



慧光集

終生修行指南

《修心七要》這個論典所講的修法，源自於阿底峽尊者。阿底峽尊者在修習菩提心方面，有著一整套非常具有加持力的訣竅，後來他的弟子恰卡瓦將這些修法與訣竅進行蒐集、整理之後，歸納出一個修行人一生所要修持的七個要點，也就是“修心七要”。整個修法包括七個要點：1.前行法；2.正行修持菩提心；3.惡緣轉為菩提道用；4.歸結終生之修法；5.修心圓滿之標準；6.修心之誓言；7.修心之學處。這七個要點當中，包含了大乘佛法的所有精華——世俗菩提心與勝義菩提心的修法，所以非常重要。



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

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

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

目錄 | 終生修行指南

一、修心七要	9
二、《修心七要》略譯	15
三、佛教徒的生活模式	221
四、略說八關齋戒	241

終生修行指南

堪布慈誠羅珠 / 著

修心七要

恰卡瓦尊者/造頌

索達吉堪布/翻譯

頂禮大悲尊者（觀世音菩薩）！

當修前行法

思諸法如夢 觀心性無生
對治亦自解 道體住普基
坐間修幻化 雜修二取捨
彼二乘風息 三境毒善根
為促憶念彼 諸威儀持誦
取次從自起 罪滿情器時
惡緣成覺道 報應皆歸一
修一切大恩 迷境觀四身
空護為最上 四行勝方便
所遇修道用 總攝訣竅要
應修習五力 大乘死教言
五力重威儀 諸法攝一要
二證取上首 恆當依歡喜
能散即圓滿 恆學三總義

轉欲自穩重 不應說缺陷
全莫思他過 先淨重煩惱
斷一切果求 捨棄有毒食
莫學重義氣 莫發粗惡語
勿候險阻處 莫刺要害處
輶載莫移牛 不好強爭先
斷除諸邪命 天莫淪為魔
為樂莫求苦 諸瑜伽攝一
遇違緣修一 初後行二事
二境皆應忍 捨命護二事
當學三種難 取三主要因
修三無失壞 成就三無離
於境修無偏 遍且深修習
於屬境恆修 不依賴他緣
今當修主要 不顛倒是非
不時作時修 當堅定而修

以二觀察解 不好大喜功
不暴躁易怒 不喜怒無常
莫追求聲譽 將此盛五濁
轉為菩提道 訣竅甘露藏
乃傳自金洲 由昔修業醒
自眾信為因 能輕苦譏毀
請調我執教 今死亦無憾

源自大恩札巴法王處，
圓滿所得耳傳大寶藏，
以具信徒請而彰顯力，
願諸眾生圓二菩提心！

《〈修心七要〉耳傳略釋》，此文是因勝乘瑜伽行者札巴江村的一再請求，而由無著尊者在寂靜聖地——額曲秋宗（水銀法城）圓滿撰著完畢。

《修心七要》略釋

堪布慈誠羅珠 / 釋

在《修心七要》當中，包含了大乘佛法的所有精華——世俗菩提心與勝義菩提心的修法，所以非常重要。在學習間隙，希望大家能安排一定的時間同步修習，以期能有所收穫。

當然，如此重要的法只用短短的時間來修習，是遠遠不夠的，最多只能初步感受到一些皮毛。本來這部論典的內容，足夠讓我們修持一輩子，在短暫的時間中進行倉促的修持，是解決不了什麼大問題的。但邊學邊修，應該會取得比較好的效果；倘若只是一味地灌輸，聽聞者沒有一點點的消化與鍛鍊，就起不了什麼作用，所以大家務必要抓緊時間去修。

修行的時間可以適當地安排，既可以早上一座，晚上一座；時間充裕，不需上班的時候，則可以每天安排四座，甚至六座；因其他原因而實在抽不出空，也可以只修早上的一座。

這個論典所講的修法，源自於阿底峽尊者（西元982-1054）。阿底峽尊者在修習菩提心方面，有著一整套非常具有加持力的訣竅，後來他的弟子們將這些訣竅歸納為七個要點，亦即“修心七要”。

此論典是由阿底峽尊者的傳承弟子之一——智慧超群、

品行高潔的恰卡瓦尊者（西元1101-1175）撰著，並由西藏令聞四播的佛子無著菩薩注解的。後者是一位真正的大菩薩、大成就者，因此，無論本修法的注解還是原文，都具有極大的加持力。

阿底峽尊者有三位最重要的上師，其中第一位，是達瑪曷吉達上師。雖然他秉持的是小乘一切有部的見解，從未聽聞大乘佛法，但卻具有天生的大乘慈悲心。一次，他身邊的一個人染患重疾，必須用新鮮的人肉才能夠治癒。雖然當時達瑪曷吉達上師還是個普通凡夫，仍有疼痛的煩惱，但他卻毅然決然地割下自己大腿上的肉布施給病人，最終以自己的肉治好患者的病痛。此後，他又專心專意地修持大悲心，從而獲證了大乘空性。

第二位上師，是慈瑜伽士上師。他在一生當中不修其他法，只是專一地修持慈悲心，並能真正直接代受他人之苦。

第三位上師，就是大名鼎鼎的金洲大師。在阿底峽尊者所處的時代，金洲大師是在印度、斯里蘭卡一帶，於修持菩提心方面首屈一指的上師。他不僅精通佛陀以及龍樹菩薩等大成就者們修持菩提心的訣竅，而且他本人也是一位名副其實的菩薩。

據史料記載，當時阿底峽尊者得知金洲大師的美名與功德之後，便不畏路途遙遠，乘坐海船遠渡重洋，整整花了十三個月的時間，才風塵僕僕地趕到金洲大師的所在地——金洲（即現在的斯里蘭卡）。

當他向金洲大師表明，自己之所以千里迢迢地長途跋涉而來，就是為了求得菩提心傳承的強烈意願之後，不料金洲大師卻淡淡地回答說：“如果你想在我這裡求到菩提心的傳承，就必須在我這裡待上十二年。否則，菩提心的傳承可不是那麼容易得到的。”

阿底峽尊者立刻毫不猶豫地回答說：“如果能得到菩提心修法的訣竅，待上十二年是不成問題的。”

之後，阿底峽尊者就開始畢恭畢敬、一門心思地依止金洲大師。

他們兩人住在一間房子裡，中間只隔了一塊布，只要時機成熟，金洲大師就會向阿底峽尊者宣說菩提心的訣竅。

後來，阿底峽尊者回憶說：“大成就者金洲大師是一位很奇特的人，平時閒來無事的時候，我去向他要求傳訣竅，卻被他斷然拒絕；有時，當我們走到懸崖峭壁等險峻之地的時候，他卻出乎意料地轉過頭來，開始宣講菩提心的修法。”

十二年後，阿底峽尊者完整得到了金洲大師的菩提心訣竅。之後，便辭別金洲大師返回印度。

那個時候，西藏正值朗達瑪滅佛之後的佛法衰敗期，人心渙散、百廢待興，正需要真正的佛法與修行人來拯救這一災難。

當時的西藏人為了弘揚佛法，花費了不計其數的人力、物力，最後終於請到阿底峽尊者。

阿底峽尊者在受到西藏法王菩提光的邀請後，便前往位於金剛座的一尊度母像前，詢問是否應該接受邀請。

度母像回答說：“如果你前往西藏，的確可以如願以償地弘揚大乘佛法，度化無量眾生，但你的壽命卻要縮短二十年。也就是說，假設留在印度，你可以活到九十多歲；但若到西藏去，你的壽數就只有七十多歲。何去何從，你自己選擇吧！”

阿底峽尊者聽後，心想：如果我能將大乘佛法弘揚到西藏，能度化無量眾生，即使少活二十年又何足介意呢？之後，他便義無反顧地進入西藏。

他首先到達西藏的阿里地區，並在那裡住了幾年。其後，又在桑耶一帶度過一段時間。最後，他在離拉薩二十多公里的聶塘住了很長時間，向弟子們傳授了包括空性、密宗在內的很多法門，但自始至終最主要、最強調的，便是出離

心與菩提心的修法。

他的法脈傳下來以後，在他的弟子當中湧現了很多專修出離心與菩提心的人，最後都修到了爐火純青的地步——自然而然地生起勝義菩提心，亦即證悟空性的智慧。他們這一派系的法脈，被稱為“舊嘎當派”。

嘎當派分為舊嘎當派與新嘎當派，其中所謂的“舊嘎當派”，就是阿底峽尊者所傳下來的法脈——放棄世俗的一切，勤懇精進地修持出離心與菩提心；三百多年以後，宗喀巴大師繼承了阿底峽尊者的法脈，並創立了“新嘎當派”，亦即現在的格魯派。

而本文所講的內容，就是金洲大師的訣竅。

恰卡瓦大師是阿底峽尊者的重要傳承弟子之一，他把尊者的修法與訣竅進行蒐集、整理之後，歸納出一個修行人一生所要修持的七個要點，亦即“修心七要”。

時至今日，無論格魯巴也好，寧瑪巴也好，西藏所有的教派都十分推崇這個修法，都將這個修法作為修持菩提心的依據。

雖然寧瑪巴在前弘期的時候，也有不少菩提心的修法，但在阿底峽尊者開創嘎當派以來，整個西藏都非常重視這個菩提心的修法。

常言說得好：功到自然成。如果修好了出離心和菩提心的修法，就有可能會自然而然地生起證悟空性的智慧；即使不能自然而然地證悟，也可以通過修持一些簡單的空性修法來達到目的。如此一來，證悟空性就成為手到擒來之事。

當然，如果不想修菩提心，只想修持小乘佛法，那就另當別論；但只要是願意修菩提心的人，都應該以這個修法為指南，這樣才修得起來。在出離心和菩提心沒有修好之前，想修持空性就有一定的難度。

所以，這個修法是非常重要的修法，我們不要忽視，一定要認認真真地修持。

如果把修持出離心和菩提心的加行修法，日復一日、年復一年地一拖再拖，同時也沒有修持空性的修法，更沒有稍許的空性感受，以後什麼時候再有修持空性的機會就很難說了。所以，在修出離心和菩提心的同時，我們也可以嘗試性地修持一些空性的修法。

本論並沒有把世俗菩提心的修法放在前面，而是把勝義菩提心的修法放在前面。這是為什麼呢？是不是表示要先修勝義菩提心，後修世俗菩提心呢？並非如此。這是因為，按照寫書的要求，內容少的題目應當放在前面，而內容複雜的題目則應放在後面。本論著重強調的是世俗菩提心，所以就將該內容放在後面。然而，如果不講勝義菩提心，就不是

一個完整的菩提心修法，所以勝義菩提心的部分還是不能省略。由此可知，本論的科判次第並不是修行的次第，而是視所講內容的多寡而定的次第。

整個修法包括七個要點：前行法、正行修持菩提心、惡緣轉為菩提道用、歸結終生之修法、修心圓滿之標準、修心之誓言、修心之學處。

其中的正行修法，當然是非常重要的，但本論最有特色的修法，卻是第三個要點——惡緣轉為菩提道用的修法。

俗話說：三十年河東，三十年河西。一個人在一生當中會經歷很多的大起大落，因而財富、名譽、地位以及生活水準，都會發生不同程度的落差，但無論怎樣，作為修行人都應當保持平衡的狀態。如果只是在高興的時候才修行，痛苦的時候便將修行拋之一旁、置之不理，修行就不會有進步。而依靠這個修法，就能使我們保持穩定，無論是在幸福快樂的時候，還是在痛苦低落的時候，都能始終如一地修持菩提心。

當然，其他的幾種修法也各有所長、缺一不可，但此處就不必一一介紹，在後文當中，我會詳細地為大家講解。

全文分七：一、宣說前行法；二、正行修持菩提心；三、惡緣轉為菩提道用；四、歸結終生之行持；五、修心圓滿之標準；六、修心之誓言；七、修心之學處。

甲一、（宣說前行法）：

菩提心修法的前行，就是出離心。

為什麼呢？因為，首先我們需要知道，整個三界六道是充滿痛苦的，輪轉於其中的眾生是苦不堪言的。有了這樣的觀點或者感覺之後，度化眾生的念頭就會在我們的心裡油然而生。如果我們不認為漂泊於輪迴的眾生是痛苦的，就不會產生度化他們的願望，菩提心也就不可能存在。因此，菩提心的基礎就是出離心。

出離心的修法沒有別的，就是暇滿難得、死亡無常、輪迴過患以及因果不虛四個修法。

大乘的出離心與小乘的出離心是不一樣的。我們以前也講過，出離心需要兩個條件：第一個，是深知輪迴之苦；第二個，是迫切地希望能出離於輪迴。在這一點上，大乘與小乘沒有什麼差別，但是，小乘行人只是希望自己能從輪迴中獲得解脫，大乘菩薩卻不考慮自己，而只會己饑己溺地想到：所有的眾生都在輪迴當中受苦受難，他們都曾經是我的父母，我必須要讓他們獲得解脫！因此，大乘的出離心與菩提心，是相似而互不矛盾的統一體。

當深切體會到六道眾生是自己的大恩父母，現在卻身不由己地飽受著痛苦的煎熬之後，就開始觀修知母、念恩、報恩等一系列的修法，最後會生起不可抑止的度化眾生的念

頭。那個時候的念頭，就既是出離心，也是菩提心。

其後，大乘行人還會想到：要想度化眾生，首先自己必須成佛；或者希望眾生能懂得出離輪迴的方法，並先於自己成佛，這兩種發心都是菩提心。雖然後者的發心更上乘，但從大乘的角度而言，這兩種發心都同樣是菩提心。

甲二、（正行修持菩提心）分二：一、修持勝義菩提心；二、修持世俗菩提心。

乙一、（修持勝義菩提心）分三：一、前行；二、正行；三、結行。

丙一、（前行）：

當修前行法

關於打坐的前期準備，在以前的《慧燈之光》裡面已經講過，此處的修法也跟以前所講的差不多：首先皈依、發心，然後向釋迦牟尼佛與上師祈請，並作七支供，身體以毗盧七法的方式端直而坐。稍有不同的是，以前講的修法是排除垢氣；而本論所講的，則是數呼吸——將一對呼氣與吸氣算為一次，這樣依次數二十一次。

為什麼要數呼吸呢？因為，在我們剛剛準備開始打坐，內心還沒有平靜下來的時候，心裡會有層出不窮的雜念。如果在雜念紛飛的情況下去打坐，就很難有好的收效。依靠數

呼吸的調節過程，就能將所有的注意力放在數呼吸的一種單純的分別念上面，這樣就能慢慢減少其他的粗大分別念，讓心的波動逐步減弱，從而能靜下來。

小乘《俱舍論》裡有一種禪定的修法是觀想氣的，其中有一個修法就是數呼吸。此處也是這種修法，不需要觀想氣的顏色、形狀與作用等等，只是去數呼吸的次數。數到二十一次的時候，則無需再數。通過這種方法，就可以讓我們成為堪修禪定的法器。

所謂“禪定的法器”是什麼呢？在打坐之初，我們心裡的波動特別強烈，千頭萬緒、意念紛飛，若在此時強行打坐，就不容易見到成效，所以就不是“禪定的法器”。在借助數呼吸的方法，讓心逐漸安靜下來並接近禪定狀態以後，才可以進入打坐的程序。在此期間，我們不考慮其他的事情，就是專心專意地數呼吸，這樣就可以成為“禪定的法器”。

有些人喜歡閉著眼睛觀想，認為睜開眼睛會被眼睛所見現象打擾，心不容易靜下來，閉上眼睛則能使這種情況有所緩解，所以就喜歡閉著眼睛。而在通過觀看唐卡觀想本尊，以及修禪定、修大圓滿的時候，卻根本不允許閉眼睛。當然，這個修法既不是禪宗，也不是觀想本尊或大圓滿的修法，然而，雖然在剛剛開始的時候，閉著眼睛會讓心平靜一

些，但過了十分鐘、十五分鐘、二十分鐘以後，就會感到昏昏欲睡，所有的修行感受都出不來。這樣越來越昏沉，越來越困倦，最終將一無所獲。

所以，在剛剛開始的時候，我們不能養成這樣的習慣。即使修勝義菩提心與世俗菩提心這些顯宗的法，都不要閉上眼睛。雖然開始的時候有點受影響，會感到不習慣，但在打坐後期，則無論觀想還是思維，頭腦都顯得比較清醒，這樣效果就會明顯一些。

此處沒有提到的部分，你們可以參看《慧燈之光》關於《入座與出座》的修法。當心平靜下來以後，就可以開始正式的打坐。

丙二、（正行）：

思諸法如夢 觀心性無生

對治亦自解 道體住菩提

當心靜下來以後，就要開始修空性。本論典中關於這部分的內容很略，只有簡短的二十個字，此處我稍稍發揮一下，講得詳細一些，便於大家以後的修行。

本論關於觀察心的方法，是從三個方面來講的。請大家注意，無著菩薩所解釋的這個論典，是非常深奧的一個修法——已經是介於大圓滿和顯宗中觀修法之間的，一個中

間過渡的修法。我以前也講過，如果想把這個修法講成中觀的修法，是完全可以的。當然，如果想把層次提高一些，則也可以把它當成大圓滿的修法來講。但本來我就既不會講大圓滿，也講不來大圓滿，我自己都不懂，給你們講什麼呢？本來這個修法就屬於中觀的修法，所以我就按中觀的修法來講。不過，在講的時候，這個修法自然而然會變成大圓滿不共加行的修法。

大圓滿的修法包括前行和正行，前行又包括共同前行和不共前行。以前所講的外加行和內加行，屬於共同前行；而不共前行，就是五加行修完之後的修法。此處所講的修法，也屬於不共加行的最後一個修法。也就是說，如果我們把這一段內容裁切下來，放到大圓滿的修法裡面，它就屬於大圓滿不共加行的最後一個修法；當這段內容放在這個論典裡的時候，它就成了中觀的正行修法。

當打坐前期的準備工作就緒之後，便進入正式的修行。

首先應當思維。思維什麼呢？以前我們講的，是觀察外面的一切顯現，包括牆壁、房子等所有的物質，如果從佛教的角度來講，則都是由微塵所構成的；如果從物理學的角度來講，就是由原子、中子……等粒子組成的，但此處我們不觀察這些外境，而是要反觀自心，看心的本性究竟是怎麼樣的。

為什麼要往內看，而不往外看呢？

大乘佛教關於外境的定義，總體來說有三種觀點：有些宗派認為，所有的外境都是物質，而不是心；另一些宗派又認為，外境不是物質，因為物質是從來不存在的，雖然我們看到了，但實際上這一切卻並不存在，外境就是我們的心；還有一些宗派說，外境既不是物質也不是心，只是心創造的一種幻覺而已。既然是幻覺，就不可能存在，我們又何必去觀察它呢？至於佛陀向不同對象宣講不同觀點的必要性，我在以前也多次講過，所以此處沒有必要再講。

雖然上述說法各不相同，但相互之間卻並不矛盾。當然，其中最究竟、最確切的觀點，是最後一個觀點——我們既無法證明外境是物質，也沒有辦法證明它是實有的意識，無論我們說它是物質也好，是意識也好，實際上它就是心創造出來的幻覺。外界的一切都源自於我們的內心，所以，我們沒有必要去觀察它，而只需要觀察心。

佛教所講的心，當然不是指心臟，而是指五蘊當中的識蘊，以及部分的想蘊、行蘊和受蘊。佛教對它的稱呼也是多種多樣，無論稱之為意識、神識，還是心，反正我們最終要掌握、落實、探究的，就是自己的內心。至於外面的東西，我們不必花費太多的時間去探討它究竟是什麼。這是大乘佛

法的一個訣竅，佛陀在顯宗經典當中也講過。

有一個比喻講過：如果向狗扔石頭，狗不會去追人，而是去追石頭；但如果向獅子扔石頭，獅子卻不會去管石頭，而是去追扔石頭的人，因為它知道石頭的來源是人。

同樣，小乘佛法就是到外面去追尋，對外面的物質進行逐一分析，最後分析到無我；雖然大乘佛法也會用這樣的方法，但卻是在講理論的時候才會應用這種方法，在實際修法的時候，就不會去管外面的物質。因為他們知道，一旦證悟了心的空性，外面的世界也就在自己的掌控之內，不管它是物質、意識，還是心的產物，都必將蕩然無存。

此處我們要觀察的，就是心的本性。

如何觀察心的本性呢？本論是從來處、住處和去處三個方面來進行觀察的，這個大家一定要記住。

怎樣去觀察心的來處、住處和去處呢？是不是從書上去尋找答案，是不是用其他的什麼邏輯去推導呢？都不是。此處我們所用的方法，就是讓心回頭自己去看。

當一個念頭剛剛冒出來的時候，無論是善的念頭、惡的念頭，還是無記的念頭，我們就立即去把它抓住。

所謂“抓住”的意思，就是不再往下走，而是去觀察它。比如說，當我現在一看到一朵花的時候，就會產生“這

朵花好漂亮”的念頭。此時立刻停下來，緊接著就向內觀察，剛才我所產生的這個念頭是從哪裡來的呢？在往回看的時候有兩種方法，一種方法比較接近於大圓滿的正行修法，此處暫時不講，而只講第二種觀察方式。

首先，是觀察心的來處。比如說，如果我們想知道自己所看到的這朵鮮花的來源，就要去查找它本來是長在哪裡的。同樣，當心裡冒出一個念頭的時候，我們就要去觀察，它究竟是從我們身體的哪一個部分、哪一個角落產生的。

有些人認為它是從大腦的某一個部分產生的；有些人又認為它是從心臟產生的；而另外一些人也許會認為，它是從身體的其他部分產生的。但不管怎樣，它應當有一個確切的來源，而且這個來源不應在其他地方，而只會在我們的身體內外。

然後我們就開始觀察，如果這個念頭產生於大腦，那大腦本身又是什麼呢？就像前面所講的一樣，把大腦的每一個部分切開，分成一塊塊碎片；之後又將每一個碎片分解、分解、再分解，最後連微塵都要打破，直至消失無蹤。依此類推，既然大腦的一個切片可以這樣分解至空性，那麼除此之外的其他任何一個切片都不可能例外，大腦便由此而消失於空性之中。

大家要認真地看一看：大腦究竟存不存在？如果大腦存在，會怎麼樣呢？在什麼樣的情況下，我就能找到它呢？

當我們這樣仔細搜尋以後，就會發現大腦的確是不存在。既然大腦不存在，念頭又怎麼可能從中產生呢？絕不可能。

接下來，又可能有人會認為：有些書上說，心本身就是無形的東西，我們想在身體當中確認一個固定的位置是不可能的。如果它有一個位置，則一定與心臟有關係。

之後，我們就可以用同樣的方法來分析心臟，以及我們認為有可能產生念頭的其他地方——皮膚、肌肉、骨骼、骨髓……。當我們用中觀的理論，將身體的裡裡外外找遍了以後，就會深深地體會到：其實根本不存在什麼心的來處。

我們不能自己欺騙自己，不要毫無根據地認為：“書上已經說過，心的來處是不存在的，我只能往找不到的方向走，而不能往找得到的方向去，否則就是錯誤。”並事先設計好一套希望自己找不到的程序，然後故意按照這個預定程序去走一走過場：哦！大腦的每一個部分，在一再細分之後，就越來越小、越來越小，最後什麼都沒有了。

我們不能這樣對自己不負責任，不能強迫自己去走預先知道的路，不能抱著無我、空性的成見。一定要本著實事求是的態度用心去找，身體的每一個角落都要找，要帶著疑問

去找：“如果能找到，還是要儘量去找。”“如果有一個來處，我就要確認它在哪裡；假使沒有的話，我也要自己去確認，而不能人云亦云。”“從無始以來，我一直認為它是存在的，究竟它是否存在呢？”

雖然修法說起來也就是這些，但如果真正去修，感受是完全不同的。口頭上的語言和實際的感受是絕對不一樣的。我這樣講，是把中觀的一些複雜內容取消了，只剩下最容易理解的部分，如果你們依照這個方法去找，應當會有感受的。

這種感受正如以前所說過的：就像腳底下的地板被抽掉，原來坐在較高樓層的地板上的我們，就懸浮在空中，周圍什麼都抓不到，什麼都不能依靠。就是這種感覺。

有些人有了這種感覺以後，就開始害怕了。但這並沒有什麼可怕的，這是正常的現象。只是因為凡夫喜歡執著，一定要有一個可以執著的東西才能夠放心，聽到諸如“如果行善的話，就會投生天堂；如果造惡業的話，就會下地獄”等等之類的說法，就覺得很不錯。因為其中有可以執著的東西——不但我是存在的，包括我所去的天堂、地獄等地方，也無時無刻不存在——這就比較適合於普通凡夫的心態。如果現在將一切徹底打破，根本找不到一個可以依存的地方，心裡就容易有恐懼感。

人的根機是不一樣的，有的人在此時此刻會高興得發笑，有的人會激動得流淚，而有的人卻會感到驚惶失措……。不管怎樣都沒有問題，我們需要的就是無我的感覺。

還有一個比喻可以形容這種感覺：一個小蟲子落在浩瀚無際的海洋之中，上面是藍天，下面是海洋，除此之外，四面八方都看不到任何一個東西，沒有山、沒有樹、也沒有其他建築物……，分不清東南西北，辨不明上下左右，找不到任何依託之物。

這些比喻所要表達的，就是我們觀察所得的結果：以前我們認為實際存在，而且十分留戀貪執的東西，現在都失蹤了，原來它們都是子虛烏有。然後，我們就在這個狀態當中停下來，這即是真正的證悟空性。

心的來處就是這樣觀察的。大家一定要按照上述修法去實修。理解與體會是不一樣的，在出離心、菩提心、金剛薩埵的修法、曼荼羅的修法修得很好以後，這種感覺會是非常強烈的。因為證悟空性的條件都已經具備，所以要證悟就是易如反掌的事情；反之，如果根本沒有修好加行，縱然用心觀察，偶爾也會生起這樣的感受，但由於基礎不牢，所以在一個月、兩個月，甚至一天、兩天之後，這種感覺就化為烏有。或者在一次、兩次當中，可能有很好的空性感覺，後來

就再也找不到，連它去哪裡我們都一無所知。

我始終強調加行的原因，也就是這個。這不是我個人的觀點，我也不懂這些，這是釋迦牟尼佛，以及一代代傳承上師、成就者們告訴我們的。他們在修到巔峰以後，便回過頭來將修行過程中總結出的經驗教訓傳授給我們，避免我們走彎路，甚至與解脫背道而馳。所以，我們一定要珍惜這些訣竅。

心的來處即是這樣觀察的，接下來便開始觀察心的住處。

如果心是存在的東西，它還是應該有一個位置，我們現在就去觀察，它的位置究竟在哪裡呢？如果真的有一個存在的位置，一定是在我們的身體內外，而不可能在其他地方。那身體的內外有沒有一個住處呢？此時，我們又可以通過前面分析來處的方法去觀察。

如果認為：意識是大腦運動的產物，所以念頭是儲存於大腦之中的。

對此看法，我們就可以用剛才解剖大腦的方法來類推。

如果還有人認為：依照密宗的觀點，氣與意識雜念是有著密切關係的，而氣又流動於心臟、肺臟等處，所以念頭是處在心肺之間的。

對此看法，我們又可以用剛才解剖其他器官的方法來駁斥……。

這樣一來，我們也就找不到所謂心的住處。

有一點需要注意的是，找不到和證悟空性是兩回事。無論是誰，要想去找心的來處和去處，是肯定找不到的，但找不到是證悟空性嗎？這可不一定，心的來處和去處本來就不存在，又怎麼可能找到呢？

米滂(麥彭)仁波切也說過：哪怕上百次觀察人的頭上是否有牛角，也不可能找到牛角。人的頭上怎麼可能有牛角呢？絕不可能。在人的頭上找不到牛角，是否證明你證悟了牛角是空性呢？不是。雖然確定人的頭上沒有牛角，但牛的頭上卻可能有牛角，所以我們根本就沒有證悟牛角的空性。

這是非常重要的句話，也不是我瞎編亂造的，而是傳承上師在關於修行訣竅的書籍中告訴我們的。

有些人在打坐時，當內心完全靜下來以後，心裡沒有任何雜念，平靜得沒有一絲波瀾，只感到靜如止水、內外通透、舒適輕安，這是不是證悟空性呢？不一定。

那我們怎樣去確定是否證悟了呢？我以前講過，如果始終都有一個字在裡面，就沒有問題。什麼字呢？那就是“悟”字，或者“智”字。無論是“悟”字，還是“智”字，都是一個意思。

“悟”和“智”代表著什麼呢？是不是剛才所說的，把一切放下來以後，心裡沒有絲毫雜念，舒服輕鬆的感覺呢？不是。所謂的“悟”，就是要看是否有內內外外的物質都是空性的感受。

這叫做“感受”，而不能稱之為“念頭”，因為在那種境界中不會有什麼念頭，全部都消失而化為烏有了。

由誰來感受呢？是由意識來感受的。意識有很多層次，當表面粗大的層次消失以後，只留下底層的，諸如阿賴耶識、細微意識之類的東西，就是由它們來感受的。

還有一個認定的方法，以前也講過，當我們在打坐結束出定以後，會有一種非常強烈的感受：就像把五花八門、琳琅滿目的玩具、珠寶、裝飾、念珠等等穿在一根很細的線上，線的端點抓在自己的手裡，通過自己控制手中的線，就可以隨意牽動穿在線上的，亂七八糟的東西，讓它們飄在空中，四處游動。這些東西依賴於什麼呢？就是自己手上的一根細線，而這根線的起點，就是在我的手裡，之後再也沒有什麼其他的源頭了。雖然沒有其他的源頭，但如果帶動手中的線，所有穿在線上的東西還是會動起來。

這個比喻要表達什麼意思呢？就是要說明，外境世界令人眼花繚亂、目不暇接的人類、車輛、建築物等等，都完全依賴於自己的心。有了自己的眼、耳、鼻、舌，就有了這

一切；如果沒有自己的眼、耳、鼻、舌，這些東西就無法存在，我也感覺不到。而當我們回過頭來觀察自己的心以後，才會猛然警醒：雖然心可以創造出森羅萬象的世界，但這個所謂的“創世者”自己，也如同手中的線一樣無根無源。

再比如說，長江、黃河是極其寬廣、綿長的河流，在它們的下游，有著洶湧澎湃的波濤，勢不可擋的急流。但如果找到它們的源頭，就會發現，那只不過是一股極不起眼的涓涓細流。無論下游怎麼波瀾壯闊，但其最終的源頭卻僅此而已。

這也是想說明，外面的一切，都源自於我們的精神，而精神本身，也找不到可以依靠的來源。

出座的時候，就要有這樣的感受：一切萬事萬物的根源，都消失於此了。既然根源都沒有，那還有什麼呢？一切的一切，都是無中生有。

但是，這中間也有很多錯處。比如說，四禪八定修得很好卻沒有“悟”性的人，從定中出來的時候，也會產生突然間肉體無中生有的感覺。所以，修行一定要有很好的訣竅，亦即上師的指點。唯有這樣，我們才能順利地走向解脫，否則就會被很多相似的東西所迷惑。

我曾經提到過，在色爾壩的山上有一位大圓滿修得非常好的成就者——秋央讓卓上師（也稱意科喇嘛）。法王如意寶的前世——大瑜伽師列繞朗巴經常和他在一起。

有一天在聊天的時候，瑜伽師列繞朗巴對意科喇嘛說道：“你們多科和色科一帶的修行人都停在門檻上，既有可能進去，也有可能出來，如果有一句關鍵的話，就可以讓他們進去。”

意科喇嘛回答說：“那你就用一個訣竅把他們弄到房間裡去吧！”

瑜伽師開玩笑地說道：“我拖家帶口的，哪兒有那麼多的功夫，這應當是你的事情啊！”

所謂“停在門檻”的意思，就是指那些修行人的境界都停留在阿賴耶識上面，並沒有證悟到什麼境界。

而所謂的“阿賴耶識”，就是我上面所講的誤區。雖然阿賴耶識在平時無法顯現，但在心平靜以後就會呈現出來。比如說，當我們從喧囂擁擠的超市渾身疲憊地回到家中以後，如果立即打坐，就會有這種感覺——心裡面既清靜、又穩定，還沒有雜念，但其中是沒有“悟”性的，僅僅停留於此而已。

很多修行人也就是在這個上面誤入歧途的，因為他們沒

有上師的訣竅，一旦停留在阿賴耶識上面，就自以為自己已經證悟。

既然這裡有錯處，那裡也有誤區，那究竟該怎麼辦呢？就是要掌握住界定的標準：自從有了這些感受之後，對我們的出離心和菩提心的增上，是否產生促進的作用？如果答案是肯定的，那就證明這至少是一種可喜的境界；反之，如果不但沒有對出離心和菩提心的增上有半點幫助，反而讓我們因此而輕視出離心和菩提心的修法，認為“不需要出離心和菩提心”，“什麼都不能執著”等等，那就有問題了。這樣修行下去，出離心和菩提心就會因為缺乏鍛鍊而逐漸減少，以致最後徹底喪失，什麼修行的功德也得不到，而煩惱卻不但沒有消失，反而日益增長，最後就會到達如此不堪設想的地步。

修心的時候必須要有上師的指導，如果一看到書上說要去觀察心的來處、住處和去處，就妄想按圖索驥地去尋找所謂的來處、住處和去處，這是很難的，而且也不允許這樣盲修瞎煉。

這都是實修方面不可缺少的訣竅——要點中的要點，當然不是我的訣竅，而是上師們傳下來的訣竅。這是觀察住處的要點，針對其他的感受，也可以依此類推，區分的界線都是一樣的，我們就不再一一分析了。

此時又會有人認為：如果心的住處不存在，那麼煩惱、我執又從何而來呢？如果煩惱、我執都不存在，那我為什麼會流轉輪迴呢？心肯定是存在的。既然存在，它就只能存在於身體內外，而不可能藏在某個桌子等等的外界物體當中。

從宏觀的角度而言，或許我們可以指認出心的某個住處，但經過微觀的剖析，就可以徹底顛覆這一切。為什麼要觀察呢？因為我們要看到它的真相，而不能以宏觀的結論為標準。連物理學家都知道，宏觀的概念本身就是一種錯覺。所以，如果一定認為有的話，就要找到它終極的存在。終極的存在，肯定不是宏觀概念範圍內的東西，我們不能以宏觀的概念來判定終極的真相。但是，我們越是想找到終極，就越找不到終極，所謂終極的東西始終不存在。就像現代物理學基本粒子的概念一樣，有的人認為這個是基本粒子，過了一段時間以後，大家又開始排斥這種觀點，而去信奉另一個人的說法，最終誰也不能確認出一個絕對的基本粒子。

同樣，絕對的存在也無法找到，越觀察越不存在，所有東西都會消失。我們需要的，是一種感覺，但在感覺的前面，一定要有智慧，必須是智慧所帶來的感覺，這就是“悟”。悟性務必始終存在，如果你的禪定當中有這個“悟”，那你的禪定肯定是正確的，絕對沒有錯；如果沒有這個“悟”，那就很難說了。

“悟”、“智”或者是“慧”，是整個禪定的靈魂。無論大圓滿或中觀等其他修法，一旦失去了“悟”，這種禪定是沒有用的，就像失去靈魂的屍體一樣，至少與解脫毫無關聯。修這樣的禪定，只會出現一些神通，但對解脫毫無用途。

心的住處就是這樣觀察的。

第三個，是觀察心的去處。

接著上面說的例子來講，在看到這束鮮花以後，我會認為“這束花好漂亮”，之後就生起“能用這束花去供佛該多好啊”的念頭，隨即這個念頭又消逝無蹤，而不會延續不斷。那麼，此時這個念頭去哪裡了呢？

在觀察心的去處方面，也曾有過很大的錯處，大家一定要注意。比如說，當我們的心裡生起一個貪心的時候，如果我們不去觀察它，它就會延續很長時間；但如果我們回頭去看它，它就會當即消失。很多人就因此而認為這就是空性，自己已經證悟了。因為在不觀察之際，這種念頭一直存在，只是在自己回頭觀察時，它才無影無蹤地自然消失了。書上不是也說“對治亦自解”嗎？所以，就認為這是真正的“自解”。其實這並不是證悟，因為心的本質就是這樣的。在沒有人管它的時候，它就會繼續；一旦去管它，它就會立即停止。

我們都有這樣的經驗，在傷心的時候，如果任其自然，就會哭泣不止；假如此時去分析，我為什麼要哭呢？傷心和哭泣的情況就會自然中斷。當然，在悲痛欲絕的時候，即使這樣觀察也不會起作用，但在一般的時候，這種觀察是會當即生效的。也就是說，對付粗重的貪嗔癡，這種方法不一定有效，但在應付細微的念頭方面，則無論煩惱也好，善心也好，當它們一冒出來的時候，用這種觀察方式就能令其當下間斷。事實上，這不但不屬於證悟，反而是一種斷見——剛才存在的東西現在卻消失了。

在這些念頭間斷之際，我們就要去觀察：明明剛才有一個這樣的念頭，現在這個念頭究竟去哪裡了呢？如果是一個人，則哪怕他死了，也會留下一具屍體；如果是一本書，則即使被燒掉了，也會剩下一堆灰燼……，那麼，這個念頭又去哪裡了呢？它是不是像下雪的時候，每一片雪花都融入湖水當中一樣，融入我們自身了呢？無論如何，它不可能去往外面的牆壁等等地方吧？但是，在我們的身體當中，有沒有念頭可以前往、可以落腳的地方呢？

針對這些疑問，將身體一一分割、解剖是最恰當、最有效的方法。在逐漸分解以後，我們就根本找不到它的去處。

如此一來，我們就找不到心的來處、住處與去處，這是顯宗的一種觀察方法。

假使我們無論怎樣去觀察心的來、住、去，都生不起一點感受，就要從頭開始；如果反覆從頭開始仍不見效，就證明我們的業障極其深重，所積累的資糧遠遠不足。此時該怎麼辦呢？就要從加行開始，修出離心、菩提心，以及金剛薩埵的修法，如果能將加行基礎打得十分牢靠，證悟空性就是水到渠成之事。

