

慧光集

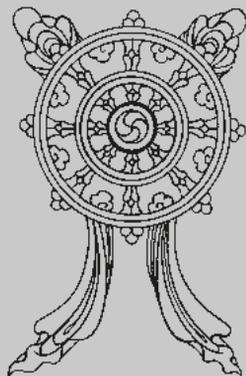


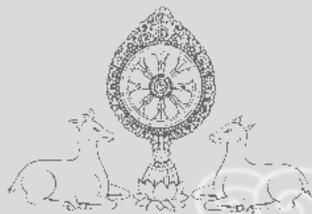
菩提道金鑰



菩提道金鑰

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。

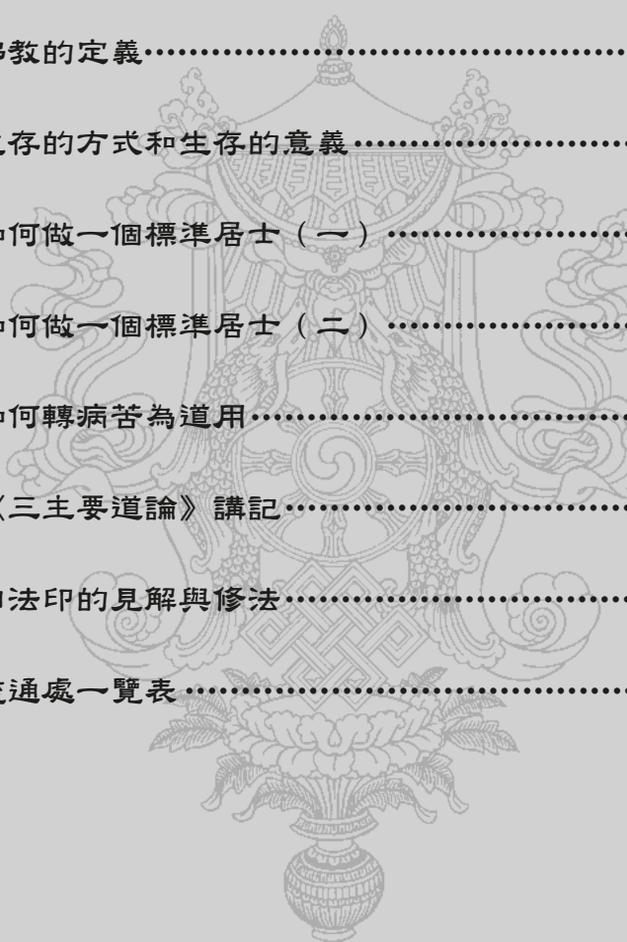
解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧是唯一使人們實現最高之理想的。

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

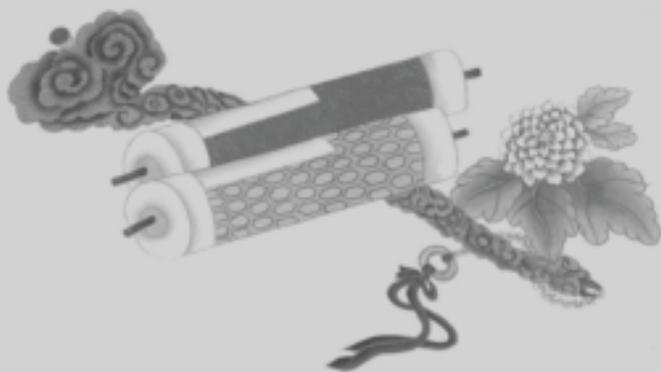
一九九八年十一月於成都

菩提道金鑰 目錄



| | |
|---------------------|-----|
| ● 佛教的定義..... | 9 |
| ● 生存的方式和生存的意義..... | 27 |
| ● 如何做一個標準居士（一）..... | 43 |
| ● 如何做一個標準居士（二）..... | 69 |
| ● 如何轉病苦為道用..... | 89 |
| ● 《三主要道論》講記..... | 111 |
| ● 四法印的見解與修法..... | 199 |
| ● 流通處一覽表..... | 331 |

佛教的定義



今天和各位談談——佛法或佛教的定義。

為什麼要談這個題目呢？因為，現在仍有很多學佛多年的人，依然不清楚真正的佛法是什麼，及其所涵蓋的範圍究竟是什麼。這種現象不單是在漢地，在藏地也存在同樣的問題。除了一些僧人外，一般的農、牧民對佛法的內涵都不甚瞭解，認為只要能修築佛塔、經堂或是金碧輝煌的寺廟，或者念念觀音心咒，就算是很不錯的佛教徒了。但這些僅僅是行善而已，既不是學佛，也不是修行。有鑑於此，所以有必要對此略加說明。

一、“佛教”的錯誤定義

有些人認為：佛法是一種信仰。

信仰亦即信心。佛法當然是需要信心的，但若因此而界定佛法就是信仰的話，又不免流於過分簡單了。信心僅僅是佛法的許多觀念之一，但佛教的基礎和重點都不是信仰，而是智慧和大悲。佛法雖然提倡信仰，但除了佛法以外，科學不也有對信心的要求嗎？譬如，現代人提倡對科學要有信心，如果有人不相信科學的話，可能連飛機都不敢坐了。正因為相信科技，相信飛機能將人從出發地帶到目的地，人們才會去坐飛機。無論做世間的任何事，都要有信心才能成辦，而佛教所謂的信心，也就是如此。所以，認為佛教僅是一種信仰是不正確的，信仰不能等同於佛法。

那麼，佛教是不是哲學呢？也不是。哲學有西洋哲學、東方哲學等不同的類別，雖說其中的某些思想與佛教

相似，但沒有任何哲理剖析出來的深度，能達到佛法的層次。所以，佛教也不等同於哲學。

佛教是科學嗎？雖然佛教中的某些觀點與科學相同，但也不能就此將兩者畫上等號。

佛教是唯心主義嗎？很多人認為：宗教是唯心主義，但這應該是針對西方宗教而言的。多數的西方哲學家都是唯心主義者，故而他們也將西方的宗教納入唯心主義的範疇。然而，佛教的思想與唯心主義是全然不同的，所以佛教也不是唯心主義。

佛教有四個宗派，其中的經部與一切有部根本就沒有唯心的論點，屬於大乘的中觀也沒有唯心的主張，而同屬於大乘的唯識宗則包含了許多不同的派別，其中僅有一派所講的小部分觀點與唯心主義有些許相同。

例如，英國的經驗唯心主義者貝克萊所主張的部分觀點，就與唯識宗所說的：“境由心生，法由心造”表面上有些類似。羅素在《哲學問題》的第一章——“現象與實在”裡，也對貝克萊的觀點進行了剖析，並從中發現，要完全扳倒貝克萊的主張，還是有相當大的難度。儘管如此，唯心主義的這些見解，也根本達不到佛教唯識宗所探討的深度。

除此之外，唯心主義與佛教的觀點就再也沒有任何相同之處了。

其實，不管是唯物主義、基督教、古印度宗教，還是其他宗教等等，都有與佛教相似的部分。然而，這些例子只說明了它們有相似之處，卻不表示它們在整體上無分軒

輕。因此，縱有部分雷同，也不可將佛教視為唯心主義，因為二者從根本上就不同。如果撇開小小的相似處，而從宏觀的角度去看，其間的差異就更大了。由此可以證明，將宗教視為唯心主義的觀點，純粹是西方傳來的一種主張，佛教是與此全然不符的。

舉例來說，月稱菩薩的《入中論》是代表大乘佛法最好的經典，該論認為：從世俗諦的角度來說，精神與物質都存在；從勝義諦的角度來說，則物質與精神均不存在，二者都是空性，並不是物質是空，精神是不空。月稱菩薩進一步說道，這些都是釋迦牟尼佛的觀點，因為佛在《俱舍論》中，對世俗諦的精神與物質都有所探討，而在講述《般若波羅蜜多》時，又同時破斥了精神與物質。換句話說，如果認為成立，則雙雙都成立；反之，則雙雙都要破斥。這是月稱菩薩的論點。

而密宗寧瑪巴的觀點，則以無垢光尊者為代表，他認為：外境不是心，只是心的幻化而已。

唯心主義的觀點我也知道一些，佛教與唯心主義的觀點實在相去甚遠，因此，根本不符合佛教是唯心主義的說法。其實也並沒有人真正認為佛教是唯心主義，只說宗教是唯心主義而已，因為西方宗教確實是如此的。

綜合上述，佛教不是唯心主義，因為它不認為精神是第一性；佛教當然也不是唯物主義，因為它也不認為物質是第一性。

佛教是宗教嗎？“宗教”這個詞是從西方傳來的，如果從宗教的英文字religion本身的涵義來解釋的話，則佛教

也不能算是宗教。因為religion的字義中含有承認上帝存在的意思，西方有些人不認為佛教是宗教，就是由於佛教不承認造物主的存在。而過去佛教的一些高僧大德也持有同樣的看法，說佛教不是宗教。我認為佛教也不是西方人所下定義的“宗教”，因為佛教向來都不承認上帝的存在。

既然如此，那麼，佛教究竟是什麼呢？

二、“佛教”的定義

佛教的真實含義就是佛學。因為佛教實際上就是釋迦牟尼佛所傳下來的學科；或者可以說，佛法是讓凡夫通過修學以達到佛之境界的一種方法。因此，佛教就是佛學。

佛經對佛教的定義就是兩個字：“教”和“證”。教，是釋迦牟尼佛親口傳講的，或是經過釋迦牟尼佛加持和開許，然後由菩薩們寫下的經論，如藏傳佛教的《丹珠爾》和《甘珠爾》；證，是指個人的修證，其中包括了戒——戒律、定——禪定、慧——智慧三部分。也就是說，教證這兩個字代表了整個佛法；另外，還有更重要的兩個字，也可以全面概括佛法的定義，那就是“智”和“悲”。我們今天就從智悲兩方面來談談佛教。

所有的佛教，包括大乘、小乘，顯宗、密宗的內容，都可歸納於智悲當中。智悲雙運，是整個佛教的精華所在。修行就是要修智悲雙運，所謂學佛，也就是學智慧與大悲。

那麼，燒香、磕頭、念經等等是不是學佛呢？是學佛的一部分，但不是最主要的內容。

佛是什麼呢？唐卡中畫的面色金黃、結跏趺坐的佛，是不是真的佛呢？

那是不了義的佛。大乘佛法認為：佛的化身與報身，是佛陀為了度化凡夫與十地菩薩而分別顯現的形象。佛為了能與凡夫溝通，就必須顯現化身。雖說每個眾生都具有如來藏，但由於沒有證悟，因此佛的法身對我們還無法起到作用。要想證悟，想走解脫道，就必須依靠化身與報身佛的引導；然而，化身與報身都不是真正的了義佛，唯有法身才是真佛。所謂的法身佛，就是指智悲雙運。

我們學佛，就是要學智慧與大悲。所謂的成佛，就是指斷盡所有的貪嗔癡煩惱之後，所顯現出的原本具備的如來藏之所有智慧與大悲，除此之外，別無他意。

寧瑪巴的高僧榮森班智達曾說過：佛教永不改變的定義，就是智與悲。除此之外，沒有其他任何解釋可以完整地表達佛法的內涵。

他還認為：學佛的方法不一而足，用哪個方法都行。譬如：淨土宗的念佛是方法之一；禪宗的打坐參禪也是一種方法，但不能認為除了念佛以外，其他的方法都不算是學佛。同樣的，出家人守出家戒，在家人守在家戒，這是兩種方法，不能認為只有出家戒才是真正的戒律，或者認為守在家戒就不能成佛。密宗有氣脈明點的修法，但這並不是成佛的唯一道路，不修氣脈明點也可以成佛。這些都只是方法而已，有些方法可有可無，佛教並沒有限定非用哪一種方法，但唯一不變的精華，就是智悲。任何方法如果修不出智慧與大悲，就不能成其為佛法。雖然這是榮森班智達的論點，但卻是顯密都認同的。

總而言之，如果從智悲兩方面來表述佛法，就能完整地概括佛法的全貌。

如果有人問：什麼是佛法？則可回答說：佛法就是智悲。學佛是什麼呢？就是學智慧與大悲。

（一）智

所謂“智”，是指佛的智慧，與世間的智慧不盡相同，但也有類似之處。譬如，佛對娑婆世界（亦即世間人所說的宇宙）的描述或對世間種種事物的看法，既有與一般凡夫的觀點一致之處，也有出入較大之處，但無論如何，佛所說的都有其一定的道理。

例如，佛在描述宏觀世界時，曾提到有須彌山、四大部洲、……等等的存在。這就與部分世人的宇宙觀有著一定的差異，因為以常人的眼光來看，這些事物都是無法找到的。

雖然在此之前，我就已經說明佛陀為何要如此描述的原因。相對於古代的人來說，如果能明白這個道理，對生活在現代的我們其實更具有深刻的意義。因為，古代人對宇宙的形成與結構所知有限，當時的佛教徒也不會對這個議題進行進一步的思維，所以沒有必須解釋的迫切性；但在當今世界，依賴現代科技而形成的宇宙觀，尤其是對宏觀世界的認知早已深入人心，其中就有許多與佛教亦異亦同的觀點。為了不讓世人對佛教產生誤會，所以有必要再次予以說明：

佛陀傳法的首要目標，就是要向每一位聽法者確切地傳達三法印的義理，如果不能闡釋清楚三法印之理，就失去了傳法的意義。

為什麼說三法印如此重要呢？這是有經教為證的。佛陀住世期間，弟子曾問佛：佛陀圓寂後，若有外道假造佛經，該如何分辨正法與偽法呢？佛回答說：無論任何經論，只要包含了三法印的道理，都可納入佛教之中；否則，就不是佛法。提綱挈領掌握要點，才是佛陀最著重的，這就是為什麼佛傳法時十分注重三法印的原因。

釋迦牟尼佛住世期間，在釋迦教法的聽眾當中，有著各種不同背景的眾生——外道、婆羅門教徒、天人、非人等等。其中以婆羅門教徒為主的很多聽眾，都持有與實際不符的宇宙觀。

佛陀深知，如果不隨順時宜地去駁斥他們，必然會引起他們的反感，弘揚佛法的事業也將受到威脅。為了與這些聽眾的根基相應，釋迦牟尼佛便採用了一些善巧方便——雖然明知那些觀點是不對的，卻沒有去推翻他們。只要能傳講三法印中諸行無常、有漏皆苦、諸法無我的道理，其他觀點正確與否都不必在意。因為唯有通達三法印，才能讓他們從輪迴中解脫。其他諸如宇宙觀等等，學得再透徹也與解脫沒有任何關係。

正因為佛陀沒有糾正他們的其他觀點，所以當時的宇宙觀就被保留了下來。當聽眾的根基發生變化時，佛即會適時地駁斥他們原有的宇宙觀或其他觀點，並建立一種與其根基相應的宇宙觀，這些都是佛陀傳法時所用的善巧方

便。之所以會有不同於現代的宇宙觀出現在經典中，就是因為這個原因。

這種解釋，並不是為了應付現代人所提出的“佛經內容與當代科學結論不一致”的質疑，才強詞奪理用於搪塞的，而是在一千多年前就已經解釋妥當了。因為當時的人並不具備現代人對宇宙所瞭解的知識，因此也沒有必要作出什麼解釋。這就說明，佛陀利用這些權巧方便來調化眾生，正是具有遠見卓識的表現。

佛陀自己也曾說過，為了適合不同聽眾的口味，他傳法時講過許多相互不一致的論點，但唯一不變的真理，就是空性。例如，從世俗諦的角度來說，三法印中的諸行無常及有漏皆苦是真理；然而從勝義諦的角度來看，就談不上是絕對的真理。唯有其中的諸法無我，才是絕對的真理。

其實，縱使佛教對宏觀世界的描述與現代人的認知不同，也不能證明佛教的觀點是錯誤的。因為，所謂現代人對世界的認知，也只能說是現在生活在地球上的人類，用肉眼或儀器所能觀察到的世界罷了，誰也不能就此認定這是唯一的宇宙真理。

佛教認為，六道眾生看同樣的一杯水，會有六種不同的顯相；六道眾生看世界，會看見六種不同的世界，這就是多種宇宙的概念。

就微觀世界的層面來說，以前也講過許多了，現在只略略提一下。從過去的經典物理到相對論，再到量子物理，一路走來，這些科學的觀點越來越接近佛教的論點。

量子物理學的創始人也認為，自從提出了量子物理的論點，人類對物質世界的認知，已朝佛教等東方文明所指引的方向邁了一大步。我提到這些的原因，就是為了指出科學與佛陀智慧相似的地方。

而它們之間的不同之處，就是只有佛才能講出的那些論點。不論是現代的科學或哲學，就算再往前發展成千上萬年，也永遠無法達到佛的境界——空性、光明、萬法皆為佛的壇城、本來清淨等等。世間所有的思維與邏輯，所有的聰明才智，甚至神通，都無法感知佛的這種境界，這就是佛的智慧凌駕於所有知識之上的表現。

話說回來，智悲的“智”，可以簡單地解釋為證悟空性的智慧。證悟空性包含了很多意義：證悟人無我，證悟顯宗中觀的空性，以及證悟大空性與光明；從密宗的觀點來說，空性與光明沒有任何分別，這也涵蓋了大圓滿的見解。

在世間流傳下來的所有文獻及思想中，都不存在大空性這個名詞，即使有的話，也只是將物質分解到不能再分的粒子後，所剩的一片空白。而現在有些人就連這點都還不敢肯定，仍然要堅持保留能量的存在——能量也是物質。因為，如果連能量都不存在的話，那麼所有的物質都將變成是無中生有的。對很多人來說，這是個無法接受的結論。因此，他們所能理解的程度，連顯宗的境界都達不到。

我在前面提過，在微觀世界中，科學與佛的見解稍微有些相似，但這還不是佛的境界。雖然有一些七、八十年

前的中國學者，不論出家與在家人都有，曾用愛因斯坦的質能轉換理論來解釋空性，但都不是很恰當的，因為這種解釋實際上是一種斷見：物質轉換成能量後，物質就消失了——原來存在的變成空無，但這並不是真正的空性。

佛所講的空性，不須經過這種轉換的過程，而且依照能量守恆定律，也無法承認從有到無的說法；即便承認，這些推導也絕對不符合佛教所講的空性。事實上，真正的空性並不是物質變成空性，而是既是物質，又是空性，在物質現象存在的同時就是空性，這才是佛所說的空性。

儘管現代物理學家對物質世界的認知，已與佛的觀點相當接近；但在精神層面或空性的見解上，現代人與佛教的智慧相比，仍有著天壤之別。

以世間人的智慧所能達到的最佳結果，充其量只能讓日子過得更好一點，譬如科技的發達所帶來的物質文明等等。可是也有人認為，科技帶來的不是更好的生活，而是更複雜、更危險的生活，這種說法也並不是沒有道理的。

相對而言，經由佛的智慧所能達到的結果，則是讓每位眾生都能從輪迴中解脫。這不僅僅是書面上的理論，而是千真萬確的事實。只要肯如理如法地修行，每個人都能親身體驗到這種結果。

以上所講，就是佛教的“智”。



（二）悲

所謂“悲”，亦即大悲心。大悲心是大乘佛法的精華，因為所有的大乘發心，都是以大悲心為起始的。如果失去了大悲，就根本不能稱為大乘佛法。

佛陀所講的大悲，是世間所有的思想當中根本不存在的見解。雖然中國的傳統文化崇尚倫理道德，西洋文化提倡慈善與社會公益，但佛陀的自他平等、自他相換、自輕他重等思想，以及大乘菩薩所履行的無條件的奉獻，卻是整個世界絕無僅有的。

如果要細說大悲，則可從兩方面著手：

1、世俗方面的大悲

譬如，佛陀在學道之時，僅僅為了讓一頭饑餓的獅子填飽肚子，就毅然決然地佈施了自己的身體；又譬如，倘若有人強迫這個房間裡必須有一個人從十樓跳下去，那麼，符合大乘佛法真正意義的行為，就是房間裡的每一個人都主動表示自己願作那個跳樓的人。這不只是嘴上說說而已，而是發自內心的想到：“如果跳下去，一定會非常痛苦，不如讓我來代替其他人承受這個痛苦吧！”

諸如此類的佈施及忍辱等行為，都是世俗方面的大悲心。佛法的真正意義，是不僅要這樣發心，還要有實際的行動；不僅要從事救災、佈施衣物、看護傷病患者等解決眾生暫時痛苦的慈善活動，而且甘願為眾生的解脫付出包括生命在內的一切代價。

話說回來，我們不能因為慈善活動只能解決眾生的暫時痛苦，就放棄力所能及的世間慈善之舉。作為發心利眾的大乘行人，社會上的慈善活動當然也應該參加。

戒律中有一則故事：一個臥床不起的重病比丘，由於乏人照顧，所有大小便都解在床上，污穢不堪的景象大家可以想像。

一天，釋迦牟尼佛帶著阿難來到這個比丘的住處。見到佛陀的蒞臨，比丘惶恐至極；然而，佛陀卻輕言細語地安慰他，並讓他把髒的衣物拿來，然後親手替他洗。既然佛都能這麼做，身為佛弟子的我們就更不用說了。不過，這還算不上是真正的悲心。真正的悲心，是在生死關頭能做出捨己為人的決定，並付諸實行。雖然，在某些其他的思想或理論中，也提及這一點，但他們的悲心卻是片面的，範圍很狹窄；而佛的大悲心，卻是遍及一切眾生，而非僅僅針對人類或佛教徒的。

2、超越世俗的大悲

更廣、更偉大的悲心，是絕不止於讓眾生吃飽穿暖，雖然這些事也要做，但卻不是重點。最重要的，是要讓所有眾生明白輪迴的真相及解脫的方法。首先，令眾生瞭解輪迴的真相；然後，教導他們如何從輪迴中獲得解脫，此即佛最偉大的慈悲。

為什麼呢？譬如，即使將一位病人照顧得無微不至，直到康復為止，但這樣就能防止他以後不再生病嗎？不能。我們能解決的，只是這一次生病的問題罷了，他在往

後的生生世世中所要經歷的病痛，我們是愛莫能助的。任何形式的財物佈施，都只能暫時地解決他人生活貧困、衣食無著的問題，卻並非長遠之計。只有讓眾生明瞭生老病死的真相，引導他們修行，從而踏上解脫道，才能徹底地、永久性地解決他們的所有痛苦。所以，這才是真正的利益眾生、度化眾生，才是真正意義上的救度。

唯有佛這樣的悲心，才算得上是大悲，其他世間的慈悲只能說是“悲”而已，還不能用“大”來形容。因為大悲心與佛的智慧有著很密切的關係，而菩提心也就是大悲心。

大家都知道，雖然其他宗教所作的慈善事業比較多，但他們以救人救世之名所挑起的戰爭也為數不少，所以，這是不是絕對的慈悲心還值得商榷。相對而言，佛教從來就沒有要征服或降服的意思，佛也說過，他根本不在意人與人之間的戰爭所獲得的勝利；他所強調的勝利，是通過調伏自相續所得到的勝利。

其實，大悲還有很多不同層次的意義：

佛曾經說過：“我告訴你們解脫的方法，要不要解脫，全由你們自己決定。”也就是說，每個眾生的命運，都是掌握在自己手裡的，而不是由佛陀來安排的。這種說法所表明的態度，就不像其他宗教所供奉的“救世主”或“造物主”，誰能上天堂，誰該下地獄，都由他們來主宰。由此可知，在大悲當中，也包含了佛教的自由、寬容、平等、和平等意義。

（三）智悲雙運的修法

那麼，該如何修持智悲呢？

其實，菩薩所行持的六波羅蜜多，都沒有超出智悲之義：佈施、持戒、忍辱是大悲；禪定、智慧是智；精進則是智悲的助緣。以智悲二字來界定佛教的意義，是簡捷的說法，其深廣的內涵，就是六波羅蜜多。

既然整個佛法的精華，就在於智悲二字；那麼，是否有什麼方法可在一座當中將八萬四千個法門都涵蓋呢？答案是肯定的，方法就是修習智與悲。

有人會提出疑問：修大悲心需要細密深刻的思維，而證悟空性的智慧又不需要任何雜念，兩者相互矛盾，又如何能在一座當中同時修持呢？

對我們初學者來說，首先要修菩提心、受菩薩戒，一旦受了戒，菩薩戒的戒體——菩提心就已經存在於我們的相續當中，在此基礎上，就可以進一步修空性。

當進入空性的狀態時，並沒有明顯地思維“願一切眾生脫離輪迴痛苦”，也可說是沒有明顯的大悲心。但因為之前受的菩薩戒體已存在於心中，故而，當心進入空性境界時，菩薩戒也隨之而進入空性之中。我們要知道，菩薩戒並非物質，而是一種心的狀態，雖然在進入空性境界時，心裡並沒有任何明顯的念頭，但菩薩戒卻是存在的，所以，心與菩薩戒不分彼此，同時都可以進入空性的境界。此時菩薩戒即是空性，空性即是菩薩戒，這就是智悲雙運。

所謂雙運的意思，就是當我們在證悟空性的境界中停下來時，心既是證悟空性的智慧，又與菩薩戒無二無別。如果能這樣修，則所有大乘佛法的精華都已包含，再沒有什麼需要修的法了！

這是初學者的智悲雙運修法。如果能這樣修，則僅在一個座墊上、一個位置上或同一時間內，就可以將佛的八萬四千法門之精華徹底無餘地修完。

菩提心與空性的具體修法在此無須重提，只要將兩個修法合併即可。

當然，在大悲心之前，還是要先有出離心。倘若自己對輪迴痛苦都沒有感受的話，是無法對眾生起慈悲心的，因為慈悲心的來源，即是眾生的痛苦。沒有慈悲心，菩提心也無從生起。出離心的另一個條件，是希求解脫。當看到眾生在遭受痛苦折磨時，發願要讓他們獲得解脫。但轉念一想，如果自己都不能先解脫的話，又如何能帶眾生解脫呢？這樣一來，出離心的兩個條件就都具備了。

出離心是菩提心的基礎，有了菩提心就可受菩薩戒，而菩薩戒是可以自受的，在受持菩薩戒之後，便開始修空性。當菩提心與空性結合在一起時，即為智悲雙運。有了這樣的見解，則所有大乘顯密教法的精華都已了然於心。

出離心、菩提心要一個個分開修，最後進入空性的境界，這樣一來，前面修的出離心與菩提心，也就成了空性的智慧。

此處所說的空性智慧，不像小乘的人無我見解，它是含有大悲心成分的，而在大悲當中，又有證悟的智慧。

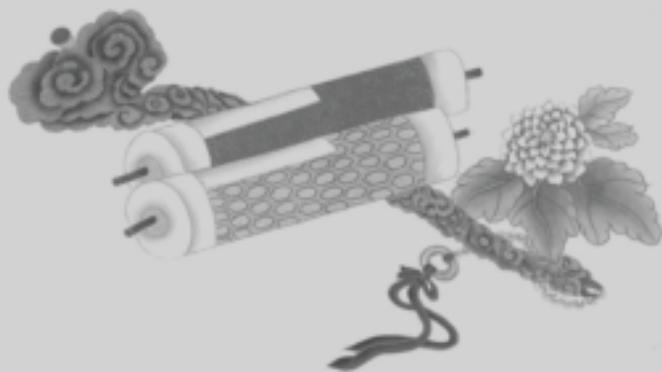
這些智悲雙運的見解與修法，囊括了所有佛法的涵義，說起來雖然這麼簡單，真要做起來時，卻也並不是那麼容易的。

出離心的生起，要靠人身難得、死亡無常等外加行；而生起菩提心的條件，則是積累資糧（修曼荼羅），及清淨業障（修金剛薩埵）。顯然，不論選擇哪種方法學佛，都離不開外加行與內加行的修法，這也是我一直強調修加行的原因。

現在我們都已經知道，佛教的真正意義是智與悲。從今往後，我們學佛就學這兩個字，修行就修這兩個字，除此之外，再沒有任何可學可修的了！



生存的方式和 生存的意義



一、為何要區分生存的方式和意義

今天簡單地講一下最基礎的問題——生存的方式和生存的意義。雖然，這是最簡單、最基礎的道理，但要執行起來卻不是很容易的。以目前的情況來看，我們最需要和最缺乏的並不是密宗、大圓滿，而是這些基礎的修法和認識，因為最基礎的也正是最關鍵的。

雖然密宗大圓滿是很高級的法，但以我們目前的狀況來看，現在還不是修的時候；如果在我們目前的情況下修大圓滿或是其他的密宗，效果不一定很好。這並不是說大圓滿和密宗有什麼不好，大圓滿和密宗當然是極其殊妙甚深之法，唯修者的根基必須與法相當。我們需要的是效果，而非大圓滿、生起次第、圓滿次第的名聲。如果根基不相當而提前修大圓滿、修密宗，效果自然不是很理想。

整個佛法，尤其是藏傳佛教特別講究次第。雖然，修行人的層次參差不齊，有些人已修了很長時間，修行也比較好；有些人才剛剛開始，連佛教的基本道理都不太瞭解，但總的來說，基礎的問題仍然是最關鍵、最需要的。現在我也還是在基礎的方面努力，並沒有去修大圓滿、生起次第、圓滿次第等等。我相信，只要基礎打好了，其他的都好說；基礎不好，修什麼法都收不到效果。所以，我們一定要在基礎上面下功夫。

基礎是什麼呢？你們都知道，基礎就是出離心和菩提心。雖然每個人都會說，但是做到了沒有？以前我們講過“佛教的定義”，對一個修行人來說，怎樣衡量自己修

的是不是佛法呢？藏傳佛教的高僧大德們在很多論典中對佛教下了這樣的定義，很簡單，就一句話——修任何一個法，能夠斷除煩惱的叫做佛法；不能斷除煩惱，或者對斷除煩惱沒有什麼幫助和效果的，就不是佛法。

很多人學佛的時間比較長，既修完了五加行，又念了很多咒，每年也聽了很多開示。現在我們回頭自我檢查一下，我們在修行結果——斷除自身煩惱方面有沒有明顯的效果和進步。如果沒有的話，雖然不能說以前的修法都是白修，當然有善根，至少在我們心田裡播下了很好的種子，但談不上是真正地斷除煩惱。如果是這樣，就需要調整，看看問題出在哪裡——究竟是我們的修行方法不對，自己與所修的法不適應，還是自己不夠努力。我想，最根本的問題，就是基礎沒有打好或者沒有鞏固好，有一點基礎的人，需要鞏固基礎；沒有基礎的人，就要打好基礎。所以，我們應當從出離心開始修。

為什麼要講生存的方法和生存的意義呢？我覺得掌握這一點非常重要。因為現在很多人包括不少學佛的人，都把生存的方法和生存的意義混為一談，除了生存的方法以外，沒有生存的意義，就像愚昧無知的畜牲一樣。

對一個動物來說，如果因前世的因緣能夠活到十年、二十年，它也順利地活到了十年、二十年的話，這就是它的勝利。對它來說，這就是生存的意義。

很多人也是這樣，生存的意義當作生存的方法，生存的方法當作生存的意義。不學佛的人是這樣，居士當中一部分的人也是這樣。這兩年學佛的人越來越多，但有些人

的所謂學佛，只是為了追求人天福報，既不特別強調下一世怎麼樣，更不尋求解脫，主要是在現世生活中能夠過得好一些——健康、長壽、發財，就是為了達到這麼點目的而去燒香、拜佛、念經等等。從外表上看是在學佛，但實際上是把佛法當成了一種生存的方法。不信佛的人，將努力工作作為生存的方法；信佛的人，將去廟裡燒香拜佛作為生存的方法。這種所謂的學佛，根本沒有涉及到生存的意義。我們應當分清什麼是生存的方法，什麼是生存的意義。這是基礎的基礎，是學佛的第一個入口。

二、生存的方法

生存的方法，是指衣食房車等生活的條件。修行人的生活模式應該是什麼樣的，佛的要求是什麼樣的呢？

是不是所有的人都要像密勒日巴尊者那樣，放棄一切到山洞裡面去修行呢？能夠這樣作當然是很好的，但很多在家人做不到，因為做不到，所以佛也沒有這樣要求。簡單地說，佛對所有佛教徒只是要求四個字，就是少欲知足。對於出家人和在家人來說，少欲知足四個字的含義不盡相同，作為在家人，我們應該怎樣去理解這四個字的意思呢？

我見到的有些人中有這樣的情況，一個人擁有三、四套別墅，但這些人卻並沒有住這些房子，而是很多時候都在辦公室的沙發上睡；還有很多人有三、四輛車，但是只用一輛車，其他的又閒置於車庫……這樣的生活，就不是少欲知足。另外，從整個世界的角度來說，過度地開發

能源，過度地砍伐森林……等等，這些都是錯誤的生存方法，也不符合佛的要求。

該怎麼理解佛的要求呢？雖然人的生活離不開金錢，如果完全沒有錢，現代人根本沒辦法生存。佛也沒有說不能擁有生活的基本條件，但佛要求我們，在一般的情況下，個人的生活應當儘量地簡單一點、樸素一點，只要能夠生存就可以了，不一定要過得太優裕。這不是說，一定要吃粗食、穿舊衣、住破屋。佛也說了，如果因前世的福報，自己在這一生當中不需要太多的辛苦，不需要花太多的時間，就能過上很優裕的生活的話，也不一定要過很樸素的生活。少花一些精力來追求物質財富，過簡單的生活，也就是說不能太奢侈，這樣就可以節約很多時間來做很多有意義的事情。這是佛告訴我們的生存方法。

但我們往往會為了一些沒有必要的生活，而給自己帶來很多的痛苦。譬如說，現代文明病的三大根源——肉、牛奶、雞蛋，都是根本沒有必要的食品，但我們卻為了這三大食品而殺了多少生命，給眾生帶來了多麼大的痛苦！我們以前都不知道，都在依照一種不正確的模式生活，以致於給很多眾生帶來了很大的痛苦！這只是一個比喻，其他方面我們可以依此類推。

佛在任何一個問題上，都特別講究不要墮兩邊，不要走極端。如果生活太窮，就走極端了，只有像密勒日巴尊者那樣的人，才能在那樣惡劣的環境下修行，絕大多數的人不行；但是，如果生活太糜爛，吃多了、睡多了、電視電腦看多了，就會導致各種各樣的病。很多醫學博士也講

過，因為美國人肉吃多了，所以百分之五十的美國人得了心臟病。因而，佛給我們制定的生活模式，就是儘量地簡單一點。

另一個關鍵性的原則，是不能以殺盜淫妄等十不善作為生存方法。在不違背這個原則的前提下，如果生活過得好也沒有什麼問題，但只有極少數福報很大的人，才能一生當中既不太費力生活也能過得很好。一般而言，生活過得越好，付出就會越大。所以，佛要求我們儘量選擇比較簡單的生存方法。

大家想想，以前沒有學佛的時候，自己有沒有將生存的方法和生存的意義分開過？我想應該沒有。那個時候我們一般會認為，吃喝玩樂就是生存的意義，但佛告訴我們，吃喝只是生存的方式，而不是生存的意義。

譬如說，一輛汽車的生存意義是不是燃燒燃料呢？當然不是，它生存的意義，就是交通運輸，燃燒燃料只是它的生存條件，因為有了燃料它才有活力，才可以做事情。人也是這樣，衣食住行等等，是生存的方法，至於生存的意義，學佛的人與不學佛的人在認識上會有很大的差別。

現在我們懂得了佛講的道理，也在跟著佛陀學習，佛告訴我們怎麼做，我們就儘量地去做。雖然我們不能百分之百地達到佛對我們的要求，如果百分之百達到了，我們就成佛了，但我們可以做到百分之三十、五十，能做多少就做多少。做的時候從哪裡開始呢？就是從區分生存的意義和生存的方式開始。

吃好吃的食物、穿漂亮的衣服、住豪華的房子不是生

存的意義，以後我們只能把金錢等世俗的東西當成維持生命的條件。

不學佛的多數人就沒有這樣的概念，包括世間的哲學，也根本分不清生存的意義與生存的方法，真正能夠懂得什麼是生存意義的人只有佛陀。

曾經有一個有錢人告訴我，他做一樁生意可以賺幾百萬，但這對他來說只是在銀行的存摺上面多了幾個字而已。這是什麼意思呢？他有吃有穿，一個人能用的就只有這麼多了，再多幾百萬、幾千萬也用不上。我覺得他說得很不錯，事實就是這樣。當然，如果他把這些錢財拿來做慈善，做一些有意義的事情，那又是另外一回事。如果不做這些事情，只是積累很多金錢，這是不是生存的意義呢？不是。

三、生存的意義

生存的意義是什麼？關於生存的意義，雖然很多人有不同的觀點，但最終的意義，就是要為解脫做一些準備。現在大城市的人都買了各種各樣的保險——生病了，有醫療保險；年老了，有養老保險，在一定時間和範圍內，這些保險也能起到一些作用，但死了有沒有保險呢？沒有保險！真正大難臨頭的時候，很多人就沒有任何保險了。當然，如果確定後世不存在，人死了一切就結束了，那麼，有養老保險、醫療保險也就可以了，我們不需要為死後做考慮。但從人類有史以來到今天，任何一個哲學家，任何一個科學家，都不能真正推翻輪迴學說，證明後世不存

在；相反的，如鐵一般的輪迴存在的證據卻越來越多。這不是什麼猜測，而是在活生生的現實生活中看得見、摸得著的東西。我們沒有辦法迴避事實——後世一定存在，既然如此，那我們該怎麼辦，需不需要為後世考慮呢？當然需要了。

從現在開始，我們要往解脫方面去想，通過輪迴過患、死亡無常等修法來培養出離心，走上解脫道，這就是生存的意義。因為真正能夠走上解脫道，就徹底地解決了我們的生老病死。如果是大乘佛法的話，不但解決了自己的生老病死，而且也可以逐漸解決所有眾生的生老病死。所以，我們要高瞻遠矚，不能只看到現實生活當中的一些蠅頭小利，這樣我們會徹底失敗。很多人就是在這樣的情況下，充滿悲傷、充滿嗔恨地離開了人世，因為他們生前沒有區分生存的意義和方式，所以導致了這些問題。如果我們現在仍然不去做的話，將來也會像他們一樣，這種失敗不像世俗間爭權奪利的失敗，那些失敗是小失敗，不是什麼了不起的事情，但在我們一生結束的時候，還是以失敗而告終的話，那就是最大的失敗。以後還有沒有這樣的機會來彌補呢？很難說。所以，現在我們一定要在行動上分清生存的方式和生存的意義。

三年前，我要求大家給我寫一份紙條，講一講自己每天所作的功課。三年過去了，現在我要你們談一談你們在這三年當中的修行體會——有沒有實實在在的進步。如果三年當中什麼進步都沒有，這樣下去，再過六年、九年、十二年，也很難有進步。佛教裡面講過一個邏輯，無論是

什麼東西，如果在一秒鐘的萬分之一那麼短的時間當中一點也不動的話，則在萬分之二、萬分之三、萬分之四甚至萬分之萬的時間內也不可能動了。同樣，如果三年當中沒有任何進步的話，六年、九年、十二年、十五年也不會有進步。

我在這兩、三年當中講了很多法，雖然很多人要求我講密法，但我沒有講。為什麼不講？不是我不會講，五部大論等非常複雜的邏輯我會講，密法我也會講。但對我們來說，這些不但沒有太大的用處，你們的思想也會因此而混亂，最終還是找不到一個真正的出路，不能真正體會到佛法的滋味。所以我把那些複雜的東西都拋開了，講的都是真正的、實實在在的修法，但是你們修了沒有，修了以後有沒有什麼體會？

因為人很多，情況肯定也不一樣，有些人有進步，有些人沒有進步，但要看絕大多數是什麼樣。如果絕大多數的人都比較有進步，那還可以；如果絕大多數的人只是在理論上懂了一些道理，但在日常生活中沒有去落實，那就沒有太大的意義了。這種寫紙條的方式對你們來說也是一種鼓勵，那麼長時間了，如果什麼進步都沒有的話，大家就會慚愧，想必以後也會認認真真地修行！

修行的目的不是為了健康、順利、發財，而是為了解脫。只有斷除煩惱以後，才會獲得解脫。雖然在三年、五年當中徹底斷除煩惱不太實際，但煩惱減少了沒有？即使沒有明顯地減少，但往減少的方向走了沒有？這也是一個問題。我們就從點點滴滴去做，沒有必要談佛的境界是什

麼，菩薩的境界是什麼；《現觀莊嚴論》講什麼，中觀講什麼；月稱菩薩說什麼，龍樹菩薩說什麼，這些太多了，一生都說不完。尋根問底地去追究這些佛的境界、菩薩的境界沒有用。

我也有這樣的體會，我們學《現觀莊嚴論》的第一個問題，就是講菩提心，講得非常複雜，每一個字上面都有很多不同的觀點，不同的觀點我都設法去掌握。比如說，菩提心有什麼樣的分類，分開以後有多少，歸納以後有多少；世俗菩提心是什麼樣，勝義菩提心是什麼樣等等，天天研究這些，對一個觀點有支持的、有反對的，反對的人用什麼樣的邏輯，什麼樣的理論，什麼樣的教證去駁倒他，駁他的時候這個人又怎麼樣反駁等等，在菩提心上面花了很長的時間。幾十年過去了，我還沒有菩提心，這是多麼令人汗顏的事啊！但有些人不是這樣，他不管菩提心的若干觀點，只是去修菩提心，結果人家修成了，我們卻沒有修成。

作為居士就更不能像我這樣。本身，居士就沒有那麼多的時間，短短的時間內，又去聽這個法、聽那個法，最後一個都不修的話，就像一個人吃東西，吃完了之後卻不能消化，結果全部吐出來一樣，沒有任何意思。

我這幾年沒有講太多的邏輯，除了針對目前居士容易起疑的地方，或是必須要說清楚的少數問題給了一些解釋以外，其餘都是真正的修法。但你們修了沒有？當然，如果你們反過來問我，你修了沒有？那我很慚愧，我也沒有修。從現在起，我們都不能這樣繼續下去，大家要一起

修，所有人都要修。我要修，你們也要修，這是最關鍵的。

我們在理論上早就知道什麼是生存的方法，什麼是生存的意義，但是在日常生活當中還是跟沒有學佛的人一樣，還是把金錢當作生命的意義。從此以後，我們應該將二者區分開，把金錢看得淡一點，沒有以前那麼執著。實際上，“金錢”這兩個字，包含了很多很多的內容，所有的身外之物，都可以用“金錢”兩個字來代表。

我見過很多生意做得比較大的企業家，據他們說，他們的事業不是為了自己，而是為了扶貧，為了弘揚佛法等等。如果真的是這樣，也不需要放棄金錢，只是內心不能那麼執著。

我經常聽到很多居士對我說，希望佛菩薩能加持我，讓我的生意做得更好，讓我能賺更多的錢去供養三寶。雖然這個發心不錯，但實際上我們不需要用錢來供養三寶。真正的佛菩薩不希望我們有更多的錢，他們更希望我們有出離心、菩提心。對佛菩薩來說，我們有錢沒錢都無所謂，他們希望的是，我們只要生存沒有太大的困難，能一心一意去修行，竭盡全力地把握住自己的生死，這是我們目前的工作。

寂天菩薩在《集學論》中通過引用教證也闡述過一個觀點，如果菩薩自己一個人到靜處去修行，耽於減少煩惱的幸福、禪定的滋味，而不度化眾生，這是菩薩的墮落。所以，如果有了菩提心，事情還是要照樣去做，但做事情的目的就不一樣了。

有一個比喻可以說明這一點：你們每個人肯定都知道飛蛾，但你們知不知道飛蛾為什麼撲火？擋都擋不了，冒著被燒死的危險，一定要撲到火裡面去，牠是不是要故意自殺呢？不是，牠就是很喜歡火，所以一定要撲到火裡面。

這不是上帝的安排，也不是無因無緣，因為其他的蝴蝶對火就不那麼敏感。也許從現代生物學或醫學角度來說，有一些物質方面的解釋——在飛蛾這種昆蟲身上，有一些對火非常敏感的物質。現在的所有事情都是用科學來解釋的，但最關鍵的原因卻不是這個。

所有事情都有因緣，因緣有遠的因緣和近的因緣，也叫做遠因和近因。遠因是很早以前造成的一種因，近因就是當下的因。現在我們從物質方面所作的所有解釋都是近因，它的遠因是什麼呢？是飛蛾的上一世非常執著自己的相貌，或是非常喜歡漂亮的人，特別地執著色蘊，無論是男的女的，無論是對誰，這樣下一世就會投生為飛蛾。飛蛾撲火身亡的原因就是貪心。

我們都是凡夫，死了以後一定要投生，非投生不可，連佛都擋不了。如果佛能夠阻擋，今天我們肯定不會在輪迴裡，佛已經把我們全部度完了。但事實卻並非如此。作為凡夫，誰都不能選擇一定要投生哪裡——一定要做人，一定要做天人等等。為什麼我們一定要反反覆覆、不由自主地投生呢？這肯定不是我們的本願，如果出於自願的話，那絕對沒有一個眾生願意投生為畜牲，更沒有願意投生到餓鬼、地獄道的，但地獄裡面卻充滿了無以計數的眾

生。為什麼呢？因為我們對輪迴有貪心，就是這麼簡單的道理。

對不太瞭解佛法的人來說，怎麼樣走解脫道，是一個非常複雜的問題。解脫在哪裡？解脫的路線怎麼走？地球上的任何一個地方，都可以通過地球儀、地圖來查找路線；但解脫的路怎麼走，似乎就顯得很麻煩。但是，依靠佛的教誨就不是很難了。就像一條街上的所有人都往前走，其中一個人驟然掉頭往回走一樣；在輪迴的道路上，所有的眾生都是往前走，往前走走到哪裡呢？走到地獄、旁生、餓鬼道等處，但修行人卻往回走了。往回走，走到哪裡呢？就是要回歸自然。

現在不是很多人說要回歸自然嗎？但世人所回歸的“自然”，不是真正的自然，真正的回歸自然，就是走解脫道，放棄對輪迴的貪欲心。目前我們需要的，就是出離心。從今天起，我們不能把金錢當成生存的意義，也不能把傳統觀念當中的兒女家庭、天倫之樂等等當作生命的意義。

對一個凡夫來說，生命輪迴非常痛苦。也許有些人不一定承認，他們沒有經歷過太多的痛苦，擁有一些暫時性的幸福生活，就自以為是地說：我的生活已經是人世間最頂峰的生活了，什麼極樂世界、解脫，我根本不需要！但他們看錯了，他們目前的幸福生活並不是永恆的，這是他們對輪迴的認識不夠造成的。具體的道理我不講，在人身難得、死亡無常，尤其是輪迴過患裡面講得很清楚，通過觀修我們就能知道。如果這樣一直往下走，前途是非常可怕的，所以我們必須回頭！

從現在起，為了獲得解脫，我們必須放棄那些世俗的金錢、名利。當然不是全部放棄，釋迦牟尼佛在顯現上也天天托鉢化緣，天天要吃飯；當然，佛吃不吃飯肯定是無所謂的，但在眾生的眼裡，佛也會如此示現，凡夫就更做不到徹底放棄世俗生活。但除了生活以外，我們還要有一個堅定不移的決心——走解脫道。在此基礎上，哪怕念一句咒，就已經開始回頭了，走一步是解脫道，走兩步也是解脫道，走得越多，離解脫越近。依照我們以前的方式生活——不回頭一直往前走，只會離解脫越來越遠。

這樣說起來雖然很簡單，但是做起來也不是很容易。出離心比菩提心容易一些，所以我們先易後難，能做到的先做，釋迦牟尼佛的方法也就是這樣，不能把最難的東西先推給你，否則所有的人都會灰心失望。能做到的先做，做完以後再做其他的。譬如說，出離心生起了，就修菩提心；菩提心有了，就修空性；顯宗中觀的空性瞭解以後，就提升到密宗大圓滿的層次，這是最踏實的路。

雖然我講的這些內容，是針對剛剛學佛的人而言的，但我想很多人還是需要的。讓你們講什麼是出離心，什麼是菩提心，你們多數人都會講，考試能及格，但是在實際行動上及不及格？我想我不及格，你們及不及格？如果不及格的話，那我們還是需要實實在在地修。

前幾年我講了出離心和菩提心，去年又講了很多空性的修法，今年又回到最基礎的地方，像幼稚園的小朋友一樣從頭開始學。你們是不是有點不理解，但我認為這是需要的，你們可以想一想，自己是不是需要調整一下？在實

際行動上，你們是不是把最基本的修法修好了？空性、大圓滿離我們還很遠，所以你們先不要奢求修最高的法。

我不給你們交代其他的作業，你們每個人都有很多文字上的作業，再不能多了，但是我也給你們安排一個作業：你們要認真地思考一下，這兩年修行的進步是什麼？過一段時間我要考試，考試的內容，就是問你們有沒有菩提心，有沒有出離心；在出離心、菩提心上面有沒有什麼進步、收穫；內心深處有沒有獲得什麼佛法的利益，這是修行人最基本的成就。



如何做一個標準居士 (一)



今天我們仍然不講什麼密法、大圓滿等等，還是講一個最基礎、最簡單的內容。也許你們當中的很多人會有點失望：“唉！又講出離心，我都聽膩了，沒有什麼值得聽的。”但我認為：對我們這種人來說，出離心比任何修法都重要，菩提心就更不用說了。雖然空性的修法、大圓滿的修法很重要，但任何事情都有一個過程，若按照它的程序去作，則會有所成就。如果程序、次第亂了套，就不會有什麼結果。同樣的，佛法的修法也不能亂了套，所以，我們有必要繼續鞏固基礎，更何況有些人甚至連基礎都沒有打好。基礎都沒有打好的話，就更不存在什麼鞏固不鞏固的問題了。所以，我們還是有必要反反覆覆地講出離心。

難道反覆地講就會有出離心了嗎？不是。講了以後還是得去修。等大家基本上有了出離心和菩提心以後，才可以講其他的法。有沒有出離心和菩提心，不是由其他人去判斷，就是由我們自己去判斷。

講法和聽法的目的，都是為了讓大家能有一點進步和收穫。如果沒有收穫的話，講再多也沒有用，因此，我還是講一些基礎的知識。

今天我們講的題目就是——“如何作一個標準的居士”。你們也許認為：“喔！這個很簡單，我都作了七、八年、十幾年的居士了，這有什麼好講的？”但是，雖然當了七、八年、十幾年的居士，究竟是不是標準的居士，這就不好說了。所以，今天我們就簡單地講講“如何當居士”。

梵文中居士一詞讀作“**भुविश्रितः**”，中文翻譯為“鄔波塞迦”或“優婆塞”，二者實際上是一樣的。“鄔波塞迦”是什麼意思呢？“鄔波”就是親近、接近，或者恭敬的意思；“塞迦”的意思是善業、善法、善。翻成中文，就是親近事。本來“事”的意思很廣，包括事業、事務等等，但此處是指善法、善事。居士的意思，就是接近、親近善法。善法究竟是什麼呢？從小乘的觀點來看，是指阿羅漢。居士就是親近阿羅漢——還沒有成為阿羅漢，是一個預備的阿羅漢。換言之，在座的各位應該是預備阿羅漢了。但我們有沒有預備，那還得看看夠不夠標準，夠不夠資格。如果是一個具格的居士，那就是一個預備阿羅漢。

預備阿羅漢需要具備什麼樣的條件呢？

我們就從三個方面簡單地談一談：第一個是居士的見解；第二個是居士的修法；第三個是居士的行為。有了見解、修法、行為之後，自然就有了果。小乘的果就是阿羅漢；大乘的果就是成佛。我們今天不講果，只是簡單地講講居士的見解、修法和行為。

一、居士的見解

居士的見解可分為三個層次：

（一）最低的見解

最低層次的見解，就是需要有世間的正見。世間正見有兩點：第一、深信輪迴。即深信輪迴、前生、後世都是存在的；第二、深信因果。這兩個叫做世間的正見。從見

解方面來說，這兩個就是標準居士的最低見解。如果具備了這兩個世間正見，就可以說我們在見解方面已經達到了最低層次的標準。

雖然這是最低層次的見解，但佛也說了：任何人具有這樣的世間正見，則此人於千世中不墮惡趣。千世是什麼概念呢？現在就是我們的第一世，然後第二世、第三世……乃至千世。這是佛親口說的，所以很重要，它是我們整個修行見解的基礎。

1、深信輪迴

生命輪迴是佛教當中的一個極為特殊的課題，雖然其他宗教也曾提到，但都不及佛教那麼完整。在輪迴方面，佛教已形成一套完整的學說，所以，在居士的標準見解中，第一個就是深信輪迴。關於這方面我不多講，雖然我們以前並沒有專題性地講過輪迴，但坊間也有很多有關前世今生方面的書籍，你們可以參考。今天，我們就簡單地談一下輪迴。

首先我們談談，人死了以後是什麼樣的狀況？從外表上看，人死了就是一具屍體，沒有呼吸、沒有心跳，所以，醫學上判斷死亡的標準，就是心臟不跳動，沒有脈搏，沒有呼吸。但從佛教的觀點來看，這些只是最初步的死亡階段，還不是真正的死亡。人活著的時候，可以感覺到他的呼吸、心跳。死亡開始的時候，首先消失的就是這些，但實際上他還沒有死亡，有些人在心跳停止了以後，還可以繼續活兩天、三天、四天。以醫學的觀點來看，在

大腦細胞死亡以後，人就沒有辦法再活了，但這個說法已經被推翻了。被誰推翻的呢？並不是經由辯論推翻的，而是被一些現實的、活生生的東西推翻的。

什麼東西具有這麼大的說服力呢？就是讓自然界或者讓事實說話，這是最具說服力的。因為很多人“死”了以後，經過兩、三天又蘇醒了，雖然醫學上界定的所有死亡標準都具備了，但“亡者”還是復活了。現在這種情形到處都有，其實佛經上面早就記載了，包括顯宗、密宗都描述過這種情形。

在世俗人的心目中，死亡是一件很簡單的事。其實不然，人死了以後還要經過很多很複雜的過程，我曾經簡單地講過一個“中陰的訣竅”，再進一步講的話，就是密宗的“中陰解脫”，這個我們暫時不講。我今天想讓大家知道的，就是在人死了以後，他的意識還會繼續下去。

在沒有身體支撐的情況下，人的精神或者意識永遠都不可能獨立。即使在中陰的時候，都有一個意形身——就像作夢時候的身體一樣。

人死了以後，肉體和意識就分開了，那個時候，在亡者的肉體上立即就分出一個身體，一個非常透明的身體——意形身。它是意識的載體，眾生在中陰漂泊直到投生之間，一直依靠這個身體。投生的時候，不論投生為畜生還是人，意身和意識二者都會一齊前往，所以，前世的很多資訊就會帶到後世去。

