

<慧灯之光(第一册)>

三个差别

今天作一个简单的开示，在这个开示里并没有你们以前没有听说过的新鲜东西，都是以前讲过的：第一是佛教和外道的差别；第二是世间法和出世间法的差别；第三是大乘和小乘的差别。

这三个问题说起来比较简单，但不一定人人都十分清楚。对一个想修持正法的人来说，就有必要先了解这三个问题的答案。因为，无论平时行善的时候也好、打坐的时候也好，对这三个问题的不同抉择就会带来差异悬殊的结果，所以有必要讲一讲。

第一、外道和佛教的差别

如果从广的角度来讲，外道和佛教的见解、修法、行为都不一样，最后获得的结果也有很大差别。但最关键的差别，就是皈依三宝的称为佛教，不愿皈依三宝并具有其他信仰的称为外道。

外道虽然也讲了一些空性，但是，他们讲不出缘起性空的空性。他们所讲的空性，只是一些很粗大的空性，不是显空无别的空性。比如说，有些外道也说，现在我们眼睛看到的、耳朵听见的那些东西是如幻如梦的。但是，他们讲的大部分空性，都是不承认现象的单空，这既非龙树菩萨等所讲的单空，也非无著菩萨等所讲的明空无别的空性。他们的空性就是根本不存在的东西，如同人的头上没有角之类的空性，佛教并不认为这是真正意义上的空性。外道讲的空性就是这么简单。

这是正规的外道，也就是释迦牟尼佛住世时那些外道的见解。后来伊斯兰教侵入印度，那烂陀寺和木扎莫西拉（戒香寺）等佛教最重要的基地被毁坏，有些佛教的教证、理证逐渐被一些外道吸收利用，所以，现在的外道经典里也掺杂了很多佛教的东西。但无论如何，迄今为止，没有一个外道能够抉择人无我以上的空性。

总之，佛教与外道最重要、最关键的差别就是：佛教是皈依三宝的，外道是不皈依三宝的。

所以，想学佛首先就必须皈依三宝。佛教并不要求所有的众生都皈依三宝，但如果要学佛、要修佛法，就要皈依三宝，不皈依三宝就是在门外、道外，就不能称之为佛教徒。

第二、世间法和出世间法的差别

现在，无论是在汉地还是藏地，许多人都自诩为佛教徒、居士、出家人，经常放生、磕头、修五加行。很多人也以此而沾沾自喜，认为自己很不错，天天都在修法。但如果详细地观察他们为什么而修这些法，就会发现，有为数不少的人，其修法的目的只不过是为了自己现世的利益，如，健康、长寿等等，或为了消除一些寿障等现世的灾难。还有的是因惧怕三恶道（地狱、饿鬼、旁生道）的苦难，而希望自己下一世不堕恶趣，得到人天果报。凡具有以上这些发心的任何修法，都只能属于世间法。

我们不能以为：烧香、磕头等是世间法，而听闻大中观或大圆满等就是出世间法。因为，世间法与出世间法并不是依外相而区分的。

比如向三宝供灯，在同样的供养对境、同样的供养物、同样的供养人的情况下，如果不具备出离心，供灯的发心是为了求得世间的圆满，为了健康长寿、升官发财，或者来世得到人天的福报，这样的供灯就是世间法；反之，如果具备了出离心，供灯的发心是为了求得解脱，而不是为了健康长寿、升官发财，这样的供灯就是出世间法。衡量世间法与出世间法，就是以是否具备出离心为标准的。

大圆满本身是出世间法，可是修大圆满或听大圆满的时候，由于发心的缘故，就有可能把它变成世间法。譬如说：仅仅为了得到一些现世或后世的利益而听大圆满或修大圆满，当此法进入我们的心相续时，它就不是出世间的法，更不是大乘的法。那是什么呢？就是世间法，这叫作“世间法的大圆满”。

放生是什么法呢？那也要看你的发心。即便不是为了得到现世的健康、长寿等等，而是为了得到后世的人天果报，或是避免一些后世的灾难，如不堕地狱等三恶道而放生，这种放生也只能成为世间法；如果是为了自己一个人从轮回中得到解脱而放生，这种放生就成了出世间的小乘法；如果是为了拔济一切众生而发誓成佛，为了得到佛的果位而放生，这种放生就是大乘的出世间法；如果在此基础上有一些密宗的见解，这种放生就是密乘的法。

所以，我们一定要审慎思维，并反躬自问，我放生放了那么多年，到底是为了什么？是不是为了自利？如果是为了一切众生得到佛果而放生，那就可以成为大乘法。如果放生只是希望自己可以长寿，或者下一世转世为人并且健康长寿，或者自己往生净土的话，那这个放生看起来似乎是利益众生，实际上却是在利益自己。

其他修法也应当这样观察。比如到学院或是到其他地方去领受灌顶、听闻佛法，这是世间法还是出世间法呢？和刚才讲的一样，如果只是为了自己的健康、长寿，或是为了逃避一些现世或后世身体和精神上的痛苦而听闻修持的话，就同样是世间法。为什么呢？因为你的目的没有离开世间的发心，所以在此基础上所建立的一切都是世间法。

什么叫作出世间法？世间法和出世间法的界限在哪里？出世间法包括大乘和小乘。即使小乘的修行，也必须要有出离心。有了真正的出离心，并在此基础上

上行善，这种修法就叫作出世间法。

“出离”这两个字的涵义是什么？“出”，就是要放下世间的一切。也就是说，要对世间的任何事物都不留恋，并很清楚地意识到三界六道轮回的痛苦本质，这叫作“出”；“离”就是希求解脱。“出家”中的“出”也是这层含义。“家”是指世间，并不是走出家门、穿上出家僧装就表示出家，而是要对轮回生起真正的厌离心。

在家人学佛、修出离心也是一样，就是要对世间的事物没有任何贪图之心，这叫作“出”。这个“出”外道也有，很多外道的出家人也不愿意在六道中轮回，也希望解脱，但这不叫出离心。真正的出离心，还必须要有一个正确的见解。正确的见解是什么呢？就是首先要意识到轮回的痛苦，所以不再留恋轮回，并努力去寻求解脱、走向解脱。但是，与此同时必须要有解脱的智慧。如果只是一味盲目地、没有智慧地寻求解脱，并不是完整的出离心。出离心的解脱智慧包括小乘的四谛法门，精通四谛之后，才算具备了完整的出离心。

具备了真实无伪的出离心后，所修的一切善法都将成为出世间的法。《俱舍论》里讲，从有了出离心以后，就算是小乘的入道。此处“入道”的意思是指进入小乘次第的第一步。

出离心很重要。人身难得、寿命无常、轮回是苦、因果不虚这些外加行，对增上出离心有很大的帮助。但现在很多所谓的佛教徒，却不愿意修加行，特别是人身难得、寿命无常这些外加行，直接就想修大圆满、大手印等法。这样的人，在藏地的出家人里也有，但在汉地的居士里更多。大圆满、大手印当然是很好的法，但我们现在是不是这样的根器呢？自己现在的心相续调整好了没有？如果没有调整好的话，那么大圆满、大手印是不可能修起来的。

调整的方法又是什么呢？就是修人身难得等修法。对这些修法，我们绝不能等闲视之。阿底峡尊者及以前藏地很多专门修行的高僧大德，他们当中有些人一生只修人身难得和无常，最后还是同样获得了成就。前辈们已经为我们作出了最好的表率，我们就应当追随他们的足迹。那些不愿修加行，第一步就妄想迈得很高的人，他们离解脱的目的地，也就如同被重重关山阻隔一般，永久难以抵达。

曾经有一位大成就者，当他的一个弟子将要离开的时候，就到上师面前，祈请传一个更殊胜的窍诀。上师说：我并没有什么更殊胜的窍诀。弟子将所有的东西都供养了以后，再一次苦苦祈求，上师就握着弟子的手情真意切地说：“你也将死的！我也将死的！这个问题你回去好好思考。我的上师给我讲的也是这个法，我修的也就是这个法，我的上师也没有再给我讲什么，我也没有修过其他什么，这就是窍诀，你回去认真修持吧！”

说起来就是这么简单，你也会死，我也会死。这个不争的事实大家都知道，但是平时却似乎遗忘了。我们每一个人都要深入细致地思维一下这个修法，否则，什么结果也修不出来。

很多人都认为自己肯定在修出世间法，修的是五加行，这怎么不是出世间法呢？五加行本来是出世间的法，而且是大乘的法，但是，在你修持的当下，自相续中是以何等见解来修持的呢？虽然为现世的健康长寿等而修五加行的可能性比较小，但为了后世不堕地狱而修五加行的可能还是有的。如果没有寻求解脱的发心，修五加行也是世间法，而根本不是出世间法。这样一来，修五加行的意义也不是很大。念咒、磕大头是很累的，但如果修出来的不是密法，不是大乘法，也不是小乘法，而成了世间法，就非常令人惋惜。

我们都在法王如意宝前接受过灌顶，看过很多珍贵的书，这非常不容易。如果让它变成世间法，与解脱就没有什么关系了。以后即使会得到一些世间的福报，满足我们鼠目寸光的世间愿望，但与解脱却没有缘分，这岂不是很可惜吗？所以，一定要重视“人身难得”，不能白白地耗尽人生而不求解脱。欲求解脱，就一定要从出离心着手；如果没有出离心，修行也好、念咒也好，都不是获得解脱的出世间法，这个特别特别重要。在出离心的前提下才能讲菩提心，没有如理生起出离心，就不可能生起菩提心。

第三、大乘和小乘的差别

大乘和小乘的区别是什么呢？就是有没有菩提心。

什么是菩提心？说起来很简单，每个人都会说：为了度化一切众生而发誓成佛，这就是菩提心。但是要付诸行动却并非易事，即使是修行多年的出家人，并自诩为是大圆满的瑜伽士或密法的修行者，有些人也没有真正生起出离心和菩提心。

阿底峡尊者在西藏时，有一次，他和他的弟子在用早餐的时候，尊者忽然说道：“今天，在印度的一个修喜金刚的修行者，已经堕入了声闻的灭定（灭定就是所有的粗分感受及思维都间断。从世间的角度来说，就是进入了一种很清净的状态，并在此状态中保持很长时间）。”尊者的弟子就说：“修喜金刚的行者，有可能落入声闻的灭定吗？这是什么原因呢？”尊者说：“喜金刚本来是无上密法，但他没有修好，就成了小乘的法，从而堕入此灭定。”所以，判断是大乘的法还是小乘的法，是出世间的法还是世间的法，全都要看自己的发心如何，也就是最初修这些法的目的是什么。

比如说，我们天天都在放生，表面上看这是一个利益众生的事，但很多人的希求仅仅是为了自己能避免一些痛苦，或是得到一些现世利益。这样的放生能不能达到其目的呢？目的能够达到。但是，这样的放生不属于大乘的法。因为，他实际上并没有真正利益众生，只是在利益自己而已。

很多人都在精勤不倦地修五加行，如果问他“为什么修五加行呢？”“不修五加行，大圆满的正行就修不起来”或是“不修五加行，我就不能听大圆满的法”，“所以，我要修五加行”。表面上看来，这样的回答是对的。但如果继续追问：“如果修不成大圆满或听不到大圆满法，又会怎样呢？”“如果是这样，就不容易解脱了。”“解脱了又怎么样呢？”“解脱以后，我就没有痛苦、没有烦恼了。”

如果是这样的发心，则在这种修法里面根本没有菩提心的成分，五加行里所讲的菩提心又在哪里呢？你修的所谓菩提心，只不过是一个十万遍的数量而已，自己心相续中的菩提心却没有真实生起。虽然修的是发菩提心的法，但实际上却是为了自己而修，根本不是真正的菩提心修法。这样一来，你所修的五加行就成了小乘的修法，因为你的菩提心已经完全丧失。

所以，我们在修法的时候要认真地观察自己的相续，并严格地要求自己。如果认真观察，我们会发现，很多事情表面上是利益众生，但实际上都是为了自己。修五加行是为了自己，其它的念咒、放生也是为了自己。简单地说，凡是为了自己的解脱而修行，无论所修的法本身多么殊胜，都只能成为小乘的修法。

如果丝毫没有自私自利的念头，在此基础上去修行的话，哪怕念一句佛号、磕一个头，所修的都是大乘的法。我们听了很多法，在很多方面也都明白，今天如果让你讲你也能讲得头头是道，但无论是出家人还是在家人，真正能做到的却寥若晨星。

本来出家人修行的进步、收获应当远远超过在家人，因为相对来说（不是绝对的），出家人的烦恼要少一些，他们舍弃了很多容易生起烦恼的对境，不会被很多世间的事情所缠绕与侵扰，但出家人里面修行不尽人意的也不乏其数。

很多人都认为，作为在家人，是很难突破世间重围而专心致志修行的，所以也很难获得解脱。但在如今这个社会里，我们是有办法修行、有办法成就、也有办法解脱的，关键就要看你发心是否真切、正见是否具足。

虽然《普贤上师言教》里讲，世间法和出世间法本来就是相违，本来就是矛盾的，因为在家人想完全放下世间的事情去修行，这种机会是很不容易得到的。但是如果能将菩提心融入日常生活的点点滴滴，修大乘的佛法跟处理一些家务事或其它世间的事也不是水火不容的。如果不用处理这些事，当然是很好，但往往在家居士难以做到。释迦牟尼佛对在家人的要求也不是很高，可是，在家人里面同样也有很多成就者。不仅以前有，现在也有。

那我们现在该如何做呢？比如说，虽然平时要上班、要工作，但是同时你可以发慈悲心、出离心，这两个是一点都不矛盾的。平时做一些世间的事情，虽然不是为了利益众生，但我们也有办法将它变成是利益众生的事。

比如说，吃一顿饭究竟是善？是恶？还是不善不恶的无记法呢？如果不伤害众生生命的前提下，吃饭本身是无记法。但是在《俱舍论》里面讲得很清楚，如果一个人吃完这顿饭，将肚子填饱了以后是为了去杀生、去参战、去行骗等等，以这样的目的而吃饭，那吃这顿饭就是造作恶业；如果一个人吃饭的目的，是为了吃饱以后去听法、去放生、去行善，那这个吃饭就是行善；如果他能以菩提心摄持，那么吃这顿饭就成了大乘的修法；如果他吃饭的时候没有什么特殊的目的，没有去想吃完饭以后去杀生、去放生等等，那这样的吃饭就是不善不恶，所以叫作无记。

再比如说工作挣钱，为什么要挣钱？如果挣钱是为了利用在修行上，那工作就是出世间法。如果是要拿这些钱去干一些坏事，即使现在还没做，这样的上班天天都是在造恶业。如果没什么其他的想法，只是为了吃饭、生存，这是不善不恶，是无记法。所以，虽然行为相同，却因为当前的发心不同而有善恶业之区别。

如果自己愿意做的话，行持善法还是很容易的，怎么做都可以。自己不愿意做的话，即使天天给你讲大圆满等最最高深的法，你今天听，明天也听，永远都不去实修，是没有用的，讲了也没有太大意义。闻法很有意义，通过闻法可以明白道理，如果不明白就不知道如何修持，但是如果听了很多却不去实践，这样又有什么意义呢？只能得到一些闻法的功德而已，其它的功德是没有的，在法的实修上也没有什么收获，今年是这个样子，明年还是这样，乃至死亡的时候也是这样空手而去。如果你自己想做、能做的话，仅仅吃一顿饭，都能成为解脱之因。其他类似的修法都是一样。所以，务必要发菩提心。

现在最重要的是什么呢？就是要调整自己的心，为此必须要放弃两个东西，第一是对世间的贪著，也就是留恋轮回、生生世世想做人、天人的企图。为什么要放下呢？如果不放下，我们以后所有的修行都将变成世间法，这对我们来说是一个非常大的障碍，所以一定要放下。

现在为了生存还是要做一些世间的事，尽管这些暂时没有办法放下，但只是权宜之计。如果有从现在起逐渐走向解脱的想法，那就是已经有了出离心，这样，第一个需要放弃的基本上放下来了。

冰冻三尺，非一日之寒。毕竟我们都是凡夫，贪着世间圆满的心要一下子全放下来，决非一朝一夕之事。但正如上面所讲的那样，无论是修大乘还是小乘的法，只要目的都是为了解脱，有了这样的想法，真实的出离心就可以逐渐地生起来。

第二个必须要放弃的，是只愿利益自己的想法。这种念头必须要放下来，如果放不下，做世间的法是为了自己的利益，出世间的法，也是为了自己，那我们就永远无法跨进大乘的门，永远都在大乘的门外徘徊。自己认为是在修大乘法、修密法，如果还是抱着自利的发心，就根本没有趋入大乘的轨道，更谈不上是修密法了，所以，我们要放下仅仅利益自己的心。

这样做的难度是非常大的。从无始以来，我们流转轮回直至今天，自利之心一直都与我们紧紧相随，现在让我们放下根深蒂固的积习，并非一朝一夕就能一蹴而就的。但是，如果你想修大乘佛法的话，即使是不容易的事情也一定要去做。不做也可以，但你就没有办法修密法，没有办法修大乘法，你就只能修小乘的法，这个非常重要。这些加行的修法，本来就是所有修法的基础。

一说是基础，很多人就认为这不是很高的法，不是特别重要。这样就理解错了，皮之不存，毛将焉附？在佛法中，所谓基础的法就是一切法的根本，也就是最高的法。

现在很多藏地、汉地的修法者，包括出家人在内，五加行修完了一次就不再修了。五加行是永远都不能离开的修法，绝不是修完一次两次就不用再修了。现在很多人修加行仅仅是在强调数量，而不是强调质量，即使质量达到了要求也还是要修，永远不能停歇。这些修法名义上叫前行、加行，没有冠之以正行之名，实际上却都是正行。所以，愿意解脱，就一定要在前行上多下功夫；不愿意解脱，那又另当别论了。

很多人都有这类问题，加行是用功修了，但只是为了完成一个数量。所以，修密法也好、修五加行也好，做普通的工作也好，我们都必须仔细观察自己的发心是怎样的。

现在到汉地来的活佛也多，今天这里有灌顶，就跑到这个地方去，明天那里有灌顶，又跑到那个地方去。很多人都有这样的想法，认为灌了顶以后马上就可以成佛了；还有的认为灌了顶以后肯定就很了不起，从而飘飘然起来。一方面灌顶是很了不起，但是当灌顶流入我们心田的时候，它又变成什么了呢？大多数都变成了世间法。这种情形在藏地有，但在汉地就更为严重。很多出世间的法，本来是非常好的，都当做世间法来修，真令人痛惜！我们每天修法的时间本来就不多，各方面又不那么圆满，如果所修的这点法也都变成世间法，又怎么能不让人哀叹呢？！

以上所讲的，不能把它仅仅当做知识来对待。我不是在给你们介绍佛教里面的文化，而是在讲修行的要点——什么是修行，修行的时候该怎么做。不是介绍出离心是什么、菩提心是什么，这个你们已经听了很多。但是，在这些细节上的问题做到了没有？做到的恐怕还是很少。如果对世间的贪着和自私之心放不下，即使穿着出家人的衣服也好、有活佛的名号也好、堪布的名号也好，或者自称是居士也好，都仅仅是一个名字而已。如果没有正确的发心，脖子上挂一串念珠是没有用的。如果具有这些正知、正见，那不管你的外表是在家人或出家人都无所谓。

因为你有了非常好的发心，那就是如同刚才所讲的，连吃饭都可以成为大乘的修法，其它的更不用说了。所以一定要观察，现在我们是修世间法的人？还是修出世间法的人？现在我们是修大乘法的人？还是修小乘法的人？如果时刻提起正念、观照内心，才谈得上是居士、出家人、修行人。如果没有这样做，修行是没有什么意义的。

假如让我们必须按照佛经的要求全部做到，那包括我在内都做不到。但是，我们还是要各尽所能地去做，只要能做还是有很大利益。

我们也许常有这样的念头：虽然实际上我不太愿意发菩提心，只想利益自己，但我不得不发心。因为如果不发菩提心，所做的一切就不能成为大乘法。这就是造作的菩提心。

如果这一世没有真实的菩提心，只有造作的菩提心，那就如阿底峡尊者所说，

这一世发造作菩提心的人，下一世就可以度化南赡部洲那么大大世界的众生，他就可以变成这样的一位大菩萨。这是为什么呢？因为，发菩提心本身是非常殊胜的修法，因果从来都是不错乱的，所以，在他的下一世也会有这样殊胜的果报。

怎样区分造作与不造作呢？比如说，你非常渴的时候想喝水，这是不造作的。在你不想喝水的时候，其他人却勉强你喝，你虽然喝了，但不是出于发自内心的愿望而喝的，这就叫作造作。

如果现在不开始做，今生就这样荒废，等到下一世，谁都没有把握再能得到人身，没有把握再能听大乘的佛法，没有把握再遇到大乘的善知识。现在已经有了这个千载难逢的机会，我们一定要抓住不放，一定要去做。不能仅仅去做一些形式上的事，而更要强调实际的、内心的修法，这不论对出家人或在家人都很重要。如果能这样，即使我们没有修大圆满、大手印等甚深密法，但修的至少应该是出世间的法、是大乘的法，这已经很不错了。

你们当中很多人都已经修了五加行，那刚才讲的必须放弃的两点，放下了没有？放下也有很多层次，能多多少少放下一些还是不错的。以前没有修五加行的时候，总是以自利为主，自从修了五加行，利他之心开始增上，那就可以说有了收获。但是，如果修了五加行以后，内心还跟以前一模一样，那修五加行的利益又体现在哪里了呢？

西藏的一些高僧大德有一种说法，如果认真修习，上等的修行者，每天有收获，一天比一天进步；中等的修行者，每个月有收获；下等的修行者，每年有收获。对照自己仔细地观察，在家人没有大的收获还能够理解，因为他们还要处理很多世间琐事，但我们是出家人，没有大的收获就应当自惭形秽了。

如果好好修，经过长期的串习，就会自然而然地产生利益众生的念头。所以我们必须要要有正知正见，刚才讲的要放弃的两点要逐渐地放弃，然后好好地去发菩提心。这是对一个大乘佛教徒的基本要求。

三殊胜——行善修心的究竟方法

一、基础修法的必要性

今天讲三殊胜的修法。虽然三殊胜的修法，是最基础的入门修法，但可能对于许多人来说，却是前所未闻的。这个修法说起来容易，做到却很困难，恐怕有些学佛很久的人也未能做到。但是，在了解佛经的思想、意趣之后，我们就应该尽量依照佛所讲的方法去实施，这样才会有进步和收效。

很多人在刚开始学佛时进步很快，但经过一段时间以后，便速度减缓，甚至停滞不前了，这种情况非常普遍。其主要原因就是缺少系统的修法。要解决这个问题，应该怎样做呢？

首先，我们要了解基础的修法，并且加以重视。如果没有加行基础，就妄想一步登天去修学高深之法——大圆满、大手印等等，最终必然会因根基不成熟而一事无成。所以，应当从最基础的法修起，这样才会有所收获。

佛经中讲，修行人可分为上、中、下三个层次。上等修行人一天比一天好，每天都会有收获；中等修行人进步虽然略逊一筹，但每个月都会有新的突破；下等修行人至少也是一年比一年好，一年比一年有进步。

我们回过头来反躬自问，自己究竟是属于哪一种修行人呢？今年能否比去年有所进步呢？如果连这点都不能做到，我们就不属于上、中、下三种层次之列，但除此之外，又没有第四种修行人。这就只能证明，虽然我们自诩为修行人，却根本不配修行人的称号。

我见到过一些皈依多年的居士，漫长的时间已经过去了，但他们还没有修完最基础的法。这种情况很糟糕，很令人失望。原因何在？主要就是因为没有动力，所以在修行上才会蜗行牛步，甚至打退堂鼓。

法王如意宝在学院传讲大圆满法时，要求必须提前完成五加行，否则就不允许听课。在这种压力的逼迫之下，许多人的加行就能够如期完成。当然，如果只是完成了一个数量，内心却没有相应的发心和动力，则所有的修行也只不过是形式而已，内心不会有什么真实的收获。所以，以清净的发心摄持，而进行系统的修行是至关重要的。

佛经言：“人身难得、寿命无常”。你们中的绝大多数人都已经跨入了三、四十岁的行列，以后的时间也不会很长，人生几十年转瞬即逝，如果这一世没有抓住机会修行，下一世就更难把握了。所以，必须要打下一定的基础，为下一世创造一个良好的开端。

我们对这一世的最低要求，是要进入大乘菩萨的资粮道，这是向修行旅途启程所必须迈出的第一步。步入大乘资粮道的首要条件是什么呢？就是要有不造作的菩提心。提起菩提心，想必在座的诸位都知道其含义，也许很多人还能将菩提心的具体修法说得井井有条，但到底有多少人能真正做到，这就难打包票了。

我们必须清醒地认识到，如果今生没有走出第一步，下一世想再获得人身，都难上其难，继续修行的机会就更是微乎其微。所以，我们一定要把握住当下，如果今生能迈出这一步，即使修行的境界不是很高，也会为来世打下良好的基础。菩提心本身所具有的加持力，就能让我们拥有继续修行的机缘。这样，无论下一世投生到何等环境、何等人群当中，天生就会具有与众不同的个性，成为具足慈悲菩提心的人，这一点是毫无疑问的。所以，第一步非常重要。

当我们在身体上未遭遇任何疾病折磨、生活上没有任何艰难困苦时，就会觉得这个世界很不错，就不会为无常的来临做任何思想上的准备，行动上的努力，整天处于闲散放逸之中。一旦碰到意外、痛苦，就手忙脚乱、六神无主，想临时抱佛脚进行补救，已为时晚矣。

很多人认为，年老时如果没有钱，又没有儿女照顾，生活就会没有保障，所以都拼命地为钱而奔波。他们为今后的生活做好了充分的准备，却丝毫没有考虑到后世。死亡与投生，是每一个人都必须经历的过程。世俗人对此不做任何准备的做法，是非常可怕的。

还有一些人虽然也在修法，但其发心却是希望借佛菩萨的加持、保佑，使自己能够健康、发财……。当然，在没有遇到其它违缘的情况下，祈祷佛菩萨肯定可以达到一定的目的。但这些追求世间圆满（健康、长寿、发财等等）的短暂目标，却不应该是修行人的选择。

现实是无情的！从古至今，没有一人能够推翻前后世的存在，这是每个人都要面临的事实。如果平时毫无准备，等到大难临头之时，再着急也没用。所以，作为修行人，必须具有未雨绸缪的远见卓识，一定要走上自他解脱的光明大道，在目前身心各方面都自由自在之时，一定要抓住机会去修行，以精勤的修持来迎接无常的光临，千万不要让自己落到悔恨交加的田地。

以上简单介绍了修法的必要性，下面开始转入正题：

二、三殊胜修法

（一）名义及重要性

此修法名为“三殊胜”，以前我译作“三要点”。为什么称做三要点呢？就是为了引起学人的重视。凡是学佛、修行的人，都必须做到这三件事，因为十分重要，所以翻译为三要点。由藏文直译，则叫做三殊胜。

弥勒菩萨的《经庄严论》里讲了七种殊胜。菩萨行持布施、持戒、忍辱等六度时，每一度都应具足这七殊胜。这七殊胜又可归纳为三种。我们做一切善事（如打坐、烧香、磕头等）时，都应具足这三殊胜。如果能具足这三种殊胜（或三要点），哪怕是在佛像前供一盏灯、磕一个头的小小善根，也都是成就之因。如果离开这三殊胜，即使从外表上做再多再好的善事，也不能成为解脱之道、成佛之因。

什么是三殊胜呢？第一是动机殊胜；第二是无缘殊胜；第三是回向殊胜。

第一、动机殊胜。在每次做善事之前，肯定会有目的，没有任何目的的行善、修法是很少的。如果在行善时，具备殊胜的动机，就能起到事半功倍之效；

第二、无缘殊胜。是指在修行时所要达到的一种境界。如果能达到这种境界，则无论做任何善事，比如打坐或者放生，都能成为非常殊胜的善行；

第三、回向殊胜。行善修法结束后，还应当如理如法地回向。在打坐、放生时，就已经成就了很好的善业，将此善业用于何处，是很关键的问题。是用于解脱？还是用于健康长寿？或是用于下一世的人天果报？这是自己可以选择的，这种目的性的选择，就叫回向。

无论作任何善事，都不能离开这三种殊胜。一旦脱离了这三个关键问题，则不管所做的善事从外表上看有多么的了不起，实际上也是不好的。所以，弄清这三个殊胜并付诸实施至关重要。

（二）具体修法

1、动机殊胜

行善时每个人的情况不同，因而所希求的目标（动机）也千差万别。所有这些动机，可以归纳为三种：不善、无记和善。

（1）不善的动机。现在，在信佛、学佛的人当中普遍存在的行善、修法动机往往都是不善的。何为不善动机呢？凡是仅考虑今生的快乐、仅为今世生活打算的动机，如为健康、长寿、发财、避免魔障及痛苦等等而行善，都称为不善动机。为了达到这些目的而修法，则无论所修的法有多么高深，也只能成为世间法。这样的修法除了能使这一生健康，长寿，发财，避免魔障、痛苦等等之外，没有其它的善报。

例如，如果人们是为了消除这一世的病痛、魔障而修习大圆满法，则大圆满也是世间法。大圆满法为何成了世间法呢？大圆满法本身不是世间法，但因为我们的动机，是为了达到世间的目的，这就使它成为世间法了。这样的动机就称为不善的动机。

有人不禁会生起疑惑：这些人是在行善、修法，并非想杀人、偷盗，为何要用“不善”二字呢？那是因为，虽然仅仅为了今生的健康长寿等而修行，也有可能达到目的，但在达到健康长寿的目的以后，又能怎样呢？也许，在健康无病之时，会造更多的业，从而导致更多痛苦。这种动机本身虽然不是罪恶，但因为毕竟是有漏之法，不但无法离开痛苦，而且会引发众多苦痛，所以，此动机称为不善。

我们听闻这些修法，不是为了茶余饭后的闲聊，也不能当成一种文化、学问来研究，而是要运用于日常生活的处事待人之中。

具体如何运用呢？我们可以打一个比方，《大乘阿毗达磨论》中讲过：有三个人一起吃饭，其中一人想，吃完饭后我要去偷盗、杀生……；另一人想，吃完饭后我要去放生、磕头……；第三人只是为填饱肚子，吃饭以后没有什么打算。

同样是吃一顿饭，因为三个人各自的不同目的，同样的“吃饭”，就变成了三种不同的业。其中，吃完饭后打算杀生、偷盗的人，他的“吃饭”就是造罪；吃饭是为了有体力去磕头或做其它善事的人，他的“吃饭”就变成善业，将来肯定会获得善果；只想填饱肚子的人，他的“吃饭”就成了既非善、亦非恶的无记业，是一种很平常的生活，也就不会有特殊的善恶果报。这三个人在吃饭时，虽然既没有去造恶，也没有去行善，但由于动机不同，“吃饭”的结果就有三种差别。所以，动机至关重要。

如前所讲，如果目的是为了健康长寿等等，就是不善动机。因为动机是不善的，所以在此前提下所做的一切，无论是打坐、念经，都是世间法，与解脱没有任何关系。华智仁波切讲过，在不具备出离心和菩提心的基础上，即使闭关九年，断绝与任何人的来往而修大圆满，连解脱的种子都不能播下。如果在心田中竟然不曾播下解脱的种子，那成就就更谈不上。没有出离心和菩提心就是这么可怕——即使修大圆满法都不能播下解脱的种子，修其它的法就更不用说了。所以，千万不能轻视对动机的选择。

凡是为获得这一世的幸福，或者为遣除这一生的痛苦而修法，这样的动机都是不善的。虽然这样的行善比不信佛、不行善要好得多，但却与解脱毫无关系。因此，对于希求解脱的修行人而言，绝不能有这样的目的。经书里讲过，这种动机是需要断除的。所以，我们在每次行善的时候，首先要观察自己的动机。比如，心里突然冒出一个念头，我要去磕头（或我要去放生），这时就要问一问自己，我为什么要磕头（放生）呢？如果发现自己的动机是错误的，就必须及时纠正。

（2）无记的动机。无记是指没有善恶的记录，既非善，亦非恶。例如，一个人去放生，邀请他的朋友同往。他的朋友并不了解放生的功德利益，只是应邀同去放生，心里没有任何目的。放生结束后，受邀同去者的所做之业就称为无记。也许有人会提出疑问，他不是同样也解救了生命吗？为何是无记呢？因为，他虽然与大家在行为上毫无二致，但是他的内心却没有这种概念，所以，他的所做就是无记的。类似这样的概念，在世间也存在。例如，如果故意杀人，就犯了重罪；但如果是无意中杀了人，则所犯的罪就没有那么严重。在这一点上，世间法与佛法是一致的。

经书上讲，如果我们发现自己的动机是无记的，就需要改善，而不是断除它。因为无记与善比较接近，而不善与善却有着天壤之别，所以前者可以改善，后者只能断除。平时我们在修行、打坐之前，一定要认真观察，如果发现动机是无记的，就必须改善它。因为在此前提下所作的一切，都不能成为解脱法，与解脱毫无关系。以无记动机所造的善业虽然有些世间善报，但却很微弱。

（3）善的动机。这是三种动机中最上乘的。但是，善的动机又可分为低、中、高三种层次：下士道、中士道、上士道。

第一是下士道，这种动机是三种善的动机中层次最低的。具有这种动机的人不是考虑解脱，而仅仅是为了下一世不堕地狱、饿鬼、旁生道，希望得到人、天

的果报，为了来世能得到健康、长寿，获得有地位、有财产、有名誉的人身而去行善。这虽然是善，但仍与解脱没有关系，所以是最低层的。

有人会想不明白，前面讲追求健康、长寿的动机是不善的，而现在又讲这是善的，其原因何在呢？因为，前面的动机根本没有考虑后世，所有的目的都是为了今世，所以叫不善。而作为下士道发心的人，虽然没有追求解脱，但是也没有顾及今世，而是希求下一世的世间圆满，所以叫善。

但对希求解脱的人而言，也不能以此动机来行善。现在很多居士每天都在念佛、烧香、拜佛……请你们扪心自问，自己的目的究竟是什么？是否是为这一世的健康、长寿？抑或是为下一世的健康、长寿、不堕地狱？如果是这样，则一切所作永远跟解脱无关。在这样的基础上修行，即或修一百年、一千年、甚至一万年，也绝不可能解脱。因为这些善业都不是解脱的因，此因成熟时，也不可能获得解脱的果。以这样的修法除了能使下一世健康、长寿、不堕地狱等等之外，没有其它善报。

因果是有一定法则的。譬如，大米的种子长出的必然是大米，而不可能是青稞。同样，如果所修持的不是解脱之法，又怎能得到解脱之果呢？很多人都认为：自己经常在念《金刚经》、《三十五佛忏悔文》、《普贤行愿品》、《心经》……，就一定是学佛、修行的人。其实是不一定的，念这些经固然很好，佛也赞叹了念诵这些经文的功德。但是，动机是很重要的。动机不正，则一切都不正；动机若正，则做一切都是正确的。

在座的各位中，有些人学佛较早，有些人近两年才学佛。无论时间长短，我们都要回头看一看，学佛以来，自己行善的动机是什么？如果是前面所讲的动机，虽然会有善果，但与解脱却没有关系。现在如果能意识到这个问题，我们也有办法将已做善业变为解脱法。最行之有效的办法，就是发起菩提心。为什么呢？因为，虽然从刹那刹那生灭的角度来看，以前的所做所为已不存在了，但是，其种子的相续却已经留在我们的阿赖耶识里。一旦我们能生起出离心、菩提心，阿赖耶识中的相续就可以立即转变。以前所做的善业，也能因此而成为菩提之因。如果我们不去改善，那么，它将永远是世间法，永远不能成为解脱之因，这实在太可惜了。

我们所讲的不能以上述动机行善，并非是指佛法不能令人得到世间利益，也不是指绝对不能将佛法用于世间法。比如皈依，无论怀有何种动机，皈依后都可以避免人与非人的违缘，可以清净许多罪业，也可以获得健康长寿，这是皈依本身所具有的功德。又如，平时遇到痛苦或困难时，祈祷上师三宝是很正常的，是作为学佛人所应该作的。我们并不排斥有时为健康等而行善，也不排斥间或为长寿、发财而做适当的法事。但是，如果将所有的修法，都用在追求世间圆满方面，那就不对了。只有解脱，才是我们修行的最终目标。

第二是中士道，即小乘声闻、缘觉的动机，也即不是为了追求世间圆满，不是考虑健康、长寿等而修行。因为这种发心的人，对世间圆满以及自身五蕴（肉身等）怀有恐慌厌离之心，极其渴望能早日摆脱五蕴的束缚。所以，他的行善修

法不是为了追求世间圆满。但是，他也从未考虑过众生的解脱。那么，阿罗汉是否没有慈悲心呢？不，他有慈悲心，也认为众生非常可怜，但因为其慈悲心深度不够，所以没有勇气度众生，只是想解决自己的生、老、病、死。他们不愿发菩提心，为众生而修法。所以，这种动机是中等的。以这种修法除了能使自己获得解脱之外，没有其它的果报。

或许有人会认为：我是学大乘的、学净土的、学禅宗的、学密乘的，不是小乘修行人，小乘的法没有什么可修的，大乘的法才殊胜，密乘的法才了不起，并因此而沾沾自喜。但是，请大家仔细地观察一下自己的发心，也许我们会自惭形秽地发现，自己连小乘的修行人都不如。

佛教的一切分支都归纳于大乘和小乘当中，没有其他的第三乘。要作小乘的修行人，第一个条件就是必须要有坚定不移的出离心——非常讨厌世间圆满，并不遗余力地希求解脱。我们做到了吗？如果没有，就算不上是小乘的修行人。

而大乘的修行人，又必须具备百折不挠的菩提心，能无自私、无条件地付出，我们能作到吗？如果不能，则也算不上是大乘的修行人。

如果我们既不是大乘的修行人，也不是小乘的修行人，那么，从严格的意义上来讲，我们就根本不是佛教的修行人。那么，我们是什么呢？只是信仰佛教，信仰释迦牟尼佛，平时念念咒、做做善事，比不信佛的人稍强一筹的人而已。虽然我们听了很多法，灌了很多顶，拜见了很多高僧大德，却与解脱了无关系。当我们反观自省时，如果发现自己竟然不是佛教修行人，那是非常可怕的。

今天所讲的三个要点（或三个殊胜），很多人以前也听闻过，但仅仅听闻是不够的，关键在于能否做到。若不能做到，我认为就没有必要听更多的法，先把听到的法落实到行为上，做到一个，再听下一个。就像在走路时，如果能先看清眼前的十几米路，就可以稳稳当当地往前行进。如果始终寸步未行，那么，即使前面一百公里、一千公里的路况你都能了然于心，也是于事无补的。

所以，要做一名真正的佛教徒没有那么容易，但大家也不用因此而灰心失望。出离心、菩提心，是否只有神仙或天堂里的帝释、梵天才能做到呢？事实并非如此。发起出离心、菩提心，完全是人，而且是像我们这些末法时代的凡夫俗子所能够做到的。如果出离心和菩提心，是佛或者登地菩萨的专利，凡夫根本无法办到，则即使知道自己不是修行人也无济于事。但实际情况却不是这样，这些发心都是普通人力所能及的。所以，我们既不用太气馁，也不能太傲慢，而是要如实地衡量自己，对自己有一个正确评价，并时刻激励自己：“我必须努力改善、不断进步，决不再做名义上的修行人！”当我们知道自己什么也不是，并有了压力之后，才会努力去改善。只有踏踏实实地付诸于行动，我们才会成功。

不重视这些问题，是会走错路的。我想，有些人根本没有必要去听大圆满等高深之法。是否听闻这些法没有利益呢？不是，这样做也可以在心田里播下一些好的种子，也有闻法的功德，但除此之外，再没有其它好处。所以我认为，在基础不具备的情况下，仓促地去听这些法，并没有很大意义。当务之急，是调整动

机。

当然，是否具有出离心、菩提心，只有自己心里明白。除非有他心通，否则，其他人即使通过算命、打卦，也是不可能了解的。所以，我们必须成为在监督自己方面不讲情面的纠察员。

第三是上士道，也就是大乘菩萨的发心，这是善的动机中难度最大的。以我的一己之见来看，能走上上士道的人很少很少。凡夫从无始至今，都对自己珍爱有加，一切所作所为，都是为自己打算，很少考虑别人。即使考虑，也是有条件的，从不会无条件地为他人着想。所以，想成就世间的事业并不是很难，而要生起无伪的菩提心，却并非易事。可是，一旦缺少这些根本，一切修行都不能成功。

因此，无论发菩提心如何艰难，我们也要向这个方面努力，要挑战自我，挑战自私心，并坚持不懈地与它作斗争。如果肯下功夫，我们最终必定是会胜利的。

以前因缺乏智慧，所有人都毫不顾忌地爱自己，为自己打算。但是，我们的自私心不但没有理由、没有根据，并且是我们获得最终安乐的大敌。关于这一点，在我们以前所学的世间文化里从没有提及，虽然有些人说过一些类似的话，但深度却远远不够。只有佛将这些真理告诉了我们，在依靠佛陀教言进行观察抉择之后，我们就会明白，以前为了自己所作的一切是何等错误！就能由此而发起菩提心。由此可见，菩提心是最关键的，也是善的动机中最殊胜的。

什么是菩提心呢？所谓菩提心，必须具备两个条件：

第一、要有决定度化众生的慈悲心。或许现在我们还没有多少能力，但能力是可以培养的。如果不修行，就会永远没有能力。如果肯努力修行，虽然目前能力不足，也无须为此担忧。

释迦牟尼佛也是从凡夫开始学道，从而获得成就的，并不是先天的佛。米拉日巴传记里也有记载，他的弟子曾说道：“您肯定是金刚手或某尊佛的化身。”米拉日巴当场就批评道：“你们这样讲，虽然是对我的恭敬，却是对法的极端诽谤。因为你们不相信佛法能将一个普通人，转变成一个象我这样的人。”所以，有没有能力不是问题，关键在于现在去做。

当然，偶尔生起一个“我要度众生”的念头并不是很难。在没有遭遇任何痛苦折磨、衣食无忧之时，也许会有这种想法。但是，在面临生死存亡之际，譬如要选择自己与他人当中二者必死其一之时，虽然我们羞于情面，不便说“要他死”，但肯定会说“我不要死”，这就是菩提心不够的标志。

第二、要有为度化众生而发誓成佛的决心。因为只有成佛，才是度化众生最究竟的手段。虽然度化众生需要各种各样的手段，但最迫切的手段，并不是指仅仅给予他人一定的钱财、名誉、地位，如开办慈善机构，让穷人吃饱穿暖、没有病痛等等，而是为人们传法，令其明白道理，这是真实利益众生的唯一方法。

其实，在发菩提心以后，作为大乘菩萨，除了那些眼下虽有利益、却后患不绝的事不能做以外，凡是利益众生的事，无论大小巨细、无论采用何种手段，都是可以接受的。这是佛陀的劝告，也是大乘戒律不同于小乘戒律之处。

在小乘戒律里，能做的事与不能作的事划分得十分细微，永无开许之时。但对大乘菩萨而言，只要没有自私心，在能够利益众生，且不会产生不良后果的前提下，就可以毫无顾忌地去做。大乘菩萨戒正是以此深远的眼光、广阔的胸怀来制定的。

但是，大乘菩萨主要不是以世俗手段来度化众生，而是通过弘扬佛法，让每个众生明白如何去选择正确的道路。因为人是有智慧的生命，如果他们知道这条路是最安全的，就会做出明智的选择，从而主动欣然地走上菩提大道。所有的行善都不应该是被动的，勉强的行善因为只是行于外表，而不是发自内心，实际上就不是善。所以，让每个人理解大乘佛法的精神、见解与行为至关重要。

对于其他众生，则可以采用其他相应的手段。比如，在放生时，就应该为所放生命念诵佛的圣号和咒语。因为，如果为其讲法，它们也无法明白，但我们相信，为其念诵经咒肯定可以在它们的心田里播下解脱的种子，这些种子会很快成熟。到那时，它们便会明白这条路该怎样走，而且会主动地去走。对于动物，我们只能用这种方法。然而，人是有思想的，所以，为人讲法极其重要。

华智仁波切在《现观庄严论》的解释里，讲了一个非常关键的问题。他说：成佛不是大乘菩萨的目标。如果成佛也不是目标的话，那么大乘修行人到底有没有目标呢？

此话的真实意趣是，如果仅仅因为佛非常伟大、远离一切过失、圆满一切功德而发愿成佛，就没有考虑众生的解脱，所以不是大乘法。这句话揭示出：如果不考虑众生的解脱，即使为发誓成佛而再努力也不是大乘法。

作为五部大论之一的《现观庄严论》，不是浅显的论典，其中包含了很多的修法和窍诀。很多高僧大德的“窍诀”，都是从五部大论等众多经论中提炼出来的。以上观点，也是华智仁波切从中归纳出的一个重要开示，大家一定要重视。

综上所述，发菩提心的第一个条件，是发愿度众生；第二个条件，是要有为度化众生而发誓成佛的决心。

在此，我不得不再次提醒大家，请回头看一看，自己在学佛后的几年、十几年、甚至几十年中，所做所为是不是根本不考虑自身的解脱，而只关心如何利益众生？有没有这样的想法？如果从来都没有想过，相应的行动就更不要说了，那么，我们就不是大乘的修行人。即使每天念诵《受菩萨戒的仪轨》，如果没有“我要为度化众生而成佛”的决心，则念得再多、再动听，对我们也起不到任何作用，仅是形式而已，这是很可怕的。

如果至今还没有生起菩提心，就应当励力生起。其具体的方法，在《普贤上

师言教》里有比较详尽的说明。《普贤上师言教笔记》中还有更广的一些修法，在《慧灯之光（二）——五加行开示录》中，已经收集了这些修法的详细内容，此处不再重复。开示不是论典，一看就能够领会，在领会之后若肯实修，就能够生起无伪的菩提心。

众所周知，一位体育运动员经过训练所获得的成绩，是未经锻炼的人所无法企及的。但是，如果我们经过锻炼，也同样可以做到。菩提心是否具备，是与锻炼与否密切相关的，而不是不可改变的。我们如果不从现在开始锻炼发菩提心，就将永远是自私自利的人，永远不能成为大乘修行人。如果锻炼一段时间（三个月、半年或一年），多少会修出些菩提心来。发菩提心不仅要靠锻炼，还须其它助缘，如听闻菩提心的功德、闻思相关的大乘经典、尽量地积累资粮等等，当然，最关键的还是修四无量心——慈悲喜舍。若能这样，发菩提心也不是很难。对于不修行的人来说，发菩提心很难，但对修行精进的人而言，这也并非难事，学佛的人必须要过这一关。

正如以前所讲的比喻一样，古代的城市都有城墙围绕，假如城墙只有一个城门，则所有进城的人都必须通过此门，才可以到达城内的任何一户人家，否则一家也去不了。同样，如果没有过出离心和菩提心这一关，我们就没有选择的余地，就无法修习真正的大圆满、大手印、时轮金刚等法。如果过了这一关，修净土、禅宗、中观、大手印或大圆满，便可由我们任意挑选。

在家居士修出离心，与上班工作并没有任何冲突。一个现代人所要养活的家用，顶多只有七八个。而在佛住世的时候，即使日理万机的印度国王，也可以在佛陀的适当安排下，使管理国家与修学大乘佛法齐头并进。同样，在我们生起出离心与菩提心后，也不是要立即不上班、不处理家务、放弃世俗的一切，只要对世间没有贪执之心，就可以在做世间工作的同时修行。生起出离心和菩提心不但与平时的工作没有冲突，在遇到一些棘手的问题，或者与他人发生利害冲突的关键时刻，真正的修行人反而会处理得更加完美。

当然，对于那些虽然相信因果轮回，但仅仅是为了得到一些世间圆满而作善事，却不愿意修解脱道的人而言，是不需要出离心和菩提心的。然而，对于修解脱道、修菩萨道的修行人而言，发菩提心是必须特别强调的首要问题。

有了菩提心，修行上的许多问题都可以迎刃而解，因为菩提心本身已经包含了积累资粮、忏悔清净罪业等等不可思议的能力。因此，菩提心是开启大乘佛法门扉不可或缺的。

菩提心可分为两种：世俗菩提心和胜义菩提心。前面所讲是世俗菩提心，胜义菩提心就是证悟空性的智慧。胜义菩提心和世俗菩提心，已经涵盖了所有的大乘佛法，是大乘佛教的精髓。所以，没有菩提心，就没有办法修持大乘佛法，菩提心是非常重要的。

大乘菩萨真正的菩提心，是指毫无自私地奉献、毫无条件地付出。尤其在遇到困难艰辛之时，能保持这种精神是极难的。平时我们在顺意安适之时，于修法

打坐之中，偶尔生起“我为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以打坐、修行”的念头也许不是很难，但这种菩提心是不稳定的。只有反反复复地修炼，才会生起真实、稳固的菩提心。

只有依靠菩提心，才有希望走上大乘佛法的解脱道，这是真正的依处。无论是谁，都应该有一个依处。那么，我们应该把什么作为自己的依处呢？每个人都知道，以金钱、名誉和地位为依处是靠不住的。亲人、朋友、同事可以作为依处吗？亲眷好友可以帮我们解决一些现世的生活问题，但是，在了脱生死的难题上，他们却无能为力。佛经里将此比喻为：两个不懂水性的人同时溺水，是谁也救不了谁的。同样，亲友和自己同是凡夫，同在生死轮回中流转，他们连自己都不能自救，又怎么能拯救我们呢？所以，把他们作为依处也是靠不住的。那么，以一些社会团体等为依处，是否靠得住呢？答案也是否定的。在解决生老病死、从轮回获得解脱的问题上，谁也帮不了我们。唯一值得我们依靠的就是解脱道，特别是菩提心。

即使我们现在活得很开心，但这种快乐是不可能持续到永远的，我们将来肯定会面临很多苦难。有的人因为现在没有明显痛苦，就不为来世作准备，却因为担心将来会过苦日子，而处心积虑地去拼命挣钱，甚至不考虑因果，这是很愚昧的。他们没有想过，毕竟我们已经投生到人间，日子就算过得再苦，与三恶道的苦也是不能相提并论的。但下一世我们会投生何处？是否还能像现在这样获得人身？这是很难保证的。所以，我们必须要为下一世做充分的准备，这才是理性的选择。所谓充分的准备是什么呢？既不是发财，也不是求名，而是要修法。虽然小乘的法可以解决自己的问题，但解决不了众生的问题。所以，一定要发菩提心，唯有菩提心才能救度自他。

在以前的所有开示里，我都没有特别强调大圆满等密法。现在我本人，也没有奢求证悟大圆满。为什么呢？是不是大圆满不殊胜呢？不是。大圆满、大中观等密法是非常殊胜的，但我的根基还不够，出离心、菩提心等基础还没有打好。这就好比一个人要画壁画，如果墙壁都没有，又画什么壁画呢？所以，首先要把墙壁砌好，然后才能于其上作画，目前我的状况就是如此。所以，虽然大圆满、气脉明点等修法，是我所欠缺和必须的，但我现在只能处于希求、向往出离心和菩提心的阶段当中，暂时不去追求、向往大圆满等密法，因为即使向往，也是无济于事的。现在我唯一的希望，就是将基础打牢。而基础的修法只有两个，一是出离心，二是菩提心。外加行、内加行的很多修法，都是围绕这两个修法而展开，都是为达到这两个目的而进行的。

我当前的境界就是这样，不知道你们的境界如何？你们在追求的目标是什么？这些只有你们自己才了解。我想，作为一名佛教徒，尤其是听闻过许多大乘佛法的佛教徒，其目标决不应该是金钱，决不应该是现世生活中所谓的圆满。在座的很多人或许都是像我这样离大圆满等高深密法尚有一定距离的人，这种人应该从基础的出离心和菩提心开始。

出离心要从人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四个外加行修起。外四加行修好以后，出离心自然而然就有了。而世俗菩提心包含愿菩提心和行

菩提心，愿菩提心的修法就是以慈悲喜舍四无量心的修法为门径，以此修法即可产生慈悲心。一旦生起慈悲心，离菩提心也就是咫尺之遥了。只有像这样一步一步地走，我们才会有希望。

所有修行人都应该自我审视，问问自己究竟在希求什么，树立了怎样的目标？如果发现目标不正确，就等于发现了自己最大的不足。那么，我现在就只能算是一个尚未入门的人，如果再不努力，就将永远是凡夫。如果现在肯踏实地去做，每个人都能生起无伪的菩提心。因为，释迦牟尼佛所传的菩提心修法，主要就是针对像我们这样没有入门、没有发菩提心的人而言的。

以前所讲的一系列开示，几乎都是关于出离心和菩提心的，虽然我也会讲五部大论或密宗的修法，但这些法目前对在座的许多人而言，并没有太大的作用。就像厨师应该做食客能够消化的饭菜一样，假如厨师做了很多，食客的肠胃却不能消受，又为什么要做这么多呢？我之所以现在不太愿意讲许多高深的法，也就是因为这个道理。

但为什么我要反复强调这些基础修法呢？因为这样反复，就可以使人有更深刻的感受，就能更重视这些基础。如果我只是轻描淡写地随口带过，你们就不会有深刻的体会和印象。或许有人已经因为我的唠叨而厌烦了，但无论如何，出离心和菩提心都是贯穿于修行始终的中心要点。

有些人将这些基础修法弃置不顾，在不知道何为灌顶，不知道灌顶后该做什么、不该做什么的情况下，不辞辛劳地奔波于藏汉两地，到处去接受灌顶。但这样的结果，却与解脱道没有多少关系。所以，希望在座的每个人都能以出离心、菩提心为目标，严格地要求自己。在出离心和菩提心没有修出来之前，不要修任何密法，只需坚持不懈地在这两个修法上下功夫。只有过了这两关以后，才能考虑大中观、时轮金刚、大手印、大圆满等高深妙法。在藏密里，殊胜的法多如牛毛，应有尽有，但如果没有出离心和菩提心的基础，是没有资格修这些法的。总之，目前对我们而言，唯一最关键的、最重要的就是出离心和菩提心。

2、无缘殊胜

所谓无缘，就是空性之义。你们中的绝大多数人，也许还没有证悟空性，即便如此，也不用着急，只要能修起出离心和菩提心，证悟空性也是轻而易举的事情。但是，如果没有出离心和菩提心，妄想证悟有如蒸沙成饭。就像在春天播种，就很容易长出庄稼；而在冬天撒种，则因为机缘不成熟，再努力也是徒劳无功一样。在所有的条件成熟以后，一切愿望都会瓜熟蒂落的。

佛经对无缘殊胜的要求是，在不离空性境界的同时，去行持布施、持戒等六度。例如，放生的时候，应了知放生者（自己）、所放生命和放生行为都是无有自性、如梦如幻的，亦即做到三轮清净（或称三轮体空），这就是无缘殊胜。

在没有证悟空性时，真正的“无缘”是无法达到的。这时，我们可以按“相似的无缘”来行持，它比较接近无缘，却不是真实的无缘。比如，我们将中观的

思维方法学好后，就能深刻体会到，一切法都是显而无自性，是如梦如幻的。但这只是字面上的了解，而并非真实的证悟。仍以放生为例，最好在放生的同时，至少也应在放生完毕回向的时候，能以中观理论来抉择三轮的无实空性，这样的抉择就叫“相似的三轮体空”。这虽然不是真实的三轮体空，但已经比较接近于真实，可以作为初期的三轮体空来行持。

以上讲了相似的无缘与真实的无缘。真实的无缘是指登地的菩萨在证悟空性后，于不离空性境界的状态下行持六度万行。因为菩萨已经证悟了一切现象都如梦如幻，故尔没有任何执着。但是，没有证悟的人最多只能做到相似的三轮体空。如果不懂中观，那么就连相似的三轮体空也无法做到。如果相似的无缘与真实的无缘都做不到，“无缘”之说又从何谈起呢？

针对这种人，佛陀也为他们指明了一条路：佛经中讲，在行善时，虽然不能做到“无缘”，但也要认认真真、一心一意地去做。所谓的“一心一意”，是指在行善时，不但身体要认真去做，内心也要如理如法地发心、回向，认真谨慎地观想、作意，这可以算是“无缘”的最低限度。如果身体在行善，心里却在胡思乱想，就只是表面上的善事，作表面善事是劳而无功的。所以，大家应当对此加以重视。

如果要解脱，必须证悟空性，无论困难有多大，都一定要知难而上，这是最后冲刺的一关。早期要过的关是出离心和菩提心，在出离心和菩提心完全具足以后，还要过证悟空性这一关。即使已经圆满了出离心和菩提心，如果没有证悟空性，离解脱就还有一定的距离，所以，我们最终必须证悟空性。

在没有证悟之前的“无缘殊胜”，就是在出离心和菩提心的基础上，认认真真、心不散乱、如理如法地去行持。虽然现在做到无缘殊胜有一定难度，但如果具备出离心和菩提心的基础，证悟空性也是指日可待的事，因为菩提心与证悟空性的智慧是互相看待的。也就是说，如果证悟了空性，出离心和菩提心就能自然而然地生起；有了出离心和菩提心，证悟空性的智慧也就唾手可得了。

3、回向殊胜

回向的含义是什么呢？譬如，有十个人，其中只有一人有食物，而其他九人却没有，现有的食物本来可以被拥有者独享，但他却舍不得，而愿与其他九个人共同分享。回向的含义也与此类似。人们在行善时所造的善根，能够获得善报，但大乘的修行人却不愿独自享受此善果，而是将它分给普天下所有的众生，这就是回向的内涵。

回向有两种，一是有毒的回向，二是无毒的回向。所谓“有毒的回向”，就是有执着的回向。《般若波罗密多经》里讲过，凡是有执着的善根，就象有毒的食品。虽然在吃有毒食物时，也许还会感觉味道鲜美可口，但当毒发之时，就会痛苦异常。同样，有执着的、不是三轮体空的善根，虽然也会带来一些临时性的善报，但因为是有漏之法，所以不但不能最终脱离轮回的痛苦，反而会引发众多苦受。

无毒的回向是指无执着的回向、无缘的回向，也即在证悟空性的境界中回向。无毒的回向又分为两种：一是真实的无毒回向，二是相似的无毒回向。所谓“真实的无毒回向”，是指登地以上的菩萨在无缘禅定中的回向，这是薄地凡夫所无法做到的。我们现在只能做相似的无毒回向，这种回向不是指以中观的逻辑来抉择一切法是空性，而是按照《三十五佛忏悔文》里所讲的方法，真心诚意地进行观想：所有十方三世的佛菩萨如何回向其善根，我也如是回向我的善根。这种回向，就是相似的无毒回向。

很多经书上说过，这虽然不是真实的无毒回向，却可以代替无毒回向。例如，在放生过程中所造的善业，该如何回向呢？我们应一心一意地想：过去的佛、现在的佛、未来的佛如何回向他们的善业，我也如此回向我的善业，这就是无毒的回向。当然，我们也可以念诵《普贤行愿品》，因为其中包含了很多殊胜的回向。如果不会念或没有时间念其全文，就可以念诵从“文殊师利勇猛智”至“为得普贤殊胜行”的八句两个偈颂。龙树菩萨说过：这八句两偈是整个《普贤行愿品》的精华。所以，仅念这八句就等于念诵了全部的《普贤行愿品》。这种回向不但简单易行，同时又是相似的、清净的无毒回向。

做了善事以后，一定要如理回向。因为善业在没有成熟前，就有可能遭到损坏。什么情况会毁坏善业呢？

第一、发瞋恨心。在大乘佛教里，所有烦恼中最严重的就是瞋恨心。生起严重的瞋心，立即就可以毁坏一百个大劫所积累的善业；

第二、自诩功德。例如，某人在念了一亿文殊心咒以后，故意在他人面前卖弄自己的功德，炫耀自己的修行，夸夸其谈地宣传自己如何了不起，这样也会毁坏自己的善业；

第三、于善生悔。例如，某人如理如法地放了生，可是，过了一段时间后，就生起后悔心：“我当时的放生是在浪费钱财，是不应该做的。”像这样的后悔，就会立即毁坏以前所做的一切放生善业；