這是證悟空性的修法之一，大家一定要珍惜這些修法，不要認為這都是顯宗裡面很簡單的方法，不值得去修。也許你們以後去聽大圓滿的修法，也聽不到更好的內容。可能有人會告訴你們說“大圓滿就是不要執著，放鬆！放鬆！”

“大圓滿就是什麼都沒有，所有的雜念都放棄，像天空一樣的，光明的。”但什麼叫做“像天空一樣的，光明的”呢？這是很難了達、很難領會的。所以，這個修法才是一個具體的修法。

如果通過這些修法都不能證悟，則別的修法也不一定能起太大作用，如果能證悟，也就是以這些修法而證悟。

假如不修這些法，而只是去說一些我們普通凡夫看起來奇奇怪怪、神神秘秘的禪宗公案是沒有用的。這些口頭禪誰都會說。本來在這些公案當中，包含了極其深刻的道理，但以我們凡夫的眼光來看，就是匪夷所思的境界。

同樣的一個名詞，在密宗當中都有四層含義。第一層，是與顯宗差不多的；第二層，是與生起次第差不多的；第三層，是與圓滿次第差不多的；第四層，才是與大圓滿差不多的。所以，高深莫測的詞句是每個人都會說的，但隱含在詞句當中的密意又有誰能了達、證悟呢？不要說證悟，哪怕僅僅說出來，也都是很難的。如果上述這段文字是在大圓滿的法本當中，我可以說給你們講的是大圓滿；如果從最低的層次去講，就是中觀的修法，這就是詞句與內在密意的差異所致。

在修完加行修法以後，有兩種修法要完成：第一是寂止，亦即禪定的修法；第二就是這些空性修法。修行是否能取得成就，完全依靠自己，誰也沒有任何辦法。即使是遍知一切的佛陀，也只能說：“我已經把解脫的道路指引給你，解不解脫就全靠你自己了！”他也沒有說，你可以不修行，我保證可以幫你獲得解脫。

事在人為，只要堅持不懈地依教奉行，我們就一定能抵達任何一個修行人都夢寐以求的境界——智悲雙運之佛果。

§

§

§

《修心七要》的修法，可以歸納為勝義菩提心和世俗菩提心兩種修法。雖然本論不是特別強調勝義菩提心的修法，

而是以世俗菩提心的修法為主，勝義菩提心只是蜻蜓點水般地一筆帶過，但我們最後所必須的，卻是勝義菩提心的修法。對於我們來說，如果不修行，特別是不修空性的修法，就離解脫還有十萬八千里，就還有很長的路要走。在這遙遠的路途當中，因為業力所感，所以還充滿了無法想像的各種痛苦。

基督教說世界是由上帝創造的，佛教並不認為世界是由什麼萬能神所創造的，而認為一切的一切，都是由因果，由自己所造的惡業創造的。無始以來，我們造作了深重的惡業，所以即使以後在輪迴中過得再好，也只是像搔癢之樂一般，不是什麼真正的快樂。無論我們目前認為輪迴痛苦也好，幸福也罷，都只是主觀認識而已，實際上輪迴卻是充斥著各種痛苦的苦難之地。

雖然佛也不排除輪迴中的有漏幸福，但這些有漏的幸福快樂，既短暫又不可靠，其後還會導致一系列的痛苦。從勝義或無漏的角度而言，根本談不上是什麼幸福快樂。既然如此，我們又怎能不做充分的準備呢？

有些佛教徒從來沒有打坐過，平時只是念念佛、放放生、做些好事，在實際的修行上沒有花過功夫。在此提醒大家，做這些善事固然很好，但如果沒有修行，出離心和菩提心是不可能生起的。

而在堅持修行的人當中，也存在著一些修行不到位，修行深度不夠的情況，如果能在接下來有限的三、四天內修一修空性，也可以在心中播下修行的種子，以便能逐步培養出修行的習慣，以後就能慢慢適應以打坐修行為主的生活方式。

如果學了很多法，卻一點都不修行，就永遠沒有修行機會；如果沒有修行機會，則即使平時念佛、放生、燒香、拜佛都做得比較好，但對成就來說，也只能算是一種助緣，而不是最關鍵的主因。成就最重要的主因，只有出離心、菩提心與證悟空性之智三者。這三個因素，都只有通過實實在在的修行才能獲得。

念經能不能讓我們生起出離心呢？如果念經念得很好、很虔誠，可以間接地促使我們產生出離心或菩提心，但僅僅念經是無法直接讓我們產生出離心或菩提心的。

同樣的，燒香、拜佛、放生以及其他善事，也只能間接地讓我們產生出離心或菩提心，但如果沒有真正修出離心或菩提心，單靠行善肯定是不行的，所以我們一定要修法。

雖然在家人有很多事情要做，但還是可以安排出一定的時間來修行。修行時間與工作時間即便看似矛盾，但如果能妥善地協調，適當地工作、適當地修行，則也可以讓它們

互不抵觸，所以我們每個人都有修行的機會。這樣的修行機會，我們務必要珍惜，因為這有可能是成千上萬劫以來的唯一機會，以後什麼時候再有這樣的機會，是非常難說的。

我們通常認為，死亡是很遙遠的事情，離自己還有很長的距離，因而會得過且過，不願為死亡做準備。每個人都希望自己能健康長壽，根本不敢去想什麼時候會死，自己也許很快就會死的現實問題。然而，縱然我們千方百計地迴避，但總有一天死神會找上門的。雖然我們從理論上也知道這些道理，但僅僅是知道而已，卻沒有用心去思考。這種觀念對自己的日常生活根本沒有什麼影響，對自己以往的人生觀、價值觀也沒有什麼妨礙，這就說明我們的修行還不夠。

要想證悟空性，需要金剛薩埵、曼荼羅、上師瑜伽等一系列的修法為鋪墊，最關鍵的，還是要自己去修。如果不修，就永遠也不能證悟空性；如果不能證悟空性，那我們所有的極其嚴重的自私心、貪心、嗔恨心，又怎麼能夠斷除呢？其他方法只能使其暫時有所控制，而根本無法將其徹底解決。

請大家回過頭去想一想，自己有沒有這樣的認識，我們一定要去思維，應不應該修行，修行是不是已經迫在眉睫了。

很多人只是把修行當成一種傳說、擺設，平時的生活還是以世間法為主，閒來無聊就修修法打發日子，其他時間都以工作、家庭為重，修行在他們眼裡根本無所謂。這樣既不會有什麼收穫，也不會有什麼進步。

前面也說過，每個人都要生存，所以需要生存的條件。這些條件只有自己去創造，沒有人會供養在家人。怎樣去創造呢？這就需要工作、需要學習。這一大串的問題肯定是要去處理的，不可能一下子就全部扔掉，但無論處境如何，我們永遠不能忘記的，就是修行。如果沒有修行，即使其他生活方面再優越，都沒有什麼意義。

大家想一想，每個世間人都將畢生的精力花費在辛辛苦苦拼命去賺錢，絞盡腦汁拼命去獲取名利上面，但最終卻在剎那之間，一下子就把一生搏鬥之所得棄置而去，縱然心有不甘，也不得不離去。不管是希望常相廝守的親人，還是希望永不離棄的財產、名利等等，此時毫無條件、毫無價錢可談，全部都要丟掉。而這裡所說的最終，不一定是指七老八十的風燭殘年，即使在風華正茂的年輕時代，又有誰敢保證自己不會很快命喪黃泉呢？

這樣的人生難道不是沒有意義的嗎？

這一切都是我們咎由自取，而不該歸咎於造物主等等，

本來外在的造物主就是根本不存在的，該恨誰呢？只有恨自己，責備自己。我們沒有其他藉口，不能不問青紅皂白地就把責任推卸給外人，因為這都是自作自受，都是自己釀成的苦果。事到如今，這些事情已經發生，我們已經來到恐怖悲慘的輪迴，所以再責怪、再怨恨，也沒有用。唯一的方法，就是在黑暗的輪迴當中尋找一條光明的出路，這是目前最關鍵、最需要的。

光明的出路有三條，就是出離心、菩提心和證悟空性。其中最究竟的，就是證悟空性。

我們不能把空性僅僅當成一種說法，或者是一種信仰，而不去修，這是很大的錯誤。如果繼續這樣下去，總有一天我們會後悔的，那時臨渴掘井還有用嗎？已經沒有用，一切都已經完結，所以要趁著有自由、有條件、有機會的時候認真修行。

如果不修行，只是做一些善事，則就像前面所講的一樣，下一輩子可以不墮地獄、餓鬼道等惡趣，但在一百次、一千次、一萬次的生命輪迴過完以後，我們的生活有沒有保障呢？沒有。那個時候我們該怎麼辦呢？毫無辦法！因此，我們就不能目光如豆，而應具有深謀遠慮，要往大的方面去考慮。

大的方面是什麼呢？就是修空性。以前我們一直都在說不能提早修空性，空性修了沒有用，要先修出離心和菩提心。其實，那只是一種權巧之說，是為了讓大家明白修行之道的順序，任何修行人都一定要尊重這個順序，但最後最關鍵的，還是修空性。如果沒有證悟空性，我們就什麼都做不成——既不能完整地利益眾生，也不能解決自己的生老病死，所以最關鍵的當然是空性。

古人云：“若升高必自下，若陟遐必自邇。”意思是說，如果要升至高處，必須從低處開始；如果想去往遠方，必須從近處啟程。證悟空性固然很重要，但如果我們連基礎的修法都來不及修，而妄想一步登天，直接去修空性，是沒有意義的。

因此，無論我們再忙也好，每天一定要安排時間修行，修人身難得、死亡無常等出離心修法，以及慈、悲、喜、捨四無量心和自他平等、自他相換、自輕他重三個修法。

證悟空性的方法有很多種，此處講的，是中觀證悟空性的方法。這種方法最大的優點，是沒有什麼錯處，雖然沒有密宗方法那麼多種多樣、直截了當，但通過中觀推理證悟出來的空性，不可能有任何差錯。因為中觀修法是從單空的人無我、法無我起修，循序漸進地走向大空性，走向如來藏，

走向光明的，它的基礎是很踏實的，所以不會出岔子。雖然中觀修法有上述優點，但由於它的方法比較簡單，因而就略顯單調而不夠豐富；密宗修法雖然豐富多彩，但卻容易陷入歧途，在修法方法上稍微失當，就要出問題。而中觀的修法卻不會有任何意外。

如果加行基礎牢靠紮實，則即使通過這種簡單的方法，也可以證悟，這是毫無疑問的。

空性的修法千載難逢，我們不要以為遇到這樣的空性修法只是偶然的巧合，也不要以為這是無因無緣，這是我們在多世累劫當中，成千上萬次地積累無數善根所得的結果。在往昔的輪迴生涯中，我們雖然因造作眾多惡業而至今沒有解脫，但肯定同時也積累了數不勝數的資糧，與佛也有著很深的因緣，所以才能聽到佛陀八萬四千法門的勝妙精華——般若波羅蜜多。

如果已經聽到這些般若精妙勝法，卻置若罔聞而不去修，以後就再也不會有這樣的機會了，所以一定要修。比如說，做生意的人如果稍稍努力一點就可能賺到一百萬，卻沒有去賺的話，我們都會覺得：哎呀！好可惜噢！誰都會想盡一切辦法去賺回這一百萬，而決不願意錯過這個大好機會，以免事後後悔。

在金錢方面，我們尚且輻銖必較，但在空性方面卻顯得格外“大方”。將解脫的大利益置之度外，有時間就修，沒有時間就不修，這種本末倒置、因小失大的做法是愚蠢至極的。如果錯過了修空性的機會，其損失遠遠不是一百萬、兩百萬所能彌補的，這是不可挽回的永久損失。

下面轉入正題，繼續講勝義菩提心的修法。

勝義菩提心修法的出坐與入坐，在《慧燈之光》中已經仔細地介紹了，其間的不同點，在前面也作了比較，所以此處無需贅述。

在前期的準備工作完畢之後，便讓心靜下來，接著去思維心的本性是什麼樣的。

心的本性是什麼樣的呢？觀察心的本性的方法有三種。其中的第一種，是前面所講的觀察心的來處、住處和去處。

在來、住、去後面加上一個“處”字，就變成了外境，心的外境並不是心本身，就像人的來處不是人本身，而是指這個人來自何處一樣。當“處”字去掉以後，就成了心的本性。

此處首先著重介紹的，是觀察心的本性或者本質，這是空性的第二種修法。

在很多顯宗的經書上都講過如何觀察心的本質。首先，

是要去看心有沒有顏色——是紅色、白色還是藍色；有沒有形狀——是圓的、方的，還是長的、短的。當然，這些肯定是找不到的，心決不會有顏色或形狀。雖然按照實相唯識宗的觀點，我們的眼根所見，也就是我們的心的顏色和形狀，但這只是在名言諦，在我們的幻覺當中成立的，實際上並不存在什麼心的顏色和形狀。

此處所說的心，主要是指我們的意識。除了意識以外，我們的眼、耳、鼻、舌是沒有分別念的，所以也不會造業。比如說，我們的眼睛看到別人的東西本身並不會造業，但隨之而產生的“這個東西很好，我要去偷、去搶、去騙……，一定要讓它歸我所有。”或者“這個東西很好，我要把它用來供養、布施，要讓它發揮出應有的作用……。”等等念頭，就是第六意識的主意，不管惡業還是善業，都是它在掌控，意識是一切善惡之業的始作俑者。眼識什麼都沒有想過，只是看到而已，就像剛剛出生的嬰兒，雖然眼睛能看到很多東西，但他們卻是無意識的，心裡沒有太多的取捨念頭。所以眼、耳、鼻、舌、身五識，是無分別的五種識蘊，這些識蘊是不會造業的，雖然最終也要斷除這一切，但暫時還是可以不斷除它們，眼睛看見、看不見都沒有問題，看見了，不會造成什麼問題；而即使看不見，也不能解決什麼問

題，甚至還需要利用它們。主要的造業者，就是心或者意識。

意識就像基督教所說的上帝一樣，創造了我們的世界。佛教唯識宗認為，每個人都有一個屬於自己的世界，每個世界都是不盡相同的。比如說，一百個人同時去看月球，我們都認為這一百個人所看到的是同一個月球。當月球出現月食的時候，每一個人看到的月球都有月食，所以我們都以為空中有一個大家共同所見的月球。但事實卻並不是這樣，只是因為我們每個人眼中所見的月球非常相似，因而會認為各自分別所見到的月球是同一個月球，但每個人真正所見到的月球，只是自己內心的現象，別人是無法得見的。“我”的世界不是別人的世界，別人的世界也只是他們自己的世界。你們的世界我無從了知，我的世界也只是為“我”所見。在每個人的世界中，誰也不會進來，誰也無從出去，只有唯一的一個“我”可以感知，可以擁有，它就是“我”的世界。

這就像做夢一樣，在做夢的時候，我們能看到很多認識的人與不認識的人，但這只是做夢的當事人內心世界的幻象，其他無論是否熟知的人都不可能真正進入自己的夢境，他們只屬於他們自己的世界。

真正的創世者，就是我們的心。大千世界的萬事萬物，都是由心所創造的。

比如說，因為我們是人，所以會見到眼前的樓房、傢俬、燈具、鮮花等等，但如果換成一個餓鬼或者天人的身體，則現見的一切都會發生天翻地覆的改變，眼前所有的現象都將不復存在，而完全變成了另外一個世界，因為我們的內在因緣有了很大的變化。當內在世界發生變化的時候，外在的世界也會發生相應的變化，因此，先拋開外境是不是心等等之類的問題不談，我們至少可以判定一點——外境是心創造的。也就是說，外面的一切好與不好的現象，都是心創造的產物。

既然心有如此強大的能力，它本身又是什麼呢？這就需要我們回頭來觀看心的本性。

當我們觀察心的本性時，不是去觀察眼、耳、鼻、舌等等所感知的外境，而主要是去觀察意識。

意識又是什麼樣的呢？我們首先從粗大的層面一步步地去排除。

如果認為，倘若心存在，就應當是有顏色、有形狀的物質，但我們去觀察心，卻沒有發現什麼顏色和形狀，所以心就是空性的。

這種定義是錯誤的。沒有顏色、沒有形狀並不代表不存在。我們都知道，電磁波以及很多非常細微的物質，也是沒

有顏色、沒有形狀，至少沒有我們肉眼可見的顏色與形狀，但它們卻是存在的東西。所以，米滂仁波切在《定解寶燈論》中提醒我們：在人的頭上即使觀察一百次，也不可能發現牛角，但這並不是證悟了牛角的空性。因為人的頭上本身就沒有牛角。

你們是否以為這是很簡單的問題，其實不然。在這段話當中，指出了一個修行的重大誤區。很多修行人，甚至包括一些修大圓滿、大手印的修行人都存在這樣的問題。米滂仁波切的這段話，就是在批評寧瑪巴的一些修行人。

當上師給這些人講了一些所謂的修法以後，便對他們說：“你回去觀察心是否具有顏色、形狀、味道與聲音……，觀察之後再來回答我。”這些弟子們便遵循教導，回家閉門靜心觀察。

在認真逐一觀察之後，發現心既沒有顏色形狀，也嘗不到什麼味道，聽不到什麼聲音……，便回去稟報上師：“我既沒有找到心的顏色形狀，也嘗不到什麼味道，聽不到什麼聲音……。”上師便讚不絕口地肯定道：“太好了！你已經證悟大圓滿了！因為你的心就是沒有顏色、形狀、味道與聲音的，既然你現在已經知道了，也就是開悟了。這就是無念法身、清淨法界、本來光明。”弟子聽到以後，便心花怒

放，滿以為自己已經開悟，從此以後便不再守護戒律、清淨罪障、積累資糧，更不去聽聞思維，只是一味地陶醉於自己的所謂“成就”。

米滂仁波切認為，這是一個極大的錯處。心本來就是一個沒有顏色、形狀、味道與聲音的東西，就像人的頭上沒有牛角一樣，知道心沒有顏色、形狀、味道與聲音，並不表示證悟空性。

有些人在打坐的時候，有時感到頭腦清醒，有時又感覺昏昏沉沉，這與時節、氣候、飲食、月球在軌道上的運轉情況等等各方面都有一定的關係。當昏沉的時候，腦子裡一片混沌，所以也不會認為證悟了什麼，但在狀態比較好的時候，當心一靜下來，便不再起任何雜念，並會感到十分穩定、平靜、舒服。

那時去看心的本性時，也不會看到顏色、形狀等等，由此便聯想到大圓滿法本當中所說的，心沒有顏色、形狀、味道與聲音，是恆定不變、本來光明、自然清淨、任運自成的，便認為自己所感覺到的穩定、光明、清淨、放鬆即是書中所講的境界，從而自認為現見了法身本面，證悟了大圓滿。

在修法訣竅當中，這種很清淨、很輕鬆的無念感受，被稱為阿賴耶識。也就是前面所說的，大瑜伽師列繞朗巴對

意科喇嘛所形容的那種徘徊在門檻的狀態。當停留在阿賴耶識的時候，就像中間的某個網站一樣，既可以在此基礎上發展，也可以停滯不前，甚至後退。在阿賴耶識上面，就可以體會到無念、輕鬆、清淨等等的感覺，但唯一缺少的，就是我們一再強調的“悟”——非常清楚地現見一切都是空性的感覺。

如果有了這種“悟”的感覺，就肯定不是阿賴耶識；但如果沒有這樣的證悟，只是感到清淨、寧靜，就像在萬籟俱寂的深夜，到空曠寂寥的草原上去打坐，就會一下子感到內心與外界都是一片寧靜，身體與環境都從自己的世界中消逝無蹤，周圍什麼聲音都沒有，就像在月球上面一樣，這個是證悟了嗎？這個並不是證悟。

雖然米滂仁波切那句話看似簡單，現見人的頭上沒有牛角，當然不能表示證悟空性，但通過剖析挖掘其內涵，就可以讓我們透過字面，舉一反三，知道米滂仁波切所要表達的真正含義。

對我們凡夫來說，空性境界是非常陌生的境界，因為從無始以來，在循環不止的輪迴旅程中，世間的所有感受沒有我們從未經歷過的，但空性卻是我們從輪迴之始直至今天，素未謀面、從未接觸過的境界。單靠我們自己的能力去認定空性，就有很大的難度。

在空性修法上面，有很多彎道與歧路，很多似是而非的東西容易讓我們誤入歧途。所以，我們一定要首先打好加行基礎，對法王如意寶等自己的上師一定要有堅定不移的信心，對大圓滿法一定要深信不疑，再加上前面所講的觀察方法，當這些因緣聚集以後，我們就可以避免走上彎路，就能順順暢暢地直抵目標。

將心的顏色、形狀、味道與聲音一一排除之後，我們又會想到：雖然沒有顏色、形狀、味道與聲音，但仍然有一些沒有顏色、形狀、味道與聲音的物質存在著，我們的心會不會是這樣的東西呢？這就是難以解決的最後一個問題了。如何解決呢？此時，我們就往內去看，讓心自己去看自己是最清楚的。比如說，我們每個人都有很多鮮為人知的歷史，不足為外人道的故事，如果去問旁人，就有些人知道，有些人不知道。任何一個人都不可能知道，另一個人一生所有的細節，但自己對自己，卻是再清楚不過的。

同樣，我們的眼睛無法觀察心的本性，因為它不存在顏色；我們的手無法抓住心的本性，因為它不存在形狀、質礙；我們的耳朵無法聽到心的本性，因為它不具有聲音……。總而言之，我們的五根都不能認知心的本性。既然五根不能認知心的本性，那又有誰能夠認知呢？沒有別的東西，只有心自己。

如何認知呢？一種方法，是心可以去推知自己，如果我存在，那肯定是有來處、住處與去處，這是前面講過的；另外一種最好的方法，就是什麼也不想，不去尋找什麼來處、住處與去處，不去考慮那麼遠的問題，而是直接去看它的本性，唯一的方法，就是在心靜下來以後，什麼也不想，只是自己去看。

有人會提出疑問：心沒有眼睛、沒有耳朵，也沒有觸覺，它怎麼去看呢？

這不是眼睛、耳朵所感知的層面，而是心自己所具備的特有功能，心就是能夠感覺到自己。在內心不起任何雜念的情況下，就能看到心的本性。當然，在有雜念的時候，心的本來面目就會被雜念所覆蓋，我們自然也無法看見。

放棄雜念的方法，在密宗裡面有很多種，在五加行修完以後，還有很多大圓滿的不共前行，這些前行，就是用以減少雜念的。但我們現在不講這些，而只講中觀的方法。按照中觀的方法，當心靜下來以後，就什麼也不想——既不追究過去，觀察現在，也不迎接未來——處於一種寧靜的狀態，並在這種狀態中去看心的本性。

如果你們在此時證悟，就會有一種前所未有的異樣感覺——非常清楚地看見它並不存在，是空性，而不是我們找不到它的顏色、形狀。就像在晴朗的白天，我能清晰地透過

窗戶看到，自己所處的樓房與對面的樓房之間沒有任何建築物的存在。這不是我沒有找到，而是清清楚楚地看到兩者之間只是一片開闊的空間一樣。

以前也講過，“沒有找到”和“找到沒有”是完全不同的兩碼事，同樣的兩組詞在順序顛倒以後，就有了很大的差別。所謂“沒有找到”，就是自己去看了，而沒有找到。只是沒有找到而已，卻不能確定其不存在。因為世上有很多不能找到卻客觀存在的東西，如宇宙輻射、電磁波等等，在不借助儀器的情況下，僅僅通過人類的眼、耳、鼻、舌，則哪怕成百上千次地去尋找，也是不可能找到的。但我們的行動電話卻天天能接收到電磁波的信號，我們又怎能矢口否認它們的存在呢？由此可知，沒有找到並不代表不存在；而“找到沒有”，卻是一清二楚地看到它不存在，我們所找到的結果，是被觀察的對象不存在。

修習的方法，就是心靜下來後自己去看，自己去感受，只有這個辦法，除此別無他法。在此時此刻，其他所有的辦法都徹底失靈，派不上一點用場。這之前，我們之所以要通過聽經聞法、修加行——積資淨障、祈禱上師等等來做準備，就是為了這個目的。所有的加行，都是證悟空性的前奏。如果通過別的辦法也可以證悟空性，那麼加行等等不修

也可以，但事實證明，只有打好加行基礎，才能最終證悟空性。

修空性的過程一般有三個層面：第一個，是胡思亂想、雜念縈繞的層面。這個層面是可以跨越的。比如說，我們在打坐的時候，有時會頭腦非常清醒，即使坐一、兩個小時也沒有太多的雜念，感覺很輕鬆。在這種情況下，我們就拋開了第一個層面，而直接進入了第二個層面——阿賴耶識的層面；拋開阿賴耶識，就是第三個層面，亦即心的本性。

越深層次地接近於心的本性，其境界就越不容易表達。我們這裡所講的，都是最簡單、最初級的層面。雖然心的本性還有很多的層面，但我們不能在一開始，就自不量力地去說高層次的“不執著”、“放下”等等。雖然在此基礎上證悟，則可以證悟很高的層次；但如果沒有達到證悟目的，就往往會適得其反，而導致很多的錯處。

最低的層面是什麼呢？就是要證悟心的本性。心的本性是空性，是根本不存在，一無所有的。就像聞名遐邇的六祖惠能大師所說的：“菩提本無樹，”，所謂“菩提”，就是指涅槃。“本無樹”，就是指原本不存在。所謂“無”，亦即空性。也就是說，涅槃本身是不存在的，從來就沒有什麼菩提不菩提，涅槃不涅槃，輪迴不輪迴，我們就是要現量感受到這句話的內涵。

所以，如果大家以後打坐的時候有一點輕鬆、舒服的感覺，也千萬不要去執著它，而要把著重點放在有沒有“悟”字上面。如果有了“悟”，則即使沒有證悟大圓滿，但至少也肯定證悟了中觀的空性。如果還沒有接觸到空的層次，只是感覺心無雜念、寧靜安詳，就算不上是什麼證悟境界，只是阿賴耶識而已。

證悟這個境界以後，還算不上是大圓滿之類的境界。也許有人會問：如果不是大圓滿修法，那是什麼修法呢？這只是中觀的修法，但在中觀修法當中，它又不是僅僅停留在書面的理論，而是與切實的修持密切相關的實修訣竅，這都是我在法王如意寶那裡學到的。

有一部非常著名的經典——《現觀莊嚴論》，作者彌勒菩薩在該論當中，將自己在釋迦牟尼佛座前親耳聽到的大乘空性修法歸納為兩種：第一種，是在該論第四品當中所講的不執著外境，要證悟外境的空性；第二種，是不執著自己的內心，要證悟內心的空性。整部經典的精華，就是這兩句話。在這兩句話當中，涵蓋了所有般若波羅蜜多經典——《般若十萬頌》、《般若二萬八千頌》、《般若一萬八千頌》，直至最簡略的《般若心經》——的修法。

正因為這個修法太簡單了，因而有些人就不會證悟，所以我們在此之前，就要修出離心、菩提心，要祈禱上師，

要積累大量的資糧，一定要讓證悟的條件十分充足。一旦條件成熟，則即使沒有太多、太複雜、太高深的修法，證悟也是手到擒來的事情；反之，如果連基礎修法都沒有修，到那時，就沒有其他的手段了。

在修人身難得、死亡無常等等的時候，就是要去思維，那時就必須要有層出不窮、此起彼伏的念頭，但在這個空性修法當中，就不能再進行思維，而要放下一切念頭。

我再總結一下前面所講的兩種空性修法的要點：第一個修法，是要進行觀察思維的；第二個修法，則不能有任何的思維，這有點類似於禪宗的修法。

有些人會問：這是不是像冬眠一樣，腦子一片空白呢？不是。此時就是要讓心不帶任何成見地去看它自己，看它到底是什麼樣的。

在這樣看的時候，如果前面的加行修到位了，同時也具備了對上師的強烈信心，則不需要說什麼空性見解，空性境界自然而然就可以感受到。

比如說，當我們用眼睛去看這堵牆壁的時候，我們無需事先做好自己一定要把牆壁看成白色的思想準備，而是在睜開眼睛的同時，白色牆壁就會昭昭在目。

這是最關鍵的一個修法，在大手印等修法的關鍵時刻，

都會集中到這個修法上來。

精神的本面是很難了解的，從無始以來到現在，很多舉世聞名的哲學家、科學家以及學者，都為它所愚弄，都上了“心”這個騙子的當，所以至今都是不明真相的凡夫。唯有釋迦牟尼佛，才徹徹底底地弄清了心的本性究竟是什麼。

第三種空性的修法，是有思維的修法。

如果心靜下來了，也去看了，卻始終沒有空性的感受，此時又該怎麼辦呢？我們還是要回到起點，像原來一樣去思維。在這個修法當中，不是去思維心的來處、去處等等，而是要去觀察心的存在之地。

我們可以這樣假設：如果我有一個存在的心或者精神，則肯定應該在我肉體的外表、內部，或者外表與內部的中間，而絕不可能在外面的牆壁上、桌子上、花瓶中，因為精神和肉體的綜合體才叫做我。既然作為構成我的一部分的肉體在此處，那麼，作為另一半的精神，又怎麼可能在毫不相關的牆壁上呢？所以，我的精神或者心一定是在肉體的內外。如果在我肉體的外表、內部，或者外表與內部的中間都不存在所謂的心，那它就應該是無生無滅，根本不存在的。

在判定出這個結論以後，我們就開始去找。如果心在肉體的外表、內部與中間，那又在外表、內部與中間的哪個地方呢？心所依附的外表、內部與中間，本身究竟存不存在

呢？然後就像前面所講的中觀思維方式一樣，把外表的皮膚分解為空性。接下來，我們又可以進一步思維，既然在外表找不到，那它是不是位於中間或者內部呢？內部有什麼呢？每一個看過天葬、學過解剖學、學過人體結構的人都知道，裡面無非是一些肌肉、骨絡、骨髓、心臟、肝臟等組織與內臟器官而已。然後，我們又可以將它們一一分解，直至全部分解為虛空。

如果又有人認為：雖然沒有位於外表與裡面，那它是不是位於中間呢？那我們就要問，除了外表與內部以外，究竟什麼是中間呢？所謂的中間，只是一個相對的抽象概念而已，實際上並不存在什麼確定的“中間”。

比如說，中午十二點如何確定呢？我們往往把收音機所說的“剛才最後一響”，認定為是標準的北京時間十二點。但“最後一響”的一秒鐘、半秒鐘、十分之一秒或者一剎那，也是可以分成很多時段的。其中前面的時段屬於上午，後面的時段屬於下午。分到最後，就分不出所謂的“中間”。同樣，在內外之間也找不到什麼中間，不是內，就是外；不是外，就是內。這樣觀察以後，就在身體的裡裡外外都找不到心的存在之處，因為心本身就是無形的，要給它確定出一個位置是很難的。

這不是“沒有找到”，而是“找到沒有”，亦即找到了空性。

雖然中觀的思維五花八門，但分解的方法相信很多人都應該很清楚。又因為它與物理的理念很接近——越是趨近於細微的層面，就越是找不到——所以也比較有說服力。但是，二者之間有一個很大的差別就是：物理學是以希望找到某個粒子、能量或其他可以存在的東西為著眼點的；而佛法的中觀理論，卻是要打破、推翻這種虛無的存在。

然而，雖然有些人也找了，卻沒有找到這種感覺，所有的方法都嘗試了，還是對空性一竅不通、毫無知覺，這種人肯定是加行沒有修好。此時就應該將以前所修的加行數量歸零，從人身難得、死亡無常等起點開始重新修加行。只要堅持這樣修持下去，以後一定會證悟的。

上述三種不同的空性修法，大家既可以任修一種，也可以三種同時並修。如果想證悟，中間的方法是最直接、最容易證悟的，但因為這種方法沒有很多的思維，所以對有些人來說也不適合。對這些人來說，就要先通過思維的方法來打牢基礎，然後再修不思維的方法。

另外，本論還提到，在修空性的時候，我們有可能會對空性的念頭產生執著，會認為包括身體、精神等其他東西都不存在，唯獨剩下了空性，只有空性是存在的。

如果空性實實在在地存在，那它又是如何存在的呢？這種觀念是不堪一擊的，因為世上本身就不會有一個實有的東西存在。如果認為空性存在，就成了一種執著，所以必須要放棄，對空性也不能有執著，但這是最終放棄的執著，首先能夠證悟空性，就已經很不錯了。

其實，如果真正證悟空性，是不會對空性有執著的。只是在沒有證悟空性的時候，我們會認為，既然經書中三番五次地講到一切物質都是不存在的，那肯定不存在就是實實在在的東西。所謂不存在是什麼呢？它也是觀待於存在的一種概念，這二者都是相互支撐、相互依賴的。不是“不存在”，就是“存在”；不是“存在”，就是“不存在”。既然一切物質都是不存在的，那就有一個實在的空性存在，這樣就產生了一個新的執著。

“對治亦自解”，所謂“對治”是什麼呢？就是證悟空性的智慧。“自解”又是什麼意思呢？就是沒有任何執著束縛的本自解脫。

簡單地說，所有的東西，包括輪迴、涅槃在內的內外世界都是空性，那麼作為對治的空性智慧也應該是空性，而不會是實有的東西。

前面所講的，是比較低層的一種含義，在此之上，還有很多高層次的含義。任何事情，都應該從低層次著手，這才

是最踏實的。

雖然人身難得、死亡無常等出離心的修法，是最低的層次，從理論上，大家都可以說得頭頭是道，但低層次修行的體會不知大家有沒有，這些修法的標準我們達到了沒有？這就很難說了。

既然連中途的目標都沒有達到，再講更高的修法也沒有什麼意義，唯一的好處，就是我們聽到了這些法，會在心裡播下一些種子，這是永遠不會浪費、不會錯亂的，以後可以逐漸生根、發芽、成熟的。但對修行而言，卻是無濟於事的，所以我們不需要往高深的層次去講。

現在很多人都喜歡聽大圓滿，講大圓滿。但這樣講聞的結果是什麼呢？這就很難說了。我們既無權去說，聽聞大圓滿的人不能證悟大圓滿；更不能說，講解大圓滿的人不懂大圓滿、沒有資格傳大圓滿。但很多人卻沒有按照釋迦牟尼佛，以及佛菩薩化身的高僧大德所要求的，由淺入深、從低到高的順序去做，這樣的結果注定會失敗。所以，我們要再再反覆地強調最低的層次。

“道體住普基”，“道體”是指修道的本體。這句話的意思是說，修道的本體要安住於阿賴耶識（意即普基）當中。

此處的“阿賴耶識”，不是前面所講的八識當中的“阿賴耶識”。經書當中所詮釋的“阿賴耶識”這個詞的含義，也至少有好幾種。此處所要表達的意思，是指萬事萬物本體光明空性的境界。

“阿賴耶”是梵文的音譯，意思就是所有一切的基礎。我們修道的本體，就是要安住於光明空性的境界，它是一切法的基礎。

具體的修法前面已經講過，無論觀察也好，不觀察也罷，在正式修法的時候，當心靜下來以後，便會深深地體會到，包括心與外境在內的一切萬法都是空性，這就像我們在萬里無雲的白天仰望蒼穹，就只能看到一片蔚藍的虛空，除此之外別無所有一樣。

這個時候便停頓下來，專注於這種狀態當中，半分鐘、一分鐘、五分鐘都可以，時間越長越好。這就叫做安住。

以上所講，是打坐時的三種修法。

丙三、（結行）：

坐間修幻化

在出坐以後，無論是上班、坐車，還是在大街上看到熙熙攘攘的人流之際，都要知道這一切顯現都離不開打坐之時

所感受到的空性，只是在凡夫眾生的幻覺當中，才會出現形形色色的世界，包括各種各樣的人、物、山川草木、宇宙太空……，它們和打坐之際所現見的空性，是一味一體的一回事。其間的差別，就是打坐時看到的，是它的內在本體、真相；而現在所看到的，卻是它的假相、幻覺。我們時時刻刻都要提醒自己，要牢記這一切都是如幻如夢的道理。這就是坐間的修法。

出坐以後的迴向，在以前的《慧燈之光》當中已經講過了，此處也是一樣，沒有別的內容。

本來勝義菩提心的修法，可以三言兩語、輕描淡寫地帶過，但因為對很多沒有聽過空性修法的人而言，空性的修法還是很模糊的概念，所以此處為大家比較詳細地講解了空性修法。希望大家能由此，多多少少地理解一點空性修法。

這是中觀的勝義菩提心修法，在此之後，還有密宗空性的修法、大圓滿空性的修法、大手印空性的修法等等，但只是方法不一樣而已，都能起到異曲同工之效。

雖然修行人的層次有高有低，但最低的限度，也應該是往這個方面努力的人。如果講了半天，大家卻如風過耳，一點都不去嘗試，就不會有進步；反之，如果有了進步，養成打坐的好習慣，則即使一天不打坐，也會壓力重重，覺得很

可惜，很浪費時間。那時縱使有人讓我們不打坐，我們也不會答應。

萬事起頭難。只要邁上正軌，厲力勤修，證悟空性便是水到渠成之事。

乙二、（修持世俗菩提心）分二：一、入定；二、出定。

丙一、（入定）：

雜修二取捨

世俗菩提心的修法，可分為入座時與出座後兩個階段，此處主要是指入座時修自他相換的方法。具體修法已刊錄在《慧光(25)佛教世界觀》中，所以此處只是略講而已。

一、選擇修行環境

雖然我們已經修過菩提心，但是由於菩提心的深度與力度不夠，故而在碰到對境，尤其是在做重大決定時，我們還是會以自己的利益作為選擇的考量。然而，這並不表示沒有菩提心，更不是菩提心無法消除自私心的表徵，只能說是修菩提心的功夫還不到家而已。

正因為如此，所以不論是佛經，還是高僧大德的訣竅中都指明：凡夫當以修行為主，度化眾生則以證得一地以後為

宜。究其因，即由於凡夫還沒有徹底調伏自己的貪嗔痴等煩惱，沒有對境時，煩惱或許還不會產生；一旦對境出現，以貪嗔痴為基礎，就隨時都有造惡業、墮惡趣的可能。因而，度化眾生的事業，最好是在自己的修行穩固後再開始。

