慧光集

慧燈禪修初階

堪布慈誠羅珠仁波切 著

【序】

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

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

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

堪布　慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

慧光集（59）

慧燈禪修初階

堪布慈誠羅珠仁波切 著

目錄

慧光集 59

慧燈禪修初階

7 引　言｜推薦一個學修的方式

13 第一章｜三個差別

35 第二章｜三殊勝──行善修心的究竟方法

75 第三章｜生存的方式和生存的意義

95 第四章｜佛教徒的生活模式

115 第五章｜如何作一個標準居士

169 第六章｜淺談因果關係

187 第七章｜佛法融入生活

227 第八章｜佛教的定義

251 第九章｜解脫的原理

265 第十章｜米滂仁波切對初學者的教誨

引言

推薦一個學修的方式

我可以給你們推薦一個學習修行的方式。什麼樣的方式呢？

目前，系統地去學佛教的知識、系統地去修，對我們很多人來說有一點難度。但是，有一種方法完全可以解決這個問題，就是大家建立一個學習的小組或者禪修的小組。比如，在自己的朋友圈裡，五個人、十個人、二十個人，大家組成一個小組。在這個小組裡面，如果有自己的上師、師父，有人講解、帶領，那是最好不過了，讓他們教導你們按照修行的路一步一步地去做。比如，我們這邊藏傳佛教的上師、堪布、仁波切，如果他們能來帶，那是最好的；如果他們的語言方面暫時有一點點障礙，那也沒有關係，他們可以幫你們組成小組。

組織好了以後，怎麼學習呢？首先，我們可以觀賞DVD，比如說修四加行、修出離心的方法，我們先去聽、觀看DVD，也可以在網上聽或看影片，還可以看書。

先看DVD，看完以後，師兄們大家討論。比如說我們先聽或看DVD網上的課，一個小時或者是兩個小時，聽完了以後大家互相討論，相互交流。關於這一堂課所講的修行的方法，根據個人的理解一起探討，有不懂的地方相互

交流，進行一、二個小時。

討論完了以後，接下來大家共修，大家打坐修一、二個小時或二、三個小時。可以利用每個星期六或星期天，每週都有一個這樣子的活動。時間長短可以根據實際狀況作調整。

在此之前，我們的活動大部分不是超渡就是灌頂，不是灌頂就是各式各樣的法會，現在我們換一種方式。當然，你們可以繼續做這些活動，但是我前幾天講了，這樣的活動儘量減少，越少越好，然後把學習的氣氛帶動起來。

台灣這一代的佛教界人士，能夠透過大家的努力，建立一個聞思修行的風氣；這樣的風氣樹立起來以後，則下一代學佛的佛教徒，他們自然而然會去走這條路，從此以後他們就不會過度地去搞這些形式化的活動，而是每一個人踏踏實實地去學習、去打坐。

什麼是我們這一代佛教徒的貢獻？這就是貢獻。否則，我們既不學習、也不打坐，整天就是搞這些形式，我們這一代是這個樣子，然後下一代、再下一代，每一代都是這個樣子啊！這個寶島上的佛教，一代一代都變成形式，佛教就在這中間一點一點地流失。

比如，剛才我講的菩提心的訓練方式，東西方的文化裡面，除了大乘佛教以外是找不到的。這些東西如果不去做，慢慢地就沒人知道、就消失了。最後只剩下書，但是卻沒有人會教，書是死的而不是活的東西，最終的結果就是很悲哀啊！

所以大家要努力，建立這樣的小組，在這樣的小組裡，我們可以系統地學習、系統地修行；在這個小組裡面，我們可以發揮相互監督、鼓勵的作用。以往，我們自己看書、自己去理解，不懂的就不管了；但是現在我們有小組學習，不懂的地方可以讓大家討論，如果還有不懂的，這邊有許多堪布、仁波切可以解決呀！這些都不是很大的問題。

我們就是要把聞思修行變成一個風氣，這對整個佛法來講也是特別關鍵的，延續佛陀的慧命，這就叫做弘法利生。對個人來說，也是有很大的幫助。否則我們學佛學了二十幾年，每天都是燒香拜佛，只有這樣的功德，其他什麼都沒有，那是很可惜的啊！

希望大家明理，這種學習的模式多少推廣一下，我想

這樣可以解決很多人學習的問題、修行的問題，是一個比較好的方法。大家可以參考，希望大家好好修！

摘錄自堪布慈誠羅珠仁波切2014/4/22『你可以更無私』講座

第一章
三個差別

這裡所謂的三個差別，即是：佛教和外道❶的差別；世間法和出世間法的差別；大乘和小乘的差別。

這三個問題看似簡單，實際上卻並非人人都清楚了解。不過，對一個真正想要修持正法的人而言，關於這三個問題的答案，確實有了解的必要。因為，無論平時行善或打坐，由於對這三個問題的不同抉擇，就會導致懸殊的差異。所以，有必要在此分析說明。

外道和佛教的差別

若從廣的角度來講，外道和佛教在見解、修法和行為上都不一樣，最後獲得的結果也有極大的差別。但最關鍵的差別就是——皈依三寶的稱為佛教；不願皈依三寶並具有其他信仰的稱為外道。

外道雖然也講了一些空性，但他們講不出緣起性空的空性；他們講的只是一些很粗大的空性，並非顯空無別的空性。比如，有些外道也說，現在我們眼睛看到的、耳朵聽見的那些東西是如幻如夢的。但是，他們講的大部分都是不承認現象的單空，這既非龍樹菩薩❷等所講的單空，也非無著菩薩❸等所講的明空無別的空性。他們所講的空性就

是根本不存在的東西，如同人的頭上沒有角之類的空性，佛教並不認為這是真實意義上的空性。

這是正規的外道（釋迦牟尼佛住世時的外道）見解。後來，伊斯蘭教入侵印度，那爛陀寺和木札莫西拉（戒香寺）等佛教最重要的基地被毀壞，部分佛教的教證、理證逐漸被一些外道吸收利用。所以，現在的外道經典裡也摻雜了很多佛教的東西。但無論如何，迄今為止，沒有一個外道能夠抉擇人無我以上的空性。

總之，佛教與外道最關鍵的差別就是——佛教是皈依三寶的，外道是不皈依三寶的。所以，學佛首先就要皈依三寶。佛教並不要求所有的眾生都得皈依三寶，但是如果要學佛、要修持佛法，那就一定要皈依三寶；若不皈依三寶，就是在門外、道外，就不能稱之為佛教徒。

世間法和出世間法的差別

現在，無論是在漢地還是藏地，許多人都自詡為佛教徒、居士、出家人，經常放生、磕頭、修五加行，也以此而沾沾自喜，認為自己天天都在修法。但若詳細地觀察為什麼而修法，則會發現其中有為數不少的人，其修法目

的不過是為了自己現世的利益——如健康、長壽等等；或為了消除一些壽障等現世的災難。還有的是因懼怕三惡道（地獄、餓鬼、旁生道）的苦難，而希望自己下一世不墮惡趣，得到人天果報。

凡是具有以上這些發心的任何修法，都僅僅屬於世間法。

我們也不能認為：燒香、磕頭等是世間法，而聽聞大中觀或大圓滿等就是出世間法。因為，世間法與出世間法並不是依外相而區分的。

以供燈為例，在供養的對象、供養物、供養者都相同的情況下，如果不具備出離心，供燈的發心僅僅為了求得世間的圓滿——健康長壽、升官發財，或者來世得到人天的福報，這樣的供燈就是世間法；反之，如果具備了出離心，供燈的發心是為了求得解脫，而非健康長壽、升官發財，這樣的供燈就是出世間法。所以，衡量世間法與出世間法，就是以是否具備出離心為標準的。

大圓滿本身是出世間法，可是修大圓滿或聽大圓滿的時候，由於發心的緣故，卻有可能把它變成世間法。譬如：僅僅為了得到一些現世或後世的利益而聽大圓滿或修

大圓滿，當此法進入我們的心相續時，它就不是出世間的法，更不是大乘的法。那是什麼呢？就是世間法，這叫作『世間法的大圓滿』。

放生是什麼法呢？那也要視你的發心而決定。即便不是為了現世的健康、長壽等等，而是為了獲得後世的人天果報，或是避免一些後世的災難，如不墮地獄等三惡道而放生，那放生也成了世間法；如果是為了自己一個人從輪迴中得到解脫而放生，那放生就成了小乘的出世間法；如果是為了拔濟一切眾生而誓願成佛，為了得到佛的果位而放生，那放生就是大乘的出世間法；如果在此基礎上具有一些密宗的見解，那放生就是密乘的出世間法。

所以，我們一定要審慎思維，並反躬自問，我放了那麼多年的生，到底是為了什麼？是不是為了自利？如果是為了一切眾生得到佛果而放生，那就可以成為大乘法；如果只是希望自己可以長壽，或者下一世轉世為人並且健康長壽，或者自己往生淨土的話，那這個放生雖然看起來是利益眾生，實際上卻是在利益自己。其他的修法，也應該如是觀察。

比如，參加法會領受灌頂或聽聞佛法，這是世間法？

還是出世間法呢？如同剛才所講的一般，如果只是為自己的健康、長壽，或是逃避一些現世或後世身體和精神上的痛苦的話，則是世間法。為什麼呢？因為你並沒有離開世間的發心，所以在此基礎上所建立的一切都是世間法。

什麼叫作出世間法？世間法和出世間法的界限在哪裡？出世間法分為：大乘和小乘。小乘的修行，必須要有出離心，有了真正的出離心，並在此基礎上行善，這種修法就叫作出世間法。

『出離』這兩個字的涵義是什麼？『出』，就是放下世間的一切，也就是說對世間的任何事物都毫不留戀，很清楚地意識到三界六道輪迴的本質都是痛苦的，這叫作『出』；『離』就是希求解脫。『出家』中的『出』也是這層含義。『家』是指世間，並不是走出家門、穿上出家衣服就表示出家，而是要對輪迴生起真正的厭離心。

在家人學佛、修出離心也是一樣的，就是要對世間的事物沒有任何貪戀之心，這叫作『出』。這個『出』外道也有，很多外道的出家人也不願意在六道中輪迴，也希望解脫，但這不叫出離心。真正的出離心，還必須具備一個正確的見解。正確的見解是什麼呢？就是首先要意識到輪

迴是痛苦的，所以不再貪戀輪迴；並努力尋求解脫、走向解脫。但是，與此同時必須具備解脫的智慧，如果只是一味盲目地、缺乏智慧地尋求解脫，並不是完整的出離心。出離心的解脫智慧包括小乘的四諦法門，必須精通四諦之後，才算具備了完整的出離心。

具備了真實無偽的出離心後，所修的一切善法都將成為出世間的法。《俱舍論》裡講，自有出離心以後，就算是小乘的入道。此處『入道』的意思，是指進入小乘次第的第一步。

出離心極為重要。人身難得、壽命無常、輪迴是苦、因果不虛這些外加行，對增上出離心有很大的幫助。但現在很多所謂的佛教徒，卻不願意循序漸進地從加行起修，特別是人身難得、壽命無常等外加行的修法，而妄圖躐等直修大圓滿、大手印等修法。這種人，在藏地的出家人裡也有，但在漢地的居士裡尤其多。大圓滿、大手印固然是極其勝妙的法，但自己是不是具格的法器？目前，自己的心相續調整好了沒有？若是尚未調整好，則大圓滿、大手印根本修不起來。

調整的方法又是什麼？就是修人身難得等等的修法。

絕對不要小看這些修法，阿底峽尊者❹及以前藏地很多專門修行的高僧大德當中，有些人一生只修人身難得和無常，最後同樣獲得了成就。前輩們已經為我們作出最好的表率，那些不願修加行，卻妄想一步登天的人，他們距離解脫的目的地，就如同被重重關山阻隔一般，永遠難以抵達。

過去，有一位大成就者的弟子將要離開時，就到上師面前祈求傳一個更殊勝的訣竅。上師說：我並沒有什麼更殊勝的訣竅。弟子將所有的東西都供養了以後，再次苦苦地祈求，上師就握著弟子的手誠摯地說：「你也將會死的！我也將會死的！這個問題你回去好好思考。我的上師給我講的也是這個法，我修的也就是這個法；我的上師也沒有再給我講什麼，我也沒有修過其他什麼，這就是訣竅。你回去認真修持吧！」

說起來就是這麼簡單——你也會死，我也會死。這個不爭的事實大家都知道，但是平時卻似乎完全遺忘了。我們每一個人都要深入細緻地思維一下這個修法，否則，什麼結果都修不出來。

很多人都認為自己肯定在修出世間法，修的是五加

行，怎麼不是出世間法呢？五加行本來是出世間的法，而且是大乘的法，但是你在修持時，當下自相續中是以何等見解來修持的呢？比如說，為現世的健康、長壽等而修五加行，這種可能性比較小；但是為了後世不墮地獄而修五加行，這種可能是有的。如果沒有尋求解脫的發心，修五加行也是世間法而非出世間法，那修五加行的意義也不是很大。磕大頭、念這些咒很辛苦的，但是修出來的不是密法，不是大乘法，也不是小乘法，而成了世間法，這就太可惜了。

我們很多人都在尊貴的上師面前接受過灌頂，聽聞過殊勝的教法，這是非常難得的。如果讓它變成世間法，與解脫就毫不相干了，以後雖然能得到一些世間的福報，滿足我們鼠目寸光的世間願望，但與解脫卻沒有緣分，這豈不是很可惜嗎？所以，一定要重視『人身難得』，不能白白地耗盡人生而不求解脫。欲求解脫，就一定要從出離心著手；如果沒有出離心，修行也好、念咒也好，都不是獲得解脫的出世間法，這個特別特別重要。在出離心的前提下才能講菩提心，沒有如理生起出離心，就不可能生起菩提心。

大乘和小乘的差別

大乘和小乘的區別是什麼呢？就是具不具備菩提心。

何謂菩提心？說易行難，幾乎每個佛教徒都會說：菩提心就是——為了度化一切眾生誓願成佛；然而真要付諸實行卻並非易事。即使是修行多年的出家人，並自詡為大圓滿的瑜伽士或密法的修行者，有些人也沒有生起真正的出離心和菩提心。

阿底峽尊者在西藏時，有一次，他和弟子正在用早餐的時候，尊者說：「今天，印度一個修喜金剛的行者，已墮入了聲聞的滅定（滅定就是，所有的粗分感受及思維都間斷。從世間的角度來說，就是進入了一種很清淨的狀態，並在此狀態中保持很長時間）。」尊者的弟子就說：「修喜金剛的行者，有可能落入聲聞的滅定嗎？這是什麼原因呢？」尊者說：「喜金剛本來是無上密法，但他沒有修好，就成了小乘的法，從而墮入此滅定。」所以，如何判定是大乘法還是小乘法；是出世間法還是世間法，完全取決於自己的發心動機，也就是最初修這些法的目的是什麼。

比如，我們天天都在放生，表面上看來這是一個利生

的事，但是很多人僅僅是為了自己——避免一些痛苦，或是得到一些現世利益。這樣的放生能不能達到其目的呢？目的當然一定能夠達到；但是，這樣的放生並不屬於大乘法。因為，他實際上並沒有真正利益眾生，只是為了利益自己而已。

又如，很多人都在精進地修五加行，若問：「你們為什麼要修五加行呢？」則答案不外乎：「若不修五加行就無法修大圓滿的正行」或是「不修五加行就不能聽大圓滿的法」。表面上看來，這樣的回答似乎很合理。但若進一步問道：「如果修不成大圓滿或聽不到大圓滿法，那會怎樣呢？」「那就不容易解脫。」「解脫了又怎麼樣呢？」「解脫以後，那我就沒有痛苦、沒有煩惱了。」

如果是這樣的發心，則在這種修法裡面根本找不到菩提心的成分。五加行裡所講的菩提心又在哪裡呢？所以，你所修的五加行就成了小乘法，因為這其中根本不具備菩提心。你修的所謂的菩提心，只不過是一個十萬遍的數量而已，自己心相續中的菩提心卻並未真實生起。雖然修的是發菩提心的法，但實際上卻是為了自己而修，則根本不成其為菩提心修法。

所以我們在修法的時候，必須要認真地觀察自己的相續、嚴格地要求自己。如果仔細觀察，我們就會發現：很多事情，表面上是利益眾生，實則都是為了自己。修五加行是為了自己，其他的念咒、放生也是為了自己。簡單言之，凡是為了自己的解脫而修行，則無論所修的法本身有多麼殊勝，都只能成為小乘的修法。

如果沒有一丁點自私自利的念頭，在此基礎上去修行的話，則哪怕念一句佛號、磕一個頭，所修的都是大乘的法。

我們都聽了很多法，也明白很多道理。如果今天讓你們講，你們也能講得頭頭是道。但若談到起而行，則無論是出家人還是在家人，真正能做到的可說是寥若晨星。

本來出家人修行的進步、收穫都要遠遠超過在家人，因為出家人捨棄了很多容易引生煩惱的對境，不會被很多世間的瑣事纏繞與侵擾。相對來說，出家人的煩惱自然少一些，但是其中修行不盡人意的也大有人在。

很多人都認為：我們是在家人，很難突破世間藩籬專心致志地修行，所以很難獲得解脫。實則不然，即使在現今這個社會裡，我們依然有辦法修行、有辦法成就、也有

辦法解脫的。關鍵就在於——你的發心是否真切、正見是否具足。

雖然《普賢上師言教》裡提到，世間法和出世間法兩者是相違的、矛盾的，因為在家人想完全放下世間的事情去修行，這種機會是很不容易得到的。但是如果能將菩提心融入日常生活的點點滴滴，則修大乘的佛法與處理家務事或其他的世法也不是那麼水火不容的。若不用處理這些俗務，當然是最好的，但在家居士往往難以做到；同時，釋迦牟尼佛對在家人的要求也不是很高。然而，在家人裡面也同樣出現了很多成就者，以前有，現在也有。所以，世間法和出世間法還是可以同時兼顧的。那該如何兼顧呢？

比如說，平時要上班工作，但在同時你可以發慈悲心、出離心，這兩者是一點都不矛盾的。生活中很多看似與利益眾生無關的事情，但只要掌握要訣，我們依然有辦法將它變為利生的事業。

比如說，吃一頓飯是善？是惡？抑或是不善不惡的無記法呢？如果在不傷害眾生生命的前提下，吃飯本身是無記法❺。但是《俱舍論》裡面講得很清楚，如果一個人吃完

這頓飯，將肚子填飽了以後是為了去殺生、去參戰、去行騙……等等，以這樣的目的而吃飯，那就是造作惡業；如果一個人吃飯的目的，是為了吃飽以後去聽法、去放生、去行善，那就是行善；如果他能以菩提心攝持，那麼吃這頓飯就成了大乘的修法；如果吃飯的時候沒有什麼特殊的目的，沒有去想吃完飯以後去殺生或去放生等等，那這樣的吃飯就是不善不惡，叫作無記業。

再比如說工作掙錢。為什麼要掙錢？如果掙錢是為了利用在修行上，那工作就是出世間法；如果動機是要拿這些錢去做壞事，即使現在還沒付諸行動，但這樣的工作天天都是在造惡業；如果純粹只是為了飽暖、生存，沒什麼其他的想法，這就是不善不惡的無記法。所以，雖然是同樣的行為，卻因為發心動機不同而有善惡業之區別。

所以，只要自己願意做，行持善法還是很容易的，怎麼做都可以。若是自己不願意做、不去實修，即使天天跟你講大圓滿等最最高深的法，也是沒有用的，講了也沒有太大的意義。本來，聞法是很有意義的，通過聞法可以明白道理，從而了知該如何修持；但若僅僅停留在聽聞的階段卻不去實踐，這樣又有什麼意義呢？充其量獲得一些聞

法的功德而已，其他的功德是沒有的；在法的實修上也幾乎是一無所獲，今年是這個樣子，明年還是這樣，乃至死亡的時候依然如此空手而歸。所以，只要你自己願意做、肯做，則僅僅吃一頓飯都能成為解脫之因。其他的修法可依此類推，關鍵是一定要發菩提心。

目前，首要之務是什麼呢？就是要調整自己的心態。首先，必須要放棄兩個東西：第一，是對世間的貪著，也就是留戀輪迴、生生世世想做人、天人的企圖。為什麼要放下呢？如果不放下，我們以後所有的修行都將變成世間法，這對我們來說是一個非常大的障礙，所以一定要放下。

現在為了生存還是得做一些世間的事，儘管這些暫時沒有辦法放下，但只是權宜之計。一旦有了從現在起逐漸走向解脫的想法，那就已經有了出離心，如此一來，第一個需要放棄的，基本上已放下來了。

我們畢竟仍是凡夫，冰凍三尺非一日之寒，貪著世間圓滿的心要一下子全放下來，絕非一蹴可及。但是如同上面所講的那樣，無論是修大乘還是小乘的法，只要目的是為了解脫，則真實的出離心就可以逐漸地生起來。

第二個必須要放棄的，是只願利益自己的想法。這種念頭必須要放下來，如果放不下，則做世間法是為了自己的利益，行出世間法仍然是為了自己，那我們就永遠無法跨入大乘之門，永遠都只能在大乘的門外徘徊。雖然自以為是在修大乘法、修密法，但若還是抱著自利的發心，則根本沒有趣入大乘的軌道，密法就更談不上了。所以，我們要放下僅僅利益自己的心。

這樣做的難度非常大。無始以來，我們流轉輪迴直到今天，自利之心一直都與我們形影不離，現在要讓我們放下這個根深蒂固的積習，絕非一朝一夕能成辦的。但是若欲修習大乘佛法，即使再怎麼不易成辦的事情，也一定要義無反顧地去做。當然你也可以選擇不做，但如此一來，你就無法修密法、修大乘法，而只能修小乘的法，這個非常重要。

這些加行的修法，本來就是所有修法的基礎。一提到基礎，很多人就會認為——這個法的層次一定不高，不是特別重要。這樣理解就大錯特錯了，要知道：萬丈高樓也得由平地起。其實，在佛法中所謂基礎的法就是一切法的根，也就是最高的法。

現在藏漢兩地很多的修法者，包括出家人在內，五加行修了一次就不再修了。五加行是永遠都不能離開的修法，絕不是修完一兩次就不用再修了。現在很多人修加行，僅僅強調數量而不強調質量，即使數量達到了也還是要修，永遠不能停歇。這些修法名義上叫前行、加行，沒有冠上正行之名，實際上卻都是正行。所以，凡是意欲解脫者，就一定要在前行方面下足功夫；不欲解脫者，那就另當別論了。

很多人都有這方面的問題，加行是用功修了，但只是為了完成一個數量。所以，修密法也好、修五加行也好，做一般的工作也好，首先一定要仔細觀察自己的發心為何。

現在到漢地的活佛愈來愈多，今天跑這裡灌頂，明天又跑那裡灌頂，成天有跑不完的場子。很多人都認為灌了頂以後，馬上就成佛了；還有的認為，灌了頂以後肯定就很了不起，從而飄飄然起來。一方面灌頂是很殊勝，但是當灌頂流入我們心田的時候，它又變成什麼了呢？大多數都變成世間法了。這種情形在藏地有，但在漢地就更為嚴重。很多本來是非常好的出世間的法，卻被當做世間法來

修，真是令人惋惜！我們每天修法的時間本來就不多，各方面的條件又不夠圓滿，如果連所修的這點法也都變成世間法，豈不讓人哀歎！

以上所講的，不能僅僅把它當做知識來看待。我不是在給你們介紹佛教裡面的文化，而是講修行的要點——什麼是修行，修行的時候該怎麼做。不是介紹出離心是什麼、菩提心是什麼，這個你們已經聽了很多。但是，在這些細節上的問題做到了沒有？做到的恐怕還是很少。如果對世間的貪著和自私之心放不下，即使穿著出家人的衣服、有活佛的名號也好、堪布的名號也好、或者自稱是居士也好，都僅僅是一個名字而已。如果沒有正確的發心，脖子上掛一串念珠是沒有用的；如果具有這些正知、正見，那不管你的外表是在家人或出家人都無所謂。

因為你具備非常好的發心，那就如同剛才所講的，連吃飯都可以成為大乘的修法，其他的就更不用說了。所以一定要觀察，現在我們是修世間法的人，還是修出世間法的人？現在我們是修大乘法的人，還是修小乘法的人？如果時刻提起正念、觀照內心，才談得上是居士、出家人、修行人；如果沒有這樣做，修行是沒有什麼意義的。

假如讓我們按照佛經的要求全部做到，那包括我在內都做不到。但是，我們還是要各盡所能地去做，只要肯做還是有很大利益。

我們也許常有這樣的念頭：我要發菩提心，雖然實際上不太願意發心，只想利益自己，但是，我不得不發心，因為不發菩提心，所做的一切就不能成為大乘法。這就是造作的菩提心。

如果這一世沒有真實的菩提心，只有造作的菩提心，那就如阿底峽尊者所說，這一世發造作菩提心的人，下一世就可以度化南贍部洲❻那麼大世界的眾生，他就可以變成這樣一位大菩薩。這是為什麼呢？因為，菩提心本身是非常殊勝的修法，因果從來都是不錯亂的，所以，在他的下一世也會有這樣的果報。

怎樣區分造作與不造作呢？比如說你非常渴的時候想喝水，這是不造作的；在你不想喝水的時候，其他人卻勉強你喝，你雖然喝了，但不是出於發自內心的願望而喝的，這就叫作造作。

如果現在不開始做，今生就這樣荒廢，等到下一世，誰都沒有把握能再得到人身，沒有把握能再聽到大乘的佛

法，沒有把握再遇到大乘的善知識。現在已經有了千載難逢的機會，我們一定要牢牢抓住，一定要去做。不能僅僅去做一些形式上的事，更要強調實際的、內心的修法，這不論對出家人或在家人都很重要。如果能這樣，即使我們沒有修大圓滿、大手印等甚深密法，但修的至少應該是出世間的法、是大乘的法，這已經很不錯了。

你們當中很多人都已經修了五加行，那剛才講的必須放棄的兩點，放下了沒有？放下也有很多層次，能多多少少放下一些還是不錯的。以前沒有修五加行的時候，總是以自利為主，自從修了五加行，利他之心開始增上，那就可以說有了收穫。但是，如果修了五加行以後，內心還跟以前一模一樣，那修五加行的利益又體現在哪裡了呢？

西藏的一些高僧大德有一種說法，如果認真修習，上等的修行者，每天有收穫，一天比一天進步；中等的修行者，每個月有收穫；下等的修行者，每年有收穫。對照自己仔細地觀察，在家人沒有大的收穫還能夠理解，因為他們還要處理很多世間瑣事，但我們是出家人，沒有明顯的收穫就應當自慚形穢了。

如果好好修，經過長期的串習，自然而然就會生起要

利益眾生的念頭。所以我們必須要有正知正見，剛才講的要放棄的兩點要逐漸地放棄，然後好好地去發菩提心。這是對一個真正的大乘佛教徒的基本要求。

【注 釋】

❶外道：音譯作底體迦。又作外教、外法、外學。指佛教以外之一切宗教。與儒家所謂「異端」一語相當。梵語之原義係指神聖而應受尊敬之隱遁者，初為佛教稱其他教派之語，意為正說者、苦行者；對此而自稱內道，稱佛教經典為內典，稱佛教以外之經典為外典。至後世，漸附加異見、邪說之義，外道遂成為侮蔑排斥之貶稱，意為真理以外之邪法者。

❷龍樹菩薩：大乘佛教開派祖師。佛滅後四百年頃，生於南印度一婆羅門家族。幼通密宗四續、顯宗三藏等一切經典及道術之學，在那爛陀寺依喜樂和大士出家，法名具德比丘，著有《中觀理聚六論》等闡明如來教義之書甚多；在醫學方面亦有諸多著作。及門弟子聖天等多如日塵。遍建塔寺於五印度。世稱其享壽六百歲，舊譯密乘有說其壽逾千歲者。

❸無著菩薩：佛教廣行派開宗大師，四世紀時生於北印度一婆羅門家族。相傳其住雞足山修行，親見彌勒，向人間傳播解說大乘經中隱義現觀次第之《慈氏五論》，著有注釋其密意之《瑜伽師地論》等論著甚多。

❹阿底峽尊者：法名吉祥燃燈智。出生於東印度薩霍爾王室，原係超岩寺

上座。吐蕃王室後裔絳曲衛殷重禮聘，至西藏傳播佛教，他攝顯密兩宗關要，合為修行次第。著有《菩提道炬論》等著作二十多種，對藏傳後弘期起過重大作用，成為噶當派的祖師。享壽七十三歲。因其一生對古印度及藏傳佛教文化的交流有重大的貢獻，藏族一般尊稱為『覺沃傑』，意為尊者。

❺無記：一切法可分為善、不善、無記等三性，無記即非善非不善者，因其不能記為善或惡，故稱無記。

❻南贍部洲：四大洲之一，其狀上大下小，略如吾人之面，亦稱南閻浮提，閻浮即贍部樹，此洲有此樹故名，吾人的世界即在此洲。

第二章
三殊勝——行善修心的究竟方法

基礎修法的必要性

雖然三殊勝的修法是最基礎入門的修法，但對許多人來說，卻有可能是前所未聞的。這個修法看似容易，但真要做到卻並非易事，即使有些久學佛法的人也未必能做到。無論如何，在了解佛經的思想和意趣之後，我們理當儘量依照佛陀所講的方法去實踐，這樣才會有所進益。

很多初機學佛者，在開始時進步很快，但經過一段時間之後，便速度減緩，甚至停滯不前，這種情況非常普遍。究其原因，主要就是缺乏系統的修法。關於這個問題該如何著手解決呢？

首先，我們要了解並重視基礎的修法。因為，如果沒有加行做基礎，就妄想一步登天去修學如大圓滿、大手印等高深之法；最終，必然會因根基不成熟而一事無成。所以，一定要從最基礎的法起修，這樣才能有所收益。

佛經中將修行人分為上、中、下三個等級。上等修行人一天比一天好，每天都有進益；中等修行人雖然略遜一籌，但每個月都有新的突破；下等修行人至少也是一年比一年好，一年比一年進步。

我們不妨反躬自問，自己究竟屬於哪一等的修行人？

今年是否比去年進步了呢？如果連這點都不能做到，則我們根本就不在上、中、下這三種等級之列。但除此之外，又沒有第四種修行人。這就意味著：雖然我們自詡為修行人，實際上卻根本不配稱為修行人。

我見到過一些已皈依多年的居士，漫長的時間已經過去了，但至今他們仍未修完最基礎的法。這種情況著實令人焦心失望。原因何在？主要就是因為沒有動力，所以在修行上才會蝸行牛步，甚至打退堂鼓。

佛經云：「人身難得、壽命無常」。雖然，「光陰似箭、日月如梭」是句陳腔濫調，卻也道盡人生實情。無論你現在屬於老中青哪一個年齡層，但回首過往，多少都會有種「人生如白駒過隙，稍縱即逝」的感慨。未來的時間有多長，誰也說不準，人生苦短，如果這一世沒有抓緊機會修行，下一世就更難把握了。所以，有必要打下一定的基礎，為下一世創造一個良好的開端。

我們對這一世的最低要求，是要進入大乘菩薩的資糧道，這是邁向修行旅途所必須跨出的第一步。步入大乘資糧道的首要條件是什麼呢？就是要有不造作的菩提心。我們必須清醒地認識到，如果今生沒有邁出第一步，下一世

想再獲得人身是難中難，而能繼續修行的機會就更是微乎其微了。

所以，我們一定要把握當下，只要今生能邁出這關鍵的一步，即使修行的境界不是很高，也能為來世打下良好的基礎。以菩提心本身具有的加持力，就能讓我們自然擁有繼續修行的機緣。這樣，無論下一世投生到何等環境、何等群體中，天生就會具有與眾不同的秉性，成為具足慈悲菩提心的人。這一點是無庸置疑的。所以，第一步是最關鍵的，也是最重要的。

當我們在身體上無病無痛，生活上衣食無虞時，會覺得這個世界挺不錯的。如此一來，就不會為無常的到來做任何思想上的準備，行動上的努力，整天悠悠忽忽處於閒散放逸之中。一旦意外、痛苦驟臨，頓時手忙腳亂、六神無主，想要臨時抱佛腳進行補救，卻已為時晚矣！

還有一些人雖然有修法，但他們的發心卻是希望藉由佛菩薩的加持、保佑，使自己能夠健康、長壽、發財……。當然，在沒有遇到其他違緣的情況下，祈禱佛菩薩肯定可以達到一定的目的。但是，追求這些世間圓滿（健康、長壽、發財等等）的短暫目標，卻不應該是修行