第四、颠倒回向。例如，某人在行善之后，如果这样回向：“祝愿我依靠此善根，能够成为一个很有实力的人，从而消灭我的怨敌某某人。”这就是颠倒回向。凡是以贪瞋痴为根本的回向，都叫颠倒回向。这样回向以后，虽然有可能成熟其所发的恶愿，但在此果成熟以后，就再也不会产生其它的善报。

如果我们不及时如法地回向，在以上这些情况下，即使再多、再殊胜的善根，都会被毁于一旦。在这些毁坏善业的因素当中，最容易出现的是瞋恨心，它能毁坏难以计数的善业，对凡夫而言，是非常可怕的。所以，行善之后必须立刻回向。

如理回向之后，善业是否便不会被毁坏呢？如法的回向，特别是在为菩提而回向之后，在一般情况下，善根是会被毁坏的。这就像在计算机中保存文件一样，在文档保存好以后，通常是不会丢失的。

此外，回向应当与发心相应。我们的发心如果是为一切众生而行善，最后也要为一切众生而回向。前后不应该是矛盾的，如果发的是菩提心，回向却是为自己就不合理。按照大乘佛教的思想，我们既不能为这一世的圆满——自己的健康、长寿、发财而回向；也不能为了获得声闻、缘觉的果位而回向；而是要为证得菩提、获得佛陀的果位而回向，这是最殊胜的回向。这样回向后，善根生生世世也不会穷尽，其善果虽然一次又一次地成熟，却永无完结之时。因为善根已经回向了菩提，所以在未证得菩提之前，它们是不会消失的。

回向和发愿有何差别呢？在行善（如放生）时，造了善业，以此善业为前提，于行善后所发之愿，即是回向。平时，不以所造善业为依托的发愿，即是普通的发愿。如看到佛像、佛塔时，于其前发愿“祝愿我生生世世……”，这就不是回向而是发愿。回向和发愿的差别在于有无行善，有无所回向的善业。

在此，还有一些需要强调、值得注意的事项：

第一、作为一位大乘修行人，无论在发愿或回向时，首先应当发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也不伤害任何一个有情的性命，即使众生的一根毫毛也决不损坏。”当然，因为誓言一定要做到，如果这种发誓暂时无法完全做到的话，作为大乘佛子，最低限度也要这样发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也决不故意伤害众生的生命。”如果连这一点都做不到，修学大乘佛法就无从谈起。不仅如此，我们还应当让自己尽早发起并实现前一种无上、伟大的誓愿，并将其作为目前的修行目标与奋斗方向。

第二、佛经中记载：每当我们回向时，无论所做善业是大、是小，决不能发“祝愿我依靠此善根，从而获得转轮王的果位或者健康、长寿……”等人天、声闻乘之愿；而是应该发愿：“愿我依靠此善根，能够生生世世成为众生的怙主（怙主指救度众生的人），成为度化众生的人。”这样专心致志地发愿回向，就是大乘菩萨的回向。

有关回向的比喻，是一个人舍不得将食物独自享用，而将它与众人分享。那么，在回向之后，自己的善业是否也随之而减少了呢？就如某人以十元钱来用于十人共分，此人只能得一元钱一样。但是，善根却不是这样的，越是回向给众生，善根就越增长；越是舍不得回向，善根就有可能越减少。善根在此方面的特点，是与世俗事物恰好相反的。所以，千万不要忘记回向。

回向时，如果想简单，就可以念诵《普贤行愿品》中的那八句二偈；如果想广繁，也可以选择其他较长的回向文。如《入菩萨行论》的最后一品是回向品，其中的内容都是大乘菩萨的回向，念诵这一品的颂词也很殊胜。

但值得注意的是，发愿文、回向文有无加持力，与其作者有极大关系。像我们这样的凡夫能否写回向文呢？如果自己发心清净，此清净心可能有一些能力，但是，我们写的回向文本身却没有任何加持，即使念上一千遍、一万遍，也没有

任何作用。所以，回向文的作者最好是登地菩萨，至少也应该是加行道高层次的证悟者，只有他们的语言才会有加持力，平时我们也应念诵这种回向发愿文。

无垢光尊者讲过，所有的善业，无论大小，都不能离开这三个框架，都要框于此三殊胜中间。如果不离开三殊胜，则所做的一切善业皆为解脱道；如果离开这三种殊胜，即使表面上再伟大、再深广，也不是解脱道。所以，这三个殊胜非常重要。

对我们多数人而言，虽然目前很难做到无缘殊胜，但也可以暂时以相似的无缘殊胜来代替。如果想真正做到发心与回向殊胜，肯定也要以一定的修行为基础。正如体育运动员为了取得异于常人的成绩，就要提前锻炼一样，要发如此伟大的誓愿，肯定是要提前修行的。没有修行，就不可能发此大愿。希望每一个修行人都能重视、实践这三个殊胜，尤其是出离心和菩提心，至于其它的修法，在将基础打牢以后再修也不迟。

浅谈因果关系

今天简单地谈一谈有关因果的问题，其中包括因果的本体、分别、支分细节以及对因果的疑问。

什么叫作因果呢？比如说，一个人去偷盗，在偷了东西以后，在他的身口意中哪一个是因呢？我们经常讲的业，在这里和因是一回事。偷盗人用手去抓一个东西放到自己的包里，这是不是叫作因呢？当一个人心里想：我要去偷这个东西，这个起心动念是因吗？上述身口意行为当中到底哪一个是因？

关于因果的解释，一切有部和唯识宗有很多不同的观点，但在名言谛中比较究竟的，还是唯识宗所阐述的观点。他们认为，每一个人从无始以来到成佛之间，都有一个心的相续，此心相续有时候有眼耳鼻舌等五识，有时候没有，但无论它有怎样不同的分别，总有一个恒时不灭的存在，就叫阿赖耶识。造了业以后，就会在阿赖耶识里播下一个种子。

还有一个比喻是：下雪的时候，如果将墨水倒在雪里，雪就变成了墨水的颜色，雪化之后，在地上仍可以看到这种颜色。同样的，如果以烦恼去造业，当这个烦恼消失的时候，这个业就会留在阿赖耶识上。业（或因）是一种特殊的能力，就像稻谷的种子，虽然我们肉眼看不出它能生出稻芽，但它确实蕴藏着这样的能力。同样，当阿赖耶识上播下一个业的“种子”，经过一段时间，在因缘成熟后，

它就会产生“果”，这个果也叫报应。所以，因（或业）的本性就是阿赖耶识上这种特殊的能力。

当一个人杀生、偷盗的行为完成以后，在他的阿赖耶识上就会留下这个行为的种子。这颗种子什么时候发芽是不定的。经书中常用粮食的比喻来说明报应的早晚。粮食蔬菜品种繁多，它们成熟的早晚也不相同。有些成熟只需要一两个月，有些却需要五六个月甚至更长时间，这种差异来自于种子本身的不同，以及地理环境和气候等因素。同样的，经书里讲因的成熟有四种：一是今生报应。比如年轻的时候造业，中老年时得报，有时甚至更快，当下就可以看到果报。这是什么原因呢？某些特殊因缘可以使果迅速出现，这个很快成熟的业，来自于它的对境和动机，在《百业经》中就汇集了很多这样的公案。比如说，僧众和普通人是两个完全不同的对境，如果偷僧众的东西或毁谤僧众的情形很严重的话，就有可能在当下或今生见到报应；如果对境是一般人，果报肯定是有，但不一定马上或在这一生显现，这种差别是由对境不同而产生的。另外是动机的差异，如果杀生的念头非常强烈或蓄谋以久，以这样的动机去杀生，它的报应就会很快成熟，若杀生动机不那么强烈，则虽然有果，但不会很快显现。

不很快显现的果又可分为三种：一是下一世一定会成熟的果。比如造五无间罪之类的大恶业或大善业，在下一世一定会报应；二是虽然肯定有果报，但成熟期不定，或许三四代以后，或许更长时间；三是也许有果报，也许没有果报。从因果不虚的角度来看，这是什么原因呢？如果这个因（或业）的能力很微弱，当它遇到强大的对治力时，它的果就不一定发生。前面三种称为定业，第四种叫作不定业。

业的这四种不同的能力唯有佛是全知的，其他的普通人乃至具有神通的外道和小乘阿罗汉也不能彻底了解。佛出世时，印度有许多外道，他们用神通亲眼看到一个一生行善的人，死后却去了地狱、做了饿鬼或堕为旁生，如果因果是真实存在的，那么为什么善无善报呢？于是他们认为因果之说完全是骗人的。

一个一生行善的人为什么会堕落呢？因为，虽然他今生行善，没有造什么恶业，但是，我们并不知道他过去世是怎样的。也许他今生是行善之人，他的上一世和上上一世还是行善之人，但再往前推就不一定了，可能在很多世以前他造了恶业。从三种定业分别来看，他今生所做善业不属于现世报应和下一世报应的业，而是属于第三种定业，即它有果报，但也许在几千年、几万年，甚至于几百万年之后才会发生。

在生生世世当中，我们有没有造这种业呢？答案是肯定的。所以，虽然现在做得很好，但如果不能清除过去世所造的恶业，其果报就会一直等着我们，这种业一旦发生果报，是没法回避的，只有暂时堕下去了。但是今生所做的善业是不是空耗了呢？当然不是，它也有果报。如果这个业的能力不是很强、成熟很慢，就有可能先堕落再上升。

所以，不要说一点正知正见都没有的人，就连修证比较不错的那些外道仙人，他们在因果知见上都是迷惑的。这是因为因果循环错综复杂、贯穿三世，唯有佛

彻底知道前后的一切来龙去脉，而其他入只能知道中间的一部分。这些外道仙人通常很有学问，也有一些世间神通，他们往往根据自己看到的某些情形，如某人前世行善，后世堕落，便轻下结论，说因果是不存在的，并因此著书立说，迷惑了很多入，从而渐渐形成一个教派，断见便由此产生了。

常见又是怎么来的呢？有些人虽然有神通，但看得不是很远。他们用神通看到自己来自于色界，在做天人的时候，梵天、帝释就存在了，现在自己死了，但回头看去，帝释梵天还没有死。他继续观察帝释梵天是什么时候生的，什么时候会死，但往前看了几千年、几万年，发现他们都不会死，于是便认为他们是永远不死的；然后又往后推到几万年、几百万年，但仍然没有看到他们是哪一天生的。这时他就认为，梵天帝释以下的众生才会有生死，而梵天帝释是常住不灭的。他们把这个观点写进书里，于是很多人跟着他学，就又形成了一个教派。常见和断见就是这样来的。

现代人在这方面也出现了类似的问题。有些人没有偷盗、杀生或伤害他人，并且持戒行善也做得不错，然而他的工作、生活却处处不如人意。于是，有人就想不通：如果因果存在，善良的人怎么会遭到不幸呢？对因果或《俱舍论》没有深入了解的居士也会有这种看法，甚至有人这样说：我参加了法会，又念了那么多经，就不该有这样那样的病痛或灾难。这种观点是错误的，因为参加法会、放生及所做的一切善举，已经存入我们的阿赖耶识中，没有显果是因为因缘没有成熟。就象一个农民春天种地，他把仅有的粮食都播了种，家里就没有粮食了，要等五六个月以后才会丰收，而现在他却是一个没有饭吃的穷人。有人觉得奇怪，你种了那么多地，天天辛勤劳动，为什么没饭吃呢？这种疑问是没有道理的，因为谁都知道，播种和丰收之间是有一段时间间隔的，现在没有粮食是因为他去年没有好好种地，没有获得丰收，所以把种子播下去后，便没有余粮可吃，这与他今年的辛勤劳作没有直接关系。同样，参加法会或放生与现在的病痛灾难也没有直接的联系，因为病痛灾难是过去世所造恶业成熟的显现。

另一种情况是，有些人平时无恶不作，但他也没病没灾，过得很好，甚至一辈子都荣华富贵直至寿终正寝。于是又有人说：如果因果存在，他们干了那么多坏事，为什么没有报应呢？行善之人与造恶之人比较时，造恶之人过得还要健康快乐，这不是说明因果根本没有吗？这与种地的情况完全是一样的。

现在我们来分析遇到病痛灾难是否完全由因果来决定的问题。

个别外道认为：一切显现都是由业力来安排，一个人的一生过得好与不好，甚至连吃一顿饭是早是迟都是命中注定的，是没有办法改变的，但佛教却并不承认这一观点。

佛教认为：无论病痛也好，灾难也好，都有多种因缘。有些病是前世造成的病，也叫业力病，这种病无论花多少钱，采用多么高明的医疗手段，都无法治愈，这有可能跟因果有关系。假如你只是感冒头痛发烧，也不能排除是因果的原因，但也不是一定由前世的因所导致。所以，有些事物确实跟因果有联系，有些却跟因果没有直接的关联，佛教一直强调不堕二边，在因果上也是如此。

如果像外道所讲的一切都是命中注定无法改变，那修行还有什么用呢？既然已经注定了，就什么都不用做了，结果好就随意享受，不好也只有任其发生、听天由命。同样，假如真有一个命中注定，那么布施给别人食物也没有用，给了他也吃不饱，因为他命中注定要挨饿。所以，这种宿命论是不能成立的。

还有另一些世间人根本不承认因果，这也是错误的。我们要走中间的路，不堕二边。痛苦和快乐跟因果是否有关，以我们现在的智慧和感官是没法确定的。综上所述，一般情况下，我们现在做得好与不好，是跟以后的果必然关连，但跟现在的显现没有直接关系，当然，特殊因缘除外。

还有一些人认为：因为杀生偷盗等违背了宗教信仰，所以才不能去杀生偷盗。

其实并非如此。不能杀生偷盗的原因，是因为杀生偷盗违背了自然规律，必然会遭到报应，所以才要戒除。比如，服毒是不是违背佛教教义的呢？虽然佛教是禁止人服毒的，但最根本的原因，是因为毒药本身是不能吃的，如果你非要尝试，必然会中毒并感受痛苦，这就是违背自然规律而得到的果报。有些毒品服用后会立即发作，有些则几个月甚至几年后才发作，因果报应也是如此，虽然因果是我们的眼睛看不见的，但它们的显现规律都是一样的。当一个人服毒后，在还没有发作并活得很健康时，有人便以为他服的不是毒，仔细想想这有道理吗？没有痛苦并非没有中毒，只是毒发的时间没到而已。同样，杀生偷盗就像把毒品吞下去一样，肯定是要发作的，只不过需要一个阶段或一个过程罢了。

在经书里还讲述了另外一个例子。以前，有一个国王杀害了阿罗汉。第二天，在他所辖的领土内，下了无数的珠宝雨。在以后的连续六天中，天降的宝物一天比一天珍贵，但第八天却降下铺天盖地的黄土，全国所有的人都被埋葬于黄土之下，一命呜呼。为什么国王杀了阿罗汉后反而感得天降珠宝呢？因为他过去曾造过殊胜的善业，现在虽作了极大的恶业，但当两种不同的业相遇时，原来的善业先成熟，自然得到大的善报，当福报享尽后，立即恶报现前。这里面的先后顺序是不是像外道所讲是由造物主安排的呢？肯定不是。这与粮食成熟是由土壤、阳光、气候等诸多因素综合而成，决非人为所致，只是一个自然规律的道理完全是一样的。

如果想更多地了解因果方面的问题，可以看《俱舍论》第四品，其中阐述的因果道理十分清晰明了。如果对因果没有一个正确的定解，就会出现许多问题，有神通的人尚且如此，没有神通的人就更不用说了。

第四种因是不定因，这种因不论是善是恶，因能力微弱，所以当碰到其它违缘时，就不会发生果了。对于恶业，要制造一种违缘使它变成不定业，这个违缘就是忏悔。在《大乘阿毗达磨》中讲，无始以来所造恶业都有办法让它变成不定业，这个办法就是对它生起后悔，并发誓以后再也不造。后悔和发誓不造恶，是转定业为不定业的两个关键条件。

比如，一个人原来靠杀猪宰羊生活，后来改行不做，开始当居士念佛，他对

原来的恶业生起很大的后悔心，并发誓一生当中再也不去做这种恶事，当这两个条件完全具备后，他所造的杀业就变成了不定业，以后就不一定得果报，若再进一步深刻忏悔，就有可能完全不受果报。

对于往昔曾经造过、现在已经不能回忆的恶业，我们可以这样观想：无始以来我所做的一切罪业，无论是有意或无意做的，都是不应该的。并如同服了毒药一般，对它生起强烈的恐惧和后悔心，并发誓从此再也不做，这样就可以令无始以来所造的一切恶业都变成不定业，这是很有意义且十分重要的。如果不能这样做，情况就很难讲了。

虽然我们今生没有杀生、偷盗造恶业，都是居士或出家人，经常念佛、修法、放生，但我们所做的毕竟是凡夫的有漏善业，如果又没有回向，一旦生起一个强烈的嗔恨心，当下便可摧毁长时所积的善业，因为凡夫的这些善根都是靠不住的，现在做得好，以后做得好不好，谁也没把握。如果我们有能力，就可以看到过去世所做的不善业因全部储存在阿赖耶识里，若不忏悔，其果报一定会显现，那时就与持断见的外道所见一样：虽然今生行善，死后却会堕落。这是非常危险的，因此我们必须忏悔。没有一个罪业是不能忏悔的，都能够忏悔清净。

同样，善也有不定业，我们应该尽量把善业储存下来，方法有两种，一种是回向，还有一个更好的方法就是通达空性，知道行善是如梦如幻的，若能这样思维，即使有嗔恨心生起，也毁不掉这个善根。因为嗔恨心是有漏的、有执着的，它与如梦如幻的见解是没有关系的，而我们所做的善法是跟证悟如梦如幻的智慧有关的，两者比起来，有执着的法比不上有智慧的善根，所以嗔恨心毁不了这个善根。如果既没有证悟又没有回向，而且嗔心不断，那么善根就很容易被毁灭。对凡夫来讲，回向就是最好的办法。

综上所述，我们要尽量让那些恶业都转为不定业，而把所有的善业想办法变成定业。

这四种业很重要，要想认识因果，必须要分清这四种业，并对它有一个完整的认知和了解。这对我们的修行也至关重要。

因果是这样的，如何证明它的存在呢？佛曾讲过，一个普通的人想要证明因果的存在是比较不容易的，但也不是完全没有办法。佛教讲缘起现象，因缘和合。缘起是什么呢？缘起就是有了因就肯定有果，内外所有的事物，都是缘起的现象，因缘的结果。比如说一个人杀生，这对于被杀的众生是一个很大的伤害，此人造了这么严重的业，哪能没有果呢？如同在潮湿和温暖的土壤里随便丢一粒种子，即使不管它也会发芽。同样的，在世间的一切有为法中，没有任何因是不结果的。

我们在日常生活中常看到，有些病人被医生或有神通的人判定只能活一个月到两三个月，结果病人通过行善，如放生或修长寿法，在两三个月后，依然活着并且活得很好，当医生再检查时，发现病灶消失了，这种情况无论在藏地或汉地，甚至全世界都有发生，这既不是传说也不是神话，而是一个个活生生的事实，由此可以证明：因果是存在的。

佛在某些经中，也通过下面的例子来证实过因果的存在：有些人一生无论怎样努力也发不了财，他的经营操作并没有问题，但终身受穷；有些人没怎么努力，却一生荣华富贵；还有诸如健康不健康，长寿不长寿都是这样。人们会认为这也许与环境有关，其实不是。例如，西藏历史上有个国王为了让穷人富起来，曾三次把西藏所有贵族的财产平分给老百姓，但是过了一段时间，情况又恢复原样，穷人还是穷人，贵族依然是贵族，国王也就没办法了。那些富裕之人并不全是聪明和能干的，那些不富有的人也并非愚蠢和懒惰，这多半也跟因果有关。当然，不是说这里所指的富和穷全都是命中注定的，富了就不用去干活，穷了也不必再努力，但从这些事件中，也基本上看得出因果的关系与规律。

《俱舍论》里也讲，有些父母造了很严重的罪业，他们的子女会感受到这个报应。如果父母造业、子女受报，岂不是与佛经所讲的自作自受、不能被他人代受的说法相矛盾了吗？《俱舍论》解释说，这些子女本身就有那种恶因的存在，当父母造了大恶业后，由于他们与子女的密切关系，就促使子女的恶因提前成熟而感受果报。对此，古今中外有很多公案可以证明。通常来说，想要直接证明因果的存在是很难的，因为我们的肉眼无法看见前世的因和后世的果，但是用间接的方法，如上述的例子，就完全可以证明因果的相续存在。不要说轮回是受因果的制约，就是涅槃和解脱也被它控制。所以，如果我们想解脱，就要种解脱的因，有了因就一定有果，这就是佛教的见解。

佛教的见解是缘起，缘起包含了许多内容，从名言谛来讲，就是有因必有果。现今一切悲欢离合等形形色色的事物，都有各自的因，其中有一些因是我们可以看见的，有一些则是肉眼无法看见的，唯有特殊的人才可以全面知晓。有因必然有果，无因就不会有果。若渴求人天福报或快乐，就要去种快乐的因，快乐的因就是行善；若想避免痛苦和灾难，就不要种痛苦的因，痛苦的因就是造恶。凡夫由于愚痴和无明，欲求快乐果却反种痛苦因，比如时下许多人杀害各种动物，用它们的血肉和生命换取自己的延年益寿，这岂不是完全的颠倒吗？其余的事情也都是这样。

所以，如果凡夫对因果没有一个正确的观点和取舍，则所做的多半是错误的，由此而感受的，也将是他们意想不到也不愿接受的苦果。

素食的意义

今天作一个简单的开示，讲吃素的功德和吃肉的过失。对此，我曾专门著书讨论。今日所讲的，就是此书中一部分的内容。

书中谈到佛教如何看待吃肉吃素时讲道：

小乘佛教认为：三净肉能食，非三净肉不能食。在泰国等地，僧众至今还是这样行持的。他们认为：如果所有的肉都不吃，是提婆达多的仪表。其根据是小乘的戒律，释迦牟尼佛在小乘律经中就是这样宣讲的。

在大乘佛教中，汉传佛教有着吃素的优良传统，目前，吃素之人还是比较多。他们主要是依《楞伽经》和《涅槃经》这两部大乘经典而行的，这也是大乘佛教慈悲精神的具体再现。

对此问题，人们对藏传佛教有诸多误解。虽然并无依据，但很多人以为藏传佛教是允许吃肉的。现在很多学显宗的出家人、在家人，也毫无根据地认为学密者可以吃肉。他们认为：密宗最兴盛的地方是西藏，而西藏的僧俗弟子多数是吃肉的（其实并非如此，后文中将提到。），于是便草率地下了结论。

密宗分前译和后译。前译指宁玛巴，其最高法要是《大圆满》，而《大圆满》的续部（密宗的经典叫《续部》）中明确讲到不允许吃肉。后译指格鲁巴、嘎举巴、萨迦巴等，除了宁玛巴以外的西藏密宗教派。后译《续部》中最重要和关键的是《时轮金刚》，而《时轮金刚》的续部和解释也讲得很清楚：不允许吃肉。由上可知，凡是大乘佛教，无论显宗、密宗，都是反对吃肉的。

为什么在密宗的会供中，会有酒有肉呢？其实，这与平时的吃肉喝酒是截然不同的。对此，下面再作分析。

既然凡是大乘佛教都反对吃肉，那么西藏的修行人中为什么有人吃肉呢？这并非经典开许，而是另有其因。众所周知，西藏高原上大多数地方都不适合生长蔬菜和大米。即使在可以生长的地方，其产量也很少。加以交通不方便，和外界的接触相当少。特别在牧区，如果不吃肉就只有糌粑，没有太多选择。以前，牧区受限于交通不便的限制，几乎无法和其他地方联系，即使西藏内部，相互间的往来也比较少。例如，青海的有些牧区和农区之间，相隔几百公里，相互往来只能凭借马和牦牛，路途十分艰险，想平安返回都无法保证。所以，在很多牧区只有吃肉，这是环境决定的。虽然在大乘经典中严格要求素食，西藏的修行者也知道肉食不符合大乘佛教的教义、是不对的，可是他们却因环境因素而不能吃素，所以只有吃三净肉，但绝不吃非三净肉。

可是，这不能代表密宗，不能代表藏传佛教，也不能代表西藏的僧团。事实上，在西藏的修行人中，有很多素食者。如写《大鹏展翅大圆满》的夏嘎巴，是一位非常了不起的成就者；还有新龙的白玛登德活佛，他已是证得虹身的大成就

者，那不是一般的成就，而是真正在圆寂后连肉体都没有留下。虽然他们起初也吃肉，但后来却发誓断绝肉食。又如华智仁波切的上师，即智悲光尊者的弟子，也是非常了不起的成就者；还有法王如意宝的上师托嘎仁波切，他们也发誓吃素。当然，还有很多很多的高僧大德都是这样。所以，虽然西藏有些修行人吃肉，但是，这不代表所有的人，也不代表经典。大乘经典和密乘《续部》中都没讲可以吃肉。

有一种情况实在令人堪忧，一些在汉地原本吃素的修行人，在入藏修学密宗后，没有学到藏传佛教的精髓，却将吃肉的恶习继承得青出于蓝而胜于蓝。他们认为这就是真正的密宗，作为密宗的瑜伽行者，吃肉是理所当然之事。有些汉僧从藏地回到汉地后，披个袈裟自称是学密者，会供时买十几斤肉和很多酒，念个仪轨就开始吃肉喝酒，他们认为这就是会供。很多无知的居士也这样认为：酒是甘露，吃肉也没有问题。学显宗的仍在坚持素食，很多学密的人还看不起他们。其实这些都是不对的，我们要改变这些错误的观点。

即使改变，也需要有证据。今天就讲三个方面的根据：第一是小乘的；第二是大乘显宗的；第三是密宗的。下面我们看看这三方面是如何看待吃肉的。

一、小乘的观点

小乘的律经里讲，释迦牟尼佛住世时，有一在家人是个村长，他的手下有很多猎人。在他没有证悟时，猎人们靠打猎供养他很多的肉吃。后来，释迦牟尼佛给他传法，他证悟了小乘的见道，从此就不吃肉了。手下的猎人依旧打猎供养，当有出家人来化缘时，他就把肉供养给他们。出家人吃了这肉，外道就开始诽谤说：“那些肉在家人都不吃，释迦牟尼佛的弟子却吃，太不象话了。”这话传到释迦牟尼佛那里，有些比丘就请示佛陀：“现在我们吃肉，外面有这样的说法，我们应该怎么办？”从那时起，释迦牟尼佛就规定三净肉可以吃，除此之外的肉都不能吃。在三净肉里面也有一些特殊规定，即蛇、狗、马、黄牛的肉不能吃。因为在佛住世时的印度，人们认为蛇、狗、马、黄牛的肉和人肉一样是非常不干净的，所以佛就规定这些肉即使是三净肉也不能吃。至今，南传佛教还是坚持吃三净肉。

如果我们只学小乘而不学大乘显密教法，则吃三净肉也不违背佛最早所说的教义。

什么是三净肉？这里的三净是指：第一、没有亲眼看到为我而杀；第二、没有听到我信任的人说这是专门为我而杀的；第三、自己没有怀疑这是专门为我而杀的。比如，市场上的肉是为了提供给所有吃肉的人，不是专门为我杀的，所以是三净肉。又如，到藏族人家家里作客，他们会特意宰杀绵羊款待客人；汉族人就专门爱为客人杀鸡、鱼、兔等，这些都不是三净肉。在小乘里就是这样要求：三清净的肉可以吃，非三清净的不可以吃。

二、大乘的观点

这也是今天要着重强调的。大乘佛教认为：所有的肉都不能吃，不但非三净肉不可以吃，即使是因病而死，不是为食肉而被杀死的牛、羊等等也不能吃。

大乘佛教的哪些经典里是这样讲的呢？主要是《楞伽经》和《涅槃经》，其他的经典也有一些记载，但以这两部经的讲述最为清楚、详尽。

《楞伽经》中讲了很多食肉的过失，但这里只讲最重要的三个：

第一个原因是，所有的众生从无始以来彼此都做过父母，如我们吃的猪、牛、羊等动物，以前肯定也做过我们的父母亲，如果吃它们的肉，就等于是吃自己父母或子女的肉。所以，不要说从出世间，就是从世间的角度来看，吃肉也是很不对的；

第二个原因是，动物看见吃肉的人时，会感到非常恐惧。我们也知道，很多动物的感官比人类的要敏感得多，它们能知道这是吃肉的人，也闻得出肉食者的味道和素食者完全不同。佛说，当肉食者接近动物，特别是小生命时，他们会非常害怕和恐惧，甚至怕到要昏过去的程度，就如同人看到罗刹时的感觉一样。（罗刹是一种吃人的非人。）所以，自称是菩萨、受菩萨戒、修慈悲心的人肯定也不应该吃肉，这是从利益其他众生的角度讲的；

第三是从自利利他的角度来讲的，这点特别重要。吃肉的人在转世的时候，如果堕于旁生道就绝对会作食肉动物。因为他这一世对肉食非常喜爱，在阿赖耶识上就会留下很浓厚的习气。当投生到另一个身体时，肉体虽然换了，但习气依旧存留在阿赖耶识上。正如我们所看到的，习气成熟时，有些肉食动物在出生后几小时，不用谁教，自己就会去捕食其他小动物来吃。这就是因为他们从前是吃肉的，习气很浓，现在作畜生又不知取舍，这时肯定就会杀生。这一点可以说是最可怕的。

平时，我们都自认为是修行人，那就要往里观察一下，现在我们修到了什么程度？大乘里面讲五道十地，我们如今是在哪一个层次上呢？

五道中的加行道和资粮道，虽然都是凡夫道，但也有很大的功德。资粮道有上、中、下三种分别。且不论中和下，就是修上资粮道的人，也有可能作旁生。因为他有可能犯菩萨戒和密乘根本戒，既然因果不虚，那么他肯定就要堕落到三恶道。如果堕落为饿鬼或旁生，那时他肯定就是食肉的众生了。

再看加行道。在凡夫道里这已经是修得非常不错的了。从密宗的角度看，他的生起次第已经修到可以非常清楚地观想本尊，不但是心里观想得清楚，而且可以亲眼目睹，无论是忿怒本尊还是寂静本尊，都已经修到这种程度；在圆满次第方面，他已经修到气脉明点完全通畅无阻；在证悟空性方面，他已经证悟到非常不错的境界，只是对大光明还没有现量证悟，即没有证得一地、没有见道而已。尽管如此，经书上讲得很清楚：他如果犯密乘根本戒而不忏悔，就一定会堕落。

今天在座的各位，包括我自己在内，是资粮道？加行道？还是根本就没有入

门呢？加行道最低的层次，是从无造作的菩提心开始。当一心一意想要利益众生，有了为众生而成佛的决心以后，才会有不造作的菩提心，这是加行道的第一步。现在有没有这样的菩提心呢？如果没有，我们就根本没有入门，还在大乘佛教的门外。我们就是凡夫中的凡夫，在轮回中肯定要作成千上万次的旁生，而且还是食肉的旁生。

我们现在是人，有取舍和选择的能力，而且明明知道肉食不好，也有条件不吃肉（特别在汉地条件很好），在这样的情况下，我们却不知取舍和选择，那么等到投生作旁生时就必然会：第一，再好吃的瓜果蔬菜，也不愿意吃，只知道吃肉；第二，不知道吃肉的过失；第三，没有抉择的能力。所以，那时肯定会吃肉。我们生而为人，在知道取舍时都要选择吃肉，那么作旁生时吃肉也就很正常了。

佛很清楚地告诉我们，吃肉的人下一世会变成狮子、老虎、豹子等肉食动物。用逻辑推理也能成立这个说法。假如堕落为旁生，食物只有两大类：肉类和蔬果类。那时，因为我们浓厚的吃肉习气（习气是非常厉害的），就会作肉食动物，为了填饱自己的肚子就会去杀害生命。《俱舍论》里讲，杀生有三种：贪心杀生、痴心杀生和嗔心杀生。这样的杀生叫作以贪心杀生。

在《动物世界》里我们都看过，食肉动物在二十四小时里要吃掉多少生命！如蓝鲸，它是目前世界上发现的最大的动物，它吃的是很小的磷虾。一头蓝鲸一个晚上可以吃掉四吨磷虾，就是八千斤，这只是它一天的食物。每吃掉一条生命都是杀生，都有杀生的罪过，而且这个罪过是非常完整的。在它的一生中不会念一句佛号，也不会起一个善念，如果它活一百岁，则在一百年中都是这样造业，那它的下一世会是怎样的呢？佛在律经里面告诉我们，生命有四种：从光明走向光明、从黑暗走向光明、从光明走向黑暗、从黑暗走向黑暗。如果继续吃肉，就是从光明走向黑暗。当然，能通过修行而有办法不堕落，倒也无所谓。但是，请仔细地想一想，我们是否有这样的把握呢？

我们都认为自己是学佛的人，却连这一点也不愿牺牲，那叫什么学佛？叫什么大乘佛法？又是怎样取舍的呢？我们现在所谓的学佛，是在自己不用作任何牺牲，在自己的名声、财产各方面都没有损失的情况下去学佛，但这并不叫学佛。吃素有什么损失呢？就是不能吃肉了。如果我们认为这就是损失的话，以后还会有更大的损失。现在有那么多的蔬菜、水果和粮食，我们为什么还要去吃其它生命的肉呢？

另外，一些人会想：有些高僧大德也在吃肉啊！我们为什么不可以吃呢？但是，我们能和他们比吗？我们有没有他们那样的修证？有没有他们那样的能力呢？如果有，你当然可以吃肉；如果没有，自己考虑该怎样做。

这些高僧大德度化众生的方法是不可思议的。《普贤上师言教》里讲过，那洛巴去找帝诺巴上师的时候，帝诺巴没有在看书，也没有在打坐，他在吃鱼！他烧了很大一堆火，旁边放了一盆活鱼，抓一条到火里，烧熟了就吃。但人家是在度，不是在吃；而我们只是在吃，不是在度啊！这完全不一样！

再说，其他人吃肉或吃素，他们堕落到地狱时我们也不会去地狱，他们往生净土时和我们也没有关系。所以，每个人都是自作自受，自己行善得善报、造恶得恶果。

总之，其他人吃肉也好，不吃也好，我们只要看自己有没有这样的能力，不要去和别人比，比是没有用的。

第三点是最可怕的，也是我吃素的原因。我以前是吃肉的，但我只是一个凡夫中的凡夫，资粮道都不是。我学了那么多佛法，也很清楚这样的人要在六道里流转，哪一道都要去，旁生道肯定也要去，那时一定会吃肉，会杀生。一天中要杀掉那么多生命，堕落下去长劫难复。现在我们认为不吃肉是损失，而实际上并没有什么损失。补身体还有许多其他的办法，满足口腹之欲也很好解决。当时我就是这样想的，不是不想吃肉，而是不敢吃肉。所以每个人都要去认真想一想。

如果能够终生吃素是最好的。暂时作不到，能坚持多久就坚持多久，一年、二年、三年……如果实在做不到，就在一年中的神变月（藏历 1 月 1 日—15 日）、藏历四月（藏历四月初八是释迦牟尼佛的誕生日）、藏历六月（藏历 6 月 4 日是释迦牟尼佛转****的日子）和藏历九月（藏历的 9 月 22 日是释迦牟尼佛天降的节日）这四个月内吃素。如果连这一点也做不到，那么也可以在每月的初十、十五、二十九、三十这四天不吃肉。一定要发愿，“我现在因为种种原因不能吃长素，但我在这四天（或四个月）里不吃肉，以此四天（或四个月）吃素的功德，愿我以后生生世世不再吃肉！”。

现在很多人以为吃肉是理所当然的，但是，从长远来看，吃肉的问题比其他任何问题都重要，因为它涉及到一个非常严重的后果，就是要作肉食动物，而那时就别无选择地要杀生。在汉地吃素毫无问题，有许多蔬菜和营养品。现在不要说佛教徒，就是不学佛的人也在推广素食，那么我们为什么不推广呢？而且，汉传佛教吃素的优良传统，也需要我们来继承和发扬。

以前我吃肉的时候，到汉地就不想吃了，因为有许多许多的蔬菜，吃那些就够了，根本没有必要吃肉。如果说营养不够，也有办法弥补。所以，希望大家以后一定要强调吃素。

我们学佛就是要一步一步地做。既然现在是一个凡夫，不可能在一刹那或一小时内把资粮道全部修完，那就应该逐步去做，一步一步脚踏实地地去走，这样就有办法得到解脱。

以上是《楞伽经》里讲的几个理由。那么，在《涅槃经》里又是怎样讲这个问题的呢？

佛涅槃时，制定了另外一条戒律。佛说：转小乘****时开许吃三净肉，而从现在开始，无论大小乘，一律不能吃肉。由此，小乘的比丘（尼）也不允许吃三净肉。当然，这也是有开许的。如果生病时，医生吩咐一定要吃肉，不吃就有可能死亡，而这人的死亡会对众生和佛法有很大的损失，如无人转****、无人引导

众生等，在这种情况下，可以开许把肉作为药物食用（这时，肉不是食物）。

所以，在大乘里，不但非三净肉，而且所有的肉，如为了肉食而杀的，或者自然死亡的，一律都不能吃。《涅槃经》中就是这样讲的。那时佛的弟子也问过：为什么一转****时开许吃三净肉，现在又不开许了呢？佛就说：戒律象楼梯，是一层层向上而去的。当时有些人有善根和机会进入佛门，如果那时就要求不吃任何肉，他们却作不到，这就会成为他们修法的障碍。所以佛慈悲开许他们吃三净肉，然后通过慢慢地引导，最后是所有的肉都不能吃。

三、密宗的观点

在密宗里，特别是《时轮金刚》的颂词里说，吃肉有很大的过失，许多人吃一个动物的罪过很大，而一个人吃很多生命的罪过更大。现在的火腿肠、午餐肉之类的食品，是很多动物的肉混合制成的。所以，吃这样的肉罪过非常大，有吃掉很多生命的罪过。密宗里也讲到，凡是修大乘法的人，所有的肉都不能吃。

许多人会有这样一个疑问：虽说不能吃肉喝酒，但密宗不是要求要把酒肉看作甘露，作为誓言物来接受吗？当然是要接受的，但关键是怎么接受。比如，有一种剧毒的药物，普通人吃下去肯定要死，而修行人不靠其它的方法只通过修行的能力，吃了不但不死，而且不受任何影响。如果修行有这样的能力，则任何的酒、肉、茶对他都是一样的，而一般人是绝不允许这样做的。在密宗里，普通人可以用观想的方法接受誓言物，不能真正地吃肉喝酒。

会供时不是有酒有肉吗？这时该怎么做呢？

如果这时我们完全拒绝，当然会犯根本戒。但是，我们可以只吃象苍蝇腿那么大的一点点肉。从世俗来说，这根本不叫吃肉；从密宗来讲，这不是拒绝誓言物。而对于酒，只需用无名指沾一点涂到唇边就可以了。如果这样作，一不犯密乘戒，二不犯菩萨戒和别解脱戒，三个戒都不犯。

如果会供时给你一大块肉，那么你只要苍蝇腿那么大的一点，其他的还回去；如果在手里倒了很多酒（当然首先告诉他们不要倒那么多），只用手指头沾一点点涂到唇边，其他自行处理。绝对不允许一块块地吃肉，一口口地喝酒。

另外，在大圆满里讲得也很清楚，会供时根本不能用市场上杀生得来的肉，那是不清净的，而要用因疾病、火灾、地震、雷击等自然原因死亡的肉，这才是清净的，才可以用来会供。在大乘佛教里，清净和不清净的分别是：凡是为了人要吃而杀的都是不清净的，只有因自然原因而死亡的那些动物的肉才是清净的，但也不允许吃，这是大乘显宗和密宗共同的观点。会供时需要的就是这种清净的肉，这样才如法，我们一定要注意取舍。

密宗里面还讲到：屠夫和付钱买肉的人有同样的罪过。就像我们拿钱请工人去修塔，会认为功德是我们的，因为钱是我们的一样，虽然我们没有亲自去杀生，而是屠夫杀的，但却是我们给钱让他杀的。虽然有人会说，我们事前也没有让他

去杀啊，可是，如果没有人付钱，他也不会杀生。因为，他和动物之间并没有仇恨，而且动物也没有伤害他或作犯法之事。他唯一的目的，就是为了钱，而钱是我们给的，实际上就等于是我们在让他杀生。所以，如果付钱给工人修塔有功德，那么付钱让人杀生也同样有罪过。密乘里就是这样讲的，哪怕从普通人的角度来看，这也很有道理。

现在这种现象更为厉害。因为交通和运输工具已经十分发达，每天世界上有很多的屠宰场都在出口肉类。比如，从海里捕捞的很多鱼类，马上就可以用飞机运走。现在有些屠宰场的鱼、肉已经不是为一个村庄、一个城市或一个国家提供的了，而是为世界各地吃肉的人提供，是为了所有吃肉的人而杀生。这不像以前，一个村庄里如果有屠宰场，其买主也就是这个村子里的人。

在这个世界上，每天为了吃肉的人杀掉了无以计数的生命，而谁是吃肉的人呢？要知道，我们就是他们中的一员！也就是说，今天，世界很多国家的屠宰场为我们杀掉了成千上万的生命，这一点是很可怕的，在经典里面也讲到了。

所以，在不考虑的时候，觉得吃肉没有什么，但仔细想一想、了解一下，才知道吃肉伤害了别的生命，也伤害了自己。我们一定要在这个问题上作取舍。

密宗里面还讲到：五肉五甘露虽然是学密人要接受的，但对于初学的人来说，则根本不能接触这些东西，而是要用观想或一些药物代替。如果不这样，而是去吃啊、喝啊，这实际上是修法上一个很大的魔障。什么叫魔障？一提到这个词，很多人就认为是着眼睛、耳朵、很多头和手的人或非人，其实这只是小小的魔。魔王是什么？障碍修行的没有其他什么魔王，说到底，吃肉就是魔障。这些就是密宗里讲的，所以，密宗哪里开许吃肉了？

根据我们现在的能力和条件，就应当吃素。但我们吃素不能象其他不学佛的人那样，只是考虑自己的健康，没有考虑来世，没有考虑慈悲。我们吃素时，一定要发愿不再吃肉，时间长短由自己定，越长越好，不发愿就不能成为善事。还要这样发愿：我们现在吃素，以此功德愿我们以后生生世世不要吃肉。如果我作了动物，也要作一个草食动物，不要作肉食动物。这样即使下一世堕落为旁生，也不会吃肉，既不会伤害他人，也不会伤害自己。

汉地从古至今，大多数出家人都吃素，对此，我们也非常地随喜和赞叹。所以，汉地学密的居士和出家人应该继续吃素，这是很好的。

关于放生

作为佛教徒，我们经常放生。如果如法地放生，功德是不可思议的；如果不够如理如法，功德就要大打折扣。所以，了知如何如法地放生，这对我们来说非常重要。今天，就讲讲有关放生的问题。

大乘菩萨所有的行为，可以归纳为六种，这就是六度——六波罗蜜多。本来，大乘菩萨的见解、行为、修法和利益众生、度化众生的事业浩如烟海，但所有这些方便，均可以归纳为六度。

如果我们能如法放生，即使是放一条生命，也有办法具足六度。如何具足呢？下面我们分别讲述：

第一、布施

大乘菩萨的布施有三种：无畏布施、法布施和财布施。

无畏布施：

放生本身就是无畏布施，但要成为真正的无畏布施，还需要一些条件。

1、观察施放环境是否适合所放之生命。譬如藏地也有泥鳅卖，是从汉地运过去的，当地的牧民以为是鱼，就买了放到河里。那儿的河底下没有泥，全是石头，河水也很冷，因为它的源头是雪山。泥鳅放下去后，对环境不适应，活不了多久，便都死掉了。

在 91、92 年，因我们当时也欠缺常识，在康定买了鳊鱼，然后放到康定城中的一条河里，结果可想而知，它们根本活不了。我们发了救度它们的心，却不能使它们真正得到救护，实在很可惜。所以，观察生态环境适不适合所放生命，这个程序非常重要。

2、观察是否有人再度捕杀。若有人再度捕杀，则会造极大罪业，所以应当尽力避免，并选择无人再去加害的安全地点放生。

如果没有人捕杀，但放下去以后，却活不了很久，此时要不要放呢？还是放了好。因为我们也找不到一个使它完全不死的地方。先使它们远离死亡的怖畏，其他的事再尽量做到。这样的放生就是无畏布施。

放鱼苗或其他一些很久以后才会被杀的生命，也是属于放生，但在放生当时不是从屠刀之下抢救下来的。将泥鳅、鳊鱼、鱼等市场上待宰的生命从屠刀之下救下来，不仅有很大功德，也才是真正的无畏布施。

法布施：

法布施非常非常重要。如何法布施呢？

首先，放生时要给它们念佛的圣号或其他咒语。让这些生命听到佛的圣号和咒语，对它们有很大的利益，这是经书里有记载的。念的时候要想办法让施放的每一个生命都能听到。如果我们坐在远远的地方念，念完后回向给它们，虽然这也有功德，但因为它听不到，所以闻听佛号的功德它就得不到。

如果在它们听得到的地方念，则可以使它们得到两方面的功德。第一，它能够得到我们念经回向给它的善根；第二，在听到佛的圣号、咒语后，它一定会解脱，不是说下一世一定解脱，这要看它的业障是否深重，但不会经历很长时间，它一定会得到解脱。

其次，要给它们喂甘露丸。甘露丸在显宗不怎么强调，密宗里却十分讲究。甘露丸的来源，大部分都是从莲花生大师传下来的，后来由真正的伏藏大师挖掘出来。需要注意的是，不是所有的甘露丸都有益。一些所谓的甘露丸吃下去以后，不但没有功德，还会造成伤害。譬如后世得不到解脱，并且成为解脱的障碍。

这种甘露丸是怎么来的呢？有些来自于伪伏藏师；有些是魔鬼为了加害众生才出现的假甘露丸；另外，一些真正的甘露丸，在经过犯密乘戒人的手或者由他们来制做之后，也会成为不清净的。因为，莲花生大师传下来的甘露丸不是很多，高僧大德取出来后，在里面加上其他的甘露和药物，并观修念诵进行加持，念修的时候，如果修行人当中有犯密乘戒的人，这个甘露丸就不清净。

所以，用甘露丸的时候一定要注意。作为凡夫，我们以肉眼难以区分其真伪，只有看它的来源是否清净，这个相当重要。如果不清楚其来源，就不喂这种甘露丸，只念佛的圣号就可以了。

另外，将系解脱（圣教一子续）搁放在所放生命的头上加持也十分重要。凡是系解脱接触过的那些生命，很快就能够成佛。也许有人会有疑问，它自己不修行，也没有人给它传法，为什么仅仅将系解脱系在身上或接触以后就能够解脱呢？这就是佛度化众生不可思议的一种方便。

也许还有人会问，佛既然有这样的方便，那为什么不用这种方便来度一切众生呢？经书上有记载，这些众生遇到系解脱、闻解脱，也有前世的因缘。前世的因缘是怎么一回事呢？譬如一个人现在学大圆满、学密乘、听《圣教一子续》等等，也有可能因不好好修行或犯戒而堕落。在恶趣里流转很长时间，最后度化他们的方法不是显宗的法，而是以密宗最殊胜的法，轻轻松松让他们得解脱。因为他的前世已经有了很好的缘分，这些众生本身具有这样的福报，所以它才会遇到这样的法，不是所有的众生都有此福德。这些叫作法布施。

法布施特别重要。如果有人告诉我们，今天整个鱼市场的生命，要么你既不能念一句佛的圣号，也不能喂甘露，统统送给你，让你去放生；要么你可以给它

们念咒，喂甘露丸，搁系解脱，但不卖给你。面对这种情况，该如何选择呢？一定选择后者。

从近的角度来看，如果将成千上万的生命拿去放生，使它们避免死亡的痛苦，其意义不言而喻。在面临死亡的时候，赋予它新的生命，决不是给它一些钱或其他的东​​西所能够比拟的。比如说，当我们即将被杀的时候，有一个人来救我们好呢？还是给我们很多钱好呢？道理可想而知。如果自命都难保，拿钱来干什么呢？后人也不可能用我们身后遗留下来的钱为我们超度，所以钱没有用，挽救生命当然很重要。

但眼光再放长远一点看，则是法布施更为重要。为什么呢？因为，虽然他们将这些鱼送给我们放生，可以免去这些生命一次死亡的痛苦。但是，如果不能给它念佛等等，就没有办法真正利益它，仅仅是放了一条生命而已。它以后去干什么就很难说，如果是肉食动物，还不如让它在闻听佛的名号后死去，既可以为它种下善根，还可以让它停止造作恶业。

世间人都非常向往长寿、富裕或具有神通，但从长远的角度来看，这些对一个修行人或对一个众生来说，究竟是好是坏，也是很难断定的。

大家都知道提婆达多，如果提婆达多没有神通，就不可能造两个无间罪。正因为他有了神通，才能收伏那个国王。国王觉得这个人非常了不起，也就对他言听计从，两个人串通一气，才会造作很多无间罪。

关于长寿，也有一个公案：阿底峡尊者的一个弟子，因参与村子里的纠纷，死的时候犯了戒。听到消息后，阿底峡尊者很伤心地感慨道：“我那弟子早死三年还是一个三藏比丘。”这句话的意思是说，如果早三年他死去，还是一个持戒清净的比丘、学识渊博的三藏法师，但三年后却判若两人。

所以，寿命长也不一定有益。有些众生寿命长了反而会因此而造很多恶业。

前段时间网络上也有人问，有时候我们在市场上或其他地方，会遇到一些即将被宰杀的生命，要买它们也没有那么多钱，该怎么去饶益它们呢？很简单，给它们念佛。如果随身带了一些清净的甘露丸，就喂给它们；如果没有，则佛号、咒语随时可以念。佛号、咒语的功德是不可思议的，念了一定会对它们有利。

比如，我们经常念释迦牟尼佛的心咒“达雅他，嗡牟尼牟尼玛哈牟尼耶梭哈”。往昔仅仅依靠这句圣号，就成就了无量的佛陀。这一点在很多经书上都有记载。

念佛号、咒语的时候，发心是很重要的，不能有自私心。无始以来，我们的自私习气很浓厚，如果给它们念佛只是为了自己的健康、长寿，这不是大乘佛法。但无论如何，念总比不念好。藏文仪轨里有一些特殊的法布施，汉文仪轨里没有，但念缘起咒也可以代替。放生的时候，即使是放一条鱼，也必须念。因为这样念佛之后，很多众生就能得到解脱。

另外，念佛的时候还要合掌。为什么要合掌呢？《极乐愿文》解释里讲过，合掌是为了向阿弥陀佛表示恭敬，为了祈祷阿弥陀佛。合掌一次也可以遣除很多大劫的业障，所以要合掌。要一心一意观想我们替这些生命合掌，替这些生命念咒、念佛的圣号。这样，它们就能够得到这些功德，就能够清净很大的业障，就能够很快成就。这一点非常重要。

放生的数量当然是越多越好。小体积的动物，身体没有那么大，有限的钱就可以买很多，不但可以救很多生命，而且也可以让它们得到解脱。但放大体积的生命，比如牦牛、绵羊还有鲢鱼等等也有很多好处。因为身体越大，死的时候痛苦也越大，这是我们现量可见的。我们使它们避免了很大的痛苦，所以功德也很大。这些在经书上有记载，《俱舍论》中也讲过。譬如杀一只蚂蚁和一头牛，罪过哪个大呢？本来两个都是畜牲，但小虫子死的痛苦，相对而言没有牦牛被杀的痛苦大。牦牛、绵羊之类，因为身体较大，死的时候痛苦也很大，所以，杀害它们的罪过相对而言也要大一些。

放生的动物，我认为泥鳅最理想，因为它死的方式很残忍，身体也比较适中，几块钱可以买到很多。但也要视当地情况而定，不一定非要放泥鳅。

学习大乘佛法刚刚起步的人，弘法利生的事业就是这个。佛住世时一转****，现场有几百几千的众生成就阿罗汉的果位，几百几千的众生发无上菩提心等等，但是我们却做不到。我们现在只有根据自己的能力，每月积攒十元、五元或两元、一元，过段时间拿来放生，这是我们能做到的，这就叫作饶益众生，就是法布施。

财布施：

密宗里有一些仪轨，比如专门喂鱼鸟的仪轨：在米饭里加一些咒语、甘露等等进行加持，里面不能有血肉。我们平时没有这样做，但这不是最重要，最重要的就是刚刚讲过的法布施。

以上所讲的就是布施波罗蜜多。

第二、持戒

持戒可以分两种。第一是持守小乘不伤害众生的戒律；第二是持守大乘利益众生的戒律。

如何具备呢？要尽量想办法，在放生的过程当中，不让动物受伤。鱼从筐里跳到筐盖上面或地上时，身体有可能会受伤。平时比较常见的是，很多人抓起来就扔到河里。这样不对，除了鸟类之外，抓起来就扔会给动物们带来很大的恐惧感，其精神会因此而受到极大的伤害。如果这样做，下一世我们就有可能成为精神不正常的人，所以不能这样扔，而要在将它抓住以后，轻轻地放回筐里。在没有念经、没有放甘露丸之前，尽量不要放。如果在没有念经，没有放甘露丸，系解脱也没有搁在它们头上之前就放了，对这些生命来说就是很大的损失，所以不能放。

放生的行为也断除了一些罪过。以放一条鱼为例：第一，鱼市场的老板如果把这条鱼卖给餐馆，他就有杀生的罪过，我们买下来以后，就免除了他的罪过；第二，如果我们不买这条鱼，餐馆里的厨师就会杀它，我们买了以后，就免除了厨师的罪业；第三，餐馆里那些吃鱼的人，也有杀生的罪过，我们买了以后，就断除了第三个杀生的罪过。至于抓鱼的农民在抓鱼的时候，因为不知道是要放生还是杀生，所以不一定能免他的罪过，但其他的三个罪业都可以消除。放生的时候，尽量不要伤害那些放生的动物或是其他人的心，这就是利益众生。

这样的放生就是持戒。

第三、忍辱

在放生的时候，也会遇到一些困难。譬如严寒酷暑、身体劳累、蚊虫叮咬以及别人的刁难等等，遇到这些外境时，要观想这是很好的消除自己罪业的方法，或按《入菩萨行》里讲的自他相换，即由自己来替一切众生承受这些痛苦。虽然是一些小的痛苦，但若能这样观想、这样思维，也可以积累很大的资粮。所以，要安忍身体上的一切艰难困苦。如果遇到别人制造违缘，也不能与人争吵，生起嗔恨心，要忍受别人的无理取闹。这些就是忍辱。

第四、精进

精进是对修法有欢喜心。在放生的时候，应该是每个人都对放生有欢喜心的。若有欢喜心，就具备了精进。

第五、禅定

禅定如何具备呢？有人认为，禅定就是打坐，我们也没有打坐，这不可能具备吧？实际上，这也可以具备。经书上有记载，讲经说法或做其他善事，都可以具备禅定。譬如说法的时候，如果能认认真真讲，不胡思乱想，这就是禅定；放生的时候，念经的时候，如果能一心一意去想，认认真真去放，这就是禅定。如果在念经的时候，口中虽然在念，心里却想着另外的事情，这就是散乱，就不具备禅定。禅定是心平静下来的一种状态。放生的时候，一心祈祷佛陀或对这些生命发慈悲心，这就是禅定。

第六、智慧

如何具备智慧呢？放生的时候，知道这样做是大乘佛法，这样做有善根，这样做可以使很多众生都得到利益等等，而且要为这些众生念诵经文、佛号、咒语，这就具备了智慧。如果再完善一点，在放生的时候，要观三轮体空，要知道自己、被放的生命、放生的活动这三个都是如幻如梦的。如果有这样的见解和证悟，那自然是智慧。如果没有这样的见解，则刚刚所讲的那些，也属于智慧。

这样放生，就具备了六度。如果能以加行发心、正行无缘、回向菩提的三殊

胜摄持，放生就是非常殊胜的善行。

每一个人从无始以来到现在，杀生的罪过无穷无尽。不要说无始以来，就是这一世，从出生到现在，杀生的罪过也有很多，足够将我们赶向地狱，放生就是最好的对治力。同时还要发心：从此以后，决不故意去杀害众生！如果有这样的决心，则一定能够清净杀生的罪过，这一点毋庸置疑。如果不能这样下决心，也可以选择部分生命。譬如说从今天起，生生世世不杀蛇或不杀泥鳅，若能这样发誓并且放生，就可以清净我们无始以来到现在杀蛇、杀泥鳅的罪过，但杀其他生命的罪过却不能清净。

如果我们发誓：从今天起，我不杀恐龙。这样发誓有没有意义呢？很多人都认为，恐龙你想杀也杀不了，这没什么意义。但不是这样，这也有意义。有什么意义呢？这种动物曾经存在过，所以我们以前肯定杀过。现在这样发誓，虽然其他的杀生罪过不能清净，但杀恐龙的罪过是能够清净的。如果能够发誓所有的生命都不杀，那么，杀所有生命的罪过都可以清净。如果能针对某种特殊的对境发誓不杀生，那么，杀这种对境的罪业就能够清净。

放生是清净杀生罪业最好的一种对治方法。但是，如果仅仅为了清净自己的罪障而去放生，虽然罪业可以清净，但这不属于大乘佛法。将放生作为自己清净杀生罪业的对治力，还是发大乘的菩提心，全由自己选择。

包括释迦牟尼佛在内的过去世无量的佛陀，在当初发菩提心的时候，都发誓要度化一切众生，当一切众生成佛之后自己才成佛。但在我们尚未成佛之时，他们却已经成佛了。这是什么原因呢？是不是释迦牟尼佛等违背了自己的誓言呢？不是。佛的悲心广大，所以这样发愿。也正因为他的发愿非常伟大、非常殊胜，所以才能很快成佛。而我们时时刻刻都在考虑一己私利，所以至今还在轮回里挣扎。由此可知，是否能够成佛，一切都取决于自己的发心。

有些人认为，鱼市场的生命多如恒河沙，我们买的只是其中小小的一部分，仅仅其中用于宰杀的泥鳅也是买不完的，这样的放生究竟有多大意义呢？所以就很失望。

想解救所有的生命，不要说我们，即使佛也无能为力。佛也只能度化有缘的众生，面对无缘的众生，佛也无可奈何。放生也是这样，即使你富如帝释天，也买不完所有的生命。因为众生是无边无际的，佛度化众生也有鞭长莫及的时候，我们就更不用说了。所以，只有尽自己的能力去帮助众生。

每一个参加放生的人，都能得到同样的善根，这在经书里有记载。譬如，我们一百个人去杀一个人，这个罪过不是我们一百个人分，而是每一个人都有杀一个人的完整罪过。行善也是这样，譬如说，一百个人去放一条生命，每一个人都有放一条生命的功德，而不是这一个功德由一百个人分。我们现在已经放了几个亿的生命，参加放生的每一个人都能得到这份功德。这种善法本身就不可思议，如果再加上如理如法地发心和回向，功德就更不可思议，就一定能够清净我们所有的罪业。

这就是关于放生的简单开示。

四谛——脱离生死的出路

今天针对四谛做一个开示。四谛与二谛（世俗谛及胜义谛）有什么不同呢？二谛是见解的对境，四谛虽然也有见解对境的成分，但主要是以修持方法为重点，始终围绕着如何修持才能获得解脱的主题而宣讲的。所以二谛与四谛在佛教中都是非常重要的常识，如果能够了解，就会对自己的修行有一定的帮助。当然，如果不广学二谛或四谛等佛教的太多理论，而只是在学到适当的理论后便专修也可以，但除了一些极利根的人以外，就很容易出差错。

譬如，如果只知道人身难得、轮回痛苦的道理，往往在修行的过程中就会产生一些疑问：我修这些到底能不能得解脱？如何得解脱？修的是不是正法？这些疑问一旦出来，由于没有闻思的智慧，自己就无法解决并由此产生困扰，从而成为修行的违缘。但是，智慧却可以帮助和鼓励我们，所以，作为修行人，还是应该有一些应有的知识，这些知识对于实修的人来说也不但是需要，而且是不可或缺的常识。

