



慧光集

《達摩悟性論》、《達摩四行觀》釋義
堪欽慈誠羅珠仁波切 著



心如寶藏
下

【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、老、病、死之前無法不低頭。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

心如寶藏 ①

《達摩悟性論》、《達摩四行觀》釋義

堪欽慈誠羅珠仁波切 著



達摩悟性論·釋義

目錄

❖ 《達摩悟性論》原文	9
一、總說修道之根本	23
(一) 道即寂滅，修即離相	23
(二) 證悟即看到事物的本質——無相	30
(三) 修道的竅訣——返照	41
(四) 最上乘即無乘	45
二、釐清修道中的誤區	49
(一) 什麼是真正的見佛	52
1. 意識並不真實存在	52
2. 看清意識的本質即為解脫	60
3. 真正的禪定是看到心的本質	62
4. 證悟心的本性才是見佛	65
5. 禪宗的佈施和禪定	69
(二) 輪迴和涅槃究竟有何區別	77
1. 心外求法，還是向內返照？	77
2. 突破二元對立思惟，斷除一切執著	79
3. 輪迴與涅槃的區別在於迷或悟	85
4. 在心的本性中，一切都是大平等	91
5. 真正的道場在自己的內心	97
(三) 如何才能超出三界	101
1. 有無三界取決於自己的心	101
2. 心的本性是空性	104
3. 凡夫和聖者的區別，在於對心的本性 認識與否	107
三、最上乘的見修行果	112
(一) 關於諸法實相的見解	112

1. 萬事萬物都是緣起性空 ·····	112
2. 心的本性就是道 ·····	129
(二) 關於如何修行 ·····	142
1. 肉身滅後，心的本性永恆 ·····	142
2. 徹見心的本性即為涅槃 ·····	172
3. 從凡夫到佛陀 ·····	195
(三) 關於所得的果位 ·····	236
1. 佛有法、報、化三身 ·····	236
2. 法、報、化三身因人而異 ·····	243
3. 我們的心本自解脫 ·····	246
四、學佛過程中的注意事項 ·····	248
(一) 因果取捨需謹慎 ·····	249
(二) 佛陀非凡俗之身 ·····	253
(三) 學佛不等於求佛 ·····	259
(四) 根機淺者前勿說深法 ·····	262
(五) 切莫執著於「瑞相」 ·····	265
(六) 證悟才能斷除所有煩惱 ·····	269
(七) 轉凡成聖才能放下世間紛擾 ·····	271
(八) 修行的 A、B、C 方案 ·····	273
五、夜坐偈 ·····	276
(一) 第一更 ·····	276
(二) 第二更 ·····	282
(三) 第三更 ·····	286
(四) 第四更 ·····	290
(五) 第五更 ·····	293

達摩大師悟性論

渝州華嚴寺沙門釋宗鏡 校刻

夫道者，以寂滅為體；修者，以離相為宗。故經云：「寂滅是菩提，滅諸相故。」佛者，覺也；人有覺心，得菩提道，故名為佛。經云：「離一切諸相，即名諸佛。」是知有相，是無相之相。不可以眼見，唯可以智知。若聞此法者，生一念信心，此人以發大乘乃超三界。三界者：貪嗔癡是。返貪嗔癡，為戒定慧，即名超三界。然貪嗔癡亦無實性，但據眾生而言矣。若能返照，了了見貪嗔癡性即是佛性，貪嗔癡外，更無別有佛性。經云：「諸佛從本來，常處於三毒，長養於白法，而成於世尊。」三毒者：貪嗔癡也。言大乘、最上乘者，皆是菩薩所行之處，無所不乘，亦無所乘；終日乘，未嘗乘，此為佛乘。經云：「無乘為佛乘也。」

若人知六根不實，五蘊假名，遍體求之，必無定處，當知此人解佛語。經云：「五蘊窟宅，是名禪院。」內照開解，即大乘門，可不明哉？不憶一切法，乃名為禪定。若了此言者，行住坐臥皆禪定。知心是空，名為見佛。何以故？十方諸佛皆以無心，

不見於心，名為見佛。捨心不吝，名大佈施。離諸動定，名大坐禪。何以故？凡夫一向動，小乘一向定，謂出過凡夫、小乘之坐禪，名大坐禪。若作此會者，一切諸相不離自解，一切諸病不治自差，此皆大禪定力。

凡將心求法者為迷，不將心求法者為悟。不著文字名解脫；不染六塵名護法；出離生死名出家；不受後有名得道；不生妄想名涅槃；不處無明為大智慧；無煩惱處，名般涅槃；無心相處名為彼岸。迷時有此岸，悟時無此岸。何以故？為凡夫一向住此；若覺最上乘者，心不住此，亦不住彼，故能離於此彼岸也。若見彼岸異於此岸，此人之心，已無禪定。

煩惱名眾生，悟解名菩提，亦不一不異，只隔其迷悟耳。迷時有世間可出，悟時無世間可出。平等法中，不見凡夫異於聖人。經云：「平等法者，凡夫不能入，聖人不能行。平等法者，唯有大菩薩與諸佛如來行也。」若見生異於死，動異於靜，皆名不平等。不見煩惱異於涅槃，是名平等。何以故？煩惱與涅槃，同是一性空故。是以小乘人妄斷煩惱，妄入涅槃，為涅槃所滯。菩薩知煩惱性空，即不離

空，故常在涅槃。涅槃者：涅而不生，槃而不死，出離生死，出般涅槃。心無去來，即入涅槃。是知涅槃即是空心。諸佛入涅槃者，即是無妄想處；菩薩入道場者，即是無煩惱處。

空閑處者，即是無貪嗔癡也。貪為欲界，嗔為色界，癡為無色界。若一念心生，即入三界；一念心滅，即出三界。是知三界生滅，萬法有無，皆由一心。凡言一法者：似破瓦、石、竹、木，無情之物。若知心是假名，無有實體。即知自寂之心亦是非有，亦是非無。何以故？凡夫一向生心，名為有；小乘一向滅心，名為無；菩薩與佛未曾生心，未曾滅心，名為非有非無心；非有非無心，此名為中道。

是知將心學法，則心法俱迷；不將心學法，則心法俱悟。凡迷者，迷於悟；悟者，悟於迷。正見之人，知心空無，即超迷悟。無有迷悟，始名正解、正見。色不自色，由心故色；心不自心，由色故心。是知心色兩相，俱有生滅。有者，有於無；無者，無於有，是名真見。夫真見者，無所不見，亦無所見，見滿十方，未曾有見。何以故？無所見故、見無見故、見非見故。凡夫所見，皆名妄想；若寂滅無見，始名真見。心境相對，見生於中；若內不起

心，則外不生境。境心俱淨，乃名為真見；作此解時，乃名正見。不見一切法，乃名得道；不解一切法，乃名解法。何以故？見與不見，俱不見故；解與不解，俱不解故。無見之見，乃名真見；無解之解，乃名真解。夫正見者：非直見於見，亦乃見於不見。真解者：非直解於解，亦乃解於不解。凡有所解，皆名不解；無所解者，始名正解。解與不解，俱非解也。

經云：「不捨智慧名愚癡。」以心為空，解與不解俱是真；以心為有，解與不解俱是妄。若解時，法逐人；若不解時，人逐法。若法逐於人，則非法成法；若人逐於法，則法成非法。若人逐於法，則法皆妄；若法逐於人，則法皆真。是以聖人亦不將心求法，亦不將法求心，亦不將心求心，亦不將法求法。所以心不生法，法不生心，心法兩寂，故常為在定。眾生心生，則佛法滅；眾生心滅，則佛法生。心生則真法滅，心滅則真法生。已知一切法各各不相屬，是名得道人。知心不屬一切法，此人常在道場。

迷時有罪，解時無罪。何以故？罪性空故。若迷時，無罪見罪；若解時，即罪非罪。何以故？罪

無處所故。經云：「諸法無性，真用莫疑，疑即成罪。」何以故？罪因疑惑而生。若作此解者，前世罪業即為消滅。

迷時，六識五陰皆是煩惱生死法；悟時，六識五陰皆是涅槃無生死法。修道之人，不外求道。何以故？知心是道。若得心時，無心可得；若得道時，無道可得。若言將心求道，得者皆名邪見。迷時，有佛有法；悟時，無佛無法。何以故？悟即是佛法。

夫修道者，身滅道成。亦如甲坼樹生，此業報身，念念無常，無一定法，但隨念修之。亦不得厭生死，亦不得愛生死；但念念之中，俱不妄想，則生證有餘涅槃，死入無生法忍。

眼見色時，不染於色；耳聞聲時，不染於聲，皆解脫也。眼不著色，眼為禪門；耳不著聲，耳為禪門。總而言之，見色性者，常解脫；見色相者，常繫縛。不為煩惱所繫縛者，即名解脫，更無別解脫。善觀色者，色不生於心，心不生於色，即色與心俱是清淨。

無妄想時，一心是一佛國；有妄想時，一心是一地獄。眾生造作妄想，以心生心，故常在地獄；菩薩觀察妄想，不以心生心，故常在佛國。若不以

心生心，則心心入空，念念歸靜，從一佛國至一佛國。若以心生心，則心心不靜，念念歸動，從一地獄歷一地獄。若一念心起，則有善惡二業，有天堂地獄；若一念心不起，即無善惡二業，亦無天堂地獄。為體非有非無，在凡即有，在聖即無。聖人無其心，故胸臆空洞，與天同量。此已下並是大道中證，非小乘及凡夫境界也。

心得涅槃時，即不見有涅槃。何以故？心是涅槃。若心外更見涅槃，此名著邪見也。一切煩惱為如來種子，為因煩惱而得智慧。只可道：煩惱生如來；不可得道：煩惱是如來。故身心為田疇，煩惱為種子，智慧為萌芽，如來喻於穀也。佛在心中，如香在樹中。煩惱若盡，佛從心出；朽腐若盡，香從樹出。即知樹外無香，心外無佛。若樹外有香，即是他香；心外有佛，即是他佛。心中有三毒者，是名國土穢惡；心中無三毒者，是名國土清淨。經云：「若使國土不淨，穢惡充滿，諸佛世尊於中出者，無有此事。」不淨穢惡者，即無明三毒也；諸佛世尊者，即清淨覺悟心也。

一切言語無非佛法；若能無其所言，即盡日言而是道；若能有其所言，即終日默而非道。是故如

來言不乖默，默不乖言；言不離默，默不離言。悟此言默者，皆在三昧。若知時而言，言亦解脫；若不知時而默，默亦繫縛。是故言若離相，言亦名解脫；默若著相，默即是繫縛。夫文字者，本性解脫。文字不能就繫縛，繫縛自來就文字。

法無高下，若見高下，即非法也。非法為筏，是法為人筏者。人乘其筏，即渡於非法，則是法也。若以世俗言之，即有男女、貴賤；以道言之，即無男女、貴賤。是以天女悟道，不變女形；車匿解真，寧移賤稱。此蓋非男女、貴賤，皆由一相也。天女於十二年中，求女相了不可得，即知於十二年中，求男相亦不可得。十二年者，即十二入是也。

離心無佛，離佛無心；亦如離水無冰，亦如離冰無水。凡言離心無佛者，非是遠離於心，但使不著心相。經云：「不見相，名為見佛。」即是離心相也。離佛無心者，言佛從心出，心能生佛。然佛從心生，而心未嘗生於佛。亦如魚生於水，水不生於魚。欲觀於魚者，未見魚，而先見水。欲觀於佛者，未見佛，而先見心。即知已見魚者，忘於水；已見佛者，忘於心。若不忘於心，尚為心所惑；若不忘於水，尚被水所迷。

眾生與菩提，亦如冰與水。為三毒所燒，即名眾生；為三解脫所淨，即名菩提。為三冬所凍，即名為冰；為三夏所消，即名為水。若捨卻冰，即無別水；若棄卻眾生，則無別菩提。明知冰性即是水性，水性即是冰性。眾生性者，即菩提性也。眾生與菩提同一性，亦如烏頭與附子共根耳；但時節不同，迷悟異境，故有眾生、菩提二名矣。蛇化為龍，不改其鱗；凡變為聖，不改其面。但知：心者智內照，身者戒外真。眾生度佛；佛度眾生，是名平等。眾生度佛者，煩惱生悟解；佛度眾生者，悟解滅煩惱。是知非無煩惱，非無悟解。是知非煩惱無以生悟解，非悟解無以滅煩惱。若迷時，佛度眾生；若悟時，眾生度佛。何以故？佛不自成，皆由眾生度故。

諸佛以無明為父，貪愛為母，無明、貪愛皆是眾生別名也。眾生與無明，亦如左掌與右掌，更無別也。迷時在此岸，悟時在彼岸。若知心空不見相，則離迷悟；既離迷悟，亦無彼岸。如來不在此岸，亦不在彼岸，不在中流。中流者，小乘人也；此岸者，凡夫也；彼岸者，菩提也。

佛有三身者：化身、報身、法身。化身亦云應

身。若眾生常作善時，即化身現；修智慧時，即報身現；覺無為時，即法身常現。飛騰十方隨宜救濟者，化身佛也。斷惑修善，雪山成道者，報身佛也。無言無說，無作無得，湛然常住者，法身佛也。若論至理，一佛尚無，何得有三？此言三身者，但據人智，有上中下：下智人妄興福力，妄見化身佛；中智人妄斷煩惱，妄見報身佛；上智人妄證菩提，妄見法身佛；上上智人內照圓寂，明心即佛，不待心而得佛智。是知三身與萬法，皆不可取、不可說，此即解脫心，成於大道。經云：「佛不說法，不度眾生，不證菩提。」此之謂矣！

眾生造業，業不造眾生。今世造業，後世受報，無有脫時。唯有至人，於此身中，不造諸業，故不受報。經云：「諸業不造，自然得道。」豈虛言哉！人能造業，業不能造人；人若造業，業與人俱生；人若不造業，業與人俱滅。是知業由人造，人由業生。人若不造業，即業無由生人也。亦如人能弘道，道不能弘人。今之凡夫，往往造業，妄說無報，豈不苦哉？若以至理而論之，前心造，後心報，何有脫時？若前心不造，即後心無報，亦復安得妄見業報哉？

經云：「雖信有佛，言佛苦行，是名邪見。雖信有佛，言佛有金鏘馬麥之報，是名信不具足，是名一闡提。」解聖法者，名為聖人；解凡法者，名為凡夫。但能捨凡法就聖法，即凡夫成聖人矣。世間愚人，但欲遠求聖人，不信慧解之心為聖人也。

經云：「無智人中，莫說此經。」此經者，心也，法也。無智之人，不信此心。解法成於聖人，但欲遠求外學，愛慕空中佛像、光明、香色等事，皆墮邪見，失心狂亂。經云：「若見諸相非相，即見如來。」八萬四千法門，盡由一心而起。若心相內淨，猶如虛空，即出離身心內八萬四千煩惱病本也。凡夫當生憂死，臨飽愁饑，皆名大惑。所以聖人不謀其前，不慮其後，無戀當今，念念歸道。若未悟此大理者，即須早求人天之善，無令兩失。

夜坐偈云：

一更端坐結跏趺	怡神寂照胸同虛
曠劫由來不生滅	何須生滅滅無餘
一切諸法皆如幻	本性自空那用除
若識心性非形象	湛然不動自如如
二更凝神轉明淨	不起憶想同真性

森羅萬象並歸空	更執有空還是病
諸法本自非空有	凡夫妄想論邪正
若能不二其居懷	誰道即凡非是聖
三更心淨等虛空	遍滿十方無不通
山河石壁無能障	恆沙世界在其中
世界本性真如性	亦無本性即含融
非但諸佛能如此	有情之類普皆同
四更無滅亦無生	量與虛空法界平
無去無來無起滅	非有非無非暗明
不起諸見如來見	無名可名真佛名
唯有悟者應能識	未會眾生由若盲
五更般若照無邊	不起一念歷三千
欲見真如平等性	慎勿生心即目前
妙理玄奧非心測	不用尋逐令疲極
若能無念即真求	更若有求還不識

達摩大師悟性論終

本論主要宣講什麼是心的本性，以及如何證悟心的本性，因此書名叫做《達摩悟性論》（以下簡稱《悟性論》）。雖然它的文字不多，但內容極其深奧，不僅在顯宗中屬於最頂尖的修法，在密宗裡也算是最高級別的密法。若能親自體會到其中的含義，實際上也就等於證悟了大圓滿、大手印。

達摩祖師的這幾部論著有不同版本，但各版本之間最多是一些由手抄導致的錯別字之類的出入，整體上差異不大。我們現在所用的版本，是當時重慶華嚴寺僧人釋宗鏡校對的。

值得一提的是，這幾部論著的文字表達也十分精準。從藏文或者其他文字翻譯而來的經典，因為翻譯水準等原因，有些時候會存在一些問題。達摩祖師雖然不是漢族人，但這些語錄都是由其主要弟子整理成文，用詞非常精準、到位。所以，漢族人看這些會比看大圓滿、大手印更加容易理解，這是一個優勢。

我個人非常喜歡達摩祖師的這幾部論著，對此非常有信心。之前講過，瑪爾巴大師的大手印有兩種傳承，一種需要灌頂，另一種不需要灌頂。其中不需要灌頂的這個大手印，內容上與禪宗最深奧的

法毫無二致。若把達摩祖師論著中的部分句子放在大手印、大圓滿裡，根本無法分辨出它們的差異；反之，如果把大圓滿、大手印中的部分句子放在達摩祖師的這些論著中，也看不出有任何不妥。二者之間的區別，只在於證悟的方法稍有不同。禪宗的這種觀心方法，大圓滿、大手印也在用，而且在眾多證悟方法中，它是非常直接、十分重要的方法之一。當年諦洛巴大師在印度恆河邊，為那若巴講的恆河大手印，其修法與之完全相同。

《悟性論》這類的法，要從實修的角度講，大家才會有收穫。平時我們講五部大論，如中觀的《現觀莊嚴論》等，主要是從理論的角度來解釋，如果以這種方式來講這部論，則意義不大；另外，如果只是做字面上的解釋，也不會有太大的意義。畢竟語言具有很大的侷限性，講得再多，也無法如實地表達其真正內涵。所以，最終還是要靠自己努力實修才會有收穫。如果暫時沒有得到大圓滿的灌頂，完全可以修禪宗，尤其是達摩祖師的這幾部論，來替代大圓滿、大手印的一些修法。

《悟性論》裡的每一字、每一句都非常深奧、珍貴，大家一定要反覆研讀。世間的小說等讀物看過

一遍之後，重讀時便興致索然，就像吃甘蔗，越嚼越無味。佛經則不同，每次學習都會有新的收穫，親身經歷過的人就能體會到這一點。希望大家對此要高度重視、認真學習，並且一定要付諸實踐，這樣才能體會到這個法有多麼殊勝和難得！

一、總說修道之根本

(一) 道即寂滅，修即離相

夫道者，以寂滅為體；修者，以離相為宗。

「夫道者，以寂滅為體」。很多古文獻的開頭會出現「夫」這個字，本論後面的某些段落之前也有「夫」這個字。這個字叫做發語詞，它在古漢文中表示開始說話、發言或者起筆等，此外無其他實際意義。

真正要講的是「道」這個字。「道者，以寂滅為體」。這句話雖然只有七個字，卻濃縮了整個大乘佛教的精華。假如沒有經過大量聞思，不瞭解大乘佛法尤其是密法的人，不一定能夠理解這一點。但是，當我們聞思了顯宗的唯識、中觀，如龍樹菩薩的自空中觀以及無著菩薩的他空中觀，又學習了大幻化網這樣的密法，以及時輪金剛、大圓滿、大手印等，再回顧時就會發現，所有實修的關鍵和最深奧的法要，全都含括在這幾句話當中了。我本人為什麼這麼喜歡這幾部小論典？就因為它是整個大乘顯密佛法的濃縮版，而且文字表達也十分到位，是非常不可思議的甚深之法。

那麼「道」是什麼？就是「以寂滅為體」。可以說，空性加光明就是心的本性。心的本性就是道，同時也是寂滅，這叫做「寂滅為體」。實際上，真正的核心關鍵字就是「寂滅」。

「寂滅」這兩個字在大乘佛經裡常常出現，光是一部《華嚴經》裡，都已經出現了不止上百次。為什麼說此處的「寂滅」是大乘佛法的濃縮呢？因為它的表達方式不一樣。

道的本質是寂滅，那寂滅又是什麼呢？從字面上看，就是「滅所有的相」。相，即凡夫的感官所接收到的一切資訊；滅，就是沒有這些相。意思是，我們眼、耳、鼻、舌、身所接觸到的一切資訊，根本不存在。

「滅」這個字，我們平時是怎麼理解的呢？先有一個東西存在，然後把它消滅了，或者它自己消失了，這就是滅。比如火滅了，那麼先要有火的存在，然後它消失了，就是火滅了。但是在佛經中，尤其是中觀或者禪宗、大圓滿等，根本不是這樣理解。這些相，本質上從未存在過，這才叫做滅。

「寂」，寂靜。我們感官感知的這個世界並不寂靜，存在著各種各樣的相：外在的，有各種各樣的

人、事、物；內在的，有各種各樣的煩惱、情緒。從表面上看，這個世界的萬事萬物非常不平等、不寂靜，然而其本質並非如此。所有二元對立的法，如高低、上下、好壞等，根本就不存在。不是過去存在，現在通過修行才不存在，而是本來就不存在，所以叫做寂。

那麼，「寂滅」到底是講什麼？講我們心的本性，亦即自己內心的本質。佛教用很多名稱來描述心的本性。為什麼不單用一個名稱就好？這麼多的名稱，豈不是會把人搞糊塗嗎？！因為佛陀傳法要觀待對象，人的根機不一樣，所用的方法、比喻、措辭等都非常有講究。佛知道什麼樣的名稱對方比較能夠理解、接受，為了適合不同根機的眾生，所以就用了很多不同的名稱，比如「空性」、「本性」、「寂滅」、「佛性」、「光明」、「如來藏」等。

二轉法輪主要講般若波羅蜜多，「空性」或「緣起性空」成為整個般若的關鍵字。般若經中出現頻率最高的詞是「空性」，偶爾會用「光明」，「如來藏」則基本不用。

到第三轉法輪時，開始出現新的名詞。儘管偶爾也會用「空性」，但「佛性」、「如來藏」、「光明」

等才是高頻率詞彙。實際上，這些仍是過去講般若時的內容，只是用詞不同而已。

進入密法階段，前面的這幾個詞雖然也會用，但高頻率詞彙又換成了其他，比如壇城等。壇城有本質壇城、自性壇城、本性壇城等很多種，所謂自性壇城，講的其實也是「寂滅」這兩個字。

到了無上密法階段，不同密法所用的詞也不一樣。比如大手印裡，用的是「大手印」這三個字；在大圓滿中，就用「本淨」（本來清淨）。不同續部有不同的用詞，但無論用了多少個詞，其表達的內容最終只有一個——「寂滅」。

實際上，「寂滅」這兩個字是中性的，不僅顯宗在用，密宗也經常會用。達摩祖師的特別之處就在於，他沒有用密宗的專有詞彙，也沒有用顯宗的「空性」等，而是用了「寂滅」這個詞。

我們平時會講「道次第」，意思是要分一個前後的次第，比如資糧道、加行道等；顯宗會講四念處，密宗會講四加行、五加行等；平時我們說出離心、菩提心的修法也是道……這些都是有層次、有次第的。但是，像禪宗的境界，還有大圓滿、大手印最頂尖的這個部分是沒有次第的，它也不講什麼次第——

這個境界中不會有高低、前後之分。所以達摩祖師不講道的次第，而是直接強調最終極、最頂尖的部分：道是什麼？道是寂滅；什麼是寂滅？寂滅就是每個人自己心的本性。除此之外，其他都不是道。

當年，梁武帝吃齋、受戒、持戒、修廟……做了非常多善事，即便未在出離心、菩提心的攝持下進行，至少也是屬於人天佛教。然而，達摩祖師卻一口否定了這一切，說這些沒有任何功德。為什麼？因為禪宗所強調的，或者說它的核心部分根本不是前面這些。達摩祖師並非不承認出離心和菩提心，而是他講的內容不在這個層次。

藏傳佛教的五部大論中，龍樹菩薩的《中論》是釋迦牟尼佛第二轉法輪中《大般若經》的濃縮版，而彌勒菩薩的《現觀莊嚴論》則闡述了整個般若的修行次第。雖然這個修行的次第中講了很多內容，但真正的核心部分只有兩句話：一句講所修的道，也就是我們到底要修什麼，它與達摩祖師此處講的「道者，以寂滅為體」完全一樣；另一句講這個道怎麼修，它與「以離相為宗」意思相同，即修行的根本是「離相」，沒有任何的相。（「宗」這個字有十幾種語義，此處要理解為「根本」或者「主要的、首要的」。）

彌勒菩薩把整個般若的修法最後濃縮成這麼兩句話，實際上就是四個字：寂滅離相。我們到底要修什麼？「寂滅」；這個寂滅怎麼修？「離相」，表達得簡單明瞭，又精準到位。倘若能聽得懂，這幾個字便已足夠；聽不懂的話，長篇大論也未必能證悟。

儘管如此，字的多和少對於我們理解上還是有作用的。若是利根者，寥寥數語便能夠完全領悟；而鈍根者，則要用多一點的詞句和各種表達方式，才能夠更好地理解。

大家要知道，理解跟證悟不一樣：理解是文字、理論層面的，文字多一點會有幫助；而證悟則與文字多少沒有任何關係。對於證悟的人來說，道是什麼呢？就兩個字——「寂滅」；這個道怎麼修呢？很簡單——「離相」。這就是禪宗的表達方式，大圓滿、大手印等也是如此。

這麼簡單的文字，我們能證悟得了嗎？很難。假如我們問達摩祖師：道是什麼？他回答兩個字，「寂滅」；這個要怎麼修？「離相」即可。可是我們做不到啊！正因為不容易證悟，所以我們才要修懺悔、積累資糧、祈禱上師加持等這些基礎修法。假如前行修得非常圓滿，到時候可能略微指點一兩句便會恍然大悟。

大家都學了很多佛教理論，但其實學和不學，從證悟的角度來說沒有太大區別。這並非否定聞思本身的價值，聞思可以增進我們對佛法的整體理解，對於因果取捨等方面也有很大幫助；沒有聞思的人看起來非常迷茫，在因果取捨方面糊里糊塗，即使修也修不出什麼結果——所以聞思非常重要。然而，假如沒有前行的基礎或者自己過去世的奠基，文字上學得再多也無法證悟。

在最後的階段，即便達摩祖師用更多的文字來告訴我們，也無非是空性、光明、壇城、大手印、大圓滿、本淨等這些詞。這些詞的意思都差不多，如果在一個詞彙上面我們體會不了，那麼其餘也是一樣。所以，最讓人感到無奈的時刻，就是修完加行之際。為什麼？因為加行雖然修完了，但有的只是數量，沒有品質，有些人甚至連數量都沒有圓滿。僅僅數量上的圓滿當然也有一些善根，但這個善根遠不足以讓我們證悟。這個時候，該修的加行已經修完，教理也聞思了很多，但還是證悟不了，自然深感無奈。所以，大家一定要認認真真、踏踏實實地修好前行，這樣最後很容易就證悟。

簡言之，「夫道者，以寂滅為體；修者，以離相為宗」，就是告訴我們什麼是道，修道的根本途徑是什麼。

(二) 證悟即看到事物的本質——無相

接下來達摩祖師引用佛經裡的句子，來印證前面的觀點。

故經云：「寂滅是菩提，滅諸相故。」

首先，無論學修大圓滿、大手印還是禪宗，在見解和修行上，有兩個大家容易混淆的誤區。

一個是對寂滅的理解。如果不懂什麼是空性、光明，就簡單粗暴地認為寂滅等於什麼都不存在、一無所有，這種理解，佛教稱之為斷見。常見和斷見都是錯誤的見解。之前在《壇經》釋義中，曾反反覆覆強調過這一點。這是一個非常容易犯錯的地方，大家一定要記住。

難道這個寂滅當中還有什麼東西存在嗎？沒有。既然如此，為什麼不能認為是一無所有？因為，這兩個根本不一樣。凡夫的意識所理解的一無所有，跟真正法性的、本性的一無所有相差十萬八千里，完全不是一回事。

另一個是對離相的理解。「相」，包括外在的山河大地等粗大的相，以及內在的各種情緒、念頭等細微的相；「離」，就是沒有這些。但是，光講「沒

有這些」就錯了。為什麼？舉個簡單的例子，人在深度睡眠或者昏迷的時候，整個意識都停止了，這時候人是沒有意識的（此處所說的沒有意識，並非佛洛伊德精神分析學說裡的「無意識」），如果沒有意識就是證悟的話，這難道就是證悟嗎？當然不是！

此外，修寂止的時候，比如世間的四禪八定修得很好的時候，似乎沒有任何念頭，尤其進入無色界的禪定時，眼睛看不見，耳朵聽不到，眼、耳、鼻、舌、身這些都不存在，連思考、思惟的意識都沒有了——所有的相都離開了，沒有任何相。這是不是證悟呢？根本不是！普通人的禪修未必能達到那麼高的境界，即便達到了這種標準，與此處所講的離相也不一樣，完全是兩回事。《壇經》記錄了惠能大師在不同場合的開示，他常常提醒眾人：你們不要以為，什麼都不想就是證悟了！因此，大家一定要將二者區分清楚，這對於修行人來說尤為重要。

「寂滅」和「離相」這兩個詞必須正確理解，否則一定會誤入歧途。因為特別重要，所以先提個醒。

接下來，「寂滅是菩提」。「菩提」是梵文音譯，意思是「證悟」。為什麼說寂滅就是證悟？因為證悟心的本性以後，才能夠達到寂滅，否則做不到。緊

接著講它的理由，「滅諸相故」，因為滅盡了所有的相，所以「寂滅是菩提」。

滅盡所有相就是證悟嗎？也不一定，要看怎麼個滅法。比如深度睡眠、昏迷，甚至無色界的禪定等，雖然也算是一種滅相，但這些都不是證悟。什麼樣的滅法才是證悟？無論能否看見、聽見，把這些所見、所聞，以及意識的各種思惟之本性——空性的這一部分，全都看得清清楚楚，這才是證悟。

注意，是看到了它們的本質，而不是這些相自己離開了。以智慧看透其本質而離相，這種離相是正確的；沒有任何智慧，只是由於某種原因暫時沒有這些相，這種離相根本不是此處所說的離相。相，離不離都沒關係，只要看到它們的本質，這就是離相。

以上內容特別重要，大家要逐字逐句認真學習、仔細體會。

佛者，覺也；人有覺心，得菩提道，故名為佛。

「佛者，覺也」，什麼是佛？證悟、覺悟就是佛。

「人有覺心，得菩提道」，人有了覺悟的心，也就是證悟空性的智慧，就得菩提了。

「心」和「智慧」有時候是對立的，證悟前叫做

心；證悟後叫做智慧。而有些時候，心就是智慧，智慧也就是心，比如此處的「覺心」。

「故名為佛」，所以稱之為佛。

佛與普通人的區別是什麼？已覺悟的，叫做佛；未覺悟的，就是普通人。

經云：「離一切諸相，即名諸佛。」

「離一切諸相，即名諸佛。」證悟了萬事萬物的本性，很清楚地看到了沒有任何相，這就叫做佛。

如前所述，離相並不是指看不見、聽不見，所有感官都失去知覺甚至沒有意識思惟，這不是證悟。此處所說的離相，重要的不是感官能否感受外界、接收外界資訊，而是其接收資訊的方式。凡夫的感官把這一切當作實實在在的東西，尤其是意識，它判斷、斷定感官所接收到的資訊全都真實存在，最多其中一小部分是假的，如彩虹、海市蜃樓、夢境等。若以這種方式來接受外界資訊，煩惱也將隨之產生。而對於證悟的人來說，他的耳朵可以聽見聲音，眼睛也可以看到外界，但他認為這些都如幻如夢，並非真實存在。在某種程度上，這種接受方式也叫做無相。最究竟的無相，比如入定的時候，一切都徹底消失了，唯一存在的，就是心的本性光明。

大家必須對無相有一個正確的理解，否則自以為在修禪，結果修了一輩子都不是修真正的禪。這樣一來，即便修得再認真、再努力，也無法徹底根除煩惱，只不過是暫時控制一下，起不到多大作用。

禪宗是非常好的法門，但越是深奧的法門，誤區也越多，包括大圓滿、大手印同樣如此。比如修人身難得、死亡無常等，這些內容簡單、易於理解，不會有什麼誤區；而越是深奧的法，則越難以被正確地理解。如果一講出來，人人都能明白，就說明這是一個非常簡單的法，不是深奧之法。

是知有相，是無相之相。

「是知有相」，當尚未進入禪定或者證悟的狀態時，我們的眼、耳、鼻、舌等接收到許許多多資訊，這些都叫做相。我們認為這些相都是真實的，生活中確實有這麼多事物存在，這叫做「是知有相」。

然而，達摩祖師告訴我們，不要以為這些資訊是真實的，這些相其實是「無相之相」——看起來似乎很真實，實際上根本不存在，猶如海市蜃樓一般。

從遠處看，海市蜃樓與真實的風景一樣，那些山、水、建築物等景觀，無論是用肉眼還是用攝像頭看，都難以辨別它們的真假。當地人知道這個地

方沒有這些，立刻明白這是海市蜃樓；但外來遊客會以為這些風景都真實存在，認為有山、有水、有建築物等，這叫做「是知有相」。實際上，這些相根本不存在，是「無相之相」。

平時生活中我們認為再真實不過的東西，比如外界各種物質的顏色，赤、橙、黃、綠、青、藍、紫等，大家都認為這些很真實，沒有人會覺得它們與海市蜃樓一樣。可是，科學家很早之前就證實了，世界上根本沒有任何顏色，這一切都是我們自己大腦裡面的畫面，是我們把它當作紅色、黃色、綠色……這也屬於「無相之相」。

說海市蜃樓、顏色是無相之相，我們還能接受，而身邊的桌子、床等各種各樣長方形、橢圓形的東西，這些總應該存在吧？然而，這些更是不存在！它們是由高速運轉的原子、電子所構成，與旋火輪的道理完全相同。

最近看到一個非常有意義的玩具，叫智慧3D 全息風扇，跟電風扇有點兒類似。它由兩個塑膠葉片組成，葉片上帶有電路及十幾個會發光的小點點。當它高速運轉時，我們的肉眼無法看到轉動的扇葉，在我們的視線裡就是模糊的一整片，其間扇面

上會顯現出活動的人、動物、鐘錶等。一旦停止運轉，哪有什麼人、動物、鐘錶，不過是高速運動導致的一個錯覺而已！



電扇靜止時



電扇旋轉時

這個玩具裡出現的東西跟桌子、床等物體一樣，都是電子高速運動所產生的錯覺，並非實有存在。因此形狀也是無相之相。這樣逐一觀察下去，最後還剩下什麼？這個世界上的事物沒有一個禁得起這種觀察，全都是自己的錯覺！所以佛經裡講，萬事萬物就像芭蕉樹一樣，把樹皮一層一層剝開之後，裡面什麼都沒有，不存在什麼真實的芭蕉樹。

對於內在的精神世界，我們也可以通過這種方

式來觀察。這些內容如果展開講，就涉及到唯識宗和中觀了。唯識宗認為，外面的物質世界不存在，這個可以接受，但精神世界不可能不存在；中觀卻認為，不僅外在的物質世界是無相之相，精神世界也是無相之相。

唯識宗對此有些氣惱，假如什麼都沒有，那這個世界怎麼運作？自然規律是怎麼形成的？豈不是全都亂套了嗎！所以它認為，無論如何都要保留一個東西——阿賴耶識。但中觀進一步打擊對方，不但我們的各種情緒、念頭等不存在，就連這個阿賴耶識也不存在。只要詳加觀察，阿賴耶識的真實性也將被推翻，外在與內在的所有一切最終都是無相之相。

唯識宗對此質疑：假如所有東西都是無相之相，為什麼自然規律仍然存在？地球依然在轉動？這時中觀告訴它：別擔心，這就是緣起性空。雖然不存在任何真實的東西，但地球仍然會轉動，這個世界依然在運作。

這些到底是不是無相之相？我們不用站在唯識的角度看，也不用站在中觀的角度看，其他科學家、物理學家的各種理論也先放一邊，只要問問自己的心，通過向內觀照的方式就能夠明白。

這就是竅訣跟論著不一樣的地方：論著中會引用大量理論和教證來證明，讓人最終心服口服地接受；竅訣則不同，它沒有太多理論，關鍵是把這些內容落實到自己內心，一旦自己體會到了，到時自然便會明白。所以達摩祖師沒有在此展開長篇大論，而是直接告訴大家，一切都是無相之相。

不可以眼見，唯可以智知。

「不可以眼見」，萬法的空性是眼睛看不到的。

我們明明看到了顏色、形狀等具體事物，怎麼可能不存在，都是無相呢？因為這些是眼睛突破不了的。如果眼睛能夠看到它們不存在，那世界上所有人都能夠明白，我們的祖先肯定早已瞭解，父母也會從小就告訴我們這一點，不會輪到我們這一代。

那應該用什麼看？「唯可以智知」。唯有智慧才能夠看得透，眼、耳、鼻、舌、身都不可能做到。比如，我們的眼睛什麼時候告訴過我們顏色不存在？我們的耳朵什麼時候告訴我們聲音不存在？從未有過，它們一直都認為這些是存在的。所以，我們的感官根本不可能看到真相，它無法突破事物的表象，看到其深奧的本質。這個是需要智慧的。

智慧從何而來？如果我們學五部大論的話，那

智慧自然是通過聞、思而來；但此處不是指聞、思所得的智慧，而是指從內心當中修出來的智慧。它可以證明，所有我們看到的外在的物質世界，以及自己內在的每一個善惡等念頭，全都是無相之相。

若聞此法者，生一念信心，此人以發大乘乃超三界。

「若聞此法者，生一念信心」，聽到這個道理的時候，有的人雖然還沒有證悟，但理論上能夠接受、理解，哪怕僅僅生起一念信心：哦！這個是對的，這才是真正的真相。「此人以發大乘乃超三界」，這樣的話，他已經發了大乘的心，儘管只是一個剛剛開始修行的人，還沒有證悟，更沒有成佛，但他已經超越了三界。

為什麼這麼講呢？下面對此進行解釋。

三界者：貪嗔癡是。返貪嗔癡，為戒定慧，即名超三界。

「三界者：貪嗔癡是。」所謂的三界，就是貪、嗔、癡。

三界通常指欲界、色界和無色界，這裡怎麼說貪、嗔、癡是三界？實際上，二者都可稱為三界。

欲界、色界和無色界，其實就是貪、嗔、癡的投影，當明白一切肉眼可見的萬事萬物是無相之相的時候，不僅超越了貪、嗔、癡，也超越了三界。也就是說，超越了貪、嗔、癡就等於超越了三界。

「返貪嗔癡，為戒定慧」。「返」，反過來、返回，意思是返回去看貪、嗔、癡的本質。觀察貪、嗔、癡本質的這個過程，就是返回。我們通常不會返回，一直都是跟著貪、嗔、癡走。比如生氣的時候，就罵人、打人，甚至是殺害對方；有貪心的時候，就去偷去搶，乃至傷害他人……現在就不再這樣，要返回去看貪、嗔、癡的本質。返回看的時候，貪、嗔、癡就是戒、定、慧。

為什麼貪、嗔、癡是戒、定、慧？比如說，當內心出現貪心或嗔心的念頭時，我們通常都是被它牽著鼻子走，主動權在貪、嗔、癡手裡，我們非常被動，身不由己；返回之後則不是這樣，主動權掌握在自己手裡，我們可以主動操控貪、嗔、癡，這就叫做返回。

從理論上講，貪的本質就是佛的智慧。不僅僅是貪，萬事萬物或者所有念頭的本質都是如此。這個智慧包含了戒、定、慧：它沒有任何染污，是清

淨的、純潔的，從這個角度可稱之為戒；它如如不動，不會被外面各種各樣的誘惑所動搖，從這個角度可稱之為定；它本身就是智慧，能夠證悟貪、嗔、癡的本性，所以稱之為智慧。

「即名超三界」，這就叫做超越三界。

以上這些是理論，竅訣稍後會講。

（三）修道的竅訣——返照

然貪嗔癡亦無實性，但據眾生而言矣。若能返照，了了見貪嗔癡性即是佛性，貪嗔癡外，更無別有佛性。

「然貪嗔癡亦無實性」，但其實貪、嗔、癡也沒有實質性，猶如海市蜃樓一般。「但據眾生而言矣」，只不過從凡夫的角度講，貪、嗔、癡是存在的。

「若能返照」，好，這個地方講的就是竅訣。「返照」這兩個字特別重要，大家一定要好好理解、體會，到時候一定要用上。

什麼是返照？返照是禪宗用語，平時我們的意識一直都是向外研究、分析或者觀察，在外面尋找真相；返照則是讓它自己去看自己——以自己的心去體會自己心的本質。

是誰在用這個返照？中觀的方法不是返照，而是邏輯推理，以各種各樣的理論和佛經教證，來證明萬事萬物是無相之相；普通密法有一部分也不是用返照，而是用氣脈明點的修法；返照是禪宗、大圓滿、大手印都用的一個方法。證悟禪宗六祖所講的那些境界，唯一的方法就是返照。我們要用這個方法來證悟，而不是用邏輯、氣脈明點等。

我們又該如何返照？比如心裡冒出了一個貪念，沒關係，讓它出來，這時候就用自己的心去看這個念頭，看看它的本質是什麼。當我們返照它的時候，也就是欲望自己在看自己：我到底是什麼樣的呢？這麼一看之下，竟發現了一個令人震驚的、出乎意料的結果——原來自己根本不存在！

之前，欲望認為自己是真實存在的，一直都是向外探求和辨別什麼是真與假、存在或不存在，從來沒有觀察過自己是否真實。現在返照去看自己時，才發現原來自己根本不存在，真正的無相之相其實就是自己！這時候，煩惱立刻就會失去生命力，原本猶如暴風一般的力量瞬間就消失了，它再也沒有能力讓我們繼續造業。

舉例而言，就像眼前一片漆黑的時候，我們用

手電筒一照，黑暗立即消失了；但如果不打開手電筒，黑暗則依然存在。同樣，如果我們不懂得返照，那欲望永遠都是欲望，這種情況下說欲望不存在是沒有用的。正因為欲望存在，才使得我們造下各種各樣的業。所以返照特別重要。

平時大家常說「要把煩惱轉化為智慧」，當我們這麼返照的時候，煩惱也就不再是煩惱，它已經轉化成類似於佛的智慧。當然，這個智慧此時還不太成熟。如果把佛的智慧比喻為一個成年人的話，我們現在的智慧就是一個小嬰兒，但嬰兒也是人，與成年人一樣都屬於人類。

即便是講大圓滿、大手印，在某種程度上也只能這麼講，因為語言只能表達到這裡，不可能把心的本性放在手裡展示給大家看。所以，大家一定要掌握返照的方法，這個非常重要。

「了了見貪嗔癡性即是佛性」，「了了見」，非常清楚地見。見什麼呢？見到貪、嗔、癡的本性就是佛性。

如果能夠返照的話，就能清楚地看見貪、嗔、癡性的本性是無相。此時深深地體會到，原本以為欲望是一個多麼了不得、邪惡的東西，現在看來並

沒有那麼嚴重，不過是一個無相之相而已！這樣以後，就把主動權奪回到自己手裡了。

「貪嗔癡外，更無別有佛性」，貪、嗔、癡的本性就是佛性，除此之外，沒有什麼其他的佛性。

經云：「諸佛從本來，常處於三毒，長養於白法，而成於世尊。」

「經云：『諸佛從本來，常處於三毒。』」經中說，諸佛本來就處於貪、嗔、癡三毒中。

這裡的「諸佛」主要指法身佛。法身佛不在東方、西方的某一個地方，它就在我們的心中。我們內心每一個念頭的本質都是光明的，這個光明不就是佛性嗎！所以，無論它表面上再糟糕、再邪惡，本質上卻不壞，因為它的本性是佛性。

然而，儘管念頭的本性是佛性，對我們來說卻絲毫不起作用。因為我們平時接觸的是它的表面，也就是煩惱，深層次的佛性我們永遠接觸不到，這是最讓人遺憾的地方。所以，現在我們要通過返照的方式去瞭解它，這樣才有機會接觸到貪、嗔、癡的最深處——佛性。

「長養於白法，而成於世尊」。白法即善法，尤其是無漏的善法；長養白法就是積累善法。法身佛

常處於三毒中，它是不會修行的，但遮障法身佛的煩惱會逐漸地減少，這樣不斷地積累善法之後，最終就成為世尊了。

三毒者：貪嗔癡也。

所謂的三毒，就是貪、嗔、癡。

（四）最上乘即無乘

言大乘、最上乘者，皆是菩薩所行之處，無所不乘，亦無所乘；終日乘，未嘗乘，此為佛乘。經云：「無乘為佛乘也。」

「言大乘、最上乘者」，除了大乘、小乘之外，怎麼還有一個最上乘呢？其實，最上乘就是指強調佛性的大乘和大圓滿、大手印等無上密法。

漢傳佛教很早以前翻譯的《大藏經》，裡面已經有一些無上密宗的續部，但這些書名都沒有用無上密宗本身的名稱，而是以各種經來命名，因此從名稱上看不出這些內容屬於無上密宗。此處雖然沒有直接說最上乘就是大圓滿、大手印等，但我們可以這樣來理解。

如果暫時不想接受這個觀點，也可以這樣理解：大乘指第二轉法輪裡講的般若；第三轉法輪中，講佛性如來藏的這部分就是最上乘。

「皆是菩薩所行之處」，證悟的菩薩才能接觸到最上乘。

「無所不乘」，「乘」這個字，作為名詞指交通工具，比如過去的人力或者馬、牛，馬車、牛車等；作為動詞指乘坐，比如乘坐某個交通工具去某個地方。這句話的意思是，大乘尤其是無上乘，完全能夠包容在其之下的小乘等一切乘。

那小乘能不能包容大乘呢？不能。就像一輛牛車、馬車，它承受不了十幾噸的卡車載重或者更重的東西。可是，卡車卻完全可以承載牛車、馬車，以及所有在其之下的小型車輛所裝載的東西。這就是無所不乘的意思。

然後立即又說，「亦無所乘」，也沒有什麼東西可以承載。

這個要如何理解？從世俗的角度講，可以說它是一個交通工具，或者說可以乘坐等；從本質上講，則根本不存在什麼乘。比如，在世俗世界裡，因果是真實存在的；但從本質上講，因不是因，果也不是果，因果之間無法建立任何關係。這聽起來似乎很矛盾，實際上並不矛盾。就像剛才講的海市蜃樓，如果只看外表，不去分析它的本質，那它與其他風

景沒有什麼不同；但如果觀察它的本質，這些根本就不存在。因此可以說，從現象的角度講，海市蜃樓中的建築物、景點等都是存在的；但從它的本性角度講，這些從未真正存在過。

不僅是這個乘，萬事萬物都是如此。例如這個桌子，從現象的角度講，存在著這麼一件傢俱；但從它的本質上講，根本不存在什麼桌子。般若經裡有「八甚深法」，講的就是這樣八種深奧的法，要完全理解、體會到二者是不矛盾的，需要有很高的智慧。

「終日乘，未嘗乘」。從現象的角度講，有大乘、小乘之分，這些我們經常都在講；從它的本質上講，則不存在什麼乘。「此為佛乘」，這個才叫做佛乘。

這個「佛乘」要這樣來理解：表象上有乘——「無所不乘」，這是緣起；本質上則沒有任何真實存在的東西——「亦無所乘」，這是性空。緣起與性空就像一個硬幣的兩面一樣，二者並不矛盾。

「經云：『無乘為佛乘也。』」從現象的角度講，通過大乘、小乘等方法肯定可以成佛；從它的本質上講，則沒有什麼可以成佛的，因為佛和成佛以及成佛的過程，這些一概不存在。或者說，到達了遠離一切乘與不乘的境界，就是佛乘。

舉例而言，就像作夢的時候，我們在夢裡賺錢、做生意，最後賺到錢……有過程，也有結果。從夢的角度講，這些都是真實存在的：夢裡賺到的錢，可以在夢裡的商場買東西，買來的東西完全可以用，也可以讓自己產生滿足感；如果失去了賺來的錢，夢裡的自己也會傷心不已。可是，從現實生活的角度來看，這一切從未真正發生過。二者其實並不矛盾：雖然不存在任何真實的東西，但這些現象是可以存在的，這才叫作夢。如果夢是真實的，醒來以後還存在，那就不叫夢了；在夢的世界裡，如果這些現象不起任何作用的話，那也不叫夢。

總之，夢有兩個特點：作夢的時候，一切都很真實；醒來的時候，一切都不存在。佛乘也是同樣，從它的表象上講，是「無所不乘」；從它的本質上講，則是「無乘」。

二、釐清修道中的誤區

達摩祖師講的這個法非常有意義，其描述方式與大圓滿、大手印如出一轍。如果把大圓滿、大手印裡的具體引導方法補充進來，它就是一個非常圓滿、完整的法。對此，大家一定要高度重視、倍加珍惜，要好好學習、認真實修。長此以往，就能夠真正徹底地瞭解自己的本來面目。

在這個世界上，真正能夠認識自己的人寥寥無幾，徹底瞭解的更是極其罕見。不瞭解自己，就不知道自己真正需要什麼，也不清楚應該做什麼。內心處於迷茫的狀態，人生失去了方向，甚至覺得活得沒有意義。其實人生是非常有價值的，我們於多生累劫中積累了巨大的福報，這一世才擁有了一個這樣的人身，這一期的生命極其來之不易。

那麼，怎樣才算活得有意義呢？就是要瞭解自己的本質。許多人活得就像一台機器，只懂得工作、賺錢，除此之外，不會想去瞭解自己的本性，也不知道為什麼要去瞭解自己的本質，只是一味地向外追名逐利。雖然有一部分人成功了——按世俗的標準，得到名利就是一種成功，但這種人也不多。我們可以觀察一下所謂的成功人士，他成功以後又

怎麼樣了呢？這個外在的成功給他的生命帶來了什麼？這樣思考以後，我們可以從他人身上學到怎麼做才能讓生命有意義，在自己身上也可以總結經驗。

全世界的人都知道，這一生要做到的最起碼、最基本的事情，就是養活自己並擔負起家庭責任等。此外還應該做什麼？有沒有更高的東西可追求？這些是修行人要思考的問題。

佛教講的無常、痛苦等，並無任何誇張的成分，它如實描述了人類生活的境遇。只不過因為這些事情尚未來臨，所以被我們忽略了。佛教只是把我們平時沒有想到的一些事情挖掘出來，然後展示給我們看而已。

其實佛教講無常，只是給了我們一種思路，即便佛教不講，我們自己也心知肚明。想一想，這些名和利以及所謂的成功，最終給人帶來了什麼？一切都是無常的，世俗的一切確實非常靠不住。真正靠得住、用得上，任何時候不會離開我們的，是我們自己內在的力量。

內在的力量來自哪裡？來源有很多，最關鍵的是智慧——超越世俗的智慧。擁有這種智慧，可以坦然面對人生的一切；缺少這種智慧，即使擁有再

多外在的東西，也有可能轉瞬即逝。即便沒有失去，也不知道最終給自己帶來更多的是煩惱還是快樂。所以，作為一個人，最重要的就是自我提升。

我們都是普通凡夫，先天的價值觀都非常有侷限性。平時人們會說「貧窮限制了我的想像力」，其實無論貧窮與否，自出生起，我們的想像力以及行動力，就已經被限制在極其狹小的範圍內，即便是再出類拔萃、功成名就的人，也無法突破這個界限。

佛告訴我們要突破這個界限，突破以後就可以得到智慧。擁有智慧並不能立即解決一切問題，但可以肯定的是，不管生病也好，諸事不順也好，都不會有痛苦。

佛教不是讓我們沒有生、老、病、死，這個自然規律誰都擋不住，但修行給我們帶來的直接利益——不是讓我們不衰老，而是即使衰老也不會有衰老的痛苦；不是讓我們不生病，而是即使生病，疾病也不會帶來太大的痛苦；學佛也不是為了讓我們不死，我們照樣會死，但卻不會有死亡的痛苦。

所以，無論什麼年齡、性別，任何人都需要被提升。現在大家都是普通人——從佛教的角度講，就是從來沒有修行過的普通人，但這個普通人是可

以改進、提升的。怎麼改進呢？就是通過修行來提升自己內在最核心的東西——智慧。

超越所有世俗的智慧，有一部分在達摩祖師的這些論著裡講得非常到位，我們的智慧可以從中產生。所以大家要高度重視、堅持實修，這特別有意義。

繼續回到《悟性論》。

（一）什麼是真正的見佛

1. 意識並非真實存在

若人知六根不實，五蘊假名，遍體求之，必無定處，當知此人解佛語。

「六根」，即我們的眼、耳、鼻、舌、身、意。例如，人的眼球中有一個力量讓我們能夠感受到外面的光，這個力量就叫做眼根；耳根、鼻根等也都同樣。

意根也有一個這樣的力量，如果這個力量受到打擊，它就無法正常地思惟。比如一個人，雖然肉體上沒有受到任何打擊，但因為看到一個非常恐怖的東西，過度地驚嚇、害怕，精神上受到很大的刺激，當下就會昏迷或思惟錯亂、精神不正常等。當

然，這跟大腦神經以及人體的其他結構也有關係，但主要還是跟意根本身有關。

六根與六塵相對應。例如，我們的眼睛是根，那麼眼睛看到的光就是塵，也即佛教裡講的「能看和所看」。當我們用手去觸摸東西的時候，被觸摸的這個東西就是塵，手部的皮膚、神經等就是根。假如我們的皮膚或者身體的某部分神經細胞壞了，那接觸這個東西時就不會有感受——因為身根受到了破壞。其餘諸根可以此類推。

「若人知六根不實」，如果我們知道六根是不真實的。

生活中的一切明明都很正常，為什麼說這些不真實呢？不去觀察、思考這個問題的時候，似乎一切都非常正常，就像我們作夢時一樣——因為不知道自己在作夢，所以夢中的一切都很真實。可是，如果在夢中感覺到自己在作夢，然後開始懷疑自己所看到的一切是夢境而非真實存在，一旦這樣去觀察的時候，就知道夢裡的事物確實不真實。

同樣，在現實生活當中，一個從未修行過的自然人，他根本不認為這個世界有什麼不正常，從來都覺察不到有什麼不對勁的地方，到死為止也感覺

不到這個世界有什麼不真實之處。但其實，只要一觀察就會發現，原來一切都是假相！

許多人難以理解佛教講的空性，在這個問題上，科學幫了佛教一個大忙，它讓大家明白什麼是空性，至少把一部分的空性解釋得非常清楚。這樣一來，萬事萬物就可以此類推。

其實，假如沒有感官的參與，很多事物根本無法成立。之前講過，有一種智慧3D全息風扇，它類似於風扇，有兩個發光的扇葉可以轉動。當它高速運動的時候，扇葉上會顯現出鐘錶或者動物、建築物等；當它停止不動時，這些圖案也就消失不見了！

假設這個玩具在這裡繼續轉動，然後大家都到外面去，試想，此時這個玩具上面有沒有圖案？可能很多人覺得，不管看不看都應該有圖案，但實際上絕對不會有圖案！為什麼？因為扇葉的高速運動只是產生圖案的一部分因素，另外一部分因素在於我們的視覺。如果沒有視覺的參與，它永遠只是一些發光的點，這些點轉動得再快，也不會形成任何圖案。之所以會變成某種圖案，是因為它們的高速運動讓我們的視覺產生了錯覺，若是沒有這個錯覺，則根本不可能成為一個圖案！

禪宗與大圓滿、大手印一樣，並不關心外面有沒有桌子、建築物等存在，因為只要解決了自己內心的問題，外面的事物存在不存在都沒關係。實際上，我們的意識（心）就像一個投影儀，外面形形色色的事物都是由它投影而來。以前沒有這些高科技產品的時候，我們要花大量的邏輯、推理來證明這個理論的真實性。而現在，一個簡單的東西就可以充分說明這個問題。它讓我們立即明白，這個虛幻的投影，跟我們的現實世界沒有什麼不同——都需要有我們視覺的參與，否則就不能形成。

這個例子跟我們的世界有什麼關係？因為整個世界都是由原子所構成，而原子是由原子核和電子組成，當無數電子在高速運動時，我們的視覺就產生了錯覺——它們變成了各種各樣的形狀、顏色等。所以，假如沒有人看的話，花不會有顏色，桌子也不會是這個形狀……當所有人回到這裡，大家的視覺參與其中時，它在人們的眼裡立即變成了一個完整的東西。但實際上，這些不過是無數零碎的電子而已！因為人類的眼根如此，所以它所看到的世界也就是這副模樣，這就是佛教的空性。

佛教的空性是一種超越世俗層面的智慧，世俗人永遠不會思考這些。包括科學家，雖然他們證明

了這個世界的部分真相，卻不會考慮包括自己在內的整個世界都猶如夢境一般。他們認為部分事物是不真實的，佛教卻認為萬事萬物都是如此，這就叫做六根不實。六根不實是有科學依據的，決不是憑空臆造。

