慧光集

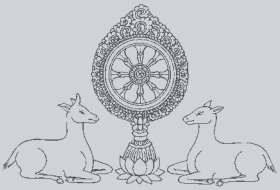
廿五

佛教的世界觀

慧燈之光（三）

佛教的世界觀

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。

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，只有佛法裏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

慧燈之光（三）

目錄

居士五戒 …… 9

戒殺放生的功德 …… 37

如何自受菩薩戒 …… 55

自他平等的修法 …… 73

自他相換的修法 …… 91

自輕他重的修法 …… 119

世界和平共處的訣竅——平等生存 …… 135

佛教的物種起源說 …… 141

佛教的世界觀 …… 157

阿彌陀佛修法 …… 183

＊ 附錄：（一）受戒行善的殊勝日 …… 209

＊ 附錄：（二）法王如意寶的遺教 …… 213

犯失密乘戒的界線與懺悔清淨的方法 …… 223

中陰的訣竅 …… 239

密乘大幻化網之誓言 …… 259

居士五戒

有不少皈依佛門多年的居士，都對居士五戒的具體細節不太清楚，為了令大家能夠正確地進行取捨，今天簡單地介紹一下居士五戒。

一、總述

戒律包括居士戒、沙彌戒、比丘戒等等。其中的居士五戒，是佛陀對佛教徒的起碼要求。

自古以來，學佛的人就可分為兩種——在家人和出家人。因為出家人不用處理很多的世俗事務，可以毫無牽掛地將所有身心都投入到修行當中，所以對出家人的要求就比較高。作為出家人，就應受持難度較大的沙彌戒與比丘戒等等；

而作為在家人，則需要面對各種生存的壓力、世事的牽絆，所以相對而言，就往往達不到太高的標準。因此，佛陀對在家人戒律方面的要求也就比較低。即便如此，作為在家人，也必須受持不同層次的居士戒。

居士五戒屬於別解脫戒。為什麼稱為“別解脫戒”呢？所謂別解脫，亦即別別永久解脫或分別永久解脫的意思。分別解脫的內涵雖然有多種，但最主要的，就是誰受持該戒，誰就會得到永久解脫的意思。比如說，兩人當中一人受戒，而另一人不受戒，則受戒的人可以獲得永久的解脫，不受戒的人就不能獲得解脫。

是否所有人所受持的殺、盜、淫、妄、酒五戒都稱為別解脫戒呢？並非如此。殺、盜、淫、妄、酒五戒可分為三個層次——世間的五戒、小乘的五戒以及大乘的五戒，

共計十五條戒。也就是說，不殺生戒可以分為世間的不殺生戒、小乘的不殺生戒以及大乘的不殺生戒三種。舉一反三，不與取（盜）戒、邪淫戒、妄語戒、酒戒也都可分為三種。區別三個層次的依據，就是以前所講的三個差別。

同樣，沙彌十戒也可分為三種，亦即三十條戒，包括世間的十戒、小乘的十戒以及大乘的十戒；依此類推，二百五十三條比丘戒、三百六十多條比丘尼戒等等，都可以分為三個層次──世間的戒律、小乘的戒律以及大乘的戒律。

是否屬於別解脫戒，就要根據受戒人的動機來判定。如果一個人受持五戒的動機，是為了今生的健康、長壽，為了來世可以轉生為天人，或者具有名利、地位、財產、健康等等的人，就只能稱為世間五戒，世間五戒與外道的戒律是沒有區別的。

包括現有的和釋迦牟尼佛住世時古印度的很多宗教在內的外道，都制定了本宗教特有的戒律，其中有些外道的戒律比佛教的戒律還要嚴格。比如說，佛教認為：在走路的時候無意間踩死螞蟻，或者在燒火以及點燈的時候，無意中燒死了飛蛾、小蟲，因為當事人不是故意而為，即沒有殺生的動機，所以就既沒有犯戒，也沒有罪過。但有些外道卻認為，以上行為也有殺生的罪業；另外，有些外道認為，即使在荒無人煙的地方，如果沒有人將水井、河流等處的水給予自己，自己卻擅自飲用，就犯失了不與取戒（盜戒）。儘管外道的戒律比較嚴謹，但這些戒律卻只能稱之為戒律，而不能稱之為別解脫戒。

為什麼這些與外道相同的五戒不屬於別解脫戒呢？因為，在不具備出離心的前提下，所有的戒、定、慧，都只能屬於世間的戒、定、慧，其果報充其量就是在以後流轉六道輪迴的時候，可以享有好的善報，除此之外，絕不會讓我們超越輪迴而獲得永久的解脫。比如說，如果斷除了殺、盜、淫、妄、酒，最多只能臨時性地讓我們脫離惡趣，投生善趣，卻不能徹底脫離六道輪迴，所以不能稱之為別解脫戒。

而在具備出離心的前提下，所受持的戒體，就屬於別解脫戒。守持別解脫戒，就可以令我們獲得永久的解脫。

別解脫戒可分為大乘的別解脫戒與小乘的別解脫戒。如果要使所受的戒體成為小乘的別解脫戒，就必須具備出離心。出離心是小乘別解脫戒的起碼要求，如果具備了出離心，則所受的戒體至少可以算得上是小乘的別解脫戒。

因此，如同受持菩薩戒之前，需要有不造作的世俗菩提心，只有在世俗菩提心的基礎上，才能得到真正的菩薩戒一樣，我們在受五戒之前，最好也要培養起出離心，在具備出離心的前提下，哪怕受持一條戒，也屬於別解脫戒，否則，就只能成為一種形式，而不能獲得別解脫戒的戒體。至於出離心的內涵，我們以前已經講過多次。修持出離心的方法，就是四個外加行的修法。

總而言之，所受持的戒條無論再多、再嚴格，如果不具備出離心，則所受持的戒體都不是佛教所特有的，所以不能稱之為別解脫戒，而只能稱為世間的戒律。

請大家回頭反觀一下，自己在受持居士戒的時候，究

竟抱著什麼樣的目的。如果發現自己當時並不具備出離心，則從受戒之日起直至今天，我們心中所有的戒體，就並不是佛教所說的戒定慧三者之一的戒，而只能算是一種與外道相同的世間之戒。

怎樣才能使其變為別解脫戒呢？是否需要重新受戒呢？不需要。只要改變目前的現狀，從現在開始培養出離心，使以前的所有戒體變為別解脫戒。在生起出離心的當下，我們以前所受的戒體立即就可以成為別解脫戒。

因為，所謂的戒律、智慧、禪定，都是指某人心中的功德，這些東西是互相影響、相輔相成的。在生起出離心以後，出離心就會對原有的戒體起作用，既不需要捨棄以前的戒體，也不需要重新受戒，自身所有的戒體自然而然就可以成為別解脫戒。

如果我們還能更上一層樓，在生起出離心的前提下，進一步培植起無偽的菩提心，則以前所受的戒體就可以成為大乘菩薩的別解脫戒。

以前我們也講過，如果沒有這兩個關要，包括大圓滿都有可能變成世間法。既然連無與倫比的大圓滿都可以成為世間法，位居其下的其他法又怎麼可能不成為世間法呢？由此可見，出離心、菩提心是通往解脫不可或缺的必由之路，我們必須想方設法培養起出離心與菩提心。

在此之前，也許大多數居士並不清楚如何才能受持一個完整的別解脫戒，今天瞭解以後，也許很多人都會有一種芒刺在背的感覺，因為以前自以為是的戒律、行善、修心等等，都發生了決定性的變化，很多事情都需要從頭開

始。但這也不要緊，亡羊補牢，為時未晚。只要我們能抓住當下的時機，就還來得及。

戒律是為了規範日常行為而制定的條款。因規範程度的不同，而分為在家戒、出家戒等各種層次的戒律。作為佛教徒，如果不對自己的行為加以規範，而毫無顧忌地殺、盜、淫、妄，則所謂的學佛就不會有什麼效果。佛陀也講過，只有先將一塊布洗淨，才能為這塊布染上顏色。如果布上滿是污垢，就不可能染上純正的顏色。同樣，如果要學佛，就要先將行為規範以後，才能在此基礎上修行。

作為居士，最關鍵的是要受持殺、盜、淫、妄的戒條，但因為在飲酒之後，人就會因迷亂而無法自制，在精神失控之後，殺、盜、淫、妄的行為也就會隨之而陸續產生，所以，為了保護前四種戒體，佛陀就制定了酒戒。

關於飲酒的規定，小乘佛教內部也有兩種觀點。一種觀點認為：凡是飲酒，都屬於罪業；另一種觀點卻認為：對於沒有受持酒戒的人而言，因為酒也是一種飲料，在不喝醉的前提下，適當的飲酒也不算是罪業。

但是，從戒律的角度而言，大多數人的立場還是站在飲酒就是罪業的一方。暫且不論飲酒是否有罪，只要佛陀在戒律當中明令規定不得飲酒，我們就應當嚴格遵照執行。

雖說隨著時代的更迭、思想的變遷，傳統的習俗、舊有的觀念、往昔的行為就會因跟不上潮流而成為過去式，新時代的人是不會再對其感興趣的，但佛陀對弟子們的這

個五戒要求，是在任何時代、任何環境下都不會因過時而被淘汰的。

有些宗教也規定了一些教條，但只有虔誠信奉這些宗教的人才會去遵守這些教條，其他人就不一定會接受。比如說，基督教認為，上帝在六天中創造出了世界，第七天是休息的日子，所以，世人在每周第七天的星期日也應當休息。如果有人在第七天不休息，就會有罪過。

有些基督教徒曾在英國與別國打仗失利的時候寫信譴責英國政府，認為導致戰爭失敗的原因，就是英國政府在星期天沒有休息而造成的。不知這些說法是否有確切的證據，如果沒有就很難說服別人。雖然人人都喜歡休息，但這種類似規定星期天必須休息的種種理由，就有可能隨著歲月的流逝而被歷史的車輪輾得粉碎。

但是，無論人類社會如何發展進步，即使在一萬年，乃至幾十萬年以後，任何人也不可能打破倫理道德觀念，而明目張膽、肆無忌憚地去殺、盜、淫、妄。只要人世間需要和平與幸福，就需要有斷除殺、盜、淫、妄的要求。如果不對殺、盜、淫、妄的行為加以約束，整個社會就會亂套，在動蕩不安的生活環境中，又怎麼可能有什麼幸福、和平可言呢？因此，佛陀所制定的殺、盜、淫、妄戒，是永遠符合歷史潮流的。

關於守持五戒的功德，在經書中的教證可謂卷帙浩繁，此處無法一一列舉，歸納而言，則可分為現世的功德與來世的功德。

現世的功德為：如果現世當中沒有戒律，就不會有禪定；如果沒有禪定，就不會有智慧；如果沒有智慧，就無法斷除煩惱、獲得解脫。

來世的功德為：《等持王經》云：“經恆沙數劫，無量諸佛前，供養諸幢幡，燈幔飲食等。若於正法壞，佛教將滅時，日夜持一戒，其福勝於彼。”也就是說，在恆河沙數的大劫中，每天以充滿三千大千世界的勝幢、飲食、黃金、白銀等寶物供養諸佛菩薩，其功德也不能與在末法時代一晝夜中受持一條戒的功德相比。

佛經中還說過，某人在佛陀住世時，出家受比丘戒長達五百年，並始終保持戒體的纖塵不染。但是，如果有人在人類煩惱極其粗大的末法時期，在二十四小時內僅僅守持一條戒的功德，也遠遠勝過前者。這裡所說的戒，並不僅僅指出家人的戒，包括在家人的戒也是一樣的。

我們可以推算，清淨地持守五百年的比丘戒是多麼地難得。“人生七十古來稀”，以現在人的壽命來衡量，能夠活到七十歲的幾率並不是很高。而戒律規定，在二十歲之前是不能受比丘戒的，如果每世在年滿二十歲時受比丘戒，然後持守淨戒五十年，直至風燭殘年的七十歲，也至少需要十世。能夠在漫長的十世中都將一生中的最佳時光用來守持比丘戒，其功德應當是不可思議的，但與末法時代持戒功德相比，就顯得望塵莫及了。當然，如果能在具備菩提心的基礎上持戒，其功德就更是不可估量。

關於持戒的功德，在《讚戒論》等論典中講得十分詳細，如果有興趣，大家可以參閱有關論著。

受持居士五戒的機會並非俯拾皆是，如果有這樣的機會，大家還是應當珍惜。現在普遍存在著自稱已經皈依，卻沒有受持皈依戒；自稱是居士，卻沒有受持居士戒的現象，這是很可惜的。如果沒有受持任何戒律，就算不上是佛教徒。

因為，所謂的四眾弟子，包括比丘、比丘尼、居士（優婆塞）和居士女（優婆夷）。只有在皈依的基礎上，受持相應的戒律，才能成為這四種人。如果不具備任何一條戒體，就不能自稱為佛教徒。所以，受戒是十分重要的，大家一定要加以重視。

如何受戒呢？沙彌戒與比丘戒是無法對其中的戒條進行選擇的，除非不受戒，否則就必須受持全戒。也就是說，如果要受比丘戒，就必須受持所有的二百五十三條戒，其他的比丘尼戒、沙彌戒與沙彌尼戒也是一樣。

但居士戒卻並非如此，它與菩薩戒一樣，都可以根據自己的情況進行選擇。因此，在受居士戒之前，就可以先對各個戒條的要求詳細地瞭解一番，然後根據自己的情況進行選擇，能受持幾條就受持幾條。

但在這一點上，也有不同教派的觀點，這裡所說的不同教派，並不是指藏傳佛教內部的不同教派，而是指一切有部與經部的觀點。

一切有部認為：受戒的時候，必須將五條戒全部受完，否則就只能成為普通的行善，而不能成其為戒體。但在持戒的時候，就可以進行挑選，能持幾條戒就持幾條戒。

但經部卻對此觀點不以為然，他們認為：如果受戒的時候已經將五條戒全部受完，而在持戒的時候卻並沒有全部守持，就應當屬於犯戒。

所有的大乘宗派都不承認一切有部的觀點，而認為經部的觀點是有道理的，所以，我們也應當按照經部的規定去作。也就是說，在受居士戒之前，就應當根據自己的情況進行抉擇，能守持多少條就受持多少條。

但有一點需要注意的是，酒戒是別無選擇的。如果不受持酒戒，其他的戒就不能成為完整的戒。戒除殺盜淫妄，都必須建立在戒酒的基礎之上，如果不能戒除飲酒，其他的惡業都有可能因此而引發，所以不能成為完整的戒體。

但是，也有一種人嗜酒如命，即使遭遇命難，也無法做到不飲酒，那麼這種人也可以受持其他殺、盜、淫、妄戒中的部分或者全部戒條，但卻不能稱之為戒律。不過，發誓斷除這些惡業仍然具有很大功德，所以，即便在名稱上有所區別，在別無選擇的情況下，我們還是應當盡力受持其他的戒。

酒戒之外的其他四條戒雖然好像沒有選擇的先後規定，想受持其中的任何幾條戒都可以，但最好能受持不殺生的戒律。首先，因為殺生的惡業最為嚴重；其次，作為一個佛教徒，我們也不應該殘酷無情地殺害生命；另外，在經書當中也說過，不殺生戒是所有戒律中最重要的一條戒。

受持一條戒的居士稱為一戒居士；受持兩條戒的居士稱為二戒居士；受持三條戒的居士稱為多戒居士；受持四條戒的居士，名稱上也稱為多戒居士；受持五條戒的居士，就是圓滿居士。受持的戒條越多，資糧積累得越快，斷除罪業的力量也越強。比如說，雖然受持三條戒與受持四條戒都稱為多戒居士，但實際的意義卻有著天壤之別。因此，受戒肯定是多多益善，我們應當盡可能地多受一些戒條。

受持戒體的程序是：首先，在正式受戒之前，應當發菩提心，至少也必須要有出離心；其次，在受戒的同時，也必須受皈依戒，因為所有的戒律，都必須建立在皈依戒的基礎上；第三個程序，才是正式受戒。

有人也許會懷疑：在我們念誦了三遍儀軌之後，善知識就會告訴我們已經得戒，但我們所得到的戒體究竟是什麼？在哪裡呢？

一切有部認為：我們所受的戒體，是一種稱為“無表色”的物質，這種物質，就像防洪水的堤壩一樣。這種說法是不正確的，真正的戒體，就是發誓從現在起直至離開人世為止（盡形壽），絕不違背自己所受戒條的決心。但僅僅有決心，還不能成其為戒體，只有在自己有了決心，並參加了受戒儀式之後，才能具備戒體。

如果有朝一日自己捨棄了當初的決心，並作出犯戒的行為，原有的戒體就不復存在了。由此可見，是否具備戒體並不神秘，只需反躬自省觀察一下自己的相續，便心知肚明。

二、居士五戒的具體規定

（一）不飲酒

什麼叫做不飲酒呢？關於酒的概念，在經書中講過很多，包括穀酒、酒粉、能醉、放逸之物等等。這些都是釋迦佛在世的時候，亦即兩千多年前，世人所享用的酒類。其中的穀酒，也就是至今尚存的、用糧食釀製的酒類；所謂“酒粉”，是指帶有酒精成分的粉末，用其泡水便可成為酒；所謂“能醉”，是指該酒必須具有使人喝醉的能力，如果無論怎樣喝，也不會喝醉，就算不上是酒；所謂“放逸之物”，也就是指能醉，因為在醉了以後，就會放逸、懶惰、不精進、喪失意志，所以稱為放逸之物。無論如何，只要有酒味，能使人喝醉，則不管是白色、紅色、還是其他顏色，都稱為酒。

飲酒的概念，就是要一口口地咽下去。經書規定，只要吞下了超過一滴的酒，就算犯戒。如果是外用，雖然通過毛孔也可以讓酒類進入身體，但卻不屬於飲酒。甚至在口腔需要消毒時，用酒類漱口，然後吐出的行為，也不算犯酒戒。

有些食品以及藥物裡面也含有酒的成分，如果在食用或者服用的時候，發現有酒的味道，就應當用其他的食品和藥物代替。如果在這些食品以及藥物中，酒的味道並不明顯，則即使食用或者服用也不算是違犯酒戒。

另外，如果將一公斤的酒熬到只剩下半公斤，在原有的酒味以及醉人的能力已經徹底消失以後，用來泡藥服用

以治療疾病，就不算是犯戒。

另外一種情況我們以前也講過，就是在灌頂或者薈供的時候，也不能直接喝酒。在密宗薈供的時候，食物一般是用右手來接，而液體狀態的飲料一般是用左手來接。在接受酒類的時候，只需用左手的無名指沾在酒裡，然後塗在嘴唇上，就既表示已經接受誓言物，同時也沒有違犯酒戒。

目前在包括藏地在內的某些地方，偶爾會出現一些不容忽視的現象，在座的人當中可能也曾經遇到過。有些所謂的成就者，將“加持香煙”、“加持酒”等所謂的“甘露”，散發給盲目無知、不明真相的居士，並告訴對方只要抽這些煙，喝這些酒，就“可以治病”甚至“打通中脈”。居士當中有一些人也自欺欺人地幫助這些人進行煽動、鼓吹，很多沒有聽過正規佛法，沒有受過系統教育的居士一聽到這些宣傳，就難辨是非、信以為真。也許在喝了這些酒、抽了這些煙之後，暫時可以減少一些病痛，但究竟是好是壞，誰也說不清楚。一些魔障與世間的小鬼神也有這樣的雕蟲小技。但這種以訛傳訛，公然違背佛陀教言的行為，是會令很多人對佛教產生誤解，並繼而大失所望的。

我們不能否認有些成就者可以將煙酒變為甘露的說法，我們也不去評論誰有成就，誰沒有成就，誰有能力將酒變成甘露等等，雖然這些情況也不能排除，也是有可能的。但是，在佛教群體裡，沒有比釋迦牟尼佛更具權威的人物，佛陀在很早以前就規定，只有佛才有制定與修改戒

律的資格，除了佛陀以外，包括僧眾都沒有資格修改戒律。因此，我們的所有行為，都必須以釋迦牟尼佛的教法為原則，全盤地按照佛陀的要求去做，任何人都不得違越。

在末法時代，即使是佛教徒，也很難嚴格遵守教規，而有可能會犯錯誤，並作出殺生、偷盜等等的惡行，這是情有可原的，但這不是佛教的過錯，而是個人的問題。如果自己做不到，就要有自知之明，就要勇於承認自己的錯誤，並引咎自責：因為我有貪瞋癡的煩惱，所以達不到佛陀的要求，這是多麼地令人慚愧啊！而不能顛倒是非、混淆黑白，將自己違背教規的行為，堂而皇之地說成是藏傳佛教的特點，讓別人產生這是正統佛法，是佛陀要求的錯覺，並使別人因此而對佛法生起邪見。

現在就有這些問題，人們往往在還沒有搞清事情的來龍去脈之際，便將佛教圈內個別人的行為與佛教混為一談。如果某位藏傳佛教的教徒行為好，就說藏傳佛教好；如果某位藏傳佛教的教徒行為不妥當，就說藏傳佛教不好。實際上，個人的行為與整個團體是毫不相干的，誰的行為出了問題，就是誰的問題，這既不是藏傳佛教的問題，也不是禪宗、淨土宗等任何一個宗派的問題。

眾所周知，世間團體的某個人犯了錯誤，其他人也只能指責這個人是敗類，或者要求團體內部給予此人處分，但誰也不能將某個具體的人所犯的錯誤強加給整個團體。

佛教團體也是一樣，確定是否為佛教的問題，就需要去翻閱佛教的經典，如果佛經中有讓人去做壞事的說法，

就是佛教的問題，而不是個人的問題，如果有人按照佛陀的指令去作了錯事，就應當歸咎於佛教。但是，如果有人膽敢超越戒規界線，違背佛陀言教，那就是他個人的問題，大家應當將這兩點劃分清楚。如果能將此二者分得涇渭分明，就不可能對整個佛教產生誤會。

同樣，在看待現在經常出現的打著藏傳佛教旗號，或者假冒活佛之名進行騙錢、騙財等問題方面也是這樣。如果在藏傳佛教的經典中有這樣的規定，就是蓮花生大師等前輩上師的毛病；如果他們不但沒有這樣要求，而且反覆強調要嚴格遵循佛陀教言，不能作出有辱佛法的事情，我們又怎能將罪責推給藏傳佛教呢？

只有佛陀在即將示現圓寂之際，曾經制定的一個言簡意賅的簡略戒規，其中對戒律的界線留了稍許的餘地：就是在不違背原則的基礎上，允許戒律隨著時代的變遷、區域的不同而因地制宜。在以後因各地的風俗習慣而無法完全依照戒規執行的時候，也可以在不違背大原則的前提下適當地入鄉隨俗。除此之外，誰也沒有權力對戒律進行根本性的更改。

但其他宗教卻並非如此。在古代的西方，因為教皇與國王之間往往是瓜葛相連的，為了政治背景的需要，為了加強統治的力度，就進行過宗教改革，也使宗教的內涵發生了轉變。比如說，在早期的《聖經》舊約中，是有前世今生說法的，但教皇與羅馬帝王出於某種目的，就取消了這一說法，在後來的《新約》中，就不再承認前世今生的存在。

言歸正傳，雖然我們在介紹酒戒的時候列舉了這些問題，但不僅僅是酒戒，包括所有的戒條，我們都應當按照佛陀的規定，如理如法地進行取捨。

曾經有人問我，為了工作、為了應酬等等，是否可以喝酒，在此明確地告訴大家，無論為了什麼，都不能破例。凡是喝了酒，就必然犯酒戒，這沒有轉圜的餘地。

（二）不殺生

居士五戒中的不殺生，與十不善中的不殺生是不相同的。十不善中的不殺生，是指不殺害所有的生命，而居士五戒中的不殺生，是指不殺害特定的生命，也就是指人類。

也許有人會提出疑問：既然戒律只要求不殺人，是否就表示允許殺害其他生命呢？這是決不可能的！

十不善是不需要由誰來制定的，本體、自體的不善（自性罪），是在任何時間、任何條件、任何環境下，都不可能對包括佛陀在內的任何人有所開許的。一旦有人違反，而去殺害了其他生命，就必然會承受墮入地獄的果報。但不殺生戒的對境，就只是特指人。在守戒的時候，就必須遵守不殺人的戒條。雖然殺害其他生命，從根本上來講不會違犯居士戒，但也會違犯居士戒的支分或者類似的戒條。

放生的時候偶爾也可以看到，在放生念經之際，有的居士一旦被蚊蟲叮咬，就會在不經意間，隨手“啪”的一下就結束了蚊蟲的生命。雖然這不一定是故意殺生，但因

為有了很長時間的串習，所以一不注意，就會有這種動作。在此再一次重申，無論對境是動物還是人，殺生的罪業都是十分嚴重的，我們不應該因為戒律沒有規定，就隨意地去殺害其他生命。

以前也講過，違犯每一種戒條，都需要具備四個條件：第一個為對境；第二個為思想或者精神；第三個為行為或者行動；第四個為究竟或者結果。這四個條件是確定是否犯戒的分水嶺，如果所有條件都完全具備，就會徹底犯戒。下面一一就不殺生戒的詳細界線進行講述：

1、對境

殺生的對境，就是指人。人可以分為兩種：第一為成人，這裡所說的成人，是指已經出生的人，包括從呱呱墜地到撒手歸西之間的所有人；第二種為胎兒，就是指尚未出生的人。

從戒律對生命的定義來講，並沒有住胎一週、兩週、一個月、兩個月的分別，在精卵和合的那一剎那，就是生命的開始。從該瞬間直至新生兒出世，這一階段的生命就叫做胎兒。因此，作為不想生育的夫婦，就必須採取有效的避孕措施，並力爭做到萬無一失。因為，如果故意墮胎，就屬於犯戒。

2、思想

思想分：觀念和動機兩方面：

所謂觀念，是指認定對境。如果觀念已經錯亂，則不犯根本戒。比如說，如果想殺死張三，而實際上卻殺死了

李四，即使具備了其他的所有條件，就事實而言，是實實在在地殺了一個人，但也不算犯根本戒。因為當事人的觀念已經發生了錯亂，並沒有超越這條界線，所以不算徹底的犯戒；

所謂動機，是指要有殺人的動機。如果沒有殺人的動機，只是想嚇唬對方一下，但對方卻因為驚嚇過度而死亡；或者只是想打對方一頓，卻不小心失手將對方打死。這種意外的過失殺人，也不算徹底的犯戒，在懺悔之後就可以恢復。

如果是現役軍人，在因戰爭爆發而必須上前線打仗的情況下，只要事先發願：無論遇到什麼危險，自己也決不殺害對方，則即使因槍炮走火而殺了人，也不會犯根本戒。

3、行動

小乘的別解脫戒非常重視外在的行為，犯殺生戒的判定標準之一，就是必須具備為了殺死對方而槍擊、毆打、令對方服藥或者其他導致對方死亡的行為。如果只是在內心計劃、謀算，卻沒有付諸行動，就不會犯戒。菩薩戒與密乘戒在這一點上的要求往往要嚴格得多，在僅僅具備內心打算、念頭的情況下，也時常會犯戒。

4、結果

對境死亡也是區分是否犯戒的標準之一。

在確定對境是人，沒有認錯對象，具備殺人動機以及開槍等等的殺人行為，卻沒有最終將對方殺死，而只是使

對方受了傷的情況下，就不算是犯根本戒。

只有同時具備了以上四個條件，才是徹徹底底地犯戒。在了知這些細微界線之後，則既可以善加取捨、防患未然，也可以在作出某些行為之後，根據以上標準來判定自己是否徹底犯戒，以便針對性地採取補救措施。

（三）偷盜

1、對境

偷盜的對境有三個條件：

第一，必須是包括食物在內的所有財產。有人認為食物與飲料不包括在內，但這種說法是沒有根據的。有人對此反駁道：如果食物不是偷盜的對境，那麼在某個國家或者地區遭遇饑饉的時候，是否就可以隨意地去偷盜急需的食物呢？這種說法既沒有教證的依據，從邏輯上來說也站不住腳。因此，凡是財產，都是犯戒的對境；

第二，就是所盜財產必須屬於沒有產權糾紛的合法主人，財產主人與當事人在所盜財產的權益上也沒有任何經濟上的糾葛。

如果失主認為所丟失的財產不可能再找回，便放棄了尋找的念頭，而從心裡捨棄了該丟失物，在這種情況下，即使他人在之後偷取了該物，但因為當事人所偷取的是無主物的緣故，所以不算是犯戒。

經書中也講過，在釋迦佛住世時的古印度，有的人是以漿洗衣服為生的，如果風將洗衣人曬在外面的衣服吹走了，洗衣人也產生了“這些衣服已經不可能失而復得，我

只有自己賠償衣服”的念頭，如果有人在此之後去偷這些衣服，就不算是犯戒。

但這只是戒律上的一種界定而已，在竊取財物的時候，除了有神通的人之外，又有誰能知道什麼東西是主人已經放棄的呢？所以，我們也不能膽大妄為地去鑽戒律的漏洞。

但是，荒涼無人之地的森林、礦產，卻並不是無主物，而是屬於國家的財產。因此，我們就不能無視法律而隨意地去山上砍柴、伐木，或者私自開採礦藏；

第三，就是所盜竊的財物必須具有一定的價值。這種價值，是用純銀的價值來衡量的。以目前的純銀價值來計算，就是人民幣兩元左右。如果價值達到了兩元，則具備了對境的條件之一。

逃漏稅也算是偷盜，當然，這裡所指的逃漏稅，是指故意逃繳、漏繳價值足夠的合法稅金，如果是某些機關巧立名目的非法攤派等等，則不屬於此範疇。

另外，在乘坐飛機、火車等的時候，如果在運輸單位沒有同意的前提下，故意不補超重行李費，或者船票、車費等等，都算是犯戒。

在作買賣時，也只能正大光明地賺取合理合法的利潤。如果有欺騙的成分，比如說，明明進貨成本為五元，卻向買主說是十元，則其中五元的差價就不是正當的利潤，而是騙來的。如果所騙金額超過了規定價值，也算是犯戒。

2、思想

首先是觀念不能錯亂。如果準備偷盜的物品與實際偷到的物品不一致，也不會犯根本戒。雖然不會犯根本戒，卻不能認為沒有過失，因為無論如何這也是偷盜的行為。

偷盜動機是違犯盜戒最重要的條件，如果沒有盜心，則不會犯戒。

另外，如果不是為了自己的生活，而是為了供養三寶、幫助乞丐，或者是為了孝順與自己沒有經濟關係的父母，也不會犯根本戒。

3、行動

巧取豪奪、明搶暗偷，以及利用各種各樣的非法手段地騙取他人財物，都屬於盜竊的行為。

另外，在借回他人財物之後，利用債主已經忘記的時機，而故意不歸還，有人以為這樣就沒有行動，所以不算是犯戒。其實，雖然沒有表面的行動，但該做的不做也算是一種行動，所以也會犯戒。

還有，在借回他人財物以後，如果故意拖欠，而不按時歸還，在拖欠期間致使該物因損壞而價值降低，則也有可能犯戒，因為通過這種行為，而有可能會使主人損失超過兩元以上價值的財產。

4、結果

雖然戒律中有許多細微的劃分方式，但最根本的界線，就是是否具備所盜竊的物品已經徹底地屬於自己的想法。

在已經據為己有的念頭尚未產生之前，還不算是徹底犯戒。如果在此期間被人發現，則因為尚未違越這一界線的緣故，所以沒有犯根本戒。

因此，除了經濟條件比較好、信心很大、在因果取捨方面非常謹慎的人以外，我們一般會建議年輕人在受盜戒之前要慎重考慮。其實，這只是因為盜戒的規定比較細微而已，如果在了知細微界限之後，守持盜戒也不是很難，希望大家也不要知難而退。

（四）妄語

1、對境

所謂妄語是指：第一，說妄語的對方必須是會說話、能懂事的人；第二，所說的妄語是指特定的妄語，而不是指所有的妄語。

所謂特定的妄語，就是謊稱自己具備在欲界之內，也就是我們所生活的地球之內的普通人所不可能具備的，類似於自己可以看到天堂、地獄、前世、未來等等的功能，以及神通之類的超凡功德。一般日常生活中的妄語，不在犯戒界線之內，因此，妄語戒是比較容易守持的。當然，如果將日常生活中的妄語也納入持戒的範疇，妄語戒就很難守持了。

2、思想

觀念不錯亂：是與其他戒條的規定一樣，比如說，如果想說自己可以看到未來，卻說成了可以看到前世，心中

所想與口中所說不一致，就不算是犯根本戒。

動機：要有故意騙人的動機，犯戒必須是故意而為，如果是有口無心，而不是有意去說，就不算是犯戒。

3、行為

必須要用自己的聲音去說。通過電話來傳遞資訊，也屬於犯戒的行為之一。

4、結果

必須對方能聽見並懂得其內在含義。除此之外，通過一些手勢或文字來表現、展示自己，則不屬於犯戒。

具體的細節不需要一個一個仔細地講，你們只需依此類推即可。

（五）邪淫

一般說來，邪淫包含非行境、非處、非境、非時、非量以及非法的行淫等等。

所謂的非行境是指：與受種族、主人、國王保護的對象以及非法的對境，包括他人的性伴侶、自己的父母、兄弟姊妹、七代以內的親屬、僧尼、別人已經支付了錢財的人，以及未成年的少男少女作不淨行；

所謂的非處是指：在除了密處之外的口腔、肛門等非行淫處作不淨行；

所謂的非境是指：在父母、老師、上師以及僧眾等附近，三寶所依存在的佛塔、佛像、經書前（包括在佩戴繫解脫、佛像、加持品等的情況下），於對方有害的地方

（如凹凸不平的地面等等）、有光線的地方以及人群聚集的地方作不淨行；

所謂的非時是指：在白天、受持齋戒日、哺乳期、妊娠期、月經期間、生患不能作不淨行的疾病期間、產婦尚未完全康復期間以及傷心憂愁之時作不淨行；

所謂的非量是指：在一夜之內作超過五次以上的不淨行；

所謂的非法是指：通過毆打等強迫手段所作的不淨行。

只要符合以上六種情形中的任何一種，並且具備對境、思想、行為以及結果四個條件，就會犯邪淫戒。另外，手淫以及同性之間的非梵行，也屬於邪淫的範疇。

當然，這裡所說的邪淫，是針對在家人而言的，如果是出家人，則其內涵又有所不同，因為出家人必須從根本上斷除不淨行。

在現代社會，由於世人觀念的逐步開放，在邪淫方面的問題也越來越嚴重，從政界要人到平民百姓，從大亨富賈到電影明星，各個階層的人都捲入了性醜聞的風波，無以數計的家庭都遭到了婚外情的沈重打擊，即使處於熱戀期的情侶，也是互相猜忌、貌合神離……。