人的選擇。

很多人認為：如果年老時，既沒有錢又沒有兒女的照顧，則生活缺乏保障，所以拼命地為錢奔波。他們為今後的生活做了充分的準備，但對後世卻絲毫不加考慮。然而，死亡與投生是每一個人都必須經歷的過程，世俗人對此卻等閒視之，不做任何準備，著實令人擔憂。

現實是無情的。從古至今，沒有一個人能夠推翻前後世的存在，這是每個人都要面臨的事實。如果平時毫無準備，等到大難臨頭，再著急也沒用。所以，作為修行人，必須具有未雨綢繆的遠見卓識，一定要走上自他解脫的光明大道。趁著目前身心各方面都自由自在時，一定要抓住機會修行，以精勤的修持來迎接無常的光臨，千萬不要讓自己落得個悔恨不迭的下場。

以上簡單說明了修法的必要性，接下來轉入正題：

三殊勝修法

（一）名義及重要性

此修法由藏文直譯為『三殊勝』，亦可譯為『三要

點』。為何稱為『三要點』呢？為了引起學人重視，了解凡是學佛、修行的人都必須做到這三件事。因為十分重要，所以譯為三要點。

彌勒菩薩的《經莊嚴論》裡講了七種殊勝。菩薩行持布施、持戒、忍辱等六度❶時，每一度都應具足這七種殊勝。這七種殊勝又可歸納為三種殊勝，我們做一切善事（如打坐、燒香、磕頭等）時，都應具足這三種殊勝。如果能具足此三種殊勝（或三要點），哪怕是在佛前供一盞燈、磕一個頭這麼小的善根，也都能成為成就之因；一旦離開這三種殊勝，即使外表上做了再多的善事，也都無法成為解脫、成佛之因。

何謂三殊勝呢？第一是動機殊勝；第二是無緣殊勝；第三是迴向殊勝。

第一、動機殊勝。每次行善之前，肯定會先有目的、動機；若在行善時具備殊勝的動機，則能收到事半功倍之效。

第二、無緣殊勝。是指在修行時所要達到的一種境界，如果能達到這種境界，則無論做任何善事，比如打坐或者放生，都能成為非常殊勝的善行。

第三、迴向殊勝。行善修法結束後，還應當如理如法地迴向。在打坐、放生的當口，就已經成就了很殊勝的善業；接下來如何運用此善業，則是非常關鍵的問題。是用於解脫？還是用於健康長壽？或是用於下一世的人天果報？這是自己可以選擇的，而這種目的性的選擇，就叫做迴向。

無論作任何善事，都不能離開這三種殊勝。一旦脫離了這三個關鍵問題，則所做的善事無論從外表上看來有多麼的了不起，實質上仍是不好的。所以，釐清這三個殊勝並付諸實踐，至關重要。

（二）具體修法

一、動機殊勝

每個人行善時的情況都不同，因而行善的動機、希求的目標也千差萬別。但總的來講，可將所有動機歸納為三種：不善、無記❷和善。

不善的動機。嚴格說來，現在信佛、學佛的人當中，其行善、修法的動機往往都是不善的。何為不善的動機

呢？即，凡是僅考慮今生的快樂，僅為現世生活打算的動機，如為健康、長壽、發財、避免魔障及痛苦等等而行善，都稱為不善的動機。為了達到這些目的而修法，則無論所修的法本身多麼高深，也只能成為世間法。這樣的修法除了能使這一世健康、長壽、發財，避免魔障、痛苦等等之外，是無法獲得其他的善報。

例如，如果人們是為了消除這一世的病痛、魔障而修習大圓滿法，則大圓滿也是世間法。大圓滿法為何成了世間法呢？大圓滿法本身不是世間法，但是，因為我們的動機是為了達到世間的目的，這就使它成為世間法了。這樣的動機就稱為不善的動機。

如此一來，有人不禁會生起疑惑：這些人是在行善、修法，並非想殺人、偷盜，為何要用『不善』二個字呢？那是因為，僅為今生的健康、長壽等而修行，雖有可能達到目的，但即使達到目的——健康長壽，那又怎樣呢？也許，在健康無病之時，因而會造作更多的惡業，從而導致更多的痛苦。此動機本身雖然不是罪惡，但因畢竟是有漏❸之法，由此會引發眾多苦痛，故而無法離開痛苦，所以，此動機稱為不善。

我們聽聞這些修法，並不是為了茶餘飯後的閒聊，也不能把它當成一種文化、學問來研究，而是要運用於日常生活待人處世之中。該如何具體運用呢？

打個比方，《大乘阿毗達磨論》❹中講過：有三個人一起吃飯，其中一個人想著：吃完飯後我要去偷盜、殺生……；另一人想著：吃完飯後我要去放生、磕頭……；第三個人只是為了填飽肚子，吃完飯以後沒有任何打算。同樣是吃一頓飯，由於三個人各自不同的目的，同樣的『吃飯』，就變成了三種不同的業。其中，吃完飯後打算殺生、偷盜的人，他的『吃飯』就成了造罪；吃飯是為了有體力去磕頭或做其他善事的人，他的『吃飯』就變成善業，將來肯定會有善果；只想著填飽肚子的人，他的『吃飯』就成了既非善、亦非惡的無記業，只是一般尋常的生活，也就不會有什麼特殊的善惡果報。這三個人在吃飯時，雖然既沒有去造惡，也沒有去行善，但由於動機的不同，『吃飯』的結果就有了三種差別。由此觀之，動機至關重要。

如前所言，若目的是為了健康長壽等等，就是不善的動機。因為動機不善，所以在此前提下所做的一切，無論

是打坐、念經都是世間法，與解脫沒有任何關係。巴珠仁波切❺講過，在不具備出離心和菩提心的基礎上，即使閉關九年，斷絕與任何人的來往而修大圓滿，連解脫的種子都不能播下。若在心田中不曾播下解脫的種子，那就更談不上成就了。沒有出離心和菩提心就是這麼可怕——即使修大圓滿法都不能播下解脫的種子，修其他的法就更不用說了。所以，千萬不能輕忽對動機的選擇。

總之，凡是為了獲得這一世的幸福，或者為了遣除這一生的痛苦而修法，這樣的動機都是不善的。雖然這樣的行善相較於不信佛、不行善要好得多，但卻與解脫毫不相干。故而，對於希求解脫的修行人而言，絕不能有這樣的目的，經書裡也提及，這種動機是要斷除的。所以，我們在每次行善之前，首先就是要觀察自己的動機。比如，心裡突然冒出一個念頭，我要去磕頭〔或我為什麼要去放生〕，這時就要問一問自己，我為什麼要磕頭〔放生〕呢？如果發現自己的動機是錯誤的，就必須及時糾正。

無記的動機。無記是指沒有善惡的記錄，既非善，亦非惡。比如，一個人去放生，邀請他的朋友同行。這個朋友並不了解放生的功德利益，只是應邀同去放生，心裡沒

有任何目的。放生結束後，受邀同往者的所做之業就稱為無記。也許有人會提出質疑，他不是同樣也解救了眾生的生命，為何是無記的呢？那是因為，他雖然與大家在行為上毫無二致，但是他的內心卻沒有這種概念，所以，他所做的行為就是無記的。在世間，也有類似這樣的概念。例如，若故意殺人，就犯了重罪；但若是無意中殺了人，其所犯之罪就沒有那麼嚴重。在這一點上，世間法與佛法是一致的。

經書上講，如果我們發現自己的動機是無記的，就需要改善，而不是斷除它。因為無記與善比較接近，而不善與善卻有著天壤之別，所以前者可以改善，後者只能斷除。平時我們在修行、打坐之前，一定要認真觀察，如果發現動機是無記的，就必須改善它。因為在此前提下所做的一切，都無法成為解脫法，與解脫無關。以無記動機所造的善業，雖然有些世間善報，但卻很微弱。

善的動機。這是三種動機中最上乘的。但是，善的動機又可分為三種層次：下士道、中士道、上士道。

第一是下士道，這種動機是三種善的動機中層次最低的。具有這種動機的人不是考慮解脫，而僅僅是為了下一

世不墮地獄、餓鬼、旁生道，希望得到人、天的果報，為了來世能得到健康、長壽，獲得有地位、財產、名譽的人身而去行善。這雖然是善，但仍與解脫沒有關係，所以是最低層次的。

或許，有人會想不明白，前面講追求健康、長壽的動機是不善的，而現在又講這是善的，這是什麼原因呢？因為，前面的動機根本沒有考慮後世，所有的目的都是為了今世，所以叫不善。而作為下士道發心的人，雖然沒有追求解脫，但也沒有著眼於現世，而是希求下一世的世間圓滿，所以叫做善。

但對希求解脫的人而言，也不能以此動機來行善。現在很多居士每天都在念佛、燒香、拜佛……，請你們捫心自問，自己究竟所為何來？是否為了這一世的健康、長壽？抑或為了下一世的健康、長壽、不墮惡趣？如果是這樣，則所作一切永遠跟解脫沾不上邊。在這樣的基礎上修行，縱或修上百年、千年、甚至萬年，也絕不可能解脫。因為這些善業都不是解脫的因，所以也不可能獲得解脫的果。以這樣的修法，除了能使下一世健康、長壽、不墮地獄等等之外，沒有其他的善報。

因果是有一定法則的。譬如，大米的種子長出的必然是大米，而不可能是青稞；同樣的，如果所修持的不是解脫之法，又怎能得到解脫之果呢？很多人都認為：自己經常在念《金剛經》、《三十五佛懺悔文》、《普賢行願品》、《心經》……，就一定是學佛、修行的人。其實這是不一定的，念這些經固然很好，佛也讚歎了念誦這些經文的功德；但是，動機如何才是至關重要的。動機若不正，則一切都不正；動機若正，則所做一切都是正確的。

在座的各位中，有些人學佛較早，有些人近兩年才學佛。無論時間長短，我們都要回頭檢視，學佛以來，自己行善的動機是什麼？如果是前面所講的動機，雖然會有善果，但卻與解脫無關。現在如果能意識到這個問題，我們也有辦法將已做善業變為解脫法。最為行之有效的方法，就是發起菩提心。為什麼呢？因為，雖然從剎那剎那生滅的角度來看，以前的所作所為已不存在了，但是，其種子的相續卻已經留在我們的阿賴耶識❻裡。一旦我們能生起出離心、菩提心，阿賴耶識中的相續就可以立即轉變，以前所做的善業，也能因此而成為菩提之因。如果我們不去改善，那麼，它將永遠是世間法，永遠不能成為解脫之因，

這實在是太可惜了。

我們所講的不能以上述動機行善，並非是指佛法不能令人得到世間利益，也不是指絕對不能將佛法用於世間法。比如皈依，無論懷有何種動機，皈依後都可以避免人與非人的違緣，可以清淨許多罪業，也可以獲得健康長壽，這是皈依本身所具有的功德。又如，平時遇到痛苦或困難時，祈禱上師三寶是很正常的，也是作為學佛人所應該做的。我們並不排斥有時為健康等而行善，也不排斥間或為長壽、發財而做適當的法事。但是，如果將所有的修法重心都放在追求世間圓滿方面，那就不對了。要謹記：唯有解脫，才是我們修行的最終目標。

第二是中士道，即小乘聲聞、緣覺的動機，亦即不是為了追求世間圓滿，不是考慮健康、長壽等而修行。因為這種發心的人，對世間圓滿以及自身五蘊[7]〔肉身等〕懷有恐懼厭離之心，極其渴望能早日擺脫五蘊的束縛。所以，他的行善修法不是為了追求世間圓滿；但是，他也從未考慮過眾生的解脫。那麼，阿羅漢是否沒有慈悲心呢？不是，他也有慈悲心，也認為眾生非常可憐，但因其慈悲心深度不夠，所以沒有勇氣救度眾生，只想解決自己的生、

老、病、死。他們不願發菩提心，為眾生而修法。故而，這種動機是中等的。以這種修法除了能使自己獲得解脫之外，無法獲得其他的果報。

或許，有人會認為：我是修學大乘的淨土、禪宗，是修學密乘的，不是小乘修行人，小乘的法沒什麼可修的，大乘的法、密乘的法才殊勝，並因此而沾沾自喜。但是，請大家仔細觀察一下自己的發心，也許我們會自慚形穢地發現，自己連小乘的修行人都不如。

佛教的一切分支都歸納於大乘和小乘當中，沒有其他的第三乘。要作小乘的修行人，第一個條件就是必須要有堅定不移的出離心，非常厭惡世間圓滿，並不遺餘力地希求解脫。這點我們具備了嗎？如果沒有，就算不上是小乘的修行人。而大乘的修行人，又必須具備百折不撓的菩提心，能夠不自私、無條件地付出。這點我們能做到嗎？若是不能，則也算不上是大乘的修行人。

如果我們既不是大乘，也不是小乘的修行人，那麼，從嚴格的意義上來講，我們就根本不是佛教的修行人。那麼，我們是什麼呢？充其量，只是信仰佛教，信仰釋迦牟尼佛，平時念念咒、做做善事，比不信佛的人略勝一籌的

人而已。雖然我們聽了很多法，灌了很多頂，拜見了很多高僧大德，卻與解脫毫不相干。當我們反觀自省時，如果發現自己竟然不是佛教修行人，那是非常可怕的。

這三個要點（或三個殊勝），很多人以前也聽聞過，但僅僅聽聞是不夠的，關鍵在於能否做到。若不能做到，我想沒有必要聽更多的法，先把聽到的法落實到行為上，做到一個，再聽下一個。就像在走路時，如果能先看清眼前的十幾米路，就可以穩穩當當地往前行進。如果始終未踏出第一步，則即使前面一百公里、一千公里的路況你都了然於胸，那也無濟於事。

所以，要做一名真正的佛法行者並沒有那麼容易。但大家也不用因此而灰心喪氣，認為出離心、菩提心是否只有天界的帝釋、梵天才能做到呢？事實並非如此。人道就能夠發起出離心、菩提心，而且是像你我這樣末法時代的凡夫俗子就能夠做到的。如果出離心和菩提心是屬於佛或者登地菩薩的專利，一般的凡夫根本無法辦到，則即使知道自己不是修行人也無濟於事。但實際情況卻不是這樣，這些發心都是普通人力所能及的。所以，我們既不用太氣餒，當然更不能太傲慢，而是要如實地衡量自己，對

自己有一個正確的評價，並時刻激勵自己：「我必須努力改善、不斷進步，決不再做名義上的修行人！」只有當我們知道自己什麼也不是，並有了壓力之後，才會努力去改善。只有踏踏實實地付諸行動，我們才可能成功。

忽視這些問題，是會錯走路頭的。我認為：在基礎不具備的情況下，倉促地去聽大圓滿、大手印等高深之法，並沒有很大的意義。聽聞這些法是否沒有利益呢？不是。這樣做可以在心田播下一些好的種子，也有聞法的功德，但除此之外，再沒有其他好處。所以當務之急，是調整動機。

當然，是否具有出離心、菩提心，只有自己心裡最清楚。除非有他心通，否則其他人即使通過算命、打卦，也不可能了解的。所以，在監督自己方面，我們必須成為不講情面的糾察員。

第三是上士道，也就是大乘菩薩的發心，這是善的動機中難度最高的。以我的一己之見來看，能走上上士道的人是少之又少。凡夫，從無始至今都是對自己珍愛有加，一切所作所為，都是為自己打算，很少考慮別人。即使考慮也是有條件的，從不會無條件地為他人著想。所以，想

成就世間的事業並不是很難，但要生起無偽的菩提心卻並非易事。可是，一旦缺少這些基礎，則一切修行都無法成功。因此，無論發菩提心如何不易，我們也要朝著這個方面努力，要挑戰自我，挑戰自私心，堅持不懈地與它奮戰到底。如果肯下功夫，最終我們必定是會勝利的。

以前因為缺乏智慧，所有的人都是毫不顧忌地愛自己，凡事都為自己打算。但是仔細觀察，我們的自私心不但沒有理由、沒有根據，並且是我們獲得終極安樂的頭號大敵。關於這點，在我們以往所學的世間文化裡從未提及，雖然也有些人說過類似的話，但深度卻遠遠不夠。只有佛陀將這些真理告訴我們，在依靠佛陀教言進行觀察抉擇之後，我們就會明白，以前為了自己所做的一切是何等的顛倒錯誤！由此就能發起菩提心。

什麼是菩提心呢？所謂菩提心，必須具備兩個條件：

第一、要有決定度化眾生的慈悲心。或許現在我們沒有多少能力，但這是可以培養的。如果不修行，就永遠都沒有能力。若肯努力修行，雖然目前力有不逮，也無需為此擔憂。釋迦牟尼佛也是從凡夫位開始學道，從而獲得成就的，並非天生就是佛。密勒日巴[8]尊者的傳記裡也有記

載，他的弟子曾說道：「您肯定是金剛手❾或某尊佛的化身。」密勒日巴當場就呵責道：「你們這樣講，雖然是對我的恭敬，卻是對法的極端誹謗。因為你們不相信佛法能將一個普通人，轉變成一個像我這樣的人。」所以，有沒有能力不是問題，關鍵在於「現在去做」。

當然，偶爾生起一個「我要度化眾生」的念頭並不是很難。在沒有遭遇任何痛苦折磨、衣食無憂時，也許會有這種想法。但是，在面臨生死存亡之際，譬如，面臨自己與他人二者之中必有一人得死需作抉擇時，雖然我們礙於情面說不出口「要他死」，但肯定會說「我不要死」，這就是菩提心不到位的標誌。

第二、要有為度化眾生而發誓成佛的決心。因為只有成佛，才是度化眾生最究竟的手段。雖然度化眾生需要各種各樣的手段，但最迫切的手段，並不是指僅僅給予他人一定的錢財、名譽、地位，如開辦慈善機構，讓窮人吃飽穿暖、無病無痛等等。而是為人們傳講佛法，令其明白人生的真諦，徹底斷絕痛苦煩惱的根源，這才是真實利益眾生的唯一方法。

其實，在發了菩提心以後，作為大乘菩薩，除了那些

眼下雖有利益卻後患無窮的事不能做以外，凡是利益眾生的事，無論大小鉅細、無論何種手段，都是可以採行的。這是佛陀的勸告，也是大乘戒律不同於小乘戒律之處。在小乘戒律裡，能做的事與不能做的事劃分得十分細微，永無開許之時。但對大乘菩薩而言，只要沒有自私心，在能夠利益眾生，且不會產生不良後果的前提下，就可以毫無顧忌地去做。大乘菩薩戒正是以此深遠的眼光、廣闊的胸襟來制定的。

但是，大乘菩薩主要不是以世俗手段來度化眾生，而是通過弘揚佛法，讓每個眾生明白如何去選擇正確的道路。因為人是有智慧的生命體，一旦知道哪條道路是最安全的，就會做出明智的選擇，從而欣然主動地走上菩提大道。所有的行善都不該是被動的，勉強行善，因為只是行諸於外，而非發自內心，實質上就不是善。所以，讓每個人理解大乘佛法的精神、見解與行為，至關重要。

對於其他眾生，則可採用其他相應的手段。比如，在放生時，就應該為所放生命念誦佛的聖號和咒語。因為，如果為其講法，牠們也無法明白，但我們相信，為其念誦經咒肯定可以在牠們的心田裡播下解脫的種子，這些種子

會很快成熟。到那時，牠們便會明白這條路該怎樣走，而且會主動地去走。對於動物，我們只能用這種方法。然而，人是有思想的，所以，為人宣講佛法極其重要。

巴珠仁波切在《現觀莊嚴論》的解釋裡，講了一個非常關鍵的問題。他說：成佛不是大乘菩薩的目標。如果成佛也不是目標的話，那麼大乘修行人到底有沒有目標呢？

其實，這句話的真實意趣是：如果僅僅因為佛非常偉大，遠離一切過失，圓滿一切功德而發願成佛，就沒有考慮眾生的解脫，所以不是大乘法。這句話揭示出，如果不考慮眾生的解脫，即使為發誓成佛而努力也不是大乘法。作為五部大論之一的《現觀莊嚴論》，不是淺顯的論典，其中包含了很多的修法和訣竅。很多高僧大德的訣竅，都是從五部大論等眾多經論中提煉出來的。以上觀點，也是巴珠仁波切從中歸納出的一個重要的開示，大家一定要重視。

綜上所述，發菩提心的第一個條件，是發願度眾生；第二個條件，是要有為度化眾生而誓願成佛的決心。

在此，我不得不再次提醒大家，請回頭檢視一下，自己在學佛後的幾年、十幾年、甚至幾十年中，所作所為是

不是根本沒有考慮自身的解脫，而只關心如何利益眾生？有沒有這樣的想法？如果從來都沒有想過，相應的行動就更不要說了，那麼，我們就不是大乘的修行人。即使每天念誦《受菩薩戒的儀軌》，如果沒有『我要為度化眾生而成佛』的決心，儀軌念得再多、再動聽，對我們也起不了任何作用，僅是形式而已，這是很可怕的。

如果至今還沒有生起菩提心，就應當勵力生起，其具體的方法，在《普賢上師言教》裡有比較詳盡的說明。《普賢上師言教筆記》中還有更廣的一些修法，在《五加行開示錄》中，已經收集了這些修法的詳細內容，此處不再重複。開示不是論典，一看就能夠領會，在領會之後若肯實修，就能夠生起無偽的菩提心。

眾所周知，一位體育運動員經過訓練所獲得的成績，是未經鍛鍊的人所無法企及的。但是，如果我們經過鍛鍊，也同樣可以做到。能否具備菩提心，是與鍛鍊與否密切相關的，而不是不可改變的。我們如果不從現在開始鍛鍊發菩提心，將永遠是自私自利的人，永遠不能成為大乘修行人。如果鍛鍊一段時間（三個月、半年或一年），多少會修出些菩提心來。發菩提心不僅要靠鍛鍊，還需其他

助緣，如聽聞菩提心的功德、聞思相關的大乘經典、儘量地積累資糧等等，當然，最關鍵的還是修四無量心——慈悲喜捨。若能這樣，發菩提心也不是很難。對於不修行的人來說，發菩提心很難，但對精進修行的人而言，這也並非難事，學佛的人必須要過這一關。

正如以前所講的譬喻一樣，古代的城市都有城牆圍繞，假如只有一個城門，那麼，所有進城的人都必須通過此門，才可以到達城內的任何一戶人家，否則一家也去不了。同樣，如果出離心和菩提心這一關沒有過，我們就沒有選擇的餘地，就無法修習真正的大圓滿、大手印、時輪金剛等法；如果過了這一關，則淨土、禪宗、中觀、大手印或大圓滿等修法，便可由我們任意挑選。

在家居士修出離心，與上班工作並沒有任何衝突。一個現代人所要養活的家口，頂多只有七八個。而在佛住世的時候，即使日理萬機的印度國王，也可以在佛陀的適當安排下，使管理國家與修學大乘佛法齊頭並進。同樣，在我們生起出離心與菩提心後，也不是要立即不上班、不處理家務、放棄世俗的一切，只要對世間沒有貪執之心，就可以在做世間工作的同時進行修行。生起出離心和菩

提心，不但與平時的工作沒有衝突，在遇到一些棘手的問題，或者與他人發生利害衝突的關鍵時刻，真正的修行人反而會處理得更加完善。

當然，對於那些雖然相信因果輪迴，但僅僅是為了得到一些世間圓滿而做善事卻不願意修解脫道的人而言，是不需要出離心和菩提心的。然而，對於修解脫道、修菩薩道的修行人而言，發菩提心是必須特別強調的首要問題。

有了菩提心，修行上的許多問題都可以迎刃而解，因為菩提心本身，已經包含了積累資糧、懺悔清淨罪業等等不可思議的能力。因此，菩提心是開啟大乘佛法門扉不可或缺的『萬能』鑰匙。

菩提心可分為兩種：世俗菩提心和勝義菩提心。前面所講是世俗菩提心；勝義菩提心就是證悟空性的智慧。勝義菩提心和世俗菩提心，已經涵蓋了所有的大乘佛法，是大乘佛教的精髓。所以，沒有菩提心，就沒有辦法修行大乘佛法，菩提心是非常重要的。

大乘菩薩真正的菩提心，是指無私地奉獻、無條件地付出。尤其在遇到困難、艱辛之時，仍能保持這種精神是極難的。平時我們在順意安適之時，於修法打坐之中，偶

爾生起「我為度化一切眾生而發誓成佛，為了獲得佛的果位，所以打坐、修行」的念頭也許不是很難，但這種菩提心是不穩定的。唯有反反覆覆地修煉，才會生起真實、穩固的菩提心。

只有依靠菩提心，才有希望走上大乘佛法的解脫道，這是真正的依處。無論是誰，都應該有一個依處。那麼，我們應該把什麼作為自己的依處呢？每個人都知道，以金錢、名譽和地位為依處是靠不住的。親人、朋友、同事可以作為依處嗎？親眷好友可以幫我們解決一些現世的生活問題，但是，在了脫生死的難題上，他們卻無能為力。佛經裡將此譬喻為：兩個不懂水性的人同時溺水，是誰也救不了誰的。同樣，親友和自己同是凡夫，同在生死輪迴中流轉，他們連自己都不能自救，又如何能拯救我們呢？所以，把他們作為依處也是靠不住的。那麼，以一些社會團體等為依處，是否靠得住呢？答案也是否定的。在解決生老病死、從輪迴獲得解脫的問題上，誰也幫不了我們。唯一值得我們依靠的就是解脫道，特別是菩提心。

即使我們現在活得很開心，但這種快樂是不可能持續到永遠的，我們將來肯定會面臨很多苦難。有的人因為

擔心未來會過苦日子，而不顧一切地拼命賺錢，甚至將因果拋諸腦後，對於來世完全不做準備，這是非常愚昧的。他們未曾想到，畢竟我們已投生到人間，日子就算過得再苦，若與三惡道的苦相較，則有如天壤之別。但下一世我們會投生何處，是否還能像現在這樣獲得人身，這是誰也無法保證的。所以，我們必須要未雨綢繆，為下一世做好充分的準備，這才是明智的選擇。所謂充分的準備是什麼呢？既不是發財，也不是成名，而是要修法。雖然小乘的法可以解決自己的問題，但解決不了眾生的問題；所以，一定要發菩提心，唯有菩提心才能救度自他。

在所有的開示裡，我都沒有特別強調大圓滿等密法。現在我本人，也沒有奢求證悟大圓滿。為什麼呢？是不是大圓滿不殊勝呢？絕對不是。大圓滿、大中觀等密法是非常殊勝的，但我的根基還不夠，出離心、菩提心等基礎還沒有打好。這就好比一個人要畫壁畫，如果牆壁都沒有，又畫什麼壁畫呢？所以，首先要把牆壁砌好，然後才能於其上作畫，目前我的狀況就是如此。所以，雖然大圓滿、氣脈明點等修法，是我所欠缺和必須的，但我現在只能處於希求、嚮往出離心和菩提心的階段，暫時不去追求、

嚮往大圓滿等密法，因為即使嚮往，也是無濟於事的。現在我唯一的希望，就是將基礎打牢。而基礎的修法只有兩個：一是出離心；二是菩提心。外加行、內加行的很多修法，都是圍繞這兩個修法而展開的，都是為達到這兩個目的而進行的。

我當前的境界就是這樣。不知道你們的境界如何？你們在追求的目標是什麼？這些只有你們自己才了解。我想，作為一名佛教徒，尤其是聽聞過許多大乘佛法的佛教徒，其目標決不應該是金錢，決不應該是現世生活中所謂的圓滿。在座的很多人或許都是像我這樣，離大圓滿等高深密法尚有一定距離的人，這種人應該從基礎的出離心和菩提心開始。

出離心要從人身難得、壽命無常、因果不虛、輪迴過患這四個外加行修起。外四加行修好以後，出離心自然而然就會有了。而世俗菩提心包含願菩提心和行菩提心，願菩提心的修法就是以慈、悲、喜、捨四無量心的修法為門徑，以此修法即可產生慈悲心。一旦生起慈悲心，離菩提心也就只有咫尺之遙了。唯有像這樣一步一步地走，我們才會有希望。

所有修行人都應該自我審視，問問自己究竟在希求什麼，樹立了怎樣的目標？如果發現目標不正確，則我現在就只能算是一個尚未入門的人，如果再不努力，就永遠只能是個凡夫。如果現在肯踏實地去做，則每個人都能生起無偽的菩提心。因為，釋迦牟尼佛所傳的菩提心修法，主要就是針對像我們這樣沒有入門、沒有發菩提心的人而言的。

為什麼我要反覆強調這些基礎修法呢？因為唯有這樣反覆強調，才可以使人有更深刻的感受，更重視這些基礎修法。或許，有人已經因為我的嘮叨而厭煩了，但無論如何，出離心和菩提心始終都是貫穿於整個修行的中心要點。

有些人將這些基礎修法棄之不顧，而在不知何為灌頂，不知灌頂後該做什麼、不該做什麼的情況下，不辭辛勞地奔波於藏漢兩地，到處去接受灌頂。但這樣的結果，卻與解脫道沒有多少關係。所以，希望大家應該以出離心、菩提心為目標，嚴格要求自己。在出離心和菩提心沒有修出來之前，不要修任何密法，只需堅持不懈地在這兩個修法上下功夫。唯有過了這兩關以後，才能考慮大中

觀、時輪金剛、大手印、大圓滿等高深妙法。在藏密裡，殊勝的法多如牛毛，應有盡有，但如果沒有出離心和菩提心的基礎，是沒有資格修這些法的。總之，目前對我們而言，唯一最關鍵的、最重要的就是出離心和菩提心。

二、無緣殊勝

所謂無緣，就是空性之義。你們中的絕大多數人，也許還沒有證悟空性，即便如此，也不用著急，只要能修起出離心和菩提心，則證悟空性也是輕而易舉的事情。但是，如果沒有出離心和菩提心，妄想證悟空性，則有如蒸沙成飯。就像，在春天播種很容易長出莊稼；而在冬天撒種，則因為機緣不成熟，再怎麼努力也是徒勞無功一樣。在所有因緣條件成熟以後，一切願望都會瓜熟蒂落的。

佛經對無緣殊勝的要求——是在不離空性境界的同時，去行持布施、持戒等六度。例如，放生的時候，應了知放生者（自己）、所放生命和放生行為都是無有自性、如夢如幻的，亦即做到三輪[10]清淨（或稱三輪體空[11]），這就是無緣殊勝。

在沒有證悟空性時，真正的『無緣』是無法達到的。這時，我們可以按『相似的無緣』來行持，它比較接近無緣，但卻不是真實的無緣。比如，我們將中觀的思維方法學好後，就能深刻體會到，一切法都是顯而無自性，是如夢如幻的。但這只是字面上的了解，並非真實的證悟。仍以放生為例，最好在放生的同時，至少也應在放生完畢迴向的時候，以中觀理論來抉擇三輪的無實空性，這樣的抉擇就叫『相似的三輪體空』。這雖然不是真實的三輪體空，但已經比較接近於真實，可以作為初期的三輪體空來行持。

以上講了相似的無緣與真實的無緣。真實的無緣是指登地的菩薩在證悟空性後，於不離空性境界的狀態下，行持六度萬行。因為菩薩已經證悟了一切現象都如夢如幻，故而沒有任何執著。但是，沒有證悟的人最多只能做到相似的三輪體空。如果不懂中觀，那麼就連相似的三輪體空也無法做到。如果相似的無緣與真實的無緣都做不到，『無緣』之說又從何談起呢？

針對這種人，佛陀也為他們指明了一條路：佛經中講，在行善時，雖然不能做到『無緣』，但也要認認真

真、一心一意地去做。所謂的『一心一意』，是指在行善時，不但身體要認真去做，內心也要如理如法地發心、迴向，認真謹慎地觀想、作意，這可以算是『無緣』的最低限度。如果身體在行善，心裡卻在胡思亂想，就只是表面上的善事，做表面善事是徒勞無功的。所以，大家應當對此加以重視。

欲求解脫，就必須證悟空性，無論難度有多高，都一定要知難而上，這是最後衝刺的一關。早期要過的關是出離心和菩提心，在出離心和菩提心完全具足以後，還要過證悟空性這一關。即使已經圓滿了出離心和菩提心，但若沒有證悟空性，則離解脫仍有一定的距離。所以，我們最終必須證悟空性。