「五蘊假名」，「五蘊」即色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色蘊，指所有的物質；想蘊，即我們的各種觀念，等等。人的身體以及世間的一切，都是由五蘊構成。五蘊中最關鍵的有兩個，一是色蘊，即整個物質世界；二是識蘊，我們的精神世界。「假名」的意思是，這些就像夢境、海市蜃樓，或者戴著VR眼鏡在VR螢幕中看到的景象一樣，亦如水幕電影——無數的水分子在我們的視覺中變成了人、建築物等。其實，我們的這個世界只不過是比水幕電影、海市蜃樓的密度略高一點，本質上毫無區別。

任何一部大乘佛教的佛經，都會提到「六根不實」和「五蘊假名」。這實際上是在告訴我們，人的意識（心）並不真實存在，它是一種虛幻、虛擬的東西。

我們怎樣才知道這些呢？需要「遍體求之」。體，身體；求，尋找。在六根和五蘊上，尋找意識（心）到底在哪裡。

如果認為意識真實存在的話，就要觀察一下它存在於六根的哪個部分。如果在於眼根，那眼根是什麼？經過深入觀察，就會發現連眼根本身都不真實存在。這樣的話，意識怎麼可能存在於眼根呢？同樣，耳、鼻、舌、身每一個地方，有沒有意識的住處呢？沒有。那五蘊上面有意識的存在嗎？如果意識（心）真實存在的話，它應該有一個來處和去處。更重要的是，它應該有一個住處。它現在在哪裡呢？

我們把整個身體裡裡外外、上上下下都觀察了，最後的結果是「**必無定處**」，沒有一個確定的地方。「定處」，即固定的位置。

最後，因為找不到意識的確定住處，所以心無住處。既然沒有住處，那麼自然也不會有來處和去處。六祖惠能大師因《金剛經》裡的一句「應無所住而生其心」而證悟，這句話稍微展開就是這個意思。

大家都不否定自己有一顆心，可以思考、感受。但這個思考、感受的「心」既不在六根，也不在五蘊，它沒有一個確切的位置，裡裡外外都不可能找到。找不到的主要原因，並非在六根和五蘊上沒有發現這個意識，而是因為六根和五蘊自身都不成

立，它們就像虛擬世界、夢境、海市蜃樓一樣，意識要如何安住？這樣一一觀察之後，就會發現意識並不真實存在。

從表面上看，這些文字讀起來與其他佛經並無太大不同，但有四個字最關鍵，就是「遍體求之」，在整個身體上上下下、裡裡外外去尋找我們的意識在哪裡。

我估計很多人看《悟性論》時，都是以普通中觀的理解方式來理解這些話，這樣就錯了。雖然也可以用普通中觀的方式講，但如此一來，就把它們的層次降低到普通中觀的級別了。所以不能這樣理解。

觀察我們自己的本心有兩種方法：一是直指人心，即直接去看自己的本心；二是看它有沒有來處、去處，現在有沒有住處，如果三者皆無，那不就跟夢一模一樣嗎？

夢之所以被認為是假的，是因為夢裡的一切並不真實存在。比如，當我入睡之後，夢中的人是從哪裡來的？沒有來處；當我醒來之後，他們又去了哪裡？沒有去處；當我作夢時他們在哪裡？沒有住處。既然沒有來處、去處和住處，我們就可以斷定它是不真實的。同理，意識的來處、去處、住處在

哪裡呢？一經觀察，就會發現它與夢境一模一樣！如此一來，我們也就沒有任何理由說它存在。

實際上，達摩祖師就是在講這個問題，只不過文字上沒有表達得特別清晰而已，但懂大圓滿、大手印的人看一眼就能明白。最關鍵的就是這八個字——「遍體求之，必無定處」。這句話的具體思惟方式以及實際操作方法，在大圓滿、大手印裡都有。本論雖然沒有提及它的具體修法，但過去的禪師們肯定有一些口耳相傳的方法。否則以簡單的幾句話、幾個字就能證悟的，大概只有像惠能大師這樣的極少數人。在中國禪宗歷史上有無數的人證悟了，難道他們的根機都和六祖惠能大師一樣嗎？肯定不是。所以，一定還有很多其他具體的方法，只不過我們現在不知道而已。

「當知此人解佛語」，「解」，理解；「佛語」，佛的語言。明白這個道理的人，就理解佛所說的內容了。

大家要注意，禪宗的悟有兩種：一種是證悟；一種是解悟。解悟是通過邏輯推理，瞭解了空性以及我們心的本性等。這只是理論上的瞭解，並沒有任何實際的感受；但因為準確地理解了佛法的內涵，所以也屬於一種悟。此處講的是這種悟。

證悟則不是理論層面上的理解，而是自己的切身體會。「證」，指親自體會到了。比如一杯熱水，一個人通過邏輯推理，從理論上講這杯水的味道如何如何；另一個人則是直接喝下去。最終兩人都知道這水是甜是鹹、是冷是熱，但知道的方法不一樣。前者是通過邏輯推理，認為這杯水應該是熱的，他可以說出各種各樣的原因——這是解悟；後者不說什麼原因，但只要親自喝了這杯水，就知道它是熱的——這是真正的證悟。

區分證悟和解悟很重要。禪宗的這個術語，在大圓滿、大手印裡有相同的內容，但所用的詞彙不一樣。

2. 看清意識的本質即為解脫

經云：「五蘊窟宅，是名禪院。」內照開解，即大乘門，可不明哉？

「經云：『五蘊窟宅，是名禪院。』」「窟宅」，指類似山洞的土木房舍。人的身體（五蘊）好比是窟宅，因為意識可以在裡面禪修，所以這個身體也就成了禪院。這句話的意思是，修禪的人到了哪裡，哪裡就是禪院，不需要專門到深山老林或者某座寺

廟、某個靜處修行，因為通過這個身體就可以打坐、修禪。

「內照開解」，「內照」與之前講的「返照」意思相同，指修行的過程或者方法；開解則是它的結果。在禪宗和大圓滿、大手印中，「內照開解」和「返照」是特別重要、非常關鍵的詞彙。

禪宗、大圓滿、大手印是通過什麼方法證悟的？不是理論上的邏輯推理，也不是修身體的氣脈明點等，而是返照、內照。雖然大圓滿和大手印裡用了略為不同的詞彙，但實際內容都一樣。對於這個返照、內照，我們不僅文字上要理解，實際操作也一定要會，這個特別重要。

那怎麼返照、內照呢？講到具體修法時，會有次第的引導方法，這裡先做個簡單的介紹。在日常生活和工作中，我們是怎樣運用意識的呢？就是不斷地接收外界的各種資訊，然後分析判斷其善惡、好壞等。無論如何，它一直都在向外思考、探求各種知識，從來不會向內觀察。現在則反過來，不用理會外界如何，讓意識向內去看它自己的本質，這就是返照、內照。

這樣一經觀察之後，就會發現意識的本質究竟

為何，由此瞭解到自己的本心，當下便能徹底認清自己的本質。之前各種各樣的焦慮、煩惱都是由於我們不認識自己所導致的；此時，很多問題立即就想明白了，看透了，這叫做開解。

所以，無論是禪宗還是大圓滿、大手印，需要的其實就是這四個字——「內照開解」。這個說起來簡單，真正落實到修行上，還需要一些方法才能做到。這需要有一個過程，具體的方法等四加行、五加行全部修完之後才會講。

「即大乘門，可不明哉？」內照就是大乘之門，這不是很簡單明了嗎？這句話有兩個不同版本，一個有問號，一個沒有問號。沒有問號的，意為「內照就是這麼簡單」；有問號的，意為「內照不是很簡單嗎？」

達摩祖師說很簡單，對我們而言卻不容易。不過，只要掌握了方法，相較於許多其他的修法，這個內照確實簡單得多。

接下來，又講了一個非常重要的事情。

3. 真正的禪定是看到心的本質

不憶一切法，乃名為禪定。若了此言者，行住坐臥皆禪定。

「不憶一切法，乃名為禪定。」「憶」，想；「法」，萬事萬物。意思是，不去想萬事萬物，把所有的雜念放下、捨離，這就叫做禪定。

這個地方特別重要，大家一定要注意。之前講《壇經》時反覆強調過，「什麼都不想」有兩種情況。

一種是寂止狀態下的不想。我們剛開始打坐時，心根本靜不下來，雜念紛飛。但再往後，比如用功一兩個月，最多半年之後，只要一打坐，心自然而然非常平靜，根本不想思考任何問題，就像一塊沉重的石頭，由於地心引力自然地落到地上。此時，意識處於一個非常平靜的狀態當中。有時候一打坐，自己以為只有兩三分鐘，實際上五個小時都過去了，其間什麼善惡念頭都沒有，就是一個很平靜的狀態。

然而，這種不想是最有問題的，因為它跟智慧無關——什麼都沒悟到，只是心暫時平靜而已。這種平靜雖然也是不憶、不想，甚至有時還跟佛教講的般若空性有類似的感覺；但實際上，它連小乘佛教的禪修境界都未達到。這種不想，早期的印度教也完全能夠做到。所以這種不想沒有任何意義。

第二種是禪宗所講的不想。它直接看透了心的

本質，將心的本質看得清清楚楚——原來我們看到的一切都是自己感官和意識的錯覺，這些在心的本質上根本不存在！當這些錯覺全部消失的時候，心的本來面目就出現了……這時候也沒有任何念頭和思惟，但它是智慧的，一切都看得清清楚楚。

雖然文字上這兩種都叫不憶或不想，但是一個有證悟，一個沒有證悟。很多人分不清二者的區別，自以為在修禪或大圓滿、大手印，甚至還以為自己證悟了，實際上根本不是這樣。文字會導致一些錯誤的理解，許多人修了一輩子都沒有突破這個誤區，大家一定要多加注意。

「若了此言者，行住坐臥皆禪定。」如果明白了什麼是真正的禪定，那麼行、住、坐、臥都是禪。

不僅禪宗這麼講，大圓滿也經常說「行住坐臥都是大圓滿」，但它的前提條件就是必須證悟；光是證悟還不行，還要修到一定程度。到那時，毋需天天關門閉關打坐，走路、做事、說話……無論做什麼都不會妨礙禪定，一切都在禪定的境界中完成。

大家要注意，這個必須修到一定功夫以後才做得到，解悟根本達不到這個程度。如果只是初步的證悟，境界還不太穩固或者尚未達到一定高度，雖

然關起門認真打坐時可以進入到這個狀態，一旦出門或者說話以後，這種狀態立即就會消失。那麼這時候行、住、坐、臥是不是禪定呢？根本不是！

無論達摩祖師還是大圓滿成就者們，他們的言論大多屬於高級別、高層次的內容。若是不明白其中的涵義，只稍微有了一點理解或者初步的證悟，就以為自己可以行、住、坐、臥都是禪定或者大圓滿，從此以後再也不需要打坐了，這不過是自欺欺人罷了！就像一個還不會走路的嬰兒，站都站不穩，還能跑嗎？不可能的！所以，並非任何情況下都可以「行住坐臥皆禪定」，必須要具備一定條件才行，這點要分清楚。

4. 證悟心的本性才是見佛

知心是空，名為見佛。

清楚地知道自己心的本性猶如虛空一般，都是空性的，這個就叫做見佛。這裡的佛指法身佛。禪宗所說的佛大多都是法身佛，大圓滿、大手印也是如此。

這句話非常關鍵。我們經常講證悟，到底證什麼，悟什麼呢？這裡講得很清楚，無論禪宗還是大

圓滿、大手印，都是用返照或者內照的方法，靜下心來往裡看自己的本質，它分為兩個步驟。

第一個步驟是修寂止。當我們放下一切開始打坐，心逐漸平靜下來，沒有任何雜念，這是第一個步驟。如果只有這個步驟，那就是一直在修寂止、修四禪八定，還沒有進入大圓滿、大手印以及禪宗的明心見性的境界，實際上什麼都不是，這個外道都可以做到。

第二個步驟是向內看自己的心，即返照、內照。這個靜下來的心到底是什麼樣的？我們的眼睛看不到它，耳朵也聽不到它，但它自己可以體會到自己的本質，所以讓它自己去看。

它會看到一個什麼樣的結果呢？實際上，過去的修行人不會給心貼標籤，說我們的心是空性、光明，你應該感覺到光明、空性……他們不會這樣講。無論過去還是現在，真正實修引導的時候不會提前透露這些內容，而是讓大家自己去返照、內照，然後告知自己所看到的結果，再予以確認是真是假。但現在很多書籍已經把這些內容公之於眾，這個地方也講到了，所以大家也可以提前瞭解一下。

那我們返照、內照的時候，到底要證什麼，悟

什麼呢？就是要看到自己心的本性是空性的，與外面的虛空完全一樣！如果證悟了心的本性是空性，就等於證悟了禪宗的明心見性，同時也證悟了一部分大圓滿法。這是一個特別重要的標誌。否則，大家一直都說要證悟，但到底要證悟什麼也不清楚。

作為一個修行人，平時打坐、禪修的時候，每個人都會有各種各樣的覺受，內在的精神感受都非常豐富，但這些都不用管，只需要一個——非常清楚地知道自己心的本性與外面的虛空完全一樣，這就是證悟了！實際上，真正傳講大圓滿的時候也只能這麼表達，沒有任何其他的了。因此，如果四加行、五加行修完之後，找不到一個適合傳大圓滿法或者灌頂的人，那就修這個禪宗的法，這已經是大圓滿、大手印了。這個特別重要，大家一定要記住！

何以故？十方諸佛皆以無心，不見於心，名為見佛。

「何以故？」為什麼呢？

「十方諸佛皆以無心，不見於心，名為見佛。」十方諸佛菩薩從不認為有一個心的存在，這就是「不見於心」。假如認為自己心的本性是真實的、不空的，比如說我看到了自己的心，它現在是平靜的或

者不平靜的，這就是還沒有證悟空性，這不是見佛。見佛的標準是什麼？就是「無心」。般若經中常講心如虛空，向內觀察自己的心的時候，這個心確實與外面的虛空一模一樣。

如果有生之年能夠體會到這一點，那我們的輪迴就真的結束了，雖然生、老、病、死的問題不一定當下消失，但很快就能夠解決。如果在此基礎上再稍微用功一些，那麼根本不必等到來世，哪怕這一世遇到特別重大的打擊，自己也能非常輕鬆、快速地解決。也就是說，人生中的各種難關，現在可以輕而易舉地逾越。之前說過，佛法不能讓我們不死，但可以讓我們沒有死的痛苦。這不用等到看不見、摸不著的下一世或者多少世以後，我們這一生就可以做到。

證悟心的本性以後，再投入個兩三年，肯定可以具備這樣的能力，到時候什麼生、老、病、死都不怕。就像森林裡的獅子，它不會害怕任何其他猛獸，因為自己就是獸中之王！證悟之後，儘管人還在輪迴中，還處於生、老、病、死的森林裡，卻猶如雄獅一般，擁有了無畏的勇氣，因為解脫已近在咫尺！所以見佛特別有意義。

5. 禪宗的佈施和禪定

《悟性論》不像是達摩祖師自己從頭到尾撰寫的著作，其中有很多零散的語句，有時會突然冒出一個與前後內容不太相關的文字。我想，大概達摩祖師當時也是在各地講經說法，經弟子們彙集整理後，這些語錄就形成了這麼一本書。

現在敦煌古籍中找不到達摩祖師的這幾本論著，因而我們無從對照、參考。《壇經》有敦煌版作對比，就發現後來的版本確實加入了一些其他內容。不過，因為撰寫者都是非常了不起的禪師，所添加的內容也完全符合六祖惠能大師的本義，所以不會有任何問題。

達摩祖師的這些著作比《壇經》更早面世，在將近兩千年的漫長歲月裡，經過無數人輾轉相傳，今天我們才有幸得以相見。其中一些內容也許是後人添加的，但這些人的境界很高，根本不是普通凡夫，因此也不會有什麼問題。

下面講到六波羅蜜多中的兩個，佈施和禪定。

（1）佈施

捨心不吝，名大佈施。

什麼是佈施？按大乘佛教的一般理解，財佈施是佈施物質財富，法佈施是講法，無畏佈施是放生、救命等。但禪宗的佈施不是這些，而是「捨心不吝」——能夠捨去一切施予他人，毫無吝惜之心。這在般若經裡有記載，並非禪宗的獨創，只不過禪宗比較強調這種佈施。

雖然在證悟的境界中，不可能有拿東西給別人的想法和執著，但這個證悟的智慧本身就有捨心的成分。吝嗇、捨不得，不就是一種執著嗎？！證悟的智慧裡不會有這種執著，所以這個佈施叫做大佈施；之前講的三種佈施叫做小佈施。

證悟的智慧先天就具備了六波羅蜜多：自己本身就是智慧，這個智慧還包含了其他五個波羅蜜多，分別是大佈施、大持戒、大忍辱、大精進、大禪定。而我們平時修持的持戒、忍辱等，叫做小持戒、小忍辱等。

(2) 禪定

離諸動定，名大坐禪。何以故？凡夫一向動，小乘一向定，謂出過凡夫、小乘之坐禪，名大坐禪。

「離諸動定，名大坐禪。」「動」指我們的意識的活動，各種各樣的雜念等。「定」就是靜下來，把意

識的活動控制住，然後讓它定下來。定和動都消失、離開以後，叫做大坐禪。

禪定當然不能有動，有動就有雜念了，但達摩祖師這裡說定也不能有。「何以故？」為什麼呢？「凡夫一向動」，不修禪的人，他的意識活動一向都是往外追名逐利，各種各樣的情緒、煩惱此起彼伏，一直都在動。「小乘一向定」，小乘覺得動不好，會造業墮入輪迴，必須要控制住，由此建立了定。二者是「破」和「立」的關係。

小乘認為定好，動不好；否定了動，肯定了定。但實際上，認為好或不好都屬於一種分別念。從心的本性光明、如來藏這個層面上講，所有的動定、好壞、善惡等二元對立的東西，統統都是不對的。

如果非要在動和定當中選一個，那定相對好一點，因為動會造業，所以我們可以說定是對的，動不對。可是，若心的本性上沒有動，怎麼可能有定呢？動和定是相互依賴、相互觀待的關係——沒有動，不會有靜；沒有靜，也不會有動。這跟高低、左右等一樣，都是相對的。如果其中一個不成立，那麼另外一個也無法成立。因此，雖說定可以接受，但本質上兩者都不對。

此處有幾個字反覆出現，一個是小乘；另一個是最上乘。最上乘應該是指大手印、大圓滿和禪宗。而這裡的「小乘」，個人認為，不一定是大家平時理解的小乘。像大乘佛教的唯識宗，以及中觀裡的自空中觀等，它們對佛法的理解還沒有達到如來藏這種深度，這部分大乘也可能屬於這裡所說的小乘。

為什麼這麼說？理由就是，不僅小乘的聲聞和緣覺一向強調定，有一部分大乘的觀點也認為必須要定下來，只有在如來藏的境界才會說定和不定都一樣——因為眾生的本質是佛。比如大手印、大圓滿和禪宗會講，如果不證悟，定了也沒有用；如果證悟了，定和動其實都一樣。而一般的顯宗不敢這麼講，他們始終認為動是不對的，定才對。因為他們過多地強調定，對動和定有否定和肯定的分別，所以達摩祖師將其歸為小乘。

達摩祖師說話非常果斷、乾脆，哪怕是梁武帝一輩子積累的廣大福德，他都敢一語否定。此處他很可能用大圓滿、大手印的口氣說，這些一般的、沒有證悟的大乘，統統只能算作小乘！這就是他一貫的表達方式。

這是我個人的看法，不一定正確。因為達摩祖師的這幾部著作沒有注釋，所以任何人都無法說這

樣對或不對。不過，這個觀點正確與否不是很重要，內容上可以這樣來理解。如果按平時所認為的，小乘就是聲聞、緣覺，這樣理解當然也可以，這就更沒問題了。

「謂出過凡夫、小乘之坐禪」，禪宗的這個定，已經超越了凡夫的動和小乘的定。「名大坐禪」，這種超越了動和定的禪修，叫做大坐禪。

為什麼超過呢？剛才說了，如果沒有證悟，定也沒有什麼意義，動就更不用說了；如果證悟了心的本性，那就像大圓滿和大手印經常講的，動和定沒有任何區別。如前所述，「若了此言者，行住坐臥皆禪定」，如果證悟了，那麼行、住、坐、臥以及各種各樣的言語、思惟等，這些在證悟的境界裡都是禪定；如果沒有證悟，即便做到了「不憶一切法」，什麼都不憶、不想，這種定跟解脫也沒有絲毫關係。總之，唯一的判斷標準，就是看有沒有證悟心的本性。

若作此會者，一切諸相不離自解，一切諸病不治自差，此皆大禪定力。

「若作此會者」，如果有人能體會到這些內容的話，「一切諸相不離自解」。「諸相」，指眼、耳、鼻、舌、身以及意識所接收的種種資訊；「自解」就

是自解脫。意思是，證悟之後，不需要離開這些相，因為任何一個相都是自解脫。換言之，這些相不會對修行造成任何影響。

這句話的含義極其深奧，如果稍微有一些修證經驗，或者是對大圓滿、大手印有所瞭解的話，就會知道，此處的每個字、每句話都極其珍貴！就像如意寶般無比珍貴的寶石，外行人連真假都無法分辨，只有內行人才懂得這些寶石的真正價值！

達摩祖師的這個觀點，跟小乘佛教以及部分的大乘佛教完全不同。小乘佛教以及部分大乘佛教認為，修行就是要斷除所有煩惱，這樣最後才能成佛。基於這種見解，小乘佛教為修行人制定了許多規則，比如眼睛可以看什麼，不可以看什麼；耳朵可以聽什麼，不可以聽什麼；等等。界線劃分得清清楚楚。達摩祖師卻說，只要你證悟了，那麼這一切相都無需斷除、捨棄或者拒絕，因為它們本自解脫。

當然，在還沒有達到這個境界之前，遵守這些規矩是非常有必要的。但如果有一天證悟了，甚至已經證悟到一定境界，那麼這些界線就消失了。因為對證悟者而言，看或不看，聽或不聽，這些事情都不會對他造成任何修行上的影響。

當初，釋迦牟尼佛即將成佛之際，有數十萬魔軍手持種種刀槍、利箭前來阻礙佛陀成道。然而，當這些武器投擲到佛陀身上時，統統都化作了美麗的鮮花。這簡直可以說是一種行為藝術！它所表達的意思是：證悟之後，我們看到的、聽到的、觸碰到的……凡所接收到的種種資訊都是自解脫！比如，外面有人想打擊、迫害我們，這些不但不會對我們造成任何威脅，而且還會成為我們修行上的順緣。所以，「一切諸相不離自解」這句話特別有意義！

像「自解脫」這樣的詞彙一般用在密法裡，比如龍欽巴的大圓滿裡就有「三自解脫」，與此處的「不離自解」意思相同。禪宗也用了「自解脫」，所以我一直都認為，禪宗根本不是一個普通的顯宗法門。

每個法門都有自己的專用詞彙，看它所用的詞彙，就可以大致確定它是屬於哪一個級別的法。同樣的內容，由於使用的詞彙不一樣，表達得清楚與否、強調的輕重程度等就會有所差異。

「一切諸病不治自差」，所有的疾病都不需要治療，它自然會痊癒。

人生病的原因是什麼？就是身體的某個地方不平衡，才導致健康出現問題。這個可以用外在物質

的力量調節，病痛就會消除。而對於一個禪定力量強大的修行人來說，外界的很多事情都可以轉化，調整自身的一些不協調狀況更是不在話下。不過，這還要看有沒有必要這麼做。比如佛陀有時也示現生病、吃藥等，但佛不可能真正生病，為什麼要這麼做？因為這樣示現是有意義的。

當修行達到很高境界的時候，比如一地以上的菩薩，他們會不會生病？不會，只是為了讓人們瞭解生、老、病、死，在眾生面前示現生病而已，實際上他們自身並沒有病苦的感受。那麼，一地之前的這段時間會不會生病？會生病，會有真實意義上的病痛，但這個病不會給他們帶來精神或肉體上的痛苦。

「此皆大禪定力」，這是非常非常大的禪定力。比如大圓滿的虹身成就者，他可以通過禪定的力量，把整個肉身轉化成如同彩虹般的身體，這樣的人還會有病痛嗎？當然不會，不治也能自癒。

但是，假如只是對大圓滿有稍許理解，然後說自己不用吃藥——這是不可能的，這樣當然不對。假如有一點兒證悟，是不是也可以不吃藥呢？不是，也要吃藥。這些雖然也算是證悟，但證悟的力度還

不夠，所以該吃藥時就吃藥，該體檢時就體檢，不要以為自己有了一點點境界就可以不用吃藥了，這時候還是要遵循世間的規則才比較踏實。只有達到很高的禪定力量時，才能夠真正做到不治自癒。

總之，如果具備這樣的禪定力量，那麼外面的一切相都是「不離自解脫」，所有的疾病都是「不治自差」。

（二）輪迴和涅槃究竟有何區別

1. 心外求法，還是向內返照？

凡將心求法者為迷，不將心求法者為悟。

「凡將心求法者為迷」，不知道自己心的本性就是佛的智慧，就是法身佛，不知道向內才能證悟心的本性，而認為外面有法可求，有法可得，這種想法是錯誤的。

除了第三轉法輪講佛性如來藏的部分佛經以外，大乘佛教的顯宗，尤其是唯識以及部分中觀，都是向外求法，甚至包括佛的法身、報身都是外求。他們認為，現在證悟心的本性獲得慧資糧，未來可以成就佛的法身；現在積累福德資糧，未來可以成就佛的色身（佛有法身和色身兩種，色身包含了化身

和報身)……這些想法都屬於外求。此外，在未修禪宗、大圓滿這樣的頂級之法前，我們也一直是往外求法，包括向道友或上師、善知識求法，這種想法也是錯誤的，這就是「迷」。

眾生之所以「迷」，是因為他們不明白，佛的法身和報身就是我們心的本性，佛性、如來藏天生就是光明的，是我們無始以來先天具備的，不需要向外求。

我們可以向外求一點文字上的理解，比如聞思教理、法義等，但真正的、最終極的法是佛的法身——光明和佛性，這些不是向外求來的，即便求也求不到。禪宗和大圓滿、大手印等無上密宗，以及第三轉法輪講如來藏的佛經，它們都認為，佛性存在於每個人的內心，只要自己去證悟、體會就可以，無需外求。

總之，無論小乘還是唯識、中觀等，凡是「將心求法者」，統統都是錯誤的。

「不將心求法者為悟」，深深體會到佛的法身不在外面，就在自己心中，是自己心的本性，因此修行時不去外求，而是往自己的內心去體會，即之前講的返照，這才叫做悟。

心的本性是佛，也是法。因為真正的佛即法身佛，而法達到最高點也是法身。法分為教法和證法，教法是聞思書本上的理論，證法即證悟。最究竟的證悟是證悟心的本性，這個時候，所證悟的法與證悟的智慧無二無別。所以，我們所證悟的法身不在外面，而在自己的心中。

既然佛在心中，那麼法也在心中，這在《寶性論》裡講得非常清楚。因此，知道自己心的本性是佛也是法，不去外求而向內證悟的人，才是真正有見解的人。

2. 突破二元對立思惟，斷除一切執著

不著文字名解脫；不染六塵名護法；出離生死名出家；不受後有名得道；不生妄想名涅槃；不處無明為大智慧；無煩惱處，名般涅槃；無心相處名為彼岸。

「不著文字名解脫」，當我們不再執著任何語言文字，證悟到一個語言和文字無法描述的境界——佛性或者佛的法身，擺脫了各種各樣的觀念、想法，這個時候就是解脫。

語言文字屬於世俗諦的範疇。實際上，我們說話的聲音以及書本上的字符都不叫語言文字，真正讓人們相互之間能夠溝通的語言文字，是我們意識中各種抽象的形象。比如有人說「飛機」時，凡是講同一種語言的人，腦海裡都會浮現出一個飛機的形象。但是，語言不足以形容我們心的本性或者空性，只能對此表達肯定或否定——要麼肯定，要麼否定，佛教稱之為兩邊。

語言的背後是思惟。人類的思惟也是如此，不是肯定就是否定，不是有就是無，中間不會有矛盾的第三者。當然，有些時候我們無法判斷到底是有還是無，似乎在有和無之外，還存在另外一種情況——其實不過是自己沒有把握，不敢肯定而已。這是主觀意識的問題，並不是客觀上的原因。

這種二元對立的思惟方式，在日常生活中可以行得通，但如果放在中觀、空性的層面思考就不對。心的本性空性、光明是「有」還是「無」？二者都不是。比如《金剛經》裡就有很多既有既無、非有非無的表達方式，如果不明白其中的含義，聽起來就會感覺有點兒怪：說「有」不對，說「無」也不對，「非有非無」到底是個啥？

因為原有的思惟模式固化、限制了我們的想像和智慧，阻礙了我們理解超越語言文字範圍的法界，用這種方式永遠無法證悟心的本性。所以，我們現在要做的就是突破這種思惟模式，使思惟的領域更加深入、廣闊，這就叫做解脫。

從中可以看出，「不著文字名解脫」有兩層含義。

其一，每個人都有一套自己的思惟模式和處世方法，用它來應對現實生活是沒問題的。當學習了哲學或者因明等之後，原有的思惟模式會變得更加深入，思惟方式與範圍也有一些進步和提升，但它的本質沒有變——非有即無，非無即有。以這種方式思考永遠都是錯誤的，這種思惟方式無法理解中觀、大中觀，以及禪宗、大圓滿、大手印這樣的境界。

所以，在我們意識範圍內是對的，不等於永遠都對。一定要打破原有的思惟模式，這樣我們的意識才能自由翱翔，才能更深入、廣泛地理解另外一個全新的領域！那時候就會知道，原來非此即彼的思惟模式，其實是一種非常幼稚的想法，在法界或佛性的層面上根本派不上用場！只有從之前的思惟方式中脫離出來，我們最終才能夠證悟。

其二，語言文字只能簡單地描述佛性、空性。過去，歷代高僧大德把他們對佛性或空性的理解和體會用文字記錄下來，爾後代代相傳。雖然這個記錄無法直接告訴我們佛性、空性是什麼，但至少可以告訴我們什麼不是。真正的佛性是什麼，只能自己去悟。因此，我們不要一直依賴文字，最終必須脫離文字，去證悟一個文字無法表達的境界。

所以，沒有語言文字不行，它是我們瞭解空性、佛性的橋樑，但如果始終執著於語言文字也不對。比如，般若經用了上千萬字描述般若空性，如果不懂這些文字所表達的內容，反而執著於這些文字，在這些文字上爭論不休，那就錯了。

大家對這些內容一定要深入地學習、瞭解，這樣才知道達摩祖師究竟在說什麼。

「不染六塵名護法」。「塵」即外境。六塵和六根對應，我們的六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）所接收到的外界資訊，比如眼睛看到的光、耳朵聽到的聲波等，統稱為塵。

未證悟的普通人看到任何一個東西，都會在阿賴耶識留下一些痕跡：若是自己喜歡的，就會貪愛、執著；若是自己不喜歡的，就會生氣、嗔怒；若是

既不喜歡也不討厭的，雖然沒有嗔和貪，但因為無明而認為這些真實存在，也一樣會留下痕跡。這些痕跡都叫做「染」。而證悟的人，雖然看到的、聽到的都與常人一樣，但因為內心斷除了執著，相當於在六根和六塵之間做了一個切割，這樣一來，六塵就不會對他的心（意識）產生什麼影響，不會在他的阿賴耶識留下任何痕跡，這叫做「不染」。

表面上是六塵染了我們的心，實際上是我們的心染了六塵。當看到某個東西時，如果自己不予執著，它跟我們又有什麼關係？但因為自己的執著，要麼喜歡，要麼嗔恨，要麼認為這是真實存在的，這就是心染了六塵。心染六塵以後，外境（塵）又會反過來影響我們的意識（心），所以稱作「染」。

這句話的意思是，若能做到「不染六塵」，就很好地護持了我們心的本性；心的本性即最究竟的佛法，因此「不染六塵」是最好的護法。

「出離生死名出家」。什麼是出家？剃個光頭，穿身袈裟，待在寺廟裡就是出家嗎？不是。與小乘佛教的標準不同，大乘佛教認為放下自私、出離生死才是真正的出家。如文殊菩薩、觀世音菩薩等，雖然表面上是在家人的形象，但因為超越了生死，所以稱其為出家。

「不受後有名得道」，「有」即輪迴，「後有」指來世。若今生努力修行，證悟空性，就不會因煩惱而輪迴，不必再經受輪迴的痛苦，即為「得道」。

「不生妄想名涅槃」，「妄想」即執著，所有的執著，無論善惡抑或不善不惡，此處都稱為妄想。「涅槃」，梵文音譯，意思是斷除了所有痛苦。痛苦源於自己的執著以及種種妄念，如果我們把心裡所有的執著、妄念全部斷掉，那麼痛苦自然就會止息，這就是不生妄想即是涅槃。

「不處無明為大智慧」，不處無明之中，即為大智慧。

世俗的人再聰明、再偉大，哪怕像愛因斯坦這樣的人，實際上都處於無明之中（愛因斯坦的相對論也沒有突破無明）。因為他們沒有通達無我，對自己仍有執著，都處於煩惱當中，所以還談不上大智慧。大智慧是什麼？是把對自己、對世界的所有的無知和愚昧全部斷除，不與無明共處。這只有大智慧才能做到，所以是「不處無明為大智慧」。

「無煩惱處，名般涅槃」。「般」即般若，般若指智慧，般涅槃就是智慧的涅槃。當我們把貪、嗔、癡、慢、疑等所有煩惱全部斷除以後，這就是「般涅槃」。

假如我們沒有智慧只有禪定，雖然可以暫時控制自己的煩惱，其間不會有痛苦，但這也只是一種短暫的涅槃，並不究竟、徹底，當控制它的力量消失以後，煩惱會再次復蘇，所以必須要有智慧的涅槃。

智慧的涅槃才是真正的、究竟的涅槃。當我們非常清楚地知道自己的本質以後，煩惱便不會產生——因為煩惱的種子已被徹底根除。

「無心相處名為彼岸」，「心相」即心相續，也就是意識流。我們的意識、八識、阿賴耶識等，猶如河流日夜流淌，這個連續性的東西就是心相續。例如，我們的意識中產生了無數個念頭，有關聯的，沒關聯的，一個個串連起來出現在我們的意識之中，就叫做心相續。「無心相處」，斷除了各種各樣的雜念（包括阿賴耶識）之後，「名為彼岸」，我們就從此岸到達了涅槃、解脫的彼岸。

3. 輪迴與涅槃的區別在於迷或悟

迷時有此岸，悟時無此岸。

「迷時有此岸」，我們還沒有證悟的時候，就是處於此岸的狀態，即處於六道輪迴當中。

這個觀點非常重要。禪宗經常強調放下、不執

著，一切都不存在，等等。那麼，現實生活中的因果取捨、學佛修行以及倫理道德等，難道都不存在了嗎？不會不存在。達摩祖師這裡說得非常清楚，「迷時有此岸」，這個時候此岸或者六道輪迴是一定有的。

尚未開悟時，輪迴中的一切都是存在的——因果、善惡、好壞、高低等在這個層面上都是真實不虛的。所以，當自己還沒有證悟的時候，不要說什麼因果不存在、一切放下、不執著、非有非無這些話，怎麼可能放下？這就是我們的現實生活啊！

「悟時無此岸」，悟的時候，輪迴中的一切將不復存在，那時可以講放下、不執著、非有非無等。二者不能混為一談。

如果我們最終證悟了，而且達到一地菩薩以上或者佛的境界，那就不需要分什麼「悟時」和「迷時」——此時連迷和悟的概念都不存在，還有什麼可混為一談的呢！但現在，當我們還需要用感官來接收外界資訊、認知世界的時候，就不要說什麼因果不存在、不執著、非有非無等，說了也沒有用。因為存在與否，不是由客觀事實來決定，而是以我們的迷或悟來決定。迷時全有，悟時皆無，邏輯非常簡單。

比如我們晚上作夢，白天醒來，一年365天，天天都在迷和悟，或者說有和無的兩個世界之間循環穿梭。作夢的時候，夢裡的一切都非常真實，沒有哪個夢中人說夢境是虛幻的，它的真實度一點都不亞於現實生活，甚至對我們的情緒也有著同樣的影響。但顯現上真實並不代表真的存在，只要一醒過來，就知道夢裡的一切都是假的。

現實生活也是如此。迷的時候，就別說因果不存在，不需要取捨因果或尊重因果規律，也不要說什麼放下啊，不要執著呀……講這些沒有用，根本做不到。什麼時候才能真正做到這些？悟的時候。

悟了以後，這個世界仍然還在，我們照樣可以生活、工作，但因為已經清楚體會到世界的虛幻性，再也不會將之視為真實，所以它不會給我們帶來煩惱，即之前講的「不染六塵」。此時，這個世界的大部分東西都消失了，雖然它的現象還沒有消失，但至少它的真實性已不復存在，失去了真正的生命力，因此證悟之後不會造業。再進一步修，最後到了佛的境界時，在自己的境界中，這個世界就徹底消失了，屆時看到的將是另一番景象——報身佛的世界，亦即佛的壇城。

所以，大家一定要分清楚什麼時候「有」，什麼時候「無」。由於聽多了禪宗的不執著、放下這類言語，很多人對持戒、念經、放生、吃素等產生了排斥，這是不對的。在還沒有悟的情況下，這只能作為未來的一個目標，而不是當下可以執行的。

無論學大圓滿、大手印還是禪宗，大家總有一天會開悟的，那時不需要說什麼放下，自然而然就放下了。就像昨晚夢裡發生的一切，難道今天還需要別人來勸我們放下嗎？不需要的。醒來之後，自然知道夢裡的一切都不真實，自己立即就會主動放下，再也不會執著。

我們現在要放下的是殺、盜、淫、妄等十不善的罪過，而吃齋、持戒、聞思修行等善法是不能放下的，二者要區分清楚。達摩祖師這裡講得非常好，「迷時有此岸」，既然有此岸，那就要做適當的取捨，要尊重因果規律；「悟時無此岸」，悟的時候就可以放下，可以不執著。

何以故？為凡夫一向住此；若覺最上乘者，心不住此，亦不住彼，故能離於此彼岸也。若見彼岸異於此岸，此人之心，已無禪定。

「何以故？」為什麼呢？

「為凡夫一向住此」，「凡夫」，未證悟的人；「一向」，一直。無始以來，凡夫一直住在此岸，亦即處於輪迴當中。

「若覺最上乘者」，如果證悟了最上乘講的心的本性、光明；「心不住此」，這樣的人不會住在此岸，即不會處於輪迴之中；「亦不住彼」，也不住於解脫的彼岸。

如果不在輪迴，不就是解脫嗎？為什麼又否定了呢？因為這個所謂的解脫，仍未脫離我們意識的思惟範疇。就像有高才有低，有左才有右，因為有輪迴，所以才有解脫。解脫或輪迴、空和不空、光明與不光明、成佛及不成佛等，都是互相觀待的，是我們意識的一貫思惟方式。其實，真正的佛的壇城或心的本性超離了語言文字的表述範圍，只不過為了方便理解，或者是為了讓我們明白這個世界並非真實存在，暫時用了解脫、輪迴，此岸、彼岸，成佛、不成佛，空、不空等詞彙。佛的境界或者說我們心的本性，實際上是超越了這一切，所以「心不住此，亦不住彼」。

還有一種解釋是，住此岸是凡夫，處於輪迴中；住彼岸是小乘的阿羅漢，他們進入滅定之後，

會在禪定中長久地停留，在此期間不會度眾生，基本上就像斷滅一樣，這個也可稱為是「住於彼岸」。

「故能離於此彼岸也」，大乘的解脫不但遠離此岸，同時也遠離彼岸，兩邊都不墮。

「若見彼岸異於此岸」，如果認為彼岸與此岸區別很大，輪迴和涅槃完全是兩回事，所以一定要離開此岸到達彼岸，或者說斷除輪迴獲得解脫，若持這種見解的話，最後是什麼樣呢？

「此人之心，已無禪定」，這個人心裡已經根本沒有禪定了。這個禪定不是指四禪八定的禪定，而是證悟的禪定。如果把此岸和彼岸分得這麼清楚，對二者產生執著，就說明根本還沒有證悟。

煩惱名眾生，悟解名菩提，亦不一不異，只隔其迷悟耳。

「煩惱名眾生」，心中有煩惱，即為眾生；「悟解名菩提」，理解了、證悟了就是菩提，亦即成佛。

「亦不一不異」，此岸和彼岸、輪迴與解脫、菩提與眾生之間，並沒有什麼本質的不同。說此岸和彼岸是一個，不對；說此岸和彼岸是兩個，也不對。到底是什麼？其實根本沒有一個實實在在的、永久

的此岸和彼岸，二者之間並無界線可劃分。唯一的區別，就是「只隔其迷悟耳」——將二者隔開的，只是迷和悟的不同而已。

簡言之，迷的時候，輪迴和涅槃是有區別的，此時輪迴不是涅槃，涅槃也不是輪迴；如果悟了，涅槃就是輪迴，輪迴也就是涅槃。

迷時有世間可出，悟時無世間可出。

「迷時有世間可出」，迷的時候有六道輪迴，所以我們要從中出離。

證悟之前，我們修四加行，培養出離心、菩提心等，這些從禪宗的角度講也是對的。因為迷的時候，有世間、有輪迴，也有解脫之道；如果沒有出離心、菩提心，我們怎麼脫離輪迴？所以，一定要好好地修加行。

「悟時無世間可出」，證悟以後，真正體會到了心的本性，那時根本不存在什麼輪迴，自然也就沒有所謂的出離輪迴，因而「悟時無世間可出」。

4. 在心的本性中，一切都是大平等

平等法中，不見凡夫異於聖人。

「平等法中」，平等法就是我們心的本性空性、光明、法界，也即如來藏。在心的本性中，不會有六道輪迴和因果，也不存在像善惡、高低，善趣、惡趣等不平等的事物，是真正的大平等。

「不見凡夫異於聖人」，在這個平等當中，根本沒有什麼凡夫、聖人，也就談不上二者有什麼不同之處。

經云：「平等法者，凡夫不能入，聖人不能行。平等法者，唯有大菩薩與諸佛如來行也。」

「經云：『平等法者，凡夫不能入。』」「平等法」即大空性、大般若，凡夫當然入不了這樣的境界。

「聖人不能行」，「行」就是修，指修平等法。何謂聖人？除了一地以上的菩薩，世間一般的賢聖或者其他宗教的神仙等，有時會被稱為聖人，但因為沒有證悟，他們無法修平等法。此外，那些尚未達到較高境界的佛教修行者，由於超越了一般世間人，也被稱為聖人，但因為境界不高，也不能行持。

這個平等法，凡夫不能入，聖者不能行，那麼到底誰可以修呢？「平等法者，唯有大菩薩與諸佛如來行也。」只有諸佛如來和大菩薩才能夠修大平等法。佛經裡講的大菩薩多指八地以上，有時一地以

上也叫做大菩薩。

若見生異於死，動異於靜，皆名不平等。不見煩惱異於涅槃，是名平等。何以故？煩惱與涅槃，同是一性空故。

「若見生異於死」，如果認為生與死有很大差別，二者完全不同；「動異於靜」，動和靜根本不同，我們這個心不能動，一定要靜；「皆名不平等」，這種種的分別念，都叫做不平等。

世俗中，沒有什麼大平等可言。所有合理或不合理的取捨，如好壞、善惡、高低等，都不是大平等。

「不見煩惱異於涅槃，是名平等。」如果看到煩惱與涅槃並無本質不同，通達煩惱即涅槃、現空無別，這就叫做平等。

所謂眾生即是佛、煩惱即是涅槃等等，都是站在證悟的境界說的，在這個層面上，一切都是大平等。但如果站在世俗或我們感官的層面，涅槃與煩惱則完全不同。

總之，若有一天能夠進入證悟的境界，屆時萬事萬物自然變成大平等。現在我們尚未證悟，還需要通過感官來接收資訊，這時生與死、煩惱與涅槃等都是有所區別的，不可能做到平等，需要分開理解。

「何以故？」這是為什麼呢？

「煩惱與涅槃，同是一性空故。」為什麼煩惱即是涅槃？因為其本性都是空性。

空性中有光明、佛性，因此煩惱和涅槃的本質都是佛性、光明，從這個層面講，二者是平等的。就像寺院裡的五百羅漢，他們表情不一、穿著各異，每個人身體姿勢、手中器物也不一樣……從這個角度看，他們是不平等的；然而，這些羅漢都是泥塑或銅塑的，本質都是泥或銅，所以，從材質的角度講他們都是平等的，只不過外形上有差異而已。

是以小乘人妄斷煩惱，妄入涅槃，為涅槃所滯。菩薩知煩惱性空，即不離空，故常在涅槃。

「是以小乘人妄斷煩惱，妄入涅槃」。小乘修行人特別害怕煩惱，拼命打壓煩惱，以為斷除煩惱就可以進入涅槃。這其實是不切實際的妄想，實際上是被「涅槃」這個概念所控制、綁架了。就像蠶被自己吐出來的絲所束縛一樣，他們對輪迴和解脫的理解，不過是一種自己想像出來的錯誤解讀，這種錯誤的理解最終束縛了自己，導致他們停滯不前，無法達到大乘佛教的涅槃，即「為涅槃所滯」。

「菩薩知煩惱性空，即不離空」，菩薩知道煩惱

的本性是空性，因此不會離開空性。「故常在涅槃」，證悟了空性，實際上就是處於涅槃的狀態。

涅槃者：涅槃而不生，槃而不死，出離生死，出般涅槃。心無去來，即入涅槃。

「涅槃者：涅槃而不生，槃而不死」。這句話難道是說，涅槃就是不生，槃就是不死嗎？不是。涅槃源自梵文，指斷除了所有的痛苦，它包含不生、不滅、不死之意。有生死就有輪迴，涅槃怎麼可能有生死輪迴？對「涅槃而不生，槃而不死」，應該從整體上進行把握，而不要簡單地理解為涅槃就是不生，槃就是不死。

「出離生死，出般涅槃」，從生死輪迴中出離了，這就是般若涅槃。

「心無去來，即入涅槃。」「心無去來」這四個字特別重要，大圓滿中經常這麼講。從表面上看，我們的心當然有去有來，一個念頭或者一種情緒剛剛離開，緊接著又來了另外一個念頭、情緒。24小時當中，除了深度睡眠之外都是有來有去，就像流水般永不間斷。但這只是表象，當我們看到心的本質時，就會發現心確實是無來無去、不生不滅的。「即入涅槃」，這即是入於涅槃。

我們最終要悟的就是這四個字——「心無去來」。通達這四個字的含義時，所有的煩惱就開始土崩瓦解，根本無需等到來世或者經歷漫長的三大阿僧祇劫。比如說，自己在打坐的時候深深地體會到了心無去來，出座後，回到現實生活中也不是完全沒有煩惱，但煩惱已經開始鬆動。就像牙齒鬆動的時候，雖然還沒有完全脫落，但已經搖搖欲墜了。此時，通過任何一種方法稍微對治一下，煩惱很容易就消失無蹤。

煩惱消失後便不會再造業，也不會影響自己的情緒，今生我們完全可以做到這一點。所以，開悟是最神奇、最有意義的事。

是知涅槃即是空心。

從而明白，證悟心的本性空性就是涅槃。

大家要記住這句話，如果對此有一個正確的認識，至少今後在證悟方面不會走錯路，否則很可能失之毫釐、差之千里。

很多人分不清平靜和證悟的區別，一輩子用功修行、打坐，以為自己證悟了，實際上修的根本不是空性，只不過心很平靜而已。這是一個非常嚴重

的誤區。這種修法可以修出一些禪定，如果生前廣積善業，去世時這個禪定的力量尚未消失，那麼就會投生到色界和無色界。這個很可怕，因為投生在色界、無色界毫無意義。我們需要的是證悟空性，也就是證悟自己心的本質——不管它的外在形式如何，本質上都與虛空一模一樣。深深地體會到這一點時，就可以算是一個初步的證悟。從此以後，煩惱必將逐步減少、鬆動。

但在實際操作中，一般人往往難以分辨空性和平靜的區別，所以要進一步修行，才有辦法體會二者的不同。

5. 真正的道場在自己的內心

諸佛入涅槃者，即是無妄想處；菩薩入道場者，即是無煩惱處。

「諸佛入涅槃者，即是無妄想處」，諸佛入了什麼涅槃呢？就是沒有妄想。所謂妄想，指我們所有的對錯、善惡、美醜等分別念。

大家往往以為，只有不切合實際的念頭才叫做妄想。禪宗則認為，沒有一個分別念是切合實際的，統統都是妄想。禪宗所說的「實際」不是指現實生

活，而是指心的本性。從本性的角度講，所有合理、不合理的念頭都是妄想。佛菩薩入涅槃時沒有任何妄想。

難道沒有念頭就是佛嗎？也不是，沒有念頭叫做無念。無念分兩種，一種是真正證悟了，徹底看到了心的本性。在進入本性狀態時，所有念頭都不見了，或看不到任何真實的念頭，這是證悟的無念，也即此處所說的「諸佛入涅槃者，即是無妄想處」。另外一種，雖然沒有任何思惟和分別念、雜念，但是根本沒有證悟。

「菩薩入道場者，即是無煩惱處」。菩薩的道場是寺廟，或者四下無人的僻靜之地嗎？不是，沒有煩惱的地方就是道場。這個「地方」不僅在外，也在內——我們自己心的本性即是道場。

空閑處者，即是無貪嗔癡也。

「空閑處」，即靜處，指清靜、僻靜的地方。修行的時候，尤其是修行的初期，無論小乘還是大乘，都建議找一個少人打擾、較為安靜的地方修行，這樣的地方就叫做靜處、空閑處。簡單地說，就是沒有太多人、事的干擾，適合閉關的地方。

達摩祖師並不否定這樣的空閑之處，但靜和不靜，最終還是要看自己的心。儘管沒有任何外部干擾，自己的心卻東想西想，甚至比平時在城市裡的時候更加散亂、雜念紛飛，這種地方難道是空閑處嗎？不是，因為心非常忙碌，一點都不閒。所以達摩祖師認為，真正的空閑處，「即是無貪嗔癡也」，就是沒有貪、嗔、癡的地方。《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》等般若經中也提到，大乘菩薩的靜處不是指人煙稀少、與世隔絕的地方，而是指沒有自私心的狀態。

從大乘佛教的角度講，真正的靜處，一是沒有自私心，二是對任何事物都不執著。能夠二者兼具當然最好，若只具備其中之一，也可稱為靜處。因為大乘佛教的目的就是要打破、斷除我們的自私心，至於人在什麼地方並不重要。所以，如果有利他心或證悟空性的智慧，那麼即便位於繁華鬧市，也等同置身於空閑之處。

我曾經發過一則微博：紐約時代廣場——大乘佛教的靜處。這是什麼意思呢？就是為了讓大家明白，大乘佛教的靜處絕不是指沒有人的地方。紐約時代廣場號稱全世界的十字路口，來自全球各地不

同膚色、不同人種、不同信仰的人熙來攘往、川流不息，無論白天晚上都非常熱鬧。如果這種地方都可以是大乘佛教的靜處，那麼世界上還有哪一個角落不可以？

大家不要誤解，這並不是說初學者不需要到靜處去閉關、修行。大乘佛教也建議，修行初期應儘量選擇較為安靜的空閑之處。那是因為初學者容易受到外在環境的影響，所以需要在一個比較清靜的場所修行；然而，大乘佛教並不建議永遠待在這樣的地方。如果心裡裝著滿滿的私欲，以一種自利的心態在山洞裡修行，這是不是坐在靜處呢？當然不是。雖然身處靜地，但內心早已遠離靜處，因為一切都出於自私自利的心態。這就是小乘和大乘的區別，大乘佛教的核心目標是利他，一切都要圍繞著菩提心進行。

大乘佛教所說的放下，並不是讓我們到無人打擾的地方過一種悠哉悠哉的生活，沒有任何牽掛和壓力，想修行的時候就打打坐，名為閉關修行，實則過得如閒雲野鶴一般……這難道是在修大乘佛法嗎？不是。反之，有的人雖然非常忙碌，但所做的一切事情都是為了利他，內心沒有半點私心，這才真正叫做處於大乘佛教的空閑處、靜處。

總之，大乘佛教的靜處並不是以外在有沒有人、事來衡量，而是看內在有沒有自私心，這才是最關鍵的。

（三）如何才能超出三界

1. 有無三界取決於自己的心

貪為欲界，嗔為色界，癡為無色界。

貪、嗔、癡也可稱為三界：貪是欲界，嗔是色界，癡是無色界。

若一念心生，即入三界；一念心滅，即出三界。

「若一念心生，即入三界」，心的本性即佛性、光明，一旦這個光明當中產生了念頭（即我們思考、判斷、分析以及感受痛苦、快樂等的意識），世界就開始出現，我們就進入了三界六道的輪迴中。

比如古箏這個樂器，如果沒有人或者其他東西觸碰到琴弦，不會有任何聲音；一旦有東西觸碰到琴弦，它就會隨著振動而發出聲音。同樣，我們的佛性、如來藏平時也是非常平靜的狀態，念頭的產生就好比琴弦的振動一樣，一旦念頭出現，對這個人來說，他的世界也就隨之誕生。

再如，某人入睡後開始作夢，夢裡有建築物、大自然，大自然中有動物化石之類的東西，還有專家在研究化石的歷史，等等。難道夢裡看到的大自然真的已經存在了幾萬年？當然不是，因為他剛才睡著了，所以才形成了這樣的世界。同理，當一個有執著的念頭誕生後，我們的世界、六道輪迴也就開始了，就這麼簡單。

「一念心滅，即出三界」，這裡的「滅」指證悟，證悟之後，就從三界解脫出來了。這與我們醒來後，從夢的世界中出來一模一樣。

比如夢見自己生病了，特別痛苦，夢裡的病需不需要用藥去治療？不需要，只要從夢中醒來，一切問題都解決了。同樣，這個「一念心滅」怎麼個滅法？不需要用什麼東西去滅，只要看到它的本性，所有問題都解決了。

小乘佛教的滅是斷除，比如內心有貪心、欲望，就用不淨觀對治；有嗔恨心的時候，就用慈悲心對治……拿一種念頭去摧毀另外一種念頭。大乘佛教，尤其是禪宗、大圓滿不會用這種方式，而是讓我們明白自己心的本質，一旦看見它的本質，這就是滅。

是知三界生滅，萬法有無，皆由一心。

「是知三界生滅，萬法有無」。三界的生與滅、萬法的有和無，是由誰決定的？基督教和天主教肯定認為是上帝決定，但佛教認為，這不是人或鬼神在操縱，也沒有一個萬能神或造物主來主宰這個世界，而是「皆由一心」，都是由我們的心來決定。

「一心」，在禪宗指平靜的心，可理解為「這個禪定狀態的、證悟的心」，或者是「這一顆心」。

凡言一法者：似破瓦、石、竹、木，無情之物。

大多數版本此處為「凡言一法者」，也有個別版本是「凡言一心者」，二者都解釋得通。前面剛講了「皆由一心」，接下來先按「凡言一心」解釋，這樣前後更為一致。

那麼，我們要如何理解「凡言一心者：似破瓦、石、竹、木，無情之物」？如前所說，「一心」在大乘佛教裡可以理解為如來藏。因此，這個「一心」就像破碎的瓦片，或者是石頭、竹子、木頭、桌子、房子等沒有情感的東西一樣。為什麼這麼說？因為它沒有任何念頭，與無情之物類似。「一心」也可以理解為阿賴耶識，因為它也沒有念頭，是無記的狀態，從這個角度看，就像瓦片、石頭一樣。如來藏

和阿賴耶識在「三界生滅，萬法有無」方面，都起到了決定性作用。

另外一種版本是「凡言一法者」，這個「一法」應該與「一心」意思相同。

2. 心的本性是空性

若知心是假名，無有實體。

「若知心是假名」，不觀察的時候，我們的內心有各種各樣的念頭、見解以及情緒；一旦認真觀察，這一切無有實質，不過是「假名」而已。

「無有實體」，沒有實體。也就是說，所謂的「心」實際上並不存在。就像瓦片、木頭、桌子等一樣，雖然看起來非常真實，但仔細剖析之後，都變成了分子、原子等微塵，最終徹底消失無餘。

如果只講三界的生和滅、萬法的有和無，都是以我們的心決定，這是唯識宗的觀點。若在此基礎上更進一步，認為這顆心並非真實存在，最終把心的實質性也打破，那就是中觀的觀點了。此處達摩祖師表達的意思屬於後者。

即知自寂之心亦是非有，亦是非無。

心真正的原始面貌，無始以來一直是寂滅的、空性的，無需通過學習或修行等任何方式創建，因此叫做自寂——自然的寂滅。好比陰天的時候，雖然雲層變幻萬端，但虛空不會有任何變化。我們心的本性亦如虛空，所以叫做自寂。

龍欽巴的大圓滿裡有三種自解脫，與禪宗講的「自解、自寂」都是一個意思。

目前我們只能在字面上理解，將來大家證悟時就會發現，這本書裡的每個字、每句話，都蘊含著極其豐富、無窮無盡的含義。

那麼，我們這個自寂的心，如果用語言來描述的話，到底是「有」還是「無」？人們通常認為，凡是矛盾對立的概念，中間不會有第三者。比如有和無之間，不是有就是無，不是無就是有，不存在第三種可能。然而，此處達摩祖師卻說，「自寂之心亦是非有，亦是非無」，我們心的本性既不是「有」，也不是「無」。

