



慧光集

慧燈禪修階次二

堪布慈誠羅珠仁波切 著

慧光集

62

慧燈禪修階次二

堪布慈誠羅珠仁波切 著



【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

慧燈禪修階次二

堪布慈誠羅珠仁波切 著



目 慧光集 62

錄 慧燈禪修階次二

- 6 前言
- 9 為什麼現代人越來越沒有幸福感
- 33 如何面對痛苦和幸福
- 83 戒殺放生的功德
- 105 素食的意義
- 125 關於放生
- 141 世界和平共處的訣竅——平等生存
- 149 受戒行善的殊勝日
- 153 如何將病苦轉為道用
- 179 四諦——脫離生死的出路
- 207 二諦——開啟中觀門扉之鑰匙
- 233 十二緣起支——生命輪迴的次序
- 257 夢幻世界
- 279 佛教的物種起源說
- 297 佛教的世界觀
- 329 語加持的修法
- 335 金剛七句之上師瑜伽



【前言】

【慧燈禪修班】簡介

成立宗旨：有鑑於很多學佛的弟子，要麼偏於聽聞，甚至連思維的階段都未曾進入，更談不上落實修行；要麼忽略聞思，一心只想專修，落入這兩個極端。堪欽慈誠羅珠仁波切，為方便我們更好地次第學修，所以推動成立『慧燈禪修班』。

學修管理：禪修班為學員提供系統的聞思修行引導教材，僅要求每位學員認真完成學習內容。禪修班乃三五個或十來個有心次第學習佛法的道友，自行安排場地成立學習小組，並由學員中舉薦班長，負責聯繫管理。

學修資料：堪欽慈誠羅珠仁波切親自將《慧燈之光》叢書重新進行編排整理，由淺入深、層次分明，文字力求淺顯易懂、避開佛學專用術語，形成各階段的禪修班教材。

學修方式：每週一次共修研討，約莫二～三個小時，具體時間各班自行安排。重點在於“聞思修”：聽聞堪欽慈誠羅珠仁波切講法視頻；學習討論教材法義；打坐禪修（第一、第二階段不安排，打坐禪修在進入實修階段後安排）。

（1）聞，若有上師帶領指導是最好不過的，條件不允許，則反覆觀看堪欽慈誠羅珠仁波切的授課DVD並再三閱讀教材，力求：讀懂教材的每句話和每個概念；理解每個段落和章節的意思；帶著問題學習，知道每個章節所要說明的問題是什麼，又是以什麼方式進行說明的。

（2）思，要注重兩個步驟：1、把經論中所說的問題跟自己的現實人生串聯起來，將法義消化吸收；2、學會用它來提升自己的思想層次，成為自己的思維和行為模式。

（3）修，透過實際修持，用聞思法義替換自己舊有的習氣，不斷重複正確的心行，使自己的心相續正向轉變，煩惱逐漸減輕乃至徹底斷除。



為什麼
現代人越來越沒有幸福感



一、現代人的悲劇

希望擁有幸福，是包括動物在內的所有生命最終極的目標。

在過去，按照絕大多數人的邏輯與先天自生的思維方式，會認為：只要我有錢，就一定會很幸福，沒有理由不幸福。隨著啟蒙運動的大力宣導，西方人開始接受一種理念，那就是：幸福不在於精神，而在於物質，如果到內在的精神上去尋找幸福，就等同於是在沒有幸福的地方去尋找幸福，無異於緣木求魚。受到這種文化的影響，人們更是把發展的焦點，轉移到外在物質的極大豐富等方面。

但是，隨著三百年前近代文明的誕生，二百多年前英國工業革命的爆發。到今天為止，現代文明一方面給我們創造了非常豐富的物質生活；但是，同時也讓我們面臨著很多新的危機——即使物質越來越富裕，知識越來越豐富，文化水準越來越高，但我們卻越來越不會做人，倫理道德的底線也越來越低，甚至淪喪到沒有底線的地步。儘管很多人不僅解決溫飽問題，而且擁有龐大的財富，但還是不幸福、不快樂。

那是因為，現代文明基本上不重視內在的充實，只知

道一味往外去尋找幸福，由於方向錯誤，所以最後只能空手而歸。雖然，物質方面獲得空前的成功，發達程度超越以往任何一個時代，但不可諱言的是，心靈危機也是過去任何一個時代都無法比擬的。

60年代，歐洲與美國的科學家，開始研究人類幸福指數這一課題。遺憾的是，自從有了這個比較可靠的科學數據以後，人類的幸福指數就一直在下滑。

美國從上個世紀的60年代到2000年之間的四十多年中，他們的收入翻了三番，但離婚率卻翻了兩番，青少年自殺率增長三倍，犯罪率增長四倍，監獄裡的受刑人增長五倍，憂鬱症患者增長十倍……而且，初次罹患憂鬱症的患者，平均年齡也從29歲下降到14歲；不僅成人會得憂鬱症，連兒童都開始罹患憂鬱症。憂鬱症不但趕走了人們的幸福生活，而且還讓人生病，甚至死亡。根據世界銀行和世界衛生組織預測：“在不久的將來，憂鬱症將成為全球公眾健康的最大問題”。

此外，人與人之間的信任度也一直在下降。

60年代，西方曾做過一個調查，題目是：“你能夠信任大部分的人嗎？”有58%的美國人和英國人投了肯定

票。但到了1998年，在回答同樣問題的時候，能給予肯定答案的人只有30%。現在大部分的美國人認為：“現在我們沒有辦法知道誰是真正靠得住的。”人與人之間的關係越來越冷漠。競爭、攀比、互不信任、互不溝通、勾心鬥角、爾虞我詐，一切都為自己著想，導致無窮的壓力，從而導致憂鬱症的高發率。

2003年的《光明日報》報導：中國每年的自殺人數為20萬，也就是說，每年都有差不多兩個汶川大地震的死亡數字源於自殺，其中80%的自殺者患有憂鬱症。據專家介紹，隨著社會競爭的加劇，輕度的精神疾病，如憂鬱症、孤獨症、焦慮症等心理障礙病人將像感冒一樣普遍。

針對於此，專家推薦了一個快樂的處方：每天要保持開心的心態。

當然，每個人都知道，如果每一天都能開開心心，當然不會去自殺，不會去跳樓，但怎樣才能每天都開心呢？面對激烈的競爭，巨大的生活壓力，怎麼能保持愉悅的心態呢？

所以，我們有必要探討、研究一下：為什麼擁有財富還是不幸福？有什麼辦法能解決這個心靈危機？該用什麼

方法讓我們更自由、更健康、更幸福呢？

二、幸福痛苦與外在的關係

什麼是痛苦和幸福？痛苦和幸福的本質是什麼？這是一個人生科學與哲學上的重大課題。雖然有些哲學問題與我們的生活沒有太大關係，但這個問題卻與我們的生活息息相關。

有人說：有穩定的收入是幸福；有些人說：有一個和睦的家庭是幸福；有人認為：周遊全世界是幸福……；但從佛教的角度來講，這些都不是幸福的本質。雖然有穩定的收入就有安全感，在安全感的基礎上，有可能產生一種短暫的幸福感，但收入本身卻不是幸福，而只是產生安全感的一種客觀因素而已。同樣，和睦的家庭、旅遊等等，雖然可以暫時緩解工作的壓力，使人忘卻感情的挫折，讓我們得到比較舒適的感覺，但其本質卻不是幸福。

那麼，幸福到底是什麼呢？

其實，幸福根本就不屬於物質的範疇，而是一種內在的感受。這種內在的感受，有些時候和物質有關，有些時候和物質根本沒有關係。痛苦也是一樣，比如說，有些窮

人就活得非常開心、非常幸福，很自由，很輕鬆。

現代醫學通過腦部掃描發現，很多壓力過高的人，比如，企業老闆、高級官員等等，他們腦部的很多部位，出現了斷層。可見，在高度的壓力下，人是沒有辦法幸福的，因為幸福是一種內在的感受，存在於我們自己的小空間當中，很多時候與外界沒有關係。無論痛苦還是幸福，都無法與別人分享，也無法讓別人替代。

所以，美國《新聞週刊》曾提出一個問題：金錢和幸福，哪個最重要？

我想，對全世界七十億人口中的每個人來說，它都是一個巨大的問號。按照過去的理念，有錢就是幸福，沒有錢就是痛苦。但無數活生生的生活經驗與科學數據告訴我們：如果我們選擇金錢最重要，終將很難用金錢獲取幸福。所以，我們曾有的經驗與觀念都錯了，雖然我們自以為是地認為自己掌握很多現代的知識，卻無法超越古人的智慧和經驗。

本來每個人都是為了幸福而活著，怎樣過一個比較有價值、有意義的生活，對當今時代來說是十分重要的課題。

倘若忽略了精神上的滋養，而僅僅注重物質單方面的發展，就會導致上述一系列的問題。當然，如果溫飽問題解決不了，肯定很難有幸福感，這是無庸置疑的。但二戰以來，歐美和其他許多國家開展154次問卷大調查。所有調查都得出同樣的結論：“金錢能夠帶來滿足，但效果是最小的”。

尤其是到了一定的時候，物質財富與幸福是沒有任何關係的。這一切早在二千五百多年前，佛陀就說得非常清楚，只是西方人現在才發現罷了。

三、痛苦的來源

就像治病需要觀察病的來源，從而對症下藥、治癒疾病一樣，要消除痛苦，首先也要瞭解痛苦的來源。

除了物質以外，佛經裡面提出了三種痛苦的來源：

第一個是過度的欲望，此處所指的欲望有可能是對物質的欲望，也有可能是對名聲、權力、地位等等的欲望。雖然普通人不可能沒有欲望，但假如欲望超標，就會給我們帶來更多的壓力，更多的不開心與更多的痛苦。

第二個痛苦的來源，是自私心。儘管普通人不可能沒

有絲毫的自私心，但假若對自私心無有管理、不加控制，它就會沒有節制地無限膨脹，最後將導致更多的壓力和痛苦。

第三個痛苦的來源，是執著。普通人都會有執著，但執著若是超過界限，就非但不能帶來幸福，而且會讓我們更加痛苦。

只要有這三個因緣，即使擁有再高的地位、名聲與財富都沒有用，注定會飽受無限的痛苦和壓力。

（一）過度的欲望，脫軌的列車

從現實生活的角度來講，欲望是發展的動力；從學佛的角度來說，在某種程度上，諸如，我要學佛、我要成佛、我要修行、我要禪坐、……等等也是一種欲望，但這些欲望不會給我們帶來痛苦，而是我們發展的動力。然而不可諱言的，有些欲望確實會給我們帶來更多的痛苦。

欲望是如何導致壓力與痛苦的呢？

首先，欲望是可以無限膨脹的，而物質給我們帶來的滿足和興奮卻是有限的。關於這一點，既有科學的證據、佛教的證據，更有我們的生活經驗可以說明。

比如說，對一個從鄉下剛剛搬到城市的家庭成員來說，第一次擁有一套社區公寓，他們就會覺得興奮不已、幸福異常，因為與鄉下簡陋的平房相比，簡直是太舒適、太高級了。然而，過了半年、一年以後，這種興奮與舒服，就會漸漸消失、漸漸衰退。當他們看得越多——很多看似與自己不相上下的人，住進環境幽靜的別墅、品質優良的高級住宅等等的時候，就會對自己的公寓心生厭倦，甚至心生不滿。於是他們開始追求更好的住房，並為此承受各種壓力，歷經種種坎坷。等到終於賺到大錢買了別墅住進去，一開始也像當年從鄉下搬到公寓時的心情一樣舒暢；但當看到別人住著更好的別墅，開著高檔的轎車時，滿足感又被不平衡所取代。

由此延伸到一支手錶、一支手機，任何以物欲為滿足的幸福感，都是短暫而危險的。當一代代的高科技產品出來以後，必將刺激人們更新換代的消費欲。當新鮮勁過去以後，又開始追求新的產品。就像蘋果手機，本來已經有了第一代，但第二代出來以後，對第一代就再也不感興趣，一定要買到第二代，否則就不夠時尚、不夠新潮，然後是第三代、第四代……。

哪怕臨終之際躺在病床上的時候，仍然不滿足，最後就在充滿抱怨、仇恨與不滿的心態中離開人世。多麼失敗啊！

所以，用有限的物質，來填補無限的欲望空間，是永遠不可能的。這只會讓我們被欲望牽著鼻子走，如果不控制它、調整它，欲望會更加張狂，最終將會把我們撕扯得鮮血淋漓、痛不欲生。

有一個估計數據中說：每看一個小時的電視，受其中的軟廣告和硬廣告影響，一周的消費一定會多出四美元。雖然這種猜測沒有科學根據，但邏輯上是說得過去的，因為廣告的刺激，會增加我們的佔有欲，激發我們的虛榮心。

為什麼有些物質條件很差的窮人會有幸福感呢？因為他們大多生活在偏僻、封閉的地方，周圍沒有什麼有錢人，瞭解的資訊很少，平時看不到太多的電視廣告，可避免從中知道有錢人的生活狀況，所以就會阿Q似地以為，所有人的生活都和自己差不多。這樣就不會有更多的需求，無論物質條件再糟糕，也非常安於現狀，非常容易產生幸福感，如果沒有什麼外在的衝擊，這種幸福感可以持

續到死。但是，如果這些人走出自己原有的生活圈，或看到更多的廣告，知道有錢人的生活是什麼樣，他們一定會羨慕、嫉妒，憤憤不平，從而失去原有的幸福。

心理學家現在才知道，佛教一直在這樣教育我們，現實生活的經驗也告訴我們：所謂的幸福感，建立在滿足感的基礎上；當滿足感消失以後，幸福感也將隨之而衰退。這是誰都無法顛覆的自然規律。

我們必須要知道，自己努力發展的方向究竟是什麼，是往健康、幸福發展，還是往不滿、痛苦發展。如上所述，我們的痛苦與幸福，與外在事物沒有關係，而是取決於我們的心態，正面的心態獲得正面的結果——幸福；負面的心態獲得負面的後果——痛苦。

打個比方，每個人都想長壽，不願意衰老，但長壽就是衰老的主要因素，衰老也是每個人都無法迴避的厄運，我們只能乖乖地去接受、去面對。面對衰老的威脅，有些人能以平和的心態去面對，而有些人卻無法自制，越來越焦慮、空虛、恐懼，這都是自己的心態、意識創造出來的，與衰老本身並沒有關係。

很多人認為佛教消極、悲觀，這都是不瞭解佛教教義

的偏頗之詞，其實佛教既不過分悲觀，也不過分樂觀。佛告訴我們，要用正確的眼光去看世界、看人生，沒有必要刻意地悲觀，也沒有必要過分地美化。如果把人生過於理想化，則不會有任何的危機意識，一旦發生不測，就難以接受、痛苦萬分。

有個美國海軍上將在越戰中淪為戰俘時，總結出的著名心得就是：“樂觀者最早死！”。他與一幫戰友一起被關在監獄裡，其中越樂觀的人，就越容易先別人而死去，因為他們總是會有一些不切實際的幻想。比如，他們會告訴自己和他人：耶誕節的時候我們會獲得自由！結果耶誕節來了又走了，他們仍然沒有獲得自由。然後他們又會說：復活節的時候我們會獲得釋放！復活節來了又走了，他們仍然被關押著，就這樣一次又一次地期望，之後一次又一次地失望，最後心碎而死。

所以，保持必要的危機意識，就會多一些面對壓力與痛苦的能力。危機感不僅僅是一個觀念，它還有一套訓練方法。

用佛教的語言講，這叫做修行。用現代的語言講，這就是心理訓練——訓練、提升我們的心靈。如果不用這些

方法去控制欲望，我們永遠都得不到幸福感，因為在我們身邊，永遠都會有超過我們的強人、富人、高官、名人，我們習慣於攀比的心態，怎麼會不讓我們心生失落呢？

我個人認為，佛學是一個涵蓋了心理學、哲學、科學的綜合學科，任何世間學問與其他宗教，都無法超越它的深度、廣度與價值。大家可以閱讀佛教書籍，裡面講得非常透徹，對擺脫痛苦也會有很大的幫助。

（二）離譜的自私，脫韁的野馬

不幸福的第二個因素，是自私心。

每個凡夫生下來，就會有先天的自私心，加上後天受到有些文化的薰陶，自私心會變得更加強烈——自己認為美好的東西，絕不願意與別人分享。

本來分享是最大的幸福之源，如果懂得分享，哪怕微不足道的東西，也會感受到分享過程中的愉悅與幸福。人與人之間的關係，也會因此而越來越親密。如果整個社會的人都學會分享，人類歷史上的所有悲劇就不可能發生。可惜我們卻認為，所有好的東西，都只能我一個人擁有，而不能屬於別人。

比如說，一個小公司有十個員工，其中一個人的月薪增加三百塊，而其他人的月薪都沒調整，這個人就會覺得很滿足、很幸福。但如果十個人的工資都同樣增長六百塊，其中的幸福感就根本沒有獨自一人增長三百塊的幸福感強烈。按理來說，收入增長兩倍，應該獲得兩倍的幸福，但為什麼幸福感反而下降呢？因為別人也有，所以不開心。如果其他同事的工資都增長了二千塊，而自己的工資卻只增長了一千五百塊，雖然數量是三百塊的五倍，卻非但得不到五倍的開心，反而非常失落：憑什麼其他人比我多五百塊，太不公平了！

再比如，自己所在的某個圈子裡有十個人，其中只有自己一個人擁有一輛非常高檔的轎車，自己就會很有成就感、幸福感。如果後來圈內的每個人都買了同檔次的轎車，自己還會有幸福感嗎？沒有了。此處的開心和不開心，與物質根本沒有關係。其他朋友有轎車，並不會降低自己轎車的檔次，自己在物質上沒有什麼損失，但精神上卻會不開心。如果圈裡的十個人當中，自己是第八個買轎車的人，那自己就不會有什麼幸福感，只是感覺很平淡，有了一個代步工具而已。如果自己是最後一個買轎車的

人，則即使轎車拿到手，也不一定感到開心，只會有一種填補失落的發洩和解氣。

這就說明我們都是自私的。只希望自己獨佔好東西，而不願別人擁有，但這是絕不可能的事情。

釋迦牟尼佛在二千五百多年前，就把這些理念告訴我們，但世人非但不相信，還給佛教貼上消極、悲觀等標籤。在21世紀的今天，很多人不但解決了溫飽，而且擁有巨大的財富，但現狀我們都看到了。

我們要學會放下這些離譜的自私，否則我們的精神就會出問題。如果一生都為虛榮所驅使，我們就絕不可能有幸福。雖然普通人不可能立刻放下所有的自私，但如果有人對如何放下自私感興趣，則大乘佛法給我們推薦了非常多的方法，通過大乘佛法的理念與訓練方法去鍛鍊自己，我們就會逐步變成會關心別人、會分享幸福的人，也就是我們平時所說的菩薩。

我們不能認為，菩薩就是泥塑的，高高在上、一動不動、不會說話、不會思維的佛像，這只是菩薩的形象，而不是真正的菩薩。真正的菩薩，也是看起來普普通通的人。只要努力，所有人都有機會成為菩薩。當成為菩薩

後，不會在小問題上與人計較，而是無條件地奉獻，哪怕為了眾生雞毛蒜皮的事情，他都無怨無悔地甘願奉獻。他們的一舉一動，都是光榮、偉大的，因為沒有自私與欲望，所以他們沒有痛苦與焦慮，非常幸福自由。他們的無私奉獻，不是說給別人聽或做給別人看，而是發自內心地、無條件地為眾生服務，並且願意犧牲自己的一切。所謂的服務專案，不但包括扶貧、當義工，最關鍵的，是讓所有人明白世界的真相，人生的真相，讓所有人徹底擺脫輪迴痛苦——物質貧乏的痛苦與精神空虛的痛苦等等。

菩薩與非菩薩的界限，就是放下自私心，從骨子裡關心天下所有的生命。此處的生命，不單是人類，也包含了蚊子、蚯蚓等在普通人眼裡根本不當一回事的小生命。因為，雖然從某些人的角度來說，動物的生命也許沒有任何價值，但是對動物自己來說，卻有著珍貴的生命價值。比如說，人類不希望有蚊子，認為蚊子是害蟲，該被打死。但假如換一個角色，從蚊子的角度來說，他的生命卻是異常寶貴的。我們沒有資格，為了自己的利益去傷害任何一個生命。

如果有害無利或弱小微賤的東西，都可以消滅。則

假如真的有外星人，他們的智慧、知識都超過了人類。那麼，當有一天比我們更有實力的外星人來侵略地球的時候，我們能不能也用上述邏輯來說服自己接受外星人的侵略與凌辱呢？我們還會不會說這是合理的呢？我想答案一定是否定的。既然如此，那我們又憑什麼去殺害其他小生命，或傷害另一個弱勢群體呢？

我們不能一切都從自己的立場去判斷，永遠只考慮自己的利益，永遠都以自我為中心，把自己的觀點強加給別人。這就是佛教中名副其實的平等觀。人類歷史上發生的所有悲劇，其衍生、發展的源頭，就在於不平等。所以，我們可以這樣說，佛教是所有文化中最和諧、最平等的文化。很多人因為不瞭解佛教，只是從外表上看到佛教的一些宗教色彩，而沒有進行深入的研究，也許不會同意這種說法，但相信對佛教有所研究的人，都會有同感的。

所以，我們一定要下定決心，努力讓自己有一天能成為有能力幫助別人的菩薩。當然，這說起來很簡單，做起來卻並不容易。

也許有人會說，我既沒有錢，也沒有名聲，怎麼可能幫助眾生呢？有錢有勢並不代表有能力幫助別人，沒錢

沒勢也並不意味著沒有幫助別人的條件。有一本書的書名，就叫《窮得只剩下錢》。我想，對不太瞭解金錢的人來說，這個題目也許有點驚扭，既然有錢，怎麼會是窮人呢？但瞭解金錢本質的人卻知道，這話說得沒錯，有錢不是富裕的全部內容，沒有錢也並不代表貧窮。即使沒有錢，同樣也可以給人以精神力量，讓別人明白一些道理，之後從精神的痛苦中擺脫出來。

同時，我們也要反問自己，什麼樣的人才能完成拯救眾生的工作呢？只有像釋迦牟尼佛這種智慧已經發展到頂峰，把所有的自私、欲望等等都斷除的人，才能完成這個工作。

打個比方，一個普通人要想成為大學教授，首先自己必須去念書，等具備了相當的知識與經驗之後，才能勝任教書的工作。同樣，要幫助眾生，最好能先向釋迦牟尼佛看齊。

當然，現代人在享受西方科學成果的同時，也接受了很多西方的垃圾文化。目前的現狀，是我們越來越浮躁，連靜下來坐一個小時都辦不到，不想看書，更不可能禪修，這樣惡性循環的結果，又如何能得到幸福呢？

我建議大家，在追求物質享受的同時，也要將現代文明與傳統文化結合起來，並落實到生活與工作當中，這樣一方面對身邊的人有幫助，另一方面自己也能活得很開心。

（三）過度的執著，無形的殺手

痛苦的第三個來源，是執著。

什麼叫執著呢？

舉個例子，兩個人感情非常好的時候，其中一個人的舉一動，都會對另外一個人產生非常大的影響，這就是在乎、執著的結果。很多家庭、夫婦之間的矛盾，都是執著產生的。如果有一天兩個人真正分開，互不關心、互不執著、形同陌路，則相互之間就不會有這麼大的影響。無論對方對自己好不好，都無所謂，更不會緊張計較、頻生痛苦。這就是沒有執著的表現。

執著有很多層次，從高層次來講，佛教認為，把周邊的一切，包括人和物質，都看得非常實在，就是執著。執著會產生欲望，隨後導致痛苦。

不要說佛教，包括科學都告訴我們，世界並不是實有存在的。

以顏色為例，物理學家告訴我們：“顏色不存在於物體的本質當中，而是在觀看者的眼中，是由物體發射或反射出某種頻率的光所引發的感覺。”物質的顏色，只是頻率、波長不一的光波投射到我們的眼中而產生的幻覺，並不是真實、客觀的東西。關於這一點，釋迦牟尼佛在二千五百年前就告訴我們了。但我們仍然會把衣服的顏色當作真實存在的東西，經常到商場去為自己搭配各式各樣的顏色，並挑剔、嫌棄過時、土氣的顏色。很多有錢人每天穿什麼顏色的衣服，佩戴什麼顏色的飾品，房間佈置成什麼顏色，都是由私人設計師或電腦選配的，可謂精心、講究到了極致。為了變換衣服、房間的顏色，花費了很多的金錢，付出了很多的代價。

想必各位都看過《駭客帝國》，這個電影所傳達的理念就是：整個世界不是真實的，而僅僅是一個電腦程式。將電腦植入人的大腦，然後通過程式來感知世界。雖然這是科幻電影，但該片的導演是對佛教很有研究的。他拍攝此片最重要的意圖，是想告訴大家：世界就像一個電腦程

式一樣虛幻不實。電腦程式一旦有變化，世界就會發生相應的變化，如果電腦程式崩潰，世界就會瓦解。

佛告訴我們，就像晚上作夢的時候，在夢裡看到的所有東西都顯得非常真實，與現實生活完全沒有兩樣，但醒過來以後，才知道原來都是假的一樣。我們的現實生活也是一場夢，而且是一場多生累劫無法醒來的夢。除非有一天我們能學佛，懂得佛法的道理，之後像禪宗所講的明心見性、恍然大悟或者頓悟，才能讓我們從紅塵大夢中醒來。雖然這並不是每個人都有的機會，但在懂得這些理念之後，我們就能把一切東西，像《金剛經》當中所講的一樣，當作“夢幻泡影”，那樣就不會活得這麼辛苦、這麼累！

當然，如果真的有一天，我們恍然大悟了，也不會像很多人擔心的那樣，放棄家庭、放棄事業，消極遁世、不負責任。很多證悟的菩薩，其外表可能是一個領導、一個商人或一個清潔工，但他們的內心卻不會把世界看成實有的東西，而是隨緣——隨著因緣走。他們知道，現實生活中的所有事物，都逃脫不了因果循環的羅網，都不是隨著我們的喜好而發展的，不為人的意志所轉移，該發生的就

會發生，不是我們想有就有，想沒有就沒有的。雖然我們的主觀意識無法改變世界，但我們可以調整自己的心態，以正常、健康的心態去面對客觀的處境，這樣也能增強幸福感。

很多人因此認為，佛教也和其他宗教一樣是唯心主義，其實佛教根本不是唯心主義，這都是不瞭解佛教的說法。

這些理念並不是教條，我們可以用現實中活生生的事例來證明：比如，用我們的肉眼去看，瓶子是靜止的，瓶壁的分子之間也是緊緻細密、沒有任何空隙、不會漏水的。哪怕我們瞪著兩隻眼睛看一整天，也看不出瓶子在運動，但是，物理學告訴我們，瓶子是運動的，科學家稱之為布朗運動，因為第一次發現這個秘密的科學家叫布朗。

實際上，釋迦牟尼佛在二千五百年以前就告訴我們：一切有為法，都在因果當中輪迴、生滅。

物理學是用運動來表述瓶子的狀態，但佛教所用的生滅一詞顯得更加確切。譬如說，就像地球圍繞太陽運轉一樣，原子核周邊的電子一直都在圍繞原子核運轉，其運轉速度可以高達每秒上千公里，物理學中稱之為運動。我們

可以假設，電子的轉動是從東邊出發，之後運轉到南邊，然後再走到西邊、北邊的位置上，或者是往相反的方向轉動。但佛學告訴我們，實際上，經過東邊的電子，根本不是經過南邊、西邊與北邊的電子，因為東邊的那個電子在位於東邊的當下已經消失，後面的所有電子，都是新誕生的。所以，用生滅來描述更為精確。

同樣，用我們的肉眼看樓房，包括地板、牆壁，都感覺是靜止的，但世界上根本就不存在一個靜止的樓房。我們看到的這麼多的靜止物體從哪兒來的呢？完全都是錯覺，來自於高速運轉的一種錯覺。所以《金剛經》裡說：“一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。”既然一切都是幻覺，那我們還有必要這麼執著嗎？這樣反覆思考，就比較容易斷除執著，這是佛陀給我們指出的緩和壓力的方法。

很多人根本不知道，我們自己的內心也有它演變的自然規律。多年以來，現代科學忽略了精神領域的研究，即使有一點精神方面的研究，也才剛剛起步。但是，對我們個人來說，幸福與不幸福，卻與內在的精神有著密切的關係。要追求幸福，就需要正確的方法。

從佛教的角度來說，執著是痛苦的首要因素，物質等都是次要的。所以，單靠外界的物質條件來讓自己獲得幸福，是不可能的，即便物質具備這樣的能力，地球也沒有這麼多的資源。比如說，雖然美國人口還不到全球人口的5%，但他們卻消耗著全球資源的34%。如果全球70億人口都想過上美國人的生活，就需要三到五個地球才可以承擔，這顯然不可能。所以，要想獲得幸福，只有調適自己的內心，並適當地往內心去尋找。

在得知痛苦的來龍去脈以後，首要工作，就是如何解決這些問題與矛盾。佛陀認為，解決痛苦，有兩種方法：一個是通過一些觀念來改變我們原有的認識，從而緩和我們的壓力；另外一種方法，就是禪修。佛學一直都在致力於此方面的研究，並給出了一定的答案、方案，若能吸收並實踐這些理念，再加上現代科學賦予人類的物質財富的完美結合，也就是現代文明和傳統文化的結合，就能讓我們在擁有足夠物質的同時，設法控制精神上的上述三個缺陷，把心態調整到最佳狀態，擁有豐富的精神財富與健康心靈，這樣就能使我們的生活越來越健康、越來越幸福，也能使整個社會往健康的方向發展。



如何面對痛苦和幸福



很多佛教徒雖然懂得不少佛教理論，甚至還學過五部大論——中觀、因明、慧度等深奧的佛法精華論著，但因為修行的問題沒有解決，所以無法處理好生活中出現的各種矛盾，無法將學到的佛教理念落實、應用到生活當中，時常被生活中千奇百怪的難題弄得焦頭爛額。

按理來說，修行人與普通人解決問題的方法應該是不一樣的。但因為我們的學佛，往往停留在字面上的理解，修行卻沒有跟上，所以只有聽經聞法的福德，而不會有實際的效果。面對生活的重重壓力時，也與非佛教徒毫無兩樣。在這一點上，我們都需要進步、需要成長。

如何面對痛苦

六道輪迴處處皆是痛苦，不是苦苦就是變苦，不是變苦就是行苦，尤其是末法時代，更是離不開痛苦。儘管所有生命都不願意接受痛苦，但不管願不願意，所有的生命都要面對痛苦，誰都無法逃避。

世人沒有面對痛苦的方法，所以渴望幸福，害怕痛苦。包括動物也一樣——都希望不愉快的事情早點過去，

幸福快快來臨。在這樣的期盼中，一生就這麼蹉跎過去了。

修行人也會面臨痛苦和幸福這兩種境遇，如何把幸福，尤其是痛苦，轉變成修行的助緣、順緣，就顯得非常重要。如果沒有正確的方法，痛苦和幸福就會變成修行的障礙，這樣不但修行沒有進步，連正常的生活都會受到影響。

在面對痛苦時，如果能以正知正見去對治，痛苦就不一定有害；反之，如果沒有正知正見，痛苦就會讓我們心煩意亂、焦躁不安，甚至走上絕路。

我曾經寫過米滂仁波切的一個《病苦轉為道用》的修法（見後文），但我們面對的不僅是病苦，而是現實生活當中各式各樣的痛苦，該如何去面對呢？

這裡我並非憑藉自己的經驗，而是根據以前的高僧大德們豐富的修行經驗、教言與證悟，來為讀者作簡單的導引。

面對痛苦的方法，可分為四個階段：一、認定什麼是痛苦；二、確定痛苦的來源；三、戰勝痛苦；四、解決痛苦的方法。

一、什麼是痛苦

從佛教的觀點簡單地說，痛苦不是物質，也不是任何物質的運動，而是精神的一種特殊感受。

感受是屬於精神領域特有的東西，鋼筋、水泥、磚頭、玻璃等物質不會有感受——既不會感到痛苦，也不會感到幸福。人死了以後，屍體也和石頭、磚頭一樣，在接觸外界的任何東西——地、水、火、風時，都不會有反應。因為它沒有意識，所以感覺不到任何痛苦或幸福。

精神可分為兩種：一種叫做分別精神，亦即“分別念”；另一種叫做無分別精神，亦即“無分別念”。

眼、耳、鼻、舌、身的感受，只有感受沒有思維，所以叫無分別念。當我們生病的時候，不管我們的意識怎麼想，身體卻能分分明明地感受到一種強烈的痛苦，這就是無分別念。

當看到、聽到一個東西的時候，以第六意識去思維、分析對境的好壞與否，就叫做“分別念”，第六識所感覺到的痛苦，就叫做分別念的痛苦。

二、痛苦的來源

因為痛苦或者快樂產生時，能檢測到大腦某個部位的腦波會有所變化，所以有些人認為：痛苦與快樂是大腦活動的產物。其實並非如此，大腦只是一種工具而已，意識依靠大腦，可以辨別、感受外面的東西，但痛苦與快樂本身，卻不是由大腦產生的。

佛學經典中多次探討並論證過，痛苦來自於我執或執著，這是從另一個角度講的；此處的結論是，痛苦和幸福的產生，不是來自於外界，而是與我們自己的觀點、習氣或習慣有著密切的關係。所有的痛苦，都是我們自己的執著創造的。

無分別識的痛苦多半與我們的意識沒有太大關係，但修行能力達到一定水準的時候，也可以轉變無分別識的痛苦。但目前我們要轉變的，是第六意識的痛苦，亦即分別識的痛苦。

譬如，當我們開著一輛昂貴的名車時，也許會覺得很有面子、很了不起，傲慢當中夾雜著輕飄飄的快樂，這種快樂就來自於第六意識。從無分別識的感覺而言，開名車與開好一點的普通車不會有那麼大的差別，但第六識卻

覺得非常不一樣。同樣，當我們穿名牌衣服時，也會有滿足、快樂、洋洋得意的感覺，這也不是名牌衣服創造的，而是我們的意識創造的。因為從無分別識的角度來看，品質好一點的衣服與名牌衣服的觸覺是一樣的。如果一個人不懂得辨別牌子的真假，另一個人拿一件普通衣服給他穿，並告訴他那是世界頂級名牌，他也一樣會產生滿足、快樂的感覺。

當有一天，我們失去了名車，穿不起名牌；或當我們發現鄰居有更好的房子、車子時，痛苦又開始萌生。雖然我們仍然有衣服穿，不會受凍挨餓，無分別識已經滿足了，但分別識卻會覺得丟人現眼、低人一等。可見，這些感覺都是第六意識創造的。

雖然佛陀不否定物質生活也可以帶來一部分幸福，世上有少量表面的幸福，也來自於外界。幸福與痛苦，並不是與外界完全沒有關係，但卻不是最主要的關係。幸福本身並非來自外界，而是來自內心。要想獲得幸福，只有往內心去尋找；要真正解決痛苦，也只有往內心尋找解決方法。所以，我們不能迷迷糊糊地做著金錢能帶來所有幸福的美夢，因為金錢不能帶來所有的幸福。

啟蒙運動時代的代表人物——法國思想家伏爾泰、機械唯物主義者拉梅特利在內的很多西方哲學家都認為，痛苦與快樂來自於外界，幸福不可能從內心產生，要尋找、追求幸福，一定要在外界去尋找。因此，西方人長時以來，一直鼓勵人們往外追求幸福、尋找快樂。

一般人本來就誤以為，幸福快樂來自於外界，再加上這些學者們的大肆鼓吹，所以在西方工業革命以後的幾百年中，大家都拼命往外去追求幸福；但眾所周知，儘管近年來西方發達國家的國民收入越來越高，但幸福指數卻越來越低。到了今天，越來越多的人開始感覺到——這種追求是錯的，一切的努力可以說已經走向失敗。

佛教的精神導師們一再告誡我們，內心不要太脆弱。內心脆弱的人，更容易產生痛苦。

什麼叫做內心脆弱？什麼樣的人會內心脆弱呢？

堅強和脆弱也許與遺傳也有一點關係，有些人生來就比較堅強，有些人先天就比較脆弱。但絕大多數與環境、教育背景以及自己的習慣有很大關係。從小生長在富裕家庭當中，然後又在貴族學校讀書出來的人，相對來說精神比較脆弱。因為精神脆弱，所以在任何問題上都很計較、

很挑剔。養成這樣的習慣以後，會越來越嚴重，以致發展到對任何人、任何事和任何環境，都產生強烈反感，所有東西都看不順眼，找不到真正的滿足感。最後的結果，是覺得生活沒有意義、沒有樂趣，最終可能會走上極端的路。

所以，我們要學得堅強一些，不要讓痛苦輕而易舉地就在心裡生起。

總而言之，痛苦的主要來源，就是自己的執著。

三、戰勝痛苦

此處所謂的戰勝痛苦，並不是徹底斷除痛苦的根源，從此以後再也不發生類似的痛苦。只有最後解脫的時候，才可以達到這樣的目標。就目前而言，用修行的方法把痛苦轉為道用，使痛苦不致於影響自己的修行與生活，就叫做“戰勝痛苦”。

現實生活中遇到的痛苦，有可能來自於金錢、感情、婚姻等等，沒有修行的普通人，很難戰勝這些痛苦。一般人會在外界中去尋找痛苦的根源，他們解決痛苦的方法，也是改變外境。比如說，假如一個人對另一個人很不滿，

若不解決這個心病，就會一直窩在心裡，讓自己很痛苦。為了解決這個痛苦，他就可能會去打人、殺人，最終實際上並沒有戰勝痛苦。只有名副其實的修行人，才不會受到痛苦的影響，才能真正地戰勝痛苦。

四、解決痛苦的方法

我也瞭解過一點兒心理學的治療方法。我個人認為：雖然那些方法對有些人有幫助，可以讓當事人暫時輕鬆一點，但終歸是臨時性的幫助，而不是行之有效且一勞永逸的辦法。

有一位心理醫生說：有人因為婚姻問題而痛苦時，他會告訴當事人，想像把對方裝在一個箱子或口袋裡，關嚴上鎖以後，從十幾層樓上的窗戶扔出去，然後想像這個人再也沒有了，從這個世界、從自己的生活中消失了，這樣心裡也就比較容易離開對方、放下對方。再出問題時，又故技重施。這個辦法雖然看起來很好笑，但對有些人還是有一點緩衝高壓的作用，卻不能解決根本問題。

凡夫總是這樣，每當遇到痛苦時，第一個反應，是想把外在世界的痛苦連根拔掉。但對凡夫而言，有些東西是

無法推翻和斷除其根源的，只有兵來將擋、水來土掩，用著有成效的不同方法去面對。

佛教解決痛苦的方法，可以分為兩種：一是從世俗諦的角度來解決；二是從勝義諦的角度來解決。

（一）世俗諦的方法

當遇到痛苦、自己做錯事或失去執著之物等等的時候，應該從兩個角度去考慮：第一、通過修行，減輕痛苦；第二，也是更重要的，是將痛苦轉為道用。

1、制止、消除或減輕不願意接受痛苦的心態。

應當思維：我這樣痛苦不但於事無補，而且傷心痛苦也是有害身心的。

輪迴當中肯定會有很多痛苦等待著我們，每個凡夫的命運都大同小異——都有生老病死，所有人終究都會死掉。怎麼樣死去，誰都說不清楚。父母可能會離開我們，婚姻、家庭、感情、金錢、工作上也會出現一系列的問題。遇到痛苦的時候，如果始終都是拒絕、抵抗、逃避，不敢面對、不敢承受，只能說明我們的抗壓能力很差，內心不堪一擊。因為內心非常脆弱，無法面對和接受痛苦，

出於本能而習慣性地逃避痛苦，時間長了，我們的內心只會越來越脆弱。任何問題都斤斤計較、挑三揀四。外在環境再好都沒用，什麼都看不順眼。

長此以往，只會導致內心越來越容易受到傷害，沒有任何東西讓自己感到幸福。這樣給我們帶來的創傷更大，最終肯定會在痛苦面前倒下，使自己成為最大的受害者，而沒有任何益處。所以我們現在就要做好充分的準備，在沒有遇到問題之前，一定要鍛鍊自己的心智，否則即使理論上知道痛苦和幸福來自內心，但關鍵時刻卻用不上。

不同的人看相同的問題，結果也不一樣，這也與當事人的內心有著很大關聯。一般來說，凡夫的內心脆弱易感，而聖者的內心卻非常堅強。譬如說，在佛陀即將圓寂時候，周圍有很多阿羅漢和修行人圍繞著。雖然大家都知道釋迦牟尼佛要圓寂了，自己將失去一位偉大且不可多得的導師，但所有在場的阿羅漢都很平靜，唯有阿難因為沒有證悟，只是凡夫，所以在釋迦牟尼佛床角哭哭啼啼、悲痛異常。阿羅漢們並不是不恭敬佛，但因為他們已經證悟空性，所以超越了痛苦。

綜上所述，痛苦不一定是痛苦，幸福也並不一定是幸

福，關鍵在於怎麼去看待。

最好是通過打坐的方式靜下來去思維，而不是邊工作、邊走路、邊想。

比如說，當自己失去某個心愛的人或物，感到痛不欲生的時候，就打坐去思維：失去的東西能不能恢復呢？如果能恢復，那就不需要像現在這樣傷心欲絕，只需恢復、還原就可以；如果永遠都不可能恢復如初，那我就只能面對、接受這個現實。

也許剛開始沒有效果，甚至寧可痛苦、難受，也不願意這樣去想，但只要堅持，慢慢就會想通這個問題。失去心愛的人或物，是輪迴中必定面臨的自然規律，不僅我一個，所有人都將會有這樣的一天，只是時間的早晚而已。痛苦只能折磨自己，對自己的生活、工作、修行各方面都有很大的負面影響。通過反反覆覆地思維，就能說服自己。雖然這些方法比較簡單，但若能真正運用到生活當中，是非常有幫助的，大家都應該去試試。

若能依靠這個簡單的方法去面對痛苦，就能闖過一個個的難關，之後就會發現，不但再大的痛苦自己都能頂得住，而且痛苦也可以不再是痛苦，其自身也有很多優點，

它的正面作用要比負面作用多得多。就像有些治療手段雖然讓病人很難忍受，但治療結果卻出奇的有效一樣。所以不能習慣於抗拒痛苦，而要學會面對痛苦。

但是，在修四個對治力的時候，卻不能這樣得過且過，而是要對過去的罪業深深地感到後悔，並對罪業的苦果生起極大的怖畏之情。對罪業越有後悔心，清淨的能力就越強。

世間人也許會不理解：為什麼要接受痛苦呢？正因為如此，他們永遠也不會得到真正的幸福。

佛經中講過這樣一個故事：有一個人在當國王的時候，過著豪華奢靡的生活。因為沒有忍受過一點不舒服，所以在鋪了十八層各種絲綢床單的下面有一粒豌豆，他都能感覺到，並且不能忍受；後來他不但失去了王位，而且一貧如洗，過著貧苦窘困的生活，只好到山上砍柴維持生計，因為連一件上衣都沒有，他只能光著膀子背柴。天長日久下來，他不但絲毫感覺不到痛苦，還覺得很正常。

雖然這只是個故事，但現實生活中也有類似的例子。

如果遇到一個痛苦時，不去消極地抗拒，而是勇敢地面對。過了這一關，下次遇到類似痛苦的時候，就可以坦

然、平靜地接受，這就是戰勝了這個痛苦，自己也就是這次與痛苦較量的勝利者。這樣長此以往，就可以增強自己的心力，戰勝所有的痛苦。

2、對痛苦發起歡喜心，勇敢地面對、接受痛苦，化痛苦為修行的助緣。

若能掌握內心的奧秘。一旦遇到痛苦，不但能勇敢、坦然地面對痛苦，還會因為懂得痛苦和幸福是難得的修行機會，而生起歡喜心。

世間常聽到一句話：化悲痛為力量——把傷心、難過、悲痛甚至痛不欲生的情緒，都轉化為修行路上前進的動力。

如何轉化呢？有七種修法：

(1) 化悲痛為出離心

這個修法的原理是：把痛苦和出離心融合在一起修持，就可以把悲痛欲絕的痛苦，轉化為出離心，而且效果非比尋常。

修法有兩種：1、打坐觀修；2、出坐以後的思維。

打坐的修法：

先以毗盧七法坐式坐在禪墊上，然後依次修皈依、發

菩提心、排濁氣、祈禱上師三寶化光融入自心。之後開始思維：

輪迴當中不可能沒有痛苦，所有眾生都一樣會有痛苦。上至國家總統、高官富豪，下至平民百姓、小偷乞丐，乃至蚊蟻等小生靈，都有痛苦。遇到痛苦的時候，金錢、權利都無法解決，唯一的方法，就是把痛苦轉化為道用。

給我造成痛苦的，就是我自己的執著。對任何東西有執著，它一定會給我們帶來痛苦。

所以佛經上一再告誡我們：要放下！

放下就是不執著，只要不執著，就不會痛苦。

佛陀告訴我們：因緣產生了世間的一切。痛苦與快樂的緣，是客觀因素；因，是我自己的執著。

比如說，上一世或再上一世造成的善業或罪業，都是讓我們流轉輪迴的因緣。即使是阿羅漢，此生也有很多過去的業沒有消盡。若能斷除執著，過去的因就無法成熟。就像種田，即使有了種子這個因，但如果沒有潮濕、溫度、陽光等緣，也沒辦法發芽。我們過去的善惡，就像一粒種子。如果沒有執著，也沒辦法成熟。

佛陀告訴我們，萬事萬物是無常、有漏、痛苦、空性的，不值得我們去執著。若能通過修行，體會到佛說的這些道理，就能放下執著，遠離痛苦，獲得解脫。

在輪迴這麼一個惡劣的環境當中，一切都是變幻莫測、不由自主的，包括我自己的內心，也一點都不自由。貪心、嗔心、愚昧、嫉妒、傲慢等煩惱會讓我心煩意亂、不得解脫。沒有自由的人一定會跟著外境的變化而變化，這很正常，沒有什麼值得大驚小怪的。

如果我能像佛菩薩和阿羅漢那樣，不隨外界的變化而變化，始終保持如如不動、平穩悠然的心態該多好啊！

遇到這樣的痛苦，也不是第一次經歷了。在無始以來的輪迴中，我肯定經歷過成千上萬次類似的痛苦，甚至還有過更大的痛苦。在沒有得到一地菩薩的果位之前，所有凡夫不僅曾經有很多痛苦，未來還會面臨更多、更殘酷的痛苦。但我到現在還沒有厭倦這個世界和輪迴，還沒有出離心，還希望在輪迴中得到幸福。我真是愚昧透頂、蠢不可及！

儘管對我自己而言，這次經歷的痛苦是巨大無比，但與地獄、旁生、餓鬼的痛苦相較，我這個痛苦根本不算什

麼。如果這點痛苦都無法接受，以後又如何去面對地獄、旁生、餓鬼的痛苦呢？如此看來，除了修行與解脫以外，世上任何東西——金錢、名聲、地位、婚姻、家庭、感情等等的一切，都是暫時的，沒有意義。我一定要好好修行、追求解脫，如果再不修行，後果是非常可怕的。這就是出離心。

出坐以後的思維：

當我們遇到痛苦的時候，走路、坐車等隨時隨地都可以思維上述的內容。

這樣觀修之後，就能把痛苦轉化為修行道路上前進的動力，這也稱為化痛苦為道用。

這個修法可以起到兩個作用：第一是通過思維，可以平靜地接受痛苦；第二，不僅能接受痛苦，還能把痛苦轉化為道用，變成修出離心的動力。

修出離心、菩提心，就是斷除執著的有效方法。

一定要有針對性地處理事情，要將一切矛頭的焦點對準執著，將執著徹底斬除。沒有針對性的燒香、拜佛、念經等善法雖然好，但無法徹底解決問題，這一點非常關鍵。

就像有些專修斷法古薩里的人，會故意前往一些鬼神出沒的地方，砍斷樹木、破壞神山，以激怒山神、鬼魅等等，之後就會出現打雷、颶風等各種各樣的恐怖景象。因為能感覺到鬼神的存在，所以此時我執會特別明顯，即使是平時膽大包天的人，也會嚇得魂不附體——這次我逃不掉，只有死路一條，怎麼辦啊？！當這個想法出來的時候，立刻觀修般若波羅密多的斷心修法，效果會出奇地好。