一、概述

四谛的修法就是从出离心、菩提心开始。出离心让我们超越轮回，菩提心让我们在超越轮回后却不离轮回。这二者之间是否矛盾呢？并不矛盾。如果没有出离心、不能超越轮回，我们就与六道众生无异，谁也没有能力去度化他人。如果要超越轮回，就必须断除贪欲轮回的念头，但在超越之后，却不能脱离这个轮回世界。所谓“脱离”的意思，就是得到涅槃后不度众生，只追求自己的解脱。声闻缘觉就是不但超越而且脱离了轮回，他们安住在灭定中，因定力有限，所以既没有能力，也没有愿望度化众生。

但大乘佛法则要求超越却不能脱离轮回。因为大乘菩萨不论是修空性、无我或大悲心，其目的并不是要逃避轮回的痛苦，而是为了具有更强大的能力，能够更有效、更完整地去利益众生，能够更无私地付出。凡夫因为没有超越轮回，所以没有任何选择余地，他们身不由己地要流转轮回。而大乘菩萨虽然超越了轮回，却自愿不离轮回，因为他们深知，要度化众生就必须身处其中，因为在涅槃中并没有众生，所以大乘菩萨不能脱离轮回。在这点上最重要的，是要将世俗谛与胜义谛分开来看。

何为四谛？就是苦、集、道、灭。为何不是五谛或三谛呢？因为一切所知，或所有存在的东西可以分为两种：涅槃和轮回，在这之间没有第三种存在可言。轮回有它的因果，涅槃也有因果，两对因果加起来就是四谛，佛教的四谛就是以因果来解释轮涅。

凡夫为什么流转于轮回是一个非常古老的问题，这个不朽问题的答案，只有佛才能阐释，即使其他人精通了世间的所有学科，在面对该问题时，脑海中都只能是一片茫然。

佛陀以其无碍的智慧，将这个问题的答案向我们一语道破：不论是做人或做畜生，都有各自存在的因，既不是偶然，也不是造物主的安排，这个因叫做集谛。而苦谛，就是轮回的果。为什么取“谛”字呢？“谛”就是真实的意思。这是否意味着轮回是真实的呢？并非如此。之所以称之为真实，是从圣者的角度而言的。因为凡夫的所见与圣者的所见有云泥之别，凡夫因被种种无明所遮障，所看到的只是虚假的幻觉，而圣者看到的则是真实的，所以，“谛”字并不是依凡夫而取的名称。

那么，究竟有多少真实的东西呢？有四个。轮回的因是集谛，果是苦谛；涅槃的因是道谛，果是灭谛。灭就是通过修行之道而消灭所有的业障、痛苦，远离轮回一切不清净的现象。

弥勒菩萨在《宝性论》中，用了一个恰如其分的比喻来诠释四谛：从一个人生病、看病、吃药，到最后重获健康，医生治病的过程一般有四个步骤：一、必须知道病的本质；二、必须要断除病源，如果不将病源根治，想直接阻止病痛是没有用的；三、给药；四、药到病除。任何医生给人治病，都必须经历这四个阶段。首先，如果不知病因就无法下药，知道病因但没有药、不懂药理，或下错药也起不到作用，所以这一系列的问题都必须从知道病因入手。同样，四谛也和治病的四个步骤相对应：“苦谛”是所知，“集谛”是所断，“道谛”是所修，“灭谛”是所获。

我们首先也必须知道轮回到底是什么？人的生老病死以及这个世界究竟是什么？以上所有的问题都可归纳为两个字——苦谛。了解苦谛以后，就对如何解决生老病死有了一定的认识，而它们的根源就是集谛，要断除这个根源，该采取何种方法呢？生理上的病症需要适当的药物，医治生老病死则需要修习正法。对治烦恼执着，必须利用某种与它针锋相对、尖锐对立的东西去将它推翻，不然起不了作用，这就是道谛。其结果就如同对症下药后病人能重拾健康一样，我们修行的目的，就是要解决生老病死的问题。小乘修行人只希望解决个人的生老病死，大乘菩萨的发心，是不仅为了解决自己的问题，更要解决所有生命的生老病死。

要完全做到这点是极其困难的，单凭个人的力量去度化所有的众生，即使是佛陀，在一世之中都无法完成。但佛的能力和愿力是永无止尽的，他时时刻刻都在度化有缘众生，即便如此，佛也无法度尽所有众生。能否度尽不是首要问题，关键在于是否在为而奋斗。四谛就是为达到这些目的而宣说的。

二、广述

1、苦谛四种行相的重要性

关于对苦谛的认识，无论是显密两宗，还是大小二乘，都有自己不同的见解，此处就讲显宗大小乘共同的观点。四谛中的每一谛都有四种行相，行相是《俱舍论》中的专用名词。四谛与行相是怎样的关系呢？我们可以打一个比喻，假如脸是四谛的话，脸上的五官就是行相。《俱舍论》讲，苦谛有四种行相：无常、痛苦、空性、无我。比较笼统地讲，苦谛就是轮回中一些不好的、不清净的现象。如从细节去看，就有所谓的四个行相。虽然密法在不共的见解上不承认此行相，但无论显宗的小乘、大乘，在此问题上的观点却是一致的。

以前提到过，除了一些菩萨以外，没有一个有智慧的生命是自愿流转轮回的。虽然现在有些人在被催眠时，会说他们是故意投生于轮回的，但这么说可能是撒谎或出于自己的幻觉，实际上每个人都是在毫无选择的情况下来的。为什么非来不可呢？就是因为由业力而产生了烦恼的缘故。就像农民种庄稼，种子本身是无情，不会思维要生出何种果实，但在适当的温度与湿度的条件下，果实就产生了。同样，人在中阴时也是漫无目的，没有任何具体的想法要做什么，但还是来了，这就是因为已经有了转生轮回的因，无论是否愿意，他们都别无选择。如果真的有选择，又有谁会愿意去做牛做马或过痛苦的日子呢？

之所以要认识苦谛并非出于好奇，而是要解决生老病死的问题。就像医生为了治病而去观察、分析病的来源一样，认识苦谛就是为了能断除它，具体的方法，就是先要找出我们流转轮回的原因。

对此有种种说法：无因无缘、造物主的安排等等。但这些说法都是经不起推敲的，因为只有单方面的认可不能算是证据，只有被有智之士一致公认为是理性的、合乎逻辑的论点，才能算是根据。而这些立论又都是缺乏强有力的证据来说服他人的。

凡夫流转轮回的根本原因就是执，由执而产生贪瞋痴。因为有了执，就会想方设法利益自己，为一己之利而奔忙。如果没有执，就不会产生利己的念头，也就没有接踵而来的种种善恶之行。

有些宗教喜欢说神论鬼，佛教虽然不否认鬼神的存在，但却认为潜藏在每个人心中的执，才是世界上最大的魔鬼。外在的魔障最多只能影响我们日常生活中的一些小问题，例如生病或不顺遂，却无法将我们束缚于轮回，就算集中三千大千世界所有的鬼，也无法使我们流转轮回，唯有执有此能耐。但我们却一直没有意识到，这个常时存在于心中，并深得自己欢心的家伙竟然是个魔鬼。如果我们不想再继续走轮回的路，就必须先将此魔消灭，之后才能过得自由自在，不再受到它的扰乱。

既然找到了轮回的根源，该如何消灭它呢？烧香、磕头、念咒能办到吗？如

果有出离心和菩提心的帮助也许有一定的效果，出离心可以帮助我们处理一些比较粗大的问题，再由世俗菩提心来解决较细的枝节。但最细微的我执，唯有无我和空性的修法才能尽除，所以四种行相必须有无我和空性。那么无常和痛苦为什么包括在四种行相中呢？就是为了让我们能对轮回产生厌离，不再追求轮回中的圆满。

归根结底也就是说，无常与痛苦这两个行相能让我们生起出离心，无我与空性则让我们有无我的见解，这四种行相，将轮回的真面目彻底地暴露于光天化日之下，使我们能够一目了然，从而产生超越的愿望、勇气和能力。

以前没有佛的教导，对轮回没有正确地认识，对世俗的金钱名利常存非分之想，不计后果地贪婪追求。如果有人对此表示没兴趣，反而被认为是不正常，所以一般人也就会随波逐流，成为了金钱名利的奴隶。学佛以后，佛教打破了我们牢固的成见，给予了我们超越常人的，对世界、对人生的全新认识，虽然这些知识，会遭到世人的反驳，但它却是任何理论都无法战胜的。

佛也说过：“我不跟世间人争论，但世间人要跟我争论。”意思就是说，佛能理解世俗人的贪欲和执着，而世俗人一旦听到佛讲无常、空性、无我就不能接受，就要提出反驳。其实反驳是正常的，因为这些知识不但是他们从来没有听过、没有想过的事情，而且和他们平时的想法也大相径庭，所以肯定是要反对的。但反对归反对，世上究竟的真理只有一个，世俗人首先会反对，最后还是要接受的。这里讲的世俗人并非指无神论者或唯物主义者，而是指还没有学佛、没有证悟空性的我们，就是我们所持的陈旧观念在反对这些新的知识。

所以，我们要推翻的，并非外道或无神论的观点，而是要推翻自己的执着。自己的执着一旦消灭，任何外道的论点都无法伤害我们，不论他们说得如何天花乱坠，对一个已经证悟的人来说都是徒然，没有任何影响。能彻底推翻这些执着的方法，就是出离心、菩提心，以及至关重要的空性见解。

为什么空性有这样的能力呢？因为，导致我们流转轮回的根源不是外在的某种物质，而是内在的观点和执着，是一种念头，而念头是可以被推翻的。但也不是所有念头都可以被推翻，那些有根据的、合乎逻辑的念头就很难被推翻。而我执是有根据、有理性的吗？并非如此。

从一出生开始，我们就认为有我的存在，现在回头看看到底我是不是存在的呢？如果是的话，又是怎么样存在的呢？如果我们回头详加观察，就会发现：原来我是不存在的。可是为什么现在又觉得我是存在的呢？这一切都是一种颠倒的幻觉。就像人在生病发高烧时，视线中、脑海里常会出现一些稀奇古怪的景象和念头一样，这是因为内在已经具备了出现这些景象和念头的因，所以不论是眼睛所见，还是心中所想，都只不过是这些因所造成的幻觉而已。又如服用某些中草药以后，也会看见一些本来不存在的东西，并不是外在真正存在这些东西，而是我们内在已经具有形成这些幻觉的因而已。

知道这一切的真相后再去修炼，就会清楚地了知我是不存在的。从开始修炼

到认知无我的这一系列过程，就是道谛。刚开始修道谛时，修行的力量不是很明显，在打坐观想时会深深体会到无我的存在，但出定后仍然要吃、要穿、要生活，别人骂自己时仍然会懊恼。对此，《入行论》的智慧品中也讲过，并不是证悟空性起不到作用，而是其目前的能力很微弱的缘故，所以必须要使其不断地发展、增长，一旦这个能力足够强大的时候，情况就会改观，这一点极为重要。

2、只讲苦谛四种行相的原因

苦谛本身包含了轮回所有的有情和无情。森罗万象的器情世间，其行相何止千万种，但为什么佛只讲四种呢？这是因为其它行相与我们的修行关系不大。佛在《妙法之王大乘经》中讲过一个比喻：一人被毒箭射中，如果不及时处理，毒素就会蔓延全身而致命。如果此时旁边的人却只管研究这支箭是从哪个方向射来的、是什么材料做的、由谁做的，而没有想到将毒箭拔出，那么这人还来得及救吗？答案可想而知。所以，当务之急是要拔箭救人，而不是研究箭的来龙去脉。

这个故事所要表达的意思就是，从中箭到死亡这短短的几分钟，就好比我们的生命的几十年，在这短暂的生命中，什么是最重要的？是去研究日月的运行？还是外层空间的星球？很多人都曾做过这些研究，但他们都在研究尚未完成前就死去了，其它星球上有无生命或水对死去的人已无关紧要。所以，我们在这一生当中，最重要的就是解决生老病死的问题，将短暂的生命用在其它的研究上是不值得的！在上面的比喻中如果有一个旁观者，一定会觉得这些人不救人反去研究箭，是极为愚蠢、荒唐之至的；同样，如果只是将精力用在无关紧要的事情上面，而不致力于修行，也一样是不智之举。

无论是太空或微观世界中的现象，都是苦谛行相的一部份，化学、物理、哲学也都是苦谛的行相，但这些对于我们的解脱并没有太大关系。凡事都应分个先后顺序、轻重缓急。首要的先做，其它的等以后再谈也不迟。在家人为了生存而必须做的事，并不能解决生老病死的问题，而与解脱有关系的就只有四种，所以，其它的就不在我们的考虑范围之内。一旦证果之后，无需做任何实验，轻轻松松地就能了悟其它种种纷繁复杂的问题。即使要做研究，也要等解决了生老病死的问题以后再说，目前就只谈这四种行相。

世间的所有学科，都只是为了生存而已，对彻底解决生老病死的问题没有任何帮助，一旦生命受到威胁，都只有无奈以对。大家只需回顾一下非典流行时期世人的种种心态和行为，就可以心照不宣了。这就是为什么佛只讲无常、痛苦、无我、空性这四种行相的原因。

下面就四谛各自的行相做比较细节的说明：

苦谛

苦谛本身，包括外面山河大地的器世界，与六道众生的有情世界。也就是说，六道有情众生，以及从眼、耳、鼻、舌、身、意六识所接触到的所有现象，都属于苦谛的范畴。因为经常接触到，所以苦谛离我们最近，人的自身也包含在苦谛

中。虽说离得最近，但凡夫对苦谛却从来没有准确地认识。由于缺乏认识，就导致了很多痛苦。所以，认识苦谛是至关重要的。

苦谛的四种行相：无常、痛苦、无我、空性，为什么会对解脱轮回有深远的影响呢？因为，平时我们因贪瞋痴所造的杀、盗、淫等罪业，都是因为对这四种行相没有正知正见而造成的。

与无常相违的见解，就是认为万法常住不灭的常见。常见是与生俱来的，世间的人们总是认为世间形形色色的东西是常住不灭的，并对它们萌生出贪心或瞋恨心。但是，如果某人对无常有一定认识，就不会对他人怀有深仇大恨，因为他明白，仇人不会永远是仇人。从更细微的角度来看，仇人也是刹那刹那生灭的，真正去寻找时，这个仇人也无处可寻。贪心也是一样，一般人以为金钱名利是靠得住的，所以百般追求。如果人们知道它们是无常的、是靠不住的，还会如此绞尽脑汁、不遗余力地追求吗？

《普贤上师言教》中有一个典型的公案：有位修行人在山洞中闭关了九年，在他闭关的洞口有丛荆棘。每次出去时，荆棘都会挂到他的衣服，使他感到极不方便。正当他想把它砍掉之时，忽然转念一想，也许以后再也没有机会回到洞里了，还不如去做点有意义的事，就放弃了原来的打算；进到洞里时衣服又被挂到，他又想把荆棘砍掉，但一想到以后不一定还会再出洞，与其砍伐荆棘，不如在洞里修心，就仍然没有去砍。就这样经历了九年，直至他获得成就，洞口的荆棘还在原地未动。正是因为他内心强烈的无常观，才使他能够珍惜生命的每一刻，不将时间浪费在无有意义的事情上，而只用于修行。这一切，并不是因为他证悟了空性，而是由于体会到无常的结果。

如果我们能深深体会到世间万法的无常性，就不会再愿意将毕生的精力都投入到对物质生活的追求上面。但是，除了那些菩萨和真正的修行人以外，现在的世间人都在盲目地追求物质生活上的所谓圆满。究其原因，就是世人认为物质财富是靠得住的，并以这样的错误观点而导致了诸多问题。所以，当务之急，就是要推翻自己的常见。而通过修习无常，就可以推翻我们的常见，当我们能深切体会到世事无常时，就不再是昔日的自己了。

为什么苦谛的第二个行相是痛苦呢？因为，一般人认为生命中也有很多快乐的元素，不觉得轮回是痛苦的。我们之所以会主动地、热情地投入到世间利益及荣耀的追逐中，是因为我们相信其中有幸福快乐。这样的认知，都是由于我们相信人天果报是快乐的而引起的。佛要求我们视所有的轮回现象为苦，这不仅是佛的要求，事实也是如此。反之，如果佛所说的不是事实，则无论佛有没有要求，我们都无须照做。虽然在现实生活中随时可看到、体会到轮回的苦，但因为有一个根本问题没有解决，就使得我们时而体察到痛苦，时而又忘却了痛苦，对我们体认轮回的真相起不到什么作用。所以，佛才教导我们要视轮回为苦。

有人会反问：轮回怎么会是痛苦的呢？我们的亲身经历可以证明，轮回中确有快乐啊！之所以有这些感觉，都是因为自己被一些表面的、暂时的现象所蒙蔽的结果。如果我们能够了知这些所谓快乐的真相，就会对自己目前所处的岌岌可

危的现状生起强烈的忧患意识。

佛陀一针见血地指出：苦可以分为三种，一、苦苦。两个苦字说明了痛苦中的痛苦，真正的痛苦，也就是常人都能觉察的苦。它很明显、很粗大。苦苦主要存于地狱、饿鬼、旁生三恶趣当中。

二、变苦。这种苦开始不是很明显，但后来可以变成痛苦。譬如在街上看到陌生人出车祸死亡，不会感到很悲痛。但如果死者是自己的父母亲人，则立即会有强烈的痛苦感受。因为对亲人有感情，所以会引起伤痛。如果在亲情当中没有潜伏着痛苦的话，就不可能有痛苦的感受。另外，一些世俗中所谓的快乐也有可能变成痛苦。譬如亲朋好友欢聚一堂，就感觉身心舒畅；一旦面临分手，就会黯然神伤。如果当初在一起的时候不觉得快乐，分手之时也就不会有什么痛苦。所以快乐和痛苦在此是成正比的。

这种“苦”，表面上看似快乐，实际上随时都可能变成痛苦。如果没有先前的快乐，就不会有后来的痛苦。就像我们在商场等公共场所中，虽然与成批的陌生人萍水相逢，又各奔前程，却既不快乐也不痛苦一样。因为没有先前的快乐，所以没有后来的痛苦。在这种先前的快乐中，隐藏着后来的痛苦，所以称之为“变苦”。变苦通常存在于欲界的人和天人道中。

三、行苦。因为它很细微，所以我们的感官对它的生灭没有明显的反应。但它却像火车的车头一样，牵引着后面的痛苦，也就是说，它有能力导致其它痛苦的产生，因为它是有漏法。行苦主要存在于色界与无色界中。

佛就是如此全面地给苦作了定义，如果轮回中只有苦苦的话，那么人间也是有快乐幸福的。不止天和人，包括畜生也会有快乐的感觉，但这只是片面的想法。不论世界多么的五彩缤纷、绚烂夺目，万法最终还是离不开痛苦的。因为佛所看到的，是轮回的全貌，而不只是片面的一部份。在他将苦的粗细层面都观察到以后，最后得出的结论是：轮回中充满了痛苦。

人的痛苦，不要说与地狱或饿鬼道的众生相比，就是与畜生相比，都是微乎其微的。但是，如果可以选择的话，又有多少人愿意重新再过这一生？并不多。因为大家都觉得活得太累，太辛苦，生活压力太大了。即使在人世间找不到太多苦苦，但这并不表示人生没有痛苦，人们的痛苦往往来自于精神上的空虚和恐慌。譬如，大生意人的最终目标，也就是希望自己有好的日子过，但随着事业而来的却是无比的压力，甚至有人会因无力承担而走上绝路。

没有修学佛法的人，年轻时还不太在意，但随着年龄的增长，由于心中没有依处而产生的空虚感便与日俱增。身强力壮时为了防老去拼命挣钱，面对老病和死亡时，一辈子累积的财富却派不上用场。或许有人会寄希望于人，但我们不得不接受一个事实：亲友的关怀、儿女的孝顺，比如陪伴于身边，或以书信或电话的方式给予安慰，都不能抵御心灵上的惶恐。最终只有单枪匹马孤军奋战，但即便使出浑身解数，又怎能战胜实力强大的瘟神、死神呢？此时此刻，心中的恐惧与懊恼就可想而知了。所以，多数人就选择忘记或回避这个现实，转而投入尽情

的享乐中，但这种挥之不去的结局却随时在展示着威胁的面孔，让我们始终无法忘怀，因为这个现实太沉重了。

年轻人也不例外，虽然他们整日逍遥自在、纵情欢乐，但如果能静下来思维：人是为什么而活？以后会怎样？以前又是如何？在面对这些问题的时候，他们就能深切地意识到，生命的源头和尽头都是很模糊的，思维视线所能触及的，只是眼前短暂的时光。许多人无法直视这个令人惶恐的结论，就只有掩耳盗铃地将这个问题弃置一旁，视而不见。

物质生活就像麻药，只能暂时将我们麻醉，但生老病死却是无论如何都逃不掉的现实。如果现在不能解决这个问题，以后等待我们的会是怎样的处境就很难说了。这不是夸大其词的威胁，而是不可回避的事实。以上这些都是变苦侵扰人类的结果。

当然，有的人由于文化背景的影响，或自身温饱都未能解决，所以在目前还没有条件考虑这些。但只要有条件，就不如早作打算，让自己能尽早苏醒过来。如果执迷不悟，整天只是顾着享乐，就真对应了从前修行人称此类人“无异于畜生”的说法。畜生所关心的就是温饱玩乐而已，我们看重的它们不在意，我们看它们苦，它们倒不以为苦。那些只知及时行乐的人，的确与畜生没有高下之分。前人所下的结论，将此种情况描绘得极为真切，实在并不过分。

《普贤上师言教》中提到的八种痛苦，都是我们亲身经历过的，具体细节可以看书了解。有些人认为生死问题无关紧要，眼前的衣食住行才是最重要的，解决生活问题是理所当然的事情。这都是因为没有意识到痛苦与无常的缘故。

为什么眼前的事重要，以后的问题就不重要呢？后世的问题难道真的可以摆在一边不管？下一世、再下一世所要面对的，为什么不需要解决？我们有什么理由只看眼前而不看其它呢？没有理由。或许有人会说后世是不存在的，因为有科学的论证。但后世存在与否，我认为是哲学而非科学的问题，没有任何科学可以证明前后世不存在，一些所谓的证据，只不过是少部分人的一种不成熟的想法而已，所以并不能推翻前世来生的存在。我们不但没有借口不去思考这个现实问题，而且要更深层次地去思维轮回的真面目。只看表面的后果，就是让我们从无始以来流转轮回至今，可以说我们是被蒙骗了，所以要赶快醒过来。以上讲的是第二种行相。

下面是空性和无我两种行相。空性是指精神和肉体都没有受到一个“我”的支配；无我是指肉体和精神都不是“我”。不论其概念有何差别，但二者都是讲无我的。

为什么要思维无我呢？因为这是最关键的。通过出离心和菩提心的修法，使我们减少了许多贪心、瞋心……但没有空性的见解，就不能绝对性地解决根本的问题——我执，它就像一根钢丝将我们的精神和肉体连结在一起，使我们生生世世都被束缚在这个肉体中，而不得自由自在。肉体的要求也很高，为了养活它、满足它的种种要求，我们的精神就受制于肉体，成了肉体的奴仆。这根钢丝一天

不断，我们就一天不得自在，所以必须截断这条钢丝。一旦挣脱钢丝的束缚，我们的精神就可以自在地翱翔，像断了线的风筝一般在法界的天空中任意飞扬，我执就再也无法去操纵它了。

要断掉这根钢丝，唯有证悟空性一途，除此别无他法。证悟空性后就不存在你我他的分别，也就不存在自私心，就不会为了利己而去作杀生、偷盗的恶行，也不会对害己之人起瞋心，或对中意的物和人起贪心。从小乘的角度看，这些烦恼消失后就算是解决了生老病死的问题，自己从轮回中已经找到出路，达到了目的地。所有的痛苦都已消失，从此再不必轮回。而大乘菩萨却是以此为起点，目的是为了能够更好地饶益他众。因为证悟空性后打破了自私心，从此就可以无私地奉献，无条件地利益众生。所以，不论是自己还是为他人的解脱，都必须证悟空性。否则，以其他的修法，虽然可以减少粗大的烦恼，但根本问题仍会继续存在。

佛法的一切见解与修持都不神秘，是符合逻辑与事实的，任何人只要能理解肯定都会赞同。我们已经找到一条逃离轮回的出路，而且是一个很安全的出路，但是否选择从这个出口走出去则是另一个问题。不走，就永远只能在出口徘徊。这就涉及到实际的修行了。

苦谛第三、第四个行相的具体修法就是空性与无我；第二个行相痛苦的具体修法，可以参看《普贤上师言教》外加行中所讲的轮回过患；至于无常的修法，从目前看来，能导致许多烦恼的常见不是很细微的，而是比较粗大的常见。要推翻这种常见就要修习《普贤上师言教》中的寿命无常。这些修好以后，我们就可以生起非常坚定的出离心，这对于解脱是很有帮助的。

其实，学法、修行对世上所有的生命来说都很重要，没有意识到这一点是很大的错误。众生皆具佛性，相信经过诸佛菩萨们时刻不断的努力，最终能让人们理解这一点，只是过程要长一些，所以我们自己也必须努力。

在座诸位都是在家人，平时要处理很多繁琐的家务事。但每天有二十四小时，如果能早晚各抽出一小时思维这些问题，其余二十二小时都花在世俗杂务上应该是能够做到吧！修行人需要有正知正见，但更需要修法。能信佛固然是千载难逢的机缘，在现在这种时代就更难得，可是没有具体修法还是不能解决问题，就算有朝一日能解决，也要经过极漫长的时间，所以不管是为己为人，都要早点开始修行。

除了这四种行相以外，其它科学的课题，哲学的观点，以及传统的文化等都属于苦谛的行相，如此来说，苦谛的行相有成千上万种。但有限的人生不允许我们对所有的行相都进行研究，因而仅选这四种来帮助我们解决生老病死的问题。如果为了要有生活能力而去学一技之长，是有其必要的，但这不是为了解脱，不是我们生存的目的，只是暂时如此罢了。也不是说一旦学佛，就什么都不学不做了，要是这样，佛教也无法长远流传下去。佛教一向就有出家与在家两种传统，出家人是专门修行的，在家人则既要修行也要做一些世间事务，但对世俗的事不能像一般人那样投入，只需适当地参与就可以了。

集谛

“集”有两种：一、烦恼。诸如贪瞋痴慢等；二、以贪瞋痴慢所造的业，无论是善业或恶业都是集谛。为什么叫集谛？因为它是让我们流转轮回的因素。“集”的意思等同于全部、所有、一切，也就是说我们在轮回中所看到的所有东西，都是由业及烦恼而产生的。

我们要明白，六道轮回不是造物主或任何人格化的神所创造或安排的，也不是无因无缘的一种偶然，而是存在着因果关系的。其中最重要的因就是我执。我执是什么呢？比如，当我们头疼时，就会说：“我的头好痛啊！”这个意识中有个“我”字。又譬如在骑车时，如果突然有辆车从前面闪过，人们就会悚然一惊，这个念头里也有我。所有这些产生“我”的根源，是一种盲目的执着，虽然是盲目的，它却完全控制了世上所有的人，包括我们所敬佩的很多伟人们。

我执的作用就是让每个人都重我轻他，虽然有时表面上以他人为重，实质上还是利己为先。由我执而产生贪瞋痴等烦恼，贪心让我们去偷盗，瞋心让我们去杀人，如此而造的业就是因，此因也肯定会有果，因为世间万物，包括微观世界中我们看不见的事物，都有其特殊的因果循环规律。所以杀盗淫业一定是有果的，它们的果就是轮回中的种种痛苦。这些产生痛苦的因就是“集”。眼前我们最需要做的是，就是断除产生痛苦的因，方法就是要修行、要有正知正见，并通过证悟空性而达到目的。

道谛

涅槃的因也即解脱的因，就是道谛。道谛在《俱舍论》中也有四种行相，但此处我们不广讲。道谛的主旨，都包含在宗喀巴大师的《三主要道》中，其内容涵盖了显密所有关键的问题。

第一是出离心，就是不将物质生活的追求当成生存的目标。发起出离心以后，就不能再像常人一般，用生命的代价去换取生活中的享乐，而是要树立起崇高的生存目标——希求解脱。甚至应该像大乘菩萨般发菩提心，为了度化众生而生存。如果活着是为了解决自己的生老病死问题，而不是为了吃喝玩乐，就具备了出离心。

第二是菩提心，就是为了度化一切众生而生存。这与一般报章杂志等媒体上所宣传的好人好事不一样，真正的菩萨仅有一个目的，就是为了利益他人而活。

第三是证悟空性。

一言以蔽之，道谛所讲的不出这三条。我也一再强调过，在没有生起出离心与菩提心之前，不要修任何其它的法。并不是没有更殊胜的法可修，而是在根机不适应时，再怎么修也是枉然。道谛可以彻底断除集谛中所有的烦恼，如同病根尽除之后，病痛也随之而消失一样，集谛的烦恼断除后，痛苦也不复存在。

对凡夫而言，眼识是极具说服力的，眼见为凭。譬如，要将石墙观想为透明的就很困难，因为眼睛看不到透明的墙。但当修行达到某种层次时，外界的影响就会变得很微弱，我们就可以随心所欲地去改变或控制外在的现象，使它们逐渐淡化甚至消失，但这种境界离现在的我们还有一段距离。有些人会怀疑这种境界的可能性，但这种境界不仅在佛经中有记载，我们有论证，更有许多高僧大德亲身的经历足以证明，只是目前离我们的境界还相当远，所以要从最基础的出离心开始做起。

灭谛

灭谛就是断除了一切烦恼。就像乌云密布的天空被一阵风吹过后，露出清澄的蓝天一样。同样，当烦恼和业被出离心、菩提心以及空性的见解断除以后，剩下的就是佛的智慧——光明如来藏。这是灭谛，也是我们修行的最终结果。那么，证得光明如来藏是否为修行唯一的目标呢？并非如此。证悟此境界后，我们就可以更完整、更有力地去度化众生，这才真正是大乘佛法的最终目标。

以上所讲的四谛，苦谛讲得广一些，其它三谛相对略些。具体修法在《普贤上师言教》中已经讲得比较完整，请大家看书修习。修行是很重要的，但不要太过追求神秘性，而是要走佛指点给我们的踏踏实实的路，这样一路走上去，绝对会有结果的，希望大家能精进不懈。

十二缘起支——生命轮回的次序

一、精通十二缘起支的重要性

十二缘起支是佛教里一个重要的思想。十二缘起主要讲了三界（欲界、色界、无色界）中，欲界里的人或者其它胎生有情，经过前世→现世→后世的三个过程是如何发生的。也就是讲，我们来的时候是怎么来的，走的时候是怎么走的。

我们为什么要去了解“怎么来”“怎么走”的呢？因为，十二缘起就如同不停转动着的车轮，从不间断。我们虽然已经来了，但将来还是会这样走的，走了以后还会重头再来。在重新开始的时候，我们每一个人都应该有所准备。十二缘

起支里所讲的内容是每个人都必须面临的，当面临这些问题的时候，该如何去解决，这是一个非常重要的课题。

十二缘起在《现观庄严论》里虽然是一个难题，但那些比较复杂的部分，我们在这里暂且不谈，目前只讲一些必须学习的关键性问题。

刚才已经提到，十二缘起我们已经经历了成千上万次。虽然经历了成千上万次，但是在这些过程当中，由于我们没有做任何准备，所以至今它仍然没有停止。没有停止的最主要的原因就是，以前在经历十二缘起时，我们缺少了面对它的方法，以至于直到今天，问题一直未能解决。如果今天再不准备解决这个问题，那么轮回的循环是永远不会停止的，它是决不可能自动停下来的。所以，这是一个很重要的问题。

以前曾经讲过，我们不是自愿来的，更不是自愿走的。走的时候谁都不愿意，即使不愿意也得走。众生走时是不自愿、不自由的。同样，众生来时也是不自愿、不自由的。如果那时可以自由选择，就没有一个众生愿意去作牛、作马，但是，我们却经常看到这些可怜的生命。如果真有自由可言，那么，它们肯定会选择做人间的国王，或是天堂的帝释天王等等，而不可能选择作牛、作马。这就充分说明了，生命来的时候不是自由、自愿的，愿意也得来，不愿意也得来，为什么呢？

正如以前所讲的，这不是上帝的安排，佛教并不承认人格化的上帝。但是，我们会尊重各个教派，包括外道和无神论的观点。有些人也许觉得这话有些过分，因为无神论认为“不存在轮回”“不存在因果”，这种断见怎么能够去尊重呢？

其实，这个问题在佛经上早已提出。佛经上的答案是什么呢？答案就是，无神论虽然是不正确的，但是，无神论者至少还对生命进行了思考，从这一点来看，他们比起像畜牲一样只知道吃喝，其它什么都不管，对生命和轮回持无所谓的态度，完全不进行思维的那种人还是要好一点。

好在哪里呢？不错，虽然目前持断见者尚未找到真理，但是通过思维的方式，他的见解也会逐渐地转变，这是有可能的。所以，佛教也尊重断见派。而常见派本身就要求信徒行善，所以肯定是要尊重的。不论显宗还是密宗都是这样看待外道的。但是，对于他们的观点，我们仅止于尊重而已，却并不承认。我们承认什么呢？

我们承认的，就是刚才提到的，众生是在不自由的情况下来，在不自由的情况下走。为什么不愿意走还是得走，不愿意来还是得来呢？这是有因缘的，而因缘是可以改善的，因为它是有为法。

宿命论认为，一切都是命中注定的，一旦注定了，在任何情况下都不能改变，这是一种外道的观点，佛教却不承认。佛教的观点是：虽然定业是有的，但是所谓的定业也不是没有办法改变，若能证悟空性，或者能励力忏悔，则定业也会发生变化。正因为一切有为法都不是命中注定的，而是可以改善、可以转变、可以控制的，所以，我们要去了解十二缘起。不了解十二缘起支，实际上就是不了解

我们自己。

世俗间所谓的伟人，如很多得到诺贝尔奖的、令人尊敬的专家学者，其实他们也只是精通了一些狭窄范畴里的知识，却根本不了解自己，更不了解心的奥秘。现在，我们去了解十二缘起，并非出于好奇，就是为了解决问题。

首先，我们要找出众生总是身不由己地穿梭于六道之间的根源到底是什么。根源找到了，就要去消灭它，只有这样才是真正地找到了解脱轮回的出路。所以，今天要讲十二缘起支。

二、十二缘起支的内容概述

下面，简要地介绍一下十二缘起支的内容。

十二缘起支，有小乘的观点和大乘的观点；在大乘的观点中又有唯识和中观的两种观点；在小乘的观点中也有一切有部和经部的两种观点。所有这些观点，只在细节上有些不同，而在关键问题上都是一致的。那么，我们就不讲细节上的差异，只讲它们之间相同的根本问题。

在佛经里将十二缘起支分成三个阶段：第一个阶段是前世；第二个阶段是现世；第三个阶段是来世。

1、前世阶段。在十二缘起支中，哪些是属于前世阶段的呢？十二缘起支中的第一支叫作无明支，第二支叫作行支，“行”的涵义是什么？因为有了无明和烦恼，就会产生一些身、语、意的行动，造作善和不善的业，这些善恶的业就叫作行。第三支叫作识支，它既可以放在前世，也可以放在现世。按一般的讲法，识支可以纳入现世，故前世阶段只有无明支和行支。

2、现世阶段。第一个是识缘起支，第二个是名色缘起支，第三个是入缘起支，第四个是触缘起支，第五个是受缘起支。这五支是属于现世阶段的。

然后再加上爱缘起支，爱就是凡夫的贪欲；取缘起支，取就是为了满足贪欲而作的行为；有缘起支，有就是轮回的因，即善恶之业，三界、三有是同一个意思，是它的果。这三支虽然属于现世，却是后世的因。前面的五支，再加上这三支一共八支，都属于现世阶段。

3、来世阶段。下一世只有两个缘起支，第一个是生缘起支，第二个是老死缘起支，老和死不分开合为一支。为什么其它都是分开的，只有这两个不分开呢？那是因为有些人是老了以后才死，也有些人尚未老就死了，究竟是先老抑或先死，这是谁也说不清楚的，所以把这两个放在一起。

以上一共十二支，分成三个阶段。

三、缘起还灭的锁钥

有无明就有行，有行就有识，乃至有生就有老死。前前为因，有了前前的因，就会产生后后的果，这就叫作缘起的流转。若无明停止，则行自然停止，行停止则识停止，识停止则名色停止，乃至生停止则老死停止，这就叫作缘起的还灭。缘起流转是轮回，缘起还灭是解脱。

现在我们正在经历的是缘起的流转，而我们需要做的是缘起的还灭。缘起还灭则解脱，缘起流转则轮回。还灭和流转的最关键问题在哪里呢？就是在第一支无明支上。只要我们有无明，其它的就都不可能停止。打个比方，若有火车头，后面的车厢就会跟着走；若火车头停下来，或是根本没有车头，后面的车厢就不可能走。同样的，若十二缘起中的第一个无明支不停下来，后面的就不会停止；无明支若是停下来了，后面的也就无法继续，所以就会解脱。追根究底，还是要推翻无明，断除无明。

譬如，做恶梦的时候，我们会感到和白天一样的恐怖和痛苦，那是为什么呢？有了睡眠就产生梦境，但是，给我们带来影响和痛苦的并非梦境，而是我们的执着，是因为我们把梦境当成实有而导致的。如果做梦时不把梦境当真，那么虽然有梦境的现象，却不可能导致这些恐惧和痛苦。

同样的，在我们流转轮回的时候，为什么会有这么多痛苦呢？就是由于一种执着：原本是如幻如梦的东西，我们却把它当成真实的，所以就有了那么多痛苦。如果我们能够回头，能够证悟它是不实在的、如幻如梦的，这些恐惧、痛苦就都会消失。轮回虽然不一定会立即停止，但从此以后，它也开始逐渐地消失。譬如做恶梦时，如果我们知道自己在作梦，那么，虽然梦境尚未停止，依然在梦中，但是梦里的恐惧和痛苦就会一下子消失。在梦中证悟梦境是虚幻的，所以这一切就都停下来了。现在我们正在轮回的大梦里，如果能从中苏醒过来，也就是说，如果能证悟一切是空性的，那么，后面的流转也都会停止。

最关键的还是无明，无明就是愚痴，有了这样错乱的观点之后，我们就会把所见、所闻都当成真实的，而正是这种实执，才给我们带来了很多痛苦。菩萨证悟之后，精通了一切所见、所闻都是如幻如梦的，所以就没有了痛苦。正因为他没有执着，没有痛苦，所以才能在乃至轮回未空之间呆在这里度化众生；如果他有执着，也同样会有痛苦，那么，他就无法做到永在轮回度化众生了。所以，首先最为关键的问题，还是得断除无明。

断除无明的方法，以前已详细开示过，在此就不再赘述。若简单地讲就是：第一个是出离心，第二个是菩提心，第三个最关键的，当然是证悟空性。证悟空性最具体的、如骨髓一般最精华的修法，就是人无我和法无我的修法，不会再有其他的。虽然从理论上讲，还有更多的推理方法，但具体的修法就这两个。这些可以作为前期的修法，为今后修大圆满铺路奠基，最终当然还是要用大圆满的修法来解决问题，这是最好的、最快的、最容易成功的。所以，首先要推翻无明，也就是推翻人我执和法我执。

四、三个阶段及两重因果

实际上，在十二缘起支当中有两重因果，但是划分时，并不是将十二缘起分成前后两世，而是分成了三个阶段。

在两重因果中，第一重因果叫作“能引”和“所引”。为什么叫作“能引”和“所引”呢？所谓“引”，是指引来了后世的五蕴，也就是，若没有前面的因缘，后面的因缘就不会产生，后面的缘起支是由它们引来的，所以叫做“能引”。“所引”是指被“能引”所引来的那些因缘，所以叫做“所引”。

第二重因果是“能成”和“所成”。即如果没有这些因，则后世的五蕴是不可能成立的，因为有这些因，所以就有这些果，因叫作“能成”，果叫作“所成”。

佛所讲的十二缘起支的分别方法，考虑得非常周到缜密，有充分的证据和特殊的意义。在这里我们只是大概地讲一讲，为什么要分三个阶段？前一世为什么只有两个缘起支，而没有其它的？后一世为什么也只有两个缘起支，没有其它的？实际上，这十二个缘起支在每一世中都有。为什么要这样区分呢？这些都是有意义的。

第一个阶段：前世。有了无明，就产生了人我执；因为有了人我执，就希望自己能够快乐；为了得到快乐，就需要很多能够产生快乐的事物；在去争取这些事物的过程中，就会伤害到其他的人，所以会造业，可能造善业，也可能造恶业。这样就产生了第二个行缘起支。行就是善恶的业。

刚才我们讲到，属于现世阶段的有识、名色、触等八个缘起支，其实前世也有这八支，但前世阶段为什么不讲这些呢？因为，这八支并不很重要，主要的是无明支和行支。八支中的爱支、取支、有支实际上就是无明支和行支，只是名字不一样而已；其它的识支、名色支等五支，都不是很关键的问题。今天我们会做这样的一个人，不是因为前世有了识、名色、入、触、受，而完全是因为前世有无明，又因无明而造业的缘故。正是因为这两个缘起，所以才有了今生一大堆的痛苦。这就是为什么前世阶段没有提及其它的，只讲了这两个缘起支的原因。

后世我们转世时，也有识、名色、入、触、受等八支，为什么后世只说生支、老死支，也不说这些呢？因为老和死就是生支的过患。我们生下来之后有什么过患呢？有老和死的过患。正是为了让我们了解下一世投生的过患，所以只说老死。

第二个阶段：现世。现世的第一支是识支。中阴身的心识融入父母受精卵的时候，第一刹那的意识（神识）叫作识缘起支，它只有一刹那，没有第二、第三刹那，第二、第三、第四刹那就属于名色支了。

另外一种说法是，如果建立阿赖耶识，那么，识缘起支就是阿赖耶识。但不建立阿赖耶识的小乘不这么认为，他们认为识就是心识。无论是心识也好，阿赖耶识也好，投胎第一刹那的心就叫作识。

第二支是名色，是从住胎的第二刹那开始算起的。在受精卵逐渐演变形成人

体的过程初期，只有胎形，尚未形成真正的身体，只可以称作人体的一种因而已，这就叫作色支（物质）。那名是什么呢？在《俱舍论》里讲，名就是在住胎初期和意识相关的受、想、行（精神）。所有的意识也好，眼识等前五识也好，都不离开受、想、行，这些就叫作名。为什么叫作名呢？譬如说，人的名字也好，物质的名字也好，都没有像物质一样的阻碍，一个事物可以有三、四个名字，它们相互之间是毫无质碍的。同样的，受、想、行也是没有阻碍（非物质）的，它们是心识的一个过程，所以叫作名。

佛教中讲的人住胎的五个阶段，在《俱舍论》乃至大圆满的续部里都提到过。尤其是在大圆满的续部里，连这五个阶段的细节都讲得非常清楚。这些经论虽然没有用“细胞”这个名词，实际上却讲到了细胞组合又分裂、分裂又组合的详细而复杂的过程。这种讲法令学医的人感到非常惊讶，因为这和现代医学的说法相当吻合。其中从投胎的第二刹那起，直至尚未形成眼根、耳根等六根之前的这个住胎阶段就叫作名色支，在此期间有一段漫长的过程。

第三支是入支，也可以说处支，在十二缘起支中用“入”字。入是指眼根、耳根、鼻根等五根刚刚开始形成，虽然逐渐在发育成熟，但是眼睛还看不到东西，耳朵还听不到声音，……，六根尚无法接触到六尘的阶段，这个过程叫作入支。

第四支是触，就是接触（聚合），是指眼根、耳根、鼻根等五根都已经成熟，不仅是成熟，而且能够接触到外境的阶段。为什么叫作触呢？例如，在这一阶段中，在具备了三种缘：第一是耳根；第二是声音；第三是耳识，并且在这三者结合以后，耳朵就可以听到外面或母胎内的声音，而且能够辨别声音的大小。能够辨别外境的这种能力就叫作触，这也是一个比较长的过程。

第五支是受。在有了接触以后，就有了痛苦、快乐的感受，这些苦乐感受就叫作受支。受是指从能够辨别苦乐感受的因开始，逐渐成长，直到造业之前的这一阶段。小孩子虽然也会造业，但大体而言，像成人那样为了自己的生存而去造业的情形，在孩提时代还是比较少的。这一期间有十几年，这一过程叫作受缘起支。

前面提到了两重因果，以上讲的七个缘起支就是其中的一重：无明和行叫作“能引”，它会引出现世的识、名色、入、触、受。什么是“所引”呢？所引就是识、名色、入、触、受，它是由前世的无明和行蕴引起的。这就是第一重因果。

然后就是爱支，爱就是喜爱世间圆满的贪欲心，在佛经中十二缘起支上用的就是“爱”这个字，意思就是贪欲。

爱之后就是取，取是什么意思呢？取就是为了自己的生存、生活而去做很多营生的事情，它也属于业。因为这样做又会造业，又在准备下一世再回来的因素。现在社会上大多数的成年人天天都在做的，就叫作取。譬如做生意，在做生意的过程中，会骗钱、打妄语、参与竞争，在竞争的时候，有意无意之间又会造成很多伤害，做这些就是在造业。

接着就是有支，有可以作两种解释：一是轮回；一是轮回的因，此处解释为轮回的因。轮回的因和行支是一样的，只是用词不同而已，实际上是一回事。行支是上一世造的业，同时又是这一世的因；有是这一世造的业，同时又是下一世的因。有支就是善、恶的业。

因为有了爱（贪欲）以后，就会有取和有，也就是去造业。若是这样，下一世再来轮回的因就已经非常完整了：第一个是爱，第二个是取，第三个是有。如此一来，我们下一世肯定要轮回了。因为，因已经全部具备，怎么可能没有果呢？肯定是有果的。这三支是指从能够造作非梵行，到生命结束之间的过程。以上所讲的，是这一世的八个缘起支。

第三个阶段：来世。然后是下一世的生。生是什么呢？生就是前面讲的识，也就是投胎的第一刹那，这两个是一样的，只是用词不同而已。

接下来是老死，前面所讲的从名色到受之间的全过程都包含在老和死里。

以上这些就叫作十二缘起支。其中现世的爱、取、有这三个缘起支叫作“能成”，而后世的生和老死叫作“所成”，这就是第二重因果。

五、区分两重因果的意义

轮回的因有远因和近因；轮回的果也有远果和近果。远因是什么呢？远因是前世的无明和前世造的善恶业。近因是什么呢？近因是指现世的爱、取、有。远果是指后世的生和老死，而近果是指现世从识到受的五个缘起支。

即使有远因，但是如果近因不具足，也是不会投胎的。也就是说，虽然我们有了前世的因——无明和行支，但是若能在这一世中修行成就，没有了爱缘起支，彻底地断除了对轮回的贪欲心，那么，即使在往昔所造恶业尚未完全清净的情况下，下一世也不会再投胎转世了。

经书里面讲，木车有两个车轮，若缺少了其中一个车轮，车就没有办法行走；同样的，即使以前所有的这些因都存在，但若缺少了贪欲，就不能转世了。

粗大的贪欲可通过出离心来解决，细微的当然要通过人无我的修法来解决。

阿罗汉有远因，但是没有近因——爱支（贪欲），因为贪欲属于烦恼，而阿罗汉已断尽所有的烦恼。他这一世因为前世的因缘，也会感受很多果报，在《百业经》等经书里讲了很多阿罗汉受报的公案。尽管如此，下一世他却不会再入轮回，因为他没有了贪欲。就是为了让了解这些，所以才把十二缘起支分成两重因果。

有人会提出质疑：那么，很多高僧大德已经成就了，为什么还有违缘？还有病痛呢？

这两个可能性。一个可能性可以从十二缘起中看出，虽然高僧大德们这一生修得非常好，已经断除了烦恼，但以前他们曾经是凡夫，不要说一般的高僧大德，连释迦牟尼佛未成佛前也做过凡夫，是凡夫就一定会造业，而因果是永远不会错乱、不会虚误的。所以，即使是高僧大德，只要他的远因还没有了结、没有还清，那么，这一世他也会感受很多痛苦。但是，感受这些痛苦是他从无始以来到现在，在整个生命循环当中的最后一次。

我们都知道龙树菩萨的故事。乐行国王的太子到他面前索取他的头，龙树菩萨说：“你自己砍断带走吧。”太子用宝剑无论怎么砍他的颈部，都好像在虚空中挥舞般无法砍断。龙树菩萨就说：“我在五百世以前，就已完全清净了兵器砍割的异熟果报，但我曾经在割吉祥草时杀害小虫的异熟果报还未清净，所以用吉祥草可以砍断我的头。”太子割下一根吉祥草，用它砍断了龙树菩萨的头。也就是说，即使像龙树菩萨这么高境界的人，也还是会受因果报应的。所以，一个可能性是，这些高僧大德、成就者们也许还有最后的一些果报尚未了结。

另一个可能性，可以从下面的例子中看出。释迦牟尼佛成佛以后，本来不可能再受任何因果报应，但是，佛陀为了让世人明白因果不虚之理，仍然会示现生病。例如，舍卫城的恶生国王向释迦牟尼佛的故乡进攻，杀死了七万七千释迦族人，当时，整个城市的街道遍布“鲜血”。因为恶生国王下令，只有当城市的街道上鲜血横流的时候，才能停止杀戮。最后没办法，他的手下只好把很多红色染料倒在水中，把水煮成赤色，并倾倒在道路上，看上去就像血流成河一样，恶生国王这才满意。就在那个时候，释迦牟尼佛的头也开始痛起来，这是为什么呢？因为，释迦牟尼佛前生和那些族人共同造过恶业，佛也说：“因彼恶业，虽然我已证得无上菩提，却仍要感受头痛苦报。如果我没有获得如此圆满的功德，那么今天也会被恶生王杀死。”这当然是不可能的，佛是为了让人们相信因果的存在才示现头痛的。

另外，据《律经》记载：在二千多年前的古印度，冬天气候很寒冷，刮风时连竹子都会裂开。当时，很多比丘都因没有鞋、帽御寒而生病，佛也因此而生过病，生病时也会吃药。有一次佛背疼，就请迦叶比丘念经，这种情况也是有的。但这些都是不可能的，只是一种示现而已。

因为有这些疑问存在，佛就把十二缘起支分开，成为二重因果。在因果问题上连很多学佛的人都是很迷糊的，根本不了解，那教外人士就更不用说了。虽然根本不懂因果是什么，但是很多人胆子却很大，还是敢于驳斥、批判。如果连因果是什么都不了解，那他驳斥什么？批判什么呢？但是，在众生业力现前的时候，他会有一股莫名的动力和勇气。在某些情况下，魔鬼、魔障也会赐给他们勇气。

在两重因果分开以后，因果、轮回的道理就显露出来：“能成”主要是欲望，欲望断除之后，就不再有下一世。

六、依十二缘起，反观自省，精进修行

现在我们看看自己，十二缘起支中哪一支没有呢？一支也不少。既然都有，

那么下一世继续轮回的准备就已经做得非常充分了，所以我们一定会回来的。回来的时候会回到什么地方，那可就不定了，得看善恶业的轻重。若是善轻恶重，则回到恶趣；若是善重恶轻，则回到天趣、人趣，但是，在短暂的利乐过去以后，终究还是会堕落的。从长远的角度来看，再怎么反反复复作人或天人，也没有多大意义，在没有完成了脱生死的任务之前，我们始终是不太安全的，随时随地都有可能堕入恶趣。这并不是某些外道所讲的世界末日或审判之类，也不是吓唬人的话，而是轮回中的实际情况。

基本上，我们对于生命两头的认知是比较模糊的，但是现在透过十二缘起支，我们知道了自己是怎么来的，怎么走的，对于生命的两头有了比较清楚的概念：我们虽然不知道前世自己是人还是其他的什么，但前世一定是有无明的、是有业力的；也不知道后世自己要往哪里去，然而后世一定会有生，会有老和死，这是肯定的。

如果不愿意这样下去，就要将十二缘起还灭。该怎样去还灭呢？烧香、拜佛、念咒可以做到吗？它们也可以成为还灭十二缘起支的一种因缘，但并不是主要的，主要的是什么呢？是修慈悲心？还是修不净观呢？它们也无法解决根本的问题。根本的问题最后只有依靠证悟空性才能解决。若能证悟空性，则远因、近因都会停下来；若远因和近因都停下来了，则远果和近果也都会停下来。譬如，一栋高楼若地基有问题，则整栋大楼都会倒塌；同样的，首先我们要去破坏无明，把无明消灭之后，整个以无明为基础的轮回大厦也都会垮下来。

这个道理只有佛才知道。生死、轮回、因果、意识的本性等等这一切的真相，不仅二、三千年前的那些外道修行人没有掌握，包括现代的科学家和哲学家也不可能了解。所以，他们在这个领域里不是权威，既然他们完全不了解真相，那么，他们又能批判什么呢？

依靠现代的仪器，是没有办法来证明和推导人的内心世界的。譬如，一个人在哭的时候，用摄影机可以拍到 he 正在流泪，发出哭声，外在的表情是可以拍下来的，影片里也看得出来。但拍不下来的，是他在想什么，他是高兴激动地哭，还是伤心地哭，这在影片里是看不出来的。所以，内在的感受、精神，是无法透过仪器直接了解的。同样的，虽然透过仪器的扫描可以看出，人在痛苦或快乐的时候，大脑中的某些部位会有异常的脑波产生，但是，我们却无从了知这些脑波产生的缘由。除非这人亲自说：“我当时很高兴”，我们才会知道某种异常的脑波是高兴的反应，并由此确定人在高兴的时候脑部会有这种现象发生。如果任何人从未说起他当时的情感，光靠仪器能够知道吗？不能。所以说，人生命中的这些最关键的精神层面的感受，是没法透过仪器拍下来、扫描出来的。所以，这些人自以为了解这个领域，其实根本就不了解，连心理学家们也不得不承认，他们对这个领域的认知是十分有限的。

因此，在这一领域中，我们唯一可信的就是佛陀的教言。因为其中的真谛惟佛了知。这从何而知呢？我们经常看到，很多修行人就是按照这些方法修行成就的。由此可见，这确实是正知正见，是一条正确的道路。

那么，现在我们的任务是什么呢？就是要断除、破坏第一缘起支。在没有破坏它的基础上，磕头、念经、做功德，虽然可以在轮回中享受一些善报，但它们和第一缘起支没有直接的冲突，所以无法破坏它。要是不愿意流转，那就得用一个和它有直接冲突，并且是非常锐利的工具去破坏它，这个工具就是证悟无我的智慧，这是很重要的。

说来说去，做的时候还是要从出离心、菩提心，最后是空性着手。除了这三个之外没有第四个，若这三个中缺少任何一个，那也不对，不多不少就需要这三个，这三个就足以推翻第一缘起支。只要破坏了第一缘起支，其它的就都会塌下来，这是非常重要的，希望各位抓紧时间，好好修行。

以前也讲过，在座的多半是在家居士，专门修行的时间相对要少一些，但是即使再忙，每天早上一个小时，晚上一个小时的修法是必须的，决不可能连这点时间都没有。在这段时间里，就从出离心起修，出离心修得差不多的时候，再修菩提心。出离心和菩提心这两个都修好之后，我们可以把中观的修法作为前期修法。最后正式的修法，如果愿意的话，可以考虑密宗的修法，这是很快的；如果不想修密宗，因为要修密宗就得接受密宗的灌顶，接受灌顶就需要守戒，如果认为无法守密乘戒，那也可以只修显宗的修法，这样也同样可以解脱，只是速度不是很快。

这些是每一个人都必须要做的事，而且是非常重要的事。如果这一世虽然知道了这些道理，修法也都掌握得清清楚楚，但仍然不修行的话，那么对每一个人来说，都是非常大的损失。譬如，一个作生意的人亏损了几万、几十万，大家都觉得损失很大，但是，钱这次亏了，下一次还可以挣回来；修法却不是这样，若这一次不修，下一次是否还有这样的机会，就很难说了！

其实，近年来这些关键问题我们反反复复不知讲了多少次，我想很多人都已经清楚这些修法了，清楚了之后就要珍惜，就要起修。惟有这样，才能解决生死问题；惟有这样，才不但能度自己，而且也能度其他众生，这是非常有意义的。

菩提心略修法

一、菩提心的利益及其重要性

以前，我曾反复强调过菩提心的重要性及其利益，也要求大家修菩提心。但是其具体修法，这里绝大多数人还没有听过。看书和听讲还是略有不同的，所以，今天讲一讲菩提心的修法。

以前讲过，有了菩提心才能够救度众生，菩提心是我们唯一的依处，除了菩提心以外，不要说世间所谓的圆满，就是出世间声闻、缘觉等小乘修法，都是不究竟的。所以，只有菩提心才能够挽救自他一切众生，只有菩提心才能够解决一切问题。

如果我们有菩提心，就能于一刹那间清净无始以来的罪业，犯别解脱戒和密乘戒的罪过也能清净，同时也能圆满众多资粮，这是菩提心自身所具备的能力。也就是说，即使既没有单独修金刚萨埵等忏悔的法，也没有单独修曼荼罗等积累资粮的法，仅仅依靠菩提心，也可以得到同样的结果。所以，如果有菩提心，一切就都可以圆满。

那么，五加行中为何有积资忏罪的法呢？没有菩提心时，这些修法可以帮助我们发起菩提心；有了菩提心后，再加上积资忏罪之法，则修法的进步会更快、更圆满。之所以需要这些修法，不是因为菩提心不能清净罪业，也并非因为菩提心不能积累资粮。所以，菩提心是非常重要的。

然而，生起真实不虚的菩提心难度很大。从无始以来，我们一直在串习着一切为自己打算，而一心一意、诚心诚意为其他众生打算的念头少之又少，即使有，其范围也非常有限。因为，我们早已习惯了自私自利之心，却从未串习过利他之念，所以，要发起菩提心确实很难。但纵使困难再大，也要励力修习。

如果有菩提心，莫说后世，即使在现世当中，无论遇到的是幸福还是痛苦，自己也都能坦然面对、妥善处理，而且能为众生带来诸多利益。比如说刚刚发起菩提心的人，他虽然没有什么证悟的境界，但是，仅仅依靠菩提心的能力，他也可以给予众生极大的利益。

既然菩提心这么重要，我们应该用什么方法使自己生起菩提心呢？在弥勒菩萨的《经庄严论》中讲道：在前世善根成熟时，有些人便可以产生菩提心。

什么是前世善根？它成熟时是怎样的情形呢？

所谓的前世善根也叫做佛种。佛的种子有两种：一个是智慧的种子，另外一个方便的种子，也即慈悲心的种子。

1、智慧的种子。智慧的种子成熟时是怎样的情形呢？在《入中论》里讲过，一些大乘根机成熟的人在听到大空性时，会感动得汗毛竖立、眼泪直流，生起极大的欢喜心，此时，这种人便开始成熟了智慧（证悟空性）的种子，他若能继续学修，就有可能很快证悟空性。

2、方便的种子，也称做慈悲心的种子。慈悲心的种子成熟时又是怎样的情形呢？这种人在没发菩提心之前，当看到或听到菩萨无自私心地度化众生的传记时，也会感动得汗毛竖立、眼泪直流，向往之情不禁油然而生，这些表现说明他已经开始逐渐地成熟了方便的种子，此时，他若能再看一看《入行论》等经论，修一修菩提心的修法，就有可能很快发起不造作的世俗菩提心。

所谓的佛心也就是大乘菩萨的两个佛种。此佛心初步成熟时，便有这样两种现象，有这两种现象的人就是大乘菩萨的根机。如果听到空性、般若波罗密多后，没有任何反应；他人宣讲大悲心、菩提心时，也只是听听而已，没有什么感受，这就说明其大乘根机尚未成熟。

已经成熟佛种的征兆，就如黎明时的天光。黎明时分，太阳还未升起，天边却已经现出曙光，这说明，太阳很快就要出来了。同样的，有以上两种征兆的人，其前世善根也可以很快成熟。而没有这种征兆，则象在半夜一两点时，不要说太阳，连曙光都没有。

以上所讲的是成熟大乘佛种的两种现象。如果有这种征兆，再加上自己的努力，就可以很快发起菩提心、证悟空性。若没有任何征兆也不用失望，我们是有办法的，只要自己能够去做，佛、菩萨以及善知识们，就一定会将方法给我们讲得清清楚楚，而且只要肯精进，这些方法都是普通人能够做到的。