那到底是什麼呢？首先我們要知道，人類語言是日常生活中的溝通工具，但它無法用於思考空性。打個比方，4S店（在中國汽車經銷商常被稱為4S店。4S店是指集汽車銷售、維修、配件和資訊服務為一

體的銷售店。)裡的汽修工具，能用於製造高科技晶片嗎？當然不能！同理，我們日常生活中的這些思惟方式，在思考空性時根本派不上用場。比如，為了打破人們對空性的執著，便在空性的前面加了一個「大」字——大空性。如果能夠證悟，加不加都無所謂；但如果沒有證悟，加一個「大」字，那不就是大小的大嗎？仍不免落入語言的樊籠。

因此，中觀及般若經可以告訴我們什麼不是空性，對於我們的錯誤見解可以通過語言一一破斥，但什麼是空性則無法用語言描述，最終只能靠自己去體會。所以，禪宗講「不可思，不可言」。之所以不可言，主要是因為不可思——心裡想不出來的東西，語言當然無法表達。

既然不可思、不可言，那我們怎麼才能證悟呢？就要靠四加行、五加行等基礎修法。另外，語言雖然無法直接表達什麼是空性，但通過語言的引導，可以協助我們找到語言背後的真正內涵。就像「以手指月」的道理一樣，雖然手指無法觸及月亮，但順著手指的方向，我們就可以看見真正的月亮！

何以故？凡夫一向生心，名為有；小乘一向滅心，名為無；菩薩與佛未曾生心，未曾滅心，名為非有非無心；非有非無心，此名為中道。

「何以故？」為什麼不是「有」，也不是「無」呢？

「凡夫一向生心，名為有」，凡夫向來各種念頭不斷，亦名生心，這叫做「有」。

「小乘一向滅心，名為無」，小乘則認為不能有念頭，證阿羅漢果就是進入滅定——泯滅了所有念頭，這樣才能超越生死輪迴。它一直都強調滅心，這個滅心就叫做「無」。

此處所說的小乘，不僅指我們平時所講的小乘，還包括大乘佛教中有關斷除念頭的部分教義。

「菩薩與佛未曾生心」，一地以上的菩薩和佛從來沒有生心，即不執著任何念頭；也「未曾滅心」，從來沒有滅過心，他們只是徹底看清了自己心的本性而已。「名為非有非無心」，這個心既不是「有」也不是「無」，因此叫做「非有非無心」。

「非有非無心，此名為中道」，這個非有非無心，就叫做中道或者中觀。

3. 凡夫和聖者的區別，在於對心的本性認識與否

是知將心學法，則心法俱迷；不將心學法，則心法俱悟。

「是知將心學法，則心法俱迷」，如果執著於「心」或「法」，執著於用心學法，那就是還沒有明白這個法的真正含義。「迷」，即無明。

通常而言，我們用心學習、修行，最後成佛，這當然沒問題。小乘佛教和一般大乘佛教都持此觀點。但禪宗講的這個至高境界，心本身就是法身佛，其本性永遠都是光明的，又有什麼可學的呢？所以，達摩祖師說「將心學法」是錯誤的，是「迷」。

「不將心學法，則心法俱悟」，如果放下「心」或「法」，不「將心學法」，那就是悟。

這句話要正確理解，否則容易被誤導。比如沒有信仰、根本不學佛的人，他們不會用心學法，難道他們悟了嗎？顯然不是。這句話的真正含義是，因為心的本性永遠都是光明的、清淨的，從這個角度講，沒有什麼可學的；對於一個證悟者來說，心本身就是佛、法，所以「不將心學法」即是悟。

凡迷者，迷於悟；悟者，悟於迷。

「凡迷者，迷於悟」，凡是迷茫的人（即沒有開悟的人），他們把佛菩薩證悟的境界看作是另外一個東西，並且對此產生執著，這就是「迷於悟」。

反之，「悟者，悟於迷」。開悟的人所悟到的，就是未開悟者所迷的，二者其實是同一個東西。

這個東西是什麼？就是心的本性。心的本性只有一個，不存在佛菩薩的本性、凡夫的本性等區別。凡夫不認識心的本性，把它當成另外一個東西而執著，所以是「迷於悟」；佛菩薩則證悟了它的本質，即是「悟於迷」。

萬事萬物的本質只有一個，那就是我們心的本性。所以，雖然世間有各種各樣的學問，但達摩祖師並未提及我們在這些方面的迷，因為我們對心的本性的迷，才是一切迷的根源。佛菩薩證悟的，就是這個心的本性。凡夫之所以迷，是因為不懂佛菩薩證悟的境界，對這個悟產生了迷。

一言以蔽之，凡夫「迷」和佛菩薩「悟」的對象其實是同一個——我們心的本性。

正見之人，知心空無，即超迷悟。無有迷悟，始名正解、正見。

「正見之人，知心空無」，有正確見解的人，知道心是空性的，實際上並不存在。

顯宗《持人菩薩經》裡有句話非常重要，「心無有心，則曰本淨」。第一個心，指我們日常生活中用

於思考的這個心，即各種念頭、情緒等心的現象；第二個心，指心的本質沒有實體，似彩虹般如夢似幻。「心無有心」即是「本淨」——本來清淨、光明，亦即空性。空性為什麼叫做清淨、光明？因為它沒有任何雜念。

大家經常提到開悟、證悟，大圓滿、大手印，明心見性、本來面目等詞句，可對它們的真正含義並不清楚，這時候就要緊緊抓住一個字——「空」。假如沒有體悟到心的本性是空，哪怕聞思水準再高，再怎麼有神通，仍然是迷；反之，如果深深地體會到心的本性猶如虛空一般，即便聞思不足，理論水準不高，那也是悟了。明白這個道理以後，當看到佛經裡出現光明、如來藏、本來面目、般若等字眼時，我們就知道這是在講空性。「空」好比是解脫路上的唯一路標。

證悟了心的本性是空性，這就是悟。可是，既然心是空性的，那還存在什麼迷和悟呢？「即超迷悟」。在空性的層面看，既沒有「迷」也沒有「悟」——心本身都不存在，怎麼還會有迷、悟之分！因而是超越了迷和悟。

這裡需注意，雖然證悟時已經超越了迷和悟，

但在世俗中可以稱之為悟，二者並不矛盾。中觀講二諦，迷和悟要看站在什麼角度講，這點特別重要。

這些內容在實修中尤為重要，大家一定要瞭解。如果我們學了很多佛法，卻不明白其中的關鍵，將來實修時就會非常迷茫。

「無有迷悟，始名正解、正見。」明白迷和悟都不存在，才叫做正解、正見。

三、最上乘的見修行果

(一)關於諸法實相的見解

1. 萬事萬物都是緣起性空

(1) 物質與精神的關係

色不自色，由心故色；心不自心，由色故心。
是知心色兩相，俱有生滅。

「色不自色，由心故色」。在佛教中，色指物質，如我們眼前的桌椅等。之前講過自解、自寂，那色是不是「自色」呢？不，它本身不是物質，只因為我們的心（即眼、耳、鼻、舌、身、意六識），才成為了物質。

我們一直都認為，在現實生活中，物質與精神屬於不同領域，互不相干。就像面前的一張桌子，誰都不會否認它就是一個長方形的物質。然而事實卻是，我們所看到的物質原本並不存在，是因為我們的心，才有了這些物質。

這句話十分重要，但不太容易明白。這裡用前文提到過的智慧3D 全息風扇來幫助大家理解。

這台小風扇的本來面目，就是兩個葉片及其上的電路和十幾個會發光的小點點。但是，當它快速運轉起來之後，就變成了一個時鐘，我們可以清楚地看到時針、分針等。

大家想一想，如果所有人都閉上眼睛不看它，它是否還存在？

這個時鐘會消失不見！為什麼？因為這些小亮點高速運轉的時候，由於肉眼無法辨別，在我們眼裡就變成了若干條線，進而顯現成指標、數字等；若沒有視覺的參與，則不可能有這個時鐘。

前些年有個比較火的電影《超體》（*Lucy*），其中有個片段：一輛卡車以正常速度行駛，我們可以看得清清楚楚；當卡車速度加快，我們只能看到一條線從眼前閃過；如果速度再提高的話，偌大的一輛卡車從我們眼前開過，我們卻什麼都看不到！由此可知，我們能否看見這輛車與其行駛速度有關。

同理，我們現在看到的時鐘也是速度造成的錯覺，實際上並不真實存在。當我們閉上眼睛，錯覺也隨之消逝，只剩下它原本的樣子——兩個葉片，一些小點點。

過去沒有這樣的高科技產品，佛經裡就用旋火

輪作比喻：點燃一支香，當它高速旋轉的時候，人們眼中看到的就是一個圓圈，這個圓圈即旋火輪。旋火輪並非真實存在，只是我們眼睛產生的錯覺。

旋火輪跟桌子有什麼關係？桌子由無數分子、原子組成，每個原子內部99.9999999%都是空的。然而，當這些原子、電子等高速運轉時，在我們的視覺中，就變成了一張如如不動、靜態的桌子。這與旋火輪的原理如出一轍。

時鐘大部分也是空的，實際只有葉片上面幾個發光的小點。但是，當葉片開始轉動時，在我們眼裡就變成了一個靜態的時鐘。大家想一想，這裡有靜態的東西嗎？沒有！這個360°的圓圈中，最多只有1°是真的，其餘的359°都不存在。這就是「色不自色，由心故色」——時鐘原本不存在，因為我們的心，才有了這麼一個時鐘。

桌子與時鐘本質上都一樣，只不過構成桌子的分子、原子等粒子的轉速和密度更高，我們的眼睛難以看清；風扇比較簡單、粗大，因而我們可以看見。但是，假如有個開關或者某種咒語、魔法能夠讓這些原子、分子停下來，這張桌子可能立即縮至一釐米不到，甚至小到無法被看見——這才是它的

本來面目！因此，「色不自色，由心故色」並非某種假說，真實情況本就如此。

其他諸如3D圖等，同樣可以說明這個道理。我很感謝高科技的發展和進步，這些新產品和新技術充分證明，「緣起性空」是一個非常真實、正確的觀點，這就是這個世界的運作方式。

既然物質是因為心而存在，那心又是怎麼回事呢？下面進一步分析。

「心不自心，由色故心」，心也不是獨立存在，而是因為有了物質才成立為心。

這個該如何理解？首先，心之所以是心，是因為它能夠思考。而能夠思考的前提，就是萬事萬物的存在。試想，如果沒有這一切，它有什麼可思考的呢？假如沒有光，視覺怎麼產生？沒有聲音，聽覺怎麼產生？等等。所以，物質的存在依賴於心，心的存在也依賴於物質，二者是互相觀待而成，並非各自獨立存在。此外，儘管一個以物質的形式出現，另一個以精神（心）的形式出現，但最終二者都不存在。

「是知心色兩相，俱有生滅。」故而知道，無論「心」還是「色」，都有生有滅，都是無常。

有者，有於無；無者，無於有，是名真見。

「有者，有於無」，「有」是從「無」中產生的。

不要以為「有」與「無」毫不相干。實際上，「有」與「無」猶如一個硬幣的兩面。就像這個時鐘，它實際上並不存在，但當扇葉轉動、因緣和合之際，我們就看到了一個時鐘。「有者」，即這個時鐘。「有於無」，它產生於「無」，「無中生有」就是緣起。

然後，「無者，無於有」。事物存在的當下就是無，也就是說，緣起的本質為性空。

我們不能把「無」理解為事物存在的反面，比如這個時鐘，我們看到的時候是「有」，停下來就變成了「無」。事實上，它正在轉動的當下就是「無」！只不過因為我們的錯覺，看到了一個時鐘——緣起，其實這個時鐘並不存在——性空。

如果我們用「緣起性空」的理念去理解萬事萬物，「是名真見」，這個見解就叫做真見。

很多人覺得，《金剛經》、《心經》等有關空性的佛經，特別不好理解，甚至有個別人可能會覺得這是一種文字遊戲，沒有什麼實質性的內容。現在，借助於這些現代的高新事物，將古老的智慧與現代

科技相結合，我們就能更好地理解緣起性空的含義，這特別有意義。

（2）「見到沒有」就是見到了一切

夫真見者，無所不見，亦無所見，見滿十方，未曾有見。

「夫真見者」，「夫」，發語詞。「真見者」，真實無誤的見解。

真正的見解應該是什麼樣的呢？即「無所不見」，一切法全都能見到。緊接著又說，「亦無所見」，什麼都沒有見到。這個「見」，不是用眼睛看，而是用心去體會、證悟，實際上就是悟。

這句話聽起來很矛盾：不是一切都見到了嗎，為何又說什麼都沒見到？其實它蘊含著深奧的道理，我們可以這樣來理解：

禪宗、大圓滿、大手印的修行人，當他們體悟自己的內在境界，看到心的本質時，無論當時的情形如何，除了當下所體悟到的以外，別無其他。此時無需懷疑還有什麼自己未發現、隱藏於某處的東西。當真正證悟或直接體會到自己心的本性時，「無所不見」——一切都看到了，不會有什麼剩餘的、餘

留的東西。見到了什麼？「亦無所見」——沒有見到任何東西，意即證悟了空性。這與麥彭大師的《文殊大圓滿基道果無別發願文》裡的內容如出一轍。

當然，這是針對證悟者而言，沒有證悟的人，根本談不上見與不見。之前我在《慧燈之光》裡反覆強調過，「沒有見到」和「見到沒有」是兩個完全不同的概念。「沒有見到」，指沒有任何證悟的人，打坐時心裡都是胡思亂想，即便沒有雜念，也只是處於一種平靜的狀態而已，對於心的本性毫無體悟，因而叫做沒有看到。「見到沒有」則等同於「亦無所見」，他看到了，看到了什麼？看到沒有任何可見之物——這就是證悟的境界。

接下來，「見滿十方，未曾有見」。一個證悟的人，依然可以看見、聽見世界上的任何事物，這就是「見滿十方」。但因為證悟了空性，這一切在他看來如同海市蜃樓般，沒有一絲一毫的實質性，所以是「未曾有見」，從來沒有見到任何真實存在的東西。

以上是從二諦的角度來理解，或者也可用另一種方式來解讀。「無所不見，亦無所見」，指打坐、觀心時，看到自己心的本性時的狀態；「見滿十方，未曾有見」，指出定之後，在日常生活中的實際情

形。已經證悟的人，對此深有體會；尚未證悟之人，不但毫無感受，還認為它們互相矛盾。因此，這句話的內涵有多深，取決於個人的修行境界。

類似這樣的詞句，在般若經以及大圓滿等密法中比比皆是。如果只是在字面上學習，則無法體會到它的真正含義。只有把四加行、五加行等基礎修法修好，再一步步修空性，這樣每個人都有機會見到心的本性，屆時就能真正體會到「無所不見，亦無所見」。

何以故？無所見故、見無見故、見非見故。

「何以故？」為什麼這麼說呢？接下來逐一解釋。

「無所見故」，當我們證悟心的本性——佛性、光明，或者禪宗講的明心見性時，到底見到了什麼？沒有什麼可以見的！在空性的境界中，任何我們意識範疇內的事物都不存在，所以也就沒有什麼可以見的。

人類的思惟方式可歸納為四種：有、無、既有既無、非有非無，世俗中的一切都可以含攝其中。如果有什麼可以「見」的話，必然不會超出這個範圍。但在空性的境界中，這四種情況都不可能見到。

「見無見故」，見到了沒有任何可見的境界，也就是空性的境界。它與「無所見故」意思一樣，只是表達方式不同而已。

《佛說佛母寶德藏般若波羅蜜經》等般若經中經常講，「看到了虛空」和「什麼都沒有看到」意思完全相同，只不過一個是肯定式，另一個是否定式。當我們看到心的本性時，就像看到虛空一般，既「無所見」，又「見無見」。

「見非見故」，與「見無見故」一樣，都是從肯定的角度講，見到了沒有什麼可見的。

所以，無所見故、見無見故、見非見故，意思都一樣。對證悟者而言，說「我證悟空性了」或者「我什麼也沒有證悟」，實際上都是一回事。因為真正證悟的時候，就是沒有什麼可證悟的。它與我們普通人的「沒有見到」有什麼區別？普通凡夫一直執著於萬事萬物，就連空性也會執著，所以看不到事物的真相；而證悟者的「沒有見到」，是指看到萬事萬物沒有任何實質性，本質上與虛空一模一樣。

文字上的內容就是這些，如果希望對此有所理解，則需要一定的中觀基礎；若想真正體會到文字背後的意義，僅僅有中觀的基礎還不夠，必須要證悟。

凡夫所見，皆名妄想；若寂滅無見，始名真見。

講完了證悟者的「見」之後，接著開始解釋凡夫的「見」。

凡夫的「見」是否與之相同？不，「凡夫所見，皆為妄想」，凡夫見到的都是妄想、執著。

「若寂滅無見，始名真見」。之前講過，「寂滅」即空性或者心的本性光明。萬事萬物都是我們自己的心或者說感官創造出來的，它的本質是空性、光明。在此光明中，不存在任何物質與精神，沒有任何執著、不平等，沒有任何的相，這就是「寂滅無見」。如果達到了寂滅無見的境界，「始名真見」，才能夠叫做真見。

心境相對，見生於中；若內不起心，則外不生境。

「心境相對，見生於中」，外境及認知外境的心是相對的，有此二者之後，就會產生各種各樣的見解，比如常、無常，有我、無我，好壞，善惡，等等，其中多數都是凡夫的顛倒邪見。

「若內不起心，則外不生境」。這裡的「心」指念頭、八識。我們這個心最初是如如不動的，密宗

稱之為基光明，顯宗則稱其為佛性、如來藏。若內心不起念頭，一直都停留在最原始的這個狀態，那麼外面的世界也不會存在。就像深度睡眠的時候，夢境和感受夢境的心識都不存在，一旦開始作夢，意識從深度睡眠中活躍起來，這時夢中的各種景象才會出現。夢與現實生活的原理一模一樣。

境心俱淨，乃名為真見；作此解時，乃名正見。

「境心俱淨，乃名為真見」。外境和我們的心本來都是清淨的，這個清淨，多數情況下都可以理解為空性。如果通達了外在的境和內在的心都如幻似夢，如虛空般無有實質，就叫做「境心俱淨」。達到這樣的境界，「乃名為真見」，才是真正的見解。

《持人菩薩經》中講，「心無有心，則曰本淨」，這個「本淨」與這裡的「淨」是一個意思。什麼是本淨？不觀察的時候，我們內心有許許多多的妄念、妄想，這些念頭會讓我們開心或不開心，從而造下種種善惡業。然而，一旦看清念頭的本質，就知道這些都是虛幻不實的，實際上根本不存在，這就是「心無有心」。

「作此解時，乃名正見」。如果能夠瞭解、體悟到這樣的境界，才是正確的見解。

不見一切法，乃名得道；不解一切法，乃名解法。

「不見一切法，乃名得道」。「法」，用現代語言講，就是萬事萬物。以修行的智慧來觀察萬事萬物，看不到任何實有存在的物體或者精神，即「不見一切法」。「乃名得道」，這時才可以說是證得了道。

「不解一切法，乃名解法」。「解」，理解、證悟。之前講過，解悟和證悟不一樣，但有時也可以通用。「不解一切法」，通達了萬事萬物都是空性，沒有什麼可理解、證悟的。「乃名解法」，這時才是真正理解、證悟了所有法的本性。

何以故？見與不見，俱不見故；解與不解，俱不解故。

「何以故？」為什麼這麼說呢？因為「見與不見，俱不見故」。凡夫概念中的「見」與「不見」都是錯誤的，我們意識所造作的一切，無論肯定還是否定，都不符合萬法的本質。

這句話在《大般若經》以及龍樹和月稱菩薩的中觀著作中反覆出現。我們不要以為「見」不對，「不見」就對了。為什麼？因為「見」與「不見」是相互觀待的關係，就像上下、左右、高低等一樣，一者不成立，另一者也無法成立。

萬法的本質猶如虛空，在這個當中，我們的意識從未誕生、存在過，也不可能留下任何痕跡。等到大家將來證悟時就會發現，原來自己意識所造作出來的見、不見，肯定、否定等，其實從未真正發生過。所以，「見」和「不見」從本質講都不對，都沒有超出意識的範疇，與諸法的本性相差十萬八千里。

「解與不解，俱不解故」，「解」和「不解」，也同樣不存在。

對此，月稱菩薩的《入中論》以及龍樹的中觀都闡釋得非常到位、透徹。麥彭大師的《定解寶燈論》中也講到，若僅從空性的角度談，那麼中觀與大圓滿、大手印、禪宗的境界一樣，沒有什麼高下之分。

無見之見，乃名真見；無解之解，乃名真解。

「無見之見，乃名真見」。大家要好好地體會這句話。從世俗的角度講，有沒有證悟的見解？當然有。因為我們沒有這個見解，所以我們在輪迴；佛菩薩有這樣的見解，所以他們解脫了。但從本質上講，這個「見」就是證悟空性，儘管稱之為「見」，其實根本沒有什麼可以見的。

之前反覆講過，證悟者的「見到沒有」跟普通凡夫的「沒有見到」完全不同。前者是在空性的境界

中，深深地體會到萬事萬物的本質是空性，一切都不存在，所以沒有見到什麼；後者則是根本沒有見到萬法的真相，二者之間的差距有如雲泥之別。

「無解之解，乃名真解」，理解、通達了沒有什麼可以理解、通達的，這才是真正的理解、通達。

以上幾句話非常深奧，但也並非什麼神秘莫測的境界，一個普通人通過聞思以及四加行、五加行等基礎修法，不必等到成為一地菩薩或是成佛，也不需要等到將來往生西方極樂世界，這一生當中就可以體會到上述內容。儘管這些文字的表達方式異於平常，似乎有許多自相矛盾之處，但它其實是一個非常實在的體悟，境界高的人就能體會到，只不過我們現在未達到這個水準而已。

這些內容與我們的實修有直接關係，所以非常有意義。

（3）證悟的境界超越了思惟範疇

夫正見者：非直見於見，亦乃見於不見。

「夫正見者」，什麼叫做正見呢？

「非直見於見」，「非」，不是；「直」，正確的。不是正確地見到了什麼可以見到的東西。

這句話包含了雙重否定。第一，在空性的境界中，正確和錯誤都不成立，所以「直」不對；第二，最後這個「見」，在空性的境界中也不成立。這在前文的「無見之見」中已闡述完畢。

「亦乃見於不見」，所謂的「正見」，也就是「見於不見」——見到了一個沒有任何可見的境界。

如前所述，從世俗的角度講，可以說見到或者證悟了空性，但實際上沒有什麼可見的東西，二者並不矛盾。

真解者：非直解於解，亦乃解於不解。凡有所解，皆名不解；無所解者，始名正解。

「真解者：非直解於解，亦乃解於不解。」「解」，瞭解或證悟，其餘內容同上。

「凡有所解，皆名不解；無所解者，始名正解。」凡是有所解和能解的執著，都不是真解；通達了所有的所解或所知都完全不成立，這時才能稱之為正解。

解與不解，俱非解也。

這個「解」與「不解」也一樣，都是凡夫意識造作的分別念，只不過一個是肯定，一個是否定，二者其實都不存在。

在心的本性或者說法界中，所有肯定和否定的對象都不存在。所以，不要以為「見」與空性相違，是錯誤的，「不見」就正確了。其實，在光明、大空性的境界中，「見」與「不見」、「解」與「不解」都不存在，這才叫做大中觀。

龍樹菩薩不是說了嗎，中觀不承許任何法——不承認有、無、既有既無、非有非無這四邊，所以不會有任何邏輯上的過失。為什麼不承認？因為，凡是我們分別念所想到的一切，都與法界毫無關係。在空性的境界中，我們所有的思惟都不對。例如，相對於「實有」來說，「空性」這個詞離法界稍近一點，但其實二者都不能如實地描述空性。

麥彭大師的《定解寶燈論》中也說，作為初學者，首先要以無我的見解推翻我執，以空性的見解斷除對萬事萬物的實執，這時候可以說空性、無我是正確的，實有、我執是錯誤的；但這只是我們抵達空性境界的一個階梯而已，最終有我、無我都不存在。打個比方，為了清除身上的污垢或者頭髮上的油垢，我們需要使用洗髮液和沐浴露，但這些清潔用品最後也要被沖洗乾淨。同樣的道理，為了推翻我執，我們暫時接受了無我、空性的觀念，但最

終這些都要放下，因為二者於法界中均不成立。此處達摩祖師講的是最究竟的見解，這個叫做大中觀。

那麼，是不是有一個小中觀呢？有，按宗派來分的話，就是中觀自續派。他們比較強調單空，雖然這不是最究竟的見解，但每個人根機不同，有些人需要逐步地理解、開悟，慢慢成熟自己的根機——自續派的觀點就相當於沐浴露、洗髮液等。最終這些觀點、見解都要放下，因為這些並不真實存在，或者說，還不是真實的境界。此處「解與不解，俱非解也」就是這個意思。

經云：「不捨智慧名愚癡。」

「不捨智慧名愚癡。」放不下智慧，對智慧有執著，這也是愚癡。

可見，非但不能對世俗的一切有執著，就連對智慧或者空性境界有執著、放不下，也一樣是愚癡。

以心為空，解與不解俱是真；以心為有，解與不解俱是妄。

「以心為空，解與不解俱是真」，這句話的含金量非常高。意思是，如果內心真正通達了空性，那麼說「解」或「不解」都對。因為在證悟的境界中，

「解」與「不解」都如幻如夢，所以都是「真」——真正的見解。

「以心為有，解與不解俱是妄」，如果沒有證悟空性，把一切當成真實存在，對萬事萬物有執著，這時候無論說「解」還是「不解」都不對，都是自己的虛妄分別。

2. 心的本性就是道

（1）法在心中，無需外求

若解時，法逐人；若不解時，人逐法。

「若解時，法逐人」。這句話也非常有意義。當我們證悟時，就是法融入了心中。「法」即證法，它本就存在於自己心中——我們心的本性就是佛性、光明如來藏。「逐」即追逐、追趕。這句話的意思是，證悟之後，無需到外面追逐任何法，因為法就在自己心裡。此時，無論人在什麼地方做什麼事，法都與自己緊緊相隨、永不分離。就像人的影子一樣，身體移動到哪裡，影子也隨之而至。

反之，「若不解時，人逐法」。未證悟的人，不知道法就在自己心裡，以為有一個法在外面，於是四處求法，這就是「人逐法」。

這樣會導致什麼結果呢？

若法逐於人，則非法成法；若人逐於法，則法成非法。

「若法逐於人，則非法成法」。「非法」，即貪、嗔、癡、慢、疑等煩惱。如果是法追逐人，那麼過去被認為是非法的東西，也都成了佛法。為什麼？因為證悟之後，貪、嗔、癡等煩惱統統都轉成了智慧。

「若人逐於法，則法成非法」，未證悟時，我們認為法在心外，拼命地向外求法，如果是這樣的話，那麼正法也成了非法。

正法怎麼成了非法呢？在世俗中，聞、思、修佛法是有功德的，但從空性的角度看，聞、思、修包括聽聞空性都不是正法，因為這時內心對此還有執著。之前不是說過，有執著就不是正法。因此，儘管追逐的是佛法，但由於內心有執著，正法也成了不清淨的非法。

若人逐於法，則法皆妄；若法逐於人，則法皆真。

接著再進一步講，「若人逐於法，則法皆妄」。如果我們不知道法在自己心中，一味地向外追求佛法，哪怕是聞、思、修出離心、菩提心、空性等，這些全都是妄念、執著。

反之，「若法逐於人，則法皆真」。如果體悟到法就在自己心中，人走到哪裡法就跟到哪裡，行、住、坐、臥形影不離，此時的一切法都是真實、正確的。

是以聖人亦不將心求法，亦不將法求心，亦不將心求心，亦不將法求法。

「是以聖人亦不將心求法」，所以聖人是不會用心去求法的。為什麼？因為聖人已經證悟了，知道真正的法就是自己心的本性，不僅人人天生具足，而且自無始以來，它的本來面目一直如此，根本無需外求。

「亦不將法求心」，他也不會用法去求心。因為法本身已經存在於自己心中，沒有什麼需要求的。

「亦不將心求心」，他會不會用心去求心呢？也不會。因為心本質上並不存在，所以心也不會求心。

「亦不將法求法」，也不會以法去求法。

以上是從四個方面強調，法就在自己心中，不必向外求法，而是要向內去悟。如果沒有悟的話，求了也是錯的。

(2) 斷除對念頭的實有執著

所以心不生法，法不生心，心法兩寂，故常為在定。

「所以心不生法」，我們的心是否能生法呢？從世俗的角度講，心當然能生法。所以，為了心中生起出離心、菩提心、空性見等，我們需要孜孜不倦地修行。但從本質上講，因為最究竟的法就是自己心的本性，心只是本性中出現的幻相，本性不可能由此產生，所以「心不生法」。

「法不生心」，法也不生心。因為在空性的境界中，根本不存在所謂的心。

從世俗的角度可以說，我們的意識是從心的本性、佛性中誕生的。但從本質上講，法是不需要生的，因為本來就存在；心也不需要生，因為本來就不存在。所以法不生心，心也不生法。

「心法兩寂，故常為在定」。「寂」，寂滅。心和法都是寂滅、空性的，因此自無始以來一直都處於禪定中。這個「定」是原始、自然的定，我們心的本性原本就是如如不動的，與打不打坐沒有任何關係。

眾生心生，則佛法滅；眾生心滅，則佛法生。

「眾生心生，則佛法滅」。「眾生心」就是念頭、分別念。當我們產生分別念時，佛法就滅了。這裡的「佛法」，指證悟空性的智慧，而不是究竟意義上的佛法。從本質上講，佛法是不會滅的，它永遠都存在。

當我們心裡產生一念執著時，證悟的智慧就不存在了。如果證悟的智慧還存在，我們不可能有執著。所以，執著和證悟的智慧是矛盾對立的，一者存在時，另一者就不存在。

然後，「眾生心滅，則佛法生」。當執著的念頭消失、融入法界時，證悟空性的智慧就誕生了。

心生則真法滅，心滅則真法生。

「心生則真法滅」，「心」，即分別念、執著。當我們產生執著、分別念時，證悟的智慧就不存在了。

「心滅則真法生」，當我們斷除了對念頭的執著，這時就看見了心的本性，證悟的智慧由此而生。注意，「心滅」不是指沒有念頭，而是指對念頭的實有執著消失了。

（3）證悟心法兩空即為得道

已知一切法各各不相屬，是名得道人。

「已知一切法各各不相屬」，在世俗中，萬事萬物都有各自的定義和歸屬。比如，茉莉花屬於花卉，松柏屬於樹木，魚屬於水生動物，乃至事物之間的因果關係等，這就是「相屬」。但從空性的角度看，這些事物本身都不成立，一切如幻如夢，談何相屬呢？相互之間誰也不屬於誰，也不存在因果關係。

如果明白了這一點，通達了這樣的境界，「是名得道人」，這樣的人可稱為是得道的人，也即證悟者。

知心不屬一切法，此人常在道場。

「知心不屬一切法」，知道自己的心不屬於一切法，一切法同樣也不屬於心，二者之間不存在真實的相屬關係，只不過因緣和合之際，一切法便會如幻如夢地產生。理解、證悟了這個境界的人，「此人常在道場」。這樣的人不一定在寺廟、精舍等道場，他在哪裡，哪裡就是他的道場——只要內心有證悟的境界，任何地方都可以是道場。

但是，當我們還沒有任何境界時，道場還是很重要的。因為這時外在的環境、人、事等對自己的影響很大，所以要儘量迴避惡劣的環境，找一個對修行有利的地方作為道場。當已經證悟並且達到一

定境界，突破了所有侷限性時，道場也就不再重要了——人在哪裡，哪裡就是道場。

這需要有一個過程，我們不能走極端，既不要一開始就對道場抱持無所謂的態度，也不要認定必須永遠待在一個寂靜無人的地方，需根據自己境界的高低和根機的成熟程度，來決定是住道場或是其他地方。

迷時有罪，解時無罪。何以故？罪性空故。

「迷時有罪」，當我們尚未證悟空性、內心還有執著時，善惡因果等都是真實不虛的，因此殺、盜、淫、妄等罪業也都存在。就像作夢時，雖然夢裡的景象是虛幻的，但對作夢的人來說，夢裡的一切都非常真實。

「解時無罪」，證悟之後，萬事萬物都不存在，罪業當然也不存在。

「何以故？」為什麼呢？

「罪性空故」，因為證悟了罪業的本性也是空性的。

若迷時，無罪見罪；若解時，即罪非罪。何以故？罪無處所故。

「若迷時，無罪見罪」，雖然殺、盜、淫、妄等罪業並不實有存在，但因為自己的執著，把一切都當作真實的，所以無罪也變成有罪了。就像作夢的人，把虛幻的夢境當成真實的一樣。

然後，「若解時，即罪非罪」。對於證悟的人來說，他已經達到了三輪體空的境界，對一切都沒有實執，此時所有罪業都蕩然無存，所以罪也不是罪了。

「何以故？罪無處所故。」為什麼？因為罪業是空性的，它沒有住處，並不存在於世界的哪個角落。

經云：「諸法無性，真用莫疑，疑即成罪。」何以故？罪因疑惑而生。

「經云：『諸法無性，真用莫疑。』」「真」就是諸法的本性、空性。「用」就是作用。雖然萬事萬物的本性是空性，但對於未證悟的人來說，其現象和作用仍然存在，所以對「真」和「用」不要有懷疑。

我們一直都認為，生活中能起作用的，就不可能是空的；如果是空的話，就不可能有什麼作用。但其實二者並不矛盾，真如（空性）與妙用（存在）是一體的兩面，這叫做緣起性空。

我們千萬不要對緣起性空的道理心存疑慮。為什麼？因為「疑即成罪」。若是對此有懷疑，認為緣

起性空不對，然後執著於萬事萬物，這樣必然又會造罪，所以「疑即成罪」。

「何以故？」為什麼這麼講呢？因為「罪因疑惑而生」。所有的罪過，如殺、盜、淫、妄等，都是源於對緣起性空的疑、惑等煩惱而產生的。

若作此解者，前世罪業即為消滅。

「若作此解者」，如果知道一切事物都是無自性、不存在的，對於這種證悟的人來說，「前世罪業即為消滅」，他前世今生的所有罪業都會消失殆盡。

我們平時不是說，修金剛薩埵是最好的懺悔方式嗎？沒錯，對於普通人來說，修金剛薩埵是最好的選擇。當我們尚未證悟空性時，像菩提心、金剛薩埵的四對治力等，對懺悔罪業都很有幫助，都是非常殊勝的懺悔方法，我們不是不需要這些。但所有的懺悔方法中，最厲害的就是證悟空性。其他懺悔方法雖然能斷除罪業，卻無法消滅它的種子。而證悟空性是從根本上摧毀罪業，連業的種子都徹底清除無餘，一旦證悟，當下就能清淨無始劫以來的無量罪業。所以，證悟空性可以說是萬能的。

迷時，六識五陰皆是煩惱生死法；悟時，六識五陰皆是涅槃無生死法。

「迷時，六識五陰皆是煩惱生死法」。「六識」即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識，它與八識意思相同，因為阿賴耶識和末那識也可歸在意識中。「五陰」即五蘊，指色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。當我們還沒有證悟時，無論六識還是五蘊，這些都是煩惱、生死法，都是無常的。

「悟時，六識五陰皆是涅槃無生死法」，如果證悟了，那麼六識和五蘊本身就是無生無死的涅槃法。

對迷的人來說，無生無死的涅槃法也是煩惱生死法，一切都是問題；對於悟的人來說，萬法本來清淨、無生無死。所以關鍵不在於輪迴是否清淨，是否要斷除六識和五陰，創建一個新的涅槃，而是悟和迷的問題。

修道之人，不外求道。何以故？知心是道。

「修道之人，不外求道。」修道的人應該知道，最最殊勝的法就是自己心的本質，除此之外，不可能有比這更高的法。心的本質在自己心裡，怎麼可能在外面求到？所以，之前付出的所有努力，都是為了找到內在的覺悟之道。一旦找到以後，就好好地修自己心中的法，不必再向外求。

「何以故？知心是道。」為什麼呢？因為證悟心

的本性的智慧就是道，所以不必外求，要到自己的內心去求。

若得心時，無心可得；若得道時，無道可得。

「若得心時，無心可得」。當我們往內求，看到自己心的本性是空性時，這叫做「得心」。但實際上沒有什麼可得的，因為心根本不存在。

「若得道時，無道可得」。當深刻體會到心本來就是空性時，即為「得道」。雖然空性的法無一可得，但在世俗中，這個就叫做「得道」。

若言將心求道，得者皆名邪見。

「若言將心求道，得者皆名邪見。」如果說用心向外求道，就能夠得到什麼的話，這種想法全都是邪見。因為外面不可能得到什麼道，也不可能得到什麼心，必須往裡看。

學佛的初期，我們需要向外求法。比如，從善知識那裡聽聞佛法、接受灌頂等。但所有的求法歷程，都是為了最後能找到自己心的本性。像過去的密勒日巴大師、惠能大師等，他們在依止上師的過程中，經歷了千辛萬苦，克服了重重困難。但找到內在的法之後，他們便會離開上師，獨自專修。因

為那時已經不再需要向外求法，而是要向內修自己的心。不論漢傳、藏傳，顯宗、密宗，所有修行人都是如此。

迷時，有佛有法；悟時，無佛無法。何以故？悟即是佛法。

「迷時，有佛有法」。這句話很重要。禪宗非常容易被誤解，當我們聞思佛法或者做一些佈施、持戒、忍辱等世間善法時，某些對禪宗不明就裡的人便認為，不是統統都要放下嗎，為什麼還要做這些事呢？豈不是增加自己的分別、執著嗎？

這種觀念是錯誤的。此處說「迷時，有佛有法」，迷的時候有佛有法。因為有佛，所以要學佛；因為有法，所以也得要行法。迷的時候，善惡因果都存在，所以要儘量地斷惡行善。《大圓滿龍欽心髓前行引導文·普賢上師言教》、《百業經》等顯宗經論裡講，這時候必須謹慎地取捨因果。我們千萬不要因為這些表述最高境界的文字，就誤以為從始至終什麼都不做、什麼都不想就是禪宗，這在《壇經》裡已經反覆講過。

大家一定要記住，「迷時，有佛有法」。未證悟時，就需要聞思佛法，要皈依、發菩提心，修四加

行、五加行，六度、四攝……能做的事情都要去做。這時候想要成佛、修法是正確的，積累資糧、清淨罪業也不能放下，因為它們是證悟的前提條件。但是，如果最終仍堅持這種想法的話，那就是「得者皆名邪見」。我們一定要清楚自己處於哪個階段，不能把二者混為一談，否則就會誤入歧途。

「悟時，無佛無法」，證悟以後，既沒有佛也沒有法。意思是，現在這些外在的佛和法，在證悟的境界中是不存在的。那時唯一的證法就是法身佛，其他法都不存在。

「何以故？」為什麼？因為「悟即是佛法」。「悟」本來就是佛法，除此之外，哪還有什麼比它更高的佛法呢！

這個道理在《寶性論》中講得非常透徹。未證悟之前，我們需要借助外在的佛、法、僧三寶來聞、思、修行，提升自己；當證悟的境界達到巔峰時，佛、法、僧是一體的，而所有外相上的佛、法、僧，在法界中都不存在。對此，禪宗和大圓滿、大手印的見解完全一致。

我們一定要在這一一生中證悟，這樣來世才有把握。很多老師兄經常口口聲聲講，「這個有福報，那

個損福報」，但我們認為的福報未必是真正的福報。有機會遇到這麼高深的法，才是真正的福報——此為佛陀親口所說。可是，法再殊勝，如果不修就不會有任何體會，只能是聽聽而已，這是多麼大的遺憾啊！因此，大家要珍惜這個機會，好好地修。

(二)關於如何修行

1. 肉身滅後，心的本性永恆

夫修道者，身滅道成。亦如甲坼樹生，此業報身，念念無常，無一定法，但隨念修之。

「夫修道者，身滅道成。」修行人身體滅了以後，就會成道。這有點類似小乘佛教的說法，中陰時可以成就阿羅漢的果位；但更接近密宗的說法，此生有所證悟但還不到位的密乘修行人，中陰時通過中陰的修法，有機會獲得成就。

在大圓滿中，上等根機者能即生成佛，也就是這一世直接成佛；中等根機者可在中陰時解脫、成就。為什麼中等根機者能中陰成就？因為他們生前被肉體及各種雜念遮障，雖然見到了心的本性，但是看得並不透徹；而到了中陰時，意識已從肉體中分離出來，身體的障礙消失，又沒有太多的雜念阻

礙，所以此時是一個上好的修行機會。如果生前已經證悟，並掌握了中陰的修行訣竅，那麼中陰階段就可以成佛。

大乘顯宗沒有明確提到這一點。顯宗的修行人，如果這一世已經證悟，身體離開以後當然也可以成佛。只不過，對於此類中陰的修法，顯宗講得不是很多，也不太強調，不像密宗那麼重視。由此也可看出，《悟性論》雖然不屬於密宗，但其內容與密宗十分接近。

我們今生若能取得一定的證悟境界，即便未能即生成佛，中陰時也非常有希望成就。因此，我們需要學習中陰成就的方法，這些修法在大圓滿等所有無上密宗裡都有。

如果用比喻來解釋「身滅道成」，可以說就像不透明的瓶子裡放著一盞燈，只要打破瓶子，燈光自然會照射出來。同樣，當身體離開時，道就會成就。在大圓滿中，身體不需要離開，可以被直接轉化為智慧，這叫虹身成就。那時的身體不同於我們現在的肉身，它已經被轉為智慧的身體，就像報身佛的身體一樣。

接下來舉了一個例子，「亦如甲坼樹生」。「甲

坼」，指植物發芽時，種子外皮破裂，苗芽萌生。甲坼以後樹木才能生長，修行人也是同樣。

據生物學講，種子內部含有苗芽的成分，當機緣成熟，即濕度、溫度等條件都適宜的情況下，外皮就會破裂，裡面的苗芽才得以萌發；如果外皮不破裂，苗芽永遠不可能出現。同樣，我們有漏的肉身滅了以後，才能夠成佛。按一般顯宗的說法，十地菩薩放棄肉身之後，下一世便會成佛，屆時他的身體就是報身佛的身體，而非我們現在這種血肉之軀。

關於佛的身體，大乘、小乘持有不同的觀點。小乘佛教認為，釋迦牟尼佛的身體與眾生沒有什麼區別，同樣是父母的精卵構成，屬於四諦中的苦諦，也是無常、痛苦的，但其內在的智慧屬於道諦和滅諦；應當皈依道諦、滅諦，不應皈依苦諦。因此小乘佛教的皈依佛，不是皈依佛的身體，而是皈依佛的內在智慧。

大乘佛教的觀點則是，從世俗的角度看，佛陀作為淨飯王的兒子，身體是父母精卵構成的，不過這只是表面現象，其本質與報身毫無二致，都是智慧身。因此，大乘佛教既皈依佛的內在智慧，也皈依佛的身體。這一觀點上的差異，是大乘、小乘理解深度不同所導致的。

此處可以按照普通大乘的觀點來理解，還未成佛的生命（包括十地菩薩）修行到最終階段，身體滅掉以後，才可以換來報身佛的身體而成佛。

「此業報身，念念無常，無一定法」。凡夫的身體和意識，都是業力果報的顯現，是有漏且無常的，其中沒有一個不變的東西。

「但隨念修之」，只要我們通過這樣的身、心修行，最後必將抵達永恆的境界。

（1）對輪迴既不厭離，亦不貪愛

亦不得厭生死，亦不得愛生死；但念念之中，俱不妄想，則生證有餘涅槃，死入無生法忍。

「亦不得厭生死，亦不得愛生死」。「生死」，代表輪迴。既不能討厭生死，也不能貪愛生死，這是大乘佛教的核心思想之一。

大乘和小乘對此有著不同的觀點。小乘佛教極端討厭生死、執著解脫，一心追求擺脫輪迴；大乘佛教則如《華嚴經》所云，超越輪迴而不脫離輪迴。

小乘佛教對生死既害怕又厭惡，把自己的五蘊看成敵人一樣。他們認為，只要身體或五蘊存在一剎那，自己就無法從輪迴中解脫。小乘的成就是成

為阿羅漢，認為阿羅漢已經永久解脫，但從大乘的角度來看並不是這樣。阿羅漢涅槃後會進入一種禪定狀態——滅定，並停留相當漫長的時間，其間既無法度化眾生，也不能提升自己的境界。阿羅漢的這種解脫，叫做住於涅槃，這是一個極端。與此相對，普通人貪著生死輪迴，毫無出離心，叫做住於輪迴，這也是一個極端。需要說明的是，討厭生死的，其實是還未成為阿羅漢的小乘修行人；阿羅漢的境界非常高，並不會有討厭生死的心。

大乘佛教則竭力避免墮入這兩個極端：既不住輪迴，亦不住涅槃。如同本論所云，「亦不得厭生死，亦不得愛生死」。不住兩邊是大乘佛教的重要思想。

第一，不能討厭生死。為什麼？首先，大乘菩薩已經證悟空性，對他們自身而言，並不存在身體和精神的痛苦，生死輪迴如幻如夢，所以不必討厭生死。其次，大乘佛教的最終目的是救度眾生，度眾生就不能討厭生死，而且菩薩對於轉世度眾是非常歡喜的。他們生生世世回到輪迴，以各種身份和形式利益眾生，或是國王、大臣、富豪，或是社會底層之人，甚至動物。

菩薩對轉世的歡喜，不同於世俗意義上的愛或

喜歡。凡夫的愛是執著，執著於自身的名利、享樂等人天福報；菩薩則毫無執著，並且對於能夠度化無量眾生這件事十分歡喜。不難看出，二者有著雲泥之別。

第二，不能貪愛生死。普通的凡夫執著輪迴，種種煩惱由此而生。所以，大乘佛教徒不能像普通人那樣貪執生死，否則必將煩惱纏身。一地以上的菩薩自然不會愛生死，也不會討厭生死。

「但念念之中，俱不妄想」。「妄想」，指執著。只要在每個念頭或者生命輪迴當中摒棄執著——準確地說，就是證悟了緣起性空，那麼一來不會討厭生死，二來不會貪愛生死。

禪宗經常講「不妄想」、「放下」，很多人受此影響，常常把這些話掛在嘴邊。話當然沒有錯，但是大家一定要知道，做到這些的前提是必須證悟！

只有對證悟的人，才可以要求他放下；對尚未證悟之人，不能提這個要求，因為他根本放不下。不妄想也是如此，讓一個證悟者不要妄想，他做得到——實際上不必說，他自然能做到；若要求一個未證悟者不要妄想，則是白日作夢，根本不可能！就像要求一個罹患重病的人不要生病、不要疼痛，

可能嗎？同樣的道理，只要沒有證悟，任何人都不可能放下，也不可能沒有妄想。

未證悟時的放下是什麼？頂多是通過修寂止，暫時壓制住雜念而已；出定後，雜念又將全部恢復。可見，這時的放下無非是暫時放棄而已，根本不是佛教講的放下。真正的放下，唯有證悟以後才能做到。

證悟之後的結果是什麼？「則生證有餘涅槃，死入無生法忍」，無論生還是死，都沒有問題。

「生證有餘涅槃」，如果生，就是有餘涅槃。「有餘」，是指身體依然存在。大乘佛教的有餘涅槃是什麼樣子？以釋迦牟尼佛為例，他以這一生的身體證得佛的果位，此後直至81歲圓寂依然保有過去的身體，這叫有餘涅槃。小乘佛教的有餘涅槃，指的是像目犍連、舍利子這樣的阿羅漢，他們此生證得了阿羅漢的果位，在圓寂之前肉體仍然還在，故而被稱為有餘阿羅漢。

這裡達摩祖師的意思是，如果你證悟了心的本性，就沒必要貪愛或討厭生死。換句話說，你不會像普通人那樣去愛生死，也不會討厭生死。因為證悟之後，若還繼續活著，以有餘涅槃的形式生存在人世間，這也屬於涅槃，有什麼好討厭的呢！

真正證悟禪宗或大圓滿、大手印之人，身體不會對他們造成任何影響。大圓滿的一些成就者會直接變成虹光身，死後肉體縮小甚至消失。即使達不到那麼高的層次，以前的身體還在也沒關係，因為其內在的證悟境界已經很高，成為了有餘涅槃。

「死入無生法忍」，「無生」，即不生不滅的空性，「無生法忍」是一種忍辱。為什麼有個「忍」字？因為絕大多數沒有證悟的凡夫，對於緣起性空之理往往無法理解，難以接受；甚至有些人一聽到空性、無我，就感到害怕、恐懼。所以，對此沒有恐懼，能夠理解並接受，就叫做「忍」。

這句話非常接近密宗的說法。密法裡講，人死以後，中陰出現之前，有一個短暫的瞬間，屆時所有念頭及阿賴耶識都會停止，剩下的就是如來藏、佛性，或稱法界、空性，亦即禪宗講的法身——如同空中沒有一絲雲彩，唯餘純淨的藍天一般。倘若生前有一定的修行基礎並且修過中陰修法，便能看到這個法界並融入其中，從而直接成佛，這就是「死入無生法忍」。對此，密法不僅有理論，還有具體的實修方法。

前面講大乘的有餘涅槃時，是以佛陀為例，而尚未達到十地菩薩的禪宗或大圓滿的證悟者，在某

種程度上也屬於有餘涅槃。為什麼？比如說，生前未能成佛的大圓滿證悟者，到了中陰時會直接進入母光明，即禪宗講的法界、本來面目，在本來面目中他不會再生起任何妄念，就這樣在中陰成佛。這種方法在密法中稱為法身破瓦，屬於非常深奧的修法。顯宗的證悟者，死後同樣可以成佛，進入無生無死的法界。

總而言之，證悟以後，由於消滅了妄念執著，生也好、死也罷都無所謂，生是有餘涅槃，死則進入無生無滅的法界；但在證悟之前，生與死都是非常痛苦的。

需要再次說明，無懼生死的前提是必須擁有證悟的智慧！如此一來，任何情況下都可以修行，還能度化眾生，同時自己沒有生死的痛苦。如果僅僅理論上明白而沒有證悟，則根本做不到，結果依然是——生無有餘涅槃，死不能入無生法忍。因此，我們在這一生中一定要爭取證悟！

(2) 斷除對外境的執著

眼見色時，不染於色；耳聞聲時，不染於聲，皆解脫也。眼不著色，眼為禪門；耳不著聲，耳為禪門。

「眼見色時，不染於色」。佛教的「色」與平時生活中說的「色」含義不一樣，凡是我們看得見、摸得著，有顏色、有形狀的物質，在佛教中都叫做「色」。這句話的意思是，眼睛見到色的時候，不染於色。

什麼叫做「染」？一個意思是，當我們看到某個物質時，心去執著它。比如看到一朵花，心立即對它產生執著，接著滋生貪心或嗔心。另一個意思是，眼、耳、鼻、舌、身五識本身也帶有微弱的貪，比如眼睛不願看刺眼的東西，或想看令視覺舒適的景物。有時候，心裡不想看或知道應該看別的，視覺（即眼識）卻有一點不想離開；有時候，心裡想看某個物體，視覺卻由於過度刺激等原因不想看。當然，想或不想都是意識的活動，視覺不會有這麼明顯的意圖，但也會有一點微弱的貪。總之，由於視覺等五識和意識都具有貪，凡夫看到或感知到任何事物，都叫做「染」。

對於「不染於色」，大圓滿有一個比喻，將其形容為像嬰兒看佛堂一樣：佛堂裡有許多佛像、壁畫，嬰兒的眼睛能看到，意識卻不會執著——不去分析，也不像成人那樣冒出各種想法。

「不染於色」的真正含義是不執著。當證悟者看到色，他能深深體會到所看到的東西如幻如夢，因此他的視覺不會去貪，意識也不會去執著。

眼睛看到某物卻不執著，該怎麼理解？這個不執著指的是什麼呢？因明有一個觀點，當眼睛看到特別多的東西時，關注的焦點往往只會集中在其中某個事物上。比方說看到100個人，但我們可能只記住了一個人，其他人雖然也看到了，但是沒有記住。這種情況，是否意味著我們只執著那一個人，對其他99人都沒有執著呢？並不是。這裡的「不染」，必須以證悟為前提，也就是明確了知100個人全是如幻如夢，這樣才能稱為「不染於色」。

「耳聞聲時，不染於聲」，聽覺也是一樣的。

「皆解脫也」，以上都叫做解脫。大圓滿對此有一個專用術語——六根自解脫或六門自解脫，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根全部解脫。「不染於色」和「不染於聲」就是這個意思。

「眼不著色，眼為禪門」，眼識不執著物質，叫做眼睛的禪或視覺的禪。

「耳不著聲，耳為禪門」，耳識不執著聲音，叫做耳朵的禪或聽覺的禪。

難道眼、耳、鼻、舌、身也有禪嗎？有。眼識看到了某個東西，然後證悟它是如幻如夢的，這就是視覺的禪。確切地講，這個證悟不是視覺證悟的，而是意識證悟的。意識的證悟，給眼、耳、鼻、舌、身帶來很大影響，從而讓視覺、聽覺、嗅覺等都不會再生執著，故而稱為視覺的禪定、聽覺的禪定。

總而言之，見色性者，常解脫；見色相者，常繫縛。

這句話的關鍵點是兩個字，「性」和「相」。「性」指本性，亦即空性；「相」，則指表面的現象。

「見色性者，常解脫」，見到萬事萬物本性的人，會常解脫。換言之，見到空性的人就解脫了。

「見色相者，常繫縛」，只看到表象而未見本質的人，會常繫縛。沒有見到事物的本質——還未證悟空性，只能看到表面現象，這樣的人會產生執著，被執著的繩索牢牢捆綁住。

舉例而言，當我們看到一張桌子時，會自以為看到了它的真實面目，實際上這個桌子只是一個假相，一種錯覺。怎樣才算見到桌子的本質？眼睛至少像顯微鏡那樣能觀察到原子的層面——能看到原子核及其周圍電子的轉動。其實這還不算本質，只

是一種相對的本質。假如眼睛能夠看到這種層面，那麼在我們看到的同時，這張桌子一定會在我們的視覺中消失——沒有桌子，只有一大堆原子，而且原子本身的99.9999999%都是空的。既然原子的絕大部分空空如也，那麼由原子構成的桌子也不可能是實有存在的。倘若眼睛真能看到這種本質，我們就不會對桌子生起執著，因為原子的層面上並沒有桌子。

正因為我們看不到物質的本質，只能看到它的相，而在相這一層面上存在靜態的物體，由此我們便對這個物體生起了實有的執著。凡是只能見到相的人，一定會執著於相；凡是見到其本質的人，則不會對相產生執著。

比如，當我們看到遠處的彩虹，就會對它產生執著。事實上彩虹並不存在，只是空氣、水分在陽光的作用下，於人的視覺中產生的一種現象；若沒有視覺，空中也不會有彩虹。如果看到了彩虹的本質，就不會執著它；如果沒看到本質，只看到彩虹的相，必然會對它心懷執著。

同樣，「見色性者，常解脫」，凡是見到色（即物質）之本性的人，明白不存在實有的物質，從而不會執著，不執著即是解脫。「見色相者，常繫縛」，

凡是只見到物質的相、未見其本體的人，則始終會有執著，這個執著將他緊緊束縛在輪迴之中，無法解脫，不得自在。

佛教講的道理，尤其空性學說，其實非常容易理解。但需要找到合理的思路，順著這個思路去觀察就不難發現，原來自己的執著是這樣構建起來的。

我們可以借助一個新的道具來看，這是之前簡單道具的升級版。它由一個圓形半透明的玻璃板，一個黑色長條狀的扇葉以及一些電子器件組成，扇葉上排列著大概200多個光點，除此之外沒有其他東西了，這就是這個道具本來的樣子。插上電源，打開開關，扇葉會以圓形玻璃板的圓心為軸快速轉動，同時扇葉上的各色光點會發亮，這時就會出現釋迦牟尼佛、達摩祖師等不同的圖像。

這是什麼原理呢？扇葉轉速加快後，上面的每個光點在我們視覺中都會變成一個圓圈，實際上這就是佛教講的旋火輪。現在科技發達，有了這種高級的電子旋火輪。200多個光點在我們眼裡就是200多個旋火輪，這些旋火輪便構成了一幅佛像。

要知道，扇葉轉動時沒有誕生任何新的東西，只是光點的高速旋轉給人的視覺造成了錯誤——不

管釋迦牟尼佛還是達摩祖師的圖像，統統都是錯覺。因為它們轉速飛快，我們的視覺識別不出來，從而使光點變成了環形的線，200多條線便形成了佛像。如果把轉速調得很慢，則根本不會出現圖像，只有200多個光點而已。



道具本來的樣子



扇葉高速旋轉時出現各種圖像

這絕不是比喻，世界的運作模式本就如此。在我們眼裡桌子之所以是一張桌子，是因為它的每個電子核周圍都有一堆電子在高速轉動，從而形成無數個旋火輪，於是在我們眼裡就變成了一張桌子。這與扇葉旋轉後出現佛像的原理完全相同。

那為什麼手可以觸摸到桌子？怎麼沒有穿過去呢？因為和桌子一樣，手也是由無數個高速運動的電子組成的，兩者只能接近，而無法穿透。就像電風扇的葉片轉動時，手指沒辦法穿過去，只有等葉片停下來，手指才能伸進葉片之間的縫隙。