雖然在佛陀住世之時，並沒有如此猖獗的、涉及家庭倫理道德方面的社會問題，但佛陀卻以其遠見卓識預知到了這一點，並為在家佛教徒制定了這一戒規。這一戒規的制定，使很多重視因果、渴求解脫的佛教徒，避免了因此而造成的家庭破碎、妻離子散。

因此，作為佛教徒，為了防止家庭問題的出現，為了樹立佛教徒的良好形象，為了緩解日益突出的社會矛盾，為了自他的暫時安樂與究竟解脫，最好能克服一切困難而受持此戒。

三、結語

殺、盜、淫、妄四條根本戒，加上護持四條根本戒的酒戒，就是所謂的居士五戒。作為一個佛教徒，如果能嚴格遵守這五條戒，就是一個比較好的持戒人。如果能在此基礎上進一步修行，就算得上是一個標準的修行人。

現在有些居士時常被是否出家的問題所困擾，其實，雖然出家比在家具有不可比擬的功德，從各方面來說都比較好，但出家畢竟是一個牽涉面很多、需要付出極大勇氣的長遠打算，要付諸實施也有一定難度。如果暫時因為種種原因而不能出家，就儘量在剛才所說的四條或者五條根本戒的基礎上，發菩提心，並持之以恆地精進修行，力爭使自己成為一名不折不扣的修行人，這在末法時期也是十分難能可貴的。

在古往今來的在家人，特別是藏地的在家人中，也湧現過很多超群出眾的成就者。我們也親眼見過一些並不具備超常智慧，在平時也沒有守持很多戒律、修持太多禪定，只是因為值遇了一位偉大的上師，適當地修持了無上大圓滿的人，在臨終之時，卻出人意料地顯示出有異於常人的非凡表現。這種情形，就像釋迦佛在世時，每天會有數不勝數的人獲得不同層次的成就一樣。在如今的藏地，

修行人獲得成就的標誌、現象也比比皆是，大家已經司空見慣、不以為異了。這就是藏密，特別是大圓滿的功德。

關於五條戒的概念，已經簡單地為大家作了介紹。現在請各位反省一下，首先，自己所受的戒體到底屬於哪一個層次，是否需要重新發心；其次，從受戒到現在，自己是否作過犯戒的行為，如果犯過戒，則即使依照小乘自己的觀點，也可以重新受持，並且沒有受戒次數的限制。在發現自己犯戒以後，就立即懺悔，懺悔之後，再重新受戒。

當然，還有一些細微的界定是否犯戒的方法沒有作介紹，我們也不必瞭解太多。也許有些人在瞭解到一些細枝末節之後，便以為戒律有隙可乘，從而作出損人利己卻又不犯根本戒的惡行來。若是這樣，我們今天的開示，也就在無意間起了助紂為虐之效。

在此必須提醒諸位，我們此處所說的，只是不犯根本戒的尺度，但因果卻是絲毫不爽的，如果以自私心而作出任何惡行，都必將會受到業力的制裁。作為一名佛教徒，我們應該時刻檢點自己的行為，勿以惡小而為之，勿以善小而不為，使自己的一言一行逐步趨於完善。

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，不值重提的話題，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，其功德也遠遠超越了守持盜、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

裡生起了邪見，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易位思考。

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了一些所謂的正當“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，使無數生命遭受了慘無人道的凌虐。

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了自己觀念上的錯誤，而且還對其他眾生造成了極大的傷害，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堪一擊，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，就真是可笑荒唐了。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，西方才開始制定了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了蟲子，如果將這些蟲放到其他地方，牠們就會因為失去了賴以生存的食物而必死無疑；若將僅有的食物佈施給蟲子，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，顧左右而言他了。

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。如果這一世養成了濃厚的殺生習氣，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了。

（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了蟲類，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。在了知這些要求之後，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；也只有在佛陀的博愛世界裡，才沒有任何片面、偏袒、狹窄、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，所以沒有必要勉為其難。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，而應該付出實際的行動。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，佛陀是全知的正量夫。

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。不但自己作，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，都是為了放生而作的預備工作；

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，沒有任何東西可以比生命更重要、更寶貴。如果有人賜予他眾生命，也就賜予了對方所有的幸福。

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，我們這次不僅給予了牠重生的機會，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：“諸佈施中，放生第一。”

如同戒殺的功德一樣，如果作了無畏佈施（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！

如何自受菩薩戒

今天簡單地談談自己受菩薩戒的方法──就是在沒有傳戒上師的情況下，自己如何受菩薩戒。去年已經講過菩提心和四無量心的修法，但如何受菩薩戒並沒有講過，現在就來談談這個題目。

一、受菩薩戒的必經次第

目前在漢地有“三壇大戒”之說，其中就包括了菩薩戒的傳授。同樣，在藏地也有受菩薩戒的儀軌，我們每天在講課或放生時念誦的受菩薩戒儀軌就是其一。

但只念儀軌是否就可以得到菩薩戒呢？這是相當困難的！因為在受菩薩戒以前，必須要先修菩提心，也就是在加行修法中講過的菩提心修法。在沒有菩提心的基礎上念誦受菩薩戒的儀軌，是不能真正得到菩薩戒的。如同在沒有出離心的基礎上受居士戒，也不能得到真正的別解脫戒一樣，能得到的只是一個戒體，而這個戒體與外道的戒體別無二致，它並不是佛教所特有的別解脫戒。也就是說，必須具備了出離心，才能得到佛教所特有的別解脫戒。再說，如果受居士戒時，沒有斷除殺、盜、淫、妄的決心，只是徒具形式地念了儀軌，則連與外道相同的戒體都無法得到，更遑論得到佛教的別解脫戒了。同理，要得到完整的菩薩戒，就必須要有菩提心。

如果沒有得受完整的菩薩戒，是否能接受密乘戒呢？往昔許多藏地的高僧大德對此皆持否定的看法。所以，三戒──別解脫戒、菩薩戒、密乘戒中，前前皆是後後的基礎，沒有前面的基礎，就無法得到後面的戒體。菩薩戒對

大乘佛教而言，不論顯密，都自有其重要性。但要得到菩薩戒，就要能生起真正的菩提心；要能生起菩提心，就必須先修四無量心，不然菩提心也很難生起。這兩個修法我們曾經都講過，今天就不再重複。

如果已經有了菩提心，為何還要受菩薩戒呢？其原因是：如果不受菩薩戒的話，菩提心就無法變成戒體；如果不是戒體，菩提心就只是一個發心而已，談不上是大乘的菩薩戒，所以，僅有菩提心是不夠的，必須通過儀軌受戒，才能得到真正的菩薩戒。

反之，要是沒有菩提心作基礎，就算重複念誦受菩薩戒儀軌成千上萬遍，也無法得到真正的戒體。在我們佛學院聽課時，都要先念受菩薩戒的儀軌。凡是大乘佛法的儀軌或修法前面，都有或長或短的發菩提心與受菩薩戒的偈子，但如果只是嘴上念，而沒有生起菩提心，就得不到戒體，所以，戒體是很有講究的。

就菩薩戒而言，首先是通過四無量心的修法生起世俗菩提心，再通過受菩薩戒的儀軌得到戒體。受戒時如果有上師在場當然最圓滿，即使沒有的話，也可以憑自己的觀想與發心自受菩薩戒，如此即可得到完整的大乘戒體。但小乘所有的戒律，不論是居士戒或出家戒，都必須由善知識授予，佛像或經書都不足以勝任。

平時我們往往自以為：念念儀軌就有了菩薩戒；或是參加一個儀式隆重的受戒法會，如在漢地有的“三壇大戒”，就深信能得到菩薩戒。其實這很難說，因為是否有菩薩戒，與菩提心具備與否有很大關係。如果有菩提心，

就要讓菩提心變成戒體；要變成戒體，就必須通過釋迦牟尼佛和菩薩所制定的特殊儀軌；一旦成了戒體，我們就正式步入了大乘解脫道，這一點是非常重要的。

小乘的別解脫戒也有先後的次序，如果沒有出離心在先，而且內心深處也沒有斷除殺、盜、淫、妄的決心，如此受戒也不可能有什麼結果。大乘菩薩戒也是如此，所以，我們必須先進行菩提心修法的鍛鍊。當無造作的世俗菩提心生起後，再去受菩薩戒，否則，如果在此以前受戒，就不會有任何結果。

雖然我們自以為是具有菩薩戒的大乘修行人，但沒有菩提心是絕不會有菩薩戒的，所以，請大家捫心自問，自己是否具備菩提心，在這一點上的次第絕不能錯亂。

下面簡單談談受菩薩戒的方法。巴珠仁波切所造的受菩薩戒儀軌廣為寧瑪巴修行人所用，我們平時念的儀軌，就是其中較為關鍵的一部分。其他的教派，如格魯巴傳承也有受菩薩戒的儀軌，但它們基本上是一樣的。

二、預備工作

首先，要選擇該受幾條戒律。就像受居士戒時，要選擇受五條戒還是只受其中的兩三條戒一樣，受菩薩戒也有三種選擇。上等根基的人可受比較廣的二十條；中等根基的人受四條戒，但每一條又可分為二支，所以總共是八條戒；下等根基的人可以只受一條。這條戒是釋迦牟尼佛為一位國王而特別宣說的，但並不是受這條戒的人都必須是國王，佛陀當時只是考慮到國王公務繁忙、時間有限的情

況而制定了這條戒，所以，在時間、能力等不允許的條件下，每個人都可以受持這條戒。這條戒並不涉及行菩提心，只是一個願菩提心。戒條的要求，就是在內心深處要有一個堅定不移的決心──從現在起為了度化一切眾生而誓願成佛！有了這個決心，就是最簡單、最起碼的一條戒，再加上發誓縱遇命難也不捨棄度眾生的決心，這個決心就是願菩提心的戒體。

發心與戒體該如何區別呢？前者──為了度化眾生而誓願成佛是發心；後者──發誓絕不捨棄度眾生的決心是戒體。如果無法受八條或二十條的戒，則只受願菩提心的戒也可以，但這是最下等的受戒。如果能生起菩提心，則八條戒或二十條戒在意義上並沒有太大的不同，有的只是數量上的差別而已。作為一個大乘的修行人，要守持八條或二十條戒應該不是很難，所以，我們最好不要只受一條戒。至於究竟受八條戒還是二十條戒，則可由個人選擇。

三、正式受菩薩戒

（一）修七支供

一旦完成了前期的預備工作，並確定好所受的戒條內容，就可以正式受戒。

此時如能在善知識前受戒是最圓滿的，如果實在沒有大乘善知識，則通過自己的觀想受菩薩戒也是可以的。具體方法是：在自己前面的空中，觀想諸佛菩薩及善知識，至於分佈方式，則可按照五加行中的皈依境來觀想，因為

在皈依境中，就包括了十方諸佛菩薩以及金剛上師。在非常清楚地如此觀想之後，又該在觀想的佛菩薩前做什麼呢？首先作七支供，因為，要使自己心中能生起菩提心的話，就需要有因緣，這個因緣就是積累資糧。

以前阿底峽尊者進藏傳菩薩戒時，當地的高僧大德每人手中只拿著一條小小的哈達去受戒，阿底峽尊者就說：“你們的供品太微薄了，這樣是不可能生起菩提心的！”這句話就說明，如果沒有積累資糧，菩提心就無法生起。

如何才能積累資糧呢？是否要發了大財才能積累資糧呢？不是。其實，最好的積累資糧的方法，就是供曼荼羅和七支供，因此，在接受菩薩戒前，先要積累資糧，而此處所講的，主要是七支供。

在《普賢行願品》及加行儀軌中，都有不同層次的、或廣或略的七支供，如果七支供修得好的話，就可以積累廣大的資糧，所以先講講七支供的修法。

第一支是頂禮，也就是磕頭。平時頂禮時有很多不同的對境，但此處就是向諸佛菩薩及善知識頂禮。頂禮的方法以前講過，現在只簡略地說一下：頂禮時先合掌於胸口，以表示對佛菩薩的恭敬；然後合掌放在頭頂髮旋兒處，表示向佛菩薩及善知識的身頂禮，同時清淨自己以身所造的殺盜等罪業；再合掌於喉間，觀想向佛菩薩的語頂禮，同時清淨自己以口所造的妄語或惡語等口業；最後合掌於心間，觀想向佛菩薩的智慧頂禮，同時清淨自己以意所造的罪業；接著五體投地，觀想向佛的身、語、意、功

德、事業頂禮，以清淨自己阿賴耶識中非常細微的業障。

觀想自身不僅是一個，而是變成無數個，並且不僅是自身，而是偕同天邊無際的眾生，同時以身語意向佛菩薩及善知識頂禮。在磕頭的同時，還需口中念誦對佛菩薩及善知識的讚頌詞（任何讚頌詞均可），並在心中意念佛菩薩、善知識的功德，如此即是身口意三門一致的頂禮。能這樣完整地磕一個頭，其功德都是不可思議的。如果沒有這些觀想，只是形式上作個頂禮，就沒有太大的意義。

第二支是供養。平時供佛時，供品的多寡與質量要視個人的能力而定。當然供品越好，就越有功德，就越能積累資糧。如果沒有條件，那麼供沙石也是可以的。可是如果有能力卻不盡力供養，將最好的留給自己，次等的供養佛，這樣不僅不能積累資糧，還可能有忽略供養或是有貪著之心的過失。

平時供鮮花、水果就已經很好了，尤其是漢地有那麼好的鮮花，這在藏地根本不可能有，用這些鮮花供佛是可以積累很大資糧的。以前講加行時已經提到過五供或八供，現在就無需重複。這是第一種供品；

除了實物供品以外，還有心所觀想的供品。如果心裡能真實地觀想，則觀想的供品與實際的供品是不分軒輊的，其所能積累的資糧也是一樣的。其實，三千大千世界中所有清淨、美妙的物品，都可觀想為供品。這是第二種供品；

平時在路邊看到美麗的鮮花、清淨的水或絢麗的風景，都可以用來供佛，這是第三種供品。雖然這些東西不

屬於我們，但如果我們能真心誠意地以這些來供佛，也會有同樣的功德。無論是自己親手種的或是別人種的鮮花，只要是以清淨心作供養，其積累資糧的效果都是同樣的；反之，如果心不清淨，則無論如何都不能積累資糧，所以關鍵在於心。

然而，是不是只要心清淨，供品就無所謂了呢？倒也不是。如果心清淨，供品也勝妙，這樣供養的功德就很大；要是心清淨，供品卻不是那麼好，則功德雖然還是有，但卻不如前者。所以，儘管我們修行的關鍵是在於心，可是其他事項也不能忽略。譬如，在上下班的路上，我們常可看到諸如鮮花等曼妙的物品，如果用來供佛，則每天都可以積累很多資糧，也不用等到發財了。

當然，平時修法只需作簡單的供養就足夠了，並不需要太多的供品。如果願意作，供養就是這麼簡單。

第三支是懺悔罪業。懺悔的方法就是在不離四力的基礎上，念誦金剛薩埵心咒等，除此之外，七支供中也有懺悔罪過的儀軌。此處不廣講懺悔，因為加行中講過非常廣的金剛薩埵修法，其他所有懺悔的修法幾乎都包括在金剛薩埵的修法中，所以不再多說。

第四支是隨喜。什麼是隨喜？一般居士的概念是拿點錢作功德就是隨喜，這樣雖然有隨喜的意義，但並不是隨喜的定義。真正的隨喜，是當看到別人行善或聞思修行時，不僅心中沒有嫉妒，反而生起歡喜心。也就是說，在見到他人作功德時，就如同是自己作的一樣地感到欣喜，這才是真正的隨喜。

通常凡夫的煩惱較粗重，如果看見別人做得好，心中就不是很痛快。這種情況不僅針對於世間法有，即使針對出世間法，也有可能產生這樣的念頭。譬如看到他人的修行或功德好過自己時，心中就有不樂意的念頭，這就是嫉妒。隨喜應該是對他人的功德或善行感到高興並讚歎，就像是自己作的一樣。

隨喜的重要性在於，它是一個非常善巧的積累資糧的方法。譬如在西藏，有些人會從很遠的地方一路磕頭到拉薩。如果有一個人這樣去做，而另一個人雖然沒有這樣做，但心中卻真誠地替那個人高興，就像是自己磕頭到拉薩一樣，那這兩個人誰的功德較大呢？其實兩人都有同等的功德，這是佛說的。顯然有人會對此心生懷疑，但在因果關係上，除了佛以外，沒有任何人能洞悉其中的奧妙。佛如此說，我們也沒有任何根據能指出這是不了義的。

可是，當我們凡夫看到佛三轉法輪度化了無數眾生，或看到後來的大成就者、大菩薩度化眾生，從而生起歡喜心時，我們是否就會得到和佛一樣的功德呢？不會的，由於我們是凡夫的緣故。要是隨喜就能得到佛所有的功德，那我們隨喜之後不就成佛了嗎？這顯然不合理。但即便如此，我們隨喜佛還是能得到相當大的功德。然而，如果凡夫與凡夫之間互作隨喜的話，就肯定能得到相同的功德。因此，平時看到一般人行善時，我們要隨喜；而對佛菩薩和大小乘成就者度化眾生的功德，我們也要視其為修隨喜的對境，這是積累廣大資糧的方法。

第五支是請轉法輪。平時遇到善知識時請求轉法輪，是真實的請轉法輪，這是有很大功德的，但打坐修請轉法輪時，卻是憑觀想來作的。該如何觀想呢？

首先觀想自身變成無數個身體，一一到十方諸佛的剎土中，在尚未轉法輪的諸佛座前請求傳法，就如同釋迦牟尼佛成道後七七四十九天中不傳法時，梵天和帝釋天請轉法輪一樣，繼而觀想諸佛也應允了我們的請求。平時打坐的觀想就是這樣。

雖然打坐時的觀想不是真實的請轉法輪，但這與打坐修隨喜時不可能看到或聽到別人在積累資糧，而只能通過觀想來隨喜是一樣的，都可以由此而積累眾多的資糧。

第六支是請佛不入涅槃。當釋迦牟尼佛即將涅槃時，有一位居士請佛住世，佛就延長住世了三個月。同樣，此處要觀想自身變成無數個身體，到十方諸佛剎土中，在某些度化眾生事業即將結束的佛菩薩座前祈請住世，接著觀想佛菩薩也答應了繼續住世。

第七支是迴向。迴向的方法以前講過好多次，這次就不再講，沒有聽過的人可以看書。

以上講的是七支供。七支供在平時走路、坐車、上下班時，隨時隨地都可以作，並不一定要回家關上門打坐時才可行，但因為打坐時能將心靜下來，所以，那時修七支供，效果會明顯不同。以前我也一再地要求過，每個人起碼早晚要各用一小時把心靜下來認真地修行。當然，一個真正的修行人，如果能在日常生活中不離大乘菩提心、慈悲心、四無量心、七支供等修法，那麼打坐時的效果就會

截然不同，修行上的進步也會更快。

受菩薩戒儀軌前行中的七支供修完後，還可以供修三十七堆或三身曼茶羅，因為修曼茶羅的功德非常大。除此之外，還有一個程序是：觀想我願意為眾生奉獻自己的身體及我所擁有的全部財產，並將自己三世所有的善根都迴向給眾生，但這部分不作也可以，在七支供作完後，就可直接受戒。以上都是受菩薩戒的前期預備工作。

（二）祈禱

正式受菩薩戒時要念誦發心儀軌，首先念誦：“祈請十方一切出有壞正等覺、安住十地之菩薩、大菩薩及上師金剛持垂念我！”經書中說，他們都是我發菩提心的證人。說這句話的意思，就是為了稟告諸佛菩薩及上師：我現在要在你們的座前開始發菩提心，請你們作我的證人。

（三）皈依

然後是皈依。在所有的受戒之前，都要先受皈依戒，不然就得不到戒體。皈依時念三遍：“乃至菩提果，皈依諸如來，正法菩薩眾，如是亦皈依。”這四句偈頌的意思，就是皈依佛法僧。皈依的修法以前講過，現在也不再重複。

皈依最關鍵的要點，就是要在內心深處有一種堅定不移的決心：從今乃至生生世世，不論遇到順境或逆境，不論身處苦樂尊卑，我都只依止三寶，除了三寶以外，不再有其他的依處。真正的皈依，就是心中要如此發誓。

（四）正式受菩薩戒

接著就是正式發菩提心的修法，此處的兩個偈子“如昔諸善逝，先發菩提心，復此循序住，菩薩諸學處。如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。”是最重要的，也要念三遍。

“如昔諸善逝，先發菩提心。”這兩句是指願菩提心，意思是說：如同往昔十方諸佛，譬如釋迦牟尼佛，在其未成道前是如何發世俗菩提心的。

所謂願菩提心，就是在心裡發願：我從現在起，要為度化所有眾生而誓願成佛。只是在心中發了這樣的誓願，而並未付諸任何行動，就是願菩提心。

“復此循序住，菩薩諸學處。”這兩句是指行菩提心，意思是說：他們是如何按照次第來修學菩薩的行為，修持行菩提心的。行菩提心的意思，是不僅心中發願，更要有實際的行動。

所謂“次第”，是指什麼呢？就是各人根據自己的能力去修學，如受菩薩戒時，自己選擇受八條或二十條戒就是次第。下等根基的人不可能受上等根基的戒體，所以，最下等根基的人先受一條戒；等能力足夠之時，再受八條戒；然後再受二十條戒，如此一步步地往上走，就是循序的意思。並不是要求每個人都要立刻守持所有的戒，而且當下便能行持菩薩所有的行為。能作的先作，不能作的等有能力時再說，次第就是這個意思。

歸納以上四句，則前兩句是願菩提心，後兩句是行菩提心。這四句的意思就是說：如同往昔諸佛是如何發願，是如何依次第修學菩薩的行為。

後四句大致的意思就是：三世諸佛如何發願菩提心和行菩提心，我也以他們為榜樣而如是發心。

“如是為利生，我發菩提心。”的意思是說：為了利益眾生，我也同樣地發願菩提心。譬如，釋迦牟尼佛傳記中描述佛在入門前是如何發心，我也就如何發心。

“復於諸學處，次第勤修學。”的意思是說：我要根據自己的能力，循序漸進地修學菩薩的行為。總而言之，就是從今以後要朝這個方向走，能作的先作，現在不能作的，留待以後再看，如此一步步地學習菩薩的行為。譬如六度也是有順序的：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。佈施應該是每個人都做得到的，即使不能受戒的人，都做得到。如果暫時還不能持戒，就只作佈施，不用持戒，等能持戒時再受戒；能持戒的人，又不一定能忍辱，所以要等能力足夠時，再行忍辱；然後是精進、禪定、智慧，就這樣一步步地去作。

受菩薩戒的儀軌有兩種：中觀派與唯識宗。雖然兩派的詞句有些不同，但其內容都是一樣的。所有中觀派的受戒儀軌，包括巴珠仁波切的廣的儀軌在內，其中最根本、最關鍵的就是這八句，其他儀軌只是在前後的供養與迴向等處有所不同而已。我們幾乎天天都在念這八句，但念歸念，可我們心中發過誓、下過決心嗎？如果下了決心，則反覆念三遍這個儀軌，就可以得到菩薩戒。

在具備菩提心的基礎上，第三遍儀軌念完的同時，就得到了菩薩戒。其實很多戒律都是在念完第三遍儀軌時得到的。但如果沒有菩提心，則無論念多少遍儀軌，都得不到菩薩戒。

之後，觀想前面的佛菩薩說：“此乃方便。”自己則說：“善哉！”

（五）自他歡喜，發願迴向

接下來是隨喜，分自他兩部分。首先要讓自己生起歡喜心，儀軌中：“今生吾獲福，善得此人身，復生佛家族，今成如來子。爾後我當為，宜乎家族業，慎莫染污此，無垢尊貴種。猶如目盲人，垃圾中獲寶，生此菩提心，如是我何幸！”是自生喜的偈子，這些都是《入行論》中的詞，廣的意思可參考各種《入行論》的注釋。

接下來的四句，是讓其他眾生生起歡喜心：“今於一切怙主前，懇請眾生為貴賓，宴饗成佛及餘樂，願天非天皆歡喜！”為什麼要讓其他眾生也生起歡喜心呢？其目的是要告訴他們，我為了你們已經發誓成佛，成佛後我會將所有世出世間的利樂佈施給你們，所以你們應該生起歡喜心。

如果沒有發菩提心，或是發心後又退失了菩提心，就違背了這四句的內容，也就等於欺騙了所有眾生，這個罪過是很大的。經書中說，一個出家人如果捨戒或還俗，他頂多是欺騙了五到十個人而已，因為受出家戒時最多有十位比丘在場。可是在受菩薩戒時，不僅觀想了三世諸佛菩

薩及善知識，還向眾生宣佈自己已發誓受菩薩戒，受戒後很快就會成佛，成佛後會帶給他們所有的利樂。如果後來退轉了菩提心，就欺騙了諸佛菩薩、善知識及所有眾生，所以罪過相當大。

接下來就是發願：“勝寶菩提心，未生者願生，已生願不退，日日其增上；願不捨覺心，委身菩提行；諸佛恆提攜，斷盡諸魔業；願菩薩如願，成辦眾生利；願有情悉得，怙主慈護念；願眾生得樂，諸惡趣永盡；願登地菩薩，彼願皆成就。”這一段是受完菩薩戒後的發願。在迴向之後，受持菩薩戒的儀軌就可以說是結束了。

四、學習菩薩的學處

受持菩薩戒之後，立刻要做的，就是廣學菩薩的學處。不論是選擇受多少條戒，受完戒出座後，立即就要去學習自己選擇的那些戒條。如果受菩薩戒後不馬上學習戒律，就有可能在不知不覺中犯戒。菩薩戒的戒本，簡單的有寧瑪巴的《三戒論》，目前已有漢文本；較廣、較詳細的，則有宗喀巴大師所著的《菩薩戒品釋》，這本書也已有漢文本。所以，要進一步瞭解菩薩戒的戒條，就可從這兩本書著手，之後才知道該如何規範自己的行為，什麼是可行或不可行。瞭解後，就要開始真正去實踐菩薩的行為。

什麼是菩薩的行為呢？從剛開始發心到最後成佛之前，也就是十地以下所有菩薩的行為，均可歸納為六種，或稱六度。從佈施到智慧，包含了所有菩薩的行為。真正

開始行持時，從聞思的角度而言，最好能學習《入菩薩行論》，然後學《集學論》，此二者都是寂天菩薩的著作，也都有漢文版本。當較略的經論學過後，就應該學習這兩部論典。如果還要學得更多，就要參閱《大藏經》中佛所說的大乘經典。如不能學習更多的經論，則看完《入行論》與《集學論》以後，也足以瞭解菩薩的所有行為。要是這些都無法學的話，則絕對要學《三戒論》與宗喀巴大師的《菩薩戒品釋》。在學完以後，就要按部就班、點點滴滴地去作，這才是所謂的學法──學大乘佛法，也才能真正地走上大乘解脫道，這一點非常重要。

菩薩戒可以反覆天天受，雖然戒體只有一個，但每受一次都自有其功德。居士戒或出家戒則不然，除非是破了戒，否則受過一次後就不必再受，因為多次受戒也不會得到更多利益，而菩薩戒卻是受得越多越好，每天都可以受。這些是極為重要的，真要學習大乘佛法，就必須如此才行。

所謂學法修行，就是佛、大乘菩薩及標準的善知識們如何教導，我們就如何去作。雖然現在有各種各樣的教法及傳法方式，有的不需要學加行，有的不需要修正行，但這些都是個人的行為，不能作為修學大乘佛法的綱要。現在有些居士的基礎不僅不紮實，而且根本就是十分糟糕，如果照他們目前自以為是的修行方法持續下去，則終有一天連對佛法的信心都會完全崩潰。所以，如果真要學大乘佛法，就要走佛菩薩所公認的路，而不是個別人所指的路。

由於目前一般人都沒有受過系統的佛學教育，也沒有人不用學天生就會走大乘的路，所以在學法方面出現一些不如法的地方，也是在所難免的。但只要能沿著佛菩薩及善知識們所指定的路去走，就能進入大乘佛法的正途，就是真正的修行人。

自他平等的修法

菩提心的修法當中，四無量心和世俗菩提心的修法，以及菩提心略修法，都已經講過；於觀想的佛菩薩前自受菩薩戒的方法，也已經講了；現在就開始講菩提心的另外三個修法：自他平等、自他相換和自輕他重，至此，有關菩提心的修法就比較完整了。

一、總義

（一）修法的重要性

自他平等、自他相換和自輕他重，可以說是人類有史以來最偉大、最崇高的思想。為什麼這麼說呢？

從歷史的角度來看，在古代，雖然除了佛教以外，也有許多原始宗教，其中的很多宗教也是提倡愛心（慈悲心）的，但沒有一個教派能夠說出這麼偉大的思想；在近現代，雖然也有許多宗教和哲學派別，也湧現過大批的思想家，其中的很多人都提出了自己的倫理道德觀，但沒有一個人能夠說出這麼偉大的思想；不但過去、現在沒有，即使在將來，也不會有人提出更崇高的思想。

從古至今，唯有佛陀才能宣講如此殊勝的思想和修法。因為這三種修法已經達到利他境界的顛峰，任你再怎麼冥思苦索，也不可能找到超越其上的利他思想。特別是自他相換和自輕他重，簡直就是一種純粹的、毫無自私的奉獻。雖然口頭上誰都會說：“要無自私地奉獻！”，而實際上，卻往往只是徒有其表而已，名副其實的這種奉獻精神及其修法，只有在大乘佛教裡才能見到。由此可知，在大乘佛教中，不但其勝義諦的見解，如空性、如來藏、

光明等等，是無比殊勝的；其世俗諦的自他相換等思想，也是舉世無雙的。所以，這三個修法至關重要。

佛說，不但發起菩提心，是稀有難得的，而且僅僅聽聞自他相換等菩提心的修法，也是難值難遇的。現在我們有機會來學習這些思想，進而去修行──體會、感受、想望這樣的境界，真可謂千載難逢啊！所以，我們一定要去修！

雖然近年來我講的菩提心修法，已經是詳細得不能再詳細了，而你們修持菩提心的深度、精進度，卻可能還差得很遠，若是這樣，則自然不會有什麼明顯的進步。究其原因，只有兩個，與這兩個原因相應的，就有兩種不願意修菩提心的人：一種人是因為非常重視世間的圓滿，如升官、發財等，而忽視了這些珍貴的修法。當然，在家人為了生存，肯定要適當地考慮錢財等等，但如果將這些作為人生的全部意義和目的，就實在是太可惜了；另外一種人也想修行，卻因為輕視加行的修法，認為它們不值得修，所以不想修菩提心等法，而只願意修大圓滿、大手印、大中觀，以及生起次第、圓滿次第等高深大法。例如，有些人本來正在修加行，卻在修加行的過程中停了下來，原因就是有某某上師已經開許他可以不修。這兩種人的最後結果是什麼呢？他們的結果是一樣的，都是沒有任何成就！

第一種人根本不修行，自然不會有何成就；第二種人雖然想修行，卻因根基不夠，又缺少基礎修法，最終也不會有何成就。所以，聞法後一定要去修！而修行的重點，就是出離心、菩提心和空性見。這是宗喀巴大師等所有的

高僧大德和成就者們所共同提倡的，也是我們反反覆覆講菩提心的原因所在。

一直以來，在佛學院的教學課程以外，我總是不太願意講密法，而最喜歡講的，就是出離心、菩提心之類的法，這是為什麼呢？

我們應該想一想，聞法或傳法的目的是什麼？是希望藉由聽聞或傳講佛法，而令每一個人的心中得到相應的法益，這是在座所有人的共同期望。然而從目前的情況來看，大家距離大圓滿或其他生圓次第還很遙遠，對這些深奧的密法頂多只有一個概念而已，只知道大圓滿、生圓次第很殊勝，卻不知道該如何利用這些殊勝的法。既然是這樣，傳講這些密法對我們又能起到什麼作用呢？實際上不會有什麼作用！

這樣講既不意味著大圓滿或其他生圓次第有什麼過失，也不意味著無論我們再怎麼努力地修生圓次第，都沒有希望獲得一點兒法益。毫無疑問，這些法都是非常殊勝的，但我們距離生圓次第太遠了，再說又缺少加行的基礎，所以想縮短這個距離，幾乎是不可能的。

總而言之，如果根基不夠，即使修再殊勝的法，也很難獲得真實的法益。

相反的，雖然大家離出離心、菩提心等法也有一定的距離，但只要肯花一些時間精進地修習，就可以拉近此距離，就可以在較短的時間內生起出離心和菩提心。這是一個原因。

還有一個原因是，很多高僧大德都說過：“凡是能夠

斷除煩惱的，都是佛法；凡是不能斷除煩惱的，都不是佛法。”那麼，大家不妨反省一下，在傳完大圓滿、生圓次第等密法後，你們有沒有辦法依靠所傳的法來斷除煩惱呢？如上所講，這是極不容易的；相反的，傳講出離心、菩提心等法，對於你們斷除煩惱卻是大有裨益。

比如說，如果我們能修好四個外加行，從而生起出離心，則貪戀輪迴之心就會有所減輕，這是很有可能的。因此，傳講出離心的這堂課，便對控制我們的煩惱起到了作用；另外，在講完世俗菩提心的修法後，如果我們能夠精進修持，把修法融入到自己的心中，則即便未能徹底斷除無始以來所培養、串習的極端嚴重的自私心，但至少也會有所減輕。所以，傳講菩提心的這堂課，也對控制我們的煩惱起到了作用。這就是我比較喜歡講基礎修法的兩個原因。

（二）修法的次第

至於何時修自他平等等三個修法，存在著兩種觀點：一些大德認為，在真實的世俗菩提心尚未生起時，就需要修這三個法，由此而令相續生起菩提心，這是一種觀點；另外一種觀點是，待世俗菩提心生起以後，再修這三個法，由此而令已發的菩提心不斷提升，並越來越穩定。

