



悲智薈萃

願我以勝如意寶，饒益他眾之意樂，時時刻刻倍珍愛，輪迴一切諸有情。
願我交往何人時，視己較眾皆卑下，誠心誠意又真摯，尊重他人獻愛心。
願我恆常觀自心，煩惱妄念初生時，毀壞自己他眾故，立即強行而斷除。
願我目睹惡劣眾，造罪遭受劇苦時，猶如值遇珍寶藏，以難得心愛惜之。
願我於諸以嫉妒，非理誹謗本人者，虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他。
願我於昔曾利益，深切寄以厚望者，彼縱非理而陷害，亦視其為善知識。
願我直接與間接，利樂敬獻諸慈母，老母有情諸苦厄，自己默默而承受。
願我所行此一切，不為八法念垢染，了知諸法皆如幻，解脫貪執之束縛。



【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、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。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

目錄 | 悲智薈萃

《修心八頌》講記	7
饒益有情九觀察	65
《般若波羅蜜多心經》	107
《般若波羅蜜多心經》講記	111
金剛薩埵修法	247

悲智薈萃

堪布慈誠羅珠 著

《修心八頌》講記

目前，有很多人在學習《入菩薩行論》和《菩提道次第廣論》這兩部寶典。實際上，這兩部論裡面所講的都是菩提心。《入菩薩行論》從頭到尾都在強調菩提心；《菩提道次第廣論》分為上士道、中士道、下士道三部分，其中上士道就是修菩提心。

作為大乘佛教徒，首先一定要修的就是菩提心。而菩提心的前提，又是出離心。

凡夫本來就有一種與生俱來的自私心——我執，再加上後天受到西方文化，以及某些精神糟粕的影響，使得現代人的自私心更加頑強牢固——一切所作所為，都是為自己著想。為了自己的生存、自己的利益，敢於不擇手段、不計後果地去做任何事情。

在這種環境當中，要找出一條真正的大乘佛法之路，確實是相當不容易的。所以在修菩提心上面，我們一定要努力下工夫，也唯有如此，才能成為一個真正的大乘行者。

我們一定要記住：修持任何一個法門，無論是密宗的生起次第還是圓滿次第，只要脫離了菩提心，就不能成為解脫道。要使生、圓次第成為解脫道，唯一的訣竅就是具備菩提心。有了菩提心，生、圓次第等等才能發揮作用；離了菩提心，生起次第、圓滿次第、大圓滿都名不副實了。當然，

我們本來也不會修生起次第、圓滿次第、大圓滿；即便我們會修，如果缺少菩提心也無法修成。這些年來，有關菩提心的重要性，我們前前後後、翻來覆去已經不知講了多少次。《入菩薩行論》的第一品，講的全都是菩提心的功德、菩提心的重要性。這是什麼原因？因為，菩提心是成佛的關鍵。如果想要成佛或者做一個大乘修行人，就不能離開菩提心。

“無上甚深微妙法，百千萬劫難遭遇。”今生能夠值遇大乘佛法，是多麼的不容易啊！雖然我們仍有貪、嗔、癡等等的煩惱以及很多陋習，但我們有幸遇到了大乘佛法，並一心嚮往菩提心和大乘的成就。這種來之不易的機遇，使得我們的人生變得非常完美、圓滿而具意義，所以我們一定要好好珍惜。

菩提心說易行難。理論說來很簡單，但真正要實修起來絕非易事。比如，偶爾拿點比較重要的身外之物布施給別人，或者在兩、三天當中去醫院當義工照顧病人等等，我們都可以做到。但這些是不是菩提心呢？還不是菩提心。要修出真正的菩提心，是有一定的難度；但是不管多難，我們都要全力克服，力爭將自己的自私心減到最低。

但是有一點必須釐清的，當我們把自私心拋棄或減少了以後，是不是就很消極——什麼都不做，事業也不用發展了

呢？當然不是。以前我們也講過，佛陀在大乘佛法裡也一再提及，菩薩為什麼學“十明”或者“五明”？就是為了度化眾生。所以，我們發了菩提心也照樣需要工作。唯一不同的是，工作與事業的奮鬥方向必須作一些調整，應該做一些取捨。

比如說，在沒有修學大乘佛法以前，一個商人做生意，是為了自己與家人的生存。自從菩提心生起來以後，他照樣可以做生意，但是在動機上就有了很大的改變，從此以後不是為了自己的生存，而是為了眾生的生存。只要做了正確的取捨，菩提心與日常生活、社會發展，非但沒有任何衝突，反而成為一種推動人類社會更趨完美發展的偉大思想。

菩提心的修法，無論是在家人或出家人都可以修。在家人和出家人在外表與一些行為標準上，的確有所不同；但是在思想上與一些修法上，在家修行人與出家人不應該有什麼區別。出家人修什麼，在家人也同樣可以修；出家人思維什麼，在家人也照樣可以思維。不管是菩提心，還是人身難得、死亡無常、自他相換、自輕他重等等，出家人可以修，在家人也同樣可以修。所以，在家人千萬不要妄自菲薄。

以上再次談及菩提心的重要性，今天我們要講的主題仍然是菩提心。接下來就進入正題。

藏傳佛教分為前弘期和後弘期，兩者是以藏王朗達瑪滅佛作為分野。朗達瑪滅佛之後，佛法再次弘揚的時期，稱為後弘期。後弘期初，有很多名震四方的大成就者、班智達，紛紛前往西藏弘揚佛法，其中最具代表的就是阿底峽尊者。阿底峽尊者入藏後備受推崇，有眾多弟子秉承其教法修學，逐漸形成一個教派——嘎當派。

嘎當派分為新舊兩派，這兩派以宗喀巴大師作為分野。宗喀巴大師尚未創立格魯巴之前，由阿底峽尊者傳下來的法脈，在幾百年間流傳甚廣，稱為舊嘎當派；其後，由宗喀巴大師創立的新興教派——格魯派，稱為新嘎當派。

舊嘎當派又分為兩派：一為經論派，主要強調大乘佛法的理論；一為訣竅派，著重於修法。

在舊嘎當派當中，湧現了眾多著名的行者。直至今日，他們仍是藏傳佛教中舉足輕重的傳承上師，也是所有修行人效法的典範。他們為後人留下了很多彌足珍貴，並具有強大加持力的修心論典，我們今天所講的《修心八頌》，就是其中之一。

去年講的《修心七要》也是屬於舊嘎當派的論典，這兩部論典都是以菩提心作為主軸的。這次傳講《修心八頌》的原因：一則、因為它是非常重要的修法，儘管字面上不是那

麼廣；二則、因為我自己擁有一個很殊勝的《修心八頌》的傳承，也很樂意與大家分享。

《修心八頌》雖然只有八個偈子，但在藏傳佛教中卻享有崇高的地位，每個藏傳佛教的修行人都很重視。因為它是極富盛名的成就者——朗日塘巴尊者，將自己的修法精華歸納而成，具有訣竅性的論典。

現在轉入正題，開始講《修心八頌》：

願我以勝如意寶，饒益他眾之意樂，

時時刻刻倍珍愛，輪迴一切諸有情。

這句話是告訴我們，應該怎麼樣來看待所有的眾生。《入菩薩行論》當中也特別強調過，譬如說，我們發了菩提心，發誓度化眾生，要為眾生作出奉獻，但眾生是不是我們的負擔呢？不能這樣看！我們應該把每一個眾生、每一個生命，像如意寶一樣地看待。

如意寶是什麼樣的東西呢？生活在現代社會的人，都沒有聽說過哪個國家，或哪個考古學家發現了如意寶。就像現在，世界上每天都有很多生命，很多動物、植物在絕種一樣，如意寶也像恐龍一樣不復存在了。但是，歷史上確曾有過如意寶。

在佛沒有出世的時候，眾生沒有聽聞佛法的大福報，但他們有比聽聞佛法的福報小一點的福報，就是擁有如意寶。如意寶是一種寶石，如果供奉、祈禱它，就會心想事成。無論是長壽、健康、發財等等，任何一種需求，如意寶都能滿足。

我們為什麼要把眾生看作如意寶呢？因為有了眾生，我們就可以做一件偉大的事情——成佛。有眾生我們才可以成佛，沒有眾生我們就不能成佛。

譬如說，菩薩的所有行為，可以歸納為六度。六度的第一個就是布施，布施包括法布施、財布施和無畏布施，因為有了眾生，這三種布施我們才能完成；如果沒有眾生，那怎麼布施呢？法布施——給誰講法？無畏布施——救什麼生命？財布施——施捨的財物給誰？任何布施都不能完成。

持戒也是同樣，在大、小乘的佛經裡，講了很多很多的戒律，但佛說過，所有戒律中最重要戒律，就是斷除傷害眾生。如果眾生都不存在，這個戒律怎麼守？沒有辦法守。

然後是忍辱，有了眾生我們可以修忍辱，如果世上除了自己一個人以外，沒有任何一個生命，我們有沒有辦法修忍辱？沒有辦法。精進也是一樣，為了自己的解脫再努力、再精進，都不是成佛之因；六波羅蜜多的最後兩個，是禪定與

智慧，如果離開了菩提心，這兩個也不是大乘佛法，不是成佛之因。菩提心也是一樣，大乘佛法的核心就是菩提心，因為有了眾生，我們才可以修菩提心、發菩提心，如果沒有眾生，就根本沒有辦法修菩提心。有了眾生，我們才可以學大乘佛法，我們在眾生身上獲得的利益是非常非常大的，但眾生從我們身上得到的利益卻很小很小、微不足道。

譬如，我們放生，從表面上來看，是我們在度這些眾生，利益這些眾生，而不是這些眾生在利益我們，所有人的概念都是這樣。但從實際的利益上來看，我們所放的這些生命給我們帶來的利益，或者說我們從他們身上所獲得的利益，卻遠遠超過了這些眾生從我們這裡所得到的利益。

為什麼這麼說呢？這個道理大家基本上都知道。這些眾生在我們身上得到的直接利益，就是我們救了他們一命。在世俗生活中，救命當然是所有恩德當中最大的恩德，但是，如果只是救命而沒有什麼佛法上的利益，就只是救一次命而已，從整個生命輪迴來說，也不是那麼重要的事情。他下一次投生到哪裡？我們還能夠救嗎？沒有辦法。另外，我們通過給他們念經等等，在他們的心裡播下解脫的種子，這當然也是一個很大的利益，但我們發菩提心所獲得的資糧，卻遠遠超過了這些眾生所獲得的利益。如此看來，實際上不是我

們在利益這些眾生，而是這些眾生在利益我們，這是一個很簡單的道理。

世俗生活中很多情況都是這樣，一個很善良的人去做一件善事，譬如去照顧病人，或者去幫助有困難的人。從表面上看，是這個人在利益這些眾生，並不是這些眾生在利益這個人；但從因果的角度來說，這些善因肯定會帶來善報，這個人所獲得的利益，遠遠超過了眾生從他身上所獲得的利益。

比如，前幾年發生海嘯的時候，很多善良的人到現場去救了無數難民，從醫療、生活、安撫等方面，給難民帶來了一定的幫助。從表面上看，是這些人在拯救、利益這些難民，而不是這些災區的難民在利益這些人。但從因果的角度來說，他們對這些難民所做的一切都不會白做，雖然不能在當下看到什麼回報，但這些因果永遠都會存在，他們必將得到千百萬倍的回報。所以說，實際上是災區的難民在利益這些幫助災民的人。這是一種自然規律，不是任何人的安排。

作為初發心的大乘修行人，雖然我們已經發願要度化一切眾生，但由於我們目前的修行還沒有到位，所以對眾生的利益還不是很大。我們千萬不能認為，我是發了菩提心的菩薩，我正在度化眾生，我已經很了不起了，芸芸眾生中我

高高在上，眾生都是沒有出息的愚癡者，是我拯救的對象。覺得自己像救世主一樣。要知道，在無形當中，實際上是這些眾生在幫助我們，這些眾生帶給我們的利益，已經遠遠超過了我們對他們的幫助，我們對眾生做的這些事情，都不足掛齒、不值得驕傲，這些眾生才是我們的救星。這樣思維以後，我們的貢高我慢、驕傲自大，一下子就會遭到重創。

當然，眾生度我們，是建立在我們發菩提心的基礎上的，這一點是我們自己的功德；如果我們不發菩提心，這些眾生也不會給我們帶來這些利益，這是善有善報的結果，也是佛陀在大乘經典中，對菩提心讚歎不已的原因。有了眾生，我們才可以做一件非常殊勝的事情——積累無窮無盡的資糧。所以，我們應當把眾生當作如意寶。

你們不要認為：沒有眾生我也有辦法積累資糧。我可以在自己家裡供曼荼羅，供曼荼羅不是也可以積累資糧嗎？但是，我們不要忘了，供曼荼羅的前提，仍然是菩提心。在具備菩提心的前提下供曼荼羅，才能積累資糧，離開了菩提心，就沒有什麼功德。佛菩薩絕不可能缺少，我們曼荼羅上的那麼一點點糧食。

菩提心從哪來呢？我們一般認為，就是我們自己發起來的，但實際上不是這樣，沒有眾生，我們就無法發菩提心。

所以，大乘佛法的要求，就是要把眾生當作自己的父親、母親、如意寶等等來看待——因為有眾生，我才有修行大乘佛法的機會；因為有眾生，我才有成佛的機會。眾生給了我一切，我給眾生什麼了呢？即使我們在不求回報的條件下去放生，也只是給了他們第二次生命，重新讓他們回歸大自然而已。我們不能認為人類可以主宰一切，人類是非常了不起的，人類可以征服一切……，實際上我們什麼也做不了。

我們可以想像，即使我們今天真正獲得了如意寶，又能怎麼樣呢？只有一輩子享用不完的物質財富等身外之物，除此以外，如意寶既不能讓我們成佛，也不能給我們菩提心、出離心。但是，眾生卻給了我們發菩提心的機會，成佛的機會。

按照世間的常規，如果某個眾生對自己有非常大的恩德，而我們卻視為理所當然、毫不在乎，這種忘恩負義的做法，世間人都會嗤之以鼻。佛教更是一直都強調、提倡感恩的觀念。

對誰感恩呢？我們不能分什麼種族、類別等等，而是對所有眾生感恩。修菩提心，首先是思維眾生的恩德，然後就是要去感恩、報恩。我們今天走上菩提道的推動力，就是來自於感恩，而不是某些哲學和宗教所說的“第一推動力是某

某某”。如果沒有感恩的理念，我們就不會有動力，所以感恩非常重要。因為有了感恩的觀念，我們才會發誓成佛，才能走上正規的大乘佛法之路，而不會脫離大乘佛法的軌道，所以，我們要把眾生視為比如意寶還要珍貴的寶貝。這樣才能成為一個大乘修行人——既可以發菩提心，又沒有傲慢心，這是非常重要的。

以前有個學氣功的人告訴我，他們修到一定層次的時候，就把芸芸眾生觀想在自己的下方，並培養這樣一種心態：“他們是毫無功德的，我才是最了不起的！”也許他們就是在這樣的心態中完成一些修煉過程的，但大乘佛教徒卻萬萬不能這樣。

以前的修行人在證悟以後，不但是對自己的上師感恩，對眾生感恩，而且對自己學佛、證悟的地方也感恩。

一百年前有個叫竹欽仁波切的修行人，他就是這樣。他上師所在的地方叫“弟果”，他證悟的時候，在著作裡寫道：“頂禮弟果的山、弟果的水！頂禮弟果的狗！因為有了弟果這個地方，我的上師才會在這裡傳法；有上師傳法，我才有修行的機會；因為我修行了，所以今天才能開悟。”

不僅僅是一個成就者有如此感受，我只是舉其中的一個例子而已，很多的高僧大德都有這樣的感覺。當他們開悟的

時候，生起菩提心的時候，或者是生起大圓滿智慧的時候，當下便對一切感激萬分，他們才不會認為：“我很了不起，我現在有菩提心了，我現在有智慧了。”而會回過頭去看，這些是從哪裡來的？是誰賜予我的？是誰為我創造了這樣的條件？然後便生起感恩戴德之情，並迫不及待地準備去報恩。

我再舉一個世俗的例子：前幾年有幾個人開車去西藏，只是到珠峰腳下，所有遊人都可以抵達、觀光的地方逛了逛，根本沒有登上珠峰，回去卻宣稱：“我們征服了珠峰！”征服什麼呢？那是所有人都可以輕而易舉地開車上去的地方啊！他們的心態就是這樣。

與此形成鮮明對比的是，真正第一個登上珠峰的西藏人，在接受電視臺採訪時，記者問他：“你是第一個征服珠峰的人，你是不是覺得很光榮？”他回答道：“不能這樣說，人類是永遠不能征服大自然的！與此相反，我非常感謝珠峰，正是她的寬容，才讓我有機會趴在她的肩膀上看這個世界！”前後二者迥然不同的心態，也暴露出當事人內心的淺深。

所以，當自己的某件事情成功以後，我們不能認為：“因為我很了不起，所以才成功了”等等，而要知恩圖報，感謝給我們創造條件的人或者大自然。

以前西方人認為，人類可以征服大自然，並不計後果地、過度地開發能源等等，現在意識到人類即將面臨無法生存的困境之際，才開始提倡“環保”的概念，這已經是一個沒有辦法的辦法了。但古人卻不是這樣，他們認為，大自然對人類有一定的恩德，因為她給人類提供了生存的環境，所以他們也很愛護環境。如果始終都對整個人類社會，包括大自然有著感恩之心，我們也不會隨隨便便去破壞大自然，環保意識自然而然也會加強。

作為大乘佛教徒，我們永遠不能有征服大自然，征服某些國家、某些民族或某些人的想法；而要感謝大自然，感謝所有的眾生。因為有了大自然和眾生，我們才能完成一個偉大的事情——發菩提心、證悟空性。

有了感恩的觀念以後，該如何報答眾生呢？是不是說聲謝謝你們，或拿些錢來回報他們呢？都不是。唯一的報恩方式，就是給每個眾生指出一條光明的道路，然後讓他們自己走。以現代人的口吻來說，這是“最科學”的方法。

願我交往何人時，視己較眾皆卑下，

誠心誠意又真摯，尊重他人獻愛心。

這句話是告訴我們，無論在任何一個地方、任何一個時間，跟任何一個人相處的時候，應該保持一個什麼樣的心態。

世間人在這些情況下，會是什麼樣的心態呢？譬如，無論事業上也好，學習上也好，如果別人比自己強一點，就會嫉妒、不高興；如果別人與自己不相上下，就會想方設法超過他；如果別人不如自己，就會伺機侮辱對方。剛剛相處的時候，不一定立即看得出來；時間久了以後，這些心態就會慢慢出現。凡夫基本上離不開這樣的心態。這不是我說的，而是佛說的，佛經上多次提到這一點。

但是大乘佛法卻告訴我們，在和任何一個人相處的時候，要發自內心地認為，在所有人當中最底層的人，我不如所有的人。為什麼要這樣想呢？這樣我們就不會有驕傲自滿的心態，才不會去欺負任何一個生命。

不過，這種心態必須發自內心，而不是矯揉造作的，倘若心裡自以為了不起，卻表面上說自己是最差的、最弱的，只是虛偽地做個樣子給別人看，就不符合大乘精神。

所有的生命，包括螞蟻、蚯蚓等等，對我們的恩德都是很大的。雖然，也許在這一生當中沒有給我們帶來什麼，但在整個生命輪迴當中，這些螞蟻、蚯蚓等等卻給我們帶來

了無窮無盡的利益，而我們又是怎樣對待這些眾生的呢？在流轉輪迴的多世累劫當中，我們有些時候是去殺這些眾生，有些時候是去罵這些眾生，傷害這些眾生，偷眾生的東西等等，就只會這樣對待他們，而不會有其他作為，哪怕只是在這一生，我們也傷害了很多很多的眾生。

漢地的學佛人，很多都不是從小就開始學佛的，除了一些小孩子以外，都是半路學佛的。雖然在此之前，我們不是什麼屠夫、妓女，但現代人的生活，卻總是跟“點殺”等殘忍字眼連在一起的。即使現在我們也學佛了，聽了很多法，學了很多大乘知識，但我們現在有沒有菩提心，有沒有證悟呢？如果什麼都沒有的話，我們不是最差的又是什麼呢？

我們才不能認為，因為我有錢、有權、有名，所以不是最差的。現代人就是這樣，有了一點錢、一點權、一點學問，連走路的方式都不一樣了——趾高氣昂、不可一世，大乘佛法最反感的就是這些做法，有了這樣的心態，就永遠也不會成為一個修行人。

名利、金錢到了關鍵的時候，能起什麼作用呢？你們可以想想，全世界最富有的富翁倒在病床上的時候，會是什麼樣子？他的錢可不可以幫他解決什麼問題呢？根本無法解決。那個時候，他和最貧窮的老百姓所面臨的都是一樣的，

名利、金錢等等，只是一套用來欺騙我們的騙術而已！

這次世界佛教論壇的主題詞——“和諧從心開始”說得很好，一切就是從心開始的。中國聯通的廣告詞——“溝通從心開始”也是這樣，溝通也是從心裡開始的，如果心與心不溝通，心與心不和諧，表面的溝通與和諧實際上都是虛假的、騙人的，這些騙局不但對整個生命沒有好處，而且還會導致很多的不利因素。

雖然大乘佛法並不是說什麼事情只是心裡想想就可以了，僅僅將菩提心停留在口頭上或思想上，而沒有實際的行動是不行的。但真正的菩提心卻不在於外表，而在於內心，第一步一定要從心裡開始，之後才是外表上的實際行動。沒有發自內心的一舉一動，都是虛偽的，整個佛法都不歡迎、不提倡這一點！

當然，我們上次也講過，在實際行動上，也是有過程、有次第的，不是今天發了菩提心，明天就要把身體也布施了。

有了內心的願望以後，行為方面能做多少就做多少。佛也沒有要求我們一定要度化所有生命，這個佛也做不到，我們更做不到！但是，如果有了這樣的心，根據自己的力量去利益眾生，就基本上達到了佛的要求。

大乘佛法的宗旨，就是真心實意、全力以赴地服務於所有生命——不是全人類，而是所有的生命。這也不是說，從今天起，大乘修行人就不能為自己做任何事情，不能吃好的東西，不能穿新的衣服，不能住舒適的房間，全部都要過原始生活。佛沒有這樣要求我們，即便是要求了，我們也做不到。佛要求我們，在衣食住行等基本生活方面，不需要太大的投入。只要有了利益眾生的發心，基本的、樸素的生活條件自然而然就會具備。不僅如此，如果我們的力量、精力沒有投錯方向，不但自己的事情會成就，眾生的事情也會成就的。

從有史以來到今天，全世界的人都在追求金錢、名利，或者子女、前程等等，但是每個人卻最多只能得到一個臨時性的結果——短暫的幸福、健康、升官、發財等等，然而，當他們離開人世間的時候，卻不是開開心心、心滿意足地走的，而是在心不甘、情不願的前提下，死不瞑目地走的——他們最終失敗了。因為他們的力量投錯了方向，所以最後也不會有什麼結果。就像投資商投資錯了，最後一無所獲一樣。投資商的失敗只是錢收不回來，這沒有太大的問題，而我們所投入的，卻是生命與畢生的精力，假如我們投錯了，就是慘重的損失，巨大的失敗！

最新研究資料發現，人類吃了半個多世紀，並認為是最有營養價值、最了不起的肉、蛋等等，原來是一些潛在的健康殺手，是導致現代文明病的巨大頑凶。令人深思的是，為了人類的這種錯誤，無數的動物卻付出了生命的沉重代價！

現在很多人開始從原來的幻覺中慢慢甦醒過來——不能把健康、發財等等作為生存的意義，不能把努力的方向搞錯了。佛教徒在這方面，應該是走在前列的先鋒，因為佛在兩、三千年前早就告訴了我們這一點。

如果把我們的力量——慈悲心與智慧一點一滴累積起來，最後一定會成佛。佛是智慧的頂峰、慈悲心的頂峰，達到這樣的頂峰，是任何人都可以做到的。

前幾天我們之所以，把“生存的方式和生存的意義”當作一個專門的課題來講，就是為了告訴大家，我們的精力不能投錯。錯誤的投資是沒有回報的。

這不是我告訴你們的，而是佛告訴我們的，佛給我們指點的路，就是這樣的。除了佛以外，世界上沒有任何人能說出這樣的話。

人類有史以來，沒有一個人是跟自己鬥爭的，都是兩個教派、兩個國家、兩個種族相互之間的鬥爭，我們要尊重佛，向佛學習，往佛的方向走，就不能往外鬥爭，而應當

挑戰自己、戰勝自己——殺掉我們的自私心，剷除我們的煩惱、我慢、我執。《入菩薩行論》裡面有很多這樣的內容，佛就是這樣告訴我們的。

作為凡夫，我們不可能一下子就把自私心、我慢、我執等清掃得乾乾淨淨，但至少應當有所進步。當出現一些壞念頭的時候，就要馬上意識到：這是不好的想法，我不該有這樣的念頭，我的想法是錯誤的。我不是什麼了不起的大人物，有一點錢、有一點權、有一點名利，都沒有什麼了不起，金錢、權利、名望，都是合合離離的身外之物，沒有一個會永遠屬於我。如果因為這些東西而傲慢，我們就墮入了無明的網。要想真正做一個大乘修行人，就要這樣嚴格要求自己。

雖然很多世俗人也很不錯，看見一些窮人生病了，就掏出錢給別人看病，電視臺、報紙等各種新聞媒體也會連篇累牘地報導，大家都覺得這個人很了不起，當事人也覺得自己很了不起，但大乘佛法卻不是這樣，後面也會講到。所有的行善——捨己為人、助人為樂等等，都應當在不為人知的情況下悄悄地去，如果做一點點好事，就馬上大肆宣揚，做很多自我宣傳，把新聞媒體都找來，召開記者招待會等等，就只是一個徒有虛名的外表。

大乘佛法反對這些做法。做事情就要實實在在去做，做了以後，也不能認為自己很了不起，因為其他人做不到，只有我才做得到，如果這樣，就不會有菩提心。

小乘的經書裡面也提到過這一點。主修小乘的南傳佛教，到現在都十分強調修四禪八定。小乘的止觀修法，也即修四禪八定。當禪定修到非常好的階段，即修到色界四禪的時候，如果突然間冒出一個念頭——只有我才有這樣的禪定，其他人都不會有這樣的禪定，我是很了不起的——坐禪者的心相續立即就像一條河被攪渾了一樣，這個禪定從此以後就是煩惱定，會變成沒有用的東西。既然連小乘佛法都是這樣要求，大乘佛法就更不用說了。

發自內心地服務眾生，是我們的義務，做一點利益眾生的事沒有什麼了不起的。就像從傳統的角度來講，父母撫養兒女是天經地義的義務，誰也不會覺得自己很偉大一樣。我們第一天進入大乘佛法行列的時候，就發誓要度化一切眾生。既然要度化一切眾生，那我們今天做一點利他的事，也是理所當然的事情，沒有什麼值得誇耀的。

我們要把其他人視為最珍貴的人，因為所有眾生都對我有恩德，所有眾生都是好的，只有我才是不好的，幫助好人是義不容辭的義務，這樣我們才會有度化眾生的願望。反

之，如果認為，雖然我有不好的地方，但我也不是一個全方位的壞蛋，這些眾生也有不好的地方啊！他們也不是十全十美的啊！我為什麼要去幫助壞人呢？這種心態就會阻止我們的菩薩行，破壞我們的菩提心。我們不能去琢磨、思維這一點，如果這樣思維，就會生起傲慢心，不會有什麼好結果。眾生雖然有不好的一面，但從無始以來，我們一直在觀察這些不好的一面，所以至今什麼成就都沒有，如果我們依舊去觀察眾生的缺點，就永遠不會有什麼收穫與成就。

發現眾生好的一面，我們才會產生感恩、報恩的念頭，而報恩的唯一方法，就是成佛，這樣我們才會發菩提心。這樣的心態既利他也利己，二利都可以成辦，這是一個非常理性、聰明的選擇。

我們以前總是看自己好的一面，即使自己有再大的過失，都視而不見、忽略不計，甚至把自己的缺點當成是優點，卻非常細緻地去觀察別人的過失，對別人吹毛求疵，哪怕其他眾生有一點點過失，都會絞盡腦汁地去挖掘、去宣傳，這樣就使我們變成了凡夫當中的凡夫。

我們在輪迴當中流轉了那麼長的時間，但我們卻沒有任何功德。你們好好想想，從小到大，我們在學校裡面讀了那麼多書，在社會上學了那麼多知識，城裡人比鄉下人所受的

教育程度高很多，但我們所得到的教育都是些什麼呢？就是為了我們的生活，怎麼樣去賺錢、怎麼樣去騙錢、搶錢。

為什麼說是騙錢、搶錢呢？學校當然不會直接教我們去騙錢、搶錢，但世界上就只有這麼多的資源和財富，如果自己掙到手了，其他人就沒有辦法擁有，這實際上和搶劫、偷盜沒有什麼區別。所以，這些知識對我們也沒有太大的意義。

除了這些知識，我們還能有什麼呢？也許在銀行裡有一些存款，當我們活在這個世界上，可以吃、可以穿、可以住的時候，我們在學校裡學的知識，我們辛苦一輩子賺的錢還是有點用。但是，當我們離開人世的時候，當我們再也不能吃、不能穿、不能住的時候，這些知識、這些錢都沒有用了。你們從頭到尾、裡裡外外、從上到下再三地思維，我們能帶走的、真正屬於我們的是什麼呢？死的時候，除了業力以外，無論是所學的知識，還是其他的身外之物，全部都要放棄，沒有什麼可以帶走的。

我們已經在這個地球上生存了這麼長的時間，我們的生活條件已經很優越了，但我們還想創造更優越的條件。然而，當我們走的時候，卻什麼都沒有。那需不需要為來世創造什麼條件，需不需要為死亡作一些準備呢？這就是一個問

題，你們自己回去思維，並把這種思維延伸到所有眾生身上——因為我需要這樣，所以眾生也需要，我必須為眾生服務。

這些說起來很簡單，你們也會覺得這是很基礎的佛教常識，但我在山上待了那麼長時間，學了那麼長時間，這些常識我一個都沒有做好。你們有沒有做到？如果沒有做到，則即便是常識，我們還是要做啊！所以，我們要從頭開始，發自內心地把所有眾生當作很殊勝的對境，要珍愛所有的眾生！

佛教斷除煩惱的方法是很多的，有小乘斷除煩惱的方法，有大乘顯宗斷除煩惱的方法，還有密宗斷除煩惱的方法。這些方法的結果，基本上都是一樣的。

小乘行人證悟阿羅漢的時候，也徹底斷除了所有的煩惱障，只是沒有斷除煩惱障的一些習氣——所知障。

什麼叫做煩惱障呢？就是由自私心、我執而產生的貪心、嗔心、無明、嫉妒、我慢等等。

為什麼稱為“煩惱”呢？這有兩種原因：第一，當嗔恨心、嫉妒心等念頭進入心相續的時候，就會讓人很不舒服、很苦惱，所以稱之為煩惱；第二，煩惱如果串習以後，就會在阿賴耶識上留下煩惱的種子，到了一定的時候，這個種子

會成熟。煩惱種子成熟的時候，肯定會產生痛苦。由於它還會導致下一世的痛苦，因而稱之為煩惱。

為什麼叫“障”呢？有了煩惱以後，它就不會讓我們獲得解脫，它是解脫道上一個很大、很嚴重的障礙，所以叫做“障”。

什麼叫做所知障呢？除了煩惱以外，眾生還有很多的執著，這些執著阿羅漢也沒有斷除。阿羅漢雖然沒有我執、自私，也沒有貪心、嗔心，但是還有一些細微的執著。執著什麼東西呢？執著外境、內心，這些執著叫做所知障。

為什麼叫所知障呢？有了這樣的執著以後，就不能精通、證悟真正的法界如來藏，這是成佛的一大障礙，所以叫做所知障。

我們現在不需要區分什麼煩惱障、所知障，只需大概了解一下就可以了。斷除所知障，現在還不是當務之急，問題的關鍵，是要斷除煩惱障。

怎樣斷除煩惱障呢？剛才我們講了，方法很多：小乘是以迴避為主——很多煩惱不敢面對，而是儘量迴避，迴避以後，就可以減少一些粗大的煩惱。趁著粗大煩惱較少的時機，先通過小乘修法斷除細微煩惱，隨後，粗大煩惱也就自然斷除了。這是小乘斷除煩惱的方法。

大乘顯宗斷除煩惱的方法不是躲避，而是把煩惱轉為道用。怎麼樣轉為道用呢？有兩種方法，一個是菩提心，譬如說，從小乘的觀點來說，我執是一定要斷除的，小乘佛法從來不認為“我執”可以轉為道用，所以要斷除“我執”，而不會保留“我執”。但是，大乘行人卻利用我執來發菩提心——“我”要度化眾生，“我”要成佛，“我”要利益眾生等等，這些都是以“我”為起始點，從而把我執轉為道用的方法。煩惱轉為道用的方法在佛經裡面講了很多，《入行論》裡面從頭到尾，講的都是煩惱轉為道用的方法。

另外一種煩惱轉為道用的方法，是在證悟空性以後。一般而言，證悟空性以後，不會有太大的煩惱，即使因為以前的習氣而產生煩惱，也不會像普通凡夫的煩惱那樣嚴重，不會影響修行和成就，這也是煩惱轉為道用的方法。

而從密宗最高的境界來說，就根本不會認為煩惱是什麼不好的東西，密宗的見解很高，認為煩惱就是智慧，輪迴就是佛的壇城、涅槃，輪迴和涅槃從來沒有分開，煩惱和智慧也從來沒有分開。但是，這種見解離普通人的境界還非常遙遠。

以上三種層次的方法，都是斷除煩惱的方法。我們目前應該怎樣斷除煩惱呢？下面這個偈子告訴我們：

**願我恆常觀自心，煩惱妄念初生時，
毀壞自己他眾故，立即強行而斷除。**

無論是什麼時候、任何地點，我們都要觀察、監督自己的行為。時時刻刻都要有正知正念，要知道自己在做什麼，這個很重要。

正念是什麼呢？就是不忘記自己該做什麼，不該做什麼，隨時都要提醒自己；所謂正知，就是時時刻刻都要知道自己在說什麼、想什麼、做什麼，身、口、意三方面都要觀察。觀察的同時就會發現，自己是否在說不該說的話，或是在想不該想的東西，或是在做不該做的事情。

發現這些問題之後，斷除的方法雖然很多，但對我們初學者來說，密宗斷除煩惱的方法還不是太適宜，我們目前可以做到的，就是小乘和大乘顯宗的一些方法。譬如說，當我們發現一個新的嗔恨心、貪心、傲慢心、嫉妒心等等的苗頭，剛剛冒出來的時候，就不能讓它發展，而應當機立斷地加以控制。如把對方觀想為父母等等，或靜下來想一想人身難得、死亡無常等等，通過這些對治方法，煩惱肯定當下就可以大幅度下降，這樣就比較容易消滅這些煩惱。如果是在人群當中產生了煩惱，就先迴避一下，找個地方靜下來坐一坐，修一修菩提心、無常等修法，心態立即就可以調整好。

如果不及時制止而任其發展，當煩惱在心相續中串習得很堅固以後，就不好處理了。

當然，這些方法只是暫時地、表面上地解決問題，還不是根本解決問題的最佳方式。因為過了一會兒，這些煩惱又會恢復如初，但這些都是離我們最近的修法，通過這些修法，立即就能減輕很多煩惱。對我們來說，解決表面上的問題也很重要，先把表面上的問題解決了，把煩惱降下來，不讓它影響我們，驅使我們去做殺、盜、淫、妄等惡業，以後則慢慢通過修行來徹底解決煩惱，這是最重要的。

為什麼要控制煩惱呢？因為煩惱不僅給自己帶來很多的痛苦和傷害，還給其他人帶來很多的痛苦和傷害，所以要斷除。

具體的觀想方法，在以前的《慧燈之光》裡面已經講過了，《廣論》和《入行論》裡面也講了很多。方法一定要懂，不懂方法就沒有辦法斷除煩惱，但僅僅懂方法、懂理論，也不能解決問題，而只能減輕一些煩惱，改變一些習氣等等，佛也是這麼告訴我們的，所以要實實在在地修。

作為在家人，我們不可能把所有的時間都用來修行，更沒有時間去學很多的理論。如果既不修行，也不聞思，煩惱怎麼能解決呢？對凡夫來說，斷除煩惱是很困難的事情，不

是想解決就能解決的，所以，我以前也要求過，只要我們每天都能安排固定的時間，兩個小時、三個小時，甚至四個小時，若能長期堅持，就應該可以控制或斷除煩惱。

我們去年講的米滂仁波切的空性修法，是非常具體的修法，雖然字面上不多，藏文就是一、兩頁，卻是非常好的訣竅。在五加行修完以後，大圓滿還有一些不共同的加行，這些不共同加行修完以後，在沒有修正行之前，就可以修這個法。

雖然密宗也採用中觀的觀察方法，但與顯宗的方法稍有不同，釋迦牟尼佛在《入楞伽經》等佛經裡面講了，我們以前也講過。譬如說，人對狗扔石頭的時候，狗不會追人，而會去追石頭；人對獅子扔石頭的話，獅子卻不會去追石頭，而會去追人，最後設法把人吃掉。因為獅子知道，人被吃掉以後，就不會再有人對牠扔石頭了，狗不懂得這一點，所以就追石頭，最終也不會解決根本問題。

這個比喻說明，顯宗修行人或沒有訣竅的人在修空性的時候，是往外觀察，用種種方法去推理、觀察山河大地等外在的東西，最後把外境抉擇為空性，但這樣修的效果不是很好。

最好的方法，是先不觀察外境，而是觀察自己的心。對我們凡夫來說，雖然外境有一定的影響，但所有的外境，都

是內心種子成熟以後產生的現象。就像投影機一樣，投影機投射在螢幕上的圖像，來源不在外面，而是在投影機裡面，要控制圖像、破壞圖像，就不能到螢幕上去搞破壞，而要把機器破壞掉，這樣圖像自然就被破壞了。

觀察自心的方法去年講過，這次就不再講了，大乘佛法真正的修法也就是這些。不知道你們現在有沒有修？無論大圓滿、大手印還是大中觀等修法，其基本的要求都是：第一，要有足夠的資糧；第二，要有堅定的信心，信心和資糧具備以後，就可以證悟。佛在大乘顯宗經典裡面也提到過，證悟如來藏的唯一方法，就是信心與資糧，只要有了信心與資糧，就能逐漸逐漸地證悟。

作為居士，我們不可能根本沒有信心，但密宗對信心的要求很高，如果我們既沒有資糧，信心也很一般，就沒有辦法證悟大圓滿。

我們這樣的人要想證悟，最穩妥的方法，就是以前講的觀察方法。不過，因為心的本來面目或者本性遠離一切戲論，不可言、不可思，已經超越了思維和語言的範圍，所以不能通過推理來完全證悟，但推理的方法可以讓我們放下很多執著。