要到哪個地步才算是穩固呢？證得一地以後。在登地之後，就徹底地證悟了空性，有了真正的勝義菩提心，從此以後，菩提心永遠也不會因外境的影響而退轉。只有這樣，才能全然無條件地度化眾生。如果修行達不到這個層次，就很難確定是否經得起外境考驗而不退失修行。

佛經中有一則故事就說明了這個問題：

當初，舍利子尊者也發了菩提心，發願要滿眾生一切所願。

之後，有個人向他索要他的右臂，舍利子就用自己的左手將右臂砍下，然後以左手將砍下的手臂交給那個人。不料那人竟然非常不滿，認為舍利子用左手遞東西給他，是對他不恭敬（古印度的人認為，左手是不乾淨的）。

但此時此刻的舍利子只剩下左手了，他已經別無選擇了啊！舍利子因此非常失望，在感慨眾生業力不可思議的同時，堅信天下沒有一個人可以滿足眾生所有的欲望，遂決定不再發菩提心，只顧自己的修行即可。

其實，舍利子、目犍連及迦葉尊者等佛的大弟子們，都不是普通的聲聞，而是佛的化身。他們之所以如此示現，目的就是為了教育我們：在菩提心的力度還不夠時，如果貿然地去度化眾生，結果一定很不理想。眾生的根機千差萬別，不要說是菩薩，就連佛也無法滿足所有的眾生。以凡夫的能力，要想在娑婆世界這個極為複雜的環境中度化眾生，其難度可想而知，最終的結果不理想也是意料之中的事。當然，僅就發心來說，這是很勇敢的，我們也隨喜，但其所能達到的效果不但微乎其微，最終連菩提心都有可能退失。所以，佛及歷代上師們都不贊同，剛發心的人匆匆忙忙地去度化眾生。

對初學者來說，由於修行的力度不夠，面對外境時，往往力不從心。因此不僅要修慈心、悲心、空性，甚至要借助小乘的不淨觀等修法來對治煩惱，同時，還可以利用迴避的方式來避免煩惱。對於暫時無法對治的煩惱，凡夫首先應當儘量迴避。

如何迴避呢？一般說來，煩惱的產生有三個原因：存在於眾生內心的貪嗔癡煩惱的種子；非理作意（不正確的起心動念）；外境的存在。當這三個要素都具備時，煩惱隨時會產生。

所產生的煩惱也有兩種：一種主要由前兩個要素——前世的習氣與非理作意等等所引起的。在每個人的阿賴耶識中，都含有極濃厚的煩惱習氣，無論有無外境的牽引，這些習氣都會導致各種煩惱。就算是將自己關在房間裡，不與外界接觸，沒有任何可以生煩惱的外境，但貪嗔痴等念頭並不會因此而停止，這是每個人都無法避免的煩惱。

另一類煩惱，則是由外境引起的，只要接觸到這種外境，煩惱即刻就產生；如果遠離這種外境，則不會生起煩惱。

由前世習氣所引發的煩惱，即便是躲到人跡罕至、草木不生的荒涼之地，仍然無法遏止它們的生起，故而也無法迴避；而由外境所引起的煩惱，則可以通過選擇居住在清淨的環境中，比如幽靜的深山等靜處來迴避。

一旦周遭的環境單純了，藉由外境而產生的諸多煩惱也會自然消失。可以說，環境幫我們解決了三分之一的煩惱。但這只是一種消極的解決方式，而非針對貪嗔痴本身的對治。不過，利用迴避的方式仍然可以減少煩惱，煩惱少了，修行自然就會有進步。所以，初發心的凡夫，首先應以自己的修行為主，通過精進修行來調伏煩惱，並培養出更完備的能力，這樣才能更圓滿地度化眾生，這也是大乘菩薩的最終目的。

總而言之，一個真正的修行人，首先要身處清淨的環境，儘量減少由外境所引起的煩惱，這樣自身的修行才能增進。證得一地後，修行不再受外境的影響，那時身處何方已不重要，不僅自己的修行不會退轉，度化眾生的能力與效果也不可同日而語。

二、自他相換的先決條件

剛發了不造作的世俗菩提心的人該如何行持呢？這有一定的過程與方法。剛發菩提心時，最重要的就是在自己家中認真修持。

依照舊嘎當派祖師阿底峽尊者的訣竅——七支因果，亦即七種修菩提心的方法來修。由第一種修法產生第二種修法，第二種修法產生第三種修法……，前前是後後的因，後後是前前的果；至於寧瑪巴的修法，則是從慈、悲、喜、捨開始起修，這是根據龍欽巴、巴珠仁波切等寧瑪巴歷代傳承上師所教授的方法而講的，詳細修法在《五加行開示錄》（慧光集22）中有介紹。例如修慈心就有知母、念恩、報恩三種修法，這三種修法的結果就是菩提心。

總的來說，慈、悲、喜、捨的修法，和知母、念恩、報恩的修法，已涵蓋了格魯巴的七支因果的修法，只是在數字上有所差別而已，具體修法都一樣。

在修該法之前，同樣要先修知母、念恩、報恩，當報恩的修法結束之後，接著就修自他相換，能這樣做是最如法的。如果不先修知母、念恩、報恩，修自他相換的效果就不會太好。因為，自他平等與自他相換等菩提心的修法，是極其偉大的思想，沒有基礎的人無法真正修習，而它們的基礎，就建立在一切眾生曾為自己父母的信念之上。

其實，一旦通曉了前世今生的道理，要建立起這樣的觀念並不難，但僅是理論上知道，還無法產生任何作用，所以要修知母。念恩，就是憶念當這些眾生做自己母親時，施予自己的恩德。這些恩德被前輩上師們分為五個方面，具體內容收集在以前的《正見》、《五加行開示錄》當中。如果知母、念恩修得好，就能深深體會到所有眾生都曾為自己的父母，對自己恩重如山，從而生起要報恩的決心。有了這個決心，才能如理如法地修持自他平等、自他相換及自輕他重的修法。

如果內心對眾生曾為自己父母，並對自己有深恩厚德這一觀念沒有深層的感受做基礎，就絕不可能做到自他相換——願意代別人受苦，或願將自己的幸福與他人的不幸做交換。

從現世的角度來看，孝順的兒女在父母有病時，只要可能，一定會毫不猶豫、誠心誠意地願意替父母承受病痛。例

如，如果母親病危被送到醫院，而醫生卻告知兒女們，唯一能救她的方法，就是將病痛轉到兒女身上。在這種情況下，我想很多兒女會願意替母親承受的，理由就是自己身受母親的養育之恩，所以無需修行，也不用旁人勸導，自然而然就會這麼做。當然，那些被父母虐待的兒女可能例外。修持自他相換的先決條件，就在於知母與念恩，此後，要發起報恩的心就易如反掌了。

之所以我們現在還無法產生這個決心，其原因就是：一、對所有眾生都曾為自己父母的觀念仍嫌模糊；二、對眾生作自己父母時所給予的恩德，沒有去深刻地憶念。

作為大乘修行人，在看到眾生為病所苦時，必定會心生憐憫，但願意無條件地將自己的健康安樂與之相交換者，則為數不多。原因就是知母與念恩沒有修好。

釋迦牟尼佛教給我們的這個方法，讓我們可以像對待自己父母一樣地對待所有眾生，心甘情願地代眾生承受痛苦。用這個方法修自他相換，一定會成功；不然，則永不可能做到。

大家都知道，要想成佛，想修大乘佛法，就必須有這樣的菩提心。有些人以為，只要嘴上說說，或者理論上對菩提心有些了解就夠了。其實，單憑這一點是遠遠不夠的。

除了佛陀以外，世上沒有任何成就者、思想家、哲學家能提出如此偉大的思想，即便提出，也沒有人能真正做到。唯有佛為我們清楚地指引了這條修行之道，如果沒有佛的引導，單憑我們自己，要想修成這樣的菩提心，根本就不可能。

由於自他相換等觀念不是與生俱來的，就算打坐時思維了幾個星期，觀念仍舊模糊，力道也很微弱，所以，想直接修自他相換是辦不到的。

那麼，該如何修呢？就是要按照《五加行開示錄》中所講的步驟來作：修慈心、悲心、喜心、捨心前，都要先修知母、念恩、報恩。

雖然《修心七要》中只講了自他相換的修法，原文的頌詞也只說了“雜修二取捨”，意思是：輪流修布施自己的安樂予他人，以及受取他人的痛苦。文字太過簡單，而且除了提到一種呼吸法外，也沒有講到更具體的修法，但其中卻間接地包含了該修法應有的上述其他修法——知母、念恩等等，否則，修持者就不能如理如法地觀修自他相換。

三、自他相換的功德

在菩提心未生起前，自他相換的修法可用以培養菩提心的生起；當菩提心已經生起後，自他相換的修法可藉以增長、穩固菩提心。

《普賢上師言教》在宣講自他相換的功德時，曾舉了一個公案為例：有一個人準備到大海裡去取寶，他的母親擔心自己的兒子將一去不返，便在他臨出門時抱著他的腿不放。兒子覺得母親這樣哭哭啼啼是不好的緣起，就一腳踢在母親頭上將她推開。

之後，他來到一個小島上，看到在一個眾生的頭上，有個巨大的螺旋槳正在不停地轉動，將這個眾生打得腦漿四溢。他問周遭的人何緣如此，周圍人說：因為這個眾生曾經踢過母親的頭，所以現在感得這樣的果報。這時，他立即想到自己出門前也踢了母親的頭，當下倍覺驚恐萬分，惶惶不知所措。

此時，空中傳來一個聲音：“被束縛的將得解脫，解脫的要被束縛！”螺旋槳立刻從剛才那個眾生的頭上移到他的頭上，當即，他的頭也被打得四分五裂。

正當他經歷著痛徹心肺的劇烈痛苦時，忽然心生一念：在全世界，一定還有很多人像我一樣，曾經踢過母親的頭，最終也要遭受同樣的果報。但願我能以自己現在所受的痛苦，來代替所有要遭受同樣果報的人將受的痛苦。

就在這個念頭生起的同時，他頭上的螺旋槳已經自動移開，而他也立刻升到有七棵棕櫚樹那麼高的空中。

這是什麼原因呢？《入行論》認為，雖然這個人當時既沒有祝願一切眾生成佛，也沒有想要遣除所有眾生的痛苦，只想到要以自己的痛苦，來代替那些與他一樣踢過母親頭的人將受的苦果。換言之，他所考慮的對象，僅是這一小部分特定的人，而且根本沒有想去度化他們成佛的意願。就算是以這樣一個範圍有限的自他相換，也不但不會讓別人的痛苦降臨到自己身上，而且還能使自己原先的痛苦立即消失。這就是自他相換的功德。

修自他相換有個至為關鍵的要點，即不能為了自己積累功德才修這個法，否則動機就已經錯了。凡是以自己的利益為出發點所修的任何法，都不可能有什麼偉大的結果。

四、自他相換的修法

自他相換的具體修法，以前已經比較完整地講過了，這次不再重複。《修心七要》主要強調的，是兩個修法：所有眾生的痛苦由我來承受；我所有的安樂都無條件地奉獻給眾生。

第一個修法：當知母、念恩修好後，接著就是報恩的修法，亦即觀修替眾生承受所有的痛苦和煩惱。

此時應當憶念：曾多世為我父母的六道眾生，如今仍在輪迴中流轉受苦，能對他們造成最大傷害的，一是苦諦——

苦苦、變苦、行苦，這三種苦能直接帶給眾生巨大的痛苦；二是集諦——業及煩惱，集諦可以間接對眾生造成無比的傷害。如果眾生沒有煩惱，也不造惡業，就不會無緣無故地受苦。使他們感受痛苦的因緣，就是集諦。替眾生承受的痛苦，不僅包括苦諦，甚至連集諦，亦即他們做的殺盜淫妄等惡業，也要一併接受。

在這個世界上，沒有比輪迴的因——集諦，與輪迴的果——苦諦更糟糕的事物。為了報答所有眾生，我們應當義不容辭地代他們承受這二諦。願以自己的煩惱來代替所有眾生的煩惱；願以自己所遭受的痛苦——不論輕重，也不分肉體或精神——來取代眾生將受的所有痛苦。祝願眾生能遠離一切煩惱與惡業，讓所有的煩惱與惡業都由我一人來承擔。這樣的決心，哪怕只在心中生起一分鐘，其功德都遠遠超過在成千上萬個大劫中，為了自己所做的所有善業。我們一定要謹記這一點！

由於眾生都曾做過我們的父母，我們理當甘願代他們承受苦諦和集諦所造成的一切痛苦；不僅如此，而且還應當滿心歡喜、自動自發地去承受，毫無勉強之意。就像世間的許多兒女，能不假思索地替母親承受病痛의折磨一樣。

如果自己的修行已到一定的程度——能視一切眾生皆如自己現世的父母一般，則做到自他相換應該是輕而易舉的；

如果自己對眾生與父母的情感仍有親疏之別，即說明自己的修行還不到位。修自他相換是相當困難的，要下一定的功夫，才有可能真正做到自他相換。即便如此，初學者還是要竭盡所能地去思維，不論能修到何等程度，只要努力都是可喜的。

在觀修代眾生受苦時，要具足四個具備。何為四個具備，以前已經解釋過，這次就不再重複，大家只需參考《慧燈之光》即可明瞭。

第二個修法：無條件地將自身所有的幸福安樂貢獻給一切眾生，包括自己的健康長壽、財富功名、善根福報等。如果知母、念恩修得好，這個修法也不會有困難。

自他相換的這兩個修法要輪流地修：有時將自己的健康、長壽、財富，及三世的善根，全都心甘情願地、無條件地奉獻給眾生；有時將眾生所有的苦難及三世所積累的惡業，無懼無畏地完全接受。雖然《修心七要》中所講的修法就是這兩項，但實際修的時候不能只修這個部分，前面提到的知母、念恩等修法也一定要修，不然修任何法都不會有什麼體會與效果。

彼二乘風息

在自他相換的修法中，包含了一種呼吸法，這在《慧光(25)佛教世界觀》中有比較詳細的說明，大家可參考書上的內容來修，現在只簡略地提一下：

當呼氣時，觀想將自己認為美妙的所有東西——如肉體方面的健康長壽，身外之物方面的功名財富，精神方面則是所有的善念，以及三世所積累的善根等等，皆隨著呼出的白色氣體飄出體外，傳送給一切眾生，就如同將自己的衣服脫下送給別人一樣。

當吸氣時，觀想將眾生所有不好的東西——肉體方面如大小的病痛，身外之物如所遭受的違緣對境，精神方面即所有的貪嗔痴等煩惱，以及三世所造的惡業等等，皆化為黑色的氣體從眾生的體內散出，融入到存於自己心臟中的我執，一舉將我執摧毀。

儘管我執並非物質，無所謂融不融入的問題，而且也不一定是在心臟中，此處只是為了破壞我執而如此觀想罷了。

每次修自他相換時，都要按照以上所講的修法去做。出座時，先觀察修法的品質，然後迴向。正確的入座與出座方法，在《慧燈之光》中都有，大家自行看書即可理解。

五、結語

關於《普賢上師言教》的作者巴珠仁波切，曾有過一則傳說：當時，壤塘有一位精通理論的格魯派格西，請巴珠仁波切為他講解《現觀莊嚴論》，這是五部大論中理論最複雜的一部論著。巴珠仁波切對他說：“現在還不用忙著聽這部論，你先去修菩提心，等世俗菩提心修起來以後，你再來找我，到時我會講給你聽的。”

格西於是來到青海的班瑪附近，在一片茂密的森林中找了一個山洞，開始修菩提心，九年後才生起真正的世俗菩提心。之後，他背起行囊徒步走到石渠，去請巴珠仁波切履行當年的約定。

抵達時，巴珠仁波切正在帳篷內與幾位上師聊天，當格西走進帳篷時，巴珠仁波切就問他：“你修起來了嗎？”格西說：“修起來了！現在可以講《現觀莊嚴論》了嗎？”

巴珠仁波切聽了非常高興，就讓人煮了人參果加酥油（這是當時最講究的食品）來招待他。吃完後，巴珠仁波切就開始講《現觀莊嚴論》。然而他是最簡略的方式來講的，只是粗略地講了八事七十義，一會兒就講完了。

隨後仁波切告訴他說：“一旦有了菩提心，就已經包含你所需要知道的一切，沒有必要再講其他的內容，因為你想得到的都已經得到了。”這句話的意思表明，雖然《現觀莊

嚴論》是極其複雜的論典，但其所有的內容都沒有超出菩提心的範疇。後來，這位格西向別人說：“當我在山洞中修菩提心時，我為眾生流的眼淚足可灌滿幾個茶壺啊！”

往昔的高僧大德都是說得少，做得多，而且是點點滴滴、實實在在地做，從不好高騖遠，想法也單純，絕不會一開始就想修大圓滿等高深的法。以這位格西為例，巴珠仁波切叫他修菩提心，他一修就是九年，不僅生起了菩提心，其他所有的法要也都了然於心，聽不聽《現觀莊嚴論》都不是那麼重要了。

§

§

§

說到菩提心，這幾年大家學了不少這方面的經論，但結果如何呢？多數人可能只是學而已，除此之外，還做了什麼嗎？也許有時間的話，大家會偶爾打坐片刻。但關鍵是目前的修行有沒有結果？如果菩提心沒有生起，自己這一生要做什么都不確定，要為誰而做也不清楚，修行的目標也是模糊的，那還談什麼修空性、大圓滿之類的法呢？試問，修大圓滿是為何而修？為誰而修？如果都是為自己的健康長壽以及自身的解脫而修，則根本喪失了修這些法的意義，更稱不上是大圓滿的法。所以，對自他平等、自他相換等修法絕對不能漠視，要修大乘的法，就必須按部就班地走，沒有其他的捷徑。

可是，有些人根本沒開始修知母、念恩，而修過的人離標準的要求也還差得比較遠。可以說，現階段我們都還不是修空性或大圓滿的人，目前所要著重強調的，是修出離心與菩提心。因為很多出離心與菩提心的修法大家還未起修，或修了卻還未臻圓滿。所以，雖然我們聽了空性的修法，平時修菩提心的同時，也可以抽點時間修空性。但要知道，我們的修行境界離修空性的階段還有一定的距離，與修持大圓滿的距離就更遠了，空性的修法還不是我們目前的當務之急。

相對而言，出離心修起來要容易一些，但也不是人人都能做到；菩提心的理論看似簡單，但先不談實際行動該如何做，就連心中要真實生起菩提心的想法都並非易事。譬如，如果有人出了嚴重的車禍，傷勢可能導致全身癱瘓，當我們路過時，倘若心中立即就能生起一個想法：若有任何可能，我願將自己的健康像送禮一樣送給那位傷者，而將他的傷勢轉移到我身上。僅僅能有這樣的想法，都是很困難的，更不要說去實現這個想法了。如果這些基礎的修法沒修好，就去修那些高深的法，是不會有什麼結果的。

當然，換個角度來看，密宗修法也確實是千載難逢的，因為密法的出現比佛陀出世還罕見。在賢劫千佛中，多數未來要出世的佛是講顯宗法門的，講密宗的非常稀少。如果

遇到密法卻沒有修，也至為可惜，因此，在適當的時候，還是應該勤修密法，而不能錯失良機。不過，正規的修法，還是要按照佛所要求的次第來修，這樣才會有效果。至於次第，說穿了還是要從出離心及菩提心開始。

縱然真正的菩提心很難從外表上看得出來，但佛經中說，通過外在的行為，也可以觀測出內在的動機。這種方法如果對別人管用，對自己就更不在話下了。我們可以反觀自心：在做世間法時，是否僅僅為了自己的幸福；修出世間法時，是否僅僅為了自己的解脫。除了自己的幸福和解脫以外，有沒有只是為了眾生的福祉而做的任何事。通過這些方法，就可以清楚地了知自己的內心。只有生起真正的出離心與菩提心以後，我們的修行才可能更上層樓。

《修心七要》中輪番修持兩個相換的菩提心修法，是成佛的必經之道。如果希望能快速地救度眾生，就必須修自他相換這個殊勝的訣竅。否則，如果所作所為全是為了自己，即使修得再好，最多也只能得到小乘阿羅漢的果位，與佛的果位還相差甚遠。

今後，我們還是要在菩提心方面多下工夫。我在這方面是深有所感的：我已經修了一定時間的菩提心，但對菩提心的體會仍是乏善可陳，問題就在於修的力度不夠。只有投入

相當的時間與精力去修，才有可能達到明顯的效果。要成為大乘修行人，或要做個真正的修行人，就必須在培養菩提心上投入足夠的心力。一旦生起了真正的菩提心，修行的道路即可暢通無阻；反之，若過不了菩提心這個關卡，則萬般皆難。

菩提心的修法有慈悲喜捨、自他平等、自他相換等各種修法，無論選擇哪一個修法都行，最終的結果是完全一樣的，重要的是一定要反覆地修。儘管短時間內無法達到自他相換等修法的標準，但仍應鍥而不捨地去做，即便能生起一個造作的菩提心，其功德也是不可思議的。雖然功德並不是修法的出發點，但如果學了幾年卻始終不修，那就太可惜了！

丙二、（出定）：

出座後的修法不是打坐，而是在上班、走路、坐車等日常生活當中修的，無論任何人，隨時隨地都可以修。

三境毒善根

“三境毒善根”的意思，就是三境、三毒與三善根。境就是對境，有三種對境；毒，就是煩惱，有三種煩惱；善根，就是遠離三毒的清淨善業，一共有三種。

具體修行時該如何思維呢？

平時，我們凡夫會將整個人類或整個生命分成三個種類：父母、親人等貪戀對象；仇人、敵人等仇視對象；以及非親非怨的中等人。並對自己的親屬生起貪心；對仇人生起嗔恨心；對中等人既沒有貪心，也沒有嗔恨心，也就是癡心。這就是三種對境與三種煩惱。

對中等人產生癡心的意思就是，雖然從目前的角度來看，中間這類人既不是我們的親人，也不是我們的仇人，我們對他們既沒有明顯的貪心，也沒有明顯的嗔恨心。但是從長遠的角度來看，他們都曾經是我們的父母，未來也將會做我們的父母，同時他們也是無我、空性的。關於這些方面我們都沒有什麼概念，不知道他們曾經是我們的父母，也不知道他們是無我、空性的，反而執著這是一個生命——一個對我無利無害的生命。然而，這個執著從根本上就是錯誤的。因為本身是無我，我們卻當成有我，所以才會對中等人產生無明。

當一個根本沒有進入佛門、沒有修行的凡夫，內心生起貪心時，因無法控制或調伏，就會被貪心所控制，然後隨順貪心去做偷盜等等的惡業。同樣，當凡夫的內心生起嗔恨心時，也既不會控制，更不會將嗔恨心轉為道用，當嗔恨心生起之後，他就會隨順嗔恨心去做打人、罵人、殺人等等的惡行。

那麼，作為修行人，在三毒產生的時候，該如何修行呢？

修行人分成兩類：小乘修行人和大乘修行人。

小乘修行人在對眾生起貪心的時候，會以修不淨觀或者觀人無我空性等方法來對治煩惱。

大乘菩薩生起煩惱的時候，雖然也可以用這種對治方法，但這並不是主要的修法。大乘菩薩生起貪心、嗔恨心、癡心的時候，他要如何去思維呢？

以嗔恨心為例，當我們內心生起一個比較強烈的嗔恨心時，立即要想：我現在的這種嗔恨心，是普天下所有凡夫眾生共有的，其他眾生無論現在是否明顯，都會有這樣的煩惱。而這種煩惱的結果，就是墮地獄。既然如此，我願意以我的這個嗔恨心來代替天下所有眾生的嗔恨心。雖然現在我心裡已經產生了這樣的嗔恨心，如果我不懺悔，肯定會有果報，會下地獄，但如果能以我的煩惱代替天下一切眾生的煩惱，則我願意一個人承受所有煩惱、造業、墮地獄等一連串的問題。但願以我的嗔恨心，能夠代替所有眾生的嗔恨心！但願普天之下的所有眾生，都具有遠離嗔恨心的清淨善根！

在無垢光尊者的《訣竅寶藏論》等著作，以及《修心七要》的修法裡面都講到，這是大乘菩薩道行者對治煩惱的一種特殊方法。

同樣，在我們對眾生、對外在物質生起貪心的當下，應該想到：普天之下有很多的凡夫眾生，他們都有可能生起像我這樣的貪心，既然我的內心已經產生了貪心，我應該以我的這個貪心來代替所有眾生的貪心，以我的煩惱來解決所有眾生的煩惱，唯願只有我一個人具有貪心，所有眾生的貪心煩惱，全部包含在我的貪心煩惱之中，祝願所有的眾生，都具有無貪的清淨善根！

生起癡心的時候，也依此類推。

雖然這個修法裡面沒有提到，但大家也可以觸類旁通，當我們遇到身體上或精神上的痛苦折磨時，也可以這樣思維：但願以我精神上或肉體上的痛苦，來代替所有眾生精神上或肉體上的痛苦。要一心一意地發願：所有眾生的痛苦，都由我來代受，希望所有眾生都能獲得幸福！

無論是貪心、嗔恨心，還是痴心，無論是病痛、魔障、修行上的違緣，或者是世俗工作、生意上的不順利等其他困難，都要這樣思維。平時在日常生活中，都要運用這個修法。這是非常關鍵的。如果能這樣去修，則可以積累很多資糧，清淨很多罪業。

但要注意一個問題，就是千萬不能抱著“因為這樣思維，可以積累很多我自己的資糧、清淨很多我自己的罪業，

所以我要這樣思維”的心態。如果是這樣，則還是基於自私的目的，出發點還是為了自己，而非純粹考慮眾生的利益。如此一來，這種思維就變成了一種表面上的方法與手段，骨子裡依舊是為了自己。

其實，如果真正能一心一意地想到要以自己的煩惱代替眾生的煩惱，完全沒有想到自己的利益，則即使我們沒有其他企圖，也能自然而然地同時清淨我們自己的罪業，圓滿我們自己的資糧，獲得很多大乘佛法的利益。這是肯定的，這個結果是不求自得的，但欲速則不達，愈是刻意去求，反而得不到。因為那個時候的發心已經不是慈心、悲心、菩提心，而變成了自私心，不是在行菩薩道，此時已經背離了大乘佛法，所以反而什麼也得不到。故此，在修習這個法的時候，我們萬萬不能有這樣的念頭。

普通凡夫在遇到痛苦、煩惱的時候，只是自己感覺很不幸、很痛苦、很不公平、很不應該。除此以外沒有什麼其他諸如自他相換等等的修法，所以他的痛苦就無法帶給他什麼修行上的進步——積累資糧，清淨罪業等等，因為他不會把這些煩惱轉為道用。而大乘修行人則可以利用剛才的思維方法，將煩惱轉為道用。

這是出座以後的自他相換修法。這個修法非常有用。如果沒有這個修法，則無論遇到再多、再大的痛苦、煩惱，每

次都是過去了就過去了，對我們沒有任何益處。若能利用大乘佛法把這些痛苦、煩惱轉為道用，則不但能積累很多的資糧，清淨很多的罪業，同時也能增長我們的慈心、悲心、菩提心，所以必須要這樣思維。

為促憶念彼諸威儀持誦

為了促使自己能時常憶念這些內容，以上三種修法不僅要在心裡不斷思維，同時口中也要念誦。念誦沒有什麼特別的儀軌，就是心裡怎麼想，口中也怎麼說就行了：但願以我的煩惱能夠代替所有眾生的煩惱，以我的痛苦能夠減輕所有眾生的痛苦……。

取次從自起

因為我們的自私心特別強烈，所以驟然間讓我們接受自他相換等偉大思想，會感覺有些困難。解決的辦法，就是由己及他、由小及大。首先是把自己下一世要承受的痛苦，提前在這一世承受；明天要承受的痛苦，提前在今天承受。因為這個痛苦是自己遲早要受的，而且現在受了苦，以後就不用再受苦了，所以很容易接受。等到自己適應了以後，再把其他眾生的痛苦、煩惱轉移到自己身上，先交換微小的痛苦，然後慢慢增大。如此一來，就可以輕而易舉地交換了。

以前嘎當派的上師們在學布施的時候就是這樣，首先把最低賤的菜葉等等，從自己的右手放到自己的左手，並說道：這個給你；然後再從自己的左手放到自己的右手，並說道：這個給你。這就是一種鍛鍊。

為什麼要這樣鍛鍊呢？因為，對那些非常執著物質財產的人來說，布施也並非易事。從最簡單、最容易的地方開始去適應、去鍛鍊，力度就能逐漸增強，最終就能達到連自己的身體布施出去都不成問題的地步。

甲三、（惡緣轉為菩提道用）：

罪滿情器時 惡緣成覺道

“罪滿情器時”，在外在的器世界和內在的有情世界都充滿了罪業、充滿了違緣的“五濁惡世”、“末法時代”，一方面，人類和作為器世界的外在自然界極度不和諧——愚痴的人們總是異想天開地想要征服大自然，並不惜以大肆破壞各種自然環境、生態平衡為代價，而後換來了大自然的反撲——各式各樣的自然災害層出不窮。而內在的有情世界，又到處遍布著貪、嗔、痴等煩惱，與殺、盜、騙等罪惡，行善、修行的人猶如鳳毛麟角，倫理道德幾乎完全淪喪。本來凡夫的內心就沒有什麼善念，現在情況就更嚴重了，人們心

裡面想的，幾乎沒有什麼善的念頭，因為我們的內心世界已經被嚴重污染。

在這種情況下，想要尋找一個非常清淨，非常適合修行的環境，幾乎是不可能的。

那怎麼辦呢？我們是不是就不修行了呢？當然不是。我們要學會適應，學會在這樣惡劣的環境條件下修行，把一切惡緣轉為道用。

為什麼要去適應呢？因為，如果是在釋迦牟尼佛出世的時候，或者是更早的時候，眾生的煩惱沒有現在這麼粗重，外在世界雖然也有邪教、戰爭等等，但就整體而言，眾生的貪欲和惡行相對來說沒有那麼嚴重，還是有很多清淨的地方。那個時代的人若不太適應環境的話，還有選擇的空間。而我們出生的這個時代本身，就是五毒充斥的末法時代，要想在這樣的時代去尋找一個非常清淨的地方，可以說是痴心妄想。我們已經沒有選擇的餘地了！如果要等到環境理想，我們才去修行的話，那我們永遠也沒有修行的時候，所以，唯有積極地修習菩提心，將惡緣轉為道用，才能順利地修行。即使是在惡劣的情況下，也要堅持修習菩提心。這是很重要的。那麼，怎麼把惡緣轉為道用呢？

此科判分二：一、將惡緣轉為菩提道用的思維；二、將惡緣轉為菩提道用的行為。

乙一、（將惡緣轉為菩提道用的思維）分二：一、以世俗菩提心而將惡緣轉為菩提道用；二、以勝義菩提心而將惡緣轉為菩提道用。

丙一、（以世俗菩提心而將惡緣轉為菩提道用）分二：一、思維“愛我執”的過失；二、思維“愛他執”的功德。

丁一、思維“愛我執”的過失：

報應皆歸一

“報應皆歸一”，簡而言之，我們在輪迴中遇到的所有不好的報應——痛苦、折磨、貧困、病痛，還有內在的煩惱等等，統統都要歸咎於一個東西——“愛我執”。

以往，我們凡夫在遇到困難的時候，比如，自己的身體上或精神上受到一些傷害、打擊，工作上不順利等等，或是自己的父母等親眷遇到一些危難、違緣的時候，都習慣於把所有的責任推到外在的某個因素頭上——都是因為某某人……，所以導致了這個痛苦的發生……，有時會認為是有形的眾生傷害了我們，有時會認為是無形的鬼神傷害了我們等等，把所有的責任統統歸咎於別人，從來不看自己的錯誤。

但是，自從修習大乘佛法開始，我們要把它顛倒過來。每當我們遇到煩惱、痛苦等違緣的時候，不再責怪於別人，全都歸咎於自己。

此處所謂的自己，既不是指現在的肉體，也不是指整個的精神，而是指某個根本性的精神、觀念，那就是“愛我執”。

“我執”和“愛我執”有點差別——“我執”是指“人我執”，這是每個凡夫都有的。而“愛我執”，是指自始至終都存在的、非常強烈的鍾愛自己的執著。

為什麼要把所有的煩惱、痛苦，統統推到“愛我執”的頭上呢？因為這些煩惱、痛苦的確確全都是由它引起，由它產生，由它創造的，它是所有煩惱、痛苦的來源。

從無始以來，“愛我執”就一直埋藏在每一個凡夫的心底深處，但我們始終都沒有發現它對我們的傷害。每當遇到痛苦、困難的時候，我們一直都往外去怪罪，往外去找因素，但實際上外面的因素只是一個助緣而已，並不是主因。真正的原因，其實就在我們自己的心裡。我們一定要認識到這一點，這是非常重要的。

如果我們能深深地體會到這一點，則不論處在多麼惡劣的環境下，我們的修行不僅不會退失，甚至會因為這些痛苦、困難的磨礪，而促進我們修行的進步。

比如說，當病得很嚴重的時候，我們可以深深地體會到：雖然從表面上看來，這個痛苦好像是因為人家傷害我，或者是自己的不良衛生習慣等因素造成的，但這些都是表面因素，實際上，如果沒有“愛我執”，今天我怎麼會生病呢？像阿羅漢、佛菩薩，因為早就推翻、斷除了愛自己的心，所以他們沒有這些痛苦。為什麼呢？並不是因為阿羅漢、登地菩薩沒有人去傷害他們，毀謗他們。我們都知道，連佛都有人去毀謗、毆打，更何況菩薩？究其原因，是因為他們沒有內在的愛我心，所以沒有痛苦，不但是精神上不覺得痛苦，而且連肉體上都感覺不到痛苦。

而我們凡夫卻並非如此，不但別人打我們時會感到痛苦，即使別人只說了一句不中聽的話，一聽到立即就會生氣，而且還會引起一連串不當的行為，由此造業又引發痛苦。如果我們沒有把別人的話當作一回事，則這些話並不會對我們構成任何影響。

佛經裡面講過一個公案：有一個人到釋迦牟尼佛面前，喋喋不休地講了半天，當他停下來以後，佛陀就問他：“假如有個人拿了很多東西去送人，結果對方沒有接受的話，那這個東西最後屬於誰呢？”“肯定屬於他自己啊！”釋迦牟尼佛又說：“你今天在這裡講了半天，但是我沒有受到影

響，我沒有接受。那這些惡毒的語言屬於誰呢？”那人頓時啞口無言。

事實就是這樣，如果我們自己不接受，則別人毀謗的聲音雖然進入到我們的耳朵裡面，但我們卻不會有任何異樣的感覺。只是當我們的意識去分析這句話裡面的意思之後，我們才會發現其中對自己不利的成分，繼而心裡不高興。這是什麼引起的呢？就是愛我心。凡夫就是太愛自己，所以連一句刺耳的話都不想聽，如此就導致了這些煩惱。

以前我們觀察過我執的過患，這裡不單要觀察我執，主要是要觀察“愛我執”的過失，一定要弄清，它從無始以來到今天對我們有多麼大的傷害。以前因為我們在這方面認識不足，所以習慣性地把一切責任全部推到別人身上，所有的缺失全都怪罪於別人，這是我們的壞習氣。正因為有了這個壞習氣，所以我們才會一再地流轉於輪迴之中而不得解脫。它就是讓我們流轉輪迴的罪魁禍首！

從解脫的角度來說，如果我們把原有的愛我心，與菩薩道裡面講的菩提心、慈悲心等愛他心相互替換的話，結果就是全然不同的另外一番景象。比如說，釋迦牟尼佛從初發心到成佛的整個過程中，從來沒有考慮過自己的利益，六波羅蜜多等一切的所做所為，出發點都是利他。釋迦牟尼佛絕不可能為了自己的解脫念一句咒，絕不可能為了自己的解脫而

布施，哪怕是一分錢、一毛錢那麼小的東西，但釋迦牟尼佛卻成佛了。

反觀我們這樣的凡夫，從無始以來到今天，我們從未放棄過“愛我執”。因為沒有放棄“愛我執”，所以不論是世俗方面的工作、生意，或者是解脫方面的念經、燒香、拜佛、打坐、布施等一切行為，都是為了自己著想。

在大城市的每一個十字路口，都遍滿了熙來攘往、穿梭不息的人流，這些匆匆忙忙的人都是為什麼而奔波呢？可以這樣說，除了佛菩薩的化身之外，純粹的凡夫全都是為了自己。我們也是凡夫，當然也位於這個行列當中。我們和他們一樣，從輪迴之始到今天，我們一直都是這樣匆匆忙忙，但仔細想想，我們今天得到了什麼？兩手空空，一無所有。

雖然有些人會認為：我還是有收穫啊！我有房子，有車子，銀行裡面還有存款……，但這些東西頂多是在短暫的時光裡，讓我們的日子過得踏實點兒、舒服點兒罷了，其他談不上什麼。然而，就算日子過得再好，也無法解決生老病死；未來投生的去處，它就更無法解決了。如此奔忙勞碌，雖然可以暫時讓我們在人世間的幾年、十幾年或幾十年間，不用那麼操心溫飽問題，但除此以外，我們什麼也沒有。命歸黃泉的時候，即便擁有再多的財產，也帶不走一分一厘。這麼簡單的道理，我想每個人都應該清楚。

為什麼佛陀與眾生的追求與結果，會如此大相逕庭呢？

關於這一點，《入行論》裡面說得非常透徹。就是因為凡夫有強烈的“愛我執”，一切所做所為都建立在“愛我執”的基礎上。只要有了“愛我執”，哪怕是再大的善根，也可以被壓縮得很小很小。反之，如果是以利他心所做的善事，則會變成一個很偉大的善根。這就是佛陀與凡夫的差別所在。

比如，我們拿一百塊錢去放生，如果純粹是無私利他的發心，則其善根是非常偉大的；反之，若是夾雜了為自己的健康、長壽等目的，則善根就會變得非常渺小了。

釋迦牟尼佛從來不，需要人與人之間勾心鬥角所獲得的勝利，他需要的是與我執鬥爭，就是向“愛我執”挑戰當中所獲得的真正的勝利。作為修行人，我們也應該按照佛的此一教導去做。