這兩種觀點看似矛盾，其實不然。因為自他相換等三個修法，本身就具有兩種能力：其一、在未發菩提心時，通過這三個修法的鍛鍊，就可以使自心產生真實無偽的菩提心；其二、在已發起菩提心後，通過這三個修法的鍛

鍊，就可以使已經生起的菩提心得以發展──更加成熟、穩定、不易動搖。所以，這三個修法是非常重要的。

（三）自私心的過失

不論是否學佛，大多數人都認為：最可怕的東西，是存在於外面的魔鬼。

其實，即使在餓鬼道中確實存在著所謂的鬼，他們也只是某一類眾生而已，並非真的那麼可怕。那最可怕的、對我們傷害最大的是什麼呢？大乘佛教認為，對我們傷害最大的魔不是在外面，而是在內心深處，也就是自私心，以及與自私心密切相關，與慈悲心、菩提心完全相違的瞋恨心，這些才是真正的魔。這是我們首先需要認識的一點。

為什麼說自私心是魔呢？因為，雖然人們把能夠傷害眾生、令人恐懼的有情稱作魔，但自私心對我們的傷害力，實際上卻是外在魔、鬼的成千上萬倍。從無始以來直至今天，因為有了自私心，我們才會始終自重他輕：一切都以自己為中心，一切都為自己著想，而純粹地、誠心實意地為他人考慮的利他之心則少之又少，有些人甚至在一生當中，也從未生起過這樣的念頭；即使偶爾會為他人著想，也都是有目的、有條件的，而不是像佛陀所講的那樣──純粹地無自私地奉獻。正因為我們缺少了純粹利他的心行和習慣，一切都為自己打算，才會造下無量無邊的罪業（因）；既然有了因，肯定就會有果，於是因果便循環不息，我們也無休止地流轉於生死輪迴之中。所以說，正

是自私心，才讓我們流轉輪迴，並在輪迴中承受了無量無邊的痛苦。內在的自私心，才是真正的魔。

（四）斷除自私心的方法

既然我們心裡存在這樣可怕的魔，那需不需要把它驅逐出去呢？當然需要。如果現在不想辦法趕走此心魔，則在以後的生生世世中，它還會令我們感受無邊無際的痛苦。

那麼該用什麼方法趕走它呢？譬如，念誦很多密宗儀軌時，都需要觀想把魔、鬼趕出壇城，是不是用這種方法呢？這是行不通的；又如，能否依靠磕頭、佈施、放生等方法趕走它呢？這也是很困難的，因為做這些事也可能是出於自私自利之心。

真正可以驅除自私心的方法只有兩種：一是世俗菩提心；二是證悟空性的智慧。雖然空性的智慧能夠徹徹底底地解決自私心，然而證悟空性卻是我們現在難以辦到的事情。所以，目前驅除自私心唯一有效的方法，就是自他相換等三個修法。

（五）趕快行動

從無始以來，我們在輪迴裡已經經歷了無數次生死，但是直到今天為止，仍然是一無所得。僅就這一生來看，在座的絕大多數人已經三四十歲、五六十歲了，大家都是從小就開始上學讀書，學業完成後，為了養家糊口又不得不工作，辛辛苦苦幾十年，可是今天我們得到了什麼呢？我們所得到的，只是在人世間沒有餓死地生存下來而已。

如果今天我們死了，則真正能夠帶走的，對自己有真實利益的東西又是什麼呢？我們仔仔細細地想一想，裡裡外外地看一看，家裡的哪樣東西是真正有用的？一樣也沒有。

為什麼會是這樣呢？這既不是造物主的安排，也不是無因無緣的偶然，而是因為從無始以來，我們自始至終只為自己打算，不但對自己非常執著，而且對自己的親友和財產也有著非常強烈的貪欲心，對傷害自己及親友的人或非人則有著非常強烈的瞋恨心，所以我們才一無所獲，空手而歸。對此，大家必須要有正確的認識。

既然如此，我們就不能再這樣繼續下去，現在應該是回頭的時候了！無論這輩子還能活多久，我們都要讓餘生變得有意義；不但這一世如此，而且要想辦法令生生世世的生命，都變成有意義的。那麼，用什麼方法可以使生命變得有意義呢？就是自他平等、自他相換和自輕他重三個修法。

總之，想走大乘道，就要從現在開始，努力地往無私利他的方向邁進，這是我們每一個人必須要做到的事情。雖然在大圓滿的法本裡，“成佛”講起來很容易——上等根機者只需要六個月，但像我們這樣的人，肯定是不可能在六個月裡成佛的。所以對我們而言，學佛、成佛應該有一個長遠的計劃。

可是再長遠的計劃，也總得有個開始。如果始終沒有開頭，根本不往這個方向努力，就會永遠為自己打算——這一世就這樣過去了，下一世、下下世也會如此。如果是這樣，則永遠都不可能踏上大乘菩提道；相反的，只要我

們肯邁出走向菩提大道的第一步，就一定能夠成就。因為，在有了一個開始以後，儘管各人的精進程度不同——有的人進步快一些，有的人稍微慢一點，但是，我們都可以將大乘佛法的所有功德，包括最微小的功德逐漸地累積起來。只要能夠這樣堅持下去，就總有一天可以成就。

所以，現在不談各人的境界有多高，只要求在座的每一個人，都必須有一個往這方面努力的打算，必須有一個這樣的開頭。這是至關重要、必不可少的。

二、自他平等的修法

（一）自他平等修法的標準

巴珠仁波切以一個譬喻說明了自他平等的標準：在下了一場大雪後，“我”和某人一起走在路上，此時“我”穿著一雙鞋，那人卻光著雙腳，“我”就脫下一隻鞋送給他。於是，“我”的右腳和他的左腳都沒有鞋穿，同樣地受寒冷之苦；而“我”的左腳和他的右腳都有鞋穿，同樣都避免了寒冷之苦。如果在一切實際行動當中，都能夠這樣做，就是真正的自他平等心。

值得注意的是，“雪中讓鞋”只是一個小小的譬喻而已，有人肯定會想：“這很簡單，我也辦得到”，而實際上，假如路途不是很遠，時間不是很長，而且只是偶爾一兩次，有些人也可能會把自己的一隻鞋讓給別人；可是在所有的事情上，我們都能這樣做嗎？做不到的！既然如此，那我們所發的菩提心是不是很虛偽呢？也不是。雖然

我們發起了為利眾生願成佛的決心，而現在卻尚未達到自他平等的境界，還需要一個鍛鍊的過程。佛也沒有要求在發了菩提心後，必須立即全盤接受大乘菩薩的所有思想和行為。因為即便這樣要求，我們也是做不到的。

從無始以來，我們一直在培養自重他輕的念頭，這個念頭在心裡早已根深蒂固，所以要立即做到自他平等，自然不是一件輕鬆的事情；但是，只要能夠堅持不懈地朝這個方向努力，就很不錯了。往昔所有的佛菩薩、高僧大德，也都是從我們這樣的凡夫位走上去的，如果從現在起，我們能夠在打坐時和出座後如理地思維、修習，則一定可以達到菩薩的這些境界。

（二）自他平等的具體修法

做完打坐前期的預備工作後，就靜下來正式入座。這時，要反覆地觀想、思維知母、念恩、報恩等修法，並深深體會到：“天下所有眾生都是我的母親，在作我母親的時候，對我都是恩重如山。他們是我的母親，是我的家人；我是他們的兒女；我們是一家人，我們母子倆應該同甘共苦。”

即便在出座以後，當我們看到人或動物的時候，也要立即如此觀想。在日常生活中，就要這樣反覆地鍛鍊。這些觀想內容不是無中生有，而是符合事實的，只是由於無明的暗覆，才使我們不能明見而已。

在此基礎上再思維：既然我是他們的兒女，眾生是我的家人，那麼我就有責任為他們遣除痛苦、創造利樂。

（“利”是指暫時的利益，如在輪迴中享有健康、長壽、無病等福報；“樂”是指解脫的利益，如成佛、獲得阿羅漢的果位等。對此也有相反的解釋，“樂”是指世間的圓滿，“利”是指出世間的圓滿。）

這樣做的原因有兩個：其一、我非常想望自己能享有幸福，其他眾生也跟我完全一樣；我非常希望自己能遠離任何痛苦，其他眾生也跟我一樣。在趨利避害上，我和他們是平等的；

其二、既然所有眾生都是我的父母、親人，那麼我是怎樣對待家人的，也應該同樣地對待一切眾生。從今以後，我不能再像以前那樣——一切都以“自我”為中心，而至少要將自己一半的快樂分予眾生，為眾生承擔一半的痛苦，這就是自他平等的核心思想。

此後，再加上四無量心的修法。

第一、慈無量心。這時要觀想：以前，我做的很多事情都僅僅是為了自己一個人的幸福；現在，即使我做不到根本不為自己打算，至少也要將百分之五十的幸福送給其他眾生，將百分之五十的幸福留給自己。譬如，如果工作了兩天，就把第一天掙的錢留給自己，把第二天掙的錢無條件地送給他人。以此類推，如果在所有的事情上都能夠這樣做，這就是修自他平等的結果；在沒有達到此標準之前，如果有心朝這個方向努力，這就是正在修自他平等。此時算不算是菩薩呢？如果具備世俗菩提心，則也算得上是一個初步的菩薩，因為不一定所有的菩薩都層次很高。

第二、悲無量心。這時又要修知母、念恩、報恩，並由此深深地體會到一切眾生都是母親。然後，再按照外加行輪迴痛苦的修法，觀察眾生的痛苦，從而體會到一切有情每時每刻都在感受不同層次的痛苦。這時再思維：“既然他們是我的母親，我是他們的兒子，我就應該為他們遣除痛苦！無論我現在的能力怎樣，都要根據自己的能力去做，不做是不行的！我有這個責任！”

大乘菩薩必須要有責任感，這是最關鍵的！如果看到眾生的痛苦不生悲憫之情，看到佛菩薩的功德不起羨慕之心，沒有任何責任感的話，就不是大乘菩薩。

比如說，有些居士聽到一些禪宗公案，就說這個不能執著，那個不能執著，連放生也不能執著。可是，作為凡夫如果什麼也不執著，什麼都無所謂，就會沒有責任感；如果沒有責任感，就沒有動力，就不會積極地修行。這樣一來，人家肯定會說佛教是消極的。因為你這也不做，那也不做，什麼都不做；覺得這也沒有意思，那也沒有意思，什麼都沒有意思，這樣的思想和行為當然是消極的。

大乘佛教認為：並非世間的一切作為都沒有意義，只有一切都為自己打算的，類似於爭權奪利等等之類的作法，才是沒有意義的；而為了利益眾生，無私地奉獻自己的一切，卻是很有意義的事情，是我們必須積極努力去做的事情。這一點是至關重要的。

在打坐觀想時，一定要感覺到“我有這個責任”，即使在出座以後，我們也要培養這樣的責任感。平時，在看

到任何眾生時，都必須想到：“他是我的母親，我是他的兒子。”從世間倫理道德的角度來看，兒女有沒有責任來減輕、斷除母親的痛苦呢？肯定是有責任的！這是最起碼的道理，任何人都知道。不過，一般世人卻只重視這一世的父母。例如，中國傳統文化很講究孝道，但其所要孝順的對象，卻僅僅是這一世的父母而已，並未涉及前生後世。而大乘菩薩卻把父母的概念擴大到前世、後世，乃至生生世世，這樣推理的結論是──所有眾生都是自己的父母，這個結論是有根有據，一點兒也不過分的。如果對現世的父母應該孝順的話，那麼對生生世世的父母，為什麼不該孝順呢？為什麼可以沒有責任感呢？所以，必須要有責任感！

現在我們有沒有責任感呢？這很難說。如果有人能夠做到完全不為自己著想，只為眾生打算，願意承擔為眾生減輕痛苦、創造幸福的責任，那麼他就是菩薩。但是，如果再嚴格一點來看，僅僅這樣做還是不夠的。比如說，一些基督教徒建立了很多慈善機構來利益大眾，雖然這也屬於無自私的奉獻，可是其結果卻並不理想，因為這樣做只能幫助對方減少一些人世間的痛苦，卻根本無法解決最關鍵的生老病死之苦。所以，我們不僅要有責任感，而且要以佛陀的智慧來利樂有情，這樣，利益眾生的層次和範圍就大不一樣了。當然，即使現在我們不能立即或在短時間內全盤接受菩薩的所有行為，也沒有太大的問題，但我們要有往這方面努力發展的決心，要嚮往、羨慕菩薩的境界。

在最開始的時候，最關鍵的就是一個認識問題。如果我們認識不夠，不覺得所有眾生都是父母，不能推翻、超越心裡那些早已根深蒂固的舊觀念，而始終認為：“我只有一個父親、一個母親，哪會有那麼多的父母呢？”那麼，我們就沒有辦法走上大乘菩提道。

用現代的語言來說，大乘佛教就是教我們如何解放思想。解放什麼思想呢？一個是一切為自己打算的自私心；另外一個是無明，又叫愚癡。正是這兩樣東西把我們緊緊束縛在“自我”的小圈子裡──從不為他人著想，只考慮自己，而且只知道計劃自己現世這幾十年的事情而已。現在，我們靜下來反反覆覆地修自他平等，就是在解放思想，其結果就是培養責任感。因為，如果我們有了這樣的責任感，自然就有了動力，才會願意積極地為實現一切眾生的利樂而精進，並且不會因為任何人的阻礙而退縮；相反的，如果我們沒有這樣的責任感，就沒有動力，即使經人百般勸導，也不願意為眾生奉獻自己的一切。

總之，若從為眾生創造利樂的角度來觀想，就是修自他平等的慈心；若從為眾生遣除痛苦的角度去觀察，就是修自他平等的悲心。

第三、喜無量心。這時也要從知母、念恩、報恩修起，最後要思維：一切眾生是我的父母，為他們創造利樂、減輕痛苦，是我的本分、我的工作。但是，如果不需要我的幫助，他們已經有能力為自己創造幸福、遣除痛苦，那麼這不正是我所希望的嗎？我為什麼還要嫉妒他們呢？

譬如，某項工作本來是要我來做的，如果另外一個人幫我做了，那我有沒有道理嫉妒他呢？當然沒有道理！從這個角度進一步擴展，我們就可以意識到：當眾生享有幸福的時候，我們不但不應該嫉妒，而且還要發願──祝願他們永遠不離開這樣的幸福！如此深深地思維，就是修自他平等的喜心。

第四、捨無量心，此處又叫做平等心。自他平等的捨無量心，是指不片面地對所有眾生修慈、悲、喜心，同樣地善待所有的生命。凡夫的觀念與平等心正好相反，比如，有些人堅持以人為本，以人為中心，從而忽視了動物等其他生命的幸福和利益；進而又把人劃分成很多種族；再把一個種族劃分出很多階級；又把一個階級劃分出親友和仇人。但是，在大乘菩薩的境界中，卻要將所有這些差別全部化為平等，這就叫做修自他平等的捨心。

這裡的四無量心與其他修法中的四無量心有何不同呢？修自他平等四無量心的特點是：第一、修慈無量心，即給予眾生安樂。此時要觀想，至少要把自己一半的安樂分給眾生；第二、修悲無量心，即遣除眾生的痛苦。比如，以前我們的一切努力都是為自己減輕痛苦，而此時要觀想，至少要把以前一半的精力用來為眾生減輕痛苦；第三、修喜無量心，即對眾生的安樂心生歡喜，就像自己在遠離痛苦、享有幸福時，心裡會無比高興一樣，此時也應觀想：願將自己一半的喜悅之心分給眾生，即眾生幸福快樂時，我也非常歡喜；第四、修捨無量心，即指對一切眾生修自他平等的慈、悲、喜心，這就是自他平等的四無量

心修法。

還需要注意的是，修四種無量心時，都必須修四個具備。如修慈心時，這四個具備即指：一、具備想望──強烈地希望每一個眾生都能獲得利樂；二、具備發願──在想望的基礎上，祝願一切眾生都能獲得利樂；三、具備發誓──發誓從現在起，要根據自己的能力為眾生創造利樂；四、具備祈請──祈請上師三寶加持我能夠為一切眾生創造利樂。修慈、悲、喜、捨四無量心時，都不能離開這四個具備。

最後再強調一下自他平等的原則：在沒有修自他平等之前，我們的一切所作所為都是為自己考慮；在修好自他平等之後，則是百分之五十考慮自己，百分之五十考慮其他眾生，簡單地講就是──我是怎樣對待自己的，也要怎樣對待其他眾生。這時還沒有完全放下自己的事情，因為修菩提心也需要次第，如果一開始就要求我們完全放下自己的一切，是不切實際的，所以只要求我們一半為自己，一半為眾生，這就是自他平等的原則。

在起座前，如果有可能，就修一修空性，在空性的狀態當中安住一段時間，五分鐘、十分鐘都可以，之後再迴向、起座。這就是自他平等的修法。

自他相換的修法

一、總義

（一）修法的重要性

前面講過，自他相換等三個修法具有兩種作用：其一、在未發菩提心時，雖然不容易產生真實的自他平等、自他相換、自輕他重的念頭，但通過這三個修法的鍛鍊，卻可以生起真實無偽的菩提心；其二、在已發菩提心後，通過這三個修法的鍛鍊，可以使已經生起的菩提心更加穩固和發展。

另外，前面也曾經講過，菩提心和自他相換等修法是非常偉大的。雖然沒有單獨修懺悔的法，但在菩提心生起來的同時，就連五無間罪、謗法罪之類非常嚴重的罪業，都會得以減輕，而殺生、偷盜等一般的罪業，則能從根本上得以清淨。所以，菩提心自身就具備了清淨罪業和積累資糧的兩種能力；同樣的，自他相換等修法也具有相同的作用。

從目前的情況來看，雖然許多人可能尚未生起無偽的、不造作的菩提心，但正如前面所講的一樣，對我們這樣的凡夫而言，菩提心的修法並非是高不可攀的，只要我們肯下功夫精進修行，就一定可以生起菩提心，這是非常重要的。

現在，雖然許多學佛的人每天都在打坐、修行，但有些人所謂的打坐、修行，實際上卻是很盲目的。比如，有些居士只懂得念誦一些密法的儀軌或本尊的心咒，根本不理解儀軌的含義，卻自以為在修生起次第或圓滿次第。其

實，僅僅念誦儀軌的詞句與修生圓次第是有天淵之別的。如果不具備菩提心，則其所修之法也不會成為有實質意義的生圓次第。

在寧瑪派裡，其密宗修法的著重點是什麼呢？比如，在每一個生起次第本尊修法的前面，都有兩個修法是絕對不能缺少的，那就是空性和大悲心（菩提心）。每次修本尊法之前，首先，不但必須精通空性，而且要或長或短地實修空性；之後，還要修大悲心。只有修完這兩個法後，才能正式進入本尊的修法。當然，其圓滿次第的修法也有同樣的要求。

寧瑪巴的經續中有這樣的記載：在沒有證悟空性和沒有生起菩提心的前提下，即使將忿怒本尊觀想得再清楚，也不一定能得到修法的真實利益，反而有可能會引起一些解脫的障礙。由此可知，空性見和菩提心是修習密法的基礎，而菩提心又是證悟空性的基礎，所以我們要從菩提心開始做起。當然，在修菩提心之前，還必須具備出離心。只是有關出離心的修法，我們已經講得很多了，這裡就不再重複。

正因為菩提心至關重要，所以就不能簡單地認為，打坐時僅僅念誦儀軌，就是在修生起次第或圓滿次第，絕對不是這樣的。現在對我們而言，不要談修什麼生起次第或圓滿次第，就是讓我們準確地說出生圓次第的意義，也是很困難的。由此可見，我們現在離生圓次第尚有一定的距離，所以萬萬不可操之過急，而要先修菩提心。

不過，菩提心和自他相換等修法的要求也是很高的，我們要想馬上達到這個要求，幾乎是不可能的。儘管在修菩提心的過程中，我們無法立即達到修法的真實境界，但若能在每一座中都造作地發菩提心，或者造作地修自他相換等法，其功德也是不可思議的。

在一座當中，以造作之心修菩提心的功德，已遠遠勝過了以自己為中心所行的佈施、放生、念咒等等的功德；在缺乏菩提心的情況下，即使行持成千上萬次念咒、頂禮、繞塔等善行，都不如修一座自他平等、自他相換的善根。這不是我信口說的，佛陀就是這樣告訴我們的。所以，你們在每一座中，都一定要認真地修，這點非常重要。

（二）修法的最佳時機

該於何時修自他相換呢？嚴格地講，只有在基本上修好自他平等以後，才能考慮自他相換的修法。因為，在修好自他平等之前，只可能造作地修自他相換。雖然從積累資糧、清淨業障的角度來講，這樣造作地修也有很大功德，而且有一定的必要和意義，但從修行進步的角度來說，此時若想修出真實不虛的自他相換之心，幾乎是不可能的。所以，首先應該修自他平等之心，在有了一定的體會之後，再修下一個法──自他相換。

以前，藏地的那些高僧大德都是這樣教導弟子的。每當弟子們向上師請求換一個修法的時候，上師往往不會同意，而是要求他們花很長時間在同一個修法上。其原因就

是我們反覆所講的——尚未修好前面的法，便去修後面的法，這是標準地修好每一個法的最大違緣。因前前是後後的基礎，所以不能忽略前面的基礎修法，否則後面的修法便會受到影響。故而，修自他相換的最佳時機，是在基本上修好自他平等以後。

（三）自他相換的標準

巴珠仁波切以一個譬喻說明了自他相換的標準：有五個放牧的人，其中卻只有一個人，有一件僅夠四個人使用的雨衣。當他們遇到一場大雨時，雨衣的主人就把雨衣讓給其他四個人，而甘願自己淋雨。如果在一切實際行動當中，都能夠這樣做，這就是真正的自他相換之心。

巴珠仁波切講過，自他平等之心雖然達到了自他的“平等”，但還是比較偏重於自利，其中的自私心，還是比較重的。比如，我只有一雙鞋，當自他平等的心生起時，我只願意給別人一隻鞋，另外一隻還是要留給自己；當自他相換的心生起時，我就完全捨棄了自私心，而純粹以他人為中心，那時就會把兩隻鞋都送給別人，絲毫不考慮自己。

值得注意的是，正像上次所講的一樣，這僅僅是一個譬喻而已。若只是讓雨衣這件小事，那我們肯定也做得到。另外，在某些事情上，我們也有可能做出相似的自他相換。比如，對於一些比較輕微的痛苦，如果需要兩個人中的一個來承受，那麼其中對大乘佛法稍有概念的人，就很有可能站出來說：“我可以替他受苦”。但實際上，只

有在所有的事情上都能夠這樣去做，才是真正的自他相換。比如，必須殺死兩個人中的一個，而且是可以選擇的，此時一個人就毫不猶豫地站出來說：“我可以去死，不要殺他。”如果有這種不造作的發心，並且在每一件事情上都能夠這樣做的話，這就是自他相換之心。它的要求是非常高的。

那麼我們現在能不能做到自他相換呢？非常難！不過，現在做不到也沒有關係，我們可以把它作為修行的目標。

那麼什麼時候才能真正達到這個目標呢？只有在登地以後。當我們證入第一地時，便完全破除了我執，那時就不在乎自己，而能夠完全做到自他相換。但在此之前，作為一介凡夫，要真正做到自他相換，的確不是一件簡單的事情。因為，正如我以前所說，自他相換等修法是世界上最偉大的思想。這樣講有什麼根據嗎？

我們對古印度的宗教、西方的宗教和哲學倫理道德等，都有一點兒概念，它們之中有沒有這樣的思想呢？沒有！古往今來，惟有佛陀才倡導、宣揚了這樣的思想。

《入菩薩行論》中也講過：一般凡夫對於這些無私利他的心行，不但是為了他人想不出來，即便是為自己，也連做夢時都不曾夢到。因為，這些崇高的思想與凡夫的自私心差得太遠了。

然而，現在的關健問題，不是達不到標準，而是不往這個方向努力。請大家想一想：我們每天都在做些什麼？很多人不但做世間法是為了自己，而且連出世間的聞、

思、修，也全是以自己為中心，這就是當前我們修持大乘法的最大障礙。

所以，儘管我們現在不能完全接受這些思想，但仍要往這個方向努力，大乘菩提道本來就是需要一步一步走上去的。而所謂的往這個方向努力，就是指修習自他相換等菩提心的修法。

其實，修行就是一種鍛鍊。譬如，一個運動員在開始鍛鍊的第一天，可不可能馬上達到其最終目標呢？這肯定是不可能的。他只有經過長時間的鍛鍊，才能最終實現自己的理想；

同樣的，“現在”就是我們修自他相換的第一天。因為從剛剛開始到最終達到上述標準，肯定需要一段時間，所以我們要從現在做起，而且要持之以恆，這才是最關鍵的。

二、自他相換的具體修法

該怎樣修自他相換呢？其入座的方法和以前所講的沒有任何差別。在打坐的前期工作全部做完以後就靜下來，首先要按照四無量心的修法，詳細地修一遍知母、念恩、報恩，並由此深深地體會到：一切眾生都是我的母親；而且每一個眾生作我母親的時候，對我都有這麼大的恩德；由此又進一步想到，今天就是輪到我去報答母親深恩厚德的時候了。

因為，以前曾經作過我父母的那些眾生，現在絕大多數都墮落在惡趣裡，正在忍受著劇苦的折磨。雖然他們中

的一些也能暫時享有某種安樂，比如說，野生動物在沒有受到人類侵擾、獵殺的時候，也能相對自由地生活；但他們還是有無明的痛苦（所謂無明，即指什麼也不懂、愚蠢），以致沒有修行的機會。

而我現在已經明白了這些道理，並且也有修行的機會（如有適當的時間、自由等等），總之，各方面的條件都已經具備了，所以，現在就是我來報答母親恩德的時候了。

那麼，該如何報恩呢？此處首先需要修兩點：其一、是以大悲心領受眾生的痛苦；其二、是以大慈心佈施自己的快樂，亦即以大慈心將自己的幸福帶給眾生。

（一）、以大悲心領受衆生的痛苦

（1）思維

首先，我們需要觀察一下，以前曾經對我有這麼大恩德的父母眾生，他們現在是幸福，還是痛苦呢？這就需要從外加行中的輪迴痛苦的角度去觀察，由此就會發現：所有眾生都在經受著不同層次痛苦的折磨，沒有一個眾生是沒有任何痛苦的；不僅如此，他們不但正在感受痛苦的果，而且同時又播下了痛苦的種子（因），所以他們的苦難將是永無休止的。在了知父母眾生的現狀和未來後，我們又該怎麼修呢？

接下來，就應該修一遍四個具備：第一、具備想望，即非常渴望每一個眾生都能遠離一切大大小小的痛苦；第二、具備發願，即從內心深處真誠地祝願所有眾生，都能夠遠離一切大大小小的痛苦；第三、具備發誓，即發誓從

現在起，我一定要根據自己的能力，去減少乃至斷除眾生的一切痛苦；第四、具備祈請，即祈請上師三寶、諸佛菩薩加持我，能夠遣除眾生的痛苦、清淨眾生的罪業。與此同時，還要念誦相應的偈頌。

然後，就開始修自他相換。這時應當思維：這些罪苦的父母有情是多麼地可憐啊！雖然我已經發誓為他們斷除痛苦，但到目前為止，這還只是一種發心而已，並沒有產生什麼實際的效果。既然我做得這麼不夠，現在我就必須真誠地發願：但願一切眾生的所有痛苦及痛苦之因都能夠同時遷移到我的身心之上。

需要說明的是，實際上這是不可能實現的。因為眾生的痛苦，不是無因無緣產生的，而是“自作自受”的結果，即因自己所造的罪業，而令自己感受相應的苦果，從這個角度來講，我們是不可能代替眾生受苦的；另外，如果某人的痛苦真的能夠遷移到另外一個人的身心上，那麼六道眾生的所有痛苦，肯定早已遷移到釋迦牟尼佛的身心上了。然而，這卻是不可能的。

也許有人會有這樣的疑惑：“我們為什麼要發不可能實現的心願呢？”在大乘經典裡也記載著類似的問題：“菩薩所發的一切誓願，是否都能實現呢？”答案是：“不能，菩薩的某些心願是不可能實現的。”“那麼，他們為什麼要發這種不可能實現的心願呢？”答案是：“這不但不是菩薩的過失，反而恰恰反映了菩薩的精神和勇氣。”這也是我們所要培養的一種精神。

因為，只有當具備了這種“明知其不可為而為之”的

精神和勇氣之後，我們才能夠真正地做到無自私地奉獻，真正地去實踐大乘菩薩的六度萬行，也才能夠義無反顧地度化眾生，這就是我們修習自他相換的原因所在；

反之，如果內心沒有這種勇氣和精神，就很難克服自私的心理，並很容易發生這樣的事情：雖然一開始時說的、做的都挺好，但是最後卻依然是為自己打算。譬如，我們首先純粹是為了眾生而佈施，可是當看到自己沒有飯吃的時候，就仍然會為自己著想：“看來我不能把全部財產都送給別人，否則我自己會餓死的！”為什麼會出現這種情形呢？就是因為鍛鍊的功夫還不到家的緣故。

所以，我們修自他相換時，就要在心裡誠心實意地反覆思維：祝願對我恩深似海的父母眾生身心上的一切痛苦及痛苦之因，都能夠在這一座當中，立刻成熟在我的身心上。而且這樣思維時，也要加上四個具備：

第一、具備想望：非常希求所有眾生的痛苦及痛苦之因，在這一座當中，就於此時此地，快速地成熟於我身心上；

第二、具備發願：祝願一切有情的所有痛苦及痛苦之因都能夠立即成熟於我身心上；

第三、具備發誓：這時該怎樣發誓呢？若是發誓讓所有眾生的痛苦及痛苦之因，立即成熟於我身心上，則此誓言必然是無法實現的；但我們可以這樣發誓：當眾生受苦的時候，發誓願意根據自己的能力去做一些事情，幫助其他人解決一些問題、承擔一些痛苦，這些都是我們可以辦到的。

譬如，一個人生了病，卻無人照顧，那我們就應該去照顧他；又如，某人十分貧窮，那麼即便是在自己的條件不是很好的情況下，也可以適當地與他分享自己的財產。因為這些財產原來是屬於我的，而佈施之後，它們就不屬於我了，雖說我所能承受的只不過是如此，但這也算是領受了他人的痛苦。總而言之，我們要點點滴滴地去做，甚至連這麼一點點的小事也不能忽略。

藏地有一句俗話：“小善（功德）不屑做，大善（功德）不會做，最後無一善。”實際的情形也是這樣。所以，千萬不能因為善小而不為，而應盡己所能、實實在在地替別人承擔責任和痛苦。此時就是要這樣發誓；

第四、具備祈請：祈請諸佛菩薩加持我，能夠真正實現以上誓言。

以前在講四無量心時，每一個無量心的修法都離不開這四個具備；現在修自他相換時，這四個具備也同樣是不可或缺的。

下面是觀想的方法。

（2）觀想

觀想的目的，是為了使思維的能力更強，也就是說，是為了更容易生起自他相換的心。此時，先要觀想自己的母親，她正在經受著內心和肉體所有痛苦的煎熬，而且煩惱熾盛，並正在造作惡業。簡單地說，就是觀想母親痛苦的因和痛苦的果，都變成一股黑色的氣體，並隨著空氣被排出體外；這時再觀想，當自己吸氣時，這股黑色的氣體

就隨著吸入的空氣進入自己的體內；於是，母親就因此而遠離了一切痛苦和痛苦的因，而她所有的痛苦和痛苦的因，便都成熟於我的身心之上了。要這樣一遍又一遍地反覆觀想。

如果在觀想的過程中覺得很累，就停下來，並依照以前所講的休息方法休息一下，然後又從頭開始：時而思維，時而觀想。在一座當中這樣反覆鍛鍊，這就是第一個修法──以大悲心領受眾生的痛苦。在一座中即便只修這一個法，也是可以的。

需要補充的一點是：在對母親觀修好之後，還要對父親等其他親友進行同樣的觀修；這樣修好之後，還要將觀想的範圍逐漸地擴大──從素昧平生的路人到冤家仇敵，從一村、一縣到全國乃至全世界。最後，在開始起座時要觀想：眾生所有的痛苦和痛苦的因，都變成黑色的氣體融入自己的身體，從而使一切眾生遠離所有的痛苦及痛苦之因。

所謂觀想黑色氣體融入自身，是指觀想黑色氣體從自己的鼻孔進入身體，並完全融入住在心臟裡的我執。其實我執是不可能住在心臟裡的，之所以這樣觀想，是為了故意破壞我執的緣故。這就是觀想的方法。

（二）、以大慈心佈施自己的幸福

（1）思維

這時，要從內心深處一心一意地思維：祝願在這一座當中，即就在此時此地，自己所有的幸福和幸福的因，如

聞、思、修，或持戒、佈施、忍辱等善業，都能立即成熟於父母眾生的身心上。

但是，值得注意的是，如果缺少了前面的知母、念恩、報恩等修法，便很難產生這些念頭。因為，只有在修好知母、念恩以後，才能深刻地體會到：所有眾生是我的母親，而且她們對我的恩情比大海還要深。

雖然作為一介凡夫，我自己都不得不流轉於輪迴之中，自然我也不會享有太多的幸福，具備很深的善根，而且令眾生離苦得樂的能力也是很微弱的，但儘管如此，我仍然願意把所有的善業和幸福都送給母親。

這樣思維以後，還是要加上四個具備：

首先是具備想望：非常希望能夠將我所有的幸福和善業都遷移到母親的身心上；

其次是具備發願：一心祝願我所有的幸福和善業都能夠成熟於母親的身心上；

再其次是具備發誓：其方法與“以悲心領受眾生的痛苦”中的發誓方法相似；

最後是具備祈請：祈請諸佛菩薩加持我，能夠真正實現自己的誓言。

下面是觀想的方法。

（2）觀想

此時的觀想方法與前面的恰好相反，即：把自己以前所造的善業，出離心、菩提心等善的心念，還有所有的幸福，包括內心的快樂，都觀想為白色的氣體；再觀想，當

自己呼氣時，此白色氣體就隨著空氣一起被排出體外；又觀想，當母親吸氣時，此白色的氣體就跟著空氣一起進入母親體內；然後再觀想，就像把自己的衣服脫下來給別人穿上一樣地，將自己所有的幸福和善業都送給母親。