同樣，遇到巨大痛苦的時候修出離心，與沒有痛苦的時候修出離心，前者的效果要好得多。

常聽到有人說，這種痛苦為什麼又輪到我頭上了？肯定是我們呀，我們的內心如此不自由，痛苦必然會降臨到我們頭上。

沒有修行的人，因為不相信輪迴、因果，以為死了就可以一了百了，所以往往會走上極端的路。

修行人卻可以通過佛陀的教育知道輪迴的本性，繼而勇敢面對痛苦，並生起強烈的出離心。這就是我們最終要達到的結果。

（2）悲痛轉化為皈依

由於親身經歷了巨大的痛苦，所以能真切地體會到輪

迴就是痛苦的聚集地，無論再有錢、有地位，都無法避免痛苦。

比如說，在一個和睦的家庭中，夫妻、兄弟、姐妹非常好，大家都希望能這樣一輩子在一起，相親相愛、其樂融融。但總有一天，其中的某個人會去世，如果沒有心理準備，家人就會感受巨大的痛苦。

金錢、名聲等所有的東西都是一樣，越是有執著，越會給我們帶來痛苦，只要流轉輪迴，痛苦就無法解決。

唯一能解決痛苦的，不是其他怙主或依處，既不是科學家、哲學家，也不是父母、朋友、同學、同事，而是佛、法、僧三寶——依靠佛陀與僧眾，按照佛的指導去修行佛法，才能斷除煩惱與執著；放下執著之後，世上所有的痛苦，都能在當下一瞬間徹底斷除。

但很多人的想法恰恰相反，遇到痛苦的時候，第一反應不是設法控制自己的心，放下執著，而是千方百計想創造一個外在的條件，好讓自己不痛苦。這是凡夫無始以來的一貫做法，但我們卻一次又一次地失敗了，從來沒有成功過，所以至今仍是凡夫，沒有斷除煩惱、得到解脫。

如今依靠過去的福報，讓我們有機會得到一個人身。

我們一定要利用此人身脫離輪迴，其首要條件，就是皈依三寶。在深深體會到佛法僧的偉大和能力之後，就會虔誠、急切地希望皈依。

沒痛沒病的時候，雖然也知道醫生和藥物的作用，但感受卻不是那麼真切與強烈；只有自己生病的時候，才能深深體會到醫生的重要性和必要性。皈依也是一樣，因為已經親身感受到痛苦的逼迫，所以想逃離的意念要比平時修皈依的急迫感強得多，這樣就能把悲痛轉化為皈依的因緣，並修出發自內心的皈依感。如此一來，悲痛非但不是違緣，反而成為修行道路上前進的動力。

若能想通這些道理，就能適當控制自己的執著，執著降低一點，痛苦也將隨之而減弱；痛苦減少了，修行也會有進步，這樣就有了雙重的利益。

（3）消除傲慢心

平時如果有點錢財、權利、才華、學問或其他值得誇耀的東西，就會非常傲慢，自以為了不起，是上層人物、社會精英；有些佛教徒因為沒有好好修行，稍微聞思了一點佛教理論，或守持了某些清淨戒律，就會有高人一等的感覺。當痛苦來臨的時候，一切都崩潰了，那時就能深深

體會到：雖然修了這麼長時間，但遇到這麼小小的痛苦，我都承受不了，可見自己的修行是多麼的差勁，我有什麼值得驕傲的？如此一來，不但傲慢心自然而然蕩然無存，而且以後也會加倍努力地聞思修。

如果沒有親歷難以堪忍的痛苦，僅靠觀想式的修行，是很難達到這個效果的。所以我們要對痛苦充滿歡喜心，通過痛苦的磨礪讓自己的內心真正堅強起來。從此以後，再大的痛苦和違緣都不怕，任何困難都不但不會阻礙我們的修行，反而會讓我們的修行有長足的進步。

（4）清淨罪業

遇到巨大痛苦時，相信因果輪迴的人就會去思索：雖然我這輩子沒有做錯過什麼錯事，但痛苦不可能無因無緣地從天而降。每個痛苦都有一些客觀和主觀的因素：因為我過去造了罪，現在才會承受這個果報；僅僅這麼小的一點痛苦，都把我折騰得這麼厲害。如果有一天更嚴重的罪業果報成熟了，我將如何面對？如果現在仍不悔改、繼續造罪，以後還將承受更大且無窮無盡的果報，這樣惡性循環下去，將永遠無法擺脫輪迴。就像生病必須清除病根一樣，如果不要有痛苦，就必須清淨過去所造的殺、盜、

淫、妄等罪業。

清淨罪業的方法有兩種：一是在未受果報之前懺悔罪過，從而消除業障，以後不再承受果報；二是接受罪業成熟後的果報，從而消除往昔所欠的業報。

痛苦在無形中告訴我們：面對痛苦本身，就是償還果報。就像糧食成熟的時候，它的種子也不存在了一樣。感受痛苦以後，很多罪業也隨之而清淨。承受就是消業，幸虧自己的業沒有成熟在地獄、餓鬼、畜生道中，而是成熟在人間，這應該是好事，我應該為此而高興。若我懂得取捨，就可以利用這個痛苦，做很多對今生來世有幫助的事情，而且能讓我意識到清淨罪業是多麼的重要，之後會全力以赴地以四對治力修金剛薩埵，把悲痛轉化為解脫的順緣。

另外還應該想到：這個罪業的果報是如此地殘酷和難受，雖然給我帶來一些好東西，但我還是不希望這樣的痛苦重演。那所有的眾生也不會希望這樣的痛苦降臨，我們還應該為救脫眾生的苦難而發菩提心。

養兵千日，用兵一時，長期的聞思修，就是為了面臨生老病死等痛苦。雖然學習因明、中觀等五部大論很好，

我們非常讚歎，但這些理論對現實生活的支撐力究竟有多大？我們需要思考一下。如果沒有證悟空性，這些都無法發揮作用。遇到痛苦的時候，即使理論學得再好，也一樣會手忙腳亂、不知所措，修行、生活都會亂套。而此處介紹的方法，卻是很基礎的修法，對實際生活非常實用，隨時隨地都可以學以致用。希望我們遇到痛苦的時候，都能即時採用這種方法，這樣就能無所畏懼地面對困難。

修的時候，專修一種，還是每種都修，可以自己安排，怎麼修都可以。但在一座當中，最好只修一個法。

（5）痛苦轉化為行善的動力

在承受痛苦的時候，我們也可以轉念一想：好在自己還是在承受人間的痛苦，如果真有一天，自己必須面對地獄、餓鬼道、旁生道的痛苦，那又該如何應付呢？所以我應該為眼前的痛苦而慶幸。

想不接受痛苦，就一定要積累福德，製造不痛苦的因，那就是行善，這是因果的自然規律。

雖然平時我們也懂得這些道理，但在面臨痛苦的沉重打擊之後，才能深深體會到世間輪迴並不是像我們想像的那麼完美、幸福，而是苦難重重。這樣就能把痛苦轉為行

善的動力。本來學佛的人在行善、斷惡方面就比較精進。通過體驗痛苦，就會更加努力地精進修行。

（6）痛苦轉化為慈悲心

大乘佛法的靈魂，是菩提心；菩提心的基礎，是慈悲心。沒有慈悲心，就不可能有菩提心。

什麼東西能讓我們不由自主地產生慈悲心呢？那就是痛苦。當深深體會到輪迴眾生都會面臨巨大痛苦，自己哪怕再痛苦，還聽過一些佛法，懂得一些佛教道理，知道所有的痛苦都是自作自受，是過去罪業造成的因，可以用因果道理來安慰自己，但其他眾生卻不懂這些道理，所以就會仇恨滿腹、怨恨不休，同時更是痛苦不堪，更沒有自由迴避和逃避痛苦。這時，我們就很容易產生同情心和慈悲心，誠心誠意地希望所有眾生遠離痛苦，願意將自己的幸福與他眾的痛苦相交換，就叫做慈悲心。

此時最重要的，就是修悲心。在修悲心的過程中，會有兩種結果和利益：第一，在修慈悲心的過程中，因為懂得了這些道理，所以能減輕我們的痛苦；第二，通過面對痛苦而產生大悲心，再面臨痛苦時，也能應付自如。

從很多人目前的現狀來看，我們最急於要學的，既

不是大圓滿或其他密宗大法，也不是中觀和因明等高深理論，而是如何處理現實生活中的一些問題——病痛、衰老、工作不順利、家庭不和諧等等。

這些修法平時要認真對待，如果平時不修，遇到痛苦的時候，臨時抱佛腳，就不會有任何效果。

（7）痛苦轉為利他心

痛苦的根源，是自己從無始以來直到現在都有的愛我執。在任何問題上，首先把自己的事情作為頭等大事，一切為自己考慮——為自己的幸福，去破壞他人的幸福；為自己的健康，去毀壞他人的健康乃至生命，絲毫沒有利益眾生和愛護眾生的心。為了這個愛我執，造了罄竹難書的罪業。如今感受的痛苦，只是無數果報汪洋之一滴，但對我的打擊都如此沈重，讓我傷痕累累、無力面對。

我們清楚，所有痛苦的來源，就是愛我執。因為有了愛我執，就一定會造業，會為了自己的種種利益去殺盜淫妄，之後必將面臨成熟的果報。承受果報之際，又不懂得一切都是咎由自取、自作自受，而將一切都怪罪於他人，繼而產生無法遏抑的仇恨，並因仇恨而繼續造業，這樣惡性循環的結果，就是永無休止的苦難輪迴。如果不想再感

受痛苦，就不能再像以前那樣有愛我執，一直都為自己算計，不替他眾著想。從此以後我要無私利他，關愛、護持一切眾生。

《入行論》中有自他相換和自輕他重的修法，大家一定要修。其中首先講的道理就是：遇到痛苦時，要去尋找痛苦的根源。其中會有客觀因素，但它不是製造痛苦的根本因緣，而只是一個助緣。最根本的原因，還是自己製造的罪業。凡夫都有貪心，加上過去的因，罪業就會成熟。所謂貪心，就是愛我執，它就像種莊稼的肥料，能促使罪業果報的成熟。而阿羅漢那樣的成就者，雖然也有業的習氣或種子沒有完全清淨，但因為阿羅漢斷除了貪心，所以這些業不會讓他流轉輪迴。我們常說要發菩提心，要自他相換，但真正遇到問題的時候，都是事事處處為自己打算，所以生生世世都很倒楣、很受挫，這一切的根源，就是愛我執。儘管凡夫不可能一下子就斷除愛我執，但通過菩提心的修法，就能逐步減少愛我執。

以後不管遇到巨大或輕微的痛苦，都應觀修自他相換：將呼吸作為載體，呼氣的時候，把自身過去、現在、未來所造的所有善根，再加上目前肉體與精神上的所有

幸福和快樂，都通過呼出去的氣，分享給天下所有的眾生，然後觀想所有眾生都得到了自己所有的幸福；吸氣的時候，將眾生所有精神與肉體上的痛苦，都變成黑色的氣體，吸到自己的體內，並融入到駐紮在心臟內部的愛我執上面，並將愛我執徹底摧毀。所有眾生的痛苦都由自己一人承擔，讓所有眾生都遠離痛苦，最後再修無我。這是一個普通的自他相換修法。

另外，每次受到痛苦的時候，都要誠心實意地發願：願以我這次的痛苦，能代替所有眾生的痛苦。希望世界上再沒有第二個人感受這種痛苦。能夠毫無造作地發願最好，實在做不到，則即使是造作的也非常有功德。許多佛經裡講過，這個修法的功德是無量的。以後遇到痛苦的時候，都要這樣發自內心去觀修，這樣痛苦就可以變成修法的助緣，我們也不會像以前那樣排斥痛苦。因為有了痛苦，才可以代替所有眾生的痛苦，才有資格去發心、發願。雖然自己承受痛苦還是難以忍受，但如果能成為修行的助緣，我們就會甘願去承受。經過長期的修行，就會養成習慣，即使是在晚上作夢的時候，都會這樣去觀修。在這種情況下感受痛苦，都是值得的。

無始以來，我們承受過無數次痛苦，卻從來沒有通過這個痛苦減少眾生的痛苦，或積累過什麼資糧，沒有發過菩提心，只是白白地承受痛苦而已。現在通過這個痛苦，可以對眾生發菩提心，還可以自他相換，這是多麼值得慶幸啊！

以上七個修法，都是簡便易行且見效快捷的重要修法，不但要打坐去修，還應兼以平時的訓練。任何一個修法，都應持之以恆，並堅守先易後難的次第。先從比較小的輕微痛苦入手，經過天長日久的積累，才有可能把一個巨大的痛苦轉為道用。若能按此原則長期堅持修下去，效果會非常明顯，遇到痛苦的時候，就能顯示出強勁的力量。

修法的目的，不能太自私。如果僅僅只是在遇到痛苦的時候，為了減輕自己的痛苦而去修這些法，也會有一些作用，但意義不是很大，因為這是出於自私心，並不是為了真正發菩提心、慈悲心而修。

出座以後，應該迴向：祈禱上師三寶，讓我能順利成功地面對這次痛苦，並將痛苦轉化為出離心、菩提心、慈悲心等等。

很多佛教徒天天念護法，希望自己一切順利，就是因為我們內心非常脆弱，不敢面對任何痛苦。當修法比較成功，內心不再脆弱的時候，還可以祈禱上師三寶賜給自己痛苦、壓力和不順，請護法神給自己製造一些違緣，以強化自己的心力，提高修行的境界。

以上內容，是出座以後的修法，亦即世俗諦當中的修法。

很多人以為，燒香拜佛或捐錢做慈善就是佛法融入生活，其實這些只是佛法融入生活的一部分，而且是最膚淺、最表面的一部分。真正的佛法融入生活，就是修皈依、出離心、慈悲心、菩提心與空性見等等，現實生活中遇到問題的時候，通過這些方法，就能輕而易舉地解決。

（二）勝義諦的方法

只有在證悟空性以後，才能真正以勝義諦的方法對治痛苦。證悟空性的人，能深深體會到，現實生活就像一場夢。在夢裡夢到父母或親人死亡，悲慟欲絕、生不如死之際，若能突然從夢中醒來，則不需要任何對治與安慰，痛苦一下子就消失無蹤了。如果不知道自己生活在夢中，

或理論上知道，卻沒有親身的感受，痛苦就不是那麼容易化解；但在尚未證悟空性的時候，也可以適當地訓練、觀修：通過中觀的推理方式，把給自己製造痛苦的外境，或者感受痛苦的內心斷定為空性。更重要的是要知道，痛苦和幸福本身，只是內心的一種感受，是精神的一種表現，並不僅僅是敵人、災難等外境造成的。外界的山河大地、日月星辰等物質都沒有痛苦，痛苦存在於我們的內心當中。如果沒有感受，痛苦也沒有立足之地，因而也就不可能成立。一切都如夢如幻，都是心的一種現象而已。

有智慧的人，是往內追求幸福，尋找痛苦的根源。他們知道：外界物質只是臨時的助緣，幸福和痛苦的種子緣起，在自己的內心當中。因為方向正確，所以最終徹底斷除痛苦，得到絕對的幸福與自由——解脫。而凡夫卻會往外尋找根源。因為尋找的方向錯誤，所以永遠無法了斷痛苦，於是生生世世都是以失敗告終。這就是凡夫和聖者的差別。

不是僅僅通過邏輯或者理論來推斷、說服自己，而是讓心靜下來，用閉關入座的方式去觀察自心。心裡不要有任何雜念，不追究過去，也不迎接未來。本來過去的心已

經消失不復存在；未來的心尚未誕生，如果有一顆心，那只會是當下一瞬間的心。那我去看看它是否存在呢？如果之前的加行修得好，就能在觀察的同時一下子明白，當下的心就是光明、空性。虛幻的痛苦表像背後的本來面目，也像《定解寶燈論》中所講的一樣，像藏地高原清澈、純淨的虛空，一切都是空性。阿底峽尊者在《中觀論著》裡面也講過：心的本性，就像秋天的天空。秋天的虛空，是如此的碧藍通徹、一無所有。在這一瞬間，所謂的痛苦早已化為煙雲，蕩然無存且無影無蹤。

本身證悟是非常容易的，可惜我們沒有修加行，沒有出離心、菩提心，沒有積累資糧、懺悔罪業，所以靜下來就是昏沈、困倦。

證悟境界不穩固的人，在沒有尋找心的本性的時候，又會回到世俗當中，內心的煩躁與痛苦又會產生。就這樣在夢幻與現實，勝義諦和世俗諦當中穿越，直到境界穩固為止。

如果你迫切希望能儘快進入這種狀態，讓所有痛苦一下子消失，就要好好修加行。妄圖不修加行，而通過其他方式直接進入這種狀態，是永遠不可能的。

所有修法最後的結果，就是把痛苦轉化為修行的助緣、順緣與力量。如果達到這個標準，就是修好了菩提心和出離心。很慚愧，我也沒達到這個標準，但沒關係，我們可以一起修行、一起成長。沒有一個凡夫，是一開始就達到標準的，也沒有一個人永遠達不到這個標準，一切都取決於自己的努力。

本來凡夫在一起，相互間肯定會發生一些摩擦，從而引起大大小小的痛苦。除了佛菩薩以外，連阿羅漢都做不到永遠只給他眾帶來幸福而不製造痛苦，凡夫就更不用說了。

痛苦雖然會讓人難受，但如果懂得訣竅和方法，就能使我們的修行有收穫、有進步，能讓我們的心靈有所提升，並且充滿歡喜。當歡喜心發展到一定程度的時候，肉體上的病痛也能被壓制、覆蓋，變得不再明顯，心胸也更為寬廣、坦蕩，面對痛苦不會過分計較，與人相處也更加愉快，所以我們應該以包容甚至歡迎的態度來接受痛苦。就像針灸治療，雖然病患者要承受針刺的苦楚，但大家仍然願意花錢去買這種痛苦，因為我們知道，痛苦可以換來健康。同樣，我們現在的痛苦，不需要花錢去買，通過

直面痛苦、轉化痛苦，就能給我們帶來精神上的健康、幸福，甚至解脫。

但缺乏智慧與勇氣的人通常會害怕和逃避痛苦，一輩子的努力奮鬥，就是為了逃避今生的痛苦，而沒有想到來世的解脫，原因都是不瞭解痛苦的本質與作用，是內心脆弱的表現。這樣的結果，只會讓心胸越來越狹窄——怕自己以後生活出問題、家庭出問題、老的時候出問題。因為愚癡與恐懼，就會不由自主地拼命造業。通過上述的修行，就能斷除這樣的思維方式，從此勇敢地面對痛苦，與人相處心胸也會更加寬廣，生活處處充滿了愉快的氛圍。

雖然用大圓滿的方法去面對痛苦是最有效的，但前面講的勝義諦方法，亦即中觀的邏輯思維推理，特別是中觀的修行體會，有時候與大圓滿也沒有太大區別。但高深的理論與修法，我們暫時也不見得用得上。對很多人來說，這個修法簡單又具體，所以比大圓滿、生起次第、圓滿次第都重要。

佛經中所說的末法時代，就是指現代社會。在末法時代，人必須要這樣修法才能前進。即使理論再好，正知正見再高，遇到痛苦和壓力的時候，我們也沒辦法前進，因

為我們修行的能力很微弱。若能應用這些訣竅，就能借助痛苦、違緣的力量往前走，這樣連痛苦都可以轉化為動力。

大家要重視這個修法，要如理如法地去修。通過這些方法，就能讓痛苦既不會折磨自己太久，也不會成為修行退失的違緣。

如何面對幸福

一、幸福也需要佛法

凡夫面對痛苦的時候，因為無法承受，痛苦就成為修行的阻礙，生活也會受到各式各樣的影響。同樣，因為過去的福報，而得到一些“幸福”——發財、升官、有名聲的時候，若不能及時調整心態，就會心生傲慢，繼而歧視乃至欺負社會底層的人或其他生命。

傲慢心最大的壞處和負面作用，就是自以為超越一切，自視清高、目中無人，最終喪失恭敬心。另外還會產生一種錯誤的價值觀，認為只要有錢，就可以解決一切問題。感覺不到修行與解脫的重要性，從此更加沈迷於物質享受，沒有積極向上的態度。別人勸他念阿彌陀佛、好

好修行。他會回答說：我現在各方面都一帆風順、毫無缺憾，為什麼還要往生西方極樂世界呢？

就這樣滿足於現狀，而不思進取，更不願精進修行。這不是個別人的問題，而是很有代表性的現象。

在這些煩惱的操控下，修行也會變得艱難起來，所以凡夫的修行道路是荊棘滿布、障礙重重的。若想修行一帆風順，必須要有一些對治的方法。

凡夫雖然掌握豐富的世間知識——怎麼賺錢，怎麼生活等等，但因為沒有經過聞思，沒有接受佛教教育，在解脫等深層次的人生問題上一無所知，所以價值觀是錯誤且顛倒的——只看眼前，不去思考更長遠的問題。不瞭解金錢、物質等身外之物的本質，最終導致傲慢心與懶惰思想的滋生。

很多人比較嚮往中庸的生活——既不是很痛苦，也不是很幸福，平平淡淡地過日子，同時好好修行。但即便是這種普普通通的生活，也不一定是長久的，因為生老病死等八大痛苦，誰都無法避免，更何況保不準還會出現一些大起大落的人生，如果沒有佛法，我們將如何面對？

所以，不僅面對痛苦的時候需要佛法，面對幸福的時候也需要佛法，以佛法的智慧與力量去面對幸福，把幸福分享給眾生，幸福就不會成為修行的障礙。

如果沒有佛法的教育和修行，面對痛苦，人一般還能承受；面對幸福，卻很難保持從容淡定。因為再苦，心裡還抱著一絲希望；有錢、有權、有名的時候，人就會狂妄自大、忘乎所以，無法再和以前一樣平平淡淡地過普通人的生活，更無法靜下心來聞思修，整日過著奢侈的生活，減損自己的福報。

很多人自來就羨慕有錢人的生活，他們誤以為：物質生活會給自己帶來所有的幸福；再加上後天西方物質主義思想的侵蝕，更是不遺餘力地追求物質享受。但除了一些懂得佛法，並努力修行的人以外，很多有錢人不但不覺得幸福，反而比一般人更浮躁、更痛苦。如果深究有錢人賺錢、花錢的管道，或許會發現其背後都是無邊的惡業，這又談何福報呢？

所以，佛陀和很多成就者都告訴我們：三界當中，尤其是欲界眾生，沒有絕對的幸福。雖然現實生活當中存在幸福，但這些幸福都是短暫的、相對的，其中包含著不幸福的種子。

無論現實生活當中短暫的幸福，或是超越輪迴以後永久的自由幸福，都不是源自於外在的物質生活，而是源自於內心的安靜與自由。當心裡有嗔恨心、自私心、貪欲心時，就不會自由。要得到終極、永恆的自由，就必須祛除內心當中的貪嗔癡慢。

若有佛法甘霖的浸潤，人生再怎麼大起大落，都能保持平穩的心態。

二、具體方法

具體的方法，還是閉關打坐。此處所說的閉關，不是兩年三年或幾個月的閉關，而是每天一到兩個小時的閉門修行。

（一）世俗諦的方法

1、首先按照《普賢上師言教》中講的壽命無常的道理來思維：我現在雖然發財了，但這些財產只是因過去的小小福報而帶來的，它們隨時都可能失去，所以我不能執著這些錢財，更不能心生傲慢。還要思維：今生的錢和地位，都是相對的，我走的時候，全部都只能歸零，和我降

臨人世的時候完全一樣，赤條條來、赤條條去，只是多了一大堆殺盜淫妄的罪業。我不能因為一點點世間小福報，就愚蠢到不修行、不學習的地步，而是要更加精進地聞思修行、利益眾生。

這樣反覆思維之後，就能把傲慢心降低。當然，只有在證悟一地以後，才能斷除傲慢心的種子。

寂天菩薩在《集學論》中引用大量佛經講述了一種心態：有菩提心的國王或企業家會認為，這個錢並不是我所擁有的，我只是負責保管或分配這些錢的工作人員，我的任務，就是把錢合理地分配給需要的地方，做對眾生有益的事情。

如果沒有用菩提心去對待，世間的錢財都是害人的痛苦之因，它會讓我們不得解脫。

2、同時也要思維：雖然有漏的東西都是痛苦之因，但因為前世的福報，讓我暫時擁有一個平淡且相對幸福的生活，這個幸福是來之不易的。佛經裡面講過：能在人間過著比較幸福的生活，同時又有機會聞思修行，才是人間頂級的高端享受，是真正的福報，人間的幸福頂多不過如此。在輪迴當中能同時擁有二者的人，是非常稀有罕見的。

要知道，做高官、富豪、社會精英，不算什麼稀有，六道眾生中的天人、非天，以及餓鬼道一些眾生的富裕程度，也是人類中的大亨富豪們千分萬分不及其一的。但是，雖然他們家財萬貫、應有盡有，但他們卻缺乏佛法的聞思修智慧以及慈悲心。從修行的角度來說，他們只能是貧乏、可憐的落後分子。

兩相比較，才知道自己是多麼的富有，所以，我要用福報去換佛法，然後用佛法去換取更深層、更恆久的幸福。讓幸福生活與聞思修行，成為相互促進的因緣。

3、還要思維：當擁有幸福的時候，一定要能感知到當下的幸福。同時學會感恩，並習慣於樸素、低調、低碳、簡單的生活，並懂得少欲、知足、感恩和分享，學會布施多餘的東西。雖然這只是錢財上的微小布施，但也可以同時具備六度，在出離心和菩提心的基礎上做布施，可以積累很大的資糧。這樣，心就會慢慢平靜下來，在這個平靜當中，可以感受到自由、幸福與快樂。還要提醒自己，我不能沈醉在這小小的福報當中，我要用更多的時間去積極聞思修行。

可惜的是，所有的凡夫卻不會這麼想，當他們獲得

世間的幸福之後，仍然不以為足，不但感覺不到幸福，還想再去尋找另外的幸福。身體和語言被貪欲心操縱、支配著，這種人永遠得不到真正的幸福！

4、遇到痛苦的時候，可以修自他相換；遇到幸福的時候，同樣也要修自他相換。

從世間的角度來說，身體健康，生活舒適，叫做享受幸福；從解脫的角度來說，這叫做浪費福報、浪費幸福。佛經中一再提醒我們：千萬不要把幸福浪費掉了！所以，在事業成功、心情舒暢、幸福無比的時候，一定要修自他相換。

呼氣的時候，把自己當下的幸福，與幸福之因——過去、現在、未來三世所有的善業、福德，全部觀想成白色氣體呼出去，融入天下所有眾生的身心。觀想天下所有的眾生，都得到自己分享的幸福與幸福之因，並遠離一切痛苦等不幸。

如果沒有這些訣竅的指引，沒有嘗試著去觀修這些修法，很多佛教徒的心也與不學佛的人一樣。只要遇到一點點微乎其微的痛苦，就傷心欲絕、一蹶不振，不但修行無法正常進行，連基本的正常生活都無法維持。稍有一點

強於他人的福報，又洋洋自得、目空一切，誰都看不起，事事唯我獨尊。所以，我們應該從生活的點點滴滴去做、去落實。這樣長此以往，以後即使在夢中遇到苦樂境況，都會下意識地這樣觀修。若能持之以恆地不懈努力，則不管以後的生命中遇到再大的起伏落差，都能保持平穩的心態，都不會阻礙自己的修行。

雖然從表面上看，這個修法顯得很簡單，不能和大圓滿、大幻化網、大中觀等高深大法相比。但是，對我們這些位於修行初階的人來說，最重要的就是這些修法了。心靈的成長，有一個過程，要從零開始，不是一下子就能一蹴而及的。經過長時間的努力，最終一定能達到最高的境界。

幸福不在於金錢的多寡，地位的高低。即使沒有錢，過著清貧的生活，人一樣可以有理想、有悲心，品行高尚、尊重因果，既不傷害其他生命，也不破壞周圍環境。不管別人怎麼看待自己，自己都感覺很愉悅、很開心，這就是真正的幸福生活。

但很多人目前的生活卻與之截然相反——沒有任何內在的成分，精神空虛無聊，情緒焦躁不安，道德衰敗、爾

虞我詐、窮凶惡極、互不信任，過度地開發、破壞環境，金錢凌駕於一切之上，並認為這都是理所當然的。如果所有的地球人都變成這樣，這個社會就沒有希望，人類也沒有希望。

很多人雖然學佛，但由於沒有足夠的聞思修，所以素質和不學佛的人一樣低下。佛教團體中互不團結、互不理解，抱怨的現象也隨處可見。為什麼沒有修行？就是因為不知道人身多麼難得，不知道現在的機會多麼難得。一個人買再大的房子，再貴的名車，都沒有用。要珍惜當下自己的生命，珍惜自己的機會，這個非常難得。我們要知道，我們現在是最幸福的時候，在這個時候，我們還不知道幸福，還不修行的話，再往後走，就是下坡路了。

（二）勝義諦的方法

勝義諦的方法，就是修空性。具體包括兩種修法：

1、中觀推理

如果用中觀的理論去推理，就能知道這個世界都是夢幻泡影，沒有一個真實的東西。就像昨天晚上的一場夢，夢到自己做高官，夢到自己很有錢，當時感覺似乎與現實

生活是一樣的，但今天醒來之後會明白，夢中的一切都是假的。同樣，雖然我們在目前的現實生活中當高官、做富豪，但總有一天我們會知道，現實生活也是假的。現實與夢幻之間只有時間長短的差別，而沒有本質上的差別。

2、直接觀心

這也是最好的方法：在觀修之前，首先要明白，所謂痛苦與幸福，都是內心的感受，它不在於金錢的多少，地位的高低，權利的大小。這一結論不僅是佛經裡面早就說過的，而且心理學家、經濟學家、社會學家在研究了半個多世紀以後，也得出不謀而合的結論，並且也有很多資料的支撐。

就像到了夏天，或太陽升起、氣溫上升的時候，雪人、冰雕都會融化，不復存在。或在有些時候，藍天上白雲朵朵，有些像動物，有些像建築物等等，但僅僅在一瞬間，所有的烏雲都在空中消失無蹤，僅剩一片虛空，不留一絲痕跡一樣。雖然在尚未證悟的時候，心的現象實在且鮮活，但在證悟心的本性之後，就能現量覺察到，心或意識的本性都是根本不存在的東西，像虛空一樣，附著在心或意識之上的痛苦和幸福也會像雲彩和冰雪一樣瞬間無影

無蹤。正可謂“皮之不存，毛將焉附？”

觀修方法：

首先靜下來，第一步，是修上師瑜伽。此處上師瑜伽中的上師，是法王如意寶。其他所有上師，都可以包含在法王如意寶當中。觀想法王如意寶和蓮花生大士無二無別，形象或相貌是蓮花生大士，本體是法王如意寶，修完上師瑜伽以後，觀想上師融入自己的心。然後靜下來，看心的本性。此時一下子就能明白心的本性，從無始以來就是這麼清淨，從來沒有誕生、存在或消失過任何念頭，它本來就是這樣清淨、寧靜、安靜、光明、空性。此時會感覺到一切都是空性，無論痛苦還是幸福。

起坐以後，在現實生活中，也要知道一切都是如夢如幻，這樣無論遇到任何境遇，都會安之若素、遊刃有餘。

所有的修法都是這樣，剛開始的時候，最好能把自己從人群中隔離開來，尋找一個相對比較僻靜的地方去修，這樣效果會更明顯。即使沒有條件到安靜的地方去修，也應該安住在自家佛堂裡面，關嚴門窗為自己創造一個相對安靜的環境，每天堅持閉關一兩個小時。這樣長期堅持，也能達到預期的效果，當應用嫺熟之後，則無論住在吵鬧

的城市，還是安住在寂靜的聖地，內心始終就像住在淨土一樣寧靜祥和，絲毫不受末法時代之娑婆世界的沾染。身處不淨紅塵，心住清淨佛剎。

馴心若馴象

調服內心，就像馴服動物一樣。當它孤獨絕望、頹廢失落的時候，就修如何面對痛苦的法，把痛苦轉化為力量，鼓勵自心，給心以勇氣，讓它重新站起來，走上解脫道。當它洋洋得意、不可一世的時候，就觀修諸行無常、有漏皆苦之類的法，以克制過度的傲慢。讓心不走兩個極端，始終處於中立、正常的狀態當中。

唯有釋迦牟尼佛，才知道最徹底、最有效的調心之方法，這是其他所有的科學家、哲學家等專家，神通超人的外道，以及那些自以為了不起的成就者、神仙都沒有掌握的獨門絕技。

佛經中講過一個故事：

釋迦牟尼佛住世的時候，印度很多小國家的國王都是非常虔誠的佛弟子，但有個國王因為不瞭解佛教，所以沒有信仰。

一次，國王獲得了一頭非常珍貴的大象，他找到一位馴象技術遠近馳名的馴象師，讓他馴服這頭大象。馴象師施展了各種技巧，最終把這頭大象馴服得非常溫順、調柔。大功告成之後，他便請國王來當場鑒定。

他和國王一起騎在大象背上，四處巡視溜達。突然，大象開始瘋狂地往前衝，翻了一山又一山，根本不聽馴象師的口令。當大象跑到一座森林裡面的時候，無計可施的馴象師連忙叫國王抓住一根樹幹，這樣才脫離了象背，大象仍然不顧一切地拼命往前狂奔。

脫離險境的國王氣急敗壞、怒火沖天。他指著馴象師說道：你膽大包天，居然敢欺騙我！你根本沒有馴服大象，卻讓我坐在大象背上，居心何在？我要把你的頭砍下來示眾。

馴象師委屈地回答說：我確實是把它馴服得服服貼貼了，如果您不信，就等兩三天，大象自己肯定會回來，到時候就可以一見分曉了。

國王雖然怒氣未消，但禁不住好奇心的驅使，便勉強回答說：再給你幾天時間，等大象回來，如果不是你說的那樣，就一定要砍掉你的頭。

過了兩三天，正如馴象師所言，大象的確自己回來了。馴象師為了證明大象已經被自己馴服，便將一個燒紅的鐵球放在面前，並給大象下了一個口令，大象當即毫不猶豫地準備用鼻子去抓那個燒紅的鐵球。馴象師當即對國王說：因為牠已經被我馴服，所以一定會去抓這個鐵球，但抓了以後，牠一定會馬上死掉，國王您看著辦，如果您需要這頭大象，就一定要制止牠去觸摸鐵球，否則就來不及了。

起初還將信將疑的國王看到大象真的撲向鐵球時，不得不相信，連忙出手制止大象的愚莽之行。但國王同時也百思不解，便好奇地問馴象師：為什麼那天你一再下口令，牠卻充耳不聞、一路狂奔，今天卻如此服貼呢？馴象師說：我只能馴服大象的身體，卻無法馴服大象的心。因為大象聞到母象發情時的氣味，所以生起貪心，在貪心的驅使下，就會失去理智，又怎麼會聽從我的口令？今天牠恢復常態，所以才會對我言聽計從。

國王聽了馴象師的陳訴，才心服口服。之後若有所思地問道：天下有沒有人能夠馴心呢？馴象師說：有，那就

是釋迦牟尼佛。國王頓時對佛陀生起了無比的信心，連忙前往釋迦牟尼佛座前皈依、供養。

這個故事告訴我們：雖然世間強制性的法律法規，可以控制人的部分語言和行為，卻無法調服人心；馴服內心的唯一導師，就是佛陀。

以上所講的，就是調服自心的方法。

如果沒有這些方法，很多人在遇到沈重打擊的時候，會極度絕望，甚至以自殺的極端行為，來讓自己寶貴的生命走到盡頭。據2003年《光明日報》報導：僅於2003年，中國就有二十萬人以自殺的方式結束自己的生命。

凡夫俗子都有這樣的通病，遇到一點點痛苦，就承受不了，要死要活；稍有一點點世間成就，又立即變得狂妄自大、目空一切。

人類歷史上諸種不堪回首的慘劇，綿延不斷的戰爭，都是心造出來的，都是欲望無限膨脹的結果。我們都知道，西方慘無人道的黑奴買賣，可以持續長達四百年時間，把黑人當成豬狗不如的商品來進行交易，這是多麼喪盡天良的事情啊！這一切，都是人的欲望沒有得到控制的極端表現。

所以我們要調服自心，不讓它主宰我們的肉體，讓我們飽受痛苦的折磨，甚至走向絕路；通過調心，就能給它以勇氣，從而把痛苦轉化為力量；並給它以希望，使它重新走上解脫道。

痛苦或幸福，都是變幻莫測的人生之路中在所難免的。如果沒有調服內心，又如何能保持平穩的心態呢？

以後不管是修行，還是面對現實生活當中的一些波動，都要用佛法去調整心態，這種做法不但當下對大家有利，而且對所有生命的未來，都有著不可思議的緣起。

上述內容，都是在現實生活中運用佛法的具體方法。很多人也意識到要將佛法融合到現實生活當中，但如果沒有修行，沒有正知正見，又用什麼東西來融入現實呢？

出座之後的修法，就是將入座時體會到的正知正見，融入到現實生活當中。

希望大家在現實生活中，能儘量運用、落實這些修法。這是我們唯一的機會，我們千萬不要錯過。假如今生今世沒有修出什麼結果，什麼時候再有這樣的機會，就非常難說。所以務必要珍惜這些修法，珍惜這個機會。

現代人的物質生活，比過去任何一個時代都更豐富、更發達，但現代人也比以往任何一個時代的人都更忙碌、更緊張。巨大的生活壓力，激烈的競爭環境，已經把我們推向精神崩潰的邊緣，我們太需要修行了！只有修行，才能最終自利利他。

我們現在雖然壓力很大，但獲得了暇滿人身，還是比較幸福、比較自由的時候，如果這個時候不修行，以後會發生什麼事情，是任何人都說不清楚的。儘管大家都在說“明天更美好”，但會不會更美好，誰敢打包票？自然災害、饑荒、戰爭、暴動隨時都有可能降臨。把握住當下吧！



戒殺放生的功德



關於戒殺放生的功德，想必大家多多少少都知道一些。在以前關於放生的開示中，也講過一些戒殺放生的功德，所以一聽到這個題目，也許很多人會認為這已經是老生常談，不值得舊調重彈，將寶貴的時間浪費在此，顯得有點多此一舉。

但今天要講的，也有一些異於往常的新鮮內容。這些內容，就是釋迦牟尼佛親口所講的一些戒殺放生的概念以及戒殺放生的功德。一旦知道這些教證，它們就會成為一種動力，對我們奉令承教、勵力戒殺放生起到鼓勵、鞭策的作用，所以在這裡還是有必要再講一講。

戒殺放生雖然是佛陀對佛弟子的最低要求，可是做起來卻並非易事，若能無懼艱困，難行亦行，其功德也遠遠超越守持盜、淫、妄戒的功德。

一、關於戒殺

（一）戒殺的必要性

在十不善中，有兩種不善的罪業是最為嚴重的，一個是殺生；另一個是邪見。

為什麼殺生的罪業有那麼嚴重呢？首先，因為殺生對

其他生命構成了極大的傷害；其次，從自己的角度而言，殺生的嚴重果報是慘墮地獄。所以將殺生的罪業排在第一。

為什麼邪見的罪業有那麼嚴重呢？唯識宗認為，在眾生的阿賴耶識中，儲藏了許多善惡的種子。一旦我們的心裡生起邪見，這些邪見就會摧毀所有善法種子的力量，從此以後，相續中的所有善種或者善根都會因此而間斷。

平時所說的邪見，不一定屬於十不善中的邪見。十不善中的邪見是什麼呢？《俱舍論》中講過，就是認為不存在善惡因果，不存在前後世之類的觀點。因此，從破壞善根的角度來說，十不善中最可怕的就是邪見。

今天在這裡，我們暫時不強調邪見，而只以戒殺放生為主題。

為什麼要戒殺呢？要想意識到戒殺的重要性，就需要從將心比心的角度來進行換位思考。

首先我們應當這樣思維：每個人在來到世上以後，隨著年齡的增長，會逐漸地去尋找自己的理想、追求與愛好。比如說，有些人因為貪圖錢財，而願將體力、青春，以及千載難逢的人間歲月等所有的一切，都花費在追逐金

錢的“事業”之中；有些人因為崇尚地位，為了贏得高官厚爵，寧可捨棄包括辛苦換來的錢財在內的所有一切；另有一些人卻垂青於名聲，為了名滿天下、流芳百世，又置錢財、地位於不顧。儘管每種人都各有圖謀，但願意為了金錢、地位與名聲而付出生命的情況卻異常罕見。由此可見，對於所有人來說，生命的價值都是極其珍貴的，一切世間萬法均無法與之比肩。

但很奇怪的是，雖然人類萬分珍惜自己的生命，卻將其他眾生的生命視若草芥。為了自己的蠅頭小利，會親自動手去殺害這些眾生；即使自己不動手，也會在為了滿足自己的口腹之欲，或者在為了獲取利潤的情況下，眼見他人滅絕人性地殘殺這些無辜生命，卻視若無睹、冷眼旁觀，不願盡己所能地規勸阻攔。

我們自以為人類文明在不斷地發展進步，但由人類發明的殘酷殺害、虐待其他生命的方法，卻在現代社會的各個角落層出不窮。這些現象除了能證明人類的愚蠢、無知、貪婪與野蠻之外，又能說明什麼呢？難道這就是所謂的文明嗎？既然人類都不願意放棄自己的生命，又怎能隨意剝奪他眾的生命呢？

人類不僅肆無忌憚地屠殺無辜生靈，還為自己的惡劣行徑尋找一些所謂的正當“理由”與“依據”。

基督教以及釋迦佛住世時的一些婆羅門的宗教認為：動物是上帝等神靈賜給人類的食物，以動物為食是天經地義、理所當然的事情。

另外，很多人都知道，二元論的締造者笛卡兒甚至認為：動物只不過是一種自動的機器，是沒有任何感覺的物體。自從他創立了這種學說之後，西方醫學界就開始在沒有麻醉的情況下，殘忍地對動物進行活體解剖，使無數生命遭受慘無人道的凌虐。

本來依照常規，在各個宗教、各種學術之間，大家都應當互相尊重、和平共處，而不應該以嚴厲的態度去駁斥對方。但上述觀點不但導致自己觀念上的錯誤，而且還對其他眾生造成極大的傷害，因此我們就必須毫不留情地予以破斥。

首先，認為上帝等神靈將動物賜給人類為食的觀點，是絕對無法證明的。時至今日，上帝存在之說已經成為令西方人深感頭痛的一種尷尬，雖然無數人都在絞盡腦汁地去證明上帝的存在，但至今尚一無所獲。

當然，我們並不是想否認上帝的存在，但既然上帝存在之說尚是一個懸案，那麼所謂“上帝”將動物賜給人類為食的觀點又如何以理服人呢？

至於笛卡兒的觀點就更是不可一擊，包括小孩子都知道，像黑猩猩之類的很多動物，其智力、情感都跟人類不相上下。如果認為動物沒有苦樂感受，就真是可笑荒唐。因此，這兩種說法都是沒有任何根據的荒謬之說。

既然動物也跟人類一樣具有知性與感受，不願意承受痛苦的折磨，那麼人類究竟該如何對待動物呢？關於這個問題，世間人以前並沒有拿出明確的答案，後來在近幾百年間，西方才開始制定一些善待動物的法律條文，以約束世人日益瘋狂的殘暴行為，但這些條例所規定的範圍，卻是極其狹窄的。哲學與其他宗教，也沒有在此問題上拿出完整的答案。而世人奉為圭臬的科學，又根本無法以自己的結論喚醒人們的良知，建立起倫理道德的觀念。唯一能夠全面回答這個問題的，只有釋迦牟尼佛的經典。

（二）戒殺的三種層次

佛在小乘的經典當中，提出了戒殺的三種層次：

第一種，是最低的要求。就是如果做不到發誓不殺害所有生命，就可以在動物當中進行選擇，比如不殺豬、鳥、魚、羊或者牛等等；或者發誓除了魚類之外，不殺害其他的所有生命；或者發誓除了在生病的時候，為了治療疾病，而殺死體內的寄生蟲之外，絕不殺害其他的所有生命；或者發誓不殺害現在不太可能殺害的老虎、大象、熊貓等等珍稀動物，包括發誓不殺害現在根本不存在的恐龍，也有一定功德。雖然這是一種不完整的戒殺，也比完全不戒殺要略勝一籌。

第二種，是中等的要求。就是只有當遇到命難時才殺生，比如在肺、肝等器官中發現了寄生蟲，如果不打死，自己就會死亡，為了保住性命，才不得已而殺之；或者在僅剩的少量食物中發現了蟲子，如果自己不吃完這些食物，就肯定會餓死，在萬不得已的情況下，只有趕走小蟲，獨吞該食，除此之外，絕不殺害任何生命。

第三種，是上等的要求。就是無論遇到何等的困難，也絕不殺死任何生命。仍以前面所說的情況為例。

如果在身體內發現了蛔蟲之類的寄生蟲，要治療疾病，就必須將其打死，不然自己就會付出生命的代價。有

一點需要說明的是，關於細菌是否屬於眾生，至今還沒有一個非常確切的答案，所以這裡暫時將細菌排除在外。

另外，在僅剩的食物中發現蟲子，如果將這些蟲放到其他地方，牠們就會因為失去賴以生存的食物而必死無疑；若將僅有的食物布施給蟲子，自己又將命喪黃泉。在不是將蟲子扔到一邊，就是要放棄自己生命，二者不可兩全之際，若有縱然犧牲自己的生命，也絕不故意傷害其他眾生的決心，就算是最崇高的發誓。

疾風知勁草，歲寒知松柏。在西藏動亂期間，曾湧現過很多這方面的公案：

有一位上師，在有人將四肢被捆綁的牛、羊等動物放在他的面前，又將屠刀交給他，強迫他去殺害這些生命的時候，曾大義凜然地將屠刀對準了自己的脖子，甘願以死來捍衛自己的誓言，也絕不向殘害眾生的邪惡勢力低頭。

在“除四害”的年代，一位在監獄服刑的出家人，從管教幹部處得知了第二天將要捕殺麻雀的計劃後，就偷偷去廁所，用小刀割斷了自己的血管。旁人費了九牛二虎之力，才將他從死亡的邊緣搶救過來。

前幾年有一個小出家人，他因為病得苦不堪言而到醫

院去治療，結果發現折磨他的病因，是腹腔內的大腸已經腐爛壞死。只有殺死一條狗，並用狗的大腸來替換他自己的大腸，才能把病治好。當他知道後，便急切地告訴周圍的人：千萬不能為了自己的病，而殺死狗的性命，寧死也不肯接受這種治療方案。他的上師聽到這個消息後非常開心，並讚不絕口地說道：“學佛的人就是應該這樣！學佛的人就是應該這樣！！”

這些都是真實的事例，前面兩個公案中的其中一個當事人至今還在，另一個是否在世我不太清楚，按年齡推算，應該已經去世了。不僅在藏地，包括在漢地等其他地方，也發生過很多類似的公案。這種為了維護其他眾生的生命，而將自己的生命置之度外的精神和行為，就是最上等的戒殺。

事到如今，有多少人願意為了“低賤”的動物而捨棄自己的生命呢？我們在遇到這些情況的時候，又會如何選擇呢？也許很多平時將佛理講得頭頭是道的人，在面對這個問題的時候，卻只能閃爍其辭，顧左右而言他。

很多人都自詡為了不起的大乘佛教徒，但在生死存亡的關鍵時刻，內心深處的軟弱就會暴露無遺。請大家衡量

一下，自己是否有堪稱大乘佛子的資格？如果沒有，就應坦然承認，而不要自命不凡。如果現在能有為了眾生而捨棄自己生命的決心與勇氣，不論將來是否能夠做到，也算得上是守持上等戒殺之人。

對於每個人而言，從無始以來心相續中所積累的殺生罪業是非常嚴重的。而殺生的果報，就是慘墮地獄，這是非常可怕的。如果這一世養成濃厚的殺生習氣，下一世也會因串習而酷愛殺生，並在以後的生生世世都酷愛殺生，也因此而積累更多的殺業，如果不設法讓它中斷，就只能在地獄中永世不得超升。