這裡講的是佛教的觀點，同時也是科學的結論。我們看到的一切物質都以這種模式存在，只不過人類的視覺太遲鈍，覺察不到。比如說，如果用照相機拍攝這個正在轉動的道具，把快門速度調成最高，那麼結果只能拍出200多個點，再稍慢一點就拍出殘缺的圖像。因為在高速快門抓拍下，光點的運動痕跡不會形成完整的環形旋火輪，所以也就無法拍到完整的佛像。如果把快門調得非常慢的話，可能也拍不出佛像。只有將它設置到與人眼差不多的靈敏度，才能拍出完整的佛像。

這些現象很有意思，我們看到的世界其實一直都是這樣。今天我們借助科技的力量，得以清晰地

瞭解到這一切。假若有一天科學家發明出一種裝置，可以把能量傳遞給桌子裡的電子，使電子全部停止轉動，那麼這個桌子立即會在我們眼前消失不見，就像這個道具靜止下來後，佛像等全部都消失了一樣。

「總而言之，見色性者，常解脫；見色相者，常繫縛。」我們可以用這個道具來解釋這句話：道具靜止的樣子，是它的性（即本體）；轉動時出現的佛像，是它的相（即現象）。見過本體的人，知道不存在任何圖像，轉動時顯現的佛像只是一種錯覺而已，從而常解脫；只見到相的人，以為這裡存在一幅真實的佛像，於是就被假相所欺騙。

不為煩惱所繫縛者，即名解脫，更無別解脫。善觀色者，色不生於心，心不生於色，即色與心俱是清淨。

「不為煩惱所繫縛者，即名解脫，更無別解脫。」不被煩惱束縛、控制，叫做解脫，除此之外沒有其他的解脫。

「善觀色者」，能夠清楚、正確地觀察色法（即物質）的人。

「色不生於心，心不生於色」，物質是一種不存在的虛幻的東西，它不會從心中誕生，心也不會從

物質中誕生。能夠正確觀察色法的人，便擁有這樣的境界。

「即色與心俱是清淨」，這叫做色和心都清淨。此處的「清淨」指空性，亦即沒有執著，佛教中的「清淨」大多是這個意思。

（3）心清淨，世界清淨

無妄想時，一心是一佛國；有妄想時，一心是一地獄。眾生造作妄想，以心生心，故常在地獄；菩薩觀察妄想，不以心生心，故常在佛國。

「無妄想時，一心是一佛國」，證悟以後，每一心都是一個佛國。這句話的內涵極深刻。

我們現在的世界不像天堂那樣無比美好，也不像地獄那般極端痛苦，這是由地球上 70 多億人的共業造成的。我們具有相似的業力，由此形成了大體相似的心識——不太清淨的心，從而使我們看到了這樣的世界。有朝一日我們的心清淨了，也就是不只證悟了空性，還斷掉了煩惱，必將看到一個清淨的世界。

這個清淨不僅指空性，也包括現象。為什麼？譬如極樂世界和我們的世界，從空性的角度講完全一樣，但就表面現象而言卻天差地別，極樂世界清

淨，而我們的世界不清淨。極樂世界之所以清淨，是因為阿彌陀佛和菩薩的心是清淨的，心清淨，世界就清淨。這個清淨不單指空性方面，它的本質和表面（即外面的相）都是清淨的。

一到七地的菩薩，已經證悟了空性，對如幻如夢的世界不會萌生執著，然而他們看到的世界的相——世界表面的現象，和普通人是一樣的。八地以上的菩薩則不然，他們的煩惱障已經斷除，只剩下一部分細微的習氣障，所以他們看到的是像極樂世界那樣清淨的世界——不僅本質空性，現象也是清淨的。

假如一個普通人和一位八地菩薩同時看地球，他們看到的一定是迥然相異的景象。普通人眼中是我們現在這個世界的樣子；而八地菩薩看到的完全是另一個世界——報身佛的剎土，簡單講，可以說類似於西方極樂世界。《佛說阿彌陀經》、《無量壽經》等佛經中對極樂世界有很多描述，大家多少有一點概念，我這樣說比較便於大家理解。

由此可見，世界清淨與否是由眾生的業力，亦即我們的心決定的。沒有業力，心就清淨，外面的世界也清淨；有業力，心不清淨，世界也不會清淨。心與世界的關係，就像投影儀與其投射出的畫面一

樣：投影儀中有什麼資料，就會投出什麼畫面；我們的心是怎樣的，外面的世界就是怎樣的。

「無妄想時，一心是一佛國」。此處的「無妄想」，大概是八地菩薩以上的境界，那時所有的思惟和分別念都徹底消失了。這在《維摩詰所說經》第一品中有詳實的闡述。七地菩薩雖已通達了高級別的如幻如夢，不再心懷執著，可仍有分別念，意識還未徹底消失。到了八地，意識才能徹底消失。因此，「無妄想」至少需要八地菩薩的境界，徹底的「無妄想」則要等到成佛之時。

我們從未見過世界的本質，只看到了它的一種相。世界有無數個相，這是因為眾生內心的層次不一樣，所看到的相也就有所不同。普通人既沒有證悟的境界，也沒有地獄、餓鬼眾生那麼嚴重的業力，看到的便是中等的世界——不算很清淨也不至於很糟糕；八地菩薩的世界則是完全清淨的。這並不是說在不清淨的世界背後隱藏著另一個世界，對象只有一個，然而在凡夫眼裡是地球，在菩薩眼裡卻是另外的模樣。

一千多年前的佛經曾經提到，世界本身並不是固定的樣子，眾生的業力什麼樣，這個世界就是什

麼樣。所以，大家不要以為地球一定是球形的。對我們70多億人來說，地球是球形的，但這並不是它永恆不變的本質。倘若有一群外星生命來觀察地球，也許就不是我們看到的樣子了。

從生物進化論的角度來講，儘管如今地球上70多億人的膚色、毛髮等不盡相同，但是進化程度相差無幾，眼睛的識別能力都在同一層面上，從而大家看到了現在這個世界。假設地球上有一群人，比我們早進化幾百萬或一千萬年，所有感官都比我們高級，那麼他們看到的桌子肯定跟我們看到的不一樣，也許他們會看到電子在轉動；假如還有一群人比我們晚進化幾百萬年，他們的眼睛可能連桌子都看不到。

由此可知，桌子長什麼樣，完全以眾生的感官來決定，而非取決於客觀物質。事實上，根本不存在什麼客觀的東西，這個世界都是我們自己的視覺製造出來的，而視覺水準決定了人們認知的層次。我們擁有現在的視覺，所以能看到綠葉、紅花，圓桌、方桌。假如改變一部分人的基因，將其視覺層次提高到顯微鏡的程度，那他們看到的絕對不是桌子，而是一大堆正在轉動的粒子。

對於桌子、花朵等小事物，大家應該已經理解了；可是對於地球、宇宙等更廣大的事物，恐怕還不甚瞭解。也許有人以為，僅僅在桌子等部分物體上存在辨識上的差別，在事物整體的辨識上並無區別。但是佛說，實際上整個宇宙都是這樣，無一例外。普通人只知道一些小範圍的知識，而佛教講的範疇極其廣大。好在大家已經明白了一點點，若以此類推，相信不難發現整個宇宙的奧秘。

「無妄想時，一心是一佛國」，這句話蘊含著非常深奧的內涵，它說出了密宗大幻化網的核心要義——世界是否清淨，不由客觀事物決定，而完全取決於人的意識，而且客觀事物本身根本不存在。

「有妄想時，一心是一地獄」。前面講了，八地菩薩看到的世界與我們有著天壤之別。同理，天人、人類和地獄三種眾生所處的世界也是截然不同的。這並非意味著存在三個世界，而是在這三種生命的眼中會出現不同的世界。比如同時面對地球，我們看到的是人間，天人看到的則是天堂，地獄眾生看到的卻是地獄。通過上述的推理方式，完全可以證明這一觀點的正確性。有些佛經描述天堂在天上，地獄在地下，是為了讓當時的人接受佛法採用的權宜之策，事實上並非如此。

「有妄想時，一心是一地獄」，這是按最嚴重的程度來講的，並不是一有妄想就下地獄，也可能投生到人間或畜生道。按最嚴重的層面，有妄想，地獄就會出現；沒有妄想，地獄絕對不會出現。

假如這種沒有妄想的境界不存在，那麼還會有極樂世界等佛的剎土嗎？沒有，這時根本不存在清淨的世界。只有出現了無妄想的一個人或一群生命時，才會在他們的內心產生清淨的世界。如果所有生命都是有妄想的，那就只存在不清淨的世界。因此，所謂地獄、天堂、人間等六道，是根據不同生命來講的。就生命個體而言，並不是又有天堂、又有地獄、又有人間，譬如對我們人類來說，只有人間，不存在其他二者。不過，如果我們造下非常嚴重的罪業，嚴重到足以投影出地獄的程度，那麼地獄就會出現在我們面前。

由此可以看出，佛教是從極深的層次闡述不同的世界、不同的生命。有人問，人類登上月球時，怎麼沒有看到天人呢？從佛教的視角看，這種想法太簡單、太幼稚了，佛教說的根本不是這個層面的問題。

達摩祖師講的都是確鑿的事實，而非比喻等修辭手法。隨著妄念逐漸消失，內心確實會變得清淨。

舉一個簡單的例子，修行非常好的人，雖然還沒有能力將白天的世界轉化為清淨，然而其夢中的世界已經異於普通人，經常能夢見諸如極樂世界等佛的剎土。雖然夢是假的，可為什麼我們夢不到，他卻夢得到呢？就是因為他的心比我們清淨。普通凡夫的夢境，不僅談不上清淨，而且經常出現恐怖的噩夢。這就是心地不善、煩惱深重導致的。現實世界比夢境穩定一些，但其原理如出一轍。

「眾生造作妄想，以心生心，故常在地獄」，眾生造作出妄念，妄念又產生更多的妄念，如此生出無邊無際的妄念，從而一直身處地獄等不清淨的世界。

「菩薩觀察妄想，不以心生心，故常在佛國」，菩薩觀察妄想，發現它並不存在，即獲得了證悟，由此心中生起智慧，故而一直處在清淨的佛剎。

（4）世界的創造者是心

若不以心生心，則心心入空，念念歸靜，從一佛國至一佛國。若以心生心，則心心不靜，念念歸動，從一地獄歷一地獄。

「若不以心生心，則心心入空」。若達到菩薩那樣的證悟境界，那麼每個念頭產生後會立即融入空性。

大圓滿講，冬天下雪時，雪花落到湖面上就變成了水，與湖水融為一體。同樣，我們雖有無數個念頭，但每一個念頭都能融化在空性當中，只是自己沒有察覺而已。念頭融入空性是什麼意思呢？念頭本來就是空性，當每個念頭產生時，你若懂得觀察，會立即知道它是虛幻不實的——此時念頭尚未消失，仍然存在。換句話說，發覺念頭在思考的同時是虛幻、不真實的，這叫做證悟，亦即「心心入空」。

阿底峽尊者曾與弟子有過一段對話。弟子問：「打坐時產生了念頭，該怎麼辦？」尊者回答：「產生念頭時去觀察念頭的本質，若能證悟，你就會遇到佛的法身。」弟子繼續問：「又生念頭，怎麼辦？」尊者答：「那就再去觀察念頭的本質，你會再次遇到佛。如果一天生起一百個念頭，等於你見到了一百尊法身佛。」實際上，阿底峽尊者講的正是「心心入空」，或稱作念念入空。

一個念頭誕生然後消失，這叫念念入空嗎？當然不是！萬事萬物在誕生的第二瞬間都會消失的，這根本不是念念入空。念念入空是說，每個念頭誕生後，在尚未消失之際，修行人就直接體會到它是空性的。每一個念頭都是如此，在中觀裡叫做現而無自性，禪宗稱其為識心，即認識到自己的心，這

是認識心的本性的一部分。

「念念歸靜」，「靜」，靜止，亦即空性，指每個念頭都歸入空性之中。「從一佛國至一佛國」，這樣就相當於從一個佛國走到另一個佛國。

反之，「若以心生心，則心心不靜」。如果心靜不下來，控制不住各種各樣的念頭，則每個念頭都不清淨。「念念歸動」，每個念頭都是執著，即認為念頭是真實的，如此會產生無數個念頭。「從一地獄歷一地獄」，等於從一個地獄經歷另一個地獄。這裡指的不一定是六道中的地獄，而是指不斷經歷殘酷的輪迴。

若一念心起，則有善惡二業，有天堂地獄；若一念心不起，即無善惡二業，亦無天堂地獄。

「若一念心起，則有善惡二業，有天堂地獄」，心裡若產生了一個念頭，而且還未證悟念頭是空性，自然會引發善惡二業，使外面的世界發生相應的變化——好到極點是天堂，壞到極點是地獄。

「若一念心不起，即無善惡二業，亦無天堂地獄」，若是已經證悟，就不會有善惡二業，也不會有天堂、地獄等輪迴。「一念心不起」是指證悟，雖然念頭還會產生，但與此同時了知它是空性。

我們修寂止時可以不起念頭，平時諸如深度睡眠、陷入昏迷、動手術全身麻醉的時候都不起念頭，可是有用嗎？沒有，這些都不是證悟。因此一定要知道，所謂「一念心不起」，是指看到了念頭的本性是空性——念頭可能還在，但它完全是一個空殼子，沒有任何內在的實質性。這種情況下，念頭存在或不存在都無所謂，不會有什麼影響。

從以上可以看出，我們的心或念頭堪稱是一切的創造者。西方宗教認為，世界的創造者、主宰者是上帝等萬能神；而佛教認為，世界的創造者並不是什麼萬能的神，而是自己的內心。如果把萬能神定義為心（即意識）或如來藏，那就是一個意思，只是名稱不同；如果你認為存在一個真實的神，那佛教就不接受了。佛陀住世的時候，印度教便持有這樣的觀點，後來西方宗教將這種說法延伸出去，以致各大宗教都相信萬能神的存在，唯有佛教不認可。

為體非有非無，在凡即有，在聖即無。

「為體非有非無」，佛教認為，心的本體非有非無。換言之，善惡二業、天堂地獄等等，本質上並不存在，只是在不瞭解心之本體的情況下誕生的產物。

「在凡即有，在聖即無」，對於未證悟的凡夫，一切都是實有存在的；證悟以後尤其達到八地菩薩時，不僅實有的部分不復存在，連現象也不是凡夫眼前的那種現象了。就像作夢時，夢中的一切實實在在；醒來後，夢境全部消失不見。前者如同凡夫層次，後者則如同聖者境界。

（5）證悟的感受

聖人無其心，故胸臆空洞，與天同量。此已下並是大道中證，非小乘及凡夫境界也。

「聖人無其心，故胸臆空洞，與天同量。」此處的「胸臆」，一般是指意識。聖人沒有執著的心，因此他的意識完全空洞，和天空或虛空一模一樣。

虛空浩瀚無垠，證悟心的本性為空性之後，心便與虛空同量，也是無邊無際的。「胸臆空洞」非常重要，這就是我們要去證悟的境界。證悟了它，就等於證悟了大圓滿、大手印、大般若！

「胸臆」一般指的是意識，不過有些人在證悟時會有如下感受：自己胸腔內的小空間與身體外面的大空間（即虛空）完全打通，變成了一個空間。也就是說，整個心（意識）和外面的世界融為一體，分不清胸腔與虛空的界線。所以，有時候「胸臆」也指胸

腔或胸腔裡面的心。其實證悟者真正體會到的是意識的本質為空，雖然意識不僅僅存在於胸腔內，但證悟者會感覺到胸腔與大自然的藍天、虛空毫無界線，融為一體。我認為達摩祖師講的也包括這一層含義，後面還有一句也是這個意思。

比較普遍、經典的解釋是，「胸臆」即意識。對於沒有證悟經驗的人來說，可能更容易理解。意識空了，空空洞洞，這種感受叫做證悟，禪宗的開悟就是這樣。大家看一些禪師開悟的道歌，最典型的如六祖惠能大師的「本來無一物」，講的不正是「空洞」二字嗎？此外，《持人菩薩經》裡的「心無有心，則曰本淨」，說的都是一個意思。無論釋迦牟尼佛、達摩祖師，還是其他修行人，他們的感受完全一致。

證悟的感受必須是一致的。假如各不相同，修行人的感覺和祖師大德論著中描述的不一樣，大德的論著又和佛經不一樣，那我們根本無從知道哪個對，哪個錯。事實證明，達摩祖師的論著與佛經、藏傳與漢傳、顯宗與密宗講的都是是一致的，證悟者體會到的境界也是這樣。

「胸臆空洞」描述的是開悟的一種感受，大家要明白意思並且牢記在心。禪宗的修行人應該是知道

的，可若沒有開悟的禪師指導，也很難把握其真正的內涵。因為這種感受非常特別，說它複雜也談不上多複雜，對有些人來說易如反掌；說它簡單又沒那麼簡單，一般人極難領悟。

禪師們的境界用語言表達出來，常常像詩句或謎語一般，讓人霧裡看花，難以捉摸。不過，我們可以緊緊抓住這裡的「胸臆空洞」四個字。先不提前面說的那種感覺，只需記住這種解釋——胸臆即意識，意識空洞就是開悟！理解了這一點，說明已經到達開悟的邊緣，在開悟的道路上邁出了一大步了。

當然這還不是真正的證悟，只是解悟——理論上的瞭解。我們的目標是證悟，而非解悟。解悟通過聞思足以達到，比如我們學習中觀，從理論上大概知道了萬事萬物是空性，這叫做解悟。證悟不是理論上明白，而一定要自己有所體會。因此，禪宗不立文字、不向外求，無需理論，只需自己去領悟。

「此已下並是大道中證」，「已下」，在古漢語裡表示數量、界限；「此已下」，指前面的「與天同量」，意為數量，準確來說是界限；「並是」，全部；「大道」，大乘的道；「中證」，不偏倚、正確、中道的證悟。這句話的意思是，「胸臆空洞，與天同量」全是大乘中道的證悟境界。這種境界非常了不起！

「非小乘及凡夫境界也」，這不是小乘修行人和凡夫所能感受到的境界。阿羅漢都達不到這種層次，何況凡夫？

我們今生要努力取得的目標就是證悟，然後在此基礎上繼續前行。只要能夠證悟，剩下的一切都好辦。大家記住，證悟這一關，必須要過！否則，中陰修法、法身破瓦……統統用不上。

那麼，靠什麼過證悟這關呢？最重要的方法，一是懺悔罪過；二是積累福報；三是上師的加持。懺悔罪過，要修金剛薩埵的修法；積累福報，要修曼荼羅；獲得上師加持，則要修上師瑜伽，修藏傳佛教的人必須對蓮花生大師、法王如意寶等具有堅定不移的信心。在這三個修法的基礎上，如果暫時沒有得到大圓滿的灌頂，也可以修習禪宗法門，一定能夠開悟，大家務必要努力！

2. 徹見心的本性即為涅槃

心得涅槃時，即不見有涅槃。何以故？心是涅槃。若心外更見涅槃，此名著邪見也。

前面講過，從世俗的角度看，有佛，有眾生，有因果輪迴，自然也有學佛、修行和涅槃；但從心

之本性亦即勝義諦的層面來看，佛法僧、輪迴乃至涅槃等一切均不存在。這兩者看似截然相反，其實並不矛盾，學習大乘佛教的人一定要明白這點。

之前我提過八大甚深法，也就是八個格外深奧的法。比如本質上沒有佛的果位，而世俗層面上有；本質上沒有涅槃和輪迴，而世俗層面上有——諸如此類八種不同的法。這八個法實際上可以歸納為世俗諦與勝義諦兩個。大乘佛教中這類內容隨處可見，我們必須具備充分理解這些甚深法要的能力，否則就會覺得莫名其妙，甚至完全不知所云。

上面說的本質，是指我們心的本質，也就是心的本性、如來藏、光明，唯識宗、中觀宗稱之為勝義諦。從這一角度而言，輪迴、涅槃等一切都是不成立的，如六祖惠能大師所云「本來無一物」。

達摩祖師也說：「心得涅槃時，即不見有涅槃。」既然「心得涅槃」，說明涅槃是存在的；若涅槃不存在，「心得涅槃」也無法成立，這就等於承認有涅槃可得。緊接著卻說「即不見有涅槃」，沒有發現有什麼涅槃可得。前後說起來似乎自相矛盾，究竟應該如何理解？

「涅槃」一詞是梵文音譯，意譯則是解脫，即消

除了全部痛苦。而解脫其實就是證悟空性，證悟者能夠看到「本來無一物」的狀態，沒有什麼東西存在，包括涅槃本身也是不存在的。所以，涅槃之際，是不是真得到了什麼東西呢？並沒有。當所有的煩惱、不合理的觀念全部打破、消失的時候，就是涅槃。《大乘經莊嚴論》講，最終消滅了自己所有的煩惱和無明，這個不存在煩惱和無明的狀態，就叫做涅槃。可見，涅槃時並沒有獲得什麼東西，也不可能得到什麼，只是自己的煩惱、無明消失了而已。

所謂緣起性空，就是本質層面上不存在實有的東西，世俗層面上一切如幻如夢。從如幻如夢的角度，也有如幻如夢的涅槃可得，因此兩者完全不矛盾。學習大乘佛教，處處會遇到這樣的內容。如果不清楚大乘的教義，難免會感覺頗為費解；而瞭解緣起性空之後，就不難明白其實它們根本不矛盾。

「何以故？心是涅槃。」為什麼涅槃時沒有得到涅槃？因為心本來就是涅槃。此處的「心」，指心的本性。

「心是涅槃」的意思是，心的本性本身就是涅槃，無始以來從未輪迴過。《持人菩薩經》有云：「則曰本淨。」「本淨」即本來清淨，源頭上是清淨的，

從來不曾經歷輪迴——從未被污染過。正因為如此，才稱為本來清淨，假如它經歷過輪迴，曾被污染過，肯定稱不上本來清淨。大圓滿裡也有「本淨」一詞，意思都一樣。

心本身就是涅槃，從來沒有離開過涅槃狀態，也就不可能再獲得什麼涅槃。什麼叫「得」？之前我沒有的東西現在屬於我了，才叫「得」。但心的本質不是這樣，它永遠光明，無始以來本身就是涅槃。既然已經是涅槃了，還得什麼涅槃呢？依據第三轉法輪以上諸如禪宗、密宗等宗派以及《維摩詰所說經》等佛經，「心是涅槃」表達的就是這個意思。

有人會問：我們不是正在輪迴嗎？人人都有這麼多煩惱，難道這些不是污染嗎？我們現在確實有輪迴，但這個輪迴早已不是其本質的狀態，而是眼、耳、鼻、舌、身、意造作出來的產物。從世俗的角度講，當然有煩惱，有六道輪迴，也有學佛，但不能說明本質上也是這樣。

「若心外更見涅槃，此名著邪見也。」如果認為心不是涅槃，通過修行能夠獲得心的本性以外的涅槃或解脫，這是完全錯誤的，純屬執著或邪見。

心本來就是涅槃。所謂涅槃或解脫，實際上就是徹底認識心的本性，發現它是本來清淨的。因此，心之外根本沒有解脫，不要以為除了自己的心還存在其他的解脫。

(1) 勝義諦中，煩惱的本質即智慧

一切煩惱為如來種子，為因煩惱而得智慧。

所有的煩惱都是如來的種子，因為由煩惱能夠獲得智慧。凡夫的五毒煩惱怎麼會是如來的種子？又怎麼理解「因煩惱而得智慧」呢？實際上，所有的佛教，特別是大乘佛教都有這種說法，不過理解的層次有所不同，大致來講可以分成以下三種層次。

第一，小乘佛教和部分大乘佛教的觀點是，斷除全部煩惱以後可以得到佛的智慧。消滅了煩惱，才能誕生佛的智慧；若煩惱一直存在，人就沒辦法成佛。從這一角度來看，煩惱消滅與否決定了能否誕生佛的智慧，兩者之間具有這樣的因果關係。

第二，不講如來藏的普通大乘顯宗認為，不用像小乘那樣必須剷除煩惱才能成就，而是可以將煩惱轉化為智慧。方法是，一要證悟空性；二要具有菩提心。借由這兩種力量，便可將貪、嗔、癡所有煩惱轉為道用。

第三，密宗大圓滿、大手印以及禪宗的觀點，在本論上下文也有所體現。它們認為只要證悟了，煩惱既不用斷除，也無需轉化。證悟本身就是智慧，若沒有證悟，煩惱永遠是煩惱，很難徹底斷除和轉化。

從字面上看，本論此處有點類似於普通大乘顯宗的觀點，沒有體現出密宗及禪宗的不共特點，但其實怎樣解釋都無不可。可以肯定的是，本論上下文與達摩祖師的本意絕對一致，不可能出現與其一貫強調的觀點相違的內容。

這三種解釋，不僅理論上有所不同，而且修行與實踐的方法也存在差別。

第一，小乘和部分大乘佛教，只有斷除煩惱的方法而無其他。

第二，一般的大乘佛教，提供了很多轉化煩惱的方法，佛陀因地救護500位商人的公案就體現出一種典型的轉化之法。佛陀在成道前的某一世轉生為大悲商主，為了拯救500個人的性命，殺死了一名伺機行兇的惡人。通常情況下，殺人當然屬於罪過，但由於大悲商主的動機是類似於菩提心的慈悲心，殺人這一行為由此得以轉化。這樣一來，不但沒有殺人的罪過，而且變成了一種福德資糧。在這個公

案中並沒有斷除殺生，而是通過大乘的慈悲心、菩提心成功地加以轉化。

第三，密法以及禪宗的方法，一不斷除，二不轉化，而是去認識貪、嗔、癡的本性。一旦認識到本性，便會發現貪、嗔、癡本來就是佛的智慧，根本不是煩惱。

(2) 世俗諦中，仍需修行斷除煩惱

只可道：煩惱生如來；不可得道：煩惱是如來。故身心為田疇，煩惱為種子，智慧為萌芽，如來喻於穀也。

「只可道：煩惱生如來」。此處的「道」，是「說」的意思。只能說：從煩惱中誕生如來。

我們現在是煩惱叢生的一介凡夫，通過學佛、修行可以成佛，所以說從煩惱當中產生了如來。前面講了三種產生如來的方法，無論是斷除、轉化或認識，無一不是從煩惱上著手修行，結果都誕生了如來，亦即成佛。

「不可得道：煩惱是如來」。「得」在這裡是語氣詞，沒有實際意義；「不可得道」即不能說。這句話的意思是，不能說煩惱是如來。

上下文都在講煩惱本身是佛、是智慧，這裡卻這樣說，為什麼呢？前者是從本質的層面出發，煩惱的本質是如來、智慧。如果你擁有智慧，能夠看到煩惱的本質，也就是通常說的開悟了，那麼煩惱就不再是煩惱而是如來。但從尚未證悟的角度或煩惱的表面現象來看，煩惱並不是如來。這一點不言而喻，正是煩惱讓我們造業，讓我們下地獄，如來怎麼會讓我們下地獄呢？因此，對一個還未證悟的人來說，煩惱就是煩惱。

怎麼對待煩惱呢？能迴避時迴避，能斷掉時斷掉。若是已經認定它是煩惱，肯定要用這些方法去對治。好比一個人把對方認定為敵人，必然會採取對付敵人的手段，這是毋庸置疑的。同樣，如果我們把貪、嗔、癡定性為煩惱，那麼只能採用推翻或斷除這類方法。這一點禪宗講得很清楚，大家一定要記住。

禪宗對這方面的闡述不是很多，在《壇經》和達摩祖師的著作中偶有出現；對煩惱即菩提等深奧的法要，則明顯著墨更多。不過，對我們而言前者更為重要。禪宗以稀少且珍貴的文字表達了「未證悟時不要說煩惱是智慧」、「不需要斷除煩惱」、「什麼都

不重要」、「一切都要放下」等諸如此類的話，因為根本做不到！

我們很容易走入一個極大的誤區。禪宗書裡經常出現「放下」這類詞，可是何時放，什麼人能放，實則頗有講究。若不加以區分，一概用「放下」解釋所有事物，要求所有人，這種一刀切式的做法極不現實！

事實上，禪宗說的放下是對證悟者而言的。證悟的人確實能夠放下，可讓沒有證悟境界的人去放，怎麼能放得下？這不是癡人說夢嗎？以至於很多人聽到「放下」兩個字就心煩，對未證悟者提這種不切實際的要求，實屬過分。好比一輛卡車載重30噸，讓一輛牛車或馬車也拉同等重量的貨物，可能嗎？恰恰因為放不下，我們才一直漂泊於輪迴；假如說放下就放下，怎麼可能至今仍在輪迴中呢？

因此，不要用「放下」兩個字來教育或要求未證悟者，最終當然需要放下，但必須講求方法和次第，需要因時制宜，一步一步地放。我們目前的根機決定了不可能一步到位，需要逐步修持，先放殺、盜、淫、妄等十不善，儘量行善斷惡，其他的以後再放。

密法為了打破修行人清淨與不清淨的分別念，要求他們接受五肉五甘露等物品，但這針對的是具有一定境界的密乘修行人。

密宗對初學者不會提出此種要求，反而警告他們不能接受這項訓練，因為他們全然不具備這種能力。已達到大平等境界的人，則根本不需要這些訓練，因為他們已經突破了清淨、不清淨的分別念。對他們而言，酒也好，甘露也罷，全都一樣，無論葷還是素毫無區別，任何事物都真正達到了平等狀態，無需刻意接受五肉五甘露——對他們而言，接受或不接受都是一樣的。那這個方法到底對誰有用呢？就是快要達到大平等但還有一點執著的修行人，他們仍然留有一點分別念，通過這種訓練方法便可快速將其打破。

由此可見，放下清淨與不清淨等一切分別，並不是初學者現在要做的事情，而是未來要達成的目標。密法對修行次第有著十分清晰的界定，禪宗當然也是如此。禪宗用簡單凝練的文字，著重宣講了最為高深的境界。對於達到最高境界之前的修行，在《壇經》和達摩祖師的論典中也有所表述，其內容與藏傳佛教完全一致，只是不像藏傳那樣將出離

心、菩提心的修法整理為系統的四加行、五加行，加之文字簡練，沒有特別強調而已。

「不可得道：煩惱是如來」，講的正是這部分內容。不可以說煩惱是如來，應該怎麼理解呢？煩惱就是煩惱，是貪、嗔、癡，是五毒或三毒。所謂煩惱，究竟是什麼？我們的意識中一旦出現這樣的情緒，當下會讓人感覺痛苦、難受，而且以後會更加痛苦、難受，具有這種作用的情緒或念頭叫做煩惱。從這個定義可以清楚地看出，煩惱根本不是如來。

什麼時候說煩惱是煩惱，什麼時候說煩惱是智慧，我們對此一定要區分清楚！否則的話，首先理論上講不通，邏輯上完全混亂。作為普通凡夫，我們明明從未看到過佛，所見所感無不是煩惱的一面，這種情形下非要說這是佛，怎麼可能？！這完全是撒謊，可謂荒唐至極，毫無意義。其次，前面講過，這兩種層次不僅涉及理論，其背後還有不同的方法，分別適合不同人修持。如果不分次第，修行勢必也會亂套。

我覺得密法最大的優勢在於次第分明。世間求學都要循序漸進，從幼稚園、小學、中學再到大學……前面的學業沒有完成，就不能進入下一階段。

學習深奧的佛法更是如此，對此大家一定要加以重視。記住達摩祖師非常重要的這句話——「不可得道：煩惱是如來」！

「故身心為田疇，煩惱為種子，智慧為萌芽，如來喻於穀也。」從未證悟的角度講，凡夫的心和身猶如田地，煩惱猶如田裡的種子，當有一點智慧時，種子便開始發芽，最後結出的穀子則相當於如來。

這句話屬於普通大乘佛教的觀點，禪宗、密宗也認可這一說法。例如，《大圓滿龍欽心髓前行引導文·普賢上師言教》就專門設置了因果和輪迴的修法。對於未證悟的凡夫來說，有佛，有煩惱；佛是佛，煩惱是煩惱。此時，由於我們正身處輪迴，被煩惱緊緊束縛著，所以要先斷除煩惱才能趨入涅槃，獲得解脫，這些都是成立的。而對於證悟者來說，這些束縛都不存在，自然也就無需解脫。

本論這幾句話是從世俗角度講的，達摩祖師針對的正是我們這種還未證悟的人。對此，大家務必予以重視。

（3）佛不在外面，而在自己內心

佛在心中，如香在樹中。煩惱若盡，佛從心出；朽腐若盡，香從樹出。即知樹外無香，心外無佛。

若樹外有香，即是他香；心外有佛，即是他佛。

「佛在心中，如香在樹中。」像紫檀香、白檀香這類先天帶有香氣的植物，其芳香氣味本來就在樹中；同樣，佛就在我們心中——心的本性是法身佛。儘管凡夫心的表面充滿了自私、邪見等煩惱，其本質卻是佛。因此可以說，心不是佛，但心中有佛；很多時候也會直接說心即是佛，如後文將要講到的「離心無佛，離佛無心」——心以外沒有佛，佛以外沒有心。

這樣就出現了兩個不同的觀點。密法等其他佛教宗派中也有這兩種論述，而且，觀點背後還有與之配套的兩類修行方法，分別對應證悟之前和證悟之後兩個不同階段，因此二者之間互不矛盾。

「煩惱若盡，佛從心出」，煩惱全部消滅，心中的佛才會出現。從世俗層面看，煩惱本身不是佛，必須把煩惱斷除乾淨之後，心中才會出現佛。大圓滿、大手印有時也會這樣講。

「朽腐若盡，香從樹出」，當樹木外面被腐爛的樹葉、垃圾包裹時，其本來的芳香難以散發出來，只有剝離掉這些朽腐之物，本具的香氣才能得以發散。這與我們的心和心的本性的道理如出一轍。

「即知樹外無香，心外無佛。」此時發出的香氣並非來自外界，而是從樹中產生的；當我們剷除內心的煩惱之後便會出現佛。然而，此時除了心以外並沒有佛，心的本質就是佛。

「若樹外有香，即是他香」，如果樹外有香氣，那根本不是樹自身的香氣，而是其他物質的香味。

同樣，「心外有佛，即是他佛」，如果持有小乘及部分大乘的觀點，認為除了自己的心以外還存在佛，那不是自心的佛，而是像化身佛那樣其他的佛。譬如釋迦牟尼佛，當時人看到的釋迦牟尼佛在自己身外，而非與自己一體，這樣的佛被稱為化身佛。化身佛不是真正的佛，真正的佛是法身佛，亦即心的本性。

心中有三毒者，是名國土穢惡；心中無三毒者，是名國土清淨。

「心中有三毒者，是名國土穢惡」。「國土」，在這裡指的不是國家領土，而是自己感官所看到的世界。心中有三毒的人，他的世界也是骯髒、污穢的。

我們的夢境，便可充分說明這一事實。心地善良特別是經常念佛、行善之人，夢到的大多是佛菩薩、佛的剎土等清淨的現象；很多高僧大德在夢中

可以見到異於現實生活的善妙景象。他們的夢境之所以如此清淨，是因為其修行已達到一定境界，心變得十分清淨了。普通人日常生活什麼樣，夢境基本上也是那樣。邪見者等內心邪惡、野蠻的人，夢見的往往是殺、盜、淫、妄之事，因為他們的內心狀態非常糟糕，故而看到的世界也不免骯髒、齷齪。

由此可見，只要心裡有三毒，看到的就是不清淨的世界。我們所在的世界便是如此，因為絕大部分的人心不清淨，所以人類世界充滿了不公平，時不時會發生戰爭、饑荒和瘟疫。我們的心是這樣，世界就是這樣。八地菩薩的心非常清淨，他們看到的世界便美妙莊嚴；地獄眾生的心非常糟糕，他們看到的世界也就惡劣無比。

「心中無三毒者，是名國土清淨」，心中完全沒有三毒的人——八地以上菩薩，內心毫無煩惱，其國土也是清淨的。他們看不到我們所在的這種不清淨的世界。

經云：「若使國土不淨，穢惡充滿，諸佛世尊於中出者，無有此事。」不淨穢惡者，即無明三毒也；諸佛世尊者，即清淨覺悟心也。

「經云：『若使國土不淨，穢惡充滿，諸佛世尊於中出者，無有此事。』」倘若世界不清淨，充滿各種污穢的煩惱，會出現佛嗎？不會。這裡說的佛，下面會予以解釋。

「不淨穢惡者，即無明三毒也」，所謂的不清淨的污穢世界，是指無明三毒。

「諸佛世尊者，即清淨覺悟心也」。前面說穢惡骯髒的世界中不會出現佛，這個佛並不是釋迦牟尼佛那樣的化身佛——釋迦牟尼佛曾出現在這個世界。穢惡骯髒的世界，指的也不是外在世界，而是自己內在的精神世界。

這幾句話的意思是，倘若精神世界充滿三毒煩惱，就不會出現佛。這裡的佛是指覺悟的心，而覺悟的心就是法身佛。簡而言之，當我們的內心充斥著各種煩惱時，就不可能出現覺悟的心，也就是無法證悟。

所以我們務必要修加行，通過四加行、五加行這一系列修法，一方面逐步減少穢惡的煩惱，一方面積累資糧。到了一定時候，去聽受大圓滿、大手印這樣的法，就可以獲得證悟。

(5) 束縛我們的，不是語言、文字

一切言語無非佛法；若能無其所言，即盡日言而是道；若能有所言，即終日默而非道。

「一切言語無非佛法」，「一切言語」指所有話語，包括有意義的、無意義的，如講經說法時的言語，閒聊時無記的言語，乃至十不善中的妄語、粗語這類言語。「無非佛法」，沒有一個不是佛法。無論哪一種言語，統統都是佛法。

下面緊接著講前提條件——「若能無其所言」。關鍵字是「無」，意即空性。如果能夠通達亦即證悟語言本身是空性，「即盡日言而是道」，那麼即使24小時不停地說話，也從未離開過「道」。「道」，即證悟。

之前解釋過，「道」的本體是寂滅。在禪宗中依照虛雲大師等宣導的禪淨（禪宗和淨土宗）雙修的方法，證悟禪宗境界以後，在此境界中如如不動的同時還可以念佛。這種念佛以及講經說法等，當然屬於佛法無疑。然而，閒聊、罵人、撒謊等等，也可以是佛法，前提是證悟一切言語皆為空性。成為佛法的主要原因，不在於這個人是否講經、是否撒謊這些表面現象，而在於他通達了語言是空性。

本論前文有云「耳不著聲，耳為禪門」，耳朵若不執著聲音，耳朵即為禪門，不正是這個意思嗎？不管當時說了什麼話，只要清楚地了知自己所說的語言未曾離開證悟境界，都是如幻如夢的，那麼他所有的言語都是道，都是佛法。

「若能有其所言，即終日默而非道」，反之，如果認為自己的言語都是「有」，亦即覺得語言實有存在，尚未通達空性，那麼縱使整日沉默、不發一言，也不是道。

沉默和說話，哪個好呢？佛說，二者沒有好壞之分，關鍵看證悟與否。如果證悟了，整天說看似無聊的話甚至八卦消息也無妨。表面上在談八卦，但他的心全然不執著這些，因而說的都是道。有些人兩三年不說話，以為沉默本身是個了不起的行善方法，內心卻揣著各種執著，沒有證悟，沒有通達如幻如夢，這種沉默不是道，也沒有什麼意義可言。他們和那些整天嘮叨不停的人沒有多大區別，只不過是話未說出口，聲帶沒有振動而已。所以，不要以為沉默就是道，這種沉默根本徒勞無功。

是故如來言不乖默，默不乖言；言不離默，默不離言。悟此言默者，皆在三昧。

「是故如來言不乖默，默不乖言」。這句話有兩個版本，一個用「乖」，一個用「乘」。

如果用「乖」，怎麼解釋呢？「乖」，意思是違背、違反、矛盾。「言」，指說話；「默」，即沉默。佛陀講法與沉默是不是相違呢？不，說話不違背沉默，沉默也不違背說話，兩者互不矛盾。以普通人的視角，說話和沉默顯然不一樣，完全相反。如來則不然，表面上在說話，實際上並沒有說話的意思，沒有任何分別念，一直停留在道當中。可以說，如來的言即是沉默，沉默即是言，兩者毫不相違。

如果用「乘」，是什麼意思呢？在古漢語中，乘即勝，意思是超越、勝過。如來說話和沉默，哪個更好呢？都是一樣的。說話沒有勝過沉默，沉默也沒有勝過說話，並沒有哪方更勝一籌，兩者平分秋色。

以上是我個人的理解，禪宗也許有自己的解釋方法。當初達摩祖師使用的是哪個字，我們已無從知曉，但從內容上看，用「乖」和「乘」都可以解釋得通。

「言不離默」，釋迦牟尼佛說話時，看起來在說話，但從來沒有離開過道。道即寂滅，他從未離開寂滅，亦即從未離開本質。

「默不離言」。佛陀打坐時處於沉默狀態，此時是否完全不能講話呢？也不是。佛陀在禪定中如如不動的同時，仍然可以為信眾轉法輪，兩者毫不衝突。我們經常可以在佛經中看到類似的描述。

「悟此言默者，皆在三昧。」「三昧」，即禪定。證悟了言與默不相違這一道理的人，已然處於禪定當中了。僅僅理論上知道還不夠，需要自己有親身實感，亦即切身領悟這個道理，這樣一來，這個證悟者已在三昧之中。

若知時而言，言亦解脫；若不知時而默，默亦繫縛。是故言若離相，言亦名解脫；默若著相，默即是繫縛。

「若知時而言」，「知時」的意思是，明白何時該說，何時不該說，了知說話的時機——心無執著時可以說，若仍有執著，說明時候未到。或可理解為，未證悟者在持咒、念佛或者打坐時，需專心致志，不要摻雜閒言碎語。不過，此處「知時」主要指的是證悟者，其證悟境界已經達到不受說話、做事影響的程度，到了該自己說話的時候，「言亦解脫」，此時說話和沉默互不矛盾，言語本身就是解脫。因為證悟者的內心已然通達了一切語言如幻如夢，故而不會受到任何影響。

「若不知時而默」，若是不知道什麼時候說，亦即不具有證悟境界，自以為沉默止語是很好的修行，從而沉默不語。「默亦繫縛」，此時的沉默也是一種執著。他對不說話這件事本身懷有執著，這樣也會被束縛住。

「是故言若離相，言亦名解脫」，若對自己所說的話毫無執著，那麼說話也叫做解脫。所謂不執著、放下，都是針對開悟者而言的，唯有開悟者才能做到不執著、放下；未開悟者則不可能做到，所以不要對他們提這種要求。

「默若著相，默即是繫縛」。若對沉默、止語心懷執著，或止語時心裡胡思亂想，這些都是著相、執著。這樣對於未證悟的人來說，沉默也並非好事，同樣會將其束縛於輪迴之中。

夫文字者，本性解脫。文字不能就繫縛，繫縛自來就文字。

「夫文字者，本性解脫。」文字本身是解脫的，屬於自解脫。意思是說，文字本身為空性，只是人將其當作真實的，於是它就在我們的世界裡變成了實有的存在。受人讚美，心花怒放；被人誹謗，火冒三丈；等等，這些都緣於自己的執著，從而使文

字變成了帶有或正面或負面力量的事物。倘若人不執著文字，亦即證悟了文字如幻如夢，那麼它自己本來就是解脫的，所以說文字本性解脫。

「文字不能就繫縛，繫縛自來就文字。」文字能否把我們捆綁在輪迴中呢？文字本身並不能，只是我們的心認定語言文字為實有而去執著，從而為文字賦予了諸多善惡；我們心裡若不執著，後續的一切都不會發生。

此處的兩個「就」，意為參與。「文字不能就繫縛」，文字不會參與束縛。比如耳朵聽到了幾句話，我們的心若不去理會，沒當一回事，那麼耳邊有聲音也無妨。不管那個聲音是讚美還是誹謗，都不會留下任何痕跡，不會對自己產生任何影響。那麼「繫縛」來自哪裡呢？「繫縛自來就文字」，其實並非來自文字本身，而是來自我們的心——心參與到文字當中。更準確地說，由於我們的心執著於文字，將其視為實有之物，從而產生了束縛，煩惱、痛苦也接踵而來。

科學家說，物質世界裡不存在聲音。那我們聽到的是什麼呢？之前講過很多遍，我們說話時聲帶振動，使嘴邊的空气產生壓力波，如同在平靜的湖

面拋下石子時漾起的波紋。由於構成空氣的兩種主要氣體都是無色透明的，所以我們看不見空氣，但它是實實在在的物質。例如汽車輪胎裡充滿空氣後，能承載二三十噸貨物，這說明空氣確實是存在的。在我們身處的空間裡到處瀰漫著空氣這種物質，其中產生壓力波之後，會傳到旁邊人的耳朵裡並振動其耳膜。正常人的耳膜一旦振動，便會萌生一種感覺。耳膜的振動屬於物質，振動後產生的這種感覺則屬於精神。由此可知，所謂的聲音根本不是物質性的東西，而是自己精神上的一種感受。

但由於無明，我們生來便認定聲音、顏色等是存在於外界的東西，以為這些組成了外面的物質世界。隨著科技發展，人們逐漸發覺這些物質在一個一個消失，如今大部分已經尋找不到了。相信終有一天，科技會讓這個物質世界消失得無影無蹤。那時人們就會明白，哪有什麼真正的物質，一切都是我們自己感官的感覺而已！佛教苦口婆心告訴世人的正是這一點。

如果我們的心不參與到文字、聲音中，那麼非但讚美和誹謗不存在，連聲音本身都是子虛烏有——不僅在心的本質上不存在，在世俗物質世界中也不

存在！然而，我們的意識首先肯定了聲音的存在，而後進一步判定它是好是壞、是稱讚還是詆毀……緊接著，優越、自卑等各種情緒、念頭便在心中應運而生。比如，別人對自己本無任何敵意，可自己偏偏覺得他對我居心叵測、不懷好意，然後越想越不對勁，如此一來，抱怨、仇恨等諸多煩惱便紛至沓來……這些都是自己的心參與之後的產物。

3. 從凡夫到佛陀

（1）以非法作舟可渡過輪迴大海

法無高下，若見高下，即非法也。非法為筏，是法為人筏者。人乘其筏，即渡於非法，則是法也。

「法無高下」，法本身沒有高下之分。沒有高下的法是什麼？當然是心的本性。除了心的本性，一切都有高下之分。

「若見高下，即非法也」，倘若我們看到了高下，那肯定不是心的本性或者說心的本來面目。換言之，我們看到的不是體，而是相。

高下、左右、上下、好壞等所有二元對立的事物都是不平等的，屬於相（即現象），而非體（即本體、本質）。這些表面現象都是感官創造出來的，因

此我們所感知的物質世界也好，精神世界也罷，都不屬於本質。

此句中的「法」是什麼？就是本質。禪宗強調兩個字：體、相。歸根結柢，這個本體要落實到心的本體上，而不是外面某個物質的本體，而心的本體就是法身。此處的「法」就是這個意思。所以，心的本性、法身或者說法界，不分高下。我們若見到了高下之別，那肯定是表面現象，而不是心的本來面目。

「非法為筏」，「筏」，船隻，一般指用竹子、木頭等製作的水上交通工具。「非法」，即上一句中高下、善惡等非法。此「非法」雖然不是法（即心的本性），但我們可以作為船隻來使用。

「是法為人筏者」，「是法」，指前面的「非法」。這個法可以作為人使用的船隻。

用船來做什麼呢？「人乘其筏，即渡於非法，則是法也。」人乘坐這條船，可以渡過非法，因此上一句中的非法就變成了法。凡是可以用來渡過非法的，都可以稱為法。

以上幾句話裡又是非法又是法，我們需要釐清其中的思路。首先講的是非法，「若見高下，即非法也」，非法是相對的，相對於什麼？心的本性。從這

個角度講，本性以外的東西統統叫做非法，不但高下、好壞是非法，而且出離心、菩提心也是非法。但從世俗層面講，出離心、菩提心顯然屬於法。

其次說「非法為筏」。非法雖然不是心的本性，但是可以作為法為我所用。儘管出離心和菩提心不是本性，但在世俗的學佛過程中，我們需要將其當作船隻，沒有它們，我們無從渡過輪迴大海。因此，這些非法並不是沒有用，其中還包含很多好東西，諸如聞思修行、懺悔罪業和讓一切眾生離苦得樂的想法等等。如果凡是非法都要捨棄，那麼出離心、菩提心，懺悔、迴向等就只能扔掉了。顯然不是這樣，這些都是我們修行必不可少的過程。

因此，達摩祖師說「非法為筏，是法為人筏者」，前半句的「非法」到後半句變成了「法」，接下來「則是法也」，進一步肯定了「非法」是「法」。既是非法又是法，兩者完全不矛盾。

這幾句話透露出禪宗一個非常重要的訊息，是什麼呢？雖然從心之本性的角度講，出離心、菩提心、善惡取捨等叫做非法，但它們相當於船隻，能載著我們到達彼岸——證悟心的本性。如果你已登上彼岸，自然可以扔掉這些非法，因為完全不再需

要了；如果你尚未抵達彼岸，則千萬不要離開船隻，因為這些非法與殺、盜、淫、妄等十不善有天壤之別，它是我們賴以跨越輪迴苦海的救生船。

所以，雖然四加行、五加行，供曼荼羅等積累福報的修法，以及金剛薩埵懺悔法都在非法之列——它們均不屬於本質層面，而屬於世俗的範疇，但這些非法對我們來說，都是極為重要的修行環節。

禪宗及大圓滿宣講心的本性最為究竟，然而，若是缺失了出離心、菩提心，我們連希求證悟、獲得法身佛的想法都生不起來。雖然心的本性光明，但我們會覺得，光明與我何干？光明怎樣？不光明又怎樣？無信仰以及有一點信仰卻只求人天福報之人，不正是如此嗎？根本不在乎心的本性是否光明，它光明我也不追求，不光明我也無所謂，只求身體健康、升官發財……可見，若是沒有出離心、菩提心，心的本性再光明也無濟於事。因此，我們目前迫切需要的恰恰是這些非法。大家不要以為「非法」兩個字不好聽，所有非法的東西都要拋棄，根本不是這樣。

我們要仔細體會達摩祖師的文字，字字句句極富意義。如果只是泛泛閱讀，很容易忽略其間真實

的含義，最後只草草總結出兩個字——放下。放下沒有那麼簡單，必須講究方法，對此禪宗說得非常清楚。

這部分還有一處需要解釋，「人乘其筏，即渡於非法」，人利用前面提到的非法，便能渡過非法。

為什麼用非法能渡非法呢？佛經中有個比喻，森林裡經常著火，有時是人為原因，有時則是樹木自燃。之所以會自燃，是因為原始森林異常茂密，刮起大風時，樹幹、枝葉之間反覆摩擦便容易產生火，火勢越來越大，最後樹木自身燃起的火便將自己燒毀了。「人乘其筏，即渡於非法」也是同樣的道理，這就是俗話說的「以毒攻毒」——修行之初，我們需要修出離心和菩提心，以此而獲得證悟；證悟之後，通達了一切如幻如夢，從而斷除了對出離心、菩提心的執著。

總之，若是缺乏出離心、菩提心，必然無法證悟空性；證悟空性之後，證悟的智慧又將對出離心和菩提心的執著摧毀無遺。這是大乘佛教的一個常識。

若以世俗言之，即有男女、貴賤；以道言之，即無男女、貴賤。

「若以世俗言之，即有男女、貴賤」，若從世俗角度講，肯定有高低上下、好壞善惡等。換句話說，在世俗諦中這些全部存在。我們一直反覆強調的勝義諦和世俗諦，達摩祖師終於明確表達出來了。「男女、貴賤」，在這裡代表一切不平等的事物。

「以道言之，即無男女、貴賤」。「道」，指的是寂滅，亦即勝義諦。從勝義諦的角度講，高低、左右、善惡等一切都是不存在的。在我們尚未證悟「道」，仍然處於世俗中的時候，就不要說不執著、放下。

有些學禪宗或大圓滿的人容易犯一個錯誤，他們只會一味強調：不要執著，放下就好！但這不是法的問題，而是人的問題。如《定解寶燈論》所言，這就是完全不分層次地混為一談。達摩祖師也說得明明白白，世俗層面上有男有女、有貴有賤。我們現在正是處於世俗狀態的人，對我們而言，高低、貴賤、善惡、因果等一切都是真實存在的，怎麼能放得下？如果什麼都無所謂，全然不顧行善斷惡、取捨因果，那跟沒有信仰的人有何區別？這顯然是大錯特錯了！放下根本不是給未證悟者用的，就像應該給感冒患者服感冒藥，給鼻炎病人用鼻炎藥，不能什麼病都用一種藥。

總而言之，不要妄圖用「放下執著」四個字解決一切問題。起初我們需要執著，把它作為船隻，最終執著自己可以打破執著，這就是以毒攻毒的道理。

（2）需正確區分世俗諦與勝義諦

是以天女悟道，不變女形；車匿解真，寧移賤稱。此蓋非男女、貴賤，皆由一相也。

「是以天女悟道，不變女形」。這是一則出自《維摩詰所說經》的故事，講一位天女悟道了，也就是證悟了，不過她的女性身份並未改變，仍然是天女的形象。這說明什麼呢？說明男女形象屬於世俗之物，所悟的道屬於勝義諦，兩者互不相干。

無論男女都可以去悟道，悟道以後，世俗的男女形象是否不存在了？當然不是，從道的角度講確實不存在，但在世俗中男性女性、高貴上下這些是永遠存在的。這位天女獲得了證悟，因此並不會執著於自己的女身形象。這一點，後面會繼續講。

接著是來自小乘佛教《律經》中的一個故事，「車匿解真，寧移賤稱」。「車匿」是人名，他是釋迦牟尼佛身為悉達多太子時的奴僕。當年他駕著馬車陪同悉達多太子出城去看外面的世界，當晚也是他陪同太子從王宮出逃。太子出家後，讓車匿把自己的衣服、身上的珠寶首飾帶回了王宮。

車匿後來也出家了，成為僧團裡最不聽話、最調皮的六群比丘之一。現今如此多的出家人戒律，大部分與他們有關。因為這六位比丘經常惹是生非，甚至幾次被告到當時的最高法庭。每當他們惹出一個事端，佛陀便制定一條戒律，這樣戒律越來越多。但這只是一種示現，車匿並不是普通人。佛陀需要為後人留下戒律，又不能莫名其妙地憑空制定，需要一些緣起；況且當時佛陀身邊的人境界高深，不會招惹是非，因此需要有人出來惹事，佛陀才好依此制定戒律。

顯現上，車匿認為自己與釋迦牟尼佛一起來自王宮，身份與眾不同，於是十分傲慢，犯了戒也拒不懺悔，總是一副無所謂的樣子；而且脾氣極大，經常出言不遜、破口大罵。由此得名惡口車匿或惡性車匿（意即性格惡劣）。「賤稱」，指的就是這個低劣的稱呼。

釋迦牟尼佛住世期間，車匿並未證悟。佛陀圓寂之前，阿難向佛祈請，以後這些人若仍破壞僧團紀律，該如何是好？佛陀回答說，可以採用僧團中的一種懲罰方式予以對待。也就是，大家都不跟他說話，不與他來往，故意將其孤立。後來，車匿從這種懲罰中幡然悔悟，拜阿難為師，終成阿羅漢果

位。實際上，六群比丘都是了不起的人物，有的在佛陀住世時證得阿羅漢果，有的在後來獲得了成就。

「車匿解真，寧移賤稱」。「真」，指勝義諦；「解真」，即證悟勝義諦。「寧」，即豈，表示反問。這句話的意思是，車匿證悟阿羅漢之後，難道他的賤稱需要改嗎？不，惡口、惡性的臭名還在。也就是說，他的名字和他是否證悟毫無關係——他已經證得了阿羅漢的境界，不會像從前那樣罵人、惹禍了，可在世俗中，他的賤稱依然存在。

以上兩個故事充分說明，勝義諦與世俗諦沒有什麼關係，世俗諦層面上一切都存在，而勝義諦中一切都不存在。

「此蓋非男女、貴賤，皆由一相也。」這句話的意思是，雖然表面上有男女之相、貴賤之別，但就道的本質而言，原來這一切並不存在，一切源於同一個真相、同一個標準，那就是緣起性空。

天女於十二年中，求女相了不可得，即知於十二年中，求男相亦不可得。十二年者，即十二入是也。

「天女於十二年中，求女相了不可得」。接前文繼續講《維摩詰所說經》中悟道天女的故事。

《維摩詰所說經》記錄了維摩詰居士和文殊菩薩之間精彩紛呈的問答，舍利弗等小乘聲聞也在旁傾聽。後來出現了一名天女，通過神通在空中散花，落到大乘菩薩身上的鮮花，一會兒便落到地上；落在聲聞身上的花，卻像膠一樣黏住了。舍利弗覺得作為莊嚴的比丘，身上不應該有花，想把鮮花抖掉，卻怎麼也抖不掉。

天女問：「你為什麼要抖落鮮花呢？」舍利弗說：「這樣不如法。」

天女說：「你可知道為何你們身上的花抖不掉，菩薩身上的花會自然掉落嗎？因為你們現在仍有執著，所以抖不掉這個花，而菩薩完全通達了緣起性空，故而鮮花在他們身上留不住。」