可以想像，如果我們做生意的時候，原本可以賺一百萬，但另外一個人從中故意攪和，把我們的生意破壞了，那我們會對他恨之入骨：我從來沒有害過他，他卻無緣無故地害我賺不到錢，從此以後，他是我不共戴天的仇人，我一定要報復他！

同樣，原本我們可以很快就解脫，就是因為“愛我執”把我們緊緊地束縛在輪迴裡面。因為“愛我執”的操縱，令

我們的所做所為都變得很渺小、很沒有意義，最終讓我們不得解脫，但滑稽的是，我們卻從來不恨它。這就是凡夫顛倒、錯誤的觀念。正因為我們如此顛倒，所以始終無法解脫。

再打個比方，假如原本很早以前我們就可以解脫，但因為一直有個人不讓我們修行，不讓我們解脫，我們一定會恨死他了，會把他當成自己的頭號大敵。然而實際上，外面並不存在這麼一個人，它存在於我們的心裡，那就是我們自己的執著。因為它是我們自己的執著，是我們本身具有的，凡夫一般會認為，自己身體上的每一個細胞，精神上的每一個觀念都是好的，所以我們不恨它，不願意挖掘它的過患。問題就是這麼簡單。

那麼，是誰把這些過患挖掘出來的呢？釋迦牟尼佛。是佛陀把“愛我執”的所有過失揭露出來，然後告訴我們：你們自己看看“愛我執”的過失有多麼嚴重，對你們造成多大的傷害，你們還敢不敢繼續這樣？！如果我們仍然無動於衷、一如既往，就只有繼續流轉於輪迴當中，永遠不得解脫！

如果不把“愛我執”和“愛他執”這兩個執著進行交換，我們永遠都不可能解脫，所有表面上的念經、修行，都不屬於大乘佛法；什麼時候我們能夠交換此二者，則從那個

時候開始，我們才算真正開始走向解脫。我們一定要看到“愛我執”對我們的傷害，以及“愛他執”對我們的利益，這是從解脫方面來說的。

從世俗的角度來說，放棄愛我與一心愛他也有很多益處。古人云：“人固有一死，或有重於泰山，或有輕於鴻毛。”假設一個人為了拯救幾十個人，而心甘情願地犧牲自己的生命。我們姑且不談來世因果方面的回報，單就這個人的名譽、社會地位，以及給社會各界的印象等各個方面來說，都是其他人所遠遠無法企及的。大家都會認為，他的死是重於泰山的。反之，若是為了自己——自己的名譽、自己的地位、自己的財產，而捨棄了自己的生命，那就沒有什麼值得讚嘆的。大家只會認為他是個想不開的愚者，這種死就是輕於鴻毛的。

同樣都是捨棄生命，同樣都承受了死亡的痛苦，但所得的結果為什麼有那麼大的差別呢？在這方面，我們還可以舉出很多例子，大家也可以自己去蒐集，並進一步好好思維。

簡言之，如果是以自私心作為出發點，即使所做的事情本身很偉大，也會變得沒有什麼意義；如果以利他心為基礎，則同樣的代價所換得的意義，卻有著天壤之別。

然後，我們還可以從既非解脫也非世俗的因果角度，來比較一下二者的差別。《入行論》裡講過一個例子，很多人

應該知道。

在古印度的時候，有一對母女一同過河，結果不幸雙雙都被河水沖走。當時，做母親的心想：看來這次我是逃不過這一劫，但我死了沒關係，只要我女兒能活著就好，祝願我的女兒能活著；同樣的，做女兒的心裡也想著：看來這次我是無法倖免於難，但我死了沒關係，只要母親能活著就好。

因為兩人相互之間都存有這種善念，結果在被河水淹死之後，依靠臨終的這一善念，二者死後都投生色界變成了天人。學過《俱舍論》的人都知道，要投生到色界天，單單依憑修行功夫，則必須要有很深厚的禪定力才行。但是，因為母女倆彼此都有愛他心，所以死後不經修行，輕輕鬆鬆就投生到色界天。

大家思維一下：如果這對母女在落水的時候，只是為了自己的生死而掙扎，根本沒有考慮對方的話，則死後的結局就很難把握了。假如以往造了善業，也許可以投生善趣，但若造了惡業，那肯定是要墮惡趣的。因為有了愛他心，有了慈心、悲心，所以她們的死就變得有意義了。

那為什麼不能每個人都死得那麼有意義？為什麼凡夫做不到愛他？是誰不讓我們奉獻的呢？不是外面的人，就是我們自己的“愛我執”，除了這個執著以外，再沒什麼原因了。

因為心裡有“愛我執”，使得我們無論是誕生、存在，還是死亡等等，全都變得沒有任何意義，反而成為讓我們墮地獄、餓鬼等等的因。要知道，世上所有的病痛、苦難、戰爭、災害等不好的東西，沒有一個是以利他的動機而導致的，全都是由人類的共業造成的。這個共業，就是在“愛我執”的基礎上，所從事的殺、盜、淫、妄等事情。

以上我們從解脫、世俗、因果三個方面，簡單地闡述了“愛我執”與“愛他執”的區別。我們思維的時候，可以全方位、反反覆覆地去思維。

發現“愛我執”的過失之後，我們在修行上無論遇到任何違緣，會立即知道這些都不是來自別人的傷害，而是自己的問題，都是自己應得的報應。如果還不知悔改，一意孤行地將錯就錯，未來還會遭遇慘墮地獄等更嚴重的違緣與痛苦。日後我們一定要盡力削弱、斷除“愛我執”，使一切的病痛、困難，非但無法成為障礙我們修行的違緣，反而成為激勵我們修行進步的助緣。如此一來，不論遇到再惡劣的環境，修行非但不會退轉，反而會有所進步。

丁二、思維“愛他執”的功德

於眾修大恩

“於眾修大恩”，意思是說：要觀修一切眾生對我們具有非常大的恩德。

從解脫的角度來說，獲得人身，值遇大乘佛法，有機會聞思修行等等；從世俗的角度來說，自己的長壽、健康、事業順利等等，大凡好的方面，全都來自於眾生。

以菩提心為例，如果沒有眾生，我們如何發起菩提心呢？沒有辦法。因為有了眾生，我們才有產生慈悲心的對境，才能生起想救度眾生的心，才會為了救度眾生，而誓願成佛。菩提心的兩個條件均來自於眾生。沒有眾生，就根本不可能生起菩提心。

另外，六波羅蜜多的每一個，也是來自於眾生。比如，布施就是把錢財、正法、無畏施予眾生，若沒有眾生，我們施給誰呢？沒有布施的對象。同樣，持戒最關鍵的意思，就是不傷害眾生，正因為有了眾生，我們才可以發誓：以後不再傷害眾生。如果沒有眾生，那我們還持什麼戒？忍辱也一樣，如果沒有眾生，修什麼忍辱，對誰修忍辱呢？精進、禪定、智慧也是一樣，目的都是為了救度眾生。

大乘修行人最重要的目的，就是成佛。佛果從何而來呢？一個來自於佛陀，沒有佛陀就沒有人教導我們成佛之道；一個則來自於眾生。如果沒有眾生，我們不會有菩提

心，也不會成佛。從解脫的角度來說，佛陀和眾生兩者都對我們具有同樣的深恩厚德。

此外就是我們再三提及的，一切眾生都曾經做過我們的父母，在做我們父母的時候，對我們也是恩重於山。

如果我們能為眾生付出一點點，哪怕區區的十塊、一百塊錢，用來買東西布施給眾生，其善根都是極其偉大的。所有為了眾生而做的大小事情，都會變成走向解脫的直接因素；所有為了自己而做的事情，都沒有任何實在的意義。從成佛的角度來說，眾生對我們就有這樣的利益，而我們自己對自己，卻沒有什麼利益。尤其是整天不修行卻造惡業的人，除了給自己帶來罪惡的報應之外，其他什麼用處也沒有。

若能深深地體會到眾生對我們的恩德，則眾生打我們也好，罵我們也好，無論多麼無理地對待我們，都不會成為我們修行的違緣。關於這一點，從文革期間很多上師挨批鬥時候的表現就可見一斑。

當有人或非人傷害我們時，我們該如何對待這個眾生呢？那個時候我們要想：他曾經做過我的母親，在做母親的時候，對我有那麼大的恩情，現在他雖然傷害我，那是因為他被愚痴染污，已經把以前做我母親時的情景遺忘了，不知

道我們曾經是母子。再加上我自己的業障使然，招致他現在來害我。雖然以往他對我有那麼大的恩情，但今天由於我的業力召喚，又令他造業。如果他知道我們曾經是母子的話，絕對不會傷害我。所以，即使他今天如此百般地虐待我，我也不應該責怪他，反而要想辦法斷除他的煩惱，帶給他解脫方面的利益，要對他修自他相換。

尤其是當我們看到可憐、痛苦的眾生時，如果能直接利益對方，一定要盡一切力量去利益這個眾生；如果實在沒有辦法直接利益他，也要在心裡發願：雖然我現在無法直接利益他，但以後我一定要把所有的修行功德迴向給他，令他成佛，令他獲得解脫。

如果傷害我們的眾生是非人、鬼神等等，就要修古薩里修法。《普賢上師言教》裡面講過一個這樣的修法：將自己的身體、血、肉等等布施給這些非人，讓它們在享用自己的身體後，不但解決了饑渴問題，而且產生了菩提心。

書中還提到：修古薩里修法時，要真心誠意地布施自己的身體。因為，我們每個人對身體的執著，都遠遠超出了對任何東西的執著，若能把自己的身體布施出去，則對積累資糧、清淨業障，能產生很大的作用。

總而言之，我們要了知一切過失均來自於“愛我執”，所有利樂均來自於“愛他執”。從今以後，我們要把“愛我

執”作為恨入骨髓的仇敵；而把所有眾生當成恩深似海的親人，並對他們修慈心、悲心等等。

嘎當派大德朗日塘巴曾教誨後人說：“我曾閱覽過的所有甚深教法，都是將一切過失歸咎於自己，一切功德歸功於眾生。這一切的關鍵，就是除了‘虧損失敗我取受，勝利利益奉獻他’之外，再沒有其他的法。”

以上是觀察眾生的利益。若能認真修持這個法，則將來遇到來自人或非人的種種違緣時，就能做到，對那些傷害我們的人或非人不僅沒有嗔恨心，而且能對他們發起慈悲心。若能這樣，則他們非但沒有成為我們的違緣，反而成為我們修行的順緣。反之，如果我們沒有對治，在不明就裡的情況下，輕易對這些眾生起嗔恨，那這個嗔恨心就已經成為修習大乘菩提道最大的違緣了。

轉惡緣為道用最有力的方法，就是以菩提心來轉煩惱為道用。

丙二、（以勝義菩提心而將惡緣轉為菩提道用）：

迷境觀四身 空護為最上

勝義菩提心，就是證悟空性的見解。當我們遇到人、非人或者是其他自然界的違緣時，該如何以勝義菩提心來對待呢？

那個時候，我們要知道：人、非人或者是自然界的災害，都是自心的一種幻覺，如果沒有自心，則不可能有外面的這些境象。比如說，如果沒有睡著，則不可能做夢；如果不做夢，則不會在夢中見到如老虎、毒蛇等等的恐怖景象。而夢中看到的這些恐怖景象，實際上在臥室裡根本不可能有，都是心裡創造出來的一種幻覺。同理，當人在清醒的時候，所感受到的其他現象也都是心創造出來的一種幻覺。

那麼，心自身又是什麼樣子的呢？心沒有來處，所以是不生的，這個不生也叫做法身；心既然不生，則自然不可能滅，這個不滅也叫做報身；心既然不生不滅，則自然也沒有住或存在，這個不住、不存在也叫做化身。不生、不滅、不住三者的無二無別，叫做法界體性身（佛的本體身）。所以，在心的上面，具備了佛的四身。

至於具體的修法，則對我們這些沒有證悟空性的人來說比較困難。不過，在沒有證悟空性之前，我們還是可以盡己所能地去做。比如，當我們遭遇困難——生意不順、身體欠安、心情不佳等等時，要立即抓住那個痛苦、難受的感覺。什麼叫抓住呢？就是讓它生起來。生起來之後，既不觀察也不觀想，只是去看它的本性，看看它本身到底是什麼樣子。它的本性說透了，就是空性。如果痛苦的念頭不是很強烈的話，有可能在觀察的當下立即間斷了，但這還算不上是證

悟。所謂的證悟空性，就是在難受的念頭存在的當下，就能清清楚楚地感覺、體會到它是空性，是一無所有的。這就是以勝義菩提心對待違緣的方法。無論是生起貪、嗔、痴等任何精神上的念頭，我們都可以這樣做。

另外，身體上若有什麼病痛，並且病痛不是很強烈的話，我們可以在病痛出現的時候，讓心平靜下來，然後觀察這個感受，如果肉體上的痛苦感受雖然還沒有消失，卻能非常清楚地感覺到這是空性。這也是證悟空性的一種方法。當然，對我們這些剛開始起步修行的人來說，如果有強烈的病痛感受，這些方法就無濟於事了，因為我們的修行還不到位，所以要從微弱的痛苦開始起修。比如，當胳膊被蚊子叮了一下，有一種刺痛的感覺時，不要把牠趕走，靜下心來觀察。當小的痛苦修成功了以後，再大一點的痛苦也就迎刃而解了。

當這種修行成為一種習慣，並且力量增強到足夠的程度以後，則在遭遇痛苦的時候，哪怕心裡的痛苦念頭與肉體上的痛苦感受還沒有消失，但已經無所謂，它不會帶給我們什麼影響。

這本書上還講到，從小乘的角度而言，在家人就是有家庭的人；出家人就是削髮出家，放棄了家庭的人。但大乘佛法卻認為，不要說為了自己而做世間法，甚至包括為了自己

的解脫而打坐、修行、念佛等等的人，都屬於在家人。

比如，如果我整天都是為了自己而打坐、修行，以大乘的角度來看，就不叫出家人，而叫在家人；如果所有修行的出發點，都是為了利益眾生，則即使從外表上看來是在家人，但從大乘的角度來講，就是修行人。

換言之，你們也可以選擇具備雙重身分——從小乘的角度來說，你們是在家人；以大乘的角度來說，你們是修行人。像我雖然穿著這一身衣服，但如果我不發心的話，那我也是個半出家人——從小乘的角度來說，我是個出家人；以大乘的角度來說，我應該被劃分到在家人的行列。

我們以後要修的，主要就是這些修法。如果這些修法能修成，那就算是大功告成；如果這些修法沒有修成功，則即使每天念一大堆咒，但想解脫卻非常困難，即便是能解脫，那也是很久遠以後的事情了。

這些修法出家人可以修，在家人也可以修。雖然出家與在家的外表上有些差別，在家人要處理很多家庭、工作上的雜事，但每個人心裡都一樣可以修行。在思維如何利益眾生等等的事情上，也沒有任何阻礙。只是在家人的可支配時間少，出家人的可支配時間多一點而已——在碰到工作、家庭不順時，有可能為了處理這些事而操心，自然會耽誤一些時間，但在思維和修行上，出家人和在家人沒有任何差別。

所以，大乘佛教和小乘佛教處處都有很大的差別，我們不能用一個標準去衡量所有的事情。我說這些的目的就是，大家以後再也沒有藉口不修行了！

書中接著講到：在遇到人、非人等等的違緣時，我們要思維：如果沒有遇到這個違緣，一直都是順順利利的，我可能根本修不起法來；如今遇到這個障礙，反而變成激勵我精進修行的一種動力。所以，從修法的角度來說，傷害我的人、非人、鬼神對我有很大的恩德。

另外還要思維：也許這個違緣的製造者，是佛、菩薩、上師的化身。因為雖然我自己本身有這些煩惱，但在沒有遇到這些外境的時候，這些煩惱不是那麼明顯，故而會自認為自己煩惱鮮少；但是，這次驟然間遇到這些違緣之際，煩惱突然間就產生了，而且那麼猛烈，那麼難以抑制。那個時候，我們才能檢驗到自己的修行功力，才能察覺到自己的修行非常欠缺——一旦遇到小小的外緣，也會不由自主地生起強烈的嗔恨心、貪心等煩惱。也許上師、三寶給我示現這樣的化身，就是想告訴我：你的煩惱還沒有解決，不要狂妄自大、自以為是。

有如依靠上師可以生起菩提心一樣，依靠傷害我的眾生以及這些病痛，就能使我們生起慚愧心和兩種菩提心。因此，我們應該從心靈深處感謝他們。

另外，若得了愛滋病等非常嚴重的病，作為一般的人，那時候一定會絕望至極，瀕臨精神崩潰的邊緣。因為從世俗人的角度來看，生這種病是非常悲慘的事，大家會認為這個人很可憐。但是，一個修行人，特別是一個大乘修行人在那個時候，卻應該思維：如果我這次沒有生這個病，仍然是一個健康強壯的人，我可能永遠都沒有靜下來修行的機會，會一直像以前一樣熱衷於去做世間的事情——上班、工作、發展事業等等，樂此不疲地把所有的精力都投入到物質生活當中。但這個病讓我義無反顧地放棄了發展事業等等的想法，一心一意地修行，所以，這些病痛的確是我的修行順緣。

大乘八關齋戒的創始人比丘尼華嫫的經歷，就是一個非常好的典型事例。最初，她得了癲瘋病，被強迫從人群中驅逐出去，孤苦伶仃地獨自生活。為了治病，她夜以繼日地精勤修持大悲觀世音菩薩，結果修出了真實無偽的菩提心，修成了本尊觀世音菩薩。在本尊修成之後，不但她的病不治而癒，而且還促使她開創了很多觀音菩薩的法門。我們現在所修的依靠觀世音本尊受持大乘八關齋戒的一系列修法等等，都源自於她。換句話說，她的病不但讓她自己獲得了解脫，而且也將很多人帶上了解脫道。

我們可以試想，如果當初她沒有生這個病，她只會像一般的婦女那樣過著平平淡淡的日子，最後普普通通地死去。就是因為這個病，才讓她全身心地投入在修行當中，因為她全身心地投入了，得到這樣的成就也是很自然的。所以，從解脫的角度來說，病痛、違緣這些世俗人非常不願意接受的事情，說不定可以令我們真正走上解脫道。如果真是這樣，那麼生病就比健康還好。

若能這樣思維，則無論我們將來幸福也好，痛苦也罷，這些外緣全都可以成為修行的因素，成為菩提心的因素，如此一來，修行一定會有大的進步。如果我們一定要等所有的條件都具備了之後才去修，則一旦遇到病痛等違緣，就會像普通人一樣首先在精神（上）垮下去，修行就更談不上了。我們凡夫都身處輪迴之中，處處都潛伏著修行的違緣，末法時代的修行人，違緣更是層出不窮。修行越精進，就越有障礙，但這些障礙都可以克服，因為所有製造障礙的人或非人，都可以用菩提心來調伏。

大家都知道，釋迦牟尼佛成道時，儘管有成千上萬個魔軍來阻礙，但釋迦牟尼佛並沒有化現出很多軍隊去和魔軍打仗，而是修慈悲心，因為慈悲心的力量，故使魔軍射出的箭、揮舞的刀等各種兵器全都變成了鮮花。

同樣，雖然我們現在沒有這樣的能力，但也要效法佛陀對待魔軍的態度。在遇到違緣的時候，有兩個原則：第一，要把這些都看成是自己的過失，因為自己有了愛我執，才導致這些違緣的產生；第二，要想到不僅自己一個人會遇到這樣的痛苦，哪怕在自己痛苦的當下，普天之下也有無數個生命正在承受和自己一樣的痛苦或者違緣，甚至是比自己更多更大的痛苦和違緣。然後從靈魂深處發願：我願承擔所有眾生的痛苦與煩惱，祝願以我的這個痛苦和煩惱，能夠替代所有眾生的痛苦和煩惱，願一切眾生從此遠離這樣的痛苦和煩惱。

如果能夠這樣一心一意地思維，那就不存在什麼違緣了，違緣都已經變成我們修行的最佳因素。

幸福的時候也是一樣。比如說，一個不修行的普通人，若能有一點點世俗的名利，那他就會覺得自己很了不起、很偉大，洋洋得意、不可一世，所有人都不會放在眼裡。這樣一來，就在不知不覺中造了很多業，使自己以前積累的資糧有減無增，當福報慢慢耗盡之後，他就會越來越走下坡路。

但修行人的表現卻與此截然相反。他們在遇到輪迴當中相對來說比較幸福的事情之際，不會讓這個幸福在無意中悄然而過，而會思維：我的這個幸福是我以前行善積德的果報。而行善積德的基礎，必須依靠眾生。我現在發財，一定

是我前世布施眾生的結果。如果沒有眾生，我又怎麼能通過布施積累資糧呢？

另外，獲得暇滿人身的因緣，也是來自於眾生。因為獲得暇滿人身的條件，首先必須要有清淨的戒律，無論出家戒還是在家戒，密乘戒、菩薩戒還是別解脫戒，反正需要有守持清淨戒律的因，才會有暇滿人身的果。然而，所有的戒律，都來自於眾生。比如，斷除殺、盜、淫、妄，都必須建立在不傷害眾生的基礎上，如果根本不存在眾生，那還談什麼不殺生、不偷盜呢？根本不可能！所以，無論我們今天健康、長壽、發財，都不能歸功於自己，也不能認為這純粹是自己修來的福報。

菩提心的產生也是一樣，第一需要有大乘的善知識；第二還是需要眾生，其中缺少任何一個，都不會有菩提心。上師和眾生對菩提心的產生和發展起了同樣的作用，具有同樣的恩德。

既然我們的一切幸福完全來自於眾生，全部是眾生的恩德，那麼，我們就應該把這個幸福迴向、布施、分享給眾生。

在動亂年代，藏地修行人中有很多這樣的故事。無論是再痛苦，遇到再大的冤屈，他們都不會退轉，修行一直在進步。

凡夫的修行會有一個過程，如果沒有過程和次第，那就不會有資糧道、加行道、見道、修道，不會有一地、二地等五道十地的概念。所以，在剛剛開始的時候，雖然我們這樣想，但深度不夠，會有很多造作的成分在裡面。這很正常，因為我們的修行效果還不是很好，所以一定有造作的成分。即便現在我們修行不到位，也不必想不通，只要我們一步一步慢慢不間斷地修，當我們把造作成分慢慢取消，把真實成分慢慢增長之後，最終的勝利一定是屬於我們的！

乙二、（將惡緣轉為菩提道用的行為）分四：一、積累資糧；二、淨除罪障；三、布施魔鬼；四、供養護法。

丙一、（積累資糧）：

四行勝方便

將惡緣轉為道用的殊勝方便行為一共有四種。第一種，就是積累資糧。

當我們生病或遇到其他違緣的時候，如果修行還不是那麼好，心裡自然會希望自己早日康復，這是我們的第一本能。然而，作為修行人，那個時候我們卻要對自己說：如果希望自己早日康復，除了看病等客觀因素之外，還需要積累資糧。只有具福報的人，才會健康、長壽、發財等等，諸事順心、念念必應。

積累資糧包括供養三寶、布施鬼、神、非人等餓鬼道眾生，以及供曼荼羅等等。在供曼荼羅之前，首先要皈依、發心，然後向上師、三寶供曼荼羅，之後祈禱三寶：如果我生病對眾生有利，能有助於我的修行，能增長我的菩提心，那就請上師三寶加持我生病；如果我健康對眾生有利，能夠促使我修行進步，能增長我的菩提心，那就請上師三寶加持我健康。我們不能祈禱：我一定要健康或我一定要生病。

丙二、（淨除罪障）：

我們要告訴自己：如果你不願意痛苦，就要清淨受苦的因素——罪業。清淨罪業的方法，就是金剛薩埵修法裡面提到的，以四個對治力來懺悔往昔的罪業。

丙三、（布施魔鬼）：

在魔鬼當中，包含了世間的非人、鬼神與餓鬼道眾生等等。

布施的方法特別多，有煙供、水施等布施儀軌，大家可以按照這些儀軌的程序進行布施。

本論還講到，在以煙供或水布施非人的時候，要一邊布施、一邊告訴它們：雖然您這次讓我生病，但我卻非常感謝您！因為我這個病，令我的菩提心以及對眾生的慈悲心都有

增無減，所以我希望你們繼續讓我生病！希望你們繼續給我帶來很多違緣！

如果具備菩提心的力量和勇氣，我們就應該這樣告訴它們，而不能跟它們說：我供養你了，布施你了，求求你以後再也不要讓我生病，再也不要給我製造違緣。

如果還沒有這樣的勇氣，那就採取比較保守的方法：對這些鬼神修慈心、悲心，然後以煙供、水施供養他們，並告訴它們：我給您修了慈悲心，也供養了您，希望你們以後不要對我的修行製造違緣，我以後修法有長進的時候，可以迴向給你們。

丙四、（供養護法）

供護法的時候，不是祈禱讓護法給我們製造違緣，而是祈禱護法遣除自己在菩提道上的所有違緣，並為自己的修行創造順緣。

雖然顯宗也會供護法，但藏密裡護法供的比較多，現在很多居士都喜歡供護法。

有一點需要注意的是：密宗，特別是蓮花生大師的伏藏法裡一再強調，護法有兩種：第一種是出世間的護法，也是佛菩薩的化身，雖然從外表現象上看，這些護法顯得很凶猛，但實際上都是佛的智慧的顯現，是為了度化某些眾生而

示現出這種表相的；第二種，是世間的鬼神。雖然他們是世間的鬼神，不是佛菩薩的化身，屬於凡夫眾生，但當初蓮花生大師進藏的時候，曾以神通降伏了他們，並親自給他們灌頂。他們在蓮花生大師的座前承諾，以後要保護修行人，要保護佛法，所以他們跟一般的鬼神不一樣。

另外還有一種護法，就是突然出現的一些鬼神，他們既不是佛菩薩的化身，也沒有見過蓮花生大師。

在出現一些微不足道的小事情，比如，遇到一些不開心的事情，或丟了一些東西等等的時候，供養、祈禱第一種護法，效果不一定會很明顯，因為出世間的護法一般不理會這些雞毛蒜皮的小事，而世間的護法卻會把這些小事看得很重。他們的儀軌裡面也講過，哪怕是一毛錢、一塊錢等區區小利，他們都會緊追不放、護如眼目。

比如，假如某個供這種護法的寺廟或家庭的東西，暫時放到別人家裡，別人家也會出現很多違緣——生病或者不順利，原因就是護法認為他們的東西被拿走了，又因為這些護法是凡夫，所以會不高興，從而導致很多問題。再比如，如果一個人把這些護法供得非常好，那麼，假使他在與別人發生衝突的時候念護法，對方就會發生一些不愉快的事情。

然而俗話說，請神容易送神難。如果要供這種護法，一定要天天供，假設中間一、兩天間斷，他就會大為不悅，就

會給你搗亂、製造麻煩。這類事例是很多的，藏地一些祖祖輩輩供這種護法的普通家庭，就是因為供法不對，或者一、兩天，一、兩個月沒有供，或者有一些不恭敬的行為，這些家裡就會出現生病、財產損失等很多不順利的事情。打卦的結果，就是護法在搗亂。

這些世間護法給我們帶來的利益，就是在一些小事情上很靈驗，而且效果很快，但在解脫方面，他不會有什麼幫助。可以說，他對我們的傷害，可能遠遠超過對我們的利益，我們一定要弄清楚他的利害。

由此證明，我們不能依止世間的護法，即使要供護法，也一定要供一個出世間的護法。雖然他們不屑於去管一些小事情，但對我們的修行還是很有幫助的。因為他們是佛菩薩的化身，所以不會傷害眾生，即使一、兩天不供，他們也無所謂，絕不會無事生非、隨意搗蛋。但供這類護法需要有一個前提條件，就是一定要有非常清淨的密宗誓言（密宗戒律）。在誓言清淨的基礎上，他會來幫助我們；反之，如果我們的密宗戒律不清淨，也不願意懺悔，則哪怕我們再聲嘶力竭地念護法儀軌、盡己所能地供護法，也沒有用，他們不會幫助我們。因為蓮花生大師當初就要求他們，乃至佛法在這個地球上消失之前，必須幫助學佛的修行人。但是，如果我們破了密乘戒，又不願意懺悔，那我們就不具備修行人這

個條件，就算不上是學密宗的人。在那種情況下，我們再怎麼念護法，他們都不會管我們的。

如果密乘誓言很清淨，則即使不那麼念護法，他們也有保護我們的責任，不論是出世間的還是世間的正規護法，都是這樣的。這是蓮花生大師交付給他們的使命，即使到今天，他們也不敢違越蓮花生大師的吩咐。真正的修行人，他一定會保護、會幫助的。

既然如此，我們為什麼還要念護法儀軌呢？這就好像，一個人本身就準備做一件事，但在他還沒有做之前，假如有另外一個人來催促或勸勉他的話，則他很快就會把這件事做完。念護法所起到的作用就是如此——提醒護法不要忘記他的承諾。

那麼，該供什麼護法好呢？若是寧瑪巴，最好供三大護法——丹堅、阿仲瑪、惹呼拉以及格薩爾王，這些都是佛的化身，對我們的修行只會有幫助，不會有違緣。如果不想念那麼多儀軌，也可以只念格薩爾王的修法儀軌。包括米滂仁波切與法王如意寶在內的很多寧瑪巴的高僧大德的護法，就是這些了。

還有一個最重要的關鍵問題是，如果我們自己懂得怎樣修護法，則哪怕把世間最邪惡的魔鬼當成護法來供，他們也會如理如法地協助我們；如果我們自己不懂得怎樣修護法，

則即使我們把寧瑪巴三大護法作為護法來供，他們也會變成我們的違緣。其中最關鍵的核心就是，我們務必要了知：所有法都是我們內心的反射，而心的本性又是光明、清淨的，是佛的壇城，所以護法也不例外，也是我們自心的現象，所以無論再邪惡，也是心的反射，是佛的壇城，就是要有這樣的正知正見。這是依止護法最首要的條件，如果缺少了這一點，則不管依止什麼樣的護法，都一樣有可能出問題。這不是護法在搗亂，實際上是我們自己的執著所導致的。

在具備上述見解與清淨密乘戒的基礎上，選擇一個出世間的護法幫助自己的修行，就能發揮如虎添翼之功效。

再次提醒大家，在供念出世間護法的時候，我們不能祈禱、委託護法去做一些涉及世間蠅頭小利的事情。佛經認為，這就相當於把國王從皇宮裡迎請出來，結果卻讓他去做清潔工一樣浪費機會。國王有國王的權力，清潔工有清潔工的責任。同樣，護法的責任，主要是遣除我們修行上的違緣，讓我們的菩提心與證悟空性的智慧不斷增長，至於其他的小事情，我們還是應該用其他的方法解決。

順帶講一下供財神的問題：很多居士喜歡供財神，在漢地居士的佛堂裡面，很難得看到沒有供財神的。但是，黃財神等財神能不能讓我們發財呢？如果自己擁有足夠的前世積累的福報，那修黃財神是會起到一些作用；如果根本沒有前

世的資糧，則無論再怎麼修財神，財神們在我們的發財上面也不會有什麼幫助。

如果想發財，最好的方法，就是上供下施——布施貧者、供養三寶等等，只有這樣，才有可能在現世中看到果報。除此之外，僅是供財神，是不可能發財的。如果僅僅供財神就會發財，那很多寺院在修經堂的時候就不需要到處化緣，只需供供財神就行了。他們應該是最會供財神的，但事實卻不是這樣啊？！所以，在這些事情上面，我們不要走太多的彎路。

很多人會說出一些冠冕堂皇的理由：我發財的目的，是要為佛教做事情。但是，為佛教做事情與發不發財沒有太大關係，即使沒有錢，也可以幫佛教做事情，所以供財神不是很重要。

所遇修道用

將一切遭遇轉為道用的具體方法是：

在遇到任何困難、魔障、病痛等痛苦的時候，都要想到：世上有無數個眾生正在承受這樣的痛苦，非常可憐；另外，只有痛苦和敵人，才能促進我在修行方面的進步，因此像上師一樣對我有恩德。我衷心地希望：能以我的這個痛苦來代替眾生的一切痛苦。

大乘佛法認為，只有菩提心才是萬能的。菩提心分勝義菩提心和世俗菩提心。除了菩提心以外，大乘佛教沒有任何其他的修法。比如，《現觀莊嚴論》是整個大乘般若波羅蜜多的修法次第，其中所有的修法，都可以包含在七十事裡面。七十事的第一事，就是菩提心。只要具備菩提心，違緣也可以變成順緣。

凡夫都非常執著自己——自己做的任何事情，無論有沒有根據，有沒有理由，都認為是很合理的，這就是因為我們有“愛我執”，它是三千大千世界中最大的魔王。在這個執著沒有打倒之前，我們永遠不會有什麼真正的解脫與幸福，所以我們一定要認真反省它帶給我們的煩惱、痛苦等各種負面影響。

驅趕愛我執有兩種方法：一、依靠世俗菩提心，可以把我們的自私心減少到一定的程度；二、以勝義菩提心，可以將剩餘的細微的自私心，從根本上徹底斷除、打破。

如果能長期思維“愛我執”的過失與“愛他執”的利益，我們一定會有收穫。當深深地體會到，從無始以來一直到現在，都是因為有了“愛我執”，才讓我們墮落到我們最不願意去的地方，並且把我們所有的修行都變成有漏法，把我們的所有善根都變得很渺小之後，我們就會開始對“愛我

執”產生一種反感，那時我們的注意力就會轉移到“愛他執”上面。之後，我們發菩提心就會比較容易。

甲四、（歸結終生之行持）：

總攝訣竅要 應修習五力

大乘行者歸結終生的修法，即是將一生的行持歸納為五種修法，也可說是五種力量——五力。依靠這些力量，就可使其生生世世不退失菩提心，並使菩提心在生生世世中不斷增長。所有的大乘佛法，皆可包括在這五種修法之內。

第一力：引發力

不論是在修行或做任何事之前，都必然會生起的動機，就是引發力。

關於引發力的概念，有很多種理解方式。

譬如，小乘有所謂的滅定，雖不在四禪八定之內，卻也是一種非常寂靜的禪定狀態。

大乘認為：一旦進入了這種滅定，則所有的念頭與感受都一併消失，唯獨剩下極細微的阿賴耶識。

小乘則認為：在滅定的境界中，已無有任何取捨的念頭，五蘊悉皆斷盡。如果要從滅定中出定，就要靠引發力來

起作用。也就是說，在進入滅定時，意識都還存在，所以能發心入定；而在出定時，因所有的意識都已消失，要想出定，就需要引發力。

例如，如果準備修七天滅定，則在入定前，必須要有強烈的發心：我絕對只在滅定中停留七天，第七天的早晨或晚上，我一定要從定中出來。這樣的決心就是引發力。因為有這樣的引發力，當第七天來到時，雖然並沒有要出定的念頭，但自然而然地就會從定中出來，這就是引發力的作用。

又譬如，根據中陰的訣竅，當人即將進入中陰階段，呼吸還未停止時，一定要將中陰過程中將會出現的現象——忿怒和寂靜本尊的身像等等告訴這個人，並要他牢牢記住；然後告訴他：你一定要認識到，在中陰過程中所看到的光及所聽到的聲音，都是自心的反射，絕對不要對這些光和聲音產生恐懼，這就是臨終時的引發力。

由於有這樣的引發力，在中陰身時，當上述現象一出現，這個人立刻就會反應過來：這些現象只是心的一種幻化，並非外在實有的東西。這樣一來，他就不會害怕了；再說，如果出現的身像是自己平時就已經熟悉的本尊，就更不會懼怕。換言之，雖然此時人已經死了，亡靈生前聽過的中陰訣竅，此時也不見得記得住，但依靠臨終時的引發力，就能讓他在中陰階段清清楚楚地意識到該如何面對這個過程。

再例如，若想明天早上五點起床，今晚睡前就要鞭策自己：我明天早上一定要五點鐘醒來，一定要五點起床！以這樣的發心，第二天早上到時候就絕對會醒過來。這就是引發力的厲害之處。

然而，修菩提心的引發力並非如此，而是隨時隨地、時時刻刻都要有引發力。當早晨剛醒來時，立即就發心：在今天的二十四小時中，我絕不離開世俗菩提心與勝義菩提心。如果還未證悟空性，還不能發勝義菩提心的話，就只針對世俗菩提心的願菩提心與行菩提心來如此發心。每天早上都必須這麼做，這是非常重要的！這既是發心，也是決心，因為發心的本身就有一種特殊的力量，所以叫引發力。

更高一個層次的發心，是不僅發願今生如此，而且發願在往後的生生世世乃至成佛之間的所有輪迴中，都不忘發世俗菩提心與勝義菩提心。這樣的引發力，不僅每天早晨要有，而且時時刻刻都不可或缺的。因為引發力能起到無與倫比的作用，所以我們一定要謹記在心。

第二力：串習力

串習力的意思就是，如果平時經常修菩提心，就會逐漸將這樣的修行養成一種習慣；串習力也可說是修習力，亦即不斷修煉的意思。

其實，所有修法的重點即是修菩提心，除此以外，也沒有什麼值得修的了。菩提心的修法，包括世俗菩提心與勝義菩提心的修法，它涵蓋了所有修法的精華。平時不論是念經、磕頭、聞思或修任何法，都要以菩提心為出發點，只有這樣，菩提心才會逐漸生起。當不造作的世俗菩提心生起的瞬間，即可稱之為菩薩，同時，此人也進入菩薩的資糧道。

也許有人會問：成佛所需經過的三大阿僧祇劫，是從開始進入資糧道算起的嗎？不是。是要等菩提心比較成熟穩固以後，才算是三大阿僧祇劫的開始。所以，不斷修習是十分重要的。

串習力的具體修法，亦即菩提心的修法，以前已經比較完整地講過不只一次，再沒有什麼可添加的了。如果依照這些修法去修，還是無法生起菩提心，則可能是自己的罪障太深重了。在這種情況下，就要先以金剛薩埵修法來清淨業障；如果是因為資糧不夠，則要精勤地積累資糧。此外，還要常常閱讀有關描述菩提心功德之類的大乘經典，諸如釋迦牟尼佛學道時，是如何發菩提心、如何利益眾生等等的事蹟。若能想盡各種方法來修習，定可如實生起菩提心。