以前沒有推理的時候，我們認為，世界是客觀存在的，所以導致了很多煩惱。通過觀察以後，就知道這一切不是實

在的，而是如幻如夢的，這樣就可以減少一些煩惱和執著，再加上進一步的修行，就有可能慢慢證悟。雖然這種修法的證悟速度有點慢，但我們這種根機的人，也只能這樣退而求其次了。

不知道你們有沒有修這個修法，如果沒有修，那是非常可惜的。如果這樣下去，就永遠也不能控制我們的煩惱！

打個比方說，在生病的時候，如果我們知道什麼藥可以治好自己的病，這個藥的服用方法也知道，治病的藥也有了，但我們卻不去服用這些藥的話，會不會減輕痛苦呢？不可能。

同樣的道理，如果學到了修法，就一定要修！無論在家人還是出家人，都可以修。我上次也講了，雖然在家人，在外表和一些行為上，不能和出家人完全等同，但內心卻可以與他們保持一致。出家人修什麼，在家人也可以修什麼；出家人思維什麼，在家人也可以思維什麼，精神、思維都可以完全一致，所以務必要修。

潛伏在我們心裡的煩惱，已經不是一、兩百年，或一、兩千年的歷史了，從無始以來，煩惱就一直在我們心裡串習。那麼多的煩惱一直發展到今天，想立即放下是不實際的，但是，只要我們修行，終究可以放下。

學佛的最終目的，是斷除煩惱。小乘行人是斷除自己的煩惱，大乘菩薩要斷除一切眾生的煩惱。不過，要斷除眾生的煩惱，首先就要斷除自己的煩惱。如果連自己的煩惱都沒有斷除，學佛就等於白學——今生積累的一些福報，最多能讓下一世不墮地獄等惡趣，其他不會有什麼結果，更不可能斷除其他眾生的煩惱。所以，一定要修行。

除了每天例行的修行之外，我們還應該利用一些不需要上班的假期，在半個月、一個月或者是七天左右的時間中，到一些聖地，比如蓮花生大師等成就者修行過的地方，或者是在自己家裡閉關專修。

修行的時候，要選擇自己適應的環境。適應的意思是說，一到某個地方，心裡就很開心。假如符合這個條件，哪怕是在城市裡都可以。如果沒有機緣到聖地修行，則在自己家裡修行也是很不錯的。

佛也曾經說過：“吾為汝說解脫法，當知解脫依自己”。我已經告訴你們所有的修行方法，為你們指明了解脫之道，但是，解脫不解脫，還是要靠你們自己。如果你們認為斷除煩惱不是很重要，你也可以不修行，但如果不修行，就不能斷除煩惱，不斷除煩惱，也就無法獲得解脫。關於這一點，大家務必要三思。

當所有的加行修法修完了以後，是不是仍然不需要修大圓滿或大手印呢？當然不是。大圓滿、大手印我們一定要修。

要知道，密宗是極其方便快捷的法門，只有往昔積累了極大福報的人，才有聽聞修持密法的緣分。在賢劫千佛中，只有三尊佛宣說了密宗，其他佛都不講密宗。也就是說，密宗出現的機率只有佛出世的千分之三，所以密宗是很難得、很珍貴的，我們一定要修！

修密宗一定要修加行，要從人身難得、壽命無常開始。在沒有修人身難得，沒有培養出離心，更沒有培養菩提心的時候，我們不主張、不贊同修大圓滿。因為，大家的根器還不適應、不成熟，在沒有成熟之前，修這些法也沒有用。到了適應的時候，我們會鼓勵大家修密法的。

如果沒有斷除煩惱，我們以後肯定還會遇到很多很多的痛苦，因為我們是凡夫，凡夫的阿賴耶識裡面，已經埋藏了數之不盡的種子。雖然這些種子裡面也有好的，但絕大多數都是不好的惡業種子。這些惡業種子，以後必然會成熟，成熟以後就是無窮無盡的痛苦——衰老的痛苦，死亡的痛苦，中陰的痛苦，下一世的痛苦……。

人生並不是我們想像的那麼幸福、完美，整個六道輪迴就更恐怖了，在面臨這些痛苦和恐怖的時候，每個眾生都是非常脆弱的。哪怕是世俗人認為非常了不起的國王、將軍、學者等等，在面臨這些問題的時候，也跟我們一樣無奈。

到了那個時候，我們目前所做的一切世俗的事沒有任何作用，金錢、地位、名譽，都不能解決煩惱。即使擁有全世界的財富，即使是全世界最有名、最有地位的人，也同樣有煩惱。在面對痛苦的時候，都是兩手空空沒有任何辦法。雖然我們從小到大一直都很努力、很積極地為生存奔波，但在那個時候卻不值一分錢！如果今生不解決煩惱，什麼時候再有解脫的機會就很難說了，所以一定要修行。

願我目睹惡劣眾，造罪遭受劇苦時，

猶如值遇珍寶藏，以難得心愛惜之。

當我們看到性格下劣的眾生，遇到很大痛苦的時候。譬如說，在屠宰場裡，看到畜生遭遇被宰殺的痛苦；或是知道某人正在承受難忍的病痛之苦，卻沒有錢去看病；或是其他眾生在遭受不同程度的痛苦，需要我們去幫助的時候，我們要把這些眾生當作寶藏一樣對待。

一般來說，在遇到金礦、鑽石礦或者珠寶聚集的寶藏之際，我們會迫不及待地去挖掘、去開發，這樣就可以發財。同樣的，當我們發現這些眾生受痛苦的時候，千萬不能逃避，而應積極主動地、高興萬分地投入幫助眾生的事業當中。為什麼要高興呢？是不是看見這些眾生受痛苦而感到高興？當然不是。眾生痛苦，菩薩怎麼可能高興呢？高興的原因，是因為我們有這個機會去利益眾生。

譬如，前幾年發生海嘯的時候，作為佛教徒，就不能找種種原因退卻，說什麼“那個地方很危險，我不願意親自去幫助他們，而只能給他們捐點錢”等等，平時我們修菩提心、發菩提心的時候想得也很好——要為眾生如何如何，恨不得把自己的生命都馬上捐出去，但真正在眾生遇到危難的時候，卻退避三舍，這就不是大乘修行人的做法。

我們雖然也有煩惱和痛苦，也不是完全自由的人，也需要佛菩薩的加持和幫助，但同時我們也可以幫助其他眾生，這是一個機會，這個機會是非常難得的，我們不能忘記這一點。我們可以試想一下，如果我們墮入地獄、餓鬼道或者旁生道，有沒有這樣的機會？沒有。不要說三惡趣的眾生，即使是天人，有沒有利益眾生的機會也很難說。雖然天人因前世的善業，而擁有健康、長壽、受用等世間福報，但他們卻

不一定有利益眾生的念頭，非天就更沒有了。唯一擁有這種機會的，就只有人。

利益眾生的機會千載難逢，做一個有錢、有權、有名利的人不是很難。如果我們真正相信因果，哪怕在佛像前供一朵花，這個福報都足夠我們，在多世累劫中做有錢、有權、有名利的人；但是，做一個有利益眾生機會的人，卻是非常難得的。

本來每個人都可以有這樣的機會，然而，很多人卻沒有這樣的概念。我們很幸運，不但有了這樣的機會，而且也懂得怎樣去利益眾生。你們有沒有想過，如果今天有人告訴我們：你只能選擇一個東西保留到後世，你們會選什麼？金錢、健康還是智慧呢？我認為，其他什麼都可以不保留，但有一件事情不能不保留，那就是利益眾生的機會。假設沒有利益眾生的機會，那我們生存的意義又是什麼呢？吃喝玩樂嗎？保留這些值不值得？世界上有各種各樣的生命，他們吃的、穿的、用的都不一樣，但他們都可以維持自己的生命，吃穿不是什麼重要的問題。

你們回去一定要好好地思維一下，如果你們最終選擇了利益眾生，我認為至少你們的想法是很好的，即使不一定走上了大乘的路，但至少往大乘佛法靠近了一點。

凡夫的心非常不穩定，自己都拿不定主意。即使我們想保留這種機會，也不是想留下來就能留下來的。如果想保留利益眾生的機會，第一是要發菩提心，第二是要積累資糧。

我們一定要發自內心地思維，不要只是表面上念念經，說什麼“我要修加行，要是不修加行，我就不能聽密法、修密法；如果不修密法，我就會墮地獄，那樣好痛苦呀”等等，凡事都以自私為宗旨。當我們充分了解自己的時候，才發現自己既沒有出離心，也沒有菩提心，那就是十分可悲的事情了。

譬如說，在飛機劇烈顛簸，即將發生空難的時候，如果有一個人被扔下去，其他人就可以存活的話，我們能不能選擇被扔下去，那個時候就很懸了！都不想死了！你們有沒有想過這種情況，我是想過的，真的很難！在生死關頭，就不一定像在飛機走得很平穩，或在地面上修菩提心時想得那麼容易了。所以，在生死存亡的關鍵時刻，才能真正考驗自己。

再譬如說，在沒有生病或沒有痛苦的時候，我們都覺得自己可以做到自他相換、自輕他重，但是，真正要把別人的病痛和苦難，轉移到我們身上的時候，很多人就準備往後退了。

這是可以理解的，凡夫肯定是這樣，但也沒有問題，我們可以慢慢地進步。只要在飛機顛簸的時候，在生病的時候，能有一點點類似的發心，就已經很不錯了，我們要鼓勵自己。

多年以來，我們一直認為自己的價值觀不錯，但實際上全都是顛倒的。因為我們的價值觀是顛倒的，所以我們的選擇也是顛倒的；因為我們的選擇是顛倒的，所以我們的後果也是顛倒的——想要的東西得不到，不想要的東西偏偏源源不斷地來。

我認為，建立一個準確的價值觀，比任何一個理論都重要。我們一定要樹立起正確的生存目標，並往這個方向奮鬥，如果除了吃喝玩樂，沒有任何理想，那就跟動物完全一樣了！這是佛說的，不是我說的，但我發自內心地同意佛的這種說法。

如果沒有聞思修行，沒有利益眾生，我們的生活還有什麼意義呢？你們能不能找出，除了聞思修行以外，還有什麼可取的人生目標？反正我想不出來，如果你們也找不到，就最好接受佛的勸告，將成佛利眾作為自己的人生目標。有了這個目標以後，就要為達到這個目標而奮鬥。什麼是奮鬥？修行就是奮鬥。

第五句頌詞的大概意思，就是講如何把煩惱轉為道用：

願我於諸以嫉妒，非理誹謗本人者，

虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他。

在我們沒有任何錯誤，至少沒有故意傷害任何人的情況下，倘若他人沒有任何理由，純粹是以嫉妒心誹謗我們——無論是從世間角度，還是出世間角度來誹謗我們，應該怎樣對待呢？

如果是不修行的世間人，特別是不修大乘佛法，不發菩提心的人，在遇到這種情況時，肯定會想盡一切辦法來對付這個人，或是誹謗、或是傷害，不達目的，誓不甘休。

但大乘佛法卻要求，大乘修行人絕不能與眾生爭論、計較，寧可做失敗者，不能做勝利者。要心甘情願地接受虧損失敗，並將勝利與利益奉獻給別人。

我們能不能做到呢？肯定是很難。難沒有問題，也很正常，因為我們剛剛開始修行，沒有一個剛剛開始修行的人，是非常完美的。不僅是我們，包括釋迦牟尼佛在內的以前很多的修行人，在剛剛開始修大乘佛法的階段，也和我們一樣，但他們有耐心、有精進，所以能逐漸克服自私心，並最後獲得菩提果位。我們現在也要這樣去做——無怨無悔地把勝利奉獻給眾生，自己去領受失敗。

可能很多人對此不理解，尤其是受過西方文化教育的人就更覺得不可理喻，但佛的要求就是這樣。如果我們按照這個要求去做，最終真正的勝利者是自己；如果我們在這些問題上一定要去爭鬥，一定要當勝利者，我們也可能會在一些場合、某些環境下成為勝利者，但這不是真正的勝利者，而是徹頭徹尾的失敗者。

《入行論》裡面講得很清楚，凡夫從無始以來到現在，一切問題都是以自我為中心，所作所為都是為了自己，從來都沒有考慮大眾的利益。為了自己的利益，甚至不計後果地殺、盜、淫、妄等等，什麼都敢做。任何時候都是為了自己佔領好的位置，任何一個事情都不會謙讓眾生。即使有一點慈悲心，也只是針對自己的親戚、朋友等等，這樣的發心是非常狹窄的，從大乘佛法的角度來講，還不是什麼發心。

而佛卻與此截然相反。一切所作所為都是為了眾生，以眾生為中心，以眾生的利益為出發點，從來沒有考慮自己的利益。

兩者最終所得到的結果也是相反的。雖然佛從來沒有考慮自己，但佛已經成就了；凡夫一直都在為自己著想，最終卻什麼都沒有得到。

如果我們想成就，第一個要放下的肯定是自私心。自私心放不下，什麼都得不到。當然，放棄自私心也是有過程

的，程度可以逐漸加深。我們不可能一下子放下所有的自私心，佛也沒有這樣要求；即使佛這樣要求，我們也很難做到。

首先我們要做到的，是斷除殺、盜、淫、妄等惡劣行為，然後在此基礎上，去做利益眾生的事業，能做多少就做多少。遇到事業上的競爭等問題時，第一，不能傷害對方；第二、能讓多少就讓多少，目前我們只能做到這個程度。但佛的要求不是這樣，而是無緣無故地把勝利讓給別人，高高興興地接受失敗。

即使今天做不到，也不用灰心喪氣，因為我們現在還沒有修行，很多身、口、意的行為與動機，和世間人基本上是一樣的，最多懂一點道理而已，所以我們做不到。但只要能開始修行，開始走上菩提道，開始推翻自私心，就已經很不錯了。有朝一日我們的修行到位了，則無論在任何問題上，都能做到將勝利奉獻給眾生，失敗自己去接受。

雖然基督教等其他宗教也強調利益他人，也做了很多值得隨喜的慈善事業，但他們的修行深度卻不夠。佛教卻與之不同，佛教，特別是大乘佛教認為，大乘修行人首先要儘量幫助眾生，其次是在這個基礎上修行，這是最關鍵的。如果不強調修行，所謂的菩薩道也只能在人世間幫助一些眾生，其他就無能為力了，但這樣的幫助卻不是很究竟，所以一定

要修行。當然，這也並不是說只強調自己的修行，而不需要幫助別人，這兩個都是極端。大乘佛教就是這樣要求我們的。

有些人會有疑問：雖然自己發了菩提心，但遇到具體事情的時候，卻顯得很自私，這是為什麼呢？這是很正常的，答案很簡單，就是修行深度不夠的表現。

在修行還沒有到位時，打坐的時候，我們也許會覺得，無論發生了什麼爭論，自己也能不和眾生計較、爭論，心甘情願地把勝利奉獻給眾生，自己甘願當失敗者。但在日常生活中真正面對時，要做到就很難了。

菩薩從來不會設法從眾生身上得到什麼，而是一直考慮自己可以幫助眾生獲得什麼，能為眾生做點什麼。所以，當我們遇到具體問題時，至少要想起這一點，這是我們的原則。這些大乘的偉大發心，有時看起來離我們的現實生活很遠，有時又離我們很近。如何拉近這個距離呢？就是能做多少就做多少，所有剛剛修行的人都是這樣的。

為了鼓勵我們，釋迦牟尼佛住世的時候，也曾有過種種示現：有一次，一個婆羅門女人在肚子上放了一個裝食品的盆子，外面用衣服包起來，顯得肚子很大。她去到僧團裡面，當眾誹謗釋迦牟尼佛，說釋迦牟尼佛讓她懷孕了。

大家都知道，佛在很早以前就已經斷除了這些業力，他不可能真正遇到這樣的問題。但釋迦牟尼佛知道，末法時代的大乘修行人是不好當的，就算你全力以赴地幫助眾生，一心一意地度化眾生，哪怕對眾生再好，眾生在煩惱熾盛的情況下，也不但不會感恩圖報，反而會以怨報德，設法誹謗我們、打罵我們，這些都是事出有因的。佛之所以這樣故意示現，就是為了讓末法時代的大乘修行人，在受到眾生傷害時，能回想起佛陀的偉大、智慧與慈悲：連佛陀當年也遇到過這樣的情況，我這點委屈不算什麼，這是很正常的，不值得斤斤計較。我現在是一個凡夫，本來就有煩惱，也有很多錯誤行為，在這種情況下，眾生誹謗我，也沒什麼大不了的，我不能因此而倒退，我要往前看，把所有的眾生當作自己的父母一樣對待。

如果沒有這樣的示現，有些修行人在利益眾生的過程中，一旦眾生對他不好——誹謗、傷害等等，他就會失望：哦！原來利益眾生不是很容易的事，眾生的事我管不了，我還是乾脆去修自己的解脫道，自己證悟阿羅漢的果位吧！從而選擇了後退之路，佛陀通過當年的“表演”，就在最大限度上防止了這些問題的出現。

這種領受失敗，奉獻利益的選擇不但不會造業，而且還會積累很大的資糧；如果我們反其道而行之，在與眾生發生爭論時，一定要當強者、勝利者，則哪怕暫時是勝利者，但因為我們這次當勝利者，傷害對方而造下了惡業，將來一定會在極不願意的情況下，非常被動地接受失敗。這是因果的自然規律，不是釋迦牟尼佛在嚇唬我們，更不是釋迦牟尼佛創造的。

願我於昔曾利益，深切寄以厚望者，

彼縱非理而陷害，亦視其為善知識。

以前，在有些人痛苦、低落，需要幫助的時候，我付出了很多人力、財力、物力等等去幫助他，從正常的角度來說，對方應該有所回報。這種回報不是指因果的回報，而是純粹依據世間倫理道德、為人處事等規則所做的回報——在受到別人幫助以後，要以知恩圖報的原則去報恩。

但是，在我遇到困難、痛苦的時候，不但沒有得到這個人的幫助，反而遭到他的傷害，從世俗人的角度來說，這是非常不應該的，非常難以理解的。在這個時候，一般的世間人會非常失望、非常仇恨，會生起很大的嗔恨心，從而導致雙方的墮落。

修大乘佛法的人，應該怎樣看待這種待遇呢？我們不但不能失望，不能生起嗔恨心，而且要把這個人當成善知識來看待。

什麼叫善知識呢？讓我們走上正確道路的人就叫善知識，而僅僅教給我們一些世間知識的老師不叫善知識。善知識不一定顯現為上師的模樣，就在普通人當中，也會有很多讓我們走上解脫道的善知識。比如剛才所說的人，因為這種人能夠讓我們非常清楚、非常透徹地，深深體會到輪迴的過患，體會到人世間的無常，這不是字面上的理解，而是因活生生的事例而切身體會到的。在有了體會以後，就會深切地意識到：我以前對這個人付出了那麼多，現在他反而來傷害我。雖然從因果的角度來說，我以前的付出並不會白白浪費，但現在我還不能斷除對方的嗔恨心和煩惱，在我需要幫助的時候，他不但不幫助還要傷害我，這都是凡夫的個性，凡夫的過患，像我這樣的人並不能真正地利益眾生。輪迴沒有任何值得留戀的地方，一定要走解脫道。如果沒有走上解脫道，我就無法真正利益眾生。

當他非常透徹地全部了知真相以後，就會像密勒日巴一樣自覺自願地走上解脫道。

在遇到這些問題時，也許一時半會兒會想不通，但經過慢慢地思維，就會促使我們走上解脫道，這樣的傷害就不但不是一件壞事，反而是極大的順緣。我們可以設想，如果對方沒有傷害我們，而是幫助我們的話，我們就不會有什麼失望，也不會有那麼強烈的出離心，更不會走上解脫道。

對一個修行人來說，平時我們認為好的不一定好，很多不好的反而是一種順緣。最關鍵的問題，就是看我們怎樣去利用這些機會，怎麼樣對待這些問題，這是很重要的。

在真正遇到這種情況的時候，我們也不可能百分之百地達到要求，萬事開頭難，能做到百分之十、百分之二十也很不錯了。這樣逐漸逐漸地提高，無論世間的學習，還是出世間的修行都是這樣，只要自己努力，過了一段時間以後，就會越來越習慣，越來越自然。

在遇到同樣問題的時候，有修行和沒有修行的人看問題的角度完全不一樣，最終他們的結果也是不一樣的。

願我直接與間接，利樂敬獻諸慈母，

老母有情諸苦厄，自己默默而承受。

第七個頌詞，說明了一個非常關鍵的問題。總而言之，無論身、口、意的一舉一動，都要直接或間接地利益眾生，把利、樂二者奉獻給眾生。

利、樂的意思，指的是世間的幸福和出世間的幸福，也即解脫。

什麼是直接利益呢？比如說，如果自己每個月有兩千元的工資，但這兩千元並沒有全部用於自己的吃喝玩樂等享受，而是拿一部分或一半的錢去布施窮人或者放生，就是直接的利益眾生。雖然與解脫相比較，這只是很小的利益眾生，但再小也是直接地利益眾生，也即在看得見、摸得著的情況下去幫助眾生。

我們不能單純地將拿錢放生、布施財物等物質型態方面的布施，理解為直接的利益眾生，在超越物質的精神解脫方面，也有很多直接利益眾生的方式。

什麼是間接利益呢？其實不需要我解說，大家都知道，雖然自己的做法沒有直接利益眾生，卻能間接對眾生有幫助。如發願自己先修行、先成就，然後去利益眾生，也是間接地利益眾生。自己在任何人都看不到的山溝裡獨自修行，即使身邊沒有什麼看得見的眾生，不能直接地消除、領受眾生的痛苦，但因為自己修行的目的不是為了自己的解脫，而是為了度化眾生；自己解脫了以後，還是要弘法利生；弘法利生的結果，就是消除眾生的痛苦，所以是間接的利益眾生。

作為真正的菩薩或大乘修行人，所有的修行都是在利益眾生，其中有些是直接利益，有些是間接利益，卻沒有一個行為不是利益眾生的——不是給予眾生利樂，就是接受眾生的痛苦。

具體應該怎樣行持呢？比如說，天上掉下來一塊石頭，在自己和另一個人當中一定要砸死一個，自己就推開那個人，讓石頭落在自己頭上，我們能做到嗎？如果能做到，就是直接接受眾生的痛苦，就是真正的利益眾生。

發起真正的菩提心是很難的，因為菩提心是讓我們放下自私心，將所有的一切無條件地奉獻給眾生，無始以來的積習，已經讓我們不習慣這樣做了。

雖然在打坐的時候，我們也許會覺得，哪怕直接利益眾生的範圍和深度都不夠，但自己還是可以做到，不過，實際上自己能不能做到就很難說了。現在做不到也不是問題，主要是修行，努力鍛鍊自己，經過日積月累的修持，最後一定能做到。

具體的修法，我曾經講過了，就是自他相換、自輕他重的修法等等。雖然修法很簡單，但卻非常重要。

我們要知道，輪迴當中的唯一出路，就是菩提心。菩提心能夠發起來，一切都很好說，無論修習大乘顯宗還是密

宗，都已經有了一個很好的基礎；沒有菩提心，任何事情都不好辦，什麼都修不成。

只要離開了菩提心，所有的修法都不是大乘的修法，修密宗實際上不是密宗；修大圓滿更不是大圓滿。所以，一定要珍惜菩提心的修法。

要知道，我們修菩提心的機會，僅僅只是這一生才有。下一生有沒有都非常難說，我沒有把握，你們也沒有把握，除了修行很高的人以外，其他任何人都沒有把握。所以要珍惜當下，這是最關鍵的。

每個人都會有生老病死，既然我們已經誕生了，剩下來的三個階段——老、病、死，是勢必將面臨的。然而，令人非常遺憾的是，在我們目前的人生觀、價值觀裡，根本沒有考慮應對這些境遇的措施，畢生所有的努力——從小到大學了那麼長時間，工作得那麼拼命，付出了一生的代價，就是為了生活——吃喝玩樂等等，所以，當我們大難臨頭——再也不能吃、不能玩、不能穿，只能等待閻羅主制裁的時候，任何人都沒有辦法，我們的努力只能得到一片空白。

如果在我們死亡以後根本不存在未來，那也不用考慮以後的事情，但不幸的是，恐怖而黑暗的中陰與來世在等待著我們。我們可以想像，假如自己沒有一分錢，而突然去到一個城市，我們應該有辦法活下去，但在面對死亡時，如果我

們沒有任何準備，會是什麼樣呢？這是一個很重要的問題，作為修行人一定要考慮。

頌詞裡面還講到，在直接或間接地接受眾生痛苦的時候，應該怎樣去接受呢？這裡有一個很重要的詞——“默默”，也即要在靜悄悄的情況下接受。

如果只是有了一點點進步，就自以為了不起，到處炫耀，我是什麼境界啊，我有什麼樣的慈心、悲心啊等等，或表面上做一些布施、忍辱，實際上卻是為了宣傳自己，讓大家知道自己，那就是不對的，這是修行人的一個極大的障礙。

本論認為，我們要在保密的情況下，秘密地修自他相換。在別人看來，你是一個普通的人，但實際的內證卻與眾不同——所有人都是為了自己著想，而你卻是為了眾生著想，這就是最大的不同。

以前的修行人都是這樣，他們住在山裡，沒有人知道他們在做什麼，沒有人知道他們的理想是那麼的崇高、偉大，他們也不會說自己多麼了不起，但實際上卻是卓然超群的。

願我所行此一切，不為八法念垢染，

了知諸法皆如幻，解脫貪執之束縛。

第八句頌詞告訴我們，上面提到過的所有修法，都不能有世間八風的污染。有了世間八法的污染，我們的菩提心會受到破壞，這樣的修行根本不是解脫法，而會變成世間法。世間法的最後結果，充其量是在下一世獲得人、天的福報，其他什麼都不可能獲得。

世間八風是指什麼呢？第一個是利，第二個是衰。利就是利樂，比如世間人羨慕的發財、健康、長壽等等。衰就是衰敗，也即與利相反的結果——體弱多病、壽命短促、貧困拮据等等，如果為了消除這些衰損而修行，我們的修行就受到了世間八法中第二法的污染。

第三個是譽，第四個是毀，也即名譽與毀謗。有些人雖然不貪錢財，卻很希望有名聲，為了自己的名聲能大一點，或是因為害怕遇到毀謗而去修行、做善事等等。這種學佛，就帶有世間八法的污染。

第五個是稱，第六個是譏。當面的讚揚與挖苦、諷刺，分別為稱與譏。

第七是樂，第八是苦，也即世間的快樂與痛苦。

現在很多沒有受過佛法正規教育的居士，雖然非常虔誠，卻根本不懂什麼是真正的佛法，他們修行的目的，就是為了這些人間的福報。

世間八法的來源，就是自私心。而大乘佛法的要求卻是，即使你付出了再多，也不能考慮自己的回報。雖然我們也需要健康長壽，但我們的生存目的，卻不是健康長壽，而是為了利益眾生。

如果心想：我今天給這個眾生帶來了幸福，我應該會在今生得到回報，或者下一世享受人天的福報，說不定還能往生極樂世界等等。如果有了這些希求回報的成分，就不是大乘佛法。

無論在任何一個地方，哪怕做了一點利益眾生的事情，除了對眾生有一些幫助的必要之外，第一不能宣傳；第二不能考慮回報。為眾生做有益的事，是我們的義務、工作，是我們應該做的，有什麼了不起？憑什麼貪求回報？

沒有世間八法，才會有出離心。在出離心的基礎上，還要了知一切都是如夢如幻。

如幻如夢是什麼意思呢？——雖然從外表上看來，外面的器世界，裡面的有情世界，都是實實在在的，很多哲學家也認為這些都是客觀存在的，所以很多人將物質定義為“客觀存在的事物”。然而，從佛教的角度來說，無論是精神世界，還是物質世界，沒有什麼客觀存在的東西，一切都是表面上的存在。

我們不能因此而將佛教劃為唯心主義，因為佛教已經超越了唯心主義，佛教既不是唯心，也不是唯物。唯心、唯物都是西方哲學的主張，東方的很多文化都不能囊括於其中。我們不能將全世界的所有觀點，都硬性地歸納為唯心或唯物。

為什麼佛法既不是唯心，也不是唯物呢？佛法的世俗諦概念，既承認物質世界，也承認精神世界。它不認為物質第一性或意識第一性，物質、精神都是需要的。而在勝義諦的概念當中，精神世界不存在，物質世界也同樣不存在，一切都是幻覺。

量子物理的出現，已經基本上證明了物質世界的不存在。世界雖然是一個虛幻的世界，但它卻設計得非常精確。

為什麼說這個世界設計得非常精確呢？因為，即使我們肉眼所看到的很表面、很皮毛的世界，都是精妙無比、神奇非凡的，當進入物質世界的更深層以後，世界的就顯得更奇妙了。很多西方物理學家經過終生的一再研究，最終得出結論：絕對有一個人在安排這個精巧的世界，如果沒有一個人的安排，這麼巧妙的世界不可能自然而然地存在。所以，他們在年老之後，都開始相信上帝了。

實際上，世界並不是上帝的安排，而是我們自己的業力

所創造的。因為我們把這個世界設計得天衣無縫，所以它才能欺騙所有的眾生。

現在有一個很好的比喻可以說明這一點，就是網路遊戲。我沒有玩過電子遊戲，但你們很多人知道，網路遊戲是一個虛幻的模擬世界，其中的所有情節，都不是真實的，但對某些人來說，這個虛擬的世界似乎已經成了真實的世界，他們已經深深地陷入網路的世界當中而無法自拔，我聽說還有為此自殺的。為了一個虛幻的東西，竟然願意捨棄自己的生命，很多人會感到百思不得其解。

其實，我們所在的現實世界，就是一個龐大的虛擬世界，網路裡的虛幻世界，只是其中的一小部分，就像夢境中的夢境一樣，但凡凡眾生卻會執著這個世界，不惜為此犧牲一切。然而，卻並不會有人因此嘲笑他的無知。

美國電影《駭客帝國》的導演沃卓斯基兄弟，是非常欣賞佛教的，他們在影片中所要表達的意思也是這些。影片主人翁所處的世界，並不是真正的世界，而是一個電腦程式，他們只是電腦程式的一部分而已。

所有的遊戲玩家都知道，電腦遊戲並不是真實存在的，只是一個虛幻的世界，一個電腦程式而已，但他們還是放不下執著。你們想想，為什麼放不下？為什麼會為此自殺呢？

我們可以從中發現一個新問題，其實，我們所在的世界也是一個虛擬的世界，我們出生於這個虛擬的世界，死的時候還是在這個虛擬的世界當中死去，下一世又會從這個虛擬世界中誕生。我們的今世，並不是生命的開頭，而有前世，前世的前世等等，因為從無始以來我們都習慣了，所以，當我們剛生下來，一睜開眼睛的時候，就會執著這個龐大的虛幻世界，從誕生直至死亡，都沒有辦法從這個虛幻的世界當中跳脫出去。

怎麼樣才能跳脫出去呢？比如說，一個天天上網打遊戲的人，如果能提醒自己：遊戲中的角色並不是真實的自己，我為什麼要把他當成“我”？為什麼要為他痛苦呢？這樣就能消除自己的執著。同樣，我們要從現實世界，這個龐大的虛幻世界中甦醒過來，就要知道現實的一切是假的，這樣就什麼都解決了。

我們要知道，唯一能夠指點我們逃離這個虛幻世界的，是佛的教導：第一步是出離心和菩提心；第二步，是大乘顯宗的中觀修法或密宗的空性修法，這是我們脫離輪迴的唯一出路。

我認為，科學越發達，對佛教理論的證實與表述越有利，因為科學越發達，我們越能找到很多以前根本找不到的比喻，來闡述佛教的道理。

比如，今天我可以用虛擬的電腦遊戲，來描述我們所處的龐大虛擬世界，以前的人只有用魔術來比喻。量子力學創立以後，我們可以非常輕鬆地讓受過量子力學教育的人知道，這個房間實際上是不存在的東西。如果在以前，想讓他們理解這些境界就非常不容易。所以，科學越發達，對我們理解空性也有很大的幫助，這是科學發達有利的一部分。

不過，科學技術的發達也有有害的一面，以網路遊戲為例，本身我們的我執已經夠嚴重——足以讓我們疲憊不堪、痛苦不止了，在網路世界裡，我們又找到了一個“我”，並繼而為它執著、痛苦，甚至自殺。所以我想，世間所有事物的本身，並不能成為違緣與順緣，而要取決於我們從哪個角度去思維。對一個修行人來說，如果自己會利用，就是一個順緣；如果不會利用，就是違緣。

以上我們已經講完了整個《修心八頌》的內容，當然，由於《修心八頌》的內涵非常豐富，這樣的講解只能涵蓋其中一部分的內容，若要廣講本頌，則可以容納大乘佛法的全部內容。我們都知道，本頌的前面，講的是菩提心；最後的一句，講的是空性，除了菩提心和空性以外，還有什麼大乘佛法呢？沒有了。所以，我們應該珍惜這個論典。

饒益有情九觀察

今天要講的題目，叫做《饒益有情九觀察》，也就是菩薩利益眾生時的九種觀察方法。

一、觀察的必要

為什麼要觀察呢？菩薩利益眾生的時候，雖然發心是為了度化一切眾生、饒益一切有情，但事情的結果能不能真正利益眾生，還需要一定的善巧方便。如果沒有善巧方便，則雖然發心很好，出發點也很純正，但結果卻未必見得很理想。所以，在饒益眾生的時候需要觀察。

我們都是修大乘佛法的人，而大乘佛法的中心思想，就是利益眾生。做任何一件事情，首先考慮的是利他。然而，在此過程當中，許多人會被遇到的各種問題所困擾，不知道該做不該做，如何才是正確的取捨。經常也會有人問類似的問題，我想，學習了這九種觀察方法以後，大體上能夠解決這些問題。

《饒益有情九觀察》，出自華智仁波切之手，是作者的一個筆記。華智仁波切，是寧瑪派的一個非常了不起的大成就者。他的名字，有些中文書裡翻譯為“巴楚仁波切”，還有些翻譯為“巴珠仁波切”等等，雖然有各種各樣的稱呼，實際上是一個人。此文言簡意賅、通俗易懂，非常適合我們學習。

華智仁波切在這個筆記中講到：任何一個修學大乘佛法的人，自從發了菩提心以後，唯一的工作，就是直接或間接地饒益有情。無論是聽聞、思維、念經、磕頭等等，中心就是饒益有情，出發點就是利益眾生。然而，就像剛才提到的，雖然出發點或者動機相當不錯，但凡夫在做任何一個事情的過程當中，也會發生很多問題。如果這些問題解決不好，就不一定能真正地饒益眾生，非但如此，同時還極有可能會對眾生造成不同層次的傷害。所以，大乘修行人需要有智慧，需要理性地取捨；假如沒有智慧而盲目行事，即使想利益眾生，也會遭遇諸多問題而難以辨別。因此，學習九種觀察尤為重要。

阿底峽尊者曾經說過：“利益眾生的人，最好能有神通。”

雖然大乘佛法不會專門追求神通，不過也強調神通，因為利益眾生需要有神通。如果有神通，就能對一件事的結果和過程瞭若指掌。通過神通觀察，認為某件事情對眾生有利益，就可以放心大膽地去做，否則就可以放棄。要有這樣的抉擇能力，必須具足神通。

阿底峽尊者又接著說：“如果沒有神通，就應該精通比較靈驗的圓光術。”

什麼叫圓光術呢？圓光術屬於占卜打卦的一類，西藏到現在還有，非常靈驗，比普通的打卦還要靈。通過它可以看到未來的一些事情，不是算出來的，也不是通過打卦而得來的，而是利用一面鏡子，由修法成功的圓光師或瑜伽師修持念咒以後，就可以從鏡子裡看到未來將要發生的一些預兆。

圓光術並不是有些人解釋的所謂“封建迷信”，“用來欺騙錢財、麻痺民眾的一種手段”。雖然在這個世界上，有很多東西用我們的常識無法解釋清楚，然而卻真實存在。當然，除了佛陀的智慧以外，任何一個神通，或者類似於圓光術之類的占卜打卦，都會有漏洞，不會百分之百地準確。不過，由修成了的人去觀察，絕大多數能達到很高的準確率，結果多半不會有錯。

如果既沒有神通，又不懂圓光術，像我們這樣的普通人想去饒益眾生，該怎麼辦呢？唯一的方法，就是運用我們自己的智慧，去分析某件事情的過程和結果，然後做出取捨，認為該做就做，不該做就不做。這是比較適合我們的一個理想方法。

我們都正在發菩提心，儘管不一定每個人都有相當標準的菩提心，但大家都很嚮往菩提心，歡喜大乘佛法，願意發心去做饒益眾生的事。因此，就更應該懂得這些觀察方法。

二、觀察的方法

(一) 第一個觀察，是觀察自他利害。

1、總的原則。如果對自他雙方都有直接和間接的利益，原則上任何事情都可以做。

為什麼說原則上呢？因為我們往下還要觀察一些其他內容，所以只是強調原則上可以做。

大小乘的原則是不一樣的——如同一個倒立的金字塔，頂寬下窄。小乘戒律制訂得清清楚楚，只要超越了這個範圍，不談什麼對眾生有利或是無利，不允許的就是不允許，因此在每一個言行舉止方面，都有嚴格的規定。而大乘佛法的重點，就是利益眾生，只要沒有任何自私心，純粹為了利益眾生，無論是戒律也好，做任何一件事情也罷，各個方面都有一定的寬鬆，都留有餘地。不過，這個寬鬆度需要有菩提心作基礎，有了穩固的菩提心基礎，做起事情來，從表面上看無論是善還是惡，實際上都是大乘佛法。儘管如此，這個餘地我們一定要清楚，不是說大乘佛法不需要戒律，而是強調它需要有菩提心的基礎。這是第一句話。

2、任何事情，只要對自己或他人有傷害，即便看起來是善法，原則上都要放棄。這裡講得比較籠統，詳細的細節，下面還要分析。

3、任何事情，如果對自己有利，卻對眾生有害，原則上要放棄。無論是做這件事的過程，或者是最後的結果，只要對眾生造成傷害，原則上不能做。

大乘佛法一再強調自輕他重，自輕他重不是一個口號，也不是一個理論，它是一種高尚、切實的行為。只要是修學大乘佛法的人，都應該了解並修持這個修法。

4、任何事情，在做的過程當中，假如對自己有傷害，但是對眾生卻有利益，我們選擇做還是放棄呢？也許很多人會說：“要做！”但實際上面對這個難題，我們還是需要慎重考慮。

雖然從高層次的大乘境界來說，如果對眾生有利，則哪怕對自己有傷害也應該做。然而，倘若從細節上詳細分析，則佛也沒有這樣要求所有的大乘行人。

佛的意思，是要讓我們根據自己學佛的層次來判別決定，觀察自己屬於哪一個階段，然後再做不同的選擇。

大乘修行人的修行境界，可以分成三個階段：第一個階段，是剛剛起步學習大乘佛法，正準備發菩提心的時候。像我們這裡的很多人一樣，還沒有進入到大乘的資糧道、加行道，目前還不屬於真正的大乘修行人，但也許不久的將來，會成為一個真正的大乘修行人；第二個階段，是處於大乘資糧道和加行道的階段；第三個階段，是從一地到十地的

