

# 慧灯之光

LUMINOUS  
WISDOM

◎ 慈诚罗珠堪布 著

9





# 序言

佛教经论，渊远博大、厚积深蕴。古往今来，能深入其间并通达无碍者，可谓寥寥无几。

堪布慈诚罗珠依止法王如意宝晋美彭措多年，始终视修学正法、弘法利生为己任，孜孜不倦地以闻思修、讲辩著等方式精进护持、弘扬、光大如来妙法。不仅精通显密佛理，且处事严谨，堪称佛教界中公认的大智者。

不仅如此，他还极力倡导戒杀放生，在教育、养老等慈善事业方面，也有许多令人敬佩的举措。

为了度化更多的有缘众生，他又花费大量精力，刻苦研读东西方哲学、科学、心理学等论著，使其在讲经说法与著书立说等方面，又增添了科学、翔实且适应现代人根机的论据、术语与逻辑思维表达方式。

《慧灯之光》系列论著从佛教基础理论的环节入手，由浅入深地探讨了三乘佛法的见修行果等重大课题，并将世人感兴趣的世界观、物种起源等命题纳入视野。在引导读者如何透过表相去探寻世界的本来面目，追究意识的本原实质等方面，也提供了独特而有效的方法。且发人深省，让读者在阅读的同时，也情不自禁地自我反思：“生存的目标究竟是什么？”

在为佛教人士介绍各种实修方法的同时，也为非宗教人士丰富和深化对佛法、特别是藏传佛教的整体认知，提供了各种便利。使读者在较短的时间内，即可把握其大致脉络。

本论不仅言之成理、持之有据——在世人无法感知的空性、光明等方面，并非教条性地灌输，而是通过毫无偏颇且无懈可击的逻辑推导来得出结论。并力求化冗而短，化“圣”而“凡”。将人们视为深奥莫测的佛教理论与实修要领，以通俗易懂、简洁明快的语言，呈现给各种层次、各个领域的有缘众生。使人不仅读之可晓佛理教法之精要，依之实修也可领略如来真如之堂奥。其深邃妙智、无缘大悲，以及真挚、朴实的情感，都充满了全论的字里行间。

尤其值得一提的是，本论还有选择地汲取和借鉴了东西方哲学、科学、心理学等理论精华，在剖析佛经理论和逻辑推理方面，具有融合中外、贯通古今，多学科、开放性的特点，使具有西方文化语境的佛教诠释方法成为本论中浓墨重彩的一笔。且不论对根机相应众生的强烈感召力，仅就打通佛教与哲学、科学等领域之间的学科壁垒，避免画地为牢、自说自话的封闭式研究，促进多学科之间的相互渗透、交叉互补，都无疑具有里程碑性的重要意义。

对于初学者，本论是一块叩开佛教宝库之敲门砖；对于实修者，本论是一把获取窍诀宝典的金钥匙；对于有志于深读细研佛法经论者，本论也堪称佛教经论之导读指南……

总而言之，因为堪布既精通古代传统的显密经论，又懂得现代科学理论知识，更能以利他心付诸实践，相信这部凝聚其多年教言精华的著作，能使每一位读者都为其不共魅力所吸引和震撼，并获得不可估量的利益！

二零一零年中秋佳节

索达吉书于喇荣

# 目录

## 001 幸福篇

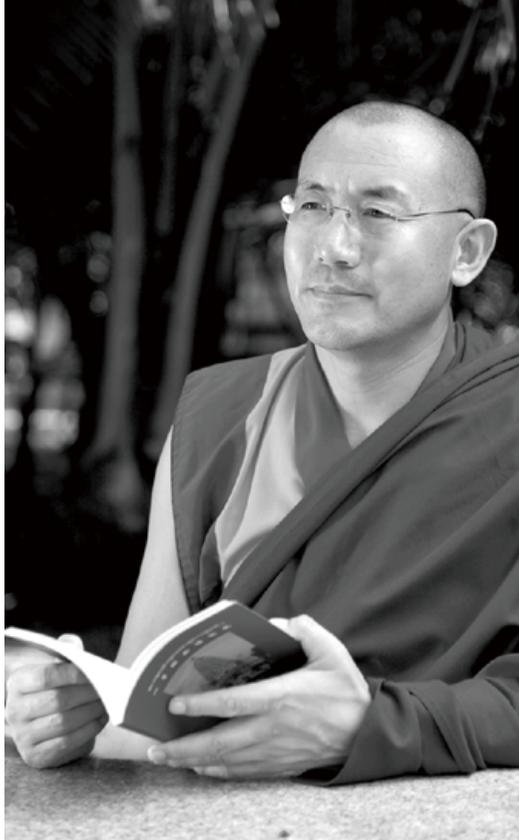
- 003 藏传佛教的幸福学
- 015 佛教哲学的现代意义
- 035 痛苦，其实只是纸老虎
- 055 现代人的精神装备
- 075 佛教与商业——企业文化必备的六种准则

## 105 解脱篇

- 107 了义与不了义
- 121 解脱的原理
- 133 禅修要诀
- 157 调心的过程
- 167 《缘起赞》略释
- 271 《成智青莲花论》略释







LUMINOUS WISDOM

# 幸福篇



LUMINOUS  
WISDOM  
智慧之光



藏传佛教的幸福学



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



幸福，是有史以来人类一直在追求的目标。近两年，幸福已经成为一个特别热门的话题。因为随着社会的发展，人类反而失去了想象中的幸福。全球幸福指数的急剧下滑，让大家不得不去重新思考与审视：到底什么是幸福？该怎样去寻找幸福？

也许我们在佛学当中，能够找到一些方法。虽然这些方法不一定适合于每个人，因为每个人的需求不同。用佛教的话来讲，就是各人的根机、意乐千差万别。用一种方法，肯定不可能适宜于所有人。但对根机相应的人来说，这些方法却可以指导我们在现实生活当中，或者在工作当中找到幸福，让日子过得更充实、更幸福、更有意义。

佛教，或者是藏传佛教，也非常重视幸福。但大乘佛教重视或追求的，并不是个人的幸福，而是所有生命的幸福。当我们为了所有生命的幸福而付出的时候，一定能从中获得非常崇高的幸福。这种幸福，将超越于所有物质享受给我们带来的幸福。这，就是藏传佛教的幸福学。

## 一、幸福的本质

什么是幸福？无论做任何事情，或者研究任何事物，首先要对它的本质有个准确的认识。各位也许看过一本书，叫《幸福是什么》。书中汇集了全球 155 位大师探讨、谈论幸福的观点。譬如：幸福是稳定的收入，幸福是和睦的家庭，幸福是周游全世界，幸福仅仅是一杯水……林林总总、各说不一。

佛教认为，幸福的本质并不是稳定的收入，和睦的家庭，也不是旅游或一杯水。虽然通过这些途径，或许可以给我们带来一种幸福感，但幸福的本质并不是这些。

幸福的本质，实际上是我们内心的一种特殊感受。这种感受有时候和物质有关系，有些时候和物质根本没有关系。物质，只是给我们创造幸福感的一种因素或条件。它可以给我们带来暂时的安全感或满足感，通过这种安全感或满足感，就可能产生一种短暂的幸福感。我们可以把稳定的收入等作为幸福的来源或渠道，但这些都\*\*不是幸福\*\*。

既然幸福是一种感受，那这种感受的基础是什么呢？幸福感的基础，一定是满足感。满足感的基础，绝大多数是新鲜感。这几种感觉，都与自己的心灵有关系，而与外在的物质不一定有关系。

## 二、幸福的来源

如果详细划分，幸福的类型无穷无尽，可以来自于各个方面。但简单而言，幸福可以分为两种：一种是来自于物质的幸福；另一

种，是物质以外的东西。在第二种幸福里面，有一种更超越的幸福，即在为了其他生命的幸福而付出的过程当中所感觉到的强大幸福，这也是大乘佛教的菩萨所追求的幸福。

有些人以为：佛教反对所有的物质享受，强制性地人的所有欲望都控制住，一味强调苦行，并将其命名为幸福。其实这都是因为不了解佛教而产生的误会。佛陀告诉我们：用正当手段所积累的财富，或者因上一世行善积德而获得的福报，佛教徒也是有权利享受的，没有必要一味排斥。佛教也不否认，在某种程度上，物质会给我们带来幸福。此处要重点说明的是：不是所有的幸福，都来自于物质。佛同时也告诉我们：物质给我们带来的幸福，都是非常短暂的，是靠不住的。

虽然很多心理学家，也能或多或少地了解到心灵的发展过程和规律，哲学家们也会从不同的角度来分析幸福。但我认为，在所有的宗教、学说当中，讲得最透彻的，还是佛经。佛教的心理学，是一种超级的心理学。佛陀在佛经中非常清楚地给我们描述、分析了人类心灵发展的趋势与规律。

我们都是普通人，佛教称为凡夫，也即没有接受过任何心灵训练的人。无论再有钱有地位，世俗的学问再高，从心理的角度来讲，因为没有受过良好的训练，所以只能是凡夫。凡夫不是贬义词，而是指没有受过心灵训练的人。

凡夫的心灵状况，有一个自然规律。它变化的方向都是一样的：首先，物质可以给我们带来幸福感。这个幸福感，建立在满足感的基础之上；凡是物质带来的满足感，又都建立于对物质的新鲜感之上。我们可以回过头去认真思考一下：任何一个物质，在新鲜感消

失以后，无非就是审美疲劳。没有审美疲劳时，新鲜感能给我们带来满足感。在满足感的基础上，就能感觉到幸福。凡是新鲜感，过一段时间以后，就会消失，任何新鲜感都不可能保持到永久，只是新鲜感停留的时间长短不同而已。新鲜感消失的时候，满足感一定会消失，因为它的基础已经没有了。随之而来的，就是幸福感的不辞而别。

然而，人类在一生当中，都会认为自己在追求物质。而实际上我们在追求的，只是一种内在的精神感受而已。这都是我们自己始终没有发现，而被佛陀一针见血地指出的。

佛告诉我们：你们可以追求幸福，这是人类的权利，也是生命的权利，但物质所带来的幸福，是非常靠不住的。所以，在追求吃喝玩乐等物质幸福的同时，我们应该追求更崇高、更高端的幸福——来自于心灵，甚至来自于更伟大、更有意义的工作的幸福。

### 三、寻找幸福的方法

美国教授达林·麦克马洪（Darrin M. McMahon）花了六年的时间，去研究人类历史，以及人类的现实生活，之后完成了一本著作，叫《幸福的历史》。他在书中最后得出的结论是：幸福可能只存在于我们的想象当中。他的意思就是：我们可以追求幸福，但它仅仅存在于我们的想象当中。我们可以把它作为理想去追求，但却可能永远没有真正能追到幸福的时候。

我认为这个结论太过于悲观，这都是因为寻找幸福的方式错误所导致的。如果我们的方法没有错，则即使在现实生活当中，也可以获

得幸福。问题是，我们该怎么样去寻找？途径和方法非常重要。如果方法错了，则一辈子都不一定能找到幸福。那么，方法是什么呢？

归纳而言，寻找幸福的方法，包含了三个“不要”，两个“应该”：

第一，不要攀比。越是喜欢攀比的人，越得不到幸福。举个例子，某个人本来有辆非常好的名车，但如果他喜欢攀比，那肯定在周围的人当中，会有超过他的人。此所谓“山外有山，天外有天”。就算暂时超越了周围的小圈子，但谁也不能保证在一两年以后，不会有人超越自己。如果那时不能淡定，又开始想办法暗中竞争，这样你追我赶该多累啊！攀比不是生活的必需，而很多的痛苦，却会从攀比当中产生。

第二，不要虚荣。越是喜欢虚荣的人，越是心灵空虚。只能以这种虚荣，来弥补心灵的空虚。心灵空虚，是非常大的痛苦。很多人非常有钱，却因心里空虚而生不如死，他的钱根本不能给他带来任何幸福。

很多人认为：有钱就会很幸福。但真正发财以后，却常常感觉不到想象中的幸福。比如，西方从 20 世纪 50 年代到 2000 年之间，物质收入已经翻了三番，但他们的幸福感不但没有增长，反而一直都在下降。很多心理学家、社会学家、经济学家研究了半个世纪，最后得出的结论是：年收入在大概四万元左右的时候，金钱能够给人带来一种安全感。在安全感的基础上，也可以产生一种幸福感。跨越了这个界限以后，金钱和幸福是没有任何关系的，所以，这时候再有钱，也不一定会有幸福感。

有一种心理病症，就是忧郁性购物。在得了抑郁症以后，经常去购物，以此来填补心灵的空虚。但到了最后，自己对购物也没有

新鲜感了，也不会像一开始那样容易满足了，于是痛苦又开始复苏。经过这些年的经验总结，人们在过去积累下来的很多观点，已经发生了动摇。大家开始重新审视幸福，并开始重新思考：到底该怎样去创造新的幸福途径？

第三，不要过度贪婪。绝大多数人对佛教有个误解，认为佛教否定了所有的欲望与肉体的享受。但实际上并非如此，佛也承认：在某种程度上，欲望也是一种动力。比如，非常狂热地想学佛，想成佛，想利益众生，这都是欲望。如果没有这些欲望，就失去了学佛的动力。所以整体而言，佛没有反对欲望，但佛告诉我们：虽然凡夫不可能没有欲望，口渴了想喝水，肚子饿了想吃饭，这些都是人类的基本生存需求，是人的本能，不可能没有。但如果欲望超标、过度，就会带来我们所不希望看到的结果：痛苦、失望、沮丧，等等。

我们可以问自己：幸福是怎么来的？失去什么东西的时候，就会觉得不幸福？这样一一追寻，就可以得出一个肯定的答案：如果不适当地管理、控制欲望，它一定会无限膨胀。毫无节制、无限膨胀的欲望，只会给我们带来痛苦。

凡是物质给我们带来的幸福感，都是有限的。而我们的需求、欲望，却可以是无限的。用一个有限的东西，来填充一个无限的空间，这有可能吗？一辈子都不可能！不要说人的生命只有短短的几十年，即使能活到亿万年，也无法满足无限上升的欲望。甚至活得越久，欲望膨胀得越巨大，引发的痛苦就越深重。所以佛告诉我们：要适当地控制自己的欲望，这样才能感觉到真正的幸福。如果让欲望无限膨胀，永远都跟着它跑，就永远都感觉不到幸福。

当然，要想彻底断除欲望，只有依靠佛教的修行。成佛的时候，

就能没有任何欲望。佛的大慈大悲与无量智慧，已经替代了所有的世俗欲望。但在没有到达佛的境界之前，普通人无法做到无欲无求、心如止水。但无论如何，面对欲望的时候，不能走两个极端：一个是试图断除所有的物欲。印度有些古老的宗教，就非常强调苦行。长时间不吃饭、不穿衣服、不说话，还用一些非常残酷的方式去折腾自己的身体……但佛教不赞成这种方式。佛教认为，在某种程度上，这种方式反而导致了更多的痛苦与烦躁；另一个极端，是任凭欲望无限膨胀，为了满足欲望，而竭心尽力、艰苦奋斗。辛苦一辈子，却在离开世界的时候，还是没有满足。最后只能带着抱怨和不满含恨而去，这是非常不划算的。

第四，应该正视人生。不要把现实生活太过理想化，以为一切都很好，没有任何危机意识，这样在面临生老病死和各种痛苦的时候，就会感到极大的失望。当无法面对的时候，就会走极端的路。所以，适当的危机感是战胜困难的必要装备。一旦发生任何意外，都能提醒自己：生老病死、悲欢离合，都是生命的自然规律，谁都不可避免、无法逃避，所以不要太过脆弱。生命当中，难免有很多的坎坷。其中有些是客观因素造成的，有些是自己过去造业所带来的，不管哪一种，都是无法回避的。只要有身体，就有生老病死。如果心灵太过脆弱，就会痛苦不堪。

所以，释迦牟尼佛永远都不会教我们如何逃避生老病死，而是给我们传授了很多面对生老病死的方法。

第五，应该调节心灵。调节心灵的最佳方法，就是修禅定。汉传佛教最有影响力的几个教派，包括了净土宗与禅宗等。其中的禅宗，就十分提倡禅修，藏传佛教也有非常丰富的禅修方法，这些都是为了

解脱、成佛而禅修。但即使没有如此崇高的意愿，也可以仅仅为了调节心灵而去修禅。禅定可以在信仰的基础上修，也可以在没有信仰的基础上修。就像瑜伽，瑜伽既可以与某一个宗教有关系，也可以与任何宗教都没有关系，而仅仅是一种养生的方法而已。禅也是如此，通过禅调节心态，就能带来幸福感，就能解决抑郁的问题。

佛教给我们推荐了很多心灵的训练方法，无论现代人信不信佛，但心灵的训练却是不可或缺的。这些心灵训练方法，任何人都可以吸纳并“为我所用”。

当然，我们必须承认，当有信仰和没有信仰的人同时使用这些方法时，效率和结果肯定是不一样的。但是没问题，无论是为了成佛度众生，还是为了解决自己的生老病死，或者仅仅是为了调节自己的心态，给自己减压，让自己过得更加充实，让生活更有意义、更有质量、更幸福，都可以通过这些训练来达到目的。

但目前的普遍现象是，大家都重视身体上的训练，而往往忽略了精神的训练，这是非常令人遗憾的状况。正因为人类的弃本求末，所以导致了一个全球化新危机的逼近。这个危机，不是金融危机，而是心灵危机。迄今为止，心灵危机中伴随着焦虑、孤独等症状的抑郁症，已经变成了人类的第三大杀手，仅次于排名第一的癌症与排名第二的艾滋病。

治疗抑郁症，有两种方法：一种是通过禅修来调整，这样可以达到标本兼治的作用，而且还会有意想不到的效能；另一种，是通过药物去控制，它的原理是依靠生化作用来控制焦虑。这样的结果虽然可以让患者表面上看似没有抑郁症，但其副作用，却会影响我们的思维活力，所以这种药不能长期吃。

如果抑郁症刚刚开始，那就不需要用药，通过调节心灵，就足以解决问题，无论是失眠、焦虑等任何负面情绪，都能得以缓解。缓解以后，整个人就会感到精神抖擞，工作效率也会随之而提高。当然，如果抑郁症已经发展到比较严重的地步了，则可以先通过药物来适当地控制一下。因为初学者毕竟刚刚开始禅修，力量还很弱小，要控制抑郁症有一定的难度，所以先用点药物，然后再去禅修。当病情缓解之后，还是应该通过禅修去解决根本问题。

无论从佛教的角度来讲，还是从科学的视角来论证，禅定的力量都是如此不可思议：

美国科学家曾做过一个实验，实验的对象，是学藏传佛教禅定的修行人。在实验室中，实验者一边用脑电波图测量脑波的变化；一边用功能性核磁共振测量脑部活动的位置。最后得出结论：通过禅修，不但能够短期改变脑部的活动，而且非常有可能促成脑部永久的变化。这就是说：通过禅定，完全可以断除人的焦虑、哀伤等很多负面情绪，创造出心灵的幸福感，甚至可以重塑大脑。

所以，无论是企业高层，还是其他工作压力很大的人，只要能每天晚上打坐二十分钟或半个小时，把一天在工作、生活中发生的所有不开心都过滤掉，这样就能保持比较好的心情，之后进入睡眠，就能达到调节身心的作用。心理学家说：冥想五分钟，可以达到一个小时睡眠的效果。所以，每天晚上打打坐，不仅可以调节身心，而且还能保持充沛的精力。

修禅的人，不需要放弃家庭、生活、工作，可以在享受物质财富与天伦之乐的同时，拿出一定的时间修禅。这样动中有静、张弛有度，就能体验到来自于心灵深处的幸福。



佛教哲学的现代意义



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



佛教可以说是一种特殊的文化，因为其中包含了哲学、天文、地理、科学等丰富的学科知识。不仅如此，佛教也有自己的人生观、价值观与世界观。此处要介绍的，就是佛教三观当中的世界观。

世界观首先是一个知识，然后更重要的，是怎么样能够将这些知识变成一种方式方法，并运用到现实生活当中。一方面调整自己的心态，同时还要利益更多的人、更多的生命，给更多的人带来幸福、健康、愉快。本来，这也是佛教的目的与宗旨。

有些学佛或学其他宗教的人，总喜欢神神叨叨，讲神通、讲境界，这并不是佛教的初衷。佛教虽不排斥神通，但也不追求神通。佛教最倡导的，是怎么样培养爱心，怎么样增长智慧，怎么样学会奉献，等等。

如今的每个人，尤其是很多企业家的压力都相当大。很多物质不能解决的精神层面的问题，现在已经越来越明显，越来越突出。经济发达以后，很多有钱人却发现，金钱并不是自己原来所想象的那样万能。过去以为，有钱一定会很幸福，但实际上金钱不但不能给我们带来幸福，反而带来了很多负面的影响。

世界银行和世界卫生组织预测说：在不久的将来，抑郁症将会是全球公众健康最大的问题。仅仅 2006 年，美国在抗抑郁剂上的年花费约为 760 亿美元。但这种药的疗效却不太理想。因为吃了这种药物以后，会强制性地终止人的一些比较敏感的思维。长期服用这种抗抑郁症的药，就会干扰情绪的活力。

怎么办？心病还需心药治。精神上的病，用精神去治疗是最恰当的。在如今的商业社会当中，吸收佛教文化里面的一些方法和答案，来解决现实生活当中的一些具体问题，缓解我们内心当中的压力和烦恼，就显得势在必行了。

当然，如果我们一直都徘徊在佛教门外，以旁观者的姿态去分析、判断佛教，效果不会太好。我们需要进到佛教门内去看一看，近距离甚至是零距离地去接触佛教，相信我们一定能找得到满意的答案。

下面，我将用最简短的文字，对佛教做一个大致的介绍，同时为大家介绍一些消除压力的禅修方法。

## 一、佛教简述

### （一）三转法轮

释迦牟尼佛在一生当中，转过三次法轮。第一次转法轮，开始于释迦牟尼佛成佛后不久，其内容比较基础，通俗易懂，大部分是讲怎么样做人，劝人断恶行善等小乘佛法，相当于我们的小学课程。

之后，释迦牟尼佛又在印度的灵鹫山上转了第二次法轮。其重点，就是般若。般若是印度梵文音译，也叫般若波罗蜜多，翻译为中文，叫做智慧度。“度”也即从此岸到达彼岸。

每一个众生都有智慧，但因为没有接受过深层次的训练，所以我们的智慧还不够深广。智慧度，就是训练、培养我们的智慧，使其达到至高无上的巅峰——成佛。以门外汉的眼光来看，这个过程显得比较神秘，有一些宗教色彩，但真正深入其中，就知道这种心灵训练是非常实实在在的过程。大家比较熟悉的《心经》《金刚经》以及禅宗所讲的很多内容，都属于第二转法轮。第二转法轮的内容，相当于我们的中学课程。

第三转法轮所诠释的，是大乘佛教的一些博大精神和光明如来藏，属于比较高级的课程。之后，释迦牟尼佛在即将示现圆寂的时候，又传了密法。显宗第三转法轮的主要内容和密法，相当于我们的大学课程。

佛圆寂之后，由他培养出来的弟子们，又根据他们的理解与修证，去解说释迦牟尼佛所宣说的佛经内容。其中释迦牟尼佛自己口传的佛法，叫经典；佛陀弟子解释的部分，叫论典。汉文版的《大藏经》里面，就收集了经论两部分内容。

经典和论典的数量，都非常庞大。藏传佛教的许多寺院和高等佛学院将五种论典作为必修课，并称之为五部大论。

## （二）五部大论

五部大论，也即五种不同的论典，其中每一种论典，都是一个体系。

第一种论典，叫做戒律。大多是讲佛教徒与出家人的行为规范或戒律。

第二种论典，叫做阿毗达磨。阿毗达磨是梵文音译，主要宣讲宇宙间各种天体的诞生、毁灭以及生灭之间的变化，微观世界的状况，人体的结构，还有心灵分类、善恶因果、生命轮回、修行与解脱的本质和分类，等等。

在心灵的分类部分，佛教把人类的心灵，剖析得非常细致入微。包括人的情绪分类，毁灭性的情绪有多少，良好的情绪有多少，各种情绪之间的关系是什么，分别在什么样的情况下发生或消失，如何控制等。其中也包括了小乘与大乘佛教的禅修内容。

第三种论典，叫做中观。也即不极端的、中间的观点。中间是空性，极端是有和无、常见和断见等。这是大乘佛教最核心的论典之一。

第四种论典，叫做因明。这是比较接近于西方逻辑学的一个非常出色的超级辩证法。它的辩证、推理方法，与西方哲学里的大前提、小前提等比较相似，但因明所涉及的内涵，却牵涉方方面面。这是一个非常严密的逻辑，喜欢学逻辑的人应该去读一下因明。

因，就是原因、理由。因明就是通过层层理由，来推导出结论。

在藏传佛教的很多寺庙里，就能看到很多僧人在辩论。辩论的内容，就是用这种思维方式来建立观点。

第五种论典，叫做《现观庄严论》。它的主要内容，是讲大乘佛法的修行。什么叫做修行呢？虽然很多人的文化水平很高，但其

所谓的文化水平，全都是知识层面。这些知识能不能融入到生活当中，就是一个问题了。比如说，即使一个人懂得很多伦理道德的理论，能将《论语》《弟子规》等传统经典倒背如流，但怎样去把这些知识落实到现实生活当中，就需要一种训练。这套论典当中，就把整个大乘佛法的训练过程讲得非常清楚。

下面将对五部大论中的《大乘阿毗达磨集论》所讲的世界观，以及大乘中观的一些观点，做一些简单介绍。

## 二、唯物、唯心、唯幻

虽然西方哲学，可分为唯心和唯物两种不同的派别，但佛教既不是唯心也不是唯物，尽管佛教里面有很多唯物和唯心的成分。

西方哲学的唯心主义当中，也有一些比较好的逻辑：譬如罗素在《哲学问题》的第一章《现象与实在》里面的某些观点，以及英国经验唯心主义的代表人物贝克莱的有些论点，等等。他们认为：存在就是感知，除了人的感知以外，没有一个物质的世界。这些观点，与佛教唯识宗的见解比较相似。但贝克莱最后却面临着一个学说的矛盾，他在回答唯物主义者的诘难时，只好把问题都牵强地寄托给上帝，这就是别人无法接受的结论了。

汉传佛教比较重视唯识宗。当年唐玄奘到印度求学的时候，虽然他求学的大多数时间，是在当时印度最顶级的佛教大学——那烂陀寺度过的。那烂陀寺也开设了唯识、中观甚至密法的课程。但因为他依止的师父，是一个唯识宗的高僧。所以他学的比较多的理论，是唯识宗。回国以后，他着力弘扬的法门，也多半是唯识。

虽然佛教唯识宗的某些观点，与唯心主义比较相似，但不等于说佛教就是唯心主义。如果必须要给佛教起一个类似的名字，我想，比较适合的是“唯幻论”。

### 三、如何理解唯幻

首先，佛教认为，我们的现实生活，可以分为两种层次：世俗谛与胜义谛。两种层次的后面，都缀有一个“谛”字，以表示真实。

什么样是真实呢？比如说，梦中的所有现象，对醒者来说都是虚假的，但对正在做梦的人来说，却是非常真实的，与白天现实生活的感受完全一样。同样，有修行的人和没有修行的人看这个世界，层次也不一样。但在各自的时空当中，却都是真实的。

佛陀说过：对我们这样的普通人来说，现实生活都是真实的。所以，在普通人的境界中，就只能做该做的，而不能做不该做的，诸如偷盗、欺骗、妄语、杀生等。但这个所谓的真实，只是相对的真理，而不是绝对的真理。

举一个例子，如果拿一个鹅卵石放在桌子上，然后用我们的肉眼专注地去看，就只能看到一个一动不动的静止之物。从肉眼的角度来说，水是动的，云是动的，建筑物和鹅卵石是静止不动的。但以显微镜来看，就完全是另外一回事。为何会有矛盾的结论呢？因为肉眼与显微镜所观察的层次不一样。显微镜比肉眼更先进，能观察得更清晰，所以最终的结果，应该以显微镜的结论为准。但在现实生活当中，却可以承认肉眼所见的相对静止。这两个相对真实的结论，就叫做胜义谛和世俗谛。

我们不要过度地相信自己的感官，感官是有漏洞的。眼睛只能看到这个世界最表面的层次——可见光，这只是光谱中的极少部分；耳朵只能听到最普通的声音，频率更高或更低的声波，我们都没有办法辨析……所以我们不能认为自己感知到的是绝对真理。