具體修行的時候，在一座當中要反反覆覆地思維、觀想，觀想、思維，除此之外，沒有別的修法。如果覺得累了，就可以休息一下，然後再從頭修起。

還需要補充的是：觀想時，在對母親修好之後，也要將觀想的對境慢慢地擴大：從父親等其他親友→陌生人→仇人；再從一村→一縣→全國→全球；最後，在開始起座時要觀想：自己所有的快樂和快樂的因都變成白色氣體，並融入所有眾生的身體，從而使一切有情離苦得樂。這就是觀想的方法。

（三）、兩首偈頌

前面講了自他相換的思維和觀想方法，打坐時還要念誦相關的偈頌，即：

སྐྱེད་ན་བདེ་བ་ཚོགས་སུ་བསྟོ། །

接特納對瓦措克素哦

若幸以樂轉諸眾

ཕན་བདེས་ནམ་མཁའ་གང་བར་ཤོག

潘對南木誇崗瓦日秀克

祈願利樂遍虛空

སྡུག་ན་གཞན་གྱིས་སྡུག་བསྔལ་ལྡེར།

杜克納賢旣杜克盎了庫日

若苦領受他眾苦

སྡུག་བསྔལ་རྒྱ་མཚོ་སྐེམ་པར་ཤོག །

杜克盎了嘉措給木巴秀克

祈願苦海盡乾涸

另外還有一首偈頌是：

མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བའི་སྡུག་བསྔལ་རྒྱུ་དང་བཅས། །

誇娘木卓威杜克盎了就當具

願普天眾離苦及苦因

བྱལ་ནས་བདག་གི་རྒྱུད་ལ་སྨིན་གྱུར་ཅིག །

抓了內達克格就特拉敏就日戒克

悉皆成熟於吾之相續

བདག་གི་ཕན་བདེའི་དགེ་རྩོག་མ་ལུས་པ། །

達克格潘對以給措克瑪呂巴

吾之一切利樂之善資

མ་གྱུར་འགྲོ་བས་ཐོབ་ནས་སངས་རྒྱས་ཤོག །

瑪就日卓威托卜內桑吉秀克

願宿母眾獲而成正覺

這兩首偈頌具有非常殊勝的加持，哪怕是以造作的發心來念誦，其功德也遠遠超過了只為自利而念誦成千上萬遍本尊心咒的功德。

雖然所有的佛法都很殊勝，但其殊勝程度還是有所差別。（這主要是由於修法者發心的不同而造成的。）既然是這樣，我們就應當了知哪一個法是最殊勝的。因為，在不那麼殊勝的法上，即使下再多功夫，其結果也不過如此；然而在非常殊勝的法上，哪怕只有稍許的精進，其收穫也是非比尋常的。

（四）、三個相換

下面要講的，是自他相換中十分重要的修法──三個相換，即：執著的相換；疼愛的相換；苦樂的相換。無論是在打坐中，還是在日常生活裡，我們都要進行這三個相換的鍛鍊。

（1）執著的相換

何為執著的相換？從無始以來，我們從來不曾把其他眾生執著為我，而始終執著自己的身心是我；所以從今以後，我們就要反過來──對所有眾生生起我執心，亦即：把天、非天（阿修羅）和人等三善趣有情，當作自己的上半身；把旁生、餓鬼和地獄等三惡趣有情，當作自己的下半身。要以六道眾生作為自己的身體，並且要像以前執著自己的身體那樣來執著所有眾生。

由於有了這樣的觀想，我執的範圍就與以前大不一樣了：從前是自己一個人；現在是所有眾生。若能反覆鍛鍊

“執著的相換”，最後就的確可以待人如己般地對待一切眾生。

可是，很多人在剛開始時，不要說對這個想法有什麼體會，甚至連理解它也是相當困難的。我們的心裡難免會生起這樣的疑問：天、非天和人怎麼可能是我的上半身呢？旁生、餓鬼和地獄有情又怎麼可能是我的下半身呢？

當然，這是不可能實現的。這僅僅是一種精神上的觀想，並不意味著三善趣眾生真的是自己的上半身；三惡趣眾生真的是自己的下半身。然而從究竟的意義上講，自己的身體其實也不是“我”。

雖然人們總認為身體是“我”，可是，對輪迴稍有認識的人都知道，我們現在的身體不是從前世帶來的，而是由另外的因緣所產生的，因此，我現在的精神，肯定也曾經（如前世）是屬於六道中另外一個“有情”的，而不是屬於“我”的，（這裡所說的“有情”和“我”，都是指有情和我的身體。），由此就可以得出這樣的結論：我的身體並不是我。而且由中觀的推理，也能得出相同的結論。

既然在這個身體上根本不存在一個我，而我們卻可以把它執著為我的話，那麼為什麼不能把六道眾生的身體執著為我呢？這是同樣的道理！只是我們從來沒有這樣的習慣而已。所以，我們要從現在起，開始逐漸地去習慣這種“執著”，這樣做是很有道理的！

下面再以一個事例來說明，“執著的相換”是十分合情合理的。

譬如，當全村的人集中在一起的時候，我們會視自家人為我方，視其他人為他方，而且會對自己生起我執，並對自己的親眷生起我所執。（我所執，是指對我所擁有的人或物的執著。）這時，如果有人對我方不好，我就會生起瞋恨心；

接著，再將範圍擴大。比如，當全縣的人集中起來舉行比賽的時候，則我所執的範圍也隨之擴大到我們全村的人，如果我們村在比賽中輸了，那我肯定會不高興的；

同樣的，當全省的人集中在一起的時候，則我所執的範圍又擴大到我們全縣的人；

而在奧運會等世界級的比賽中，自己所執著的，就會是自己國家的人。

其實，這些執著都是毫無根據的。因此，現在我們所要執著的，不是一個村、一個縣或者一個國家的人，而是執著所有眾生是我的身體。若能這樣精勤思維，最後就可以打破國家、縣、村和他家、我家的界線，而對所有眾生生起我所執。這就是執著的相換。

佛經裡也有這樣的說法：“眾生頭痛，故菩薩心痛。”意思是說，無論是哪一個眾生感受痛苦，菩薩都會心痛的。

有些人聽到這話，就情不自禁地擔心起來：“我現在連全家人的痛苦都承受不起，如果要把所有眾生的痛苦都加在我的身心上，我又怎麼承受得了呢？”當然，在證悟空性以後，就不會有這種擔心了；而在證悟空性之前，有一些壓力和痛苦，是在所難免的。

古人云：“生於憂患，死於安樂！”對我們來講，目前的這些痛苦同樣也是十分必要的。因為這樣的痛苦，是我們修行的動力和勇氣，它可以使我們在修行的道路上勇往直前、毫不退縮。

譬如，學生在校讀書時，也會面臨各種各樣的壓力和困難。比如說，他如果不好好學習，就會考試不及格，將來也找不到工作，若是這樣，他就沒有了生活的保障等等。可是，如果沒有這些壓力，他就不會用功讀書。正因為有這些痛苦，他才有了學習的動力，從而發憤圖強，並取得優異的成績。

又如，在生活中常常可以看到這種人：平時，他在各方面都一帆風順，於是他就高枕無憂地沈醉在這些“幸福”之中。但是，當不幸到來的時候，他往往會痛苦得難以自拔。這時他才感覺到，原來生活也不是那麼美好。如果以前能夠居安思危的話，現在他至少會有一些心理上的準備。

同樣的道理，我們也需要一定的痛苦和壓力，否則就會懶散、放逸地混日子，最後只會落得個一無所獲、悔恨交加的下場。

不過當修行到了一定程度的時候，就不再需要這種動力了。因為在證悟空性以後，內心就有了非常大的、自由自在的空間，那時即便沒有這樣的動力，也會精進地修行。但在沒有達到這種境界之前，對於大乘修行人而言，痛苦就是必不可少的良師益友。

這是第一個相換——執著的相換。

（2）疼愛的相換

何為疼愛的相換？以前，我們每一個人都十分疼愛自己而不顧別人；所以從今以後，我們就要反過來——不再那麼地疼愛自己，而是疼愛其他眾生，一心為其他眾生著想。

這是第二個相換——疼愛的相換。

（3）苦樂的相換

何謂苦樂的相換？

以前，即或是在一件小小的事情上，我們也是儘量把好的留給自己，不好的才送給別人，一切都為自己著想，這是所有凡夫的基本原則；所以從今以後，我們就要反過來——把世出世間的一切快樂、善根、光明等利樂都送給眾生；把一切痛苦、煩惱、黑暗等衰損都留給自己。

這是第三個相換——苦樂的相換。

以上修法非常重要，我們不但在打坐時需要這樣思維，而且在日常生活中，無論是吃飯、睡覺的時候，還是走路、工作的時候，都不能離開這兩首偈頌和三個相換的精神內涵，而且要根據我們的能力去做。即便我們不可能在第一天就做得很好，但這也不成問題，可以一步一步來。

因為這三個相換是至關重要的，如果有人想修大乘佛法，並想成為一個標準的大乘修行人的話，就必須做到這三個相換。如果不能實踐這三個相換，仍舊像以前那樣，

一切都是為自己打算，就永遠都沒有資格作大乘修行人。

（五）、三個發願

下面再講三個發願，這三個發願有什麼作用呢？

作為一個菩薩，應該使所有與自己結緣的眾生，都能因此而變得有意義，而所謂的“意義”，主要是指在解脫上的意義。雖然菩薩也希望有緣眾生都能夠健康、長壽等等，但此處所說的“意義”內涵，卻遠遠不止於此。簡單地說，作為一個菩薩，凡是與他有緣的眾生都應該能夠從他那裡得到利樂。

雖然現在我們不是菩薩，但將來我們也要像菩薩那樣，使所有與自己有過接觸的眾生，都能夠獲得解脫的利益。那麼，我們該如何去實現這個目標呢？

要想將來實現這個目標，現在就要發三個願：第一個願是有關身體的；第二個願是有關受用（財產）的；第三個願是有關三世善根的。

第一個是有關身體的發願。即祝願：從現在起乃至生生世世當中，無論我是作帝釋、梵天等眾生當中偉大的人物也好，還是作螞蟻、蚯蚓等微賤的生命也罷，凡是聽到我的聲音，看見、接觸或者思維、觀想過我的身體的所有眾生；不管他們是以信心、恭敬等與我結成善緣，還是以貪心、瞋心等與我結成惡緣，總之，凡是與我結緣的一切有情；甚至於總有一天，當我的身體被扔到屍陀林中，並且因腐爛而散發出臭氣的時候，哪怕是那些聞到我屍臭之氣的眾生，都能夠暫時遠離內心和身體的痛苦，並最終得

到究竟的解脫。這是第一個發願；

第二個是有關財產的發願。即祝願：從現在起乃至生生世世當中，我無論是作腰纏萬貫的億萬富翁也好，還是作食不果腹、流落街頭的乞丐也罷，凡是聽到我財物的聲音，看見、接觸或者思維過我財產的所有眾生，而且，不管與我結的是善緣還是惡緣，他們都能夠因此暫時遠離身心的痛苦，並最終得到究竟的解脫。這是第二個發願；

第三個是有關三世善根的發願。雖然凡夫是不會擁有無漏善根的，但作為一個修行人，我們還是會擁有一些有漏的善根，比如出離心、菩提心等大善根，以及缺少出離心和菩提心的世間小善根，所以我們就要祝願：但願依靠我三世所有的善根，能夠令一切眾生暫時遠離身心的痛苦，並最終得到究竟的解脫。這是第三個發願。

這三個發願也是非常重要的。無論是在任何時間、任何地點，每次我們都要這樣發願，特別是在放生的時候。佛經裡多次講到：當救了一個眾生的性命之後，無論發什麼樣的願，都是能夠實現的。佛無虛言，我們對此也應該深信不疑，故而，在我們救了成千上萬的生命之後，若能這樣發願，則此願在不久的將來必定會實現。

當修完以上這些修法之後，出座時，還要像以前在出座入座的方法裡所講的那樣迴向。這就是自他相換的修法。

（六）、如何面對各種順緣和逆緣

在《修心七要》和《普賢上師言教筆記》中還特別強調了一點，那就是：無論是面對生活或修行的各種順緣或違緣時，大乘修行人與凡夫的反應都是截然不同的。

（1）如何面對順緣

在人的一生當中，不可能沒有任何的幸福。當享有世間的幸福或修行上的圓滿（如在聞、思、修上的進步）時，凡夫的表現往往是：

首先無休止地拼命追求幸福、快樂，當事業、家庭等各方面都非常圓滿時，卻不去修自他相換等修法，從而讓幸福白白地消逝。因為沒有什麼壓力，即沒有為救渡一切眾生而發誓成佛的決心，這時就會得意洋洋，無所顧忌，而不會去考慮其他眾生的幸福和解脫；

而大乘修行人的表現卻與此迥然不同。雖然大乘修行人不曾費盡心機地謀求自利，可是當福德因緣具足的時候，他們仍然會享有世間的幸福和出世間的圓滿，但他們卻不會浪費這份幸福和圓滿（所謂的浪費，是指像凡夫那樣讓幸福白白地過去。），而是抓住這些機會，使它們成為修行的資糧。具體的辦法是什麼呢？

具體的辦法，就是要隨時隨地發起這樣的心念：雖然我所擁有的幸福和圓滿是有漏且微不足道的，但我仍願一心一意、誠心實意地把它們全部無條件地送給一切眾生，就像毫不猶豫地脫下自己的衣服，並讓別人穿上一樣。實際上，這種發心比迴向還要深一些。

（2）如何面對各種違緣

在人的一生當中，不可能完全是幸福，多數都是不同層次的痛苦經歷。當我們遇到各種違緣，尤其是在造作犯戒等罪業之後，我們應該怎麼去面對呢？

此時，如果是用世俗的方法去面對，就不是修行人的作法，而只是一般人面對違緣的方式而已。這樣做只會讓這些痛苦白白地過去，最終它除了會傷害我們的身心之外，不會起到任何作用。

那麼，一個修行人應該怎樣應對這些痛苦呢？是不是以空性的見解來應對呢？雖然這是很好的辦法，但是對於沒有證悟的人來說，這種辦法就很難見效。

那麼通過其他途徑，比如說，請僧眾念經來解決問題，行不行呢？雖然它可以起到作用，但其效果卻不一定是立竿見影的，而且也不一定十分理想。就算它能很快奏效，其作用也只限於幫助我們懺悔了這個罪過而已。

實際上，作為一個大乘修行人，在遇到各種難忍的痛苦時，特別是在違犯了密乘戒或別解脫戒之後，他一定不會悲傷沮喪，但這並不代表他沒有懺悔之意。

因為，當凡夫遇到相同的痛苦時，就會立即想盡一切辦法遠離痛苦，而大乘修行人卻會勇敢地面對並承受各種痛苦及痛苦之因：既然事已至此，我就應該把它們轉變過來——不但不能讓這些痛苦或破戒等罪業成為我修行的障礙，更要把它們變成我修行的順緣。

對於這種作法，很多人都難以理解：“犯密乘戒”怎麼可能成為修行的順緣呢？

因為菩薩有善巧的方法，所以就能做到世人無法理解的事情。這個善巧的方法又是什麼呢？就是以上所講的自他相換的修法。

比如，當我們破戒之後，就要這樣思維：我不應該太難過，而要把它變成修慈悲心的順緣。雖然現在我事事不順，而且罪業纏身，但是在這個世界上，還有多如牛毛的人，造了更為嚴重的罪業。既然是這樣，我就應該就此而發願：但願以我現今所造的犯戒等罪業，能代受所有眾生所造的犯密乘戒以及出家、在家別解脫戒等數之不盡的罪業；但願在我接受這些罪苦之後，他們就能擺脫痛苦的折磨；祝願我的違緣能夠真實地代替他們的違緣。若能誠心實意地這樣發願，則這些違緣一定不會成為修行的障難，反而會變成前進的順緣。同樣的，這時也可以修三個相換或三個發願。

如果能以這種方法將痛苦轉為道用，那麼對於一個大乘修行人來說，痛苦和快樂也就沒有什麼差別了。因為對他而言，哪怕再大的違緣，都不再是違緣，反而變成了在修行道路上前進的因緣。這樣一來，他的修行就只會進步而不會退步，所以這是很重要的。

但是，在將痛苦、罪業轉為道用之時，特別要留意自己的發心是否真誠。比如在生病時，我們若是因為修法裡講過：“觀想代受眾生的痛苦，會有很大的功德”，便為了自己早日恢復健康而去修所謂的“自他相換”。假如真的是為了達到這樣的目的而修自他相換，那麼很顯然，這種發心與自他相換之心就是完全相違的。因此，以這樣的

發心而修自他相換，不但是毫無功德，而且會增長自私心。佛經裡講過，這樣修是不管用的。

所以，我們首先必須作好充分的準備，即在健康順意時，就提前鍛鍊自他相換。但是，不管何時修自他相換，我們都必須誠心實意，不能有半點虛假，否則就是自欺欺人，這就是修行最重要的訣竅。

三、結語

總而言之，我們不僅要在靜坐時這樣思維、觀想、發願，而且還需要把這些修法落實到日常生活的起心動念、一言一行之中。若能這樣去做，則我們在生活中、工作中的人際關係就會因此而完全改觀。最後會變成什麼樣子呢？會不會變得沒有任何原則呢？答案是：不會，改變之後我們不僅沒有喪失原則，而且還有了更好的原則。

因為，凡夫的原則就是──我一定要想盡一切辦法讓自己活得非常快樂，為了達到這個目的，無論給別人造成多大的傷害，我都願意去做，也就是，為了自身的利益可以不擇手段；

而大乘菩薩的原則卻與此完全相反──只要能為眾生帶來任何利益，無論讓我奉獻什麼，我都心甘情願、樂此不倦。修好自他相換以後，我們就會變成一個這樣的人。

請大家不妨設想一下：如果一個企業的職工，全部變成這樣的人，這個企業會是什麼樣子？如果一個國家的上上下下，包括普通的老百姓在內，全部變成這樣的人，這個國家會是什麼樣子？姑且不說那麼廣，只假設我們自己

變成了這樣的人，那麼我們的人生價值會有怎樣的改變？最後我們又會獲得何等的收穫？！

從這些角度來看，就可以明白這些思想、修法的價值和功德。它們就是大乘佛法的精髓，所以是極其重要的。

我們應當了知：誰能夠做到自他相換，誰就是大乘修行人；誰做不到，誰就不是。這是判斷自己是否已經成為大乘修行人的一個比較嚴格的標準。

雖然自他相換的修法要求很高，不過在上述的所有修法中，都沒有強求我們必須立即達到修法的標準。但是，如果想作一個大乘修行人的話，這就是我們奮鬥的目標。所以，現在我們要做的，就是樹立起遠大的志向，並腳踏實地地為實現這一志向而精進，這才是最重要的。

自輕他重的修法

一、總述

自他平等、自他相換、自輕他重的修法，是按照深度逐漸加大、難度逐漸加強的修行次第來進行排列的。僅是自他平等的修法已不容易做到，後面的修法就更是難上加難。但無論再難，經過我們的努力，就一定能夠成功。

以前那些真正實實在在地修出來的善知識、成就者們，都是從凡夫開始，經過點點滴滴的積累，從而走到顛峰境界的，沒有一個是先天的佛。

大家都知道，像密勒日巴那麼偉大的人，當初也可謂罪惡滔天，但依靠佛法的力量，也最終獲得了成就。他們是我們的榜樣，如果能以他們為表率，仿效他們進行修習，就肯定會獲得成就。

無始以來，我們在世間法方面費了很大的勁，操了很大的心，花了很長的時間，最後卻勞而無功。我們都知道，一個世俗人僅僅這一世從小到老，為了讀書、婚姻、工作、生活、兒女等等，也是不遺餘力，不惜工本，付出了極大的代價，這些代價也不僅僅是一些身外之物，我們將包括青春、情感以及時時刻刻的生命等珍貴之物，都不止一次地奉獻在這些方面，但所謂的收穫和回報卻是微不足道的。比如說，雖然我們終日操勞、費盡心機，但在生病、衰老、死亡時，卻只有獨自一人去面對，既不可能由親人、兒女來分擔，也不可能由科學、哲學來解決。孑然一身、六親無靠，沒有任何人、任何學問可以給我們提供任何援助，唯一能夠幫助我們解決這些難題的，就只有佛

法。關於這一點，大家應當深有體會。

在世間法方面，我們可以說是付出了巨大的代價，卻只不過是沒有餓死、凍死地活在了人世間。如果將擁有的一點財產看作回報，那與我們所付出的代價卻是不能相提並論的；如果將得到的名利作為回報，但世間的名利究竟有多大的用處呢？我們每個人都知道，平時人們將名利財產當作了不起的東西，但在功成名遂之後，如果真正要面臨痛苦，這些東西都是毫無意義的。

但是，如果我們能在修法方面，付出用於世間法的哪怕百分之五、百分之十的精力，我們現在就已經獲得成就了，即使沒有成就，也肯定達到了很高的境界。但遺憾的是，我們在修習佛法方面，幾乎沒有花過什麼時間，下過什麼功夫，沒有付出過什麼，一直都在爭權奪利、斤斤計較，所以至今仍然一無所獲。

請各位反省一下，如果現在馬上要離開人世，我們是否有掌控自己命運的把握呢？我相信大多數人的答案都是否定的。

那麼該怎麼辦呢？雖然我們不可能一下子放下所有的世俗事務，卻可以對世俗生活進行重新安排，改弦易轍，使我們的生活變得有意義。如果能在深奧、殊勝、偉大的修行中投入少量的精力，即使不成就，起碼也有把握生生世世不墮惡趣。

在座的人大多已接近或超過中年，誰都不知道自己剩下的時間有多長，也許幾天、也許幾年、也許幾十年。但無論多長，都總有一天會過去。在短暫的人生過去之後，

我們是否還有選擇的自由空間呢？絕不可能。如果不好好修行，與來之不易的人身失之交臂，從此以後就再也沒有可以選擇的機會了。

雖然我們現在也面臨著生活等世間壓力，卻可以抽出一定的時間來修行，擁有著主宰自己來世去向的權力。因此，抓住現在的大好時機，儘量忙裡偷閒地安排時間用於修行是十分重要的。

眾所周知，古代人雖然也有煩惱，但與現代人相比，卻顯得很輕微。末法時期，眾生的煩惱是極其粗大的。在有限的生命已經耗費了百分之三十、四十、甚至五十，生命的樂章已經接近尾聲，屬於我們的時間已經不多的時候，我們必須對症下藥，修持一種立竿見影的殊勝之法。

雖然修行的道路有八萬四千條，但一般的法門卻很難解決我們的問題。所以，我們就必須提綱挈領、抓住重點。所謂“重點”，就是兩個——智慧和方便。所謂方便，就是指方法。總而言之，就是以菩提心為中心，其他的方法都圍繞在其周圍。如果有了菩提心，無論作什麼都不為過；所謂智慧，就是證悟空性的智慧。能夠拯救我們的，就是這兩個。除此之外，根本不存在什麼救世主，也不存在什麼挽救我們的其他方法。所以，我們要將自己的一切希望，都寄託在這兩點上，通過它們，就能使我們獲得自在。因此，我們必須要在菩提心上下功夫。

有些小乘的修法，是既嚴肅、又嚴格，在言行方面的要求也很高，但最終的效果卻不是很理想，即使修到頂峰，也只不過是令自己獲得了一種不究竟的解脫而已。但

在有了菩提心的前提下，雖然在行為方面沒有小乘的要求那麼保守、嚴格，可在比較開放的條件下，也可以獲得遠勝於小乘的結果──快速地獲得究竟的解脫。

有了菩提心以後，還要具備證悟空性的智慧，才能將我們的我執徹底摧毀，但這是下一步的任務。就目前而言，我們雖然也可以修習空性，但從嚴格的要求來說，還是先不急於修空性，在將菩提心踏踏實實地修起來之後，再進入修空性的程式。

作為一個大乘修行人，應當將菩提心當作一生修行的重點。千萬不要認為在修習五加行的幾個月中，念誦完十萬遍發菩提心的偈頌，就算完成了修菩提心的任務，從此以後就萬事大吉，可以與菩提心修法訣別，轉而修習生起次第、圓滿次第、大圓滿等修法。這是荒唐之至的愚蠢之念！要知道，在我們的一生當中，始終都不能離開菩提心的修法。

作為一名凡夫，在一生當中既沒有永恆的幸福，也沒有永恆的痛苦。但無論是痛苦還是幸福，都不能將其作為修行的障礙，而應當像我們以前所講的一樣，將所有的幸福與痛苦都作為修菩提心的順緣，化作利益眾生的動力。雖然就本質而言，它們既不一定是修行的順緣，也不一定是修行的違緣，但我們卻可以將它們變成順緣或違緣。

比如說，如果一個人感覺自己非常幸福，就會安於現狀、不思進取，從而失去了居安思危、未雨綢繆的緊迫感，這樣一來，就會在碌碌無為當中錯過所有的修行機會。另外，如同《中觀四百論》所說：“有情無慢少，有

慢則無悲。”凡是有錢、有地位的人，都有不同層次的傲慢心，以傲慢心就絕對可以不同程度地影響慈悲心。

阿底峽尊者在進藏時也曾經說過：“你們藏地這些所謂大德的作法，會影響、破壞我的慈悲心。”如果有了名利地位，就會因傲慢而使慈悲心受損，既然慈悲心已經受損，菩提心又從何而起呢？因為基礎已經動搖了的緣故。由此可見，幸福並不一定是修行的順緣。

我們都害怕痛苦、逃避痛苦，將痛苦視為洪水猛獸。但如果能善加利用，也可以轉禍為福，將其化為菩提心的順緣，這就是大乘修法的善巧方便，小乘修法中就缺乏了這一點。如果真正能夠做到這點，就是不折不扣的大乘修行人。

有些所謂的修行人，只是在平時沒有痛苦、沒有折磨、沒有壓力時，才心不在焉地作一些形象上的修行。一旦遇到麻煩，就將佛法扔到一邊，像普通人一樣地怨天尤人，這樣就不會有進步。即使有，也是暫時的、不穩固的進步，雖然在幾個月、幾年當中顯得有一些成效，但在遇到困難的時候，就前功盡棄、功虧一簣，很快就退轉了。但是，誰有把握在一生中不會遇到痛苦呢？決不可能。所以，大乘修法就竭力提倡將菩提心應用於日常生活當中，將痛苦轉為道用，將痛苦變為修持菩提心的動力。

有一個比喻可以很恰當地說明這一點：森林大火在遇到狂風時，可以借助風力而變得更加猛烈，風刮得越大，火焰就燃燒得越旺；但爐灶中的微弱之火，卻會因一陣微風的吹動而熄滅。痛苦就像風，而菩提心就像火，如果善

於利用如風一般的痛苦，就能使其成為修菩提心的助緣；如果不會利用，就會因極小的痛苦而一蹶不振。

比如說，如果一個長期修持自他平等、自他相換、自輕他重等修法的人，在遇到工作上的一些意外、困難以及不公待遇的時候，仍然頑梗不化地認為：我已經修持了這麼久的菩提心，積累了這麼多的福報，憑什麼還要受到這樣的侮辱，遭遇這樣的處境？這種忿忿不平的瞋恨心，具有極強的破壞力，足以令前世的善根毀於一旦。

作為一個合格的修行人，即使遇到強烈的痛苦，也能將其化為勇氣和力量，不但可以戰勝痛苦，還可以使菩提心日益增長。問題的關鍵，就在於方法。所以，我們千萬要加以重視。

輪迴是無始無終的，哪怕這一世做得再多、再好，也不能保證下一世可以坐享其成。就算在此生，也是直到體力衰竭、精力不濟的時候，忙碌的生活才算告一段落。但修行卻不是如此，即使利用幾個星期的時間，精勤地修持一種法，也可以收到意想不到的明顯效果。如果能將修行的時間加長，其效果更是可想而知。

以上內容，是針對所有修法而言的，下面轉入正題，講一講自輕他重的具體修法。

二、自輕他重的修法

（一）修法的標準

阿底峽尊者的一位上師的感人事跡，就是自輕他重修法的標準。

他雖然是一位凡夫，所修學的理論也屬於小乘一切有部的經典，而沒有接觸到大乘經典。但由於長期熏習慈悲心的緣故，所以就產生了十分強烈的慈悲心。

一次，他身邊的一個人患了疾病，生命垂危，奄奄一息。醫生說，只有用活人的新鮮肉，才能治療他的病；如果找不到，就別無他法了。

人們四處尋找，卻始終沒有找到所需的新鮮人肉。這位專修慈悲心的上師在知道這個情況之後，便親自割下自己大腿上的肉送給了病人。在服用了新鮮人肉之後，患者的病很快就痊愈了。

但因為這位上師並沒有證悟空性，只是一名普通凡夫，所以也深受劇痛的折磨，感到苦不堪忍。得知真相的病人走到他的床榻前，滿心歉疚地說：“非常感謝您的無私奉獻！因為治療我的病，讓您承受了如此的痛苦，實在是過意不去。”上師和藹地回答說：“沒有關係，只要你的病能夠康復，就是對我最大的安慰。”

當晚，因為傷口燒灼般的疼痛，上師一直輾轉反側、難以入眠，直至凌晨，才朦朦朧朧地進入夢鄉。在夢境中，來了一位身穿白衣的人，慈祥地對他說：“善男子，修菩提道的人，就是應當如此！”說完，又輕柔地撫摸了

一下傷口，劇痛不止的傷口當即恢復如初。等上師醒來之後，發現傷口果然已經復原。原來夢中的白衣人，是觀世音菩薩的化身。正是因為慈悲心的力量，才打動了觀世音菩薩，而使這位上師能夠獲得如此神奇殊勝的加持。

雖然自輕他重修法的標準是這樣的，但我們目前肯定無法做到。即便如此，我們也應當將其作為一個前進的目標、努力的方向。最關鍵的，就是要往這個方向走。

（二）具體的修法

前面的自他平等、自他相換修法，主要是在打坐時精神上的修行，而自輕他重就要落實到實際行動上。因此，自輕他重的修法就包括思想與行動兩個方面。當然，行為上真正完全徹底的自輕他重，只有在證得第一地以後才能實施。因為在獲得第一地之後，即使將自己的身肉割下佈施於人，也不會有任何痛苦；即使有人前來砍下自己的頭顱，也如同斬割外面的石頭、樹木一般毫不在乎。但在慈悲心十分熾烈的時候，就像剛才所說的那位上師一樣，凡夫也有可能做到自輕他重，可這是很不容易的。對於登地菩薩而言，捨棄自己的身體、頭顱是易如反掌的事，所以不足為奇，但作為一名凡夫，如果能忍受痛苦，做到自輕他重，就的確是令人感動。今天所講的，就是打坐時在精神上的一種鍛鍊。首先我們必須經過精神上的培訓，才能適應下一步的要求。

1、打坐時的修法

在打坐之初，也像其他修法的程式一樣，在準備工作

做完，使心平靜下來以後，就修持知母、念恩、報恩三個修法，之後就是以大悲心接受別人的痛苦，以及以大慈心佈施自己的幸福，每一點上都應該有四個具備。這些內容前面已經講過，此處就不再重複。

在這些修法結束之後，就進入自輕他重的正式修習。首先思維：之前我在修習菩提心方面，只是意識上的思維與觀想，但從現在起，即使我自己不能獲得解脫，如果真有這樣一個身臨其境的機會，可以將他人的痛苦以及痛苦之因——惡業轉嫁於自己，將自己的幸福以及幸福之因——善業贈送於他人，我也義不容辭。在我身強力壯的時候，如果看到一個病人，就必須當仁不讓地代受對方的苦痛，將他人的病痛完完全全地遷移到自己身上。作為一名大乘修行人，我必須要做到這點。

如果我的死亡可以消除或者代替一切眾生的死亡，我就應當義無反顧地去領受死亡；如果我的病痛可以減輕眾生的病患之苦，我也理所當然地應該去承受病痛。就這樣將輪迴世間的生老病死等所有痛苦以及痛苦之因一一進行觀想。不能僅僅將其作為一種觀想，而應發自內心地想，如果現在遇到這樣的情形，我也一定要真正地去做。

當然，現在只是一種思維而已，實際上我們是做不到的。但經過天長日久的鍛鍊，讓自輕他重的念頭生根、發芽，並逐步成長到十分強壯之後，總有一天，我們在行為上也能夠做到。

剛開始的時候雖然可以這樣思維，但卻是很虛假的，只有經過反反覆覆地修煉，才能夠學會並付諸實踐。以上

是思維的部分，下面講觀想的部分。

觀想的時候，將自己的上半身觀想成三善趣的眾生——天人、非天（阿修羅）以及人。然後觀想：為了令善趣眾生遠離痛苦，我將由自己的上半身去承受善趣眾生的痛苦——生老病死等等，因為我的上半身承受了這些痛苦以及痛苦之因，善趣眾生的痛苦也就因此而灰飛煙滅；

然後，又將自己的下半身觀想成三惡趣——地獄、餓鬼以及旁生道的眾生。然後觀想：為了令惡趣眾生遠離痛苦，我將由自己的下半身去承受它們的痛苦以及痛苦之因。

經過日積月累的熏習，就能逐步培養出一個堅定不移的決心：如果有一天真有這樣的機會，我也一定能做到為了斷除眾生的痛苦，而去接受它們的痛苦。這樣再三地反觀自心，看自己能否真實地生起這樣的念頭。

剛開始的時候雖然有這樣的願望，也會心血來潮地作一些虛偽的觀想，但一想到這是真真切切的事實，就會臨陣脫逃、退縮不前。此時，就應當意識到自己的不足，將隱藏起來的自私心、貪欲心都徹底暴露於光天化日之下，讓它們無地自容，然後又繼續修持。

要知道，哪怕在一剎那間，我們心裡能曇花一現般地生起這樣的想法，也是不可多得的福報，頃刻就可以積累無量的資糧，清淨無量的罪業，這是毫無疑問的。因此，我們一定要想盡一切辦法讓自己生起這樣的念頭。