（三）佛經中的戒殺定義

佛陀在佛經中說道：如果在房間內發現有螞蟻、蚊子、蟑螂、青蛙、螃蟹之類的小生命，縱使牠們沒有太大的罪過，其存在也會讓人感覺不舒服；或者因為老鼠會吃掉衣服、食物等東西；或者在睡眠的時候，一些小生命從天花板上掉下來，將自己從美夢中吵醒，在這種日常生活被打擾的情況下，即使感覺不方便，也盡力忍受而不殺害這些眾生，就是一種戒殺。

但一般人的行為卻並非如此。一旦某種生命的存在對自己稍有不利的影響，就會千方百計地去消滅它，只是礙於法律、輿論的制約，才不敢去殺害同類，否則也不會手下留情的。

佛陀又說道：如果在青稞、大麥、小麥等糧食中發現有小蟲，便考慮到：“如果將這些糧食送到磨坊去推成麵粉，就會碾死這些小蟲；而將這些明知不能食用的糧食銷售出去，不但不能轉嫁罪過，反而會有偷盜的過失。”為了避免這些情況，於是自己不食用，也不賣給別人，則也是一種戒殺。

當牛、馬、駱駝等牲口因為馱運貨物過久、過重，而引起背部潰爛生瘡，瘡口裡面繁殖了很多小蟲的時候，就不再讓這些牲口去馱東西，而且還用柔軟的鳥翅羽毛，將這些微小柔弱的生命從瘡口中取出，並放到安全的地方；或者在發現肉食中孳生小蟲的時候，就不食用、不銷售，也不用來餵養豬狗等家畜，並想盡一切辦法保護小生命安全；如果發現被褥下面存在啃食、損壞墊褥等東西的小生命，也不去傷害；或者在走路的時候，雖然知道無意間踩死螞蟻等小生靈不是罪業，但也小心翼翼，盡可能地不傷

害牠們。以上這些善待生命的態度，都是戒殺。

上等的戒殺，就是在內臟器官中寄生蟲類，如果不殺死牠們，自己不但會疼痛，還會有生命危險；如果打死牠們，就可以結束痛苦，獲得健康。在面對這種重大抉擇時，也寧可犧牲自己的性命，而不傷害其他生命的行為。

佛陀又說道：什麼是戒殺呢？如果在僅剩的食物中發現了蟲子，若將這些蟲子放到其他地方，牠們就只有死路一條，如果不吃這些食物，自己又會餓死。於此緊要關頭，寧可自己餓死，也絕不傷害眾生，就是戒殺。

以上內容，就是佛陀在經書中所宣講的戒殺概念。這些要求不是佛陀對大乘菩薩特有的要求，而是對大、小乘佛弟子的共同要求。

我們以前總以為，自己不去飯店中點殺雞、鴨、魚、兔，也不親自去宰殺豬、馬、牛、羊等，就算是戒殺。這雖然是戒殺的一部分，但戒殺還有很多細微的要求。在了解這些要求之後，我們也應該盡力去做到。

以上簡單地介紹了三種不同層次的戒殺，以及佛陀所宣說的戒殺概念。

(四) 綜述

有人會認為佛教的這種要求太過分、太不近人情，簡直是匪夷所思。但不論是否理解，佛就是這樣以身作則、言行一致地珍愛生命。現在全世界都在提倡珍愛生命，但他們所珍愛的對象，只是人類自己的生命。而佛陀所指的生命，卻不僅是指人類的生命，而是包括蛔蟲在內的所有生命。只有佛陀，才是珍愛生命的典範，將博愛的意義發揮到了極致；也只有佛陀的博愛世界裡，才沒有任何片面、偏袒、狹隘、自私的成分。由此可見，佛不但在宣說如來藏、空性等勝義諦方面是無與倫比的，在勸誡後人善待生命方面也是如此。

既然我們自稱為學佛的人，就應當按照釋迦牟尼佛的要求去做。比如說，遭遇疾病的時候，不但自己不去服用殺滅寄生蟲的藥物，而且也力勸他人放棄這一念頭。生死關頭能否嚴格履行佛陀言教，堪稱檢驗是否為佛教徒的試金石。如果僅僅在平時精進地磕頭、念經，外表看起來非常虔誠，但遇到具體情況的時候，卻仍然怙惡不悛，隨意違背佛陀教言，就不配進入佛教徒的行列。

如果根本沒有善待動物的心，只是一味地去接受各種灌頂，拜見很多上師、活佛，修持所謂的“大圓滿”等等，都是沒有用的。連佛陀的最低要求都做不到，又怎能修高層次的法呢？

我目前對自己的要求，就是從這些方面入手。高層次的要求做不到，是可以原諒自己，理解自己的。比如說，如果不能證悟大圓滿，生起次第的本尊觀想得不清楚，或圓滿次第的氣脈明點修得差勁，我也不會傷心失望，不會對自己失去信心。因為大圓滿、生圓次第等等不是像我這樣的人可以證悟的，我離證悟這些高深之法的境界還有一定的差距，所以沒有必要強己所難。但如果我發現自己連佛陀的最低要求都達不到，居然在小的基礎方面停滯不前，就會傷心失望，甚至萬念俱灰。

不知道你們是怎樣要求自己的？是往高處著手，還是從低處落腳？如果選擇的是前者，我就不得不告訴你們，這種眼高手低的選擇是錯誤的，我們只能從最低處起步，先奠定好堅實的基礎，才能一步步地往高處走。

在座的人當中，很多人的歲數已經不小了。在幾十年人生歷程中，你們也耳聞目睹了很多令人動容的事情，但

是否看到世間有哪一本書有這種善待生命的要求？或者聽到世間有什麼人是嚴格遵循這種要求去做的呢？雖然西方也有一些動物保護協會，我們也非常讚歎、隨喜、敬佩他們的行為，但在有人申請做動物試驗的時候，他們還是會批准。而佛卻不會開許這種做法，絕不允許任何人為了任何目的，去剝奪其他生命生存的權力。

按理來說，任何生命都有生存權和自由權，雖然殺戮行為也不時地在自然界中發生，但除了人類以外，沒有哪個生命會自認握有對他眾的生殺大權。人類的蠻橫無知常使其變得禽獸不如，往往僅為了自己的私欲而兇殘地侵犯其他生命，直至物種滅絕的地步仍不為所動。

希望大家不要再對這一切充耳不聞，也不要僅僅將這些要求停留在口頭上，而應該付諸實際的行動。今天講完之後，我們每個人都應該在客觀評價自己的基礎上，盡己所能地在以上三種層次中，作出符合自己的選擇，並在以後的生活中嚴格遵照執行，儘量以自己的行動交出令人滿意的答卷。

（五）戒殺的功德

1、現世的功德

佛經中說過：諸佛菩薩、世間神靈都會對戒殺行為感到滿意、高興，並竭力讚揚戒殺之人。

也許有人會想：諸佛菩薩是否會了知我的戒殺之願呢？關於這一點，相信很多對佛教常識有稍許瞭解的人，都會輕而易舉地作出解答。我們也有無數的例證可以證明，佛陀是全知的量士夫。

另外，戒殺之人還可以獲得健康。當然，如果前世的殺業重於今世的戒殺功德，或因為其他原因，就仍有可能會生病。但發誓戒殺之人即使偶感小恙，卻可以代替墮入地獄的巨大痛苦。

戒殺之人縱使到了晚年也是耳聰目明、五根敏銳。

戒殺還可以消除壽障，延年益壽。有很多人在遭遇壽障之際，會驚恐不安地延請僧眾念誦很多儀軌。其實，念誦儀軌雖有作用，但最奏效的方法，無疑是戒殺。通過戒殺，就可以遣除所有的壽障。

戒殺之人不僅可以得到佛菩薩的庇護，就連世間的羅剎、魔鬼等非人，也會保護此人。護法以及其他世間神

靈，也會晝夜圍繞，嚴加守護。

很多居士都在堅持供護法，並念誦格薩爾王等各種護法儀軌，但如果不吃素戒殺，其作用是微乎其微的；如果能戒殺吃素，則儀軌可念可不念。即使不念，護法等鬼神也會履行保護、照看戒殺之人的責任。

以上這些戒殺的現世功德，都是佛陀親口所說的。

2、後世的功德

經書中講了很多戒殺的後世功德，歸納而言就是：在沒有出離心、菩提心以及特別迴向的情況下，戒殺之人來世可以投生為天人。

戒殺、放生還有一個重要功德，就是可以成就戒殺之人的任何一個心願。

比如說，如果在戒殺放生時發願：願我能以此功德，而成就阿羅漢的果位，將來就會成為阿羅漢；如果發願：願我能以此功德，而成就緣覺的果位，將來就會成為緣覺；如果發願：願我能以此功德，而成就佛的果位，將來便會成就佛的果位。其他願望也可依此類推。願力本身就是不可思議的，在有了戒殺放生功德的配合之後，更會如虎添翼，成就所願。

因此，在我們每次放生結束，念誦《普賢行願品》作迴向時，大家一定要珍惜這個難得的特殊機會，盡力地強調自己的心願。要知道，這時的迴向之力與平時是迥然不同的。

二、關於放生

（一）放生的概念

佛陀對放生所下的定義是：在市場上看到有魚販、鳥販為了宰殺而銷售魚類、飛禽（包括雞鴨等家禽以及其他動物在內）時，以錢買下這些眾生剩餘的壽命，並用自己的手將其放回原處。所謂原處，是指如果是水生動物，就放回湖泊、河流或者海洋當中；如果是森林動物，就放歸森林等等。不但自己做，而且心生歡喜，並動員他人參與且隨喜此事。當自己做完之後，又滿心歡喜地想：我今天完成了一件很有益的事情，將來我還要繼續堅持下去。

總而言之，真正意義的放生包括三個必不可少的程序：前期加行、中期正行以及後期結行。

前期加行：就是拿錢去購買生命的過程。此時的每一個步伐、每一次呼吸，都是為了放生而做的預備工作；

中期正行：就是在購買之後，用自己的雙手將所買眾生放回原處的過程；

後期結行：包括隨喜，竭力勸勉他人放生，並發誓再接再厲等所有的行為。

毫無疑問，我們一向的放生完全符合佛陀的要求。

（二）放生的功德

在不少的《放生功德文》及以前的放生開示中，已經講了很多的放生功德。在這裡，我們只補充性地講一下，其他書中沒有收集的，小乘佛經中佛陀親口宣說的教言。

經中云：“萬法之根本乃為生命。”對於包括人類在內的任何生命而言，沒有任何東西比生命更重要、更寶貴。如果有人賜予他眾生命，也就賜予對方所有的幸福。

比如說，在我們買下一頭牛用於放生之後，假如這頭牛以後可以活五年，那麼就說明，我們這次不僅給予牠重生的機會，在直至牠臨死為止的五年當中，牠所享受到的，就牠自己而言的所有幸福，也都是我們給予的。因為萬法的根本就是生命，如果這頭牛失去了生命，就不可能有幸福可言。只有在生命能夠延續的情況下，才能享受到所謂的幸福。

同樣，在一個人即將死亡之際，如果讓他在自己的生命與全世界的所有財產之間進行選擇，他肯定會選擇自己的生命。因為如果保不住生命，全世界的財產都毫無價值可言。

因此，佛陀才諄諄地教導後人：“諸布施中，放生第一。”

如同戒殺的功德一樣，如果做了無畏布施（放生），在沒有出離心、菩提心的情況下，死後立即可以投生為天人。若希望能享用輪迴世間的圓滿，並有針對性地進行迴向，便可以隨己所願，轉世為天界的梵天、帝釋天，人世間的轉輪王，或者非天界的阿修羅之王。當然，如果能具備出離心與菩提心，則效果更是不可估量。

經書中還講過：如同金匠可以將金銀加工製作成各種各樣的首飾、容器與佛像等等一樣，戒殺放生的功德可以幫助自己實現各種各樣的心願。因為戒殺放生的功德是不可思議的，不管怎麼迴向發願，都必定可以成就。

戒殺放生的人還可以自然而然地令心相續中生起慈心和悲心，因為生起慈心與悲心的主要因素，就是戒殺、放生和吃素。

佛陀還說道：大悲心是一切正法的種子。戒殺放生的人是輪迴眾生的怙主、救星，是輪迴黑暗中的一盞明燈！

佛陀又說道：“諸持戒中，戒殺第一。”

因為，小乘所有戒律的基礎，就是不傷害眾生。而對他眾最嚴重的傷害，非殺生莫屬。如果能守持這條戒，就斷除了對眾生的嚴重傷害，所以是最殊勝的持戒。

平心而論，作為一名佛教徒，雖然在其他的高標準方面我們不能做到，但在殺生以及跟殺生直接有關的吃葷方面，我們必須嚴格要求自己，千萬不要出爾反爾，作出草菅他命的傷天害理之事。

要受持殺戒，只需要自己私下發願即可，不需要外在的儀軌、儀式。

如果我們能心繫眾生，將戒殺放生作為迫在眉睫的頭等大事，就是名符其實的佛弟子。能竭力倡導這種精神，可使佛法進一步發揚光大，使佛之慧燈更長久地照亮世間！



素食的意義



我曾專門著書討論，有關吃素的功德和吃肉的過失。這裡所講的就是書中的部分內容。

書中談到佛教如何看待吃肉、吃素時講到：

小乘佛教認為：三淨肉能食，非三淨肉不能食。在泰國等地，僧眾至今還是這樣行持。他們認為如果所有的肉都不吃，是提婆達多的儀表，其根據是小乘的戒律，釋迦牟尼佛在小乘律經中是如是宣講的。

大乘佛教中，漢傳佛教有著吃素的優良傳統，目前，吃素的人還是比較多。他們主要是依《楞伽經》和《涅槃經》這兩部大乘經典而行的，這也是大乘佛教慈悲精神的具體再現。

對此問題，人們對藏傳佛教有諸多誤解。雖然並無依據，但很多人以為藏傳佛教是允許吃肉的，現在很多學顯宗的出家人、在家人，也毫無根據地認為學密者可以吃肉。他們認為密宗最興盛之地是西藏，而西藏的僧俗弟子多數是吃肉的（其實，並非如此，後文中將提到），於是便草率地下了結論。

密宗分前譯和後譯。前譯指寧瑪巴，其最高法要是《大圓滿》，而《大圓滿》的續部（密宗的經典叫《續

部》)中明確講到不允許吃肉。後譯指格魯巴、噶舉巴、薩迦巴等，除了寧瑪巴以外的西藏密宗教派。後譯《續部》中最重要和關鍵的是《時輪金剛》，而《時輪金剛》的續部和解釋也講得很清楚：不允許吃肉。由上可知，凡是大乘佛教，無論顯宗、密宗都是反對吃肉的。那密宗的薈供中為何有酒有肉呢？其實，這和平時的吃肉喝酒是截然不同的。下文會再作分析。

既然凡是大乘佛教都反對吃肉，那麼西藏的修行人中為什麼有人吃肉呢？

這並非經典開許，而是另有其因。眾所周知，西藏高原上大多數地方都不適合生長蔬菜和大米，可以生長的地方，產量也很少，加上交通不便，和外界的接觸相當少。特別在牧區，如果不吃肉就只有糌粑，沒有太多選擇。以前，牧區受限於交通不便，幾乎無法和其他地方聯繫，即使西藏內部相互間的往來也比較少。例如，青海的有些牧區和農區之間，相隔幾百公里，相互往來只能憑藉馬和犛牛，路途十分艱險，想平安返回都無法保證。所以在很多牧區只有吃肉，這是環境決定的。雖然在大乘經典中嚴格要求素食，且西藏的修行者也知道肉食不符合大乘佛教的

教義、是不對的，可是他們卻因環境因素不能吃素，故只有吃三淨肉，而不吃非三淨肉。

可是，這不能代表密宗，不能代表藏傳佛教，也不能代表西藏的僧團。事實上，西藏的修行人中，有許多是素食者。如寫《大鵬振翅大圓滿》的夏嘎巴，是一位非常了不起的成就者；還有新龍的白瑪登德活佛，他已是證得虹身的大成就者，那不是一般的成就，而是真正在圓寂後連肉體都沒有留下。他們起初也吃肉，但後來卻發誓斷絕肉食。又如巴珠仁波切的上師，即智悲光尊者的弟子，也是非常了不起的成就者；還有法王如意寶的上師托嘎仁波切，他們也是發誓吃素。當然，還有很多很多的高僧大德都是這樣。所以，雖然西藏有些修行人吃肉，但是，這不代表所有的人，也不代表經典。大乘經典和密乘《續部》中都沒提及可以吃肉。

有一種情況實在令人堪憂，一些在漢地原本吃素的修行人，在入藏修學密宗後，沒有學到藏傳佛教的精髓，卻將吃肉的惡習繼承得青出於藍而勝於藍。他們認為這就是真正的密宗，作為密宗的瑜伽行者，吃肉是理所當然之事。有些漢僧從藏地回到漢地後，披個袈裟自稱是學密

者，齋供時買十幾斤肉和很多酒，念個儀軌就開始吃肉喝酒，他們認為這就是齋供。很多無知的居士也這樣認為：酒是甘露，吃肉也沒有問題。學顯宗的仍在堅持素食，很多學密的人還看不起他們。其實這些都是不對的，我們要改變這些錯誤的觀點。

當然，改變也需要有證據。今天就講三個方面的根據：第一是小乘的；第二是大乘顯宗的；第三是密宗的。下面我們看看這三方面是如何看待吃肉的。

一、小乘的觀點

小乘的律經裡講，釋迦牟尼佛住世時，有一在家人是個村長，他的手下有很多獵人。在他沒有證悟時，獵人們靠打獵供養他很多的肉吃。後來，釋迦牟尼佛給他傳法，他證悟小乘的見道，從此就不吃肉了。手下的獵人依舊打獵供養，當有出家人來化緣時，他就把肉供養給他們。出家人吃了這肉，外道就開始誹謗說：“那些肉在家人都不吃，釋迦牟尼佛的弟子卻吃，太不像話了。”這話傳到釋迦牟尼佛那裡，有些比丘就請示佛陀：“現在我們吃肉，外面有這樣的說法，我們應該怎麼辦？”從那時起，釋迦

牟尼佛就規定三淨肉可以吃，除此之外的肉都不能吃。在三淨肉裡面也有一些特殊規定，即蛇、狗、馬、黃牛的肉不能吃。因為在佛住世時的印度，人們認為蛇、狗、馬、黃牛的肉和人肉一樣是非常不乾淨的，所以佛就規定這些肉即使是三淨肉也不能吃。至今南傳佛教還是堅持吃三淨肉，若我們只學小乘而不學其他顯密教法，則吃三淨肉也不違背佛最早所說的教義。

什麼是三淨肉？這裡的三淨是指：第一、沒有親眼看到為我而殺；第二、沒有聽到我信任的人說這是專門為我而殺的；第三、自己沒有懷疑這是專門為我而殺的。比如，市場上的肉是為了提供給所有吃肉的人，不是專門為我殺的，所以是三淨肉。又如到藏族人家裡作客，他們會宰殺綿羊款待客人；漢族人就專門愛為客人殺雞、魚、兔等，這些都不是三淨肉。在小乘裡就是這樣要求：三清淨的肉可以吃，非三清淨的不可以吃。

二、大乘的觀點

這也是今天要著重強調的。大乘佛教認為所有的肉都不能吃，不但非三淨肉不可以吃，即使一些牛、羊是因病

而死，不是為食肉而被殺死的也不能吃。

大乘佛教的哪些經典裡是這樣講的呢？主要是《楞伽經》和《涅槃經》，其他的經典也有一些記載，但以這兩部的講述最為清楚、詳盡。

《楞伽經》講了很多食肉的過失，但這裡只講最重要的三個：

第一個原因是，所有的眾生從無始以來彼此都做過父母，如我們吃的豬、牛、羊等動物，以前肯定也做過我們的父母親，如果吃他們的肉，就等於是吃自己父母或子女的肉。所以，不要說從出世間，就是從世間的角度來看，吃肉也是很不對的。

第二個原因是，動物看見吃肉的人時，會感到非常恐懼。我們也知道，很多動物的感官比人類的要敏感得多，牠們能知道這是吃肉的人，也聞得出吃肉的人的味道和吃素的人完全不同。佛說，當吃肉的人接近動物，特別是小生命時，牠們會非常害怕和恐懼，甚至怕到要昏過去的程度，就如同人看到羅剎時的感覺一樣。（羅剎，是一種吃人的非人。）所以，自稱是菩薩、受菩薩戒、修慈悲心的人肯定也不應該吃肉，這是從利益其他眾生的角度講的。

第三是從自利利他的角度來講的，這點特別重要。吃肉的人在轉世的時候，如果墮於旁生道就絕對會作食肉動物。因為，他這一世對肉食非常喜愛，在阿賴耶識上就會留下很濃厚的習氣。當投生到另一個身體時，肉體雖然換了，但習氣依舊存留在阿賴耶識上。正如我們所看到的，習氣成熟時，有些肉食動物在出生後幾小時，不用誰教，自己就會去捕食其他小動物來吃。這就是因為牠們從前是吃肉的，習氣很濃，現在作畜生又不知取捨，這時肯定就會殺生。這一點可以說是最可怕的。

平時，我們都自認為是修行人，那就要往裡觀察一下，現在我們修到什麼程度？大乘裡面講五道十地，我們如今是在哪一個層次呢？

五道中的加行道和資糧道，雖然都是凡夫道，但是也有很大的功德。資糧道有上、中、下三種分別。且不論中和下，就是修上資糧道的人，也有可能作旁生。因為，他有可能犯菩薩戒和密乘根本戒，因果不虛，那麼他肯定就要墮落到三惡道。如果墮落為餓鬼或旁生，那時牠肯定就是食肉的眾生。

再看加行道，在凡夫道裡這已經是修得非常不錯的。

從密宗的角度看，他的生起次第已經修到可以非常清楚地觀想本尊，不但是心裡觀想得清楚，而且可以親眼目睹，無論是忿怒本尊還是寂靜本尊，都修到這種程度；在圓滿次第方面，他已經修到氣脈明點完全通暢無阻；在證悟空性方面，他已經證悟到非常不錯的境界，只是對大光明還沒有現量證悟，即沒有證得一地、沒有見道而已。僅管如此，經書上講得很清楚：他若犯密乘根本戒而不懺悔，就一定會墮落。

今天在座的各位，包括我自己在內，是資糧道？加行道？還是根本就沒有入門？！

加行道最低的層次是從無造作的菩提心開始。當一心一意想要利益眾生，有了為眾生而成佛的決心以後，才會有不造作的菩提心，這是加行道的第一步。現在我們有沒有這樣的菩提心呢？若沒有，我們就根本沒有入門，還在大乘佛教的門外；我們就是凡夫中的凡夫，在輪迴中肯定要作成千上萬次的旁生，而且還是食肉的旁生。我們現在是人，有取捨和選擇的能力，而且明明知道肉食不好，也有條件不吃肉（特別在漢地條件很好），在這樣的情況下，我們卻不知取捨和選擇，那麼等到投生作旁生時就必

然會：第一，再好吃的瓜果蔬菜，也不願意吃，只知道吃肉；第二，不知道吃肉的過失；第三，沒有抉擇的能力，所以，那時肯定會吃肉。我們生而為人，在知道取捨時都要選擇吃肉，那麼作旁生時吃肉也就很正常了。

佛很清楚地告訴我們，吃肉的人下一世會變成獅子、老虎、豹子等肉食動物。用邏輯推理也能成立這個說法。假如墮落為旁生，食物只有兩大類：肉類和蔬果類。那時，因為我們濃厚的吃肉習氣（習氣是非常厲害的），就會作肉食動物，為了填飽自己的肚子就會去殺害生命。《俱舍論》裡講，殺生有三種：貪心殺生、癡心殺生和嗔心殺生。這樣的殺生叫作以貪心殺生。

在《動物世界》裡我們都看過，食肉動物在二十四小時裡要吃掉多少生命！如藍鯨，牠是目前世界上發現的最大的動物，牠吃的是很小的磷蝦。一頭藍鯨一個晚上可以吃掉四噸磷蝦，就是八千斤，這只是牠一天的食物。每吃掉一條生命都是殺生，都有殺生的罪過，而且這個罪過是非常完整的。在牠的一生中不會念一句佛號，也不會起一個善念，牠活一百歲，一百年中都是這樣造業，那牠的下一世會是怎樣的呢？佛在律經裡面告訴我們，生命有

四種：從光明走向光明、從黑暗走向光明、從光明走向黑暗、從黑暗走向黑暗。如果繼續吃肉，就是從光明走向黑暗。當然，能通過修行有辦法不墮落，倒也無所謂。但是，請仔細地想一想，我們是否有這樣的把握。

我們都認為自己是學佛的人，卻連這一點點也不願犧牲，那叫什麼學佛？叫什麼大乘佛法？叫什麼取捨？我們現在是怎麼學佛的？是在自己不用作任何犧牲，自己的名聲、財產各方面都沒有損失的情況下去學佛，這並不叫學佛。吃素有什麼損失呢？就是不能吃肉了。如果我們認為這就是損失的話，以後還會有更大的損失。現在有那麼多的蔬菜、水果和糧食，我們為什麼還要去吃剛剛被殺的生命的肉呢？

另外，一些人會想：有些高僧大德也在吃肉啊！我們為什麼不可以吃呢？但是，我們能和他們比嗎？我們有沒有他們那樣的修證？有沒有他們那樣的能力呢？如果有，你當然可以吃肉；如果沒有，自己考慮該怎樣做。

這些高僧大德度化眾生的方法是不可思議的。《普賢上師言教》裡講過，那洛巴去找帝諾巴上師的時候，帝諾巴沒有在看書，也沒有在打坐，他在吃魚！他生了很大的

火堆，旁邊放了一盆活魚，抓一條到火裡，烤熟了就吃。但人家是在度，不是在吃；而我們只是在吃，不是在度啊！這完全不一樣！

再說，其他人吃肉或吃素，他們墮落到地獄時我們也不會去地獄，他們往生淨土時和我們也沒有關係。所以，每個人都是自作自受，自己行善得善報、造惡得惡果。

總之，其他人吃肉也好，不吃也好，我們只要看自己有沒有這樣的能力，不要去和別人比，比是沒有用的。

第三點是最可怕的，也是我吃素的原因。我以前是吃肉的，但我只是一個凡夫中的凡夫，資糧道都不是。我學了那麼多佛法，也很清楚這樣的人要在六道裡流轉，哪一道都要去，旁生道肯定也要去，那時一定會吃肉，會殺生。一天中要殺掉那麼多生命，墮落下去長劫難復。現在我們認為不吃肉是損失，而實際上並沒有什麼損失。補身體還有許多其他的辦法，滿足口腹之欲也很好解決。當時我就是這樣想的，不是不想吃肉，而是不敢吃肉。所以每個人都要去認真想一想。

如果能夠終生吃素是最好的。暫時做不到，能堅持多久就堅持多久，一年、二年、三年……如果實在做不到，

就在一年中的神變月（藏曆1月1日~15日）、藏曆四月（藏曆四月初七是釋迦牟尼佛的誕生日）、藏曆六月（藏曆6月4日是釋迦牟尼佛轉法輪的日子）和藏曆九月（藏曆的9月22日是釋迦牟尼佛天降的節日）這四個月內吃素。如果連這一點也做不到，那麼也可以在每月的初十、十五、二十九、三十這四天不吃肉。一定要發願，“我現在因為種種原因不能吃長素，但我在這四天（或四個月）裡不吃肉，以此四天（或四個月）吃素的功德，願我以後生生世世不再吃肉！”。

現在很多人以為吃肉是理所當然的，但是，從長遠來看，吃肉的問題比其他任何問題都重要，因為它涉及一個非常嚴重的後果，就是要作肉食動物，而那時就別無選擇非要殺生。尤其在漢地吃素毫無問題，有許多蔬菜和營養品。現在不要說佛教徒，就是不學佛的人也在推廣素食，那麼我們為什麼不推廣呢？而且，漢傳佛教吃素的優良傳統，也需要我們來繼承和發揚。

以前我吃肉的時候，到漢地就不想吃了，因為有許許多的蔬菜，吃那些就夠了，根本沒有必要吃肉。如果說營養不夠，也有辦法彌補。所以，希望大家以後一定要強調吃素。

我們學佛就是要一步一步地做。既然現在是一個凡夫，不可能在一剎那或一小時內把資糧道全部修完，那就應該逐步去做，一步一步腳踏實地地去走，這樣就有辦法得到解脫。

以上是《楞伽經》裡講的幾個理由。那麼，在《涅槃經》裡又是怎樣講這個問題的呢？

佛涅槃時，制定了另外一條戒律。佛說，轉小乘法輪時開許吃三淨肉，而從現在開始，無論大、小乘一律不能吃肉。由此，小乘的比丘（尼）也不允許吃三淨肉。當然，這也是開許的。如果生病時，醫生吩咐一定要吃肉，不吃就有可能死亡，而這人的死亡會對眾生和佛法有很大的損失，如無人轉法輪、無人引導眾生等，在這種情況下，可以開許把肉作為藥物食用（這時，肉不是食物）。

所以，在大乘裡，不但非三淨肉，而且所有的肉，如為了肉食而殺的，或者自然死亡的，一律都不能吃。《涅槃經》中就是這樣講的。那時佛的弟子也問過：為什麼一轉法輪時開許吃三淨肉，現在又不開許了呢？佛就說：戒律像樓梯，是一層層向上而去的。當時有些人有善根和機

會進入佛門，如果那時就要求不吃任何肉，他們做不到，這就會成為他們修法的障礙。所以佛慈悲開許他們吃三淨肉，然後通過慢慢地引導，最後是所有的肉都不能吃。

三、密宗的觀點

在密宗裡，特別是《時輪金剛》的頌詞裡說，吃肉有很大的過失，許多人吃一個動物的罪過很大，而一個人吃很多生命的罪過更大。現在的火腿腸、午餐肉之類的食品，是很多動物的肉混合製成的。所以，吃這樣的肉罪過非常大，有吃掉很多生命的罪過。密宗裡也講到，凡是修大乘法的人，所有的肉都不能吃。

許多人會有這樣一個疑問：雖說不能吃肉喝酒，但密宗不是要求要把酒肉看作甘露，作為誓言物來接受嗎？當然是要接受的，但關鍵是怎麼接受。比如，有一種劇毒的藥物，普通人吃下去肯定要死，而修行人不靠其他的方法只通過修行的能力，吃了不但不死，而且不受任何影響。如果修行有這樣的能力，那任何的酒、肉、茶對他都是一樣的，而一般是絕不允許這樣做的。在密宗裡，普通人可以用觀想的方法接受誓言物，不能真正地吃肉喝酒。

齋供時不是有酒有肉嗎？這時該怎麼做呢？

如果這時我們完全拒絕，當然會犯根本戒。但是，我們可以只吃像蒼蠅的手腳那麼大的一點點肉。從世俗角度來說，這根本不叫吃肉；從密宗角度來講，這不是拒絕誓言物。而對於酒，只需用無名指沾一點塗到唇邊就可以了。如果這樣做，一不犯密乘戒，二不犯菩薩戒和別解脫戒，三個戒都不犯。

如果齋供時給你一大塊肉，那麼你只要蒼蠅腳那麼大的一點，其他的還回去；如果在手裡倒了很多酒（當然首先告訴他們不要倒那麼多），只用手指頭沾一點點塗到唇邊，其他自行處理。絕對不允許一塊塊地吃肉，一口口地喝酒。

另外，在大圓滿裡講得也很清楚，齋供時根本不能用市場上殺生得來的肉，那是不清淨的，而要用因疾病、火災、地震、雷擊等自然原因死亡的肉，這才是清淨的，才可以用來齋供。在大乘佛教裡，清淨和不清淨的分別是：凡是為了人要吃而殺的都是不清淨的，因為自然原因死亡的那些動物的肉是清淨的，但也不允許吃，這是大乘顯宗和密宗共同的觀點。齋供時需要的就是這種清淨的肉，這

樣才如法，我們一定要注意取捨。

密宗裡面還講到：屠夫和付錢買肉的人有同樣的罪過。這裡有一個例證。比如，我們拿錢請工人去修塔，會認為功德是我們的，因為錢是我們的。同樣的，雖然我們沒有親自去殺生，是屠夫殺的，但是，是我們給錢讓他殺的。有人會說，我們事前也沒有讓他去殺啊。可是，如果沒有人付錢，他也不會殺生。因為，他和動物之間沒有仇恨，而且動物也沒有傷害他或作犯法之事。他唯一的目的就是為了錢，而錢是我們給的，實際上就等於我們讓他殺生。所以，如果付錢給工人修塔有功德，那麼付錢讓人殺生也有罪過。密乘裡就是這樣講的，哪怕從普通人的角度來看，這也很有道理。

現在這種現象更為厲害。因為交通和運輸工具已經十分發達，每天世界上有很多的屠宰場都在出口肉類。比如，從海裡捕撈的很多魚類，馬上就可以用飛機運走。現在有些屠宰場的魚、肉已經不是為一個村莊、一個城市或一個國家提供的了，而是為世界各地吃肉的人提供，是為了所有吃肉的人而殺生；不像以前，一個村莊裡如果有屠宰場，其買主也就是這個村子裡的人。在這個世界上，

每天為了吃肉的人殺掉無以計數的生命，而誰是吃肉的人呢？要知道，我們就是他們中的一員！也就是說，今天，世界上很多國家的屠宰場為我們殺掉成千上萬的生命，這一點是很可怕的，在經典裡面也講到了。

所以，在不考慮的時候，覺得吃肉沒有什麼，但仔細想一想、瞭解一下，才知道吃肉傷害了別的生命，也傷害了自己。我們一定要在這個問題上作取捨。

密宗裡面還講到：五肉五甘露雖然是學密人要接受的，但對於初學的人來說，根本不能接觸這些東西，而是要用觀想或一些藥物代替。如果不這樣，而是去吃啊、喝啊，這實際上是修法上一個很大的魔障。什麼叫魔障？一提到這個詞，很多人就認為是個有眼睛、耳朵、很多頭和手的人或非人，其實這只是小小的魔。魔王是什麼？障礙修行的沒有其他什麼魔王，說到底，吃肉就是魔障。這些就是密宗裡講的，所以，密宗哪裡開許吃肉了？

我們根據自己的能力和條件一定要吃素。但我們吃素不能像其他不學佛的人那樣，只是考慮自己的健康，沒有考慮來世，沒有考慮慈悲。我們吃素時，一定要發願不再吃肉，時間長短由自己定，越長越好，不發願就不能成為

善事。還要這樣發願：我們現在吃素，以此功德願我們以後生生世世不要吃肉。如果我作了動物，也要作一個草食動物，不要作肉食動物。這樣即使下一世墮落為旁生也不會吃肉，既不會傷害他人，也不會傷害自己。

漢地從古至今，大多數出家人都吃素，對此，我們也非常地隨喜和讚歎。所以，漢地學密的居士和出家人應該繼續吃素，這是很好的。



關於放生



作為佛教徒，我們經常放生。如果如法地放生，功德是不可思議的；如果不夠如理如法，功德就大打折扣。所以，了知如何如法地放生，對我們來說非常重要。

大乘菩薩所有的行為，可以歸納為六種，就是六度，六波羅蜜多。本來，大乘菩薩的見解、行為、修法和利益眾生、度化眾生的事業浩如煙海，但所有這些方便，均可歸納為六度。

如果我們能如法放生，即使是放一條生命，也有辦法具足六度。如何具足呢？下面我們分別講述：

第一、布施

大乘菩薩的布施有三種：無畏布施、法布施和財布施。

無畏布施：

放生本身就是無畏布施，但要成為真正的無畏布施，還需要一些條件。

1· 觀察施放環境是否適合所放之生命。譬如藏地也有泥鰍賣，是從漢地運過去的，當地的牧民以為是魚，就

買了放到河裡。那兒的河底下沒有泥，全是石頭，河水也很冷，因為它的源頭是雪山。泥鰍放下去後，對環境不適應，活不了多久，都死掉了。

一九九一、九二年，當時我們欠缺常識，在康定買了鱧魚，然後放到康定城中的一條河裡，結果可想而知，牠們根本活不了。我們發了救渡牠們的心，卻不能使牠們真正得到救護，實在很可惜。所以，觀察生態環境適不適合所放生命，這個程序非常重要。

2·觀察是否有人再度捕殺。若有人再度捕殺，則會造極大罪業，故而應盡力避免，選擇無人再去加害的安全地點放生。

如果沒有人捕殺、但放下去以後，活不了很久，要不要放？還是放了好。因為我們也找不到一個使牠完全不死的地方。先使牠們遠離死亡的怖畏，其他的事再盡量做到。這樣的放生就是無畏布施。

放魚苗或其他一些很久以後才會被殺的生命，也是屬於放生，但在放生當時不是從屠刀之下搶救下來的。將泥鰍、鱧魚、魚等市場上待宰的生命從屠刀之下救下來，不僅有很大功德，也才是真正的無畏布施。

法布施：

法布施非常非常重要。如何法布施呢？

首先，放生時要為牠們念佛的聖號或其他咒語。經書裡清楚記載著：讓這些生命聽到佛的聖號和咒語，對牠們有很大的利益。同時，念的時候要想辦法讓施放的每一個生命都能聽到；如果我們坐在遠遠的地方念，念完後迴向給牠們，這也有功德，但是，因為牠聽不到，所以聞聽佛號的功德牠就得不到。

如果在牠們聽得到的地方念，可以使牠們得到兩方面的功德。第一，牠能夠得到我們念經迴向給牠的善根；第二，聽到佛的聖號、咒語後，牠一定會解脫，不是說下一世一定解脫，這要看牠的業障是否深重，但不會經歷很長時間，牠一定會得到解脫。

其次，要給牠們餵甘露丸。甘露丸在顯宗不怎麼強調，密宗裡卻十分講究。甘露丸的來源，大部分都是從蓮花生大師傳下來的，後來由真正的伏藏大師挖掘出來。需要注意的是，不是所有的甘露丸都有益，有些所謂的甘露丸吃下去以後，不但沒有功德，還會造成傷害。譬如，後世得不到解脫，並且成為解脫的障礙。

這種甘露丸是怎麼來的呢？有些來自於偽伏藏師；有些是魔鬼為了加害眾生才出現的假甘露丸；另外，有些是真正的甘露丸，但是經過犯密乘戒人的手或者由他們來製做，也會成為不清淨的。因為，蓮花生大師傳下來的甘露丸不是很多，高僧大德取出來後，在裡面加上其他的甘露和藥物，並觀修念誦進行加持，念修的時候，如果修行人當中有犯密乘戒的人，這個甘露丸就不清淨。

所以，用甘露丸的時候一定要注意。作為凡夫，我們以肉眼難以區分其真偽，只有看它的來源是否清淨，這個相當重要。如果不清楚其來源，就不餵這種甘露丸，念佛的聖號就可以了。

另外，將繫解脫（聖教一子續）擺放在所放生命的頭上加持也十分重要。凡是繫解脫接觸的那些生命，很快就能夠成佛。也許有人會有疑問，牠自己不修行，也沒有人給牠傳法，僅僅是繫解脫繫在身上或接觸以後就能夠解脫，這是什麼原因呢？這就是佛度化眾生不可思議的一種方便。

也許還有人會問，佛既然有這樣的方便，那為什麼不用這種方便來度一切眾生呢？經書上有記載，這些眾生遇

到繫解脫、聞解脫，也有前世的因緣。前世的因緣是怎麼回事呢？譬如，一個人現在學大圓滿，學密乘，聽聖教一子續等等，也有可能因不好好修行或犯戒而墮落。在惡趣裡流轉很長時間，最後度化他們的方法不是顯宗的法，而是密宗最殊勝的法，輕輕鬆鬆讓他們得解脫。因為他的前世已經有了很好的緣分，這些眾生本身具有福報，所以它才會遇到這樣的法，不是所有的眾生都有此福德。這些叫作法布施。

法布施特別重要。如果有人告訴我們，今天整個魚市場的生命，要麼你既不能念一句佛的聖號，也不能餵甘露，統統送給你，讓你去放生；要麼你可以為牠們念咒，餵甘露丸，攔繫解脫，但不賣給你，面對這種情況如何選擇呢？那一定選擇後者。

從近的角度來看，成千上萬的生命，如果拿去放生，使牠們避免死亡的痛苦，其意義自不待言。在面臨死亡的時候，賦予牠新的生命，不是給牠一些錢或其他的東西能夠比擬的。比如說，當我們即將被殺的時候，有一個人來救我們好呢？還是給我們很多錢好呢？道理可想而知。如果自命都難保，拿錢來幹什麼呢？後人也不可能用我們身

後遺留下來的錢為我們超渡，所以錢沒有用，挽救生命當然很重要。

但眼光再放長遠一點看，則還是法布施更為重要。為什麼呢？因為，雖然他們將這些魚送給我們放生，可以免去這些生命一次死亡的痛苦；但是如不能為牠念佛等等，就沒有辦法真正利益牠，僅僅是放了一條生命而已，牠以後去做什麼就很難說。如果是肉食動物，還不如讓牠在聞聽佛的名號後死去，既可以為牠種下善根，還可以讓牠停止造作惡業。

世間人都非常嚮往長壽、富裕或具有神通，但這些對一個修行人或對一個眾生來說，從長遠的角度來看，究竟是好是壞，是很難斷定的。

大家都知道提婆達多，如果提婆達多沒有神通，就不可能造兩個無間罪。正因為他有了神通，才能收伏那個國王。國王覺得這個人非常了不起，也就對他言聽計從，兩個人串通一氣，才會造作很多無間罪。

關於長壽，也有一個公案：阿底峽尊者的一個弟子，因參與村子裡的糾紛，死的時候犯了戒。聽到消息後，阿底峽尊者很傷心，感慨道：“我那弟子早死三年還是一個

三藏比丘。”意思是說，如果早三年他死去，還是一個持戒清淨的比丘、學識淵博的三藏法師，三年後就判若兩人。所以，壽命長也不一定有益。有些眾生壽命長了，反而因此造很多惡業。

前段時間網路上也有人問，有時候我們在市場上或其他地方，遇到一些即將被宰殺的生命，要買牠們也沒有那麼多錢，怎麼去饒益牠們呢？很簡單，為牠們念佛。如果隨身帶一些清淨的甘露丸，就餵給牠們；如果沒有，佛號、咒語隨時可以念。佛號、咒語的功德是不可思議的，念了一定會對牠們有利。

比如，我們經常念釋迦牟尼佛的心咒“達雅他，嗡牟尼牟尼瑪哈牟尼耶梭哈”。往昔僅僅依靠這句聖號，就成就了無量的佛陀。這一點在很多經書上都有記載。

念佛號、咒語的時候，發心是很重要的，不能有自私心。無始以來，我們的自私習氣很濃厚，如果為牠們念佛只是為了自己的健康、長壽，這不是大乘佛法。但無論如何，念總比不念好。藏文儀軌裡有一些特殊的法布施，漢文儀軌裡沒有，念緣起咒也可以代替。放生的時候，即使是放一條魚，也必須要念。因為這樣念佛之後，很多眾生

就能得到解脫。

另外，念佛的時候必須合掌。為什麼要合掌呢？極樂願文注釋裡講過，合掌是為了向阿彌陀佛表示恭敬，為了祈禱阿彌陀佛。合掌一次也可以遣除很多大劫的業障，所以要合掌，要一心一意觀想我們替這些生命合掌，替這些生命念咒、念佛的聖號。這樣，牠們就能夠得到這些功德，能夠清淨很大的業障，很快就能成就。這個非常重要。

放生的數量當然是越多越好。小體積的動物，身體沒有那麼大，有限的錢就可以買很多，不但可以救很多生命，而且也可以讓牠們得到解脫。但放大體積的生命，比如犛牛、綿羊還有鱧魚等等也有很多好處。因為身體越大，死的時候痛苦也越大，這是我們現量可見的。我們使牠避免了很大的痛苦，所以功德也很大。這些在經書上有記載，《俱舍論》中也講過，譬如殺一隻螞蟻和一頭牛，哪個罪過大呢？本來兩個都是畜牲，但小蟲子死的時候，相對而言痛苦沒有被殺的牛大。犛牛、綿羊之類，因為身體較大，死的時候痛苦也很大，所以，殺害牠們的罪過相對而言也要大一些。

放生的動物，我認為泥鰍最理想，牠死的方式很殘忍，身體也比較適中，幾塊錢可以買到很多。但也要視當地情況而定，不一定非要放泥鰍。

學習大乘佛法剛剛起步的人，弘法利生的事業就是這個。佛住世時一轉法輪，現場有幾百幾千的眾生成就阿羅漢的果位，幾百幾千眾生成無上菩提心等等，但是我們做不到。現在只有根據自己的能力，每月積攢十元、五元或二元、一元，過段時間拿來放生，這是我們能做到的，這就叫作饒益眾生，也就是法布施。

財布施：

密宗裡有一些儀軌，比如專門餵魚鳥的儀軌：在米飯裡加一些咒語、甘露等等進行加持，裡面不能有血肉。我們平時沒有這樣做，但這不是最重要，最重要的就是剛剛講過的法布施。

以上所講的就是布施波羅蜜多。

第二、持戒

持戒可以分兩種。第一是持守小乘不傷害眾生的戒

律；第二是持守大乘利益眾生的戒律。

如何具備呢？要儘量想辦法，在放生的過程當中，不讓動物受傷。魚從筐裡跳到筐蓋上面或地上時，身體有可能會受傷。平時比較常見的是，很多人抓起來就扔到河裡。這樣不對，除了鳥類之外，抓起來就扔會給動物們帶來很大的恐懼感，其精神會因此受到極大的傷害。如果這樣做，下一世我們就有可能成為精神不正常的人。所以，不能這樣扔，而要在將牠抓住以後輕輕地放回筐裡。在沒有念經、沒有放甘露丸之前儘量不要放。如果沒有念經，沒有放甘露丸，繫解脫也沒有擱在牠們頭上之前就放了，對這些生命來說是很大的損失，所以不能放。

放生的行為也斷除了一些罪過。譬如說放一條魚，第一，魚市場的老闆如果把這條魚賣給餐館，他就有殺生的罪過，我們買下來以後，免除了他的罪過；第二，如果我們不買這條魚，餐館裡的廚師會殺牠，我們買了以後，免除了廚師的罪業；第三，在餐館裡那些吃魚的人，也有殺生的罪過，我們買了以後，就斷除了第三個殺生的罪過。抓魚的農民在抓魚的時候，不知道是要放生還是殺生，所以不一定能免他的罪過，但其他的三個罪業都可以消除。

放生的時候，儘量不要傷害那些放生的動物或是其他人的心，這就是利益眾生。

能這樣放生就是持戒。

第三、忍辱

在放生的時候，也會遇到一些困難。譬如嚴寒酷暑、身體勞累、蚊蟲叮咬以及別人的刁難等等，遇到這些外境時要觀想這是我消除罪業很好的方法，或按《入菩薩行》裡講的自他相換，即我替一切眾生承受這些痛苦。雖然是一些小的痛苦，但若能這樣觀想、這樣思維，也可以積累很大的資糧。所以，要安忍身體上的一切艱難困苦。如果遇到別人製造違緣，也不能與人爭吵，生起嗔恨心，要忍受別人的無理取鬧。這些就是忍辱。

第四、精進

精進是對修法有歡喜心。在放生的時候，應該是每個人都對放生有歡喜心的。若有歡喜心，精進也具備了。

第五、禪定

禪定如何具備呢？有人想，禪定就是打坐，我們也沒有打坐，不可能具備吧？實際上，也可以具備。經書上有記載，講經說法或做其他善事，都可以具備禪定。譬如說法的時候，認認真真講，不胡思亂想，這就是禪定；放生的時候，念經的時候，一心一意去想，認認真真去放，這就是禪定。如果念經的時候，口中雖然念著，心裡卻想著另外的事情，這就是散亂，就不具備禪定。禪定是心平靜下來的一種狀態。放生的時候，一心祈禱佛陀或對這些生命發慈悲心，這就是禪定。

第六、智慧

如何具備智慧呢？放生的時候，知道這樣做是大乘佛法，這樣做有善根，這樣做可以使很多眾生都能夠得到利益等等，而且要為這些眾生念誦經文、佛號、咒語，這就具備了智慧。如果再完善一點，在放生的時候，要觀三輪體空，要知道自己、被放的生命、放生的活動這三個都是如幻如夢的。如果有這樣的見解和證悟，那自然是智慧。如果沒有這樣的見解，但是具備了剛剛所講的那些，也是智慧。