菩薩。十一地，就是佛。佛是不需要這樣觀察的，除了佛以外，其他的大乘修行人都可以有不同的選擇。

停留在第一個階段的人，雖然聽聞了很多大乘佛法，內心也很羨慕大乘修行人，喜歡大乘修法，但畢竟自己還沒有發起標準的菩提心，還沒有真正走上大乘道，連資糧道都沒有開始，更談不上五道十地了。即使不久的將來，會很快在心相續中生起世俗菩提心，可是，現在還不是菩薩，只是一個預備的菩薩，是還不具備標準菩提心的凡夫。

佛告訴我們，處在這一階段的人，就好比是一棵剛剛生長出來的藥樹苗芽，需要好好保護。如果能善加保護，使它茁壯成長，將來它長大以後，就可以製藥，解決許多人的病苦。

打個比方說，假如一個病人患了一種特殊的病，需要吃一種特別的藥才能治好他的病。然而，在任何一個藥房裡，都沒有現成的這種藥，只有栽培藥苗並使其長大以後，病人才有機會服用這個藥。那麼，在這個藥苗還沒有長成之際，保護這個苗芽，是不是為了保護這個病人呢？回答是肯定的。當然，我們也不能出於純粹自私的目的——為了偷懶，或者因為害怕麻煩，而把自己說成是藥苗，這是不合理的。只有有了菩提心，才可以說“保護自己是為了保護眾生”，這才符合實際情況。

換言之，這一階段的人，首先不要急著去饒益眾生，保護自己是最關鍵的。因為這個階段的人，還沒有太多的能力去利益眾生，利益眾生的結果也不是很理想。不但起不到很大的作用，反而會在饒益眾生的過程當中，因眾生的不理解等等，而使自己受到傷害。而且這個傷害，很可能會成為根本上的傷害——使自己生起厭煩心，認為大乘佛法發菩提心利益眾生很難，進而退失大乘發心，轉修小乘佛法。

一旦退失，就不一定有再次修學大乘的機會了，至少在一生當中，不一定有修學大乘的機會了，這的確非常可惜。所以，停留在這個階段的人，還是儘量不要傷害自己。這裡所說的“不傷害自己”，並不是說不要自己受苦，不要自己辛苦，而是要保護自己學佛的積極性，保護自己的菩提心、慈悲心，這才是最關鍵的問題所在。這一點非常重要，你們一定要記住。

譬如說，本身財布施是很簡單、容易的，不過，假如在財布施的過程中遇到了騙子，我們能做到他要什麼我們就給什麼嗎？肯定做不到。如果做不到，是不是就違背了大乘佛法的原則呢？如果是。那我們這些剛剛起步的人，就根本沒有辦法修學大乘佛法了。於是，我們就會被這些問題困擾住。

再舉個例子，如果有人向我們索要車子、房子等貴重物品。我們即便給他了，在物質生活方面也不會受到太大的影響；但是，如果真的要忍痛割愛，把房子、車子給別人，心裡還是沒有辦法接受。

因此，有些人會覺得學修大乘佛法與現實生活之間，不但有一定的距離，而且處處充滿了矛盾。此時，學會如何保護自己，就顯得異常重要了。

其實，大乘佛法留有這樣的選擇餘地，需要這樣的過程。並不是說今天發了菩提心，就一定要馬上將身體等所有自己最珍惜、最喜愛的東西布施出去，而是根據自己的心力，能夠承受多少，就布施多少。這樣選擇迴避，並不違背大乘佛法。

當有一天我們心裡生起了真正標準的菩提心，證悟了空性，得到了菩薩一地的果位，那時，連自己的肉體都可以欣然布施，其他身外之物就更不在話下了。從那以後，就可以放心大膽地利益更多的眾生了。

第二個階段，就是菩薩五道十地裡面的資糧道和加行道。停留在這個階段的人，雖然也是凡夫，但已經有了標準的菩提心，對空性等大乘觀點也有了一定的了解，具備了豐富的修行經驗與體會。雖然還沒有達到一地以上的菩薩境

界，但相對第一階段的人來說，利益眾生的條件也比較成熟。

如果這一階段的人，在發心過程中受到損害，就需要觀察自己與眾生的利害輕重。

比如說，如果做一件事情對眾生有利，對自己有害，但自己的菩提心卻不會因此而退失，修學大乘佛法的積極性也不會受影響，只是在生活上或其他方面受到一些傷害。然而，對眾生不單是生活上的幫助，而且對他以後走上解脫道、獲得佛的果位，有相當大的利益，那麼就一定要去做。

下面講第二、第三個觀察時，還要針對這一情況作詳細講解。

第三個階段，就是菩薩、聖者的層次，大乘佛法的聖者，是已經超越了凡夫境界，證悟了一地以上的菩薩。

菩薩無論做任何事情，都可以完全不考慮自己。因為菩薩已經真實地證悟了空性，所以不會有太大的痛苦，即便有也不會退轉，學習大乘佛法的積極性永遠也不會受到損壞。只要對眾生有利，任何事情都可以做。

以上所述，是第一個觀察的內容。第一個觀察告訴我們，停留在第一個階段的人，可以迴避許多事情，儘管對眾生有利，還是可以不做。即使不做，也不會違犯大乘戒律。

佛也允許在這個階段保護自己，這一點對我們來說比較重要。

(二) 第二個觀察，是觀察利害輕重，也就是觀察對自己與眾生損益的輕重大小。

1、如果一件事情，直接或間接對眾生有極大的利益，但對自己也有一些傷害，不過傷害不是很嚴重，不可能從此就不發菩提心、不學大乘佛法或者乾脆不學佛了，無非是在身體、心理上，或者生活方面上受到一些傷害。既然利益大於損害，那麼無論任何事情，理應選擇去做。

我前面提到過一些原則性的選擇，但此處是詳細的剖析。

2、如果做一件事情，對眾生有利，對自己有害，但是對眾生的利益微不足道，而自己受到的傷害卻非常嚴重，則可以考慮放棄。

那麼，其中嚴重不嚴重的界限在哪裡呢？雖然也可以考慮如果錢全部布施出去了，生活上會遇到一些困難等因素，但最關鍵的，是要看菩提心會不會受到傷害，學佛的積極性會不會受到影響，有沒有因果取捨上的疑慮。如果這些有問題的話，就可以選擇不做。

此時的保護自己，實際上就是保護眾生。不像現在有

些人所說的：“保護動物，就是保護人類自己”，這句話雖然聽起來很好，非常符合佛教的宗旨；但如果再深入分析一下，他們所謂的“保護動物”，其實就是先讓他們多多繁殖，以後自己可以吃更多動物肉，用更多動物皮，或者讓更多的動物來幫自己解決一些問題。這個說法的立足點，完全出於自私自利，絲毫沒有利他心。

我看過一個紀錄片，片名叫做《為什麼不能吃牠們？》。想必你們都看過了！在看了裡面的有些內容以後，我感覺很失望！他們請了很多專家、學者來分析，怎麼樣保護動物，怎麼樣保護環境等等，說到最後有些人還是認為，吃動物是正大光明、天經地義的，只是吃法上應該人道一點。

還有一個紀錄片，紀錄了電視臺邀請很多專家、學者，分析人應不應該吃野生動物的過程。我聽出來的結論就是，除了野生動物之外，其他的動物吃不吃根本不需要討論，吃是理所當然的。

此處所講的，是真正的利他心，沒有絲毫的自私動機，否則就不叫大乘佛法。符合大乘佛法的所有言行舉止，都應從純粹的利他心出發，無論通過哪種表達方式，只要有自私心的成分，就不能稱為大乘佛法。

3、如果一件事情對眾生的傷害和對自己的傷害一樣大，該怎麼取捨呢？那就要看自己的境界了。

假如是停留在最底層境界的人，也可以考慮不做。即使不做，也不會犯菩薩戒，不但不會犯菩薩戒，而且也是一種很理性的選擇。這很重要。

如果是停留在第二個階段的人，則可以考慮做這件事情。儘管對眾生的利益沒有超過對自己的傷害，但自己的菩提心卻不會因此而退轉，修學大乘的積極性也不會受到影響，所以有理由考慮以利益有情為重。

如果是第三階段的登地菩薩，就根本不需要觀察了。菩薩隨時隨地、面對任何事情，首先都是考慮眾生，無需考慮自己，因為菩薩已經證悟了無我空性。對他來說，名利、錢財等等，都是可有可無的過眼雲煙，即使在名利、地位、身體等任何方面受到損害，菩薩也根本不會像凡夫那樣，受到很嚴重的傷害，根本不會妨礙他利益眾生的事業。

（三）第三種觀察，是觀察生命的等次。

也許有人會問：佛教不是主張眾生平等嗎？尤其是，佛陀還提倡任何眾生都不允許傷害，所有有情都要度化，那為什麼要觀察生命的等次呢？

當然，如果兩個生命需要救助，而我們也有能力和條件

營救兩個生命，這種情況就不需要觀察兩個眾生的生命等次了。但是，在一些特殊情況下，譬如說，在兩個眾生當中，我們只能救一個，又該如何選擇呢？

再舉個例子，假如有人在海上航行時，不幸掉落海中，而救生艇只能載兩個人，卻有七、八個人急需救援，如果此時救援的人是學大乘佛法的佛教徒，他是沒有選擇地隨便救兩個人，還是有選擇地觀察呢？佛告訴我們，此時還是需要有所取捨。如何取捨呢？就是觀察生命的等次。

生命的等次以什麼來區分呢？

1、在六道輪迴中，當然人是高等的生命，除了人以外，旁生、餓鬼、地獄眾生，都是低等的生命；從某種角度來說，天人、非天也是低等的生命。因為人有智慧可以修行，可以選擇解脫道，如果能走上解脫道，自然可以自利利他；而其他道的任何一個生命，都不如人類，只能得過且過、隨波逐流地完成自己的世間生活，無法自由地選擇出世間的解脫道，更談不上度化眾生了。因此，佛陀便以此來區分生命的高等和低等。

從小乘佛教來說，無論是居士戒，還是出家人的戒，都有殺、盜、淫、妄、酒的禁忌。其中的殺生，指的就是殺人，只有殺人才會犯根本戒。

為什麼殺人犯根本戒，殺動物不犯根本戒呢？在小乘戒律裡面，這是個很關鍵的問題，這說明，小乘佛法也認為生命有層次。

盜戒亦是這樣，只有偷人的東西，才會犯根本戒，偷動物的東西不犯根本戒，其中也是這個原因。

當然，從生命本身來說，無論是人也好、動物也好，都最珍愛自己的生命。但是，對整個人類或者整個眾生來說，某個生命的存在，對其他生命產生的影響和奉獻卻是不盡相同的。佛陀曾明確地說過，在整個宇宙生命界當中，如果人的因緣條件成熟了，不但可以解決自己的生老病死，還可以自利利他，可以引導其他生命解脫。因此，人身的機會非常非常難得，從這個角度來說，人與動物的生命價值有點不一樣。

有人會問，佛教強調的眾生平等，意義又是什麼呢？眾生平等是從眾生自己的角度而言的——無論他的生命或是他的存在，對所有眾生或者人類有沒有貢獻，他都會非常珍愛自己的生命，害怕失去自己的生命。就此而言，我們要尊重每一個生命，哪怕是螞蟻、蚯蚓、飛蛾，都應平等相待，不能傷害任何一個眾生，這就是佛教所特有的“眾生平等觀”。在這一點上，其他宗教並不這樣認為。

佛陀出於全方位的考慮，確定了什麼時候眾生是平等的，什麼時候眾生是有等次之分的，分得相當清楚。不同的情況下，應該有所取捨。

這種區分方式，與生物進化論裡面講的“因為一些動物還沒有來得及進化，人已經進化了，所以人類才是高等動物”的觀點，是完全不同的。很顯然，其中高等、低等的界定，並不是根據進化的程度，而是看能不能自利利他。

2、如果需要營救的生命同樣是人，也需要觀察：對整個生命或人類社會有貢獻的，是高等的生命；只能養活自己而沒有任何奉獻的，就是低等生命。

應該先救哪個人呢？當然要去救對眾生有利益、有奉獻的人了。

在學佛的人與不學佛的人之間，只能選擇救一個人的話，救誰呢？可以肯定的說，要救學佛的人。當然，這不是因為學佛的人是我們的同伴才去救，佛早已證達了自他平等，不會有這種片面、偏私的看法。但是，得到人身是很難得的機會，而信仰佛教，走向解脫道更是千載難逢的機會，如果此時我們不救他，卻救了不學佛的人，豈不是太可惜了？！對另外一個人來說，他只是出於本能地珍愛自己的生命，從未有過修行的境界，只是普通的人身而已，即便失去

以後，還會有機會得到，雖然機會不多，但還是會有的。比較而言，修行的機會卻稍縱即逝，因此還是要救學佛的人。

如果同樣是兩個學佛的人，又該如何選擇呢？那就要看，對方是修學大乘還是修學小乘的了。雖然學小乘的人跟普通人有著很大的差別，機會也非常難得，但與學大乘佛法的人比較而言，還是有著高低差異的。

學大乘佛法的人，如果能繼續活下去，能有繼續修行的機會，他的修行會給許多人帶來幸福、帶來解脫；而學小乘的人即使修行成功，最高的境界也就是自己的解脫，對眾生的解脫沒有太大的利益。所以，首先要選擇學大乘的人。

3、筆記當中還說，無論做任何一件事，如果對畜生等一些低等生命有幫助、有利益，卻對人類有傷害，這件事情做不做呢？佛說，從宏觀的角度來看，原則上不做，但假使從細節上考慮的話，就需要有一些前提條件和要求。

反過來說，如果一件事對高等眾生有利益，卻對低等生命有傷害，這件事情做不做呢？原則上可以選擇做，但是要觀察。譬如說，以我們的能力、條件，只能救一個眾生，是不是肯定要救人而不救動物呢？這個不一定，需要通過觀察來決定。如果被救者是個壞人，得救後對其他生命有著極大的傷害；而動物儘管對人類或其他生命沒有什麼貢獻，卻也

不會破壞其他眾生的生存、生活，可以說無利無害。那麼，如果有機會的話，還是寧可選擇救動物。雖然救人一命是很光彩的事情，但如果後果對人類和其他生命不利，就要放棄。所以，特殊情況一定要經過慎重觀察而決定。

事實上，從佛教的角度來看，確定營救對象的衡量標準，就是對整個生命或人類的貢獻與傷害。

（四）第四個觀察，是觀察生命的數量。

無論做任何一件事情，如果對一群人有益，對另一群人有傷害，況且雙方的條件是相同的——同樣是人類，同樣是學佛的，同樣是學大乘或是學小乘的，或者都是不學佛的，而且在境界、貢獻、層次上面也沒有任何差別。這時，該如何取捨呢？應該觀察生命的數量。

1、如果這件事對大部分人有利益，對小部分人有傷害，佛的意思，是要選擇去做。

2、如果這件事對多數人有傷害，對少數人有利益的話，原則上不做，但要考慮前面講的輕重情況。

比如說，假如通過這件事，可以讓少數人得到很大的利益——解除了他們的巨大痛苦，或是讓他們走上解脫道等等，但是對多數人有傷害，不過傷害並不嚴重，只是讓他們受到無足掛齒的一點影響，這種情況就一定要做。

在生命的檔次選擇上也是這樣，要區分輕重緩急。譬如，如果今天有人想吃魚，而市場上卻只有一條魚，我們是不是為了避免傷害那個高檔生命，為了讓他吃到魚，而選擇不買魚放生呢？當然不是這樣。

在這些問題上，千萬不能錯誤理解，雖然魚和人的生命檔次有所不同，但利害輕重卻有著很大差別。如果今天讓這個人吃下這條魚，雖然暫時滿足了他的口腹之欲，可是當下就會給這條可憐的眾生帶來極大的痛苦，這是直接的傷害；同時也間接地傷害了這個人——因為該惡業，此人來世必定會慘墮地獄，感受無量果報。

換言之，我們的放生活動也有兩方面的意義：表面上看，是直接利益了這些動物；另一方面，也是間接地、逐漸地利益了更多的人。

比如說，我們買的一筐泥鰍有五十斤，這五十斤裡面有多少條生命啊！如果我們不買，他們就會被賣到館子裡面，這樣就會有許多人造作惡業：首先是鄉下的捕撈人，然後是中間做買賣的魚販子，接下來是餐館老闆，還有所有的餐館員工——包括廚師在內的所有在這個餐館拿工資的人，最後是吃泥鰍的人，他們都同樣具備了殺害這麼多生命的罪過。可以想像，一條魚或一條泥鰍的生命，前前後後涉及到那麼

多的人。如果我們從中間攔腰救下來的話，第一個，在田裡捕撈的人雖然也有罪過，但沒有賣給餐廳那麼嚴重，而後面所有人的罪過都全部取消了。否則，上述一連串的人都會造業，假如造業又不懂得懺悔，肯定是要墮地獄的。所以我們的放生，能讓眾生得到直接和間接的雙重利益。

總而言之，九種不同的觀察應該完整地結合起來考慮。只有這樣，才能無誤地取捨，否則肯定會犯很多錯誤。

3、如果某件事利益與傷害的眾生數量一樣多，原則上還是要做，但在做的過程中，要想盡一切辦法降低傷害的程度。利益眾生的時候，需要有善巧方便，這就需要各位運用智慧了。

（五）第五個觀察，是觀察今生與來世的利益。

1、如果一件事情對今生來世都有利益，就應該去做。

2、如果一件事情不但對眾生的今生沒有利益，恐怕來世也從中得不到什麼利益，則無論外表再怎麼偉大，也理應放棄。

實際上，佛也一直反對形式化的東西，對眾生沒有實質性的利益，只是注重形式，則無論表面上儀式再隆重，顯得再高尚，佛也並不讚歎。

3、如果一件事對今生有利益，對下一世卻有傷害，該如何選擇呢？應該選擇放棄。因為，一旦做出違背因果的事情，今生也許會得到暫時的利益，然而，因果絲毫不爽，在來生因緣成熟之時，我們卻要感受成千上萬倍的果報，所以，要以下一世的利益為主。

比如說，假設我有一個仇人，要是不殺掉他，我肯定會被他殺死；而殺了他，我也許會多活幾年，但下一世的果報就不可思議了，投生到地獄、餓鬼道的痛苦絕對是無法迴避的，只能無奈地忍受，到時有沒有解決的辦法和能力就很難說了。所以，在面臨這種抉擇的時候，我必須選擇來世。

再比如，如果我今生窮困潦倒、一貧如洗，倘若偷到一、兩萬塊錢，就能徹底解決目前的窘迫現狀，即便如此，我還是不能選擇偷盜。因為，想通過自己的努力賺到這筆錢，也不是完全不可能的事，我畢竟生活在人的世界中，總會有辦法生存下去，但兩者來生的果報就全然不同了。因此，比較今生與來世的利益，應該忽略今生而以下一世為重。

4、任何一件事，如果對今生有傷害，卻對來世有幫助，就絕對可以做。

這個問題大家比較容易理解，剛才也講過，如果因為饑

不可耐而殺生吃肉，果報成熟之時，不僅是下一世，在將來的五百世當中，都要償還血債——長久地感受地獄的難忍痛苦。所以，我們寧可選擇使其今生受苦，即使今生會感到痛苦，然而，與下一世的痛苦相比較的話，也就微不足道了。

應該強調一點，筆記中主要講的，是利益他眾時候的選擇，也就是以觀察對眾生的利益與傷害為主。

筆記中繼續說道，作為大乘行者，自從發了菩提心，受了菩薩戒以後，饒益眾生就是今後唯一的工作，除了饒益眾生以外，他沒有其他該做的事情。佛給他安排的唯一功課，就是饒益眾生。

饒益眾生的方法各式各樣，大概可以歸納為六度——六波羅蜜多。《入行論》中講得非常透徹，在六度裡面，包含了很多利益眾生的方法。佛經云：六度當中的每一度，都分為三種，布施也不例外，有法布施、財布施和無畏布施三種。其中的法布施、無畏布施，又可以分為很多種，這些都是饒益眾生的方法。

做任何一件事情，想真正具足六波羅蜜多，需要具備兩個或三個條件：

第一個，是發菩提心。雖然基督教等一些外道也有布施、忍辱的修法，但是不具備發心；小乘佛法雖然不太強調

布施，卻十分強調忍辱。但他們的忍辱卻不具備菩提心，因此也不算大乘的波羅蜜多。

第二個，是要證悟空性。做任何事，都應在證悟空性的前提下進行。比如，在布施的當下，最好能精通三輪體空，三輪清淨，通達與布施有關的所有顯相，都是如幻如夢的。如果能證悟這一點，才能納入六度的範疇。

第三個，是要有迴向，並且要是大乘的迴向，也就是迴向成為成佛之因。迴向的意思，就是把善根贈送給眾生。在藏文裡面，迴向和贈送是一個字，實際上也是同一個意思。

有了這三個條件的話，修禪定可以變成禪定波羅蜜多，修忍辱可以變成忍辱波羅蜜多，其他以此類推。如果缺少了一個條件，就不能成為波羅蜜多。事實上，迴向可以歸納在發心當中，有了發心也就是有了迴向，因此，三個條件也可以算為兩個。

彌勒菩薩的《經莊嚴論》，是一部非常重要的論典，它囊括了所有大乘佛法的涵義。在這部論典當中，又增加了一個條件。也就是說，需要四個條件，才能成為波羅蜜多。

哪一個條件呢？舉例來說，如果有人需要經濟上的幫助，一些普通人也會毫不猶豫地慷慨解囊，但是，在資助以後，其他的事情普通人就不會管了。大乘佛法就完全不同，

它更注重目的性。大乘佛法認為，資助錢財解決眾生生活上的問題，只是臨時性的目標，而非最終的目標。我們最終唯一的目的，是通過布施讓對方學習佛法，走解脫道，並最終證悟空性。必須要有這個結果，才算是布施波羅蜜多，因此，彌勒菩薩在《經莊嚴論》中強調了四個條件。在具備這四個條件的前提下，布施、持戒等等才會成為波羅蜜多，否則充其量只能算是一個普通的善行而已。

四個條件當中，通過努力，世俗菩提心是可以發起的；迴向也沒有多大問題；雖然通過布施等行為，不一定能最終讓對方信佛、修法，但可以將其作為一個努力的方向；唯有證悟空性的境界，恐怕比較困難。不過，我們可以爭取達到最低的限度。比如說，在布施錢財以後，可以靜下來思維一下三輪體空：運用中觀的邏輯，從施者、受者、所施物三個方面去觀察、推理，最終理解到這三者都是空性，都是造作心的顯現，如同夢境一般沒有任何實質。能夠做到這樣的話，四個條件我們基本上就具備了。從今以後，無論放生也好，念經也好，都應該儘量努力地具足這四個條件。

本來我們有著很多饒益眾生的機會，但往往卻因沒有重視而錯過了；即使沒有錯過，也會因為缺少了一些條件，而不能成為波羅蜜多或成佛之因。

波羅蜜多跟成佛之因其實是一回事，都是指到達彼岸。此岸是指整個輪迴，乃至菩薩十地以下，都叫此岸，佛的果位才能稱為彼岸。

不過我覺得，從理論上認識這四個條件，大家都可以做到，事實上，大家所缺少的，是實際的修持。我以前講的菩提心修法，就有廣的、略的等一個完備的系列；《入菩薩行論》，更是最完整的一套大乘見解與修法。從聞思的角度而言，學習了《入行論》，已經相當充足了，如果學了《入行論》還沒有菩提心，就再沒有什麼更好的可以學的了。

今天你們可以自己觀察一下，自己到底有沒有真正的菩提心？可能很多人還沒有生起，更遑論證悟空性的境界了，它本身就不是容易的事情，比菩提心還要難的多。從文字上理解空性相對要容易些，中觀論典中的論證、推理方法都非常豐富，講得很透徹，但真正證悟空性卻很難。如同做任何事情都要具備這四個條件，也不是件容易的事一樣。因此，講解、聞思都不是最重要，修才是最重要的。當然，修要從聞思而起，不聞不思，修什麼？但是，如果不修的話，聞思又有多大的意義呢？所以，今後我們一定要嚴格要求自己，要好好修行！

（六）第六個觀察，是觀察戒律和十不善。

犯戒和十不善的罪過，就是與持戒和十善相反的行為。比如，在受了不殺生戒以後，心相續中就有了不殺生的戒體。倘若再去殺生，就既是犯戒又是行持了十不善之一；反之，假如堅持不殺生，則既是行善，又是持戒，此時的行善與持戒是一體的；而對未受過不殺生戒的人來說，如果不殺生，也僅僅是不造罪，而不能說是持戒。

在饒益眾生之時，如果自己的戒律與十不善發生衝突——如果選擇饒益眾生，就不能守戒；或者是如果選擇饒益眾生，就必須做十不善之一。屆時，應該如何取捨呢？

小乘佛法強調，無論何時、何地、做任何事，都不能殺、盜、淫、妄，甚至念頭一起，本質上就是罪業了。所以，小乘佛教永遠都不開許做殺、盜、淫、妄這十種不善業。

大乘佛教卻與此不同，在某些真正能利益有情的特殊情況下，大乘佛教可以開許做十不善當中的七不善（包括三個身造的罪業——殺、盜、淫，和四個語造的罪業——妄語、綺語、兩舌、惡口。）。

在什麼樣的條件下可以開許呢？必須具備三個或兩個條件：

第一、是絕對沒有絲毫的自私心。摻雜了自私目的的殺盜淫妄，就屬於十不善，也是永遠不被開許的；

第二、非但沒有自私心，而且對對方有著極其強烈的慈悲心。

第三、造作者的境界一定要超過普通的初學者。

一定要在這樣的基礎上，才開許做一些表面的不善業。否則，假使是在貪心、嗔心，或者愚癡無明的支配下，造作殺、盜、淫、妄，就與世人的行為沒有任何差別，實質上就是罪業。這樣做對眾生不會有任何利益，大乘佛法亦不會開許。

總之，只要具有強烈的慈悲心，沒有絲毫的自私心，至於有沒有其他條件，已經不重要了。

釋迦牟尼佛在還沒有成佛之前的因地時，曾多次有過這樣的抉擇，佛經裡有很多這種公案，其中有個公案是這樣講的：

一次，有五百個商人去遠洋取寶，滿載而歸的路上，其中一個人企圖私下將五百個人都殺掉，然後自己獨吞珍寶。

他們的船長在得知此事之後想到：這五百個人雖然表面上看來都是在家商人，實際上卻是發了菩提心的菩薩。如果殺害了這五百個人，首先，被殺的每一個人都會面臨很大的

痛苦；而更嚴重的，是殺人者必將墮入地獄……。

再三斟酌之後，船長最後決定：如果殺掉那個人，雖然我自己將獨自承擔慘墮地獄的後果，卻可以在救護五百個菩薩的同時，也保證了此人不墮地獄。

於是，他當機立斷地殺了那個人……。

事實的結果是，他不但沒有墮落，反而圓滿了多劫的福德資糧。這是一個非常出名的公案，大家應該都知道。

當然，佛經當中還有許許多多類似的記載，通過這些公案，我們可以了解到：大乘教義認為，為了讓眾生免墮地獄，而情願犧牲自己去殺人的情況，就不是罪業。無論是殺人還是偷盜等等，都要看當事人的動機。

比如說，如果一個人很富裕，卻既捨不得布施又捨不得供養，實際上他的錢對任何人都沒有任何利益。而與此同時，又有很多人正饑寒交迫，面臨著瀕臨餓死的困境，此時，作為一個菩薩，他可不可以去偷這個富翁的錢，然後布施給貧困的人呢？

大乘佛法不但允許，而且認為菩薩就應該這樣做。雖然為了貧窮的人去偷盜，也許有人會認為這個人是搶劫犯、小偷之類的壞人，他的名聲會受到損害，甚至還會為此而墮入惡趣。但考慮到眾生的利益而去偷盜，就不僅不會造罪，而且還是應該鼓勵的事情。

在十不善當中，除了七不善以外，三種“意”造的罪，有沒有開許的時候呢？

大乘佛經中有兩種說法。一種是說不允許，只允許身、語造作的罪業；另一種說法認為，不但是身、語造作的，就算是意造的罪業，只要是建立在沒有自私心的慈心和悲心的基礎之上，就不僅開許而且是應該做的。其實，這只是兩種不同的說法而已，實際上是一樣的，並不是兩種截然不同的觀點。

主張不開許意業的意思是說，假如是真正標準的意造罪業，那就很嚴重，對眾生不會有利益；而主張開許意造罪業的說法，是指雖然表面上允許意造的罪業，而實際上卻不是真正標準的意造罪業。很顯然，真正標準的意造罪業，是永遠也不會開許的。

有個關鍵之處必須正視注意，那就是，雖然某件事，當下會對某種眾生有利，但如果事情的結果會出現下述問題，就不能做：第一、引起很多社會爭論；第二、僧眾內部出現很多矛盾。佛陀非常強調僧眾的團結，所以，雖然某些人能得到一定的利益，但如果有這方面的負面作用，還是不能做；第三，引發很多眾生的不理解，並為此而退失信心，甚至對佛法或是修行人產生很大邪見，就只有放棄不做；第

四、如果是初學者，也不能做。因為初學者雖然動機不錯，卻沒有修行境界，遇到一點點痛苦或不順，在自利與利他之間，還是會選擇自利，因此不適合做這類事情。初學者應該像前面講的一樣，把自己當作一棵藥苗來保護，在這個基礎上好好修行，這樣在不久的將來，才可以利益更多的眾生。不然的話，就很有可能退失道心。無論是顯宗、密宗，都鼓勵初學者老老實實地持戒、修行等等，如果現在就自不量力地去做殺盜淫妄等十不善，就可能導致一系列的問題。密宗也不推崇，甚至反對初學者去修一些深奧的修法，或者行持一些禁忌的行為。為了利益眾生而不顧及自己的前程，不考慮現世的名聲、地位，後世的因緣果報等等，雖然是很偉大的行為，但在這個偉大的行為背後，有可能會出現不偉大的結果。因此，佛陀認為，初學者不要去做這些事情，應像小乘佛教所要求的一樣，以不殺、不盜、不妄等等為原則。

（七）第七個觀察，是觀察布施的利害。

這個觀察是專門針對布施的，可以從財布施、身體布施、法布施、無畏布施四個方面來講：

1、首先是財布施，可以分為三個選擇：

第一個選擇，當遇到真正需要幫助的窮人向自己索取錢財時，自己拿出五塊、十塊錢，也不會對自己構成什麼傷

害，對自己的聞、思、修也沒有影響，此時，應該毫不猶豫地布施。布施之後，還有一個最關鍵的工作，就是如果有能力、有辦法，條件也比較成熟，就要想方設法讓對方學佛行善，相信因果；

第二個選擇，如果布施行為一方面會對自己的身體、生命或者聞、思、修等形成違緣；另一方面對這個窮人的利益也不是很大，那給不給呢？原則上可以不給。當然，假如有可能的話，也可以布施一點點，然後讓他到別處去向某某人要。

比如說，一個山上的修行者，本來就沒有多少糧食，又遇到有人索要，假設把僅有的一點糧食布施出去，自己就只能下山去化緣，那樣會對聞思修造成違緣；或者布施以後，再也化不到緣等等，當然，這種情況很少見，如果有，也可以選擇不布施，這是從自己的角度來講的。從他人的角度來說，雖然給他布施了一點東西，但對他來說，也解決不了什麼問題，對他也沒有太大的利益，這樣就可以選擇放棄。

第三個選擇，雖然布施的行為對眾生有利，但卻對布施者自己有著同樣的傷害，該如何取捨呢？面對這種情況，應當將物品一分為二，一半自己留下來，一半做布施。

財布施是佛陀針對在家人而言的，佛陀要求出家人主要以法布施為主，財布施可以不做。

2、身體的布施

在《百業經》、《賢愚經》等大乘經典中，有很多這樣的故事，釋迦牟尼佛當年未成道時，也遇到了很多索要身體的人。如果發生此種情況，我們該如何取捨呢？

位於資糧道與加行道的凡夫菩薩，直接或真實地把身體布施出去的時機還不成熟，此時布施身體不會有什麼好結果，反而會對自己的修行造成違緣，所以，佛陀不會要求凡夫真實地布施身體，但凡夫可以在內心做身體布施。

五加行裡有一種古薩里修法，就是通過觀想、迴向，而把自己的身體上供下施；另外，也可以通過發願來布施身體：儘管我今天還沒有真正達到布施身體的境界，還不具備這樣的勇氣，但是，我願意不久的將來，能有能力將自己的身體布施給眾生。譬如，如果有一天世上出現了嚴重的流行性瘟疫，只有一種特殊動物的肉才能治癒此病，否則全世界多數人都會死掉，願我在當時能夠成為這個動物，以我的身體、血肉遣除眾生的痛苦，治癒眾生的疾病！每天都要這樣發願，這是非常重要的。

當然，假如慈悲心非常強烈，也有凡夫為了眾生布施身體且不後悔的先例，我在講《修心七要》的時候，也提到過一位上師的事蹟，他雖然是一個凡夫，卻無私地布施了肉

體，最後在夢中見到了觀音菩薩，自己的痛苦也無餘遣除。不過，這只是特殊情況，在通常情況下，佛不會贊成沒有證悟一地的凡夫去布施身體，我們目前只需通過發願來做身體布施。

我們都是沒有證悟一地的凡夫，自然不用擔憂身體布施的困難，因為還沒有輪到我們，僅僅在內心輕輕鬆鬆地發個願就可以了。

3、法布施

雖然佛在經典中說過，法布施勝過任何其他布施，因為法布施能夠解決眾生老病死的大問題，但即便如此，我們仍然要觀察法布施的利害關係，要視情況而定。具體有四個選擇，每一個選擇都要觀待自他兩個條件。

(1)、必須時機成熟。

什麼叫時機成熟呢？需要兩個條件，第一個條件，行持法布施應對自己的禪定、修行沒有損壞；第二個條件，如果遇到根機比較成熟的求法者，我們稱其為法器，就一定要盡力做法布施，而且越多越好。當然，根機成熟有高低不同的層次，至少要非常願意聽這個法，並且對法充滿信心，這是最起碼的要求。

(2)、對自己的禪定、修行只有一點損失，但卻有根機比較成熟的求法者，就應該做法布施。

(3)、講經說法對自己的禪定有一定的損失，也沒有根機比較成熟的求法者，就不做法布施。

譬如一個人正在閉關修行，出來講法會對他的禪定有一定的損害和影響，佛也不讚歎此時做法布施。

修行者在閉關專修禪定的時候，不要說世間的事情，就算出世間方面的講經、說法、磕頭等任何其他事情，都會變成禪定的違緣，所以都不能做，而必須專心專意修持。

可以設想，如果法布施變成了修行的違緣，第一個條件就不具備了；假使聽法的人中雖然有人在聽，卻沒有一個真正對佛法有興趣或者是希求解脫的人，就算講了法對他們也沒有多大利益，第二個條件也不具備。因此，在這種情況下，就絕不能做法布施。

(4)、雖然講經說法對自己的禪定沒有影響，但是第二個條件卻不具備，也就是聽者雖然在聽，卻不但對佛法沒有興致，沒有信心，反而會在聽法以後製造各種各樣的違緣，甚至故意無中生有地找尋這個法或者某個論典的缺點，以達到觀過誹謗的動機。雖然佛法沒有任何可以挑剔的缺陷與漏洞，但此時我們也應選擇不做法布施。

更重要的，是雖然自己不懂佛法，卻為了達到個人目的，而不懂裝懂地講法，這非但不是法布施，對自他沒有利

益，反而有非常嚴重的過失；假如自己有能力講法，卻因為對法有吝嗇心，不希望別人了解修法的訣竅而不願意講，也有很大的過失；或儘管沒有如此罪惡的動機，卻因為懶惰而隨隨便便不講，錯過了許多講法機會，也有很大過失。

如果在自他兩方面條件都具備，且杜絕了上述過失的情況下做法布施，其功德是無量無邊的。

4、無畏布施

無畏布施範圍比較廣，不僅僅是放生。大乘修行人如果有能力做無畏布施，應該毫不猶豫、盡己所能。

首先，如果無畏布施對自己和其他眾生沒有造成傷害，即使自己能力很小，仍然要盡力去作可憐眾生的怙主。

如果作無畏布施，自己會受到傷害，雖然原則上可以選擇不做，但也要觀察利害輕重：雖然自己有能力做無畏布施，但對眾生沒有太大的利益，而對自己卻有很大傷害，也可以不做；如果對眾生有很大利益，即使自己受到一些傷害，也一定要做；如果自己的傷害和眾生的利益輕重同等，大乘修行人還是要義不容辭地去做。

(八) 第八個觀察，是觀察眾生的根機。

眾生的根機千差萬別、不可思議，但歸納起來，有八種不同的根機：第一種，對下一世的解脫或者人天福報沒有任

何興趣。如今社會上有許多這種人，他們只管眼前的現實生活，除此之外從不希求解脫，也不希求下世的人天福報。小乘佛教稱這種人為斷根人，大乘佛教不認為其為徹底斷根的人，而只是臨時斷根的人——臨時阻斷了解脫的種子，臨時斷絕了慧根與福根；第二種，雖然不希求解脫，但是希求人天福報；第三種，希求聲聞的自我解脫果位；第四種，希求緣覺的自我解脫果位；第五種，希求菩薩道；第六種，希求大乘密宗法門；第七種，希求無上大圓滿訣竅或類似於無上大圓滿的教言；第八種，無定根機。就是根機不確定，遇到大乘的善知識，就可能成為大乘修行人；遇到小乘善知識，也可能趨向小乘的人。

其中除了第一個斷根人和第八個不定根機的人以外，對其他的人，都應因材施教。對大乘根機人傳授大乘佛法，對小乘根機人傳講小乘佛法，千萬不能混淆、不能強迫。

比如說，我們不能勉強那些對大乘佛法沒有興趣，一心一意修小乘佛法的人去學大乘佛法，如果很勉強、很無可奈何地被迫學習，最終還是有可能會退轉。因此佛認為，眾生屬於哪一種根機，就修哪一種法，不合適的法不能強加於人。

從原則上來講，只允許向上引導，不允許往下引導。換句話說，在自願不勉強的情況下，如果其他條件都允許的話，我們可以向小乘根機的眾生介紹大乘佛法的特點，諸如菩提心的功德等等，令其趣入大乘，但絕對不允許勸導修大乘佛法的人轉趣小乘；對於不定根機的人，一定要講大乘佛法，因為對方可能會因此轉變，進而修學大乘佛法。一般而言，對斷根人講經說法暫時沒有用處，大乘顯宗所採用的辦法，就是為他們發願、迴向——願我將來有機會度化他們、利益他們，除此之外，沒有其他辦法。