在沒有證悟之前的『無緣殊勝』，就是在出離心和菩提心的基礎上，認認真真、心不散亂、如理如法地去行持。雖然現在做到無緣殊勝有一定的難度，但如果具備出離心和菩提心的基礎，證悟空性也是指日可待的，因為菩提心與證悟空性的智慧是互相觀待的。也就是說，如果證悟了空性，出離心和菩提心就能自然而然地生起；有了出離心和菩提心，證悟空性的智慧也就唾手可得了。

三、迴向殊勝

迴向的含義是什麼呢？譬如，有十個人，其中只有一人有食物，而其他九人都沒有，現有的食物本來可以被擁有者獨享，但是他卻捨不得，而願與其他九個人共同分享。迴向的含義也與此類似。人們在行善時所造的善根，能夠獲得善報，但大乘的修行人卻不願獨自享受此善果，而是將它分給普天下所有的眾生，這就是迴向的內涵。

迴向有兩種，一種是有毒的迴向；一種是無毒的迴向。所謂『有毒的迴向』，就是指有執著的迴向。《般若波羅蜜多經》裡講過，凡是有執著的善根，就像有毒的食品。有毒的食物，在吃的時候也許還會感覺味道鮮美可口，但當毒發之時，就會痛苦異常；同樣的，有執著的、非三輪體空的善根，雖然也會帶來一些暫時性的善報，但因其是有漏之法，所以非但不能究竟脫離輪迴的痛苦，反而會引發眾多苦受。

無毒的迴向是指無執著的迴向、無緣的迴向，亦即在證悟空性的境界中迴向。無毒的迴向又分為兩種：一是真實的無毒迴向；二是相似的無毒迴向。所謂『真實的無毒迴向』，是指登地以上的菩薩在無緣禪定中的迴向，這

是薄地凡夫所無法做到的。我們現在只能做相似的無毒迴向，這種迴向不是指以中觀的邏輯來抉擇一切法是空性，而是按照《三十五佛懺悔文》裡所講的方法進行觀想：所有十方三世的佛菩薩如何迴向其善根，我也如是迴向我的善根，這樣真心誠意地迴向，就是相似的無毒迴向。

很多經書上說過，這雖然不是真實的無毒迴向，卻可以代替無毒迴向。例如，在放生過程中所造的善業，該如何迴向呢？我們應一心一意地想：過去的佛、現在的佛、未來的佛如何迴向他們的善業，我也如此迴向我的善業，這就是無毒的迴向。當然，我們也可以念誦《普賢行願品》，因為其中包含了很多殊勝的迴向。如果不會念或沒有時間念全文，也可以念誦從『文殊師利勇猛智』至『為得普賢殊勝行』的八句兩個偈頌。龍樹菩薩說過：這八句⓬兩偈是整個《普賢行願品》的精華。所以，僅念這八句就等於念誦了全部的《普賢行願品》。這種迴向不但簡單易行，同時又是相似的、清淨的無毒迴向。

做了善事以後，一定要如理迴向。因為善業在沒有成熟前，是有可能遭到損壞的。

什麼情況會毀壞善業呢？

第一、生起嗔心。在大乘佛教裡，所有煩惱中最嚴重的就是嗔恨心。生起嚴重的嗔心，立即就可以毀壞一百個大劫所積累的善業；

第二、自詡功德。例如，某人在念了一億文殊心咒以後，故意在他人面前賣弄自己的功德，炫耀自己的修行，夸夸其談地宣傳自己如何了不起，這樣也會毀壞自己的善業；

第三、於善生悔。例如，某人如理如法地放了生，可是，過了一段時間後，就生起後悔心：「我當時的放生是在浪費錢財，是不應該做的。」像這樣的後悔，就會立即毀壞以前所做的一切放生善業；

第四、顛倒迴向。例如，某人在行善之後，如果這樣迴向：「祝願我依靠此善根，能夠成為一個很有實力的人，從而消滅我的怨敵某某人。」這就是顛倒迴向。凡是以貪嗔癡為根本的迴向，都叫顛倒迴向。這樣迴向以後，雖然有可能成熟其所發的惡願，但在此果成熟以後，就再也不會產生其他的善報。

如果我們不及時如法地迴向，在以上這些情況下，即使再多、再殊勝的善根，都會被毀於一旦。在這些毀壞善

業的因素當中，最容易出現的是嗔恨心，它能毀壞無以計數的善業，對凡夫而言，是非常可怕的。所以，行善之後必須立刻迴向。

如理迴向之後，善業是否便不會被毀壞呢？如法的迴向，特別是在為菩提而迴向之後，在一般情況下，善根是不會被毀壞的。這就像在電腦中存檔一樣，在文檔保存好以後，通常是不會丟失的。

此外，迴向應當與發心相應。我們的發心如果是為一切眾生而行善，最後也要為一切眾生而迴向。前後不應該是矛盾的，如果發的是菩提心，迴向卻是為自己就不合理了。按照大乘佛教的思想，我們既不能為這一世的圓滿——自己的健康、長壽、發財而迴向；也不能為了獲得聲聞、緣覺的果位而迴向；而是要為證得菩提、獲得佛陀的果位而迴向，這是最殊勝的迴向。這樣迴向後，善根生生世世也不會窮盡，其善果雖然一次又一次地成熟，卻永無完結之時。因為善根已經迴向了菩提，所以在未證得菩提之前，它們是不會消失的。

那麼，迴向和發願有何差別呢？

在行善（如放生）時，造了善業，以此善業為前提，

於行善後所發之願，即是迴向。平時，不以所造善業為依託的發願，即是普通的發願。如看到佛像、佛塔時，於其前發願「祝願我生生世世……」，這就不是迴向而是發願。迴向和發願的差別在於有無行善，有無所迴向的善業。

在此，還有一些需要強調、值得注意的事項：

第一、作為一位大乘修行人，無論在發願或迴向時，首先應當發誓：「祝願我在從今乃至菩提間的生生世世中，即使為了自己的身體乃至生命，也不傷害任何一個有情的性命，即使眾生的一根毫毛也決不損壞。」當然，因為誓言一定要做到，如果這種發誓暫時無法完全做到的話，做為大乘佛子，最低限度也要這樣發誓：「祝願我在從今乃至菩提間的生生世世中，即使為了自己的身體乃至生命，也決不故意傷害眾生的生命。」如果連這一點都做不到，欲修學大乘佛法根本就免談。不僅如此，我們還應當讓自己儘早發起並實現前一種無上、偉大的誓願，將其作為目前的修行目標。

第二、佛經中記載：每當我們迴向時，無論所做善業是大、是小，決不能發：「祝願我依靠此善根，從而獲

得轉輪王的果位或者健康、長壽……」等人天、聲聞乘之願；而是應該發願：「願我依靠此善根，能夠生生世世成為眾生的怙主（怙主指救度眾生的人），成為度化眾生的人。」這樣專心致志地發願迴向，就是大乘菩薩的迴向。

有關迴向的譬喻，是一個人捨不得將食物獨自享用，而將它與眾人分享。那麼，在迴向之後，自己的善業是否也隨之而減少呢？如同某人以十元錢與十人共分，則此人只能得一元錢一樣。但是，善根卻不是這樣的，越是迴向給眾生，善根就越增長；越是捨不得迴向，善根就有可能越減少。善根在此方面的特點，是與世俗事物恰好相反的。所以，千萬不要忘記迴向。

迴向時，如果想簡單，就可以念誦《普賢行願品》中的那八句二偈；如果想廣繁，也可以選擇其他較長的迴向文。如《入菩薩行論》的最後一品是迴向品，其中的內容都是大乘菩薩的迴向，念誦這一品的頌詞也很殊勝。但值得注意的是，發願文、迴向文有無加持力，與其作者有極大關係。所以，迴向文的作者最好是登地菩薩，至少也應該是加行道高層次的證悟者，只有他們的語言才會有加持力，平時我們也應念誦這種迴向發願文。

結語

無垢光尊者講過，所有的善業，無論大小都不能離開這三個框架，都要框於此三殊勝中間。如果不離開這三種殊勝，則所做的一切善業皆為解脫道；如果離開這三種殊勝，即使表面上再偉大、再深廣，也不是解脫道。所以，這三個殊勝非常重要。

對我們多數人而言，雖然目前很難做到無緣殊勝，但也可以暫時以相似的無緣殊勝來代替。如果想真正做到發心與迴向殊勝，肯定也要以一定的修行為基礎。正如體育運動員為了取得異於常人的成績，就要提前鍛鍊一樣，要發如此偉大的誓願，肯定是要提前修行的。沒有修行，就不可能發此大願。希望每一個修行人都能重視、實踐這三個殊勝，尤其是出離心和菩提心，至於其他的修法，在基礎穩固了以後再修也不遲。

【注 釋】

❶六度：六種行之可以從生死苦惱此岸到涅槃安樂彼岸的法門，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。布施能度慳貪；持戒能度毀犯；忍辱能度瞋恚；精進能度懈怠；禪定能度散亂；般若能度愚癡。此六度包含了菩薩所修的一切行門。

❷一切法可分為善、不善、無記等三性，無記即非善非不善者，因其不能記為善或惡，故稱無記。

❸有漏：漏是煩惱的別名，有漏就是有煩惱。漏含有漏泄和漏落二義：貪瞋癡等煩惱，日夜遊六根門頭漏泄流注而不止，叫作漏；又煩惱能使人漏落於三惡道，也叫作漏。所以有煩惱之法就叫作有漏法，而世間的一切有為法，都是有煩惱的有漏法。

❹《大乘阿毗達磨論》：即《俱舍論》。

❺巴珠仁波切：巴珠・吉美秋吉旺波，（1808～1887），生於四川甘孜藏族區石渠縣，終身出世離俗，著有《普賢上師言教》、《出世法言・蓮苑歌舞》等書。

❻阿賴耶識：為八識（眼、耳、鼻、舌、身、意、末那、阿賴耶等識）之一，又作阿羅耶識、阿黎耶識、阿剌耶識、阿梨耶識。略稱賴耶、梨耶。舊譯作無沒識，新譯作藏識。或作第八識、本識、宅識。無沒識意謂執持諸法而不迷失心性；以其為諸法之根本，故亦稱本識；以其為諸識作用之最強者，故亦稱識主。此識為宇宙萬有之本，含藏萬有，使之存而不失，故稱藏識。藏字含有三義，即能藏、所藏、執藏。能藏謂阿賴耶識能含藏一切法的善惡種子；所藏謂阿賴耶識為前七識薰習的雜染法所覆藏；執藏謂阿賴耶識為第七識所執為自內我。又因其能含藏生長萬有之種子，故亦稱種子識。

❼五蘊：蘊是積集的意思，五蘊就是色蘊、受蘊、想蘊、行蘊、識蘊。色就是一般所說的物質，變礙為義，是地、水、火、風四大種所造；受就是感受，領納為義，其中包括苦、樂、捨三受；想就是想像，於善惡憎愛等

境界中，取種種相，作種種想；行就是行為或造作，由意念而行動去造作種種的善惡業；識就是了別的意思，由識去辨別所緣所對的境界。在此五蘊中，前一種屬於物質，後四種屬於精神，乃是構成人身的五種要素。

❽密勒日巴：譯言聞喜。宋代西藏佛學家，兼擅詩歌。生於後藏共塘的加阿雜地方。曾學苯教惡咒，殺害怨仇多人，後自懺罪孽，改宗佛教。1078年拜於洛札瑪爾巴譯師門下學道，前後六年八個月，勤服勞役，歷經種種苦行，終得瑪爾巴傳授密道全部修法。四十五歲重返阿里地區，隱跡山岩中，唯著白棉布衣，採食蕁麻度日，潛心修行九年，終於即身證得最勝成就。此後下山雲遊，為諸法器傳授密法，著有《道情歌集》傳世。弟子有熱瓊巴、岡波巴等，形成噶舉派中修行派。

❾金剛手：八大菩薩之一，即漢傳佛教中的大勢至菩薩。

❿三輪：能作的人、所作的事、事件的對境。

⓫三輪體空： 以布施來說，施者受者和所施物，謂之三輪，在行施時，如果心中存有三輪相，便是有相三輪，不能算是真的布施波羅蜜行，若無此三輪相，即三輪體空，那才是清淨的布施波羅蜜。

⓬八句：指的是《普賢行願品》中「文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然，我今迴向諸善根，隨彼一切常修學。三世諸佛所稱歎，如是最勝諸大願，我今迴向諸善根，為得普賢殊勝行。」八句。

第三章
生存的方式和生存的意義

一、為何要區分生存的方式和意義

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

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

整個佛法，尤其是藏傳佛教特別講究次第。雖然，修行人的層次參差不齊，有些人已修了很長時間，修行也比較好；有些人才剛剛開始，連佛教的基本道理都不太瞭解，但總的來說，基礎的問題仍然是最關鍵、最需要的。現在我也還是在基礎的方面努力，並沒有去修大圓滿、生

起次第、圓滿次第等等。我相信，只要基礎打好了，其他的都好說；基礎不好，修什麼法都收不到效果。所以，我們一定要在基礎上面下功夫。

基礎是什麼呢？你們都知道，基礎是出離心和菩提心。雖然每個人都會說，但是做到了沒有？以前我們講過「佛教的定義」，對一個修行人來說，怎樣衡量自己修的是不是佛法呢？藏傳佛教的高僧大德們在很多論典中對佛教下了這樣的定義，很簡單，就一句話——修任何一個法，能夠斷除煩惱的叫做佛法；不能斷除煩惱，或者對斷除煩惱沒有什麼幫助和效果的，就不是佛法。

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

基礎的人，需要鞏固基礎；沒有基礎的人，就要打好基礎，所以，我們應當從出離心開始修。

為什麼要講生存的方法和生存的意義呢？我覺得掌握這一點很重要，現在很多人，包括不少學佛的人都把生存的方法和生存的意義混為一談，除了生存的方法以外，沒有生存的意義，就像愚昧無知的畜生一樣。

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

很多人也是這樣，生存的意義當作生存的方法，生存的方法當作生存的意義，不學佛的人是這樣，居士當中的部分人也是這樣。這兩年學佛的人愈來愈多，但有些人的所謂學佛，只是為了追求人天福報，既不特別地強調下一世怎麼樣，更不尋求解脫，主要是在現世生活中能夠過得好一些——健康、長壽、發財，就是為了達到這一點目的去燒香、拜佛、念經等等，從外表上看是在學佛，但實際上是把佛法當成了一種生存的方法。不信佛的人，將努力工作作為生存的方法；信佛的人，將去廟裡燒香拜佛作為生存的方法。這種所謂的學佛，根本沒有涉及到生存的

意義。我們應當分清什麼是生存的方法，什麼是生存的意義，這是基礎的基礎，是學佛的第一個入口。

二、生存的方法

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

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

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

該怎麼理解佛的要求呢？雖然人的生活離不開金錢，如果完全沒有錢，現代人根本沒辦法生存，佛也沒有說不能有擁有生活的基本條件。但佛要求我們，在一般的情況下，個人的生活應當儘量地簡單一點、樸素一點，只要能夠生存就可以了，不一定要生活得太優裕。這不是說一定要吃粗食、穿舊衣、住破屋。佛也說了，如果因前世的福報，自己在這一生當中不需要太多的辛苦，不需要花太多的時間，就能過上很優裕的生活的話，也不一定要過很樸素的生活。少花一些精力來追求物質財富，過簡單的生活，也就是說不能太奢侈，這樣就可以節約很多時間來做很多有意義的事情，這是佛告訴我們的生存方法。

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

佛在任何一個問題上，都特別講究不要墮兩邊，不要走極端。如果生活太窮，就走極端了，只有像密勒日巴尊者那樣的人，才能在那樣惡劣的環境下修行，絕大多數的人不行；但是，如果生活太糜爛，吃多了、睡多了、電視電腦看多了，就會導致各種各樣的病。很多醫學博士也講過，因為美國人吃肉吃多了，所以百分之五十的美國人得了心臟病，因而，佛給我們制定的生活模式，就是儘量地簡單一點。

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

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

譬如說，一輛汽車的生存意義是不是燃燒燃料呢？當

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

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

吃好吃的食物、穿漂亮的衣服、住豪華的房子不是生存的意義，以後我們只能把金錢等世俗的東西當成維持生命的條件。

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

曾經有一個有錢人告訴我，他做一樁生意可以掙幾百萬，但這對他來說只是在銀行存摺上面多了幾個字而已。這是什麼意思呢？他有吃有穿，一個人能用的就只有這麼多了，再多幾百萬、幾千萬也用不著。

我覺得他說得很不錯，事實就是這樣。當然，如果他把這些錢財拿來做慈善，做一些有意義的事情，那是另外一回事。如果不做這些事情，只是積累很多金錢，這是不是生存的意義呢？不是。

三、生存的意義

生存的意義是什麼？關於生存的意義，雖然很多人有不同的觀點，但最終的意義，就是要為解脫做一些準備。現在大城市的人都買了各種各樣的保險——生病了，有醫療保險；年老了，有養老保險，在一定時間和範圍內，這些保險也能起到一些作用，但死了有沒有保險呢？沒有保險！真正大難臨頭的時候，很多人就沒有任何保險了。當然，如果確定後世不存在，人死了一切就結束了；那麼，有養老保險、醫療保險也可以，我們不需要為死亡以後考慮。但從人類有史以來到今天，任何一個哲學家，任何一個科學家，都不能真正推翻輪迴學說，證明後世不存在；相反的，輪迴存在的如鐵一般的證據卻愈來愈多，這不是什麼猜測，而是在活生生的現實生活中看得見、摸得著的東西。我們沒有辦法迴避現實——後世一定存在。既然如

此，那我們該怎麼辦，需不需要為後世考慮呢？當然更需要了。

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

三年前，我要求大家給我寫一份紙條，講一講自己每天所作的功課。三年過去了，現在我要你們談一談你們在

這三年當中的修行體會——有沒有實實在在的進步。如果三年當中什麼進步都沒有，這樣下去，再過六年、九年、十二年，也很難有進步。佛教裡面講過一個邏輯，無論是什麼東西，如果在一秒鐘的萬分之一那麼短的時間當中一點也不動的話，則在萬分之二、萬分之三、萬分之四，甚至萬分之萬的時間內也不可能動了。同樣，如果三年當中沒有任何進步的話，六年、九年、十二年、十五年也不會有進步。

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

因為人很多，情況肯定也不一樣，有些人有進步，有些人沒有進步，但要看絕大多數是什麼樣。如果絕大多數的人都比較有進步，那還可以；如果絕大多數的人只是在

理論上懂了一些道理，但在日常生活中沒有去落實，那就沒有太大的意義了。這種寫紙條的方式對你們來說也是一種鼓勵，那麼長時間了，如果什麼進步都沒有的話，大家就會慚愧，想必以後也會認認真真地修行！

修行的目的不是為了健康、順利、發財，而是為了解脫。只有斷除煩惱以後，才能獲得解脫。雖然在三年、五年當中徹底斷除煩惱不太實際，但煩惱減少了沒有？即使沒有明顯地減少，但往減少的方向走了沒有？這也是一個問題。我們就從點點滴滴去做，沒有必要談佛的境界是什麼，菩薩的境界是什麼，《現觀莊嚴論》講什麼，中觀講什麼，月稱菩薩說什麼，龍樹菩薩說什麼，這些太多了，一生都說不完，尋根問底地去追究這些佛的境界、菩薩的境界沒有用。

我也有這樣的體會，我們學《現觀莊嚴論》的第一個問題，就是講菩提心，講得非常複雜，每一個字上面都有很多不同的觀點，不同的觀點我都設法去掌握。比如說，菩提心有什麼樣的分類，分開以後有多少，歸納以後有多少，世俗菩提心是什麼樣，勝義菩提心是什麼樣等等，天天研究這些，對一個觀點有支持的、有反對的，反對的人

用什麼樣的邏輯，什麼樣的理論，什麼樣的教證去駁倒他，駁他的時候這個人又怎麼樣反駁等等，在菩提心上面花了很長的時間。幾十年過去了，我還沒有菩提心，這是多麼令人汗顏的事啊！但有些人不是這樣，他不管菩提心的若干觀點，只是去修菩提心，結果人家修成了，我們卻沒有修成。

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

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

我們在理論上早就知道什麼是生存的方法，什麼是生存的意義，但是在日常生活當中還是跟沒有學佛的人一

樣，還是把金錢當作生命的意義。從此以後，我們應該將二者區分開，把金錢看得淡一點，沒有以前那麼執著。實際上，「金錢」這兩個字，包含了很多很多的內容，所有的身外之物，都可以用「金錢」兩個字來代表。

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

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

寂天菩薩在《集學論》中通過引用教證也闡述過一個觀點，如果菩薩自己一個人到靜處去修行，耽於減少煩惱的幸福、禪定的滋味，而不度化眾生，這是菩薩的墮落。

所以，如果有了菩提心，事情還是要照樣去做，但做事情的目的就不一樣了。

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

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

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

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

對不太瞭解佛法的人來說，怎麼樣走解脫道，是一個非常複雜的問題，解脫在哪裡？解脫的路線怎麼走？地球上的任何一個地方，都可以通過地球儀、地圖來查找路線，但解脫的路怎麼走，就似乎顯得很麻煩。但是，依靠佛的教誨就不是很難。就像一條街上的所有人都在往前走，其中一個人一下子掉頭往回走一樣，在輪迴的道路上，所有的眾生都是往前走，往前走走到哪裡呢？走到地獄、旁生、餓鬼道等處，但修行人卻往回走了，往回走，走到哪裡呢？就是要回歸自然。

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

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

從現在起，為了獲得解脫，我們必須放棄那些世俗的金錢、名利。當然不是全部放棄，釋迦牟尼佛在顯現上也天天托缽化緣，天天要吃飯。其實，佛吃不吃飯肯定是無所謂的，但在眾生的眼裡，佛也會如此示現，凡夫就更做

不到徹底放棄世俗生活。但除了生活以外，我們還要有一個堅定不移的決心——走解脫道。在此基礎上，哪怕念一句咒，就已經開始回頭了，走一步是解脫道，走兩步也是解脫道，走得愈多，離解脫愈近。但若依照我們以前的方式生活——不回頭一直往前走，就會離解脫愈來愈遠。

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

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

前幾年我講了出離心和菩提心，去年又講了很多空性的修法，今年又回到最基礎的地方，像幼稚園的小朋友一

樣從頭開始學。你們是不是有點不理解，但我認為這是需要的。你們可以想一想，自己是不是需要調整一下？在實際行動上，你們是不是把最基本的修法修好了？空性、大圓滿離我們還很遠，所以你們不要要求修最高的法。

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

第四章
佛教徒的生活模式

作為一個佛教徒，究竟該怎麼樣生活？釋迦牟尼佛早就給我們制訂了一個模式，作為佛陀的隨學者，無論在家人還是出家人，都應該遵循這個共同的生活模式。如果按照這套模式去生活，人生就會很有意義，此生也不會很痛苦，這就是佛教徒的生活模式。那是什麼樣的生活模式呢？

一、不墮兩邊

釋迦牟尼佛在律藏裡面對出家人說：生活不能墮兩邊，也就是陷入兩個極端。

中觀也提到兩個邊，是指常見和斷見。生活的兩個邊，是指太艱苦和不知足的兩種生活方式。

太艱苦的生活，就是故意過非常貧窮、非常困窘的生活。當然，這是對一般人而言的，像密勒日巴那樣的少數修行人，貧窮對他們來說，不但不是修行的逆緣，反而是修行的順緣，但不是所有人都能達到這樣的境界。作為一般的人，如果過得太貧困，經常為了生活考慮太多，操心太多，就沒有時間考慮出離心、菩提心、解脫等等。雖然艱苦生活，也許對有些人的出離心生起有一些幫助；

但僅僅因為生活艱苦而覺得，生活沒有意義、活在人間沒有意義，並不是真正的出離心，這種人也不一定會去尋求解脫。真正的出離心，是要尋求解脫。日子過得苦也不一定有出離心，唯有精通佛法，並將其融入自心的人，才有可能具備出離心。所以，普通佛教徒的生活不必過得太艱苦，不能故意去過很苦的日子。

很多去過印度的人知道，印度有些外道的生活很艱苦——不穿衣服、不吃飯、不洗澡等等，有各種各樣的戒律，他們認為這樣苦行就會獲得解脫。有些外道非常崇尚五火——四周燃起熊熊大火，再加上空中的烈日。他們認為，修行人應該跳到五火中被焚燒，在肉體燒壞之後，就有可能得到解脫。

「因明」裡面也講過一個外道宗派的觀點，認為精神和肉體都是輪迴的因，其中任何一個受到破壞，都有可能解脫，可以擺脫輪迴。

我們一定要清楚，這些都是錯誤的觀點。

佛教認為，眾生流轉輪迴的因不是身體，而是業力。如果業力存在，即使肉體一再地消失、完結也沒有用。因為，我們的阿賴耶識上留下了很多以前的習氣，當這些習

氣成熟的時候，肉體隨時都會產生。可以這麼說，從山河大地、日月星辰，到眾生的肉體，都是阿賴耶識的產物。就像唯物主義所說的，精神是大腦的產物一樣，只要阿賴耶識上有業力，再怎麼折磨肉體，也無濟於事。所以，釋迦牟尼佛要求佛教徒，不要故意去過艱苦的日子。因為無論多麼艱苦，也只是徒然讓自己痛苦而已，不可能從中看到解脫的曙光。

如果並非刻意不過好日子，純粹是因為福報不夠，沒有條件過好日子，那又另當別論。釋迦牟尼佛的意思，並不是說學佛的人必須富裕，窮人不會解脫，或過苦日子的人不會解脫，而是說沒有必要故意去作窮人，不要故意墮入一個邊，故意過貧苦的日子。

假如有些人本來經濟很寬裕，卻誤以為生活富裕就不會解脫，必須吃苦才會解脫。佛就不贊同這些觀點，佛陀認為，哪怕一輩子不吃、不喝、不洗澡，也不能獲得解脫。

順代提一句，有的外道認為，在恆河裡面洗澡可以獲得解脫。這些都是沒有根據的說法。身體上的污垢，不會使我們流轉輪迴。如果心裡的我執、貪、嗔、癡的煩惱洗

不掉，那外表洗得再乾淨，都跟解脫沒有關係；如果真正要洗，也是洗精神上的，也就是阿賴耶識上面的污垢，只有洗掉這些污垢，我們才會解脫。

不少人看過密勒日巴的傳記，他在山洞裡沒有吃穿，更沒有條件洗澡。還有很多以前藏地的修行人也像他一樣，是在艱難困苦中獲得解脫的。很多人在知道他們的事蹟後，就想當然爾的認為，想解脫就要過苦日子。

其實，真正的苦行，是要有耐心，有精進心，想方設法克服各種各樣的困難，不畏艱險地認真修行，這才是苦行的意義。如果僅僅誤以為不吃、不穿、不講衛生就是苦行，就會解脫，那乞丐豈不是會率先成就了？

佛告訴我們，在不需要付出太大的代價和不太在乎的前提下，也可以過很富裕或很優雅的生活。

第二個邊，亦即第二種極端，是通過付出很多的代價或依靠不正當的手段，不知滿足地享受奢侈生活。

為什麼這是一個邊呢？因為，除了極少數人以外，大多數人必須為奢侈的物質享受付出巨大的代價——時間、體力、腦力，所以佛認為不值得，修行人應該少欲知足。

少欲知足這四個字，是佛給我們制定的一個生活法則

和原則。這四個字的內容有很多的層次——對密勒日巴那樣的修行人，對一般的出家人，對普通的在家人，都有不同的解釋。

對一般人來說，「少欲知足」這四個字，並不意味著不能吃好的、穿好的，而是說不能太奢侈，應該過平常人的正常生活，該有的不能缺少，但不能欲望太強，以致超過一定的界線。

譬如，有些人認為，穿名牌衣服、開名車、住豪宅等等是身分的象徵，上流的人物就應該如此，這樣在社會上才會面子十足。其實這些都是不需要的，佛說的奢侈就是這些。作為普普通通的凡夫，如果不懂得少欲知足，不知道控制自己的欲望，僅僅靠外面的物質來滿足自己，是不可能的。因為欲望會沒有盡頭、無止境地無限膨脹，永遠不會有滿足的時候。不管在任何人身邊，總是會有超過自己的人。如果因為不甘落於人後而去奮鬥，就會沒完沒了，一輩子都在物質追求當中虛度，直至生命結束。貪得無厭的下場，就是永遠也不會幸福！

關於這些，我們每個人在日常生活中都會找到很多事例，無論是觀察自己，還是觀察其他人都一樣。所以，少

欲知足是很重要的。

二、理應遵循的原則

遠離這兩個邊以後，真正的生活模式又是怎樣的呢？在不同的時代，不同的環境，生活的標準是不一樣的。佛認為，佛教徒應以自己所處時代的普通生活水準為準繩，既不要太低，也不要太高，佛認為這就是真正的正常生活。

這樣一來，我們是不是從此以後就再也不賺錢了呢？可以賺錢，但要掌握好如何看待錢財的問題。無論是自己賺的錢，或者是修學菩薩道的出家人，接受別人供養所得的錢，都要知道這些錢不屬於自己，而是屬於眾生，自己只是幫眾生管理和分配這些錢而已，哪裡需要做善事，就把錢送到哪裡。

如果抱著這種態度，則即使是在家的修行人，也可以去賺超過正常生活水準以外的錢；如果缺乏了這種態度，則無論是出家人接受別人的供養，還是在家人去賺超出標準生活之外的錢，都違背了少欲知足的原則，故而永遠都不會幸福。

三、金錢不是萬能的

按照佛說的去做，生活、金錢都不會給我們的修行帶來違緣；否則，假如不懂得協調解脫和生活之間的衝突，很多人就會陷入迷惑困擾。所以，掌控好這一點是很重要的。

美國《新聞週刊》曾經提出過一個問題：「金錢與幸福，哪個更重要？」

大家想想，如果讓我們回答這個問題，我們會怎麼回答。

釋迦牟尼佛早在二千五百多年前就回答了：幸福才是最重要的，金錢並不重要。僅靠金錢，是不可能讓人類滿足並從中獲得幸福和自由的。但大多數人卻認為，沒有金錢，就不會有幸福，金錢是決定幸福的關鍵所在。

當然，除了極少數人以外，一文不名的人當然不會覺得幸福，但是否很有錢就很幸福了呢？當然不是，金錢絕對不是萬能的。

在一些貧困地區，物質極端匱乏，貧窮的人們與優渥的物質生活之間有著很大的距離，人人都想擺脫窮光蛋的生活，都認為如果有錢，就可以解決一切。雖然每個人都

知道人死的時候什麼都帶不走，但只是為了在走之前自己過得幸福一點，大家都會拼命地為此奮鬥不息，力圖拉近自己與優越生活之間的距離。

然而，當真正有一天距離縮短之後，人們的幸福指數並不會隨著物質的發展而增長。比如說，在北歐等很多西方經濟高度發達的地區，國民福利非常好，人們應有盡有，什麼都不缺，但這些國家的自殺率卻異乎尋常地高——據世界衛生組織1994年公佈的自殺率得知，芬蘭、瑞士、比利時、丹麥、瑞典等國的自殺率均位於世界前十位。對他們來說，金錢、物質等等就不是像我們所想像的那樣重要了。雖然大家都過著富裕的生活，但很多西方人卻並不快樂幸福。這些現象就表明，物質財富與幸福快樂之間並不是成正比的。

美國福布斯雜誌，曾以美國最富有的400個人和另外一千多個中、低收入者以及窮人為對象做比較調查，讓他們從1到7選出一個數字，1代表「我感覺非常不幸」，而7代表「我感覺非常幸福」。最後的統計結果顯示，超級富翁們的幸福指數是5.8；但是，在過去多年的調查中，專家們還發現，居住在寒冷的北格陵蘭島的因紐特人的幸福指

數也是5.8；此外，肯雅的馬賽人——生活在簡陋骯髒的草棚內，沒有電也沒有自來水的一群遊牧民族，他們的快樂指數同樣為5.8。

美國密西根州霍蘭市霍普大學的心理學家大衛．G．邁爾斯（David G.Myers）根據2000年美國人口普查的資料證實：「財富與幸福之間，存在著一個有趣的矛盾。邁爾斯發現，自1950年以來，美國人平均購買力增長了兩倍。難道由此推算，美國人在2000年時的幸福感就應該是1950年時的3倍嗎？……儘管現在這代人的經濟條件比上一代人好了很多，他們卻沒有感到幸福。事實上，美國年輕一代比他們的長輩更加焦慮。」