但是，显微镜所发现的布朗运动等现象永远是绝对的真理吗？山外有山，天外有天，智慧背后有更高深的智慧，仪器背后有更先进、更灵敏的仪器。当量子力学出来以后，过去的很多经典物理学知识已经行不通了。世间的一切知识，都是相对的正确，而不是绝对的真理。

很多人读过《般若波罗蜜多心经》，或许还会背。《般若波罗蜜多心经》告诉我们说：眼、耳、鼻、舌、身都不存在。虽然从现实生活的角度来讲，有眼睛、耳朵等，所有的正常人都不会否定这个结论，但佛教最后得到的结论是：我们看到的所有东西都是幻相，只是我们目前感觉不到而已。

就宏观世界而言，地球始终在以每秒钟 29.79 公里的速度高速运行，但我们从出生到死亡为止，却一点感觉都没有。而微观世界，佛经在两千多年前所讲的与现代科学的新发现完全一致——所有的物质都是在瞬间生灭。任何新的东西在诞生后，立即就会毁灭。

为什么我们看不见生灭的过程呢？因为它的速度快得让我们感觉不到。但我想，学哲学的人应该比较容易接受运动和生灭这两个概念。

佛经的用词是“生灭”，而物理学说的是“运动”，哪个用词更确切呢？个人认为，佛教的生灭更为确切和接近。

从物理学的立场看电子的运动，往往会误认为：假如一粒电子从东边出发，然后到南、西、北，最后回到东边的终点，始终是一个不变的电子，所以称之为“运动”。但其实，若从佛教的角度看电子的运动，我们会发现：在看似电子围绕原子核运动一周的过程中，第一度位置上的电子，实际上已经在第一度的地方毁灭了。在第二度一直到第三百六十度的每一个位置，都是无数个新诞生又立刻毁灭的、不同的电子所组成的一个圆圈的假相。

同样，我们看见的这个世界，实际上也只有当下所见的这个一秒钟的万分之一，甚至更短的时间内可以存在。之前的世界，已经消失无存；未来的世界，还没有诞生。可我们却认为：世界是连续存在、恒常不变的。这都是缺乏智慧的结论。

其实，现代科技已经为我们提供了一个非常方便的比喻：过去的老式电影胶片，实际上是由一帧一帧的反转片组成的，其中第一帧图像与第二帧图像，完全没有关联，但因为播放的速度比较快（每秒钟二十四帧），所以我们的肉眼无法分辨其间的差别。我们会以为，画面上一个人走路和说话的动作，完全是连贯一体的，绝对想不到这些连续的画面，是由很多没有关联的胶片组成的。因为我们的眼睛没有察看细微物质的能力，所以产生了连贯的幻觉。我想，无论是科学家，还是哲学家，都能够非常容易地了解上述逻辑。

所以佛教认为，一切有为法，也即有生灭、有因缘的东西，皆如幻、如梦、如泡、如影，都不真实，都是幻觉。

但从世俗谛的角度来说，我们要生存，要过正常的生活，就需要这些幻觉。如果打破了这些幻觉，就没有生存的基础，我们所有的理念，都会分崩离析、彻底瓦解。

怎么证明这个世界是幻觉呢？一百年以前，我们的前辈纯粹是用逻辑去推理、判断，并得出结论的。现在，我们在逻辑推理的同时，也可以利用高科技的方法，以便更清楚地证明，唯幻论的结论是颠扑不破的，任何物质最后都可以分解到空。

或许有人会问：物质的个体只会越分越多，怎么最后会变空呢？

我们知道，在哲学和数学中，有无限大和无限小的概念。但所谓的无限小，应该是一个存在着很大漏洞的错误观念，因为世上并没有无限小的东西。比如说，一分钟，我们可以分为六十个一秒钟；一秒钟，又可以再分为一百个更小的单位，然后一直这样无边无际地分下去，最后的结果，叫做无限小。

但实际上，如果一秒钟可以无穷无尽地分下去，永远都分不完，则时间将永远停留在这一秒钟上面，再也不会过去。然而，众所周知，在客观世界中，一秒钟的时间，却是有限的。这二者显然有了矛盾。

再比如说，如果一个分子或一个电子永远都分不完，则一栋房子的重量和体积，会与一粒米的重量和体积毫无分别，因为它们都一样无穷无尽。但现实生活已经告诉我们，一粒米之所以重量很轻、体积很小，是因为它的结构当中的分子、原子没有那么多。反之，一栋楼的体积之所以那么大，重量那么重，也是因为它的结构当中有很多的分子或原子。为什么会产生矛盾呢？因为我们的主观意识与客观存在的事物之间已经脱节了。

也就是说，尽管在我们的概念中，一秒钟可以分成一万个单位，也可以分成一亿个单位，等等，但这些都只是幻觉而已。就像高速旋转的电风扇，我们看不到它一个个的叶片，而只能看到一个圆形的整

体。或一个玻璃杯，我们也看不到它是由很多电子、原子组成的，每个原子核周围又有很多的电子在围绕它转动等一样。我们的眼睛能力太有限，根本无法看清事物的真相，而只能看到一些错误的幻觉。

## 四、如何将唯幻论融入生活

### （一）身处红尘，不堕红尘

这些理论与我们的现实生活有什么关系？如何将这些理论运用到生活当中呢？

第一，虽然我们现在已经知道，世界是虚幻的。但从我们的眼、耳、鼻、舌、身等感官的角度来说，这都是真实无比的世界。因为这种相对的真实，所以我们要对社会、对家庭，对公司里的员工负责。要去发展事业、养家糊口，这是我们的义务。同时，那些不该做的事情，譬如杀人、偷盗、欺骗等，也要严加杜绝。绝不能因为这些都是假的，就是非不明、好坏不分。佛陀告诉我们，在世俗谛的层面上，要遵守世间法则，要懂得善恶，要取舍因果。

第二，既然知道现实的一切都是幻相，我们都在做梦。只是平时晚上做的梦持续的时间比较短，而现实生活的这场轮回之梦延续的时间比较长而已。当我们走到生命的尽头，再来回顾自己一生的所有经历，就会发现，今生今世的一切际遇，都与昨天晚上的梦一样虚幻不实。所以，我们不要过度地执著金钱、感情等一切我们认为可以执著的东西。

当然，普通在家人并不需要强迫自己禁欲。佛教认为，正常的感情如果没有给自己带来负面影响，就不是罪过，但感情也像做梦一样只是一种幻觉，所以也不要过度地投入，一定要把握好分寸，否则，它就会给我们带来痛苦。

很多在家人在感情不顺的时候，会感到很痛苦，其原因，就是太执著了。

佛告诉我们，任何事情都要不堕两边，也即不要走极端。既不用对这个世界非常反感、厌恶、悲观，也不要把人理想化，要走中道。金钱和感情本身，都既不是善，也不是恶，让其成为善或恶的因素，在于我们的意识。如果能用一颗平常心去对待金钱、感情等，我们的生活就会多一份幸福。

要启动幸福、正面的生活，取决于自己的训练。就像体育运动员要想在比赛中出成绩、拿冠军，必须加强平时的训练；病人要想治好病，也必须按照医生的药方服药一样。若能依照佛陀的教诲去训练，就能在发展自己的事业，成为商界成功人士的同时，也能做一个非常幸福、非常自由、非常潇洒、没有烦恼的人。不会因为太执著而不开心，也不会因为压力太大而想不开。佛教，尤其是禅宗，经常会用“放下”这两个字来表达这种境界。

我们一定要弄清楚，放下不等于放弃。放下自己的事业，并不是放弃自己的事业；放下金钱，也不是放弃金钱。放弃，是一种逃避；而放下，却是另一种面对的方法。

未雨绸缪，才能有备无患。本来世界并不是我们想象的那么美丽，人生存在着很多坎坷。如果对客观世界和人生的期望值过高，没有危机意识和思想准备，就只能唐突地去面对死亡、生病、破产

或名声受到损害等各种突变。那时候，我们一定会难以承受。或许一个并不算太大的痛苦，也会让我们自我毁灭。

越战期间，有一位美国海军上将詹姆斯·史达克岱尔（James Stockdale）曾当过战俘。他的心得是：“乐观者最早死。”他说：在一大帮被俘虏的人当中，最先死去的，是那些盲目地抱着乐观态度的人。他们总是会说：“圣诞节的时候，我们会获得自由！”然而圣诞节过去了，他们并没有获得自由；然后他们又会说：“复活节的时候，我们肯定会获得自由了。”然而，复活节又过去了，他们还是没有获得自由；接着他们又会说：“感恩节的时候，我们就会获得自由了。”然而感恩节又过去了，他们仍然没有获得自由。由于期望值过高，而现实又很残酷，所以最后会心碎而亡。

其实，在任何领域都是这样。没有必要太悲观，也没有必要太乐观，应该保持中庸、随缘的心态，并了知世事的无常与如梦如幻。如果能以正常、坚强的心态去面对人生，就能永远站在金钱的上面，而不会被金钱压得喘不过气来。有钱的时候开心，没有钱的时候也一样自在。这，就是佛的方法在现实生活中所起到的作用。

## （二）加强训练，走向解脱

现代社会的人，不可能没有压力。如何缓解压力，是一个迫切而严峻的课题。

对此，佛教有很多方法，此处只讲与前面的理论相关的一部分。

平时在谈话、走路等的时候，我们的意识和情绪的波动相当大，散乱且零碎，不能做到全神贯注。在这种情况下，意识很难产生智

慧的火花。只有将内心起伏动荡的波澜降到比较平静的状态，当内心显得比较清晰与敏感以后，思维才会更有效率，这样才能更专注更好地去思考一些问题。包括如何做生意，怎么去赚钱，如何处理各种问题，等等。过去很多科学家、哲学家的那些令人兴奋的发明，也是在打坐、做梦的情况下诞生的，没有一个是心绪不安、胡思乱想的情况下创造的。

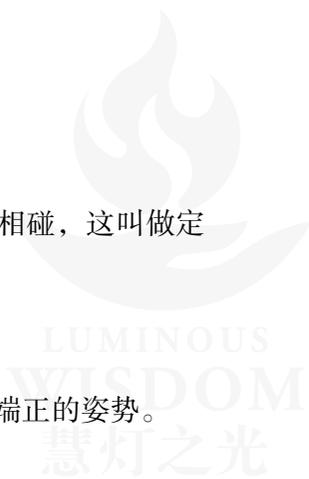
如何让内心平静呢？具体方法如下：

首先要把其他事情处理完毕，并关闭门窗、电话等可能干扰内心的一切外缘，然后以毗卢七法的打坐姿势安坐。

### 1. 身体的要点——坐姿

主要包括七点：

- (1) 盘腿坐于坐垫之上。
- (2) 左手放在下面，右手放在上面，两个拇指相碰，这叫做定印。将结定印的手，放在肚脐下四指处。
- (3) 张开双臂。
- (4) 身体正直。不能左右、前后倾斜，要保持端正的姿势。
- (5) 头部稍稍前倾。
- (6) 双目微闭，往下直视鼻尖。
- (7) 舌头抵住上颚，呼吸的速度不要刻意加快或调慢，保持正常呼吸速度即可。这样就能让身体的每一部分，都非常放松，人也可以很快静下来。



打坐的时候，最好坐在垫子上面。垫子的后面要高一点，前面要矮一点，这叫禅垫。如果坐在很软的沙发上打坐，身体一会儿就会感到不舒服、不放松。

## 2. 语言的要点——排污气

安坐好之后，接下来的步骤，就是排出污气。

(1) 为什么要排出污气。虽然在平时，我们感觉不到呼吸与思维有什么关系，但真正修行的人，却知道呼吸与念头密切相关。

修行人都知道，身体的姿势、外在的呼吸，与循环在人体内的内气与密气有着密切的关系。就像吃饭之前先要洗碗一样，修禅定之前，也要把一天当中所累积下来的所有与杂念相关的气排除。排了污气以后，自然就能把当天累积的所有杂念、负面情绪乃至毁灭性的情绪都排出去。用佛教用语来讲，这个方法叫观想；用普通的语言来讲，叫冥想。

打坐观想或冥想，是非常有效的方法，这也是有科学证据的。打坐可以明显地改变左右脑比。确切证据显示，情绪上的悲伤和幸福，与左脑和右脑的前额叶有关。其中左脑负责幸福，右脑负责悲伤。当左右脑对比升高，左脑活动异常活跃时，幸福感也会随之而增加。科学家们发现：打坐冥想的时候，左前额叶外皮区的活动量非常高。换言之，禅修或冥想完全可以达到很快乐、很幸福的境界。

我们的一贯做法，都是非常看重物质的力量，而往往会习惯性地忽略精神的力量。其实在有些时候，精神的力量已经远远超过了物质的力量，我们万万不能忽略了这一点。

(2) 如何排气。首先，左手的拇指按住左手无名指的指根（在这里有一个血脉），另外四个手指放在拇指上面，这叫做金刚拳。将拳头按在左腿腿根的血脉上面。

之后，右手的拇指同样按在无名指的指根上，除了食指以外的三个手指都放在拇指上面，并把手朝上转一圈，按住右边的鼻孔。之后，从左边的鼻孔排气。排气的时候，要冥想：我今天一天产生的所有负面情绪，都变成一种黑色的气体，就像柴油车排气管里排出来的肮脏气体一样，从左边的鼻孔里排出去。同时轻轻地呼气，这样连续三次。之后左右手相换，右手做金刚拳，放在右腿腿根血脉上，左手食指伸出朝上转一圈，按在左边鼻孔上，并从右边鼻孔轻轻排出污气三次。随后左右手同时做金刚拳，一起按在左腿和右腿腿根的血脉上，左右鼻孔同时排气三次。

### 3. 专注呼吸的修法

做完上面的排气后，手结定印放在肚脐下四指处，然后静下来，眼睛往下看，将所有的注意力都专注在呼吸上。呼吸的速度不要刻意调快或调慢，呼和吸作为一对，然后数次数。数次数的時候，一呼一吸算一次，一共要数七次。数完以后，又回到一，再数到七，这样循环往复、周而复始。每七次算是一组，这样要数三组，一共为二十一次。这是过去修行人的一种经验，如果数呼吸的数量多了，比如数到十五、十六、二十等以后，注意力就容易分散，所以最好是从一到七反复循环。大家可以根据时间的长短，自己决定数的次数。如果静坐一个小时，就在这一个小时当中，什么也不想，只是一心一意地呼吸和数数。通过这种方法，就能把自己从压力下面解放出来。

为什么这种方法能够减压？当我们把所有的注意力集中在呼吸上面以后，相对来说，情绪比较集中，没有那么散乱。集中以后，所有的思维都全部归零。没有任何思维，家庭、感情、公司等都抛诸脑后，不追忆过去，不迎接未来，也不对当下做任何判断。就在这一个小时或半个小时当中全部放下来。这样整个心静下来以后，就会进入一个非常宁静的状态。在这个状态中，所有的烦恼、所有负面的情绪、所有的压力都会消失无踪。刚开始，我们可能只能保持一分钟左右，然后再发展到两分钟、五分钟、十分钟……每天最好能保持至少二十分钟以上的静坐时间，这样对我们很有好处。

#### 4. 如梦如幻的修法

静坐下来以后，就去思考：每天24个小时当中，我所执著、留恋、在乎的这些东西到底是什么样的？通过前面讲的逻辑去思维，最后会判断出：所有的东西，都是一种幻觉。当对这个结果从骨子里深信不疑，并能深深地体会到“世事真的就是一场梦”以后，就不要再去分别思维，立即停下来，在这种感受当中安住。一分钟、五分钟、十分钟都可以。开始的时候，可能仅仅过一分钟左右，这个感觉就会消失。不要紧，再去思维、体会、安住，这样反复持续半个小时或一个小时，就能逐步转变我们的观念，达到减压的目的。

观如梦如幻和数呼吸这两个方法，都有减压的作用。即使你是一位不想学佛的人，也可以尝试。虽然这是佛教的修法，但其中不掺杂任何的信仰成分。修这个法，并不等同于学佛。就像瑜伽可以脱离所有宗教，只是单纯的瑜伽，既不是印度教，也不是佛教一样。上述修法也完全可以脱离佛教，作为一个纯粹的健身或养生技巧来使用。

## 5. 打坐的最佳时间

(1) 晚上睡觉之前，经历了一整天复杂的人际关系和应酬，各种各样的压力已经蓄积到了当日的顶点。此时通过这种方法减压后，晚上就不会做噩梦，睡眠质量也会越来越好。

(2) 早上早起一个小时，在洗漱完毕，上班之前，回到床上静坐一个小时、半个小时，哪怕只有二十分钟都可以。把心态调整一下之后再去上班，平静的心态一定能对当天的人和事起到很大的积极作用。

修行要靠长期的积累，我们不能因为一两天没有什么作用，就停下来了。不积跬步，无以至千里。做任何事情，都需要点滴的累积。没有时间的累积，是不可能成功的。





痛苦，  
其实只是  
纸老虎



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



人类的痛苦，来自于各方面。其解决的方法，也有很多种，包括物质的方法，修练的方法，等等。

佛教有一些比较特殊的解决痛苦的方法，通过这些方法去修练、净化自己的灵魂，就可以达到比较高的境界：暂时的结果，是减轻自己的压力；究竟的结果，是从根本上解决生老病死的痛苦。

过去很多人认为：佛教很悲观、很消极、主张逃避现实，其实不是这样的。佛教对人生痛苦的认识，远远不止这么几种。佛教对人生的定义，对痛苦和幸福的态度，都与我们的现实生活息息相关。如果能够了解这些内容，一定能够受益匪浅。

## 一、痛苦的来源

人的痛苦是怎么来的？若没有深入研究，很多人会从表面上去看问题，认为痛苦是因为自己没有钱、吃不饱、穿不暖，或者是各种各样的条件不具备而造成的。其实，这些都只是痛苦的部分因素而已，但痛苦最重要的因素并不是这些，而是另有原因。

## （一）痛苦的初始源头——光明，静静的海面

佛经里面有时会用大海来表示人的心理状态，有些时候，会用蓝天、乌云等来描述人的心理本质或心理活动。此处我们就以海洋的活动，来描述和比喻人的内心本质与活动。

光明就像是静静的海面，没有声音、海浪、波纹，平静安详、海天一色，看上去就像没有时间、没有空间的感觉。

我们从出生到死亡之间，从来没有悟到过内心的本质光明，虽然我们的痛苦、幸福，以及各种心灵活动，都来自于我们内心的最深处。而内心最深处的基本层面，佛教经常会用“光明”这两个字来形容。这种“光明”既不是可见光，也不是不可见光，在物理的任何光谱上都找不到。它代表没有任何污垢的纯洁无瑕的状态。在光明当中，没有幸福与欢乐，也没有痛苦与烦恼，是一个非常平静的状态。释迦牟尼佛最终证悟的，就是这个光明。所有佛教徒追求的，也是这个光明。在佛经里面，这也叫做佛性。佛性或内心的光明，是可以自己去证悟、去体验的。禅宗有一句话：如人饮水，冷暖自知。禅宗强调的明心见性或者证悟、顿悟，就是要证悟自己内心的本质光明佛性。

## （二）无明——波纹

所谓“无明”，也即愚痴、愚蠢的意思。“明”，代表证悟的智慧。“无”，就是否定。无明，也即没有智慧、没有证悟。虽然心的本性光明永远存在于我们的内心当中，但因为我们没有证悟，从来都无法感知到这一切，所以叫无明。

当最原始的无明出现的时候，我们的内心已经离开了光明，来到了心的第二个层面。最原始的无明是什么？就是当内心很平静、很放松，却还没有进入光明的时候，内心当中没有任何念头，肯定的、否定的、好的、不好的、痛苦的、幸福的……所有的念头都消失无踪的状态。

详细而言，心的初始起源，是光明；之后，在光明当中稍稍产生了一些波动；当波动发生以后，就产生了我们的第一个最原始的无明意识。此时虽然光明依然存在，但最初产生的原始无明意识便已经和光明分离，形成了我们的意识。此处的原始无明，就像大海中的波纹。虽然波纹还没有形成波浪，但与静静的海面还是有点不一样，开始有了一点点的波动。

在佛教里面，从光明当中产生无明的概念本身，也是一个难题。光明当中怎么会产生无明？其实，轮回的源头，既可以说远在天边，因为我们从无始以来，一直都在轮回；从另外一个角度来讲，也可以说轮回近在眼前，因为当下的光明就是轮回的源头。如果各位有兴趣，可以进一步去了解、研究密宗的相关论著。

宇宙当中的所有天体，包括银河系、太阳系，都有它的轨道和周期。人的生命也有这样的周期，直到成佛之间，永远都不会自己停下来，因为它的动力、生命力始终存在。生命的力量是不可思议的，它的周期从起点到终点一直循环不止。

起点是什么？就是光明。终点是什么？还是光明。光明既是轮回的起点，也是轮回的终点。这些道理当中，没有任何信仰的成分。无论是谁去研究、去体会，都可以感知到。因为我们的的心灵结构，是没有区别的。

幸福、不幸，唯物、唯心，有神、无神等，都是最表面的现象，根本没有涉及光明与无明的层面。意识的源头，就是光明。在光明当中，没有时间、空间。所有的时间和空间，都是从无明当中分出来的。从光明当中产生无明的初期，在短短的时间当中，也没有时空概念。就像大爆炸的瞬间，没有任何物质，之后才从真空当中，产生了一种能量，当能量的密度达到一定程度的时候，从能量当中，便形成了一个基本的粒子。之后又从基本的粒子，变成了我们所看到的形形色色的物质。同样，从光明当中产生原始无明，也即产生了有波动的，可以思维、判断的意识之后，立即形成了基本的粒子，形成了各种各样的物质，之后又形成了山河大地、日月星辰等。无明就像能量一样，从没有滞碍的能量聚集成物质的过程，与无明产生世界的过程有着惊人的相似。

在藏传佛教的时轮金刚里面，描述了外在的宇宙世界，内在的人体结构，以及更深层的意识结构，并阐明了外内密三层宇宙之间的关系。外，就是外在宇宙，包括太阳系、银河系等；内，就是人体结构；密，就是意识。其中讲到：人的精神世界，是一个宇宙；人体同样也是一个宇宙；外面的宇宙，也是一个宇宙，这三者有着密切的关系。在某种程度上，它们会相互影响。

现代文明往往比较忽略意识方面的研究，即使有一些研究和探求，也都是比较表层的。但人类的很多问题，却是从意识当中产生的。很多内心的感受，和外在的客观因素完全没有关系。

虽然每个人都有自己的人生观，相对而言，不同的观点，有可能在某种层次上是对的。但最终极的真理，却只会有一个。我们应该去探知更深层次的人生观。要知道，我们内在的世界，真的是一个非常神奇的世界。探索这个世界的方法，不是通过数据测量，也

不是依靠仪器检测，而是通过佛教独有的训练方式。这绝对不是迷信，而是像吃饭能够填饱肚子，透明的、液态的水可以在零度以下变成不透明的、固体的冰一样真实。

原始无明意识的振动，与物理学最新发现的弦理论非常相似。过去大家都认为，质子、中子等基本粒子，都是一个个点状的物质。弦理论告诉我们，物质的基本结构，是一维弦的振动，不同的振动模式，显现出一个点状的粒子，其实它不是点状的，而是一种振动，但视觉的偏差却让我们产生了这样的幻觉。

当无明没有振动的时候，就像静静的海面，永远都是平静的状态，这就是佛的境界。当意识开始振动以后，即使它再回头，也无法感觉到自己的本性是什么了，所以叫无明。

内心是一个非常复杂的东西，它的诞生、毁灭、本质以及发展过程，都有一个特定的规律。除了佛以外，谁都没有掌握这种规律。很多人天文地理无所不知，但就不懂自己是什么？我的本体是什么？我是怎么来的？当现代科学发展到一定程度的时候，或许能够证明这些规律的存在，但目前的科学技术还不行。只有佛教的方法，可以证明这一切。通过修行，就可以了知这一切，因为心是自知自明的。禅宗讲的明心见性，换句话来讲，就叫做自知自明，自己明白自己的本性。

### （三）我执——波浪

我执也即执著。每个众生都有一个先天性的执著，那就是对自己的执著。无论文化水平高低，社会地位强弱，每个人都认为我是

存在的，却从来没有去思考过我怎么样存在，更没有用科学数据去测量、证明我的存在，也没有用其他的方法、逻辑去证明过我的存在。

真正的迷信，就是这种先天性的执著。实际上，自我是并不存在的。从个人最表面化的层面来讲，我是存在的，谁都不会去否定某个人的存在，但如果进一步去思考，到底什么是人？我们就不知其所了。

同样，大家也顺理成章地接受了物质世界是存在的、世界就是物质世界的观念，没有人想到过要去推翻这一点，都认为这是理所当然的。但如果进一步去思考就会发现，所谓的物质、原子、分子等，都完全是一个幻觉。我们的眼睛从来没有看到过真实的东西。

虽然科学可以解释人类的历史；未来几百年以后地球上发生的很多事情，也可以预测；包括人体的构造，细菌、细胞等微观世界，现代科学都可以为我们一一揭示，让我们学到了丰富的知识。但唯一最大的遗憾，就是不知道自己是什么！

佛教讲两个层次：一个叫世俗谛，一个叫胜义谛。五种感官的结论，叫世俗谛。世俗谛是没有经过深度思考，只是相信自己的感官所得出的简单判断。眼睛看到的是红色，就认为是红色；眼睛看到的是白色，就确定是白色。建立于此基础上的价值观、世界观，都是非常表面化的东西。

而超越五种感官的结论，则叫胜义谛。胜义谛是真正的世界，真正的自我。难道世界的真相，就是我们所看到的样子吗？除了我们的眼耳鼻舌身感知到的东西以外，不会有更甚深的东西吗？不是。我们可以不相信万能神、造物主的存在，但我们必须相信，甚深、神秘的东西是存在的。世界并不是我们眼睛所看到、思维所想象的

样子。因为我们的五种感官传递给我们的信息并不是准确的，仅仅是一系列的幻觉而已。但我们还是要去执著、相信它的存在，对此，佛教称之为执著。

从光明当中产生了原始无明，无明发展到一定的时候，它自己就开始有主见了。所谓的主见，就是我执。无明产生我执的过程，就像波纹变成波浪。佛教认为，所有痛苦的根源，就是这个执著。

释迦牟尼佛告诉我们：生老病死是自然规律，谁都没有办法逃避。在面临这些痛苦的时候，执著是最大的问题。如果有了执著，一定会有痛苦。如何去面对它，是最重要的人生课题。佛教告诉我们，想更好地去面对生老病死这些痛苦，就要放下。

禅宗主张放下。有些人认为：放下就是消极、悲观、逃避、回避。当自己在社会上实在混不下去以后，就选择了出家的路。这根本不是放下，而只能叫做放弃。真正的放下，是既能在世间非常成功，甚至达到世界 500 强总裁的地步，同时也可以放下。为了几百个、几千个甚至是上万个员工的生存，我们可以担负起经营、开发的责任；同时为了解脱，我们又要能够放下，放下内心的嗔恨、抱怨、过多的欲望，等等。这样就能更完美地工作，因为担当责任与放下执著是不矛盾、不冲突的。

佛教主张顺其自然，活在当下。也就是不要过度执著于过去与未来，要完美地活在当下。我们的痛苦和鬼神无关，和造物主无关，只是与自己的执著有关。如果放下了执著，立即就能感到轻松自在，没有痛苦。

佛经当中也讲过：过去的很多佛菩萨为了度化众生，也会示现国王的身份，但同时也是一个不执著、能放下的人，这两个都可以

兼于一身，而且做得很好。因为放下以后，没有自私自利心，所做的一切，都是为了帮助众生、利益众生。

普通人能做到不执著么？通过一种特殊训练，想突破执著的层面，是绝对可以的。

#### （四）烦恼——巨浪

我们往往认为：一切痛苦，都来自于物质的匮乏。当然，在我们贫穷的时候，绝大多数的痛苦的确来自于物质的匮乏。但更多的痛苦，却是来自于精神的空虚、不满足与欲望的无限扩展。

因为有了个“我”的存在，就有了你、我、他的分别，就形成了一个生命个体。随之而来的，就是生命个体之间的亲怨、争斗。在贪恋、争斗的过程当中，贪欲心、嗔恨心就像巨浪一样席卷着我们的灵魂，让我们时时刻刻都感到不知所措。