佛陀曾经讲过，想成佛的人不要学太多，只需要学一个法，这个法就是大悲心。为什么只需学大悲心呢？如果有了大悲心，一切都很好办。如果没有大悲心，那么不要说为了自己现世的健康长寿，就是为了自己的解脱而闻思修，在大乘佛法中也没有什么意思。如果有大悲心，就有了菩提心的根机，那么，无论你目前的能力有多大，无论你目前的境界有多深，你的一切所做所为都会为其它众生打算。这是佛经上的标准。

现在，我们要反观自心，看看自己与菩提心有没有距离，有多远的距离。若是相距甚远，就一定要精进；若是近在咫尺，就应该更加努力精进，因为这样做就可以很快走上大乘资粮道。虽然走上大乘资粮道的人也有可能退转，也无法避免永远不堕恶趣（如果这种人犯了菩萨戒，或造了比较严重的罪业，也会堕入恶趣），但是，这种人即便在恶趣中，也会度化众生。

比如说，若此人转生为畜生，他就会以畜生的身份去利益身边的众生。又如，平时在六道轮回当中最希望死而又不可能死的，就是地狱有情。但是，在佛的传记中记载着，佛在堕地狱时也有过利益众生的决心，而且这个利益众生的念头一经生起，他便立即死去，并往生天界，学佛成道。其他走上大乘资粮道的人也是这样。

在《经庄严论》里讲，有菩提心的人，即或造了堕地狱的业，也不可能在近期内堕落，此业在很久以后才会成熟；堕入地狱后，他所能感受到的痛苦也很轻微，历时很短，不同于其他的地狱众生；在感受这些痛苦的同时，他也从未舍弃过利益众生的决心；而且此念一出，他就象从梦中苏醒过来一样，地狱苦报便会立即结束。所以，菩提心是很重要的。

假如只是因为菩提心可以解决自己的痛苦，所以才发心，那么这种出发点并不正确。然而，若首先能以这种心态修习菩提心，然后再不断改善发心的动机，最后能够真正发起菩提心的话，那么其结果还是一样的。

发菩提心和不发菩提心的利害，无须多言，只要看看佛陀与凡夫，便可一目了然：凡夫，从无始以来始终只为自己打算，一切都是为了自己的幸福和快乐，可是至今仍然一无所得，依然在轮回中受苦；佛陀，虽然没有希求自己的解脱，没有希求自己的幸福，只是一心一意地投入了度众生的事业，但是他早已成就，圆满了一切功德。《入行论》里就是这样讲的，事实也是如此，这是显而易见的。

现在我们虽然是凡夫，还没有解决自己的生老病死，但是，若能将自己的问题置之度外，首先考虑众生的解脱，为众生修行，那么，自利就会自然而然成办，不用单独去做。如果为众生修行，不为自己修行，自己便不能成就的话，那么释迦牟尼佛是不会成佛的。因为，自从发了菩提心以后，他再也没有为自己着想，但事实上他却成就了。这说明，如果我们能够舍弃自私心，一切就都会圆满。

只是我们自己放不下，始终都将自利置于首位，而最终也只能落得竹篮打水一场空，利己做不到，利他同样做不到，自他二利都化为泡影；相反的，佛陀彻底地放下了自私心，一心一意投入到利益众生的事业当中，没有求自己的解脱，而最终他却成了佛，圆满了自他二利。由此可知，菩提心自身就有这样的能力——不求自己的解脱也可以得解脱。所以，菩提心是非常重要的。

我曾多次要求大家，在没有修出离心和菩提心之前，先不要修其它的法。这不仅仅是我的要求，在佛经中也如是记载着释迦牟尼佛的教言：欲成佛者，无须修很多法，只修大悲心一法即可。能够发起菩提心的那种悲心叫做大悲心，大悲心是菩提心的因。所以，在没有修出离心、菩提心之前，修其它法是没有多大意义的。

有些人在修小乘的四禅八定时也会有一些感受，所谓的感受就是心能够平静下来，并能在较长时间内保持这种状态。但是，这有何功德呢？没有什么功德。这种修法，不仅佛教有，外道也有，是内道和外道所共有的。如果有了出离心、菩提心或空性见，则可以将这种寂静修法做为一种修行的基础；如果没有，那么这种修法究竟属于外道，还是属于佛教，都很难说清楚。

即使我们修禅定时能在二十四小时之内不起一个杂念，那又怎么样呢？没有杂念能解脱吗？在没有杂念的基础上证悟空性，才能解决生死问题，若没有证悟空性，只是心平静下来，也不是很难。以前也讲过，很多动物在冬眠时，心里也

没有太多杂念。还有，我们在昏沉时、进入深度睡眠时、或是晕倒时，内心也没有什么粗大的念头。但是，这能解决什么问题呢？不能解决什么问题。

有些人在修了一两天禅定，有了一点感受之后，便自以为了不起或生起好奇之心，因此就会继续修习。而实际上，只有在修起出离心和菩提心之后，才能考虑这些修法；在没有出离心、菩提心之前，不能修这些法，连大圆满也不能修。

为什么不能修大圆满呢？大圆满本身是无上密法，是非常殊胜的。但是，若缺少了出离心和菩提心的帮助，大圆满也有可能成为世间法。以前我曾经讲过，一天早晨，阿底峡尊者说，在印度，他的一个修喜金刚的弟子堕入了声闻的灭定。尊者身边的侍者就问，修喜金刚怎么会堕落小乘道呢？阿底峡尊者讲得很清楚，若不能如理如法地修喜金刚，也有可能堕入小乘，也有可能堕入恶趣。那么，大乘和小乘的差别究竟是什么呢？阿底峡尊者强调，其差别只在于是否发了菩提心，除此之外，就再也没有别的差别了。

目前汉地居士在修行上存在很多具有普遍性的问题。其中有些是比较严重的，有些虽然不严重，却可以导致一系列的问题，或者是与解脱没有太大关系。正是因为缺少了系统修法的教育，才会出现这些问题，这是很危险的。

那么，该如何挽救呢？首先，我们不谈很多理论，只要求先把出离心和菩提心修起来，有了这两个基础，再修任何法都不会走太多弯路。若不修这两个法，而去追求许多其它的灌顶、修法，是会走错路的。暇满人身不会一次又一次获得，若这一次走错了，以后再想重返正途，是很难再有机会的。大圆满、时轮金刚等修法都非常殊胜，但是，若没有出离心和菩提心，它们就会成为世间法。因此，希望大家在修行初期，一定不要修太多的法，只修出离心和菩提心。只是偶尔生出离心和菩提心，是远远不够的，一定要有感受至深的、稳定的出离心和菩提心，才算得上是一个修解脱法的人。在这两个基础打好以后，我们再考虑其它的修法。

二、世俗菩提心的修法

今天是讲菩提心的修法，而菩提心有两种：胜义菩提心和世俗菩提心。

其一、胜义菩提心。胜义菩提心就是证悟空性的智慧，现在还不讲，基础都没有，证悟什么呢？首先要修出离心和世俗菩提心，从最低限度开始做起。

其二、世俗菩提心。世俗菩提心有两种：一是愿菩提心；一是行菩提心。为了度化一切众生而愿获得佛的果位，这样的念头叫做愿菩提心；不但心里有这样的愿望，而且去实践六度万行，这就叫做行菩提心。先讲愿菩提心，这是最关键的。

怎样才能产生世俗菩提心呢？在修愿菩提心以前，需要先修四无量心。四无量心较广的修法，在很多经书和以前的五加行开示中都有谈及，故今天不再广讲，只是从总体上略讲一下。若想广修，则慈、悲、喜、舍四无量心都要修；若想略

一些，则可只修慈无量心和悲无量心；若想最略，最简单的修法就是只修悲无量心，其它的已包含于其中。今天只讲舍无量心和悲无量心的修法，这也属于一种简略的修法。

修法的前后，也就是三殊胜中的发心殊胜和回向殊胜，以前已讲得很详细了，此处就无须赘言，现在便开始讲菩提心的正式修法。

修菩提心时，既不是仅仅把心平静下来，什么都不想，也不是去观想佛像之类的对境，而是要去思维。思维什么呢？思维轮回中的众生彼此之间是什么关系，要去认识这个问题。每个人都有思维的能力，在对问题有了正确的认识以后，就会产生动力，然后便会着手去做，这是很自然的。比如一个做买卖的人，如果他清楚地看到某项计划会带来利润，就会立即开始行动，否则，便会犹豫不决。此外，人们都愿意去做自己喜欢或自认为有益的事情。所以，在发菩提心之前需要思维。

（一）舍无量心的修法

在修舍无量心时，有观想和观察两个阶段。

1、观想。这时所要观想的，不是佛像，不是本尊，而是人。观想什么人呢？就是观想世俗中的人。将打坐前的准备工作做完之后，就静下来，观想自己的左右两边有两排人，右边一排是现世或前世伤害我的仇人，可以是人，也可以是非人；左边一排是我现世的母亲、父亲以及兄弟姐妹等对我有恩的人。这样观想好后，自己便像平时一样，对右边的人发起嗔恨心，对左边的人发起爱心。嗔心和贪心虽然是烦恼，但这时却需要让它们发出来，以便下面继续观察。观想的内容就是这些，下面是观察的阶段。

2、观察。这时，该怎样观察呢？首先观察，刚才我对右边的人生起了嗔恨心，对左边的人生起了爱心，不但这一次生起如此烦恼，而且经常都是这样。以前我认为这是很有道理的，因为仇人害我，我就应该恨他们；而父母等人却有恩于我，我就应该爱他们。但是，现在我要深入地思维一下，这到底对不对呢？思维时，应该从过去、现在、未来三世进行观察。具体的方法是：

（1）观察右边的仇人。首先是过去世。虽然从目前的情况看，右边的这些人是我的仇人，害了我，但是，在过去世中，他们是否始终是我的仇人呢？肯定不是。因为，没有哪个人会生生世世害一个人。在过去的无数世当中，他们肯定做过我的母亲，当他们作我母亲的时候，是怎样对待我的呢？肯定和现在的母亲没有两样。所以，在过去无数世中，他们不但不是我的仇人，没有伤害我，反而是我的亲人，给我带来了种种利益，对我有种种恩德。

其次是现世。在现世当中，他们会不会一辈子都害我呢？这也是不一定的。他们只是目前这样害我，以后，我或者他们都有可能发生变化。一旦发生了变化，在这一生中，他们也会成为有恩于我的朋友。这种可能性是不能排除的。

再次是未来世。那么，在遥远而漫长的未来世中，他们会不会生生世世都害我呢？这是不可能的，他们肯定会再做我的父母。那时，他们会和现世父母一模一样地疼爱我、利益我。

以上是对右边仇人的观察。平时，我们对仇人的嗔恨心很大，经过这样的思维，嗔恨心就可以慢慢减退。

（2）再观察左边的父母亲人。观察的方法与前面一样。

首先是过去世。从目前的情况看，他们是我的父母亲人，赐予了我各种各样的恩惠，是关心爱护我的。但是，在过去世中，他们是否始终是这样呢？不是。在过去世中，他们肯定作过我的仇人，而且伤害过我，就和今天坐在我右边的人一模一样。同样的，坐在我右边的人今天虽然是我的仇人，但是，他们在过去世中做我亲人的时候，也和今天在我左边的人群一模一样。时间改变了，左右两边的位置也会随之而改变。

其次是现世。在现世当中，他们是否会一辈子都利益我呢？这也是不一定的。也许在将来的某一天，我和他们也会因为种种原因而反目成仇。儿女怨恨父母，兄弟姊妹因财产纠纷而相互猜忌，朋友之间互相嫉妒，诸如此类形形色色的事例在现实生活中也是随处可见的。

再次是未来世。那么，他们在未来世会是什么样的呢？未来，他们也不一定做我的亲人。在未来的生生世世当中，他们肯定会一次又一次地做我的仇人。那时，他们也会像现在的仇人那样对待我。

以上是对左边亲人的观察。这样思维以后，对左边亲人的片面爱心也会慢慢减退。

通过观察便会发现，在轮回当中，我们找不到一个绝对的亲人和一个绝对的仇人。此时才会恍然大悟：原来我是如此地盲目，只看眼前的几十年而已。自己所有的爱和恨，就是来自于如此狭小的范围，我一直是根据这短短的几十年中自己的所见所感，来判断谁是我的仇人，谁是我的亲友。如果我的眼光能超越这个范围，看到过去和未来，就会发现以前的判断竟然都是错误的。

这些都是事实，不是为了能够生起菩提心才这样讲，实际上就是这样。如果佛没有告诉我们，我们就感觉不到，就会将亲冤划分得清清楚楚。但是，若从整个轮回的角度观察，谁是仇人，谁是亲人，就是很难区分的。

总之，一切众生都做过我的父母，赐我以恩德，同时也都做过我的仇人，加害于我。既然如此，我对仇人便没有了特殊的嗔恨心，对亲友也没有了特殊的贪心，这叫做无记的舍心。它既非善业，也非恶业，所以不是我们所需要的。我们所需要的，是超越这一层次的境界——对一切众生的平等慈悲。该怎样超越呢？

当贪心和嗔心基本达到平衡时，就可以停止以上的观察，开始修知母、念恩、

报恩等修法。

但是，如果在修悲无量心之前没有舍心的基础，我们的贪心和嗔恨心就会太不平衡，就只能对少数人修悲心，而不能对一切众生修悲心，这样就无法修起平等的悲无量心。

这时可以继续观察，他们做我父母的时候，对我都是恩重如山，但是，他们做我仇人的时候，是否对我只有损害没有利益呢？不是这样的。正是因为他们害我，才使我有机会修忍辱，并对他们修菩提心；也正是因为他们害我，才使我对轮回生起厌患之心，并开始走上解脱道。其实，他们的加害也给我带来了许多利益。所以，虽然他们害过我，但是，今天我不想重提旧怨，而只想念其恩德，只就众生利益我的一面进行观察。

（二）悲无量心的修法

接下来，便在无记舍心的基础上，开始修悲无量心。慈无量心或者悲无量心是我们修菩提心时最需要的。

在修悲无量心时，也有观想和观察两个阶段。

1、观想。这时，不用观想很多人，只观想自己的母亲。有些人也许会因为儿时母亲的抛弃等各种因素，而对母亲感情不深。在这种特殊情况下，就可以观想人群当中对自己最亲、最好的人。但一般情况是观想自己的母亲。

怎样观想母亲呢？要把母亲观想在自己的面前，不用观想本尊的相貌，而只观想母亲现在的仪容。如果她已经去世，就观想她生前的容貌。

我们对母亲本来就是有慈悲心的，但是还需要不断加强，然后再将慈悲心迁移到其他人身上。早期是观想母亲，其次则观想目前对我无利无害的普通人，最后便观想仇人。在对仇人成功地修好慈悲心后，再将观想的范围逐渐扩大，最终将范围扩大到天下一切众生。这样一步一步修行是有必要的，如果没有这种循序渐进的方法，虽然偶尔会冒出这样的念头：“一切众生都是我的母亲”，但是，在遇到一些具体情况时，就不会这样想了。所以，首先从小范围修起，再将对境一点点扩大，这样修是最踏实的。

2、观察。最开始时应该观察现世的母亲，这是因为对现世的母亲容易生起悲心的缘故。这时，可以分成三个步骤来思维：第一是知母，第二是念恩，第三是报恩。

（1）知母。所谓知母，就是要知道一切众生都曾经做过我的母亲，将来乃至获得解脱之间也不例外。对于现世的母亲，这一世就无须观察了。可是还要思维：她不但现世是我的母亲，而且在过去、未来的很多世中也肯定做过我的母亲。观想现世母亲时，这样思维就可以了。

但是，在将范围扩大时，就要知道所有众生都曾经做过我的母亲，这是肯定的。因为，我们的生命源头是极其遥远的。虽然我现在因为无明的遮蔽，而变得如此无知，连明天将要发生的事情都不清楚。而且，在我刚出生，还是一个弱小生命的时候，肯定也有思维和感受，当时我在想什么，有什么感受，我也早已记不得了。然而，这些只是我不知道而已，并不等于不存在。同样的，虽然前后世我也不知道，但这些都是客观存在的。

佛经里讲过，在无始以来的轮转过程中，在三千大千世界的每一寸土地上，我们都死过成千上万次，也生过成千上万次，而大多数的生命都是依靠父母而生的。通过以上推理，我们可以知道，所有的生命都肯定做过我的母亲。不仅过去如此，将来也是这样。对其他人修知母时，要这样思维。这样观察后，就能深深体会到，一切众生都做过我的母亲。这叫做知母。

（2）念恩。所谓的念恩就是指想念、回忆母亲的恩德。在佛经中，将母亲的所有恩德分成了五种：

第一是赐予肉体的恩德。人绝大多数是胎生的，当我们在中阴世界里毫无自由地生活，不断受到极为恐怖的中阴现象威胁，痛苦异常，走投无路，非常渴望能找到一个肉体的时候，因为跟这世母亲有缘，才终于找到了投身之处。那么，我们当然应当知道，没有母亲就不可能有我现在的身体。这是赐予肉体的恩德。

第二是赐予生命的恩德。刚出生时，我虽然有了这个身体，但是，作为婴儿的我没有自理能力的，不可能依靠自己活下来，是母亲养育了我，而没有让我死去。这是赐予生命的恩德。

第三是赐予财产的恩德。这种恩德，每一个人都知道。小孩子刚刚出生时是一无所有的，身上连一件衣服都没有。但是，作为母亲，却能义无反顾地把自己的财产全部送给儿女。当然，这些是一般的情况，在现在的某些地方，母亲的这种恩德可能会慢慢淡化。但从传统的角度来看就是这样：父母不认为家产是自己的不该给儿女，而是把一生的积累全部送给他们。儿女也毫不推辞地把父母的财产当做自己的来享用。

在以前困难的时候，母亲养育孩子是很不容易的事，特别是贫困的母亲。她是怎样把我们养育起来的呢？在养育过程中她是怎样无私奉献的呢？对此，每个人的实际情况肯定都不一样。然而相同的是，每一位母亲对自己的儿女都有这种深恩厚德，包括很多畜生也不例外。

我们可以回忆小时候母亲是怎么心疼自己，怎么养育自己的。她辛苦得来的东西舍不得自己用、舍不得供养三宝、舍不得布施众生，把好吃的、好穿的统统让儿女们享用。

在这里，我讲得简单一些，法本上则讲得十分详细，其中的大多数内容是就西藏人的生活而谈的，或许和你们的生活不太相符。但是，你们可以根据自己的亲身经历进行思维。这样思维后，我们会深深地体会到，原来，母亲赐予了我这

么大的恩惠。

第四是教世间法的恩德。小孩子刚出生时什么都不懂，连说话、走路、吃饭都不会。这些最基本的生活常识和技能，不是学校教给我们的，都是母亲教的。

第五是赐给修法机会的恩德。因为母亲养育了我们，才使我们有机会学习和修持佛法，这是母亲赐予我们的最大恩德。

在法本上就讲了这五个方面的恩德。除此之外，母亲对自己言之不尽的恩德，都可以拿来一一地反复思维。

对现世母亲修好知母、念恩后，就要将同样的观察迁移到其他人身上，并将范围逐步扩大。其实，只是我们回忆不起前世而已，如果我们可以回忆，并在大街上见到上一世母亲的话，那会是怎样的感觉呢？实际上，无论是素不相识的陌生人也好，还是前面观想的仇人也好，他们都曾经做过我的母亲，将来也会做。在做我母亲时，他们肯定对我有这样的五种恩德。这就是念恩的修法。

(3) 报恩。既然已经知道了一切众生在多世累劫中都做过自己的母亲，都对自己有这五方面的恩德，那么最后的结论是什么呢？就是要报恩。这是修悲无量心的最终目的。

确实，平时遇到的所有众生都曾经是自己的母亲，那么，该如何去报恩呢？布施他们一些钱财，或是在他们生病时去照顾照顾，这是不是报恩呢？这是世俗人报答恩德的一种方法，菩萨也并不排斥，可以这样做。但是，这并不能帮助他们解决生死轮回的根本问题。因为，从无始以来，我们彼此之间已经这样做过成千上万次了，然而我和一切众生依然流转至今，没有解决什么问题。

虽然母亲们非常希望自己能拥有一切快乐，甚至包括炎热夏季中一阵凉风的吹拂，但却不知道什么是获得快乐的究竟方法；虽然母亲们真心希望自己能不受一丝痛苦，甚至包括蚊叮虫咬之类的微小苦痛，但却不知道什么是彻底断除痛苦的最佳良方，却被无明所驱使，终日造作与快乐背道而驰的恶行。比如，她们会为了自己的健康无病，而去作宰鸡、杀鱼等痛苦之因，所以永远也无法灭尽痛苦。

因此，我们一定要想办法帮助一切众生解决生、老、病、死的痛苦。生、老、病、死的痛苦该怎样解决呢？是不是用神通和神变来解决呢？不是。让他们明白生死轮回的自体，怎样抛弃烦恼和痛苦，懂得自己该如何走解脱道，这才是最关键的。

为此，就需要为他们传讲佛法，若想最究竟地传讲佛法，就要自己成佛。虽然目前佛法尚存于世，即使自己没有开悟，也可以依照佛的教言来宣讲佛法。但是，在佛教不存在的时间或地点，若连自己都不懂佛法，就更不可能为他人讲法了。所以，还是需要自己懂得佛法，自己证悟，最终要自己成佛。

由此可知，报恩的方法不是别的，就是要让一切众生得到解脱，这是真正报

答母亲恩德的最殊胜的方法。然而，如果我们连自己的烦恼都控制不住，那么不要说度所有的众生，只度一个人都成问题。所以，我们要发愿自己先成佛，再度化众生；也可以发心自己与众生同时成佛；或者是发心让众生首先成佛。让众生先成佛是最殊胜的发心，但实际上这样发心以后，自己还是会先成佛的。

悲心的本体是愿一切众生远离所有痛苦，此修法需要四个具备：1、具备愿望：强烈地希求一切众生远离所有痛苦；2、具备发愿：发起愿一切众生远离所有痛苦的心愿；3、具备发誓：下决心以自己的力量而令一切众生远离所有痛苦；4、具备祈祷：祈祷三宝加持自己能够令一切众生远离所有痛苦。

这四个修法必须反复地锻炼。总而言之，悲心+发誓成佛=菩提心。

（4）观想、思维的次第。在观想好以后，反反复复地思维是十分必要的。因为，人心有一个特点：让它学什么，它就可以学会什么，好的可以学，坏的也可以学。所以，要反复地锻炼自心。

世俗人都知道母亲对自己很好，在她刚去世时，总有一阵子会悲痛欲绝。但是，很多人会认为这是自然的规律。而且，他们为了减轻自己的痛苦，还会想尽一切办法将母亲的恩德抛到脑后。于是，过了一段时间后，他们的痛苦也就消失了。

但是，现在我们不能这样做，而是要将那些往事一一地重新提起、反复地回忆，由此便会自然而然地产生报答母亲恩德的渴望。这种心念是世俗人所没有的，却恰恰是我们所要培养的。

当这种慈悲心在母亲身上修得很成功的时候，再迁移到一个现世对自己无利无害的普通人身上，对他修知母、念恩、报恩；这样修好以后，再迁移到一个自己今生不但不想利益，而且想还以报复的仇人身上，对他同样修知母、念恩、报恩等一系列修法。修好以后，自己不但对他没有了嗔恨心，而且有了很强的报恩之心。

我们虽然对现世母亲、一个普通人以及一个仇人生起了报恩之心，但是还没有对人群修悲无量心。所以，要将范围逐渐扩大到一个村、一个乡、一个县……最后便观想无边无际的有情，对所有众生修悲无量心。

这样修好后，我们在世间便再也找不到一个所谓的敌人，一切众生都是我的亲人，都是我的父母，这不是一时的豪言壮语，而是内心感受至深的体会。那时我们便会一心一意地帮助他们，而且不是一般的帮助，就是要解决一切众生的生、老、病、死，心甘情愿为此修法。从此以后，我们就有了真正的菩提心，成为真正的菩萨。菩提心，就是通过这些修法得来的，既不可能从天而降，也不可能由地而生。

在今天的开示中，讲了四无量心中的舍无量心和悲无量心，这是简略的修法，广的修法（四无量心）请参看五加行中的菩提心修法。

三、依次第修菩提心

你们在正式修行时，先要修出离心，也就是修外加行的人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四种修法。出离心修好以后，暂时不要考虑静坐、参禅等其它修法，而是要先把菩提心修出来。没有菩提心，就没有了目标，连目标都没有，还参什么禅？修什么大圆满呢？这好比人在远行前，需要首先明确希望到达的目的地，辨清方向后，再仔细观察路况，然后才能开始行动，脚踏实地地迈向终点。若连目标和方向都没有确定，这不是盲动又是什么呢？这样做是不可能有什么结果的。

所以，出离心修到标准的时候，就开始一步一步地修菩提心，若自己肯循序渐进地下工夫精进，就绝对可以成功。因为，以前所有走上菩提道的人都是这样修起来的。所以，只要肯修，就一定会修起来；但是，如果不肯修，就永远都是凡夫，永远只会为自己着想，为自己打算，最终连自利也不能成办。

这是宁玛巴的一种大圆满前行发菩提心的修法。这个修法简单易行，能力很大，效果显著。你们都看过《普贤上师言教》，其中的修法没有这么详细。此修法出自于《普贤上师言教》的一个笔记，其中将如何修菩提心讲得十分清楚和详尽，萨迦派和格鲁派的菩提心修法也基本上是这样的，你们如果能照此去修，就肯定能够发起菩提心。

有了菩提心，其它的就很好办。那时是不是成佛了呢？不是，离成佛还很远，但从此以后的修行速度就很快了。在菩提心没有修起来之前，我们不要考虑很多修法。先把菩提心修起来，然后再修其它的法。

菩萨的见、修、行、果

大乘菩萨的见解、修行、行为和结果，是菩萨道行人修行的方法和目标。我们都自以为是大乘行人，如果对这些都一知半解，修行就无从下手。

社会上有很多人不愿意进这个门，这是因为福报不够、根基浅薄、机缘不成熟的缘故。而我们虽然愿意进这个门，却对菩萨的见解、修行、行为不看、不学；或者仅仅将之作为研究课题，虽然学了一点理论上的东西，明白了一些道理，却只会夸夸其谈、纸上谈兵，在行为上仍然是敷衍了事。如果这样，则永远也无法体会到佛法的微妙之处。

所以，仅仅了解还不够，还要从现在起，循序渐进地根据自己的能力去实践。身体力行很重要，能否做到不是最强调的，关键是去做。走上这条道路以后，即使做得不是很圆满，在发心和行为上也多多少少会有一些改观。下面，我将对这四个问题分别进行讲解：

一、见解

菩萨的见解包含显宗和密宗的见解。密宗的见解今天不讲。简单来讲，显宗菩萨见解的基础，就是深知所有的众生都曾经是自己的父母。这个观点在经书中也有记载，它并不是一种善巧方便，实际上就是这样。无始以来，众生在六道轮回的时空隧道中穿梭，历经了无数次的生死轮回，所有的众生都曾经无数次地互为父母，这是事实，不是修行的方法。所以，所有的众生都曾作过我的父母。我们首先应该明白这一点。

我们不能认为空性和大光明是菩萨特有的见解。空性和大光明虽然是菩萨的观点，但却不是菩萨所特有的、不共的观点。这在经书中讲过，阿底峡尊者也特别强调过。大、小乘共同的法都讲空性，只是大乘的空性更深广而已。声闻、缘觉得四向四果，都以证悟空性为前提。从证悟空性方面来讲，大乘、小乘并没有本质的区别。有解脱道，就必须有空性，因为空性是通往解脱唯一的道路。

菩萨特有的、不共的见解，就是知母、念恩、报恩。这个见解的根源，首先就是要毫无疑问地明白：所有的众生都曾经作过自己的父母；其次还要意识到，这些众生在作我们父母时，与现在的父母一样，宁可自己挨冻受饿、造作恶业，也要让我们吃饱穿暖，对我们恩深似海；具有这些见解后修出的结果，就是无条件、无自私心地报答众生、利益众生。有了前面的见解，才会有后面的发心。这一系列的观点是最关键的问题。

证悟空性不一定有这样的发心，除非证悟大乘的大空性等，才会生起利益众生的心。声闻、缘觉也讲证悟空性，却没有这样的发心。证悟空性大家都认为很了不起，实际上也确实很了不起，但这需要一个过程。有些修法前期很重要，后期不是那么重要；有些修法后期重要，前期却不是那么重要。若想修学大乘法，首当其冲的，就是调整前期的发心，也就是要知母、念恩——思维众生的恩德，思维的结果就是要报恩。

报恩的方法是什么呢？

在基督教等其他外道的教徒、社会上的很多团体以及普通人当中，有许多人都很有慈悲心：急人之所急，想人之所想，甚至为了别人而毅然决然地放弃自己的生命，这很了不起。看看这些根本没有学佛的人之所作所为，我们扪心自问，自己能否做到？如果做不到，还算什么大乘佛子？要知道，仅仅看看经文、念念咒语，并不一定是学佛。学佛就是佛陀怎么做，我们就怎么做。

有的人学佛学了很多年，自以为学的是大乘佛法，但为了别人，甚至连名誉、钱财等身外之物都不能舍弃，更不要说牺牲、损失自己的身体和生命。只是在对

自己没有丝毫损失的情况下，才愿意利益别人。这只是表面上的大乘，实际不是。如果只考虑自己的今生来世也可以，但这只能称为小乘佛法。如果这样，就不能标榜自己学的是大乘佛法，就要勇于承认自己学的是小乘佛法。

如果要学大乘佛法，就要从内心做起，大乘佛法强调：在身口意当中，意是很重要的，行为以及言谈等表面形式并不是很重要。

但是，这并不意味着不需要念咒、顶礼、供养等修行方式。当然，在有正知正见的基础上，做这些能更有意义。如果没有这些见解，做也总比不做好得多。但从大乘佛法的角度来讲，仅有修法的形象并没有太大意义。

如果内心清净，没有自私心，完全为了利益众生，即使外表上看起来是恶业，比如方便妄语等，也都是开许的。为了自己，即使去放生，虽然能使很多众生受益，但也只能称之为小乘佛法。在这些细微的问题上，我们要认真地去抉择。

证悟空性也是大乘的见解，但小乘里根本没有的，就是知母、念恩、报恩这三个关键的见解。无条件地利益众生，十分重要。大乘法有很多层次，愿不愿意舍弃自己的生命；或者退而求其次，愿不愿意牺牲自己很珍贵的东西或比较重要的东西，这是判别一个大乘菩萨的首要条件。只要肯放弃自利、肯牺牲，不管牺牲的层次如何，都可算作大乘佛法。这是大乘佛法在世俗方面的重要观点。对于刚起步的人来说，这个观点尤其重要，在修行的前期，其重要性远胜于空性。

虽然空性很重要，但如果一个人仅仅修空性，却不发菩提心，即使是发誓成佛而修，哪怕是再殊胜的法，也不是大乘佛法。

有的人认为，佛很了不起、很伟大、没有过失、没有痛苦、圆满一切功德，所以我要做这样的佛。虽然每天口里念诵：“为度化一切众生而发誓成佛。”但心里始终都是为了自己，这就不是大乘佛法。如果有知母、念恩、报恩的见解，有菩提心，不要说修空性，即使磕一个头都是大乘佛法。

上面这些见解容易了解，但仅仅在理论上了知并没有实在意义。关键在于身体力行，这是最难的。有的人学佛时间很长，得到过很多灌顶、传承，受了很多次菩萨戒。但是否曾做过、曾想过要无条件地利益众生呢？如果有将自己的利益放在首位的念头，就始终不是大乘佛法。我们应从内心深刻反省，审慎思维。

藏地很多大德说，如果没有菩提心，连灌顶也得不到。如果没有灌顶，我们修习的所谓密宗则如同无源之水、无本之木，只是表面上的自欺欺人。妄想成佛？难于上青天！

虽然菩萨的见解不止这些，但最基本的，就是知母、念恩、报恩。

二、修法

虽然菩萨也修四禅八定，也修空性、大光明，但最基本的修法，就是知母、

念恩、报恩。

知母、念恩、报恩的修法在《普贤上师言教》中讲了一些，但不够广。在《普贤上师言教》的一个讲义里，有很详细的记录，只是现在还没有翻译成汉文。我讲的《大圆满龙钦心髓内加行讲义》中也讲过，在这里就无须赘言。大概的修法是，将现世的父母等亲属观想在左边，现世经常损害、障碍我们的敌人魔障观想在右边。然后就从过去、未来与现在三世来进行观察、思维。

首先，虽然左边的父母等亲友，现在对我恩重如山，但过去是否也是如此对我呢？并不一定是这样。无始以来在流转轮回的过程中，他们曾无数次地作过我的怨敌，千方百计地加害于我；从现世来观察，他们今年是我的亲人，明年是否仍然如此也很难决断；有些人上半辈子是亲人，下半辈子却反目成仇；再观察未来世，在无尽的轮回当中，他们很可能会成为我的仇敌。

再观察右边的怨敌，他们虽然现在想方设法、不择手段地对我进行迫害，但前世他们也一定作过我的父母，象现世的父母一样尽心尽力饶益于我；即使现在是我的仇敌，但几年后也有可能成为我的恩人；将来也一定会转世为我的父母。

就这样通过再三思维，从而对亲仇两边都生起平等心。有一点要强调的，就是这样下去有可能会走上一条弯路、一条错误的路。就是对亲友和怨敌两方都没有慈悲心，不恨不爱，这是无明平等心，无明舍心。我们应明白，他们虽然做过怨敌，却是因为被无明愚痴驱赶所致。明白这个道理后，就不能再冤冤相报，而应不记前嫌，不念旧恶，只思维恩德。这样慢慢思维，直至对两边的众生都生起慈悲心，再将范围逐渐扩大，最后对一切众生都生起慈悲心。这样长期串习，就能生起不造作的、自然而然的慈悲心。

世间有的人发心很好，很有慈悲心，考虑别人可谓无微不至，带来的后果却很难预计。比如：为了别人宁可牺牲自己的生命和财物，让别人活下来，让别人生活得更好。的确，人人都有求生的欲望，但有的人在活着的时候却频频造作恶业，这样生存有什么价值呢？还不如死了好，至少恶业可以从此停止，对他周围的众生或他的来世会有一些帮助；还有通过捐助、布施一些衣物和食品，想让别人过得更好，比如扶贫等等，但这些东西吃完穿完就没有了，不能永久性地给予利益。这就是缺少方法的结果。

要想让众生得到长久的安乐，就应按照佛陀传给我们的利益众生的方法去做，也就是让众生明白生老病死等轮回痛苦的真理，让他们学会自己走路，并最终依靠自己的努力，而从轮回的苦海中逃脱。要解救众生，就需要智慧。自己不明白怎能引导别人呢？智慧的顶峰就是佛的智慧，没有任何烦恼障和所知障。除此之外，就是十地菩萨，其智慧也是有限的。所以要发誓成佛，这是度化众生最好、最高档的方法。这一系列问题的主要来源就是知母、念恩、报恩这三个见解落实于行动的具体修法。如果没有这些见解，每天口里空谈大圆满、灌顶等等是没有用的，明白吗？并不是说这些法不好，法非常殊胜，但如果连菩提心都不具足，就没有修大圆满的根基和缘分。

作为初学者，我们应从眼前着手，不应好高骛远。如同一个人去印度朝拜金刚座，首先不是看几百、几千公里以外的路，而是应该分清轻重缓急，先看清脚下的路。如果不看脚下，就有可能堕入悬崖、身首异处。所以要边走边看，遥远地方的路况如何，到时候自然会了解。否则，即使看到几千公里以外，眼前的路却一无所知，半步也休想跨出去。这样怎能到达目的地呢？

菩萨的修法不仅仅是这一点，其涵盖的范围很广。《现观庄严论》中有比较详尽的说明，有兴趣的可以从了解。

三、行为

就是无条件地利益众生，很多人利益众生都是有条件的，比如表面上体恤下属，实际上是自己官运亨通；表面上布施财物，实际上是为求得名声；学佛的人无论放生、磕头还是念经，如果只是为清净罪业，下一世往生到极乐世界去享受，不愿再沉溺轮回，那就是有条件、有自私心的利益众生，只是外表上的菩萨，是去本逐末的作法。菩萨就是要为其他人牺牲和损失自己，如果什么都不愿意付出，利益众生就只是一句空话。

究竟的目的是利益众生，但是，这需要一个过程，要讲究顺序。刚趋入大乘之门，应先藏形匿迹，到寂静之地去调整自己。如果初发心时即到城市去利益众生，就会被荆棘丛生的度生之路吓倒。因为五浊恶世的众生很难调服，即使你对众生恩德有加，众生却往往恩将仇报，一旦看到这种情况，你就会放弃发心。所以，首先应调整自己的心相续。调整好以后，有把握做到即使别人恶言相向、拳脚相加，也不生丝毫嗔心，再到公共场合去利众。所以，依止寂静地调整自心与利益众生并不矛盾，经典中也是这样要求的，而且对此赞叹有加，一开始顺序就不能颠倒。

发了菩提心，每天做功课或行善后要将善根、功德回向给众生，这也是利益众生的方法。有的人心中这样盘算：听说回向很好，如果不回向，一生起嗔心善根就会毁掉，所以要回向。虽然在发心初期能这样做也可以，但这也是利益自己的念头。就象你拥有的一个物品，如果不给别人，就会被抢，所以在未抢之前先给别人，这种发心也是利益自己的方便。利用表面上利益别人的方法，来保持自己的利益，并不是大乘菩萨的作法。所以，我们应无条件地回向众生。

调整好以后，不需要等到成佛，就要利益众生。不能只管自己成佛的事，发心等自己成佛后再利益众生。成佛后利益众生理所当然，并不希奇，因为佛具有这种能力。作为一介凡夫，如果现在就能利益众生是很了不起的。自己尚受缚于轮回，有可能堕入地狱、饿鬼之道，却不考虑这些后果，将利益众生作为自己义不容辞的责任，这就是难能可贵的发心。

归根结底，有了前面的见解，才会有后面的修法以及利益众生的发心和行为，这一系列是前后连贯、相辅相成、缺一不可的。

四、结果

暂时得登地，也就是见道的果，见道后，很快就可以成佛，也就是说，间接的果是成佛。想解脱，就应该这样做。

放下一切自私心很难，我们却要将此作为努力的方向。否则，离大乘的门都很远，更不用说大乘的具体修法，距登地、大幻化网、大圆满等更是有天地之遥。如果真能放下一切自私心，即使没有大圆满等法，距离成佛的路也不是很远。

总结以上可以看出，世上有些人有很好的慈悲心，却缺少真正利益众生的方法；有些人听了很多大乘法，却欠缺慈悲心；有的人听了大乘法以后，虽然有利益众生的念头，明白成佛后可以度很多众生，但想成佛的念头却总是不能产生。可见，智慧和发心二者不可偏废，只有智悲双运，才能成就佛果。

如果具备这些见解、修法、行为，从此以后就是名副其实的大乘修行人。也许有人会有这样的疑问，我们都是烦恼深重的凡夫，如果只是考虑众生，自己解脱的事怎么办呢？可以肯定地回答，如果真正放下自我，自己的事不用专门去经营，在利益众生的过程当中，自己的解脱也会自然而然地成就。

经书中也有记载，无始以来，凡夫一直在为一己私利而奔波、劳碌，至今却仍然在轮回的旋涡中挣扎、盘旋。除了了无止期的痛苦，一无所获。生生世世在如水车般的轮回中来来往往、上上下下。释迦牟尼佛等诸佛，则完全放下利益自己的私心杂念，只考虑别人，却成就了佛的果位。所以自己的事是不用担心、操劳的。要做到这一点很难，但只要愿意做，你就会了知佛陀的真知灼见。万法都是由因缘产生的，调遣因缘的主动权掌握在我们手里，既不是上帝等造物主创立或规定的，也不是神仙、天人的专利。这些都是人做出来的东西，即使是末法时代的人也能做到。有的人知道这样很好，却放不下，这就是没有成就的原因之一。

有的人在刚学佛时很好，无论是对众生的慈悲心、还是对三宝的信心都很坚定，修法也很精进，如果照这样下去，很有希望。后来却越学越懈怠，一年不如一年。五、六年、十几年以后，当初的慈悲心、出离心也消失了。原因就是人身难得、寿命无常这两个外加行没有修好，这是另外一个没有成就的原因。这种情况出家人有、在家人也有，藏族有、汉族也有。主要的根源就是只强调一些形式，追逐大圆满、大手印等一些很好听的名词，没有去抓根。想避免这些问题，就要从人身难得开始，将基础打牢。只有在坚实的基础上，才能修建自利利他的摩天大楼。

经书中有一个比喻：一个犯人在充满寒冷、黑暗的监狱中，经过了很长时间。现在有一个小时的时间可以到外面晒太阳，这就比喻我们现在这一生就是感受阳光的时刻，以前一直在漫长的幽暗中承受着严寒的煎熬。将我们关进囹圄的罪魁祸首不是别人，就是从无始以来到今天时刻与我们形影不离的我执。我执，是世上最大的魔王。现在在外面晒太阳的美好时光不知会延续到何时，一旦结束就将回到无尽的黑暗里，不知道何年何月才能重见阳光。此时如果有一个办法可以逃出去，再也不用回到阴冷恐怖的监狱中，就应该想方设法逃出去。因为如果不抓住机会，等待他的将是无尽的苦难，面对这一切现状，他怎么能不居安思危呢？

所以我们应清醒地知道，轮回不是一个好地方，之所以现在我们感受不够强烈，是因为这是我们在整个轮回当中最圆满的时候，平时虽然有一些痛苦，但与地狱的痛苦相比有天壤之别。有的人明知道不一定生生世世都是这样，但却自欺欺人地不考虑这些问题，将以前所受的痛苦全部忘掉，安心地享受转瞬即逝的光明。这样坐以待毙，不是很愚蠢、很盲目吗？要不要回去，机会不是掌握在所谓造物主、万能神手中，而是在每个人手里。主要看你做不做，什么时候做，如果明日复明日，一直往后拖，将大好的时光白白蹉跎，最后就没有机会在等待你了。若不将眼光放远，不想办法改变即将面临危险的现状，实在可悲可叹。

经书中还有一个比喻：在很高的悬崖上有一棵野生的果树。一个人用一只手抓住一把草，拽住自己吊在悬崖外的身体，一只手伸下去摘水果吃。有黑、白两只老鼠轮流吃着这把草，一次吃一根。如果他现在放弃水果，是有办法爬上去而不堕悬崖的，但这个人却对这些熟视无睹，仍毫不在乎地吃着水果。这两只老鼠就表示白天和夜晚，草就表示我们的年龄，水果就表示世间的妙欲、享受。白天和晚上这“两只老鼠”将维系我们生命的“草”，每过十二个小时就吃掉一根，直至生命终止，绝对不会停息。属于我们的“草”每天都在减少，当“草”彻底消失的时候，我们就一定会坠入万丈深渊。而贪婪的人却不计后果，只在乎水果的鲜美滋味，一旦掉下去，将追悔莫及。所以，在现在有机会可以不堕入轮回深渊的当下，千万不要为贪得一时之欲而一失足成千古恨啊！

你们也许会想，人身难得、寿命无常我也懂，但这不是懂不懂的问题，而是要去修、去做，没有任何人给我们考试，我们也不需要为敷衍任何人，而做一些表面上的功夫。今天如果你们讲，也许可以讲得更动听。你们语言上没有障碍，可以用一些优美的辞藻、华丽的修辞，将此内容包装一下。但即使讲得天花乱坠，不去实践，等于说食数宝，是没有价值的。

不要一开始就妄想爬得很高，要从人身难得、寿命无常、轮回痛苦开始，好好地修。如果不修，是没有希望的。正如前面所讲的一样，上师告诉弟子：“你也将会死！我也将会死！你回去好好修，我的上师也是这样告诉我的。我也是这样修的，其他没有什么。”说得很简单，实际上这里面有很深奥的涵义。不修这个，修其他高深的法也没有用。

阿底峡尊者一脉相传的噶当派弟子们，是以修无常等而著称于西藏的。虽然这些法非常基础，他们却穷其一生专心致志地修这些法，而不是首先就去修大圆满、大手印等。当然本来大圆满他们也没有，他们的法主要是大威德、大手印等，但他们不是很强调这些法。有的人一生都以人身难得、寿命无常等作为修行的内容，却成为了藏地最好的修行人。有人认为这些是没有价值的东西，这是不辨龙蛇的愚昧见解。不修这些加行，就不能加入真正修行人的行列。所以，要入菩萨道，就不要停留在语言上，要落实到行为上，要做一个脚踏实地的修行人。

怎样抉择外境是心的现象？

抉择外境是心的现象这一问题对于一个修心者来说，是一件极为重要的事。但在日常生活中，外境是心与否并没有什么差别。要抉择外境是心，可以按照以下的推导方式进行。

一、首先要推翻原有的错误观点

每个人生下来就有一种与生俱来的观点，也就是“我执”，它是一种没有根据的、盲目的执着，这种执着是从哪里来呢？既不是父母教的，也不是老师传授的，但每个生命都有这种执着，它来源于“无明”。有了无明，就有了我执。从光明的如来藏到现在的烦恼是有一定过程的，这个过程在密宗里讲得很清楚，而在显宗里就讲得不是很清楚。总的来说，万法的本性是光明，但由于其它因素，产生了很细微的念头，这种念头本身就是执着，这就叫法我执，有了这个法我执，也就有了人我执，有了我执以后，就产生了贪、嗔、痴等烦恼。有了这些烦恼，人就会去造业，造善、恶的业。有了业以后，就形成了山河大地等等外境。

外境我们眼看得见，手摸得着，耳听得到，从一个普通人的角度来说，都是实实在在的物质，但这些只是我们凡夫的观点和见闻，现在我们所要做的，就是要推翻这些从无始以来沿袭下来的看法、说法和习惯，包括世间人觉得了不起的知识都要推翻，若不推翻，将永远在轮回中流转，将永远都是凡夫。

很多现代人自鸣得意地认为，人类已经进入很文明的时代了。但是，什么是文明？所谓的“文明”只不过是凡夫在轮回中生存的方法而已，这些生存方法的根源也是从无明中产生的。我们将无明推翻，就能把所有凡夫的看法、想法推翻。原来从光明如来藏中产生的念头，一直在随着轮回往前走。现在推翻了就可以往回走，回到原来最清净、最原始的状态，真正地回归大自然。

很多人都杞人忧天地担心这会不会是倒退？是否与社会的发展、人类的进程等相违背？是否违背了自然规律等等。

但什么叫自然规律？我们经常想的、做的都不是真正的自然规律，而是一种错误想法。我们在佛学里所学到的东西，就是用来推翻这些根深蒂固的错误观点的有力武器。

有些人对佛教抱有极大的成见，认为所有的宗教都是教条，并大张旗鼓地对其加以贬斥。当然，有些宗教里面会有教条，但不能一概而论，并不是所有的宗教都是教条。无论是唯心者还是唯物者，如果自己的提法拿不出证据，却要让别人全盘接受，这就是教条。企图用教条来推翻自他的观点，是不可能的。所以，

要想推翻任何一个观念，就只能用每个人都能接受的、理性的、符合逻辑思维的一种推理方法。佛教有各种各样的推理方法：如中观的、唯识的等等。但殊途同归，最终的目的，就是要推翻我们自己原有的错误观点。

二、建立外境的证据不可靠

首先要推翻的，就是我们眼睛所见的外境。外境就是我们心的显现，这是实相唯识的一部分观点。有人会提出质疑，无论山河大地，还是房屋楼台，以及这些桌子、椅子等外境是在外面，而我们的心却是在身体里面，二者风马牛不相及，外境又怎么会是心呢？

对于这个问题，首先建议大家心平气和地放下以前的片面观点，客观地观察一下，并自我反问，我们是怎么得出外境确实存在的结论的呢？有很多的人都会这样简单的认为：外境的颜色形状是看得见的，声音是听得见的，软硬粗细是手触摸得到的，这不是实实在在的吗？

这种逻辑不仅仅是几个人的，而是整个人类普遍的逻辑。况且，通过粒子加速器、电子显微镜等仪器，还能帮助我们看见更多的我们认为实有的粒子，从而进一步帮助我们证实外境实有的结论。

但我们是否想过，测量用的粒子加速器或显微镜等各式各样的仪器都是通过眼睛来观察的，只不过是在眼睛的外面再加一个显微镜，最终还是要通过眼睛来确定。如果眼睛看到的都不是外在物质，那这个显微镜又能确定什么呢？耳朵所听见的声音也是同样的道理，包括有和无、是和非、好和坏的概念，都是通过我们的器官来确定的，但是，眼睛之类的器官有多大的可靠性呢？

佛早就宣说过，我们的五根是不可靠的，理由是：虽然从表面上看，它们能感受到某种物品的存在，但这种感受并不正确，而是幻觉。例如：我们想去看清一部汽车，当把所有的零件拆散了以后，在拆散的每一个零件上，我们却找不到原来那个实实在在的车的影子，它就在我们手里消失了，找不到了，如果汽车是实有存在的，就不可能消失，现在它消失的现象本身，就否认了汽车的实有性。为什么我们却一直误以为汽车实有存在呢？这是因为我们一直极其信任的眼、耳、鼻等五根，从无始以来到今天一直都在骗我们，因为我们的逻辑太简单，从来都没有去观察，总认为眼睛看得见、耳朵听得见的就是实有的。

三、外在的因果是假立的

普通人都认为实有的因和果是存在的，他们认为，物质肯定是实有的，因为烧火的时候就会冒烟，火就是因，烟就是果，有了火就会冒烟，没有火就不会起烟。稻种和稻芽的关系也同样被认为是一种因果关系，如果物质不存在或不是实有的话，这些因果关系怎么能成立呢？

请问什么是因果关系？有人在抉择它们之间的因果关系时，认为稻种和稻芽是同时存在的，稻种才会对稻芽的生起起作用。就如同手在接触到一个东西的同

时，手和被触物必须是同时存在的，才可能有接触的感觉，其实这种观点是完全错误、站不住脚的。如果因和果同时存在，则因存在时，果也已经有了。那因是用来干什么的呢？因的作用应该是把果从无生为有，若因果同时存在，就丧失了因存在的意义。这就如同左手和右手的关系一样，因为同时存在，所以不可能互相产生。

还有一种人认为：因是第一刹那，果是第二刹那，前面的因和后面的果之间是有先后关系的。有了因之后，再让这个果生出来，从表面上看，这比前一种说法好一点，很多人都支持这种观点。但是，如果我们仔细观察，这种说法还是不正确。“因”存在时，“果”却不存在，因又是怎样让果生起来的呢？比如：如果豆种豆芽同时存在，豆种可以对豆芽产生作用。但是，豆种存在时，豆芽在哪里？哪里也找不到，根本就不存在，因为它现在还没有产生。那么豆种怎样让豆芽产生出来的呢？我们无法回答，即使借助于各种仪器，也找不出答案。所以，我们得好好地观察、思维一下。但是，众所周知，豆种在适当的温度、湿度条件下，豆芽确实就产生出来了。原先这个种子的内外都没有这个豆芽的影子，但是因缘合和以后，就是出现了这样一个豆芽。那它从哪里来的呢？我们无法自圆其说。这就是佛教里讲的因缘合和。

但在世俗中，的确存在前因和后果之间没法沟通的情况，就如同一对父子，在孩子还没有出生时，父亲就已不在人世，他们之间就根本没有办法沟通。一个生，一个死，不是同时存在的，但在不观察的情况下，我们也会承认他们是父子。同样，我们肉眼能观察的宏观世界或肉眼看不见的微观世界，都存在相同的情况，虽找不出内在的原因，而结果却这样产生了，这就是因缘合和。因缘合和后就会产生另外的一些物质或现象，从我们人的角度去解释，可以说后面的物质是由前面的物质产生的，但这是根本就没有办法证实的。

也许有些人会认为科学有办法证明，但科学也没有办法证明，因为科学本身就是很有限的。众所周知，在微观世界里，物质分得越小，科学就越模棱两可。现在的量子力学已经被认为是目前物理学研究成果的顶峰了，可是在关键问题上还是很模糊，因此，我们认为这还不是最究竟的。虽然牛顿等很多科学家在他们那个时代所取得的研究成果，在当时被认为是科学领域的颠峰，但是都被后来的理论推翻了。因此，科学也没有最究竟的办法来证实这种现象。只有佛教理论才可以准确无误地解释这一切，龙树菩萨所阐述的缘起性空的理论，就可以涵盖世界的一切现象。唯识宗认为：因果关系是阿赖耶识上的有序的种子成熟的现象，并不是外在的物质。

四、外境就是自心的显现

很多人都不能理解，外境怎么会是我们的意识或心呢？比如这束鲜花，明明是种花人种好以后，再由花贩卖给我们的，怎么会是我们的心呢？如果是我们的心，我们为什么需要付钱呢？卖花人、钱又是什么呢？

其实所有这些都与梦没有区别，都是心的现象。梦里的楼梯也要一阶一阶地上，梦里乘飞机也同样需要买票。梦里买花也是要付钱的，除非是抢和偷，才可以不

付钱，这和白天是一样的。在做梦的时候，梦里的感觉也是实实在在的，只要梦继续做下去，一切都跟白天没有两样。

还有人会这样问：眼睛看得见的外境是在外面，我们的心在身体里面，它们怎么会是一体呢？但这只是我们的逻辑，我们最有力的证据就是来自于我们的眼睛、耳朵以及手。我们可以反问，什么是眼睛看得见的呢？普通人认为这不是问题，眼睛看得见就是看到了，其实眼睛看得见就是我们的眼睛感受到了一个东西。感受、感觉是心不共同的功能，盲人没有这种感觉，所以他看不见；明眼人有这个感觉，所以就能看见。如果丧失五根，就丧失了五识，这时你就会发现什么东西都不存在了。

我们在看花的时候，感觉是花在外面，眼识在身体里面，但这只是第六意识的错误想法，它不是眼识的观点。什么是眼识呢？比如现在所看到的一个所谓的外境，实际上它就是眼识的自体，这就叫作眼识，除此之外哪里还有眼识，根本没有。有人认为，眼识也许就象光一样，照亮了某种物体然后就看见了。实际情况并不是这样，当我们看到某个东西出现在眼前，并完全看见，也就是感觉到了，这种感觉就是眼识。

提到心，很多人就以为是第六意识。唯识宗却认为心有八识，包括五根的五识，加上意识、染污意识以及阿赖耶识。阿赖耶识是其他七识的根本。所以，心不仅仅是第六意识。

第六意识所认为的心在里面，境在外面的观点是错误的。为什么呢？我们可以举出大量的事例来驳斥这一点。比如，我们的手接触到火的时候有烫的感觉，但什么叫作烫呢？这也是一种感受。还有当我们的手触摸到一样东西，就觉得外面肯定有这么一个东西，大部分人都是这样认为的。又比如说：大家都认为这个佛珠是圆圆的，为什么说它是圆圆的呢？如果我们用眼睛观察，但眼睛只能看到一面，就如同相片的图像。如果我们用手指去触摸，两根手指头有两个感觉，这些感觉加在一起就让我们认为它是圆的。其实，这些全部都是心的感受。有人认为这些感觉的源泉就是物质，谁能证明这些感觉背后还藏着物质呢？这是永远无法证明的。

不论圆、方、高、低，都是通过我们的肉眼首先看到的，当看到一个东西有色彩、有形状，并进一步通过手的触摸，就让我们认为这个东西是方的、圆的，并继而判断出是真实存在的。但通过手和眼这两个感觉器官所作出的判断却是不可靠的，因为手和眼的感觉本身就是假的，在假的基础上下一个结论，必定还是假的，不可能变为真理。

唯识宗有两派：一实相派，二假相派，实相派有共同见解和不共同的见解，共同见解不否认物质的存在。普通人很难理解的是不共观点，即：你所看到的物体，本身就只有你所看到的外表，而没有内在的东西。例如，当看到一个穿了衣服的人，那么，在他衣服以内的皮肤、肌肉、骨骼，对看见者来说，当时都是不存在的。很多人都会认为这种说法是胡说八道，明明扒开衣服下面就是肌肤，通过解剖还能看到肌肉、骨骼、内脏等，怎么会说这些都不存在呢？这些都是我们

普通人的共同看法，但是这种看法在唯识宗里已经被推翻了。

比如在梦里，梦到杀一头牛，然后剥开它的皮，里面有血、有肌肉、有骨骼，全部都看得一清二楚，就如同白天见到的一样。但是，从来没有人相信，梦里的牛皮肤下的肌肉骨骼及内脏是真实存在的物质。既然梦里看到的东西我们都承认是假的，那么白天见到的也应该与梦中的一模一样。

但为什么我们对梦不执着，而要执着这个轮回呢？因为梦延续的时间很短，第二天就知道昨天晚上看到的那些东西都是假的，现在都不存在了。而轮回的时间很长，我们还没有办法到达轮回的边缘。但如果是菩萨，虽然他们以前也是凡人，一旦他们登地之后，就象梦苏醒了一样，也就知道原来这些也是假的，跟梦一模一样。现在我们为什么还没有这个能力，是因为我们还在做梦。在梦境中，本来就分不清真假，当然还是要执着。这种见解是唯识实相派自己所证悟的、层次比较深的境界。但在与普通人对话的时候，他们不会这么说，因为普通人不能理解。实相派承认其他众生的存在，因此不是唯我论。一百个人同时看月亮时各见其境，但曾经造过共业同类众生的感受都是相同的，所以一百个人都以为他们在看一个月亮。当其中一人闭眼、离开或者死亡时，其所见境就会消失，但对其他人而言，月亮还是存在的。实相派的逻辑都非常完整，一切所谓的批判都无法驳倒。

还有一些证据，可以更进一步地支持我们的观点。如果火是很烫的东西，那么任何人、任何生命去触摸都应该是同样的感觉。但事实上却并非如此。据经书记载：有一种老鼠，是专门吃火的，住也住在火里。

另外，还有很多生命也生活在火里。又如，如果将热带鱼与普通鱼的生存环境做交换，它们都没有办法活下去，一个将被冻死，一个将被热死。这些现象本身就说明了外境本身没有烫和不烫的分别，所谓烫与不烫只不过是各自心的感觉而已。

一些科学家已经证实，在海底的火山爆发处，温度高达 200℃ 的环境中，仍然有鱼类存在。而人类在触摸 100℃ 以上的水时就会感觉很烫，如果让人和生活在高温环境的鱼进行辩论，人会说 100℃ 以上的水很烫很烫，而鱼却会说这个水根本不烫；人会说烫是自己亲自感觉到的，而鱼也会说不烫也是自己亲自感受到的。我们分析一下，究竟是谁说的对呢？站在人类的角度，肯定会说是人说得对，因为我们人的感觉是一样的。但如果裁判是那种鱼，肯定得出的结论就恰恰相反。

这个问题就复杂了，没有一个最终结论，因为暂时他们各自都是对的：对鱼来说，鱼是对的；对人来说，人是正确的。为什么呢？如果鱼离开 200℃ 的水到常温的水里，就会冻死；人如果到 200℃ 的水里也肯定活不了，烫死无疑。他们之间永远没有办法互相妥协，而找到一个共同的观点。这又很清楚地说明，没有一个实在的外境，一切都是自己的感觉。如果外境是实有的，就不会随着不同众生肉体的感受而改变。不明白这些道理的人，虽然可以找出大量解释这些现象的理由，却都经不起推敲，终将被真理驳得体无完肤。因为，他们的观点始终逃不出无明的范畴。

在《定解宝灯论》中也讲过：同样的一碗水，在人以及旁生看来就是一碗水；对于地狱众生而言，却是极其炽热的铜汁、铁汁；对于饿鬼道的众生而言，却是脓血；对于天界的众生而言，却是美妙的甘露；如果请八地菩萨去看，就是极为清净的境界；于佛而言，却是不可思议的法界。如果现在请这五道的众生以及佛菩萨同时去看一碗水，必将得出截然不同的结论。如果让不同的众生去作裁判，就会作出不同的裁定。这七个层次究竟谁的观点是正确的呢？当然是佛，因为佛将所有的污垢都遣除了，他的智慧是最究竟、最没有污染的。由此，我们也可以更清楚地了解到，所谓外面的一切都是虚幻的。荣森班智达等宁玛巴的很多高僧大德特别强调这一观点，他们在宣说大圆满本来清净的观点时，也是应用这种方法进行阐述的。