美國心理學家瓊．M．圖文齊（Jean M. Twenge）對1953～1993年間所做的二百六十九項研究指標進行了大規模分析，以測定當時兒童和大學生的焦慮程度。2000年公佈的分析結果表明，二十世紀80年代，美國兒童的平均焦慮程度高於二十世紀50年代的兒童精神病患者。

英國未來基金會的邁克爾．威爾莫特和威廉．納爾遜在《複雜的生活》一書中指出：「在過去五十年裡，物質財富的極大豐富並沒有使人們增加多少快樂。這是進步的

悖論。今天的一代人比以前更富裕、更健康、更安全，享有更多的自由，但他們的生活卻似乎更壓抑……」。

美國社會心理學家萊恩博士經過研究得出：在最近四十年間，自認「非常幸福」的美國人一直呈下降趨勢。一項最新統計還顯示：在1960～2000年期間，按不變價格計算，美國人平均收入翻了三番，但認為自己「非常幸福」的人卻從40％下降到30％左右。在法國、英國和美國等經濟發展較快的歐美發達國家，最近十幾年間，精神抑鬱的人數卻在與年俱增。對此萊恩解釋說：收入水準與幸福之間並不是直線關係，而是曲線關係。在收入水準達到一定高度前，收入提高會增加幸福；但當收入水準超過一定高度時，它的進一步提高未必會明顯增加幸福感。

佛陀早就說過，金錢不是萬能的。現在這句話已經被越來越證實了。上述的資料很明確地顯示，人類幸福感的來源不是物資生活。

每個人都在追求幸福生活，但又似乎都在經歷不幸。今天，越來越多的人發現，即使擁有更多的物質與金錢，並不能保證會因此而獲得更多的幸福。這些道理在佛經裡講得非常清楚，但西方的經濟學家和心理學家現在才發現。

龍樹菩薩在《親友書》裡面講過一個比喻：「如痲瘋病蟲蠕動，為得樂受皆依火，非但不息苦更增，當知貪欲與彼同。」痲瘋病人的皮膚下面有一種小蟲，病發作的時候奇癢無比而且也很痛，很多病人為了減輕痛苦，就去烤火，不料小蟲在受到刺激後，反應非常強烈，結果使病人更加痛苦。這個比喻，就是暗指人的貪欲。我們一直都認為，金錢會給我們帶來幸福，然後拼命去賺錢，結果有了錢反而更不幸福。

另外，《親友書》及其他論典當中也講：「一切妙欲如鹽水，愈享受之愈增貪。」物欲及物質享受就像鹽水一樣，人越喝口越渴，如果不懂得少欲知足，無限膨脹的欲望就會使人越來越痛苦。

事到如今，很多現代人心裡都劃了一個巨大的問號：我們以前認為，經濟發達以後，人就會幸福，但如今的事實怎麼並非如此呢？這是實實在在的數據告訴我們的啊！這是不是說明，當有一天我們像西方人那麼富裕的時候，會不會也一樣不幸福呢？

過去西方的一部分哲學家也認為：金錢或物質生活是幸福的來源。從文藝復興運動的時候開始，就有人這麼

說。比如，人文主義之父彼得拉克就揚言道：「我自己是凡人，我只要求凡人的幸福！」

啟蒙運動的時候，法國機械唯物主義的代表人物，那個一直高喊「人是機器」的拉美特利也認為：人們的快樂和幸福是肉體器官通過感覺而得到的，他說：「幸福是不能依靠思想方式或感覺的方式的……如果在自己的思想中尋找幸福，如果想靠研究我們沒有注意到的真理來尋找幸福，那就是在沒有幸福的地方尋找。」

伏爾泰也認為：生理器官的滿足，是人們追求幸福的根源和動力。

他們竭力反對西方宗教的禁欲主義，認為感官享受是追求幸福的動力，無論是法律或者宗教，都不應該阻礙人的欲望。

在這些思想的帶動下，西方人拼命地賺錢，在奮鬥了幾百年以後，卻發現有錢了還是不幸福，儘管有了名車、別墅，有些人還有了遊輪、飛機，但精神上卻異常空虛、頹喪、痛苦，時至今日，他們已經無計可施了。

英國倫敦經濟學院的經濟學家理查．萊亞德（Richard Layard）在《幸福》（Happiness）一書中指出，「自二十

世紀50年代以來，發達國家的人平均收入已經翻了兩番，我們擁有更多的食物、衣服和汽車，房子更大，中央空調更普及，有更多的時間和機會去海外渡假，一周的工作時間更短、工作待遇更好，最重要的是，我們的身體更健康了，但人們沒有因此而感到幸福。」

美國博士達林．麥克馬洪（Darrin M.McMahon）花了六年的時間來研究幸福，他應用了大量的歷史資料，以及人類現實生活中的經驗作為參考，寫了一本書，叫做《幸福的歷史》。其中指出：美國男性和女性的平均壽命在1900年為46.3歲與48.3歲，到了2000年已升至74.1歲與79.5歲……然而，如果從這樣的資料就推論，西方人因為物質與科學進展而愈來愈幸福，卻是錯誤的想法。自1950年以來在美國從事的詳細調查顯示，美國人認為自己「幸福」的人數比例一直維持在60％上下，認為自己「非常幸福」的比例卻從7.5％下降到6％。此外，單極型憂鬱症比例也似乎大幅升高。

書的結論中寫到：「過去數千年來驅策著西方文化的那種渴望與追尋，那種崇高的不安，顯示了人類只要維持著凡俗的身分，就永遠無法知道某些事情，永遠無法

回答某些迷題。極致幸福的聖杯就是其中之一。如同神話裡盛過基督寶血的聖杯一樣，極致幸福也可能只存在於我們的想像當中，一個救贖的聖物，一隻裝盛我們痛苦的容器。」

所有這些結論，都是人類歷史活生生的數據和經驗告訴我們的。

佛教不排除輪迴裡存在相對而暫時的幸福，但不認為有絕對的幸福，總的來說痛苦的比例佔了絕大多數，這個觀點也許現在我們可以開始接受了。但肯定還是會有很多人覺得，沒錢的人痛苦，而有錢人不會痛苦。但上述事實已經說明，金錢可以給人類帶來幸福的想法是錯誤的。

我為什麼要說這些呢？這就表明，只要我們按照釋迦牟尼佛規定的生活方式去做，就能過上比較幸福而有意義的生活。

當然，如果溫飽不能解決，那也不會幸福，但是，當生活水準達到一個標準以後，就一定要少欲知足。假如那時候還不知道少欲知足，就永遠也不會幸福！

西方人經過了幾百年，才發現以前追尋幸福的方法是錯的。我覺得，也許再過一百年左右，全世界的人都會有

這樣的想法，最後都會不自覺地走到佛制定的這條道路上來。因為只有這條路才行得通，只有這樣才會獲得幸福。原來那種只有物質才能讓人幸福的想法與說法，在今天看來，似乎是一個死胡同了。一方面人類自己不會幸福；另一方面，大自然也不允許我們過這樣的生活，沒有那麼多的能源，地球供養不起，人類別無選擇，都要走這樣的路！所以，只有懂得怎樣生活，才會在輪迴當中獲得相對的幸福。

四、信仰——幸福的來源

另外，據一些調查資料顯示，在其他生活條件完全一致的情況下，有信仰和沒有信仰的人幸福感是不一樣的。有信仰的人的幸福感，會遠遠超出沒有信仰的人的幸福感。

這是為什麼呢？一方面，是因為有信仰的人可以在混亂的社會當中，找到自己的定位和身分，在精神上有一個依處，確定了生存的目標；另外一個最重要的，是有信仰的人會適當地控制自己的物欲，多多少少知道物質不可能

給人類帶來最終的幸福，他們的欲望相對來說不是那麼嚴重，因而相對比較幸福。

五、幸福的途徑

我以前也說過，釋迦牟尼佛不但在空性、無我、光明這方面是超凡絕倫的，僅僅在追求世間的暫時幸福方面，也是無與倫比的。只有佛陀的思想，才是跨世紀的偉大思想。

以後我們要儘量地過這樣的生活，只要有車開就可以了，不一定非開名車；只要有錶戴就可以了，不一定非戴名錶；只要有衣服穿就可以了，不一定非穿名牌……。少欲知足當然不是叫你不要穿衣服、不要吃飯，那是不可能的。

戒律有一個不能逾越的原則，就是不能要求凡夫去做他做不到的事情。佛陀非常透徹地了解凡夫的心態，凡夫什麼可以做到，什麼做不到，他很清楚，所以佛不會有過分的要求。他不會說，所有人一定要過艱苦的日子，而是要控制自己的欲望，把時間節約下來，去做更有意義的事情。如果沒有這樣做，首先我們永遠也不會幸福，其次我

們永遠也做不出有意義的事情。在這一點上，大家務必要三思！

《親友書》中有個偈頌是這樣說的：「佛說一切財產中，知足乃為最殊勝，是故應當常知足，知足無財真富翁。」佛陀諄諄告誡後人：在所有的財產中，少欲知足是最為殊勝的，所以應該恆常少欲知足。知足的人即使沒有財產，也是真正的富翁，因為只有這種人才能獲得究竟的大安樂。

《環球科學》雜誌2007年第四期中有一篇文章，題目是《如何變得幸福》，文中指出：「1、不要專注於目標；2、抽空當當志願者； 3、習慣適度； 4、爭取滿足； 5、練習活在當下。」其中也沒有說要賺很多錢、穿名牌、開名車……，可見我們以前的觀念都陷入了誤區。

釋迦牟尼佛非常了解物質、金錢與人的欲望之間的關係，沒有錢的時候，人是什麼樣；如果有了錢，人的心態會發生什麼樣的變化，所以他才給我們量身定制了這樣的生活模式。

凡夫卻不知道自己的心態會發生什麼樣的變化，它的趨勢會往哪個方向發展，只認為物質生活會帶來幸福，因

為我們今生沒有很多錢，沒有當過超級富翁，雖然前世當過，但早就忘了，所以對物質沒有一個真正確定的定義。當物質生活跟我們有一定距離的時候，多數人會嚮往物質財富，認為只有金錢才是消滅一切苦難的萬能解藥。

真正有意義的是什麼呢？這個問題只有到佛教裡面去找答案。其他諸如哲學等世間學科，根本無法回答這個問題。他們往往認為，人死了以後什麼都沒有了，他們的人生意義，就是及時行樂，趁著活蹦亂跳的時候，要抓住當下，盡情享受。然而，儘管在追求享樂的過程中，浪費了自己的生命，消耗了大量的能源，破壞了生存的環境，結果還是不幸福。

這是為什麼呢？就是他們尋找幸福的方法出了問題。

對多數人來說，了知這些是有很大必要的。繼續追求物質生活？還是換一種更有意義的活法，這對我們的人生去向具有十分重大的意義。

得到這樣的人身，聽到殊勝的佛法，還有一定的時間

去修行，這是我們極為難得的一次機會。除此之外，世間的任何其他東西都不會如此難得。不要說世間人很羨慕的名利、財富等等，哪怕是珍貴無比的如意寶，我們前世都曾經擁有過，將來也一樣會擁有，但這些東西並沒有給我們今天留下任何好的結果。

我們一定要知道，就像汽車的用途不是燃燒燃料而是運輸，燃燒燃料只是汽車的「生存方式」，在消耗燃料的同時，汽車也要管運輸一樣，人的用途也不是吃喝玩樂，吃喝是人類的生存方式之一，但不是人類生存的最終目標。

什麼是人類的最終目標呢？對沒有信仰的人來說，這個答案永遠也找不到；但作為一個佛教徒，我們要做的，就是珍惜現有的機會，好好地修行，更圓滿地服務一切眾生！

第五章
如何做一個標準居士

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

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

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

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

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

預備阿羅漢需要具備什麼樣的條件呢？

我們就從三個方面簡單地談一談：第一個是居士的見

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

一、居士的見解

居士的見解可分為三個層次。

（一）最低的見解

最低層次的見解，就是需要有世間的正見。世間正見有兩點：第一、深信輪迴。即深信輪迴、前生、後世都是存在的；第二、深信因果。這兩個叫做世間的正見。從見解的方面來說，這兩個就是標準居士的最低見解。如果具備了這兩個世間正見，就可以說我們在見解方面已經達到了最低層次的標準。

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

1、深信輪迴

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

首先我們談談，人死了以後是什麼樣的狀況？從外表上看，人死了就是一具屍體，沒有呼吸、沒有心跳，所以，醫學上判斷死亡的標準，就是心臟不跳動，沒有脈搏，沒有呼吸。但從佛教的觀點來看，這些只是最初步的死亡階段，還不是真正的死亡。人活著的時候，可以感覺到他的呼吸、心跳。死亡開始的時候，首先消失的就是這些，但實際上他還沒有死亡，有些人在心跳停止了以後，還可以繼續活兩天、三天、四天。以醫學的觀點來看，在大腦細胞死亡以後，人就沒有辦法再活了，但這個說法已經被推翻了。被誰推翻的呢？並不是經由辯論推翻的，而是被一些現實的、活生生的東西推翻的。

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

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

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

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

很多資訊就會帶到後世去。

現在這種情形到處都有，最近我也看見過幾個例子，這是千真萬確的事實。如果沒有證據，我們也不會說，我們絕不可能瞎編一個故事來騙眾生。佛教徒是最客觀、最實事求是的。包括佛所說的話，如果不符合現實，文殊菩薩、無著菩薩等論師都會加以解釋，說明這不是佛的真正的意思。當然，佛不可能有錯誤，這些不了義的話都是度化眾生的一種權巧之說。既然佛的話都要這樣解釋，我們就更不可能無中生有，捏造一個故事來欺騙眾生。

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

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

不久，這個女人懷孕了，幾個月後生下一個小孩。小孩一生下來，腦後無緣無故就有一個傷疤，別人一用手指去碰，小孩就會痛得大哭。當這個小孩長到二、三歲剛剛會說話的時候，他就說出那個死刑犯的名字，並說自己就

是那個人。他自幼就非常怕警察。現在這個小孩長大了，他的後腦勺已經沒有傷疤，但這一塊頭髮卻是白色的，到現在都是這樣。對於前世的很多事情，他都記得清清楚楚。

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

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

佛教怎麼解釋這種現象呢？很簡單。現世肉體上面的特殊標記，是通過前世死的時候出現的意形身這個載體，而把很多前世的資訊帶到下一世的。比如說，我們用無線

電話的時候，發話人說的話是一段聲波，聲波可以轉換成電磁波，電磁波可以傳到對方的手機裡，又再把它轉成聲波。接聽者聽的時候，發話者講的所有訊號全部聽得一清二楚。這是誰傳過來的呢？在發話者與接聽者中間，有一個肉眼看不見，實際上卻存在的東西，是它在傳遞這些聲音。

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

我認為：用一些現代科學發現來解釋這些現象，可以解釋得比較清楚。比如說，我們現在眼睛看得到的光和物體是很粗大的。當這些光降到一定水準，或物體劃分為細小的微塵時，就成了不可見光或不可見的微粒，但實際上它是存在的。在這個宇宙當中，存在著很多不可見的東西，只是以前的人沒有發現而已。

我們的身體也是這樣——我們現在的身體沒有經過加工，是一個很粗糙的東西，有衰老、病痛、死亡……但

是，一旦通過修法，這個身體也可以降到不可見的地步。這個問題暫時不講，今天我們要講的，是中陰的身體。在前世與後世兩個肉身之間，依靠意形身這個靈魂的載體，可以把前世的很多資訊帶到後世，所以，前世身體上的很多東西都會在後世的身上出現。

最近我又看到另外一個例子：在某寺院附近有一個孩子，一生下來他的肺、氣管就有問題，呼吸的時候，氣管裡發出呼呼的聲音，屬於先天性的肺病。他今年才四歲，在他剛會說話的時候，他就說出一個人的名字，並說自己就是那個人。同時，小孩非常清楚地記得那個人生前的很多生活細節。

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

這些情況的發生也不是侷限於藏地，如果僅僅發生

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

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

以前我也說過，通過很多數據，現在我們愈發感覺到：佛的輪迴學說、宇宙觀或者世界觀，才真正是跨世紀的思想，它一直都遙遙領先於科學之前，從未曾落後過。

今天我在這裡講，基本上大家都認同，但這不是僅僅讓佛教徒承認的，包括有良知的非佛教徒，也應當承認這一點。

當然，承認不承認是主觀的、個人的問題，最重要的，是客觀的證據。既然國內外都有很多類似的例子，我們總不能都用一句「巧合」來搪塞吧？哪有這樣的巧合——後世的小孩不但身體上有特殊的標記，而且清清楚楚地記得前世那個人的很多其他人根本不可能知道的生活細節。在全世界所有的學說、邏輯當中，只有佛能夠用生命輪迴的理論來解釋這些現象。所以，作為居士，首先要相信生命輪迴，這是居士的最低見解之一。

2、深信因果

佛告訴我們：普通人最好不要去觀察因果，因為普通人觀察因果不一定能得到正確的答案，並會對因果產生懷疑從而導致痛苦。包括有神通的人，都只能看見一部分因果。有些外道也有神通，雖然他們的神通有侷限，不像佛那樣廣大、全面，但他們也有一些神通。這些外道通過有限的神通觀察到：一個一生當中都行善的人，死後卻墮

入惡趣——地獄、餓鬼、旁生道。他們由此推知，因果是不存在的，如果因果存在，一生都在行善的人，死後就不會墮惡趣，所以，他們就生起邪見，認為因果不存在。有一部佛經專門講外道的這些錯誤。他們究竟犯了什麼錯誤呢？

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

如此說來，我們是不是沒有辦法證明輪迴、因果的存在了？辦法是有的。比如說，科學家要研究一個很細微的粒子，他首先需要一個電子顯微鏡之類的儀器，光靠眼睛是沒有辦法的。同樣，法稱菩薩在因明的《釋量論》中就講到：在觀察因果的時候，由於我們的眼睛看不到，耳朵聽不見因果的存在，所以，我們首先就得依靠佛的語言。但佛可不可靠呢？佛說的會不會有什麼漏洞呢？因此，我們首先要證實佛說的絕不可能有錯誤。具體的證明過程，

在《釋量論》、《量理寶藏論》裡面都有。

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

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

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

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

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

比如說，我們今天生病了，這個病的來源有可能是一萬年前或者幾千年前的某種原因，這個叫做遠因，我們看不見；近因則是現在我們不講究衛生，或者是飲食失當等種種客觀原因導致的。遠因和近因的結合，導致我們的生病。現代人往往只看近因，而忽略了遠因，所以很多事情都解釋不清楚，僅僅從物質方面解釋，就有很多事情現在沒有辦法證明。隨著科學的日趨發達，以前很多學者的理論，比如我們熟知的牛頓的很多理論都已經被推翻了。由

於科技不斷地躍進，不少的學說都無法逃脫被超越、被推翻的命運，但為什麼千百年來獨有佛的學說屹立不動呢？

因為佛是證悟者，已經攀上智慧的圓滿頂峰，由制高點往下俯瞰、往下解釋這些事情，所以佛法就不需要什麼改革，也不會有什麼革命性的新發現，佛法永遠不會隨著時間的推移而被淘汰。科學等世間學說確實有這種需要，因為它是由低處往上走，從無到有、愈來愈好，一直都是往上發展的。第二個相信因果的主要依據就在於此。

除了佛的語言以外，是不是根本沒有辦法證明因果的存在呢？也不是。還是有的，但最主要的是，佛告訴我們，一個凡夫去觀察因果存不存在，他最後是得不到結論的。比如說，在沒有任何儀器——電子顯微鏡等等的情況下，想看看原子以下的粒子，比如說質子、中子、夸克等等到底存不存在，我們的眼睛能找到答案嗎？不可能的，相反的，如果我們過度地相信自己的眼睛，我們會認為：喔！我的眼睛看不見，哪有什麼質子、中子？哪有什麼微粒的運動？物體是靜止的，我明明看到它是不動的。哪有什麼運動的電子？這樣就想當然地否定了微粒及其運動的存在。西方哲學在二千多年當中一直有這種觀點，後來慢

慢有了電子顯微鏡等等，利用這些科學儀器就可以看到事實的真相，所以很多人才相信了。當科學知識和常識發生衝突以後，科學必須通過儀器與研究成果把常識推翻，之後才能建立一個比較理想的見解。

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

佛法也要用「解放思想」這個詞，誰要被解放呢？凡夫要被解放。因為凡夫過度地相信自己的眼睛、耳朵，所以看不到世界的真面目，看不到時空的真面目。現在我們要推翻的，就是自己的眼、耳、鼻、舌的見解，以及所有世俗間的見解。因為今天我們在講最低層次的因果，所以沒有必要講這麼深。現階段，我們就是要相信佛的話，相信因果是存在的。不能凡事都輕率地歸結：這個是巧合，

那個也是巧合。反正自己說不清楚的，都是巧合。這樣一味地固執己見，就根本看不到事實的真相。

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

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

但基督教卻不是這樣，從它有史以來，沒有一個人能夠真正證明上帝的存在，但基督教還是要求信徒必須無條件地相信。雖然愛因斯坦、費曼等世界著名的科學家都說了：科學沒有辦法推翻上帝的存在。但僅僅科學不能推翻就能成立了嗎？不是。你自己應該提出一個證據來說服

人，人們才能相信；僅僅是科學不能推翻，就可以承認了嗎？當然不可能。這就是佛教與基督教不一樣的地方。

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

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

佛說：見解就像人的眼睛；修法和行為就像人的腳。先用眼睛看，然後腳跟著走。如果眼睛看不見，那往哪裡走呢？怎麼樣走解脫道呢？解脫道在哪裡我們都看不見，就像盲人一樣，那怎麼走路呢？所以，沒有見解一切都免

談。如果連最低的限度都達不到的話，就根本不是居士，至於修法就更談不上了。

佛法不像世間的知識，世間的知識不一定用得上。比如說，如果我們在大學裡讀一個專業，以後再改行的話，說不定整套知識都用不著了。佛法不是這樣，學到的就要去用，如果不用，學了也沒有價值，等於沒有學。我們講佛法，就是要講修行、見解上面的體會。如果要談有沒有進步，也要從實際的體會、實際的經驗上去觀察，這是很重要的。

（二）中等的見解

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

所有的佛教術語，都有嚴格的意義。按照嚴格的梵

文意義來解釋，「見解」不是指一個模糊的觀念，而必須要堅定不移、深信不疑。比如說，對無常有堅定不移的認識，認為每一個事物都是無常，絕對是無常，沒有一個例外。有這樣堅定不移的信念，才叫做見解。其他的概念都不叫見解，而只是一個概念。

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

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

證悟和見解我們都需要，如果不信因果，又怎麼會信

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

中觀的證悟和見解也是這樣。如果能在坐禪的時候深深地體會到空性，就叫做證悟。

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

中等的居士見解，就需要有這樣的境界。大家有沒有？自己去觀察。如果中等的見解沒有，下等的見解也沒有，從佛法、修行上來說，就等於沒有眼睛；如果有下等

的見解，雖然目前還沒有空性的見解，那就還沒有完全失明，我們的眼睛至少能看見一點東西，雖然不是看得很清楚，但是能看見一點點。

（三）上等的見解

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

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

沒有一本書裡分過什麼居士的下等見解、中等見解、上等見解，上、中、下是我分的。我為什麼這樣分呢？我

是根據佛的一轉法輪、二轉法輪、三轉法輪的核心內容來分的。

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

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

以前很多人認為，精神是不值得考慮的，物質才是實

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

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

以上是居士的三個見解。

二、居士的修法

（一）戒律

居士的修法，是從守戒開始的。守戒也是一種修行，

而且是最關鍵的。

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

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

很多人一聽守戒，就覺得非常害怕：唉呀！一守戒很多事情就不能做了，好可怕！其實並不是這樣。大家都知道，每個國家都有法律，法律實際上也像戒律一樣，是控制一些人的瘋狂行為的手段。但卻沒有人說國家不應該有法律，有了法律以後就不自在、不自由了，這個太可怕了！大家都認為法律是需要的，沒有法律的話，這個社會就亂套了。比如說，如果沒有交通規則，在人口擁擠、車水馬龍的大街上就會交通擁堵甚至發生交通事故；因為有了規則，我們才可以比較順利地上路。戒律也是一樣，對

一個修行人來說，守戒是必不可少的第一步。

（二）四個外加行

修行首先要修什麼呢？就是修四加行。這是最關鍵的。

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

現在有些地方的某些人在傳授佛法的時候，居然給一些居士說：你們的根器非常好，不需要修四加行。居士們

都不知道，聽了很高興，於是到處宣傳：「我是利根，根本不需要修四加行。我的上師說了，我有可能前世已經修了，所以現在不需要修了。」反之，如果有人給他們說：「你一定要修加行，不能不修。」這樣的話，大家都不高興。

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

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

你們可不可能不需要修四加行呢？不可能的，一定要修加行。

前幾天我碰到一個人，他說他在一個地方閉關了六個月。我問他修了什麼？他說他的上師對他說：「不需要修出離心，不需要發菩提心，你在魚市場看到那些魚時，就念念經，給牠們灑點甘露水就可以了，這就是菩提心。出

離心、菩提心不需要修，你只需要放鬆、看心就行了。」我不禁惋惜地對他說：「你在山上的六個月全部浪費了，沒有任何意義！」當然，話也不能這樣說，他那六個月也不是做別的事情，還是在修法嘛，至少他認為是在修法，所以肯定不是純粹的浪費。但我為了打擊這種說法，所以才這樣說，但若說不是浪費也很難。在六個月當中完全放鬆，米滂仁波切在《定解寶燈論》裡面也說了：我們從無始以來到今天都在放鬆——想說什麼就說什麼，想做什麼就做什麼，什麼都不加規範，所以今天什麼收穫都沒有。那樣散亂，就不可能有什麼進步，再這樣放鬆下去會有什麼結果呢？你們自己看看米滂仁波切的《定解寶燈論》，說得非常清楚。所以，四加行是第一個必須要做的功課。四加行修好以後，出離心就有了。前幾天我也說過，三千大千世界的所有凡夫都往前走，但是，一旦有了出離心，就有了一百八十度的轉變。到那個時候，我們就會往回走。不修四加行，我們就不可能回頭。

（三）五個內加行

四個外加行修完以後，就要修五個內加行。很多人

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

釋迦牟尼佛轉法輪的次第也是這樣：第一轉法輪的核心思想，就是人身難得、死亡無常等等，只是在此基礎上加了無我的修法，其他就沒有了，所以，我們修的時候，第一個就要修外加行。外加行修完了以後就修內加行。做一個居士，特別是學藏傳佛教的居士，這兩個是一定要修的。如果實在是年紀太大、體力不支的話，像頂禮這樣的修法可以不修，而用其他修法來代替。

（四）念佛

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

有些人認為：念佛是那些沒有文化的老太太、老頭子

的事情，有知識、有文化的年輕人怎麼可以去念佛？我們應該修更高端的法。

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

（五）修法的重要性

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

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

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

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

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

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

第二個問題的答案，生存的意義是什麼？生存的意義只有求解脫，解決生、老、病、死的問題，自利利他，

除了這些以外，其他任何一個事物都不值得成為生存的意義。

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

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

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

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

大家認真思考一下，我們所作所為的一切，就是為了生存——短短十幾年、幾十年的生存。但十年、二十年過

去後，在我們死了以後，我們的生命相續還會存在，那時我們會沒有任何準備和保險。

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

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

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

提心和空性見是佛教的精華，二者的緊密結合稱為「智悲雙運」。

一個凡夫如何修智悲雙運呢？我也曾經講過，在沒有修空性的時候，先修慈悲心、四無量心；通過四無量心的修法，生起世俗菩提心；世俗菩提心發起來以後，就去受菩薩戒，這樣心相續中就有了菩薩戒與菩提心，智悲的「悲」就具足了；然後是證悟空性——進入空性狀態時，不會有明顯的慈悲心，因為對我們這種初入道的修行者來說，慈悲心畢竟是一種思維，一種分別念，而空性狀態是不允許有分別念的。

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

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

你們天天吵著要講密宗，講大圓滿。我為什麼不講？我不講是為了對你們負責。我雖然沒有證悟密宗、大圓滿，但嘴巴上講還是沒有問題的，但這樣的講法不會有什麼效果，不會有什麼實際的作用。你們如果不好好珍惜、不好好修行或者不好好護持密乘戒的話，反而會有一些害處，而且弊大於利。所以，我先不講很高深的密宗修法。以前很多的高僧大德，真正實修開悟的人說過，佛經上也提到過：如果真正能夠體會中觀的空性，其實也就是密宗大圓滿或大手印的部分見解，就已經很不錯了。

你們總是說太忙了，沒有時間修出離心、菩提心與空性的修法，這就是在認知上出了問題，我們的價值觀有問題。因為在大家心中的天秤上，金錢的分量還是比解脫的

分量重，兩者權衡的結果，還是選擇了賺錢，所以沒有時間修行；如果在我們的心目中解脫的地位高於金錢的話，我們就不會說沒有時間修出離心、菩提心之類的話了。

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

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

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

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

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

很多人買了養老保險、醫療保險，甚至連一部車子每年都要保險，但為什麼我們不為自己的來世保險呢？生病了如果沒有保險的話，也不是不能解決的問題；再說我們也不一定有機會老，即使老了，到時候也不一定會過得很苦，這些都不是太大的問題，但有一點可以肯定，那就是我們肯定會死，死了以後肯定有輪迴，到時候我們肯定沒

有什麼保險，這三個都是可以肯定的。所以，我們應該好好思維一下該不該修菩提心、空性，這是相當重要的。

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

（六）上等的修法

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

但是，在這幾年當中，你們有沒有聽過我非常讚歎大圓滿，或者是說我們一定要修大圓滿？我想你們很少聽我

說這樣的話，我現在也想不起來有沒有說過這種話，即使說也頂多是一、兩句。為什麼我不說？是不是不重要？當然不是，大圓滿肯定重要，但如果我一開始的時候就說：「大圓滿才是至高無上的、最有用的，其他的法都不如大圓滿。」你們哪還有功夫修加行，大家都忙著去修大圓滿了！

不過，現在從哪裡能得到真正的大圓滿就很難說了。以前法王在世的時候，講了一整套的大圓滿理論、大圓滿修法，現在公開講大圓滿的，就只有幾個地方的一些老上師，但因為這些老上師們年紀太大了，所以現在也不怎麼講了，只是讓下面的一些弟子講。雖然我相信在西藏的山裡面，還是有很多不知名但修行境界非常高的人，但我們不知道這些人在哪裡，就算知道，他們也未必肯傳給我們。所以，現在要獲得一個真正的大圓滿，的確有很大的難度。不過，我認為這不是很重要。如果出離心、菩提心的基礎非常穩固，然後在此基礎上，能把去年我講的中觀修法修得比較不錯的話，離大圓滿也不是很遠的距離；但若這些基礎修法還沒有修的話，那就很難了。

現在卻有一些很惡劣的現象，很多居士正在修加行的時候，卻有人告訴他們：你不需要修加行，你是上等根

機，在前世的時候已經修了加行，現在不需要修了。這樣令很多以前發心修加行的人都不修了。簡直荒唐之至！

你們想想，五加行是修什麼呢？五加行裡最關鍵的就是皈依、發菩提心，然後就是修金剛薩埵，遣除我們的業障。作為凡夫，如果想不修這一系列的修法而獲得成就，那是不可能的事。因此，你們還是要一步一個腳印地做，實實在在地修。

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

雖然我現在沒有講上等的修法，但我們還是要知道：我現在修的是中等的修法，在此之上，還有一個更高的修法，等我把中等修法修好以後再去修。目前只要有這樣的發心就可以了。

三、居士的行為

（一）下等的行為

居士的行為也可以分上、中、下三個層次。最下等、

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

在最下等的行為當中，還有兩個問題我們要談一談：

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

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

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

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

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

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

漢地的大乘佛法在吃素方面，就有非常良好的傳統，從梁武帝的時候就已經開始了。在這方面，藏傳佛教因為

環境的因素做得沒有那麼好；南傳佛教因為要托缽化緣的關係，也做得沒有那麼好。南傳佛教的僧侶不是自己做飯，而是每天挨家挨戶地托缽化緣，因為這些化緣的施主不一定都是居士，他們當中有吃素的也有不吃素的，所以吃純素有一定的困難，在這方面他們也不如漢傳佛教。只有漢地的大乘佛教把吃素的傳統保留得非常好，所以我們現在要繼續維持。學藏傳佛教，要學好的一面，不要學不足的一面。當然這不能歸咎於佛教，而是人的因素，因為人在這樣的環境當中做不到，但我們所處的環境已經很優越了，所以沒有理由仿效他們的吃肉行為。