(九) 第九個觀察，是觀察自己聞思修的增長或減少。

這是九觀察中最重要的一條，可分為三個選擇：

1、不管是直接或間接饒益眾生之事，雖然當下對眾生有一定利益，但如果對自己的聞思修會帶來很大違緣，則任何事情都可以暫時不做。

我前面講過的幾個觀察，基本上都強調過初學者要保護自己，原因就是，作為一名大乘修行人，其所有的聞思修，都是為了度化眾生，如果聞思修三方面不受到任何違緣，自己能如理如法地修行，則不久的將來，就可以利益更多的眾生。如今自己不僅不具備饒益眾生的能力，在此過程中，自己還會受到一些傷害，雖然饒益眾生的發心純正，但一遇到

挫折，聞思修就會受到影響，那樣損失就相當大了。

在面臨上述抉擇的時候，雖然暫時選擇逃避，會對眾生帶來一些損失，但磨刀不誤砍柴工，通過自己的精進修行，自己有可能在比較短的時間當中就會成就，就會具有相當大的饒益眾生的能力。到那時，以成熟的因緣，可以利益無量無邊的眾生，雖然時間上晚了一點，但也是值得的。如果現在就急於去利益眾生，不僅當下不會成功，即便將來也難以成辦饒益眾生的大利。因此，觀察輕重十分關鍵。

2、如果某件事對眾生有一定利益，同時對自己的聞思修也沒有太大的影響，則任何事情都要盡心盡力去做。

當然，普通凡夫利益眾生，肯定不會像佛陀傳法一般，當下會讓成百上千的人受益——有人發心了，有人登地了，有人證悟阿羅漢果位了等等，但如果仍有很多眾生受到不同層次的利益，就一定要去做。

但是，在這種情況下，還是要觀察二者的輕重：如果對自己的聞思修有一些影響，但是卻能讓眾生得到較大的利益，還是應該選擇去做；如果自己的聞思修受到比較嚴重的傷害，而眾生的利益並不大，則可以選擇暫時放棄，暫時迴避，但並不是徹底放棄，而應發願：當自己各方面條件成熟之時，一定要饒益眾生！

3、如果某件事對自己的聞思修行所造成的傷害，與對眾生的利益是同等的，就應該犧牲自己的聞思修，去做饒益眾生之事。

到此，九個觀察全部講完了。

三、結語

雖然在九種觀察裡面，沒有講到十分具體的事例，不過，你們以後就可以依此判別，哪些事情可做，哪些事情不可做；什麼事情不做有罪過，什麼事情做了有罪過，自己按照上述要求去掂量，就一清二楚了。即使遇到這裡沒有明顯提到的問題，也可以在此基礎上自己去分析、觀察，一般沒有什麼不能解決的問題。

發了菩提心以後，大乘佛子的唯一工作，就是饒益眾生。作為初發心者，我們中的大多數人也不會有神通，但即便如此，也不能因為沒有神通，就不做饒益眾生的事情；或因為不知道事情的結果好不好，就乾脆放棄不做。除非是不想饒益眾生的人，其他大乘行人都非常需要懂得這些方法，通過學習九種觀察方法，以後在面臨具體問題的時候，就知道該如何處理了。這篇文章的文字很簡單，大家應該再三復習，以使用於實際。當然，如果沒有條件直接饒益眾生，只是在內心發願、迴向，也屬於饒益眾生，這些誰都可以做到。

人身難得，遇到佛法非常難得，遇到大乘佛法就更是難上加難了。菩提心的修法年復一年，前前後後已經講了四、五種了，但實際上有沒有菩提心，大家自己心裡最清楚。

我曾經講過，沒有菩提心，就不要急著去修其他的法，應該紮紮實實地把菩提心和出離心基礎打好，之後再考慮修其他的法。菩薩戒也不例外，當你們有了不造作的世俗菩提心之後，才可以考慮受持菩薩戒，在這之前，即使受了，也得不到菩薩戒戒體。當世俗菩提心修好以後，才可以考慮勝義菩提心的一些修法。

我想，這樣天天講課未必是件好事。如果大家不修行，天天講法反而會有副作用。也許你們當中有人會有這樣的感覺，在七、八年或五、六年前，大家剛剛踏入佛門，連佛教常識都不懂的時候，內心對佛法忠心耿耿，對三寶也是非常虔誠，對因果也是深信不疑。然而到了今天，雖然不能說不信佛法，但信心、發心等各方面卻沒有進步，這種情況在家人中有，出家人中也有。

原因是什麼呢？很簡單，因為聽得太多卻沒有實際修法。該怎麼辦呢？唯一拯救的方法，就是實際修持。按理說，在聽了一節課以後，修一、兩個月，或者半年、一年，接著再講下一節課，只能這樣。否則不會有什麼進步。

雖然現在學佛的人一年比一年多，然而系統而完整地學習的人卻很少。目前很多學藏傳佛教的人，不是搞火供就是搞薈供，再不然就是灌頂，除此之外基本上沒有真正地聞思修行。當然，能夠真正做到標準的火供、薈供，是相當好的；但是，相當如理如法的火供、薈供是很少見的。可以想像，連普通佛教常識都不懂的人去做火供、薈供，能做到標準如法嗎？標準的火供、薈供，最起碼都需要比較不錯的生起次第，如果連生起次第都不懂，做火供、薈供的意義不會太大，僅僅有一些積資淨罪的功德罷了。總之，如果沒有經過系統地學習，許多人只能盲修瞎練。

漢地的講經說法十分欠缺，不要說在家人，連出家人都很少聞法；佛教徒也不像基督徒那樣經常聚會，交流的機會也很少。鑒於這種情況，我目前暫時不會間斷講法，不過還是要視情況而定。無論如何，我們所有的注意力都應該集中在菩提心上面，其他的如生起次第、圓滿次第、大圓滿對我們還太早了，假如有機會聞思是可以的，修持也可以，不過很難有什麼修行結果。如果出離心和菩提心都具備之後，什麼修法都容易成功。這個很重要，大家一定要記住！

《般若波羅蜜多心經》

罽賓國三藏般若共利言等 譯

般若波羅蜜多心經

如是我聞。一時佛在王舍城耆闍崛山中。與大比丘眾及菩薩眾俱。時佛世尊即入三昧。名廣大甚深。爾時眾中有菩薩摩訶薩。名觀自在。行深般若波羅蜜多時。照見五蘊皆空。離諸苦厄。即時舍利弗承佛威力。合掌恭敬白觀自在菩薩摩訶薩言。善男子。若有欲學甚深般若波羅蜜多行者。云何修行。如是問已，爾時觀自在菩薩摩訶薩告具壽舍利弗言。舍利子。若善男子善女人行甚深般若波羅蜜多行時。應觀五蘊性空。舍利子。色不異空空不異色。色即是空空即是色。受想行識亦復如是。舍利子。是諸法空相。不生不滅不垢不淨不增不減。是故空中無色。無受想行識。無眼耳鼻舌身意。無色聲香味觸法。無眼界乃至無意識界。無無明亦無無明盡。乃至無老死亦無老死盡。無苦集滅道。無智亦無得。以無所得故。菩提薩埵依般若波羅蜜多故心無罣礙。無罣礙故無有恐怖。遠離顛倒夢想。究竟涅槃。三世諸佛依般若波羅蜜多故。得阿耨多羅三藐三菩提。故知般若波羅蜜多是大神咒。是大明咒。是無上咒。是無等等咒。能除一切苦。真實不虛。說般若波羅蜜多咒即說咒曰：揭諦揭諦 波羅揭諦 波羅僧揭諦菩提薩婆訶！

如是舍利弗。諸菩薩摩訶薩於甚深般若波羅蜜多行。應如是行。如是說已。即時世尊從廣大甚深三摩地起。讚觀自在菩薩摩訶薩言。善哉善哉。善男子。如是如是。如汝所說。甚深般若波羅蜜多行。應如是行。如是行時一切如來皆悉隨喜。爾時世尊說是語已。具壽舍利弗大喜充遍。觀自在菩薩摩訶薩亦大歡喜。時彼眾會天人、阿修羅、乾闥婆等。聞佛所說皆大歡喜。信受奉行般若波羅蜜多心經。

《般若波羅蜜多心經》講記

一、綜述

(一) 版本的差別

般若波羅蜜多，是整個佛法的精華，而《心經》又是所有般若波羅蜜多的精華，因而是非常重要的。我們在日常念誦、放生等很多時候，都在念《心經》，如果在念《心經》的時候，卻不明白它的意思，就只有念誦的功德，而沒有其他的價值，這樣就多少有些遺憾。倘若能在念誦的同時，也懂得它的內在涵義，就會具有更大的意義。另外，《心經》也有專門的修法，雖然具體程序和其他的空性修法差不多，但仍有稍許不同。所以，我們這次也會順帶講一講《心經》的簡單修法。

如果要廣講《心經》，則其中的每一字、每一句，都可以延伸出極其深廣的內涵。但我這次只簡單地講解一下，其中的主要內容。

《心經》的藏文版，與漢地流傳較廣的唐玄奘譯本稍有不同，二者相較，藏文版的前後多出了一些內容，其餘中間的部分則是完全一樣。這可能是因為，兩種版本所翻譯的梵文藍本的差別所致。而麴賓國三藏般若共利言等翻譯的譯本，卻與藏文版極其吻合。所以，我們這次準備按照該譯本，並結合藏文版進行講解，也就是加上唐玄奘譯本前後缺漏的內容，中間與其一致的部分，就依照漢文字句作解釋。

（二）般若波羅蜜多的詞義

什麼是般若波羅蜜多呢？梵文的“般若波羅蜜多”翻譯成中文，就是“慧度”的意思。其中的“般若”，也就是“慧”；而“波羅蜜多”，則是指“度”。整個大乘佛法可以歸納為六度，六度的其中之一，也就是“慧度”。

（三）般若的分類

般若波羅蜜多可分為兩種：第一種，是作為內證的智慧般若波羅蜜多，也稱為實相般若；第二種，則是文字般若波羅蜜多。實相般若的本質，是修持顯宗、密宗，最後所證悟的境界與智慧；文字般若，則是我們天天念誦的，用文字所表述的經典。

雖然我們最後所需要的是實相般若，但只有通過文字般若才可以證悟實相般若，如果不借助於文字般若，就無法證悟實相般若。

釋迦牟尼佛出世轉法輪，迄今已有兩千多年的歷史。儘管在如此漫長的時間當中，整個世界已經發生了滄海桑田般的巨大變遷，但佛法的內容卻仍然能保留得完好如初，這不能不歸功於文字般若。因為有了文字般若，才能讓後來的修行人、證悟者依靠它而證悟，並將其一代代地傳下來，直至今今天，始終沒有間斷。

文字般若是證悟實相般若的方法與工具，就像渡河的船舶，雖然在過河之後就不再需要它，也不可能將其帶走，而只有棄舟前行，但在到達彼岸之前，過河的人卻必須依賴於船舶。同樣，文字般若的作用，是讓我們如實了知實相般若，在了解、證悟實相般若之後，文字般若就可以拋棄，而不再需要了。因為，那時我們已經吸收文字般若當中的真正涵義。

什麼時候可以不依止文字般若呢？就是在證悟菩薩一地的時候。在那個時候，我們已經親身現證了佛的智慧、空性的見解，所以再也不需要依靠文字。但這也並不意味著在證悟一地以後，就不再需要聞思。

佛在很多經典當中也講過，三地菩薩的特點，就是為了求法，可以捨棄自己的身體。既然三地菩薩為了聞思，都要下那麼大的功夫，僅僅證悟一地，又怎能不聞思呢？只是在證悟一地之時，就不需要再去看描述證悟境界的經論，因為此刻已經現量見到了這一切。就像在某人親眼看見一朵花以後，就無需再給他講，關於這朵花的顏色、形狀之類的內容一樣。

沒有證悟一地之前的資糧道、加行道，就必須依靠文字般若波羅蜜多。在吸收了文字般若當中的精華以後，才能實際去修持。

當修到心裡稍稍有一些空性體會的時候，就稱為加行道；當我們只是對空性有一些字面上的了解，雖然發了菩提心，也在精進地修持五加行——積累功德、懺悔罪業，但還沒有稍許的空性感受，還沒有切身體會到空性的意義，還沒有什麼修行的證悟，這個階段，就稱為資糧道。

通過聞思文字般若，而對般若波羅蜜多超越了字面的了解，有了一定的體會和感受的時候，從見解的角度來說，就算是進入了加行道的狀態。在資糧道和加行道這兩個階段，都離不開文字般若的引導。佛陀之所以留下了那麼多的經典，就是為了度化像我們這樣的眾生。

今天我要講解的，就是文字般若波羅蜜多。因為實相般若波羅蜜多，已經超越了任何語言與思維的範疇，所以我們無法如實地、直接地形容、表達實相般若波羅蜜多。但文字般若，卻可以把我們推到離實相般若很近很近的地方。在那個時候，我們就可以不要文字，僅僅依靠自己的修行，最後就能到達實相般若的境界。因而，首先我們需要學習文字般若。

（四）般若波羅蜜多的重要性

釋迦牟尼佛圓寂的時候，將大、小乘的八萬四千法門交付於阿難尊者，並鄭重地告訴他：“如果你把除了般若波羅

蜜多之外的，所有八萬四千法門全部忘掉、全部損壞了，我也不怪罪你；但如果你把般若波羅蜜多當中一個偈頌的內容（也就是四句法）忘記了、丟失了，我就要拿你是問，並責罰於你！”

這就說明，般若波羅蜜多之外的整個法門，都不及般若波羅蜜多當中一個偈頌的內容。為什麼呢？因為，雖然人類有史以來的各種宗教、哲學等等，都是人類智慧的結晶，但唯有佛陀，才宣說過般若波羅蜜多空性法門。除了佛陀以外，任何宗教、學派，都說不出空性這麼深奧的道理，這是佛教唯一的特點。除此之外，像十善、十不善、前世後世、一般的因果取捨等等，在外道的經典當中也講過。再譬如說，諸如持戒、修四禪八定等等，也不單單是佛法的特點，外道也有他們的戒律，甚至外道的某些戒律比佛教的還要嚴格。此外，外道也有氣脈明點的修法，也有火供之類的修法，也有四禪八定等等的修法。

在阿底峽尊者入藏之前的一段很長的時間，到印度去迎請他的西藏譯師，一直亦步亦趨地跟隨著尊者。有一天，他跟著尊者來到了恆河邊，正好看見一個年老的婆羅門背著一個小孩的屍體，到了河邊以後，便放下屍體，在河水中洗得乾乾淨淨，並放在一邊，然後就開始打坐。過了一會兒，只見小孩兒復活了，而老婆羅門卻氣絕身亡。之後，小孩兒把

老頭的屍體扔到恆河裡，便大搖大擺地揚長而去。西藏譯師見此情景，便詢問阿底峽尊者個中緣由。阿底峽尊者告訴譯師，這是外道的一種借屍還魂的修法。

這些事實證明，外道修法也能有令人咋舌的高強法力——可以將活生生的一個人的意識，遷移到另一個死人的身上，就像從這個房間走到另一個房間，或者像搬家一樣稀鬆平常，這就是修行的力量。

不僅於此，外道還有很多其他類似的神奇修法，但他們所欠缺的，就是空性的修法，不但沒有空性修法，也沒有一個徹徹底底的空性概念。外道書籍裡雖然也有空性的說法，但這種空性的範圍是很狹隘的，既不夠廣，也不夠深，更不能使人解脫。佛陀之所以會認為，般若空性之外的其他八萬四千法門，都不如般若波羅蜜多空性的一個偈頌。就是因為，不但般若空性是佛教所特有的，而且最終的解脫，也必須依賴於空性法門。

雖然在此之前，也需要出離心、菩提心等等一系列的修法，但最終的出路，卻是勝義菩提心，也就是實相般若波羅蜜多。如果缺少了證悟空性的智慧，即使積累資糧、清淨罪業等其他方面做得再完整、再圓滿，也無濟於事。既沒有辦法成佛，更沒有辦法幫助其他眾生解脫。所以，空性是所

有佛經精華中的精華，是所有佛經的骨髓。這就是佛陀圓寂時，對阿難說那段話的原因。

（五）證悟般若波羅蜜多的方法

顯宗或者中觀抉擇空性的方法，都是用理論、邏輯來進行推理；而密宗卻有好幾種方法，比較普通的，是氣脈明點的修法，這種方法不需要邏輯、理論，直接通過修法，就可以證悟空性；另外還有大圓滿、大手印的修法，這些修法都不需要氣脈明點的修法，像禪宗的修法一樣，直接證悟心的本性。

雖然今天我所講的《心經》，是屬於顯宗自空中觀的經典。不過，在藏傳佛教解釋《心經》的論著當中，卻有很多與眾不同的特殊見解：有解釋為自空中觀的；有解釋為他空中觀的；有解釋為密宗的；甚至還有解釋為大圓滿的。但我們今天不談密宗，只涉及到顯宗的部分見解。

（六）般若波羅蜜多等佛經的分類

佛經有三種：第一種，是佛陀自己親口說的佛經，《般若攝頌》就屬於此類佛經；第二種，是佛陀加被的佛經，也就是經佛陀加持以後，由別人說出來的佛經，《心經》就屬於加被教的範疇；第三種，是佛陀開許的佛經。所謂開許

的佛經，是指在有些佛經的前面，會出現緣起的內容，中間會出現一些像“世尊白言”、“阿難啟白”等等之類的連接文，最後還有聽眾隨喜讚歎的文句。這些詞句都不是佛說的，而是後人加上去的，但這些都是佛陀允許的。佛陀曾告訴弟子們，以後你們在結集佛法的時候，前面要加上緣起，中間要加連接文，最後要有交代，這樣世人才能看得明白。換言之，穿插於前、中、後的這些部分，被稱為“開許佛經”，它既不是佛陀親口所說的，也不是因佛陀加被的力量而說出的，但卻是佛陀所開許的內容，所以被稱為“開許佛經”。

其中佛陀加被的佛經又可分為三種：第一種，是佛身的加被教。比如說，釋迦牟尼佛將手伸出放在一個人的頭上，那個人立即就證悟了很多境界，並說出很多空前的佛教理論，這就屬於身體的加被經教；第二種，是佛語的加被教，也就是佛陀告訴周圍的某人，你要去說什麼什麼法，雖然那個人以前沒有太大的能力，但依靠佛陀的語言，立即當下證悟，同時又說出很多前所未證的佛法理論；第三種，是佛意的加被教，《心經》就屬於意加被的佛教。如何加被呢？釋迦牟尼佛入定以後，身旁的舍利子就詢問觀自在菩薩，修般若波羅蜜多的人應當如何去修。舍利子發問的動機，來自於

釋迦牟尼佛禪定的力量，是禪定當中的釋迦牟尼佛促使他去詢問的，所以被稱為“意加被經”。這三種佛法的來源，都是佛的加持，所以都屬於佛經。

在釋迦牟尼佛住世的時候，一次，一個時常與佛陀作對的魔王前來作障。文殊菩薩以禪定力加持魔王，令其坐在獅子寶座上說法。令人驚歎不已的是，從魔王的口中，居然說出了“消滅魔王”、“除掉魔王”、“降伏魔王”的法，這也是佛菩薩所加持的佛經，後人也將其列入了佛經。如今，在藏、漢文的《大藏經》中，都有這段佛經的內容。雖然這段佛經既不是佛說的，也不是菩薩或者阿羅漢說的，而是魔王說的，但魔王是因為被加持才說出這段內容的，所以也叫做佛經。

無論加被的也好，開許的也罷，所有的佛經，都是依靠佛陀的力量才產生的，如果沒有佛的加被，誰也不能自己說出這些深廣妙法。無論產生的因緣如何，所有的佛法都具有同等的加持。

藏文版的《心經》包含了三種佛經的內容，其中的主要內容，是加被佛經；而唐玄奘譯本的《心經》，卻缺少了前後的一些內容，只剩下加被佛經，佛陀親口說的教法與開許教的部分已經沒有了。今天我所講的內容，主要是“意加被教”。

二、正論

(一) 緣起

如是我聞，一時，

在“如是我聞，一時”當中，包含了很多的意思。簡單地說，就是在文殊菩薩、觀世音菩薩、金剛手菩薩三大怙主等聖者，把《般若波羅蜜多心經》在內的整個大乘佛法結集形成文字的時候，就用“如是我聞，一時”來表示——“有一次釋迦牟尼佛說法的時候，我是這樣聽到的”的意思。

“如是”，表示這樣、如此的意思。這就是說，當初釋迦牟尼佛在場的時候，我怎麼聽到的，現在也怎麼如實轉告，我沒有擅自改動佛的一字半句。

“我聞，一時”，表示有一次我聽到的意思。在這當中，也包含了佛法難聞的意思，因為既然是“一時”，就不會是天天聞，而只有一次由我聽到。

出有壞釋迦世尊（佛）

“出有壞”，是指釋迦牟尼佛的功德。“出”，表示既不墮有邊，也不墮無邊；既不滯輪迴，也不住涅槃，所以叫做“出”；“有”，表示具備了所有的功德；“壞”，表示斷除了所有的煩惱。

“釋迦世尊”，說法者是誰呢？該法是由釋迦牟尼佛加持所說。

在王舍城靈鷲山（耆闍崛山中），

《心經》是在什麼地方說的呢？在“王舍城靈鷲山”。

釋迦佛住世之時，王舍城是當時印度的六大城市之一，人口眾多、十分繁華。於此城附近，有很多出家人聚集的精舍，釋迦牟尼佛也在這裡住了很長時間。王舍城的東邊，是靈鷲山。靈鷲山是佛陀第二次轉法輪的地方。

與大比丘眾及菩薩（摩訶薩）眾俱。

當時說法的時候，眷屬聽眾是誰呢？分別有多少呢？有作為小乘僧眾的“大比丘眾”，與作為大乘僧眾的“菩薩摩訶薩”。

由上可知，《心經》是由釋迦牟尼佛加持，在王舍城靈鷲山，為大、小乘的僧眾所說的。

在很多佛經前面，都是這樣的程序，這就像會議記錄一樣，時間、地點、主持人、發言者、與會者都必須交代得一清二楚。佛經也是如此，誰說的，什麼時候說的，在什麼地點，聽眾有哪些，都記載得一絲不苟，有些經中還提到了聽眾的數目各有多少。這些內容，就叫做緣起。

時佛世尊即入三昧，名廣大甚深。

爾時眾中有菩薩摩訶薩，名觀自在。

那個時候，釋迦牟尼佛是怎樣加被，讓觀世音菩薩說出《心經》內容的呢？

“時佛世尊即入三昧，名廣大甚深”，在那個時候，釋迦牟尼佛就進入了一種證悟甚深空性境界的禪定之中。所謂“廣大甚深”，也就是空性境界。

“爾時眾中有菩薩摩訶薩，名觀自在”，當時，觀自在菩薩也在諸眷眾當中。

唐玄奘譯本中，就少了釋迦牟尼佛在靈鷲山，為大、小乘僧眾說法等等，這些屬於緣起的內容。

觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，

在那個時候，觀世音菩薩，也同時進入了很深的般若波羅蜜多，也就是慧度、智慧空性的禪定。所謂“行”，也就是修持、行持之意。

這就是說，當時觀世音菩薩也在靈鷲山，也在釋迦牟尼佛的聽眾眷屬當中。當釋迦佛進入甚深禪定的時候，觀世音菩薩也進入了甚深的禪定。

照見五蘊皆空，度一切苦厄。（離諸苦厄。）

觀世音菩薩是怎樣修持，其所修持的境界是如何的呢？

“照見五蘊皆空”，一切有為法，都可以歸納為五蘊。所謂“蘊”的意思，就是很多事物堆積在一起的綜合體。五蘊當中的第一個，就是色蘊，然後依次是受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。

這句話的意思表明，觀自在菩薩已經現量地看見，一切有為法五蘊都是空性的。

“度一切苦厄（離諸苦厄）”這句話，在藏文版中沒有明顯的字句，但是，印度古代的梵文，是一種很奇特的文字。其中的一個字、一句話，都可以有很多層涵義，透過表面的文字，可以從中挖掘出很多隱潛的內容。

西藏前譯派寧瑪巴的譯師們，都是佛菩薩的化身，他們所翻譯的經論，與後來的翻譯家們的譯作是有些不同的。雖然在後來的翻譯家當中，也一定有佛菩薩的化身，但多數人卻是依靠自己的智慧來翻譯的，自己精通某種語言以後，就開始從事翻譯工作。正因為前後譯師境界的高下，所以翻譯的內容也有一些差距。

差距的來源，第一可能是因為印度梵文本身的原因。譯師們為了強調其中的某個意義，就可以省略其他的內容，哪些必須翻譯，哪些無需翻譯，每個譯師所掌握的尺度是不一樣的；第二個原因，可能是因為梵文版本的不同所致，不管

怎樣，在藏文版的《心經》當中，就少了“度一切苦厄”的字眼。

即時舍利弗承佛威力，（合掌恭敬欲）白觀自在菩薩摩訶薩言：善男子，（善女人，）若有欲學甚深般若波羅蜜多行者，云何修行？如是問已，爾時觀自在菩薩摩訶薩告具壽舍利弗言。

舍利子當時也在場，承蒙佛陀禪定威神之力的加持，而準備向觀自在菩薩詢問：“如果有希望修持甚深般若波羅蜜多的善男子、善女人，應當怎樣修持般若波羅蜜多呢？”。

當舍利子這樣發問以後，大菩薩觀自在菩薩回答舍利子道。

舍利子，若善男子、善女人，（欲）行甚深般若波羅蜜多行時，（當如是修持）。

這段話是觀世音菩薩對舍利子的回答。

觀世音菩薩回答說：“舍利子，任何善男子善女人，如果想修持般若波羅蜜多，就應當這樣修持。”

其實，這些內容都屬於佛陀所開許的连接文，而主要的意思，在唐玄奘譯本中並沒有缺少。

（二）正文

五蘊皆空（應觀五蘊性空），
色不異空，空不異色，
色即是空，空即是色。

這段話，是關於如何修持般若的回答。

“五蘊皆空”，應當將五蘊觀為空性。這段話跟前面有一點重複。

而接下來的四句話，就是整個心經，乃至整個般若的核心，所以我們有所側重地講解一下

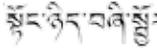
色即是空

1、總說

“色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。”雖然這句話很多人都會背，有些人常常把它掛在嘴上，有些人甚至把它作為座右銘。除了佛學以外，在有些物理學的書籍，哲學的論著當中，也時常會引用這句話。當然，他們不是在解釋這句話，而是將其作為一種類似比喻的佐證而已。儘管這句話已經被傳頌得家喻戶曉，但真正懂得、了解這四句話的人卻如鳳毛麟角；至於證悟其義的人，就更是屈指可數。

這段話的藏漢版本，無論是在文字上，還是內容上，都是非常精確、非常貼近的。意思是說，色法即是空性，空性即是色法，除了空性以外沒有什麼色法，除了色法以外也沒有什麼空性。

《心經》當中最關鍵的核心就是這個，下面我稍微詳細地介紹一下這段文字的內容。

在藏文當中，這段話被稱為“”，翻譯成漢文，也就是“四合空性”。這四句話中的每一句話，表示一種空性。“合”字，也就是組合、結合、合併的意思。“四合空性”，就表示四種空性組合起來，就形成了非常完整的空性，這就是“四合空性觀”。

2、何謂色蘊

要理解上述四句話，首先應當知道什麼是“色”，這是很重要的。但是今天時間有限，所以只能簡單地作一介紹。如果你們想知道其中的細節，就要去看小乘的《俱舍論》，或《大乘阿毗達摩集論》。這兩部論典的主要內容，是講物質、精神，以及除了物質精神以外客觀存在的，我們無法看見、不能觸及的東西。兩部論典以十分精確的描述，將這些內容講得非常透徹，對所有的物質、精神等等，都做了很詳細的分類。作為學佛的人，就是應該從《大乘阿毗達摩

經》，或《大乘阿毗達摩集論》開始學。我們不能單憑一句空性，就妄想一蹴而就地解決所有問題。雖然一切萬法都離不開空性，但從凡夫的角度，或者從名言諦來說，每個物質都有自己的本質和特點，所以還是要學習這方面的知識。

簡而言之，“色即是空”裡面的“色”字，會在《俱舍論》中的兩個地方出現：第一個，是出現在五蘊的分類當中；第二個，是出現在十二處或十八界的分類當中。而五蘊、十二處、十八界，則是對所有事物的分類方法。兩個地方的“色”字所代表的涵義，是有所區別的。

比如說，十二處或十八界當中所說的“色”，是指眼睛所看見的物質形狀及顏色等等。這裡所說的眼睛，既包括人的肉眼，也包括天人的天眼等等。此處“色”字所指的範圍就比較狹窄，其他像耳朵聽到的聲音，鼻子聞到的氣味，舌頭嘗到的味道，身體接觸的感覺等等，都不包含於該範疇之內。

五蘊當中所說的“色”，則有十幾種分類：

首先，是眼、耳、鼻、舌、身五根。五根的有些概念與現代醫學所講的差不多。比如說，現代醫學認為，我們的眼睛裡面有瞳孔、晶狀體、視網膜等等之類的特殊組織結構；耳朵也是由外耳的鼓膜、中耳的錐骨、鐙骨和鑽骨以及內

耳的神經纖維等等所組成，這些在佛教裡面就被稱為眼根、耳根等等。佛教也認為，因為眼睛裡有了這些特殊的組織結構，所以才能看見各種東西，而身體的其他部分，比如手、腳等等都沒有這些組織，所以就看不見這些現象。其他耳、鼻、舌、身等感官，也可依此類推。

其次，是五根所感受的對境。如眼睛所看見的紅、黃等顏色，圓、方等形狀；耳朵所聽到的悅耳、嘈雜的聲音；鼻子所聞到的香、臭等氣味；舌頭所嘗到的甜、苦等味道；身體所感受的粗糙、柔軟的物體等等，以上五境，與前面所說的五根，就形成了五對色法，佛教稱之為“十色”。

另外，大乘佛教認為，有一種非常細微的色法，是只有我們的意識才能感覺到，其他任何器官都無法領略的，但它也屬於物質。這個概念，與現代物理學所說的“場”比較接近。

所謂的“場”，也可以是“能量”、“波”等等，雖然形式不同，但都是眼、耳、鼻、舌、身所不能直接感受的東西。雖然通過儀器可以測量，但即使通過電子顯微鏡，也看不到它的顏色、形狀等等，因而也屬於《大乘阿毗達摩》裡面所講的看不見的色法。

還有一種色法，是通過修行所看見的現象。比如說，

通過長期修不淨觀、白骨觀，最後就能直接將所有人的身體看成骷髏等等。在那個時候，人的骨頭真的是看得到的啊！這不是心裡觀想的，而是眼睛真真切切地看見的；另外還有一些修法，是將整個世界都觀想成紅色的、黃色的等等，通過修持以後，世界在這些修行者眼裡，就真的成了紅色或者黃色；在有些氣脈明點的修法當中，修行人會看見一些有顏色、有形狀的特殊物質；包括有些小乘修行人在禪定當中，也可以把眼前的物質看成水，並且可以在這樣的“水”中游泳；可以把牆看成虛空，然後穿牆而過；也可以把虛空看成地面，然後坐在虛空當中，或者把所有的物質變成風、變成火等等，雖然這些境界不符合常人所看見的事實，但他們所見到的就是這樣。這些有悖於常規的現象，也屬於色法的範疇。

此處所說的“色”，是指五蘊當中的第一個——色蘊。

一言以蔽之，所謂的“色”，就是具有質礙或可以變化的任何一個東西。哪怕是極不起眼的一根針尖或另外某個物質，都稱為色法。

堅硬的物質手可以觸摸、可以打擊，因而屬於色法；聲波可以振動耳鼓膜，因而也屬於色法；另外很多看不見的東西，也可以障礙其他物質，不管它本身是粗是細、是強是

弱，通通都稱為色法。色法的特徵，就是這樣界定的。如果詳細分類，則可分為上述十一種。

我們現在所說的光粒子（佛教很早以前，就已經將把光稱為是粒子了）、電磁波、真空當中的能量——零點能，全部都包含在色蘊當中。因為它們是可以相互干涉、相互起作用的，所以都稱為色法。

色法的概念就簡單講到這裡，這樣講只是為了讓大家大概地知道一些色法的概念，否則就會把色法的內涵搞混，不知道什麼是“色”。總而言之，色法不僅僅是肉眼所見的粗大物質，即使看不見的東西，也可以稱為色法。

3、如何是空

“色”怎麼就是“空”呢？

我們的眼睛可以看見形形色色的東西，紅、綠、白等顏色，長、方、圓等形狀……，從凡夫五種感官的角度來說，這些都是存在的。現在我們要爭論，或者要探討的，不是眼睛能否看見，耳朵能否聽見等等，在這一點上，沒有什麼值得爭議的，這是大家所公認的概念。只要有眼睛、有耳朵的人，都肯定能夠看見、聽到。問題就在於，雖然我們看見了，但眼睛所見是否真實？眼睛所見的各種東西，實際上是否存在呢？這就是我們要研討的問題了。

有人會提出：明明我現在已經清清楚楚地看見了這個東西，為什麼還要去觀察、去探討它是否存在呢？看得見、摸得著，就證明已經存在了，又何必去想這些不著邊際的問題呢？

那是因為：

（1）感知不可靠

其實，這並不是多此一舉。我們看見了，並不代表它一定存在。所謂“看得見、摸得著”，就可以全盤接受的觀念，是漏洞百出、不堪一擊的。只需利用我們自己現有的證據，就可以將我們的這些陳腐的觀念擊得粉碎。

證據一、親身經歷

我們在夢中所夢到的景象，在夢中是看得見、摸得著的，這能代表這些夢境都是真實存在的嗎？

證據二、古老的比喻

在釋迦牟尼佛住世的時候，印度有很多本領高強的魔術幻化師。他們的技藝之精湛，即使是如今名揚全球的魔術師——大衛與其相比，也望塵莫及。

當時，有一個叫跋陀羅的著名魔術師。因為技藝精湛、幻術多變，很多王臣、百姓、婆羅門都對他崇拜得五體投地，他也自視甚高。

當他看見包括國王在內的很多人，都對釋迦牟尼佛推崇備至、畢恭畢敬的時候，心裡大為失落，便心生一計：別人都說佛陀是全知，我倒要試探一下，用我高明的幻術，在垃圾堆上幻化出供養物來為他供齋。如果他不答應應供，就說明他真的是全知；如果他應允了，就證明他沒有神通，不是全知，戲弄一下他想必也無妨。若能在佛陀應供的時候，把幻變的清淨美妙的東西——包括香噴噴的食物、頂上的寶蓋、華麗的宮殿等等全部還原，變為垃圾、廢物等骯髒噁心的東西，當場給佛陀一個難堪，向世人證明佛陀沒有神通、沒有威力，趕不上我的禪定之力、神變之功，就能降低佛陀的威望，抬高我的身價，那是多麼好的事啊！

打算一番之後，他便去到釋迦佛跟前，邀請釋迦佛道：“您明天中午能否屈尊到我的宮殿來應供呢？”面對他的邀請，釋迦牟尼佛一言不發，這也就表示默許了。

魔術師當即心花怒放，自以為佛陀已經中計，明天中午就可以欺負、耍弄一下佛陀了。

魔術師走後，目隄連尊者提醒佛陀道：他是著名的魔術師，精通各種幻化，他會施展法術來戲弄僧眾的。

佛陀回答說：你放心，不用怕，我會把握時機和分寸。

魔術師回去後，便是一個骯髒不堪的垃圾堆上，用魔

術變幻出金碧輝煌的宮殿，令人垂涎的食物，舒適莊嚴的寶座，五彩繽紛的花園，甚至包括穿白色衣服的五百個侍者等等，隨後又用神變把幻化的東西變回去又變回來。看見自己任意變幻的高明技巧，他不由得洋洋得意起來。

但他轉念一想：不對，包括四大天王天等在內的天人，都對釋迦牟尼佛恭敬有加，佛陀應該不是普通凡夫，這種做法恐怕有失妥當吧！

想畢，一種強烈的悔意便湧上心頭。他當即決定把幻變的景象恢復原狀，但令魔術師懊喪不已的是一無論他怎麼努力地使出渾身解數，卻再也無法讓自己變幻的事物消失了。

魔術師百思不得其解，以前自己的幻變總是任運自如、隨心所欲，如今卻如此力不從心，真是太奇怪了。

第二天中午，魔術師硬著頭皮趕到佛陀的住處，去完成迎請佛陀應供的承諾。

王舍城的眾多婆羅門外道等等，都知道跋陀羅的詭計，便帶著看熱鬧的心態前來觀看；而眾多比丘、比丘尼也想見識一番，跋陀羅想以何等伎倆來戲弄佛陀，佛陀又是如何以神通降服跋陀羅的。一時間，整個王舍城擠得人山人海、水泄不通。

令眾人大吃一驚的是，魔術師不但沒有戲弄佛陀，反而是恭恭敬敬地走到佛前，向佛陀懺悔道：“我本來準備用幻術來耍弄您，但我後來意識到自己錯了，當我想把幻變的東西恢復原貌時，卻怎麼也無法成功。我在此向您懺悔，請原諒我的不恭。”

釋迦牟尼佛平靜地告訴他：“沒有關係！所有眾生的受用都是自身業力的幻化，比丘、比丘尼都是佛法的幻化，我也是智慧的幻化，乃至三千大千世界也是一種幻象，諸法都是各種因緣幻化的。請用你幻化的食物、飲料供僧吧！”原來，釋迦牟尼佛已經對這些物品作了加持，使它們無中生有——由假的東西變成了真正的東西。

隨後，佛陀與眾眷屬一起享用了幻化的飲食。在大家飽餐一頓之後，佛陀又為諸眾宣說了佛法，眾人皆大歡喜。

還有一個關於這個魔術師的故事，最近不丹出品的一個影片的原型，就來自於這個故事：

有一次，魔術師跟同住的另外一個朋友在喝茶聊天。他知道這個朋友非常喜歡馬，就以幻術在朋友身邊變出了一匹馬。朋友一看見馬，喜出望外，連忙跑過去，騎上駿馬便一溜煙跑開了。

跑了很久很久，連他自己都不知走了多遠以後，便來到一個從未見過的，似乎很遙遠、很偏僻的原始森林當中。

周圍荒無人煙，既沒有村莊，更沒有熟識的人。不知身在何處的他，在森林裡徘徊了很長時間，最後終於找到了一戶人家。

這戶人家裡沒有別人，只有一個年紀比較大的女人。除了這個女人之外，包括村莊、人等都一無所有。這個疲憊不堪的流浪者見到此情此景，知道自己已經走不出寬廣而無有盡頭的森林了，便打消了尋找出路的打算，迫不得已地留下來跟這個女人生活在一起了。