过度的欲望，是人类的头号杀手。哪怕平时人品非常好，道德水平很高的人，在某种特定环境下，也会被欲望所毁灭。从无明的波纹，变成执著的波浪，再变成烦恼的巨浪。过度的愤怒、欲望，会使人远离人性，完全忘掉自己是谁，应该干什么，最后走到崩溃的边缘。

佛教把所有的烦恼，归纳为三种：

第一种，贪，就是贪欲心。释迦牟尼佛没有要求我们一开始的时候就放弃所有的贪欲或欲望，本身这也不可能，同时有些欲望对人的发展还是有帮助的，佛经对此讲得非常清楚。想让自己的生命

得到升华，在某种程度上，也是一种欲望。想有更多的钱去帮助其他人，所以要去赚钱，这也是一种欲望。佛告诉我们，这一类的欲望暂时不需要断除，但自私自利的过度欲望，却应该先放下。

第二种，嗔，就是嗔恨心。在佛经里面，嗔恨心分了很多层次。当它发展到一定程度，到了不愿放弃的时候，就是仇恨。

第三种，痴，就是愚痴心。一切烦恼痛苦的根源，就是痴、无明、不明白真相。

释迦牟尼佛告诉我们：我可以告诉你成佛的方法，但仅此而已，最后的成佛，还是要靠自己解决。释迦牟尼佛不是万能的。释迦牟尼佛在发现这个自然规律之后，只能告诉我们该怎样去做，如果自己不做，一样不能解脱。

## （五）业力——海啸

随着烦恼接踵而来的最大问题，就是善恶。善恶就像是烦恼巨浪最后变成的海啸。因为有了嗔恨心，所以非常愤怒，最后打了人、骂了人，甚至杀了人，这就是恶。或者因为带着实有的执著去行善，从而积聚了一些有漏的善业。虽然行善本身很好，善和恶肯定是迥然不同、一好一坏，但从光明的角度来讲，善与恶都已经离光明很远了。与本性之间的距离，善和恶都是一样，所以此处我们把善恶都放在一起，佛经中称之为“业”。我们现在的好与不好，幸福与痛苦，都取决于过去的善业和恶业。就像海啸带给人类的是灾难一样，善恶之业带给我们的，就是茫茫轮回的无尽痛苦。

## 二、消灭痛苦的途径

### （一）回归光明

首先，释迦牟尼佛也不否认，物质可以解决很多的痛苦。当我们没有饭吃，没有衣服穿的时候，最重要的就是物质。但物质却不能解决所有的问题。身为 21 世纪的人，想必大家已经越来越感觉到这一点。所以最终，我们还是要回到静静的海面，要觉悟。觉悟以后，所有的痛苦都可以烟消云散。

觉悟是什么？就是回归光明。我们从光明当中出来，经历了无明、执著、烦恼、造业、痛苦。走了一圈，最后证悟的时候，还是要回到原来的光明当中。禅宗称之为本来面目。为什么叫本来面目呢？因为我们的内心本来如此，无论我们生气、贪婪、开心还是焦虑，它的本性永远都是这样，从来不变。

怎样证悟自己内心的本性光明呢？通过禅修的方法去证悟。证悟以后，就能恍然大悟：原来在光明当中，现实生活中的痛苦、幸福、嗔恨心、欲望等各种各样的杂念，都是不存在的。这叫光明、佛性，也叫如来藏。

在光明当中，包含了慈悲和智慧。一个学佛的人真正应该追求的，既不是天堂，也不是造物主、万能神的果位，而是证悟内心的本质。在内心的本质当中，就包括了无限的慈悲和智慧。

什么时候能进入这种光明的状态当中呢？

第一，当我们证悟、明心见性的时候，可以感受到这个光明。

第二，当我们死亡的时候，也可以进入这样的境界。所有的人都不了解死亡。死亡这两个字，很多人都不愿意讲，不愿意听，更不愿意面对。其实死亡根本不是生命的结束，而是周期性的生命过程之一。这个周期的出发点，就是光明。从光明当中，产生了我们的各种各样的念头。最后我们死亡的时候，又会进入到这个光明当中。在这个光明当中，又将产生下一世。所以，我们所有意识的出发点，都是光明。

第三，在每天晚上进入深度睡眠的时候，我们又有机会进入到光明当中。但没有经过训练的人根本不会知道深度睡眠、做梦与醒觉之后回到现实的种种切换点。只有在藏传佛教的密法里面，才有一种特殊的训练方法。

《西藏度亡经》这本书中，就介绍过在深度睡眠、死亡与证悟这三个时候，接触到光明的方法。

藏传佛教非常重视梦的修法，通过这种修法，可以把做梦转化为心灵训练的方法。其原理，就是因为在做梦和进入深度睡眠之间，有进入光明与证悟的机会。

同时，藏传佛教也非常重视死亡之后的修行。对普通人来说，人都已经死了，就谈不上修行了，很多人甚至非常恐惧、反感死亡。实际上死亡并不可怕，也不神秘。人的死亡，只是肉体的寿终正寝，是表面上的结束，实际上心灵没有结束。人死了以后，心灵又可以进入到光明当中。就像现在流行的催眠术，心里有恐惧的人通过催眠，就能追查到恐惧的根源，并可以在根本的地方解决恐慌。同理，通过佛教的方法，就可以训练出一种能力——可以在死后进入光明的当下，彻底铲除所有的生老病死问题，以及贪欲心、嗔恨心、傲慢、嫉妒等烦恼。

佛教要追求的，就是进入到光明当中。在光明当中停留的时间越长，现实生活中的慈悲心、爱心、信心等就可以增长得越快，贪嗔痴等烦恼也可以逐步减少，直到最后成佛。

平时在生活中，当我们心里非常烦躁、焦虑的时候，立即停下来，看看到底什么在不开心？肉体本身没有思维，不可能会有开心不开心的概念。生起烦恼的，只能是意识。那到底什么是意识呢？这样回头一看，就有可能进入到觉悟的境界当中。当然，这是最理想的状态，但之前需要很多的前提条件。若只是想进入到原始无明的状态，是完全没有问题的，这是对我们目前而言最简便、最容易也最有效的解决焦虑等问题的方法。

有些人觉得，虽然通过这种方法，可以暂时解决心灵上的问题。但出定以后，还是要去面对现实，问题仍然摆在面前，所以打坐是没有用的。

虽然现实确实是存在的，但以什么样的心态去面对它，就要靠自己了。痛苦与否的临界点，就是在这个地方。不一样的心态所得到的结果，往往是大相径庭的。若能以平静、轻松、开阔、开朗、开明的心态去面对现实，自己永远都不会受到伤害。虽然问题还是要去处理，但只要自己尽力了，结果就只能顺其自然了。即便因为自己能力有限，暂时无法解决问题，心态好的人也会随缘自在，而不会死死纠结。

我们从没有空间、时间的光明当中走出，形成了意识与生命个体，从父母的精卵结合体变异成肉体，最后又复归尘土，这是一个生命的周期。当最后证悟以后，我们会发现，人生就像一场梦。所有的无明、烦恼、痛苦，都根本没有发生，永远都是光明，这其中，有着非常深奥的意义。

觉悟以后，就不会再有自私、痛苦、烦恼，但却可以有爱心、慈悲心与智慧。依靠慈悲和智慧，就可以利益、度化更多在世界上生存着的生命，可以把自己觉悟到的东西传播给其他人，让大家都能够轻松、自由、幸福地生活，这就是佛度化众生的方法。

## （二）禅定的训练

我们的意识，是可以修练的。即使没有信仰的人，也可以每天静坐一会儿。不思忆过去，不迎接未来，把当下的所有杂念都放下来以后，人就会进入一种非常平静的状态。这种状态和光明很相似，但实际上却不是光明。在这个状态当中停留下来，叫静坐、禅坐或禅修。禅修一方面可以减轻压力，同时也可以提高智商、消除疲劳、控制嗔恨心，等等。虽然这种禅修进入的状态还不是光明，还没有突破无明的障碍，但也是很好的。除了佛教以外，印度很多古老的宗教，包括心理学中所讲的静坐，都是指这种内心进入原始无明状态的层面。当然，这只是普通的禅定。

禅修的时候，虽然我们的意识就像波纹一样，会有一些运动，但我们自己却感觉不到。当一个人忙了一天，突然间静下来以后，会感觉非常轻松，没有烦恼。内心越是烦躁，人越痛苦，越不开心，静下来以后，自然而然会出现一种快乐的感觉，这种感觉，就叫做禅悦。很多人会对禅悦上瘾，体验过禅悦的人，随时随刻都想打坐。

佛教的打坐，必须突破禅悦，突破无明的层面，要设法进入光明的层面，但不学佛的人就不需要这些，只需心静下来以后进入原始无明的状态即可。在佛教当中，这种状态也叫藏识。印度梵文叫做阿赖耶识、阿赖耶。

为什么叫“藏”呢？比如，我们过去做过杀生、偷盗等恶行，从表面上看来，这些事情都已经结束了，没有留下什么痕迹，但实际上不是这样。虽然事情结束了，却有一个能量储存在最基础的意识当中。在这个最基础的意识当中，有着好事、坏事、好的念头、坏的想法等各种各样的能量，就像一个仓库，所以叫做“藏”。

佛教承认轮回，认为人死了以后，虽然肉体消失了，但意识最基础的层面却永远不会间断，而会迁移到另外一个身体当中，就像电脑软件从一个硬件移到另外一个硬件设备当中一样，所以，很多人的脾气、性格，都与藏识带来的上一世的信息有关。

这种原始无明，是我们非常需要的一种修行状态。若能保持这种状态，而且比较投入，就能开发出一些内在的功能。要知道，在我们的内心当中，蕴藏着巨大的能量，现在连这些能量的百分之五都没有开发出来。即使是全世界最聪明的人，比如爱因斯坦等科学家，也只不过开发了一点点而已，内心深处的潜能根本就没有挖掘到。

如何开发？通过打坐。开发什么呢？首先，可以开发神通，也即所谓的特异功能。譬如说，天眼，就是通过禅定改变了我们的眼部结构，虽然这种改变，并不是能看得到的物质结构的改变，而是在物质结构之外附加的一种眼部结构。有了这个结构以后，就获得了一种特殊的力量，能看到普通人看不见的东西，比有了显微镜、望远镜等还厉害，不但可以看到远处的东西，看到肉眼看不到的细微物质，甚至可以看到过去与未来。

另外，打坐也可以改变不良脾气，解决生理上的一些问题。譬如，八成的抑郁症患者，会有自杀倾向。绝大多数的抑郁症，并不是吃不饱、穿不暖造成的，而是心理问题造成的。我们都知道，身体有

自愈的能力，通过药物，就可以让伤口愈合。如果身体没有愈合的功能，则再多的药物，都无法愈合创伤。同样，心灵的问题，也要通过心灵去解决。有些很暴躁、很浮躁、很空虚、很悲伤的人在修禅以后，可以变得越来越开朗，越来越开心，得到了前所未有的幸福感。同时，打坐还可以适当地减少烦恼，但我们要知道，通过这种方法，只能控制烦恼，而不能从根本上断除烦恼。因为这种打坐里面没有智慧，只是内心很平静而已。

禅定的具体训练方式：

### 1. 坐姿

打坐的时候，身体的姿势很重要。佛经里面，讲了身姿的七个要领。对刚刚开始修行的人来说，内心与呼吸和身体的姿势有着密切的关系，所以姿势还是很重要的。

### 2. 数息法

当我们坐好静下来以后，就全神贯注地将所有的注意力集中在呼吸上面。呼吸不能刻意加快，也不能刻意调慢，保持正常、健康人的呼吸速度即可。然后去数呼吸。详见《慧灯之光》。

当所有的注意力都集中在呼吸上以后，就不要再去想家庭、工作、生活等问题。不追究过去，不迎接未来，一切杂念都放下，最好能达到前面讲的像是平静海面的状态。如果实在不行，也必须要达到还没有产生海浪的比较平静的状态。

现在西方的很多心理学家与冥想者，都喜欢用佛教的数呼吸法。

虽然这也是一种思维，但用这种以毒攻毒的方法，却可以达到禅定的目标——通过思维去减少思维。

### 3. 一缘专注法

在自己的前面放一个物体，一支笔、一个矿泉水瓶子、一粒米或任何一个东西都可以。两只眼睛与所有的注意力，都集中锁定在眼前的物体上，内心不起任何念头，让心静下来，这样保持几分钟。

刚开始的时候，或许我们只能保持五分钟，慢慢适应以后，就可以延长到十分钟、二十分钟，或者更久。

### 4. 注意事项

需要注意的是，平时我们这样静下来以后，虽然一开始心很平静，但过了几秒钟以后，内心当中会产生一种细微的念头，一个波纹般的小幅度运动。我们要尽量发现它，并立即控制它，要把波动的幅度减到最低。当然，要想降到完全没有波动的光明状态，我们可能暂时还做不到，但至少应该让波动的幅度变得非常小。

静下来以后，会感到头脑非常清醒，思考任何事情，灵敏度都非常高。用脑太多或压力很大的人，若能每天晚上保持几十分钟的静坐，完全可以过滤一天的疲劳，保持轻松愉快的心境。比如，好多企业界的人在打坐的状态当中，就发现了一些久而未决的问题的解决方法，等等。

如果一静下来以后，仿佛整个世界都消失了，包括自己在内，都根本不存在，没有任何东西，这是一个非常轻松愉快的感觉。当

体验到这种非常好的状态的时候，立即要停下来，不要再继续。为什么不能继续？因为如果再继续，过了两三秒以后，一定会产生杂念来扰乱这个状态。所以要在杂念还没有来得及扰乱的时候，自己主动停下来，然后再继续打坐。

在这个基础上，修持佛教的一些修法，以及其他的禅定修法，就会容易得多。

回归光明说起来容易，但真正要证悟，就必须投入。除了佛菩萨的化身以外，每个人来到这个世界上，都没有选择的自由和权利。因缘成熟的时候，不想来也要来，不想去的地方也要去。但既然来到了这个世界上，学到了回归的办法，以后的人生方向该如何掌控，自己要怎么样去活，却把握在自己手里。我们千万要珍惜，不要错过这千劫难逢的机会！





现代人的精神装备



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光





## 一、现代社会的悲哀

17世纪，欧洲诞生了近代文明。18世纪，英国爆发了工业革命。人类从农业文明走向工业文明之后，科学技术给我们创造了空前丰富的物质财富。可以说，如今这个时代，是人类有史以来物质生活最发达的时代。但同时，我们也面临着很多问题：

首先，是人与人之间的信任度一直在下降。虽然我们的文化程度越来越高，知识积累越来越丰富，但道德水准却越来越没有底线，我们似乎越来越不会做人了。

20世纪60年代到90年代期间，美国人和英国人的信任度下降了28个百分点。

在短短几十年的时间当中，人与人之间的可信度为什么有这么大的滑坡？这是因为，大多数人已经变得不够真诚。当人的真诚度下降以后，信任度自然会一落千丈。

更为严重的是，随着社会的不断发展，人们的幸福指数也一直在下降，而离婚率、自杀率与犯罪率却在不断上升，抑郁症更是大

行其道。如何解决这些问题？我想，佛教哲学对此应该能够起到很大的作用。

## 二、佛教理论的现代意义

### （一）尊重因果，行持十善

#### 1. 什么是因果

释迦牟尼佛当年，给我们宣讲了因果的道理：现实生活中的所有幸福与痛苦，都不是鬼神的安排，也不是无因无缘，而是由两种因缘导致的。其中第一种因缘，叫近缘，也即最近发生的因缘。另外一种因缘，叫远缘，也即比较长远的过去所产生的因缘。远缘和近缘两相结合以后，就会产生它们的果，这叫因果。

不了解因果的人，会觉得因果很神秘，宗教色彩非常浓厚。其实这并不是什么神秘的东西，如果我们稍稍注意就会发现，我们身边的一切事物，无论是动物、植物等大自然的一切现象，乃至人类，都在因果的网络当中循环，都离不开因果。有什么样的因，就会结出什么样的果。

古人云：“种瓜得瓜，种豆得豆。”这就是一个很客观的因果理论。虽然我们的肉眼不能观察到因果之间的细微关系，但我们可以从理论上证明因果的存在。如今的很多高科技新发现，不都是肉眼看不见，曾被大家认为是不存在的东西吗？因果规律也不例外，即使看不见，却仍然存在。

因果里面没有教条性的东西，它不是释迦牟尼佛制定的，也不是释迦牟尼佛创造的，而是一种自然规律，只是被释迦牟尼佛发现了，并将其广而告之而已。

正如《佛说稻秆经》中所说：“如来出现若不出现，法性常住。”意思是，佛出现于人间也好，不出现也罢，事物的自然规律是永远存在的。

佛教与其他宗教有一个很大的不同就在于，佛教认为：因果规律是自然规律，即使是佛陀，也无法改变因果。无论是释迦牟尼佛，还是其他所有的佛，都不是万能的。

## 2. 因果的形成过程

做任何事情，无论杀生、偷盗，还是放生、布施等，虽然在事过之后，我们的肉眼再也看不到它的存在，但却有一种能量，会贮存到我们最底层的意识——阿赖耶识当中。阿赖耶是梵文音译，意即贮存东西的地方。它就像电脑硬盘一样，可以贮存很多的信息。

不仅如此，包括上一世所学的东西、人的性格、生活环境所带来的差别等所有信息，都可以通过阿赖耶识这个载体，带到下一世。

阿赖耶识，是最基本的意识。其他的识，诸如第六意识等都会时有时无，比如，在深度睡眠的时候，在身体受到外界强烈刺激而晕倒了的时候，它都是不存在的。但阿赖耶识以及阿赖耶识上贮存的行善造恶的种子，却一直完好无损。在它暂时还没有成熟的时候，我们发现不了，到了一定的时候，它就会成熟果报。此所谓“善有善报，恶有恶报。”

### 3. 相信因果，利己利他

虽然佛教讲的绝大多数理论，可以用逻辑去推理。但有些理念，却需要佛陀那样的超级智慧才能发现。释迦牟尼佛传法的时候也曾说过：对因果问题，普通人不容易观察和理解。所以，在智慧没有达到一定水准之前，最好不要观察因果。因为即使观察，也得不到什么结果，还反而有可能让我们对因果持怀疑态度。一旦对因果有怀疑，就会为了一些今生的利益，而不顾忌法律与道德，抱着其他任何人不可能发现的侥幸心理，做出伤天害理的事情来。如果发自内心地相信因果，对因果有敬畏感，则无论如何也不敢做这些违背因果的事情。因为因果与是否被人发现没有任何关系，只要做了，种子一定会贮存下来，总有一天它会成熟。成熟的时候，谁都跑不掉。有因，就一定会有果，这是客观事实。如果没有因果的自我约束，则伦理道德会越来越下降、衰退，甚至沦丧到没有底线的程度，这只会加剧人与人之间的冷漠，很多社会问题也会应运而生。所以，我们应该相信因果，行持十善<sup>①</sup>。

无论在任何时代，任何文化背景中，十善的任何一条都永远不会过时。杀人、偷盗、破坏别人家庭等恶行不可能得到社会的允许，因为这些都是世人公认的坏事。

假设全人类都能从骨子里去相信因果，世上就不会有杀人、妄语、偷盗等恶劣风气，没有暴力，没有战争，每个人都很真诚，就不可能出现地沟油、瘦肉精、毒奶粉等问题。所以，佛教的因果学说对现代社会有着不可估量的作用。

---

<sup>①</sup>十善：一不杀生。二不偷盗。三不邪淫。四不妄言。五不绮语。六不两舌。七不恶口。八不悭贪。九不嗔恚。十不邪见。

## （二）少欲知足

少欲知足，也是佛教徒的生活原则。佛对弟子的要求，就是过少欲知足的生活。

比较现代人而言，古代的人们算是少欲知足的。科学技术本身就是一把锋利的双刃剑，它既可以给我们创造丰富的物质生活，同时也给我们带来了欲望膨胀的负面影响。为了随顺欲望而无限度地消耗资源，终将威胁人类自己的生存。譬如说，如果全世界的人都过上美国人的生活，就需要三到五个地球的资源才能满足。这是多么令人担忧的事情啊！我们总共只有一个地球啊！

尽管有些人在不遗余力地提倡节约资源、环境保护，他们的行为非常令人佩服，但即便如此，也是杯水车薪，不能从根源上解决问题。要解决地球资源的短缺，最根本的问题，是抑制人类无限滋生的欲望。所以，现代社会的人，更需要少欲知足。

欲望的特性，就是无限度地膨胀。今年的奢侈品，明年、后年就变成了必需品，一定要拥有，否则就觉得大家会瞧不起自己。再过两三年，这些当年的奢侈品就被淘汰了。欲望就像跑步机，我们的脚步永远跟不上欲望这个跑步机的速度。如果在欲望无限膨胀的过程中，我们能够感受到持续性的幸福，那也可以理解，毕竟资源消耗所导致的枯竭是后代的事情，我们暂时还不会面临这些问题，但是，在欲望无限膨胀的过程当中，我们自身能不能感受到幸福呢？感觉不到！因为幸福是建立在满足感的基础之上的，当欲望无限膨胀的时候，即使有满足感，那也是短暂的。

比如，一个高科技新产品出来以后，我们第一时间买到了，当时

觉得很满足，但科技却在不断更新，不断推出二代、三代等新产品，这时候，我们原以为了不起的东西，现在已经不时兴了。原有的满足感与幸福感，也随着新产品的问世而渐渐消失。

包括我们学佛也是一样：有些人刚开始学佛的时候，很兴奋、很认真，一两年过去以后，原有的兴奋感被厌倦心取而代之，逐渐地，学佛修行也不怎么努力、不怎么认真、不怎么投入，越来越落后了。因为人类的天性就是这样，喜新厌旧、虎头蛇尾，总是喜欢追求新鲜的东西，以满足自己的欲望与猎奇心。

所以，我们只能强制性地控制自己的贪欲心。虽然“欲望是发展的原动力”的说法原则上没有错。没有欲望，就不会去做任何事情，包括学佛也需要欲望。但如果欲望过度以后，就不但不是发展的原动力，反而变成了威胁我们生存的公害。

虽然很多有识之士已经意识到这些问题，但却无法控制自己的欲望，这就需要心灵的训练。训练的方法，即佛教的禅定。

### （三）放下

禅宗尤其强调放下。也许很多人会认为：我们都有社会责任、家庭责任，怎么能够放下呢？这只是字面上的错误理解而已，是把放下理解为放弃了。其实放下并不是放弃，只是让我们放下对金钱、事业等任何东西过多的执著。作为一个普通人，我们不可能不在乎亲人，不在乎物质。但如果执著超标，就会带来翻倍的痛苦。

现实生活的各种痛苦，都有其因缘，但一切因缘的源头，就是

我们自身的执著。在此问题上，很多现代的心理学家，也一直在向我们传递着这个信息。弗洛伊德等哲学家的观点，也与此一致：越是注重、执著、强调金钱上的成功的人，越不开心、越痛苦。在不放弃的前提下，放下不必要的执著，不但不会障碍我们的事业，反而往往会出其不意地令我们的事业更成功。人活得也会更自由、更开心、更幸福。

通过什么样的方法，去放下执著呢？佛教提供了两种方法：

### 1. 证悟

证悟是什么呢？就是彻底明白人生的本体，世界的本体。证悟以后，我们的智慧可以升级到最高的级别。当然，不修行的人肯定对此会一无所知，因为多数现代人的内心，是非常浮躁的。在非常浮躁的生活当中，我们根本无法去开发内在的功能，也无法去提升本身的智慧。但我们还是应该每天抽一些时间去学习、去训练。人的意识在还没有被开发、没有接受任何训练的时候，会非常脆弱。这时候，物质的力量往往会超过内心的力量。随着训练的逐步提升，我们的内心也会变得越来越坚强。当训练到极点，也即智慧发展到最高峰的时候，就叫做成佛。其实，佛教所讲的成佛、得到佛的果位等一点都不神秘，它其实就是把人的智慧训练到巅峰的状态。

但身为普通人的我们，目前对自己的要求并不需要这么高，我们只需把自己的智慧稍稍提高一点点，这样就可以对现实生活当中的很多压力应付自如。如果能够善用佛陀的这些方法，我们就可以在痛苦当中学到很多东西，人就会变得更坚强、更有智慧。佛教有一句话，叫“痛苦转为道用”，意思是说，虽然轮回世间有生老病

死等无法逃避的痛苦，但我们可以调整自己的心态，以便轻松自如地去面对。此处所谓的“道”，与道教提到的道差不多，就是修行。用俗话来讲，“转为道用”，就是用善巧的方法利用痛苦，在痛苦中训练自己。最好的方法，是证悟空性。但遗憾的是，很多人不但不愿意训练自己，反而想尽一切办法规避所有的痛苦。

## 2. 观无常

世人总是喜欢活在假想当中，把世界、生活、人生理想化，认为世界是美好的。没有任何危机意识，没有任何心理准备，但终究该面对的还是要面对。即使每个人都不想老、不想死，只希望健康长寿，但这都是不可能的。世界本身就有它的自然规律，我们的主观意识必须配合客观规律，如果背道而驰，不接受、不面对，就会非常痛苦。所以，用正确的眼光去看世界，用正确的心态去面对世界，才能让我们变得更坚强。

宇宙、银河系、太阳系，乃至包括微观世界中的最小粒子在内的任何东西，都在变化的过程当中。变成什么样，取决于当下的因缘，而不是由它自己决定。包括变化者本身在内，都没有自由选择的权利。但因缘却不可能永远都是好的，有好的因缘，也有坏的因缘。我们无法预料，什么时候会出现什么样的因缘。比如，一个人现在是好好的，但下一个月，或再过一年，哪怕再过一个小时之后，这个人会变成什么样，谁都说不清楚，因为里面有很多不确定因素。我们最爱的、最执著的很多东西，都有可能在一个小时、一个月或一年以后离开我们，这都是因缘，是不可更改的自然规律。

对任何东西的期望越高，失望的可能性也就越大。所以，我们

需要有危机意识。用佛教的语言讲，就是修无常。若能用平静的心态去对待任何事物，把握好执著的分寸，这就是佛说的放下。当然，真正高标准的放下，是明白人生的一切，都像昨晚所做的梦一样，没有任何真实的成分，要彻底地断除执著。但这种高标准的要求，我们暂时还用不上，也不可能做到。但是，只要能依靠佛陀的方法去训练我们的内心，我们的承受能力就能逐步增强。

#### （四）感恩

若能用感恩的眼光、感恩的心态，去面对世界、面对整个人类，乃至整个生命，我们就会感到极大的幸福和快乐，从此以后，我们的生命也会变得更有意义。因为在心存感恩的无形当中，就不会再有抱怨、仇恨、嗔恨等心态，老板和员工之间、同事之间、家庭亲友之间都会相处得非常好。

怎样就能做到以感恩的心态去看世界呢？如果能接受佛教的理念，那就非常容易。虽然有的人不接受佛教的轮回观念，但我们却有非常充实的证据，来证明轮回的存在。只要能接受轮回的观念，那就应该能推导出，从无始以来至今，所有的人都做过我们的父母。在做我们父母的时候，都与现世的父母一样，对我们恩重如山。只是因为转世投胎、身体转换的特殊过程中，曾经的很多美好记忆，都被胎障等过滤掉了。即便如此，过去世的很多东西，仍然会以潜在的方式存在。我们前世的母亲，很有可能就是我们的宠物——狗狗、猫猫等，有可能是素不相识的陌生人，也有可能是大街上的一条流浪狗、一只流浪猫……

如果接受了这种理念，就可以把自己训练到视所有众生为自己亲

人的高标准，佛教称之为菩提心。从此变成一个有爱心、有慈悲心的人。一举一动、所作所为，都是为了了一切生命而奉献。这种奉献，是发自内心的，不是做给别人看的。退而求其次，即使不学佛的人，也可以增强自己的包容心，至少能做到，在受到外来刺激的时候，即使一时冲动生起了嗔恨心，也能立即意识到自己的不对，然后立即改正，不让嗔恨心持续下去。

当然，如果不接受轮回的观念，想生起感恩之心就有一定的难度。但我们仍然可以这样说服自己：如果一个人想成功，就离不开很多人直接或间接的帮助和支持。同样，若想成佛，也需要所有生命的帮助。比如，佛教所有的修行，可以归纳为六种事情，也即六度，六波罗蜜多。其中第一个，是布施。拿钱去帮助穷人，就是布施的一部分，属于钱财的布施；把自己学到的东西无条件地分享给大家，不带任何私人目的，也是一种布施，这属于知识方面的布施；用慈悲心去面对所有生命，这是慈悲的布施。如果没有这些生命，那我们对谁做布施？必须依靠众生，我们才有机会提升自己，才有机会成佛，所以，我们要感恩所有的生命。