這樣放生，就具備了六度。如果能以加行發心、正行無緣、迴向善提的三殊勝攝持，放生就是非常殊勝的善行。

每一個人從無始以來到現在，殺生的罪過無窮無盡。不要說無始以來，就是這一世，從出生到現在，殺生的罪過也有很多，足夠將我們趕向地獄，放生就是最好的對治力。同時還要發心，從此以後，不故意去殺害眾生，如果有這樣的決心，則一定能夠清淨殺生的罪過，這是無庸置疑的。如果不能這樣下決心，也可以選擇部分生命，譬如說從今天起，生生世世不殺蛇或不殺泥鰍，若能這樣發誓並且放生，就可以清淨我們無始以來到現在殺蛇、殺泥鰍的罪過，但殺其他生命的罪過不能清淨。

如果我們發誓，從今天起，我不殺恐龍。這樣發誓有沒有意義呢？很多人都認為，恐龍你想殺也殺不了，這沒什麼意義。但不是這樣，這也有意義。有什麼意義呢？這種動物曾經存在過，所以我們以前肯定殺過。現在這樣發誓，雖然其他的殺生罪過不能清淨，但殺恐龍的罪過是能夠清淨的。如果能夠發誓所有的生命都不殺，那麼，殺所有生命的罪過都可以清淨。如果能針對某種特殊的對境發

誓不殺生，那麼，殺這種對境的罪業就能夠清淨。

放生是清淨殺生罪業最好的一種對治方法。但是，如果僅僅為了清淨自己的罪障去放生，雖然罪業可以清淨，但這不屬於大乘佛法。將放生作為自己清淨殺生罪業的對治力，還是發大乘的菩提心，全由自己選擇。

過去無量的佛陀，包括釋迦牟尼佛，當初發菩提心的時候，發誓度化一切眾生，一切眾生成佛之後自己成佛。但我們尚未成佛之時，他們已經成佛了。這是什麼原因呢？是不是釋迦牟尼佛違背了自己的誓言？不是。佛的悲心廣大，所以這樣發願。因為他的發願非常偉大、非常殊勝，所以能很快成佛。而我們時時刻刻都在考慮一己私利，至今還在輪迴裡掙扎。由此可知，是否能夠成佛，一切取決於自己的發心。

有些人認為，魚市場的生命多如恆河沙，我們買的只是其中小小的一部分，所以很失望。那麼多的魚是買不完的，那麼放生究竟有多大意義呢？

想解救所有的生命，不要說我們，即使佛也無能為力。佛也只能度化有緣的眾生，面對無緣的眾生，佛也無可奈何。放生也是這樣，即使你富如帝釋天，也買不完所

有的生命。因為眾生是無邊無際的，佛度化眾生也有力有未逮的時候，我們就更不用說了。所以，只能盡自己的能力去幫助眾生。

每一個參加放生的人，都能得到同樣的善根，這在經書裡有記載。譬如，我們一百個人去殺一個人，這個罪過不是我們一百個人分，而是每一個人都有殺一個人的完整罪過。行善也是這樣，譬如說，一百個人去放一條生命，每一個人都有放一條生命的功德，不是這一個功德一百個人分。我們現在已經放了將近兩億的生命，參加放生的每一個人都能得到這份功德。這種善法本身就不可思議，如果再加上如理如法地發心和迴向，功德就更不可思議，一定能夠清淨我們所有的罪業。



世界和平共處的訣竅—
平等生存



頂禮無緣大悲觀世音菩薩！

如果從月球上回首遙望，就會看到在浩瀚無垠、一片漆黑的太空中，密布著無數的行星和恆星，這就是佛陀所說的大千世界之一隅。其中如同滄海一粟般極不起眼的、有山有水的藍色星球，就是我們的故鄉——地球。

在每個星球上，超越人類肉眼範疇的生命肯定是存在的。迄今為止，人們也尚未找到，其他星球上存在以普通肉眼可以觀測到的生命的確切證據。因此，地球目前就成為無數生命的唯一故鄉，成為這些生命的誕生之地、生存之地，以及其屍身的歸宿之地。

由此可見，地球屬於所有的生命，而不僅僅是人類的。人類只不過是這些生命中的一個成員而已，僅有在此星球上生存的權力，而沒有隨意破壞地球資源及支配其他生命的權力。

地球和其上的所有生命不是人類所創造的，也沒有誰賜予人類獨自佔有它們的權力。作為人類，根本無權傷害地球上的任何一個生命。每個生命不但擁有生存的權力，也擁有自主的權力，如果人類無端地侵犯這種權力，就犯下不可饒恕的罪行。

絕大多數的其他生命，從來到這個世界直至生命的終結，在一生中沒有故意破壞過地球上的一草一木，最終也是靜悄悄地死去，就像蜜蜂採蜜，卻沒有傷害花兒一樣。而人類卻常以冠冕堂皇的理由，無休無止地對地球的環境肆意破壞，對依存於此的無辜生命，百般虐待、屠殺，在整個世界已是千瘡百孔之際，才在滿懷遺憾中，不情願地離開人世。

雖然動物之間也會相互殘殺，但卻是在遭遇饑餓、別無選擇、不懂取捨的情況下不得已而為之的，而不是像人類一樣，明明有其他的食物可以選擇，卻不知滿足，完全無視，甚至是蔑視其他生命的權益。

在所有的生命當中，很少存在同類之間的相互殘殺，不像人類那樣陰險狡詐、驕奢、貪婪，為了自身的利益，可以毫不猶豫地殘殺和折磨同類，我們有大量的鐵證足以證明這一點。

剛剛過去的二十世紀，是人類有史以來最血腥的一個時代。二十世紀上半葉，各國政府積極推行對外擴張和侵略政策，在世界各地，以武力強佔殖民地，爭奪商品市場，從而引發了第一次世界大戰。整個戰爭持續了四年零

三個月；亞、非、歐三大洲戰火紛飛、硝煙瀰漫；三十三個國家捲入這場戰爭；參戰士兵逾七千萬；陣亡官兵達八百六十萬；超過十五億的人口，受到戰爭的侵害。

之後，又是長達六年的第二次世界大戰。六十多個國家和地區先後參戰；一億一千萬士兵奔赴戰場；被戰爭奪去生命的官兵及百姓超過五千五百萬；二十億人飽受戰爭的創傷，這個數字是當時世界人口的80%；直接軍費開支一萬三千億美元，佔參戰國國民收入總數的70%。戰爭使人類付出無比慘重的代價，生命與財產的損失讓人痛心，整個東西方都沈浸在血淚之中。直至1945年，這場戰爭才宣告結束。慘痛的教訓、沈重的代價，在世人心敲響了警鐘：這就是人類野心無限膨脹與濫用科技的後果！這一切，我們永遠也不能忘懷！

戰爭使世人受盡煎熬，戰爭的殘酷使歷經劫難的人們恐慌、畏懼，最終也埋葬了挑起戰火的野心家們。有鑒於此，嚮往和平的願望、呼喚和平的聲音，如今充滿世界的每一個角落。

但令人痛惜的是，彷彿需要和平的只有人類自己，而曾經有過的一些維護其他生命、和平共存的呼聲，卻顯得

那麼微弱，只是在大多數人的不經意間一掠而過，僅能起到微不足道的作用。所以，對其他生命而言，隨時都可能要面臨比一、二次世界大戰更加悲慘的遭遇。

人類需要和平，其他生命必然也希望和平，因為不願受苦、希求快樂是所有生命的共同願望。每一個生命都擁有生存和自主的權力。我們必須清楚地認識到，人類自以為可以主宰地球，便恣意妄為地破壞自然環境，殘害無辜生命，這完全是蠻橫無知的愚蠢之舉；我們還必須清醒地認識到，人類尚未誕生之前，這個世界就有其他生命存在，人類只是途中的匆匆過客，理應尊重地球上已有生命的生存和自主的權力，絕不能隨意踐踏其他生命！

地球是所有生命的家園，在自己家園裡自由自在地生活，應當是這些生命最起碼的權力。大多數動物的繁衍生息並沒有對人類構成太大的威脅，它們只是安分地享用屬於自己的那一份資源。但是，喪失了仁愛之心的人類，卻殘忍地奪走本應屬於牠們自己的皮、毛、骨、肉……，這真是罪不容赦的暴行！

雖然人們口中常講倫理、道德、自由、和平，但這些詞語似乎只是人類的專利，大多數人沒有將它們與其他

生命聯繫在一起。人類自詡為高等動物，智慧生命，自以為遠遠優越於其他生命。若任由這種隨意殘殺動物的習氣逐漸演變下去，人類之間的相互殘殺必將愈演愈烈，終有一天會不可避免地為了私利，也將人命視若草芥一般任意地摧殘，使全球籠罩在血腥殘暴的氛圍中。距今二百多年前，搶奪擄掠非洲黑人，並像對待動物一般地奴役他們的現象，就是活生生的明證。如果任由這種惡習滋長下去，終將使人類自身趨於毀滅。

因此，我們必須養成真心誠意地尊重、珍惜和愛護所有生命的習慣，這是非常重要的，也是人類自身獲得和平的根本訣竅。保護其他動物的生命，就是捍衛人類自己生命的絕佳良方。要想世界和平，首先要從善待動物做起。如果能養成這一習慣，就絕不可能為了自身的利益而去傷害動物，更何況自己的同類？因而加強這方面的宣傳與教育是必不可少的。如果反其道而行，繼續對其他生命恣意殘害，則必將導致人類之間，為了利益的爭執，而使用殺傷力極強的高科技武器，自相殘殺，並最終使所有生命都走向滅亡。

總之，人類可以隨意殺害、啖食其他生命的觀念，如果沒有從根本上得到扭轉，地球上所有的生命就無法獲得真正的和平。鑒於此，一切宗教組織、社會團體以及重視生命的各界有識之士，都該為了自他所有生命的福祉而努力，為了實現這一崇高目標，而無私地奉獻出自己的力量。



受戒行善的殊勝日



藏曆是根據密續《時輪金剛》中所說的星象規律與天文曆演算法推算出來的結論。千百年來的事實證明，無論是藏曆的日蝕、月蝕日，以及每月望日與晦日的確定，其精確度都不同程度地高於其他曆算方式所得出的結果。

因此，如果想在殊勝日行持各種善法，最好能依照藏曆來執行。

每個月都有一些殊勝的日子：初八、初十、十五、二十五、三十等等。而在一年中又有四個月有極其殊勝的節日：藏曆正月上弦的初一至十五為神變節；藏曆四月初七為釋迦牟尼佛誕辰日，四月十五日為釋迦牟尼佛的成道日與涅槃日。因此，該月就匯集了三個節日；藏曆的六月初四，為釋迦牟尼佛初轉法輪日，六月十五日又為佛陀入胎日。因此，該月又匯集了兩個節日；而藏曆的九月二十二日，又為釋迦牟尼佛天降日。因為認定方式的不同，而使這些節日的具體時間會有少許差別，但其中最可靠的，就是以上結果。

據經書記載：在普通殊勝日行持善法也有極大功德，尤其是在四大節日中行持念咒、頂禮、供養、為僧眾供齋、持戒、修持慈悲心與菩提心等任一善法，其功德都會

呈十億倍地增長。也就是說，僅僅念誦一遍咒語，就能得到念誦十億遍的功德，其他所有善法也可依此類推。

因此，請大家千萬不要錯過這些大好時機。能夠盡己所能地在這些節日中食素、戒殺、放生等等，是十分重要的。

有一點需要說明的是，在藏曆中，時常會有缺日或者閏日的現象，這是由月球在軌道上運行速度的快慢所導致的，自有其存在的道理與必要；否則，就會出現十五的時候月亮不圓，或者初一的時候反而月光皎潔的情況。

守戒的時候如果遇到缺日，則可以將守戒日提前一天。比如說，如果某月沒有三十，則可以在二十九日守戒；如果遇到閏日，則只需守持第一天即可。比如說，如果某月有兩個三十，則只需在第一個三十日守戒。



如何將病苦轉為道用



一、轉病苦為道用的重要性

如何將病苦轉為道用，是一個很重要的修法。作為佛教徒，如果能有比較高的證悟境界，則疾病、痛苦等等都能妥善地對待；但如果修行的層次沒有那麼高，則遇到生病或其他的痛苦時，大多數的人都會感到手忙腳亂、無可奈何。所以，我們就講講這個專門針對病痛的修法。

這個修法是米滂仁波切為了利益眾生，使他們能在生病的時候，把疾病變成積累資糧和遣除障礙的方法而撰寫的。

在正式講解之前，首先我們要特別強調的一點就是——當我們生病的時候，是不是只需要修這些法，而不用去看病呢？當然不是，看病是肯定要看的。不要說是我們，連釋迦牟尼佛在成佛以後，也會示現生病，生病的時候也會去看醫生，醫生還配藥給佛陀吃。

佛經上就有這麼一則故事：有一次，釋迦牟尼佛示現生病，然後去找醫生給他配藥。那個醫生自恃醫術高明，所以非常傲慢。他告訴釋迦牟尼佛說：這個世界上只有兩個人可以解決人的痛苦，一個是你釋迦牟尼佛，你可以解決人類精神上的痛苦；另外一個就是我，我可以解決人類

肉體上的痛苦。

佛陀為了斷除他的慢心，就把他帶到喜瑪拉雅山的一個地方，讓他指認出那裡的每一種草藥的作用、味道等等，但他卻只能辨認出其中的幾種草藥，其他都一概不知。於是，釋迦牟尼佛就從頭到尾，把那兒所有的草藥的作用、副作用、味道，以及配製的方法等等一一跟他說明。醫生聽後，自愧不如，從此再也不敢說這種大話了。

釋迦牟尼佛生病、吃藥等等，當然是一種示現，是做給後人看的。實際上，釋迦牟尼佛已經圓滿一切功德，早就脫離生老病死；不用說釋迦牟尼佛，就是一地以上的菩薩，也不會真正生病。

佛陀為什麼要這樣示現呢？就是為了令以後的佛弟子在生病的時候，不要拒絕看病、治療、吃藥等等。

既然生病的時候要去看病、吃藥，那我們為什麼還需要這個修法呢？這是為了讓我們在肉體接受醫學治療的同時，在精神上也有有一種轉疾病為道用的修法。

一般說來，沒有學佛、沒有修行的人在生病的時候，哪怕肉體還沒有太大問題，精神就已經先崩潰；由於精神上的崩潰，才導致很多身體上的疾病。

此外，作為不學佛的普通人，在生病的時候，就只能白白生病，除了一心一意盼望自己能早日康復以外，在其他方面完全束手無策。從來沒有想過把疾病當作修行的法門，從來不知道可以利用病來積累資糧、清淨罪業，只能想盡一切辦法去治療當前的病。但就算是能治癒，也只是解決一次的病痛，卻不能徹底解決病痛之苦。

但是，作為佛教徒，可以在接受醫學治療的同時，把疾病當作一種修行法門。通過一場病，讓自己產生一些新的認識、新的感受；通過這些認識與感受，就可以積累資糧、清淨罪業。也就是說，我們不僅可以通過這個修法，來解決當時的病痛，同時還可以把疾病轉為積累資糧、清淨罪業的方法，從而進一步徹底解決病痛之苦。所以，這個修法是非常實用的。

雖然我們現在沒有生什麼病，但由於我們還沒有徹底脫離生老病死，所以隨時都有可能面臨病、死之苦。

以前我們講過十二緣起，在十二緣起當中，老、死二者沒有分開，屬於同一緣起支。為什麼呢？因為，人不一定老了以後才會死，有些人還沒有老就死了，有些人老了以後才死，死亡是隨時隨刻都有可能降臨的。同樣，雖然

現在我們沒有生病，但疾病卻隨時都有可能找上門來，所以最好能提早作好修行上與心理上的準備。只有這樣，在日後生病的時候，我們才能利用疾病來作一些解脫方面的事情。因此，生病的時候一定要修持這個法。

二、具體修法

具體的修法包括三個部分：（一）視病痛為功德，從而清淨罪業；（二）視病痛為善知識，認真取捨因果；（三）視病痛為修行順緣，促進六種波羅蜜多的修習。

（一）視病痛為功德，從而清淨罪業的方法包括三種思維方式：

1、當我們生病的時候，要這樣去思維：從無始以來到今天，每個眾生都在充滿痛苦的輪迴中不由自主地流轉不止。我在前幾天也講過，不論是從宏觀的角度而言，或是從輪迴的每一個階段、每一個細節的角度而言，輪迴都是充滿痛苦的。

在這種痛苦的環境下，如果是佛教徒，還要好一點，雖然我們現在還沒有徹底地解脫，但畢竟已經開始思維輪迴的痛苦，並開始為擺脫痛苦而努力了。然而，對於不學

佛的一般眾生來說，雖然不情願輪迴，但正在輪迴的當下，又不會去思維輪迴的痛苦，一直認為在這個輪迴當中有什麼幸福、快樂可以追求。如此一來，就會將全身心投入其中，拼命地追求輪迴當中的幸福和快樂；但是，由於輪迴本身就不存在什麼幸福和快樂，所以，想從中獲得幸福和快樂，無異是緣木求魚。要知道，所有為了在輪迴當中獲得幸福所做的一切努力，最終都是沒有結果的，我們應該做一些真正有意義的事情。

那麼，什麼是真正有意義的事情呢？那就是修行。除了修行，再也沒有什麼真正有意義的事情。這個道理是，很多人不瞭解，同時也不以為然的。

當然，每個人看問題的角度都不一樣，都有各自不同的主觀認知，所以不可能所有人的看法都一致。但是，無論這麼認為也好，不這麼認為也好，輪迴本身的真相就充滿痛苦，它的本性就是如此。它的真相並不會隨著人的主觀意志而改變，除非是通過修行從輪迴當中解脫，否則它永遠都是痛苦的，因為它的本性永遠不會有什麼改變。

但是，有很多人卻並不這麼認為，他們認為：輪迴當中有幸福、有快樂，充滿可以追求的目標。因此，他們

就會把所有的精力、所有的時間，都花在努力獲得輪迴當中的幸福上面，其他諸如解脫、修行等等的事情，卻一點都不去想。我們前面也分析了，輪迴本身就不存在什麼幸福，既然如此，又怎麼可能從中獲得幸福呢？這是根本不可能的！我們從無始以來到今天，所有花在這上面的時間和精力都白費了，只有依靠修行而令自他脫離輪迴，才是我們的當務之急。

那麼，現在我們應該怎麼辦呢？

就是利用一切機會，哪怕是在生病的時候，也要抓住時機精進修行。

生病的時候怎麼修行呢？

首先，就是要了知病痛的功德。病痛是大家都不願意接受的，它還有什麼功德可言呢？它還是有功德的。對於一個修行人，一個希求解脫的人來說，病痛也有很大的功德，而且是世間所謂的幸福、快樂所無法取代的功德。

這個功德是什麼呢？

第一個功德是：雖然我生了病，在肉體上感受到一定程度的痛苦；但是，如果不是這場比較嚴重的病來警告我，也許我永遠都不會去思維人生的痛苦。以前我也知道

有生老病死，卻沒有這麼深刻的印象和體會，以致於把病痛、輪迴的痛苦都拋諸腦後，一直不斷地往外追求，從來也沒有為了解決自己的生老病死而修行過。

第二個功德是：如果我一生都沒有病痛，一直都很健康，則我根本就不會認識到輪迴是這麼痛苦；如果我不認為輪迴是這麼痛苦，則修行最根本、最基礎的出離心就絕對沒有辦法培養起來。

通過這次生病，讓我親身經歷生老病死的其中之一，我終於深深地體會到：原來人生是如此的痛苦！如果不能徹底獲得解脫，在以後漫長的輪迴過程中，像這樣的痛苦還會經歷無數次！

即使我這次生病能夠痊癒，但也並不代表我以後就不會再生病，就永遠解脫了，在以後的生生世世中，我還會再生病，還可能會生更嚴重的病。此時此刻，我們就會開始感覺到，輪迴並不是那麼完美，人生也不是那麼完美。於是，我們才會開始尋求解決生老病死的方法。

在整個世界上，唯一可以解決生老病死的方法，就是佛法。其他世間的任何學問——哲學、科學等等，都沒有辦法徹底解決這些病痛。眾所周知，科學家們也會生病，

最後也都會死去，甚至有些科學家最後會死於精神分裂症，或者是科學至今無法攻克的癌症。因為他們也是普通凡夫，所以在生病的時候，也不會有什麼解決辦法。

通過這樣的思維，我們的眼光自然而然地就轉到尋求解脫、解決生老病死的問題上面來了。因此，生病正是培養出離心的一個大好機會。這些都是病痛的功德，病痛確實也有這樣的功德。

我們都知道密勒日巴尊者的故事，大家可以設想一下：假設他的叔叔等親屬沒有欺負他們，他會有這麼好的修行嗎？絕不可能！如果沒有叔叔等親屬的欺負，密勒日巴尊者的母親不會有那麼大的痛苦；如果他的母親沒有那麼大的痛苦，她也不會慫恿密勒日巴尊者去學咒術；如果她不慫恿密勒日巴尊者去學咒術，他也不致於殺害那麼多的人；如果他沒有殺害那麼多的人，也不會有這麼強烈的修行動力。正因為他通過咒術降下好幾次的冰雹，殺死了三十六個人以及很多的動物，他的心裡才會產生很大的恐懼及壓力；正是這些恐懼及壓力，才促成他最後的成就。所以，懂得利用疾病及痛苦，是有很大功德的。

2、我們還可以從另外一個角度去思維：如果一個人一

生當中都不生病，自然而然就會生起傲慢心。

什麼樣的傲慢心呢？因為身體健康，便會輕視有病痛的人，以致什麼都不放在眼裡，包括修行，解決生老病死，從輪迴的痛苦當中獲得解脫等等的事情。自從生了病，才深深地體會到人生的痛苦，故而改變態度，開始去注意這些、在乎這些，所以病痛具有這樣的功德。《入行論》中也是這樣講的。

3、第三種思維的方法，是最重要的：佛經裡面講過，釋迦牟尼佛所度化的娑婆世界具有五濁，眾生的煩惱很粗大，環境各方面相對來說都非常惡劣，是一個充滿痛苦的世界，不像阿彌陀佛的極樂世界那麼幸福。

正因為如此，當時釋迦牟尼佛發心到這個世界來度化眾生的時候說道：他所調化的世界中的眾生，不論是精神上或肉體上受到任何痛苦，比如說，在這個娑婆世界中生一場病，即使是小至頭痛的病，也比在其他清淨佛剎中修持很長時間的功德還要大。

頭痛會有什麼功德呢？

雖然頭痛本身沒有什麼功德，但仰仗佛陀的這種發心，而使娑婆世界中的任何一個人生病，都能依靠病痛清

淨很多很多的罪業；不僅如此，而且清淨罪業的程度也比在其他清淨剎土當中修行的程度還高。

比如說，像阿彌陀佛的極樂世界等等，因為它本身就沒有痛苦，所以在清淨罪業方面的效果自然也沒有那麼好。

正因為娑婆世界有如此的優越性，所以，有些非常勇敢的菩薩會專門發心到這個娑婆世界來承受痛苦。通過這些痛苦，就可以積累很多資糧，使他們尚未清淨的罪業很快清淨，這樣一來，他們成佛的時間也就指日可待。這一切，都跟釋迦牟尼佛的發心有關。也正是因為在這個世界上生病，比在其他的剎土修行還要好，所以很多菩薩會特意到這個世界來生病。

經常有很多不明就裡的人會產生這樣的疑問：為什麼高僧大德還會生病呢？這個問題的答案有三種可能：

其一、這是一種示現。剛才我們講過，往昔釋迦牟尼佛生病的時候也看病、吃藥，也讓弟子們為其念經，這在佛經中都有記載。這都是度化眾生的方便，是示現給別人看的；

其二、還有一種可能是，雖然這些高僧大德是成就

者，但他們的成就還沒有達到佛的境界。雖然一地以上的菩薩在肉體上不會有痛苦，然而，停留在一地以下的資糧道、加行道兩個階段的菩薩、高僧大德們，則需要通過這樣的方法來清淨業障。關於這一點，在佛經裡面也提到過，很多阿羅漢死的時候，有的是餓死的，有些是被別人殺死的……，但他們這次所受的果報是最後一次。在這個果報受完以後，他們就徹底清淨業障，再也不會受任何果報，因為他們已經成就了；

第三個答案，是密宗特有的。在密宗的歷史上，有些高僧大德生病的方式很恐怖，其圓寂的方式也很殘酷，他們臨終的表現，甚至比普通人的表現還差。這是為什麼呢？在這些現象當中，有一些特別的意義，之所以這些伏藏大師，或真正的密宗成就者，會特意選擇殘酷的形式來生病或者圓寂，是因為通過這種方式，就可以遣除一些佛法的違緣以及眾生的災難。

至於那些高僧大德生病的原因到底是其中的哪一個，我們無法猜度，只有他們自己才知道。

因為很多人有這方面的疑問，所以在這裡順便提一下，但我們不必去追究高僧大德是怎麼樣生病，或高僧大

德為什麼要生病等等問題，而是要讓大家在生病的時候清醒地知道：雖然我不是故意到這個娑婆世界來生病的，但通過這次生病，肯定也可以清淨很多業障，所以我應該高高興興、歡歡喜喜地接受這個病。

佛經還特別講到：宣講、聽聞如來藏的人，或者是修空性的人，可以依靠頭痛這麼小的痛苦，來清淨下一世墮地獄的罪業。關於這一點，佛經上有很清楚的記載，這是佛親口宣說的，我們應該相信佛的金剛語。

雖然大乘修行人的修行層次不一樣，大家有沒有證悟空性也不好說，但每個人都應該算得上是開始修空性、修如來藏的人。所以，對我們來說，病痛未嘗不是一件好事。

前面所講的思維方式，都是具體的修行方法，生病的時候，就要這樣去思維。

以上是第一個修法：視病痛為功德，從而清淨罪業。

(二) 視病痛為善知識，認真取捨因果。

當我們生病的時候，還要思維：如果我們不希求解脫，則在未來的生生世世當中，還會出現很多這樣的痛

苦。以前我沒有想過，也不知道這些道理，現在通過佛的教誨知道這些道理以後，就一定要珍惜每一次機會，把常人畏懼、迴避、討厭的病痛轉為道用。

雖然這次生病對我而言是很大的痛苦，但觀待地獄眾生以及畜生的痛苦，或者是人間很強大的痛苦而言，實在是微不足道的。如果我現在不修行，以後肯定還要面對很多類似的痛苦。假如今天我連這麼一點小病的痛苦都不能接受，一旦我墮入地獄、旁生、餓鬼道，又將如何去面對這些痛苦呢？所以，我這次一定要為徹底脫離病痛而努力。

對我而言，這次生病是個很好的機會，因為釋迦牟尼佛傳了法，佛法還在人間，我又幸運地遇到這樣的佛法。如果這次我能夠恢復健康，我一定要將餘生完完全全地投入到徹底解決痛苦的事業當中，我一定要渡越輪迴的苦海；如果我因為這次生病而死去，那我就要在心理上做一個準備。

什麼樣的準備呢？首先，我要把過去、現在、未來三世所有的身體、財產、善根全部供養諸佛菩薩，然後發願：即使我這次的病無法治癒，希望以此善根，能使我下

一世再遇到這樣的機會；不但能遇到這樣的機會，而且在下一世不會再像現在這樣錯過機會，我一定要牢牢抓住機會精進修習菩提道。

在發願的同時，還要堅定不移地深信：我這個願力永遠都不會空耗，是一定會實現的，因為願力本身就有這個力量，這個力量永遠都不會有什麼差錯。

然後再思維：雖然我這次的病無法好轉，但在這次生病的過程當中，我懂得這些道理，所以依靠發願，我將來還是有機會的；然而，還有很多其他的眾生卻因為沒有接受過佛的教導，所以不知道這個道理，他們還要在這個輪迴中繼續無數次地輪轉，還要承受無數的病苦。在此我應該發願：等我的願力實現以後，我一定要讓每一個眾生都明白這個道理，然後幫助他們脫離輪迴之苦。

以上是發願，之後還要祈禱：祈請諸佛菩薩加持我，使我能讓所有愚癡眾生明白這些道理。

自己身體上受到的痛苦越強烈，度化眾生、遣除眾生痛苦的決心和願望就要越強大、越穩固。

之後，繼續發願：如果這次生的病能夠痊癒，我以後在因果取捨上一定要認真對待。

為什麼要這樣呢？因為以前我有了煩惱，造了業，所以今天才會生這樣的病。如果我早證空性，早解脫的話，今天我也不會生病。從今以後，我不能再繼續造業，我一定要依靠這個身體去修行。

由上可知，這個修法主要包含兩個部分：首先是發願，或者是發誓、下決心；其次就是祈禱，祈禱諸佛菩薩能夠幫助自己實現心願。

多數人在平時不生病的時候，就什麼也不想——不想輪迴的痛苦，也不做因果的取捨。一旦有了病痛以後，才開始認真地對待因果，對這些人來說，病痛就成為了他的善知識。

尤其是對講經說法的法師，修斷法（即古薩里修法）的行者，或是其他的修行人而言，生病還是檢驗修行功力的最佳時機。

在平時沒有遇到任何痛苦，一切都很好的時候，我們總是勸別人要修行、要如何如何……，一直自認為自己是一個修行人，並覺得自己很不錯等等，但自己究竟是不是一個真正的修行人呢？這次就可以見分曉。

如果我們在病痛的折磨下，也能真正用上前面的那些

修法，那就可以自稱為是修行人；否則，如果發現自己並沒有承受病痛的能力，這次病痛就成了一種警告，它告訴我：現在你連面對一個這麼小的痛苦都沒有辦法，可見你的修行程度還不夠深，你以後不能老是原地踏步，一定要繼續往前努力，一定要修行！一定要進步！

以上所述，即是具體的修法。

病痛轉為道用可分為上、中、下三種不同的層次：

1、上等的修法，是通過證悟空性和禪定的能力來轉為道用。

比如說，即使是在生病的時候，一個真正證悟大圓滿的人一旦進入大圓滿的境界，就根本感覺不到任何病痛。對有些大圓滿的修行人而言，死的時候病痛越強烈、越厲害，就越殊勝。

為什麼呢？因為，如果他身體上的病痛越劇烈，他的頭腦就越清醒，所以很容易進入大圓滿的境界；反之，有些人在死的時候沒有什麼病痛，像是睡著了一樣，其實這並不是件好事。為什麼呢？因為沒有明顯的痛苦，所以這些人在死亡之際頭腦就不是很清醒，如果修行不到位，則很多修行的境界都會忘掉，如果這樣，他們就無法修持中

陰修法。所以，在死亡的時候，肉體上的痛苦越大越好。

另外，如果是禪定修得非常好的人，也不會有這種問題。

總而言之，具有禪定和證悟的人，就可以轉病苦為道用，對他們來說，生病根本不是什麼痛苦，但是，這個層次離我們還有很遠的距離，對我們而言，難度也有點大。

2、中等的修法，是通過修持自他相換等菩提心修法，或者是如幻如夢的修法來轉為道用。

如果證悟空性的修法修得好的話，在生病的時候也可以把病痛看作是如幻如夢的。雖然這種人的證悟和禪定境界沒有上等修法的修行人那麼高，但他們還是可以把病痛轉為道用。

3、下等的修法，就是前面所講的兩個修法。為什麼是最下等的呢？因為，這是每個普通人都可以做得到的，即使是我們這些沒有證悟空性、沒有很穩定的禪定功夫的人，也可以做得到，所以是很基礎的病痛轉為道用的方法。

以上是第二個修法。

（三）視病痛為修行順緣，促進六種波羅蜜多的修習。

該修法可分成六個階段：

1、布施波羅蜜多

修法和前面的差不多。生病的時候，首先要思維：我們的身體都是有漏法，從無始以來到現在，已經經歷無數的痛苦，但我們卻不知道這一點，仍然執著這個身體。實際上，這個身體是無常的東西，它是很多東西的組合體，並不是一體的。

如果仔細觀察就會了知，在我們的身體上面，根本不存在所謂的“我”，但因為有了無明，於是我們就執著這個身體；由於貪執這個身體，故而就產生很多煩惱；由這些煩惱，又引起很多的病痛……，從現在起，我再也不執著這個身體了！我要把這個身體布施給魔鬼、非人等等的眾生。

布施的具體修法，是五加行裡的古薩里修法。如果能按照古薩里的修法從頭到尾修一遍，就可以產生以下功效：第一、可以減輕自己的病痛；第二、可以積累很多的資糧；第三、如果這個人的壽命本身就有障礙的話，通過這個修法，就可以遣除他的壽障。

以上所述，為布施的修法。

2、持戒波羅蜜多

我們可以思維：如果沒有病痛，我就會生起很多的欲望；為了滿足這些欲望，我就會做殺、盜、淫、妄等等的惡業。但是，因為有了這些病痛，我就沒有能力去做殺、盜、淫、妄等等的惡業，所以，依靠疾病還可以護持自己的戒律。

同時，還要思維：這次我不去做殺、盜、淫、妄等惡業，是因為在生病的過程當中沒有能力去做，但我不能僅僅滿足於此，即使在康復之後，我也一定要嚴格護持戒律。

以上所述，是持戒的修法。

3、忍辱波羅蜜多

首先應當思維：這個病痛不會無因無緣地產生，這是我往昔造業的果報，所以我只能忍受這個果報。

在忍受病痛的同時還要發願：但願以我的這個病痛，能減輕或者消除一切眾生的痛苦。

這是忍辱的修法。

4、精進波羅蜜多

在生病的過程當中，很精進、很用功地修這些法，並發心：我一定要用功地修！

這就是精進的修法。

5、禪定波羅蜜多

禪定波羅蜜多可以分為有緣的修法與無緣的修法兩種：

所謂無緣的修法，就是以病為所緣境，然後去看它的本性，亦即通過觀察色蘊、受蘊、想蘊等五蘊的每一個蘊，從而抉擇出這一切都是空性。

因為這不是書面上的理論，而是在身體真正感受到病痛的時候，就把這個病觀為空性，所以，對沒有證悟空性的人來說，就顯得比較困難。

沒有證悟空性的人該怎麼辦呢？就用前面所講的推理方法，逐步把它抉擇為空性。

對證悟空性的人來說就比較簡單，當病痛的感受一出來，就立即進入空性的境界中，雖然這個時候痛痛的現象還沒有間斷，還會有一點痛的感受，但他的意識已經進入到空性的境界當中，這就叫空性和痛痛的雙運。因為痛痛的現象還沒有間斷，但修行者對病痛卻已經沒有執著了，

所以，在此時此刻，病痛對身體也就沒有那麼大的傷害。

對某些修行人來說，死的時候，病痛愈大愈好，因為病痛的感受愈強，修行人證悟空性的力度就愈大。當然，這個層次我們現在還達不到，不過，通過持之以恆的修持，慢慢地就可以越來越接近這種境界。

如果不能修無緣的修法，那麼，修有緣的修法肯定是沒問題的。當我們的身體出現比較強烈的病痛感受時，立即對眾生發慈悲心，這就是有緣的修法。具體修法如下：

首先思維：在這個世界上，有很多眾生都在承受我現在所感受到的這種痛苦，甚至有些生命所承受的痛苦，比我的痛苦還要強烈成千上萬倍。我現在遭遇這麼一個小的痛苦，都感到如此苦不堪言，那麼，其他眾生就一定更痛苦、更悲慘。

然後，真心誠意地發願：願這些眾生能早日脫離這些痛苦，這就是悲心；願這些眾生能早日重獲健康、獲得幸福，這就是慈心。

我們可能做不到無緣的空性修法，但有緣的慈悲心修法肯定每個人都做得到，希望你們能認認真真地修持。

以上所講，是禪定的修法。

6、智慧波羅蜜多

所謂的智慧是指什麼呢？簡單的說，就是在生病的時候，能立即意識到要修轉病痛為道用的修法。這也算是一個比較簡單的智慧。

最重要的是，作為佛教徒，我們應當證悟三輪的本體空性。

什麼叫做三輪呢？生病的人、所生的病以及生病這件事三者，佛教就稱之為“三輪”。

在沒有證悟的時候，我們還不能直接地感受三輪體空，但也可以通過推理，把病人、所生之病以及生病三者抉擇為空性，然後把它們看作如幻如夢之法，就是這樣去體會。

如果真正能像前面所說的那樣去體會的話，則可以將病痛的感受轉化為大樂。什麼是大樂呢？就是不但沒有感到痛苦，反而覺得十分快樂的感受。當然，這種快樂並不是世俗人所謂的快樂，而是證悟空性的一種境界。

以上所講，是智慧的修法。

作為真正的修行人，即使在其他方面修得不是很好，比如說，在證悟空性方面修得比較差等等，但是，如果能

在生病的時候，認真修持六種波羅蜜多，則能將病痛轉為修行的善（順）緣。這樣一來，病痛就不再是病痛，而轉成菩提、法身之因。

對證悟的成就者來說，生病和不生病根本沒有什麼差別。當然，這是最終的境界，我們現在還無法達到這樣的境界。

在前面所講的三種不同層次的修法當中，我主要介紹，並著重推薦的，是其中最簡單、最下等的修法。這種修法沒有什麼高標準的要求，相信我們每一個人，都肯定能做得到。

雖然在生病的時候修這些修法，就不會在精神上受到太大的病魔的打擊與傷害，但我們不能把這種修法僅僅當作精神上的安慰與寄託。實際上，這種修法既可以積累資糧、清淨罪業，同時在恢復健康方面也有一定的幫助。所以，我們要提前有所準備，如果生病的話，一定要修這個法。這是非常重要的，我們千萬不能忘記！

我本人在修行上是非常非常差的，儘管如此，我卻知道抓緊機會修行。哪怕打一個針，我都會用這個修法來應對。雖然打針實際上不是什麼病，但當針刺進去的時候，

還是有點痛的感受，我就利用這個感受來修行。當然，這離證悟空性的境界還差得很遠很遠，但沒有關係，儘量先做自己能夠做到的部分。

如果，能夠做到的不做，而做不到的本來就做不到，那就非常遺憾。這樣下去的結果，就只會一事無成。



四諦一脫離生死的出路



二諦與四諦在佛教中都是非常重要的課題，如果能夠了解，對自己的修行會有一定程度的助益。當然，如果不廣學二諦或四諦等太多佛教的理論，而在學到適當的理論後專修也可以。但除了一些極利根的人以外，這樣是很容易出差錯的。

譬如，如果只知道人身難得、輪迴痛苦的道理，往往在修行的過程中會產生一些疑問：我修持這些到底能不能得解脫？如何得解脫？修的是不是正法？一旦這些疑問出來，由於缺乏聞思的智慧，自己無法解決並因此產生困擾，從而成為修行的違緣。此時智慧卻可以幫助和鼓勵我們，所以作為修行人，還是應該具備一些基本的知識。這些知識對於實修的人而言，不但需要而且是不可或缺的常識。

一、概述

四諦的修法就是從出離心、菩提心著手。出離心讓我們超越輪迴；菩提心讓我們在超越輪迴後卻不離輪迴。這二者之間是否矛盾呢？並不矛盾。如果沒有出離心、不能超越輪迴，我們就與六道眾生無異，誰也沒有能力去度化

他人。若要超越輪迴，就必須斷除貪著輪迴的念頭，但在超越之後，卻不能脫離這個輪迴世界。所謂“脫離”的意思，就是得到涅槃後不度眾生，只追求自己的解脫。聲聞緣覺就是不但超越而且脫離了輪迴，他們安住在滅定中，因定力有限，所以既沒有能力，也沒有願望度化眾生。

但大乘佛法則要求超越卻不能脫離輪迴。因為大乘菩薩不論是修空性、無我或大悲心，其目的並不是要逃避輪迴的痛苦，而是為了具有更強大的能力，能夠更有效、更圓滿地去利益眾生，能夠更無私地付出。凡夫因為沒有超越輪迴，所以沒有任何選擇餘地，身不由己地流轉輪迴；而大乘菩薩雖然超越了輪迴，卻自願不離輪迴。因為他們深知，要度化眾生就必須身處其中，因為在涅槃中並沒有眾生，所以大乘菩薩不能脫離輪迴。在這點上最重要的，是要將世俗諦與勝義諦分開來看。

何謂四諦？就是苦、集、道、滅。為何不是五諦或三諦呢？因為一切所知，或所有存在的東西可以分為兩種：涅槃和輪迴，二者之間沒有第三種存在可言。輪迴有它的因果，涅槃也有它的因果，兩對因果加起來就是四諦。佛教的四諦就是以因果來解釋輪迴和涅槃。

凡夫為何流轉於輪迴，是一個非常古老的問題。這個問題的答案，只有佛才能闡釋，即使其他精通世間所有學科的人，面對這個問題，腦海中都只能是一片茫然。

佛陀以其無礙的智慧，一語道破此問題的答案——不論是做人或做畜生，都各自有其存在的因，既非偶然，也非造物主的安排，這個因叫做集諦。而苦諦，就是輪迴的果。為何取『諦』字呢？『諦』就是真實的意思。這是否意味著輪迴是真實的呢？並非如此。之所以稱為真實，是從聖者的角度來講的。因為凡夫的所見與聖者的所見有著天壤之別，凡夫因被種種無明遮障，所看到的是虛假的幻覺，而聖者看到的則是真實的。所以，『諦』字並非依凡夫而命名。

那麼，究竟有多少真實的東西呢？

有四個：輪迴的因是集諦，果是苦諦；涅槃的因是道諦，果是滅諦。滅就是通過修行之道而消滅所有的業障、痛苦，遠離輪迴一切不清淨的現象。

彌勒菩薩在《寶性論》中，用了一個恰如其分的譬喻：從一個人生病、看病、吃藥到最後重獲健康來詮釋四諦。醫生治病的過程有四個步驟：一、必須知道病的本

質；二、必須要斷除病源，如果不將病源根治，想直接阻止病痛是沒有用的；三、予藥；四、藥到病除。任何醫生給人治病，都必須經歷這四個階段。

首先，如果不知病因就無法對症下藥；知道病因但沒有藥、不懂藥理或下錯藥也起不了作用，所以這一系列的問題都必須從知道病因入手。同樣，四諦也和治病的四個步驟相對應：『苦諦』是所知；『集諦』是所斷；『道諦』是所修；『滅諦』是所獲。

我們首先也必須知道輪迴到底是什麼？人的生老病死以及這個世界究竟是什麼？以上所有的問題都可歸納為兩個字——苦諦。了解苦諦以後，就對如何解決生老病死有了一定的認識，而它們的根源就是集諦。要斷除這個根源，該採取何種方法呢？生理上的病症需要適當的藥物，醫治生老病死則需要修習正法。對治煩惱執著，必須利用某種與它針鋒相對、尖銳對立的東西去將它推翻，不然起不了作用，這就是道諦。其結果就如同對症下藥後病人能重拾健康一樣，我們修行的目的就是要解決生老病死的問題。小乘修行人只希望解決個人的生老病死，大乘菩薩的發心是不僅為了解決自己的問題，更要解決所有生命的生老病死。

要完全做到這點是極其困難的，單憑個人的力量去度化所有的眾生，即使是佛陀，在一世之中都無法完成。佛的能力和願力都是永無止境的，他時時刻刻都在度化有緣眾生，即便如此，佛也無法度盡所有眾生。能否度盡不是首要問題，關鍵在於是否能為此而奮鬥。四諦就是為達到這些目的而宣說的。

二、廣述

（一）苦諦四種行相的重要性

關於對苦諦的認識，無論是顯密二宗，還是大小二乘，都各自有其不同的見解，此處就講顯宗大小乘共同的觀點。

四諦中的每一諦都有四種行相，行相是《俱舍論》中的專用名詞。四諦與行相是怎樣的關係呢？我們可以打一個譬喻，假如臉是苦諦的話，臉上的五官就是行相。《俱舍論》中講苦諦有四種行相：無常、痛苦、空性、無我。比較籠統地講，苦諦就是輪迴中一些不好的、不清淨的現象。如從細節去看，就有所謂的四個行相。雖然密法在不共的見解上不承認此行相，但無論顯宗的小乘、大乘，在

此問題上的觀點卻是一致的。

事實上，除了一些菩薩以外，沒有一個具有智慧的生命是自願流轉輪迴的。雖然現在有些人在被催眠時，會說他們是故意投生於輪迴的，但這麼說可能是撒謊或出於自己的幻覺，實際上每個人都是在毫無選擇的情況下來的。為何非來不可呢？就是因為由業力而產生煩惱的緣故。就像農民種莊稼，種子本身是無情的，不會思維要生出何種果實，但在適當的溫度與濕度的條件下，果實就產生了。同樣，人在中陰時也是漫無目的，沒有任何具體的想法要做什麼，但還是來了。這就是因為已經有了轉生輪迴的因，無論是否願意，他們都別無選擇。試想：如果真的有選擇，又有誰願意去做牛做馬或過痛苦的日子呢？

之所以要認識苦諦並非出於好奇，而是要解決生老病死問題。就像醫生為了治病而去觀察、分析病源一樣，認識苦諦就是為了能斷除它，具體的方法就是先要找出導致我們流轉輪迴的原因。對此有種種說法：無因無緣、造物主的安排等等，但這些說法都是禁不起推敲的，立論薄弱、缺乏強有力的證據來說服他人。因為只有單方面的認

可不能算是證據，只有被有智之士一致公認是理性的、合乎邏輯的論點，才算是根據。

凡夫流轉輪迴的根本原因就是我執，由我執而產生貪、嗔、癡。因為有了我執，就會設法利益自己，為一己之利而奔忙。如果沒有我執，就不會產生利己的念頭，也就沒有隨之而來的種種善惡之行。

有些宗教喜歡說神道鬼，佛教雖然不否認鬼神的存在，但卻認為，潛藏在每個人心中的我執才是世界上最大的魔鬼。外在的魔障，最多只能影響我們日常生活中的一些小問題，例如生病或不順遂，卻無法將我們束縛於輪迴，就算集中三千大千世界所有的鬼，也無法使我們流轉輪迴，唯有我執才有這個能耐。但我們卻一直沒有意識到，這個常時存在於心中並深得自己歡心的傢伙，竟然是個魔鬼。如果我們不想再繼續走輪迴的路，就必須先將此魔鬼消滅之後，才可能過得自由自在，不再受到它的擾亂。

既然找到了輪迴的根源，進一步該如何消滅它呢？燒香、磕頭、念咒能辦到嗎？如果有出離心和菩提心的幫助也許有一定的效果，出離心可以幫助我們處理一些比較粗

大的問題，再由世俗菩提心來解決較細微的枝節。但最細微的我執，唯有無我和空性的修法才能盡除，所以四種行相必須有無我和空性。那麼無常和痛苦為何包括在四種行相中呢？就是為了讓我們能對輪迴產生厭離，不再追求輪迴中的圓滿。

歸根究柢也就是說，無常與痛苦這兩個行相能讓我們生起出離心，無我與空性則讓我們有無我的見解，這四種行相，將輪迴的真面目徹底攤在光天化日下，使我們能夠一目了然，從而產生超越的願望、勇氣和能力。

由於對輪迴缺乏正確地認識，一般人對世俗的金錢名利常存非分之想，不計後果地貪婪追求；若是有人對此表示興趣缺缺，反而會被視為異類，所以多數人也就隨波逐流，成為金錢名利的奴隸。學佛以後，讓我們認清輪迴的真面目，打破我們牢固的成見，對世界及人生有了全新的認識。雖然這些知識，會遭到世人的反駁，但它卻是任何理論都無法戰勝的。佛也說過：“我不跟世間人爭論，但世間人要跟我爭論。”意思就是，佛能理解世俗人的貪欲和執著，而世俗人一旦聽到佛講無常、空性、無我就不能接受，就要提出反駁。但反對歸反對，世上究竟的真理只

有一個，世俗人首先會反對，最後還是得接受的。這裡講的世俗人並非指無神論者或唯物主義者，而是指還沒有學佛、沒有證悟空性的我們，就是我們所持的陳舊觀念在反對這些新的知識。所以我們要推翻的，並非外道或無神論的觀點，而是要推翻自己的執著。自己的執著一旦消滅，任何外道的論點都無法傷害我們，不論他們說得如何天花亂墜，對一個已經證悟的人來說都是徒然，沒有任何影響。能徹底推翻這些執著的方法，就是出離心、菩提心，以及至關重要的空性見解。

為什麼空性有這樣的能力呢？因為，導致我們流轉輪迴的根源不是外在的某種物質，而是內在的觀點和執著。它是一種念頭，而念頭是可以被推翻的。當然也不是所有念頭都可以被推翻，那些有根據的、合乎邏輯的念頭就很難被推翻。