第二個問題，是上師、弟子與金剛道友之間的問題。我現在經常遇到這類情況。比如說，有些居士剛剛接觸某個上師的時候，認為這個上師很不錯，然後就依止並接受了一些灌頂和密法，後來因為種種原因，對上師產生了負面的看法，甚至有不好的態度，師徒之間產生了矛盾，然後都很擔心有沒有犯密乘戒等等。很多人來問這方面的問題。

這個問題我以前在「金剛上師與灌頂」這個專題中講過，你們多數人也看了這篇文章，也聽了課。但看一次不

一定能記住，所以，這方面我們一定不可掉以輕心。

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

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

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

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

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

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

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

（二）中等的行為

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

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

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

當初釋迦牟尼佛也發心：等所有的眾生度完以後我才成就。釋迦牟尼佛早就成就了，但眾生度完了嗎？沒有。

佛是不是違背了自己的發心呢？當然不是。佛和菩薩會發很多不會成功、不會實現的願，他們為什麼要這樣發心呢？這就說明他們的偉大——明知其不可為而為之，這恰恰說明了佛菩薩度化眾生的勇氣，而非佛菩薩的過失。

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

利益眾生不是外表上擺個樣子給別人看，而是要從內心深處真真切切地發起利益眾生的心。在清淨的發心之上，能做多少就做多少。比如說我們去放生，在外表上看，放生本來是一個利益眾生的行為，但是，如果我們為了自己的健康、長壽去放生的話，表面上是利益眾生的行為，骨子裡還是為了自己。同理，在任何一個問題上，修大圓滿也好、修大手印等任何一個修法也好，如果核心是自己的利益，就不叫大乘佛法。有關這一點以前講了很多，現在不再講了。

下等的行為和中等的行為，都是我們力所能及的範疇。

（三）上等的行為

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

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

你們也許會想：大圓滿怎麼不知道，就是心裡面一切都放下，什麼都不想、放鬆，這不就是大圓滿嗎？這個不是大圓滿，以前和尚摩訶衍到西藏傳了這樣的法，結果鬧出很大的矛盾，到現在一千多年了，這個問題都沒有消失。

真正的大圓滿不是這樣，不過，大圓滿是怎麼樣，現

在還不是很重要。以後你們的出離心、菩提心修好了，可以去聽大圓滿。

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

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

四、總結

歸納而言，見解有上、中、下三種，修行有上、中、下三種，行為也有上、中、下三種，總共是九種。上等的見解我們沒有；上等的修法至少目前我們還不能修；上等的行為都是密宗的，我們都做不到。不過這也不是問題，這並不表示我們永遠都做不到，只是目前做不到而已。但下等與中等的見解我們可以有，下等與中等的修法我們可以修，下等與中等的行為我們也可以做，九個見、修、

行當中的前六個，我們當下就可以掌握，至於上等的見、修、行，可以暫時放在後面慢慢地修。

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

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

定會出現更大的問題，到時候就不好辦了。

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

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

第六章
淺談因果關係

龍猛菩薩在《中觀寶鬘論》中有：「無見墮惡趣，有見生善道。」的教言，意思就是說：沒有因果正見的人難免墮落惡趣，而有因果正見的人自然能往生善道。因果規律是世俗諦中一條顛撲不破的真理，這裡就簡單地談談有關因果的問題。

什麼是因果？

首先談談什麼叫做因果？以偷盜為例，一個人去偷東西，在他的身、 口、意中哪一個是因呢？我們經常講的業，在這裡和因是一回事。偷盜者用手去抓一個東西放到自己的兜裡，這是不是因呢？或者，當一個人心裡想著：我要去偷這個東西。這個起心動念是因嗎？上述身、 口、意的行為當中，到底哪一個是因？

一切有部❶和唯識宗❷對於因果有很多不同的觀點，但是在名言諦中，比較究竟的是唯識宗所闡述的觀點。他們認為：每一個人，從無始以來到成佛之間，都有一個心的相續，這個心相續有時候有眼、耳、鼻、舌等五識，有時候沒有，但無論它有多少不同的分別，總有一個恆時不滅的存在，就叫阿賴耶識。造業之後，就會在阿賴耶識裡播

下一個種子。還有一個比喻是：下雪的時候，將墨水倒在雪裡，雪就變成了墨水的顏色，雪融化之後，在地上仍殘留著這種顏色。同樣的，如果以煩惱去造業，當這個煩惱消失的時候，這個業就會留在阿賴耶識上。業（或因）是一種特殊的能力，如稻穀的種子，我們肉眼看不出它能發生稻芽，但是它確實蘊藏著這樣的能力；同樣的，當阿賴耶識上播下一個業的『種子』，經過一段時間，因緣成熟後，它就會生出『果』，這個果也叫報應。所以，因（或業）的本性就是阿賴耶識上這種特殊的能力。

四種因

當一個人殺生、偷盜的行為完成以後，在他的阿賴耶識上就會留下這個行為的種子。然而，這顆種子什麼時候發芽是不定的。經書中常用糧食的比喻來說明報應的早晚，糧食蔬菜品種繁多，它們成熟的早晚也不相同，有些成熟只需要一、兩個月，有些卻需要五、六個月甚至更長的時間。這種差異來自於種子本身的不同，以及地理環境和氣候等因素。同樣的，經書裡講因的成熟有四種：一是今生報應。比如，年輕的時候造業，中老年時得報，有

時甚至更快，當下就可以看到果報。這是什麼原因呢？因為，某些特殊的因緣可以使果迅速出現，這個很快成熟的業，來自於它的對境和動機，在《百業經》中就匯集了很多這樣的公案。比如說，僧眾和普通人是兩個完全不同的對境，如果偷僧眾的東西或毀謗僧眾的話，就有可能在當下或今生見到報應；如果對境是一般人，果報肯定是有，但不一定馬上或在這一生就顯現，這種差別是由於對境不同而產生的。另外是動機的差異，如果殺生的念頭非常強烈或蓄謀已久，以這樣的動機去殺生，它的報應就會很快成熟；若殺生動機不那麼強烈，則雖然有果，但不會很快顯現。

顯現較慢的果又可分為三種：一是下一世一定會成熟的果。比如，造五無間罪之類的大惡業或大善業，在下一世一定會報應；二是雖然肯定有果報，但成熟期不定，或許三四代以後，或許更長的時間；三是也許有果報，也許沒有果報。從因果不虛的角度來看，這是什麼原因呢？——如果這個因（或業）的能力很微弱，當它遇到強大的對治力時，它的果就不一定發生。前面三種稱為定業，第四種叫作不定業。

斷見派和常見派❸的由來

業的這四種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羅漢❹也不能徹底了解。佛出世時，印度有許多外道，他們用神通親眼看到一個一生行善的人，死後卻去了地獄、做了餓鬼或墮入旁生，如果因果是真實存在的，那麼為何善無善報呢？於是，他們認為因果之說完全是騙人的。

一個一生行善的人為什麼會墮落呢？他今生行善，沒有造什麼惡業，但是我們不知道他過去世是怎樣的人。也許他今生是行善之人，他的上一世和上上世還是行善之人，但再往前推就不一定了，可能在很多世以前他造了惡業。從三種定業分別來看，他今生所做善業不屬於現世報應和下一世報應的業，而是屬於第三種定業，即它有果報，但也許在幾千年、幾萬年，甚至於幾百萬年之後才會發生。在生生世世當中，我們有沒有造這種業呢？答案是肯定的。所以，雖然現在做得很好，但是如果不能清除過去世所造的惡業，其果報就會一直等著我們。這種業一旦發生，果報是無法迴避的，只有暫時墮下去了。但是今生所做的善業是不是會空耗呢？當然不是，它也有果報，如

果這個業的能力不是很強、成熟很慢，就有可能先墮落再上升。

所以，不要說一點正知正見都沒有的人，就連修證比較不錯的那些外道仙人，他們在因果知見上都是迷惑的。這是因為因果循環錯綜複雜、貫穿三世，唯有佛徹底知道前前後後的一切來龍去脈，而其他人只能知道中間的一部分。這些外道仙人一般很有學問，也有一些世間神通，他們往往根據自己看到的某些情形，如某人前世行善，後世墮落，便輕下結論，說因果是不存在的，並因此著書立說，迷惑了很多人，從而漸漸形成一個教派，斷見便由此產生了。

常見又是怎麼來的呢？有些人雖然有神通，但看得不是很遠。他們用神通看到自己來自於色界❺，在做天人的時候，梵天❻、帝釋❼就存在了，現在自己死了，但回頭看去，帝釋梵天還沒有死。他繼續觀察帝釋梵天是什麼時候生的，什麼時候會死，往前看了幾千年、幾萬年發現他們都不會死，於是覺得他們是永遠不死的；往後推到幾萬年、幾百萬年前，但仍然沒有看到他們是哪一天生的。這時他就認為，梵天、帝釋下面的人才有生死，而梵天、帝

釋是常住不滅的。他們把這個觀點寫進書裡，於是很多人跟著學，又形成了一個教派。常見和斷見都是這樣來的。

現代人在這方面也出現了類似的問題。有些人沒有偷盜、殺生或傷害他人，並且持戒行善也做得不錯，然而他的工作、生活卻處處不如人意。於是，有人就想不通：如果因果存在，善良的人怎麼會遭到不幸呢？對因果或《俱舍論》沒有深入了解的居士也會有這種看法。甚至有人這樣說，我參加法會又念了那麼多經，就不該有這樣、那樣的病痛或災難。這種觀點是錯誤的，因為參加法會、放生及所做的一切善舉，已經存入我們的阿賴耶識中，沒有顯果是因為因緣還沒有成熟，就像一個農民春天種地，他把僅有的糧食都播了種，家裡就沒有糧食了，要等五、 六個月以後才會豐收，而現在他卻是一個沒有飯吃的窮人。有人覺得奇怪，你種了那麼多地，天天辛勤勞動，為什麼沒飯吃呢？這種疑問是沒有道理的，因為誰都知道，播種和收成之間是有一段時間間隔的，現在沒有糧食是因為他去年沒有好好種地，沒有豐盛的收成，所以把種子播下去後，便沒有餘糧可吃，這與他今年的辛勤勞作沒有直接關係。同樣的，參加法會或放生與現在的病痛災難也沒有直

接的聯繫，因為病痛災難是過去世所造惡業的成熟顯現。

一切災咎皆由因果決定？

接下來，我們來分析遇到病痛災難是否完全由因果決定的問題。

先看外道的觀點：一種外道認為，一切顯現都是由業力來安排，一個人的一生過得好與不好，甚至連吃一頓飯是早、是遲，都是命中註定的，是沒有辦法改變的。

佛教並不承認這種觀點。

病痛也好，災難也好，有多種因緣，有些病是前世的病，也叫業力病，這種病無論花多少錢，採用多麼高明的醫療手段，都無法治癒，這有可能跟因果有關係。假如你只是感冒頭痛發燒，也不能排除是因果的原因，但也不是一定由前世的因所導致。所以，有些事物確實跟因果有聯繫，有些卻跟因果沒有直接的關聯，佛教一直強調不墮二邊，在因果上也是如此。若像外道所講的一切都是命中註定無法改變，那修行還有什麼用呢？既然已經註定了，那什麼都不用做了，結果好就隨意享受，不好也只有聽天由命、任其發生。同樣的，假如真有一個命中註定，那麼布

施給別人食物也沒有用，給了也吃不飽，因為他命中註定要挨餓。所以，這種宿命論是不能成立的。

另外還有一些世間人根本不承認因果，這也是錯誤的。我們要走中庸之道，不墮二邊。痛苦和快樂跟因果是否有關，以我們現在的智慧和感官是沒法確定的。

綜上所述，一般情況下，我們現在做得好與不好，是跟以後的果必然關連，但跟現在的顯現沒有直接關係。當然，特殊因緣除外。

另一種情況，有些人平時無惡不作，但他也沒病沒殃，過得很好，甚至一輩子都榮華富貴直至壽終正寢。於是又有人說：如果因果存在，他們做了那麼多壞事，為什麼沒有報應？甚至，行善之人與造惡之人比較時，造惡之人過得還要健康快樂。這不是說明根本沒有因果嗎？這與種地的情況是完全一樣的。

有人認為，因為殺生偷盜等違背了宗教信仰，所以才不能殺生偷盜。事實並非如此。那是因為殺生偷盜違背了自然的規律，必然會遭到報應，所以才要戒除。比如，服毒是不是違背佛教呢？佛教是禁止人服毒的，而毒藥本身是不能吃的，如果你非要嘗試，必然會中毒並感受痛苦，

這就是違背自然規律而得到的果報。有些毒品服用後立即會發作，有些則幾個月，甚至幾年後才發作，因果報應也是如此，雖然因果是我們的眼睛看不見的，但它們的顯現規律都是一樣的。當一個人服毒後，在還沒有發作並活得很健康時，有人便以為他服的不是毒，仔細想想這有道理嗎？沒有痛苦並非沒有中毒，只是毒發的時間還沒到而已；同樣的，殺生偷盜就像把毒品吞下去一樣，肯定是要發作的，只不過需要一個階段或一個過程罷了。

在經書裡還講述了另外一個例子。以前有一個國王殺害了阿羅漢，第二天，在他所轄的領土內下了無數珠寶雨，在以後的連續六天中，天降的寶物一天比一天珍貴，但第八天卻降下鋪天蓋地的黃土，舉國都被埋覆於黃土之下，一命嗚呼。為什麼國王殺了阿羅漢後反而感得天降珠寶呢？因為他過去世曾造過殊勝的善業，現在雖作了極大的惡業，但當兩種不同的業相遇時，原來的善業先成熟，自然得到大的善報，當福報享盡後，惡報立即現前。這其中先後的順序，是不是像外道所講是由造物主安排的呢？肯定不是，這與糧食成熟的道理相同，是由土壤、陽光、氣候等諸多因素綜合而成，決非人為所致。這是一個自然

的規律，因果也是如此。

如果想更進一步了解因果方面的問題，可以看《俱舍論》第四品，其中闡述因果道理十分清晰明白。如果對因果沒有一個正確的定解，就會出現許多問題，有神通的人尚且如此，沒有神通的人就更不用說了。

第四種因是不定因，這種因，不論是善是惡，因為能力微弱，所以當碰到其他違緣時，就不會發生果了。對於惡業，要製造一種違緣使它變成不定業，這個違緣就是懺悔。在《大乘阿毗達磨》中講，無始以來所造惡業都有辦法讓它變成不定業，這個辦法就是對它生起悔意，並發誓以後再也不造。後悔和發誓不造惡，是轉定業為不定業的兩個關鍵條件。比如，一個人原來靠殺豬宰羊生活，後來改行不做，開始當居士念佛，他對原來的惡業生起很大的後悔心，並發誓一生當中再也不去做這種惡事，當這兩個條件完全具備後，他所造的殺業就變成了不定業，以後就不一定得果報，若再進一步深刻懺悔，就有可能完全不受果報。這是這一世的情況。然而，過去生中我們曾經造過哪些惡業都記不得了，但是我們可以這樣來想，無始以來我所做的一切罪業，無論是有意或無意做的，都是不應該

的，如同服了毒藥一般，對它生起強烈的恐懼和後悔心，並發誓從此再也不做，這樣就可以令無始以來所造的一切惡業都變成不定業，這是很有意義且十分重要的。如果不能這樣做，情況就很難講了。雖然我們今生沒有殺生、偷盜造惡業，都是居士或出家人，經常念佛、修法、放生做善事，但是我們所做的畢竟是凡夫的有漏善業，如果又沒有迴向，一旦生起一個強烈的嗔恨心，當下便摧毀長時所積的善業。因為凡夫的這些善根都是靠不住的，現在做得好，以後做得好不好，誰也沒把握。如果我們有能力，就可以看到過去世所做的不善業因全部儲存在阿賴耶識裡，若不懺悔，其果報一定會顯現，那時就與持斷見的外道所見一樣：雖然今生行善，死後卻會墮落。這是非常危險的，因此我們必須要懺悔。沒有一個罪業是不能懺悔的，都能夠懺悔清淨。

同樣的，善也有不定業，我們應該儘量把善業儲存下來，方法有兩種：一種是迴向；還有一個更好的方法就是通達空性，知道行善是如夢如幻的，若能這樣思維，即使有嗔恨心生起，也毀不掉這個善根。因為嗔恨心是有漏的、有執著的，它與如幻如夢的見解是無關的，而我們所

做的善法是跟證悟如幻如夢的智慧是有關的，兩者相較，有執著的法比不上有智慧的善根，所以嗔恨心毀不了這個善根。如果既沒有證悟又沒有迴向，而且嗔心不斷，那麼善根就很容易被毀滅。對凡夫來講，迴向就是最好的辦法。

綜上所述，我們要儘量讓那些惡業都轉為不定業，而把所有的善業想辦法變成定業。

這四種業很重要，要想認識因果，必須要分清這四種業，並對它有一個完整的認知和了解。這對我們的修行也至關重要。

因果是這樣的，如何證明它的存在呢？佛曾講過，一個普通的人想要證明因果的存在是比較不容易的，但也不是完全沒有辦法。佛教講緣起現象，因緣和合。緣起是什麼呢？緣起就是，有了因就肯定有果，內外所有的事物，都是緣起的現象，因緣的結果。比如說一個人殺生，這對於被殺的眾生是一個很大的傷害，此人造了這麼嚴重的業，焉能沒有果呢？如同在潮濕和溫暖的土壤裡隨便丟一粒種子，即使不管，它也會發芽。同樣的，在世間的一切有為法中，沒有任何因是不結果的。

我們在日常生活中常看到有些病人，被醫生或有神通的人判定只能活一個月到兩、三個月，結果病人通過行善，如放生或修長壽法，在兩、三個月後，依然活著，並且活得很好，當醫生再檢查時發現病灶消失了。這種情況無論在藏地或漢地，甚至全世界都曾發生，這既不是傳說，也不是神話，而是一個個活生生的事實。由此可以證明因果是存在的。

佛在某些經中也通過下面的例子來證實因果的存在：有些人一生無論怎樣努力也發不了財，他的經營操作並沒有問題，但終身受窮；有些人不費什麼力，卻一生榮華富貴；還有諸如健康不健康，長壽不長壽都是這樣。人們會認為這也許與環境有關，其實不是。例如，西藏歷史上有個國王，他想讓窮人富起來，曾三次把西藏所有貴族的財產平分給老百姓，但是過了一段時間，情況又恢復原樣，窮人還是窮人，貴族依然是貴族，國王也無可奈何。而那些富裕之人不全是聰明和能幹的，那些不富有的人也並非全是愚蠢和懶惰的，這多半也跟因果有關。當然，不是說這裡所指的富和窮全都是命中註定的，富了就不用去勞動，窮了也不須再努力。只能說，從這些事件中基本上看

得出因果的關係與規律。

《俱舍論》裡也講，有些父母造了很嚴重的罪業，他們的子女會感受到這個報應。如果父母造業、子女受報，豈不是與佛經所講的自作自受、不能被他人代受的說法矛盾嗎？《俱舍論》解釋說，這些子女本身就有那種惡因的存在，當父母造了大惡業後，由於他們與子女的密切關係，就促使子女的惡因提前成熟而感受果報。對此古今中外有很多公案可以證明。

結語

通常來說，想要直接證明因果的存在是很難的，因為我們的肉眼無法看見前世的因和後世的果，但是用間接的方法，如上述的例子，就完全可以證明因果的相續存在。不要說輪迴是受因果的制約，就是涅槃和解脫也被它控制。所以我們若想解脫，就要種解脫的因，有了因就一定有果，這就是佛教的見解。

佛教的見解是緣起，緣起包含了許多內容，從名言諦來講，就是有因必有果。現今一切悲歡離合等形形色色的事物，都有各自的因，其中有一些因是我們可以看見的，

有一些則是肉眼無法看見的，唯有特殊的人才可以全面知曉。有因必然有果，無因就不會有果。若渴求人天福報或快樂，就要去種快樂的因，快樂的因就是行善；若想避免痛苦和災難，就不要種痛苦的因，痛苦的因就是造惡。凡夫由於愚癡和無明，欲求快樂果卻反種痛苦因，比如，時下許多人殺害各種動物，用牠們的血肉和生命換取自己的延年益壽，這豈不是完全的顛倒嗎？其餘的事情也都是這樣。

所以，如果凡夫對因果沒有一個正確的觀點和取捨，則所做的泰半是錯誤的，由此感受的也將是他們意想不到，也不願接受的苦果。

【注 釋】

❶一切有部：梵音譯作毗婆沙。信奉《大毗婆沙論》的古印度小乘佛教一派系名。承認無為和有為三世的四宗派之一，即過去、現在、未來三時諸法，其體皆有，名為實有。

❷唯識宗：是隨順聖者無著主張的一個宗派，他以理論破斥外境的實在，唯許心識實有。分實相派和假相派。

❸常見：以執實心，觀諸法是常之邪見。

❹阿羅漢：聲聞乘中最高的果位名，含有殺賊（殺盡煩惱之賊）、無生（解脫生死不受後有）、應供（應受天上人間的供養）等義。

❺色界：三界之一。三界即欲界、色界、無色界。欲界是有淫、食二欲的眾生所住的世界，上自六欲天，中自人畜所居的四大洲，下至無間地獄皆屬之；色界是沒有淫、食二欲但仍有色相的眾生所住的世界，四禪十八天皆屬之；無色界是色相俱無但住心識於深妙禪定的眾生所住的世界，四空天屬之。此三界都是凡夫生死往來的境界，所以佛教行者是以跳出三界為目的。

❻梵天：色界初禪天別名。

❼帝釋：三十三天王，欲界第二重天界之主。

第七章
佛法融入生活

顯密雙運行為轉為道用的方便方法，是吉美林巴（智悲光尊者）撰著的一個法門。

一、何謂佛法融入生活

也許很多人會認為，經常做義工，捐贈財物、捐血、捐獻器官等等，以及人天佛教所宣導的種種行為，就是佛法融入到生活當中的具體體現。當然我們不能斷然否定，這也是佛法融入生活，但假如心裡沒有慈悲利他心和出離心，這樣的愛心與慈悲心外道也有，社會上的好心人士也有，這只能算是做好事，而不是佛教特有的行為。

若要將佛法融入生活，首先心中要有佛法，如果心裡根本沒有佛法，那拿什麼融入到生活當中呢？根本沒有辦法。所以首先要有正知正見，要有出離心和菩提心，這樣才能將佛法融入到日常生活當中。

無論在現實生活中，還是在整個生命輪迴當中，我們最大的三個問題是：第一、貪欲心。貪財、貪名、貪所有世間的東西，終日為名韁利鎖所捆縛，這都叫做貪欲心，這是我們流轉輪迴最關鍵的因素之一；第二、自私心。為了一己私利，而不惜損人利己，這也是非常嚴重的問題；

第三個更嚴重的，就是執著。對任何事物，都患得患失，執持不放。正是因為這三個禍害，才讓我們流轉輪迴無法解脫。而對治這三個問題的法門，才是真正的佛法。

貪欲心的對治，是出離心。有了出離心，就可以斷除或控制貪欲心；自私心的對治，是菩提心。有了菩提心，就可以減少或消滅自私心；執著的對治，是證悟空性。證悟空性以後，包括貪欲、自私、執著在內的一切問題，都會迎刃而解，所以證悟空性是最關鍵的。

禪宗經常講放下、放下，怎麼樣放下呢？暫時對生活生起一種厭煩心，悲觀厭世、脫離生活，躲到山裡去修行，這不是放下，只是暫時的逃避。真正的放下，是從根本上知道這一切都如幻如夢，故而沒有任何執著與掛礙。

我們必須知道，對任何一個世間的有漏法，無論錢財、名聲、地位還是人，只要有執著，它一定會給我們帶來巨大的痛苦。執著越大，給我們帶來的痛苦越大，甚至痛苦已經超越這個東西原本給我們帶來的幸福，這是肯定的。要斷除世間所有的痛苦，首先就要斷除執著。

有些印度外道不知道這個道理，也沒有去尋找其中的因由。只是盲目地認為，輪迴可以直接斷除，只要把身體

毀掉，就可以成就。所以他們赤身裸體、自我虐待，甚至做出跳樓、自焚等極端行為，這些都是沒有找到輪迴與痛苦根源的錯誤觀點所導致的。

凡夫一致認為，痛苦來自於外界的人、物或其他事物。雖然從表面上看起來，痛苦源自於外界，這是誰也無法否定的，但真正的痛苦根源並不在外面，而在我們自己的內心當中，歸根結底，就是執著。

但斷除執著很難，尤其是用顯宗的保守方法去斷除，就更難了。所以我們需要一種更好、更快捷的方法，這個方法就是密宗所講的證悟空性的方法。

二、高高山頂立，深深海底行

不過，即使證悟了空性，外表上也要隨順眾生。蓮花生大士曾云：「縱使見比虛空高，取捨因果較粉細」。也就是說，見解要開放、高妙，但行為一定要保守、謹慎。

開放的意思是說，在證悟空性以後，包括殺盜淫妄、聞思修行等善惡之行在內的任何事物，都是虛幻而不真實的，不存在善惡、好壞、高低、左右等分別，沒有任何阻礙，全都是一片空性、一片虛空、一片光明。我們以常識

所創造的各種規矩——無論佛教，還是其他宗教制定的戒律、規矩、規定、法則，都已經煙消雲散。對這種人來說，就沒有什麼可以做或不可以做的界限，他們已經超越了這些約束，所以見解是很開放的。

但如果行為和見解保持一致，就會出問題。雖然對真正的成就者本身，不會有什麼問題。無論在藏地、漢地還是印度，都曾有數之不盡的成就者的行為超越了一切約束。甚至為了打破約束，他們還會採取強制且極端的手法。比如，密宗接受五肉五甘露等行為，就是一種超越約束的手段。但其他眾生卻不會理解這些放蕩不羈、無拘無束的行為，為了保護眾生的根基，護持其他眾生的心或情緒，所以行為必須要保守。

蓮花生大士還說：「外表應當實踐經部儀，細緻取捨因果有必要。」哪怕內在具備密宗的境界，但外在的行為，也應該按照小乘佛教的別解脫戒來行持，這樣細緻取捨因果非常有必要。

但見解卻萬萬不能保守，否則就是執著，所以見解要開放。這是蓮花生大師在寧瑪巴的無上密法大圓滿中的要求。

其實，除了寧瑪巴以外，所有藏傳佛教對密宗行人的要求都是這樣的。

三、一舉兩得之殊勝法門

很多人在聞思，也聽了《入行論》、《大圓滿前行・普賢上師言教》以及《大圓滿心性休息》等很多非常殊勝的論典。大家都很虔誠，也在根據自己的能力儘量地斷惡行善，精進聞思修，可是在將佛法落實到行為方面，還是有不足的地方。

雖然通過聞思，可以建立起新的人生觀與價值觀，可以想明白很多問題，哪怕沒有修，但與其他完全不學佛的人比起來，觀點還是完全不一樣，但聞思的功效也僅止於此，真正的落實，還是要靠修行。

不過，對大多數佛教徒來說，專職修行是不可能的。即使是比較虔誠的修行人，每天嚴格地修持佛法的時間一般也不會超過三四個小時，剩下的二十幾個小時，都會被世間瑣事所困。如果不能將佛法融入到生活中，我們的絕大部分時間就會浪費掉。反之，如果能將佛法融入到日常生活中，讓自己的一言一行都為正法所攝持，將會有很多

益處：第一、不會造業；第二、生活會更有意義；第三、會更加開心、幸福與充實，生活品質也會逐步提高。

我們曾經專文探討過《如何將病苦轉為道用》與《如何面對幸福和痛苦》（也就是《修行與生活》見《慧燈之光》），這些都是佛法融入生活的方法。在這篇文章中，將介紹如何把，包括吃住行臥等等在內的所有行為都轉為道用。

行為是什麼？就是日常生活當中包括吃、住、行、臥在內的一切活動，無論思想的活動還是身體的運動，都叫做行為。

通過發願，而把一切庸俗、平凡且與菩薩道毫不相關的行為轉為菩薩道，就是行為轉為道用。

如果懂得如何把行為轉為道用，平時也能落實到生活上，則可以在工作、生活的同時，積累很大的資糧。這不需要另外花費時間，在做其他工作的同時，就可以起到一石二鳥之功效，所以很重要也很有意義。

四、具體方法

在《入行論廣釋》與《華嚴經》中，也專門講了很多行為轉為道用的方法，大家也可以參考。

此處介紹的行為轉為道用法門，既有顯宗的方法，也有密宗的方法，故而稱為顯密雙運的行為轉為道用。

每天從早上醒來開始，到最後晚上睡覺，如何將一天所有的行為都轉為道用呢？

（一）蘇醒

早上剛剛從夢中醒來，一睜開眼睛看到世界的時候，該怎麼發願呢？

平時我們從睡眠中醒過來的時候，都是迷迷糊糊、睡眼朦朧的，既沒有觀點、也沒有發願，匆匆忙忙洗漱完畢，就趕去上班了。但修行人卻不應如此，而應首先意識到，從夢中蘇醒過來，類似於從虛幻的境界中醒過來；從深度睡眠中突然醒過來，則如同從不知不覺的無明狀態中醒過來，來到眼睛所見的新世界當中，這與證悟空性，抵達佛的清靜剎土在某種程度上比較相似。所以，我們要發願：「祝願一切眾生能從無明黑暗中蘇醒過來，最終成就佛的果位。」這樣僅僅依靠發願，就能積累很大的資糧。

這些機會每天都有，但我們卻從來沒有這樣發過願，因為我們不知道這些方法，所以把機會都浪費了。從現在

開始，我們一定要充分利用每一個清晨。雖然一開始不太熟悉，只要堅持一兩個星期，就會習慣成自然，以後每次從睡眠中醒過來的時候，自然而然就會這樣發願。

同時，還要發誓：「我今天一定要過成有意義的一天，我今天的生命一定要做到有價值。」意思是說，自己當天一定要根據自己的能力，儘量行善斷惡、聞思修行等等。

（二）起床

起床與佛陀從法身狀態中幻化出化身與報身去度化眾生，在某種程度上比較相似。所以，我們要發心：「願一切眾生能夠得到法身，並從法身中顯現出報身和化身去度化一切眾生。」

（三）穿衣

穿衣服的時候應當發願：「願天下所有眾生具有慚愧心。」如果沒有慚愧心，就會不知羞恥、無惡不作；有了慚愧心，就能自覺地尊重因果、護持戒律，而不會造作惡業。

（四）繫腰帶

繫腰帶的時候，應當發願：「願一切眾生的善根都能夠雙運。」所謂雙運，也就智悲雙運、福慧雙運、世俗諦和勝義諦二諦雙運。願一切眾生都能於世俗諦當中行善斷惡，於勝義諦當中證悟空性，行持如幻如夢的善根，修持智慧與方便雙運的資糧。

（五）坐

坐任何地方，無論坐地上還是坐沙發，都與當年釋迦牟尼佛在印度金剛座一座之間證悟佛果有點相似。所以，應當發願：「願一切眾生都能獲得金剛座。」經過菩薩十地末尾，最後在一座間證悟佛果，就是獲得金剛座。

（六）進門

無論上班進辦公室的門，還是回家進自己的家門，進門的時候都要發願：「願一切眾生能夠進入解脫之門，進入解脫之城。」 解脫之城，也就像西方極樂世界一樣的清淨佛剎。

（七）入眠

進入睡眠狀態，與十地末尾斷除包括阿賴耶識在內的

一切意識，斷除所有念頭，進入無念的智慧狀態而成佛，也就是從十地的最後一個瞬間進入第十一地，也就是佛地比較相似。

尤其在《佛教的物種起源》（見《慧燈之光》、慧光集26《佛教世界觀》）中講過，密宗認為，每天從夢中蘇醒，經歷白天的工作與生活，再到晚上入眠，也是一個輪迴。這個二十四小時的輪迴，與無始以來流轉至今的大輪迴過程完全一樣，只是時間較短，只有二十四小時而已。所以在，睡眠之前我們要發願：「願一切眾生都能得到法身的果位！」這樣發願以後，就能把入睡的行為轉化為菩薩道。