但勉強是沒有用的，而需要有因緣。這裡的所謂因緣，就是指知母、念恩、報恩以及四個具備，這些修法是

所有菩提心修法必不可少的程序、框架以及重要結構，其他修法都是在此基礎上增加了一些不同的內容而已。

我們也可以將自己的身體觀想成與天下眾生的數量等同的無數身體，然後由觀想而成的每一個身體分別去替受每一個眾生的痛苦。

這種一再反覆的觀想方式，就是以大悲心領受眾生痛苦的內容。

以大慈心佈施自己幸福的修法內容，與以前所講的差不多，就是要培養出這樣一種念頭：如果有一天真正有這樣的機會，可以將自己的幸福及幸福之因──善業贈送給他人，我也必須毫不猶豫地做到。

現在我們不可能有這樣的念頭，否則就不會是一名凡夫。正因為我們缺少了這樣的概念，才會從無始以來漂流輪迴至今，付出了無以數計的代價，卻沒有得到任何回報，以至於淪落到今天的地步。

江山易改，本性難移。要改變長劫以來養成的自私惡習，從現在開始，我們就必須以滴水穿石的精神，持之以恆地修習以大悲心領受眾生痛苦，以及以大慈心佈施自己幸福的兩個修法。

剛一開始，只能強迫自己去觀想，但我們的心根本不願意真正地接受這種理念。此時，就應當查找原因，我為什麼不能這樣做呢？就是因為在知母、念恩、報恩的修法上有所欠缺的緣故。然後又回過頭去再次修持知母、念恩、報恩的修法，直到有把握真正做到的時候，才算達到了修法的標準。在沒有達到標準之前，就決不能輕言放棄。

至於出定以及迴向的方法，以前已經講過，此處就不再重複。以上是打坐時精神上的訓練，下面宣說日常生活行為中的修法。

2、行為上的修法

在日常生活中，我們必須每時每刻提醒自己，從現在起，我要為斷除眾生的痛苦而努力，無論自己是否能獲得解脫，也始終將利益眾生放在第一位。哪怕為了一個眾生的解脫，而奮鬥成千上萬個大劫，也心甘情願。我們必須要有這樣的勇氣，並在這種勇氣的基礎上，去作利益眾生的事業。雖然因每個人的能力不同，而在利益眾生的深度方面有所差別，但只要盡己所能地去作，就是行為上的自輕他重。

這些說起來輕鬆簡單，可要落實到行動上，就有很大的難度。但無論如何，我們都必須鍥而不捨，全力以赴。我們以前可以在面臨人與人之間的勾心鬥角，遇到官場中的爾虞我詐時不低頭、不屈服，並自以為是地將其看作勇敢。其實，這只不過是自欺欺人，並不是真正的勇敢。如果能直視，甚至戰勝，在修持自輕他重等修法上所遇到的困難，才是真正有意義的勇敢，這樣的人，才是當之無愧的勇士。作為修行人，我們應當將自己培養成這樣的勇士！

無始以來，我們一直將好的東西當作不好的，將不好的東西當作好的。世人想望追逐的錢財、名利等等，往往是在沒有給自己帶來任何利益的時候，一夜之間就不辭而別了。

我們大家都知道，張國榮在臨死的時候，擁有三億港幣的身家，但萬貫家財卻不能化解他的苦楚；而繼韓國現代集團創始人，富可敵國的大亨——鄭周永扔下偌大家業去世之後，今年八月，其愛子——韓國現代集團總裁鄭夢憲，也選擇了以跳樓來結束自己的生命；今年五月，菲亞特總裁翁貝爾托・阿涅利因患腸癌醫治無效而辭世；麥當勞公司前總裁吉姆・坎塔盧波也是赤條條地猝然離開了人間，除了因製作“巨無霸”、炸雞腿等等而欠下的累累血債之外，沒有帶走一分一厘、一針一線……這樣的事例簡直是舉不勝舉。他們當初所掙的這些錢財，並不是像下雨一樣，不費吹灰之力便到手的，他們也為此付出了相當的代價。但這些金錢、名利不但不能拯救他們，反而往往是因這些金錢、名利，才結束了他們自己的性命。

有一位心理醫生曾經講過，生活在大城市中的人，無論從哪一個角度看去，每二十個人當中至少有三名精神病人。雖然他們享受著衛生、綠化等方面的優厚待遇，享受著衣食無憂的生活，但在光鮮精致的外衣、養尊處優的面孔下，卻隱藏著紛紜的煩惱，隱藏著殺盜淫妄等惡業。

因此，物質上的享受並不能解決我們的問題，只有用大乘佛法的甘露水來洗滌自己的內心，力爭將骯髒的自私心徹底洗刷乾淨，才算走上了菩提道。

只要功夫深，鐵杵磨成針。如果我們能堅持不懈地修持，就一定會取得成功！

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，就犯下了不可饒恕的罪行。

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，以武力搶佔殖民地，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；三十三個國家捲入了這場戰爭；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，受到了戰爭的侵害。

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了五千五百萬；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％。戰爭使人類付出了無比慘重的代價，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，在世人心中敲

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，如今充滿了世界的每一個角落。

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，卻殘忍地奪走了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，大多數人沒有將牠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氣氛中。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。

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不顯不密、亦顯亦密的中立觀點，以便使大家能對此有一些

淺顯的瞭解。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，就產生了原子核等微小粒子，眾多微小粒子的聚合，就形成了肉眼所見的物體，繼而產生了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，已經超越了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，就可以感受到其他五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，在從昏厥中蘇醒過來之後，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蘇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，不是來源於外界，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瞋恨心，無論這個瞋恨心持續多長時間，當它最終在沒有任何去處的情況下結束時，假如又產生了一個忌妒心，則在瞋恨心的結束與忌妒心的誕生之間，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，就像忌妒心的產生，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，並使我們產生了煩惱執著。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。什麼時候開始做夢，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，才會有這些教派的創立。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。如果有東西佔據了某個位置，這個位置就沒有空間了；當物體被移走後，騰出來的位置就是空間。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了空間而已。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達至顛峰，有必要繼續發展。

綜上所述，中觀的微觀世界觀，其境界已經超越了最先進的物理學說。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，就只

先講顯宗的觀點。

僅就微觀世界的論點而言，縱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。我們可以肯定地說，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了尷尬的境地，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，則在任何情況下都經得起考驗。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，提及了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，以至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》，是以前的香巴拉人寫的，距今約有二千一百八十一年的歷史。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。聽眾能承受到什麼程度，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）
地球公轉軌道周期	365	365
月球軌道周期	27.3217	27.395343
火星軌道周期	686.980	687
水星軌道周期	87.968	87.97
土星軌道周期	10759.2	10766
金星軌道周期	224.701	224.7

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）
木星軌道周期	4332.6	4332
黃白道交點周期	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，除了土星的周期以外，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先後矛盾的話來呢？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，實驗都是人作出來的，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。後來逐漸看到了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！

阿彌陀佛修法

一、宣講阿彌陀佛修法的原因

在關於臨終訣竅的開示中曾講過，當我們活著時，需要作一個選擇：是期望往生蓮花生大師的剎土，還是往生阿彌陀佛的極樂世界……，以便在中陰身或是臨終時，能夠一心一意地再三祈禱，往生至自己選擇的清淨剎土。這種十分確定的渴望往生之心非常重要，這就是今天講阿彌陀佛修法的由來之一。

另外，阿彌陀佛修法對大多數人來說，原本就是非常重要的。已經證悟大圓滿的人，或者是修持密法已臻很高境界的人，不一定需要修阿彌陀佛的修法，因為他們即生便可以成就，最晚在中陰之時也可以解脫，所以他們不會有來世，也就不需要選擇往生的剎土。但對其他人來說，往生極樂世界卻是相當重要的。

從佛教歷史上來看，即使是達到很高境界的龍樹菩薩，最終也是去了極樂世界；像法王如意寶那樣的大圓滿成就者，從表面上看，還是選擇去往極樂世界。當然，這只是勸勉後人要嚮往極樂世界的一種方便示現，對於法王如意寶等大成就者來說，去極樂世界或是其他地方都是一樣，哪裡有度化眾生的事業，他們就會到哪裡去，不會有這樣的分別，但從表面上來看，是會有這樣的選擇。這也更突顯了阿彌陀佛修法對一般修行人的重要性。

因為此修法既沒有深奧的理論，也沒有複雜的儀軌，簡單易行、方便快捷，所以無論是藏地還是漢地，在沒有文化，連字也不認識的老婆婆、老爺爺當中，也出現了很

多成功往生極樂世界的例子。他們在臨終時，親眼看到往生的前兆，因而對死亡毫無恐懼，高高興興地就去了西方極樂世界。這一切，都是因為此修法很簡單，能修成的幾率也很高的緣故。

雖然密宗的修法非常殊勝，修得好的可以即身成就，不需要再投生，從這個角度來說，密宗確實勝過往生極樂世界等修法；但即身成就首先需要上等根基，其次還需要很多複雜的生起次第、圓滿次第的修法；而阿彌陀佛的修法就不需要這些，從這個角度來說，它比密宗的修法還要好。

密宗可以“即身成就”，即在幾十年的時間當中就可以成佛，而往生極樂世界的修法也具有同樣的能力。如果這一生當中念佛念得非常好，那麼下一世就不會投生到別處，而將直接往生極樂世界。這種人一到極樂世界，即可花開見佛，成為一地菩薩，因為極樂世界中的所有眾生，都是一地以上的菩薩。

但有一種情況也許是例外，就是在修持阿彌陀佛修法時，對阿彌陀佛和極樂世界有信心和渴望心，同時也抱持懷疑態度的那些人，他們雖然能夠往生極樂，卻會在蓮花裡待上五百年而不能出來，在此期間只能聽到阿彌陀佛的聲音，卻不能見到佛陀。

對於這種人，有一種說法認為，他們很可能還沒有登地，即不是一地以上的菩薩。因為一地菩薩在剎那間可以面見一百尊佛，而不會有這些障礙。

由此可見，除了上述這種人以外，正常往生極樂世界

的人，都是一地以上的菩薩。

顯宗的很多經典裡也講過，西方極樂世界一地以上的菩薩，如果願意，七天之內便可以成佛；如果不願意那麼快成就佛果，而希望以菩薩的身分去度化眾生，也可以在幾百、幾千甚至幾億個大劫當中都不成佛。這裡所說的七天，是人間的時間。

這樣看來，如果一個人專心專意地念佛，幾十年後死亡並立即往生極樂世界，就算加上在極樂世界的七天，也是在幾十年的時間裡便成佛了。雖然這不是即身成佛（從這個角度來講，密宗的修法還是要快些），但往生極樂世界後可以如此快速地成就，則是不是即身也無太大差別了。因此阿彌陀佛的修法也能很快成就。

在八萬四千法門當中，除了這兩種修法以外，可以讓一個普普通通的人，在幾十年的過程當中，完完全全成佛的修法還有沒有呢？答案是否定的。總而言之，一個是密宗，一個就是阿彌陀佛的修法，這兩個是最關鍵的修法。西藏的其他顯密法要有很多，漢傳佛教也有禪宗等法，雖然它們都各有千秋，但卻沒有一個能與大圓滿以及阿彌陀佛的修法相比。

大圓滿修法從時間上來說成就很快，但剛才講過這是有條件的：主要是對根基的要求；還要找到有證悟的上師，能如實地賜予灌頂並傳授訣竅，在各方面的條件都圓滿具足的情況下，才能夠獲得成就。

淨土的修法則不需要那麼多條件，對一個不十分精進，根基一般的人而言，淨土修法比密宗的修法還要好，

從這個角度來看，淨土修法非常重要。這是宣講阿彌陀佛修法的另外一個原因。

二、阿彌陀佛修法的重要性

法王如意寶主持的最後一個法會是極樂法會。他當時給大家講了三個要點，其中的一點就是：“所有的弟子都要修持往生極樂世界的法”，這是他老人家的遺教。不僅如此，他老人家在生前，也是在各地廣泛宣講極樂世界的功德，幾十年來一直致力於弘揚往生極樂世界的法門。因為此法門三根普被，可以使很多人受益，我們因此也應該依教奉行。

現代社會中，人們的生活壓力比較大，為了日常起居、工作等各項事物，整日都是匆匆忙忙，難得空閒。只有少數人，才能具備修持一個完整正規的生起次第和圓滿次第的條件。為數眾多的佛弟子雖然仍在堅持修行，可條件卻極為有限，困難重重。所以，要是能在兼顧其他修法的同時，還修持往生極樂世界的修法，則成就的把握就更大。

我們學院的慣例也是這樣，年紀比較大的人，其修行重點肯定是放在大圓滿及其加行上，但同時也修淨土法門。這是法王如意寶的規定，每個人都要從這兩個方面入手。原因何在？就是考慮到萬一在修持大圓滿等密法方面收效甚微的話，還可以寄希望於往生極樂世界，因而有此要求。

有人會提出疑問：既然阿彌陀佛的修法如此殊勝，那為什麼不僅修此法，還要修密法呢？

其原因主要有兩個。第一個原因，是密法本身具有很多不可思議的功德。假使阿彌陀佛的法修得不很成功，那麼密法的灌頂和傳承也會在我們心相續中播下極其殊勝的解脫的種子，其成熟只是早晚的問題：若不精進修行就會晚一些，但再晚在十六世之內也肯定會成佛。更確切地說，即使不修生起次第和圓滿次第，只要不破密乘戒，成就的最終期限就不會超過十六世，這是密宗特有的功德。所以，我們不能因為阿彌陀佛修法的殊勝，而放棄修習密法。

第二個原因，是缺乏聞思有可能給修持淨土法門、往生極樂世界帶來不利的影響。修持阿彌陀佛的修法，必須要有極其強烈的信心，這是往生極樂最關鍵的條件。目前有些念佛的人不喜歡聞思，不曾學習佛法的許多重要內容。他們雖然在念佛過程中，對阿彌陀佛和極樂世界沒有太大的懷疑，但在因果取捨等其他方面卻會存在很多問題，出現問題以後，因為缺少聞思，就會因不知如何解決而備受其困擾，以致久久不能釋懷。所以一定要聞思、要修密法，從淨土法門和密法這兩個方面來修行是最踏實的。

有些漢地的法師提倡所謂的一門深入，也就是說，如果修淨土，則其他任何法門都既不能看、也不能修。這樣做行嗎？當然，如果能非常認真地修持淨土法門，這樣也是可以的，但必須堅持一個原則，即千萬不能認為，除了

阿彌陀佛修法之外，其他所有的顯密法要都沒有意思；而是應該在對所有佛法都具備信心的基礎上，自己選擇專修往生極樂的法門，這才是正確的態度。

儘管可以專修淨土法門，可是我們好不容易來到人世間，得到如此暇滿的人身，遇到了大圓滿等非常殊勝的法，若僅僅因為執著“一門深入”，而對其他殊勝的法不看、不聞、不修，必將會是一大損失，確實非常可惜。所以對一般人而言，最好能夠兼顧聞思和淨土法門，這一點非常非常地重要。

我的建議是，如果是年紀比較大，文化水準又偏低的人，修行重點就要放在阿彌陀佛修法上；其他人若不具備時間等條件，也可以這樣做，但只要有一點可能，還是應該儘量聞思、修學密法。這兩種法都要修，這一點至關重要。

即便是修阿彌陀佛往生法，也要講究方法，應如理如法地修持才對。

怎樣是如理如法地修持呢？

有兩種方法：一種是密宗的阿彌陀佛修法；另一種是顯宗的阿彌陀佛修法。

密宗阿彌陀佛的修法，是在顯宗的基礎上，加了一些簡單的生起次第和圓滿次第的訣竅。有了這些訣竅，就會修得更快，往生的時候也更容易，這是一個特點；其另一個特點是，這種修法需要灌頂。而顯宗的修法既不要求灌頂，也無需修生圓次第，所以比較簡單。

這裡再補充一下：對於很多老年人而言，現在修生起

次第和圓滿次第是既來不及也不能修了；而且因年老體衰，想修很多需要體力的法，如磕大頭等，也不太現實。所以，作為老年人，其唯一的選擇，就是淨土法門，不需要考慮太多，只要認真地去修阿彌陀佛的修法就可以了。

那麼他們還需要聽其他的法嗎？因為聽法本身就有很大的功德，只要有聞法的機會，還是不要放過；可實修時只需修淨土一法即可，不論依顯宗或密宗的方法都可以，自己得到哪一種修法的傳承，就修哪一種往生極樂的法。

剛才也講過，很多現代人的工作、生活壓力極大，想成就一個真正的生起次第或圓滿次第修法，必然有一定的困難。因此我要再次強調：阿彌陀佛的修法，不但老年人需要，年輕人也同樣需要。為什麼呢？因為，人在一生當中，應當選擇並確定一個自己以後要走的方向。這個方向是什麼呢？就是往生西方極樂世界，這一點很重要。所以，無論是老年人還是年輕人，大家都應當修持阿彌陀佛的修法。

以上簡單地介紹了阿彌陀佛修法的重要性。

三、具體的修法

（一）遠離兩種違緣

《佛說阿彌陀經》是往生淨土最重要的一部經典，其中講了往生極樂世界需要遠離兩個違緣，具足四個因素。

需要遠離的兩個違緣是什麼呢？《佛說阿彌陀經》中講道：第一是五無間罪；第二是謗法、捨法罪。除了這兩種罪業以外，其他如殺、盜、淫、妄等等所有罪業，都不

會障礙往生極樂世界。為什麼呢？因為，這些罪業雖然也很嚴重，但我們對阿彌陀佛的信心和對極樂世界的嚮往之心，本身就具有很大的功德，以此功德就能消除這些罪障；而上面所說的兩個違緣卻是極其嚴重的罪業，必須通過其他方法才能懺悔清淨。

一個違緣是謗法或捨法罪。它有很多種，其中最嚴重的，是指妄說不存在因果、輪迴，無所謂善惡報應，也沒有西方極樂世界等等；簡單地說，就是認為佛教所講的都是虛假的、欺騙人的。若這樣想就是捨法，這樣說就是謗法，這是最嚴重的。假如我們曾經有過這種想法或說法，就一定要勵力懺悔，使其清淨。

另外一個違緣是五無間罪。五無間罪雖然有五種，但其中惡意出佛身血（此處所說的“佛”，是特指釋迦牟尼佛之類的，以教主身分出現的佛，而不包括其他佛的殊勝化身。）與破僧和合（特指令僧眾背離釋迦牟尼佛，在佛與僧眾之間搞分裂的行為，不包括破壞普通僧眾之間團結的挑撥離間的行為。）這兩種，現在不會發生了。當前有可能違犯的，是弒父、弒母與殺死阿羅漢這三種罪業。

一般的人都很清楚，自己有沒有故意殺死親生父母（如果不是故意，就不是無間罪）。至於殺死阿羅漢的罪業，我們也可以通過推理得知：因為阿羅漢是人或天人的身分，如果沒有殺死過人，就不可能殺死阿羅漢。

現在墮胎的事常有發生，於是有人會問：被墮胎的胎兒當中會不會有阿羅漢呢？這是不可能的。因為阿羅漢是在現世當中修出來的，他證悟之後，就不會再投生。這一

點不像菩薩，胎兒當中可能會有菩薩，卻不會有阿羅漢。因此可以排除因墮胎而殺死阿羅漢的可能性。

而故意殺人的情形是很少的，因此如果沒有殺過人，即可確定沒有殺死過阿羅漢。通過如此觀察，可以清楚地了知自己這一生當中是否造過五無間罪。那麼我們上一世有沒有造過五無間罪呢？

在上一世，我們應該是沒有造過五無間罪，即使造過也已經清淨了。要是上一世造了五無間罪而沒有懺悔清淨，這一世就絕對不可能獲得人身。因為造五無間罪的人在死亡的當下，可以不經過中陰而直接墮入無間地獄，而不會有其他的投生機會。

將以上罪業都一一排除後，我們要特別留意的，就是謗法和捨法的罪過。

學佛以後我們肯定沒有造過最嚴重的謗法或捨法罪，而以前是否造過就說不清了；對我們來說，最易造作的是較細微的謗（捨）法罪。

一種比較容易發生也比較危險的情況，是佛教內部不同教派之間相互詆毀。比如：學顯宗的人認為密宗不是佛陀宣說的，是邪教，並數落密宗的種種不是；或者學密宗的人認為顯宗低劣，修學顯宗得不到佛的果位等等；還有學藏傳佛教的人誹謗漢傳佛教，學漢傳佛教的人又誹謗藏傳佛教；另外，因為藏傳佛教內部有不同的教派和傳承法脈，有些人就以世俗的淺陋眼光去看待這些教派，在這樣的基礎上，以貪、瞋、癡為起因，相互之間進行爭論和誹謗。這些都是謗法或捨法。

佛陀在經中還講到另一種更細微的謗法，即認為八萬四千法門當中，有些法好，有些法不好，這樣的分別念，也叫作謗（捨）法。

那麼，應該如何看待各種不同的法門？八萬四千法門是不是同一個層次呢？層次是不一樣的，但層次的不同並不代表法的好壞。就像小乘的一切有部，雖然從層次的角度來說沒有密宗的法高，但有些人只能用這樣的法來度化，而不能以大圓滿等其他方法去度化。對於這些人而言，一切有部的法就是最殊勝的。為了適應每個人的根基，就需要各種各樣的法門，所以，對任何一種法，我們都不能輕視或誹謗。

這是比較細微也比較容易犯的謗法罪。

西藏有些學者，執持片面的門戶之見，喜歡議論自他教派的長短；漢地有些格魯巴、寧瑪巴的追隨者，也愛談論這種是非，這種人還不在少數。

現在幾乎每個城市的佛教徒都分成了好幾派，相互之間不能團結友愛，卻喜歡去比較各自上師的好壞、傳承的清淨與否……，很多人因此而受到不同程度的傷害，這就是謗法的罪過。所以上述這些行為是很危險的，我們絕對沒有必要去爭強好勝。

自己想修哪一個法就修哪一個法，無論是在顯宗或密宗，漢傳佛教或藏傳佛教，或者是寧瑪巴、格魯巴之間都可以作選擇，這是個人的自由。選擇的時候，還是需要先觀察，再修學。即使修不了其他的法，也絕不能對它們持有任何成見。

對所有佛法，我們都要有恭敬心；凡是修行人，就一定要團結。如果所有的修行人都團結起來，定能成辦廣大的弘法利生事業。反之，經常進行無意義的爭論，造成派系林立的局面，會使一些本來就很缺乏真實佛法的小城市，更難受到珍貴的佛教教育，這都是自己造作違緣的結果。這種糟糕的情況在漢地比較多。

我們一定要斷除這些壞習氣，雖說不一定要依止所有的上師，也不一定要修所有的法，自己選擇一個法就可以了，但必須對所有的佛法都有恭敬心，對所有的上師和出家人也應如此，這是作一個佛教徒的最基本的原則。

很多地方的人作不到這一點，這和他們沒有系統化地接受過這種珍貴的佛教教育有關。若沒有受過這樣的教育，就會以世俗的眼光去看佛法，而用世俗的眼光所能看到的，也是非常世俗的東西！

以上所講，是非常細微、十分危險、也極易造作的罪業，可是這些罪障是可以清淨的。以前法王如意寶廣弘淨土修法的時候，首先就要求我們通過簡單的金剛薩埵修法——念誦十萬遍的百字明，或念誦四十萬遍的金剛薩埵心咒“嗡班雜薩埵吽”，來斷除這些違緣。

斷除這兩個違緣是第一步，然後在違緣消失的前提下，再創造四個因素，即四個順緣。

（二）往生極樂的四個因素（順緣）

1、觀想淨土和阿彌陀佛

觀想極樂世界、阿彌陀佛及其眷屬，這是第一個順緣。觀想的時候，無需像密宗所要求的那樣，一定要反覆地看唐卡，直至觀想得非常清楚為止。

此處的觀想很簡單，我們可以打個比方：如果一個人去過拉薩，另一個人沒有去過。去過的人給沒有去過的人講述他的拉薩見聞：拉薩有大昭寺，大昭寺裡面有釋迦牟尼佛的像，這尊佛像是什麼樣子等等。那麼沒有去過拉薩的這個人，心裡也就大致有個概念：“哦！原來拉薩是這樣的。大昭寺是如此這般，寺廟裡的釋迦牟尼佛像是如此這般，……。”

同樣，經書中也曾講過：西方有一個極樂世界，極樂世界的環境是何等莊嚴；極樂世界當中有一尊佛叫作阿彌陀佛，阿彌陀佛的容貌、身色等又是何等莊嚴……。雖然我們沒有去過極樂世界，但在看了經書或聽了關於極樂世界的介紹之後，就有了一些概念：原來極樂世界是這樣的……如果心裡能有這種概念，就足夠了。

若是修持密宗阿彌陀佛的修法，則需要反覆觀看阿彌陀佛的唐卡，用正規的生起次第方法去修。不過顯宗的經典中所講的上述觀想方法，也是簡單而有效的，所以不需要觀想得非常清楚。

這樣的觀想說起來簡單，可卻是經常要作的功課，最好能晝夜不間斷地觀想西方極樂世界和阿彌陀佛，即在每

一剎那的每一個念頭中都不離開觀想。顯然，我們大多數人現在肯定做不到“念念不忘”，但也應當日夜精進，儘量做到使正念隨時不離自心。

具體的觀想方法，可參閱《大藏經》中有關極樂世界的描述，例如：淨土宗所推廣的《淨土五經》，特別是《佛說阿彌陀經》；以及藏傳佛教中恰美仁波切所撰寫的《極樂願文》；還有拉喇曲智仁波切所著的《極樂願文大疏》（堪布索達吉已經將其翻譯成漢文）。在這些經論中，非常清晰地描述了西方極樂世界的環境和阿彌陀佛及其眷屬的莊嚴。看了這些經論以後，對極樂世界有了大概的印象，即應時刻不忘地去觀想淨土。這是第一個因素。

2、積累資糧

這裡所講的積累資糧的方法，主要是指七支供。在“上師瑜伽”與“菩薩戒”的開示中，也曾經講過七支供，和這裡要講的基本上是一樣的。唯一不同的是：以前所講的供養對境，是十方三世的佛菩薩和金剛上師；而極樂世界修法中七支供的供養對境，則是阿彌陀佛、觀音菩薩、大勢至菩薩，以及住於阿彌陀佛淨土當中的諸大菩薩。除了這點差別以外，磕頭與供養等的觀想方法都是一模一樣的，這裡就沒有必要再重複。如果還有什麼疑問，大家可以去看《極樂願文大疏》，裡面講得非常清楚和透徹。這就是積累資糧的方法。

其實，積累資糧還有很多方法，比如守戒、放生、佈施、念咒等等。尤其是在佛陀誕辰日、轉法輪日、涅槃日

等佛教節日裡，守戒、放生或作其他善行，其功德更是會呈十億倍地增長；而日蝕、月蝕出現的時候，也是非常重要的行善修法之機。

當月蝕出現時，從開始到完全恢復通常會持續三到五個小時，我們在此之前就需作好修法準備。此時睡覺是不重要的，半夜三更也要起來修法念經。如果沒有什麼固定的本尊修法，就修金剛薩埵，勵力懺悔，或是念阿彌陀佛心咒等等，這一點非常重要。前兩天曾出現過一次月蝕，但我們當時沒有留意，又錯過了一次機會，實在很可惜。

為了避免錯過這些行善修法的良好時機，你們以後就要養成看曆書的習慣。大家可以去買一本由西藏藏醫院天文曆算研究所計算出來的曆書，然後學一下藏文從一到十的十個數位：1（།）、2（།།）、3（།།།）、4（།།།།）、5（།།།།།）、6（།།།།།།）、7（།།།།།།།）、8（།།།།།།།།）、9（།།།།།།།།།）、0（།），藏文數位和阿拉伯數字的排列方式一樣，如：11（།།）、23（།།།）、999（།།།）等，所以學起來很簡單。學完以後，就可以找到佛教節日所對應的西曆日期了。

西藏的正統曆書認為佛陀涅槃至今已有二千九百多年了，而漢地或其他地方的佛曆卻只有二千五百多年，但年代有多久遠，是學術界要研究的問題，對我們的修行並不重要。以我們的立場而言，最重要的就是準確地認定每年的佛教重要節日，以便利用最佳時辰來修行。

為什麼月蝕和日蝕是非常重要的修法時機呢？從世俗人的角度來看，所謂的太陽和月亮，只不過是普通的恆星和衛星，月亮因地球引力而圍繞其旋轉，地球又圍繞著太

陽旋轉；但從《時輪金剛》的觀點來看，就沒有那麼簡單了。

“臨終訣竅”裡面講過，中陰身的時候，神識已經脫離了氣脈明點，即使有些神識可以在中陰的境界中待上十幾年或更長的時間，但由於沒有紅、白明點，所以他們從來看不見外面的日、月。

這就說明，外在的日、月，是人體內在氣脈明點的一種投影，就像人照鏡子，鏡子裡的人並不是真正存在，只是人的影子而已。同樣的，其他星球的運行，也是內在氣脈明點運行規律的一種外在反映。

修氣脈明點達到一定境界的人，完全可以通過自己的呼吸來推測什麼時候月盈或月虧。也就是說，如果他們想知道月相的盈虧，根本不需要看曆書，僅僅通過自己的呼吸即可觀察出來。由此可見，外在星體的運行與內在氣脈明點的變化，關係極其密切。

有些人看到藏曆有時有兩個十五日，有時又沒有十五日等現象時，覺得很奇怪。實際上這種根據人的呼吸，即依據內在因緣──業氣和智慧氣的次數，與外在因緣──月球在軌道上的運行速度，而推算出來的曆書，有著非常強的邏輯。

《時輪金剛》通過內在氣脈明點的變化規律，來推算出外在日月星辰的運行方式，而我們根據外在星象的變化，就可以反推出內在氣脈明點的狀況。因此，若能在出現日蝕、月蝕或每月的十五、三十等日子，即氣脈明點運行的某些特殊階段，精進修行的話，其效果一定會非同尋常。

為什麼在此期間會有顯著的效果呢？藏密認為，我們每個人每天的呼吸次數是二萬一千六百次（每分鐘十五次），其中的絕大多數都是業氣（不清淨、起雜念的因素），智慧氣（跟業氣的定義相反）的成分很少。但在這些特殊的日子裡，多數的業氣就變成了智慧氣，這就是在這些時候修行會有很大功德的原因。

有時在我們這個半球看不見月蝕，而在地球的另一面可以看到，但看到與否並無大礙，只要在出現日蝕或月蝕的日子裡，無論是念經、放生或作任何善行，都會有非常大的功德，這是特殊的積累資糧的方法。

但淨土修法中的積累資糧，用的是訣竅性的方法。訣竅是什麼呢?就是七支供。也許由於我們天天在念七支供，司空見慣了，覺得好像沒有什麼了不起，但實際上卻不應該這樣輕視七支供，因為它是整個大乘顯宗和密宗最殊勝的積累資糧的方法。

當然，積累資糧的方法還有供曼茶羅等等，但這裡就不再多講了。這是第二個往生極樂世界的因素。

3、發菩提心。

我們需要反躬自問：自己往生極樂世界的目的是什麼呢？如果是由於娑婆世界當中充滿了痛苦，比如人有生、老、病、死等八種痛苦，其他五道眾生也有各自的苦處，特別是三惡道，就更是苦不堪言，連學法修行的機會都沒有，因此希望能逃離娑婆世界，早日到極樂世界去享受，這就不是大乘菩薩的行為，更不是大乘菩薩的修法。所以不能有這樣的念頭，而要發菩提心。

也許有人會提出疑問：我們不是發菩提心，要在娑婆世界當中度化眾生嗎？那為什麼還要到極樂世界去呢？

法王如意寶曾多次講過這個問題：如今在末法時代，很多人想在修行上有出色的結果是很難的，所以就需要先往生極樂世界。正如剛才所講，往生極樂世界以後，立刻就是登地菩薩了。以菩薩超強殊勝的能力，即可自由自在地度化眾生。因為在登地之後的一剎那（大約幾秒鐘，還不是最小的時間單位），就可以成熟一百個人的善根，也就是可以讓一百個人入門，而每天則能度化成千上萬的人。從那時起，才算得上是真正地度化眾生。

即使我們現在有不造作的強烈的菩提心，這也只是很好的發心而已，畢竟能力有限，還是不能真正地、廣泛地度化眾生。要想早日具備度化眾生的能力，首先就要往生極樂世界。

法王如意寶在最後的教言當中也講過：我圓寂之後，如果有自由的話，不會立即回到娑婆世界，也不會到其他地方去，而是首先去往極樂世界，在極樂世界獲得了廣大的度生能力之後，就立即回到娑婆世界來度化眾生（見附錄2）。

菩薩在極樂世界當中獲得成就之後，絕不可能為了自己的幸福而繼續待在那裡。因為菩薩肩負著度化眾生的重任，那就是他的工作。這種使命感，會激勵他立即回來度化眾生，到那個時候，其度化眾生的能力與現在相比，就有著天地之別了。

由此可見，我們若想度化眾生，往生極樂世界就是最

好的方法之一。從表面上看，一方面發心度化眾生，另一方面自己卻要去極樂世界，二者似乎有點矛盾。但經過上面的觀察即可了知，類似“為了度化一切眾生，我要發誓成佛；為了快速成佛，我首先要去極樂世界修行”的這種發心，和菩提心是不矛盾的。

如果不發菩提心，這個修法就不會成為大乘的法，所以務必要發菩提心。發菩提心的修法，我們已經完整地講過，這裡就不再重複。這是第三個因素。

4、迴向和發願

該如何迴向和發願呢？在每一次打坐、放生等善事結束之際，就應當將這些善業進行迴向。普通的迴向方法以前也講過，即“諸佛菩薩如何迴向，我亦如何迴向”。如果要往生極樂世界，就需要在此基礎上再加入“願以此善根，往生極樂剎”的心願，這是迴向的方法。

其次，每次發願的時候，也要加入“願我能往生極樂世界”的心願。

發願與迴向的差別是：發願時有無善業可以依託。比如說，在做完善事之後發心：“以作此事的善根，我想怎樣……怎樣……”，這叫作迴向。其特點是，發願之前作了善業，可以說依靠我們的善根而發願，即是迴向；那麼什麼是發願呢？無論有沒有行善，心裡所發的一切願望，都叫作發願。其特點是，發願之前不一定有善行。如果我們能時常發願：“祝願我能夠往生極樂世界！”那麼死亡之後，就能立即往生，所以平時最好能常常這樣發願。

