了它。所以，如果有一個東西能夠代表自我，只能是我們的心（意識）或者精神；假如自我有一個本質，只能是我們的精神。因此可以說，徹底瞭解了自己的心，就等於瞭解了自己。

徹底瞭解自己有什麼用呢？日常生活中，我們面臨的煩惱、痛苦和諸多不順心的事情，都是因為不瞭解自己的本質而產生的。如果瞭解自己，則一切煩惱及其帶來的痛苦，導致的殺、盜、淫、妄等行為，統統可以避免。就像作夢，有時我們會夢到喜歡的東西或者不開心的事情、恐怖的場景等，心裡會隨之產生歡喜、抱怨、恐懼等情緒，這些情緒又會觸發種種言語和行為，進而影響到其他人……這是什麼原因？就是因為不瞭解夢的本質。假如當時知道這一切都是夢，還會發生這麼多事情嗎？當然不會。所以，當我們瞭解自己心的本性時，就如同從夢中醒來一樣，這就是它的作用。

我們生活中有太多太多的顧慮，比如害怕沒有經濟來源，日子過得不好，老了無人照顧……為此，我們不得不拼命工作。實際上，我們再怎麼努力，也消除不了所有痛苦——衰老、死亡是無法迴避的，

還有許多問題是我們力所不及的。而證悟以後，我們內在的煩惱、痛苦就全部斷掉了，從源頭上徹底解決了所有問題。從此，我們不但能夠解決自己的痛苦，還可以讓更多人走上解脫之道。

只不過，由於我們不太瞭解這條路該怎麼走，走了以後結果又會如何，所以在這方面投入的並不多。而現實生活中的利益，大家都十分清楚，所以非常願意投入。正因為如此，從無始以來到今天，我們一直沒有從根本上解決問題，就算暫時解決了一些問題，新的問題仍然層出不窮、無止無休。導致我們反覆失敗的原因，就是不知道這些痛苦的來源到底是什麼。因此，我們現在要去瞭解自己的本質，不是去瞭解肉體，而是去瞭解精神，因為只有精神才能夠真正代表自我。

要探索心的本性，先要把雜念降到一定程度，除非是少數根機很成熟的人，比如大圓滿根機的人，或者六祖惠能大師等，這種人不需要修太多的寂止，可以直接看到心的本性。一方面是因為他們的根機非常成熟；另一方面，這些方法也非常應機。這種情況下，直接指出其心的本性，對方當下就能體悟到，這叫做直指人心。

可是，假如人的根機與法不相應，二者不在一個頻率上，即便法再怎麼殊勝，也不可能證悟。比如，聽大圓滿法的人成千上萬，真正證悟的人卻寥寥無幾，原因就是受眾的根機不成熟。實際上，大圓滿的獨特之處就在於直指人心，但前提是人的根機要與法相應，然後它才能解決我們的問題。如果根機跟不上，那只能一步一步地修，讓自己的根機逐步成熟。

＊ 修行是一個人的內在變化過程

佛教講的所有內容，尤其是整個修行的過程，每個人都會有切身的感受——自己在修行中的收穫和進步，如人飲水冷暖自知。

從未修行過的人，會覺得佛教非常神秘，尤其是很多專有名詞，如果無人解釋，一般人根本看不懂。此外，如果大家都不去實修，只是整天談論佛菩薩的境界，以及種種神通等讓人難以理解的事情，就會把佛教變得神秘莫測、玄乎其玄。

其實佛教講的，就是一個人的內在變化，或者說，是一個人精神世界的經驗。比如，沒有學佛時是什麼樣子？有什麼樣的煩惱？現在學佛以後還有沒有這些煩惱？這些煩惱是怎樣從有到無？我是如

何解決這些問題的？等等，都是一些實實在在的內心變化或經驗。所謂的修行，其實就是一個人提升自己內心的過程。

2. 勝觀

第二類是勝觀。「觀」指看到心的本性；「勝」是非常殊勝的意思，勝觀就是非常殊勝地看見自己心的本性。

我們現在也能夠看到自己心的狀態，比如開心、不開心等，但這個看到其實是一種錯覺，是我們對自己內心的錯誤認知，所以並不殊勝。只有內心的層次提升以後，才能夠看到它的本性，而這需要具備勝觀的智慧。實際上，這種智慧本來就存在於我們心的本性中，只不過被太多的煩惱障蔽，所以這個深藏的智慧，在日常生活中無法發揮作用。

如前所述，無論這一桶水如何渾濁不堪，水的本質都是乾淨的。同樣，我們現在看自己的內心都是各種亂七八糟的念頭，時而是善念，時而是惡念，此起彼伏，毫無規律可言。但其實，這些不過是心的表面現象，當心平靜下來以後，我們就有機會看到它真正的本來面目，這叫做勝觀。尤其是密

法的大圓滿、大手印以及圓滿次第等，以一些強制性的方法把混亂的念頭當下斷除，我們在剎那間就能看到心的本性。

一般而言，所有禪定都可歸納在「寂止」和「勝觀」這兩類中。不過，在《瑜伽師地論》和《大乘入楞伽經》中，禪定被分成了三類。

（二）《大乘入楞伽經》中的三種禪定

在《大乘入楞伽經》中，禪定分為三種，即凡夫行禪定、義分別禪定、如來善法禪定。

1. 凡夫行禪定

第一個是凡夫行禪定，即凡夫可以修的禪定。所謂凡夫，就是還沒有開悟的人。在《俱舍論》等其他經論裡，也稱之為「現法樂住禪定」。

＊ 可以開發出意識的巨大潛力

凡夫能夠修到的最高級別禪定，也就是四禪八定。這個級別已經非常之高，尤其是第四禪，雖然沒有證悟智慧的成分，但是內心極其平靜，在這個境界中可以修出很多神通。

我們知道，物質的功能是不可思議的：小小的原子，竟然能夠摧毀整座城市；小小的粒子，可以變成很多生活中有用的東西。之前，大家並不知道空氣裡還有氫、氧等成分，也不明白聲波、電磁波等是如何在空氣中傳播的。科學技術的發展，才使得物質的功能得以發揮。目前所開發出來的，還僅僅是一小部分而已。因此，佛經中講了四個不可思議，其中之一，就是物質的力量不可思議。

如果我們能夠開發出意識的潛力，那麼它的功能將更加不可思議。比如各種神通：瞭解過去的事情，明白周圍人是怎麼想的，知道未來會發生什麼，或者以肉眼就能看到原子、粒子等……只要具備開發的技術，這些完全有可能實現，因為意識本身就具有這些潛能。這個關鍵的技術是什麼？就是禪定，即便還沒有證悟，只要禪定修好了就能做到。除此之外，目前尚未發現有其他途徑可以做到。

對於意識的這些功能，大家可能會感覺難以置信，就像跟古人講物質可以轉化成無線通訊、互聯網等，他們也會覺得匪夷所思。然而，這並非天方夜譚，只要掌握了技術，我們的意識的確有無限的可能性。

＊ 可以解決現代人的心理問題

凡夫行禪定可以減少粗大的煩惱，讓心保持平靜，不易生氣，並且能夠開發出意識的很多潛在功能。但這種禪定還不足以斷除煩惱，尤其是細微的煩惱或者煩惱的種子仍然破壞不了。如果長時間不修行，禪定的境界也會退失或者起伏不定。更為遺憾的是，對於超越世俗的更深層次的心的本性，根本無從知曉。

儘管如此，它在現實生活中完全可以起到減輕壓力、焦慮等方面的作用，能夠有效對治焦慮症、抑鬱症等心理問題，這也是禪修在西方盛行的原因。

禪修對現代人來說尤其重要。現代人雖然知識面很豐富，各種技能也瞭若指掌，但對於自己內在的精神問題卻常常茫然不知所措，許多人的內心都非常痛苦不安。這是一個全球性的問題，並且會越來越嚴重，前景不容樂觀。因此，懂得調整心態、管理情緒，學會自己解決心理問題非常重要。

如果沒有更高的追求，比如，既不想成佛，也不考慮解脫，甚至根本不相信有下一世……這都是個人的不同選擇，但現世的快樂應該是所有人共同

的目標。假如心理不健康，這個目標永遠都無法實現，哪怕聲望再高、錢再多、權力再大都沒有用。

眾所周知，因抑鬱症而自殺的明星、富豪、官員等比比皆是，但名聲、金錢、權力並沒有給他們帶來快樂，他們都是因為解決不了內心的痛苦才走上絕路。不管有神論、無神論，還是唯物論、唯心論……無論從哪個角度講，自殺都是不對的。如果一個人的精神不健康，必將給個人和家庭帶來極大的影響。所以，心理問題必須要解決。

該怎麼解決？絕大多數人會去找心理醫生，而心理醫生通常採用的方案，就是病情嚴重的時候吃藥——最後還是靠外在的物質，而不是讓內心自己去解決。這不過是暫時控制了問題，與此同時又製造了更多的煩惱，所以病情始終得不到徹底根治。

實際上，這些問題僅需以一個簡單的禪修方法就可以療癒。不僅如此，禪修還能給人帶來精神上的快樂。就像一個病人，如果把他的病治好了，他就能感受到身體健康的快樂；內心的煩惱解決之後，我們就會感受到心理健康的快樂。正因為如此，無論有無信仰，無論是佛教徒、還是基督教徒等等，西方有許許多多人都在修習禪定，未來的一段時間中，禪修還會愈加盛行。

* 外道也可以修凡夫行禪定

當年釋迦牟尼佛住世時，印度有各種各樣的宗教，很多宗教都會修習禪定。他們的目的，一個是為了修出神通，因為神通需要以禪定為基礎；另外一個，就是追求禪悅，因為人在禪定中可以極度地放鬆，感受到一種強烈的快樂、喜悅。

佛教誕生之後也有這個禪修，但佛教只是把此禪修作為基礎，藉此進一步瞭解自己的本性。這種禪修是有智慧的，它的目的不僅僅是享受喜悅或者化解壓力，而是徹底瞭解自己的本性，最終令人如夢初醒般從輪迴中脫離出來。為了達到這個目標，除了寂止的禪定之外，還需要有勝觀的禪定。

2. 義分別禪定

第二個是義分別禪定。「義分別」是佛教術語，「義」，包括外在的世界和內在的精神，所有的萬事萬物都叫做義；「分別」，即分析、研究，觀察、判斷。「義分別」，就是通過佛教的邏輯思維進行分析、觀察、判斷，尋找萬事萬物的真相，直至最後得出一個結論——萬事萬物都是如幻如夢。這整個過程都是在禪定中進行。

為什麼在禪定中進行？因為心靜下來的時候，思考任何事情都比較清晰明瞭。雖然我們平時也可以觀察、分析，但由於心浮氣躁，專注力很微弱，這時候即便得到一些結論，也只是浮於表面或者淺嘗輒止；而在有寂止的禪定基礎上去思考，對萬事萬物的瞭解可以達到很深的程度，所以稱之為義分別禪定。

對現代人來說，提高專注力非常重要。在這個日新月異的時代，我們的眼、耳、鼻、舌、身每天接收的訊息量特別大，並且亂而無序；我們的意識不斷地追逐外境，令人疲憊不堪。我們的心本來就很散亂，再加上這麼多讓人分心的瑣事，等到真的要打坐，或者面臨學習、考試等重要事情時，就難以靜下來認真地思考、分析問題。而禪修可以把我們散亂的意識規範起來，讓它集中於一個目標，提升專注力。因此，在西方很多員警、軍人、學生等各行各業的人都在打坐，我們也可以將這種禪修用於各個方面。

在禪定中思考無常、空性等，理解的深度是不一樣的。最簡單的，比如修慈悲心或者修加行時，雖然沒有禪定也可以修，但有禪定和沒有禪定的效

果完全不同——在有寂止的禪定基礎上修，思考的深度可以達到很高。

凡夫行禪定只是心很平靜，什麼都不想而已；而義分別禪定，是心平靜下來以後，再進行思考、分析、觀察。這時候所得到的結論，與沒有禪定的時候完全不同，所以義分別禪定非常有意義。

3. 如來善法禪定

第三種是如來善法禪定，即深度地瞭解空性、證悟空性的禪定。這是佛讚歎、喜歡的禪定。

這三種禪定中，現法樂住禪定或者說凡夫行禪定，是沒有進入佛門的人，甚至根本沒有信仰的人都可以修的。之前說過，西方修禪定的人當中，有很多人都沒有信仰，有信仰的也絕大多數信奉西方宗教，並不信仰佛教，但他們一樣可以通過這種禪定解決問題。

義分別禪定是一地之前修行人所修的禪定。因為他們尚未證悟，還處於資糧道和加行道，所以要在禪定中觀察、分析：這個世界到底是什麼樣子？所謂的自我究竟為何？我為什麼有那麼多的煩惱？我為什麼輪迴？……然後在思考的過程中尋找答案。

如來善法禪定則是一地以上菩薩所修的禪定。這些禪定非常不可思議，種類非常之多，我們甚至連它們的名稱都從來沒有聽到過、看到過。

(三)《瑜伽師地論》的三種禪定

1. 現法樂住禪定

「現法樂住」翻譯成現代人的語言，就是安住於現世的快樂。「現法」，指這一世或當下的現實生活；「樂」就是快樂；「住」即安住。為了解決現世生活中的一些煩惱，為了得到喜悅、快樂而修的這些禪定就是「現法樂住禪定」，它與「凡夫行禪定」是一個意思。

2. 能引菩薩等持功德禪定

「能引」，意即能夠引導或者能夠產生。產生什麼呢？「菩薩等持功德」，「等持」即禪定。這種禪定能夠引發大乘、小乘修行人的各種禪定功德。五部大論中的《現觀莊嚴論》講了很多大乘修行人的禪定功德，《俱舍論》講了很多小乘修行人的禪定功德，通過修習這種禪定就能夠具足這些功德。

3. 饒益有情禪定

一地以上的菩薩，無論修行或饒益眾生都是在禪定中進行，通過這種禪定利益眾生的力量非常廣大，所以叫做饒益有情禪定。

打個比方，人工智慧發明之後，之前需要人去完成的工作，現在用機器人即可代替。過去一些大型公司動輒有成百上千人在工作，啟用人工智慧以後，儘管人數大為減少，但工作效率比過去還要高。同樣，有了這種禪定以後，很多事情不需要親自去做，通過禪定就可以度化無量眾生。比如，一地以上菩薩如果要度化地獄眾生，他不必親自去地獄，通過禪定就可以利益對方。雖然地獄眾生看見了菩薩，但其實他並沒有親臨現場，一切都在禪定中完成——這就是菩薩的人工智慧。

目前我們饒益有情的唯一方式，就是慈悲心和菩提心。如果連這兩個都沒有，那等於不具備任何技術和力量，就像原始社會石器時代的人類，只有石頭，沒有其他工具；如果有菩提心，但沒有禪定，就像進入了工業時代，機械的力量大大超過人力，可以在短時間內完成過去很多人才能完成的工作；如果既有菩提心又有證悟的禪定，就像進入了人工

智慧時代，之前所有的工作，統統加起來也比不上人工智慧的效能。所以，凡夫利益眾生的力度，與一地以上菩薩相比有著天壤之別。

我們現在就是因為缺乏這樣的禪定，任何事情都要親力親為，所以利益眾生的力度不夠，能做的事情很少，最終的結果也不是很理想。因此，目前的重點是自我修行，先提升自己的禪定和智慧，然後再去利益眾生。但這並不是說，一地之前就不需要饒益眾生，饒益眾生的事情一定要盡力而為。

科學家開發了物質的力量，發明了各種機械乃至人工智慧等，拓展了人類的物質文明；佛陀則開發了人類內在的、潛在的力量，讓無數生命離苦得樂。前者屬於物質範疇，後者屬於精神範疇，雖然二者致力的方向和領域並不相同，但基本的規律都一樣。

大乘佛教的禪定種類非常之多，大家簡單瞭解即可，以上這些都可歸納在寂止和勝觀當中。

二、禪定的實修方法

接下來，介紹幾個禪修的具體方法。它們適用於任何人，不但可以解決我們生活中的心理健康問

題，還可以徹底斷除內心的煩惱；並且簡單易行，在說話、吃飯、工作的同時也可以禪修，只要有少許時間，就可以在生活中隨時隨地應用。前提是，需要前期投入一些時間認真地訓練，否則到時候用不上。

（一）寂止類

在所有寂止的修法中，有一個顯宗和密宗都非常推崇的方法，就是觀佛像：先用眼睛看佛像——釋迦牟尼佛、阿彌陀佛或金剛薩埵等都可以，然後再用意識把它觀想出來，通過這種方式讓自己的心安靜下來。

這個修法具備以下幾個優點：

第一，可以在生活中隨時隨地觀想。因為眼睛看了很長時間，所以意識可以把佛像觀想得很清晰。這個修成功以後，哪怕只有短短兩分鐘時間，我們也能夠立即把這個佛像觀想出來，然後在佛像面前發心、發願、祈禱等。又如，遇到堵車或者排隊等情況，將自己的心專注於佛像，靜下來觀想一會兒，也可以感受到禪定的平靜和輕鬆自在。

第二，可在臨終時起到破瓦法的作用。臨終時只要能清楚地觀想釋迦牟尼佛、阿彌陀佛等佛像，

並祈禱加持往生，完全可以起到破瓦法的作用。如果臨終時沒有其他竅訣，僅憑此法也可獲得解脫。另外，如果佛像觀想得比較清楚，將來修密法觀想本尊就非常容易，完全可以把它當作修本尊的基礎。