現在這種情形到處都有。最近我也看見過幾個例子，這是千真萬確的事實。如果沒有證據，我們也不會說，我

們絕不可能瞎編一個故事來騙眾生。佛教徒是最客觀、最實事求是的。包括佛所說的話，如果不符合現實，文殊菩薩、無著菩薩等論師都會加以解釋，說明這不是佛的真正的意思。當然，佛不可能有錯誤，這些不了義的話都是度化眾生的一種權巧之說。既然佛的話都要這樣解釋，我們就更不可能無中生有，捏造一個故事來欺騙眾生。

一次，在某縣城附近，有一個判了死刑準備槍斃的犯人，正押往刑場的路上，不料刑車發生故障而不得不停了下來。

當時，附近一所寺院的活佛和一個女人正好路過，看到了這個死刑犯——他被綁在車上，旁邊還有很多士兵。那個人看了看他們兩個，然後笑一笑。

不久，這個女人懷孕了，幾個月後生下一個小孩。小孩一生下來，腦後無緣無故就有一個傷疤，別人一用手指觸碰，小孩就會痛得大哭。當這個小孩長到二、三歲剛剛會說話的時候，他就說出那個死刑犯的名字，並說自己就是那個人。他自幼就非常怕警察。現在這個小孩長大了，他的後腦勺已經沒有傷疤，但這一塊頭髮卻是白色的，到現在都是這樣。對於前世的很多事情，他都記得清清楚楚。

前世特徵移轉到後世的例子，在國外也有很多。國外出現這種情況時，很多人就會到警察局去查前世那個人的檔案——被槍斃時子彈射擊到哪個部位等等，這些全部有紀錄。核對以後，一個個都被證實了。

前世槍斃時身上留下的傷口，為什麼會移轉到後世的

身上去呢？關於這個問題，全世界只有佛法才能夠解釋清楚，其他無論是宗教也好，哲學也好，科學更不行，沒有一個學說能夠說得清楚。大家都知道，研究一個課題，要花很多的人力、物力、財力，所以必須要有個交代，否則不敢去作這個實驗。很多的科學家、哲學家在面臨這個問題的時候，都只能擱置一邊不管。因為很多研究者知道說不清楚、解釋不清楚，一定會失敗，所以他們不敢追究下去。

佛教怎麼解釋這種現象呢？很簡單。現世肉體上面的特殊標記，是通過前世死的時候出現的意形身這個載體，而把很多前世的資訊帶到下一世的。比如說，我們用無線電話的時候，發話人說的話是一段聲波，聲波可以轉換成電磁波，電磁波可以傳到對方的手機裡，又再把它轉成聲波。接聽者聽的時候，發話者講的所有訊號全部聽得一清二楚。這是誰傳過來的呢？在發話者與接聽者中間，有一個肉眼看不見，實際上卻存在的東西，是它在傳遞這些聲音。

意形身不是血肉之軀，而是意識的產物，就像幻覺一樣。雖然現在我們看到的這個身體是最粗大的，但是，通過密宗的一些修法，可以讓這個身體變成跟意形身差不多的身體。這種身體不會生病、沒有死亡……這就是密宗裡面講的金剛身。

我認為：用一些現代科學發現來解釋這些現象，可以解釋得比較清楚。比如說，我們現在眼睛看得到的光和物體是很粗大的。當這些光降到一定水準，或物體劃分為

細小的微塵時，就成了不可見光或不可見的微粒，但實際上它是存在的。在這個宇宙當中，存在著很多不可見的東西，只是以前的人沒有發現而已。

我們的身體也是這樣——我們現在的身體沒有經過加工，是一個很粗糙的東西，有衰老、病痛、死亡……；但是，一旦通過修法，這個身體也可以降到不可見的地步。這個問題今天不講，今天我們要講的，是中陰的身體。在前世與後世兩個肉身之間，依靠意形身這個靈魂的載體，可以把前世的很多資訊帶到後世。所以，前世身體上的很多東西都會在後世的身上出現。

最近我又看到另外一個例子：在某寺院附近有一個孩子，一出生來他的肺、氣管就有問題，呼吸的時候，氣管裡發出呼呼的聲音，屬於先天性的肺病。他今年才四歲，在他剛會說話的時候，他就說出一個人的名字，並說自己就是那個人。同時，小孩非常清楚地記得那個人生前的很多生活細節。

那個人是怎麼死的呢？他得了肺炎，就在醫院裡面死的。前世那個人得肺炎而亡，後世這個小孩又有先天性的肺病，兩者之間到底有什麼關聯？無因無緣是絕不可能的。任何一個事物都有因有緣，無因無緣的巧合是最束手無策的解釋。說不通的時候只能說：這是巧合，這是偶然的現象，沒有什麼關聯。但這些並非巧合，都有一些因緣，只是我們沒有看到而已。

這些情況的發生也不是局限於藏地，如果僅僅發生在藏地，那就會說：喔！藏族全民信佛，這些事肯定是捏

造出來的。事實並非如此。如今，連西方都有很多諸如此類的案例。現在我們不是凡事都效法西方嗎？再加上現今是個資訊爆炸的時代，每個人都能很輕易地得知全世界的訊息。我們不能像以前那樣，很輕率地用一句話就全盤否定——這是迷信、騙人的。事實上，現在這些問題的確令很多科學家感到頭痛不已。

最近我看了一本名為《走進真實》的中文書，策劃者召集了全世界五十五位一流的科學家、哲學家、基因學家等等進行廣泛的研討，並作了一個系列電視報導。其中就提到了很多目前比較先進的概念，但講得不是很清楚。有很多科學家都對以前的很多說法表示懷疑，因為這類的例子、數據太多了，而且全是活生生的事例。科學講的不就是數據嘛！數據不僅僅來自實驗室，在人們生活的周遭，處處充斥著數據。像前述的這些實例不也是數據嗎？我們理應把這些也納入研究的範圍。

以前我也說過，通過很多數據，現在我們愈發感覺到：佛的輪迴學說、宇宙觀或者世界觀，才真正是跨世紀的思想，它一直都遙遙領先於科學之前，從未曾落後過。今天我在這裡講，基本上大家都認同，但這不是僅僅讓佛教徒承認的，包括有良知的非佛教徒，也應當承認這一點。

當然，承認不承認是主觀的、個人的問題，最重要的是客觀的證據。既然國內外都有很多類似的例子，我們總不能都用一句“巧合”來搪塞吧？哪有這樣的巧合——後世的小孩不但身體上有特殊的標記，而且清清楚楚地記得

前世那個人的很多其他人根本不可能知道的生活細節。在全世界所有的學說、邏輯當中，只有佛能夠用生命輪迴的理論來解釋這些現象。所以，作為居士，首先要相信生命輪迴，這是居士的最低見解之一。

2、深信因果

佛告訴我們：普通人最好不要去觀察因果，因為普通人觀察因果不一定能得到正確的答案，並會對因果產生懷疑從而導致痛苦。包括有神通的人，都只能看見一部分因果。有些外道也有神通，雖然他們的神通有局限，不像佛那樣廣大、全面，但他們也有一些神通。這些外道通過有限的神通觀察到：一個一生當中都行善的人，死後卻墮入惡趣——地獄、餓鬼、旁生道。他們由此推知，因果是不存在的，如果因果存在，一生都在行善的人，死後就不會墮惡趣。所以，他們就生起邪見，認為因果不存在。有一部佛經專門講外道的這些錯誤。他們究竟犯了什麼錯誤呢？

以前我們就講過：因果不是今天作，明天就成熟；或者是這一生把種子播下去，下一世就成熟。因果中間有可能會間隔很長很長的時間，即使有神通的人，也只能知道一個片段，而不能完全了知因果。如果通過其他的方法來觀察，就更加困難了。一般人只能間接地瞭解因果，想要直接去瞭解的話，除非是有很深廣的神通。

如此說來，我們是不是沒有辦法證明輪迴、因果的存在了？辦法是有的。比如說，科學家要研究一個很細微的

粒子，他首先需要一個電子顯微鏡之類的儀器，光靠眼睛是沒有辦法的。同樣，法稱菩薩在因明的《釋量論》中就講到：在觀察因果的時候，由於我們的眼睛看不到，耳朵聽不見因果的存在，所以，我們首先就得依靠佛的語言。但佛可不可靠呢？佛說的會不會有什麼漏洞呢？因此，我們首先要證實佛說的絕不可能有錯誤。具體的證明過程，在《釋量論》、《量理寶藏論》裡面都有。

因明裡面講了很多很多推理的方法，但最關鍵的核心，就是要證明佛說的話是可靠的。如果我們佛教徒都認為：喔！佛說了算，佛說了不需要觀察的話，那就沒有必要讀那麼厚的一本書了。

因明裡面沒有信仰的成分，就是針對一個完全不相信佛的人（當然在文化層次上肯定要有一定的水準），面對面、實事求是地討論若干問題。因明裡面的“因”，就是指證據或者數據。因明就講因和數據，不講信仰。通過一步步的推導，最後證實——佛說的不會有問題，不會有錯誤。只不過在有些時候，針對某一類眾生的想法，佛也會說一些適應他們的話，這是由於聞法者千差萬別的文化背景、思想狀況等等所導致的，是度化眾生的一種方法。佛自己也說：你們不能認為經書裡面的內容百分之百都是正確的，有些不符合現實，是我故意這樣講的。

除此之外，佛真正說的了義之法，即使到現在都找不出任何瑕疵。多數現代人認為，在二十一世紀，科學等各方面的進步和成就，已經很了不起了。但是直到今天，我們有沒有發現佛說的話裡有任何一個錯誤？沒有。佛的人

生觀、世界觀等等，一直都走在科學的前端。科學和佛法相比，還是有一定的距離，至今仍遠遠落後於佛教。這不是我信口開河，只要是公正的地方，無論任何一個場合，面對科學家也好、哲學家也好，我都敢說這種話。

雖然瞭解因果的最終方法是這樣，但我們也可以側面地去瞭解因果，比如說，同樣聰明的兩個人去做同樣的事情，有同樣的條件、同樣的關係，但結果一個人成功，另外一個人不成功，這是什麼原因造成的呢？很多人會說是巧合，但是不是巧合呢？佛說：任何一個事物的因，都有近因和遠因。遠因發生在久遠的時空，近因則發生在當下。

比如說，我們今天生病了，這個病的來源有可能是一萬年前或者幾千年前的某種原因，這個叫做遠因，我們看不見；近因則是現在我們不講究衛生，或者是飲食失當等種種客觀原因導致的。遠因和近因的結合，導致我們的生病。現代人往往只看近因，而忽略了遠因，所以很多事情都解釋不清楚，僅僅從物質方面解釋，就有很多事情現在沒有辦法證明。隨著科學的日趨發達，以前很多學者的理論，比如我們熟知的牛頓的很多理論都已經被推翻了。由於科技不斷地躍進，不少的學說都無法逃脫被超越、被推翻的命運，但為什麼千百年來獨有佛的學說屹立不搖呢？

因為佛是證悟者，已經攀上智慧的圓滿頂峰，由至高點往下俯瞰、往下解釋這些事情，所以佛法就不需要什麼改革，也不會有什麼革命性的新發現，佛法永遠不會隨著時間的推移而被淘汰。科學等世間學說確實有這種需要，

因為它是由低處往上走，從無到有、越來越好，一直都是往上發展的。第二個相信因果的主要依據就在於此。

除了佛的語言以外，是不是根本沒有辦法證明因果的存在呢？也不是。還是有的，但最主要的是，佛告訴我們，一個凡夫去觀察因果存不存在，他最後是得不到結論的。比如說，在沒有任何儀器——電子顯微鏡等等的情況下，想看看原子以下的粒子，比如說質子、中子、夸克等等到底存不存在，我們的眼睛能找到答案嗎？不可能的，相反的，如果我們過度地相信自己的眼睛，我們會認為：喔！我的眼睛看不見，哪有什麼質子、中子？哪有什麼微粒的運動？物體是靜止的，我明明看到它是不動的。哪有什麼運動的電子？這樣就想當然地否定了微粒及其運動的存在。西方哲學在二千多年當中一直有這種觀點，後來慢慢有了電子顯微鏡等等，利用這些科學儀器就可以看到事實的真相，所以很多人才相信了。當科學知識和常識發生衝突以後，科學必須通過儀器與研究成果把常識推翻，之後才能建立一個比較理想的見解。

同樣的，我們需要的不是儀器，而是邏輯與推理方式。因為現代人非常傲慢——過度地相信自己的眼睛、鼻子等器官和儀器。眼睛傳給自己的任何一個資訊，都無條件地相信。眼睛說是白色，就認為是白色；眼睛說是紅色，就認為是紅色。問題就出在這個上面，這種思想把我們束縛了。我們一直都認為：我的眼睛看得見的才有，看不見的就沒有，就是神話故事。如此一來，我們的思想就得不到解放。

佛法也要用“解放思想”這個詞，誰要被解放呢？凡夫要被解放。因為凡夫過度地相信自己的眼睛、耳朵，所以看不到世界的真面目，看不到時空的真面目。現在我們要推翻的，就是自己的眼、耳、鼻、舌的見解，以及所有世俗間的見解。因為今天我們在講最低層次的因果，所以沒有必要講這麼深。現階段，我們就是要相信佛的話，相信因果是存在的。不能凡事都輕率地歸結：這個是巧合，那個也是巧合。反正自己說不清楚的，都是巧合。這樣一味地固執己見，就根本看不到事實的真相。

任何一個事物都有近因和遠因，比如說，這個手錶的近因，是手錶製造廠工匠的手藝，但它最終還是要回歸到我們的意識，只有意識的習氣爆發的時候，才會出現手錶，這就是遠因。但我們只能看見它的近因。至於遠因，誰肯承認這個手錶是從我們的心裡產生的呢？如果一提到這個話，大家就認為是唯心主義。其實不是唯心主義，理由我以前講過了，今天就不再重複。

佛法跟基督教等其他宗教最大的差別，就是在任何一個問題上都要有強有力的、實實在在的證據或者數據，有了以後才可以接受，否則就不接受，所以，中國的有些老一輩學者曾經說過，我們對佛法的信任不是迷信，而是智信。說得很好——不是迷信是智信，由智慧產生的信心。

但基督教卻不是這樣，從它有史以來，沒有一個人能夠真正證明上帝的存在，但基督教還是要求信徒必須無條件地相信。雖然愛因斯坦、費曼等世界著名的科學家都說了：科學沒有辦法推翻上帝的存在。但僅僅科學不能推

翻就能成立了嗎？不是。你自己應該提出一個證據來說服人，人們才能相信；僅僅是科學不能推翻，就可以承認了嗎？當然不可能。這就是佛教與基督教不一樣的地方。

很多人覺得：平日念念佛，在觀音菩薩的聖誕日、佛的聖誕日，背著一個羅漢包到廟裡去燒燒香，手上戴一串佛珠，這就是居士了。我們心目當中的居士就是這樣的，實際上不是這樣。難道背一個黃色的羅漢包，手上戴一串念珠就是阿羅漢的預備了嗎？當然不是啦！要想變成阿羅漢的預備，就得從見解、修行、行為上全方位地與眾不同。所謂與眾不同，當然不是說我們已經是佛菩薩，而是說要跟一般的凡夫有所不同，至少在認知上有些不同，這才可以說是接近善事。這是居士最低最低的見解標準，再沒有辦法低了；再低的話，就沒有什麼見解了。

我們具不具備這些最低的見解呢？在任何時候，我們都要問自己：第一個、我有沒有深信因果；第二個、我有沒有深信輪迴。如果沒有，就沒有居士的見解了。

佛說：見解就像人的眼睛；修法和行為就像人的腳。先用眼睛看，然後腳跟著走。如果眼睛看不見，那往哪裡走呢？怎麼樣走解脫道呢？解脫道在哪裡我們都看不見，就像盲人一樣，那怎麼走路呢？所以，沒有見解一切都免談。如果連最低的程度都達不到的話，就根本不是居士，至於修法就更談不上了。

佛法不像世間的知識，世間的知識不一定用得上。比如說，如果我們在大學裡讀一個專業，以後再改行的話，說不定整套知識都用不著了。佛法不是這樣，學到的就要

去用，如果不用，學了也沒有價值，等於沒有學。我們講佛法，就是要講修行、見解上面的體會。如果要談有沒有進步，也要從實際的體會、實際的經驗上去觀察，這是很重要的。

（二）中等的見解

中等的見解是什麼？中等的見解就是中觀的空性。不是證悟中觀的空性，證悟當然更了不起。此處不是指證悟，而是指能夠瞭解、理解中觀空性。比如《中論》、《入中論》等中觀論著中講到的空性、無我，或者沒有那麼廣的，諸如我去年講過的米滂仁波切的《人無我的修法》、《法無我的修法》，還有《心經》等比較簡略的空性。如果有空性的見解，就是中等的居士見解。

所有的佛教術語，都有嚴格的意義。按照嚴格的梵文意義來解釋，“見解”不是指一個模糊的觀念，而必須要堅定不移、深信不疑。比如說，對無常有堅定不移的認識，認為每一個事物都是無常，絕對是無常，沒有一個例外。有這樣堅定不移的信念，才叫做見解。其他的概念都不叫見解，而只是一個概念。

總結一下剛才的內容，就是說：我們對輪迴有沒有堅定不移的認識？對因果有沒有堅定不移的認識？如果有的話，那我們至少具備了最低層次的居士見解。如果不但具備這一點，而且在此基礎上對人無我、法無我、空性也有堅定不移的認識。雖然還沒有真正證悟，但深信不疑，認為任何一個物質都是空性的，這是不容置疑的。有這樣堅

定不移的認識，就是空性的見解，也是中等的居士見解。

證悟和見解有什麼差別呢？佛教認為：坐禪時候體會到的感覺，一般不叫見解，而叫做證悟或者智慧——無我的智慧、空性的智慧；從禪定中出來以後，平時在日常生活當中也有這個觀念或認識——毫無疑問，一定是空性，一定是無常，這一般不叫智慧，以智慧和見解來區分的話，就叫做見解。

證悟和見解我們都需要，如果不信因果，又怎麼會信因果不虛呢？如果不信輪迴，連輪迴自身都站不住腳了，還談什麼下一世、輪迴痛苦等等呢？都沒必要了。所以，人身難得、死亡無常、輪迴過患等等，都建立在此二者的基礎上。

中觀的證悟和見解也是這樣。如果能在坐禪的時候深深地體會到空性，就叫做證悟。

“體會到”是什麼意思呢？比如說，頭疼的時候，這個疼是什麼樣自己能親身感覺到，這不是書本上寫的——因為什麼神經、什麼細胞出了什麼問題，有什麼樣的反應，就稱為疼——現在不需要書就完全能感受到痛，這就不叫見解，而叫證悟。從這個狀態當中出來以後，在我們的心裡還會留下一個非常深刻的印象：雖然我現在沒有剛才的體會，但是，在我坐禪的時候，深深地體會到一切法都是空性，所以，現在我看到的這些東西就是空性。有這樣堅定不移的信心，就叫做空性的見解。空性的見解與空性的智慧，這兩個要分清楚。

中等的居士見解，就需要有這樣的境界。大家有沒有？自己去觀察。如果中等的見解沒有，下等的見解也沒有，從佛法、修行上來說，就等於沒有眼睛；如果有下等的見解，雖然目前還沒有空性的見解，那就還沒有完全失明，我們的眼睛至少能看見一點東西，雖然不是看得很清楚，但是能看見一點點。

（三）上等的見解

上等的居士見解是什麼呢？就是光明如來藏和密宗的見解。密宗的見解我們暫時不講。密法認為：一定要有基礎才可以聽密法；沒有基礎，聽了也沒有用。所以就不講了，以後再說。

我去年講過的那些空性修法，我認為就是密宗的觀點、密宗的境界，至少是密宗境界的一部分。你們一定認為密宗有什麼與眾不同的東西，一直要求我講密宗，如果真的有一天我講密宗的話，到時候有可能你們會失望的。你們會發現原來也沒有什麼別的東西，以前講的那些就是密宗，只是改了一個名字而已，其他沒有什麼不同。只是你們自己不相信，沒有修；如果修的話，這個證悟就是密宗的證悟。如果有密宗的觀點或見解的話，這就是居士最高的境界，最高的見解。

沒有一本書裡分過什麼居士的下等見解、中等見解、上等見解，上、中、下是我分的。我為什麼這樣分呢？我是根據佛的一轉法輪、二轉法輪、三轉法輪的核心內容來分的。

一轉法輪基本上講的是輪迴、因果等等，如果你們有這種見解，就是低層次的見解；二轉法輪主要講的是無我、空性，如果你們有無我、空性的見解，就是中等的見解；當然，密宗是所有佛法裡面最高的境界，證悟了密宗，再也沒有更高的境界了。

居士的這三種見解大家有沒有？你們一定要反省一下。如果沒有，那以後到底要不要當居士？想當的話，要怎麼樣當？憑什麼來當？這很重要。我們不是靠外表，而是靠內心——內在的修行、智慧等等來當居士。在外表上，我認為你們還是要和普通人一樣，不要脫離“群眾”。你們都要上班，單位上的同事怎麼樣，你們就怎麼樣。除了一些原則性的問題不能跟他們同流合污以外，其他方面盡量順應大眾，這樣別人可能會開心一點。如果整天背一個黃包包，拿一串念珠，拒人千里之外的樣子，只會讓別人避之唯恐不及。我們沒有必要這樣，在內在、精神上與眾不同就可以了。

以前很多人認為，精神是不值得考慮的，物質才是實實在在的，精神沒有什麼研究價值，從而忽略了精神。其實並非如此，在量子物理當中，精神佔了很重要的地位。你們翻一翻量子物理的書籍，看看德國物理學家海森堡怎麼說的。我上個月見到一個美國博士，是在大學教佛學的。他說：當我怎麼講都講不通唯識宗的時候，我就跟學生說：“就是海森堡說的觀點”。海森堡的說法比較接近於唯識宗，但唯識宗並不同於海森堡的觀點。

科學家們已經認同，越進入微觀世界，精神就越有地位。現在誰再像以前那樣說“精神算什麼，它只是大腦的產物”之類的話，就已經不可能再佔據什麼主導地位了，所以，精神是最關鍵的。打個比方說，一部電腦要做一件事情，全靠軟體程式；同樣，一個人要做一件事情，不論修行也好，做世間法也好，全都是精神在推動。如果沒有精神，人不就死了嗎？所以，精神是非常非常重要的。

以上是居士的三個見解。

二、居士的修法

（一）戒律

居士的修法，是從守戒開始的。守戒也是一種修行，而且是最關鍵的。

我碰到過很多的居士，雖然已經皈了依，他們也自以為當了好多年的居士，但居士五戒還沒有受，這是不合理的。要當居士，就要有戒律，這是最關鍵的。

比如說，要在牆壁上畫畫，牆壁是最關鍵的，沒有牆壁就根本沒有辦法畫畫。同樣，戒律是所有修行、智慧的基礎。雖然戒律有很多的層次，但我們不能連一個戒律都沒有，只要有一些自己能夠持守的戒律就可以了，不是說你們統統都要守出家戒。如果沒有戒，就不算真正的居士，所以要守戒。

很多人一聽守戒，就覺得非常害怕：唉呀！一守戒很多事情就不能做了，好可怕！其實並非如此。大家都知

道，每個國家都有法律，法律實際上也像戒律一樣，是控制一些人的瘋狂行為的手段。但卻沒有人說國家不應該有法律，有了法律以後就不自在、不自由了，這個太可怕了！大家都認為法律是需要的，沒有法律的話，這個社會就亂套了。比如說，如果沒有交通規則，在人口擁擠、車水馬龍的大街上就會交通擁塞甚至發生交通事故；因為有了規則，我們才可以比較順利地上路。戒律也是一樣，對一個修行人來說，守戒是必不可少的第一步。

（二）四個外加行

修行首先要修什麼呢？就是修四加行。這是最關鍵的。

你們知不知道波音747有四個發動機，每個發動機有八萬公斤的推動力，總共是有三十二萬公斤的推動力，有了這麼大的推動力，它才可以承載那麼多東西。如果一個發動機不行了，三十二萬就減少了八萬；兩個發動機出了問題的話，就只有十六萬公斤的推動力；如果三個發動機不行了，而飛機又在青藏高原上空飛行的話，飛機就有可能會撞到山上。你們好好想想，如果飛機在地面上沒有這四個發動機是什麼狀況？肯定飛不起來；如果在空中四個發動機同時沒有了是什麼狀況？飛機一定會墜落下來的。同樣，倘若沒有四個加行，就沒有推動力了。推動力把我們推到什麼地方？就是推到解脫道上面。所以，我們一定要修四加行。

現在有些地方的某些人在傳授佛法的時候，居然給一些居士說：你們的根器非常好，不需要修四加行。居士們都不知道，聽了很高興，於是到處宣傳：“我是利根，根本不需要修四加行。我的上師說了，我有可能前世已經修了，所以現在不需要修了。” 反之，如果有人給他們說：“你一定要修加行，不能不修” 這樣的話，大家都不高興。

為什麼會有人這樣說呢？因為你們喜歡聽這種話，所以他們自然會迎合你們說這種話；如果你們都不喜歡聽奉承之語，自然就沒有人會對你們說。大家都擔心說出去的話會令對方不高興，如果我說“你是利根，你不需要修加行。” 會令你不高興的話，我肯定不敢說了。

當然，如果對方說的“可以不修加行” 之類的話對你沒有什麼影響，那也沒關係；但若你也真的這麼認為：“我已經很不錯了，不需要修加行了。” 那就糟糕了！

你們可不可能不需要修四加行呢？不可能的，一定要修加行。

前幾天我碰到一個人，他說他在一個地方閉關了六個月。我問他修了什麼？他說他的上師對他說：“不需要修出離心，不需要發菩提心，你在魚市場看到那些魚時，就念念經，給它們灑點甘露水就可以了，這就是菩提心。出離心、菩提心不需要修，你只需要放鬆、看心就行了。” 我不禁惋惜地對他說：“你在山上的六個月全部浪費了，沒有任何意義！” 當然，話也不能這樣說，他那六個月也不是做別的事情，還是在修法嘛，至少他認為是在修法，

所以肯定不是純粹的浪費。但我為了打擊這種說法，所以才這樣說，但若說不是浪費也很難。在六個月當中完全放鬆，米滂仁波切在《定解寶燈論》裡面也說了：我們從無始以來到今天都在放鬆——想說什麼就說什麼，想做什麼就做什麼，什麼都不加規範，所以今天什麼收穫都沒有。那樣散亂，就不可能有什麼進步，再這樣放鬆下去會有什麼結果呢？你們自己看看米滂仁波切的《定解寶燈論》，說得非常清楚。所以，四加行是第一個必須要做的功課。四加行修好以後，出離心就有了。前幾天我也說過，三千大千世界的所有凡夫都往前走，但是，一旦有了出離心，就有了一百八十度的轉變。到那個時候，我們就會往回走。不修四加行，我們就不可能回頭。

（三）五個內加行

四個外加行修完以後，就要修五個內加行。很多人在修加行的時候，先不修外加行，而先修內加行。為什麼先修內加行呢？因為內加行當中有很多計數，要完成一定的數量。很多密宗上師在傳法之前，會先問你有沒有修完五個內加行，如果說修完了就可以傳；一般不會有人問你有沒有修外加行，所以有些人就把四加行丟了，只修五加行。這樣的修法不是很好，以後大家無論是剛開始修加行也好，或者是重新修也好，還是先修四個外加行。

釋迦牟尼佛轉法輪的次第也是這樣：第一轉法輪的核心思想，就是人身難得、死亡無常等等，只是在此基礎上加了無我的修法，其他就沒有了，所以，我們修的時候，

第一個就要修外加行。外加行修完了以後就修內加行。做一個居士，特別是學藏傳佛教的居士，這兩個是一定要修的。如果實在是年紀太大、體力不支的話，像頂禮這樣的修法可以不修，而用其他修法來代替。

（四）念佛

在修加行的同時，念佛也很關鍵。所有的居士都要念佛，不要說居士，連高僧大德都念佛。

有些人認為：念佛是那些沒有文化的老太太、老頭子做的事情，有知識、有文化的年輕人怎麼可以去念佛？我們應該修更高檔的法。

這是錯誤的想法。念佛是一定要念的，誰也不能放棄；同時要修四個外加行和五個內加行，這兩個修完了以後，就可以修空性、修密宗，但這是以後的事情，修加行才是我們的當務之急。



如何做一個標準居士 (二)



（五）修法的重要性

培養出離心修四個外加行，這是下等的修法。下等的意思，是最基礎的意思，並不是說出離心是很下等的、不值得修的。出離心是我們走向解脫的第一步，是最基礎的修法。

出離心修完後，中等的修法，是大乘顯宗的修法，也就是修菩提心，並在此基礎上修無我空性。這個修法為什麼是中等的修法呢？因為，這個修法還沒有涉及到最上等的修法，比如像密宗的生起次第、圓滿次第、大圓滿、大手印等修法，所以這個修法也不是最高的；又因為這個修法比小乘的無我修法、出離心的修法要高一層，所以屬於中等的修法。

對我們來說，最關鍵的還是出離心的修法。沒有出離心，修什麼樣的法都不能成為解脫之因。如果我們有了出離心，行善、念咒、放生之類的善事或者修行才會成為解脫之因。

上次我們也談到過，為什麼我們會流轉輪迴，這個問題我們一定要思考；我們為什麼活著，這個問題也要去思考。這兩個是很重要的，但很多人都拿不出答案。

很多人都想知道，我們為什麼是人，不是牛，不是馬，牛馬為什麼是牛馬而不是人；很多人也想知道，我們為什麼活著？生存的方式和生存的意義到底是什麼？但除了佛法以外，沒有一個人能真正地找到這個答案。

這兩個問題雖然只是一個常識，但這兩個常識對我們的修行卻有著直接的關係，所以要思維這些內容。思維之後就會知道，我們流轉輪迴的原因不是別的，既不是像基督教所說的是上帝的安排，也不是無因無緣，那是什麼呢？就是我們的貪心——貪欲的心，它讓我們流轉於輪迴當中，這是第一個問題的答案。

第二個問題的答案，生存的意義是什麼？生存的意義只有求解脫，解決生、老、病、死的問題，自利利他，除了這些以外，其他任何一個事物都不值得成為生存的意義。

這樣思維好以後，就會生起出離心，這個修法是下等的基礎修法。雖然是下等的修法，對我們目前而言，卻是最重要的修法。我們很多人不一定有出離心，雖然自己認為有出離心，但實際上有沒有很難說。如果沒有出離心，就不可能走上解脫道。

下等修法——人身難得、死亡無常等外加行修完後，就會生起出離心，出離心生起後，中等的修法就是菩提心和空性。

菩提心的具體修法，我曾經講過很多次，很多人都有《慧燈之光》，以前沒有聽過的可以看書，所有菩提心修法當中最具體的修法，就是那些修法，不需要再講了。

上次提到過，我們現在預防很多問題的方法是什麼呢？就是買養老保險、醫療保險等很多保險。買這些保險的目的，就是預防萬一遇到了什麼問題而提前作出的準備。但是，有些更需要保險的問題，我們卻沒有保險。

大家認真思考一下，我們所作所為的一切，就是為了生存——短短十幾年、幾十年的生存。但十年、二十年過去後，在我們死了以後，我們的生命相續還會存在，那時我們會沒有任何準備和保險。

這個時候最需要的真正的保險是什麼呢？就是菩提心。菩提心是我們永久的、終極的保險。為了整個生命輪迴，為了保證我們的安全，我們需要買一個這樣的保險。這個保險不是拿錢去買，而是要用慈悲心去修，有慈心、悲心才可以修菩提心。很多大乘經典裡面說，一旦有了菩提心，並且沒有捨棄這個菩提心或者菩薩戒，此人永遠也不會墮入惡趣。這是肯定的，所以菩提心很重要。

菩提心的重要性這兩年我講得比較多，大家基本上知道這些道理，但只是知道而已，實際上有沒有菩提心很難說。即使有，但夠不夠標準也很難說。

如果沒有菩提心，或者只有一個造作的菩提心，沒有標準的菩提心，就缺少了最關鍵的保險。我們現在買的所有保險，都是暫時性的，在這樣的情況下死亡，因為沒有任何可靠的保險，沒有任何的準備，我們的投生就會非常危險。所以，僅僅從自己的利益來說，在這方面都一定要有準備。這個準備首先就是菩提心，然後在此基礎上修空性和無我。菩提心也叫做大悲心，空性見也叫做智慧，菩提心和空性見是佛教的精華，二者的緊密結合稱為“智悲雙運”。

一個凡夫如何修智悲雙運呢？我也曾經講過，在沒有修空性的時候，先修慈悲心、四無量心；通過四無量心

的修法，生起世俗菩提心；世俗菩提心發起來以後，就去受菩薩戒，這樣心相續中就有了菩薩戒與菩提心，智悲的“悲”就具足了；然後是證悟空性——進入空性狀態時，不會有明顯的慈悲心，因為對我們這種初入道的修行者來說，慈悲心畢竟是一種思維，一種分別念，而空性狀態是不允許有分別念的。

沒有分別念的空性和有分別念的菩提心怎麼雙運呢？在沒有修空性之前發過菩提心，受過菩薩戒，而且這個菩提心和菩薩戒一直都存在，在此基礎上再證悟空性，就是智悲雙運。因為，雖然在進入空性狀態的時候沒有明顯的分別念，但由於之前已經具備菩提心、菩薩戒了，現在這個菩提心和菩薩戒依然存在。此時心相續當中既有菩提心和菩薩戒，也有證悟空性的智慧，意識的一半是菩提心，另外一半是空性，這就叫做智悲雙運。一個凡夫的智悲雙運就是這樣。

如果能達到這一點，就是中等的修法。我們現在有沒有這種境界？每個人都要好好想一想。當然，如果你們問我：你有沒有呢？很慚愧！我現在還沒有，但正在朝這個方面努力。雖然現在還沒有，但至少在往這個方向走，至少心裡面有這樣的需求，有這樣的希望。你們現在有沒有？如果沒有的話，那有沒有往這個方向走呢？如果沒有往這方向走的話，你們想想會是什麼情況。

你們天天吵著要講密宗，講大圓滿。我為什麼不講？我不講是為了對你們負責。我雖然沒有證悟密宗、大圓滿，但嘴巴上講還是沒有問題的，但這樣的講法不會有什

麼效果，不會有什麼實際的作用。你們如果不好好珍惜、不好好修行或者不好好護持密乘戒的話，反而會有一些害處，而且弊大於利。所以，我先不講很高深的密宗修法。以前很多的高僧大德，真正實修開悟的人說過，佛經上也提到過：如果真正能夠體會中觀的空性，其實也就是密宗大圓滿或大手印的部分見解，就已經很不錯了。

你們總是說太忙了，沒有時間修出離心、菩提心與空性的修法，這就是在認知上出了問題，我們的價值觀有問題。因為在大家心中的天秤上，金錢的分量還是比解脫的分量重，兩者權衡的結果，還是選擇了賺錢，所以沒有時間修行；如果在我們的心目中解脫的地位高於金錢的話，我們就不會說沒有時間修出離心、菩提心之類的話了。

在家人當然有很多事情要處理，肯定沒有出家人那麼清閒，但是，如果意志堅定的話，還是可以抽出時間。我知道，你們當中的很多人還是比較努力的，只要肯努力就好，修行不一定那麼快就有什麼結果，我們也不需要急著要結果。只要往修行這個方向努力，就肯定會有結果的。

以前我也給你們講過這個故事：巴珠仁波切的一個弟子在山裡閉關了九年，就是專修菩提心。在九年的過程當中，一直住在山裡，不跟外界接觸，專修菩提心。可想而知，他們有那麼好的根基、那麼好的環境、那麼好的上師，還得修那麼長的時間才有菩提心的話，我們絕不可能一、兩年就修出什麼結果來。但是，只要能往這個方向走，已經有了起步的話，那也很不錯，最關鍵的就是有沒有開始修。

我們一定要清楚，此生是我們唯一的機會，這個機會一旦錯過了，以後什麼時候能夠再有這樣的機會，一萬年？十萬年？或者百萬年？誰都不知道。

你們經常說：我去問了空行母，空行母跟我說什麼什麼；我去問了瑜伽士，瑜伽士跟我說什麼什麼。我也不否定空行母和瑜伽士的神通，但輪迴的問題不是空行母和瑜伽士能夠徹底瞭解的，唯有佛才知道輪迴是什麼樣、因果是什麼樣，這個人的前因是什麼樣、後果是什麼樣。其他人就算知道，也只是一個局部，所以我認為沒有必要去問誰，主要是自己去掌握。掌握什麼呢？唯一的就昰菩提心。

如果真正有一個不造作的菩提心的話，我敢保證，從此以後這個人絕不可能墮落，至少不可能墮落地獄、餓鬼、畜生三惡道。這樣就只需要考慮怎麼樣去度化眾生，為了眾生我要做什麼事情，而不需要考慮我以後會怎麼樣，我會不會墮地獄、會不會投生為餓鬼等等。

很多人買了養老保險、醫療保險，甚至連一部車子每年都要保險，但為什麼我們不為自己的來世保險呢？生病了如果沒有保險的話，也不是不能解決的問題；再說我們也不一定有機會老，即使老了，到時候也不一定會過得很苦，這些都不是太大的問題。但有一點可以肯定，那就是我們肯定會死，死了以後肯定有輪迴，到時候我們肯定沒有什麼保險，這三個都是可以肯定的。所以，我們應該好好思維一下該不該修菩提心、空性，這是相當重要的。

我相信居士們都相當虔誠，大家對上師、對佛法充滿了信心，信心非常充足，甚至有點偏高了。所以，如果肯修的話，有這樣的信心再加上一定的努力，就肯定可以修出來。無論是出離心也好、菩提心也好、空性的見解也好，都是修出來的，絕不是從天而降，自然而然就冒出來的，所以修行非常重要。這是中等的修法。

（六）上等的修法

上等的修法，就是密宗生起次第、圓滿次第、大圓滿等修法。不過，無論是生起次第，還是圓滿次第，全部都建立在出離心、菩提心和顯宗空性的基礎上。沒有這些基礎是沒有辦法修成的，所以我們也不用太著急。如果你們自己覺得出離心、菩提心都修得差不多了，顯宗的空性也修得差不多了，自己現在已經是修密宗的時候了，那我當然也不排斥大圓滿的修法，能夠修大圓滿非常好。

但是，在這幾年當中，你們有沒有聽過我非常讚歎大圓滿，或者是說我們一定要修大圓滿？我想你們很少聽我說這樣的話，我現在也想不起來有沒有說過這種話，即使說也頂多是一、兩句。為什麼我不說？是不是不重要？當然不是，大圓滿肯定重要，但如果我一開始的時候就說：“大圓滿才是至高無上的、最有用的，其他的法都不如大圓滿。”你們哪還有功夫修加行，大家都忙著去修大圓滿了！

不過，現在從哪裡能得到真正的大圓滿就很難說了。以前法王在世的時候，講了一整套的大圓滿理論、大圓滿

修法，現在公開講大圓滿的，就只有幾個地方的一些老上師。但因為這些老上師們年紀太大了，所以現在也不怎麼講了，只是讓下面的一些弟子講。雖然我相信在西藏的山裡面，還是有很多不知名但修行境界非常高的人，但我們不知道這些人在哪裡；就算知道，他們也未必肯傳給我們。所以，現在要獲得一個真正的大圓滿，的確有很大的難度。不過，我認為這不是很重要。如果出離心、菩提心的基礎非常穩固，然後在此基礎上，能把去年我講的中觀修法修得比較不錯的話，離大圓滿也不是很遠的距離。但若這些基礎修法還沒有修的話，那就很難了。

現在卻有一些很惡劣的現象，很多居士正在修加行的時候，卻有人告訴他們：你不需要修加行，你是上等根基，在前世的時候已經修了加行，現在不需要修了。這樣令很多以前發心修加行的人都不修了。簡直荒唐之至！

你們想想，五加行是修什麼呢？五加行裡最關鍵的就是皈依、發菩提心，然後就是修金剛薩埵，遣除我們的業障。作為凡夫，如果想不修這一系列的修法而獲得成就，那是不可能的事。因此，你們還是要一步一腳印地去做，實實在在地修。

這些都是我特別要提出來說的。為什麼要說呢？因為，這涉及到每個人的修行和解脫，所以我必須要說。如果每個人真的不需要修加行，也照樣可以成就，那我也不會勉強。

雖然我現在沒有講上等的修法，但我們還是要知道：我現在修的是中等的修法，在此之上，還有一個更高的修

法，等我把中等修法修好以後再去修。目前只要有這樣的發心就可以了。

三、居士的行為

（一）下等的行為

居士的行為也可以分上、中、下三個層次。最下等、最基礎的行為是什麼呢？首先是受居士五戒，如果不能五戒全受，就在其中選擇受一條戒、兩條戒、三條戒或四條戒都可以。在受戒的基礎上，儘量地斷惡行善。十善、十不善我們都知道，《普賢上師言教》裡面講得非常清楚。這是最基礎、最下等的行為。

在最下等的行為當中，還有兩個問題我們要談一談：

第一個是吃素的問題。部分居士也許還沒有吃素，如果是這樣，就一定要吃素，一定要改變自己的飲食習慣。現在個別的居士，尤其是一些學藏傳佛教的居士看到藏傳寺院的出家人或上師在吃肉，就認為密宗是允許吃肉的，吃肉沒有問題。就這樣，很多以前吃素的後來就不吃素了，但這是錯誤的觀點。

我以前也講過，藏地的僧眾吃肉並不是密宗開許吃肉，那是在沒有辦法的情況下不得已而為之的。因為藏地很多地方氣候條件惡劣，不出產水果、蔬菜，加上交通不便，所以很多修行人只好選擇三淨肉，但他們也只吃三淨肉，不吃其他的肉。

隨著交通條件的日益改善，目前我們也在這方面做了一些改善，部分有條件的地方逐漸逐漸有很多人開始帶頭

吃素了。不過在有些極為偏僻的地方，直到現在吃素還是很不方便，既沒有水果，也沒有蔬菜，尤其是有些牧區，吃素可能還需要一段時間。不可能所有的人立刻都能吃素，但這是環境因素所致而非密宗的意思，也不是其他的原因，我相信以後這個問題慢慢會改變的。

然而，生活在漢地的學藏傳佛教的居士一定要吃素，現在漢地有這麼好的條件，連不學佛的人都吃素，佛教徒怎能不吃素呢？我不知道你們當中有沒有人還沒有開始吃素，如果有的話一定要從明天開始吃素，除非有非常非常大的困難，實在是沒有辦法，我想應該不會有這樣的困難吧！如果有是另外一回事。

我到很多藏地的鄉下去時，也動員當地的牧民們吃素。怎樣吃素呢？他們不可能吃“長素”，但每個月的十五、三十，或者是一年當中的佛誕日、成道日等佛教的四大節日，或者一年中這四個節日所在的四個月，或者這四個月當中的半個月不吃肉。你們想想，那些條件、環境非常差的地方尚且如此，你們更沒有理由不吃素！

漢地的大乘佛法在吃素方面，本有非常良好的傳統，從梁武帝的時候就已經開始了。在這方面，藏傳佛教因為環境的因素做得沒有那麼好；南傳佛教因為要托鉢化緣的關係，也做得沒有那麼好。南傳佛教的僧侶不是自己做飯，而是每天挨家挨戶地托鉢化緣，因為這些化緣的施主不一定是居士，他們當中有吃素的也有不吃素的，所以吃純素有一定的困難，在這方面他們也不如漢傳佛教。只有漢地的大乘佛教把吃素的傳統保留得非常好，所以我們

現在要繼續維持。學藏傳佛教，要學好的一面，不要學不足的一面。當然這不能歸咎於佛教，而是人的因素，因為人在這樣的環境當中做不到，但我們所處的環境已經很優越了，所以沒有理由仿效他們的吃肉行為。

第二個問題，是上師、弟子與金剛道友之間的問題。

我現在經常遇到這類情況。比如說，有些居士剛剛接觸某個上師的時候，認為這個上師很不錯，然後就依止並接受了一些灌頂和密法，後來因為種種原因，對上師產生了負面的看法，甚至有不好的態度，師徒之間產生了矛盾，然後都很擔心有沒有犯密乘戒等等。很多人來問這方面的問題。

這個問題我以前在“金剛上師與灌頂”這個專題中講過，你們多數人也看了這篇文章，也聽了課。但看一次不一定能記住，所以，這方面我們一定不可掉以輕心。

還有一個更嚴重的問題是，我遇到過一些以前學佛學得比較虔誠的人，過去一直認為自己的上師或道友是非常非常好的，後來因為看見個別人的不正當行為，就感到非常失望，以至於不學佛了。

有關這些問題，該如何取捨呢？首先我要說明的是，沒有一個普通人的整個行為，能夠代表佛法，這一點我們一定要承認。如果非要有誰來代表佛法的話，我想：觀音菩薩可以代表佛教的慈悲；文殊菩薩可以代表佛教的智慧，除此之外，任何一個普通人都無法代表佛教，所以你們不能這樣以偏概全。如果因為個別人的行為不好，就歸咎於佛教或者藏傳佛教，然後不學佛了，就是一個極大的錯誤！

釋迦牟尼佛是全知，他早就考慮到這個問題，所以很早以前就告訴我們，判斷是非的準則，是依法不依人。如果你發現佛法有什麼問題，你可以說我原本以為佛法是很好的，但是，我在佛法中發現了問題，所以不學佛了。如果是這樣的話，你是有道理的，你可以不學佛；但是，如果你是因為某個上師的行為或者金剛道友的行為不好，便因此不學佛了，這就不合理。

上師、金剛道友的行為，是他們個人的行為，並不能代表佛法，也不能代表藏傳佛教，這一點我們一定要劃分清楚。要學佛，可以自己好好學，不去管別人的是是非非。以後你們也不要輕易地把自稱是上師、活佛的人看成佛，像法王如意寶這樣的上師我們當成佛是完全無誤的，是合理的；但一般不是很瞭解的那些活佛、上師、堪布，我們既不能隨隨便便當成佛，也不能看到一點過失就毀謗。如果你覺得有必要依止，就按照密宗的要求，在接觸的過程當中慢慢去觀察。密宗本身有明確的規定：依止一個上師一定要觀察十二年，密宗裡面講了很多上師的標準，依照這些標準，在十二年的時間當中仔細觀察，如果這些標準都具備的話，才可以依止。依止之後，就不能再產生什麼邪見，一旦產生邪見，自己的修行就無法獲得長足的進步。

當然，我以前依止法王如意寶的時候，沒有經過十二年的觀察，你們可能也沒有觀察十二年。對法王如意寶這樣的上師不觀察是沒有問題的，這是我們的運氣很好、福報很好，因為我們遇到了一個不可多得的好上師。不過，

是不是每個人都有這麼好的運氣，就有點不好說了，所以，我們認為：依止上師之前一定要觀察；如果沒有依止的必要，我們也不觀察別人的過失，別人有過失或有功德，在短期當中不一定觀察得出來，就算能夠觀察出來，對我們的修行也沒有什麼幫助。

學佛是要學佛的行為，不是學金剛道友或其他人。上師或金剛道友不好是他們的過失，不是佛法的過失。這一切錯就錯在我們自己——以前我們沒有按照密宗的要求去觀察；現在又違背密宗的要求去毀謗，這樣可能永遠都修不成密法，只能修修出離心、菩提心等修法。所以，大家在這個問題上一定要特別小心。

（二）中等的行為

中等的行為是什麼呢？中等的行為是利益眾生。在菩提心的基礎上，儘量地利益眾生。雖然大乘佛教利益眾生有各種各樣的方法，但歸納起來一共有六種，也就是六波羅蜜多。六波羅蜜多，涵蓋了所有大乘佛法利益眾生的方法。除此之外，平時在日常生活當中，凡是我們認為是利益眾生的行為，都要儘量去做。

現在很多居士經常問到：雖然自己在發菩提心，但在實際的日常生活中處理一些問題的時候，又做不到自輕他重等等，那該怎麼辦？其實，佛也沒有要求我們今天發了菩提心，明天就一定要去做這些事情，這些都是有過程、有次第的，可以做到的儘量去做，做不到的就暫時放在後面。

比如說肉體的佈施，亦即把自己身上的肉割下來佈施給眾生的行為，這是菩薩最高的一種佈施，但是佛告訴我們，在沒有證悟之前不允許做這樣的佈施。為什麼呢？因為沒有證悟之前這麼做的話，還是有痛苦的；如果有痛苦，則佈施之後會後悔的。我們現在還沒有這種能力，所以佛告訴我們先不要佈施自己的身體。先易後難，能做到的先做，做不到的可以放在後面。我們雖然發了菩提心，但是在日常生活當中遇到很多問題的時候，不能用菩提心來處理，這是很正常的。因為我們的修行還不到位，不過，我們可以嘗試著逐漸逐漸去做；等我們的修行到位的時候，就不存在這樣的問題了。

當初釋迦牟尼佛也發心：等所有的眾生度完以後我才成就。釋迦牟尼佛早就成就了，但眾生度完了嗎？沒有。佛是不是違背了自己的發心呢？當然不是。佛和菩薩會發很多不會成功、不會實現的願，他們為什麼要這樣發心呢？這就說明他們的偉大——“明知其不可為而為之”，這恰恰說明了佛菩薩度化眾生的勇氣，而非佛菩薩的過失。

我的意思就是說，佛也沒有辦法度完所有的眾生，把所有利益眾生的事情都做完，我們就更不用說了。但在這些利益眾生的事情當中，也有很多現在我們肯定能做到的事情，所以，我們就應該盡己所能地利益眾生。

利益眾生不是外表上擺個樣子給別人看，而是要從內心深處真真切切地發起利益眾生的心。在清淨的發心之上，能做多少就做多少。比如說我們去放生，在外表上

看，放生本來是一個利益眾生的行為，但是，如果我們為了自己的健康、長壽去放生的話，表面上是利益眾生的行為，骨子裡還是為了自己。同理，在任何一個問題上，修大圓滿也好、修大手印等任何一個修法也好，如果核心是自己的利益，就不叫大乘佛法。有關這一點以前講了很多，現在不再講了。

下等的行為和中等的行為，都是我們力所能及的範疇。

（三）上等的行為

上等的行為是什麼呢？是密宗的行為。密宗的行為是不可思議的，你們可以看一些藏傳佛教的高僧大德、成就者們的傳記，從中可以知其一二。雖然密宗的行為很不可思議，但所有的行為都建立在利益眾生的基礎上。不論從外表上看來是怎樣的，卻從來沒有離開過利益眾生的前提，只是在方法、範圍、力量方面有別於顯宗而已。通過這些不可思議的方法，同樣能把眾生引導到解脫道上面。

這些行為主要建立在生起次第、圓滿次第的基礎上，我們現在根本沒有生起次第、圓滿次第的基礎，連什麼叫做生起次第、圓滿次第都不知道；雖然我們自認為知道什麼是大圓滿，實際上並不知道，我不知道，你們更不知道。

你們也許會想：大圓滿怎麼不知道，就是心裡面一切都放下，什麼都不想、放鬆，這不就是大圓滿嗎？這個不是大圓滿，以前和尚摩訶衍到西藏傳了這樣的法，結果

鬧出很大的矛盾，到現在一千多年了，這個問題都沒有消失。

真正的大圓滿不是這樣，不過，大圓滿是怎麼樣，現在還不是很重要。以後你們的出離心、菩提心修好了，可以去聽大圓滿。

但是，去年我講的那些空性修法你們可以修，在修菩提心的同時，就修那些空性修法。這也可以說是密宗大圓滿的一種前期修法。這些空性如果修得比較好的話，說不定到時候離密宗也就只有一點點的距離了，當然，這個要觀待自己的努力精進。

這裡我沒有告訴你們具體的密宗行為，只說了上等的密宗行為很了不起。因為這些現在我們做不到，所以現在也不說。

四、總結

歸納而言，見解有上、中、下三種，修行有上、中、下三種，行為也有上、中、下三種，總共是九種。上等的見解我們沒有；上等的修法至少目前我們還不能修；上等的行為都是密宗的，我們都做不到。不過這也不是問題，這並不表示我們永遠都做不到，只是目前做不到而已。但下等與中等的見解我們可以有；下等與中等的修法我們可以修；下等與中等的行為我們也可以做。九個見、修、行當中的前六個，我們當下就可以掌握，至於上等的見、修、行，可以暫時放在後面慢慢地修。

現在藏地還是有一些老一輩的修行非常不錯的上師，他們住世的時間也已經不多了，你們當中可能也有以前在法王的座下沒有聽過大圓滿的人。所以，如果你們現在能夠找到非常可靠的，真正有資格傳密法、傳大圓滿的上師，也可以提前聽一聽，也可以提前瞭解瞭解。不然以後你們也許會後悔的——在西藏還有那麼好的真正的修行人的時候，自己沒有去聽，現在要聽的時候全都圓寂了，這也是很嚴重的問題。但現在就正式去修這些法，我想還早了一點，我們還是要先修加行，這是很重要的。

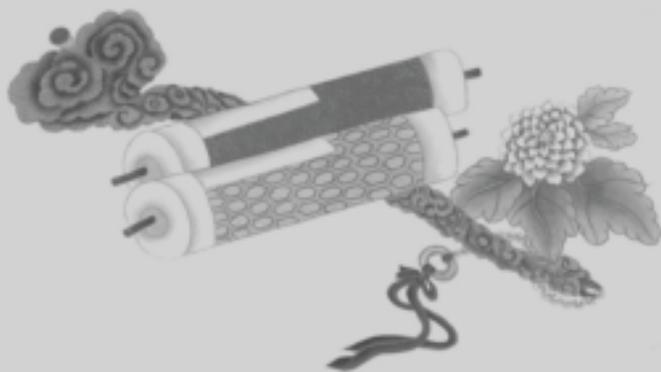
不過，這樣的上師不是到處都有，一旦依止了這樣的上師以後，無論遇到什麼樣的問題，都不能有任何邪見，密宗的要求就是這樣。如果產生了邪見，第一個，就是在密乘戒上會出現問題；第二個，自己的修行也不會增長。密宗的修法，特別是大圓滿的修行進步，全都要靠上師的加持；上師的加持又要靠自己的信心。當我們的信心被破壞的時候，修行就不會有進步，所以密宗就有這樣嚴格的要求。事先你們一定要觀察，不觀察就盲目地依止，說不定會出現更大的問題，到時候就不好辦了。