很多年過去了，他們生了兩個孩子，兩人的頭髮也開始漸漸轉白。一次，小一點的那個孩子不小心掉進了河裡，大的孩子連忙去搶救，結果也失足掉了下去，最後兩個孩子雙雙被急流沖走，不幸溺水身亡。女人見此情景，不由得撕心裂肺地嚎啕大哭：“我的兩個孩子都沒有了！我也不想活了！”隨即不顧一切地跳了下去……。

空寂無人的森林中，又只剩下了孑然一身的男人。經過了無數的變遷，此時此刻的他，已經是個老態龍鍾的老人——兩鬢飛霜、牙齒脫落、滿面皺紋……。

忽然，他一下子醒了過來，發現自己又回到當初兩個人喝茶聊天的現實當中。他對此驚訝不已，連忙詢問身邊的朋友：“我經歷了那麼多的時光，怎麼又回來了呢？”

朋友告訴他說：“我們只是在喝茶聊天，你看，我們剛才喝的茶還是熱的，你根本就沒有經歷那些事情！”他一下子恍然大悟：原來朋友是在跟他開玩笑，通過魔術，讓他在僅僅一杯茶的功夫，就感受到一段曲折的人生經歷，經歷了一個人生的全部磨難，而這些感受又是如此真實，如此漫長。這，就是魔術的力量。

這是佛經當中很著名的一段公案，其中的故事情節是非常精彩的。記得以前我們在看這段故事的時候，其中扣人心弦、險象環生的描述，多次讓我們拍案叫絕。這個故事告訴我們：僅僅在幾分鐘的時間內，也可以在另外一個世界當中，經歷一個人幾乎整個的一生。在這艱難困苦的一生當中，遭受了數之不盡的磨難，這一切，與真實的現實生活完全沒有兩樣。但是，當故事的主人翁醒過來，才發現原來所經歷的一切，都像夢境一樣根本不存在。

我為什麼要舉這些例子呢？這些例子可以幫助我證明，我們所看見的、聽到的，並不一定存在；我們認為有的東西不一定有；我們認為很美的，事實上不一定很美。因為有了無明的遮障，所以我們感覺到的東西都是錯誤的。

證據三、二十世紀的新發現

關於這一點，不需要佛法的邏輯推理，僅僅借助於量子力學的理論，就足以證實我們的觀點。

量子力學的誕生，對西方已經延續了幾千年的傳統哲學，以及經典物理學理論來說，彷彿是經歷了一場滅頂之災。原來看起來似乎牢不可破的理論與思想大廈，忽然之間就像在基礎上投了一顆原子彈一樣轟然坍塌。事到如今，雖然經典物理學的技術還在被應用，但它的有些理論已經被徹底推翻了。

多年以來，西方哲學的唯物主義和唯心主義兩大派別，一直就物質是否存在的主題爭論不休，時而唯物主義佔了上風，時而唯心主義又佔領了主導地位。很多人都被搞得如墜五里霧中，不知道誰是誰非。量子力學的出現，讓這些爭論都變得毫無意義了。

但是，對佛教理論來說，量子力學的誕生卻是一個很好的支持和順緣。雖然佛教並不需要什麼外界的支援，它本身就有一套完整而無懈可擊的理論基礎，但現代物理學的這一新突破，又從另一個側面證明了佛教理論的顛撲不破。從這一個角度來說，現代物理學堪稱為邁向空性殿堂的階梯。

世間的很多人都受過現代教育，都有一定的量子力學常識，如果用量子力學的概念來推導佛教理論，就比較容易被公眾所接受。比如說，雖然我們每個人都可以看見，這個麥克風就是一個黑色的、具有一定形狀的物質，但我們都知道：在表層物質現象的下面，就是排布均勻的分子；分子再往下分，就是原子；原子再往下分，就是電子和原子核；原子核裡面，又可以分出質子和中子；然後又可以分成更小的夸克和亞夸克。在夸克的概念當中，包含了“微子”、“虛粒子”的涵義，所謂“微子”，就是非常細微的一個極小單位，而“虛粒子”雖然有現象，卻沒有什麼實體；迄今為止，亞夸克下面的粒子還沒有正式發現；最後，就是最基礎的量子場。

也就是說，一切物質的基礎，就是量子場。即使是像虛粒子一樣的東西，最後也可以消失在量子場當中。

“場”是什麼東西呢？就是根本看不見、摸不著，沒有任何物質性質。在自然界，完全的真空就是沒有任何東西。在這樣的真空當中，剎那之間就可以將能量——零點能集中或者分散。集中的時候，就變成我們肉眼所見的麥克風、音箱等物質的基礎——亞原子；分散的時候，這些物質便瞬間消散無餘，變成了沒有任何有形物質的真空。也就是說，當真空當中聚積起足夠能量的時候，就形成了新的物質；當能

量的密度不夠或稀疏鬆散的時候，物質的最小單位——粒子消失，就變成不存在任何物質的虛空——場。因為能量的密度不夠，所以沒有形成什麼物質；由於這些物質的所在處的密度足夠了，所以我們就能看見這些物質。

真正的物質基礎只不過是一個場而已，除此之外別無所有。“場”又是什麼東西呢？就是沒有物質性質的能量，從佛教《大乘阿毗達摩集論》的角度而言，是只能由意識所感受到的細微色，其他什麼都沒有。

通過這些理論，就可以讓我們知道，原來一切物質都只不過是量子場。雖然在宏觀世界當中，我們所看見的現象並不是這樣，有山、有水、有人、有太陽、有宇宙……，萬事萬物並不是一味一體的量子場，而是千差萬別、互不相干的獨立體，但實際上科學已經證明了這些結論。

同樣，雖然在宏觀世界當中，一切都是完好無損地存在著的，但是一到了微觀世界當中，就一絲一毫都不可成立。原來我們認為有的東西根本就找不到，所以，很多量子力學的科學家都認為，粒子只不過是場的局部凝聚，是時聚時散的能量集合而已，其他並沒有什麼。

愛因斯坦曾說道：“……因此，我們可以把物質看作，是由極強的場所在的空間區域組成的。在這種新的物理學中所考慮的不是場和物質，因為只有場才是唯一的實在。”面

對這一結論，我們的感官常識和經典物理學家只有啞口無言。

另外，即使依靠經典物理學的觀點，也可以證明這一點。比如說，我們肉眼去看這個東西，就是一個一動也不動的靜止物，但是，這個物質的實際情況卻並非如此。事實上，它是時時刻刻都在高速運動，分分秒秒都沒有停止的物體。

但是，我們為什麼看不見這一切呢？因為我們的眼睛已經有了幻覺，這是現代物理學的說法；從佛教的術語來說，就是受到了無明的遮障。因為我們的眼睛還沒有到達這麼高的境界，還“抓”不到，也就是捕捉不到這樣的細節，這就是佛教所說的無明所導致的。

上述一切足以證明，肉眼所見的不一定存在。而肉眼看不見的，也不一定不存在，比如，我們以前通常認為，我們面前的空中什麼也沒有，但事實上在空中卻密佈著量子場、電磁波等等之類的東西。可以斷定，把肉眼所見作為證據、奉為權威的觀點，早已經過時了。

本來講《心經》的時候，並不需要借助物理學的任何理論，我們有環環相扣的邏輯推導方式，有佛陀洞察一切的甚深智慧。但因為你們當中的很多人，都受過現代物理學的教

育，大家對這些科學理論都已經很清楚了，所以，用我們自己的觀點來推翻自己的舊有觀念，就很有說服力，能達到事半功倍之效。每一個人聽了以後，就無話可說，用不著激烈的爭論，便能很快隨著這個思路一步步走下去，“噢！原來肉眼所見的不一定存在，而肉眼看不見的，也不一定不存在。這一切感受，都是我的錯覺。”從而，將自己的原有觀念徹底否決。

這不是用佛的邏輯、龍樹菩薩的理論來推翻我們的觀念，而是用我們自己的觀點來打破原有的固定思維，並進一步對眼、耳、鼻、舌生起懷疑，繼而引領我們走向更深、更廣的解脫之路。

雖然我們利用了量子物理的理論，來證明佛教的觀點，但量子物理並不是佛教，佛教更不是量子物理，它們是完全不同的兩個層次。打個比方來說，假如《心經》的境界有一百公尺，量子物理的境界最多只有一公尺，所以是不可同日而語的。當然，二者之間也有相同的地方，從相同之處來對比說明，大家就比較容易了解。

以前，我們只承認自己感官的認識，其他的觀點都一概否認。我們那時的思維，是沒有任何邏輯、沒有任何理智，只是停留在一個非常膚淺的狀態當中的。後來受到了佛的教育，才使我們慢慢深入到空性的境界。

綜上所述，今天所講的內容包含了以下兩點：

第一、“色即是空”當中的“色”，究竟是什麼概念；

第二、我們還沒有講到色法怎麼樣空，只是借用夢境、魔術以及物理學的例子，回答了一個普遍性的疑問：“明明眼睛看得見的東西，為什麼不存在呢？”通過這些例證，大家可以清楚地知道，並非眼睛所見、耳朵所聞的東西，就一律都存在，從而打破了我們原有的自我信任。

雖然佛教徒平時也需要自信，但過分的自信——盲目地相信眼、耳、鼻、舌、身，就會使我們誤入歧途，這是萬萬不可的！

（2）有形的物質都是空性

《般若波羅蜜多心經》的重點，也就是要表達的關鍵內容，就是空性。

上次我們講過佛法的定義。真正的佛法，就是智慧和慈悲的綜合體。其中的慈悲，是指菩提心；而智慧，則是指證悟空性的智慧。雖然精通世間的醫術、工巧技藝等等也稱為智慧，但此處所說的智慧，則特指證悟空性之智。除了智慧和慈悲之外，不存在什麼真正的佛法。

比如說，念經、燒香、拜佛等等，都只是一些方法而已，通過這些方法所要獲得的，還是智悲雙運的境界。為了

達到這個目的，才要行持布施、持戒、忍辱等等，這些都只是一些手段而已。

菩提心的修法，我們已經講過多次了；今天要講的，是證悟空性的智慧。

如何證悟空性呢？第一個，就是要聞思。通過聽聞佛法，然後自己去思維。僅僅聽聞而不思維是不行的，比如說，如果聽到別人說，因為龍樹菩薩說是空性，所以就是空性；因為釋迦牟尼佛說是空性，所以應該是空性，便不假思索地照單全收，這是不負責任的做法。雖然龍樹菩薩和釋迦牟尼佛說了，但我們還是應該通過自己的思維去體會、去感悟、去消化，只有這樣，空性才能成為我們自己的境界。在沒有證悟之前，空性的境界是不屬於我們的，因為哪怕佛經當中講了空性，但我們卻一點都沒有體會到。

意識離不開空性，肉體以及周圍的一切都離不開空性，但如果不了解、不證悟，僅僅本體是空性，對我們是起不了什麼作用的，所以一定要證悟。

如果要證悟，首先就是要去聽。為什麼要聽呢？因為，證悟的境界是超越一切凡夫思維的智慧，如果不去聽聞，任何人也無法自己創造出這樣的智慧或思路。

只有在聽了，並大概知道今後的前進方向以後，才能靜下來自己去思維；思維了以後，就是要通過修行而證悟。

僅僅思維為什麼不夠呢？因為我們的語言，是我們的祖先創造的。我們的祖先是怎麼創造的呢？比如說，如果讓一些小孩子根本不與外界接觸，一生下來，就關在一個封閉的環境當中。在這種情況下，他們就會創造出一些，只有他們自己才能理解的語言，屋裡所有的一切東西，包括鍋、碗、瓢、盆等等，都會被他們賦予新的名詞。他們創造語言的來源是什麼呢？就是他們所處的環境，他們周圍的各種物質，因為要用碗吃飯，所以就要給碗起一個名字；因為要上床睡覺，所以也要給床起一個名字；因為要用某個東西，所以就要給這個東西起一個名字……這些物質，都是肉眼看得見的、宏觀、粗大的物質。我們的語言，也只能表達、傳遞宏觀、粗大的概念。一旦超越了這個範圍，我們的語言就鞭長莫及了。

如果真正要了解空性，則只有通過修行才能解決，因為空性的境界，不是語言所能如實表達的。

在《入中論》、《中論》等大乘經典中反反覆覆地提到，空性、光明、如來藏等等這些內容，是不可思議的，既然我們的思維都不能了解，我們的語言就更無法形容。既然如此，那麼語言又能起到什麼樣的作用呢？打個比方，當有人詢問月亮在什麼地方的時候，其他人就用手指指向天空，

並告訴他，月亮在那裡。這個手勢只是表示月亮在何處，實際上手指既沒有碰到月亮，也不會說什麼話，但這個手勢卻有這樣的作用，別人根據手勢的指引，就能找到月亮。

同樣，雖然我們的語言不能直接表達空性，但通過語言，就可以破除我們的很多執著，在破除執著以後，通過修行，就能證悟空性。當然，其中修行是不可或缺的。如果不修行，就無法證悟空性，充其量也是在字面上理解空性而已。

量子物理學家也有類似的看法，德國著名的物理學家海森堡說過：“關於語言的問題，在此確實很重要。我們想以某種方式討論原子結構……但是卻不能用平常的語言來談論它。”

既然量子物理學家都有這樣的感受，空性的境界就更是超越了這個層面，因為它比量子物理還要深得多。還有很多東西，量子物理都沒有打破；還有很多問題，量子物理也沒有解決。所以，量子物理還需要發展。

其實，釋迦牟尼佛早就以“不可思議”等等來描述空性，禪宗也說“不可思、不可言”，為什麼“不可思、不可言”呢？因為，空性的境界，並沒有什麼可以思維、言說的東西——一無所有，都是空性。既然如此，又有什麼可說、可思維的呢？

很多人由此而產生了誤解，認為既然量子物理與空性的境界都是不可言傳的，那麼量子物理與空性就應當是一回事。這種看法是錯誤的，量子物理只是往空性的方向邁進了小小的一步，離真正的空性還有天地之遙。所以，如果將空性與量子物理相提並論、混為一談，就完全是曲解了空性。

但是，為什麼我們這次講空性的時候，要講到量子物理呢？因為，量子物理是科學，在座的人基本上都是相信科學的。既然相信科學，那麼，當量子物理跟我們的常識完全相反、互相抵觸的時候，究竟是我們的常識說了算，還是科學說了算呢？此時，稍有理智的人都不會信口開河，妄說：“只有我說的才算，只有我的眼睛看見的才算，量子物理是一派胡言！”而只會明智地說：“雖然我是這樣看見的，但如果科學的立場跟我相反，那肯定科學說了算！”

量子物理的研究成果可以證明，我們眼睛所看見的世界，原來並不是真實的。

這不僅僅是佛菩薩說的，包括愛因斯坦都說過：“我們的感官，是非常愚蠢的，所以，我們的感官沒有發現的，並不代表不存在，很多事情它都無法感受到。”佛經裡面也說了很多這樣的話，而且其中所包含的意義更為深刻。

我們每個人以前都認為，在眼睛沒有毛病的情況下，所

見到的東西不會有錯，一直非常信任自己的感官。但是，在通過量子力學得知微觀世界並不是這樣的以後，就會思維：為什麼我的常識與科學的結論是矛盾的呢？原來是因為我的眼、耳、鼻、舌有問題，我所感知到的，只是我自己的世界，只有在我的世界當中，它們才會起作用，眼、耳、鼻、舌所感受的，並不是真理。那個時候，我們就會開始懷疑自己的眼、耳、鼻、舌、身的結論，不但是懷疑，而且也可以進一步知道這些都是錯誤的。從此以後，我們的自尊心就開始降低，而不會墨守成規，執意相信以往的經驗了。

本身凡夫的自尊心或者傲慢心是很強的，如果一開始就告訴我們，因為佛是這樣說的，根據龍樹菩薩的邏輯也可以判定出這樣的結論，整個世界都是空性，有些人或許會對此嗤之以鼻：“這是兩千多年前的陳腔濫調，這種落後觀念早就該扔到歷史的垃圾堆裡去了！”就不一定願意去思維，即便願意思維，也不一定能思維出什麼結果。

但量子物理卻是二十世紀最偉大的科學發現。在它的面前，任何人都無話可說。而量子物理告訴我們的結果，就已經接近於佛教的觀點了。

當然，我說過很多次，你們不要搞錯了，佛法不是量子力學，量子力學更不是佛法，它們之間是有著很大差別的；

但是，利用量子力學，就可以間接地讓大家接受一些佛理。

佛教要推翻的，不是外道的觀點，不是唯物主義、唯心主義、有神論、無神論等等，就是要推翻我們自己的錯誤觀念。

釋迦牟尼佛從來不願意往外去爭論，從來不提倡我們去與他人鬥爭，既不與其他的教派或者學說辯論，也不與持有其他觀點的人辯論，唯一要鬥爭、辯論、挑戰的，就是自己內在的精神世界，就是精神世界當中的執著。最終的目的，是要獲得與內心挑戰的勝利。

比如說，在宏觀世界當中，一個鬧鐘的分針、秒針的位置和速度都測得準，因此能表示一個精確的時點，可以給我們明確地指出二十四小時的任何一個時間，所以測得準是可以成立的。然而，在微觀世界當中，這些都是測不準的。比如說，時鐘秒針的頂端，是由很多粒子組成的，每個粒子的速度和位置又是測不準的。這樣一來，我們又怎麼能確定出一個準確的時點呢？在微觀世界裡面，時間是測不準的。

當然，在宏觀世界當中，時間還是測得準的。否則我們就無法確定出飛機、輪船的出入港時間，或者是汽車出發的準確時間，這樣所有的生活都會亂套的。

同樣，如果不觀察，則周圍的一切都是存在的。因為有

這棟樓房，所以我們可以住在這裡；如果沒有這棟樓房，我們又怎麼住在這裡，又怎麼進入這個房間呢？在宏觀世界當中，很多人既可以聚在一起，也可以各自分散；但在微觀世界當中，我們所有人的身體都是量子場，不存在什麼你我的分別，都是瀰漫在整個空間當中的，互無差別，無法區分的一體。

打個比方，在沙漠裡面，有各種形狀、大小不一的沙丘、凹地，但沙漠本身，卻是由一粒粒的沙子組成的，沒有什麼沙丘、溝壑等形狀，只是在風力的影響下，才會顯示出各式各樣的形狀。同樣，在微觀世界當中，我們每一個人和這個房子，都是沒有什麼差別的，全部都是一個整體的量子場。所謂“場”，就是一個波動的、無形的東西，根本沒有任何物質實相，只是一種能量。但是，在我們的眼裡，就像風力吹動所形成的沙丘一樣，從量子場當中便形成了一堆堆的物質，大家就把它們分別認定為是房子、傢俱、老年人、年輕人、男人、女人等等。

這些東西是如何形成的呢？這與觀察者有關。所以，古往今來的很多人，包括聰明絕頂的愛因斯坦，在一開始的時候，都不能理解這些東西。直至現在，這些問題都沒有得到徹底的解決。西方哲學也不能擺脫這些困境，比如英國經

驗論的代表人物貝克萊，就遇到過這樣的責難，“難道這個世界就不存在了？只有人去看的時候，它才存在；一旦沒有人去看，它就不復存在了嗎？”面對這個問題，他也束手無策，只有把這個問題寄託於上帝：“即使人沒有觀察世界，但上帝卻一直在關照著世界，所以世界不會變得因為不存在而不穩固。”但上帝是否存在都很難證明，這種回答是荒唐的。誰會承認上帝在看呢？你相信上帝，就可以這樣說；要讓別人相信，就是很牽強的。

量子物理學家們都是很嚴謹的，他們在遇到這個難題時，當然不會像貝克萊那樣把問題推卸給上帝，而只能心存疑竇地做出一些似是而非的回答。

比如，俄籍物理學家，斯坦福（史丹佛）大學教授，混沌膨脹模型最主要的發明者，安德列·林德博士在接受羅伯特·勞倫斯·庫恩（Robert Lawrence Kuhn）採訪時，兩人之間曾有過這樣一段對話。

羅伯特：“安德列，我們不觀察宇宙，真的就意味著宇宙不存在嗎？”

安德列說：“這是我們面臨的一個主要挑戰。薛定諤之貓提出的問題是，在打開箱子以前，小貓是活的還是已經死了。量子力學的答案是，（正如史蒂夫所言），小貓既非生也非死——至少量子力學的哥本哈根式（玻爾—海森堡）

解釋是這樣的。現在，假定當你打開箱子時發現小貓已經死了，那麼，你最多只能說，‘事情似乎是，在打開箱子以前，小貓已經死了’；而如果小貓還活著，那你最多也只能說，‘事情似乎是，在打開箱子以前，小貓還活著’。所以說，當你觀察宇宙時，你也同樣最多只能得出下述結論：‘事情似乎是，宇宙已經存在了幾十億年’”

羅伯特：“但照這種說法，宇宙也可以不存在啊？”

安德列說：“噢，是的，是可能不存在，在這一點，正是量子力學面臨的主要挑戰。”

從這段對話中，我們可以得出如下結論：

比如說，在這棟樓、這間房子裡沒有任何人存在的時候，這個桌子是否存在呢？按照量子物理學家的觀點，它就有可能不存在。既然不存在，那麼宇宙從何而來的呢？對此，量子物理學家找不到一個天衣無縫的回答，只有無可奈何地說：“這就是量子物理的主要挑戰！”事到如今，量子力學仍然沒有解決這個問題。

佛教的實相唯識宗也遇到了這個問題，在法稱大師的《釋量論》當中，也提到過這個問題，唯識宗用一個非常合理，足以令人心悅誠服的回答，就使這個問題迎刃而解。他們既沒說它是一個難題，更不認為這是上帝在看。

這些問題只是我順便說說而已，我們要講的是什麼呢？以前我們都認為：我是一個這樣的人，而他又是一個那樣的人。現在，量子力學已經告訴我們，不管是我還是他，都是一體的量子場。就像把一粒粒的沙子做成男人、女人、佛陀、菩薩等各種各樣的沙雕塑像，使它們看起來像一個人、一尊佛、一座宮殿、一匹牛等等，但如果把這一大堆的沙子弄平，就只是一大堆的沙子，哪兒有什麼佛、菩薩、女人、男人、宮殿等等呢？都沒有！

要知道，我們都是在純能量當中產生的噢！

量子力學的創始人玻爾說過：“假如一個人不為量子論感到困惑，那他就是沒有明白量子論！”其實，佛教很早以前就已經說出了這一切，學過佛教唯識宗的人，或者是了解佛教中觀宗的人對此早已習以為常，就不會感到驚奇：“這就是以前學過的東西，並沒有什麼了不起！”這些結論，本身就是佛講過的，只是他們用儀器測量出來了。釋迦牟尼佛沒有利用什麼儀器，只是依靠自己的證悟，便通達了這一切。隨後，又把自己的證悟境界，用一種通俗易懂的語言傳遞給了後人。

這並不是說量子力學可以證明佛教的深奧理論，但它可以幫我們解決一些問題，雖然對西方哲學，以及經典物理學

來說，量子力學是一個天災——幾千年的所謂成果，在量子力學誕生之後，全部都變得搖搖欲墜——但對佛法來說，量子力學就是一個很契合的夥伴，就像西方尖端的科學家所說的一樣。

大衛·玻姆，是倫敦柏克貝克學院的理論物理教授，三十年以來，他一直是世界公認的量子力學權威物理學家。他在研究出這些結論以後，認為它與東方佛教的思想是一致的。當媒體——英國廣播公司廣播部（BBC RADIO）採訪他的時候，就曾經問道：“你所說的東西，聽起來非常像是東方哲學。或許禪宗的學生們會找到這些非常類似的概念，你是否看見了你在這個主題領域內的想法，支持了東方神秘主義？”大衛·玻姆回答說：“嗯！也許如此。但是，我認為這種捲入的概念在西方也一直是有的。”

英國物理學家保羅·大衛斯也說道：“很多現代作家都發現，量子論中所用的概念與東方神秘主義與禪宗用的概念很相似。但不管一個人的宗教論點是什麼，總之，量子因素是不可忽視的。”

大衛斯和布朗合編的《原子中的幽靈》中寫道：“量子物理學這種整體性特徵，在東方神秘主義信徒中找到了極大的支持。神秘主義哲學包含在印度教、佛教、道教等東方宗

教之中。實際上，在量子理論的早期，許多物理學家（包括薛定諤）很快就發現：部分和整體的量子概念，跟東方關於自然界的統一與和諧的傳統概念，十分相似。”

美國理論物理學家卡普拉博士也寫道：“在這樣的認識下，關於空間和時間、孤立物體和因果關係等的傳統概念都失去了他們的意義。可是，這樣的認識卻與東方神秘主義十分相似。在量子理論和相對論中，這種相似性變得明顯了，並且在亞原子物理學的‘量子相對論’模型中變得甚至更為明顯，量子理論與相對論在這種模型中結合在一起，其結果是與東方神秘主義的觀點極為相似。”

當然，佛教當中還有很多更深廣的領域，量子力學卻根本幫不上忙，只有佛教自己去告訴別人。

為什麼量子力學幫得上佛教的忙呢？因為我們很多人都是相信科學的，以前我們一直認為，如果承認周圍的東西都是實實在在的，這就是科學。但量子力學就打破了這一觀點，這樣一來，就可以不費吹灰之力地把我們引向空性的境界。

之所以我們這次要簡單地介紹量子力學，就是為了推翻我們心中粗大的錯誤觀念，雖然佛教也能做到這一點，但因為量子力學是被普遍承認的觀點，雖然物理學家之間也有一

些爭論，但從科學界的主流思潮而言，量子力學已經被公眾所接受了。既然公眾都已經接受了，我們在座的人，就更不可能去推翻量子力學或者相對論的觀點。這樣一來，我們就只有承認我們日常的所見所感都不成立，都站不住腳。

凡夫都希望身邊所有的東西都是實實在在的，這樣心裡會踏實一些，但經過觀察以後，我們卻找不到一個讓自己踏實的東西——所有看得見、摸得著的粗大物質，最後都可以消失在純能量當中。

以前物理學喜歡講什麼“物質不滅”，但現在的科學結論卻不一定是這樣，物質可以滅，在物質的下面，只是一種能量，它可以不滅，但能量的說法還是很不可思議的噢！它意味著，這棟樓，包括我們這些人，都可以消散、融入到虛空當中，什麼都不存在；當密度足夠的時候，通過擠壓，這棟樓，包括我們這些人，又可以在虛空當中出現。

我們可能會認為匪夷所思：從誕生到死亡，我就是這樣一個實實在在的人；這棟樓在沒有修建的時候就不存在，在建成之後直至毀滅之前，它都是確確實實地存在著的，這棟樓和我們這些人怎麼可能在空中消散呢？絕不可能！

當然，在宏觀世界中，不可能一棟樓或一個人的身體突然間消失和誕生，但宏觀世界是虛幻的，我們看不見它的

真相，這是有科學證據的，我們能不接受嗎？我們不得不接受！如果能夠接受、能夠理解的話，就能依靠它來推翻我們以前的陳舊觀念——頑固的執著。

量子力學剛剛誕生的時候，不少人都認為這是荒謬至極的言論。很多科學家都不屑一顧：這麼說，我們就不是在研究一個物體，而是在創造一個物體了？世界上沒有一種科學理論是在誕生之初，就能立即被所有的科學家們接受的，但隨著時間的推移，大家都慢慢接受了這些觀點。

佛告訴我們，所有物質的最小單位，叫做無分微塵。無分微塵可以在空中消失，如果想去追蹤它的去處，是根本沒有辦法的。一個這樣實實在在的固體，就是在虛空中消散無餘了。

《俱舍論》，特別是大乘佛法當中還講過：當物質，或者整個宇宙誕生的時候，就是在虛空中忽然間產生的。這種觀點，與所有物質產生於純能量的觀點也是大體相同的。

請大家好好思維思維，我們原有的觀點都是不對的！不僅僅是量子力學，包括相對論裡面的質能關係（公式： $E=mc^2$ ），也證明了這一點：

所謂質能關係，是指品質和能量之間的轉換，也就是所有的品質可以完全轉變為能量——所有宏大的東西，最後都

可以變成沒有任何物質的實體；能量也可以轉變為品質。換言之，在我們肉眼觀察不出任何東西的空間當中，也存在著量子場，在這樣的空中，可以產生形形色色的物質。當然，這是指在微觀世界當中，在宏觀世界當中，不可能天上一下子就出現一架飛機，然後又在空中忽然消失。

這些觀點，跟我們的常識都是相反的，在兩個相反的觀點當中，我們只能選擇其中之一。選擇什麼觀點呢？只有選擇量子物理。無論是接受過科學教育的人，還是沒有接受過科學教育的人，誰都不能說這些觀點是不準確的。既然是準確的，那就必須承認我們以前的觀點是錯誤的。多年以來，大家一直以為至少有一個基本的粒子存在。通過量子力學與相對論，不僅推翻了經典物理學，以及西方哲學的觀點，而且也幫佛教推翻了我們原有的觀念。既然如此，我們現在就無話可說，再也不能堅持這棟樓客觀存在的觀點。

（3）無形的“場”也是空性

前面我們提到了量子力學的觀點，量子力學並沒有認為世界完全是空性的，也沒有提到無我、空性的概念，至於修法、斷除我執、斷除煩惱等等，就更出乎他們的預料了。雖然起初他們並沒有想過空性的意思，但通過儀器測量、科學試驗，卻讓他們無意間發現了接近物質本性的境界——量子

場，但他們只能走到這一步，就不能再前進了。他們至今認為，量子場是一切物質的最終基礎，是客觀存在的物質。

為什麼他們只能走到這一步呢？因為，在宇宙剛剛形成的時候，粒子的密度是非常大的。由於密度太大，所以即使是目前最先進的粒子碰撞器，也不能讓這種組成物質的原始粒子粉碎、分離，當然，這並不意味著粒子不能再分離，其實它們還是可以分離的。

當量子力學與佛教一起肩並肩地走到這裡的時候，它們兩個就分手了，量子力學只有暫時停頓在這裡，而佛法卻可以繼續前行。

佛教認為，雖然量子場也是一種物質，但它卻是可以被打破的。雖然佛經當中沒有“場”的名詞，但在《大乘阿毗達摩》當中卻有這樣的物質概念，前面介紹色法的時候，就提到過這種無形、無色的物質。佛教的物質概念是很廣的——不僅僅是粗大的東西才稱為物質，包括細微的東西也可以稱為物質。

那麼，量子場這種物質怎麼被打破呢？雖然量子場沒有顏色，不具實質，但它卻有波一般的形態，既然有波一般的形態，就可以分出東、西、南、北、上、下，這樣一直分解到最後，它就會在虛空中真正地消失，最終什麼都不會剩下。

為什麼呢？比如說，一個有形、有色的物質，它的體積是有限的，而不是無限的。既然是有限，就會越分越小，當小得不能再小的時候，它就會消失在虛空當中。什麼是“小得不能再小”呢？就是如果再分，它就沒有了。

很早以前我們就認為，我們肉眼所見的，無色透明、沒有質礙，沒有固定形狀的空間，就叫做“虛空”；而沒有空氣成分，也就是沒有氮氣、氧氣、水分等等的虛空，就叫做“真空”。在真空中，是沒有任何物質的。後來科學家發現，即使是在真空當中，也存在著一種非常細微的能量——零點能（量子場）。所有的物質，都是在零點能當中產生，最後又消失於零點能當中。

佛教對此不以為然，佛教認為，即使是零點能，也可以消失在不存在任何東西的虛空或者空性當中，這樣的虛空，才叫做真正的“真空”。也就是說，所有有形、無形的東西，都會消失於空性當中；而所有的物質，又都產生於空性當中。

雖然有些量子物理學家也會說“色即是空”，但他們所謂的“色”，只是很狹窄的一個範疇。量子力學的“物質”或者“色”的概念，就是顏色、形狀、聲音、味道等等，而佛教禪定當中所出現的特殊色法——白骨、水、風、火、紅

色的世界等等，量子物理學家從來就沒有看見過，因而也不會相信這樣的結論，更不會把它們列入物質的範圍之內。量子物理學家所說的“色即是空”，要比佛教所說的“色即是空”的層次低得多。他們連“場”的概念都沒有打破，其他的很多特殊色法，他們就更不可能打破了。

“場”以上的概念，已經被量子物理打破了，佛教自己必須要做的，就是運用中觀理論打破“場”的概念，並繼而把所有的執著都徹底推翻，最後唯一剩下的，就是空性。

打個比方說，這棟樓是怎樣產生的呢？從宏觀的角度來說，大家都很清楚，是由建築設計師、建築工人、建築機械等等共同創造、修建的；從微觀的角度來說，量子物理學家告訴我們：有形、有色的物質，是由無形、無色的量子場產生的；而佛教卻進一步認為，包括量子場本身，也是從沒有任何物質的空性當中，忽然間無因無緣地產生的。

量子物理學家又說：當物質消失的時候，是消失於純能量（量子場）當中的，純能量是萬事萬物的基礎；而佛教又進一步認為，包括量子場本身，也可以消失於空性當中，最後留下的不是能量，而是空性。關於這一點，通過中觀逐步分解的方法就可以證明。

其實，包括量子物理學家，也不敢十拿九穩地肯定，他

們的答案是最究竟的；從佛教的角度來說，這絕對不是最終的答案，離物質的究竟本性還有很遠的距離。但從研究物質本體的角度而言，這已經是十分難能可貴了——已經比經典物理學往空性的方向邁了一大步，取得了不起的成績。

那麼，量子場如何是空性呢？量子力學在這個時候是無能為力了，他們至今還認為這是所有物質的基礎，但是，也沒有人敢說量子力學是最究竟的答案。因為歷史告訴他們，很多曾被認為是最究竟、最頂峰、最無可挑剔的觀點，最後都被駁得體無完膚。牛頓的“絕對時空觀”，就在兩百年當中都沒有被動搖過，所有人都認為它是非常準確的真理，直至相對論的出現。所以，很多人都堅信，將來還會有新的科學研究成果，也許其中的某些理論也能推翻量子力學的觀點。

不管是量子力學的“量子場”，還是佛教的“無分極微塵”，我們怎麼去破呢？有很多的觀察方法。

不過，如果你只想日子過得好一點，而不想有其他需求，就不需要去觀察什麼了。但是，如果我們意識到，只是想日子過得好一點，是包括動物都有的想法。僅僅滿足於此，就缺乏了人類應有的尊嚴。人是高等動物、智慧生命，既然是智慧生命，就不應該苟且偷生，不能過動物式的生

活。動物式的生活是什麼樣的呢？就是吃喝玩樂，沒有思想，沒有追求。也許我們會斷然否認：動物的吃喝玩樂和我們的吃喝玩樂是截然不同的，他們的吃喝玩樂算不上是什麼。但是，也許從動物的角度來說：人類的吃喝玩樂也算不上是什麼。他們也會有這樣的觀念，這是肯定的。所以，如果我們不想去過動物式的生活，而是想活得比動物更有意義的話，就應當去詳細觀察。

佛教的中觀理論，以前基本上都講過了。本來中觀應成派有五種與自續派共用的邏輯，還有四種不共的邏輯可以抉擇出空性，但今天只簡單地介紹一下其中的一個推理方式，就是通過觀察因果當中的因法來抉擇空性。

在宏觀世界當中，我們都認為，在田裡播下稻種以後，如果保持一定的溫度和濕度，過了一段時間，就生出了稻芽，稻芽一定是由稻種產生的，這是最正常不過的道理。從我們的常識看來，稻芽就是從稻種產生了，這是千真萬確的事實。

現在我們就去觀察，如果這個結論站得住腳，經得起考驗的話，那它就是千真萬確的事實；否則，我們就不能毫無理由地認為，它是什麼“千真萬確的事實”。下面開始觀察：

有的人認為：在稻種產生稻芽的時候，稻種和稻芽是像左右手一樣同時存在的，就像當兩個人同時存在的時候，才可以互相說話，如果兩人沒有同時存在，就無法說話一樣，正因為同時存在，所以才能相互起作用，這樣稻種就能讓稻芽產生。

其實，在這個觀點當中，已經有了很大的漏洞。為什麼呢？因為，如果認為稻種和稻芽同時存在，那麼稻種又對稻芽起什麼作用呢？不可能。因為稻種對稻芽要起的作用，就是要讓稻芽產生，既然稻芽已經與稻種同時存在了，那麼稻種就根本不必對稻芽的產生起作用，而成了毫無用途的多餘的東西。

比如說，如果要在牆上畫一幅圖畫，則只有在牆上沒有圖畫的時候才能夠去畫，如果牆上已經有了圖畫，怎麼又要去畫呢？如果已經有了還要去畫，就是重複浪費、多此一舉，就永遠都沒完沒了。

由此可以判定，稻種和稻芽是不能同時存在的，因果同時存在的觀念是錯誤的。

此時又有一些人認為：在稻種存在的時候，稻芽並不存在。我們在農夫的口袋裡面，只能看見現在準備播下去的種子，而看不到以後將要長出的稻芽，當農夫把種子播下去，

過了一段時間以後，每一粒正常的種子都會發出一根稻芽，所以，稻種和稻芽不是位於同時，而是先有稻種，後有稻芽。

雖然從宏觀的角度可以這樣說，先有種子，後有苗芽，這是對的，但是宏觀世界只是一種表面現象而已，相對而言，真正能夠成立的，卻是微觀的結論。

從微觀的角度來觀察，我們不能說先有稻芽，後有稻種，不能打亂“稻種在前，稻芽在後”的，世人公認的先後順序；也不能認為稻芽在稻種裡面，因為當我們打碎稻種的時候，就會發現裡面根本就沒有稻芽的影子；那麼，稻芽是不是藏在很遠的地方，需要我們去把它迎請過來，讓它與稻種碰頭，就像把樹苗從一個地方移到另一個地方，重新栽種一樣呢？肯定不是這樣的。所以，我們必須承認，在稻種存在的時候，稻芽就是不存在的，在任何地方都不存在。

既然在任何地方都不存在，那麼稻種又怎麼讓它產生呢？稻種要讓稻芽產生，一定要對它施加一種力量，這個力量怎麼傳遞過去呢？比如說，因為有了手機，發射台才能把信號傳給它，如果根本沒有作為接收器的手機，信號又傳給誰呢？那不是白傳了嗎？再比如說，如果兩個人同時存在，那麼其中一個人就可以寫信給另一個人，但如果另一個人根

本不存在，那寫信的人又把信捎給誰呢？同樣，如果稻芽在世界的任何地方都不存在，那麼稻種又對誰起作用呢？根本沒有辦法起作用！

這樣觀察以後，我們就找不到一個合情合理的解釋。這樣一來，稻種就無法產生了。

依此類推，不管微觀的物質也好，宏觀的世界也罷，包括量子場對物質產生所起的作用，也可以這樣進行分析。甚至我們還可以進一步剖析量子場的存在，如果是存在的東西，就應當有生，那它是如何產生的呢？通過這樣層層遞進的推導，就可以最終得出萬事萬物都無法產生的結論。既然無法產生，也就不可能存在。