今後，我們無論是迴向或是發願時，一定要在普通的發願和迴向的基礎上，加入一個往生極樂世界的願望，每次都要加，這點非常非常重要。

這是第四個往生極樂世界的因素。

以上四個因緣，在恰美仁波切的《極樂願文》當中講得非常完整，你們修這個法的時候，如果時間充裕，最好能常念《極樂願文》。念誦時，不能只念儀軌而不作思維、觀想，因為儀軌是為了方便觀想而造的，二者皆不能忽略。

我們在走路、坐車等日常生活中，隨時隨地都要這樣發心，並觀想阿彌陀佛，祈禱阿彌陀佛。要祈請阿彌陀佛加持自己，於臨終之時能夠立即往生西方極樂世界。然後念誦阿彌陀佛的聖號“南無阿彌陀佛”（“南無”是頂禮的意思），另外也可以念誦阿彌陀佛的心咒“嗡阿彌德瓦阿依斯德吽啥”，或是念誦“頂禮供養皈依出有壞善逝應供正等覺阿彌陀佛”等等。念誦這些聖號和心咒要達到一百萬遍，藏地很早以前就有這樣的規矩。

只要能避免兩個違緣，同時又能具備四個條件，就可以往生極樂世界，這是有佛陀教證的。只要能這樣照著去作，就可以保證，此人必定能往生極樂世界。

以上是往生極樂世界四種順緣的修法。

四、遣除疑惑

有人會懷疑：僅僅有信心和渴望心能否往生極樂世界呢？好像在漢地也有關於帶業往生的爭論。那麼究竟能不

能這樣往生呢？

米滂仁波切和很多高僧大德用了大量教證來證明：“只要有信心和對極樂世界的嚮往之心，普通人也可以往生極樂世界。”

為什麼這麼方便、容易呢？比如說，顯宗在一地之前的資糧道和加行道中，需要花費很長的時間；即使是密宗，也需要花費一段時間。但這個修法卻什麼也不需要，只要有一種對阿彌陀佛的信心，以及對極樂世界的強烈希求和渴望之心，就一定可以往生，這似乎也太不可思議了！為什麼呢？

當然，如果只靠我們自己的修行，自然很難。若僅靠自力，則無論是顯宗還是密宗行者，在一地之前都會經歷很多磨鍊。但往生極樂世界卻不是完全依靠自己的能力，而主要是依靠阿彌陀佛的願力。

佛陀的願力是不可思議的，因為佛陀在三個無數大劫當中積累了眾多資糧，再將這一切善根迴向於成就自己的心願，所以，佛經中所講的四種不可思議之一，即是佛陀的願力不可思議。

也就是說，修持淨土法門之所以可以如此輕鬆地往生極樂，並不全是依靠我們自身的功德，其中的絕大多數功德都是由阿彌陀佛的願力所致。當然，僅僅依靠阿彌陀佛的願力，自己不修也不行，只有將二者結合起來，才能往生極樂世界，對此不需要有絲毫的懷疑。

如果有懷疑，能否往生極樂呢？佛經裡講過：若有人認為：“這樣輕輕鬆鬆、簡簡單單，就能往生極樂世界

嗎？也許能吧……　”這種人還是可以往生極樂世界。前面也講了，這樣往生後，在五百年中，都將待在蓮花裡，不能出來。雖然可以聽見阿彌陀佛說法的聲音，卻不能見到阿彌陀佛，由於無法見佛，以致證悟和獲得廣大神通等等的時間都將推遲。無論如何，我們最好不要有這樣的懷疑，信心最為重要。

米滂仁波切也講過，雖然往生淨土的條件有四個，即淨土四因，但其中最重要的只有兩個。如果能具備這兩個條件，往生就沒有什麼問題。第一是對阿彌陀佛的信心（第一因）；第二是對極樂世界的渴望之心（第四因）。

在對阿彌陀佛的信心當中，包含了信任的成分，所謂信任，就是類似“依靠阿彌陀佛的願力，我肯定能夠往生極樂世界”之類的信念。

信心有三種：清淨信、勝解信和現求信。其中的現求信，就是指渴望之心。所以，作為第二個條件的渴望心，即強烈渴望往生極樂世界，希望變得像阿彌陀佛一樣的希求心，也應當屬於信心的範疇。

如果對阿彌陀佛根本沒有信心，就很難往生，因此最首要的，就是對阿彌陀佛的信心。米滂仁波切還說過，若能具備這兩個條件，卻不具備其他條件，也能夠往生極樂世界。那麼，這是否意味著不需要積累資糧了呢？

米滂仁波切就此告訴我們：積累資糧是肯定需要的，但以對阿彌陀佛的強烈信心和對往生的熱切渴望，就可以積累無以數計的資糧，即使沒有專門去修七支供等法也無妨，因為這兩個因素其實已經包含了積累資糧。

菩提心也是不可缺少的。為了使這個修法成為大乘佛法，且往生極樂世界之後，能繼續做菩薩，就需要有菩提心。但如果沒有菩提心，也不曾專修七支供等，而只具備前面兩個條件，也是可以往生的。

這時有人又會生起懷疑：哪怕是剛剛入門的人，也可以具備這兩個條件，難道往生這麼容易嗎？有些學者也有這樣的看法。但米滂仁波切等很多諸佛菩薩的化身，已經用大量的教證證明，在這種條件下往生極樂世界，是絕對沒有問題的。

這裡再次強調一下：通過這個修法往生極樂世界，不是完全依靠自己的能力。如果只靠自力，當然不可能這麼容易往生，但憑藉阿彌陀佛不可思議的願力，加上自己個人的努力，絕對能夠往生極樂世界。

五、珍惜暇滿人身，力爭往生極樂

雖然密宗的修法很容易成就，但阿彌陀佛的修法更容易成就。由此可知，能否解脫其實都掌握在自己手中；解脫是自己可以把握，可以輕輕鬆鬆作到的。

現在我們獲得了來之不易的人身，但要知道，並不是所有的人身都很難得。很多人除了生活方式不同以外，其生存的終極意義跟其他動物沒有什麼兩樣，這樣的人身並不難得。而像我們這樣的，可以自由選擇解脫，並有修法機會的暇滿人身卻真的是很難得。只有以此暇滿人身，才可以得到如此殊勝珍貴的佛法教育，所以我們一定要珍惜這次機會。

在修加行和大圓滿法的同時，一定要安排阿彌陀佛修法的功課。老年人最關鍵的功課，就是阿彌陀佛的修法，其他法也可以修，但只需適當安排一些時間就可以了；而比較年輕的人，則在修菩提心等加行的同時，也需要每天單獨抽出一段時間（半小時或一小時皆可），來修阿彌陀佛的修法。如果暫時作不到，也要每天堅持念誦阿彌陀佛心咒和名號，並觀想阿彌陀佛。

此外，修法時間也應這樣安排：在白天修極樂四因；晚上睡覺時，要修“臨終訣竅”所講五力之一的引發力，即在入睡時，要至真至誠地發心：“我一定要往生極樂世界！我一定要見到阿彌陀佛！”

作為凡夫，這樣去想有用嗎？以前也講過，引發力的力量是不可思議的。通過引發力的作用，晚上作夢的時候都會夢見阿彌陀佛。雖然這只是一種虛幻的夢境，但至少能夠說明，自己對淨土的修法有了一定的串習，在阿賴耶識中已經播下了比較好的種子。如果繼續修行，臨終之時就可以見到阿彌陀佛。

一些念佛念得好的人，並不是在中陰身的時候，才能見到阿彌陀佛；也不是像“臨終訣竅”所講的，會在中陰身的時候，見到那些寂靜本尊或忿怒本尊；而是在呼吸即將停止，人還沒有死亡的時候，在其面前的虛空中，就會顯現阿彌陀佛，然後他就高高興興地往生了。

在座的肯定也聽說過，很多藏地或漢地的老婆婆在臨終時，會興奮地說：“阿彌陀佛來迎接我了！”“我看見阿彌陀佛了！”等等，還會出現很多佛經中所講的往生瑞

相。很多人都是這樣，在沒有絲毫痛苦的情況下，輕輕鬆鬆地走了。平時也許有人會裝模作樣，但臨終的時候是裝不出來的。這些都是非常真實的往生事例，不是像造物主之類的神秘之說，而是我們通過努力可以真實體會到的。

當然，如果你始終什麼法也不修，這些感應肯定就很神秘，而且永遠也無法體會；如果你能接受此修法，並且親自去實踐，就會感受到佛法的力量，體會到佛所說的一切真實不虛，對此就再也不會有神秘感了。所以，阿彌陀佛的修法極為重要，在修其他法的同時，一定要修阿彌陀佛修法。

特別是我們，如果選擇修往生極樂世界的阿彌陀佛修法，也許會更容易一些，因為法王如意寶這麼多年一直在弘揚此法。往昔很多了不起的高僧大德也曾預言過，與法王如意寶接觸過的所有人，都可以往生極樂世界（當然自己也要努力）。本來阿彌陀佛的願力就不可思議，加上法王如意寶的接引和自己的信心，往生極樂世界應該不會有太大問題。

平時要修一個真正的生起次第和圓滿次第非常難，但再難我們也要修，不能說因為難就不修了；不過能修到什麼程度卻很難預料。而阿彌陀佛的修法簡單易行，成功率也很高，因此，我們一定要修阿彌陀佛的修法，絕不能忽略這一點。

附錄：（一）
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。

附錄：（二）
法王如意寶的遺教

慈誠羅珠由錄音整理

你們要經常思維：這次我們有幸獲得了非常難得的人身；不僅是得到了人身，而且還值遇了真正的善知識；不但是遇到了善知識，而且善知識還為我們宣講了斷惡行善的方法。雖然你們聽不懂所有的內容，但卻要把握其中的主要精神，並且去身體力行。比如，當一位法師在宣說一個深廣法要時，聞法者不一定需要聽懂全部內容，但卻要掌握其中對自己有利的東西。

這次為了參加極樂法會，各地來了很多僧俗信眾。所有人的共同目的，就是為了自己、親友以及所有的有緣眾生現世能夠長壽、健康，具足圓滿的幸福，並在後世往生西方極樂世界。大家一致認為，參加這次極樂法會，就能達到這一目的，實現這一心願。

今天是極樂大法會的第六天，會期只剩下明後兩天。在這兩天當中，大家必須認定今生具體要修什麼法，並發誓修持。其實，對自己真正有益的法，主要就是祈禱阿彌陀佛的修法，你們平常也要祈禱阿彌陀佛，並發願往生極樂世界。因為在任何地方，也沒有像極樂世界一樣極易往生、又具有超勝功德的剎土了。

《極樂願文》云：“八百一十萬俱胝，那由他佛之佛剎，功德莊嚴皆合一，願生勝過諸剎土，無上殊勝極樂剎。”也就是說，阿彌陀佛在行菩薩道時，曾將千百萬淨土的功德匯集一處，並發願：我成佛時的淨土，將成為這樣的淨土。如今，阿彌陀佛的心願已經實現了，只要我們發願，就肯定比其他任何剎土都更容易往生。有些剎土雖然可以往生，但功德卻不是很大。比如說，人間的五臺

山、普陀山，雖然也是剎土，但卻是為凡夫眾生而現前的，所以相對來說沒有太大功德。往生極樂世界，不但身無疾病、心無痛苦，而且沒有生老病死的折磨，以及貪瞋癡等煩惱；唯有快樂，壽命也很長。《極樂願文》中也說過：“彼剎阿彌陀佛尊，住無數劫不涅槃。”總之，往生極樂世界之後，就只有快樂而沒有痛苦。

大菩薩在修行時，可以創立自己的淨土，但我們現在卻很難做到這一點。比如說，新建一棟樓是很難的，但使用別人已經建成的房屋卻很容易。同樣，目前我們不必創建新的淨土，因為阿彌陀佛經過無數劫的集資淨障，已經建成了這樣的淨土，我們只需直接往生就行了。阿彌陀佛和釋迦牟尼佛在學道的時候，曾多次轉世為關係親密的國王和王子，因此，任何釋迦牟尼佛教法下的眾生，都能往生極樂世界。你們千萬不要放棄這種發願，平時也不要忘記這一點。無論住在學院也好，還是回家也好，都要努力地念誦阿彌陀佛聖號，這是我要講的第一點；

第二點，是受持不殺生的戒，這是最重要的。什麼是戒律呢？戒律有很多種，包括比丘戒、沙彌戒、居士戒以及皈依戒，哪怕受持其中的一條戒也可以。僅僅受持不殺生這一條戒，其功德也是不可思議的，所以大家一定要重視不殺生的這條戒，千萬不要殺生。明白嗎？

現在出現了很多前所未有的罪行，在末法時期魔障危害極其猖獗的時候，所有人都會造作各種各樣的罪業，其中殺生的罪業更是不可思議。如今的喇榮佛學院，擁有著在智慧、持戒、利他事業以及成就等各方面都無比圓滿的

堪布和活佛，這並不是我的浮誇之談，他們在利益眾生的時候，主要就是動員大家發願往生西方極樂世界以及斷除殺生的罪業。

這次也有一些村落發願不殺生等等，這雖然也是不可思議的善業，但與我們學院的有些堪布、活佛所作的善業相比，我們的善業是微不足道的。即便如此，我們大家同心協力所造的善業卻是不可分割的，尤其是放生的善業。

幾年前，我夢到了托嘎如意寶，他在夢中向我宣講了放生的功德，並讚歎了放生。我把這件事告訴大家之後，因為是佛菩薩加持語的緣故，堪布、活佛們像得到甘露一般感到無比高興，之後便開始動員大家斷除殺生。

迄今為止，我們所放的生命已經達到了數億個。慈誠羅珠前幾天給我打來電話說，好像僅僅今年放的一種大約一卡長的魚類（泥鰍）數量都已經將近一億條，放完以後他就要回來。先後幾年所放的數量加起來，已經有好幾個億。

目前有些地方的屠宰場，因為沒有太大利潤，也應該關閉。無論如何，希望大家能努力地去戒殺放生！

善男信女們，此生是唯一的機會，你們千萬不要殺生！人生是很短暫的，我們不會長久地住在人間。死亡的時候，就像佛經（《教王經》）中所說的：“國王趨入死亡時，受用親友不隨身，士夫無論至何處，業如身影緊隨後。”一樣，走的時候，即使是再富有的人，也不能帶走一針一線；即使是管轄上萬村寨的官員，也無法帶走一個侍者，只有獨自一人兩手空空地上路。經過中陰身的艱

險，在閻王前清算善惡後，絕大多數的人只有墮入惡趣，很難投生善趣。請你們反省一下，自己究竟造了多少能得解脫的善業？造了多少墮入惡趣的罪業？我們所造的大多數業，都是墮入惡趣的因。其中墮入地獄的因，就是瞋恨心和剝奪他眾的生命。

其實我們每個人即使完全戒除殺生，也能照常存活。比如，學院現在所有法會的食物，已經完全改變為素食，卻沒有遇到任何生活困難。各個地方的很多施主聽說後，也時常前來供養酸奶、素齋。以前很多僧人非常盼望能夠吃到酸奶，有些尼姑甚至將所有的糌粑都拿去換酸奶，最後雖然吃到了酸奶，回家時卻沒有維生的糌粑了。自從吃素以後，因為有很多酸奶吃，大家吃酸奶的願望也就不太迫切了。這就是佈施和持戒的回報，也是斷除殺生和葷食的功德所感。你們如果能夠戒殺，在生活上也不會有困難的。尤其是不要殺害無辜的野生動物，政府也在號召大家保護並禁止殺害野生動物。所以，大家一定要盡力發誓戒除殺生。這是我要講的第二點；

第三點，是要以善心去對待所有眾生，善良的心是無與倫比的。所謂善心的最低要求，是作一個好心腸的人，善良地去對待每個眾生，不作殺生、偷盜等傷害眾生的行為。你們一定要努力地去培植善心，一切正法都可以包含在善心當中，這是我要講的第三點。

我今天給你們講了三個要點：第一點，是為了自他一切眾生而往生極樂世界，哪怕念一句瑪尼，也要為此迴向。往生還要具備發菩提心等其他因素，但這些要素在這

個發願迴向當中已經包含了；第二點，是儘量受持自己所能守護的戒律，如果不能做到太多，也要受持不殺生這一條戒；第三點，是隨時隨地地發善心，善心既可以解釋為信心和慈悲心，也可以解釋為世人所說的好心。即使在平時，你們也要努力地行善。

因為前世的因緣，而使我們能在此生聚集在同一個地方；不但是聚集在同一個地方，而且也共同參加了同一個法會。就我個人而言，雖然有些上師說我能活到九十五歲，但這是不了義的，不要說九十五歲，我今年剛七十出頭，就已經感到體力衰竭了，所以肯定不會住世很久。多病是死亡的前兆，我十分清楚自己能活多久，也就只有像一隻衰老綿羊的生命一般長短。

這次我們的相聚，也許是最後一次。但願不是，這樣我們就有可能還會見面。明年，亦即猴年的猴月初十，是蓮花生大師走遍雪域的紀念日，我們會舉行簡單的儀式來慶祝這個節日，但只能由常住學院的人參加，如果規模太大，政府也不會批准。另外，在持明大法會、金剛薩埵法會期間，我們也有可能見面，但願此生能夠再三地重逢。

但也許我會去世，死後我會不會回來呢？在我死了以後，你們會認為有轉世活佛，也許連懷胎期尚未經過，就會去尋找、辨認我的轉世。但是，如果我有自由的話，以我的願力決不會馬上回到這個世間，而準備在死後立即就前往西方極樂世界。在那裡目睹阿彌陀佛的金顏，聆聽阿彌陀佛的法音，他將如同蓮花般細膩的右手放在我的頭頂，使我得到獲證菩提的授記、自在慧眼和神通，度化眾

生的能力也不會像此生一般微弱。

當我像《普賢行願品》的“我於一切諸有中，所修福智恆無盡，定慧方便及解脫，獲諸無盡功德藏。”一偈中所說的一般，獲得了無量功德，當我在世俗紅塵中獲得了方便、智慧、精進、禪定與神變的時候，我永遠都不會放棄度化全世界的眾生，特別是其中的雪域眾生，尤其是我生長的故土──色達的眾生。除非是我墮入惡趣而失去了自由，如果能往生到淨土，我在任何時候也不會忘記諸位同鄉和親人，你們也要努力地行善，我們雙方都要努力。俗話說：“眾人抬木負擔輕”，所以你們也要加倍地努力。

我說這些話絕不包含任何自私的成分，我弘法事業中的大多數，也絕對沒有什麼自私心，不是為了貪圖名聲，因為我在很多國家中已經享有了足夠的聲望，很多人也將我視為當之無愧的上師，但我本人卻並沒有什麼可以享有更高名聲的功德；就財產而言，在我妹妹的後事處理完以後，即使一無所剩，也立即會有人供養衣食，但事實上也不會有這樣的情況發生。我們兩人（指上師本人及門措空行母）除了行動不便需要一些侍者之外，即使不作任何事情，在明年春天之前也不會有任何生活上的困難，所以絕對沒有對財產的希求。以前有時在看到一些東西，比如玩具等等後，偶爾在一兩天之內會有點興趣，但現在連這種感覺都消失了。因為不缺錢財，所以沒有貪欲心。當然，如果因為缺錢而整天吃不上飯的話，也有可能會產生欲

望。但如果有欲望，又何必向這麼多的僧眾撒謊呢？即使全世界的財產現在可以任我挑選，我也不會有一點兒佔有欲。因此，你們以後不要拿很多的財物來跟我結緣，沒有任何必要。我只希望你們能努力地行善，並勸勉他人行善。

犯失密乘戒的界線與懺悔清淨的方法

在講密乘戒的時候也曾經提到過，密乘戒的優點，就是在犯戒之後可以不斷地重新恢復。恢復的時候，也不一定需要上師在場，只需通過觀想，便可恢復戒體。

一、犯戒的界線

在宣說恢復的方法之前，首先講一下犯失根本戒的界線。因為，無論是犯別解脫戒、菩薩戒還是密乘戒的根本戒，都必須具備一些條件，在不具備所有條件的情況下，就不算犯根本戒。

密乘十四條根本戒的違犯界線，以前已經講得十分清楚。而大幻化網五條根本戒的界線，有些與十四條根本戒的相應戒條是相同的，至於存在差異的地方，在宣講五條根本戒的時候，也已經講過，今天再講一下這兩種戒的共同界線。

經書中有四條或者七條界限的兩種說法，下面分別進行講述：

（一）四條界線

1、對境

幾乎每條戒的犯戒對境都是不一樣的，比如：捨棄上師的對境就是上師，瞋恨道友的犯戒對境就是金剛道友……。

怎樣就算是不具備犯戒對境呢？以瞋恨道友為例，比如說，假設兩個人以瞋恨心吵架或者打架，如果兩位當事人都得過密乘戒，並且在吵架的當下也具有密乘戒，就具

備了犯戒對境；如果其中一個人從來沒有灌過頂，或者是曾經灌過頂，屬於密乘弟子，但在吵架之前，卻因犯戒而失毀了戒體，並且還沒有恢復，其戒體已經不復存在，這樣就不具備犯戒對境，因為此人與其他沒有學密的普通人完全相同，所以不能作為犯戒的對境。身為密乘弟子與其吵架或打架，雖然會違反密乘根本戒以下某些比較嚴重的支分戒條，卻不會犯失密乘根本戒。

同樣，如果捨棄的對象不屬於六種上師或善知識之一，就不會犯失根本戒。舉一反三，其他戒條的犯戒對境也可以依此類推。

2、動機或思想

這裡所說的動機，首先就要以精神是否正常為臨界點。在經續中規定，違犯包括別解脫戒、菩薩戒以及密乘戒在內的所有戒條的人，必須是精神正常的人。如果精神失常，喪失了取捨之心，則無論如何也不會犯戒。因為作出該行為的人意識已經失控，頭腦中根本沒有犯戒的概念，並不是故意去違犯戒條的。還有一種情況，就是雖然沒有出現精神不正常的症狀，卻因為出現了一些錯覺，產生了一些誤會，從而導致犯戒行為的發生，但當事人的本意卻並非如此，在這種情況下，也不會犯戒；

其次，就要以是否有意為準繩。所有的犯戒，都必須在當事人故意而為的前提下才能成立，如果是在無意間不知不覺地作出了犯戒行為，則即使當事人的精神狀態沒有問題，也不算是犯戒。

由此可知，縱使精神不正常的人以瞋恨心去打罵金剛道友，並且辱罵的內容對方已經聽見，但因為其精神已經顛倒錯亂的緣故，所以就不會犯戒。

3、行為

這裡所說的“行為”，不包括意識上的行為，而是特指身語的行為（多數的戒條都要求具備身語的行為，但也有少數只需要起心動念就會犯戒，其差別見於十四條根本戒和五條根本戒中）。

以瞋恨金剛道友為例，如果具備了非常嚴重的瞋恨心，但卻不具備打罵的行為，就不會犯根本戒。同樣，在十四條根本戒當中有些是需要肢體行為或者言語為前提的，如果不具備，雖然會有過失，卻不會徹底犯根本戒。

但有一些戒條卻不需要身語的行為，譬如，十四條根本戒中的第四條捨棄慈心，以及第五條捨棄菩提心，就不需要行動，只要在心裡有了“我再也不去為了度化眾生而發誓成佛”的念頭；或者在看到眾生遭受痛苦的時候，心裡反而幸災樂禍；或者在心裡默默發願，無論此人多麼苦不堪忍，即使我有幫助他化解的方法，也一定袖手旁觀，決不出手襄助。如果有了以上的這些念頭，即使陽奉陰違，並沒有在言語中表達出來，或者在身體行為上有什麼表示，也算犯失根本戒。

但類似詆毀宗派，或者詆毀女性之類的戒條，就需要以語言表達為前提，要違反這些戒條，就必須有言說的行為，否則，就不會犯根本戒。

4、結果

以偷盜為例，假設某人有偷盜的行為，卻不具備所盜竊的物品已經徹底屬於自己的想法，則雖然有一些罪過，但不會犯根本戒。其他戒條也是一樣，如果沒有最終犯戒的結果，沒有完整的犯戒過程，也就是說沒有作到底，也不會犯根本戒。

十四條根本戒與五條根本戒中每一個戒條的要求都是不一樣的，如果這些犯戒的條件全部具備，就是徹徹底底的犯戒。

另外，經書中也有七個條件的說法，下面簡要地進行介紹：

（二）七條界線

1、犯戒能否最終成立，觀待於當事人的犯戒行為是否被強烈的貪心或者瞋恨心等煩惱所攝持。所有大乘的戒條都認為，如果作出了殺盜淫妄等行為，但不具備貪瞋之念，就不會犯戒。大乘菩薩最忌諱、最反對、最討厭的，就是自私心。如果犯戒行為是以自私心為中心所引發的，就屬於犯戒。如果所作所為的發心是為了利益眾生，就不一定會犯戒。說得透徹一點，如果沒有絲毫的自私心，而完完全全是以大悲為出發點，為了對方自身的利益，就不但不會犯戒，反而有很大功德。關於這一點，在經書中有很多公案，想必你們每個人都可以舉出一些例證，所以此處也不必贅述；

2、犯戒能否最終成立，還取決於當事人是否清醒地

了知對境。此條的要求與前面所講相同，故無需重複；

3、如果戒條要求具備身體的行為，以瞋恨道友為例，則在打金剛道友的行為結束之時，就會犯戒；如果戒條要求具備言說的行為，則要求對方必須聽見，在對方的耳根接收到該資訊的當下，就算犯戒；

4、如果屬於意識行為的犯戒，其犯戒的界線一般是指，假使將一晝夜的二十四小時劃分為六等分，則其中每一等分或者階段為四小時，如果在一個階段，也就是四小時之內，當事人對自己的行為產生了悔改之心，已經決意痛改前非，就不會徹底破戒；但是，如果超過四小時，卻始終沒有悔改之意，反而視若兒戲，甚至引以為榮，就會犯戒；

5、如果發生了犯戒行為，且在四小時之內沒有進行對治，則會犯戒。還有一點就是，所有的犯戒，都要求當事人必須精神正常，並且是存心有意而為；

6、如果在事發當下，當事人不僅沒有後悔心，甚至還存在著滿足的快意，且符合以上條件，就肯定會犯戒。

請大家注意，這裡所說的後悔心，不是指事後的後悔，而是指犯戒當下的後悔。譬如，當下生起後悔心，立即放棄犯戒的行為；

7、每一種戒條都有特定的懺悔時間界線，如果超過這一時點，就再也無力挽回犯戒的事實。這時除了勵力恢復，便別無他途，否則，就只有在無數個來世中抱恨終天了。

與四條標準不同的是，在犯戒之時，以上的七條標準

不一定要完全具備。比如，第三條身語犯戒界線，與第四條意識犯戒界線的要求就不可能同時具備。但無論是四條還是七條標準，只是劃分方式不同而已，其內在含義並沒有太大差別。如果具備了相應的所有條件，其犯戒的程度就會十分嚴重。

綜上所述，三戒中的每一戒條都有各自的細微條件，如果不具備所有細節，則雖然有罪過，卻不會犯根本戒。如果我們能夠詳細地掌握每一戒條的所有界限，能夠精確地把握犯戒的尺度，就能更便於取捨，以免因無知而鑄成大錯。

以上宣說了犯戒的細微界限，下面講述懺悔以及恢復的方法。

二、懺悔清淨的方法

清淨破戒罪過主要有四種方法：（一）以證悟空性的智慧來清淨；（二）以禪定的能力來清淨；（三）以世俗菩提心的能力來清淨；（四）以偉大的行為來清淨。下面分別進行講述：

（一）以證悟空性的智慧來清淨

這是最殊勝的清淨方式，證悟空性的人通過修習空性，不但可以徹底地清淨違反三戒的所有罪業，甚至可以消滅罪業的習氣和種子。

但是，這種方式卻是凡人所無法企及的，我想應當離我們還有一定的距離。當然，這只是我管窺蠡測，以自己的狹隘之見來衡量你們的境界。這種無憑無據評價他人的

作法是佛陀所不允許的，也許你們當中有的人已經證悟到很高的境界了。但無論如何，我在這裡只是針對一般情況而言，對於修行層次較低的人來說，雖然證悟空性的方式極其殊勝，但卻是遠水救不了近火。

（二）以禪定的能力來清淨

這是我們一般凡夫都有希望做到的、簡便有效的一種法門。密宗有很多清淨罪業的修持方法，但我們不用去求取其他紛繁複雜的修法，金剛薩埵修法就是最殊勝、最典型的禪定懺悔方法。觀想金剛薩埵主尊，觀想百字明降下甘露，甘露充滿自己的身體，使自己的罪障被徹底清淨等等，都是以觀想，亦即以禪定來清淨罪障的最佳良方。

阿底峽尊者也曾經說過：雖然密乘的戒條要求比較高，也比較容易違犯，但密乘也有非常具體的、不同尋常的、針對性極強、對治力超勝的懺悔方法。

金剛薩埵也有廣中略的各種修法，法王如意寶有金剛薩埵的略修法，米滂仁波切還有更簡略的金剛薩埵修法，較複雜的就是五加行中的金剛薩埵修法，我們可以根據自己的情況進行選擇。

所有清淨罪障的修法，都必須具備四對治力：

第一爲依止力，所謂依止力，是指懺悔罪業所依止的對境。修金剛薩埵的時候，金剛薩埵是依止力；修菩提心時，菩提心是依止力；修空性時，空性就是依止力；

第二爲破惡力，即後悔心，也就是必須要對以前所犯的罪業生起強烈的追悔之意，這是非常重要的。如果沒有後悔心，念誦百字明雖然可以從一定程度上減少罪業，但

卻很難使其徹底清淨；

第三爲恢復力，亦即要有發誓從今以後改過自新、絕不再犯的決心，如果沒有這樣的決心，所言所行依然如故，就只能減輕罪業，而不能徹底消除罪業，這也是十分關鍵的；

第四爲對治力，為了清淨罪業所做的任何一種善事，包括念金剛薩埵咒、磕頭、放生等等，都統稱為對治力。

無論依照哪一種方式來清淨罪障，都必須具備以上四種對治力。雖然我們沒有能力以其他禪定方式來懺悔罪業，但廣中略的各種金剛薩埵修法就是簡便易行、首屈一指的禪定懺悔方式。在具備四對治力的前提下，念誦十萬遍百字明，就保證能清淨無始以來的所有罪業，這是佛在金剛密乘的續部中說過的、了義的最終之義，不是為了度化、引導個別眾生而採取的權巧方便之說。

佛陀在密乘續部中還說過，哪怕只念誦十萬遍金剛薩埵心咒“嗡班紮薩埵吽”（），也可以清淨乃至犯失密乘根本戒在內的所有罪障。但在佛陀住世的時候，世人的煩惱並不是十分深重，所以十萬遍就已經足夠；而在眾生煩惱罪孽深重的五濁惡世，要想徹底清淨罪業，就需要念誦四倍的數量，亦即四十萬遍。因為這個要求並不是很難，所以法王如意寶在每年的金剛薩埵法會期間，都要求大家要誠心竭力地念誦四十萬遍金剛薩埵心咒。

按照這個道理來推論，末法時期的人也應該念誦四十萬遍百字明，但因為百字明音節較多，念誦時間太長，要想完成四十萬遍具有一定難度，所以就沒有這樣嚴格要

求。即便如此，如果能夠認認真真地念誦十萬遍百字明，也肯定能清淨包括沒有受戒之前造作殺盜淫妄的罪業，以及受戒之後犯失密乘戒在內的所有罪業。

本來，違犯別解脫戒的罪業與犯失菩薩戒的罪業相比，則屬於疥癬之疾；而犯失菩薩戒的罪業與失毀密乘戒的罪業相比，又只能算是皮毛之傷。犯失密乘戒的罪業，遠遠超過了違犯別解脫戒的罪業。但即使罪業如此嚴重，通過這一方式，也可以將犯失密乘戒的罪業徹底清淨，至於違犯其他戒種的罪業就更是不言而喻了。這並不是我在信口雌黃，而是佛在續部中親口所說的，我們有充分的教證可以證明這一點。

所以，如果有犯失戒條的情況，也不必失望甚至絕望，我們應當相信，通過金剛薩埵修法是完全可以清淨所有罪業的。

雖然以禪定清淨罪業的方法有很多種，但這裡只簡單地介紹了金剛薩埵修法的重要性及殊勝意義，具體的修法大家可以參照有關法本。

（三）以世俗菩提心的能力來清淨

菩提心是萬能的，只要有了菩提心，無論是想積累資糧、懺悔罪業，還是走解脫道等等，都是唾手可得之事；反之，如果缺少了菩提心，即使千方百計地集資懺障，絞盡腦汁地尋求解脫，其力量都是極其微弱的。

《入菩薩行論》中講過：“菩提心如末劫火，剎那能毀諸重罪。”這句話的意思是說，一旦具備了世俗菩提心，所有的罪業都可以在一剎那間徹底清淨無餘。

所以，具有無偽菩提心的人如果犯失了密乘戒，也不要傷心失望，而應該鼓勵自己：雖然犯失了密乘戒，但我必須重新站起來，因為我是發願度化眾生的人，即使犯了戒，也不能放棄我的目標，無論前面有何等的艱難險阻，無論將來會承受怎樣的果報，我還是要繼續向前，義無反顧地投入到弘法利生的事業當中。這樣一來，則即使沒有以專門的方式來清淨罪業，也可以自然而然地清淨包括犯失密乘戒在內的所有罪業。菩提心是攻無不克、戰無不勝的武器，是包治百病、起死回生的靈丹妙藥，我們萬萬不要將其束之高閣，而應當隨時隨地加以利用。當然，如果能在此基礎上，再加上懺悔的修法，就更是再好不過了。

至於菩提心的修法，在《普賢上師言教》以及無垢光尊者的《大圓滿心性休息大疏》中已經講得十分清楚透徹，而藏傳佛教包括格魯派、薩迦派等在內的公認的菩提心修法，在《慧燈之光》中也進行了比較詳盡的介紹，大家可以參照實修。總而言之，菩提心是所向披靡的、最有力的對治力，雖然我們並不排斥金剛薩埵之類的懺悔方式，但菩提心修法就足以替代一切懺罪方法，這一點是千真萬確的。