第三，可以隨念三寶。作為一個佛教徒，隨念三寶非常重要，我們平時念誦的《隨念三寶經》，意思就是隨時隨地要憶念佛、法、僧三寶。之前通過禪定，佛的形象已經深深地印在了我們的腦海中，當需要祈禱時，這個佛像立即就會浮現出來，就像從電腦裡調出一幅畫面一樣，這樣我們隨時都可以憶念三寶。此外，平時我們需要懺悔罪業、積累福報，或者需要皈依、發菩提心的時候，也可以觀想佛像，然後在這個佛像面前積資淨障、皈依、發菩提心等。

通過寂止的修法，可以讓我們的心平靜下來。平時大家的內心都很浮躁，難以靜下心來，比如在沒有手機、電視、電腦的地方待一天半天，很多人都會不適應，人閒心不閒。再有就是缺乏追求所導致的空虛：有些人對當下乃至今後的生活十分迷茫，不清楚自己應該追求什麼；有些人雖已得到了自己想要的東西，但在此基礎上還需要再追求什麼，就

茫然不知了。只要內心空虛、浮躁，哪怕工作和生活上一帆風順，最後也會焦慮甚至抑鬱。

因此，我們的精神也需要鍛煉，甚至比肉體的鍛煉還要重要，否則一樣會變得不健康。如何鍛煉呢？之前講過，要讓渾濁的水變清澈，最好的方法就是不動它。現在我們的心有這麼多負面情緒，又這麼浮躁，與渾水的狀態一模一樣。如何把渾濁的水變清，這個方法我們知道；如何把渾濁的心變清，這個我們就不知道了。但是佛陀知道，佛經裡記載了大量調心的方法，我們可以用這些方法把自己的心轉化成透明、清澈的狀態。

心變透明、清澈後會怎麼樣？第一，我們的專注力會提升，學習或做任何事情時，只要我們想專注就可以專注。不像現在這樣，雖然很想專注，卻往往做不到，很快就會散亂、走神；第二，即便面臨生活、工作上的諸多壓力以及其他方面的困難，但我們的內心仍然可以保持淡定、樂觀的狀態。

那麼，是不是只要內在的主觀意識保持一個良好的狀態，所有外在的客觀上的問題就解決了？當然不是，問題依然存在，但如果能以一個健康、光明、樂觀的心態來處理問題，沒有什麼事情是解決不了的。

簡言之，如果我們的心能夠平靜下來，不僅可以提高專注力，還可以化解壓力，同時也解決了內心浮躁的問題……這些問題都會在無形中一一化解。要做到這一點，離不開打坐和禪修。

1. 前期準備

＊ 打坐時的身體姿勢

①盤腿。很多人難以適應腿疼或不方便盤腿，那麼可以簡單地半盤腿——右腿放在外面，左腿放在裡邊，這其實還不是盤腿。像阿彌陀佛、釋迦牟尼佛是雙盤，而綠度母則是半盤腿。如果腿疼的話，可以半盤；如果不痛，就雙盤。

②雙手結定印，放在肚臍下四指（丹田）的位置。

③兩個胳膊張開，不要內收。

④身體端直。

⑤頭部稍微往前傾。

⑥眼睛不要閉。很多人打坐時喜歡閉著眼睛，但佛經裡講過，打坐的時候不能閉眼。為什麼？因為閉上眼睛一片漆黑，很容易陷入昏沉，所以眼睛

應是半閉的狀態。一般情況下，我們可以往前看或者往下看。

⑦舌抵上顎。

身體的姿勢很重要，人的意識活動與身體姿勢有關，打坐禪修時身體要端正，姿勢要擺好。

關於打坐時身、語、意的詳細介紹，請參看《慧燈之光》之《入坐與出坐》。

* 止息雜念

在海邊、山頂等視野比較開闊的地方——如果眼前都是虛空、藍天，這樣最好不過了。身體按毗盧七法坐好後，眼睛往下看：看的時候並沒有一個特定目標，只是專注於前方的虛空。然後，把心裡的所有雜念統統放下。

這個方法雖然非常簡單，但並不容易做到。不想過去、未來的事情相對容易一些，最難的是讓當下的心平靜下來，平靜到一定程度之後，讓它如如不動地保持在這個狀態。

雖然我們一開始是有動機和想法的，如「為了一切眾生，為了成佛、解脫，我要打坐」等，但進入禪修的主題以後，連我要打坐、禪修這種念頭都得

放下，什麼都不想。這個特別難，剛開始可能停留五秒鐘都難，如果能夠停一二十秒、半分鐘就已經相當不錯了。當然，熟練以後一定會越來越容易。

這一點從理論上講很簡單，就像把一桶水全部倒掉，桶裡空空如也，一滴水都不剩；我們把心裡的雜念全部清空，然後停留在這個空空如也的狀態中……這是一種非常奇妙的感覺！沒有禪修過的人不瞭解，有禪修經歷的人就會知道，這個過程中會遇到各種各樣的覺受。但是，我們既不追求這些覺受，也不控制這些覺受，現在要做的，就是保持這種念頭清空後的狀態，其他正面、負面的覺受一概不予理會。如果能做到的話，這就是禪修了。

我們的心就像水一樣，只要不動它，它自己就會變清淨，並不需要什麼特別的方法。可是，有時候我們無法做到什麼都不想，尤其在初期階段更是難上加難，這時候就需要其他更契機的方法。

2. 觀修佛像

首先，把佛像放在自己前面。佛像要很標準、莊嚴，至少自己看上去感覺舒服。佛像最好是開過光的，如果沒有開光也可以用。

然後，眼睛看著這個佛像。先整體性地看佛像的全身。雖然眼睛在看，但內心不想任何事情——過去的、現在的、未來的，所有念頭統統放下。讓當下渾水一般的心沉澱，沉澱、再沉澱，慢慢達到一個非常平靜的狀態，猶如平穩的水平線一般。

這是理論上的要求，實際上並不容易做到。尤其是初學者，有些人剛開始打坐時發現自己的雜念特別多，然後就心灰意冷，認為自己毫無希望，從此以後放棄了修行……千萬不要這樣！雜念多屬於正常現象，我們從來都沒有修過禪定，當然會有雜念。這時我們唯一需要做的，就是堅持。只要堅持不懈地禪修，雜念就會越來越少。

其實，我們的內心與外面的大自然，尤其是天氣極其相似——有時候陽光明媚、微風徐徐；有時候烏雲密佈、電閃雷鳴。平時不太關注自己內在變化的人，不知道意識活動也有一個自然規律。比如，遇到一些傷心的事，一整天心情都很鬱悶；遇到一些開心的事，心情也會愈發開朗。然而，有時又似乎與外界沒有任何關係。就像打坐的時候，有時不管修菩提心還是修空性等，都感覺效果非常好；有時候修什麼都不行，完全不在狀態。一旦開始關注

自己的內心，我們就會發現，原來內在的世界也是一個紛繁複雜的世界。

無論如何，我們現在需要做的，一是堅持；二是儘量不要擾動內心，讓它自己沉澱。只要做到這兩點，我們的心一定會逐漸平靜下來。就像鍛煉身體一樣，剛開始比較辛苦，後期就會越來越得心應手。

很多漢傳佛教的佛像心間有一個「卍」字，我們的眼睛盯著這個「卍」字，然後什麼都不想，眼睛和心都專注於佛的心間。實際上，我們並不是要思考佛心間的這個「卍」字，或者面前的這尊釋迦牟尼佛長什麼樣子……不需要這樣思考，否則心無法靜下來。只需心無旁騖地看著就好，如如不動，不起任何雜念。時間稍微長一點以後，佛像就可以在我們腦海裡快速、清晰地顯現出來。

不僅禪修是這樣，繪畫也是如此。比如唐卡畫師，他們作畫時十分專心，在繪製極其細微的細節時，由於眼睛長時間盯在一處，即便閉上雙目，這些細節都能看得一清二楚，連某些疏漏、不足之處也能夠顯現出來。同理，我們平時認真地看佛像，把它觀想得一清二楚，等到打坐時，佛像立即就會在我們的腦海中清晰地顯現。

接著，讓意識去觀修佛像。此時不再需要眼睛看唐卡，而是讓自己的意識專注於腦海裡的佛像，把它當作真佛一般看待，對它生起誠摯的信心。

這樣做不僅能幫助我們靜下心來，還有其他意義。譬如，平時我們隨念三寶有很大的功德，當我們臨終之際，假如沒有其他方法，那麼立即把之前自己腦海裡的佛像觀想出來，心專注於這個佛像，祈禱阿彌陀佛或者釋迦牟尼佛，通過這個方法也可以往生。

此外，當我們遇到一些不開心的事情，心情特別難受或者有焦慮、壓力的時候，把這個佛像觀想在面前，將自己現在這個難過的亂成一團的心融入佛的心間，然後專注於這個佛像，一心一意地向他祈禱；或者什麼都不想，就這樣靜下來，停一停……轉眼間這些負面情緒就會消失不見，內心會感覺無比輕鬆、自在。這是非常有效的一個方法。要不然，有些人想哭又哭不出來，而其他一些五花八門的發洩方式也不能真正解決問題，遇到這種情況就只能束手無策。

當我們心裡有壓力、不開心的時候，胸口、後背也會有疼痛的感覺。此時若能在佛堂裡認真地打

坐、禪修，效果當然很好，但如果恰好有事在外，就只能利用短短的五分鐘想一想。儘管如此，這對於消除負面情緒還是有很大幫助的。假如遇到的問題特別嚴重，可能效果不會立竿見影，但這個方法可以從本質上解決問題。從此以後，我們在現實生活中遇到令人不快的事情，就能夠及時、有效地得到解決。

《般舟三昧經》中講，在家居士守持居士五戒或者八關齋戒，然後以強大的信心觀想佛，根機較好的人七天就能見到阿彌陀佛。根機差的人雖然見不到，但一定會在夢裡見到阿彌陀佛。除了阿彌陀佛，觀想釋迦牟尼佛也是一樣的。我們現在開始觀想的話，也許七天後也能夠看到或者夢見佛；如果七天不行，那再堅持兩個七、三個七、一個月，肯定可以實現！夢中見到佛並不難，雖然夢是假的，但也有其特殊意義。

這些一定要親自去體會，否則大家心裡仍會存疑：七天是不是真的可以見到佛？到底能不能夢到佛呢？等等。我們只有專心致志地去做，有了切身體會之後，才會對此深信不疑。

這個觀想佛的方法，只是眾多禪修方法中的一個。它的獨特之處在於，除了禪修以外，在面臨死

亡之際，或者遇到一些恐怖的情境，比如有些人覺得遇到了鬼怪等一些不吉利的事，這時候也可以觀想佛，觀想方法同上。

大家記住，最好先用七天時間閉關修習。如果條件允許，選擇一個靜處或者在自己家裡，一個人閉關修行七天；若是條件不允許，就根據個人情況，抽一兩天時間或者每天二十分鐘、半小時、一小時練習。基礎打好之後，我們就可以在生活中隨時隨地應用。

3. 障礙及對治

禪修時要把所有的念頭放下，一心專注。可是，無論我們再怎麼認真，意識是靜不下來的，幾秒鐘或者十幾秒鐘以後一定會走神。怎麼辦呢？首先，要第一時間發現自己走神了，如果走神很久以後才意識到這一點，那麼禪修的效果就會大打折扣。所以，當發現自己走神以後，要迅速採取措施——把心拉回來，讓它重新專注於佛像。比如，我們發現自己的心正在想過去幾十年、幾百年甚至幾千年前的事情，或者是正在思考未來兩三年或幾十年以後的事情……無論想得多遠，都要把心拉回來，讓它繼續專注於佛像。

及時採取措施非常重要。我們打坐的多數時候，一是沒有發現自己走神；二是沒有及時採取措施，這樣就白白浪費了禪修的時間，而且還會影響到以後的禪修。如果每次都草草而過，那麼我們永遠都無法修出真實的、標準的禪定。這一點特別重要！

把心拉回來以後，它依然會走神。我們仍要第一時間發現，然後及時採取措施。整個打坐過程中都是這樣。其中有少許時間，既沒有跑神，也不需要採取措施，心停留在一個非常平靜的狀態中，這就是標準的禪修。

在初期階段，可能整個禪修過程中只有少部分時間屬於標準禪修，其餘的大部分時間，我們要麼沒有發現自己跑神，要麼沒有及時採取措施，或者採取了措施但效果不好。雖然身體在打坐，但內心的狀態與禪修已經相去甚遠。沒關係，每個人剛開始都是這樣，只要開始禪修就已經很不錯了。

佛教裡有很多專用術語描述這些禪修的具體方法，現在我們把這些術語全都拋開，用最簡單的語言表達就是：跑神了，要第一時間發現；發現了，要及時採取措施——把心拉回來，繼續保持專注，就這麼簡單。更多或更具體的修法，大家要從小乘的《俱舍論》和大乘的《阿毗達磨集論》等書中學習。

4. 原理與功效

為什麼觀想佛像能解決我們的問題？一方面，禪修本身可以讓我們的心靜下來；另一方面，則是來自於佛的加持。

加持是什麼？就是一種力量。佛有佛的加持，鬼神有鬼神的加持，物質之間也會有加持。例如，鐵、鈷、鎳等金屬跟磁鐵放在一起，幾分鐘以後，這些金屬也可以像磁鐵一樣吸引其他金屬。這個力量不是來自金屬本身，而是來自磁鐵——它們跟磁鐵放在一起，所以得到了一些磁鐵的力量，這叫做磁鐵的加持。所謂鬼神的加持，就是邪惡的力量讓我們內心產生各種不好的念頭，讓我們生活中出現各種不吉利、不順利的事情。而佛的加持屬於一種正面的能量，它絕對是存在的。

怎樣才能得到佛的加持呢？就像金屬要跟磁鐵近距離接觸才能得到磁性，我們也要跟佛近距離接觸才能得到佛的加持。怎樣算是近距離接觸？不是我們的身體與佛近距離接觸，而是我們的心與佛近距離甚至零距離接觸。即，以強烈的信心虔誠地祈禱佛，以此啟動佛的加持力，然後我們就得到了這個力量！也就是說，我們的心靠近佛，就得到了佛的加持！

無論是否信仰佛教，大家都可以試試這個方法。比如一個無神論者，他不會像佛教徒這般崇拜佛，但無論如何，佛是歷史上真實存在的人物，與普通人不同，其內在有著無比強大的正能量——用現在的說法，就是磁場非常強大。當人們注視著佛的面龐或者專注於佛的心間，便會得到一種無形的力量，讓自己的內心逐漸變得光明、平靜……有了這種感受之後，就會相信二者之間必然存在一種內在的因果關係。雖然沒有佛教信仰的人，無法解釋其中的緣由，但這種感受每個人都可以體會到。如果是一名佛教徒的話，由於他對佛有信心，距離更近，得到的能量和加持也就更多。

現在大家的物質生活水準都提高了，但這些便利條件並非從天而降，每個人都為此付出了很多，包括激烈競爭所導致的痛苦、焦慮、壓力等。所以，生活在這樣的年代，必須掌握調整心態的有效方法，否則很難真正過上幸福快樂的日子。尤其是精神狀態不佳的人，修這個禪修特別有意義。

全世界每年有那麼多人去自殺或自殺未遂，我們經常看到這類新聞。其實，如果當時能稍微控制一下內心的煩惱，很多悲劇本可以不必發生，但凡有一點解決辦法都不至於走上絕路。所以，無論有

沒有信仰，現代人特別需要能夠解決心理問題的方法。不管佛教還是其他宗教，只要能夠有效地解決人們內心的煩惱，這些方法都可以互相共享。

除了佛像以外，我們看任何東西，比如一朵花、一個圖像，或者一個字——任何民族的字都可以，只要專心致志，都能夠讓心平靜下來。對於佛教徒來說，看佛像則可以起到更多、更大的作用。

總之，寂止的修法雖然很多，但最好的就是這個。希望大家不開心的時候就用這個方法，它簡單易行又貼近生活，每個人都用得上，特別有意義。

（二）勝觀類

1. 中觀的修法

勝觀就是要證悟空性。證悟空性的方法也很多，首要的方法，是通過中觀的邏輯推理去分析、觀察：這個世界到底是什麼樣的？「我」又是什麼？其實，外面的世界不瞭解也沒關係，最重要的是瞭解自我，這才是關鍵。

通過中觀的方法觀察之後會發現，原來所謂的「我」完全是一種抽象的概念。就像這本書，它其實不是一個具體的實物，而是一種抽象的概念。可能

很多人不太理解，一本書怎麼可能是抽象概念呢？比如，一本書由200張紙組成，當這些紙張裝訂在一起時，我們就認為這是一本書，但這個觀念隨時會轉變——如果把這本書拆開，書的概念就立刻消失了，我們會說這裡有200張紙；如果把這200張紙重新裝訂成冊，我們又會產生「這是一本書」的概念。到底是一本書還是200張紙？如果我們承認真實存在的是200張紙，那麼「書」肯定是一個抽象的概念。為什麼？因為紙就是紙，除了200張紙以外，我們沒有發現所謂的「書」！

關於自我的概念也是如此，它包括身體和精神兩部分。我們的身體由無數個細胞組成，這些細胞可以各自分開。分開後的細胞是不是身體呢？當然不是，身體不是細胞，細胞也不是身體，我們觀念中的自我與這些細胞相差十萬八千里，完全不是一回事。這每一個細胞上面有沒有身體呢？沒有。只不過，當它們堆積在一起時，我們認為這是人的身體；當它們各自分開以後，我們就認為這些是細胞。那麼，細胞與身體哪一個是真實的？如果我們認為細胞是真實存在的，那身體就是一種抽象的觀念。再繼續分析下去，細胞也不復存在，被拆分成了分子、原子、電子，最後連電子、原子也不存在……