### （五）思维轮回是苦

一提到轮回是苦，很多人就会认为，佛教的这些说法很悲观、很消极。其实根本不是这样。释迦牟尼佛也不会否定世间的短暂幸福。在六道轮回中，人、天人、非天，都是比较高级的生命。投生此三道，都是过去行善的结果。善的结果，自然就是幸福。但是，佛也告诉我们，如果进一步深层次去观察，我们的所谓幸福，实际上只是当下暂时没有感觉到痛苦而已，是非常短暂的、相对的幸福，

而不是绝对的幸福。在这些幸福当中，也有很多的“不幸”。更不要说，就轮回生命的整体而言，多数的生命，都是痛苦无边、苦不堪言的。所以佛认为，用幸福来形容轮回，有点不恰当；用痛苦来形容轮回，则是恰如其分的。

如果能对世界有一种痛苦的概念，对轮回、对世界、对人生有危机意识，我们就会有所准备，就会想方设法采取措施摆脱这一切，因为命运是可以被改变的。

## （六）饶益他人

用佛教的语言来讲，叫普度众生。随着社会竞争压力的日趋激烈，每个人都变得越来越自私，不考虑其他人、其他生命的感受。自私的结果，又加重了压力的强度。在这种情况下，任何人都不可能幸福。我们可以设想，如果一个企业或者是一个人赚钱的目的，纯粹是为了自己，那即使成功了，钱赚到手了，但金钱所能带来的，也只是短暂的满足，之后就是一系列的负面影响。而这些负面影响，却无法用金钱解决，最后便会招致很大的痛苦。

有一本书的名字，叫《穷得只剩下钱》。我想，不太了解金钱本质的人看到这个书名，可能会觉得有点别扭。但真正了解金钱实质的人，比如释迦牟尼佛，或西方发达国家的一些富翁看到这个书名，就会深有同感、万分赞同。

在我们以前的概念中，有钱就是富裕，没有钱就是贫穷。当然，没有钱算是贫穷的一部分，有钱也是富裕的一部分。但仅仅有钱，并不是富裕的全部内容；没有钱，也不是贫穷的全部内容。有些人虽然有钱，但内心却很空虚、很无聊，没有寄托，只能以疯狂购物

来弥补内心的空虚，但这只是短暂的麻痹，而不是标本兼治的有效方法。这个时候，如果能有一些利他精神，心灵空虚的问题就会不治而愈。

当然，在佛教里面，又分为小乘佛教和大乘佛教，二者对待金钱的观念有点不一样。小乘佛教认为：出家人不能接受别人供养的金钱，甚至不能去触碰金银珠宝。信仰南传佛教地方的僧侣到现在都是这样，不会用手去碰钱，不会去碰金银珠宝。因为小乘佛教的修行人是为了自己的解脱而修行，为了自己而接受金钱，是不合理的。

而大乘佛教却认为：如果不接受别人供养的金钱，虽然没有违反根本戒，却违背了一个细微的分支戒。因为标准的大乘佛教，就是利益一切众生。如果有人供养自己金钱，自己应该给他们积福的机会，金钱的本质并不邪恶，问题在于我们怎么样去对待。同时还要想到：我不是金钱的主人，而只是保管、分配这笔钱的执行人，谁需要这笔钱，我就分给谁，我是管理者、分配者，而不是拥有者。

我想，一个企业家或成功人士如果能想到这一点，金钱就不但不会让他的欲望无限膨胀，同时也能避免在他赚到钱以后，只剩下心灵空虚的无穷遗憾，而且还有机会利用钱财利益更多的生命。

与利他相关的一个重要观念是，要把所有的生命看作一个整体。把自己和众生的关系，看成情同手足的关系。脚有困难了，手去帮助它；左手有什么困难，右手去帮助它，都是理所当然、义不容辞的，没有什么值得考虑或挑三拣四的。这样一来，则即使是一个陌生人，或与我们没有任何关系的一条生命，我们都愿意付出，这就是整体概念的作用。

通过佛教的方法去训练自心，即使非常自私的人，也能变成无私忘我的人。从此以后，就再也不会把工作当负担、当压力，再也不会感到心灵空虚了。

## （七）自我提升

### 1. 必要

如今的很多人，都缺乏内在的东西，当自认为所拥有的物质、名声、地位、权力等一切身外之物被抛开以后，自身便一无所有。对物质的过度依赖，已经让现代人的内心，远远比过去的人更加脆弱，没有任何能力去承受外在的压力。空前发达的物质生活，让我们每个人都变得非常浮躁。打个比方，如果让我们不看电视、不玩手机、不上网，静下来一个小时，很多人都做不到，都觉得很枯燥、很痛苦、很无聊，这就是物质生活导致的负面影响。如果有一天，现实生活中的身外之物远离而去，我们根本没有能力去承受这个打击，必将陷入极度的痛苦。用佛教的语言来讲，这叫变苦。

开发高科技产品的人，都知道要不间断地提升自己产品的级别。很多人也知道要设法提升自己的身外之物——收入、官位、名声、房子、车子，等等的级别，却很少人想到要提升自己心理的级别。然而，当身边的所有物质都升级了，而自身心理的级别却原地踏步，就肯定会酿成痛苦。

佛陀告诉我们，痛苦可以转化为解脱。从这个层面来说，痛苦并不是很坏的东西。如果能够善用痛苦，痛苦可以让我们成长。用佛教

的语言来讲，这叫痛苦转为道用，道就是修行，意即痛苦转化为修行。

所以，自我升级非常重要。自我升级当中，包含了很多佛教的观念与修法。其中对学佛或不学佛的人来说都非常重要的，就是禅定。下面给大家介绍几个简单的缓解、减少压力的禅定方法。

## 2. 禅定的具体修法

提前处理好所有的杂事，在打坐的过程当中，关上电话、门窗，然后坐下来。

坐的时候，要保持全身每个部位都很放松，不能闭着眼睛。有些人喜欢闭着眼睛打坐，因为闭着眼睛看不到东西，相对来说心里没有那么多杂念，比较平静。这样虽然刚开始的时候比较容易静下来，但十分钟、二十分钟以后就会昏沉，甚至会睡着，所以要睁开眼睛。

禅定的利益及前期的毗卢七法与排浊气，请参见《慧灯之光》，此处不再赘述。

(1) 一缘专注法。排浊气之后，让自己的眼和心，都专注在前面的一个物体上。

这个所缘物，可以是一个图像，比如自己随便画的一个圆圈。图像不能画得太大，要画小一点。如果是学佛的人，就可以专注于释迦牟尼佛的佛像等。所有的注意力，都集中在图像上面，尽量少眨眼，心里不要有任何其他念头。善的念头，恶的念头，都要放下。这个时候，我们的情绪，就可以回归到相对自然的状态，并在这个状态中停止。

(2) 气流冥想法。将一个字母或一个字作为所缘境冥想在鼻尖，呼气的时候，观想所缘境跟着气流出去；吸气的时候，观想所缘境

又回到鼻尖上。这样反复观想，保持一段时间。

(3) 数息法。见《慧灯之光》。

这是最初步的禅定。当我们这样静下来的时候，有些时候自己根本没有发现，还以为自己在修禅定，但一些细微的念头已经产生了，所以，我们必须监督，一旦发现心没有专注在所缘物上面，而是在胡思乱想，就要立即让它回来，继续保持专注。如果没有监督，很可能一会儿就会散乱，再也回不来了，后面的打坐都是充斥着杂念，这样就没有效果了。

如果在上述修法的前面，加一些佛教的特殊仪轨，就是佛教的禅定。如果抛开前后的发心回向等步骤，只留下中间的内容，就与佛教或其他任何宗教都没有关系，只是调整精神的一种方法而已。

或许刚刚开始的时候，这种状态只能保持一分钟左右，在状态比较好——心里非常安静，很舒服，没有任何压力、烦恼，所有的烦恼、压力，都融化在这个境界当中的时候，必须要停下。如果不停下来，后面一定会出现一些混乱的状态。在混乱状态还没有出现的时候停下来，立即又去专注，更有利于修行。

如果准备静坐一个小时，则可以在前二十分钟当中，修数息法，后四十分钟，则修观想气流冥想法或一缘专注法等。如果修得比较投入，一定会见效。当然，如果不投入，一曝十寒、断断续续，效果就不一定很理想。

### 3. 修禅的条件

(1) 环境。禅宗寺院经常会打禅七。所谓禅七，就是七天一个

阶段的修禅。相当于我们治病的疗程，可以修一个禅七、两个禅七，等等。利用长假去打禅七，哪怕只有一个星期，也会对我们有很大帮助。

禅定不仅可以在寺院里面修，也可以在自己家里修。若有专门修行的佛堂，就在佛堂里面打坐。

(2) 心态。每天早上起来的时候，必须要保持一个良好的心态，今天我一定要做出对其他生命有意义的事情，然后再修禅定。每天晚上临睡之前的最后一个念头，也不要带有报怨、仇恨，不要去想不开心的事情。通过禅定，把所有的压力、报怨、仇恨、不开心都融化掉，以清净的心态去睡觉，这样不仅睡眠质量会有所改善，心境也会逐步好转，身体状况、工作效率、思维能力都会有所改善。

(3) 时间。在每天的二十四小时当中，有两个时候对我们的修行是比较重要的：一个是入睡之前，另外一个早上刚刚起床的时候。

专业的佛教修行人，会把一天分成四个阶段：早上起床之后、上午、下午、晚上临睡之前。上班的人没有这么多时间，则可以在早上起床之后与晚上睡觉之前禅修。每个阶段保持 30 分钟到两个小时。开始的时候，30 分钟就可以了，适应以后，时间可以延长，但不要超过两个小时，超过以后，就会有疲倦、反感等负面影响，那样就适得其反了。修行不在于一时的努力，能每天坚持，是最好的。

#### 4. 提示

平时除了在学习、考试的时候，会高度集中注意力以外，我们

从来没有去控制过自己的思想，一直任凭它胡思乱想、任意驰骋，所以思维一直在波动，而且波动的幅度相当大。现在把所有的注意力集中起来以后，意识波动的幅度就可以减少很多。

从小到现在，我们一直都习惯于往外探索、思维、判断。现在往回一看就可以发现，实际上并没有任何可修、可专注的东西。我们以往用于探索、思维、判断的所谓精神，既不存在于大脑里面，也不存在于心脏里面，其实它根本不存在。

西方人为了减压，也盛行开设心灵训练的课程，实质内容，就是禅修。譬如在八周当中，每天都接受训练。八周结束以后，通过脑部观察，发现虽然只有短短的八周，禅修者的左右脑比提升了。很多参与训练的人在回去以后，都发现对现实生活的调剂，起到了非常大的作用。哪怕只有八周的效果，都可以让这种正能量持续好几个月，但如果之后没有继续训练，这种正能量就会慢慢衰退，所以，长期的训练是必须的。

禅定，就像是自我提升的基本功。通过禅定，就能让白天堆积的所有不开心，以及不好的念头融化消失。同事之间，老板、员工之间的关系，不会像以前那么糟糕。当然，真正的自我升级，就没有那么容易。要证悟，要断除所有的烦恼，才是真正的自我提升。



佛教与商业

——企业文化必备的六种准则



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



## 一、古为今用 如虎添翼

两千五百多年前出现于世的佛教文化，是一个古老而博大精深的文化。而企业文化，则是 20 世纪 80 年代由美国哈佛大学的几个教授刚刚开始研究的、仅有 30 多年历史的年轻文化。虽然出现时间悬殊几千年，但在这两个文化之间，却可以有非常密切的关系。若能将二者相互融合，则无论对企业的运作，还是对个人生活的指导，都能起到意想不到的、正面、积极的作用。因为佛陀的智慧一定会给大家带来光明，佛陀的爱心一定会给大家带来温暖。

从文化结构上来讲，企业文化是由物质文化、制度文化、行为文化以及精神文化四个方面构成的。其中的精神文化，是企业文化当中最核心的灵魂。而精神文化，又建立在企业文化价值观的基础之上。企业的价值观，关系到一个企业的存亡与兴衰，所以非常重要。

佛教文化与企业文化的互融，并不是要求所有企业家都要去学佛、信佛。有没有信仰，都没有关系。能借鉴佛教的智慧，并将其运用于企业的经营与发展，用于维护员工的心理健康等，都的确不失为一种明智的选择与手段。佛教当中的绝大多数思想，确实是跨

世纪的伟大思想。即使跨越了两千五百年的漫漫长路，在日新月异的 21 世纪的今天，佛教思想仍然充满了活力与新鲜感，并成为现代人必不可少的精神食粮。

## 二、总说六度

浩若烟海的佛教文化，用简短的文笔实在无法一一尽述，此处只能用有限的笔墨，为大家简单地介绍一下大乘佛教的六度，也即六波罗蜜多。

波罗蜜多，是外来词，为古印度梵文音译。意即“从此岸到达彼岸”。当然，从佛教的角度来讲，这个词汇所包含的内容更为深广。

对我们而言，一个人的成长，一个企业的成长，从无到有，从有到发展壮大，都可以比作从此岸到彼岸的过程。那么，该怎样利用六波罗蜜多，来充实企业文化呢？

六波罗蜜多，也即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。

第一，布施。也即给予。在企业宗旨、企业使命以及企业文化当中，给予是极其重要的一环。

第二，持戒。所谓持戒，并不是要企业家们都到寺庙去吃素、念经、受斋戒。持戒的内在含义，是一种自我约束的道德准则。是要清楚自己应该做什么，不应该做什么。如今横行于世的地沟油、毒奶粉等问题，就是道德沦丧的结果。持戒，是企业的道德底线。有了道德底线，就不会有丧尽天良的事情发生。

第三，忍辱。对现代人来说，忍辱尤其重要，因为我们现在面临的境况，就是物质生活空前发达，心灵自愈越来越弱。心灵危机，已经引发了各种各样的不和谐，所以，我们非常需要忍辱。

第四，精进。无论做任何工作，若能热爱自己的事业，努力用心去做，就叫做精进。精进，是企业文化的动力。如果高层管理者和员工都很热爱自己的公司和事业，企业一定会蓬勃发展。日本在19世纪以后的一百年中，原有的一百多个企业，最后只剩下两个。为什么企业的生命力竟如此脆弱？为什么企业的寿命都如此短暂？就是因为内部没有凝聚力、向心力。用佛教的话来说，就是缺乏精进。试想，连在公认为凝聚力最强的日本，都是这样的结局，其他国家就更不用说了。

第五，禅定。虽然了解的程度可能不一样，但想必所有人都听说过禅宗、禅文化这几个字。禅文化在中国已经有上千年的历史了，尤其是近几年，禅文化已经由东方慢慢进入西方，并引起了西方人的高度重视。事到如今，禅文化已经普及到全世界，成为妇孺皆知的心灵文化。但多数人的所谓“知道”，只是对名词的了解而已，至于禅文化当中有些什么样的东西，如何在生活、工作当中合理地应用禅文化，我想了解的人可能并不是很多。

大家都知道，乔布斯（Steve Jobs）之所以能推出全世界一致推崇的苹果系列产品，他的很多重大决策，都与他的修禅密不可分。关于这些问题，我们都可以从乔布斯的传记当中了解到。禅定，完全可以把一个人的头脑训练到清醒、智慧的状态。在此基础上去做选择，一定会更加出色地完成企业运作与产品开发。

禅定不仅对企业的经营管理与重大抉择有着高瞻远瞩的指导性意义，而且对企业领导者与员工的精神层面，更有着不可或缺的存在价值。试想，在没有禅定的情况下，企业高层如何去面临那么多的应酬？如何去化解那么多的压力？还有心灵空虚、浮躁的痛苦，失眠、抑郁的困扰，以及效率低下的现状？在压力重重、事务繁多的情况下，想做出一个万无一失的重大决策，其难度是可想而知的。通过禅修，就能缓解甚至消除这一切的不如意。而我们平时一直推崇备至、拼命努力去挣的钱，在这个领域却是无济于事的。

第六，智慧。所谓智慧，并不是指我们平时所说的在读书、赚钱等方面很有才干等的聪明。智慧和聪明不是等同的，它们的层次和级别都不一样。智慧有着更广更深的内涵，对人生、世界的认知，建立正确的人生观与价值观等，都与智慧密切相关。有信仰的人如果没有智慧，他的信仰就会变成迷信。

爱因斯坦在晚年的著作中曾说过一句话，我觉得非常有意思。他说：“没有宗教的科学是跛子，没有科学的宗教是瞎子。”的确如此，任何一个宗教，都要有智慧与证据，如果没有这些东西，那就是盲目的崇拜，就纯粹是迷信。同样，科学要正常发展，也要取决于人心。而人心，却需要用古代的智慧来纠正、挽救，这样才是完整的。

同样，发展企业的目的，原本是为了发展经济、造福人类，过上幸福的生活。但如果缺乏了智慧，这些想法都会变成幼稚的空想。

心灵演变的规律，是一个自然规律。它不是由上帝、造物主、万能神在控制，也不是由其他鬼神在控制。释迦牟尼佛也不是规律的创造者，而仅仅是发现者，他只是发现了这些自然规律，发明了相应的调整方法，并将其推而广之而已。

无论是否信仰佛教，这些调整方法，我们都可以学习。看看佛教的书籍，打打坐、修修禅，并不意味着学佛，而只是博取众家所长之举。就像某些宗教团体制造的药物，只要有疗效，能够治病，我们也可以服用一样。

我们承认，当温饱问题都解决不了，基本需求都得不到保障的时候，肯定大多数人也不会感到幸福。仓廩实而知礼节。在温饱问题解决以后，人就不能仅仅停留在吃喝的层面，而应该去追求精神乃至心灵层面的富裕。此时，哲学、艺术、宗教等精神乃至心灵食粮，就应该提到更重要的位置了。

我们现在最需要的，就是要懂得如何把赚钱的过程，转化为比较幸福的过程。无论高层管理者还是普通员工，在追求利润与收入的过程中，如何能开心一点、幸福一点？

每个商业界、企业界、娱乐界的名人，都有两个空间。一个是大众看到的空间，在这个空间中，充斥着钱财、地位、荣誉、辉煌，大家都羡慕、很渴望。但这些人同时还有一个更小的、属于自己的空间。除了成功者自己与身边极少数的人以外，没有人知道这个空间里面是什么样。或许，在这个小空间当中，陈列着旁人所难以相信的压力、痛苦、彷徨、狂躁、焦虑、抑郁，很多高层人士在小空间故障过多的时候，就会在无形当中，把自己不好的能量，传递到下属每个员工的身上。有些是有意的，有些是无意的。传递的结果，就是所有人都不开心，严重的结果，甚至会导致某些人走上绝路。

虽然普通老百姓因为不出名，知道的人非常少，所以没有太多层次的空间。基本上只有自己的空间，而没有外围的空间。但即便如此，让自己的小空间保持良好的氛围，也会有利于家庭、社会的

和谐与平安。而作为一个企业家，若能先理顺自己的空间，再把这个良性发展的空间复制到每个员工的小空间里，就能让公司上上下下的所有人，都体会到经济富裕与内心幸福的双重快乐。企业也会更有向心力、凝聚力与生命力。

如何打理、创建一个优良的内部空间，取决于当事人的智慧。在这个空间中，依靠聪明而创造了外在辉煌的人，却不一定能成功。所有这些问题，都必须用智慧来解决。因此，智慧就是企业的向导。此时，佛教智慧就派上用场了。

可能有些人会想：佛教不是吃斋念经吗？企业不是赚钱吗？这完全是两个相反的方向，怎么会有关系呢？虽然佛教也提倡吃斋念佛，但大乘佛教与小乘佛教不同的是，大乘佛教是非常开放、非常人性化的。我们不能认为，菩萨就是高高在上、没有七情六欲、不食人间烟火的神仙。其实，就像一个人的照片并不是这个人一样，我们在寺庙里看到的泥塑或绘画的佛菩萨像，也并不是真正的佛菩萨，而只是佛菩萨的象征。真正的菩萨，就是愿意为了其他生命的幸福，而无私奉献的活生生的人。无论是谁，只要修学大乘佛法，都有可能变成菩萨。这与吃斋念佛不一定有关系，与工作、外貌、身份也没有关系，而是与内在的思想有关。过去我们经常听到一句话：毫不利己，专门利人。在佛教当中，“人”这个字要换成“生”，“毫不利己，专门利生”，如果利益的对象单单只有人类，范围就有点狭窄。此处的“生”，是指所有的生命。若能做到这一点，就变成菩萨了。老百姓形容一个好人，往往会说他是“菩萨”。其实，好人和菩萨还是有一定层次上的差异。可以说好人就像菩萨的种子，好人一升级，就变成菩萨了。那么，如何才能成为菩萨呢？

## 三、分说六度

### （一）布施

#### 1. 关怀、认同、理解、宽容、真诚，都是布施

虽然企业的目的，肯定都是为了利润、赚钱，但如果企业的宗旨单单就是追求利润，而没有其他成分，这个企业一定不会生存很久，因为其中缺少了爱心，就像只有硬件，而没有软件的电脑一样。

如果企业的高层管理者都唯利是图，员工心里装的也只是钱，所有人都仅仅是向钱看，大家就会变得非常自私。爱心缺失的结果，就会尔虞我诈、互相欺瞒，从而阻碍企业的发展。企业的发展，需要凝聚力。而凝聚力，又产生于爱心与给予。生产企业能够给予社会的，就是给客户提供更好的产品；服务行业能够给予的，是给顾客提供更优质的服务；老板能够给予员工的，就是各种关怀与福利。

当然，作为刚刚起步的小型企业老板，不可能一下子给员工大把的钱，但至少应该对每个员工的工作给予认同，并尽可能地改善他们的工作环境，这些也是非常重要的。很多企业出现问题，也不一定源于经济问题，解决精神上的后顾之忧，也是发展与稳定的必要保障。

我们一贯的想法是：只要跟钱没有关系，精神上的所有东西都没有用。

有这样的想法，是可以理解的，但这都是“资本原始积累”阶段时候的想法。所有的动物，都有生存的需求，这是可以理解的。举个例子，当一个人不吃不喝被关了五六天，一下子被放出来的时候，在他的心目中，只有食物才有价值，吃喝以外的其他东西——金银、珠宝、音乐、哲学、宗教都不重要。因为这些都解决不了当下肚子饥饿难耐的问题。但如果他吃饱了甚至吃撑了以后，他的价值观就会慢慢发生转变。

同样，一个社会，一个民族，一个企业乃至每一个人都是一样，在最基本的生活问题都没有保障的时候，大家当然都会向钱看，因为生存需要钱。但如果生存问题已经解决，我们却仍然抱持这样的想法，就会出现问题。

就像身体在受到创伤的时候，有自我恢复的能力一样，精神在遭遇伤害的时候，也能通过逐渐调整，从而修复创伤。实际上，在很多时候，精神的力量可以超出想象，制造出神奇的效果。

譬如日本的稻盛和夫，他一手创建了两个世界 500 强。在他的京瓷公司刚刚起步的时候，曾有十一名员工集体辞职。辞职理由，是担忧未来得不到保证，所以要求加薪水、发奖金，否则就集体辞职。当时的稻盛和夫，正处于最艰难的阶段，连公司周转的资金都成问题，又如何满足他们的要求呢？钱财上一筹莫展的他只有打出感情牌。

他把这十一名员工叫到家里，推心置腹地谈了两三天，并诚心实意地向他们发誓：将来公司如果有一点点利润，他一定会和所有人分享；他的一切抉择，都会考虑到所有人。听完他的一席话，这十一个人感动万分，含着眼泪回去了。从此以后，他们和他一起同心同德、浴血奋战，最后他们的公司上市了，并成为世界 500 强之一。

作为企业老板，一定要学会理解、宽容。如果员工设计的方案失败了，也要承认他们的辛苦与心血，给予一种精神上的认同，让对方心里至少能得到一种安慰。这样对待员工，大家就愿意和老板一起同甘共苦。

若能做到与员工风险利益共担——有利润，是所有人的利润；有损失，也是所有人的损失。平时与员工平起平坐、加强沟通。这就是凝聚力与信任感的基础。

虽然钱也可以制造一种凝聚力，但这种凝聚力只能保持一个阶段，很快就会分散。而在真心付出、给予爱心的基础上所建立起来的凝聚力，却永远都不会过期。

如何学会理解、宽容与认同？建立这些理念的最佳途径，就是佛教的平等观。同时，企业的宗旨与使命，应该包含着大乘佛教的利他精神。

## 2. 付出，是获得的种子

有人会问：如果只知道利他，那自己的问题该怎么解决呢？其实，在这里面，有一个秘密，一个只有释迦牟尼佛那样的人才知道的惊天大秘密。那就是：当我们忘记自己，放下自己，一切都为他人着想、付出的时候，我们该有的一切，都会无形当中源源不断地产生。

举一个大家都能看到的例子，在地震、海啸等灾难发生，大家争相捐款的时候，有些乞丐、残疾人也加入了捐钱的行列，把自己仅有的二十块、一百块全部捐给了慈善机构。从当时的情况来看，行善的乞丐已经把所有的钱都付出去了，他自己顿时变得一无所有

了，但或许因为他的这一善举，打动了其他人的心，结果他在之后得到的钱，反而是过去的几倍。虽然他在捐款时，并没有想通过这种方法去达到多挣钱的目的，他是真心实意付出的。但真心的付出，就一定会有意外的收获。这，就是因果的奥秘。

美国有五个最顶尖的市场销售管理者，其中有一个人叫乔·维特尔（Joe Vitale）。他写了一本书，书名叫《人类历史上最伟大的赚钱秘密》。虽然书中洋洋洒洒地写了很多，但其中最重要的诀窍，就是给予。

付出越多，得到的就越多，这是一个真正的赚钱秘密。作为企业的高层管理者，不能对待员工很吝啬，有钱的时候，就要分享。要知道，分享，就是回报的种子。

当然，也有人会有这样的投机心理，比如，有些人在掌握了这个秘密以后，不是为了利他，而是为了利己，所以也会做一些不是很纯洁的给予。但我们最好不要这样功利，功利的结果，其实是欺骗自己。先真心地付出，该有的，到时候都会不请自来。

能不能真心地给予员工，取决于高层管理者的素质和修养。如果个人的素质修养达不到一定标准，就做不到无私忘我。但我们应该清楚，如果小空间中活得不愉快，即使大空间中拥有再多的辉煌，也是没有用的。学会付出与给予，才能打造出大小空间的完善与美丽。

### 3. 培植爱心，营造幸福

利他的基础，就是爱心。不是为了利己而给予，也不是为了给予而给予，而是为了利他而给予。只要人类存在，只要人有生老病死，这种爱心永远都需要。

每个人、每个生命，都有不同层次的爱心。俗话说：虎毒不食子。包括毒蛇、老虎等凶猛动物在内，都有舐犊之情。但这种爱心的范围很小，其嗔恨心的程度，已经远远超过了爱心。

我们的一贯做法，是先考虑自己，根本不管其他人；稍微好一点的，也是先考虑自己的问题，然后再去考虑别人。没有谁愿意完全放下自己而去付出。而真正无条件付出的思想，唯有大乘佛教里面才有。

大小乘的区分，取决于所缘的范围。一切为了别人着想，爱心的范围广大无边，所以叫大乘佛教；在不伤害任何生命的基础上，只爱自己，只愿了脱自己的生死，不管其他人，因为爱心的范围很小，所以叫小乘佛教。

在人类有史以来的所有思想中，有一个思想是最伟大，那就是大乘佛教的菩提心。

所谓“菩提”，是指真正无我的奉献精神。打开任何一本大乘佛教的书籍，里面讲的都是真正的无私、爱心。大家都知道大乘菩提心很好，但如何才能在企业管理中，做到爱心与管理的互融呢？

一个好的企业，除了有技能方面的培训以外，还应该有一些与众不同的心灵方面的培训。比如说，Google公司会在员工心理出现一些问题的时候，不仅允许他休息，而且还会给他提供一些高尔夫球、保龄球等娱乐活动，让员工彻底放松，从而达到非常好的效果。

另外，日本的松下公司、丰田公司等大型公司，会举办打坐、修禅等活动，鼓励企业员工到寺庙里面去接受禅文化。同时，这些企业还会根据当地的风俗习惯或其他宗教仪式，由老板带头，每年