後來舍利弗與天女之間還有一段對話。舍利弗問天女：「你到維摩詰這裡多長時間了？」天女說：「十二年。」

舍利弗接著問：「你神通了得且辯才無礙，智慧如此之大，為何還是女身，不轉為男身相呢？」

天女答道：「女身相又怎樣？我十二年中尋找女身相，卻從未看到何為女身相，又如何轉呢？」她

的意思是，十二年中「求女相了不可得」，從來沒有找到什麼女身相，那何談轉為男身呢？

「即知於十二年中，求男相亦不可得」。連男女相都沒找到，轉什麼呢？

「十二年者，即十二入是也。」「十二年」，是不是指天女真在維摩詰身邊待了十二年呢？達摩祖師解釋說不是，它指的是「十二入」。

什麼是「十二入」？包括眼、耳、鼻、舌、身、意六根，及其六個對境（色、聲、香、味、觸、法），合起來稱為十二入。天女表達的意思是，她已然通達十二入皆如幻如夢，都是緣起性空的。所謂的人、天女、男女等等，實際上就是眼、耳、鼻、舌、身等十二入，除此之外，並不存在其他的人或天女。

達摩祖師在表達什麼意思呢？前面說了，天女已經證悟，她自己也說找不到男女身相。「以道言之，即無男女、貴賤」，從道的角度講，這些並不存在；以世俗而言，卻是存在的。由此可見，天女說的沒有找到，是從道的角度出發；與此同時她依然是一名天女，這是從世俗的角度講的，這兩者絲毫不矛盾。

這就是我們經常講的勝義諦和世俗諦，是前面提到的八大甚深法中最重要的一個。二諦如同一把鑰匙，正確區分世俗諦和勝義諦，在瞭解空性的整個過程中佔據著極為重要的一環。

(3) 凡夫與佛，猶如冰與水

離心無佛，離佛無心；亦如離水無冰，亦如離冰無水。

「離心無佛，離佛無心」，這句話非常重要，除了我們的心以外沒有佛，佛以外也沒有心。此處的「心」，主要是指凡夫心，亦即眼、耳、鼻、舌、身、意六識；「佛」，指法身佛。

我們心的本質本來就是法身佛，而心是其表面的部分。因此佛與心唯一的區別是：佛是心的本性，心是佛的外表。用禪宗的話講，佛是心的體（即本體、本質），心是佛的相（即表面現象）。

「亦如離水無冰，亦如離冰無水」。水和冰一個液體一個固體，表面上截然不同。但實際上，兩者唯一的區別就是所處的溫度不一樣，本質上並無任何差別，無論水還是冰都沒有離開過它們的本質。

①證悟的原理及其作用

凡言離心無佛者，非是遠離於心，但使不著心相。經云：「不見相，名為見佛。」即是離心相也。

首先解釋「離心無佛」。

「凡言離心無佛者，非是遠離於心，但使不著心相。」「離心無佛」的「離」，並非遠離之意。這句話的意思是，「離心無佛」真正的意思並不是遠離心，而是不執著心的相。

所謂「心相」，是指除了深度睡眠和陷入昏迷時以外，我們所接觸或感受到的一切，諸如意識中的種種情緒，以及各式觀念、見解等自己的觀點。所有的「心相」都是心的外表而非本質。那心的本質是什麼呢？首先肯定是空性。

外面物質世界的本性也是空性，佛經講萬事萬物的本性皆為空性。實際上，可以證明這一事實的依據數不勝數。眼、耳、鼻、舌、身感受到的物質世界，如樓宇、桌椅等，其實也是物質世界的相，我們並未見過物質世界的體。

原因我之前反覆講過，大家應該很清楚了。暫且不說外面是否存在一個物質世界，即便存在，也

不是我們看到的這樣。連小學生都知道，物體是由分子、原子等微小的粒子構成的。我們的眼睛看不到這些粒子，只能看到粒子的高速運動給視覺造成的錯覺，這些錯覺進而形成了物質世界。所以，我們看到的僅僅是物質世界的相，而不是物質世界的體。

譬如，我們眼中任何物體的形狀，都不是物體本身的形狀，而是由電子高速運轉帶來的錯覺；顏色也是這樣，它從未存在過，只是我們大腦中的畫面而已；聲音也不例外，包括聽經聞法時的聲音，大家都認為它是物質世界的一部分，然而世界上根本不存在聲音這種東西，我們聽到的只是自己在大腦或意識中製造出來的一種畫面。除了視覺和聽覺以外，嗅覺、味覺、觸覺所有感受都是如此，我們感知到的僅僅是這個物質世界的相。

那物質世界的體究竟是什麼樣呢？迄今為止科學對此尚無定論，仍在不斷探索；小乘佛教認為，物質世界的體是小到不能再分的一種粒子，換成現代語言叫做基本粒子；大乘佛教則認為，連基本粒子都是不存在的，物質世界完全是一種錯覺。

按照大乘的觀點，人類的視覺、聽覺等一應感官過於遲鈍，以至於根本無法正確識別外界。所有人自打呱呱墜地便有一種錯覺，由此帶來一個錯誤

的觀點：物質世界就是自己看到的這樣，或者說，認為自己看到的物質世界是真實存在的，這就是客觀事實。在此基礎上，人類建立起各式各樣的價值觀、人生觀、世界觀。如此一來，儘管物質世界是錯覺，但由於我們認定它真實存在，於是便帶來了無窮無盡的痛苦和一點點稍縱即逝的幸福。

比起物質世界，精神世界則更為複雜，我們不清楚它的體，只能看到它的相。精神世界的相是什麼呢？就是前面說的「心相」，即每天24小時當中我們感覺到的各種情緒以及所有觀念。精神世界的體是什麼呢？就是佛性。實際上，人性與佛性的差別僅僅是相與體的差異，好比一張桌子與構成它的最小粒子之間的差別，僅此而已。

人類是如何發現物質世界的相和體的呢？早在兩千多年前，西方哲學和佛學都提出了這方面的觀點。其中論述最透徹的當屬佛經，如在般若經中運用邏輯分析和推理進行了十分詳細的闡述。後來，科學家在實驗室中借由顯微鏡等儀器也發現了，物質世界的規律確實如此。

至於心或意識的相和體，最早也是佛經提出來的。那除了佛經以外，還有其他途徑可以瞭解嗎？有，就是親身體會，用我們的心去尋找心的本體，

讓它自己去看自己的本質，一定能找到，這個過程就是修行。有一天找到了心的本體，這叫做開悟，也是修行的結果。

開悟有什麼作用呢？眾所周知，我們的肉體是由無數細胞構成，細胞又由無數原子構成，從中根本找不到一個自我。假設自我存在，則應當存在於精神世界中。然而，開悟時我們發現，在心的本性中也找不到自我！精神世界中同樣沒有一個可以執著、抓取的地方，就像落水的人只能抓水，此外沒有任何其他可抓之物，然而抓水毫無用處！當我們在內心當中沒有找到任何東西時，就從源頭上清楚地體會並確定自我並不存在，由此我執便開始鬆動、瓦解。貪、嗔、癡、慢、疑等所有煩惱都建立在我執的基礎上，一旦基礎開始瓦解，那麼所有煩惱終將逐漸消失。

比如，有些人莫名其妙出現了恐高症等一些異常的心理現象，通過催眠治療找到了病症的源頭，從而使他深切體會到，原來自己的恐高症是源於過去某件事，而非現在的什麼原因，並不存在什麼牢不可破的根據或理由。就這樣，催眠治療起到了作用，他恐高的症狀被成功治癒。

同理，我們從源頭上尋找引發煩惱的原因，結果發現原來自我根本不存在，只是我們不瞭解實相，誤以為有一個自我存在，為了保護它而生出各種各樣的煩惱。可見，這一切都建立在本不存在的錯覺這一基礎之上。一旦看清了這一點，煩惱便像冰雪一樣開始融化，最後全部消失殆盡、蕩然無存。

我們一定要努力去獲得開悟的智慧，藉此洞悉心的本性。若沒有顯微鏡等儀器，科學家無從探知物質世界的深層構造，頂多是邏輯上有所瞭解；借助於儀器，人們才得以親眼實證。同樣，我們必須擁有智慧才能看到心的本質。這個智慧來自於哪裡？來自於聞所得的智慧，思所得的智慧，更重要的是修所得的智慧，通過最後這個智慧就能看到心的本性。

關於這一點我重複過很多次。人類的眼睛要看東西必須借助可見光，這種光的穿透力很弱，導致我們只能看到物體的表面；而X光具備較強的穿透力，足以透過衣服、皮膚、肌肉直達骨骼。同樣，意識的思考和判斷力具有極大的侷限性，很難對一些深奧之事做出判斷，更無從瞭解事物的真相。但除了從意識切入以外，我們也別無他法。這種情況下，我們能做的只有通過聞、思、修，尋求像X光那樣敏銳的智慧，然後用這個智慧去看自己的心，

以此便可穿透心表層的情緒、觀念等，全部穿透以後就能看到心的本質，這就是證悟。

以上講解了證悟的原理以及證悟之後的作用。證悟的作用無比強大，大家一定要爭取早日證悟。怎樣爭取呢？一方面好好聞思，尤其是學習般若空性；另一方面，僅僅學習理論還不夠，一定要去打坐實修，修持出離心、菩提心，也就是修四加行、五加行。這樣一步一步聞思修行，無需等到死後或來世，這一世完全有希望證悟、成佛！

早期的人類不瞭解天文氣象等自然現象，承受著來自自然界的一些災難性打擊，不得不生活在對大自然的恐懼當中。後來慢慢瞭解以後，恐懼便隨之煙消雲散。可見，恐懼都是來自於未知。現在我們也不瞭解自己，尤其不瞭解自己的內心。人們一度以為，解決了物質上的問題便等於解決了所有問題；可是，當物質上的問題解決完之後，卻赫然發覺更多的問題紛至沓來。這些問題是如何產生的呢？追根溯源，我們還是要到自己內心深處去尋找答案。

這是極富意義的一件事情，對我們而言，沒有比這更重要的了。有人多年苦讀取得了世界一流大學的高學歷，能否派上用場不好說，這個學歷最終給

自己帶來什麼，也未可知。但可以肯定的是，瞭解自我或瞭解心的本性的智慧，一定能給我們帶來無窮的力量，這個力量不但能夠自利，還能利他。而今生是獲得此智慧的唯一機會，大家務必要重視！

②透過心的表象看本質

回到《悟性論》的原文，「凡言離心無佛者，非是遠離於心，但使不著心相」。什麼是離心無佛？不是我們要離開心，而是不要執著心相。

前面說過，禪宗和大圓滿都講不執著或者放下，兩個詞是一個意思。但若沒有可行的方法，則根本做不到。因為執著在我們心裡已根深蒂固，怎麼可能說放下就放下呢？

譬如面對一個長方形的桌子，如果不瞭解其微觀結構，肯定會認為它就是我們看到的這樣。若不提供任何方法，只是一再地說「不要以為這有一張長方形的桌子」、「不要執著，要放下」，可是我們眼前明明擺著一張桌子，怎麼可能放得下？然而，若是讓我們透過顯微鏡去觀察，不必說任何話，我們就知道了這裡根本不存在一個靜止的、長方形的物體。一旦親眼看到它不存在的時候，就明白原來所謂的桌子只是一種錯覺，對它的執著自然而然就會放下。

同樣的道理，要求我們不執著、放下，必須提供放下的具體方法，告訴我們怎樣放下，否則我們永遠都做不到。所以這裡講「但使不著心相」，就是告誡我們不要去執著心的相，亦即不要在意自心表面的現象。

「經云：『不見相，名為見佛。』」「不見相」可以解釋為沒有看到相。但是不要誤解，比如沒有看到桌子而看到了椅子，是否叫沒看到桌子的相？當然不是。沒有看到相的意思是，通過邏輯，但最好是直接以直覺體會到，原來外在的物質世界尤其是內在的精神世界，本質上確如惠能大師所云「本來無一物」，沒有任何東西存在。這種「不見相」就稱為「見佛」。什麼佛？法身佛，亦即自己心的本性。

我們沒有機緣福報見到當年的釋迦牟尼佛，但是我們內心本具法身，並且法身超勝於化身——法身是真正的佛。因此，每個人都有機會見到佛的法身，也就是看到自己心的本性，這就是見佛。

「即是離心相也」，這叫做離心相。前面說過，「離」並非遠離，不是說我們把心扔掉、離棄，去沒有它的地方。「離心相」是指清楚看到了心的本性，在本性當中全然不存在所謂的心。這樣就解釋了前

文出現過的「離相」一詞。

離佛無心者，言佛從心出，心能生佛。然佛從心生，而心未嘗生於佛。亦如魚生於水，水不生於魚。

前面解釋了「離心無佛」，下面講解「離佛無心」。

「離佛無心者，言佛從心出，心能生佛。」「離佛無心」，就是佛從我們的心裡出現，心能夠產生佛。但是不能理解為像植物、莊稼生長一樣，從播種、發芽到開花、結果，並不是這樣。「心能生佛」一句中雖然用了「生」這個字，但實際含義並不是生，而是出。「佛從心出」更為準確，佛從心中出現，而非從心中產生。

產生和出現有什麼區別呢？比如陰天時不見陽光，待烏雲散去後太陽出來，我們會用「出現」一詞，而不會說太陽「產生」了。此處若用「出現」一詞，意味著佛本來就在心中，只是我們未曾發現，當看到心的本性時，才知道原來本性就是佛，這是「佛從心出」。若用「產生」一詞，則說明之前不存在，因緣和合之後才產生出來，顯然事實並非如此。所以，這句話中的「生」要理解為，消除煩惱之後佛便會出現。

不過，有時文字上也會用「生」。因為表面上我們現在是凡夫，通過修行最終可以成佛，類似於種子發芽、生長、開花這一過程，因此在簡單表述時也會用「生」這個字。但是大家要明白其真正的含義，佛一直存在於我們心中，而不是後來產生的。

「然佛從心生，而心未嘗生於佛。」「未嘗」，即未曾、不曾。「心未嘗生於佛」的意思是，我們成佛以後，佛是否會產生具有貪、嗔、癡的凡夫心呢？不會。成佛以後絕不可能再產生我們現在這樣的心，但是我們的心能夠產生佛。

接著用一個比喻來說明此觀點，「亦如魚生於水，水不生於魚」，如同魚生於水，而非水生於魚。佛生於我們的心，但心並非生於佛。

欲觀於魚者，未見魚，而先見水。欲觀於佛者，未見佛，而先見心。即知己見魚者，忘於水；已見佛者，忘於心。若不忘於心，尚為心所惑；若不忘於水，尚被水所迷。

「欲觀於魚者，未見魚，而先見水。」若想看水裡的魚，不可能第一眼直接看到，而會先看到水。如果我們看牛、羊、鳥等，因為它們在陸地或空中，有可能毫無阻隔一眼看到。可是魚在水裡，我

們去觀賞魚的時候，首先映入眼簾的肯定是水，其次才是魚。

「欲觀於佛者，未見佛，而先見心。」同樣，想觀察佛或想看到佛，意即想觀照法身佛——自己心的本性，能否直接看到呢？不能，先看到的是自己的心，也就是自己的分別念、執著。我們生下來第一個感覺到的肯定是自己的心，而不是佛。

「即知已見魚者，忘於水；已見佛者，忘於心。」看到魚之後，就會忘掉水。為什麼？因為目標是看魚。比如去海上看世界上最大的水生動物藍鯨，不是一去就能看到的，而是要在海上等待或長或短的時間，運氣好的話藍鯨就會現身，所以肯定先看大海。一旦藍鯨的身影浮出海面，大家都會激動萬分，立即忘掉了大海的存在。此時，沒有人再去看海，視線都被鯨魚吸引過去了。

同樣的道理，若想看心的本性，需要先耐心地看心的相。我們無時無刻不在與心相處，隨時隨地能夠感受心的狀態——它在想什麼，正在行善還是造罪，任何動靜都能看得清清楚楚。

具體怎麼看呢？就是修持禪定。這需要我們下一番功夫，要有耐心，堅持不懈。有些人才修了幾

天禪定，就抱怨雜念多、腿痛、身體不舒服，隨即放棄。他們希望一打坐馬上內心如如不動，看見心的本性。怎麼可能？去看藍鯨都要等上大半天，很多時候待上一周都看不到，只能不厭其煩地注視著海面。想要看到心的本性，更不可能立竿見影，需要長時間修禪定，讓心靜下來，在平靜中等候佛（即心的本性）的出現。

最初看心的階段，肯定比較辛苦，因為此時內心被種種雜念所擾，很難平靜下來，因此需要格外用功。當終於看到心的本性時，則不會再注意，或者說不會再專注於心的外表（即心的相，亦即各種情緒），只會聚焦於心的本質。本來我們的目標就是心的本質，而不是它的外表，所以那時會將心的外表忘掉。

「若不忘於心，尚為心所惑」，若是未能忘記心，也就是仍然在乎心，這說明依然停留在意識和情緒當中，徘徊在心的相之中，並未看到心的本性，因此「尚為心所惑」，各種各樣的煩惱仍會層出不窮。

「若不忘於水，尚被水所迷」。鯨魚一旦浮出海面，就一定要兩眼緊緊盯住它，不要再去看了；否則，它很快遊走不見，這樣便眼睜睜錯過了觀賞

的時機。同理，當看到心的本性時，就不要再去看心的外表，否則便會錯失良機。

通過禪定耐心等待心的本性出現，它總有一天會出來，那時我們要能認識它。認識心的本性叫做「識心」，這個詞大圓滿、大手印、禪宗都在使用。通過觀心，最終要看到、認識到心的本性。以上觀魚的比喻，生動形象地描述了這一過程，告訴我們必須持之以恆，耐心等待心之本性的出現。上述內容不僅是理論上的闡述，更重要的是傳達了一種方法，我們需要將其落實到自己的實修中。

如果心的本性一直不出現，怎麼辦？一味等待肯定不行，無始以來漫長的時間中我們從未等到過什麼，所以掌握方法非常重要。正確的方法就是修四加行、五加行、禪修等一系列修法，尤其是通過金剛薩埵修法懺悔罪過，通過供曼茶羅積累福報，以及通過上師瑜伽祈請上師；然後觀心，靜候。至於具體的觀心方法，需要到大圓滿、大手印的引導文中去學習，依照其中的方法觀察自心，堅持不懈地修持，一定會看到心的本性。千萬不要以為修幾天、幾個星期或一兩個月，稍稍努力就能成功。像六祖惠能大師那樣的人可以一聞千悟，我們普通人

根本做不到。因此一定要堅持，三個月、三年沒看到心的本性，不等於這一生看不到；十年、八年沒看到，也不代表這一生都看不到。修行一定要有鍥而不捨的精神！這個內容非常非常重要，大家切記！

③眾生的本質與佛等同

眾生與菩提，亦如冰與水。為三毒所燒，即名眾生；為三解脫所淨，即名菩提。為三冬所凍，即名為冰；為三夏所消，即名為水。若捨卻冰，即無別水；若棄卻眾生，則無別菩提。

「眾生與菩提，亦如冰與水。」「菩提」，即佛。眾生與佛就像冰和水一樣，這是兩者唯一的差別。冰和水存在的形式不同，一個是固體，一個是液體，但在本質上並無二致，眾生與佛也是如此。

大圓滿等無上密宗都強調這個內容。與其他密法相比，大圓滿的不共特點即最突出的地方是什麼？就是它旗幟鮮明地強調一切眾生本來是佛。之所以稱為大圓滿，原因就在於此。禪宗等顯宗第三轉法輪、大手印等其他密法也宣講了這個觀點，承認「眾生與菩提，亦如冰與水」，但是大圓滿講得更清晰、更明確，而且方法非常直接，不走一丁點彎路，這就是大圓滿最為殊勝之處。

「為三毒所燒，即名眾生」，被三毒的火所燃燒的，叫做凡夫眾生。

「為三解脫所淨，即名菩提」。「三解脫」，指沒有貪、嗔、癡三毒，即貪、嗔、癡三者全部解脫。斷除貪、嗔、癡，或者說認識到貪、嗔、癡的本質，即為解脫。

一般而言，小乘佛教的觀點是，斷除貪、嗔、癡才能解脫。普通大乘佛教也認可這一觀點，並且認為可以將三毒轉化。總之，他們覺得貪、嗔、癡本身非常不好，要麼斷掉，要麼轉化，不允許它存在。第三轉法輪卻說，貪、嗔、癡表面上確實不好，但其本質是佛，而且是佛的法身。由此可見，層次越往上，所持觀點就越清楚、到位。

《慧燈之光》中的《黑蛇總義》一文，講述了這些教派各自的觀點及相應的修行和行為，大家可以去翻閱。這篇文章以幾個人看到一條蛇之後的不同反應作為比喻，通過介紹蛇給他們帶來的不同程度的恐懼，以及他們各自使用的對治恐懼的方法，闡述了從小乘直至大圓滿不同層次的見解。有的認為需要斷除或轉化煩惱；有的認為既不用斷除，也無需轉化，根本不存在什麼煩惱。你覺得它是煩惱的原

因，在於沒有認識到它的本性；若能認識它的本性，你會發現它根本不是煩惱，既然不是煩惱，還有必要斷除或轉化嗎？

由此可見，佛教的顯密二宗、大小二乘，其見解的高度各不相同，層層遞進，密宗和大乘內部又分不同的層次，各自修法也不盡相同。無論學習哪個宗派，都必須修持相應的法。

試想，當此生即將落幕之際，我們捫心自問：今生最大的遺憾是什麼？每個人的價值觀不同，想必會有各式各樣的遺憾，有的人未能完成心願，有的人做了不該做的事……然而最大的遺憾，莫過於明知有機會修自他二利的佛法，卻始終沒有修。《勝道寶鬘論》中對此講得很清楚。

無始以來，我們從未瞭解過自己的本體，整天被世俗的名韁利鎖、虛榮浮華所裹挾，不知道真正的自我是什麼，也不明白什麼是自己真正需要的，就這樣渾渾噩噩地虛度一生。儘管人生短暫，若能儘早學佛、修行，還是可以做一些有意義的事情的。

相較於其他法門，禪宗、密宗確實意義非凡。法本身沒有好與不好之別，都可以救拔眾生，包括小乘佛教都是很殊勝的。不過，對實相的描述是否

直接、清晰，不同法門在這方面存在很大差異，這也是不爭的事實。

我們若有機會修習這類特別殊勝的法，一定要有耐心去等待心的本性出現，這一點非常重要。能不能等到呢？肯定可以！為什麼？就像冰的本質是水，冬天過去，夏天總會來臨，溫度升高，冰必然融化。假如它的本質不是水，而是像石頭、煤炭那樣的物質，那麼等100萬年它也不會變成水。正因為心的本質是佛，是光明，只要方法正確，假以時日每個人都能見到佛。

所有眾生的本質都是佛，只不過目前一些客觀因素、條件尚不具備，本性暫時未能顯現出來。但是這些條件不可能永遠不具備，總有一天會萬事俱備，那時我們就會看到本性。因此，大乘佛教極有把握、極度自信地說：一切眾生最終都會成佛！

「為三冬所凍，即名為冰；為三夏所消，即名為水。」「三冬」，即陰曆十月、十一月、十二月；「三夏」，即陰曆四月、五月、六月。一到冬天，水凝結為冰；一到夏天，冰融化成水。

「若捨卻冰，即無別水」，倘若捨棄冰，則不會有另外的水。這裡只有一塊冰，放棄了它，也不

可能找到其他水了；如果想要水，只有等待這塊冰融化。

「若棄卻眾生，則無別菩提」，如果拋棄眾生，也就沒有其他的菩提了。「菩提」，即心的本性。

明知冰性即是水性，水性即是冰性。眾生性者，即菩提性也。眾生與菩提同一性，亦如烏頭與附子共根耳；但時節不同，迷悟異境，故有眾生、菩提二名矣。

「明知冰性即是水性，水性即是冰性。眾生性者，即菩提性也。」冰和水是同一個本質，眾生與菩提也是如此，眾生的本性就是菩提的本性，菩提的本性也是眾生的本性。我們需要在修行中踐行這一點。

佛法經常會講，心的本性是佛，眾生即佛，煩惱即是菩提，輪迴即是涅槃，諸如此類的話。可是聽多了，人往往會麻木。大家覺得這只是一種說法而已，可能會想：「我這樣的人怎麼可能是佛？我的本性應該是人性，不可能是佛。」

我們現在的本性當然是人性，但若進一步講，人性的本性是什麼呢？就是佛性！這一點我們可以通過自己證明。這不是那種等到來世或不知何時，

且看不見摸不著的東西。若要向他人證明這一點確實有些困難，因為心的本性很難用語言如實表達，只能借助語言及邏輯的推理方法；但要向自己證明則簡單得多，無需語言，完全可以親自體會到心的本性。

「眾生與菩提同一性，亦如烏頭與附子共根耳」。「耳」，即而已。「烏頭」是一種具有毒性的植物，其莖部好似烏鴉頭，故而得名烏頭，可以用來入藥。從烏頭根部的側面能長出另一種植物，由於它附著在烏頭的根上面，所以被稱為「附子」。地下共用一個根，地上是兩種植物，一個叫烏頭，一個叫附子。

前文說過，眾生和菩提是同一個本性，就像冰和水一樣。此處又將其比喻為烏頭與附子，雖然是兩種植物，卻只有一個根。

「但時節不同，迷悟異境」，只是因為季節或時間不一樣，才有了迷和悟兩個不同的世界。

「迷悟異境」可以理解為，迷者與悟者的內在境界不同，從而他們看到的外在世界也迥然相異。迷者看到的是一個自以為真實的世界，這個世界給他帶來各種恐懼、失落、絕望，當然也夾雜著少許希

望和短暫的快樂；悟者擁有善妙的境界，故而他的世界與迷者有著天壤之別。

「故有眾生、菩提二名矣」，因為有迷和悟，所以出現了眾生與佛兩個不同的名稱，但他們的本質完全一樣。

蛇化為龍，不改其鱗；凡變為聖，不改其面。但知：心者智內照，身者戒外真。

「蛇化為龍，不改其鱗」，龍和蛇都有鱗，所以蛇化成龍的時候，身上的鱗片不需要改變。

同樣，「凡變為聖，不改其面」。一個人先是凡夫，通過修行獲得證悟之後成為聖人，屆時其外在面貌幾乎不會發生改變，只是內在境界不同於以往。

譬如佛陀身邊的阿羅漢，他們證得阿羅漢的前後，只有內在的變化，外表並沒有什麼改變。前文提到的天女，悟道以後內心獲得巨變，從凡夫成為了佛，但外表仍然是女身相，與悟道前是一樣的。釋迦牟尼佛在成道前後，主要區別也體現在內在的變化。我們現在當然也不例外，若有人證悟了大圓滿或禪宗的明心見性，內在會產生翻天覆地的變化，但其相貌與證悟之前不會有什麼差異。

「但知：心者智內照」。「心」，指智慧；「內照」，指觀照、看到心的本性。只要知道讓心向心內觀照，就可以看到心的真實面目——心的本性。

現在我們不瞭解自己，不知道生命的意義為何，此生是否肩負著某種使命，所以世人都說要認識自己。東西方哲學也宣導認識自我，傳統文化中此類說法也屢見不鮮，但無一像佛教這般對自我的本來面目詮釋得如此全面、透徹。其實真正的自我就是智慧，往內心深處觀察就能發現自己的本性，那時我們就明白了自己到底是什麼，隨後一切問題都將煙消雲散。

「身者戒外真」，「戒」，指殺、盜、淫、妄等不該做的事；「真」，指行為變得誠實、誠懇。行善、斷惡、持戒等身體方面的取捨、戒律，可以讓我們成為不做殺、盜、淫、妄等事的誠實的人，但這只能控制我們的外表，使外在顯得端正、誠懇。

佛經講威儀端正，說的正是行為。遵循這些標準的行為，可以避免做出卑鄙、低劣或傷害眾生的事情。身體只能做到這些，但是心不一樣，它能直接看到自己的本性，因此格外有意義，也更加重要。

④以聞、思、修行開顯佛智

眾生度佛；佛度眾生，是名平等。眾生度佛者，煩惱生悟解；佛度眾生者，悟解滅煩惱。是知非無煩惱，非無悟解。是知非煩惱無以生悟解，非悟解無以滅煩惱。

「眾生度佛」，怎麼理解這句話呢？雖然我們心的本性是佛，但如果聞、思、修，這個佛永遠被煩惱遮蓋著，不會起到任何作用。我們通過修四加行、五加行、禪定等等，將深藏在心中的佛發掘出來，使其發揮作用。這樣通過普通人的努力讓佛出現，就是「眾生度佛」。

「佛度眾生」，當心的本性——法身佛出現之際，也就是我們證悟的時候，佛會回過頭來幫助我們進一步消除煩惱和痛苦。

「是名平等」，先是眾生度佛，然後佛度眾生，這叫做平等。

「眾生度佛者，煩惱生悟解」。真有眾生度佛這回事嗎？達摩祖師將其解釋為「煩惱生悟解」，這是什麼意思呢？我們可以分成兩種層次來理解。

第一種，有了煩惱才會悟解。「悟解」，意即證悟或解脫。證悟的基礎是什麼呢？就是發現輪迴中

有生、老、病、死等無盡的痛苦。沒錢的人，要一輩子忍受貧窮之苦；有錢、有權勢地位的人又害怕失去這些，同時希望得到更多，並且還要提防競爭對手，從而產生窮人難以想像的更大的煩惱。總之，無論有錢沒錢、有權無權，都不得不忍受和面對數之不盡的痛楚。

認識到這一點，我們便開始對輪迴萌生厭惡之心，嚮往擺脫、超越這一切，由此產生出離心，邁出了解脫路上極其重要的第一步；接著循序漸進地聞、思、修，直至最終獲得證悟。因此，先要經歷煩惱，才能生起追求解脫的願望，進而學佛、證悟。若是沒有煩惱，後續的一切都很難發生。

有些人暫時沒有太多明顯的痛苦，家庭和睦、經濟寬裕、身體健康……這時最大的問題是什麼呢？就是會一心沉迷於當下的快樂，不去想這些是怎麼得來的，未來能夠持續多久，從而不做任何準備。殊不知這種快樂是很無常的，意外隨時可能來臨。即使不發生意外，人總會衰老、生病、死亡，身邊的親人也會一個一個離開。這些是自然規律，所有人都不得不去面對，沒有一個人能夠永遠幸福快樂。若能意識到這些，人就會審視和思考當下這些快樂的意義何在，進而想到應當為將來做一點準備。什

麼準備呢？修行。這樣就可以生起出離心，在此基礎上繼續聞、思、修，直至最後證悟。以上是「煩惱生悟解」的第一種理解。

第二種，境界稍微高一點的人，當心裡產生某種煩惱時，比如火冒三丈、欲望強烈或愚昧無知時，若此刻懂得去看自己心的本性，就能看到這個煩惱的本性——再嚴重的煩惱，無論憤怒、欲望還是無知，其本性永遠沒有離開佛性。於是，他在最惡劣的煩惱中找到了佛性，這也是「煩惱生悟解」，從煩惱中誕生了智慧。

以上這兩種理解方式，都叫做「眾生度佛」。接著解釋「佛度眾生」。

「佛度眾生者，悟解滅煩惱」，開悟之後仍會餘留下不少煩惱，必須用證悟的智慧來消滅它們，這就是「佛度眾生」。

「是知非無煩惱，非無悟解。」「是知」，即要知道。這裡用了兩個「非無」，「非」和「無」要分開理解。這句話什麼意思呢？達摩祖師在下一句解釋了，「是知非煩惱無以生悟解」，沒有煩惱，就無法生起解脫；「非悟解無以滅煩惱」，沒有證悟的智慧，就沒有機會消滅煩惱。

開悟之後仍然殘留的煩惱是非常頑固的，要剷除它們，必須滅掉它們的種子。要消滅種子，唯有利用證悟空性的智慧。禪定等其他修行的力量能控制住煩惱表面的現象，但要從根拔除，必須擁有證悟的智慧。

若迷時，佛度眾生；若悟時，眾生度佛。何以故？佛不自成，皆由眾生度故。

「若迷時，佛度眾生；若悟時，眾生度佛。」迷的時候佛度眾生，悟的時候眾生度佛。還未證悟或尚未剷除最後的煩惱時，佛來幫我們解決煩惱問題，這是「佛度眾生」；開悟時，發現自己心的本性是佛，使佛浮現出來，這是「眾生度佛」。

「何以故？」為什麼呢？

「佛不自成，皆由眾生度故。」雖然無始以來佛一直在我們心底，但他不會自然成佛，必須由人去度；眾生通過聞、思、修行，使心裡的佛顯現出來並發揮作用，因而是眾生度佛。

⑤脫凡入聖便超離迷悟

諸佛以無明為父，貪愛為母，無明、貪愛皆是眾生別名也。眾生與無明，亦如左掌與右掌，更無別也。迷時在此岸，悟時在彼岸。

「諸佛以無明為父，貪愛為母」，諸佛的父親是無明，母親是貪愛。

如此多的煩惱和業障為何只提無明和貪愛呢？因為佛經裡講，這兩個是導致眾生輪迴的根源，它們就像拴住風箏的線一樣，使得風箏飛得再高也無法自由翱翔。儘管我們可以投生為人，甚至成為富足、高貴的人，也可以投生為福報圓滿的天人，但只要心中具有無明和貪愛，再怎麼樣也無法突破輪迴，只能在六道中浮浮沉沉。有些佛經中說輪迴的根是無明，還有些佛經說輪迴的根是貪，不過《三摩地王經》等大部分佛經認為，這兩個都是最關鍵的因素。

為什麼說諸佛菩薩的父母是無明和貪愛呢？因為就像父母生兒女一樣，佛菩薩是在無明和貪愛中產生的。一旦瞭解了無明和貪愛的本質，亦即證悟了它們的本性，佛就會出現，所以說它們是諸佛菩薩的父母。

「無明、貪愛皆是眾生別名也」，無明和貪愛都是眾生的別名。我們之所以是眾生，正是因為我們有無明，有貪愛。所以，這二者可以說是眾生的別稱。

「眾生與無明，亦如左掌與右掌，更無別也。」我們的左手和右手沒有什麼區別，它們一模一樣，

而且是一個身體的兩個部分。眾生與無明也是如此。

「迷時在此岸，悟時在彼岸。」證悟之前，我們在此岸，亦即身處輪迴；證悟之後，便抵達彼岸，獲得了解脫。

若知心空不見相，則離迷悟；既離迷悟，亦無彼岸。如來不在此岸，亦不在彼岸，不在中流。中流者，小乘人也；此岸者，凡夫也；彼岸者，菩提也。

「若知心空不見相」，「知」，即證悟；「心空不見相」，心是與虛空一模一樣的空性。當某個念頭、嗔恨心等任何一個煩惱正在猖狂之際，或者是心平靜的時候，我們體悟到其本性是空性，這就是禪宗的明心見性，也等於是證悟了部分大圓滿。

證悟的唯一標準就是空，明白這一點非常重要。現實生活中，真正能令我們斷除煩惱的強大力量便來自於此。證悟了空，當下很多問題都會迎刃而解；如果離開這個空，什麼光明、平靜等等都無濟於事。我們若是懷疑自己已經證悟，就要看自己是不是證悟了「心空」。

還要指出一點，「若知」，指的不是理論上明白，而是自己親身體會到。體會到什麼？「心空不見

相」。如果是這樣，那麼自己就可以確定：我已經證悟了。

之前講過，大圓滿的開悟到底開了什麼，悟了什麼；禪宗的明心見性究竟明了什麼，見了什麼。這方面的語言表達常常比較含混，唯一可以作為證悟的標準或路標的就是這句話，它是指引我們行進在正確道路上的一座燈塔。

如果證悟了心空，「則離迷悟」，便離開了迷，也離開了悟。迷和悟，只是一種表達方式罷了。實際上，真正的證悟是「心空不見相」，有什麼悟？有什麼迷？迷和悟都是不存在的！

「既離迷悟，亦無彼岸」，離開了迷和悟，那麼也沒有彼岸，意即不存在解脫。

「如來不在此岸，亦不在彼岸」，如來已經渡過了輪迴苦海，不在此岸，也不在彼岸。實際上，此岸和彼岸在本性上都是不存在的。

「不在中流」，是不是在此岸和彼岸的中間呢？也不在。

「中流者，小乘人也」，處在中間的是誰呢？小乘阿羅漢。好比河流中央有個小島，他就站在島上，不去彼岸，也不回此岸。

「此岸者，凡夫也；彼岸者，菩提也」，處在此岸的是凡夫，處在彼岸的是佛。

之前不是說沒有此岸和彼岸嗎？怎麼又出現了此岸、彼岸和中流？這要分開不同角度看，從世俗的角度——還未證悟或感官世界的角度，有此岸和彼岸，自然也有中流；而從佛的角度——證悟的境界，則無此岸、彼岸，也沒有中流。

對這些文字的解釋，我重複過成千上萬遍了，大家應該清楚什麼時候有，什麼時候無，可是僅僅明白意思沒有用。當然了，懂得論典的字面含義，能正確理解佛經也是很好的，但這不足以解決實際問題——不能解決生、老、病、死，也不能消滅貪、嗔、癡。這些必須依靠實修來化解，通過實修得來的證悟的智慧，才能消除所有的問題。

所以大家一定要努力，無論出家在家、男女老少，只要精進修行，每個人都有證悟的機會。在不影響自身工作、生活的情況下，分配一定的時間用於聞、思、修行，這樣一方面可以工作、生活，一方面又可以解脫。只要安排合理，肯定可以做到。正因為有這樣的機會，人身才稱得上難得；假如沒有這種機會，做人有什麼好難得的？不就跟動物一樣嗎！六道輪迴中的天人以及部分餓鬼，在物質享

受方面超勝人類成千上萬倍，這樣的生命都談不上難得，因為他們僅有物質享受，沒有精神上的突破和自我提升的機會。因此，我們一定要抓住此生為人的機會，力求精神上取得突破。

(三)關於所得的果位

1. 佛有法報化三身

大乘佛教的目標是饒益一切眾生，而要饒益一切眾生，必須自己先成佛。那佛是什麼樣子的呢？

佛有三身者：化身、報身、法身。化身亦云應身。若眾生常作善時，即化身現；修智慧時，即報身現；覺無為時，即法身常現。

「佛有三身者：化身、報身、法身。」絕大多數顯宗經論只講三身，極少出現本體身。本體身和法身只有一點點區別，基本上是一個意思。

「化身亦云應身」，化身也叫做應身。佛陀度化眾生是應時應機的，佛非常清楚應當何時、針對何種根機、用什麼方法度化最為合適。

佛的三身會在什麼時候出現呢？「若眾生常作善時，即化身現」，當大多數眾生都在行持善業時，佛

的化身就會顯現。化身顯現與否，並非由佛來決定，而是取決於眾生的福報。只有當眾生福報大到足以看到化身佛時，佛的化身才會出現。2500 多年前佛陀出世轉法輪，那時所有的印度人都能看到佛，無數人親聆其傳法，並由此獲得阿羅漢乃至佛的果位。這是因為當時的印度人擁有足夠大的福報。

釋迦牟尼佛圓寂以後，度化眾生的事業是否也隨之間斷呢？當然不是，雖然化身佛的住世時間有限，但佛的事業永遠不會停止。以現在的眾生為例，其實我們也有機會看到佛，但不一定是釋迦牟尼佛那樣的佛。佛陀利益眾生的方式多種多樣，具體以何種形式、何種身份出世，由眾生的福報來決定。所以，其他年代的眾生雖然沒有那麼大的福報親見釋迦牟尼佛，但若經常行善，也有福報見到其他形式的化身佛。

「修智慧時，即報身現」，當人們不僅僅修福報，而且在修智慧的時候，就會顯現佛的報身。修持空性並證悟一地之後，通達了無我的智慧，報身佛便會現前。

唯有菩薩才能看到報身，而普通人只能看到化身。報身佛不在我們這種世界裡，他們在極樂世界

等清淨剎土中度化其他眾生。據顯宗的佛經記載，報身也分不同的類型，有的所有菩薩都能看到，有的八地以上的菩薩才能看到，有的則只有十地菩薩看得到。此外，密法中還有獨特的報身佛及其剎土。

「覺無為時，即法身常現」。「覺」，指證悟；「無為」，即心的本性、空性或光明，也就是佛性。證悟心的本性時，法身佛就會顯現。

化身佛表面上看是無常的，法身佛則是永恆、常住不滅的，因此說「法身常現」，報身佛基本上也是如此。

飛騰十方隨宜救濟者，化身佛也。斷惑修善，雪山成道者，報身佛也。無言無說，無作無得，湛然常住者，法身佛也。

下面進一步講解佛的三身。

「飛騰十方隨宜救濟者，化身佛也。」十方三世——過去、現在、未來任何時間和空間都有佛的化身，亦即化身佛隨時到各處去救度眾生。「隨宜」，隨其所宜，指佛陀根據眾生的根機應機施教。

「斷惑修善，雪山成道者，報身佛也。」此處的「斷惑」和「修善」，指的都是一地菩薩以後的境界，

證得一地才是真正的證悟，那時絕大部分煩惱已從本質上得以斷除。學佛的過程中，儘管我們一直在努力修善，但到了一地時，修善的力度與普通人相比有著天壤之別。屆時無論斷惑還是修善，各方面能力都會得到巨大的提升，而且能夠見到報身佛並直接受其傳法，如密法的灌頂、訣竅等甚深之法。化身佛需要通過語言、符號等傳授佛法；報身佛則無需如此，當菩薩們看見報身佛時，便可現量得到他們要聽的法，自然通達所學習的法要。

「雪山成道者」，指的就是像釋迦牟尼佛那樣的成道者。據佛經記載，佛陀在印度菩提伽耶成道前，曾經在某座雪山上打坐修行，故而有時被稱為雪山大師，有了雪山成道這一說法。實際上，釋迦牟尼佛作為化身在人間示現成佛之前，早已在其他的報身剎土成佛了。小乘佛教沒有這種概念，他們認為悉達多太子從王宮出逃時還不是佛，六年苦行結束後才證得了佛果。大乘佛教則認為，這只是一種示現，目的是告訴人們不論是誰，只要放下凡俗瑣事堅持修道就能成佛。

接下來講法身佛。

「無言無說」，心的本性或法界已然超越語言的範疇，對此我們無法思惟和表達，只能自己去證悟。

「無作無得」，每個人內心的本質都是佛性，是法身佛。「無作」，不需要做什麼。佛性本來清淨，無始以來自然形成並且一直存在，我們無需去做什麼；法身佛是空性境界，在此境界中也沒有可做之事。「無得」，本來就是這樣，沒有什麼可以得到的東西。

「湛然常住者」，「湛然」，指心的本性或佛性永遠純潔清淨，猶如清澈的水一般；而且「常住」，永遠存在。

需要注意的是，提到佛性永恆、光明常住，也許會令人產生一種錯誤的觀念，認為佛性、法身是世俗意義上的永恆、真實存在，從而對其生起執著。要知道，對包括佛性在內的任何事物懷有執著，都是不對的。因此，我們有必要搞清楚這個「常住」究竟是什麼意思。

普通人概念裡的常和無常屬於二元對立，佛經講的「常」顯然不在此列。未證悟時，我們很難直接描述這種狀態；退而求其次，也只能借助語言來表達。首先要知道，我們思惟當中的常和無常本質上都是不存在的。然後可以確定，比起常，無常的說法更為離譜，所以先要否定法身是無常的。怎麼否

定？使用常住、永恆等詞，告訴大家佛的法身不是無常，而是常住的。理解這一點之後，再告訴大家常住也不對。由此可見，佛提出「常住」、「永恆」這類說法，是為了打破我們無常的觀念，它們就像臺階一樣，為我們順利邁上更高階層鋪設了一個過渡。

事實上，法身既不是常，也不是無常，是「無言無說」。但大家不要以為，法身是含糊、籠統、說不清道不明的東西——面對極其深奧的事物，人類的語言往往顯得蒼白無力。科學家說，量子力學中的部分內容也很難用語言表達清楚。量子力學再怎麼深奧仍在世俗範疇內，語言對此尚且無能為力，更何況超越世俗的法界、光明和心的本性呢？

人類的感官具有極大的侷限性，不只深奧的事物，就連物質世界中的很多東西我們都無法感知，例如眼睛看不到空氣、暗物質、暗能量等，其他感官也同樣如此。不要以為，凡是宇宙中存在的東西我們都看得見、摸得著，凡是我們看不見、摸不著的東西就不存在。這種想法未免過於簡單幼稚，早在佛陀的年代就已受到了駁斥。後來佛教的因明採用專門的邏輯加以推理後得出結論：並非所有的東西我們都能感知得到，我們無法感知不等於不存在，只是未以我們可見的形式存在。如今的科技也

證實了這一觀點。對於這些事物，我們的意識和語言常常束手無策。因為只有意識先進行思考，語言才能再加以表達，連意識都搞不定的東西，語言就更是難以如實表達了。

由此可知，我們的感官和思惟是極為有限的，很難瞭解事物的真相，因此需要提升它們的級別。好比顯微鏡或望遠鏡，高級的比低級的能觀察到更多的事物。當我們的感官和意識提升到佛智這一級別時，便能發現之前感知不到的層面了，那就是「無言無說」的境界。

具體而言，我們可以通過逐步修行，在自己內心當中找到一種智慧——修所得的智慧，用這個智慧就能看到心的本性——只是看到，依然無法用語言表達。證悟之前，只能透過佛經的描述加以瞭解；證悟之後，才能完全領悟到那種境界，清楚地體會到那種感受。

綜上所述，大家不能執著「常住」、「永恆」這類詞彙，否則也會成為問題，但凡執著都是不對的。要知道，所謂的「常住」離不開空性，與空性無二無別。空性並非一無所有，法身的一面是空性，另一面是光明、佛的智慧，這樣理解才是正確的。

2. 法報化三身因人而異

若論至理，一佛尚無，何得有三？此言三身者，但據人智，有上中下：下智人妄興福力，妄見化身佛；中智人妄斷煩惱，妄見報身佛；上智人妄證菩提，妄見法身佛；上上智人內照圓寂，明心即佛，不待心而得佛智。

「若論至理，一佛尚無，何得有三？」「至理」，最根本的道理，此處指佛經中最究竟的理論。從究竟的理論而言，一尊佛尚且得不到，怎麼會有三尊佛？三身從何而來？

「此言三身者，但據人智，有上中下」，此處的三身，是根據眾生不同的智慧來講的，人的智慧有上、中、下三種成熟度。哪三種呢？

「下智人妄興福力，妄見化身佛」，下等智慧的人想要行善斷惡、積累福報資糧，以此見到化身佛。

「中智人妄斷煩惱，妄見報身佛」，中等智慧的人想要斷除煩惱，以此見到報身佛。這是指普通大乘佛教的修行人。

「上智人妄證菩提，妄見法身佛」，上等智慧的人希望證悟菩提，以此見到法身佛。在世俗中可以這樣講，但就本質而言卻屬於妄想，都是不對的。

這三句話都帶有「妄」字，說明這些全是妄想、分別念，統統屬於錯誤的觀念，因為他們的智慧並未達到最高層次——「無言無說，無作無得」的境界。

那麼哪個對呢？「上上智人」。之前學習達摩祖師的其他論典以及弘忍大師的《最上乘論》時都遇到過，禪宗經常在區分上、中、下之後，又出現一個「上上」。那麼「上上智人」指的是哪些人呢？按照比較保守的說法，應該是大乘佛教徒中的一部分，也就是修第三轉法輪、修佛性如來藏的人；此外，也可能包括修大手印等密法之人。我們先按保守的說法來講，這是眾所公認的一種解釋。

「上上智人內照圓寂」，「圓」，即圓融；「寂」，寂滅，即空性。上上智人不尋求外在的化身、報身和法身，因為他們明白三身就在自己心的本性當中，一切原本就是圓滿、圓融的。法身佛的所有功德，無始至今一直存在於心的本性，沒有需要重新獲得的東西。

「明心即佛」，上上智人了知心的本性即是佛，所有佛的本質就是自己的心的本性。除此之外，不存在其他的佛。

如果尚未證悟——用禪宗、大圓滿或大手印的

術語叫做「還未識心」，即還未認識自己的心，則我們的心不是法身，也不是報身、化身，只是充滿了各種煩惱的凡夫心。如果已經證悟——認出了心的本質，便會發現其實一切本來就在自己心中，無需到外面去見佛的三身。

「不待心而得佛智」，不需要依靠等待和用心學習來獲得佛的智慧。上上智人非常清楚，並不是通過發出離心、菩提心等修持自心，最後獲得一個佛果，其實心的本質即是佛。這就是大圓滿和大手印等密法的見解。

這樣看來，第三轉法輪或者說禪宗講的光明，與密法是不是沒有區別了？就這個角度而言，確實沒有什麼區別。寧瑪派著名學者、成就者麥彭大師在其著作中講到，第三轉法輪中闡述佛性的這部分內容，既是顯宗又是密宗，屬於半顯半密。

這部分內容講於第三轉法輪，三次法輪都屬於顯宗範疇，所以不能說它不是顯宗；但其內容和普通顯宗（即般若經等第二轉法輪的內容）又有所不同，所以也不能全歸屬於顯宗。其中差異的部分與哪些佛經比較類似呢？這部分與大圓滿、大手印等可以說是幾無差別。

想來達摩祖師、五祖弘忍等禪宗大德也發現了這一點，他們沒有像普通顯宗那樣只分上、中、下三類或大、小二乘，而是在上、中、下之外另設了上上，其主要原因大概就在於此。保守起見，我們可以不說上上智是密法，但大家要知道，它們的內容是一樣的，尤其是與大手印、大圓滿的內容非常接近，甚至在某些層次上完全一致。

3. 我們的心本自解脫

是知三身與萬法，皆不可取、不可說，此即解脫心，成於大道。經云：「佛不說法，不度眾生，不證菩提。」此之謂矣！

「是知三身與萬法，皆不可取、不可說」，要知道三身佛乃至萬事萬物都不可取、不可說。

「此即解脫心，成於大道」，這就是我們的心之本性，它本來就是解脫的、清淨的，本來就是大道。

「經云：『佛不說法，不度眾生，不證菩提。』」這是從心之本性的角度講的，不存在講經說法，不存在要度的眾生，也不存在悟與不悟。

「此之謂矣！」佛經講的正是此意。

至此，《悟性論》的核心部分，也就是達摩祖師傳授的核心要義——心的本性就講完了，大家一定要去認真修行、仔細體會。

第三轉法輪有幾十函佛經，講的全是心的本性，但用的都是《悟性論》中的這些詞彙。不僅如此，大圓滿、大手印用的也是這些詞。可以說，《血脈論》、《悟性論》以及《壇經》中的文字，屬於佛教中最頂尖的級別。大圓滿雖有一些專用術語，但其表達的含義也是這些。除了心的本性之外，經論中還有不少其他內容，我們也可以學習。不過，無論再怎樣通過語言文字去聞思、討論、辯論，最核心內容仍是上述這些。

所以，大家接下來需要做什麼呢？就是自己去體會、去證悟。獲得切身感受之後便會恍然大悟：原來心的本性真是佛法講的那樣啊！否則遲遲不去修行，只能永遠停留在目前這種似懂非懂、一知半解的狀態。

總而言之，大家務必要想方設法證悟，這才是最重要的！

四、學佛過程中的注意事項

以下部分雖然不是本論的核心內容，但是同樣非常重要，無論漢傳的禪宗行人，還是海外的修禪之人，都非常有必要學習。我去日本時，曾在高野山等佛教聖地、寺廟、大學院校與一些禪師、禪宗學者交流過，其間幾次感覺到，有些人確實需要瞭解這些內容。儘管《悟性論》只用了短短一頁闡述這些道理，但對於修禪之人至關重要，對於藏傳佛教的修行人當然也非常重要。簡單講，是些什麼內容呢？

大圓滿、大手印以及禪宗宣講的境界極其高深，從這個境界闡述時，經常會說「佛不說法，不度眾生，不證菩提」之類的話。既然如此，那我們為什麼還要學佛？學佛又有什麼用處呢？很多人都會產生這樣的困惑與不解。其實這樣說，是從心之本性的角度來講的；但從世俗角度而言，則不能這樣說，兩者必須分清楚。

我覺得，修大圓滿、大手印的人，在這方面一般不會出太大問題。因為他們在修前行時已經串習過無數遍，從人身難得到輪迴痛苦、因果不虛，這些觀念早已在心中根深蒂固。但是，如果沒有學過這些就直接聽受禪宗等高法，而且反反覆覆聽到「不執

著」、「放下」這類說法，那可能就真的什麼都不做、什麼都不想了。要知道，達摩祖師的本意根本不是這樣！接下來這段話清清楚楚地告訴我們：尚未證悟或雖已證悟還未成佛之時，務必要謹慎取捨因果。

（一）因果取捨需謹慎

眾生造業，業不造眾生。今世造業，後世受報，無有脫時。唯有至人，於此身中，不造諸業，故不受報。經云：「諸業不造，自然得道。」豈虛言哉！

「眾生造業，業不造眾生。」眾生會造出殺、盜、淫、妄等各種業，但業不會創造眾生。比如人可以造下撒謊的業，而撒謊的語言、動機沒辦法造出人——因為人有執著，而業本身沒有執著。

「今世造業，後世受報，無有脫時。」任何人都無法超越因果規律，我們必須要尊重因果。凡夫製造了無數的業，必然要承受相應的果，而在感果的同時又去造業……這樣沒完沒了，形成惡性循環，以致永無解脫之日。

「唯有至人，於此身中，不造諸業，故不受報。」
「至人」，已經達到至高無上境界的人，也就是佛。

只有佛不造任何業，所以不會感受果報，除了佛以外都要受報。

「經云：『諸業不造，自然得道。』」我們若不造任何業，自然會得道、成佛。

即使十地菩薩也有業，但他們的業極其細微，與普通人以煩惱心所造的業截然不同。完全脫離業因果的唯有佛，其他生命無一不在因果的羅網之中，只是果報的輕重程度不同罷了。

「豈虛言哉！」這怎麼可能是妄語呢？除了佛以外，其他人確實都要接受果報，這並不是假話。

人能造業，業不能造人；人若造業，業與人俱生；人若不造業，業與人俱滅。是知業由人造，人由業生。人若不造業，即業無由生人也。亦如人能弘道，道不能弘人。

「人能造業，業不能造人；人若造業，業與人俱生」。一個人造業之後，這個業會讓他投生到六道輪迴，然後他又繼續造業。所以，如果人造了業，將同時產生業和人。

「人若不造業」，證悟空性之後，達到菩薩一地就不會再造凡夫這種業，而完全不造任何業則要等

到成佛之時。「業與人俱滅」，那時業結束了，人也不再是凡夫。此處人滅的意思是，人變成了佛，普通人消失了，代之以佛的形式出現。

「是知業由人造，人由業生。」業是人製造的，人又因為業力而投生，這是兩段因果。人本來已經存在，無需再由業力創造，不過人造業之後，業力會導致人去投生，如此循環往復、無休無止。

「人若不造業，即業無由生人也。」人如果不造業，就不會因為業力投生至輪迴。不投生輪迴，不就是解脫了嗎？

「亦如人能弘道，道不能弘人。」就像人能弘法利生，而道無法弘揚人，因為人原本就存在。

今之凡夫，往往造業，妄說無報，豈不苦哉？若以至理而論之，前心造，後心報，何有脫時？若前心不造，即後心無報，亦復安得妄見業報哉？

「今之凡夫，往往造業，妄說無報，豈不苦哉？」如今的凡夫，身、口、意整天製造種種罪業，還荒謬地說業因果不存在，他們怎麼能不痛苦呢？

輪迴之所以如此痛苦，看看現在的人都在想什麼、做什麼，一切就不言而喻了。人們在不停地造

業，還說沒有果報，如此甘願造作惡業，不僅毫無悔意，更不要說懺悔了，其結果只能是自取其咎。

「若以至理而論之」，如果用世俗中最究竟的理論來講。「前心造，後心報，何有脫時？」「前」，不一定指前一個瞬間，也可能指或近或遠的過去，如這一世、上一世等。如果一直「前心造，後心報」，受報的同時又去造業，什麼時候才能解脫呢？

何時能夠做到「前心不造」呢？必須證悟以後，否則不可能不造業。我們可以暫時不做殺、盜、淫、妄等罪業，但心裡肯定有不少貪、嗔、癡煩惱，這也是造業；況且今天不造，不能保證明天不造，凡夫隨時有可能造業。因此，要做到「前心不造」，前提是必須證悟，而且要證悟菩薩一地。

「若前心不造，即後心無報」，達到一地的境界後，則後心不可能再受果報。菩薩會有一點點果報，但都是過去的業所導致的，他們不會再造新的業了。

「亦復安得妄見業報哉？」「安得」的意思是怎麼可能得到。前面的心已經證悟，不再造業，怎麼可能「妄見業報」？因果報應緣於人的妄想、分別念，證悟之後肯定不會造業了，故而不會再得到業的果報。

（二）佛陀非凡俗之身

經云：「雖信有佛，言佛苦行，是名邪見。雖信有佛，言佛有金鏘馬麥之報，是名信不具足，是名一闡提。」

「經云：『雖信有佛，言佛苦行，是名邪見。』」佛經講，有些人雖然相信佛的存在，但同時認為佛是苦行六年後證悟的，這種見解屬於邪見。

這裡說的是小乘佛教。他們當然相信有佛存在，可是又認為佛陀在證悟之前是一名普通人，小乘經典中經常出現佛陀衰老，然後生病，最後圓寂等內容。小乘的觀點是，佛陀的內在是真正的佛，但其外在身體與普通人一樣也有生、老、病、死。所以小乘佛教講述佛陀的故事時，就像敘述普通人的經歷一樣。大乘佛教則不然，它將佛陀的一切都描述為難以思量的境界。