到底還有什麼東西存在？經過一一剖析之後，最後根本找不到任何真實存在的事物！我們的精神也同樣如此。這個道理非常深奧，若能深入去瞭解，就會徹底明白自我的真相。

未經觀察的時候，大家都盲目地認為「我」是真實存在的。這個自我到底是對是錯？是抽象的概念還是具體的事物？沒有人對此表示懷疑或者存有異議，甚至連科學家和哲學家都沒有提出反對意見。我們短暫的人生，就這麼渾渾噩噩地過去了。現在一旦開始觀察，就會發現一個很大的問題：如果「我」不成立，外在的事物即便存在又有什麼意義呢？再進一步觀察萬事萬物，最後會發現整個世界不過是一大堆錯覺而已！明白了這個道理，就叫做義分別禪定。

對於外在的事物，科學家和哲學家在很多領域都有著深入的研究，尤其是科學家，他們發現了許多事物的真相。然而，所有的科學家和哲學家，包括像愛因斯坦這樣偉大的人物，也不知道「我」是什麼。此外，大家都認為非常了不起的神通人士，以及平時人們供奉的各路神仙，他們也一樣不明白到底什麼是「我」，各個都在輪迴中流轉不停……所以，我們的盲點不是外在的事物，而是自我的真相。

這些問題都要在禪定中去思考，這樣是最好的；或者先簡單地分析，最終得出結論之後，就在這個結論中安住，這也是禪修。

2. 以心觀心

第二種禪修非常簡單，就是靜下來，往內觀照自己的心。通過這個觀照，不需要其他方法，就可以解決很多心理問題。

在日常生活中，我們開心時會說「今天我的心情很好，很高興」，難過的時候會說「今天我的心情很差，很糟糕」，等等。我們體會到了一種感覺，就把這個感覺當作心情。可是，這個心情到底是什麼？我們平時並沒有加以關注。

現在平靜下來以後，往裡看一看自己的心。比如，當我們不太開心的時候，立即看一看：到底是什麼不開心？不開心是什麼？什麼是心？……只要認真一點觀察，這個時候就會發現，其實不開心只是一種內在的感受而已。這種感受，在我們不關注的時候才會出現；如果關注它或者深入地瞭解它，這種感覺就會消失，所謂的心情也就不復存在。如果能再進一步深入觀察，就會發現其中還蘊藏著禪宗和藏傳佛教講的一些深奧道理。

過去很長時間，人們一直在爭論有神、無神，唯心還是唯物，心到底是大腦還是心臟……現在這些概念都不重要了，我們心裡這個難過的感受是實實在在存在的，該怎麼辦呢？如果只是正常情況下，一些生活瑣事引起的情緒問題，一般不會有太大影響；如果還有其他原因，或者心理本來就不太健康，那麼問題就比較嚴重，一定要及時解決。

解決的方式，就是在自己家裡或者任何地方，靜下來，往裡看一看：自己的內心到底是什麼樣的？什麼叫做心？比如，我們坐在山上或者海邊等視野開闊的地方，眼前是一片藍色的虛空，我們的心似乎也融入了這個藍色的世界……觀察效果比較好的時候，我們會有一種感覺：自己的心無處可尋——根本感覺不到它到底在哪裡！

我們內心的各種情緒，在未經認真探究的時候才存在，一旦開始關注它的本質，統統都會消失得無影無蹤。這個當中，我們將體驗到一種前所未有的輕鬆和自在。佛教認為，這實際上是進入了阿賴耶識的狀態。雖然也不是什麼了不起的境界，但人在這種狀態中會感覺無比輕鬆、自在，這種感受語言實在難以表達。如果再繼續深入下去，還會有更多不一樣的感受。

我們目前還不需要這麼深入，就在阿賴耶識的層面上靜下來，停留幾分鐘或者更久一點，內心的焦慮、壓力、空虛等問題就可以迎刃而解。這樣打坐半小時、二十分鐘之後，整個人會感覺十分輕鬆、自在、愉悅；爾後，我們就用這種樂觀的心態去面對生活中的一切。

心態改變之後，任何問題都可以解決，至少生活中是這樣，根本不需要走極端的路。那些走上絕路的人，不是因為真的無路可走，而是因為內心太過黑暗，以至於看不到路在何方。路永遠都有，通過禪修讓自己的內心變強大，之後便看見了路。

總之，我們要先解決這些生活上的問題，如果自己心理都不健康，那成佛就更是難上加難。讓自己擁有一個樂觀、積極、健康的心態，然後在此基礎上發出離心、菩提心，這樣一定會有收穫！

(三) 其他

還有一種在生活中非常簡單、實用的禪修方法，只需一兩分鐘就可以完成，只要稍微投入、專注，每個人都能用得上。無論是在忙碌地工作，還是吃飯、走路，或者唱歌跳舞、看電影等娛樂時都

可以修，但前提條件是必須有一點菩提心，最好是有標準的菩提心。

1. 主要內容

整個禪修過程可分四個部分：發心、隨喜、供養、迴向。這四個聽起來很簡單，我們平時也經常提及，但不同之處在於，它現在變成了一種禪修的方法，而且非常接地氣，隨時隨地都可以修。佛陀在《善諫經》中，曾將這個方法介紹給事務繁忙的國王，所以這個禪定方法是有佛經依據的，並非憑空而造。

＊發心

發心的前提條件，就是需要一點點菩提心，當然最好是標準的菩提心。如果目前還達不到，發造的菩提心也可以。它包含以下四點內容：

第一，嚮往。對解脫、成佛有嚮往、希求之心，強烈地渴望能夠為一切眾生而成佛。

第二，信任。堅定不移地相信佛或解脫的功德，比如解脫成佛後有什麼樣的功德、智慧、慈悲、能力等，也就是平時講的解脫的利益。做到這一點的前提條件是聞、思，通過聞、思建立對佛的

信心，如果內心還抱有各種懷疑和成見，就無法對解脫、成佛生起堅定不移的嚮往和希求之心。

第三，追求。希望很快能夠解脫，成就佛的果位。

第四，發願。願自己早日成佛，具備利益眾生的所有能力。

任何時候，只要內心稍有空閒就可以思維以上四點，哪怕只想一分鐘，這一分鐘就是生活中的禪定。比如遇到路上堵車時，花幾分鐘時間想一想，這幾分鐘就是修行。修行未必要在佛堂、寺廟或者閉關中心，隨時隨地都可以修。佛經裡講過，在享受世俗快樂的同時也可以思維這四項內容。

不過，如果本身沒有菩提心，或者對菩提心沒有任何概念，這時候要發起渴望成佛和相信佛陀的功德的心，會有一定的難度。因此，它的前提條件是需要具備一定的基礎，這樣才能夠隨時隨地、真心誠意地做到這四點，並且做得非常標準。

那麼，什麼情況下可以修這四個呢？第一，走路的時候；第二，站著的時候；第三，坐著的時候；第四，睡覺的時候；第五，醒過來的時候；再加上吃飯、喝水，這七個基本上代表了日常的所有情況。

實際上，除了深度睡眠外的所有時間幾乎都可以。這非常有意義，大家務必串習熟練。

意識是可以被訓練的，其結果由我們所接受的教育、成長的環境，以及平時交往的朋友等決定。為什麼要遠離惡知識？因為我們會無形中吸收他們身上很多不好的品質，雖然沒有刻意模仿，但是心自然而然就墮落了。教育也是同樣，在某種觀念的長期薰陶、灌輸之下，儘管一開始很抵觸、抗拒，最後也就默然接受了。全世界都是如此。比如，聽起來非常稀奇古怪的一個想法，原本不接受這種觀念的人被洗腦後，就會認為這很正常。

反之，如果所受的教育、成長的環境和平時接觸的朋友等都是正面的，那麼即便是一個非常自私的人，最後也可以變成一個無私且擁有慈悲心和菩提心的人。可見，心的可塑性很強，它可以變好也可以變壞，有無限的可能性。就像泥土，既能做佛像，也能做器具。

所以，我們要時刻觀照自己的心，儘量訓練它。有一個詞叫做條件反射，當聽到某種聲音時，心裡產生一個惡念，以後聽到這個聲音就會經常生起這樣的惡念；當聽到某種聲音時，心懷慈悲、善

念，以後每次聽到這個聲音時，善念就會油然而生。同樣，如果我們天天想這四個，隨時隨地訓練自己，那麼以後在行、住、坐、臥中就能自然而然地想起這些，心會逐漸地變得善良、慈悲，最後變成菩提心，這完全可以做到。

譬如，大街上的一個陌生人，雖然在普通人和修行人眼裡看起來都一樣，但給二者帶來的感受卻完全不同：普通人只是看到一個人而已，修行人則會自然地對他生起慈愛之心。之所以如此，是因為修行人平時在修慈悲心、菩提心，隨時隨地內觀自己，而普通人的心還沒有經過訓練。

不想打坐的人經常喜歡說一句話：我不打坐，我要在生活中修行。生活中當然可以修行，但前提是必須掌握一定的方法。如果從來都不聞思、不學習，根本不知道該怎麼修，那在生活中能修出什麼呢？所以，大家平時要先訓練好，隨時隨地儘量思維這四項內容。

＊ 隨喜

隨喜的對象有三種，分別是大乘佛教的修行人、小乘佛教的修行人以及自己。

第一，隨喜大乘佛教的修行人。

觀想十方諸佛的福慧二資糧以及文殊、觀音等菩薩的善根，比如度化眾生、發菩提心、證悟空性等（簡單作意即可，不需要逐個觀想），然後發自內心地對這些功德生起歡喜心。

對這些功德生起歡喜心是什麼樣？比如自己很有錢，我們一定會非常高興；如果自己沒什麼錢，但自己所愛的父母、兒女等有很多錢，我們也會為他們感到特別開心，這種心態就是隨喜。同樣，雖然我們沒有菩提心，沒有證悟空性，沒有成佛……但這些佛菩薩都做到了，所以我們為佛菩薩的功德而生起歡喜心，這樣剎那間就能累積廣大的善根。可見，隨喜的功德是不可思議的。

第二，隨喜小乘佛教的修行人。

阿羅漢等小乘修行人雖然沒有菩提心，但他們已斷除了所有煩惱，從六道輪迴中徹底解脫了，所以這些小乘修行人也有非常大的功德。我們觀想他們的功德，並為此而感到開心、高興。

第三，隨喜自己的功德。

自己雖然不具備佛菩薩、阿羅漢那樣殊勝的功德，但可以簡單地憶念自己過去、現在身、口、意所造的所有善根，然後為這些功德感到歡喜。

我們把諸佛菩薩、阿羅漢等修行人，以及包括自己在內的所有眾生，從無始至今所造的全部功德，在心裡整體地默想一遍，然後為這些功德發自內心地歡喜、高興，這就是隨喜。

這樣隨喜有很大的功德。佛經裡講得很清楚：如果兩個人境界一樣高，其中一人對另外一人的善根發自內心地隨喜，那麼他可以得到對方的所有善根功德，與自己親自做一樣。如果對方的境界很高，比如一個普通人對一地菩薩隨喜，能不能得到一地菩薩的全部功德呢？不能，否則大家都變成一地菩薩了，但是這樣隨喜仍然可以得到很大的功德。

很多人以為，禪定就是不起任何念頭，心如止水，其實不一定。禪定有三種，第一種是有思維的禪定，靜慮就是心平靜下來再去思考；第二種是沒有思維的禪定，心非常平靜，除了平靜之外無它，這叫做寂止；第三種是證悟後的禪定，這個境界超越了有思維和無思維的範疇。

隨喜和發心屬於有思維的禪定，這種禪定在生活中隨時隨地都可以修，不需要專門抽出時間、擺好姿勢打坐。比如，人可能在忙碌地工作、說話，脫不開身做其他善事，但只要心裡觀想、隨喜這些

功德，頃刻間便能獲得廣大的善根——這不是普通的善根，而是非常偉大、不可思議的善根！

在大乘佛教中，善和惡從來不是看表面，而是以內在的心態和發心來決定的。如果不懂得調整自心，即便吃了很多苦頭，到頭來可能仍舊一無所獲；反之，如果善用其心，儘管沒有做太多事情，得到的善根功德也極其廣大。簡言之，善惡的根源在於心——心善，一切皆善；心惡，一切皆惡，心的力量不可思議。

＊ 供養

接著，我們把隨喜所得到的善根功德全部供養給三寶，對象包括大乘佛教的佛菩薩，小乘佛教的聲聞阿羅漢，所有凡夫善知識以及其他僧眾。

這個供養是最殊勝、最好的供養。首先，發菩提心本來就有很大的功德；然後，通過隨喜又產生很大的功德；最後，把隨喜的功德供養給佛菩薩，在這個過程中又獲得了更多的善根。

我們平時以花、水、香等供佛，但最上等、最殊勝的供品是什麼？大乘佛經裡講得很清楚，就是對所有眾生的慈悲心和利益眾生。實際上，這些可以含括在上供和下施中。上供，我們去利益眾生就

是對佛菩薩最好的供養；下施，我們以慈悲心幫助一切眾生，就是對眾生的佈施。如果還沒有實際行動，只是心裡有一種慈悲心，也是最上等的供品。

如果有菩提心、慈悲心，我們可以不供佛——
上香、供水、供花這些都可以不做，慈悲心就是最上等的供品。當然，如果有慈悲心、菩提心，然後再供佛，這樣就更完美了。

若是沒有慈悲心、菩提心，常常以粗鄙、下劣的方式傷害眾生，以自私自利的心態供佛，卻期望得到佛祖的保佑，這是根本不可能的！因果永遠不會錯亂，有什麼樣的因就有什麼樣的果。《入菩薩行論》裡也提到，若我們的身、口、意傷害了眾生，再以各種各樣的供品供養佛菩薩，佛菩薩會高興嗎？根本不可能高興。（佛當然不會有高興、不高興的念頭，我們不能以凡夫的心態和想法來衡量佛，這裡只是假設佛也像普通人一樣有開心和不開心的表現。）

可見，大乘佛教的精華、基礎、靈魂……一切的一切就是慈悲心，把慈悲心提升到菩提心，這就是最殊勝的修行！有了慈悲心和菩提心，自然就有供品——這是最上等的供品。所以，希望大家明白大乘佛教的核心和精華是什麼，如果這些都不瞭解、不去做，而在其他方面下功夫，無異於本末倒置。

* 迴向

最後，我們祈請佛菩薩把供養的善根和功德，以最殊勝的方式迴向或分配給天下所有眾生。

我們平時所做的各種迴向，都不及佛菩薩的這種迴向殊勝、圓滿。如是迴向之後，我們的善根還將繼續增長，永不停息，所以這種迴向方式是利益最大的迴向。

以上的四個方法都是《善諫經》的內容。

2. 功德與利益

發心、隨喜、供養、迴向，這四個看起來很簡單、平實的修法，實際上是大乘佛教的修行竅訣。在這個過程中，我們得到的善根非常不可思議。隨時隨地思維這四個，就是一個生活中的禪修，非常有意義。

如果想得稍微寬泛、細緻一點，可能需要十分鐘左右；簡單的話，一兩分鐘就可以完成。一天24小時中，只要能記起來，我們隨時隨地都可以這麼想，這並不耽誤任何事情。只不過有時因為散亂，心裡胡思亂想、雜念紛呈，以至於常常忘記了這些。如果稍微有點正知正念，就有很多時間修習。

現在每個人都很忙碌，若是沒時間修其他的，只修這四個，已經是非常好的修行方法了。

＊ 可以快速積累福報

其實，掌握修行的竅訣之後，再下一點功夫，短時間內便可以積累廣大的福報。雖說大乘修行人不求回報，但只要種了這個因，果必然會隨之而來。

很多人以為，為了自己的健康、長壽等所做的事情才是福報。其實不然，福報有很多種，有大乘佛教的福報、小乘佛教的福報等，當我們把福報迴向給所有眾生時，它就變成了大乘佛教的福報，完全可以實現自利利他。

雖然目前我們只是一介凡夫，利益眾生的能力不及佛菩薩那般廣大，但這並不意味著我們毫無作為。如果發自內心地將自己的福報迴向給一切眾生，必定可以幫助到許許多多的生命。因此，我們隨時隨地都有機會利益眾生，這非常重要。

＊ 可以清淨罪業

佛經裡講過，無法受持五戒的人，如果內心有這些思維的話，所有罪業都可以降至非常輕微的程度，甚至有可能從根本上得以清淨。

希望大家把這四個牢牢記住，隨時隨地這樣去想。之前講過，它的前提條件是需要一點菩提心，否則無法真正地發心，隨喜、供養等也不是很圓滿。所以，先好好修菩提心，對菩提心稍微有一點感覺的時候，就可以隨時隨地去修。

平時進門、出門或是做某件事情的時候，刻意想一下這些內容，反覆訓練之後，只要碰到這樣的事情或聽到這個聲音，自然就能憶念起這四個。比如，每天上班經過某個街道時有意識地想一下，一星期之後，只要到了這個地方，這種思維立即就會產生。我們的心可以這樣訓練，這不需要花太多時間，也不需要專門打坐，每個人都能夠做到。隨時隨地這樣思維，就是一個真正的生活中的禪修，非常有意義！

三、禪修的注意事項

現在有不少人時常會去禪修，如打禪七等，但這些禪修必須以出離心和菩提心為基礎。否則修的時間再長、境界再高，頂多就是外道的禪修，根本不算佛教的禪修，也不屬於佛教戒定慧的定。