那我們不妨檢視一下，我執有根據、有理性嗎？

事實並非如此。打從一出生，我們就認定我是存在的。現在，讓我們回頭看看我到底存不存在呢？假設存在的話，那又是怎麼樣存在的呢？如果我們回頭詳加觀察，就會發現：原來我是不存在的。可是為什麼我們總覺得

我是存在的呢？這一切都是一種顛倒的幻覺，就像人在生病發高燒時，視線中、腦海裡常會出現一些稀奇古怪的景象和念頭，這是因為內在已經具備出現這些景象和念頭的因，所以不論是眼睛所見，還是心中所想，都不過是這些因所造成的幻覺而已。又如服用某些中草藥以後，也會看見一些本來不存在的東西，實際上並不是外在真正存在這些東西，而是我們內在已經具有形成這些幻覺的因。

知道這一切的真相後再去修煉，就會清楚地了知我是不存在的。從開始修煉到認知無我的這一系列過程，就是道諦。剛開始修道諦時，修行的力量不是很明顯，在打坐觀想時會深深體會到無我的存在，但出定後仍然要吃、要穿、要生活，被別人責難時仍然會感到懊惱。這在《入行論》的智慧品中也提到，並不是證悟空性起不了作用，而是因目前的能力很微弱的緣故，所以必須要使其不斷地發展、增強，一旦這個能力足夠強大的時候，情況就會改觀。這一點極為重要。

（二）、只講苦諦四種行相的原因

苦諦本身包含了輪迴所有的有情和無情。森羅萬象的

器情世間，其行相何止千萬種，但為什麼佛只講四種呢？這是因為其他行相與我們的修行關係不大。佛在《妙法之王大乘經》中講過一個譬喻：有一個人身中毒箭，如果不及時處理，毒素很快就會遍佈全身而致命。此時，如果旁邊的人只顧研究這支箭是從哪個方向射來的、什麼材料做的、什麼人製作的，而沒想到立即將毒箭拔出，那這個人還來得及救嗎？所以，當務之急是要拔箭救人，而不是研究箭的來龍去脈。這個故事所要表達的意思就是，從中箭到死亡這短短的幾分鐘，就好比我們生命的幾十年，在這短暫的生命中，什麼是最重要的？是去研究日月的運行？還是外太空的星球？很多人都曾做過這些研究，但他們都在研究尚未完成前就死去了，其他星球上有無生命或水對死去的人已無關緊要。所以我們在一生當中，最重要的就是解決生老病死的問題，將短暫的生命用在其他的研究上是不值得的！在上面的譬喻中如果有一個旁觀者，一定會覺得這些人不救人反去研究箭，是極為愚蠢、荒唐之至的；同樣的，如果只是將精力用在無關緊要的事情上面，而不致力於修行，實在是不智之舉。

無論是太空或微觀世界中的現象，都是苦諦行相的一

部分，化學、物理、哲學也都是苦諦的行相，但這些對於我們的解脫並沒有太大關係。凡事都應分個先後順序，輕重緩急。首要的先做，其他的等以後再談也不遲。在家人為了生存而必須做的事，並不能解決生老病死的問題，而與解脫有關係的就只有四種，所以其他的就不在我們的考慮範圍之內。一旦證果之後，無需做任何實驗，輕輕鬆鬆地就能了悟其他種種紛繁複雜的問題。即使要做研究，也要等解決生老病死的問題以後再說，所以目前只談這四種行相。

世間的所有學科，都只是為了生存而已，對徹底解決生老病死的問題沒有任何幫助，一旦生命受到威脅，就只有無奈以對。大家只需回顧SARS流行期間，世人的種種心態和行為，就可以了然於胸。這就是為什麼佛只講無常、痛苦、無我、空性這四種行相的原因。

下面就四諦各自的行相做比較細節的說明：

苦諦

苦諦本身，包括外面山河大地的器世界與六道眾生的有情世界。也就是說，六道有情眾生，以及從眼、耳、

鼻、舌、身、意六識所接觸到的所有現象，都屬於苦諦的範疇。因為經常接觸到，所以苦諦離我們最近，人的自身也包含在苦諦中。雖說離得最近，但凡夫對苦諦卻從來沒有準確地認識。由於缺乏認識，就導致了很多痛苦。所以，認識苦諦是至關重要的。

苦諦的四種行相——無常、痛苦、無我、空性，為什麼會對解脫輪迴有深遠的影響呢？因為，平時我們因貪嗔癡所造的殺、盜、淫等罪業，都是因為對這四種行相沒有正知正見而造成的。

與無常相違的見解就是認為萬法常住不滅的常見。常見是與生俱來的，世間的人們總是認為世間形形色色的東西是常住不滅的，並對它們萌生出貪心或嗔心。但是，如果某人對無常有一定認識，就不會對他人懷有深仇大恨，因為他明白，仇人不會永遠是仇人。從更細微的角度來看，仇人也是剎那剎那生滅的，真正去尋找時，這個仇人也無處可尋。貪心也是一樣，一般人以為金錢名利是靠得住的，所以百般追求。如果人們知道它們是無常的、是靠不住的，還會如此絞盡腦汁、不遺餘力地追求嗎？

《普賢上師言教》中有一個典型的公案：有位修行人

在山洞中閉關九年，在他閉關的洞口有叢荊棘。每次出去時，荊棘都會刮到他的衣服，使他感到極不方便。正當他想把它砍掉之際，忽然轉念一想，也許以後再也沒有機會回到洞裡了，還不如去做點有意義的事，就放棄原來的打算；轉身要進到洞裡時，衣服又被刮到，他又想把荊棘砍掉，但一想到以後未必還有機會再出洞，與其砍伐荊棘，不如在洞裡修心，就仍然沒有去砍。就這樣歷經九年，直至他獲得成就，洞口的荊棘還在原地未動。正是因為他內心強烈的無常觀，才使他能夠珍惜生命的每一分每一秒，而不願將時間浪費在沒有意義的事情上，而只用於修行。這一切，並不是因為他證悟空性，而是由於體會到無常的道理。

如果我們能深深體會到世間萬法的無常性，就不會再將畢生的精力全都投入到物質生活的追求上。但是，除了那些菩薩和真正的修行人以外，現在的世間人都在盲目地追求物質生活上的所謂圓滿。究其原因，就是世人認為物質財富是靠得住的，並以這樣的錯誤觀點而導致諸多問題。所以，當務之急，首先要推翻自己的常見。通過修習無常，可以推翻我們的常見，當我們能深切體會到世事無常時，就不再是昔日的自己了。

為什麼苦諦的第二個行相是痛苦呢？因為，一般人認為生命中也有很多快樂的元素，所以不覺得輪迴是痛苦的。我們之所以會主動地、熱情地投入到世間利益及榮耀的追逐中，是因為我們相信其中有幸福快樂可言。這樣的認知，都是由於我們相信人天果報是快樂的而引起的。佛要求我們視所有的輪迴現象為苦，這不僅是佛的要求，事實也是如此。反之，如果佛所說的不是事實，則無論佛有沒有要求，我們都無需照做。雖然在現實生活中隨時可看到、體會到輪迴的苦，但因為有一個根本問題沒有解決，就使得我們時而體察到痛苦，時而又忘卻痛苦，對我們體認輪迴的真相起不了什麼作用。所以，佛教導我們要視輪迴為苦。

有人會反問：輪迴怎麼會是痛苦的呢？我們的親身經歷可以證明，輪迴中確實有快樂啊！之所以有這種感覺，都是因為自己被一些表面的、暫時的現象所蒙蔽的結果。如果我們能夠了知這些所謂快樂的真相，就會對自己目前所處的岌岌可危的現狀，生起強烈的憂患意識。

佛陀一針見血地指出，苦可以分為三種：

一、苦苦。兩個苦字說明了痛苦中的痛苦，真正的痛苦，也就是常人都能覺察的苦。它很明顯、很粗大。苦苦主要存於地獄、餓鬼、旁生三惡趣當中。

二、變苦。這種苦開始不是很明顯，但後來可以變成痛苦。譬如在街上看到陌生人出車禍死亡，不會感到很悲痛；但如果死者是自己的父母親人，則立即會有強烈的痛苦感受。因為對親人有感情，所以會引起傷痛。如果在親情當中沒有潛伏著痛苦的話，就不可能有痛苦的感受。另外，一些世俗中所謂的快樂也有可能變成痛苦。譬如，親朋好友歡聚一堂，就感覺身心舒暢；一旦面臨分手，就會黯然神傷。如果當初在一起的時候不覺得快樂，分手時也就不會有什麼痛苦。所以快樂和痛苦在此是成正比的。

這種『苦』，表面上看似快樂，實際上隨時都可能變成痛苦。如果沒有先前的快樂，就不會有後來的痛苦。就像我們在商場等公共場所中，雖然與數不清的陌生人萍水相逢，又各奔前程，卻既不快樂也不痛苦一樣。因為沒有先前的快樂，所以也就沒有後來的痛苦。在這種先前的快樂中，隱藏著後來的痛苦，所以稱之為『變苦』。變苦通常存在於欲界的人和天人道中。

三、行苦。因為它很細微，所以我們的感官對它的生滅沒有明顯的反應。但它卻像火車的車頭一樣，牽引著後面的痛苦，也就是說，它有能力導致其他痛苦的產生，因為它是有漏法。行苦主要存在於色界與無色界中。

佛就是如此全面地給苦作了定義。如果輪迴中只有痛苦的話，那麼人間不是也有快樂幸福的，不只天和人，包括畜生也會有快樂的感覺。但這只是片面的想法。不論世界多麼的絢爛繽紛，萬法最終還是離不開痛苦的。因為佛所看到的，是輪迴的全貌，而不只是片面局部。在他將苦的粗細層面都觀察到以後，最後得出的結論是：輪迴中充滿痛苦。

人的痛苦，不要說與地獄或餓鬼道的眾生相比，就是與畜生相比都是微乎其微的。但是，如果可以選擇的話，又有多少人願意重新再過這一生？並不多。因為大家都覺得活得太累，太辛苦，因為，生活壓力太大。即使在人世間找不到太多苦苦，但這並不表示人生沒有痛苦，人們的痛苦往往來自於精神上的空虛和恐慌。譬如，大生意人的最終目標也就是希望自己有好日子過，但隨著事業而來的卻是無比的壓力，甚至有人會因不勝負荷而走上絕路。

沒有修學佛法的人，年輕時還不太在意，但隨著年齡的增長，由於心中沒有寄託而產生的空虛感便與日俱增。身強力壯時為了防老去拼命掙錢，面對老病和死亡時，一輩子累積的財富卻派不上用場。或許有人會寄望他人，但我們不得不接受一個事實：親友的關懷、兒女的孝順，如陪伴相隨，或以書信、電話給予安慰，都不足以消弭心靈上的恐慌。最終只有單槍匹馬，孤軍奮戰，但即便使出渾身解數，又如何能戰勝實力強大的瘟神、死神呢？此時此刻，心中的恐懼與懊惱就可想而知了。所以，多數人就選擇忘記或迴避這個現實，轉而投入盡情的享樂中。但這種揮之不去的結局，卻隨時以威脅的面孔示人，讓我們始終無法忘懷，因為這個現實太沉重了。

即使年輕人也不例外。雖然他們整日逍遙自在、縱情歡樂，但如果能靜下來思維：人是為何而活？以後會怎樣？以前又是如何？在面對這些問題時，他們就能深切地意識到，原來生命的源頭和盡頭都是很模糊的，思維視線所能觸及的，只是眼前短暫的時光。許多人無法直視這個令人惶恐的結論，就只好像鴛鴦般將這個問題擱置一旁，視而不見。

物質生活就像麻醉劑，只能暫時將我們麻醉，但生老病死卻是無論如何都擺脫不掉的事實。如果現在不能解決這個問題，則以後等待我們的會是怎樣的處境就很難說了。這不是誇大的威脅之詞，而是無法迴避的事實。

以上這些都是變苦侵擾人類的結果。

認清這個事實，就應早作打算，讓自己能儘早甦醒過來。如果執迷不悟，整天只是顧著享樂，就真應了從前修行人稱此類人『無毛畜生』的說法。畜生所關心的就是溫飽玩樂而已，我們看重的牠們不在意，我們看牠們苦，牠們倒不以為苦。那些只知及時行樂的人，的確與畜生沒有高下之分。前人所下的結論，對此種情況的描繪極為貼切。

有些人認為生死問題無關緊要，眼前的衣食住行才是最重要的，解決生活問題是理所當然的事情。這都是因為沒有意識到痛苦與無常的緣故。

為什麼眼前的事重要，以後的問題就不重要呢？後世的問題難道真的可以擺在一邊不管？下一世、再下一世所要面對的，為什麼不需要解決？我們有什麼理由只看眼前而不看其他呢？沒有理由。或許有人會說後世是不存在

的，因為有科學的論證。但後世存在與否，我認為是哲學而非科學的問題，沒有任何科學可以證明前後世不存在，一些所謂的證據，只不過是少部分人的一種不成熟的想法而已，所以並不能推翻前世來生的存在。我們不但沒有藉口不去思考這個現實問題，而且要更深層次地去思維輪迴的真面目。只看表面的後果，就是讓我們從無始以來流轉輪迴至今，可以說我們是被蒙騙了，要趕快醒過來。

以上講的是第二種行相。

接下來談談空性和無我兩種行相。空性是指精神和肉體都沒有受到一個『我』的支配；無我是指肉體和精神都不是『我』；不論其概念有何差別，但二者都是講無我的。

為什麼要思維無我呢？因為這是最關鍵的。通過出離心和菩提心的修法，使我們減少了許多貪心、嗔心；但沒有空性的見解，就不能絕對性地解決根本的問題——我執，它就像一根鋼絲將我們的精神和肉體連結在一起，使我們生生世世都被束縛在這個肉體中，不得自由自在。肉體的要求也很高，為了養活它、滿足它的種種要求，我們的精神就受制於肉體，成了肉體的奴僕。這根鋼絲一天

不斷，我們就一天不得自在，所以必須斬斷這條鋼絲。一旦掙脫鋼絲的束縛，我們的精神就可以像斷了線的風箏一般，在法界的天空中任意翱翔，我執就再也無法去操縱它了。

要斬斷這根鋼絲，唯有證悟空性一途。證悟空性後就不存在你我他的分別，也就不存在自私心，就不會為了一己之私而去做殺生、偷盜等惡行，也不會對害己之人生起嗔心，或對中意的物和人生起貪心。

從小乘的角度看，這些煩惱消失後就算是解決生老病死的問題，自己已經從輪迴中找到出路，達到目的地。所有的痛苦都已消失，從此再也不必輪迴。而大乘菩薩卻是以此為起點，目的是為了更妥善地饒益他眾。因為證悟空性後打破自私心，從此就可以無私地奉獻，無條件地利益眾生。所以，不論是為自己還是為他人的解脫，都必須要證悟空性，否則，以其他的修法，雖然可以減少粗大的煩惱，但根本問題仍會繼續存在。

佛法的一切見解與修持都不神祕，是符合邏輯與事實的，任何人只要能理解，肯定都會贊同。我們已經找到一條逃離輪迴的出路，而且是一個很安全的出路，但是否選

擇從這個出口走出去，則是另一個問題。若裹足不前，就永遠只能在出口徘徊。這就涉及到實際的修行了。

苦諦第三、第四個行相的具體修法就是空性與無我；第二個行相痛苦的具體修法，就是要思維外加行中的輪迴過患；至於無常的修法，從目前看來，能導致許多煩惱的常見不是很細微的，而是比較粗大的常見，要推翻這種常見就要修習外加行中的壽命無常。這些修好之後，我們就可以生起非常堅定的出離心，這對於解脫是很有幫助的。

除了這四種行相以外，其他科學的課題，哲學的觀點，以及傳統的文化等都屬於苦諦的行相，如此來說，苦諦的行相有成千上萬種。但有限的人生不允許我們對所有的行相都進行研究，因而僅選這四種來幫助我們解決生老病死的問題。如果為了要有生活能力而去學一技之長，是有其必要的，但這不是為了解脫，不是我們生存的目的，只是暫時如此罷了。也不是說一旦學佛，就什麼都不學不做了，要是這樣，佛教也無法長遠流傳下去。佛教一向就有出家與在家兩種傳統，出家人是專門修行的，在家人則既要修行也要做一些世間事務，但對世俗的事不能像一般人那樣投入，只需適當地參與就可以了。

集諦

『集』有兩種：一、煩惱。諸如貪嗔癡慢等；二、以貪嗔癡慢所造的業，無論是善業或惡業都是集諦。

為什麼叫集諦？因為它是讓我們流轉輪迴的因素。『集』的意思等同於全部、所有、一切，也就是說我們在輪迴中看到的所有東西，都是由業及煩惱而產生的。

我們要明白，六道輪迴不是造物主或任何人格化的神所創造或安排的，也不是無因無緣的一種偶然，而是存在著因果關係的。其中最重要的因就是我執。我執是什麼呢？比如，當我們頭疼時，就會說：“我的頭好痛啊！”這個意識中有個『我』字。又譬如，在騎車時，如果突然有輛車從前面閃過，人們就會悚然一驚，這個念頭裡也有我。所有這些產生『我』的根源是一種盲目的執著，雖然是盲目的，它卻完全控制了世上所有的人，包括我們所敬佩的很多偉人們。我執的作用就是讓每個人都重我輕他，雖然有時表面上以他人為重，實質上還是利己為先。由我執而產生貪嗔癡等煩惱，貪心讓我們去偷盜，嗔心讓我們殺人，如此而造的業就是因，此因也肯定會有果，因為世間萬物，包括微觀世界中我們看不見的事物，都有其特

殊的因果循環規律。所以殺、盜、淫業一定是有果的，它們的果就是輪迴中的種種痛苦。這些產生痛苦的因就是『集』。眼前我們最需要做的，就是斷除產生痛苦的因，方法就是要修行、要有正知正見，並通過證悟空性而達到目的。

道諦

涅槃的因亦即解脫的因，就是道諦。道諦在《俱舍論》中也有四種行相，但此處我們不廣講。道諦的主旨，都包含在宗喀巴大師的《三主要道》中，其內容涵蓋顯密所有關鍵的問題。

第一是出離心，就是不將物質生活的追求當成生存的目標。發起出離心以後，就不能再像常人一般，用生命的代價去換取生活中的享樂，而是要樹立起崇高的生存目標——希求解脫。甚至應該像大乘菩薩般發菩提心，為了度化眾生而生存。如果活著是為了解決自己的生老病死問題，而不是為了吃喝玩樂，就具備了出離心。

第二是菩提心，就是為了度化一切眾生而生存。這與一般報章雜誌等媒體上所宣傳的好人好事不一樣，真正的

菩薩僅有一個目的，就是為了利益他人而活。

第三是證悟空性。

道諦所講的不出這三條。我也一再強調過，在沒有生起出離心與菩提心之前，不要修任何其他的法。並不是沒有更殊勝的法可修，而是在根機不適當時，再怎麼修也是枉然。道諦可以徹底斷除集諦中所有的煩惱，如同病根盡除之後，病痛也隨之而消失一樣，集諦的煩惱斷除後，痛苦也不復存在。對凡夫而言，眼識是極具說服力的，眼見為憑。譬如，要將石牆觀想為透明的就很困難，因為眼睛看不到透明的牆。但當修行達到某種層次時，外界的影響就變得很微弱，我們就可以隨心所欲地去改變或控制外在的現象，使它們逐漸淡化甚至消失，但這種境界離現在的我們還有一段距離。有些人會懷疑這種境界的可能性，但這種境界不僅在佛經中有記載，我們有論證，更有許多高僧大德親身的經歷足以證明，只是目前離我們的境界還相當遠，所以要從最基礎的出離心開始做起。

滅諦

滅諦就是斷除了一切煩惱，就像烏雲密佈的天空被一陣風吹過後，露出清澄的藍天一樣。同樣，當煩惱和業被出離心、菩提心以及空性的見解斷除以後，剩下的就是佛的智慧——光明如來藏。這是滅諦，也是我們修行的最終結果。

那麼，證得光明如來藏是否為修行唯一的目標呢？並非如此。證悟此境界後，我們就可以更圓滿、更有力地去度化眾生，這才真正是大乘佛法的最終目標。



二諦一開啟中觀門扉之鑰匙



一、概述

(一) 中觀的分別

在藏傳佛教裡，有中觀和大中觀之分。何謂中觀？何謂大中觀呢？

龍樹菩薩的《中觀六論》、寂天菩薩《入行論·智慧品》、以及月稱菩薩的《入中論》等論典所提出的理論，就是中觀，而不是大中觀。原因何在呢？因為，它們只解釋了第二轉法輪的思想，還未直接涉及到第三轉法輪所講的遠離一切執著的光明。根機較好的人，在修出離心或菩提心的同時，也有可能證悟空性。譬如，當我們反覆思維到心非常疲憊時，便不再觀想，心安住下來，這時，一切雜念會自然離去。如果積資、懺罪的條件也已經具備，則在所有雜念離開的那一剎那間，也有可能證悟空性。但是，在此之前，必須要有中觀的概念才行。

而大中觀是指他空中觀或如來藏中觀。在印度佛教裡並沒有『自空』和『他空』的名詞，這是西藏人造的；但是，在印度佛教裡存在『自空』和『他空』的涵義。大中觀就是講如來藏，因為它多了『光明』的涵義，所以叫大

中觀；而《龍樹六論》中還沒有提到『光明』的一面，缺少最究竟的內容，故只能稱為中觀。

（二）分開二諦的必要性

上述的兩種中觀都需要分二諦，否則在理解上就會產生錯亂。

這裡主要是講中觀，不是大中觀，而且是從二諦，即勝義諦和世俗諦兩方面來講。因為二諦涵蓋所有中觀的涵義，同時分開二諦是極關鍵的。

很多不了解中觀的人，在看到《金剛經》、《心經》等般若波羅蜜多經論裡講五蘊皆空、四大皆空、諸法空性等等時，因為不懂得將世俗諦與勝義諦分開，總是感到其中矛盾重重——到底有沒有成佛之說呢？既然佛是空性，為什麼要學佛呢？怎麼能成佛呢？有沒有因果輪迴？既然因果、輪迴、學佛、成佛以及度化眾生都是存在的，又怎麼會是空性呢？要解決這些問題，就需要分開二諦。

月稱菩薩在《入中論》講解空性的開篇，就提出一個爭論。什麼爭論呢？月稱菩薩在講因果關係不存在的時候，有人便反駁道：我們的眼、耳、鼻、舌等五識明明能

接觸到因果，若因果不存在，則眼識為何能看到？耳識為何能聽到呢？

對於這個爭論，月稱菩薩是如何制止的呢？他將勝義諦和世俗諦分開來談，問題便迎刃而解。

我們在這裡分開二諦的原因，不是為了制止他人的爭論，也不是為了推翻其他教派或者其他人的觀點，就是要推翻自己原有的錯誤觀點。釋迦牟尼佛宣講般若波羅蜜多和龍樹菩薩造《六論》，也不僅僅是為了制止他人的爭論，更重要的是為了推翻凡夫的錯誤觀點。雖然我們不需要跟別人辯論，但卻需要跟自己辯論。所以，學習中觀二諦的理論是極有必要的。

（三）學習二諦的重要性

中觀的內容很廣，在此只講一些既簡單又關鍵的問題。

聽聞空性，是千載難逢的機會，可以在每個人的心田裡播下空性的種子，這個種子不但永遠不會毀壞，而且在不久的將來還會成熟。

《中觀四百論》中說：“薄福於此法，都不生疑惑，

若誰略生疑，亦能壞三有。”

許多眾生福德淺薄，沒有機會聽聞緣起性空的妙法。即使聽聞，大部分眾生也因根器福德低劣，以及教育成長環境的惡劣熏習，導致對空性正理生不起信心，也不能對此產生合理的疑惑。假使任何人能夠略略生起合理的疑情，比如，略微想一想：“諸法可能是無自性的吧？”他也能依此而壞滅三有輪迴。

另外，不了解空性，就沒有『無緣』的概念，就很難做到三殊勝中修法的『無緣殊勝』。從這方面來講，聞思中觀是很有意義的。

當出離心和菩提心修起來後，下一步就要修空性。宗喀巴大師的《三主要道》所講的三個主要內容，前兩個便是出離心和菩提心，第三個不是別的，就是空性。出離心和菩提心，我們總有一天會修好，這是肯定的，只是時間早晚的問題。此後，凡是想解脫的人，必須證悟空性；否則，即使出離心、菩提心發得再好，也無法解脫。

作為一個大乘修行人必須過三關：出離心、菩提心和最後一關——證悟空性。所以，證悟空性非常重要。雖然目前對我們很多人而言，修習空性還為時尚早，但是能提前了解也有好處。

目前有人倡議：只要實修，不要理論。實修固然很好，但是，如果沒有理論，又如何實修呢？雖然六祖惠能大師和密勒日巴尊者都沒有經過太多的聞思，僅僅通過一段時間的苦行，在得到上師的殊勝加持之後，便證悟無上的境界。但他們是上等根機者，難道我們每個人都是上等根機嗎？實際上，絕大多數的人都不是。

所以，我們必須通過聞思為修行開啟綠燈。沒有聞思，對理論和修法都一無所知，修什麼呢？只是靜下心來，不起任何雜念，這就是修行嗎？這不是修行。眾所周知，很多動物都會冬眠，而且時間長達幾個月甚至更長，但這是不是修行呢？它能否由此而證悟獲得解脫呢？不可能的。所以，只是心裡沒有雜念，也不算什麼。我們真正需要的是正知正見，而正知正見源自聞思。所以，聞思是不可或缺的。

聞思什麼呢？要徹底斷除生老病死的根本，就必須要有空性的見解；如果沒有空性見解，僅靠修出離心、修菩提心、修忍辱等，都無法徹底解決問題。你們也許有這種感覺：有些時候說出離心很好，聽起來好像什麼都不如出離心；有些時候又說菩提心很好，只要有菩提心就足夠

了；有些時候又說空性很好，只要證悟空性就可解決一切問題。其實，這三個都需要，只是要有先後的順序，最後都必須具備。出離心、菩提心和空性，各有各的優點，各有各的作用，三者結合，才能讓人走上真正的解脫道，缺少任何一個都不行。

二、中觀及二諦的涵義

（一）中觀的涵義

中觀的涵義，是指遠離一切執著，遠離一切二邊。簡言之，二邊是指凡夫的執著。甚至包括我們的夢境，都是建立在二邊的基礎之上的。二十四小時裡我們的所作所為，第六意識的思維，以及眼識、耳識、鼻識、舌識和身識的感受，這一切都叫二邊。

為何稱作『二』呢？因為，我們的思維從未離開過有無、常無常、高低、左右、上下、長短等等這些相互觀待的概念，所以叫作二邊。遠離二邊後的中間之道稱為中觀，那麼，是否有一種『中間』的存在呢？當然不可能

有。雖然沒有一個『中』的存在，但是要用人類的語言來表達空性，就只有暫時用『中觀』二字。若要真正了解它，則須自己親身體會。

（二）勝義諦和世俗諦的涵義

1、勝義諦對凡夫而言是看不見、摸不著的境界。也就是說，我們的眼、耳、鼻、舌、身、意從未接近過的境界叫作勝義諦。現在，在我們六識所能觸及的物質世界和精神世界背後，還有另外一個境界，這當然不是柏拉圖所講的理想世界。這如同，烏雲密佈的空中，一陣風將烏雲吹散，露出了烏雲背後的藍天。同樣的，我們現在的所觸、所及就像烏雲一樣，它遮蔽了一切真相，令人無法見到自己的本來面目。現在我們需要的就是，要尋找一種能夠像風一樣吹散這些『烏雲』的有力手段。當這些『烏雲』消失以後，我們就會發現另外一個境界，在這個境界裡沒有任何物質、精神、運動等世間一切虛幻的風風雨雨、是是非非，而是一個空性、光明、和平的世界，就像一片深秋的藍天，萬里無雲萬里晴。雖然它並不存在著世界、非世界的概念，但是，可以假名為世界，這種境界叫作勝義

諦，也就是萬物最究竟的本來面目。

惠能大師曾說過：“菩提本無樹，明鏡亦非台。本來無一物，何處惹塵埃？”就是從這個角度說的。

誰能知道這種境界的存在呢？佛、菩薩和一些已證悟的凡夫，隨時可以進入這種境界，他們知道。而普通的凡夫雖然不能直接感受和體會這種境界，卻可以通過理論來證實這個世界的存在。所謂的理论，即指中觀的邏輯。

2、世俗諦是我們最了解的，平時我們在二十四小時裡所接觸的一切，也就是前五識所能感受到的，第六意識所能思維到的一切，都屬於世俗諦。世俗諦中包括了因果、輪迴、造業、行善、學佛、成就、墮落，還有物質、精神、時間、空間、運動等等，也包含了古往今來的哲學、科學、藝術等一切學科。

佛曾說過：“我不與世人爭論，但世人與我爭論。”所謂的『我不與世人爭論』，就是佛從世俗諦角度講的；其中的『世人』，是指人眼、耳、鼻、舌、身識的觀點。依世俗諦而言，世人眼睛所看見的物體算不算是物質呢？可以這樣肯定。不僅如此，包括一切山河大地以及所思、所感都是存在的，有輪迴也有涅槃，有善也有惡。凡是世

人的眼、耳、鼻、舌、身識所能感覺到的，都是存在的。然而，世人眼、耳、鼻、舌所感覺到的形形色色的一切，只不過是如幻如夢的虛幻世界，是世人的眼、耳、鼻、舌、身識所創造出來的世界而已，但佛也暫時肯定它的如幻如夢似的存在；而那些被眼、耳、鼻、舌、身識所否定的，佛則肯定為不存在。所以，佛不與世人爭論。這叫作世俗諦。

神秀大師所說的：“身是菩提樹，心如明鏡台。時時勤拂拭，莫使惹塵埃。”也可以從這個角度去理解，但這種境界尚未臻於究竟。

前面佛所說的『但世人與我爭論』又是什麼意思呢？這是佛從宣說勝義諦的角度而言的。世人為什麼會與佛爭論呢？因為，佛所講的勝義諦境界已經超越了世人眼、耳、鼻、舌、身識的範圍，他們無法理解，所以會與佛爭論。

在每一個物質上，都存在世俗諦和勝義諦這兩個層面。比如說，一幢房子也存在這兩個層面。怎樣存在呢？若從眼、耳、鼻、舌的角度觀察，在世俗諦中確實存在一幢房子，它可以在日常生活中起到作用，這是從世俗諦

角度講的。那麼，房子勝義諦的一面是什麼呢？我們要觀察，眼睛明明看見這裡有一幢房子，但是它是否真實存在呢？其實，我們的眼睛只是看到這種現象，卻沒有能力辨別其真假。

比如，某人患眼疾時，會將雪山看成黃色或藍色，這時他知道白色是真實的，黃色或藍色是虛幻的。這是他第六意識的分析結果，而意識分析所依靠的證據仍是源於與其相互觀待的眼識：許多年來，我看見雪山一直是白色的，現在突然變成黃色，由此可以推知，肯定是我眼睛生了病，而非雪山發生變化。他經過這樣的推理而認為雪山的顏色不是黃色，應該是白色。可是，眼識和意識都無法超越其自身的境界。眼睛只能看到平時所能看到的東西，它不能超越此範圍；而意識的所有依據也源自於前五識，它也不能超越此範圍。所以，眼識和意識都局限在一個範圍裡，永遠不能超越它，這個範圍就叫世俗諦。但是，我們通過學習中觀的理論，便可以知道這一幢房子的勝義諦層面。

勝義諦好比是雪山原有的白色，世俗諦好比是因患眼疾而引起的，將雪山看成黃色或藍色的錯覺。白色是實

在，黃藍色是現象、是虛幻的。也可以說勝義諦像甦醒時所見的景象，世俗諦就像夢中的景象。我們日日夜夜都在作夢，所謂的成功失敗也不過是一場美夢和惡夢而已。夢中的一切景象，從甦醒的角度而言是根本不存在的。夢裡的所有苦樂美醜，都將跟夢一起消失得無影無蹤。同樣的，當我們徹底地到達勝義諦的時候，在自己的境界中，世間的苦樂、善惡等一切，都不復存在，但卻能了知他人的苦樂，所以，就會永恆地度化眾生。

以上簡要地介紹了勝義諦和世俗諦的概念。

三、兩個世界如何取捨

世俗諦和勝義諦兩個世界是如何切換的呢？到底其中只有一個是真理，還是兩個都是真理呢？

對於世俗諦和勝義諦，凡夫是無法切換的，只能停留在世俗諦中，無法進入勝義諦。現在我們雖然知道有勝義諦的存在，卻沒有辦法親自證入。一地以上的菩薩則時而在世俗諦，時而在勝義諦。當他進入空性境界的時候，便處於勝義諦中；從此境界出來後，又處於世俗諦中。佛則永遠超越世俗諦，始終在勝義諦當中。但是，佛知道世俗

諦是什麼樣子，佛知道眾生在世俗諦中做什麼，以及度化眾生的方法等等。

由上可知，有三種人（這裡所說的人，是指處於人道的普通凡夫，以及佛菩薩化現於人道、並以人的形象所出現的化身）：一種人一直都在世俗諦範圍內；另一種人一直都在勝義諦的境界內；還有一種人一直游走於勝義諦和世俗諦之間。始終處在世俗諦的就是我們凡夫；始終處在勝義諦的就是佛；往來於其間的就是一地到十地的菩薩。

菩薩進入勝義諦時，證悟到空性，出此定後，又回到世俗諦。在這個世界裡，有形形色色的物質和精神現象，於是，他再次感受到這一切，但是他卻深深地體會到這一切都是如夢如幻的。

現在，第一種人，也就是凡夫，他需要做什麼呢？他需要超越世俗諦。超越以後他會發現，原來還有另外一個世界（勝義諦）存在。於是，他將此世界（世俗諦）與彼世界（勝義諦）相互比較，發現它們之間的巨大差異，由此便可以了知，現在自己所處的世俗諦世界是虛幻的。在這樣如理修行後，現象世界就會逐漸消失，直至消失到無影無蹤之時，是否就什麼都不存在了呢？不是。最後便會

出現如來藏的光明。今天雖然是講中觀，不是大中觀，但是中觀最終也必須承認大中觀的如來藏。

四、世俗諦為何如幻如夢

在世俗諦中，目前我們最主要的任務是什麼呢？我們現在不是要去了解佛的境界，也不是要去證悟菩薩的境界，這些與我們還有一定的距離。現在我們真正需要的，是推翻自己眼、耳、鼻、舌的觀點。我們能推翻嗎？能。因為我們每一個執著的基礎，都是沒有任何理由的、不穩固的，所以很容易推翻。而推翻的方法也有很多，今天只講其中的幾種。

雖然《俱舍論》中講了人的五蘊、十二處、十八界，但一般人平常只能感覺到精神世界和物質世界。所以，在這裡不講複雜的內容，只就這兩方面進行觀察。

（一）抉擇外在的物質世界如幻如夢

很多人都有這樣的疑問，物質世界是一種客觀事實，怎麼能說它不存在呢？這裡首先就要問一問，誰知道物質世界是實實在在的呢？這種觀點是自學來的？或是他人教

的？或只是自己的感覺？物質世界的實在性，主要不是來自父母、老師等其他人的灌輸，而是來自我們自己的感覺。我們從何時開始有這種感覺的呢？譬如說，有些人先不信佛，在看到一些佛經上的理論後，覺得很有道理，才開始信仰佛教。我們對物質實在性的感受是否也是如此，開始沒有，在接觸了一些理論後才產生的呢？不是。從我們一出生就有這種先天性的感覺，那時就執著我的存在，繼而就有了我所的存在。我們從未想過我及我所的存在有無證據，而是理所當然地接受這種觀點。所以說，是我們自己認為物質世界是實在的。

1、尋找『物質存在』的證據

比如這面白色的牆，因為眼睛看得見，我們就認為這牆肯定是白色的。但是，正如前面所講的，我們之所以相信它是白色，除了睜開眼時眼前看得到一個這樣的東西外，還有沒有其他理由呢？沒有。所謂的理由，僅僅是眼睛的感覺，而沒有其他證據。那麼我們的眼睛是否靠得住呢？是否在任何一個問題上，都是它說了算呢？當然不是。不要說勝義諦，即使世俗諦中的微觀世界，我們的眼睛也無法看見，那麼比微觀世界更細微的世界，眼睛就更

無法掌握了。在這樣仔細觀察分析後，我們沒有辦法證實牆是白色的觀點，誰都拿不出證據來。

譬如，可以用很多儀器來測量物體的溫度、速度等，這能否證明它是實在的呢？測量溫度、速度的儀器是必須用眼睛來觀察的，如果沒有眼、耳、鼻、舌、身等，誰知道儀器可以測量到這些資料呢？由此可知，最終還是眼、耳、鼻、舌、身在作主。於是，我們再也找不到牆實實在在是白色的證據了。

這個結論，不是佛要求我們接受的，也不是龍樹菩薩要求我們接受的，而是當我們反覆思維後，根本拿不出『它實實在在是一堵白色牆』的證據，才從而得出的。

2、尋找『當下不是夢境』的證據

另外一個例子，就是區分現實與夢境。如果現在要求你們在十分鐘之內，拿出目前聽課的情景不是夢境的證據，我想你們誰都拿不出來。為什麼拿不出證據呢？因為夢境和現實這兩個世界沒有本質的差別，都是虛幻的。有人也許會堅持：這肯定是現實，不是夢境，因為我在趕來聽法前，並沒有睡覺，沒有睡覺怎麼能作夢呢？如果是作夢，則一定要先睡覺才行。但是，我們也可以在夢中見到

與這一模一樣的情形。所以，這些都不是證據。

生命的前前和後後，對一般人而言，本身就是模糊不清的。本來，我們以為對生命的中間一段已瞭若指掌，但是依上面的分析，我們現在到底在做什麼也似乎說不清了。

今天我們沒有講中觀的很多邏輯，只是從淺顯易懂的角度來闡明道理。經過以上分析，第一、我們找不到牆是白色的證據；第二、我們找不到當下不是夢境的确切證據。

由此可見，凡夫的所作所為、所見所聞從來是沒有確鑿根據的。但是，在現代社會裡，大多數的凡夫不管這是現實還是夢境，只管拼命掙錢，再無其他目的。實際上，若肯認真思維，就無法找到物質實在性的任何證據。

這個理論的結果是什麼呢？它至少讓我們內心生起這樣的疑問：我到底是什麼？是不是正在做一場大夢呢？這是我們在沒有細緻觀察時從來不曾想到的。（晚上睡覺時作的是小夢，白天的日常生活是大夢，大夢裡有小夢。）

3、尋找物質的『本體』

用中觀的分析方法來抉擇，很快就能明白物質世界是

虛幻的。比如，龍樹菩薩或月稱菩薩是通過五相或七相木車因（邏輯）來抉擇此理的，但我們不講那麼多，只講一種簡單的中觀邏輯。

比如說，拆下一輛汽車的所有配件，就成了一大堆零件，而不是汽車；再繼續分解，會成為一塊塊鐵，而不是零件；再往下細分，就是一大堆粒子，而不是人們眼裡的鐵；再分下去，最終，所有的物質便會在我們眼前消失，都不存在了。

從物質世界的角度去分析，就是這種結果。大而言之，地球是浩瀚無垠的銀河系中一顆很小的粒子，將地球再繼續分解，粒子中又包含更小的粒子，一直分到最後。雖然世間的哲學、科學等各種學說都尚未認清分至最後是何種情形。但是，佛早在二千多年前已將它解釋得清清楚楚：最後，『最小』的粒子不可能無窮無盡地分解下去，也不可能是不可再分的；所謂的最小粒子是可以再分的，而且最終是可以分完的。以前曾以一元錢做過譬喻：將一元錢換成十角錢，再將這十角錢分給十個人，於是，這一元錢便沒有了。物質的分解與此類似，它最終是會消失的。

如果『最小』粒子可以分解成虛空的觀點不易理解，也可從一輛車、一幢房屋、一塊布的構成來觀察物質的虛幻性。比如，用一塊布做成衣服穿在身上，大家都認為布是真實存在的。若將布分解，則只見線不見布；再將線分解，則只見羊毛不見線（假設線是由羊毛紡成的）；再將羊毛分解，則只見微塵（或稱粒子）不見羊毛。那麼請問：剛才的布去哪裡了？線又去哪裡了？羊毛又去哪裡了呢？它們都一一消失了。

其實，每一種物質都可以這樣分解，而且分到極點都會消失得無影無蹤。總之，一切物質都是在空性中產生，在空性中毀滅，現在也離不開空性。

至此，我們首先明白了外在的物質世界全是幻相。但是，因為凡夫喜歡執著，最後便只有寄希望於心（精神）的存在了。然而，心的本性也不存在。

（二）抉擇內在的精神世界無實有

現在再反過來觀察我們自己。佛經中講人是由五蘊組成的。我們都知道，人的肉體是由肌肉、骨骼、皮膚等構成，這些都是可以分解的。除此之外，便是精神。所謂

的精神，是指意識、神識（或心）。如果毀壞了眼、耳、鼻、舌等五根，相應的五識就無法存在，這時意識能否存在呢？它也不可能單獨存在。這怎麼可能呢？我們以前一直認為，心在思維，心在接受，心在排斥，而肉體則像意識的傭人一樣，意識怎麼安排，它就怎麼去做。比如說，意識命令肉體去接觸火，雖然火會將肉體燒毀，但是如果心願意，肉體就必須聽從它的指揮。那麼，我們不禁要問，意識（或心）的本性究竟是什麼呢？

各種各樣的儀器能否直接測量意識呢？不能。當心中產生喜怒哀樂時，人的大腦等器官就會受到這種情緒的影響，而儀器只能通過測量人體的生理變化，來間接推測心的狀態。然而，這種方法根本無法找出心的本性。

其實，心的能力是不可思議的，所以這個問題最好還是問它自己。怎麼問呢？就是當心平靜下來以後，再去觀察心到底是什麼，也就是用大圓滿的方法來尋求答案，這樣就能發現其中的真理。雖然除此以外還有其他的方法，如中觀的邏輯推理等，然而它們都不是十分有力，故而最佳的選擇就是反問自心。

但是，在具備出離心和菩提心之前，我們不用問，即

便問了它也不肯回答；而具備出離心和菩提心之後，只要一問，它就願意立即顯露出自己的本來面目。具體的修法今天不講。因為，在出離心和菩提心尚未成熟之時，即使講了也起不了作用，等於沒講。

精神世界比物質世界還要複雜、細微，有不易測度而逐步深入的層面，和難以想像的超級功能。所以，自人類有史以來，除了佛陀以外，沒有一個人能真正了解到精神的內幕，所有的智者都被弄糊塗了。可惜，精神世界中的絕大多數非常奇妙的東西，都封鎖在修行人的境界和一些特別的書籍之中，普通人雖然從無始以來就沒有離開過精神世界，但對它的真正面目和神奇力量卻一無所知。真理告訴我們：浩瀚無垠的宇宙是僅僅依靠一種細微神奇的內在力量而生存的，當這種力量完全消失的時候，所有異彩紛呈的現象，便會在一瞬間灰飛煙滅。這一切，真是不可思議啊！

有些人在打坐中，剛剛略微接觸到空性時，一看到我不存在，就立即害怕了。也許你們中的某些人也有這樣的經歷。因為我們以前一直認為我是存在的，而現在突然發現，『我』的確不存在了，所以就開始害怕：若我都不存

在了，那現在坐在這兒的到底是什麼呢？那該怎麼辦呢？其實不用害怕，對鈍根者而言，這是正常現象，是已經開始有一點點接近空性境界的表現。譬如，手很接近火時，會感覺到它的溫度；如果離火很遠，即使火燃得再旺，也沒有感覺。同樣的，雖然佛經上講了那麼多的空性，但是如果不學不修，它對我們自身的影響就是微乎其微的；而在打坐中比較接近空性時，我們就開始有了一些反應，害怕便是其中一個反應。這只是一種臨時的恐懼，很快我們會超越它。若能繼續修學就會明白，我的本性本來就是這樣，不是現在才沒有我，而是無始以來始終如此，但我還是活下來了，『我』是顯空無別的，所以也不用害怕。

現在我們可以知道，不但物質世界不存在，包括精神世界也不存在。而世俗諦僅僅是由物質世界和精神世界組成的，一切都包含在這兩種世界中，它們都不存在了，還能存在什麼呢？這就說明，沒有一物是存在的。就像六祖所說的：本來無一物。目前，我們雖然知道這兩種世界是不存在的，但這只是意識的膚淺感覺而已，不是真正地體會空性。

五、二諦雙運

空性（勝義諦、實相）和現象（世俗諦）從來就不矛盾。前面提到過，有些人讀過《金剛經》、《心經》後就誤認為，勝義諦的空性與世俗諦的現象是矛盾的：若是空性，就不可能有輪迴；如果有輪迴，就不可能是空性。但這只是他們自己的見解，實際上二者一點也不矛盾。

如前所舉布的例子，如果反過來觀察，則是由真空開始，直至夸克→原子→分子等一系列不同層次微塵的聚合，就形成羊毛，而很多羊毛又可紡成毛線，很多毛線又可織成布、做成衣服。其實，無論分解不分解，組合不組合，布的本體都是一樣的。組合起來，叫作世俗諦；分解至不存在，叫作勝義諦，布的本體從未離開過勝義諦，但是在世俗諦中，布又是存在的，它可以做成衣服穿在身上，這兩個是不矛盾的。所以，前面才會講到，每一種物質都可以分出世俗諦和勝義諦。

那麼，以上所講的是否僅是理論呢？並非如此。這不是僅供嘴上言說的理論，而是要依照前面的道理去實現二諦雙運的。怎麼實現呢？目前，我們要先從世俗諦著手，把出離心、菩提心建立起來，還不急於修空性。在出離

心、菩提心的基礎紮實以後，我們每一個人都能輕輕鬆鬆地進入空性狀態；反之，若沒有出離心、菩提心，即使求的灌頂再多，見的活佛再多，參加的法會再多，也很難證悟。學法修行，關鍵不是外在形象，而是要於內心尋找一種非常安全的出路，然後再努力地走上去，這樣才有可能成就。

就外緣而言，沒有哪一個人能夠超越佛的大慈悲和大勢力，如果外緣可以強迫我們解脫，那麼今天我們就不可能在輪迴裡了，佛肯定會想盡一切辦法幫助我們脫離苦海。實際上，雖然佛為我們指點了許多解脫之道，但是，由於我們自己沒有精進努力，所以至今仍是凡夫，仍在輪迴中流轉。

綜上所述，首先我們通過學習二諦，了達一切萬法既是空性又是存在的道理，從此以後，我們就再也不會有“既然佛和眾生都是空性，為什麼我們還要成佛、發菩提心”之類的疑問，可以安心地修持了。在修好出離心和菩提心的基礎上，再去實修空性。實修的具體方法是，先要學會剛才所講的理論以及中觀的很多理論，之後再反覆思維，這樣就一定能深深體會到、感覺到一切都是空性。那

時不是因為經書上說是空性，所以覺得應該是空性，而是無論經書上怎麼講，自己去觀察的時候都會有一種深深的體會，這體會叫做解悟，這是一個初步的見解。然後再想辦法將體會的時間延長，這叫作修心。當然，體會的時間越長越好。因為在證悟前，我們在二十四小時裡都處在執著的境界當中；在證悟以後，若證悟的時間越長，則執著的時間自然就越短。

空性有很多層次，證悟也有很多層次。剛才所講的，是最初步的一種境界，若能在此之上不斷發展，最後就可以證悟真正的空性境界，那時就可以徹底推翻我們原有的執著。因為無我的見解和有我的執著是水火不相容的，無我的見解發展、穩固了，自然就推翻了有我的執著。

六、證悟空性的目的

最後必須要注意的一點是，我們為什麼要證悟空性呢？從小乘的角度講，證悟空性是為了自己得到解脫，是為了解決自己的生老病死；但是，從大乘的角度講，證悟空性的目的不在於此，而是為了更圓滿地利益眾生。