總而言之，即使是所謂的“場”，也只能在特定的範圍內起作用，一旦更進一步地去分析，“場”的概念也是不堪一擊的。

請大家想一想，稻種究竟是怎樣讓稻芽產生的？可以毫不誇張地說，無論從生物、物理、化學或者其他哪一個學科的角度來解釋，到了這個關卡以後，就都行不通了。

學化學的人很容易遇到這樣的問題，在做化學試驗的時候，會出現令人驚歎的各種變化。比如說，在硫酸裡面放上銅絲加熱，就產生了硫酸銅，原來無色透明的液體——硫

酸，此時就變成了藍色的硫酸銅，但這只是在宏觀世界當中才成立的現象，在微觀世界當中，硫酸與硫酸銅能不能碰頭呢？要知道，如果它們碰頭，就成了同時存在的東西，同時存在的東西相互之間是不可能存在因果關係的；但如果它們不碰頭，硫酸就不能對硫酸銅的產生發揮作用。

雖然從宏觀的角度而言，存在著因果的關係，有因有果——善有善報，惡有惡報，但這只是一種錯覺而已。從微觀的角度而言，善惡因果等等從來就不存在。

當然，在我們還沒有證悟空性的時候，就要承認因果，要如理如法地取捨因果，但在證悟空性以後，所有的因果關係都消失了，就像佛一樣。在佛的境界當中，就沒有什麼善惡的分別。

一切物質從來就沒有誕生過，既然沒有誕生，也就沒有住和滅的階段，但在因緣和合的條件下，就能產生各種生、住、滅的現象。比如說，在有稻種的地方，沒有任何理由就會出現稻芽。這是誰說的呢？就是我們的眼睛告訴我們的，因為我們親眼看見，農夫把種子撒在田裡以後，就從田裡長出了莊稼，這是我們眼睛的結論；或者是我們的耳朵告訴我們的，因為園丁說：在這裡播下花種以後，就會長出鮮花。如果說這些鮮花從來就沒有產生，那我又怎麼會聽到這些說法呢？

長久以來，我們一直非常相信自己的眼、耳、鼻、舌，認為只有它們說的才算。相信自己的眼、耳、鼻、舌，已經不是一世、兩世，一萬年、兩萬年的習氣，而是從無始以來就養成的、根深蒂固的惡習。它們一直都在欺騙我們，但直到今天，我們還在相信它們。實際上，在我們盲目地相信眼睛的時候，就是我們非常愚蠢，對任何事情都不進行任何思維的時候。

西方科學不是提倡懷疑一切嗎？既然對任何事物都要懷疑，那對我們自己的存在，對我們自己的眼、耳、鼻、舌的感受，乃至我們自己的觀點都應該提出懷疑。我們不能僅僅懷疑造物主的存在，懷疑有神論，懷疑唯心主義等等，而不回過頭來懷疑自己，如果這樣，就是片面、偏執的做法。

上述的目的，就是讓我們懷疑自己，讓我們推翻以前所有的，極其頑固的陳舊常識，這樣我們就會主動去尋找真理，並逐步跨入空性的境界。當我們開始懷疑自己的眼、耳、鼻、舌的常識以後，就跟佛的理論稍微有些接近了，就開始往佛的思路走了：我的眼睛所看見的是不是事實呢？此時不需要佛教理論，借用量子力學的觀點，就可以駁倒這一切。這樣一來，我們就會感覺到，原來我們的眼、耳、鼻、舌說了不算！此時，我們就會迫不及待地，去找一個更合適的、更有說服力的理論。

這樣的理論在哪裡呢？在西方哲學的唯物主義，唯心主義裡面沒有，它們都被量子力學駁得一無是處；而在除了佛教以外的其他東方哲學裡面也沒有。我們都知道，儒家思想所講的，就是倫理道德、忠孝禮儀等做人的道理；而道教所講的，無非是長生不老、得道成仙之類的目標，只有在佛法當中，才有這些答案。

通過佛教理論，首先可以讓我們否定眼、耳、鼻、舌的觀點，否定以後，還有沒有其他可以肯定的東西呢？此時，我們就可以依照佛陀所指點的方法，往深層次的空性方向去進行思維，最後就能感覺到一切萬法都是不存在的，都是空性。

比如說，雖然這本書明明就在我的手裡，我的眼睛把它們分成了一本書和一隻手，但從量子力學的觀點來說，它們卻是一體的量子場；從佛教的角度來說，雖然看起來是先有書，然後我才能用手去拿它，但在微觀世界當中，我的手是無法去抓它的。通過微觀世界的論證，就能讓我們進一步了知空性。

雖然這還不是證悟空性，還需要繼續修行。當通過修行，發現通過邏輯推斷所得出的結論，佛陀所描述的境界，與自己現在的禪定感受三者，都是一味一體、完全等同的時候，我們就證悟空性了。這叫做“色即是空”。

雖然這個話題一直講下去，可以引申出很多內容，但講得太多了也沒有用，所以就打住。

（4）空性也不存在

空性是不是唯一的真理呢？也不是。為什麼呢？因為，首先在我們的觀念當中，要有一個不空的東西存在，這樣才能建立一個與其相反的概念——空性。然而，從物質的本性來說，無論空還是不空，都是不存在的。

比如說，因為世界上有了大象這個動物，所以在人們的觀念當中，會有大象存在或者不存在的概念；如果世界上從來就沒有大象，那麼，在所有人的觀念當中，也不會有大象這個概念。既然如此，又會不會有大象不存在、大象是空性的概念呢？絕不可能。

在我們的觀念當中：當一個原本存在的東西沒有了，它就是空了——“色即是空”就是這個意思，受、想、行、識，也這樣依此類推。這就是我們所理解的空性。

其實，所謂的空，必須要觀待一個不空，如果色、受、想、行、識從來就不存在，又怎麼讓它們去空呢？因此，單純的空也不是究竟的觀點。

雖然代表空性和大空性的名詞——中觀“自空”和“他空”，是由藏傳佛教的佛學家們創造的，但它們的內涵，卻在古印度的經典當中早就存在。

在中觀當中，沒有任何執著，包括空和不空都放棄的境界，就是他空大中觀；僅僅破除了物質的實有，而剩下一個單純的空性，就既不叫小中觀，也不是大中觀，而是普通的中觀，也可稱之為自空中觀。

在剛開始修行的時候，我們卻不能丟開這個“空”字。佛書裡面也說過：當我們有病的時候，就必須要吃藥；當我們疾病痊癒的時候，就不需要吃藥了。意思是說，當我們還有執著的時候，就不能把空性的觀念丟掉；當我們徹底拋下執著的時候，空性也就退出了歷史的舞臺。說來說去，空性也只是一種方法而已。

從目前的狀況來看，我們不但不能丟開空性，而且還必須設法建立起一個堅定不移、牢不可破的空性觀念。只有依靠這個空性觀念，才能把我們引向一條正確的光明之路。如果現在就丟掉空性的觀念，那就成了無記的見解，這樣是會走彎路的。雖然實際上空和不空都不存在，但現在我們卻要把空性看成是唯一的真理，看成是所有物質的基礎。

（5）最後的本性

在上述見解之上，我們加一點三轉法輪的內容，或者密宗的意義。

依照三轉法輪的見解：從宏觀的物質，一直分解到分

子、原子……，乃至純能量、空性，如果在此基礎上，再加上光明，就是比較完整的觀察物質的方法。

當物質完全成為真正的“真空”以後，真空又是怎麼來的呢？剛才我們提到了，空和不空是我們人為建立的概念，當我們把包括空和不空在內的，由人的思維所建立的所有概念都取消了以後，最終剩下的，就是如來藏、光明、佛性、心的本性——這才是唯一的終極真理。

在這一點上，即使量子力學再發展一萬年，也不可能接觸到如來藏光明的層面，這根本不是什麼儀器可以測量的東西，根本不是世間的邏輯可以抉擇的東西。

佛教最終告訴我們的就是：所有的物質，包括有色有形的物體，與無色無形的能量等等，都是從心的本性光明當中產生的。心的本性光明，才是萬事萬物最終極的基礎，這也叫做大空性。“色即是空”當中的最後結論，就是心的本性光明。

這種觀點是不是跟唯心主義一樣了呢？當然不是。唯心主義其實是一個很簡單的思想。唯心主義者從來就沒有提到過如來藏、光明等等，他們連做夢都不可能夢到這些。唯心主義當中比較有邏輯性的觀點，我認為是貝克萊的經驗論。唯物主義者們跟他辯論了很長時間，法國唯物主義者狄德

羅（1731～1784）曾經寫到：“這種體系（指貝克萊的理論）雖然荒謬之至，可是最難駁倒，說起來真是人類智慧的恥辱，哲學的恥辱。”

唯心主義所謂的“心”，與佛教的“心的本性光明”有著天壤之別。不僅僅是唯心主義，包括古今中外的所有思想，都沒有佛教這麼深廣。

《入中論》裡面非常清楚地說過：在世俗諦當中，物質與精神二者都承認；在勝義諦當中，則無論物質還是精神都不存在，一切都是空性。所以，在世俗諦中既不存在唯心、唯物的差別，在勝義諦當中，就更不存在什麼唯物、唯心了。

前面說過，雖然西方有些人說佛教是唯物主義，但其中所涵攝的物質範圍卻是很廣的。我們以前也講過，佛教就是佛學，對佛教來說，佛學這個名字是最恰當不過的。

而有些人一看見“物質與精神二者都承認”，就把它與笛卡兒的二元論混為一談。當然，這也不是笛卡兒的二元論學說。

對於有些居士而言，在弄清一些必要的修法和概念以後，自己好好修就行了，不需要學那麼多的東西；但是，如果為了消除一些疑問，比如：為什麼佛教的唯識宗也說“萬法唯心造”，這是不是唯心主義啊？如果佛教也承認物質與

精神二者，那又是不是二元論呢？這樣就需要去了解一些大概。本來佛教與唯心主義和二元論之間，是有著很大差別的，但真正要把它們弄明白，那是佛教專業人士的事情，我們就不用去費心了。

心的本性光明，就是從遠離一切執著的心的本性當中透露出來的光明，現在只能說到這一點。因為這種境界，已經超越了語言與思維的範疇，因而是語言無法表達、不可形容的。

通過學習中觀理論，將原有的粗大執著推翻，再修持外加行、內加行，當具備了不造作的出離心與菩提心之後，再去修持前面我們所講的中觀修法，這樣每個人都會感受到心的本性——如來藏。到了那個時候，自己自然就會知道。在尚未到達這個境界之前，說了也是白說，要說也說不出什麼東西來，聽也聽不出什麼名堂來。

“色即是空”當中的空性，就是這樣一步步逐漸深入的：

首先，在將粗大的東西推翻以後，我們就會有這樣的感覺：一切不是有而是無，只有空性才是準確無誤的；然而，當進一步思維的時候，才知道空性也不是最終的答案，因為空和不空都是觀待而成的分別妄念，實際上都不存在。那個

時候，就進入到比較好的境界了，但對諸法的究竟本性，還沒有一個明確的概念；當證悟心的本性的時候，才真正明白了心的本性、空性、光明的內涵。

4、觀察的結果

如果根本不想什麼解脫不解脫，只是想在輪迴當中日子過得好一點，就心滿意足了，什麼前生後世也不管，只要今生能吃喝玩樂，就沒有什麼別的需求了。像這種安於現狀的人，就不需要去學這些理論，也不需要去觀察空性。比如說，雖然微觀世界當中速度測不準，但在宏觀世界當中卻是測得準的，時鐘所顯示的每天二十四小時都是很精確的；雖然在微觀世界當中，我們的身體和房子是一體而無法割裂的，但在宏觀世界當中，人和樓房卻不可能是一體；雖然微觀世界當中，我們都是一體的量子場，但在宏觀世界當中卻有你、我、他的分別……。如果只想生活在宏觀的虛幻世界當中，我們就不需要去觀察。

什麼樣的人需要這樣的觀察、思維呢？就是希求解脫與利益眾生的人。

佛教的目的，是要讓我們明白空性的道理，繼而放棄執著，獲得解脫並讓眾生獲得解脫。

為什麼要放棄這些執著呢？首先，從小乘的角度而言，

如果放不下這些執著，一直都認為我是存在的，眾生也是存在的，解脫、輪迴，都是存在的，就不能超越這種觀念。如果不超越這種觀念，就叫做世間六道，就叫做輪迴，而不是解脫；要超越六道輪迴，至少要證悟人無我。這就需要去觀察、去思維：雖然我看見了這麼多東西，也認為它們是存在的，但僅僅我說了不算，我要回頭去看看它們究竟是否存在。這樣觀察的時候就知道，認為“我”存在的我執，是建立在非常脆弱的基礎之上的。所以，那個時候我們就可以認識到自己的錯誤，並進一步打破這種執著。一旦能放下對人我的執著，貪愛心、嗔恨心以及愚昧同時也可以被消滅，因為它們的基礎已經被破壞了。這樣斷除煩惱之後，就可以獲得解脫。

其次，從大乘佛法的角度來說，也需要證悟空性，放棄執著。大乘佛法沒有任何其他想法，唯一的目的，就是利益眾生。怎樣才能更好地利益眾生呢？比如說，向缺衣少食的人伸出援助之手，布施他們一些東西，為他們解決生活上的問題；抑或救死扶傷，通過自己的醫術，為身患重疾的人解決病痛之苦，或者照顧沒有陪護的病人等等。雖然也是利益眾生，但這些事世間人也可以做，佛教也不排斥，也願意力所能及地去做一些。然而，僅僅這些還不夠，大乘佛教，是要徹底究竟地利益眾生。

什麼是徹底究竟地利益眾生呢？就是幫助眾生解決生老病死の問題。

為什麼呢？因為，如果生老病死的問題還沒有從根本上得以解決的話，雖然通過扶貧，可以暫時地解決一些生活困難，卻不能永久性地解決問題。哪怕我們將一個人一生的貧困問題都解決了，但他下一世還會遇到這樣的困難嗎？這是很有可能的。既然如此，那你下一世還可以幫他嗎？下一世他去哪裡我們都不知道，又怎麼去幫他呢？所以，佛教認為這些還不夠，必須從根本上解決他們的生老病死。要解決他們的生老病死，首先我們自己要有智慧。只有具備了智慧，才可以幫助他眾。為了更有效地幫助他眾，首先就要消滅我們的自私心。如果有自私心，又怎麼去幫助他眾呢？不可能。

比如說，當上面撥下很多專款，讓有自私心的人去發給老百姓用以扶貧，或者送到災區去救災的時候，這個人就會想方設法中飽私囊，從款項當中苛扣一些，揣進自己的腰包裡；再比如說，有些人為了博取別人的讚歎，為了讓大家奔相走告：“他真是大菩薩啊！他做得多好啊！”而拿出一些錢，去做表面的救苦濟貧，實際上卻是為了自己的名聲。如果自私心沒有剷除，很多時候所謂的利益眾生也只是一種形式，而不是實實在在的利益。

證悟空性以後，就徹徹底底地斷除了自私心，消滅了貪嗔癡。在那個時候，如果沒有慈悲心，也會有這樣一些問題：也許就會像小乘阿羅漢一樣，認為所有該做的都做完了，自己已經大功告成，隨後就趨入滅定。但大乘佛教卻把菩提心灌輸給我們，讓我們時時刻刻都記著：我的工作任重而道遠，不是解決自己的問題，還有成千上萬的眾生等著我去度化。我要把自己如何斷除煩惱的心路歷程告訴別人，讓他們沿著我曾經走過的路去走，並最終獲得我現在的果位。這才是真正的利益眾生。

所以，佛教徒就必須要觀察、證悟空性。

如果別人的痛苦和自己的痛苦都不管，除了日子過得好一點就別無所求。像這種人，就不需要勞神費力地去思維這些，縱然下一世受苦，也只能自己去想辦法。

當然，量子物理學家並沒有這樣的目的，他們一開始的意圖，就是想找到整個宇宙最基本的組成單位，然後將其應用於世間的日常生活、軍事、科技等等。然而，令他們始料未及的是，當他們大費周章，一步步分割粒子，希望找到更細微的堅固之物的時候，最後卻適得其反——找到了一個接近於空性的結果。這就像佛經裡面所講的——剝開芭蕉樹皮，終將一無所獲一樣。芭蕉樹的樹幹，本來就沒有堅硬而

實在的中心，在將一層層的樹皮剝開之後，最終什麼都不會得到。

粒子是非常小的東西，而粒子加速器卻是長達一、兩公里的大型儀器，科學家們花費了大量的人力、物力、財力，用粒子加速器讓粒子通過碰撞而分割，試圖將粒子一再細分，最終得到一個最基本的粒子。這樣的結果，其實已經違背了他們當初的意願——本來想得到一個東西，卻無意當中發現了類似空性的結果。

愛因斯坦開始接觸原子物理學新的實情時，也感到同樣地震驚。他在自傳中寫道：“我為了使物理學的理論基礎與這種（新型）知識相適應而做的一切努力都徹底失敗了。就像是從一個人的腳下抽走了地基。他在任何地方也找不到，可以立論的堅實基礎了。”

海森堡也寫道：“只有當一個人認識到，此時物理學的基礎開始動搖時，才能理解近代物理學最新發展的強烈影響；這個變動所引起的感覺是，科學失去了依據。”

當量子力學與佛教攜手並肩地走到這裡的時候，量子力學就停滯不前了，而佛教卻能夠繼續前行，並最終走到量子力學根本看不到的，遙不可及的地方。佛教的很多其他領域，量子力學是根本無法想像的，這就是量子力學與佛教的差別。

說一千、道一萬，最後的結論是什麼呢？就是要推翻我們自己的觀點。

如果不能推翻自己的觀點，即使推翻了無神論，即使戰勝了一切外道，我們仍然還在輪迴當中流轉，還是不能獲得解脫；反之，如果推翻了自己的觀點，則其他什麼都不用去消滅、去戰勝，別人認為有神、無神也好，唯心、唯物也罷，我們都一概無需過問。

如今，量子力學已經可以幫我們推翻了很多的執著，剩下的部分，就只有靠佛教自己來推翻了。

5、具體的修法

必須提醒大家的是，修法和理論是不能相互脫離的，只講理論沒有修法，就沒有什麼用處；沒有理論只講修法，雖然方法懂了，卻沒有相應的見解，那修什麼呢？雖然我以前所講的中觀，是最簡單的方法來表達的，但卻是正統的中觀。即使再講複雜一點，也不會有什麼更新的內容。

在觀修“色即是空”的時候，當所有的前期準備做完之後，就在自己的前面觀想一座高大宏偉的樓房，然後去觀察這棟樓房：

在宏觀世界當中，它就是這樣一個實實在在的建築物，但實際上它是不是存在的呢？然後，我們既可以利用量子物

理的理論走一截路——把物質分解為分子、原子等等，直到“場”為止，但只能走到這個程度；也可以利用佛教理論一直走到底，從佛教的角度來分析，就可以像《俱舍論》當中所講的一樣，把這棟樓房分解成很多很小的微塵，這些微塵又可以一再細分，直至分到無分微塵，無分微塵再分下去的時候，我們就可以把它打破了。

這個境界，是量子力學與佛教的共同結論，從量子力學的角度，也可以分析到此——一棟高大的建築物，可以消失在純能量當中。

你們不要以為純能量也是什麼東西，純能量雖然也稱為物質，但它卻沒有物質的屬性，它是看不見、摸不著的，只有儀器才能夠測量的，無形、無色的東西。從佛教的角度來說，這個“場”也可以被推翻。

這樣一來，一棟樓房經過一再觀察最後就沒有了。它不是遷移到別的地方去了，就是在這個空間當中消失了，這個時候就要思維：雖然在我的眼、耳、鼻、舌不觀察的時候，它是一棟樓，但經過觀察之後，它不但不是一棟樓，甚至連一個微塵都不是。

當深深體會到樓房是空性的時候，此時要注意兩點：第一點，就是要保持這個體會；第二點，就是要讓我們的心從側面去監督。看它自己是否一直處於這種狀態，看它有沒

有往外散亂，有沒有向內昏沉困倦。如果發現意識在胡思亂想，已經跑到很遠的地方，根本沒有處於這種狀態，那個時候，就要讓它回來，繼續停留在這個狀態中。除了這兩點，其他沒有什麼。

如果實在不能堅持，就停下來。然後又去觀察一座山，或者是觀察湖泊，分析方法也是一樣的，水是物質，往下是分子、原子……這樣觀察之後，則無論再大的湖，最後都會消失。

這個修法和有些空性修法的不同點，就是需要觀想一個對境，其他沒有什麼區別。最後是迴向、起座。這就是最方便的修空性。

如果你們以後有時間，可以去了解一下其他書上所講的空性修法。但可以肯定地說，除了禪宗以外，任何一個顯宗的空性修法，說來說去，都萬變不離其宗，精華就是這兩點。

每一個寫書的人，都有自己的寫作風格，哪些該寫，哪些該保留，每個人所掌握的分寸是各不相同的。有些人在寫作的時候，會把很多意義隱藏在一、兩個詞句中，而不可能把所有的意思都說出來。我們在講的時候，就需要把這些隱含的意思都講出來，應當比看書更清楚一些。如果講的時候，還是原書當中的內容，那講不講都一樣了。

這就是“色即是空”的修法。

空即是色

“空即是色”是什麼意思呢？

前面，我們把所有的物質都分解到心的本性如來藏，這已經是路的盡頭，再往下就沒有可走的路了，這就是“色即是空”；反過來說，就是“空即是色”。

比如說，當我們把這棟樓分解到心的本性光明以後，是否意味著這棟樓房的現象也不存在了呢？並非如此。儘管被我們分解了，但房子還是依然如故地存在著。這是怎麼回事呢？上面我們通過觀察，知道不僅是這棟房子，包括組成這棟房子的微小粒子都不存在，但為何它還在我的眼前出現呢？這就是“空即是色”。

佛教所說的“空”，是除了物質以外並不存在的。物質就是空，空就是物質。

這樣觀察究竟要達到什麼目的呢？

我們不是要在思維以後，就讓這棟樓房不存在，就讓眼睛看不見樓房，而是要獲得一種勝利。什麼樣的勝利呢？就是跟自己的執著決鬥所取得的勝利。

什麼執著呢？以前我們認為，房子就是房子，物質就是

物質，都是日常生活不可缺少的，實實在在的東西，從來沒有想過這都是虛幻的。

當我們想到“我要拿錢去買一束花供佛”的時候，並沒有刻意地想“我要拿實有的錢，去買一束實有的花，然後去供實有的佛”。雖然心裡沒有想到這些名詞，但實際上我們卻認為：“我買的就是實實在在的一束花，而不可能買的是紙上畫的花，或者電視機螢光幕裡出現的花”，“我拿的肯定是實有的錢”，“我供的也絕對是實實在在的佛”，“之所以我要供佛，是因為有一個實實在在的地獄，地獄裡面有實實在在的痛苦，為了避免這些難忍的痛苦，我就要去供佛積累資糧”，其實在這當中，就已經默認了自己的執著。

現在學了空性以後，就要通過觀察，從而在我們心裡消除這是地獄、這是佛陀、這是花的分別執著。我們現在要推翻的，不是所看見的樓房等現象，而是自己原有的這些實有執著。眼睛看得見、看不見，是沒有什麼問題的。關鍵的問題，是要消除自己內在的執著。

有人會提出疑問：前面所講的修法，就是通過觀察思維，將一棟樓分解、分解、再分解，最後體會到空性，但是，當我們睜開眼睛一看，這棟樓還在面前，這樣從起點到終點，最後又回到了起點。不就等於原地踏步，白修一陣了嗎？

並非如此。雖然此時我們的眼睛仍然能看見物質，但認識上卻發生了巨大的轉變。過去，我們認為，這就是實實在在的樓房；現在，我們卻明白，雖然它看起來是樓房，但它卻是虛幻的，而不是實實在在的。這就是我們的收穫。

在剛剛開始修法的時候，我們只能從理論上知道空性，當別人問我們“這本書是實在的嗎？”我們也會毫不猶豫地回答說：“它不是實在的，而是虛幻的。”當我們回答的時候，並不是因為其他原因，才違背自己的意願而說出來的，這就是我們的真實想法，我們發自內心地認為它就是虛幻的。但如果沒有修行，就純粹是一種觀點，起不了什麼作用。

如果通過這樣的觀察方式去修的話，最終執著是絕對可以消滅的。

這樣一來，外境就不會對我們有任何利害了。什麼是利害呢？就是我們自己的心去分析這些物質。比如說，在我們剛剛看見這束花的時候，就像剛剛出生的嬰兒一樣，雖然看見了，卻沒有任何思維，也沒有任何執著，那時也就不會有任何利害。

佛經裡面也講過：小孩子殺生沒有成年人的罪過嚴重，因為成年人殺生，是故意去殺的——因為這個動物身上有可

以食用的鮮肉，或可以賣錢的皮毛，所以就生起了強烈的貪心，繼而去殺害了這個動物；小孩子雖然也殺死了動物，給動物帶來了痛苦，但他們的思維卻是很簡單的，沒有太多的惡意，沒有什麼大的執著，是無意去殺的，所以沒有成年人的罪過嚴重。這是佛經裡面說的，不是我編造的。

再比如說，當有人看見戰爭的殺人場面，自己卻沒有生起嗔恨心，也就不會造作罪業。

這說明什麼呢？所有的一切，都源於內心的執著，因為有了執著，便會導致很多的煩惱。如果不消滅內心的執著，我們就會認為，金錢是實在的東西，可以解決實在的痛苦，我去賺錢是理所當然的事情。如果賺不到錢，實在活不下去，那麼即使採取偷盜、搶劫等不正當手段去獲得錢財，也未嘗不可。如此一來就會造業，並喪失最起碼的道德觀念。所以，我們必須要消滅自己的執著，要跟自己的執著決一勝負。

在消滅執著以後，是什麼樣的狀況呢？在那個時候，雖然我們的眼睛還是可以看見所有的東西，跟以前沒有聽過空性、沒有修過空性時，完全沒有兩樣。以前能看見的，現在也看得見；以前能聽見的，現在也聽得見，但心裡看問題就全然不同了。以前認為是實在的東西，現在不需要去分析這

束花是能量，是空性等等，不假思索地直接就可以把它看成如夢如幻，所以也不會有執著，繼而也就沒有煩惱。既然沒有了煩惱，也就沒有理由再在輪迴中繼續受苦了。

雖然眼睛所看見的現象，在一定的階段也可以發生變化，但在顯宗修法當中，卻要經過很長很長的時間，才能慢慢發生改變；而依照密宗生起次第的修法，則可以快速地改變，不但心裡沒有執著，而且也可以看見全然不同的景象。

當然，這不是我們現在的工作。對於我們來說，無論看得見現象還是看不見現象，都沒有問題，主要的是破除對現象的執著。

比如說，當我們眼睛看見一個人，如果只是眼睛看見，而心裡卻沒有執著，既沒有對他的貪心，也沒有對他的嗔恨心，那看見、看不見都沒有什麼問題。但是，如果看見這個人以後，心裡產生了執著，隨即開始貪愛或者嗔恨這個人，那就會造業，造了業以後，就無論如何都跑不掉了。所以，我們一定要消除執著，如果不消除，就會導致一連串的問題；要消除執著，就要去修行，這是非常合理的說法。

有些人認為，所有合理的東西就叫做科學。既然如此，那我們前面的推斷，就應該是非常“科學”的說法。其實科學本身，也並不是絕對的真理，關於這一點，前面已經講

過；退一萬步說，即便科學的結論是正確的，那它的權威性，也只能限定在世俗諦當中，一旦超出了世俗諦的範疇，科學就一無是處了。

總而言之，“空即是色”，就是雖然通過觀察，知道萬事萬物都不存在，但它卻還是會在我們的眼前出現。

現在經常有些人不知天高地厚，一看見佛經當中說“色即是空，空即是色”，便望文生義，抓住字面就開始胡亂地批駁一番，但他們卻根本不懂什麼叫“色即是空，空即是色”，這就是很荒唐的。

在辯論當中，有一個十分嚴格的要求，就是如果想駁倒對方，就必須非常清楚地知道對方的觀點，這樣才有資格去評斷對方。如果別人說的是什麼都不知道，卻不明就裡地妄加評論，那就是荒謬至極的做法。

“空即是色”要告訴我們的意思，並不是說這棟樓房連現象都不存在，只是說要表明，這個世界是一個如幻如夢的虛幻世界，並進一步要我們消除對它的執著而已。

色空雙運

“色不異空，空不異色”的意思和前面講的差不多，空離不開色，色離不開空。如果離開了色法，就不存在空性；如果離開了空性，也就不存在色法。在色法或者現象之外，

不存在空性；除了空性以外，也沒有其他的色法或者現象。空性就是現象，現象就是空性。

為什麼呢？比如說，當我們的肉眼正在看一本書的時候，同時它就是空性的。佛菩薩境界當中一切萬法的空性，與我們所看見的不空二者，是位於同時的。作為現象的色法，根本就沒有離開空性。現象和空性二者，是無二無別、不可分離的。

我想用一個大家都能接受的例子來說明這個問題，如果有人說：“運動不異靜止，靜止不異運動。”這句話聽起來似乎是矛盾的，但實際上一點也不矛盾。

怎麼理解呢？因為，我們所看見的所有靜止物體，比如一座大山，實際上就是運動的，所以“靜止不異運動”；實際上是運動之物，在我們看來卻是靜止的，所以“運動不異靜止”，這就是現象和實際存在方式的兩個不同側面。

雖然我們在日常生活當中，所遇到的一切都是空性，但從我們的角度來說，它們卻都是那麼的完整、那麼的實在。這是為什麼呢？這就是我們的幻覺在作怪。

比如說，從我們的肉眼來看一本書，是一個靜止的物體，無論怎麼去看，都看不出它在運動。但前面也講過，從經典物理學的角度來說，你們都知道，如果用電子顯微鏡來看，它卻是由很多粒子構成的，而其中的每一個粒子，都是

以極快的速度在運動。其中圍繞原子核旋轉的電子，是以每秒730~2,200公里的速度在運動。

在原子裡面，絕大多數都是空間。我們都知道，原子裡面只有一個原子核，原子核有多小呢？我們可以打一個比方，如果把原子放大到這棟樓這麼大的話，那麼原子核的體積就只有一粒芝麻那麼小。除了原子核以外，在原子中剩下的其餘部分都是空的，只是一些電子在圍繞著它旋轉而已。正因為電子轉得太快了，人類的眼睛看起來，就像根本沒有運動的固體一樣。所以，以前的科學家會認為：原子就是不能分割的最小單位。

比如：如果在漆黑的夜晚，用一根燃燒的蠟燭很快在空中畫一個圓圈，我們就只能在空中看見一個亮的圓圈，而看不出一個個的亮點；但如果劃圈的速度減慢以後，我們就能看見蠟燭的運動，以及蠟燭所在之處的亮點。

再比如，當螺旋槳飛速旋轉的時候，我們也只能看見一個似乎是靜止的封閉的圓圈，而根本看不到其中的葉片和空間，也看不到葉片的運轉。

為什麼我們看不出來呢？就是我們的眼睛出了問題，我們的眼睛還沒有這樣的能力。所以，我們的眼睛看起來是靜止的東西，卻並不能證明它是靜止的。

而我手裡的這本書，就是由這些飛速運轉的原子、電子等等組成的。

當然，實際上運動和靜止，不可能同時在一本書上成立。既然如此，那麼，當宏觀的靜止概念和微觀的運動概念發生矛盾的時候，哪一個是正確的呢？當然以微觀的結論為準。所以，這本書就是運動的。

不僅僅是這本書，包括周圍的房屋、花園、山脈等等都是這樣。雖然我們從來沒有發現它們是運動的，但它們實際上就是運動的。

同樣，雖然我們看見了樓房，看見了周圍的一切，對於我們來說，它們都是確確實實地存在著的，但實際上，它們卻是不存在的。

在了知這一切以後，我們就會恍然大悟：噢！原來是我的眼睛有錯，不要說什麼勝義諦光明如來藏，連世俗諦物質的細微層面我都看不見。

我們的眼、耳、鼻、舌，只是在特定的範圍內發生作用。在這個範圍之內，它們說了算——眼睛看見是藍色，我們就認為是藍色；耳朵聽到有歌聲，我們就認為有歌聲。但是，如果超出了這個範圍，我就不能再相信它們。那相信誰呢？相信佛的理論。最終的真理，就是佛教，特別是大中觀的境界。

那個時候，物理學就幫佛教作了一件大好事。

雖然這些道理我們都知道，我能講得頭頭是道，你們也可以聽得津津有味，從頭到尾沒有什麼不懂的內容。然而，即使我們知道，自己生存在一個虛幻的世界裡面，但我們現在還沒有辦法逃出去，還是要去接受現實，還是要從存在的角度來面對這一切。

明明我們知道這是虛幻的，為什麼還要把它們當成實在的呢？為什麼在實際操作的時候，我們的表現還是和普通凡夫一模一樣，凡夫追求的我們也渴望，凡夫厭惡的我們也躲避呢？

這就說明我們的修行還不到位，只是理論上知道了一點，卻羽翼未豐，還沒有真正的本事。所以在日常生活中，不一定能發揮太大的作用。

但有一點值得欣慰的是，我們已經有了一個比較好的見解，如果在此見解上能再進步的話，則以後在實際操作的時候，也會和普通的凡夫大不一樣，只是我們現在還沒有能力而已。現在沒有能力，並不說明證悟空性不能斷除煩惱，只是因為我們還沒有證悟空性，所以才不能斷除煩惱。

也許有人會想：既然這四句話的意思都差不多，那為什麼要囉囉嗦嗦地說四句呢？

其實，這四句話分別還有一些特殊的必要：

“色即是空”，是為了讓我們斷除常見。

常見是什麼呢？我們都認為，物質是實實在在、常住不滅的，這就是常見。

要斷除常見，就要證悟空性，這就是宣說“色即是空”的目的；

“空即是色”是為了讓我們消滅斷見。

斷見是什麼呢？有人認為，既然“色即是空”，那麼一切都是不存在的，所有的因果、山河大地、宇宙等等都不存在，什麼也沒有。這種不建立、不承認現象，只是片面、一味地言說空性的見解，就是斷見。

如果什麼都不存在，那我們所看見的周圍的一切又作何解釋呢？所以這種觀點是錯誤的。

我們要把這些概念分清楚，如果分不清楚，只是大體、籠統地知道一個空性，便含混不清地妄說一切都不存在。這就是違背現實，就是斷見。

為了斷除斷見，所以就要說“空即是色”；

“色不異空，空不異色”兩句話，是為了消除我們對空性和現象的細微分別——認為這個是空性，那個才是現象的分別。

我們就是要打破上述割裂空性和現象的執著，空性就是現象，現象就是空性，二者沒有任何差別，只是我們的分別念而已。這就是宣說“色不異空，空不異色”的原因。

在此之前的內容，我們可以和現代物理結合起來進行講解，但後面剖析受、想、行、識的時候，就跟物理完全沾不上邊了。因為受、想、行、識的空性，已經超出了物理學所研究的範疇，完全是兩個不同的領域。

雖然現代物理學在物質領域的研究成果還是令人可喜的，但在精神領域的研究卻沒有什麼突破。西方的科學家也認為，在精神領域的研究方面，他們也剛剛才起步。所以，在精神世界方面，只有佛說的，才是最透徹的。

不要說物理學，包括全人類的所有思想——各種流派的哲學、宗教、學說等等，都一點忙也幫不上，他們都還沒有達到這種境界，根本無法對深層次的精神內幕，說出什麼真實的答案來。

所以，解釋《心經》剩下的內容，就是佛教自己的工作。

前面分析了五蘊當中的色蘊，接下來觀察受、想、行、識四蘊，從而抉擇出它們也是無有自性的空性。

受想行識亦復如是

受即是空，空即是受，受不異空，空不異受

1、何謂受蘊

五蘊當中的第二個，就是受蘊。

所謂“受”，是指眾生肉體與精神上的感受。感受可以分為三種：痛苦、快樂以及不苦不樂的中等感受，這些感受都屬於有為法。

以前也講過，凡是有因有果的物質，都叫做有為法；既沒有因，也沒有果，已經超越了因果範圍的法，就叫做無為法。

雖然我們把感受分成了肉體與精神上的兩種感受，但感受本身，卻屬於精神的範圍。因為外在物質沒有感受的能力，所以不能感受到痛苦或者快樂等等，真正能感受的，唯有精神，感受是精神的一種特點。

不通過肉體，而僅僅由精神進行思維以後，便在心裡產生的痛苦、快樂的感受，稱為意識的感受；通過肉體而感覺到外境的某種刺激，從而產生的痛苦、快樂等現象，稱為肉體的感受。

2、如何是空

感受怎樣抉擇為空性呢？

第一個方法，就是以拆細、分解感受來抉擇空性：

當一個人因為某種原因而感覺到痛苦的時候，從宏觀的角度來說，這個念頭是一個連續的過程、物質或者事物。前面也說過，佛教關於物質或者事物的定義是很廣的，和我們平時所說的物質概念不一樣。無論是物質還是精神，只要能對其他的事物構成影響，就都稱為物質。

如果這個感受可以保持一分鐘，我們就可以像分解外在的物質一樣，把這一分鐘的時間先分成六十秒，再將其中的一秒鐘切成一百個階段，其中的每一個階段再往下，又可以分成很多的剎那，最後又像微塵一樣分到最小的時間單位（佛教稱之為無分剎那）。

如果此時我們想保留一點，就不能再去觀察；如果不需要保留，願意讓它全部成為空性的話，就再進一步觀察，這樣一來，它就會在虛空當中徹底消失。

這和量子物理所說的物質消失於量子場當中的概念，雖然外表看起來相似，但實際上卻是不一樣的，這種消失的層次，比前者還要細微得多。因為我們都知道，量子場也可以像粒子消失於純能量當中一樣，通過分解而消失於虛空當中。

這樣觀察以後，我們就可以得出一個空性的結論。

第二個方法：

比如說，當我們生起一種痛苦感受的時候，在不觀察的情況下，就會有一種真真切切的痛苦感受，同時這種感受，也給我們的日常生活帶來了各種影響。此時，如果我們用前面所講的觀察因果的方法，也就是因果位於一前一後不能產生，因果處於同時也不能產生的方法，去觀察這一瞬間的這個感受是怎麼產生的，就找不到這個感受產生的合理解釋。

既然找不到一個合理的解釋，那我們又怎麼會有這種感覺呢？這叫做緣起現象。

所謂“緣起現象”，是指雖然沒有真實不虛的實在物質，但在我們的幻覺當中，卻都真實存在的現象。

這就像做夢時的情景一樣。對一個清醒的人而言，別人做夢時所夢到的現象，是從來沒有發生過的、根本不成立的東西，但對於做夢的人來說，夢中的景象卻都是真實存在的。

其中存在與不存在，真實和虛幻的兩種境界，哪一個是正確的呢？對此，我們肯定會回答說，因為做夢的人所感受到的夢境都是虛幻，所以是不存在的，只有清醒的人所感受到的，才是準確無誤的。