我這次要講的就是，前六個見、修、行，我們一定要去做；至於後三個，以後自己去聞思修。

如果具備前三個見、修、行，就是下等的標準居士；如果具備中間的三個見、修、行，就是中等的標準居士；如果具備後三個見、修、行，就是上等的標準居士。



如何轉痛苦為道用



今天要講的內容，是生病時的修法。

一、轉病苦為道用的重要性

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

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

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

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

佛陀為了斷除他的慢心，就把他帶到喜馬拉雅山的一個地方，讓他指認出那裡的每一種草藥的作用、味道等等，但他卻只能辨認出其中的幾種草藥，其他都一概不

知。於是，釋迦牟尼佛就從頭到尾，把那兒所有的草藥的作用、副作用、味道，以及配製的方法等等一一跟他說明。醫生聽後，深感自愧不如，從此再也不敢說這種大話了。

釋迦牟尼佛生病、吃藥等等，當然是一種示現，是做給後人看的。實際上，釋迦牟尼佛已經圓滿了一切功德，早就脫離了生老病死；不用說釋迦牟尼佛，就是一地以上的菩薩，也不會真正生病。

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

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

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

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

但是，作為佛教徒，可以在接受醫學治療的同時，把疾病當作一種修行法門。通過一場病，讓自己產生一些新的認識、新的感受；通過這些認識與感受，就可以積累資

糧、清淨罪業。也就是說，我們不僅可以通過這個修法，來解決當時的病痛；同時還可以把疾病轉為積累資糧、清淨罪業的方法，從而進一步徹底解決病痛之苦。所以，這個修法是非常實用的。

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

以前我們講過十二緣起，在十二緣起當中，老、死二者沒有分開，屬於同一緣起支。為什麼呢？因為，人不一定老了以後才會死，有些人還沒有老就死了，有些人老了以後才死，死亡是隨時隨地都有可能降臨的。同樣，雖然現在我們沒有生病，但疾病卻隨時都有可能找上門來，所以最好能提早作好修行上與心理上的準備。只有這樣，在日後生病的時候，我們才能利用疾病來作一些解脫方面的事情。因此，生病的時候一定要修持這個法。

二、具體修法

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

（一）視病痛為功德，從而清淨罪業的方法包括三種思維方式：

1、當我們生病的時候，要這樣去思維：從無始以來到今天，每個眾生都在充滿痛苦的輪迴中不由自主地流轉不已。我在前幾天也講過，不論是從宏觀的角度而言，或

是從輪迴的每一個階段、每一個細節的角度而言，輪迴都是充滿痛苦的。

在這種痛苦的環境下，如果是佛教徒，還要好一點，雖然我們現在還沒有徹底地解脫，但畢竟已經開始思維輪迴的痛苦，並開始為擺脫痛苦而努力了。然而，對於不學佛的普通眾生來說，雖然不情願輪迴，但在輪迴的當下，又不會去思維輪迴的痛苦，一直都認為在這個輪迴當中有什麼幸福、快樂可以追求。如此一來，就會將全身心都投入其中，拼命地追求輪迴當中的幸福和快樂；但是，由於輪迴本身就不存在什麼幸福和快樂，所以，想從中獲得幸福和快樂，純粹是緣木求魚。要知道，所有為了在輪迴當中獲得幸福所做的一切努力，最終都是沒有結果的，我們應該做一些真正有意義的事情。

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

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

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

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

那麼，現在我們應該怎麼辦呢？

就是利用一切機會，哪怕是在生病的時候，也要抓住時機精進修行。

生病的時候怎麼修行呢？

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

這個功德是什麼呢？

第一個功德是：雖然我生了病，在肉體上感受到了一定的痛苦，但是，如果不是這場比較嚴重的病來警告我，也許我永遠都不會去思維人生的痛苦。以前我也知道有生老病死，卻沒有這麼深刻的印象和體會，以致於把病痛、輪迴的痛苦都忘了，一直不斷地往外追求，從來也沒有為了解決自己的生老病死而修行過。

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

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

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

在整個世界上，唯一可以解決生老病死的方法，就是佛法。其他世間的任何學問——哲學、科學等等，都沒有辦法徹底解決這些病痛。眾所周知，科學家們也會生病，最後也都會死去，甚至有些科學家最後會死於精神分裂症，或者是科學至今無法克服的癌症。因為他們也是普通凡夫，所以在生病的時候，也不會有什麼解決辦法。

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

我們都知道密勒日巴尊者的故事，大家可以設想一下：假設他的叔叔等親屬沒有欺負他們的話，他會有這麼好的修行嗎？決不可能！如果沒有叔叔等親屬的欺負，密勒日巴尊者的母親不會有那麼大的痛苦；如果他的母親沒有那麼大的痛苦，她也不會慫恿密勒日巴尊者去學咒術；如果她不慫恿密勒日巴尊者去學咒術，他也不致於殺害那

麼多的人；如果他沒有殺害那麼多的人，也不會有這麼強烈的修行動力。正因為他通過咒術降下好幾次的冰雹，殺死了三十六個人以及很多的動物，他的心裡才會產生很大的恐懼及壓力；正是這些恐懼及壓力，才促成他最後的成就。所以，懂得利用疾病及痛苦，是有很大功德的。

2、我們還可以從另外一個角度去思維：如果一個人一生當中都不生病的話，自然而然就會生起傲慢心。

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

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

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

頭痛會有什麼功德呢？

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

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

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

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

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

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

其二、還有一種可能是，雖然這些高僧大德是成就者，但他們的成就還沒有達到佛的境界。雖然一地以上的菩薩在肉體上不會有痛苦，然而，停留在一地以下的資糧道、加行道兩個階段的菩薩、高僧大德們，則需要通過這樣的方法來清淨業障。關於這一點，在佛經裡面也提到過，很多阿羅漢死的時候，有的是餓死的，有些是被別人殺死的……，但他們這次所受的果報是最後一次。在這個

果報受完以後，他們就徹底清淨了業障，再也不會受任何果報，因為他們已經成就了；

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

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

因為很多人有這方面的疑問，所以在這裡順便提一下。但我們這次講課的目的，不是要去追究高僧大德是怎麼樣生病，或高僧大德為什麼要生病等等問題，而是要讓大家在生病的時候清醒地知道：雖然我不是故意到這個娑婆世界來生病的，但通過這次生病，肯定也可以清淨很多業障，所以我應該高高興興、歡歡喜喜地接受這個病。

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

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

前面所講的思維方式，都是具體的修行方法，生病的時候，就要這樣去思維。

以上是第一個修法：視病痛為功德，從而清淨罪業。

（二）視病痛為善知識，認真取捨因果。

當我們生病的時候，還要思維：如果我們不希求解脫，則在未來的生生世世當中，還會出現很多這樣的痛苦。以前我沒有想過，也不知道這些道理，現在通過佛的教誨知道了這些道理以後，就一定要珍惜每一次機會，把常人畏懼、迴避、討厭的病痛轉為道用。

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

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

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

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

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

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

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

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

之後，繼續發願：如果這次生的病能夠痊癒，我以後在因果取捨上一定要認真對待。

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

由上可知，這個修法主要包含了兩個部分：首先是發願，或者是發誓、下決心；其次就是祈禱，祈禱諸佛菩薩能夠幫助自己實現心願。

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

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

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

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

以上所述，即是具體的修法。

病痛轉為道用可分為上、中、下三種不同的層次：

1、上等的修法，是通過證悟空性和禪定的能力來轉為道用。

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

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

另外，如果是禪定修得非常好的人，也不會有這種問題。

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

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

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

3、下等的修法，就是前面所講的兩個修法。

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

以上是第二個修法。

（三）視病痛為修行順緣，促進六種波羅蜜多的修習。

該修法可分成六個階段：

1、佈施波羅蜜多

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

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

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

以上所述，為佈施的修法。

2、持戒波羅蜜多

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

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

以上所述，是持戒的修法。

3、忍辱波羅蜜多

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

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

這是忍辱的修法。

4、精進波羅蜜多

在生病的過程當中，很精進、很用功地修這些法，並且發心：我一定要用功地修！

這就是精進的修法。

5、禪定波羅蜜多

禪定波羅蜜多可以分為有緣的修法與無緣的修法兩種：

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

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

沒有證悟空性的人該怎麼辦呢？就用前面所講的推理方法，逐步把它抉擇為空性。

對證悟空性的人來說就比較簡單，當病痛的感受一出來，就立即進入空性的境界中，雖然這個時候病痛的現象還沒有間斷，還會有一點痛的感受，但他的意識已經進入到空性的境界當中了，這就叫空性和病痛的雙運。因為病痛的現象還沒有間斷，但修行者對病痛卻已經沒有執著了，所以，在此時此刻，病痛對身體也就沒有那麼大的傷害。

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

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

首先思維：在這個世界上，有很多眾生都在承受我現在所感受到的這種痛苦，甚至有些生命所承受的痛苦，比我的痛苦還要強烈成千上萬倍。我現在遭遇了這麼一個小

的痛苦，都感到如此苦不堪言，那麼，其他眾生就一定更痛苦、更悲慘。

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

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

以上所講，是禪定的修法。

6、智慧波羅蜜多

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

最重要的是，作為佛教徒，我們應當證悟三輪的本體空性。

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

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

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

以上所講，是智慧的修法。

作為真正的修行人，即使在其他方面修得不是很好，比如說，在證悟空性方面修得比較差等等，但是，如果能在生病的時候，認真修持六種波羅蜜多，則能將病痛轉為修行的善（順）緣。這樣一來，病痛就不再是病痛，而轉成了菩提、法身之因。

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

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

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

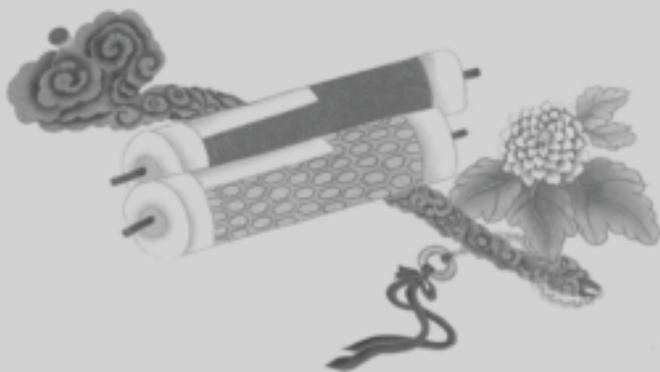
在修行上是非常非常差的，儘管如此，我卻知道抓緊機會修行。哪怕打一個針，我都會用這個修法來應對。雖然打針實際上不是什麼病，但當針刺進去的時候，還是有點痛的感受，我就利用這個感受來修行。當然，這離證悟空性的境界還差得很遠很遠，但沒有關係，儘量先做自己能夠做到的部分。

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



《三主要道論》講記

宗喀巴大師 造頌 / 慈誠羅珠堪布 講解



頂禮諸至尊上師！

我隨己力而宣說，欲解脫者之津樑，
 諸佛經典精華義，一切菩薩所讚道。
 不貪三有之安樂，為使暇滿身具義，
 勤依佛悅之正道，具緣者當喜諦聽！
 無有清淨出離心，求有海樂無寂法，
 貪執世間束縛眾，故當首先尋出離。
 人身難得壽無常，修此可斷今生執，
 無欺業果輪迴苦，修此可斷後世執。
 修後於諸輪迴福，剎那不生羨慕心，
 日夜欲求得解脫，爾時已生出離心。
 倘若於此出離心，未以菩提心攝持，
 不成菩提樂因故，智者當發菩提心。
 思為猛烈四瀑沖，難擋業索緊束縛，
 困於我執鐵網內，無明黑暗所籠罩，
 輾轉投生三有中，不斷感受三大苦，
 成此慘狀諸慈母，是故當發殊勝心。
 不具證悟實相慧，縱修出離菩提心，
 亦不能斷三有根，故當勤證緣起法。
 誰見輪涅一切法，永無欺惑之因果，
 滅除一切所緣境，此人踏上佛喜道。
 何時分別各執著，無欺緣起之顯現，

遠離所許之空性，爾時證悟佛密意。
一旦無有輪翻時，現見無欺之緣起，
斷除一切執著相，爾時見解即圓滿。
了知以現除有邊，以空遣除無有邊，
緣起性空顯現理，不為邊執見所奪。
如是三主要道論，自己如實通達時，
當依靜處而精進，速修永久之佛果。

此乃多聞比丘羅桑札巴（宗喀巴）對侄兒阿旺札巴之
教言。



一、總述

現在開始講解宗喀巴大師的《三主要道》。為什麼要講解《三主要道》呢？因為，對於一名嚮往解脫的修行人來說，最主要的必經之路，就是出離心、菩提心與證悟空性的智慧。除此之外，沒有別的更重要的途徑，所以宗喀巴大師稱之為“三主要道”。

我們都知道，在數以百函的《大藏經》當中，包含了佛陀親口所說的教言——《甘珠爾》；以及佛菩薩化身的諸位大德所著論典——《丹珠爾》。其中最重要的精華，都包括在這三個主要道當中。宗喀巴大師從難以計數的經論當中，歸納出三個最主要的次第。這三個次第，又是漢傳佛教與藏傳佛教，包括藏傳佛教當中的格魯派、寧瑪派、薩迦派、噶舉派等所有教派的必修課程。

因此，講述《三主要道》是很有必要的。

現在漢地很多居士都想修行，卻不知道從何入手。有些人雖然懂得一些佛教理論，但具體的修法卻不太清楚，從而導致了一系列的問題。這次所講的《三主要道》，主要就是介紹修行次第。在瞭解修行次第之後，還應該知道具體的修法，所以，在講完本論以後，我們會介紹一些具體的修法。之後，我們的修行就不會再盲目而無有計劃。

三主要道的具體修法是什麼呢？其中出離心的修法，是外加行的修法；菩提心的修法，則是內加行的修法之一。換言之，出離心與菩提心的修法，就是內外兩個加行；至於證悟空性的方法，則是多種多樣的。比如說，禪

宗有“明心見性”的方法；在藏傳佛教當中，又有《時輪金剛》等密宗續部所講的氣脈明點等生圓次第的修法，這些修法是比較快速的證悟空性的修法；而寧瑪巴所強調的，則是大圓滿的修法，大圓滿修法是直接、極速證悟空性的修法……不管修法怎樣變化，卻殊途同歸，最終的目的，都是為了證悟空性。

藏傳佛教所說的“加行”或“前行”是什麼意思呢？就是預備的修法。因為，雖然我們最後所需要的是證悟空性的智慧，但如果沒有出離心與菩提心的墊基，就無法證悟空性。在末法時代，眾生的業障都很深重，修行人的信心也很薄弱，精進程度與佛陀住世時期相比也有很大的退步，故而必須要有加行的基礎。在具備加行基礎的前提下，才有機會證悟空性。

人身難得、壽命無常、輪迴過患與因果不虛四個外加行如果能夠修好，就可以培養起正確的出離心；下一步的工作，就是要培植菩提心。

首先，為了使菩提心增上，就要修持皈依的修法；其次，如果罪業深重，就無法生起菩提心，為了順利地生起菩提心，就要遣除罪業。遣除罪業最好的修法，就是金剛薩埵的修法，所以要觀修金剛薩埵的修法；再次，要生起菩提心，就需要相應的資糧，如果不積累資糧，菩提心也修不起來。供修曼茶羅的修法，是最殊勝的積累資糧的方法，為了更圓滿地修好菩提心，就要修持供曼茶羅的修法。由此可見，皈依、金剛薩埵以及供曼茶羅等等一系列的修法，都是以生起菩提心為前提來進行修持的。

當這些修法修好以後，就修好了三主要道的第二道——菩提心；在菩提心修好以後，接下來就是空性的修法。

證悟空性的修法有很多種，既可以選擇禪宗的修法，也可以選擇密宗的修法；在密宗修法當中，還可以選擇時輪金剛的修法，大圓滿的修法等等，無論選擇哪一種修法，最終都可以證悟空性。但出離心和菩提心的修法，不但任何一個教派、任何一個修行人必須要修，而且修法也基本上是一樣的，所以我們別無選擇，只能按照固定的方法去修。

只有在證悟空性之後，才能夠解決最後的問題。所謂最後的問題，既不是為了過上更好的日子，也不是為了賺更多的錢，就是要解決生老病死的問題，要從輪迴當中獲得解脫。不但自己獲得解脫，而且要回頭去度化更多的眾生，讓更多的人了脫生死、獲得解脫。這就是我們修行的最終目標。

很多人都看過《六祖壇經》以及禪宗祖師的語錄，也許有人會提出疑問：為什麼禪宗沒有提到加行的修法呢？因為，雖然禪宗是非常殊勝的一種解脫法門，但禪宗也像密宗一樣，只適合於根基十分成熟的人。如果根基不是十分成熟，即使修持禪宗的修法，也不一定能夠開悟。因為禪宗裡面所講的，都是後期的證悟方法，而且是很簡單的證悟方法。像六祖惠能大師那樣的人，都是根基非常成熟的上根，不需要加行的修法，上師一傳訣竅，就立即可以頓悟。但我們能那樣頓悟嗎？很難，因為我們的根基不一樣。

因此，就像針對不同的病需要不同的治療方法一樣，不一樣的根基也需要不一樣的法門，所以就要傳授並修持加行的修法。

雖然在《普賢上師言教》與《慧燈之光》當中，講過外加行的修法，但藏傳佛教非常講究傳承，僅僅依靠自己看書來摸索著進行修持，是修不好的。為什麼呢？首先，是在修持之前需要學習；其次更重要的，則是因為傳承。

傳承是什麼意思呢？也就是法脈。經由釋迦牟尼佛、蓮花生大師等傳承祖師一代代地傳下來的，像河流般一脈相承、從未間斷過的清淨法脈。在這些法脈當中，包含著我們肉眼看不見，但在修行過程中卻可以體會到的，來自上師們的無形加持，這對我們的修行是非常重要的。所以在修持密法之前，最好能求得一個清淨的傳承。

如果實在沒有時間或機會得到傳承，通過看書也可以先瞭解一些內容，然後打坐進行自我鍛鍊，但這還算不上是修法。不過，只要能這樣堅持，以後一旦能聽到真正的傳法，就會感到受益匪淺。因此，作為真正的修法，是聞思修三者皆不可分離的。聞，就是聽聞佛法，學習佛法的理論；思，就是在聽聞之後，不能把所學的理论當成耳邊風，什麼也不管了，還要對其進行思維；修，就是具體的修行。

為什麼要進行修行呢？因為，佛教理論的真實內涵，特別是其中的空性境界，是我們的語言所無法表達的。為什麼呢？因為我們的語言，是由我們的祖先發明的，而我們的祖先都是凡夫俗子，他們的境界始終無法超越眼、

耳、鼻、舌、身五種感官的範疇，只能瞭解眼睛所看到的，耳朵所聽到的……；而佛的境界卻是我們前所未見、前所未聞的東西，因而是我們的語言所無法表達的。

既然語言無法表達，那還講什麼空性呢？就像過河需要搭乘渡船，一旦抵達彼岸，就可以放棄渡船一樣。通過語言，就可以使我們瞭解修行的程序，修行的方法，修行的結果，修行的用處等理論上的概念，這樣就便於我們更穩當地修行，但具體的修法，卻只有依靠我們自己。

禪宗有一句話“如人飲水，冷暖自知”，其中的“冷暖”，是語言無法表達的東西，只有親身體會過水的冷暖的人，才能夠理解其中的內涵。證悟空性也是一樣，只有通過我們自己的修行，才能親自去感悟、去領會。

至於修行的最終目的，以前也一而再、再而三地講過，並不是什麼很深奧的東西，但為什麼還要苦口婆心地講呢？因為，很多沒有經過佛法教育的人，特別是漢地居士，雖然信佛、想修行，但由於不瞭解真正的佛教理論，因而在修行過程中卻失去了學佛的真實意義。為什麼呢？因為佛陀所講的八萬四千法門，不是為了使我們這一輩子能過得好一點——賺更多的錢、工作順利等等，因為即使這一輩子過得再好——生活優裕、環境舒適，但也只是解決了臨時的問題。佛教的目的，是為了解決每一個眾生都必須面對的、最根本性的問題——生老病死。

大家都知道，從一出生開始，我們就在邁向衰老、邁向死亡。總有一天，我們會面臨死亡。雖然人人都不願意老、都不願意死，卻不得不日漸蒼老，最終只有死路一條。

為什麼會發生這樣的事情呢？其中有一種無形的力量在支配著這一切。關於這種力量，基督教等其他宗教將其解釋為上帝或者其他神靈的安排，但佛教卻並不這麼認為。佛教認為，這就是緣起、業力、因果的作用。因為有了生老病死的因，就必須要產生與其相應的果，這是自然的規律，任何人都不可抗衡、無法迴避。

這個問題如何解決呢？這就需要證悟空性的智慧，僅僅燒香、磕頭是解決不了問題的。在證悟之後，由於小乘行人認為輪迴很苦，所以就結束了自己的生死，再也不重返輪迴，而停留在超越輪迴的境界當中。這種境界，就像睡覺一樣。我們也知道，有的人可以每天睡十幾個小時，在很長的睡眠過程中，也能一直不吃不喝。因為睡眠也是一種境界，如果保持在這種境界當中，就可以不吃不喝。當然，小乘阿羅漢的證悟境界要比這個高的多——更完整、更圓滿，在這種境界當中，既沒有痛苦，也沒有生死輪迴，但他們也不會度化眾生，而始終停留在這種境界當中，這就是小乘的解脫。

大乘菩薩卻並不這麼認為，他們在解決了生老病死之後，卻並不以此為足，首先想到的，就是下一步的重要工作——度化無量無邊的眾生。要度化眾生，也要證悟空性。如果自己都沒有智慧，未獲解脫，都是自身難保的凡夫，又怎麼去度化眾生呢？所以，首先我們就需要修行，需要證悟空性。

在瞭解到這些最終目標之後，像我們這些剛剛開始步入大乘道的修行人，一切的所作所為，都應當以此為目

標，要往這個方向努力，這就是大乘佛法的修行目標。

現在有些人雖然也信佛，但他們學佛的目的，只是為了今生的健康長壽，生活美滿；層次高一點的，就是為了下一世不受苦，不墮地獄等三惡道，能再次投生於人天道，安享各種人天的福報。這些學佛的目的，根本不能叫做學佛，因為這些發心與修法，是與外道共有的。除了佛教以外，通過其他宗教、其他法門，也可以達到這個目的。因此，作為佛教徒，首先就應當端正學佛動機，明確學佛目的。

上述修行目標，並不是像海市蜃樓一般可望而不可及，只要我們能精進修行，就肯定能達到，這是無數先例已經證實過的事實。釋迦牟尼佛是第一個成佛的例子，在其之後，印度、漢地、藏地的眾多高僧大德不僅自己消除了煩惱痛苦，脫離了生死輪迴，同時還度化了無量無邊的眾生。他們都是從凡夫地開始，經過精勤修道，從而獲得成就的。

密勒日巴尊者就是最好的例證。大家都知道密勒日巴尊者的故事，其中有一段是這樣描述的：一次，密勒日巴尊者的弟子曾以讚歎的口吻對他說：“您一定是觀世音菩薩或者金剛手菩薩的化身，所以才會取得如此的成就。”豈知密勒日巴尊者卻嚴肅地回答說：“你這樣說雖然是想表達對我的恭敬，是對我個人的讚歎，但卻是對正法的極大誹謗。因為你們不相信佛法所具有的巨大力量，它能夠令一個平凡之人最終成就佛果。”

由此可見，密勒日巴尊者的確是從一名業障深重的凡

夫起修，經過艱勉不斷的努力，最終成為藏傳佛教當中成就卓著之一代宗師的。不僅僅是密勒日巴尊者，包括所有的高僧大德，甚至釋迦牟尼佛都是如此。

釋迦牟尼佛在因地初發心時，尚是身處地獄飽受苦痛折磨的眾生，他就是在被鐵輪旋頂的悲慘境遇下，第一次發出了拯救其他眾生的菩提心。釋迦牟尼佛發願所度的眾生，不是阿彌陀佛發願所度的淨土眾生，而是像我們這樣的，末法時期剛強難化的娑婆世界眾生，這與他當初發願的惡劣環境有很大的關係。

如今，釋迦牟尼佛將自己的見聞告知了我們——他如何從艱難困苦的地獄，走向涅槃寂靜之光明——只要我們能遵循佛陀的教誨，效法佛陀的行為，就一定能獲得與佛陀同等的成就。

大家也知道，很多前輩在修行之初的表面顯現，比我們現在的業障還顯得更為深重，既然成千上萬的先輩能夠做到，我們也一定能做到。我們應當有這樣的信心和勇氣。

無論作什麼事情，信心和勇氣是必不可少的。如果缺乏信心和勇氣，最終將一無所成，學佛修行也是一樣。從高僧大德的事蹟當中，我們已經找到了必要的信心和勇氣，接下來就是模仿效法他們的階段了。

必須注意的是，我們千萬不能為了個人的解脫，甚至為了今生的安樂去修行。因為，雖然這一生我們獲得了學佛、走解脫道的機會，但下一世究竟我們能處在什麼樣的文化背景，什麼樣的環境條件之下，抑或能獲得什麼樣的

身體，這是誰也說不清楚的。倘若今生沒有做好充足的準備，要想將希望寄託在未來，妄想在下一世取得修行的機遇，那是難上加難的。所以，我們一定要為將來作準備。

人不是純粹的機器或者物質，而是物質與精神的綜合體，因而，我們不能只考慮物質層面的，滿足肉體的財色名食睡的需求，而不去考慮精神的提升與進化。如果為了肉體的欲望而錯過了這次千載難逢的機會，那就是大錯特錯，這是十分可惜、十分不划算的。因此，我們不能虛度人生，而應當以智慧來作出理性的選擇——發誓為了度化一切眾生而修行。只有在慈悲與智慧的滋潤下，我們的人生才是有意義的。

假如沒有智慧與慈悲，只是為了自己的飽暖，為了自己的安逸舒適而生活，佛經當中也講過，這樣的人與畜生是沒有差別的，因為動物也能想辦法滿足自己的溫飽。有些動物在適應惡劣環境，在艱苦中求生存，在撫育後代的能力與天賦方面，甚至連我們人類也自愧不如。因此，我們不能像畜生一樣毫無生存目標地白白度日。

有些人認為，人怎麼可能跟動物一樣呢？人類是有思想、有智慧的高等動物，是操縱整個世界的主宰。其實，如果從動物的角度來看，卻並非如此。動物們並不認為人類的生活有多麼高級、多麼上等，只要有草吃、有水喝，他們就心滿意足了。他們絲毫也不羨慕人類的生活，不像人類一般有永無止境的欲望，有不可抑制的需求。由此可見，一心追求溫飽的人與動物的生存意義就是完全等同的。佛經當中甚至認為，從因果的角度而言，由於很多

動物以草食為生，不會像人類一般造作很多殺業，因而比人類活得還略勝一籌。而人類為了滿足自己的口腹之欲，往往會造作數之不盡的殺業，因而在結束今生前往後世之際，其所承載的業力比這些動物要沉重成千上萬倍。

一言以概之，最有意義的人生，可以歸納為兩個字——智慧。

除了人類以外，包括天人在內的其他五道眾生，都無法過上有智有悲的生活。只有在智慧雙全的基礎上進行修行，才能使我們獲得解脫，這正是人生的意義所在。

有些有錢人認為：我有精美豪華的別墅，有價值不菲的汽車，還有一輩子享之不盡的銀行存款，這樣的生活是很多人夢寐以求的，我為什麼還不滿足，還要去學什麼佛、去追求什麼解脫呢？大可不必！但不知這些人想過沒有，你們是否已經解決了生老病死的問題，你們能保證自己不衰老、不死亡嗎？你們願意在面對生老病死的時候束手無策嗎？我想答案一定是否定的。

既然我們沒有足夠的力量去迎接生老病死的挑戰，去推翻生老病死的壓迫；既然我們害怕生老病死的威脅，又為什麼不去努力、不去思考呢？如果生老病死並不可怕，我們可以置之不顧；如果生老病死無法摧滅，我們也沒有必要作出無謂的付出。既然已經知道生老病死的厲害，又掌握了解決生老病死的武器，獲得了超越生老病死的良方，我們就應當充分地加以利用——刻苦修行，力圖斷除生老病死之根。

世間很多人為了避免年老之際，因兒女不孝、體力不

支而生活無著，便去買大量的保險，留很多的財物以防不測。既然為了衰老都要作出如此的準備，為了來世又怎麼能不作準備呢？這是沒有道理的！

也許有人會說，來世是不存在的，所以不必為之打算。但是，我們又怎能否定來世的存在呢？稍有智慧的人都應當明白，我們不能僅憑看不到來世就否認它的存在，因為從古至今，不但沒有一個人能證明來世不存在，而且我們還有足夠的證據可以證實來世的客觀存在。因此，我們不能在迷茫當中度過這一生，而應當作出理性的選擇。

什麼是理性的選擇呢？本論認為，我們應當作出的理性選擇，就是修持三主要道。僅僅懂得理論還不夠，還要切實地進行修持。

而世間人卻不會這麼認為，在窮困潦倒的時候，大家都會絞盡腦汁地去掙錢，以為只要有了錢，就什麼問題都不在話下了。但事實並非如此，金錢只能滿足物質層面的一些欲望，卻不能排除精神上的空虛、恐懼、憂鬱與孤獨。假設一個人只是生活優裕，算不算獲得幸福了呢？不算！因為他的精神是空虛的。反之，有的人雖然物質條件很差，但他的精神卻是充實的，因為他的精神有了寄託。這種寄託，不是隨便找一個就可以的，而應當是準確可靠的，是能夠引領我們在輪迴的樊籠當中尋求到一條出路的依託。

在物質生活極大豐富的現代社會，很多人在享受舒適生活的同時，卻得不到精神上的安慰。在中國，每年有二十萬人自殺，這些人不是因為饑寒交迫、缺衣少穿，而

是因為精神缺乏寄託所導致的孤獨症、憂鬱症。但我們知道，通過自殺的愚昧手段，根本不能使這些問題一了百了，而只能使下一輩子更糟糕。如果是真正的修行人，則無論在什麼樣的艱難困苦當中，也不會軟弱無能地選擇自殺。綜上所述，隨著物質生活的逐步發達，精神生活也要隨之而提升，並與之相匹配，倘若二者之間失去了平衡，就會引發一系列的問題。所以，我們務必要尋求解脫。

但是，如果所謂的解脫之路並沒有把握，無論怎樣修持也不會有絲毫感受，看不到一點修行效果，誰也無法證明其結果。這種玄之又玄的神秘方式又有誰會相信呢？即使被人吹捧上了天，有智慧的人也不會隨意盲從。但佛法卻是實實在在、有理有據，可以使人親身體悟的。若能認真地按照佛陀所制定的程序去做，即使修上短短的一個月，也必定會有感受與收效。

現在有些所謂的修行人，只是因為一時的衝動或暫時的打擊，才迫不得已地跨入佛門。由於對佛法的真正內涵認識不夠，雖然剛開始時在修行方面能夠保持一定的信心和精進，但如果修持一段時間仍見不到明顯的成效，事過境遷之後，就退縮不前，甚至走回頭路了。像這樣虎頭蛇尾的修行，當然不可能有什麼體會。這並不是因為佛法本身的能力有問題，而是因為修行者自身的原因。

修行是非常講究次第的，假如次第發生了顛倒，就像電腦程式錯亂了一樣，是不會按照正常秩序得出正確結果的。現在很多漢地的佛教徒都對西藏的密法情有獨鍾，對大圓滿、大手印等迅速、快捷的即生成就方式青睞有

加，卻對這些修法的前期準備一無所知。以為只要一修這些法，就能奇跡般地在一兩年之內獲得成就，從而忽視了前行的修持。有些居士甚至不以為然地說：我的上師開許我可以不修前行。更為可惜的是，有些居士的五加行已經修到了一半，中途卻因為所謂的“開許”而停止了加行的修習，但迄今為止，我們卻並沒有看到這些人獲得任何成就。

在此提醒諸位，如果上師開許你可以不修前行，也就是開許你可以不解脫，因為前行所修的出離心和菩提心，是解脫不可或缺的必要條件。這就像農民種莊稼，如果在種子、土壤、水分等條件當中缺少了一兩個，就無法獲得收成；或者像電腦，如果其系統程式被刪除了一兩個，就不能正常運作一樣。如果缺少了出離心和菩提心，佛果決不會從天而降，沒有因怎麼會有果呢？決不可能！同樣，如果沒有修前行，出離心和菩提心也不會自然而然地生起。

所以，我們不能只想修大圓滿而不願意修前行，更不能寄希望於上師開許自己不修加行。修行的程序不能顛倒，加行的過程不能忽略。如果按照佛菩薩的指點進行修行，是一定會有效果的，如果沒有看到明顯的進步，這只能怪我們的業障太重。最好的解決方法，就是修金剛薩埵百字明。通過金剛薩埵的修法，就可以減輕我們的業障，在此基礎上再去修行，就必定能獲得成就。

前面也提到過，凡夫往往缺乏遠見，其眼光總是非常狹窄，既看不到生命的過去，也看不到輪迴的未來，只

看到眼前短短的幾十年，所以就不會為出離輪迴的解脫著想，而只會考慮自己的衣食住行。當然，想在輪迴當中過得好一些，讓生活的品質再提高一些，也是無可厚非的，釋迦牟尼佛也允許這樣，但我們卻應當將生存的方式與生存的目標區分開來，決不能將其混為一談。比如說，住別墅洋房、開寶馬賓士，這並不是生存的目標和意義，而只是一種生存方式而已。如果把這些當作生存的意義，那就太不值得了。我們好不容易來到人世間，除了吃喝玩樂以外，還應當做點其他有價值的事情。

這些有價值的事情究竟是什麼呢？在接觸到佛法以後，依靠釋迦牟尼佛傳輸給我們的智慧，使我們的眼界得以拓展，不會只看到眼前幾十年的短暫利益，而是放長目光，制訂出長遠的修行計畫——逐步將凡夫俗子的精神進化為菩薩的智慧，乃至最究竟的佛智。

這裡所說的“進化”，不是指達爾文曾提到過的，物種方面的進化，而是指精神層面的進化。假如沒有這樣的打算，就算修行一輩子，花了數不盡的功夫，也與解脫毫無關聯，那不是太可惜了嗎？

雖然《慧燈之光》當中曾反覆強調過這一點，但因為我們的習氣太重，所以這裡再次予以重申，以期引起大家的重視。另外，宗喀巴大師也是這樣認為的，因而在宣講本論之時，還是有必要“老生常談”一番。

為什麼三主要道的第一個是出離心呢？因為，首先我們應當弄清楚，我們今天流轉輪迴的原因是什麼？究竟是誰讓我們流轉輪迴的？除了佛教之外，其他世間的學

問——包括東方與西方的哲學與科學，都對外面的世界產生過許許多多的懷疑，但卻從來沒有對自身的存在有過一絲一毫的懷疑。比如，笛卡爾認為：“我思故我在”，這句話的意思就是說，外面的東西是否存在可以懷疑，但對自己的存在卻不能有疑，因為“我”在思維，所以“我”必定存在。實際上，他根本就沒有打算要否認自己的存在，但佛陀卻並不是這樣，他不但否定外境的存在，同時也反過來否定自我的存在。這個觀點，是從古印度最原始的宗教直至現代宗教從來沒有提出過，也從來不願懷疑的。不但這些宗教沒有對這些問題產生懷疑，而且還通過種種錯誤的邏輯、理由來證明、推斷出“自我的存在”，從而使“自我”的觀念進一步得到強化。

正因為釋迦牟尼佛尚未成佛的時候就對此產生了懷疑，所以才會去觀察所謂的“自我”，並由此證悟了“自我”的不存在，從而推翻了長久沉積的我執。

要達到這樣的目的，首先必須要有出離心。令我們流轉輪迴的主因，既不是上帝、造物主之類的神靈，也不是無因無緣的偶然，而是我們自己固有的錯誤觀念。從佛教的平臺往下看，世間所有的“文明”，都建立在愚昧、錯誤的基礎之上。因為我們從根本上已經錯了，所以不想老也得老，不想死也得死，不想病也得病，想要的求之不得，不想要的卻不得不去接受，每時每刻都面臨著各種各樣的麻煩。

這些錯誤觀念究竟是什麼呢？首先最嚴重的，就是對輪迴的貪著、迷戀。儘管大家都清楚地看到輪迴中充斥

著各種苦痛，卻始終執迷不悟，寧可自討苦吃，也不願放棄迷惑、放棄輪迴，而只想在輪迴中過得好一點、健康一點、長壽一點。這些貪執、留戀，就會將我們緊緊地束縛在輪迴當中。只有拋棄了這些貪戀之情，才能切斷流轉輪迴的第一個因緣。

也就是說，流轉輪迴最關鍵的原因，是我們從小到大一直將吃喝玩樂等等誤以為是最終極的人生目標，全身心地投入，死活也不肯丟開而導致的。

有一個很恰當的比喻可以說明這一點：春蠶是怎樣被纏在蠶繭當中的呢？是春蠶用自己辛辛苦苦吐出的絲線，將自己關押在自己編織的牢籠之中的。同樣，我們也是用自己心裡所產生的錯誤觀念，將自己捆綁在自己製造的輪迴樊籠之中，並不間斷地遭受輪迴之苦。

現在應該怎麼辦呢？既然讓我們流轉輪迴的因素不是來自於外界，而是來自於我們自身，我們就應當回頭往內尋找解決這一切的方法。第一個最根本的方法，就是出離心。

有人會提出疑問：是否一生起出離心，就必須不管家庭、不管兒女，不管父母，獨自一人前往深山去修行呢？

也不一定，釋迦牟尼佛也沒有這樣要求。因為每個人的條件不一樣，每個人的生活方式不一樣，這些長久積存的牽掛，並不是說放就可以放下的，因而很難一刀斬斷。

我們需要把握的最重要的原則，就是要將生存目標與生存方式劃分開來。只要有了明確的生存目標，只要對修行沒有影響，也不會為了生存而去造作惡業，我們就可

以隨意選擇自己的生活方式。生存方式既有上等的，也有中等與下等的，我們既可以生活得樸素一點，也可以生活得舒適一些。為了自己與家人的生存，還是需要去上班掙錢，但無論如何，我們在生存之餘，還應當將尋求解脫作為自己的崇高理想。一旦能將生存方式與生存目標劃分得涇渭分明，在尋求解脫方面就算是培養出了一定的出離心。從此以後，雖然我們尚未徹底遠離輪迴，還在輪迴的紅塵當中徘徊，但卻對輪迴世俗產生了排斥與反感之心，從而與輪迴之間保持了一定的距離。

之後，我們就有了一個全新的生存目標——進化心靈，出脫輪迴，並進一步去幫助那些慘遭不幸、亟需救助的苦難眾生。因為在那個時候，我們已經解決了自己的生老病死，所以無需考慮自己的問題。唯一的工作，就是利益眾生。從佛教的角度而言，利益眾生就是弘法利生——弘揚大乘佛法，利益無邊眾生。對眾生沒有利益的法，就不是大乘佛法。凡是大乘佛法，就一定要利益眾生。

如果修行的目的，只是為了個人的健康長壽，那麼通過健身、保健等方法也可以達到類似的效果，就不必小題大做地用佛法來解決。因為佛法具有更大的意義，更大的作用，如果以佛法來改善衣食住行等問題，那就太可惜、太浪費了。

真正的出離心培養出來以後，就不會對生活品質有太高的要求，生活過得好，不會以此自滿；過得艱苦一點，也不會太在意，唯一不能放棄的目標，就是淨化心靈，救度眾生。從此以後，我們會更有遠見，我們的心胸會更加

寬廣，會將佛陀所宣導的寬容、和平、祥和、慈愛、平等的氛圍帶給周圍，會不求回報地去幫助他眾，消除他們的痛苦。

請大家想一想，在救度他眾與自己過得美滿之間，究竟哪一個更重要、更高尚、更有意義呢？答案是一清二楚的。這樣一來，我們對修行就會更有信心與勇氣，自心與輪迴之間，也就有了一定的距離。

所謂“距離”是什麼意思呢？是不是表示從此以後就遠離社會、遠離人群了呢？並不是這樣的。我在《慧燈之光》中曾反反覆覆地講過一句話：“大乘菩薩的原則，是既要超越輪迴，又不能脫離輪迴。”所謂“超越輪迴”，是指再也不受輪迴的影響，要從輪迴當中解脫出來；所謂“不能脫離輪迴”，是指不能在解脫以後，就自己一走了之，而要回頭去關照、拯救其他眾生，讓更多的眾生明白佛法的道理，讓更多的眾生走上解脫道，幫更多的眾生解決生老病死的大問題。

所以，我們必須要超越輪迴，否則就不能達到目的；但又必須不脫離輪迴，如果脫離了輪迴，那出離輪迴的最終意義又何在呢？倘若自己的解脫不能給任何生命帶來快樂，這樣的解脫又有多大的價值呢？所以，大乘佛法是非常偉大的思想。

這並不是自吹自擂，而是有目共睹的事實。大家可以通過各種資料，去查閱人類有史以來的所有思想，從中便會發現，從古至今全人類的所有思想中，佛的思想是最偉大的。因為佛陀的方法是如此得當，佛陀的理念是如此

崇高！這就是在三主要道當中，首先需要學習出離心的原因。

二、論義

(一) 序言

下面轉入正題，開始講述《三主要道論》。本論是由宗喀巴大師造頌，堪布索達吉翻譯的。

頂禮諸至尊上師！

在造論之前，作者首先頂禮諸位至尊上師。為什麼要頂禮上師呢？因為，在講法、造論、修行等任何善事之前，如果能頂禮上師三寶，則一切後續工作都會順利吉祥。所以，宗喀巴大師首先在這裡恭敬地頂禮諸位上師。

**我隨己力而宣說，欲解脫者之津樑，
諸佛經典精華義，一切菩薩所讚道。**

“我隨己力而宣說”，我隨著自己的能力來宣說，能講到什麼程度，就盡量講到什麼程度。

大家應當知道，雖然本論的文字不是很多，但在有限的偈頌當中，卻歸納了佛法的所有精華，這是很難得、很珍貴的。我們千萬不要輕視，認為以短短的文字不能表達出什麼內容。

“欲解脫者之津樑”，所謂“津樑”，是指渡口、碼頭、港口或者橋樑等等。希求解脫者要踏上解脫道，乘坐佛法的解脫之舟，渡越輪迴的苦海，應當在哪一個碼頭上

船呢？本論告訴我們，乘坐解脫之船的碼頭、渡口，就是出離心。

“諸佛經典精華義”，在諸佛經典當中的精華是什麼呢？就是菩提心。也就是說，所有大乘佛法的精髓，就是菩提心。如果喪失了菩提心，大乘佛法就失去了靈魂和活力。菩提心是大乘八萬四千法門的靈魂和生命，如果沒有菩提心，大乘佛法就成了沒有生命的屍體。因此，這句話所表達的，就是菩提心。

“一切菩薩所讚道”，一切菩薩所稱讚的道是什麼呢？就是證悟空性的境界。因為生老病死等一切痛苦，最後都必須以證悟空性的智慧來徹底斷除。

宗喀巴大師在這個偈頌當中所講的意思就是：我儘量用自己最大的能力，給諸位講解出離心、菩提心以及證悟空性的智慧，這就是本論的主要內容。

**不貪三有之安樂，為使暇滿身具義，
勤依佛悅之正道，具緣者當喜諦聽！**

這四句話的意思，就是提醒諸位要專心致志地諦聽。

“諦聽”是什麼意思呢？就是不僅要認真地聽聞、思維，消化所聽聞的內容，之後也不能停留在這個階段，還要進一步去修。

舉個例子：如果我們這次聽了三主要道的內容以及具體的修法以後，卻並沒有進一步思維、修習等等，那我們的法不就白聽了嗎？這樣的講解、聽聞，除了講經聞法的功德以外，並沒有什麼實際意義。

記得三年前也是在這個房子裡，我首先為幾十個發願修持前行的人，傳了四個外加行以及皈依、發心的修法，第二年又傳了金剛薩埵、曼荼羅、上師瑜伽等等的修法。如今三年過去了，當時的有些人現在也在場，不知道大家修得究竟怎樣了？我想你們一定在很用功地修行吧！

在今天新來的人當中，也有很多真心真意想修行、想解脫的人，大家都迫切地想得到一個口傳的、系統的修法，所以我們會專門為這些人安排傳講一套修法，這是僅僅通過看《慧燈之光》等法本所不能獲得的。在得到並修完一套完整的修法之後，就有了很好的修行基礎，之後就可以隨意選擇大圓滿的修法、禪宗的修法等等。如果我們真的修好了前行，那時就能明顯地感覺到修行的突飛猛進。

如果有些人並沒有修行的打算，只是想聽一聽，瞭解一些佛法的內容，只願意在平時看看書、念念咒，這就說明機緣還不成熟。只有等以後機緣成熟了以後，我們還可以再傳。在修行的問題上，我們非常願意盡心盡力地去幫助所有的修行人。無條件地去幫助想修行的人，是我們不可推卸的職責。

接下來，宗喀巴大師又告訴我們：

“不貪三有之安樂”，所謂“三有”，是指包括欲界、色界、無色界的輪迴世間。這句話的意思，就是指不貪著世間的圓滿。

世人一般不會貪著地獄、餓鬼以及旁生三惡道，卻往往會貪戀人天的安樂。如果能放棄貪求、沉迷、留戀世間安樂之心，就能生起出離心。

這是論中所要講述的第一個問題。

“為使暇滿身具義”，這是論中所要講述的第二個問題。

在人的一生當中，作什麼事情才最有意義呢？修持菩提心。解決自己的生老病死，並以此來度化更多的眾生作為自己的生存目標，就是最有意義的人生。其他類似掙萬貫的家產，享受舒適的生活，博得公眾的讚譽等等，都只是暫時的生存方式，在臨終的關鍵時刻是起不到任何作用的。

比如說，如果一個人從小到老都一帆風順，沒有吃過什麼苦，沒有遇到過什麼波折，沒有受到過什麼打擊，世人所羨慕、所追求的一切都應有盡有、無一不備。在他臨死的那一天，假如有人問他：今天你已經走到了生命的盡頭，回顧過去，你認為你這一生的生存價值是什麼？在你生命當中，最有意義的事情是什麼？面對這樣的問題，他該如何回答呢？他只能蒼白而無奈地回答道：我的人生意義，就是一生都過得很好。

這是多麼愚昧而荒唐的答案啊！

為什麼說他愚昧呢？因為，明明他可以在結束人生，走過中陰界非常陌生的崎嶇小徑前往來世之際，能夠事先有所準備的，但他卻錯過了這樣的機會，沒有為此作任何準備，而是庸庸碌碌地走過了今世的人生之路。假如他在即將手足無措的關鍵時刻，仍然心安理得、毫無悔意地回答說：“雖然我沒有為以後的生命歷程作任何準備，但我卻非常幸福地度過了此生，我的生命是有意義的。”這就更能證明他的愚昧與無知！

總而言之，最有意義的人生，就是修持菩提心，不僅自己要超越輪迴，獲證佛果，更要幫助其他的眾生成佛。這種人雖然沒有考慮自己，沒有以自我為中心，但在幫助其他眾生擺脫輪迴痛苦的同時，他們自己的痛苦也自行消散了。不但自己沒有生老病死，而且還可以度化數不勝數的眾生；不但在這一生，而是在今後整個的生命輪迴當中，生生世世、永無止境地度化眾生、利益眾生。如果這都不是生存的意義，還有什麼可以成為生存的意義呢？

“勤依佛悅之正道”，佛陀最喜歡的正道是什麼呢？釋迦牟尼佛最喜歡、最希望眾生能夠踏入的正道，就是讓眾生明白生命輪迴的本性。所謂“明白生命輪迴的本性”不是別的什麼，就是證悟空性。

雖然佛陀也會鼓勵諸大菩薩採用佈施、持戒、忍辱等各種各樣的方法去利益眾生，他自己修行的時候，也會為了填飽老虎、鴿子等普通動物的肚子，使他們不致於饑餓致死，而捨去自己整個的肉體。關於這些內容，在《百業經》、《白蓮花傳》等經典當中都有相關記載。從這一方面來看，釋迦牟尼佛確實是在鞭策諸位後學者，能夠儘量仿效他當初所行持的六度萬行。但其中最重要的目的，不是僅僅想要眾生吃飽穿暖，而是要讓所有眾生明白生命輪迴的本來面目，讓所有眾生解決生老病死的問題，這是釋迦牟尼佛最渴望的。

“具緣者當喜諦聽”，具有緣分的人們應當以歡喜之心，高高興興地仔細聆聽。

（二）出離心——脫離輪迴的門徑

下面講述三主要道的第一個——出離心：

**無有清淨出離心，求有海樂無寂法，
貪執世間束縛眾，故當首先尋出離。**

在宣講出離心之前，首先宣說修持出離心的意義，亦即為什麼要修出離心。

前面也提到過，有些人雖然生活過得很富裕，卻時常會感到精神空虛，無所寄託，因而也會有修行的願望。而另一些有錢有勢的人卻會不以為然地認為：我有一輩子用之不竭的錢財，住別墅、開名車，過著錦衣玉食的生活，沒有任何壓力與負擔，已經過得很好了，為什麼還不滿足，還要去考慮那麼多呢？

雖然你的確是過得很開心、很舒適，但你能避免生老病死的威脅，能躲過生命輪迴的種種厄難嗎？業力的判官會放過你嗎？你能不能阻止生命的輪迴延續呢？決不可能！稍有常識的人都知道，世間任何一個學科，在試圖推翻生命輪迴存在的可能性時，終會敗下陣來。既然沒有任何一種學說、任何一個教派，能夠真正從根本上否定生命輪迴的存在，你為什麼還那麼目光短淺、頭腦簡單，不為自己的將來著想呢？雖然在眼前的幾十年間，你該有的都有了，但你的未來有保障嗎？如果沒有保障，你又憑什麼不作準備呢？

所以，本論當中就此說道：

“無有清淨出離心，求有海樂無寂法”，如果沒有清

淨的出離心，就無法消除貪著世間安樂的念頭，而一味地去尋求三有輪迴的快樂享受，這樣就不能找到獲得解脫的方法。

“貪執世間束縛眾，故當首先尋出離”，要轉變這種貪戀世間享樂的念頭，就必須要有出離心，否則，就不能消除這些貪戀與執著。如果有了這樣的貪執，就會讓我們生生世世流轉輪迴，永遠也不能獲得解脫。

如同上述，令我們流轉輪迴的，不是上帝等別的東西，誰也不能將我們束縛在輪迴之中。比如說，即使把一個人羈押在戒備森嚴的監獄裡，也只能關住他的肉體，不能控制他的思想，操縱他的心靈，更不能主宰他來世的解脫或去向。無論他來世去往天堂、地獄還是極樂世界，都管不著。任何一個監獄，任何一種法律都是如此。

但有一個非常可怕的東西，就是我們自己的執著。它不但影響了這一生，而且還破壞了我們生生世世的幸福，正是這個潛伏得極其隱蔽的惡魔，將我們緊緊地約束在輪迴之中。既然這個貪執惡魔如此十惡不赦，所以，我們這些因貪執世間而遭受束縛的眾生，理當將尋求出離作為首要之舉。

既然出離心如此重要，大家都願意修出離心，那麼又該如何修持出離心呢？

**暇滿難得壽無常，修此可斷今生執，
無欺業果輪迴苦，修此可斷後世執。**

“暇滿難得壽無常，修此可斷今生執”，修持四個外

加行當中的第一個——暇滿難得，與第二個——壽命無常，最終的結果或標準是什麼呢？就是可以削弱或減少對今生的貪執。當然，在尚未徹底證悟空性之前，我們還不能從根本上將其消除，但至少可以控制住一些貪執了。此時我們就可以明白，自己以前並不在乎的暇滿人身是很難獲得的，既然自己獲得了這樣的人身，就要百般珍惜，而不能碌碌無為地混過，這樣就可以促使自己去尋找人生的真正意義，不會盲目虛度人生。人是有思維的生命，我們不能讓這種思維的能力白白閒置，而應當充分發揮自己的能力，去思維更深層次的問題。如果在每天的二十四小時當中，都始終掛念著吃吃喝喝、衣食飽暖的低級問題，那就跟畜生沒有什麼差別了。

通過這樣的思維，我們就會尋找到答案，並終將意識到：如果有一個辦法不但能解決自己的生老病死之苦，同時還能救助其他眾生擺脫生老病死的折磨，那麼，尋找該方法並按照該方法去做，一定是最有意義的。

如果有了這樣的感覺，就會情不自禁地開始修行。這就是修持暇滿難得的結果。

接下來我們又會思維到：雖然暇滿人身來之不易，但這樣的人身卻不是恆常的，失去人身只是一瞬間的事情。當我們知道人身易失難得的道理後，就會加倍努力地修行。

出離心所要求的第一點，就是不過度地留戀世間的生活。為什麼要說“不過度地留戀”呢？因為我們都是凡夫俗子，所以不可能做到根本不留戀，而只能做到不過度地留戀世間。

什麼叫做“過度”呢？過度與不過度的界限在哪裡呢？如果我們將生命的一切，都投入到短暫幾十年間的吃喝玩樂當中，全身心地為之奮鬥，至於解脫不解脫、淨化不淨化、輪迴不輪迴都不去考慮，只顧及自己眼前的狹隘利益，就叫做過度。如果過度地執著、過度地貪戀，人生就失去了意義，所以，我們決不能過度地貪戀世間。

在修持暇滿難得與死亡無常之後，我們會珍惜自己的生命，會發現生命的意義，會更加勤奮地去發揮人生的價值。

“無欺業果輪迴苦，修此可斷後世執”，修持因果無欺與輪迴痛苦，則可以斷除對後世的貪執。

因果規律是一種自然的法則，雖然我們看不見因果之間的關係，但誰也無法否認因果的存在。比如說，無線電波、紅外線、紫外線、X射線、射線等電磁波，也是肉眼看不見，雙手摸不到的東西，但我們能抹殺行動電話的功能，能無視收音機、電視機的作用，能放棄它們在通訊、遙感、空間控測、軍事應用、科學研究等諸多方面的應用嗎？不能。由此可知，有些看不見的東西只是我們自己感覺不到而已，但並不能否定它的存在。