為何證悟空性就能更圓滿地利益眾生呢？因為，如果不證悟空性，就始終有我執；若是這樣，即使我如何努力地、無自私、無條件地付出，自重他輕的念頭還是不能徹底放下，還是會或多或少地存在。那麼，它必然會阻礙我無自私、無條件地奉獻，所以我要把它推翻。推翻了它，我執就不復存在，它就再也無法控制我去謀求自利，我就可以自由自在地利益眾生，到那時，我唯一的工作就是度化眾生。所以，大乘菩薩不是為自己得解脫而證悟空性，而是為了能更圓滿地利益眾生而證悟空性。明白確定證悟空性的目的是很重要的。

最後的結論是什麼呢？結論就是，大乘菩薩既超越了六道輪迴，但又不脫離六道輪迴。為什麼說超越了六道輪迴呢？因為他不在六道輪迴的範圍內，他不受六道輪迴的影響，一塵不染。為什麼說不脫離六道輪迴呢？因為他雖然證悟了空性，已經達到最高境界，但他的目的僅僅是為了更好地利益眾生，所以他沒有脫離六道輪迴，永遠都在輪迴中度化眾生。這就是最後我們要趨入的境界，要達到的目標。



十二緣起支一
生命輪迴的次序



一、精通十二緣起支的重要性

十二緣起支是佛教裡一個重要的思想。十二緣起主要講三界（欲界、色界、無色界）中，欲界裡的人或者其他胎生有情，經過前世→現世→後世的三個過程是如何發生的。也就是講，我們來的時候是怎麼來的，走的時候是怎麼走的。

我們為什麼要去了解『怎麼來』、『怎麼走』的呢？因為，十二緣起就如同不停轉動著的車輪，從不間斷，我們雖然已經來了，但是將來還是會這樣走的，走了以後還會從頭再來。再重新開始的時候，我們每一個人都應該有所準備。十二緣起支裡所講的內容是每個人都必得面臨的，當面臨這些問題的時候，該如何去解決，這是一個非常重要的課題。

十二緣起在《現觀莊嚴論》裡雖然是一個難題，但那些比較複雜的部分，我們在這裡暫且不談，目前只講一些必須學習的關鍵性問題。

剛才已經提到，我們已經歷了成千上萬次的十二緣起。雖然經歷成千上萬次，但是在這些流轉的過程當中，由於我們沒有做任何準備，所以至今它仍然沒有停止。沒

有停止的主因就是——以前在經歷十二緣起時，我們缺少面對它的方法，以致直到今天，問題一直未能解決。如果今天再不準備解決這個問題，那麼輪迴的循環是永遠不會停止的，它是絕不可能自動停下來。所以，這是一個不容忽視的問題。

在無止境的輪迴流轉中，我們沒有一個是自願來的，更不是自願走的。走的時候誰都不願意，即使再不願意也得走。一切眾生走時都是非自願、不由自主的；同樣的，來時也都是非自願、不由自主的。若在那時可以自由選擇，相信絕對沒有一個眾生願意去作牛、作馬，但是，我們卻經常看到這些可憐的生命。如果真有自主可言，那麼，牠們肯定選擇做人間的國王，或是天堂的帝釋天王等等，而不可能選擇作牛、作馬。這就充分說明，生命來的時候不是自由、自願的，願意也得來，不願意也得來，為什麼呢？

這不是上帝的安排，佛教並不承認人格化的上帝。但是，我們會尊重各個教派，包括外道和無神論的觀點。有些人也許覺得這話有些過分，因為無神論認為『輪迴不存在』、『因果不存在』，這種斷見怎麼能夠去尊重呢？

其實，這個問題在佛經上早已提出。佛經上的答案是什麼呢？答案就是，無神論雖然是不正確的，但是，無神論者至少還對生命進行了思考。從這一點來看，他們比起像畜牲一樣只知道吃喝，其他什麼都不管，對生命和輪迴持無所謂的態度，完全不進行思維的那種人，還是要略勝一籌。勝在哪裡呢？

不錯，雖然目前持斷見者尚未找到真理，但是通過思維的方式，他的見解會逐漸地轉變，這是有可能的。所以，佛教也尊重斷見派。而常見派本身就要求信徒行善，所以肯定是要尊重的。不論顯宗還是密宗都是這樣看待外道的。但是，對於他們的觀點，我們僅止於尊重而已，卻並不承認。我們承認什麼呢？

我們承認的，就是剛才提到的，眾生是在不自由的情況下來，在不自由的情況下走。為什麼不願意走還是得走，不願意來還是得來呢？這是有因緣的，而因緣是可以改善的，因為它是有為法。

宿命論者認為，一切都是命中註定的，一旦註定了，在任何情況下都不能改變，這是一種外道的觀點，佛教並不承認。佛教的觀點是：雖然定業是有的，但是所謂的定

業也不是沒有辦法改變，若能證悟空性，或者能勵力懺悔，則定業也會發生變化。正因為一切有為法都不是命中註定的，而是可以改善的、可以轉變的、可以控制的，所以，我們才有必要去了解十二緣起。不了解十二緣起支，實際上就是不了解我們自己。

世俗間所謂的偉人，如很多得到諾貝爾獎的、令人尊敬的專家學者，其實他們也只是精通一些狹隘範疇裡的知識，卻根本不了解自己，更不了解心的奧秘。現在，我們去了解十二緣起，並非出於好奇，目的是為了解決問題。

首先，我們找出眾生總是身不由己地穿梭於六道之間的根源到底是什麼。根源找到了，就要去消滅它，唯有這樣才是真正地找到了解脫輪迴的出路。所以，在這裡簡要地介紹十二緣起支的內容。

二、十二緣起支的內容概述

十二緣起支，有小乘的觀點和大乘的觀點；在大乘的觀點中又有唯識和中觀的兩種觀點；在小乘的觀點中也有切有部和經部的兩種觀點。所有這些觀點，只在細節上有些不同，而在關鍵問題上都是一致的。那麼，我們就不

講細節上的差異，只講它們之間相同的根本問題。

在佛經裡將十二緣起支分成三個階段：第一個階段是前世；第二個階段是現世；第三個階段是來世。

（一）、前世階段。在十二緣起支中，哪些是屬於前世階段的呢？十二緣起支中的第一支叫作無明支，第二支叫作行支，『行』的涵義是什麼？因為有了無明和煩惱，就會產生一些身、語、意的行動，造作善和不善的業，這些善惡的業就叫作行。第三支叫作識支，它可以放在前世，也可以放在現世。按一般的講法，識支可以納入現世，故而前世階段只有無明支和行支。

（二）、現世階段。第一個是識緣起支，第二個是名色緣起支，第三個是入緣起支，第四個是觸緣起支，第五個是受緣起支。這五支是屬於現世階段的。

然後再加上愛緣起支，愛就是凡夫的貪欲；取緣起支，取就是為了滿足貪欲而作的行為；有緣起支，有就是輪迴的因，即善惡之業，三界、三有是同一個意思，是它的果。這三支雖然屬於現世，卻是後世的因。前面的五支，再加上這三支一共八支，都屬於現世階段。

（三）、來世階段。下一世只有兩個緣起支，第一個

是生緣起支，第二個是老死緣起支，老和死不分開合為一支。為什麼其他都是分開的，只有這兩個不分開呢？那是因為有些人是老了以後才死，也有些人尚未老就死了，故而是先老抑或先死，這是誰也說不清楚的，所以把這兩個放在一起。

以上一共十二支，分成三個階段。

三、緣起還滅的鎖鑰

有無明就有行，有行就有識，乃至有生就有老死。前前為因，有了前前的因，就會產生後後的果，這就叫作緣起的流轉。若無明停止，則行自然停止，行停止則識停止，識停止則名色停止，乃至生停止則老死停止，這就叫作緣起的還滅。緣起流轉是輪迴，緣起還滅是解脫。

現在我們正在經歷的是緣起的流轉，而我們需要做的是緣起的還滅。緣起還滅則解脫；緣起流轉則輪迴。還滅和流轉的關鍵在哪裡呢？就是在第一支無明支上。只要我們有無明，其他的就都不可能停止。打個比方，若有火車頭，後面的車廂就會跟著走；若火車頭停下來，或是根本沒有車頭，後面的車廂就不可能走。同樣的，若十二緣起

中的第一個無明支不停下來，後面的就不會停止；無明支若是停下來了，後面的也就無法繼續，所以就會解脫。追根究底，還是要推翻無明，斷除無明。

譬如，作惡夢的時候，我們會感到和白天一樣的恐怖和痛苦，那是為什麼呢？有了睡眠就產生夢境，但是，給我們帶來影響和痛苦的並非夢境，而是我們的執著，是因為我們把夢境當成實有而導致的。如果作夢時不把夢境當真，那麼雖然有夢境的現象，卻不可能導致這些恐懼和痛苦。

同樣的，在我們流轉輪迴的時候，為什麼會有這麼多痛苦呢？就是由於一種執著：原本是如幻如夢的東西，我們卻把它當成真實的，所以就有那麼多痛苦。如果我們能夠回頭，能夠證悟它是不實在的、如幻如夢的，這些恐懼、痛苦就會立刻消失。輪迴雖然不一定會立即停止，但從此以後，它也開始逐漸地消失。譬如作惡夢時，如果我們知道自己在作夢，那麼，雖然夢境尚未停止，依然在夢中，但是夢裡的恐懼和痛苦就會一下子消失。在夢中證悟夢境是虛幻的，所以這一切就都停下來了。現在，我們正在輪迴的大夢裡，若能從中甦醒過來，也就是說，證悟一

切是空性的，那麼，後面的流轉也都會停止。

最關鍵的還是無明，無明就是愚癡，有了這樣錯亂的觀點之後，我們就會把所見、所聞都當成真實的，而正是這種實執，給我們帶來很多痛苦。菩薩證悟之後，精通一切所見、所聞都是如幻如夢的，所以就沒有痛苦。正因為他沒有執著，沒有痛苦，所以才能在乃至輪迴未空之間，待在這裡度化眾生；如果他有執著，也同樣會有痛苦，那麼，他就無法做到永在輪迴度化眾生了。所以，首先至為關鍵的問題，還是得斷除無明。

斷除無明的方法，簡單地講就是：第一個是出離心；第二個是菩提心；第三個當然是最關鍵的證悟空性。證悟空性最具體的、如骨髓一般最精華的修法，就是人無我和法無我的修法，不會再有其他的。雖然從理論上講，還有更多的推理方法，但具體的修法就這兩個。這些可以作為前期的修法，為今後修大圓滿鋪路奠基，最終當然還是要用大圓滿的修法來解決問題，這是最好的、最快的、最容易成功的。所以，首先要推翻無明，也就是推翻人我執和法我執。

四、三個階段及兩重因果

實際上，在十二緣起支當中有兩重因果，但是劃分時，並不是將十二緣起分成前後兩世，而是分成三個階段。

在兩重因果中，第一重因果叫作『能引』和『所引』。為什麼叫作『能引』和『所引』呢？所謂『引』，是指引來後世的五蘊，也就是，若沒有前面的因緣，後面的因緣就不會產生，後面的緣起支是由它們引來的，所以叫做『能引』。『所引』是指被『能引』所引來的那些因緣，所以叫做『所引』。

第二重因果是『能成』和『所成』。即如果沒有這些因，則後世的五蘊是不可能成立的，因為有這些因，所以就有這些果，因叫作『能成』，果叫作『所成』。

佛所講的十二緣起支的分別方法，考慮得非常周到縝密，有充分的證據和特殊的意義。在這裡我們只是大概地講一講，為什麼要分三個階段？前一世為什麼只有兩個緣起支，而沒有其他的？後一世為什麼也只有兩個緣起支，沒有其他的？實際上，這十二個緣起支在每一世中都有。為什麼要這樣區分呢？這些都是有意義的。

第一個階段：前世。有了無明，就產生人我執；因為有了人我執，就希望自己能夠快樂；為了得到快樂，就需要很多能夠產生快樂的事物；在去爭取這些事物的過程中，就會傷害到其他的人，所以會造業，可能造善業，也可能造惡業。這樣就產生第二個行緣起支。行就是善惡的業。

剛才我們講到，屬於現世階段的有識、名色、觸等八個緣起支，其實前世也有這八支，但前世階段為什麼不講這些呢？因為，這八支並不很重要，主要的是無明支和行支。八支中的愛支、取支、有支實際上就是無明支和行支，只是名字不一樣而已；其他的識支、名色支等五支，都不是很關鍵的問題。今天我們會做這樣的一個人，不是因為前世有了識、名色、入、觸、受，而完全是因為前世有無明，又因無明而造業的緣故。正是因為這兩個緣起，所以才有了今生一大堆的痛苦。這就是為什麼前世階段沒有提及其他的，只講了這兩個緣起支的原因。

後世我們轉世時，也有識、名色、入、觸、受等八支，為什麼後世只說生支、老死支，也不說這些呢？因為老和死就是生支的過患。我們生下來之後有什麼過患呢？

有老和死的過患。正是為了讓我們了解下一世投生的過患，所以只說老死。

第二個階段：現世。現世的第一支是識支。中陰身的心識融入父母受精卵的時候，第一剎那的意識（神識）叫作識緣起支，它只有一剎那，沒有第二、第三剎那，第二、第三、第四剎那就屬於名色支。

另外一種說法是，如果建立阿賴耶識，那麼，識緣起支就是阿賴耶識。但是不建立阿賴耶識的小乘不這麼認為，他們認為識就是心識。無論是心識也好，阿賴耶識也好，投胎第一剎那的心就叫作識。

第二支是名色，是從住胎的第二剎那開始算起的。在受精卵逐漸演變形成人體的過程初期，只有胎形，尚未形成真正的身體，只可以稱作人體的一種因而已，這就叫作色支（物質）。那名是什麼呢？在《俱舍論》裡講，名就是在住胎初期和意識一起的受、想、行（精神）。所有的意識也好，眼識等前五識也好，都不離開受、想、行，這些就叫作名。為什麼叫作名呢？譬如說，人的名字也好，物質的名字也好，都沒有像物質一樣的阻礙，一個事物可以有三、四個名字，它們相互之間是毫無質礙的。同樣

的，受、想、行也是沒有阻礙（非物質）的，它們是心識的一個過程，所以叫作名。

佛教中講的人住胎的五個階段，在《俱舍論》乃至大圓滿的續部裡都有提到。尤其是在大圓滿的續部裡，連這五個階段的細節都講得非常清楚。這些經論雖然沒有用『細胞』這個名詞，實際上卻講到了細胞組合又分裂、分裂又組合的詳細而複雜的過程，尤其是大圓滿裡講得很清楚。這種講法令學醫的人感到非常驚訝，因為這和現代醫學的說法相當吻合。其中，從投胎的第二剎那起，直至尚未形成眼根、耳根等六根之前的這個住胎的階段就叫作名色支，在此期間有一段漫長的過程。

第三支是入支，也可以說處支，在十二緣起支中用『入』字。入是指眼根、耳根、鼻根等五根剛剛開始形成，雖然逐漸在發育成熟，但是眼睛還看不到東西，耳朵還聽不到聲音，……，六根尚無法接觸到六塵的階段，這個過程叫作入支。

第四支是觸，就是接觸（聚合），是指眼根、耳根、鼻根等五根都已經成熟，不僅是成熟，而且能夠接觸到外境的階段。為什麼叫作觸呢？例如，在這一階段中，具備

了三種緣：第一是耳根；第二是聲音；第三是耳識，並且在這三者結合以後，耳朵就可以聽到外面或母胎內的聲音，而且能夠辨別聲音的大小。能夠辨別外境的這種能力就叫作觸，這也是一個比較長的過程。

第五支是受。有了接觸以後，就有了痛苦、快樂的感受，這些苦樂感受就叫作受。受是指從能夠辨別苦樂感受的因開始，逐漸成長，直到造業之前的這一階段。小孩子雖然也會造業，但是大體而言，像成人那樣為了自己的生存而去造業的情形，在孩提時代還是比較少的。這一期間有十幾年，這一過程叫作受緣起支。

前面提到了兩重因果，以上講的七個緣起支就是其中的一重：無明和行叫作『能引』，它會引起現世的識、名色、入、觸、受。什麼是『所引』呢？所引就是識、名色、入、觸、受，它是由前世的無明和行蘊引起的。這就是第一重因果。

然後就是愛支，愛就是喜愛世間圓滿的貪欲心，在佛經中十二緣起支上用的就是『愛』這個字，意思就是貪欲。

愛之後就是取，取是什麼意思呢？取就是為了自己

的生存、生活而去做很多營生的事情，它也屬於業。因為這樣做又會造業，又在準備下一世再回來的因素。現在社會上大多數的成年人天天都在做的，就叫作取。譬如做生意，在做生意的過程中，會騙錢、打妄語、參與競爭，在競爭的時候，有意無意之間又會造成很多傷害，做這些就是在造業。

接著就是有支，有可以作兩種解釋：一是輪迴；一是輪迴的因，此處解釋為輪迴的因。輪迴的因和行支是一樣的，只是用詞不同而已，實際上是一回事。行支是上一世造的業，同時又是這一世的因；有是這一世造的業，同時又是下一世的因。有支就是善、惡的業。

因為有了愛（貪欲）以後，就會有取和有，也就是去造業。若是這樣，下一世再來輪迴的因就已經非常完整了：第一個是愛，第二個是取，第三個是有。如此一來，我們下一世肯定要輪迴了，因為，因已經全部具備，怎麼可能沒有果呢？肯定是有果的。這三支是指從能夠造作非梵行，到生命結束之間的過程。以上所講的，是這一世的八個緣起支。

第三個階段：來世。然後是下一世的生。生是什麼

呢？生就是前面講的識，也就是投胎的第一剎那，這兩個是一樣的，只是用詞不同而已。

接下來是老死，前面所講的從名色到受之間的全過程都包含在老和死裡。

以上這些就叫作十二緣起支。其中現世的愛、取、有這三個緣起支叫作『能成』，而後世的生和老死叫作『所成』，這就是第二重因果。

五、區分兩重因果的意義

輪迴的因有遠因和近因；輪迴的果也有遠果和近果。遠因是什麼呢？遠因是前世的無明和前世造的善惡業。近因是什麼呢？近因是指現世的愛、取、有。遠果是指後世的生和老死，而近果是指現世從識到受的五個緣起支。

即使有遠因，但是如果近因不具足，也是不會投胎的。也就是說，雖然我們有了前世的因——無明和行支，但是若能在這一世中修行成就，沒有了愛緣起支，徹底地斷除對輪迴的貪欲心。那麼，即使在往昔所造惡業尚未完全清淨的情況下，下一世也不會再投胎轉世了。

經書裡面講，木車有兩個車輪，若缺少其中一個車

輪，車就沒有辦法行走；同樣的，即使以前所有的這些因都存在，但若缺少了貪欲，就不能轉世了。

粗大的貪欲可通過出離心來解決，細微的當然得通過人無我的修法來解決。

阿羅漢有遠因，但是沒有近因——愛支（貪欲），因為貪欲屬於煩惱，而阿羅漢已斷盡所有的煩惱。他這一世因為前世的因緣，也會感受很多果報，在《百業經》等經書裡講了很多阿羅漢受報的公案。儘管如此，下一世他卻不會再入輪迴，因為他沒有貪欲。就是為了讓我們了解這些，所以把十二緣起支分成兩重因果。

有人會提出質疑：那麼，很多高僧大德已經成就了，為什麼還有違緣？還有病痛呢？

這有兩個可能性。一個可能性可以從十二緣起中看出，雖然高僧大德們這一生修得非常好，已經斷除了煩惱，但是以前他們曾經是凡夫，不要說一般的高僧大德，連釋迦牟尼佛未成佛前也做過凡夫，是凡夫就一定會造業，而因果是永遠不會錯亂的，不會虛誤的。所以，即使是高僧大德，只要他的遠因還沒有了結、沒有還清，那麼，這一世他也會感受很多痛苦。但是，感受這些痛苦是

他從無始以來到現在，在整個生命循環當中的最後一次。

我們都知道龍樹菩薩的故事。樂行國王的太子到他面前索取他的頭，龍樹菩薩說：“你自己砍斷帶走吧。”太子用寶劍無論怎麼砍他的頸部，都好像在虛空中揮舞般，無法砍斷。龍樹菩薩就說：“我在五百世以前已完全清淨了兵器砍割的異熟果報，但是我曾經在割吉祥草時殺害小蟲的異熟果報還未清淨，所以用吉祥草可以砍斷我的頭。”太子割下一根吉祥草，用它砍斷了龍樹菩薩的頭。也就是說，即使像龍樹菩薩這麼高境界的人，也還是會受因果報應的。所以，一個可能性是，這些高僧大德、成就者們也許還有最後的一些果報尚未了結。

另一個可能性，可以從下面的例子中看出。釋迦牟尼佛成佛以後，不可能再受任何因果報應，但是，佛陀為了讓世人明白因果不虛之理，仍然會示現生病。例如，舍衛城的惡生國王向釋迦牟尼佛的故鄉進攻，殺死了七萬七千釋迦族人，當時，整個城市的街道遍佈鮮血。因為惡生國王下令，只有當城市的街道上鮮血橫流的時候，才能停止殺戮。最後沒辦法，他的手下只好把很多紅色染料倒在水中，把水煮成赤色，在道路上傾洩，看上去就像血流

成河一樣，惡生國王這才滿意。就在那個時候，釋迦牟尼佛的頭也痛起來，這是為什麼呢？因為，釋尊前生和那些族人共同造過惡業，佛也說：“因彼惡業，雖然我已證得無上菩提，卻仍要感受頭痛苦報。如果我沒有獲得如此圓滿的功德，那麼今天也會被惡生王殺死。”這當然是不可能的，佛是為了讓人們相信因果的存在才示現頭痛的。另外，據《律經》的記載，二千多年前的古印度，冬天氣候很寒冷，颶風時連竹子都會裂開，當時，很多比丘都因沒有鞋、帽禦寒而生病，佛也因此而生過病，生病時也會吃藥。有一次佛背疼，就請迦葉比丘念經，這種情況也是有的。但這些都是不可能的，只是一種示現。

因為有這些疑問存在，佛就把十二緣起支分開，成為二重因果。在因果問題上連很多學佛的人都是很迷糊的，根本不了解，那教外人士就更不用說了。雖然根本不懂因果是什麼，但是很多人膽子很大，還是敢於駁斥、批判。若連因果是什麼都不了解，那他駁斥什麼？批判什麼呢？但是，在眾生業力現前的時候，他會有一股莫名的動力和勇氣；在某些情況下，魔鬼、魔障也會賜給他們勇氣。

在兩重因果分開以後，因果、輪迴的道理就彰顯出

來：『能成』的主要是欲望，欲望斷除之後，就不再有下一世。

六、依十二緣起，反觀自省，精進修行

現在我們看看自己，十二緣起支中哪一支沒有呢？一支也不少。既然都有，那麼下一世繼續輪迴的準備，就已經做得非常充分了，所以我們一定會回來的。回來的時候會回到什麼地方，那可就說不定了，得看善惡業的輕重。若是善輕惡重，則回到惡趣；若是善重惡輕，則回到天趣、人趣，但是，在短暫的利樂過去以後，終究還是會墮落的。從長遠的角度來看，再怎麼反反覆覆作人或天人，也沒有多大意義，在沒有完成了脫生死的任務之前，我們始終是不太安全的，隨時隨地都有可能墮入惡趣。這並不是某些外道所講的世界末日或審判之類，也不是嚇唬人的話，而是輪迴中的實際情況。

基本上，我們對於生命兩頭的認知是比較模糊的，但是現在透過十二緣起支，我們知道了自己是怎麼來的，怎麼走的，對於生命的兩頭有了比較清楚的概念：我們雖然不知道前世自己是人還是其他的什麼，但是前世肯定是有

無明的、是有業力的；也不知道後世自己要往哪裡去，然而後世肯定會有生，會有老和死，這是肯定的。

如果不願意這樣下去，就要將十二緣起還滅。該怎樣去還滅呢？燒香、拜佛、念咒可以做到嗎？它們也可以成為還滅十二緣起支的一種因緣，但並不是主要的，主要的是什麼呢？是修慈悲心？還是修不淨觀呢？它們也無法解決根本的問題。根本的問題最後只有依靠證悟空性才能解決。若能證悟空性，則遠因、近因都會停下來；若遠因和近因都停下來了，則遠果和近果也都會停下來。譬如，一棟高樓若地基有問題，則整棟大樓都會倒塌；同樣的，首先我們要去破壞無明，把無明消滅之後，整個以無明為基礎的輪迴大廈也都會垮下來。

這個道理只有佛才知道。生死、輪迴、因果、意識的本性等等這一切的真相，不僅二、三千年前的那些外道修行人沒有掌握，包括現代的科學家和哲學家也不可能了解。所以，他們在這個領域裡不是權威，既然他們完全不了解真相，那麼，他們又能批判什麼呢？

依靠現代的儀器是沒有辦法來證明和推導人的內心世界的。譬如，一個人在哭的時候，用攝影機可以拍到他

正在流淚，發出哭聲，外在的表情是可以拍下來的，影片裡也看得出來；但是拍不下來的，是他在想什麼，他是高興激動地哭，還是傷心地哭，這在影片裡是看不出來的。所以內在的感受、精神，是無法透過儀器直接了解的。同樣的，雖然透過儀器的掃描可以看出，人在痛苦或快樂的時候，大腦中的某些部位會有異常的腦波產生，但是，我們卻無從了知這些腦波產生的緣由。除非這人親自說：“我當時很高興”，我們才會知道某種異常的腦波是高興的反應，並由此確定人在高興的時候腦部會有這種現象發生。如果任何人從未說起他當時的情感，光靠儀器能夠知道嗎？不可能。所以說，人生命中的這些最關鍵的精神層面的感受，是沒法透過儀器拍得下來、掃描得出來的。所以，這些人自以為了解這個領域，其實根本就不了解，連心理學家們也不得不承認，他們對這個領域的認知是十分有限的。

因此，在這一領域中，我們唯一可信的就是佛陀的教言。因為其中的真諦唯佛了知。這從何而知呢？我們經常看到，很多修行人就是按照這些方法修行成就的。由此可見，這確實是正知正見，是一條正確的道路。

那麼，現在我們的任務是什麼呢？就是要斷除、破壞第一緣起支。在沒有破壞它的基礎上，磕頭、念經、做功德，雖然可以在輪迴中享受一些善報，但是它們和第一緣起支沒有直接的衝突，所以無法破壞它。要是不願意流轉，那就得用一個和它有直接衝突，並且是非常銳利的工具去破壞它，這個工具就是證悟無我的智慧，這是很重要的。

說來說去，做的時候還是要從出離心、菩提心，最後是空性著手。除了這三個之外沒有第四個，若這三個中缺少任何一個，那也不對，不多不少就需要這三個，這三個就足以推翻第一緣起支。只要破壞了第一緣起支，其他的就都會塌下來，這是非常重要的，希望各位抓緊時間，好好修行。

以前也講過，在座的多半是在家居士，專門修行的時間相對要少一些，但是即使再忙，每天早上一個小時，晚上一個小時的修法是必須的，決不可能連這點時間都沒有。在這段時間裡，就從出離心修起，出離心修得差不多的時候，再修菩提心。出離心和菩提心這二個都修好之後，我們可以把中觀的修法作為前期修法。最後正式的修

法，如果願意的話，可以考慮密宗的修法，這是很快的；如果不想修密宗，因為要修密宗就得接受密宗的灌頂，接受灌頂就需要守戒，如果認為無法守密乘戒，那也可以只修顯宗的修法，這樣也同樣可以解脫，只是速度不是很快。

這些是每一個人都必須要做的事，而且是非常重要的事。如果這一世雖然知道這些道理，修法也都掌握得清清楚楚，但仍然不修行的話，那麼對每一個人來說，都是非常大的損失。譬如，一個作生意的人虧損了幾萬、幾十萬，大家都覺得損失很大，但是，錢這次虧了，下一次還可以掙回來；修法卻不是這樣，若這一次不修，下一次是否還有這樣的機會，就很難說了！



夢幻世界



在這裡，我準備與一些未入佛門的非佛教徒分享一些佛教知識，做一次輕鬆愉快的文化交流。我相信佛陀的智慧會給每一個人帶來光明，佛陀的慈悲也會給每一個人帶來幸福、開心與歡喜。

一、為何宣講佛教的世界觀

首先，我們不能把佛教當作普通的宗教，更不能把佛教當作迷信來看待，本來佛教是一種文化。用現代人的語言來說，它的很多觀點與理念都非常科學。我們的現實生活不能缺少這些理念，一旦沒有這些理念，不了解世界的真相，就會犯一系列的錯誤，我們的生活也將出現形形色色的痛苦與煩惱，所以此處有必要介紹一下佛教的世界觀。

二、佛教的世界觀

絕大多數生活在這個世界上的人，都是凡夫，也就是普通人。在所有普通人心中，都有著類似的三種煩惱——貪圖心、嗔恨心與無明。用佛教的語言來講，這叫“三毒”。

有了三毒煩惱以後，我們的心會變得失去自由、毫無自在，當煩惱發展到一定程度的時候，就會大動肝火、怒不可遏，從而傷害自己與周邊的親朋好友，甚至還會給社會造成危害。

怎麼樣去控制、斷除這些煩惱呢？佛教有很多方法，其中的一部分，源自於佛教的世界觀。

佛教有很多觀點，其中有些觀點已經超越了普通人所能想像的範圍，但總體而言，也可以歸納為三觀：世界觀、人生觀與價值觀。

比如說：因為不了解金錢、感情、婚姻以及人與人之間關係的真相或實質，就會給我們帶來很多痛苦、煩惱與負面的影響。若能對世界有一個客觀、公正、科學的認識，用正確的眼光去看待世界、看待人生，就能減少煩惱，活得也不會這麼辛苦、這麼累、這麼沒有意義。

1、二諦

佛教的世界觀，首先要從二諦講起。

什麼叫做“二諦”呢？

首先講一個例子。比如說，用肉眼與顯微鏡去看同

一個鵝卵石，結果是不一樣的。用肉眼去看鵝卵石，無論再專注、再認真，也只能看到一個靜止的、一動不動的物體；但如果用顯微鏡去看同一個鵝卵石，鵝卵石就會隨著顯微鏡的放大倍數，而逐漸變成分子、原子、原子核、電子、質子、中子，最後到夸克等一系列的微塵。而且其中每個微塵都在不停地運轉，其中電子圍繞原子核運轉的速度，為每秒600多英里。這種高速運動，使原子看起來像一個球。

也就是說，在看似靜止的鵝卵石中，沒有任何靜止的東西，一切都是運動的，這是顯微鏡的結論。

鵝卵石不可能同時既是靜止的又是運動的，靜止與運動，是矛盾的東西，它不可能是一個矛盾體，它的本質，一定是其中之一。那其中哪一個結論準確、符合事實呢？當然，相對而言，顯微鏡下看到的景象，才是鵝卵石的本質，所以是真實的。肉眼看到的靜止物是不真實、不符合實際的現象，這叫做幻覺或幻相，也叫做世俗諦。

因為我們的肉眼是很世俗、很庸俗、很普通的感官，它發現的東西就稱為世俗；“諦”是真實的意思，因為用我們的肉眼去看，靜止的東西是真實的。顯微鏡下發現的

現象，就是勝義諦。當然，佛教的勝義諦不是這麼膚淺，這只是低層次的勝義諦。

以上所講的世俗諦與勝義諦，就是粗淺意義上的“二諦”。

同樣，從凡夫五個感官的角度來說，現實生活中包括人以及外界在內的一切，都是很真實、很實在的。這就像夢境中所感受到的一切，從作夢者的角度去看，也是非常真實的。作夢者對夢裡的一切，會像對現實生活當中的事物一樣執著。我們作夢的時候，根本無法否定夢境的存在，但在醒來以後，才知道夢中的一切都是不存在的，都是假的。

我們首先要學會並接受的結論是：用不同的感官去看世界，則任何物質都會有不同的現象。因為人類的眼睛的結構是這樣，所以我們看到的世界也是這樣，如果我們的眼睛換成另外一種結構，那我們看到的世界也不會是今天這樣。

2、狹隘的感官——錯誤的結論

到底有沒有一個客觀存在的世界，這是唯心主義與唯

物主義爭論的焦點。從佛教的角度來說，這也是唯識宗與經部宗辯論的焦點。

我們所有的觀念，都是由我們的感官首先傳遞出一種資訊，然後再通過我們的第六意識去分析，最後判斷出結論。判斷所依據的資料或資訊，都來自於我們的感官——眼、耳、鼻、舌、身。

如果我們的感官沒有問題，很可靠，那它給我們的資訊就不會有錯；如果我們的感官有漏洞、有局限，那它傳遞給我們的資訊也會有問題。但無奈的是，我們的感官是不可靠的。關於這一點，從前面鵝卵石的比喻就可以了知。

要知道，今天我們看到的東西，都是不真實的、虛幻的。當下真正存在的世界，僅僅是“一秒鐘的萬分之一”。當然，一秒鐘也可以分為十萬分之一、百萬分之一，但是我們先不分得這麼複雜，暫時先把一秒鐘的萬分之一作為“當下”。若抓住當下的時間，則在當下之前和之後的世界都是不存在的。因為當下之前的世界，已經消失而不復存在。而當下之後的世界，還沒有誕生，故而不存在。真正存在的，就是“一秒鐘的萬分之一”，這就

是我們的世界。

怎麼樣證明呢？

物理學認為，電子圍繞著原子核運轉。佛教卻不說“運轉”，而稱為“生滅”。

此處的用詞值得注意。我認為，佛教的這個用詞是非常精確的。因為在微觀世界當中，沒有一個東西在運轉，運轉也是一種感官上的幻覺。

比如說，當電子從原子核的東邊移動到另一個位置的時候，在我們的概念當中，這是運轉，但實際上並沒有一個電子在運轉。因為東邊位置上產生的電子在產生的同時，就在東邊的位置上消失了。也就是說，它就在同一個位置上一誕生就立即消失，它的生滅幾乎是同時的。之後在它往前的位置上，又誕生了一個全新的電子，同時它也在這個位置上又消失了，就這樣不斷地在往前的位置上又誕生、又毀滅，但在我們的視覺看來，就是一個電子分別從第一個位置跑到第二個位置，然後是第三、第四個位置，所以認為它在運轉。實際上，第一個位置上的電子，和後面每一個位置上的電子相互之間，都是沒有任何關聯的。東邊位置上的電子已經消失，永遠不會再出現。但從

微觀中的宏觀感覺來看，還是有一個電子在轉的錯覺，但實際上並沒有任何東西在運轉。雖然它們之間，有類似的共同點，但後來的電子根本不是以前的電子，所以佛教稱之為生滅。

感官的常識是錯誤的，科學的結論是正確的。用非常準確的邏輯來推理，就會非常清楚地發現，世界只有當下一秒鐘的萬分之一那麼短暫，其餘的都是錯覺。

舉一個宏觀世界中的例子。比如說，幾十個彩燈排在一起，第一個瞬間的時候，第一盞燈亮，然後立即熄滅；第二個瞬間，第二盞燈亮，也立即熄滅，就這樣第三、第四盞燈泡分別亮了又滅，雖然燈泡與燈泡之間，沒有任何聯繫，都是獨立的，但因為一串燈泡配合得天衣無縫，所以我們從遠處看來，就彷彿是一個光點一直從第一盞燈泡的地方移動到最後一盞燈泡的地方，但連小學生都知道，這只是視覺上的一種錯誤，實際上並沒有光在移動，所以佛教稱之為“生滅”。

但我們從來不會認為世界是生生滅滅的，而會認為時間可以把過去和未來串聯起來，會認為自己先到某個地方上班，然後又回家，是同一個自己在做不同的事，從來不

認為自己存留的時間只有一秒鐘的萬分之一，也從來不認為世界也只是一秒鐘的萬分之一，因為物質生滅的速度非常快，我們的肉眼無法捕獲。

不僅如此，我們也沒有辦法讓過去、現在和未來碰頭，沒有辦法讓它們在一個位置上聚會。如果“過去、未來和現在”可以在一個位置上聚會，那“昨天、今天和明天”也可以在同一個時間點聚會了，這樣一來，我們的時間概念全都亂套，所以三者不可能聚合。所以，我們今天都活在一個虛幻的世界當中。

正因為如此，所以佛教會說世界如夢幻泡影一般虛幻。這是非常科學的世界觀，其中沒有任何信仰的成分。

各位都應該看過《駭客帝國》或《駭客任務》，這部影片的主題，就是告訴我們，整個人的生活、工作以及周邊的一切，都只是一個電腦程式，不是真實的東西。

同樣，我們今天也活在一個虛幻的世界當中。對我們來說，這個虛幻的世界非常真實，只要我們不觀察，一切都很真實。但如果有一天我們開始懷疑自己的感官，並認真地回頭一看，才會敏銳地洞識到：原來自己一直活在這樣一個虛幻的世界當中！

此時擺在我們前面的，有兩條路：如果希望生生世世就在這個虛幻的世界中活下去，那就什麼都不要觀察，一切都會一如既往，這叫做“輪迴”；如果不願意繼續在虛幻的世界中迷茫下去，就要樹立起一個嶄新的世界觀，這就是佛教的世界觀。

這個世界觀用來幹什麼呢？它會給我們帶來智慧與慈悲心、愛心。擁有慈悲和智慧以後，就能準確地看待金錢、感情、婚姻與世界，通過佛教一系列的修煉，最終可以成佛、成就或者頓悟、證悟。

3、世界的本質

接下來，我們要探討另外一個問題。佛教怎麼看待這個世界？世界是物質還是感知？

很多人把佛教歸為唯心主義，因為佛教認為，一切都是內心的現象。其實不是這樣，雖然西方宗教多數是唯心主義，但佛教不是。同時，佛教也不是唯物主義。儘管佛教裡面有唯物的成分，也有唯心的成分，但整體而言，它既不能歸屬為唯心主義，也不隸屬於唯物主義。唯心與唯物，只是西方哲學的一種分類，它不能概括人類所有的知識。

佛教認為，世界既不是物質，也不是心，而是心創造出來的一種幻覺。

從另一個角度來說，我們今天看到的宏觀世界，實際上也不存在的。比如說，在物理學家看來，假如一個原子有一棟樓這麼大的話，那一個原子核僅僅只有一粒米這麼大。

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。正因為電子轉的速度太快了，我們的眼睛看起來，就像根本沒有運動的固體一樣。實際上這都是我們視覺上的幻覺，除了原子核以外，只有電子在運轉。

這個幻覺到底是物質的幻覺，還是內心的幻覺呢？物質永遠不會有任何幻覺，所謂幻覺，都是從我們的內心產生的。

在佛教裡面，這也稱為微觀世界的無常。什麼是無常，無常和運動是一回事。佛教認為，萬事萬物都是無常的，萬事萬物都在運動、變化，沒有一個靜止的東西，這就是佛教的世界觀。

從上面兩方面的分析可以得知，無論是從時間的角度，還是從微觀世界的角度來看，世界都不是今天我們所看到的樣子，而是一種我們從未體認過的境界。

4、色即是空，空即是色

如果找一個恰當的佛教用語來描述我們今天看到的物質，那就是“色即是空，空即是色”當中的“色”字。“色”也就物質。

我們能看見的物質的存在，可以通過兩個方面來表述，一個是顏色，一個是形狀，除了顏色和形狀以外，不存在物質。

大家都認為，紅、綠、白等顏色存在，所以有些人對顏色非常執著。買衣服的時候，會挑三揀四，選取自己心儀的顏色。但科學告訴我們，顏色是不存在，它只是因光波的長短而造成的視覺錯誤，因此，世界上並沒有顏色這個東西。

我們還認為，長、方、圓等形狀是存在的。

雖然在宏觀世界當中，形狀是存在的，但在微觀世界當中，形狀並不存在。

以銀河系為例，在高原的晚上，時常可以看到銀河系像手臂一樣的一條光帶。在我們地球人看來，這是一條白色的光帶，有顏色、有形狀，但實際上它並沒有形狀，只是由很多的星球等天體組成的而已。

同樣，凡是肉眼能夠看到的任何再細小的物質，都有形狀、有顏色，但在微觀世界當中，它們卻是另一副新貌——沒有任何形狀，只是由無數的粒子構成。通過波粒二象性還可以證明，粒子最終也可以變成波。波是什麼概念？就是根本沒有任何物質性徵的東西。

今天我們對現代人講佛教的世界觀，一點都不吃力，因為原子論、相對論與量子力學，都在一步一步地靠近佛教的世界觀。我們大可以用這些科學的論證，來給大家證明世界的虛幻性，這的確讓我們很受鼓舞。

三、痛苦，源自於執著

那我們最終要達到什麼目的呢？

知道世界的虛幻與痛苦本質以後，希望能夠減少自己對這個世界的強烈執著。

我們不要認為，所有的痛苦，都是外在因素造成的。

其實，這都是我們自己的內心在作怪，是它在製造痛苦。

所有痛苦的源頭，就是執著。當我們對一個東西非常執著的時候，就會受制於它。它的任何演變，都會主宰我們的喜怒哀樂；一旦我們對它失去執著以後，它就會變得與我們毫不相干，不會支配我們的心境，更不會給我們帶來任何痛苦。

以感情為例，當一個人對另外一個人非常執著、非常在乎，感情如膠似漆的時候，其中一個人的一舉一動，都會牽動另一個人的心。稍有不遂，便會生不如死；當有一天兩人分手、形同陌路，根本沒有感情的時候，無論一個人發生任何事，也不會對另外一個人產生影響，更不會讓他痛不欲生。

如果死抱著強烈的執著不放，就一定會產生極大的傷害與痛苦。這個傷害與痛苦，還將遠遠超過它當初給我們帶來的幸福。

四、痛苦的分別

釋迦牟尼佛除了告訴我們世界是無常的以外，還說了“有漏皆苦”——這個世界是痛苦的。很多人對此不能理

解，所以認為佛教很悲觀、很消極。

其實根本不是這樣。佛說的痛苦有三種：

一個就是“苦苦”，這是大家公認的痛苦，比如生病、貧窮、死亡等等。

另外一個叫做“變苦”，變化的痛苦。是指雖然暫時擁有很好的生活環境，感覺不到痛苦，但如果有一天離開這種生活，沒有優裕的生活條件以後，那時所感受的痛苦比普通人的痛苦還要強烈。因為，我們已經習慣了原來的生活，正所謂“由儉入奢易，由奢入儉難”。

舉一個例子。如果我們從鄉下一下子搬到一個公寓樓去住，會感覺很滿足、很幸福；但過了半年、一年以後，又不會心滿意足了，我們又會為別墅而奮鬥；真的住到別墅以後，假如再讓我們搬回原來的公寓樓，就會感覺異常痛苦。

一樣的房间，一樣的東西，為什麼會這樣呢？原來我們從鄉下搬到公寓樓的時候，不是很幸福嗎？為什麼現在從別墅搬到公寓樓，就不幸福了呢？這就是我們內心的不滿足造成的，實際上住在別墅裡已經變成一種導致痛苦的因素，這叫做“變苦”。

“行苦”是更細微的痛苦。

《中觀四百論》中講得非常清楚：“勝者為意苦，劣者從身生，即由此二苦，日日壞世間。”世界上有兩種痛苦，社會底層的人往往是身體上的痛苦——吃不飽，穿不暖，還有體力勞動所導致的疲乏；上層的人就有精神上的各種痛苦，這兩個痛苦每天都在折磨全人類。

佛永遠不會否定現實生活當中存在短暫、相對的幸福和快樂，但佛認為，總的來說，這個世界用“幸福”這兩個字來形容不太恰當，所以我們要力爭從輪迴當中獲得解脫。

五、幸福，來自於心靈

當我們窮困潦倒、一貧如洗的時候，我們會認為：如果有一天自己想要多少錢就有多少錢，住上別墅，開上名車，戴上名錶，穿上名牌衣服，那我就是世上最幸福的人；但是，如果有一天我們真的發財了，家財萬貫、應有盡有，我們是不是真的像自己當初所想像的那樣幸福呢？也許在頭一兩年的時間中，我們感覺非常好，覺得自己很了不起，很幸福。但這種幸福感不會往上走，反而會往下

滑，當幸福感持續一段時間以後，就會慢慢消失，兩三年以後，這種滿足感已經找不到了，很多意想不到的痛苦又會產生。

當我們看到周邊的鄰居擁有更豪華的別墅，更高檔的轎車，原來給自己帶來幸福感的別墅和名車，反而成了自己痛苦的來源。這個時候，自己只有再往上追逐。如果真的得到了，再過一兩年，又會不滿足，這種喜新厭舊、貪得無厭的人永遠都不會幸福。當他走到生命盡頭的時候，也是帶著一種抱怨和不滿離開世界的。這就是凡夫的心態。

現在我們看到了，西方發達國家不就是這樣嗎？雖然他們的經濟收入，已經在半個世紀當中翻了三番，但他們的幸福指數卻不但沒有同比例增長，反而在直線回落。他們為什麼不幸福？因為幸福並非來自於外界，而是來源於心靈。

我們錯誤地認為，所有的痛苦與幸福，都是外在的東西帶來的，所以我們拼命地去攬權攬財、追逐美色，一直都在往外追求。但金錢和名聲也不是從天上掉下來的，為了掙錢、為了奪名，人類不惜把自己整個的生命和青春，

都投入到工作當中，破壞環境、消耗能源，爾虞我詐、互相算計，卻沒有警覺到，其實幸福與痛苦，都來自於心靈深處。因為我們追求幸福的方法不得當，所以我們得不到幸福。如果這樣都得不到幸福，那我們又何苦呢？

最近美國的一位教授寫了一本非常出名的書，叫《幸福的歷史》。他花了六年的時間，引用大量的歷史資料，去研究人類的幸福到底是什麼？到底什麼東西真正能給我們帶來幸福？

最後他得出結論，並在書的最後一行寫道：“如同神話裡盛過基督寶血的神杯一樣，極致幸福也可能只存在於我們的想像當中……”

可悲可歎啊！儘管我們把幸福當作神聖的東西去追求，這也是社會發展的原動力，但真正的幸福，卻是得不到的。不是世上沒有幸福，而是我們追求幸福的方法有問題。

普通人對世界往往會有過高的期望，認為只要自己能夠追求、能夠奮鬥，就一定會得到幸福，如果達不到目的，就非常失望，當失望到無法承受的地步時，就會精神崩潰，甚至選擇一了百了的路。

人們之所以活得不幸福、很辛苦，就是因為不知道世界的本質。得到一個這樣的人身非常不容易，本來我們可以在這個世上活得幸福、輕鬆、有意思，但因為我們的錯誤觀念，使我們喪失了所有的機會，甚至走上極端的路，這是我們最大的失敗。

六、空性，消除執著的金鑰匙

當理論上知道世界的虛幻本質以後，我們能不能從這個虛幻當中脫離、甦醒過來呢？這是有辦法的。

剛才我們講，這個世界只是一秒鐘的萬分之一。實際上，世界連一秒鐘的萬分之一也不存在。因為我們可以把一秒鐘繼續分下去，分為一秒鐘的百萬、千萬、一億、十億分之一，最後可以分為空的，根本就不存在。

從佛教的觀點來看，哲學與數學上的“無限小”——任何物質都可以永遠無窮盡地分下去——是一個錯誤概念。

比如說，十塊錢可以分成十個一塊錢，一塊錢可以分成十個一毛錢，一毛錢可以分成十個一分錢，然後一分錢也可以分，可以永遠無止盡地分下去，沒有一個再也不能

分的阻礙。但這種思維已經脫離現實，實際上所有的東西不可能是無限的，一個有限的東西一再被分之後，最後只能分成空無。我們的意識可以不受任何限制，它可以無窮地分，但物質本身的體積卻是有限的，所以會被分完，分完以後，就是佛教所講的空性。

量子力學已經證實，所有粒子最後可以變成波，真空當中有零點能，零點能才是世界真正的基礎。

也就是說，無論堅固的山河大地，還是碩大無比的天體，最後都只是能量而已。當能量的密度足夠的時候，從純能量當中，立即可以誕生一個粒子，成千上萬的粒子聚集在一起，就慢慢組成這個世界。

諸位可以仔細地思考、分析一下，我們當下的生活究竟是真實的，還是一場虛幻的夢境，雖然我們不能否定今天的現實生活，就像作夢的時候，也無法證實夢不存在一樣。但在佛的境界中，我們所感知的一切，都是虛幻的。

七、無掛無礙，輕鬆自在

佛教的世界觀告訴我們，我們不能因為世界是虛幻的，就變得毫無反應，像行屍走肉一樣麻木。也不要

界想像得太完美，一旦出現一些醜陋的現象，就根本無法面對。其實這個虛幻和現實生活一點都不矛盾。我們照樣可以去工作，去發展自己的事業，因為我們要養家糊口，要生存，但在我們的內心當中，對世界再也不會有以前那麼過度的執著了。當執著減少、心量拓寬以後，我們做任何一件事都會很輕鬆、很自在。