（八）作夢

因為我們的現實生活，也和晚上的夢境完全一樣，是如幻如夢的。所以，有夢瑜伽基礎的人在作夢的時候，也應當發願：「願一切眾生能證悟一切法如幻如夢。」

在寧瑪巴的六中陰修法，噶舉巴的那若六法，以及格魯巴的密集金剛等修法中，都有夢瑜伽修法。通過夢瑜伽修法，就能在作夢的初級階段，很清楚地意識到自己在作夢。

在夢瑜伽中知道自己在作夢並不難，意義也不是很大，最關鍵、最重要的，是作夢的同時要知道，現實生活中的一切，也像夢境一樣虛幻不實。

但這些修法對還沒有修加行，至少連數量上還沒有完成一遍的人來說，是沒有用的，因為我們的基礎還沒有打好。

（九）做飯（生火）

《密宗概要》（見《慧燈之光》、《解開藏傳佛教的神奇密碼》）中講過，我們看到的不清淨現象，源自於我們自己的無明，如果無明不存在或者斷除了，地水火風空五大種的真實本質，是佛的壇城。無論看到什麼樣的火，其本質都是白衣佛母。

在煤氣爐一打開，火燃起來的時候，首先在火的中間，觀想一個吽（ཧཱུྃ）字，吽字再變成金剛空行母，也就五部佛當中屬於金剛部的空行母。身體黑色，一面二臂，右手持金剛杵，左手持金剛鈴，並以右屈左伸的坐姿端坐於蓮花墊上，身上的裝飾，是像金剛薩埵一樣的報身佛裝飾，與密宗其他空行母不同的是，金剛空行母的嘴巴是張

開的，並要將她的舌頭觀想為十方三世一切佛舌的總體。

在做飯之前，先要在煤氣爐旁準備一點沙子，然後觀想自己從無始以來身口意所積累的所有罪業，都集中於自己心臟當中的藏文黑色（ཧཱྀུ）字，然後在肚臍下再觀想火的種子（རཾ）字，足心觀想風的種子（ཡཾ）字；此字產生風，從而點燃肚臍下的火種子字，燃燒的火焰經過身體往上竄，將心口的（ཧཱྀུ）字往上推動，並從鼻孔排出，這時觀想（ཧཱྀུ）字變成蠍子進入沙中，與沙子融為一體，然後盡力念誦嗡啊吽，同時觀想沙子和罪業通過嗡啊吽的力量轉化為甘露。之後念幾遍咒語：“嗡班雜爾札嘎卡卡卡河卡河，沙爾哇巴幫達哈那剛目格日業梭哈”，並用拇指和食指抓一點沙子扔到火裡，其間觀想自己無始以來的罪業通過咒語的力量轉化為甘露，融入到金剛空行母的口中，從而消除業障。之後，念三遍百字明，念的時候，要具備四對治力，其後再念：“嗡班雜爾墨”，同時觀想金剛空行母回到法界當中，就像佛從法界當中顯現色身度化眾生，事業結束之後，又融入法界一樣。打一個世俗的比喻，就像請一個人出來吃飯，之後送客回家一樣，最後是迴向。

這是一個行之有效的懺悔方法，其中有觀想、有念

咒、有四對治力等很多方便，觀想也不複雜。每次做飯的時候若能這樣觀修，會起到意想不到的效果。

在學佛以前，我們做飯炒菜的時候，會殺雞宰魚，所以做飯的行為是罪業；學佛以後，我們不再殺生了，做飯的行為不是罪業，但也不是行善，只是無記的做飯炒菜而已；現在學會了這個方法，從此以後做飯炒菜都可以變成菩薩道，這多有意思啊！

（十）走路

本來走路有三種情況——善、惡、無記。區分的界線，在於走路者的動機。如果是為了放生等善事而走路，則走路是善法；如果為了偷東西、殺生而走路，就是罪業；既不是為了行善，也不是為了造惡，只是單純地走路，或是為了趕去上班等等，就是無記法。

如何將無記的走路轉化為菩薩道呢？

印度的恆河很長、也很遼闊，其中有數不清的沙子，所以釋迦牟尼佛經常用恆河沙數來比喻很大的數量。

首先觀想一塵中有恆河沙數的佛剎，走路的時候，觀想自己在轉繞成千上萬恆河沙數的佛剎，這樣就能將走路

的行為轉化為道用了。

（十一）穿新衣

穿新衣服，特別是穿名牌新衣服的時候，可以念誦咒語：「嗡梭巴哇悉朵沙爾哇達摩梭巴哇悉朵杭」，即一切法都是空性的意思。同時觀想衣服也是空性，然後從空性當中產生一個供品的種子字（ཨཾ），然後再觀想種子字變成天人的衣服，先供養自己的根本上師，然後再供養本尊，之後才是自己穿著，這樣穿衣服也可以積累資糧了。

《俱舍論》中講過，人間再名貴的衣服，也無法與天人的衣服相媲美。顯密都認為，即使真的將衣服供養上師、本尊，他們也不會穿。但一切法都要觀待因緣，都從緣而起。而緣起的關鍵，就是自己的心，也就是說，一切善惡都源自於造業者的動機。僅僅心裡觀想供養根本上師與諸佛菩薩，還是可以得到真正供養的福報，可以積累資糧。

既然連穿新衣服也可以變成菩薩道，這樣不是很有意義嗎？

（十二）洗澡

很多人每天都洗澡，但只是將身體洗乾淨而已，現在

我們要設法把它轉為菩薩道。

從凡夫不清淨的角度來說，水就是液態的物質，但以八地菩薩來看，水的本體卻是五方佛母之一的瑪瑪格佛母。

沐浴的時候，首先觀想瑪瑪格佛母的種子字（ः）。之後再將（ः）字觀為水的佛母——金剛佛母，然後念誦咒語：「班雜爾札革新當革日梭哈。」同時祈禱金剛佛母，加持自己能清淨無始以來所造的罪業，然後觀想金剛佛母化為甘露融入洗澡水，之後再洗澡。

同樣，過河的時候，也要把整條河的水作相同的觀想。

《生起次第修法》（見《慧燈之光》、《解開藏傳佛教的神奇密碼》）中解釋過，之所以密宗不直接觀想本尊，而是首先在蓮花座墊的日月輪上，觀想一個種子字，再把種子字觀想為本尊手裡的法器，然後法器發光，最後才變成本尊，是為了快速消除我們從投胎、出生、成長直到死亡階段的不清淨現象。種子字是消除投胎時阿賴耶識上的習氣，然後每個環節都用不同的方法來快速抹掉、刪除。

如果沒有人解釋，大家會認為密宗不但充滿了深厚的神祕色彩，而且無比殘暴、色情下流，但實際上並非如此。即使是表面上看起來非常兇惡的憤怒金剛，其內涵也充滿了智慧和慈悲，根本沒有一絲一毫的兇殘與色情。因為很多人不容易理解，所以即使密宗修法見效十分快捷，如果沒有灌頂，也不能聽、不能修，甚至連密宗的法本都不能看。因為此處介紹的不是很深，所以還不算違背密宗要求。

（十三）吃肉

1、前提

以前我們的吃飯不但與菩薩道沒有任何關係，而且還可能和惡趣有關，因為我們的飯食，往往是以傷害其他眾生的生命為代價的。

釋迦牟尼佛在大乘經典中明確指出：肉食我過去沒有開許，現在不開許，未來也不開許。並宣講了很多肉食的過患：吃肉非常影響慈悲心的誕生與成長等等。

但我們也不能因為吃肉不好，就將吃素和學佛完全等同起來，說不吃素就不能學佛，這樣很多人就不能學佛

了，就會中斷這種人的善根，佛也沒有這樣要求，所以我們還是要顧全大局、從長計議。在任何一個問題上，都不走極端，這是佛對我們的要求，否則將欲速則不達。

很多不了解的人以為，密宗可以開許吃肉，因為很多密宗修行人在吃肉。其實，密宗經典和大乘顯宗經典基本上一樣，根本沒有開許可以把肉當成食品來吃。大圓滿是這樣，時輪金剛更是這樣。時輪金剛甚至把肉食的過患，講得比一般大乘顯宗經典所講的還要嚴重。

但對剛剛學佛的人，要求不能太高，只要他們能做到自己不點殺，不吃活的生命，就已經不錯了。很多佛教徒在吃素的過程中，也會遭遇家人、朋友的不理解，甚至會造很多口業，從而造成家庭的不和諧。在這種情況下，若能克服困難堅持吃素當然很好，實在萬不得已，密宗也有一些對肉食者有用的方法——通過咒語的力量，把吃肉的罪業減輕，同時還可以利益一些眾生。

2、方法

念咒之前首先要知道，自己吃肉是有罪過的。因為自己的吃肉，會間接導致殺生。有吃肉的人，才會有屠宰的

行為，所以不能說動物的死亡和自己沒有關係；其次，要對面前的眾生發起真正不造作的慈悲心；然後念誦不動佛心咒、尊勝母陀羅尼以及繫解脫裡面的一些咒語，念完以後，給肉食吹口氣，這樣一方面罪業會減輕，另一方面也對自己所食用的眾生有利益。如果是其他人吃肉，自己即使沒有吃，也可以在一旁念誦這些咒語，雖然不能減輕吃肉者的罪業，但對被吃的眾生還是有利的。

密宗續部講道：吃肉的時候，還可以念一百遍：「嗡阿布日阿（ra）吽，克咋日阿夢。」或者念七遍：「嗡阿布日阿吽，克咋夢梭哈。」然後對眾生的骨肉吹口氣，之後再吃肉。這樣一方面可以消除吃肉的罪過；另一方面，被吹氣的眾生還可以免墮惡趣。這在很多佛經上都有記載，我們完全可以相信，所以咒語的功德是不可思議的。

3、解疑

也許有人會想：既然佛經都說念咒吹氣不但可以消除罪過，而且被吃的眾生還不會墮惡趣。那我吃肉不是比吃素還好嗎？一方面眾生不需要墮惡趣；另一方面，我也可以飽享口福，這是自利利他的事情啊！如果我吃素，牠說不定還不墮惡趣呢！

我們不能以為念咒可以減少罪業，同時還可以利益眾生，就心安理得地去吃肉。還是要以吃素為主，這是佛教顯密共同的要求。只有在實在沒有辦法的情況下，不得已而為之，才能念這個咒。

什麼叫做實在沒有辦法不吃肉呢？

比如說，在青海湖的湖心，有一座海心山，過去很多修行人會到那座山上去閉關。在山上已經沒有糧食的情況下，如果海浪碰到岩石，而撞死了某些魚類，修行人可以依靠這些魚肉來維持生命。這種情況，叫做實在沒有辦法不吃肉。

我們恐怕很難遇到這種情況吧？！即使家人對吃素不理解，也沒有關係，不和他們計較就行。他們總不可能要求你不能吃肉邊菜，一定要吃肉吧？！家裡人如果要殺雞殺魚，能勸就勸，實在不行，自己絕不能殺，這是最低限度，是根本不能讓步的原則性問題。所以無論如何，我們還是不能隨意吃肉。

這是肉食轉為菩薩道的方法，但若想將肉食完全轉為菩薩道，那是很難的。除非是密宗修行境界非常高的瑜伽士，他們能將五肉五甘露全部視作如夢如幻，只有他們，

才真正能將肉食徹底轉為道用。

捎帶說明一個問題：密宗有接受五肉、五甘露的誓言，也就是說，不捨棄肉類，是密宗的誓言。這與平時所說的不能吃肉該如何圓融呢？

五肉、五甘露，是從普通人公認的骯髒物中選出來的骯髒物的代表。在釋迦牟尼佛住世的時候，印度沒有人會吃這五種肉，大家一致認為，這五種肉是很骯髒的。

密宗修行人為什麼要接受最骯髒的東西呢？

密宗修行人分為初、中、後三種。

初期修行的人，密宗也不允許他們去接受五肉、五甘露，因為他們沒有接受的能力，所以不需要接受。即使接受了，也起不了什麼作用，與普通人吃肉是完全一樣的。

那麼，初期修行的人如何護持誓言呢？

密宗絕大多數的戒律，都建立在清淨觀之上。只要有了清淨觀，就不成問題。就像只要有「我要為度化一切眾生而成佛」的願菩提心，菩薩戒也不會從根本上失毀一樣。密法認為，這種人只要在吃飯、吃菜的時候，將飯菜觀想成五肉、五甘露，或承認「從勝義諦的角度去看，五肉、五甘露等萬事萬物都是佛的壇城。在佛的壇城當中，

沒有不清淨的東西。不清淨只是自心的顯現，因為自己還有業障，所以看到的都是不清淨的。如果是佛來看五肉、五甘露，就是清淨的。因為佛斷除了所有的業障，所以能看到物質的本來面目。」只要不反對這個觀點，密宗絕大多數的誓言也不可能徹底失壞。

密法後期的修行人，境界已經非常高了，在他們眼裡，五肉、五甘露和其他任何東西一樣清淨，五肉、五甘露不能成為不清淨的代表物，所以他們不需要去接受五肉、五甘露。

需要接受的人，就是中間階段的修行人。他們雖然已經證悟到一定境界，但還沒有抵達境界的巔峰，他們的智慧還有可發展、可成長的餘地。這個階段的人在證悟的境界中去接受五肉、五甘露，不但對他們沒有影響，而且能促進他們的修行——可以從中深深地體會到，原來凡夫所謂的清淨和不清淨都是平等的——因為他們有這個境界，有這樣的修行能力，所以能體會平等。他們吃肉、喝酒，不是為了貪圖酒肉的味感，也不是把五肉當成食品來吃，而是為了提升自己的修行境界，而把五肉當作一種「誓言物」來接受。

所謂「誓言物」，也就為了更深層次地體會到一切清淨和不清淨實際上是平等的境界，而暫時借助的某些物質。

這就像一個人，在夢中夢到自己來到一個深不可測的懸崖峭壁前面，即使他知道自己在作夢，但因為自私心、『愛我執』太強烈，所以即使在夢裡，我執也會影響作夢者的心態，所以他還是會有一點恐懼感，只是沒有現實生活中那麼強烈而已。

為了徹底斷除這種恐懼感，他乾脆故意在夢裡從很高的懸崖上跳入深淵，因為他知道這是在作夢，所以落到地上也不會真正受傷，甚至不會有任何疼痛感。在跳下懸崖的時候，他也能深深地體會到，夢就是這樣，我不必對夢裡的懸崖生起恐懼感。這樣親身體會以後，剩下來的一點點恐懼也就徹底化為烏有了。

當然，如果不知道自己在作夢，則即使在夢裡，也有可能摔到地上就摔死了，或者是殘廢了、受傷了，各種各樣的情形都有可能夢到。能徹底消除夢中的恐懼感的，唯有了知自己在作夢的人。因為知道是在作夢，所以也不會受傷。

《黑蛇總義》（見《慧燈之光》、《揭開藏傳佛教的神秘面紗》）當中也講過，小乘佛教對五肉、五甘露，以及貪嗔癡等煩惱的態度，與大乘，特別是密宗是不一樣的。他們認為，這些東西永遠是壞的，在任何時機、任何地點，都不能殺、盜、淫、妄，這沒有任何餘地可留，只要一碰它們，就會墮惡趣。這是小乘佛教非常狹隘的觀點。他們的見解非常保守，所以他們的行為也不可能開放。他們永遠想不到，即使是煩惱，也可以轉化為道用，更想不到煩惱與不淨物本來就是清淨的。

大乘顯宗的見解，就要高一個層次了。他們認為，煩惱與不淨物可以轉為道用，但他們也沒有想到，煩惱與不淨物本來就是清淨的。

密宗，尤其是無上密宗卻認為，煩惱與不淨物不但可以轉化為道用，而且它的本體就是清淨的。

密宗中間階段的修行人，在現實生活中也是這樣。因為他們已經證悟了空性和清淨觀，不會有太大的清淨和不清淨的分別。但畢竟還會有一些殘存的分別念。為了徹底打破這些觀念，促進自己的修行快速成長，在保證不傷害任何眾生身心的情況下，他們會故意接受五肉、五甘露。

這是密法的一個特殊訓練方式，就像現在說的『魔鬼式』的訓練一樣。

也許有人會想：既然這種修行人已經真正證悟了一切是清淨的，是如幻如夢的，那他是不是就可以隨意地殺、盜、淫、妄了呢？

當然不是！對眾生有利的行為，任何人都可以行持。對眾生有害的行為，即使是密宗瑜伽士，也絕不允許。

密乘戒的基礎是菩薩戒，菩薩戒的基礎是別解脫戒。其實學密者的戒條，應該比小乘和大乘顯宗的更多。比如說，小乘的居士，只需守持居士戒；而受了菩薩戒的大乘居士，就需要守持居士戒與菩薩戒；假如是灌了頂的居士，就還要在此基礎上，多守持十四條密乘誓言。所以，任何修行人，都應該如理如法地取捨。

很多人不懂密法的真正涵義，只是因為看到密宗的雙身像，以及忿怒金剛的面孔，聽到有接受五肉、五甘露的誓言等等，就不經聞思與研究，不負責任地大肆誹謗，不僅四處張揚，還在網上發各種各樣的帖子，從而導致其他人對密法產生邪見，這會讓很多眾生墮入地獄，同時自己也有很大的罪業。

密宗正是考慮到這一點，所以才會保密。但保密也不是永久性的，只是有一個過程。當觀察到對方已經根機成熟，可以接受密宗的這些行為以後，才會給對方宣講與之相應的法門。

不僅是密法，包括第二轉法輪的《般若波羅蜜多經》裡面也說過：對剛剛進入大乘佛門的菩薩，不能講空性。他們雖然發了菩提心，受了菩薩戒，但因為他還沒有經過聞思，智慧與法器還不夠成熟，提前給他們講空性，對方有可能接受不了——認為萬事萬法絕對存在的，不可能是空性——從而對空性產生邪見，這樣就會造業。

這都是佛陀慈悲與智慧的表現。佛陀不會因為自己證悟了清淨與空性，就四處炫耀、八方宣傳，讓別人認為自己很偉大、很了不起。而會根據眾生的承受能力，因材施教、應機傳法，逐步地引導眾生。

（十四）吃飯

1、上等的方法

吃飯轉為道用的最佳方法，是把所有的食品當作薈供

品，自己的身體本來就是佛的壇城。安住在這種境界中，以清淨的食物供養清淨的佛的壇城，同時念一個簡單的薈供儀軌。這樣所有的食品都變成供品，這樣每吃一頓飯，都變成了薈供。薈供也是積累資糧、清淨密乘誓言的一種非常好的方法。

如果沒有清淨觀，只是買了很多食品堆在一起，然後念一個儀軌，之後大家把食物分而食之，這實際上不是薈供。依我們目前的境界，還不能把薈供、火供做得很標準，所以還不如用念佛、供佛來暫時代替薈供。當我們對密法的認識有所提高的時候，才可以做薈供。

這是吃飯轉為道用的最佳方法，但前提條件，是需要有清淨觀。

清淨觀的最低限度，是通過聞思，從理論上完全能接受一切萬法是佛的壇城，雖然沒有證悟的體會，只是從理論上通達了，米滂仁波切認為，也算作清淨觀。

2、中等的方法

中等的方法，顯宗也經常在用。每次吃飯的時候，做一些專用的神饈和下施品，或者在沒有享用之前，把一部

分飯菜單獨放在一個小盆裡面做供品。然後念誦：「嗡阿吽」。

通過念誦此咒，就能將食品轉化為甘露。

念完以後，首先是供上師，念誦咒語：「革日班雜爾涅吾底阿吽」；然後供養三寶，念誦咒語：「熱那班雜爾涅吾底阿吽」；然後供養本尊觀世音菩薩，念誦咒語：「羅格修日阿班雜爾涅吾底阿吽」；然後供養上師、本尊、空行三根本，念誦咒語：「嗡阿吽班雜爾格熱得哇札哥呢班雜爾涅吾底阿吽」。

之後，是下施。首先供養護法，這是出家人的律經當中出現的一種特定的護法，念誦咒語：「吽哈惹德班雜大阿康梭哈」；第二是布施給護法的眷屬，念誦咒語：「吽哈惹德班吱阿康梭哈」；第三是布施給其他各種各樣的護法，念誦咒語：「嗡阿札班吱阿斯唄梭哈」。

上供下施完了以後，也有念誦《隨念三寶經》的傳統，但如果沒有這麼多時間，也可以省略。之後才開始吃飯。

這樣每次吃飯的時候，既有上供，也有下施。故而可以圓滿我們的資糧，所以也很有用。這是中等的吃飯轉為

道用的方法。

3、下等的方法

最後是最簡單、最下等的方法。

如果沒有清淨觀，無法做薈供；上供下施也不會做。最簡單的方法，是對自己身上的寄生蟲發慈悲心，然後發願：我暫時用食品來維持牠們的生命，希望未來我能通過傳法，給牠們指一條解脫之路，讓牠們得到無上的安樂。

人體內有成千上萬的寄生蟲，寄生蟲是真正的眾生，他們也要靠人體來生存。人不吃飯會死掉，寄生蟲也會死掉。這是最下等的吃飯轉為道用的方法。

當然，我們也可以在一頓飯間，圓滿上、中、下三種方法。

另外，身體的所有排泄物，也可以布施給餓鬼道眾生。《白色不動佛續》當中講道：

（十五）吐痰

吐口水、吐痰的時候，念誦咒語：「嗡阿西阿哈日唄梭哈。」這樣痰液、口水也可以變成餓鬼道眾生的食物。對餓鬼道眾生來說，要得到這樣的東西都很不容易。

就像一個餓鬼給哲達日阿闍黎說的一樣，他說：「我流浪到這裡雖然已十二年了，但只有一次一位清淨的比丘丟棄鼻涕時，我們這麼多餓鬼集聚爭奪才獲得一點點，除此以外什麼也沒有得到，而且我自己在爭搶鼻涕時，還被其他餓鬼打得遍體鱗傷。」

餓鬼的罪業非常嚴重，所以連人的排泄物這樣的東西都得不到，但念誦咒語以後，因為佛菩薩的加持與咒語的力量，它們就可以得到乾淨的東西，這些東西在它們眼裡，都會變成美食，所以念誦咒語是很有用的。

（十六）擤鼻涕

擤鼻涕的時候，念誦咒語：「嗡嗓噶那阿哈日唄梭哈」，這樣鼻涕就變成了餓鬼眼中的美味。

（十七）其他排泄物

排出身體上的任何一種排泄物，比如流汗等等的時候，可以念誦一個共用的咒語：「嗡馬拉阿哈日唄梭哈」。

（十八）排大小便

排大便的時候，念誦咒語：「嗡布達哈日唄梭哈」。

排小便的時候，念誦咒語：「嗡嫩雜阿哈日唄梭

哈」。

（十九）剩飯剩菜

倒剩飯剩菜，以及喝剩的水等等的時候，念誦咒語：「嗡俄嘖札阿哈日唄梭哈」。然後觀想將這些丟棄物布施給餓鬼道的眾生，這樣他們一定能得到食物。

如果願意做，這就是真正的佛法融入生活。通過上述方法，可以讓生活的每一個階段、每一個環節，都成為菩薩道。不需要刻意做什麼，也不需要單獨花費時間，自然而然從早到晚的一切，都可以轉為道用。

對大乘佛教來說，做事的賢惡好壞，都是以心為主，而不是以身、口為主，正所謂：「心善地道亦賢善，心惡地道亦惡劣」。假如不重視這些方便，做任何事情的時候，既不觀想，也不念咒，則做同樣一件事，也沒有任何與修行有關、與菩薩道有關的成分，所以對現代的學佛人來說，這些方法都非常重要。

（二十）繞塔

轉繞佛塔的時候念誦咒語：「南無巴噶哇地，熱那給得雜呀，達塔噶大雅，阿爾哈地，三藐三菩提呀，達呀

他，嗡惹呢惹呢摩訶惹呢，惹納布雜亞梭哈。」這樣即使僅僅轉繞一圈，功德也變成繞一千萬圈的功德。

但我們不能因為在繞塔時念誦了這個咒語，就試圖以一當萬，代替自己曾經發願轉繞一千萬的數量。譬如說，如果自己曾發願轉繞一萬圈壇城，就要老老實實、一圈一圈地完成，而不能以念誦咒語僅繞一圈來代替。

法王曾經也說過，雖然繞塔時念誦咒語轉一圈，其功德與不念咒語轉繞一千萬圈完全一樣，這一點任何人都不能否定。但真正轉繞一千萬圈，就會花費很長時間，故而在轉繞者心裡播下的善法種子的能力，是僅繞一圈所無法比擬的。所以二者不能互相代替，各有各的好處。

（二十一）踐踏佛影

繞塔的時候，有時不可避免地會踩踏到塔的影子，此時可以念誦咒語：「班雜爾唄噶阿札瑪吽。」不僅是佛塔，包括踩踏佛像、經幡影子時，都可以念這個咒，這樣就不會有罪業。

（二十二）磕頭

很多人在修加行，每天都磕幾百個頭，如果磕頭的時

候，能念誦咒語：「嗡南無滿則西爾耶，拿昧斯西爾耶，拿昧額達麻西爾耶梭哈」，功德也可以增上一千萬倍。

但十萬個頭，卻不能通過念一句咒語來代替，其理由前面已經講過了。

有些人平時磕頭的數量不多，但如果堅持每天早晚各磕三個頭，並念誦咒語，其功德也是無法衡量的。絕大多數藏地的老百姓也是這樣做的。

也許有人會不以為然：一個一個地累積了一千萬個頂禮，其功德多麼大啊！而念這個咒僅僅磕一個頭，不可能有這麼大的功德！

佛永遠都不會撒謊，他知道什麼有功德什麼沒有功德。既然磕頭有功德，與念這個咒功德可以變成一千萬倍，都是佛說的，我們為什麼僅僅相信前者而不相信後者呢？這種想法明顯不合邏輯。

佛經裡講過四種不可思議：眾生的業力不可思議、佛的事業不可思議、咒語和藥物的力量不可思議、瑜伽者（成就者）的瑜伽境界不可思議。

眾生的業力的確不可思議，我們經常在報紙、電視與網路上看到各種各樣的新聞，其中有很多不可思議的因果

報應；同時，佛的智慧、法力，與咒語的能力也應該是不可思議的。

當然，如果像我們平時那樣念咒，咒語雖然也有能力，但不會很明顯。只有按照密法的要求去觀修本尊心咒，其咒語不可思議的能力才能真正彰顯出來。

（二十三）供花

漢地有很多漂亮的鮮花，我們應該經常在佛堂供養鮮花。佛經裡說，實在沒有鮮花，也可以用塑膠花、絹花、乾燥花等等代替，但最好能供鮮花。

供鮮花的時候，念誦咒語：「嗡南無巴噶哇地，吡唄給 日阿札呀，達塔噶達雅，阿爾哈地，三藐三菩提呀，達呀他，嗡吡唄吡唄，摩訶吡唄，吡唄斯吡唄，額爾巴唯，吡唄嗓巴唯，吡唄阿瓦葛日阿呢梭哈」。

每次供花的時候念七遍，則供一朵花的功德就變成供一千萬朵花的功德了。我們萬萬不能忽略、小看供養一朵花的功德，佛在《悲華經》當中講過，即使在路邊採摘一朵野花，以虔誠心扔到空中供佛，其功德都是不可思議的。現在的城市綠化非常好，滿街都能看到五顏六色的鮮

花，我們不需要去採摘，僅僅是觀想和念咒，就可以積累很大的資糧。何樂而不為？

其實，無論看到任何漂亮的東西，都可以供佛。可見，只要利用念咒的方便，積累福報其實是輕而易舉的事情。

（二十四）行善

平時做任何善事——誦經、磕頭等等的時候，都可以念誦咒語：「嗡嗓巴日阿，嗓巴日阿，波瑪納薩日阿，瑪哈臧巴吽帕」，這與我們平時念的加持咒，只有一、兩個音節有點不同，但結果都是一樣的。

想現前咒語的能力，發揮咒語的作用，有一個很重要的條件，就是必須相信它。如果沒有信心，則即使咒語本身有作用，也發揮不出來。但念誦百字明、佛菩薩名號，則哪怕不相信也有善根，所以我們不能輕視。

（二十五）出離心融入生活

也許有人會問，出離心不是讓我們從世間出離、解脫，過飛遁離俗的生活嗎？怎麼出離心也能融入生活呢？

出離心並不是悲觀、厭世，而是因為了知人生不存在

值得追求的東西，只有解脫，才是唯一值得追求的目標，從此開始走上尋求解脫之路。

有了出離心以後，並不是從此以後就可以不食人間煙火，就可以不上班、不工作了。

有一個比喻說得很恰當：一個人獨自駕車去旅遊，途中可能需要七八天的時間，才能到達目的地。在七八天的過程中，他要在路上住酒店、下館子，但他的最終目的，不是住店、吃飯，而是到目的地去旅遊。在路途中，他可以根據自己的經濟條件與心情隨意選擇，既可以住星級酒店，也可以住雞毛小店；既可以吃高檔餐廳，也可以嚐路邊小攤，但最後的目標，就是要到達旅遊景點。

同理，我們的最終目標，要鎖定在解脫上，但同時也要生存，要生存還是要工作。如果不去賺錢，就無法活下去，但這與沒有出離心是有差別的。沒有出離心的人，會把賺錢當作生命的最終意義，除了賺錢、享受、消費以外，沒有其他目的。就像不是為了去旅行，而是特意去住酒店、上飯店吃飯一樣。

佛法不排斥物質財富，而是反對僅僅為了物質生活而活。有出離心的人，一樣會賺錢、會工作，但他的工作只

是為了解決暫時的生存問題，他的最終目的不在於此，而是解脫。無論做任何事情，都要這樣提醒自己，這就是出離心融入生活。這樣出離心與我們的生活就完全沒有衝突了。

佛沒有要求四眾弟子一定要過貧困的日子，佛教徒一樣可以享受生活，這在《佛教徒的生活模式》（見《慧燈之光》、慧光集42《終生修行指南》）中已經講過。

同時，出離心與名聲也不衝突，有名聲同樣也可以有出離心。

這是出離心融入生活的方法。

（二十六）菩提心融入生活

做任何一件事，不能把自己的利益擺在首位，最好先考慮他人的利益。當然，這對我們來說很難，但即便如此，也要迎難而上。在同事之間、同學之間、戰友之間，不能為一些小事斤斤計較，要學會讓步，把自己的利益放在次要的地位。這就是菩提心融入生活，希望大家能點點滴滴地去做。

總而言之，除了貪嗔癡等精神上的惡念以外，其他任

何行為，包括十不善中身造的殺、盜、淫的三種罪業，以及語造的四個罪業，都可以轉為道用。

以什麼轉為道用呢？在大乘佛教中，是以兩種力量轉為道用，第一個是空性見，只要證悟了空性，深深體會到一切都是如幻如夢，則一切現象都可以轉為道用的，所有罪業也不會影響到證悟者；另外一個，就是菩提心的力量。在菩提心的基礎上，所有的行為也可以轉為道用。

證悟空性對我們來說，可能還有一定的距離。即便是證悟了初步階段的空性，但要用到日常生活中，或達到能夠把一切行為都轉為道用的標準還是有點難。但只要在做決定的當下有菩提心，一心一意為了眾生，沒有任何自私的成分，以當下這一瞬間菩提心的力量，即使是聲聞、緣覺等小乘修行人根本不敢說、不敢做、不敢碰的殺、盜、淫、妄等行為，都能夠轉為道用。既然殺、盜、淫、妄等平時墮地獄的因，都能夠轉為道用，那還有什麼行為不能轉為道用呢？大乘佛法歷來是以眾生為本，只要對眾生有利，即使做一點表面看來不如法的事情，也是稀疏平常的行為。

這是《般若經》當中有記載的，大乘佛教與小乘佛教

的差別也在於此。

很多人都嚮往大圓滿、大手印等高法，但只能是嚮往、羨慕而已，沒有證悟大圓滿，又怎麼能將大圓滿融入到生活當中呢？所以我們不要好高騖遠。但上述方法，卻可以真正運用到生活當中，希望大家都能學以致用。

第八章
佛教的定義

什麼是佛教？長久以來，這個問題的答案一直是眾說紛紜，莫衷一是。今天我們就來探討佛教的定義。

為什麼要談這個題目呢？因為，即使很多學佛多年的人，依然弄不清楚真正的佛法是什麼？其所涵蓋的範圍究竟是什麼？這種現象不單是在漢地，在藏地也存在同樣的問題。除了一些僧侶外，一般的農、牧民對佛法的內涵並不十分了解，多數認為只要能修建巍峨壯觀的佛塔、金碧輝煌的寺廟，或者持誦觀音六字大明咒，就算是很不錯的佛教徒了。但這些僅僅是行善而已，既不是學佛，也不是修行。有鑑於此，所以有必要在此略加說明。