像現法樂住這樣的禪修，如果沒有出離心，就不是佛教的禪修。外道也會修四禪八定，這在禪修中已經是很高的境界了；然而，若沒有出離心和菩提心，境界再高也不是佛教的禪修。還有西方的正念禪，主要是借用佛教的禪修來化解現代人的精神壓力，這種禪定的深度遠不及四禪八定，如果不具備出離心和菩提心，就更加不是佛教的禪修了。所以，先修出離心和菩提心，在此基礎上修什麼禪都是佛教的禪。否則，即便修禪修得再好，比如七天沒有任何雜念，達到這種程度又如何？這與解脫道沒有半點關係！

未來我們可能會遇到各種各樣的禪修，那時會冒出很多禪修大師，每個大師都可以創造一套自己的禪修。因為這也是一種商機，通過高昂的學費可以獲取巨大的利益。那時候一定會亂象頻出，在五花八門的禪修中，真正的佛教禪修反而會銷聲匿跡。雖然目前我們還未面臨這種情況，但十年八年後就難說了。所以我們必須要有智慧，先把佛教的禪修弄清楚，然後再去修行，不要盲目地參加各種禪修。

學佛不能盲目，一定要充分地聞思。否則的話，即便現在不出問題，將來也會出問題：走錯路

或者退失信心，動搖自己根本性的信心，這些都有可能。做任何世間的事情都不能盲目，更何況是走出世間的解脫道！所以佛教一直非常重視聞思修的智慧。有了這樣的智慧，才能對解脫道有一個整體性的瞭解，然後制訂長遠的修行計畫。按照這個計畫一步步去做，哪怕做到一點點也是有意義的。有些人只是臨時起意或是一時衝動之下，修個七八天的禪定，稍微有一點點感覺之後，就覺得自己很了不起了……修什麼禪定都會有感受，這個感覺到底有什麼用呢？自己也不太清楚，最多就是心情好了，沒有痛苦了，可以改善睡眠，讓人放鬆，等等。當然，我們並不否認它在生活中的價值，但對於佛教的修行來說，這些並沒有多大用處。所以我們必須要先聞、思，然後再修行。

修行的時候不要直接修寂止、勝觀，要先修加行。實際上，修人身難得也是一種寂止，它可以讓我們的心平靜下來。要知道，並非所有寂止的修法都沒有思維，專注地修四加行其實也屬於修寂止——既是修寂止，又是修加行。

關於禪修方面的內容，之前已經講過很多。有淺的、有深的，有純佛教的禪修，也有面向大眾的

禪修……大家可以自行瞭解。希望大家每天花二十分鐘、半個小時、一個小時打坐、禪修，於各方面都有助益。

任何事情都是知易行難，要將理論應用於實際還需下一點功夫。因為禪修對我們的生活、工作很重要，修行就更不用說了，所以投入一些時間也是值得的，至少可以讓我們擁有一個快樂、積極、有追求的人生。

總之，大家一定要充分瞭解修行的道路，明確修行的先後次第，然後從最簡單、最基礎的做起，一步步穩紮穩打地修。雖然我們走得不快，但方向都是正確的，即便暫時沒有明顯的收穫，只要不放棄，將來一定會有成果。否則走得再快、再遠，也不過是在繞彎路，甚至誤入歧途，這樣就得不償失了。



波羅蜜多
般若

下面講六波羅蜜多的最後一個——般若波羅蜜多。般若，是梵文Prajna的音譯，意為智慧；般若波羅蜜多，即智慧波羅蜜多，又名慧度。智慧有不同的層次，可以分為世俗生活的智慧與超越世俗的智慧。

智慧篇依據的仍然是《瑜伽師地論》。佛曾多次宣講六波羅蜜多，後人將這些彙集在一起，形成了《瑜伽師地論》中的六波羅蜜多。這次我將這些理論與實際生活融合起來，力求讓六波羅蜜多更接地氣，帮助大家運用於自己的生活。

學習智慧需要一個過程。首先，要多學習有益的知識，具備生活中的智慧，以此為眾生服務；其次，要去瞭解二諦，準備進入更深層次的智慧——空性；最後，學習並修持空性，直至證悟。獲取了最高層次的智慧，我們便能斷除自身的煩惱，放下與我執有關的一切觀念、情緒，進而實現利益眾生的終極目標。

一、佛教的核心智慧——緣起法

（一）何為緣起法

佛教認為，輪迴中的所有痛苦和快樂，都緣於

自己過去的所作所為。其中的痛苦源自煩惱，先是煩惱令人造業，然後人再感受痛苦，並非誰在故意懲罰我們。生活中的一切幸福、快樂，也是依靠自己的努力——今世或某個前世所創造的善因，而非來自某個人或某個神的恩賜。

這是佛教與其他宗教一個根本上的不同。佛教認為一切果均有其各自的因，這些因緣決定了我們今天是幸福還是痛苦。這些幸福和痛苦之所以發生在我們的身上或心裡，就是因為當初其因緣在被創造的過程中，我們扮演了最主要的角色，都是我們一手打造出來的，而不是別人或神靈給的，事實上也沒有誰能給我們這些。因此，現在我們承擔相應的後果，也是必然的。

世界上有那麼多的生命未能投胎成人，而我們有幸擁有寶貴的人身，這完全得益於自己過去種下的善因。獲得人身需要三個條件：第一，持戒，出家人持出家人的戒，在家人持在家人的戒，都要靠自己守持，其他任何人或神都不可能替代；第二，儘量行善，這也要自己親自去做；第三，發願生生世世獲得暇滿人身，這也是自己內心所想。這三個因緣齊備，就決定了我們此生擁有人身，而這三個因緣無一不是通過自己的努力創造來的。

另一方面，生活中所有的疾病、坎坷，則是因為自己此生或過去世作惡造成的。不可能別人造罪我們買單，所有的苦果都是咎由自取。生活中大大小小的不順乃至困苦，都是我們自己的錯誤所引發的後果。

佛教將上述現象稱為緣起法，這是非常重要的——一種智慧。倘若缺乏這一智慧，人們就會認為，只要全然相信某個神或人，將自己全部託付於他，他便會安排好所有的一切。這是不可能的。佛不是不想幫助我們，而是沒辦法幫。佛是全知，但不是全能；假如佛是全能，那六道輪迴中肯定不會存在痛苦的眾生。

總而言之，幸福、快樂不是別人的恩賜，困難、痛楚也不是別人的懲罰，這些都緣於自己往昔的所作所為，全部是因緣所致。通達這個道理就是一種智慧——緣起法，佛教所有的教義都建立在這一基礎之上。

（二）為何要學習緣起法

學習緣起法能帶來什麼益處呢？舉例而言，精通了緣起法，遇到挫折時就不會委過於人，也不致產生各種抱怨和仇恨。儘管起初也會生氣和埋怨，

但冷靜下來就會明白，不論從遠因、近因等哪個角度看，其中一定有自己的過錯，不能全部歸咎他人。這樣一來，仇恨、抱怨自然得以消除，此外還會從中汲取教訓，以後在任何事情上都會更加謹慎取捨。可見，緣起法是非常重要的——一種智慧。

學過《佛說稻稈經》的人都會明白，世間外在、內在的一切，包括從輪迴到涅槃、從物質到精神、從人類到大自然，萬事萬物本具一種自然法則，它不是佛創造的，也不是某個神制定的，現代人稱其為自然規律，佛教稱其為緣起法或因緣法。擁有這樣的認知，便能樹立起良好的三觀，對人生、對世界、對價值都能做出正確的判斷。這，就是智慧。

佛陀始終強調智慧的一個主要原因，就是讓我們避免盲目崇拜任何神、任何人或者任何東西，一切必須依靠自己，所有的幸福、快樂源於自己的辛勤創造；所有的不幸、痛楚都是自作自受。外在的自然規律也是如此，全部有因有緣。這是佛教的核心智慧，大家要先建立起這一認知，然後進一步學習，反覆思考、討論並探索。明白了其中的道理，就會更加珍惜此生的每一分每一秒，珍惜每天的幸福和快樂。

二、世俗層面的智慧波羅蜜多

世俗層面的智慧波羅蜜多，是最簡單的一種智慧。人們所精通的凡是對眾生、對自己有利的知識和文化，都可以歸結其中。

(一)五明

佛陀將當時印度的所有文化知識歸納為五類，也叫五明，即藏傳佛教中依然保留著的內明、因明、醫方明、聲明和工巧明，涵蓋的範圍非常廣泛。

五明不同於五部大論，後者屬於佛教專著——專門宣講佛法，偶爾會略微提及醫方明、聲明和工巧明。五部大論中一個是因明，其餘四個均屬內明，所以五部大論涵蓋了五明中的兩個大類。

1. 內明

五明中的第一個，用《瑜伽師地論》中的術語叫做內明處，簡稱內明。

「明」，即明白、精通，指的是學習某種知識，最後達到精通的程度；「處」，即學處，指可以學習的各種各樣的知識。凡是以消滅煩惱為目的的內在

的智慧、禪定、方法，都叫做內明。佛教的全部內容都屬於內明處。

內明本身包括了空性等深奧的法要，但在這裡給大家講的，主要是能在生活中使用的智慧波羅蜜多，所以本文不會強調另一層面上的空性、勝義諦。

2. 因明

第二是因明處。五部大論中的因明，簡單講就是邏輯，與西方的邏輯學、哲學比較相似，但不能完全劃上等號。因明本身是外道與佛教共有的思維和推理方式，但佛教的因明內容涉及很廣，甚至延伸至唯識宗、中觀等一些頗為深奧的內容。

廣義來講，形式邏輯也可以算是一種因明，它由大前提、小前提和結論三部分組成。例如，「凡是金屬都能導電」，這是大前提、大範圍；「銅是金屬」，此為小前提、小範圍；通過大前提、小前提，可以推導出「銅能導電」這一結論。

舉一個佛教中常用的因明的例子。「凡是冒煙的地方肯定有火在燃燒，沒有火就不可能冒煙」，也就是說，無論什麼地方只要冒著煙就一定有火，這不完全等同於邏輯學的大前提，但是比較類似；「現在

看到一棟房子正在冒煙」，這相當於小前提；由此推出的結論是，「雖然看不見房子內部，但是可以推斷裡面一定在著火」。這就是因明的推理方式。

形式邏輯的推理方式存在一些漏洞，因而不夠準確；佛教因明的推理方式本身沒有問題，所謂的漏洞在於人類感官所得出的資訊有誤。因此，佛教的因明比形式邏輯更加精確且深奧。

有些佛教徒十分迷信，搞不清什麼是佛教，什麼是民間信仰，常常將兩者混為一談，甚至將各種騙術和所謂的「神通」奉若神明。究其原因，就是因為缺乏邏輯思維。當有一天發現不對勁的時候，整個信仰便會徹底崩塌。如果懂得因明，就完全可以避免這類事情。所以，學習因明是很有必要的。

因明的推理方式不僅可以用於佛學，日常的判斷和決策同樣需要，特別是對人們看不見的一些事物。我們沒辦法抉擇過去，也來不及抉擇當下（當下已經發生），所有的決策和選擇都是針對未來的。而人類的感官局限性極大，只能看到當下，無法感知未來。這種情形下，如果不能進行邏輯思考，只是盲目地做出一些選擇、判斷，那麼一定會出錯。即便沒有出錯，也純屬僥倖。

由此可見，無論工作、生活還是學佛，邏輯思維都是非常有用的工具。

3. 醫方明

醫方明就是醫學，此處不展開介紹。

4. 聲明

聲明處，即語言學，以前主要是指梵文。梵文是世界上最複雜也是最精準的語言，像佛教這種特別深奧的內容，用梵文可以描述得非常清楚。

如今，聲明學的範圍更加廣泛了。諸如自己母語的語法、發音等與之有關的所有知識；學習其他語言時，與這門語言相關的知識，以及翻譯學方面的知識和技巧等，都屬於聲明學的範疇。

5. 工業明

工業明，又稱工巧明，指各種各樣的工藝、科學技術等。古時候不如現在這麼發達，但也有少量的科技。工業明的範圍非常廣，從簡單的民族手工藝到最頂尖的科學技術，全部囊括在內。

以上五大文化都可以用來饒益眾生，屬於六波羅蜜多當中的智慧。

(二) 如何讓所學的知識技能變成智慧

相較於古印度五大文化，現代文化更為細化，派生出了很多類別。現在許多人喜歡繪畫、香道、茶道、花道等，佛教徒若是掌握了這些技藝，就可以幫助很多人，譬如教授給患有焦慮症、抑鬱症等心理疾病的人，讓他們專心從事這些事情，無暇去想其他雜事，以此可以減少他們的焦慮。

那麼怎樣才能將這些技藝變成智慧波羅蜜多呢？

1. 必須具備三殊勝

首先至關重要的一點是，剛開始學習茶道、繪畫等技藝時就要發心：我學習的目的是為了幫助他人。這種發心其實就是菩提心的一部分，藉此所學的知識開始演變為六波羅蜜多，我們的學習也成為了菩薩的行為；否則，若僅僅為了謀生或愛好而學，就與六波羅蜜多毫無關係了。其次，本著當初的發心開始學習，並在整個過程中一以貫之。最後，通過這些知識或技能確實幫助到了別人，讓他們心生喜悅或減輕痛苦，從而自己也感到欣慰，此時要把這個功德迴向給一切眾生。

如此一來，在學習和傳授技藝的過程中，便具足了三殊勝——發心、無緣的專注以及迴向。倘若還能提醒自己整個過程如幻如夢，那就無比殊勝了！

2. 各種知識技能都能用來利眾

現代人工作時忙得團團轉，閒暇之餘按理說應該好好休息，可是一閒下來滿腦子雜念紛呈，焦慮反而愈發嚴重。倘若內心不加以調整，則無論人在忙碌還是休息，心始終無法歇息。如果讓他們學一點茶道、繪畫等技藝，使其專注於此，一定能起到靜心的作用。

眾所周知，日本的茶道源於中國，中國的茶道又源自哪裡呢？就是禪宗的寺院。起初最好的茶和茶道都在寺院中，後來才逐漸傳至民間。禪宗飲茶有一整套儀式，每個動作都與禪有關。當外在簡單的喝茶動作和內在的禪聯繫在一起，便演化出一種獨特的文化，並得以穿越悠遠的時空長廊傳承至今。與日常飲茶有所不同的是，茶道能夠讓人在專注、平靜的狀態下品茶，因而對內心浮躁空虛、焦慮抑鬱之人大有裨益。

很多人傾向無神論、唯物論，無法接受甚至排斥宗教信仰。對於這樣的群體，我們很難直接用佛

法給予幫助。茶道雖然屬於佛教的一部分，但是作為一種文化，其宗教色彩並不是很濃，無論有無信仰，有何種信仰，任何人都能接受。

繪畫也是這樣。人在作畫的過程中能夠專心致志，心靈會逐漸恢復平靜，從而忘卻焦慮與憂思。此外，做手工也能使人內心專注、平和。如設計一些讓心靈寧靜或喜悅的物品，並親手製作出來，愉悅之感就會油然而生。

這與修行異曲同工。譬如我們打坐一個小時修出離心、菩提心或者空性，座上的力量完全能夠延續到座下，因而回到日常生活中仍能感受到剛才打坐時的力量。同樣，在從事繪畫、茶道時心變得平靜、安寧，重新投入工作、生活之後，雖然無法維持那種平靜，但仍會受到一些良好的影響，久而久之焦慮便會慢慢減弱。

除了上述技能，唱歌、跳舞、彈琴等等，都可以作為利益眾生的方法。世界上那麼多專業歌手和愛好唱歌的人，他們唱歌都屬於六波羅蜜多嗎？未必，要看發心。如果純粹為了賺錢唱歌，自然與六波羅蜜多沒有關係。如果擁有菩提心，為了讓別人開心而唱歌，並能認真迴向，這樣就能實實在在地

利益他人，而且影響面比我平時講課還要廣。如果以唱歌為生，同時做到三殊勝，則兼顧了自利和利他，也是很好的。

若以菩提心攝持，則唱歌、彈琴、畫畫、茶道……全部成為六波羅蜜多當中的智慧。除了傷害眾生的事情，任何知識、藝術乃至任何事情，都可以成為六波羅蜜多之一，而決定性的因素就在於發心。大乘和小乘最主要的區別，也是發心。佛教和外道的區別是皈依三寶，皈依也算一種發心，一種選擇。

由此可見，利益眾生的方法不可勝數，並不是只有勸人念佛持咒、打坐修行這一種。這固然是最終極、最徹底的方法，但能接受的人畢竟是少數。想要幫助普羅大眾，則需要儲備各種各樣的知識。

例如，精通了聲明學（即語言學、翻譯學），可以翻譯書籍，滋養人們的心靈。掌握了邏輯學，可以通過正確的邏輯思維，為處在茫然無措中的人們出謀劃策，幫助他們做出正確的選擇。學習醫學，或者我們普通人簡單學一點針灸、推拿、按摩等中醫知識，可以治療身體上大大小小的問題。凡此種種，不一而足。我們身邊的親朋好友不學佛也無妨，

當他們遇到問題時，我們可以伸出援手，為他們排憂解難。這些都是生活層面的智慧波羅蜜多。

在這方面，大乘和小乘的理念有所不同。小乘佛教建議大家不要學太多世俗的知識，不要做太多事情，否則會分散精力。大乘佛教則不然，我們的目的是饒益眾生，一種方法肯定不夠，所以必須多管齊下。據《瑜伽師地論》和《入菩薩行論》講，大乘佛教徒之所以要學很多知識，就是因為可以藉此饒益眾生。這兩部論的內容來自大乘佛經，所以是佛在鼓勵我們學習各種知識，用以幫助眾生。