因此，小乘佛教比較容易被一般人理解。大乘佛教則比較容易被兩類人理解，一類是很有智慧的人；一類是沒有智慧但具足信心的人。

介於兩類之間的，就是雖然缺乏大智慧但並不愚昧的人，應該算是聰明人。他們經過觀察和思考後認為，大乘的觀點違背常理，肯定不對。所謂的

常理，無非是人的感官所傳達的結論而已。世人認定這些結論正確無誤，只要與其不符，便會斷然否定，甚至予以排斥——這是沒有大智慧的表現。比如有些人講述的佛教歷史以及佛陀的故事，往往與佛經存在出入。他們不懂佛的境界，卻很善於思考，於是便得出了另外一套結論。

總而言之，小乘佛教絕對承認佛的存在，同時認為佛陀經歷了苦行，以及生病和衰老。《維摩詰所說經》中記錄了一則故事，一次維摩詰居士生病了，佛陀讓弟子們前去探望，結果包括目犍連、舍利子在內的阿羅漢都不願意去。為什麼？因為維摩詰平時經常批評他們。

阿難講述了自己的一次經歷。有一天上午稍早時分，阿難托著鉢站在一戶人家門口，維摩詰過來問他：「你怎麼一大早就來托鉢？」因為佛陀在世時，比丘們通常上午打坐，中午才進城托鉢，然後回去應供，下午繼續打坐。阿難解釋說：「佛陀病了，需要飲用牛奶，所以我來這裡要一點牛奶。」維摩詰聽了當即批評道：「阿難，你這是在毀謗佛陀！佛怎麼會生病呢？千萬不要這樣跟別人說。」然後又講了佛陀不會生病的一大堆原因，阿難聽後感到左右為難。

其他大弟子也紛紛陳述了各自不願去探病的理由，例如我在某處打坐時，維摩詰過來說「你這不叫打坐，根本不可能證悟……」，諸如此類。他們經常遭到維摩詰的批評和諷刺，所以都覺得沒有資格前去探病。

這些當然都是示現。但從中可以看出，小乘佛教確實認為佛陀經歷過苦行，也會生病。達摩祖師批評說，這種想法就是邪見。

「雖信有佛，言佛有金鏘馬麥之報」。「金鏘馬麥」，是《慧上菩薩問大善權經》中記載的兩則佛陀的故事。這部佛經字數不是很多，但非常重要。為什麼說它重要呢？佛陀一生為了度化當時的眾生，多次示現生病、感果等等，這些故事被記錄在小乘的各項經典當中。這部大乘的《慧上菩薩問大善權經》，則對所有故事進行了彙總並加以解釋，而且是由佛陀親自宣說。閱讀這部經就會明白，佛陀當時為何那樣示現，從中可以學習佛陀利益眾生的一些方法，瞭解到很多因果關係。

建議大家平時讀一讀《大藏經》中的佛經。很多人喜歡抄經，殊不知讀經更有意義。我估計，一般人閱讀佛經可能有一部分的內容看不懂，甚至有些

字不認識(漢字的數量多達7萬，中等漢語水準的人通常能認識幾千字)。遇到這類情況，可以去查字典，或者暫時放一放，先看其他部分。一般不會有太大的影響，畢竟可以讀懂大部分的內容。若能將讀經培養成一種習慣，是非常有意義的。

讀經和讀論不一樣。比如在未經學習的情況下閱讀俱舍、中觀，難懂的篇幅恐怕會占80%到90%之多。因為論是把經中的很多難題彙集起來進行解釋，故而難度較大，需要深入學習之後才能明白。經則不然，大多是講述故事以及由此展開的一些觀點，相對而言比較容易。

金鏘和馬麥的故事，大家可以去看佛經，這裡不具體講解，只作簡單解釋。「鏘」同「槍」，本意是古代的兵器矛。「金鏘」是什麼呢？目前看到的漢傳佛經中用的不是金鏘，而是鐵鈇，亦即鐵釘；藏傳佛經記載的則是木片。不管怎麼樣，有一次佛陀右腳的腳底就刺入了這種金鏘，佛陀走到哪裡，這個金鏘就跟到哪裡，不肯放過。

這是什麼果報呢？佛陀當時是這樣解釋的：在他還未成佛時，有一世和500商人一起出海取寶，回程途中，船上一個惡漢想殺死這500商人，而後獨佔

所有財寶。當時的佛陀是船長，在他入睡時海神前來托夢，告知此人的計畫、名字和長相，還告訴他船上的500商人都是修行者，殺死他們必定會墮入地獄。佛陀醒來之後暗自思忖：「這500個商人若被殺死，將無法與家人團聚，而那個惡漢也要慘墮地獄。為了避免這些事情的發生，乾脆我把此人殺掉，哪怕因此而墮地獄也沒關係，我寧願為此做出犧牲。」這樣下定決心之後，他便殺了那個惡漢。大乘佛教講，當年佛陀的這一行為，非但沒有成為罪業，反而圓滿了十萬大劫的功德。

佛陀繼續解釋說：「今天這個金鏘刺入腳底，就是這件事情的果報，我雖已成佛，但仍要承受剩餘的一點果報。」

佛陀之所以這樣示現，是因為當時有20個人，與另外的20個人結下仇怨，因而故意接近他們，伺機暗殺。佛陀對此瞭若指掌。一天，這40個人聚集到佛陀身邊，於是佛陀想要借機度化他們，尤其是打算去暗殺的這20個人，要讓他們明白殺生的嚴重後果。佛陀沒有明說，而是通過示現自己被刺入金鏘來告誡他們：我成佛以後都要感果，何況你們呢？以這種方式阻止了他們殺生。

很多人不明白佛的本意，以為佛真的會感受果報。《慧上菩薩問大善權經》對此進行了明確的闡釋，告訴世人真正的前因後果。金鏘之報的細節不再贅述了，大家一定要去讀這部經。裡面還講了很多有趣的故事，例如佛陀為何苦行六年，為何佛出世後第七天母親就往生了，等等。

馬麥之報講了什麼呢？夏季出家人要結夏安居三個月，在一處定居，其間不能更換地方。當時一個國王答應供養佛陀和僧眾，可是後來因故未能做到，導致佛陀和僧人們生活難以為繼，面臨斷糧。附近一個馬場裡有500匹馬，於是他們只得從馬的飼料中分出一半來食用，這樣度過了三個月。後來有人問起佛陀此事的原委，佛陀說：「這是因為某某時間我做過的某件事情，導致我今天還要感受果報。」

大乘經典中闡述得很清楚，這也是佛陀的一種示現，目的是為了挽救那500匹馬。牠們的前世都是大乘修行人，一時造下惡業而轉生為動物。佛陀為了讓牠們再次進入大乘佛門，故而製造機會讓僧人食用牠們的飼料。然而不瞭解佛陀本意的人，卻誤以為佛也有因果報應。

「是名信不具足，是名一闡提」，佛經講，懷有

此種認知之人，不具足信心，屬於「一闡提」。「一闡提」是梵文音譯，意即斷根或沒有信心之人。

從以上可以看出，這方面大乘佛教確實有著不同於小乘的解釋。如前文所述，小乘佛教自己也說，很多時候他們是將佛陀當作一名「普通人」——當然不是凡夫，而是認為佛的身體與普通人沒有差別。但事實並非如此，佛陀境界之高妙是我們很難測度的，故而大乘佛教常用「不可思議」一詞來形容。

對此，小乘佛教尚且難以理解，更何況研究佛教的大學教授和學者呢？後者往往是從歷史唯物主義的角度來看待佛陀，然而佛的境界遠遠超越了這一層面。以歷史唯物主義的角度審視當然很好，可問題在於有些事情本身不在這個層面，硬生生將其放入這個框架，顯然並不合適。不瞭解佛教真實意趣或根本不相信佛教的人，僅以自己的想法解釋佛法，結果與佛教的說法產生出入，也就在所難免了。

（三）學佛不等於求佛

解聖法者，名為聖人；解凡法者，名為凡夫。但能捨凡法就聖法，即凡夫成聖人矣。世間愚人，但欲遠求聖人，不信慧解之心為聖人也。

「解聖法者，名為聖人」。「聖法」，神聖的法，即空性、緣起性空等。理解了神聖的法，亦即證悟空性的人，叫做聖人。

「解凡法者，名為凡夫」。只懂得一些世俗學科的人，叫做凡夫。即使在諸如哲學、科學等領域成就斐然之人，倘若不懂佛法，尤其是不瞭解大乘基本的思考方式和理念，詮釋起大乘佛教也難免會有一些出入。他們在各自精通的領域可以成為權威的教授、專家，但在講解大乘的觀點及佛陀的故事這方面，恐怕就沒有那麼權威了。

「但能捨凡法就聖法，即凡夫成聖人矣。」只要能證悟——斷除了執著和無明，人便從凡夫變成了聖人。

「世間愚人，但欲遠求聖人」，世間的愚人，只想祈求外面的聖人，譬如求佛菩薩、求鬼神、求天地日月等。很多民間信仰、原始宗教都有形形色色的儀式，無一不是向外祈求，期望得到外在力量的護佑。達摩祖師說，這樣的人都是愚人。

「不信慧解之心為聖人也」，他們不相信，瞭解自心本性之後自己就會變成聖人。

這些人只是一味尋求聖人的庇護，從不考慮自己能否成為聖人，該怎樣成為聖人，因為他們不認為自己能夠變成聖人。很多宗教都是這樣，唯有佛教與此不同。佛教當然也會求佛菩薩保佑，但在最根本的問題上不會完全依賴於此。平時我們在生活中和工作中遇到棘手的問題時，可以祈禱佛菩薩，能夠起到一定的幫助。不過有些問題屬於自身的因果報應，必須由自己來承受，求了恐怕也沒有什麼用，佛經中有不少這類故事。

這一點佛教與西方宗教完全不同，後者認為上帝是萬能的主宰者，而佛教不會說佛是萬能的。事實上佛雖然是全知，但並非全能。佛無法讓一個拒不行善且無惡不作之人直接解脫、成佛，因為在解脫、成佛這種關鍵問題上，不能寄託於求，而是需要自己解決。

那佛作為全知有什麼用呢？當然有用。佛了知善惡因果，並將其中的規律以及解決辦法告訴了我們，這些僅憑我們自身的能力根本無從瞭解，更別說從輪迴中解脫了。掌握了這些方法之後，我們需要自己去修持。在修持過程中，也可以通過祈禱佛菩薩、祈禱上師的方式獲得加持和幫助。但這只能起到輔助作用，在關鍵問題上必須通過自己學習、

修行去證悟。這是佛教的方法，也是不同於其他宗教的一個顯著特點。

因此佛教徒需要考慮的是，如何使自己成為像釋迦牟尼佛那樣的佛，而不是怎樣讓佛來幫助我。兩者有著本質上的區別。世間愚人考慮的是求助外部力量，幫自己應付各種麻煩，這樣當然能夠解決一部分問題。實際上，不僅求佛菩薩，求醫生、老師、律師等普通人也能解決世俗中的一些問題。然而對佛教徒而言，一定要想方設法使自己變成佛，屆時就無需再去祈求任何人，也不再需要皈依什麼了。

(四) 根機淺者前勿說深法

經云：「無智人中，莫說此經。」此經者，心也，法也。無智之人，不信此心。

「經云：『無智人中，莫說此經。』」以前講過，密法的「密」是保密的意思。為什麼保密？達摩祖師這裡說得很清楚，在沒有智慧的人面前需要保密，不能對其宣說。因為他們未具備接受能力，根機尚不成熟，如果此時講，非但對其沒有幫助，反而會令他們誹謗佛法。謗法這種行為並不會對佛法造成什麼損失，可是一定會給他們自己帶來嚴重後果。等到他們具備了接受能力，根機比較成熟時，則不

能再予保密，必須為其傳法。

當初佛陀正是為了保護這些人的善根，避免他們造業，從而要求「無智人中，莫說此經」，對方能接受多少講多少，不能接受的法堅決不能講。這在密宗是作為一項戒律，屬於密乘十四條根本戒中的一條，顯宗裡面同樣有這個要求。而且，不僅「眾生即佛」這類特別深奧的法，就連「緣起性空」這樣的法，也不能輕易傳講。否則，不接受的人便會說：「萬事萬物明明存在，你怎麼說是空性呢？簡直一派胡言！」由此產生邪見，進而加以誹謗。

總之，佛教不允許隨便傳講教義，必須要看對方能否理解，這也是佛教與其他宗教的不同點之一。若對方不願意聽，就不能強迫他聽，更不能採取各種手段推而廣之。

比如對方是小乘佛教徒，我們通過一些方式、手段讓他改學大乘，這樣是不對的。如果對方主動表示有信心學習大乘，我們當然歡迎；如果對方並無此意或不具備接受大乘的能力，我們就不能強迫他改信。

佛教內部尚且如此，更何況是對非佛教徒了。如果對方本身擁有另一種價值觀，但在你的強力遊

說下，他勉強接受了佛教。你可曾想過，這對他究竟有利還是有害？表面上他不得不表示接受，內心卻根本不予認同。實際上，表面接受並不會給他帶來任何益處，反而會令其平添許多煩惱，煩惱又可能致使他去造罪。假如對方本來已經非常排斥了，則無論他表面如何，內心一定會對佛教更加反感，這種負面心理很可能促使他誹謗佛法、造下惡業。說嚴重一點，強迫別人學佛，是不是等同於故意讓別人墮地獄呢？

由此可見，強制性的推廣極有可能傷害到他人。因此，佛陀不允許這種行為，要求我們務必尊重他人的信仰和選擇。為別人講法前，必須要考慮這個法能否幫助到對方，必須顧及傳法的後果。

「此經者，心也，法也。」前面說無智人當中不能宣說此經，什麼經？「心也，法也」。「心」即心的本性，「法」即講「心的本性是佛」的法，不能傳講這些深奧的內容，只可以講一般的佛經。

「無智之人，不信此心。」因為他們不相信心的本性就是法身，「佛的智慧在我心裡嗎？我怎麼會有這樣的心？」他們認為這不可能。不相信沒關係，我們就不要給他們講，等他們有承受能力時，再講不遲。

（五）切莫執著於「瑞相」

解法成於聖人，但欲遠求外學，愛慕空中佛像、光明、香色等事，皆墮邪見，失心狂亂。

「解法成於聖人」，理解亦即證悟佛法的人，會成為聖人。

「但欲遠求外學」，一直向外面學習，全然不知道自己內心已然存在佛的智慧。小乘佛教和普通顯宗都是如此，他們不明白心的本性是佛，以為佛果是通過修行獲得的。

「愛慕空中佛像、光明、香色等事，皆墮邪見，失心狂亂」。這句話講得真是太好了，對很多人來說，這比心的本性、光明、空性重要得多，大家一定要好好學習！達摩祖師說的，正是目前佛教徒中的一些比較突出的現象。

首先是「愛慕空中佛像」。當空中出現形態奇特、五顏六色的雲彩或比較罕見的彩虹時，有些佛教徒會興奮不已，常常一邊喊著「西方三聖來了」、「蓮花生大師來了」、「地藏王菩薩來了」，一邊跪下磕頭，半天不起身。這些行為簡直可以稱為迷信！

天文學家、氣象學家看到了，肯定會非常瞧不起這些佛教徒——科學界對這些自然現象明明早有

解釋，佛教徒怎麼仍舊「癡心不改」？譬如在某市上空出現過的三個太陽，據氣象專家說，那是由光的散射和反射所形成的光學現象；包括偶爾會出現的形態異於平常的彩虹，也有其特定的成因，而這些因素都與佛菩薩無關。

我不否定瑞相的存在，自古就有祥瑞之兆的說法，佛教也講過彩虹等一些比較奇特的瑞相，但並非所有的彩虹、雲彩都是吉祥的徵兆，不是所有奇特的東西都與佛菩薩有關，況且即便是瑞相，也不應該對其如此執著。佛教徒需要瞭解一點天文、物理等方面的知識，學佛過程中會用得上。

其次是「光明」。例如太陽或月亮周圍出現的彩虹——日暈或月暈，大家一看到又覺得是什麼佛菩薩、西方三聖顯現……其實這些都是天文現象，天文學、氣象學對此早有科普。

有時在飛機上，當太陽從一側照射過來，而機身的另一側恰好有雲層時，就會在雲層上看到飛機的影子，而且影子周圍通常帶有一圈彩虹。還有，當你站在一座普通的高山上（不是神山），陽光從背後照耀，前面又有雲霧時，你能看到自己的影子，其周圍可能也會出現一圈彩虹。這些顯然都不是什

麼佛光籠罩，而純粹屬於自然現象。不可否認，峨眉山等神山上的佛光是有佛菩薩加持的——以這種方式來度化眾生，但這類自然現象本身在任何地方都有可能出現，算不上奇觀，大家不要過於癡迷。

再次是「香色」。「香」，香味、香氣。經常聽到有人說，某某地方曾有佛菩薩降臨或加持過，滿屋子香氣環繞。這是不一定的，大家不要這樣講。「色」，指各種顏色或形形色色的物質。比如看到長相怪異的石頭，就把它和佛菩薩扯在一起，說是某某佛的什麼物品。簡直荒唐！石頭是自然形成的，樣子奇怪必然有特殊的原因。大家若去過桂林的七星岩等一些岩洞，應該見過不少光怪陸離、奇形怪狀的岩石，它們都是大自然的產物，與佛菩薩毫不相干。

即使真的出現瑞相，也並非緣自外在事物。就本質而言，真正的佛菩薩是我們心的本性，這才是產生瑞相的關鍵因素和根本原因。因此，我們要去追求智慧和慈悲心、菩提心，爭取早日證悟，不要去愛慕、追逐空中的佛像、日暈、月暈等等。

「皆墮邪見」，凡是崇拜雲彩、彩虹、光芒、香氣等事物的人，全部墮入了邪見。這四個字說得很

重，但後面四個字更重，「失心狂亂」。「失心」，精神不正常。看，已經狂亂到這種程度了，大家千萬要引以為戒！

不知道這類現象在達摩祖師的時代是否已經存在，反正現在確實比較普遍。我們很難判斷其中到底有沒有佛菩薩的加持，但是希望大家不要全部當成瑞相來看，這一點務必要注意！

經云：「若見諸相非相，即見如來。」八萬四千法門，盡由一心而起。

「經云：『若見諸相非相，即見如來。』」真正的如來不是彩虹、光芒、香氣等物，當你看所有相都是無相的時候，才是真正見到了如來。反之，若是執著這些相，則根本不可能見到佛。

像神山、聖地等，有一些肯定是佛菩薩為了度化眾生遺留下來的，畢竟利益眾生的方式多種多樣，但是大家大可不必過度崇拜。佛教不崇拜山水，不崇拜樹木，只崇拜內在的智慧，了知這一點尤其重要。很多世俗人由於內心空虛無助，只能寄託於外物。倘若學佛之人缺乏智慧和菩提心，和世俗人一樣四處尋求外在的加持，這是不對的。我們要想辦法看到自己心的本性，這才叫做見到如來。

「八萬四千法門，盡由一心而起。」「一心」，即證悟的心、禪定的心。八萬四千法門都是從這個光明的心中產生的。

（六）證悟才能斷除所有煩惱

若心相內淨，猶如虛空，即出離身心內八萬四千煩惱病本也。

「若心相內淨，猶如虛空」，往心裡觀照時，若是發現心的本性清淨得像虛空一樣。「猶如虛空」四個字極其關鍵，大家一定要記住。看到自己心的本性猶如虛空的那一天，就是你證悟的時候！

前面講過，一般談及證悟、光明、佛性都難免抽象、模糊，未證悟的人很難找到具體的參照物。此處則講得較為具體，當我們觀照內心時，體會到自己的心像虛空一般的空性（不靠想像，也不靠推理），這就是證悟——完全標準的證悟，千真萬確，毋庸置疑！不過這只是最基礎的證悟，還需要繼續修行，慢慢提升。因此，先不談光明、不可思不可言之類的內容，這些容易讓人越聽越糊塗，現在我們只需抓住「猶如虛空」四個字，記住這就是證悟的感覺，很多問題就解決了。

感覺到心的本性猶如虛空，有何作用呢？

「即出離身心內八萬四千煩惱病本也」，「八萬四千煩惱」不是一個具體數字，而是代表貪、嗔、癡煩惱的總和，準確講就是所有的煩惱，八萬四千法門便是針對這八萬四千煩惱而設的。一切煩惱都來自於執著，當我們看到心的本性猶如虛空，也就徹底明白了執著的源頭、本質，從此以後這些執著便開始鬆動，逐漸瓦解。那時雖然仍未成佛，也尚未證悟一地，但是煩惱方面會有很大改觀，不再像之前那樣嚴重了。

不過，如果慈悲心、出離心和對佛的信心沒有一點增長，傲慢、攀比、焦慮等煩惱也沒有絲毫減少，那麼你所感覺到的猶如虛空，則僅僅是內心的一種特殊覺受而已，並非覺悟的境界。平時對自己內心不加留意的話，不會知道它有哪些感受；稍加觀察便會發現，它有著各種各樣莫名其妙的感覺，而類似於虛空的感受無非是這無數種感覺中的一個而已。

總而言之，到底是不是證悟，如果暫時無法請上師印證，也可以自己來辨別。怎麼辨別？從以下兩個方面觀察它的結果：第一，自己對上師三寶的信

心、對因果深信不疑的程度、對眾生的慈悲心有沒有提升？第二，自己的傲慢、攀比、自私等平時比較嚴重的煩惱有沒有減少？如果兩方面都沒有，那就純屬內心感受而已，不用理會即可；如果兩方面都有，那麼可能確實體會到了佛經講的「猶如虛空」。

以上內容其實應該在特殊時候講，但是大家已經學了幾部禪宗論典，聽了空性、光明等許多深奧的法要，若不知道最後的方向，不免有些遺憾。基於這些考慮，我就給大家稍微透露了一點。不過最後能否證悟，還要看自己的努力以及根機是否成熟。

有西方人說，人的幸福感與其基因息息相關。若真如此，由於基因不可改變，我們的一生就此註定，再怎麼努力也是徒勞無益。事實肯定不是這樣。那麼，佛教講根機決定了我們能否證悟，這樣的話，以我們目前的根機此生是否沒有機會證悟了呢？當然不是，根機是可以被提升的，佛教有辦法使之從不成熟走向成熟，所以我們的修行才有意義。

（七）轉凡成聖才能放下世間紛擾

凡夫當生憂死，臨飽愁饑，皆名大惑。所以聖人不謀其前，不慮其後，無戀當今，念念歸道。

「凡夫當生憂死，臨飽愁饑」，凡夫活著的時候十分焦慮，恐懼死亡，剛吃飽飯馬上害怕饑餓。什麼意思呢？一是擔心失去所擁有的東西，辛苦奮鬥半輩子乃至一生才得到的東西，由於害怕失去，剛到手便惴惴不安；二是發現千辛萬苦得到的東西並沒有想像的那麼好，從而會很快失去興趣。

「當生憂死，臨飽愁饑」，這八個字正是普通人心態的真實寫照。別人擁有而自己沒有的時候，處心積慮想要得到；剛剛到手，又開始擔心失去。整日患得患失，在欲望和恐懼的交織中生活，怎麼可能幸福呢？

「皆名大惑」，「惑」，即煩惱。世俗中的一切都是煩惱和痛苦，想在輪迴中尋得真正的幸福非常不易。

「所以聖人不謀其前，不慮其後，無戀當今」，聖人不考慮過去的事，不焦慮未來的事，也不留戀當下的事。因為他已然證悟空性，確定了心的本性猶如虛空，虛空中豈有過去、未來、現在？故而他明白一切憂思、焦慮、留戀都緣於自己的執著，完全沒有必要。

「念念歸道」，「道」，即智慧；「歸道」，變成智慧。當每個念頭誕生時，來不及造業、生煩惱，

當下立即證悟——看到念頭的本性。這樣一來，每個念頭都會回歸於道。

（八）修行的A、B、C方案

若未悟此大理者，即須早求人天之善，無令兩失。

這句話特別重要，大家務必要高度重視。

「若未悟此大理者」。我們學習了達摩祖師的《悟性論》等著作，涉及的都是高大上的道理。如果聽不懂這些，想要證悟自然難上加難，那該怎麼辦呢？

「即須早求人天之善，無令兩失」，必須及早修持人天善法，積累福報，免得到頭來兩手空空。既沒有證悟，也沒有積攢人天福報，一無所獲，千萬不要落到這一步。達摩祖師這番話說得非常好，大家一定要牢牢記住。

達摩祖師在本論的前文先說不存在證悟，沒有佛和眾生，佛不說法，煩惱不是煩惱，等等；後文又講這是證悟者的境界，不要以為普通人在生活中也是如此，對於未證悟者而言，因是因、果是果，善是善、惡是惡，一切涇渭分明、纖毫畢現，我們一定要明辨是非、謹慎取捨。

由此可見，有些人誤以為禪宗的見解是什麼都不執著，修行是什麼都不想，行為是既不行善又不斷惡，肯定大錯特錯！假如真是這樣，禪宗就不屬於佛法了。所以大家一定要注意，不要以為自己說放下就能全部放下，然後什麼都不想就可以了。

作為修行人，我們需要準備幾種修行方案，用來應對未來不同的情況。首先是A方案，即通過大圓滿、大手印或禪宗即生證悟、成佛；實在不行，也可以在中陰時證悟、解脫。

如果A方案失敗，則啟動B方案，即往生西方極樂世界。因此，我們修大圓滿、修禪宗的同時，還需要念佛。不用等到證悟以後再去念佛，未證悟時一樣可以念，念佛非常簡單，懷有一顆虔誠的心就可以開始了。

如果B方案也失敗了，就採用C方案，努力積累福德資糧，為的是來世不作牛、豬等眾生，一定要投生為人，而且是懂得善惡因果、懂得聞思修行的人，以便能夠繼續修持佛法。

以上三個方案非常重要，其中最好的當然是A，其次是B，再次是C，達摩祖師講的也是這個意思。假如我們只有A，沒有B和C，若到離世之際仍

未證悟的話，肯定手忙腳亂、不知所措，那未免太失敗了。因此，每個修行人都必須做好這三種準備，以此便能「無令兩失」。

舉例而言，漢傳佛教可以禪淨雙修，一方面修禪宗，一方面修淨土；藏傳佛教可以淨密雙修，一方面修大圓滿、大手印，一方面念阿彌陀佛。在證悟大圓滿或禪宗的基礎上修淨土，自然很好，但未證悟時也可以修，並且可以修得十分標準。大家要好好準備A、B方案，如果兩個都行不通也沒關係，還有C方案——來世再次獲得暇滿人身，儘快遇到大乘善知識，繼續此生未竟的聞思修行。

究竟能否如此輕鬆地完成解脫成佛這一大業，還要看個人的福報和能力。但是有了這三個方面的準備，不管怎樣心裡會比較踏實，有把握，對生死輪迴不至於惶恐不安，臨終時也不至於狼狽不堪。這非常有意義，大家一定要落實到實際行動中，否則空有計劃而未付諸行動，終究只是空口白話、紙上談兵罷了！

五、夜坐偈

下面介紹《悟性論》結尾的「夜坐偈」。這個偈頌言簡意深，與大圓滿、大手印的內容完全一樣。

夜坐偈云：

「夜坐偈云」。這首偈子講的是晚間打坐的一種修行方法。古時候夜晚被分成五個時間段，五個時段也被稱為五更，每一更將近兩個小時。

(一) 第一更

一更端坐結跏趺 怡神寂照胸同虛

首先講第一更如何打坐。

「一更端坐結跏趺」，顯宗和密宗都講毗盧七法，身體端正，兩腿跏趺坐（即盤腿），做好身體的姿勢之後就開始修禪。

「怡神寂照胸同虛」，修禪時首先是「怡神」，意即以怡悅、歡喜的心打坐，也就是常說的法喜充滿。其後是「寂照」，「寂」即之前講的寂滅，也即空性；「照」即觀照；「寂照」是讓心去觀照、去看自己的本性，而本性就是空性。「怡神寂照」的意思是，以喜悅的心去看心的本性。

要知道，日常生活中我們感受到的內心世界，無論是呈現出或悲或喜的各種情緒，還是處在心如止水、毫無波瀾的禪定狀態，都只是心的表面形式，而不是其本質。在這兩種狀態裡，我們都有可能穿透表象，看到心的本性。只不過對初學者來說，心平靜時更容易一些。

心平靜有兩種情況：一種是證悟；另一種是禪定，即只是單純的內心平靜，並沒有悟到空性，也沒有悟到心的本性。禪定是佛教和外道修行人最基本的一種修法，佛陀住世時不少宗教都在修。人在這種禪定中心無雜念、一派寧靜，但這不是證悟，如果一直停留在這個層面，就永遠看不到心的本性。

佛經中描述的證悟與禪定狀態十分相似，都是不可思、不可言。所以，對於以禪定作為修行方法，但最終是想證悟的人，搞清楚禪定與證悟的分別非常重要，否則很可能自以為已經開悟，實則只是進入了禪定而已。

突破了心的表象或表面的禪定，就能看到深藏其背後的心的本性。它是什麼樣子呢？就是偈子中講的「胸同虛」。這三個字真是太重要了！「胸」和前文的「胸臆」一樣，都是指心、意識；「同」，如

同；「虛」，外面的虛空。「胸同虛」三個字和前文的「胸臆空洞」一樣，可以從兩個方面來理解：從理論上講，就是心看到了天空一般的本性；就感受而言，則是證悟者的一種體會。人在開悟時，會感覺到自己的整個胸腔與外面的虛空變成一體，亦即內外兩個虛空之間失去了界線，完全融為一體。

虛空是沒辦法描述的。「我什麼都沒看見」和「我看見了虛空」，兩種說法只是表達方式不同，意思如出一轍。當我們觀照內心，發現心的本性與虛空毫無二致，就像眼睛看虛空時沒有看到任何東西一樣，這就是突破了有情緒時的動態以及禪定時的靜態，看到了心的本質。佛經有時說心的本性難以表達，不可思、不可言，有時又用各種詞彙來形容心的本性，實際上其核心無外乎一個字——「空」。

當深深體會到心的本性與虛空一模一樣時，就說明已經證悟了。雖然這只是在證悟之路上剛剛邁出第一步，仍有很大的提升空間，但對我們意義重大。就像人類首次登上月球時宇航員說的那句話，「這是個人的一小步，卻是人類的一大步！」平時我們在學習和工作中取得的進步算不上什麼，初步證悟才是一個人生命中真正突破性的、非同尋常的一步！

曠劫由來不生滅 何須生滅滅無餘

「曠劫由來不生滅」，無始以來或無量劫以來，諸法都是不生不滅的。感官創造出來的夢幻世界有生有滅，但其本質卻從來沒有生，也沒有滅。

「何須生滅滅無餘」，既然如此，為何我們還要滅除這些東西呢？

我們想要滅除的是貪、嗔、癡等煩惱和生、老、病、死等痛苦，大乘佛教想滅除所有眾生的煩惱和痛苦，小乘佛教則想滅除自己的。不論自己的還是眾生的，都是有為法，全都有生有滅。尋求解脫的人認為，將這些生滅的有為法清除乾淨，一點不留，便能成阿羅漢、成佛。一直以來，我們也是這樣發心的。

然而，「曠劫由來不生滅，何須生滅滅無餘」，意味著從來就沒有一個生滅的東西存在，那消滅什麼呢？其實，任何物質都可以從兩個角度加以觀察，從感官或者說世俗的角度，是有生有滅的；就其本質而言，則是無生無滅。例如我們晚上夢到有人出生或死亡，從夢境的角度看有生有死，十分真實；而從現實的角度看，沒有任何人誕生或死去。夢境和現實處在不同的層面，前者是錯覺層面，一切都是存在的；後者則是本質層面，一切都不存在。

因此，世界到底有沒有生滅，取決於你站在哪個角度。證悟之前，只能從世俗的角度看世界，這樣一切自然有生有滅；唯有證悟之後，才能從本質的角度加以觀察、分析，那時一切確實都是不生不滅。這是大乘佛教非常重要的一個概念。如果不瞭解，就會覺得佛教的很多觀點相互矛盾、匪夷所思。

作為尚未證悟的人，我們仍然希望消除煩惱和生、老、病、死，以此獲得解脫。在還沒證悟時，這種想法是對的，但從更高的層次看，我們的想法就是錯的。

一切諸法皆如幻 本性自空那用除

這和上句話是一個意思。「一切諸法皆如幻」，外在的宇宙萬物，內在的精神世界，一切法都是如幻如夢的。這一點我們必須通過聞、思、修去證明。

無始以來世人都堅信世界真實無誤，對於不學佛的人來說，即便有人告訴他們萬事萬物如幻如夢，他們也不會相信。眼、耳、鼻、舌、身所感受的世界明明是客觀事實，怎麼可能如幻如夢呢？而對我們學佛的人來說，就很容易接受這一觀點，而且只要自己稍加用功，完全可以親身實證。

「本性自空那用除」，萬事萬物並非出於什麼原

因變成了空性，它們本身就是空性。我們一直想要斷除煩惱和生、老、病、死，但這些原本就是如幻如夢的，只要我們能夠證悟，則根本無需斷除。

若識心性非形象 湛然不動自如如

所有的顯宗、密宗都會分析心長什麼樣子，諸如它是什麼顏色，何種形狀，有否性別……這些都是心的「形象」。不難發現其實根本找不到這些「形象」，但沒有找到並不意味著證悟。而偈子裡的「非形象」則不然，它指的是沒有任何相，也即空性。

「若識心性非形象」，倘若我們認識到心的本性是空性，那麼則「湛然不動自如如」。

「湛然」，是形容心的本性彷彿乾淨、透明的水。我們的心表面猶如渾濁的污水，但其本質永遠清澈、透明、純淨。有時也用「光明」來形容它，但指的不是光芒，而是沒有任何相，沒有任何可以描述的東西，也即「非形象」或者「湛然」。其實透明、清澈、光明這些詞都不是很準確，不過既然要訴諸語言，也只能用這些詞彙，此外找不到更合適的了。

「不動」，是指心的本性永遠如如不動。我們的心表面上再鬱悶、再難過，其本質永遠如如不動，不會受到一點影響。當天上烏雲密佈、電閃雷鳴乃

至異常恐怖之際，只要突破了雲層，藍天永遠在那裡，不曾有任何變化。我們的悲傷、焦慮等所有煩惱就像空中的雲彩一樣，雲彩都是莫名其妙地在空中產生，又在空中消失。因此，當我們難過或焦慮時，若是懂得去看心的本性，就會發現煩惱沒有絲毫本質，沒有任何基礎和根源，隨後一切煩惱就會立即消失得無影無蹤。

「自如如」，那時我們不再受控於任何事物，獲得了徹底、無限的自由，這就是真正的解脫。

以上是五更中第一更的境界和修行過程。

(二) 第二更

二更凝神轉明淨 不起憶想同真性

「二更凝神轉明淨」，「凝神」，意即注意力集中，專注。二更時，要特別專注地修持禪定，如此心會轉化為「明淨」。

「明」和「淨」是一個意思，因為沒有任何無明黑暗，沒有任何煩惱，所以叫做「明」，光明；因為沒有任何相，沒有絲毫執著，所以叫做「淨」，純淨。這樣就達到了前面講的「胸同虛」，體會到了虛

空的狀態，也在此狀態中發現了心的本性，因而稱為「明淨」。

為什麼是「轉明淨」呢？第一更中證悟的境界，差不多是第二轉法輪亦即《金剛經》、《心經》等般若經所表達的內容；到了二更，大概達到了第三轉法輪所講的，光明的心、佛性、如來藏的境界。「轉」，即轉化。轉化成什麼呢？即「明淨」，心的本性。本質上，其實並沒有什麼可轉的，永遠都不會發生轉化。只是，二更時人的境界有所提升，不僅能體悟到空性，而且看到了心的本性、光明。

光明和空性，本質上無二無別，空性即是光明，光明即是空性。不過證悟需要一個過程，一般來說先在空性方面得到比較深刻的體會，然後再去體會光明的一面。

「不起憶想同真性」，「憶想」，是指各種各樣的念頭；「不起憶想」，即不去想過去、現在和未來的任何事情；「同真性」，這時心的證悟境界如同它的本性，也就是說，證悟的境界和心的本性已經非常接近了。這句話的意思是，當過去、現在、未來的念頭全都不復存在時，這個人也就幾乎到達了自己真實的本性。

森羅萬象並歸空 更執有空還是病

「森羅萬象並歸空」，那時，萬事萬物都將歸於空性。「並」，要理解為全部、一切之意。

尚未證悟時，有內在、外在各種各樣的事物，心一刻不停地追逐、執著這些。然而一旦我們「凝神」——意識非常專注地去看，並且看到了自己的本性「明淨」，這時萬事萬物就會全部歸零，也就是「歸空」。但這不是現在變成了空，而是本來就是空，只是之前沒有發現，現在真真切切地看到了。

「更執有空還是病」，這時候如果對空有一點點執著，認為這個空是存在的，那麼這還是一種病，仍會導致很多痛苦。因為執著空性屬於一種細微的執著，也是不對的，因此我們非但不能執著物質，就連對空性的執著最後都要打破。

諸法本自非空有 凡夫妄想論邪正

「諸法本自非空有」，一切法的本性從來都不是空，也不是有。說諸法的本性為空，是不對的；說諸法的本性是有，當然更不對。比如，我們覺得，說夢中的一切是有，不正確；說無，應該是正確的。但事實上，這兩種說法都是從世俗層面加以判斷的，沒有超出意識的範疇。從本質上講，空也好，

有也罷，沒有對錯之分，都是不存在的。

「凡夫妄想論邪正」，凡夫都是以自己的妄想去評判哪個是正、哪個是邪，往往會說：空是正確；有是執著，屬於邪見。實際上，空和有只是執著程度略微不同而已。如果認為萬事萬物存在，那離本質稍微遠一些；如果認為萬事萬物是空性，那離本質稍微近一些。兩種觀點僅有這一點差別而已，它們都是凡夫以分別念得來的結論，都不準確。真正的本質，是不能以分別念來思惟的。

若能不二其居懷 誰道即凡非是聖

「若能不二其居懷」。這裡的「不二」就是空性；「居」，意即安住；「懷」，指我們的心。

意識範疇裡有和空的區別是細微的，本質而言無二無別，都不正確。凡夫思惟所建立起來的對與錯、正與邪等種種觀點，本質上都不成立。真正的本性遠離凡夫所有的思惟。

若是能將「不二」這種無二無別的見解安住在自己心裡，那麼「誰道即凡非是聖」，誰還能說這個人是凡夫，不是聖人呢？換言之，如果你了知有和空在心的本性上無二無別，並能安住在這種無二無別當中，你就已經不是凡夫，而是證悟的聖人了。

以上講了第二更的修行境界。

(三) 第三更

三更心淨等虛空 遍滿十方無不通

「三更心淨等虛空」，三更時，心和虛空一樣純淨。「淨」，純淨，意即沒有任何執著。因為清晰地看到了心的本性——遠離一切相，如虛空一般，因此心裡沒有任何執著。

如果說在這個宇宙中找一個東西來形容心的本性，那沒有比虛空更合適的了，所以大乘的顯宗、密宗會經常使用這一比喻，不僅在《悟性論》中出現過很多遍，般若經等佛經中也是反覆提到，大圓滿、大手印等密法中同樣十分強調。這不僅僅是比喻，心的本質確實就是這樣。等到我們證悟時，便能親身體會到了。

「遍滿十方無不通」，是指心與法界融為一體。

法界和心的本性無邊無際、遍滿一切，猶如太空、虛空一般，所以叫做「遍滿十方」。但這裡不能理解為有一個叫心的本性的東西覆蓋了全宇宙。實際上，虛空、法界和心的本性，都沒有邊緣和中間的區別，三者是一味一體的，所以並沒有什麼東西去覆蓋宇宙。

「無不通」有兩種理解方式。一種是說心的本性像虛空一樣。虛空充滿宇宙的任何一處，已融入了所有物體，哪怕原子核那麼小的粒子當中也有，所以虛空無處不通。心的本性同樣如此，沒有任何不通之處，一切都可以通達。另一種理解是，當我們執著某個東西時，心就受阻於此，無法通過；沒有執著以後，則萬事萬物通達無礙，任何東西都不能控制我們的心。比如我們對名利懷有執著時，心就受控於它，所以是不通的。證悟以後，心不再執著任何事物，也就不受任何東西的控制，因而叫做「無不通」。

山河石壁無能障 恆沙世界在其中

「山河石壁無能障」，此時，山巒、河流、石頭、牆壁等任何東西都無法障礙心。這並不是說心像電磁波一樣能穿透所有的東西，而是說心不再執著於萬事萬物。這和上句話是一個意思。因為心已經證悟，看透了一切，所以對它來說一切都如幻如夢，沒有任何東西能夠控制它了。

以現實生活為例，如果一個人特別貪著錢財或權力，那別人就可以通過這二者來控制他。如果他對這些的執著消失，自然也就不受影響，很難被操控。

如果已證得萬事萬物如幻如夢，不執著任何事物，那麼任何事物都無法成為障礙，就達到了前文講的「湛然不動自如如」——絕對、真正的自如、自在。

達到這種境界之前，哪怕我們在世俗中得到了所有外在的自由，只要內心還有許多執著，就一定會被困其中，從而感到痛苦並不斷造業，在輪迴中流轉不息，無法獲得真正的自由。

「山河石壁無能障」的另一個意思是，真正的證悟者可以穿透很多物質，山河石壁也障礙不了他。我們會在一些神山看到蓮花生大師等成就者留下的手印、腳印等，這是因為他們內在的證悟力量，強大到足以征服整個外在的物質世界，所以能輕而易舉地在石頭上踩出腳印。這也是一種「無能障」。不過，本論這裡指的主要不是這個，而是前一種含義。

「恆沙世界在其中」，「恆」，即印度恆河，裡面有無數沙子，佛陀經常以恆河沙來比喻數量繁多。「其」就是空性。如恆河沙一般眾多的世界存在於虛空或者說法界當中。

佛經中記載了有無數個星球存在，其中生活著無數的外星人。《華嚴經》等一些佛經都曾提到「無量世界」這一概念。藏文《華嚴經》的第九品描述了

無數外星人的生活及其所處的世界，漢文《華嚴經》沒有這一品，但我想在其他漢文佛經裡也許能找到類似內容。

《悟性論》這裡也講到世界像恆河沙數那麼多，而它們的數量再多，也離不開法界、空性，離不開如幻如夢。就像我們夢到自己乘坐太空船以光速遨遊太空，醒來之後，夢中的天體其實只存在於作夢時的錯覺中。同樣，如恆河沙數之多的世界無一不在空性之中，其實它們就是我們自心的投影，全是自己業力的產物。只要存在業力，就會形成這些世界，所以說「恆沙世界在其中」。

世界本性真如性 亦無本性即含融

「世界本性真如性」，世界的本性是真如，意即空性和光明。

「亦無本性即含融」，世界的本性就是空性或稱法界，再無其他的本性了。

有些版本用的是「含容」，意思是說法界能夠容納恆河沙數個世界。如果用「含融」，意思就是無數個世界融合在法界之中。這些世界的本質都離不開法界、空性，此外沒有其他的本性。世界再多，宇宙再廣，都與法界無二無別，全都包含在空性當中。

非但諸佛能如此 有情之類普皆同

這種境界，不僅佛能做到，連我們這些還未成佛的眾生也能做到。

佛和我們普通人在本質上沒有什麼不同，甚至包括地獄、餓鬼在內的六道眾生，心的本性都是一樣的，都是「亦無本性即含融」，也是「恆沙世界在其中」，又是「山河石壁無能障」。眾生之間所存在的區別都在表層上，表面而言有六道輪迴、有佛、有眾生、有因果等等，但在本質上，所有眾生和佛毫無二致，這叫做大平等。

以上是第三更的境界。

(四) 第四更

四更無滅亦無生 量與虛空法界平

「四更無滅亦無生」，一切法的本質猶如虛空，根本就不存在生和滅。

「量與虛空法界平」，這個不生不滅的量有多廣、多深、多大呢？和虛空一模一樣。

任何物體都有體積、重量、品質，看似有侷限性，並非無量無邊，然而這些只是表面現象。實際上，所有物體的本質都與空性無二無別。空性就是

法界，法界是平等的、無處不在的，因而叫做「法界平」。空性同樣無處不在，萬事萬物的本質是空，也是法界。所謂法界、虛空、空，這些概念其實都是一個意思。

因此，萬事萬物有多廣、多深、多大？這個問題的答案就是，其量等同於虛空，等同於法界，意即萬法無量無邊，沒有生，沒有滅，也沒有中間與邊緣之分。

無去無來無起滅 非有非無非暗明

「無去無來無起滅」，萬法的本性是不生不滅的，因而也是無去無來、無起無滅的。

我們能接觸到的東西全都有去有來，有起有滅，這叫做緣起，是物質世界的最表層，但物質世界的本體我們卻從未觸及過。例如，我們的手可以碰到桌子，卻無法碰到桌子的本質。因為手和桌子都由原子、電子等粒子組成，當手靠近桌子時，粒子的高速運轉會讓手產生一種觸覺，讓我們誤以為自己碰到了外界的物體，但這些高速運轉的粒子不可能相互碰觸到。對此佛經中有清晰的闡述，現代科技也予以證明了。不僅觸覺，視覺、聽覺等也是如此，我們所感知的一切都是物質世界的最表層。

連物質的本質我們都看不到，更何況心的本性？因此，我們一定要想方設法突破表層，這樣才能進入自己的內心深處，那裡有人生所有的答案。

「非有非無非暗明」，有無、明暗、黑白、高低……所有這些二元對立、一分為二的東西都是我們想像出來的，本質上統統不存在。現實中的一切就像海市蜃樓，我們也能在其中看到高下、左右、生滅……可是它們本質上並不存在。只有進入到事物的深層，才能看到它們的本質。

我們的感官永遠看不到本質，依賴感官的意識同樣如此，能夠見到本質的唯有智慧。每個人的意識中都帶有智慧的成分，我們要通過聞、思、修將其提煉出來，用它去觀察自心，便能穿透表層，看到內心最深層的結構——心的本性。它是什麼樣子的呢？不是別的，正是像虛空一樣的狀態。然後我們就能深刻體會到，原來我所追逐、執著的東西本質上都不存在，純粹只是錯覺。

這就是修行人在解脫路上意義重大的第一步。從此我們的執著便開始出現動搖，以其為基礎的煩惱也將隨之慢慢減少。此時煩惱仍在，但它的力量已然大大減弱，不會讓人感到痛苦進而不斷造業。

不起諸見如來見 無名可名真佛名

「不起諸見如來見」，消滅了一切執著以及二元對立的見解以後，我們看到的這個沒有見解的「見解」，就叫做「如來見」，意即見到了佛的法身。

「無名可名真佛名」，什麼是佛的名？其實真正的佛——法身佛是沒有名字的，因為人類的語言無法表達佛的名字。換言之，任何名稱都無法表達的境界就是佛。因此「無名可名真佛名」，沒有名就是佛的名。

唯有悟者應能識 未會眾生由若盲

「唯有悟者應能識」，「能識」，意即認識心的本性。對於佛的境界，我們的語言無法表達，開悟者卻能感受得到。

「未會眾生由若盲」，「未會」，即尚未體會，尚未開悟；「由」，即從來。還沒有開悟的眾生始終像盲人一樣。他們也許在其他領域中成績卓著、才華橫溢，但對於心的本性向來都一無所知。

（五）第五更

五更般若照無邊 不起一念歷三千

「五更般若照無邊」，「般若」即智慧，就是前面講的從內心當中提煉出來的智慧。用這個智慧觀照、照亮自己的心，就會發現心的本性無邊無際。

「不起一念歷三千」，雖然經歷、遍佈或者覆蓋了三千大千世界，但對任何事物都不起一丁點執著的念頭。

欲見真如平等性 慎勿生心即目前

這兩句話非常重要，大圓滿也經常這樣講。意思是說，如果你想看到平等的真如——即心的本性、法界，或者說，如果你想證悟心的本性、明心見性，該怎麼做呢？千萬不要產生執著的念頭，這樣心的本性就在你的眼前。

儘管心的本性一直都在，但每天24小時我們會冒出無數念頭，且全部帶有濃重的執著和煩惱，所以我們沒有機會見到它。若是能讓執著的心停下來，那麼我們無需去任何地方尋找，心的本性就在眼前。

這在語言上已經說得非常到位了，大圓滿、大手印等最頂尖的佛經都是這樣講的。但關鍵是，怎樣才能不生執著的心？做到不生執著心時，又怎樣認出眼前這心的本性？

達摩祖師這裡講的兩點非常重要。首先是「慎勿生心」，千萬不要生起執著的心。要做到這一點，一定要學會具體方法。修四禪八定等深度禪定，進入平靜的禪定狀態時，也能做到不起念頭，幾乎沒有執著——至少執著心不明顯。不過，這只是一個寂止禪定，並沒有看到心的本性。要看到心的本性，還需要接受一步一步的引導。修禪宗的話，就必須掌握禪宗的不生執著心的方法。

對我們普通人來說，大圓滿、大手印的引導非常實用、具體。禪宗在見解方面與大圓滿幾乎一樣，但在實修方面則有所不同。禪宗肯定有自己的具體方法，否則歷史上也不可能有那麼多人證悟。有些方法也許只存在於境界很高的禪師口中，沒有形成像大圓滿、大手印引導文這樣系統、規範的修法，而這樣的修法對普通人證悟是十分重要的。

其次，需要善知識的指點，才能從平靜的狀態中認出心的本性。大圓滿、大手印裡面有很多方法，讓我們知道什麼是心的本性，什麼不是；禪宗也有自己的方法，參話頭就是其中之一，此外肯定還有很多其他方法。我們選擇哪種都可以，這樣便能認識到眼前的真如，否則，即便它出現在我們眼前，我們也「不識廬山真面目」。

「慎勿生心即目前」，不生雜念，這個就是本性。這句話說得很妙，簡短而又精闢。六祖惠能大師也曾說過類似的一句話。據《壇經》記載，惠能大師開悟以後，聽從弘忍大師的安排逃往南方。其他人得知後前去追趕，其中大部分人的目標無非是得到衣鉢，只有一個人想得到法，後來也只有他找到了惠能大師。被此人追上後，惠能大師放下衣鉢說：「你要，就拿走。」那人卻說：「我不要衣鉢，只要法。」隨後，惠能大師便說了一句與「慎勿生心即目前」意思相同的話：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目。」

「當下的那個」是什麼呢？禪定也有當下，既不回憶過去，也不思考未來，當下的心很平靜，這種狀態是心的本性嗎？顯然不是，還有十萬八千里之遙！所以大家必須要掌握具體方法，然後用心去體悟。

妙理玄奧非心測 不用尋逐令疲極

「妙理玄奧非心測」，這個深奧的妙理，不能以分別念來測度、思考，而要用智慧去觀照。

「不用尋逐令疲極」，我們一直在辛辛苦苦地尋求解脫，達摩祖師卻說：無需如此疲勞地追尋，本來面目就在眼前；若是捨近求遠，一味向外追求，那麼不僅找不到本性，而且會讓自己疲勞至極。

若能無念即真求 更若有求還不識

「若能無念即真求」，如果沒有念頭，當下就能看到心的本性。無念才是真正的求，若是放棄這種求而去外面尋找，必然徒勞無功。

「更若有求還不識」，如果還去外面求解脫，求心的本性，說明還沒認識到什麼是解脫。

因此，我們不要去外面尋求，而應到自己內心去找。甚至都不需要找，只要放下執著，心的本性就在自己眼前。就像烏雲消失殆盡時，藍天和日月根本不用找，抬頭就能望見。開悟的過程就是這麼簡單！

不過，這個簡單的背後必須付出很多，要聞思，修四加行、五加行，積累福報，懺悔罪過……下了一番功夫之後，我們的根機差不多成熟了，再通過一些簡單的方法就有可能證悟。例如，使用大圓滿的方法，讓自己放下思考過去和未來的心，更重要的是摒棄當下執著的心，然後去看心的本性。若之前的基礎修得很扎實，往心裡一看立即就能開悟，這正如達摩祖師所說的，「慎勿生心即目前」，心的本性一直都在那裡，從未離開。「佛祖心中留」也是一個意思，佛祖就是法身佛，無論過去、現在

還是未來，它無時無刻不在我們心中，只不過我們未曾發現而已。

證悟以後，我們就開始逐漸斷除煩惱。但這也有一個過程，並非證悟的當下煩惱就會全部消失。正因為還有煩惱，所以不加注意的話，依然有可能造業。此外，雖然看到過一次心的本性，但如果不繼續用功，有可能再也看不到了。所以說，這時的證悟僅僅是邁出了一步而已，需要更加努力修行，以此增強證悟智慧的力度，這樣煩惱就會越來越少。

從此之後，儘管我們還未成佛，也未達到登地菩薩的境界，但是已經胸有成竹，完全可以對生死抱有十足的把握。那時會感到人生極富意義、充滿幸福，同時會對修行產生無比濃厚的興趣，從而更加積極地投入到修行中。

總而言之，只要掌握了全面、系統的修法，以上成就是任何普通人今生都可以完成的。反之，若沒有找到這些核心方法，即便再努力用功，也只是積累一些功德而已，做不到無懼生死輪迴。希望大家一步一步聞思修行，穩紮穩打，這樣每一個人都有證悟的機會！

慈誠羅珠於2022年11月



達摩四行觀·釋義

目錄

❖ 《達摩四行觀》原文	303
一、關於論名	305
二、正文	306
(一) 略說二入	306
(二) 廣說二入	309
1. 理入	309
2. 行入	318
(1) 報冤行	320
(2) 隨緣行	333
(3) 無所求行	338
(4) 稱法行	348
(三) 尾偈	354
三、結語	355
❖ 附錄：如何證悟	359
一、何謂證悟	361
二、證悟的分類	371
(一) 深的證悟	371
(二) 淺的證悟	373
三、證悟的方法	376
(一) 看話頭	377
(二) 觀察妄念生滅	386

四、證悟的誤區·····	396
(一)第一種誤區·····	396
(二)第二種誤區·····	400
五、結語·····	402

菩提達摩大師略辨大乘入道四行觀

渝州華嚴寺沙門釋宗鏡 校刻

夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入，二是行入。理入者謂藉教悟宗。深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。若也捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名之理入。行入者：謂四行。其餘諸行，悉入此中。何等四耶？一、報冤行，二、隨緣行，三、無所求行，四、稱法行。

云何報冤行？謂修道行人，若受苦時，當自念言：我從往昔，無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限。今雖無犯，是皆宿殃，惡業果熟，非天、非人所能見與，甘心甘受都無冤訴。經云：「逢苦不憂。」何以故？識達故。此心生時，與理相應，體冤進道，故說言「報冤行」。

二、隨緣行者：眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。若得勝報、榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？得失

從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道，是故說言「隨緣行」也。

三、無所求行者：世人長迷，處處貪著，名之為求。智者悟真，理將俗反，安心無為，形隨運轉，萬有斯空，無所願樂。功德黑暗，常相隨逐；三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安？了達此處，故捨諸有，息想無求。經云：「有求皆苦，無求乃樂。」判知無求真為道行，故言「無所求行」也。

四、稱法行者：性淨之理，目之為法。信解此理，眾相斯空，無染無著，無此無彼。經曰：「法無眾生，離眾生垢故；法無有我，離我垢故。」智者若能信解此理，應當稱法而行。法體無慳，於身命財行檀捨施，心無吝惜。達解三空，不倚不著，但為去垢，稱化眾生而不取相。此為自行，復能利他，亦能莊嚴菩提之道。檀施既爾，餘五亦然。為除妄想，修行六度，而無所行，是為「稱法行」。

說偈言：

外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。

明佛心宗，等無差誤，行解相應，名之曰祖。

達摩大師四行觀終

《達摩四行觀》是達摩祖師親口所述，並由其弟子記錄下來的一部論典。它宣講了進入大乘佛教的兩種方式——理入和行入。無論修學什麼法門，所有途徑都可歸攝於這兩類。

上等根機者可直接從理入，證悟之後，再在此基礎上行持六度萬行，就像當年的惠能大師一樣。普通根機者則可先從行入，待根機成熟之後再證悟。證悟之後，也一樣要行持六度萬行。二者最終的結果都一樣，只是入道的方式在順序上有所不同。

本論雖然篇幅短小，但內涵豐富，尤其是對於實修方面極具價值，大家一定要認真學習。

一、關於論名

《達摩四行觀》有很多版本，論名各不相同。其原名為《菩提達摩大師略辨大乘入道四行觀》，「略辨」即簡略地分析；「大乘入道」，即進入大乘佛教；「四行觀」，即達摩祖師所闡述的進入大乘佛教的兩種方法：理入和行入，其中「行入」又分為四種，所以本論也簡稱為《二入四行論》或《達摩四行觀》。這是從內容的角度來命名。在敦煌文獻中，也出現了《達摩四行觀》。

個人認為，命名為《二入四行論》較為合理。因為「四行」是由「二入」之「行入」細分而來，若只說「四行」，則無法將「理入」部分含括在內。所以從內容上看，《二入四行觀》這個題名更為恰當。

以下是正文內容。

二、正文

(一)略說二入

夫入道多途，要而言之，不出二種：一是理入，二是行入。

「夫入道多途」，「夫」是古漢語中的語助詞，表示開始說話了；「入道多途」，進入大乘佛教有很多不同的途徑、方法。

首先是人天佛教，它雖然不屬於解脫道，但也算是一種修行，所以也可稱為「道」；此外還有小乘佛教和大乘佛教，大乘佛教又包含了顯宗的淨土、唯識、中觀、禪宗等，以及密宗的大圓滿、大手印等不同的途徑和方法。