五、证悟了空性就能自在外境

证悟空性的人，在进入空性境界时，用脚踩石头，如同踩在柔软的泥土之上一般可以留下清晰的脚印。如果他们没有进入空性的状态，也与我们凡夫一样，他们脚下的石头也同样坚硬。

阿琼堪布传记中有这样的描述：一次，当他在摇铃杵的时候，不小心将铃杵失落于石头上，当铃杵落地之时，石头忽然如同酥油一般柔软。铃杵清清楚楚地印在石头上，石头也清清楚楚地印在铃杵上。在西藏的很多寺院，都留下了类似的脚印、手印等等。

但我们应该清醒地意识到，并非所有的脚印都是成就者的足迹。通过其他的歪门邪道，也能达到这个目的。据说，有一种动物的油，将其涂在手上去抓石头时，就会象抓泥土一样。所以，你们千万不要轻信，一看到谁能抓石如泥，就将其奉为成就者，以为是佛陀亲临。这些现象不一定能说明他的修证，却能更进一步地证明外境是心的观点。如果外面的世界与心是截然分开的，那么，那些证悟空性的人，就不可能留下足迹。

在米拉日巴的传记中也描绘道：一次，他与一位学因明的人展开了激烈的辩论。对方问道：天空是否有阻碍？米拉日巴回答道：天空当然有阻碍。正当对方以为抓住了把柄而洋洋得意之际，米拉日巴出人意料地飞入天空，在空中犹如踩在地面一般任意行走、站立。对方又问道：岩石是否有阻碍？米拉日巴回答道：没有阻碍。随后，为了证实自己的答案，他又令人瞠目结舌地在岩石中任意穿越。这又更充分地证明了我们的观点——外境与心本为一体，当心自在以后，外境也就得到了自在。

也许很多人会认为，这些都是荒诞不经的神话，并不值得相信。但是，我们应该思索：所谓神话，就是大家认为根本不存在、不可能，或自己不能理解的事情。很多人不承认的所谓理由，就是他没有亲眼见到，但仅仅没有见到，就能证明不存在吗？如果这种理论能成立，那么，人现有的很多观点都立即可以推翻。当然，我们不排除有神话的可能。但这种观点却是千真万确，经得起考验的。

比如：如果给一千年前的一个普通人讲宇宙飞船、计算机等等，他们一定会认为这些都是胡说八道。同样，给现在的很多人讲内在的世界，他们也会断然否定。这就是因为大多数的人都没有体验的缘故。但是，毕竟有些人经过开发，已经证实了这一切。

密宗认为一切都是佛的坛城，有的刚学密法的人虽然口中不讲（因为怕犯密乘戒），心中也肯定会嘀咕：怎么会是佛的坛城呢？如果我已经是在弥勒佛或阿弥陀佛了，为什么还要修行呢？当然，虽然实际上是这样，但还需要我们去认识，去修行，一旦内在的世界开发以后，就可以出现这些境界。为什么呢？因为外面都是心的显现，当我们将心控制了以后，外境也就被控制了。这就犹如看幻灯片时，幻灯机上装的什么底片，我们在屏幕上见到的也就是什么图象。我们的心中有什么习气、有什么种子，我们所看到的外境，也就是这些习气和种子的外现。一旦我们的心清净以后，就再也不会流转于轮回当中了。

这些观点，是无数的前辈经过自己的实践，而得出的结论。其实，只要我们去开发自己内在的智慧，每个人都可以进入这种神奇莫测的境界，了解这个世界的庐山真面目。这是无数人屡试不爽的经验。释迦牟尼佛所宣说的，都是人——一名活生生的浊世普通人，所能够作到的事情，而不是什么天人或者仙人才能做的。只要按照佛所指引的路线精勤迈步，不但可以得到人天福报，往生极乐世界，而且在今生也可以成佛。

六、要想解脱，必须修行

但是，如同一个人在梦中得到的某个东西或某种境界，如果他非常欢喜、贪爱的话，就不要醒来，继续保持在梦境中。那样，只要他想要就会有。轮回也是如此，如果我们贪爱轮回世界的外境，那我们就去执着于它的实有，那么，我们所看到的都必将长久存在。但这只不过是自欺欺人而已！如果这样将错就错，执迷不悟，当临死的时候，就没有任何人可以拯救。如果错过了今生，以后何时再有这种机缘，就不得而知了。如果你有对此不满意的念头，有一点头脑，想看得更细，那么，在如理观察之后，你就会变得不知所措。对外境越看越失望，最后就会不相信自己的眼睛和耳朵。这并非是佛不要我们相信，而是我们找不出一个证据来相信它。有依据就可以信，没有依据就可以不信，如果没有依据也相信，那就是愚痴！

人的根基是各种各样的，所以人生的目的也是千差万别，有的人仅仅满足于温饱；有的人除了温饱以外，还要追求精神上的愉悦；而有的人却并不满足于感官的刺激，还要追究人生的究竟价值，探寻生死轮回的本原；……如果仅仅将温饱作为人生目的，那就与普通的动物别无二致了。人应该有智慧，这是人与其它动物最大的区别，也是人特殊的优点。要发挥这个优点，就要不满足于温饱，就要力图去看清这个世界，看清人生的意义究竟何在？真正看清了，可能会对原有的观点失望，但这个失望与其它的失望迥然不同，这就是证悟空性，这是非常重要的。

要想证悟空性，首先要有一个正确的见解，要知道万法都是心的现象，而心

本身又是空性的。关于这个见解也分很多层次，最顶峰的是大圆满的见解，将一切世俗、名言的东西抉择为心的幻觉，心的本性又是光明清静，这就是密乘或者第三转的见解，这个见解极为重要。

实相唯识的一小部分见解与西方唯心主义哲学的贝克莱经验论在表面上某些地方有点相似，实际上佛教既不是唯心论，也不是唯物论，既不是哲学，也不是科学，佛教已经远远超越了它们。但是，佛教里却包含了很多唯心、唯物、哲学、科学的内容。佛经里早已解决了很多西方哲学家们感到头疼的问题，有关这些问题的解答，请诸位参阅《因明释量论》及麦彭仁波切所写的释文。佛所讲的理论不但经得起观察，而且越是观察，自己的立场就会越坚定，就会越清楚地体会到万法唯心造的道理。然后，就依照我们前几天所讲的那样观察自心，进行具体的修习。

当然，做不到这些也可以，实相派也不代表整个佛法。本来佛教就如同一个超市，针对不同人的需求，就可以分别提供出让他们各自称心如意的商品。如果这种观点不适合你的胃口，你就可以暂时将它弃置一旁，走其它的解脱道。但是你却永远不可能将它推翻，只是你自己不能接受而已。如同某种可以治愈很多痼疾的良药，有些人吃后不但不能见效，反而加重病情。如果不能接受这些观点，就可以降格以求，从因果入手，尽量地弃恶行善，发出离心、菩提心，脚踏实地地去做。万丈高楼从地起，佛给我们指出了八万四千条道路，每一条道路都可以直接和间接地通往解脱，做不做就看我们自己。

有的人说我不会修行，修行有什么不会的？人身难得、寿命无常，都是非常深奥的法门。噶当派的很多大德，就是修持这些法门而获得成就的。所以，不会修行只是一种冠冕堂皇的借口，只要我们如法炮制，就能证悟与前辈一样的境界。

本来修行人有上中下三等，最下等的也是一年比一年更有进步，但是我们很多人，在刚刚学佛的时候，信心、出离心，都非常坚定，过了几年以后，不但信心、出离心没有增长，反而江河日下，一落千丈。这本身并不是佛教的过错，如果佛教错了，那么历史上就不可能有那么多不胜枚举的成就事例，也就不会有那么多高僧大德了。一切的过错就是因为没有修行。要想解脱，并不是来一位活佛，接受一些摸顶加持，得到某个灌顶，取一个法名，结一些善缘，就能解决的。

你们已经听了很多法，以你们现在所接受的传承，已经可以达到很高的层次。但你们应该明白，上师们苦口婆心地为你们传法，并不是向你们介绍一种文化，让你们开开眼界，然后几位居士聚在一起纸上谈兵，将“万法空性”的理论说得天花乱坠，自己却一点体会也没有。

大圆满、大手印等无上密法不仅名称美丽，实际上也是非凡的。但如果我们不从基础做起，这些法对于我们而言就没有太大的用处。要明白，自己就是自己的救星！有的人听了此话，就想当然地认为，既然这样，那就不需要皈依、不需要善知识的引导了。这是一种错误的想法。这句话只是说明，仅仅依靠皈依以及善知识的引导，是不可能解脱的。我们既需要皈依，也需要善知识的引导，更需要自己的努力。

将欲取之，必先与之。要想解脱，必须修行！就是因为没有修行，让无明禁锢了我们的思想，所以我们才流荡到今天。如果我们再不修行，还将无边无际地走下去，等待我们的道路是崎岖而漫长的，有的时候是黑暗，有的时候是一点点光明，大约百分之八九十的时间是黑暗，只有百分之十几是光明。光明里还有光明中的不光明。所以，光明在轮回里是极为稀有的，如果继续痴迷，就会这样无穷无尽地走下去。

所以，一定要珍惜这个机会，作一名本分的、真修实干的佛教徒。如果我们从当下起，抓紧每一分、每一秒，精进地修行，就一定会有收获。最后，当自己的人生旅程即将结束的时候，回想自己的一生，我们就可以无怨无悔地说：我的人生是有价值的，我没有浪费宝贵的暇满人身！

二谛——开启中观门扉之钥匙

一、概述

（一）中观的分别

在藏传佛教里，有中观和大中观之分。何为中观？何为大中观呢？

龙树菩萨的《中观六论》、寂天菩萨《入行论》的智慧品、以及月称菩萨的《入中论》等论典所提出的理论，就是中观，而不是大中观。原因何在呢？因为，它们只解释了第二转****的思想，还未直接涉及到第三转****所讲的远离一切执着的光明。根机较好的人，在修出离心或菩提心的同时，也有可能证悟空性。譬如，当我们反复思维到心非常疲惫时，便不再观想，心安住下来，这时，一切杂念会自然离去，如果积资、忏罪的条件也已经具备，则在所有杂念离开的那一刹那，也有可能证悟空性。但是，在此之前，必须要有中观的概念才行。

而大中观是指他空中观或如来藏中观。在印度佛教里没有“自空”和“他空”的名词，这是西藏人造的，但是，在印度佛教里存在“自空”和“他空”的涵义。大中观就是讲如来藏，因为它多了“光明”的含义，所以叫大中观；而《龙树六论》中还没有提到“光明”的一面，缺了最究竟的内容，故只能称为中观。

（二）分开二谛的必要性

上述的两种中观都需要分二谛，否则在理解上就会产生错乱。

今天主要是讲中观，不是讲大中观，而且是从二谛，即胜义谛和世俗谛两方面来讲。因为二谛涵盖了所有中观的含义，而且分开二谛也是至关重要的。

很多不了解中观的人，在看到《金刚经》、《心经》等般若波罗密多经论里讲五蕴皆空、四大皆空、诸法空性等等时，因为不懂得将世俗谛与胜义谛分开，总是感到其中矛盾重重：到底有没有成佛之说呢？既然佛是空性，为什么要学佛呢？怎么能成佛呢？有没有因果轮回？既然因果、轮回、学佛、成佛以及度化众生都是存在的，又怎么会是空性呢？要解决这些问题，就需要分开二谛。

月称菩萨在《入中论》讲解空性的开篇就提出一个争论。什么争论呢？月称菩萨在讲因果关系不存在的时候，有人便反驳道：我们的眼耳鼻舌等五识明明能接触到因果，若因果不存在，则眼识为何能看到？耳识为何能听到呢？

对此争论，月称菩萨是如何制止的呢？他将胜义谛和世俗谛分开，疑问便迎刃而解。

我们在这里分开二谛的原因，不是为了制止他人的争论，也不是为了推翻其他教派或者其他人的观点，就是要推翻自己原有的错误观点。释迦牟尼佛宣讲般若波罗密多和龙树菩萨造《六论》，也不仅仅是为了制止他人的争论，也同样是为了推翻凡夫的错误观点。虽然我们不需要跟别人辩论，但需要跟自己辩论。所以，学习中观二谛的理论是非常有必要的。

（三）学习二谛的重要性

中观的内容很广，但今天只讲一部分，也就是既简单又关键的一些问题。这既是理论又是修法，我们必须了解。

听闻空性，千载难逢，可以在每个人的心田里播下空性的种子，这个种子不但永远不会毁坏，而且在不久的将来还会成熟。《中观四百论》中说：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”

许多众生福德浅薄，没有机会听闻缘起性空的妙法，即使听闻，大部分众生也因根器福德低劣，以及教育成长环境的恶劣熏习，从而导致对空性正理不但不生信心，而且也不能生起合理的疑惑。假使谁人能够略略生起合理的疑情，比如，略微想一想：“诸法可能是无自性的吧？”他也能依此而坏灭三有轮回。

另外，不了解空性，就没有“无缘”的概念，就很难做到三殊胜中修法的“无缘殊胜”。从这方面讲，闻思中观是很有意义的。

当出离心和菩提心修起来后，下一步就要修空性。宗喀巴大师的《三主要道》所讲的三个主要内容，前两个便是出离心和菩提心，第三个不是别的，就是空性。出离心和菩提心，我们总有一天会修好，这是肯定的，只是时间早晚的问题。此后，凡是想解脱的人，必须证悟空性，否则，即使出离心、菩提心发得再好，也无法解脱。

作为一个大乘修行人必须过三关：出离心、菩提心和最后一关——证悟空性。所以，证悟空性非常重要。虽然目前对我们很多人而言，修习空性还为时尚早，但是能提前了解也有好处。

目前有人讲，只要实修，不要理论。实修当然很好，但是，如果没有理论，又如何实修呢？虽然六祖慧能大师和米拉日巴尊者没有经过太多的闻思，仅仅通过一段时间的苦行，在得到上师的殊胜加持之后，便证悟了无上的境界。但他们是上等根机者，难道我们每个人都是上等根机？实际上，绝大多数人不可能是这样的。

我们必须通过闻思来给修行开绿灯。没有闻思，对理论和修法都一无所知，修什么呢？只是静下心来，不起任何杂念，这就是修行吗？这不是修行。众所周知，很多动物都会冬眠，而且时间长达几个月甚至更长，但这是不是修行呢？它能否由此而证悟获得解脱呢？不可能的。所以，只是心里没有杂念，也不算什么。我们真正需要的是正知正见，而正知正见来源于闻思，所以，闻思是必须的。

闻思什么呢？要彻底断除生老病死的根本，就必须要有空性的见解；如果没有空性见解，仅靠修出离心、修菩提心、修忍辱等，都无法彻底解决问题。你们也许有这种感觉：有些时候说出离心很好，听起来好象什么都不如出离心；有些时候又说菩提心很好，只要有菩提心就足够了；有些时候又说空性很好，只要证悟空性就可解决一切问题。其实，这三个都需要，只是要有先后的顺序，最后都必须具备。出离心、菩提心和空性，各有各的优点，各有各的作用，三者结合，才能让人走上真正的解脱道，缺少一个都不行。

二、中观及二谛的含义

（一）中观的含义

中观的含义，是指远离一切执着，远离一切二边。简而言之，二边是指凡夫的执着。甚至包括我们的梦境，都是建立在二边的基础之上的。二十四小时里我们的所做所为，第六意识的思维，以及眼识、耳识、鼻识、舌识和身识的感受，这一切都叫二边。为何称作“二”呢？因为，我们的思维从未离开过有无、常无常、高低、左右、上下、长短等等这些相互观待的概念，所以叫作二边。远离二边后的中间之道称为中观，那么，是否有一种“中间”的存在呢？不可能有。虽然没有一个“中”的存在，但如果用人类语言来表达空性，就只有暂时用“中观”二字，如果要真正了解它，则必须自己亲身体会。

（二）胜义谛和世俗谛的含义

1、胜义谛对凡夫而言，是看不见、摸不着的境界。也就是说，我们的眼耳鼻舌身意从未接近过的境界叫作胜义谛。现在，在我们六识所能触及的物质世界和精神世界背后，还有另外一个境界，这当然不是柏拉图所讲的理念世界。这如同当空中乌云密布时，一阵风将乌云吹散，就露出了乌云背后的蓝天。同样的，我们现在的所触、所及就象乌云一样，它遮蔽了一切真相，使人无法见到自己的本来面目。现在我们要寻找一种能够象风一样吹散这些“乌云”的有力手段。当这些“乌云”消失以后，我们就会发现另外一个境界。在这个境界里没有任何物质、精神、运动等世间一切虚幻的风风雨雨、是是非非，而是一个空性、光明、和平的世界，就像一片深秋的蓝天，万里无云万里晴。虽然它并不存在世界、非世界的概念，但是，可以假名为世界，这种境界叫作胜义谛，也就是万物最究竟的本来面目。

慧能大师曾说过：“菩提本无树，明镜亦非台。佛性常清净，（或“本来无一物”）何处惹尘埃！”就是从这个角度说的。

谁能知道这种境界的存在呢？佛、菩萨和一些证悟了的凡夫随时可以进入这种境界，他们知道。而普通的凡夫虽然不能直接感受和体会此境界，却可以通过理论来证实这个世界的存在，所谓的理论即指中观的逻辑。

2、世俗谛是我们最了解的，平时我们在二十四小时里所接触的一切，也就是前五识所能感受到的，第六意识所能思维到的一切都属于世俗谛。世俗谛中包括了因果、轮回、造业、行善、学佛、成就、堕落，还有物质、精神、时间、空间、运动等等，也包含了古往今来的哲学、科学、艺术等一切学科。

佛曾说过：“我不与世人争论，但世人与我争论。”所谓“我不与世人争论”，就是佛从世俗谛角度讲的。其中的“世人”，是指人眼、耳、鼻、舌、身识的观点。依世俗谛而言，世人眼睛所看见的物体算不算是物质呢？可以这样肯定。不仅如此，包括一切山河大地以及所思所感都是存在的，有轮回也有涅槃，有善也有恶。凡是世人的眼、耳、鼻、舌、身识所能感觉到的，都是存在的。然而，世人眼、耳、鼻、舌、身所感觉到的，形形色色的一切，只不过是如幻如梦的虚幻世界，是世人的眼、耳、鼻、舌、身识所创造出来的世界而已，但佛也临时肯定它的如幻如梦似的存在。而那些被眼耳鼻舌身识所否定的，佛则肯定为不存在。所以，佛不与世人争论。这叫作世俗谛。

神秀大师所说的：“身是菩提树，心如明镜台。时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”也可以从这个角度去理解，但其境界尚未达至究竟。

前面佛所说的“但世人与我争论”又是什么意思呢？这是佛从宣说胜义谛的角度而言的。世人为什么会与佛争论呢？因为，佛所讲的胜义谛境界已经超越了世人眼、耳、鼻、舌、身识的范围，他们无法理解，所以会与佛争论。

在每一个物质上，都存在世俗谛和胜义谛这两个层面。比如说，一幢房子也存在这两个层面。怎样存在呢？若从眼、耳、鼻、舌的角度观察，在世俗谛中确

实存在一幢房子，它可以在日常生活中起到作用，这是从世俗谛角度讲的。那么，房子胜义谛的一面是什么呢？我们要观察，眼睛明明看见这里有一幢房子，但是它是否真实存在呢？其实，我们的眼睛只是看到这种现象，却没有能力辨别其真假。

比如某人患眼疾时，会将雪山看成黄色或蓝色，这时他知道白色是真实的，黄色或蓝色是虚幻的，这是他第六意识的分析结果，而意识分析所依靠的证据仍是源于与其相互看待的眼识：许多年来，我看见雪山一直是白色的，现在突然变成黄色，由此可以推知，肯定是我眼睛生了病，而不是雪山发生了变化。他经过这样的推理而认为雪山的颜色不是黄色，应该是白色。

可是，眼识和意识都无法超越其自身的境界。眼睛只能看到平时所能看到的東西，它不能超越此范围；而意识的所有依据也来源于前五识，它也不能超越此范围。所以，眼识和意识都局限在一个范围里，永远不能超越它，这个范围就叫世俗谛。但是，我们通过学习中观的理论，便可以知道这一幢房子的胜义谛层面。

胜义谛好比是雪山原有的白色，世俗谛好比是因患眼疾而引起的，将雪山看成黄色或蓝色的错觉。白色是实在，黄蓝色是现象、是虚幻的。也可以说胜义谛像苏醒时所见的景象，世俗谛就像梦中的景象。我们日日夜夜都在做梦，所谓的成功失败也就是一场美梦和恶梦而已。梦中的一切景象，从苏醒的角度而言是根本不存在的。梦里的所有苦乐美丑，都将跟梦一起消失得无影无踪。同样的，当我们彻底地到达胜义谛的时候，在自己的境界中，世间的苦乐、善恶等一切，都将不复存在，但却能了知他人的苦乐，所以，就会永恒地度化众生。

以上简要地介绍了胜义谛和世俗谛的概念。

三、两个世界如何取舍

世俗谛和胜义谛两个世界是如何切换的呢？到底其中只有一个是真理，还是两个都是真理呢？

对于世俗谛和胜义谛，凡夫是无法切换的，只能停留在世俗谛中，无法进入胜义谛，现在我们虽然知道有胜义谛的存在，却没有办法亲自证入。一地以上的菩萨则时而世俗谛，时而胜义谛，当他进入空性境界的时候，便处于胜义谛中，从此境界出来后，又处于世俗谛中。佛则永远超越了世俗谛，始终在胜义谛当中，但是，佛知道世俗谛是什么样子，佛知道众生在世俗谛中干什么，以及度化众生的方法等等。

由上可知，有三种人：一种人一直都在世俗谛范围内，另一种人一直都在胜义谛的境界内，还有一种人在胜义谛和世俗谛之间来来往往。始终处在世俗谛的就是我们凡夫；始终处在胜义谛的就是佛；往来于其间的就是一地到十地的菩萨。

菩萨进入胜义谛时，证悟到空性，出此定后，又回到世俗谛，在这个世界里，有形形色色的物质和精神现象，于是，他再次感受到这一切，但他已能深深地体

会到这一切都是如梦如幻的。

现在，第一种人，也就是凡夫，他需要做什么呢？他需要超越世俗谛。超越以后他会发现，原来还有另外一个世界（胜义谛）存在。于是，他将此世界（世俗谛）与彼世界（胜义谛）相互比较，又发现它们之间的巨大差异。他由此可以明白，现在自己所处的世俗谛世界是虚幻的。在这样如理修行后，现象世界就会逐渐消失，直至消失到无影无踪之时，是否就什么都不存在了呢？不是。最后便会出现如来藏的光明。今天虽然是讲中观，不是大中观，但是中观最终也必须承认大中观的如来藏。

四、世俗谛为何如幻如梦

在世俗谛中，目前我们最主要的任务是什么呢？我们现在不是要去了解佛的境界，也不是要去证悟菩萨的境界，这些与我们还有一定的距离。现在我们真正需要的，是推翻自己眼、耳、鼻、舌的观点。我们能推翻吗？能。因为我们每一个执着的基础，都是没有任何理由的、不稳固的，所以很容易推翻。而推翻的方法也有很多，今天只讲其中的几种。

虽然《俱舍论》中讲了人的五蕴、十二处、十八界，但一般人平常只能感觉到精神世界和物质世界。所以，在这里不讲复杂的内容，只就这两方面进行观察。

（一）抉择外在的物质世界如幻如梦

很多人都有这样的疑问，物质世界是一种客观实在，怎么能说它不存在呢？这里首先就要问一问，谁知道物质世界是实实在在的呢？这种观点是自学来的？或是他人教的？或只是自己的感觉？物质世界的实在性主要不是来自父母、老师等其他人的灌输，而是来自于我们自己的感觉。我们从何时开始有这种感觉的呢？譬如说，有些人先不信佛，在看到一些佛经上的理论后，觉得很有道理，才开始信仰佛教。我们对物质实在性的感受是否也是如此，开始没有，在接触了一些理论后才产生的呢？不是。在我们刚刚出生时，就有这种先天性的感觉，那时就执着着我的存在，继而就有了我所的存在。我们从未想过我及我所的存在有无证据，而是不假思索地接受了这种观点。所以说，是我们自己认为物质世界是实在的。

1、寻找“物质存在”的证据

比如这面白颜色的墙，因为眼睛看得见，我们就认为这面墙肯定是白色的。但是，正如前面所讲的，我们之所以相信它是白色，除了睁开眼时眼前看得到一个这样的东西以外，还有没有其它理由呢？没有。所谓的理由，仅仅是眼睛的感觉，而没有其它证据。那么我们的眼睛是否靠得住呢？是否在任何一个问题上，都是它说了算呢？当然不是。不要说胜义谛，即使世俗谛中的微观世界，我们的眼睛也无法看见，那么比微观世界更细微的世界，眼睛就更无法掌握了。在这样仔细观察分析后，我们没有办法证实墙是白色的观点，谁都拿不出证据来。

譬如，可以用很多仪器来测量物体的温度、速度等，这能否证明它是实在的

呢？测量温度、速度的仪器是须用眼睛来观察的，如果没有眼、耳、鼻、舌、身等，谁知道仪器可以测量到这些数据呢？由此可知，最终还是眼、耳、鼻、舌、身在做主。于是，我们再也找不到墙实实在在是白色的证据了。

这个结论，不是佛要求我们接受的，也不是龙树菩萨要求我们接受的，而是当我们反复思维后，根本拿不出“它实实在在是一堵白色墙”的证据，才从而得出的。

2、寻找“当下不是梦境”的证据

另外一个例子，就是区分现实与梦境。如果现在要求你们在十分钟之内，拿出目前听课的情景不是梦境的证据，我想你们谁都拿不出来。为什么拿不出证据呢？因为梦境和现实这两个世界没有本质的差别，都是虚幻的。有人也许会坚持：这肯定是现实，不是梦境，因为我在赶来听法前，并没有睡觉，没有睡觉怎么能做梦呢？如果是做梦，则一定要先睡觉才行。但是，我们也可以在梦中见到与现在一模一样的情形。所以，这些都不是证据。

生命的前前和后后，对一般人而言，本身就是模糊不清的。本来，我们自以为对生命的中间一段已了如指掌，但是依上面的分析，我们现在到底在做什么也似乎说不清了。

今天我们没有讲中观的很多逻辑，只是从简单易懂的角度来阐明道理。经过以上分析，第一、我们找不到墙是白色的证据；第二、我们找不到当下不是梦境的确切证据。

由此可见，凡夫的所做所为、所见所闻从来都是没有确凿根据的。但是，在现代社会里，大多数的凡夫不管这是现实还是梦境，只管拼命挣钱，再无其它目的。实际上，如果肯认真思维，就无法找到物质实在性的任何证据。

这个理论的结果是什么呢？它至少让我们内心升起这样的疑问：我到底是什么？是不是正在做一场大梦呢？这是我们在没有细致观察时从来不曾想到的。（晚上睡觉时做的是小梦，白天的日常生活是大梦，大梦里有小梦。）

3、寻找物质的“本体”

用中观的分析方法来抉择，很快就能明白物质世界是虚幻的。比如，龙树菩萨或月称菩萨是通过五相或七相木车因（逻辑）来抉择此理的，但我们不讲那么多，只讲一种简单的中观逻辑。

比如说，拆下一辆汽车的所有配件，就成了一大堆零件，而不是汽车；再继续分解，会成为一块块铁，而不是零件；再往下细分，就是一大堆粒子，而不是人们眼里的铁；再分下去，最终，所有的物质便会在我们眼前消失，都不存在了。

从物质世界的角度去分析，就是这种结果。大而言之，地球是浩瀚无垠的银

河系中一颗很小的粒子，将地球再继续分解，粒子中又包含更小的粒子，一直分到最后。虽然，世间的哲学、科学等各种学说都尚未认清分至最后是何种情形，但是，佛早在二千多年前已将它解释得清清楚楚：最后，“最小”的粒子不可能无穷无尽地分解下去，也不可能是不可再分的。所谓的最小粒子是可以再分的，而且最终是可以分完的。以前曾以一元钱做过比喻：将一元钱换成十角钱，再将这十角钱分给十个人，于是，这一元钱便没有了。物质的分解与此类似，它最终是会消失的。

如果“最小”粒子可以分解成虚空的观点不易理解，也可从一辆车、一幢房屋、一块布的构成来观察物质的虚幻性。比如，用一块布做成衣服穿在身上，大家都认为布是真实存在的。若将布分解，则只见线不见布；再将线分解，则只见羊毛不见线（假设线是由羊毛纺成的）；再将羊毛分解，则只见微尘（或称粒子）不见羊毛。那么请问：刚才的布去哪里了？线又去哪里了？羊毛又去哪里了呢？它们都一一消失了。

其实，每一种物质都可以这样分解，而且分到极点都会消失得无影无踪。总之，一切物质都是在空性中产生，在空性中毁灭，现在也离不开空性。

至此，我们首先明白了外在的物质世界全是幻相。但是，因为凡夫喜欢执着，最后便只有寄希望于心（精神）的存在了。然而，心的本性也不存在。

（二）抉择内在的精神世界无实有

现在再反过来观察我们自己。佛经中讲人是由五蕴组成的。我们都知道，人的肉体是由肌肉、骨骼、皮肤等构成，这些都是可以分解的。除此之外，便是精神。所谓的精神，是指意识、神识（或心）。如果毁坏了眼、耳、鼻、舌、身等五根，相应的五识就无法存在，这时意识能否存在呢？它也不可能单独存在。这怎么可能呢？我们以前一直认为，心在思维，心在接受，心在排斥，而肉体则像意识的佣人一样，意识怎么安排，它就怎么去做。比如说，意识命令肉体去接触火，虽然火会将肉体烧毁，但是如果心愿意，肉体就必须听从它的指挥。那么，我们不禁要问，意识（或心）的本性究竟是什么呢？

各种各样的仪器能否直接测量意识呢？不能。当心中产生喜怒哀乐时，人的大脑等器官就会受到这种情绪的影响，而仪器只能通过测量人体的生理变化，来间接推测心的状态。然而，这种方法根本无法找出心的本性。

其实，心的能力是不可思议的，所以这个问题最好还是问它自己。怎么问呢？就是当心平静下来以后，再去观察心到底是什么，也就是用大圆满的方法来寻求答案，这样就能发现其中的真理。虽然除此以外还有其它的方法，如中观的逻辑推理等，然而它们都不是十分有力，故尔最佳的选择就是反问自心。

但是，在具备出离心和菩提心之前，我们不用问，即便问，它也不肯回答；而具备出离心和菩提心之后，只要一问，它就愿意立即显露出自己的本来面目。具体的修法今天不讲。因为，在出离心和菩提心尚未成熟之时，即使讲了也起不

了作用，等于没讲。

精神世界比物质世界还要复杂、细微，有不易度测而逐步深入的层面，以及难以想象的超级功能。所以，自人类有史以来，除了佛陀以外，没有一个人能真正了解到精神的内幕，所有的智者都被弄糊涂了。可惜，精神世界中绝大多数非常奇妙的东西，都封锁在修行人的境界和一些特别的书籍之中，普通人虽然从无始以来就没有离开过精神世界，但对它的真正面目和神奇力量却一无所知。真理告诉我们：浩瀚无垠的宇宙是仅仅依靠一种细微神奇的内在力量而生存的，当这种力量完全消失的时候，所有异彩纷呈的现象，便会在一瞬间灰飞烟灭。这一切，真是不可思议啊！

有些人在打坐中，刚刚略微接触到空性时，一看到我不存在，就立即害怕了。也许你们中的某些人也有这样的经历。因为我们以前一直认为我是存在的，而现在突然发现，“我”的确不存在了，所以就开始害怕了：若我都不存在了，那现在坐在这儿的到底是什么呢？那该怎么办呢？其实不用害怕，对钝根者而言，这是正常现象，是已经开始有一点点接近空性境界的表现。譬如，手很接近火时，会感觉到它的温度；如果离火很远，即使火燃得再旺，也没有感觉。同样，虽然佛经上讲了那么多的空性，但是如果不学不修，它对我们自身的影响就是微乎其微的；而在打坐中比较接近空性时，我们就开始有了一些反应，害怕便是其中一个反应。这只是一种临时的恐惧，很快我们会超越它。若能继续修学就会明白，我的本性本来就是这样的，不是现在才没有我，而是无始以来始终如此，但我还是活下来了，“我”是显空无别的，所以也不用害怕。

现在我们可以知道，不但物质世界不存在，包括精神世界也不存在。而世俗谛仅仅是由物质世界和精神世界组成的，一切都包含在这两种世界中，它们都不存在了，还能存在什么呢？这就说明，没有一物是存在的。就像六祖所说的：本来无一物。目前，我们虽然知道这两种世界是不存在的，但这只是意识的肤浅感觉而已，不是真正地体会空性。

五、二谛双运

空性（胜义谛、实相）和现象（世俗谛）从来就不矛盾。前面提到过，有些人读过《金刚经》、《心经》后就误认为：胜义谛的空性与世俗谛的现象是矛盾的。若是空性，就不可能有轮回；如果有轮回，就不可能是空性。但这只是他们自己的见解，实际上二者一点也不矛盾。

如前所举布的例子，如果反过来观察，则是由真空开始，直至夸克→原子→分子等一系列不同层次微尘的聚合，就形成了羊毛，而很多羊毛又可纺成毛线，很多毛线又可织成布、做成衣服。其实，无论分解不分解，组合不组合，布的本体都是一样的。组合起来，叫作世俗谛；分解至不存在，叫作胜义谛。布的本体从未离开过胜义谛，但是在世俗谛中，布又是存在的，它可以做成衣服穿在身上，这两个是不矛盾的。所以，前面才会讲到，每一种物质都可以分出世俗谛和胜义谛。

那么，以上所讲的是否仅是理论呢？并非如此。这不是仅供嘴上言说的理论，而是要依照前面的道理去实现二谛双运的。怎么实现呢？目前，我们要先从世俗谛着手，把出离心、菩提心建立起来，还不急于修空性。在出离心、菩提心的基础扎实以后，我们每一个人都能轻轻松松地进入空性状态；反之，若没有出离心、菩提心，即使求的灌顶再多，见的活佛再多，参加的法会再多，也很难证悟。学法修行，关键不是外在形象，而是要于内心寻找一种非常安全的出路，然后再努力地走上去，这样才有可能成就。

就外缘而言，没有哪一个人能够超越佛的大慈悲和大势力，如果外缘可以强迫我们解脱，那么今天我们就不可能在轮回里了，佛肯定会想尽一切办法帮助我们脱离苦海。实际上，虽然佛为我们指点了许多解脱之道，但由于我们自己没有精进努力，所以至今仍是凡夫，仍在轮回中流转。

综上所述，首先我们通过学习二谛，了达了一切万法既是空性又是存在的道理，从此以后，我们就再也不会会有“既然佛和众生都是空性，为什么我们还要成佛、发菩提心”之类的疑问，可以安心地修持了。在修好出离心和菩提心的基础上，再去实修空性。

实修的具体方法是，先要学会刚才所讲的理论以及中观的很多理论，之后再反复思维，这样就一定能深深体会到、感觉到一切都是空性。那时不是因为经书上说是空性，所以觉得应该是空性，而是无论经书上怎么讲，自己去观察的时候都会有一种深深的体会，这种体会叫做解悟，这是一个初步的见解。然后再想办法将体会的时间延长，这叫作修心。当然，体会的时间越长越好。因为在证悟前，我们在二十四小时里都处在执着的境界当中；在证悟以后，若证悟的时间越长，则执着的时间自然就越短了。

空性有很多层次，证悟也有很多层次。刚才所讲的，是最初步的一种境界，若能在此基础上不断发展，最后就可以证悟真正的空性境界，那时就可以彻底推翻我们原有的执着。因为无我的见解和有我的执着是水火不相容的，无我的见解发展、稳固了，自然就推翻了有我的执着。

六、证悟空性的目的

最后必须要注意的一点是，我们为什么要证悟空性呢？从小乘的角度讲，证悟空性是为了自己得到解脱，是为了解决自己的生老病死。但是，从大乘的角度讲，证悟空性的目的不在于此，而是为了更好地利益众生。

为何证悟空性就能更好地利益众生呢？因为，如果不证悟空性，就始终有我执，若是这样，即使我如何努力地，无自私、无条件地付出，自重他轻的念头还是不能彻底放下，还是会或多或少地存在。那么，它必然会阻碍我无自私、无条件地奉献，所以我要把它推翻。推翻了它，我执就不复存在，它就再也无法控制我去谋求自利，我就可以自由自在地利益众生，到那时，我唯一的工作就是度化众生。所以，大乘菩萨不是为自己得解脱而证悟空性，而是为了更好地利益众生而证悟空性。明确证悟空性的目的，是很重要的。

最后的结论是什么呢？结论就是：大乘菩萨既超越了六道轮回，但又不脱离六道轮回。为什么说超越了六道轮回呢？因为他不在六道轮回的范围内，他不受六道轮回的影响，一尘不染。为什么说不脱离六道轮回呢？因为他虽然证悟了空性，已经达到了最高境界，但他的目的仅仅是为了更好地利益众生，所以他没有脱离六道轮回，永远都在轮回中度化众生。这就是最后我们要趋入的境界，要达到的目标。

中观的基本观点

今天就中观方面的一些观点，做一个简单的开示。

一、“九乘”佛法的概念

在我们宁玛巴的论典中，提到了“九乘”佛法；而在一般的佛教经典中，只提到大乘和小乘，我们称其为“二乘”佛法；还有，在一些论典和续部中，会讲到“五乘”佛法等等；当然，还有数不胜数的不同提法。之所以体现出这些“概念”上的差别，是因为众生有千差万别的根基，所以佛转****的“深度”也会不一样。

下面，来简单介绍一下“九乘”的概念。

在“九乘”的概念中，从声闻到大圆满的境界，全部都属于出世间的、修解脱的法，其中不包括“人天乘”。

在《大幻化网》中讲到过“人天乘”。“人天乘”的观点和见解，是指在相信前世今生和因果的基础上，去行善断恶。然后，在来世会以此善根而得到人天的福报受用，即人天果位。故尔，人天乘也称为世间乘。接下来，比“人天乘”再高一个档次，就是“出世间”的法。而在“出世间”的法中，从显宗到密宗，可以分为九乘：

1、声闻乘；2、缘觉乘；3、显宗的菩萨乘；其中声闻乘和缘觉乘属于小乘，唯识和中观以上的法就属于菩萨乘（大乘）。大乘又可以分为显、密二宗，其中密宗又可分为外密及内密，外密包括：4、事部；5、行部；6、瑜伽部三个层次；内密可分为：7、玛哈瑜伽（生起次第为主）；8、阿努瑜伽（圆满次第为主）；9、阿底瑜伽（大圆满）三种次第。

从人天乘到密乘，各乘的关系大致如下：

最低的层次是“人天乘”，再往上是“声闻乘”。声闻乘是在人天乘的基础上

进一步地“继承”和“发展”。比如，生死轮回和因果的观点，声闻乘和人天乘都承认，但人天乘认为“有我”，声闻乘则推翻了这一观点。声闻和缘觉的见解基本上差不多；唯识在声闻和缘觉的基础上，又是有“继承”，有“扬弃”。比如，声闻乘宣讲的“人无我”，唯识宗也如此承认。但对于声闻乘认为外境“地、水、火、风”四大实有存在的观点，唯识宗则予以了否定。

此外，唯识宗说诸法唯心所造，中观也认为如此。但是，中观不承认“有一个实有的阿赖耶识”。中观的见解高于唯识宗的见解。（此指“四宗派”中的唯识宗，并不是指《楞伽经》等经典中所讲的部分唯识见解。）在龙树菩萨的中观和世亲菩萨、无著菩萨的唯识著作，比如《中论》、《唯识二十颂》、《唯识三十颂》中（这些法本在汉地也流通），都很清楚地表明中观的见解的确在唯识之上。密宗的见解又超胜于中观，这样，各乘之间自下往上，层层递进，既有承接又有破立。

当然，只有那些专门研究宗派的人才会如此刨根问底，如果我们想肤浅地了解一下也可以，但这并不是最重要的。对我们而言，当务之急是必须具备学佛人应有的正知正见。即，应该对生死轮回、宇宙、人生以及世间万事万物有一个正确的认知，至少也应该对事实真相有个了解。因为这是解脱的基础，即使谈不上有所证悟，但了解是必须的。

二、如何抉择无我

首先，我们要扪心自问，每天 24 小时，我们所接触的事物，到底是什么？所有的人都有一种与生俱来的观点，它并不依赖于环境或他人的教导，而是和我们的肉体一起诞生的，在佛教中称为“俱生的我执”。所谓“俱生”，即不是受之于父母或老师，而是生来即有；所谓“我执”，即执着于时时刻刻都有一个我的存在。我们的生活就是围绕着这个“我”的存在展开的；假如没有这个“我”的存在，那我们现在生活中为了自己的大小事务都可以不做了。

那么，如何去推导这个“我”是不存在的呢？

譬如，我们想了解一辆汽车，从外观而言，就是有四个轮子、一个车架等等。如果想进一步了解这个汽车，就应该打开引擎盖，看看里面的构成。如果再进一步，就可以拆下配件来研究。如此一来，才能谈得上是比较了解这辆汽车。反之，如果仅仅由外表而视之，那就只能建立一个“四轮的交通工具”的概念。

又比如说，有一座房子，仅仅从外观而论，就是一个可以住人的建筑物。而如果想进一步了解的话，我们就还需要知道房子是用什么材料构建的。这就要求我们对建筑材料也做进一步的考察，然后，我们才会知道这座房屋究竟是木房子、石头房子还是钢筋水泥的房子。

可见，要了解某个事物，必须学会由表及里一层层地观察思维的方法。同理，如果我们想去了解自身和外境，那就必须去观察、思维¬¬¬¬外面的世界如何构成？人本身的心又是由哪些因素合成的？只有通过细致地观

察，我们才会知道世界是什么样的，作为人的我又是怎样的。

至于观察方法，就如前面所讲的汽车和房子的例子。但要注意一点，我们在了解房子的构成，是石头或钢筋水泥的基础上，还应再进一步去观察，钢筋水泥又是什么等等。一般的人往往只需知道房子是什么建的就满足了，不会进一步观察和思维。对他们而言，这些问题显得无义又烦琐，但对于我们而言，就必须做进一步的观察和思维。

那么，佛经上是如何教我们思维的呢？我们举个例子来加以明示。假如，我们有一块布，用肉眼观察这就是一块布，可以用来做衣服御寒。但如果我们把这块布拆开来看，就变成了一堆线。当我们面对这一大堆线的时候，刚才那块布去哪里了呢？这时，我们就应该思维，刚才我们肉眼看见的是否根本就未曾存在过呢？或者拆之前有布，拆之后布就消失了呢？如果说从未有过布，那么请问：我们平日里买来做衣服的材料，不是布是什么？如果说拆之前有布，拆之后就没有，那么请问：布去了哪儿？请大家注意，这些问题是需要我们认真思维的，并不是某一个教派的主张或说法，而是关系到一个非常重要的命题。

下面，我们继续一拆到底，来探究一下布的本性到底是什么。

布拆了以后，通过观察，我们得出结论：布是由线组成的；再把其中的一根线拆开，又得出一个结论：线又由更细微的线、丝或羊毛组成。

又请问，这根被拆的线去了哪里？它存在过吗？如果不存在，那拆之前我们看见的是什么？构成布的又是什么？如果拆之前存在，拆之后就消失了吗？消失到哪儿去了呢？……这样先有后无，难道不是象彩虹一般如梦如幻吗？

我们再接下来看拆剩的这一堆羊毛。对于我们的肉眼而言，一根细羊毛已经是观察的极限了，但还可以把这根羊毛切成很多犹如微尘般大小的段落。这其中的一份，已经不能称之为羊毛了。把微尘般的段落再往下分，直到尽头不能再分（即变成空性）为止，剩下的是什么呢？请注意，最后的结果是最关键的。将这极小的微尘一分再分，可以无边无际的分下去吗？或者分到一定时候，就分不下去了呢？有人说：一直分到最小的微尘就不能再分了。又有人说：可以无边无际的分下去。我们认为此两种观点都是错误的，请问这个“最小微尘”为什么“不能再分”了呢？

我们知道六方的概念是东、南、西、北、上、下。那么，比发尖还细上千万倍的微尘，有东南西北上下吗？答案是肯定的。既然如此，那就表示还存在着更细微的六方，东方的东南西北上下，东方的东方也可以有东南西北上下……以此类推，六方的状况都一样，都可以分下去，到这个微尘不存在为止。

同样，如果一秒的时间也可以被无穷无际地一分再分，这一秒就会无始无终，永远走不完；那一分钟就更长了，还有小时……对于我们而言，就不会存在白天和夜晚的分别了。对于物质世界的人而言，1秒钟是一个绝对的概念；而在其它时空中就不尽然了。比如说，1毛钱可以分成10分钱，我们从第一分钱开始，

直到用到第十分就完了，这是数得清的。而从时间上来说，1 小时由 60 分钟组成，1 分钟有 60 秒，而每 1 秒中所含括的数字是无法用数量来形容的，它们就象苍穹中的星星，不计其数。如此说来，过了一夜、两夜……百夜、千夜，仍然没走出这 1 秒。这 1 秒是用不完的，因为它无始无终、没有穷尽。所以，这 1 秒钟对于我们而言，是永远的 1 秒钟。我们此时在这儿相聚，在这 1 秒钟里；过一会儿，你们到别的地方去了，仍然在 1 秒钟里，这是肯定的。如果你们离开时，1 秒钟就过去了，那还叫什么无穷无际呢？所以，明天仍然是昨天的 1 秒钟，这样就失去了所有的时间概念。

这是从时间上来分析的，我们再从物质上来分析。请问，我手里这块手表是由多少个微尘组成的呢？如果说是无限的。那这一栋房子呢？也由无数的微尘组成。同样由无数微尘组成，为什么手表和房子在体积和重量上会呈现出如此大的差别呢？请注意，我们这里说的微尘是一个单位，无论是手表或房子，所提及的微尘都是同一个单位。就好比我們平时用的计量单位“克”，不论东西的体积大小，重量都是用这一个单位来衡量，这样，才能使不同的东西在重量上有一个共同的标准。

同样，无论是房子里的微尘或手表里的微尘，大小也应该是一样的。我们知道十粒大米的体积比五粒大米的体积大，是因为大米的数量不同；那为什么同样含有无数的微尘，房子比手表大那么多呢？不同的大小是从哪来的呢？我们吃饭的时候，饭也应该有无数微尘，那么这一碗饭就应该永远也吃不完。有人会说，胃口也是无限的。如果胃口无限的话，我们就会永远也吃不饱，而事实并不是这样的。可见，如果用无边际的微尘来衡量事物的话，一根毫毛和一栋房子一样，都含有无数的微尘。那么，显现中毫毛和房子在体积和重量上的差距就不成立了。

转过头来，我们用有边际的概念来试试。有边际中所指的“边际”在哪儿呢？正如我们前面所述，东里还有东南西北，北里还有东南西北，这样分下去，恐怕不能分的那个边际，只有靠我们的意识人为地加以规定。而事实上，一个物质，由于它的总量是一定的，所以它是越分越小，直至达到微尘这样的极限。而所谓“分不完”的概念，是由于我们人的意识是无限的，只要我们任意去无休止地思维，就永远可分。但是，手表体积是有限的，它越分越小，直到到达一个不能再分，再分就消失、失踪的地步。就象佛经上说的“微尘是没有形状和颜色的，至少无法用我们现在看到的形状和颜色来说明。”现在科学家发现的波粒二相性的“波”，其实也不过是个很粗的概念。我们所谓最小“不可分”的概念是指，如果再分，就消失的状态。

每一粒微尘都会如此消失，消失之后的状况是一片虚空，这叫作单空，是最浅的空性。它们明明是如此地空洞无物，但我们的眼里却确实存在着一切，这叫缘起性空。总之，在一个有限的范围内，物质就会有分尽的时候，不可能永远分不完，只是时间的关系。所谓的分完就是空性。

一般的人，如果你想使用一张桌子，就不要去做什么观察思维，只需使用就行了。如果你要去观察——桌子由木板构成，木板又再往下分，一直分到最后，你就将得不到桌子——桌子被分完了，就象前面的车和房子一样，被我们一分

再分，就“失踪了”。

由此理推及世界、宇宙，如果我们想清楚地了解其真相，就用以上的方法去思维，观察到最后，会发现一切都象天空一样，什么都没有。这就是月称菩萨的观点。他曾经说过：如果你要获得事物，便不要去观察它，观察之后，你将一无所得，就会“失望”的。

通过上面的分析，我们应该了达，在每天的 24 小时内，我们生活在自己的意识数据所显示的虚幻世界之中。我们以前认为接触到的那些实有的事物是根本不存在的。再向内观察这个所谓的我——皮肤、肌肉、骨骼、内脏……也是由微尘组成的，这个“我”与外境一样，都不是实有的，都是不存在的。眼识至意识的六识或八识也都是空性。

三、证悟空性是通往解脱的必经之路

作为凡夫，如果想继续拥有桌子，就用不着去观察，只需在轮回和因果的取舍上下功夫就足够了，不用再触及其它。这也是“人天乘”的观点。但如果要进一步修习中观或唯识的见解，仅仅拥有“人天乘”或“声闻乘”的见解和修证就显得过于简单了。

世界就是这样，无论是外境还是内心，只要我們不去观察，它们就会存在；一旦用心去观察，就会一无所获。这是物质世界原本具有的自然规律，是它的本质，不是佛祖冥思苦想杜撰出来，让我们去观想的。如果这仅仅是规定，那我们没有任何理由去接受它。如果接受，就是生搬硬套，就是教条。而真理是有根有据、经得起考验、不以人的意志为转移的。

同样，如果你希望有我，就切忌去思考关于“是否有我”的问题。因为，如果你去找，就一定得不到“我”。无始以来，在错误观点的指引下，我们以为找到了“我”，从而种下了生死轮回的根。只有空性的观点，即向外不存在一个实有的世界，向内不存在一个实有的我，才能真正地帮助我们走向解脱。

于此，我们要奉劝那些希望拥有外境的人，千万不要去观察和思维，就好比，如果你想继续“黄粱美梦”，就不要醒来。一旦你学会观察和思维，就会如同大梦初醒，“失去”梦里的一切！所以，要想圆满世间物质享受的人，就不用去作观察和思维。当然，这样走下去，永远都无法脱离痛苦！

虽然从表面上看，中观或唯识的修行，到最后证悟时，是什么都没得到。其实，我们所要的就是这个“什么也没得到”，这就是证悟空性。如果在现实生活中，我们丢了一个东西，结果却什么也没找到，就会极其失望。而证悟空性找的就是“什么也没有”，有了这种见解，在修行的过程中，就算没有彻底证悟，至少也能做到对空性有所了解。

四、缘起性空与量子物理

可能有人会自以为是地认为证悟空性的见解和修行，是一种教条，是绝对错误的。但是，对于我们前面所讨论的内容，如果是一名公正的学者或科学家，就应该去探究问题的答案。仅仅用宗教或迷信来概括佛教的观点，是欠考虑的。科学家们探索的内涵，具体体现在外在地对物质状态进行研究，比如说，原子、原子核、基本的粒子——电子、中子、质子、光子等一系列的粒子。现在他们也想当然地认为分到夸克或亚夸克，就无法再划分了。其实这种结论还是不可靠的。现在，利用先进的粒子加速器，科学家们发现了目前已知的粒子和波。如果以后有了更先进的仪器，他们就会发现新的物质状态。但即使借助于仪器，他们也永远无法证悟心的奥秘。

作为现代人奉其为圭臬的科学，的确对人们意识领域或内心世界的奥秘束手无策。从经典力学飞跃发展到今天对量子力学的研究，对于物质存在状况的每一次研究成果所建立的代名词，在佛的经典中虽然有着不同的称呼，但却有着极其相近的定义。但是，量子物理总是将目光停留在基本粒子之上。佛教却认为：没有什么可称得上是基本的粒子，所有粒子都可以分尽变空。因此，佛教已经远远超越了量子力学。然而，同样建立在探究物质世界的基础上，释迦佛祖因抉择了“无我”，而将众生引往解脱；令人遗憾的是，科学却选择了制造核武器等等自取灭亡的道路。若深闭固拒、执迷不悟，而不及早翻然醒悟，必将咎由自取，将发明科学的人类本身引向毁灭。这是佛教与科学的一个很重要的区别。

五、自证空性，自得解脱

知道了空性，仅仅是种下了善根。但证悟空性不是一句空话，一定要身体力行才有用。证悟空性的修行过程，就是削弱我执的过程。习惯成自然，“我执”渐渐地就会越来越少，而“无我”的智慧就会慢慢增长。这就是走向解脱。仅仅烧香、磕头，就自以为在修解脱道，那是自欺欺人。要想解脱，就应该像人走路一样，眼睛要看路，两条腿要动。光看不动，遥遥无期；没有眼睛，寸步难行。所谓看，就是要建立空性的见解；所谓动，就是要如理如法地修持空性。修行不是平日里闲来无事时，翻翻中观的书，了解一下空性的道理，嘴上空谈着“诸法无我”……。知道得再多，只是纸上谈兵，不去亲历亲证，就不能解脱。

佛教是讲缘起的。无论是心还是外境都是因缘和合而成的。我们生生世世身陷轮回，也有身陷轮回的因缘。如果不需要因缘，那岂不成了连佛也会流转轮回？可见，无因不果，无缘不生，凡事产生的背后皆有因缘二字。轮回的因缘中以无明和贪著二者为首。无明，不是什么都不懂，如果是这样，那墙和石头也有无明了。无明是指因不懂真理而执着于某些错误的观点——我执。在此基础上，产生对世间的依恋，即贪著。这样一来，因缘皆俱，必定沉溺轮回。

由此可知，要脱离生死轮回，就必须精通“无我”，这好比有了一双慧眼，可以看清解脱的通衢大道。接下来，就应该迈步前行，也就是修行。其实，修行“无我”并不难，在座各位只要去做，个个都可以解脱。只可惜，知道的人多如牛毛，实践的人却少之又少。我们都自以为是，以文明的现代人自居。何为文明？孰重孰轻？根本辨别不清。在短短的一生中，把最重要的东西视若草芥，弃之不顾，抱着最没有价值的东西辗转于生死轮回。这就是无明，就是颠倒。要知道，

对于我们凡夫而言，最重要的就是追求解脱。但是，放生或持咒的解脱行却被我们当成了茶余饭后的一种消遣和摆设。有的人在山上修行才几天，因为洗不了澡，就回家了。请问，解脱和洗澡相比，哪个最重要？可见，不是什么外在的因素，正是我们自己不让自己解脱！如果只是这样徒托空言，永远也休想解脱。

有的人常常念叨“加持”二字，佛当然是有加持力的，加持也不是没用的。但释迦佛也曾说过：“自己就是自己的怙主！”说这句话的目的，就是为了告诫我们：自己才是自己的救星！

如果我们不自救，指望别人来拯救，是不可能解脱的。有人说，佛很慈悲，他悲愍众生心切，会救我们出离轮回的。这简直是痴心妄想！

《贤愚经》中有这样一个公案，以前，在僧团中有一位负责僧众后勤工作的僧人。一次，一位施主交给他一个珠宝用以供养僧团，他却私自将珠宝占为己有。后来，僧众知道了此事，就规劝他：要么卖了珠宝，给僧团买粮食；要么将珠宝还给僧团。这位僧人仍然坚持己见，不修正自己的行为……如是因必得如是果。这位僧人为此承受了巨大的苦果——他先后长时沉沦于地狱和旁生道。在释迦佛住世时，他转生为一种有四条腿的鱼类，生活在一个池沼里。一天，释迦佛带领弟子们来到池边，将其投生的前因后果一一宣讲，并告诉弟子们，在我之前的三尊佛，也曾带他们的弟子来到池边，讲这条鱼的身世。而且，在我之后的各尊佛，也将带他们的弟子来到这里，给弟子宣讲同样的内容。但是，贤劫千佛都度不了他。这一切，皆因他自己的业力所致。

只有依靠渴求解脱的心和如理如法地修行，才能救护自己，其他的人是爱莫能助的。譬如：表面上好象是阿弥陀佛在度我们，可是，我们自己必须要真正地发心，真正地断恶修善，痛改前非，竭尽全力地观想、念佛，如是努力地真修实干，才是阿弥陀佛能度我们的因。如果我们什么都不做，那么，阿弥陀佛也不可能度我们。并不是佛无慈悲心或他的慈悲心不平等，而是他没有办法，度不到那些心行都与解脱背道而驰的人。佛只能告诉我们修行的方法，做或不做，全在于自己。如果你不做，佛也无能为力。当我们确实觉得学佛好，想发心好好学佛的时候，无始劫以来的习气，又总让我们抓不住重点，老去追求那些没有价值的东西。如果永远这样，何时才有出期呢？

有的人自命不凡地认为：我听过《上师心滴》或者其他大圆满的法，灌了很多顶，见过那么多的活佛，肯定不修行也很快就会成佛吧！然后就开始守株待兔，以为解脱会自己从天而降，这简直是白日做梦！

能得到大圆满法的灌顶和传承，确实非常殊胜，是我们无数劫以来积累了无量福报才能获得的。若不犯密乘戒律，七世之内会得解脱。但是，请冷静地自我观察，听了大圆满的法以后，我们的习气还存在吗？我们的戒律清净吗？内心有变化吗？其实，有没有变化，一眼就看出来了。就从肉眼可及之处而言，原来感兴趣的，听了法以后，仍然趋之若鹜、乐此不疲；原来不想做的，仍然不闻不问、漠然视之。听了大圆满，听了《上师心滴》以后，仍然不想修行。如此再观照一下，用眼睛看不见的内心，可能还是没什么变化吧！

所以，即使遇到了千载难逢的机会，听到了大圆满的法，如果就因此而得意洋洋，停滞不前，不护持清净的密乘戒律，这种人，就是我们在以前的开示中所讲的，从光明走向黑暗的那种人。我们千万不要掉以轻心！

因为我们是凡夫，所以从无始以来，一切所作所为都是颠倒的。平时不知道行善，即使意识到要行善，等落实到行动上时，已如蜻蜓点水一般。或者只是为了获得一些名闻利养而做一些表面的行善，让行善成为世间法、小乘的法。有的人烧香拜佛，求的就是工作一帆风顺，升官发财；孩子考上大学，光宗耀祖。但这些跟解脱没有关系。要想解脱，就千万不要为了这些而费尽心机、绞尽脑汁，浪费大好的暇满人身。

六、空性的具体修法

如果你想成为名副其实的修行人，就应从现在起，每天至少抽出一个小时，为解脱而修习。具体方法如下：身体呈毗卢七法，首先皈依、发心，然后就进行观察，一般人无我的修法不执着于外境，首先观察身体，并象刚才所讲的那样将肉体抉择为空性，这种方法比较简单。然后观察心，心也同样可以抉择为一刹那，这是比较简单的说法。按照中观或密宗的说法就是以心看心，一旦心静下来以后，有时就能看到心其实是不存在的，其本体是空性。

不管是以观察的方法，还是以心看心，就是要深深地体会到，内外是不存在的，本性是空性的。犹如做梦一样，凡夫在梦中，会感觉梦境中的一切都是实有，都是存在的。一旦苏醒，才发现一切都是幻觉。现实的内外器情世间也是同样，如果不观察，它们都是千真万确地实有存在的。如果以上述的方法或其他方法加以观察，就会发现自己一直执着的现实世界，原来就象虚幻的梦境、飘渺的彩虹般根本不存在。揭示了世间万事万物的真相，颠扑不破、亘古不变的真理就是这样的。

如此观察并对无我或空性有了深深的体会以后，保持这种状态，专注于这种状态。本来专注的时间越长越好，但在初期，只能从半分钟、一分钟开始，生起杂念后，又从头开始观察。如此不断循环反复，最后回向菩提。这就是比较简单的空性修法。