同樣，雖然薄地凡夫看不到因果之間的關聯，但善有善報、惡有惡報，卻是千真萬確、永不改變的客觀事實，不以人的意志為轉移，不受任何評價的影響，所以我們要相信這一點。如果能相信這一點，我們的行為就會從根本上得到規範，從此以後，我們再也不會偷偷去造作殺盜淫妄等傷天害理之事了。

雖然世間的法律可以規範我們的表面行為，在光天化日之下，我們一般不會明目張膽地去做違法的事情，但在別人看不見的地方，我們能保證自己絲毫也不去做非法之事嗎？這就很難說了。之所以我們膽敢如此，就是不相信因果所導致的。如果相信因果，則無論人前人後，我們都不敢去造作惡業的。

在相信因果，畏懼因果之後，就要修持輪迴痛苦。

關於輪迴的痛苦，在以前的《慧燈之光》當中已經講過，以後在講具體修法的時候也會再次講述，所以此處不必重複。

在修習輪迴痛苦之後，就可以斷除對來世的貪戀。為什麼可以斷除呢？因為，在沒有觀修輪迴痛苦之前，我們往往不會認識到輪迴的痛苦，甚至會有“如果我來世可以變成天人，那該多好啊！”，“如果我來世可以變成有錢人，那該多好啊！”的觀念，但在修習輪迴痛苦之後，這些觀念就會徹底消失。我們就會清醒地知道：雖然相對來說，輪迴當中也有比較好的地方，但總的來說，輪迴三界六道都充滿了痛苦。即使得到一個天人的身體，也沒有多大意思，也終究會面臨死墮之苦，仍然不能解決最根本的問題，所以我必須超越六道輪迴。此時此刻，我們的出離心就會自然而然地生起。

以上所講，就是修持出離心的方法。

修後於諸輪迴福，剎那不生羨慕心，

日夜欲求得解脫，爾時已生出離心。

這幾句話特別重要。時常有人會問：我已經修了多少多少遍加行，算不算過關了呢？修習加行究竟怎麼樣才算達標呢？加行合格的標準，不是以修習時間的長短和次數多少來界定的，無論修持幾個月也好，修持幾年也好，只要能達到規定的標準，就可以算是合格了。那麼，這個標準究竟是怎麼樣的呢？

宗喀巴大師在此告訴我們：

“修後於諸輪迴福，剎那不生羨慕心”，在修好上述四個外加行以後，即使在剎那之間，也不會對世間凡夫最想望、最欣羨的名利、享樂等各種輪迴福德生起羨慕之心，因為我們已經知道這些只是生存的方法而已。

作為修行人，無論選擇什麼樣的生存方法都可以，我們不需要為了證明自己是捨棄世間的修行人，而強迫自己去接受缺吃少穿、沿街行乞等自己身心都不願承受的折磨。既可以過得舒適一些，也可以過得儉樸一點，無論過得好壞都沒有太大問題，但必須明白的是：即使過得再好，也終究會如同夢境般一去不復返，無論對自己、對他人，都沒有任何價值，最後不會留下什麼好的東西；反之，如果過得簡單一點、樸素一點，也沒有什麼不好，而且可以避免浪費，可以把節約下來的很多東西用來幫助別人解決燃眉之急，這樣不是更好、更有意義嗎？所以，這只是生存的方法，而不是生存的目標。最重要的，就是要修行。

這樣一來，我們就不會過分地羨慕他人，而只會關注自己的修行。當我們看到一個人生活十分奢侈的時候，不

但不會羨慕他，而且會對他生起同情的感覺：雖然他過得這麼好，但卻在這方面投入了畢生的精力。這些別墅、名車等等是他花費了無數心血，浪費了大量時間所換得的。付出如此之大的代價，卻只能換來微乎其微的回報，他是多麼的可憐啊！我不能選擇這樣的生活，名車、華廈有也可以，沒有也不在乎，即使過得平淡一點，只要沒有被逼到窮困潦倒的地步，我一樣可以過得有滋有味。如果能有這樣的心態，就不會羨慕這些東西。

不羨慕並不意味著消極，我們不能因為不想有名車、華廈、……等等，就既不工作，也不作任何事情，整天無所事事、懈怠懶惰，漫無目的地過一天算一天。而是要樹立起更遠大、更崇高的人生目標，並為之不斷努力。

這個崇高的人生目標究竟是什麼呢？本論就此講到：

“日夜欲求得解脫”，日日夜夜都專心專意地盼望著能獲得解脫。這並不是說，每天二十四小時的所有念頭，都只是嚮往解脫、希求解脫，任何與解脫無關的事都不能涉及，這樣誰都做不到。但所有重大、關鍵的選擇，都必須圍繞在解脫周圍，以解脫為中心。時時刻刻都嚮往解脫，而不去羨慕世俗人所追求的名利等等。

如果能有這樣的境界，即使只修了幾天的外加行，也算是達到標準，獲得了修習外加行的結果；如果沒有這樣的效果，哪怕修了十年、二十年，外加行也沒有達到預計的標準，所以也不能算是修完了。

以後我們不需要去詢問別人“我的外加行修完了嗎？”，只需問問我們自己，我是否還在羨慕和追求世間

的安樂與圓滿？我的生活與事業重點是否放在了尋求解脫方面？我是否還將重點放在現世生活上面？我是否還在把生存方式當成生存目標？根據這些答案，我們就能很清晰地知道自己尚處於什麼階段。如果能很明確地回答道：雖然我的肉體還不能脫離世俗紅塵，但我的內心已經發生了決定性的轉折，我不再沉湎於世俗的生活方式，而是一心一意地期盼解脫。其答案是不言而喻的——我們已經修好了外加行。

“爾時已生出離心”在那個時候，就算是已經生起了出離之心。

我在《慧燈之光》當中也講過，在“出”和“離”當中，必須包含兩個要點：第一個，不追求世間的圓滿；第二個，是尋求解脫。

需要注意的一點是：不追求世間圓滿只是出離心的一半，而不是出離心的整體。只有二者的完美結合，才是真正的出離心。如果僅僅不追求世間圓滿，但在其他方面也沒有任何追求，終日遊手好閒、苟且偷生，那有什麼意義呢？本來以前在工作、生活方面都很積極、很努力，如今連這些也放棄了，不但不能通過修行來獲取解脫、度化他眾，連自己的生活來源都沒有保證，這不是消極、頹廢的表現嗎？所以，我們不能把這些消極的東西錯當成出離心。

佛教對積極與消極的詮釋與世間的概念是有所不同的。世間人往往以為自己是積極的，但佛教卻認為他們很消極。為什麼呢？因為，他們所努力的方向，只是眼前的

蠅頭小利，至於未來的長遠利益，生命與心靈的淨化與提升，他們卻沒有作任何計畫、準備、努力，所以說他們是消極的；而佛教徒卻與此截然相反，我們有了更崇高的長遠計畫，有了更光明的遠景目標，就是自度度他——在利益自己的同時救度他眾，並為此而不惜一切代價。此中沒有絲毫的消極成分，其中所有的都是積極向上、高尚無我的利他行為，這難道不是更積極的嗎？只要我們按照這種要求去做，我們的人生就是積極奮發的人生。

現在有很多人做事很極端，有的人根本不去想解脫不解脫的問題，將所有的精力和時間都投入到物質生活當中；而有的人恰恰相反，又走到了另一個極端——根本協調不好工作、生活與修行的關係，將之視為完全對立的矛盾體。一旦二者發生衝突，就會因一時感情衝動而辭去工作、拆散家庭，到寺院出家或專職修行，最後卻又因思想準備不足而後悔。這樣意氣用事的結果，就會讓家人、同事、朋友乃至其他人對佛教產生不好的印象，破壞佛教徒的形象，讓世人對佛教徒看不順眼。因此，我們必須妥善處理世出世間的關係。

當然，我這樣說並不是反對出家或專職學佛。如果真的有菩提心，有正知正見，作好了充分的思想準備，能選擇出家當然是最好的。作為家人與社會也應該予以理解，因為每個人都有權利選擇自己的人生道路，如果自己認為某種生活方式是最好的，就可以勇敢地去做，誰也不能對此加以阻攔。

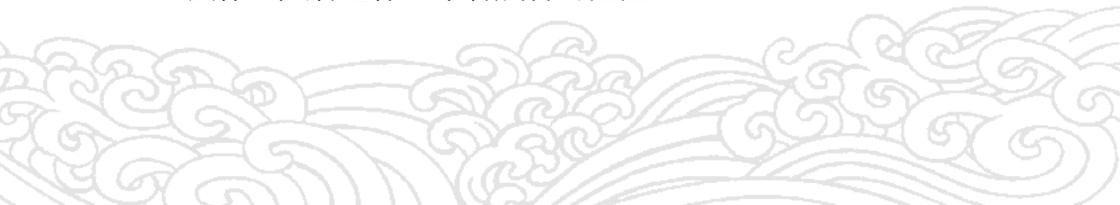
從一般佛教徒的角度而言，世間與出世間是可以並行

不悖的，工作、家務、事業與學佛之間並沒有矛盾。如果發生了衝突，純粹是自己的問題，是自己沒有協調好其間的關係，而不是佛教的原因。釋迦牟尼佛也沒有制定在家人必須放棄世間去學佛的要求；對於像密勒日巴尊者那樣的高層修行人來說，世間與出世間才是相互對立的，這樣的修行人不會參與世間的事務，只能純粹地去修行。如果從這種高度來要求，就不能去做世間的工作，但我們屬於這種層次的修行人嗎？我想答案一般都是否定的吧！

釋迦牟尼佛住世期間，在他的弟子當中也有很多公務繁忙、俗事纏身的國王、大臣、商人等等，釋迦牟尼佛為他們安排了相應的法門，讓他們在管理天下、經營買賣的同時，也能很好地兼顧修行，雙方都沒有受到影響。既然在修行的同時都能治理好一個大國的國政，一個小小的家庭又怎麼會處理不好呢？肯定可以處理好！因此，在出離心方面，我們不能有這樣的誤解，不能夠走極端。

當出離心慢慢修出來以後，如果真的不想再參與世俗事務，也可以考慮出家，但還是要與親友商議，最好是在父母家人同意的前提下，毫無後顧之憂地出家。現在有些人的出家，給父母、家人以及朋友都帶來了極大的痛苦與打擊，雖然他們自己從此可以無牽無掛地修行了，但對他人卻是很殘忍的事情。作為修行人，我們還是要將這些事情安排好。

總而言之，作為學佛人，就是要穩穩重重、腳踏實地去做，只有這樣，才有成功的把握。



（三）菩提心——大乘的靈魂

大乘佛教與小乘佛教雖然在見解、修法、行為和結果方面都有所不同，但它們之間最關鍵的區別，在於是否具備菩提心。

一般說來，流傳於斯里蘭卡、泰國等國家的南傳佛教，屬於小乘佛教；流傳於漢地與藏地的漢傳與藏傳佛教，則屬於大乘佛教。既然屬於大乘佛教，就應當具備菩提心，而不能喪失菩提心。

比如說，淨土宗與禪宗，是漢傳佛教最具代表性的兩個教派，但如果在念佛與參禪過程中缺乏了菩提心，就不能成其為大乘的法。徒具大乘之名卻無大乘之實，因為大乘佛法是建立在菩提心的基礎之上的。

同樣的，比如說，供曼荼羅究竟是大乘法還是小乘法呢？有些人認為，供曼荼羅不可能是小乘法，因為它屬於密乘的修法，故而理所當然屬於大乘法。甚至也許有人以為，用金銀珠寶等上乘物品所供的曼荼羅就是大乘法；用大米、青稞等糧食與沙礫等劣質物品所供的曼荼羅就是小乘法。

但這是不一定的。因為，大乘與小乘的區別，既不在於所修的是什麼法，也不在於供曼荼羅所用供品質地的優劣，而是取決於修法的動機。如果有人供曼荼羅的時候發願：但願以此功德，能夠令一切眾生與我同時成佛。有了這樣的發心，就算得上是大乘佛法；否則，如果只是為了自己的解脫而供曼荼羅，就只能算是小乘法。

同樣，幾乎所有的居士家裡都設有佛堂，基本上每一天大家都要以禮拜、供燈、供水、供花等方式來供佛。這些是大乘法還是小乘法呢？如果在供佛之際，我們的發心是為了一切眾生的解脫，那麼就算得上是大乘法；如果只是為了自己的解脫而供佛，就是小乘法。依此類推，平時的念誦佛經、燒香拜佛等等，也一定要有菩提心的攝持。唯有具備菩提心，才能修持大乘的顯宗和密宗；反之，一旦缺少了菩提心，則根本無法修持大乘顯宗和密宗的修法。在沒有菩提心的前提下，只能修世間法；稍好一點，也只能修持小乘佛法。因此，我們一定要重視菩提心的修法，一定要瞭解菩提心的重要性，這是非常關鍵的。

雖然我在《慧燈之光》中曾反反覆覆地提到這一點，但在這裡我們還是要再次提醒，並鼓勵大家修菩提心。既然我們自稱為大乘的修行者，就必須深刻牢記並再三串習大乘的入門之法——菩提心。

什麼是菩提心呢？有些人認為，在日常生活中行持善法，比如放生、佈施，在經濟條件允許的情況下，投身於扶貧、救災等慈善公益福利事業等等，就是利益他眾的菩提心。

但事實並非如此，在《普賢上師言教》以及《慧燈之光》中，也宣說過菩提心的定義。作為菩提心，必須具備一些條件，如果不具備，就算不上是菩提心。比如，根本不信佛的外道或者無信仰者去佈施財產、親自照顧病人、幫助他人等等，其發心就不但不是菩提心，而且離菩提心還差得很遠。

那麼，究竟具有什麼條件，才算是菩提心呢？第一個，要有對一切眾生的慈悲心。所謂“慈心”，就是一心一意地希望每一個眾生，不但今生能獲得幸福，而且在乃至菩提間的所有輪迴當中，都能獲得永久的幸福快樂。這不是口頭上的宣言，而是發自骨子裡面的真情摯意；所謂“悲心”，就是從心靈深處真誠地希望每一個眾生，在乃至菩提間的所有生命輪迴當中，不遭遇任何痛苦，遠離一切痛苦。慈悲心的對象，不僅僅是自己的親友，也包括自己的仇敵；不是指一個村落、一個國家，或者僅僅是人類，而是包括六道眾生在內的所有生命。如果對他們都能一視同仁，做到像平時我們祝願自己能永遠幸福快樂，永不遭遇痛苦那樣迫切的程度，就可以算是真正的慈悲心。

這其中所包含的平等理念，是釋迦牟尼佛特有的偉大思想。在人類有史以來的任何文化、任何教派的各種思想當中，都是空前絕後、無與倫比的。對每一個眾生生起平等的慈悲心，是菩提心的第一個條件。

第二個條件，就是要為了一切眾生而發誓成佛。

既然我們希望所有的眾生都永遠快樂、不受痛苦，就應該為此而付出實際的行動，就要往這個方面去努力。在大乘佛教中，這些實際行動被稱為六度，亦即六波羅蜜多。六波羅蜜多的基礎是慈心與悲心，在此基礎上，才能真實修持佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若六種波羅蜜多。如果缺乏慈悲心，六波羅蜜多就不是真正的大乘佛法。

為什麼為了一切眾生的幸福就必須要成佛呢？因為，

現在我們都是凡夫俗子，能力非常有限，不要說度化無窮無盡的眾生，即使想讓身邊僅有的幾個親人，比如有些頑固不化的父母去信佛、念佛等等，我們都無能為力，又談何度化呢？由此可見，雖然我們可以想像得十分美妙——要發菩提心！要度化一切眾生！但自己的實際能力卻十分有限，這些宏偉而遠大的目標離我們尚有一段距離。唯一縮短這一距離的方式，便是修行。通過修行，就能成佛；一旦成佛，就具備了度化眾生的能力。

不管是釋迦牟尼佛，還是法王如意寶，所有的先輩都告訴我們，要想度化眾生，首先自己必須獲得一定的成就。如果自己尚未成就，還像其他眾生一樣自身難保，仍在六道輪迴中徘徊，又怎麼去度化對方呢？因此，只有在獲得一定成就，並具有相應能力以後，才能實現度化眾生的目標。

那麼，究竟什麼是成就呢？成就的最高層次，就是成就像釋迦牟尼佛一樣的佛果，這是最顛峰的、至高無上的成就。一旦成就這樣的佛果，從此以後，唯一的工作就是度化眾生，亦即讓一切眾生了知生死輪迴，令其通達如何從輪迴中尋求解脫之道，並最終順利地邁向解脫。

我們不要以為，在成佛以後，就可以賺很多錢，就能讓食不果腹、衣不蔽體的窮人過上富裕的生活，讓年老的人能夠老有所養，讓身患重病之人能夠痊癒康復，這些就是成佛以後的事業。雖然大乘佛教也不排斥這些作法，但最根本、最重要的工作卻並不是這些。我們可以想像，即使自己能讓全世界所有的人都變得很富有，那又怎樣呢？

僅僅解決了生活問題，就萬事大吉了嗎？就沒有痛苦了嗎？決非如此！這只是解決了暫時的問題，卻沒有根除更為可怕的生老病死之苦。

因此，我們不應以短狹的目光盯著眼前的暫時問題，而應具有一定的遠見，盡力從根源上斷除眾生的生老病死之苦。一旦解決了生老病死的問題，其他問題自然就迎刃而解了。

只要能具備成佛的決心，並朝著這個方向去努力，就算是有了了一個良好的開端；雖然現在不能立刻成佛，立刻去度化眾生，但總有一天會成功的，這就是菩提心的內涵。

因此，菩提心是一種偉大的思想，因為它的目的既不是為了某一狹小範圍內的生命，也不是為了解決他們的溫飽等暫時性問題，而是為了解決所有生命生老病死的根本性問題。我們所發的菩提心，就應該是這樣的菩提心。

有人會提出疑問：既然這種思想如此偉大、如此崇高，我們能否抵達這一目標呢？答案是肯定的。因為諸位佛陀以及高僧大德等成就者們，也不是天生的成就者，他們都是從凡夫開始起修的。比如前面我們提到的密勒日巴尊者，他也是從一個平平凡凡、罪業深重的人起修，因為相信因果，相信佛陀所指點的成佛之路，並能以堅定的信心和膽識勇往直前、決不回頭，所以最終獲得了成功。在印度、漢地以及藏地，只要有大乘佛教存在的地方，就會有這樣的奇蹟發生。他們就是我們的榜樣，既然他們能做到，我們也應該能夠做到；只要我們能模仿他們的作法，

追隨他們的足跡，就一定能獲得與他們同樣的成果。總而言之，成佛的機會是絕對存在的。

我們不要把菩提心簡單地想像成世間的慈善福利事業，要知道，菩提心的兩個條件都十分偉大，這並不是世間的慈善所能企及的。

我們怎樣才能樹立起這樣的觀念呢？這就需要一定的方法。只要有了這樣的方法，就能令這種觀念融入內心，就一定能達到成佛的目標。

我在《慧燈之光》當中講過，今天也再一次建議大家，在沒有生起菩提心之前，就不要急切地做修大圓滿、修禪宗法門的打算，而應將所有的時間和精力都投入到菩提心的修持上，因為菩提心是大乘佛法的靈魂與生命。

怎樣才算是有了菩提心呢？前面已經介紹了菩提心的兩個條件，所以不用問其他人，我們只需捫心自問。只要具備了上述兩個條件，自己就是當之無愧的菩薩；反之，如果沒有具備這兩個條件，就沒有菩提心。既然沒有菩提心，就失去了大乘佛法的靈魂與生命，這樣一來，我們的所謂修法還能剩下什麼呢？就像失去了靈魂與生命的行屍走肉一般！

因此，雖然大乘禪宗、生圓次第等等是非常殊勝的修法，但對於根本不具備大乘佛法基礎的我們而言，又豈能修什麼禪宗、修什麼大圓滿呢？無論是藏傳佛教、還是漢傳佛教，所有的修行都必須講究一定的次第，如果次第被打亂了，修行就無法成功。所以，我們務必要修菩提心。

這些觀點的根據，都源自於釋迦牟尼佛的經典，如果

釋迦牟尼佛說的對，我所說的就不會錯；如果釋迦牟尼佛說的不正確，我所說的也就錯了。在佛法的問題上，誰也不敢信口開河，隨意篡改釋迦牟尼佛的片言隻語。但我們相信，釋迦牟尼佛所說的任何一句話，都不會有錯。因為這些都是有根有據的，都是由成千上萬的高僧大德的親身經歷來證實過的。他們通過自己的實際行動，真實地走到了佛陀所說的盡頭，並親自體驗和證明了佛所說的一切。

因此，菩提心是不可或缺的。那麼，應當怎樣修持菩提心呢？昨天我們也講過，四個外加行是菩提心最關鍵的基礎。為什麼呢？因為，如果不修持外加行，整天心中所掛念的，都是自己的享受安樂；滿腦子想的，都是如何掙到更多的存款。已經有了汽車，還想得到更高級、更新款的；已經有了房子，還想得到更寬敞、更豪華的……如此一來，我們還有心思再去考慮眾生的事情嗎？還能想到什麼度化眾生嗎？決不可能！連我們自己都不想解脫，又怎麼會去考慮眾生的解脫呢？所以，修菩提心的前提，就是適當地放下對世間的貪著。

前面也講過，我們都是凡夫，不可能一開始就放下一切執著、一切貪心，佛陀也沒有這樣要求我們，那是最後的事情。在人生有限的幾十年當中，即使過得比較優越，佛也不會反對，但如果僅僅為了這一點，就付出巨大的代價，投入畢生的精力，那就不划算、不值得了。所以，我們可以讓生活過得簡單、樸素一點，將剩餘的時間和精力，用來考慮自己與眾生的解脫。把珍貴的時間花在修行上——修出離心、修菩提心，才算得上是沒有荒廢人生。

如前所述，中國每年有二十萬人以自殺的方式來結束自己的寶貴生命。他們自殺的原因，並不是因為窮得吃不起飯，生活難以為繼，而是因為激烈的社會競爭，高度的生活壓力，他們脆弱的神經承受不起這樣的逼迫，所以選擇了自殺。雖然這是很愚昧的作法，但凡夫本來就愚昧，他們想不出別的辦法，就只有選擇一死了之。

我們現在就是要明白，生活品質的高低只是生存的方式而已，人生還有更重要的遠大目標，這些雞毛蒜皮的區區小事不值得我們付出生命的慘重代價。如果心中有了菩提心，哪怕生活得十分艱苦，也會過得很快樂、很輕鬆。這是每個具備菩提心的人都能感覺到的。

既然人有聰慧的大腦，有思維的能力，我們就應該發揮自己的功能，要著眼於更深層、更遠大的目標。所以，我們應當樹立起菩提心的觀念，應當將佛陀灌輸給我們的一具有平等、寬容、和平等偉大思想內涵的菩提心，作為生存的目標、人生的意義。從此以後，我們在世間就不會活得很勞累、很辛苦；更重要的是，從今以後，我們就有了正確、偉大、崇高的人生目標。由此可見，佛教不但不是消極的，而且還是十分積極的。

在瞭解到菩提心的殊勝之處以後，很多人都會對菩提心生起欣羨、嚮往之情。那麼，怎樣才能具有這樣的菩提心呢？怎樣才能縮短與菩提心的距離，而儘量去貼近菩提心呢？

具體的方法，在《普賢上師言教》中已經講過，《慧燈之光》中就說得更為詳細，很多前者沒有交代的細節，

後者都有了清楚的說明。你們只需將二者彼此對照，互為補充，就能得到一個極為完整的修法，所以今天無需廣講。總的來說，就是修持慈、悲、喜、捨四無量心。

這些修法既不是我發現的，也不是某人胡編亂造杜撰出來的，這都是釋迦牟尼佛、諸大菩薩以及修行到最高頂點的歷代高僧大德們，將自己在修行的心路歷程，完完全全地告知後人，從而一代一代地傳下來的。

雖然我們現在也有一定的慈悲心，但這樣的慈悲心還遠遠不夠。首先，我們目前所有的慈悲心的對象，主要是針對自己的父母親友，即使範圍再廣一點，也最多就是幾十或者幾百個人而已，所以還談不上平等；另外，雖然我們現在也希望自己的親友能獲得幸福——工作順利、衣食無憂、心想事成……總而言之，就是能過上好日子；自己平時為了父母兒女的健康、長壽等所謂“幸福”，也付出了不少的時間和精力。但我們卻沒有往更深的層次去思考，什麼是真正的幸福？更沒有為他們的解脫做過任何努力。所以，現在我們就應當重視菩提心的修法，並竭力使自己能培養出真正的菩提心。

前面我們已經講述了菩提心的概論，下面開始講論典的內容：

為什麼在已經具備出離心的基礎上，還要修持菩提心呢？宗喀巴大師告訴我們：

倘若於此出離心，未以菩提心攝持，
不成菩提樂因故，智者當發菩提心。

這四句，就是要修持菩提心的原因。如果出離心修得非常好，卻沒有菩提心，這樣的修行就會朝著自己解脫的方向發展，因為在有了出離心以後，就必定會修行，而且會修持解脫道，但卻只會前往聲緣阿羅漢的方向，而不會往成佛的目標邁進。這樣一來，就不能品嚐菩提果之大樂了。

所謂“菩提樂”，是指成佛後的快樂。雖然在成佛之後不會有分別念，因而也沒有世間人所認為的快樂，但由於遠離了一切痛苦，所以也稱之為快樂。

前面也講過，此處有必要再次重複一下，修行對所有人而言，都是極為重要的。比如說，我們都認為，上班賺錢是必須的，如果不賺錢，就會缺衣少食，生存就會面臨威脅，因而我們必須去賺錢。這是公眾的一致看法。

但我們必須知道，與上班賺錢相比，我們更需要修行！為什麼呢？因為，我們都還處於輪迴之中，如果不解脫，將來必然會經歷無數次生老病死的痛苦。哪怕一個人只活十年或者五年，在來不及衰老的時候就已經死亡，但即使在這短暫的人生當中，也會飽受生、病、死苦。對於每一位眾生而言，在漫長的輪迴之中，都將經受成千上萬次的生老病死，我們該怎樣去面對呢？我們該不該作好充分的準備呢？今生暫時的饑渴寒冷，與無窮無盡的輪迴之苦相比，又算得了什麼呢？由此可見，修行比賺錢重要得多！我們需要生存的能力，但我們更需要修行！

我們往往在身體比較健康，工作比較順利，身心沒有遭受沉重打擊的情況下，會認為人生很美滿，所以也不

會未雨綢繆、居安思危。但在面臨某些致命打擊，或隨著年齡逐步邁向衰老，在即將面對死神召喚之際，就會猛然意識到：原來人生並不是像自己原來想像的那樣完美，其中也充滿了形形色色的痛苦，在面對這些痛苦的時候，科學、哲學等學問根本就使不上力，這已經不是世間學科所能解決的範圍了。不僅這些學問無能為力，包括世間人所崇拜、嚮往的金錢、權力、名利等等，都無能為力。

對於壽數窮盡的人來說，即使找到全世界最先進的醫療設備，即使遇到醫術最高明的扁鵲、華佗，也不能起死回生。從古至今，沒有任何一個人依靠藥物可以徹底地解決病痛之苦，並長生不老地活到今天。對他們而言，唯一的拯救之方、救命之草，就是以前通過修行所獲得的修證。有無修證境界的人，在面對生老病死之苦的時候，是迥然不同的。雖然釋迦牟尼佛與眾多成就者，也會在表面上示現圓寂、死亡，但實際上他們卻能自由自在地來去。雖然你們所見所聞的不多，但我們卻親自見聞了很多這樣的事實。從這些成就者面對生老病死的事情上，就能使我們懂得什麼是真正的、徹徹底底的自由。既然我們有了能獲取自由的條件，為什麼不為自由而努力，不去爭取這樣的自由呢？因此，為一切眾生的解脫而修行，是我們既無法抗拒，也找不到理由來推脫的。

我們需要生存，但我們更需要解脫！

如果要解脫，就必須要修行，千萬不能不把修行當成一回事，只是在有空的時候才打打坐、念念經，沒有空的時候就得過且過。而應該將修行作為主要的努力方向，

這樣在我們離開人世的時候，才會有所收穫。每一個人都知道，我們都是赤條條地來，兩手空空地去，即使擁有全世界的財富，也不可能帶走一分一文，在命歸黃泉之際，帶走的既不是銀行的存款、豪華的別墅、名貴的汽車，也不是親密的伴侶、慈祥的父母、心愛的子女，能夠跟著我們來並伴隨我們去的，只有修行以及通過修行所取得的成就；不僅如此，而且也只有它們，才能挽救我們的生生世世，才能改變我們的命運。

佛教徒從來就不相信什麼命中註定的說法。我們認為，所有的東西都是因緣和合，都是可以改變的。如果一切都是定數，都不可更改，那又何必修行、何必學佛呢？學佛的目的，不就是為了改變命運嗎？因此，為了打破這些觀念，為了超越這些因緣，我們就必須修行。

下面言歸正傳，繼續宣講論文。

說千道萬，總而言之，以上四句話宗喀巴大師就是要告訴我們：如果只有出離心，而沒有菩提心，就只能成為小乘的阿羅漢，而不能成為大乘的菩薩，所以我們必須修菩提心。

既然如此，那麼，菩提心的修法究竟是怎樣的呢？

**思為猛烈四瀑沖，難擋業索緊束縛，
困於我執鐵網內，無明黑暗所籠罩，**

加行的修法就是思維，並通過思維來改變原有的錯誤觀念，比如禪宗講究“無念”——不思善、不思惡，什麼都不思維。雖然在密宗的不同層次中，最後也有與禪宗相

近或者完全一致的修法，但密宗並沒有一開始就要求不思善、不思惡，而是要求在剛開始時要去思維。為什麼呢？因為，我們都有非常粗大的習氣，如果不改變這些習氣，就無法進一步修行。

當然，在不思善、不思惡的狀態下，有些根基非常成熟的，類似六祖惠能大師那樣的人也會開悟。一旦能夠開悟，就什麼事情都解決了，但這樣的可能性是微乎其微的。也許在幾千或者幾萬人當中，才有屈指可數的幾位佼佼者，我們自己是否屬於這個極其狹小的範圍呢？這就很難說了。因此，我們還是保守一點，從最低的階層往上走，要從最低的層次開始思維，從而改變以前的錯誤觀念。

什麼是錯誤觀念呢？我們可以舉一個例子——常、樂、我、淨這四個念頭，就屬於錯誤的念頭。一般說來，凡夫的無常觀是十分薄弱的，我們一向都想當然爾地認為，自己絕對可以活到明年、後年，或者可以活十年、二十年，從來就不去思考我是否能活到明年；下一個月我是否還活在人間；這件事情在我有生之年能否做完。雖然對這一切，我們都沒有任何把握，但我們卻仍然自欺欺人地固守這些錯誤的想法。

正是這些錯誤觀念，才使我們耽誤了很多一去不復返的時間，錯過了許多不可多得的機會；正是這些錯誤觀念，才使我們有了煩惱，從而犯下殺、盜、淫、妄等惡業，並因此而流轉輪迴，無從解脫。如果一直保留這些錯誤觀念，而不將其推翻，除非我們能夠當下證悟，否則就無法真正修持解脫道。

所以，我們就是要這樣思維、思維、再思維，這樣思維有什麼用呢？因為，我們現有的精神或者意識，是既可以學好，也可以學壞的，這是它特有的功能。如果我們想讓它學好，就要通過思維來讓它明白道理，消除以前所有的沒有從長遠的角度、沒有從更深層次去思維的，諸如：“一切都是恆常的！”，“我不會死！”，“我是幸福的！快樂的！毫無痛苦的……”的簡單想法，讓它明白“壽命是無常的”，“輪迴是痛苦的”，“自我是不存在的”等等的道理。一旦它明白以後，就會自覺自發地去修持出離心、菩提心與空性，才會真正懂得人生的價值和意義。

“思為猛烈四瀑沖”這句話，是講人生的痛苦。

雖然“四瀑”的含義可以有幾種解釋，但此處簡單來說，就是指生老病死四大瀑流，這是每一個人都無法迴避的四大痛苦。上至高官富豪，下至庶民百姓，所有人都處於這四大瀑流之中，都必須承受四瀑的驚濤駭浪之衝擊。

人類的基本痛苦，是在生、老、病、死四大痛苦的基礎上，再加上求不得、不欲臨、愛別離、怨憎會這四個痛苦，這樣就有八種痛苦。

什麼是求不得、不欲臨的痛苦呢？我們都知道，無論有錢、有權的人也好；還是有智慧、有勢力的人也好，誰也不能想要什麼就得到什麼，想不遇到什麼，就可以避免什麼。每個人都是想要的求之而不得，不想要的棄之而不去。其中前者即為求不得苦，後者則為不欲臨苦。

另外，我們不願與之分開的親人，卻終究要分手，就

是愛別離苦；我們不想遇到的仇敵，卻難免會碰頭，即是怨憎會苦。

以上八苦，就構成了人生的基本痛苦。

不管是貧窮還是富裕，無論是愚昧還是聰慧，任何人都都會面臨這八種基本痛苦，這是人類共同的痛苦。

每一個人都不例外，即使這一世平平安安，誰能保證死後的下一世也能安安穩穩呢？即使年輕時無憂無慮，誰又能躲過衰老的臺階、死亡的門檻呢？

既然身處善趣的人類都有如此之苦，那麼三惡道的眾生就更是苦不堪言了。

由此可知，六道的所有眾生都處於痛苦之中。

現在有些有錢人既傲慢又愚蠢，始終簡單地認為：“我是有錢人”，“我永遠都會有錢”，“什麼事都可以用錢來解決”；既不反思自己的過去，更不考慮自己的將來，只是以短淺、簡單的目光去看待一切，不知道“山外有山、天外有天”的道理。但稍有理智的人都知道，錢決不是萬能的！所以，我們應當保持清醒的頭腦，站在佛教的制高點上去思維。

世俗也會這樣認為，即使自己平庸無能，但如果能站在巨人的肩上，就可以擁有寬廣的視野，就能看得很遠，就能看出很多以前所看不到的東西。同樣，如果能從佛的視點去思考問題、看待問題，就能高瞻遠矚，發現許多前所未聞的境界。

首先要思維的，就是眾生的痛苦。

比如說，大街上隨便一個人，雖然表面看起來他吃得

好、穿的好，我們也看不到他內心有何壓力，有何痛苦。但如果時間往後推，再過十年、二十年、三十年，他又會怎樣呢？他會永遠保持今天的狀況嗎？不可能！總有一天他會衰老，會死亡，會經過中陰恐怖而孤獨無助的階段。如果沒有修行，他終究會墮入地獄、餓鬼道，會變牛作馬，到那時，他還會如此快樂嗎？這樣思維之後，我們對釋迦牟尼佛所說的輪迴痛苦就能有所體會，而不會再有前面所講的某些有錢人的愚蠢想法了。

“難擋業索緊束縛”，每個人都有前世與今生所造的業力，這些由自己所造的業力，像繩索一般將我們緊緊地束縛在輪迴當中，誰也無法阻擋。

“困於我執鐵網內”，所謂“我執”，是指我們對自我的執著。這個執著，就像鋼絲所編成的鐵網一樣，是分外堅固與牢實的，而不像一般的漁網可以輕易地弄破。作為流轉輪迴的眾生之一，我們早就落入了我執的堅實之網當中。

“無明黑暗所籠罩”，每一個眾生都有無明，無明的黑暗籠罩了整個世界，使三千大千世界陷入了漆黑的深淵。只有佛陀的智慧之光，才能驅散這份幽暗。除此之外，世間的任何知識、文明，都無法將其消除。

因為我們很愚昧，不知道如何取捨，該做的興味索然，不該做的卻樂此不疲，從而導致了這些不願接受的結果。

平時，為什麼我們必須去面對很多自己不願面對的事情呢？這既不是偶然的，也不是上帝等造物主給我們安排

的，這些都是愚昧無知的下場。因為愚昧，使我們種下了這些結果的因，所以必然會感受由這些因所產生的果實。有因就必然有果，這是自然的規律。

**輾轉投生三有中，不斷感受三大苦，
成此慘狀諸慈母，是故當發殊勝心。**

“輾轉投生三有中”，眾生反反覆覆、不由自主地投生於三有，這次生命結束之後，還有下一次生命；下次生命完結之後，還有再下一次的生命。世世代代都在輪迴中輾轉徘徊，永無出頭之日。當然，如果輪迴當中始終無憂無慮，那麼即便永世無窮地流轉輪迴也無所謂，但輪迴中卻並不美滿，而是充斥著難以承受的種種磨難，所以極其痛苦。

“不斷感受三大苦”，三大苦的第一苦，是“苦苦”，就是我們能感覺到的生老病死等等痛苦。因為這些痛苦十分明顯，哪怕是小至螞蟻、蚯蚓之類的每一個生命，都能夠感受到，是大家一致認同的痛苦，所以稱之為“苦苦”；

三大苦的第二苦，是“變苦”，就是我們尚未感覺到，而由佛陀特意提醒告知我們的痛苦，亦即世俗人心目中的所謂“快樂”。雖然這些看似快樂，但這些快樂卻並不是永恆的，總有結束的一天，當這些快樂結束的時候，我們就會感到惆悵、頹喪，甚至苦悶至極而不可自拔。

比如說，當孝順的兒女跟父母在一起的時候，會覺得很幸福、很溫暖、很安全，所以希望能與父母永不分離。

但這種團聚卻不會維持到永遠，總有一天，年老的父母會相繼離世。在父母彌留之際，父母兒女都會承受痛徹心肺的分離之苦。為什麼此時會感到痛苦呢？這就是以往的幸福感所帶來的後遺症。正是因為有了往日的幸福，才會感受到後來的痛苦；如果之前沒有相聚的幸福，大家平平淡淡，甚至形同陌路，其後也就不會有痛苦。也就是說，這些痛苦的源泉，就是先前的所謂“幸福”。如果用長遠的目光去審視這些所謂的幸福，不但不是什麼幸福，反而成了一種痛苦，所以稱之為“變苦”；

三大苦的第三苦，是“行苦”。為何稱為行苦呢？因為我們現在的身體等等，都是與煩惱共存的有漏法。凡是有漏法，都會導致各種各樣的痛苦，都是痛苦之因，故而稱為“行苦”。

所以，在輪迴當中，充滿了上述形形色色的痛苦，因此佛陀告訴我們，輪迴是痛苦的。

在吃得好、穿得好、玩得好的時候，我們往往會認為輪迴是幸福美滿、快樂無比的。但務必認識到，在曇花一現的快樂之後，將會出現漫長而又難忍的痛苦。

“成此慘狀諸慈母”，六道眾生都處於慘不忍睹的狀態，而這些正在遭受痛苦煎熬的眾生，都曾是對我們恩深似海的父母。雖然我們在一生當中只有一對父母，但如果往回看就會發現，從沒有邊際的輪迴之始直至現世，我們每個人都經歷了難以計數的生命始末，都經歷了無數次投生與死亡，在這些無邊無際的過程當中，又有哪一個輪迴眾生沒有做過自己的父母呢？因此，包括螞蟻、蚯蚓、蚊

子在內的每一個眾生，都作過自己的父母。這並不是胡思亂想，而是客觀存在的事實。這就是知母。

具體的修法，在《慧燈之光》當中已經講過多次，所以此處無需再講。

為什麼要修知母呢？因為，如果不修知母，我們就沒有責任感。比如，大街上有人因為車禍等等而受傷，很多人都不會有什麼太大的感受，只是意識到這裡發生了交通事故而已。因為平時看到的交通事故很多，所以大家都可空見慣，只會處於一種麻木的狀態，而不會拼命地去搶救傷者，但如果知道受傷的當事人是自己的家人，我們立即就會感到悲傷、難過，並想盡一切辦法去救治傷者。

我們就是這麼偏私，當這些眾生在做自己父母的時候，我們會對他們產生親密的感受，並想方設法解決他們的痛苦。但在投生於下一世的時候，無明使我們忘卻了前世的父母雙親，所以就會發生這樣的情形，如果有人指著一條蚯蚓並告訴別人：“牠曾經是我的父母！”很多人都會覺得荒唐可笑，但這卻是不可否認的事實。

現在通過觀修知母，我們就能具備責任感，就會不斷地提醒自己：“我一定要盡心竭力地度化他們！”這樣就有了菩提心的基礎。

那麼，該怎樣去度化他們呢？首先我們自己必須獲得成就，必須成佛，這就需要去尋找解脫之路。這樣一來，就具備了完整圓滿的菩提心。

雖然這次沒有宣講具體的修法，只是介紹了一個菩提道的見解，其中的內容大家都比較容易全盤接受，但僅僅

知道是不夠的，還需要身體力行地去修。如果不修，就永遠不會有收穫與進步，就永遠與解脫相隔萬里。縱然面臨著種種生活壓力，但也不能放棄修行。有些人會想：我現在工作太忙，實在抽不開身，等到退休以後，一定好好修行。但誰能保證自己能活到那個時候？誰又能保證到時候一定有時間呢？此時不修，更待何時？

我們每天都有二十四小時，如果能從中抽出一兩個小時，其餘的時間用來做世間法，應該完全足夠了。一定要安排好時間，不要把所有的精力都用於維持生存。學佛的人就應該本本分分、認認真真地去修。

目前漢地居士當中普遍存在的問題，就是喜歡講神通，比如什麼神奇的夢境啊、自己看到什麼佛菩薩啊等等，一門心思地去追求這些“境界”。但是，即便今天有個人可以從這個大廈的二十九層樓飛到對面的樓上去，對我們又有什麼用呢？我們可以跟著他一起飛過去嗎？即使飛過去，又怎麼樣呢？能解決我們的生老病死嗎？不可能的！像我們這樣的人要見到觀音菩薩、文殊菩薩，並不是那麼容易的事。佛為我們指定的路，是穩固、踏實、符合實際的路，我們就要踏踏實實地沿著這條路去走。

雖然在修行過程中會自然出現一些神通，我們也不排斥這些神通，即使產生了神通，我們也不要理會、不要在乎，因為神通永遠不能解決什麼問題。外道會有神通，中陰界的眾生也會有神通，甚至餓鬼道的可憐眾生都有神通，但他們都沒有獲得解脫。因此，我們必須要走安全、可靠、準確的脫離輪迴之路。這樣的解脫之路不是依靠神

通，而是要用佛陀，以及已經穿越了這條路的修行人所傳授給我們的智慧來指引。

如果我們一天到晚都神神道道的，居士們聚在一起既不講佛教的見解，也不講出離心、菩提心修得如何，怎麼樣可以獲得解脫，而是今天說這個人有神通，明天說那個人夢見過佛菩薩，不僅其他人會認為佛教就是迷信，而且自己也會離解脫越來越遠。因此，我們一定要改掉這些習氣，珍惜這些修法，要有條不紊地去修。

學佛人首先所需要的，就是虔誠、單純、純潔的，不能以其他神通之類的東西所動搖的穩固之心。只有始終保持這種心態的人，才能學佛、才能成就。

“是故當發殊勝心”，因此，我們就應當發起殊勝的菩提心。

也許有人會問：如果修菩提心，其他的修法還用不用修呢？

在此可以告訴諸位，如果修好了菩提心，就自然而然地解決了其他諸如消除業障、積累資糧的問題，所以就不必分門別類地去一一修持其他法門。

那為什麼又要另行安排懺悔業障、積累資糧等等一系列的修法呢？因為，在沒有皈依三寶、清淨業障，福報資糧尚未足夠，或者在沒有上師加持的情況下，僅依我們自己的能力，是很難生起真實無偽的菩提心的，所以就要從各個方面去努力。

雖然大家都非常渴慕禪宗、大圓滿的境界，但我們必須知道，沒有菩提心的人是無法真正修持禪宗與大圓滿

的。如果沒有出離心與菩提心就可以成就，那麼佛陀又何必為後人制訂出離心與菩提心的修法呢？我們總不能認為這些都是為別人準備的，而不是給自己準備的吧！

綜上所述，菩提心是通往解脫之路的必經關卡。

（四）證悟空性——最終的出路

如果沒有證悟空性，即使有了出離心與世俗菩提心，也不能徹底解決最後的問題。什麼是最後的問題呢？就是從根本上，斷除所有的貪嗔癡煩惱與無明我執。

也就是說，所有的問題，最後都必須以證悟空性的智慧來解決。僅僅具備出離心與菩提心，仍然不能獲得最終的解脫。當然，如果有了出離心與菩提心，就肯定能在很短的時間內證悟空性，因為菩提心與證悟空性的智慧是息息相關的。

菩提心與證悟空性之智的緊密結合，就是所謂的“智悲雙運”。其中的“智”，是指證悟空性的智慧；“悲”，是指菩提心；所謂“雙運”，即是指菩提心與證悟空性之智二者兼備、緊密相聯。對具有菩提心與空性智的人而言，菩提心與證悟空性之智屬於同一個人的同一個意識，所以菩提心也就是證悟空性之智，證悟空性之智也就是菩提心，二者之間是密不可分、圓融一體的。

寧瑪巴有一位非常了不起的大成就者——榮森班智達，想必你們也聽說過這個響噹噹的名字。在他的著作裡有一句話是這樣說的：作為佛教，尤其是密宗，最重要、最關鍵的就是智悲雙運。對於每一個佛教徒而言，佛經所

宣講的很多行為與修法，是不一定能一一實踐、全盤執行的；但有一個原則卻是不能丟失的，那就是智悲雙運。

如果不能做到智悲雙運，也就不能二者俱全，只有其中的一個。在有智沒有悲的情況下，就成了小乘阿羅漢的境界。因為阿羅漢證悟了人無我，亦即空性的一部分，卻缺乏菩提心，所以是有智沒有悲；反之，在有悲沒有智的情況下，比如說天界的梵天諸眾，其慈悲心是非常強烈的，但這種慈悲心卻只是單純的慈悲心，而沒有證悟空性的智慧，所以既不能解決最後的問題，也不能成為大乘佛法。

我們都知道，佛教的修行人包括出家人和在家人，因為出家人不必處理很多世俗事物，比在家人少了很多牽掛和羈絆，相對而言煩惱要輕得多；而在家人卻要面對很多生存的壓力，不得不為自己和家人的生活而奔波，因此就會花費很多時間和精力。從這個角度而言，出家人比在家人更容易獲得成就。但出家和在家的身分並不是最關鍵的問題，最關鍵的問題就是智悲雙運。佛法的精髓或中心思想也就是智悲二字，所以特別重要。

總而言之，如果有了智悲雙運的前提，無論修什麼法，無論是什麼樣的身分，都同樣可以獲得成就；假如沒有做到智悲雙運，即便是出家人，也一樣難以獲得成就。

若能證悟空性，就達到了很高的境界。退一步說，即便沒有證悟或精通空性，但如果能聽到類似《心經》、《金剛經》之類的佛經，或者藏傳佛教宣講空性的中觀論著等等，也有很大功德。如果在此基礎上能稍稍有些收

獲，亦即生起合理的懷疑。比如說，“諸法究竟是不是空性呢？也許是噢！”假使能有這樣的疑問，那麼從此以後，這個人的心裡就播下了空性的種子，縱然即生不能成佛，但他流轉輪迴的時間也所剩不多了。這是佛親口所說，並不是我隨意編造的。

關於這一點，在佛經當中還有一個比喻：一個人在遼闊的原始森林當中迷了路，他焦急而又茫然地走了很久，最後終於遇到了放牧的牧童。這就說明他已經接近森林的邊緣，很快就要走出森林了。為什麼呢？因為牧童們不可能到森林深處去放牧，而只會在森林邊緣一帶活動。

佛繼續說道：同樣，無始以來，我們在輪迴當中經歷了無數次生生死死，恐怖漫長的輪迴就像茫茫無際的森林，而我們就如同在輪迴密林中徘徊了很久的迷路者，現在終於聽到了空性的法門。雖然尚未證悟空性，甚至對空性的瞭解也不夠深入，但我們卻已經踏上了脫離輪迴的征程。

這就說明，凡是聽到般若波羅蜜多、凡是聽到空性的人，縱然沒有獲得解脫，但也即將走到輪迴的邊界，很快就能從輪迴中得到解脫。這是佛親口所說的，佛永遠也不會以妄語來欺騙眾生，在整個世界上，唯有佛陀才是諦實語者。

為什麼佛陀是實語者呢？因為，佛陀根本不存在欺騙眾生的貪嗔癡等煩惱或者念頭，首先沒有生起這些煩惱的因，所以也不會有這些果，他不可能向我們打妄語。

顯宗證悟空性的方法，一般依靠宣說般若波羅蜜多

的經論，以及中觀論典所提供的邏輯思維方法來進行推理，除此之外，沒有其他的證悟空性之方。若能按照佛陀所指的思路去推導，即使是薄地凡夫，也能夠在理論上清楚地領會到空性的含義。雖然還談不上是證悟空性，只能算是對空性有所瞭解，但從此以後，就會知道現實生活只是一場夢境而已，白日的所見所聞與夢中的景象是毫無差別的。然而，以前我們卻一直認為，白日生活中的一切現象，都實實在在地存在著；而夢中的所見所感，卻是根本不存在的幻覺。

為什麼我們會有這樣的錯誤概念呢？因為，不管夢境持續多長時間，夢中的景象多麼千奇百怪，第二天醒過來以後，所有夢中的一切都會煙消雲散，因而我們就會立即意識到，這只是一些幻象而已。但是，我們現在還沒有走到輪迴的盡頭，還沒有從輪迴當中醒悟過來，還正在輪迴的大夢中漫遊，所以還無法回頭觀察輪迴的真假與否。如果有朝一日，我們能站在輪迴的邊緣回顧現在的一切，就會真相大白——原來自己所經歷的種種坎坷、百般艱辛，以及愛恨情愁、酸甜苦辣，都只不過是南柯一夢而已。

這並不是異想天開，而是確鑿有據的事實。總有一天，我們肯定會親身感受到這一切的，但究竟要等待多長時間，這就不好說了。因為這要取決於很多客觀的因素。只要具備聽經聞法、思維修習等條件，經過點點滴滴的日積月累，我們終究會明白，以前所有的經歷都只是一場誤會，一枕夢境。

雖然不需要等到那一天，即使現在我們從中觀的角度

來解釋上述道理，也一樣可以得出相同的結論，但僅僅從理論上進行論證還不夠，還需要相應的修行。當修行到一定境界的時候，我們就會真真切切地明白，世間的萬事萬物都根本不存在，只是因為眼、耳、鼻、舌、身五種感官能看得見、摸得著、嘗得到……，便使我們判斷出一切現象存在的可靠性。

但是，眼睛看得見又如何呢？就連我們的眼睛本身，都是無法存在的。比如說，在夢中我們的眼睛也可以看，但夢中所有的一切，包括我們的眼睛、耳朵乃至整個身體都是虛幻的。老年人可以夢見自己年輕時候的經歷，可以重溫青春的快樂時光，但七老八十的耄耋之人能夠在此刻擁有青年時代的健壯身軀嗎？決不可能。那是很早以前的情景，現在已經消失無蹤、不復存在了。顯而易見，夢中的一切，包括整個身體，都只是一種幻覺而已。

如果能從理論上瞭解這些道理，並通過思維與論證的推進，而使這種理解進一步發展、成長，就可以將理論上的知識轉變成證悟空性的智慧，從而證達空性。這是大多數顯宗常用的、公開的證悟空性的方法。

顯宗另外一種證悟方式，就是禪宗的證悟方式——既沒有太多的思維，也不講很多的理論。有人會提出疑問，既然不聞不思，又如何證悟空性呢？禪宗的修行人往往是通過打禪而證悟的，在打禪七的時候，禪師會要求大家不思善、不思惡，既不追憶過去，也不迎接未來，就是要觀照當下。當下是什麼樣子，心的本性就是什麼樣子。在無思無念的境界中令全身心放鬆以後，就有可能會看到心的本性光明，從而證悟空性。

禪宗的方法，是極其上乘的證悟方法，但前面也講過，由於這種方法既不特別強調出離心、菩提心，也不宣講人身難得、死亡無常等道理，又沒有具體的修法，只是在沒有修持任何前行的情況下，直接通過坐禪來證悟，所以是很難的。在幾千個或者幾萬個修行人當中，也許才會出現幾個。

不僅禪宗是這樣，大圓滿也是如此。雖然大圓滿聽起來也很吸引人——是至高無上的修法，可以無需動作地迅速證悟，但這種修法與我們的相續是否相應呢？這就很難說了。

與禪宗不同的是，如果大圓滿修行者的相續與法不相應，就可以從人身難得等基礎修法起修，使自己的根基逐漸與法相應，這樣就能依靠大圓滿的途徑達至最高境界。但禪宗卻沒有前行的修法，而只有簡單、直接而快速的方法。只有非常上等的根器，才能以禪宗的方法來證悟。因而，古往今來，以這種方式證悟的成就者，真可謂寥若晨星。

對根基相應的人來說，禪宗是極好的證悟方法；但對業障深重、根基不夠成熟的人而言，無論禪宗的修法，還是大圓滿的修法，都算不上是最好的修法。

大家都知道，密勒日巴尊者最初學道的時候，首先依止的，是寧瑪巴的一位德高望重的上師。關於這位上師，在寧瑪巴的歷史上也有記載，他是寧瑪巴舉足輕重的一位具有修證的成就者。也就是說，密勒日巴尊者的的大圓滿上師，是名副其實的上師，但在該上師將大圓滿法傳給密勒

日巴尊者之後，密勒日巴尊者修習了一段時間，卻沒有什麼效果，只有半途而廢。後來遇到瑪爾巴上師以後，上師以命令他建造很多房子的方式，來讓他修習諸種苦行，在經過了很長時間，遭受了很多磨難之後，才給他灌頂，使他最終獲得了成就。

為什麼密勒日巴尊者在值遇殊勝無比的大圓滿法，以及名實相符的大圓滿上師以後，仍然不能獲得成就呢？這是因為，密勒日巴尊者當時的根基與大圓滿法有很大的距離，所以無法適應大圓滿法。既然密勒日巴尊者都與大圓滿法不適應，我們能保證自己會適應嗎？我想誰也不敢打包票吧！所以，我們決不能忽略前行的修法。

為什麼禪宗不講任何道理，沒有任何具體修法呢？因為禪宗是一條直接的路，是與空性境界十分接近的路。只需直接去觀知，而不需要借助任何推斷。要知道，越接近空性，我們的語言就越不管用，在空性境界當中，我們的語言與思維都沒有任何用武之地。沒有任何語言可以直接描述空性，因為空性已經超越了所有凡夫的語言與思維的範圍。

為什麼中觀派要講很多道理，要進行很多邏輯推理呢？因為中觀修法不是最直接的證悟方式，而是逐步引導的漸悟之法。作為凡夫，我們每個人都有堆積如山的執著，所以不可能一下子將其推翻，而只能以逐步遞進的方式來層層推導。