为那些已故员工做亡灵祭祀，或者到寺庙里去为亡灵超度。这些充满了人文关怀的做法，可以让所有员工真正感觉到“企业是我的家，我的归宿”。不但自己活着的时候，能够得到真正的关心；哪怕自己已经去世，已经和企业的利润毫无瓜葛的时候，还能得到如此的厚爱。我们先不评价这到底是一种虚伪的手段，还是出于真正的爱心，但无论如何，这种关爱是非常有用的。当然，关爱最好是发自内心的，虚情假意的关爱，即使别人头几次没有发现，但兔子尾巴长不了，假的迟早也会败露的，我们不要做自欺欺人的事情。

日本东芝公司的一个前老总是佛教徒，他就堪称爱心企业老总的典范。他每天早上起来以后，会念一个小时的《法华经》。晚上回去以后，也是念经、打坐，一般不出席应酬活动。无论工作再忙，他都这样坚持。他非常关心所有员工，七十岁的时候，都要坐好几个小时的车，到郊外去和最低层的员工交流。事实证明，站在一个平台上的沟通，是可以打动人心的。他的动力从何而来？就是佛教的爱心。

爱心的缺失，现在正成为诸多社会问题的最大根源。

前段时间，哈尔滨医科大学附属医院发生了一起重大血案——杀了一个医生，有三个人受伤。事发之后，网络搞了一次民意调查，有 6161 个人参与了问卷答案选择，不料结果却非常可怕：在高兴、愤怒等答案中，有 4018 人选择了“高兴”。还有更疯狂的帖子居然高呼：“鞭炮响起来，小酒喝起来，音乐开起来”，顶这个帖子的，都有 5000 多人。

人为什么会变得如此冷血、如此幸灾乐祸呢？为什么大家会觉得杀医生是值得高兴的事情呢？大家为什么这么恨医生呢？很多人

的答案很简单：因为医生不好。医生为什么不好呢？按理来说，医生应该是我们最需要的人，应该是最有爱心的人。如果医生都丧失职业道德到了令人发指的程度，其他人又会好到哪儿去呢？这些很严峻的社会问题，都是爱心缺乏的后遗症啊！

中国疾病预防控制中心的精神卫生中心曾发布过一个调查结果：中国目前患有不同层次的精神病的人，已经超过了个亿！也就是说，每十三个人当中，就有一个人患有精神病。而且这个比例不是越来越小，而是越来越大。其中患有最严重的精神病的人，已经高达1600多万，这个数据是多么可怕啊！

另据2003年的《光明日报》报道：中国每年自杀的人数，平均为23万人左右。而据现在的有些数据显示：中国每年平均有28.7万多人自杀，200万人自杀未遂。也就是说，每年自杀的人数，相当于几个汶川大地震。而且每年还有200万人有自杀行为，照此下去，5年就有1000万，50年不就有1亿人有自杀行为吗？虽然没有成功，但却有自杀的行为啊！2003年的《光明日报》中说：专家分析认为，自杀未遂的人当中，有八成是抑郁症患者。

世界银行和世界卫生组织的一个预测报告显示：在不久的将来，抑郁症会变成全球公众最大的健康问题。除了已经患上抑郁症的人以外，其他的人也都生活在自己的空间中，相互缺乏沟通，人与人之间越来越冷漠、冷淡、缺乏信任。孤独症、焦虑症等精神问题长期蓄积的结果，就是抑郁症。

抑郁症患者在发病期间，不但会失眠、不想吃饭、拒绝沟通，甚至会极度哀伤、颓废到足以结束生命的地步。如果不解决这个危机，那即使有再多的钱，也同样不会幸福。不但不会幸福，甚至有可能要了自己的性命。

针对这一情况，专家推出了一种解决方法，并将之命名为“快乐处方”。所谓的“快乐处方”，就是要求每个人每天都开开心心、高高兴兴。但问题是，怎么样才能天天都开开心心、高高兴兴呢？这就是一个难题了。

目前治疗抑郁症的惯用手段，是服用抗抑郁剂。但在服下这些药物的同时，人的心灵活动也会受到影响，思维会慢慢变得愚钝。

其实，治疗抑郁症最好的方法，是打坐、禅修，这不仅仅是佛教的说法，而且也是有科学证据的。大量事实证明，禅修的确可以提高人的幸福感。

综上所述，在企业当中，爱心是最大的动力与凝聚力，企业对社会的贡献、造福，都来自于爱心。而爱心的绝大多数，则来自于宗教。当然，根本没有任何宗教信仰的人，同时也可以是一个非常善良、非常有爱心的人。

为什么有些公司会出现连续自杀的情况？就是因为企业管理理念中，缺少了爱心的成分。缺乏关爱，加之精神的极度空虚与紧张，才导致当事人最后走上绝路的。所以，每一个有良知的老板，一定要关心员工的身心健康。真心地希望，在每个企业的门口，每天都能看到高高兴兴上班、平平安安回家的员工。

#### 4. 换位思考，自他相换，造福利他

想真正感觉到幸福，首先要学会佛教中讲的“少欲知足”。“少欲知足”并不是不能挣钱，不能去解决自己、家人和员工的生存问题，而是不能过度贪婪、奢靡，不能把所有的利润都留给自己，而给员工的利益大打折扣，使他们怨声载道。所谓的“知足少欲”，

就是自己过得简单一点，并根据自己的能力，尽量把更多的利润与员工分享。如果还有剩余的财富，就应该造福社会。就像比尔盖茨、李嘉诚等富豪一样，把财产的70%~80%，都捐给慈善福利事业。取之于社会，用之于社会，应该有这种奉献精神。

如何做到无条件地给予、奉献、造福呢？如果能接受大乘佛法的理念，就比较容易。

要打破自私心，就要学会换位思考。身为老板，在看到员工很辛苦的时候，应该这样想：除了少数人以外，多数员工的工资并不高，家里的经济条件也不宽裕，又住在很远的地方，为了几千块钱，他们每天都会辛辛苦苦、起早贪黑地疲劳奔波。

之后，可以在员工当中，找一个平时身体不太健康，家里经济条件很不好的人，然后进一步换位思考：如果我现在不是这个企业的老板，而是这个员工，或这个员工的家属，那自己的感受会是什么样的呢？

有些时候，我们还可以把自己非常不喜欢的一名员工观想在前面，并思考：如果我不是她的老板，而是她的父亲。那么，因为她不听话、不聪明，所以老板对她不好。现在她在企业中待不下去了，这是多么地让人不愉快啊！

这样一来，我们一定会生起一种特殊的感受——同情心。

之后，再进一步思考：她虽然不是我的女儿，但跟我的女儿一样想过上幸福的生活，不想听到老板的斥责，也不想老板对自己不公平。如果我的女儿受到这种待遇，我心里一定会很不开心，那我为什么要这样对待别人的女儿，并自认为天经地义呢？我真的太自

私、太无情、太冷漠了！真是丢死人了！这样就会意识到自己的不足。

若能每天都这样坚持训练，就能自然而然地培养出与员工有福同享、有难同当的理念，老板和员工的关系一定会非常融洽。

另外还有一种佛教的训练方法，也非常管用：静下来后，冥想将自己所有的幸福、健康等好的东西，变成白色气体从鼻孔里呼出，赐给所有的员工；吸气的时候，冥想将员工所有的不健康、不开心等负面的东西，变成一种黑色气体，从自己的鼻孔吸进去，并想象由自己一个人来承担他们的痛苦。

大家可以试一试，不要担心肮脏的空气吸进来，会让自己真的生病，这都是不可能的，只是一种训练而已。但通过训练，一方面可以发现自己的自私自利原来那么严重，同时也可以让自己摆正位置，与员工处于同一个水平线上，可以让自己知道，世上没有身份的高低，只有分工的不同，这样爱心就会油然而生。随着爱心的滋长，爱心的范围也一定可以逐步扩大，并进一步给社会带来温暖。这，就是为社会造福。

爱心从无到有，从有到成长的培养过程中，还有一种所向无敌的利器，那就是大乘佛教的菩提心修法。我给大家推荐一本书，书名是《入菩萨行论》。在汉文大藏经中，有此书的汉文版，大家可以参考一下。这本书是大乘佛教徒必须要看的书，即使没有信仰，也可以去了解大乘的理念，这是有百利而无一害的。

## 5. 大爱与小爱

佛教把爱分为两种：小爱和大爱。小爱就是对家人、亲戚、朋

友的爱，是自私自利、有条件的爱。大爱就是对整个社会、整个人类、整个生命的爱心。希望所有的生命，都拥有幸福、远离痛苦的爱。

虽然每个人都有爱心，但我们的爱心非常有局限。只是针对自己的家人和亲戚朋友，将自己狭小的爱，锁定在一个狭窄的范围当中。尤其可怕的是，在很多时候，我们的爱心只是表面的，其真实的本质，却是自私。比如，曾经热恋的人一旦分手，有些人居然可以做出砍杀对方，把对方毁容等的过激行为，这都是因为小爱——非常自私自利的占有欲造成的。当得不到想要的东西时，就会丧心病狂，就会歇斯底里。它的根源，就是自私。小爱不会给我们带来幸福，即使暂时带来了幸福，但如果有一天对方满足不了自己的要求时，小爱立即就会翻脸不认人，小爱就会立即不复存在，所以，小爱是会过期的，是时有时无的。

但是大爱，却能永远存在。在佛教里面，这叫做无量的爱——无量的慈、无量的悲，等等。其中“无量”的意思，就是没有界限。佛教的爱不分种族、肤色、人种、国界，甚至不分人与动物，它是普及一切的大爱，这种爱永远都不会过期。

佛教会用“慈悲”这两个字来形容“爱”。所谓“慈”，是指诚心实意、发自内心地希望天下所有生命，都能拥有幸福的念头；所谓“悲”，就是诚心实意地希望天下所有的生命都远离所有的痛苦。

如果每一个企业家或成功人士都能拥有大爱，就能把这种正能量传递给员工、家人、亲戚、朋友，乃至整个社会、整个民族、整个世界。

## （二）持戒

戒除、禁止、杜绝一些不好的、不健康的行为，适当地规范、调整与约束自己的心理与行为，这就是持戒。

现代社会真的非常需要自我约束。如果人人都自由散漫、无所畏惧、毫无顾忌，则什么样的事情都有可能发生。虽然每个人都很喜欢自由，西方思想尤其强调自由，但在自由的同时，也需要有自我约束。试想，如果全世界都没有法律法规、没有伦理道德，肆无忌惮、随随便便，这样一切都会混乱。

佛教的自我约束，建立在因果与利他的观念之上。

### 1. 无论信不信，因果都在那里

“种瓜得瓜、种豆得豆”，是最基本的因果观念。做好事有好报，做坏事有坏报，也是天经地义的事。从法律的角度来讲，如果一个人做了违法的事情，却一辈子都没被发现，那他就不会受到法律的惩罚。但因果就不一样了，即使没有人发现，也一定会有果报，这是一种自然规律。无论是否有信仰，谁都逃不出因果的制裁。

全世界所有国家的法律，都是人为的法律。绝大多数，建立在个人利益的基础之上，是人与人之间的一种约束。佛教讲的因果，却是所有生命之间的约束。无论人与动物之间，动物与动物之间，都必须遵从这一规则。谁违背了，谁就会受惩罚。

有了因果的观念以后，我们做事就会有选择，什么事情可做，什么事情不可做，就会懂得取舍。“善有善报，恶有恶报”里面的“善”

与“恶”的界定，可以用非常简单的一句话来概括：凡是对其他生命有害的事情，都叫恶；凡是对所有生命有利的事情，都叫善。把善恶作为企业的道德准则，就会培养出诚实的高层管理者和员工，就会达成一致共识：要对社会、客户负责，产品必须是合格、标准的，等等。取舍因果的结果，就是讲究诚信；有了诚信，就会产生企业与客户的双盈。

交易可以分为三种层次：最下等的，是企业有利润，顾客遭损失。但这种交易是短命的，一两次受骗上当以后，就没有人愿意与其做交易了。这种企业一定没有前途，一定会瓦解崩溃。中等的交易，是企业亏损，但顾客获利；上等的交易，是企业赚钱，顾客也获利，这就是双赢的交易。做到双赢的企业，才是有前途的企业。所以，如果没有因果观念，一切都向钱看，不择手段地谋取暴利，这样的企业是没有前途的。

佛教的因果其实一点都不神秘，但因为很多人对佛法不太了解，反而把佛教神秘化。有些学佛的人也喜欢神通，整天神神叨叨的，把本来不神秘的东西神秘化，把稀松平常的道理神圣化，这样反而造成了其他人对佛法的误解。

## 2. 利他

有些事情为什么一定要去做？因为需要爱的付出。有些事情为什么不能做？因为这与爱有冲突。如果心中有了爱与利他的理念，就不可能做出违背良心、伤害他众的事情，就不会形成毫无规矩、不讲道德的市场机制，这不但对企业的良性循环有利，也对整个社会与所有生命都有利。

### （三）忍辱

佛教的忍辱，包含了三个方面：第一，是为了修行而吃苦；第二，是在修行的过程中，如果有其他人来侮辱、欺负、打骂自己，也能够安然忍耐；第三，能够坦然接受佛教的一些深奥观念，不惊诧、不恐惧。

忍辱精神应用到企业管理中，则应该变通为以下三点：第一，是为了事业能吃苦耐劳；第二，是在竞争的过程中，对竞争对手的忍耐包容；第三，当任何一种新的管理方式、新的技术与更新换代新产品出现的时候，都要有敢于接受、承认的勇气，不能因为违背传统或超越自己而一概否定，这也是忍辱包容的一部分。

#### 1. 吃苦耐劳

首先，吃苦耐劳的精神非常重要。长期以来，我们已经习惯于让欲望无限膨胀，继而千方百计地填补无限扩张的欲望。本来贫穷的时候，只求吃饱穿暖。一旦温饱问题解决了，其他欲望又萌发了。就这样一再扩大欲望的势力范围，自觉自愿让欲望成为自己的主宰。这样助纣为虐的结果，就是让我们的心越来越脆弱，永远没有满足感，对社会、家人、亲戚朋友满怀抱怨。

比如，很多有钱的父母会把孩子送到贵族学校去上学，吃最好的食物，住最好的房子，坐最好的汽车，也不敢随意批评，等等。本想把子女培养成最优秀的人才，不想却事与愿违，无形当中反而让孩子的承受能力越来越弱。事实的确如此，如果不经摔打、不经磨练，没有任何心理训练，当他们面临社会的时候，稍稍遇到一点工作、家庭、感情上的不顺利，就会经不起压力，很容易走上绝路。

即使没有走上绝路，也很容易患上抑郁症、焦虑症等。

当然，佛教所讲的吃苦耐劳的忍辱，并不是让所有人都去当苦行僧，但适当的磨练却未必是坏事。很多时候，痛苦与坎坷反而会成为我们坚强的动力。

佛教教导我们：要适当地学会面对痛苦，痛苦是无法逃避的，要打开心胸接受一切境遇，要学会拥抱痛苦，这样就能把痛苦转化为一种力量，或者是把痛苦当成自己的良师益友。

世俗传统文化一直都在拒绝痛苦、排斥痛苦。但世界却随时都在变化，不会因为我们的排斥而改变。谁都无法彻底掌控自己的企业、事业、家人的未来，甚至自己的未来。所有的未来，都是未知的领域；所有的变化，都取决于今天的各种因素；而今天的各种因素，也会因为其他各种因素而变化。

所以，释迦牟尼佛告诉我们，轮回是痛苦的、是无常的，我们要锻炼自己，要有勇气面对这个世界。我想，如果真的能把这种忍辱精神传播到每一个员工身上，就不会连续不断地发生跳楼事件了。

如何把我们的心训练到有勇气面对痛苦的程度呢？

第一，不能完全按照欲望的要求去做。如果它要什么就给什么，就会把欲望养得又肥又壮。如果有一天我们没有能力满足它的时候，它就会受不了，就会报复我们，让我们难受，让我们无有尊严，这样就能让人跪倒在物质的脚下。

大家都知道，困难的时候，很少有现在的文明病——高血脂、高血压等。文明病的来源，就是自己吸收的东西太多。因为人的内心、身体，都有一个承受界限。一旦超过这个界限，就会出问题。

其实，幸福感的获得，并不需要太多的物质。有些时候，哪怕一个微不足道的东西，也能给我们带来幸福感，而且这种幸福感，会远远超过昂贵的物质所带来的幸福感。所以，适当控制欲望，确实很有必要。

第二，不要把人生、世界过分理想化。要尽量去发现世界的不足、丑陋与不完美，要有预知与超越痛苦的心理准备。对名利、情感的执著与在乎不能超标，否则一定会给我们带来痛苦。

第三，要有爱心与责任感。很多列入世界 500 强的上市公司在一开始的时候，他们的老板也是非常艰苦的。他们成功最主要的动力，来自于爱心。爱所有的生命，愿意无条件地奉献。有着这样的精神动力，就能百折不挠，就能勇往直前。如果只是为了自己，则稍稍发生一点点情况，就会自暴自弃：我创立这个企业所能挣到的钱，只给我带来了微乎其微的一点点幸福，但我如今却要去面对如此的痛苦，我凭什么啊！还不如放弃算了。这样一来，就有可能关闭企业、申请破产。但如果心中有爱，开办企业的目的，是为了某个群体，乃至为了全人类或所有的生命，则即使面临再大的压力和辛苦，也愿意付出、挺住，这样坚持的最后，就是成功。任何事情就怕坚持二字，只要能够坚持，就必定会成功。

## 2. 包容忍耐

企业之间有竞争，是常见的事情。面对竞争对手，要有包容之心。即使对方不守诚信、不讲道德，做出损害自己的事情，也要宽容相待。在竞争过程中，即使有一两次失败了，也要保持冷静，竭力寻找内心的平衡。千万不要因为一时冲动，而做出违背因果的事情，从而造成

更严重的问题。在与竞争对手或客户发生冲突的时候，要学会用宽阔的胸怀去面对。

### 3. 开放宽厚，扶持新生力量

当任何一种新的管理方式、新的技术与更新换代新产品出现的时候，都要有敢于接受、勇于服输、接受挑战的勇气，要尽自己的力量，去扶持新生事物，即使暂时做不到，也不能因循守旧，更不能压制新生力量。即使竞争对手的做法违背了传统，超越了自己，有可能抢走自己的客户，给自己带来一些利润的损失，或者因对方降低了成本，比自己赚得了更多的利润，也千万不要因嫉妒而拼命打压，制造障碍。

身为企业家，自己先要有修养，然后再把爱心和面对痛苦的方法传递给家人、员工乃至整个国家、整个社会。这样的人，才能在世界上找到幸福。此所谓：修身、齐家、治国、平天下。

## （四）精进

佛教的精进，是在学习、修行等任何善法方面，都很用功、很努力。

精进，是企业的动力。有了精进，企业就会有发展。

如果企业的动力，仅仅来自于赚钱，就很难持续发展。如果企业的动力，是因为爱心，大家就会很喜欢自己的工作。

人的追求，就像金字塔。绝大多数的人，位于金字塔的最底层，他们追求的，是物质、温饱；再上面一点，一部分温饱得以解决的人，

会去追求超越物质以外的音乐、艺术、哲学、宗教等；位于最顶层的极少数人，才有福报去追求佛教所讲的那些博大精深、融合了智慧与慈悲精神的心灵奥秘。

人一辈子不能只是赚钱，人的价值观，应该有一个逐步成熟的过程。当我们走向成熟，能够打开心胸，拥抱世界的时候，就会心甘情愿地无偿付出。只要对其他人有利益，就一定会去做，哪怕再苦再累再有压力，也毫无怨言。因为其中蕴含着一个强大的力量——那就是爱心。

谁都知道，没有爱心的人干工作，并不是出于热爱，而为了薪水。当有了爱心的时候，就会觉得自己干工作可以帮助更多的人，可以利益更多的人，就会热爱自己的工作。有了热爱，就一定会勤奋、积极、主动地工作。

如果企业上上下下能有爱的理念，就肯定会越来越好。同时，企业存在的价值也不一样了。这样的企业不仅可以提供更好的产品，可以对社会做出巨大贡献，同时企业也会持续良性发展。

## （五）禅定

禅定的目的，就是净化人心。在如今这个时代，外在物质的诱惑非常强烈，我们的心根本静不下来。每个人都非常浮躁，在这种情况下，禅定就成了必不可少的静心手段。

我们不要以为，禅定只是僧侣的事情。其实，禅定是调整自心、减轻压力的一种有效方法。有信仰的人可以修，没有信仰的人也可以修。

前面介绍的日本东芝公司的前老总就说过，他每次在念诵《法华经》的过程中，自己的心灵都能获得一种非常轻松愉快的感觉。他是通过念经来解除疲劳、消除压力的，而并不是通过喝酒、跳舞等来解除疲劳、缓解压力的。本来就是这样，一方面，通过念经，自然会得到佛菩萨的加持；另一方面，佛经中的很多词句不但优美动听，而且意境深远，若能把所有的注意力都专注在经文上去念诵，也肯定可以放松心情。但是，诵经需要有信仰，如果根本没有信仰，就不会愿意念，也很难有效果。

但禅定就不一样了，因为它已经脱离了信仰的范围。任何因压力太大而长期失眠或情绪暴躁的人，无论是企业高层管理者、明星，还是普通员工，都可以通过每天早晚一小时左右的修禅来得以缓解，使内心达到非常清静、纯洁的状态，从而改善睡眠、调整心态、消除烦恼。所以，我们应该学习禅文化，修禅定。如果没有这种精神支柱，压力的蓄积，必将超标，以致让人不堪重负。

我想，佛教的很多理念和调整心态的方法，一定会给现代人带来很多的帮助，只要我们能打开心胸去接受它，就绝对会有效。在过去物质匮乏的时候，心灵的问题还不是那么突出。现在物质发达以后，精神层面的问题就显得更加突出，这时候，佛教的方法就显得更加不可或缺了。

禅定的具体方法，详见《慧灯之光》。

## （六）智慧

佛教真正的核心，就在于智慧。佛教与其他任何宗教和学科的

最大不同，或者说佛教最精彩的地方，就是智慧。

### 1. 走中道

无论企业经营还是管理，都要走中道，不能走极端。比如，如果企业的管理制度太严厉，员工无法承受，就会出现跳楼等难以掌控的现象；反之，如果管理制度太松，员工就会很松懈，没有任何规矩，这也不成样子，企业也得不到发展。

### 2. 分清善恶

作为企业的管理者，一定要分清善恶。什么钱可以赚，什么钱不能赚，一定要是非分明。如果在赚钱的过程中，会对社会、人类、生命构成伤害，那就是恶，就不能做；如果对人类、生命、社会不但没有损害，反而有利益，那就应该去做。分清善恶，也需要智慧，光是聪明是不够的。聪明只能让我们学会赚钱，智慧才能让我们学会取之有道。

### 3. 正确认识金钱

前面也介绍过，金钱本身不是什么罪恶的东西，同时也不是万能的东西。我们必须要知道该怎么样去利用金钱，不让自己走上为富不仁的道路。本来幸福感就不一定完全依赖于金钱，当自己的收入超过某一界限之后，金钱就会变成账户上的几个数字而已，和我们的幸福感，已经完全没有关系。所以，我们不要误以为，如果发财了，就一定会非常幸福。这种观念本身，都是不了解金钱的误会。如果对金钱的期望值过高，把金钱美化、理想化，总有一天我们会失望。

美国曾做过一个调查。调查方式是这样的：以美国最富裕的 400 个人，和另外 1000 多中低收入者以及穷人为对象，让他们从 1 到 7 选出一个数字。1 代表“我感觉非常不幸”，而 7 代表“我感觉非常幸福”。最后的统计结果显示，超级富翁们的幸福指数是 5.8，而居住在寒冷的北格陵兰岛的因纽特人的幸福指数也是 5.8。还有一个更惊人的结果是，肯尼亚的游牧民族马赛人，他们生活在简陋肮脏的草棚内，没有电也没有自来水，他们的快乐指数，同样也为 5.8。

所以，我们不要把所有的希望，都寄托在金钱之上。

我看过一本书，作者是美国一个著名跨国公司的老总。他的事业发展得非常好，但这些看似辉煌的事业，也耗费了他一生的时间。最后，在身体检查的时候，发现他已经癌症晚期。医生告诉他，只有三个月的时间了。在三个月的时间当中，他快速地把公司的所有事务交代完毕，便静下来感受了一段真正的生活，并将自己的经历，写成了一本书。他在书中说：在我的一生当中，只有这三个月，才真正感受到了人的生活。在此之前，一直没有时间陪家人，没有时间去放松，天天都在加班，为了事业忙碌，所以从来没有感觉到轻松。

这是多么令人悲哀的事情啊！为什么我们要等到癌症晚期的时候，才感觉到生命的真正价值，才能放下很多不必要的牵挂，才有更多的时间去陪家人，跟朋友聊天呢？

我们一定要搞清楚，自己需要的到底是什么？是钱还是幸福？想要二者兼得，那是很难的事情。即使有一些福报，可以通过努力挣到一些钱，也不一定过上自在的生活。可以想象，如果不是修行境界很高，怎么能够做到在琐事繁多、忙碌不堪的同时，仍然保持内心的平静呢？作为普通人，我们往往只有选择一个了。

#### 4. 无我

佛教所讲的无我，是很深的。佛教最精彩的无我含义，是《心经》里面讲的“色即是空，空即是色，色不异空，空不异色”。这里的“色”，是指物质。所有的物质，都是幻觉、空性。就像《黑客帝国》所描述的那种世界一样，一切都是一个电脑程序。在程序瓦解以后，整个世界都会彻底崩溃。佛经告诉我们，这个世界只是一种幻觉，所有的一切，都不存在，包括自己以及自己所拥有的一切。

但我们现在还不一定要了解这些，对我们来说，无我就是忘记自己。虽然我们不能一开始就做到彻底的无我，但尽量不要自私自利，尽量少为自己考虑，多为别人着想，这应该不算难。当有一天我们能做到无私地奉献，把自己奉献给企业，再把企业奉献给整个社会、整个人类的时候，这就是佛陀思想的具体体现。





LUMINOUS WISDOM

# 解脱篇



LUMINOUS  
WISDOM  
解脱之光



了义与不了义



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



## 一、宣讲的必要

佛经浩渺无垠、博大精深，佛经的表达方式与陈述内容，也有看似矛盾或不符合事实的地方。如果没有前辈的指引，没有适当的方法，仅凭自己的智慧去抉择，就无法全面通达、深入理解，甚至很多时候会遇到问题。

闻思的时候，有几种方法是开启佛经宝藏之门的金钥匙，了义和不了义、四依法等都属于其中之一。

## 二、了义和不了义的定义

“了”字有两方面的含义：第一，是很清楚、很明白的意思；第二，是全面了解、毫无保留的意思。“义”，就是佛经的内容。

有些佛经或论典虽然讲了自然本智，但只讲了一部分，没有讲得很彻底。比如第二转法轮所讲的中观见或《般若经》，虽然描述了一切法的本质，从空性的角度而言，讲得非常透彻、非常清楚，

没有任何保留。但从光明、佛性、如来藏的角度来讲，却没有讲完，而有所保留。即使很多密续中所讲的佛性、如来藏、自然本智，也讲得不是很清楚，所以这些经论或密续的内容，都是不了义的。

第三转法轮的经典中就把所有的内容都讲完了，无论空性还是光明，都给予了完整、透彻的阐述，没有任何保留。密宗的时轮金刚、大圆满就讲得更加透彻。这些佛经或续部的内容，无论是显宗或密宗，都叫做了义。

小乘佛教不会出现了义和不了义的说法，因为小乘佛教只承认第一转法轮的四圣谛，他们认为这就是佛陀唯一的终极思想。除了四圣谛，不会有更高的法。

而大乘佛教却有了义与不了义的说法，因为众生的根机不一，佛传法的方式也不一样，所以就出现了了义和不了义的说法。

### 三、如何判断了义和不了义

以三个标准，可以判断出了义和不了义：

第一，用意：佛讲的同一句话，除了字面的意思和内容以外，还有其他的用意。

第二，目的（必要）：佛所说的有些话从字面上看虽然不符合事实，但他这样说是为目的、有必要的。当然，广义上讲，所有的佛经都有目的，但不了义的法，却有着特殊的目的。

第三，以理妨害：是有理论或逻辑的妨害。以上两个不是最关键的，最关键的叫做以理妨害。比如说，佛所讲的一个观点，却存

在着其他非常具说服力的逻辑可以予以推翻，因为这个逻辑或理论对佛的这个观点有妨害或损坏，可以证明这个观点是不究竟、不符合事实的，故称为以理妨害。

具备以上三个条件的，叫做不了义法。

佛传法的时候，为了度化某些根机的众生，会在字面上讲出另外一个意思。举一个例子：有些佛经里面说过，物质是真实存在、是实有的。虽然从字面上看，佛肯定了物质不空，不是虚幻，而是真实不虚的，但这不是佛的真正用意。只是佛考虑到，虽然世界不是真实不虚的，但从凡夫的角度来看，或者从五种感官的角度来看，这个世界是很真实的。所以佛也没有完全撒谎，他这样讲的目的，就是为了度化某些暂时不能接受空性见解的小乘根机的众生。因为他们只能接受人无我，而无法接受法无我，所以佛就采取了次第逐步引导这些众生的方式。