（四）以偉大的行爲來清淨

所謂偉大的行為，主要是度化眾生，就是指無論自己的能力大小，皆能心甘情願、全力以赴、勇往直前地投入到利益眾生的事業當中。雖然身為凡夫，如果能實實在在、點點滴滴地去作，在利益眾生的同時，也可以清淨自己的罪業。

例如，佈施就是很好的清淨罪業之方，無論是財產佈施、法佈施，還是無畏佈施，都能夠清淨犯失密乘戒的罪業。雖然在座的很多人不具備為他人傳法的條件，但在放生的時候為所放眾生念誦咒語或者佛的名號，也是一種法佈施。因為我們念咒的目的，不是為了從這些眾生那裡得到任何回報，而完全是為了利益這些生命，所以沒有自私心，這就是十分清淨的法佈施。佛在經書中講過，所有的佈施當中，最殊勝、最上等的是無畏佈施；所有的持戒當中，最殊勝、最上等的是不傷害眾生。所以，作為無畏佈施的放生，是十分有意義的。

除此之外，還有四種偉大事業，就是在沒有自私心、不是為了獲取利潤、不帶有商業化成分的前提下，建立醫院，救護病人；修建學校，宣傳佛法，或者教授作為佛法基礎的語言文字；設立佛事活動的道場，用於公眾念佛共修；為他人提供閉關的場所，或者以飲食資具供養閉關修行人等等，以上四種行為都屬於可以清淨罪業的偉大行為。

另外，修建佛塔、做小佛塔（即擦擦像）、做火供，磕頭、七支供等等，也屬於偉大的行為之一。有一點值得注意的是，火供以及薈供是有很高要求的，必須具有一定的禪定以及生圓次第的能力。在所有前提條件具備的情況下，作火供以及薈供的確可以清淨很多罪障。但是，目前很多地方比較流行的，僅僅是將很多食物堆積在一起，或者扔到火中進行焚燒的所謂薈供或火供，並不是真正意義上的薈供和火供，而只能算是一種已經變味的表面形式而已。

經書中還專門提到了放生，可見放生也是十分有力的懺罪之法。但是，我們在放生的時候，千萬不要抱著為了清淨自己罪業的目的去放生，而是要為了解決這些眾生臨時的痛苦（無畏佈施的目的）與究竟的安樂（法佈施的目的），去積極放生。如果僅僅為了自己，雖然也有一定功德，但因為動機不純正，反而會事倍功半、收效甚微。

釋迦牟尼佛從發心到成道之間，從來沒有考慮過自己的利益，一切的所作所為，都是為了眾生去付出、去奉獻，但卻在利益眾生的同時，也解決了自己的生老病死。

我們從無始以來到如今，從未考慮過眾生的利益，所有的言行，都是為了自己的幸福，時至今日，仍然一無所獲，甚至連主宰自己上升下墮的權力都無法掌握。由此可見，為滿足私欲所花費的功夫，根本沒有任何價值。只有不考慮自己，單純是為了眾生而做的努力，才可以圓滿地解決自己的問題。

另外，聽聞佛法也是偉大的行為之一。無論是否聽懂，只要坐在聽法者的行列中聽聞甚深妙法，都具有很大功德。

同樣，為聽法的人提供聞法場所、住宿之地、生活資具；刻印經書，這裡所說的經書，包括大小乘的所有經典；以及思維四諦、中觀等等在內的佛理，都屬於偉大行為的範疇。

以上所介紹的清淨罪業方法，是寧瑪巴的一代高僧——榮森班智達將密宗續部中所提及的相關內容匯集整理而成的。我只介紹了其中起點不高、易於實施的部分，還有

很多其他方法，就要求必須有生起次第與圓滿次第的基礎，作為初學道的修行人，即使依樣畫葫蘆地去作，也不一定會起到很好的效果，所以就暫時沒有為大家宣講。

在以上所介紹的方法中，菩提心修法與金剛薩埵修法，是很容易掌握的，能否以此清淨自己的罪業，主要取決於自己的精進程度；空性修法離我們還有一定的距離，但在加行圓滿之後，我們也可以慢慢地進行嘗試；至於偉大的行為，雖然有些需要一定的經濟基礎，但也有不需要錢就能做到的方法，所以不一定要以錢為前提，也就是說，能否清淨罪業的關鍵，並不在於身外之物，而是取決於個人內在的修行。特別是放生，我們每一年都有很多機會，大家也在積極地參與，如果能夠調整發心，就一定能清淨從無始以來所積累的不可思議之罪障。

以上講了很多清淨罪業的方法，如果能將上述善法一一付諸實踐，當然是絕佳之事，可是也不一定要全部都做，只要能夠將其中的一種方法做得盡善盡美，就足以達到清淨所有罪業的效果。但只要是善事，肯定是多多益善的，在可能的情況下，我們還是應當盡力而為。

三、結語

佛陀曾經說過，有兩種人是他所讚歎的對象，第一種是戒律清淨無瑕，亦即根本不犯戒的人；第二種是雖然犯戒，卻沒有掉以輕心，而是及時懺悔、勇於懺悔，並想方設法進行恢復的人。

阿底峽尊者曾經說過：我從未犯過別解脫戒，菩薩戒

卻會偶有所犯，而犯密乘戒的次數卻很多。阿底峽尊者本身是佛的化身，不可能犯密乘戒，他這樣說的目的，就是為了強調三戒的層次，令後人在受持密乘戒之前，慎重地進行考慮，如果有足夠的信心能夠守持密乘戒體，才可以受戒，如果守持戒體尚有困難，就應知難而退，先受持難度不大的戒種，在機緣成熟之後，再受持密乘戒。

但是，阿底峽尊者又接著說道，雖然我犯過戒，卻沒有發生過與罪業共住超過一晝夜的情況。這句話的意思是說，無論犯失任何一種戒律，阿底峽尊者都在二十四小時之內進行了徹底懺悔。

不犯戒是很難的，但如果能在犯戒之後認認真真地對待，鄭重其事地懺悔，也可以恢復戒體，所以，佛陀所說的兩種人都能獲得解脫。當然，從未犯戒與犯戒之後進行懺悔的兩種人，在解脫時間等方面是截然不同的，所以，我們還是應當防意如城，潔身自愛，將一切可能導致破戒的苗芽消滅於尚未萌生之際。

如果犯了戒，就要立刻懺悔。知錯能改，善莫大焉。即使我們不能保證自身戒體的纖塵不染，至少也不能諱疾忌醫，拒絕懺悔。如果任隨罪業蔓延滋長下去，等到病入膏肓之際，恐怕就回天乏術了。菩提心與金剛薩埵修法是既容易修持，又極其有力的懺悔方法，通過這些方法，就必定能清淨我們的罪障。主動權掌握在我們自己手中，是心存僥倖、依然故我，以至最終無可救藥，還是懸崖勒馬、亡羊補牢，相信有智慧的人都會做出明智選擇的。

中陰的訣竅

一、中陰的概論

所謂臨終的訣竅，就是講述如何面對死亡，如何往生。

藏密關於臨終的訣竅，基本上就是寧瑪巴的聞解脫法。藏文典籍中宣講臨終訣竅的《中陰聞教得度》（即《聞解脫》），已經在二〇年代先被翻成英文，再從英文翻譯成中文。因為這本書的內容比較廣，所以也可以作為修習中陰法門的一個參考資料，只是不知道翻譯得如何。但因為時間有限，所以這次不可能講厚厚的整本書，而只能簡略地講一講其中的要點，以後有機會再學廣的內容。

藏傳佛教的幾個教派，如薩迦、格魯派，都有臨終訣竅的教言，但寧瑪巴的《聞解脫》，卻講得非常具體，它屬於大圓滿的一部分。

作為一個修行人，對如何面對死亡，應當有相當程度的把握。不然的話，就算這一世修得很不錯，但在經過中陰以後，由於前後世的相隔，這一世修學過的到下一世可能都遺忘了。另外，如果不懂得中陰修法，就會錯過很多非常好的解脫機會，所以，中陰修法是十分重要的。如果能修中陰法，就能將前世的所修與後世的修法機會連接起來，如此則一世世的修行才能得以綿延不斷；要是沒有連接的方法，即使這一世修得再好，也不能保證下一世也同樣好。當然，修行層次很高的人不會有這種顧慮。除此之外，臨終訣竅都是必要的。

每個人遲早都要面對死亡，在臨死之際，沒有任何人

或東西能起到作用，唯有絕對的孤獨與恐懼，因此要有所準備。平時行善、迴向也算是一種準備，但針對性不夠，也不具體。而寧瑪巴的聞解脫法所講的臨終訣竅，則是面對死亡最實用的方法。

《俱舍論》認為前後世之間的過程是中陰，這與我們通常的認定相同，但在密宗的中陰法門裡，生老病死的過程都稱為中陰。從投胎出生到這一世臨終前的中陰階段，我們都已經走過了，這個階段的中陰要到下一世才會再重複，所以我們暫時沒有必要去管他。但未曾經過的三種中陰，卻是我們必須要掌握的。將來還要面對的中陰有三種：臨終中陰，法性中陰，輪迴中陰或有中陰。如果在這三個中陰當中都沒有獲得解脫，就得經過更多的中陰，也就是要再投胎、出生。

三種中陰的定義如下：如果生了致命的大病，則是從發病開始，逐漸走向死亡，直到死後法性中陰出現之前的過程，就是臨終中陰；在臨終中陰之後，開始看到強光、聽到嘈雜的聲音、出現很多忿怒本尊等景象的過程，就是法性中陰；從投胎前尋找身體以及開始投胎的過程，就是有中陰，或說輪迴中陰。在這三種中陰期間，都有獲得解脫的機會。

密法中講到許多死亡的前兆。例如，《上師心滴》中就講了最遠的乃至最近的前兆，此處就不多作說明。最近的前兆，叫做隱沒次第。因為人在健康時，是依靠氣脈明點的能力而生存的。到臨終時，氣脈明點內外的能力便逐漸消失，這個消失的過程，就是隱沒次第。

如果能掌握最早的死亡前兆，然後修一些密宗裡的長壽儀軌，是有可能避免死亡的，但前提必須是當事人的壽命還未走到盡頭，眼前的死亡徵兆只是一種違緣而已。在這種情況下，通過儀軌則可遣除此種違緣，讓壽命延續下去。最近的前兆，應該是在死亡前短短的時間內出現的。在其他的中陰法門中，也講到過隱沒次第。在《普賢上師言教》的破瓦法中，也有相當完整的敘述隱沒次第的內容，能知道這些內容基本上就足夠了。

這些前兆是非常準確的，無論是在自己或病人身上發現這些前兆，都表示已經接近死亡。我們也見過有些人在出現了一兩個書中所講的徵兆之後，便在短短的時間內死亡了的情形。

前兆出現之後，就要準備中陰法門。人在生前必須最少對一個法門，比如生圓次第、菩提心或最好是上師瑜伽的修法有一定的把握才行。如果生前沒有修過任何法，到中陰時就會比較困難，但中陰法門對這些人還是會有些幫助的。所以，生前修法很重要。修過法的人在看到隱沒次第出現時，就知道自己已經接近死亡了，然後就可以開始準備修持中陰法門。但這只限於因病而逐漸死亡的人，如果是意外死亡，比如車禍等，就來不及修中陰法門。

當眼耳鼻舌的功能開始逐漸停止時，就是外在的隱沒次第。內在的隱沒次第雖然每個人都有，但因為出現得太快，所以不一定能感覺到。

從現代醫學的角度來說，當外表的呼吸完全停止，心臟不再跳動之後，大腦的細胞也徹底死亡而不會再運作，

但從佛法的角度就不是這樣看。佛教認為：當外表的呼吸停止之後，人就進入一種昏迷的狀態，雖然心跳停止了，但內在的功能並沒有完全消失，此時，旁邊的人說話、念經的聲音都還能夠聽見。

這個階段過後，就會出現一個空間，我們稱之為基光明，這是生命最原始的狀態。當所有的雜念都消失之後，就會回到這個最原始的狀態當中。

一個上等根基的人，將生前所證悟的道光明，與死後的基光明融合在一起，就是基道合一；還有一種說法將原始的基光明稱為母光明，將修行所證悟的道光明稱為子光明。所謂的“基道合一”在此處被稱為“母子光明合為一體，無二無別”。中陰時能在這種狀態中修行是最關鍵的，如果此時能證悟，就不會再流轉輪迴。

如果在這一生中對光明、空性或大圓滿的境界沒有任何概念的話，中陰時要證悟就非常困難，因為光明的出現極為短暫。然而，對大圓滿的境界有一定把握的人，此時就有可能獲得解脫。

另一種臨終中陰是：如果在上述的光明境界沒有獲得解脫，則在基光明中又會產生意識。意識的出現，是由於沒有徹底斷除煩惱所致。從產生意識到法性中陰出現之前，也有一段比較安靜的時間，這又是一個可以獲得解脫的機會。否則，在法性中陰開始後，忿怒與寂靜本尊出現的同時，也會有可怕的聲音及景象伴隨而出，很多人在這個時候會嚇得昏過去，根本無法抓住這個機會修行。但在法性中陰出現前，卻有一段比較安靜的時間。在光明中又

產生意識，也可以說是又產生了一個新的身心，從自己的感覺來說，這個心和身體與從前的沒有兩樣，但實際上並沒有一個實質的肉身，只是一個像在夢中那樣的身體而已。

因為在這段比較安靜的時間中，仍可以看到自己從前的家與親人等等，所以有些人會因此而意識不到自己已經死亡。雖然在這個時候也有可能證悟，但對修法沒有任何概念的人，連自己死了都不一定知道，所以就更顧不到其他的了。

以上簡略地介紹了臨終的過程，下面講述臨終解脫的訣竅。

二、中陰的訣竅

(一)、臨終中陰的訣竅

當隱沒次第出現之後，就可以確定自己即將死亡。此時該做些什麼？也就是說，臨終中陰的訣竅是什麼呢？

第一、要斷除所有對世間的留戀。不論是對親人、財產或其他世間妙欲的留戀，都要完全斷除。如果做不到，就不能得解脫，因為這些貪戀會牽引我們再入輪迴，而且再回來時，也不一定投生到人間，而是在六道中輪轉。所以，我們首先必須要斷除所有世間的牽連；

第二、要懺悔以往所造的罪業。如果是沒有受過戒的人，這一生中所犯的就是一般的罪業；如受過戒，則不論是別解脫戒、菩薩戒還是密乘戒，任何違背戒律的罪業此時都要懺悔；

第三、對一生中所造的罪業不能有後悔心。原因何在呢？因為，如果此時對過去的罪業心生後悔，則會畏懼死亡，以致使後來要修的一系列法都受到影響，甚至被破壞。所以，這時對過去所造的罪業不能看得太重，只需在心中輕描淡寫地帶過就夠了，不能因此而後悔，更不能對死亡產生恐懼。

不僅沒有恐懼，而且要對即將面對的死亡心生歡喜。一般人恐怕難以達到這個境界，但修行人，或修行到一定層次的人，或對中陰解脫有相當把握的人就做得到，因為對這些人來說，死亡提供了一個難能可貴的、可以得解脫的修行機會，這在平時是不可能有的。既然對死亡無所畏懼，且能歡喜面對，自然就能安心地修接下來的法。修法的具體內容如下：

我們應當思維：自己從無始以來到現在，雖然已經經歷了無數次的死亡，但卻一直沒有利用死亡的機會來提升自己的修行，所以到如今仍沒有解脫。但這次卻不一樣，因為我們現在已經有了臨終的訣竅，所以，自己一定要抓住死亡的機會，依靠這個訣竅而得到解脫，這是第一個發心；

生前發願要往生蓮花生大士的剎土，或阿彌陀佛的極樂世界的人，此時就要發起猛厲的渴望心。如果平時修的是阿彌陀佛，就祈願通過這些臨終的訣竅，讓自己成功地往生極樂世界；如果平時修的是蓮花生大士，就祈願通過這些臨終訣竅，讓自己成功地往生銅色吉祥山。這是第二個發心。

這兩個發心非常非常的重要！這也是巴珠仁波切的一個非常略的臨終訣竅，是集《西藏度亡經》的精華而成的。他強調了兩點：一是提醒自己一定要抓住這次機會得到解脫，二是要極度渴望往生到極樂世界或其他淨土。這兩點是最關鍵的，我們必須要做到。

在發心之後，接著就修自己平時修的法，然後在這個修法中停止呼吸，能這樣做是最好的。如果平時是修菩提心，此時也不要改變，就修自他相換等法；如果平時是修本尊法，如金剛薩埵或上師瑜伽，此時就照樣修，然後在修法中自然停止呼吸。若不能停止呼吸，就要反覆地修，直到呼吸停止。

西藏曾有個笑話：一個老喇嘛帶著個小喇嘛。一天，老喇嘛告訴小喇嘛說：“我要往生了。”並叫小喇嘛將他的法衣拿來，然後穿上法衣，照著佛涅槃時右側平臥的樣子等待著死亡。而小喇嘛卻只有哭著坐在門外。可老喇嘛躺了大半天還是沒死，最後只好起來了。我想，之所以出現這種情況，可能是因為他沒有掌握好死亡的前兆吧！如果隱沒次第掌握得好，就不該有這種情況出現。

上述內容，是巴珠仁波切講的臨終中陰訣竅。他認為，在這些要點中，最關鍵的就是強烈的希求心——一定要往生淨土！

（二）、法性中陰的訣竅

能在臨終中陰獲得解脫的，必須是上等根基的人，因為只有在生前將大圓滿修得很好，才有這種可能，所以這

種人不多。至於其他人，就要看能否在後面的兩個中陰獲得解脫。臨終中陰過後，就是法性中陰。何謂法性中陰呢？

前面提到，在臨終中陰的光明中，又有意識或念頭出現，開始時還沒有察覺到自己已經死亡，後來因為發現天空中沒有太陽和月亮，腳踩在泥地上不見腳印，照鏡時不見身影，才曉得自己已經去世。

中陰時的天空，是像秋天凌晨的天空，只微微地透出一點光，中陰身的世界就是這樣。為什麼天上沒有日月呢？因為，人在脫離肉體以後，就離開了氣脈明點，所以也脫離了中脈。中脈的上下兩端有紅白明點，而日月正是紅白菩提（明點）的顯現。人活著時能見到日月，就是因為有紅白明點；而死後卻不再有紅白明點，所以就見不到日月。

因為此時能看到自己的屍體，看到親友在哭泣，並看到自己生前住過的房間等等，所以才開始懷疑自己是否已經死了。但有些人仍然會跑到親友前高喊：“你們不要哭啊！我在這兒！”可是，因為親友們都聽不見，所以也不加理會，死者便會因此而生起瞋恨心。此時，法性中陰的景象就開始顯現。

在法性中陰時，會出現地水火風四種恐怖的聲音。水聲像洶湧的海濤聲，地聲是如同整座山崩塌下來的巨大恐怖聲，火聲像大森林在燃燒的聲音，風聲是猶如一連串的巨雷聲。然後出現紅、黑、白三種懸崖，雖然這三種懸崖實際上是貪瞋癡的現象，但因為不能了知，所以會生起極

大的畏懼。繼而，又會出現寂靜金剛、五方佛，最後是忿怒本尊。

如果不是學密的人，此時會極端害怕。就算是將五部大論學得再透徹，戒律再清淨，平時聞思再精進，如果只學過顯宗經典，而沒有學過密宗的臨終訣竅，此時仍然會非常懼怕。由於驚恐萬分，就四處尋找依處，但始終找不到。法性中陰的過程就會在這樣的驚慌中度過，而根本無法在其間掌握任何有用的時機。如果是學密的人，哪怕是最下等的根基，此時至少能認出這些都是常見的本尊，就不會太驚嚇，也才有機會修習中陰法。因此，相對來說，修習密宗的人更容易把握在這個階段獲得解脫的機會。

法性中陰的訣竅，是當四個恐怖的聲音、三種懸崖、四十二尊寂靜本尊、五十八尊忿怒本尊出現時，首先絕不能懼怕，繼而要了知這些都是心的現象，並且要知道這些聲音和懸崖對自己不會有任何傷害，因為自己已經脫離了肉體，雖說有一個夢幻般的身體，但這個身體不會受到外在的影響，所以無需害怕。就是要這樣安慰自己，從而斷除恐懼。

當本尊出現時，要認清他們只是本尊而已，沒什麼好怕的，這點極為重要。然而，生前沒有見過本尊的人，此時要不怕也很難，因為忿怒本尊的相貌確實是很可怕。經書中講的訣竅，就是生前要多看這些忿怒本尊的像，要認得這些忿怒本尊。譬如忿怒本尊中也有忿怒的五方佛，大幻化網則有一百尊本尊，這些都有唐卡可以請，對每一個忿怒本尊手中的法器、面相、身形都要熟悉。在中陰時，

這些本尊一定會出現，因為他們都是自己內心的現象。

為什麼這些內心的現象現在沒有出現呢？因為，在活著時，呼吸的氣不是在中脈，而是在左右二脈；在死亡以後，氣就會自然回到中脈。縱使現代醫學無法證明這一點，但往昔的高僧大德都親身經歷過，我們每個人也無可避免地會有同樣經歷。當氣回歸到中脈以後，就會現前心的本性。心的本性有顯空兩方面，空的部分在生死之時都沒有什麼差別可言，但在顯現上，死後就會有這些本尊的出現。這些內容不僅現在的醫學、科學無法解釋，就是顯宗的經典，對此也沒有提及。

藏傳佛教有前譯與後譯之分，前譯是當佛教在印度還未遭到破壞時傳進來的，所以相當完整。除了前譯寧瑪巴一些非常殊勝的續部講到過這些細節以外，在後譯的經典中只提到有各種光及聲音的出現，而前譯不僅講到光及聲音，更對本尊的出現有巨細靡遺的描述。

中陰時本尊的出現是必然的，而我們當前能做的，就是去認識他們，只有這樣，在中陰見到本尊時，才不僅能認出，並且可以知道他們都是自己心的本性，然後祈禱本尊加持自己在中陰時能得到解脫，這是較低層次的訣竅；而高層次的訣竅，是了知本尊是自己心的本性，之後就安住在大圓滿的境界中。外在本尊的現象此時會逐漸消失而融入心的本性之中，如同修金剛薩埵時，最後要化光融入空性一樣，中陰時也會有這樣的次第。以上是法性中陰的訣竅。

不論是臨終中陰或法性中陰的訣竅，之前都必須要有所準備。當確知自己將死時，如果只靠自身的能力去做這些觀想，會相當困難。這時，如果能有曾經為自己傳講過聞解脫或大幻化網等續部的上師在場，就最好不過；假使沒有的話，找一位密宗戒律清淨的金剛道友也可以；再不然，就找一位戒律比較清淨的學密者；實在都找不到的話，就只好請一位口齒清晰的人，將《聞解脫》的內容按照七七四十九天的劃分方式，在四十九天中，每天將當天的內容清楚地念出來。

在念誦之前，念誦的人要告訴臨終者：“某某，你將要死了，我現在要給你念誦《聞解脫》，你一定要記住我所念誦的內容。”並要講明中陰時會經歷怎樣的狀況，到時該如何面對、觀想、認識等等。

一個將死之人能記住這些嗎？一定能。因為，人在生死關頭要過的關是最難的，為了面對這樣的難關，所以聽者一定會聽得非常仔細。再說，人在中陰身時，會比生前聰明九倍，因此一定能記得清楚。

死後的訣竅，就是要在亡者的耳邊，按照《聞解脫》中每天的內容，來念誦介紹中陰的詞句。如果有屍體，就在屍體的耳邊念；如果沒有屍體，則可以通過密宗的方法將靈魂召回來。例如，在亡者生前住過的地方，或平時睡的床旁念經都是有用的，當然最好能在屍體邊念。在念誦之前，先要呼喚三遍亡者的名字。有些人在中陰階段的時間不到四十九天，這是比較特殊的情況，通常替人超度是要念誦四十九天《聞解脫》。

到了法性中陰時，不論是五方佛或是忿怒金剛的現前，都有一定的順序。因此，書中都已根據這些順序安排好每天要念什麼。中陰階段的所有現象，在《聞解脫》這本書中都講得非常清晰，包括一百位本尊出現的先後順序，以及每位本尊的面貌、飾物、法器等等細節。

雖然書中的內容很多，但在描述每位本尊現前時，最關鍵、最有用的詞句是：這是你心的本性現前，不是魔，所以你要放下所有的恐懼。不僅無所畏懼，還要知道這是心的本性，並安住在本性當中。當然，如果已經證悟大圓滿，需要安住時自然就會安住；如果沒有證悟的話，要安住也不是那麼容易。但學過密法的人至少不會懼怕，並且也會知道這些都是本尊。在了知這兩點的基礎上祈禱本尊，則中陰時就可獲得解脫。

（三）、有中陰（輪迴中陰）的訣竅

雖然很多人都能在法性中陰時得到解脫，但業障深重的人在這個階段還是不能解脫，在五方佛及忿怒金剛等等都過去之後，就要開始投生，這就是有中陰或輪迴中陰的開始。

中陰身是有神通的，如果超度的人不用心，或是密乘戒不清淨，具有他心通的中陰身立刻會知道並產生邪見，從而墮入地獄。書中也講到，中陰身時稍微有一點煩惱，都會產生極大的負面影響。因此，此時特別要防止所有煩惱的產生；同樣，如果能有一點出離心或菩提心的話，其正面影響也是可觀的。

在有中陰的階段，最關鍵的訣竅是持清淨觀。所謂的清淨觀，就是在看到他人的不足或短處時，心中不起邪見。譬如，在臉上有污垢時去照鏡子，鏡中就會顯出污垢，但這些污垢不是鏡子裡有的，而是臉上的。因此，在看到他人有所不足時，也要思維是自心不清淨，而不是他人有過失，並將這些人都觀想為本尊、上師及大悲觀世音菩薩，繼而將他們觀想在頭頂並猛厲祈禱。

在有中陰時，會出現很多投生的前兆：四周像是在颳風下雨，又感到寒冷，並急於找一個可避雨的地方，這就是快要投生的徵兆，而且是要投生到惡趣；或是看到樓閣亭台花園等，並想要進入，這就是投生到善趣的徵兆。將要投生時，就會看到父母交合，如果要投生為男人，就會對母親生貪心；如果要投生為女人，則會對父親生貪心。在看到這些前兆時，就要持清淨觀，並利用訣竅來防止投生輪迴：

1、要將父母觀想為上師佛父佛母，並向他們祈禱、頂禮、做意幻供養、求法。雖然這時已是中陰的後期，馬上就要投生，但還是有可能防止投生而獲得解脫；

2、如果還未能防止投生，就把上師佛父佛母觀想為任何本尊佛父佛母或大悲觀世音菩薩，做意幻供養，並猛厲祈求以獲得加持和成就；

3、如果還未能防止投生，就要堅決斷除對父母的上述貪心；

4、如果還未能防止投生，就要了知所有中陰現象都是自己內心的幻覺，都是如夢的假像，所以不能執著；

5、如果還未能防止投生，就要了知一切現象都是心的顯現，心的本性本來清淨光明，然後專注於光明的境界之中。依靠這五種訣竅，就一定能防止投生而獲得解脫。

以上是密宗所講的中陰訣竅。

修生起次第的人，如果能在平時經常觀想金剛薩埵等本尊，在中陰時，則將見到的所有景象，包括山河大地，乃至臨終中陰時的四種可怕聲音和三種懸崖，都觀想為佛的壇城，就可獲得解脫；修圓滿次第的人，則始終都要強調心的本性，要知道一切都是心的本性，然後安住在本性的光明中，則一切問題都會迎刃而解。如果在這些過程中，都沒有得到解脫的機會，就要預備投生了。

這次只是簡單地介紹了三種中陰，各個中陰階段的具體訣竅以及臨終前的準備步驟。作為個人的中陰訣竅，這些應該是足夠了，但如果是替人超渡，則需要更廣的訣竅。

以上簡單地向大家介紹了寧瑪巴的臨終修法。

三、修持菩提心的臨終訣竅

有些人在一生當中都只強調修菩提心，他們在臨終時的訣竅又是什麼呢？就是要依靠五種力量往生：

1、**善種力**，就是要在死前播下善的種子。具體做法是，首先要斷除對自己所有財產的留戀，然後供養給三寶。而對自己認為最有功德的善行，則可以特別強調。譬如，如果認為放生最有功德，就可以將財產的三分之一或四分之一用來供養三寶，其餘的都拿去放生；如果認為供

養僧眾最有功德，也可以同樣地將少部分的財產作其他用途，多數拿去供養僧眾。這只是比喻而已，經書中並沒有提到確切的比例；

2、**願力**，就是要發願。如果當時有能力的話，就應該作七支供，包括觀想和念誦七支供的頌詞。如果沒有能力，就應當思維：但願依靠自己三世所積累的所有善根，可以令自己生生世世不忘菩提心，並且能生生世世修持菩提心；再進一步發願，但願生生世世都能遇到講經說法的大乘善知識。然後祈禱上師三寶加持自己能實現這些願望。這種一心一意的發願，就是願力；

3、**破斥力**，就是要破斥我執。此處主要不是指人我、法我，而是在人我、法我基礎上所生起的自私心，這才是最關鍵的破斥對象。

破斥的方法，就是要認清自己多世以來受苦的緣由就是自私心。包括這一世遭受的死亡痛苦，以及過去世曾受過的無數次死亡痛苦等等，都是因為自私心。自私心在世俗諦中是一種錯誤的念頭，在勝義諦中則既無我，也無生死的存在。因此，我們一定要下定決心，堅決斷除世俗諦中出於自私心而常有的我要、我恨、我喜歡、我……等等念頭，這就是破斥力；

4、**引發力**，這既可以說是一種動機，也可以說是一種發心。譬如，如果準備明天早上五點起床，則在今天晚上睡覺時，就下定決心到時一定要起來。一旦有了這樣的決心，則明天早上就算沒有鬧鐘，也會自動醒來。阿羅漢要入滅定時，同樣需要引發力，譬如，如果要入五天的滅

定，而要在第六天出定，則在入座前就要預先發心，不然的話，在入了滅定之後，就不會生起任何念頭，如果沒有引發力在先，又怎麼能在第六天出定呢？所以，這一點非常重要。

在臨終時，引發力的作用就是決定從臨終、中陰、直到往後的生生世世，都不離願菩提心與行菩提心，一定不要忘記修此願、行菩提心。如此強烈的決心，就是引發力；

5、**串習力**。如果生前修過願、行菩提心，臨終時也照樣修此二菩提心的話，其修法的能力會因此而增強，到臨終時就可以起到一定的作用。

此時的行為也很重要，如果能坐起來，就以毗盧七法而坐；如果做不到，就右側而臥，右手托腮，並以右手小拇指壓住右邊鼻孔，然後從左鼻孔出氣，並修持慈心與悲心，及以呼吸法來修自他相換等等。繼而要知道所有內在、外在的現象，不論輪迴或涅槃，都是心的顯現，而心的本性從無始以來就是遠離一切戲論的空性。了知後，心就安住在空性中，然後在這個境界中等待呼吸停止。如果呼吸仍然沒有停止的話，就要反覆地修，直到呼吸停止為止。這就是修菩提心的臨終訣竅。

《聞解脫》中也提到：雖然臨終的訣竅有很多，但最好的就是修菩提心的臨終訣竅。由於我們現在已經在修菩提心了，萬一在來不及修生圓次第之前就要死亡的話，能以修菩提心的臨終訣竅而死也是很好的。這是一個比較特別的修持菩提心的臨終訣竅。

因為法王如意寶是往生極樂世界的，所以我們當然也要選擇往生極樂世界。如果平時修過往生極樂世界的法，臨終時就會有一個穩定的方向；如果生前沒有任何準備，死時就會手忙腳亂，從而不知何去何從。所以，我們絕不可忽視修法與訣竅的重要性。

密乘大幻化網之誓言

※ 沒有得過或者不準備接受無上密法灌頂者，
請勿閱讀下文。

一、總述

在以前的開示中，講過密乘十四條根本戒。十四條根本戒與八條支分戒是所有無上密宗，亦即所有內密的共同誓言。任何一位修學密宗的人，都必須遵守該誓言，所以大家務必要清楚地掌握每一戒條的具體界限。沒有聽過上次講解的人，可以參看根據錄音整理的資料（收集在《慧燈之光》中），以便能遵照執行。

今天所講的密乘戒，是大幻化網的戒律。很多人都知道，寧瑪派的修法可分為瑪哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽三種不同的瑜伽，其中最基礎的續部是瑪哈瑜伽。瑪哈瑜伽分為十八大續部，如同中觀六論的根本是《中論》一樣，十八大續部的根本續，就是《大幻化網》。也就是說，所有瑪哈瑜伽的內容，都包含在《大幻化網》當中。因此，《大幻化網》也屬於寧瑪派的續部之一。

《大幻化網》的戒律，包括五條根本戒與十條支分戒，一共十五條戒。如果能夠嚴格護持這十五條戒律，就可以算是清淨持守了密乘戒。雖然在這十五條戒律之上，還有阿努瑜伽與大圓滿的不共戒律，但主要的戒律，在十四條根本戒與今天所講的五條根本戒中已經涵蓋。所以，我們今天就繼續宣講大幻化網的戒律。在十四條根本戒的基礎上，再加上大幻化網的戒律，則所有密乘的戒律就基本上介紹得比較全面了。如果能不違背這些戒律，就應該算得上是個值得稱道的密乘行人。

密宗戒律所涉及的範圍較廣，就連別解脫戒與菩薩戒

也含攝在此範圍之內。歸納而言，密乘戒包含三個層次，第一是共同的戒律；第二是不共的戒律；第三是特殊的戒律。

共同的戒律是指別解脫戒以及菩薩戒；不共的戒律為類似十四條根本戒、五條根本戒之類的戒律；特殊的戒律是指在修持一些特殊修法的過程中，所必須嚴格行持的戒律。我們今天所講的內容，就屬於不共戒律的範疇。

受持三種戒體的層次，是因人而異的。我們可以根據自己的實際情況來進行選擇，能夠受持出家戒就受持出家戒，退而求其次，還可以受居士戒。在別解脫戒的基礎上，再受持菩薩戒。至於受持菩薩戒的程度，也可以進行選擇。利根者可以受持要求較高、戒條較多的二十條菩薩戒；如果自身的情況不允許，中等根基的人可受持四條戒，由於其中每條戒都可以分為兩部分，所以也可以說是八條戒；不能接受行菩提心的下等根基者，就只需受持願菩提心即可。在菩薩戒的基礎上，才可以受持密乘戒。