比如說，大家都認為我手裡的杯子是實有的，裡面的茶水，也是可以喝的，喝了就能夠解渴的實實在在的物

質，這都是客觀存在的事實。並同時對大地、房屋、人類、交通工具等其他所有事物，都有著實有的執著。中觀的方法，就是逐一觀察杯子、茶水、山河大地，乃至於自己等執著對境，將其分解到物理學所說的粒子、原子，或者佛教所說的微塵等極其細微的單位。有一點需要說明的是，儘管現代物理學已經將物質細分到夸克，但與佛教的微塵概念相比，卻仍然有著天壤之別；不僅如此，以佛的智慧，已經將大大小小的所有執著、所有的存在實體，都完全遮破了，這是目前的科學領域所無法想像的境界。

通過這種各個擊破的方式，就能使我們恍然大悟：原來自己所執著的一切，都是五官的一種錯覺，都像夢境一樣沒有任何實義，從而將大大小小的所有執著徹底消滅。

中觀派是以層層引導、逐步深入的方式而證悟的，所以就要講很多道理，並通過這些道理來讓我們明白事實的真相。

再往上走，就是密宗證悟空性的方法。在密宗修法當中，有很多顯宗經典從未提及，顯宗修行人前所未知的證悟空性的訣竅。普通的，就是《時輪金剛》、《大威德金剛》等續部中所說的氣脈明點的修法。

為什麼通過這些修法能夠證悟空性呢？因為，雖然我們的身體與精神，分別屬於兩個不同的家族，兩個不同的體系，但由於它們始終相互緊密依靠，所以就有著極大的關聯。通過修持氣脈明點，就能幫助我們證悟空性。比如說，在沒有任何不適的情況下，假如我們一直觀想自己頭疼，過一陣子，頭就肯定會真正地疼起來。

曾經不止一次地出現過這樣的情況：一個健康的人與一個身患絕症的人同時到醫院去檢查身體。由於醫院工作人員的失誤，而將兩人的檢驗報告掉換了。健康的人誤以為自己得了不治之症，便傷心欲絕，並從此一蹶不振，最終真的患上了絕症；真正的絕症患者卻因為誤診結果而心花怒放，並重拾信心，結果逐漸恢復了健康。這就是意識的強大功能，現代人稱之為心理作用。

佛陀發現了這一點，並將其告知我們：利用心理作用，就可以徹底扭轉我們的命運。

但是，如果不觀想頭疼，而是直接用石頭、棍棒等堅硬之物來擊打我們的頭部，頭立刻就會疼痛不已。這說明什麼呢？這是一種比喻，它說明：中觀的修法，就好比觀想頭疼，雖然也能起到作用，但卻需要很長的時間；而氣脈明點的修法，就像用硬物擊頭，很快就能夠奏效，不但能使精神獲得解脫，甚至包括肉體，也能出現縮小、化光等神奇現象。

很多人都知道大圓滿的虹身成就，這不是一種傳說，而是有根有據的事實。在大圓滿的歷史上，曾經湧現過很多這樣的事例，前幾年也出現過這樣的成就者，我也親自去調查過，並將調查報告附在《前世今生》的後面。我想很多人都應該看過——整個人的身體，包括頭髮、指甲都全部化為虹光，從而使有血有肉的身體超越於凡夫肉眼的視線範疇——這是密宗特有的證悟成果，是顯宗修行人難以思及的特徵。

然而，從大圓滿的角度來說，普通密宗的修法，也並

不是最高等、最快捷的，其中還存在著一些彎路，這種修法還是比較複雜。只有大圓滿修法，才是最直接、最快速的修法。

需要注意的是，我們的根基能否與之相應，這就是一個問題了，而通過前行的修法，就能排除這一問題。佛教認為，除了成佛以後的境界是永恆不變的以外，世俗的萬事萬物都可以依靠某種因緣而轉變，所以我們的根基也是可以發生變化的。根基與大圓滿不相應並不可怕，我們完全可以提升自己的根基，使其從不成熟到成熟，這是有辦法的。

所謂的辦法，就是通過修持外加行、內加行等一系列的修法，從而使我們的身心逐步調服、規範、成熟起來。

為什麼當初瑪爾巴大師在灌頂之前，要讓密勒日巴尊者吃那麼多的苦頭？就是為了成熟密勒日巴尊者的根基。在密勒日巴尊者歷盡艱辛之後，根基日漸成熟，才將灌頂與修法授予密勒日巴尊者，這樣才能使其相續與法相應，才能獲得最終的成就。

綜上所述，通過前行的修法，就必定能使我們的根基與大圓滿法相應；如果自心能與大圓滿法相應，大圓滿法就是貨真價實的無上之法。

拋開顯宗修法不談，即使在密宗修法裡面，大圓滿修法也是任何修法都不可逾越的。在佛教史冊當中所記載的，不同層次的成就者雖然層出不窮，但能即生獲得虹身成就的，唯有大圓滿的修行人。虹身成就屬於什麼樣的層次呢？就是成佛的層次。

有人會提出疑問：釋迦牟尼佛當初成就的時候，轟動了整個世界，隨後又轉了極其深廣的法輪，利益了無量無邊的眾生，但為什麼這些人的成佛卻悄然無聲，也沒有轉什麼法輪，引起什麼轟動呢？

這是因釋迦牟尼佛往昔的發願力所致，在佛陀出世之後的五千年間，都是釋迦牟尼佛的教法住世利益眾生之日。所以雖然有很多成就者的內證與釋迦佛無有高下之分，但他們成佛與度化眾生的方式卻是千差萬別的。在釋迦教法尚未消逝之際，他們不會以教主的身分來度化眾生，而是示現為各種形象。在屠夫、妓女等卑劣種姓之人當中，會有這樣的化身；在愚昧微賤的動物當中，也會有這樣的化身……。

為什麼要這樣示現呢？因為，假如我們以人的身分去度化動物，就會存在語言的障礙。放生的時候也是這樣，我們為動物們念誦佛菩薩的名號與心咒，只能在牠們心中播下解脫的種子，卻不能真正地與牠們溝通，但如果是以動物的身分出現，就能毫無障礙地與之交流，就能行之有效地利益、度化這些動物。因此，在六道的任何一個角落，都有可能會出現佛菩薩的化身，但他們所傳播的法，就是釋迦牟尼佛的教法，而不是他們自創的法，因為釋迦牟尼佛的教法尚未消失，所以他們不必採用什麼新的教法。在經過一定時間以後，釋迦牟尼佛的教法會消失，取而代之的，便是彌勒佛的教法。只有彌勒佛的出世，才會像釋迦佛一樣轟動整個世界，並隨之誕生新一輪的教法。

無論通過哪一種修法去證悟空性，最終的境界卻沒有

高低之別，是毫無二致的。在整個宇宙、整個三千大千世界當中，空性是唯一共同的境界，而不會有兩種最高的空性境界並存。由於最究竟的終點是一樣的，所以無論採取任何一種方式，都是異曲同工的。自己對什麼法有信心，就修什麼法。

作為真正的修行人，一律不能參與那些妄說禪宗好，大圓滿不好；或說大圓滿好，而禪宗不好的，抬高自己的宗派，貶斥其他宗派的做法。如果是為了學術界的研究探討，可以去進行比較分析；但如果修行人抱著自讚毀他的念頭去做這些事，就有謗法的過失。要知道，若不是真正的法，釋迦佛也不會傳授給我們。因為眾生的根基千差萬別，所以佛陀才會因材施教，而宣說了八萬四千法門。我們沒有資格去評斷、排斥或批判釋迦佛的教法，而只能盡力去吸收這一切。只有那些具有智慧的高僧大德，才有評論各種法門之高低賢劣的資格；但他們之所以這樣做，也是為了讓我們區分什麼是正法，什麼是邪教，而不是為了將各種法門一分高下。只要是釋迦佛的教法，就一定是正確的，而不會有任何問題，所以，我們千萬不要去造作這些口業。

證悟空性的目的，就是為了讓我們明白輪迴、涅槃或者三千大千世界最終的本來面目。比如說，在電腦螢幕上可以看到各式各樣的東西，但這只是電腦程式所控制的結果；同樣，我們平時所接觸的世界，也受控於某種程式。佛陀告訴我們，只要從根本上將程式破壞，就能消滅這一

切，輪迴再也不會出現，這是非常理性而有智慧的方法，除此之外，其他任何辦法都不管用。

如果為了快速證悟空性，而妄圖拋開前行修法，是沒有任何用處的。所以，修行的次第決不能錯亂，這是非常重要的。

以上講述了證悟空性的重要性，以及證悟空性的方法，下面宣講《三主要道》正文。

**不具證悟實相慧，縱修出離菩提心，
亦不能斷三有根，故當勤證緣起法。**

這就是說，如果不具備證悟實相的智慧，縱然修持出離心與世俗菩提心，也不能解決最終的問題——斷除三有輪迴的根源，消除最細微的煩惱——所以，我們就應當精勤地修持緣起之法。當然，前面也講過，如果能具備出離心與菩提心，就一定會很快地證悟空性。

所謂實相，亦即禪宗所說的本來面目，或大圓滿所說的自然智慧。為何稱之為自然呢？因為其中沒有夾雜著被意識形態所扭曲、所改造的任何成分，而是自然天成、原本存在的東西。這也可以叫做空性、光明、如來藏、般若波羅蜜多等等，這些都是一個東西的不同名稱而已。所有名稱的內在含義，都是毫無差別、完全一致的。

雖然修持出離心，可以減少造作殺盜淫妄等惡業的念頭；修持世俗菩提心，可以將嚴重的自私心降到很低的程度，但最後的細微煩惱，卻唯有證悟空性的智慧才能夠徹底解決。

如果我們每個人都能在這方面努力，按照佛陀的教誨，每天安排適當的時間來認真修持外加行、內加行等修法的話，就一定能夠成功，只是時間早晚的問題。為什麼能這麼肯定呢？因為我們掌握著具說服力的、非常可靠的證據——千千萬萬的事實證明。任何一個人，哪怕是普通的凡夫，也能通過佛陀的方法而證悟，這並不是神仙、天才的專利，所以我們有這樣的把握和信心。如果沒有這樣的把握，我們也沒有必要去欺騙他人。

當然，如果不去追求證悟空性、修持空性，為證悟空性而盡力，無因無緣當中又怎能證悟空性呢？這是不可能的事情，所以這種人也永遠無法成功。無論做什麼事情都是這樣，世間人如果想賺錢，也必須努力工作，否則金錢決不會自己送上門來。同樣，如今證悟的方法已經擺在眼前，不怕不證悟，就怕不努力，只要努力，就能成功，事實就是這樣。

雖然每個人都希望解脫，但因為物質享受是無需通過修行，便能看得見、摸得著的，所以具有很強的誘惑力，作為凡夫俗子是很難抵擋的，因而就不容易產生出離之心。如果不精進修行，懶惰懈怠，再加上往昔的習氣，就會一門心思地去追求這一切，永遠也不能感受到修行的樂趣，永遠都徘徊在解脫之門的週邊；其實，假如我們能勤懇專注地修行，其結果也絕對能親身體會到，不是在下一世，即便在今生，我們在座的每一個人都會不同程度地證悟空性。所以，空性並不像有些人所想像的那般遙不可及。

前面講過，即使有了出離心與菩提心，也不能解決最根本的問題，所謂最根本的問題，就是指輪迴的起源。如果不去破壞它，輪迴隨時都有可能產生，這樣則不能斷除輪迴的根本。因而，我們就應該千方百計地去證悟緣起法。

什麼叫做緣起法呢？大家都知道，有因就會有果，無因就不會有果，這是每個人都能接受的，很普通的邏輯。但如果從深層次的角度去看，我們從來就沒有通達真正的因果關係。為什麼呢？我們不要從宏觀的角度去看，因為這些都是五官的錯覺，學過量子力學的人都知道這一點，對此誰也不會有所懷疑，而應到微觀世界當中去分析。什麼是微觀世界呢？就是物質粗大的表象下面所隱藏的，最基礎、最原始、最究竟的層面。

比如說，在宏觀世界的概念當中，我們一般認為，果就是從因中產生的，有了因，就會產生果。

這就是一種錯誤的觀念。為什麼是錯誤觀念呢？因果之間到底是什麼關係呢？比如說，我們都認為稻種和稻芽就是因果的關係，因為有了稻種，以及土壤、水分、空氣等助緣，就會讓苗芽無中生有。種子對苗芽起的作用，就是讓它產生，讓它成長。

但是，請大家認真地分析分析，因與果究竟是同時存在，還是先後存在呢？在因對果起作用的時候，果究竟存在嗎？如果認為此時果存在，亦即因果二者同時存在，那麼種子能讓芽苗產生嗎？不可能。因為果已經存在了，既然果存在，又何須因的作用呢？因根本不必對果起作用；

反之，如果認為此時果不存在，先有因，後來才由因產生了果，也是不能自圓其說的。我們可以想像一下，在果尚未產生的時候，因能對它起作用嗎？不可能，因為果根本不存在。既然果不存在，像虛空一樣，因又怎麼對其起作用呢？還有，假設此時果已經產生，那麼因也就不可能存在，否則因就成了多餘的東西。既然因不存在，它又怎麼對果起作用呢？兩個從未見面的物質是不可能互相起作用的。因此，雖然從宏觀的角度而言，存在著因果的關係，但這只是一種錯覺而已。從微觀的角度而言，因果的關係從來就不存在。

大家一定要好好想想這個問題：因怎麼會對果起作用？

雖然很多人學過西方哲學或者東方哲學，但這些學科卻從來沒有深層次地思考過這一問題，只有佛教，才進行過這種深入細緻的思維。

雖然這一切都不是實有存在的，但在我們的眼前，卻會出現因、果，以及從因產生果的奇特現象。電子顯微鏡、粒子加速器等精密儀器無法觀測，世間的神通、修行的境界也不能衡量，這就是佛陀所說的緣起法。緣起法與空性是等同的；也就是說，不存在與現象是平等共存的。如果想拋開眼睛所見的外在現象，去重新尋找一個空性，是不可能的。緣起法就是空性，空性就是緣起法，這就是佛經所講的“色即是空，空即是色”。

世間所有的東西，都不能以中觀的理論去分析、觀察，否則越觀察，就越接近空性的方向，就越沒有答案。

比如說，從宏觀的錯覺而言，水喝下去就可以解渴，就能夠滿足我們身體感官的需求。但佛陀卻教導我們不能滿足於此，而是要往深層次去思考，打破對因果的固有認識。

世間一般的人都是人云亦云，大家說有因果，自己就認為有因果。但這些所謂的因果關係，卻只不過是一種錯覺，是我們的感官在欺騙我們而已。感官不經分析便將錯誤的資訊傳遞給我們的意識，意識也毫無原則、不假思索地緊緊抓住這些錯誤訊息，死活也不肯放開。因為，我們的內心是不見一絲光亮的黑暗。

只有佛陀的智慧光芒，才照亮了我們的內心，使我們清醒地意識到：不要說佛陀所照見的世間萬法的究竟真相，就連電子顯微鏡所能觀測到的，將物質放大很多倍的層次，我們的眼睛也無能為力，所以它是不可靠的。我們從來就不知道事實的真相，只會在感官與意識的相互作用下，無有止境地流轉輪迴。

現在我們要做的，就是要說服自己、教育自己，說服的理由千千萬萬，不僅是佛教的深奧理論，只要借助於物理，也可以證明很多。前面也講過，雖然在三百年以前，我們根本沒有電磁波的概念，即便是現在，我們也看不見、摸不著電磁波，但通過儀器卻能使我們感覺到電磁波所帶來的信號。這就說明，我們的五根是不可靠的，看不見、摸不著並不意味著不存在。

稍為懂得一點科學常識的人都知道，在空中有電磁波、有引力等等，只是自己看不到這一切罷了。

但科學只能深入到這個層面，就停滯不前，轉而求助

於哲學等其他學科。其實，最終的問題，卻只能由佛學來解釋。

當世人對自己的五根與原有的觀念產生懷疑的時候，我們就適時地將空性光明的概念介紹給他。這樣他就能很快接受，就能慢慢放下原有的錯誤觀念，而逐漸地接受空性，並進一步接近於空性光明。

有些人認為，《心經》中說：“無眼耳鼻舌身意”，但明明我們的眼睛、耳朵等等就是客觀存在的，這怎麼能說得通呢？

佛陀的上述結論，不是從世俗現象的角度而言的，他不會如此愚蠢，不會荒謬到去否定世俗中眼耳鼻舌的存在。誰都知道，除了精神不正常的人以外，世俗當中不可能有人會明明看到物質，卻否認它的存在。眼睛是在看東西，耳朵是在聽聲音，但這都是錯誤的幻覺。

從此以後，我們的意識就開始變得聰明起來，就開始動腦筋了：我一直認為自己耳聞目睹的一切，是千真萬確的，感官從來就不會騙我，但事實卻並非如此，原來這一切連微塵大小的實有都不存在。

然後，我們就可以採用中觀的推理方式來分析抉擇，並從中深切地瞭解到：正因為輕信了這些錯誤資訊，才讓我產生了如此之多的煩惱，才讓我不由自主地流轉輪迴、飽受痛苦。這就叫做證悟緣起空性。

誰見輪涅一切法，永無欺惑之因果，

滅除一切所緣境，此人踏上佛喜道。

緊接著，宗喀巴大師又進一步地說明緣起法的概念：

“誰見輪涅一切法，永無欺惑之因果”，這句話很重要。也就是說，雖然一切都不成立，但從錯誤觀念的角度而言，因果、輪迴、涅槃的一切萬法卻毫無錯亂、真實不虛地存在著，善有善報、惡有惡報，是千真萬確、永無欺惑的事實，這就是因果的自然規律。

這就像雖然通過科學已經證明，一切物質都是瞬息萬變、剎那生滅或運動的，但從肉眼所見的層面來說，我們仍然可以承認某個物質是恆定靜止的一樣。大家都會不約而同地認為，一個小時之前來到這裡的是我，現在坐在這裡的仍然是剛才的那個我。

有的人可能已經聽糊塗了：一會兒又說因果不存在，一會兒又說因果不虛，這應該怎麼理解呢？以前的《慧燈之光》當中講過，這是從二諦的不同側面來區分的。詳細的原因，大家可以看書，此處就不再重複了。

這些都是非常重要的，我們一定要認真反覆地進行思考，時常有些人在聽到空性的說法之後，便認為“既然一切都是空性，因果也不存在，我們為什麼還要去修行，還要去度化眾生呢？純粹多此一舉！”

曾經也發生過這樣的情況，有一位十分了不起的上師為弟子們傳講大圓滿法，當他講到“沒有善、沒有惡，一切都不存在……。”的時候，一個路過的牧人聽到了，就回家用繩子拴住一隻羊的嘴，並且傻乎乎地告訴羊說：“你也不存在，我也不存在，因果善惡也不存在。”然後，就眼睜睜地看著羊閉氣身亡。

但是，在我們凡夫的境界中，誰也不能否認因果的存在。當我們有因果善惡執著的時候，因果善惡就是實實在在存在的，就能夠起作用。比如說，雖然從空性的境界而言，一杯開水並不存在，所以不可能把手燙傷，但如果我們不小心把滾燙的開水倒在手上，就肯定會被燙得大呼小叫，因為我們感覺到疼痛了。這是為什麼呢？就是因為雖然我們在理論上懂得了開水不存在的道理，但由於修行跟不上，還有對開水、對手的執著，認為開水是很燙的，而手卻是肉長的，是有感覺的，所以不能去接觸開水。只要有了這樣的執著，就會被燙傷，理論上的認識在此時是不管用的。所以，在執著沒有消除之前，我們不能把開水倒在手上。

同樣，雖然我們從理論上知道萬法都是空性，沒有善、沒有惡；但從現象的角度而言，卻還是要尊重因果、服從因果、相信因果，還是要拜倒在因果的腳下。因為我們的智慧還沒有成熟，我們的功力還沒有超越它，此時，它還具有很強的能力。此時如果不尊重因果，我們就會造業，並最終將受到因果的制裁。

總而言之，在學佛的初期，我們一定要行善斷惡，不能對什麼都不執著，而是要用好的執著來推翻壞的執著，要借助善業的力量來消除不善業的力量。

“滅除一切所緣境”，當意識知道眼耳鼻舌的訊息是錯覺以後，就開始變得聰慧起來，就不會再上當。無論眼睛怎麼一再地告訴我們，這個東西是紅的、綠的、方的、圓的等等，它都一概不接受；同樣，當耳朵傳遞出悅耳的

聲音、刺耳的聲音、嘈雜的聲音等資訊時，意識仍然不為所欺；依此類推，鼻子聞到的芳香、惡臭；舌頭嘗到的酸、甜、苦、辣；身體感受到的溫暖、嚴寒等等，都遭到了意識的一概否定：雖然你們這樣認為，但你們的觀點是錯誤的，紅色既不是紅色，方形也不是方形，一切都不存在，一切都是空性。現在我已經有了自己的主見，我不會再上當受騙，不會再盲從，被你們牽著鼻子走。“色即是空，空即是色”，只有佛陀告訴我的這些，才是唯一的真理。這就是證悟空性，就是滅除一切所緣境。

綜上所述，首先，在我們的善惡執著還沒有徹底滅除之前，要相信因果，相信善有善報、惡有惡報的規律；其次，雖然我們能感受到一切，卻要明白這只是源於感官的感覺，而不能認為這都是實有的，因果實際上並不存在，都是空性。

比如說，當自己作了壞事而受到惡報，其中無論是作壞事，還是遭受報應，都建立在身體感覺的基礎之上。如果我們昨天吃了海鮮，今天就遭到病痛的折磨，誰知道我們在造作殺業呢？就是我們自己的感官。眼睛看到手去拿海鮮並送到嘴裡，然後由舌頭嘗到了海鮮的滋味，其中的眼睛、手和舌頭，就是證明我們造作惡業的證人；同樣，誰能感覺到我們在生病呢？就是我們自己的身體。因此，除了我們自己的感官之外，根本不存在什麼善業與善報，惡業與惡報。

當我們了悟這些道理之後，對一切外境都不再會有執著，通過日積月累的熏習，就能令智慧逐步成長，令這些

錯誤的概念逐漸淡化乃至徹底消失。當智慧的力量完全超越因果的時候，就不會再受因果的制約，不會再受山河大地、地水火風的影響，善也不是善，罪也不是罪，繼而從根本上打破了因果關係，獲得了最終的解脫。

此時，就像沒有一絲雲彩的天空，除了藍色的虛空之外，看不到任何東西一樣，我們的心也除了一片虛空之外，不存在任何東西。至於外在的物質，也只是我們意識的投影而已，一旦證悟了內在的智慧，外面的一切也就隨之而解。

“此人踏上佛喜道”，我們什麼時候才能達到這個境界呢？現在還不能著急，要從人身難得等加行開始啟程，當我們從最基礎的起點向解脫邁進的時候，就踏上了佛陀所歡喜的征程。通過天長日久的積累，就能一步步往這個方向趨近。

**何時分別各執著，無欺緣起之顯現，
遠離所許之空性，爾時未證佛密意。**

無論在任何時候，如果把無欺的因果緣起規律，與遠離一切承許的空性割裂開來，將其分別執著為相互矛盾的兩種法，此時就沒有證悟佛的密意。

永不錯亂、真實無妄的因果緣起規律，與一切萬物的空性，是互不排斥而同時位於同體的。關於這一點，也可以用科學來闡明：比如說，我們都知道，在物理學的概念範圍內，粒子速度的變化，常常可以達到和真空光速相比擬的數量級。也就是說，眼睛所見到的靜止之物，與構成

物質的粒子在一秒的萬分之一、十萬分之一的時間內所發生的飛速運動，也同樣是平等共存，不可分離的一回事，離開了眼見的靜止之物，就沒有瞬息萬變的粒子運動；除了瞬息萬變的粒子運動，也就找不到眼前的靜止之物，並不是拋棄了靜止的物質而重新創造出高速運動的粒子。肉眼看到的靜止之物，就是物理學家通過電子顯微鏡所看到的運動之物，這就是同一物質在不同層面的兩種現象。

同樣，有因果與沒有因果，也是從有錯覺與沒有錯覺的兩種境界、兩個側面所反映出的一體之法。我們不能在因果之外另找一個空性，否則“色即是空，空即是色，色不異空，空不異色”就說不通了。通過物理學的概念，就能使我們很容易地接受這些理念。

**一旦無有輪番時，現見無欺之緣起，
斷除一切執著相，爾時見解即圓滿。**

什麼時候能夠證悟佛的境界呢？一旦不再有輪番交替、互不圓融的見解，不會再簡單地認為：我們去看的時候，因果就是存在的；當佛去看的時候，因果就成為了空性。現在因果開始起作用，就不可能再是空性；現在因果開始退場，就到了空性登場的時候了，而是在因果無妄的同時就是空性。就像在肉眼現見靜止之物的同時，該物質本身就是運動不息的，而不是先有靜止的物質，在通過電子顯微鏡觀察的時候，它才變成運動的一樣。物理學家所見到的，相對於我們的肉眼而言更靠近物質的本質，因而更為準確，但也不是最準確的。唯有佛陀所見到的，才是

一切萬物的真面目，因果本來就不存在，只是在我們五根的錯覺中，才真真切切地存在著。通過物理學的試驗來證明肉眼的不可靠，並進一步引申出這些結論，就比較容易被大家接受，因為物理學的理论是現代人所熟知的範圍。

如果沒有認為緣起空性是輪流的時候，就能在現見因果輪迴的同時，斷除一切執著之相，充分地印證到“色即是空，空即是色，色不異空，空不異色”的道理。

有人覺得這種觀點神秘得難以接受，便會反駁道：因為有了某個房子，所以我才會付出很多的錢去買它，既然房子都不存在，我拿錢去買的又是什麼呢？

其實，這些都只是我們的錯覺而已。佛陀永遠都不會否定我們的錯覺中有東西存在，否則就成了斷見；但佛陀也不會因為我們看到某個東西，就承認這個東西一定是真實存在的，因為肉眼所看到的東西不一定是正確的，就像我們眼見一個白色物品，但其本身卻不一定是白色的一樣。

我們凡夫都是很執著、很傲慢的，往往認為自己看到的才是正確的，只有“我”說了才算，只有“我”的眼睛說了才算，始終以五根的錯誤訊息為標準，凡是與之不符的觀念，都一概否定。既然現在已經明白了這些道理，從此以後，我們不能再被五根牽著鼻子走，而要以佛陀的思路為指南，遵循佛陀的教誨去行持。但就目前而言，由於我們必須要依靠眼睛去看佛經，依靠耳朵去聽講解，才能接收到佛陀的教言，所以暫時還是要利用它，利用它們來最終推翻它們自己。

有一個很好的比喻可以說明這一點：在沒有火柴、打火機的情況下，人們生火的時候，就將兩片很薄的木板相互不停地使勁摩擦，從而產生出火花，並最終使木片本身燃燒起來，直至化為灰燼。同樣，首先我們要借助眼睛、耳朵等等來瞭解佛的理論，進而又要以這些理論來推翻眼、耳、鼻、舌自己的觀點。

僅僅如此還不夠，還要進一步去修習，當修行程度達到理論的高度時，就獲得了真正的成就，再也不受因果的約束，成為最終的勝利者。因為在此之前，我們必須接受它（指五根）的指令，服從它的吩咐，要對它言聽計從、惟命是從，所以不可能成為真正的勝利者。

以前我們一直不間斷地在蒙受著它們的欺騙，因而導致了各式各樣的痛苦，現在是撕下這個騙子的假面具，揭穿其真面目的時刻了，我們必須全力以赴地與之拼鬥。

真正的勝利，並不源自於外界的爭鬥，與他人搏鬥，同敵方交戰，殺死多少敵兵，佔領多少國土……都不能獲取真正的勝利；只有與五根廝殺，與我執拼命，在戰勝五根的錯覺與我執以後，才能獲得決定性的勝利。

釋迦牟尼佛也說過：“我不與世人爭。”也就是說，我與凡夫之間，沒有什麼可爭論的東西，一切不好的東西，都是自己造成的，都是自己的眼、耳、鼻、舌所造成的。別人不可能給我造成什麼惡果。我們不需要與他人爭鬥，不需要通過人與人之間的鬥爭所獲得的勝利；只需要與自己爭論，與自己挑戰，只需要以調伏自己、戰勝自己所獲得的永久性勝利。

比如說，我們常常會以為，今天我與別人吵架時真是神勇無比，我充分地施展了自己的罵人專長，適時地採用了有力的貶斥方式，以敵人不可還擊之勢英勇地羅列出對方的種種不是，最終平息了對方的囂張氣焰，打垮了對方的精神防線，將對方逼到無話可說的地步，獲得了絕對優勢的全勝，我是多麼的了不起啊！

其實，這種所謂的勝利並不是真正的勝利，我們不但不是值得自誇的勝利者，反而是可憐的失敗者。因為我們在罵人的過程中，說出了很多粗俗、惡毒的語言，生起了無數兇狠、邪惡的嗔心，將來必然會承受這些惡業的果報。我們自己讓自己下墮，自己讓自己受苦，我們必將會自作自受，這種損失是極其慘重的！

在座的人當中，有學習西方哲學的，也有研修東方哲學的；既有稟承儒家思想的，也有崇尚現代科學的，請大家比較一下，在你們所學的知識領域裡，有沒有這樣的思想。答案是顯而易見的，這些思想都是佛陀特有的偉大思想。前面我們也講過，佛陀的大悲心是無出其右、獨一無二的，此處我們可以更深一步地瞭解到，無論佛陀的大悲心還是大智慧，都遠遠超越了人類有史以來的所有學科與思想，依靠這一思想，就能走到輪迴的彼岸，這一點是其他任何學科都無法企及的。世間的其他學問不但不能讓我們徹底脫離輪迴，甚至會讓我們陷入邪見與貪婪的死胡同。既然如此，我又怎能不信賴佛陀、崇拜佛陀，又怎能去相信哪些令我們誤入歧途的邪說謬論呢？在通達這些道理以後，就會對佛陀生起無比的信心，這就是正知正見。

這樣的正知正見永遠都不會退失，因為我們掌握了最具說服力的證據，足以證明佛陀所具備的真知灼見，是曠古絕世的偉大與獨有的。

前面也講過，雖然淨土宗是非常好的宗派，但在年輕人當中，卻應該推廣智慧與大悲，將聞、思、修緊密地結合起來。每個人都沒有理由不接受佛的理論，倘若每個人都能接受並奉行佛的理論，每個人都擁有這樣的智慧和悲心，天下就會成為和平美好的世界。每個人不但今生能過得美滿幸福，走的時候也能夠在寧靜祥和的氣氛下，開開心心地離去。

我們不要去追求那些神神秘秘的東西，雖然我們也不排斥神通、神變，但必須清醒地知道，真正能夠挽救人類的救星，就是智慧與悲心，除此之外不可能存在什麼其他的救世主。因此，我們要弘揚與傳播的，就是大悲心與大智慧。我們的目標，就是讓普天之下的所有眾生都擁有這樣的悲心與智慧。如果每個人都能擁有這樣的悲心與智慧，則無論遇到什麼樣的打擊與競爭，都能從容不迫地保持微笑。就如前面所講，在生命走到盡頭的時候，也能心甘情願地放棄現在，去迎接更加光明的未來。佛陀最偉大的地方也在於此。

“爾時見解即圓滿”，當斷除一切執著的時候，我們的見解就到達了無法超越的終極圓滿。

了知以現除有邊，以空遣除無有邊，

緣起性空顯現理，不為邊執見所奪。

最後，宗喀巴大師忠告我們：

“了知以現除有邊”，所謂“邊”，就是極端。如同懸崖一般可以使我們墮落、下墜的致命險境。原來我們一直認為，自己所看到、所感受到的東西，都是實實在在、永不更改的真理，這就是“有無二邊”當中的“有邊”。現在了知了這一切的真相之後，就再也不會像以前一樣去看待周遭的一切，而能在耳聞目睹到所有顯現的同時，明白這一切統統都是空性，都是並不存在的虛幻假立的東西。

“以空遣除無有邊”，依靠空性的見解，就可以遣除“無邊”。

什麼是空性呢？什麼也沒有的單空叫做空性嗎？這不叫空性。所謂空性，是指雖然一切萬法其實都如同虛空般不可成立，但我們卻能眼見耳聞，在凡夫的錯誤境界中，這一切都可以成立，這就叫做空性。

所謂的“無邊”或者“無有邊”，就是指斷見。原來我們認為，看得見、聽得著的事物就是有；既看不見、聽不到，也無法感受的事物就不存在，也就是無。如今真正通達了諸法空性的內在含義以後，就知道自己原有觀點的錯誤所在。

我們既不需要去推翻任何一個宗教的見解，也不需要去推翻哪一個學術的觀點，就是要推翻我們自己原有的錯誤觀念，這就是我們的人生意義。

有些不瞭解佛法的人會認為這種說法是一派胡言：怎麼能將推翻自己的觀念作為生存的意義呢？這不是兩相矛盾的嗎？

但佛陀卻告訴我們：在人與人之間的挑釁，教派之間的爭鬥，學術之間的辯論中獲取勝利，都不是人生的真正意義。人生的意義，在於戰勝自己的愚昧執著，推翻自己的錯誤觀點。要達到這一目的，就必須證悟空性，如果未能證悟空性，就做不到這一點。

“緣起性空顯現理”，緣起性空就是空性，緣起與空性永遠都不會分離，就像宏觀的靜止與微觀的運動一樣，眼睛所見的靜止之物在微觀世界中，就是分分秒秒不停息的運動之物。

“不為邊執見所奪”，自己所擁有的智慧不再會被邊際的執著之見所掠奪。

當達到這一境界時，我們的見解就不必再提升，但現在我們只是從理論上知道了，這還遠遠不夠。作為一個凡夫，怎樣才能達到理論的高度呢？這是有辦法的，所謂的辦法，就是修行，因此，下一步的工作，就是去修行。

（五）結語

**如是三主要道論，自己如實通達時，
當依靜處而精進，速修永久之佛果。**

當我們能如實通達以上所講的三主要道論時，就應當趕緊找一個安靜的地方，去精進勤奮地修持永久之佛果。

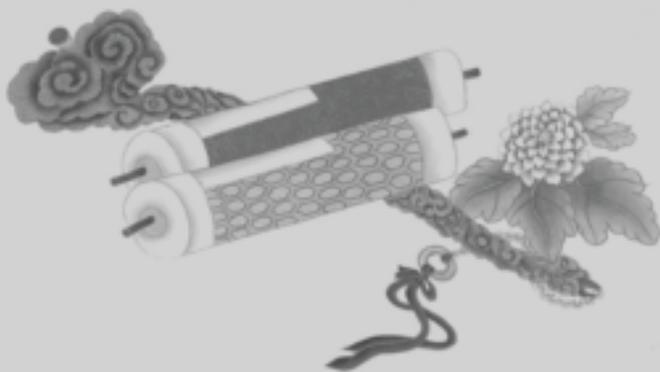
在悠遠的輪迴長河之中，我們曾無數次地獲得過世間的名利等等，如今這一切都已經煙消雲散；如果不能獲證菩提，我們將來也肯定會無數次地獲得這一切，但這些

都不是恆常的，都不能與我們永不分離。今天所擁有的，明天也許會不復存在；今年所獲取的，明年也許會不翼而飛。惟有佛的果位，才是永恆的東西，一旦擁有之後，就再也不會失去。

為了所有眾生都能尋找到終極的永恆，我們應當放下一切自我，孜孜不倦地潛心修持。



四法印的見解與修法



壹、四法印的見解

宣講四法印的必要

今天的講題，是三法印或四法印的見解與修法。實際上，四法印中的最後一個法印，是修持前三個法印的結果，真正的修法，已經包含在前面的三法印當中。前三個法印是因，第四個法印是果，修好前面的三法印，就能到達第四個法印的境界。

任何一種修法都是一樣，在修法之前，必須首先瞭解該修法的見解，在對見解全然了悉以後，才能正式開始修持。如果沒有正知正見的引導，修法就會成為盲修瞎練；當然，若僅僅具備正知正見，卻缺乏進一步的修持，修法也就起不到作用。所以，正知正見與修法是相輔相成、缺一不可的。只有二者的緊密結合，才能夠斷除煩惱，獲得解脫。因此，在講解三法印的修法之前，我們也必須知道三法印的見解。

那麼，三法印的概念究竟從何而來呢？據佛經記載：在釋迦牟尼佛即將示現涅槃的時候，有弟子曾詢問釋迦牟尼佛：佛陀圓寂以後，如果有外道或者其他人前來講法，並宣稱其所講內容就是佛法，我們應當怎樣去區分其真假正偽呢？佛陀回答說：在我圓寂之後，無論任何一種法門，或者任何一個人所說的內容，如果能具備以下三個條件，亦即三個法印，就是正法；如果不但不具備三個法印，而且與三個法印背道而馳，就不是真正的佛法。由此可見，三法印是辨別正法與非法，佛教與偽佛教的界限。

要認定什麼是佛法，就需要以這三個法印來印證或者辨認。

什麼叫做法印呢？所謂“法”，是佛法的“法”；所謂“印”，是手印、印章的“印”，亦即不變的意思。也就是說，三法印是佛教永不改變的正知正見，所以稱之為“法印”。當然，這只是從顯宗的角度而言的；另外一個意思是，所謂“印”，就好比國王的印章，一旦蓋在國王發佈的文檔或聖旨上面，便具有一種特殊的能力——可以證明這就是國王的吩咐、命令，任何人都不可違抗、更改。同樣，如果具備三法印，就是佛法；一旦違背了三法印，就不是佛法。

那四個法印究竟是哪四個呢？

第一個、諸行無常；第二個、有漏皆苦；第三個、諸法無我；第四個、涅槃寂靜。

我們為什麼要修持這四個或者三個法印呢？因為，眾生流轉輪迴的主要因素有三種：第一、是與無常相違的常執；第二、是與痛苦相反的樂執；第三、是與無我相抵觸的我執。有了這三種執著，就會造作善惡之業。造了善業，就流轉於人天等善趣；造了惡業，就投生於地獄等惡趣，始終無法超越輪迴而獲得解脫。

脫離輪迴獲取解脫的原因，並不在於外面，而是來自於我們自身。所謂自身，並非指自己的身體，而是指思想或者精神。通過推翻三種執著，才能解決精神的束縛；如果不斷除或者毀壞這三種執著，則永世不得解脫。

如何推翻這些執著呢？燒香、拜佛、磕頭能不能達到目的呢？不能！神通、神變等等能否將其推翻呢？也不能！唯一能推翻三種執著的法，就是智慧。為什麼唯有智慧才能將其推翻呢？因為這三種執著，歸根結底都是無明、無知、愚蠢的表現。就像要驅散黑暗，只有用與黑暗相反的光明來完成一樣；針對愚蠢無知，其他的方法或者手段也起不到作用，只能採用與其相反的智慧來遣除。此處所說的智慧，是指精通無常、痛苦以及無我的智慧。換言之，雖然無常、痛苦等等的修法看似簡單，卻是我們解脫的必經之路，所以一定要修。依靠這三種智慧，就能推翻輪迴的三種根源，這樣就沒有道理不解脫。

三法印不但是釋迦牟尼佛的觀點，也是十方三世諸佛共同的觀點。任何一位佛陀出世轉法輪，都會講到三法印。也可以說，十方三世諸佛所講的法，都離不開三法印；無論諸佛前前後後從任何一個側面所宣講的一切法，其根本的精華，就是三法印。甚至包括密宗，雖然在密宗的不共見解中，會講到空性和光明，但同時密宗肯定也會講到無常、痛苦等等。

綜上所述，無論顯宗、密宗，都不能背離三法印，三法印是一切佛法的精髓。這就是今天宣講三法印的原因。

至於其他的大圓滿、大手印等修法，目前講了也沒有用，因為要越過出離心、菩提心等基礎修法，去修上一層次的法，終將一無所獲，所以沒有必要在這裡講。如果你們想在字面上、理論上去瞭解這些修法，可以通過其他途徑去聽聞或者看書。我講課的目的，是為了讓你們切實地

去修行，能夠有效益、有進步，所以不會講那些暫時對你們沒用，或者使你們收穫甚微的法。

人身是很難得的，既然獲得了人身，我們就應當珍惜這次機會。雖然修行難度很大，但也要迎難而上，因為只有通過修行，才是擺脫輪迴的唯一機會。

有人會認為，我們還會在輪迴當中經歷很多次生生死死，又怎麼能說是唯一的機會呢？

當然，雖然連大街上的標語中都會說：“生命僅一次！”而實際情況卻並非如此。作為業障深重的眾生，我們還會在輪迴中得到無數次的生命，但如果不修行，在這次生命結束之後就只會墮落。大家都知道，一旦往下墮落，即使是三惡趣中最好的旁生道，其間的眾生也不僅不能修行，甚至連佛的聖號、佛的經咒也一無所知。再往下的餓鬼與地獄眾生，就更沒有修行的機會了。因此，我們即使再忙碌、再艱難，也要抓緊時間，不能忽視修行；一旦錯過了這次大好時機，再想重新獲得人身，那機率就微乎其微了。

具體的基礎修法，在以前的開示與下面的內容中已經講得十分完整，大家可以按照次第進行修持。如果認認真真地修了，卻沒有太大的收效，也就怨不得大家；但如果根本沒有修，那就太令人惋惜了。

下面進入正題，開始講四法印的修法。

不管任何修法，都包括見解和修法兩部分，二者是不能分開的。其中見解就像我們走路時的眼睛，而修法則

像邁步。只有眼睛先看清道路以後，才可以往前邁步；但如果只是看路，卻不往前走，就永遠也達不到目的地。同樣，在修法之前，也應當精通該修法的理論，但理論只是書面上的知識，除了真正的開悟以外，只要是通過人的語言或者思維所獲得的知識——無論聽法，還是自己看書、思維，都屬於理論知識的範圍——這些知識如果不用於修行，對斷除我們的煩惱不會有太大的幫助。所以，修行是不可缺少的。在樹立起正知正見之後，就要開始修行。聽經聞法、學佛修行的結果，就是斷除煩惱，獲得解脫，不但自己獲得解脫，而且還要幫助他眾獲得解脫。

見解和修法二者是不可偏廢的，我們這次先講四法印的見解，然後再講具體的修法。



四法印的見解（一）

諸行無常

什麼是“行”呢？佛教認為，無論是物質、精神、還是物質與精神的運動過程，所有因緣而生、有因有果的法，就稱為有為法，也叫做“行”。“諸行無常”的意思就是，所有物質與精神的世界，所有依靠因緣而起的法，都是無常的。

無常可分為外無常與內無常。所謂“內”與“外”的概念是：有生命的眾生，就是“內”，即有情世間；沒有生命的山河大地，就是“外”，即器世間。其中每一種無常，又可分為相續的無常與剎那的無常。

（一）外無常

相續的無常：是指宏觀的無常，亦即從宏觀角度能夠觀察到的無常。比如：《俱舍論》中所提到的三千大千世界的成、住、壞、空四個階段；世間人所能看到的一年中的四季更迭，每個月當中月亮的盈虧增減，每天二十四小時的白晝黑夜、日出日落等等，都屬於相續的無常。雖然這些道理很容易理解，也不會有人否認這些無常的存在。但由於沒有觀修這些無常，因而在很多人的心中都存在著兩種常執：先天的俱生常執與後天的遍計常執。

其中前者，是包括畜生在內的每一個眾生都有的常執。例如，在一棟樓房建好之後，直至這棟樓房毀滅之前，我們會認為這棟樓是常住不滅、無有變化的。即使有

一些變化，也只是外表的變化，而不會發生本質的改變。諸如此類沒有經過教證理證加工的執著，就是先天的常執。

要消滅先天的常執，就需要修相續的無常。因為很多不好的念頭、煩惱以及造業的根源等等，都源自於相續的常執。比如，當我們認為一輛汽車在到手之後，直至其報廢之前，都是常住不滅、始終有用的，就會對汽車生起貪心，繼而不擇手段地通過各種管道，甚至不惜採取偷盜、搶劫乃至欺騙的手段，來達到擁有汽車的目的，這樣就造作了殺生、妄語等等惡業。煩惱、造業等等所有一系列問題的根源，就是對汽車的執著；而執著汽車的原因，就是常執。如果不能消除常執，就不能解決以上的諸多問題。

但是，就像一個生病的人，即使床頭擺放著醫學的書籍，他也知道用某一個方劑，吃什麼藥，或者採取針灸理療等某種方法，就能醫治自己的疾病，但他卻拒不接受治療，這些治療手段也就不會生效一樣。雖然我們每個人都知道相續的無常，但僅僅知道並沒有用，如果沒有實際的修行，這些常執仍然會保存得完好無缺。

日常生活中對我們影響最大的，就是相續的常執，它極其粗大，能讓我們毫無理性地產生各類煩惱、造作種種惡業。

剎那的無常：相續無常的基礎，即是剎那無常。剎那無常的含義，是指每一個有為法在誕生的那一剎那，立即就會消失，有為法的生滅是同時的。

雖然從宏觀的角度而言，物質在誕生以後，還會留駐

一段時間，然後才毀滅，生滅不可能同時；但如果從微觀世界的層面進行深入細緻的思維，就會發現生滅只會是同時的。

我們可以想像，假設把時間分到極致，在這個短暫的時段中，還有可能再分成生的階段與滅的階段嗎？不可能。因為，倘若可以劃分為兩個階段，則這個剎那就可以再分，而不是不可分。在這個不能細分的無分剎那中，如果只存在生而沒有滅，就成了無窮無盡地生，常住的永恆不滅；如果只有滅，那這個滅又是什麼東西毀滅呢？是物質、精神，還是物質與精神之外的某個東西呢？我們都知道，除了物質和精神之外，並不存在什麼其他可以超離於物質與精神的法。在這個不可分的剎那當中，生滅只可能是同時並存。世間的一切萬物，都是在產生的同時就當即毀滅的，其生滅是同時存在的，這就是剎那的無常。

通過剎那無常，可以讓我們明白什麼道理呢？

比如說，當我們看著這堵牆壁時，以前會認為它就是一動不動、絕對靜止的東西；如今則可以領會到，這堵牆壁每時每刻都在生滅。下一剎那的牆壁，早已不是前一剎那的牆壁了。

釋迦牟尼佛早在兩千多年前，就將上述道理告訴了我們。現代物理迄今也承認，在千分之一秒或者萬分之一秒的時間內，極其微小的粒子都在不停地生滅。釋迦牟尼佛所講的，比現代物理的研究結果還要深入、還要細緻，因為無分剎那的概念，是遠比千分之一秒或者萬分之一秒更小的時間單位，是我們的思維幾乎無法捉摸的一個概念。在這樣的短暫時分，生滅都細微到無從認知的地步。

我們一般認為，所有的物質都有生、住、滅三個階段，但在這個特定的微觀世界當中，就根本無法感覺到生與滅，根本不存在什麼生或者滅。生就是滅，滅就是生。

這些與我們慣有的常識相反的觀念，說明所謂的生、住、滅，完全是一種錯誤的概念。佛教中稱之為“剎那的生滅”，如果用現代科學的名詞來表述，就是“微觀世界中的運動”。

雖然我們的肉眼無法觸及這些概念，但依靠我們的意識去體會、觀修到一定程度時候，我們的意識就會變得像顯微鏡一樣，能將細小的物質觀察得一清二楚。比如說，在觀察這堵牆壁的時候，就能立即將牆裡面的每一塊磚頭，磚頭裡的每一粒微塵，微塵之間的空間，每一個粒子的生滅等等，像用快速攝像機攝下來一般，看得十分清晰透徹。在那個時候，整個世界就成了虛幻的世界，世間萬物都在虛幻的幻覺當中產生、留駐、毀滅……，如同《心經》所說的“色即是空，空即是色，色不異空，空不異色”一樣，生和滅就成為完全同等的一回事。

體會到這一點有什麼用處呢？跟解脫有何關係呢？

一旦能領悟到這一切，就可以斷除我們的常執。比如，以前我們始終認為，這棟大樓從建好完工之日直至毀滅之前，都是存在的，現在就從根本上徹底推翻了。再比如，假設以前此處有一塊空地，後來建起了一座樓房，直至樓房最終被拆毀，此處又變成一塊空地。樓房從無到有，然後再從有到無，其間經歷了很多年的時光，但我們也可以清醒地知道，在樓房存在的每時每刻，都在發生著連續不斷的生滅演變。

通過相續無常的修持，就可以斷除我們的相續常執。能斷除相續常執，是十分有用的。比如，即使我們不能感覺到其內在的剎那無常，但是，當意識到某個東西是不可靠的、是無常的之後，就不會過分地執著這個東西，就會一再地提醒自己，既然它是靠不住的，我又何必去在乎它、執著它呢？這樣就能逐步淡化執著。一旦執著減少到不存在的程度，由其引發的貪著、嗔恨等等煩惱也會消失無蹤，就不會因煩惱而去造業，這樣就能逐步遠離輪迴。

以上所講的內容，為外無常。

（二）內無常

什麼是內無常呢？所謂“內”，就是指眾生。此處所說的眾生，不包括植物的生命在內，而是指有痛苦、快樂感覺的生命。

內無常也包括相續的無常與剎那的無常兩種。

相續的無常很容易理解，比如，上一輩子是人或者天人，這一世投生為人，下一世又轉生為人或者畜生；或僅就此生而言，從出生到死亡之間，經歷了嬰兒、幼兒、少年、青年、壯年、老年以及死亡的各種變化，這些變化是一目了然的。不僅在自己身上，包括在其他的生命上面，都能夠清晰明瞭地觀察到，其中的變化，就是相續的無常。

剎那的無常是指眾生的心身，也像外在的山川草木一般，都在剎那剎那地生滅遷轉。

《俱舍論》中講過：除了肉體等物質以及精神之外，

根本不存在一個單獨的輪迴。整個世界，就是由物質與精神二者所組成的。

前面分析了物質的部分，下面進一步來剖析精神的範疇：

在不觀察的時候，意識或者精神當中出現的每一個念頭，都存在著生滅。當某個念頭在一剎那間生起的時候，我們就去追蹤這個念頭，看它從何而來，並用時間將該念頭劃分成很多階段。

比如，佛經當中也講過：在口中念誦“唵阿吽”三個字的時候，意識當中也會出現三個念頭——唵、阿、吽；然後觀察位於中間的“阿”的念頭，並將該念頭分為三個階段：第一個，是靠近“唵”的階段；第二個，是處於中間的階段；第三個，是靠近“吽”的階段。其中的每一個階段，又可以一再細分，最後分到凡夫的意識所能抓住的最小片斷。在這個不可再分的片斷當中，肯定也同時存在著生滅。由此可以判斷，所謂精神或者意識，也只能存在於一瞬間，除了這一瞬間之外，根本不存在任何世界或者任何人。

比如說，正當我們聽法的時候，我們會一直認為有一個我的存在，但實際情況卻是，所謂的“我”，只能存在於一個剎那之間。假如我們把連貫的十個剎那中的第五個剎那認定為現在的“我”，那麼第一、二、三、四個剎那就成了過去，第六、七、八、九、十個剎那就成了未來，如今能夠存在的，只有第五個剎那，因為過去的法已經消逝，在世界的任何一個角落、任何一個星球、任何一個時

空當中都不可能存在；而未來的法又尚未產生，因而更不可能存在。能夠存在的，唯有第五個剎那，但第五個剎那卻是轉瞬即逝的，然後我們就再把第六個剎那認定為現在的“我”，之後就是第七、第八個剎那，當所有的剎那陸陸續續地進入現在的位置時，我們就不斷地將其認定為“我”。

這就像念珠，雖然它是由一百零八顆獨立的珠子組成，但當念珠一顆一顆地進入食指和拇指之間的時候，我們卻只能數到當前的一顆珠子。

同樣，一個人的所有生命加起來，肯定有成千上萬個剎那，但現在能擁有的，卻只有一個剎那。過去的已經不復存在，未來的還沒有誕生，我們卻往往認為：“我”昨天去放了生，“我”今天又參加放生，明天“我”還要去放生，將“我”的概念延伸到昨天、明天以及更加遙遠的時空範圍之內。實際上，真正的“我”卻只有一剎那。

（三）勤修無常，遠離常執

明白這個道理之後，就要去修——觀察物質和精神是怎樣無常的。經過觀察就會發現，我們所處的世界是非常靠不住的，不但宏觀的相續是無常的，即使剎那剎那的瞬間，也是變幻無常的。但身處虛幻世界的我們，卻沒有意識到這一點。

這就像美國電影《駭客任務》中所描述的一樣。我的一位朋友認識該片的導演拉里·華丘斯基（Larry Wachowski）與安迪·華丘斯基（Andy Wachowski）兄弟，他們對佛教理論十分感興趣，便將佛教的某些理念應

用到影片當中。在這部影片的最後我們會發現，電影中所出現的看似正常的現實世界，實際上是由一個名為“矩陣”的電腦人工智慧系統所控制的，所有的人物以及情節，都只不過是電腦的程式而已。

同樣，我們現在所看到的花木、房屋、桌子等等，都只能存在於一個剎那間，當無數個剎那連接起來以後，就形成了相續；當無數的微塵組合在一起的時候，就形成了房子、車子甚至人類。

僅從無常的角度來進行觀修，也可以達到如下境界：了知整個世界僅為幻象而已。

然而，我們卻被這些幻象所欺騙、所引誘，這一切的罪魁禍首，就是我們的眼、耳、鼻、舌。因為我們的眼睛有問題，所以看到的牆壁、桌子等等，都是靜止不變的，而不能透視到其中的無常。因明當中認為，當眼睛出錯以後，就將錯誤的訊息傳遞給我們的意識，意識也上當受騙，接受了眼睛所發出的訊息。這些錯誤訊息的來源，就是我們的眼睛。當人們剛出生，第一次睜開眼睛觀察外界的時候，就接收到來自眼睛的錯誤訊息，從此以後就不再往深層次去思考，而將這些錯誤概念一直存留於心中，這就是先天的常執。

另外一個後天的常執，是指從外道接受的，以錯誤的邏輯推算證明出來的觀點。很多人在認為這些觀點是正確的以後，就會錯上加錯，在原有的俱生常執基礎上，又加上一些外道的常有觀念，亦即遍計常執。