如果一开始，就自不量力地高谈阔论关于生圆次第等高层的修法，是没有丝毫实际价值的。只有这种修法才是最踏实、最合适的。只要坚持不懈、持之以恒，通过我们的努力，一段时间以后，我执就会逐渐削弱，贪、嗔、痴、慢等烦恼也会烟消云散。只有这样，才能算得上是一名当之无愧的修行人！

无我的修法（上）

一、总论

（一）概述

为什么要讲人无我和法无我呢？讲“四谛”的时候，提到“道谛”包含了“出离心、菩提心和空性（即证悟空性的智慧）”。出离心和菩提心的修法已经讲过，下一个要讲的就是空性的修法。

本来，在出离心没有修好之前，没有必要讲菩提心的修法；而在菩提心没有修好之前，也没有必要讲空性的修法。也就是说，应该先讲出离心的修法，讲完之后大家去实修，当绝大多数人基本上达到修法标准的时候，再讲菩提心的修法，这样讲一个修一个，是最如法、最踏实的。但是，因为我们没有这么多时间，所以才在很短的时间里讲了许多修法。你们修的时候，不是在一天或一座当中修很多法，而是要先修出离心，在对世俗的贪欲心减少之后，再修菩提心的修法。

当然，具备出离心和菩提心是很好的，但最终还有一个问题，就是证悟空性。我们心的本性，不是现在这样具有贪瞋痴的不清净心识，它的本体是光明的如来藏。我们可以在这个境界当中，获得自由自在。

但是，有一个东西却总是不让我们得到自由。这个东西不在外面，因为外在的任何物质或精神，都不能把我们束缚在轮回当中，都没有办法阻止我们解脱。以前很多的高僧大德在监狱里也能活得那么开心、那么自在，他们的身体虽然被关在监狱里坐牢，但是，他们的心已经开放，已经获得了自由，这时，身体在哪里都无所谓了。

所以，外在的事物是无法令我们不自由、不自在的，生生世世让我们不自由、不幸福的，就是自己心中的一个细微执着。这个执着把我们的心和轮回，也可以说是肉体，紧紧地连在一起，不让它们分离。死后虽然放弃了这一世的肉身，但是，在下一世、甚至在中阴身的时候都有一个身体。所以，心的本性虽然是光明，我们自己却看不到，从而无法获得解脱。心从无始以来就和我们在一起，但是至今我们对它的本体仍然一无所知，若不了解这一点的话，即使拥有再丰富的世俗知识也没有太大意义。所以，一定要斩断这个始终把我们的身心连在一起的执着。

如同风筝断了线后，就可以在蓝天中自由自在地飞翔一样，当我们用一种手段把这个象钢丝一样连接心与肉体的东西斩断以后，就会像佛和登地以上的菩萨一样：没有生、老、病、死，没有贪、瞋、痴、慢，不受任何烦恼的限制，不受任何身外之物的约束（自利），同时还能更好地利益众生（利他）。度化众生、利乐有情的事业是永远不会停止的，这是我们修行、成佛的唯一目的。

那么，该如何斩断这个连接我们身与心的执着呢？如果它是身外之物，就可以用身外之物斩断它，但它不是，所以，用外在的任何一种方法、手段都无法触

及它。在没有证悟空性之前，这些话有一点不好理解，然而，对于那些对空性稍了解和体会的人而言，这是很正常的，一点也不神秘。一旦证悟了空性，虽然没有彻底消灭贪、瞋、痴，但粗大的烦恼会明显减少。

那么，“所断”是什么？就是“我执”；“能断”是什么？就是“证悟”、“智慧”。所断是指要断的对象；能断是指断除的方法、手段。

我们要断除烦恼，首先就要找到烦恼的根源。佛教对世出世间的一切法都很讲究因果关系。若要毁灭果，就必须找到因。只有找到“因”，才能打破、毁坏它。“因”毁坏了，“果”就会自然消失。这是一个非常理性、合理的做法。

有些外道不去打破“我执”，反而通过诸如不穿衣服、长时间不吃饭、烧毁自己身体等方法，来寻求一条脱离轮回的出路，一种精神上的解脱，印度到现在还有这种情况。因为他们没有找到根源，所以方法错了。肉体当然可以毁掉，这很简单。但这只是临时毁坏了果，并非从根本上解决它的因，果随时都有可能再发生。比如，吃一些止痛药可以把痛苦的感觉压下去，但如果病根不除，过一两个小时药效消失后，痛还是会发作的。同样，不解决根本原因是不管用的，所以我们要解决根本问题。

我们要解决的根本问题是否只有佛菩萨才能做到呢？凡夫是否无法做呢？不是。佛、菩萨已经断掉我执，所以没有必要再断，就像没有必要去杀已经死去的人一样。恰恰是我们这些有执着的凡夫，才需要断掉“执着”，而且也有办法断。如果在座的所有人肯把世俗间的事务基本上停止（还不是完全停止），然后一心一意投入修行的话，在死亡之前，无论时间长短，肯定能够放下很多执着。

在座有很多三四十、四五十岁的人，如果我们能将以前为生存而投入的时间和精力用于修行，而且方法无误的话，那么今天我们的执着已经断得差不多了。所以，这是每个人都可以做到的，只是做不做的的问题，不是能不能的问题。只要做，是肯定可以做到的。所以，空性的修法是很有必要的。

下面再具体讲一讲：什么在束缚我们？什么可以断掉它？

（二）认识轮回的根源

今天，我们为什么作了凡夫，为什么流转轮回呢？这不是人格化的上帝的安排，也不是象某些人说的那么简单——“无因无缘”。对凡夫而言，生命的前后两端——过去世和未来世，是非常模糊的，我们只知道中间的一段——现世的几十年而已。生命的起源和归宿是一般人不容易了解的事情。正因为这样，虽然有很多教派或个人就此问题创立了常见、断见等种种观点，但是，其中没有一人能真正说清生命的真相。只有佛陀才能够清楚明白地揭示出生命的源头和归宿究竟是什么。

是什么将我们束缚于轮回中的呢？

我们不是自愿流转轮回的。我曾讲过，有些人在催眠的时候，说自己是故意来到这个世界上的。他们也许真有这样的感觉，也许是在胡说。但无论如何，这都应该是自己的幻觉，是不太可能的。实际上，除了那些度化众生的菩萨以外，没有一个人在临终时有主宰自己来世去向的能力。我们一直都是毫无目的地漂泊于轮回当中，没有任何自由可言。

也没有一种外在之物在束缚我们。人们总是以为，是外在的事物约束了我，为了生活我必须去工作挣钱，如果不做这些事情，就没法生存。之所以这样认为，其原因也很简单，因为大家都在这样做，所以我也要这样做。其实，在这个世界上，没有一件世事是必须要做的，放下了也就放下了，只是我们认为这些事是肯定要做的，才会始终放不下。

但是，有一样东西始终迫使我们漂泊于轮回当中。它，就是“我执”，这个我执不是身外之物。

有了我执，就有了贪、瞋、痴。我们经常生起的贪心、瞋心、痴心、慢心、嫉妒心，都来源于“我执”。假如没有这样的“我执”，有没有可能产生贪心？有没有可能产生瞋恨心呢？不可能的！

所有烦恼的根源就是“我执”。同样，外境也不是独立的，而是内心的产物。

关于外境和心、物质和精神的关系，有种种学说。一些人说外境是心的产物，另一些人却说精神是物质的产物。实际上，这个问题所涉及的方方面面，根本不在我们普通人的眼、耳、鼻、舌、身、意的范围之内。虽然古往今来的学者，对于这个问题曾有过各种各样的认识、下过许多定义，但是其中绝大多数都是错误的。因为问题本身，已经超越了普通人感官、意识的范围，他们也没有能力去辨别清楚。

其关系到底是什么样的呢？并非精神是物质的产物，而是物质是精神的产物。这一点是有办法证明的，不仅有理论可以证明，还有许多前辈修行者亲身经历的种种实实在在的事例可以证明。

若外境是心的现象，“心”是什么呢？在世俗谛，从凡夫的角度看，“心”是万法的根源；从空性的角度去观察，则“外境”不可得，“心”亦不可得。既然“心”与“外境”都不可得，我们又为何流转轮回呢？因为，内心有了执着以后，这个执着首先可以建立外面的山河大地，然后可以让所有的人迷惑颠倒、不能证悟。这是心染污后的一种能力，而非心的本性的能力。

现在我们知道，一切烦恼和外境的根源是“心”。“心”又有很多种，如心的本性光明，还有心突然产生的执着，其中，谁是轮回的根源呢？心的本性光明不是轮回的根源，只有心的执着才是轮回的根源。心的执着为何是轮回的根源呢？因为，刚才已清楚地看到，贪瞋痴是从我执产生的。虽然我们不清楚外境是如何从心产生的，但可以通过推理的方法，来抉择外境就是心的一种现象。总之，一切好与不好的现象，都是心的执着。

所谓“心的执着”只有两种：“人我执”和“法我执”。所有的执着都包含于其中，除此之外没有第三种执着。所以，轮回的根源就是“人我执”和“法我执”。

从无始至今，正是这两种因缘将每一个人束缚在轮回当中。在这个世界上，无论是默默无闻的普通人也好，还是功绩卓著的伟人也好，所有的人都受制于它们，都被它们所统治。它们是统治者，我们就象它们的奴隶一样。

那么，它们究竟是怎样的呢？“人我执”不是身外的东西。每一个人都认为有一个“我”的存在，执着“我”就是肉体或者肉体和精神的综合体，这不是父母教的，不是老师教的，也不是自学来的，而是一种天生具备的执着，这种执着叫“人我执”。那“法我执”又是什么呢？就是除了自身的五蕴之外，把一切身外之物（如山河大地、房屋桥梁、金钱等）执着为实有，都叫“法我执”。

例如，认为金钱是实在的，心里就产生了“法我执”；认为“我”是存在的，就产生了“人我执”。既然“我”存在，“金钱”也存在，于是心里就冒出一个念头：“我”要去挣“钱”。对此，我们要扪心自问：我是如何看待金钱、名利的？我是如何看待我自己的呢？金钱、名利，没有一个凡夫不喜欢，只是喜欢的程度不一样而已。“人我执”，每一个凡夫都有，而且非常浓厚。这就是我们的答案。那么，挣钱的目的是什么呢？就是为了享受世间的一些感官刺激，即所谓的快乐和幸福。如果能够体会和证悟身外的金钱、我自己以及感官的刺激全部是如梦如幻的，能够看透这些都是空性的，我们有没有可能去追求所谓的幸福快乐、去争权夺利呢？那是不可能的。争什么权？！夺什么利？！都是空性的。

还有一点要注意的，就是要把世俗谛和胜义谛分得清清楚楚，否则很多人会对空性产生误解。因为曾经详谈过二谛的问题，在此就无需赘言了。

（三）为何要破“人我执”和“法我执”

了解为什么要破“人我执”和“法我执”十分重要。因为轮回的根源就是“人我执”和“法我执”。有些人虽然不愿意受痛苦，但也不愿意脱离轮回，只希望在流转的过程中生生世世享受人天福报，那么，这种人不需要断除这两种执着。可是，如果我们不愿意再流转轮回，希望了脱生老病死的痛苦、从轮回中解脱，就一定要推翻这两个执着，否则解脱无望。

（四）如何推翻两种执着

从出离心生起的第二刹那起，我们就开始与轮回分手，这时还没有能力推翻轮回，因为脱离轮回的条件之一是证悟空性。若想飞速地推翻轮回，就要学密，特别要学大手印、大圆满之类的法。学显宗同样能够了脱生死，但没有那么快。通过比较显密经典和显密修行人的进步速度，就可以看出这个差别。但是，对一般人而言，首先要用中观的推理方法来抉择空性，然后再去听闻、修习大圆满。到那时，这些中观的修法会对证悟大有裨益。所以，我们要推翻自己的执着，先要依靠中观的修法，最终要依靠密宗的修法。

（五）宣讲中观的殊胜并劝导修习中观

以中观的推理方法虽然能够抉择一切法是空性的，但实际的效果却要依修行的深度而定。

不过从另一个角度来看，仅仅听闻而不修习中观，也是很有意义的。这是为什么呢？《般若波罗密多经》中讲过：任何一个人在对空性稍有了解后，其轮回的相续就会因此而受到破坏。因为轮回的相续已经被破坏，所以对他而言，虽然轮回没有立即停止，但其不断向前的能力已经被取消，他的轮回就不会再延续很长时间了。从这方面讲，无论修或不修，只要听到“空性”，就有很大的收获和利益。

佛在《般若波罗密多经》里讲了几种比喻，其中我记得的有两种。一个比喻是，（古时候，印度有些商人要到海岛上取宝，他们大多是从远离海洋的内陆出发的。）商人们从内陆出发后，当高山开始逐渐远去、消失不见、一切都变成平原的时候，就说明已经接近了海洋（当然，这是指一些特定的地方，不是所有地方）。另外一个比喻是：有一个人在原始森林里迷了路，徘徊良久后遇到一些牧童，这说明他已经接近了森林的边缘，因为放牧人只会在森林的边缘，而不可能到森林的深处。同样，任何一个人听到空性、听到般若波罗密多，就像临近海洋时望见平原、在森林中遇到牧童一样，这说明此人已经接近了轮回的边缘。所以，从这个角度来看，听到空性即使没有证悟，也有很大作用。

但是，如果从实际修持的角度来说，仅仅听闻而不修习，起不了太大作用，所以一定要修！修之前需要证悟，但这不是指大圆满等密宗的证悟，纯粹是一种中观的证悟。通过逻辑推理、通过理论，对空性有了非常深刻的体会，叫做中观的证悟。这对于在家人也好，出家人也好，都很重要。要证悟这样的空性是否一定要出家呢？不是。无论在家、出家，无论男、女、老、少，谁都可能证悟。只要能先证悟，再通过修行，就可以推翻“我执”。

如果不推翻“我执”，它就有很强的控制力，让我们生生世世流转轮回。人们认为世间最可怕的危害就是害命，其实，这只是结束了一种临时的生活——这一世的性命而已，却无法使人下地狱。我们经常害怕鬼或者魔，其实，它们只能暂时使人生生病而已，也无法让人下地狱。但是，如果不和这两种“执着”作斗争，它们就会非常有力，会生生世世害我们，令我们堕入三涂。现在，如果肯反过来去推翻它，它就是软弱的，没有能力的。为什么没有能力呢？因为它所有的出发点都是没有根据、没有理由的，所以很容易推翻它。可是，这两种执着在我们的心中生存了那么长时间，如果不去观察它的过失和不足之处，即使再没有理由，它仍然会继续存在下去。现在回头观察的时候，就很容易发现它是错误的，既然知道是错误，就容易断除它。

理论上，我们的执着是没有根据，应该很容易断除的；但实际上，要通过修习中观，而彻底推翻我执也并非易事，需要经过一个漫长的过程。因为，我执虽然无凭无据，却是我们无始以来的串习，要彻底推翻它，确实不太容易。

总之，认识流转轮回的根源相当重要。我们来此世界，不是自愿的，也非造物主的安排，而是一种强有力的势力安排我们在这个轮回中漂荡，这就是“人我执”和“法我执”。现在是我们起而推翻这两个执着的时候了，这是非常重要的。

二、“人无我”的具体修法

（一）人我的概念

世俗人简单地认为：“人”是由精神和肉体构成的。佛教又把肉体和精神分成“五蕴”。所谓“蕴”，就是集合、堆积在一起的意思。也就是说，精神和肉体又可分成五个种族，这五种不同的成分叫做“五蕴”。所谓“人我”，是指对五蕴或者精神与肉体的一种先天性的“我执”。“我”是谁呢？我们会指着自己的身体说：“这是我”。比如，头疼的时候会说“我疼”，脚疼的时候也说“我疼”，无论身体的哪一个部位感觉疼痛，我们都会说“我的头（或脚等）疼”或说“我疼”，其中都有一个“我”字。我们不仅嘴上讲了“我”字，心里也是这样想的。因为心里这样想，嘴里才这样说。

那么，“人我”的范围是什么？“人我”的范围就是精神和肉体。我们从来不把外物认做“我”，从来不把房子、汽车以及各种生活用品当作“我”，只认为此精神和肉体是“我”。有些人认为，死亡的时候会放弃这个身体，所以身体不是“我”，但精神会永远延续下去，所以精神是“我”。

（二）观察人我的推理方法

该如何观察“人我”呢？我们依据的，是龙树菩萨的《中论》和月称菩萨的《入中论》。龙树菩萨通过五种逻辑，来抉择以上观点是错误的。月称菩萨在此基础上，又添加了另外两种推理方法，总共有七种推理方法。这七种推理的方法，在中观里叫做七相“木车因”。之所以称作“木车”，是因为古代只有牛马拉的木车，没有现代的汽车、火车。为何以木车做比喻呢？因为它的构造和我们人是相似的。木车也像汽车一样，是由很多配件组成的。同样，我们的色身也是由皮肤、骨骼、肌肉、液体等等“配件”组成的。所以，包括机械唯物主义也说，人就象一部机器一样。虽然他们不了解人的精神层面，但仅就肉体的某些部分而言，他们说的也没有错。“因”是逻辑、道理的意思。七相木车因，即七种木车的道理。因为我们现在对汽车最了解，说七相“汽车因”才是最合适的。从汽车的比喻，我们就可以看清楚“我”到底是什么。（因为很多人对五蕴的内涵不了解，故这里只讲精神和肉体。）

首先，观察“我”是精神、肉体，还是它们的“综合体”。很多人会说，“我”是精神和肉体的“综合体”。此刻，当我们反观时会发现，如果只承认肉体是“我”，就会有很多问题，是不对的；如果承认肉体不是“我”、只有精神是“我”也不对，因为我们在头疼的时候，会说“我疼”。所以，很多人承许它们的“综合体”是“我”。

再进一步观察，什么叫作“综合体”呢？能不能在汽车上找到一个汽车的“综合体”呢？实际上，把所有的汽车零件组装起来放在一边，就是所谓的“综合体”。但是，在“综合体”存在的同时，除了这些配件以外，谁能找出一个“综合体”呢？找不出来。组装后的每一个配件与它们在组装前分散时一模一样，一个不多，一个不少，把这些配件一一拆下后，在每一个配件上都找不到一个“综合体”。所以，所谓的“综合体”，就是一种错误的观点，它是引人误入迷途的根源。

七种因中的第一因，是抉择“我”与“五蕴”，或者“我”与“肉体和精神”非一体。

我们往往认为，“我”与“肉体和精神”是一体，精神和肉体就是“我”，除了肉体和精神以外，不会有一个单独的“我”。

这时，我们可以依次分解观察，首先分解肉体。人的身体至少可以分成五个部分：头、两只手、两只脚。那么，这五个当中谁是“我”呢？若头是“我”，当然不对！因为如果只有一个大脑，其他什么也没有的话，谁会说这是“我”呢？这只是一个头颅而已，不叫人。如果手、脚是“我”，也是错的。因为截肢的时候，可以不要左手或右手甚至双手，也可以不要双脚，但截肢者还是活下来了，还是认为有“我”的存在。在人体的每一个器官上，作同样的观察，也都找不到一个“我”。（你们回去观察一下，能不能找到“我”？佛教里没有教条，观察时没有任何限制和规定。）所以，在肉体上根本就找不到“我”。原来，我们认为有一个血肉及骨骼、皮肤等的综合体是“我”；这样分解以后，我们却找不到一个“综合体”，更找不到一个“我”。

还有一个希望，在精神上能否找到“我”呢？精神本身是看不见摸不着的。眼睛能够看到精神吗？耳朵能够听到精神吗？不能。只有精神自己可以看见自己。可是，通过观察可以了知，精神是一刹那一刹那生灭的。就象电影胶片一样，在一秒钟里有 24 帧画面通过镜头，一帧一帧是分开的，不是一体的。但是，一帧的时间太短了，所以分不清 24 副图象的变化，看上去人物的举手投足就和普通人一模一样。又如，电脑的屏幕，一秒钟至少有 50 次的扫描，但这些是肉眼看不见的，因为变化太快了，所以就引起了眼睛的幻觉。同样，我们可以推理出心或精神就是这样一刹那一刹那生灭的。

假如抓住现在的这一个刹那，在这一刹那之前，已经发生过的一系列刹那，现在是否还存在呢？这些都已经毁灭了，已经不存在于这个三千大千世界中了，而且也根本不存在于任何一个时空里，它们已经彻底消失了。如果“过去”仍然存在于某一时空中，还有可能回去，但是，它已经不存在了。另外，现在的这一刹那之后、尚未发生的一系列刹那，当前是否正存在于另一个时空中，如同还未上台表演节目的演员，正在后台准备出场呢？不是这样的。小乘最低的分别说一切有部有一些这样的观点，但这是错误的，其上的教派（如中观派等）都不承认。

那么，现在所谓的“我”和“我”的精神就是一刹那而已。可是，我们一直以为“我”（或“精神”）是延续的，过去世的“我”……；现世的“我”……；来生的“我”……，从来不认为“我”就是一刹那。这一刹那和我们的执着是相

违的，即使存在一刹那，我们也不承认一刹那是“我”。可是，再继续观察，连这个“一刹那”也是不存在的。

最后，我们就抓不到任何一个东西，外面的物质也好、里面的精神也好，或者从分解的角度看，或者从过去、现在、未来的角度看，分析到底，一个一个全都消失了。既然肉体和精神都消失了，难道同它们一体的“我”不会随着它们一起消失吗？

还有一种观察的方法。就肉体而言，它可以分成五个部分。如果这五个部分都是“我”，而平时人们认为只有一个“我”，不会有很多个“我”，所以，不可能五个都是“我”。如果我们选择其中一个是“我”，其他的不是，而四肢及头都同样是“我”的身体，为什么只有一个“我”，而其它不是“我”呢？这也没有理由。所以，我们拿不出一个答案。

是不是因为我们太笨了呢？恰恰相反，现在我们开始变得聪明了！没有的东西，当然拿不出来！对存在的事物一无所知，才叫愚笨；对不存在的事物能如实地认识，这叫作智慧，而非愚笨。此前，把没有的当作有，才是最愚昧的。在中观里，还有很多推理的方法，这里暂时不讲。这是七种因的第一个：抉择“我”和“五蕴”非一体。

第二个因，是抉择“我”和“五蕴”非异体。异体就是单独存在的意思，这显然不合理。“我”是不可能像这个桌子一样地在精神和肉体以外单独存在的。如果在精神和肉体上没有“我”的话，我们更不认为在其他地方有“我”的存在。

第三个因，是抉择“我”并非依止于“五蕴”。“我”是否象人坐在车里一样地依止“五蕴”呢？经书里将这种依止比作“狮子坐在森林当中”，“我”是否就坐在“五蕴”当中呢？也不是。因为除了精神和肉体以外根本就找不到一个我，这是实实在在的。还有，所谓五蕴或者所谓的肉体和精神是可以分解的，在分解后的每一个成分里都找不到“我”。所以，“我”并不依止于“五蕴”。

第四个因，是抉择“五蕴”并非依止于“我”。佛经中将这种依止喻为“山上生长的树木依靠山而存在”。那么，“五蕴”是否依止“我”而存在呢？也不是。因为，依照前面的思维方法，根本找不到“我”的存在，也不知道“我”在哪里！所以，“五蕴”并不依止于“我”。

第五个因，是抉择“五蕴”与“我”相互并不具备。

所谓具备，就如同现在我具备这本书（我手里拿着的这本书）一样，是不是“我”具备“五蕴”，或者“五蕴”具备“我”呢？不是。如果“我”能够成立，则可以这样认为，但是，因为我们根本无法找到“我”的存在，那又怎能相互具备呢？

所以，“我”与“五蕴”既不是一体，也不是异体；既不是相互依止的关系，也不是相互具备的关系。最后，月称菩萨又加了两个因：即第六个因和第七个因。

第六个因，是抉择人体的总形不是“我”。例如，虽然汽车在所有的零件都拆下后就不叫汽车了，但如果各个零件处在一些特殊的位置，如轮子在下面，车框在外面，里面的所有零件也各就其位，就产生了一个新的总形。人也是这样，虽然分解后的每一个部分都不是“我”，但是，如果头在最上面，两侧是双手，胸部腹部在中间、最下面是双脚，就产生了一个身体的总形。这个形状应该是“我”，有人这样认为。下面破斥：

什么是所谓的总形呢？头有头的形状，手有手的形状，你说这些肢体的形状是“我”？还是所有器官组合起来的新总形是“我”呢？我们会否认头的形状是“我”，而认为所有器官组成的一个共同总形状是“我”。那么，什么是所谓的“共同总形状”呢？除了头、手、脚……的形状以外，还存在一个共同总形状吗？还是头的形状+手的形状+脚的形状+……叫做“共同总形状”？这样观察后发现，除了每个器官的形状外，再没有别的总形状了。比如说，汽车的车轮是圆的，它组装前是圆的，组装后也是圆的。所有的零件以前是什么样子，组装后还是什么样子，这上面没有产生任何新的东西。所以，从这个总形状上也找不出汽车或“我”。

第七个因，是抉择它们的组合体（综合体）不是“我”。

月称菩萨对此驳斥道：如果组合体是“我”，那就把车上的所有零件都拆下来堆积在一起，这个是不是“车”呢？当然不是，只是一大堆零件、一大堆铁，而不叫“汽车”！同样，我们人的肉体或精神在分解后，也仅是一堆肉或者骨骼，就不叫人了。

（三）观修的次第

这样观察以后，不知道你们怎么认为？我虽然是没有修行、有烦恼的人，但作为专门学习佛法的出家人，多少年来，我在这个问题上，曾不止一次、两次地听闻、思考和辩论……，通过种种方法去寻找，却从来没有找到过“我”的存在，而且很清楚地看到：在五蕴上，从来是不存在我的。不过，这只是书面上的理解，而不是修行的证悟。现在，你们回去找一找，不知道会如何回答？

在刚刚开始思维的时候，可能会有找到的希望，但是越观察越失望，越找不出来！这时，我们该怎么办呢？

打坐前后的方法，在以前的开示里讲过，我们静下来开始修“人无我”的时候，不是依照禅宗所讲的什么都不执着，我们还没有达到这个境界，而是要通过语言最后到达“不可言”的境界，要通过思维，最后到达“不可思”的境界。如果刚刚开始修行，就抱着“不执着”这句话不放，那就不要修行了。

现在汉地有些出家人或居士认为，放生等善行都是执着，所以不能做。虽然从最高境界的角度来看，他们说的没错，但在凡夫的境界当中，一切都是执着，哪有不执着的呢？若凡是执着的都不能做，那么学佛、皈依、发菩提心、念咒、六度、四摄、五戒统统都是执着，难道都要放下吗？世间不学佛的人就更执着。

作为凡夫，即使是“一了百了”，也无法做到“不执着”。所以这些都是不对的，修行是非常讲究次第的，这些次第千万不能乱了。

对初学者而言，首先要执着，特别要执着出离心和菩提心等善法，因为有了这些执着，就可以成功地走上解脱道并推翻我执。就像用香皂洗脸一样，虽然最后连香皂也要冲洗干净，但首先必须要用它来洗净污垢。同样的，首先可以有执着，以执着去推翻执着！若一开始就不执着，那就是大错误。所以，静下来修“人无我”时，不是象禅宗讲的什么都不想，而是要观察思维。（我这样说不是反对禅宗，禅宗不可思议的境界，不是我们现在可以企及的，而是以后要达到的目标。）

该如何思维呢？静下来后，就观察“我”在哪里，方法是七相木车因。这样反复地观察、思维，最后深深体会到“无我”。就像我们在屋里没有灯光的时候去寻找一件东西，却没有找到，这时谁也不敢说屋内没有这件东西；若在灯光下仍然没有找到，我们就敢说屋里根本不存在这件东西一样。我们以智慧之光去寻找“我”，反反复复地思维，最后不但不能找到“我”，而且会发现原来根本就不存在“我”。

当深深体会到“我”不存在的时候，就不再继续思维，把心放下来，安住在这个无我的信念或感受当中，持续一分钟、三分钟、五分钟……越长越好。在早期，它不会延续很长时间，只有几秒钟而已。在这个体会消失后，又从头开始思维，再一次深深体会到“我”是不存在的。这如同在有光线的地方看书，书上有的和没有的都会看得一清二楚一样。这种“不存在我”的深刻感受，就叫证悟无我，这是一个初步的证悟。

有时思维累了不想思维，就既不思善也不思恶，让心平静下来，这叫休息。然后再去观察，最后得到的，是“不存在我”的体会，让心再次专注在这个空性当中，这叫作修无我。

你们是不是认为这太简单了？是不是认为修空性还有更好的方法？有，那就是大圆满等密法。但是，现在修大圆满的机缘还不一定成熟。我们还是要先修出离心和菩提心，然后暂时修此“人无我”的修法，修得差不多了，再将范围扩大，或者换成更有力的修法。这样，就可以逐渐靠近密宗了。以上所讲是人无我的修法，这些修法全部是显宗中观的方法，没有涉及到密宗修法。希望大家能刻苦精进！

无我的修法（下）

三、法无我的具体修法

（一）什么是法我

要精通“法无我”，首先要了解什么是“法我”。“法”是何意呢？本来，轮回和涅槃的一切所知都叫作“法”，但在“人我”和“法我”分开以后，“法”的

范围就缩小了一点。除了“自我”和“我所有见”（执着属于我的东西）以外的所有的有为法和无为法叫作“法”。“我”是什么意思呢？“人我”的“我”可解释为“自我”或“自己”。而“法我”的“我”不是此意，而是“实在”、“实有”的意思。

在中观里有纷繁复杂的断除“法我”的具体方法，这里就舍去复杂的，而只讲最具体的。

（二）证悟法无我（空性）的方法

所谓“最具体的”，是指从三个角度进行的推理：第一是观察“因”（指因果的“因”），抉择不生；第二是观察物质的本体，抉择不住；第三是观察“果”，抉择“不灭”。这样从三个角度进行观察以后，得到什么结论呢？就是“不生、不住、不灭”，这是三个关键的问题。

佛陀的《般若波罗密多经》和龙树菩萨的中观六论等告诉我们，诸法“不生”、“不住”、“不灭”。而我们却认为万事万物，包括人或者外界的山河大地，都是首先有产生的阶段，之后有存在的阶段，最终有消亡的阶段，即“有生”、“有住”、“有灭”，因此认为一切法都是存在的、实有的。

这是常人的观点，极其简单。他的证据来自于自身的眼耳鼻舌身，对于自己的眼耳鼻舌身所看到的、听到的、嗅到的……就判断它存在。比如，当眼睛看到“蝉”的诞生、生长变化直至死亡的时候，我们就说：“蝉有生、有住、有灭。”又如，当敲击或吹奏某一乐器时，耳识就感觉到一种声音的产生；这种声音持续一分钟也好、一小时也好，都认为它仍然存在，这是住的阶段；最后它停止的时候，又认为这种声音消失了。实际上，外面存不存在这样一种声音呢？我们凡夫认为存在。因为我们听见了或者通过仪器看到了声波，这就是证据，除此之外再也没有其他的证据。而这些证据都来自于耳识和眼识。因为我们相信自己的耳朵和眼睛，认为它们是不会有幻觉的，一切都是它们说了算：它们听到、看到，就认为有；它们没有听到、看到，就认为没有。这是常人的逻辑，也就是我们的基本逻辑，也就是全人类、全部生命的简单逻辑。如果眼耳鼻舌身有错，要用怎样的办法来挽救呢？没法挽救。这时，即便使用最精密、最先进的仪器，还是需要用眼睛去观察。没有了眼耳鼻舌身，就没有办法认识事物。因为，一切的证据都来自于眼耳鼻舌身，假如它们有错的话，我们就毫无办法了。这就是常人的观点。

佛的般若波罗密多的观点是什么呢？虽然佛理解常人的观点，但是佛的观点已经超越了常人。佛说过：我不与世俗人争论，但世俗人会与我争论。这句话的意思是：世俗人看到的，佛也不说他们没有看到，他们是看到了，从世俗人眼睛的角度，佛可以理解这些存在的东西。但是，他们所看到的，并不一定存在；他们觉得不存在的，也不一定不存在。

如前所讲，我们认为一切有为法都是有生有灭的，而证据则来自于我们自己的眼耳鼻舌身，即使是上师或佛陀的教言，也要通过耳朵才能听闻，不然如何闻法呢？总而言之，如果不靠眼耳鼻舌身，我们是没办法辨别事物存在或不存在

的。而现在，我们却要通过佛的推理方法来推理观察。

（三）抉择法无我的逻辑

1、从因的角度去观察，抉择不生。从因的角度推理，叫作“破自他生因”。“破自他生”是指破除“自生”和“他生”，这种推理的逻辑叫作“因”。破自他生因也叫作金刚屑因。这种逻辑是如何推理的呢？

首先，要观察有无“自生”的可能。这是不可能的！平时，我们也不认为诸法是“自生”的。在外道中，有“自生”的观点，他们的依据是一个比喻：从太阳落山到第二天天明之前，虽然看不见太阳，但是，不是太阳不存在，太阳是存在的。他们认为：同样，在稻芽没有产生之前，仅仅是看不见稻芽而已，实际上它也是存在的。这是部分外道的观点，常人不这么认为，故也无须特别去破，这里主要是破“他生”。

很多人认为：“他生”是正确的。例如，我们认为稻种和稻芽是两种不同的物质，所以，稻芽是他生的。下面我们来仔细地观察一下，观察时同样没有教条可循。前面曾经讲过，佛教里没有教条。所谓教条，是指对于一个教派的观点和教义，不管是对是错，都要去相信。但佛教并不是这样的，那我们该如何观察呢？

如果诸法是“他生”的，就有一个明显的漏洞。例如，稻芽如果是因稻种而生的，那么它们的存在是同时的，还是有先有后呢？

如果是同时存在，就不对了。因为，这意味着因、果同时存在，即因存在时果也存在，果存在时因也存在。既然因存在的时候果（自己）已经成立了，因还须对果起什么作用吗？实际上，这个因是没有用的，即稻芽不因稻种而生。这种逻辑，我想大家都能够理解。

“同时存在”的概念是什么？即是指两个事物不是相互观待的，而是各各独自成立。若因和果是同时存在的，它们之间就根本不可能有因果的联系。“因”根本没有给“果”带来什么影响，怎么会是它的因呢？我们从小到大一直认为，有因有缘才有果。所以，因果同时存在是不对的。

不过，很少有人觉得因果是同时存在的，大多数人的观点是“明年长出来的稻芽，在今年的稻种上是不存在的，只有当温度、湿度等所有的条件具备以后，才会产生一个以前不存在的新稻芽。”这是宏观世界中常人很粗陋的观点，而微观世界已经超越了常人的概念。当我们在最微观的世界中去观察时，会发现微观世界中的所有物质都是一刹那一刹那地生灭，第二刹那时，第一刹那已经不存在了；而第一刹那时，第二刹那还没有诞生，那么，所有的物质的存在都仅仅是一个刹那而已。

这一点，很多学物理的人都知道。量子物理中的测不准原理就是来自于此。测不准原理是指：对于一个非常小的粒子来说，它的速度和位置是无法同时测量的。如果它的位置可以确定，它的速度就无法测量；如果它的速度能够测量，它

的位置又无法确定。因为，速度=距离÷时间，而距离=终点位置一起点位置，时间=终止时间一起始时间，可是，粒子没有时间的相续，仅仅是一刹那地存在，它的速度自然也就无法测量了。量子物理已经比较接近佛教的有些观点了，但佛教所讲更加细致入微。

在这样的微观世界中，所有的物质都是一刹那地存在。如果认为，在第一个刹那所有的因（条件）都具备以后，于第二个刹那果才产生，就意味着：在第一个刹那所有的条件，如温度、湿度、种子、土壤等都具足时，果还不存在；当第二个刹那果产生、存在的时候，所有的因却早已消失不在了，它们从来没有见过面。那么，“因”是怎样把它的“果”产生出来的呢？因存在时，假如果也存在，因就可能给果带来一些影响、起到一些作用。但是，在果根本不存在的情况下，因又能影响谁、作用谁呢？仔细想想，因存在时，“果”就象虚空一样，“因”能对虚空起作用吗？不可能的！同样，既然因果的存在不可避免地有前后次序，果存在的时候，因又不存在了，那因怎么起作用呢？这就象死人和活人，当一个人诞生之时，另一个人已经死了，那个死人能对这个活人做什么事吗？这也是不可能的！因为他们二人根本无法见面。在微观世界中，所有的事物都是这样，前后的两个物质不可能在一个时空中同时存在，既然不能在同一时空相遇，它们之间又怎么会产生因果关系呢？这是绝对不可能的。

既然如此，为何会产生宏观的事物呢？这叫作因缘和合。也就是说，在不观察时，一切都很好，可得的都能得到；但是，细微观察的时候，这一切都没有了存在的理由和证据，得不到因果的关系，那些平时认为非常实在的东西就开始在我们手中消失了。

经过以上分析，“他生”是不成立的。但是，只有在微观世界中才能这样推理。在宏观世界中，因果就象父亲和儿子一样是可以见面的，这是常人的观点。实际上，宏观世界中所谓的“因”“果”之间，并没有真正的因果关系。

“自生”不成立，“他生”也不成立，那么“自他共生”更不成立，除此之外，有没有第四种生呢？没有！由此可见，所有的物质是“不生”的。因果关系不是逻辑推理的结论，而是我们眼耳鼻舌的结论。从眼耳鼻舌的角度看，有因果的存在、有六道轮回、有学佛成佛……；但是，通过逻辑推理，从非常微观的角度去看，这一切都不存在。

你们回去好好地思维一下，我们认为所有的物质是可以产生的，那么它们是怎样产生的呢？打坐前后的修法都已讲过，在正式修的时候，就象上面这样去推理，最后深深地体会到万法是无生的。那时，心就专注于“不生”的境界当中，并于此境界中安住下来。刚开始时，时间不会很长，只有几秒钟或一分钟。因为，还没有太大的能力，这个境界会很快消失。消失的时候，又重新开始观察物质是如何产生的。然后，又再次体会到它们是不生的，此时心又专注在这个境界当中。这叫作“不生”的修法。这样观察的时候，我们就可以理解、体会佛所说的“不生”。

平时，我们明明看见一切有为法都是有生的，怎么会是“无生”呢？刚才讲

了，有为法的产生是我们的眼耳鼻舌的观点和结论，“不生”则是超越了常人概念的一种更深层次的观察与思维方法。

学化学的人更容易理解这些。当几种化学物质混合在一起的时候，会有新的气味或颜色产生。有些气味和颜色在原有的物质上是绝对没有的，但是，当它们和合之后就产生了新的物质，他们也不知道这些新物质是从何而来的。其实，这叫作因缘和合。万法都处在这样一张因缘的网里、相互观待着，两个或更多的因素组合起来，就会产生一种新的因素。比如，为何能在完全没有红色的物质当中产生红色呢？为何能在毫无臭味的材料当中产生臭味呢？它们是从哪里来的呢？无论怎样去寻找，都无法找到答案。“它就是这样产生的！还需要什么证据吗？”人们会这样回答。但是，这些都是我们眼耳鼻舌的幻觉，佛告诉我们这一切叫作“因缘和合”。万法虽然不是真实存在的，我们的眼耳鼻舌却能感受到，佛说这叫作“如幻如梦”。

梦是什么呢？虽然我们在做梦时能看到、感受到梦境，但现实中却并不存在梦中所见的一切现象，所以，梦是虚幻的。同理，我们眼耳鼻舌的所触所及，若用种种方法去观察，就都是不存在的，故称宏观的一切现象都是如梦如幻的。这不只是一个观点，而且是一种修法，依此修行是可以证悟的，证悟之后就可以随时控制外境，以前已讲过很多例子。

这是我们讨论的第一个角度：观察因，抉择不生。

2、从物质本体的角度去观察，抉择不住。中观里抉择“无住”的推理方法，叫作“离一异因”，这相当重要，以前也曾讲过多次。所谓的无住，是指眼睛当下所见之物是不存在的。常人认为这句话很荒唐：我们的眼睛明明看见它的存在，为什么说不存在呢？要解释这种疑问，同样要区分二谛（即胜义谛和世俗谛），这点很重要。眼睛看见东西存在是世俗谛，是眼耳鼻舌的结论。所谓的“不存在”不是指眼睛没有看到，眼睛是看到了！比如，做梦时所见的一切都是不存在的，但这不是说没有做过梦，我们确实做梦了。同样，不是说眼睛没看见，我们的眼睛确实看见了它的存在，但它却是不存在的。

比如，将一块布分解成毛线、毛线分解成羊毛、羊毛分解成微尘、微尘分解成更小的微尘，再分解下去，最小的微尘是什么呢？所谓最小的微尘是指在微观世界中不能再分的粒子。为什么不能再分呢？如果要它成立就不能再分；如果无须成立它，要看透它究竟是什么，就要分到底。再分下去，连最小的微尘也不能成立。最后，这块布就消失了。现在我们看到的山河大地，包括人体等所有的物质，都是可以这样分解的，分解到最后都会消失的。这是我们佛教的理论，量子物理还没有达到此境界。

3、从果的角度去观察，抉择不灭。这种推理的逻辑叫作“破有无生因”。“因”是“逻辑”的别名，是指推理和抉择的工具。通过此“因”去观察，可以破“有无生”。何为“有无生”呢？比如，播下稻种之后可以发出稻芽，那么，稻种是产生了原“有”的稻芽，还是产生了从“无”中生有的稻芽呢？这叫做“有”、“无”。我们要思维在稻芽发出的时候，是已经存在的稻芽产生出来呢，还是以

前不存在的稻芽现在产生出来了？也就是观察果的自体在果没有诞生之前是有还是无？不是说诞生之后的有无，而是说诞生之前的有无。

如果说果诞生之前是“有”，就是自生，一般人都不这样认为，实际上这也是不可能的。常人以为在果诞生之前它是不存在的，因缘和合后它就存在了。也就是说，在果诞生之前，因法存在的时候，果法是不存在的，是“无”。如果这样，因又是如何让果产生的呢？比如说，如果有树木的存在，斧头、锯子才可以去砍它、锯它；如果没有树木的话，拿斧头、锯子去砍什么、锯什么呢？因为树木不存在，这些工具就没有办法起作用。在仔细观察后可以发现，因绝对没有办法让果产生，果也无法看到因的存在，只是在因缘聚合之时果就出现了，因缘和合就是这样的。

很多人以为，农民种庄稼的时候只有因没有果。正因为没有果才要种庄稼，如果已经有了果，为什么还要种地呢？农民就无须种地了。正是种地之后的种种因缘，才使“没有的果”产生。但是，“没有的果”就象虚空一样是根本不存在的东西，因又是如何让它诞生的呢？在极细微的微观世界中观察，只能说这一切都是自然的，没有一个因能让“没有的果”诞生。所以，果是不生的，不生就不可能存在，不存在就不可能消灭。这就象一个人若没有诞生，就不可能存活；若没有存活过，也就不可能有死亡一样。

（四）法无我的观修次第

修法时，我们闭着眼睛认真地思维之后，深深体会到一切法都是“不生、不住、不灭”的，眼识、耳识、鼻识等以前认为实有的东西实际上是没有的，然后心就专注在空性的境界当中，如前所讲，这叫作观修空性，对于初学者非常重要。

如果没有观修只是静坐，虽然心里不起任何杂念的境界有可能保持很久，但也没有太大的作用和意义。前面曾经提到过，动物冬眠的时间也很长，却没有什么功德。心里没有正知正见只是不起念头，则毫无意义可言。当我们深度睡眠的时候同样没有思维，人昏迷时也没有思维，可这些有什么作用呢？没有！在色界和无色界中，天人不是在一天两天，而是在很多劫当中都能不起一个杂念（学过《俱舍》的人知道，“劫”是一个时间概念，就人类的时间而言，是难以统计的极其漫长的时间），但是，他们还是没有得到解脱。所以仅是追求静心这一点并无用处，还需要有正知正见。

对于初期的修行人来说，正知正见是通过思维而获得的。当然，学密宗的人通过气脉明点的修法或是大圆满的窍诀，也许无须通过如此复杂的思维就可以轻松地证悟。但是，这种轻松地证悟是需要条件的，要在修加行、积累资粮等众多因缘具足的情况下才可能实现，若因缘不具足也没有那么轻松，所以观修是非常重要的。

观修的含义是指，在没有空性感受的时候去思维，有了感受时就不再思维，心在这种境界当中安住下来，当境界消失的时候又去观察。通过中观的修法对空性有了较好的了解和体会后，再修大圆满的窍诀很快就可以证悟。因为，中观的

修法已经为修大圆满铺路、奠基了。如果没有这样的过程，除非是根基非常成熟的人，否则一般的人会因为执着极其浓厚而很难在一刹那间证悟。仅仅通过中观的修法也是可以证悟的，但与密宗的窍诀相比，其速度是很慢的。

这些是中观抉择“法无我”的修法。“法无我”的修法在中观的论典里有很多，今天只是从因、果、本体这三个角度来抉择诸法不生、不灭、不住。不生不灭是物质的本体，是实在的；有生有灭是物质的现象，是虚幻的。但我们不能以空性为由而不取舍善恶因果，这是很大的错误；也不能以存在因果为由而执着不空，这同样是很大的错误。二谛必须圆融才谈得上是中观。

在人无我的修法里提到过，现在有些居士听到禅宗里面讲不执着，便对放生、念咒、拜佛、因果的取舍，统统说一句“不执着”（意思是可以不做这些）。“不执着”是最后的境界，现在我们怎么能够不执着呢？！从前，和尚摩诃衍到西藏桑耶寺讲禅宗时就是说一切都不要执着。一些西藏人听信其言，导致寺内原有的供佛传统突然中断，佛像前居然已经断了供品。这种做法实在让很多有识之士难以接受，他们就迎请了噶玛拉西拉——一位印度的中观论师来与摩诃衍辩论。为什么要与他辩论呢？因为他不讲究次第，而只说一句“不执着”，这会误导很多初学者。

如果能够证悟，就可以不执着，但这是需要过程的；如果没有证悟，刚开始时就不执着于思维、修加行和因果的取舍，那么就如麦彭仁波切在《定解宝灯论》里所阐释的那样：如果“不执着”就可以解决问题，那么所有的众生在修行上都是不执着的，但他们却并没有解脱。所以，我们既不能堕“有边”，也不能堕“无边”。所谓堕“无边”，就是指听到禅宗讲的一些“不执着”、“不可思不可言”，以及中观有关空性的字眼，就认为无须作因果的取舍，无须修行，无须做世俗的布施、持戒等等。所谓堕“有边”，是指因为听说了佛、三宝、四谛、因果和轮回的存在，就认为一切是实在的、不空的。首先，我们不要堕二边，行中道；最后，就无所谓中道或二边，完全没有边执了。在达到这个境界时，就能够自由自在了；在没有达到这个境界之前，我们还是不要让自己走这些边道。

在证悟空性之后，禅定时心就专注于空性，从此时的角度来看，一切都是不生、不灭的，但因为尚未成佛，还是会出定的。出定之后，依然有山河大地的存在，在这个境界里仍然要积累资粮、清净罪业、注重因果的取舍。如此修行，才能成佛有望。

（五）修法无我的作用

空性不但可以帮助我们断除“我执”，而且可以帮我们断除贪心、瞋心等烦恼障和一切所知障。一般来说，有贪心就修不净观，有瞋恨心就修慈心。可是，如果证悟了空性，贪心、瞋心就无须不净观和慈悲心来解决，空性就可以解决一切，它是一种综合的对治法。这是中观的修法，是思维和安住的交替：思维到感受至深时就静下来，再不思维，专注于此境界中直至感受消失，又开始新一轮的思维和安住，如是反复轮换，这是初期最好的空性修法。除非你们能在一刹那间证悟大圆满，否则空性就是这样一步一步修上去的。这样修至少能够在心里播下

殊胜的解脱种子，对治贪、瞋、痴和执着也有明显的作用。

我们把宗喀巴大师的《三主要道》所讲的出离心、菩提心和空性的三个修法都已经讲完了。讲的虽然不是很广，但实修时这些思维基本上够用了，这是整个藏传佛教的要点。你们每天至少要修一、两个小时。

汉地很多居士喜欢念诵《金刚经》、《心经》、《药师经》和《地藏经》，这当然很好。如果有出离心和菩提心的帮助，无论是念经、烧香或拜佛都很殊胜。以前的功课也不要间断，可以根据自己的时间来安排：念经多长时间，修行多长时间，磕头多长时间……但最主要的是，如果没有这些修法（指出离心、菩提心及空性的修法），是不能解决问题的。因此，若要解脱，必须要修这些修法。

（六）结尾

对这些修法，我是用世俗的语言而非佛教的术语来讲述的。如果用佛教的专有名词讲，恐怕很多人会感觉陌生、听不懂。若是这样，就没有意义了。但是，讲述的所有内容，都来自于佛经和论典，而不是我擅自讲的，我不敢这样做。

以前所讲的全部内容，已经具备了一条比较完整的解脱道路。如果一个人能真实依此去做，就基本上可以到达比较高的境界。如果不做，则即使学遍了三藏十二部经典，也不会对修行有太大帮助。修行是很重要的！

除了空性以外的有关出离心、菩提心的道理和修法，可以在同学、同事之间或居士当中互相讨论，也可以给不信佛的人讲一些皈依的利益和修行的必要。这是我们每个人的责任，虽然不算是传法，但在讨论或聊天时谈一些有意义的话题，于无形中会利益其他的众生，这是有必要的。其他的都不能解决生老病死的问题，只有出离心、菩提心和空性才能解决。目前，绝大多数人仍处于修出离心和菩提心的阶段，不要着急去修空性。若是非常喜欢空性的人，也可以抽时间修一修。但我们现在主要应该修出离心和菩提心。

浅谈“如来藏”

“如来藏”的内容，在以前的开示中一直没有涉及，其它的内容如“无我”、“空性”、“因果”都讲了一些，但从来没有讲过“如来藏”的内容。今天简单地讲一讲“如来藏”。

“如来藏”的见解很重要。因为它是显宗最顶峰的见解，即显宗没有比它更

高的见解了。麦彭仁波切等高僧大德认为：宣讲“如来藏”的《宝性论》是显密结合的一种经典，也就是说，“如来藏”既可以归于密宗的范畴，也可以归于显宗的范畴。因此，“如来藏”的见解很重要。

释迦牟尼佛住世时，曾公开地三转****。第一次转****时，佛宣讲了“人无我”，以及“因果”的存在，为我们阐述了虽然“我”是不存在的，但因果相续的循环却无欺存在的理论等等内容；第二次转****时，佛宣讲了空性的见解，即不论是有情世间，还是外境的山河大地，都是不生不灭的空性；第三次转****时，佛宣讲了“如来藏”的内容，即一切法虽然不生不灭，但不是像虚空一样什么都没有，而是存在一种用语言无法表达的东西，这就是“如来藏”。

一、推翻六识的见解

建立“如来藏”见解首先要推翻六识的见解，我们的器官，如眼、耳、鼻、舌等的功能是有限的。这些功能局限于某种范围，一旦超出这个范围，这些器官就无能为力了。而我们的第六意识虽然有观察的功能，但观察的依据也来自于眼耳鼻舌。譬如当人在回忆往事的时候，他对往事的记忆仍来源于眼耳鼻舌。这样就可以得出结论：思维的依据来自于眼耳鼻舌。但眼耳鼻舌等器官本身，不但不能看见或了知“大光明”、“如来藏”、“空性”等，而且，就连我们平时自认为看得一清二楚的东西，其实都没有真正分辨清楚，看个究竟。

比如我们以肉眼观察某个事物，认为它处于静止状态。但佛告诉我们，它们不是静止的，是一刹那一刹那运动变化的事物。从科学的角度也证明了这一点。另外，我们以肉眼看桌子，就会认为它是完整的木板，看不出它中间有缝有孔。但《俱舍论》中却认为：一切物质由微尘构成，微尘之间是有间隙的。众所周知的科学理论也告诉我们，桌子是由无数微尘组成，微尘之间并非相互连接，而是存在间隙的。这就像我们远看银河，认为是一片光明，但如果借助于天文望远镜，或者从近距离观察，就会发现银河并非一片光明，而是由很多星星构成的。

同理，平时我们看到的极其坚固的金刚石，也不是没有缝，也是由很多微尘组成的。实际情况就是如此。而且，对于眼睛而言，事物若太远太近太大太小，眼睛都会看不见，所以眼睛的能力是很微弱的，必须与所观察的事物配合好后，才能看得见。所以说，眼睛所见非常有限。我们的肉眼连这些都看不清楚，又如何能看清“空性”呢？所以，相信眼耳鼻舌，是十分荒唐可笑的事情。

佛经中曾讲过：一名具有有漏神通的外道修行人，在一个车轮般大的圆圈中，所能看到的众生数量，可以和我们普通人在三千大千世界里所能看到的众生数量相比。阿罗汉或初地以上菩萨在一个车轮般大的圆圈中，也能够看到外道修行人在三千大千世界里所能看到的所有东西。然后随着修道层次依次往上类推，修行层次越高，所能观察的程度也越深。可是，我们的眼睛根本就看不见那么多的众生。

可以举显微镜的例子来稍稍说明一下。若以肉眼看手掌，看不到其中的生命，而显微镜却可以，这个情况你们比我还清楚。但是，显微镜也只能暂时并且有限

地弥补一些眼睛的能力，从根本上讲却于事无补。与有些修行人的眼睛相比，显微镜也不算什么了不起的东西。修行人所见的境界，可以远远超越显微镜为人类所提供的视觉范围。而且，这些所见的境界并非幻觉，而是确凿不移、颠扑不破的事实，但我们凡夫却看不出来。

所以，企图用我们的肉眼去观察宇宙、人生、真理等等的真相，简直是痴人说梦，即使加上显微镜镜片的帮助，其能力也是有限的。平时我们眼耳鼻舌之所见、所闻、所感都是幻觉，这些器官看不到什么东西。

二、证悟如来藏的方法

“如来藏”是存在的，但我们却没有办法如实地讲出来。我们的语言仅能传达眼耳鼻舌所感受的东西，我们的概念也仅能表达这些东西，而对于没有看到、没有听到、没有领略到的东西，心里就没有概念，所以就无法言表。

比如我们看到经中描绘“西方极乐世界”，完全是由琉璃珠宝所组成，但什么是琉璃珠宝呢？我们就没有概念，只好心想：可能和商店里的差不多吧。又比如我们提到甘露，也只能说是比矿泉水还好喝的东西，用其它语言和概念再也无法描述了。这都是因为我们的眼耳鼻舌等器官，其作用范围的有限性所致。

“如来藏”不属于眼耳鼻舌的范围，我们没有见过，没有听过，连它的概念都无从产生，想如实地表达更是无计奈何。

那么“如来藏”的论点又是如何传下来的呢？为解决这个疑问，佛经里有这么一个很好的比喻。有人问什么是月亮？回答时，即可用手指指着天空中的月亮回答他说：这就是月亮。那人若顺着手指所指的方向去看，即可看见月亮。实际上手指有没有具体指着月亮呢？月亮与手指距离相当远，所以无法捅着月亮清清楚楚地指给人看。“指月”仅仅是一种方法而已。只要通过这个方法，使人能看见月亮就可以了。

同样，我们通过语言的指引，逐步去证悟无法用语言表达的东西，这是佛的唯一方法，佛最伟大之处即在于此。因为，平常让我们去了解、感受看得见、摸得到的东西，这并不难。世间的学科皆是如此。而要让薄地凡夫去了解并证悟从未见过、难以言传的境界，这就很难。但是佛有办法。办法就是首先把我们原有的观点推翻掉。很多人认为非常了不起的所谓“文明”、“正确的观点”等等都要全部推翻。推翻以后，就没有观点、没有概念了。这个“没有观点”就是“观点”。

三、证悟如来藏的自体大空性的真伪

我们的思维其实是很简单的，“有”、“无”、“非有”、“非无”这四点，可以涵盖所有的思维。将这四点完全打破以后，我们还能说出什么呢？再没有别的观点了，这就叫“证悟空性”。

对此也曾有过理解出错的公案：以前禅宗的摩诃衍法师来西藏弘扬禅宗，曾

在西藏引起极大的争论。并不是藏地不接受禅宗的法，禅宗的法其实是非常好的法，但依照西藏历史的记载，摩诃衍讲禅宗的法时出了一些问题。当然，这仅仅是西藏和印度人的观点，当时汉传佛教的描述与此大相径庭，我们暂时不去论述谁是谁非，只根据西藏历史的记录描绘他所提出的观点。

他说：无论“有”、“无”、“善”、“恶”都不要想，“非善”“非恶”也不要想，一切都放下，放下以后就解脱了。若不能放下而去行善造业，就会在轮回中流转。因为取舍善恶是下等根基人的修法，而上等根基的人则应全部放下，什么都不想。这种道理从表面上看是没有问题的，但是他要求暂时放不下的也非得要放下，这是不对的。说放下就放下是不可能的，没有那么轻而易举的事。放下需要某种有力的方法才能实现，没有方法是不可能放下的，所以说只讲放下不讲究方法是不对的。

摩诃衍所说的“放下”、“不要想”，如果真是仅仅不思而没有悟性的话，那其实还是在想，想的什么呢？想的就是“不要想”。心里想着“不能思维”，其实内心还是在思维。这样做只不过在方法上有所不同而已，却都不能得到解脱，因此，这种观点是不对的。汉地寺庙现在的修行人，如果修的是真正的禅宗，那十分了不起；如果修的是不思的观点，那就十分危险。

前面所讲的，打破、推翻原有观点从而证悟空性是中观的见解，而仅仅不思的观点不是中观的见解。这二者从言词语气上不易鉴别。中观的观点，是观察“有”、“无”、“生”、“住”、“灭”等等，当观察到一定程度后，才能深深体会到原来“有”、“无”等等都是我们自己的一种佛经上称之为“增上安立”的东西。

“增上安立”就是指把根本不存在的东西当作“有”而不当作“无”等等。然而现在事实却根本不是我们以前所想象的那样，我们原来所想是一回事，但是现在证悟之所见又是另外一回事，此二者之间有天地之别！概念都不一样。这种“深深的体会”叫“初前期证悟”，可以称之为“证悟了”“开悟了”。但开悟是分层次的，并非指成佛。证悟就是开悟，但开悟不一定指成佛。

大小乘的四禅八定，可以修到鼻孔没有呼吸，还可以修到很长时间心里都没有念头，坐着非常舒服，但是，这样的修行也与解脱没有任何关系！解脱是指用智慧去拔除轮回的根，这才叫解脱。当所有的“有”“无”念头都真正地消失后，剩下的就是“如来藏”。禅宗里这叫“本来面目”，也可以称之为“大光明”、“大平等”、“大圆满”、“自然智慧”等等。这才是真实的“不思”和“不想”，辨别这二者之间的差别极为重要。

四、进入如来藏的几种方法之区别

“光明”就是无垢、纯净的意思。污垢即指我们的执着。修行时，“恶”、“善”的念头都要断掉。要进入这种状态，需要一定的方法。（1）首先有推理的方法，这个方法常常易于理解；（2）在密宗中有修气脉明点的方法，也能进入这种状态，而且还比较快；（3）还有大圆满、大手印的修法，特别是大圆满所讲的上师的加持和窍诀，也能同样进入这种状态，而且可以飞速进入，这是最快的速度。

这三种进入方法，第一种是中观的思维方法，这是最慢的，但比较踏实；修“气脉明点”速度中等，但有些危险性，因为气、脉轮和人的思维有密切关系，若修不好则精神都会不正常，会遗患无穷；如果有正确的引导就可放心大胆地修习；第三是上师的诀窍，出错少，危险小，没有弯路，并且收获大，见效快，但是需要无伪的信心，没有信心是不行的。以上三种方法都可进入这种“不可言不可说”的状态。

五、万法不离如来藏

当我们生而为人，并有了躯体和心相续以后，就会建立很多诸如“上”、“下”等概念，而“如来藏”的状态就像当我们进入太空后，大脑里原有的、在地球上建立的“上”“下”概念就消失了一样，进入这种状态，就进入了“如来藏”、“大光明”。它们并不是在身体内存在的一个东西，并不象计算机里面有软件一样。密宗里讲的“自然的智慧”也是如此，心的本性也就是它。从无始以来，它从来没有离开过我们，而且距我们非常非常近，只不过是我們没有发现，如果我们发现了，就是“初步证悟”。