佛教≠信仰

有些人認為，佛法是一種信仰。

信仰亦即信心，信心當然是佛法不可或缺的要素之一，但若因此而界定佛法就是信仰的話，則又不免失之於過份簡單了，信心僅僅是佛法諸多觀念中的一個。但佛教的基礎和重點都不是信仰，而是智慧和大悲。佛法雖然也提倡信仰，但現代不也提倡對科學要有信心嗎？譬如，如果有人不相信科學的話，可能連飛機都不敢坐了。正因為

相信科技，相信飛機能承載人們翱翔天際、跨越山海到達目的地，人們才會乘坐飛機。無論做世間任何一件事，都要有信心才能成辦，佛教所謂的信心，也是如此。所以，若界定佛教僅是一種信仰是不正確的，信仰並不能等同於佛法。

佛教≠哲學

那麼，佛教是哲學嗎？也不是。哲學有西洋哲學、東方哲學等不同的類別，雖說其中的某些思想與佛教相似，但沒有任何哲理所剖析出的深度，能達到佛法的層次。所以，佛教也不等同於哲學。

佛教≠科學

佛教是科學嗎？雖然佛教中的某些觀點與科學相同，但也不能就此將兩者畫上等號。

佛教≠唯心主義

佛教是唯心主義嗎？很多人認為，宗教是唯心主義，但這應該是針對西方宗教而言的。多數的西方哲學家都是

唯心主義者，故而他們也將西方的宗教歸入唯心主義的範疇。然而，佛教的思想與唯心主義是全然不同的，所以佛教也不是唯心主義。

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

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

除此之外，唯心主義與佛教的觀點就再也沒有任何相同之處了。

其實，不管是唯物主義、基督教、古印度宗教，還是其他宗教等等，都有與佛教相似的部分。然而，這些例子僅只說明它們確實有某些相似之處，卻並不表示它們在整

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

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

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

唯心主義的觀點我也知道一些，實際上佛教與唯心主義的觀點相去甚遠。因此，佛教是唯心主義的說法根本無法成立。其實，也沒有人真正認為佛教是唯心主義，只說

宗教是唯心主義而已。不過，西方宗教確實是如此。

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

佛教≠宗教

佛教是宗教嗎？

『宗教』這個詞是從西方傳來的，如果從宗教的英文字religion本身的涵義來解釋的話，則佛教也不能算是宗教，因為religion的字義中含有承認上帝存在的意思，西方有些人不認為佛教是宗教，正因為佛教不承認造物主的存在。而過去佛教的一些高僧大德也持有相同的看法，他們認為佛教不是宗教。我認為佛教也不是西方人所下定義的『宗教』，因為佛教向來都不承認上帝的存在。

既然如此，那麼，佛教究竟為何呢？

佛教＝佛學

佛教的真實含義就是佛學。因為佛教實際上就是釋迦牟尼佛所傳下來的學科；或者可以說，佛法是讓凡夫通過

修學以達到佛之境界的一種方法，因此，佛教就是佛學。

佛教＝教＋證

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

佛教＝智＋悲

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

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

佛是什麼呢？唐卡中畫的面色金黃、結跏趺坐的佛是不是真的佛呢？那是不了義的佛。

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

我們學佛，就是要學智慧與大悲。所謂的成佛，就是指斷盡所有的貪嗔癡煩惱之後，所顯現出本自具足的如來藏之所有智慧與大悲，此外無他。

藏傳佛教寧瑪派的高僧榮森班智達⓫曾說過：佛教永不改變的定義，就是智與悲。除此之外，其他任何解釋都不足以完整地表達佛法的內涵。

他認為：學佛的方法不一而足，用哪個方法都可以。譬如：淨土宗的念佛是方法之一；禪宗的打坐參禪也是一種方法。但不能認為除了念佛以外，其他的方法都不算是學佛。同樣，出家人守出家戒，在家人守在家戒，這是兩

種方法；不能認為只有出家戒才是真正的戒律，或者認為守在家戒就不能成佛。密宗有氣脈明點的修法，但這並不是唯一的成佛道路，不修氣脈明點照樣可以成佛。這些都只是方法而已，有些方法可有可無，佛教並沒有限定非用哪一種方法；但唯一不變的精髓就是智悲。任何方法如果修不出智慧與大悲，就不能成其為佛法。雖然這是榮森班智達的論點，但卻是顯宗密宗都認同的。

總而言之，如果從智悲兩方面來表述佛法，就能完整地概括佛法的全貌。

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

智慧

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

例如，佛在描述宏觀世界時，曾提到有須彌山、四大

部洲、……等等的存在，這就與部分世人的宇宙觀有著一定的差異，因為以常人的眼光來看，這些事物都是無法找到的。

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

佛陀傳法的首要目標，就是要向每一位聽法者確切地傳達三法印（諸行無常、有漏皆苦、諸法無我）的義理，如果不能清楚闡明三法印之理，就失去了傳法的意義。

三法印為什麼如此重要呢？這是有經教為證的，佛陀在世期間，弟子曾問佛：佛陀圓寂後，若有外道假造佛經，該如何分辨正法與偽法呢？佛回答說：無論任何經論，只要包含了三法印的道理，都可納入佛教之中，否則，就不是佛法。提綱挈領抓住要點，才是佛陀最看重

的，這就是為什麼佛傳法時十分注重三法印的原因。

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

佛陀深知，如果不合時宜地去駁斥他們，必然會引起他們的反感，弘揚佛法的事業也將受到威脅。為了相應於這些聞者的根基，釋迦牟尼佛便採用了一些善巧方便——雖然明知那些觀點是不正確的，卻沒有去推翻他們。當務之急，即是傳講三法印中諸行無常、有漏皆苦、諸法無我的道理，其他觀點正確與否都是次要的。因為，唯有通達三法印才能讓他們從輪迴中解脫出來；其他諸如宇宙觀等等，學得再透徹也與解脫毫不相干。

正因為佛陀沒有糾正他們的某些觀點，所以當時的宇宙觀就這樣被保留了下來。當聽眾的根機發生變化時，佛即會適時地駁斥他們原有的宇宙觀或其他觀點，並建立一種與其根機相應的觀點，這些都是佛陀傳法時的善巧方便。這正是佛經中的宇宙觀為什麼不同於現代宇宙觀的原因。

這種解釋，並不是為了應付現代人所提出的「佛經內容與當代科學結論不一致」的質疑，才強詞奪理予以搪塞的，其實，早在一千多年前就已經解釋妥當了。因為當時的人並不具備現代人的宇宙知識，因此也沒有必要作出什麼解釋。這就說明，佛陀利用這些權巧方法來調化眾生，正是具有遠見卓識的表現。

佛陀自己也曾說過，為了配合不同聽眾的口味，他傳法時講過許多相互不一致的論點，但唯一不變的真理，就是空性。例如，從世俗諦的角度來說，三法印中的『諸行無常』及『有漏皆苦』是真理；然而從勝義諦的角度來看，這兩者就談不上是絕對的真理。唯有『諸法無我』才是絕對的真理。

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

佛教認為，六道眾生看同樣的一杯水，會有六種不同的顯相；六道眾生看世界，會看見六種不同的世界，這就

是多種宇宙的概念。

就微觀世界的層面來說，以前也講過許多了，現在只略略提一下。從過去的經典物理到相對論，再到量子物理，一路走來，這些科學的觀點越來越接近佛教的論點。量子物理學的創始人也認為，自從提出了量子物理的論點，人類對物質世界的認知，已朝著佛教等東方文明所指引的方向邁了一大步。我提到這些的原因，就是為了指出科學與佛陀智慧相似的地方。

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

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

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

我在前面提過，在微觀世界中，科學與佛的見解稍微有些相似，但這還不是佛的境界。雖然有一些七、八十年前的中國學者，不論出家與在家人都有，曾用愛因斯坦的質能轉換理論來解釋空性，但都不是很恰當的。因為，這種解釋實際上是一種斷見⑬：物質轉換成能量後，物質就消失了——原來存在的變成空無，但這並不是真正的空性。

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

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

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

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

以上所講，就是佛教的『智』。

大悲

所謂『悲』，亦即大悲心。大悲心是大乘佛法的精華，因為所有的大乘發心，都是源於大悲心的。如果失去了大悲，就根本不能稱為大乘佛法。

佛陀所講的大悲，是檢視世間所有的思想當中都不存在的見解。雖然中國的傳統文化崇尚倫理道德，西洋文化

提倡慈善與社會公益，但佛陀的自他平等、自他相換、自輕他重等思想，以及大乘菩薩所履行的無條件的奉獻，卻是整個世界絕無僅有的。

如果要細說大悲，則可從兩方面著手：

世俗方面的大悲

譬如，佛陀在學道時，僅僅為了讓一頭饑餓的獅子填飽肚子，就毅然決然地布施了自己的身體；又譬如，倘若有人強迫這個房間裡必須有一個人從十樓跳下去，那麼，符合大乘佛法真正意義的行為，就是房間裡的每一個人都主動表示自己願作那個跳樓的人。這不只是嘴上說說罷了，而是發自內心的想到：「如果跳下去，一定會非常痛苦，不如讓我一人代替其他人承受這個痛苦吧！」

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

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

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

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

超世俗的大悲

更廣、更偉大的悲心，是絕不止於讓眾生吃飽穿暖，

雖然這些事也要做，但卻不是重點。最重要的，是要讓所有眾生明白輪迴的真相及解脫的方法。首先，令眾生瞭解輪迴的真相，然後，教導他們如何從輪迴中獲得解脫，此即佛陀最偉大的慈悲。

為什麼呢？譬如，即使將一位病人照顧得無微不至，直到康復為止，但這樣能防止他以後不再生病嗎？不能。我們能解決的，只是這一次生病的問題罷了，他在往後的生生世世中所要經歷的病痛，我們是愛莫能助的。任何形式的財物布施，都只能暫時解決眼前生活貧困、衣食無著的問題，卻並非長遠之計。只有讓眾生明瞭生老病死的真相，引導他們修行，從而踏上解脫道，才能徹底地、永久性地解決他們的所有痛苦，所以，這才是真正的利益眾生、度化眾生，才是實質的救度。

唯有佛這樣的悲心，才算得上是『大』悲，其他世間的慈悲只能稱為『悲』，還不能稱其為『大』來形容，因為大悲心與佛的智慧有著很密切的關係。

大家都知道， 雖然其他宗教所作的慈善事業比較多，但其以救世之名所挑起的『聖』戰也為數不少。所以，這是不是絕對的慈悲心還值得商榷。相對而言，佛教從來就

沒有要征服或降服的意思。佛也說過：他根本不在意人與人之間的戰爭所獲得的勝利，他所強調的勝利，是通過調伏自相續所得到的勝利。

其實，大悲還有很多不同層次的意義：

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

智悲雙運的實際修持

那麼，該如何修持智悲呢？

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

既然整個佛法的精華，都濃縮於智悲二字，那是否有什麼方法，可於一座將八萬四千個法門都涵蓋其中呢？答案是肯定的，方法就是修習智與悲。

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

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

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

所謂雙運的意思，就是當我們停佇在證悟空性的境界時，心既是證悟空性的智慧，又與菩薩戒無二無別。若能

這樣修持，則已囊括所有大乘佛法的精華，再沒有什麼需要修的法了！

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

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

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

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

此處所說的空性智慧，不像小乘的人無我見解，它是含有大悲心成分的；而在大悲當中，又有證悟的智慧。這些智悲雙運的見解與修法，囊括了所有佛法的涵義，說起來雖然這麼簡單，真要做起來時卻也並不是那麼容易的。

出離心的生起，要靠人身難得、死亡無常等外加行；而生起菩提心的條件，則是積累資糧（修曼茶羅），及清淨業障（修金剛薩埵）。顯然，不論選擇哪種方法學佛，都離不開外加行⑮與內加行⑯的修法，這也是我一直強調修加行的原因。

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

【注 釋】

❶月稱菩薩：古印度佛學家名。公元七世紀時，生於南印度一波羅門家族。出家後學龍樹中觀論等，後為那爛陀寺堪布。承佛之傳，開中觀應成派。

❷世俗諦：又名世諦，或俗諦，是世俗的道理的意思。

❸勝義諦：俗諦和真諦。俗諦又名世諦，或世俗諦，即凡夫所見的世間事相；真諦又名第一義諦，或勝義諦，即聖智所見的真實理性，亦即內證離言法性。

❹俱舍論：全名《阿毗達磨俱舍論》。第五世紀中，印度佛學家世親所著。

❺寧瑪巴：以九乘次第聞名的藏傳佛教舊譯密乘派系名。最初在公元第八世紀中，吐蕃王赤松德贊時，初由印度譯傳入藏地，經印度佛學家蓮華生加以弘揚。俗以此派所著袈裟僧均尚紅色，故別稱為紅教。此派教義係將一代佛法判為三部九乘：（一）聲聞乘，（二）獨覺乘，（三）菩薩乘，屬顯教，為化身佛釋迦牟尼所說，稱為共三乘；（四）事部，（五）行部，（六）瑜伽部，為報身佛金剛薩埵所說，屬密教，稱為密咒外三乘；（七）生次大瑜伽，（八）阿努瑜伽，（九）大圓滿阿底瑜伽，乃法身佛普賢王如來所說，稱為無上密咒內三乘。

❻無垢光尊者：龍欽饒絳，寧瑪派一祖師名。

❼丹珠爾：《佛說部》。由譯成藏文的三藏四續經典匯編而成的一部叢書。全書有一百零四或一百零八函。

❽甘珠爾：《注疏部》。由已經譯成藏文的各種學科和注釋顯密佛教的著作編而成的一部叢書。全書約有二百一十八函左右。

❾化身：如來三身，法身、報身、化身。法身，斷證功德已達究竟之果位身；報身，圓滿受用身，住法身中不動搖，但於化機菩薩聖眾前示現身形，成為化身之所依處，為諸相好所莊嚴者；化身，變化身，由增上緣報身所起，示現於清淨及不清淨的所化機之中，為利是諸化機而隨願所生之色身。

⑩如來藏：真如在煩惱中，攝藏如來一切果地上的功德，名如來藏，若出了煩惱，即名法身。
⑪班智達：佛學通人。精通五明的佛教徒。
⑫壇城：道場，梵音譯作曼荼羅。密乘本尊及其眷眾聚集的場合。
⑬斷見：否定因果、前生、後世等說法的見解。
⑭波羅蜜多：即自生死迷界之此岸而至涅槃解脫之彼岸。又作波羅蜜、波囉弭多。意譯為到彼岸、度無極、度、事究竟。通常指菩薩之修行而言，菩薩之大行能究竟一切自行化他之事，故稱事究竟；乘此大行能由生死之此岸到達涅槃之彼岸，故稱到彼岸；此大行能度諸法之廣遠，故稱度無極。據彌勒菩薩所問經卷八載，波羅蜜通於已到、當到之義，即佛為已到彼岸，菩薩為當到彼岸。
⑮外加行：加行即預備工作、預備階段。其中共同外加行乃共三士道共同所修之法，包含：人身難得、壽命無常、輪迴過患、因果不虛。
⑯內加行：不共內加行，乃上士道不共之法門，包含：皈依、發菩提心、金剛薩埵觀修、供曼荼羅、上師瑜伽。

第九章
解脱的原理

一、聞思修三，不可脫節

對每個希求解脫的修行人來說，聞思修三者，是不能相互脫節、有所偏廢的。其中第一步，是聞思學習。因為初學者的知識不夠、經驗不足，很容易出偏差。如果沒有聞思，根本不懂修法，僅僅是燒香、拜佛、念經，就無法真正解脫。剛學佛法的時候，可以先暫時不修，等學了一段時間以後，就要開始修行。小乘戒律也規定，凡是沒有訣竅的人，都不允許修行，因為沒有訣竅的指導，修行是不會有什麼結果的。如果時間不充裕，就根據自己的情況，選擇聽聞目前最需要的法，有多餘的時間，再聽另外的課程。當然，如果時間允許，肯定是學得越多越好。

但僅僅聽聞還不夠，在學理論的同時，更要學習如何實踐這些理論，以指導下一步的修行。佛教不像其他宗教，沒有硬性規定必須盲從、迷信，而是要求後學者要智信。佛經中的很多內容，都是經得起考驗，證據確鑿、顛撲不破的真理，都是自己可以思考、推導並親自證悟的。通過思考與推導，更能堅定信心。信心堅定以後，不但可以幫助其他人，同時對自己的修行也更為有用。所以，佛要求大家儘量學會思考，思考得越深越好。當然，如果信

心很足，認為佛說的不會錯，也可以不加判斷、不予分辨地照搬照學，這樣不思維也可以。但一般情況下，對大多數人而言，最好還是通過思考、討論來建立正見。

二、什麼是修行

修行有兩種：一種是閉關打坐，不一定是一個月或者一個星期，只是每天保持兩三個小時的簡單閉關，也很不錯。嚴格地說，如果不閉關，在內心散亂、放逸、不專注的情況下，是沒有辦法修習任何佛法的。所以，修行的時候，至少要閉關一兩個小時。修行不是用錢可以解決的，放生、作功德，可以積累福報，但修自己的心，就和金錢沒有任何關係。苦行、磕頭等等也是修行的一部分，但不是最重要的修行；真正的修行，是用心去修。

另外一種修行，就是把閉關修行時思維、感悟到的佛法，應用到日常生活中。如果沒有修行，生活中的很多煩惱根本解決不了。雖說聞思也會起到一些作用，通過佛陀的理論，能看清整個世界與人生的真正面目，就容易看開、想通，但卻不能徹底解決煩惱。所以，在聞思修當中，最重要的是修行。

三、修行的目的

修行的目的，可以從兩個角度來講。第一，追求幸福；第二，脫離輪迴、斷除痛苦。

人天乘佛教，是追求現世或生生世世的世間幸福；小乘佛教，是追求個人的幸福；大乘佛教，是追求所有眾生的、絕對、永恆的幸福，也就是佛的智慧。

《中觀四百論》裡講得很清楚：「勝者為意苦，劣者從身生， 即由此二苦，日日壞世間。」社會底層的人，會遭受肉體上的痛苦，因為溫飽問題沒有解決；上層人士，又面臨著更嚴厲的精神壓力或痛苦。兩種痛苦，每天都在折磨、毀滅著所有的世間眾生。

四、輪迴的根源

就像去正規大醫院治病，先不吃藥打針，而是檢查身體、查找病源，然後才打針吃藥一樣。同理，要斷除輪迴、消滅痛苦，就要查找痛苦的根源，要對症下藥。

讓我們不能解脫的原因有三：第一，是對身外之物、對世界、對輪迴的貪欲心；第二，是對我們自己的執著，也就是我執、愛我執或自私心；第三，是對一切事物的實

有執著。

很多窮人以為，因為沒有錢，所以會痛苦，如果有一天發財了，就不會痛苦了。但是，果真有一天發財了，我們就會發現，痛苦不但沒有因此消失，反而有更多的痛苦等待著我們。所以，生活艱苦並不是痛苦的根源，因為很多生活艱苦的人，可能比有錢人過得還幸福。

佛陀告訴我們：痛苦的真正根源是執著——對金錢、對人、對事物的執著。執著有很多種：對自己的執著，叫我執；對身外之物，比如金錢、名利的執著，叫法我執。如果沒有執著，就不會有任何痛苦。與執著對立的，就叫放下。佛經中經常講的放下。如何證明執著就是痛苦的根源呢？

比如，自己非常喜歡一支手錶，就會經常擔心失去它，如果有一天這支錶真的丟了，我們會感到巨大的痛苦。如果對這支手錶抱著無所謂的態度，則不會有什麼痛苦。再比如，假使一個人非常執著另外一個人，則對方的一舉一動、一顰一笑，都會讓執著者時而歡喜時而憂愁。其中絕大多數時候，都是處在患得患失、痛苦的狀態下。如果有一天真的失去對方，就會痛不欲生。假如一開始根

本無所謂，或中途與對方變成普通關係，就不會帶來後面的痛苦。雖然執著的對象在本質上沒有什麼變化，僅僅因為執著的存在與否、程度大小，便導致了相應的苦樂與平庸感受。因此，痛苦快樂的根源，不是上帝的安排，也不是無因無緣，就是執著。

佛經上說，因為阿羅漢已經斷除了貪嗔癡，沒有取捨執著，所以一邊給他身體的左邊用檀香水沐浴，同時又用刀子去砍他身體的右邊，他都平等視之，精神上沒有分別。本來阿羅漢的身體和普通人的身體一樣，也是由血、肉、骨骼、神經等等組成，既不是金剛，也不是磐石，更沒有虹光身，但卻不會像我們一樣有貪執、有痛苦，喜歡檀香水沐浴而不喜歡被刀砍。因為我們還沒有放下，還有貪、嗔、癡，所以就會有相應的喜樂與厭憎。可見，世間所有的痛苦，都來自於無明執著。

從百姓大眾，到世人羨慕欽佩的所謂名人、偉人等等，沒有一個不以追求幸福、擺脫痛苦為目標。但很多不學佛的世間人，卻因為不知道幸福的原因，所以會南轅北轍——為了生存而殺死敵人，為了食欲而屠殺動物，為了發財而偷盜欺騙等等，結果奮鬥一輩子，走到生命盡頭

時，卻只能以失敗告終，沒有一個人能脫離生死輪迴，而且絕大多數都會去往惡趣。

《中觀四百論》中說得很清楚：「眾苦俱因緣，終無回轉者。」一切苦難都源自因緣，如果沒有找到痛苦的根源，其他的任何努力，都只能解決暫時問題，而不能擺脫痛苦。譬如，雖然欲界、色界、無色界的天人壽命很長，禪定力量也不可思議，但因為他們沒有找到痛苦的根源和解決痛苦的方法，所以也脫離不了輪迴。

世間眾生的欲望總是無限膨脹，但欲望越多痛苦也就越大；欲望再加上愚昧，就導致了我們今天所有的痛苦。

飛蛾為什麼擋都擋不住，一定要去撲火？一則是因為對火光的貪欲；二則是因為愚昧，不知道投火的結果是自焚。如果飛蛾在撲火之前，知道結局的悲慘性，或消滅了對火光的貪欲，牠就不會自取滅亡。

佛經，尤其是中觀、《俱舍論》等論典中都講過，無明是輪迴的根源。因明認為，欲望是輪迴的根源。實際上，無論無明還是貪欲，都是輪迴的根源。為什麼樹木花草不會輪迴，因為它們沒有貪欲、沒有無明。因為愚昧，就產生了貪欲；因為不懂得事情的真相，所以對事物產生

了貪欲。所有的痛苦，都是這兩個原因導致的。也可以說，欲望就是輪迴的根源，因為有欲望，肯定就有愚昧。如果想要即生成佛，必須斷除愚昧與貪欲；如果能斷除愚昧與貪欲，就不會流轉輪迴。若用一個詞來概括這兩個原因，那就是前面所說的「執著」。

五、解脫的原理

（一）尋找正確的解脫良藥

就像治療疾病的藥物，一定要有殺滅病菌的能力，才能治好疾病。否則，服用再多不對症的藥，都是沒用的。同樣，既不想成佛，也不想成為阿羅漢，只想生生世世在人間或者天界當中享受人天福報，為此目的而作的持戒、忍辱、修行、念經、拜佛等一切善根，都與我們的貪欲、愚昧沒有衝突，故而與解脫也沒有關係。只會讓我們更好地流轉輪迴，享受短暫的幸福而已。

當年達摩祖師來中國傳法期間，梁武帝詢問達摩祖師：我像出家人一樣吃齋念佛，做了很多善事。這有多大的功德呢？不料達摩祖師卻當頭一句：沒有功德！

為什麼呢？因為梁武帝所做的一切善根，可能和輪迴

沒有衝突，和解脫也沒有關係。

如何才能與輪迴或痛苦的根源發生衝突呢？生起出離心，就是衝突的開始；生起菩提心，就是衝突的加劇；有了證悟空性的智慧，就逐漸到達衝突的高潮與結尾。

又該如何放下呢？要知道，放下和放棄是有差別的：悲觀、厭世、看不慣，日子過不下去、難以為繼，所以被迫暫時放棄。如果有一天誘惑出現，還是會舊業重操，這是放棄，不是佛教講的放下。比如說，如果有一天，我有了一支更好的手錶，所以對舊的手錶沒有貪欲了，這不是放下，只是將執著轉移到新手錶上面而已。佛教講的放下，是對任何事物，都沒有貪欲心。要放棄所有世俗的東西，是不可能的，在家人要生存，要養家糊口，不能一學佛就不工作、不要家庭、不掙錢了。如何才能放下呢？

（二）醫治輪迴頑疾的手段

要學會放下的心態，具體有兩種方法：

首先，在對一個東西產生貪欲時，要捫心自問，是這個東西本身很有魅力，還是自己內心產生了幻覺，把一個普通的東西看得很有魅力呢？

世俗人在追求幸福的過程中，肯定會造作殺、盜、淫、妄等很多惡業。即使有一些世俗的善根，也脫不了輪轉之因。其結果，就是流落輪迴、慘墮三途。

總的來說，從天界到地獄之間，任何一道都充滿了痛苦。即使輪迴當中有一些短暫、相對的幸福，但永遠不會有真正絕對的、純粹的幸福。佛陀通過深層次的思考探索，最後得出結論——這個世界不能用「幸福」這兩個字來形容，這是人生的真理。其實、任何人只要能深層次、全方位地去思考人生、思考世界，他一定會和佛的觀點一樣。

當我們明白，這個世界真的沒有什麼幸福可言的時候，我們的貪欲心就受到破壞。如果這個見解持續下去，貪欲就會日益降低，直至為零。什麼時候降到零點，要看我們自己的修行力度和精進程度。

用四外加行或小乘佛教的觀點去觀察，可以得到萬法無常、痛苦、有漏的結論。能夠產生各式各樣的煩惱，叫做有漏。中觀的觀察方法，又教會我們觀察今生來世與外在的各種事物。龍樹菩薩的《中論》有二十七品，其中絕大多數的內容，就是觀察精神以外的物質，從而得知萬法

之空性，發現世界原來根本就是不存在的幻覺。

如此一來，我們的貪欲和愚昧都受到破壞，不會再往前發展。《中觀四百論》中有一句話：「薄福於此法，都不生疑惑，若誰略生疑，亦能壞三有。」福報淺薄的人，不會對空性生起疑惑。不論是誰，只要對空性稍稍生起一點正面的懷疑——有可能一切法都是空性的哦！即使沒有證悟，也能破壞三有輪迴的根源，不會在輪迴中流轉很長時間了。

另一個方法，是往內觀察：雖然我覺得這個世界很美麗，所以對它產生了執著或貪欲。但究竟是什麼東西在貪戀、執著這個世界呢？當然不可能是我的肉體，因為肉體本身是沒有思維的東西，所以只可能是精神或意識。

但意識到底是否存在呢？它到底是什麼樣子呢？有一種觀察方法，是中觀和唯識修法的結合——唯識的世俗觀點和中觀的勝義觀點結合起來，去觀察自己的意識。另外像大手印、大圓滿等密宗修法，就無需觀察其他的東西，直接往內去尋找貪欲者或愚昧者。通過這些方法最後看到的，就是如來藏光明。如來藏光明從來都不會愚昧，永遠不會有貪欲心。所謂的『貪欲心』，只是突然間產生的一種幻覺。

我們可以輪番運用上述兩種方法，先往外面去找，確定這個世界是痛苦、無常、有漏的，從而產生出離心。

發菩提心的時候，就要設法打擊我們最大的一個執著——愛我執。從無始以來直至沒修菩提心之前，愛我執都是我們心中的統帥、勝利者，它把菩提心、利他心都消滅得一乾二淨，這也稱之為利己主義。在我們的意識領域中，『我』對一切起著決定性的作用。若能跟著菩提心走，到一定時候，菩提心一定會打敗愛我執或貪欲心，成為最後的勝利者。當然，在修行之初，在我們不小心的情況下，貪欲心隨時會復發，因為愛我執的市場份額太大，實力太雄厚，但漸漸地，它就會鳴鑼收兵。最後的執著，可以通過空性的見解來斬草除根。

上述內容，即修行能夠得到解脫的原理。就像學機械，首先要學習它的工作原理一樣。懂得原理後，就從現在開始努力，支持出離心、菩提心、空性見，不支持貪欲、自私心與實有的觀念，修行打坐是最根本的方法，同時借助於念佛、燒香、拜佛等助緣，就能獲得最終的勝利。

如果想解脫，就不能急於去修什麼大圓滿、時輪金剛等等，因為沒有基礎的時候修這些法，根本起不了作用。佛說過一句話：想解脫或者想修大乘佛法的人，不需要學修很多法，只需要修一個法，那就是大悲心。佛的意思不是說，只要有大悲心，就可以解決所有問題。僅僅有大悲心，如果不修其他法，那也不行。但在沒有大悲心之前，則不需要修其他的法，修了也沒用，根本無法成為大乘佛法。如果沒有出離心、菩提心，修行的動機肯定就是為了世間的幸福、人天的果報，以這種發心所修的法再高深，都會成為世間法。

想要解脫的人，不需要學很多法，只需要學出離心和菩提心；也可以說，只需要修一個法，那就是菩提心。因為菩提心當中，包含了出離心。如果能生起真實無偽的世俗菩提心，以後修什麼法都可以。

學佛的方向很重要，一旦方向錯誤，只能與解脫漸行漸遠；假如方向正確，則每走一步離解脫就更近一步。

第十章
米滂仁波切對初學者的教誨

《對初學者的教誨》

米滂仁波切／造
慈誠羅珠／恭譯

嗚呼！

輪迴諸事無實義，無常浮動如電戲，
何時死亡無定日，必死縮短長計議。
修持上師之教言，靜處抉擇心本性。
心如閃電似風雲，思維一切眾念染，
詳加觀察無基根，有如陽焰本性空，
空而現乎現而空，自心原狀自然住，
若修穩固見心性。於師強信得加持，
積資淨障生悟心，故當精勤而修持。

應個別初學者「需修行教誨」之請求，米滂巴撰此學處。願吉祥！善哉！善哉！

《米滂仁波切對初學者的教誨》，是一個非常實際的修法。它屬於顯宗修法，不需要密宗灌頂等要求，任何人只要有信心，都可以修。

那麼，初學者與非初學者的界線是什麼呢？所謂初學者，就是像我們這樣剛剛學佛，還沒有什麼修證的人；而非初學者，就是不依靠任何藥物等外力，僅僅通過自己的修證，也能將普通人喝了立即會死掉的劇毒喝下，絲毫不受影響的人。

所以，大家不要認為自己肯定不是初學者，因為自己已經學佛兩三年了。如前所述，只有具有化解毒性能力的人，才算是超越了初學者的行列。大家自行對照，就能很清楚地知道自己屬於哪一類的人。

本論可分為前行與正行兩個方面：

一、前行

1、輪迴無義

嗚呼！輪迴諸事無實義，無常浮動如電戲，

米滂仁波切告訴我們：嚴格地說，任何世間的名利

等等，除了能為我們提供生存的能量以外，沒有更多的意義。不但沒有意義，而且還像閃電一樣無常，像戲劇一樣無實。

雖然古人也說「人生如戲」，其他人也人云亦云地隨聲附和，但人生為何像是一場戲，他們卻說不出個所以然。其實，大家還是覺得戲和人生畢竟不一樣——人生是很實在的，戲曲卻是虛無縹緲的杜撰。

大家都了解，世俗人除了追求金錢、地位、名聲等等以外，沒有其他的理想，所謂的崇高理想、偉大理想，也就是這些。因為外在的誘惑力相當大，單憑自己的能力，是很難抵擋的，所以，世間凡夫都在這些方面投入了珍貴的生命與時間。只要發現別人有而自己沒有，心裡就不是滋味，然後就在互相攀比的心態中，拼命地牟取暴利、爭權奪利等等。

但佛陀卻認為，世間的名利等等都不值得那麼投入，我們應該重新建立生存目標或人生目標。首先第一步，就是要提升、淨化自己。

一些有錢、有勢、有名的成功人士也私下告訴我們：他們在眾人聚集的熱鬧場合受到別人追捧的時候，會有與

眾不同、高高在上的感覺，但真正回到家靜下來以後，才發現自己一無所有，只是一個普普通通的人。雖然有一點身外之物，但身外之物隨時都可能離開，那時自己也跟常人一模一樣。但即便如此，自己還是不能擺脫名利的誘惑。

為什麼我們會有如此的觀念？這與我們的教育和成長環境有很大關係。從小學一年級開始，老師、同事、家人、朋友給我們灌輸的，都是這樣的觀念——要賺很多錢，發展自己的事業，讓自己成為社會上的紅人，別人羨慕、自己得意——因為身邊的人都這樣想，所以想要轉變也非常不容易。