如果我们仅从佛的字面上去理解，认为这个世界是实有的，那就会以理妨害。推翻此论点的逻辑，就是中观所讲的逻辑或推理方法。

如果没有了义和不了义的区别方法，佛经相互之间若发生冲突、矛盾，我们就无法判定世界到底是真还是假。所以，这一判断标准，就像一把开启佛经宝库的金钥匙，让我们能一眼区分出浩如烟海之千经万论的究竟密意。

## 四、了义佛经的定义

第一，除了字面内容以外，没有其他用意。

第二，除了度化众生、让我们明白真理以外，没有其他目的。

第三，不存在其他逻辑可以否定的可能性，所讲的观点是很清楚、很透彻、很正确的。

在理解了义的时候，还需要了解另一个概念，即因明里面的“圣言量”。“圣言”是指佛经，也即佛或圣者说的教言。“量”是指能够衡量、抉择一切法之真假的真实标准。除了不了义的佛经以外，其他所有的佛经都是了义经，也是圣言量。

圣言量需要具备三个条件：

第一，阐述现前的事物不违背现量。现前，也即现实生活中能够看得见、摸得着，五种感官能感受到的东西。佛在描述现前的时候，不能违背现量。所谓现量，即五种感官。如果佛陀在描述某个我们的感官能够感知的东西时，却与我们或绝大多数众生的感官结论有所矛盾，就可以说这个佛经是有漏洞的。

第二，阐述隐蔽的事物不违背比量。隐蔽，即平时看不见、摸不着，但通过推理可以被证实的东西。佛在宣讲隐蔽事物的时候不能违背比量。如果违背了比量，就是有漏洞的，不能成为圣言量。所谓比量，也即推理。因明的推理方法，与西方哲学讲的由大前提、小前提以及结论等构成的逻辑，有很大的相同之处。在一般情况下，如果这些推理方法没有错，其结论也不会有错。但若深究，则因为我们的感官有漏洞，感官提供的信息自然也有错误；我们的意识根据这些错误的信息来分析判断，就必定会出现错误的结论。

第三，阐述最极隐蔽的事物不自相矛盾。最极隐蔽，即最终极、最隐蔽的东西，比如善恶因果等。由于这些东西非常隐蔽，一般情

况下，不仅我们的感官无法证明，逻辑也无法证明。在这种情况下，就只有观察佛陀所说的话里面，有没有自相矛盾的部分，有没有自我否定或自己颠覆自己语言的内容。如果没有，就可以确定佛陀说的是对的。

所有的了义佛经，都必须符合上述三个条件；凡是不符合这三个条件的，都不是圣言量。

凡是不符合逻辑、不符合现量、不符合感知、不符合理智的内容，都一概不承认是了义的。如果在佛经当中出现这样的话，那也是不了义的法。我们不能因为自己是佛弟子，就顽固地去辩护这些不了义法的内容。

比如说，显宗的许多佛经中讲，这个世界是平面的；而有些佛经，尤其是一些密法经典中又讲，这个世界是另外一个形状的。现在大家都知道，我们所在的世界根本不是平面的。为什么佛在短短的四十多年当中，传法的内容都有前后不一致的地方？为什么佛当时要这样讲呢？一千多年前的佛教经论中，就已经有了解释：佛这样说，是为了度化某种众生的权巧之计。佛说，这类的经典，就是不了义经。

凡是佛学里面与解脱有关系的重要问题，都说得非常透彻明了，再不会有其他发展的余地。但是，在宏观世界观方面却会有一些发展空间，因为佛陀没有说得很绝对和明晰。为了度化某种根器的人，佛陀有时候也会说一些与众不同的世界观。总而言之，准确、了义的佛经，其世界观一定要符合现实；只要不符合现实，就是不了义经。

## 五、了义和不了义的种类

了义和不了义的种类，我认为可以从四个层面来讲：

（1）从世间感官的层面，或从世俗谛的层面来讲，有了义和不了义的区别。比如说，佛经关于宏观和微观世界的了义观点，讲得非常透彻，跟现代科学的发现有着惊人的一致，这就是世俗谛当中的了义。因果报应、前世后世等理念，也是世俗谛当中的了义。虽然科学没有办法印证其真实性，但大量的事例，以及其他的逻辑推导也足以证实，因果轮回是颠扑不破的。当然，想直接证明因果报应之间的关系是很难的。佛也说过，没有智慧的普通人，最好不要直接去观察因果，因为自己不可能得到任何结论，这样反而有可能对因果产生怀疑。一旦产生怀疑，自己又无法解决，就会导致修行等各方面的问題。

尽管如此，也有可以证实因果存在的方法。因明的很多结论也是这样得出的：既不是现量，也不是普通的比量，而是先证明释迦牟尼佛是真实语者，他不会撒谎，然后可以得出结论，凡是佛陀所说，都是真的，都可以相信。

大概的证明过程如下：因为撒谎一般都是为了达到自己的某种目的，被贪心、嗔心、无明等烦恼所驱使，而去撒谎骗人的。佛陀已经断除了贪嗔痴等烦恼，没有撒谎的理由。另外，在佛陀的语言中也从未发现过任何谎言，所以佛陀是真实语者。

汉传佛教中关于因明的论典非常稀少，即使有几部，也是很简单的。而在成百上千、零零散散的因明论典中，《释量论》的内容最完整，是所有因明的根本。法尊法师已经将此论著翻译成汉文。

其中的第二品，叫做《成量品》。虽然我们都相信释迦牟尼佛，但佛的可信度为什么这么高呢？这一品将给我们娓娓道来。

佛经里面讲，世界是平面的，中间有一个很陡很高的须弥山。但现代人都知道，佛描述的须弥山是不存在的，至少我们现在看不见。虽然每个众生都有自己与众不同的世界与空间，从某些众生的视角来看，可能有着这样的宇宙。然而，从大多数现代人类的角度来讲，须弥山是不存在的。可是，佛之所以这样讲，是有其他用意的。因为释迦牟尼佛在世的时候，佛教以外的很多外道，包括当时占据主流地位的婆罗门教等大多数宗教描述的世界有可能是这样。佛为了渐渐引导这些人，所以暂时没有宣讲与当时世人截然不同的世界观，否则不但没人理解，还会遭致各种非议。

比如，在两千多年前，也出现过比较准确的世界观——日心论。但由于当时人们的天文知识远没有现代人这么丰富，绝大多数人的宇宙观是地心论。他们根据自己眼睛观察的表象推断出，我们所在的地球才是宇宙的中心，其他所有的日月星辰，都在围绕着地球运行。如果谁敢宣传与之矛盾的见解，就会遭到各种攻击，并最终彻底宣告失败。

同样，如果释迦牟尼佛一开始，就创立一个与众不同的世界观，就得不到世人的支持。见解上的冲突，只会将很多人排除在佛门之外，这样就断了他们的善根。本来宏观世界的宇宙构成如何，并不是重要的问题，所以不需要太较真。但微观世界与真正的修行有着密切的关系，与无我、空性紧密相关，所以一定要尽量接近于真实。所以，即使从现代人的眼光来看，佛经所讲的微观世界，也与现代科学发现完全一样。在佛陀宣讲的时轮金刚中，是将人的身体与外面的宇

宙结合起来进行宣讲的。时轮金刚所讲的天文结构，与现代天文学的观测结果几乎完全一致。

由上可知，佛经所讲的微观世界，可以说是非常了义的世俗谛；佛经所讲的须弥山、四大部洲等宏观宇宙世界，是不了义的世俗谛。从世俗谛的角度去看，讲述轮回因果的佛经，都是了义的。

(2) 从第二转法轮的层面来讲，也有了义和不了义之分。凡是讲空性的经典，都是了义佛经；凡是讲世俗谛的经典，无论是因果、轮回，还是其他观点，包括出离心、菩提心，都属于不了义经典。

(3) 第三转法轮的层面，也可以区分一种了义和不了义。第一转法轮当中讲的无常、无我、痛苦、有情世界、器世界等的观点，甚至包括宣讲单空的经典，也是不了义的。因为首先要有物质存在的实有观念，才会有物质不存在的空性观念，不空与空性是相对的，凡是相对的东西，都是最终不成立的。

宣讲如来藏、佛性、光明的经典，才是真正的了义经典。

有多少个了义经呢？虽然有如来藏五经、如来藏十经、如来藏二十经的说法，但最普遍的说法，是如来藏十经。其中大家比较熟悉的，是《入楞伽经》《解深密经》《大涅槃经》《大乘密严经》，在这些经典中所讲到的世界本性，是非常透彻的——世界的本质包括空性与光明。

其他诸如宣讲布施、持戒、禅定、菩提心、慈悲心等内容的经典，都属于世俗谛，都是不了义。

第二转法轮的《般若经》，其最终意义和第三转法轮的经典没有什么差别，但从字面内容的角度来讲，由于其中没有讲到光明，所以

是不完整的。按照无垢光尊者，与很多高僧大德、学者、成就者的话来讲，《般若经》是半了义的，因为其中所讲的空性非常透彻，就像《入中论》《中论》所讲的一样，讲的都是大空性。其空性的层面，是了义的。但缺少了如来藏、光明的内涵，虽然第二转法轮的经典中，偶尔也有光明的字眼，但这不是第三转法轮当中所讲的光明。词同义不同，所以第二转法轮是半了义的。

(4) 从密法的层面，来区分了义和不了义。凡是讲不清净现象的经典、论典，包括菩萨的五道、十地、六度等，都属于不了义，因为世界的本质是清净的。凡是讲清净现象的佛经，都是了义的。《维摩诘所说经》的第一品，就是讲世界本来是清净的，和修不修行没有关系，虽然属于显宗的经典，但它的内容已经超越普通的显宗经典了。麦彭仁波切、荣森班智达都讲过，第三转法轮的如来藏观点，就是处于显宗和密宗中间的观点。

在修简单的生起次第，比如五加行当中的金刚萨埵修法的时候，最后要观想金刚萨埵从自己的头顶融入，之后自己变成了金刚萨埵。我们不能认为，这纯粹属于一种观想、冥想、幻想，是不符合事实的。其实，这是符合事实的修法，如果不符合事实，这样修就没用。如果没有清净观，就根本没有办法接受此类修法。

从密宗世俗谛的角度来讲，这叫做倒世俗谛。普通人造了杀、盗、淫、妄等罪业，就要向金刚萨埵忏悔，金刚萨埵本身是佛，是清净的。但从密宗的胜义谛或正世俗谛的角度来讲，金刚萨埵和普通人本质上没有差别，罪业、果报等现象实际上只是自己的一种幻觉而已。

无论修什么样的本尊，一定要有这样的见解，否则不会成就。这四个层面，一个比一个深，一个比一个更接近万物的真相。

我们学佛都是半路出家，在这之前受过各种各样的教育，每个人心里都有各种各样的疑问。如果缺乏闻思，一旦佛经中出现一些不符合现实的内容，更会加深自己的怀疑、疑问和困惑，甚至会严重影响我们的修行。了义和不了义的区分，就是解开这些疑问之锁的金钥匙。

## 六、对三转法轮是否了义的定性

依照佛经、藏传佛教传承上师，以及印度的无著菩萨、龙树菩萨等论师的观点，第一转法轮是公认的不了义。

但从第一转法轮本身的内容来讲，世界的确是无常、痛苦、无我和空性。只是这些都是虚幻的，可以用其他逻辑推翻的。

《解深密经》当中讲过，第三转法轮是了义的，第二转法轮和第一转法轮是不了义的。其他所有辨别了义不了义的经论讲的都是是一致的：第三转法轮最究竟、最了义，第二转法轮是半了义，第一转法轮是不了义。

密法比第三转法轮讲得还透彻、还究竟，完全是了义的。

在我们修行的时候，首先要按照第一转法轮的要求，修人身难得、死亡无常、因果不虚、轮回痛苦。还要对众生修慈悲心，要发菩提心，发愿度化众生。但这些都不要究竟，最终还是要修空性。

虽然加行修的是不了义法，但通过修持这些不了义法，最终可以到达了义法的境界。如果不从起点做起，就永远不会有突破，这样将一直停留在不了义法的阶段，永远都接触不到了义法。

为什么一开始不去修了义的法呢？因为佛陀考虑到众生的承受力，所以才采取了次第引导的方式。所以，我们一定要先把加行修完，紧接着修心的本性，然后可以修大圆满、大手印等密法，这样修练的结果，就能看到了义法的无限风光。





解  
脱  
的  
原  
理



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



## 一、闻思修三，不可脱节

对每个希求解脱的修行人来说，闻思修三者，是不能相互脱节、有所偏废的。其中第一步，是闻思学习。因为初学者的知识不够、经验不足，很容易出偏差。如果没有闻思，根本不懂修法，仅仅是烧香、拜佛、念经，就无法真正解脱。刚学佛法的时候，可以先暂时不修，等学了一段时间以后，就要开始修行。小乘戒律也规定，凡是没有窍诀的人都不允许修行，因为没有窍诀的指导，修行不会有什么结果。如果时间不多，就根据自己的情况，选择听闻目前最需要的法，有剩余的时间，再听另外的课程。当然，如果时间充裕，肯定是学得越多越好。

但仅仅听闻还不够，在学理论的同时，更要学习如何实践这些理论，以指导下一步的修行。佛教不像其他宗教，不是硬性规定必须盲从、迷信，而是要求后学者要智信。佛经中的很多内容都是经得起考验、证据确凿、颠扑不破的真理，都是自己可以思考、推导并亲自证悟的。通过思考与推导，更能坚定信心。信心坚定以后，

不但可以帮助其他人，同时对自己的修行更有用。所以，佛要求大家尽量学会思考，思考得越深越好。当然，如果信心很足，认为佛说的不会错，也可以不加判断、不予分辨地照搬照学，这样不思维也可以。但一般情况下，对大多数人而言，最好还是通过思考、讨论来建立正见。

## 二、什么是修行

修行有两种：一种是闭关打坐，不一定是一个月或者一个星期，只是每天保持两三个小时的简单闭关，也很不错。严格地说，如果不闭关，在内心散乱放逸不专注的情况下，是没有办法修习任何佛法的。所以，修行时候，至少要闭关一两个小时。修行不是用钱可以解决的，放生、做功德，可以积累福报，但修自己的心，就和金钱没有任何关系了。苦行、磕头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。

另外一种修行，就是把闭关修行时思维、感悟到的佛法，应用到日常生活中。如果没有修行，生活中的很多烦恼根本解决不了。虽说闻思也会起到一些作用，通过佛陀的理论，能看清整个世界与人生的真正面目，就容易看开、想通，但却不能彻底解决烦恼。所以，在闻思修当中，最重要的是修行。

## 三、修行的目的

修行的目的，可以从两个角度来讲：第一，追求幸福；第二，脱离轮回、断除痛苦。人天乘佛教，是追求现世或生生世世的世间

幸福；小乘佛教，是追求个人的幸福；大乘佛教，是追求所有众生的、绝对、永恒的幸福，也就是佛的智慧。《中观四百论》里讲得很清楚：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”社会底层的人，会遭受肉体上的痛苦，因为温饱问题没有解决；上层人士，又面临着更严厉的精神压力或痛苦。两种痛苦，每天都在折磨、毁灭着所有的世间众生。

## 四、轮回的根源

就像去正规大医院治病，先不吃药打针，而是检查身体、查找病源，然后才打针吃药一样，同理，要断除轮回、消灭痛苦，就要查找痛苦的根源，要对症下药。

让我们不能解脱的原因有三：第一，是对身外之物、对世界、对轮回的贪欲心；第二，是对我们自己的执著，也就是我执、爱我执或自私心；第三，是对一切事物的实有执著。

很多穷人以为，因为没有钱，所以会痛苦，如果有一天发财了，就不会痛苦了。但是，如果有一天真的发财了，我们会发现，痛苦不但没有因此而消失，反而有更多的痛苦在等待着我们。所以，生活艰苦不是痛苦的根源，因为很多生活艰苦的人可能比有钱人过得还幸福。

佛陀告诉我们：痛苦的真正根源是执著——对金钱、对人、对事物的执著。执著有很多种：对自己的执著，叫我执；对身外之物，比如金钱、名利的执著，叫法我执。如果没有执著，就不会有任何痛苦。与执著对立的就叫放下，佛经中经常讲的放下。

如何证明执著就是痛苦的根源呢？比如，假如自己非常喜欢一块手表，就会经常担心失去它，如果有一天这块表真的丢了，我们会感到巨大的痛苦。如果对这块手表抱着无所谓的态度，则不会有什么痛苦了。再比如，假使一个人非常执著另外一个人，对方的一举一动、一颦一笑，都会让执著者时而欢喜时而忧愁。其中绝大多数时候，都是处在担心、害怕丢失、在乎、痛苦的状态下。如果有一天真的失去对方，就会痛不欲生。假如一开始根本无所谓，或中途与对方变成了普通关系，就不会带来后面的痛苦。虽然执著的对象在本质上没有什么变化，仅仅因为执著的存在与否、程度大小，便导致了相应的苦乐与平庸感受。因此，痛苦快乐的根源，不是上帝的安排，也不是无因无缘，就是执著。

佛经上说，因为阿罗汉已经断除了贪嗔痴，没有取舍执著，所以即使给他身体的左边用檀香水沐浴，同时用刀去砍他身体的右边，他都一视同仁，精神上没有分别。本来阿罗汉的身体和普通人的身体一样，也是由血、肉、骨骼、神经等组成，不是金刚，也不是磐石，更没有虹光身，但却不会像我们一样有贪执、有痛苦，喜欢檀香水沐浴，不喜欢被刀砍。因为我们还没有放下，还有贪嗔痴，就会有相应的喜乐与厌憎。可见，世间所有的痛苦，都来自于无明执著。

从百姓大众，到世人羡慕钦佩的所谓名人、伟人等，没有一个人不以追求幸福、摆脱痛苦为目标。但很多不学佛的世间人却因为不知道幸福的原因，所以会南辕北辙——为了生存而杀死敌人，为了食欲而屠杀动物，为了发财而偷盗欺骗，等等。结果奋斗了一辈子，走到生命尽头的时候只能以失败而告终，没有一个人能脱离生死轮回，而且绝大多数都会去往恶趣。

《中观四百论》中说得很清楚：“众苦俱因缘，终无回转者。”

一切苦难都源自因缘，如果没有找到痛苦的根源，其他的任何努力，都只能解决暂时问题，而不能摆脱痛苦。譬如，虽然欲界、色界、无色界的天人寿命很长，禅定力量也不可思议，但因为他们没有找到痛苦的根源和解决痛苦的方法，所以也脱离不了轮回。

世间众生的欲望，总是在无限膨胀，但欲望越多，痛苦就越大。若在欲望上面，再加上愚昧，就导致了今天我们所有的痛苦。

飞蛾为什么挡都挡不住，一定要去扑火？第一是因为对火光的贪欲；第二是因为愚昧，不知道投火的结果是自焚。如果飞蛾在扑火之前，知道结局的残忍性，或消灭了对火光的贪欲，它就不会自取灭亡。

佛经，尤其是《中论》《俱舍论》等论典中都讲过，无明是轮回的根源。因明认为，欲望是轮回的根源。实际上，无论无明还是贪欲，都是轮回的根源。为什么树木花草不会轮回，因为它们没有贪欲、没有无明。因为愚昧，就产生了贪欲。因为不懂得事情的真相，所以对事物产生了贪欲。所有的痛苦，都是这两个原因导致的。也可以说，欲望就是轮回的根源，因为有欲望，肯定就有愚昧。如果想要即生成佛，必须断除愚昧与贪欲；如果能断除愚昧与贪欲，就不会流转轮回。若用一个词来概括这两个原因，那就是前面所说的“执著”。

## 五、解脱的原理

### （一）寻找正确的解脱良药

治疗疾病的药物，一定要有杀灭病菌的能力，才能治好疾病，

否则，服用再多不对症的药都是没用的。同样，既不想成佛，也不想成为阿罗汉，只想生生世世在人间或者天界当中享受人天福报，为此目的而做的持戒、忍辱、修行、念经、拜佛等一切善根，都与我们的贪欲、愚昧没有冲突，故而与解脱也没有关系。只会让我们更好地流转轮回，享受短暂的幸福而已。

当年达摩祖师来中国传法期间，梁武帝询问达摩祖师：我像出家人一样吃斋念佛，做了很多善事，这有多大的功德呢？不料达摩祖师却甩出一句话：没有功德！为什么？因为梁武帝所做的一切善根，可能和轮回没有冲突，和解脱也没有关系。

如何与轮回或痛苦的根源发生冲突呢？生起出离心，就是冲突的开始；生起菩提心，就是冲突的加剧；有了证悟空性的智慧，就逐渐到了冲突的高潮与结尾。

该怎么去放下呢？放下和放弃是有差别的：悲观、厌世、看不惯，日子过不下去、难以为继，所以被迫暂时放弃。如果有一天诱惑出现，还是会重操旧业，这是放弃，不是佛教讲的放下。比如说，如果有一天，我有了一块更好的手表，所以对旧的手表没有贪欲了，这不是放下，只是将执著转移到新手表上面而已。佛教讲的放下，是对任何事物都没有贪欲心。当然，要放弃所有世俗的东西是不可能的，在家人要生存，要养家糊口，不能一学佛就不工作、不要家庭、不挣钱了。

## （二）医治轮回顽疾的手段

要学会放下的心态，具体有两种方法：

首先，在对一个东西产生贪欲时，要扪心自问：是这个东西本身很有魅力，还是自己内心产生了幻觉，把一个普通的东西看得很有魅力呢？

世俗人在追求幸福的过程中，肯定会造作杀、盗、淫、妄等很多恶业。即使有一些世俗的善根，也脱不了轮回之因。其结果，就是飘落轮回流转、惨堕三途。

总的来说，从天界到地狱之间，任何一道都充满了痛苦。即使轮回当中有一些短暂、相对的幸福，但永远不会有真正绝对的、纯粹的幸福。佛陀通过深层次的思考探索，最后得出结论：这个世界不能用“幸福”这两个字来形容，这是人生的真理。其实，任何人只要能深层次、全方位地去思考人生、思考世界，他一定会和佛的观点一样。

当我们明白，这个世界真的没有什么幸福可言的时候，我们的贪欲心就受到了破坏。如果此见解持续下去，贪欲就会日益降低，直至为零。什么时候降到零点，要看我们自己的修行力度和精进程度。

用四外加行或小乘佛教的观点去观察，可以得到万法无常、痛苦、有漏的结论。能够产生各种各样的烦恼，叫做有漏。中观的观察方法，又教会我们观察今生来世与外在的各种事物。龙树菩萨的《中论》有二十七品，其中绝大多数的内容，就是观察精神以外的物质，从而得知万法之空性，发现世界原来根本就是不存在的幻觉。

这样一来，我们的贪欲和愚昧都受到了破坏，不会再往前发展了。《中观四百论》当中有一句话：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”福报浅薄的人，不会对空性生起疑惑。

不论是谁，只要对空性稍稍生起一点正面的怀疑——“有可能一切法都是空性的哦！”即使没有证悟，也能破坏三有轮回的根源，不会在轮回中流转很长时间了。

另一个方法，是往内观察：虽然我觉得这个世界很美丽，所以对她产生了执著或贪欲。但究竟是什么东西在贪恋、执著这个世界呢？当然不可能是我的肉体，因为肉体本身是没有思维的东西，所以只可能是精神或意识。

但意识到底是否存在呢？它到底是什么样子呢？有一种观察方法，是中观和唯识修法的结合——唯识的世俗观点和中观的胜义观点结合起来，去观察自己的意识。另外像大手印、大圆满等密宗修法，就无需观察其他的东西，直接往内去寻找贪欲者或愚昧者。通过这些方法最后看到的，就是如来藏光明。如来藏光明从来都不会愚昧，永远不会有贪欲心。所谓的“贪欲心”，只是突然间产生的一种幻觉。

我们可以轮番运用上述两种方法，先往外面去找，确定这个世界是痛苦、无常、有漏的，从而产生出离心。

发菩提心的时候，就要设法打击我们最大的一个执著——爱我执。从无始以来直至没修菩提心之前，爱我执都是我们心中的统帅、胜利者，它把菩提心、利他心都消灭得一干二净，这也称之为利己主义。在我们的意识领域中，“我”对一切起着决定性的作用。若能跟着菩提心走，到一定时候，菩提心一定会打败爱我执或贪欲心，成为最后的胜利者。当然，在修行之初，在我们不小心的情况下，贪欲心随时会复发，因为爱我执的市场份额太大，实力太雄厚，但渐渐地，就会鸣锣收兵。最后的执著，可以通过空性的见解来斩草除根。

上述内容，即修行能够得到解脱的原理。就像学机械，首先要学习它的工作原理一样。懂得原理后，就从现在开始努力，支持出离心、菩提心、空性见，不支持贪欲、自私心与实有的观念。修行打坐是最根本的方法，同时借助于念佛、烧香、拜佛等助缘，就能获得最终的胜利。

如果想解脱，就不能急于去修什么大圆满、时轮金刚等，因为没有基础的时候，修这些法根本不起作用。佛说过一句话：想解脱或者想修大乘佛法的人，不需要学修很多法，只需要修一个法，那就是大悲心。佛的意思不是说，只要有大悲心就可以解决所有问题，仅仅有大悲心，如果不修其他法，那也不行。但在没有大悲心之前，却不需要修其他的法，修了都没用，根本不能成为大乘佛法。如果没有出离心、菩提心，修行的动机肯定就是为了世间的幸福、人天的果报。以这种发心所修的法再高深，都会成为世间法。

想解脱的人，不需要学很多法，只需要学出离心和菩提心，也可以说，只需要修一个法，那就是菩提心。因为菩提心当中，包含了出离心。如果能生起真实无伪的世俗菩提心，以后修什么法都可以。

学佛的方向很重要，一旦方向错了，只能离解脱越来越远；假如方向正确，那就是走一步，离解脱更近一步。



禅  
修  
要  
诀



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



## 一、禅定的五种障碍

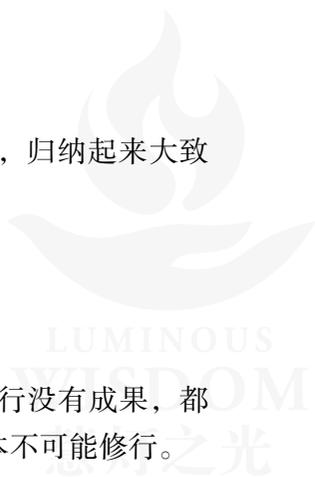
修禅定的时候，有一些障碍会影响我们的修行，归纳起来大致为五种：

### （一）懈怠

懈怠，是贪著吃喝玩乐而不想修行的念头。修行没有成果，都是因为懈怠。如果懈怠，就根本不能进入禅定，根本不可能修行。

### （二）遗忘圣言

圣言，也即上师教给我们的修行窍诀与方法。修禅定的时候，把上师讲的窍诀都给忘了，致使无法正常修行，就叫遗忘圣言。



### （三）昏沉和掉举

昏沉属于无明烦恼，因为头脑迷糊、神志不清，所以不能专注于修行目标或所缘境；掉举属于贪心烦恼，思维曾经吃喝玩乐的景象而心向外散乱，故而无法专注于目标。这两个是所有禅定最大的障碍，甚至会影响到禅定的本质。

### （四）不行对治

在修行的过程中，心里已经开始昏沉、掉举，不是昏昏欲睡，就是胡思乱想，心根本不在目标上了，却不采取任何措施，根本不控制、不对治，任其发展。即使前面修得不错，后面也会变得很糟糕，就叫不行对治。

### （五）无沉掉时行对治

当心安住在平静状态，没有昏沉、掉举的时候，却强行去扰乱这个状态。比如多此一举地去观察：我现在安住的境界是阿赖耶识还是心的本性光明，是无常还是痛苦等，强迫让自心离开禅定境界，这叫无沉掉时行对治。