第三力：善種力

所謂善種，就是善業的種子。

我們要知道，生起標準的菩提心是極其困難的事。沒有福報的人不但生不起菩提心，就連聽聞大乘經典的機會都沒有。為了能生起菩提心，並使菩提心增長，必須要積累資糧。

大乘最殊勝的積累資糧的方法，莫過於修七支供，因為它涵蓋了所有積累資糧的方法。七支供的修法，在《普賢上師言教》及《極樂願文大疏》中，都有詳細的說明。而《普賢上師言教》中提到的曼荼羅修法，也是一種極為殊勝的積累資糧的方法。通過這些修法來積累資糧，就有生起菩提心的可能。

我們身處的這個時代，特別講求西方文明，它的中心思想則是強調自我。這並非古印度外道所主張的自我，而是就世俗人一貫僅專注於追求自己的利益而言的。只要是有利於己，幾乎沒有不願意做的事，由此而導致的傷害，不要說是對個人，就算是發動戰爭，犧牲無數人的生命，也在所不惜。

當今西方文明幾乎橫掃全球，其影響所及，使得越來越多的人自以為是地高呼：“人不為己，天誅地滅！”而且這種想法已經蔓延到社會的各個層面，連上小學的孩子，都被灌輸了大量以自我為中心的思想。

本來生起菩提心就有一定的難度，如果沒有積累足夠的資糧，想在這個物欲橫流的時代中生起真正的菩提心，就更是難上加難，這也突顯了善種力的必要性。

第四力：破斥力

破斥什麼呢？就是要破我執。在破我執之前，首先要破愛我執。我執是愛我執的根源，愛我執是在我執的基礎上產生的念頭，它是所有煩惱的根源。

每當我們發現內心出現了較強烈的愛我執時，就必須破斥它。破斥的方法從前也講過：主要就是要認知到，愛我執不僅影響我現在這一生，它更是在無始以來的生生世世中，讓我墮入三惡趣，使我承受無邊無際痛苦的根本原因。

凡夫一向認為，煩惱的產生，都是由外境引起的。當然，外在的因素不能說沒有，但充其量也只是個助緣而已，真正的起因，就是“愛我執”，這也是所有惡業的出發點。

從大乘佛法的角度來說，如果造作殺、盜、淫、妄等極其惡劣之行為的出發點不是愛我執，而是愛他執，亦即利益

眾生的話，則這些行為不僅不會成為惡業，反而是大乘佛法的善業。

總而言之，沒有任何惡業是從“愛他執”產生的，也沒有任何大乘佛法的善業是從“愛我執”產生的。不論表面上的行為看起來有多良善，只要動機是愛我執的話，它們就從根本上變成了小乘法或世間法，唯有以“愛他執”的發心所行的善業，才是大乘法。

在大乘經典中，將愛我執講得最透徹的，當數寂天菩薩的《入行論》與《集學論》。《入行論》列舉了許多理由，而《集學論》則引用了許多佛的教證，來一一證明愛我執的過失。若能經常閱讀這類經典，並進行思維，就一定能深深地體認到愛我執對我們所造成的重大負面影響，從而竭盡全力與愛我執分道揚鑣。否則，在愛我執的基礎上做再多的善業，其利益也是有限的。

如果在這一世中不能解決愛我執的問題，則就算這一世有很好的修行或解脫的機會，也會被愛我執破壞殆盡。它是如何破壞的呢？可以說，如果沒有愛我執，我們就可以順利地修習大乘佛法；一旦有了愛我執，它就足以讓我們無法修大乘法，生不起菩提心，以致失去成佛與解脫的機會。

舉一個例子，如果我們經常被身邊的某個人阻撓，不

能做想做的事，不能得到想要得到的東西，我們一定會與此人為敵，對其大為光火。而愛我執對我們造成障礙的損失，已經遠遠超過了世間受用的價值——它阻止我們進入大乘佛門，不讓我們成佛。既然如此，我們又怎能不對愛我執深惡痛絕呢？

這個恨說起來容易，而實際上真要恨它，卻不是那麼簡單。因為從無始以來，我們都沒有發現愛我執的任何錯處，總是認為自己的所做所為都是好的，自己的看法都是正確的，任何的不好都怪罪於其他眾生。這種觀念已經根深蒂固，要想將愛我執放下，也不是說做到就可以做到的。但是，通過大乘佛法的理論與修法，以及個人的努力，我們就有可能做到。只是必須反反覆覆地修，才能達到這一目的。

另一個要點是，當意識到愛我執在心中生起時，要立刻將其破除。例如，在放生後作迴向時，如果只想著替自己積點功德，希望自己健康長壽，或自己能往生極樂世界，或下一世能解脫成佛等等，總之心中就只想到自己的利益。當這樣的念頭冒出來時，要立即認識到這是愛我執，並了知：若在這樣的發心基礎上迴向，所有的善根定會被破壞無疑，而且也不再是大乘的善業，所以不能如此迴向。

如理如法的迴向應當是，只求眾生能往生極樂世界，只願眾生能解脫成佛，自己的利益絲毫不在考慮範圍內。縱然

沒有專為自己求得什麼，但因果是不錯亂的，最終該有的一定會有，該出現的到時候一定會出現。

世俗人一般沒有這種概念，雖然在某種程度上，也有人做過一些無私的奉獻，但那些奉獻往往是非常渺小的，而且多數都有附帶條件，要不就是在有限的時間內，要不就是在特定的環境裡，只有極少的情況，是完全無條件的無私。

不要說世間人沒有這種想法，就連小乘佛法都沒有這種觀念。從修行的角度來看，是否能修習正法，是否能生起菩提心，或走上大乘之道，都取決於是否能勵力行持上述修法。

第五力：願力

願力就是發願，此處是指要發與菩提心有關的心願。

當我們完成任何一種善業後作迴向時，就要如此發願：願以此等善根，及從無始以來乃至成佛之間，生生世世所做一切善業的能力，讓我生生世世都不離世俗菩提心與勝義菩提心；願生生世世中不論遇到任何違緣，都能將其轉為增長菩提心的順緣。發願時就要發以上所講的兩個願，此即為願力。

此五力乃所有大乘佛法之精華，一個人終生的修行都涵蓋其中。

這五力不僅是打坐時的修法，在出座後以及平時的日常生活中，也隨時都可以修。實際上，引發力時時刻刻都要修；串習力、善種子與破斥力，也是在平時生活中就要鍛鍊的；至於願力，則是任何發願皆當如是行持的。

大乘死教言 五力重威儀

《修心七要》之中陰修法：

在歸結終生修法的五力之後，有一段關於中陰的修法，這個修法我也曾在中陰訣竅中講過，雖然其要點也是同樣的五力，但這五力主要是在臨終時修的。

密法中有許多關於中陰的訣竅，但針對以修菩提心為主的人來說，臨終時所要修的，是有關菩提心的訣竅。此處講的五力與上述的五力基本上沒有差別，只是順序不同而已。

第一力：善種子

一個人在臨終時，將自己名下的財產全數用來供養三寶，或用在自己認為最有意義的善事上——不論是放生、布施窮人、救濟病人等等皆可，關鍵是對這些財產不能有任何留戀，這就是善種子。

對財產的貪戀之心，不僅不能留住財產再供自己享用，

對自己的修行與解脫也會有相當程度的不良影響。如果自己已經沒有能力去親自執行善事，就要做好安排，請別人代為完成。

《普賢上師言教》的最後部分是講的破瓦法，其中也提到善種力，可見不論顯密對此都是相當重視的。

第二力：願力

將財產供養出去後，就要開始發願。此時若能修七支供積累資糧是最好的，七支供修完後，就祈禱三寶並發願：從臨終或者中陰身開始，直至往後的生生世世，願我能修成世俗菩提心與勝義菩提心，這是第一願；祝願我在生生世世中，都能值遇傳講菩提心修法的善知識，這是第二願。

臨終時就要發這兩個願，而且要以極強烈的心念來如此發願，這是最要緊的。因為臨終時的心念有非比尋常的力量，此時若生起嗔恨心，即會輕易地墮入旁生或地獄等惡趣中；同樣道理，若至誠地發如上兩個心願，也定能如願以償。因此，我們絕對不可輕忽臨終發願的重要性。

第三力：破除力

臨終時要破除的，也是愛我執。

破除的方法與前面講的一樣，就是要思維：由於這一生仍有愛我執，造了業，才使我現在經歷到死亡的痛苦；也由於愛我執，才使我死後仍然要流轉輪迴，受無盡的痛苦。可以說，所有痛苦的來源，就是“愛我執”，然而“我”卻是不存在的。無論從哪一個角度來觀察我的肉體與精神，都根本沒有“我”的存在。這樣思維後，就安住在無我的境界中。

當然，唯有逐漸死亡的人，以及知道自己即將死亡的人，才有可能進行這種思維，突發性的死亡就無可奈何了。

第四力：引發力

臨終時要下定決心：在中陰身時，我一定不要忘記菩提心，一定要記得菩提心的修法，一定要修菩提心。如有這樣的決心，等到中陰身時，就絕對能做到。這種強烈的發心，就是引發力。

其實，引發力就是一種心力的作用，它在臨終時也能奏效。

第五力：串習力

當前面的四力都做完以後，就開始修願菩提心與行菩提心，修的方法與從前講過的一樣。如能在修菩提心的同時斷氣，那是最理想的。

臨終時的身體姿勢也很重要，正確的身姿應該像釋迦牟尼佛圓寂時那樣：頭朝北方，右側臥，右手枕在頭下，並以右手小拇指按住右邊鼻孔，以左邊鼻孔呼吸，左手放於身體左側。

密宗經典認為，如果能以這樣的姿勢去世，是非常殊勝的。不要說是人，就連動物僅僅依靠這種姿勢死去，也可保證在以後的一世或二世中不再墮惡趣。當然，由於輪迴是漫長無邊的，往後的情況，就不能確定了。

在按照上述的方式躺下後，就開始觀修自他相換中的呼吸法。修完以後，又開始修勝義菩提心。

修勝義菩提心時，要了知輪迴、涅槃之一切萬法均為意識的幻化，而意識本身則是了無自性的空性光明。

當然，沒有證悟空性的人想在此時修這個法，是有些難的；而已經證悟空性的人，這時就要專注於空性的境界中。如果在這個狀態下沒有斷氣，就要反覆地修，直到斷氣為止。

其中的前四力，是修世俗菩提心；最後一力，則包含勝義菩提心的修法。雖說很多修法中都有非常殊勝的中陰訣竅，但沒有一個比得上以修菩提心作為中陰訣竅的方法，這種修法可說是最好的往生法。能夠這樣走的人，即使沒有做超度，也必定可以憑自力解決中陰身與後世的所有問題。

以上講了兩個五力的修法，一種是現在活著時要修的，一種是臨終時修的。

不過，假如活著時沒有好好修，對五力的修法一知半解，死到臨頭時多半是倉皇失措，哪裡還顧得上修臨終的五力呢？！所以，趁現在沒有什麼違緣，還是自由自在的時候，要趕緊盡力去修。一旦做好準備，等到中陰時，即可輕鬆上手，這才是萬無一失的做法。

以上所講的，都是非常關鍵的修法，大家一定要儘量設法去修。因為只有現在，我們才擁有這難得的人身，才有修習大乘佛法的機會，並且基本上清楚地知道完整且具體的大乘修法。如果在這種情況下還不修，則以後是否還能再有這種機會，就很難說了。

雖然為了現實生活，每個世間人都需要投入一定的時間，但這根本不足以成為沒有時間修行的藉口，只要有心去安排，時間一定會有的。

在每天的二十四小時當中，我們一定要有獨自靜下來的時間。在這段時間裡，就是要修五力。要知道，平常走路時或工作時念念咒等等，都算不上是修行。

由於每個人修行的進度不一，所以在剛開始時，我們可能會遇到不同的障礙，但這些都是過程而已，就像工作中也

同樣會經歷磨難一樣。相信通過努力，我們一定能達到得心應手的地步。

我們要知道，平時生活中或事業上經常遇到的打擊或損失，遲早都會過去，唯一失而不可復得的，就是修行的機會，一旦錯過，何時能再相逢就很難說了。凡夫在世間法上遭受損失時，往往會非常在意，會對自己之前的錯失良機後悔不迭。比如，一般人如果掉了錢包，就會懊惱好久——唉！我不應該馬虎大意，而應小心謹慎；然而，我們對錯失修行、解脫、成佛的機會，卻表現得漫不經心。這真是完全的顛倒！也正因為如此顛倒，我們才是凡夫。如果現在知道了這些道理還是不修的話，就永無轉變的可能。

比較精進的人，看到自己修行的問題時，會力求補進的辦法，而多數人卻連這種想法都沒有。長此以往，只會越走越可怕。想想看，我們從小到大可以造多少的業？很多人不是從小就信佛，而是中途才轉而信佛的，在這之前，既不信三寶，也沒有因果的概念，那時的見解與心態基本上都是斷見。在斷見的基礎上所造的惡業，與相信因果的人所造的惡業，是大不相同的。

以吃海鮮為例，相信因果的人吃後，心中會難受後悔；而持斷見的人，則只會在意海鮮的美味，心中不僅毫無恐懼或悔意，而且認為這是理所當然的。

這種見解非常可怕，《中觀四百論》也說過：“寧毀犯尸羅，不損壞正見。”這句話的意思是說，相對而言，破戒的過失還可以彌補；可是，如果破了見解，就有可能落到萬劫不復的下場。所謂破見解，就是不信因果輪迴等等。換句話說，見解正確無誤而破了戒，還可以恢復；要是見解破了，就會全盤崩潰。所以，無論再怎麼樣，都不可抱持邪見。

很多人都在修行，有些人可以說狀況相當不錯。但在學佛前的這段時間裡，我們所造的惡業，已足夠讓我們在多世累劫中下地獄了。之前的修行，能夠彌補以上的罪業嗎？誰都不敢肯定。

大家要認真地思考這些問題的嚴重性，我們實在沒有再繼續蹉跎的理由了！

甲五、（修心圓滿之標準）：

**諸法攝一要 二證取上首，
恆當依歡喜 能散即圓滿。**

不同的修法，有不同的衡量標準。在“龍欽心髓”中，人身難得、壽命無常等修法都有各自的標準。在《修心七要》裡面，講了四種修心圓滿的標準。

此處所說“標準”的意思是指，如果達到了其中的一、

二個標準，就說明我們的修行在進步；或者是說修行在我們的心裡產生了一些影響、效果或作用，並不是說達到這些標準以後，就不需要再修行了。

如果這裡所講的四種標準一個都沒有達到，就說明我們以前的所有修行沒有任何進步，雖然在我們的心裡播下了解脫或善法的種子，但還沒有發揮太大的作用。

第一個標準：“諸法攝一要”。意思是說，無論是顯宗的法或者密宗的法；小乘的法或者大乘的法，諸法的意義、結果均為一體，那就是斷除我執，這是所有修法的唯一目的。

如果學佛已經有一、二十年，在這麼長的時間當中，也修了外加行、內加行等很多修法，灌了很多頂，見了很多善知識或活佛等等，但實際上我執卻並沒有任何的減少，那就只能說，以前我們的修行基本上沒有用。儘管也是一種善法，當積累到一定程度的時候，還是可以讓我們不墮惡趣，投生人天善趣，但在實際的修行上面沒有什麼價值。如果是這樣，那我們真的需要好好反省了。

學佛不是論時間的長短，而是看修行的結果——斷除我執。這是衡量修行人的天秤。

如果一個自以為很不錯的修行人，或者是其他人認為很

不錯的修行人，卻在我執或愛我執方面非常嚴重，與普通沒有修行的人完全一樣，那他就算不上是好的修行人。

我們就是要反躬自問，拿還沒有學佛時候的自己，與修了那麼長時間以後的自己相比較，看看二者的我執及愛我執孰輕孰重。如果不相上下，那就可以說：我這麼多年的修行沒有什麼直接的結果，只是間接播下一些解脫的種子而已，這是千真萬確的。

從這個角度來說，雖然我們所念的每一句佛號、每一句心咒都有意義，但從斷除愛我執及我執的角度去看，就沒有太大的意義。

有些人很喜歡修本尊，希望在修了本尊之後，就可以看到自己的本尊，可以跟本尊像人與人一樣溝通。於是到處去問：“我的本尊是什麼”，然後不亦樂乎地修本尊、觀想本尊。但有一個重要的問題是，如果生起次第離開了證悟空性，則修了也沒有意思。即便生起次第修得非常好，最終的結果，也只是一些世間的成就而已。

什麼叫世間的成就呢？比如說，我們現在是一個平常的欲界凡夫眾生，很多超凡的能力隱藏在我們的阿賴耶識裡面，不會發揮什麼作用。假使生起次第修成以後，就可以獲得他心通或其他神通、神變，以及色界、無色界等天人的功

德，在一些事業法方面會起一些作用，但是卻不能獲得解脫。

圓滿次第的氣脈明點修法也是一樣，當氣脈明點的修法修到比較高的程度——自由自在、任運自如的時候，如果沒有證悟空性，那就和外道的氣脈明點修法差不多，一樣不能獲得解脫。所以，一旦離開了證悟空性的境界，所有的修法都失去最終的意義。

如果能斷除我執，自然能斷除煩惱；倘若沒有斷除我執，那煩惱隨時都有可能產生。比如說，如果我們得了病卻沒有從根本上治癒，即使一、兩天暫時可以控制，以後隨時有可能再發作。同樣，如果我們沒有從根本上推翻、斷除我執，則即使通過修生起次第、圓滿次第，或小乘的四禪八定等修法把煩惱控制住，但還是沒有解決根本上的問題，以後煩惱仍然有可能再次產生。

說來說去，最關鍵的就是證悟空性，如果證悟空性，就一定能推翻我執。因為證悟空性的境界與我執二者，是對立的、矛盾的。一個是無明，一個是智慧，兩個矛盾的東西不可能同時在我們的心相續當中存在。如果存在強有而力的無明，就不會有智慧；如果智慧已經強大無比了，就不會有無明。證悟空性以後，就能斷除煩惱。如果沒有斷除煩惱，就說明沒有證悟。

凡是不能證悟的修法，從解脫的角度來說，就沒有太大的意義。比如說，即使把寂靜修法修到可以七天七夜不吃不睡，也不生起任何一個雜念，平時也有很多神通、神變的程度，也不能解脫。

比如，欲界和色界天人也有很多了不起的神通，甚至包括餓鬼道的很多眾生，也有先天性的神通、神變，但他們還是凡夫，還是有煩惱，還是流轉於輪迴當中不能解脫。所以，神通等等都不起什麼作用。如果所有的修法沒有變成我執的對治力，我們的修行就失去了實際的價值。這是第一個標準。

第二個標準：“二證取上首”，意思是說，在衡量自己的修行方面，別人的讚嘆，與自己觀察自己的行為或起心動念這兩種證據中，要以最上等的後者，亦即自心無有慚愧來作為修行的標準。

為什麼不能以別人的看法來評價自己的修行呢？因為別人的看法靠不住。書中講到，沒有他心通的凡夫眾生，在讚嘆一個人很有修行、很有智慧，是菩薩、是活佛等等的時候，如果那個人也自以為自己就是活佛，是好修行人的話，就是大錯特錯。因為沒有他心通的凡夫並不真正了解我們，他們只能看到我們外表的一些行為，至於內在的觀念——有

沒有出離心、菩提心？有沒有證悟空性？他們都沒辦法了解。在不了解的基礎上做出來的評論、判斷，都是靠不住的。

比如說，有些人一看到某個人有一些比較好的行為，就可能覺得他是修行人、是菩薩等等。但是，僅有一、二個比較好的行為，並不能代表某個人的整個修行狀態，更不能證明他是菩薩。是不是活佛、菩薩，不在於外表的行為，而在於內心的修行。我們不能以其他人的評價，作為我們的修行標準。

那什麼才是修行的標準呢？最關鍵的，是自己在觀察自己的時候，問心無愧，沒有發現什麼很嚴重的違背大乘或小乘佛法的過失。

當然，僅有這一點，不能說明我們是佛或一地以上的菩薩，但至少能夠說明，我們是一個修行人，沒有很明顯的世間八風的觀念。

反過來說，如果其他人毀謗我們，也不一定表示我們沒有修行。道理是一樣的，他們不了解我們的內心，只能根據外表的一、二種不太順眼的，或者是違背佛法的一些行為來判斷。但是，外表根本無法代表內心，只有自己最了解自己的內心。內心有好的念頭、不好的念頭，自己都清清楚楚，

所以，面對別人的毀謗和贊揚，修行人都應該寵辱不驚，更不能將其作為修行的標準。自己分析自己的修行，才是最可靠的。

佛經裡面也講，在一般情況下，有三種不同層次的標準：上等的標準，是在本尊面前不慚愧；中等的標準，是在自己面前不慚愧；下等的標準，是在金剛道友或佛友面前不慚愧。

第三個標準，“恆當依歡喜”。無論遇到困難、違緣，還是幸福、順緣，任何時候都能歡歡喜喜，這也是一個修行的標準。

在修行還沒有什麼進步的時候，遇到順緣——工作順利、身體健康，沒有發生什麼意外的時候，我們會高興，會覺得自己修行很不錯，上師三寶始終在加持自己。一旦遇到一些不順利——生病、破產或者其他的意外，那個時候很多凡夫都會不高興——我修了那麼長的時間，做了那麼多的善事，不應該遇到這樣的痛苦和違緣。不但心裡不高興，而且外表上也很明顯地表現出來。凡夫就是這樣，高興不高興完全依賴於外緣。

這裡所講的歡喜是指什麼呢？為什麼要高興呢？此處所說的歡喜，不是無因無緣的歡喜，而是在遇到健康、順利、發財等等，以及遇到生病、家破人亡等世間人最不願意接

受，最不希望出現的痛苦、困難、魔障的時候，都會同樣的高興。因為我們有能力把遇到的所有境遇轉為道用，使其變成修行的順緣，增長自己的出離心、菩提心、空性見等修行上的功德。既然如此，自己怎麼會不高興呢？這說明以後在修行的過程當中，無論是遇到順緣或者是違緣，都沒有太大的關係，自己有把握同樣轉為道用。這就是第三個修行進步的標準。

以前我們講過“如何轉病痛為道用”的修法，就是心裡不但對病痛沒有生起嗔恨心或厭煩心，還要生起歡喜心。因為一方面通過這個病，可以積累資糧、清淨罪業等等；另外一方面，還可以依靠病苦，來承擔、替代所有眾生的痛苦，所以自然而然會生起歡喜心。能夠達到這樣的境界，就達到了第三個標準。

前面也提到過，從修行的角度，對治煩惱的角度來說，我們目前的環境，是一個艱苦、惡劣的環境。末法時代，眾生的煩惱本來就很粗大，末法時代的修行人更會遇到種種不順，違緣的比例要比順緣高出很多倍。修行修得越好，善事做得越偉大，就越有障礙。

在這樣的環境當中，只有修持“違緣轉為道用”的修行方法。有了這種修法，則無論是艱困、還是幸福，我們都能同樣地修行，所有的順緣、違緣，都能讓我們修行，那我們

的修行就不會退步，只會進步。如果沒有這些修法，所有的修行全部要觀待外緣，我們的修行就不會有什麼進步。

第四個標準，“能散即圓滿”。

比如說，騎士在騎術精湛以後，即使內心散亂的時候，馬匹有什麼意外的舉動，也不會從馬上掉下來。而不會騎馬的人在騎馬的時候，就要高度集中精力，不然的話，馬一跑快了自己就會摔下來。

同樣的，在修行還不到位的時候，只有非常認真地修持不淨觀、慈悲心或者空性，才能控制煩惱。平時只要稍不注意，煩惱隨時都會產生，而且還很嚴重。在大乘佛法裡面，最嚴重的就是自私心，沒有一個煩惱比自私心更嚴重的。

當修行到一定程度的時候，無需特別注意，也能控制煩惱。即使內心比較散亂，一旦生起自私心，也能自然而然地對治、斷除；或者在內心散亂的時候，也不會產生嚴重的自私心。

比如說，在沒有修菩提心的時候，突然有人打罵我們，或者是把我們的東西偷了等等，那個時候我們不但沒有生起嗔恨心，而且立即就能把那個違緣轉為道用。這就是修行進步的一個標準。

我們有沒有進步，就是要回頭依照這四個標準來看。如

果有人問：什麼時候算是修完《修心七要》？那就要看有沒有達到這四個標準。

如果修行一直沒有什麼進步，方法上面再三權衡也沒有發現什麼錯誤，也許就是我們的業障太深重。如果業障太深重，可以先修一修金剛薩埵修法，或者是繼續修菩提心的修法。因為菩提心是最有力的清淨罪業的修法，菩提心自身就有清淨罪業的能力。

以上講的四個標準，都是從總體上來講的。即使達到了四個標準，也只能說明我們的修行有稍許進步，不能說明我們的修行已經完全到位，從此以後再也不需要修行了。如果四個標準一個也沒有達到，就只能證明我們以前的修行，失去了真正的意義。所以，我們一定要努力修行。

從“人身難得”直至最後的空性修法等一系列的修法，已經包含了一個人從凡夫到成佛的所有基本修法。如果真正能把這些修法修到位，修行方面已經非常不錯，可以到達很高的境界了。但我們有沒有修，只有自己捫心自問。如果天天學，卻紋絲不動，一點也不修的話，釋迦牟尼佛也沒有辦法度化我們。

要知道，一次發財的機會失去了，我們一般都會後悔，但這些機會還會再有。修行的機會卻不是很容易得到的，一

且失去了這個機會，以後什麼時候再有，就很難說了。世間所有的有為法，凡是有因果的東西，都是無常的，都是靠不住的。既然一切都是無常，那我們也不能例外，所以，每個人一定要抓緊時間修。

平時的燒香、拜佛、念佛等等也不能忽略，能做多少就做多少，但最關鍵的，還是安靜下來認認真真修行。每天至少一個小時或兩個小時以上，哪怕只有十幾分鐘，也比不修好。如果沒有實際的修行，就不能解決根本性的問題。

對我們每一個人來說，沒有什麼比修行還重要的。凡夫的價值觀都是顛倒的——沒有意義的東西當成非常有意義的，極端重視、視如珍寶；真正有意義的東西，卻從來不認為有意義。從無始以來到今天的多世累劫當中，我們已經失去很多這樣的機會，現在我們再也不能失去了。

如果有修行，一定會有修行的進步，有因就會有果，只是早晚的問題。我們不能剛剛修行沒幾天，就去求修行的結果，這是沒有用的。修行要有耐性、要有精進心。

大家都是和家人，在家人在生活方面要花很多時間，但不能把所有的時間和精力都花在生活中。要適當地安排好生活與修行的關係，讓二者之間不要發生衝突和矛盾。

甲六、（修心之誓言）：

恆學三總義

雖然不屬於戒律所遮止的範疇，但也從否定的角度來說明一個大乘修行人不能做的、不能違背的是什麼，就是修行人的誓言。

第一個誓言，“恆學三總義”，要恆常學習三個總義。三個總義的意思是說，所有的誓言都可以歸納於三個誓言之中，所以叫做“總義”。

第一個總義，修行人一定要護持自己的戒律。

從別解脫戒方面來說，戒律有出家與在家之分；從菩薩戒和密乘戒的方面來說，出家與在家就沒有什麼分別了，出家人要守的密乘戒和菩薩戒，在家人也要守；在家人要守的密乘戒和菩薩戒，出家人也要守。

譬如說，一個居士在受了五戒以後，就一定要護持五戒，不能說因為我是修菩提心或修大圓滿的人，所以一些細微的戒律都無所謂，可守可不守。我們雖然在學大乘佛法，但大乘佛法是內在精神上的修法，而戒律是用來規範我們行為的準則，特別是別解脫戒更是如此，二者之間沒有任何衝突。

假如行為沒有規範，隨意殺、盜、淫、妄的話，我們的修行也不會有什麼起色。如果有這種情況，一定要懺悔。越是修行人，越應該相信因果；越相信因果，在行為上對細微的戒律越是愛護。

現在漢地個別居士中就有這樣的問題。有些人在聽了一些所謂的大圓滿或其他法之後，就自以為已經開悟了，於是覺得自己不需要再護持任何戒律。更為嚴重的是，有些人認為，護持很多戒律是一種執著，凡是執著都是讓我們束縛輪迴的因，所以不能守持戒律。這些都是錯誤的想法。

第二個總義，所有身語的行為，都不能太狂放、太癲狂。

有些人為了給別人一種自己已經沒有執著、沒有愛我執的感覺，就故意做出一些有失常態的事情——一般人不敢破壞的神山、森林、龍泉，他敢破壞；一般人不敢接觸的傳染病人，他敢接觸；一般人不敢去的鬼神出沒的地方，他敢去等等。總而言之，就是為了表明自己已經很了不起，已經沒有執著了。

一般來說，性格不是很穩重的人會有這種情況，無論藏地、漢地，出家人、在家人都有。在聽了一些不執著等等的詞句以後，自己雖然沒有達到不執著、不受任何外界影響的

境界，但為了抬高自己的身價，為了讓別人崇拜自己，所以就去做這些事情。

修行人不能有這些張狂行為，不要說修菩提心的，即使是學密的人，一般情況下也不能這樣。很多人都認為，學密的人應該是神神秘秘、瘋瘋癲癲的，但學密也是有過程的，就像顯宗經典對發菩提心的詮釋一樣——雖然應該為眾生付出一切，但在沒有證悟一地之前，一般人不能布施自己的身體。

也許有人會疑惑不解：我們不是已經發了菩提心嗎？既然發了菩提心，就無論什麼都應該布施，就算是自己的身體也應該奉獻啊？

理論上說是這樣，但修行不是紙上談兵，而是要講究過程、次第的。目前我們還沒有達到這樣的境界，假使登地之前布施身體，或許剛開始還可以強迫自己做到，但中途就很容易後悔。所以，凡夫一般不允許這樣。

不僅顯宗如此，密宗也一樣。比如，當密宗修行人修到一定程度的時候，會真正感受到一切都是如幻如夢、平等一味的，沒有什麼可取可捨的。為了打破無始以來根深蒂固的觀念，推翻凡夫是非好壞的分別，密宗修行人會故意接受一些普通人不能接受的東西，會做一些凡夫不能接受的行為。但即便如此，密宗也不允許沒有修行的人這麼做。只有內心

修證達到可以接受這些行為的時候，才會有這些開許。

為什麼要這樣呢？譬如說，假如我們在做夢的時候，夢見自己身處懸崖峭壁之上，一掉下去就是萬丈深淵。如果那個時候我們還不知道自己在做夢，就會非常害怕——小心翼翼、膽戰心驚。如果我們按照清醒時的概念和習氣行事，從懸崖上跳下去，一定也會在夢裡摔得粉身碎骨。但如果知道那是夢，懸崖根本就不存在，我們就可以告訴自己，我為什麼要害怕呢？這只是夢啊！一切都是虛假的，即使夢中從懸崖上跳下去，也沒有什麼大不了啊！並鼓起勇氣縱身一跳，這樣就可以親身體驗到幻覺的虛偽。這種親身體驗的印象特別深刻，很多修行人為了達到這種效果，會故意在夢裡跳下懸崖。

但是，在沒有達到這種境界的時候，我們所有的修法、行為還是要謹慎行事，以小乘經典為準，一定要重視因果取捨與戒律，這是很重要的。

第三個總義，是修行不能片面。

片面是什麼意思呢？譬如說，如果認為，人傷害自己可以修忍辱，但非人、鬼神傷害自己就不修忍辱，而想盡千方百計誅殺這些鬼神；對自己的親屬能修慈悲心，但對仇人卻不能修慈悲心等等，這就是片面。

不片面是什麼呢？大乘佛法強調，所有的生命，無論人、非人、動物、鬼神，都是平等的。對人修忍辱，對鬼神同樣要修忍辱；恭敬有名望、有地位的人，也同樣要恭敬普通平民百姓。無論尊卑長幼，都要一視同仁。

雖然要求是這樣，但剛開始修行的凡夫，不可能達到這樣的境界。即便如此，我們還是要往這個方向努力。

轉欲自穩重

前面講的是總義，下面是一些細節：

第一，要轉換以前的觀念。

轉換觀念的意思是說，以前我們每一個人，都是愛自己不愛眾生，現在學了大乘佛法以後，就要愛別人不愛自己，自他二者要相換。

第二，所有身體上、語言上的行為都要穩重，不能脫離學佛道友的群體。

譬如說，有些人學了一點法以後，行為就顯得格外與眾不同——度化眾生、弘法利生的事情不做，整天就是講神通、講鬼神等等，行為古古怪怪，與大家格格不入。藏漢出家人與在家居士中，這種人都大有人在。這都是違背大乘佛法的做法。

如果沒有度化眾生的特別需要，大乘佛法不允許有講神通等故弄玄虛的行為。大乘佛法要求，內心要發菩提心，外表上弘法利生的事業能做多少是多少，除此以外，其他行為都要跟普通道友一樣安分守己。如果行為太出格，就會引起其他人對大乘佛法，甚至對整個佛法的誤解。雖然這些人的行為不代表大乘佛法，但外面的人本來就不懂佛法教義，分不清楚這些差別，故而會認為這些人的行為就是佛法，佛法就是迷信等等。

其實，真正的佛法不是封建迷信，而是智慧和大悲的總集，是每個人都嚮往的東西。作為修行人，外表上應該不露鋒芒，但卻理當默默無聞地私下修行。所有的修法，都要在沒有人知道的情況下靜悄悄地修，淨化自己的心，才是真正的修行。

假如修了兩天菩提心，就自命不凡，到處宣傳：“我受了菩薩戒”，“我是修菩薩道的人”，或是說“我是修密宗的人”、“我是修大圓滿的人”等等，實際上什麼都不修，什麼境界都沒有得到，這都是違背大乘佛法的行為。

歷代的高僧大德有一個共同的風格，一般不會說自己很了不起，是什麼活佛的轉世，或蓮花生大師派來的，釋迦牟尼佛住世時自己是什麼什麼等等，都是虛懷若谷、謙卑謹慎

的。他們的口頭禪，就是“我不懂”、“我不會”、“我沒有修證”等等。

如今很多人卻不是這樣，我們經常看到很多自我宣傳的資料，某人是什麼活佛的十七代、二十五代、五十六代呀，誰是什麼法王等等。

如今就是有這樣的宣傳。為什麼會這樣宣傳呢？因為有人相信啊！如果大家都比較有腦子的話，這些宣傳就沒有市場了。

當然，我們也不能排除某些十七、十八世轉世的可能，更沒有必要去管其他人的事情，也無需評價別人的好壞。我們的本分，就是端正自己的修證和行為。

在那些說“我不知道”、“我不是活佛”、“我沒有什麼功德”的人當中，也有兩種人。一種真的不是活佛，他說的是老實話而已，其中沒有什麼謙虛、誇張、欺騙的成分；另外一些人，是實際上修行各方面都非常了不起，但卻不願意公開。

當然，如果對利益眾生有利，有些高僧大德也會說他是什麼化身、有什麼什麼修證等等，其中沒有一點欺騙眾生的意思，但這些都是特殊情況的開許。一般情況下，修行人儘量不要宣傳自己的修行，因為即使人家知道你的功德，也不會統統都跟著你學佛的。

佛陀住世的時候，和弟子們天天托鉢進城化緣、精進說法。其所在城市，是當時印度六大城市之一。據有些資料記載：這個城市有七十萬人口，但其中也只有五十萬人是釋迦牟尼佛的信徒，另外有十萬人信仰外道，十萬人什麼都不信。當時的市民是不是不知道釋迦牟尼佛的功德呢？非也！當時的印度人沒有不知道釋迦牟尼佛有多麼偉大的，但即便如此，也不是所有人都真正想跟著釋迦牟尼佛學習，並願意成為他那樣的人。

既然釋迦牟尼佛都不能度化所有的人，那僅有些許境界的修行人，隨意公開自己的身分或功德，就更不可能對眾生有利了。

不應說缺陷

第三，不能說別人的過失。

別人的過失有兩種：一個是世俗缺陷。譬如說，外表醜陋、五根不齊等等。作為修行人，我們不能給有缺陷的人起不好聽的綽號；第二個是佛法方面的缺點。比如破戒、罪業深重等等，如果沒有特別的需要，就不能破壞別人的名聲，更不能對別人說粗語。

全莫思他過

第四，不能思維其他人的過失。

前面要求，不要說其他人的過失；這裡更進一步要求，不要去思維、觀察他人的過失。如果對方是你的學生、屬下，你有教育他的責任，為了讓對方改正，而去觀察他人的不足，並予以批評，肯定是可以的。倘若沒有這樣的前提，在一般情況下，就不要去思維他人的過失。

當然，依止上師以前需要觀察，特別是密宗上師更是一定要觀察，不能因為對方說“我是某某活佛”、“某某成就者”、“某某瑜珈士”、“在某某山上閉關二十多年，剛剛出關”等等，就肯定對方很了不起，盲目地去崇拜。先不說對方是不是真的在某個山上閉關了二十多年，就算真的閉關了二十多年，也不能代表一定會有什麼成就。如果沒有成就，那即使在山上待二十多年，也沒有什麼了不起。所以，我們要以自己的智慧去觀察，對方說的準不準確？有沒有其他目的？有沒有欺騙的成分？任何事情都不能迷信，這些都是佛陀要求觀察的。

其實，現在很多欺騙性的行為，實際上就是居士們自己弄出來的。譬如說，一個人雖然有欺騙人的意識，但如果沒有居士的幫助、鼓吹、宣傳，他也沒有辦法。正是因為居

士們的宣傳與包裝：“他是多麼了不起啊！”“他是誰誰誰啊！”大家就信以為真，然後一個人欺騙十個人，十個人欺騙一百個人，最後被吹捧的人就變成“大成就者”了。

所以，首先內心要保持清淨的觀點，第二，行為上要保守一些、嚴格一些。樹立起正知正見，在依止上師的問題上，一定要慎之又慎，這樣才能找到一個準確、安全的解脫之路。

但除了上師以外，一般的金剛道友，我們就沒有義務和責任去觀察，別人的好壞跟我們沒有關係。如果心裡冒出一個別人有過失的念頭，就要提醒自己：“他一定不會有這樣的過失，這都是我自己的心不清淨。如果我自己心很純潔，就不可能看到這個人的罪過，這肯定是我自己的錯誤，我自己的幻想、幻覺。在釋迦牟尼佛、蓮花生大師、宗喀巴大師等成就者的境界中，一切都是佛的壇城，都是清淨的。”總之，就是要把所有的過失視為自己的不對。