大乘佛教徒不會拒絕任何一種利益眾生的方法，只要它能令眾生減少痛苦或是感到歡喜，包括世間與出世間的、宗教與非宗教的、古老與現代的……雖然有些不及佛法深奧，但我們能隨時用來幫助別人，希望大家不要輕視。

平時我們還會接觸到慈善活動，提起慈善，首先想到的多半是跟金錢、物質有關。實際上，做慈善不一定非要用物質，前面提到的那些方法同樣是慈善，是利他。

大家身邊肯定都有需要幫助的人，絕大多數並非缺乏物質，而是精神上有所匱乏。所以，我們一

定要將這些利他的方法落實到行動中。否則口念心不行，利益眾生僅僅停留在口頭，其實還是為了自己——為了自己不墮惡趣或者自己先解脫再考慮別人，這些都不是真正的菩提心！

總而言之，凡是對眾生有利的文化知識，凡是勸人向善、正面的科技、政治、經濟等學科，我們都可以學習。利益眾生的知識和技能不勝枚舉，我們當然不可能全部掌握，每個人可以選擇一兩種實用的方法去幫助眾生。通過這些方法，一樣可以積累福報、消除罪業，一樣可以成佛。

除此以外，佛教內明更是提供了格外有效的方法。佛教的很多內容，可以不作為修行方法，而是當作心理療法去醫治內心的疾病。科學對此已有了充分的證明。佛教禪修之所以在西方頗為盛行，首要原因就是得到了腦神經科學的支援，其次是大家練習之後發現確實收效頗豐。通過這些方法足以化解心理壓力，想不通的事情也能得以紓解。

不少道友在學五部大論，大家在學習的同時，一定要好好思考如何運用這些內容，解決自己的煩惱或者幫助他人。假如這兩點都不能做到，那麼背再多的書，懂再多的道理，又有何用？希望大家好好考慮，自己可以運用哪些知識、技能去幫助眾生。

3. 適當傳遞佛教思想

我們通過各種方法幫助眾生之後，是不是要求對方必須學佛呢？不是，我們沒有任何附加條件。在服務的過程中，可以適當傳遞一些佛教知識，提供或推薦佛教的世界觀、價值觀，至少讓他們知道，除了世人普遍的認知，還有另一種有益的三觀和思維方式。但接受與否完全取決於他們自己，我們應當充分予以尊重。

世界幾大宗教中信佛的人數最少，究其原因，同時也是佛教不同於其他宗教的一點，就是佛教自誕生以來從未強制推廣過自己。佛教一向的傳播方式是：你願意，我再傳法，否則不會勉強，更不會通過其他方法逼迫對方。佛經對此有十分明確的規定。佛教就像一個商場，從不店外強推，只有你進來買，才會賣給你。

為什麼佛教不強迫於人？大乘佛教最關心的是人們能否從佛法中得到幫助。假如我們迫使對方學了佛，結果發現不適合，那麼他不僅堅持不下去，而且可能會做出一些非常不好的事情。這樣一來，對他不僅無益，而且有害。因此大乘佛教要求我們，必須觀察對方是否適合學習大乘，如果判斷他基本

上適合，就可以向他推薦；如果不能確定，則只能建議，千萬不要強迫。

總之，我們為眾生服務的目的是利益他們，不是一定要讓他們接受佛教。我們可以酌情傳遞一些佛教理念，也許他之前不曾耳聞，瞭解以後非常喜歡甚至欣然接納。如果他有其他信仰，我們也沒有必要讓他改信，而應充分予以尊重；如果他排斥佛教，那我們就不提，更不要勉強他。

(三)小結

前面講了五大類文化——如今遠遠不只這五類，還有許多現代技術、知識等，都可以變成六波羅蜜多當中的智慧。通過這些方法饒益眾生時，可以概括為以下兩個階段：

第一階段，通過世俗的知識、技藝等為眾生提供幫助。注意要具備以下三個要點：首先，發菩提心；其次，在服務的過程中不能抱有私心，一定要將利他進行到底；最後，迴向並隨喜。這樣一來，世俗層面的知識就變成了生活中的智慧波羅蜜多。

第二階段，如果對方願意，可以向其推薦一些佛教理念。如果他因此進入佛門，當然最好，這樣

他不但當下有所收穫，而且生生世世都會受益，我們的幫助也成為一種長遠的利他行為。如果他不接受，說明機緣尚未成熟，那我們也不必強求，照常為他們治療，教他們畫畫、茶道，至少我們已經與其結下善緣，同時可以發願未來再去幫助他們。目前只要誠心實意地服務，儘量讓他們減少痛苦，也就達到利益眾生的目的了。

目前我們饒益眾生的力量十分有限，在此過程中會夾雜一些比較醜陋的東西，諸如會考慮自己的聲譽，顧及自身的利益等。這些在所難免，因為我們的修行境界不夠，不可能一兩年就斷掉所有的煩惱，放下所有的自我。尤其當今社會風氣普遍急功近利，絕大多數人不考慮來世，甚至認為來世根本不存在，一切所作所為僅僅為了當下。

在這種環境下，大家能有利益眾生的想法，願意往這個方向努力，就已經很好了。我們不能對自己要求過高，否則難免灰心失望。萬事開頭難，所有人都是如此，但只要持之以恆，一定會一年更比一年好。

三、通往空性智慧的階梯——二諦

下面介紹更深一層的智慧，也就是引導我們進入空性的一種重要認知。

世人都知道，佛教講善惡因果、前世後世以及空性，這是佛教獨有的三個觀點。但大部分人都不瞭解究竟什麼是善惡因果，什麼是輪迴，更不明白什麼是空性。

如果一方面講善惡因果、前世後世真實存在；另一方面又說萬事萬物如幻如夢，很多人聽了不免疑惑重重。這兩種說法顯然是對立的，其中只能有一個正確，到底是哪一個呢？恐怕很多佛教徒也是一頭霧水。

那麼究竟該如何理解因果輪迴與空性之間的關係呢？釐清這一點非常關鍵。闡述空性的佛經，從最龐大的《十萬頌般若波羅蜜多經》，到濃縮之後短小精悍的《心經》，可謂卷帙浩繁。此外，還有許許多多對般若進行邏輯分析的論典。可見，學習般若不是一件輕鬆的事情，找到順利趨入空性的方式尤為重要。下面就介紹一個簡單的方式，可以幫助我們逐步瞭解空性。

（一）我不與世間諍，世間與我諍

前文講了世俗層面的智慧，都是人類幾千年來憑藉自身經驗總結出來的結論，對此，佛從來都持肯定態度，沒有否定其真實性和權威性。這一點，可以在許多佛經中找到確鑿的依據，如小乘的著名經典——四部《阿含經》中的《雜阿含經》，大乘的《大涅槃經》等。此外，不少論典中亦有提及，如月稱菩薩的《入中論自釋》（這是月稱菩薩對自己所造的《入中論》的解釋）。下面我從《雜阿含經》中摘取了部分內容，一起來看看佛是怎麼說的。

我不與世間諍，世間與我諍。

這是佛陀對諸位比丘說的一段話。「諍」，同爭；「世間」，即世俗，指人們的五個感官。世俗的一切都來自於我們感官的感受，也即一切以人類感官的感受為標準，從這個意義上講五種感官就是世俗。

「我不與世間諍」，意思是佛不與人們的眼、耳、鼻、舌、身爭論。所謂不爭論，就是不否定眼、耳、鼻、舌、身的結論。

然而「世間與我諍」，世間為什麼和佛爭論？在什麼情況下爭論呢？當佛宣講人們看不見的比較隱蔽的內容時，人們感官的結論會與之發生衝突。例

如佛說這個世界不存在，人類感知到的卻是一個實實在在的世界，因而無法接受佛的觀點，這就是「世間與我諍」。

「我不與世間諍」，為什麼佛不和世間爭呢？佛講空性時不是否定了人類感官的結論嗎？佛是否定了，可並非任何情況下都在否定。只有講勝義諦，亦即講空性、講佛的境界時，才會否定；講世俗層面時，佛是不會否定的。

所以，佛是將勝義諦和世俗諦分開宣講，並且告知我們：從你們感官的角度看，世界是真實的，我不否定；但你們不要以為，自己看到的世界在任何時候、任何情況下都是真實的。

比如晚上做了夢，醒來之後大家都會承認，至於夢境真實與否就需要商榷了。一部分人覺得，夢境是真的；大部分人則會說，夢是假的。但所有人都不會否認作夢這件事，不會否認夢到的場景。佛也不會否定人在夢中的所見所聞，不會說你沒有看到，沒有聽到；爭論的焦點在於夢的真實性，而非夢這種現象。

同樣，世間和佛爭議的焦點在哪裡呢？就是五個感官所感知的世界是否真實，對於五官感知到的

現象並無爭議。佛認為，無需否定你們看到的現象，但那些現象是否真實，則另當別論。因此佛說：「我不與世間諍，世間與我諍。」

(二) 世間智者言有，我亦言有

1. 佛教尊重世俗層面的真理

所以者何？比丘！若如法語者，不與世間諍，世間智者言有，我亦言有。

「所以者何？」為什麼「我不與世間諍，世間與我諍」呢？

「比丘！若如法語者，不與世間諍」。「若如法語」，指如理如法地講，或者實事求是地說。這句話的意思是，講實話的人，實事求是的人，不會和世俗爭論。

「世間智者言有，我亦言有」。「世間智者」，指世間有智慧的人。世間智者說有，佛也說有。

世間智者肯定的，佛也肯定；世間智者說存在的，佛也說存在；世間智者說真實的，佛也說是真實的。

云何為世間智者言有，我亦言有。比丘！色無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。如是

受、想、行、識，無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。

「云何為世間智者言有，我亦言有。」「有」，是肯定的意思；後文會出現「無」，指否定的意思。為什麼世間智者說有，佛也說有呢？

「比丘！色無常、苦、變易法」。這裡是從肯定的角度加以分析。「色」，就是大家熟悉的「色即是空，空即是色」的「色」，指的都是物質。

首先講「色無常」，物質是變化無常的。比如，世間智者說：地球誕生已有46億年，其間地球以及上面的動植物都在不停演變；與此同時，寒來暑往、季節更迭，世界一直處在不斷變化中，這就是無常。佛說：你們這樣認為，我也予以肯定，你們說世界無常，我也說無常，咱們的看法是一致的。

這是什麼意思呢？從空性的層次講，世俗的一切都不存在；從世俗的角度說，一切卻是真實存在的，並且具有無常等自然規律。世間的智者，雖然不瞭解出世間，但是明白世間的很多道理和規律，無常就是其中之一。對此，佛也站在世俗的立場予以肯定，而不會站在空性的角度加以否定。

其次，我們看這句話中的「苦」。哲學家等一些

世間智者認為，人生是痛苦的。雖然人生也有一點幸福，但是相比之下痛苦佔大多數，所謂人生不如意事十之八九。對此，佛不會站在空性的層面予以否定，而會站在世俗的角度說：你們說得對，人生就是痛苦，輪迴亦是痛苦。

最後是「變易法」，意思是世間萬事萬物很容易發生變化。世上有頭腦、有智慧的人通過觀察，發現這個世界變化無常，說變就變。佛也同意他們的看法，不會從空性的視角加以否定。

「世間智者言有，我亦言有」，世間的智者說有，佛也說有。

「如是受、想、行、識，無常、苦、變易法，世間智者言有，我亦言有。」世間的智者把五蘊說成是無常、痛苦、容易變化的，他們這樣認定，佛也贊同。

此處，佛向我們傳達了一個重要的訊息。很多道理，佛陀住世時人們無從發現，隨著科技發展才逐漸為人所知。但由於是後人發現的，佛經中找不到相應的記錄。對此，我們應當接受還是拒絕，肯定還是否定呢？佛告訴了我們答案——「世間智者言有，我亦言有」。只要世間智者說得正確，符合真理，佛就會認同。

科技飛速發展到目前只有300年的歷史，未來3千年、3萬年、300萬年……還會發現更多的道理和真相，那時佛教徒該不該接受呢？佛教導說：只要符合真實情況，就應該接受。因此，無論科技、哲學還是其他宗教通過研究、探求所得到的結論，只要符合事實真相，佛教一概不會排斥——不管佛經中有無明確的記載。

從空性的角度講一切都不存在，但能接受如此深奧道理的人少之又少。人們更多的還是探索世俗層面的真相，對這方面的成果，無論何時我們都會接受。截至目前，科學上的所有發現對佛法都是有利的，尤其對闡述空性、緣起有著極大的助益。

在《大涅槃經》中佛說過類似的一段話：「善男子！我終不與世間共諍。何以故？世智說有，我亦說有，世智說無，我亦說無。」佛說不跟世俗爭論，其中還有一層含義，即只認可世間智者的看法，如科學家、哲學家或其他宗教中修行非常好的人。雖然他們並未證悟空性，但對世俗層面上的很多問題研究得十分到位。儘管佛教追求的是終極真理，但對世俗意義上的真理，佛教也不會拒絕。

總之，凡是智慧、真理，佛教都全然接受並予以尊重。佛已然證得了終極的真理，作為佛的追隨

者，我們正在探索真理的漫漫征途上，探索世界的真相，尤其是自我的真相。

2. 瞭解自我的真相

世界的真相，與我們是否痛苦、快樂可能有關，也可能無關；對自我的瞭解，卻與自己的痛苦、快樂息息相關。對自我瞭解的程度決定了修行的境界，修行的境界又決定了我們斷除了多少煩惱，增長了多少慈悲心。我們不是科學家，也不是哲學家，之所以要探索真理，就是因為我們發現如果不瞭解自己，一定會犯下很多錯誤，造下很多罪業，從而引發種種痛苦。

佛教講十二緣起，其中第一個是無明。就像火車頭為火車的前行提供動力一樣，無明也為綿綿不斷的輪迴提供了永無休止的動力。無明即愚昧無知，亦即不瞭解真相，尤其是不瞭解自我的真相。由此萌生出許多不切實際的想法，而這些想法決定了我們身處哪一道輪迴。

就像噩夢中的恐怖景象都是自己意識創造的一樣，地獄道、餓鬼道等惡趣的惡劣環境，也都是眾生各自的業力所致，而形形色色如此眾多的業，正是從眾生的意識中產生的。意識又分不同的情緒、

想法，究竟哪一個才是原動力呢？佛告訴我們，原動力只有一個，就是無明，特別是不瞭解自己的這種無明。

由於不瞭解自己，便衍生出形形色色的錯誤觀念，錯誤觀念又製造出種種煩惱，煩惱又促使我們造下各種罪業，輪迴大幕就此徐徐拉開。在當下這個輪迴中，我們開始創造產生下一個輪迴的條件；當這個輪迴結束時，下一個輪迴早已準備停當，隨之接踵而來。但我們沒有意識到這是自己上一世所作所為導致的，與此同時，又開始製造下一個輪迴的產生條件。如此這般，延續了幾百萬年、幾千萬年……經歷了一個又一個輪迴，循環往復，輾轉不息。輪迴之所以停不下來，就是因為強大的無明在不停推動著它。

怎樣才能摧毀無明呢？當然是用智慧，而且是高層次的智慧，佛如此重視智慧的原因就在於此。世俗智慧只能解決生活層面的問題，想要斬斷輪迴，需要更高級別的證悟空性的無我智慧。這種勝義諦的智慧，科學家、哲學家等所有世間智者都很難發現，唯有佛陀能夠徹知。

3. 從世俗諦的角度觀察，輪迴真實存在

我們若能審思明辨則不難發現，從世俗諦的角度觀察，輪迴確實是存在的。

很多人對生死輪迴尚抱有疑問，不能確定輪迴是否存在，人死是否如同燈滅。解決這個問題，是學佛過程中不可或缺的首要環節，不能糊里糊塗、模稜兩可。其實，只要秉持客觀、公正的態度稍加思考，前世後世是很容易被證明的。因為輪迴是一個不爭的事實，有大量的客觀依據足以證實，只是有待於我們前去探索和瞭解。倘若不去探究，疑問會一直存在，覺得死亡異常神秘；瞭解之後便會發現，死亡絲毫不神秘，只是一種正常的生命過程而已。

如今不少科學家也在研究輪迴，並已積累了大量極具說服力的證據。這些證據並非來自佛教，而是科學家自己研究獲取的，可惜還未被主流科學界接受。不過，隨著研究領域的愈加廣泛，科學界的思想也會越來越開放，這一點在心理學或腦神經科學上最為明顯——近年來很多心理學家和腦神經科學家的態度愈發開明。由此我堅信，有朝一日主流科學家一定會接受輪迴。科學研究的成果與佛教的觀點，正在逐漸靠近，並將最終相遇。這真是一件意義非凡的事情！

綜上所述，世俗層面上佛不會否定輪迴，也不會否定善惡因果。此外，科學家研究發現的成果，哲學家推理出的觀點，其他宗教修行人在禪定或修行過程中領悟出的道理，凡此種種符合真理的觀點、結論，佛都不會否定。這是佛陀親口所講，而且是佛的真實意趣——月稱菩薩等大成就者、大師們都是這樣認為的。了知這一點，在我們的聞、思階段相當重要。

(三) 世間智者言無，我亦言無

世間智者言無，我亦言無；謂色是常、恆、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無。受、想、行、識，常、恆、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無，是名世間智者言無，我亦言無。