除了不作梦的深度睡眠以外，在一天的 24 小时中，在我们的头脑里不停地产生着“善”“恶”等念头。其实，每一个念头都是从“如来藏”中出来的，它现在住在“如来藏”中，以后毁灭时也消失在“如来藏”中。

《宝性论》中有一个比喻，就是以世界来比喻心。世界最初不存在，虽然世界产生的原因有种种说法，但都只是推测而尚未加以证实。世界从太空中产生，至今在太空中存在，最后也必将毁灭于太空之中，并没有到其它地方去。这就说明世界来自于虚空，安住于虚空，毁灭于虚空。

同样，我们的每个念头也是来自于法界，安住于法界，消失于法界。这是根据佛的引导了解来的，也是无数计的成就者所证实了的，并非如外道所说是上帝创造的，因为这些观点无法证实。

虽然凡夫对此难以理解，但成就者是亲身体会过的，修行人是通过慧眼而非肉眼来体会的。所有的成就者都走过这条路，有过这种体验。比如从未品尝过糖的人无法知道糖的味道，就只好通过比喻，告之甜味类似于牛奶，但这并不能准确表达甜味。最好的办法是让他亲自品尝糖的味道。正如禅宗所讲：“如人饮水，冷暖自知。”

每一个念头，从普通人的角度来看，是有差别的。但从修行人，特别是从大圆满修行人的角度来看，都是“如来藏”。从实质上讲，这一切并无差别。所谓差别，只是由我们的执着而产生的。因为心的能力比物质的能力要大得多，心可以控制物质，反之，物质却很难完全驾御心。比如：以前有位印度婆罗门认为，火是很可怕的，但当他看见火中生存的火老鼠后，从此改变了看法，并由此得出如下结论：一切都是不一定的，没有一个实在的东西，都是相互观待而存在的。

同样，所有的物质都是因缘产生的，所以物质时时刻刻都在变化，而“如来藏”则永远不变，这是我们的本性。只要我们进入那种状态，就能解脱，就能“当下成佛”。如果不能进入，则永陷轮回。

但所谓“当下成佛”，也并非一刹那间成佛。在密宗以及显宗较深入的部份中，宣讲“心的本性是佛，除佛以外别无它物。”很多居士也常说“佛祖在心上”，意即心的本性是佛。

但是，心除了本性之外，还有其它不利的东西。正如大海除了浩淼宁静的海水之外，还有势不可挡的惊涛骇浪一样。虽然心的本性是佛，但针对未证悟者而言，心的现象却层出不穷。如果已经证悟，则无本性和现象之分。所谓“胜义”、“世俗”、“地道”等概念，也是针对未证悟者之分别念而言的。

心的本来光明为“基”，因为一切法皆源自于它，所以称之为“基”。进入这个状态叫“趋进”，进入状态且不离开叫“修法”，“修法”也可称之为“道”。彻底进入不再返回叫“果”，“果”也就是证悟。“如来藏”包含了“基”、“道”、“果”，“基”、“道”、“果”也即心的本性。

在达摩祖师的《悟性论》中说：“众生与菩提，亦如冰与水。”水冻结为冰，冰融化为水。它们没有本质上的区别，都是H₂O。如果温度高于0℃，则只有水而没有冰的存在；如果温度低于0℃，则除了冰以外没有水的存在。因为温度不同，就有水与冰的不同显现。同理，众生与佛的本心同为如来藏，因为无明遮障，就显现为有烦恼的众生；因为远离了无明的垢染，就称其为佛。在佛的境界中，没有无明烦恼的纠缠；而饱受烦恼折磨之苦的众生，也无法理解自心即佛的道理。然而，从本质上讲，二者的确不分轩輊，皆为佛。

在显宗的经典中，认为成佛的道路极其遥远，要经过三个阿僧祇劫，也就是三个无数大劫，那是超越常人的思维、极为漫长的时间。但密宗却认为，心的本性就是佛，我们与佛并没有距离。只要进入那种状态，佛与众生当下融为一体。达摩祖师的《血脉论》中也提到此理论，他说：“若见性即是佛，不见性即是众生。”当然，如果因为修行程度不够，没有足够的定力，这种境界还会失去。但通过修行，必将达到佛与众生无二无别、永不分离的境界，这就叫成佛。

所以，从密宗的角度而言，佛与众生仅隔着一道窗帘，修习的方法也极为方便迅捷，拉开窗帘，即可成佛。所以，成佛并不是遥不可及的事，而是近在眼前、指日可待的。这就是密宗，特别是大圆满的殊胜之处。

六、众生平等

虽然这种境界只有修行人才会体会，但我们不能因为没有体会过，就予以否认。佛经中宣讲，每个生命都具有“如来藏”，哪怕蚯蚓、蟑螂这样微小的生物也具有“如来藏”。佛经中不认为人性本恶，可以说是“善”。但这种“善”不是我们现在概念中的“善”，它是非常清静，没有任何烦恼的，从这个角度而言可称之为“善”。如果蚯蚓、蟑螂可以观察自己的内心，就会发现自己也是“善”

的。虽然其内心的显现比人简单，但也有“我执”，如果它们能放下执着，其心的本性也是空性的，也是无有垢染的。没有任何执着就可称之为空性。从这个角度来讲，每个生命都是平等的，都是一样的，所有众生的心都是一体的。

如同一斤黄金，可以作成戒指、耳环等等各种各样的首饰，虽然外表形状千奇百怪，但其本质——黄金都是相同的。同样，从表面看，六道轮回形形色色，但从本质来讲，众生心的本性是别无二致的。即使是无神论者，他们心的本性也是如此，没有丝毫差别。所显现的差别取决于证悟与否，所谓佛与众生的差别，也就是证悟与无明的差别。

七、修如来藏的法器

但修学密宗，也需要很多必不可少的条件。而且作为凡夫，即使条件具备，也要循序渐进一步步来，而不能揠苗助长，妄想瞬间成佛。

《宝性论》是半密宗半显宗的法，它告诉我们：佛与众生仅有“执着”的距离，一经打破，众生即可成佛。

但我们都知道，虽然以动手术的方式治疗疾病通常较快，而吃药打针等保守治疗的方法则较慢，然而，如果身体基础不好，动手术治疗就可能会死掉。因此，在身体条件不具足的情况下，就只能慢慢吃药解决病痛。

同理，为破除执着，密宗就会采用种种方便法门。因此，修持密宗需要具备一定的承受能力，若没有这些承受能力，则会更麻烦。比如“誓言甘露”，虽然常人无法接受，但它就是为了打破干净与不干净的执着。与之相比，显宗因为没有这些方便，所以成佛的速度很慢。

显宗修持常人能够接受的观点，而密宗却推翻了我们原来的一切观点，大多观点行为都与常人背道而驰。虽然从外表上看，密宗使用了一些凡夫无法理喻的方便，但实际上却很有用，它能强迫我们丢掉原有的、固定的分别念，达到迅速成佛的目的。

如果条件具足，就会很快、很方便、易如反掌地达到我们修行的目的。这并非信口雌黄、凭空杜撰，而是凿凿有据的。汉地六祖惠能证悟的方法很简单，一些藏地高僧大德的证悟也很方便。虽然普通人从中是看不出任何因缘，但密宗的修持方法的确当下即可证悟。

证悟的首要条件，就是要具足对金刚上师和密法的信心；其次业障要清净，至少相对要少一点，最起码很粗大的罪业不能有；第三要具足资粮；最后要有善知识的引导。

想证悟“如来藏”，修习包括大圆满、大手印等法门，如果有很好的根基，即使是忙碌的在家人也能证悟，甚至在乘公共汽车或上班时也可证悟。若无根基，即使皓首穷经，将全部经典背诵得一字不漏也无济于事。如果没有信心，一辈子

也不行！

只要修五加行，则全部资粮都可具足。只要坚持不懈，就肯定能达到莲花生大师的成就。关键在于我们是否肯去实践。从佛说法到现在，有许多人都接触过佛法，却至今尚未证悟，主要原因就是他们不去亲身操作、体会，所以很多人都没有解脱。

总之，首先不要相信眼耳鼻舌，因为他们的作用有一定的局限，只在一定范围内起作用；其次，以眼耳鼻舌为根据而产生的各种念头都要否定，要让这些妄念的大厦彻底坍塌、崩溃。如同遮蔽天空的云，只有被风吹散后，才能看见真正的蓝天。彻底放下后，就能见到心的本性，就能成佛。

显宗与密宗之异同

今天我们要就显宗与密宗之间的关系做一些讨论，也就是说显密的异同点在哪里。之所以要讨论这个问题，其原因就是藏密的理论及其具体的修法非常完整，针对性也特别强，但由于有些修显宗的人对密宗不是很精通，而觉得修显宗的不能修密宗，修密宗的也不能接受显宗。就因为有这样的观点，才特别安排时间来谈谈这个问题。今天讲的内容可分为两个阶段：第一是显密相同的、可以圆融的、不矛盾的地方；第二是密宗的一些为显宗所没有的特点。这样，大家就能对显密之间矛盾与否有所了解，以后在修加行的过程中，也不至于有严重的疑问出现。

一、显密的相同点

讲加行的时候强调过，一个凡夫从现在到最后成就之间有三个阶段：一、放弃贪图世间的安乐，建立出离心；二、放弃自私，建立菩提心；三、放弃我执，建立无我的智慧。在这个过程中的第一和第二个阶段，显宗和密宗是没有差别的。

我们讲过，从外加行到内加行的系统修法，显密都必须修，凡是大乘佛法都要修出离心与菩提心，无一例外。虽然修法上的名词有些差别，内容却大同小异，基本上是一样的。无论是修显宗、密宗、禅宗或淨土宗，都要有出离心和菩提心，如果连这个最基础的修行都没有，那还念什么佛？修什么禅？只有在这个基础上念佛、打坐，才是真正的淨土宗、禅宗。

禅宗为什么不讲这些加行的修法呢？众所周知，禅宗从达摩祖师到六祖惠能，

其根机都已非常成熟，所以他们能开悟。我们在六祖惠能的传记中可以看到，虽然他不识字，但根机却已相当成熟。当他依止五祖学习时，并没有学很多经论，也没有花很长的时间修行，只是在后院里干活儿。八个月后觉得机缘成熟了，五祖就给他讲《金刚经》，而《金刚经》中关键的一句话就能让惠能大师彻底开悟。他没有修加行，但不是不需要加行，修加行的结果就是要能生起出离心和菩提心，而他都已经有了。

就像秋天的花或树叶，只要一阵轻轻的风就能吹落；而春夏时节，即使刮更大的风，树叶也不会掉下。同样，人的根机成熟后，一句话也能让他明心见性。六祖听的和我们念的《金刚经》完全一样，他因一句话就可开悟，我们却没有，这就是因为根机还未成熟的缘故，所以，我们就需要修加行、正行这些系统的修法。

对修禅的人来说，六祖惠能大师的南传教派当然是最殊胜的，但针对现代的绝大多数人来说，神秀大师的北传教派可能更合适。它就像加行要一步步地修，最后才达到禅宗所讲的那种境界。惠能大师则不强调前面的部分，而只讲最高境界。所以禅宗虽然不说，但实际上也需要有出离心和菩提心。

净土宗最关键的一部经典，就是《佛说阿弥陀经》。这是一部显宗的经典，同时有汉藏文两种译本，但都是从同一部梵文版翻译过来的。经里讲：如要往生极乐世界，就必须远离两个违缘，并具备四个条件。就违缘来说，第一要远离造五无间罪；第二要远离舍法罪。阿弥陀佛也讲了，娑婆世界的众生如果发愿往生极乐世界都可以如愿，唯有造五无间罪与舍法罪的人无法往生。其它的如杀生、偷盗等或更严重的罪业，经由虔诚念佛的过程，则都可清净。但这里讲的两个违缘，即使念佛也无法消除，所以必须要远离。

再讲所要具备的四个条件：一、要观想阿弥陀佛和极乐世界；二、要广泛积累资粮；三、要发菩提心；四、要回向发愿往生极乐世界。在这些条件下一心不乱地念佛，就可往生极乐世界。这里并不是不强调菩提心，而是在有菩提心的基础上，再一心一意念佛。

当然，出离心也是必不可少的。《佛说阿弥陀经》讲：如果没有出离心，就会贪图世间的圆满。如不能放下这个贪欲心，就无法往生极乐世界，因为这个贪欲念头本身，就是一种阻碍。贪欲不灭，往生极乐世界的念头就不起，就算生起也不是很强烈，所以，也就无法往生极乐世界。由此可见，禅宗和净土宗都一样强调出离心和菩提心。凡是大乘佛教，在这点上都没有任何差别。这是第一个相同点。

第二个相同的是证悟空性。往生极乐世界后，也要证悟空性，而且，如果不证悟空性，也就无法明心见性，更不能证悟密宗的境界。此话怎讲？现在念佛时是个普通人，一旦往生极乐世界，如是正常的往生，就能立即明心见性，立即开悟，也就是登地。极乐世界的菩萨们都是一地以上的菩萨。现在虽是普通人，往生极乐世界后一见到阿弥陀佛，当他将手放在我们头上加持时，凭着阿弥陀佛的愿力和自己的资粮相结合，就能使我们立即开悟，开悟的程度就是到一地菩萨的

境界。所以念佛也能间接地证悟空性，不然不能成佛。往生极乐世界后还只是菩萨，并没有成佛，必须通过修行才能成佛。往生极乐世界可以证悟，这是讲正常的往生。难道有不正常的往生？有的。正因为如此，汉传佛教才会有“九品莲华”之说。藏传佛教也讲：念佛的人如果对净土法门没有很大的信心，对能否真正往生极乐世界抱持怀疑，那么他如果念佛念得好，仍然可以往生，只是他在极乐世界里会有相当一段时间见不到阿弥陀佛，而在那段时间里他仍然有可能只是个凡夫。这就是不正常的往生。所以念佛的人一定要强调信心，不然虽然可以往生，却有相当长的时间无法见到阿弥陀佛。但就算不能见佛，也不会再回来，仍然留在极乐世界，暂时是不能见，终究还是会见到阿弥陀佛的。见到佛后就能开悟，然后继续修行就能成佛。所以，净土法门也需要有证悟，只是它不强调这一生的证悟，而是到极乐世界去证悟。没有证悟空性，也不能成佛。

禅宗则是一再地强调明心见性。何谓性？性就是万法的本性。什么是万法的本性？万法唯一的本性就是自心空性和光明。譬如我们看着一个花瓶，这花花绿绿的瓶子是它的本性吗？不是。这只是我们眼识所增上安立的一种幻觉，而它的本性从来就没有离开过空性和光明。所谓见性就是要见到这个心的本性，可见禅宗也需要证悟空性。

密宗所讲的开悟与其它宗派讲的并无不同，迷就是未见到空性，在开悟时，就能很清楚地感觉、了知空性，也唯有证悟了空性才能成就。从这个角度讲，显宗和密宗是相同的，两者都要求有出离心、菩提心和证悟空性，其实没有任何一个大乘佛教不强调这三点。我们对显密的共同点在此只作了一些简单的叙述，如就细节来说仍有多项可兹列举。

譬如显密都讲戒定慧，显宗的戒就是密宗的戒，而密宗的三昧耶戒是在灌顶时受。实际上密宗的戒律就包括了大乘菩萨的二十条根本戒及比丘、比丘尼戒。《时轮金刚》中说：最好的学密人就是出家人，而出家人中又以比丘最适合做金刚上师，所以不能认为密乘戒与小乘的比丘、比丘尼戒是相违背的。《时轮金刚》在无上密宗中占有相当崇高的地位，其中就曾举例说：如在同一地方有两位金刚上师，一是在家人，一是出家人，哪一位有开光、灌顶等的资格呢？答案是出家人。它认为在这种情况下在家人是没有资格的。它还认为对学密的人来讲，出家做比丘或沙弥是最好的，但这并不意味着在家人不能学密。从这个角度可清楚看到显密的戒律是不相违的，不然的话，《时轮金刚》应该不允许比丘学密，更不会说比丘是最好的学密人。比丘的二百五十三条戒，密宗也同样特别重视。以上是讲戒的部分。

定就是禅定，也就是四禅八定。修四禅八定是否为解脱道，要视其如何修来定夺，如没有开悟，而仅仅是修四禅八定，就不是解脱道。这样修的结果，是往生到色界和无色界，而色界和无色界还是在轮回中。但如果在证悟空性的基础上修，就是解脱道，而且是修解脱道上不可缺少的一步。不论是显宗的小乘、大乘或是密乘，都一致强调修四禅八定，所以，显密之间定的部分也无稍许差别。

慧主要是指证悟无我、空性的智慧。这三乘中都是必要的。所以，三世佛法没有任何教派不讲戒定慧，于此可说显密毫无差别。

很多人却有一种误解，认为藏密的戒律与显宗的不一样，因为显宗戒律中不开许大乘菩萨喝酒吃肉，而藏密戒律是开许的。事实并非如此。藏密从来就没有开许过可随意饮酒吃肉，从《时轮金刚》到宁玛派的《大圆满》都一再强调平时不能将肉当成普通食品来享用，而且是非常反对这么做的。

可是西藏的确有很多人吃肉，而藏密最发达的地方是在西藏，为什么不加以制止呢？对此必须说明，修行人吃肉并非藏密戒律中开许，而是环境使然。以前青康藏高原不能种植蔬菜，对外交通封闭，如从外地运蔬菜水果，需时至少两星期，运到时早就烂了。尤其牧区里粮食本来就少，在这种不得已的情况下，只好吃肉，但也只吃三净肉。由于大乘与密宗的戒律都反对吃肉，而小乘是临时性地允许吃三净肉，所以他们只好选择遵守小乘的戒律，并不是藏密有开许。

即便如此，以前很多在深山中修苦行的人却坚持吃素。白玛登德上师就是一个典型的例子，他在约一百五、六十年前成就虹光身，死时全身虹光，空中遍布彩云，头发指甲都没有留下。像他这样一个成就者，当年在山上闭关时就发誓吃素，从此以后他就终身吃长素。还有很多类似他这样的人。藏密正规的要求是与大乘《楞伽经》一样的，都反对吃肉。如在会供时有肉，则可吃如苍蝇腿般大小的肉。从吃素的角度讲，这不算是吃肉，但同时也不违背密宗中所有的一些誓言。酒也是同样。在戒律上还有很多细微处显密都是一致的，但碍于时间，这次就不多说了。以上讲的是显密的相同点。

二、显密的不同点

显密之分主要是在证悟空性的方法上。虽然证悟空性的总体目标没有差别，但方法却有许多不同。

先看看显宗是用何种方法来证悟空性的。净土宗以念佛作为证悟空性最根本的方式；禅宗的方法则主要针对根机极好的人，所以显得很简单，缺乏从加行到正行的一整套系统。我们看六祖惠能大师证悟的过程，对一般人而言这根本不是个方法，但是，对于像他那样根机如此成熟的人而言，这确实不失为一种证悟之法。

除此之外，其它的显宗证悟方法就是因明（逻辑）的思维。譬如一个瓶子，我们确实看到它存在，但它也是由许多的微尘组合而成，不是一体性的东西，而这些微尘也可再分，到最后分完时，就是空性了。这并不是说，它到最后变成空性，而是它永远没有离开过空性。我们的肉眼是无法看到这个空性的，而这种方法只是教给我们一种理论上的概念，并用因明去作推理。譬如这一块布，把它拆开来就是一堆毛线，那么布到哪里去了呢？是消失了吗？而我穿的到底是布还是毛线？这毛线也是由羊毛织成的，那我穿的是布、毛线、还是羊毛？如将羊毛分割至最细的微尘然后放在一旁，则当初的那块布去了那儿？难道我原来穿的就是微尘？显宗是经由此种推理方法去了解空性的，这是一种接触空性的方法，但只是理论上的概念，没有实质的体会。

如何能将字面上的理解转变为证悟的智慧呢？这需要相当长时间的修行才有可能做到。在修行期间，必须要积累资粮并清净罪业，当这些条件都圆满具足后，是可以将理论上的了解变成智慧的。禅宗以外的其他显宗，就是以这种方法去证悟的。

可是禅宗不也是显宗吗？从我的观点看，禅宗的明心见性既是显也是密，但也可说非显非密。它是将显密结合后的一种修法，实际是半显半密。由于它没有灌顶和观想，所以被归纳为显宗，但是它的证悟方法又不同于一般的显宗。除此之外，其余显宗的各派别唯有通过推理一法去证悟。龙树菩萨的六论，就是先要推翻我们原有的执着，在得到理论上的概念后再去修，经过漫长的时间，才能对空性有所感受。这就是显宗证悟空性的方法。

密宗有外密、内密之分。外密暂时不谈，内密就是无上密法。密宗证悟空性的修法有二：一是修气脉明点。外道，例如道教或气功，也有此类修法，但与密宗的修法是名同义不同。密宗修的气脉明点最终可证悟空性，而显宗从来不知道这点，不是当初佛不了知，而是佛在转****时要应机施教。经由气脉明点的修法证悟空性是非常快速的，譬如你用一定时间观想头痛，头一定会痛起来；如用棍子直接打头，则立刻会痛。显密之差别亦是如此。通过理论上的了解去修空性，由于见解较模糊，所以需要长期修才行。而气脉明点则是强制式地要你接触空性，虽然最后的结果和显宗一样，但因方法不同，速度就有迥然的差异。这是一般密宗的修法。

二是大圆满的修法。大圆满不强调气脉明点或是因明（逻辑推理），认为这些都是绕道而行。大圆满有些部分与禅宗有点相近，但禅宗不讲修法的圆满全都有，所以禅宗仍不及大圆满。如只讲证悟空性，二者是非常类似的，大圆满也能不假他法、直指人心。所谓直指人心，就是已经开悟的上师能让有信心的弟子直接证悟大圆满的智慧。大圆满的智慧，与禅宗的明心见性，或中观的证悟空性其实是一样的。如来藏在汉传佛教中有着极高的地位，而如来藏就是大圆满里讲的自然智慧，明心见性的“性”字所要形容的就是如来藏，大圆满的境界也就是如来藏。所以，证悟后都是一样的。但大圆满能直指人心，不需要经过复杂的观想过程，只是需要修加行。修密宗的其他正行时通常有许多观想，而大圆满完全不需要这些就能让人开悟，这是它独有的特点。

有人会问密宗的双修是什么？显宗里没有所谓的双修，即使有，也是讲福慧双修，而非男女双修。密宗的双修是一种气脉明点的修法，但对一般人来说，它不是一种修法，而是一种象征。譬如佛像的男身是代表光明，是现象的一部分；女身则代表空性；双运是显空无二无别的意思。《心经》讲“色即是空”，这里的“色”，可视为所有男性的佛或菩萨；又讲“空即是色”，此处的“空”，可视为所有女性的佛或菩萨。“色不异空，空不异色”，就是双修。一般人应从这个角度去理解。

修密宗是否一定要双修呢？大圆满根本不需要、也从来不强调双修。不了解的人以为所有藏密都是一样的，其实不然。修气脉明点在密法里只占有一小部分，但即便是这一小部分，也不是普通男女修的。所以，对凡夫来说，这根本就不是

个修法。大圆满不强调双修，一个大圆满的修行者，从初修加行到最后成就之间是不需要修气脉明点的，并认为这其实没什么用，因为大圆满有更好的方法可证悟空性。以后如有机会正式学密法，并读到藏密的经论，就可以更清楚地知道这种见解才是正确的。

密宗由于有些神奇的修法，使得它的神秘色彩比较浓厚，误解也因此而起。有些人是自己不愿或不能持守清净戒律，却以某些借口去做遭人垢病的事，最后却使密宗蒙罪。凡夫的行为当然不可能十全十美，但不如法的行为是属于凡夫，而不是密宗的。对一般人而言，双修法不仅现在不用修，也不能修，就算修到较高层次以后，也不是一定需要的，因为有更好的方法可用。

总结以上各点，结论就是：证悟空性是显密共同的目标，但方法各异。显宗的方法不如一般的密法，而一般的密法不如大圆满，就是这样一层层上去的，大圆满因它的独特性而成为最高法门。

另一项密宗独有显宗绝无的特点，就是密宗可成就金刚身。当金刚身修成时，其外表仍和普通人一样，但实际上生老病死或地水火风四大对其已无任何影响。由于身无质碍，此时要飞檐走壁或穿墙入室都是轻而易举的。当然这并非修金刚身的目标，它真正的目的，是要将凡夫身修成如佛一般，有着三十二相、八十随好的报身相。对显宗来说这完全是不可思议的，其认为：肉体属于轮回，是不清净的，必须断除、放弃。对普通人来说，显宗的观点没错，但密宗以智慧开发了诸多方法，可以将不净身转化成清净的。

打个比喻，就像一般人如吃了毒药可能会死，但会用的人反倒可能以毒攻毒。在未证悟前，我们的身体确是轮回的一部份，要想解脱就必须舍弃它。但是有智慧和方便时，不但不必舍弃，反而可将其转化成佛身，要做到这点，唯有密宗的气脉明点和大圆满的光明修法可行。除此之外，显宗里不论是净土、禅宗、唯识宗或中观都一筹莫展。如果从没看过密宗经典的话，就连显宗的一些法师也无法接受肉身可如此转化的说法。但密宗确有方法，其方法的根源就是证悟，是一种心的功能。不净身的形成也是心的功能，是由于心不清净、造业而致。心能证悟、领悟到光明，就能转不净身成金刚身，当然其间还要加上别的修法。这并不仅是一种说词而已，西藏历代的高僧中就有很多此类公案。大家也听说过，有些大圆满修行者死时，在众目睽睽之下肉体逐渐缩小直至化光消失，天上出现缤纷的彩虹。

人的尸体之所以能如此也是心的功能，但凡夫无法了知如何去开发这种功能，修行人则已经掌握了此中诀窍，并开发出来给大家看。如同五、六百年前的人听到今日的科技，会同样觉得难以置信。那时的人如有足够的技术，是可以开发出同样的高科技，而不是几百年后环境成熟了才出现这些东西。换言之，现代科技文明的产物，其制造方法从古到今都是一直存在的，只是人们不得知罢了。同样，我们现在就可以开发心的内在世界，且会发现它的许多神奇面，然而却缺乏这方面的能力，因此认为烦恼、杂念是必须要断除的东西。起初由于没有足够的智慧，这样做是没错。等有了智慧即可将烦恼转为道用，不再需要断除。这是密宗的特点。

显宗的修法则是在初步证悟前，必须先经过无数大劫那样漫长的时间，然后从证悟一地到七地又要再次经过无数大劫。证悟八地时，八识中的眼、耳、鼻、舌、身、意都已清静，那时观山河大地就是佛的坛城。这是显宗有记载的。

密宗则是在一生中就可将不净身转化成金刚身，这其中的诀窍就是气脉明点和大圆满的修法。藏密的气脉明点可分外、内、密、极密，而外道的气脉明点只是藏密中外部最简单的一部分，其它更深层的就根本没有接触到。经由这些诀窍，密宗才能开发出上述的修法。

在大圆满中，还有中阴身的修法，它将死亡的过程描述得非常清楚。相信大家听过甚至看过《西藏度亡经》，其对死亡情景的叙述，使西方一些有濒死经验的人大为震惊，因为他们对死亡的初步感受，早在几千年前西藏就记载得清清楚楚了。西方人的经验只在死亡的初期，而《西藏度亡经》不仅是描述了死亡的全程，更具体告知该如何掌控全程。我们还活着的时候，就可借着修习中阴身的方法去掌控、利用死亡的过程。在显宗这是想都不敢想的，就连普通的藏密也没有这种修法，唯有大圆满才有。这又是大圆满的另一个特点，由于它的特点数不胜数，在此只能略举一二种较重要的以阐明密宗与显宗不尽相同的地方。

归纳以上各点，可将显密之异分为两点：

一、智慧不同。从空性方面看，密宗不需要因明思维（逻辑推理）的过程，现在就能掌握心的本性——光明；从现象的角度看，显宗认为肉眼能见的所有物质都属于轮回，是不清净的，必须要断除，却从不知这些是佛的本性，是清净的。直到证悟了八地才了知真相。密宗从初入门就教导，世间所见的一切虽都是轮回的一部份，是不清净的，但实际上都是佛的坛城。

如何能证明这是实情呢？密宗是有办法证明，只是目前还不忙讲，必须等加行修完后才可以谈。到那个时候自己去修、去体会，不需旁人指点，自己就可以领悟到一切确都是佛的清静坛城。显宗要经过漫长的时间才能达到这个境界，密宗则是即生可成，原因就在于显宗没有掌握这方面的诀窍，是智慧不及所致。

二、证悟空性方法各异。显宗只有逻辑推理一途，这是它不足的地方。密宗则途径繁多。对根机不是极好的人，可用观想或气脉明点一类的修法去逐步引导，以致证悟空性。根机不错的人，不修这类法也行，用更方便、快速的大圆满修法就可能立即证悟。这是一个关键性的差别，因为要得解脱就必须证悟空性，除此别无他法，所以这个差别不可等闲视之。

密宗与显宗并不冲突，只不过它有更多的特点。修显宗的可同时修密，如修净土的也可修密法；如果修禅也同时修密的话，所修密法对了达禅宗的明心见性会有相当大的助益。禅宗在证悟前的方法上有所不足，密宗恰可补其不足之处。精通显密的智者去看佛说的八万四千法门，从小乘到密宗，不会发现有一句话是相矛盾的；智慧浅薄的人看则句句矛盾，以至于显反对密，密不接受显，根本无法同时修。这是智力不敷而致，不然，一座就能修八万四千法门，一座也能修大

圆满所有九乘的修法。所以，在学习时，应从整个佛教不矛盾的角度去思维，反之，则汉藏佛教、净土与禅宗、大小乘、甚至藏密四大教派，对理解不够的人来说都是相矛盾的。如果有这样的胜劣分别念，在佛法里叫谤法。

有一部佛经是专讲何为谤法及其罪过的，如果有谤法罪，不仅不能修密法和禅宗，连念佛都不能往生极乐，因为谤法是往生极乐世界的两个违缘之一。学佛的人，专心致志地念一本书、拜一尊佛、修一种法是很好的，但是，若认为其它的都不如自己的修法，那就是谤法。如果没有能力修所有的法门，只修一种也行，但不可对其他教派有任何批评。如能避免片面的看法，以平等的信心为基础，全神贯注地修一个法，不论是何法，都可快速成就。

有些居士，姑且称他们为“跑跑居士”，成天只是跑道场求灌顶、求福，最终什么都没学到，自己也从未想过要如何才能得到正知正见。如果那些灌顶都确实得到的话，同时也受了一大堆的密乘戒，如不能护守戒律，则犯一条算一条，最后得到的只是一堆罪业，别无其它。

当然，上师无论是在家人或出家人，都要同等地恭敬。但就个人修行来说，有无必要每位都去崇拜呢？其实不用，心里恭敬就够了。是不是每位从藏地出来的上师都要去见呢？也没有必要。重要的是自己要坚定立场，这个立场就是出离心、菩提心和空性的见解。如果没有，成天跑来跑去是不会有有什么好收获的。灌顶后如果上师不讲该守的戒律，居士也不在意该注意哪里，而密乘戒是一定要守的，如此犯了戒就无关乎知或不知了。无论是对汉传的法师或藏传的上师、瑜伽士，作为居士都要培养出平等的清净心，因为他们是僧众。但要不要接受他们的传法、灌顶，则必须观察。观察后如决定接受，就必须做到该做的；不能做到，就不要接受。世间法是如此，佛法更该如此。

目前有些居士根本不考虑建立自己的正知正见或修法上的知识，只是追随别人去找有名气的上师，例如听说某某人能飞、会取伏藏，就一窝蜂地跟着跑。其实取伏藏对你有何助益？能飞又怎样？难道你能跟着飞吗？如果是替自己设想，去见上师时，要能从上师那儿得到对自己解脱有利的东西才对。这也不是从任何人那儿都可得到的，在这之前与之后都有要求，必须要极端重视这个问题。

金刚上师与灌顶

今天作一个简单的开示，讲金刚上师和灌顶。在藏地，人们对于金刚上师与

灌顶的认识一般没有太大问题。但是，目前在汉地，很多居士对于金刚上师与灌顶的认知，存在着十分严重的问题。很多人因为缺少这方面的知识，而盲目地依止一些金刚上师、盲目地接受一些灌顶，结果造成不好的后果，这是比较普遍的现象。其后果涉及到方方面面，但主要有二：一、这是那些金刚弟子（即学密之人）个人修行上的一个大问题；二、这些现象给整个藏传佛教和密宗带来了一些不好的影响，使得社会各界人士，无论学佛或不学佛的人，都对藏传佛教产生了种种误解。所以要讲这两个问题。

一、金刚上师

是不是来自藏地、穿藏红色僧装的人都具足金刚上师的条件？或者具有活佛、堪布等名字的人，是不是都是金刚上师呢？都不一定。今天，就来讲一讲什么样的人可以做金刚上师，同时，再讲讲做小乘和大乘显宗上师所要具备的条件。

1、为什么要择师

有些人也许会想，我们也不做金刚上师，为什么要讲这些？你们虽然不会做金刚上师，但是你们会依止金刚上师，那时就要依止一位真正的金刚上师。但依止上师是刚刚开始学佛时的一个非常重要的问题，如果因不如法地依止上师而走错了路，就浪费了这珍宝人身。人的生命本来就很短暂，在这短暂的一生中，遇到正法很难，之后遇到真正的善知识——金刚上师就更难，此后能依止金刚上师如理如法地修行更是难上加难。所以，要想学正法，就有一系列的困难。我们既然学佛，就要学一个正规的法，要走一条正规的道路。

佛教就象一个超级市场，其内容十分丰富。如宁玛巴的《大幻化网》里讲，佛法可分为五乘：第一是人天乘，只求人天福报；第二是声闻乘；第三是缘觉乘；第四是大乘显宗的菩萨乘；第五是密乘。如果你想求人天福报，佛教里有这样的法；你想修声闻的法、缘觉的法，佛教里也有；若想修大乘显宗的法或者密乘的法，佛教里还是有。超市里有很多东西，自己可以随意选购。同样，在佛教里，从世间法到最顶峰的无上大圆满，有一层一层的很多修法，选择其中哪一个，是由自己决定的，这是每个人的自由。诸佛菩萨虽然希望大家都能修解脱法，不要去追求人天福报，但这只是他们的期望而已。他们既不会勉强所有的人都去修密法，也不会勉强所有的人都去修大乘法或小乘法。因为众生的根机不一样，而一个法门能不能度化所有的众生呢？显然是不能的。正是由于这个原因，释迦佛才会一转、二转、三转****，传了八万四千法门。如果仅一个法门就能够度化所有众生，佛也不会说那么多的法了。

如太虚老和尚提倡的人间佛教，也不代表整个佛法。他们主张建立慈善机构、承办社会福利，帮助人或动物解决一些现实生活中的问题。行持这些善法可以说是人天乘，也可以说是大乘菩萨的行为。因为，大乘菩萨非但不排斥，而且十分赞叹除了传法和劝人修行以外的其它利益众生的事业。这些善行是大乘菩萨的行为还是世间法，关键是由自己的发心（动机）决定。

现在很多居士自称是学佛的，但实际上他是怎么学佛呢？上至知识分子和商

人，下至农村里的老太婆，很多居士都是修人天福报的。为什么学佛？为什么受皈依戒？为什么受五戒？都是为了健康长寿、工作顺利、事业有成、孩子们能够顺利地考上大学、能够找到很好的工作……这是不是学佛呢？佛没有这样做过。我们都知道，自从佛发了菩提心后，于三大阿僧祇劫中，从没有为自己希求过这些世间安乐。这样的“学佛”更应该叫学法。梵文的法（Dharma），中文译音为达摩，其意很广，包括世出世间一切法。在修持正法上讲，“法”具有度众生的能力，可直译为“持”，即抓住的意思。若修人天福报，此人则可享受一些人天报应而不堕恶趣，具有“法”的意义。由此可见，只是为求人天福报或现世利益而行善，不是学佛，只是学法。现在，很多自称学佛之人都是这样发心的。

在剩下的修行人中，又有一部分人是为了自己的解脱而修行。虽然我们都会说“我是大乘佛教徒”，而实际上，相当一部分人却是为了个人的解脱。我们修加行是为了自己，放生也是为了自己，烧香磕头还是为了自己，处处都是这样，和上班或处理一些家务事没有很大差别。上班不是为了其他人，就是为了自己的生活；修五加行、听法也不是为了其他人，就是为了自己的解脱，同样都是为自己。

只有剩下的一部分人，才真正是在考虑众生的事情。自己的事，他没有去考虑。如经中所喻，种谷可得谷，但稻草不求自得，无须专门求得（种谷喻为菩萨行六度万行，谷喻为众生的利乐，稻草喻为自己的利乐）。又有一个比喻是，烧火做饭可得饭，火起则烟自然冒出，不须专门求烟（烧火做饭与种谷义同，饭与谷义同，烟与稻草义同）。这些比喻说明了：虽然人的能力是有限的，但不管你的能力怎样，如果你真正能够放下自己（不要说现世生活上的问题，甚至后世的解脱也不去管它），根据自己的能力，只是一心一意无条件地利益众生，自利之事不需要专门去做，也会不求自得。

其实，只是我们放不下而已，如果放得下，就不用专门做。对此，有一个很好的例子可以证明。众生从无始以来，生生世世流转轮回，无论做高贵的帝释天王，还是转生为微贱的蚂蚁、蚯蚓，随时随地无不为自己打算，从来没有考虑其他人的解脱，但是今天我们有什么结果呢？还是流转于轮回中，什么也没有得到。今生去世时依然空手而归，以后也是这样，世世代代都是这样。而佛真正把自己的一切都放下了，没有去管自己，只是一心一意利益众生，正如佛的广传里所记载的，就是为了填饱一个众生的肚子，他都会舍弃自己的身体甚至生命，更不要说其它的。他没有管一己私事，但是佛已经成佛了，他的福德和智慧都已经圆满了。所以，能够放下就会和佛一样，不能放下就和六道众生一样。学佛人当中，真正能够学到大乘佛法的人比较少，但这只是从外在现象上得到的结论，所以有可能是 inaccurate 的。

凡是只考虑自己的解脱，无论闻思修或做世间善法都是小乘的道路；凡是考虑其他人的解脱，不要说闻思修，即使外表上是造罪，也是积累成佛的资粮。佛经里有许多这样的公案。我们经常为了自己去放生、修法……，表面上做得非常好，其实从根本上已经错了。

是不是为他人着想的所有事情都是正法呢？不一定。社会上确实有很多善良

的人，每当见闻他们的事迹时，我感到非常惭愧。他们也不是学佛的人，也没有说为了度化众生而成佛，但是他们做得那么好，这是有目共睹的。而我们天天从早到晚念了一遍又一遍：为了度化众生发菩提心，这只是口在念，但我们的心行是否与之相应呢？

总之，只有为了众生的解脱而行利益众生的事业，才是正确之路，也才是我们要走的菩提之路。

这样的路该如何走呢？我们需要一个具格的人引导，才能顺利地走上菩提道。例如，无始以来，我们在生生世世中，肯定学了很多次世间的学问，只是现在想不起来了，然而，如今只学其中一种，尚需一位老师的引导，否则难以完全掌握。放下自己的事，是无始以来我们从未做过、想过，甚至连作梦都很少梦到的；而利益自己，是我们生生世世做惯了的。今天，佛要求我们把无始以来一直做惯的放下，去接受一个从未想到的事物，该有多难啊！这肯定要有善知识给予帮助才能办到。所以，选择金刚上师和善知识特别重要。

2、如何择师

（1）作大乘上师的条件

什么是衡量大乘善知识的最低标准呢？

第一、大乘上师要有无造作的菩提心。据佛经所载，若某人有不造作的菩提心，即使他不是十全十美，在没有其他上师可寻时，我们也可依止他。我们依止上师，除了希望依靠他获得对解脱有利的智慧和方便外，别无所求。若他有不造作的菩提心，就多多少少会给我们灌输一些好的东西，也就是说，他绝不可能为获得个人的财产、名誉和地位而利用我们，只会尽己所能地来度化、引导我们。所以，我们多多少少会得到一些有用的东西。

第二、只具有菩提心是不太圆满的。比如在世间，我们找到一位人品极好的老师，而他却一无所能，我们跟着他又学到什么呢？同理，上师人品虽如弥陀、观音一般（菩提心还是必要的），但我们要的是解脱智慧，而他对此却一无所知，老师都没有智慧，我们哪里能得到智慧呢？所以，大乘上师在无造作菩提心的基础上，要或多或少地精通显密教理，特别要精通我们所需要的、正式修法上的智慧。若某人不具有菩提心和智慧，他表面上会说得很好听，做得也很好，但实际上利益自己的成份很多，考虑其他众生的成份很少，他会为了自己的一些目的利用我们。如果我们在很多关系上处理不好就会很麻烦，这时，还是以不依止为好。上面讲的这两个要求，是做大乘上师的最低标准。

（2）作金刚上师的条件

做金刚上师只具备上述的最低标准是不够的。无垢光尊者的弟子智悲光尊者，是宁玛巴一位非常伟大的成就者。他著的《功德宝藏论》里收集了很多显宗、密宗对金刚上师的要求。之后，他作了一首偈子，其中讲到：因为现在是末法时代，

众生的福报浅薄，要找一位非常完美、如佛陀或大菩萨一样的金刚上师，恐怕难而又难。尊者又继续说道：所以，暂且不谈很高的要求，对金刚上师比较低一点的要求是：

第一，三戒一定要清净。三戒是指别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。

1) 别解脱戒清净。别解脱戒分为在家和出家两种。故从这个角度而言，金刚上师既可以是在家人，也可以是出家人。在家的金刚上师首先要具足圆满、清净的居士戒。

2) 菩萨戒清净。作金刚上师一定要有愿菩提心和行菩提心。说到菩萨戒，我要强调汉地存在的一个问题。现在，汉地很多学佛人都认为，我曾在某法会上受了菩萨戒，所以我肯定有菩萨戒。但实际上他们得到菩萨戒了吗？很难说。问题在于，获得菩萨戒的关键是什么？若举办一个非常隆重的法会，并邀请一些高僧大德，由他们为大家举行一个授菩萨戒的仪式，是否就得到菩萨戒了？从外缘上讲，很多条件都具备了：传戒上师是有菩萨戒的高僧大德；他懂得怎样传菩萨戒；仪轨也准确无误；我们去参加了；法会也非常隆重，种种外缘十分圆满。但得菩萨戒的关键是内因而非外缘。内因就是我们的心灵深处是否发过菩提心。比如说，参加授戒法会后，我们应扪心自问：现在我做的一切，是为利益自己，还是为利益众生？若是为利益众生，就要有为度众生而成佛的念头。若大部分修法的动机是这种念头，就可以得到菩萨戒，反之，若处处都是为了自己的解脱，那你根本没有菩提心，又怎么会有菩萨戒呢？这是绝对不可能的事。

所以，首先要锻炼、调整自己的内心，也就是按加行里讲的发菩提心的方法，先修四无量心，再发菩提心。佛法再三强调，所有行持要从内心出发，从内心开始。内在没有任何基础、没有菩提心，只是参加授菩萨戒的法会有什么作用？传戒法师虽是高僧大德，福德、智慧都很圆满，但他的圆满对我们有什么用呢？我们自己不发菩提心，他也没有办法强迫把我们变成菩萨，如果有这种可能，释迦牟尼佛早就这样做了。所以，得菩萨戒也没有那么容易。一旦得了菩萨戒，就要护持使之清净。

3) 密乘戒清净。获得密乘戒需要得到真正的灌顶。现在我们也会说：我是受了灌顶的，有密乘戒。但是否真正得到，要看三个方面：第一、给你灌顶的人有没有灌顶的资格和能力，再进一步说，他自己有没有密乘戒；第二、你本身有没有受灌顶的资格；第三、举行的灌顶仪式是否如法。如果能保证这三方面都没有问题，才可以说我已经入了金刚乘，否则，是不是金刚弟子还是值得怀疑的。

第二，要广闻佛法。例如，有些修行人（以前某些在山洞里修行的老喇嘛），修行相当好，戒律清净，又很虔诚，对上师非常有信心。在智慧上，他还是多多少少了解一些，但是，要给别人传法就很困难，因为佛法跟世间学问不同。比如，虽然你只精通世间所有学问的一部分，但在这个圈子里，你就是权威。而佛法不是这样，只有精通了整个佛法后，你才可以融会贯通，了解佛的真实意趣，若只看了一两部经典，是很难做到这一点的。因为佛法可分为了义和不了义两种，佛传法时，要考虑听众的根器，传对他们有利的相应之法。如果讲实话，而有人不

能理解，佛是不会这么做的。假如实际上不是这样，但若暂时这样讲，可使大家都能理解，都很开心，又由这个开心而都能走上解脱之路，那么，佛就让大家开心，先讲一个方便法。这难道是佛打妄语吗？不是，佛要观察众生的根器，应机施教。众生的根机各种各样，因此佛说的法也各种各样。而在所有这些法中，佛的真正思想是什么呢？这只有在精通了很多经论后才会明白。这是佛教与其它学问的不同之处。所以，要给别人传法，就必须广闻多学。

第三，要有大悲心。因为，作为金刚上师就要以悲心摄受众生。若某修行人戒律清静，又懂得一些显密教法，但他只是独自在山洞里修行，拒绝跟所有的人接触，不愿意摄受他人，那么，他虽是一个真正的修行人，却不具备做金刚上师的条件。

第四，要精通显密仪轨。特别在密宗里，有很多事业法，它们是度化众生的方便，可以遣除修行的障碍。但这些全是依照仪轨来做的。若什么仪轨都不懂，就缺少了许多度生的方便，所以，要精通这些仪轨。

博通经论和显密仪轨是从学识方面讲的，但更重要的一点是：

第五，要有证悟。譬如要灌一个大幻化网的灌顶。在大幻化网中有一百位本尊，其中有五十八位忿怒本尊，四十二位寂静本尊。授灌顶者不但要将所有的本尊都观想清楚，甚至连每尊佛持何种法器、结何种手印、身上有何种装饰也要清晰地观想出来。若做不到这一点，他怎么给人灌顶呢？所以，做金刚上师一定要有证悟。又如，给别人传讲大圆满，首先自己必须证悟大圆满。如同为人带路，首先要把路了解得清清楚楚，才可能引人走上正途。若引路人都是糊涂的，又怎么为人带路呢？同样，若上师自己都没有证悟，他讲什么大圆满呢？所以，传大圆满、传窍诀的人必须是证悟者。

这里的证悟，不要求断掉所有的烦恼，也不要求证悟圆满的智慧，只要求或多或少地断除了烦恼、证悟了智慧。这个智慧不是世智辩聪，也不是文字上的知识，而是通过修证得来的。

第六，要懂得四摄法，即四种大乘菩萨摄受众生的方法。若不懂四摄法，也没有办法度化众生。

对金刚上师较低的要求，就是以上六点。具备这些条件的称为具德上师。可是，我们西藏有一个说法：小偷和佛，难以分辨。在大街上有很多很多的人，其中谁是小偷呢？我们不知道。佛也是同样的，在大街上的众多人中，肯定有佛的化身，但他的头上也没有写着“佛”字。所以，佛和小偷从外表上是看不出来的。既然这样，我们该怎样去选择、依止金刚上师呢？在密续里讲了三种观察金刚上师的方法。

首先，在还未接触时，向住在此人附近的大众打听，因为这些人应该比较了解他的情况。这是从远的方面讲；第二，从近的方面讲，虽然不接触他，但可以在这个人的附近观察他的行为，仅观察一两天是不够的，因为短期内他是可以伪

装出来的；第三，就是真正接触这个人并仔细观察，在观察五、六年，七、八年后，如果你觉得上述六点他都具备了，就可以去依止。我们现在有没有这样的时间呢？

对于现代社会工作繁忙的人来说，怎么可能用七、八年的时间去观察一位上师呢？但是，我们要真正地得到灌顶或接受一些密宗的窍诀，对金刚上师又必须要严格要求。那该怎么办呢？此时，像法王如意宝晋美彭措等那些高僧大德，就是我们最好的选择。他们是很多高僧大德长期以来已经观察好的，依止他们，就不用费太大的心血去观察。而其他上师，就必须观察。

上面讲的是密宗对上师的最低标准，不符合这样的标准，就没有办法做金刚上师。但是做不做金刚上师是他们的事，依不依止是我们的事。在前面也提到过目前汉地的状况：从藏地出来的穿红衣服的人，只要自称是活佛或堪布，人们便不看他的背景，也不知道灌顶有哪些条件，而一律去接受灌顶。大家只知道灌顶很好，金刚上师很好，仅此而已。如果依止以后永远不退失信心，倒也无妨，而实际不是这样。比如一人来灌顶，大家都去听，等他离开不到一个星期，这些人就开始毁谤：“噢，我们错了，他（上师）没有修证、没有戒律，……甚至连人品都不好。”或者又说：“你的上师不如我的上师，我的传承比你的传承好，我的教派比你的教派好”等等。这些都是目前在汉地的居士里面存在的一些问题。

3、做小乘上师的条件

下面，顺便说一下小乘的上师。做小乘的上师，第一、要戒律清净，也就是说，若是沙弥（尼），则沙弥（尼）戒清净，若是比丘（尼），则比丘（尼）戒清净；第二、要精通戒律；第三、要非常关照他的学法弟子。其它的还有很多，但这里只讲这三点。

由上可知，在所有的上师中，对密乘上师的要求最严格，特别是对修证的要求，因为证悟不是很容易的事。密法绝对不允许你盲目地依止上师，它严格地要求你再三地观察，选择好上师后，再依止他听法、受灌顶。

此后，有一个更重要的要求是，从今以后，无论发现他有什么样的过失，都不要退失信心，这位上师有功德也好，没有功德也好，你要认真地依止，否则又会造业。现在无论在汉地或藏地，都是既有很多真正的金刚上师，也有很多不具足金刚上师条件的人。所以，对于我们来说，要观察好，选择好。

如果你不能观察，那该怎么办呢？他们无论是出家人或在家人，都是修行人，尤其是穿僧衣的出家人，多少都有一些功德，这是肯定的。释迦牟尼佛也讲过：出家后还俗犯戒的人，就像獐子的尸体一样；而其他不修法的人，却像狗的尸体一样。因为在獐子的尸体上，还有非常有用的麝香；而在狗的尸体上，却没有任何有价值的可取之物（这是古印度人的看法），而只是一具尸体。也就是说，一个出家人即使再没有功德，也比一般情况下的在家人好，他总是或多或少有些功德。所以，在家人的做法应该是，从自己的信仰上，要恭敬所有的出家人，不要去观察他们的过失。如果你要依止某位出家人，就一定要再三地观察；如果你不

打算依止，却常认为这个出家人这里不如法、那里不如法，就是没有必要的。因为有无功德从外表上是看不出来的，也许这些人都是菩萨的示现。

印度曾有八十位大成就者，他们显现为什么样的人呢？今天，如果我们看到他们，肯定会生起很大的邪见。他们中有些是打猎的，有些是妓女或屠夫，总之，他们都是世间种姓最下劣的人，但他们却是佛菩萨的应化。所以，我们要培养这样的习惯，在信仰上这样恭敬，对我们没有任何损失。这是居士应有的正知正见。

二、灌顶

目前，在灌顶方面存在一些严重的问题。大家都认为灌顶非常了不起，所以去接受灌顶；有些人听说没有灌顶就不能看密宗的书，他很想知道密宗的书里到底讲了些什么，越不让看就越想看，为了有资格看密乘的书，他便去接受灌顶；有些人觉得，有资格看很多密宗的书是很了不起的，因此要接受灌顶。而且，人们往往在接受灌顶后，不认真地护持密乘戒。在汉地的各大城市里面都是这样，包括国外和藏地某些地方也有这种现象。

还有，很多人都认为：在金刚上师灌顶时，自己到那个地方坐一坐，听一听，吃一些发下来的加持品，再将佛像搁在头上，这样就得了灌顶，很多人都有这种看法。实际上不是这样。

是否得到灌顶要考虑三个因素：第一、灌顶的人是否具备金刚上师的条件；第二、受灌者是否有接受灌顶的资格；第三、金刚上师灌顶时的方法是否正确。这三方面有一个欠缺，我们就没有得到灌顶。如果以后我们要接受灌顶，就需要观察这三方面的条件。

首先讲一下什么叫作灌顶。很多居士，包括汉地的出家人，都不懂灌顶是什么。有些人认为：灌顶后，修行上会有很大的进步，很快就会成就；有些人认为：这是一个开许，灌顶后就可以看许多以前不能看的经书。需要澄清的是，灌顶后马上成佛，对目前一般人的根机来说是不可能的。虽然曾经有一些这样的人，但他们是利根之人。对普通人来讲，不要说马上成佛，甚至在灌顶后能否立刻看到进步都是不一定的。

那么，灌顶到底是什么呢？灌顶就是一个高层次的授戒。比如授比丘戒、比丘尼戒时有一个仪轨，授菩萨戒时也有一个仪轨，同样，授灌顶时还是有仪轨。更确切地说，受灌顶就是受密乘戒。如我们去受大幻化网灌顶，幻化网有五条根本戒，十条支分戒。我们首先要看能否做到这些戒律的要求，如果目前能够做到，就去接受这个灌顶；如果根本无法做到，就不能去受，否则灌顶后会犯戒的。凡是灌顶都是授密乘戒，只是戒条各不一样，有多有少。这些戒律中有一些是一般人做不到的，但经过开许，也会有代替的方法；还有一些戒条是一般人能够做到，而我们却做不到的。所以，首先要了解灌顶的那些戒条，若觉得能够接受，才可以去受灌顶，这样才是如法的。

若灌顶时根本不知灌顶就是授戒，而且上师们也不讲。这样，在灌顶三、四

年后还是不懂。以后看到密乘戒的法本时，才发现两件事：或是根本就没有得到密乘戒，或是密乘戒早就破了。这有两个原因：一是自己没有好好考虑；二是授灌顶的人没有介绍。

律经里讲：如果给某人授比丘戒或比丘尼戒，必须先要清楚地告诉他从今以后能做什么、不能做什么。佛说，假如拿一把非常锐利的刀交给屠夫，让他去杀生，这肯定有很大的罪过，但是，这个罪过却不如为一个人传戒，却不给他介绍戒条的罪过大！

有人会提出疑问：授戒不是很好吗？灌顶不是很好吗？为什么会有罪过呢？

因为，如果他真正得到了灌顶，却因上师没有传讲戒律而犯了密乘戒，那么他不是要堕金刚地狱吗？这个灌顶对他到底是利益还是伤害呢？当然，这是上师的责任，不是我们责任。可是现在已经破戒了，即使责任不在我们，而受害者却是我们。所以，接受灌顶前首先必须懂得灌顶是授密乘戒。虽然得了灌顶后，可以被开许看密乘的书，而且可以逐渐地、间接地增长一些智慧，减少一些罪业，但灌顶主要是授戒。

首先介绍了什么是灌顶，接下来讲得到灌顶所要具备的条件。

只有具备了六种因缘——二因四缘，才能够得到灌顶。

二因四缘的第一个是相应因。相应因本来是指人体里的气脉明点等。对于一个六根具足之人，这个条件基本上是具备的，所以不用考虑；

第二是俱生因。它是指灌顶用的法器，如宝瓶、佛像、甘露等。

有了一个瓶子，上面插一根孔雀的羽毛，是否就是一个法器呢？不是。要成为法器，除了需要很多其它东西外，还需要金刚上师的加持。你们经常说“加持”、“加持”，但是否知道什么叫加持呢？所谓加持，就是有一定能力的人，在某种物品里面加入一种能力。比如说，平时我们喝的水只是自来水或矿泉水等，只能解渴，但加持过的水，就有能力消除业障和增长智慧。它的能力之源是什么呢？是不是念一个经就有这种能力了？不是。如果念一念经就叫加持，那凡是认字的人都可以做到。事实上，加持的来源是一定层次的修证，这样的人才能够加持这些灌顶用的法器。现在，有钱的人可以购买到外表非常庄严的金银做的宝瓶，里面需要的很多药物也可以在中药市场买到。但金子就是金子，金银不会有什么加持吧？同样，佛像、甘露水等也需要开光、加持。在我们眼睛能够看到的物体上，有一种肉眼无法看到的能力，那就是通过他们的开光、通过他们的修证加持得到的，这是金刚上师们的事。如果我们选择了具德的金刚上师，他肯定有这个能力，我们就不用考虑俱生因。

下面讲四缘。第一是因缘。修密乘的金刚弟子所要具备的条件叫作因缘。他需要具备什么样的条件呢？他要对密乘有坚定不移的信心，且在灌顶的现场，能够听到金刚上师讲的话、念的仪轨，需要观想的能够观想，这种人可以说因缘已

经具备了。如果对密法没有什么兴趣，或者是以好奇心去接受灌顶，这种人就不具备因缘，也得不到灌顶。有些人虽然对密法有一些信心，但是到了灌顶现场不认真听，也不具备因缘。

第二是增上缘。这是金刚上师要具备的。如上所讲，金刚上师相当重要。你们中的居士都去过学院，在学院听过很多法，基本上没有问题。但在其它地方，不能经常听法的那些居士，虽然非常虔诚，但是因为他们对密法不了解，缺少这方面的知识，所以非常盲目。他们不会选择金刚上师，在这上面发生了一系列问题。

如果金刚上师没有灌顶的能力，就得不到灌顶。若只需授予灌顶的人能念一个经，那么谁都有灌顶的资格，但事实却不是这样。他必须要精通密宗的经典而且要有修证，特别是在生起次第和圆满次第上，要有一定的修证层次，才可以给人灌顶。这样的灌顶才是如法的，其它的灌顶都是形式。听听那些声音也是有功德的，那也是续部里的金刚语，除此以外，得不到什么。因为，这里面没有什么可以得的，如同锅里没有瓢，能舀得出东西吗？所以，观察、选择上师很重要。

第三是所缘缘。金刚上师也是标准的金刚上师，我们自己也有信心，且所用法器也很圆满，是加持过的，但是还需要具备一个缘。灌顶中，上师会让我们做很多观想，如果不观想这些，就不具备所缘缘。所以，在灌顶的时候，要认真听灌顶词，让我们观想的都要一一观想，这些全部做到，才能够得到灌顶。如果你的身体虽然在灌顶的现场，但心里却在胡思乱想，是得不到灌顶的，这很容易发生。你们很多人都去学院接受过灌顶，灌顶的金刚上师已经具备了上师的条件，找不到再好的了，而且在法器和灌顶的仪式上也无可挑剔，但是我们有没有认真去听，去观想呢？若是没有，灌顶还是不圆满的。

第四是无间缘。无间缘是指灌顶的次第不能颠倒，前面的灌顶和后面的灌顶，一个一个不能错乱，但这不是我们的事，是金刚上师的事。

综上所述，在灌顶时，我们自身要做的，是首先观察选择好金刚上师，然后到灌顶的现场，认真地听，上师让我们观想什么，我们就认真地观想。

刚才讲的两个因四个缘，其中缺少哪一个都得不到灌顶，这在经书里讲得很清楚。经中有一个比喻，比如古代的马车，有两个轮子，若缺少了任何一个轮子，它都无法行驶。同样的，这六个因缘里缺少任何一个，我们就不能得到灌顶。所以，如果我们想得到一个真实的灌顶，就要想尽一切办法具备这六种因缘。

灌顶完后，还有一个更重要的事——护持密乘戒。灌顶就是接受密宗的戒律，在灌顶时所发的誓言必须要做到，否则就要犯密乘戒，堕金刚地狱，那是非常非常危险的。犯戒者很危险，金刚上师们也有危险，除非是佛或很高层次的菩萨，因为他们不受因果的影响。凡夫有没有灌顶的资格呢？也可能有。凡夫中修到加行道较高层次的人有资格灌顶，但是他也有可能堕地狱。因为凡夫有可能犯戒，如果犯戒，就有可能堕落。既然这样的金刚上师都有堕地狱的可能，那接受灌顶的人当然有堕地狱的可能。所以，灌顶后的第一个重要学处，就是详详细细地了