後天的遍計常執，會讓人走彎路；先天的俱生常執，

會讓我們生起普通的煩惱——貪、嗔、癡，有了貪、嗔、癡，就會造業，從而流轉輪迴。這一切，都是常執所導致的。

釋迦牟尼佛曾經說過：一切腳印當中，大象的腳印最殊勝；一切觀念當中，無常的觀念最殊勝。

為什麼大象的腳印最殊勝呢？因為大象不會選擇危險的路，只會選擇安全的路，跟著大象的腳印走，就會平安抵達目的地；

為什麼無常的觀念最殊勝呢？因為，如果修持相續的無常，就會產生修行的動力。當我們修行懈怠的時候，一想起人生的無常、世間萬事萬物的無常，就會受到鼓舞，產生強烈的修行欲望；而修持剎那的細微無常，則可以成為證悟無我的基礎，因為在剎那變換的事物當中，不可能存在一個所謂的“我”，經過一段時間的觀修之後，能讓我們證悟空性和無我。所以，我們一定要修無常，修了無常之後，肯定會有長足的進步。

雖然現在講大圓滿、講密宗、四處給予灌頂的人很多；口口聲聲宣稱要修大圓滿、要得灌頂的人也很多；但老老實實地說要修無常、修菩提心的人卻很少，這就是為什麼修行總是沒有進步的原因。只有修好了無常、痛苦等基本法，才能成為一個真正的修行人。到那個時候，我們對整個世界的看法都會全然改變，無論在人世間再辛勞、再痛苦，也不會有什麼想不通、看不開的。

修行的時候該如何觀修呢？《普賢上師言教》關於壽命無常的章節中，介紹了相續無常的修法；在介紹完四個法印的見解之後，還將進一步講述剎那無常的修法。

四法印的見解（二）

有漏皆苦

（一）總述

今天接著講四法印的第二個——有漏皆苦。

“有漏”是什麼意思呢？關於有漏與無漏的概念，一切有部、經部以及唯識宗等等宗派，都有自己不同的劃分界限。《俱舍論》中講過很多有漏、無漏的差別，從大乘佛法的角度來說，所謂“有漏”，就是不清淨的事物，包括所有的執著以及執著的對境；而“無漏”，則是清淨的事物，包括沒有執著以及執著對境的，一地以上菩薩入根本慧定的狀態。

什麼叫做執著以及執著的對境呢？譬如說，在眼識看到一個對境的時候，就會產生執著。其中執著的對象或對境，是眼識所看到的物質。眼識與物質，亦即執著與執著對境，它們分別被稱為能取和所取。

所有能取、所取消失的境界，叫做無漏，這也是一地以上菩薩入定的境界；除了佛的境界以及一地以上菩薩入定的境界之外，其他所有具備能取、所取的境界，都叫作有漏。

從這個角度而言，則無論是不清淨的娑婆世界，還是佛陀的清淨剎土，只要有執著以及執著對境的，都屬於有漏，都是痛苦的。

有人會對此提出質疑：如果連佛菩薩的清淨剎土都是有漏的，那麼包括極樂世界，或者蓮花生大師的銅色吉祥

山，也應該是充滿了痛苦的。然而，極樂世界又怎麼會有痛苦呢？

佛經裡面所講的痛苦，包括苦苦、變苦、行苦三種。極樂世界沒有變苦，更沒有苦苦，但卻有行苦。前面也講過，所謂行苦，是指剎那剎那變化無常的法。極樂世界的外器世界和內有情世界都是無常的法。這裡所說的無常，並不意味著極樂世界有一天會消失，而是從剎那的角度來說的，因為極樂世界也在剎那剎那地變化，從這個細微的層面而言，極樂世界也是有痛苦的。

我們修第二個法印的目的，是為了修出離心。這種出離心不是要對佛的剎土生起出離心，而是要對整個六道輪迴生起出離心，極樂世界有沒有痛苦，對實際修行都沒有太大的影響，我們只需要從見解上作一些瞭解便已足夠。

了知有漏皆苦，是為了修出離心。如果沒有出離心，則平時所做的念經、磕頭、燒香、打坐，乃至佈施、持戒、忍辱等所有的努力，都只能成為世間法。世間法所能獲得的最上乘的果位，就是不墮三惡道，獲得人天的福報；除此之外，跟解脫沒有任何關係。世間的善根再多，也不能讓我們超越輪迴。

我們修行的目的，是為了解脫，而不是獲得人天的福報。既然如此，就要建立起一條解脫道，其中第一個必不可少的基礎，就是出離心。所有以解脫為方向的修行，都建立在出離心的基礎之上。如果沒有基礎，就不可能有後面的解脫法門，所以，出離心非常重要。四法印中宣說有漏皆苦的目的，就是為了讓我們生起完整的出離心。

雖然在《普賢上師言教》上面，宣講了出離心的修法，這兩年我們也翻來覆去地講了很多出離心的修法，但因為四法印還有自己的一整套修法。所以，在講完四法印的見解之後，還會講一下“有漏皆苦”的具體修法。

（二）分類

如何理解有漏皆苦呢？首先我們必須要知道，佛陀所說的痛苦，包括內在和外在兩種。所謂外在，是指物質世界；而內在，則是指精神上的痛苦感受。

有人會認為：本來痛苦就是一種感受，既然是感受，就應當屬於內在，而不應屬於外在。作為外在的物質，是不會有什麼感受的。既然沒有感受，又怎麼能說是痛苦的呢？

雖然外在的物質，包括山河大地等等，其本身不會有什麼痛苦，但它們卻是痛苦的來源，所以也叫做痛苦。

除了內外的區分以外，大家都知道，痛苦還有三種分類，那就是苦苦、變苦和行苦。

如果沒有分清這三種痛苦，就不太容易理解有漏皆苦的真實含義。因為有漏法的範圍是很廣的，如果僅僅把精神上的感受理解為痛苦，就狹隘地理解了痛苦的內涵，所以我們就要把痛苦分成三種。

第一種，苦苦。

佛經當中關於苦苦的定義，就是存在之時能感覺到痛苦；一旦消失，就會感到幸福的感覺。比如說，當我們

生病的時候，就會覺得痛苦；只要身體康復，就會感到幸福，所以，病痛就屬於苦苦。

為什麼要說兩個苦字呢？這說明，這種苦是非常強烈的。無論是人，還是動物，所有的生命公認為是痛苦，都不願意接受的，很明顯的痛苦感受，就是苦苦。苦苦主要是在三惡趣，在人道與天道也有苦苦，比如，人間的生、老、病、死等八種根本痛苦，就屬於苦苦的範疇。

關於苦苦，《普賢上師言教》裡面講得很清楚，六道的每一道各自的苦苦，都分門別類地列舉得十分詳細，所以此處不再重複。

第二種，變苦。

佛經當中關於變苦的定義，就是存在之時感覺不到是痛苦，但在它停止的時候，就會感覺到痛苦的感受。

變苦主要是在人道和天道。此處所說的天道，主要是指欲界的天道。

比如說，欲界的天人一般都身體健康，壽命很長，生活環境、生活條件也十分優越，還有一些神通。所以，在這種情況下，就會覺得很幸福，但在這些所謂的“幸福”停止的時候，就會導致明顯而不堪忍受的痛苦。要知道，其中前面的幸福感和後面的巨大痛苦是有著一定關係的。

為什麼呢？我們可以打一個比方，一個自來就過著窮苦日子的人，即使遇到痛苦，也不會覺得有多麼難以承受，因為他已經過慣了苦日子；然而，對一個從小到大一帆風順、養尊處優的人來說，如果驟然遇到同樣的困難，

讓他從此以後得過著與前者一樣的苦日子。即使這種痛苦是一樣的，但他們雙方的主觀感受卻是截然不同的——後者所感受到的痛苦要遠比前者大得多。

為何對待同樣的痛苦，卻會有不同的感受呢？就是因為後者已經養成了過好日子的習慣，所以一下子遇到痛苦，就會很不適應。正因為如此，所以釋迦牟尼佛認為，前面的幸福，也是一種痛苦。

既然如此，是不是在人的感受當中根本就不存在什麼快樂呢？《俱舍論》當中講過，佛並不否認存在有漏的快樂感受，但這些快樂，只是與苦苦比較而言的相對快樂，所以既是快樂，也是痛苦。

為什麼既是快樂，也是痛苦呢？從苦苦的角度而言，變苦就是快樂，比如，健康與生病比較起來，健康就是快樂；但從變苦的角度來說，它就是痛苦，因為一旦失去了健康，就會感覺到痛苦。凡夫所認為的幸福快樂，也是一種臨時性的短暫無常之法，由於會導致以後的痛苦，因而也是一種痛苦。

世間人想得都很簡單，認為只要不是苦苦，只要當時覺得幸福，就算不上是痛苦；然而，佛陀卻考慮得很周到、很全面，他告訴我們，只要有漏的，即便是快樂的感受，也屬於痛苦。

第三種，行苦。

此處所說的“行”，與“諸行無常”當中的“行”是一個意思，即指所有因緣而生、有因有果的法。所有的“行”，都是痛苦的。

佛經當中關於行苦的定義是：無論它存在還是消失，都不會覺得痛苦，但卻會引發其他的痛苦，因而稱之為行苦。

行苦主要存在於色界和無色界。色界和無色界的眾生，不會有很明顯的生、老、病、死之類的痛苦，以及健康、長壽之類的快樂。這種境遇，與它們的前世有關，因為投生到色界和無色界的因，就是一種禪定，而禪定本身，是很細微、很平靜的，所以在投生色界和無色界的時分，也不會有粗大的感受。雖然色界和無色界沒有痛苦快樂，但卻是無常的，所以，這兩界的眾生只會有行苦，而不會有苦苦和變苦。

總而言之，從三種痛苦的角度來看，三界六道都是充斥著痛苦的。

佛教既說有漏皆苦，同時又承認暫時的幸福，二者之間有沒有矛盾呢？並不矛盾，因為痛苦是絕對的，幸福卻是相對的。通過觀修有漏皆苦或輪迴痛苦，就會生起出離心。

（三）端正思想，消除極端

有些人在修輪迴痛苦的時候，會出現一些問題。我遇到過這種陷入極端的人，他們在沒有觀修輪迴痛苦的時候，對生活、工作、世間法充滿了信心，感覺一切都是美好的；但在觀修輪迴痛苦以後，就萬念俱灰，覺得什麼都沒有意義，做任何事都十分消極，打不起精神，甚至悲觀到認為活著都沒有任何意義了。

這種悲觀、消極的態度是不是出離心呢？不是出離心，這些都是錯誤的想法。

就像菩提心不是單純的慈悲心，而是在慈悲心的基礎上，有一個發誓為度化眾生而成佛的決心和勇氣，才能稱之為菩提心一樣；出離心除了深知輪迴痛苦之外，還必須要有一個條件，就是尋求解脫。

在觀修輪迴痛苦之後，我們就會知道：輪迴充滿了痛苦，不是苦苦，就是變苦、行苦，世間人一心追求嚮往的功名利祿等等，都是臨時性的誘惑，一點都靠不住。對於僅僅把物質享受作為生存的唯一追求的人來說，在觀修輪迴痛苦以後，就應當絕望、懊喪、痛苦；然而，作為修行人，在深深體會到這一切的時候，就要更進一步地思及：難道除了名利之外，就沒有其他更有價值、更值得追求的目標了嗎？難道除了爭名奪利之外，就沒有其他可以做的事情了嗎？名利沒有意義，並不代表整個人生都沒有意義。除了升官發財之外，我們還有更遠大、更有價值的，在釋迦牟尼佛沒有告訴我們以前，我們根本不知道的目標，那就是走解脫道，尋求解脫。

在整個六道輪迴當中，不要說是地獄眾生，即便是天人，也沒有辦法跨足解脫道。要奠定解脫道的基礎，只有從人道做起。雖然天人也可以修行，但他們修行的基礎，卻是前世在人間打好的。只有在人道打好修行基礎之後，天人才能在這一生繼續前世的修行；如果前世在人間沒有打好基礎，天人也沒有機會修行。

雖然從禪定的角度來說，色界和無色界的天人有很強

的能力，但這種禪定只是平靜而已，其中並沒有證悟的智慧，所以跟解脫沒有什麼關係。

只有人類，才是三界六道中最有機會獲得解脫的，生而為人是十分有意義的，我們應當珍惜自己的人身。只有這樣，才能樹立起完整、正確的人生觀和價值觀。

以前我們的人生觀和價值觀都是顛倒的——將重要的東西棄置不顧，對毫無價值的東西趨之若鶩。通過這樣的思維，就能扭轉我們的觀念，挽救我們的人生。

正因為如此，所以，《普賢上師言教》當中才會在剛講完輪迴痛苦等外加行之後，立刻就宣講解脫的功德。這種順序的安排，就是為了避免大家在反覆思維無常、痛苦之後，因為傷心失望而失去勇氣；就是要提醒大家：以前我們為毫無價值的名利投入了畢生的精力，整天都在為個人的錢財打算，為自身的功名著想，把物質享受作為唯一的寄託，但無論怎樣努力，都是靠不住的。

比如說，即使能成為有錢人，又有什麼意義呢？很多有錢人早上起來以後，先美容兩個小時，之後健身兩個小時；健身完畢，又去針灸一個小時；吃飯之後剩下的時間，就是應酬。即令花了大量的時間用於健身美容，但最終還是會衰老，還是會生病。

在不知道這些道理的時候，我們整天都在追求物質享受，將物質財富作為唯一的寄託，絞盡腦汁地積累財富；一旦感覺到這一切都沒有意義的時候，心情會一下子跌入谷底，變得沮喪無比，覺得生活毫無意義。如果只是寄希望於物質財富，感到失望是沒有錯的，這種生活方式就是

沒有意義。但還有一條解脫道，它會讓我們產生勇氣，並深深地意識到：將所有的精力投入到物質生活當中是錯誤的，我原來的生活都是無聊透頂的，我不能繼續這樣過活，從現在起，我要追求解脫。

此時又可能會出現另一種極端，就是有些人會在一時衝動的情況下，不計後果地辭去工作、拆散家庭而出家。

當然，如果真能這樣堅持下去，那肯定是很好的，作為家人也應當理解，而不應該想不通。比如說，如果一家人有七位，大家在一起都相親相愛、和睦融洽，但在其中的一位離開人世的時候，其他的人也不能一起走。既然早晚都要分手，那麼，如果其中某個家庭成員選擇了提前為後世作打算的出家之路，作為親人也應當為他祝福，而不應從中阻撓，強迫別人依照自己的人生觀來生活。

身為拋棄世事而出家的人，就更應當好好把握此一來之不易的機會，專心專意地修行。

但有些人卻不是這樣，在一兩年，甚至短暫的幾個月當中，他們就後悔不迭，希望回到原來的生活當中；但是，到了那個時候，工作沒有了，家庭離散了，他們已經沒有任何退路。至於當初迫不及待的修行，也不見得有什麼進展。

這兩種極端，就是因為缺乏系統的教育，沒有做好充分的思想準備所導致的。

作為佛教徒，應當穩重、本分，不能像世間某些迷信的人一樣，整天神神道道，說一些神通、靈光之類的事情。否則，就會給佛法和自己的修行帶來一些不好的影響。

對很多在家人來說，雖然修行很重要，但同時也需要生存，僅僅知道輪迴痛苦並不意味著從此以後可以不吃飯、不穿衣。作為在家人，就要想辦法養活自己，如果連生存都成問題，那修行也無從談起。所以，生存的方法還是需要的，工作也是必要的。至於工作和修行的比例如何安排，那就是每個人自己的選擇了。

雖然這些不是具體的修法，但也是修行前期必須瞭解的內容。特別是對漢地居士而言，懂得這一點更有一定的必要。

有些人因為佛教宣講“輪迴是苦”，就認為佛教是消極的悲觀主義。這完全是一種誤會，佛教不是消極的，而是非常積極向上的，只是佛教的積極方向與奮鬥目標和世間人有所不同而已。世間人是為了金錢而努力，修行人卻只是把獲取金錢作為生存的手段，真正的目標，是為了所有生命的解脫。

解脫並不是一種神話，而是客觀實在的，把普通凡夫的分別念提升為佛智的目標，為了達到這個遠大光明的目標，修行人可以放棄世間的功名富貴。他們的眼光是長遠的，他們的態度是積極的；世俗人卻與之相反，朝不慮夕、目光如豆，只看到今生的短暫時光，而缺乏應有的遠見，所以才會費盡心機地為今生而拼搏。

另外，佛教更不是悲觀的。所謂的“悲觀”是指什麼呢？是心如死灰、萬念俱滅的心態。如果以這個標準來劃分，世俗人才是真正的悲觀。不管年輕的時候在生活上、事業上如何春風得意、躊躇滿志，到了年老的時候，因往

日的美好年華已經流逝，看到自己韶華不再、人老珠黃的現狀，每個世間人都會悵然若失、自暴自棄；特別是在臨死的時候，因為恐懼死亡、貪戀今生，幾乎每個世人都會哀傷悲泣，這不是悲觀又是什麼呢？

真正的佛教徒雖然視金錢、名利為糞土，但這並不意味著悲觀，因為他們知道，肉體的衰老和喪失，並不會阻礙精神的提升，智慧和悲心是永遠如影隨形而不會丟失的，無論年老也好、死亡也罷，都沒有任何差別。在遠方等待他們的，是光明的前程，大樂的境界，所以他們不但不悲觀，而且樂觀並充滿了信心。因為有了這樣的目標，才能衣帶漸寬終不悔，才能孜孜不倦地將所有精力投入其中。輪迴痛苦並不可怕，更不必為此而悲觀失望，通過努力，我們完全可以擺脫輪迴的束縛，獲得絕對的快樂與幸福。

現在真正願意動動腦筋，去親自學習、研究佛經的人較少，大多數人只是道聽途說，一聽到佛教說人生無常、輪迴是苦的詞句，就把佛教界定為悲觀消極的人生觀，這完全是一種誤解。

作為佛教徒，首先要做到的，是看破金錢、名利等等。“看破”是什麼意思呢？就是要知道這些都是過眼雲煙，其中沒有什麼好的東西。當然，即使今天知道了，我們也不一定能馬上放棄，佛沒有這樣要求我們，即使要求了，我們也做不到。但不能放棄，並不代表輪迴不是痛苦的，也並不表示將來我們不能放棄。

雖然我們從理論上知道了這些道理，但做起來還是有

一定的難度，在修行沒有達到一定程度的時候，我們還是會執著世間的盛衰榮辱，還是會在乎物質世界的感受。只有通過修行，才能淡化乃至徹底斷除這些執著，這是毫無疑問的。

有些人會說，既然你講得那麼頭頭是道，你自己的境界又如何呢？當然，我沒有什麼修行，只是鸚鵡學舌、照本宣科，像捎口信一樣把佛的思想傳遞給你們。即便我沒有什麼境界，也並不意味著你們不需要修行，雖然我修得不好，但我的上師修得好，釋迦牟尼佛修得好，我只是起了一種媒介的作用，把他們的教言傳播給大家而已。

大家都知道，釋迦牟尼佛既沒有出生在西藏，也沒有降生於漢地，而且如今已經圓寂了。但佛法卻幾乎傳遍了全世界，佛法的慧命也從來沒有間斷，佛法的慧炬仍然在一代代地傳遞著。如果沒有人去傳播這些教法，就不會有人知道藏文《大藏經》——《甘珠爾》與《丹珠爾》當中的真正內涵，佛法也不能延續下去。

比如說，佛陀三轉法輪，針對不同根基，宣說了八萬四千法門。從表面上看來，其中也有一些先後矛盾、互相衝突的地方，但我們卻從前輩那裡知道了佛的真正密意，知道了佛要表達的究竟觀點，也就可以為你們指明這一點，使你們能夠避免走迂迴之路。

正因為修行不夠，我們才要學習，才要修行，如果一開始就修得很好，那又有什麼必要去聽聞佛法，又有什麼必要為其宣說佛法呢？大可不必。

之前的修行好不好並不重要，關鍵是在將來——怎麼

樣去改變自己的觀點，在觀點改變以後，又怎麼樣去行動。

前幾天我讓你們寫紙條，講述自己的修行情況，並不是要你們描述什麼很高的境界，比如說自己修到了一地還是二地，加行道還是資糧道等等。而是想知道你們每天做了些什麼；在修行方面究竟投入了多少精力；有哪些人修完了加行，這樣我就可以根據你們的情況安排以後的講課內容。

如果大家既沒有生起出離心和菩提心，也不重視出離心和菩提心的修法，我就不會考慮給你們講其他的修法，而只能再三地講出離心和菩提心等基礎修法；如果其中的一些人既有了一定的出離心，也具備了相應的菩提心，我就可以考慮適當地講一些初步的空性修法。

不過，據我推測，可能大多數人在出離心和菩提心方面還是有點問題吧！

另外，對根本沒有修行的人來說，這種做法也許會變成一種壓力，因為在平時沒有自我審視、自我總結的時候，就容易自我感覺良好，看不到自己的不足；一旦反觀自省，知道自己什麼都沒有學、什麼都沒有修以後，就會感到後悔、遺憾，這種壓力也就會成為一種動力，可以促進、激勵我們去修行。這就是我讓你們寫紙條的用意所在。

你們要寫自己的真實情況，修了就說修了，沒有修就說沒有修。我也不會把紙條拿來當眾宣佈，誰誰誰在這三年當中一座都沒有修，某某某每天堅持夜不倒單地精勤修持……。

我已經講了好幾年了，如果我講的修法你們一點都不修的話，就太可惜了。不是我講的內容可惜，而是你們珍貴的生命、時間、機會被白白浪費，無端錯過很可惜。

我曾經也講過，在沒有出離心的時候，除了平時的日常固定念誦以外，應當把其餘的時間都用來專心致志地修出離心；在有了出離心而沒有菩提心的時候，就應該放下一切，一門心思地修菩提心。

有漏皆苦的理論不需要講得太廣，《普賢上師言教》裡面已經講得很清楚，所以今天就到此為止。



四法印的見解（三）

諸法無我（上）

（一）總述

首先，我們要知道什麼叫做“我”。大家都知道，佛教是主張無我的，那麼，如何認定這個“我”，這個“我”又如何不存在，又怎麼會是空性呢？

佛教所講的“我”，可以分為兩種：一種是“人我”；一種是“法我”。“人我”和“法我”當中的“我”，在藏文裡面叫做“བདག”¹。雖然這個字被寫成了你我的“我”，但它所表示的真正含義，卻並不一定是你我的“我”，而是實在、實有、真有而非假有的東西。

中觀所說的有，可以分為兩種，一種是真有，亦即真正存在的東西；另一種是假有，亦即從凡夫的角度來說是存在的，但實際上並不存在的東西。其中的真有，也就是“我”。

“人我”當中的“我”，還有一點你我的“我”的意思，比如說，在“我要掙錢”、“我要上班”、“我要過好日子”、“我要健康長壽”等等當中，都包含了這個“我”；“法我”當中的“我”，就根本沒有一點你我的“我”的意思，而僅僅表示一種實際的存在。

（二）人無我

什麼叫做“人我”呢？

從呱呱落地開始，每個眾生都頑固地堅信有一個

“我”的存在。無論是隻字不識的文盲，還是學識淵博的學者，甚至包括動物和剛剛出生的嬰兒在內，每個眾生都有這樣的執著。這種與生俱來的我執，就是俱生我執。

還有一種執著，屬於後天的執著，亦即遍計執著。它的教證，是錯誤的經典論著；它的理證，是錯誤的邏輯推理。這是很多外道宗教，與某些哲學的錯誤引導所致的。

比如，笛卡爾曾經說過一句很著名的話：“我思故我在”。意思是說，我們可以思維、懷疑、觀察外面的東西是否存在，卻不能懷疑“我”存不存在，因為“我”正在思維，正在觀察樓房、花草的構成等等，這種思維者或觀察者是必然存在的。否則，思維者或觀察者又怎麼思維、觀察呢？所以，我肯定是存在的。

多年以來，很多追隨者與響應者都將其奉為圭臬，不假思索地引用這句話作為證明“我”存在的依據。這些錯誤的教證和錯誤的邏輯，加強了我執的力度。本來，在沒有任何教育的情況下，我們就有一種先天的俱生我執，這樣一來，我執就變得更加牢不可破了。

世俗人往往認為，所謂的“敵人”，就是外面的某個人、某個動物或者某個團體等等；佛教卻認為，外面的東西並不是真正的敵人，最可怕的勁敵不在外面，而是在裡面，那就是我們自己的我執。

古德云：禍福無門，唯人自招。我們所感受的一切幸福與痛苦，全都是我們自己招來的。如果沒有這些源於我們自身的因素，地獄的烈火、獄卒；餓鬼道的饑餓、焦渴；世間的惡鬼、猛獸等等，都無法傷害我們。能夠傷害

我們的頭號大敵，就是我們心裡的我執。其他的貪心、嗔心、癡心、慢心等等，都是我執所引發的。

世俗人認為的勝利——亦即與人爭鬥所獲得的勝利並不是真正的勝利，這種勝利當中的獲勝者，實際上卻是受害者、失敗者。

按照世俗人的想法，今天我打敗或者打死了敵人，就獲得了勝利，但殊不知自己卻因此而造下了地獄之因，這不是自己害自己嗎？今天的勝利帶來了來世的地獄之苦，自己不是受害者、失敗者，又是什麼呢？

釋迦牟尼佛從來就教導弟子們，不要去爭取人與人之間的鬥爭所獲得的勝利，而只需要追求挑戰自己、殲滅自己所取得的永恆之勝利。其中的自己，也就是指我執。作為一名真正的佛教徒，就要與自己的煩惱作鬥爭，與自己的我執作鬥爭。

綜上所述，首先，我們要認定什麼是我執；接下來要知道，它才是我們真正的冤家對頭。

當我們認識了這個罪魁禍首以後，現在就要全力以赴地消滅它，與它決一雌雄。

當然，這是從顯宗的角度來說的，密宗的見解和修法與此不太一樣。但我們對顯宗的基礎都所知甚少的情況下，講密宗不會有什麼用處，所以此處不講密宗觀點而只講顯宗。本來這種觀點就沒有錯，在一開始，我們就應當依照這種方法來修行。

以前我們從來沒有懷疑，更沒有去觀察、思維過這個“我”是否存在，一直認為有一個“我”。如果到從未受

過佛教教育的人群當中去說“我懷疑我是否存在”之類的话，別人一定會認為你精神不正常。

世人時常說這是迷信，那是迷信，其實，相信我的存在，才是最大的迷信。這種理念，是一種非常盲目的信念，但我們世人卻從來沒有意識到這一點。

如果佛陀沒有告訴我們，則即使再聰明，再有神通，再有學問的世間人，也永遠不會知道這一真相。東西方的哲學未能探知這個問題，現代科學也不能揭示這個問題，佛教的多數對境與範疇跟科學完全是毫不沾邊的兩碼事，哪怕是其他宗教，也沒有真正觸及到這個問題。因為其他的所有宗教，都建立了一個不同層次的“自我”，所有的修行、行善，都是圍繞著這個“自我”而進行的。

只有佛法，才能從根本上打破我執，並將其作為所有修行人的目標。

雖然在一開始，我們還不能做到徹底將我執斬草除根，但卻要像認準射箭的靶心一樣，認準自己的目標，然後才義無反顧地射出置我執於死地的無我之箭。

我們平時最珍愛、最喜歡的就是“我”，無論什麼階層的人，大家都認為我是最珍貴的，除了我和我的生命之外，世界上沒有更重要的東西，這些念頭就是“我執”。

我們現在要消滅的，就是這個“我”以及對“我”的執著。

如何消滅呢？射人先射馬，擒賊先擒王。要消滅我執，首先應順藤摸瓜，設法揪出我執的來源。

我執的來源與對境是什麼呢？就是五蘊。

佛教當中的五蘊概念比較細緻，此處就不講了。如果用現代語言來詮釋五蘊，則可以歸納為三種：肉體、精神，以及肉體與精神的運動。在這三者當中，包含了人的整個五蘊的範疇。

肉體的運動，大家都比較容易理解；精神的運動，則包括各種各樣的思維、看法、觀念等等。在每天的二十四小時內，每個人都會有聯翩而至、生生滅滅的各種念頭，這就是精神的運動。

我們都認為有一個“我”的存在，其中所謂的“我”，無非就是前三者。其中被世人所公認的、毫無爭議的“我”，就是肉體；其他宗教和一些世間學說，又承認精神為“我”；包括肉體和精神兩個體系的運動，也被劃分到“我”的範疇之內。

我們可以仔細地分析一下，除了這三者之外，還有什麼可以稱之為“我”呢？不會有的，因為那些都是身外之物。我們從來不會認為這朵花是我，這座房子是我，正是有了這種觀念，這些東西也就從來沒有給我們帶來過自我的麻煩。如果真有一個“我”的存在，就應當存在於這三者或這三者的綜合體當中，如果在這三者當中都找不到一個“我”，那麼所謂的“我”就不可能存在。

原來我們一直認為，我是獨立的。所謂“獨立”是什麼意思呢？就是無論來來去去，“我”都是獨來獨往的一個人，雖然有父母、姊妹等一大堆的血緣關係，但我不是他們，他們也不是我；另外，我們還認為，我是常住不滅的。什麼叫做“常住不滅”呢？比如說，我們會認為，我

前一世是天人，現在投生為人，下一世我還是繼續存在，要麼是人，要麼是天人，也有可能成為畜生等等，不管怎樣，我是始終存在的。

當我們初步瞭解到“我”是什麼的時候，問題就出來了。什麼問題呢？當我們回頭觀察的時候，發現無論是肉體、精神，還是它們的運動，都不符合“我”的概念，都與“我”的概念是矛盾的。

首先，肉體並不是獨立的東西，僅從宏觀的角度而言，大家也知道，身體是由很多的複雜結構組成的綜合體，就像汽車是由很多零件組裝而成的一樣。毫無獨立可言的肉體又怎麼能稱之為“我”呢？肉體不可能是所謂的“我”。

其次，精神也不是獨立的東西，而是由很多的雜念、思維等等所組成的綜合體，就像由鋼筋、水泥、玻璃等建築材料所組成的大樓一樣。精神跟“我”的獨立性質是完全相抵觸的，所以，在精神上面也不可能存在所謂的“我”。

接下來，是肉體與精神的運動。我們應當清楚，除了肉體以外，並不存在什麼單獨的肉體運動，比如說，我們從這個房間走到另一個房間的移動過程，叫做肉體的運動。在運動的過程當中，肉體既不會增加什麼，也不會減少什麼，仍然是原來的肉體，只是發生了方位的轉移，便稱之為肉體的運動；同樣，精神的運動也離不開精神，各種善的念頭、惡的念頭的產生以及消失，就稱之為精神的運動。在慈悲心、信心等善念誕生與消失的時候，除

了這些念頭之外，有沒有一個獨立的誕生或者滅亡呢？沒有。只是這些念頭的生起叫做誕生，這些念頭的消失叫做滅亡。因此，在肉體與精神的運動之上，也不存在所謂的“我”。

除了以上三者之外，在我們身體的內內外外，有沒有一個符合所謂的“我”的東西呢？誰也無法找到。

佛陀告訴我們，如果你希望找到一個“我”，就可以不進行觀察而盲目地繼續執著、愛護這個“我”；為了它過得好，為了滿足它，你可以做很多很多的事情——求取功名、賺取錢財等等，這是可以的。但令人大失所望的是，剛才我們已經找過了，不管在哪裡，都沒有一個所謂的“我”存在。

幾乎每一個世間人，都像笛卡爾所說的一樣，從來不去懷疑自己是否存在。都想當然地認為：“我明明就在這裡，怎麼可能不存在呢？神經錯亂！無稽之談！”

此處我要再次提醒大家，釋迦牟尼佛從來就沒有說過假有的“我”不存在。假有的“我”當然是存在的，因為有了這種假有的“我”，所以我們要去上班賺錢來養活它，但它是否真的存在呢？是否是真有呢？我們的這個理念是否正確呢？現在我們要觀察、判斷的，是真有的層面，而不是假有的現象。

墨守成規、人云亦云，是愚癡的表現。即使是世間的知識——無論是家庭、學校，還是社會灌輸給我們的，我們都可以重新加以審視，以便驗明其真偽；那麼，在攸關生死解脫的大問題上，我們更應當仔細推敲鑒別。先不要

去下結論，自己去觀察辨別，自己去尋找答案，以期消除我們的執著。

今天我們不進行深層次的觀察，在以後講到修法的時候，需要更深入地詳細觀察。

雖然在座的大多數人現在已經吃素了，但百分之九十的人以前都吃過海鮮，都曾造作過很多殺業。僅僅在今生，為了滿足自己的口腹之欲，就殺死了成千上萬條生命。這些生命是為誰死的呢？在當初吃海鮮的時候，我們為什麼要付錢？海鮮店的老闆為什麼要讓廚師去宰殺？廚師為什麼要宰殺它們呢？都是為了這個“我”。因為“我”，飯店老闆，以及飯店裡的每一個員工，都造作了同樣的殺業；為了“我”的欲望，牽涉了這麼多的人。那麼，“我”又是什麼呢？

當我們通過修行已經證實“我”不存在的時候，任何生命就不需要為我們的口欲而死了；不僅它們不需要死，我們也不會造這些惡業，以後也不會墮地獄了。我們把一個根本不存在的東西執著為有，才会有那麼多的生命為之犧牲，才會付出那麼沉重的代價。

有些人會提出：你不是說沒有“我”嗎？那麼又怎麼會有所謂的“我”下地獄呢？

雖然“我”不存在，但在執著沒有斷除之前，生命的循環仍然不會終止，地獄的現象還是會繼續存在，因而我們還是會感受到地獄之苦。

此處我只是舉了一個吃海鮮的例子，除此之外，在無始以來的生命輪迴當中，還有很多很多的善惡果報，也

都可以依此類推——我們曾經歷過不計其數的生生死死，無數次地墮入地獄，無數次地做過旁生，經受過不可思議的痛苦折磨。在有的生命結束的時候，死亡的慘狀是令人觸目驚心、不寒而慄的，這一切的一切，都是因為“我”所導致的。為了滿足它、養活它，我們造作了各種各樣的業，種了因就必然有果，果報一定會成熟在我們身上，而不會成熟於外面。

正是因為這個罪該萬死的“我”，才使我們蒙受了無數的痛苦煎熬，所以，我們有必要去追究它、探索它、剖析它、揭露它。至於外星球上面有沒有生命，有沒有水等等之類的問題並不重要，有也可以，沒有也可以。從人類有史以來，我們一直生活在屬於自己的星球上面，其他星球上的生命對我們從來沒有進行過什麼干擾，也沒有影響我們的正常生活，但這個“我”卻涉及到整個的生命輪迴，它給我們帶來了數之不盡的麻煩。所以，我們一定要看清它的真面目，看看它究竟存不存在，看看以前的執著是盲目的，還是符合邏輯的。

這是釋迦牟尼佛獨一無二的智慧，除了釋迦牟尼佛以外，世間的任何哲學、宗教、科學，都沒有這樣去尋找過。即使是世人所公認的最聰明的人，也沒有想到這一點，這是佛教的獨到之處。釋迦牟尼佛為什麼沒有給我們宣講科學、哲學等等學問呢？因為釋迦牟尼佛認為這些都是可有可無的，即使把這些學問、技術掌握得再透徹、再牢靠，也不能解決生老病死的根本問題。

“我”是什麼呢？就像指著虛空說“這是我”“那是

我”一樣，虛空中有沒有什麼東西呢？一無所有。同樣，在我們所認為的“我”存在的地方，也根本沒有什麼實有、獨立、恆常的特徵。

正因為如此，釋迦牟尼佛才讓我們從出離心、菩提心出發，最後通過修空性來消滅“我”。

“我”和“我執”是不同的兩個概念，比如說，當我們的眼睛看這束花的時候，作為外在所取的物質，是這束花；作為內在能取的，是我們的眼識。同樣，“自我”就像這束花，是外在的所取；“我執”就像眼識，是內在的、主觀的、精神上的執著。

每個人都有一個“我執”——“我要去放生”，“我要上班”等等，但除了這個執著以外，所謂的“我”在哪裡呢？比如說，當我們看見這束花的時候，我們的眼識，亦即我們所感受到的一種感覺是存在的，而外面的花也是存在的，所以兩個都有，但“我執”的對象，用佛教專用術語來說，就是“我執”的對境或者所緣境的“我”，卻在哪裡都找不到。既然找不到對境，就說明以前的執著是錯誤的。

打個比方來說，如果我認為我手裡的這本書裡面有英文或者漢文，就可以一頁頁地翻開去查找，假如從頭翻到尾都沒有在這本書裡找到一個漢字或者英文字母，我還能死死地認定裡面有英文或者漢文嗎？決不可能。我會清醒地告訴自己：“噢！原來我搞錯了！這裡面並沒有英文或者漢文。”

同樣，原來我們一直認為“我”是存在的，並且認

為，為了“我”的生存，而去賺取金錢、殺死動物，也是天經地義、理所當然的。因為有了這個我執，所以至今都是凡夫俗子。

總結以上所講的內容，主要有三點：第一，什麼叫做“人我”；第二，什麼叫做“人我執”；第三，通過分析，從而抉擇“人無我”。

雖然“人無我”講起來很簡單，大家聽起來也很容易，但目前這種見解所能起到的作用，還是微乎其微的。

很多人也問過這個問題：為什麼我明明已經知道“我”不存在，卻還有這樣的煩惱呢？

雖然我們有了這樣的知識，但只是有所瞭解而已，如果不修，煩惱照樣存在。《入菩薩行論》裡面也講過：“空性習氣弱，見彼猶生貪，若久修空性，將斷實有習”。因為我們沒有修行，目前的無我觀念還很渺小，力度還很微弱，而無始以來就藏在我們心裡的我執，卻已經根深蒂固，要想推翻它，並不是一時半會兒能辦到的。要加強無我智慧的力度，使它足以推翻我執，就需要修行。隨著修行力度的增強，我執的力量就會越來越微弱。

話雖如此，但《中觀四百論》當中卻講過：“薄福於此法，都不生疑惑，若誰略生疑，亦能壞三有”。也就是說，如果能對空性生起合理的懷疑——真正的我是不是不存在？諸法是不是無我？有可能不存在噢！有可能是空性噢！——從此以後，我們流轉輪迴的因也就受到了破壞，既然因受到了破壞，那麼輪迴之果也就不會延續很久了。僅僅能生起懷疑，都有如此重大的意義，那麼瞭解或者接受中觀的理論，就更是了不起了。

不過，從實際修行與斷除煩惱的角度來說，理論上的瞭解還是不能解決實際的問題。

以上講述了人我的部分，下面介紹法我。

（三）法無我

“法我”是什麼呢？

除了我自己或者有情眾生以外，整個世界上的所有東西，包括日月星辰、山河大地等等，都叫作“法”。

這個“法”字和佛法的“法”字不是一個意思，它有很多的含義，簡單而言，中文“事物”這個詞的概念與它比較接近，只是要去掉其中有情眾生的部分，因為有情眾生屬於人我的範疇。其他諸如“物質”、“精神”等等詞彙，都不能完全涵蓋它的意義。

從嚴格的意義上來講，有情眾生當中也只有自我才是人我，因為每一個“我”都不會對其他眾生產生我執，但因為眾生都屬於一個種類，所以一般來講，無情物叫做“法”，有情眾生稱為“人我”。

“我”又是什麼意思呢？世俗人往往認為，夢境當中的現象，就是假有的；白天所感知的現象，就是真有的。如果我們把外界的一切，都當成實際存在的，真有而不是假有的東西，這種真有的觀念就叫做“我”。中觀裡面講得很清楚，一個獨立不變，並不依賴於其他事物而存在的東西，就稱為“我”。

我們一般都認為，這朵花昨天在這裡，今天在這裡，即使移到別的地方，它也仍然存在。而不會去想，它不是

一朵花，在分解以後，它就變成了分子、原子等一系列的粒子，這種執著就叫做“法我執”。這種法我執所執著的對境，就是這朵花。

那麼，這朵花究竟存不存在呢？

按照上述的思維方法來分析，這朵花不可能存在。雖然這朵花不存在，但我們卻會把這朵花的現象執著為實有。

如何打破這些執著呢？這就需要理性的邏輯思維。雖然邏輯思維不能解決最後的東西，但佛陀首先給我們推薦的，就是這些邏輯。

為什麼呢？因為，要挽救我們自己，第一步就要轉變我們現在的觀念，在目前，這些邏輯還是能起到很大作用。

為什麼我們去找這些東西？為什麼要按照這些思路與邏輯來進行推理呢？這朵花存不存在跟我們的解脫有什麼關係呢？當然有關係，由於我們認為這朵花是實有的，所以就會去買它，而買它所付的錢，就需要我們去賺。這樣一來，後續的很多東西就出來了。如果我們根本不認為它是花，而只是把它看成一大堆的原子或者能量，並且知道——這是因為我們的眼識錯了，才把它看成了一朵花，就會減少很多的煩惱，也不會因為執著而去造業了。

正因為我們對自己、包括這朵花在內的所有外境有強烈的執著，把它們當成實在的東西，所以就會對某些物質產生希求、愛戀的貪心；而對某些物質產生反感、憎惡的嗔心。當這些愛憎、取捨的念頭出來以後，我們就會去

造業；造業以後，就會流轉輪迴，始終受其束縛而不能解脫，不能獲得自由。所以，禪宗才會始終強調一個“不執著”。

不過，就因為這句話，有些居士便走錯路了。由於禪宗的核心思想，便是“不執著”，因而該宗的很多話題，都是圍繞著不執著而展開的。他們在看了一些禪宗語錄，聽了一些禪師的公案之後，便以為僅僅一個不執著，就是穩獲解脫的無上法寶。於是在剛開始的時候，就什麼都不執著，既不去放生，也不修加行，還抽煙、喝酒、吃肉，甚至肆無忌憚地點殺海鮮。因為他們認為持戒、放生、修加行、愛護生命等等都是執著，都是跟解脫對立的東西，但這些觀念都是錯誤的。

如果真正不執著就能解決問題的話，那什麼事都好說了，但事實卻並非如此簡單。雖然我們最後要打破這些執著，凡是在盲目、無知的前提下作出來的事情，都是要放棄的，但現在我們連打破這些執著的方法都沒有掌握，而死死抱持著一個不執著的觀念本身，實際上就是一種執著。執著什麼呢？執著“不執著”的觀念，故而，在沒有掌握打破執著的方法之前，就不能不執著。

目前在漢地居士當中，類似這樣的錯誤作法與想法特別多，其中比較典型、比較嚴重或比較普遍的，我在以前的開示當中，已經陸陸續續地提過了，今天就不必一一重複。

（四）沒有找到與找到沒有的區別

在上述內容當中，我分別宣講了人我與人我執，法我與法我執的概念，並分析了這些東西給我們帶來的危害。

有些人會有這樣的想法，其中也有人向我提出過這樣的問題：雖然我們去找了這個“我”，也沒有找到，但沒有找到能不能表示“我”不存在呢？比如說，像電磁場、電磁波等很多東西，我們的肉眼看不到，我們的耳朵也聽不到，如果不借助於儀器，僅靠我們的五種感官，是無論如何都找不到這些東西的，但這並不表明這些東西不存在。因此，僅僅沒有找到，並不能判定出“我”不存在的結論。

有這樣的想法是合理的，也是可以理解的。但有一個十分重要的問題，不僅在講無我空性的時候，甚至在宣講大圓滿的時候都講過，什麼叫做證悟無我呢？是不是通過一個簡單的邏輯來推理一下，在肉體、精神等等上面剖析一下，只要沒有找到一個“我”，就是證悟無我了呢？不是這樣，沒有找到並不能解決什麼問題。

在證悟無我的過程當中，我們應當分清兩個層次：第一個層次，是沒有找到；第二個層次，是不但沒有找到，而且明明白白地看到它不存在。只有清楚地現見我不存在，才能稱之為證悟無我。

在大圓滿的修行人當中，也存在著這樣的問題。有些人在打禪的時候，雖然心裡沒有任何雜念，但他們卻並沒有證悟什麼東西。這樣的境界，就不是證悟空性。

關於這一點，經書上面說得非常清楚：很多人都怕蛇，如果白天看見房間裡進來一條蛇，到了漆黑的夜晚，在沒有燈光的情況下，即使把房間的每一個角落都找遍了，也沒有找到蛇，這能不能消除我們對蛇的恐懼呢？不能，對蛇的恐懼仍然存在。我們往往會認為，我明明看到蛇進了房間，又沒有看到牠出來，雖然我沒有找到蛇，但只是我沒有找到而已，蛇應該還在吧！

那個時候我們該怎麼辦呢？最好是拿一盞燈，將房間的每一個角落都照得如同白晝，然後清清楚楚地看到，房間裡確實沒有蛇。這樣，我們才會放心地鬆一口氣：原來蛇真的不在，可能是在我不注意的時候走了。之後，對蛇的恐懼才會消失。

同樣，雖然我們在肉體、精神等各個部分都找不到“我”，但僅僅沒有找到並不能解決什麼問題，只有一清二楚地體會到就是沒有“我”，這才叫做證悟人無我。米滂仁波切也說，這才是人無我的見解。

法無我也是一樣，本來，在中觀論著當中講了很多抉擇法無我的理論，簡單來說，就是像我們剛才以這朵花為例所進行的分析。這種分析方式，即使以物理學的概念來解釋，也很容易理解，亦即將其逐步分解，在分解以後，它就變成了一大堆小得不能再小的粒子，用佛教術語來說，就是一大堆的微塵。那時我們就會知道，只是在宏觀的層面上，這朵花才會顯現出它的顏色和形狀，實際上，除了微塵以外，並不存在所謂的花。

比如說，當很多人聚集在一起的時候，就叫做人群；

人群當中的每個人，又可以按家庭進行分類。在分類之後，原來所謂的人群只是一個個的家庭，除了這些家庭之外，並不存在單獨的人群；而所謂的家庭，也是一個相對的概念，除了組成家庭的每一個成員以外，並沒有一個獨立於家庭成員之外的家庭存在。如果一個家庭有五個人，那就是單獨的五個人，沒有這五個人，也就沒有所謂的家庭。

同樣，除了微塵以外，並沒有所謂的花、花瓶等等，什麼都不存在。在那個時候，我們不是沒有找到，而是清醒地意識到這些東西根本就不存在。也就是說，當我們在看著這朵花進行分析的時候，這朵花當下就不存在。

沒有找到和沒有之間，有著很大的區別，在這一點上，也容易出現很大的錯處。我們必須知道，只有清楚地體悟到每一個部分都不存在，才叫做證悟無我。

如果僅僅是在樓房的每一個磚頭，每一根鋼筋裡面找不到什麼實有的東西，就算不上是證悟無我，很多哲學家、科學家，也同樣找不到“我”，這能說明他們證悟無我了嗎？“我”本來就是不存在的東西，所以無論是誰，都不可能找到。比如說，如果讓笛卡爾去找“我”，他肯定也找不到。但即便是找不到，他們仍然會有這樣的執著，仍然會固執己見地認為，不管找得到找不到，我肯定是存在的，而不會認為沒有“我”。

我們所需要的，不是找不到“我”，而是沒有“我”，所以，在以後修行的時候，我們不要一開始就爬得那麼高——什麼大圓滿、大手印等等，首先就是要往回

看，要把整個輪迴、煩惱的根源，亦即所謂的“我”在哪裡看個明白。

因為“我”本來就不存在，所以誰也找不到，即使是今天第一次聽課的人，回家坐下來思維以後，也不會找到所謂的“我”。但這也不能立刻對斷除煩惱起到什麼作用，還要進一步地觀察，最後才能非常清楚地看到——不是有我而沒有找到，而是根本沒有我。

那個時候，我們的無我見解就已經建立好了，不需要再去觀察，下一步的工作，就是修行。

就像平時走路一樣，如果眼睛已經看清了道路，就可以大步流星地往前走，而不必瞻前顧後、猶豫不決。

這是人無我和法無我的一部分見解。



四法印的見解（四）

諸法無我（下）

（一）綜述

按照最嚴格的規定來說，在修持諸法無我之前，最好能證悟空性；而證悟空性，又需要加行等很多基礎條件，故而不是輕而易舉就能辦到的。無論如何，修持空性的人至少要對空性有所瞭解，只有這樣，才可以修空性。如果根本不懂什麼叫無我，什麼叫空性，所謂的修空性就無從下手。所以，在講無我修法之前，首先要從理論上解釋“無我”——為什麼“無我”，亦即為什麼沒有“我”的存在——在懂得道理以後，才可以進一步實修。

前面講了人我、法我、人我執與法我執的概念；也講了為什麼要斷除我執；還簡單地介紹了五蘊——將佛教當中的五蘊概念劃分為現代人比較容易理解的肉體、精神以及肉體與精神的運動；並初步抉擇出三者當中無我的結論。在下面的內容當中，我們將進一步詳細地介紹無我。

無我、空性的概念是不太好理解的。凡夫從無始以來到今天，一直認為有我，不但有我，包括其他有情眾生，以及外面的山河大地等等都是存在的。這種觀念在我們的心裡早已經根深蒂固，一下子很難改變，只有反反覆覆地講空性，反反覆覆地修無我，才能對空性有一些切身的體會。

諸如修持出離心的人身難得、壽命無常等等的修法，只要會講，就可以不分對象、不擇法器、不選時機地向每

一個人宣講。但是，因為空性的見解與修法都比較深，故而不是每個人都能理解的。不但不能理解，甚至有些人在聽了以後，還會對佛教產生不好的看法。很多人都有這樣的壞習氣——凡是自己不能理解的，就認為是錯誤的，因此，這些人就會把自己不能理解的空性理論，判定為錯誤的觀點。

佛陀考慮到這種情況，於是就在佛經中規定，空性法門不能不擇對象、不分根器地隨便宣講，如果要講空性，就要選擇那些堪為法器的聽眾。誰可以聽，誰不能聽，這是有要求的。

《入中論》裡面也講過，我們每個人都有兩種善根或根基，一種是空性智慧的根基；另一種是福德資糧的根基，也可以稱之為智慧與方便的兩種善根。在聽眾的智慧善根成熟的時候，才可以對其宣講空性。

在眼睛所能看到的外在行為方面，智慧善根成熟的標誌是什麼呢？就是在剛剛聽到空性法門的時候，便眼淚直流、汗毛豎立，表現出極大的信心。向這種根基的人宣講空性，對方很快就能證悟，因而是十分有必要的。

如果在聽到空性無我法門之際，沒有任何反應，目光呆滯、無動於衷，沒有表現出任何信心或反感，對這種人能不能宣講空性呢？關於這一點，宗喀巴大師在《入中論釋》當中說道，雖然沒有神通的人，無法瞭解聽眾的根基，也不容易把握好是否宣講空性的尺度，但諸如善知識說什麼就做什麼，對上師畢恭畢敬、言聽計從的人，即使沒有前面所說的那些反應，也有資格聽聞空性法門。

為什麼呢？因為，雖然這種人的智慧善根尚未成熟，但他們對善知識的教言是深信不疑的。在他們的心裡，善知識說了算，佛菩薩說了算，在上師與佛菩薩的教言當中，決不可能有什麼錯誤，即使他們暫時沒有理解空性，但也能接受空性。所以，像這樣的人也是可以為其宣講空性的。

還有一種根基極其下劣的眾生，他們既對空性教言沒有任何反應，也對上師沒有什麼信心；不僅如此，在聽到空性法門的時候，也會極力排斥、十分反感，認為這些說法都是錯誤的：“山河大地明明是存在的，我的存在也是不可否認的事實，怎麼能說這些東西不存在、是空性呢？”從而產生出極大的邪見。所以，在一般情況下，是不能為這些人宣講空性的。

不過，佛經當中又說：無論對空性是否有信心，都應該聽聞空性。為什麼呢？因為，即使後面那種人在聽聞空性以後，會因為對空性生起邪見而墮入地獄，但只會墮入地獄一次而已。由於聽到了空性法門，便種下了空性的種子，這些空性種子不久以後必定會成熟，因而，從地獄中獲得解脫以後，僅憑聽聞空性的善根，他們流轉輪迴的旅程遲早會劃上一個句號。如果根本沒有聽過空性法門，他們的輪迴就無始無終，永遠沒有一個結束的機會。所以，文殊菩薩認為，這種人也應該聽聞空性法門。

佛陀曾說過，在我的教言當中，有各種各樣的話題，其中很多是不了義的，那是為了度化某種根基的眾生而特意宣講的。但有一句話是絕對準確、永不改變的，不但是

現在的佛，包括過去、未來的所有佛，都會輾轉反覆地強調一個主題，那就是空性。空性是究竟的真理，是整個佛法的精華，不但是釋迦牟尼佛，而且也是十方三世諸佛菩薩教言之精華。

為什麼空性是一切教法的精華呢？因為，諸佛菩薩現身說法只有一個目的，就是讓眾生獲得解脫。如何讓眾生獲得解脫呢？諸如示現一些神通等其他方法，能不能解決生老病死，獲得解脫呢？不行。輪迴的根源只有一個，消滅輪迴之根的辦法最終也只有一個。輪迴的根源是什麼呢？就是無明。其他貪、嗔、癡等煩惱，都是由無明或無明所帶來的我執引起的。

如何斷除無明呢？只能用智慧來斷除。只有智慧才是與無明針鋒相對的矛盾體，其他諸如佈施、持戒、忍辱、禪定等等，都與無明沒有什麼矛盾之處。

此處所說的智慧，不是世間人所說的智慧，而是釋迦牟尼佛所傳播的，至高無上的，證悟人無我、法無我的空性之智。十方三世諸佛菩薩說法的精華，就是證悟空性之智。

如何證悟空性呢？證悟空性的方法有很多種，關於這一點，在以前所講的《中觀的基本思想》、《無我的修法》當中也有了，只是因為這次要講無我的修法，所以之前也要順帶地提及無我空性的見解等內容。

本來空性就是十分深奧的，僅僅講一次，大家也不一定很清楚。我們當年在聽聞空性法門的時候，像《中論》、《入中論》、《中觀四百論》等每一部論著，都是

反反覆覆地聽了很多次，如果只是蜻蜓點水地瀏覽一次，就不可能弄清其中的深刻含義。所以我想，你們僅僅聽一次，也不會瞭解太多的東西，要想精通空性、證悟空性，就有必要在再三聽聞的基礎上，反覆推敲、再三剖析、審慎思維、長期修持，這是最關鍵的。

（二）如何抉擇無我

釋迦牟尼佛在佛經當中，零散地講了一些推理方法，後來龍樹菩薩把佛陀的邏輯與思路提煉出來，建立了中觀的基本理論。雖然在整個中觀理論體系當中，有著龐大而精細的推理方式，但我只講其中最關鍵、最容易理解的兩種思維方法：一種是離一異因，亦即通過分解，而把構成人我的所有成分，包括肉體、精神等等抉擇為空性；另一種思維方法，稱為大緣起因，亦即因緣的邏輯，其理論依據是——凡是因緣和合而產生的事物，都是相對的東西，因為是相對的，所以無實有。