同樣，在佛菩薩的境界當中，一切都一無所有，像秋日高原上遠離一切污垢的藍天。

為什麼說秋日的藍天，是“遠離一切污垢”的呢？

佛經當中經常會用這個比喻——以秋天的天空，來形容最純淨的境界。因為冬天時常會颳風，在颳風的時候，天空中就會瀰漫著很多塵埃；春天因為氣候潮濕，空氣中就會有很多的水蒸氣等氣流，因而也會污染天空；夏天因為經常下雨，所以天空中經常烏雲密佈，只有在秋天的時候，灰塵、水分、氣流、烏雲等等都相對較少，所以秋天的天空是最純潔、最乾淨的。

第三個方法：

我以前也講過，密法裡有一個修法，就是背朝太陽，也就是讓陽光從背後照過來，然後去看前面沒有雲彩等任何東西的藍天。那時去觀察內心的時候，就會看見：自己的本心與前面的虛空完全可以融為一體。

“融為一體”的感覺是什麼意思呢？

就是像前面一無所有，沒有任何物質的虛空一樣，人的內心也沒有任何雜念——沒有善、沒有惡，什麼思維都沒有。不但是沒有任何念頭，而且深深地體會到，自己心的本性也像前面的虛空一樣，完全沒有任何雜質，只是一片虛空。

這種感受，就叫做證悟空性，而且是證悟了心的本性光明。

佛經當中經常提到光明。所謂的光明，並不是像有些人所理解的一樣——類似於陽光、月光或者燈光。因為無論從現代科學的角度來說，還是從佛教《俱舍論》的角度來說，這些光都只是一種粒子，離單純的空性都還相差很長的一段距離。至於心的本性光明，就更是風馬牛不相及的兩回事，二者之間根本沒有任何相同的地方。

那麼，什麼叫做光明呢？以我們的語言來說，就是沒有任何污垢、染著的，純潔的東西，這就是我們心的本性、如來藏或者本心。

為什麼心的本性是純潔的呢？因為它的本體就是這樣的，就像火為什麼是熱的，水為什麼是液體一樣，這些都是它們的本體、本質，所以沒有任何其他答案。

要讓這種純潔的心的本性顯現出來，要讓它露出真面目，就需要很多因素——修加行、對上師三寶的信心等等。除此之外，在生活上也有很多講究。比如說，在像這樣的城市裡面，要讓心的本性顯現出來，相對來說就有一點難度。當然，也不是完全不可能顯現出來。

為什麼要有這些要求呢？因為人的精神跟外境有一定關係。

比如說，成都這個地方平時經常有很厚的雲層，天灰濛濛的，根本看不到太陽，很多從日照充分的地方，特別是藏地過來的人都會感到無精打采；特別是在起霧的時候，心也會感覺很悶，像外面大霧籠罩的天氣一樣；當然，如果遇到像今天這樣陽光燦爛、晴空萬里的好天氣，人的心也會隨之而變得開朗、清晰起來。

同樣，在視野開闊的高山上，再加上能見度很高的清朗天氣，周圍的藍天也很純淨，人的心自然就會顯得很清晰、很純淨。人的心越清晰，就離心的本性越近；人的心越亂，就離心的本性越遠。所以，修行的環境是十分重要的。

這種修行要求，修行人所處的地方最好高一些，像西藏那樣的地方就非常適合。但在西藏的有些農區，還是不太適合修這些法。至於熱帶、低海拔地區等地方，就更不適合這種修法。

另外，飲食方面也有一定的講究。這種修行要求，修行人只能吃沒有污染的東西。

所謂“污染”的意思，主要是指來自於屠夫、妓女等人，或者像屠夫一樣經常殺生的，殺業很重的人手裡的食物、衣服等東西。

修行人在修法的時候，必須非常注意，如果食用了這些食品，就會對修行造成一定的影響。

還有，修行人在生活上還不能有很大的壓力，如果有壓力的話，心裡就經常會胡思亂想，越是胡思亂想，心的本性就越不能顯現出來。

綜上所述，修行的環境、食品等等，都與修行有一定的關係，至於修加行、對上師三寶的信心等等，就更是密不可分。這也是以前的修行人為什麼要住在山裡，為什麼要放棄世間一切牽掛的原因。

在上述條件都具備的情況下，就可以看見心的本性。

在心的本性顯現出來的時候，就會真切地體會到，心的本性是光明、是空性，除了“光明”或“空性”這兩個字所代表的境界之外，所謂的色、受、想、行、識，全都是根本不存在的，無中生有的一大堆幻覺。

儘管不是登地菩薩，更不是佛，但作為修行修得比較好的凡夫，也可以進入這樣的境界。這就是初步的證悟空性的智慧。

由於這只是初步的證悟空性之智，因而對我們的斷除煩惱來說，當下還不會有太大的效果。因為，即使在一、兩次短短的時間當中，深深地體會到空性光明。但在我們的心中，與空性光明相反的，非光明、非空性的執著卻已經根深蒂固，並且有很強的力量，所以它們對普通凡夫的影響還是

特別大。在這個時候，微弱的空性之智，暫時還無法戰勝這些煩惱執著。但是，在證悟以後，通過天長日久的修持，證悟空性的智慧就會慢慢成長。它越有力量，煩惱就越軟弱，總有一天，煩惱執著將會被徹底打垮。

通過上述修持，就能深切地體會到：心的本性是光明、是空性，無論痛苦的感受，還是快樂的感受，都建立在一個錯誤的基礎之上，都是不存在的。所謂的“基礎”是什麼呢？就是我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，除了這六根以外，沒有其他的基礎。在將它的基礎一起推翻了以後，就是心的本性光明。

雖然這是顯宗的修法，卻與密宗的修法很接近。當然，這只是比較接近於密宗的一個修法，而不是純粹的密宗修法。

前面我們講過，中觀的修法有兩種，其中一種，是觀察的修法；另一種修法，就是不觀察的修法——在前面的皈依、發心等等做完了以後，讓心平靜下來，然後直接去觀察心。這個修法，就屬於後面的那種修法。

前面所講的第一種——將感受分解到虛空的方法，或者第二種——通過剖析因果來抉擇受為空性的方法，都只是一種推理，只能從理論上知道：“事實就應該是這樣，否則就

說不過去了”，卻還沒有真實的體會，只有後面的這種方法，才不是在理論上推斷出它應該是這樣，而是真實地體會到這種感覺了。所以，第三種方法是最好的證悟空性的方法。

你們也許會懷疑：有沒有這樣的可能，一個對我們來說很明顯、很真實的感覺，難道真的可以分解到空性這個地步嗎？這是完全可以的，就像分解外面的物質一樣。

雖然中觀還有很多其他的觀察方法，但我們就不講了，大概都差不多。受蘊就是這樣分析的。

想即是空，空即是想，想不異空，空不異想

1、何謂想蘊

五蘊當中的第三個，就是想蘊。

“想”是什麼呢？就是我們的觀念，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意的觀念。

什麼是觀念呢？所謂觀念，就是一種執著，是通過分析而得到的一種想法。比如說，我們的眼睛能看見紅色、黃色、綠色、白色，或者圓的、方的、三角形的、高的、低的等各種顏色和形狀的物體，在看見這些物體的時候，眼睛也有一種感受，這種感受，就稱為眼識的觀念，它屬於

“想”；另外，意識的觀念，也就是當我們看見一個東西的時候，認為它好或者不好之類的認識，也屬於“想”；還有，包括人生觀、世界觀、價值觀等等一系列的觀念，也是屬於“想”。

2、如何是空

“想”本身就屬於精神的範圍，是精神的一種過程，“想”是離不開精神的。比如說，我們在思維“人身難得”的時候（“人身難得”是佛教人生觀的一部分），“人身難得”這個念頭其實就是精神而不是物質。既然是精神，就可以像受蘊一樣，依照前面的方法進行分解；或者通過剖析因果的前後與同時，來抉擇為空性。當理論上可以證明它為空性的時候，基本上可以推翻我們原有的觀點。

我們原來一直認為，人生觀、世界觀、價值觀等等是存在的，雖然具體的觀念因人而異，但每個人的觀念卻是客觀存在的。通過推理的方法，就能使我們知道：在不觀察的時候，就像做夢時的情景一樣，一切都是完好的、真實不虛的；但現在回頭一觀察，才發現原來所謂的“想”根本就不存在，全部都是空性。

另外一種最好的方法，就是前面講過的：當心裡冒出一個“人身難得”之類的念頭之際，我們就去看這個念頭的本性是怎樣的。

關於精神的概念，雖然世間的哲學、宗教等等都各執一詞：有人說，精神是大腦活動的產物；還有一些人又認為，它不是大腦活動的產物，而是像物質一樣客觀存在的東西。我們現在先不管這些，就是要去看看它本身是怎樣產生的，它的本體究竟是什麼。

以前也講過，我們的心就是有這樣的功能，既可以往外觀察、分析外境，也可以向內觀察、分析自己，不但是觀察分析，甚至還可以看見它自己的本性。

如果加行基礎很紮實，對上師三寶也有足夠的信心，此時去追蹤這個念頭，就可以追到原始的光明當中。也就是說，我們先跟著這個念頭去追，最後這個念頭也會消失，在念頭上面我們不會獲得什麼答案，但在念頭消失以後，我們會看見一個東西，那就是剛剛我們一再提到的心的本性、空性、光明。

其實，對每一個物質，都可以用兩種方法來抉擇空性：一種是用中觀的邏輯思維方式去推理；另一種，就是剛才所講的空性修法。

我們先放棄所有的成見，既不站在中觀的空性角度，也不站在凡夫的實有角度，而站在一個中間人的立場去看，誰有足夠的道理，我們就相信誰。這樣觀察之後就會發現，中

觀理論的確有一定的道理。我們以前認為一切都是真實不虛的觀點，原來是建立在一個極其盲目的基礎之上的，根本沒有任何理由。

在我們剛生下來的時候，就有了一切都實有存在的觀念，只是在佛菩薩告訴我們一切都是空性以後，我們才產生了懷疑，現在通過觀察，才終於知道原來的觀點都是錯誤的。所有的一切，都是一場虛幻的大夢，而我們晚上所作的夢，只是大夢當中的小夢而已。

很多人都愛說“人生如夢”，但真正問他為什麼人生如夢，他就只有含糊其辭，而說不出所個以然來。所以，他們所謂的“人生如夢”，只是說說而已，並沒有真正地理解。

這樣一來，我們原有的觀點就被破壞了，一旦這些觀點被破壞，就動搖了它的基礎；那個時候，我們就開始不相信自己的觀點；當我們不相信自己的觀點以後，就開始超越輪迴了。

想蘊就是這樣觀察的。

行即是空，空即是行，行不異空，空不異行

1、何謂行蘊

“行”是什麼呢？前面講過，一切有為法，可以分為

色、受、想、行、識五種，除了其他四種有為法以外，剩下的所有有為法，都屬於“行”的範疇，所以，“行”的內涵是很廣的。如果再具體一點說，包括時間、空間、方向、速度、因果的順序、物質的運動，還包括善的念頭、惡的念頭延續的過程等精神的運動，甚至包括人、天人等等的“人我”，都屬於“行”。

人和天人為什麼屬於“行”呢？因為，除了精神和肉體以外，並不存在一個獨立的人或者天人，只是在精神和肉體的綜合體上面加了一個“人”的名稱，隨後我們就認為有一個“人”的存在了，因此，人和天人都屬於“行”。

2、如何是空

前面我們已經知道了，無論物質還是精神，都是空性。既然物質和精神都是空性，那麼物質和精神的運動或者運動過程也必然是空性，所以“行”也是空性。其推理方法同上。

這就是對“行蘊”的觀察方法。

識即是空，空即是識，識不異空，空不異識

1、何謂識蘊

五蘊的最後一個，是“識蘊”。所謂“識”，就是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識和意識。

什麼是“眼識”呢？現代醫學所說的，眼睛所有的包括視網膜、晶狀體等等在內的物質結構，佛經裡面統稱為“眼根”。然而，僅僅依靠這些物質結構，卻不能看見東西，而必須要有一個精神的成分，那就是眼識。眼根支配精神，通過眼根產生眼識，才能看見東西。比如說，我們之所以現在能看見白色、紅色等等之類的東西，其中當然需要眼根，但真正能感覺到白色、紅色的感知，卻是我們的眼識，除了我們的眼睛以外，手、腳，或者外面的牆壁、桌子等等，就沒有這樣的感受。

它們為什麼沒有這樣的感受呢？首先，它們沒有眼根；還有一個最重要的問題，就是它們沒有作為精神的眼識，所以看不見。如果離開了眼識，就看不到任何東西，雖然有些儀器可以測量一些東西，從外表看來，似乎有一種類似感覺的反映，但實際上卻只是物質與物質之間的一種相互作用而已，並不是什麼感覺。跟眼睛看見東西，耳朵聽到聲音的感覺是完全不同的。

從意識的角度來說也是這樣，在我們思維的時候，意識是通過自己的本能去思維的，在一般情況下，它不需要物質的說明。

現在科學家也發現，很多人在沒有大腦的情況下完全可以思維。這種情況被賦予了一個新的名詞，叫做“腦外記憶”。顧名思義，就是大腦範圍之外的記憶。比如說，有些人可以回憶前世，有些人在精神脫離肉體的狀態下，可以看見很多東西等等，這是千真萬確的事實啊！以前很多人都認為精神是大腦活動的產物，但後來越來越多的人對這種說法產生了懷疑，因為，包括很多的神經科學家、心理學家、哲學家等等，都從不同的地方收集了很多現實生活中實實在在的事例。最後大家不得不開始相信，原來意識既不歸屬於物質，也不是物質的產物，不但不是物質的產物，而且還可以反過去影響物質。

海森堡的“測不準原理”，就是意識作用於物質的例子。雖然這還不是所有物理學家的觀點，但很多非常著名的量子物理學家都對此持贊同態度。由此可知，精神是可以影響物質、“遙控”物質的。當然，西方科學界在此方面也剛剛起步，還沒有取得什麼進展，大家都各自為政，互不承認。所以，在解釋意識方面，現代科學也沒有什麼可講的，只有佛教才是唯一的權威。

除了眼識之外，耳識、鼻識、舌識、身識大家都比較容易理解，而六識的最後一個——意識，大家可能還不太清楚，此處著重地介紹一下。

意識是一個綜合的名稱，可以分為三種：第一個，是阿賴耶識；第二個，是末那識，即我執，也稱煩惱識或者染污意識；第三個，是能思維的意識。

其中的阿賴耶識，也是所有識蘊的基礎；在阿賴耶識的基礎之上，才建立了意識和煩惱識。為什麼要把煩惱識從意識當中獨立劃分出來呢？因為它導致了數不勝數的煩惱，造作了無窮無盡的業，所以才把它從意識當中獨立劃分出來，而成為一個單獨的意識；剩下來的，就是作為我們平時思維的一般意識。

2、如何是空

首先，意識也跟物質一樣可以分解。當然，因為意識不具有形狀，所以不能按東、南、西、北、上、下的方位來進行分解。

那怎樣分解呢？就像上面所講的受蘊一樣，是按照意識延續的時間長短來分解的。

還有一種方法前面也講了，就是以分析意識產生的因果關係，來抉擇意識的無生、無住乃至無滅。

以上兩種方法，都是理論上的推理方法，還不是最關鍵、最有用的方法。

什麼是最有用的方法呢？就是修空性。

以前我們從來不觀察，不往內看，只是一味地往外去分析什麼東西好，什麼東西不好；什麼東西對我好，什麼東西對我不好……包括科學家、哲學家、心理學家都是如此，大家都不去研究自己是否存在，自己的本心是什麼樣的，從來沒有打算過要去了解自己。

我們曾經也提到過，笛卡兒的一句話很多人都以為是正確的，那就是“我思故我在”。意思是說，我們可以懷疑外面所有的東西，但卻不能懷疑我們自己存不存在，因為我正在進行思維，所以對“我”無需懷疑。

雖然從宏觀的角度，或者從凡夫的角度來說，這句話並沒有錯，我們就是在思維。但是，如果從佛教的理論去看，“我”怎麼樣“思”呢？什麼叫做“思”呢？這樣詳細觀察以後，才了解到更深層次的精神內幕。那個時候我們就會知道，精神到底是什麼樣的東西。

第一個感覺，就是精神可以思維善、惡、無記等等的很多東西，並且還具有很大的力量。比如說，在我們還沒有修行的時候，我們的心是被外面的物質所控制的，不但不能去征服外界，而且還必須服從外界。此時就需要修行，無論修

空性也好，或者修一些四禪八定也好。當修到一定程度，也就是當修行境界比較成熟以後，就能控制外界，也許還會出現一些神通。對心了解的第一個階段，就是這樣的。

如果我們再往深處觀察，就有一種空性的感覺，那就是心的本性。越往深處思維，越靠近心的本性，我們的語言就越不管用，沒有什麼可以表達的，那種境界離我們的語言和思維，已經越來越遠了。前面我們也引用了海森堡的一句話，來證明人類語言的蒼白無力。其實，他所表達的涵義，比佛教的涵義要淺薄得多，二者之間還有著天壤之別。

雖然那個境界不能用“有”、“無”等等之類的語言來描述，但有一個非常清楚的空性感覺，就是我們已經肯定證悟了心的本性。那時就會感覺到，平時我們所認為的好、壞、常、斷、有、無等等，都是建立在錯誤的基礎之上的，既然基礎都錯了，那麼這些觀念就更是大錯特錯。這是第二個階段，也是普通中觀的證悟方式。

如果再往深處思維，就會認識到，原來我們認為：“心的本性不可能是真實不虛的，心的本性是空性，是虛幻的”，然而現在看來，所謂正確不正確、清淨不清淨、空性不空性、輪迴不輪迴、解脫不解脫、上下左右、黑暗光明、天地陰陽等等所有的觀點，都是我們的意識所創造出來的東

西。包括我們的意識本身，也是盲目愚蠢的。在沒有經過釋迦牟尼佛的教育、培訓和鍛鍊以前，由它所建立的有、無、黑、白、上、下等等，全都是毫無用途的東西。

比如說，在開車的時候，就必須遵守交通規則：如何超車、如何轉彎、不可逆行、不能闖紅燈、不能行駛於非機動車道等等，為什麼不能違反這些規矩呢？因為，如果汽車不照章行駛，就很容易出交通事故。

試問：如果沒有汽車這種交通工具，又需不需要這些規則呢？根本不需要。在汽車沒有出現之前，根本就沒有紅綠燈、沒有機動車道與非機動車道的區別，只是因為有了汽車，才制訂了這樣一個交通規則。如果我們都可以像鳥一樣在空中飛來飛去，根本不需要汽車的話，所謂的交通規則也只有廢除了。

同樣，因為我們的意識錯了，所以在錯覺當中，由錯誤意識的基礎而建立的東西還是需要的，有空、有不空、有左、有右、有陰、有陽……，我們也可以把空和不空、解脫和輪迴、染污和清淨等一大堆的東西，分成黑白分明、互不相容的好與不好的兩類事物，但這些都是我們的執著。如果有朝一日，連這個錯覺的基礎都一起煙消雲散，這些東西還成不成立呢？都不可能成立了。

原來所謂的空性是怎樣建立的呢？就是像交通規則一樣，因為我們心裡有一個執著，為了推翻它，所以就建立了一個空性的觀念。與以前的愚昧觀念相比，相對而言，這個空性的觀念是準確的，是很有說服力的；但從真正的空性光明境界的角度而言，這個空性概念就像交通規則一樣，因為沒有任何執著，所以空性也是多餘的東西。

既然如此，那麼心的本性究竟是怎樣的呢？禪宗所講的本來面目，大圓滿所講的自然本智，顯宗所講的如來藏、光明、空性，都是一回事。就是遠離一切語言思維範疇的空性。

有人會問道：剛才你還說連空性都不存在，為什麼此處又說是“空性”了呢？

因為我們給這個不存在任何空和不空的境界，起了一個“空性”的名字。前面我也講過，空性可分為一般的空性和大空性，這個境界，屬於大空性、大光明。

那還不是有分別了嗎？既然有大，就應當有小，這難道不是一個對待、相對的東西嗎？

非常準確！這些名字是相對的東西，但只有這樣形容，別無選擇。不僅僅是我今天這樣說，釋迦牟尼佛當初也是這樣說的。釋迦牟尼佛證悟以後，也只能用人的語言，將自己

證悟的境界告訴我們。當我們把大空性的境界，納入語言的框架之內以後，因為語言的框架本身，就是一個顛倒的東西，所以，在此框架內的“空性”、“光明”，也不可能如實地表達該境界。真正能夠如實感覺這一境界的，是既不需要語言，也不需要思維，而是我們自己通過修行去證悟。前面講過，這種境界，就像高原秋天的天空，說它有，卻沒有任何東西；說沒有，卻連沒有都不存在。

大乘佛法當中講了二十種空性，其中有一個空性，叫做空空。空空是什麼意思呢？就是包括以前我們所講的“空”也不存在的境界。

如果不空不存在，空也不存在，那還有什麼存在呢？

這裡面沒有什麼存在的，這裡面沒有什麼人類，或者天人之類的凡夫語言、思維所能表達、想像出來的東西，這就是大空。這就是中觀應成派、他空中觀、大圓滿的境界，也是禪宗所證悟的境界。雖然這些修法的具體過程各不相同，但通過修行，它們之間的距離就會越來越近，當走到終點的時候，它們就在同一個地方會合了。

雖然我們現在還是凡夫，但通過大圓滿、禪宗等等的修行，在粗大念頭稍稍離開的時候，我們還是有辦法看見這個東西的。這就像太陽即將升起之前的曙光一樣，我們也可以看見這樣的“空性曙光”。

雖然能看見曙光，但真正的“空性太陽”，卻是一地菩薩以後才能看見的。

怎樣才能證悟這樣的境界呢？

具體的順序就是：首先通過修持外加行來培養出離心，再依靠內加行來培植菩提心，同時適當地積累資糧、清淨罪業。因為，此時想完全清淨罪業是不可能的。在此之後，便去尋找一個合適的環境，並安排好適當的生活。在這樣的條件下，如果能對上師三寶、對大圓滿有足夠的信心，我們就有機會通過上面的修法看見這一切。

綜上所述，經文當中所說的“受想行識亦復如是”，如果展開來講，就是“受即是空，空即是受，受不異空，空不異受；想即是空，空即是想，想不異空，空不異想；行即是空，空即是行，行不異空，空不異行；識即是空，空即是識，識不異空，空不異識。”

舍利子，是諸法空相（空，相空），
不生不滅，不垢不淨，不增不減。

這一段藏漢文的版本差不多，只有第一句稍有不同，在藏文版的這段話當中，講了八種甚深道——空、相空、不生、不滅、不垢、不淨、不增、不減，而漢文版當中只有七種。

觀世音菩薩繼續說道：“舍利子，是諸法空相（空，相空）”，舍利子，因為前面所講的種種原因，所以諸法是空性的，相也是空性的。

“相”指什麼呢？就是我們剛才所講的分別：紅、白、黃、綠、高、低、左、右等等。

“不生不滅”，諸法為什麼不生呢？這個很簡單，我們已經講過很多次了。如果諸法要生，肯定需要因和緣，有了因緣、有了因果的關係，才能產生。雖然在不觀察的情況下，我們都承認因果關係，連目不識丁的農夫，也知道稻種播下去以後，就會生出稻芽，但這些都是未經觀察的結論。通過前面三番五次的分析，我們都已經知道，無論怎樣分析思維，最終都找不到一個合理的因果關係。

此處要申明一點，不是“找不到”，而應當是發現根本沒有因果關係。以前我也說了，“找不到”和“找到空性”是不一樣的，所以我們不能有誤會。如果根本沒有因果關係，就等於是沒有因果了。既然沒有因果，那又怎樣產生呢？如果沒有因都可以產生，那隨時隨地都可以無緣無故地產生，這是不可能的，因此，一切萬法是不可能產生的。既然不生，也就不可能滅，所以說“不生不滅。”

“不垢不淨”，從本體的角度來說，因為無始以來，包括任何物質和精神在內的一切法，就從來沒有存在過，所以，煩惱和罪業也不存在，所以說“不垢”；

既然沒有煩惱和罪業，又怎麼會有它們的乾淨呢？清淨和污垢，是相對的東西，既然沒有污垢，就沒有清淨，所以說“不淨”。

“不增不減”，功德既不會增長，罪業也不會減少。

從世俗諦或者凡夫的角度而言，凡夫通過學佛、修行，乃至成佛，就增長了很大的功德；在功德增長的同時，罪業也就減少了。其實，所謂世俗諦的意思，也就是幻覺。在幻覺當中，不空、有相、有生、有滅、有垢、有淨、有增、有減，但是，除了空性以外，沒有相、沒有生、沒有滅、沒有垢、沒有淨、沒有增、沒有減，這叫做現空雙運。

以上八個要點，被稱為“八種甚深道”。

前面分析抉擇了五蘊的空性，下面接著講空性的本體。

是故空中無色，無受想行識；

空性的本體是什麼樣的呢？

前面也講了，中觀可以分為自空中觀與他空中觀。而在自空中觀當中，又有普通的空性與大空性之分：第一種，是普通的單空，也就是用中觀的邏輯推理方式，對色、受、

想、行、識分別進行分析思維，從而抉擇為單純的空性；第二種，就是遠離一切執著、戲論，遠離一切物質、精神之分別的空性。

什麼叫做戲論呢？就是我們平時執著的對境，包括常斷、好壞、善惡等等的分別。

中觀自空所講的空性本體是什麼樣的呢？

“是故空中無色，無受想行識”，因為遠離了一切戲論，所以空性的本體既沒有色，也沒有受、想、行、識。

既然空中沒有這些，為什麼從我們的角度來看，這一切都是有的呢？這些都是從世俗諦的角度而言的。所謂“世俗”，也就是指虛幻；而“諦”字，又表示真實。這種“虛幻的真實”表示什麼呢？這就表示，雖然從物質本體的角度來說是虛幻的，但從凡夫的角度而言，卻是真實不虛，而不是虛幻的。

這些虛幻物質對我們的作用，也和真實的物質所產生的作用是完全一樣的。因為我們有了執著，隨之便有了對境。在因緣和合的時候，對境與執著合在一起，就會產生一些實為虛假，卻彷彿真實的作用。然而，這一切都只能在虛幻、無明的狀態下存在。當我們還被無明統治的時候，才會產生這些現象。在我們脫離了虛幻世界以後，一切都是空性。在空性當中，根本就沒有什麼色、受、想、行、識。

這就像電腦顯示幕或電視機螢光幕上面所顯示的完整圖像一樣，雖然從遠處看來，是一個人的臉部、手臂，一座山或者一條河等等，但實際上卻只是由一些紅、黃、綠等顏色的螢光點所組成的而已，除了這些光點以外，並沒有什麼人、山、水等等。

一開始，我們只能從理論上了解到這些，當修行到一定程度的時候，我們就會切身地感覺到佛陀所說的這一切。

很多人都見過，在西藏一些神山的岩石上，有很多以前的高僧大德們留下的腳印、手印等等。這是在什麼樣的狀況下留下的呢？在平時當然是不可能的事情，但是，當修行人的內證力量非常強大的時候，外境就會被看得很淡，當外境淡化到一定程度之際，修行人就會有一些感受：我可以隨隨便便地穿過這堵牆壁；可以輕輕鬆鬆地從這棟高樓上跳下去卻安然無恙；可以被火燒、被水淹而不會有任何痛苦……。

為什麼會有這樣的感受呢？這就像是在夢中一樣，雖然夢中會出現各種各樣的景象，但如果知道自己在做夢，則即使從夢中的十樓跳下去，也不會出現任何問題；但如果不知道自己在做夢，那麼從夢中的十樓跳下去，就很有可能會夢見自己摔得雙腿殘廢，甚至粉身碎骨、一命嗚呼……。

同樣，那些修行人有些時候這種感受特別強烈，在那時，他們就有可能在岩石上留下腳印、手印等等，但其中最重要的條件，就是在這個人的心裡，絕對不能有任何“我不能在這個石頭上留下腳印”的分別念。一旦產生這樣的懷疑，這種念頭就會覆蓋空性的境界，這樣一來，即使是再偉大的高僧大德，踩在岩石上，也只會像普通人一樣，而不可能留下什麼腳印。

關於這些現象，在史書當中也有很多記載，其中肯定有一部分是真實的，當然，我們也不排除有些人為的“手印”、“腳印”，或者牽強附會地將一些山洞中自然形成的圖形，誤認為是某些神跡的可能。很多去過溶洞的人都看見過，有些看起來像是佛像的石頭，實際上卻是洞中岩石上長期滴水，水中的石灰質所形成的石筍、石鐘乳。所以，任何事物都既有真實的，也有虛假的，有智慧的人應該能分清其中的真假虛實。

儘管如此，但不可否認的是，很多“手印”、“腳印”卻是有憑有據、實際存在的。這些不勝枚舉的事實，也是外境為虛幻的有力旁證。

當然，即使我們現在已經知道這堵牆壁是虛幻的，但縱然使盡九牛二虎之力，我們現在也不可能穿過這堵牆壁。再

比如，我們都知道電實際上是不存在的，是空性的，但如果我們用手去摸帶電的電線，就肯定會有觸電的感覺。

為什麼這些外境對我們來說是那麼真實，而那些修行人卻能輕易地把外境改來改去呢？因為我們心裡還沒有太大的修行力量，這些東西對我們來說還是堅固不變的，所以我們就沒有辦法去改變它；修行人不但知道了這些道理，而且他們的修行也十分到位了，因而就可以隨心所欲地控制外境，改變一切。

有人會提出疑問：既然有那麼多可以改變外境的修行人，為什麼他們不齊心協力地，把這個娑婆世界變成極樂世界呢？

雖然修行人可以改變世界，但他所改變的，只是在他自己境界中的改變。不過，有些時候修行人所改變的外境別人也可以看得見，就像前面所說的手印、腳印等等。在這些證悟者的境界當中，世界的確是虛幻的，像做夢一樣，他們對外境也不會有什麼執著，因而可以隨意改變。

我們不是在說神話，這些都是普通人通過努力都可以做到的事情。

這就像對一個四、五百年前的普通人，描述現代科技所能做到的事情，他也會認為這一切都是荒誕不經的狂語。但

即使是現在的一個小學生，都知道這些是真實無疑的，因為這些科技成果，已經普遍被我們的日常生活所利用。

同樣，對沒有什麼修行的凡夫，講證悟的境界、菩薩的十地、佛陀的智慧、禪定的感受，也就像對幾百年前的人講量子力學、高能物理、現代科技一樣，很難理解。即使翻來覆去地用中觀的邏輯思維方法去推理半天，他也是將信將疑。但在他們自己通過修行開悟了以後，就誰也不會否認確鑿無疑的事實了，因為他們自己已經親身體悟到這一切了。

以上內容，宣講了五蘊的空性。下面繼續分析十二處、十八界等等：

無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法；

“無眼耳鼻舌身意”，眼、耳、鼻、舌、身、意六根，都不成立；

前面已經介紹了眼根、耳根的概念，下面介紹鼻根、舌根和身根：

所謂鼻根，是指鼻子裡面用於感覺味道的特殊物質；所謂舌根，是指舌頭上面所有的味蕾等特殊組織機構，因為舌頭裡面有了味蕾等屬於舌根的東西，才能感覺到味道，而身體的其他部位，則不能嘗到味道。

所謂身根，則是指身體。因為毛髮和指甲既沒有和身體連在一起，也沒有感覺，所以不屬於身根。什麼叫做“意根”呢？意根沒有一個物質的結構。雖然個別的小乘經典認為心臟是意根，但這只是不究竟的說法；現在很多人認為，大腦是意識的來源，其實也不是。到現在為止，即使是醫學或者神經科學的最新研究結果，也不能證明意識是怎樣產生於大腦的。現在所知道的，就是大腦的某一個部分在受到破壞之後，就會發生神經錯亂、身體的某個部分沒有知覺等等之類的問題，所以大家就猜測，意識與大腦有一定的關係，意識可能是從大腦當中產生的。

但這種猜想是錯誤的，在佛經裡面，尤其是密宗與藏醫的典籍裡，有一個共同的觀點講得非常清楚。大腦跟人的思維和感覺有著密切的關係，因為大腦是意識的一個非常重要的工具。雖然實際上是意識本身在感受，但是卻要通過大腦，通過眼、耳、鼻、舌、身，才能夠感覺到。密宗與藏醫都認為，我們的肉眼要看見東西，耳朵要提到聲音，就是需要大腦，但大腦本身，只是一種工具而已。

比如說，如果一個人要畫一幅畫，他的畫筆與他所畫出來的畫有著很大的關係，如果畫筆品質粗劣，畫出來的畫也會不理想。這就像電腦裡面缺少了一個軟體，就無法完成相

應的工作；就像汽車的某個重要零件損壞，也就會出現故障而無法正常行駛一樣。意識是依靠肉體來工作的，肉體的每個部位，都有自己的功能，像機器的零部件一樣。如果肉體當中最關鍵的部位——大腦的某個部分受到了損傷，意識就失去了必要的工具，既然失去了工具，也就不可能如願以償地完成工作，如果受損的程度很嚴重，所有的大腦都徹底癱瘓，意識也就只有停頓下來了。

但這一切只能說明，離開了大腦，意識就不能正常工作，但意識本身，卻並不是大腦，不但意識不是大腦，也不來源於大腦。

有的人會說：既然意根既不是心臟，也不是大腦，那是什麼呢？

我們都知道，意識在一剎那一剎那地生滅，像流水一樣，當心裡冒出一個念頭可以持續一分鐘，我們就可以把它分成六十秒，其中前前的意識，就是後後意識的意根。

為什麼這樣說呢？因為，如果前面一剎那的意識間斷了，後面的意識就無法產生。所以，意根不是別的，就是前一剎那的意識。

以上講了六根。

“無色聲香味觸法”，色法是眼識的對境；聲音是耳識的對境，……法是意識的對境。

“法”是什麼呢？是不是指佛法呢？不是。佛教所說的“諸法”當中的“法”，是指我們心中所想的，包括物質、精神在內的所有事物。

以前有一個人，聽到有些僧眾在念《心經》，就說：“哎呀！你們好笨噢！你們不需要說‘無眼耳鼻舌’這麼多嘛！只需說一個‘無頭’，不就什麼都包括了嗎？既然沒有頭，就肯定沒有眼耳鼻舌啊！”

要知道，“無眼耳鼻舌”不是有頭沒有頭這麼簡單，它要表達的涵義是，六種外境和六根不存在，也就是十二處不存在。

“處”是什麼意思呢？

“處”，也稱為“入”，表示來源或產生的地方。這段話所說的，就是“十二處”的空性。

其中五蘊是最略的，其中不包括無為法，而只有有為法；

再廣一點，就是十二處。在十二處當中，既包括有為法，也包括無為法。在前面所講的，作為意識對境的法當中，就包括了有為無為的一切法。

更廣一點的分類，就是十八界。

無眼界，乃至無意識界；

“界”是指什麼呢？“界”的梵文讀音，為“達爾瑪”。意思有兩種，第一種，是指所有物質對後面的第二剎那來說是因。比如說，這本書現在是一本書，但它卻不間斷地在運動生滅，每一個前面的剎那是後面一剎那的因；第二種涵義，是指物質的特點。每一個物質都有不同的特點，比如，書有書的特點，麥克風有麥克風的特點……。

“眼界”是什麼意思呢？就是“十二處”當中的眼根，在“界”的分類當中，眼根就成了眼界。雖然名字有了變化，但內在的涵義卻是一樣的。

“無眼界，乃至無意識界”，就是說，六根、六境、六識這十八界都不存在。其中的“乃至”，就包含了此中所省略的，眼界與意識界之間的其他十六界——耳界、鼻界、舌界、身界、眼界；色界、聲界、香界、味界、觸界、法界；眼識界、耳識界、鼻識界、舌識界以及身識界。

無無明，亦無無明盡，

乃至無老死，亦無老死盡；

不僅無明不存在，老死不存在，甚至從無明直至老死之間的一切緣起都不存在。不僅無明的滅盡不存在，老死的滅

盡不存在，甚至從無明直至老死之間，一切緣起的滅盡都不存在。

從無明直至老死，是輪迴的十二緣起支——無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死。其中前前是後後產生的因法，這種順序或過程，叫做輪迴的十二緣起。

既然沒有無明，也不可能有無明的果法——行支，這樣一來，也就不會有識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、老死，前前不存在，就不可能產生後後的法。這一系列的過程，叫做輪迴的還滅——涅槃的十二緣起。

既然輪迴和涅槃二者的緣起都不存在，都是空性，因而輪迴和涅槃也不存在。

無苦集滅道；

在空性當中，苦、集、滅、道“四聖諦”都不成立。四聖諦和十二緣起已經講過，所以此處就不再重複了。

無智亦無得。

佛的智慧不存在，既然佛的智慧不存在，所以就沒有什麼可以獲得的。

大家要清楚，這些都是從空性的角度而言的，如果從

世俗諦的角度來說，佛的智慧當然存在，我們也肯定可以成佛，可以獲得佛的智慧。如果不能成佛，我們現在學佛就成了毫無意義。

剛才所講的五蘊、十二處、十八界，是“基道果”當中的“基”；十二緣起和四聖諦，則是“基道果”當中的“道”；而佛的智慧，則是“基道果”當中的“果”。

以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，
心無掛礙；無掛礙故，無有恐怖，

因為沒有任何基道果法，所以，諸大菩薩依靠般若波羅蜜多空性，就能使心裡沒有佛經所講的煩惱障、所知障等任何障礙；因為沒有煩惱障、所知障等等，所以菩薩的心裡沒有恐懼。為什麼呢？因為菩薩的心裡已經斷除了煩惱障、所知障等等，所以外境對他們就沒有任何影響，世間的痛苦、煩惱等等，在他們的境界中都是如幻如夢的，所以他們就無所畏懼。

遠離顛倒夢想，究竟涅槃。

“顛倒夢想”是指什麼呢？就是我們所看見的，所想像到的，這些都是顛倒的執著。

“究竟涅槃”，這就是究竟的涅槃。

有人會提出疑問：你剛剛還說沒有涅槃，為什麼此處又說“究竟涅槃”呢？

這就是混淆二諦所產生的疑問。二諦我以前也講過了，大家一定要分清。

三世諸佛，依般若波羅蜜多故，
得阿耨多羅三藐三菩提。

三世所有的佛陀，都是依靠般若波羅蜜多而成佛的，沒有一個可以例外。如果不依靠般若波羅蜜多，或者沒有證悟空性，就不可能成就。

“阿耨多羅”是梵文“阿耨柔達”的發音，在藏文版的《心經》當中已經把它的意思翻譯了。

其中“阿”，是梵文當中的否定詞。表示漢語當中的無、不、沒有之類的涵義；“耨柔達”，是“上”的意思。“阿耨柔達”合起來，就表示無上。

“三藐三菩提”，這裡面的“三”，沒有數字“三”的意思，而是梵文的一個發音。

“三藐三菩提”的梵文發音，為“三要三布達”。其中的“三”，表示正等覺中的“正”；“要”，表示正等覺中的“等”；第二個“三”，也表示“正”的意思；“布達”，則表示覺悟。這個詞合起來，就表示“正等正覺”。