解密乘戒，然后要好好地护持戒律。这非常重要。

现在很多事已经颠倒了。比如，若首先把居士五戒介绍得清清楚楚，然后要求每个人都要受圆满的居士戒，很多人就会十分害怕地说：“这我做不到，五戒中有的对我不适应。”但是，人们对灌顶的态度不是这样。凡是有人授灌顶，大家都会去参加。若连居士五戒都不能完全做到，那怎么接受得了密乘的戒律呢？这说明，我们接受灌顶之前根本没有观察。实际上，居士五戒的要求不是很严格，对传居士戒的上师的要求也不那么严格，对受戒者的要求相对来说也比较低，即使是这样，很多人仍会觉得力不能及。而灌顶的时候，人们根本没有这种感觉。假如有人灌一个大圆满的顶，那么此地凡是听到这个消息的学密居士，肯定都会去接受这个灌顶。可不可以这样做呢？刚才讲了，即便灌顶的法器、灌顶的仪式以及授灌顶者都非常圆满，自己也有可能不能接受此灌顶。大圆满有很多戒律，你能不能护持这些戒律，这一定要选择！若居士的五条戒都要这么认真选择，那么对密乘戒更要谨慎，不能掉以轻心。

如法地接受灌顶、如法地护持密乘戒的功德与守持别解脱戒的功德相差天渊，然而，破密乘戒的危险性与破别解脱戒的危险性也相差天渊。不过，只要能认真护戒，根据密宗的要求如实去做，密乘戒也并非高不可攀。因为，密法不是针对登地菩萨，也不是针对佛，就是针对凡夫的。从这个角度来说，我们也不要失望，因为佛所制定的密乘戒是凡夫能够做到的，只是方法一定要正确。所以，若能如理如法地做，灌顶还是非常殊胜的。

如何学密

今天讲一讲如何学密。作为修学密宗的人，在从发心到成佛的一系列过程中，为了自己的修行能够如理如法，就应该按照以下次第进行修持：

一、学密的基础——出离心和菩提心

我们以前也三番五次地讲过，出离心和菩提心就是学密的基础，为什么在这里还要反复强调呢？因为，作为修行人，必须要过这两关，如果没有出离心和菩提心，即使修再殊胜的、类似大圆满等等的密法，也是徒劳无益的。只有在具备出离心和菩提心的基础之上，才能正式入密修行。

华智仁波切讲过：在没有出离心、菩提心的前提下，即使闭关九年修大圆满，也不能播下解脱的种子。这不能不让我们深思，在所修的是大圆满，时间不是一

两天或几个月，而是九年，修行方法不是三天打鱼两天晒网，而是以泥封门谢客，断绝所有外界往来的情况下，却因缺少出离心和菩提心，而不能播下解脱的种子。这足以让我们警醒：如果不具备出离心和菩提心，就会沦落到如此地步——修了九年大圆满，却不一定能播下解脱的种子！所以，对任何一位修行人来说，出离心和菩提心都极为重要。

很多人因为缺少这些知识，只知道密宗殊胜无比，就好高骛远，妄想不修加行而一步登天。疲于奔命地去接受密宗灌顶，不亦乐乎地修习密宗，最终却竹篮打水、收效甚微。这一切过失不能归咎于密宗，而是因为基础不牢所导致的结果。所以，学密的人必须具备出离心和菩提心，这是显密的共同基础，是趋入一切修行不可或缺的首要条件。

所有的无上密宗都十分强调出离心和菩提心。譬如，在修生起次第之时，一旦离开空性见和慈悲心，即使能将佛像观想得一清二楚，也毫无意义。同样，正如经书所言，如果没有出离心和菩提心，即使念诵了上亿的本尊心咒，也不是什么了不起的事。所以，一切修法的关键在于出离心和菩提心。目前，有不少居士在没有修好出离心和菩提心，不懂得生、圆次第的情况下，盲目地念诵一些本尊的修法仪轨，以图获得收效。于此必须提醒诸位，这是没有太大意义的。

显宗、密宗都一致认为，一切万法都随发心而定。《开启修心门扉》中也讲过，如果某人是为了今生（圆满）而修行、放生、供僧、供佛……，即使这一世能如愿以偿，其结果也不过如此；如果因前世业力而未能如愿，这些善行也不会引发丝毫出世间果报。因为在修行之时，他从来没有考虑过解脱、度众、成佛等等，而仅仅是为得到今生今世的幸福快乐，既然其发心已经如此明朗，那么其所做善业又怎么可能变成解脱之因呢？决不可能。

经书里也有这样的比喻：有一个人被饥饿所逼，正万般无奈地挣扎在生死线上，假如不立即进食，几分钟后就会被死神夺去生命。这时，如果让他到国王的宝库中去取宝，他首先应该选择什么呢？绝对是食物。因为，宝库中的其他金银珠宝虽然珍贵，却无法解决濒临饿死的困境。对此时刻的他来说，价值昂贵的金银珠宝是毫无用处的。同理，生起次第、圆满次第虽然极为殊胜，但对没有基础的人而言却太高深了。目前，我们暂时还不需要生圆次第的修法，当务之急，还是出离心和菩提心。

还有一个比喻：古代东西方很多城市都有城墙，必须经过城门方可进入城内。假如此城只有一个门，再无其它入城门径，每一个想进城的人就必须通过此门。城里有很多人家，一旦进城之后，想去哪一家都可以随心所欲。但是，如果没有经过此门，便只能徘徊于城外，永远无法进入城内。这个比喻说明，出离心和菩提心就是趋往修行之城的唯一门路，在出离心和菩提心生起以后，大圆满、大手印、时轮金刚或生起次第、圆满次第的修法，便可随意选择。但在没有生起出离心与菩提心之前，想修成这些法，无异于螳臂挡车，实在是自不量力的愚蠢之举。

所以，现在我们不必急不可耐地去修大圆满或生起次第等密法，而是要首先生起坚定不移的出离心。因一时环境等因素，偶尔产生的出离心是不可靠的，故

尔要反复修习，一旦生起，就要令其稳固不退。生起出离心别无它途，唯有人身难得、死亡无常等外四加行的修法。

究竟什么是划分有无出离心的界线呢？宗喀巴大师在《三主要道》中要求：如果希求解脱的心念，日日夜夜从不间断，才叫生起出离心。这个标准比较高，薄地凡夫一时难以做到，所以我们暂时只能提出一种较低层次的出离心衡量标准：

没有出离心的人，只求今生世间圆满及来世人天福报，此外便安于现状、得过且过，没有更高的追求；有出离心的人，可能偶尔也会有这些想法，或许也会喜欢吃好的、穿好的、住好的。但是，在他的思想深处，始终有一种挥之不去的信念：这些都不是生存的目的，只是一种临时的生活方式和手段，是无关痛痒、可有可无的，我的最终目标是获得解脱！如果能有这样的意识，就基本上可以算是具备了出离心。说一千道一万，总而言之，学密法的人一定要修出离心！

第二是修菩提心。今天我们不讲菩提心的具体修法，而是要再次重申，学密之人必须要有菩提心！某些密宗教派认为，没有菩萨戒就不可能得到灌顶，也就不可能有密乘戒。因为在三戒中，下下是上上的基础，即别解脱戒是菩萨戒的基础，没有别解脱戒就没有菩萨戒；菩萨戒是密乘戒的基础，没有菩萨戒就不可能得到密乘戒。因而，修学菩提心在密宗里也是不可缺少的重要环节。

在没有菩提心的情况下，即使念诵了十多亿的本尊心咒，如果发心和修法不正确，来世就可能会立即变成厉鬼或邪魔之类具备神力的众生。此外，能将本尊、特别是忿怒本尊观想得如同睁眼所见一般清楚的人，也有可能得到类似结果。现在，有些人动辄便观想忿怒本尊，猛念其心咒，以诅咒或降服他人，这些都是不对的。通常一般人不会投生为厉鬼，但修生起次第不如法的人，却有可能这样堕落。然而，证悟空性者或发菩提心者绝不可能有如此下场。由此可见，密宗生起次第也是不能离开菩提心和空性见的。

出离心和菩提心的涵义十分深刻，必须要亲身体会和实修，才能明白其内涵的伟大和必要，这是仅仅通过闻思所感受不到的。我一直希望大家能认识到，生起次第、圆满次第可修可不修，关键问题是出离心和菩提心。要知道，即使没有证悟大圆满，没有念诵上亿本尊心咒，修生起次第观想不清楚，都不会有人说我们不是修行人。但是，如果缺失出离心和菩提心，那我们就真的不是修行人了！

我曾看过一则故事：一位学者在乘船渡河时询问船夫：“你懂不懂数学？”“我不懂！？”“哦，那你的半个生命已经失去了！”又问：“那么，你懂不懂哲学呢？”“还是不懂！？”“那你又失去了半个生命！”行至河中间时，船出了故障，船夫就问学者：“你会不会游泳？”“我不会！！”“那你的整个生命都已经失去了！！！”船夫不无遗憾地说。

同样，没有修持生起次第或圆满次第，虽然看似缺少很多，但实际上却并不缺少。反之，如果没有出离心和菩提心，那就真正是失去了一切，因为他连修行的门径都没有趋入。所以，这两个基础很重要！

二、密法修习次第

在修好出离心与菩提心的基础上，接下来就是密宗的修法。荣森班智达是宁玛巴一位杰出的成就者，他将学密者从开始发心到最后获得成就的过程分成了五个阶段：

第一个阶段，是依止密宗金刚上师。因为密法是不能通过看书而仅仅从字面上去领会的。比如，密宗续部的专有名词一般人根本无法了知其含义；又如，密宗为了使外道不至于盗法，而在很多续部中故意打乱修法顺序，后修的在前，先修的在后，如果没有上师的引导，私自按照书上的次第去盲修瞎炼，其后果将不堪设想。世人皆知，哪怕显宗的修法，也要依靠上师的指导才能学修，更何况殊胜的无上密法呢？所以，第一步是依止金刚上师。现在，有些居士在没有上师引导的情况下，私自阅读密宗法本，擅自依照法本修学，这是极端错误的行为。最终结果，他不但不会有所成就，而且有盗法的罪过。

对金刚上师的要求，在《大圆满心性休息》、《普贤上师言教》以及有关金刚上师的开示中讲得十分清楚。希望大家在依止上师之前，能仔细参阅这些法本。

第二个阶段，是入密宗坛城接受灌顶。依照以前的密法规程，宝瓶灌顶、秘密灌顶、智慧灌顶、句义灌顶四个层次，是根据受灌顶者的根基而分开传授的，受者能够修到什么程度，就授予相应程度的灌顶，决不轻易违越次第。

时过境迁，现在无上密宗的灌顶很多都包含了完整的四灌顶。虽然这样做也无可厚非，但大家一定要量体裁衣，要结合自己的实际情况，选择自己适合的灌顶。目前，在灌顶方面存在很多问题，特别是在汉地。因为此前已经做过有关灌顶的开示，在麦彭仁波切的《大幻化网总说光明藏论》中也有相关的内容，所以此处不再赘述。

第三个阶段，是接受密宗戒律。实际上，灌顶和接受密乘戒是一回事，但荣森班智达将它分成了两部分，首先是进入密宗的坛城，其次是受密乘戒。

受密乘戒之前，必须了解密乘戒的内容，再抉择是否接受。也就是说，在接受灌顶之前，准备接受者首先必须拿到戒本，详细阅读与灌顶相应的密乘戒，并在确认自己能做到的前提下，才能接受灌顶，否则就不能接受。

戒律都是这样。比如受居士戒，也要根据自己的能力，能守持哪几条戒，就受哪几条戒。菩萨戒也是可以选择的，钝根者只需受持一条愿菩提心，其它的可以暂时不受；中等根机者可以受无著菩萨著作中所讲的四条根本戒（分开有八条），其余的可待将来再受；利根众生则可以受持龙树菩萨所讲的二十条根本戒（也可以说十八条）。密乘戒也是一样。只有量力而行，才是护持净戒的必要保证。

令人担忧的是，现在很多的授灌顶者在灌顶时，并不太强调密乘戒，求灌顶者也根本不知道在灌顶背后还有密乘戒的要求，都满以为灌顶结束之后，就万事大吉。其实，灌顶之后最难做到的，就是密乘戒。

第四个阶段是闻思，这是极其关键的步骤。首先要学习密宗特殊的见解，然后再进一步学习密宗的具体修法。

第五个阶段，是学成后到静处修行。

以上是荣森班智达所讲的学密的五个步骤。今天我们主要介绍第五个阶段——修行，也即学习密宗的见解和修法。

三、略谈密宗的见解和修法

密宗所有的修法可以归纳为两条路，一是生起次第，二是圆满次第。下面分别对其进行简略说明：

1、生起次第

修生起次第时，一般要观想本尊像以及佛的坛城，这有什么作用呢？凡夫因为被无明所遮蔽，所见所及全都是不清净的现象。通过密宗的见解，才使我们领悟到：这一切都不是实在的，是幻觉，是本来清净的。

显宗也认为，八地菩萨眼中的外器世间（即山河大地）是很清净的。怎样的清净呢？弥勒五论中的《经庄严论》里讲过，菩萨到八地时，开始转识成智，当其五根识（眼识、耳识等）转化成智慧以后，所见就如同极乐世界一样：地面不再是土石瓦砾，而是琉璃珍宝等等。其实，在人们心中所谓“琉璃”的概念也是不清净的，但因为人们喜欢琉璃等珠宝，才将清净刹土形容成琉璃等珍宝的样子，这是针对人们的喜好而言的。实际上，在菩萨的境界中，一切都是智慧的现象、非常清净的现象：所闻是妙法音声，所饮是甘露……，当然，凡是言词所能传递的，都属于分别念的范畴，都无法真实地表达菩萨的境界。

如人饮水，冷暖自知。显宗认为：要想真实感受这一切，只有通过首先发菩提心，依显宗的修法长劫修炼，积累无数资粮，证达无我空性，达到八地以上，才能依靠自己的修行现前万法本来清净的境界。然而，以密宗特有的修行方式，即使是凡夫，也能现见本来清净的境界。为什么密宗能办到，而显宗却不能办到呢？

《维摩诘所说经》中有这样一段内容：

一次，释迦牟尼佛在传法时说道：诸位菩萨如果想感受外境的清净，就应当自净其心。心净，则外境清净，修行至心净之时，外境也会随之而清净。当时，舍利子也在佛陀身边，他心想：娑婆世界这么不清净，难道释迦牟尼佛的心仍然没有清净吗？

佛得知他的想法后，便反问舍利子：生盲看不到日月，这是日月的过失，还是盲人的过失呢？舍利子回答说：是盲人之过，而非日月之咎。因为盲人没有眼

睛，所以看不到日月，而不是日月不存在。佛又说道：娑婆世界的本体永远是清净的，但凡夫就像盲人一样，始终无法看见。

此时，一位从其他佛刹来至娑婆世界听法的菩萨说道：我现在所见到的这个佛土就是清净的。舍利子不以为然，就反驳道：此佛土是不清净的！于是他们二人就展开了激烈的辩论。

正当难解难分之际，佛以神通显示了娑婆世界的本来面目，在场的所有人都亲眼目睹到：娑婆世界就像西方极乐世界等诸佛刹土一样，十分清净庄严。

之后，佛陀告诉大众：我的世界本身就是这样，永远都是这样，只是你们没有看见而已。

此经是纯粹的显宗经典，其中也提到了“世界本来清净”的说法，可见本来清净的观点，并不是密宗所特有的。

荣森班智达讲过，虽然在小乘经典里，也有释迦牟尼佛如何发心、成佛，以及诸多菩萨如何修行、成道、度化众生的记载，但因为缺少相应的方法，所以小乘行者无法成就诸佛菩萨的果位。

同样，虽然显宗也谈到了世界本来清净，却无法令八地以下的修行者亲身感受到这种境界。但密宗就有更直截了当的、生起次第的修法。在了知万法本来清净之后，用生起次第的方法，就可以令不清净的现象逐渐消失，而深切体会到这种清净。凡夫修生起次第，也可以达到其最高点：在生起次第修起来之后，外面的一切自然显现为佛的清净刹土，这是密宗普通修行人都可以现量看到的境界。

为什么要修生起次第呢？因为，我们凡夫将眼、耳、鼻、舌、身等五根的所触所及，都执为不清净的事物。如果其本身就不清净，那也无可奈何。但实际上，万法都是本来清净的。既然是清净的，那么有没有一种方法能令这种清净快速显现呢？如上所述，显宗没有这种方法，而密宗却有生起次第的修法。修生起次第的意义就在于此。

2、圆满次第

圆满次第有何作用呢？即使生起次第修得非常好，能够现量看到一切外境皆为佛的坛城。但是，如果不能证悟空性，又会执着佛的坛城为实有。这时，虽然一切外境显现为清净，但这种对清净的执着，与对不清净的执着一样都是执着，所以仍然要断除。如何断除呢？这就需要借助于圆满次第的修法。

圆满次第可以分为两种：有相圆满次第和无相圆满次第。

格鲁派和萨迦派大多数圆满次第的修法，都是有相圆满次第，也就是气脉明点的修法，如时轮金刚中的气脉明点修法。

修气脉明点为什么能证悟空性呢？麦彭仁波切在时轮金刚的解释中讲过，假如在头一点不疼的时候观想头痛，在观想一两天之后，头肯定会真的痛起来，这是一种心的作用，但见效不是很快；如果另外一人直接用木棍打自己的头，那么在木棍落在头上的瞬间，立刻就会有头痛的感受。

这个比喻说明，虽然可以用显宗《入中论》、《中论》里的推理方法来推翻我执，但是进展很慢、效果不是很好，从凡夫修到真正证悟空性的一地菩萨，需要一个阿僧祇劫（无数大劫），这是一个漫长得连天文数字都无法表述的时间概念。

然而在密宗里，却可以通过修气脉明点，快速地证悟空性。为何能够快速证悟呢？因为我们的心和肉身有着非常密切的关联，通过对气脉明点的调节，就可以使心发生决定性的改变。

在观修生起次第时，确实可以见到一切外境、众生皆为佛的坛城。通过圆满次第证悟空性以后，虽然佛的坛城依旧存在，却能了达这一切并不是实有，而是如梦如幻的。这就是修圆满次第的意义所在。

无相圆满次第主要是指大圆满，《时轮金刚》等续部中也有一部分。无相圆满次第是指不借助于观想以及修气脉明点，而直接证悟空性的修法。它与显宗的证悟空性有何不同呢？如前所讲，显宗就如观想头痛，仅能依靠推理来证悟空性。而密宗，特别是大圆满，可以令一介凡夫，在刚刚发菩提心、刚刚进入密乘不久，不必经历无数大劫，而是在短短的一生，甚至几个月、几年的时间内，就可以去感受、体会空性。显宗的空性是理论上、字面上的概念，而密宗的空性却是切身的体会，所以进步神速。

大圆满中既包含了无相圆满次第，也含摄了生起次第。但是，大圆满的生起次第不是通过观想佛像，从外面看到本尊坛城，而是藉由禅定，从内心向外发出佛的坛城。这是没有任何造作的、自然的、纯净的一种佛的坛城。

观想唐卡虽然可以控制一些不清净的显现，但还是有造作的成分，因为唐卡毕竟是人画的。譬如，如果用一束光照在唐卡的上半部分，而使唐卡的上半部分较亮、下半部分较暗，并以此唐卡为对境而作观想。当生起次第修起来之后，所显现的本尊或者坛城也会上半部分非常亮、下半部分很模糊。

这说明，这种生起次第是有造作的。虽然有造作，但它却能控制我们对不清净的执着。譬如，洗手用的香皂自身并不干净，终究要被洗掉，但我们却可以用它来洗净双手。同样，这种生起次第虽然有造作，但造作的东西也可以推翻许多不清净的现象，所以暂时可以利用它。

然而，大圆满却不是这样。修大圆满时，不需要看佛像，也不需要观想佛陀、本尊的容貌、身色、手印……而只需要入定。因为一切万法的本性永远离不开空性，也永远离不开现象，入定修光明的同时，现象的部分自然可以爆发出来，即便是纯洁而无有造作的佛之坛城。大圆满没有特意修生起次第，最后却达到了比修生起次第更超胜的目的。所以，大圆满修法涵盖了一切生圆次第的修法。

以上内容，介绍了生圆次第的概念。虽然密宗各大派别的修法异彩纷呈、各有千秋，但所有修法都可归纳于生圆次第的修法当中。

以上所讲的，是密宗一般的修法次第。因为环境、时间等各种因素，我们的修行不一定会按照以上顺序进行，而往往是在出离心、菩提心等一系列加行修完以后，直接进入大圆满的修法。因为大圆满法，并不是专供出家人，或者高僧大德的修法。即使是像你们这样的居士，在加行基础打好之后都可以修，你们可以一边工作、一边修大圆满。

四、生圆次第与显宗修行的差别

显宗没有生圆次第的修法，虽然其所抵达的最终境界与密宗一样，但因为缺少这些见解与方便，所以其修行的效果与进展与密宗有着很大区别。经书上讲过，显宗从发心到证得一地，最上等根基的人也需要一个阿僧祇劫。但实际上，即使是显宗的修行者，也不会需要那么长时间，因为菩萨修到一定层次后，有种种方便法门，每一种方法都可以积累众多资粮，在资粮道、加行道中，层次越高，能力越大，于一刹那间便能积累不可计数的资粮。即便如此，显宗从发心到一地，还是需要很长时间。而密宗却不是这样，如果已经完全成就了学密的利根法器，则加行道只需六个月，资粮道也不会很长，在显宗无法企及的时间内，就能到达一地。虽然显宗不承认这一点，但无数事例可以证明，密宗修法的确有着显宗无法比拟的优越性。

显宗和密宗的差别在什么时候就可以消失呢？如果学显宗的人，证悟了显宗的第一地，实际上也就证悟了密宗。因为在第一地之后，显密是毫无分别、一味一体的。所谓密宗的特点，只存在于资粮道和加行道，也即没有登地之前。

也就是说，在没有登地之前，显密确实有很大差别，但在登地以后，就没有差别了。例如，在显宗里没有金刚身的概念，更不可能有其修法，这是密宗特有的一个修法。密宗认为，人的身体虽然是不清净的，但其中也有一些清净的因素，如果能够掌握这些因素，使它趋于成熟，在它成熟的同时，有漏的肉体就会逐渐消失，当它完全消失以后，肉身就转换为金刚身。金刚身可以不受任何外界地水火风的影响。

然而，证悟一地的显宗修行者，当他从一地的定中出来以后，立即就有了幻化身，也叫幻身或金刚身。虽然他没有修过生起次第，但因为他证悟了光明，就会有幻化身。所以，在一地以上，显密是没有差别的。一地以上的显宗修行者，最终也自然而然地趋入了密宗。

无垢光尊者、麦彭仁波切等大部分人的观点是：因为在登地之后，并不存在显密之分，所以即使根基较差的修行人，在登地之后，也可进入密乘道。麦彭仁波切等成就者甚至认为，如果快的话，显宗的修行者在大资粮道时就会进入密宗。因为修大资粮道的人通过禅定，可以去诸佛刹土，在佛前听法。在这些佛刹中，也有密宗修法的传承，他可以因此而契入密宗。

显密最终的果报有差别吗？显宗密宗都可以成佛，只是速度的快慢有很大差别。至于最后的果位，虽然有人说有差别，但莲花生大士等很多成就者都认为，其最终果报是没有差别的，两者同样都可以成佛。

此外，密宗幻身的修法是一种非常特殊的修法，但宁玛派更强调虹身。幻化身有清净和不清净两种分别，清净的幻化身和虹身是差不多的。如上所讲，修大圆满时虽然从未观想过唐卡，但在其证悟到炉火纯青之际，顿时就可以显现出五方佛的坛城，这时便可见到一切外境都是清净的现象，身体也开始逐渐变成虹光身，此虹光身可以直接带到佛的果位，最后成为佛的报身。

密宗通过无相圆满次第的修法，就可以证悟龙树菩萨《中论》中所讲的空性；而用生起次第或圆满次第，就可以证悟无著菩萨的《宝性论》和龙树菩萨的《赞法界论》中的所有内容。以上简略地介绍了密宗的一些修法及其意义。

有些人觉得密宗很神秘，这是因为对密宗的整个体系缺乏了解而造成的假相。其实，密宗一点也不神秘，只是它的方法很特别、很快速、做起来比较容易而已。譬如，因小乘见解不是很高，所以比丘戒的戒条很多，比丘尼的更多，要做到任何一条细微的戒律也不违犯是很难的。为什么比丘（尼）戒那么严呢？这就与其见解有关。

菩萨戒就不同于小乘戒，因为其见解超胜于小乘，所以戒条就不是很多。因为，菩萨戒既要考虑自利，也要考虑利他，既然是利益众生的动机，就没有必要过分谨小慎微、瞻前顾后，很多方面都可以有一定的弹性，这样才能更加游刃有余地利益众生。

在密宗里，如果没有证悟密宗的见解，就另当别论，如果已经证悟了，就不象显宗的戒律那么严，这也是与其见解密不可分的。所以，虽然密宗的修行轻而易举，戒律也张弛有度，然而成就的速度却是迅速快捷的，这就是密宗的特点。你们学密的机会不是很多，仅看一两本书，并不一定能将密宗的全貌一览无遗。所以此处提纲挈领，以简略通俗的语言来描述密宗的修法，使大家对密宗有一个粗略的概念。

五、使修行抵达终点的顺缘

生起次第与圆满次第的具体修法这里暂时不讲。在具体修行时，首先不要操之过急，而仓卒地去修密法，目前最重要的，是稳扎稳打地修出离心和菩提心。特别是菩提心，虽然说起来很简单，但要真正做到，我觉得并不是很容易。我们学佛那么长时间了，也比较精进，但直到现在都还没有圆满世俗菩提心。显而易见，菩提心的确是得之不易的。

发菩提心的颂词念满十万遍，是否就意味着菩提心圆满了呢？决非如此！念诵这个偈子虽然有加持，也有善根，但念完后到底有没有菩提心，却不能以此为准绳。

偶而生起“我要为度化众生而成佛”的念头不难，但是要在每天的日常生活中去实践这种理念却并不容易。虽然平日打坐或平安无事时，我们也会真诚地发愿：我要为度化众生而成佛！但在最关键的时候，在我们的实际行动中却不一定能看到“菩提心”。比如，在为了利益他人自己反要痛苦的情况下，很多人就会犹豫不决，甚至退避三舍。此时此刻，我们的菩提心在哪里呢？早就无影无踪了。

作为菩萨，必须能够无条件地付出，我们能做到吗？有多少人敢面无愧色地拍胸保证？所以，千万不能轻视出离心与菩提心，以为在此之上还有更好的法门。出离心与菩提心，就是凌驾于一切修法之上的无上大法。

以前的高僧大德在引导弟子的时候，首先只为弟子传出离心的修法，并告诉他们：“在这些修法之上，没有任何更高的法，所以你们应当精勤修持。”弟子们也坚信这是唯一的解脱道，并严格依教奉行，最终修出了真实、稳固的出离心。

这时，上师又告诉弟子：“在出离心的上面，还有一种叫做菩提心的无上修法，你就去修菩提心吧。”作为本分的修行人，仍然会一丝不苟地依从上师教言，毫不迟疑、潜心专注地修菩提心，并最终修出了真实无伪的菩提心。

最后，上师告诉弟子：“这些都是很好的，但还有一个问题没有解决，就是空性，这个法修好以后就真正没有再高的法了。”弟子于是又再依密宗或显宗的修法而修空性。因为前面打下了良好的基础，证悟空性也就成了指日可待的事情。

大巧若拙、大智若愚。只有不玩弄技巧、不要小聪明，视上师的一切教言为究竟的弟子，才能够窥探到与上师智慧无二无别的奇妙风景。

也许有的自诩为上乘根基的人，会对这种作法不屑一顾，认为这是针对下等根基的迂回之途，就自作主张，径直趋入正行修法，修了几年之后，不但没有收获，反而每况愈下，最终连原有的信心都丧失殆尽。劳而无功的根本原因，就在于自以为是，不重视基础的铺垫。有些居士会自命不凡地说：“某某上师已经开许我不修加行，所以我不用修了。”于此，我不得不再次提醒道：这样的所谓开许，就是开许你不走解脱道。如果不能得到最终的解脱，这样的开许又有何意义呢？

从前色尔坝有个修行的地方，那里有一位大圆满成就者叫秋央让珠上师，他引导弟子的方式，也是十分讲究次第的。到他那里已经三四年的人，还不能听到他亲自传的一句法。只是由其他堪布为他们传皈依及出离心等修法，并让他们去实修。在出离心、菩提心修得非常扎实的时候，他才为其传讲大圆满。

文革期间，由于他的弟子们具备了强烈的出离心和菩提心，所以对世间事务也不感兴趣，这样反而避免了很多挨打挨斗的可能，很多人都在山洞里坚持修行。时光荏苒，几十年过去了，上师的弟子们都纷纷辞世，令人惊叹的是，几乎所有的弟子，都示现了不同程度的成就相。虽然这一切，无不归功于秋央上师的不共加持力，但与他老人家注重基础的引导方法也有极为密切的关系。

如果上师们只是一味地传讲高深法要，居士们也是千方百计地想尽快得到灌顶，以便翻阅只有灌顶之后才能看的法本，在了解法本的所有内容后，仍是永无餍足地追求所谓“更高”的法要，却将基础修法弃置不顾。这种弃本逐末的作法，无异于缘木求鱼。最终结果，只会自取其咎。

千里之行，始于足下。出离心和菩提心，是与证悟空性相辅相成、形影不离的良伴，我们一定要对此加以重视。要知道，只有从出离心和菩提心出发，才能抵达究竟实相的终点！

密乘十四条根本戒

准备或已经接受密法灌顶者，一定要学习此《密乘十四条根本戒》不曾且打算接受密法灌顶者，请勿阅读下文

十四条根本戒是所有无上密宗共同的誓言。密宗的见解与修法有各种各样的分类。比如宁玛派的修法就分为玛哈瑜伽、阿努瑜伽和阿底瑜伽三种不同的瑜伽。虽然其他派别又有其各自的分类方式，但不论何种教派，何种分类，所有藏密的教派都一致承认这十四条戒律。所以，无论曾得受过何种无上密宗的灌顶，都必须守持该戒律。

当然，在此十四条戒律的基础上，不同的灌顶又有不同的戒律，大圆满有大圆满特有的戒律，大幻化网有大幻化网特有的戒律，时轮金刚有时轮金刚特有的戒律。无论其他戒律如何，所有的戒律都是以此戒为前提的。上次我们根据荣森班智达的观点，讲了入密的五个次第，其中有条都与戒律有关，第一是入于坛城而接受灌顶，第二是受戒。今天我们再次重申一遍有关受戒与护持戒律的问题。

现在在很多地方，灌顶极其风靡盛行，无论国内国外都是如此。只要何处有灌顶，就会招来许多欣然而至的信众。但令人遗憾的是，在灌顶之时却往往没有强调密乘戒，接受灌顶者也从未考虑过在灌顶之后还需要付出什么的问题。虽然灌顶有不可思议的重大意义，但是，如果在草率地接受灌顶后，不严格护持戒律，就会造成极大的危害。所以，灌顶的结果也是有利有害的。因此，讲闻密乘戒至关重要。

首先，无论在接受什么灌顶之前，都应当对与所接受的灌顶相应的戒律了于心，反复权衡掂量，看自己是否能守护，如果有困难，就应考虑是否该知难而退。比如大幻化网有五条根本戒与十条支分戒，如果在了解之后，认为自己不能做到，就不要接受该灌顶。居士戒与密乘戒相比，其后果并不是那么严重，但我

们在接受居士戒时，都要慎重地做出选择。对于密乘戒，我们就更应该谨小慎微。

目前在汉地存在的严重问题就是，不但在灌顶之前不去了解灌顶的要求，在灌顶之后也不去过问。灌顶的目的，无非是令众生前往好的方向，这样作的结果，不但可能使自己枉费心机，而且有可能使灌顶的危害远远大于其利益。因为，如果对密乘戒一窍不通，就极可能失犯密乘戒，如果失犯密乘戒而不知忏悔，其后果也是让人触目惊心的。

别解脱戒、菩萨戒与密乘戒相比，虽然违犯别解脱戒过失很大，但与菩萨戒相比，就显得微不足道；如果违背菩萨戒，虽然也有极大过咎，但与密乘戒相比，也不足挂齿。密乘戒是三戒当中最严厉的戒律，所以决不能掉以轻心，一定要学习密乘戒，并严格护持以绝后患。

尽管如此，但密乘戒确实也有其不可比拟的优越性，比如说，如果违犯别解脱的根本戒，从小乘的观点而言，就无法恢复。但从大乘的角度来说，在发菩提心的基础上，就完全可以恢复；如果违犯了菩萨戒，也可以在上师三宝前重新接受；而密乘戒不但可以在上师三宝前重新接受，而且可以自己观想佛菩萨以及佛的坛城，在所观想的对境前忏悔并接受灌顶，以弥补或者恢复密乘戒戒体。

涉及到犯戒，最忌讳的就是两个问题，第一是犯戒，第二是不忏悔。佛在小乘的经典中也讲过：有两种人是值得赞叹的。第一是根本不犯戒的人；第二是勇于忏悔的人。无论针对哪种戒律，都是这样的。但是，在最后的結果上，这两种人虽然都可以不墮地狱，但在成就的速度上却有着天壤之别。犯戒越多、所犯的戒条越严重，离成佛的距离也就越遥远。所以我们还是应当郑重其事，防患于未然。

如果严守密乘戒，其功德也是无法衡量的。入密者不必经历大乘显宗所说的三大阿僧祇劫的漫长时光，在即生当中就有可能获得普贤王如来的果位。就象坐飞机一样，虽然价格很高，还有严格的安全检查等等的要求，然而一旦飞机失事，从高空上摔下来也只有死路一条。但乘坐飞机的速度，也是其他交通工具所望尘莫及的。密乘戒也是这样，如果犯戒而不忏悔还净，必然堕入不得超升之机的金刚地狱。所以，如果不学密乘戒，而盲目地接受灌顶，是极其可怕的。

现在很多居士认为，只要参加了灌顶仪式，就理所当然地得到了灌顶，其实不一定。当然，在这种无知的情况下，没有得到灌顶更好。如果得到了灌顶，却对密乘戒一无所知，结果也就可想而知了。所以，不论接受别解脱戒、菩萨戒还是密乘戒，都应当事先了解其学处，这才是理智的做法。下面对十四条戒律分别进行说明：

一、诋毁上师

这是十四条戒律中最严重的。首先，我们应当了解什么是上师。关于上师的概念，有些不同的提法。在很多密宗的论典中讲了六种上师：“一般引导誓言灌顶师，酬忏师与令解心续师，以及窍诀传承六上师。”其中引导师为引入法门的

上师；誓言灌顶师为赐授灌顶的上师；酬忏师为忏悔罪业的上师；令解心续师为传授密乘续部的上师；窍诀传授师为传授修法诀窍的上师；一般传承上师为稍得法恩的诸大善知识。在大幻化网等续部的解释中也讲了这六种上师，但并没有说诋毁六种上师，都会有相同的结果。而各种观点的不同也正在于此。宁玛派虽然承认对此六种上师，都不能诋毁，但并没有明确地说，诋毁这六种上师中任何一种，都会违犯此戒。

有的上师认为，诋毁这六种上师中任何一种，都有可能会违犯根本戒，他们的理论根据，来自于第六条根本戒，也即诋毁自他宗派。这里的“自”，也就是指自宗；“他”，也就是指显宗。他们认为：既然诋毁显宗的法都会犯戒，则诋毁显宗的上师也应该犯戒。所以，这些上师认为，诋毁六种上师中的任何一种，都有可能会违犯此戒。这种说法虽然有一定的道理，但其理论依据并不是很充分。

另一种观点是以某些印度的大成就者和宗喀巴大师为代表的观点，他们认为：诋毁六种上师中的任何一种，虽然有很大罪过，但不会都犯根本戒。此戒所指的上师，是指赐予灌顶、讲解密宗续部与窍诀的三恩德上师。

因此，归纳各大观点的共同之处，可以得出结论：诋毁三恩德上师是肯定犯戒的。在很多经论中之所以单独列出三恩德上师，至少说明诋毁这三种上师的后果，比诋毁其他上师更为严重。

不论观点如何，显宗的《律经》在遇到此类问题时，是以最保守的要求为准绳的。所以，我们在这个问题上，也应参照最严格的要求执行。即不毁谤所有的上师，包括显宗的上师，这是最安全的方法。如果毁谤了任何上师，都应以违犯根本戒的要求来进行忏悔。在戒律方面，千万不要随意轻率，还是越保守越好。

对这些上师有何种行为就算犯戒呢？关于这一点，经论上比较明确，所以也就没有争执，大家的观点都是一致的。所谓“诋毁”，是指无论从世间的角度，认为上师人品不好，没有学问等等，还是从出世间的角度，认为上师戒律不清净、没有智慧、没有禅定力等等，认为自己已经超胜于上师。犯戒的限度就是，如果认为自己该得到的法已经到手，从此以后可以不再理会恭敬上师，并打算与上师一刀两断。最严重的是以瞋恨心诋毁上师、轻侮上师、扰乱其心。违犯这条戒律不一定需要身语的行为，只要心中产生了念头，就算是犯戒，其他戒条不一定这样要求。

还有一种情况就是，虽然认为上师是有功德、有修证的，但是对我不公平，或者某些地方做得不尽人意。在上师让自己做某些事情的时候，自己不想做，继而产生瞋恨心等等，如果有这样的看法，虽然没有犯根本戒，但还是有一定的过失。在这种情况下，即使你精勤修习，并获得了一定的成就，也会因此而间断的。所以应该翻然悔悟，励力忏悔。我们都知道，金刚道友之间有瞋恨心，都是很严重的，更何况是对境极其严厉的上师呢？大家在这个问题上，一定要防微杜渐，千万不要做出让自己追悔莫及的事情。

所以，为了预防犯戒，密宗三番五次地提醒大家，一定要在依止上师之前，

再三地进行观察，以防止出现严重的后果。即使在显宗方面，虽然要求不是这么高，但最好还是采取谨慎的态度。在已经建立师徒关系以后，无论出现什么情况，无论上师如何显现，我们都只能看上师的功德，而不能观察其过失与不足。这也是目前汉地所存在的最严重的问题。

现在有很多缺乏智慧的人，一听说哪里有灌顶，就蜂拥而往。根本不去了解赐授灌顶上师的背景及人品，等到灌顶过后，很快发现上师的种种毛病，就不计后果地进行毁谤。该观察的时候如盲似聋，不该观察的时候却睁大双眼，吹毛求疵，就是颠倒的行为。这些都是缺乏常识、缺乏教育的缘故。所以，讲授密乘戒刻不容缓，势在必行。

无论哪一种戒律，犯戒的人必须精神正常。如果精神不正常，即使身口等作出违犯戒律的事，但因为心里没有这样的想法，就不算犯戒。

二、违如来教

1、必须建立在违背三种戒律（别解脱戒、菩萨戒、密乘戒）的基础之上，违背其他经书上的内容，不能归于此戒条；2、必须是明知自己所做的行为会违犯戒律；3、必须是以毫无顾忌的轻视心态违越这些戒律，才算违背此戒。比如在违犯盗戒及酒戒时，如果明知偷盗不对，却满不在乎地认为：偷盗又有什么了不起，犯戒并不值得大惊小怪；或者认为：虽然佛陀在小乘经典中规定不能喝酒，但喝酒也不会阻碍解脱道，所以喝酒也是情理之中的事等等。有这样的轻视心理，就算违背此戒条。如果没有轻视之心，比如，如果有人在想喝酒的时候，心想：虽然喝酒是不对的，但是酒的魅力实在是太大了，我实在抵挡不住诱惑，真是很惭愧。如果以这样的心态喝酒，虽然违犯了别解脱戒，却没有违犯此戒条。但是，如果有轻视的念头，即使是别解脱戒中最轻微的戒条，比如过午不食，如果认为此戒并不可怕，继而胆大妄为，就犯此戒条。

三、瞋恨道友

宁玛派的观点认为：凡是入密乘者，都称之为金刚道友，都是犯戒的对境。而对在同一上师前接受灌顶的道友犯戒，其结果就更为严重。但是，作为道友必须具备密乘戒，如果对方已经失去密乘戒，就不属于金刚道友。

怎样作就算是犯戒呢？如果仅仅有瞋恨心，但是并没有打骂的行为，是不会犯根本戒的。但在瞋恨心的前提下，只要有打骂中的任何一种行为，都算犯戒。这里所指的骂，必须是在对方已经听见，并且了知自己在遭受辱骂的条件下，如果对方没有听见，比如耳朵失聪，也不算是犯根本戒。别解脱戒中也有类似的规定，比如犯妄语戒，也必须对方能够听见，如果对方听不见，也不算犯戒。

如果没有瞋恨心，只是出于利益对方的目的，就象母亲打儿子一样地打骂道友，就不算犯戒。

因此，犯戒的界限是：1、对境为密乘道友；2、对方具有密乘戒；3、明知

对方是密乘道友及具有密乘戒；4、在瞋恨心的摄持下，并具备打骂的行为；5、如果骂对方，必须对方能听见并听懂。如果其中一个条件不具备，虽然有过失，但不算犯根本戒。

四、舍弃慈心

犯戒的对境为任何一个众生，而不是指所有的众生。也就是说哪怕仅仅是对一个众生舍弃慈心，都应当算犯戒。我们也知道，要对所有的众生都舍弃慈心是很难的。无论多么凶狠恶毒的人，都会有慈悲的对象，比如自己的父母、子女等等。所以，这里指的是任何一个众生。这条戒是比较容易违犯的，不能驾御自心的凡人，只要一冒火，在丧失理智的情况下，就会犯此戒条。

怎样算是舍弃慈心呢？如果发愿：即使我有朝一日能够度化他，能够利益他，也对他置之不理。或者是希望某一个众生远离一切快乐，恒时遭受痛苦，有这样的瞋恨心态就算舍弃慈心。平时吵架、打架，虽然会有暂时的瞋恨心，但不一定会这样发愿，只有极其下劣凶狠的人，才会有这种念头。

犯戒的界限有两条：1、对方是任何一个生命；2、不需要任何行为，只要有这样的发心就足够了。

小乘的经典中认为，生起一念贪心，其罪过远远超过一百个瞋恨心。因为他们认为：别解脱戒所禁止的杀生、偷盗、邪淫等等的根源，多数往往来自于贪心，而不是瞋心。大乘菩萨戒却认为，以一念瞋心所做出的行为，其罪过远远超过一百个贪心所摄持的行为。因为大乘的根本就是菩提心，而瞋恨心是与菩提心直接相违的。所以，在大乘中，瞋恨心是十分可怕的弥天大罪。

违犯这条戒的同时，也违犯了菩萨的根本戒。修学过大乘佛法的人，比如：闻听过《入行论》或者菩提心修法、四无量心修法的人，自己如果有一些体会，一般不会违犯这条戒。如果有这样的想法，其后果是不堪设想的，我们一定要杜绝这种念头。

五、舍菩提心

胜义菩提心是不可能舍弃的，所以这里所指的菩提心，是世俗菩提心。具体地说，也就是愿行菩提心中的愿菩提心。因为，虽然舍弃了行菩提心，比如布施、持戒、忍辱等，但如果心中仍有为度化众生而成佛的想法，就不会犯此根本戒。但是，如果舍弃了为度化众生成佛的念头，就象一张纸被烧毁后，上面的字迹都荡然无存一样。所有的一切修持、一切努力，都随着这个念头的失去而土崩瓦解。如果因为懒惰或者遭受欺侮，比如自己本来一心一意地利益他人，却遭到他人的恶意中伤，就有可能万念俱灰地认为：度化众生太难了，我还是洁身自好，明哲保身，自己修行自己成就吧。如果有了这种念头，就违犯此根本戒。

在大乘中并不忌讳盗、淫、妄等行为，在经书中有很多与此有关的公案，如果纯粹是为了他人，不含有丝毫的自私自利心，就可以在这些方面有一些开许。

《普贤上师言教》中也多次提到过类似的例子。行为上的犯戒并不可怕，最可怕的是自私心，如果心里藏着自私心，一心只为自己打算，那么大乘佛法的根源就已经从根本上断绝了。舍弃愿菩提心来自于自私心，自私心越严重，就越可能放舍愿菩提心。

我执并不是最可怕的，在有了凡夫的我执以后，如果能发誓：我就是要去度化众生，我就是要去利益众生，无论我具有多大的能力，我现在就要去做，这就是很好的，所以我执并不可怕。如果隐藏在精进修五加行、努力放生背后的目的，不是为了众生得到安乐，只是为了一己私利，为了今生来世的善报。这种发心，在大乘佛教中就象毒品一样可怕。无论这种念头出现于何处，与其相关的一切闻思修行都会被染污殆尽。本来生起愿菩提心就不是容易的事，需要付出很大的艰辛，如果好不容易生起愿菩提心，却因此而化为乌有，才真是让人痛心疾首的遗憾之事。

违犯这条戒的同时，也违犯了菩萨戒。如果因为一念之差，而同时违犯两种戒是愚不可及的。我们要知道，如果舍弃了愿菩提心，就如同磁盘被格式化后，所有的信息都不复存在一样。自己通过多年的闻思修行所建立的一切功德，都会随之而彻底坍塌、尽付东流。所以，一旦有舍弃菩提心的苗头产生，就一定要毫不留情地将其掐断，万万不可铸成大错。

六、诋毁宗派

也就是诋毁自他宗派。关于这里所指的对境，也有不同的说法，有人认为自宗是指佛教，他宗是指外道。也就是说，即使毁谤外道也算违犯此戒。另一种说法认为，自宗是指密宗，他宗是指显宗。在自他宗派中，不包括外道。这两种说法中的第二种是正确的。

由此可见，此戒的对境，是指自声闻道至大圆满，所有大小乘的佛法，但不包括外道。

关于外道，经书中也讲过，众生的根器是千差万别、参差不齐的，趋入解脱的途径也是五花八门的。我们不能控制别人的信仰，强迫所有的人通通都来学佛教，学密宗。所以，如果没有度化他众的必要，是不能任意毁谤践踏其他宗教的。这虽然不是犯根本戒，但却有着极大的危害。比如，如果在修密法的同时毁谤外道，本来可以在极短的时间内，比如一两年内获得成就，却因为随意毁谤外道，而使解脱的时间一再拖延，十年、二十年，甚至拖至后世。

什么样的行为就可以称为诋毁呢？如果对某个教派具有瞋恨心，或毫无根据地信口雌黄，说某教派的教理不是佛所宣讲的，比如认为某部经典不是佛宣说的等等。当然，如果你有确凿的、有说服力的证据，可以证明你的看法，那么站在实事求是的角度上，说出你的观点倒也无妨。但是，如果随意言说诸如密宗并非佛所宣说之类的语言，即使他没有灌顶，没有趋入密宗，不会犯密乘戒，但也有很大过失。如果有了密乘戒，就无疑已经犯戒了。

诋毁他宗是否需要对方听见呢？有人认为，可能需要对方听见，但在这一点上，我们没有看到明确的根据。所以，无论在对方是否能听见的场合，我们都应当注意，不可诋毁其他宗派。绝对不可谤法，否则后果不堪设想。

论典是否属于对境的范畴呢？如果是正确的论典，比如《中论》、《入行论》等等，虽然属于论典，但其真正的含义与佛所说的没有差别，如果随意毁谤这些论典，说其见解是一派胡言等，也违犯此戒。如果只是开玩笑，则不会违犯此戒。对整个经论没有信心是不犯戒的，只要没有诋毁的行为就可以。显、密、净、禅都是正法，绝不可诋毁。

在犯此戒的同时，也犯了谤法的严重罪业，也就是同时有两条罪业降临在自己的相续中。大家务必要规行矩步，三思而行，切忌毁谤佛法！这是第六条根本戒。

七、泄露秘密

所谓秘密，是指其他不了解密乘见解的人不能接受的，密宗不共同的观点、修法、行为。这样的做法并不是指密宗有什么不可告人的缺陷和错误，害怕被他人了知。但众生的根基是不同的，在时机没有成熟的时候，向某些人透露密宗的一些超胜其他宗派的不共见解，反而会导致他人的反感。

木秀于林，风必摧之。古往今来的历史也说明了这一点。一些深奥的法门在刚刚传播于世时，往往会遭受他人的误解。比如大乘佛法刚刚出世的时候，一些声闻道见识浅薄的比丘就竭力反对，认为大乘教法完全是标新立异，根本不是佛所宣说的；在汉地的禅宗刚刚诞生的时候，也是四面楚歌，众多的抱残守缺者都认为其见解纯粹是故弄玄虚；同样，在密宗刚刚出生于世的时候，也曾面临过个别显宗修行人的反对。在藏地也是一样的，中观应成派、时轮金刚、大圆满法刚刚流传于世的时候，都遭到过不同程度的风霜雨雪，面临过重重叠叠的艰难险阻。

“夏虫不可以语冰”，这正说明，由于这些新生成的法具有不可比拟的独到超凡之处，才会高深莫测，让一般的孤陋寡闻、因循守旧者难以接受。但是，随着时间的推移，大家对这些教法慢慢了解以后，就开始认同这些教法，也就对这些见解行为习以为常了。现在，有很多曾被大家争论不休的教派，在冲破种种障碍之后，都被公众所认可了，但是都必须经历一段过程。所以，他人的不认可，不但不能证明法本身的缺陷，反而往往是因为其本身的殊胜性所导致的。在与其根基不相应的情况下，就应该保密，不能随意向不明真相的人透露密宗的甚深见解与修法，这样就可以避免让这些人造谤法的罪业。反之，泄露秘密就会带来严重的后果。

如果没有遵守密宗的要求，而泄露了秘密，就会犯此戒条。那么，泄露秘密的对方包括哪几种人呢？1、是没有得过任何灌顶的人；2、如果泄露秘密之后，对方因不能接受深奥的观点，有可能产生邪见的人；3、虽然得受过灌顶，但只得过宝瓶灌顶的人，只能为其传授相应的生起次第修法。类似圆满次第、大圆满的修法，就不能为其传授；4、失毁密乘根本戒，却不愿忏悔的人。当然，如果失坏了密乘戒，却愿意诚心忏悔的人，不在此范围内。

另外，在以下六个条件都具备的情况下，才会违犯此戒：1、泄露秘密的对方必须是以上所讲的四种人之一；2、对方必须生起邪见；3、明知对方会生起邪见。如果因为自己事先没有料到对方会生起邪见，而对方却生起了邪见，也不会犯此戒；4、对方必须听懂；5、没有特殊需要。比如，传法对象中的大多数，都能严护戒律、依教奉行，只是个别人的根基还不太相应，在此情况下，为了大多数人的利益，也可以考虑针对多数人而传授密法；6、所泄露的内容，必须属于密法不共同的观点、修法等。比如大圆满前行中的人身难得、寿命无常等等，不属于不共同的观点，如果他人对此生起邪见，就不算犯戒。

我们都没有他心通，不能对他人的想法洞若观火，只有通过别人的表情来判断对方是否已生起了邪见。这条戒虽然不是很容易毁犯，但是，如果随意对毫无密法基础的人讲说甚深见解，也有可能犯此戒条。大家还是应当引起足够的重视。

八、诋毁五蕴

密宗认为，身体是五方佛的坛城。一切都是清净的。如果有人认为，身体是不清净的、是无常的，不可能是五方佛的坛城，在这种情况下，就会诋毁五蕴。戒律中认为，燃指供佛、绝食、过午不食等等都违犯此戒。但这并不意味着我们不能守持八关斋戒，不能以手指供佛。为了佛法、为了修法而承受苦行，密宗也是极力赞叹的，密宗也有不净观的修法，无常的修法。

虽然这些表面上看起来有一些矛盾，但根本的问题在于，如果持这样的态度：五蕴的自体虽然是五方佛的坛城，但在凡夫的境界中却是由肮脏的血、肉、骨骼、皮肤、脓液等组成的；虽然这只是一种幻觉，但从眼、耳、鼻、舌所感受到的现象角度来看，的确是无常、是不清净的，修不净观和苦行也是佛说的方便，就不会犯密乘戒。

但是，如果认为：从胜义谛（究竟、实相）的角度来观察身体，也不可能是佛的坛城，这种观点肯定是不了义的，是佛陀针对某些人的根基而言的，事实并非如此。这种想法已经与密宗的根本观点背道而驰了，在此基础上诋毁五蕴，摧残身体，则犯此戒。有关此戒的界限，在有些经书上讲得不是很明确，只是片面地宣讲苦行、自杀是犯密乘戒，但自杀是否一定犯密乘根本戒呢？不一定。如果认为身体不是佛的坛城，在此基础上自杀，则违犯密乘戒。如果只是因为一时想不开而自杀，虽然有罪过，具备了杀死一个人的一半的罪过（因为不是杀他人，而是杀自己，所以不具备杀一个人的完整罪过。）但与犯密乘根本戒毫无瓜葛，所以没有犯失此戒。这是第八条根本戒。

九、于法生疑

这条戒律与第八条有相似之处。犯戒的对境也就是外境自身所摄诸法。密宗认为，无论外境，还是自身，都是本来清净的，是佛的坛城，所谓五蕴也就是五方佛。如果认为从胜义谛的角度来观察，诸法也不可能是佛的坛城，这是佛为了

度化某些众生而采用的权巧之说，实际上并非如此。即使对密乘观点持怀疑态度，也算是犯戒。

所谓怀疑包括两种怀疑，因明中是这样划分的：比如说，有为法是无常。针对这个立宗，进而产生两种怀疑。一、有为法是无常吗？也许是。二、有为法是无常吗？可能不是。如果对密乘的观点产生第二种怀疑，就会犯戒。在学密法之前，很多人对密乘的观点根本不懂，也就谈不上犯戒，只是在了解密乘的观点之后，继而生起怀疑，则违犯此戒。在没有精通密乘的观点之前，如果认为：虽然我现在对密乘的理论不能理解，但这是佛的观点，既然是佛的观点，就应该是正确的。在将来闻思了密乘的经典以后，我会慢慢明白的，就不会犯戒。只有在过分相信自己五根的前提下，将自己所感受的幻觉执为万法的本来面目，随意解释佛的本意，排斥密乘的见解，则必然犯戒。此为第九条根本戒。

十、不度恶者

犯戒的对象即恶毒者。包括“三宝上师怨敌二，破誓退密反抗者，入聚会列害众生，成具誓敌唯造罪，以及三恶趣众十。”对于这十种有情，如果具备了度化的能力、条件，却没有付诸实施，就算犯戒。象我们这些一般的凡人，根本没有度化他众的能力，佛也不会勉为其难，强迫我们去度化，所以，这不是针对我们而言的。

但也并不是说我们绝对不会犯此戒条。对于伤害金刚上师、毁灭佛法，伤害很多众生的人，我们虽然没有能力度化，但必须在表面上远离他们，也就是说在身语方面不能亲近他们。当然，心里还是应该发菩提心。在菩萨的境界中，虽然这些人造作了种种恶业，但并不是敌人，而是可怜的大恩父母。所以，决不能从心底里舍弃慈悲。如果不但没有度化，而且在外表上也与他们十分亲近，发表面上（身语）的慈悲心，则为犯戒。

有一点需要强调的是，如果是为了保护佛法和众生的利益，使他们改邪归正，而与这类人有身语方面的接触，则没有罪过。

此戒有两个层次，第一、是针对具备降伏能力的成就者而言，如果没有度化恶毒者，则为犯戒；第二、是针对普通的学密者，如果对十种恶毒者在表面上也与他们融洽相处，亲密无间，发表面上（身语）的慈悲心，则为犯戒。这是第十条根本戒。

十一、揣度正法

犯戒的对境为空性。刚才我们所讲的第九条的对境是本净光明，是从现象的角度而言的。这里所讲的空性，是与中观应成派，或与般若波罗密多所抉择的空性比较接近的大空性。如果以普通的逻辑，也即因明中所讲的逻辑，去推导远离一切戏论、不可思、不可言的大空性，最后得出结论说：所谓的空性，并不是远离一切戏论的，而是象小乘所抉择的无我，或者中观自续派前期所抉择的单空等等，则犯此戒。这并不是要求我们必须精通或者证悟远离一切戏论的大空性，如

果不懂则不会犯戒。这是第十一条根本戒。

十二、令信士厌

也即遮止他人的信心。犯戒的对境即是对三宝，特别是对密法具有信心的人。

如果当事人通过一些手段，比如口中言说不中听的语言，以身体奋力殴打等等来侮辱他人，以达到阻碍他人信心的目的。使其心生厌烦，退失信心，离密乘道，则犯此戒。

违犯此戒必须具备三个条件：1、对境为有信心的众生；2、必须是为了阻碍信仰，令其退失信心而故意采取手段。如果没有动机，只是在无意间使他人对大乘法等生起厌恶，不算犯戒；3、仅仅有发心不会犯戒，必须有身语的行为；4、他人退失信心的结果已经成立。

正常的学佛者一般不会犯此戒，但是，因为教派之间的争斗，偏袒之心极为增盛的人有可能会违犯此戒，所以还是应该引起重视。这是第十二条根本戒。

十三、不受圣物

所谓圣物，也即誓言物。誓言物有两种：一、受用誓言物；二、使用的誓言物，如铃、杵、天灵盖等法器。如果认为受用誓言物极为肮脏，或者认为使用铃杵、手印等是多此一举，实际上并不需要，只须修行即可，在此念头摄持下而拒绝誓言物，就会犯戒。

像酒、肉等饮食受用，在修证没有达到一定境界，能力有限的情况下，绝不能肆无忌惮地饮用和食用。会供的时候，对待酒类，只须用手指沾在酒里，然后涂在嘴唇上；对待肉类，也只须吞服象苍蝇腿的体积一般大小的肉。虽然从世人的角度来说，这谈不上是喝酒吃肉，但却足以表示已经接受誓言物。即使密宗，也非常反对随意享用誓言物。象铃杵天灵盖等法器，作为密法修行人，平时可以供在供桌上，即使没有这些法器，只要你没有拒绝的态度，也不算犯戒。

密宗所特有的甘露丸，虽然是用各种药材制成，但其中也包含了受用誓言物的成分，包括莲花生大师等持明者的甘露。一般人在特定的时间，比如会供时接受甘露丸，就可以表示接受受用誓言物，也就不会犯此戒条。

誓言物的接受方式是随接受人的具体情况而定的。有两种人可以不正式接受誓言物：第一种是初学者，即还没有能力接受誓言物的人，对他们就不必强求；第二种是修行已臻顶峰阶段的修行人。在他的境界中，肉和甘露与糖、水果等都是等同一味，没有分别的。既然如此，就没有必要接受誓言物。而处于两者之间的修行人，就应该接受誓言物。

之所以要接受誓言物，其目的是为了强行推翻我们从无始以来所建立的清净与不清净的分别念，通过此举接受本来平等的观念，对修行能起到促进的效果，

最后达到证悟大平等的目的。作为初学者，因为接触不到诸法的本来面目，根本无法了知万法的本性。但是，如果执着于自己的感官，认为受用誓言物不仅仅从现象而言，其本体也是不清净的，就已经与密宗的观点大相径庭，所以就会犯戒。这是第十三条根本戒。

十四、诋毁女性

犯戒的对境：是指所有的女性。因为，在末法时代，以各种身份度化众生的度母、空行母等比比皆是。与男性相比，女性当中所占的比例更大。在任何场合，都有可能出现空行母的化身。如果随意毁谤整个女性，就有可能在不经意间毁谤了金刚亥母、白度母、作明佛母等佛的化身。

犯戒的界限包括四个条件：1、对方必须是所有女性。虽然毁谤一个女性，但必须建立在指责所有女性过失的前提下；2、具有言说过失的动机；3、毁谤的内容是所有女性的过失；4、对方必须听见。当这些条件满足时，即犯第十四条根本戒。

此十四条根本戒是密宗最基础的戒律，凡是密法的修行人，都必须对此戒律恪守不渝，以如临深渊、如履薄冰的态度，小心翼翼地护持此戒。如果违犯，就应当悬崖勒马，尽快忏悔。虽然忏悔的方法五花八门，但金刚萨埵的修法是最普遍、最殊胜的（其具体修法，在即将整理出的加行修法中有详细说明。）借助于该修法，在具备四力的情况下，洗心革面，悔过自新，就能将功折罪。无论犯了多么大的罪业，都能彻底忏悔清净。这也是密宗超胜之处的具体体现。

要学习密宗，必须接受约束，然而，你所获得的回报也是不可估量的。