1、離一異因

離一異因前面已經講了，但此處再稍微講一下。

（1）觀察物質

人無我比較容易理解，構成人我的，就是肉體、精神，以及肉體與精神的運動三者，除此之外，不可能有其他人我。對於此三者，用中觀的思維方法，就可以將其抉擇為空性。

首先我們不觀察精神，而只觀察肉體。在抉擇人無我

的時候，不需要分解到微塵的程度，只需把人的肉體分解到一定的層次就足夠了。

為什麼呢？因為，人我執是建立在粗大的五蘊之上的，當我們知道粗大的肉體、精神等等不存在的時候，人我執的基礎就受到了破壞。當基礎土崩瓦解以後，人我執也不可能站穩腳跟，而只能化為烏有。

如何觀察呢？在凡夫的觀念當中，我們的身體與精神都是獨立的東西，但事實上，無論肉體還是精神，都是一個綜合的名稱。

比如說，“人”字並不表示具體的一個人，而是所有人的共稱。同樣，身體也只是一個總體的名稱，因為身體本身可以分解為很多不同的部分——皮膚、骨骼、肌肉……，而其中的每一部分又可以繼續分解，比如骨骼又可以分解為頭蓋骨、脛骨、腓骨等一塊塊的骨頭……，這不僅僅是解剖學的觀點，而是大家都知道的事實。這樣一來，我們就可以很清楚地知道，身體並不是一個不可分的物質，而是像汽車一樣可以不斷分解。

我們都認為，所有零件的綜合體叫做汽車。當組成汽車的所有零件組裝起來以後，就是一輛成型的汽車；但是，如果把這些零件拆下來以後，即使原來的零件，包括小小的螺絲在內一件都不少，這些堆積的零件叫不叫汽車呢？不能叫汽車，而只能叫做一大堆的零件，或者一大堆的金屬、橡膠等等。在那個時候，我們也不知道什麼是汽車，無論我們怎樣去辨認、去追究，也根本不能指認出哪一個零件是汽車。在所有的零件上面，都找不到汽車的影子。

前面也講了，在那個時候，我們不但找不到汽車；而且非常清楚地看見，並強烈地感受到，除了這些零件以外，絕對不存在任何所謂的汽車。不但汽車不存在，包括組成汽車的每一個配件總成，也是由更小的零件組成的。而組成每一個總成的零件堆積在一起，也不能稱之為總成，而只是一大堆的金屬、塑膠等等。如果想指認出所謂的總成存在於哪一個部分，也是不可能的，誰也不知道總成究竟存在於哪一個螺絲或者鐵片上面。也就是說，包括配件總成的說法和概念也是不成立的。

不僅如此，而且包括其中的哪怕一個小小的螺絲，我們也可以分成幾塊小鋼屑，每一個鋼屑又可以分成無數的鋼粉。這樣一直分下去，最後就像物理學所說的一樣，可以分至夸克，翻譯成中文，意即微子。

佛經裡面很早就有類似微子的概念，並為其命名為“微塵”。所謂“塵”，亦即極其微小的微粒。其實，微子和微塵就是一回事。

目前物理學研究的最新成果表明，夸克是所有物質的最小單位，是一切物質的最終基礎，它沒有形狀、顏色，不佔據任何空間，是一種根本沒有任何物體性質的東西。大家都知道，物理學家不是憑空捏造出夸克這個概念的，他們可以拿出很多證據，來證明這個東西的存在。

物理學只能達到這個境界，就無法再往前走了，無論最終所得到的結果是夸克還是能量，在他們看來，都仍然是一種實有的物質。而依照佛經的觀點，無論是夸克還是微塵，都被打破了，最後什麼都沒有剩下。這樣一來，原

來所謂的汽車就在我們的面前消失了。汽車去了哪裡呢？不管是汽車還是房子，只要我們去分析，最終都會在我們眼前失蹤而成為空性，成為我們的語言所無法表達的境界。這是依靠佛的邏輯，經過詳細分析所得到的結果。

那時我們就會猛然驚醒：原來我一直認為汽車是存在的，但現在通過分析才知道，不但汽車不存在，包括所有的粗大物質都不可能存在，雖然眼睛看得見，卻沒有一個實有的本質。我們所看到的各種顯現，都只是眼睛自己的感覺，除了眼睛的感受之外，真正有沒有這回事呢？根本沒有，誰也找不到，這就叫做空性。

以上是從物質的角度進行了分析，在剖析物質方面，量子力學為我們提供了很好的方法。為什麼這樣說呢？是不是佛經裡面沒有更好的分析方法了呢？當然不是，佛經裡面有著更透徹、更清晰的抉擇方式。但針對很多在大學裡面接受過高等教育的知識分子，如果仍然套用兩千五百多年前使用的，佛教中觀、俱舍等方面古老的專用名詞來詮釋佛教，僅就名詞本身，都要解釋半天，這樣就有點費力，而直接借用原子、中子、夸克等等名詞，就無需解釋，大家都會一點就通。

不過我想，多數人可能不知道夸克究竟是什麼東西，更不要說夸克下面又是什麼了。其實，夸克是什麼並不重要，我們需要的，是超越它。怎樣超越呢？用佛的理論來超越。在佛教當中，包括夸克這樣細微的東西，也是要被毀壞的。

有人會提出疑問：像夸克這樣不佔空間，無色無形的東西有什麼可毀壞的呢？

即使是對這種細微的東西，我們還是會有執著，如果存在這樣的執著，則縱然消滅了粗大的“我”，消滅了物體的性質，但正如《俱舍論》所言，色界和無色界天人的境界，就是很細微的，雖然不佔空間，卻仍然屬於物質的範疇，所以我們還是要設法把它摧毀。

怎樣摧毀呢？跟前面的方法一樣。如果繼續用剛才所講的方法去剖析，所有的物質都會變成空性。

在剖析到沒有顏色、不佔空間的程度時，如果我們覺得抓不住一個對境，無法去進行分解，就可以用不生不滅的方法來推理。

通過抉擇不生不滅的方法，我們就可以知道，萬事萬物都是不生不滅的，既然沒有生，也就不可能存在。這些方法，都是既方便，又有說服力的分析方法。通過這種方法來抉擇空性，也就不是太難的事情了。

平時我們都認為，一切事物都完美無缺地存在著，有我、也有外界，有肉體、也有精神，但現在一觀察才發現，這些東西根本找不到。

包括有些科學家都有這樣的體會，但即便有這種體會，他們也僅僅是從物質的角度進行了分析，其研究結果也不是究竟的，而只能往空性的方向走一截。所以，我們不能將物理學與佛法等量齊觀。要知道，物理學永遠也不能與佛法等同，只是它們中間的一部分觀點相似而已，到了最後，還是需要佛法的幫助，只有佛教的邏輯，才可以推翻最終的執著。

又有人會說：既然萬事萬物都不存在，那我們的眼

睛為什麼又能看到這一切呢？因為我們的眼睛錯了。為什麼錯了呢？因為我們的眼識，也有無明的污染，它是錯誤的。

關於這一點，我們很容易證明。比如說，除了火焰、河流等明顯的運動物以外，其他任何一個東西，我們的眼睛看起來都是靜止的。但事實上，所有的物質都是由很小的粒子構成的，這些很小的粒子在哪怕以百萬分之一秒的時間單位計時的時段中，也是不斷地生生滅滅，不斷地高速運動著的，在整個世界上，根本不存在一個靜止的物質。既然如此，為什麼我們的眼睛看不到這一切呢？這就說明，我們的眼睛是有問題的。它受到了無明的遮蓋，所以看不到物質的真相。連這一點它都看不見，更深層次的實相它就更是無法探知了。

另外還有舉不勝舉的例子，此處就不一一列舉了，你們回去慢慢想。不管怎樣，大量的事實足以證明，我們的眼睛是靠不住的。我們不能相信眼、耳、鼻、舌，不能因為自己的眼睛看得見，就認為它是存在的，這個邏輯此時已經不成立了。如果這個推論站得住腳，我們就可以說，因為我的眼睛看到它是靜止的，所以它就不是運動的，而是靜止的，但現在我們已經知道不能這樣說。

即使我們的眼睛看見了，我們的耳朵聽到了，也並沒有什麼了不起，因為無論是眼睛還是耳朵，都不能認知事實的真相。聲波也是剎那剎那變化的東西，比如說，當我們聽到“眼睛”這兩個字的發音的時候，不管怎麼樣，我們也聽不出其中的生生滅滅，我們聽到的，就是一個連

續的聲音“眼—睛—”，但實際上並沒有什麼連續的聲音，只有一剎那、一剎那銜接而成的聲音片斷。

我還可以舉一個例子，假如在黑暗中用燃燒的蠟燭在空中畫一個圈，我們就會看到一個明亮的火圈，但實際上哪有什麼圓圈呢？圓圈根本不存在。只是因為我們的眼睛無法捕捉蠟燭移動的每一個瞬間和步驟，所以就錯把蠟燭前後運動的所有方位，都看成同時、連貫而不可分的一體了。

同樣，發出“聲音”這兩個字所延續的時間，也可以分成很多個千分之一秒或萬分之一秒，這兩個字的聲音是一剎那一剎那地逐漸發出的，而不是不可分割的一體。但我們的耳朵卻無法分辨出，這種原本斷斷續續的聲音片斷。

再舉一個例子，很多人都知道宇宙輻射，宇宙輻射是由漂浮在高層空間的能量粒子所帶來的放射性射線的輻射，是一種肉眼看不見的非常細微的東西，它每時每刻都在穿越我們的身體。但我們什麼時候感覺到有什麼東西穿過我們的心臟、大腦呢？從來就沒有感覺到過。雖然沒有感覺到，但它實際上卻是存在的，所以，我們的觸覺，亦即我們的身識也是靠不住的。

綜上所述，不需要佛教的理論，僅憑物理學的觀念，就可以打破以眼、耳、鼻、舌的感覺來判定事物的陋習。我們的感覺都是錯誤的，即使看見了，也不一定存在；即使沒有看見，也不一定不存在。

真正的真理，是佛的思維方法。當然，我們的思維，

也是在第六意識的操縱下進行的，而第六意識本身，也是一個錯誤的東西。但我們目前所處的階段，卻只有利用它來慢慢引導我們，當把我們引到一定的階段以後，我們的語言、思維等等，就像一雙破爛的鞋子一樣不管用了，它們已經失去了原來的效力、作用，而只能丟掉不用。

丟掉之後的境界，又是怎樣的呢？那時我們就能現量地感覺到。誰感覺到呢？是智慧感覺到，而不是第六意識感覺到。在那個時候，我們的第六意識已經轉換為智慧，雖然還不是佛的智慧，但已經是菩薩的智慧了。我們需要的，就是這個東西。當智慧出現以後，粗大的無明當即消失，一下子就明白了很多東西，知道了人生、宇宙、萬事萬物的本性。在禪宗、大圓滿裡面，就稱之為頓悟。

這是最後的結果，於此之前，我們還需要思維，如果不思維，就無法培養智慧；想在我們的心裡產生智慧，就必須思維；要思維，就要學中觀、學無我。佛陀有著與常人的思路全然相反的全新的邏輯，如果我們順著世間人的想法去走，就永遠是輪迴；這些與常識相反的東西，至少是不會跟著輪迴走的，我們就要尋找這樣的智慧，亦即證悟空性的智慧。

以上所講的，是肉體方面的觀察方法。

（2）觀察精神

精神方面的觀察方法，有一定的難度，因為精神本身，就是看不見、摸不著的東西，而外在的粗大物質，就比較容易瞭解。之所以佛經所劃分的五蘊當中的第一個是

色蘊，就是因為色蘊表示了這些外在的、相對粗大的物質；而五蘊當中的識蘊之所以排在最後，就是因為識蘊所表示的精神層面最不容易觀察。

對於我們這種層次的人來說，觀察精神的最好方法，就是通過分解時間來推理。對於物質而言，雖然通過時間也可以進行觀察，但卻並不是只能用時間來推理。比如說，要抉擇這個房子的空性，除了分解時間的方法以外，還可以用把房子分割為東、南、西、北、上、下等方向的方法來抉擇空性，但我們的精神卻無法採用這種方法來分割。

如何用時間來分解呢？就是從過去、現在、未來三個階段來進行分解。

過去的時光已經徹底消失，它永遠也不會再回來。雖然愛因斯坦認為，在超過光速的情況下，時間可以倒流，昔日可以重現，但這是不可能的。比如說，我們呀呀學語的童年已經一去不復返了，不管是光速也好，超光速也好，都不可能把我們送回從前，不存在的東西怎麼可能再出現呢？不可能的；所謂未來，是指將要發生的階段，對於現在而言，它尚未誕生，因而不可能存在於三千大千世界的任何一個角落。也就是說，如果有一個可能存在的東西，只會是現在。

但是，過去、現在、未來也只是一個相對的概念，並不存在什麼絕對的過去、現在與未來。

比如說，如果我們把今天白天劃分為現在，則今天白天之前的時間就屬於過去，之後的時間就屬於未來，現

在的範疇內就有十二個小時；如果我們把這個月劃分為現在，則上個月就屬於過去，下個月就屬於未來，這個現在，就有整整一個月；如果我們把今年劃分為現在，則去年就屬於過去，明年屬於未來，這個現在就有三百六十五天……。

那麼，現在到底有多長呢？有人認為，真正的現在，就是當下的一剎那。

不過，如果我們把時間再細分，去觀察現在的一剎那，會發現事實並不是像我們所想像的那樣。當時間被切割到最小的單位時，就像分解物質所遇到的情形一樣，假如再分，時間就沒有了。為什麼沒有了呢？因為時間的長度本來就是有限的，而不是無窮無盡的，總有一個時候，時間會被分解完。關於這一點，雖然不同的哲學家都眾說紛紜，有人認為，時間是永遠切不完的；有人認為，時間分解到一定的程度以後，就不能再分了，但這些觀點都是錯誤的。時間在劃分的過程中，只會越切越短，而不可能越來越長，既然如此，又怎麼會分不完呢？肯定會被分完的。還有，憑什麼說時間分解到一定的程度以後，就不能再分了呢？誰能這樣規定呢？真理是不受任何人的限制，不為任何人所操縱的，誰都不能主觀地去認定事實的真相。

關於時間的概念，物理學也有各種各樣的定義，但依照佛教的觀點，時間卻並不是一種物質。比如說，我們把花的種子播下去，眼看它發芽、成長、開花，直至最後毀滅，在整個種子的成長過程中，我們可以建立起一個時間

的順序，但其中的所謂時間，卻是除了花的生長以外，不可能獨立存在的東西。

雖然我們認為，鐘錶代表著時間的流逝，但這只是我們強加給它的，實際上它只是一種單純的機械運動，與時間沒有任何必然的聯繫。

時間本身就是一種假有而非真有的概念。既然時間是假有的，我們就無法找到真正的現在。

從上面的分析可以得知，無論肉體還是精神，最終都是不存在的，至於它們的運動，就更不可能存在。

我們在修行的時候，也是這樣思維，沒有什麼別的東西。通過打坐，先把心靜下來，因為所有的證悟，包括比較好的感受，都是在內心平靜的狀態下獲得的。像我們現在這種隨時胡思亂想的心，就不會有什麼很深的證悟，雖然出離心、菩提心在思維的狀態下也可以存在，而且它們也需要通過思維來培植，但對空性的證悟，卻必須在心靜下來的前提下才能感受到。

當然，這裡所說的平靜，只是相對的平靜，亦即專注於觀察有沒有肉體、有沒有精神、有沒有我等等之類的狀態。在觀察得比較透徹的情況下，就能現量感受到：原來我所看到的、所聽到的，全都是一種幻覺，根本沒有任何根據。

在一本中觀論著當中，講了一個很好的比喻：有些湖面上長著一種黃色的花，從遠處看，是一片金燦燦的鮮花，但如果走近一看，才知道這些花根本就沒有長在地上，而是懸浮在湖水當中的，花根延長到一定的程度，就消失了，誰也找不到這些花的根源。

這個比喻說明什麼呢？在不觀察的時候，肉體、精神、世界、宇宙……所有的東西都是存在的；但如果對每一個具體的東西進行觀察，去追蹤它的根源，則像比喻當中的花一樣，追到一定的時候，就會在虛空中消失。

消失表示什麼意思呢？我們不能認為，就像一打開電門，燈光就出現；一關上電門，燈光就消失一樣，前面的光明叫做存在，後面的黑暗叫做消失。事實並不是這樣，而是正當我們看到燈光的時候，燈光、組成燈光的光粒子當下就不存在，這樣的效果，才叫作現空無別。如果把消失的含義，理解為燈滅之後的不存在，那就是斷見。這是一種觀察的方法，主要是以離一異因為主，並輔以破有無生因，亦即抉擇無生的方法。

2、大緣起因

另一種觀察的方法，為大緣起因，凡是相對的東西，都無有自性，都不是實有的。理解這個道理很容易，不知你們以前想過沒有，此處我可以舉個例子來說明。

在古代，亦即釋迦牟尼佛住世期間或住世之前，印度有很多的魔術師，他們可以表演各種令人稱奇的魔術。有些物質的能力也能製造幻覺，比如說，把一種蛇蛻下來的皮裹成燈心，在點著之後，周圍的人就會看到，燈所照見的滿屋子的東西都變成了蛇。實際上並不是這些東西變成了蛇，而是觀眾的眼睛出現了幻覺，這是依靠某種特殊物質的能力而出現的神奇現象；還有一種魔術，是依靠咒語的能力而實現的，技藝精湛的魔術師依靠咒語，就能把一

些石頭、木塊等等變成動物甚至人類。雖然事實上並不是這些石頭、木塊變成了真正的人或動物，但憑藉咒語的強大能力，就能使我們的眼睛出現幻覺。

我為什麼要講這些例子呢？就是為了讓大家明白，凡是相對、暫時的东西，都無有自性，都不是實有的道理。

如果今天我們在一起的時候，通過念咒把這朵花變成了一個蘋果，則不需要任何邏輯推理，大家都會一致認為，這只是一種幻覺，實際上不會有什麼蘋果。但請大家想一想，憑什麼我們要這樣認為呢？因為我們在剛進這間屋子的時候，清清楚楚地知道它只是一朵花，而不是一個蘋果——它原來是花，只是因為念了一個咒，就變成了一個蘋果——所以我們不會認為它是一個蘋果。說來說去，想必大家的理由也只有這些。

那麼我就要問，這朵花原先是不是花呢？肯定不是，花是由花的種子長成的，它原來不是花呀！種花的人把花種播到地裡以後，經常澆水、施肥、鬆土等等，經過一段時間的耕作，花種才變成了後來的花根、花莖、花枝、花朵等等。既然花也是由種子變成的，我們都承認它是花，為什麼我們不承認由花變成的蘋果是蘋果呢？雖然你們會說因為我們念了咒，所以花才變成了蘋果；但花種也是因為種花人辛勤地勞作了，所以才變成花的呀！

為什麼要說念咒才是魔術，種花的勞作不是魔術呢？

也許有人會回答，我們從來就沒有看到或者聽到過花可以變成蘋果，包括小朋友都知道，很多人也親眼見到過，只有蘋果樹上面長出來的果實才會是蘋果。

誰說只有長在蘋果樹上面的才是蘋果，花變成的就不是蘋果呢？這是我的眼睛告訴我的，你們只能這樣回答。但前面已經證明了，我們的眼睛是靠不住的，依靠眼睛所得出的結論是錯誤的，眼睛所見是沒有資格作證據的呀！

其實，這些都是我們的執著，因為我們已經養成了一種慣性思維，蘋果就是蘋果樹上面長出來的，由花在瞬間之內變成的蘋果不會是蘋果而是魔術。但這只是我們的習慣而已，並沒有任何根據。花存在的時間比較久，我們都知道它的生長過程，都知道它的來源，所以就認為它是一朵實有的花，但因為蘋果是在很短的時間內變成的，所以大家就認為它不是真實的。請你們想想：除了存在時間的長短之外，它們之間有沒有什麼區別呢？沒有了！

正因為如此，佛陀才告訴我們，所有相對、觀待的東西，都不是實有的。

所謂“相對”的意思，也就是指某個東西不是絕對的，不是一成不變、始終如一的，而是可以轉化，可以發生改變，是因緣和合而產生的。當因緣具足的時候，觀待於這些條件，才形成了某種物質，這樣的物質，就是相對的。簡而言之，凡是因緣和合而成的東西，都叫作相對的東西；凡是相對的東西，都沒有自性。

什麼叫做沒有自性呢？比如說，在大家的認識當中，由花變成的蘋果，就是沒有自性的。

為什麼是無有自性的呢？佛陀對此回答道：這是你們自己說的。

我們什麼時候說過呢？就是在你們判定蘋果真偽的時候說的！

其實我們早就承認了這個觀點，只是我們沒有感覺到而已。

釋迦牟尼佛就是這樣，他從來不用他自己的邏輯、觀點來推翻我們的觀點，而是用我們自己亂七八糟的邏輯、觀點來推翻我們自己的觀點，讓我們從自相矛盾的結論中發現自己的錯誤。因為釋迦牟尼佛是沒有什麼觀點的。

這不是簡單的推翻或者駁倒的問題，如果你們想證悟中觀的空性，這當中有著很深奧的理論。要知道，我們的很多觀點都是經不起觀察的。

榮森班智達曾講過一個很精彩的故事：很久以前，有一群以編織布料為生的工匠。有一天，為了製作織布機，他們中的一個人不得不到山上去砍伐樹木。到了森林以後，他發現，每一棵樹都長得非常好——既高大，又挺拔，實在讓人下不了手。他想，為了我們的一個工具，就把這麼好的樹木砍掉，實在是太可惜！於是，他放棄了一棵棵唾手可得的樹木，在森林裡四處尋找合適的可用之材。過了很久，都沒有找到，疲倦不堪的他便躺在一棵大樹下睡著了。

此時，樹神因得知他的想法而感到極為歡喜，於是便來到了他身旁問道：“你如此珍惜愛護森林，實在是稀有難得！為了嘉獎你，我可以滿足你的願望，你需要什麼東西，或者有什麼願望嗎？”紡織者想來想去，也想不出什麼最好的願望，便告訴樹神：“我回去跟我的夥伴們商量商量再回答您好嗎？”樹神也爽快地答應了。

一群工匠商量來商量去，最後大家終於想到了一個

願望：我們都是編織布料的，如果我們的身體前後都能織出布料，那該有多好啊！你就求一個這樣的悉地（成就）吧！伐木者回到森林，向樹神表達了他們的願望。樹神聽了以後，便施展法力讓他如願以償了——剎那之間，他就變成了一個前面有手有臉，後面也有手有臉的人。

當他回到村裡，全村的人一看到他，都嚇得大聲驚呼：“鬼來了！鬼來了！！”最後，可憐的工匠被“勇敢”的村民用亂石砸死了！

當他斷氣以後，驚魂未定的村民才慢慢鼓起勇氣來到他的屍體旁。大家吃驚地發現，他身體的前後是完全一樣的，根本找不出任何差別。按理來說，只有他前面的手和臉才是正常的，而後面的手和臉應該是幻化出來的，二者之間應該有一些差別，但直至他死了以後，人們都區分不出二者的不同。

這個故事說明什麼呢？這就說明，用法術變幻出來的東西，完全可以像真正的東西一樣，並不是像人們所想像的一樣。以前大家都認為，猛然間用花變出來的蘋果是假的，不能吃。其實這樣的蘋果也有可能是可以吃的，有些魔術變出來的物品完全可以達到真實的效果，我們以前的看法是不能作為理由的。

現在我們還有什麼理由呢？既然沒有理由，以前我們為什麼要這麼想呢？那是我們的習慣。為什麼我們有這樣的習慣呢？這是眼睛或者耳朵告訴我們的，因為我們看到或者聽到過這樣的現象：花的種子經過園丁的培育就可以開出花來。

現在真相大白了，一切錯誤的始作俑者，就是眼睛或者耳朵，就是它們在作怪，其他沒有什麼理由。從無始以來，我們都非常相信它們，正是它們，才把我們丟到了輪迴裡。現在我們要做的，就是把它們灌輸給我們的所有觀點都推翻，再也不接受它們的訊息。這樣我們就可以不順著輪迴，而與輪迴背道而馳了，這就是走向解脫！

當我們意識到自己的錯誤時，雖然還算不上是證悟空性，卻有了證悟空性的苗頭。就像清晨的一線曙光，雖然與白晝的陽光不可比擬，但離白晝已經不遠了。

大家一定要好好思維，因為平時我們在日常生活中，隨時都有這樣的分別執著。比如說，雖然我們在電視螢幕上看到人的影像，但我們不會認為那是真的。如果問我們，為什麼這些螢幕上的人不是真的呢？我們一般都會回答說，因為這些圖像，是我插上電源，打開電視機開關，電視機接收到由發射台通過電磁波傳送過來的圖像信號以後，才顯示出來的，所以都不是真正的人。

憑什麼說電磁波傳送過來的就不是真正的人呢？人不也是由其他的東西變成的嗎？大家都知道，人沒有出生之前，是胚胎；在變成胚胎之前，是受精卵；在受精卵之前，是精子和卵子，那麼，在精子和卵子之前又是什麼呢？誰也回答不出來了。既然由其他東西變成的人，我們可以承認是真正的人，為什麼螢幕上的人就不是真正的人呢？這是沒有道理的，全都是我們的習慣，這些習慣，都是無明培養的。正是因為無明，我們才會有真真假假的分別。

中觀的道理講得非常透徹，簡單的就是以上這兩種，還有很多複雜的理論，如果講起來，僅僅其中的每一個名詞，都要從頭去學，那就要費很多唇舌和時間了。所以這次我們不講，有興趣的，可以參閱其他的中觀論著。

（三）結語

你們每天要多抽一些時間來思考這兩個理由，有些時候觀察自己，有些時候觀察外境。我相信，通過這樣的觀察，至少可以減少我們的執著，甚至可以控制、推翻我們的執著，至於推翻的程度如何，那就要看我們的修行了。現在我們雖然明白了這些道理，但煩惱、我執等等還是會有的，如果持之以恆地修行，智慧就會逐漸增長，總有一天，我們可以徹底斷除煩惱我執；如果不修行，那就僅僅是知道而已，實際上不會有什麼進步。這不能怪佛法沒有能力，而只能怪我們自己。沒有修行，怎麼會有進步呢？不付出代價，是不會有成果的。

雖然人無我和法無我的對境不同，人無我是對內觀察，法無我是對外觀察，但二者的實質卻是一樣的，觀察的方法與結果都毫無差別。

以上內容，為諸法無我。

涅槃寂靜

涅槃寂靜的內容就不廣講了。

什麼叫做涅槃呢？解脫就是涅槃。從大乘佛法的角度來說，法、報、化三身，五智，就叫做解脫涅槃。

寂靜是什麼意思呢？解脫之後，就再也沒有前面所講的三種痛苦，包括三種痛苦的種子和名字都不存在。這種清淨永恆的快樂，就是寂靜。當然，這種快樂並不是世間人所說的快樂，只是由於沒有任何有漏的痛苦，所以稱之為“快樂”。因為很清淨，因而稱之為“寂靜”。



貳、四法印的修法

四法印的修法

前面已經講完了四法印的見解，下面介紹四法印的修法。

對我們每個人來說，具體的修法是相當重要的，要達到了脫生死的目標，就必須實實在在地修行。通過念佛，可以往生極樂世界；通過修出離心、菩提心與空性等等，則可以逐步斷除煩惱，並最終獲得解脫。

念佛是每個人都要做的，但在念佛的同時，也應當修學相應的見解與修法，要作好萬全準備。也就是說，在兼顧念佛的情況下，同時還要選擇修密宗，或者是修顯宗的中觀修法等等，這樣才能做到有備無患。如果能證悟空性，則自不待言；退一步說，即使沒有證悟空性，如果念佛念得好，也可以往生極樂世界。二者要同步進行，這也是法王如意寶的教言。同時，聞思對修行與念佛都有一定的幫助，所以，聞思與修行之間，是相輔相成的關係，這樣的修行方式才是最保險的。

如果沒有修行，則不可能有了生脫死的把握。比如說，在我們活著的幾十年當中，只要肯付出勞動，一般不會出現太大的生存問題，生活都會有保障。但死亡這個不速之客，卻通常是在我們毫無預料的情況下來臨的。在生死更迭的關鍵時刻，如何去面對死亡，如何將死亡轉為道用，我們卻沒有什麼準備。死亡的到來總是讓我們感到措手不及，所以，生老病死是比生存更重要的問題。如果這

個問題解決不當，就比生存的問題更可怕；如果能妥善解決這個問題，就比解決了生存的問題更有意義。所以，修行是十分關鍵的。

在修行之前，應該有相應的見解。如果沒有正知正見，又如何修行呢？連方向都搞不清楚，修行就更談不上了。現在的很多人就會說一句“要實修，不要聞思”，雖然實修是最終的工作，但前面的聞思也是必不可少的。當聞思達到一定程度時候，才可以進一步實修。

所謂“達到一定程度”是什麼意思呢？這個意思是指，如果想聽完八萬四千法門的所有內容，是不實際的；但最低的限度，是要知道自己所修的修法，自己為什麼要這樣修，以及這樣修的最終結果等等。要瞭解這些內容，就需要適當的聞思。

令人遺憾的是，我們凡夫的價值取向往往是顛倒的。大家都認為賺錢、過好日子才是一生中最重要的，是究竟的生存目標，對生死問題反而等閒視之。事實上，雖然生存的問題很重要，但修行卻更重要。

我們每個人都需要修行，包括我自己，也同樣需要修行，因為我和你們一樣，都沒有斷除煩惱，都同樣是在輪迴中流轉不已的凡夫。既然這一世我們獲得了寶貴的人身，就要倍加珍惜，如果錯過了這次機會，恐怕就是錯過了多世累劫當中唯一的機會。

當然，我不能說以後完全沒有機會，但究竟什麼時候還有這樣的機會，就很難說了，也許是一世，也許是一百世，還有可能是一千世、一萬世，那就是很遙遠的事情

了。不僅如此，在那個時候，我們能不能清醒過來，想方設法抓住機會呢？這也說不清楚，也許還是像今世一樣，在渾渾噩噩、無所事事之間，便稀里糊塗地空耗了難得的人身，再次把大好的時機錯過了，這樣等於是沒有機會。

現在有的人十分可憐，不僅眼光短淺，思維也很簡單，總是滿足於現狀，認為自己該有的都有了，沒有必要修行，去操不必要的心。

這是一種愚蠢的想法，因為這種人只看到了眼前短短的一段時間，沒有放眼於更長遠的前景。要知道，雖然他們現在該有的都有了一身體健康、事業順利、家庭美滿，但誰能保證自己會永遠這樣呢？不要說下一世，僅僅在今生，也不沒有人敢給予肯定的回答。所以，即使是有權有勢、家財萬貫的人，也沒有資格說自己不必修行。

反之，有些家境貧寒的人又認為：我現在連溫飽的問題都沒有解決，哪兒有什麼精力和功夫去修行、去學佛呢？等到衣食無憂的時候再說吧！

這種觀念也是不對的，即使沒有吃的，可以想辦法，哪怕借貸或乞討，也可以討碗飯吃，無論如何，總是有辦法解決的。但在生老病死的大問題上面，我們卻無法去借貸或者乞討，如果自己沒有修行，就根本沒有辦法解決，所以，貧窮的人也不能說自己不需要修行。

總而言之，儘管是否修行是每個人自己的選擇，但無論什麼樣的人，都同樣需要修行。

上次講課的時候我讓每個人寫一張紙條，匯報一下自己這兩年的修行情況。多數人都寫了，我也看了，其中

有些人還是很精進的，修行時間、修行內容都安排得非常好；有些人雖然也在修行，但卻是以念經、磕頭等善法為主，實修方面還差一些。

雖然各種各樣的情況都有，但那些都是過去的事了。我們以後的重點，就是修行，而不是燒香、磕頭、念經等等。因為，如果早上念《金剛經》，晚上念《地藏經》，這還算不上是修行，只是念經而已。念經雖然在善業方面有很大功德，對修行會有一些幫助，卻不是真正的修行。

真正的修行是什麼呢？就是思維人身難得、壽命無常等等。這次我們講的，是米滂仁波切傳授給我們的四法印修法，但從總的方面來說，就是修出離心、菩提心，或者通過修持中觀、大圓滿等空性修法，從而證悟無我之智慧。

我們一定要想盡一切辦法，力爭修出這三點。如果在離開人世之際，我們既沒有出離心，也沒有菩提心，更沒有證悟空性之智慧，下一世又沒有前往三善趣等什麼好的地方，那麼，在投生惡趣之後，後果就不堪設想了。

大家都知道，旁生道都是三惡趣中最好的地方了，但最關鍵的是，旁生道的眾生都非常愚蠢，他們根本不可能修行。不但不修行，連基本的行善斷惡都無法取捨，貪嗔癡等煩惱依然存在，不善法也屢犯不止。這樣一來，投生於旁生道只會造作更多的惡業，其下場，就是永遠不能再回到人道，永世不能重獲人身。

綜上所述，修行是十分重要的，我們一定要努力修行。在今生今世，至少要把出離心和菩提心的基礎打牢。

有了出離心和菩提心作為基礎，就能很快證悟空性，即使沒有證悟空性，如果能有一個不造作的菩提心，下一世就只會越來越好，修行解脫方面只會越來越有把握，離解脫也會越來越近。否則，雖然我們現在處於輪迴中比較好的地方，但我們能在這裡待多久呢？誰也說不清楚，有可能是幾年、十幾年或者幾十年，當前世積攢的福報用完之後，就會往下墮落。這既不是造物主的安排，也不是無因無緣的，而是因緣所生的自然規律。在這些自然規律面前，誰也無計可施，但通過自己的努力，卻能使規律的方向發生改變。

這就像種地一樣，在一般情況下，種子播下去以後，田裡應該會長出莊稼。但究竟能否長出莊稼；能長出什麼樣的莊稼，就要取決於其他的因緣了。如果其他因緣不具備，或者出現一些違緣，就不一定會有收成。雖然有因就應該有果，但當因緣發生巨大改變的時候，即使有因也不一定有果。因為在事物的發展過程中，因緣也是可以發生改變的。

我們現在要改變的，是輪迴的規律。如何改變呢？通過修法來改變。修什麼樣的法才能改變呢？就是修出離心、菩提心以及證悟空性的修法。

如果修了這三種法，我們就可以說：雖然我在今生造作了很多惡業，但因為我修了這些殊勝的法，所以我沒有白白得到這個人身，沒有白白來到這個人間，我的人生是有意義的。反之，如果這三種法一個都沒有修，而只得到了世俗人認為很了不起的名利等等，這樣的人身就算是白

白獲得了。因為在生死攸關的關鍵時刻，這些東西是起不到任何作用的，而在活著的時候，這些東西也可有可無；死亡之後，這些東西更不能跟著我們前往來世。真正有用的，能夠跟隨我們一起走的，只有我們自己的修行。惟有修行的結果，才是靠得住的，它永遠也不會欺騙我們。

我們不能說，因為我要上班，要發展我的事業，所以不能修行。雖然釋迦牟尼佛並沒有要求所有的修行人都要出家，但在兼顧工作的同時，也必須挪出一定的時間來修行。如何平衡工作與修行的關係，可以根據自己的情況來安排。

如果今天以沒有時間為由而不修行，明天也以沒有時間為由而不修行，我們就永遠沒有時間修行。本來在家人就很難徹徹底底地脫離生活、脫離家庭，假如一再推遲修行計畫，等到七老八十的時候，即便是有了這樣的空間，但那時人的精力與體力都即將枯竭了，縱然想修行，也會感到力不從心；哪怕修了，也不一定修出什麼結果。所以，我們不能往後拖延，不能等到那個時候，而是現在就要修。

為什麼很多人沒有將修行放在第一位呢？就是因為他們缺乏聞思的緣故。聞思是相當重要的。雖然一心一意、專心致志地虔誠念佛，也可以往生極樂世界，但其中的虔誠從何而來呢？虔誠既不會從天而降，也不會由地而生，只有通過聞思而來。在聞思之後，才會有這些想法：我一定要一心不亂地念佛。只有這樣，才會有虔誠念佛的動力和信心。如果沒有聞思，則所有的動力和信心都會缺乏來源。

作為你們這樣的在家居士，首先必須把自己所修的法瞭解得清清楚楚，在此基礎上，如果還有更多的精力、興趣與機緣，也可以學一些其他的法門，如果沒有時間和精力，那也沒有問題。比如說，在修出離心的時候，我們只需瞭解與出離心相關的內容，其他的內容懂也可以，不懂也可以。

藏傳佛教的一位善知識曾經講過一個比喻：如果一個人自己已經走到了山頂上，他回過頭來告訴山下的人：“你們快點上來吧！上面的風光美極了！”下面的人就會相信；如果他自己都沒有上山，卻去鼓動其他人說：“你們去吧！山頂上美極了！”別人就不一定會相信。

此處要聲明一點，我所宣傳的，不是我自己發明的觀點，而是釋迦牟尼佛所講的教法，這些教法從釋迦牟尼佛開始一直傳到我的上師那裡，我的上師又把它傳授給我，我只是照本宣科、鸚鵡學舌，把我所聽到的內容轉告給你們而已，你們作不作是你們自己的自由。

修行的重要性已經講完了，下面介紹具體的修法。

四法印修法的第一個，是空性的修法；第二個，是無常的修法；第三個，是輪迴痛苦的修法；第四個，是人無我的修法。

下面依次進行講解。



四法印的修法（一）

空性的修法（上）

預備

關於預備期間身與意的要點，在《入座與出座》一篇中已經很詳細地講過了，除了其中所講的以外，再也沒有更深的內容。如果能按照其中的程序一個個地去做，就已經很好了，所以今天無需重複。此處所強調的，主要是以下幾方面：

1、選擇環境

當修行到一定程度的時候，外境就不會有太大的影響，在那個時候，無論在哪裡修行都是一樣的。但對於剛剛開始修行的人而言，修行的進步與環境就有著很大的關係。

首先，如果環境過於嘈雜，修行就不容易修起來。經書裡面講過，禪定的頭號大敵，就是喧鬧的聲音。

一般說來，城市裡面比較嘈雜，但有些房子的隔音效果比較好，如果把門窗關嚴，屋子裡還是很安靜。

其次，在許多前輩修行人修行過的地方，自然會有很大的加持，在這樣的地方修行，就會進步很快。

無論如何，對於修行而言，環境是十分重要的。最起碼，也要找一個安靜的地方修行。

2、按照《入座與出座》的程序完成毗盧七法、排濁氣等等之後，就要修一遍人身難得、死亡無常等四個外加行。

為什麼要修這四個外加行呢？因為，如果能認真地修一遍外加行，就會增加對修行的興趣與欲望，所以應該修一遍外加行。

3、四個外加行修完之後，就觀想離頭頂一肘的上空有一蓮花座，釋迦牟尼佛端坐其中，諸位大乘菩薩與小乘僧眾環繞於四周，所有佛菩薩與僧眾都面朝自己。

4、之後，在釋迦牟尼佛前作七支供，此處特意注明，七支供的念誦，是《普賢行願品》的七支供頌詞。一邊念，一邊觀想，所有配合念誦的修法都是這樣的，念誦的作用，是提醒我們按照頌詞進行思維。如果只是口頭上念誦了，心裡卻沒有作相應的思維，則對我們的修行沒有太大的作用，只是有一些善根而已。

之後，對諸佛菩薩發起強烈的信心，並在佛菩薩前誠心誠意地祈禱：請諸佛菩薩加持我在這一坐當中能修出四法印的修法。

5、祈禱完畢之後，便是發菩提心。發菩提心以前講過很多次了，不知道你們修了沒有？修了的人又處於什麼階段，是已經修成了，還是正在修的過程當中呢？我現在也沒有什麼菩提心，但是我在修，你們開始修了嗎？有沒有什麼結果呢？如果已經開始修了，即使現在沒有結果也不用著急，結果肯定會有的；如果不修的話，就永遠不會有任何結果。

請大家反思一下，自己現在處於什麼階段，從而確認一下自己在修行方面所處的位置。通過這樣的觀察，也許有些人會欣喜地發現，自己的菩提心已經十分完善了；也

許有些人會慚愧地意識到，自己還沒有開始修菩提心；也許有的人又很清楚地知道，自己正處於修持菩提心的過程當中。無論如何，我們都應該往上努力，沒有修的人，就要趕緊修；像我這種尚未修成菩提心的人，就需要再加把勁；已經具備菩提心的人，就可以開始修空性等其他法門了。

以上是作為加行的預備階段，下面介紹正行修法。

正行

在《俱舍論》當中，所有的有為法被歸納為五蘊——色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。所謂“蘊”的意思，就是很多的東西集中在一起。

其中的色蘊，不僅指眼睛所見的色法，還包括耳朵聽到的聲音，以及重量、光明、黑暗、各種不同的形狀等等很多東西。換言之，色蘊也就是上述各種東西綜合在一起的總稱。

為了大家便於理解，此處我們把這些概念轉換成現代常用詞來講解。如果用現代人的用詞來講，佛教當中的“色蘊”，主要是指肉體以及外界物質；而其他受、想、行、識諸蘊，又主要是指精神，以及肉體、物質與精神的運動。下面先從色蘊開始觀修。

1、色即是空的修法

（1）人無我的修法

如果平時我們對某個人有仇，一見到這個人，就會生

起不可遏止的強烈嗔恨；或者對某個人有貪愛之心，一想起這個人，就抑制不住內心的貪欲；因為我們對自己都有不同程度的珍愛之心。所以，仇恨的人、貪戀的人以及自己這三種對境，都可以作為觀察的對象。

在準備工作完成之後，就把觀察對象觀想在自己前面，然後逐步將其分解，以仇人為例：

首先，是把他的右眼從身體上分出去，並放在一個地方。當然，這只是觀想，我們不可能把一個人的右眼從身體上割下來；然後觀想把他的左眼從身體上分出去，並放在一個地方；之後，便是耳、鼻、舌、皮膚、骨骼、肌肉、毛髮、血液以及五臟六腑等各種器官，凡是能分解的都分解出來放在自己前面。

之後便開始思維：平時我對這個人總是懷著極大的嗔恨，無論如何都不能控制；那麼，我所憎恨的對象，是這些東西裡面的哪一個呢？是眼睛、耳朵、鼻子，還是肌肉、骨骼、血液呢？

這樣思維的結果，就是根本找不到那個人。既然連人都不存在，那我為什麼還要對他的肌肉、骨骼等等產生嗔恨心呢？這一塊塊肌肉、骨骼等等從來就沒有傷害過我，無論這一世還是下一世，它們都沒有招惹過我，我憑什麼要對它們生起嗔恨呢？

雖然這個理論講起來很簡單，但卻非常有用，我們以前也這樣修過。如果真正按照這個程序去觀修，就能深深地體會到：所謂的嗔恨心，完全是自己的愚蠢、無知所導致的，是荒唐可笑、無聊至極的。

不過，如果只修一兩次，就把這個修法丟掉不用，即使修行時的感覺很強烈，但在停止修行以後，所有的嗔恨心又會恢復如初。所以，我們不能淺嘗輒止，而要反覆地修持，只有不斷串習，修行的力量才會越來越強。

有些時候，還可以把自已作為觀察的對象：我們一直認為有一個我的存在，這個我究竟是什麼樣的東西呢？如果它存在，那是怎樣存在的呢？如果不存在，又如何不存在呢？我應該確認一下。

觀察的方法都是一樣的，先把右眼分開，再把左眼分開……，經書上面說，就像在屍陀林天葬的時候一樣，要分解得一乾二淨。你們很多人都看過天葬，對天葬的程序和結果應該很清楚。很多人在看了天葬之後，都留下了非常強烈的印象，想必至今應該記憶猶新吧！

本來自己是一個完整的人，當身體被切成一塊塊並堆積在一起的時候，我們去尋找一下：以前我們總認為有一個“我”，那麼，這個“我”在哪裡呢？肌肉是我嗎？一大堆的皮膚、一根根的骨頭是我嗎？血液、淋巴等這些液體是我嗎？都不是。除了這些東西以外，有沒有一個“我”呢？也沒有。

既然原來我身體上的一根毫毛都沒有少，所有構成身體的每一個部分都堆積在這裡，那為什麼從中找不到我呢？如果有我的話，就應該能找到啊！但我為什麼找不到呢？

這種觀察方法是很好的，通過這樣的觀察，就會出現一種在證悟空性的過程中從來沒有接觸到的感受。有些

人在這個時候，會因為過於激動而哭泣；有些人在這個時候，又會因為自己原來的愚癡而感到可笑：自己原來一直認為有一個我，為了這個我，作了好多原本不該做的事情，將整個生命都浪費在這個“我”上面，真是荒唐透頂！所以會情不自禁地大笑起來……。雖然反應各不相同，但這些反應都來自內心深處，不是因為經書上說會有這樣的反應，就故意去這樣做。故作姿態給誰看呢？自己一個人在打坐，無論是哭是笑，誰也看不見？這些都是自己打坐過程中，不由自主地進入了一種境界的反應。

為什麼有這些反應呢？比如說，當我們去打一個小孩子的時候，小孩子會因為皮肉之痛而哭起來；有些人在高興或者傷心的時候，他們也會哭泣；而此刻的哭泣，則是因為了知真相，心情過於激動而哭的。

無論是哭是笑都不是什麼問題，最重要的，是一定要感受到這樣的境界。

這個境界，只是中觀的一種觀察結果而已，還不是大圓滿的證悟；不過，中觀的證悟跟大圓滿的證悟也是很接近的。

按照規定的步驟一步步思維的結果，就是現在的體會；如果沒有這樣的體會，就沒有思維的結果。也就是說，前面的一系列思維，都是為了生起最後的感受。當非常清楚地深深體會到無我的時候，就開始進入修行階段。如何修行呢？就是讓自己停留在這種狀態中，能保持多久，就儘量保持多久，不去想其他的事情，十秒、二十秒、一分鐘、兩分鐘，時間越長越好，這就是無我的修法。

這是非常重要的，將浩如煙海的中觀論著，將所有善知識的教言歸納起來，也就是這個體會。雖然表達的方式各不相同，描述的語言千差萬別，但所有修行的精華，也就是這個。

剛開始的時候，這種狀態不會停頓很久。過一會兒，這種體會就會慢慢消失，其他的雜念就會冒出來；當雜念生起的時候，不要把時間浪費了，又重新回頭再觀察，既可以觀察其他人，也可以觀察自己，最後又能清楚地感覺到：我是真真切切地不存在的，我找到的不是有我，而是沒有我。

我上次也說過，這當中容易有一個錯處：沒有找到並不解決什麼問題，我們所需要的，是找到無我的感受。

這種修行不但對暫時控制煩惱有幫助，而且也為我們修完加行以後的大圓滿修習鋪下了很好的路，奠定了堅實的基礎，對以後的大圓滿修習會有很大的幫助。

這就像古人用的弓弩上的弦，剛開始雖然很緊，但隨著天長日久的伸拉、彈射，弦就會變得越來越鬆。同樣，在修行剛開始的時候，感受會很強烈；隨著時間的延續，感受就會逐漸淡化；最後雜念也會紛至沓來。所以，在雜念生起的時候，我們千萬不要放鬆，而要立即開始重新觀察思維。

修行當中最重要，首先是安住在這種境界當中；其次是要從側面去監督我們的心。

也許有人會問道：這樣一來，我們豈不有兩個心了？一個是起監督作用的心；另一個是被監督的心。

事實並非如此，但我們的心卻具有這樣的功能。為了讓它好好安住，一定要隨時監督它，看它有沒有散亂，有沒有離開這種境界。如果不監督，也許它散亂了我們都渾然不知。坐了半個小時或一個小時以後，出定往回一看，才發現全都是一大堆的雜念，什麼都沒有修出來。這就太可惜了，所以，側面的監督是必要的。

為什麼要說“側面的監督”，而不從正面去監督呢？如果從正面直接去看自己的心有沒有散亂，有沒有安住，心就會被驚動、被擾亂，就不能平靜下來。當它正安住於無我體會當中的時候，如果馬上去直接看它，它的境界就會受到破壞，因為這個監督的念頭本身，就是一種散亂，這樣一來，原來所安住的狀態也就失去了。而側面的監督，卻一方面可以讓心安住下來；另一方面也能起到監督的作用。一旦心散亂了，馬上就可以發現，以便立即把它拉回來。

修行好不好的關鍵問題，就在於有沒有監督。如果沒有監督，心就會任意馳騁，過了很長時間我們都不知道；不但不知道，還會跟著它走，最後花費了很多時間，卻沒有一點效果。

在上述的境界中安住，就叫做修行。

這就像漢族人做飯一樣，首先要準備各式各樣的新鮮蔬菜、調味品等等，然後又是一道道紛繁複雜的工序——擇菜、洗菜、切菜、炒菜……，然後做成各種顏色、各種形狀的美味佳餚，所有的這些程序，就是為了最後放到嘴裡嚼碎吞下去的幾秒鐘，除了這幾秒鐘的享受以外，沒有

什麼別的結果。同樣，前面的分開左眼、分開右眼等等一系列的思維，就是為了這個很短的無我感受。這個感受從哪裡來呢？就是從前面的思維而來。雖然我們不需要前面的觀察，只需要後面的感受，但如果沒有前面的思維，就不會有後面的感受。感受不會自己冒出來，只有通過反覆的思維才會出現。

剛開始的時候，修行的時間不能安排得太長；還有一點，就是修行萬萬不能勉強。不想修的時候，就不要強迫自己，否則就會心裡越來越煩躁，越來越排斥。有些修行人就因為強迫自己修行，以致於最後一看到自己打坐的地方，心裡就十分反感，這樣修行不會有什麼進步。所以，如果內心不想思維了，就不要再繼續；如果感到疲倦了，就讓整個身心全部放鬆，什麼善的、惡的、過去的、未來的任何念頭都不去思維，這樣安靜下來的狀態，也是一種修行。雖然只是放鬆而已，每個人都做得到，並沒有什麼證悟或者智慧的成分，但因為這種狀態對修行有幫助，所以也屬於修行。

這樣修了七、八個月或者一年左右以後，心就平靜下來了。在那個時候，即使想思維什麼東西，它也不會思維；即使想讓它出去散亂，它也不會散亂了。處於那種狀態的修行人，就已經習慣於修行，整天只想待在家裡，哪裡都不想去。不像現在的我們，在目前這個階段，讓我們修一兩個小時都很困難，那個時候就完全不是這樣的了。不過，這種狀態是需要一定的功夫，需要一段時間的積累才可以達到的。

具體的修法就是這樣，無論是觀察自己，還是觀察其他貪愛、憎恨、中庸的對境，最後都能深深地體會到，不管是自己還是他人，都同樣不存在，都是空性，這就是人無我的修法。

（2）法無我的修法

前面我們已經把人“肢解”為眼、耳、鼻、舌、肌肉、骨骼等各個部位，下一個步驟，就是進一步往下分解。如果再繼續往下分解，最終將分到空性。

以一個手指骨節的分解方法為例，先把一個骨節打碎成很多很小的碎片，這個過程的分解原理跟物理學是一樣的。

在打成碎片之後，如果一再分解，它就會越來越小，最後就會變成空性——不能保留任何東西，即使我們想保留，也不可能留住，全部一無所有。也就是說，剛才明明存在的一個指節，經過詳細剖析，最後卻是一片真正的虛空，什麼都得不到。

那個時候，剛才修人無我時出現的體會又會再次重現——非常清楚地現見一切事物都是不存在的。如果思維能力很強，就肯定會有這種感受。

這既不是因為釋迦牟尼佛說它不存在，它就不存在，也不是因為別的原因才使它不存在的，而是我們自己去看了。看的結果不但沒有找到任何東西，反而真真切切地看到它不存在，有一種空性或者虛空的感受。

什麼叫做感受呢？在此處所說的感受當中，自始至終

都要強調一個字，那就是“空”或者“悟”。換句話說，就是證悟空性的悟性或者成分，要深深地體會到一切法是空性。其中的“空”，是指對境；至於“悟”，則是指通達空性的智慧。

一旦離開了“空”或者“悟”的感受，則無論是思維也好，安靜也好，哪怕我們的心再平靜也沒有用。縱然能在七、八天的時間內，都保持一個念頭不起，也沒有什麼太大的用處，頂多下一世可以投生到無色界，其他沒有什麼了。

當我們從理論上瞭解到空性的時候，這叫作見解；沒有通過聞思，沒有通過看書，而是在自己思維、修行的過程中找到的空性，雖然這種空性的感覺和書上講的是一致的，但卻稱之為“悟”。在感覺到“悟”字的時候，至少可以算得上是證悟了中觀的空性。

當空性感覺非常強烈的時候，就把心安住於這種境界當中。然後像前面所講的一樣，一方面繼續安住，另一方面從側面去監督，並盡量保持這種狀態，等感覺淡化以後，又從頭開始，這就是法無我的修法。

通過法無我的修持，我們就會有這樣的感覺：不但我不存在，而且連我的一個手指節都不存在。

（3）證悟空性的標準

我們不需要去問別人自己有沒有證悟空性，只需自己去看，這是很容易瞭解的。如果我們的心只是很平靜、很輕鬆、很舒服，就不能表明什麼。只是內心平靜、頭腦清

晰而已，在空性方面沒有什麼感受，就不算證悟了中觀的空性，因為我們在深度睡眠的時候，也是很平靜的，卻沒有什麼作用；色界和無色界的天人，還有一些外道，他們在修禪定的時候，已經達到非常平靜的境界了，但這些對斷除煩惱起不到什麼作用。所以，我們不能以心是否平靜作為衡量證悟與否的標準。

什麼才是標準呢？就是在平靜當中，要有證悟的成分，明白嗎？也就是說，心平靜的狀態正處於證悟空性的感受當中。心不是毫無知覺地平靜的，而是空性境界當中的平靜。所謂“空性境界”，也就是空性的體會。在那個時候，心既平靜，又有證悟空性的感受。其中證悟空性的一面，叫做“勝觀”、“智慧”或者“悟性”；而平靜的一面，則叫做“寂止”或者“寂靜”。

雖然我們的思維可以將二者分開，但實際上二者卻是一回事，因為此時此刻，心與證悟空性的感受已經融為一體而無法分開，平靜的心就是證悟空性的感受，而證悟空性的感受也就是平靜的心，這叫作“止觀雙運”。