「世間智者言無，我亦言無」，佛接著說，世間智者否定的東西，我也會否定。

世間智者會否定什麼，會說什麼樣的東西不存在呢？下面佛開始具體闡述。

「謂色是常、恆、不變易、正住者」，假若有人說物質是「常」、「恆」——常住不滅、永恆不變，是「不變易」——不容易變化，又是「正住」——永遠停留在一種狀態，靜止不動。

「世間智者言無，我亦言無」。對於上述說法，世間智者持否定態度，因為沒有一個物質是永恆、常住不滅、不易變化的。對此佛也會說：智者說得對，他們說沒有的，我也說沒有。

站在世俗層面，一旦有人說出不符合世俗規律的觀點，科學家、哲學家、神學家等世間智者絕對會予以否定。雖然從勝義諦的層面，智者們說的不一定對，但從世俗諦的角度看，他們的否定正確無誤，所以佛也會認可。

佛教並非只承認自家理論，拒不接受科學家、哲學家或神學家等佛教以外的觀點，包括未來人類發展所獲得的世間智慧，佛教統統接受。不論科學、哲學還是其他學科的發現或發明成果，只要與事實相符，都不會與佛教發生矛盾，更不會對佛教造成威脅。這充分說明，佛教完全尊重真理並且鼓勵大家去探索、追求真理，具有極大的包容性與開放性。

「受、想、行、識，常、恆、不變易、正住者，世間智者言無，我亦言無，是名世間智者言無，我亦言無。」這些都是世間智者會否定的說法，前面已經解釋清楚了。

綜上所述，當我們站在世俗層面時，就必須尊重世俗的規律。

大自然有自己的規律，人屬於大自然，人的內在精神也是大自然的一部分，所以精神世界中的情緒變化，也是有規律可循的。通過修行，逐漸生起出離心、菩提心，最後證悟空性，這是一種自然規律；反之不修行的話，人會越來越浮躁、空虛乃至焦慮，這也是一種自然規律。我們的內在精神有各種因，由此會產生相應的果，這一切無一不在因果大網之中。所有好的、不好的果都是因和緣決定的，而因緣和果中間存在一定的規律。《佛說稻稈經》有云：「不常，不斷，不移，從於小因而生大果，與彼相似。」無論外在的物質世界，還是內在的精神世界，它們的因和果都具備這五種規律。

在世俗層面中，也有不符合真實的情況。譬如從世俗角度分析物質的本質，一個人說萬事萬物是變化無常的，另一個人說萬事萬物是永恆不變的。這其中只有一種說法是真實的，或者說是正確的。對此，佛說我不會跟著錯誤的觀念走，只會跟隨正確的觀點——世間智者的觀點。

此外，佛當然持有自己獨一無二的觀點，那就

是佛站在自己立場上所講的智慧——空性，它是完全不同於世俗層面的一種真相。世間智者只懂得世間範疇內的對與錯，對於超出這一範疇的事情，則根本一無所知。因此，分開不同層面看問題非常重要，也就是一定要把世俗和勝義二諦區分清楚。

(四) 區分二諦至關重要

1. 區分二諦對於聞、思和實修都很重要

《心經》將眼、耳、鼻、舌、身等全部否定了，無一存在。這是站在什麼角度否定的？分清這一點非常重要，否則就會出現許多奇奇怪怪的說法。有人經常問：既然一切都是空性，我們為什麼還要度化眾生呢？當把世俗諦、勝義諦分開以後，度化眾生和空性成為了兩個不同的層面，這個問題也就迎刃而解了。

因此我們一再強調，對佛教徒來說，區分二諦至關重要。不但聞、思時非常重要，而且與實修息息相關。比如修出離心、菩提心，修四加行、五加行，都是站在世俗的角度。從勝義的角度，哪有出離心、菩提心？這些都不存在。若是剛開始就從證悟空性的境界講起，就沒辦法修四加行、五加行了。此外，

若想圓融地理解諸如空性和緣起等佛法概念，正確區分二諦也是必不可少的。

究竟而言，世俗諦和勝義諦其實都不存在。然而根據我們對真相的理解層次，或者說智慧的成熟程度，在一定時期內必須借助二諦來理解佛法。具體而言，在智慧尚未成熟之際，需要分開二諦理解；最終智慧成熟以後，則無需分開，可以完全站在空性的角度。這一點，後面還會詳細論述。

2. 真相也分不同層次

實際上，不僅佛教，其他很多領域也有勝義和世俗的概念，只是用詞有所不同。譬如我講過很多次的例子，用肉眼和顯微鏡看同一張桌子，得到的結論截然不同，這是人們對桌子的認識程度逐步在加深。

桌子在人們眼中，從來都是靜止的有形狀的物體，難道在任何情況下都是這樣嗎？沒有其他真相嗎？不知道顯微鏡的人會說：是的，這是唯一的真相，你若提出不同的結論，我就要和你辯論一番。

這時候，假如只有我有顯微鏡，那我不會跟別人爭辯。因為他們從未用過顯微鏡，甚至不知顯微

鏡為何物，當然會把桌子的本質認定為肉眼看到的樣子，何況我不用顯微鏡時看到的也是如此。反之，如果我跟他們解釋：桌子不是靜態的，是由高速運轉的分子、原子組成的。對方一定會反駁說不可能。接著我只能說：沒關係，你現在還理解不了，或者借給你顯微鏡，你看完就知道了。

科學家也是這樣，他已經通過電子顯微鏡看清了物質的本質，所以會淡定地面對他人的質疑。他知道別人質疑是因為不瞭解，等他們使用過顯微鏡或者明白了顯微鏡所下的結論，就會接受科學的觀點。

同樣的道理，佛說：「我不與世間諍，世間與我諍。」佛知道，你們現在只能看到世俗的景象，但這是暫時的；有一天你們達到了我的境界，自然就會明白。所以佛淡然以對，任憑世間人爭論，一概不予回答。

有朝一日我們終會發現，除了自己看到的真相，還有其他很多層次的真相。如前所述，真相、真理都是相對的。世界上存在不同的肉眼——人和動物的眼睛就不一樣，顯微鏡也有很多不同的類型。我們看到的無非是自己眼中的真相，這只是幾百個真相中的一個而已，而且屬於其中最低的層級，有太多的真相我們未曾領略過。

因此，我們不能站在自己所處的最低層去否定高級別的真相，只能說在我眼中世界是這個樣子，在我的世界裡我的感官非常權威，它們感知到的是真實的，但這僅僅是相對的真實，並非唯一的真相。反之，如果我們堅持自己看到的是唯一真相，那麼聽到別人說出顯微鏡下的真相時，就會與之發生爭論。

所以，必須把肉眼和顯微鏡的結論分開，不能混為一談。如果肉眼和顯微鏡的結論發生衝突，該怎樣協調呢？這時有顯微鏡的一方會說：我不否定你用肉眼看到的世界，你也不要否定我用顯微鏡得出的結論，如果你不相信，不妨親自用顯微鏡看一看。這樣矛盾就被化解掉了。

事實上，一張桌子的真相不止兩種，說兩種只是為了方便舉例。一個是肉眼得到的，一個是顯微鏡得到的，兩者迥然相異。選擇哪一個，要看你站在哪一邊，若站在肉眼一邊，有形狀的桌子就是真實的；若站在顯微鏡一邊，真實情況則是根本不存在的靜態的有形狀的桌子。如此一來，問題自然迎刃而解。所處的角度，決定了我們能看到怎樣的世界，若站在勝義諦，看到的就是高級別的真相；若站在世俗諦，看到的雖說也是真相，但是屬於最低級別的真相。

總而言之，為了便於大家理解，佛暫時分成兩個角度分析問題，但最後並沒有二諦這種區別。佛教講的四諦、二諦，在終極實相裡統統不存在，都是我們瞭解物質真相的中間過程。分開二諦之後，我們會立即明白：喔！原來輪迴、善惡因果與空性，緣起與空性並不矛盾。我們得到的這個結論，就是一種智慧！

四、如何運用二諦

從小乘到大圓滿，所有的佛教都講二諦，只是各個宗派的層次略有不同。我們現在必須瞭解的是如何運用二諦逐步趨入空性，清楚何種情況下談空性，何種情況下不談空性。

（一）早期，在世俗中不談空性

1. 感官範疇內不談空性

藉用前文的例子，大家想一想，什麼情況下我們會討論桌子的形狀、顏色、功用？什麼情況下會超越這些去深究桌子的微觀結構？很顯然，在現實生活中我們會討論桌子是否實用，造型和顏色是

否好看，只講肉眼能看到的宏觀部分，不會細究原子、分子怎麼樣，每個粒子如何運動，等等。因為這和現實生活沒有直接關係，至少以我們的感官來看是這樣的。

佛教說的世俗諦，是指人們眼、耳、鼻、舌、身的感知範圍，亦即我們看得到、聽得見、摸得著的所有東西。在世俗當中，我們只需考慮桌子的顏色、形狀、用途即可，無需瞭解分子、原子等微觀世界。雖然除了微觀世界和超微觀世界以外不存在桌子，但我們的感官只能感知宏觀世界。所以，生活中我們只談桌子的宏觀，不談微觀。

同樣，在現實生活亦即感官範疇內，我們不講空性。大家一定要記住這一點！平時我們談起日常事物，肯定不會從空性的角度來表述。例如看到一束花，只會描述自己看到的顏色、花形等，不會說這束花是空性、如幻如夢等深層內容；聽到一段音樂時，也只會形容自己聽到的聲音，不會談及聲波的長短，即使講了也沒有用，因為這和日常生活沒有直接關係。

佛教在談現實生活、六道輪迴、善惡因果等內容時也是如此，不會涉及空性，否則就會引起混亂。

雖然我們的肉眼看不見前世後世、善惡因果這些比較隱蔽的東西，但它們並未超越眾生的感官範疇，所以都屬於世俗諦。在世俗諦中我們就講世俗的、現實的內容，不要講空性。

2. 談空性的目的在於探尋真相

讓我們再回到這張桌子，何時會講桌子的微觀世界和超微觀世界呢？當我們想要探究真相時，就需要深入瞭解其微觀和超微觀的結構，這就突破了生活的層面。我們看到的將不再是某個顏色、某種形狀的桌子，而會得到另一種結論。同樣，我們講空性的時候，已經超越了世俗的層面。這樣深入探尋的目的，不是為了世俗生活，而是為了徹底了知事物的真相。

所以，分清楚何時講空性，何時不講空性，是非常必要的。佛教「四大皆空」的觀點常常被人當作笑談，就是因為他們不懂二諦。要知道，顯微鏡下沒有桌子，不等於生活中沒有桌子；生活中有桌子，不等於顯微鏡下也有桌子。

一旦深入瞭解，就能發現事物的真實狀況。那麼究竟是感官的結論正確，還是顯微鏡看到的結論

正確呢？很顯然，顯微鏡是正確的，也就意味著肉眼看到的是錯誤的。

當我們採用佛教的邏輯加以觀察時，又會得到另一個新的結論。此時，哪個結論正確呢？物質的真相是我們看到的樣子，還是佛教講的空性、如幻如夢呢？這時我們不得不承認後者是正確的，物質的真實情況就是空性。

佛教強調一定要區分二諦，否則我們根本無從瞭解空性，也不知道為何要講空性。現實生活中的物質明明如此真實，為何說它們不存在？很多人對此心懷疑惑，甚至會嘲笑空性，原因都在於不瞭解佛教的真正意趣。

基於上述原因，在現實生活中我們不談空性。譬如有人拿著一本書問這是什麼？我們一定會說是一本書，不會說是一大堆電子、分子；對方問這本書有沒有顏色？我們也會承認它有顏色。但只要稍加觀察就不難發現，書沒有顏色，也沒有形狀，之前我們借助科學的研究講過很多次了。

3. 從科學結論引發對世界的質疑

佛教擁有自己的理論體系，有非常直觀的證

悟，本不需要科學來印證佛教的觀點。但現代科技的支持可以使人更方便地去理解深奧的佛法，正是基於這一點，很多時候我們會結合現代科技來講佛法。

以前說過，現代科技不能描述完整的空性，但是可以詮釋一部分空性。例如，所有人親眼所見並一致公認世界是五顏六色的，俗話說眼見為實，這個結論在肉眼可見的範疇內最具權威，沒有人會懷疑顏色的存在。然而科學家告訴我們，客觀世界裡根本沒有顏色這種東西，人們看到的顏色是自己大腦中的畫面。而且科學家經過了實驗研究，具備理論依據，我們不得不接受。

所有人都看得到的、經由意識確定真實存在的顏色，其實只存在於人們的大腦中，根本不在外面。既然如此，有沒有可能萬事萬物都不在外面，而是存在於人們的大腦中呢？當然有可能！它們的道理是一樣的。這給世人透露了一個重大訊息，從此以後我們完全有資格懷疑這個世界、宇宙到底存不存在。這就為我們打開了一扇全新的大門，透過其中可以看到空性的合理性。由此可見，看得見、摸得著根本不足為憑。從這個角度我們也可以發現，物質真的有可能是空性，我們不能拒絕空性，應該去深入瞭解才對。如果能有這樣的想法，已經非常難得了。

總而言之，大家一定要清楚——何時需要講空性，何時不需要；何時感官說了算，何時空性說了算。

(二) 中期，在勝義諦與世俗諦之間穿梭

證悟的人打坐時可以進入空性的境界，此時他感覺不到自我的存在，非但感覺不到，而且他發現自我根本不存在。在此期間自我徹底消失，煩惱也徹底消失，他全然進入了另一個世界。不過打坐結束回到現實生活中，他仍要通過感官去感受世界，否則就沒辦法生活、工作。下次打坐時，又會進入超越感官的世界。證悟者就是這樣在勝義諦和世俗諦之間來回穿梭，而像時空隧道一樣的通道就是打坐。入座後，進入勝義諦；出座後，回到世俗生活，兩邊的世界他都能感覺得到。

證悟之前，我們只是在理論上知道勝義諦，沒有切身感受，好比小學生在地球儀上看五大洲和七大洋一樣；證悟之後，則如同真正踏上了美洲、非洲。只不過剛剛證悟時，世俗世界對證悟者的影響仍然深刻，空性世界的影響還比較小。當然，這種情形會隨著打坐時間的增長而發生變化。

舉例來說，一個人生來一直居住在東方，五十歲才移民至西方。長期的東方生活，文化習俗等已

然深深印在心中，短期之內西方對他的影響不會太大。隨著時間推移，東方的印象逐漸淡化，西方的影響日漸加深，久而久之，他的思維模式、生活方式就會變得與西方相合。西方人到東方也是一樣的。

同樣的道理，剛開始證悟一點空性時，能夠慢慢感受到空性的影響，但空性的力度還比較弱，對煩惱的控制十分有限，因而世俗的習氣依舊佔據主導地位。隨著進入勝義諦的時間逐步延長，或者每天都能進入勝義諦，那麼勝義諦帶來的影響就會逐漸加深，世俗的習氣開始淡化。出座後帶著這種影響回到世俗，它就開始發揮作用。我們會越來越感覺到一切如幻如夢，這將大大破壞對自我的執著，使我執以及由此引發的煩惱逐步消退乃至瓦解。

所以證悟者在打坐時，要爭取長時間停留在證悟的境界當中。試想，假如一個東方人去西方只待了一個月，那無非是走馬觀花罷了，很難留下太多印象；若能待上兩三年甚至更長時間，則各個方面都會發生轉變，這種轉變在他回國後必然發揮作用。同樣，在勝義諦當中安住的時間越長，回到世俗諦以後的影響也就越大。因此，我們每天都要打坐，證悟之前需要打坐，證悟之後更需要打坐。

(三)後期，現空雙運

1. 何為現空雙運

我們對二諦的瞭解需要分階段進行。起初，將二者分開來講，談論現實生活、感官範圍內的事物時，完全不提空性，世俗是什麼樣就什麼樣，甚至有可能不知道勝義諦的存在。其後，對勝義諦的瞭解逐漸加深，先從理論上明白，而後自己有一點感覺，並儘量延長停留在勝義諦的時間。最終，將二諦融為一體，使它們成為無二無別——勝義諦即是世俗諦，世俗諦即是勝義諦。那時，證悟的智慧全然融入生活，我們在生活中就能體會到證悟的智慧，生活中的煩惱也被智慧消滅殆盡。

大家記住這個過程，前期是理論階段，要把世俗諦和勝義諦區分得清清楚楚；中期開始有所感悟，在兩者之間來回穿梭；後期感悟上升到一定高度，將二諦變為一體。這一過程有如金字塔，在塔底部世俗諦和勝義諦相距甚遠，越往上越接近，到了頂端不但沒有距離，而且成為了一體——這叫做二諦無別或現空雙運。

現空雙運，是一定階段內最頂尖的見解。「現」指我們感官看到的種種現象，也即世俗諦；「空」，

即空性。換言之，「現」是感官提供給我們的訊息，「空」是智慧提供給我們的訊息，最終兩者將合二為一。那時我們會發現，現和空非但不是兩個東西，而且原本就是一體——現即是空，空即是現。宗喀巴大師的《三主要道論》的空性部分，以及所有的中觀論著對此都有詳盡的闡述。

密宗有許多雙身像，所象徵的正是現空無別。無論菩薩像還是佛像，忿怒還是寂靜，雙身像中的佛母代表勝義諦——空性，佛父代表現象。雙身擁抱的形象告訴我們，最終現和空是一體的。之所以用這樣的形象，是因為末法時代的人們煩惱熾盛，而其中最嚴重的當屬貪心，佛為了度化貪心嚴重的我們，便藉由這樣的表達形式將現空無別的道理傳遞給大家。