無論婚姻、感情、家庭等各種各樣的事情，都不會患得患失。如果成功，當然皆大歡喜；即使不成功，或有一天出問題了，我們也知道世界的本質就是如此——該聚合的時候聚合，該分散的時候分散；該擁有的時候擁有，該失去的時候失去了，自己無力改變，所以會面對現實，而不會迴避。心裡也沒有一敗塗地的懊喪感，一切都會處理得很順利、很完整、很完美。

所以我們必須要有一個正確的世界觀，要知道世界的本質，不要以為世界是很完美的，就像我們想像中的極樂世界一樣美好。當然，世界也有美好的一面，但美好不美好，完全取決於我們內心的態度。

在這個世界上，只有釋迦牟尼佛知道世俗人的心態，他非常了解金錢是什麼東西。所以給我們指了一條路，也

就給我們制定了一個生活模式，（見《慧燈之光》中的《佛教徒的生活模式》），該怎麼樣去生活？怎麼樣生活可以更輕鬆、更幸福、更有意思，其中講得很明白，大家可以參考。

懂得佛教世界觀的人不但不會變得更冷漠，反而會比一般的人更懂得關愛與感恩。

缺乏佛教世界觀的人在父母去世的時候，孝順的人也會在一兩周當中無法忍受，但一兩周過去以後，就慢慢淡化了；兩三年以後，就徹底遺忘了。

但通達佛教世界觀的佛教徒卻不會這樣，父母離開，他當然會痛苦，但他知道這是一個自然規律，是無法逃避的現實，所以不會有太大的痛苦，但一兩個月、三五年過去以後，他永遠不會忘記父母的恩德，這就是差別，所以我們要樹立佛教的世界觀。

承不承認前世後世、因果輪迴是另外一回事，但我們共同要面臨的，是今天的現實生活。佛教的世界觀建立起來以後，就能給我們帶來很多應對現實問題的訣竅，讓我們做好充分的心理準備，積極、智慧地面對世界。



佛教的物種起源說



雖然佛教的物種起源說不是一個具體的修法，而只是一些理論上的知識，但這個知識卻與修行有著密切的關係，所以十分重要；另外，除了少數一心念佛的老人之外，很多佛教徒也極其關注這個問題。鑒於這兩個原因，所以有必要講一講。

一、輪迴的起源

（一）、總說

首先提出問題，佛教對於生命的開始、物種的起源究竟是如何解釋的呢？換言之，眾生、輪迴或者所有的生命究竟是怎樣誕生的呢？

基督教以及現代科學等宗教與學科，都對宇宙的產生表明過自己或清晰、或模糊的觀點，所以很多人也想瞭解佛教究竟是如何看待這個問題的；另外，如果能將這個問題瞭解得比較透徹，就能成為修行的動力，無論對修習密法，還是顯宗的空性和如來藏都會有一定的幫助。所以，今天就以生命的開始或者誕生，即佛教的“物種起源說”為話題來進行講述。

對於這個問題，顯宗並沒有確切的答案。他們認為：

輪迴既沒有開始，也沒有終結。如同十二緣起中所講的一樣，在十二緣起的最後是老死，老死結束之後，又是無明，就這樣周而復始、輪轉不息。

對於這個問題，密宗卻有著非常具體而確切的解答，但今天我們不講密宗的實際觀點，而只向大家介紹一些亦顯亦密的中立觀點，以便使大家能對此有一些概略的瞭解。在將加行修得比較好了以後，就要進入正行的修法，在進入正行修法之前，如果能掌握這些理論，修行就會更有把握，並會成為激勵下一步修行的動力。

基督教等外道認為：世界是由上帝等造物主創造的；達爾文的《生物進化論》認為：雨水的聚集匯成了海洋，在海洋當中形成了有機物，有機物又形成低等生物，就這樣逐漸地從海洋動物、兩棲動物演變成爬行動物，從而進入陸地，最後慢慢進化成人類。

關於這些觀點，大家應該比我更精通，所以這裡也不必廣講。

（二）、建立佛教的觀點

佛教認為：輪迴的起源用一句話就可以準確地加以概

括，那就是“遠在天邊，近在眼前”。

為什麼說“遠在天邊，近在眼前”呢？因為，我們每個人都在輪迴中經歷過無數次生死，除了佛陀之外，沒有任何人可以統計出我們轉生輪迴的次數。正因為輪迴漫長遙遠，所以說是“遠在天邊”。

又因為每個眾生在每一次生死，每一天的深度睡眠，每一個念頭的產生與消失之際，都經歷了輪迴的開始與結尾，所以，又可以說輪迴的開始是“近在眼前”。

首先，我們講最遠的輪迴開始。在凡夫所能感受到的外在世界與六道眾生尚未產生之前，既不是輪迴，也不是涅槃；既沒有佛，也沒有眾生。這種狀態，與地球沒有誕生之前，天體物理學家稱之為“真空”的狀態，以及佛教《俱舍論》等論典中所講的成住壞空中“空”的階段雖然不是完全一致，但也有些相似。在這些狀態中，都不存在任何物質。

天體物理學家認為：在真空當中蓄積著能量，在能量擠壓之後，就產生原子核等微小粒子，眾多微小粒子的聚合，就形成肉眼所見的物體，繼而產生星球以及星球上的萬事萬物。

佛教認為：在這個沒有佛、沒有眾生、沒有輪迴、沒有解脫、沒有山河大地、沒有任何星球、沒有時間概念、沒有東南西北上下等方位的，非常寧靜的空間中，只存在著如來藏的光明。

如來藏的光明是佛的境界，已經超越凡夫感官思維的範圍，無論說如來藏的光明是有還是沒有，都同樣不能如實地表述如來藏的本體。但以我們的語言來描繪如來藏，就只能說它是光明，因為它一塵不染、清明純淨，不存在任何污垢、煩惱與執著。因此，我們可以說，生命的起源是如來藏，物種的起源也是如來藏。

與外道所講的“意識是物質的產物”大相徑庭的是，眾生的第一個念頭，產生於如來藏光明的境界。

為什麼從光明清淨的境界中，會產生具有執著的不清淨念頭呢？因為，雖然本基的如來藏是清淨無垢的，但由於在此之前從來沒有產生過輪迴，也沒有經歷過修行，所以具有某種非物質的、產生執著的可能性或者能力。這種可能性，佛教稱之為習氣或者種子。因為這種習氣的存在，所以在如來藏中隨時都可能產生第一個念頭。

這就像水在風平浪靜的時候，是靜止不動的，但在微

風的吹拂下，就會泛起層層漣漪；吉他、琵琶的琴弦，在經過輕微的撥動之後，就會發出聲響一樣。

在第一個念頭產生之後，就會產生各種幻覺，如同中陰身所看到的一樣，一旦這些幻覺產生，眾生就立即將這些幻覺分成了“他”、“我”、“內”、“外”，“我在裡面，幻相在外面”的執著。此時還沒有形成外面的物質，只是一種內在的感覺。隨著執著能力的進一步增強，就逐漸形成了外面的山川草木等等幻象。這就是最遠的輪迴起源。

這種說法有沒有具有說服力的證據呢？有。這個證據，就是“近在眼前”的輪迴開始。

除了因車禍、暴斃等而突然死亡的情況之外，每個人的死亡，都會經歷一系列的程序。當然，不具備人身的天人等眾生，則不會經歷這些過程，因為人體具有獨特的氣脈明點，依靠與其相應的意識，就可以感受到其他六道眾生所不能感受到的特有程序，在這些程序結束之後，所有的人都會昏厥，這才是死亡的最邊緣。

現在經常會有一些所謂從死亡邊緣回來的人，津津樂道地向人們講述自己的“死亡”歷險記。但這些經歷只是

早期的一些感受而已，並不是真正的死亡，更不是中陰的現象。

昏厥的時間也因人而異，有的是幾分鐘，有的是幾小時，有的是一兩天，在從昏厥中甦醒過來之後，就會進入輪迴尚未開始之時的，既非輪迴、也非涅槃的境界。

雖然說是“進入”，但這只是語言表達的一種方便而已，實際上根本沒有進入不進入，由誰進入，進到哪裡等等的概念。以前所有的意識，以及在意識的基礎上建立起來的所有概念、觀點、感受都已經蕩然無存，剩下的只有如來藏。這裡的如來藏，與輪迴尚未產生之前的境界完全是一回事。

雖然每個人都會進入這個光明境界，但沒有修習過密宗的人對此就不會有什麼感覺。對於他們而言，這種境界只是在一分鐘、一秒鐘，甚至一秒鐘的百分之一、千分之一的一瞬間就飛逝而過。

但修行人在進入這個狀態之後，就可以利用這個狀態進行修行。西藏很多上師，特別是修習大圓滿的上師，常常在死亡之後的七天或者三七二十一天之內，即使在嚴寒的冬天，身體也不會凍僵，因為他們還處於這種狀態之

中。按照經書的說法，這種狀態還不能稱之為死亡，因為它與生前打坐時的狀態是完全相同的。在這種狀態中，有些人的肉體就縮小了，這些情況在藏地比比皆是，你們肯定也聽說過很多，對於懂得藏密的人而言，這並沒有什麼值得大驚小怪的。

為什麼他們的肉體在死亡之前不縮小，而在死亡之後卻會縮小呢？因為在這個空間當中，生前的所有雜念已經消失殆盡，沒有眼耳鼻舌身的五根識，也沒有意識，甚至連阿賴耶識都不存在；沒有執著，沒有煩惱，只剩下純淨無垢的境界。所以，死後修行的能力，可以遠遠超過生前打坐的能力。

無垢光尊者說過：無論這個空間有一小時、兩小時，還是一天，此時的境界與佛的境界是完全一樣的。也就是說，佛的境界、輪迴尚未誕生之前的境界，以及死亡之後從昏厥中甦醒過來的境界三者是完全一體的。因為佛陀經過修行，已經徹底地斷除了煩惱，對於佛而言，煩惱永遠也不會再生。雖然凡夫也能在片刻當中處於這種境界，但因為沒有修行，就不能阻止煩惱的產生，而只能讓這種境界停頓一會兒，其後又開始了新一輪的輪迴，並產生新的

中陰身。中陰身的第一剎那，就是在這個境界中產生的。由此可見，這也是一種輪迴的開始。這種輪迴的開始，與生命誕生初期輪迴之始的境界、過程是毫無差別的。

這些說法有沒有證據呢？有。所謂證據，就是有些修行人在把握住這個機會之後，就可以處於這個狀態中永遠不出來，這也就是我們所講的屬於上等破瓦的法身破瓦。當然，對於沒有任何證悟、沒有這方面概念的人而言，這就談不上是什麼證據。因為這些證據只是修行中的感受、直覺，不是來自於外界，而是存在於內心，不是眼睛往外看，一門心思往外尋求所能找到的。所以，他們就無法理解這些說法。

怎樣就可以在內心找到證據呢？這就要看西藏的修行人是如何修行的。

很多西藏的修行人將畢生的精力都投入到修行當中，經過了千錘百煉，修行境界也日臻圓滿，在“萬事俱備，只欠東風”之際，他們深知：雖然在其他時候也存在解脫的空間，但只有在死亡之時，這種空間才是最明顯的。在這種境界來臨之際，如果能好好把握，就有可能於這種境界中獲得成就。因此，他們一直在迫切地等待著這個來之

不易的機會，死亡對於這些修行人而言，非但不是不願接受的可怕災難，反倒是個稀有難得的突破口。

雖然每個凡夫也必然會回到這種光明境界，但卻是在不知不覺之間就一晃而過。雖然上一世的輪迴已經結束，但下一世的輪迴卻會接踵而至。產生中陰身之後，就會去投胎，並再次經歷生老病死，最後又回到光明當中，就這樣循環往復，無窮無盡。每五六十、七八十年就要經歷一次這樣的輪迴開始。

更近的輪迴開始，就是每個晝夜的二十四小時所經歷的輪迴始末。在白天的一切活動都結束之後，就會進入深度睡眠，在深度睡眠當中，又有可能經歷類似於前面所講的空間——粗大的眼耳鼻舌身意等六識已經消失，但細微的阿賴耶識卻沒有中斷。之後，這個空間會隨著夢境的出現而結束。當然，如果整夜都處於夢境當中，那麼這種位於深度睡眠之中的狀態就不會出現。這也是一種輪迴的開始，這種輪迴的開始，我們幾乎每個晚上都會經歷，所以說它是“近在眼前”。

你們也許聽說過，有的修行人可以晝夜連續不斷地處於光明境界當中，對於這些人而言，打不打坐、睡不睡覺

已經無所謂了。這種修法就稱為“睡眠光明”。

離我們最近的輪迴開始，就是一個念頭的產生。每個人在每一剎那都會產生千奇百怪的念頭，這些念頭從產生到消失的過程也許是一秒、兩秒，乃至百分之幾秒、千分之幾秒，雖然時間極其短暫，但其間也經歷了一次輪迴的始末。

比如說，我們心中產生了一個比較強烈的嗔恨心，無論這個嗔恨心持續多長時間，當它最終在沒有任何去處的情況下結束時，假如又產生了一個嫉妒心，則在嗔恨心的結束與嫉妒心的誕生之間，也存在著一個光明空間。修行人白天所修的光明，就是這種每個念頭之間的，最原始、最古老的光明。

但這個空間對我們來說卻沒有任何用處，因為我們沒有這方面的鍛鍊，缺乏修行的經驗，所以抓不住這個機會，在尚未意識到這一切的時候，這個空間已經轉瞬即逝，我們又會被新的念頭所控制，就像嫉妒心的產生，這也就是一個最短暫的輪迴開始。

由此可見，最遠的輪迴開始，位於輪迴誕生之際；其次的輪迴開始，位於眾生每次死亡之後；再其次的輪迴開

始，位於眾生每天的深度睡眠之後；最近的輪迴開始，則位於剎那剎那的念頭之初。這些輪迴的開始，既不可能用任何儀器來測量，也不可能用世間邏輯來推理，只有通過修行人自己的內證才能找到。一旦能找到這種開始，也就找到了輪迴誕生的初始。

如果想瞭解更詳細的解釋，就只有在密宗的經續當中去尋找。在這些經續中，將輪迴的起源剖析得非常透徹，因為密乘修行人要想把握各種契機，就必須瞭解這些程序。但我們今天卻只講了以上這些略高於顯宗，又稍遜於密宗的觀點。

（三）、講述他人的觀點

所謂“上帝造人”，以及“有機分子產生生命，大腦產生意識”的所謂輪迴開始，以及物種起源的說法，只不過是一種猜測而已。到目前為止，既沒有任何人可以直接地感受到這一切，也沒有任何人可以用某種儀器來證實這一切。

科學是無法駁倒上帝造人之說的。雖然有人認為這種說法不科學，但大名鼎鼎的美國物理學家費曼曾說過：

“事實上科學並不能否定神的存在，而相信科學又同時相信神並不會構成衝突。我同意科學無法否定神的存在，這點我絕對同意。我也同意，相信科學與同時相信神並沒有衝突。我認識很多相信神的科學家。”由此可見，即使觸及到現代尖端科學的人，也無法推翻神的存在，因為這兩種思維的境界是互不相關的。但迄今為止，卻沒有任何一個人可以證明神的存在、造物主的存在，更無法證明造物主創造世界的說法，這種猜測只會越來越站不住腳。

我們大家都知道，以前西方也存在著人類有靈魂與沒有靈魂的兩種觀點。後來笛卡兒創立了二元論，人們就人云亦云地認為：人是肉體與靈魂的結合體。但這種學說在西方並沒有成為主流思想。

後來又誕生了神經科學，他們認為：因為在大腦的某些部分受到破壞之後，就會對意識產生影響，所以意識應當是從大腦中產生的。很多人在聽到這些宣傳之後，都信以為真，繼而使這種思想成為一種主流，其他思想又開始逐漸淡化。時至今日，很多人又對這種說法產生了懷疑。因為這種說法雖然可以解釋某些方面的問題，但同時又出現了很多其根本不能解釋的腦外記憶等生命奇跡。

關於世界與人生的種種解釋就這樣不斷地推陳出新，卻始終沒有一種學說可以永遠立於不敗之地。如果這些證據是直觀的感受，從世俗諦的角度而言則不可能被駁倒。佛所講的理論就是不但有直接的感受，也有邏輯的推理。當然，這種邏輯不是普通的邏輯，而是佛教所特有的、極其深奧的邏輯。

二、依佛言教，斬斷輪迴

我們在瞭解到這一切之後，就會恍然大悟：輪迴的開始、如來藏、光明、佛的境界並不是遙不可及的，在生生世世、每一天、每一瞬間，都會一而再、再而三地經歷。它時時刻刻與我們同在，只是因為無明的阻礙，才將我們與解脫隔斷，並使我們產生煩惱執著。解脫與輪迴之間雖然看似有天地之遙，但如果能夠證悟，也就近在咫尺。任何人通過修行，都可以從凡夫俗子的境界到達光明涅槃的境界。

如果有了這樣的體悟，我們就會看到希望的曙光，從此以後，就不會再因為解脫的渺茫而失望退卻了。

佛陀將各種屢試不爽的方法告訴給世人，每個人只要

能按照佛陀的指點去鍛鍊，依照佛陀的方法來控制無明，輪迴就會露出原有的本來面目。如果能斷除大部分的煩惱，就可以顯露出大部分的空間，這就是密宗與禪宗所說的“開悟”或者“明心見性”。用這種方法來尋找輪迴的開始，應該說是非常容易的。

但從另外一個角度來說，尋找輪迴的開頭是沒有用的。因為，從勝義諦的角度而言，每個人的經歷都如同一場夢，如果在夢中去尋找夢的起源，是不可能有所收穫的，因為夢境中的東西本來就不存在，所以也談不上什麼起源。什麼時候開始作夢，也就是所謂夢境的起源。

同樣，在原本空性、猶如夢境的輪迴中去尋找所謂的起源，也只能碰一鼻子的灰。當從夢境般的輪迴中驚醒過來以後，也就不存在所謂的起源，一切都是一種幻覺而已。什麼時候產生幻覺，也就是輪迴的開始；什麼時候幻覺消失，也就是輪迴的結束。

外面的物質世界，就是內心的一種反映。當然，我們並不是在宣揚唯心主義。我曾很肯定地說過，佛教既不是唯物主義，也不是唯心主義；既不是物理學，也不是心理學；但佛教中既有唯物主義的部分，也有唯心主義的部

分，還有科學的一部分觀點。那麼，佛教究竟是什麼呢？佛教就是佛學。為什麼叫佛學呢？因為：一、它講述了佛的觀點和要求；二、通過這種方法可以成佛，所以稱之為佛學。

佛學或者佛教的物種起源說，就是這樣的。在通達了這些理論之後，我們該怎樣加以運用呢？如何利用這個理論來獲得解脫呢？修光明、修大圓滿或者其他的藏密都可以，只是大圓滿修起來比較容易而已。

如果在今生當中沒有證悟、沒有鍛鍊、沒有修行，卻守株待兔般地等待著中陰身的來臨，是沒有任何用處的。因為，在每天晚上進入深度睡眠的時候，我們都會進入這種境界，但卻從來沒有發現、沒有抓住，甚至沒有絲毫的感覺。那麼，將來在中陰身時，也只會是這樣。

因此，現在我們就必須想方設法地獲得證悟。如果能證悟，則在睡眠的時候也能找到這種機會。在證悟之後，如果能在證悟的境界當中停頓五分鐘，中陰的光明就可以停留五分鐘；如果能停頓十分鐘，中陰的光明就可以停留十分鐘。在證悟境界中停頓的時間越長，中陰光明停留的時間也就越長，如果能認識光明，並不中斷地在中陰光明

中停頓一小時不起任何雜念，我們就有充足的時間可以從容地修行。但現在不要說一小時，在根本沒有經歷過空性光明的情況下，在中陰時就不可能有任何感受。

證悟的基礎，就是出離心、菩提心等加行修法，如果沒有這些基礎，要想獲得證悟，純粹是異想天開。衡量加行是否修完的標準，就是觀察自己相續中是否具備出離心與菩提心。在所有的加行修完之後，就可以開始大圓滿的修法，之後就有可能證悟。

證悟並不是萬事大吉的最終結果，之後還要經過一些階段。在這種基礎上，如果今生的修行始終沒有太大的進步，就可以等待中陰的來臨，這樣才會有一些把握。如果根本沒有開悟，卻自不量力地妄想通過中陰法門來獲得解脫，就只會竹籃打水一場空。

在現代的社會環境中，真正想這樣一步步走的人是為數不多的，而真正能夠這樣一步步走的人更是屈指可數。我們隨時都在經歷輪迴的起點與終點，開始與結束，但我們卻希望輪迴能夠永遠結束，而不再有開頭。其實，如果自己能夠努力，這個目標也並不是達不到的。在開悟之後，解脫也就是指日可待的事情。

以上的觀點，是成千上萬的擁有高度智慧的人，在佛陀的指導下，於我們自己的實驗室裡反覆研究、實驗的結果，它超越了人類有史以來的一切物種起源之說。

今天所講的輪迴起源既可以當成一個常識來瞭解，也可以作為一個修法來運用。但願大家能各得其所，並學以致用。



佛教的世界觀



一、學習佛教世界觀的重要性

今天的講題，是佛教的世界觀。為什麼要講這個題目呢？因為，雖然佛教的世界觀是一門普通的常識，但對佛教徒或研究佛教的人來說，卻是相當重要的。

有些人認為，因為佛教講空性，所以就沒有什麼世界觀或人生觀等概念；也有人認為，佛教只不過就是燒香磕頭，勸人向善而已。這兩種觀點都是片面的，其實佛教並非如此簡單。雖然佛教是講空性，但並不是說萬物皆不存在；燒香磕頭也不能代表佛教，更不能闡明佛教教義；還有，勸人向善的確是佛教所宣揚的，但卻並不是佛教獨一無二的特點，例如：傳統儒家的“己所不欲，勿施於人”等教導，也同樣是在勸人向善。由此可見，上述這些觀點，都是因為對佛教的一知半解所造成的。為了讓更多的人弄清這一點，所以有必要就此問題進行一些研討。

要討論這個題目的另一個原因，是因為佛教經典對宇宙構成的描述，與現代自然科學所發現的結果，從表面上看似乎有部分衝突。一些不懂佛教教義的人，就因此而認為佛教不科學，並連帶地將佛教的一些修法與見解，也認定為是不準確、不合理的。之所以有這樣的看法，主要是

由於沒有系統地學過佛教，因此也就無法透徹地瞭解佛教的真正見解。

在西方歷史上，曾出現過多次宗教與科學之間的爭論。每當此時，自然科學往往能提出強有力的、具說服力的證據，來駁斥宗教的部分理論；然而，不但現代科學無法推翻或證明西方宗教所闡述的造物主，就連這些宗教本身，也不能令人信服地說明這一點。如此一來，有些人就以點代面，想當然地依此類推，對所有宗教、所有教派，以及所有的修法和見解，都抱持同樣的觀感，認為它們都是迷信、愚昧、消極、落後的代名詞，佛教當然也難逃此劫。為了澄清這些誤會，為了消除這些成見，就理當以研學佛教世界觀作為切入點。

因此，雖然佛教特有的教義包括緣起性空、大空性、大光明、生起次第、圓滿次第等一系列的見解和修法，但今天暫時不講這些，而只就佛教的世界觀進行一些必要的討論。

這個題目如果深入地講，就必須要對宇宙形成理論作廣泛的研究，其複雜性可想而知，所以今天只是淺談而已，希望能以此提供給諸位一些思維的線索。

二、佛教的微觀世界觀

要完整地敘述佛教的世界觀，就要從微觀世界與宏觀世界兩個層面來講。

首先講微觀世界：佛教的很多基本教派在對微觀世界的觀點上，都存在著許多分歧，其緣由可上溯到近三千年以前，佛陀在轉法輪時，曾有意地宣講了不同的教言，人們根據各自所聽到的法語，從而創立了不同的教派。基本教派有四：一切有部、經部、唯識宗與中觀派。（如果將密宗單獨分開，則就是第五派了，但今天暫時不講密宗的見解。）如從大小乘的角度來分，則一切有部和經部屬於小乘；唯識宗和中觀派屬於大乘。四大基本教派的見解像樓梯一樣，分成四種不同層次，一層高過一層。

之所以有這樣不同的層次，是因為佛陀考慮到眾生的承受能力不同。如果一開始傳法就講中觀或密宗，聞法者會難以接受，並因此退失信心，從而不能進入解脫道。如果這一世不能走解脫的路，下一世能否再有這樣的機會就很難說了。為了給眾生培植相應的善根，為了適應不同眾生的根基，佛陀才會以不同教言的方便來因材施教。也可以說，是因為眾生需要不同的引導，才会有這些教派的創

立。這一切，都是度化眾生的善巧方便，而並不是佛教論師或高僧大德們彼此之間的觀點存在著分歧或者矛盾所導致的。

下面分別就四大基本教派的觀點一一進行介紹：

（一）一切有部的觀點

一切有部認為：外界的山河大地、房舍以及肉身等所有的粗大物質，都是由微塵所組成的。佛經中所謂的微塵，就如同科學目前所發現的基本粒子——質子、中子、光子、介子、超子等等一樣，是構成物質的極小單位。他們認為，所有粗大的物質，都是由細小的微塵所組成的。雖然《俱舍論》中對非常細微的、最小的物質結構體，安立了許多不同的名詞：極微、微塵、鐵塵、水塵、兔毛塵、羊毛塵、象毛塵、日光塵等等，但我們暫時知道是“微塵”就足夠了。微塵又是由最細小的極微塵組成，這個極微塵已經細小到不能再被分割，或說已經分到不能再分的地步，所以叫做無方分極微塵。這種極微塵是實有的，它是物質構成的基本元素，所有粗大的物質，則只不過是極微塵的產物而已。

也就是說，山河大地、人體、房舍等粗大的物質，都是由許多極微塵堆積而成的，除了極微塵以外，這些物質實際上都不存在。眾多極微塵的累積，就會使人形成幻覺。所謂的幻覺，就是以為物質確有形狀、顏色等等。然而，這些錯覺中的山河大地、人體、房舍等卻並不存在，只不過是一些沒有形狀、顏色的極微塵而已。

極微塵與極微塵之間，有空間相隔。這種極微塵之間的空隙，雖然從宏觀世界的角度來看是很渺小的，但在微觀世界裡，它還是有相當大的距離。

一切有部同時認為：精神也可以被分割，但無法像物質那樣由方向來分，而是經由時間來分。譬如一個人心中冒起了一剎那的念頭，雖然這一剎那的念頭在宏觀世界裡是非常短暫的，但從微觀世界的角度來看，這一瞬間的念頭也可以再分成許多前後的階段，直至最後分到實有的無分剎那。

另外，一切有部還將時間、空間、速度、方向等法都抉擇為實有。

由時間將精神分割到不能再分的無分剎那，與物質的最小單位極微塵相結合，這兩個元素就構成了人，除此之

外，我與眾生都不成立。一切有部就是經由極微塵以及無分剎那來抉擇人無我，再以此為理論基礎，從而證達阿羅漢的果位。

（二）經部的觀點

經部關於微觀世界的觀點，基本上與一切有部相似。二者之間的差別，在於經部進一步將時間、空間、速度、方向等判定為非實有。

何謂空間？所謂空間，就是在一個範圍內沒有被任何物體所佔據的位置，這種沒有被佔的位置，就是空間，除此以外，並沒有空間的存在。如果有東西佔據某個位置，這個位置就沒有空間；當物體被移走後，騰出來的地方就是空間。由此可見，所謂的空間，實際上是假立的、不實在的。

再說時間，不論是一分鐘或一小時，一個月或一年，都只不過是物質變化的過程而已，除此之外，並不存在所謂的時間。我們只能通過世上萬物的變化來判定時間，譬如根據氣候的變化過程，而建立起春夏秋冬的時間概念等等。這種物質變化的過程，我們稱之為時間。

我們可以設想，如果太空中沒有任何星球的話，我們能算定時間嗎？不能。由此可知，時間只不過是以物質變化為基礎，由人的意識而增上安立的法。

雖然現代物理學對時間也有不同說法，到底時間存不存在，它的本體究竟為何，都是學術界激烈討論的課題之一，但經部的論師們卻認為，時間只是人的一種概念而已，除了物質的變化以外，實際上並不存在獨立的時間本質。

那麼速度又是什麼呢？只是物質運動的過程而已。除了物質以外，並沒有速度可言。譬如，當某個物體在靜止狀態下，它是處於零的位置；在第一剎那，它進入第一個位置；在第二剎那，進入第二個位置……這樣就形成了所謂的“速度”。由上可知，無論物體是在零的位置，還是正進入第一、第二、第三等位置時，都是除了物質自身的本性以外，不存在任何實質上的速度。

雖然從宏觀而言，用我們的肉眼可以看到一個物體遷移的速度；但從微觀的角度而言，它卻不存在任何真正意義上的遷移。因為一個極微塵才剛產生，在還來不及遷移之際，就當即消失了。這個觀點，與德國物理學家海森堡

的“測不準原理”比較接近。

方向也是如此。譬如，我們如果以一個基點為中心，來指出東南西北的方向，這些所謂的方向也只是相對的，而不是絕對的。因為如果向東移動一段距離，重設一個基點的話，原來的東方就變成現在的西方了……。類似的例子還有很多，故不一一陳述。

以上內容，為經部與一切有部的差異。

二者的共同點是，經部也同樣認為粗大的物質並不獨立存在，所謂的存在只是由許多的極微塵佔據空間而已。但極微塵為什麼會聚集在某個空間而不分散呢？他們對此解釋道，這是由於每一個微塵都可分成地、水、火、風四大的緣故。請大家注意，這裡所說的地、水、火、風，並非我們平時所看到的地、水、火、風，而是指某種能力。

所謂“水”，是指將微塵聚集在一起，而不讓它們分散的能力。由於每個微塵中都有水的成分，即彼此之間的吸引力，所以不會散開，但在經部的一些論著中，卻將其歸為風的力量。而在物理學中，則稱其為“粒子之間的引力”；所謂“地”，不是指宏觀世界裡的地，而是指所有堅硬的物質，如骨頭、金屬等物質中的堅硬成分都屬於

地；除了四大之外，還有一種無形的力量，就是眾生的共業，這是現代科學所無法證明的。

以上內容，是經部關於微觀世界的觀點。

早在西元前四世紀，西方的科學家們就提出過原子學說。他們認為，世界最基本的成分，是物質的最小碎片，這種碎片希臘文稱為atomos，即不可再分割的意思。原子的英文寫法atom，即來源於此。幾千年來，人類一直認為原子是構成宇宙萬物的最小單位，但事實證明，原子根本不是堅實而不可分的物質，而是極為微小的能源貯藏室。直至二十世紀初期，科學家們才對原子的結構有了新的瞭解，並開始探討潛藏於原子中的巨大能量。在每一個原子的中心，是由質子（proton）和中子（neutron）組成的原子核，原子核周圍有電子（electron）圍繞旋轉。

而夸克學說的提出，更使世人對微觀世界的認識尺度分別縮小到原來的十億分之一（相對於原子）和萬分之一（相對於原子核）。但即使是夸克、輕子和傳播子（即傳遞力的粒子）這些現代科學目前所發現的更為基本的粒子，其細微程度仍遠遠不及經部與一切有部所說的極微塵。

更重要的差別是，經部和一切有部通過對微塵的發

現，從而抉擇出人無我，並由此走向解脫；而物理學對基本粒子的研究結果，卻不幸被用於現代武器的推陳出新方面。雙方所走路線的不同，是顯而易見的。

（三）唯識宗的觀點

唯識宗認為，如果不詳細觀察的話，外界的物質在表面上是存在的；要是深入地進行觀察，則外界物質的實有性就無法成立。為何無法成立呢？因為，如果用最簡單的分解方法來觀察物質，就根本找不到物質終極的實有性，也就是說，根本就不存在任何基本粒子，表面上的存在只不過是一種幻覺而已。這也是佛教獨有的論點之一，其他學說都還沒有達到這個境界。

在唯識宗的微觀世界裡，沒有真正的物質存在，所有的物質經過觀察後，都是內心的現象。這種觀點的某些部分，有點像貝克萊的“經驗論”，但二者的差異之處也很多。然而，我們不能因為它們有一點像，便認定唯識宗就是唯心論。這好比牛羊頭上都有角，卻不能因此而認為牛就是羊，羊就是牛一樣。既然所有的教派都是人創立的，其間必定會有某些共同點，但細微的共同點不足以認定此即彼，彼即此。

總之，唯識宗的微觀世界，是一個非常內在的精神世界，外在的物質世界對他們而言並不存在。

（四）中觀派的觀點

中觀派有兩種觀點，其中最究竟的見解就是空性。從空性的角度來說，已經不存在所謂的微觀或宏觀世界，一切都是空性。但中觀也講世俗諦，所謂世俗諦，就是從眼耳鼻舌等感官所得出的結論。

從世俗諦的角度來說，中觀也有兩種：一種是與唯識宗類似，即認為不存在物質的微觀世界；但大部分的中觀世俗諦見解，也可以稱之為世間觀。所謂世間觀是指：在正常情況下，如果以眼耳鼻舌身能夠感知到某種物質，就承認它的存在。譬如，如果能看到或聽到某種事物，就承認這個事物的存在。

佛曾說過：“世間人會與我爭論，但我不與世間人爭論。世間人認為存在的，我也承認是存在；世間人認為不存在的，我也承認是不存在。”這句話的意思就是：從世俗的角度來看，外在的山河大地等不可能不存在，肯定是存在的，只不過這是世俗人的見解，是眼耳鼻舌所得出的

結論。這就是世間觀，很多中觀世俗諦的境界就是如此。

在世間觀的世俗諦境界中，也存在著物質的微觀世界。這種見解與經部的觀點十分相似：外界粗大的物質是由許多極微塵構成的，很多極微塵堆積成不同的形狀，並由人替這些不同的形狀取了不同的名字，如房子、車子等等，而實際上它們只是一堆堆的微塵而已。

總結四個基本教派的論點如下：由於唯識宗認為沒有物質的微觀世界，所以就暫且不談；其他三派大部分的見解，都承認物質的微觀世界。

中觀派則是將一切有部與經部認為不可再分割的無方分極微塵分解盡了，什麼都不存在——虛空一片，物質的本體越往深處尋找就越找不到，最終達到無中無邊的空性境界。就像萬里無雲的晴朗天空，沒有天地萬物、喜樂悲苦，這就是中觀的空性。

小乘的微觀世界觀，與早期自然哲學的原子論，或經典物理在物質結構上的發現，是有一點點相似的。但是中觀派和唯識派遮破了這種論點，而認為：根本就沒有任何基本粒子的存在。但目前科學領域的研究結果卻尚未達到這種境界，量子力學雖說比較接近，但也只是接近而已。

我曾與幾位數學家，以及權威的量子物理學家探討過這個問題，他們都認為物質最終是不可能變成虛空的，即便質量可以轉變成能量，但能量卻不可能消失。目前科學的觀點僅止於此，但從佛教的角度來看，這還不夠深。

這兩年我看了一些物理學方面的書，並多次向物理學專家請教，也學到了一些東西，但對我來說卻是了無新意，因為其中的許多觀點與佛教是一致的，而且在經書中都已講得非常透徹。只是他們的結論是靠儀器實驗出來的，而我們的結論則是由推理或前輩的證悟而來，差別僅此而已。不論是愛因斯坦的相對論，或是波爾等人的量子力學，我都不覺得特別新鮮，反倒認為這些理論還未臻顛峰，有必要繼續發展。

綜上所述，中觀的微觀世界觀，其境界已經超越最先進的物理學說。至於密宗，則更有著非常奧妙的、準確的、實用的微觀世界的觀點，但現在還不必急著講，就先講顯宗的觀點。

僅就微觀世界的論點而言，綜觀全世界所有的學說，不論是宗教的、科學的還是哲學的，沒有一個能比佛經講得更為透徹。我們可以肯定的說，佛教的微觀世界觀，已

經遠遠超越了所有目前已知的其他學說。如果量子力學能不斷發展進步，也有可能達到佛教微觀世界的部分境界，但即便經過成千上萬年的發展，它也不會超越佛教的究竟境界。

無數的事例可以證明，世間的科學理論永遠無法抵達究竟，終將被新的觀點所替代。我們都知道，雖然經典物理學家也曾宣佈：物理學的研究成果已經達到了頂峰！但隨著愛因斯坦等人的相繼出現，經典物理學的觀點就陷入尷尬的境地，而不得不被推翻。

佛教中觀的微觀世界的境界卻不是這樣，在這種境界中，物質世界已經被分解到虛空的狀態，所以沒有再超越它的可能。

有些人因為不瞭解佛教的推斷方式，所以不能接受上述觀點，不接受也無妨，這是個人的問題，能否接受通常要看個人的理解程度。諸位也許對量子力學的觀點比較精通，但對佛經中的觀點卻不一定能瞭解得十分透徹，所以自然會有這樣那樣的看法。但無論如何，絕不是因為我是佛教徒才如此自賣自誇，如果單純因為我們是佛教徒才這樣說，那就是片面的看法，是站不住腳的。假如無根無據

地誇大其詞，也就毫無意義；如果所講的觀點有根據、合邏輯，則在任何情況下都禁得起考驗。總之，佛教教理的無懈可擊，是不可否認的事實，我們只需拿幾本其他宗教或者學科的書與佛經比較一下，就可以一見分曉。

言歸正傳，佛教的微觀世界觀為何要如此抉擇物質呢？其宗旨，是要藉此打破我們對人、對事、對錢財名利等世間萬法的執著。至於其他學說，則有著與佛教截然不同的目的。

三、佛教的宏觀世界觀

世人對佛教的最大誤解，主要是在宏觀世界的問題上。譬如：有人認為，《俱舍論》中沒有說地球是圓球形；《時輪金剛》也沒有提到這個世界是圓形的；佛經中對須彌山、月亮、太陽以及四大部洲等等的描述，與科學家們從月球上或太空中所看到的情形也是大相徑庭；還有，佛經所說的太陽圍繞四大洲的觀點，也與現代科學所發現的事實恰恰相反；另外，經書中在描繪月球的時候，提及月球上的天人以及天人的宮殿等等。但大家都知道，一九六九年的七月二十日下午，阿波羅十一號正式在月球

上登陸。三位太空人在月球上進行了長達二十一小時的探測，卻沒有發現任何的天人或宮殿……。這些事實是無法迴避的，因為這在佛經中叫做現量，就是能清清楚楚地見到。

難道是佛的錯誤嗎？為什麼會有這樣的矛盾呢？是不是現代科學發達以後，就出現了新的世界觀，所以我們才要去尋找答案？這一切，就是今天要講的主題。

其實，釋迦牟尼佛住世時，就早已回答了這個問題。我們都知道，現代科學的歷史只有三百多年，二千多年前結集的佛經，雖然不可能存在與現代科學研究成果相抵觸的問題，但在當時的佛經中，就有了自己的問題和答案。當時的佛教學者，便已經就佛經與佛經之間對宇宙構成，以及我們所生存的這個世界的不同描述提出過疑問。譬如《俱舍論》與《時輪金剛》對宇宙構成的描述就有非常大的出入，關於日蝕和月蝕的說法也有很多種，以致於後來的佛教學者對此產生了諸多疑問：難道是有兩個世界？還是一個世界有幾種不同的描述？於是乎學者們就到佛經中去尋找答案，結果他們找到了。那麼，佛經中對這些差異是如何解釋的呢？下面我們分別進行講解：

第一、關於對宇宙不同描述的解釋，有以下的幾種：

1、在《時輪金剛》的一個大疏裡將此問題講得非常清楚。這個《時輪金剛大疏》，是以以前的香巴拉人寫的，距今約有二千一百八十一年歷史。後來西藏人也寫了很多這方面的書，距今也有七、八百年左右，所以，這些都不可能是為了應付登陸月球或物理學的發展，才被動地來思考該如何進行解釋的。

針對《俱舍論》與《時輪金剛》對宇宙結構描述之間的巨大差異，《大疏》以恰如其分的理由向我們一語道破：問題的關鍵，在於佛陀傳法的內容不是根據自己的證悟境界，而是取決於聽眾的接受能力。其主要考量，是看對方能否受益。

如果能利益眾生，就算所講的與事實不盡相符，佛也會暫時先這樣講，然後再慢慢地引導；如對眾生有害，就算事實的確如此，佛也不會如實告知。聽眾能承受什麼程度，唯有佛才知道。因為佛有他心通，所以十分清楚地知道，在當時的社會環境及文化背景下，只有這麼講才能讓聽眾接受，從而利益那些眾生。由此可知，佛之所以說大地是平面的，中間有須彌山等等，都是度化眾生的一種

權巧方便。

不僅《大疏》之類的論著這樣進行解釋，包括佛陀自己也作過類似的解答。比如，針對釋迦牟尼佛在不同場合談及當初自己是如何發菩提心，如何走上解脫道前後說法之間的偏差，一位弟子就曾問道：為何從前您說是在某尊佛前發心，現在又說在另一尊佛前發的心呢？佛陀對此回答道：我傳法的內容是隨眾生的根基而定，針對以前那些人，就要那麼講，他們才能接受；對於後來的這些人，只有這樣講，才能對他們有益。唯一的衡量標準，就是眾生的利益。由此可見，佛陀傳法的內容，是隨眾生的根基而變的。

這是否意味著佛永遠都不講真理，只隨眾生根基而說呢？也不是。這只能說明：因為眾生的根基千差萬別，所以進入佛門的途徑也是各不相同的。在經由不同方法逐步將各類眾生引導入門之後，最終的解脫道還是只有一條。

佛經中對同一事物或現象之所以有多種不同的描述，其原因就在於此。至於佛經的描述與現代科學發現之間的差異，想必也就不難理解了。

2、無論是《俱舍論》或《時輪金剛》，其中對宇宙結構所作的描述，從空性的角度來說，都是眾生的幻覺，都不可能實有存在；但從世俗諦或眾生的角度來看，兩者的描述都有可能。也就是說，在某些人的境界中，宇宙的結構正如《俱舍論》所言；而在另一些人的境界中，宇宙的結構又如《時輪金剛》中所說的一樣。因此，針對不同業感的眾生，佛的開示也不只一種。

另外，《時輪金剛大疏》中還提到：在一個五肘深五肘寬的岩洞裡，可以容納轉輪王與他的四部大軍。亦即是說，從一個普通人的角度而言，這只是一個小小的山洞；但對另一個眾生而言，則可以容納轉輪王以及他所率領的千軍萬馬。

《大疏》中又說道：令人類垂涎三尺的一桌豐盛美食，在餓鬼眾生的境界中卻根本不存在；對於造作過殺生等嚴重罪業的地獄眾生而言，在如同針尖般大小的微塵上，也會出現險惡峻峭的高山。

對於這些看似矛盾重重的描述，該如何解釋呢？其主要原因，就在於不同眾生會有不同的認知或者“業感”，因為這些景象都不是外在的，而是一種內在的緣起。這好

比密勒日巴尊者鑽到牛角中去，牛角沒有變大，密勒日巴也沒有縮小一樣，但這卻是誰也抹殺不了的事實。

依照佛陀所講的觀點，不同的眾生看同一個星球，各自會看到不同的形狀，因為內在緣起的差別會影響到外在的緣起。佛教所講的這些奇妙現象，蘊含著現代科學與哲學以前從未接觸過，將來也不可能徹底知曉的真理。

當修行不足的時候，外在的誘惑會變得強大有力，從而使內在的能力無法與之抗衡；當修行達到一定程度，而使內心獲得自在之後，內在的能力就能隨意改變外在的狀況。現代科學無法解釋這一點，即使愛因斯坦提出了相對論，但從佛教的角度來看，其深度和廣度卻遠遠不夠。

雖然佛陀將這個世界描述成很多不同的形狀，但並非意味著這個世界同時存在這麼多不同的形狀，而是表明一個世界在不同眾生的眼裡，會顯現出不同的面貌，其原因就在於內在因緣的不同，只有佛才能知道個中奧妙。佛經中對這個世界的各種描述就是由此而來的。

也許有人會提出疑問：為什麼沒有一部佛經中的描述，符合現代科學所發現的世界“真相”呢？

因為，在當時人的概念中，大地就是平面的，太陽圍

繞著大地而轉。雖然從現代人的角度而言，這些觀念是錯誤的，但在這些相對來說不是很關鍵的問題上，佛陀都不會與世人爭論。不論地球是圓的還是平的，對希求解脫的人來說並不重要，對修行也不會有絲毫影響。因為這些都是小問題，佛也就無需與世人爭辯，但在重要的關鍵問題上，佛卻非常認真，力圖要推翻世人的錯誤觀點。譬如，我們始終認為有一個“我”的存在，對此，佛就不遺餘力地加以破斥。佛的說法原則，是抓根不抓枝。

佛陀傳法先後只持續了四十多年的時間，宣講《俱舍論》與《時輪金剛》中間相隔的年頭也只有三十多年，在這短短的時間內，以佛陀浩瀚如海般的智慧，怎麼可能講到後面就忘了前面是如何講的，然後又重新再講一個不同的觀點呢？即使普通人在說話時，也會注意到前後的一貫性，不可能前後顛倒，信口開河。所以，佛陀如此傳法，是有世人無法測度之密意的。

實際上，不要說我們生存的這個小小的世界，就算是太陽系、銀河系，乃至整個宇宙所有成員的一切運動，佛也瞭解得一清二楚。關於這一點，我們只需將《時輪金剛》天文學與現代天文學的某些資料作一比較，就可以真相大白，譬如：

古今天文學比較 主要天文資料	現代天文學 (單位：天)	《時輪金剛》 天文學(單位：天)
地球公轉軌道週期	365	365
月球軌道週期	27.3217	27.395343
火星軌道週期	686.980	687
水星軌道週期	87.968	87.97
土星軌道週期	10759.2	10766
金星軌道週期	224.701	224.7
木星軌道週期	4332.6	4332
黃白道交點週期	6793.460	6792.99

注：兩個天文學的小數進位取值不一定相同。

其中黃道和白道的兩個交點，在《時輪金剛》天文學中取名為羅睺羅的頭和尾，羅睺羅是傳說中的動物，因此有些人就誤解了佛教的天文學，以為這只不過是一些神化傳說而已。但從上面的數位可見，除了土星的週期以外，其他結果與現代天文學的計算結果有著驚人的相似。

我們都知道，為了研究月球等天體的運動，幾個世紀以來，許多天文學家耗盡了畢生的精力；但是，沒有借助於任何精密儀器，僅憑著超人的智慧，佛陀便早已用精確度極高的資料，十分準確地描述了月球在其軌道上運動的平均速度和近地點與遠地點的速度，以及其他星球的順行、留、逆行（都是指行星的視運動，即我們在地球上所看到的行星運動；順行是指自西向東運動；逆行是指自東向西運動；留是指行星與恆星的相對位置基本不變。這三種視運動是地球和行星兩者的公轉運動合成後，在天球上的反映）等運動的情況。

具有如此智慧的佛陀，又怎麼可能毫無意義地說出前後矛盾的話來呢？絕不可能！

3、佛經對宇宙結構的描述眾說紛紜的另一個原因，是因為如果經書中只有一種描述，大家就會從此認定宇宙只是這個樣子，世界肯定就是這樣，繼而使其成為固定不變的一種執著。正因為佛經中有各種各樣的描述，孰是孰非很難確定，世人就不會固守一見，從而最終瞭解到：原來外境是隨著眾生的因緣而變的。

所以，要瞭解佛教或是想研究佛經，就必須飽覽佛

教經論。無論是要支援或是批評佛教，就算沒有讀遍所有的經論，至少也要掌握其中的關鍵。如果只是翻過幾本經書，就想對佛教妄加評論，是非常草率的做法，誰也沒有資格這麼做。在僅知皮毛的情況下，任何評語都是盲目的、無知的。這就像要評價基督教的觀點，首先就必須熟讀聖經，假設除了知道耶穌這個人以外，對基督教的其他教義都一竅不通，又如何去加以評論呢？