仍然像前面所說的做飯一樣，我們辛辛苦苦地聽法、思維，最後需要的，就是這麼一截。當然，雖然目前只是小小的一截，但隨著修行的積累，這種境界就會慢慢延長，這叫作證悟空性。這不但是一個中觀的修法，如果你們自己會修的話，這種修法與密乘的修法也是非常接近的。因為中觀的證悟與密乘的證悟都是證悟，所以二者之間沒有太大的分別。

（4）其他要點

修行時間的長短可以自己安排，無論半個小時、一個小時都可以。其中有一個原則前面也講了，剛開始的時候，總的來說時間不能太長，而應該分成很多個階段。比如一天修四座，每一座又可以分成幾個比較短的階段，這樣就會好一點。當修到比較好的時候，則不要分得那麼細，而要把前前後後的階段連成一片。

還有一點我以前也講過，就是在一座的觀修準備結束之際，最好是在感受比較好的時候停下來，無論修空性也好，修無常也好，都應該這樣。

為什麼要這樣呢？不是要盡量安住於好的狀態當中嗎？因為，如果在好的狀態中停下來，就對下一次的修行有一定的幫助，在下次修行之前，就會很有興趣，認為自己剛才都有了很好的感覺，也許現在修還是會有，這樣就能滿懷期待、興致勃勃地開始修習。

如果上一次的修法，是在迷迷糊糊的狀態當中停下來，對後面的修行就不會有什麼幫助。

之後，便是迴向等結行，後面的程序，在《慧燈之光》裡面已經講完了。

以上程序，可以應用於所有事物。也就是說，對每一樣東西，都可以這樣觀察。如果我們從每一樣東西上面，都獲得了空性的感受，那麼，我們證悟空性的智慧強度就會越來越高。

剛開始的時候，對每一個東西都要思維、剖析；當然，這並不是說對白色的花思維完以後，還要對紅色的花

進行思維，而是可以把所有同類的事物歸納在一起，從總體的角度進行思維。

對於人類，就只需對自己特別執著的個別人進行單獨觀察；對外界的物質，則可以儘量歸類，從而抉擇出同類物質的空性。以水為例，雖然有各種各樣的水，但我們卻可以把所有的水看成一個整體去思維：原來我認為水是存在的，但這樣觀察以後才知道，無論是在一條河流、一汪湖泊，甚至是一個海洋裡面，都得不到一滴水。

在剛剛修行的時候，不會有什麼其他境界，這種感受就叫做境界。名詞時常會把人搞糊塗，一看到境界，就會讓人浮想聯翩，其實這裡面並沒有什麼神秘的東西。

通過這些方法，就慢慢證悟了空性，這些都是修行上的訣竅。雖然理論上很簡單，沒有什麼複雜的程序，但同樣可以達到預期的效果。

以上所講的，是對色蘊的一部分——肉體以及外界物質的觀察，下面宣講如何對精神，以及肉體與精神的運動進行觀察。



四法印的修法（二）

空性的修法（下）

前面講了空性修法的一部分——對色蘊的剖析，下面抉擇受、想、行、識四蘊。

2、受即是空的修法

所謂“受蘊”，是指感受的總稱，可以歸納為快樂的感受，痛苦的感受，以及不苦不樂的無記感受三種。

這些感受是如何產生的呢？當眼睛看到令人賞心悅目，或者令人作嘔之物時，會將這種觀念傳遞給第六意識，意識就隨著眼睛而產生執著，貪心與嗔恨心也就隨之而誕生。這裡所說的嗔恨心，是指不接受的意思，我們不一定會對所有不好的東西都生起嗔恨心，但卻會有不願接受、試圖遠離、厭惡的反感之念，這也叫作嗔恨心。

本來我們也不會把感受當成“我”，前面我們也分析了，感受不可能是“我”，如果把感受當成“我”，從理論上也站不住腳。見解我們已經知道了，今天要講的，是正式的修法。

在打坐之前的準備工作——身體的姿勢、觀想、排濁氣等等做完以後，讓心靜下來，並開始思維。

首先，是觀察受蘊，看受蘊是不是單獨、實有的一體。上面說了，通過思考我們也很容易知道，作為受蘊，它至少包括痛苦、快樂和無記的三種不同的感受，這樣就能初步瞭解到，受蘊並不是我們原來所認為的實有的一體。

再進一步，其中快樂的感受又可以分成各種各樣的快樂：當眼睛看到鮮花、唐卡之類的物品時所產生的快樂，是來自於眼根的快樂；耳朵聽到悠揚動聽的音樂時所產生的快樂，是來自於耳根的快樂……，所以就有很多種快樂的感受。這樣一來，我們又可以明白很多問題，原來不但受蘊不是一體，而且作為受蘊一部分的快樂感受，也不是一個實有的整體。

通過同樣的方法，我們也可以分析痛苦的感受與無記的感受，這樣分出來的結果，都肯定是一樣的。所以，感受是可以分成無數種的。

再進一步，無論快樂的感受也好，痛苦的感受也好，其中的每一個念頭，還可以分成無數個剎那。

什麼叫做一剎那呢？佛經當中講過，先把六十張很薄的鮮花花瓣疊加在一起，然後由大力士用箭頭上插了尖銳細針的弓箭去射擊花瓣，針尖在一眨眼的瞬間就穿過了六十張花瓣。僅憑我們的肉眼，只會覺得針尖同時就穿過了六十張花瓣，無論如何也看不出針尖是井然有序地穿過花瓣的，但實際上針尖卻是一步步逐漸穿過花瓣的。其中針尖穿過一張花瓣的時間，叫做一剎那。

當然，這只是對基本時間單位的一種粗大的定義，並不是最小的時間單位，在此時段概念下面，還有無數個更小的時間單位。但因為如果再往下細分，就會有無數種剎那的單位，大家就會搞糊塗，不知道什麼才是最短的時間，這樣剎那的單位也就無法確定。比如說，因為一分錢、一毛錢與一塊錢所代表的價值數目大小都不一樣，

因此就不能把它們作為同一個價值概念來計數。同樣，不同層次的時間概念也不能相互混淆，所以，釋迦牟尼佛才會用針尖穿過六十張花瓣所需的時間，來界定一剎那的概念。

但這種概念還不夠細微，為什麼呢？以這本書為例，為什麼這本書會有這個厚度呢？因為它是由很多張紙疊加在一起的。同樣，即使是我們的眼睛看來已經很薄很薄的花瓣或紙張，它們的厚度也是由無數個微塵、微子或者夸克組成的。這些微粒前前後後排列在一起，才組成了一定的厚度。當針尖穿過薄薄的一張紙時，用我們的肉眼，就更不能看出針尖是依照先後次序而穿過這些微粒的。由此也可以知道，我們的肉眼根本看不出物質的真相。

假設一張紙或一片花瓣的厚度，是由一千個或者一萬個微粒組成的（當然，這只是打比方，實際上肯定不止這個數目），那麼，針尖穿過一片花瓣的時間也可以先分成一千或者一萬個等分，而這一千或者一萬分之一的瞬間又可以繼續往下分，分到最後，時間會消失無蹤，最後什麼都不會留下。

我上次也講過，如果是無限的東西，則無論怎麼分，也無法確定它的增減；但世上所有的東西，包括一張紙的厚度等等，都是有限的。既然是有限的，那麼就必然會越分越小，最後只會分到空性。

舉一反三，快樂的感受與痛苦的感受等等，也可以依照上述次第進行分解，直至最後消失於虛空當中。

每一個物質都是這樣，這是佛的邏輯，真正通達這一

切的，也只有佛。除了佛陀以外，世上沒有任何其他人能夠如此透徹地洞察出萬事萬物的真相。

前面也說過，現代人認為最先進的科學之一——量子力學，已經把物質分解到很細微的地步——沒有什麼物體的性質，只是一些能量而已。但他們對能量仍然有執著，而佛陀卻把這種所謂的能量也毀壞了、打破了。打破之後，潛藏在能量背後的是什麼呢？就是虛空。構成萬事萬物的第一步是虛空，其次是能量，最後才是五根所感的這些粗大物質。

這就是我們天天念的“色即是空”，這才叫真空。雖然現在科學家也說真空，但那並不是真正的“真空”，而是由能量所構成的物質。只有佛講的空性，才是真正的空，因為在這種空性當中一無所有，包括精神、物質，以及物質與精神的運動，什麼都沒有。

從宏觀的角度而言，當我們看到一朵漂亮的花時，心裡會有一種感覺，但如果去追蹤它的來源，就會知道它只是一種現象而已，並沒有實質上的東西。同樣，如果去追蹤我們心裡的每一個念頭——舒服的、哀傷的、恐怖的……，最後都會追到同一個起點——完全消失而成為空性。

我上次講了一個印度中觀論師的比喻，我認為那個比喻是非常恰當的，你們也許還記得：

在一個湖面上，長滿了一種黃色的鮮花。從遠的地方看去，是一片明艷燦爛的花海，但如果走近去追究每一朵鮮花的根源，卻發現花根並沒有與地面連接，而是從水中

長出來的。同樣，在不觀察的情況下，所有的物質世界、精神世界等等都是堅穩牢固、正常有序的，但一經觀察就會發現，所有的東西最終都會消失於虛空。我們的眼、耳、鼻、舌所感受到的現象都是虛幻的，而不是真實可靠的。不僅佛教這樣認為，包括現代科學也承認這一點。

比如，我們每天抬頭所見的太陽，並不是太陽當時的面貌，而是八分鐘以前的太陽；有些離地球很遠——幾十、幾百甚至幾千個光年的星球，在很早以前就已經爆炸，現在早已不存在了，但我們現在在地球上仍然能通過天文望遠鏡看到那些星球。這是為什麼呢？我們所見到的又是什麼呢？這是因為，雖然那些星球已經消失毀滅了，但它們在爆炸後所發出的光芒，卻要經過很長時間——幾十、幾百甚至幾千年，才能傳遞到地球上，我們現在所看到的，是很早以前出現的現象，從現在而言，只是一種並不存在的幻覺而已。

雖然這些理論前面也講了，但目前還是要通過這些理論來觀察。當我們深深地體會到無論痛苦的感覺，還是快樂的感覺，雖然在不觀察的時候似乎存在，但如果認真去觀察，就根本得不到，最後只能消失於虛空而變成空性。當這種思維達到與親眼所見的感受一樣強烈之際，就不再往下觀察，也不想其他事情，而是安住在這種體會當中，把這種空性的感覺保持下來。能保持多久就保持多久，一分鐘、兩分鐘、十分鐘都可以，時間越長越好，這就是安住。

除了保持這種狀態之外，既沒有什麼別的安住，也沒有什麼可以分別的安住者、安住處、安住境界等等。

雖然從宏觀的角度而言，一個人坐在床上打坐，應該可以有安住者、安住處、安住的境界等等的分別。在哪裡安住呢？在床上安住。誰在安住呢？心在安住。在什麼狀態中安住呢？在空性的狀態中安住。但實際上，所謂的安住並不存在什麼安住者、安住處等等。心和空性的狀態並不是兩種事物，而是不可分割的一回事。

如果沒有這種空性的體會，就根本不存在什麼安住不安住了。

由於我們的修行深度還不夠，所以這種狀態只能停頓很短的時間。當這種狀態消失的時候，我們又會產生雜念。當雜念產生的時候，我們又回過頭去觀察。就這樣周而復始地一再觀察。

剛才我們觀察了快樂的感受，接下來再觀察痛苦的感受。

當我們生病或被別人打罵的時候，就會有痛苦的感覺。那種痛苦的感覺也可以進行分解，分解的方法前面也講了：先把這種感覺分解為很多的一剎那——針尖穿過一張花瓣所需的時間。

可以肯定的是，當時間被一再細分之後，最終會一無所存而成為虛空。我們最終所需要的，也就是這種空性感受。

當然，因為我們剛剛開始起步，所以不一定能馬上進入這種狀態，也不一定每一座都修得很好。假使一兩天沒有什麼感受，都是很正常的現象，但如果長期觀察來、觀察去，一直都沒有什麼感受，那就是有問題了，那時就應

該去找找問題出在哪裡。如果環境、思維方法等等都沒有問題的話，則也許是我們的方法不對，也許是因為剛剛開始觀察，人的情緒等等還沒有調整好，也許是因為自己的業障過於深重。

對治這些情況的方法，首先是念修金剛薩埵，以清淨我們的業障，然後再去思維這些內容；如果不修金剛薩埵，而直接去思維、修持上述內容的話，也可以幫助我們減少罪業。不過，我們最好還是先修金剛薩埵，然後再去思維，這樣如理如法的結果，感受絕對是不一樣的。

雖然經書關於空性的修法說了一大堆，但我們最終所需要的，就是這一瞬間——無論觀察快樂的感受也好，觀察外界也好，觀察自己也好，最後能深深地體會到這一切都是不存在的，都是空性，都是幻覺，這種感覺越強越好。在這個時候，我們不要去“驚動”這種感覺或者狀態，儘量讓它延續、保持。

前面也講了，在保持的時候，所有的注意力都要集中在這個狀態當中，全神貫注地專注於此，然後從側面去監督，看自己的心有沒有離開這種境界，有沒有胡思亂想，這就叫做修空性。除此之外，再也沒有別的修法了。

在觀察了痛苦和快樂的兩種感受之後，再繼續觀察無記的感受。

所謂“無記的感受”，就是在平時身體健康、心情平和的狀態下所有的，既不是快樂、也不是痛苦的普通感受。觀察的方法也像前面一樣，在分解完畢之後，深深地體會到空性，並儘量保持這種狀態。

保持的時間越長越好，書上講過，一些有經驗、有成就的修行人也說過，修行修得好不好，主要在於有沒有側面的監督。因為我們現在還沒有獲得精神的自由，如果沒有這種監督，我們的心就很容易失控，想讓它專注的它不去專注，不要它思考的它偏要思考，隨隨便便地就跳出這種狀態，想別的事情去了。在有了這種監督之後，就可以避免這種情況，只要一發現心走神，就立即讓它轉身，並趕回到空性的境界當中。

當空性感覺慢慢消失，其他雜念產生以後，就停下來修下一個修法。

3、想即是空的修法

受、想、行三者，都屬於精神的運動。因為精神是活躍的東西，所以它會活動——胡思亂想、前思後想、東想西想等等，都屬於它的活動。

所謂“想蘊”，不僅是指第六意識的思維，也包括其他五識所產生的觀念等等。比如說，當我們的眼睛看到一朵花的時候，這朵花上面的每一種顏色——白色、紅色、綠色等等，都屬於不同的想。

如何觀察想蘊呢？這很容易。譬如說，當我們看到一朵紅色的花以後，就可以像前面所講的一樣，去分解這個紅花的念頭，當分解到底的時候，這朵花的念頭就變成了虛空。同樣，當聽到一個刺耳的聲音之際，對聲音的感覺，也可以通過上述方法來分解。依此類推，對鼻子聞到的芬芳惡臭、舌頭嘗到的酸甜苦辣、身體觸到的柔滑粗糙的感覺，也可以逐步分解為空性。

請大家注意，在聽聲音時，並不是作為肉體的耳朵在聽，耳朵只是一種工具，真正在感覺聲音的，是耳識。當感覺到高、低、粗、細的不同聲音時，每一種感覺都是一種屬於耳識的想。還有，動聽刺耳、芬芳惡臭、酸甜苦辣、柔滑粗糙本身並不是想，只有對它們的感覺才是想。

所謂第六意識的想，是指我們的思維、念頭、想法等等。在每一個小時當中，我們心裡都會像河流一般出現各種各樣的念頭——善的、惡的、不善不惡的念頭層出不窮地閃現，所有的這些念頭，都可以分解到空性。

如果真正能夠精通這些分解的理論，最後就真的能非常強烈地感覺到一切都是空性。我們以後修行的時候肯定也會感覺到的，以前的高僧大德、瑜伽行者走的也是這條路，他們總結自己的經驗而寫下的要點就是這些。因為我們修的是一個法，走的是一條路，所以，他們有過的感覺我們也一定會有，只是時間早晚的差別而已。

當深深地體會到萬法皆空的時候，就像前面所說的一樣專注於這種境界。

我為什麼要說“深深地體會到”呢？如果沒有真切的體會，只是通過看書而瞭解到——經過逐步分解，就可以將一切萬法抉擇為空性，這只是書面的理解而已，還不能稱之為體會或者感受。我們的工作，是要超越字面上的理解，所以要說“體會”；如果體會是模模糊糊的，就起不到什麼作用，所以一定要十分清楚、明瞭地感覺到這種境界，所以要說“深深地體會到”。

這就是抉擇“想即是空”。

4、行即是空的修法

所謂“行蘊”，包括內在肉體的運動，比如甩手、走路等等；屬於外在物質的時間、空間、方向、速度、順序等等；還有各種各樣的念頭，因為它們屬於意識的運動，是意識活動的某個階段，雖然它們與意識不可分割、互為一體，就像手的運動與手本身無法割裂一樣，除了意識以外，沒有意識的運動；除了物體以外，也沒有肉體的運動，但它們與意識本身還是有些不一樣，意識屬於總體，而念頭則是意識的分支。比如說，意識像一朵花，而念頭就像花的花瓣、花心、花冠等等。

分解行蘊的方法，也和前面所說的一樣，此處不再贅述。

5、識即是空的修法

所謂“識蘊”，是指我們的意識（此處所說的意識，不單指第六意識，而且包括所有的六根識），亦即我們經常思維的東西。它是最關鍵的，因為很多人都認為，雖然肉體不是我，但意識應該是我，故而執著於意識。

雖然在不觀察的時候，或者從宏觀的角度而言，意識是存在的，它可以思維很多東西，可以辨察各種事物。但就像彩虹一樣，從遠遠的地方看去，彩虹是實實在在存在著的完整的東西，但如果去追蹤，就永遠也找不到彩虹的本體。同樣，如果去追究意識到底是什麼，我們也根本找不到所謂的意識。

如何抉擇意識的不存在呢？首先，意識是一種綜合

的名稱，它可以分成很多種，同時也有很多名字——善的念頭、惡的念頭、眼識、耳識、鼻識、舌識、身識等等，其中眼識又可以分為紅色、白色、綠色等等。對每一種意識，也可以依靠意識所延續的時間長度來分解，這樣一路分下去，直到最小的時間單位，再往下分，意識就消失了，最終誰也找不到一個實體。

以上所講，是通過中觀的邏輯推理方法來抉擇空性。

另一種方法，也是最好的方法，就是讓意識自己去觀察自己。因為，意識本來是我們的眼睛所看不到的東西，哪怕借助科學儀器，也無法直接測量意識的本體，所以，要想透徹地瞭解意識，只有依靠意識本身。

這是與密宗十分接近的，也是非常實用的方法。不過，這種修法有一些前提條件，首先要修五加行，並對空性有一定的瞭解和修證，否則是修不出來的，即使現在講了也沒有用。

修持空性，斷除我執

意識本身是很奇怪的東西，很多人從來沒有去看過什麼叫做意識。我上次也講了，西方哲學家笛卡爾所說的“我思故我在”，就是一種極具煽動性的語言。本來大家就認為“我”是存在的，現在再加上他這種錯誤邏輯的推波助瀾，就更堅定了自己的觀點，再也不會去思索、去探討，從而助長了無明，並由此掉入愚蠢的陷阱而無法自拔。

我們都是學佛的人，不但是學佛，而且是學大乘佛

法的人。大乘佛法的重點，就是慈悲和智慧，此處所說的“智慧”，就是證悟空性的智慧，而不是世間的智慧。既然如此，那麼，你們以前有沒有去觀察、瞭解或者探討過意識呢？如果探討過，那麼，探討的結果又是怎樣的呢？可能大多數人的答案都是否定的。如果以前沒有去研究意識，也沒什麼太大的問題，但是，從現在開始，我們一定要想方設法弄清楚意識的真相。

我們所有人，都承認前世後世，對我們而言，“我”存在的基礎不是肉體很容易理解。那麼，如果有人問，究竟是什麼東西從前世來到今世並去到後世呢？我們往往會認為是意識，是我們的意識在流轉輪迴，意識就是“我”。這樣一來，意識自然而然地就成為“我”存在的基礎。如果能現見意識不存在，那麼，所謂的“人”、所謂的“我”也就失去了存在的基礎。這說明，觀察意識是非常重要的，它可以令我們徹底斬斷輪迴之根。

哪怕通過觀察意識，能在一瞬間證悟無我，即使沒有修其他的懺悔法門，也能清淨無數的業障，因為證悟空性本身，就是最好的清淨業障之方。

我們不能認為，有吃有穿、衣食無憂就萬事大吉了。在我們的前面，有很多有意義的事情在等著我們去做，這些事情既不神秘、也不複雜，都是清清楚楚、簡單易懂的。如果我們不去做，就永遠無法解脫。

釋迦牟尼佛的目標，就是讓我們全方位地證悟空性，獲得解脫，所以才會循序漸進地指導我們去觀察色、受、想、行、識等等。因為每個人對肉體的執著都比較強烈，

故而先觀察肉體，之後再觀察精神，如果能抉擇出意識的空性，就解決了根本性的問題。因此，我們應當在這方面多下功夫。

如何觀察呢？觀察的方法，包括顯宗和密宗兩種。密宗的觀察方法我暫時不講，顯宗中觀的觀察方法，又可分為應成派和自續派兩種：

第一種觀察方法，屬於自續派的觀察方法，就是剛才所講的，通過思維、分析、分解，最後令意識“失蹤”。

所謂“失蹤”的意思，並不是沒有找到，而是清楚地看到它是不存在的東西，是假有的而不是真有的。我前面特別強調了，沒有找到和現量證悟空性之間，有著天淵之別。

在深深地體會到一切都不存在的時候，就儘量保持這種感覺。

對初學者而言，通過這種方法來證悟，是簡單而又切實可行的。

另一種修法，屬於中觀應成派的修法。就是不去思維，既不考慮心是否存在，也不抉擇眼、耳、鼻、舌等等的空性，只是在拋開一切雜念，讓心放鬆下來並處於一種非常平靜的狀態以後，就讓心自己去看心。

此時所有的分析思維都是多餘的，如果這個時候去做分析，反而會擾亂這種境界。我上面講過的側面的監督，和這裡所說的讓心自己去看基本上是一樣的。

看的方法有很多種，大圓滿的方法我不講，如果用中觀自己的方法去看，就會明顯地體會到——自己的心和外界的天空完全是一樣的。

這裡所說的天空，當然不是指成都這種髒兮兮、灰濛濛的天空，而是藏地經常能見到的那種清澄碧藍的天空。

大圓滿的修行人也是這樣，早上太陽剛剛出來的時候，他們就到山上去，面朝西方，去看西方的天空。當整個身心放鬆之後，內在的心就會與外面的天空徹底融為一體，根本分不出內外的差別。就像藍天映襯下的大海，遠處澄淨瑩藍的海水與藍色的天空互相融合，海天一色、深遠浩淼，根本分不出大海與藍天的分界一樣，內內外外都連通在一起。

什麼叫做“通”呢？是不是我們的心也變成藍色了呢？不是這樣的。此處所謂的“通”，就像沒有雲彩的虛空，由於星星等其他物質都因太陽的光芒而隱沒，所以看上去是一片純淨通透的藍色，沒有任何其他的顏色形狀等等一樣，我們的心也是晶瑩透徹的。此時此刻，內心與外界等裡裡外外的一切，都成為一體無二的空性。

這個修法也差不多，當心靜下來以後，就會發現前面的虛空和自己的心完全是一回事。

此處所說的“一回事”，是指從空性的角度來說是一回事。所謂的“空”，只是一個名字而已。其實，任何人都無法指認出什麼是虛空或者天空，只是把沒有任何東西稱為虛空或天空而已。天空的藍色，也只是地球對陽光反射的一種現象，其本身並不存在什麼東西。我們的心也是如此，它本身並不存在任何實有的本質，所謂的“心”，只是我們的一種分別而已。

在進入上述境界的當下，我們心裡雖然不存在什麼空

性不空性的念頭，但卻能非常清楚地知道這是空性，對空性有一種非常清楚的感受。

就像上面我所說的一樣，有些人在感受到這種空性以後，會有哭泣或大笑的反應，這都是很正常的。當然，這與修煉某些外道法門時的哭泣或者大笑的反應是完全不同的。

在深深地體會到空性的時候，所有的煩惱、執著都煙消雲散。然而，因為我們的修行不到位，所以只是在那一瞬間沒有煩惱執著而已，頃刻之後，一切都會恢復原狀。但是，如果能長年累月地堅持下去，處於這種狀態的時間就會越來越長，最後就能徹底地斷除煩惱。

因為現在是講實修，所以不說很多話，否則大家就會搞糊塗，最後也抓不住要領了。

實際上，修空性不需要太多的語言，證悟空性的境界也沒有什麼可說的。比如說，禪宗從來就主張不立文字，不喜歡說什麼。為什麼禪師們不喜歡說呢？因為他們認為這裡面沒有什麼東西可講，沒有什麼是我們的語言所能傳遞的東西。說是空不行，說是不空也不對。為什麼空與不空都不行呢？因為這些都是凡夫的概念，而空性卻超出了凡夫的語言和思維的境界。

雖然語言不能表達這種境界，但它卻不是像睡著了或暈倒了一樣毫無感覺，此時此刻，我們會有一種深切的感受——清清楚楚地看到一切都是空性，就像現在我們能清楚地看到這堵牆是白色的，而不需要通過思維來抉擇出“這堵牆應該是白色的”等等一樣。這不是用肉眼來感覺的，而是由心來體會的，是發自內心的真切感受。

以上所述，就是中觀應成派的修法。

這些都是實際修行的方法，除了這些以外，我既沒有看到其他的中觀修法，上師們也沒有講過什麼其他的中觀方法。這個修法雖然是中觀的修法，但已經算得上是密宗的部分修法了，很多高層次的修法也就是這樣修的。用人類語言所能描述的，恐怕也只能達到這個程度。再高的境界，就只能自己去體會。只要你們對中觀的見解沒有什麼不好的看法，能夠接受這個修法，我就可以講出來，沒有什麼需要保密的，當然，其他的密宗修法卻又另當別論。無論如何，雖然顯密的修法與過程各不相同，但最後證悟的境界卻幾乎是一樣的。

如果你們能證悟這一點，我想大圓滿可能也只剩一肘的距離了。法王如意寶以前經常引用他的一位上師說過的一句話：如果真正證悟了中觀的空性，離大圓滿就已經很接近了。相信在不久的將來，我們必定會證悟大圓滿。

令人失望的是，我們往往都不重視這些，以為在此之上還有更好的東西，從而放棄了基礎的修法。其實，如果真正能修好出離心、菩提心，最後再修空性，並證悟到這種境界的話，在此之上還有什麼呢？除了令這個境界更清楚一點之外，其他沒有什麼了。如果輕易地捨棄出離心、菩提心這些基礎修法，哪怕大圓滿的名字再好聽，也是無濟於事的。

這些都很重要，以後我們不需要去問別人自己證悟沒有，只需自己去看。我們以前有沒有這樣的感覺，如果有的話，這就是初步的證悟。

需要提醒大家的是，有的人只是對空性有一點點瞭解，我們就不能說他是證悟了。為什麼呢？因為，如果承認他證悟了，也許他就會生起傲慢心：我好了不起噢！我已經證悟了！這樣就不但不能讓他進步，反而還會讓他後退的。

要知道，這種證悟並沒有什麼了不起，這就像從很遠的地方看到月亮的照片——既不是在附近看到月亮的照片，更不是看到月亮本身一樣，我們並沒有看到真正的實相，離斷除煩惱、獲得解脫還有很遠的距離。所以，在一般情況下，對初步的證悟都不能過分在意。

有個故事就能很貼切地說明這個道理：有一位十分擅長做食子（就是用糌粑、酥油等做成的各種形狀的食物團，屬於五供之一，是藏傳佛教當中比較盛行的供品）的密宗上師，他有一個弟子，已經跟他學了很長時間了。讓弟子一直百思不得其解的是，他覺得自己做的食子和上師做的已經完全一樣了，根本看不出其中的任何差別，但每次他把自己做的食子拿給上師看的時候，上師總是說這不對、那不對，反反覆覆地讓他重做。

有一天，他把上師自己做的樣本塗上水，使它看起來像剛作出來的新鮮食子一樣，然後端到上師面前，結果上師仍然還是說不行。弟子十分不服氣地說道：“這是您自己做的啊！”

這時，上師才告訴他說：“其實，在很早以前，你做的食子就已經合格了，但為了讓你能夠進步，技術更加純熟，我才這樣不斷地否定你的成績。”弟子終於恍然大悟，原來這一切，都是上師的一片苦心啊！

同樣，我們也不能滿足於初步的境界，而應再接再厲，力爭使現有的境界日臻完美。

證悟與否是我們自己的體會，除了有他心通的人以外，其他任何人都無法了知。除了上面所講的標準以外，即使你們把整個《大藏經》顯宗中觀部分的理論拿來印證，也不可能找到別的什麼更好的直接印證的內容了。也就是說，所謂的證悟，就是前面所講的境界。

還有一個標準就是，自從有了這個感受以後，自己的出離心和菩提心是否有所增長，對貪嗔癡的減少是否有所幫助。如果答案是肯定的，那就可以確定自己已經證悟。

接下來的工作，就是要讓自己的證悟境界提升、升級，其他沒有什麼，這已經是很不錯的境界了。如果在打坐的時候能有這樣的境界，在出定的時候，會有什麼樣的感覺呢？在出定的時候，會感到一切都是虛幻如夢的，有些時候甚至覺得自己的手都可以穿過牆壁等有礙之物，因為他知道這一切都是幻覺，所以穿過牆壁是理所當然的事情。

我這次去五臺山時，遇到一個年輕的藏族修行人，他就有這種感受，而且境界非常好。

他在我面前打坐，想讓我印證他的境界是不是大圓滿。本來，在大圓滿的境界中沒有什麼可以言說的東西，以前的弟子們就是到上師那裡去打坐，上師通過這種方式就能知道對方的境界，並可當即確認弟子的境界是不是大圓滿。

那位修行人知道以前的這種傳統，他以為我也可以這

樣印證。我很慚愧，自己都不知道大圓滿是什麼東西，又怎麼去給別人印證呢？通過這種打坐的方式來印證就更不可能了。我只能通過語言來瞭解對方的感受，並將其與書中所講的相比較。

因為入座時的境界本來就無法言表，我只有問他：你在出座之後的感受是什麼樣的？

他告訴我說，有些時候我覺得，前面的桌子等所有物品都是虛幻的；有些時候我覺得自己的手可以穿過桌子……這些感受都很強烈。隨後，我告訴他說，你的這種境界應該是一種初步的證悟，因為他的感覺非常符合修行法本上面所說的開悟標準，所以我認為，他應該是證悟了。

你們有沒有這種感受，不要一天到晚說什麼“我昨天夢到觀世音菩薩啦”，“釋迦牟尼佛對我笑啦”，“我看到阿彌陀佛啦”，誰誰誰的照片發光啦等等，這些都是很無聊的。

前幾天有位活佛組織了一次放犛牛的活動，參加活動的一位上海居士隨後來見我時，興奮地告訴我說：“我們昨天的放生好殊勝噢！”“怎麼殊勝呢？”“當時飛來了一隻蝴蝶，在那裡停留了好長時間噢！這肯定是一種殊勝的徵兆！”

我當時就覺得很可笑，漢地這個季節到處都是蝴蝶，我們放生時天天都有蝴蝶飛來飛去，一隻蝴蝶飛來有什麼值得大驚小怪的！

很多居士都有這樣的習慣，希望以後不要再有這種愚蠢的行為了。

要知道，看到阿彌陀佛等等並沒有那麼容易，你們不要隨便說這些神神秘秘的東西。即使有這些情況，也不要四處宣傳，我們只需要講空性、講慈悲、講出離心，其他都不需要，如果有了這三者，就無需八方索求、四處亂跑，只需培養這些智慧，令其逐步成長；如果還沒有這些境界，就認認真真地修行，更沒有到處亂跑的必要。

當然，“不要亂跑”的意思，並不是不要你們去尋找上師，依止善知識。善知識肯定是要依止的，法也肯定是要聽的，在聽了以後，就需要靜下來去修。如果修的話，這些感覺就會出來的，這就是初步的證悟空性。

請大家想一想，我講了多少個證悟的標準。

第一個，就是打坐時自己的感受，這是最關鍵的；第二個，是出座以後對外境有沒有一種不造作的，自然而然的虛幻無實的感覺；第三個，是對出離心、菩提心的增長，煩惱的減少有沒有作用。如果有的話，就可以算得上是證悟空性了。

不過，這種證悟空性只是最基礎的境界。打一個比方，假設從此地走到拉薩，要走五十多萬步，現在我們只能算是走了一步，以後還有很遠的路要走，沒有什麼了不起的！千萬不要驕傲自滿。不過，萬事起頭難，證悟的第一步也是來之不易的。只要有了初步證悟的基礎，就有了一個明確的方向，如果我們能夠堅持下去，就會走出第二步、第三步，這樣離目標就會越來越近，最後的成就也是指日可待的了。

四法印的修法（三）

無常、有漏苦、無我的修法

空性與無我修法的差別：空性修法是指法無我的修法，當體會到物質、精神等所有的一切都是空性時，在這種境界中安住，就是空性的修法；無我的修法則是特指人無我的修法，它屬於空性修法的一部分。

前面講的空性修法雖然屬於中觀的修法，但我認為這已經是非常高的修法了。任何一個修法再高明，也要自己去體會，除了這個體會以外，要用我們人類的語言來表達，就只能這樣了。

雖然觀察只是過程，不是最重要的，但如果沒有這個過程，就不會有證悟空性的結果。如果真正地證悟了這兩個修法，就已經是很高、很不錯的境界了。

中觀修法和其他一些密宗的修法，只是在方法和過程上面才有區別，最終的證悟體會幾乎沒有什麼差別，所以，通過中觀的修法而證悟，已經是很好的境界了。以後我們修一些密宗修法的時候就會知道，結果其實是一回事，沒有什麼新的東西，只是方法不一樣而已，所以大家一定要珍惜這個修法。

當初我們講過，聽這樣的法，除了真正的修行人以外，其他人不合適。為什麼呢？因為我要講這些具體的修法。這些空性修法本身就不允許對所有人講，講有要求，聽也有要求。要聽具體的修法，特別是空性的修法，最起碼必須是一個誠心誠意的修行人。講和聽最終的結果，是

一定要修行。最關鍵的，是要自己去體會，講和聽的目的都是這樣。除了這些修法以外，如果只是講普通的佛教常識，誰都可以聽，甚至沒有皈依的人都可以聽。

大家也看了許多書，密宗的書、介紹具體修法的書、還有其他的佛教書籍，但書上的內容就是這些詞句，沒有別的詞句。因為這種境界是我們的語言所不能完全表達的東西，已經超出了語言的極限。

前面所講的修法是所有修法的入門和基礎，如果一個修行人在加行方面努力積累資糧，當各方面的條件都比較成熟的時候，在修這個修法的過程當中肯定會證悟。如果大家在這一些修法上面沒有什麼體會、感受和證悟的話，修其他任何一個修法都不會有什麼收穫，因為這個修法是所有修法中最具體、最基本、最關鍵的基礎。

諸行無常的修法

無常的修法分兩種：一個是微觀的無常，一個是宏觀的無常。《普賢上師言教》當中講的都是宏觀的無常，微觀的無常一般不怎麼強調，但是今天這兩個無常都要講。

首先，什麼是宏觀，什麼是微觀呢？在日常生活中看得到、聽得到、摸得到的事物，都叫宏觀。而微觀則是我們的眼、耳、鼻、舌沒有辦法感覺到，但從理論上能知道它的存在的事物。無論微觀也好，宏觀也好，都離不開無常。

我們為什麼要修無常呢？在講三法印理論的時候已經講過，因為我們有常執，就會導致很多的煩惱，所以要修

無常。為什麼要從宏觀、微觀兩個角度去修呢？為了讓我們徹底明白一切事物的無常性，為了徹底地推翻我們的常執，所以要全方位修無常。

怎麼樣修呢？打坐的時候，前期的預備都是一樣的，皈依、發菩提心、排濁氣、祈禱釋迦牟尼佛……這些都做完了以後，就通過上次講的那些邏輯來抉擇一切有為法都是生滅的，都是無常的。不但從宏觀的角度來說它是無常的，而且從非常細微的微觀角度來說也是一剎那、一剎那的。

上次講過，佛說：一剎那是指針尖穿過很薄很薄的一張花瓣所需的時間，但是，這個一剎那，我們還可以分為成千上萬個階段。我們可以想像，本身這麼短的時間再分為十萬個、百萬個等分的話，其中一個階段是多麼的短暫，然而，即使在這麼短的時間當中，每一個物質都在變化，佛經之中稱之為生滅，用現代的語言來說，就是運動。

從宏觀的角度來說，我可以把這本書從右手放到左手，但是，從微觀的角度來說，當我右手的書到了左手時候，這是不是一本書呢？它實際上已經不是原來的那本書了。因為右手的這本書在右手這個位置上就已經消失，永遠不會再有了。那左手的這本書又是如何產生的呢？這本書的產生因緣是：首先，在右手的那本書在右手的位置上毀滅了，隨之在第二個位置上產生了新的書；在第二個位置上的書毀滅了以後，第三個位置又產生一本新書；第三個位置上的這本書毀滅了以後，第四個位置上又產生一本

新書，就這樣生生滅滅，逐漸逐漸地過來，當書到了左手的時候，剛才右手裡面的書早已經不在了。書從右手的位置遷移到左手的位置的過程，我們稱之為運動。當然，運動還是比較宏觀的概念，但佛教的意思不是指宏觀意義上的運動，因為原來的書自身已經不在了，既然自身都已經不存在，又運動什麼呢？那麼，現在我手裡的這本書是什麼呢？這是緣起法的作用，在因緣和合的條件下，重新誕生了一本這樣的書。當然，我們的眼睛看不見這些過程和因緣，我們的眼睛所看到的，只是把這本書從右手移動到左手。

再比如，如果把一個蠟燭或其他有光的東西在黑暗中轉一圈的話，雖然我們的眼睛明明看見的，是一個光亮的圓圈。但我們心裡都知道，這不是一個圓圈，它只是一個個有光的點，而不是一個連續的光圈。那為什麼我們會看見這個光圈呢？因為光點運動的速度快，速度快了以後，我們看到的就是一個圓圈，如果這個速度很慢的話，我們看到的，就是它在一步一步地移動。

電影膠片就是一個很好的例子，當它的轉速降下來以後，我們在螢幕上看到的就不再是連續的畫面，而是一張一張地往前走，或者往後倒的圖片，但是，當它的轉速提高到一秒鐘達二十四幀圖片以上時，畫面就不再是一個個跳動的圖片，而成為連續的畫面，但我們的肉眼卻抓不到這一個個分開的圖片。

這本書也是這樣，在微觀世界當中，它從來就沒有動過，因為它的誕生和它的毀滅是同時的，但我們的常識卻

與之完全相反。從我們的常識的角度來說，它是一直存在的，因為我們以前學的這些知識都是錯誤的，所以我們沒有辦法理解這種剎那的無常。當現在這些細微的細節被還原出來以後，宏觀的感覺和終究的事實就會發生衝突。

我們反過來觀察自己也是這樣，我們一般會認為，昨天的我和今天的我是同樣一個人，但這也是宏觀上的概念；從微觀的角度來說，這就是大錯特錯，因為所有的物質都是一剎那一剎那地生滅；而從更深層次的境界來說，宏觀微觀的觀點都不正確，只是相對來說，微觀的觀點比較正確而已。

修的時候必須去思維，這樣思維以後，就能非常清楚地知道，雖然我們的肉眼能看見閃電的閃動、河流的奔騰，還有火焰的跳動，能感覺到這些東西在很短時間內的變化，但我們的眼睛卻看不到這些靜止的物質，例如牆壁呀、書呀等等的一剎那的生滅，此時此刻不是用我們的眼睛去看，而是用我們的智慧去思維。最後深深地體會到、感覺到一切有為法、一切物質、一切有因有果的東西，都在一秒鐘的千分之一或者的萬分之一等那麼短的時間當中生生滅滅的時候，就讓心專注在這個境界中，讓心和無常的感覺無二無別，變成一味一體，亦即讓無常的感覺變成我們心的一部分或者心的本體、意識的本體。那個時候不再想別的東西，而在這個境界當中停下來，讓心安住，能安住多長時間就安住多長時間。停下來的時候，就像前面所說的一樣，要有一個側面的監督，但不要去正面監督。

正面的監督是什麼意思呢？比如，如果有一個念頭

在觀察：我的意識有沒有安住，我的意識有沒有在想什麼別的東西，就屬於正面的監督。安住的時候不能有這些東西，一旦有觀察的念頭，就會擾亂這個境界，所以要從側面來監督。

其實本來並沒有正面監督、側面監督這樣的詞，但為了讓你們比較清楚地瞭解其含義，所以我才用了側面這個詞來形容。所謂側面的意思，就是不要有明顯的念頭：我的心有沒有散亂，有沒有在想別的東西。

一些人也許會懷疑這種說法：我們每個人不是只有一個心嗎？一個心同時既是被監督者又是監督者，這怎麼可能呢？難道我們有兩個意識嗎？並非如此。我們並沒有兩個意識的相續，但我們的心就是有這種功能，可以一方面安住在這個境界當中，一方面同時從側面來進行監督，這兩個方面都很重要。

如果有這種監督，當冒出其他雜念的時候，我們立即即能發現；如果沒有這種監督，心就會先冒出一個小的雜念，但我們自己卻不能感覺到，這種念頭越來越擴大，越來越擴大，過了五分鐘、十分鐘以後，連我們自己都沒有辦法控制了。

當有了監督以後，如果冒出一個雜念，我們立即就能放棄這個念頭。放棄了以後，如果我們的心還能處於原來的狀態當中，就不需要觀察，而繼續安住。如果原來的感受已經消失的話，就不要再強迫自己安住，而要重新去觀察。

有些時候可以觀察自己的相續，有些時候可以觀察外

界，所有的有為法都是我們修無常的對境。就這樣一個一個地觀察，當我們在每一樣東西上面都獲得了無常的感受之後，就在這個境界中安住下來，這是細微無常的修法。

至於其他的無常理論，在因明的《釋量論》等論著裡面講得很多，彌勒菩薩的《經莊嚴論》裡面也講得很好，但我們要有一定的知識才能理解這些內容。剛才我們講的內容說跟因明有關係也可以，說沒有關係也可以，這些都是比較容易瞭解的內容。

通過這樣的方法去觀察，就暫時不需要理論。最後我們需要的，就是一切法都是無常的這種感受，這種感受是最關鍵的。

第二個修法是宏觀的無常修法，宏觀無常的修法很簡單，就是《普賢上師言教》中講過的人生無常、死亡無常等等。有些時候觀察外境，有些時候觀察眾生，有些時候觀察高僧大德，有些時候觀察春、夏、秋、冬等季節的變化，從各種各樣的對境方方面面去思維無常。

修這些無常不需要邏輯，平時我們都能看得見這些無常，但是，凡夫往往只是在看到了一些非常意外的無常的時候，心裡才會有一些不同的感覺，比如恐懼等等，過了一段時間以後，因為不修行，就不會再有什麼感覺了。我們一生中看到了太多太多的無常，大家都麻木了，沒什麼感覺了。不修行的話就會這樣，所以我們就要去修行、去體會。大家要重視這些觀察方法，這樣就很容易深深地感受到一切有為法是無常的，靠不住的。外面的山河大地也好，物質世界也好，包括我們自己的生命、財產、名利等等一切的一切都是靠不住的。

這本書當下是這樣子，但它的過去我們說不清楚，它的未來也未必是這樣，因為它不是永恆的東西。人也是這樣，今天我是一個活生生的人，明天、後天是不是，誰都沒有把握，時間越遠越沒有把握，財產、名利等等都是這樣。通過修行與思維，最後感覺到所有的東西都是靠不住的，都是無常的，都是沒有任何意義的，這就是出離心的基礎，當然，它還不是真正的出離心。

前幾天講了無常以後，有些人覺得非常悲觀：自己以前認為非常了不起的名利等等現在看起來什麼意思都沒有，包括我們的生命都沒有把握，都沒有意義，這樣活著還有什麼意思呢？

這樣的結果是好還是不好呢？是好的。因為，當我們意識到萬法無常的時候，才能真正放下這些世俗的東西。從此以後，即使遇到家裡的親人死了、破產了、家破人亡等悲慘景況的時候，也不會有什麼過分痛苦的感覺，而會意識到，世間萬物本來就是這樣子，今天我終於看到了無常。如果無常修得好的話，那個時候我們的注意力就會轉移到解脫方面。

前幾天我們也講過，《普賢上師言教》在講完人身難得、壽命無常等等之後，馬上講到解脫的功德，解脫的利益，為什麼要講解脫的利益呢？因為，如果不了知解脫的利益，就會在通達無常等等之後，覺得人生沒有什麼目標，就會感到悲觀失望；當知道解脫才是永恆的安樂，解脫才是靠得住的之後，就不但不會悲觀，反而會很樂觀、很開心，因為我們終於發覺了生存的目標，知道自己為什

麼要活，那時就會把所有的精力投入到尋求解脫上面來。這個時候就培養出了一個真正的出離心。修持無常的最終目的，就是要達到這樣的結果。

修法的時間可以自己安排，長短都可以。修完了之後不要忘記迴向。

有漏皆苦的修法

有漏皆苦的修法跟《普賢上師言教》講的內容完全一樣，沒有什麼新內容。一般而言，可以分為兩個階段。第一個是觀察。整個六道輪迴，都充滿了苦苦、變苦、行苦這三種苦；然後分別觀察六道輪迴的痛苦——地獄的痛苦、餓鬼的痛苦、旁生的痛苦等等。這樣思維的結果，是深深地體會到整個六道輪迴充滿了痛苦，沒有一個地方不痛苦。

那個時候，我們的心本身就變成了一切法是痛苦的那種感受。之後安住在這個境界當中，能保持多久就保持多久。如果能保持五分鐘的話，這個五分鐘的階段就叫作修有漏皆苦。

如果生起雜念，就要設法斷除這個雜念，斷除雜念之後，如果還可以繼續保持那種狀態的話，就不用重新觀察。如果在雜念放棄的同時，前面講的體會也消失了的話，就只有重新觀察。

無常和痛苦的修法雖然只是很普通、很基礎的修法，但是，一旦我們缺少了這兩個修法，則無論修什麼法都不會成功。

不瞭解的人一聽說佛教裡面講一切法都是痛苦的，輪迴充滿痛苦，人生充滿痛苦等等的時候，就認為佛教是悲觀的、消極的等等。其實佛教徒根本不悲觀，世間人反倒是最為悲觀的。

很多人在年輕的時候，特別是事業、生意比較順利的時候都很樂觀。但是，一旦遭到一些打擊的時候，就會徹底地墮落，非常地悲觀，甚至到了自殺等等的地步，這些才是真正的悲觀。現在很多人的人生觀是非常消極、非常悲觀的，他們認為，屬於自己的，只有這麼幾十年，幾十年過了以後，自己就會變成石頭、泥土等等。佛教卻並不這麼認為。

釋迦牟尼佛的戒律是最保守的，但戒律當中也開許：如果一個出家人在沒有執著，並根本不需要花費什麼精力的情況下，可以輕而易舉地獲得五百間房間，釋迦牟尼佛也允許這個出家人可以支配這些房間。這不是針對在家人，而是針對出家人而言的。如果是在家人的話，要求就更低了。我們可以想像，五百間房間是什麼樣的概念，現在有多少人能夠擁有？

釋迦牟尼佛還規定：如果一個出家人在沒有貪欲心的情況下，也可不費吹灰之力地獲得一件價值十萬嘎夏巴拉（嘎夏巴拉是古印度的貨幣單位，為重量約8.8克的銀幣，目前大約價值人民幣三十元左右）的衣服，釋迦牟尼佛也允許這個出家人可以使用這件衣服。你們可以想像，那是一件什麼樣的衣服。

也就是說，佛教徒不一定吃得很不好，穿得很不好，認為一定不能用好的東西。一定要用不好的東西，這也是執著。最重要的一個原則，就是不能貪著這些東西。

我講這些的目的，就是為了說明，佛教不是那麼悲觀，雖然佛要求在物質上應該少欲知足，但並不表明一定要過艱苦的生活。最關鍵的是不能把物質享受當成生存的意義，而應當把解脫當作生存的意義。

自從明白了這個道理以後，無論在世俗的生意上、事業上、工作上受到任何打擊，我們都會覺得無所謂，因為這些東西只是我們生存的方法，而不是生存的意義。我們的生存意義，就是希求解脫、淨化自心、調伏私心、提升生命。

從此以後，在我們人生的每一個角落，都充滿了佛的智慧。遇到幸福的時候，明白那些世間的東西雖然自己今天擁有，但是明天不一定還屬於自己，所以就不會有什麼傲慢心；遇到再大打擊的時候，也明白雖然自己現在很痛苦，但這只是生存的方法，這樣也不會覺得很苦、很累。因為我們的心裡充滿了活力，充滿了力量，充滿了勇氣。

當然，因為我們現在是凡夫，所以在遭到打擊的時候，一天、二天或者一、二個小時當中會想不通，心裡面也會難過、痛苦，這只是因為我們的修行不到位，但稍加思維就會清楚。我雖然失去了時間、地位、錢財，但我的解脫沒有失去，我還可以照樣修解脫道。這樣就會心開意解。這個道理雖然不是修法，只是一種常識，但還是有必要講。

無我的修法

雖然此處無我和空性的修法是分開講的，但實際上無我修法包含在空性修法當中。

無我修法最關鍵的，就是推翻我執，因為我們的所有煩惱——貪、嗔、癡等等，都來源於我執。但此處不需要強調，因為，如果通達了前面的三個修法，就不會有我執。

修法的時候不需要反覆地思維，當前面的三個修法修完以後，適當地看看我存不存在，那個時候就會很清楚地知道：既然連微塵都不存在，都是空性，那我又怎麼會存在呢？那是不可能的。當深深地體會到我不存在的時候，就安住下來。當開始生起雜念的時候，又重新開始修。

就這樣讓空性、無常、痛苦、無我這四個修法像車輪一樣周而復始地反覆輪番修持，修完以後就出座，出座的時候務必要迴向。

出座以後，在日常生活中，要把這些觀點、感受應用到日常生活當中去。要隨時提醒自己，日常生活中的這些東西都是虛幻的、無常的、無實的。通過這樣的方法，最後深深地體會到一切萬法沒有什麼可以執著的東西，這才是正確的不執著。

錯誤的不執著是什麼呢？就是沒有通過這樣的思維，根本沒有什麼空性的感受，就隨隨便便地放下、不執著，這就是錯誤的不執著。

當時禪宗和尚摩訶衍在西藏引起的很著名的爭論，就來源於此。這不是說禪宗不對，禪宗是很好的修法，我們也無法判斷和尚摩訶衍證悟沒有，但他說出來的話卻是錯誤的。

他告訴很多初學者說：“不需要這樣觀察，心裡什麼都不要想，善的惡的什麼都不要想，心裡思維善就會投生到善趣，思維惡則會墮於惡趣，而什麼也不想就是解脫。”這裡面一沒有中觀的思維；二沒有密宗氣脈明點的修法；三沒有大圓滿的訣竅，在這樣的情況下放下來的話，只是放下來而已，其他沒有什麼結果，所以在西藏引起了激烈的爭論。

作為修行人，該不執著的時候就不能執著，該執著的時候就要執著。發菩提心的時候就要執著，釋迦牟尼佛說：那個時候要有一個大於須彌山的我執——我要成佛，天下的眾生我要去度，我要去做利益眾生的事情等等。在剛剛開始修行的時候，如果沒有這樣的一個我執就不行，通過這種方式慢慢取消不正確的我執，留下證悟空性、慈悲等好的因緣，最後才是消除所有的執著。所以，執著不執著的界限一定要分清楚。

有些時候可能會覺得這樣的觀察很累，當不想思維的時候，就可以休息。休息的方法就是不思維，既不想人身難得、輪迴痛苦等等，也不思維其他的念頭，就這樣放下來，徹底放鬆，這個實際上就是和尚摩訶衍的方法，我們可以在這樣的狀態中休息。



如果加行修得好，對上師三寶、密宗、大圓滿等等的法又有很大信心的話，這個時候就有可能證悟。因為這個時候是很特殊的時候，我們剛才思維了很久，心裡感覺很疲勞，現在一放鬆下來，就有可能產生一剎那的明白自己心的本性是空性的感覺。

最後要達到的標準，就是每當我們一打坐的時候，無論修空性也好，修無常也好，就能產生很強烈的感受，而不是模模糊糊的感受；起坐以後，雖然在日常生活中沒有專門去想這些道理，卻能自然而然地感覺到空性、無常等等，這些是暫時的標準。

米滂仁波切說這是顯宗的修法，無論有智慧的人還是沒有智慧的人都可以修。這個修法是以修為主，不是以說為主，雖然沒有說很多道理，卻可以證悟；如果不修的話，即使會說很多很多的理論，也始終不會有任何感受，只能像鸚鵡學舌一樣沒有什麼意義。

如果這個法門修好了，則八萬四千法門的精華都修到了，都證悟了，所以這是非常重要的——一個修法，我們一定要修。這個修法除了無我修法和空性修法以外，其他兩個修法在外加行裡面本身就有，修五加行的人修這個修法也不衝突。修五加行的時候，如果很喜歡無我修法和空性修法的話，也可以適當地安排時間自己修。但最好是首先把外加行、內加行修完以後再修這個法，這個法修到一定程度以後，再去修大圓滿。

涅槃寂靜沒有什麼別的修法，無我空性的修法就是涅槃寂靜的修法。涅槃寂靜是最後的結果——成佛的境界。

迴 向 文

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免 費 結 緣

慧光集(33)《菩提道金鑰》

著 者：堪布慈誠羅珠仁波切

發 行 人：圖登諾布仁波切

設計編排：愍愍泉設計有限公司 電話：(02) 2560-2665

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

版權所有：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：(02) 2367-6728 傳真：(02) 2364-0934

網址：www.larong-chuling.com

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701 戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛會

銀行：華泰商業銀行南門分行

帳號：196100002146-5 戶名：徐安湘(助印專戶)

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港 鯉魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海滙豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100以上可申請免扣稅

承 印 者：中原造像股份有限公司

I S B N : 978-986-84109-0-9 (平裝)

初版一刷：2008年1月 一恭印8,000冊

— 歡迎助印 功德無量 —