像“出有壞”一樣，“正等正覺”也是表示佛陀功德的一種稱號。

故知般若波羅蜜多，是大神咒，
是大明咒，是無上咒，是無等等咒，
能除一切苦，真實不虛。

現在講般若波羅蜜多的功德：

“故知般若波羅蜜多，是大神咒”，所以，我們應當知道，般若波羅蜜多是大神咒。“大神咒”這個詞，在藏文版中沒有，而是以“般若波羅蜜多咒”代替的。

平時我們認為，六字真言、金剛薩埵心咒等口中念誦的詞，才是所謂的“咒”，但實際上“咒”並不一定是詞，“咒”的本體，是證悟空性的智慧。般若波羅蜜多，就是有廣大神通、有神奇之力的咒語。修持般若波羅蜜多，就可以徹底斷除可怕的輪迴，獲得佛果。

“是大明咒”，因為般若波羅蜜多是證悟空性的智慧，所以能斷除無明；因為能夠斷除無明，所以叫大明咒。

“是無上咒”，正如前面所講的一樣，般若波羅蜜多是證悟空性的智慧，除了般若波羅蜜多之外，沒有什麼更好的咒，沒有什麼更上乘的智慧，般若波羅蜜多已經是最極致的智慧了，所以是無上咒。

“是無等等咒”，“無等”，是無敵、無與倫比的意思，在此處特指佛，因為佛陀是誰也不可與之比肩，任何人都不能與其等量齊觀的；後面的“等”字，表示等同、相等的意思。“無等等”合起來，表示修般若波羅蜜多，可以使眾生與佛陀同等成佛。佛即是般若波羅蜜多，般若波羅蜜多就是佛。

“能除一切苦，真實不虛”，般若波羅蜜多可以斷除所有的痛苦，是真實不虛的。

這裡所講的“真實不虛”，和前面所講的一切法都是虛幻，沒有一個真實不虛的法之間並不矛盾，這要從二諦的角度去理解。因為前者講的，是一切法的本體，是從佛的境界而言的；而後者，卻是從世俗諦的角度來說的。也就是說，我們現有的執著是錯誤的，相對來說，空性是準確的。

另外一種解釋，整個世界全部都是虛幻的，這個虛幻世界的基礎，一切萬法的基礎，就是空性、光明。空性光明卻是真實存在的，因而可以說是真實不虛的。

故說般若波羅蜜多咒。

即說咒曰：揭諦揭諦，波羅揭諦，

波羅僧揭諦，菩提娑婆訶！

“故說般若波羅蜜多咒”，因此，我們在這裡念誦般若波羅蜜多咒。

密宗續部認為：咒的涵義有六種。也就是說，梵文的每一個詞，都可以解釋為很多不同層次的涵義。其中最究竟的解釋，是前面說過的——般若波羅蜜多咒，是本體空性之智；而這裡所講的“咒”，則是指平時我們所念的，表達本體空性之智的詞句。

般若波羅蜜多咒的詞是怎麼說的呢？

“即說咒曰”，即梵文“達雅他”的意譯，意思為如是念誦。

“揭諦揭諦”，我們現在都把這句咒念成了“揭諦揭諦”，其實，這句咒語的梵音，應念為“嘎得(Dei)嘎得(Dei)”，就是走吧的意思。

走向哪裡，去往哪裡呢？

“波羅揭諦”，“波羅”，也就是殊勝的意思，“波羅揭諦”，意即走向殊勝。

“波羅僧揭諦”，“僧”是正確、準確的意思。“波羅僧揭諦”，意即走向正確的殊勝。

正確的殊勝是什麼呢？

就是“菩提娑婆訶”。“菩提”，也就是佛的果位；

“娑婆訶”的意思，是指奠定基礎。我們要奠定一個走向菩提、走向解脫之路的基礎。

這段咒語的字面意思連起來就是：走吧！走吧！走向殊勝！走向正確的殊勝！奠定走向菩提的基礎！

另外，“揭諦揭諦”還有一層涵義：第一個“揭諦”，是鼓勵我們先從凡夫的境界跨入資糧道；第二個“揭諦”，是勉勵我們再從資糧道進入加行道。

“波羅揭諦”，是指在我們修完資糧道、加行道以後，也不能停留，而要繼續向前，走向菩薩的一地，也就是五道當中的見道。

“波羅僧揭諦”當中的“波羅僧”，意為正確的殊勝，指菩薩二地以上，也就是五道當中的修道階段。這句話就是進一步鞭策我們，不要停留，而要繼續向前，從菩薩一地，逐級走向二地、三地……

“菩提娑婆訶”，最後要走到哪裡呢？就是“菩提”，也就是佛的果位。

在唐玄奘譯本中，這句咒語念完之後，《心經》也就結束了。但依照藏文版與闍賓國三藏般若共利言等的譯本，卻還有下面一些內容。

(三) 末義

如是舍利弗，諸菩薩摩訶薩於甚深般若波羅蜜多行，應如是行。

觀世音菩薩最後對舍利子說：諸菩薩摩訶薩，就是應當這樣修持甚深般若波羅蜜多。

如是說已，即時世尊從廣大甚深三摩地起。

在觀音菩薩與舍利子的對話結束之後，釋迦牟尼佛便從定中出來了。本來，從佛的境界來說，並沒有什麼出定入定的分別，但在我們凡夫的境界中，釋迦牟尼佛也會顯現吃飯、睡午覺、生病等等，所以肯定也會顯現出入禪定等等。

讚觀自在菩薩摩訶薩言：善哉！善哉！善男子，如是！如是！如汝所說，甚深般若波羅蜜多行，應如是行。如是行時，一切如來皆悉隨喜。

釋迦牟尼佛出定以後，便對觀世音菩薩說道：“善哉！善哉！善男子，如是！如是！如汝所說，甚深般若波羅蜜多行，應如是行。”從而對觀音菩薩與舍利子所講的內容，予以肯定與稱讚。意思就是說：觀音菩薩，你說的好極了！妙極了！事實就是這樣的！實情就是這樣的！就是應當向你所

說的那樣去行持般若波羅蜜多。如果這樣做的話，諸佛也會隨喜讚歎的。

爾時世尊說是語已，具壽舍利弗大喜充遍，觀自在菩薩摩訶薩亦大歡喜，時彼眾會天人、阿修羅、乾闥婆等，聞佛所說皆大歡喜，信受奉行般若波羅蜜多心經。

在釋迦牟尼佛這樣肯定讚歎以後，舍利子，包括觀自在菩薩在內的諸位菩薩大菩薩，以及一切世間天人、人、非人（阿修羅）、乾闥婆（也是屬於天道的一種眾生），大家心裡都非常高興，法喜充滿。

《心經》的內容到此就講完了，後面比唐玄奘譯本多出來的部分，就屬於“開許教”的範圍。這些都是後人添加上去，而不是佛陀親口說的，但因為是佛陀為了後人便於理解，而開許後來的結集者增加的部分，因而也可以納入正式的佛經當中，視同於佛親口所說的言教。

三、結束語

我們這次只是簡單地介紹了《心經》，前面也說過，在藏傳佛教當中，有很多關於《心經》的注解，其中有不同層次的解釋，甚至還有解釋為大圓滿的。但這次只是根據我們的需要與熟知範圍，將部分內容與現代物理相結合進行了字

面的講解。至於他空中觀、密宗等等的見解，我們以後還有機會再去了解。

在傳講《心經》的同時，我們也講一點《心經》的修法。因為僅僅懂得字面，哪怕十分精通其中的邏輯推理方法，卻不懂得修法，就是很大的遺憾。

對所有人來說，雖然每個人的人生觀、價值觀不一樣，但無論是所謂最有價值的，還是所謂一文不值的，在物質的本體上，都是平等一體的。只是人的理念不一樣，有些人認為這個有價值，有些人又認為那個比這個價值更高。但不管怎樣，只有一個真正有價值的東西，那就是修行。

修行雖然也有很多種，但就像宗喀巴大師在《三主要道》當中所講的一樣，出離心是不修不行的，因為，如果我們自己都非常貪著輪迴，就不會嚮往解脫，一直都會為了賺錢，為了名利，而把整個的人生全部荒廢掉。所以，我們必須要修出離心，出離心是修行的基礎和動力；其次，就是菩提心，如果沒有菩提心，只是為了自己，我們就無法成佛，無法利益眾生，因此，菩提心也是不可缺少的；如果這兩個都具備了，卻沒有證悟空性，最終也不能成佛，這三者一個都不能缺少。

出離心、菩提心和空性的修法都已經講過了。今年講的空性修法特別多，如果真正想修行，這裡面已經有了足夠的

實修指導。如果不修，即使聽很多法，也只有聽法的善業，而沒有修行的意義。

現在，我們在聞思方面的條件，基本上已經具備了，修不修、能不能修，就是自己的事情了。如果不想修，我也不能把自己的觀念強加給別人，因為每個人的根機，每個人的價值觀都不一樣。我們沒有理由讓所有人都按照我們的思維去做，但是，從佛教的角度來說，除了修行以外，就沒有什麼更重要的事情了。雖然我們世間人經常會說“走向光明大道”之類的話，但這只是世俗人的觀點，佛經不這麼認為，它有一個更深層次的、更高的要求，價值觀不一樣，其他所有世間法的前途，都是黑暗的。只有修行，才能夠挽救我們；只有修行，才能夠讓我們走向真正的光明。實際上誰說得對呢？當然佛說得對，這不是因為是佛說的，所以才是對的，而是因為佛說的是有道理的，完全能夠讓我們自由自在。

全世界的人都嚮往和平、自由，但這些僅僅能在即生當中隨心所欲、無人看管的“自由”，算得上是自由嗎？還不是真正的自由，因為我們的生老病死還沒有解決，我們還是會衰老、還是會生病，必然會死亡的。真正的自由，真正的光明，是唯有佛法才能帶給我們的。

當然，作為在家人，我們不可能把所有的家庭、工作、事業都放棄去修行，這對很多人來說都是不實際的。我們都要生存，要生存就需要工作，但我們可以把修行與工作協調好，使其不致於互相衝突。我們生存的意義，不是活在世界上，為了生存所做的一切，在死亡之際是毫無用處的，而是要通過修行，使自己升級，像電腦軟體升級一樣。當我們得到升級、提升之後，就能獲得大自由，這不是為了博取什麼造物主、上帝之類的歡心，在神靈高興以後，就給我們安排一個很好的日子，或者給我們帶來所謂的光明。自由不是神靈給我們的，也不是佛給我們的，如果佛有辦法給我們自由，今天就不會存在沒有自由的人，所以，自由是我們自己創造的。要創造這樣的自由，就需要佛的教育，但最終還是只有我們自己去做。

每個人在走到生命盡頭之際，如果有時間思維，就會有很深的體會：以前我所有的精力，都是在為生存而拚搏，除了生存之外，我沒有考慮過任何事情，但現在看來，過去為生存所做的一切的一切，在如今無法生存的時候，是根本沒有意義的。

但是，那個時候感覺到是沒有用的，一切都太遲了，所以，我們現在一定要抓緊時間修行。我現在也只是會說，卻不會做，雖然不會做，但我也會盡力去修行的。你們雖然有

很多事情要做，但也不能以工作為藉口而不修行，這樣的結果，上當的不是別人，而是自己。

一切法都是無常的，我們也是無常的，像如今這樣可以修行的機會什麼時候結束，你們知道嗎？誰也不知道，有可能明天、後天，下個月……所以，當下是很重要的。

雖然剛開始有一定的難度，但我們可以想辦法克服，不能在這個困難面前低頭。

我們不是常常說“不在困難面前低頭”嗎？在世間的困難前面，低頭、不低頭都沒有太大的關係，但在修行的難關面前一定要昂首挺胸，在過了這個難關之後，我們的心就會稍稍得到一點自由。到那個時候，修行也就不是很困難的事情了。

四個外加行和五個內加行是一定要修的，在修完加行以後，我們就可以每天早晚各安排一些時間，一部分用來修菩提心，一部分用來修空性。如果這樣，我們的生命就是有意義的，即便不能即生成就，但在這一生當中也會有明顯的進步。

佛教的見解、修行方法和修行結果就是這樣，只要你願意站在中間的立場去研究、去探討，就有辦法給你證明它的真實性，如果你還想進一步修行，就可以像前面所說的一樣去改變外境。

在修到八地菩薩的時候，整個不清淨的娑婆世界都已經像極樂世界一樣完美，即使八地菩薩前往地獄，在他的境界中，地獄也成了極樂世界。雖然對八地菩薩是這樣，但對沒有證悟的眾生而言，娑婆世界仍然是娑婆世界，地獄仍然是痛苦不堪的地獄。

正因為如此，所以在菩薩的心裡就會有慈悲心。為什麼會有這樣的慈悲心呢？因為，如果世界真是一個實實在在的世界，他們也無能為力，但所謂的痛苦、所謂的六道輪迴，卻是由眾生的心所創造出一個虛幻景象，眾生在創造出了這樣的虛幻景象之後，又自己去承受其中的虛幻之苦，這些愚昧無知的眾生實在是可憐的。面對這些境況，菩薩們會意識到：既然我有能力去幫助他們，又怎麼能袖手旁觀、視而不見呢？這樣一來，菩薩心中的菩提心就會油然而生。

八地菩薩再往上走，在佛的境界當中，沒有什麼清淨不清淨、地獄非地獄，沒有什麼六道八道、極樂世界非極樂世界的分別，當這一切都消失以後，剩下的就是不可思議的光明。那個時候，我們現在所看見的好與不好的景象，包括山河大地、飛禽走獸，乃至八地菩薩境界當中的清淨世界等等，全都消逝無蹤。

為什麼這些都全部消失了呢？因為，原來這些都是由我們的無明創造的，隨著修行功力的逐步增強，無明的成分也

逐漸減少，到了佛的時候，所有的無明都被徹底斷除，由無明所產生的外界現象同時也就消散無餘了。那個時候，所有的外境也就不存在了。

密宗修行人不需要等到成就八地菩薩的果位，不需要等那麼長的時間，密宗有自己的特殊方法，可以快速地將所見到的不清淨現象變為清淨，也就是說，密宗可以快速地達到八地菩薩的境界。

為什麼密宗能夠如此神速地成就呢？佛經當中講過，就像人類的運載工具，有自行車、摩托車、汽車、火車、飛機，甚至太空船等等一樣，它們的速度也快慢不一。為什麼要有那麼多運載工具，大家不都去坐太空船呢？因為速度最快的太空船，並不適合於所有人。要讓所有的人都能適合，要能滿足所有人的需求，就需要不同的運載工具。

同樣，佛教當中有小乘、大乘、顯宗、密宗等等的差別，其中成就的速度也是一個比一個快，但是，只有這麼多層次的不同法門，才能普度所有眾生。

佛陀為什麼要說“普度眾生”呢？你們想想，其中的“普”，是什麼意思呢？就是普遍。普遍地度化眾生。

如果只有一個密宗，如果只有一個大圓滿法的話，就只能度化一部分根機非常成熟的眾生，而不能普遍地度化眾生。

在八萬四千法門當中，因為密宗的修法十分具體、實在，所以就能在短時間內擁有強大的力量，從而將不清淨的外境轉化為清淨。但是，如果我們心裡對清淨和不清淨有執著的話，那就沒有什麼用處。比如說，如果我們認為，佛像是莊嚴清淨的，垃圾是骯髒零亂的，從執著的角度而言，對垃圾的執著和對佛像的執著都是一樣的，沒有什麼區別。無論對清淨和不清淨的執著，都是需要拋棄的，那個時候，就需要證悟空性。為了達到這個目的，密宗就推廣了一種更好的空性，這種空性與顯宗空性既不矛盾，又有自己的特殊涵義。正因為密宗在兩方面都做得非常成功，所以密宗修法才會獨領風騷。

我在講《心經》的時候，為什麼要談及密宗呢？因為《心經》當中講到“空中無色”，而我們卻經常都能看見、感受到色、受、想、行、識諸蘊，這是為什麼呢？因為，我們所感受到的，只是暫時的現象，如果我們去修行，就不會永遠這樣。隨著我們修行的進步，外境也會發生轉變，最後甚至會徹底消失，而以佛的境界來替換我們現在所感受到的現象。在那個時候，雖然在我們的境界當中是光明，但對其他眾生而言，六道輪迴的痛苦卻是實實在在的，正因為如此，所以才在佛的境界當中產生了佛的事業——度化眾生的事業。

如果現在我們加行修得好，則偶爾也會進入到這種狀態當中——在一秒鐘、幾秒鐘、一分鐘、十分鐘的時間內，感受到非常純潔、非常完美的佛的世界。為什麼說“非常純潔、非常完美”呢？因為在此當中沒有好壞、美醜的分別，所以說它是純潔、完美的。其實在佛的境界中，並沒有什麼純潔不純潔、完美不完美的分別。這種不可思、不可言的境界，不是從別處可尋的，只有我們內心的智慧才可以感悟，這種智慧，就叫做佛性、如來藏。

為什麼現在我們沒有這樣的智慧呢？並不是我們現在沒有，而是我們現在沒有發現，因為有了無明，我們的心被無明污染以後，就看不到自己的光明，自己的本性——這就是他空中觀的大空性。他空中觀已經不是純粹的顯宗觀點，而是屬於密宗的見解了，其中包含了很大的密宗成分。



金剛薩埵修法

這個金剛薩埵的修法，名為《依具德金剛薩埵淨除罪障成就二利之如意寶珠修法竅訣》。

此修法的儀軌，沒有五加行的金剛薩埵修法那麼複雜——沒有觀想心間月輪上的百字明咒輪、咒輪的融化、金剛薩埵心咒以及發光等過程，只是把金剛薩埵觀想在自己前面的虛空當中，然後依靠四種對治力，在金剛薩埵座前祈禱。它是法王如意寶撰寫的，所以非常有加持力，也很重要；儀軌也不長，大家可以背下來，隨時隨地都可以念。

一、修法的要求和必要

修持這個金剛薩埵修法的人，最好能灌過頂，不過，假如對這個金剛薩埵修法很有信心，即使沒有灌過頂，我想也沒有問題。

我們多數人是凡夫，無論裡裡外外身口意，全都充滿了罪業。我們都知道，十不善中最嚴重的是殺業，而我們這樣的人，恰恰又是造殺業方面的高手。現在大家都學佛了，也不吃海鮮、不吃肉了，與過去相比，有了巨大的轉變。但在還沒有學佛之前，我們跟其他人一樣——點殺、吃海鮮，還有墮胎等等，其中墮胎的罪過和殺人的罪過是完全一樣的，殺生的各種花樣可謂登峰造極。這些嚴重而不可思議的罪業，我們基本上都犯過，而且不止一次，可以說是惡業累累、罄竹難書。

漢傳佛教很早就有吃素的優良傳統，不少人很多年前就已經在堅持吃素了；八、九年前我講法的時候，也有很多道友在聽了戒殺吃素的功德後發願吃素，這麼多年也堅持得很好；堪布索達吉也曾向五明佛學院的漢族常住提出要求，如果沒有發願吃素，就不允許聽他的課，這樣還是起了一定的作用。如今，在修學藏傳佛教的居士當中，吃素的習慣已經蔚然成風了。但其他有些學藏傳佛教的居士，卻以學密法為理由，而認為吃肉是理所當然的，這完全是大錯特錯。

今天我也要強調的就是，凡是學大乘佛法的人，不管什麼藏傳佛教、漢傳佛教，都一定要吃素，這個相當重要！

在漢地生活，吃素根本不存在什麼困難，漢地有那麼多的蔬菜、豆製品、水果等等可以選擇，吃素是輕而易舉、順理成章的事。所以，除了環境特殊，或者是身體上有什麼不適應等等以外，其他所有的人，都一定要吃素。

當然，如果你學的是小乘佛教，那是另外一回事。現在泰國、緬甸等南傳佛教盛行國家的出家人也沒有吃素，小乘佛教的戒律允許吃三淨肉。但我相信，我們當中沒有一個人會說自己是學小乘佛教的，都認為自己學的是大乘佛法，既然學大乘佛教，那就要吃素。如果實在沒有辦法，那也絕不能吃活的生命或者點殺等等，這些嚴重罪業一定要迴避。

藏地因為蔬菜、水果出產不多，以前交通也不便，所以多數出家人在沒有辦法的情況下，選擇了小乘佛教的要求，但這本身是不太符合大乘精神的。現在不一樣了，藏地也開始有了吃素的條件，我們也在逐步地改變，相信以後藏地出家人吃素會越來越普遍，吃肉的人會日漸減少。當然，這肯定需要一段時間。

我們剛剛開始在這邊講法的時候，居士當中也有很多人在拍蚊子、殺蟑螂等等，但是現在幾乎看不到了。這是一個很好的進步。

另外，現在很多學藏傳佛教的人，經常舉行什麼火供、齋供等等。我聽說有些人故意買很多肉，然後放在供桌上作所謂的齋供，齋供完以後，大家就把肉煮來分而食之。其實，這種情況與平常在餐廳裡面吃肉，沒有什麼兩樣。

本來齋供和火供是很有用的積累資糧方法，但普通人想做一個標準的齋供和火供，是非常難的。買一大堆食品，然後念儀軌，儀軌念完以後，就分給大家吃，這並不是真正的齋供；買一大堆食品，念一個儀軌，然後統統往火裡扔，這也不是標準的火供。火供跟齋供，最起碼也要有比較好的生起次第基礎，即使沒有生起次第基礎，也要清楚其中的程序，弄懂以後才可以做。但是，很多經常參加火供、齋供的

人，卻根本不知道內在的涵義和程序，這樣就很難達到目的和標準。

這與修出離心和菩提心不一樣，出離心、菩提心的標準修法很容易掌握，只是有沒有修好就不一定了。

如果我們以後真正有了生起次第的基礎，再去作薈供、火供等等，才可以起作用，在此之前意義不是很大，所以還是要以修行為主。

目前我們最重要的修行，除了修菩提心以外，就是清淨罪業。如果沒有清淨罪業，這些罪業會成為很大的障礙，使我們的修行不會有進步。即使暫時有一點進步，過一段時間也會退失等等，會出很多問題。所以，清淨罪業是很關鍵的。

當然，如果我們天天在殺生，則即使修金剛薩埵懺悔，也不是很管用。所以，首先應當儘量不造惡業，實在做不到的，才通過金剛薩埵懺悔，一定要記住！

在背這個修法頌詞的時候，如果能背藏文，那當然最好；如果不能背藏文，背漢文也可以。

這麼多年以來，儘管堪布索達吉、堪布益西彭措他們花了很多心血，將一些修法、儀軌翻譯成了漢文，但還有很多的修法儀軌沒有翻譯成漢文。所以，要是你們中的年輕人

機會學習藏文，就最好不要錯過時機。雖然學了藏文以後，不一定能看懂或者是翻譯藏文的經典，但若能以藏文的發音念誦這些儀軌，也是一個很大的收穫。

學藏文發音不難，如果肯下功夫的話，應該很快能學會儀軌念誦；但要學藏語，還是要背很多名詞、語法等等。藏文和漢文的構成完全不同，很多謂語和賓語是顛倒的，還有時態的各種差異，所以學起來也有一定的難度。

現在翻譯藏文的人特別多，但除了少數人算是正規的以外，其他真正能夠翻譯的人還不是很多。現在很多儀軌翻譯得究竟準不準確，你們也無法辨別。如果翻譯不準確，念誦雖然也有一部分功德，但對清淨罪業等各方面肯定有一定的影響。所以，念誦的時候最好能念藏文，然後通過漢文來理解意思，這樣就比較好。

二、具體修法

（一）前行

修行之前與之後的要點，收集在《慧燈之光二》（慧光集二十二《五加行開示錄》）的《入座與出座》裡面。全部的入座程序做完以後，就是皈依和發心。

皈依和發心的念誦內容，也可以用《開顯解脫道》等儀

軌裡面的皈依和發心偈頌。念誦的同時，心裡也要生起皈依和發心的決心。

在皈依、發心完畢之後，首先儀軌裡就有一個“阿”字，“阿”是什麼意思呢？就是表示空性。

顯宗和密宗都一樣，為了斷除常見和斷見，在修法的前面和後面，都要安住於空性。所以，在沒有修法之前，首先要專注在空性的境界當中，並同時念誦“阿”字，然後是觀想、念咒等正式修法，最後在迴向等程序全部作完以後，又進入空性的狀態。念誦“阿”字的時間，應當延續一分鐘或幾分鐘左右。

（二）四種對治力

1、依止對治力

然後觀想，在空性境界中，像天空中烏雲突如其來一樣，突然在自己面前的虛空中，出現了琳琅滿目的供品，在供品正中，是莊嚴的蓮花寶座；在蓮花寶座上面的月輪之上，是報身裝束的金剛薩埵。

要注意，這個修法不是把自己觀想為金剛薩埵。雖然絕大多數密宗修法，會把自己觀想為所修的本尊；或者把自己心的本性，觀想為本尊的心咒等等，但這個修法不是這樣，

而是觀想自己就是現在這樣的凡夫身，在自己面前的空中，金剛薩埵面朝自己而坐，然後是自己向金剛薩埵祈求懺悔。所以，在這個修法裡面，沒有很多密宗的內容，如果很有信心，則即使沒有灌頂，也可以修這個法。

無論修金剛薩埵還是其他本尊，都需要生起次第的基礎。正規的生起次第需要很多條件，我們很難達到要求，但簡單的觀想方法，在《慧燈之光二》裡面講得很清楚。觀想是需要訣竅的，如果沒有按照方法觀想，只是閉著眼睛，逼迫自己心裡要顯現出一個金剛薩埵像是不可能的！比如說，如果要修金剛薩埵，首先要請一個金剛薩埵的標準唐卡，這個修法所用的金剛薩埵不是雙身像，而是單身像。雙身像只有在密宗的內密修法裡面才有，顯宗裡面永遠都不會有這樣的佛像。

我們請的金剛薩埵單身像唐卡不能太小，至少也要一肘以上，另外還要具備三個條件：第一個條件，就是在唐卡上面除了正中的本尊——金剛薩埵以外，周邊不要有太多圖案，否則觀想的時候注意力不容易集中；第二個條件，佛像一定要畫得非常標準。標準的衡量方法，一般畫唐卡的人才知道，我們的區分方式，就是看唐卡中的佛像是否莊嚴，是否自己一看，心裡就能產生歡喜心和信心。如果一看就覺得

有點不對的唐卡，就不能用來觀想；第三個條件，就是唐卡必須要開光。

然後，把具備這三個條件的唐卡，放在比自己打坐的位置稍高一點的前方，前面陳設簡單的供品——花、水果、油燈等等都可以。打坐的地方必須光線比較好，尤其是觀想唐卡的時候，唐卡不能放在逆光處。光線太暗或上下明暗不一等等都不行，那樣觀想出來以後會出問題的。

之後，以毗盧七法坐式坐在唐卡前面，雙眼長時間目不轉睛地看著唐卡，心裡不要有其他雜念，讓意識和眼識都像融入唐卡一樣，非常專注於唐卡，這樣過了一段時間以後，佛像就會慢慢地在心裡顯現出來，那個時候就閉著眼睛不看唐卡，看能不能顯現出來。如果眼睛一閉，佛像就會立即消失的話，那就睜開眼睛繼續看唐卡。

正規的生起次第，還講了很多調整方法。比如，本來坐著的唐卡顯現出來是一個站立的唐卡，或顯現出來的佛像沒有頭、手或一些身上的飾物，或者是出現變形等等。針對這些問題，生起次第講了很多應對的方法。不過，對我們來說，這些現在還不是很需要，現在我們只需簡單觀想就行了。

在看的過程當中，首先要看面部，然後是右手、左手、右腳、左腳，也可以有些時候看面部，有些時候看身上的衣飾，有些時候從宏觀的整體看整個佛像，有些時候又觀察佛像的細節，比如金剛薩埵眼球的黑白部分，這樣仔仔細細地看了以後，佛像才會顯現出來。

很多人都說自己觀想不清楚，如果沒按修法或不花時間，觀想肯定不會清楚。觀想不是那麼容易的事，不能因為一、兩個上午看了看，顯現不出來就放棄了，清晰的觀想必須堅持很長時間才能成功。如果觀想到位，同時還能起到一個作用，就是修寂止禪定。

寂止有兩種修法，以後我們也可以講一講，其中的一個修法，就是我們正在講的看佛像。因為看佛像的時候，一方面佛像可以在心裡清楚地顯現出來，故而屬於生起次第的修法；同時，在很專注地看佛像的時候，心裡也很平靜，不起雜念，不會胡思亂想，所以也可以說是寂止的修法。

如果仍然觀想不清楚，就也許是我們的罪業非常深重，也許用功還不夠，方法上面不會有什麼問題。

任何一個修法，都一定要按照規定的次第一個一個去做，這樣肯定會修得很好，否則就不會成功，這些方面一定要重視。其他任何一個本尊都一樣，都是這樣修，這就是密宗生起次第的初步修法。

當我們即使不看唐卡，金剛薩埵也能在心裡比較清楚地顯現出來的時候，就算是暫時達到觀想的標準了。

還有一個要強調的，是我們一定要知道，自己心裡顯現出來的金剛薩埵，實際上就是真正的金剛薩埵。而不能認為，現在我心裡顯現出來的佛像，是我看了很長時間唐卡以後的記憶，像投影一樣，只是影子而已，實際上金剛薩埵肯定在另外一個清靜剎土當中。

密宗還認為，“唵班雜日薩埵吽”這個咒語，實際上就是金剛薩埵。但我們往往認為，咒語肯定不是金剛薩埵，咒語只是我自己的聲音，是屬於我的一部分。這些想法都是不對的。

金剛薩埵身上穿的衣服、裝飾等等，我們就不講了，這和加行裡面講的完全一樣，只是加行裡觀想的是金剛薩埵雙身像，這裡是單身像，除了這個以外，沒有什麼差別。

然後觀想金剛薩埵身上發出智慧的光芒，觀想完以後，首先祈請金剛薩埵，用我們的俗話簡單地說，就是請你不要忘記你當初的承諾，請以慈悲心攝受我等罪業深重的眾生。

在金剛薩埵還沒有成佛的時候，就曾經發誓：如果將來任何一個罪業深重的人祈請金剛薩埵，念誦金剛薩埵心咒，仍然不能清淨罪業的話，我就不成佛！

如今金剛薩埵早就成佛了，他當初的誓願也絕不會空耗，依靠他當初的誓願力，必定能使我們清除一切罪障。

本來金剛薩埵是佛，不需要我們去提醒，但是為了表達我們的虔誠和真誠，所以還是要祈請。

2、破惡對治力

然後，在金剛薩埵的座前，以如同誤服毒藥一樣的強烈後悔心，發露懺悔，從無始以來到現在，自己以身口意所造的犯戒等各種罪業。如果能記得清楚的話，就要一條一條地坦白，哪年哪月哪日，在什麼地方，我做了什麼罪業，凡是能夠記得清楚的，全部要一一交代。

後悔心，也就是破除惡業的破惡力，是四種對治力中最關鍵的對治力。如果沒有後悔心，也不會下決心以後再不做這件事，這樣四對治力當中的恢復對治力就沒有了；觀想也不會很認真，這樣依止對治力也不完善了；念誦金剛薩埵心咒的過程當中，也會散亂，這樣現行對治力也缺乏了。只有具備了非常強烈的後悔心，才會發誓，以後不再繼續造此罪業，才會認真觀想，精進念誦……。罪業清淨的程度，全都依賴於後悔心，一旦有了強烈的後悔心，不可能沒有其他的對治力。所以在後悔心上一定要下足功夫，這是非常關鍵的。

3、恢復對治力

第三個對治力，是恢復對治力。也就是發願：從此以後縱然遇到生命的威脅，也絕不再造罪業，請金剛薩埵天尊慈悲攝受我！

在比較廣的儀軌裡面還講到：祈禱之後，金剛薩埵將手放於修行者頭頂，並面帶笑容說道：“善男子，從此以後你的罪業已經得以清淨”等等，然後自己和一切眾生所有的破密宗誓言、違犯菩薩戒以及殺、盜、淫、妄等所有罪業，全部得到清淨。

不僅如此，通過金剛薩埵的修法，自己還能獲得共同和不共同的成就。所以還要祈請金剛薩埵，希望在這一座當中，自己能立即得到這些成就。

4、現行對治力

然後是現行對治力，也就是念誦金剛薩埵心咒“唵班雜日薩埵吽”。

四種對治力並不是密宗獨有的，實際上在顯宗的經典中也提到過。具體內容今天不廣講，《普賢上師言教》和《慧燈之光》等書裡都講得很清楚了。

（三）結行

觀想完了以後，是迴向，然後念一些吉祥的頌詞，這跟其他的修法儀軌是一樣的。之後，按照出座的修法做一遍，就可以結束打坐了。

三、修法的功德

整個修法就是這麼簡單。當然，這只是字面上簡單而已，意思是說這個修法很方便，並不是說內容上缺少了什麼。雖然過程很簡短，但內容卻很豐富——四個對治力都具備了。

法王如意寶講了：在具備四對治力的情況下，念誦四十萬遍金剛薩埵心咒，則即使犯密乘根本戒這麼嚴重的罪業，都能夠清淨。

其實，關於這一點，在密宗經典裡面也有記載，只是密宗續部不是說的四十萬遍，而是說的十萬遍。

那為什麼這裡要求要念四十萬遍呢？因為，在過去，人們的煩惱不像現在這麼嚴重，那時修行人的觀想能力、智慧、信心等各方面都比現在好，所以只需要十萬遍，但現在是末法時代，所以數量上要乘以四，這個也是在佛經上面有記載的，所以要念四十萬遍。

每年我們學院舉行金剛薩埵法會，都要求每一個人念四十萬遍心咒，其原因也是如此。

在法王的著作裡面，還有很多其他的金剛薩埵修法，那些金剛薩埵修法，是屬於密宗的修法，也就是再加上在心口觀想月輪，月輪上面咒語發光，往上供養諸佛菩薩，當光收回來的時候，觀想得到佛菩薩所有身口意的加持；然後觀想這個光，又往下普照六道眾生，清淨六道眾生的罪業，最後所有眾生都變成金剛薩埵。加上這些內容，就變成了密宗的修法。

以後大家無論修任何本尊，觀世音菩薩、文殊菩薩等等，其簡單的修法都大同小異，可以此類推。

許多居士，幾乎每年都能去學院參加金剛薩埵法會，即使不能去的，也會在自己家裡同步念誦。以後念誦的時候，如果能按照五加行裡的金剛薩埵修法來觀想當然最好，如果怕修不好，也可以修這個比較簡單的修法。

依具德金剛薩埵淨除罪障成就
二利之如意寶珠修法竅訣

法王如意寶晉美彭措之伏藏法

皈依：

南無！

從今乃至菩提果，如海諸部壇城主，
上師金剛薩埵前，吾以深解信皈依。（念三遍）

發心：

一切等空諸有情，為得安慰竟樂地，
身口意之諸精勤，皆當不離菩提道。（念三遍）

觀想聖尊法：

阿！

自前如海供雲中，白蓮月輪坐墊上，
部主金剛薩埵尊，明現潔白皎月色。
一面二手持鈴杵，圓滿報飾跏趺坐，
放射智光遍十方，澄淨意中觀明然。
嗚呼上師金薩尊，請憶往昔所立誓，
吾等痛苦諸有情，哀懇大悲以攝持。
無始以來至今生，身口意造諸罪墮，
如同已服惡毒藥，深生追悔發露懺。
今後縱遇命難時，亦絕不造諸惡業，
祈汝悲眼視吾等，柔和之手賜解脫。

**我與一切諸有情，失壞誓言皆令淨，
一切勝共諸悉地，願今悉皆得成辦。**（念一遍）

如是作祈禱，若具足四對治力（依止力、破惡力、恢復力、對治力）後隨力念誦金剛薩埵心咒“**唵班雜日薩埵吽**”，若誦念四十萬遍，則破根本誓言罪（密乘戒）亦能清淨也。薩瑪雅！最後作迴向及誦吉祥偈也。

迴向偈：

吽！

**此善為主三世善，迴向為利無邊眾，
願諸一切能速得，金剛薩埵之果位。**（念一遍）

吉祥偈：

唵

**諸現清淨身莊嚴，諸聲圓滿密咒性，
諸念成熟智慧中，盛德圓滿願吉祥。**（念一遍）

於丁丑年三月十一日，由阿旺羅珠宗美（晉美彭措）之淨覺性力中顯現時，其弟子無垢戒者筆錄。

願諸吉祥！

西元一九九七年四月七日

若如法念此心咒四十萬遍者，則獲得念三百億六字心咒之功德，若修圓滿，今生必能消災延壽、興財、無病等成辦一切所願之意，來世亦決定往生極樂世界等自己所欲之淨土。此除障法，學顯宗、密宗及未灌頂者都可以修。恭請諸位應當了知此理。此乃晉美彭措等喇榮大佛學院之上萬僧眾為證，增吉祥！

說明：此儀軌為1997年法王如意寶從智慧中顯現的意伏藏品。末段“三百億六字心咒之功德”指當年（1997年）共修所獲功德。今年（1999年）共修之功德，則如《廣弘金剛薩埵修法之緣起》中所云，為“三千億心咒”的功德。

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(40)《悲智慧萃》

著 者：堪布慈誠羅珠仁波切

發 行 人：圖登諾布仁波切

設計編排：愍愍泉設計有限公司

封底圖像：感謝 Matthieu Ricard 提供

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

版權所有：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：歐亞法律事務所 陳瓊英 律師

出 版 者：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：(02) 2367-6728 傳真：(02) 2364-0934

網址：www.larong-chuling.com

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701 戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛會

銀行：華泰商業銀行南門分行

帳號：196100002146-5 戶名：徐安湘（助印專戶）

香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）

地址：香港 鯉魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100以上可申請免扣稅

承 印 者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-84109-7-8（平裝）

初版一刷：2009年7月 恭印6,000冊

— 歡迎助印 功德無量 —

國家圖書館出版品預行編目資料

慧光集(40)《悲智慧萃》

著者：堪布慈誠羅珠仁波切

初版 -- 臺北市：

中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會，

2009·7〔民98〕冊；公分 -- (慧光集；40)

ISBN：978-986-84109-7-8 (平裝)

1·藏傳佛教 2·注釋 3·佛教修持

226.966

98010974