無論如何，這些途徑的最終目的只有一個，即成佛。《妙法蓮華經》中也講到，儘管有些方法很

快，有些方法相對慢些，但最終都能到達目的地。

之所以有這麼多途徑，是因為眾生的根機不一樣，要度化無量眾生，就需要不同的法門。比如，學禪宗可以直接證悟、成佛，從而獲得無我空性的智慧；學淨土法門，通過念佛也能即生證悟，或是往生以後再證悟，同樣能成佛；若是學密宗的話，比如藏傳佛教的時輪金剛、大圓滿、大手印等，或者漢傳佛教的唐密等，最終也可以成佛。入道有很多不同的路，每個人可以根據自己的情況做選擇。

途徑雖多，但總體可歸攝為兩類。

「要而言之，不出二種」。「要」，簡要。不管是顯宗的淨土、禪宗，還是密宗等諸多不同的法門，最終可歸結為兩種不同的入道方式，此外無他。

「一是理入」，第一種是「理入」。禪宗對「理」這個字講得特別多，之後的陽明心學中也出現很多關於「理」的內容，「心外無理」等都源自禪宗。

「理」是什麼意思呢？就是萬事萬物的本性。「理」與「事」相對，「理」是萬事萬物的本性、本體；「事」就是這個本體的不同現象、形式。例如，水結成冰以後，其顏色、體積等各不相同，但它們的本質只有一個，就是水。同樣，這個世界上有各式各

樣的物質以及形形色色的生命，這些不同的現象都叫「事」，其本質也只有一個，就是「理」。

這個本質究竟是什麼？有很多不同的解釋。從大乘佛教的角度講，本質只有兩個，甚至一個。從般若的角度講，萬事萬物的本質是空性，這叫做「理」；從第三轉法輪、佛性的角度講，「理」是佛性、光明；而從密宗的角度來講，「理」就是壇城，所謂壇城，即空性與光明的合二為一，是二者的結合體。因此，「理」既可以說是空性和光明，也可以說是壇城。

由此可知，「理入」的意思很明確，就是證悟空性、光明，或證悟自己心中的壇城。實際上，空性和光明只是從兩個不同的角度描述而已，並非有兩個東西。萬事萬物的本質只有一個，就是佛性。

「理入」，即從證悟空性的角度進入大乘道。

「二是行入」，「行」，行為。佛門講「見修行果」，這是非常重要的理論架構。一個修行人除了打坐、證悟之外，還有諸如六波羅蜜多等許多的行為，這就是「行入」。

換言之，從勝義諦的角度進入大乘道，即「理入」；從世俗諦的角度進入大乘道，即「行入」。無論是進入大乘佛教還是小乘佛教，所有途徑的要點

都可歸入這兩類。例如，小乘佛教的「理」是人無我，「行」就是小乘佛教的禪定、戒律等；在大乘佛教中，顯宗和密宗各有不同的「理」和「行」，亦有各自的「理入」和「行入」。

（二）廣說二入

1. 理入

理入者謂藉教悟宗。

「理入者」，那麼理入是什麼情況呢？接著開始講理入。

「謂藉教悟宗」，我們想要證悟的話，應以什麼方法來證悟呢？「藉教」，依靠「教」來悟。「教」是什麼？從經的角度講，就是《金剛經》等宣講空性的般若經典；從論的角度講，就比如龍樹菩薩的中觀等論著。想要證悟心的本性，就要學習第三轉法輪中宣講佛性的這類佛經，如《楞伽經》、《維摩詰所說經》等，以及密宗的大圓滿、大手印等。悟什麼？「悟宗」，悟這個「理」或者是悟空性。也就是說，通過學習這些經論，最後得以證悟。

雖然禪宗講不立文字，但意思並不是不需要聞思、學習，或者不需要傳法。而是指不要在文字上

花太多工夫。如果始終在文字上打轉，特別執著於文字，反而會成為證悟的障礙，最後得到的是佛教知識，而非智慧。智慧必須自己去體會、去悟。為了強調這種內在的體悟，禪宗常講不立文字。例如，很多大學宗教系的教授，他們對一些佛經的研究有時比我們還深入，但因為沒有修行，不過是在知識層面瞭解而已。如果我們不修行，最終結果也是如此。

雖然禪宗的重點不是聞思、學習，而是修行，但修行也必須具備一些相應的聞思，否則根本不知道該怎麼修。即便掌握了一些方法，又如何能說服自己，相信這些方法能夠達到最終的結果？只有通過學習、聞思，我們才能樹立起堅定不移的信心，之後才能安心地修行。若最基本的問題不解決，僅憑「不立文字」如何證悟呢？因此，從「藉教悟宗」這四個字可以看出，禪宗的「不立文字」並不是說不需要聞思。

簡言之，「藉教」的目的不是為了積累知識，而是為了修行。我們需要通過學習經論，藉由它的力量以及種種方法來「悟宗」，即證悟心的本性。

深信含生同一真性，但為客塵妄想所覆，不能顯了。

「深信含生同一真性」，深信所有眾生都是同一真性。「含生」，六道輪迴中的有情眾生。「真性」就是般若空性、如來藏、佛性，或大圓滿、大手印、光明、壇城……也即之前講的「理」。其實，這些詞彙表達的都是一個意思。大乘佛教裡關於這方面的詞彙相當多，顯宗、密宗各有各的詞彙，密宗中不同層次有不同的詞彙。所有詞彙最終表達的意思只有一個——我們自己心的本性。因而禪宗講「心外無理」，意思是，心即是佛，佛即是心。

從理的角度，或者從心的本性的角度講，所有眾生只有一個本性。以佛為例，十方三世諸佛的形象不一，阿彌陀佛與釋迦牟尼佛、藥師佛面貌各異，身體的顏色也不同。雖然形象上千差萬別，但所有佛的本體只有一個——法身，只不過為了順應不同根機的眾生，才變化成各式各樣的佛。就像密宗裡有各種各樣的忿怒金剛、本尊，顯宗裡也有許許多多的佛和菩薩，雖然形象眾多，但他們的本體只有一個，就是心的本性，也即佛性。

凡夫眾生也只有一個本性、佛性，那麼是否每個眾生各有一個佛性呢？不是。無量無邊的眾生共有一個佛性，大家都是從佛性中衍化而來。這與量子物理的說法有點兒類似。比如，今天幾百個人聚

集於此，從物質的角度講，所有人都是一體的。這有點不好理解，每個人都是獨立的生命個體，怎麼可能是一體呢？但量子物理認為，不僅人的身體，包括周邊的物質、建築物等，所有一切都是一體的。為什麼？因為這些都是能量，當能量凝聚的時候，就形成了一個人、一棟樓、一座山等我們肉眼可見的物質。當能量消散的時候，就融入到原本的狀態中，因為密度不高，所以我們看不見，但它確實存在。比如，我們周圍有很多肉眼看不到的物質，這些不僅屬於我，也屬於大家。就像廣袤的海洋或天空一樣，在這個能量中，一切都是一體的。

外道也持有類似的觀點。比如，有100個碗或杯子這樣的容器，每個容器內部都有各自的空間，100個容器就是100個空間。假如把這100個容器打破，這100個小空間就融入到外面的大空間了，但其實所有空間本為一體。

需說明一下，這些觀點與佛經中所說的「真性」雖有相似之處，但本質上完全不同，層次上不能與之相提並論。

大家不要覺得，怎麼可能所有眾生的真性是同一個呢？沒有什麼不可能的，心的本性就是如此。

在心的本性中，原本就沒有形形色色的人、事、物，也沒有六道輪迴，什麼都沒有。但因為我們的無明、執著，有了你、我、他的分別之後，才形成了各種各樣不同的生命個體。當我們證悟心的本性，融入到佛性、空性之後，這些現象就不會再有，萬事萬物都融而為一。如果有人先證悟成佛了，那麼他就先融入到原本的本體中；100個人成佛了，就有100個人融入到這個本體中。本體中沒有你、我、他的概念，一切都是平等的，這叫做大平等。

這個道理非常深奧，需要深入聞思、學習才能深信不疑。像六祖惠能大師這樣的人，因為他們過去世中已經完成了學習、聞思的功課，所以這一生不需要經過太多聞思也能證悟。證悟之後自然深信不疑。而我們的根機本來就不高，如何能做到深信呢？必然需要經過大量的聞思、學習，否則很難相信如此深奧的道理。

雖然眾生的真性本為一體，「但為客塵妄想所覆」。「但」，只是；「客塵」，即貪、嗔、癡等煩惱；「妄想」，即各種各樣的執著。只因為被各種煩惱、執著覆蓋，我們看不見自己的真性。

為什麼把貪、嗔、癡等煩惱叫做客塵？塵即塵

土、塵埃；客，表示它不是永恆的，而是一個外來的、臨時的東西。貪、嗔、癡等煩惱猶如灰塵一般，把我們的本性覆蓋住，就像玻璃上堆積了灰塵，由於塵土的覆蓋而看不到玻璃的本質。同樣，儘管我們的煩惱、業力是突然性、臨時性的，也會導致我們無法證悟。所以，無論是藏傳佛教的金剛薩埵修法，還是漢傳佛教憨山大師提倡的禮佛、懺悔，其目的都是為了把覆蓋我們佛性的塵土擦除，以便於我們證悟。

「不能顯了」，不能了達、證悟。只要有各種煩惱和執著，我們就無法證悟。

若也捨妄歸真，凝住壁觀，無自無他，凡聖等一，堅住不移，更不隨文教，此即與理冥符，無有分別，寂然無為，名之理入。

「若也捨妄歸真」，「歸真」就是回歸到本來面目，即證悟。任何一個人，只要能捨棄各種各樣的妄念，回歸真性、佛性，就可以證悟、成佛。

「凝住壁觀」，「凝住」即專心、專注。平時我們的心非常散亂，打坐時要集中注意力，因而叫做凝住。「壁觀」的含義有兩種：廣義上，把證悟空性的智慧叫做壁觀，因為它可以讓煩惱不生——好比

一堵牆，把所有的煩惱都抵擋在外面。所以，無論是顯宗還是密宗，都把證悟空性的禪定稱為壁觀。狹義上，則是指達摩祖師所傳的禪宗法門。達摩祖師初到中國時，因未找到適合接其法脈的弟子，所以面對牆壁打坐九年。此後這個法脈的傳承就叫做壁觀，意為面向牆壁、靜心修行。

「無自無他」，證悟空性的境界中沒有自我，也沒有他人。

「凡聖等一」，沒有凡夫也沒有聖者，凡聖平等。在空性的境界中，沒有分別念，一切都是平等的。如前所述，一切眾生都是同一真性，因此凡夫與聖者的本性都是一體。

「堅住不移」，然後堅定不移地安住在這樣的禪定境界中。從信心的角度講，是堅定不移、深信不疑；從禪定的角度講，就是安住在這樣的禪定狀態中。

「更不隨文教」，之前講過，未證悟時需要聞思，但證悟之後就不再需要這些文字了。因為文字的作用已經發揮完畢，再也沒有更多的作用了。

「此即與理冥符」，這種狀態就與「理」（心的本性、佛性）暗合。「冥符」，默契、暗合之意。

以上幾句話的意思是，通過學習而證悟之後，達到無自無他、凡聖等一的境界，並且在這樣的境界中堅住不移，這種修行狀態已經很接近或者說符合「理」了。若完全融合、毫無隔閡，就是成佛。成佛之前，雖然二者還未完全融合，但從證悟的那一刻起，這個證悟的境界已經非常貼近心的本性，等於是見到了心的本性。

藏傳佛教密宗有「子光明融入母光明」的說法，意思大致相同。母光明即我們本具的佛性、如來藏，子光明即後天通過聞、思、修行所證悟的智慧，二者結合之後，修行便可以達到很高的境界。

「無有分別」，證悟的禪定境界中沒有任何分別。

所有分別都是從證悟的境界中出來，又回到現實世界後才出現的。是誰創造了種種分別？當然是我們的眼、耳、鼻、舌、身、意。然而，眼、耳、鼻、舌、身、意和它們創造出來的種種事物，本質上都不存在。證悟的境界已超越了分別念的層次，所以回到本質的時候，一切都不會有。

現在我們需要的就是這樣的智慧，這個智慧如同《金剛經》裡講的能斷金剛。金剛是什麼？它是帝釋天王手裡的一種武器，金剛可以摧毀外界的一

切，卻沒有任何事物能將之摧毀。證悟的智慧與此金剛一樣，它可以摧毀我們眼、耳、鼻、舌、身、意所創造出來的一切，而不會被任何其他事物所摧毀，這就是能斷金剛的含義。

雖然我們很多人現在還沒有證悟，但可以通過聞思、學習，不斷往這個方向努力，爭取早日獲得這樣的智慧。目前我們停留在一個什麼階段呢？就是「藉教悟宗」的「藉教」階段，尚未達到「更不隨文教」的境界。因此，千萬不要因為禪宗的一句「不立文字」而放棄學習、聞思。如果不學習、不看佛經，我們怎麼能「深信含生同一真性」呢？連前生後世、善惡因果這麼簡單的道理，都要通過大量的學習、思考以後才能深信，更何況心的本性這樣深奧的內容？所以，我們現在雖然學的是頓悟的法門，但它對六祖這樣的利根者才是頓門，對我們而言只能變成漸門——逐漸地才能證悟。

可見，學佛修行是有次第的，不同階段有不同的事情要做。搞清楚自己所處的階段很重要。如果還處在「藉教悟宗」尤其是「藉教」的階段，那麼「不隨文教」就是以後的事。

「寂然無為」，什麼是「寂然」？平時我們打坐

修四禪八定，暫時控制住自己的雜念，感覺內心特別平靜，這是不是「寂然」呢？不是。當所有的分別念、執著完全融入證悟的智慧當中，所有的一切都消失殆盡時，才叫寂然。

「無為」就是無所為，沒有什麼可以做的。相對於有所做、有因有果的「有為」來說，在寂然的狀態中，世俗的萬事萬物、因果關係都不存在。因此，語言上沒什麼可講的，意識上沒什麼可思考的，行為上也沒什麼可做的……如果有智慧就可以證悟了；如果沒有智慧，在這個狀態中也無事可做，所以叫做無為。

「名之理入」，這叫做理入，是最重要的一個入道方法。

大乘佛教所有的修行方法，不管是念佛還是禪修，或是密宗的氣脈明點修法等等，最終都殊途同歸，目的都是要達到這樣的境界。

以上是二入當中的第一入——理入，也就是從理的角度進入大乘佛教。接著講行入。

2. 行入

行入者：謂四行。其餘諸行，悉入此中。何等

四耶？一、報冤行，二、隨緣行，三、無所求行，四、稱法行。

「行入者：謂四行。」實際上，《達摩四行觀》的「四行」都是從「行入」細分而來。

「其餘諸行，悉入此中。」大乘佛教所有的修行行為，都可以包含在這四行中。

「何等四耶？」哪四行呢？就是「報冤行」、「隨緣行」、「無所求行」和「稱法行」。

「報冤行」和「隨緣行」是針對世間法和人天乘，主要講善惡因果。當然，大乘佛教和小乘佛教裡也有相關內容，但基本上屬於修人天福報的方法。

第三個「無所求行」，即小乘佛教的出離心的修行方法。雖然沒有「出離」二字，但其實就是在講出離心。

第四個「稱法行」，即大乘佛教的六度，所有善行、修法都要以如幻如夢的方式來行持。

從以上文字可以看出，四行之間是有次第關係的：第一個報冤行，是痛苦轉為道用的方法；第二個隨緣行，是幸福轉為道用的方法；第三個無所求行，無論幸福也好、痛苦也好，世俗的一切本質上都是

痛苦的，要尋求突破就要有出離心；第四個稱法行，世間的一切不僅痛苦，並且都是如幻如夢的，如《金剛經》所云：一切有為法，如夢幻泡影。

對我們而言，這四行都很重要，前兩個尤為重要。

(1) 報冤行

接下來解釋四行的第一個——報冤行。

云何報冤行？謂修道行人，若受苦時，當自念言：我從往昔，無數劫中，棄本從末，流浪諸有，多起冤憎，違害無限。今雖無犯，是皆宿殃，惡業果熟，非天、非人所能見與，甘心甘受都無冤訴。

「何云報冤行？」什麼是報冤行？接著逐句解釋。

「謂修道行人」，作為一個修行人，「若受苦時」，面對痛苦的時候，應當怎麼做呢？

世上有數不盡的痛苦，生、老、病、死幾乎是所有眾生的基本痛苦；除此之外，人類有人類的痛苦，地獄、餓鬼、旁生也各有各的痛苦。在現實生活中，每個人都會經歷不同層次的痛苦。普通人遇

到痛苦時會怎樣？一般都是拒絕、抵制的心態，不願意接受和面對痛苦；拒絕不了的時候，就開始各種抱怨，抱怨人、環境等。修行人則不是這樣。難道修行人生病就不治病嗎？當然不是。修行人生病也一樣看病、吃藥，世俗的方法都可以用。只不過，他們的心態和面對的方法不一樣。

過去，很多人覺得心態沒有那麼重要，外在的名、利等客觀事物才重要。如果得不到自己想要的東西，改變心態有用嗎？不過是無奈之舉罷了！但隨著社會的發展，人們逐漸意識到，除了物質之外，內在的心態也很重要。雖然物質可以解決一些問題，進而緩解內在的心理問題，但這只是暫時的，並不能從根本上徹底解決問題。比如，有人想得到某個東西，得不到的時候心情鬱悶，假如得到了，內心的鬱悶會暫時緩解。但過一段時間，又會有其他欲求出現，而人的能力總是有限的，有限的的能力絕不可能滿足無限膨脹的欲望。

那麼有無其他辦法呢？有，就是調整心態。但也不能走極端，一方面要適當地向外追求、爭取，另一方面要調整自己的心態，二者同時進行。有時調整心態更重要，因為當外在條件達不到時，若再不調整自己的心態，最後很可能導致抑鬱、焦慮等

心理疾病，進而影響身體健康，最終不得不花費大量金錢、精力求醫治病。如此一來，非但得不到外在的物質，自己原本擁有的也將失去，這樣就太遺憾了！

那麼，該如何調整心態呢？「當自念言」，達摩祖師說，面對痛苦時要這樣告誡自己：

「我從往昔，無數劫中」。輪迴是無始無終的，地球也許起始於46億年前，宇宙也許起始於138億年前，而我們的生命早在宇宙尚未誕生時便已存在。那我們到底是從什麼時候開始輪迴的？不得而知，所以輪迴是無始無終。

如此漫長的時間當中，我們在幹什麼？在「棄本從末」。

「棄本」，「本」即我們心的本性，也就是萬事萬物的本性——佛性、空性。在漫長的時間裡，我們從來沒有證悟過自己心的本性，始終以凡夫的身份輾轉於輪迴中，甚至從來都不知道自己心的本性是佛性、光明。做人的時候尚且不知，做動物時就更不必說了。所以，「棄本」即放棄了我們心的本性，或者說離我們心的本性越來越遠。

「從末」，在漫長的輪迴中，我們以自己的眼、

耳、鼻、舌、身、意，尤其是意識，造下了數不盡的惡業和有漏的善業。這些業最後都儲存於我們的阿賴耶識上，機緣成熟之後，就形成了我們所看到的世界。如果善業成熟，我們就會處於三善趣（人道、天道、阿修羅道）；如果惡業成熟，我們就會處於三惡趣（畜生道、餓鬼道、地獄道）。實際上，六道輪迴都是我們自己創造出來的，這個世界並不真實存在，一切如同夢中之境或者海市蜃樓般如夢似幻。然而，我們卻不明白這一點，反而把所有這些都當成真實存在，特別執著，繼而不斷造業，為下一世種下新的輪迴之因。這就是「從末」。

「流浪諸有」，「有」，輪迴；「諸有」，即「三有」、三界六道。在這麼長的時間裡，我們一直都在輪迴中流浪。

流浪輪迴的時候，會做什麼樣的事情呢？

「多起冤憎」，多數時候都在造互相怨恨、憎惡的惡業。比如，做動物的時候互相殘食、彼此傷害，這就是「多起冤憎」。同樣，人類歷史上發生過無數殘酷的戰爭，我們肯定難逃其中。今生如果遇到災難、病痛等折磨，很可能就是自己過去所造下的種種「冤憎」之果。

「違害無限」，在此過程中我們傷害了無數眾生，給他人造成了無量無邊的危​​害。不必說無始以來，大家回顧此生，我們從小到大造了多少危​​害動物、人類等大大小小的惡業？肯定非常嚴重，更何況從無始以來！今生為什麼受苦，為什麼遇事不順？自己想一想便心知肚明。

「今雖無犯」，儘管這一生沒有做任何違背因果的事情；「是皆宿殃」，但前世所做的種種罪業，造成了今生的各種災難和痛苦。「宿殃」，前世註定的災殃。

很多人認為，「我這一生並未犯什麼錯，為什麼會這樣？」有時我們也會向三寶抱怨：「我做了那麼多善事，修了那麼多法，怎麼會這樣？」中國歷史上最虔誠的皇帝之一——梁武帝，生前為佛教事業做了大量善事，死時卻不得善終。當年佛陀在世時，印度有些國王也十分虔誠，在佛陀面前做了很多功德，但臨終情況並不盡如人意。也許他們也會質疑：「為什麼我一生做了這麼多善事，結果會是這樣？」

要知道，雖然我們今生努力行善積德，但這一世畢竟時光短暫，就算活到100歲，每年365天日夜不間斷地做善事，這100年的時間放在整個生命輪迴

中，連24小時中1秒的萬分之一都不到！所以，今生行善不代表一定不會遇到違緣。除非我們造的不是普通善業，而是證悟了空性。有了證悟的智慧，即便無始以來造了再多的業，在我們證悟的瞬間，這些業都有可能被摧毀殆盡，從此不再繼續輪迴。就像某個房間，長期以來都是漆黑一團，但只要燈光一照，黑暗立即消失不見。

然而，僅以今生有漏的善業，無法對抗過去所造的種種痛苦之因。為什麼？因為與過去長劫以來所造的無量罪業相比，這些善事的力量微不足道。所以，「今雖無犯」，儘管我們這一世沒有犯錯，但不代表之前沒有造罪；今天遭遇的種種痛苦，正是自己過去種下的惡因所導致的，即「是皆宿殃」。

「惡業果熟」，今生身體不健康、心情不好、遭遇種種不如意之事，說明過去所造的罪業現在成熟了。

平時很多人喜歡算命、打卦、測八字等，其實這些都沒什麼用。今生遇到的種種苦難，未必跟風水、八字等有什麼關係，但肯定與自己的業力有關，無因無緣是不可能遭受痛苦的。

此外，有人會說，什麼人被鬼神加持了，或者有什麼附體；有些人特別愛說別人身上有什麼冤親

債主，等等。其實根本不是這樣。冤親債主人人都有，但他們也在六道輪迴中受種種苦，不可能一直在我們身邊糾纏，也沒有時間一直附在誰的身上，大家各有各的因果。因此，這些說法純屬迷信，不要相信，真正要相信的就是善惡因果。

該相信的善惡因果，不相信；不該相信的鬼神、附體等，卻特別執著、迷信。從某種程度上講，這也是一種「棄本從末」。

「非天、非人所能見與」，「見與」，給予。我們現在所受的種種痛苦，比如工作不順利、家庭不和睦等，表面上看起來似乎是人為的，但其實並不是其他人或天人造成的。

如前所述，所有問題都是我們自作自受，不要在其他人或天人、鬼神的身上找原因，不要抱怨家人、同事、同學等，不要將問題推卸給對方。任何一個結果都包含了無數的因緣，並非某個單一的因緣所致。在我們能看見的因緣當中，也許某個人起到了一些作用，但他絕對不是全部原因。而他之所以能產生作用，也是因為我們自己的業力推動所致。

所以，任何問題都不是鬼神、人或天人造成的，如果自己沒有種下惡因，再多的鬼神也無法製

造違緣。釋迦牟尼佛成佛之際，有成千上萬的魔軍前來阻撓，佛陀卻並未受到他們的影響。為什麼？因為佛陀自身沒有這些因緣，所以外在的任何魔軍都無法給他製造障礙和危害。

「心甘甘受都無冤訴」，苦難發生時，我們不哭訴、不抱怨，明白一切都是自己的因緣，心甘情願地接受。僅僅是這樣，整個事情對自己造成的傷害當下就會大為減輕。這是一個特別有意義的調整方法。

之前講過很多痛苦轉為道用的方法。其中之一，就是放下抱怨、坦然接受。既然是自己一手製造的，又有什麼可抱怨的呢？只有自己去承擔這個果報了。《入菩薩行論》、《大圓滿龍欽心髓前行引導文·普賢上師言教》裡都講過，雖然表面上看，自己現在遭受的痛苦是某個人製造的；但其實，害我的這個人才是真正的受害者。為什麼？因為在我的業力推動下，他傷害了我，由此而造下罪業，將來業果成熟之際，他可能會面臨比我更嚴重的痛苦。所以不要抱怨任何人，要「心甘甘受」。

那麼，這是否意味著，生病時我們只需心甘情願地接受，無需看病、吃藥？當然不是，世間任何能減輕痛苦的方法都可以用。同樣，工作上遇到競

爭對手時，該競爭就要競爭，正當的方式都可以使用。「甘心甘受」的主要目的，是讓我們調整好心態，停止抱怨。

我們平時不懂這個道理，總是習慣性地抗拒痛苦。我們越是抗拒，它對我們的殺傷力就越大，給心靈造成的創傷也越嚴重。現代西醫也發現，人類76%的疾病與情緒有關。心理學中常見的一個例子是，對於杯子裡的半杯水，樂觀的人會覺得幸好還有半杯水可喝，而悲觀的人則會擔憂只剩下半杯水。可見，同樣一件事情，不同的心態會給人帶來不同的影響，所以心態的調整特別重要。

經云：「逢苦不憂。」何以故？識達故。此心生時，與理相應，體冤進道，故說言「報冤行」。

「經云：『逢苦不憂。』」學佛是否可以沒有生、老、病、死？成佛之後確實可以斷除生、老、病、死等一切痛苦，但以我們目前的修行境界根本達不到。現在我們能做到的是，當自己遭遇生、老、病、死等苦難時，內心不會痛苦。也就是說，雖然有生，但是沒有生的痛苦；雖然會老，但是沒有老的痛苦；雖然生病，但不會有生病的痛苦；雖然不得不死，但不會有死亡的痛苦。這就叫做「逢苦不憂」。

儘管內心沒有痛苦，但現實中的問題並未解決，這樣有用嗎？當然有用。有了健康的心態，在此基礎上繼續努力，局面容易往好的方向轉變。反之，如果心態出了問題，則會使事情越來越惡化。比如，一個富太太得了抑鬱症之後，總是擔憂將來沒錢治病。雖然根本不可能發生這樣的事，但她的心態與真正沒錢治病的窮人一樣，特別焦慮，導致最後的結局都一樣。所以，健康的心態特別重要。

「何以故？」為什麼遇到苦難會沒有痛苦呢？「識達故」，因為我們對苦難的認識已經非常到位了。識，認識；達，通達。

「識達」有兩種理解：一是指證悟、明心見性，證悟之後當然不會有痛苦；二是指在世俗層面上，把痛苦的因果關係想明白了。後者雖然沒有前者那麼高的境界，但它完全可以消除抱怨、憎恨所帶來的心理創傷。

全世界每年大概有100萬人自殺，自殺未遂的約有2000萬人，主要原因是抑鬱、焦慮。實際上，事情的起因可能並不嚴重，有時僅僅是一些雞毛蒜皮的小事，但因為不懂得調整心態，加上無人開導，悶在心裡慢慢發酵，最後就發展成抑鬱症。如果掌

握了調整心態的方法，世界上就不會有那麼多悲劇發生。

另外，錯誤的人生觀也是人們痛苦的原因之一。很多人以為生命只有一次，生命結束之後就再也沒有了，因此選擇一了百了。其實，這樣不但沒有解決任何問題，反而造下殺生的罪業，讓痛苦變得更加複雜、嚴重。

如果有因果輪迴的觀念，就可以解決現實中的很多問題。比如，工作中遇到了不公平的待遇，有人會想不通，然後失眠、焦慮，精神狀態變差，導致白天的工作效率更加糟糕……這樣惡性循環下去，最後自己毀了自己。實際上，沒有任何人要故意刁難他，只是他自己想不通而已。這種情況非常普遍，是認知不到位導致的。

在當代社會，心理健康問題越來越重要。心理學的一些方法，儘管理論性不強，但只要照做就會對病情有幫助，人們也都樂於接受。那麼因果輪迴的觀念，為什麼不接受呢？達摩祖師此處所說的，正是當今人們所亟需和缺乏的。這些方法非但沒有過時，反而歷久彌新。在藏傳佛教裡，這叫做痛苦轉為道用。

痛苦轉為道用的方法很多，比如自他相換——心理學稱之為同理心，也就是設身處地理解他人。例如，兩個人同樣努力工作，但其中一人得到的利益更多一些，另一人如果有同理心，就會從不同的角度思考：為什麼領導分配不公？領導肯定有他的考量，不可能無緣無故這麼做；或許是自己還沒有達到相應的條件，等等。只要稍微有點同理心，能夠設身處地為對方著想，問題就很容易化解。

「此心生時，與理相應，體冤進道」，當內心生起煩惱、痛苦時，要調整自己的心念，讓它相符於「理」，藉由經歷這些苦難，讓自己的修行得以進一步提升。

「故說言『報冤行』」，因而將此稱為「報冤行」。

達摩祖師此處講得非常簡單，只有寥寥數語。這些道理很容易明白，我們怎樣才能做到呢？就是修四加行，尤其是因果不虛，可以讓我們全方位地瞭解因和果。然後靜下來打坐，認真深入地思考，讓因果觀念在內心根深蒂固。以後我們面臨問題時，才能把達摩祖師的「報冤行」真正用上。

如果對因果的瞭解不到位，或者沒有認真思考，這些理論也無法真正發揮作用。舉個例子，有個外國人設計了一款自行車，與我們平時的習慣相反，往右拐的時候，把手要往左邊轉；往左拐的時候，把手要往右邊轉。道理很簡單，但初學者騎三五米之後都倒下了。為什麼？因為理論上知道，不等於實際中能做到，還需要不斷地練習才能掌握。

有人說，我在生活中修行，不需要打坐。如果沒有經過認真思考、打坐，僅僅理論上知道，不等於真正能夠做到，遇到問題仍舊是抱怨社會、抱怨同事、抱怨家人……所謂在生活中修行是行不通的。只有通過打坐思考到一定程度，然後再把修行融入到生活中，才能產生良好效果。

實際上，四加行就是落實達摩祖師四行觀的具體方法。除此之外，還可以學習《入行論·安忍品》，以及《修心七要》等，道理講得非常通透，人人都能身體力行。作為一個佛教徒，沒有證悟空性、大圓滿、大手印或者禪宗明心見性的境界都情有可原，這需要一個過程，但這些理論上很簡單又隨時可以做到的事，為什麼不去做呢？

以上是第一個報冤行，接著講第二個隨緣行。

（2）隨緣行

二、隨緣行者：眾生無我，並緣業所轉，苦樂齊受，皆從緣生。

「隨緣行者」，「隨緣行」是什麼？接著具體解釋。

「眾生無我」，六道輪迴中的所有生命都是無我的。無論我們用什麼方式，在身體和精神的裡裡外外，永遠都找不到所謂的「我」。因為「我」只是一個模糊的、抽象的概念，沒有任何實質性。然而，對自我產生執著之後，也一樣會給自己帶來種種影響。

因此，雖然眾生無我，但有緣、有業。造業之後，「並緣業所轉」，因為被這些業緣所轉而流轉在輪迴中。

「苦樂齊受」，有時候痛苦，有時候也有少許幸福快樂。

佛教經常講輪迴是苦，這是不是否定世俗的幸福和快樂呢？《俱舍論》中說，不是。佛陀不會否定我們感官感受到的快樂幸福，只不過說，痛苦佔了多數時間。大家回顧自己過往的人生經歷，捫心自問：什麼時候最幸福快樂？這樣的時候有多少？不開心的時候有多少？再看看周圍的人，快樂的多還是不快樂的多？答案一清二楚。

況且，在幸福快樂的表象之下，還摻雜了很多痛苦和痛苦之因，比如變苦、行苦。就像吸煙、酗酒之人，雖然當下感覺很快樂，但煙酒對身體的隱性危害也一併存在。其餘可以此類推。那麼，痛苦中是否也含藏了幸福呢？普通人遭遇痛苦時，痛苦就是痛苦，不會有什麼幸福快樂可言，除非他能夠將痛苦轉為道用，那就另當別論了。

痛苦和快樂的來源是什麼？「皆從緣生」。一切苦樂都由因緣產生，並不以個人意樂決定，不是我們想快樂就快樂，想痛苦就痛苦。雖然理論上每個人都可以改寫自己的命運，但因為過去種下太多痛苦之因，現在要馬上轉變也沒那麼容易。

若得勝報、榮譽等事，是我過去宿因所感，今方得之，緣盡還無，何喜之有？得失從緣，心無增減，喜風不動，冥順於道，是故說言「隨緣行」也。

「若得勝報、榮譽等事」，勝報即善報，指幸福和快樂；榮譽，指名利、財富、健康等世間人非常羨慕的事物。擁有這些美好事物的時候，我們要怎樣面對呢？此處可以加一句「當自念言」，可以這樣告誡自己，「是我過去宿因所感，今方得之」。今天自己擁有的這一切，都是過去世自己造下的善因所得到的善報。

雖然表面上看，是因為自己的能力、學歷、為人處世等各方面的因素而得到的，但同等條件的人很多，為什麼每個人得到的不一樣？其實真正的原因，就是自己過去種下的善因現在成熟了。

「緣盡還無」，這些因緣耗盡之後，一切將重新歸零，這些美好事物都會消失不見。就像有些名人富豪、達官顯貴，在一夜之間，原本的名聲、權力、財富等就統統失去了——因為它的因緣結束了。這就叫做無常。

「何喜之有？」這有什麼可高興、傲慢的呢？

當自己享有一些名聲、財富、權力的時候，如果沾沾自喜，覺得自己聰明能幹、超勝他人，就會因為心生傲慢而造業。因此，達摩祖師告誡我們，這些榮華富貴沒有什麼了不起，不過是過去行善所得的果報而已。《百業經》、《賢愚經》等佛經裡也講，過去哪怕做了稍許善事，比如佈施了一點錢財，也足夠我們多世累劫中享有超越大多數人的榮華富貴。但是，這個因緣什麼時候結束誰都不知道，所以有什麼可歡喜、驕傲的呢！

因此，當我們陷入低谷時，要鼓勵自己心甘情願地接受，然後從困境中走出來；當一切順風順水

的時候，當然可以高興，但太過狂喜、傲慢則大可不必。佛教經常講平常心，無論遇到好事、壞事，都盡量保持淡定的心態。這並不是讓我們變得像木頭人一樣無知無覺，而是找到一個平衡點，避免情緒大起大落。不要有一點點痛苦就特別失落、自卑；稍微順利一點時，又自視甚高，誰都瞧不上。作為一個修行人，以平穩、淡定的心態面對生活中的一切，在此基礎上做好自己該做的事，這樣不但為修行創造了良好基礎，生活品質也會更高。生活修行兩不誤，這不就是大家想要的理想狀態嗎？！

「得失從緣」，「得」來自於緣，「失」也來自於緣，不是我們想得就得、想失就失。現在當然也可以創造因緣，但現實中發生的很多事情都受制於過去的業力，未必能想改就改。

「心無增減」，這個「心無增減」並非勝義諦的「不增不減」，而是指情緒上不要大起大落。增，稍有一點名利、地位的時候，就覺得自己特別了不起，驕傲自大、心生狂喜；減，遇到一些問題的時候，特別失落、絕望。

「喜風不動」，各方面比較順利的時候，內心不要狂喜、傲慢，要如如不動。

「冥順於道」，這樣才與道相應。「冥順」即默契、暗合。

隨緣行側重於講幸福轉為道用。如果不懂得把幸福轉為道用，也一樣會使人墮落、造業。所以不單痛苦要轉為道用，幸福也需要轉為道用。

所有凡夫都有一個共性，就是好了傷疤忘了疼。身體健康的時候，就忘了生病時的痛苦；生活順風順水的時候，就忘了未雨綢繆，等到有一天窮困潦倒、四處碰壁時，才悔之晚矣！所以，如果不懂得把幸福和快樂轉為道用，也一樣會障礙我們覺悟。

普通人的生不能太順利，也不能太痛苦。太痛苦會讓人走上極端的路，太順利又會讓人忘記人生的殘酷。生活中有苦有樂是好事，只要有面對的方法，不但痛苦可以轉為道用，幸福也可以轉為道用。

「是故說言『隨緣行』也」，因而為大家宣說隨緣行。

在藏傳佛教裡，「報冤行」屬於痛苦轉為道用，「隨緣行」屬於幸福轉為道用。不管大乘、小乘，還是人天佛教，乃至於未學佛的普通人，都可以通過這些方式調整心態。

(3) 無所求行

三、無所求行者：世人長迷，處處貪著，名之為求。

「無所求行者」，什麼是無所求行？達摩祖師分別從勝義諦和世俗諦的角度加以闡釋。勝義諦的無所求，證悟後才用得上，目前對我們有作用的是世俗諦的無所求。

首先，如何理解勝義諦的無所求？

「世人長迷」，從無始至今，所有眾生一直都是迷茫的。為什麼？從緣起性空的角度看，這個世界並不真實存在，而我們卻把眼前的一切執為實有，進而產生了各種各樣的煩惱。

我們執著的主要對象是物質世界。儘管人人都認為自己有一個意識或心靈，但極端唯物主義認為，根本沒有意識這個東西，所有思惟、情緒都來自於大腦的運作。有些唯物主義則肯定了意識的存在，但認為意識來自於大腦而非前世。唯心主義比較極端，他們認為一切都是意識的現象，所謂的物質根本不存在，世界是由我們的意識構建出來的。

佛教既不唯物也不唯心，如果非要以類似的詞

彙來形容，那麼佛教就是「唯幻論」。也就是說，無論物質還是精神，所有一切都是我們的幻覺，這個世界實際上根本不存在，至少不是我們所看到的這個樣子。然而，若不深入觀察、剖析，這個世界的一切又都井然有序地運作著。目前科學已經完全證明了這一點。佛教徒，尤其是學大乘中觀的佛教徒，很有必要瞭解一下量子物理等前沿物理學。現在很多科學家寫的科普書通俗易懂，有些內容與佛法高度契合。

我們一直都不瞭解世界的真相，關於「無我」、「空性」等更是聞所未聞。當有機會學習中觀、般若等教理，通過這些理論觀察才發現，原來這個世界確實如夢似幻。但在此之前，我們會把身邊的一切當作真實的，「處處貪著」，隨時隨地都會產生執著。甚至把夢裡的一切也當成真實的，繼而產生恐懼、欲望等，與現實生活中的情形如出一轍。這些都是我們的執著導致的，「名之為求」，這就叫做「求」。

禪宗常講放下、不執著。很多人也會勸他人「不要執著」、「放下」……說起來簡單，但對未證悟的人來說，這些話是蒼白無力的，根本不可能做到。真正的放下是「不求」，即不迷、不貪，這要證悟之

後才能做到。所以，大家不要以禪宗的高深境界來要求沒有證悟的人，普通人誰都做不到。而對證悟者來說，無需他人提醒，他自然就放下、不執著了。

另外，很多人把放棄當成放下，把不理會當成不執著。難道不去想這個事情就是放下、不執著了？當然不是。這只是暫時的迴避、放棄，過一陣子就又开始牽掛了，心裡根本沒有放下。這不是禪宗講的放下、不執著。大家一定要區分清楚。

在日常生活中，大家不要把放下、不執著當成口頭禪，動輒以此要求他人，實際上別人做不到，自己也做不到。如果想做到，那就好好修行，儘快證悟。

智者悟真，理將俗反，安心無為，形隨運轉，
萬有斯空，無所願樂。

怎樣才能無所求呢？

「智者悟真」，有智慧的人，他們了悟了真理，證悟了萬法的本來面目。

真理即真如、真心。二轉法輪中，這些詞彙主要指般若空性；三轉法輪中，這些詞彙主要指佛性。佛性跟空性其實是一回事。

「理將俗反」，此處的「理」與二入中理入的「理」含義相同，即最終極的道理或心的本性，也即佛性、光明或空性。俗即世俗，指我們日常生活當中的一切現象。反，同「返」，回歸之意。

有智慧的人證悟空性之後，仍能看到世間各種各樣的東西，但在他的眼中，一切都是如夢如幻的，對此他不會執著，故而後續的貪、嗔、癡等煩惱就不會產生，一切都回歸了本來狀態，這叫做「理將俗反」。平時禪宗講的不執著、放下，實際上就是這個意思。

不執著、放下和「理將俗反」三者意思相同。要真正做到，就要證悟萬事萬物的本性、空性。在空性的境界中，世俗的一切都將失去它們的真實性。舉例而言，若我們把夢境當真，則會感受到恐懼、痛苦、悲傷等；當意識到自己在作夢，夢中的一切就失去了真實性，我們就不會再傷心、害怕。實際上，夢境一直都是虛幻的，只是之前我們不知道而已。所謂失去真實性，其實是我們的內心不再以假為真，並非夢境本身失去了什麼。

然後「安心無為」，證悟之後，心可以安住在「理」當中，即安住在空性的狀態中，這就是「安

心」。因為明白一切都如夢如幻，沒有任何可求的東西，所以就放下、不執著了，此即「無為」。

有句話叫「心外無理」，與「心即是空」是一個意思，指我們心的本性是空性，除此之外，不存在什麼其他的「理」。

「形隨運轉」，形就是有形的事物，比如我們的身體以及周圍的一切。證悟之後，我們的身體以及日常生活難道從此也消失了嗎？不會的，萬事萬物仍然按照自然規律在運行。這個自然規律中，有一部分來自我們過去的善惡因。成佛之前，一切仍會隨著因緣繼續運作，不會即刻停止，就像我們知道自己在作夢之後，雖然夢不會再給我們帶來恐懼、痛苦等，但夢境仍會繼續。

在深度禪定的狀態中，比如無色界的禪定或者一地到七地，所有現象都會消失，但從禪定境界中出來之後，一切依然如故。直到八地的時候，才會有很大不同。八地以後是什麼樣子？八地以後看到的世界，是如極樂世界一般清淨的佛國剎土。不過，這個淨土仍然要「形隨運轉」。直到十地末後真正成佛時，在佛的境界中才徹底止息了一切因緣，這是絕對的停止。

在成佛之前，我們的身體仍然隨著因緣而繼續流轉。凡夫依業力投生，菩薩以願力投生。一地菩薩以後，十二緣起中的無明已經斷除了，不可能以業力和煩惱投生，所以也不會有生、老、病、死的痛苦，但因為大悲願力，他們會選擇投生到有利於度化眾生的世界中。雖然他們的心可以「安心無為」，但身體仍會「形隨運轉」。

「萬有斯空」，由於證悟了萬事萬物原本就是空性，因而「無所願樂」，對世俗的一切沒有任何執著的心願和意樂——這時候才是真正的「不求」。當然，也不是完全沒有心願，修行和度化眾生的心願仍會繼續，此處所說的「願樂」，是指凡夫所追求的有執著的心願、意樂。

以上是從勝義諦的角度講無所求。接下來，是從世俗的角度講無所求，此為選擇性的無所求，並非絕對的無所求。因為沒有證悟，所以只能選擇性地無所求，比如，選擇性地迴避不利的，追求有利的。

功德黑暗，常相隨逐；三界久居，猶如火宅，有身皆苦，誰得而安？了達此處，故捨諸有，息想無求。

「功德黑暗，常相隨逐」。「隨逐」，即跟隨、追逐。功德和黑暗是姐妹倆，她們是佛經公案裡的主人公。在月稱菩薩的《入中論》中，也提到過這個故事。

《大涅槃經》第十二卷裡記載了這個故事。某日，一戶人家來了一位不速之客，來者是一位衣著華麗、儀態動人的美麗姑娘。她告訴主人，自己叫功德天，她可以讓所到之處財富豐饒、繁榮興旺。主人聽聞之後特別高興，覺得自己的福報現前了，殷勤地以香、花來供養此女。

門外還有另一名女子也隨之而來，與前者完全相反，她面貌醜陋、身上污穢不堪。她告訴主人，自己叫黑暗女，她會讓所到之處窮困衰敗、厄運連連。主人聽後十分害怕，不僅讓她趕緊滾蛋，還從屋裡取出刀來恐嚇、威脅對方。

黑暗女呵斥道：你真是愚蠢之人啊！功德天是我的姐姐，我們姐妹形影相隨，從不分離，想把我趕走而留下姐姐是不可能的！功德天也隨聲附和：確實如此，我到哪裡做好事，她就到哪裡幹壞事。你如果喜歡我，就要喜歡她，不能趕走一個留一個。主人尋思，若是這樣，乾脆兩個都不要，一個都不留。

這是一個比喻。功德天象徵名聲、財富、權力等世人嚮往的事物，黑暗女象徵人們不願意觸碰的困苦、厄運、生老病死等不如意之事。世人總是喜歡前者，抗拒後者，卻不知此二者永遠相依相隨。而兩個都不留的寓意是，既要捨棄世俗的痛苦，也不能追求世俗的美滿，把這些統統放下，就是出離心。

不過，這還不是真正的禪宗的放下，只是選擇性地捨離讓我們流轉於輪迴的事物，而出離心、菩提心等解脫之道仍是需要追求的。

「三界久居」，從無始以來到現在，我們一直流轉於色界、欲界、無色界當中，直到現在也沒有解脫。

「猶如火宅」，三界中的任何一處，都充斥著不同層次的種種痛苦，就像火宅一般。

「有身皆苦」，只要有這個有漏的身體，就一定會給我們帶來各種各樣的痛苦。

「誰得而安？」在這樣的輪迴中，誰能得到真正的安樂呢？三界如火宅，想要獲得不變的、永久的安樂，是不可能的。

輪迴中雖然有幸福美好的一面，但是特別短暫、稀少，其間還摻雜著痛苦的成分在內。而痛苦

的時間極為漫長，發生的頻率又極高：地獄道、餓鬼道、旁生道的生命時刻處於痛苦之中；人道相對好一些，但隨時隨地都有可能面臨各種各樣的痛苦。因而佛教說輪迴是苦。

所以，假如選擇追求世俗的美滿，就要接受它的另一面——痛苦。正如選擇了功德天，就一定會有黑暗女結伴而來。明白此理之後，我們就會逐漸產生出離心，下定決心遠離二者，走解脫道。

達摩祖師的語言簡單明了，道理也不難明白，但如果沒有加以訓練，實際很難做到。怎麼訓練呢？就是學習四加行裡的輪迴痛苦，反覆地修，深刻認識到功德天與黑暗女是分不開的，而且黑暗女出現的頻率要高得多。當輪迴痛苦的理念在心中根深蒂固以後，才會在我們的日常生活中發揮作用。

「了達此處」，當我們徹底明白這個道理以後，「故捨諸有」，就會捨棄、遠離輪迴中的一切，「息想無求」，停止追求世間短暫的安樂，轉向更崇高的人生目標。

人都是這樣。就像求職的時候，有的工作雖然不太如意，但在沒有其他選擇的情況下也會接受，一旦有了更好的選擇，就會棄之如敝屣。同樣，當

我們不知道什麼是解脫、成佛的時候，一定會追求世間的人天福報，因為在我們的認知中，這些就是最好的東西。學佛以後，發現有更值得追求的目標，對原來的這些事物就會覺得索然無味，不再希求。

經云：「有求皆苦，無求乃樂。」判知無求真為道行，故言「無所求行」也。

「經云：『有求皆苦，無求乃樂。』」只要有所求，就一定會有苦。尤其追求世間的安樂更是如此，就像黑暗女必然與功德天如影隨形一般。因此，不再追求世俗的美滿，致力於成佛、解脫，才能獲得真正的幸福、快樂。

「判知無求真為道行」，「判知」即判斷、推理、知道。知道無求才是真正的修行之道。

「無求」有兩層意思：一是從空性的角度講，所有事物都如夢如幻，因此沒有必要把這一切當成真實的去追求，這是較高境界的無求；二是從輪迴痛苦的角度講，不再追求世間的圓滿，對輪迴生起了出離心。這種無求的範圍較窄，但出離心也屬於解脫道的一部分，故而也是修行之道。

「故言『無所求行』也」，因此稱之為「無所求行」。

無所求行的前半部分——勝義諦部分，需要證悟空性才能做到。目前我們可以實踐的是後半部分的無所求行，具體的落實方法就是修四加行。否則，僅憑寥寥數語，一般人根本不可能說放下就放下。所以，我們當下的選擇是好好修四加行，再一步一步地證悟。

接下來是最後一個，稱法行。

(4) 稱法行

四、稱法行者：性淨之理，目之為法。信解此理，眾相斯空，無染無著，無此無彼。

「稱法行者」，此處的「法」，指空性。

「性淨之理」，「性」即本性、佛性。每個人心的本性本來清淨，在第三轉法輪中，稱之為「清淨的本性」。

「目之為法」，「目」，看作。把「性淨之理」看作「法」。

「信解此理」，誰能夠瞭解、證悟這個道理，就知道「眾相斯空」，山河大地、芸芸眾生等萬事萬物都是空性。

「無染無著」，心的本性永遠都是無染無著；「無此無彼」，既沒有涅槃，也沒有輪迴。

關於心的本性本來清淨，達摩祖師的《血脈論》、《悟性論》反覆強調過。此外，龍樹菩薩的《讚法界頌》從頭至尾都在宣說此理，彌勒菩薩的《寶性論》則講得更廣。《寶性論》是所有顯宗論著中最殊勝、最頂級的。

經曰：「法無眾生，離眾生垢故；法無有我，離我垢故。」智者若能信解此理，應當稱法而行。

此處引用《維摩詰所說經》裡的一句話，進一步闡釋什麼是「法」。

「法無眾生」，法即我們心的本性，它的本體上不存在什麼眾生，因為我們有煩惱障和所知障，所以才產生了眾生的概念。

「離眾生垢故」，「垢」即煩惱、執著。因為心的本性上沒有這些垢染，所以也不會有眾生的概念。

所有障礙可以歸攝為兩類，一是煩惱障；二是所知障。我們看到的山河大地、各種人事物等，其實是自己阿賴耶識上的種子成熟之後，所顯現的現象而已。這些都是輪迴的習氣，會障礙我們解脫。

「法無有我」，法的本體上也沒有「我」，所謂的「我」是我們的意識創造出來的。

「離我垢故」，在心的本性上沒有這些垢染，所以「我」不存在。

「智者若能信解此理，應當稱法而行」，有智慧的人如果能證悟最終的本性，就叫做稱法行。

下面開始講六度。

法體無慳，於身命財行檀捨施，心無吝惜。達解三空，不倚不著，但為去垢，稱化眾生而不取相。此為自行，復能利他，亦能莊嚴菩提之道。檀施既爾，餘五亦然。為除妄想，修行六度，而無所行，是為「稱法行」。

無所求行包含大乘和小乘的行為，而稱法行主要講大乘的不共之處，即六度。此處簡要介紹佈施度，其餘五度可以此類推。

「法體無慳」，法即我們心的本性——佛性、光明、如來藏，其本體上沒有任何煩惱、執著，一切煩惱障、所知障都不存在，它的本性是清淨的，因而不會有任何吝嗇、捨不得。

佈施的最大的障礙是什麼？就是吝嗇、捨不得。

當我們想要佈施時，立即想到這個不能給、那個不能給，只有自己不要的東西才願意佈施，自己需要的東西不願意給別人，這就叫做「慳」。但這只是我們意識層面的煩惱，在我們心的本性中它並不存在。就像海面波濤洶湧，海底卻如如不動一樣，所有的貪、嗔、癡等煩惱只存在於我們意識的表層，在最深層的佛性上不會有這些，所以說「法體無慳」。

「於身命財行檀捨施」，指佈施自己的身體、生命和財產。「檀捨」這個詞一半是音譯，一半是意譯，這是當時的一種翻譯方法。捨即佈施，檀是梵文 Dana 的音譯。

佈施分很多級別：財產的佈施稱為一般佈施；將自己的身肉或者某個器官給予他人，這屬於身體的佈施，稱為大佈施；為了某件事情奉獻出自己的生命，這是特大佈施。

器官捐贈應屬於佈施身體。過去醫學不像現在這麼發達，即便佈施了身體也沒有用，因而沒有器官捐贈之說。佛經裡講，到一地菩薩之後才可以佈施身體，還沒有達到一地菩薩的境界時，佛不贊成凡夫佈施身體，以免產生後悔心從而導致過失。否則，身體的佈施當然是很好的佈施。

「心無吝惜」，這樣佈施自己的財產、身體和生命時，心裡沒有任何執著，更不用說吝惜和捨不得。

「解達三空」，「三空」指三輪體空。以佈施為例，三輪即佈施者、佈施的對象、佈施的物品或行為，三者都是如夢如幻的。

「不倚不著」，雖然在行持佈施、持戒等六度，但內心沒有任何掛礙、執著——因為他通達了三輪體空。

既然如夢如幻，那佈施有何意義？當然有意義，雖然對佈施者來說是三輪體空，但接受佈施的對象未必有這麼高的境界，因此這個佈施仍然是有意義的。真正的三輪體空，要證悟空性後才能做到。儘管我們暫時做不到，但平時行善之後，以中觀的理論、邏輯去思考其本質皆是如夢如幻，這也是相似的三輪體空，也很有意義。

「但為去垢」，只是為了除去心裡各種剩餘的垢染，即執著。

「稱化眾生而不取相」，雖然在度化眾生，但是對度化的對象和所做的這一切都沒有執著，這就是「不取相」。只要證悟空性的境界稍微高一點，這完全可以做到。

大家應該都知道，行善時要以三殊勝攝持，即加行發心殊勝、正行無緣殊勝、後行迴向殊勝，這樣的善根一般不會被摧毀。尤其與三輪體空有關的善根，可以一直延續到成佛都不會被破壞。可是，若沒有證悟，很難真正做到三輪體空。目前我們能做到的，就是迴向之後，再簡單地以中觀的觀點去理解這一切都如夢如幻，這樣也可以算是「化眾生而不取相」。

既然證悟了三輪體空，為什麼還要佈施呢？「此為自行」，這不僅是個人的修行；「復能利他」，同時也能利益更多眾生；「亦能莊嚴菩提之道」，還能夠讓我們在修行道路上不斷進步，逐步提升，取得更大成就，這就是莊嚴菩提之道。

「檀施既爾」，這就是六度中的佈施；「餘五亦然」，其餘五度也是如此。

「為除妄想，修行六度」，為了斷除種種妄想、執著，行持佈施、持戒等六度；「而無所行」，對所做的一切沒有任何執著；「是為『稱法行』」，這就是稱法行。

(三)尾偈

最後以偈結尾。因版本不同，有的文末附有偈子，有的則沒有。

說偈言：

外息諸緣，內心無喘，心如牆壁，可以入道。

明佛心宗，等無差誤，行解相應，名之曰祖。

「外息諸緣」，修行的時候，需要斷除所有外在的因緣。《入行論·禪定品》中講到，對初學者來說，外在的干擾太多會導致心靜不下來，因此要適當減少外緣。如果是在家人，就算不能完全斷掉外緣，也要儘量減少不必要的社交、應酬以及各種繁雜瑣事，其他能不做的暫時先放一放。

「內心無喘」，「喘」，即呼吸急促。佛經裡經常講「外息緣、內無喘」，無喘一般指四禪八定中的四禪。因為第一禪、第二禪、第三禪都是有呼吸的，進入第四禪時，就不再有明顯的呼吸了。但此處多加了一個「心」字——「內心無喘」，這個無喘則是一種比喻，形容內心不急不躁，沒有各種起伏不定的情緒，心非常平靜。

「心如牆壁」，達到四禪的時候，禪定力已非常高，猶如牆壁一般，可以把欲界的所有煩惱以及色

界四禪以下的多數煩惱抵擋在外，使之無法入內。不單四禪八定，證悟之後也是如此。安住在證悟的境界時，心如如不動，所有的煩惱都無法產生。

「可以入道」，這樣就可以入道了。

「明佛心宗」，「宗」，即佛陀的宗旨、思想。此時徹底明白了佛的智慧，也就是開悟、明心見性了。

「等無差誤」，「等」，表示程度，完全之意。沒有任何偏差，完全如理如法地通達了佛的境界。

「行解相應」，行為符合見解，了達內外一切都如夢如幻。

「名之曰祖」，祖師大德們的境界就是如此。或者說，把行解相應的人稱為祖師大德。

「達摩大師四行觀終」，達摩大師的《四行觀》宣講完畢。

三、結語

達摩四論被公認為是達摩祖師親口所述，《四行觀》更是確鑿無疑。第一個報冤行和第二個隨緣行，主要從善惡因果的角度講如何面對苦與樂，這兩個我們隨時隨地都可以用上；第三個無所求行，主要

講不貪著和出離心；第四個稱法行，主要講以三輪體空行持六波羅蜜多。

以上四行非常重要，大家應該實地去修。雖說知易行難，但如果做不到，講再多又有何益？因此，一定要找到具體落實的方法，否則證悟的境界對我們來說永遠遙不可及。我們先好好學習，然後努力踐行，自己這一生就能切身受益。之後，再把這些方法傳播給其他人，幫助更多的人解決心理問題。這一方面是自己的修行，另一方面也是饒益眾生，特別有意義。