五种障碍当中的前两种，会影响进入禅定；第三种，会影响禅定的本质；后面的两种，会影响禅定的发展。所以，作为修行人，首先一定要设法对治、祛除这五种障碍。

## 二、五种障碍的八种对治方法

五个障碍怎么样对治呢？可以用八种方法，也即八对治行来对治五种障碍。

第一，信。也即对禅定的信心。信心有三种：第一是相信禅定的方法能够清净、净化我们的内心，并让我们得到智慧等；第二是在每次修禅定的时候很有兴趣。其实，世间任何工作都是如此，做喜欢的工作和做不喜欢的工作，效果是截然不同的；第三是渴望、追求禅定的境界。

第二，欲。也即欲望，意思就是追求、希求禅定。

第三，勤。也即精进、努力。

第四，轻安。开始修禅定的时候，心里会觉得很枯燥，身体坐久以后，会感到腿痛、不舒服等。但是，当禅定训练好以后，就会产生禅定的喜悦——心里很平静、很舒服，不但内心快乐，而且身体保持毗卢七法的姿势坐了很长时间，也没有不适应的感觉，反而很轻松，这就叫轻安。在禅定境界比较高的时候，才会有轻安。

依靠信、欲、勤、轻安四者，就能驱除懈怠。其中前三种是方法，轻安是结果。

还有四个最重要的对治方法：正念、正知、作思、舍。

禅定效果不好，往往是因为不知道何时需要用怎样的方法去对治。就像木匠首先要准备好所有的工具，到时候需要什么就用什么一样。修行人也要先准备好对治的方法，以备不时之需。所以，后面四个工具非常重要。

第五，正念。正念的意思，就是一直不离开、不遗忘修行的目标。比如，在修菩提心的时候，不知不觉就走神了，去想工作、家庭、婚姻等事情，走神很久自己都没发现，这就是因为没有正念。如果有正念，不管修什么，意识一旦离开目标，立即就会发现，马上就可以调整回来，中间一分钟都不会浪费。

第六，正知。“知”的意思，就是知道。在《修心七要》和《四法印》（见《慧灯之光》）当中，讲过一个侧面的监视或者观察，这就是正知。正知非常重要。如果有了正知，在修行的时候，有没有昏沉、掉举，都清清楚楚。否则根本不知道有没有掉举、散乱、昏沉，虽然修了一两个小时，但这一两个小时怎么过去的，却完全不清楚，这都是因为没有正知。

第七，作思。如果发现有昏沉、掉举，一定要采取措施控制、对治，这叫作思。阿毗达磨当中讲过五十一个心所，其中一个心所就是作思。其实，做任何一件事情都会有动机：我要去上班，我要去吃饭。这些念头怎样产生的呢？因为在我们内心当中有这样一个心所、动力或功能，就叫做作思。

第八，舍。“四无量心”当中的“舍”和禅定八对治行当中的“舍”是不一样的。八行当中的舍，是禅修时，如果没有昏沉、掉举，就要保持心的平等、平静，不要去扰乱、动摇这个状态，让它一直保留、持续，这叫做舍。

以上八个对治，可以去除五个障碍：“舍”可以作为无沉掉时的对治，作思则对治不行对治，正念则可以对治沉掉、遗忘圣言，等等。

### 三、六力

第一，闻力。也即听闻的力量。

第二，思力。也即思考的力量。

如果不听闻、思考佛法，就既不懂得不修禅定的过患，也不知道修禅定的好处，更不知道修禅定的方法。就像盲人一样茫然无措、一头雾水，其他力量都谈不上。所以，首先听闻、思维非常重要。

第三，正念力。

第四，正知力。

第五，精进力。

第六，串习力。串习就是修行。

这些内容不需要一个一个解释，大家基本上应该知道。

### 四、四作意

四作意，也即禅修的四个过程。

#### （一）力励运转作意

力励运转作意，这是佛教标准词汇。刚开始修禅的时候，修行人心静不下来，很痛苦，这时候需要费很大的劲，所以叫力励运转作意。



## （二）有间缺运转作意

在此阶段中，即使中间会间断，如果用心、用功，采取措施对治，还是可以继续禅修。

## （三）无间缺运转作意

这已经是很高的禅定境界了，此时无论任何障碍，都不能间断我们的禅定，所以叫无间缺运转作意。

## （四）无功用运转作意

这是更高的禅定境界了。之前的三个阶段都需要用功才不间断，但此阶段根本不需要用功，自然而然就能安住在禅定当中，根本不会间断。

这些都不是具体的方法，而只是禅修的阶段。此处最高的无功用运转作意，都没有到四禅八定的第一禅。在此基础上继续修行，获得很明显的轻安以后，才修到四禅的第一禅。我们经常说四禅八定，大家似乎都觉得四禅八定很简单，其实四禅八定不是那么容易抵达的。按照《俱舍论》的说法，无功用运转作意，也叫欲界一境心。欲界是三界当中最低的层次，而四禅却是位于欲界之上的色界之心。欲界一境心只是欲界当中比较好的状态而已，还没有进入四禅的第一禅，更没有进入无色界的禅定。

## 五、五种验相

### （一）陡山水

刚开始修行的时候，我们的内心一刹那都不能停下来，平时没有的杂念，这时候都会纷然出现，比不修行的时候还厉害。所以，此时的内心，就像陡坡上流下来的水一样，故称为陡山水。

修禅定的过程中，一定会出现第一个阶段，所以一定要设法超越。有些修行人在这个阶段就被打败了，最后连看到自己修行的地方都会生起厌烦心。因为缺乏勇气，过不了这个关，反说自己没有福报，和这个法没有缘分等。其实这不是福报不够，也不是和这个法没有缘，这是心的自然规律，因为从无始以来，我们从来就没有调伏过自己的心。就像运动员在刚开始接受训练的时候，如果怕苦怕累，就不可能成功一样。在遇到修行障碍时，也要有足够的勇猛和信心，决不能轻言放弃。

### （二）峡谷水

虽然峡谷的水流很急，但和陡山水比较，还是好多了。此时的念头，也比上一阶段稍稍平静了一点。

### （三）大江河

虽然大江河的水在流动，但远没有峡谷水那么湍急，已经缓和多了。此时的念头，也比上一阶段平静了很多。

#### （四）离涛大海

远看大海，似乎一动不动，没有什么海浪，但到近处一看，它一直都在动摇。此时的心，也像看似没有波涛的大海一样，但已经比前面几个阶段平静多了。

#### （五）须弥山王

须弥山王，是佛经所讲的一座很大、很高、如如不动的山。虽然此时的心已经非常稳定，所有的思维都放下来，身体像融入了虚空一样。出定的时候，身体就像从虚空当中突然间产生了一样。但这种境界也只是欲界一境心而已，修四禅八定的外道苦修者，也可以达到这个境界。如果在此基础上，有出离心、菩提心和证悟空性的智慧，那就很不错了。如果没有出离心、菩提心与证悟空性的智慧，仅仅是山王一样稳定，就可能和解脱根本没有关系。所以，我们不要以为心静下来就很了不起，虽然这个境界和证悟的境界有些相似，但却不是证悟。

### 六、九住心

禅宗会用“十牛图”，来形容普通人的散乱之心慢慢得以驯服，最终趋于平静的过程。藏传佛教的密宗，会用一幅来自于印度的“大象和猴子图”，来形容这个过程——从大象的全身都是黑色，然后逐一部位慢慢变白，最后通体纯白。

## （一）安住心

以修空性为例：在通过中观的方法修空性时，首先用中观推理的方式去推理，从而断定一切万法都是空性。当对空性有了很强烈的感受以后，心就一直停留在这种状态当中，不离开、不散乱，这叫做安住。

修无常等也是一样，当深深体会到一切都是变化无常的时候，心就安住在觉悟变化无常的境界当中，这就叫安住心。或心里什么都不想，处于很平静的状态当中，不去扰乱，让它保持，这也叫安住心。

这时候，我们的内心会冒出各种各样的念头，随即这些念头又消失无踪，像闪电一样一刹那都停不下来。此阶段，需要用六力中的第二力——思力。我们要去思考：虽然我现在安住有这么多的困难，但这是我必须经过的阶段，所有修行人都是如此，我一定要突破、超越这个阶段，要渡过这个难关，否则生生世世都没有希望。从开始以来到现在，自己每天除了晚上深度睡眠以外，都在思维贪、嗔、痴。贪、嗔、痴的结果，就是地狱、旁生、饿鬼。所有的机会、所有的时间都浪费了，这是多么可怕啊！之后进一步去思考修禅定的利益：就像治病也要承受动手术、针灸的痛苦一样，修行虽然有点枯燥，但是还是要忍受，因为暂时的枯燥、痛苦，可以换来以后的解脱。

“安住心”阶段，也是“四个作意”当中的“力励运转作意”阶段。此时在五种过患当中，对我们影响最严重的是懈怠。八个对治力当中，我们最需要的是信、渴望、精进三者。“六力”当中，此时最重要的是思力。

## （二）摄住心

虽然一开始心很散乱，一秒钟都不能停歇，但一定要设法采取措施，把心摄收回来，让修行的心持续不断，就是摄住心。此时还不会有什么修行结果，还是杂念纷纭，很难维持平静的状态，哪怕能有一分钟、两分钟、五分钟，已经很不错了。此阶段，属于力励运转作意阶段。

## （三）解住心

就像修筑渠道，把河流的水引到需要的地方一样，通过思维正知、正念，就能让心停留在目标上，这叫做解住心。

此时需要正念、正知与作思。以修空性为例，心一直不离开空性，一直专注于空性，就叫做“有正念”。假如空性的观念在心中消失，被遗忘了，就是失去正念。正念消失的时候，如果没有意识到，就叫没有“正知”。若能及时察觉，就叫做具备正知。察觉以后，就要“作思”。当心比较平静，但观修的感受已经不存在了，就像发呆的状态一样时，要立即采取措施，重新思维、恢复刚才的境界，这个过程叫做作思。本来发呆是比较平静的，也可以算是一种寂止。但因为其中既没有证悟空性的体会，也没有观想佛像等所缘境，更没有思考人身难得、死亡无常、菩提心、慈悲心等主题，没有胜观，就不叫真正的禅定。

在前三个阶段，修行的力度非常微弱，而杂念却强壮有力。我们的心就像被风吹在空中的一张纸，根本没有自由。风往哪里吹，就往哪里飘，即使一个小小的念头，都可能会摧毁我们的禅定。所

以一定要用功，要像修筑堤坝抗洪一样，去奋力抵抗、调伏各种各样的杂念。此三阶段，也属于五个验相当中的“陡山水”。

在前面这三个阶段当中，最重要的是解住心。因为安住心只是刚刚开始安住，摄住心只是坚持而已，而解住心却是将散乱的心收回来。此时除了需要正念以外，还需要八行当中的舍与勤。所谓“舍”，即在心稍稍停留之际不要去扰乱它。还要“勤”，勤奋、精进，三者缺一不可。对修行最容易生起厌烦，最容易放弃修行时候，就是在这三个阶段。所以一定要设法突破这几个关卡，突破以后，就没有太大问题了。

#### （四）转住心

心稍稍可以平静下来，没有那么大的困难，也就不太痛苦，反而有一点点尝到禅定的甜头，自然而然对禅定有了一定的兴趣、信心。此阶段正念非常重要，此时的正念力，也会比前三住心的时候强一些。修行引导书中讲过一个比喻，就像秃鹫等大型鸟类在看到食物的时候，不会立即去吃食物，但也不会放弃食物，而是一直在空中盘旋。同样，此阶段修行的时候，内心始终能保持一个比较模糊的目标或所缘境，虽然不是很清晰，却一直存在。不像前三个阶段，有些时候目标会从内心彻底消失。因为此阶段比前面三个住心稍微得到了一点点禅定功夫，可以一直抓住所缘境，始终都能保持观修的状态，不让它彻底消失。

怎样提高正念力度呢？就是专注于所修的所缘境——出离心、菩提心、空性等，反复串习、反复观修、反复思维、反复回忆。

## （五）伏住心

此时正念的力度更是有所提高，禅定的状态比前面更加稳固。不但心比较平静，有些时候还可以很清晰、很稳定，没有杂念。只是这种清晰、稳固的状态极其短暂，不会维持很久。就像采蜜的蜜蜂，虽然会在一朵花上停留，却不会很久，吮吸花精以后，又会飞到另一朵花上，但无论如何，终究可以在一朵花上停留一会儿了。同样，我们在修行的时候，也可以专注在所修的菩提心或空性境界当中，在一段时间内保持一动不动。这样自然而然会对禅定生起一些兴趣，开始享受到禅悦的滋味。

第四和第五住心的时候，我们的内心，属于五种验相当中的峡谷水。相对来说，心比较平静，但一些细微的念头根本没有停止，只是—些粗大的念头停止了而已，而且仍然会产生各种各样的念头。

## （六）息住心

念头开始平息，内心比较平静。比如，若想专注于出离心，就不会离开出离心，出离心的感觉也比较清楚。若是修空性，也会直至最后出坐为止，一直都停留在空性的境界中。无论修出离心、菩提心、禅定，还是修密宗的生起次第，都不会离开所缘境。就像箱子—里的蜜蜂，虽然会在箱子里飞来飞去、时高时低，但始终不会离开封闭的箱子。

这时需要八对治行当中的舍，也即比较强调平等。专注的时候，不要去扰乱这个状态，也即无沉掉时行对治。另外还需要强调正知，要始终不离开正知——保持侧面的监视。监视自心的状态，监视自己

的禅定。谁去监视呢？就是我们的意识。因为意识是自知自明的，它本身就具备这样的特殊功能，既可以思维，同时也能感觉到自己在想什么。如果没有正知，在产生掉举、昏沉的时候，根本发现不了，就会让后面的禅定变成胡思乱想。如果有正知，一产生杂念，立即就能发现，并采取措施对治，之后又可以继续修空性、菩提心等法。同时正念也很重要，也即随时提醒自己不要忘记所修的所缘境。如果正念从内心当中彻底消失，心里就没有可修的内容了。如果已经产生了掉举、散乱和昏沉，最需要的就是作思。作思也即采取措施。作思完了以后，心又会恢复到原来的禅修状态。

不同阶段需要有不同的对治力。能够恰到好处地运用相应的对治工具，就是好的修行人，这种修行人也一定会有进步。

### （七）灭住心

很多的烦恼、杂念已经熄灭，二十个随烦恼也开始消失。

烦恼有两种：根本烦恼与随烦恼。贪嗔痴等非常严重的烦恼，叫做根本烦恼，随着根本烦恼而起的烦恼，叫做随烦恼。比如说，当一个嗔恨心产生的时候，嗔恨心是根本烦恼，随之而生的仇恨、抱怨、不满，就叫做随烦恼。

因为没有这些随烦恼，心更加平静，所以叫做灭住心。当然，如果修的是世间禅定，此处所谓的熄灭烦恼，就只能是控制，而不是断除。我们必须知道，虽然只修禅定也可以减少烦恼，但如果没有出离心、菩提心、空性，就只能降低烦恼，而不能断除烦恼。

譬如，修四禅八定的时候，必须要超越欲界，才能进入四禅的第一禅。超越的方法是什么呢？就是要消灭欲界的粗大烦恼。但这只是暂时的消灭，而不是彻底的断除。要断除烦恼，必须在禅定的基础上有证悟的境界。

息住心与灭住心的境界，对应于五种验相当中的大江河。虽然有一些细微的念头，却不会有太粗的杂念。此时必须要用功，如果不用功精进，就会一直停留在这个状态，甚至还会退转。

从解住心到灭住心，属于有间缺运转作意。如果不用功，就会有一些烦恼或杂念来破坏禅定的状态，甚至可以让禅定完全停止；但如果用功，就能继续保持禅定。所以此阶段精进力非常重要，以精进的力量，就能让禅定的力量提高、发展、成长、壮大。后期将出现五个验相中离涛大海的境界，以进入后面的无间运转作意。

### （八）性住心

在前面的基础上用功、精进，就开始进入无间运转作意的状态——任何杂念烦恼，都不会完全摧毁、破坏、间断禅定状态。此阶段属于离涛大海的境界。

### （九）持住心

进一步用功，就是持住心。此时已经进入无功用运转作意阶段，不需要用功，心自然而然都能保持很平静的状态，就像色界的众生。

《俱舍论》中讲过，色界的众生不能思考，只要一思考，就会

立即进入禅定的境界当中，而欲界众生就可以闻思修。色界众生只有闻，相互之间可以用语言来沟通，却没有思。欲界有些偏于寂止修法的人，也常会在思考的时候，立即进入无记的状态当中。

虽然此阶段心很平静，不会有各种各样的杂念，但若没有证悟的智慧，就不能解脱，而只能叫做欲界一境心。一境，即专注在一个对境当中。此对境有可能是空性，也有可能是出离心、菩提心等。但没有智慧的禅定就只是寂止，还不能超越欲界的范围。

此时进一步去修，就能获得山王的验相。当然，这并不能说只有在此阶段才有山王的验相，而是在此阶段，山王的验相开始出现。在六力当中，此时最重要的是串习力。八对治行当中的轻安，会在此阶段出现。禅定越修越适应，整个身心进入禅定境界的时候，会感到很舒服。很多外道修行人就会耽执于这种禅定的喜悦，但如果太执著，这种禅悦反而会影响心的平静。

## 七、四禅定

继续再修，这个感受会慢慢淡化，最后淡化到一定程度，找到一个平衡点之后，就超越了欲界，进入四禅的第一禅。虽然人还是欲界的人，身体还是欲界的身体，但精神状态已经超越欲界，进入色界。按照显宗的说法，整个身体无法转化，但身体的某些部分，比如五种感官，就会因禅定的力量而发生改变，继而产生神通。比如，眼根转化以后，肉眼周围就会产生一种全新的眼球结构。《俱舍论》中讲，这是一种非常细微的光或微尘，也叫做天眼。有了天眼以后，就能看到很远地方的东西，或细胞、细菌、原子、分子等细微物质

的结构，或能像 X 光一样穿透墙壁、山脉等有碍之物，看到人的内脏与其他肉眼不可见的东西。

除了天眼，耳、鼻、舌、身都可以更新、升级、提升，并产生一些特殊功能：既可以看到以前看不到的东西，也能够听到以前听不见的声音，等等。很多外道为了获得这些神通，会专门去修禅定。佛教不会追求神通，不会特意去修这些神通，但也不会拒绝。佛经上也讲过，对凡夫来说，神通的说服力远远超过了理论的说服力。很多人都不会去思考深奥的理论，却很容易相信神通。有了这些神通以后，也可以将其作为弘法利生、度化众生的一种工具与方便。

但我们也不要过分迷信、追求神通，很多时候，有神通也不一定是好事。有些普通人在被鬼神加持以后，也会临时产生一些神通。这些神通就会变成修行的障碍。

曾有一群人在藏地的某个地方闭关修行，其中有个人就莫名其妙地产生了一种特异功能。他的眼睛可以看到七八公里乃至十几公里以外的东西，可以清清楚楚地看到什么人到闭关处来了，哪些人给闭关者供斋来了，他们穿着什么样的衣服，口袋里装着什么东西，等等。因为有了这个神通，他的心就再也静不下来了，所以影响了修行。

当他将此情况告诉上师以后，上师趁他不备，猛然间把自己的念珠挂在了他的脖子上。两三天以后，这个人的神通就没有了。这种神通，就不是通过禅定产生的，而是被鬼神加持的。鬼神为什么要这样加持？这就是所谓的道高一尺、魔高一丈。修行人在修行时，一定会有障碍出现。有了神通，就会产生傲慢心，认为自己了不起。如果没有上师在身边时时提携，就意识不到自己的过失。

长此以往，修行就会受影响。这样的神通，就是修行的障碍与恶魔。

甚至，神通还会成为堕落的帮凶。譬如，如果提婆达多没有神通，就不会造两个五无间罪。所以，神通既可以弘法利生，也可以造作恶业。但在四禅基础上修出来的神通，是不会去做坏事的。因为修到四禅的人，已经控制了贪欲心，控制了欲界的烦恼，所以不会利用神通来做坏事。被鬼神加持而产生的神通，就说不清楚了。所以，对真实的神通，我们既不追求、羡慕，也不打击、拒绝。当然，被鬼神加持的神通，就要严加防备了。

第四禅的状态，比一禅、二禅、三禅细微，又比无色界的八定粗大，加之也有意识的活动，所以在四禅的基础上，可以修很多禅定：可以修他心通，也可以预知未来、回忆前世。大乘佛教的见道，就是在第四禅的基础上证悟的。

在四禅上面，即是无色界的禅定。无色界的禅定当中不会有任何神通，因为它太细微了，基本上没有意识的波动，所以在此上面也不能证悟。

就像大乘有见道一样，小乘也有见道。多数小乘行人的见道，是在第一禅到第四禅的基础上证悟的。另外，尽管在欲界一境心上面也可以证悟，但这种证悟不会有神通。从证悟的角度、断除烦恼的角度而言，欲界一境心上证悟的阿罗汉和其他的阿罗汉完全一样，但却跟普通人一样没有神通。比如，有些阿罗汉会在森林当中迷路，有些阿罗汉托钵化缘的时候，会不小心踩到毒蛇，这些情况都是禅定功夫不到家的表现。

但大乘佛法的佛菩萨却没有这样的分别。佛陀具备所有的功德，不可能分成没有神通的佛和有神通的佛。

## 八、禅定与证悟

当然，要达到第四禅并不是轻而易举的事，主要取决于自己的功夫。但即使没有修到四禅也没问题，大乘佛法从不会讲，没有修到四禅就不能证悟，即使野蛮粗暴的欲界众生，也能够证悟。大圆满、大手印等密宗修法，就更没有太多对禅定的要求，如果其他条件具备，根机比较成熟，即使没有禅定基础，也可以证悟。若能证悟，之后就修寂止和胜观结合的止观双运，这样就成为非常完整的解脱道了。

在欲界一境心阶段，每当静下来的时候，会感觉整个人的身体完全消失在空中，根本感觉不到自己的存在，并能在七天中保持这样的境界，不起任何念头。从无念的境界中出来的时候，会感觉仿佛整个人是从无到有，突然从空中诞生的。无念的状态和禅宗的不可思、不可言，大圆满的很多名词所描述的状态非常接近。所以有的人仅仅停留于此，就以为自己开悟了。

其实，无色界的天人一直都在这种状态当中。不是七天、一年、两年，而是几百万年、几千万年。但仍然没有证悟，最后还是堕落到地狱、旁生道。所以，四禅八定并不是什么了不起的境界，甚至有可能与解脱没有一点点关系。

从大圆满的角度来讲，四禅八定和证悟，阿赖耶识和法身，意识与智慧之间虽然相似，却有着截然不同的差别。大圆满的上师们，会根据弟子的描述，予以相应的指点。

打个比方，有个老师带着一群孩子去参观动物园。到了大门口，老师告诉学生：你们自己去看，我在门口等着，你们每个人回来以

后都给我讲讲自己看到了什么。孩子们回来汇报以后，老师就能根据他们的描述，知道孩子是不是真的看到了老虎、狮子等。修大圆满也是如此，在上师教了修行方法以后，就靠弟子自己去修，然后将修行的境界告知上师，上师就能知道弟子修到了什么程度，该得到什么样的指点。

过去很多经验丰富的上师还说：修行好不好，主要在于是否有正知正念。时时刻刻都要监视自己的心，一旦发现问题，首先调整。调整以后还要对自己发誓：决不能再走神！虽然这仅仅是向自己发誓，但这也是一种自律、自我约束，也会对自己的修行有所帮助。

另外，对初学者而言，在刚开始有了修行感觉的时候，时间不要停留太长，要在最好的时候间断，然后又去观察，再停留，这样就能一直保持比较好的状态。内心的自然规律都是这样，任何念头和境界都不会停留很久。比如，当有人谩骂、侮辱我们的时候，我们刚开始会很生气，但嗔恨心也会慢慢淡化消失；同样，对自己喜欢的东西也是这样，刚开始爱不释手，然后开始趋于平淡，最后甚至会产生反感。关于这一点，心理学家也有类似的结论，只是没有佛讲得这么透彻而已。

以上介绍的禅定修法，包括了八对治、六力、四作意、九住心、五验相等很广的内容。如果再略一点，则有了对禅定的信心，以及八对治当中的“勤”，就可以进入禅定。正式修禅的时候则需要正念、正知、舍、安住，这样一共有六个条件。更简单的要求，是一开始，需要对禅定的信心，正式修禅的时候则需要勤、正知、舍三者，这样一共有四个条件。如果再略，那就包含在两个条件当中：第一是信心，第二是安住。最最简单的要求就只有一个，那就是安住！只

要能安住就可以了，其他都是为安住而立的。若能将上述内容铭刻在心，就随时都可以修禅定了。

对利根的人讲禅定，只需介绍安住；对钝根的人讲禅定，那就得讲八对治、六力、四作意等一系列的要求。自己是利根还是钝根，不需要问别人，自己静下来观察自心，不超过五分钟就能对自己的根机了如指掌。如果一分钟都静不下来，更没有证悟空性，却妄谈自己是利根，那就让人无话可说了。当然，我们也不要因为自己暂时可以安住一会儿，就飘飘然、欣欣然起来。有些动物冬眠的时候可以三四个月不吃、不喝、不思维，这也并不能代表解脱。

释迦牟尼佛也说过：我把修行的道路、方法、理论已经和盘托出，能不能解脱，都要靠你们自己。佛再怎么样慈悲，都没有办法强制性地让我们获得解脱。修行需要踏踏实实的态度，我们既不能高估自己，也不要妄自菲薄。经过长期的努力，才能慢慢过滤掉那些非常糟糕的念头，保留下最纯洁的光明智慧。我们既不能对一开始的失败悲观失望，同时对自己也不要有过高的期望。即使上师说你是利根，也可能只是为了鼓励你，所以不要高兴得太早。

另外，虽然证悟以后，一小时修行的效果将远远超过证悟前修行一年或几个月的效果。但初步的证悟，也只是相当于到了高速路口的收费站，之后还要走很长的路，才能抵达目的地。

修行是一个长远的问题，并不是二天三天就可以解决的，必须要有耐心。很多人喜欢打禅七，这虽然很好，但我们不要妄想十天半月内，就可以修出四禅八定。六七天的训练，也许可以让心平静一点，但如果只坐一个星期，马上又回到世俗红尘当中，或许只要两三天，就会从根本上毁掉之前的“战果”。所以，恒常不懈

的坚持尤为重要。

这是麦彭仁波切传下来的一个禅修窍诀，可以说，《大乘阿毗达磨集论》和小乘的《俱舍论》当中，没有任何一个解释会讲得这么具体。这是真正的成就者，把佛经的意思加上自己的修行经验，总结而成的一个非常具体的修行方法。要知道，前辈上师的窍诀非常重要。印度的很多成就者说过：“远离上师窍诀的中观，是中等的中观。”为什么只是中等？这只是想告诉我们：离开了上师的窍诀，任何理论都没有意义！

世间事除了生死，都是闲事！望各自珍重！





调心的过程



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



此文将向大家介绍一个麦彭仁波切的窍诀：调伏心的过程。为什么要了解调伏心的过程呢？刚开始修行的时候，会遇到很多修行上的困难。如果不了解修行途中的路况，不知道如何应对，就会有挫败感，以致失望、懈怠甚至退失。麦彭仁波切的这个窍诀虽然文字不多，但内容却非常丰富详尽。

## 一、总述

所有大乘佛法的修行窍诀，大致可以归纳为两个关键问题：首先，一切外在的物质世界，以及内在的各种感受，都是心的现象，都是我们的内心创造出来的一种幻觉。除了我们的八识等精神的幻觉之外，没有一个真正的轮回。天界、非天等善趣，地狱、饿鬼等恶趣，也都是心的幻觉。除了心的幻觉以外，六道众生都不存在。第二，精神自己的本体，也是空性。虽然在龙树菩萨的《中论》与月称菩萨的《入中论》等论典当中，并没有明显地讲外在的世界是内心的现象，但龙树、月称菩萨的弟子们后来写的有些关于中观实修过程的论典中，却承认了一切外境都是心的现象。因为修行的时候必须这样，平时可以去观察十二处、十八界等，抉择一切都是空性。但