因為我們的內心不清淨，如果帶著吹毛求疵的態度去觀察，會發現對方很多很多的毛病，遠遠超出對方的功德，最後我們會因此而對別人生邪見。雖然對方不一定是什麼了不起的大成就者，但至少他們是信仰佛教者，說不定還是發了菩提心的人，如果對這些道友產生不好的印象，其後果是很嚴重的。

你們看看以前印度最偉大的八十位密宗大成就者的行為，其表面很難讓普通凡夫產生正信。但毀謗他們的後果是什麼，想必大家都心知肚明吧！

我們的責任，就是發菩提心，盡心盡力地利益眾生，至於別人的做法，我們都既不理睬，也不評價；既不批判、反對，也不贊同、接受。因為我們不知道對方真正的內心境界，了解對方的事情不在我們的能力範圍之內。佛的要求，就是內心保持清淨的觀點。

先淨重煩惱

第五，首先淨除最嚴重的煩惱。

每個人都有貪嗔癡煩惱，但每種煩惱的輕重是不一樣。有些人的嗔恨心比較嚴重，其他的煩惱沒有那麼明顯；有些人貪心很厲害，其他煩惱又不是那麼厲害；有些人很愚蠢，貪心和嗔心又不是那麼強烈。修法的時候，首先要有針對性地對治，先調伏最嚴重的煩惱，其他的煩惱則從長計議、慢慢調整。

斷一切果求

第六，不能因為希求果報或回報而修法。

有些人的修行是有條件的。比如說，雖然以同樣數目的

錢財布施災民，表面上做了同樣的事情，但作者的內心卻有可能是不一樣的。很多不信因果的人是為了追求名聲——設法讓媒體報導，使全世界的人都知道自己。這實際上不是幫助別人，而是一種交換——投入物質換取名聲，相當於一種商業性的買賣。在信佛的人當中，有些人布施的目的是為了自己的健康、發財、長壽，或者下一世不墮惡趣，獲得人天的福報，反正就是為了希求一些因果上的善報。小乘修行人雖然沒有求這些東西，但他所有的行為，都是為了自己的解脫，終極的目的，還是屬於他自己。

上述所有的目的，都類似於世間的投資，在災民身上投入一些金錢、藥品等等，回報雖然不是成倍的食品、錢財、藥品，卻是成倍的善報的回饋，所以還是有條件的。作為大乘修行人，利益眾生的事情一定要在沒有條件的前提下完成，不求任何條件，純粹是為了幫助別人，根本不為自己著想。這才是真正的大乘修行人。

例如，參加放生的目的，就是為了解除眾生的痛苦，為了讓眾生重新獲得生命，為了眾生的幸福，沒有任何其他企圖和希求，這才是大乘修行人的做法。

捨棄有毒食

第七，不要吃有毒的食品。

打坐、放生、布施等所有的善行，都不能包含自私的成分。

大乘行人最可怕、最嚴重的毒，就是自私心。一旦有了自私心或愛我執，就會完全從根本上變質，原來的大乘佛法也將變成小乘佛法。

也許有人會想：我現在還是一個凡夫，還沒有獲得解脫，煩惱也沒有斷除，我怎能不考慮自己呢？如果一點都不考慮自己，那我怎麼獲得解脫呢？其實這些擔憂都是多餘的，答案我們早就講過：釋迦牟尼佛就是最好的例子，他從發心到成佛，其間經歷了那麼長的時間，但他卻從頭到尾、自始至終絲毫沒有考慮自己的解脫，一直都在為了眾生而修行，但他卻成佛了；我們從無始以來到今天，一直都在為自己著想，為自己盤算，實際上我們卻一無所獲。

正如《入行論》所云：“為欲曾千返，墮獄受燒烤，然於自他利，今猶未成辦。”“何需更繁敘，凡愚求自利，牟尼唯利他，且觀此二別。”所以，我們完全沒有必要杞人憂天，操這些不該操的心，只要能全身心地投入到利益眾生的事業上，自己的解脫自然而然就會不求自得。

莫學重義氣

第八，不當世間所謂重義氣的好人。

這是什麼意思呢？是不是意味著佛教徒不需要講義氣、守信用等世間倫理道德呢？並非如此。

世間所謂重義氣的英雄好漢，其實就是那種有仇必報、有債必討的心胸狹隘之人。世間人往往認為，如果有人打了自己，就一定要報仇雪恨。如果被人打傷了，也沒有討還血債的念頭，大家就會覺得這個人很懦弱、很丟臉。世間人所奉行的，就是“人不犯我，我不犯人；人若犯我，我必犯人”的準則。雖然在世俗人的心目中，在別人給予自己一些利益時，自己也有一定要利益對方的想法——“人敬我一尺，我敬人一丈”，但這種尊敬是有條件的，是建立在對方首先要尊敬自己，對自己有利的前提下的。

作為大乘修行人，則不能這樣做。大乘佛教要求，修行人首先要懂得，從無始以來至今，每一位眾生都曾做過自己的父母，對自己恩重如山，所以要無條件地報恩——善待每一個眾生，並立誓讓他們獲得無上安樂。

這種報恩，不是世俗人的禮尚往來——因為他給我東西了，所以我要送給他東西；因為他在我困難的時候幫助過我，現在他困難的時候，我也要幫助他。大乘菩薩是沒有條

件地付出，眾生對自己好，自己當然要對眾生好；即使眾生傷害了自己，也不但不能以牙還牙、以眼還眼，還要想方設法利益他們、度化他們。知母、念恩、報恩，是培養大乘菩提心的一種特殊方法，其最後的結果，是對一切眾生發慈悲心，並最終度化他們。

這裡特別強調的，是不能對別人的傷害耿耿於懷。從菩薩道的角度來說，長期把嗔恨心埋藏在心裡，並一直尋機報復，是嚴重違背大乘佛法的行為，務必要斷除、要放棄！

莫發粗惡語

第九，爭論的時候，不要說惡毒的語言。

比如說，世間的兩個人吵架時，只要對方說了一兩句不好聽的話，自己就要兩倍、三倍地還回去。但大乘修行人卻要摒棄這種刺傷別人的行為，不能與別人針鋒相對，要修忍辱。

勿候險阻處

第十，勿候險阻處（候險阻處：世人為了報復敵人，常常會守候在險要的關隘處，從而伏擊對方，使對方措手不及。此處引申為伺機報復）。

即使別人傷害了自己，自己當時沒有能力馬上予以還擊，也不能尋找、等待機會，以便實施報復，這條跟第八條的內容有點相似。

莫刺要害處

第十一，不能刺傷他眾的要害，揭露別人的弱點、過失。

如果不是為了教育、提醒，希望對方改正的需要，平時不能說別人的過失或不足。因為說了別人的過失，別人不一定能接受，甚至會生嗔心，從而造業，如果沒有懺悔清淨，就會墮落，這是對人而言的；另外，在沒有必要的情况下，大乘修行人也不能念一些密宗忿怒修法中特有的調伏非人、鬼神的咒語。因為無論念咒者有沒有生起次第的能力，念這些咒都會對一些渺小、脆弱的鬼神造成傷害——讓他們膽顫心驚、驚惶失措，這是有失慈悲心的做法，是不可取的。作為大乘行人，我們平時要多念觀世音菩薩的心咒、文殊菩薩的心咒或阿彌陀佛的心咒等等，以給其他生命帶來祥和、慈愛的氣氛。

犏載莫移牛

第十二，犏載莫移牛（即將犏牛所承載的貨物轉移到黃

牛身上。此處指推卸責任、轉嫁過失等狡詐行為），不能嫁禍於他人。

世間人往往如此，平時自己犯了一些錯誤——心裡產生骯髒齷齪的想法，或者是做了一些大逆不道的行為以後，不願對自己的行為負責，總是想把不良的後果推到別人身上。比如說，自己明明偷了別人的東西，在被發現以後，也會栽贓說是其他人偷的等等。

大乘修行人不能這樣，做了不正當的行為以後，自己要勇於面對，不能把責任推卸到別人身上。不要說大乘佛法，小乘佛法也是這樣要求的。一個凡夫犯錯、犯戒、造作罪業都是很有可能的，但犯了錯誤以後，萬萬不能通過種種手段把過失推到別人身上。做了錯事就要敢做敢當，要勇於承擔後果，如果知道錯了，就應該盡力懺悔、彌補、改過遷善。

不好強爭霸

第十三，不好強爭霸，不能獨佔與別人共用的財產。

比如說，通過不正當手段霸佔與別人共有的一輛車，就違背了這一條款。

斷除諸顛倒

第十四，斷除諸顛倒。

無論兩人打架，還是為了生意上的利益起爭執，或者其他任何一件使雙方發生衝突的事情發生時，都要盡力做到像大乘佛法所要求的一樣，在沒有自私心的前提下接受失敗，無條件地付出。

世間有些人的忍讓卻不是這樣。他們認為，今天主動接受失敗，說不定會帶來以後的勝利，他們的攻略，就是“以守為攻，以退為進”；他們的目的，就是為了最終擊敗對方，所以他們願意先當失敗者。這不符合大乘佛法的要求呢？不符合，這就是一種顛倒。

雖然大乘佛法也講，修行人要主動接受失敗，把勝利送給別人。但如果出發點變了——從無私變為自私，實際的結果就會有很大差別，所以不能顛倒。

如果平時根本不修自他相換，一旦生病了，便為了減輕自己的痛苦，為了自己早日康復，而去修自他相換。雖然外表看起來，修的是大乘法門，實際上這種修行並不是大乘的修行。大乘菩薩道真正的自他相換，必須沒有任何自私的目的。

同樣，如果因為擔心往昔所造的罪業，而希望通過修自他相換來減輕或者消除，就不是大乘的修行。因為其中包含著自私的條件與目的，儘管從外表上看，有點像大乘修法，實際上與真正的菩提心修法有著天地之遙。

神莫淪為魔

第十五，神莫淪為魔。

比如說：如果經常供養一些世間護法——山神、樹神等等，他們也會臨時性地為供養者提供一些方便和幫助，但是，一旦停止供奉或惹他們不快，他們就會立即報復並傷害這些供養他們的人，這就是神變成魔了。

同樣的，如果在修自他交換等菩提心修法的時候，自以為是、不可一世，認為自己才是修菩提心、修自他相換的人，周圍的人都沒有修菩提心，連什麼叫自他相換也根本不懂。自己就是比他們高明，比他們了不起；他們是凡夫，自己是菩薩，是大乘修行人……，自然而然產生這樣的傲慢心，這就是神變成魔。

大乘佛法歷來提倡眾生平等、利益眾生、為眾生服務、為眾生付出。修行的本身，是要推翻、斷除煩惱。如果修行不但沒有斷除傲慢心，還讓傲慢心增長，這樣的修行就南轅北轍，走錯了方向，就像神變成魔一樣。

這就像一個藏族諺語所說：“鬼在東門住，替身送西門。”鬼住在東門，卻把布施給鬼的替身品及食物送到西門一樣。增加煩惱的修行，與斷除煩惱或利益眾生都沒有任何關係了。

防止神變成魔的關鍵，是要推翻我執。一旦冒出傲慢心，立即用無我的修法或菩提心的修法來推翻愛我執。

作為大乘修行人，我們要時刻保持這樣的心態：自己不如他人，所有人都比自己好，自己是所有人中最差的。自己是最低賤的傭人，別人都是高貴的主人。

以前的修行人都是這樣，所以無論遇到什麼樣的待遇，都不會有任何的傲慢心。

但世俗人卻不是這樣。只要自己在世間小有成就，就心高氣傲、得意洋洋——有點錢就瞧不起窮人，覺得自己是高層人士；有點學識就瞧不起沒有文化的人，認為自己是知識份子；有點權力或者地位，就看不上平民百姓，認為自己才是社會的棟樑、時代的精英，像古印度一樣，階級層次分得上下分明、井然有序。

本來，在古印度有四種階級（婆羅門、刹帝利、吠舍、首陀羅）的劃分——種族最低級的人祖祖輩輩受到歧視，甚至一輩子，連他自己最信奉的神靈的樣子都沒有看到過。因為當時的制度不允許他們進入神殿，可見他們的地位多麼低下。

除了印度以外，其他地方傳統上是沒有這種階級劃分的。表面上看，處處都是和諧社會——大家都是平等的。但是，在每個人的心裡，卻有著涇渭分明的尊卑貴賤之分。

其他方面不說了，僅僅出生地的不同，也會讓人分出優越感與卑劣感來。比如，有些大城市的人，就自認為比規模稍小的城市的人優越，因為自己所在的城市是大城市，本城的人是見過大世面的；同樣，城市的人到了鄉下，也自然而然會生出自己很了不起的感覺，至於鄉下人的善良、單純等美德，都沒有放在他們的眼裡。大至國家與國家之間，小到一個單位的同事之間，都有上、中、下的等級、階層的劃分。

其實，據西藏一位學者介紹，古印度四個階級的劃分標準，也沒有一個真正確切的標誌，只是按照祖傳來界定。哪怕是最底層的首陀羅，也可以裝成婆羅門——只要說自己是婆羅門，大家就認可他是婆羅門。如果謊稱自己是從喜馬拉雅山上來的婆羅門，就更會受到尊重。因為身為修行人的婆羅門，更是深受各界崇拜。

作為大乘修行人，無論從世俗的角度來說你有多麼成功——有錢人也好、大城市的人也好、天堂裡下來的人也好——都一定要保持謙卑的心態。只有這樣，才有可能無私地奉獻，才能修出真正的菩提心。

我們看看以前的那些真正最了不起的修行人，他們吃什麼東西，穿什麼衣服，住什麼樣的地方，他們與人交流、溝

通的時候是什麼樣的？只有永保謙遜的人，才能維持心底的純潔與善良。

《中觀四百論》說得好：“有情無慢少，有慢則無悲，從明至明者，故說極難得。”凡夫有一點點成就的時候，就很難戒驕、戒躁；只要驕傲自滿，就不會有真正的慈悲心；如果沒有慈悲心，就不可能有所成就，所以，絕大多數世間人會往下墮——不是墮地獄，就是墮旁生道或餓鬼道。因為世俗人的眼光非常狹窄，不能保持平等的心態，始終認為自己高人一籌，瞧不起眾生，更不會為眾生著想。這樣又怎麼可能生起幫助眾生、撫慰眾生之心呢？

西方的白種人以前也是這樣，把非洲來的黑人當成奴隸，像牛馬一樣奴役。使得再年輕、再健壯的黑奴也最多只能活五年，因為他們的身體無法承受那些繁重的苦力。在很多白種人眼裡，只能是黑奴恭恭敬敬地為自己服務，自己絕不可能屈尊為黑奴服務。有了這樣的心態，就是生起慈悲心和菩提心的最大阻礙——因為在他們心中，根本沒有對方是自己父母的觀念，這樣也就阻擋了慈悲心與菩提心的進入。倘若缺乏了菩提心，就喪失了所有大乘佛法的基礎。

所以，大乘佛法特別強調，不能有傲慢心。無論何時何地，一定要把自己當成最差的人看待。當然，也許這幫人當

中也有與自己一樣或不如自己的，但是，要想培養菩提心，就要保持這樣的心態，這是很重要的。

為樂莫求苦

十六，為樂莫求苦。不能將自己的快樂建立在眾生的痛苦之上。

比如說，本來醫生的職業是非常神聖的，醫護人員也有著非常好聽的名字——白衣天使。但是，如果身為醫生卻沒有愛心，就會很可怕。因為誰都知道，假如沒有人生病，醫生的收入就沒有保障，所以，有些沒有愛心的醫生就有可能希望很多人生病，那樣自己就可以賺錢。所以，如果發心不好，醫務人員就很可能會把自己的快樂建立在別人的痛苦之上。

我們試想一下，如果世界上任何人都沒有病痛，那醫院就失去市場，製藥廠也只能倒閉，那些醫生、護士、藥劑師等等的飯碗也就不保了……。

真正有菩提心的醫生，就應該這樣想：如果世界上沒有人生病，即使我的醫院關閉了，即使我失業了，丟掉飯碗了，我也心甘情願！

這是大乘佛教徒的最低要求，也是一個好醫師的基本素質。藏醫裡面，就非常強調這一點。比如說，整個藏醫有四個續部，亦即《四部醫典》，其中有一品，都是講醫品——醫生的心態，醫生的動機等等，歸根結底，就是講醫生的愛心。

不僅是藏醫，整個西藏文化，包括繪畫、雕刻、音樂等所有的大、小五明，都涵蓋了一個不變的宗旨，那就是菩提心，在菩提心的基礎上做的所有事情，都是令人稱道的。

再比如說，一個銷售人員某一天以不正當的手段多賺了幾百塊錢，往往會覺得特別高興。其實，本來這幾百塊錢是屬於客戶的，是不該賺的不義之財，自己多賺幾百塊錢，就意味著客戶失去了幾百塊錢。這樣的幸福，也是建立在別人的痛苦、別人的失敗之上的。

更嚴重的，就是如果有人嚴重地傷害了自己，自己甚至會想盡一切辦法置對方於死地，認為那樣才足以解恨，這就是更可怕的心態了。

每個人都想獲得勝利，但世俗人的勝利，多數都是人與人之間鬥爭之後獲得的勝利，所有的勝利，都以別人的失敗為鋪墊，因為對立的雙方不可能同時勝利，其中一方必然會失敗。

修行人就要學會放棄這樣的勝利。當然，在一開始，凡夫很難完全做到，但至少應該從點點滴滴做起，只有斷除愛我執，才能真正做到不把自己的幸福建立在他眾的痛苦之上。這些說起來都是很簡單的道理，但實際上卻非常關鍵、非常有用。

大乘修行人感到自己幸福的時候，必須要觀察這個幸福是否建立在別人的痛苦之上。如果是肯定的，那就必須放棄現有的幸福。

§ § §

所以，大乘行人第一個必須要修的，是出離心；第二個是菩提心；第三個是空性。不過也可以說沒有第三個修法，因為菩提心裡面就包含了勝義菩提心和世俗菩提心，其中勝義菩提心的修法就是空性的修法。

如果聽了很多法，卻不身體力行，不進行實際的修持，就只是虛長了浮華、驕矜之氣，沒有任何意義；反之，如果只是一味地盲修瞎煉，卻不學習任何道理，只是任隨自己的見解行事，就會蒙昧真理、誤入歧途。聞思學習的意思，就像走路之前先要認清道路一樣，是打開修行慧眼的必經之路。在掌握了這些道理和修法之後，就一定要修，這是很重要的！

如果這一生不修行，來世肯定會走下坡。因為很多漢地佛教徒不是從小就信佛，而是中途轉過來的。在沒有轉過來的幾十年中，造了很多惡業，前世以及前世的前世所造的惡業就更不用說了，僅僅今生從出生到尚未學佛之間所造的業，也已經足夠讓我們在地獄等三惡道飽經痛苦、永無出期。而我們學佛之後所積累的善根，則因為沒有菩提心和出離心的攝持，沒有空性的銜接，故而顯得格外勢單力薄。從解脫的角度來說，單純的念佛、燒香、磕頭等等，是很渺小的善根，想依靠這些善根獲得夢寐以求的解脫，是十分渺茫的。

大家都知道，獲得一次這樣的修行機會非常難得，但知道歸知道，能不能真正珍惜這個機會好好修行，就很難說了。除了極少數人以外，想必多數人的修行情況還是令人擔憂的。也許有人會說，我的工作、家務很繁雜，所以整天都是忙忙碌碌的，但即使再忙碌，每天也要保持一定的時間靜下來修行。

比較理想的時間安排，是早、晚各兩座，修出離心、菩提心、空性都可以。如果早上修空性，晚上就修菩提心；如果晚上修菩提心，那早上就修空性，這樣每天都有修菩提心和空性的時間。以前我們也講過，佛法可以歸納為智和

悲——證悟空性的智慧與慈悲菩提心。如果每天都修了菩提心和空性，也可以說每天都在修所有大乘佛法八萬四千法門的精華了，這樣就能保證每天都在往解脫方向走，每天的生命都會變得很有意義。

當然，我們才剛剛起步，不可能立即就有很大的收穫，但經過天長日久的積澱，就一定會有進步的。

甲七、（修心之學處）：

修心的學處和修心的誓言有什麼差別呢？

修心的誓言，是從否定角度而言的——如果違背誓言，就會影響修行，所以不能不計後果地一意孤行；修心的學處，是講修行人應當遵守的規則。如果能夠達到此要點的要求，我們的菩提心就只會增長而不會退失。

諸瑜伽攝一

第一，“諸瑜伽攝一”。

所有行為，包括日常生活當中的吃飯、穿衣等等，都要圍繞一個中心，那就是利他心。

《大乘阿毗達摩》講過，吃飯本身是不善不惡的無記業，但根據吃飯者的發心、動機的不同，吃飯也可以隨之而

變成善、惡、無記三種業。

譬如，吃飯的時候，假如一門心思想著吃飽以後去幫助別人、放生或者是打坐，那吃飯就成了善法；如果吃飯的時候，懷著吃飽之後要去殺生、偷盜、欺騙等等的發心，則吃飯就變成了惡業；假使沒有什麼特殊的想法，只是為了吃飽飯，就是不善不惡的無記業。

我們在吃飯、穿衣等等的時候，雖然不能牽強附會地標榜自己是為了眾生而吃飯、穿衣，但可以這樣想——我現在吃飯、穿衣是為了生存，而我生存的目的，是為了修持大乘佛法。在修法過程中，無論修的善法大還是小，我都要一心一意地迴向給眾生；另外，我下定決心從現在起，要為了度化一切眾生而發誓成佛，要走成佛之路。在這樣的動機下吃飯，也可以變成積累資糧的方法，變成菩薩的高尚行為，故而要養成這樣的習慣。

尤其在做比較重大的選擇之際，更是要觀察自己的動機。如果缺乏利他心，抱著自私自利之心，則即使做的是善法，也應該放棄。

在利他心的基礎上做的任何一件事，都會給眾生帶來利樂，如果因為種種原因一時沒有起到預想的效果，那也沒有問題，因為我們的動機是純良的。當然，在利他心的出發點

上做出來的事，也不一定都會成功。

大家回想一下，從小到大這麼多年，我們吃了多少飯、穿了多少衣，但無論吃的是珍饈美味、還是殘羹剩餚，穿的是綾羅綢緞、還是粗布爛衫，從修行、解脫的角度來說，都沒有任何意義。那是多麼可惜的事啊！明明只需稍一轉念，我們就可以將其轉化為解脫之因的。所以，從現在起，我們一定要按照大乘佛法的要求去做，珍惜每一個當下，讓下半輩子的所有行為都變得有意義。

如果始終保持不離利他心，就是一種良好的習慣，這樣菩提心也不容易忘失。

遇違緣修一

第二，“遇違緣修一”，對治自己的邪見、違緣等等，需要修一個發心。

本身違緣和邪見是各種各樣的，關於菩提心學處的違緣和邪見，我們修行的時候也可能會遇到。比如說，在沒有修行的時候，所有的事情都比較順利，沒有遇到什麼困難，一開始修菩提心，就感覺發生了很多不愉快的事情——生病、破財，家庭、工作、學習等等也不順利，還要受到其他人的欺負，或是被非人傷害等等——發生這些事情的時候，就有一個比較容易產生的邪見。有些人會認為：這麼多違緣的出

現，就是在提醒我不應該修行。本來按理說，在修菩提心、做善事之後，應該更順利、更如意，但我卻出了這些問題，看來菩提心修了不但沒有什麼好處，反而有負面作用。

產生這些邪見的原因，主要是沒有聞思，沒有深入了解因果的前後關係。《俱舍論》第四品是專門講因果的，如果學了其中的因果道理，就不會有這樣的想法了。

漢地居士中少數人有這種情況，藏地的農牧民因為信佛程度比較高，一般不會有很明顯的邪見，但從有些人的言語中，也會流露出類似的意思。

我們不能認為，一學佛以後，所有的痛苦、所有的不順利都解決了。即使從小乘的角度來說，阿羅漢已經達到最高境界了，都會有違緣，都要承受因果報應，其他人就更不用說了。

出現這樣的邪見時，該怎麼辦呢？此處說，應該用一個修法來對治——除了我以外，世上還有很多人也有同樣的邪見，這是非常不好的念頭，是阻礙修持大乘佛法的嚴重違緣。但願能以我的這個邪見，來代替所有其他人的邪見，所有眾生因此邪見而將承受的惡報，也由我來承擔，但願一切眾生都離開這樣的邪見；另外一個，就是對有此邪見的眾生修慈悲心，然後修自他相換的方法。

其實，小乘《俱舍論》裡面也講過，有三種人最容易遇

到違緣：

第一種，是加行道(此處是指小乘的加行道)四位中的第三位——忍位，因為從此以後不會墮三惡趣，故而所有曾經造過的墮惡趣的罪業都會前來作障。

第二種，是修四禪八定即將超越欲界，獲得色界第一禪的時候，所有屬於欲界的煩惱都會齊心合力地百般加以阻撓。因為因果是不虛的，如果不還報就離開欲界，欲界的因果就沒有機會成熟了。就像一個人離開某地之前，必須要還清債務一樣，那個時候，所有沒有清淨的罪業統統會出來阻礙，一定要讓他受到報應。

同樣，在超越色界、無色界的時候，都會出現這樣的現象。

第三種，在即將證悟阿羅漢果位，超越三界六道的時候，以前沒有斷除的細微煩惱也會前來作障。

除了以上三種人以外，修行愈精進的人，就愈有障礙，因為有些魔鬼、非人不希望眾生擺脫魔障而獲得解脫。如果這些眾生本來就很散亂，根本不修行，這樣的結果只會在輪迴中受苦，根本不可能成就，所以魔鬼、非人等也犯不著操心，來製造什麼違緣；但是，對修行非常精進的人，魔鬼就會無事生非、從中作梗。

另外，修持大乘佛法——發菩提心、修空性的人，即使今生遭遇極小的違緣和痛苦，比如頭痛、被人欺負等等，也會重罪輕報，從而遣除來世墮地獄等很大的痛苦。所以，修行精進的人違緣比較多，但這些違緣都可以轉為道用。

初後行二事

第三，“初後行二事”，每天早上和晚上，要分別做兩件事。

早晨起來的時候，就立刻發心，今天我一定要發菩提心，絕不離開菩提心，這也是前面講的五力當中的引發力。

當然，在白天做任何事情的時候，也要隨時觀察自己有沒有離開菩提心。

下午或者晚上睡覺之前，要觀察自己一天當中有沒有做過違背菩提心的事情。如果有的話，就要懺悔並發誓以後絕不再做；如果沒有做過違背菩提心的事情，而且一天當中基本上沒有離開菩提心的話，那就要隨喜自己的功德，並發心以後一定要繼續堅持。

二境皆應忍

第四，“二境皆應忍”，就是要以平和的心態，對待幸福和困難兩種對境。

從世俗的角度來說，健康、長壽、發財、有名等等，就

是所謂的幸福。

如何將幸福轉為道用呢？最關鍵的，是不能有傲慢心，要知道這些都是如幻如夢的，就像做了一場美夢一樣。如果有利他心，就可以在如幻如夢的世界裡，如幻如夢地利益眾生。

比如說，如果有錢的話，可以拿來放生、布施；如果有權力、有名聲，就利用權力與名聲去利益眾生，解決其他生命的痛苦等等。

一旦遇到一些困難、打擊、失敗等等，也不要傷心絕望乃至精神崩潰。更不能退失菩提心，即使再困難，都要以菩提心為動力和安慰，要勇敢地行持利益眾生的事業。

我們的這個世界本來就不像其他淨土，除了證悟大乘一地以上的菩薩以外，所有凡夫的人生都既有巔峰也有低谷，既有快樂也有痛苦。如果在順境和逆境中，都同樣能得失兩忘、寵辱不驚，我們的修行就永遠不會退失。

這些道理說起來很簡單，但卻很難做到。萬事如意、一帆風順的時候，大家也許會有修一修菩提心的興趣，一旦遇到一些外在或內在的困境，就沒有任何修法的動力。這樣下去，我們的修行就永遠不會有進步。

在動亂年代的艱難困苦中，藏地很多修行人卻獲得了異

乎尋常的進步。很多修行人感慨道：如果沒有當時那種艱苦的環境，我的修行可能不會有今天的進步。由此看來，苦難的確是一筆財富啊！

當然，在任何境遇前都能做到如如不動的人，必須要有很好的聞思修基礎；否則，像我們這樣的凡夫，就會時而趾高氣揚，時而垂頭喪氣，一輩子都在患得患失的心態中過活。這樣修行又怎麼會有進步呢？

捨命護二事

第五，“捨命護二事”，要拼命地護持兩件事。

哪兩件事呢？就是一般的誓言和與修心法門特有的誓言。一般的誓言，就是小乘別解脫戒、大乘菩薩戒以及密宗三昧耶戒等等；修法特有的誓言，就是第六個要點裡講的誓言。即使遇到命難，也要遵守、護持這些戒律。

前面也講過，大乘修行人絕不能以修大乘法門為藉口而忽視這些細節。

在因果取捨上，無論是大乘修行人，還是密宗修行人，都一定要如理如法。如果沒有遵守這些戒律，來世的幸福與解脫都會化為泡影。

當學三種難

第六，“當學三種難”，要學三個難點。

三個難點是什麼呢？第一，自己已經有煩惱或正在生起煩惱的時候，我們不容易發現。相對而言，嗔恨心等比較粗大的煩惱還比較容易觀察到，但貪心、傲慢心、自私心等等就隱藏得比較深了；第二，煩惱產生以後，很難駕馭與控制。從無始以來，這些煩惱在我們心裡已經根深蒂固，想徹底斷除，也絕非一朝一夕之功；第三，即使煩惱暫時控制下來了，但卻不容易完全斬斷、徹底停止。

比如說，當我們心裡有了嗔恨心之後，即使能馬上發現並知曉它的過失，然後通過修法把它控制下來，並下定決心，以後再也不生氣。但是，因為我們還沒有從根本上斷除嗔恨心，以後機緣成熟的時候，它隨時隨地都有可能發生。所以，斷除煩惱不是很容易的事情。

對治第一個難點，就要隨時嚴密監視自己的內心，觀察自己在想什麼；對治第二個難點，就只有修法。如果有貪心，則修不淨觀、白骨觀等修法；如果有嗔恨心，就要修慈悲心等等。當然，如果能修空性，那是最好的；對治第三個難點，就是要長期修法，經過長年累月的努力，最後煩惱還是可以斷除。當我們是凡夫的時候，煩惱的力量就顯得很強大，在無我智慧增長之後，煩惱也就不堪一擊了。最後的勝利，終將屬於無我智慧。

取三主要因

第七，“取三主要因”，要尋找三個主要的因素或條件。

三個主要條件是什麼呢？首先，必須找到一個標準的大乘善知識。如果沒有善知識，我們只會懂得一些生存的知識，要超越輪迴、了脫生死，世間的學校沒有這樣的教育，一般的父母也不會有這方面的言傳身教，我們自己更不會主動去追尋探究。所以，首先必須要找一個善知識。

善知識的標準，以前也講過很多次，智悲光尊者的《功德藏》、無垢光尊者的《大圓滿心性休息》等寶典裡面，都講了很多大乘善知識的標準，並且引用在《普賢上師言教》當中。但是，經書裡面也講過，要達到所有的標準，那是很難的。特別是在末法時代，具備所有條件的上師就更是鳳毛麟角、萬裡挑一。所以，儘管從嚴格的要求來說，善知識應該具備所有的條件，但是，因為如今是末法時代，要具備所有的條件幾乎不可能，我們也只能退而求其次。但作為善知識，最低限度也必須滿足以下兩個標準：第一，從慈悲方面而言，必須要有不造作的菩提心；第二，從智慧方面來講，就是能給我們指出一條準確無誤的解脫道。

善知識的取捨、觀察特別重要，這也是目前漢地普遍存

在的嚴重問題，但因為以前已經講過多次，所以此處不再重複。

第二個條件，要有一顆虔誠的心。

就像種莊稼一樣，在肥沃、鬆軟的田地裡播種，莊稼才能茁壯成長，但假使在柏油路、水泥路上播種，會不會長出莊稼呢？不可能。同樣是種子，同樣具備長出莊稼的能力，但播撒的地方找錯了，還是不能長出莊稼。

同樣，即便是遇到了像釋迦牟尼佛、蓮花生大師那樣的善知識，但心裡根本沒有修行、解脫等等的概念，天天想的都是吃喝玩樂、功名利祿，那也沒有用。

據經書記載，連釋迦牟尼佛身邊，也有慘墮地獄、旁生道的弟子。其原因，並不是釋迦牟尼佛只選了一些根機上乘的人作為傳法對象，其他根機不好的就撇至一旁而沒有傳法。釋迦牟尼佛對身邊的弟子傳了同樣的法，但因為這些人的心還沒有達到法器的要求，這種人遇到再好的善知識，也根本沒有用。

如果沒有修行的觀念，該怎麼辦呢？通過修行來改變，所有的有為法，都可以改變，以前不是修行人，以後可以變成修行人。

第三個，就是修行所需要的生活條件。

這裡所指的生活條件，是不墮兩邊的中庸之道。在釋迦牟尼佛的教法中，處處都強調中觀。中觀不僅適用於空性的見解，甚至行為也要持中間的觀點。

比如說，沒有吃、沒有喝，連最起碼的生活條件都不具備，我們能不能在這樣的環境下修行呢？雖然密勒日巴尊者等不可思議的成就者們覺得無所謂，但像我們這樣的普通人是沒有辦法的。

比如說，即使有一位像佛陀一樣偉大的善知識在山上，但周圍沒有任何生存條件，那我們最多也只能在那個地方待兩三天，兩三天以後，就不得不回來，所以還是要有一些基本的生存條件。

反之，如果生活條件太優越、太奢侈，也會影響修行。

另外，佛經裡說：對早期修行人來說，財產太多就是修大乘佛法的一個違緣。

當然，如果對這些財產沒有任何執著，並能把財產用來利益眾生的話，則沒有問題，但一般修行不到位的凡夫不太可能沒有執著。所以，錢財對修行來說還是有一定的影響；如果還有執著的話，那就是錢財愈多，牽掛愈多，這就更是修行的阻礙了。

另外，說話太多，也是修行的一個違緣。首先，話說得

太多，就沒有修行的時間；其次，話說得太多，則說每一句話的時候，都需要思維，思維好以後，才能說出話來，這樣會使心裡的念頭層出不窮，心就不容易靜下來。

然後，與人之間來往太多，人際關係過於複雜，也是修大乘佛法的一個違緣。

言歸正傳，如果基本的生活條件都具備，也沒有什麼要牽掛的、處理不完的事務，那就要自我隨喜。因為，這些條件都是自己以前的善業功德所感的。同時也要發願：但願一切眾生也能具備這三個條件；如果自己不具備這三個條件，就要勇敢地發心：但願以我不具備這些條件的痛苦或困難，能代替一切眾生的此等困難，使一切眾生都能具備這三個順緣，然後一心一意對不具備這三個條件的眾生修慈悲心。

修三無失壞

第八，“修三無失壞”，經常都要修學三個不退失。

三個不退失是什麼呢？第一，大乘佛法關於出離心、菩提心、空性方面大大小小的所有功德，都來自於善知識。如果我們沒有善知識，會連出離心、菩提心、空性的定義都不懂，就更談不上修持了。所以，我們不能退失對善知識的信心，一旦退失了信心，功德的來源也就間斷了。

第二，菩提心修法是大乘佛法的精華，拋開菩提心，大

乘佛法就空空如也了。所以，我們不能退失修菩提心的興趣與精進心。

第三，不能失去護持大、小乘戒律的決心。無論是在家人、出家人的別解脫戒，還是大乘的菩薩戒，以及密宗的密乘戒，都應嚴格護持。

成就三無離

第九，“成就三無離”，隨時隨刻要做到三個不離開。

什麼是三個不離開呢？就是身、口、意三者都不離開善法——身體作布施、磕頭等善行；口中講經說法、念經持咒或言說愛語；內心修持菩提心等等來利益眾生，這樣身、口、意三門都不離開大乘佛法。

於境修無偏，遍且深修習

第十，“於境修無偏，遍且深修習”，平時修慈悲心、菩提心的時候，修的對境不能片面、偏袒，也不能表面膚淺、敷衍了事。

譬如說，只對人類修慈悲心而對動物不修；或者雖然對動物也修慈悲心，但是對非人、鬼神等等不修慈悲心；或者是對眾生不起嗔恨心，但對房子、車子等沒有靈魂、沒有意識的無生物，卻有著嗔恨心，這都叫做片面的修行。

另外，每次修行、思維的時候，都要一心一意、全神貫注，全面而深入地修習。如果打坐的時候蜻蜓點水般地草率敷衍，或者雖然身體在做打坐的姿勢，但是心裡早就胡思亂想、心猿意馬了，那就不會有什麼效果。無偏、全面、深入三者是很重要的。

於厲境恆修

第十一，“於厲境恆修”，對特殊的嚴厲對境，要特別地堅持修習。

特殊的對境是什麼呢？那些曾經害過我們，或者現在與將來對我們有害，或者與我們之間有一些扯不清的是非瓜葛的人、動物與非人等等，就是此處所指的特殊對境。

比如，有些眾生我們不但沒有傷害過他們，而且還曾經幫助過他們，但他們不但不報恩，反而傷害我們；還有一種人，雖然我們和他們之間沒有任何衝突和仇恨，但因為前世的因緣，所以一見面心裡就不舒服，甚至相互起嗔心；另外，善知識、上師和父母等福田和恩田也屬於特殊的對境。