別解脫戒及菩薩戒屬於顯宗與密宗、大乘和小乘共同的戒律，雖然密乘行人也應該守持這些戒律，但在密乘不共的五條或十四條戒律中，不會出現遮止殺盜淫妄的戒條，因為這兩種戒不屬於不共或者特殊的戒律。

受戒的時候，有兩種方法：一種是先受別解脫戒，然後受菩薩戒，最後受密乘戒，三種戒體受持的時間有先後之別，受持的儀軌也各不相同；另一種是在獲得密宗灌頂的時候，因為密宗的戒律已經包含了受持別解脫戒與菩薩戒的意義，所以在灌頂時，也就同時得到了其他兩種戒

體。其中最可取、最穩妥、最有把握的，還是第一種方法，亦即按照先後次第，從別解脫戒開始，一步一步由淺入深地受戒。

如果得到了密宗的灌頂，並嚴謹持守密乘戒，即使沒有修持生起次第或圓滿次第等修法，也會在十六世之內得到解脫。如果能在嚴守三昧耶戒的基礎上，一絲不苟地遵照上師言教進行修持，則能起到如虎添翼之效，在即生、中陰或者下一世就能得到解脫。但是如果失毀了密乘戒，並且拒不懺悔，就不但與解脫無緣，而且更會慘墮金剛地獄。在金剛地獄中所承受的痛苦，是任何顯宗所描述的地獄之苦都遠遠不及的。

然而密乘戒有一個優點，就是在第一次如理如法地得受灌頂之後，如果有意或無意地破了戒，隨後又想挽救破戒的過失，則即使沒有上師在身旁，自己也可以再次以觀想本尊、觀想金剛上師的方式恢復戒體。

現在有些修行人完全忽略了戒律以及出離心、菩提心的修法，而只對本尊修法、生起次第修法、氣脈明點修法以及大圓滿的觀明點等修法情有獨鍾。其實，如果不打好基礎，成就這些修法的機會離我們就還有十萬八千里。即使我們日以繼夜地修持，也無法真實受益。

要想走解脫道，修學真正的密宗，就必須從出離心、菩提心入手，出離心與菩提心的培養方法，就是外加行與內加行的修法。現在有些居士問：我的上師開許我不修加行，應該不用修吧？我覺得，這個開許等於是開許你不用解脫了！在基礎打牢之後，就可接受灌頂，灌頂之後，最

重要的就是嚴守密乘戒。如果在修行過程中犯失了密乘戒，就需要立即懺悔並重新受戒。

本來在此之後也可以修持生圓次第，但現代人所面臨的誘惑太多，整日汲汲於名利，辛辛苦苦、忙忙碌碌，內心雜念紛飛，煩惱極其粗重，在這種無法令人專心致志地精進修法的年代，想通過複雜的生圓次第修法來解決問題，無異於杯水車薪，是很難從根本上斷盡輪迴之根的。因此，對我們這些濁世眾生而言，就需要一種針對性強、簡單易行、力量強大，能夠輕而易舉地化解我執的修法。這種殊勝修法，就是大圓滿的修法。

當然，也不一定所有人都是大圓滿的根基。如果不是的話，修持大圓滿也不一定能受益。決定根基高低的標準是什麼呢？就是信心。如果對大圓滿有強烈的希求、渴望之情，十分希望能修持大圓滿法並最終獲得大圓滿的成就，就應當是大圓滿的根基。

但是，無論修持大圓滿還是其他密法，嚴持戒律都是首要之務。如果不守持戒律，則所有成就的希望都將化為泡影。為了令大家能進一步意識到密乘戒的重要性，今天再從另一個側面來宣說密乘戒，讓大家耳熟能詳，從而起到警示提醒的效果。

得到密乘戒的途徑，就是灌頂。但是，目前包括藏地在內的很多地方，於灌頂方面都存在著一些問題，尤其是在漢地，其現狀就更為糟糕。雖然這些問題以前我們已經反覆強調過，但為了引起更多人的關注，這裡還是有必要再重申一遍。

在當今的不少地方，灌頂的上師比比皆是，灌頂的機會多如牛毛，大家都對灌頂充滿了興趣。但是，很多人卻將與灌頂緊密相連的密乘戒忽略了。接受灌頂的人只知道自己得到了灌頂，至於往後必須守持的戒律，卻一概不知。所謂的學密成了一種形式，能得到密宗實際利益的人也就屈指可數了。

第一個問題出現在灌頂之時，由於接受灌頂的人並不懂得如何得到灌頂，授灌頂者是否具有灌頂的資格以及自己是否具備接受灌頂的條件，卻盲目地接受了灌頂，在這樣的前提下學密，也就不會獲得什麼收穫與進步；第二個問題，是接受灌頂的人在得到灌頂之後，卻不注重密乘戒，仍然我行我素，即使已經犯失了密乘戒，自己卻渾然不知。雖然世人喜歡用“不知者不為過”來開脫自己的過咎，但因果報應卻是不留情面的。

之所以會出現這些問題，就是因為在漢地缺乏密法方面的系統教育，以及傳播密法的方法不當而導致的。目前漢地的所謂密法，無非就是灌頂、加持摸頂、請寶瓶、作火供、薈供等等，但這些是否是真正的密法很難判別。因為這些原因，致使不少顯宗的高僧大德對密法抱持負面的看法。一方面是由於這些法師並沒有真正領會到密法的實質含義；另一方面則與密法在漢地的弘揚方式欠妥有關。

這些問題的出現，並不代表密法本身有問題，而是修學密法的人沒有按照正規的要求去做。要消除這些後遺症的危害，就需要為已經得到灌頂，卻又茫然無措的人們進行補課，使他們能通過各種方式來及時彌補。這是宣講密

乘戒的第一個目的。

第二個目的，也是為了加強這方面的知識教育，事先曉以利害，使有意修學密宗的人能引以為戒，防患於未然，從而有助於自己的修行。

由此可見，推廣和弘揚密法知識是勢在必行的。以上宣說了傳講密乘戒的意義。下面介紹大幻化網三昧耶戒的具體內容。

二、大幻化網誓言的主要內容

大幻化網的戒律包括五條根本戒與十條支分戒，總共為十五條戒。

（一）五條根本戒

1、恭敬上師

十四條根本戒中的第一條也是恭敬上師。二者的要求是完全相同的。寧瑪派的很多續部中都一再強調，密宗大大小小的一切成就，都纖毫無遺地依賴於金剛上師的加持。能否從金剛上師處獲得成就，完全取決於自己的信心，如果沒有信心，即使金剛上師是真正的佛陀或者金剛持，我們也無法獲得任何加持和成就。

多年以來，在修學密法的過程中，我們也深深地體會到，如果沒有上師的加持和訣竅，即使精通了顯密的諸大論典，學富五車，素養深厚，也不一定有任何實際上的價值。

譬如，我依止法王如意寶以後，在五明佛學院待了二

十年，其間也學了五部大論等不少經論，勉強可以算得上是有點知識，可這也只不過是懂得了書面上的理論而已，在具體問題上應該如何應對，就必須依靠上師。除了金剛上師的加持與竅訣之外，我們所學的書本知識，在關鍵時刻是無法起作用的，也是很難令我們獲得解脫的。對此我們有過無數次的深切感受。

在跟隨上師的日子裡，我們時時刻刻都能感受到來自上師的陽光雨露般的關懷。每當遇到困難或者挫折的時候，金剛上師的加持更是無處不在。正是因為上師的加持，才使無數人在修心的旅途上能戰勝如狂風暴雨般的襲擊，解決紛繁棘手的問題，度過不可逾越的難關。

如果沒有上師的加持和訣竅，無論是修行，還是弘法利生事業，都不可能有什麼大成就。只有在學習理論知識的基礎上，加上金剛上師的加持，才能使我們體會到佛法最深奧的含義。因此，不僅米滂仁波切等前輩高僧大德為我們再三強調了上師的重要性，我們在實際的修行過程中，也真切地體會到這些道理的真實性。所以，在密宗的所有修法中，都特別注重對上師的信心。

修學密法就是這樣的，首先必須找到一位非常標準的金剛上師，之後就必須生起與之相當的信心。只有將二者結合在一起，才能品嘗出密宗的味道，體味出密法的意義。在不具備信心的前提下學密，就只能是徒有其名的一種形式而已。所以，能夠對上師懷有堅如磐石的信心，在修學密法上是非常重要的。

此處的所謂上師，包括在寧瑪巴續部中所提到的六種

上師：① 引導師：即引導我們跨入佛門的上師，比如傳授皈依戒、居士戒、出家戒的上師等等；② 講解續部師：即傳授密法的上師；③ 訣竅傳授師：是指不僅講解一般密法，而且為自己傳授修行次第等密宗精華的上師；④ 酬懺師：在犯密乘戒以後，向其懺悔罪業的上師；⑤ 誓言灌頂師；⑥ 一般傳承師：是指除了上述五種上師之外，使自己稍得法恩的善知識，亦即於其前得受過顯宗四句以上佛法的上師。

在捨棄其中任何一種上師是否犯失根本戒的問題上，密宗較具影響力的諸位高僧大德所持的觀點略有不同，關於這一點，在以前講十四條根本戒的時候已經講過。

但灌頂、講解密宗續部以及講授密宗修行竅訣的三大恩師，絕對是犯戒的對境，如果對這三大恩師存有不恭、捨棄之心，就必然犯戒。在這一點上，各位前輩的說法都是不謀而合的。至於其他三種上師，迄今為止，我都沒有看到任何兩位上師的觀點是完全一致的例子。

對其他三種上師應持的態度，以前我也講過。有位上師認為：“密乘十四條根本戒中的第七條——‘詆毀他宗’中的所謂自他宗，就是以顯密作為劃分界限的。其中的所謂自宗，就是指密宗；而所謂他宗，也就是指顯宗。既然顯宗的法都不能隨意譭謗，那麼顯宗的上師也必須得到應有的恭敬，如果不恭敬這些上師，就應當會犯戒。”他的這種說法是很有道理的，所以我們還是應當以最保守的方式來對待一切上師。

多年以來，我們也是這樣做的。比如說，在密法方

面，除了法王如意寶邀請一些上師來為我們灌頂，或者傳授一些重要傳承以外，我從來沒有接受過其他的灌頂，所以也沒有更多的上師。僅有的幾位上師，都是法王指定安排的。如今，我擁有的灌頂和傳承已經足夠，所以將來也不打算再去接受新的灌頂。時至今日，這些上師多已紛紛離世，仍在世的也已所剩無幾，所以對我來說，在此方面應該沒有太大的問題。

在顯宗方面，早期學院中的很多道友相互之間都得到過一些傳承。因為這些原因，我們現在還是將這些道友視同密宗上師一樣地恭敬對待。雖然沒有時刻不離左右地盡心承侍依止，但心裡卻十分小心謹慎，時刻提醒自己至少不能出現不恭敬或傷害對方的行為。你們如果能這樣做，就很保險了。千萬不要因為對方是顯宗師父就恣意妄為，以至於在無意當中失毀了密乘戒。在所有的密乘戒中，犯失這條戒的後果是最嚴重的，所以我們一定要加以重視。

怎樣作算是不恭敬呢？這與曾經所說的界線是一樣的。也就是說，犯此戒條不一定需要身語的行為，只要心中產生以下念頭：“自己該得到的法已經到手，從此以後就無需假求於上師，不必再依止恭敬上師”，就算是捨棄金剛上師。不需要身體行為上的打罵，只要產生這樣的念頭就會犯戒，如果還有行為相配合，其後果就更為嚴重。正因為在這一點上的要求十分嚴格，所以密法中極度強調在依止之前必須觀察上師。

但令人遺憾的是，目前在漢地，時常會發生這樣的情況，很多人不經過觀察就去接受灌頂，上師灌頂完畢，前

腳才剛離開，弟子們就開始肆意譭謗上師，到處宣揚上師的過失，這是非常可怕的。但這種所謂的灌頂，有可能接受灌頂的人根本就沒有得到。因為若授予灌頂之人不具備灌頂的條件，或者得受灌頂的人也不具備得受灌頂的資格，在這種情況下，就很有可能沒有得到灌頂。如果沒有得到，那當然是再好不過的事；如果得到了灌頂，又因為無知而詆毀上師，就會犯根本戒。

有關依止上師的細節要求，在已經翻譯成漢文的無垢光尊者所著的《大圓滿心性休息大疏》，以及《普賢上師言教》中講得十分詳細，大家一定要認真閱讀，每個密乘弟子都要對作為金剛上師所必備的條件，及正確依止金剛上師的方法了如指掌，以免發生令自己追悔莫及的事情。

雖然在《大幻化網》中，恭敬上師的這條戒律位於第二，但因為這條戒是最重要的，違犯此戒的後果也是最嚴重的，為了引起大家足夠的重視，此處將其提至第一。

2、不捨無上

所謂“無上”，是指密法的見解或者密宗所證悟的境界。因為這種境界是大小乘、內外密等佛法的最高境界，是一切諸法的究竟實相，所以稱之為“無上”。

不知道在座的人當中是否有人開悟，如果沒有開悟，這就是一個很模糊的概念。簡單地說，它包括兩層含義：第一，是中觀宗在《中論》、《入中論》中所講的空性，以及我們以前在開示“人無我、法無我”等時，用簡單通俗的語言所描述抉擇的空性見解；第二，是以《涅槃經》

為代表的第三轉法輪的精髓——如來藏，亦即心的本性光明。

雖然在講的時候，二者是各自分開的，但實際上它們卻是互為一體、密不可分的。二轉法輪所詮釋的空性，與三轉法輪所詮釋的光明二者相結合，就是密宗的境界。這些境界雖然在顯宗的經典裡也有提及，但卻是比較模糊、比較隱諱的，而在密宗裡卻講得很透徹、很清晰。無論如何，密宗的境界並沒有超越顯宗的內容，都隸屬於二、三轉法輪的範圍。以上內容，是從勝義諦的角度而言的“無上”；

從世俗諦的角度來說，密宗的“無上”，就是“一切萬法都是佛的壇城”之見解。在這個層面上，密宗的見解與顯宗的觀點出現了較大的分歧。小乘認為：一切萬法是痛苦、無常、無我、空性等等；唯識宗執持萬法唯心的見解；中觀派認為一切萬法都是緣起空性。密宗這種“有悖常理”的觀點，就很難令各方接受。

雖然現在以我們的肉眼來直接觀察，看不出萬法都是佛的壇城。眼前的一切，均是由煩惱熾盛的眾生與不清淨的山河大地組成的，而在佛的境界中，這些顯現無異於如同極樂世界一般的清淨之法，通過生起次第以及托嘎（頓超）的修法，就可以現量看到、感覺到這一切就是清淨的壇城。然而這是將來的事情，從目前的情況來看，這一境界離我們還有相當長的一段距離。但無論多麼遙遠，我們也應當了知萬法的本性就是這樣。以上是密宗世俗諦角度的“無上”。

這裡所說的勝義諦和世俗諦，是從密宗的角度來區分，與以前所講的中觀勝義諦和世俗諦的內涵是不相同的。這裡所說的“無上”，就是指密宗勝義諦和世俗諦的最高境界，如果捨棄了無上，就算是犯戒。

怎樣算是捨棄無上呢？其實，無上與我們的心是無法割裂的，所以我們不可能真正捨棄無上。如果認為：“密宗雖然講過諸法的本性是光明、是佛的壇城，但這些只是為了度化某些眾生，為了讓他們放棄一些執著或者煩惱的方便而已，是不究竟、不了義的說法；只有我們的肉眼所見，才是最真實、最準確的，諸法的真實本性不可能是佛的壇城，不可能是光明清淨的。”就是捨棄無上，這是極其嚴重的過失。

凡夫的傲慢心是非常強烈的，很多人都習慣於以自我為中心，用自己的五根，也就是五種感覺器官來抉擇一切。認為自己不能感覺到的，就肯定是不正確的。但這些器官所分辨、判斷出的結論，只能在我們的日常生活中充當權威，在深奧的層次中是站不住腳的，它不能說明任何問題。所以，我們必須放下一切我慢，盡力守護此戒。

如何護持此條戒律呢？從今以後，無論自己是否證悟，或是否能夠理解密宗的境界，都應當時刻提醒自己：“縱然我現在還不能證悟、理解或體會這些境界，但這些都是佛親口所說的，也是無數的高僧大德以自己的親身經歷向我們證明過的，所以肯定自有其道理，只是我目前的根基以及修行還有所欠缺，才不能體會、領悟到這些，但總有一天，我會領悟到這一切。”至少應該有這樣的態

度，才算是不犯戒。所以，即使沒有證悟空性，也不算是犯此密乘戒，是否違犯的界限，是以對密宗境界所持有的態度來區分的。

在十四條根本戒中也包含了這條戒的內容，只是沒有單獨列出而已。

3、不間斷密咒及手印

所謂“密咒”，包含了很多內涵，但一般是指我們平時所念誦的本尊心咒等等；“手印”一詞的含義也極為豐富，但一般也是指用手所做的手印。

所謂“不間斷”，有三種層次。上等的，是在每一個日日夜夜中，時時刻刻都不間斷密咒手印；中等的，是在每月的初八、初十、十五、二十五、二十八、二十九、三十等殊勝日裡，行持念咒及作手印；最低的層次，也不能超過一個季度，如果超過一個季度，就算是犯戒。儘管書上是這樣講的，但犯戒的真正界線應當是，如有從今以後不再念誦密咒和不作手印的想法，才是犯戒；如沒有這些念頭，只是因為時間來不及，或者因為匆忙而忘記了，也應該沒有犯根本戒。但書上認為，只要超過了一季度或者兩個月，就是犯戒。所以，我們也不能去違背這條戒規。可能每日堅持有一定難度，但要求在一季度中不間斷密咒和手印應當是不過分的。

有人可能會有這樣的擔心：自己曾經得到過很多灌頂，每個灌頂的主尊心咒都要求念誦，還是有一定的困難。在這種情況下，我們可以將所有的密咒歸為一體，用

一個密咒來代替所有密咒，這樣一來，只要不間斷一個本尊心咒和手印，也就可以視同不間斷所有心咒。如果一個本尊的心咒都不念誦，就會犯根本戒。

以上是關於第三條根本戒的說明，這條戒一般不容易違犯。

4、慈愍已入正道者

這條戒的主要內容，是要求金剛道友之間要和睦友愛。雖然違犯此戒的後果不如捨棄金剛上師嚴重，但這條戒極易犯失，所以也很重要，我們必須加以重視。

此處所謂的“正道”，就是指密法。凡是學密的人，無論是在寧瑪派門下，還是在格魯派門下，只要是密乘弟子，都是金剛道友。雖然經書上說過，因為一切眾生都被如來藏所攝，故都是道友，但犯此戒的界線，則是以是否得受灌頂作為衡量的標準。

在同一上師前得受灌頂，或在同一壇城中得受灌頂的道友之間犯失密乘戒，其果報更為嚴重。

所謂“在同一上師前得受灌頂”的概念，我們可以用一個例子來說明。比如，某一道友在法王如意寶處得受了大幻化網的灌頂，而另一位道友又在法王如意寶座下得受過時輪金剛的灌頂，雖然二者得受灌頂的壇城不同，但因為是在同一上師座前得到的灌頂，所以就像是同父的兄弟姐妹一般；

所謂“在同一壇城中得受灌頂”，我們也可以用一個例子來說明。比如，某一道友在法王如意寶座前得受了時

輪金剛的灌頂，而另一位道友又在另一位上師座前得受了時輪金剛的灌頂，雖然二者得受灌頂的上師不同，但因為是在同一壇城前得到的灌頂，所以就像是同母的兄弟姐妹一般。因此，在這些金剛道友之間，就更應當注意團結，以禮相待。

犯此戒條並不需要是這麼密切的金剛道友，只要是學密的道友，都屬於此戒條的對境。這條戒很容易違犯，大家千萬要予以足夠的重視。

現在漢地金剛道友之間的情況十分令人擔憂。在有些城市，金剛道友之間四分五裂，形成了雜七雜八的很多派別。有的派別是以格魯、寧瑪等教派作為劃分標準；有的又是以同一教派的不同傳承，比如寧瑪派內部所分成的白玉派、竹欽派等等作為劃分標準；也有的是以不同的上師作為劃分標準。大家各行其是、水火不容，派與派之間互相輕視、爭長論短，都認為自己所學的法、自己所跟隨的上師是最好的，對其他派別的法與上師都不屑一顧。

某些大德到這些地方去傳法或者組織放生，也不得不面臨一些尷尬局面：如果住在這一派的人家裡，另一派的人就會不高興；如果在這一派安排的地點傳法，另一派的人就拒絕參加；如果跟這一派的人去組織放生，另一派的人就立刻退出……經常講一些不利於團結的無聊話，從而導致金剛道友之間的矛盾甚至分裂。這種各立山頭的做法是十分愚蠢而又幼稚的，金剛道友之間必須杜絕這種想法和行為。我們非常希望佛法或藏傳佛教在漢地能健康地發展，正確地引導人們的思想，解除人們心中的煩惱、壓

力、憂慮和無知，進而引人走向幸福、光明；而不希望給人們帶來沒有必要的爭論和煩惱。

怎樣作就算是犯戒呢？此處的界限與以前所講的完全一致。首先必須具有瞋恨心，這是很重要的一個條件，如果沒有瞋恨心，只是出於利益對方的考量，就像父母打孩子一樣地與道友發生爭吵，或者說一些不中聽的話，就不算犯戒。但是，如果是在以自私心所攝持的世俗瞋恨心的基礎上，只要具備打罵中的任何一種行為，並且自己所罵的言語對方已經聽見，就算犯戒。僅僅具備瞋恨心，卻沒有打罵的行為，是不會犯根本戒的。這些界線與上次所講的一樣，具體細節大家可以參看《密宗十四條根本戒》的開示。

大家務必注意，這條戒是很容易違犯的，只要以瞋恨心攝持，與密乘道友之間發生吵架的行為，就會犯此密乘戒。眾所周知，類似吵架這種事情是隨處可見的，但在金剛道友之間卻必須防止這種情況的發生。如果不懂戒條的要求，還情有可原，現在大家對這些界限都已經十分清楚，如果還明知故犯，就於理不容了。因此，我們一定要時刻檢點自己的言談舉止，小心謹慎，安分守己，千萬不要作出一失足成千古恨的事情來。

5、對非法器保守秘密

此戒的主要宗旨，就是不能對非法器宣說秘密。

這裡所說的秘密，可以分為十種。其中前四種，屬於永恆的秘密，也就是永遠都需要保守的秘密；

後四種，則屬於臨時的秘密，這種秘密有時間限制，超過一定的時點，就不需要再保密；

第九種秘密，稱為“應密”，也就是通過思維抉擇出的應當保守的秘密。比如，在發現金剛上師、金剛兄弟的過失等等之時，以自己的智慧去思考後得出結論：如果將這些說出來，就會讓人產生沒有必要的誤會，並使對方生起邪見，所以不能隨意宣說。這種秘密，就屬於應密；

第十種秘密，稱為“委託密”，亦即他人委託自己的所修本尊的名稱等秘密。這裡所說的“他人”，是指金剛上師與金剛道友。只要他們囑咐自己不要外傳，自己就切記不可外傳。以上內容，就是違犯此戒所涉及的十種秘密。

這些秘密不能對什麼人宣講呢？就是尚未獲得灌頂，或者對密法有成見的人等等。如果對方因此而對密法生起邪見，就算犯密乘戒。如果在自己洩露一切萬法都是本來清淨的佛的壇城等秘密之後，對方並沒有因此而驚疑，繼而使信心動搖，也沒有生起一絲一毫的邪見，就不算犯根本戒。

其中四種永恆秘密中的第一種，就是前面已經講過的密宗見解。

對於勝義諦方面諸法本性為空性光明的見解，修學大乘的人一般不會生起邪見，因為顯宗經典中涉及這一內容的教證比較詳實；

在世俗諦方面，密宗認為，一切萬法都是本來清淨的。一切眾生，包括一位正在行持殺盜淫妄惡業的人，其

本性當下就是佛，可如果不能當下證悟，便只能是一名煩惱深重的凡夫。

對此觀點，很多修學顯宗的人是難以理解的。雖然對於“放下屠刀，立地成佛”的說法，他們已經習以為常了，可如果將一位高舉屠刀的惡棍認定為佛，他們卻會驚得目瞪口呆，繼而提出異議：這樣說來，地獄的眾生豈不也都成了佛嗎？……對於這些見解，他們認為是愚蠢之至、荒謬之極的。所以，密宗在世俗諦方面的見解，就不能口無遮攔地向其他人隨意公開，除了得受過灌頂，正在修持密法的金剛道友以外；

第二種永恆秘密，就是密宗的行為。修持密宗，有可能會作出一些常人無法理解的偉大行為。為了防止對方產生邪見，這些行為的內容，對已經得受過灌頂，卻沒有完全理解其內在含義的人，也不能夠洩露。只有在他們逐漸瞭解適應之後，才能有次第地向他們逐步透露；

第三種永恆秘密，就是本尊的名字和本尊像；

第四種永恆秘密，就是修行的瑞相。也就是在修行過程中，可能會出現的一些驗相。

後面這兩種秘密，是對任何人都不能講的，即使對方是金剛道友，也應當三緘其口。密宗甚至認為，如果自己的金剛上師不善於保密，自己擔心將這些秘密向其表白，他可能會在上課或者聊天的時候向其他人洩露，也可以對金剛上師保守這些秘密。不是因為金剛上師不能聽到這些秘密，而是因為他可能會告訴別人。如果別人知道這些秘密，自己的修行就不會有進展，就會停滯不前。當然，如

果上師性格嚴謹，能夠嚴守秘密，則告訴上師也無妨，因為他是金剛上師。但對金剛道友，就千萬不要講出自己本尊的名字、身形以及修行過程中出現的各種現象。

漢地很多居士對這個話題都非常感興趣，經常樂此不疲地聚在一起談論這些內容。比如自己夢見身色莊嚴的佛菩薩，見到奇異的光芒，或者見到一個美麗的天人等等，說得手舞足蹈，天花亂墜。

在這裡要提醒大家，如果看到的是幻覺，那就只不過是一種無利無害的現象而已。在這種情況下，不能去執著它，也沒有必要向他人炫耀，讓它自生自滅便可。如果真正是修行的瑞相，就更不能向除了上師以外的任何人透露。講出這些內容，會對自己的修行造成障礙，使自己的修行受損。若是為了欺騙別人，而胡說自己見到了本尊、空行母等等，因為是在撒謊，則有可能犯妄語戒；若是實情，則切切不可外傳。雖然這樣講出去，對整個密法不會構成損害，但卻會成為自己修行的絆腳石。

學佛就必須腳踏實地，不要隨意向他人誇耀外道所津津樂道的諸如看到光，看到彩虹，感覺到氣流等等之類的所謂感受，講出來不但沒有任何益處，反而會自招其損。

以上四種秘密，是沒有時間限制的永恆秘密。

關於臨時的四種秘密，我們可以用一個比方來說明。比如，如果某人準備與三四位夥伴到山上去閉關一個月修習本尊的話，其修行的地點、時間、在同一壇城中共同修行的同伴，以及修行時所用的供品及法器，這四個內容都屬於應當保密的範圍，在閉關沒有完畢之前，不能向他人

透露。一個月的閉關結束之後，就不需要再保密了。

針對這一規定，榮森班智達認為，在密法已經為世人所接受並普遍公開的時代，洩露這些秘密也不成其為問題。可是密宗早期的傳播不是很普及，世人對密法都心存戒備，在那種環境中，就應當保密。

在修行的時候，最好還是保守秘密，否則可能會帶來人與非人的擾亂與障礙。所以，這四個內容在定期的修行沒有完成之前，最好不要公開。

以上四種，屬於臨時的秘密。

第九種秘密前面已經講過，就是可能會因引起人們的誤會而對佛法、金剛上師、金剛道友不利，或者會給眾生帶來損失的種種自己認為應該保密的內容；

第十種秘密為委託密，是由金剛上師或金剛道友特意囑託應當保密的事情。

以上十種秘密中無論哪一種都不能向未得灌頂的人，失壞誓言又不願意懺悔的人，以前修習密法後來又退出的人，不信密法的人，以及不信因果、不信輪迴的人透露。如果任意透露，對方一旦生起邪見，自己就犯失了根本戒。即使對方沒有生起邪見，自己也會犯支分戒，此戒條與十四條根本戒中第七條的規定是相似的。

這些秘密並不意味著密宗裡有什麼問題，只是為了讓人們慢慢地適應密法，在不傷害眾生的前提下傳播密法，因為密宗有一些顯宗所沒有的內容，而只聽過顯宗的人，就不一定能接受，就像禪宗剛到中國時和有些新的科學理論剛剛出來時，很多人不接受一樣。

以上內容是《大幻化網》的五條根本戒，在《大幻化網》的頌詞中說過：這五條戒包含了所有的密乘戒以及別解脫戒，任何人只要能清淨護持這五條戒，就密宗而言，便算是戒律清淨。但於此之上的大圓滿戒律中卻認為：這五條戒只包含了《大幻化網》以下的所有三昧耶戒。

以上介紹了根本戒的內容，下面講支分戒。

（二）十條支分戒

支分戒分為兩組，每一組有五條戒。其中第一組為不捨五毒；第二組為不捨五甘露。

1、不捨五毒

所謂五毒，就是指貪、瞋、癡、慢、嫉五種煩惱。

所謂“不捨”，應當這樣理解：小乘認為，貪瞋癡等五毒，是實實在在的、必須斷除的煩惱；而菩薩乘認為，貪瞋癡等五毒，不一定是必須斷除的煩惱，如果有菩提心的攝持，以菩提心為前提或者助緣，就可以將煩惱轉為道用；密宗的境界是很高的，它認為，實際上根本就不存在貪瞋癡慢嫉，所謂的貪瞋癡慢嫉，一旦證悟的話，就是佛的智慧，所以不需要捨棄。

當然，從凡夫的角度而言，絕不能說五毒是佛的智慧，但證悟之後，在佛菩薩的境界中，這一切就是佛的智慧。

在實際操作中應當如何行持呢？雖然通過我們修行境界的逐步提升，最終能真真切切地感悟到萬法的原貌就是佛的智慧，但如果修行達不到這一層次，就永遠不能體會

或者觸及這種境界。我們現在還沒有達到這麼高的境界，所以就必須先斷除煩惱。以貪心為例，密宗也允許修持不淨觀，這種見解雖然與萬法皆為佛之壇城的觀點相違，但在尚未達至該境界之前，也可以用顯宗不淨觀的修法來對治貪心，而不能信口雌黃地說出貪瞋癡應當存在，因為都是佛的智慧，修持不淨觀純粹是愚蠢之舉等等之類的話。

因此，請大家不要誤解，這裡的意思並不是說現在就不必斷除煩惱，而只是將證悟之後，如撥雲見日般豁然開朗的境界稍作描述而已。

2、不捨五甘露

五甘露的內容大家都知道。為什麼要接受五甘露呢？因為這是密宗特有的、用以快速破除眾生執著的一種方便。顯宗推翻原有執著所採用的是循序漸進的保守方式，而為了能更快捷地達到這一目的，針對具有一定密宗見解、修行基礎以及承受能力的人，就有接受五甘露的要求，使其親身體會到一切萬法皆為平等，所謂清淨與不清淨只是心的執著這一真理。這也就是前面所說的密宗特有的行為之一。但是，密宗也極力反對強迫初入密道的弟子接受五甘露的做法。

針對這一戒條，在實際行持中應當如何處理呢？在無垢光尊者等上師的論著中說過，當沒有達到一定境界之前，首先可以享用以前輩成就者的甘露做成的甘露丸。現在的很多甘露丸中都含有少量的這些成分，如果服用這些甘露，就不算違犯此戒。如果沒有這樣的甘露丸，則可以

在每日或者殊勝日吃飯的時候，將食用的飯菜等食品觀想成五肉五甘露，這樣作也可以算是接受五肉五甘露。

這十條支分戒比較容易守持，而根本戒的守持難度相對而言較大。如果違犯了支分戒，雖說有很大過失，可與犯失根本戒相比就微不足道了。如果破失了根本戒，並拒絕懺悔，就會對今生來世造成極大的危害，並使修行的功德受到破壞，甚至全盤毀滅，這是相當可怕的，所以稱之為根本戒。而破失支分戒，只會因破戒的嚴重程度而使修行功德受到不同層次的破壞，但卻不會受到根本性的毀滅，所以稱之為支分戒。

三、結語

以上簡單地介紹了《大幻化網》的根本戒與支分戒，作為學密的人，即使將來沒有學到大圓滿、生起次第等修法，也沒有太大的問題，但必須要遵守密乘的戒律，最好不要違犯。如果在迫不得已或故意的情況下破戒，就必須快速懺悔與恢復，這一點尤其重要。

有的人對此滿不在乎，隨意違犯戒律，之後又不勵力懺悔，這是最危險的。這樣不但會使長劫的修行善根付之一炬，而且等待他們的也將是萬世不得超升的金剛地獄。

在座的人幾乎都在法王如意寶座前得受過灌頂，無論灌頂之時觀想是否清楚，以殊勝上師不可思議的加持力，一定能使我們所有人都得到灌頂，這一點毋庸置疑。因此，在座的各位肯定都已經得到了灌頂，下面就是我們自己護持戒律的問題。如果在得到灌頂之後犯了戒，密乘戒

的優點就是，如找不到任何上師，通過觀想金剛上師，就可以在上師座前重新接受灌頂。至於接受灌頂的方法，在《普賢上師言教》中“上師瑜伽修法”的最後，就有領受灌頂的相關章節，通過這一方法，即可恢復密乘戒。

小乘別解脫戒在這一點上是無能為力的，因為它沒有破戒後的恢復方法。密乘戒超勝於其他戒種的長處之一，就是具有殊勝的懺悔與恢復方式。

如果能夠清淨持守密乘戒，即使今生不能得到解脫，在不久的將來，也必然會獲得成就。這是作為正量士的佛陀親口所說的，佛陀是絕對不會打妄語的，而我們也有充分的證據來證明這一點。

水可載舟，也可覆舟。密乘戒可以使我們快速成就金剛持的果位，也可以將我們打入慘不忍睹的金剛地獄。主動權掌握在我們自己手中，何去何從，任你選擇！