2. 做到現空無別有何意義

當真正體會到二諦本是一體，便真正做到了現空無別。這能帶來哪些幫助？又有什麼意義呢？

* 為喚醒眾生而活

之前我們看待世界，對某些人、事、物偏愛有加，對另一些人、事、物則憎恨無餘，這都是我們

認定世界實有存在而帶來的煩惱。做到現空無別時，以前看到、聽到的東西依然看得到、聽得到，照樣可以吃、穿、住、行，但與此同時，智慧會隨時剔除掉其中真實的部分，時刻提醒我們一切都是空性，如幻如夢。

既然如幻如夢，那活著還有什麼價值呢？當然有！現在我們活著是緣於自己過去造下的業，業力安排我們在何處，我們就在何處；業力安排我們有何感受，我們就有何感受，自己幾乎沒有選擇權，沒有什麼自由可言。但這一切在我們做到現空無別之後，將發生翻天覆地的變化。

那時我們已將二諦融於一體，自身的煩惱灰飛煙滅，最重要的是可以將自己瞭解到的真相告知其他人，令無數人從無明中醒來，從此我們便為喚醒眾生而活。我們不會再把世界當成真實的存在，而是視為一種遊戲或戲劇，所有的舉手投足都相當於一種表演，可以讓更多人明白世界的真相。這，就是我們存在的意義，也是大乘佛教的價值所在！

佛陀度眾的方法多種多樣、千差萬別，但萬法不離其宗，最終目標只有一個，即讓所有眾生了知世界的真相，也就是明白自己活在怎樣的世界裡，

自我的真相又是如何。所以當我們徹底明白這個真相之後，也會將它傳遞給更多的人，這就是佛轉法輪。釋迦牟尼佛成道以後，至少我們肉眼所見，其主要工作就是轉法輪。佛發現了其他所有宗教、文化都不具備的真理，而後通過種種善巧方法，將這一真理傳遞給眾生。這是佛陀的使命，也是我們成佛之後的使命。

＊ 以智慧和慈悲度化眾生

我們常說要讓一切眾生離苦得樂，拿什麼實現呢？既非金錢，也非權力，而是通過智慧與慈悲。

佛教一些圖像象徵的正是智慧和慈悲。譬如文殊菩薩手持寫有梵文、藏文或漢文「吽」字的寶劍，其中寶劍代表智慧，「吽」字（「吽」是觀世音菩薩的種子咒）作為上面的裝飾代表慈悲，這意味著智慧必須要用慈悲來妝點。帶有慈悲的智慧，才能使眾生幸福安康；而不帶慈悲的智慧，可能被用來製造大到核武器，小到地溝油（這也需要掌握技術），危害人類的生命和健康。由此可見，智慧可謂是一把雙刃劍。因此大乘佛教認為，智慧必須有慈悲心相伴。有了慈悲心，智慧才能被用在正面，即以轉法輪的方式服務於所有眾生。

因此，我們救度眾生最主要的方法就是依靠智慧和慈悲。佛陀通過教育讓眾生明白道理，此外無需再做其他事。因為每個眾生心中本具佛性，只要讓其明白這一點，他們便有能力自救。據《入菩薩行論》講，每個人掌握方法之後，都能拯救自我，不僅如此，還能去挽救無數其他的眾生。

眾生現在不能自救，原因在於不明白道理，更是因為內心充斥著無明。大乘佛教徒的使命，是將佛的智慧注入每一位眾生的心中，以此斷掉無明，他們也就知道應該如何自救以及拯救其他的眾生。以上足以看出智慧的重要性，《入菩薩行論》說六度當中智慧最重要，因為只有智慧能解決一切問題。

(四) 小結

以上從早期、中期、後期，分別闡述了如何運用二諦。在開始階段，需要將二諦分開講，否則大家很難理解，甚至可能感到害怕，擺在面前無比真實的東西怎麼會不存在？怎麼是空性？對此佛解釋說：我講的空性不是說你看到的東西不存在，而是指另外一個叫做勝義諦的世界。你大可不必緊張、害怕，我不會否定你所看到的事物，在你感官的世

界裡它們都是存在的。我講的勝義諦，隱藏在你現在看到的世界的深處。

聽到這番解釋，人們便大可放心了。所以對我們而言，起初世俗諦和勝義諦如同兩個毫不相干的世界，且兩者矛盾重重——這個世界裡有，那個世界裡沒有。然後隨著對佛法的逐步瞭解，二諦之間的距離會越來越近。最終我們將會領悟到，佛講的勝義諦就在世俗諦當中，翻開世俗諦便能在其底部或深處發現勝義諦的世界，這兩個世界完全不矛盾。

體會到這一點之後，在現實中我們所感覺到的一切都會變得如幻如夢。既然如幻如夢，那還有什麼好執著的？只要不執著，所有的煩惱都無法產生，因為它們的因和緣已經受到嚴重破壞，想生煩惱也生不起來了。那時候，我們會急切地想把真相告訴別人，讓大家摒棄執著，不要遭受毫無必要的痛苦。這種動機正是慈悲心，它與如幻如夢的觀念毫不衝突，完全可以在如幻如夢的前提下完成所有舉動，並由此變成了無緣的慈悲心，亦即無緣大悲。

煩惱是否有無緣的嗔恨、無緣的貪心之說呢？沒有。因為煩惱必須建立在真實的執著之上，特別是對自我的執著，有執著就會滋生煩惱；一旦自我

被打破，變成了如幻如夢，煩惱也就失去了力量，無法起現。譬如勃然大怒之時，若能立即證悟嗔心是空性，它就頓時轉化為佛的智慧，而不再是讓人憂慮的煩惱。

智慧並非從天而降，需要從修持四加行、五加行開始，基礎修法全部做好之後，我們便能從自己的內心當中找到智慧。智慧不在宇宙太空，也不在六道輪迴，而在我們的內心深處。當我們把二諦融為一體的時候，也就得到了智慧。

五、最高層次的智慧——勝義諦

最後我們來瞭解最高層次的智慧——勝義諦。它也可以與現實生活相結合，尤其當真正證悟空性以後，我們就能在生活 and 工作中獲得名副其實的自由。

證悟空性之前，我們很難控制自己的情緒。儘管已經得到了應有的一切外在自由，可是內在精神上的問題尚未解決，這讓我們很難感覺到自由自在。證悟空性之後，一切都變得如幻如夢，這一見解會使我們無比輕鬆自在，並且可以在菩提心的基礎上做任何事情。

現在我們做事的基礎或動力無非是自私、欲望，很多人覺得失掉這些，人會喪失工作和生活的動力。其實並非如此，證悟以後我們照樣可以生活勞作，不同的是驅動力變成了菩提心。所以，證悟空性與生活二者完全可以結合在一起。

(一)心是因緣和合的產物

《金剛經》是一部宣講空性的著名經典。經中的一些語句流傳甚廣，但多數人都不清楚其中在講什麼。下面我們來瞭解一下它們的含義，以及如何與生活融合在一起。

經中記錄了佛陀的一段話：「是故須菩提，諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」

「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心」。「摩訶」，意為大。諸位菩薩和大菩薩應該生起清淨的心。

什麼是清淨的心？「不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心」。「不應」，即不應該、不可以。「住」，稍後再作解釋。「色」，包括我們看到的景物、聽到的聲音、接觸到的物體等宏觀世界中的物質，以及原子、電子等微觀世界中的粒子，還有超微觀世界中的能量，總

之，平時我們用物質二字來稱呼的所有東西都叫做「色」。此處的「法」，指的不是佛法，也不是法律，而是我們的意識能夠感受、思考的所有東西；換句話說，意識範疇中的所有東西都是「法」。這句話的意思是，心不應該住於色、聲、香、味等，眼、耳、鼻、舌、身五個感官所感知的東西，以及意識所思維的事物。「生心」，後面再作解釋。

先看佛教講的心是什麼意思。首先，指的不是心臟，心臟屬於物質——色；其次，指的不是大腦，大腦同樣屬於物質的範疇。實際上心是一個總稱，包括三個方面：第一是阿賴耶識；第二是第六意識，平時我們思考、分析、判斷等各種各樣或善或惡的念頭都是意識；第三是意根。

意根是意識所具有的不斷延續下去的力量，這個力量一旦受到破壞，就會導致意識暫停。破壞有時來自外部的物質，如麻醉藥等；有時來自內在的作用，例如人在極度恐懼時會暈倒。這些情況下，延續意識的力量就會停止，致使意識暫時消失。阿賴耶識、意識、意根三者的總稱就是心。

有一部名為《持人菩薩經》的佛經，裡面有一些關於心的重要描述。「持人」，是菩薩的名字。佛陀

應持人菩薩的請求為其講法，這部經由此得名。經中云：「心無往返立無所處，無去來今，以因緣現而有所念。」

「心無往返」。「往」，指心去往很多地方，諸如思考過去、未來等；「返」，心思考一番之後又會回來。佛經說，心沒有往，沒有返。

「立無所處」。「立」，停止。人站在某處時，不可能停在虛空中，腳下肯定有一個立足之處。心停下來是否也有一個所處的地方呢？佛說沒有。

「無去來今」。「去」，過去；「來」，未來；「今」，現在。佛說，心沒有過去、未來和現在。

我們明明可以感覺到自己的心有往返，有存在的地方，有過去、現在和未來，佛陀卻說沒有這些，後面我們會進一步瞭解。

「以因緣現而有所念」。「念」，即念頭。各種各樣的因緣聚合時，念頭就會出現；因緣散盡時，念頭則不復存在。

這不禁讓人聯想起魔術。美國著名的魔術師大衛，能突然間變出像波音 747 那麼大的一架飛機，又能讓飛機在眾目睽睽之下消失不見。這肯定有因有

緣，首先飛機沒有來處，由於因緣具足，才突然呈現在人們面前；其次它也沒有去處，因緣一散便會銷聲匿跡。這是典型的魔術所帶來的幻覺。

我們進一步思考則不難發現，萬事萬物其實和魔術如出一轍，都是如幻如夢的。自然界的一切事物都有這樣的規律——一旦因緣聚合，就會突然出現某種現象；因緣散去，這個現象也隨之消失，沒有來處，也沒有去處。

可是人們往往不去深思眼前的一切是不是錯覺。世俗諦告訴我們，世界真實存在，這是真理。對此我們想當然地接受了，並局限在世俗諦設置的藩籬之內，始終未能突破。即使世間最聰明的科學家、哲學家、思想家也不敢越雷池一步，他們發明、研究的成果或結論無一超越這一界限。

人們不敢突破的主要原因是，囿於感官的制約。當一切因緣齊備之時，當下現前的現象無比逼真，如同魔術師變幻出的那架飛機一樣，以至於誰都不會質疑。

佛陀的時代不像現在可以用很多東西類比，佛常常借通俗易懂的旋火輪，來傳遞深刻的道理。何為旋火輪？如手持一根點燃的香緩慢轉動，人們會

看到一個亮點在移動；加速轉動，看到的則是一個明亮的環形，這就是旋火輪。假如肉眼的靈敏度比現在略低一些，我們眼裡的旋火輪一定會成為真實的東西，就像其他堅固的物體一樣。反之，肉眼的靈敏度若比現在略高一些，我們看到的就是香的亮點在移動，而非環形的亮光。

在我們眼裡，世界是真是假，以何種形式出現，取決於很多因緣，而其中的主要因緣是電子的轉動速度，這些因緣讓我們產生了錯覺。本身我們沒有錯覺，是物質的快速運動令我們產生了錯覺。速度加快，在我們眼裡很多東西會變得真實；速度放慢，很多東西則會變得虛假。

一張桌子之所以看上去如此堅固，是因為其原子核周圍的電子在高速轉動，而我們的肉眼看不出來。假設它們的轉速減慢，在我們眼裡桌子就會變成像雲彩、空氣一般不真實的模樣，甚至手可以穿過去。有人問，人的身體能不能穿牆而過？答案是，如果構成牆壁和人體的所有電子轉速降到極低，人就有可能穿過去。

假設科學家發明出一種技術，能夠降低所有電子的運轉速度，那麼現在看似堅硬的桌子、樓房等

物體，都將變成像雲霧、空氣一般虛幻不實。實際上，我們的心也是如此。我們之所以感覺到自己的心有往返，有所住，全部是因緣使然。

隨著電子的轉速逐漸減慢，我們的錯覺便會逐漸消失，真實的東西將依次顯露出來。這一過程就像剝開洋蔥或芭蕉樹一樣，芭蕉樹幹是由一層一層的樹皮構成的，全部剝開後裡面沒有實心。轉經筒也是這樣，其內部是印有佛經的紙張捲成的筒狀，將紙全部拆開，中間空空如也。實際上萬事萬物都是如此，本質上根本不存在實有的東西。

這裡我們主要講的不是外物，是自己的內心。《金剛經》說，心不應當「住色」。什麼叫做「住」？譬如我們心裡認為這是一張真實的桌子，此時心就住於這張桌子，桌子就是心的所住。換言之，我們的心在這張桌子上建立起一種執著——桌子是真實的。一旦生起這種執著，後續一系列的想法和舉動便會紛至沓來。例如我很喜歡這張桌子，然後會想方設法據為己有，從而做出偷盜、搶劫乃至殺生等行為，這樣便形成了繼續輪迴的因素。「不應住色」，意思是心不應當執著桌子等一切外物，以此能夠從源頭上斬斷輪迴的因緣。

(二)如何做到不執著

怎樣才能做到不執著呢？下面介紹兩種方法。

1. 方法一：通過邏輯了知一切皆是錯覺

＊ 一切外物都是錯覺

這種方法是將桌子等外物打破，所謂打破並非砸爛桌子，而是用智慧讓自己的心明白桌子並非實有存在，而是一種錯覺。

比如手抓住一塊冰不肯放，手的溫熱使冰慢慢融化，等到冰全部消融，手自然會鬆開——冰消失不見了，就只有鬆手。同樣的道理，現在我們的心對桌子十分執著，時時抓住不放，但如果心徹底明白桌子是一種錯覺，就會主動放開。

桌子為什麼是錯覺呢？前文講了，首先桌子沒有顏色，我們看見的顏色只是自己大腦中的畫面；其次它沒有形狀，我們看到的形狀只是無數電子高速運轉的產物，這個產物就是錯覺。

當快速轉動一根點燃的香，我們看不到香本身，只能看到環形的光，這是香快速運動的產物。當幾百億、幾千萬億個這樣的產物聚集在一起，在我們眼裡就會成為一張桌子。換言之，桌子是由數

量龐大的錯覺堆積而成的。佛稱其為色蘊，蘊的意思是很多東西堆積在一起，並不是真實的物質，也不存在整體的概念。

當心明白了原來沒有真實的桌子，肉眼看到的無非是無數個錯覺堆積而成的巨大錯覺，桌子在我們眼裡就逐漸失去了真實性。這時候心開始慢慢鬆開執著，待徹底鬆開，就做到了「不應住色」。不住，即不存在、不安住、不執著。心不再執著於色、聲、香、味等，最終不住於萬事萬物。

＊ 念頭也是錯覺

《持人菩薩經》云：「又其心空自然無形無有眾生，又無所有不得處所。無合心者、無有散者，心無過去無有將來不得中間。」

「又其心空自然無形無有眾生」。「自然」，是指心沒有本體、本質。因為心是無數因緣導致的錯覺，錯覺肯定沒有本質。假如錯覺有本質，那魔術變出來的飛機就是真飛機了。正因為沒有本質，才叫錯覺或者幻覺。

「無形」，指心沒有形狀。人人都說我有一顆心，這顆心長什麼樣子呢？圓的、方的？都不是，它沒有形狀。

「無有眾生」，心不是眾生，是無數個念頭。

晴朗的夜晚，抬頭能望見天空中繁星點點，人們稱之為星空或外太空。其實這些星星都是獨立的個體，相互之間沒有什麼聯繫，也不存在整體的東西。我們的意識也是如此，比如十分鐘之內能冒出許多念頭，一個小時興許能冒出成千上萬個念頭。這麼多繁星一般的念頭不斷閃現，意識將它們全部包裝在一起，為其取名為心或者意識。由此我們心裡便誕生出一個抽象的概念：喔！這叫做意識。實際上，根本不存在一個整體的意識，所以說心沒有形狀，沒有眾生。

「又無所有不得處所」，心不會擁有任何東西，也得不到停留或存在的地方。

「無合心者、無有散者」，心沒有合或離，既不會合併，也不會分散，因為它本身是一種錯覺。

「心無過去無有將來不得中間」。「中間」，指現在。心沒有過去、將來和現在。

心不像桌子那樣可以劃分方向，它沒有東南西北、前後左右，我們只能從時間和速度的角度去觀察它。這無關信仰，凡是懂得邏輯、懂得觀察的人一定會承認以下的觀察結果，因為事實就是這樣。

什麼結果呢？舉例來說，我心裡冒出了一個念頭——某人對我不好，假設這個念頭是在十秒鐘內完成的。我們認為這是一個真實存在的念頭，但若仔細分析就會發現，其實這個十秒的念頭是由一連串念頭組成的：先想起那個人，這是一個念頭；然後回憶起他對我如何不好，這又是一個念頭……這種連續和旋火輪的連續一模一樣，都是因為速度太快，意識區分不清而將它們當成了一個東西。