上述觀點除了在《時輪金剛》中提過以外，在一千多年前的學者所著的《般若波羅蜜多釋》中也宣說過同樣的道理。

第二、佛經中曾講道：月球上有天人和天人的宮殿。可是當宇航員登上月球時，卻只能失望地看到一個毫無生機的星球。

如果要問其中誰對誰錯，應該是雙方都沒錯。我們在承認科學發現的同時，也要記住佛曾親口所說的話：“世間人與我爭論，我不與世間人爭論；世間人認為存在的，我也承認是存在；世間人認為不存在的，我也承認是不存在。”所以，佛教的包容性很大。不僅是現代的，就是千百萬年以後的科學新發現，佛教都可以包容。

佛所說的“世間人”，並不是指任何一個人的胡思亂想，而是指在正常情況下，以人的眼耳鼻舌等感官所得出的結論。如果我們看到此屋中沒有駱駝和大象，佛也會認定是沒有；如果我們看到此屋中有很多人，佛也會承認有很多人。當佛站在我們世間人的立場來看問題時，由於這些是我們眼睛所得到的結論，佛就會予以承認。

同理，雖然現代科學是依靠各種儀器來作實驗，下定論，但儀器最終還是要靠人的眼睛來觀察。說穿了，實驗都是人做出來的，而人靠的就是眼耳鼻舌身。這些感官在正常情況下所得到的結論，佛永遠都不會否定。只要是經過無可非議的實驗所得到的結論或新生的事物，佛教都會接納。只要是佛教徒，都應該知道這一點。從這個意義上講，佛教的宏觀世界觀有著無限發展的空間，這是非常重要的。

既然我們不否認現代科學對宇宙的準確認知，那麼佛陀為什麼要在荒涼寂寥的月球上描繪出美麗的天人和華麗的宮殿呢？

其實，佛並沒有說月球上存在著以普通人類的肉眼可以看到的天人和宮殿，並不是說在月球上存在著人類的城

市，而是說有天人的城市。如果佛說有人類的城市在月球上，人們就應該能看到；如果月球上只有天人的城市，則人類就不一定能看到。

佛曾說過，兩種不同道的眾生在看同一個東西時，會得到兩種不同的結論。人只能看到人的世界，而看不到天人的世界。就像人的肉眼只能看到粗大的物質，而看不到無線電波等更細微的物質形態，但卻不能說因為我們看不見，無線電波就不存在。同樣，天人的世界也不是我們所能看到的。

這種說法合乎邏輯嗎？其邏輯性非常強！兩種完全不同道的眾生，其器官的構造與阿賴耶識中的種子都截然不同，當他們同時看一個東西時，看到的會是兩種不同的結果。如同有些魚類和人類的感受不同一樣，天人和人類之間的差別就更大，他們在觀察同一外境時，所得出的結果就更不相同。由於天人比人類高一個生命級別，所以天人可以看到人的世界，而人卻不能看到天人的世界。總而言之，問題的答案應該是，因為佛並沒有說月球上有人可以看到的城市，所以佛的說法沒有錯。

這不是新的答案，而是幾千年前就有的答案，也是非

常精妙的回答。如何能證明這一點呢？佛經中講過：以前有一種老鼠，專門住在火坑中，以火為食卻毫髮無損；過去還有一種衣服，穿髒了不能用水洗，而是要扔到火裡，以熊熊烈火來清除衣服上的污垢，卻不會燒壞衣服，因為這種衣服的原料是石材。在中國的史籍中，也有這樣的記載。

因為那種老鼠的身體構造與我們不同，就像用石材做的衣服與用普通布料做的衣服不同，所以能夠承受烈火的高溫一樣，老鼠對火的感覺也與我們人類完全不一樣，因此就可以生活在火裡。雖然現在沒有再聽說有此類動物，可能是已經絕種了，但很多人都知道，在海底的火山口附近，即使水溫高達攝氏二百度，卻仍然有一些魚類常年生活於其間，完全不受高溫的影響。如果是人類或其他魚類，則絕對無法在這種環境中生存。

從以上這些例子可以得出一個結論，不是所有眾生對冷熱疼痛的感受都一樣。既然感覺可以如此不同，那麼眼睛所看到的現象不盡相同也是合情合理的。類似的邏輯還有很多，此處無需贅述。

如果從這個角度來推理的話，就根本沒有理由執持一

般人所謂“眼見為憑”的正確性。難道在整個宇宙中，唯有人眼所見才算是真理嗎？並非如此！我們不能排除有比我們看得更清楚、更透徹的生命存在，而且也不能排除他們在看我們所了知的太陽系之時，會看到一個跟我們所見的世界完全不同的世界。

我們對外在冷熱疼痛等等的感覺，其實也是一種內在的特殊因緣反映在表面上而已。而人類正常的感官反應，也只是相對地準確，而不是絕對真理。人類的許多傳統觀念已經被量子力學推翻，而量子力學無法推翻的觀念，卻早已被佛理所推翻了。因此，我們沒有理由固守己見地堅持：只有我們所看見的才是唯一的真理！

對佛教修行人來說，這是很容易接受的。譬如：密勒日巴尊者能自在地穿越懸崖，或雙盤坐在空中；有些成就者的腳踩在石頭上，就像是踩在泥地上一樣，立刻可以現出腳印；又有些瑜伽士能夠穿越牆壁等等。這些不可否認的事實，便足以顛覆傳統的舊觀念。

現代人很傲慢，總喜歡將自己沒看到或想不通的歸結為不存在。沒有看到是事實，但這卻不能說明不存在。譬如，在三百多年前，還沒有量子力學理論的出現，可它

當時是不是絕對不存在呢？當然不是，只是未被人發現而已。同樣，有關月球的問題，也要從這個角度來分析。

必須強調的一點是，並不是在人類登陸月球，並發現它是個不毛之地之後，我們才開始去尋找問題的答案，而是由於佛學家們考慮得非常周到，所以二千多年前的佛教典籍中，就已經有了答案。

總結以上各點可知，佛教的微觀世界境界不僅超越了早期的自然哲學原子論，也超越了現代量子力學的論點；而佛教在宏觀世界領域中，已經令人心悅誠服地分析出：宇宙構成的許多類型，是由於眾生內在因緣的不同所致。反觀科學和其他學說，他們只是一成不變地死認一個我們熟知的圓形地球，月球則是死寂一片，從沒有推測過一個地球或月球同時有不同現象存在的可能性。僅從這一點而言，我們也無法否認佛教宏觀世界觀的先進性與包容性遠勝於現有的其他學說。

總而言之，作為一種學說，或是像佛教這樣極具邏輯性的宗教，其所有的觀點都必須有根據、合邏輯。在佛教的世界觀中，微觀世界與現代的物理學既有相同點，也有超越其上的地方；而宏觀世界與現代科學的相同點，大家

可參閱《大方廣佛華嚴經》的第九品。在第九品中講道：太空中漫布著許許多多的世界，其數量是無邊無際的。這不僅與現代科學的發現一致，更遠遠超越了日心說和地心說；至於宏觀世界與科學的不同點，則是佛陀為了令眾生入道的一種權巧方便；還有許多佛教特有的、超勝於科學的觀點，則是現代科學根本無法解釋的。

在西方，時常有媒體或科學工作者到寺廟或佛學院去探討這類問題，可是我們這裡目前還沒有，除了一些人在看過《俱舍論》後，有時會私下進行討論之外，幾乎沒有其他交換意見的機會。但自然科學的觀點現在連小學生都知道，當佛經中所講的與其發生衝突時，大家就會產生懷疑。有些人打骨子裡就輕視佛經，認為裡面的全部內容都是不科學的。

針對這些現狀，就有必要向大家介紹佛教的世界觀，這需要從微觀和宏觀兩方面著手：微觀世界觀包括相同的和超越的部分；宏觀世界觀則包括相同的、表面上不同的以及超越的部分。一旦建立起這些框架與思路，講起來就比較容易被瞭解。凡是稍有智慧與思維能力的人，都不太會排斥佛教的理論及行為，而佛教也永遠無懼於智者的觀察。

由於不瞭解這些論點，就會產生諸多誤解。

以前，我們比較瞭解的是東方文化，所以只認為大乘佛法是整個東方文明中最具辯證、最透徹、最頂峰的思想。後來逐漸看到西方哲學和科學理論，才深深地體會到，佛法不僅是東方文化的頂峰，而且也是全人類所有文化中最偉大、最頂峰的思想。

僅僅從世間的角度來說，佛法所強調的自由、和平、平等、民主、真誠、環保、素食、衛生、節約等理念，也是真正的跨世紀思想。因此，我個人認為，無論是對任何人來說，沒有機會讀佛書都是人生最大的遺憾！

在這個充滿著冷嘲熱諷的世界裡，深廣理性的智慧從古至今就容易被世人所忽視，但我們深信，佛陀的智慧和慈悲，定能為人類社會帶來新的希望！



語加持的修法



我們的語言，經常會被粗語、惡語、妄語等不善的語言所污染。若能每天早上以佛菩薩的力量，來加持我們的語言，則每天念心咒、念儀軌的效果會完全不同——功德更大、作用更大、效率更高。

五加行當中也介紹過，每天早上剛剛醒過來的時候，立即觀想在前面的虛空中，自己的金剛上師顯現為蓮花生大師，周邊與皈依境當中介紹的一樣。自己的本體，觀想為益西措嘉空行母。自己的外形，為金剛瑜伽母。金剛瑜伽母的外形、身姿，與五加行後面破瓦法的觀想完全一樣。

蓮花生大師手搖金剛鈴鼓，搖鼓發出印度梵文母音和輔音的聲音，把自己從夢中喚醒。字母和音母，是所有咒語的基礎，所以密法很重視字母咒。每天早上醒來和每次修加行的時候，都要這樣觀想。之後，便可以在床上修行或進入佛堂修行。一座修完以後，再洗漱、吃早餐。也可以在觀想之後先洗漱，然後開始正式修行。

首先念誦“唵阿吽”。這三個字，是十方三世諸佛菩薩身口意的代表、象徵，非常有加持力。然後在自己舌頭上面的中間，觀想一個紅色的梵文燃“𑖀”字。燃“𑖀”是

梵文火的種子咒，象徵地水風火當中的火，本質為諸佛菩薩的智慧，然後再觀想燃“𑖅”字變成火焰。

以此火焰，燃燒掉自己現在這個撒謊、說粗語、說綺語、說離間語等等，從無始以來到現在，造了無數惡業的舌頭，讓它不復存在、變為空性。在空性當中，觀想火焰發出紅光，紅光凝聚，變成橫臥的三股半金剛杵。半金剛杵的腰部是空心的，在空心當中，觀想很小的蓮花和平面的月輪。在蓮花和月輪上面，觀想咒語：第一是母音字母咒；第二是輔音字母咒；第三是緣起咒。觀想的每一個字母，都是豎立且一直轉動著的。

第一，在月輪的最裡面，觀想紅色的梵文十六個母音字母咒“阿阿額額烏烏熱熱勒勒誼誼哦哦昂阿”（𑖀𑖀𑖂𑖂𑖄𑖄𑖆𑖆𑖈𑖈𑖊𑖊𑖌𑖌𑖎𑖎𑖐𑖐𑖒𑖒𑖔𑖔𑖖𑖖𑖘𑖘𑖚𑖚𑖜𑖜𑖞𑖞𑖠𑖠𑖢𑖢𑖤𑖤𑖧𑖧𑖩𑖩𑖫𑖫𑖭𑖭𑖯𑖯𑖱𑖱𑖳𑖳𑖵𑖵𑖷𑖷𑖹𑖹𑖻𑖻𑖽𑖽𑖿𑖿）觀想十六個母音字母的方法，是字母從𑖀字開始自右往左排列（逆時針），轉動的時候往右轉動（順時針）。大家要記住，這裡所講的“自右往左排列”，是從咒輪的上面往下看的時候，是從觀看者的右手往左手（逆時針）排列的。如果從旁邊看起來，則是從觀看者的左手往右手排列的，就像橫行排印的文字排列一樣。轉動的時候，第一個母音阿（𑖀）字帶頭往前（即往左）轉動。

(nià), 吒(zhà) 佉(chà) 咤(輕音nzhà) 乍(重音nzhǎ) 拏(nà), 嚩(dà) 他(tà) 坦(輕音ndà) 怛(重音ndǎ) 那(nà), 吧(bà) 帕(pà) 霸(輕音nbà) 罷(重音nbǎ) 麼(mà), 呀(yà) 曷(rà) 啦(là) 嚩(wà), 夏(shià) 喀(kà) 薩(sà) 哈(hà) 恰(chrà)” “唵耶達瑪黑德巴爾巴瓦, 黑敦得堪達塔嘎杜哈雅巴達, 得堪匝友呢若達, 誼旺巴德瑪哈夏爾瑪納所哈” 最少七遍, 二十一遍也可以。一邊念誦, 一邊觀想咒輪轉動和每一個字都發出與本字母顏色一樣的紅白藍光。在光的頂端, 觀想以各種各樣的供品供養十方諸佛菩薩, 諸佛菩薩因供養而歡喜。供養完畢之後, 光芒收回, 融入自己舌頭化成的半金剛杵中心的咒語, 清淨了自己從無始以來的語造罪業; 同時觀想自己獲得十方諸佛菩薩語言的加持。

咒輪的發光、轉動, 都是密法裡面的一種特殊修法。如果能觀想清楚, 對修行是非常有幫助的。

為什麼密宗修法經常會觀想發光呢? 光象徵佛的事業。在顯宗和密宗的經典當中, 經常能看到這樣的描述: 釋迦牟尼佛在傳法、度眾生的時候, 身上發光, 光芒照耀地獄等三惡道眾生, 使眾生清淨罪業、減輕痛苦並獲得解脫。

對於咒語，密法有著非常重要的觀點。比如，普通人認為，“嗡班雜薩埵吽”只不過是金剛薩埵的心咒而已，其本質，只是幾個文字或自己喉嚨裡面發出的聲音，它不是佛。除了形象上的金剛薩埵以外，沒有其他的金剛薩埵。其實，對普通人而言，因為金剛薩埵無法直接度化我們，我們沒有這樣的福報。只有一地以上的菩薩，才能得到金剛薩埵直接的接引。但如果我們自己有信心，本來金剛薩埵心咒，就是金剛薩埵。金剛薩埵的咒語，與真正的金剛薩埵所起的作用完全一樣。有了這樣的見解，則哪怕只念一句金剛薩埵心咒，其功德也相當大。

如果有足夠的信心和見解，觀想供養諸佛菩薩，與供養真正的諸佛菩薩，效果與功德是完全一樣的。顯宗，尤其是唯識宗認為，一切外面的景象，無論是淨土、地獄，都是心造的，一切都是心的顯現。密法更是在行為上、修行上真正將此見解落到了實處。

在專門打坐、閉關期間，每天早上起來的時候，必須這樣修一次。平時非閉關期間，若能每天早上修一次語加持修法，則當天念誦咒語的功德、善根、力量將完全不同。



金剛七句之上師瑜伽



金剛七句之上師瑜伽

——降加持雨

阿

自身平庸安住前虛空，鄔金無垢達娜果夏湖，
深邃盈滿具八功德水，中央珍寶蓮花盛開中。
皈處總集鄔金金剛持，相好赫奕措嘉母雙運，
右持金剛左持托巴瓶，綢緞珍寶骨飾莊嚴美。
五光界中大樂威光耀，三根眷屬之海如雲集，
加持大悲甘霖垂視我。諸佛本體無死智慧身，
猛厲渴慕恆頂恭信禮。身體受用三世所積善，
觀為普賢雲供而敬奉。無餘懺悔無始累積罪。
諸佛佛子所有之功德，唯一遍主怙主之勝跡，
誠心隨喜起信而祈禱。請降深廣妙法甘露雨。
聚合自他一切之善業，乃至輪迴大海未盡間，
追隨怙主汝尊之腳步，為度天下眾生而迴向。
皈處總集廣大智悲藏，濁世唯一救主珍貴寶，
遭受五濁衰損痛苦時，願速慈悲垂視祈請子。
密意界中散射大悲力，請求加持具敬我之心，
祈請迅速示顯諸驗相，恩賜共與不共之成就。

之後盡力念誦七句祈禱文，並以恭敬心與信心觀想：
從佛父佛母雙運處及心間，發出智慧五色光，融入自
身心間，從而獲得加持，之後盡力念誦蓮師心咒。

上師三處三字中，放射白紅藍三光，
融自三處消三障，成就身語意金剛。
上師諸眷皆化光，白紅明點吽字相，
融入自心上師意，自心無別法身中。
阿！阿！

誦完之後，應觀本來超離一切造作取捨之自心本性原
始大法身本來面目，復次了知一切如幻顯現皆為上師之自
性。迴向善根並誦吉祥之頌。

此文於丁亥年七月初八，由生生世世發願成為蓮師之
奴僕者，米滂嘉措意海中流露。芒嘎啦！

二零一三年十二月十一日

慈誠羅珠 恭譯

金剛七句祈禱文

『藏音』

吽

鄔金耶傑呢向燦
班瑪給薩爾東波拉
雅燦巧格歐哲尼
班瑪炯內協色札
括爾德喀卓芒布果爾
且傑吉色噠朱傑
辛吉洛協爾夏色所
古汝巴瑪斯德吽

『漢意』

吽

鄔金剎土西北隅
蓮花蕊莖之座上
稀有殊勝成就者
世稱名號蓮花生
空行眷屬眾圍繞
我隨汝尊而修持
為賜加持祈降臨
古汝班瑪斯德吽

《金剛七句祈禱之上師瑜伽》修法

密法特別強調三根本——上師、本尊和空行的修法。三根本當中的第一，是蓮花生大師等上師；第二，是觀世音菩薩等寂靜本尊，與普巴金剛等忿怒本尊；第三，是作明佛母、度母等女性本尊空行。

三根本分別有不同的功德與加持：要證悟，要得到勝義諦的成就，必須依靠上師的加持；要增上弘法利生的四種事業，本尊的修法非常重要；要遣除修行過程中的違緣，就需要空行的修法。

在三根本的修法中，最重要的，就是上師的修法。蓮師修法既可以作為生起次第的本尊修法來修，也可以當作上師瑜伽的修法來修，所以尤為重要。

不僅藏傳佛教要求依止上師，漢傳佛教、南傳佛教也有同樣的要求。小乘佛教的戒律中清楚地提到，受戒後要跟隨一位上師至少十年以上，才有資格自己單獨生活，在這之前，不允許自由活動。漢傳佛教也講，沒有善知識（即上師），根本學不到任何東西。

學佛的最終目標，是為了斷除煩惱；而要斷除煩惱，

就必須證悟。上師瑜伽，就是一種非常簡便又非常直接的證悟方式。

此文介紹的蓮花生大師修法，屬於上師的修法之一，但此修法與五加行當中的蓮花生大師的上師瑜伽修法稍有不同。

一、什麼人適合修蓮師上師瑜伽

（一）剛入門修行的人。修行過程中，會遇到一些違緣。為了遣除逆境、違緣，在沒有修出離心和菩提心之前，先修蓮花生大師的上師瑜伽，念修十萬遍蓮師心咒，然後再修其他修法，會非常順利。

（二）正在修行的人。修五加行也好，修其他法門也好，若能每年先修蓮師上師瑜伽，念誦十萬遍蓮師心咒或金剛七句祈禱文，依靠蓮花生大師的加持，就可以遣除一年當中所有修行上的障礙、魔障。

（三）出現違緣的人。由於各種原因，而在工作、修行等方面出現違緣的時候，念修蓮花生大師的上師瑜伽，即可以遣除違緣。

（四）希望證悟的人。在加行修完，萬事齊備，只

欠證悟的時候，蓮花生大師的上師瑜伽修法更顯得格外重要。因為無論是明心見性，還是證悟大圓滿，都無法用語言來形容。心的本來面目，已經超越了語言所能描述的範疇，想通過其他方法來證悟，是行不通的。只有上師瑜伽的修法，才是證悟的最佳途徑。

因此，在開始的準備階段，中間的修行階段，以及最後的證悟階段，蓮師修法都舉足輕重。

二、蓮花生大師的功德

目前，佛教主要存在於三種語言體系當中：巴利文、漢語和藏語。而密法的弘揚範圍，則更為狹窄。漢傳佛教裡面的密宗為唐密。唐密屬於外密，是介於密法和顯宗之間的法，還不是無上密法。唯有藏語體系當中，才有無上密法。

正所謂“道高一尺，魔高一丈”，要弘揚深奧的無上密法，一定會魔障重重。當初，堪布菩提薩埵等很多像佛一樣的成就者來到藏地，都無法將密法弘揚開來，只有求助於蓮花生大師。蓮花生大師受命於危難之間，示現神通，調伏諸魔，遣除一切違緣之後，才把印度最高深的

密法弘揚到藏區。迄今為止，雖然已經歷一千多年的風風雨雨，但其傳承、灌頂等內涵，仍然完整無缺地保留在藏地。

在如今的印度本土，也見不到這些無上密法的蹤跡了。阿底峽尊者進藏後的後弘期，一些藏族翻譯家來到印度後發現，在印度基本上找不到梵文大圓滿的典籍。即使偶爾在一些修行非常好的長老私人藏書裡面，看到一兩段短短的修法儀軌，但在詢問或求法的時候，這些長老都會敷衍地說：“這是我們的前輩老上師們收藏的，我也不知道內容。”其實他們在秘密地修，只是不願公開而已。因為印度前後遭受了十七次伊斯蘭教徒的侵略，不僅密法，整個佛教都受到了毀滅性的打擊；加之密法本來在印度就不公開流傳，只有少數人才可以修，所以就更加隱蔽了。事到如今，只有藏語言當中，才保留了無上瑜伽的典籍、修法、傳承與灌頂等等。這一切，不能不歸功於蓮花生大師。如果蓮花生大師當初不進藏，即使顯宗與外密的弘揚不會受到影響，但無上密法的弘揚就會非常艱難。可以說，如果沒有蓮花生大師，就不會有完整的藏傳佛教，至少大手印、大圓滿等無上密法就成了空缺。

寧瑪巴的所有伏藏法，都把蓮花生大師作為上師來修。比如，我們修上師瑜伽的時候，觀想的上師，就是蓮花生大師。即使我們的根本上師很多，也可以用蓮花生大師來代表所有的根本上師。或者說，蓮花生大師的本體，就是這些根本上師。蓮花生大師的修法，包含了所有的上師瑜伽修法。

在藏傳佛教中，不僅僅是寧瑪巴，包括格魯巴等其他教派的許多高僧大德，都是蓮花生大師的化身。

比如說，阿底峽尊者，是藏傳佛教後弘期的開創者。在朗達瑪滅佛以後，如果沒有阿底峽尊者，藏傳佛教的再次弘揚就會遙遙無期。實際上，阿底峽尊者也是蓮花生大師的化身。關於這一點，在阿底峽尊者的傳記當中有記載，在噶當派的教法裡面也提到過。在蓮花生大師的伏藏品當中，蓮花生大師也親口說過，他將來會化現為阿底峽尊者來藏地弘揚佛法。

宗喀巴大師，也是蓮花生大師的化身。不僅寧瑪巴這麼說，包括格魯巴的很多高僧大德也承認。在第四世班禪大師的著作中，也提到過宗喀巴大師和阿底峽尊者都是蓮花生大師的化身。

多羅那他，是覺囊派非常重要的上師之一。在他的自傳裡記載，他是蓮花生大師的化身。

薩迦派的薩迦班智達，也是蓮花生大師的化身。這在蓮花生大師的預言和後來的伏藏裡都有記載。另外，岡波巴大師也是蓮花生大師的化身。

除了以上所講的諸位聖者以外，還有很多的高僧大德，也是蓮花生大師的化身。可見，蓮花生大師不僅是寧瑪巴的上師，也是所有教派共同認可的重要上師。

根據什麼來判斷誰是誰的化身呢？這不是根據推理，也不是根據感覺。這些非常隱蔽的聯繫，我們的五種感官根本沒有能力照見，我們的邏輯也推理不出任何結果，而只能依據蓮花生大師的預言，以及後來的成就者們的金剛語。我們完全可以相信這些高僧大德們的修行和人品，他們絕不可能欺騙眾生。這些佛陀和與佛陀般的聖者所講的語言，叫做聖教量。

另外，在蓮花生大師的教言當中也說過，他將來會以不同的形象、不同的生命、不同的身分、不同的相貌出現在藏區、漢地乃至全世界，以度化各類眾生。

末法時代，人類自私自利，信仰缺失，邪見如山，心

理危機四伏，自然災害頻繁。在這種時候，蓮花生大師的加持，將超過所有佛菩薩的加持。

我們不能認為，釋迦牟尼佛和蓮花生大師是完全不同的兩個人。據佛經記載：蓮花生大師就是釋迦牟尼佛的化身，釋迦牟尼佛以佛陀的身分弘揚顯宗、度化眾生；弘揚密法時，則化現為蓮花生大師的身分。釋迦牟尼佛是所有小乘、大乘與密乘行者的導師，沒有任何一位佛或菩薩的功德，能超過釋迦牟尼佛，只是因每一位佛菩薩的願力不一樣，所以顯現出來的不同化身，其作用也不一樣。

比如，在我們心目中，釋迦牟尼佛和金剛薩埵是不同的兩尊佛，但實際上他們都是我們自己心的本質如來藏的顯現，就像銀幕上出現的種種形象，都來自於電影膠片一樣。心的本質本來就是清淨的，從清淨的如來藏當中投射出來的任何現象，都是一體的，不可能有差異。金剛薩埵，實際上也是釋迦牟尼佛的化現。

在懺悔的時候，金剛薩埵的加持顯現更大，並不是因為釋迦牟尼佛沒有加持，只是釋迦牟尼佛為了度化罪業深重的人，而化現出金剛薩埵佛。同樣，為了增長智慧，則文殊菩薩的加持最大，因為文殊菩薩是諸佛菩薩智慧的顯

現；為了增上慈悲，就要祈禱大慈大悲的觀世音菩薩。

無論是金剛薩埵、文殊菩薩還是觀世音菩薩，他們的境界與釋迦牟尼佛是一樣的，都不可能超過釋迦牟尼佛。釋迦牟尼佛的智慧、慈悲、境界、力量與加持等等，都已經是最高境界，不可能再超越。釋迦牟尼佛之所以化現這麼多的佛菩薩形象，都是為了度化不同根機眾生的方便示現。就像茶水在茶壺裡的時候，都沒有差別，一味一體。倒在十個不同的茶杯裡，就變成不一樣的形狀了。這是茶杯的區別，而不是茶水本身的不同。包括賢劫千佛，在法界當中都是一體的，只是度化眾生的時候顯現不一樣而已。當我們是凡夫的時候，有眼識、耳識、鼻識等五識；當我們成佛以後，這些不清淨的五識，會顯現為地藏王菩薩、觀世音菩薩等本尊。

所有佛菩薩的功德沒有任何差別，只是不同的佛菩薩有不同的分工。用世間人的話來說，就是文殊菩薩在做智慧方面的工作，觀世音菩薩在做大慈大悲方面的工作，地藏王菩薩就是做願力方面的工作。蓮花生大師的工作，就是加持末法時代的修行人，並幫助他們遣除內在和外在的障礙。

凡夫在修行的途中，會出現很多障礙。特別是在修一些深奧的無上密法時，會顯現各種各樣的違緣。這些違緣有些是鬼神的阻礙，有些是自己的業力，無論是什麼，都叫做障礙。

比如，有些人在看到佛菩薩的時候，會情不自禁地生起一些不好的念頭，哪怕自己根本不想，甚至很害怕有這些念頭，但邪念還是要冒出來。

這都屬於內在的障礙。

外在的障礙，是指自然災害和鬼神的障礙等修行上的障礙。

鬼屬於餓鬼道，因為在墮餓鬼道之前做了很多惡業，所以在做鬼的時候，身體會感受極大的痛苦，精神也恐慌不安、坐臥不寧。他們極力渴望把自己的痛苦轉移到別人的身上，所以當他們靠近人類的時候，相信鬼神存在又膽小怕鬼、疑神疑鬼的人就會受到影響——生病或心緒煩躁等等；而根本不相信鬼神的人，卻很難受到他們的影響。

秘密的障礙，也即修行上和精神上出現的其他障礙。

這些外內密的障礙，會讓我們的身體出現病痛，讓我們心裡產生莫名其妙的失落感和恐慌感，以致想不開、想

不通甚至想輕生等等，從而阻礙我們的生活、工作乃至修行。遣除障礙違緣最好的方法，就是修蓮花生大師的法，因為蓮花生大師是佛菩薩的特殊化身。祈禱蓮花生大師，就一定能遣除一切障礙。

在此末法時代，修蓮花生大師的法，祈禱蓮花生大師，念誦金剛七句祈禱文或蓮花生大師心咒非常重要也非常有用。無論是平時走路、開車、坐車等任何時候，無論你是學噶舉派還是薩迦派，藏傳還是漢傳，淨土宗還是禪宗，都可以修念蓮師法門。在這一點上，修淨土宗的道友不要有什麼擔心，大家可以看看，幾乎在每一幅蓮花生大師的唐卡上面，都會在蓮師頭頂畫一尊阿彌陀佛的小像。其含義就是為了表示，蓮花生大師就是阿彌陀佛的化身。

金剛七句祈禱文非常特殊，具有不同凡響的效果。蓮花生大師修法當中說過：任何人以真摯虔誠之心念誦金剛七句祈禱文，祈禱蓮花生大師，蓮花生大師一定會降臨其座前，加持並遣除其種種違緣。我們要堅信這一點，不要以為這些都是騙人的鬼話。要知道，諸佛從發心到成佛之間，一直都在發願：當眾生祈禱我，需要我幫助的時候，願我能加持眾生遣除一切違緣，消除痛苦與危難。為了

實現此願，諸佛菩薩修持了三個無數大劫，積累了無數的福報和功德，才圓滿了智慧和方便。其中的方便，就是佛的願力。所以，當我們虔誠祈禱的時候，一定會感受到佛的加持。當然，如果自己不祈禱，則佛菩薩的加持也很有限。解脫的大問題，不能單單依靠祈禱佛菩薩，還是要自己去修行。但修行過程中若出現違緣，則可以祈禱佛菩薩加持。

在五加行修完，即將開始修密法的時候，就要修三根本。三根本當中最重要，就是上師蓮花生大師。修本尊之前，先要修上師瑜伽，然後再修本尊。獲得成就的前提，在於對上師的信心是否足夠。此處的上師，也是蓮花生大師。平時給我們講經傳法上師，可以包含在蓮花生大師的壇城當中。每次觀想的時候，就把上師觀想為蓮花生大師，這樣可以很快成就。

當年密勒日巴的弟子塔波仁波切曾問密勒日巴：“我什麼時候可以度化眾生了呢？”密勒日巴回答說：“當你把我視為真佛的時候，你度化眾生的機緣就成熟了。”這是什麼意思呢？當我們證悟的時候，就能意識到：自己的證悟完全來自於上師，是上師讓自己走上解脫道，讓

自己明心見性的。沒有上師，自己就不可能證悟。上師對自己，確實是恩重如山。試想，對每個人來說，即使釋迦牟尼佛出世傳法，除了讓我們證悟之外，還有什麼更好的結果呢？如今，上師已經在我們身上完成了佛陀的工作，我們又怎能不把上師當做真佛，對上師信心百倍呢？當信心千倍萬倍增長的時候，就意味著我們的智慧已經趨於成熟，就可以去度化眾生了。

雖然忿怒金剛和寂靜本尊本質上沒有任何差別，但一般人還是比較喜歡寂靜慈祥的面孔，而不喜歡忿怒的妝容。不過，修忿怒金剛成就的速度，要比修寂靜本尊成就的速度快，因為忿怒金剛調伏魔障的能力很強。修忿怒金剛的人，在修行上顯現的違緣會非常少。

所以，哪怕密法修行人一開始修的是觀世音菩薩等寂靜本尊，但到了後期，就一定要把寂靜本尊轉換為馬頭明王等忿怒金剛來修。這樣做的密意，就是為了遣除種種違緣。

不僅僅是修行，在做任何事情，包括做生意之前，祈禱蓮花生大師，念誦蓮師心咒，都非常有幫助。蓮花生大師為諸佛菩薩的總體，是所有佛菩薩的代表。也可以說，

蓮花生大師包含了所有佛菩薩的加持和功德。建議大家去看看蓮花生大師的傳記，瞭解一下蓮花生大師的功德，這樣更容易對蓮師生起信心。

三、觀想的方法

修持蓮花生大師的上師瑜伽法，必須先在內心有一個很清晰的蓮花生大師的印象。而幾乎所有修行人在觀想時，都面臨兩個問題：一是觀想不清楚；二是心靜不下來。

心靜不下來的解決方法，就是修禪定。《慧燈之光》裡面介紹了幾種比較通俗易懂的寂止修法，大家可以參考。

要解決觀想不清楚的問題，就需要在修法之前，先請一幅蓮師唐卡，開光後，放在自己前面，長時間專注地觀看唐卡。先看蓮師整體，然後是局部——右手、左手、右腿、左腿、衣服、裝飾等等，所有的細節，都要看得清清楚楚。儘量少眨眼，眼球儘量不要轉動。只要能用功，經過長期反覆訓練，就能達到閉著眼睛，也能把蓮師觀想得像睜開眼睛時見到的一樣清楚，而且還很穩定，這樣觀想就成功了。

任何事情都是熟能生巧，有些畫唐卡的畫家在畫一些精細圖案的時候，整天都認真地專注於細節上，所以雖然沒有專門觀想，也能一閉眼，就看到剛才所畫的地方，而且哪個地方沒有畫對，圖像在哪個地方間斷了，都能在眼前顯現得一清二楚。如果這時發現畫的內容有問題，回去核對原畫，果真錯得纖毫不差。

很多人愛說自己觀想不清楚，業障深重云云。這並不是因為業障深重或其他原因，就是方法不對或沒有下功夫。大家可以試試上述方法，一定能觀想得很清楚。

觀想是要在視覺上達到效果，並不是用第六意識去想像。如果沒有看唐卡，只是自己在心裡描繪：蓮花生大師的帽子是什麼形狀，手裡面有什麼東西，左手什麼樣子，右手什麼樣子等等，則即使再努力，效果也不會很明顯。

如果不用上述方法，哪怕觀想很簡單的一位佛菩薩像，也觀想不出來；如果按照上述方法去觀想，則哪怕有幾百尊佛的壇城圖案，也能在一瞬間顯現得一清二楚。就像身處人群時，不需要仔細去看每一個人，但視力範圍中的所有人都能看見一樣。這種觀想方法，叫做生起次第。

這樣觀想有兩種效果：一是可以觀想得非常清楚；二

是因為在看佛像的過程中，沒有思維與佛像無關的任何事情，過去、現在、未來都放下，以一種平靜的心態在看佛像，所以也可以修出禪定，也算是一種寂止修法。

這種寂止的修法不是密宗特有的，在顯宗的《楞伽經》等經典中，也講了這種方法。

四、具體修法

此文介紹的，是米滂仁波切的一個簡單的蓮師修法，具體過程分三個階段：一，觀想蓮花生大師；二，修七支供積累福報；三，接受灌頂。

（一）觀想

阿

自身平庸安住前虛空，鄔金無垢達娜果夏湖，
深邃盈滿具八功德水，中央珍寶蓮花盛開中。
皈處總集鄔金金剛持，相好赫奕措嘉母雙運，
右持金剛左持托巴瓶，綢緞珍寶骨飾莊嚴美。
五光界中大樂威光耀，三根眷屬之海如雲集，
加持大悲甘霖垂視我。

雖然在有些修法中，會要求把自己觀想為金剛瑜伽母、勝海空行母等本尊，但這個修法卻保持自己原來的形象不變，自己是什麼樣子就觀想什麼樣子，不用把自己觀想為佛或菩薩。

在自己前面的虛空中，觀想一個湖泊，亦即蓮花生大師出生的蓮花湖。湖中央長出一朵蓮花，在蓮花上面，觀想佛父佛母雙蓮的蓮花生大師。如果觀想不出來或內心有困惑，覺得湖泊怎麼可能在空中等等，就觀想在一個地方，有一個湖泊也可以。

因為蓮花生大師是從蓮花當中化現出來的，所以稱之為蓮花生大師。蓮花生大師身體上的每一件服飾及顏色，都有特殊的含義，《大圓滿前行·普賢上師言教》裡面有簡單說明，有興趣的可以去瞭解一下。

然後觀想忿怒和寂靜的本尊、空行、空行母，環繞在蓮花生大師周圍。包括蓮花生大師、空行、空行母、本尊在內，都以超勝的智慧和慈悲，垂念著我們可憐眾生。

所有的觀想對象，都是顯而無自性，有顯像卻沒有實質，如幻如夢，猶如空中的彩虹。

(二) 修七支供

之後，在蓮花生大師面前，念誦金剛七句祈禱文，同時祈禱蓮花生大師。

在金剛七句祈禱文念誦完畢之後，要修七支供。

1、頂禮

諸佛本體無死智慧身，
猛厲渴慕恆頂恭信禮。

以非常強烈的信心祈禱蓮師，同時觀想自己和所有眾生向蓮師磕頭頂禮。頂禮的方法，在《普賢上師言教》以及《慧燈之光》的《上師瑜伽的修法》當中都有介紹。

2、供養

身體受用三世所積善，
觀為普賢雲供而敬奉。

把自己的身體，以及過去、現在、未來身、口、意所造的所有善根，自己擁有的所有受用，都供養給蓮花生大師。

3、懺悔

無餘懺悔無始累積罪。

向蓮花生大師懺悔自己無始以來所造的五無間罪、十不善業等各種罪業。

4、隨喜

諸佛佛子所有之功德，
唯一遍主怙主之勝跡，
誠心隨喜起信而祈禱。

隨喜蓮花生大師以寂靜、忿怒等不同形象，以不同方式度化無量眾生的如海功德。

5、6、請轉法輪和請佛住世

請降深廣妙法甘露雨。

祈禱蓮花生大師長久住世，恆轉無上妙法輪，在娑婆世界中恆久度化無量眾生。

7、迴向

聚合自他一切之善業，
乃至輪迴大海未盡間，

追隨怙主汝尊之腳步，
為度天下眾生而迴向。

把所有的功德，全部迴向給一切眾生。

有些時候念誦七支供，專注七支供的內容；有些時候就以強烈的信心，祈請蓮花生大師加持業障深重、被生老病死之苦所纏縛的可憐眾生，能早日從輪迴中獲得解脫，消除自己修行道路上的所有違緣，賜予共同和不共同的成就。

不共同的成就，是指證悟、成佛；共同的成就，則是暫時利益眾生的順緣，比如神通等等。

（三）祈禱

皈處總集廣大智悲藏，
濁世唯一救主珍貴寶，
遭受五濁衰損痛苦時，
願速慈悲垂視祈請子。
密意界中散射大悲力，
請求加持具敬我之心，

祈請迅速示顯諸驗相，
恩賜共與不共之成就。

之後，盡力念誦《蓮師金剛七句祈禱文》，數量根據自己的時間決定。同時以虔誠的心祈禱蓮師，觀想蓮師心間發出五色智慧光，融入自己心中，獲得蓮師的智慧加持。五色光象徵著蓮師的智慧，五方佛的五種智慧或佛的智慧的五種功能。

之後，念誦蓮花生大師的心咒：“嗡阿吽班雜爾古汝班瑪斯德吽”。

（四）接受灌頂

上師三處三字中，
放射白紅藍三光，
融自三處消三障，
成就身語意金剛。
上師諸眷皆化光，
白紅明點吽字相，
融入自心上師意，

自心無別法身中。

阿！阿！

最後，從蓮花生大師眉間的“喻”字發出一道白光，融入自己眉間；從喉間的“阿”字發出一道紅光，融入自己喉間；從心間的“吽”字發出一道藍光，融入自己心間。這三道光象徵蓮花生大師身口意的加持，融入自己三處表示自己獲得加持，清淨了身口意的所有障礙與罪業。

之後，把自己的身口意，觀想為蓮花生大師的身口意。

最後，蓮花生大師佛父佛母及眷屬變成一團圓形的光團，光有紅白兩色。再觀想光團裡面有一個藏文的“吽”字。白光象徵佛菩薩的身，紅光象徵佛菩薩的語，“吽”字代表佛菩薩或蓮師的意。最後，光團從頭頂融入自己心間，觀想蓮師身口意的功德或智慧與自己的心融為一體，並消失於法界，之後安住在空性的境界中或靜下來。

接受灌頂這部分，還有另外一種修法：觀想蓮花生大師的身體和心間滴下甘露，進入自己的身體，自己無始以來所造的各種罪業與障礙，都變成黑色的骯髒液體全部排出。然後，自己的身體像鹽融於水一樣融化，此液體流入

地下的冤親債主手中、口中，以此還清冤親債主的債務，冤親債主的心裡也生起菩提心而消於空性。之後，把自己的身體觀想為某一尊佛（光的形式）。自己平時對哪一尊佛最有信心，或者最喜歡哪一尊佛，就觀想為哪尊佛，觀世音菩薩、文殊菩薩等等也可以。然後在自己心間，觀想一朵八瓣蓮花，頭頂的蓮花生大師佛父佛母從自己頭頂進入身體，安住在心間的八瓣蓮花上，觀想自己的心與蓮花生大師無二無別，之後專注在空性的境界當中或靜下來。

觀想蓮花生大師的甘露融入自身，也即獲得蓮花生大師的加持。自己的身體融化，亦即不清淨的貪嗔癡煩惱全部融化消失。觀想自己是一尊佛，是因為我們的身體本來就像佛菩薩一樣清淨。

這兩種修法的最後都是一樣，如果證悟了空性，就安住在空性的境界當中。如果還沒有證悟空性，就心裡不想任何事情，平靜下來，停止意識的所有活動（思維），也即安住在阿賴耶識的狀態，持續多長時間都可以，隨後可以起座。

（五）迴向、起座。

最後迴向，並從禪定中起座。在日常生活中，要隨時觀想上師，祈禱、供養、轉繞等等，與《大圓滿前行·普賢上師言教》中所講的一樣。這是蓮師上師瑜伽的完整修法。

修的時候最少要念誦蓮師心咒十萬遍，最好是念誦《金剛七句祈禱文》十萬遍。

雖然修上師瑜伽的緣起非常好，加持力也特別大，但我們卻不能用蓮師上師瑜伽修法代替外加行和內加行。因為究竟是走解脫之路，還是希求人天福報，完全取決於出離心，這就需要修外加行，這是上師瑜伽修法不能代替的。同時，如果沒有慈悲心，則即使上師瑜伽修得再好，也只會是為了自己的解脫，而不是為了利益眾生。這樣修的上師瑜伽，就會變成小乘道，根本不是大乘佛法。同時，金剛薩埵、曼荼羅等修法，也是各司其職，不能用上師瑜伽代替。

修顯宗法門，是從最初進入佛門，發菩提心，在修了很長時間，到達八地的時候，外在、內在的所有不清淨現象，才會自然消失。自己的身體，才能變成佛菩薩的清

淨身體。這個修法則不需要等到八地，只需從凡夫地開始修，就可以獲得相應的效果。

如同菩提心有勝義菩提心和世俗菩提心一樣，上師也有勝義諦的上師和世俗諦的上師，佛也有勝義諦的佛和世俗諦的佛。

勝義諦的佛，是指佛的法身，心的本性如來藏。佛在第三轉法輪的顯宗經典裡講，眾生都是佛，心的本性就是佛。意思是說，因為心的本性是如來藏，所以說眾生皆是佛。這種佛，不是指佛的化身，而是指佛的法身，也即勝義諦的佛。

一般來說，世俗諦的佛，是指兩千五百多年前的釋迦牟尼佛，也即很多人都可以看到的化身佛。世俗諦的佛，不是真正的佛，如《金剛經》中所講：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”肉眼無法看到真正的佛，耳朵也無法聽到真正的佛的聲音，凡是六根識可以感知到的，都是世俗諦的範疇。

同樣，先觀察，再依止，然後跟著學習的上師，是世俗諦的上師。進入證悟或禪定境界所照見的心的本性，是勝義諦的上師。心的本性是勝義諦的佛，也是勝義諦的上師。



流通處一覽表



◎台灣北部

	流通處	地址	電話
1	寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會	台北市汀州路二段115號5樓	02-23676728
2	佛化人生	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02-23632489
3	金剛顯密佛教文物公司	台北市重慶北路三段145號	02-25911168
4	波達拉藝品公司	台北市大安路一段51巷2號2樓	02-27416906
5	藏喜	台北市永康街41巷23號	02-23225437
6	佛哲書舍-台北店	台北市重慶南路一段61號6樓612室	02-23704971
7	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路49號	02-87879050
8	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段55號3樓	02-23951198
9	普巴顯密佛教文物企業社	樹林市中山路一段220號	02-26873771
10	佛陀教育中心-台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02-25509900
11	佛陀教育中心-新店大明講堂	台北縣新店市中正路54巷28號3樓	02-29178855
12	佛陀教育中心-板橋悲願講堂	台北縣板橋市中山路二段581號	02-29637336
13	佛陀教育中心-樹林菩提講堂	台北縣樹林市忠愛街7號	0935-224266
14	佛陀教育中心-新竹中心	新竹市竹光路111號	03-5337368
15	佛陀教育中心-冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號	03-9580286
16	大悲觀音道場	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號	03-9898686

◎台灣中部

	流通處	地址	電話
17	圓覺佛教文物	台中市西區五權路1--1號	04-23786888
18	中華地藏講堂協會	南投縣竹山鎮中山路21-1號	0926-556726
19	無著健康之道	台中市朝馬路81號	04-22511115
20	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段107--17號	04-23150905
21	全德佛教文物台中廣場	台中市西區英才路583號	04-23722969
22	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號	04-25630771
23	林欣輝大德	豐原市中正路362號	04-25288968
24	佛陀教育中心-台中五方講堂	台中市北區崇德路一段631號3樓之1	04-22389987
25	佛陀教育中心-大里中心	台中市大里區西榮路184巷18號	04-24870698
26	佛陀教育中心-彰化講堂	彰化市金馬路一段175號	047-200280

◎台灣南部

	流通處	地址	電話
27	台南市藏密佛學會	台南市長榮路二段304號10樓之1	06-2745691
28	佛陀教育中心-嘉義講堂	嘉義市興業東路555之15號	05-2166700
29	佛陀教育中心-台南中心	台南市東門路一段336號2樓	06-2364722
30	佛陀教育中心-高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路472號7樓	07-2212323
31	佛陀教育中心-高雄慈悲道場	高雄市左營區忠言路189、191號B1	07-5569911
32	佛陀教育中心-屏東菩提道場	屏東市棒球路59巷18號	08-7516018
33	佛陀教育中心-屏東東港中心	屏東縣東港鎮延平路24號	08-8323727
34	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市復興南路一段676號	0918-166-119

◎國外

	流通處	地址	電話
35	香港佛教慈悲服務中心	九龍旺角洗衣街241A地下	852-2391-8143
36	香港佛教慈悲服務中心	香港銅鑼灣摩頓台灣景商場21號鋪	852-2895-2890
37	香港佛教慈悲服務中心	香港中環干諾道中63號地下	852-3421-2231
38	香港佛教慈悲服務中心	新界元朗泰祥路37號地下	852-2479-5883
39	香港佛教慈悲服務中心	九龍馬頭圍道284號地下	852-2994-6619
40	香港佛教慈悲服務中心	澳門筷子基和樂大馬路221號第四座L鋪地下	853-2822-7044
41	香港佛教慈悲服務中心 加拿大流通處	1115, Cosmo Plaza 8788, Micrim Way Richmond, B.C. V6x4E2 Canada	604-808-5082
42	香港慧燈禪修會	香港上環文咸東街78號華東商業大廈10樓	852-23881620

※為方便各地道友，我們特別在全省安排了三十四個流通點，海外地區也安排了八個點，歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※電話：(02) 2367-6728；0919-906-189

※傳真：(02) 2364-0934

※劃撥帳號：18839701

※戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

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 (62) 慧燈禪修階次二

著 者：堪布慈誠羅珠仁波切

發 行 人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

美術設計：憨憨泉設計

設計編排：沈譜創意設計有限公司

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段 115 號 5 樓

電話：(02) 2367-6728 手機：0919-906189

傳真：(02) 2364-0934

網址：www.larong-chuling.org

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學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鯉魚涌基利路 3 號逸樺園第一座 33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款 HK \$100 以上可申請免扣稅

承 印 者：崎威彩藝有限公司

ISBN：978-986-91380-1-7

初版一刷：2015 年 3 月 恭印 6,000 冊

— 歡迎助印 功德無量 —