本次講解達摩四論，除了解釋其本身的字面含義外，也從大圓滿、大手印的層面，對其最核心、深奧的部分加以著重闡釋，力圖使法義更加清晰明了。無論禪宗，還是大圓滿、大手印，所有顯宗和密宗最為核心的部分就是空性。如果學完這些還不能證悟，再學他法也一樣不能證悟，因為語言已無法表達得更清楚、更充分了。大家修完四加行、五加行之後，假如沒有機會聽聞密法的系統修法（尤其是正行部分），可以此作為最終的修法。如果前行基礎扎實，完全有可能證悟。

這一生如果能證悟，當然非常了不起；如果

沒有證悟，只是通過聞思大致瞭解了輪迴的本質或者我們心的本性，也是我們這一生中最有意義的收穫，沒有辜負此生。

那麼，怎樣讓自己快速證悟呢？一方面，通過四加行、五加行積累資糧，懺悔自己無始以來的所有罪過；另一方面，在此基礎上好好修上師瑜伽，祈禱蓮花生大師、釋迦牟尼佛、法王如意寶以及其他祖師大德、上師，或是祈禱達摩祖師、六祖惠能大師等，然後打坐，反覆觀心。當各方面因緣成熟後，即便沒有聽聞太多密法，僅憑這些也足以證悟。

達摩祖師所傳的這些法，本來就是直指心性，即便沒有修四加行、五加行，只要具備相應的基礎就可以證悟。過去有許多高僧大德乃至普通人都開悟了，他們未必人人都修過四加行、五加行。若是系統地修過前行，則更不必說。所以，大家要好好努力，每個人都有希望證悟。平時除了盡好家庭、社會的責任，聞、思、修行也要同時進行，這些才是我們最終真正能夠帶走的東西。

慈誠羅珠於2022年12月

附錄 · 如何證悟



達摩祖師的四部論著——《血脈論》、《破相論》、《悟性論》、《四行觀》，以及《六祖壇經》的最核心部分——智慧品、定慧品和坐禪品，闡述了空性、心的本性等極為高深的理論，對其具體修法則鮮有提及。如何將這些理論落實於實際修行，也是一項非常重要的內容。本文即是從這一角度，對禪宗的證悟方法做一個簡要介紹。

從內容上看，達摩祖師的法究竟是顯還是密，是很難界定的。準確地說，應該是顯和密兼而有之。在禪宗一千五百多年的歷史當中，無以計數的修行人依靠達摩祖師的竅訣獲得開悟。如果我們在修完前行之後沒有機會修密法，那麼通過這些竅訣也完全能夠證悟。因此，這些法對我們來說也極具意義。

相比禪宗而言，密宗有一個優勢，即具有四加行、五加行這樣的基礎修法。通過這些修法，可以生起出離心、菩提心，並且能懺悔罪業、積累資糧。若在此基礎上再修一些高深的法，就很有希望獲得證悟。實際上，禪宗本身也需要這樣的修法，禪宗的很多高僧大德也講過，具備了這樣的基礎才比較容易開悟。

除了前行的修法，密宗還有另外一個優勢，那

就是上師瑜伽。這是極其關鍵且十分實用的一個修法。倘若在修達摩祖師的法的同时也修上師瑜伽，則證悟的可能性會大大提高。

禪宗的高僧大德們寫過很多修法方面的論著，其中包括大家公認的、名副其實的兩位大成就者——憨山大師和虛雲大師。本文所講的證悟之法，即是出自這兩位大德的著作。

一、何謂證悟

我們首先要知道什麼是證悟，有了大概的瞭解之後，才能往正確的方向努力。

證悟也叫開悟、覺悟、頓悟等等。「悟」這個字，在禪宗、中觀、大手印、大圓滿等所有高深的法當中，都會反覆強調。那麼，真正的證悟到底是什麼樣子？憨山大師的著作中有幾段話，將證悟闡述得非常清楚。其中一段是這樣講的：

若一念妄想頓歇，徹見自心，本來圓滿。光明廣大，清淨本然，了無一物，名之曰悟。

「若一念妄想頓歇」，「妄想」，即內心當中善的、惡的等各種各樣的念頭。從高深的法或空性的角度

來講，出離心、菩提心也屬於妄想。當所有的妄想完全停止以後，才有機會證悟。

其實，妄想不停止也有辦法證悟，但按照禪宗和密宗的傳統，或者按照它們的絕大多數修法，都是先把妄想停下來，然後再去認識心的本性。因為沒有妄想時，離心的本性近在咫尺，能輕而易舉地認識它。而內心妄想紛飛時，離心的本性有一定的距離，證悟的可能性就非常小。

妄想停止了，是不是就一定能證悟？也不一定。比如，有人在打坐時可以保持很長時間沒有雜念，但這充其量也就是一個寂止、禪定，還不是開悟。又比如，所有的人和動物，都會在中陰階段的某個瞬間，念頭止息，如來藏現前。但如果生前沒有修行，即使念頭停止了，也無法認出如來藏。

「頓」，即頓時、突然間。用什麼方法讓各種妄想頓時停歇下來呢？顯宗和密宗的一般做法，是通過修寂止將所有的念頭逐漸停下來。《入菩薩行論》中專門講過寂止的修法。還有一種方法，是利用普通密法的氣脈明點修法，強制性地讓念頭停下來。另外，大圓滿、大手印、禪宗等法門，也都有各自一整套的修法。無論用什麼方法，目的都是令妄念停歇。

「徹見自心」，當念頭停止的時候，心的本性會顯露出來，我們便能徹徹底底地見到它。那心的本性是什麼樣子呢？

「本來圓滿」，心的本性不缺少任何東西，法身的全部功德本自具足，所以是「本來圓滿」。

大圓滿之所以叫做「圓滿」，就是這個原因。禪宗也經常用「圓滿」來描述心的本性，在達摩祖師的論典及《六祖壇經》中都有提及。很多佛經裡也講，自性本來就是圓滿的。彌勒菩薩的《寶性論》，則將圓滿闡釋得非常細緻清晰。

「光明廣大，清淨本然」，心的本性中沒有無明，它本來就是廣大無邊的光明和清淨。

很多人通過聞思都能從理論上理解佛的功德、法身的功德是圓滿的，光明廣大、清淨本然聽起來好像也明白一點，但若具體落實到自己的感受和體會上，便搞不清楚它們到底是什麼了。

所以此處有一個重點，就是後面的四個字——「了無一物」，心的本性就像虛空一樣，一無所有。這也正是六祖惠能大師所講的「本來無一物」。

我們現在的心經常被各種情緒控制，但從來不會透過這些情緒往裡面看。世間的一些智者、學者，

如科學家、哲學家們，也不會突破各種意識向內觀察。佛洛伊德的心理學中，雖然有潛意識、無意識等觀點，但都是建立在阿賴耶識的基礎上。情緒、意識的背後究竟是什麼樣子，誰都無從知曉。

而當我們深入瞭解自己的內心以後就會發現，原來心的本性就像虛空一樣，空無一物。內在和外在的一切事物，也都是在根本不存在的虛空中產生。

我們眼中真實無比的外在物質，其實都不存在，都是感官的一種錯覺。現在很多人也認為，最基本的粒子，也就是佛教所講的微塵，可能都是不存在的。既然構成物質的最基本成分都瓦解了，那還有什麼呢？什麼都沒有。

我們內在的情緒也是如此。不觀察的時候，仇恨、欲望等情緒都非常真實；但若穿透其表面深入去觀察，便會發現它們的根其實就像虛空一般。

這個時候，我們會深深地體會到空。實際上，掌握了空，就已經把核心和重點抓住了，其他的光明、清淨等可以慢慢再瞭解。但如果空沒有掌握好，則永遠觸及不到佛性、光明、清淨的真實面目。

因此，證悟的唯一要領，就是要掌握「了無一物」這四個字。倘若對此毫無體會，那就不要以為

自己開悟了。比如，一天二十四小時都不起一個念頭，甚至擁有各種各樣的神通等等，都沒有什麼了不起，外道、天人也有這些境界，中陰階段的眾生也有一些神通。其實這都是意識本有的潛在力量，在某種情況下顯露出來而已，與證悟和智慧毫無干係。

假如我們想知道自己有沒有證悟，卻又找不到人印證的話，也可以自己來印證。自己如何印證？很簡單，看看自己打坐時是一個什麼狀態，先不要說光明、清淨、廣大無邊等等，先要看自己有沒有直接地、深深地體會到心的本性，感受到心與外在的虛空毫無區別。如果有這種狀態，便可以確定這就是證悟。至於這個證悟達到了何種程度，有待於進一步判定，但至少是已經證悟了。

不過，我們在打坐時，也不能刻意地去貼「空」、「了無一物」等標籤，只有內心當中有了深刻的體會，才是真正的證悟。

如果沒有掌握「了無一物」，則本來圓滿、光明廣大、清淨本然怎麼解釋都找不到一個重點，麥彭大師的大圓滿中也是這樣闡述的。實際上，證悟了「了無一物」，也就證悟了禪宗的本來面目，證悟了大手印，證悟了大圓滿，證悟了中觀，證悟了般

若……這就是所謂的「一通百通，一悟千悟」。當然，證悟的深度是有差別的。

這就是「了無一物」。我們不必在外面的物質上進行觀察，物質不重要，最關鍵的是觀察自己的心。只有在自己的內心當中體會到了無一物，才「名之曰悟」。

憨山大師的另一段話是這樣講的：

諦信自心，本來乾乾淨淨，寸絲不掛，圓圓明明，充滿法界。本無身心世界，亦無妄想情慮。即此一念，本自無生。現前種種境界，都是幻妄不實，唯是真心中所現影子。

「諦信自心，本來乾乾淨淨，寸絲不掛，圓圓明明，充滿法界。」自心本來是什麼樣子？若沒有掌握「空」這個重點，我們就無法理解這句話的含義。

禪定修得非常好，內心沒有任何雜念，也算是一種乾乾淨淨、寸絲不掛。但在這個地方，乾乾淨淨、寸絲不掛要理解為空性，即突破所有的執著和念頭，接觸到它們的本來面目之後，對自己、對名利，包括對解脫、對法等一切事物，都沒有絲毫的執著，進入一種絕對空性的狀態。

無論是乾乾淨淨、寸絲不掛，還是圓圓明明、充滿法界，都要以空性為出發點，從空性當中去理解，否則找不到一個落腳點。因為真正到自己的體會中去找的時候，若是沒有一個具體的空性感受，則什麼是乾乾淨淨、寸絲不掛都沒辦法知道，光明、圓滿、充滿法界就更不知所云了。

大圓滿中所講的赤裸裸的覺知，就是此處的寸絲不掛。什麼東西不掛呢？各種各樣的執著和煩惱。尚未證悟的時候，也即在世俗的層面上，這些東西都存在；但在本質上，它們是不存在的。正因為如此，在進行某些高深的大圓滿法灌頂時，會要求男眾把上衣全部脫掉，什麼都不穿，以此來象徵心的本性是赤裸裸的。

「本無身心世界，亦無妄想情慮。」身、心、世界本來就不存在，也不存在任何妄想和情慮。

「即此一念，本自無生。」從表面上看，我們產生了某個念頭；但若深入觀察，它從來都沒有誕生過。

就好比一張桌子，以肉眼來看，沒人會說它不是一張桌子；但從科學，尤其從量子物理學的角度來看，根本沒有什麼桌子。在我們眼中再真實不過的外在世界，都已被科學證明並非真實存在，因此，我們

也無需對佛經中所講的空性持有任何懷疑。不管是外在的物質還是內在的情緒，這個世界本來就是如此，了無一物。

「現前種種境界，都是幻妄不實，唯是真心中所現影子。」「真心」即如來藏、佛性，也就是上面所講的空性。我們所看到的世界上的一切，只不過是空性中顯現出來的影像，虛幻不實，毫無真實性可言。

關於證悟，在憨山大師的著作中，還有一段是這樣描述的：

若證悟者，從自己心中，樸實做去。逼拶到山窮水盡之處，忽然一念頓歇，徹了自心。如十字街頭，見親爺一般，更無可疑。如人飲水，冷暖自知。亦不能吐露向人，此乃真參實悟。

「若證悟者，從自己心中，樸實做去。」若想證悟，就必須把重點落於自己的內心當中，踏踏實實地去修。在內心沒有任何體會的時候，先不要貼空性、光明等各種各樣的標籤。佛經裡有很多類似的詞彙，聽起來也特別的「高大上」。自己毫無體會，卻拿這些名詞來形容自己的心，對證悟起不到任何作用。

「逼拶到山窮水盡之處」，這句話非常耐人尋

味，也是關鍵所在。將內心的念頭逼拶到山窮水盡的地步，如何能做到呢？

念頭一誕生，就立即抓住它，看它如何產生，從哪裡誕生；當念頭存在時，則直接面對面看它的本質，看它以什麼形式存在；當念頭消失時，立刻緊追過去，看它怎樣消失，消失於何處。

就這樣，從過去、現在、未來三個角度進行全方位觀察，不放過任何一個念頭，就像狗仔隊跟蹤明星一樣，寸步不離，不放過他們的任何動向。如此一來，就能把自己的念頭逼拶到山窮水盡之處，不讓它們再出來搗亂。這種方法，在大圓滿中是屬於較高層次的前行修法。

「忽然一念頓歇，徹了自心」，用這種方法不斷進行觀察，久而久之，所有的念頭就會瞬間停歇下來，這時便能完全瞭解、體會自己的內心，也即徹底見到心的本性。

「如十字街頭，見親爺一般，更無可疑。」就像在十字路口看到自己的親生父親，一眼就能認出來，不會有任何疑問一樣，見到自己心的本性時，一定會知道這就是心的本性，除此以外不可能有其他的本性。

這句話所表達的含義，在大圓滿中幾乎無處不在。我們經常講的「識心」也是這個意思，認識了自己的心，即是證悟。

「如人飲水，冷暖自知。亦不能吐露向人，此乃真參實悟。」如同喝水的人才知道水的冷熱一樣，證悟的感受只有證悟者自己知道，無法用語言向別人如實地表達，這種狀態就是真正的證悟。

以上是對證悟的簡要闡釋。

那麼，證悟了又怎樣呢？獲得證悟的境界以後，如果長期修下去，對我執將有很大的破壞。雖然初步的證悟不會完全斷除我執，但它已經開始鬆動了。我執是一切煩惱的基礎和根源，根基動搖了之後，我們對名利的貪欲，以及求而不得的那些仇恨、抱怨、恐慌等負面情緒，都會逐漸消滅。

其實，即使沒有佛教的理論，我們自己深入觀察也能知道，種種煩惱都來自於我執。比如，為了滿足我執的需求，自己會產生各種欲望；別人的所作所為損害了自己的些許利益，自己就會生氣，等等。而且，由於強烈的我執，我們非常自私，經常為了一己私利置其他眾生的感受和死活於不顧。所

以，歸根結柢，一切煩惱都與我執息息相關，都是我執的衍生物。

當我執被空性撼動，各種煩惱亦隨之減弱時，就像看到了日出前的曙光，我們從此便開始逐漸解脫。

二、證悟的分類

證悟有很多不同的分類方法，此處只介紹一種與實修有關的。引用的文字也是節選自憨山大師的著作。

（一）深的證悟

此之證悟，亦有深淺不同。若從根本上做工夫，打破八識窠臼，頓翻無明窟穴，一超直入更無別法。此乃上上利根，所證者深。

「此之證悟，亦有深淺不同。」根據證悟的層次及程度，可分為深、淺兩種不同的證悟。

首先是深的證悟。

「若從根本上做工夫」，不去觀察外在事物，而是從內心下功夫，這叫做「從根本上做工夫」。

「打破八識窠臼」，「八識」，即眼、耳、鼻、舌、身、意六識，第七識末那識（也叫我執），以及第八識阿賴耶識。八識的窠臼，意為八識的老一套。從無始以來到現在，我們一直順著八識的老一套走，從來不曾突破它。但如果要證悟，不管是深的證悟還是淺的證悟，都必須打破八識的窠臼。

假如四加行、五加行都修完了，空性的理論也精通了，打坐時也非常平靜，沒有任何雜念，但不知為什麼，這個平靜的狀態始終打破不了。此中的原因，就是一直停留在阿賴耶識上，沒有突破阿賴耶識，也即尚未打破八識的窠臼。

「頓翻無明窟穴」，「無明窟穴」指無明的住處，它在哪裡呢？就隱藏在我們的內心深處。證悟的時候，無明的窟穴剎那間就被推翻了。

「一超直入更無別法」，證悟的智慧所向披靡，它突破、超越了八識的窠臼和無明的窟穴，直抵法界也即空性。這個時候，除空性以外就沒有其他的法了。

「此乃上上利根，所證者深。」這是利根也即上等根機的證悟方法，能證悟到很深的層次。證悟時也不需要花費很多功夫，僅僅聽到幾句話，或一些

非常簡單的原因，便可直接突破八識，頓時進入空性的狀態。這種證悟的方式稱為頓悟。諸如六祖惠能大師等很多漢傳佛教、藏傳佛教、印度佛教的成就者，都是以這種方式證悟的。

（二）淺的證悟

其餘漸修，所證者淺。最怕得少為足，切忌墮在光影門頭。何者？以八識根本未破，縱有作為，皆是識神邊事。若以此為真，大似認賊為子。

「其餘漸修，所證者淺。」另外一種證悟，不是忽然間大徹大悟，而是通過長時間聞思，花很多時間修四加行、五加行，最後才逐漸到達「了無一物」的境界。這種漸悟的方式，是我們普通根機者通常所採用的。這種證悟對空性的理解沒有那麼深，是一種比較淺的證悟，也稱為初步證悟。

在漸悟的過程中，有幾個問題需要特別注意。

「最怕得少為足」，最怕稍微有一點證悟的感受就滿足了。這種人不知道上面還有什麼境界，以為這就是最終的證悟。如果這時不再繼續精進、努力，就會永遠停留在這個階段，甚至連僅有的境界也會失去。這是一個最大的問題。

「切忌墮在光影門頭」，「光影」，即從佛性、如來藏或者空性當中出現的影像。這就是前面所講的「都是幻妄不實，唯是真心中所現影子」中的影子。具體來說的話，這其實就是阿賴耶識。

稍微證悟了一點空性的時候，雖然對空性有了一定的感受，但這個感受是屬於意識的一種「意象」，實際上仍停留在意識的層面。譬如，我們想一件事情時，意識中會出現與所想的人或環境類似的像，這就叫做「意象」。

由於此時的空性境界是用意識證悟的，僅僅處於一個空性的「意象」狀態，體會不深，也不太清晰，因此憨山大師說，千萬不要停落在這種光影的門頭上。這個時候如果不往裡走，基本上都是停留在意識上面，最多也就到阿賴耶識層面。所以，此時要更加努力地去突破它們。

大圓滿中將不同程度的證悟分為「覺」和「受」。「覺」即深的證悟，也就是突破所有意識，直接進入甚深的空性境界；「受」是淺的證悟，雖然通過打坐感受到了空性，但因為是用意識感受到的，所以程度不深。

「何者？以八識根本未破，縱有作為，皆是識神

邊事。」為何不能墮在光影門頭？此時雖然證悟了，但證悟的層次很低，還沒有突破八識。沒有突破八識也可以證悟嗎？可以的。正如前面所講，此時看到的是一種空性的意象，還不是空性的本質。一地的時候才能看到本質，之前是看不到的。所以，這樣的證悟仍有造作的成分，儘管證悟了，但全都是「識神邊事」。「識神」即意識或心，並非智慧。心感受到了一點空性，也就是在心裡出現了一個空性的意象而已，這都是意識或阿賴耶識的狀態，並未突破八識。

「若以此為真，大似認賊為子。」這個時候，如果把空性的意象當成真實的法界、真實的佛性、真實的空性，認為自己已經證悟了，就如同把盜賊認作自己的兒子一樣。

為什麼？因為若把此時的感受當作究竟的境界，便不會再精進，如此一來，此生就無法獲得真正的證悟。這不就像自己的空性境界被盜賊偷走了一樣嗎？

這些文字具有極深的內涵，只有真正的成就者才能講出來。我們不要以為漢傳佛教沒有大圓滿、大手印，其實這就是大圓滿、大手印。禪宗祖師大德們的這些金石之言，唯有依靠內在的證悟，或者

十分熟悉大圓滿、大手印等法門的人，才能了知其背後的真正含義。

禪宗有很多這方面的有趣公案。當年，永嘉大師去參見六祖惠能大師，六祖僅憑二人的幾句對話，就印證了永嘉大師的證悟境界。對沒有修證的人來說，只聽到這樣的幾句話，很難判斷他人是否證悟。如果妄說別人證悟了，那就會指錯路，毀人慧命，這個責任是相當重大的。然而，像六祖惠能大師這樣的成就者就不同了，在簡簡單單的幾句交談中，就能判定永嘉大師的真實見地。

三、證悟的方法

證悟的方法尤為重要。如果沒有實際的方法，即使非常瞭解證悟及其深淺之別，也都毫無用處。

證悟的方法有很多，大圓滿、大手印、時輪金剛等密法，都有各自一整套的方法，它們與禪宗的方法有同也有異。達摩祖師也曾說，入門有很多方法和途徑，無論通過哪一種，最終都能獲得證悟。

此處主要介紹兩種禪宗的證悟方法——虛雲大師所講的「看話頭」，以及憨山大師所講的「觀察妄念生滅」。

（一）看話頭

看話頭通常也稱為參話頭。虛雲大師說，自宋朝以後，大部分禪師都是通過看話頭的方法證悟的；而宋朝以前的很多人，則是用非常簡單的方法直接頓悟。

1. 什麼是看話頭

什麼叫話頭？話就是說話，頭就是說話之前。如念「阿彌陀佛」是句話，未念之前，就是話頭。所謂話頭，即是一念未生之際；一念才生，已成話尾。這一念未生之際，叫做不生；不掉舉、不昏沈、不著靜、不落空，叫做不滅。時時刻刻，單單的，一念迴光返照，這「不生不滅」，就叫做看話頭，或照顧話頭。

「什麼叫話頭？話就是說話，頭就是說話之前。」說話之前是什麼呢？當然是還沒有說話的時候。

「如念『阿彌陀佛』是句話，未念之前，就是話頭。」比如，念「阿彌陀佛」這句話，還沒念的時候，就叫做話頭。禪宗的這個方法，就是先念幾句「阿彌陀佛」，然後停下來。這時，前面的幾句念完了，後面的一句還沒有念，停頓的這個時刻就是話頭。

「所謂話頭，即是一念未生之際」，念「阿彌陀佛」的時候，口中念，心裡也念，心裡尚未出現這個念頭之前，即是所謂的話頭。

「一念才生，已成話尾」，口中念「阿彌陀佛」時，心裡已經有了這個念頭，此時便是話尾了。

「這一念未生之際，叫做不生；不掉舉、不昏沈、不著靜、不落空，叫做不滅。」什麼念頭都沒有產生，所以叫做「不生」。那「不滅」是什麼？比如先念幾句「阿彌陀佛」，後面的還沒有念之前，立即停下來看自己的心。看自己的心時，不掉舉，即沒有雜念；不昏沈，沒有昏昏沉沉的；不著靜，不執著平靜的狀態；不落空，沒有落入寂止的無記狀態，這就叫做「不滅」。

「時時刻刻，單單的的，一念迴光返照，這『不生不滅』，就叫做看話頭，或照顧話頭。」「單單的的」，即真正的。「迴光返照」，是禪宗常用的一個詞，本意是指太陽落山時，由於光的反射作用使天空短暫發亮；禪宗的意思是說，心不要像平時那樣一直往外看，要往裡看，也就是心自己看自己。時時刻刻、真真正正地以心看心，這個「不生不滅」，就叫做「看話頭」，或者叫做「照顧話頭」。

那麼，這個「不生不滅」就是證悟了嗎？這只是一種證悟的方法而已，不一定是證悟了般若空性。

如果是根機高的人，在前面念了幾句「阿彌陀佛」，後面還沒有念的時候，突然停下來看心的本性，便能頓然突破八識的窠臼，直接進入心的本性當中。這種情況，確實是一參話頭就證悟了。就像《金剛經》中所講的，過去心不可得，未來心不可得，現在心也真的不可得了。

但若是根機不夠高的人，在前面念了幾句「阿彌陀佛」，後面還未念時停下來看自己的心，則什麼也看不到，完全是雜念紛飛。這不是不生不滅，而是掉舉。即使不掉舉、不昏沉，處於沒有任何念頭的平靜狀態，也不等於證悟了空性，只不過是一種停留於阿賴耶識中的寂止狀態。雖然這種狀態也是一種不生不滅，但並非般若的不生不滅。不過，通過這個相對的不生不滅，也可以逐漸證悟到真正的空性。就像爬樓梯時，腳在臺階上一步一步地往上走一樣，這個方法就是一個階梯，能夠讓我們離心的本性稍微近一點。

所以，禪宗的參話頭，就是在念與念之間看心的本性，看到的狀態就是這兩種。

當年六祖惠能大師得到五祖的衣鉢逃往南方時，一位名叫惠明的出家人追上了他，惠能大師以為他要搶衣鉢，其實他是來請法的。惠能大師對他講了一句話：「不思善，不思惡，正與麼時，那個是明上座本來面目。」意思是說，過去的善惡之心過去了，未來的善惡之心還沒有生起，就在這個當下，即是你心的本性。惠明聽後，恍然大悟。

六祖的法屬頓悟之法，是極其高深的法門，只有少數人才能通過這種方法開悟。後來的禪宗修行人雖然學的也是頓悟之法，但因為根機不夠成熟，所以在實際操作上，還是要按照神秀大師的漸悟法門，逐漸獲得證悟。

參話頭是一種很好的證悟方法，我們也可以用。但我們也不要以為看個話頭就能頓悟，沒有那麼簡單。尤其是現在的修行人，各種各樣的理論聽了不少，但修行時極有可能停留在阿賴耶識上。不過，進入了阿賴耶識狀態，也就如同踏上了階梯，再往上走幾步，便可以證悟了。

2. 如何看話頭

「看話頭」具體怎樣操作呢？虛雲大師是這樣講的：

看話頭先要發疑情，疑情是看話頭的拐杖。何謂疑情？如問念佛的是誰？人人都知道是自己念，但是用口念呢？還是用心念呢？如果用口念，睡著了還有口，為什麼不會念？如果用心念，心又是個什麼樣子？卻沒處捉摸，因此不明白。便在「誰」上發起輕微的疑念，但不要粗，愈細愈好，隨時隨地，單單照顧定這個疑念，像流水般不斷地看去，不生二念。若疑念在，不要動著他；疑念不在，再輕微提起。初用心時必定靜中比動中較得力些，但切不可生分別心，不要管他得力不得力，不要管他動中或靜中，你一心一意地用你的功好了。

「看話頭先要發疑情，疑情是看話頭的拐杖。」如同年老體弱的人需要借助拐杖才能行走一樣，雖然疑情本身不是證悟，但它是看話頭的「拐杖」，在這個階段必須依靠它。所以，看話頭時要先發疑情。

「何謂疑情？如問念佛的是誰？人人都知道是自己念，但是用口念呢？還是用心念呢？如果用口念，睡著了還有口，為什麼不會念？如果用心念，心又是個什麼樣子？」「疑情」是什麼？前面念了幾句阿彌陀佛之後，如果問：「誰在念佛？」每個人都知道是自己在念佛；但若進一步問：「你在念佛，那你有沒有想過，是用口念，還是用心念？」如果是用

口念，那睡著以後口還在，為什麼不念呢？這就說不通了；如果是用心念，那心又是什麼樣子？

這便是此處的重點。「疑情」即懷疑、疑問。對什麼有疑問？對「心是什麼」有疑問。用口念佛還是用什麼念佛都不重要，等你說「是我的心在念佛」時，就會進一步追問「那心又是什麼？」要問誰呢？不是別人，而是自己。要利用疑情的拐杖，最終把問題歸結到「心是什麼」上。

「卻沒處捉摸，因此不明白」。但心是無處尋覓、無法捉摸的，因此，一問到「心是什麼」的時候，我們便一頭霧水。世上的人都不知道心是什麼，科學家不知道，哲學家也不知道。一般的修行人也僅僅在理論上懂得一點，實際上也並非真的明白。

「便在『誰』上發起輕微的疑念」，「誰」這個字，是重中之重。

我們打坐的時候，心是什麼狀態自己要清清楚楚，這在藏傳佛教中叫做觀察修。《定解寶燈論》中講了觀察修和安住修兩種修法。安住修針對的是上等根機者，他們不需要做任何觀察，一看自己的心就能立即開悟。這種修法的層次很高，一般人用不上。觀察修的層次雖然沒有那麼高，但非常實用，

用我們現在的話來說就是很接地氣，所以這種修法特別適合普通修行人。此處所講的「看話頭」就是一種觀察修的方法。

這句話的意思是說，打坐的時候，內心十分平靜，但有可能會一下子陷入無記當中，所以這個時候就需要拄起拐杖——發疑情。否則，長時間處於這種寂止的狀態中，自以為是在修行，其實裡面根本沒有智慧的成分，僅僅是一種平靜而已，起不到任何作用。對於年老體弱的人來說，拐杖很重要，能有助於行走時不會摔倒，但到達目的地以後，就無需拐杖了。同樣，發疑情不是修行的核心，但它能讓我們避免落入無記的狀態。當看到心的本性後，也就不需要發疑情了。

「輕微的疑念」，就是不要離開平靜的禪定狀態，同時稍微提醒一下自己：「這個念佛的是誰？」如果之前沒有念阿彌陀佛，那就問「心是什麼？」、「心是什麼樣子？」或「心在哪裡？」

例如，在五分鐘或十分鐘的打坐過程中，發完疑情就要專注地看心。時間一長，比如一兩分鐘以後，疑情就會失去。這時會有兩種情況，一是會出現很多雜念；另一種情況，若是禪定功夫比較好，

則會陷入無記的寂止狀態中。無論是哪種情況，都需要用輕微的疑念把它拉回來，繼續以心看心。在之後的一兩分鐘或者更長的時間當中，都要始終保持以心看心的狀態。

在整個打坐過程中，這種側面的監督非常重要。但這也並不是說，從頭到尾都要問念佛的是誰、心是什麼樣子。因為再輕微的念頭畢竟也是妄念，是最終要超越的東西，所以問完問題之後就暫時不需要它了。

那麼，輕微與否如何來界定呢？假如完全離開了平靜的狀態，就像日常生活中那樣，產生一個很粗大的念頭來問：「到底心是什麼？」這就是不輕微；如果心還保持著平靜的狀態，同時稍稍問一問心是什麼，這就叫做輕微。

「但不要粗，愈細愈好」。「細」和「粗」，與上面所講的輕微和不輕微是同樣的意思。不離開平靜的狀態來問，即是「細」；反之，就是「粗」。

「隨時隨地，單單照顧定這個疑念」，要隨時隨地照顧好自己的疑念，不能讓它丟失。

《定解寶燈論》中所講的觀察修就是如此。當禪定失去智慧，變成普通禪定的時候，就要去觀察。

實際上，這個觀察就是問自己心是什麼，這個時候不能用中觀等很多理論去觀察，只用一個輕微的、簡單的提問即可，否則就不是打坐修行了。

「像流水般不斷地看去，不生二念」。像流水一樣不斷地去看，看什麼呢？看心的本性。這個時候，始終處於一種非常平靜的禪定狀態，只有「心是什麼」這樣一個輕微的念頭，不產生其他的念頭，所以叫做「不生二念」。

「若疑念在，不要動著他」，如果疑念還沒有消失，仍在發揮作用的時候，那就不要再問了，「不要動著他」，否則根本無法靜下來，也沒辦法進行觀察。如同向一個人不停地提問題，卻根本不給他回答的機會。這在禪宗裡被稱為「頭上安頭」。

「疑念不在，再輕微提起」。「提起」就是再問。如果疑念不在了，就再輕微地問一問「心是什麼」或者「心在哪裡」，若是念佛的話，則問「念佛者是誰」。

虛雲大師說，話頭是很多的，如「萬法歸一，一歸何處」等等，但絕大多數話頭都是用念佛，因為念佛在漢傳佛教裡很普遍。其實也不一定要用念佛，比如用「心是什麼」、「心在哪裡」等，也能獲得同樣的效果。

「初用心時必定靜中比動中較得力些，但切不可生分別心，不要管他得力不得力，不要管他動中或靜中，你一心一意地用你的功好了。」

「靜中」，即打坐，也就是我們平時說的坐上修；「動中」，就是在生活當中修。在生活中當然也可以修行，但並不是那麼容易。在尚未具備這個能力時，坐上修肯定比動中修更好。所以，我們不要因為自己不想打坐，就拿「我要在生活中修行」作為藉口。

但是，我們也不能因此而產生動和靜誰好誰不好、誰得力誰不得力的分別念，尤其在打坐的時候，不要管這些，一心一意地用功就好。

以上即是第一種證悟的方法——參話頭。虛雲大師講得非常到位，不過如果平時不打坐，也搞不清楚什麼是到位和不到位，自己有經驗才會有體會。虛雲大師講的基本上都是白話文，意思比較清楚，但其中的一些重點內容，我還是做了稍許解釋，否則沒有禪修經驗的人很難明白其中的含義。

（二）觀察妄念生滅

這是憨山大師所講的證悟方法。

如此勘破，就於妄念起滅處，一觀覷定。看他

起向何處起，滅向何處滅？如此著力一撈，任他何等妄念，一撈粉碎。當下冰消瓦解，切不可隨他流轉，亦不可相續。

「如此勘破，就於妄念起滅處，一觀覷定。」這句話的前面是「現前種種境界，都是幻妄不實，唯是真心中所現影子」。「勘破」，是看穿、看透的意思；「觀」，指特別注意地去看。這句話的意思是，在妄念生起和消失時，用自己的心專注地去看，這樣就能看透世界上的一切都只是空性中顯現出來的影像。

「看他起向何處起，滅向何處滅？」念頭生起時，看它從哪裡生起，來源是何處；念頭消失時，又看它消失於何方。

這與大圓滿中較高級別的前行方法基本相同。不同之處僅在於，除了「起」和「滅」，大圓滿前行裡還有一個「住」，即觀察當下的念頭是什麼樣子，它在什麼地方，是如何存在的。從起、住、滅或者生、住、滅三個方面來觀察，這其實就是前面所講的，把妄念「逼撈到山窮水盡之處」。

「如此著力一撈，任他何等妄念，一撈粉碎。」把妄念逼到山窮水盡、無處遁形時，直接去看它，就能立刻看到它的本性。不管是善的妄念還是惡的

妄念，都要這樣去看。也許一次看不到，兩次看不到，但總有一天，一定能看到心的本性。

在這個地方，有一個問題需要特別注意。看心的本性時，一些粗大的念頭，例如生氣、憤怒等，不太容易停下來。但很多細微的念頭，一關注它，它自己就消失了，再也不會出來，這是不是叫「一撈粉碎」呢？當然不是。這是妄念的規律，妄念本來就是這樣的。

「一撈粉碎」有什麼不同呢？它其實是這樣一種境界：在看一個念頭的時候，這個念頭並沒有中斷、消失，與此同時，透過這個念頭看到了它的本質。念頭的本質是空性的，而念頭就像海市蜃樓一樣，在空無一物的虛空中生滅。此時，念頭就像一個完全透明的東西，裡裡外外都能看得一清二楚，全都是空的。

這個時候，既能切切實實地體會到念頭是空的，同時又能體會到它的顯現和運動，這就叫做「現空無別」或者「緣起性空」。緣起，就是念頭沒有間斷；性空，是指看到了它的本性。而空性這一部分的感受，在此刻尤其強烈。

所以，不能將「一撈粉碎」與妄念的規律相混

淆。「粉碎」不是讓妄念消失，而是透過妄念看到它的本質是空的。既然它的真實性粉碎了，那它的現象也無需去粉碎，因為這時現象已經無法產生任何影響了。

「當下冰消瓦解，切不可隨他流轉，亦不可相續。」我們所有的世界觀已經開始從根本上鬆動、瓦解了，這個時候，千萬不要跟隨自己的念頭流轉，也不要讓它延續下去。「隨他流轉」是普通人的狀態，產生一個念頭之後，根本不去控制，只是跟著它走，越想越多。

與虛雲大師所講的參話頭一樣，憨山大師的這種方法，也相當於藏傳佛教中的觀察修，或者叫觀修。這種觀察修的方法，在藏傳佛教的《六中陰引導文》中是這樣描述的：

「上師讓弟子觀心的本體，說：『在直視之中，一心不散、無有所修，清澈、明然、赤裸、凝然安住在覺性的虛空界中。當安住時，觀住者的心到底是什麼樣的一個法，接著放鬆休息，再明然安住，直觀當時的心識，看心的本體究竟是怎樣的，讓自己的心直觀自己，是清澈澈的一個明性嗎？還是一

無所有的一個空性？是一個可識別的法嗎？反反覆覆來觀，要帶來一個體驗。』」

「接著，(上師)讓弟子尋找心：坐姿、看式如前一樣，心要明然安住在前方的虛空中，今天認真觀一觀所安住本身的這個法到底是怎樣的。觀一觀安住者與所安住的心到底是一個還是兩個？如果是兩個，那麼需要有兩個心，結果一個成佛時；另一個需要漂泊輪迴。觀一觀真是兩個嗎？妥善作個決定。如果只是一個，那麼這一個是心嗎？看看所謂的心到底是怎樣的一個法，是獨自存在著嗎？從外境上尋找不可能得到，就以觀起此念頭者的識本身來尋覓，以直觀修者的識來尋找。看看實際上真有所謂的一個心存在嗎？如果存在，就需要具有形狀，形狀到底是怎樣的？直接觀察來尋找，看看它到底是圓形、四方形、橢圓形、三角形等哪一種形狀？觀出一個結論。如果說：不管怎樣(心)都是存在的，那麼請將它的形狀展示給我，如果說無可指示，無可指示的形狀可能有嗎？就這樣用形狀來直指空性。再進一步讓弟子追溯(心)以什麼顏色、大小、方隅而存在。如果說：這一切都不存在，那麼就要察尋它是一無所有的一個空性嗎？如果說是一無所有的一個空性，那麼依靠一無所有的空性怎麼能知道修

行呢？又怎麼能說『沒有得到』呢？如果一無所有，那麼生嗔者到底是什麼？難道沒有認為心不可得的一個想者嗎？凝然直觀這個想者，它到底是怎樣的一個法，如果不可得，那麼認為有的想者之識是心嗎？認真觀一觀。如果是心，那它到底是什麼樣的一個法？倘若存在，也就需要有實法、有顏色，它可帶走嗎？如果不存在，那就像無有思惟的屍體一樣，難道沒有一個憶念者嗎？因此，觀有無的界線到底是怎樣，一定要得出個結論。」

但是我們要知道，這僅僅是一種觀察方法，並不是說體會到自己的心沒有顏色、形狀等就是證悟了。麥彭大師在《定解寶燈論》中對這種情況進行了分析：

「若察心形色，生住去處時，未見思證空，法理極甚深，此乃大歧途。」有些人在觀察自心時，沒有發現紅色或白色等顏色，圓形或四方形等形狀，也未見到心的最初生處、中間住處和最後去處，便認為自己已經證悟了心的實相為空性。其實，諸法的實相之理極為深奧，如果不以強有力的竅訣要點詳細觀察，僅憑這些就斷定自己已經開悟，則是極大的歧途。

「心非有色故，非能見色等，僅未見認為，證空極荒謬。」自心原本就不是有形有色的東西，因而無論是智者還是愚者，誰也無法見到心的形狀和顏色。假如只是由於未見到心的形色，便認為已經認識或證悟了離戲實相空性，那簡直太荒唐了！

「百觀人頭上，不能見畜角，若未見彼說，證空皆易證。」譬如，成百上千次、反反覆覆地觀察，也不可能看見人的頭上有牲畜的角。若是因為未見到角而說已經證悟了人頭為空性，則誰都能輕而易舉地證悟甚深空性，就連愚笨的牧童也無需精勤便可證悟，從而獲得解脫。由於具有諸如此類的過失，因此這是極不合理的錯誤觀念。

既然如此，這些觀察又有何用？「故以理分析，若見真實相，徹知心如幻，本體無實有。」所以，通過觀察心的形色、生住去等理證而進行分析，如果依此真實無謬地現見了心的實相，破除心房，便會徹底了悟自心現而不滅如幻、本體空性無實、覺空無二無別的本性。

那什麼是正確無誤的證悟呢？「時如視前空，自心正動念，亦空之定解，必然深深生。」那時，就像直視自己正前方的虛空一無所見一樣，自己的這顆

心沒有任何所見，空而顯現動念，並且正在起心動念時，也是離戲之空性。從內心深處毫無疑義地生起這一定解。因此說，必須要證悟緣起空性、明空或覺空無二無別的本義。

麥彭大師又說：「告訴探究真性的人們：所謂見到心的本來面目，就是要通達自心是無生的。如果確定心是無生或本來清淨的，此覺悟稱之為證悟心是無基、離根的。當對自心無生產生定解時，就會發現自心原本就是無生，而不是現在變成了無生。」

以上是禪宗證悟的兩種具體方法，以及與之類似的藏傳佛教的觀察方法，這是針對下等根機即普通人的證悟之法。從宋朝到現在近一千年的漫長歷史中，有無數的禪宗修行人證悟了心的本性，雖然其中也有頓悟的上等根機者，但絕大多數都是憑藉這兩種方法開悟的。像我們這種普通根機的人，無法通過高深的頓悟之法開悟，只有通過這樣的方法才能逐漸獲得證悟。因此，這些方法對我們來說極其重要。

不管是修大圓滿還是修禪宗，與自己是出家在家、男女老少等身份沒有任何關係，只要對上師三

寶、對法有足夠的虔敬和信心，再加上有扎實的前行基礎，依靠這些方法，不斷地發起疑情，不斷地觀察自心，就一定能見到心的本性。

見到心的本性時，我們怎麼知道它就是心的本性呢？一定會知道的。我們現在沒有證悟，是從下往上看，不太清楚上面到底是什麼情況；而證悟了以後，是由上往下看，所有的區別都會清清楚楚。如同前面所講的那個比喻，在十字路口見到自己的親生父親時，一眼就能認出來，不會有任何疑惑。父親是誰呢？是空，空就是唯一的標準。

另外，在證悟的過程中，很多人會遇到這樣一個問題：理論上早已精通了，打坐時心也很平靜，各種條件都具備，但就是突破不了意識的層面。就像萬有引力會讓任何東西都落回地球一樣，似乎有什麼東西牽引著自己，一直不讓自己突破。

按照密宗大圓滿中的方法，這個問題要從三個方面來解決。

第一，積累福報。有些人認為，世俗福報沒有什麼意義。其實不然，若是用對了地方，福報便是一種有益的助緣。就好比有人覺得錢特別有用，有人卻覺得錢是萬惡之源。錢有沒有用，要看把它用

到什麼地方。假如是拿去做一些對大眾、對社會有害的事情，那錢就變成了幫兇；如果是用到吃喝玩樂上，則沒有太大的意義；倘若是用在慈善、利他等事情上，錢的價值就非常人。

雖然福報本身不是智慧，但它可以令智慧產生、增長。五加行中的曼荼羅的修法，就是為了快速地積累福報。另外，七支供也是一種殊勝的積累福報的修法。

第二，懺悔業障。如果一直突破不了理論的層面，就說明自己的業障深重，需要懺悔。五加行中的金剛薩埵修法，就是專門清淨業障的方法。

第三，修上師瑜伽。在上述方法的基礎上，還要修上師瑜伽，也就是祈禱上師三寶加持，通過他們加持的力量令自己開悟。

在四加行、五加行的基礎尚未打好的情況下，就匆匆忙忙地去學修大圓滿、大手印、禪宗等高深的法，其結果必定是一無所獲。最後還是要回過頭來，在這三個基礎修法上面下功夫。

四、證悟的誤區

在證悟的過程中，很容易出現一些問題，導致修行走入歧途。在虛雲大師的著作中，提到了修行中的兩種誤區。

(一) 第一種誤區

這時候是一個大關隘，很容易跑入歧路。

這時清清淨淨無限輕安，若稍失覺照，便陷入輕昏狀態。若有個明眼人在旁，一眼便會看出他正在這個境界，一香板打下，馬上滿天雲霧散，很多會因此悟道的。

這時清清淨淨，空空洞洞，若疑情沒有了，便是無記，坐枯木岩，或叫「冷水泡石頭」。到這時就要提，提即覺照(覺即不迷，即是慧；照即不亂，即是定)。

「這時候是一個大關隘，很容易跑入歧路。」這個時候是一個非常重要的十字路口。「這個時候」是指什麼呢？這一段的前面說，修禪宗寂止的法，在根本沒有功夫的時候，還離得很遠；但稍微有一點功夫時，就到了一個十字路口。這時很容易「跑入歧路」，也就是走到錯誤的道路上。這裡提到了兩種情況。

第一，「這時清清淨淨無限輕安，若稍失覺照，便陷入輕昏狀態。」「輕安」，是指打坐時身體非常舒服。剛開始打坐時，不是腰酸就是腿痛，渾身都不舒服，內心也比較煩躁；但打坐時間長了以後，身體就會感到特別輕鬆舒適，內心也非常放鬆。「清清淨淨」，是指這個時候心裡沒有雜念，這種狀態用「清淨」來形容也是可以的。「覺照」，即疑情或者智慧。

這句話的意思是，在擁有了一定的禪定功夫時，會感到非常清淨和輕安，如果這時稍稍失去疑情或智慧，便會立即陷入輕昏的狀態，也就是墮入無記的禪定當中。

「若有個明眼人在旁，一眼便會看出他正在這個境界，一香板打下，馬上滿天雲霧散，很多會因此悟道的。」禪宗修行人在打坐時，會有一個像管家一樣的人在旁邊監督，如果看到坐禪的人瞌睡或陷入輕昏，便一香板打下去，他「馬上滿天雲霧散」，立即從輕昏的狀態中出來。很多人都是因此而證悟的。

第二，「這時清清淨淨，空空洞洞，若疑情沒有了，便是無記，坐枯木岩，或叫『冷水泡石頭』。」這種情況和第一種情況大同小異。

通常來講，「清清淨淨」和「空空洞洞」大都是用來形容空性、如來藏或者心的本性，但此處是指沒有任何雜念。所以說，如果沒有一點修行經驗，單從文字上很難辨別它們的真實含義。

這個時候內心清清淨淨、空空洞洞，沒有什麼雜念，但如果失去了疑情，便落入了無記。雖然從表面看，無記和證悟一樣，也是十分清淨的狀態，但不管在這種狀態中修多長時間，都不會得到任何結果。這裡用兩個比喻，即「坐枯木岩」和「冷水泡石頭」來形容這種情況。

禪宗有一句話，叫做「枯木岩前差路多」。山上的枯木下面有很多條路，就像一個十字路口一樣，不認識路的人不知道該往哪個方向走。剛剛開始修行時，還沒有什麼禪定能力，心根本靜不下來，此時，離十字路口尚遠。而當有了一定的禪定功夫，就會走到一個岔口。此時如果沒有覺照，便會一直停留在原地，不再繼續往前走，或者會走到一條錯誤的道路上。

「冷水泡石頭」的意思是，石頭在水中浸泡得再久，也不會發生什麼變化。這是比喻禪定如果陷入了無記狀態，哪怕修得時間再長，也無法獲得證悟。

藏傳佛教裡也有類似的比喻，如《定解寶燈論》中云：「無有勝觀之明分，如石沉海平庸住。」墮入無記狀態中的禪定，就像沉入海底的石頭一樣，成千上萬年都不會有什麼變化。

「到這時就要提，提即覺照（覺即不迷，即是慧；照即不亂，即是定）。」在這種情況下就要「提」，也就是用智慧或者疑情來攝持禪定，不要讓它陷入無記的狀態當中。

另外，還有一種與上面相似的情況，虛雲大師是這樣描述的：

空亡無記者，如我們現在坐香，靜中把這話頭亡失了，空空洞洞的，糊糊塗塗的，什麼也沒有，只貪清淨境界，這是我們用功最要不得的禪病，這就是空亡無記。

「空亡無記者」，什麼是「空亡無記」呢？

「如我們現在坐香，靜中把這話頭亡失了，空空洞洞的，糊糊塗塗的，什麼也沒有，只貪清淨境界」。「坐香」即打坐。以前沒有鐘錶，都是以燃香來計時，所以打坐又稱「坐香」。這句話是說，我們打坐時，在平靜的狀態中把話頭丟失了，墮入了一個沒有念頭、空空洞洞的境界。這不是突破了阿賴

耶識、證悟空性的空空洞洞，而是停留在阿賴耶識上沒有粗大念頭的空空洞洞。這是一種糊糊塗塗的、什麼也沒有的狀態，是一種毫無用處的無記禪定，而我們卻不知道，只去貪著這種清淨。

「這是我們用功最要不得的禪病，這就是空亡無記」，這是我們修禪時最大的問題，叫做「空亡無記」。

以上是修行的第一種誤區。我在達摩四論和《壇經》的釋文中，也多次強調過這個問題。這確實是非常重要的，修禪的人一定要知道。

(二) 第二種誤區

下面這種情況，在禪修時也會經常遇到。

坐禪，有些受用時，境界很多，說之不了，但你不要去執著它，便礙不到你。俗所謂「見怪不怪，其怪自敗」。雖看見妖魔鬼怪來侵擾你，也不要管他，也不要害怕。就是見釋迦佛來替你摩頂授記，也不要管他，不要生歡喜。

「坐禪，有些受用時，境界很多，說之不了，但你不要去執著它，便礙不到你。」此處的「受用」，是指禪定的功夫、感受。在修禪獲得稍許感受時，各種各樣的境界會很多，講也講不完。比如，在禪

定的過程中，有時會看到各種佛菩薩的化現，如本尊、阿彌陀佛等等；有時又能看到各式各樣的妖魔鬼怪。這個時候如果不去執著這些感受，就不會對自己的修行形成障礙。

「俗所謂『見怪不怪，其怪自敗』。」世俗中有一種說法，叫做「見怪不怪，其怪自敗」。意思是說，如果見到怪異的事物，能夠鎮定自若，這些怪異的事物自然就會消失。

「雖看見妖魔鬼怪來侵擾你，也不要管他，也不要害怕。」即使看到妖魔鬼怪來侵擾，也不必管他，更無需感到害怕。

在禪定中看到妖魔鬼怪，若是內心不為所動，一直保持平靜的狀態，那這些妖魔鬼怪就會自生自滅，根本不會造成什麼影響。

「就是見釋迦佛來替你摩頂授記，也不要管他，不要生歡喜。」哪怕是看見釋迦牟尼佛親自來給自己摩頂授記，也不必管他，不要心生歡喜，只管往前走自己的路。

這與藏傳佛教中所講的一模一樣。藏地有一個公案，岡波巴大師依止密勒日巴大師的時候，打坐修氣脈明點，經常能看到佛的壇城，甚至隔幾天就

會看到不同的佛的壇城，如五方佛、各種本尊等等。他便去請教密勒日巴大師。密勒日巴大師說：這是你自身氣脈明點的緣故，看到了沒有什麼功德，也不會有什麼問題，你不執著就可以了。由此可見，對於諸如此類的問題，藏傳佛教和漢傳佛教的一些基本解決方法都是一致的。

但我們往往不能正確地應對這些問題。譬如，在禪定中看到一個恐怖的東西，便會惴惴不安，擔心它會不會是一種魔障；晚上做個好一點的夢，就會沾沾自喜，好像自己馬上就要成就了。這些事情本來沒有什麼，但若去執著它，就會令自己的修行走火入魔。

以上兩種誤區，修行人一定要充分瞭解並加以重視。如果走進了這些誤區，我們的修行就會走向歧途，令所有的努力都白白浪費。

五、結語

以上即是達摩祖師禪宗竅訣的具體修法。假如有機會聽聞大圓滿法，我們就會發現，除了上面所講的內容以外，在一些關鍵問題上大圓滿也沒有更多東西了。除非是傳授大圓滿的上師有特別的加持

等，但那是另外一回事。如果用語言文字描述出來，就只有這些內容。無論是印度佛教還是漢傳佛教、藏傳佛教，所有成就者的境界都是毫無差別的，因而他們所表達的文字也基本一致，區別僅在於方法上稍有不同。因此，這些內容，字字句句都像如意寶一般，我們一定要高度重視。

雖然佛教中的慈善佈施、八關齋戒等修行，我們也要去行持，但這些事情誰都可以做，其他很多宗教或者沒有信仰的人有時也做得非常好。而佛教這些深奧的見解和修法，若是沒有修證，則很難瞭解其深度和真正的價值。如果缺少了這些深層次的內容，尤其是涉及到心的本性的修法，大乘佛法就失去了真正的、核心的意義。

當我們開悟的那一天，再回頭看看這些文字，一定會由衷地認為，憨山大師、虛雲大師真的是非常了不起的上師。當初惹瓊巴尊者依止密勒日巴大師的時候，還沒有證悟。他去印度修學之前，問密勒日巴大師：我何時可以攝受弟子弘法利生呢？密勒日巴大師說：當你真正視我如佛的那一天，就可以攝受弟子了。這說明，只有當自己真正體會到這些法的意義時，才會對講述這些話的人有一個準確的認識和評價，並且對這些法也有一個新的認知，

明白它們的的確確就像如意寶一樣。儘管以如意寶為喻，但世俗中的如意寶與這些深奧的法相比，是不可同日而語的。

因此，這些彌足珍貴的法寶尚存於世，我們也有條件用自己的語言文字來聽聞、閱讀，並且有機會去親身體悟，這是何等的福報！雖然我們平時也擁有一些名和利，但那些轉瞬即逝的世俗福報並非真正的福德。作為心向佛道、欲求證悟的修行人，一定要珍惜這個機緣，盡心盡力地去修持。

慈誠羅珠於2023年1月

流通處一覽表



❖ 流通處一覽表

台灣北部

1	喇榮三乘法林佛學會	台北市金華街 17 號 4 樓	02-23970919
2	中華慧燈研修會	台北市信義路二段 251 號 4 樓	02-23939333
3	佛化人生	台北市羅斯福路三段 325 號 6 樓之 4	02-23632489
4	德祺書坊	台北市重慶南路一段 61 號 6 樓 612 室	02-23752611
5	全德佛教文物台北廣場	台北市光復南路 49 號	02-87879050
6	佛陀教育基金會	台北市杭州南路一段 55 號 3 樓	02-23951198
7	普巴顯密佛教文物企業社	新北市樹林區中山路一段 220 號	02-26873771
8	佛陀教育中心—板橋悲願講堂	新北市板橋區中山路二段 581 號	02-29510565
9	佛陀教育中心—新竹中心	新竹市北區竹光路 111 號	03-5337368
10	佛陀教育中心—冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段 478 號	03-9580286

台灣中部

11	蓮池山彌陀禪寺	苗栗縣頭屋鄉曲洞村八鄰 71 號	0939-641-230
12	圓覺佛教文物	台中市西區五權路 1-1 號	04-23786888
13	中華地藏講堂協會	南投縣竹山鎮中山路 21-1 號	0926-556-726
14	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段 107-17 號	04-23150905
15	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路 322 號	04-25630771
16	善財佛教文物	台中市西區英才路 583 號	04-23710858

台灣南部

17	台南市藏密佛學會	台南市東區長榮路二段 304 號 10 樓之 1	06-2745691
18	佛陀教育中心—台南	台南市中西區府連路 106 號 1 樓	06-2131112
19	佛陀教育中心—高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路 472 號 7 樓	07-2212323
20	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市信義路 263-3 號	08-7320332 0918-166-119

海外地區

21	佛哲書舍（香港）	中環文咸東街 121 號地下	852-3421-2231
22	佛哲書舍（九龍）	九龍旺角洗衣街 185 號地下	852-2391-8143
23	佛哲書舍（新界）	元朗泰祥街 37 號地下	852-2479-5883

❖ 為方便各地道友，我們特別在全省安排了二十個流通點，海外地區三個流通點，歡迎就近請閱。另，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

❖ 匯款帳號如下：

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

銀行：安泰銀行—汀州分行

帳號：03412601490000

劃撥帳號：18839701

❖ 注意事項：

1. 銀行匯款後，請 e-mail 告知：匯款金額、時間、末五碼，請註明贊助出版品、功德主名字、地址、電話。
2. 郵局劃撥，請註明贊助「出版品」。

❖ 學會聯絡資訊：

e-mail：larongtw68@gmail.com

電話：02-2397-0919；0919-906-189

【迴向文】

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遺除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免費結緣

慧光集(82)心如寶藏(下) — 《達摩悟性論》、《達摩四行觀》釋義

作者：堪欽慈誠羅珠仁波切

發行人：圖登諾布仁波切

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

封面設計：曾亞琪

內頁插圖：曾亞琪

設計編排：Sonam

彩頁插圖：達摩坐禪像，橋本雅邦繪，弗利爾藝術館藏品

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：漢英得力法律事務所 陳瓊英律師

出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市金華街17號4樓

電話：(02) 2397-0919 手機：0919-906189

網址：www.larong-chuling.org

E-mail：larongtw68@gmail.com

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu (劉杭儀)

地址：香港鯉魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100 以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

ISBN：978-986-99339-4-0

初版一刷：2024年5月佛誕日 恭印4,000冊

歡迎助印·功德無量