不但十秒，一秒也可以進行細分，如分成一萬或千萬個單位。我們先從簡單的入手，以一秒鐘內完成的念頭分成100個時間單位為例。當第一個念頭的組成部分冒出時，後面99個組成部分還未誕生，都是未來，所以只有第一念存在。當第二個念頭的組成部分冒出時，第一念已經消失，變成了過去，後面98個念頭的組成部分尚未誕生，都是未來，所以只有當下的第二念存在。第三、第四、第五個念頭冒出時同樣如此。換言之，當下存在的永遠只有一秒鐘的百分之一，其前其後都不存在。

這和旋火輪的道理如出一轍。旋火輪一圈360度，香的亮點在360度的每一度上依次移動，也就是說，只有一度上面存在真實的亮點，其餘359度上看

到的光都是空虛的，沒有任何東西，然而肉眼看去整個360度都有光。

經過這番剖析就會發現，「某人對我不好」這個念頭確實是一個錯覺，而我們從來沒有發覺——感官和意識都不知道，誤以為存在著過去、現在和未來。要知道，我們的感官和意識都極其遲鈍。先是感官出了錯，接著意識又做出錯誤的判斷。意識並未察覺到自己被感官欺騙了，加上不懂裝懂，還用許多道理來修飾自己，妄言這個對、那個錯……

以上內容和信仰沒有任何關係，完全是確鑿的事實，科學家或哲學家來分析也是同一番話，除非他有失偏頗，不尊重事實。

＊ 這個世界虛幻不實

藉由以上分析我們就明白了，萬事萬物無一不是錯覺。證悟大圓滿、大手印非常困難——必須具足對法的信心以及足夠的福報等諸多條件，但是在理論上懂得上述道理並不難，只要有敏銳的思維就會明白：喔！原來我們真的生活在一個虛擬的世界裡。

這一點在電影《駭客帝國》中展現得唯妙唯肖。有一次我在美國給佛教徒講這些內容，課後提問環節一位白人女道友問：「您可能很喜歡電影《駭客帝

國》吧？」一聽就知道她瞭解影片的內涵，我說：「是啊！我很喜歡。」

影片中有一段情節，反抗組織的一個叛徒對電腦人說：「把我的身體重新接上母體，讓我在錯覺組成的電腦世界裡過日子吧，最好讓我當有錢人、當明星！」他明明瞭解真相，知道那是一個虛擬世界，但他覺得與電腦人的鬥爭困難重重，不如回到虛擬世界裡吃喝玩樂，盡情享受。

我們很多時候不也是這樣嗎？不想解脫，不想成佛，不管世界是空性還是幻覺，只想擁有世俗中所謂的幸福、快樂。那個叛徒還說：「無知者幸福。」有時候我們確實不想去探索真相，只滿足於感官上的快樂。可以說，那個人道出了很多人內心的想法。這部影片的寓意非常深刻，希望大家認認真真地去看一看。

平時人們無從瞭解這些道理。無論認為世界是上帝創造的，還是各自的業力使然，都不得不感歎其設計之完美，堪稱天衣無縫。在這個虛擬世界裡度過一生，也不曾發現任何漏洞；直至此生終點，仍然堅信這是一個真實的世界，對其戀戀不捨。

很多人相信世界是上帝創造的，我非常能夠理

解。他們在深思之後認為：如果世界不是為人類的感官量身訂製的，怎麼可能如此精妙？最後除了上帝創造世界這個觀點以外，也沒有找到其他的答案。

＊ 用邏輯粉碎萬法的真實性

從上述分析來看，理解「世界是虛擬的」這一觀點不是很難。不過僅僅理論上明白是無濟於事的，回到生活中一切依然如故。因此我們要先懂得理論再去實修，執著才能真正淡化、消失，最終做到《金剛經》所云：「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心，不應住色生心，不應住聲、香、味、觸、法生心，應無所住而生其心。」

其中「諸菩薩摩訶薩應如是生清淨心」，意思是我們開始生起清淨心，亦即沒有執著的心。「不應住色生心」。「生心」是指發心，發起什麼心呢？不住於色、聲、香、味、觸、法的心。

下面這句大家都很熟悉，「應無所住而生其心」。「無所住」是什麼意思呢？前面講的中觀邏輯就像粉碎機，可以將萬事萬物的真實性全部打破，這樣一來，所有的事物在意識裡都會失去真實性，心就隨之開始放下這些東西，全部放下以後，心就不住色、聲、香、味、觸、法，最後達到無所住。「而

生其心」，我們要發什麼樣的心呢？要發起無所住的心，就是沒有執著的心，亦即證悟空性的智慧。簡單而言，「應無所住而生其心」的意思就是，我們應當生起證悟空性的心。

怎樣做到這一點呢？用邏輯粉碎掉所有事物以後，心裡的執著就會消失，實際上就是轉變觀念而已。

小乘佛經中講過一個例子。一名屠夫牽著一頭牛去往屠宰場，沿途所有人都說那是一頭牛，這時候大家的執著就是認為那是一頭牛。然後屠夫把牛殺掉並分解之後，人們便改口說那是牛肉，不再稱呼牛。這時面對一大堆肉，大家的觀念就自然轉變了，這是事物本身的變化所導致的一種轉變。

現在事物本身沒有任何變化，但是我們通過邏輯粉碎掉所有事物，內心的執著會隨之消失，由此觀念也就得以轉變。實際上，無我、證悟只是觀念的轉變而已。外面的世界和自己的身體都沒有變化，過去是這樣，現在也是這樣，未來還是這樣，或者說證悟之前是這樣，證悟之後還是這樣，只不過我們對世界和身體的理解、認知發生了變化。事實上需要改變的不是這個世界，而是我們的觀念。因為痛苦的根源恰恰是自己的觀念，而非這個世界。從另一個角度來講，當我們轉變觀念以後，世界也會

隨之改變，當然這是自然而然發生的，並不是我們的目的。

以上是做到不執著的第一個方法，即通過邏輯明白一切事物都是錯覺，通過打坐實修慢慢放下執著，最終做到《金剛經》所云「應無所住而生其心」——生起無有執著的心。

2. 方法二：切身體會到「心無有心」

第二個方法更為直接，尤其重要。

＊ 過去、現在、未來之心都不可得

《金剛經》云：「如來說諸心，皆為非心，是名為心。」佛說我們的心不是真實的心，只是一個名稱而已。這句話怎麼理解呢？仍以旋火輪為例，肉眼告訴我們旋火輪是一個圓圈。這時一個人過來說：你看到的這個圓圈不是圓圈。這個人就是佛陀。

《金剛經》繼續說：「所以者何？須菩提！過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」為什麼說心不是心呢？按照前文的分析，人們概念中的心是無數個念頭組成的，而念頭並不存在，只是一種錯覺。此處佛說過去、現在、未來這三個方面的心都「不可得」。

我們覺得過去的心、現在的心、未來的心，所有的心都能得到。過去的心，昨天得到了；未來的心，明天將會得到；現在的心，當下就能得到。但這是我們的感覺，是未經深思熟慮時的表面現象。從這個角度講，魔術師變出來的飛機以及萬事萬物都可以得到，然而一經深入觀察就會發現這些根本不存在。

你們若是通過前文講的邏輯，理解了「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」三句話，以及《持人菩薩經》中的「心無有心則曰本淨」八個字，說明已經在理論上通達了中觀。如果不是邏輯分析，而是打坐時體會到了，則說明已經證悟，而且是證悟了大手印，接近大圓滿了。

＊ 心無有心則曰本淨

《持人菩薩經》中的「心無有心則曰本淨」是什麼意思呢？

先看「心無有心」四個字。如果說人沒有翅膀或者人的頭上沒有牛角，這並沒有否定人本身的存在，只是否定了人身上不存在的東西。「心無有心」否定的則是心本身，意思是我們觀念中的心其實不是心。

還是以旋火輪為例，譬如房間裡有一個正在高速旋轉的亮點，一個剛進來的人看見了，他自然以為那是一個真實的環形亮光。這時旁邊的人告訴他，那是一個轉動的亮點，不是真的環形。換句話說，你看到的環形非環形，環形無環形。「心無有心」，就是這個意思。在這個例子中，否定的不是別的，而是環形亮光本身。同樣，「心無有心」否定的是心本身。《金剛經》中有不少類似的話，例如「如來說諸心，皆為非心，是名為心」。

說心沒有顏色，沒有形狀，那僅僅否定了它的顏色和形狀，沒有否定心本身。我們說意識沒有形狀，只是說它不具有圓形或長方形等形狀，並未否定心的本質，沒有形狀也可以存在。而「心無有心」說的是，我們的意識當中存在一個心，這個心其實不是心。

接著看「則曰本淨」。「本淨」，本來清淨，亦即大圓滿、大手印、禪宗講的本來面目。「心無有心則曰本淨」的意思是，心沒有心，這叫做本來清淨。其中「心無有心」最為關鍵，「則曰本淨」是對前面四個字的解釋。

通過邏輯分析，理解並堅定不移地相信這八個字的內容，就是精通了中觀。有這麼簡單嗎？是的。

中觀講了那麼多複雜的內容，僅《中觀根本慧論》就多達二十七品，每一品都錯綜複雜，不過它們講的無外乎就這八個字！如果你已經精通了這八個字，完全可以不用學習中觀，因為你已經領會了其中的核心精華，其他都是從不同角度，以不同方式加以闡述，是佛為了不同根機者設計的各種學習方式，歸根結柢就是「心無有心」四個字這麼簡單。反之，如果你沒有精通這八個字，那麼即使學習再多的中觀，每部經論倒背如流，每句話的解釋方法、分歧之處爛熟於心，也是杯水車薪，因為關鍵的問題沒有解決。

前面講了，不觀察的時候，心是意識、阿賴耶識和意根；進一步觀察則發現，心的存在形式與旋火輪毫無二致。大家都知道旋火輪不存在，是一種錯覺，那麼桌子、心等所有東西和旋火輪一樣都是錯覺。

我們之所以明白旋火輪是錯覺，是因為開始我們看到了一個亮點，後來它加速轉動後，在我們眼裡才變成了環形，減速後又恢復成一個亮點，所以我們很清楚那不是真的環形。假如一個人從出生到離世看到的一直都是環形，那他一輩子都不知道是錯覺，始終堅信那是一個真實的環形的東西。我們

看一張桌子、看這個世界不正是這樣嗎？心也是如此，像旋火輪一樣並非實有存在。

「心無有心」四個字特別重要。當體會到「心無有心」時，也就確確實實做到了「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得」。

大家先要通達這幾個字的內涵，然後更重要的是去打坐修行。想要獲得體會，必須完成四加行、五加行等諸多條件。若僅僅在理論上通達，學好推理的方法就夠了，這樣對放下執著固然有一點幫助，可是作用微乎其微。科學家也明白一些道理，但在生活中絲毫不起作用。所以，明白道理之後一定要去實修。

接下來《持人菩薩經》云：「處在顛倒愚冥凡夫，以虛因緣教在諸相，心自發念。」

「處在顛倒愚冥凡夫」，我們現在正是處在愚昧狀態的凡夫。

「以虛因緣教在諸相」。「虛因緣」，指因緣本身是虛幻的；「諸相」，指我們看到的各種各樣的東西。這句話的意思是，這些虛幻的東西又產生出更多虛幻的東西，最後我們眼、耳、鼻、舌感受到的就是一個看似逼真的虛幻世界。

「心自發念」，各種念頭都來自於自己的內心。

(三)小結

以上內容完全可以落實到現實生活中。大家首先要學中觀，這些富有邏輯的推理方式極具說服力，任何人都無法推翻。明白了這些道理，執著就開始出現鬆動。《中觀四百論》講，如果一個人通過思考中觀的理論，產生了「也許萬事萬物真是空性」這樣的懷疑，雖然還不篤定，但說明他已經開始質疑輪迴的原動力，這就使推動輪迴的力量出現根本動搖。所以，僅僅對輪迴抱有一點懷疑，也是十分難得的。

平時我們常說慈悲心是大乘佛教的精華，不過慈悲心很難斬斷輪迴，因為它和輪迴不矛盾，無法破壞輪迴的原動力，未證悟空性的人也可以有慈悲心。因此要想解脫、成佛，必須擁有智慧。唯有智慧才能撼動輪迴的根源，使輪迴慢慢停下來。

這些內容雖然屬於佛教的高端課程，但也可以與最世俗的生活相融，它們本身並不矛盾，前提是我們要懂得如何融合。現和空本來是一個東西，只是人們的分別念將二者的距離拉遠了。我們認為：

如果存在現象，就不可能是空性；如果是空性，就不可能有現象。殊不知它們無二無別，因此，最高級別的佛教理論與最世俗的生活完全可以相互結合。

這次之所以講生活中的六波羅蜜多，是因為如今生活節奏日益加快，每個人都頂著巨大的壓力，這時讓大家去學太多東西，不一定適合所有人，所以需要比較簡單的方法。

在最高級別的智慧篇，我從佛經中選擇了最重要的「心無有心」四個字。大家不要以為記住這四個字就萬事大吉了，明白道理之後必須要去實修。如果只是自己修行，就不需要瞭解過多的內容。不過聞、思很重要，除了修行所必需的內容，佛教徒還要有正確的三觀，以便能做出恰當的取捨，所以保證一定的聞、思是必需的，後面實修時則可以採用簡單的方法。

智慧篇的內容雖然最為深奧，但是沒有涉及密法。文中提到的《金剛經》和《持人菩薩經》，都是顯宗的佛經。實際上，它們屬於何種層次，並不取決於佛經本身，而是取決於我們的境界。如果僅僅是理論上理解，不是大圓滿、大手印，充其量就是中觀；如果理解之上能夠有所體會，那就是大手印了。

這也是顯和密的一個細微差別，其實不是它們之間的差別，而是我們理解層次上的不同。顯與密，勝義諦與世俗諦，本身並沒有差別，現象和空性也是一體的，是我們的分別念把它們分開了。這就是為什麼佛教一定要斷除分別念的原因。斷除了分別念，之前認為矛盾重重的所有東西，非但不再矛盾，而且會融為一體，這叫做大平等。希望大家好好修持大平等！

以上講完了六波羅蜜多中的智慧篇。我們學佛，最核心的就是學習智慧，因為要解決我們的根本問題必須仰賴智慧。所謂根本問題，就是身體上的生、老、病、死，以及精神上的各種煩惱。對此，燒香拜佛、磕頭誦經都無能為力，唯有依靠修持智慧才能徹底解決。

結語

不僅佛教徒，任何人都需要生活中的六波羅蜜多，哪怕只擁有其中的一個，也一定能給我們帶來安全感和滿足感。

大乘佛教的所有修行都包含在六波羅蜜多當中，把六波羅蜜多修好了，就等於把整個大乘佛教都修好了。當然，我們不能操之過急，要循序漸進地學習並逐步落實到實際行動中，尤其是初學者，更要從簡單的方法開始，現學現用。生活中的六波羅蜜多簡單易行，我們基本上都能做得到。它不會與我們的生活、工作產生衝突，也不會給我們帶來絲毫負面影響。

我們若將生活中的點點滴滴都變成六波羅蜜多，每一天都會過得特別有意義——讓自己和身邊的人感到幸福、快樂，同時又不傷害其他生命。這不僅對我們此生，乃至對生生世世都具有重要的意義！

流通處一覽表



❖ 流通處一覽表

台灣北部

1	喇榮三乘法林佛學會	台北市金華街 17 號 4 樓	02-23970919
2	中華慧燈研修會	台北市信義路二段 251 號 4 樓	02-23939333
3	佛化人生	台北市羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4	02-23632489
4	德祺書坊	台北市重慶南路一段 61 號 6 樓 612 室	02-23752611
5	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路 49 號	02-87879050
6	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓	02-23951198
7	普巴顯密佛教文物企業社	新北市樹林區中山路一段 220 號	02-26873771
8	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	新北市板橋區中山路二段 581 號	02-29510565
9	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市北區竹光路 111 號	03-5337368
10	佛陀教育中心—冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段 478 號	03-9580286

台灣中部

11	蓮池山彌陀禪寺	苗栗縣頭屋鄉曲洞村八鄰 71 號	0939-641-230
12	圓覺佛教文物	台中市西區五權路 1-1 號	04-23786888
13	中華地藏講堂 協會	南投縣竹山鎮中山路 21-1 號	0926-556-726
14	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段 107-17 號	04-23150905
15	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路 322 號	04-25630771
16	善財佛教文物	台中市西區英才路 583 號	04-23710858

台灣南部

17	台南市藏密佛學會	台南市東區長榮路二段 304 號 10 樓之 1	06-2745691
18	佛陀教育中心—台南	台南市中西區府連路 106 號 1 樓	06-2131112
19	佛陀教育中心—高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路 472 號 7 樓	07-2212323
20	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市信義路 263-3 號	08-7320332 0918-166-119

海外地區

21	佛哲書舍(香港)	中環文咸東街 121 號地下	852-3421-2231
22	佛哲書舍(九龍)	九龍旺角洗衣街 185 號地下	852-2391-8143
23	佛哲書舍(新界)	元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883

❖ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了二十個流通點，海外地區三個流通點，歡迎就近請閱。另，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

❖ 匯款帳號如下：

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：安泰銀行——汀州分行

帳號：03412601490000

劃撥帳號：18839701

❖ 注意事項：

1. 銀行匯款後，請 e-mail 告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助出版品、功德主名字、地址、電話。
2. 郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

❖ 學會聯絡資訊：

e-mail : larongtw68@gmail.com

電話：02-2397-0919；0919-906-189

【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(83)生活中的六波羅蜜多

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

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：陳瓊英

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

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：978-986-99339-5-7

初版一刷：2024年12月 恭印4,000冊

歡迎助印·功德無量