一般而言，對父母、姊妹等親朋好友，以及無利無害、非親非故的眾生發慈悲心，難度不是很大，但是，對仇人等特殊對境要修慈悲心，就有一些難度。所以，我們要經常鍛鍊自己，特別要針對那些不容易慈悲對待的對境修慈悲心。

不依賴他緣

第十二，“不依賴他緣”，修行不能依賴於其他外緣。

譬如說，一旦生活、身體、精神方面出現困難，比如，貧困、身體的病痛、心靈的傷害、精神的打擊、人與非人的欺負、侵害出現的時候，如果就因此而不再修行，什麼都依賴外緣，這樣修行就很難有進步。

當然，如果前面講的三個修行條件——善知識、希求解脫的念頭、最基本的生存條件都不具備，那的確沒有辦法修行。雖然通過有些修法，可以很長時間不吃任何東西也照樣可以生存，但對習慣於養尊處優的普通人來說，一下子去選擇落差太大的生活方式，是不實際的。但是，在一般的困難面前，我們就不要輕易低頭。

作為凡夫，一定是業債累累、惡緣重重的。想永遠都具備所有的外緣，一生都順順利利、風平浪靜，那是很難的。本身我們的修行時間就不是很多，每天二十四小時中的大多數時間，也用在白日的生計與夜晚的睡眠上了。如果剩下的一點點時間也要觀待外緣，那修行的時間就更短了，這樣怎麼會有什麼修行的成就呢？

所以，在修行條件具備的情況下，就充分利用條件進行修行；如果條件不具備，就用煩惱轉為道用等方法來修行。

無論幸福還是痛苦，都同樣能修行，這樣修行才會有進步。

困難轉為道用的方法，以前已經講過。大家也可以看看寧瑪巴很多上師的傳記——他們中幾乎沒有一個人，是在物質生活相當豐富，過著皇宮一般的生活中獲得成就的。包括無垢光尊者在內的很多修行人，也是在艱難困苦的環境下修出來的。因為他們能克服各種困難，所以他們的修行沒有間斷、沒有退失，外在的因緣再惡劣，都沒有阻礙他們的修行，所以才會取得可喜的進步。

作為凡夫，想一下子就能將巨大的困難轉為道用，畢竟很難。但是，若能在沒有遇到太大困難的時候隨時鍛鍊自己，總有一天面對巨大的痛苦與毀滅性的災難時，也不會有什麼無法戰勝的了。

今當修主要

第十三，“今當修主要”，如今應當修持主要的修法。

什麼是主要的呢？在現實生活的利益和修行佛法當中，以修法為主；法有教證二法，其中當以證法為主；在一切證法當中，以修菩提心為主；修菩提心的方法，有依靠教證、理證和依靠上師訣竅的修法，其中當以依靠上師訣竅潛心修持為主；在其他行為的修行和閉關修行當中，以閉關修行為

主；在迴避外境和對治煩惱當中，以對治煩惱為主，這些就是如今應當修的主要修法。

從無始以來到今天，我們一直都在輪迴當中生生死死，得過無數的人身以及其他眾生的身體，既當過國王，也做過梵天、帝釋等等，曾經擁有過數之不盡的財產，無可匹敵的權力，並沉醉於名利的迷網當中而不能自拔。但是，無論是獲得人身也好，其他眾生的身體也好，都沒有做過什麼有意義的事情，所以一直流轉到現在。

哪怕在這一生當中，很多人也是執著於功名利祿、榮華富貴。但是，當這一切像過眼雲煙一般流走了以後，我們會發現，曾經的一切仿佛一場美夢，當美夢醒過來以後，一切的一切，都已經變得虛無縹緲而沒有任何意義了。所以，在獲得眼下的人身之際，我們一定要盡力放棄名利等世間法，專心致志地修行。

當然，畢竟我們是世間人，都需要生存、養家糊口，不做任何世間法有點不可能。但是，倘若過多地參與世間法，全身心地投入到世間法當中，就不是明智之舉了。

修什麼法呢？法有兩種——一種是教法，一種是證法。在文字上下功夫，聽經聞法、講經說法，就是受持教法；修持戒、定、慧三學，就是受持證法。

其中證法是最重要的。首先要修行，但這並不是說不需要聞思，沒有聞思的基礎，是不可能修行的，特別是像現在這種人心渙散、思維繁複，背景複雜多變、層次高低不同的文化交雜在一起的年代。如果沒有正知正見，不要說修行，可能連誠信因果、信仰三寶等基本概念都生不起來，所以一定需要聞思。假設什麼都不懂，則即使在一兩個月或者一兩年當中比較虔誠地念佛、做善事，但時間長了沒有看到效果，就開始懷疑自己的信仰——我這樣相信佛教有沒有錯啊！一旦懷疑出現，就沒有辦法解決了。所以聞思也很重要。

但是，如果一輩子都聞思而不修行，那就不值得了。聞思的目的，就是要修行。就像世間老師讀書的目的，就是為了教書，先學好技術和理論，然後給別人講解一樣。如果沒有修行，利益眾生等等的力量就很微弱，所以首先要適當地聞思，然後就把重點放在修行上。

修什麼法呢？書中說道，修菩提心比修其他任何法都重要，所以要修菩提心。

也許有人會問：難道空性修法不重要嗎？空性的修法，實際上就是勝義菩提心的修法，菩提心修法，已經涵蓋了整個大乘修法的精要。

菩提心修法有兩種，一種是通過聞思經論，並按照教證進行修持；另外一種既可以沿用教證，也可以不沿用教證，而是依靠上師的訣竅來修法。其中，依靠善知識的訣竅修法是最重要的。

善知識的訣竅修法是什麼呢？比如，以前我們講的嘎當派修菩提心的七個因果，或者是寧瑪巴的先修慈、悲、喜、捨四無量心，每一個無量心都要用知母、念恩、報恩的修法，其中的念恩，是從五個角度來思維等等，就屬於善知識的訣竅修法。

雖然平時工作、走路的時候，也可以通過思維這些道理來進行觀修，但最關鍵的還是要靜下來以閉關的形式修持。當然，此處所說的“閉關的形式”，並不一定是指一兩個月，兩三年不出關專門靜修，對很多人來說，這都是難乎其難的，但是，每天早晚各安排兩到四個小時，像閉關一樣——不與外人接觸、不說話、不做任何事情，全身心專注於修行，這樣實際上就是閉關了。

所有真正想修行的人，都要把外加行和內加行至少修一遍，然後每天早晨和晚上都修世俗菩提心和空性。如果會修大圓滿，修空性的時候就修大圓滿；不會修大圓滿，就修中觀的空性修法。

在斷除煩惱的過程中，如果環境不理想，時常碰到傷害

自己的人，是選擇換一個地方來逃避，還是堅持住在惡劣環境裡，用慈心和悲心等方法對治呢？

如果修行真正能夠到位，當然是後一種方法最重要。但每種修行都有次第和過程，當我們還是凡夫，修行還不到位的時候，有些事情還是要迴避。比如，選擇到聞思修氣氛十分濃厚的佛教叢林，高僧大德曾經修持過的神山聖地，或人煙稀少的荒僻之地居住。當然，在森林、高山中修行，並不是消極遁世，而是為了儘快掌握斷除煩惱的能力。《中觀四百論》講過，人的煩惱有兩種，一種是所有眾生都具備的先天性煩惱；另外一種是外境所引起的煩惱。如果換一個環境，第二種煩惱自然可以消失，所以諸佛菩薩、善知識都竭力讚嘆靜處的功德。

但是，即使待在清靜的地方，如果不修行，先天性煩惱還是沒有辦法逃避，因為那些煩惱已經在我們心裡根深蒂固，唯一的對治方法，就是修行。

總而言之，第一，要在安靜的地方靜下來修菩提心；第二，有些煩惱可以迴避，有些煩惱是無法迴避的，所以要麼修慈悲心，要麼就修空性來對治。

不顛倒是非

第十四，“不顛倒是非”，要斷除、放棄六種顛倒。

1、忍辱的顛倒

譬如說，打坐、念經、持咒時間長了，就會感覺疲勞、困乏，就不想繼續修了；天氣很熱的時候去放生，因為要走很遠的路，放生的魚又很多，就怕苦怕累，不想去了；但為了做世間法，卻再累、再辛苦、再有困難都不怕，都能夠承受，這就是忍辱的顛倒。

2、意樂的顛倒

意樂的顛倒，亦即理想的顛倒。西方哲學家認為，生存的目標、人生的理想，就是追求幸福。

雖然佛教也可以用“追求幸福”這個詞，來代替大乘佛教徒的人生理想，但其中蘊含的實際含義的深廣程度，卻與前者有著天大的差別。作為真正標準的大乘修行人，我們應該樹立的理想，是追求眾生的幸福而非個人的幸福，是永久的幸福而非暫時的幸福，是要讓所有眾生都獲得解脫。

當然，要讓所有眾生獲得解脫，首先我們要自己先成就，那樣才有度生的能力。如果我們自己都沒有成就，都是煩惱深重的凡夫，又怎麼能幫助別人成就呢？

但一般的世間人卻不是以此為目標，而是目光短淺地想盡一切辦法讓自己這一生的日子過得好一點，這就是理想的顛倒。

3、品味的顛倒

品味的顛倒，亦即享受的顛倒。

如果不願意通過聞思修持來享受大乘佛法的智慧和慈悲等精華，反而對吃喝玩樂等等樂此不疲，就是享受的顛倒。

4、悲憫的顛倒

本來，無論再有錢、有權、有威望，那些根本不修行、不相信因果的世間人都應該是很可憐的。因為在享受金錢、名利、地位等等的過程中，經常會做一些傷害眾生的事情——吃活海鮮、穿皮毛等等，從而造做很多惡業，在不久的來世，他們也必將加倍償還這些血債。但一般人卻不會覺得他們可憐，反而對他們錦衣玉食的生活充滿了嚮往之情。

反之，那些長年居住深山，克服重重困難，不受欲望左右，生活樸素簡單的修行人，不少人卻認為他們很可憐——沒有像樣的住處，沒有可口的飲食，沒有舒適的生活，缺乏基本的物資——這就是顛倒的悲憫。

以前密勒日巴在山裡閉關的時候，貢塘七姐妹也覺得他非常可憐——住在山洞裡，沒有吃穿、饑寒交迫。密勒日巴卻不但不認為自己可憐，反而對貢塘七姐妹的前途充滿了擔憂，認為她們很可憐。

事實如此，不修行的人因為前景黯淡，所以才是最可憐的；而真正的修行人因為對未來深有把握，所以信心滿懷、躊躇滿志。如果不同情前者反而可憐後者，這怎能說不是一種顛倒的悲憫呢？

5、營求的顛倒

不讓依靠自己的人去修行，反而讓他們去操持世間法，就是營求的顛倒，亦即管理的顛倒或培養的顛倒。

譬如說，世間的國王或官員，不給手下人安排修行的時間，而是讓他們去打仗或做一些世間的事務。雖然從世間的角度來說，這是正常的，但也屬於營求的顛倒。

有些偽裝的善知識也是這樣，不讓自己的弟子去聞思修行，反而讓他們去做世俗的事，這就非常不正常了。

6、隨喜的顛倒

在看到或聽到別人在世間、出世間方面的善行——修菩提心、出離心、空性，或者做一些世間的善事時，心裡產生了喜不自禁的感覺，就是正常的隨喜。

但是，如果在其他人修行的時候，心裡反而有種不是滋味的感覺；當別人遇到困難、挫折，或者生病、死亡的時候，卻喜出望外、幸災樂禍，就是顛倒的隨喜。

不時停時修

第十五，“不時停時修”，不能今天修行，明天不修；今天去行善，明天不行善。

有些人由於對佛法的信心程度不夠，所以在做善事方面也是時冷時熱、起伏不定。情緒好的時候，就去念念經、磕磕頭，只要有一點點不舒服，就隨便找個藉口推託，這就是還沒有足夠的信念——一定要把修行作為頭等大事，其他的事情可做可不做，這樣一曝十寒的修行，進步就會很慢。

這就像燒水，如果把瓦斯打開一分鐘又關了，再過五分鐘以後又打開，一分鐘後又關了，這樣一天也燒不開一壺水。同樣，做任何一件事情，都一定要持續恆定、從不間斷地做，而不能凡事只有三分鐘熱度。雖然世間人會有很多雜事，但除了非常特殊的情況以外，一定不要隨意放棄修行。

當堅定而修

第十六，“當堅定而修”，要不顧一切地去修行。

無論再忙、再艱苦、再有壓力，都一定要堅持不懈。

以二觀察解

第十七，“以二觀察解”，要以粗細兩種方法觀察煩惱是否斷除。

在修行，特別是禪定修法修得比較好的時候，很多粗大的煩惱就很容易控制，一般不會有明顯的貪心、嗔心等煩惱。即便如此，我們也要觀察自己是不是真正沒有煩惱了。

怎麼樣觀察呢？就是觀察在接近以往容易生起煩惱的對境時，自己有沒有煩惱，這樣就能很清楚地知道自己的弱點——原來自己不是已經消除煩惱了，只是產生煩惱的外緣暫時沒有出現，所以就讓煩惱潛藏在心底深處了，實際上還沒有斷除，所以自己還需要繼續努力修行。

不好大喜功

第十八，“不好大喜功”。

這個學處有兩方面的要求：第一，不要誇功；第二，不要叫苦。

即使做了一點利益眾生的事情，或者自己的修行比較好，也不能認為自己很了不起，很有功德，很有修行，很慈悲等等。到處炫耀宣傳，說自己為了眾生怎麼樣付出，怎麼樣辛苦，怎麼樣吃苦等等。

釋迦牟尼佛雖然要求，真正的大乘修行人要發菩提心。但發菩提心也全都是建立在自願基礎上的，沒有任何條件和逼迫的成分，更不能有絲毫的傲慢心。既然發了菩提心，利

益眾生就是我們的工作或義務，是我們義不容辭的責任。為了眾生的一切所作所為，都是理所當然的事情，沒有什麼值得誇耀的。

我們不能認為，所謂的菩薩，就是坐在高高的法座上，依靠佛法的力量去統治眾生，讓眾生為自己服務，接受眾生奉獻的統治者，像國王一樣。

釋迦牟尼佛要求，所有的菩薩，都必須在無條件的基礎上為眾生奉獻、付出。真正的大乘修行人，就是要有甘當眾生奴僕的心態。如果有了這樣的心態，則平時為眾生做事情的時候，不會有什麼傲慢、炫耀的心念，也不會叫苦，否則就違背了大乘佛法的要求。

比如說放生，表面上看起來，參加放生似乎是為了眾生，幫助眾生解決痛苦，實際上很多人的發心往往是為了自己——自己的健康長壽、消災免難、遣除壽障等等，放生只不過是一種方法和手段，其真正的受益者是自己，而不是被解救的眾生。

這樣的做法都不是大乘佛法，最多屬於小乘佛法，或者屬於世間法。大乘佛法不允許有這樣的法門。大乘修行人首先要學會逐步放棄自私心，如果自私心沒有放棄，就根本無法修學大乘佛法。

目前，在居士和出家人當中，個別人就有這樣的問題——認為自己很了不起，是某某的化身、活佛等等。有些居士到藏地一些偏僻地方的小寺院，供養幾萬塊錢，然後要求他們的僧團迎接，並請他坐在法座上，讓所有僧眾向他獻哈達。他自己拍下很多照片、錄影，回到漢地，便四處張揚、八方吹噓，說自己被認定為某某活佛，是某某法王、大成就者的法脈持有者，已經在某某寺院坐床，繼而明目張膽地開始灌頂、傳法等等，通過種種方法欺騙信眾。

雖然我們也不能排除，在自我誇耀的人當中，也會有個別成就者等等，不能說都是虛假的。但多數通過各種手段自賣自誇的人，口頭上說是利益眾生，實際上卻是為了自己。這樣心裡永遠都生不起慈心和悲心。倘若沒有慈心和悲心，就喪失了大乘佛法的基礎，其他的修行根本就談不上了。這種情況如今比比皆是，這是與大乘菩提心修法完全違背的。

大乘佛法認為，所謂的功勞，就是誠心實意地為眾生奉獻付出。

無論是出家人還是在家人，凡是發了大乘菩提心，就不能從高處往下看眾生，而是要身處卑位，真正無私地為眾生服務，這樣才算是大乘修行人。

發心和行動有所不同，雖然我們已經下決心，從現在起要一心一意為眾生付出，但在實際行動的時候，還是有一個

過程，不可能一瞬間就圓滿了大乘的六度四攝。但這也不代表我們沒有發菩提心，只是修行不到位而已。修行愈好，行為也會愈完美。如果修行不好，行為就不可能完全跟得上，但是，從發菩提心的第二剎那開始，就要往這方面努力，這樣一定會愈來愈好。

我們第一步能做的，就是在比較安靜的地方調整自己的內心，當調整好心態，使我們稍微有一點力量去利益眾生的時候，就要勇敢地面對一切，為眾生付出。什麼時候我們能做到這一點，就算進入大乘佛法的門檻了。

不暴躁易怒

第十九，“不暴躁易怒”。

當有些人傷害了我們，或在某些問題上對不起自己時，脾氣不能過於暴躁，也不能太敏感——稍不如意便大發雷霆、怒火沖天。

比如說，如果有一個人在眾目睽睽之下當面罵我們，也應該像《佛子行》所要求的一樣：“何人大庭廣眾中，揭露吾過出惡語，於彼亦作上師想，恭敬頂禮佛子行。”再比如，如果有人在背後說了一些對我們不利的話，或者是做了一些對我們不利的事情，也要有包容、忍辱的涵養。

佛書中講了一個比喻，當皮膚受傷以後，皮膚下面就會長出一層很細的新肌，稍一接觸就疼痛異常。心量狹窄之人的心也像新肌一樣嬌弱，一聽到於己不利的事情或話語，立即會有很明顯反應——惱羞成怒、暴跳如雷。

另外，書中還以某些護法作為比喻：有些世間的護法是很難伺候的。比如西藏有一座世間神山，其山神的脾氣異常乖戾，假如一直恭敬供養，那就相安無事，甚至還會給你帶來一些蠅頭小利；但只要對他有一點點不恭敬，他就毫不客氣地實施報復，之後各種各樣的違緣都會降臨到頭上。

修行不好的人就像這個山神，只要聽到一點點不順心的話，當下怒不可遏，立即尋機報復。這都是缺乏修行的表現，學佛的人，特別是修學大乘佛法的人萬萬不能這樣。

很多人皈依了很長時間，修行也為期不短，但我們的煩惱有沒有減少？自私心有沒有得到控制？“愛我執”有沒有斷除呢？如果答案都是否定的，那我們的修行就沒有什麼實際的作用。對此，大家一定要深刻反省、反覆掂量啊！

不喜怒無常

第二十，“不喜怒無常”。

不能氣量狹窄、喜怒無常——遇到一星半點的喜事，就高興得手舞足蹈；發生雞毛蒜皮的問題，又暴跳如雷，脾氣

時好時壞、捉摸不定。就像高原春天變幻無常的氣候——一會兒陽光明媚，一會兒風雪交加；也像是很難保持平衡的天秤，左右兩邊的重量稍有不均，就馬上會往一邊傾斜。

這種喜怒無常的性格，會讓身邊的人很辛苦、很勞累，最後不得不選擇慢慢疏遠。

修行人如果也像天秤一樣——心情好的時候，就願意為眾生付出，願意為眾生發誓成佛；情緒不好的時候，又立即反悔道：“學佛、利益眾生和我沒有關係，我就是要捍衛自己的利益！”隨意捨棄慈悲心、菩提心，那就是人格出了問題。

俗話說：江山易改，本性難移。人格的糾正可不是那麼容易的。

以前嘎當派的那些上師們，在弟子來請求依止的時候，首先會問：你的人格怎麼樣？如果對方回答說：我的人格不怎麼樣，但我的智慧卻高人一籌。他們就會說：雖然你智慧超群，但如果人格低劣，則基礎已經不行了。看來你只有另請高明，我是不能利益你了。

如果來人回答說：我的人格比較好，但智慧淺薄，什麼都不懂。上師們就會說：只要人格好就沒有問題。智慧是可以激發的，不是所有人剛開始就有智慧，人格好才是最關鍵的。之後就會攝受前來依止的人。

當然，任何事物也不是一成不變的，人格也不是完全不能改變，隨著天長日久的修習，再壞的人也有變好的一天。如果有喜怒無常的壞習氣，就一定要千方百計設法改正。作為佛教徒，首先就是要本分，在此基礎上，還要實實在在地修行，這才是一個修行人的風格。

莫追求聲譽

第二十一，“莫追求聲譽”。

如果做了一點利益眾生的善法，就希望其他人讚嘆、誇耀自己，讓自己美名遠揚，這就違背了大乘佛法的宗旨。

大乘佛法始終強調，所有的付出都不能求任何回報，如果求回報，就摻雜了自私心的成分。比如說，如果在布施的時候，心裡想的是：我今天給他一百元，說不定他以後就能給我多少多少……，這種有條件的布施，就不是真正的布施，而屬於顯宗所講的三十六種不清淨布施之一。同樣，做其他任何善事，只要有追求回報的念頭，就不屬於大乘佛法。

其實，在這個學處，亦即最後一個學處當中，已經涵蓋了所有大乘佛法。簡言之，就是在付出的時候，不能有任何自私，不能講任何條件。

§

§

§

綜上所述，歸結一個人終生的修法，就是勝義菩提心和世俗菩提心。我們不能認為，菩提心只是五加行之一，在五加行修完之後，就不需要修菩提心了。

沒有修過外四加行與內五加行的道友，一定要完成最起碼的數量。不能因為數量不重要，品質是關鍵，就不修那麼多數量，基本的數量也要完成。

在外加行圓滿以後，一定會生起出離心；如果出離心沒有生起，就說明我們的外加行修得不夠認真或者是修法不對。那就要回頭去檢查，然後重新修外加行，直到生起比較好的出離心為止。外加行修完以後，就修內加行。

在內外加行都修完之後，緊接著修兩種法：一個是世俗菩提心；另一個是勝義菩提心。其中修勝義菩提心就是修空性。以前聽過大圓滿修法的，就繼續修大圓滿修法；沒有聽過大圓滿修法的，就修其他的空性修法。以前嘎當派的上師們一生只修菩提心，除此之外，不修任何其他法門。實際上也是如此，除了菩提心以外，也沒有什麼法可修，所有的法都包含在菩提心修法當中。我們一定要把菩提心修到得心應手的程度。

除了座上觀修之外，每天出座以後，還要盡力行持善法——念經、供佛、持戒等等。這樣無論是出家人還是在家人，都算得上是名副其實的大乘修行人了。

**將此盛五濁 轉為菩提道，
訣竅甘露藏 乃傳自金洲。**

文中的結尾這樣說道：能將此惡世興盛之五濁，轉為菩提妙道的，如同甘露一般的訣竅，是傳自於金洲上師的。

所謂五濁，是指劫濁、見濁、眾生濁、煩惱濁、命濁。濁的意思，就是像渣滓、垃圾一樣骯髒不堪。

按照世俗人的想法，會認為人類社會在不斷地演化、進步、發展，從原始社會到現在，從類人猿到智慧生命，人類愈來愈聰明，愈來愈有智慧，愈來愈高等。佛教雖然不否認物質生活等方面的進步，但卻認為，當人類的福報漸漸窮盡以後，於此五濁惡世，人的壽命、智慧、煩惱等等是愈來愈污濁。

看過《俱舍論》的都知道，在世界剛剛誕生，人類繁衍之初，水、草、瓜果等等的營養極其豐富。時至今日，所有食物的養分早已流失殆盡，隨著人心越來越險惡，道德越來越淪喪，世上會不斷地出現饑饉、疾疫、刀兵之災，世界眾生無不受害，故稱之為劫濁；那時眾生的身體也很健康強

壯，不像現在，各種莫名其妙的病層出不窮，故稱為眾生濁；很多人認為，現在科技、醫學發達了，人的壽命會愈來愈長，但實際上與遠古時代相較，人類的壽命是縮短而不是延長，故為命濁；慈悲衰落而貪嗔痴等煩惱空前增長，甚至不能控制，故叫做煩惱濁；而見濁，則是缺乏正知正見，無我見和世間正見日益衰落，常見和斷見卻格外興盛。

比如說，從釋迦牟尼佛出世到現在，才經過了兩千五、六百年，但在這樣一個短短的時間中，就有天翻地覆的變化——在釋迦牟尼佛住世的時候，佛陀每次轉法輪，都會有很多人證得阿羅漢、菩薩以及佛陀的果位，這在當時是司空見慣的普遍現象。到了現在，除了修大圓滿等密法的極少數人，出現了一些比較明顯的解脫成就標誌之外，成就的人少之又少。從這個角度來看，人類也是愈來愈落後，所以稱為濁世。

這不是悲觀的杞人憂天，而是客觀存在的規律。佛陀之所以這樣提醒我們，是為了動員、鼓勵我們修行。

五濁轉為道用主要是指煩惱轉為道用，另外，諸如壽命、山河大地等環境以及食品的營養等等的日趨衰落，也同樣可以轉為道用。《修心七要》介紹的很多煩惱轉為道用的方法，就是針對五濁惡世這個艱難時代的修法。在這樣的環境中要獲得解脫，就必須利用這些煩惱、痛苦轉為道用的修

法——發起菩提心，斷除自己的煩惱。這個修法好比能把所有毒品轉成為良藥的甘露，能把煩惱、痛苦都轉為菩提之因。

§

§

§

據光明日報報導，目前中國平均每年有二十多萬人自殺，這還不包括自殺未遂的人數。在美國等物質生活非常發達的國家，人的心態也是焦灼不安、起伏不定的。這意味著，物質生活的發達並不能使人們得到幸福安樂。物質享受只能解決人類一半的需求，另外一半屬於精神上的需求，卻是物質無法解決的。平時我們處處都能看到，精神空虛的人們一旦遇到痛苦，嚴重的就會去吸毒、自殺，稍微理智一點的，也會毫無節制地通過酗酒、抽煙，來暫時性地抑制內心的悲傷。

我在很早以前看過一本心理學家寫的《心理醫生手》，其中說道：從每個都市的任何一條街道的任何一個角度看過去，每二十個人當中絕對有三個以上的人有不同層次的精神病。大家都知道，雖然城市的生活比鄉下好，但生活愈好要求就愈高，壓力就愈大。如果不斷被施加壓力，當壓力超過心理承受範圍之後，就會精神崩潰。

我想，這位心理醫生不會隨便下結論，而只會根據他多

年心理治療總結的經驗與搜集的證據而得出結論。

在很多大城市，我們經常會看到生活相對寬裕而又不信佛的老年人，在路邊的廣場上跳舞、唱歌、音樂，或者三五成群地打麻將，有些精力好點的，就組織騎游隊到外面旅游。這都是心靈空虛的表現——年紀大了，做任何事都力不從心，情緒也時好時壞，對即將臨近的死亡一無所知，感受不到年輕時候的快樂。即使用各種各樣的方法來延長壽命、增強體力，但任隨怎麼努力，都無法抵擋時光的無情。所以只能用這樣的對策，來排遣對未來不可預知的迷茫與恐懼。也許我們現在還不會有老人們的感觸，但當我們接近生命盡頭的時候，就會深切地體會到他們的無奈與彷徨。

在大都市的每一個角落，都會發現一個共同的現象，過來過往的每個人，臉上都寫滿了惆悵、焦慮的痕跡。如果在川流不息的人流當中，隨機挑選一些人進行調查，會發現他們都有不同程度的擔憂與不滿，很少有安於現狀、心滿意足的。在每個現代人的心中，都蟄伏著深淺不同的負面情緒，這都是引發現代心理與生理疾病的主因，也是現代生活高度壓力的結果。

如果沒有煩惱轉為道用的修法，遇到一些大災大難的時候，我們也同樣會崩潰的。

如今，我們已經遇到了戰勝一切煩惱的訣竅，如果能按照此論的要求去修行，我們的身體就可稱之為“利樂之源”——因為有了崇高的人生目標與努力方向，所以無論在什麼樣的條件、時代與環境當中，都可以活得很開心、很有活力。即使受到一些打擊，遇到一些困難，也不會痛苦萬狀、一蹶不振。真正的修行人，不會因為一些不順利，而認為失去了生存的目標和意義，他們會自我安慰道：我這次生意垮了，並不代表不能成就、不能解脫。反之，如果自己升官發財了，也不會認為自己很了不起，而會了知萬法如幻如夢的本質，並會盡力利用自己的權力和財產去利益眾生。

**由昔修業醒，自眾信為因，
能輕苦譏毀，請調我執教，
今死亦無憾。**

最後的一句話，是頌詞原文作者恰卡瓦說的：依靠前世修持大乘佛法的種子、宿業成熟甦醒，以及此生虔誠信仰、嚮往大乘佛法的兩個因緣，使我克服了重重困難與別人的譏諷詆毀，而聽聞了很多調伏我執，斷除自私心的訣竅。如今縱然是撒手西行，也了無遺憾，因為我已經掌握了人生的意義。

以上是原文及批注，下面幾句話是無著菩薩說的。

源自大恩札巴法王處，
圓滿所得耳傳大寶藏，
以具信徒請而彰顯力，
願諸眾生圓二菩提心！

從大恩上師札巴法王處，圓滿地聽受了像如意寶一樣的耳傳修法，經具備信心的弟子請求，才撰著了這個批注。願以此善根，令一切眾生能圓滿兩種菩提心。

§

§

§

從智者的角度來說，世俗人的宇宙觀、價值觀、人生觀都是顛倒的。但因為凡夫都過度的傲慢自大，所以會認為自己的價值觀等等是正常的，而那些偉大的修行人的價值觀、世界觀才是錯誤的、顛倒的，這都是無明、煩惱、無知、愚痴的結論。

比如說，很多居士會認為：我沒有時間修行。因為我要去賺錢，等我賺了很多錢之後，就可以供養三寶，可以為佛教作貢獻。

其實，這都是掩蓋其他目的的表面託辭而已。所謂佛教，就是智慧和慈悲。慈悲和智慧不像衣食等商品，是不可能用錢去買賣交易的。雖然在家人應該為弘揚佛法出些錢，但這並不是最重要的事情。如果真正想為佛教做事情，就是

要自己修行，之後儘量去傳播真正的佛法。除此之外，那些身前身後的浮雲名利都是無關緊要的。

傳播佛法的目的，不是為了統治什麼國家、民族或區域，而是為了讓眾生減少或斷除今生來世的痛苦。只要有菩提心，沒有自私心，不講條件、不圖回報，無論出家人，還是在家人，都可以傳播佛法。當然，如果是密法，特別是大圓滿的灌頂、傳承和講解，就不能隨便草率地廣播遍弘，而要觀察自己的力量與對方的根機。但顯宗的普通修法——諸如慈悲菩提心、因果不虛等等的修法，都可以廣為傳播。

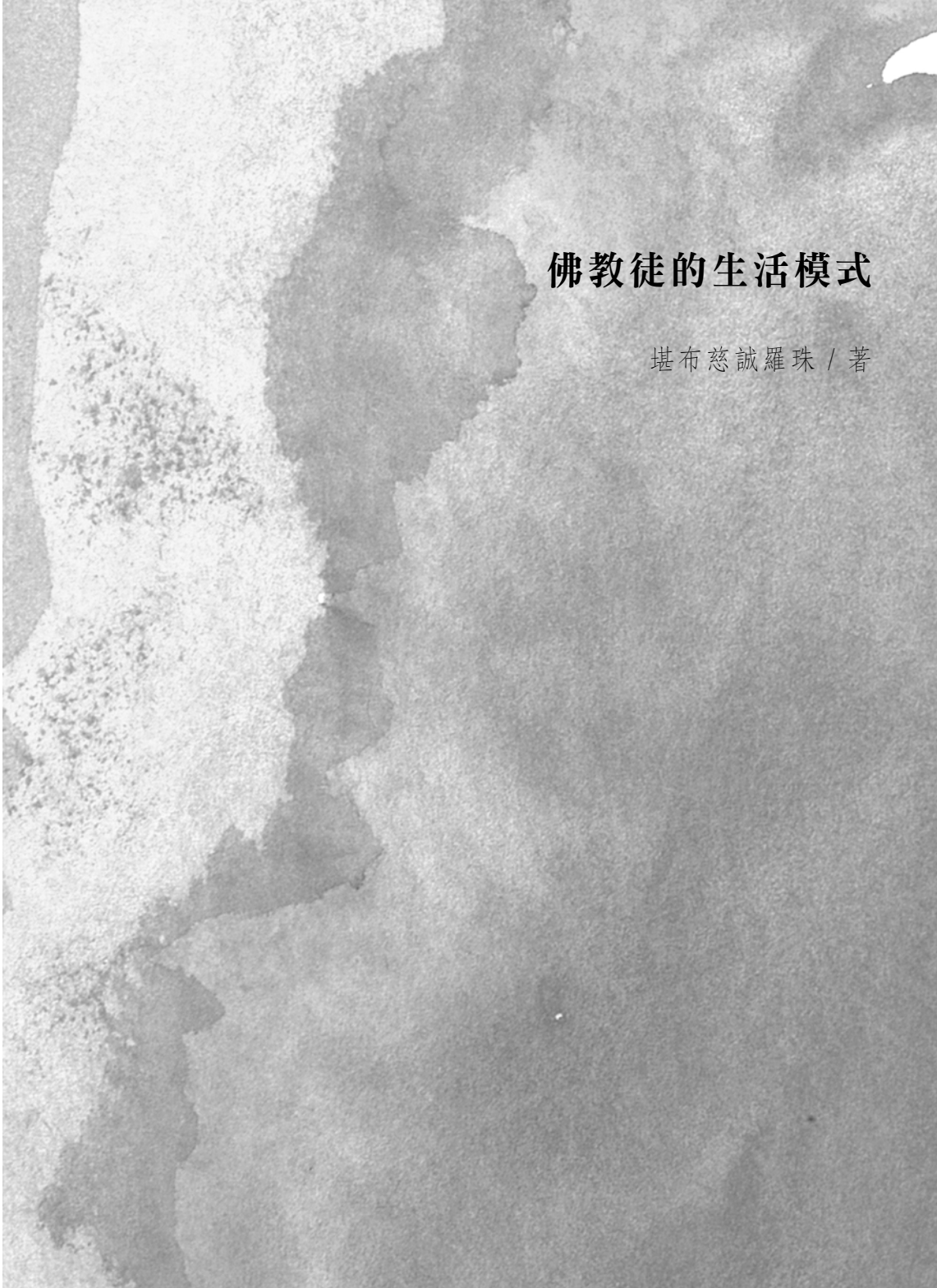
修行不是什麼神秘的東西，而是要實實在在地下工夫，這很重要。

雖然在家人需要養家糊口，但畢竟上班也就是八個小時，在每天的二十四小時當中，還有十六個小時可以由我們自己安排。想自欺欺人，自己給自己找藉口是沒有用的。在修行上面，一定要多投入，這樣才會有豐厚的回報。年輕時候就開始修行是最理想的，年紀大了以後，思維能力會衰退、體力也會減弱，那個時候就會感到心有餘而力不足。

修行首先需要聞思，不聞思是不可能懂得修行方法的。現在的人們即使對待生存——這個我們從無始以來就已經爛熟無比的課題，都要花費從幼稚園開始到大學那麼長的時

間，那麼，學習解脫法門，這個我們從來沒有經歷過的境界，一定是要費一番周折的，所以聞思很重要。

在《修行七要》當中，已經包含了足夠一個人畢生修行的內容，如果能花費一些時間去學習並實踐，相信每個人都不会白白度過來之不易的人生。



佛教徒的生活模式

堪布慈誠羅珠 / 著

作為一個佛教徒，究竟該怎麼樣生活？釋迦牟尼佛早就給我們制訂了一個模式，作為佛陀的隨學者，無論在家人還是出家人，都應該遵循這個共同的生活模式。如果按照這套模式去生活，人生就會很有意義，此生也不會很痛苦，這就是佛教徒的生活模式。那是什麼樣的生活模式呢？

一、不墮兩邊

釋迦牟尼佛在律藏裡面對出家人說：生活不能墮兩邊，也就是陷入兩個極端。

中觀也提到兩個邊，是指常見和斷見。生活的兩個邊，是指太艱苦和不知足的兩種生活方式。

太艱苦的生活，就是故意過非常貧窮、非常困窘的生活。當然，這是對一般人而言的，像密勒日巴那樣的少數修行人，貧窮對他們來說，不但不是修行的逆緣，反而是修行的順緣，但不是所有人都能達到這樣的境界。作為一般的人，如果過得太貧困，經常為了生活考慮太多，操心太多，就沒有時間考慮出離心、菩提心、解脫等等。雖然艱苦生活，也許對有些人的出離心生起有一些幫助；但僅僅因為生活艱苦而覺得，生活沒有意義、活在人間沒有意義，並不是真正的出離心，這種人也不一定會去尋求解脫。真正的出離心，是要尋求解脫。日子過得苦也不一定有出離心，唯有精

通佛法，並將其融入自心的人，才有可能具備出離心。所以，普通佛教徒的生活不必過得太艱苦，不能故意去過很苦的日子。

很多去過印度的人知道，印度有些外道的生活很艱苦——不穿衣服、不吃飯、不洗澡等等，有各式各樣的戒律，他們認為這樣苦行就會獲得解脫。有些外道非常崇尚五火——四周燃起熊熊大火，再加上空中的烈日。他們認為，修行人應該跳到五火中被焚燒，在肉體燒壞之後，就有可能得到解脫。

“因明”裡面也講過一個外道宗派的觀點，認為精神和肉體都是輪迴的因，其中任何一個受到破壞，都有可能解脫，可以擺脫輪迴。

我們一定要清楚，這些都是錯誤的觀點。

佛教認為，眾生流轉輪迴的因不是身體，而是業力。如果業力存在，即使肉體一再地消失、完結也沒有用。因為，我們的阿賴耶識上留下了很多以前的習氣，當這些習氣成熟的時候，肉體隨時都會產生。可以這麼說，從山河大地、日月星辰，到眾生的肉體，都是阿賴耶識的產物。就像唯物主義所說的，精神是大腦的產物一樣，只要阿賴耶識上有業力，再怎麼折磨肉體，也無濟於事。所以，釋迦牟尼佛要求