如今我們的生活條件愈來愈優越，但我們自身卻沒有跟著升級，不但沒有升級，還一年比一年衰老，一年比一年更接近死亡。人體氣脈明點的結構、能量，都一年不如一年。

比如說，我們現在的身體，會時常遭到病魔、衰老與死亡的侵襲。一旦死亡，當我們的意識離開肉體以後，身體在幾個小時內就會腐爛變質，最後我們的身體就會在地球上消失、毀滅。但通過密宗的一些修法，就可以把我們的身體轉變為金剛身。

什麼是金剛身呢？

金剛是不變化、不摧毀、不分離、不虛幻等等的意思。

對身體而言，金剛身是佛智的載體，就像我們的肉體是意識等等的載體一樣。

從精神的角度而言，我們現在的精神非常不自由、不自在。外界的所有東西一直在擾亂它的平靜，一旦遇到外境，內心就會產生各種各樣的影響。

釋迦牟尼佛發現，在凡夫的肉體和精神當中，可以提取佛的智慧，可以體驗出佛的金剛身。通過修行，就能體驗到佛陀永久不變的智慧。

世間凡夫之所以在輪迴中流轉，最重要的因素，就是不明白這些道理，所以會捨本逐末，追求外在的聲光形色。

雖然佛陀知道輪迴毫無意義，但他也不會要求我們立即完全脫離外在物質生活，這是欲界眾生不可能做到的。欲界眾生必須借助於外界的條件——飲食、氧氣等等，才能生存。

佛的意思是說，外在的物質，只能作為生存的條件而

不是生存的目標。

雖然每個人、每個團體都需要制定這一世的長遠發展計畫，但這些計畫不但對我們沒有真正的利益，而且還有可能是欺騙自己的一個遊戲。欺騙的結果，就是剝奪了我們自己畢生的自由和時間。

2、壽命無常

何時死亡無定日，必死縮短長計議。

每個人必得面臨死亡，而何時何地死亡是不定的，死亡隨時都有可能發生。人的生命非常短暫，所以不要作過度長遠的打算。

其實，死亡並不是所有的結束和終點，而是生命的轉捩點。生命當中有無數個階段，死亡只是結束其中的一段短短的旅途，以後還有漫漫長路要走。

該怎樣走呢？很多人就沒有任何準備了。因為以前我們所有的想法和作法，都只是為了前面短短的旅途著想，其他長遠的路我們根本沒有考慮，這可謂是真正的失敗！

佛陀認為，真正的明智之舉，是把下一世，再下一

世的生命旅途，納入自己的長遠計畫當中，至於現世的生活，就不要過度執著，要知足少欲地生活。

少欲知足是什麼意思呢？並不是說，所有人統統都要到山洞裡去，像密勒日巴那樣吃粗糲的飲食，穿破舊的衣衫。只要不過分地浪費自己的精力、生命，能夠在比較平穩的生活水準上簡單、樸素地生存。既不用太窮苦，也不要太奢侈。不走極端，就是理想的生活。

首先，不過分奢侈浪費不僅對本人的修行解脫有幫助，對整個社會也是一種奉獻。世人皆知，現在全球所謂的發展經濟，大多是以破壞環境為代價的，人的欲望、需求愈多，能源的開發與消耗就愈大。知足少欲可以避免開發過多的能源，從而減輕對大自然的破壞。

其次，不刻意節儉，強行去過太苦的生活，也可以避免在修行過程中產生煩惱。

佛陀規定，即使是出家人，只要心裡沒有貪欲，不認為身外之物是了不起的東西，若能以前世的福報及種種因緣，不需要努力奮鬥，自然而然就能享有五百間像五星級旅館那樣豪華的樓房，也可以隨意享用，不是必須要住在破破爛爛的地方。

我們都知道，相對在家佛教徒來說，佛陀對出家人的要求已經是最嚴格的了，既然出家人都可以享受如此待遇，在家人過好一點的生活就更沒有問題了。

有這樣一個故事：

一天，巴珠仁波切去拜訪一位上師時，在上師家裡看到很多東西。

巴珠仁波切雖然嘴上不說，但心裡卻在嘀咕：雖然上師是一個少欲知足的人，但他家裡的東西實在太多了。

那位上師了悉巴珠仁波切的想法，便切中要害地說道：雖然你認為我不是少欲知足的人，但實話告訴你，我對所有這些東西的執著，也沒有你對你那個木碗的執著強烈。

很多人知道，巴珠仁波切有一個根本上師留給他的木碗，他非常執著這個碗。

話說回來，除了極少數前世積累了極大福報的人以外，一般的在家人並不具備不勞而獲，無需勤作自然而然就可以正常生存的條件，所以佛陀允許我們適當地投入，適當地努力。

但如果滿腦子都是錢，認為只要有錢什麼都解決了，

至於倫理道德、因果取捨、親情良心都是毫無價值的東西，那就是大錯特錯的價值觀！

我學習佛學已經二十多年了，物理學、天文學、西方哲學方面的著作我也看過，並與有些物理學家進行過討論、交流，最後我得出結論：只有釋迦牟尼佛的理論，才是唯一的絕對真理。這不是因為我是佛教徒，就自我吹噓、自賣自誇，本來也沒有任何人強迫我一定要跟著佛陀學。如果用尖銳的理論來推測，可以發現佛教見解、行為、修法等方面一系列的漏洞，我也不會盲目地相信、誇耀佛法。然而，在學佛以後，我不但沒有找到佛教的瑕疵，而且還從中獲得了真正的智慧，知道唯有佛法才是能全面地解釋世界和人生的學說，所以才希望與大家分享自己的感受。

事實的確如此，雖然其他學科，比如哲學、科學等等裡面，也有很多真理，但誰也不能稱之為絕對的終極真理，也不能對其全盤接受。科學家們自己也承認，科學一直都處於發展過程當中，目前還不是絕對的巔峰。

而釋迦牟尼佛卻已經抵達了人類智慧的巔峰，他以高瞻遠矚、卓爾不凡的視角洞徹了宇宙、輪迴的本來面目，

並總結、歸納出自己的經歷。然後從一個過來人的角度告訴我們，一個凡夫怎樣才能把自己提升到佛的境界，很多人在聆聽了佛陀的教誨後，沿著佛陀指引的方向往前走，也同樣獲得了佛的智慧。這是千真萬確的事實，是誰也無可否認的。

除了釋迦牟尼佛的教法以外，在整個世界東西方的文化中，都沒有一個能夠徹底提升自己的教育和方法。我認為，釋迦牟尼佛的理念的確是跨世紀的思想。不僅目前如此，再過一百年左右，人類更會發覺到，佛陀所宣導的生活方式，才是真正理想的標準生活方式。

雖然在整個生命當中，人類相對顯得比較有智慧的，但迄今為止，卻沒有人能給自己找到一個準確的定位。根本不知道自己究竟是什麼，在精神提升以後，它又可以變成怎樣的。科學家最多能知道一些物質方面的知識，能創造一些新的物質生活條件而已。

有人認為：佛教是迷信、是教條。

我們判斷任何一件事情，不論讚揚也好、誹謗也好，一定要有實實在在的證據。如果根本不去研究，不加思維，只是信口雌黃「這個是迷信」、「那個是迷信」，實際上他自己已經是迷信了。

世間人就是這樣——提升自己的身外之物，大家不覺得是迷信，而認為是實實在在的技術和能力；對自己一竅不通的東西，卻不負責任地將其貶為迷信。這純屬對佛法根本不做研究的門外漢的一派胡言！

有人認為：佛教很消極。

這也是根本不知道真正的佛教徒在做什麼的淺薄表現。佛教徒有度化一切眾生的崇高目標，有乃至輪迴未空永無止盡的長遠規劃。世俗人即使再積極，也只不過是追求一世的名利而已，不可能考慮所有生命的幸福，更不可能為眾生的解脫而努力；世間人的目標再長遠，充其量也超不過幾十年的光陰。所以，佛教不僅不消極，而且是非常地積極。

身為佛教徒，首先我們要建立正知正見。正知正見的來源，就是聞思。就像讀書是為了以後生活、工作的需要一樣；聞思的目的，也是為了修行，有聞、有思，才有修，聞、思、修不能分開。每一個學佛的人，都要懂得佛教的知識，這樣才有資格修行。

二、正行

1.見解

（1）尋找見解的最佳方法

第一、依靠上師訣竅

修持上師之教言，

米滂仁波切接著告訴我們說，我們的生命是非常有限的。在這樣一個有限的過程中，不要有無限的計畫。有限的生命不可能完成無限的計畫，故而要根據自己的時間做適當的事情。

什麼是適當的事情呢？就是從現在起，要走上一條通往輪迴出口的安全之路。要踏上這條路，首先要恭聆上師教言，然後反覆思維，在掌握熟練之後，再到靜處觀修。

第二、依靠靜處

靜處抉擇心本性。

所謂的靜處，是指具備修行環境與條件的地方。從嚴格意義上說，最好的靜處，就是除了自己以外沒有任何

人，就像密勒日巴當年修行的地方。如果暫時找不到，不太適應或沒有條件去這樣的環境，就要找相對安靜，對修行沒有太多人為與非人為阻礙的環境，在比較自然、安全的氛圍中，去掌握、追究心靈或意識的秘密。

為什麼要追究心的秘密呢？因為，第一推動力不是上帝，不是萬能神，而是我們的心。

心是萬物的創造者、控制者和毀滅者。佛教徒沒有必要去爭論外界是唯心還是唯物，因為我們認為，萬事萬物既不是心也不是物質，而是一種幻覺，這種幻覺的源頭不是哲學，不是科學，不是宗教，就是我們自己的心。外境本身就是不存在的東西，我們沒有必要頑固地執著外境，把不存在的東西當作存在的，然後去分析這是物質還是精神。

在中觀裡，會讓我們全方位地觀察空性，哪怕是小小的一朵花，也要在上面進行思維觀察，將粗大的物質細分，直至分解到最後的能量，並感覺到空性。其實這都是不需要的，我們沒有必要觀察房子是不是空性，車子是不是空性，宇宙、山河大地空不空，因為這些都是我們的心創造的。我們只需回頭追究心，心的秘密一旦掌握好了，

一切都解決了，這是大乘佛法的訣竅。

（2）何謂見解

心的狀態有兩個層面：

第一、心的現象

心如閃電似風雲，思維一切眾念染，

心的現象有如電、如風、如雲三個比喻，經常思維一切外境，各種各樣的雜念染污著我們的意識。

為什麼像閃電呢？眾所皆知，打雷閃電的時候，大地一下子被照得如同白晝，但這個時間非常短暫，一下就過去了。同樣，我們的心也是這樣剎那變換的。比如說，當心裡冒出一個「我要升官發財」的念頭以後，如果不去觀察，覺得它會持續很久，但如果在感覺到這個念頭的當下，立即回頭去看這個念頭，既不打擊它、也不培養它，如此則會發現，每個念頭都像閃電一樣，突然間冒出來，轉瞬間又消失無蹤，任何念頭都是剎那興亡、自生自滅的。

噶舉派的大手印裡面也有這樣的修法，就是觀察自己

在想什麼。當產生另一個念頭的時候，也同樣去觀察它。不放過任何一個念頭，把每一個念頭都記錄下來。

很多人以為，這就是證悟了。但事實並非如此！這不是證悟空性，只是發現自然規律的現象而已，就像我們的眼睛能看到閃電幾秒鐘就消失了，也不能表示我們的眼睛證悟空性一樣。

為什麼說心像風呢？雖然詳細深究可以知道，風也有顏色和重量，但從簡單而表面的視角而言，我們只能由身體的觸受感覺到微風拂面或狂風刺骨，耳朵聽見風聲的呼嘯，但在一般情況下，我們的肉眼卻看不見清亮透明的風。同樣，我們心裡時時刻刻都有很多煩惱、智慧等等，但真正回頭去看，究竟煩惱是什麼樣的東西，卻是誰也辦不到的。

為什麼說心像雲呢？天氣好的時候，我們會看見雲都是一朵一朵的。坐在飛機上，可以有身在雲端的感覺；在比較高的山上，也能感覺到雲朵從自己身邊飄過。雲可以形成山、河、大地、動物、建築等各種各樣的形狀，但實際上雲既不是山、不是河，也不是動物和建築。

此外，在晴朗、明淨的天空中，烏雲會突然產生，

一瞬間滿天烏雲密布，緊接著打雷、下雨等等，過了一會兒，又雲開霧散，烏雲全都消失了。雲去哪裡了？是不是去到我們看不見的地方？不是。雲就在我們看得見的地方，無緣無故地消失了。

還有很多比喻可以描述心的狀態，但這三個比喻比較具有代表性。

從小到大，我們從來沒有觀察過自己的念頭到底是什麼樣的。從小學到大學，所有老師傳授給我們的，都是怎麼掌握先進技術，怎麼改造外面的世界，怎麼征服大自然等等，沒有一個老師會叫我們回頭看自己的念頭，從而提升自己、認識自己。

儘管現代科技十分發達，通過全球定位系統，可以為全球任何一個經緯度上的城市定位，但我們能不能給自己定位呢？不行。不要說普通人，即使是科學家、哲學家也無能為力。

十九世紀或更早一點的時候，有些人以為可以給精神下定義。有人說：用硬物擊打大腦，會頭暈目眩、眼冒金星等等，所以意識就是大腦的產物，大腦的活動就是精神。還有一些人也許認為：當某些人恐懼或傷心時，心臟會發痛，所以精神是心臟的產物。

這些現象只能證明，精神與大腦、心臟有相當大的關係，但誰也不能就此斷定，意識是大腦或心臟的產物。

隨著科技的日益發達，連科學家當中的一部分人都不贊同以前的說法。雖然不是所有科學家都認為精神不是大腦的產物，目前的主流思想還沒有改變，但包括在神經生物科學上得過諾貝爾獎的著名人士的觀點，也與以往的觀念大相徑庭了。

在精神的問題上，有史以來的很多學者、專家、神學家都被迷惑了，除了釋迦牟尼佛以外，誰都拿不出一個能說服人的定義，所以很多人都說精神不存在。

那麼精神在哪裡呢？這個問題只有佛教能夠回答。我們的心像風一樣，是無形無色的，它既不在大腦裡面，也不在心臟裡面。

我認為，世上最偉大的神經科學家，就是釋迦牟尼佛，因為密宗已經將心的狀態講得非常清楚了。直到現在，密宗描述意識的很多內容，醫學界也沒有發現。但對修行人而言，它的確是存在的。我們暫時不需要了解那麼多，我們目前的課程，就是要給精神一個定義。

大家不能考慮得太複雜了，而是要簡單、純粹一點，認真地看看心的狀態是怎樣的。

第二、心的本性

詳加觀察無基根，有如陽焰本性空，
空而現乎現而空，

在根本不觀察的時候，我們從來不知道心是什麼樣的東西；稍加觀察以後，我們會找到意識像風、像雲、像閃電等等的答案，但現在需要進一步詳細觀察，心的本性究竟是怎樣的呢？

雖然就佛教理論而言，萬事萬物都是空性，心的本性也應該是空性。但我們首先不要輕率下定義，強迫自己必須按照釋迦牟尼佛說的去想。

那該怎樣思維呢？在這個時候，我們不管佛陀怎麼說，就是要自己去看個清楚，真正了解一下心是怎樣的。

如果想從宏觀的層面向一般人證明，包括宇宙當中的所有星球在內的萬事萬物都是心創造的，則很難令人信服；但在我們自己的小世界、小宇宙裡面，自己開心不開心、與人關係融洽不融洽，都是跟心有密切關係的。意識

時時刻刻都在影響著我們，幸福、痛苦、和諧、矛盾等等都是它的作用，它一直都躲藏在後臺，操縱著我們的生活和思維。今天，我們一定要看清楚這個幕後策劃者的本來面目。

觀察的最好方法，就是把加行修法全部修完以後，修一遍上師瑜伽修法，最後觀想上師融入自心；或者將上師、佛菩薩觀想在自己前面，並祈請上師三寶加持自己能證悟空性，找到心的本性。祈請之後，就讓心靜下來。

然後思維：所有事物都是在一秒的千分之一、萬分之一的短暫時間中不斷地生生滅滅。在捨去前面的狀態，重新變成另一個狀態的時候，我們能找到過去的狀態嗎？決不可能。不但是心，包括外面的建築物等等，都只能留下一個過去的影像，以前的事物不可能重現。

有些人認為，愛因斯坦曾說過，物質到達超光速的時候，可以回到過去。其實這是錯誤的想法。任何一個物質都是這樣，過去的已經在這個世界上消失了，它再也不會回來，即使我們可以看到返老還童、時光倒流的景象，但那也只是產生了一個新的類似於過去的東西，而不是真正的重返過去。這就是「過去心不可得」最簡單、最低層的

解釋。

然後，在這個世界上，根本就不存在什麼叫做現在的東西。就當下的這一秒鐘來說，也可以切割成無數個過去與未來的片段，但我們就是不可能找到一個現在。這就是『現在心不可得』。

那麼，未來是不是像演員躲在布幕後面，帷幕一拉開就出現在舞臺上一樣，躲在一個地方，等機緣成熟的時候冒出來呢？絕不是這樣。既然是未來，就尚未產生，所以也不可能存在。這叫『未來心不可得』。

精神的存在不需要空間，它哪裡都可以生存，和空間沒有太大的關係，但精神與時間卻有一定的關係。當心裡閃現出一秒鐘的「我要去賺錢」的念頭時，我們可以把這一秒鐘分解。在元素週期表裡面，第109號元素是『短命』的元素，它只會存在五千分之一秒，便馬上分解了。我們可以把一秒的時間分成五千、五萬、五十萬或五百萬分之一……，最後會發現，時間在一再分解之後，會變得不復存在。大家想想，這樣分下去，最終精神真的會變成什麼樣呢？我們的意識又建立在什麼樣的基礎之上的呢？

在微觀世界，物理學給我們提供了非常好的證據。

以前很多人認為，科學發達了，佛法就會崩潰；但事實證明，我們不但不需要顧慮科學的發展，反而非常感謝推動科學進步的科學家們。如果沒有愛因斯坦、波爾、普朗特、海森堡等物理學家們，給我們提供很好的科學證據來證明空性，即使佛法有一系列的完整理論，也沒有以科學理論來說服現代人那麼容易。如今，我們可以用科學來解釋佛教理論，任何人都無話可說。科學發達以後，給佛教帶來了非常好的便利，至少我這樣認為，也衷心感謝這些貢獻卓著的科學家們。

我曾遇到過一個美國教授，是在某大學裡教藏傳佛教的。他說：我給學生講唯識宗，學生聽不明白的時候，我就問學生，你們知不知道海森堡的理論呢？當學生回答說知道以後，他就說：唯識宗所講的，就是海森堡量子力學裡講的。這樣，學生一下子就理解並接受了。

我們當然不能把海森堡的量子物理和唯識宗劃上等號，二者之間存在著很大的差距。但只有利用現代科學，才可以讓現代人理解佛教；利用科學的力量，就能更好地弘揚佛法。無論科學也好，佛法也好，都是人類智慧的結晶。

學過物理或喜歡閱讀西方科普讀物的人都知道，任何物質最終都可以分解成能量。能量已經與通常意義上的物質概念完全不一樣，它沒有什麼固體的質礙。既然如此，則我們的肉體又是建立在什麼樣的基礎之上的呢？

雖然在西方哲學裡有一個無限小的說法，但這也是一種數學上的錯誤觀念。因為，它是一個脫離了客觀存在而無限膨脹的假設而已。我們以前講過，比如，重量有一公斤、十公斤的差別，就是因為其中的原子或更小的粒子數量有差異。這就說明，粒子不可能無限分小。雖然我們的思維可以將物質與時間無限細分，但這只是不符合實際的一種假設而已。

既然空間和時間都不能容納我們的肉體和意識，那麼，整個宇宙當中還有什麼讓我們存在的一席之地呢？這樣去思維的時候，就會深深地體會到，原來一切都像海市蜃樓一樣，只是一種無中生有的幻覺。

再比如，從遠處用肉眼看電視螢幕上的圖像，就是完整而清晰的，但如果用放大鏡去看，就變成了無數個紅、綠、白點等等，而不存在一個完整的圖像；如果再分析，最後就是一些長長短短的波，也沒有什麼紅色或黃色了。

所以，螢光屏幕上的圖案也是建立在錯誤幻覺的基礎之上的。

想在人類活動的空間中，找到一個絕對的真相；結果會發現，愈是靠近真相，愈是連我們自己的定義也確定不下來。

大家好好想想，我們的精神基礎是什麼？它存在還是不存在？如果說精神不存在，那我們的教育就沒有存在的價值了。比如說，如果精神真的是大腦的化學反應，那罪犯就不用關到監獄裡去接受改造，而只需在大腦裡換一個化學元素就解決了，就像有毛病而沒有意識的汽車出問題時不必關在監獄裡，而只需拿到修理廠更換零件一樣。這就說明，人是有精神的，而汽車沒有。如果精神存在，那它又是一個什麼樣的東西呢？

我們凡夫就是在這樣一個模糊的概念當中誕生、生存並死亡的，但我們現在不能再這樣糊塗下去了。

我們可以沒有錢，但不能沒有智慧，寧可當窮人也不能當愚蠢的人。什麼叫愚蠢的人？沒有讀書的人是愚蠢的人嗎？讀過書的不一定有智慧，讀過書的人當中也有很多做蠢事的，現在很多高科技犯罪就是不可否認的實例。六

祖惠能大師雖然不識字，但誰也不會懷疑他是不是智者。所謂的愚蠢，就是對自己沒有一個定義，沒有一個準確認識。

2、修行

（1）修行的具體方法

自心原狀自然住，

如果前面的分析和觀察比較深入和透徹，就能深深體會到——心的本性是空性，是什麼也不存在的。

當深深體會到心本來是空性時，就不用去想其他的東西，而是在這個原始狀態中很自然地靜下來——什麼也不想，一切都融入到虛空當中，身體也很自然地放鬆，一動不動。如果能對空性有比較好的體會，就可以說對空性有一個初步的理解了。

如果觀察了，但還是模模糊糊的，對空性沒有明顯的體會，就從頭再觀察，一次不行，兩次、三次……反覆地觀察，直到生起空性感覺為止。

僅僅是心靜下來有沒有用呢？沒有用！有一個故事就很貼切地說明了這個問題。

在七、八十年前，色達出了一個非常偉大的大圓滿上師，他的弟子們也非常偉大。在動亂的年代，他的弟子也顯得與眾不同，表現出修行人不畏千錘百煉的高尚風範，可見他們的上師是多麼的了不起。

當時有一個人經常修禪定，在修了很多年以後，當他吃東西、走路的時候，也會一不小心進入一個狀態——就像電腦當機了一樣，在這個狀態下一動不動，甚至持續一、兩天都沒有問題，但卻始終沒有證悟空性的感受。

上師知道這個人修法出問題了，就天天派遣寺院的小喇嘛故意去逗他——拍他的頭頂，大聲地吼叫，就是不讓他靜下來，還找了四個人負責監督，保證這個人在三年內不打坐，並要求修禪者在三年中念一億遍觀音心咒「嗡嘛呢叭美吽」。其間，上師還經常把這個人和其他人叫到身邊陪自己下藏棋，以防止他進入禪定狀態。

由此可證，僅僅是能靜下來，也會變成證悟空性的阻礙。

證悟空性的智慧與心平靜下來相結合，是最理想的修法。證悟空性的境界能持續很久，就是止觀雙運——寂止與勝觀雙運，這是非常好的境界。其中最關鍵的不是寂

止，而是勝觀——證悟空性。那個人就是缺少了最關鍵的因素，所以即使他的心非常平穩——很長時間沒有任何念頭——都沒有用。

早期很多居士很愛說一些神神祕秘的經歷——我昨天作了一個什麼樣的夢啊，我修行時前面發了一道什麼光啊，故而導致很多外界人士也認為佛教就是這些。

有一道光能解決什麼問題呢？你可以因此而解脫嗎？這和外道已經沒有差別了！一些氣功的書我也看過，裡面就講某某氣功大師坐飛機來的時候，一團光圍繞著飛機，一直飄到機場……。如果我們也這麼說，那佛教就變質、變味了。神通不能證明什麼，可能只是一種幻覺，沒有什麼用處。

藏地有過這樣的故事：有幾位修行人一起閉關修行，其中一個人莫名其妙地出現了一種神通，當他靜坐時，今天山下哪個人要來山上了，背了什麼樣的包，包裡裝了什麼樣的東西——酸奶、糌粑還是肉，都看得一清二楚，他也經常給上師匯報。

有一天，上師把他叫到身邊，冷不防地把自己的念珠掛到他的脖子上，兩、三天以後，神通就沒有了。

修行就要修正規的修法，最主要的，就是要證悟空性。如果沒有證悟空性，單單心靜下來，是跟解脫沒有關係的；反之，如果證悟了空性，但心卻靜不下來，證悟空性的境界就不能持續，一會兒就冒出一個其他的念頭，證悟的境界就很容易被中斷。

（2）修行的結果

若修穩固見心性。

居士的信心是比較好的，只是有些不夠穩定，比較盲目。如果有了很好的信心，又修金剛薩埵懺悔了罪過，修曼茶羅等積累了資糧，在有點出離心和菩提心的基礎上下一點功夫，初步了解空性並不難。如果信心很強烈，就有可能突然頓悟。這樣的證悟，已經和密宗的證悟非常接近。但要讓它發展、成長，就要觀待自己的見解與精進程度了。

個別修行人是這樣的，沒有證悟的時候，非常渴望，天天都想著怎樣證悟，如果能證悟空性，那是多麼幸福啊！所以都非常努力。一旦證悟以後，一下子都好像大功

告成了一樣，全都鬆懈下來，再也沒有進步。所以我想，讓證悟的境界成長、進步、持續發展，是非常重要的。

有些人以為，證悟了就是成佛了。其實，證悟離成佛還很遠很遠。只是在初步證悟以後，一般的煩惱可以自己解決，但這個智慧的能力畢竟很差，當遇到強力干擾的時候，我們就無法自制了。證悟空性的智慧是需要培養、成長的，等它慢慢增強之後，一切問題才可以迎刃而解。

3、行為

積累證悟的兩大因素：

（1）增強信心

於師強信得加持，

米滂仁波切在這裡也說，在證悟以後，也要加強對上師的信心，經常修上師瑜珈。

密宗，特別是大圓滿的證悟，不在於聰明不聰明等其他因素，而在於上師的加持。要得到上師的加持，就需要信心，沒有信心是得不到加持的。

（2）積資淨障

積資淨障生悟心，

修上師瑜伽的同時，要修曼荼羅、放生等積累資糧，並修金剛薩埵懺悔罪障。那樣沒有證悟的一定會證悟；證悟了的人，境界也一定會愈來愈明顯、清晰。

故當精勤而修持。

大家不要認為，大圓滿有很多了不起的方法，自己不修也可以證悟、成佛。其實，如果對空性一點體會都沒有，大圓滿恐怕是沒有希望了；反之，要是能有一些空性的體會，並勵力讓它不斷進步，我們可以推測，大圓滿的境界也終究會來臨。因此，希望大家能精進修持。

流通處一覽表

◎台灣北部

	流通處	地址	電話
1	寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會	台北市汀州路二段115號5樓	02-2367-6728
2	佛化人生	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02-2363-2489
3	金剛顯密佛教文物公司	台北市重慶北路三段145號	02-2591-1168
4	波達拉藝品公司	台北市大安路一段51巷2號2樓	02-2741-6906
5	藏喜	台北市永康街41巷23號	02-2322-5437
6	佛哲書舍–台北店	台北市重慶南路一段61號6樓612室	02-2370-4971
7	普巴顯密佛教文物企業社	樹林市中山路一段220號	02-2687-3771
8	佛陀教育中心–台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02-2550-9900
9	佛陀教育中心–新店講堂	台北縣新店市中正路54巷28號3樓	02-2917-8855
10	佛陀教育中心–板橋悲願講堂	台北縣板橋市中山路二段581號	02-2963-7336
11	佛陀教育中心–菩提講堂	台北縣樹林市忠愛街7號	0935-224266
12	佛陀教育中心–南崁中心	桃園縣蘆竹鄉南崁路59號	03-3216570
13	佛陀教育中心–新竹中心	新竹市西門街52號2樓	03-5240338
14	佛陀教育中心–冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號	03-9580286
15	大悲觀音道場	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號（地下室）	03-9898686

◎台灣中部

	流通處	地址	電話
16	圓覺佛教文物	台中市西區五權路1--1號	04-2378-6888
17	中華地藏講堂協會	南投縣竹山鎮中山路21-1號	0926-556726
18	無著健康之道	台中市朝馬路81號	04-22511115

19	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段107--17號	04-2315-0905
20	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號	04-2563-0771
21	林欣輝大德	豐原市中正路362號	04-2528-8968
22	金佛文物中心	斗六市幸福街30號	05-533-0032
23	佛陀教育中心–台中中心	台中市北區漢口路三段189號6樓	04-2299-1377
24	佛陀教育中心–台中講堂	台中市北區崇德路一段631號3樓之1	04-22389987
25	佛陀教育中心–草湖中心	台中縣大里市東湖里公園街421巷26號	04-24965556
26	佛陀教育中心–大里中心	台中縣大里市永興路300號	04-24870698
27	佛陀教育中心–彰化講堂	彰化市金馬路一段175號	047-200280
28	佛陀教育中心– 雲林長春中心	雲林縣斗六市南京路373號1樓	05-5372429

◎台灣南部

	流通處	地址	電話
29	台南市藏密佛學會	台南市長榮路二段304號10樓之1	06-274-5691
30	佛陀教育中心–嘉義講堂	嘉義市興業東路555之15號	05-2166700
31	佛陀教育中心–台南中心	台南市東門路一段336號2樓	06-236-4722
32	佛陀教育中心–高雄生命書坊	高雄市新興區中山二路472號7樓	07-221-2323
33	佛陀教育中心–屏東東港中心	屏東縣東港鎮延平路24號	08-832-3727
34	屏東縣佛教青年會圖書室	屏東市復興南路一段676號	0918-166-119

◎國外

	流通處	地址	電話
36	香港佛教慈慧服務中心	九龍旺角洗衣街241A地下	852-2391-8143
37	香港佛教慈慧服務中心	香港銅鑼灣摩頓台灣景商場21號鋪	852-2895-2890
38	香港佛教慈慧服務中心	香港中環干諾道中63號地下	852-3421-2231
39	香港佛教慈慧服務中心	新界元朗泰祥路37號地下	852-2479-5883
40	香港佛教慈慧服務中心	九龍馬頭圍道284號地下	852-2994-6619
41	香港佛教慈慧服務中心	澳門筷子基和樂大馬路221號第四座L鋪地下	853-2822-7044
42	香港佛教慈慧服務中心 加拿大流通處	1115,Cosmo Piaza 8788,Micrim Way Richmond.B.C.V6x4E2 Canada	604-808-5082
43	香港慧燈禪修會	香港上環文咸東街78號華東商業大廈10樓	852-2388-1620

※為方便各地道友，我們特別在全省安排了三十五個流通點，海外地區也安排了八個點，歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※電話：0919-906189　　※傳真：（02）2364－0934

※劃撥帳號：18839701　　※戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

迴　向　文

此等三世積累之善根　成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者　病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時　世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧　願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免　費　結　緣

慧光集（59）慧燈禪修初階

著　　者：堪布慈誠羅珠仁波切
發 行 人：圖登諾布仁波切
編輯校稿：喇榮慧光編輯小組
美術設計：憨憨泉設計
設計編排：洸譜創意設計有限公司
版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會
法律顧問：漢英得力法律事務所　陳瓊英律師
出 版 者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會
地址：台北市汀州路二段115號5樓
電話：（02）2367-6728　手機：0919-906189
傳真：（02）2364-0934
網址：www.larong-chuling.org
E-mail：larongtw@ms68.hinet.net
郵撥：18839701
戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會
香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）
地址：香港鰂魚涌基利路3號逸樺園第一座33E
電話：852-9389-9761　傳真：852-2559-8711
E-mail：dharma_wind@yahoo.com
銀行：香港上海匯豐銀行有限公司
帳號：400-269585-838
戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司
◎捐款HK $100以上可申請免扣稅
承 印 者：崎威彩藝有限公司
I S B N：978-986-88524-8-8
初版一刷：2014年06月　恭印6,000冊

—歡迎助印　功德無量—