佛教徒，不要故意去過艱苦的日子。因為無論多麼艱苦，也只是徒然讓自己痛苦而已，不可能從中看到解脫的曙光。

如果並非刻意不過好日子，純粹是因為福報不夠，沒有條件過好日子，那又另當別論。釋迦牟尼佛的意思，並不是說學佛的人必須富裕，窮人不會解脫，或過苦日子的人不會解脫，而是說沒有必要故意去做窮人，不要故意墮入一個邊，故意過貧苦的日子。

假如有些人本來經濟很寬裕，卻誤以為生活富裕就不會解脫，必須吃苦才會解脫。佛就不贊同這些觀點，佛陀認為，哪怕一輩子不吃、不喝、不洗澡，也不能獲得解脫。

順代提一句，有的外道認為，在恆河裡面洗澡可以獲得解脫。這些都是沒有根據的說法。身體上的污垢，不會使我們流轉輪迴。如果心裡的我執、貪、嗔、癡的煩惱洗不掉，那外表洗得再乾淨，都跟解脫沒有關係；如果真正要洗，也是洗精神上的，也就是阿賴耶識上面的污垢，只有洗掉這些污垢，我們才會解脫。

不少人看過密勒日巴的傳記，他在山洞裡沒有吃穿，更沒有條件洗澡。還有很多以前藏地的修行人也像他一樣，是在艱難困苦中獲得解脫的。很多人在知道他們的事蹟後，就想當然爾的認為，想解脫就要過苦日子。

其實，真正的苦行，是要有耐心，有精進心，想方設法

克服各種各樣的困難，不畏艱險地認真修行，這才是苦行的意義。如果僅僅誤以為不吃、不穿、不講衛生就是苦行，就會解脫，那乞丐豈不是會率先成就了？

佛告訴我們，在不需要付出太大的代價和不太在乎的前提下，也可以過很富裕或很優雅的生活。

第二個邊，也即第二種極端，是通過付出很多的代價或依靠不正當的手段，不知滿足地享受奢侈生活。

為什麼這是一個邊呢？因為，除了極少數人以外，大多數人必須為奢侈的物質享受付出巨大的代價——時間、體力、腦力，所以佛認為不值得，修行人應該少欲知足。

少欲知足這四個字，是佛給我們制定的一個生活法則和原則。這四個字的內容有很多的層次——對密勒日巴那樣的修行人，對一般的出家人，對普通的在家人，都有不同的解釋。

對一般人來說，“少欲知足”這四個字，並不意味著不能吃好的、穿好的，而是說不能太奢侈，應該過平常人的正常生活，該有的不能缺少，但不能欲望太強，以致超過一定的界線。

譬如，有些人認為，穿名牌衣服、開名車、住豪宅等等是身分的象徵，上流的人物就應該如此，這樣在社會上才會面子十足。其實這些都是不需要的，佛說的奢侈就是這些。

作為普普通通的凡夫，如果不懂得少欲知足，不知道控制自己的欲望，僅僅靠外面的物質來滿足自己，是不可能的。因為欲望會沒有盡頭、無止境地無限膨脹，永遠不會有滿足的時候。不管在任何人身邊，總是會有超過自己的人。如果因為不甘落於人後而去奮鬥，就會沒完沒了，一輩子都在物質追求當中虛度，直至生命結束。貪得無厭的下場，就是永遠也不會幸福。

關於這些，我們每個人在日常生活中都會找到很多事例，無論是觀察自己，還是觀察其他人都一樣。所以，少欲知足是很重要的。

二、理應遵循的原則

遠離這兩個邊以後，真正的生活模式又是怎樣的呢？在不同的時代，不同的環境，生活的標準是不一樣的。佛認為，佛教徒應以自己所處時代的普通生活水準為準繩，既不要太低，也不要太高，佛認為這就是真正的正常生活。

這樣一來，我們是不是從此以後就再也不賺錢了呢？可以賺錢，但要掌握好如何看待錢財的問題。無論是自己賺的錢，或者是修學菩薩道的出家人，接受別人供養所得的錢，都要知道這些錢不屬於自己，而是屬於眾生，自己只是幫眾

生管理和分配這些錢而已，哪裡需要做善事，就把錢送到哪裡。

如果抱著這種態度，則即使是在家的修行人，也可以去賺超過正常生活水準以外的錢；如果缺乏了這種態度，則無論是出家人接受別人的供養，還是在家人去賺超出標準生活之外的錢，都違背了少欲知足的原則，故而永遠都不會幸福。

三、金錢不是萬能的

按照佛說的去做，生活、金錢都不會給我們的修行帶來違緣；否則，假如不懂得協調解脫和生活之間的衝突，很多人就會陷入迷惑困擾。所以，掌控好這一點是很重要的。

美國《新聞週刊》曾經提出過一個問題：“金錢與幸福，哪個更重要？”

大家想想，如果讓我們回答這個問題，我們會怎麼回答。

釋迦牟尼佛早在二千五百多年前就回答了：幸福才是最重要的，金錢並不重要。僅靠金錢，是不可能讓人類滿足並從中獲得幸福和自由的。但大多數人卻認為，沒有金錢，就不會有幸福，金錢是決定幸福的關鍵所在。

當然，除了極少數人以外，一文不名的人當然不會覺得幸福，但是否很有錢就很幸福了呢？當然不是，金錢絕對不是萬能的。

在一些貧困地區，物質極端匱乏，貧窮的人們與優渥的物質生活之間有著很大的距離，人人都想擺脫窮光蛋的生活，都認為如果有錢，就可以解決一切。雖然每個人都知道，人死的時候什麼都帶不走，但只是為了在走之前自己過得幸福一點，大家都會拼命地為此奮鬥不息，力圖拉近自己與優越生活之間的距離。

然而，當真正有一天距離縮短之後，人們的幸福指數並不會隨著物質的發展而增長。比如說，在北歐等很多西方經濟高度發達的地區，國民福利非常好，人們應有盡有，什麼都不缺，但這些國家的自殺率卻異乎尋常地高——據世界衛生組織1994年公佈的自殺率得知，芬蘭、瑞士、比利時、丹麥、瑞典等國的自殺率均位於世界前十位。對他們來說，金錢、物質等等就不是像我們所想像的那樣重要了。雖然大家都過著富裕的生活，但很多西方人卻並不快樂幸福。這些現象就表明，物質財富與幸福快樂之間並不是成正比的。

美國福布斯雜誌，曾以美國最富有的四百個人和另外一千多個中、低收入者以及窮人為對象做比較調查，讓他們

從1到7選出一個數字，1代表“我感覺非常不幸”，而7代表“我感覺非常幸福”。最後的統計結果顯示，超級富翁們的幸福指數是5.8；但是，在過去多年的調查中，專家們還發現，居住在寒冷的北格陵蘭島的因紐特人的幸福指數也是5.8；此外，肯雅的馬賽人——生活在簡陋骯髒的草棚內，沒有電也沒有自來水的一群遊牧民族，他們的快樂指數同樣為5.8。

美國密西根州霍蘭市霍普大學的心理學家大衛·G·邁爾斯（David G. Myers）根據2000年美國人口普查的資料證實：“財富與幸福之間，存在著一個有趣的矛盾。邁爾斯發現，自1950年以來，美國人平均購買力增長了兩倍。難道由此推算，美國人在2000年時的幸福感就應該是1950年時的3倍嗎？……儘管現在這代人的經濟條件比上一代人好了很多，他們卻沒有感到幸福。事實上，美國年輕一代比他們的長輩更加焦慮。”

美國心理學家瓊·M·圖文齊（Jean M. Twenge）對1953—1993年間所做的二百六十九項研究指標進行了大規模分析，以測定當時兒童和大學生的焦慮程度。2000年公佈的分析結果表明，二十世紀80年代，美國兒童的平均焦慮程度，高於二十世紀50年代的兒童精神病患者。

英國未來基金會的邁克爾·威爾莫特和威廉·納爾遜在《複雜的生活》一書中指出：“在過去五十年裡，物質財富的極大豐富並沒有使人們增加多少快樂。這是進步的悖論。今天的一代人比以前更富裕、更健康、更安全，享有更多的自由，但他們的生活卻似乎更壓抑……”。

美國社會心理學家萊恩博士經過研究得出：在最近四十年間，自認“非常幸福”的美國人一直呈下降趨勢。一項最新統計還顯示：在1960-2000年期間，按不變價格計算，美國人平均收入翻了三番，但認為自己“非常幸福”的人卻從40%下降到30%左右。在法國、英國和美國等經濟發展較快的歐美發達國家，最近十幾年間，精神抑鬱的人數卻在與年俱增。對此萊恩解釋說：收入水準與幸福之間並不是直線關係，而是曲線關係。在收入水準達到一定高度前，收入提高會增加幸福；但當收入水準超過一定高度時，它的進一步提高未必會明顯增加幸福感。

佛陀早就說過，金錢不是萬能的。現在這句話已經被越來越證實了。上述的資料很明確地顯示，人類幸福感的來源不是物資生活。

每個人都在追求幸福生活，但又似乎都在經歷不幸。今天，越來越多的人發現，即使擁有更多的物質與金錢，並不

能保證會因此而獲得更多的幸福。這些道理在佛經裡講得非常清楚，但西方的經濟學家和心理學家現在才發現。

龍樹菩薩在《親友書》裡面講過一個比喻：“如麻瘋病蟲蠕動，為得樂受皆依火，非但不息苦更增，當知貪欲與彼同。”麻瘋病人的皮膚下面有一種小蟲，病發作的時候奇癢無比而且也很痛，很多病人為了減輕痛苦，就去烤火，不料小蟲在受到刺激後，反映非常強烈，結果使病人更加痛苦。這個比喻，就是暗指人的貪欲。我們一直都認為，金錢會給我們帶來幸福，然後拼命去賺錢，結果有了錢反而更不幸福。

另外，《親友書》及其他論典當中也講：“一切妙欲如鹽水，愈享受之愈增貪。”物欲及物質享受就像鹽水一樣，人越喝口越渴，如果不懂得少欲知足，無限膨脹的欲望就會使人越來越痛苦。

事到如今，很多現代人心裡都劃了一個巨大的問號：我們以前認為，經濟發達以後，人就會幸福，但如今的事實怎麼並非如此呢？這是實實在在的資料告訴我們的啊！這是不是說明，當有一天我們像西方人那麼富裕的時候，會不會也一樣不幸福呢？

過去西方的一部分哲學家也認為：金錢或物質生活是幸福的來源。從文藝復興運動的時候開始，就有人這麼說。比如，人文主義之父彼得拉克就揚言道：“我自己是凡人，我只要求凡人的幸福！”

啟蒙運動的時候，法國機械唯物主義的代表人物，那個一直高喊“人是機器”的拉美特利也認為：人們的快樂和幸福是肉體器官通過感覺而得到的，他說：“幸福是不能依靠思想方式或感覺的方式的……如果在自己的思想中尋找幸福，如果想靠研究我們沒有注意到的真理來尋找幸福，那就是在沒有幸福的地方尋找”

伏爾泰也認為：生理器官的滿足，是人們追求幸福的根源和動力。

他們竭力反對西方宗教的禁欲主義，認為感官享受是追求幸福的動力，無論是法律或者宗教，都不應該阻礙人的欲望。

在這些思想的帶動下，西方人拼命地賺錢，在奮鬥了幾百年以後，卻發現有錢了還是不幸福，儘管有了名車、別墅，有些人還有了遊輪、飛機，但精神上卻異常空虛、頹喪、痛苦，時至今日，他們已經無計可施了。

英國倫敦經濟學院的經濟學家理查·萊亞德（Richard Layard）在《幸福》（Happiness）一書中指出，“自二十世紀50年代以來，發達國家的人平均收入已經翻了兩番，我們擁有更多的食物、衣服和汽車，房子更大，中央空調更普及，有更多的時間和機會去海外渡假，一周的工作時間更短、工作待遇更好，最重要的是，我們的身體更健康了，但人們沒有因此而感到幸福。”

美國博士達林·麥克馬洪(Darrin M.McMahon)花了六年的時間來研究幸福，他應用了大量的歷史資料，以及人類現實生活中的經驗作為參考，寫了一本書，叫做《幸福的歷史》。其中指出：美國男性和女性的平均壽命在1900年為46.3歲與48.3歲，到了2000年已升至74.1歲與79.5歲……。然而，如果從這樣的資料就推論，西方人因為物質與科學進展而愈來愈幸福，卻是錯誤的想法。自1950年以來在美國從事的詳細調查顯示，美國人認為自己“幸福”的人數比例一直維持在60%上下，認為自己“非常幸福”的比例卻從7.5%下降到6%。此外，單極型憂鬱症比例也似乎大幅升高。

書的結論中寫到：“過去數千年來驅策著西方文化的那種渴望與追尋，那種崇高的不安，顯示了人類只要維持著凡

俗的身分，就永遠無法知道某些事情，永遠無法回答某些迷題。極致幸福的聖杯就是其中之一。如同神話裡盛過基督寶血的聖杯一樣，極致幸福也可能只存在於我們的想像當中，一個救贖的聖物，一隻裝盛我們痛苦的容器。”

所有這些結論，都是人類歷史活生生的資料和經驗告訴我們的。

佛教不排除輪迴裡存在相對而暫時的幸福，但不認為有絕對的幸福，總的來說痛苦的比例佔了絕大多數，這個觀點也許現在我們可以開始接受了。但肯定還是會有很多人覺得，沒錢的人痛苦，而有錢人不會痛苦。但上述事實已經說明，金錢可以給人類帶來幸福的想法是錯誤的。

我為什麼要說這些呢？這就表明，只要我們按照釋迦牟尼佛規定的生活方式去做，就能過上比較幸福而有意義的生活。

當然，如果溫飽不能解決，那也不會幸福，但是，當生活水準達到一個標準以後，就一定要少欲知足。假如那時候還不知道少欲知足，就永遠也不會幸福。

西方人經過了幾百年，才發現以前追尋幸福的方法是錯的。我覺得，也許再過一百年左右，全世界的人都會有這樣的想法，最後都會不自覺地走到佛制定的這條道路上來。因

為只有這條路才行得通，只有這樣才會獲得幸福。原來那種只有物質才能讓人幸福的想法與說法，在今天看來，似乎是一個死胡同了。一方面人類自己不會幸福；另一方面，大自然也不允許我們過這樣的生活，沒有那麼多的能源，地球供養不起，人類別無選擇，都要走這樣的路。所以，只有懂得怎樣生活，才會在輪迴當中獲得相對的幸福。

四、信仰——幸福的來源

另外，據一些調查資料顯示，在其他生活條件完全一致的情況下，有信仰和沒有信仰的人幸福感是不一樣的。有信仰的人的幸福感，會遠遠超出沒有信仰的人的幸福感。

這是為什麼呢？一方面，是因為有信仰的人可以在混亂的社會當中，找到自己的定位和身分，在精神上有一個依處，確定了生存的目標；另外一個最重要的，是有信仰的人會適當地控制自己的物欲，多多少少知道物質不可能給人類帶來最終的幸福，他們的欲望相對來說不是那麼嚴重，因而相對比較幸福。

五、幸福的途徑

我以前也說過，釋迦牟尼佛不但在空性、無我、光明這方面是超凡絕倫的，僅僅在追求世間的暫時幸福方面，都是

無與倫比的。只有佛陀的思想，才是跨世紀的偉大思想。

以後我們要儘量地過這樣的生活，只要有車開就可以了，不一定非開名車；只要有錶戴就可以了，不一定非戴名錶；只要有衣服穿就可以了，不一定非穿名牌……。少欲知足當然不是叫你不要穿衣服，不要吃飯，那是不可能的。

戒律有一個不能逾越的原則，就是不能要求凡夫去做他做不到的事情。佛陀非常透徹地了解凡夫的心態，凡夫什麼可以做到，什麼做不到，他很清楚，所以佛不會有過分的要求。他不會說，所有人一定要過艱苦的日子，而是要控制自己的欲望，把時間節約下來，去做更有意義的事情。如果沒有這樣做，首先我們永遠也不會幸福，其次我們永遠也做不出有意義的事情。在這一點上，大家務必要三思！

《親友書》中有個偈頌是這樣說的：“佛說一切財產中，知足乃為最殊勝，是故應當常知足，知足無財真富翁。”佛陀諄諄告誡後人：在所有的財產中，少欲知足是最為殊勝的，所以應該恆常少欲知足。知足的人即使沒有財產，也是真正的富翁，因為只有這種人才能獲得究竟的大安樂。

《環球科學》雜誌2007年第四期中有一篇文章，題目是《如何變得幸福》，文中指出：“1.不要專注於目標；

2. 抽空當當志願者； 3. 習慣適度； 4. 爭取滿足； 5. 練習活在當下。”其中也沒有說要賺很多錢、穿名牌、開名車……，可見我們以前的觀念都陷入了誤區。

釋迦牟尼佛非常了解物質、金錢與人的欲望之間的關係，沒有錢的時候，人是什麼樣；如果有了錢，人的心態會發生什麼樣的變化，所以他才給我們量身定制了這樣的生活模式。

凡夫卻不知道自己的心態會發生什麼樣的變化，它的趨勢會向哪個方向發展，只認為物質生活會帶來幸福，因為我們今生沒有很多錢，沒有當過超級富翁，雖然前世當過，但早就忘了，所以對物質沒有一個真正確定的定義。當物質生活跟我們有一定距離的時候，多數人會嚮往物質財富，認為只有金錢才是消滅一切苦難的萬能解藥。

真正有意義的是什麼呢？這個問題只有到佛教裡面去找答案。其他諸如哲學等世間學科，根本無法回答這個問題。他們往往認為，人死了以後什麼都沒有了，他們的人生意義，就是及時行樂，趁著活蹦亂跳的時候，要抓住當下，盡情享受。然而，儘管在追求享樂的過程中，浪費了自己的生命，消耗了大量的能源，破壞了生存的環境，結果還是不幸福。

這是為什麼呢？就是他們尋找幸福的方法出了問題。

對多數人來說，了知這些是有很必要。繼續追求物質生活？還是換一種更有意義的活法，這對我們的人生去向具有十分重大的意義。

§

§

§

得到這樣的人身，聽到殊勝的佛法，還有一定的時間去修行，這是我們極為難得的一次機會。除此之外，世間的任何其他東西都不會如此難得。不要說世間人很羨慕的名利、財富等等，哪怕是珍貴無比的如意寶，我們前世都曾經擁有過，將來也一樣會擁有，但這些東西並沒有給我們今天留下任何好的結果。

我們一定要知道，就像汽車的用途不是燃燒燃料而是運輸，燃燒燃料只是汽車的“生存方式”，在消耗燃料的同時，汽車也要管運輸一樣，人的用途也不是吃喝玩樂，吃喝是人類的生存方式之一，但不是人類生存的最終目標。

什麼是人類的最終目標呢？對沒有信仰的人來說，這個答案永遠也找不到；但作為一個佛教徒，我們要做的，就是珍惜現有的機會，好好地修行，更完善地服務一切眾生！

略說八關齋戒

堪布慈誠羅珠 / 著

很多人在守八關齋戒，但卻對八關齋戒不是特別了解，所以有必要介紹一下。

八關齋戒可以從種類、差別、授戒者、受戒者、受戒時間、受戒方式、學處與功德八個方面來闡述：

一、種類

八關齋戒有四種：第一種，是人天乘的八關齋戒；第二種，是小乘的八關齋戒；第三種，是顯宗大乘的八關齋戒；第四種，是密乘的八關齋戒。

二、各種八關齋戒之間的差別

世間、小乘與大乘顯宗的八關齋戒，都建立在皈依的基礎之上。沒有皈依，就得不到八關齋戒。

《俱舍論》講得很清楚，沒有皈依有兩種情況：第一種，是對三寶沒有信心，所以不受皈依戒；第二種，是雖然對三寶有信心，但在受八關齋戒的時候，不知道之前必須受皈依戒，或者忘了受皈依戒。其中第一種人，就不會得到任何八關齋戒。

而它們之間的差別，是在於發心：

（一）為了得到現世生活中的一些蠅頭小利、健康、長

壽等等，或是為了來世不墮地獄、旁生、餓鬼道，而得到人天的福報，這樣受持八關齋戒，就是世間的八關齋戒。雖然世間的八關齋戒有皈依的基礎，故而不屬於外道的戒律，但也不屬於別解脫戒，其結果，只是世間的福報。因為所有的別解脫戒，都一定要有出離心。如果沒有出離心，即使受持比丘戒、沙彌戒等出家戒，也不能稱為別解脫戒，不能成為解脫之因。

（二）在皈依、有出離心，但沒有菩提心的基礎上受持八關齋戒，就是小乘的八關齋戒。

（三）在皈依、出離心、菩提心的基礎上受持八關齋戒，就是大乘八關齋戒，它屬於菩薩戒的一部分。

在受持八關齋戒之前，發心非常重要。最好是有不造作的出離心和菩提心，實在不行，也要有相似的出離心與菩提心。

前三種八關齋戒與密宗的八關齋戒之間，有六種差別：

（一）受戒者

前三個八關齋戒，居士可以受，出家人不能受。密宗的八關齋戒，出家人、在家人都可以受。

因為出家戒與前三種八關齋戒的層次不一樣。在低層次戒律的基礎上，可以受高層次的戒律。但在具備高層次戒體之後，再去受低層的戒律，就有兩種結果：一種是得不到戒體；如果得到了戒體，則原有的戒體也會同時捨去。如果出家人受前三種八關齋戒，就有可能捨去出家戒。所以出家人不能受前三種八關齋戒。

（二）授戒者

第一次受持前三個八關齋戒的時候，需要在一位善知識面前受。密宗八關齋戒最好是在善知識面前受，但如果實在找不到，則在佛像前受持也可以。

（三）發心

前兩個八關齋戒不需要有菩提心，只要有皈依戒與出離心就可以了。密宗的八關齋戒必須要有菩提心。

（四）儀軌

在前三個八關齋戒的共同儀軌之外，密宗八關齋戒屬於外密的戒律，它既有觀想，也有灌頂，還有特定的儀軌。

（五）學處

雖然八關齋戒的八條戒都是一樣的，但密宗的八關齋戒必須素食，哪怕是三淨肉也不能吃，前三個八關齋戒，尤其是前兩個八關齋戒卻沒有這樣的要求。

（六）結果

密宗八關齋戒的功德相當大，其結果是成就佛的果位。大乘顯宗的八關齋戒因為有菩提心，所以也可以成為成佛之因，但前兩個八關齋戒的果報，卻只是人天福報和阿羅漢果位，而不是成佛之因。

另外，顯密八關齋戒還有一些細節方面的差別——禁語、觀想、食物方面的講究等等。

三、授戒者

受戒的時候需不需要授戒的善知識？善知識是否必須是出家人呢？

關於這個問題，有不同的觀點：小乘律藏認為，八種別解脫戒都需要在比丘面前受。但其他佛經又認為，在比丘、婆羅門（非外道婆羅門）或其他任何一個正在受持八關齋戒，並且會念誦儀軌的人面前，都可以受持別解脫戒。這樣一來，佛經裡面就有兩種不同的說法：小乘一切有部支持律經的觀點；而小乘經部又抱持第二種觀點：雖然受持出家戒律需要出家人，而且是比丘，但八關齋戒卻不一定要在出家人面前受，由修證很好的居士傳授居士戒，受戒者也能得到戒體。

此處所指的居士，最好是指像瑪爾巴大師或薩迦派很多成就者那樣的居士。如果實在沒有辦法，找不到更好的善知識，則在普通居士面前受戒也能得到戒體，但出於對戒律的尊重，我們還是不能過分草率隨便。

但無論修證再高，修行再好，即使是像瑪爾巴大師那樣了不起的成就者，只要身分是在家人，就沒有資格傳出家戒。

雖然無著菩薩的個別論典中也說過，在沒有人傳的情況下，在佛像前受大乘八關齋戒，也可以得到戒體。但實際上傳戒的時候，尤其是第一次受戒的時候，還是需要一個善知識。

在戒律方面，雖然有時也可以用理論抉擇，但更多時候是要看佛經，佛當初怎麼說，就要怎麼辦。

四、受戒者

顯宗的八關齋戒，受過居士戒的都可以受。居士受此戒就成為居士的“長淨法”，長淨法也即長善淨惡的方法。沒有受居士戒但受過皈依的居士也可以受，出家人不能受。

密宗的八關齋戒，出家人、在家人都可以受。

五、受戒時間

在早上不借助於任何光源，僅憑自然光也能看到手紋的時候，直至日出之前的時間段內，都可以受持。

因為八關齋戒只有二十四小時，所以剛剛開始天亮的時候必須受持，如果時間推遲到日出以後，就不夠二十四小時，那樣八關齋戒就不夠完整。

另外，無著菩薩還制定了一種僅僅夜晚或白晝受持的八關齋戒。譬如說，在睡覺之前受持，第二天天亮的時候，戒體自然消失；或早上天亮的時候受持，晚上日落的時候，戒體自然消失，只受一個晚上或一個白天十二個小時的戒。這也是一種度化眾生，令其培植善根的方便法門。無著菩薩這種戒律的制定，是有佛經根據的，我們不需要有任何懷疑，只要如理受持，就一定會得戒。

但此處所講的，是受持二十四小時的八關齋戒，所以必須在能看見手紋到日出之間的時間段內受持。

六、受戒方式

小乘發出離心，大乘發菩提心，是最起碼的前提。另外還有一些要求如下：

（一）早上第一次受戒的時候，受戒之前不能吃早餐；

（二）受戒之前要洗澡，如果實在條件不允許，也一定要清洗五支——臉部、雙手、雙腳。

（三）如果只受一天的戒，那就很簡單，只需按照儀軌念誦就行。如果是受一年、兩年、五年或終身，每月在有佛經規定的初八、十五、三十，以及其他功德殊勝的日子——初十、二十五、二十九，或任選其中固定的任何一天或幾天。則在第一次受戒的時候要按照自己的選擇發心，然後一次性受持。以後每月的齋戒日，就只需自己在釋迦牟尼佛像前念儀軌受持即可。

如果不是每個月的某幾天，而是終身每日受持這八條戒，就不叫八關齋戒，而變成了一種居士戒。守持這種戒律的居士，叫“果目”居士。

詹札果目是印度非常出名的論師、菩薩、成就者，他就是終身受持這八條戒的居士，所以人稱“詹札果目”。

一切有部認為：一次性受戒的必要，是第一次在早餐前受戒以後，每月的齋戒日即使吃了早餐也可以受戒；經部與無著菩薩的論典認為：一次性受戒的必要，除了以後可以在早餐後受持以外，還包括以後受持的時候不需要善知識，只需自己在佛像前受持即可。

（四）在第一次受戒的時候，假如這樣發心：如果因為

農曆和藏曆的差別等等而受錯日子，或者忘記受戒，我可以第二天補受。我想也應該是可以的。

還有，為了避免因為中秋節或除夕的時候受戒，而引起家人的不滿與不理解，甚至對佛教的詆毀，就在第一次受戒的時候發願：如果中秋與除夕的藏曆和農曆是同一天，我就發願在之前的十四號與二十九號受戒，除了這兩個特殊日子以外，我都按照正常的日子受戒。我想也應該是可以的。

雖然上述受戒方式不能找到佛經直接的教證，但因為戒律都要根據自己的發心來定，所以應該沒有問題。

但是，倘若第一次受戒的時候沒有這樣的思想準備，而在事到臨頭的時候，想臨時改變受戒日期，肯定是不行的。

（五）受戒日期的計算，最好以藏曆——根據時輪金剛的曆算方式計算出的日曆——為依據。首先，因為時輪金剛的曆算方式是佛宣說的。也就是說，在全世界的所有日曆當中，唯有藏曆才是佛教的日曆，其他的農曆、陽曆、陰曆都跟佛教沒有什麼關係。

其次，時輪金剛的曆算方式也很準確。雖然某些工具書中說，藏曆是文成公主首先帶進藏地，然後受到宗教的影響，認為有些日子是吉祥的，就增加一天；認為不吉利的日子，就把它去掉，故而會出現兩個1號、3號等等，或者沒

有4號、5號等等的情況。但實情並非如此，現在藏地普遍通用的藏曆，並不是文成公主帶進來的，而是根據時輪金剛計算出來的。

至於日子多一天或少一天的原因，和陰陽曆之間的差異有關。本來歷算可分為陰曆（伊斯蘭教曆）、陽曆（西曆）、陽陰曆（藏曆等）三種。藏曆是陰陽曆——陰曆和陽曆合在一起而計算出的日曆。一般來說，我們會把每次十五月圓至下次月圓之間的時間段分成三十等分，這樣分下來以後，就是陰曆的一天。而每天日出與第二天日出之間的時間，為陽曆的一天。陰曆一天的時間要比陽曆一天的時間短一點點，把陰陽曆湊在一起以後，就會有一些出入，累積起來以後，就會形成多一天或少一天的情況。

大家知道，月球圍繞地球運行的軌道是橢圓形的，故而有近地點和遠地點之分。當月球靠近近地點時，受地心引力的影響，月球的運行速度會加快，所以在此期間，每天的時間要短一些。月球靠近遠地點時，因地心引力減弱，月球的運行速度也會減緩，所以在此期間，每天的時間要長一些。這種曆算方式非常科學，也與現代天文學完全吻合，沒有任何差錯，根本不存在什麼吉利不吉利的說法，所以，根據藏曆受戒應該更合適。

（六）佛經講過，受戒的時候，受戒者的位置必須低於

傳戒者的位置。如果是在佛像前受戒，佛像也要放於高處，並在佛像前儘量地設置供品——花、水、香、燈等等。設完供品之後，面朝佛像與善知識磕三個頭，然後既可以雙手合十，也可以雙手交叉，並念誦三遍儀軌。在第三遍結束的同時，受戒者就得到了戒體。最關鍵的是發心，一個是發出離心和菩提心；另外一個是發誓：從此時到明天日出之間等的時間裡，我一定要嚴守八關齋戒。

七、學處

（一）殺生

居士五戒的殺生，是指殺成人和胎兒；八關齋戒毀犯殺生的界限，則除了人以外，甚至連螞蟻、蚊子之類的小生命都涵蓋在內。因為八關齋戒只有二十四小時，所以戒律的要求也要嚴格一些，大家務必注意。

受戒儀軌有兩種：一種是律藏當中的儀軌，另外一種是其他佛經中的儀軌。在漢文《大藏經》中，就是《佛說八齋經》。不過，藏文的這部經，經名不是《佛說八齋經》，而且內容也要比漢文版的詳細得多——漢文版的《佛說八齋經》的前面和後面省略了很多內容，只留下了中間的部分，就像玄奘法師翻譯的《心經》一樣。在藏版經文裡面，有一個儀軌，其中很明顯地提到，此戒所指的不殺生，不僅是不

殺人，包括人以外的所有生命都不能殺。

（二）不予取

按照居士戒的要求，即使有偷盜行為，也要看所盜物品的價值，在超過幾塊人民幣的前提下，才犯根本戒；如果價值不夠，就不算犯根本戒，而只是違犯了支分戒。但八關齋戒中指明，不能偷任何大大小小的東西，犯戒的界限沒有價值上的差別，哪怕是一根針、一截線、一口飯都不能偷，所以我們一定要防微杜漸。

（三）邪淫

八關齋戒的邪淫與居士戒的邪淫迥然不同。漢文版的《佛說八齋經》中雖然沒有講，但藏文版的此經、密宗的八關齋戒以及其他很多經典當中提到：在守持八關齋戒的時候，不但不能邪淫，不能有非梵行（正常的夫妻生活），甚至連因貪心而故意注視對方都要杜絕。

（四）妄語

居士五戒毀犯妄語的界限，不是所有的妄語，而是說上人法，但八關齋戒要求不僅不能說上人法，包括開玩笑在內的所有妄語都不能說。因為八關齋戒本來就有理由比居士戒

嚴格一些。即便不是犯根本戒，但也是一個戒，所以還是要小心謹慎。

（五）飲酒

在飲酒方面，八關齋戒與居士五戒的要求沒有什麼差別。儀軌當中要求禁食的，還包括放逸之物，也即除了酒以外，只要吃了以後，可起到與酒相同的作用，能夠讓人迷醉、癡狂的東西，包括毒品、麻醉劑等在內的藥物，都不能飲用或食用。但是，如果在八關齋戒當天需要動手術，而必須打麻醉藥，則是開許的。

（六）歌舞打扮

歌、舞、音樂、花鬘、塗香、裝飾、塗色雖然是七條戒，但在八關齋戒當中算是一條。因為在一般情況下，在家人唱歌、跳舞、彈奏音樂、塗香打扮都是正常的，所以佛陀的要求也比較寬鬆。在八關齋戒的時候，如果七條戒都違犯了，也無需一一懺悔，只需懺悔一條就可以了。但在出家人的戒律中，很多八關齋戒合併在一起的戒條卻是分開的，因為出家人的要求比較嚴格。

在守持八關齋戒期間，香水、口紅、白粉、眉筆等化妝品都不能用，保護皮膚的潤膚品應該可以。平時常戴的首

飾，在八關齋戒當天佩戴也沒有問題，但不能佩戴平常沒有佩戴，而於齋戒日特意佩戴的裝飾。

律藏裡面也講過，早在兩千多年前，印度就有很多化妝品——口紅、指甲油、眼影等等，而現在的人也很喜歡用這些東西。用了這些化妝品以後，一方面會影響出離心，另一方面也容易產生傲慢心，所以佛陀明令齋戒期間禁止使用。違犯此戒的界限，是故意唱歌、跳舞、塗脂抹粉等等，平時在大街上走路，或家人看電視、放音樂的時候，即使受戒者聽到了音樂，只要沒有故意去聽，就沒有問題，不會犯戒。如果守戒當天因為工作原因，而不得不唱歌、跳舞等等，那就當作供養三寶，也是可以的。

（七）高廣大床

儀軌當中所謂的“高”，是指床腳超過自己一肘高度的床。儀軌當中所謂的“廣”，應該是翻譯者的理解不同引起的。在《佛說八齋經》裡面，並沒有提到“廣”，而說的是“好”。所謂好床或廣床，是指昂貴、豪華，價值不適合普通人使用的床和床上用品。

（八）非時食

過了中午以後，不能吃固體的食物與能充饑的牛奶、優酪乳等飲料。下午可以喝茶、喝水。

正午時間的規定，有兩種參照方法：一種是真太陽時。在成都，是下午一點零四分，但為了保守起見，超過一點鐘以後，不要吃東西。至於其他城市的正午時間，可以在網上很容易地查到。另外一種，是按照時輪金剛的曆算方式計算的。以前法王如意寶按照這種方法測過喇榮佛學院的正午時間，是下午一點十八分，扣掉三分鐘的保留數字以後，我們一般是以一點十五分作為正午的。法王測量的數字與現代天文學演算出的數字之間，只有三十六秒的差別。在時輪金剛裡面，有很多簡單、樸素而又非常準確的測算方法。

八、受持八關齋戒的功德

藏文版宣說八關齋戒的佛經在講述八關齋戒的功德時，是用比喻來描繪的：

第一個比喻：即使印度恆河等四大河流的河水能用一杯或一滴的計量單位來估量，守持一天八關齋戒的功德也無法衡量、不可思議。

第二個比喻：如果南瞻部洲坐滿了阿羅漢，有人終身以各種各樣的珠寶、食品、衣物等等供養如此之多的阿羅漢。其功德，也不如守持一天八關齋戒功德的千分之一、萬分之

一，乃至十萬分之一。

看過《百業經》的人都知道，哪怕對一位真正的阿羅漢供一次齋飯，其功德都不可思議，而終身供養充滿全世界的阿羅漢的功德就更無法想像了。

另外，在很多佛經上也講過一個比喻：有一個人了一個又一個大劫期間，以遍滿三千大千世界的各種金銀珠寶供養十方三世諸佛，其功德與末法時代於一晝夜中僅僅守持一條戒的功德相比，受戒者的功德也遠遠超過供養者的功德。

此比喻說的是僅僅守持一條戒，而不是八關齋戒。可想而知，如果每月堅持守持八關齋戒的八條戒，其功德就更不用說了。假如再有出離心和菩提心的攝持，其功德又豈是凡夫所能衡量的？

密宗的八關齋戒要求比較高——不能說話、日中一食等等，上班時間一定很難守，所以我們一般沒有傳。目前傳的八關齋戒，是最適合大家的。

守戒以後，要好好迴向，這非常重要。大乘與小乘的差別不在於法的本質，關鍵所在是發心與迴向。哪怕儀軌取自小乘經典，但實際上究竟是大乘還是小乘，還是要看發心和迴向，所以前面的發心和後面的迴向事關重大。

附錄：

八關齋戒儀軌

於三寶所依處前隨力供上供品，脫鞋，五支（兩手、兩足、臉）沐浴，向三寶及上師頂禮，兩膝著地、合掌，發出離心及菩提心。於上師或三寶所依處前誦此文：

大德（導師）一心念我，我名_____，從此時起終身皈依佛，兩足尊；皈依法，離欲尊；皈依僧，眾中尊。請大德（導師）從此時起，乃至明日日出時止，攝我為八齋戒者（誦三遍）。此乃方便（師說），善哉（自說）。

次誦：願師（導師）念我，往昔聖者阿羅漢如何斷除殺生而不殺生，如是我名_____，亦從此時起，乃至明日日出時止，斷除殺生而不殺生，我以此第一支，向聖者阿羅漢之學處隨修、隨學、隨作。此外，往昔聖者阿羅漢如何斷除盜取，非梵行，妄語，穀酒、酒粉、能醉、放逸之物，歌舞、音樂、華鬘、塗香、裝飾、塗色，高廣大床、非時食而不食非時食。如是我名_____，亦從此時起，乃至明日日出時止，不盜，不非梵行，不妄語，不飲穀酒、酒粉、能醉、放逸之物，不做歌舞、音樂、華鬘、塗香、裝飾、塗色，不坐臥高廣大床，不非時食，我以此八支向聖者阿羅漢之學處隨修、隨學、隨作（誦一遍）。

此乃方便（師說），善哉（自說）。