真正修行的时候，却不需要这么多的观察，仅仅知道外在的一切现象都是精神创造的，然后去观察本性、直视内心即可。抉择了心的本性，就等于抉择了一切万事万物的本性。麦彭仁波切讲过，这两个关键，是包括显宗、密宗乃至大圆满的窍诀。所以，佛教徒不说与天斗、与地斗，也不说与人斗，而是要与自己的内心斗。调伏自己的内心，并最终证悟空性，是学佛最核心的问题。

调伏内心有两个窍诀：首先，证悟心的本性是空性；然后，就在空性的境界当中安住。麦彭仁波切说，这两个窍诀当中，包含了所有的窍诀。

斗争的过程，分为四个阶段：

第一个，是对立阶段。一开始的时候，内心会反抗、对立，与我们对着干。

第二个，是失力阶段。内心虽然继续在反抗、对立，但已经失去了力量。

第三个，是和睦阶段。这时候已经基本上调伏了内心，我们怎么安排，它就怎么去做，非常地配合，非常地听话、和睦。让它修无常，它就去修无常；让它修空性，它就去修空性。

第四个，是精神自解脱阶段。也即进入大圆满的境界当中了。

## 二、禅的分类

虽然六波罗蜜多当中，有关于禅的分类，但佛教还有一种非正规的分类，可以把禅分为三种：

第一种，是有思维的禅。也许有人会说：禅不是要很平静，没有任何杂念吗？有思维的修法算不算禅呢？这个也叫做禅。因为此时所有的注意力，都集中在一个思维的点上面，没有任何其他杂念，所以也是禅。

“禅”，是印度梵文的音译，它的意思就是心平静下来的状态。禅有广义和狭义之分。从广义的角度来讲，修金刚萨埵、菩提心、人身难得、死亡无常等外内前行，都叫做修禅。

第二种，是无念的禅。无念的禅可以分为两种，此处说的是没有证悟空性的无念禅。只是心静下来而已，这就是平时我们讲的寂止，也即狭义的禅——四禅八定。四禅八定不是佛教特有的，外道和没有信仰的人也会修四禅八定，只是修禅的目的不一样而已。轻微的精神病人，若能坚持每天晚上睡觉之前，修一点寂止修法，慢慢内心的压力就可以减轻，病症也可以逐步痊愈。

显宗的禅定修法，在小乘佛教的《俱舍论》与《大乘阿毗达磨集论》当中，讲得非常清楚。简单而言，就是内心完全放下以后，自己去看自己的心。虽然物质无法自己感受自己的状态，但内心却既可以去分析、判断、观察外面的东西，又可以感受自己的状态。这是精神特有的性质，这也叫做自知自明。

第三种，也属于无念的禅，但其中包含了证悟空性的成分。修禅的人在证悟空性的境界中安住下来，没有任何杂念。

### 三、禅修的四个阶段

#### （一）对立阶段

刚开始的时候，修行还是很苦的。因为在调伏内心的时候，它会反抗、抵制。让它去修出离心，它不但没有厌倦这个世界，反而愈加贪婪；让它去修慈悲心、菩提心，它不但不修，而且越发自私、邪恶；对佛法的信心很微弱，满脑子装的，都是像海洋里的巨浪一样强有力的贪、嗔、痴、慢等与解脱背道而驰的念头；有些时候昏沉，有些时候掉举、散乱。而此时我们自身的修行能力又很弱，我们的内心，就像飘在空中的纸一样不由自主，一切都要听从烦恼、杂念的摆布。痛苦、恐慌、紧张等负面情绪，自私、贪欲等烦恼随时都在轮番攻击、威胁着我们。无论怎样想方设法对治，都无法平息，只能任由烦恼一直发展、成长，最后演变为打人、骂人、杀人等恶劣行为。这是修行人最痛苦的阶段。

但我们必须要知道，这只是一个阶段性的过程，是所有普通人修行必须要经过的一个阶段。过段时间以后就会挺过去，不可能永远都这样受挫。如果闭关修行修得比较好，只需六个月左右，就可以闯过这个难关。当然，如果一味逃避、畏缩，就永远过不了这个关，那也永远无法修禅定，永远无法证悟。

一般人会说，修行的障碍有两种：一种是外在的修行障碍，诸如生活、工作不顺利等；一种是内在的修行障碍，比如身体不健康等。其实，最重要的问题并不是这些，内、外、密最大的违缘，是各种各样的杂念、情绪。

从表面看来，不能说所有生病是因为情绪。《俱舍论》当中也讲过，肉体和精神是两个不同的属性，在五蕴的分类当中，它们是分开的。但从深层次而言，所有的疾病、痛苦，都是意识创造的。除了意识以外，所谓的病痛与苦难都不存在。

其实，佛教所说的四种魔，其本质就是我们的混乱念头，或毁灭性的情绪产生的一种现象。除了情绪、幻觉以外，没有什么外在的鬼和魔。

比如，修古萨里断行的时候，修行的瑜伽士眼前，会出现鬼、神、魔或各种动物等非常恐怖的幻觉。这些现象其实都不存在，都是精神创造的幻觉。

如果不懂得这是必经之路，不懂得一切都是自心的现象，虽然已经开始生起修行上的一些功德，但还是很难忍、很痛苦、很枯燥，所以我们一定要用足够的勇气去面对。

就像小小的疾病，也得经过艰难的治疗才能康复。而且很多治疗过程，也是很痛苦的，但为了重拾健康，我们却愿意主动花钱去接受痛苦的挑战一样。为了以后的解脱，我们必须接受当下的痛苦。

战胜的过程有很多方法：修加行，通过生起次第的修法修禅定等，就可以逐步调伏内心。

## （二）失力阶段

修行人和内心斗争六个月左右以后，通过禅定获得了一些力量，意识、杂念便逐渐失去力量。此时虽然还是有各种各样的杂念、烦恼，

却没有以前那么强烈，修行人也不会受到影响。本来所谓的念头，就像魔术师幻化出来的军队，其本身并没有杀人的力量，只要知道是幻觉，它自己就会消失。当一个烦恼诞生的时候，不需要像过去那样很费力地去对治，只要稍事休息，很快它就会自生自灭。

用比喻来讲，此阶段的烦恼、杂念，就像初春的风，即使刮得再厉害，也不像冬天的寒风一般刺骨。因为开始尝到了甜头，获得了第一步的胜利，便开始对修行产生了兴趣与信心。

这时候是不是登地了呢？还不是登地，甚至不一定是加行道。如果证悟空性了，就可以说是加行道。一般来说，这属于资粮道。

杂念为什么会失去力量呢？有两种可能：一个原因是证悟了空性，证悟了所有的念头、杂念都是幻觉；另一个原因，虽然没有证悟空性，但禅定修得比较好，心能够静下来，在禅定的状态当中安住的时间比较久，杂念生不起来，即使偶尔会有，但也失去了力量。

### （三）和睦阶段

这时候也有杂念，但杂念很配合，与我们的心相处得很和睦，不但不会影响修行，而且在修出离心、菩提心的时候，杂念反而变成了修行的助缘、顺缘。我们的内心，仿佛是一个非常听话的佣人，让它干什么就干什么，一点都不抵抗。用比喻来讲，就像阳春三月的微风，轻柔、舒缓，吹过以后，也了无痕迹，不具任何破坏性。这时可以说已经降伏了自己的内心，同时也意味着降伏了三千大千世界。达到这个修行境界以后，修行人会非常幸福，不但对修行不生厌倦，而且非常喜欢修行。

这时候我们需要杂念，没有杂念，就无法修出离心与世俗菩提心。否则虽然内心很平静，但也许属于第二种禅，不一定与解脱有关。

#### （四）念头自解脱阶段

因为证悟了空性，所以虽然还有念头，但在念头冒出的同时，修行人立即就能感觉到念头是空性。在念头产生的当下，还没有来得及造业，就消失了。

一般说来，在两种情况下，念头也会消失：第一种原因，一切有为法都不可能停留在第二、第三或第四个瞬间，无常是一切万法的自然规律；第二，当我们生起细微的念头时，即使从来没有修过大圆满、密法或中观的普通人去看它的本性，它也会自动停下来，不再持续发展。但这两种情况都不是自解脱。

所谓的自解脱，是因为证悟了空性，所以失去了发展的动力，断除了它的命根——执著。这种念头与空性感受无离无合，也叫胜义谛和世俗谛无二无别。当然，真正的二谛无二无别要八地菩萨以上才能够做到，但此时也会有类似的感受。这还不算大圆满的最高境界，一般属于大手印的境界，或者也可以说是大圆满最低层的证悟。

当不清净的杂念消失以后，就会现出内心真正的本来面目——佛的坛城，这也是内心本身的一种作用。执著，就显现不清净的轮回；证悟，就显现佛的坛城。进入佛的境界以后，清净和不清净的现象都不存在，唯有如来藏的本性、大光明、大空性，这叫本来的心。

多数时候，“心”是指包括阿赖耶识在内的八识，但“本来心”

却是指如来藏，也即密宗所说的母光明。明心见性的“心”和“本来心”是有差别的：明心的“心”，指的是子光明；而所见的“性”，则是指佛性、如来藏、本来心、心的本性，密宗称之为母光明。

其实，在前面四个阶段的每一个阶段当中，心的本性并没有变化。比如，第一个阶段的时候，虽然内心当中有各种各样的杂念，但心的本质却是光明纯洁的；第二个阶段的时候，有了一些收获，属于道谛的子光明有所变化，越来越明晰，越来越清楚。但属于灭谛的母光明却始终没有变化、永恒稳定。修行人通过子光明，最后进入母光明的境界，也即通过道谛进入了灭谛。此时修行人就会明白，原来自己的本质永远没有变化。虽然经历了四个不同的阶段，但四个不同的阶段只是一种表面现象而已。从佛性的角度来说，证悟一地时候的本性和当初凡夫最混乱阶段的佛性，永远如如不动、恒定一味。

大圆满会用非常直接的方法去证悟，但就像禅宗不适合于所有人一样，大圆满也不一定适合于所有人，它只适合于根机相应的人。如何成熟根机呢？虽然也有先天根机就成熟的人，但是不多。更多的人，是今生通过一步一步地修外加行、内加行，当质量修得比较好，内心发生了变化以后，就适合修大圆满了。大圆满修了以后，最后就能进入大圆满的境界当中。这，就是成佛。

《缘起赞》略释



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



## 缘起赞

宗喀巴大师 造

法尊法师 译

敬礼尊重妙音菩萨！

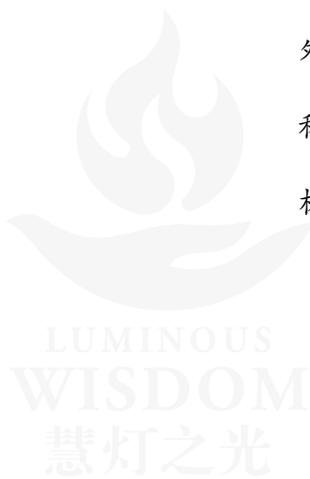
由见说何法，智说成无上，  
胜者见缘起，垂教我敬礼。  
世所有衰损，其根为无明，  
见何能还灭，是故说缘起。  
尔时具慧者，如何不了知，  
尊圣教心要，即诸缘起道。



如是于依怙，稀有称赞门，  
 除说缘起外，谁能得余者。  
 由彼彼依缘，说彼彼性空，  
 离此更何有，稀有善教诲。  
 愚者执何法，坚固边执缚，  
 智善彼即是，戏网尽断门。

此教于余未能见，故唯称尊为大师，  
 外道窃名以饰赞，如于野干呼狮子。  
 稀有大师稀有依，稀有胜说稀有怙，  
 极善宣说缘起教，于彼大师我敬礼。

恒作饶益者，为益众生故，  
 说教藏空性，无比决定因，  
 谓缘起道理。见相违不成，  
 此于尊教法，如何能了知？  
 尊许若时见，空即缘起义，  
 性空与成立，作所作无违。



若见反彼者，空则用不成，  
有用则无空，堕苦恼险处。  
是故于尊教，极赞见缘起。  
彼亦非皆无，及以自性有。  
无待如空花，故无依非有，  
若性有彼生，待因缘相违。  
是故离缘起，更无有少法，  
故说离性空，亦无有少法。  
若法有自性，则说无涅槃，  
及无戏论灭，自性无灭故。  
故于智众中，发大狮子吼，  
数唱离自性，善说谁能难。  
况无少自性，及依此此生，  
建立皆成立，二不违随顺。  
即由缘起因，说不依边见，  
此善说即是，尊无上说因。



此皆自性空，缘此此果起，  
二决定更互，无障为助伴。  
除此更有何，为甚奇稀有？  
以此理赞尊，成赞非由余。  
若有为愚使，与尊作仇隙，  
彼不忍无性，妙声有何奇？  
若受行尊语，珍藏缘起法，  
不忍空性吼，我说此为奇。  
缘起是无性，无上引导门，  
若即由彼名，反执有自性。  
今有何方便，导彼众生趣，  
胜圣善行阶，无比尊喜道？  
自性无作待，缘起有待作，  
何能于一事，二无违和顺。  
故说缘起法，虽自性本离，  
然似彼显现，此皆如幻事。



说如尊所教，无有少敌者，  
能如法求过，善达即由此。  
何故由说此，于见不见事，  
远离增益执，及损灭过故。  
缘起道因相，见尊说无比，  
由此证余语，是量起决定。  
见如义善说，有随尊学者，  
衰损皆远离，灭众过根故。  
由背尊圣教，虽久依疲苦，  
后后过如呼，我见坚固故。  
稀有诸智者，善达此二别，  
尔时于圣尊，岂不从髓敬？  
纵于一分义，得少许决定，  
尚与彼胜乐，况尊众多说？  
噫愚坏我慧，于如此德聚，  
虽曾久皈依，未知德少分。



然幸将近终，命相续未没，  
于尊略生信，想此亦善根。  
说中缘起说，慧中缘起智，  
二如世胜王，尊善知非余。  
尽尊所垂教，依缘起性转，  
彼为涅槃故，尊无不趣寂。  
美哉尊圣教，随至谁耳道，  
彼皆趣寂故，尊教谁不持？  
能降诸怨敌，离前后相违，  
与众生二利，此教我生喜。  
尊为求此故，经于无量劫，  
数舍诸身命，亲爱受用等。  
由见何法德，如钩钓诸鱼，  
能引尊意法，未亲从尊闻。  
自恨善根劣，由彼忧恼力，  
我意终不舍，如母意随子。



于此思尊说，相好胜晃耀，  
光网遍围绕，大师妙梵音。  
此作如是说，能仁妙影像，  
显现于意中，如月治热恼。  
于此奇胜教，诸不智众生，  
周遍起纠纷，如跋缚罗草。  
由见如是相，故我多励力，  
随顺智者行，数求尊密意。  
次于自他宗，修学众教时，  
后反以疑网，遍烧恼我意。  
尊授记龙猛，释无上乘法，  
远离有无边，教轨夜开园。  
无垢智轮满，无碍游虚空，  
除边执心暗，映邪说星宿。  
吉祥月善说，白光鬘照显，  
由师恩见时，我意获安息。



一切佛事中，语事为第一，  
彼复因此故，智由此念佛。  
随彼大师正出家，修学胜教未退劣，  
勤瑜伽行一比丘，于彼大师如是敬。  
遇此无上大师教，皆由尊重深恩故，  
此善回施诸众生，成善知识摄受因。  
愿利者教尽有际，不遭恶分别风动，  
达圣教理于大师，获得信忍常充满。  
愿一切生舍身命，住持能仁妙教法，  
光显甚深缘起性，虽刹那顷不慢缓。  
愿胜导者无量难，殷重为心所成办，  
由何方便令此增，昼夜专注恒思察。  
净胜意乐勤彼时，梵王帝释护世间，  
妙黑天等护法众，恒为助伴无暂舍。

由说甚深缘起门中，称赞无上大师世尊善说心藏，多闻苾刍善慧名称吉祥，  
著于雪山聚中大雪山王阿得公家旁侧喇顶静处，又名尊胜洲，书者求寂虚空吉祥。

传统的论典，大多可分为三个部分：首义，即论典的名称、顶礼句等；正义，即论典的核心内容；尾义，即结尾处的回向、撰写论典的缘起、地点、时间、作者名字等。宗喀巴大师撰写的《缘起赞》同样也遵照传统，可以分为三个部分：首义、正义、尾义。

## 一、首义

### （一）名义

#### 缘起赞

本论的题目或名称是《缘起赞》，以证悟和宣讲缘起性空来称赞释迦牟尼佛的伟大功德，因此叫《缘起赞》。

#### 1. 揭示缘起，佛陀独有的伟大

为什么要以证悟缘起性空来称赞佛陀呢？因为缘起是佛教的精华。懂得了缘起，就能满怀信心地知道，释迦牟尼佛一定能够给我们指引出准确的方向，并引导我们走向解脱。这不是因为释迦牟尼佛本身有多么伟大，有多么广大的神通，有多么大的势力，而是因为释迦牟尼佛宣说了如此准确无误的法，所以他一定非常有智慧。这也足以证明，释迦牟尼佛是觉悟者、成就者。

有些外道在赞扬他们自己的导师或神的时候会說：因为我们的神能够主宰世界，或者因为我们的神能够消灭敌人等，但佛教却不会以这种方式来赞扬自己的本师。

宗喀巴大师在《缘起赞》中，不是通过其他的方法来证明释迦牟尼佛的伟大与正确，而是以佛陀通过自己的悟道，并宣讲了缘起这样深奥的法门为理由，来赞扬释迦牟尼佛，这也是《缘起赞》的由来。换言之，《缘起赞》不是赞扬缘起，而是通过缘起来赞扬释迦牟尼佛。宗喀巴大师认为，所有的神通、四禅八定以及其他的世间功德，都不如证悟缘起。因为前者不能解决生老病死的问题，唯一能解决生老病死的方法，就是证悟缘起性空。从这方面来称赞佛陀，是最殊胜的方式。

虽然在佛陀尚未出世之前，印度有各种各样的宗教与学说，也有很多像神仙一样的人，他们也获得了神通、智慧等比较不错的世间成就，但却没有任何人与宗派提出过缘起学说。缘起是佛教独有的，非常完整、非常全面的学说。

无论学佛还是学习其他宗教，找到一个准确无误的导师非常重要。如果做不好，不仅会毁掉我们的一生，而且还有可能毁掉我们的生生世世。如果能找到一个准确无误的宗教或导师，不仅今生可以幸福、健康、长寿，更重要的是，能够让我们获得解脱。正因为如此，所以密法非常强调金刚上师的重要性。释迦牟尼佛就是一位全知的导师。

在因明当中，“全知”有广义和狭义之分。

广义的全知，是能够知道万事万物的本质、发展与变化，知道过去、未来与现在的一切。

狭义的全知，是能够给我们指一条解脱之路。《释量论》《俱舍论》中反复提到，佛陀能不能知道过去、未来，能不能知道天文、地理，都没有太大关系。想了解天文，可以找天文学家；要知道地理，可

以找地理学家；要通晓过去，可以找历史学家。佛陀不必知道每一滴水里有多少个微生物，不必知道我们的身体里有多少个什么样的细胞，不必知道宇宙是什么样子，也不必知道天体公转自转的各项数据，这些对我们来说都不重要。尽管释迦牟尼佛既是广义的全知，也是狭义的全知，但我们需要的不是广义的全知，而仅仅是狭义的全知。

因为释迦牟尼佛证悟了缘起，转了三次法轮，并在《般若十万颂》《般若摄颂》《金刚经》《般若波罗蜜多心经》等经典中，将缘起性空的理论公诸于众，已经给我们传授了一个准确无误的解脱方法。所以我们可以确定，释迦牟尼佛是正确无误的导师。

## 2. 何为缘起

(1) 总述缘起。什么是缘起呢？讲缘起的时候，可以引用几部经论作为依据。一部是《缘起经》，其整个内容都是直接讲缘起；另一部叫做《稻秆经》，是以稻秆为喻，揭示世间万物都如同稻种产生稻芽一样，一切都在因果当中，都离不开因缘或缘起。

《缘起经》云：“佛言，云何名缘起初？”释迦牟尼佛说，什么叫做缘起呢？我曾在《慧灯之光》里面，简单地解释过十二缘起支，很多佛经和《俱舍论》《大乘阿毗达磨集论》里面讲得更详细、更清楚。简言之，一切事物从因缘当中产生、存在、毁灭的过程，叫做缘起。缘起初，也即缘起的开始。

“谓依此有故彼有，此生故彼生。”因为有此就有彼，这是第一个定义；有此生就有彼生，这个东西产生了，就会有另外一个东西的产生，这是第二个定义。

什么是“此有故彼有”呢？在有为法当中，上下、左右、长短、高低等对立、看待的概念并不是物质。虽然左手和右手是物质，但左和右却不是物质，而是我们的意识创建出来的抽象概念。这类概念与生灭无关，但却可以存在。有左就有右，左的产生或存在，与右的产生与存在密不可分。如果没有右，就不会有左；如果没有左，也不会有右。这些概念也属于缘起。虽然不是具体的物质，但因为我们的意识安立、假造出来了，所以也可以叫做有。

什么是“此生故彼生”呢？其实，现实生活当中包括精神、物质等一切，都是依此生故彼生的。比如说，因为有了稻种的产生，就会有稻芽的产生，等等。此，就是因和缘；彼，就是果。因为有了此，就有彼。因为有了因和缘，就有果。道理非常简单。

佛教对物质的定义和哲学不一样。哲学认为，除了精神以外的东西才叫做物质。佛教却认为，精神也属于物质的范畴。凡是现实生活中，能够给其他物质或者事物带来变化，能够起到作用的东西，无论是物质还是精神，在佛教里面都叫做物质。

当然，任何宗教、哲学或任何人，都会承认稻芽产生于稻种，有了稻种才有稻芽，没有稻种就不会有稻芽的说法。佛教与其他学说最根本的区别是：佛教认为，万事万物的诞生、存在与毁灭，都与自己的因缘有关，而与任何鬼神没有关系，在这个时候鬼神起不了什么作用。但佛教以外的绝大多数宗教却认为，除了物质本身的因缘以外，还有一个造物主、万能神在主宰这个世界。

平时我们经常念“诸法从缘起……”等偈子，它的梵文就是缘起咒：“唵耶达<sub>儿</sub>玛 嘿德扎巴哇 嘿登得堪达塔嘎多哈雅巴达 得堪匝友呢若达 诶旺巴德 玛哈夏<sub>儿</sub>玛纳梭哈”。佛陀非常赞叹缘起咒，《缘

起经》中说：哪怕建一个非常小的佛塔，塔里面没有任何其他装藏的东西，只有一个缘起咒装在里面，这个塔也能变成非常殊胜的积累福报的依处和福田。无论是佛像、佛塔、佛经，只要念诵七遍缘起偈或缘起咒，就会变成殊胜的福田，就可以算是一种简单的开光。缘起偈为什么有这么大的功德与加持呢？因为缘起偈是八万四千法门的精华。

缘起偈在讲什么呢？“诸法从缘起”，所有的法或事物，都是从它自己的因缘当中产生的。“如来说是因”，释迦牟尼佛宣说了它们的因缘。“彼法因缘尽”，当因缘结束的时候，果也会消失。“是大沙门说”，因为释迦牟尼佛宣说了缘起，所以就是大沙门。沙门，也即成就者。本来，无论是外道中获得了世间成就的神仙，还是佛教中获得了出世间成就的修行人，都叫做沙门。但因为释迦牟尼佛宣讲了缘起，所以他是“大沙门”。念诵缘起偈，实际上也是一种缘起赞。

所有的物质，都有“生、住、灭”。“生、住、灭”三者，是所有物质的法相和标准。凡是有生、住、灭的东西，都叫做物质，也叫做有为法。凡是没有这三个标准的，都不叫有为法，都不叫物质。包括精神以及精神以外的物质都有诞生、存在、毁灭的阶段。

除了物质以外的东西就是无为法。无为法不是以物质的形式存在，而是由我们的心创造、想象出来的。比如说，本来虚空不是物质，它没有物质的标准——生、住、灭，但在我们的心里，却可以有虚空的概念。这类虚幻的概念，都是无为法。

“此生故彼生”，说的是物质。“此有故彼有”，则说的是除了物质以外的各类我们想象当中的概念。无论物质还是非物质，所

有的东西都是相互看待、相互对立的。有一个东西的存在、诞生，就有另外一个东西的产生，这就是《缘起经》中关于缘起的定义。

《稻秆经》里面也讲：“言因缘者，此有故彼有，此生故彼生。”因缘是什么？即“此有故彼有，此生故彼生”。这与《缘起经》说的完全一样。

“缘”和“起”若分开来讲，则“缘”是物质诞生所需要的所有条件。比如苗芽的产生，就需要种子、空间、时间、温度、湿度等。当诸多条件具备的时候，从这些因缘当中就会产生果，这叫做“起”。如果没有“缘”，就不会有“起”。“起”看待于“缘”，这就是“缘”和“起”的概念。

《稻秆经》中还有一句非常有意思的话，我们经常引用这句话的藏文：“如来出现若不出现，法性常住。”这句话非常重要！用现代的语言来讲，法性就是自然规律。这句话的意思是说，不管释迦牟尼佛等如来出世转法轮也好，不转法轮也罢，自然规律是永远存在的。

自然规律与佛的出现和不出现是没有关系的。这也是佛教与外道最大的区别。

除了佛教以外的很多宗教会认为，自然规律与神的出现密切相关，没有神就没有规律；人类是上帝或某个造物主创造的，人类所有的规律都是造物主的创造。但佛教却并不这么认为。

有人会问：既然缘起与佛没有关系，那为什么要以缘起来赞扬佛呢？

虽然不是佛创造了自然规律，而是佛发现了缘起的规律，然后

又把这个规律告诉我们。通过有因缘就有果、无因缘就无果这种原理，让我们了解轮回的因缘，从而指导我们去修行，断除轮回的因缘，并最终脱离轮回、获得解脱。所以我们应该赞扬佛陀。

“法性常住，乃至法性，法住性，法定性，与因缘相应性，真如性……”等，都是用不同的语言表述自然规律。这个规律我们要从两个方面去理解：一个是胜义谛，一个是世俗谛。

从胜义谛的角度来讲，如来出现也好，如来不出现也罢，一切法都是空性。每一个人内心的本性都是光明，每一个人本身就有佛性，这与释迦牟尼佛出现和不出现是没有关系的。从世俗谛的角度来讲，虽然我们心的本性是光明，但我们自己却不知道。是佛陀发现并告知了我们，然后指引我们去修行，让我们证悟空性光明。简言之，虽然心的本性与佛的出现没有关系，但我们的证悟与解脱，却缘于佛的深恩厚德。

(2) 缘起之分类。《稻秆经》中继续说道：“此因缘法，以其二种而得生起。云何为二？所谓因相应，缘相应。”因缘法有两种：一种是因相应，一种是缘相应。也即与因有关系的因缘，以及与缘有关系的因缘。

“彼复有二，谓外及内。”前两种缘起又可分两种：一种是外在的缘起，另一种是内在的缘起。与因有关系的缘起，加上与缘有关系的缘起，又可以分成外在的因和缘、内在的因和缘，这样一共有四种缘起。

其一，外缘起。

①外因。“此中何者是外因缘法因相应？”什么样的事物是外

因缘法当中的因相应呢？

“所谓从种生芽，从芽生叶，从叶生茎，从茎生节，从节生穗，从穗生花，从花生实。”譬如从稻种生稻芽，稻芽长大生出叶子，叶子衍生出管子一样的稻秆，稻秆上面又长出节来，然后从节中生出稻穗，然后从穗生花，开花以后又得到果实。这些因缘之间，都是前前为因，后后为果。

“若无有种，芽即不生；乃至若无有花，实亦不生。”如果没有种子，则芽不会产生。中间的步骤就省略了，依此类推，如果没有花，果实也不会产生。

“有种芽生，如是有花实亦得生。”有种就会生芽；有花，果实也会产生。

“彼种亦不作是念：我能生芽；芽亦不作是念：我从种生。”这是很重要的一句话，虽然芽是从种子产生的，但种子永远都不会想：我能够产生芽；芽永远也不会想：我是从这个种子产生的。在因缘和合的时候，种子就会产生苗芽。这叫做外在的因相应。

其他宗教会认为：造物主是有意识地去设计、创造一个这样的世界，然后又去主宰这个世界的。万能的神在想制造人类的时候，就用泥土制造了两个人。这些都是有意识的活动。佛法却认为：所有的大自然，都没有这样的意识。没有人去设计，也没有人去创造，一切都是因缘。因缘具备的时候，万事万物自己会产生。

因和缘的区别是什么呢？产生一个东西的时候，起主要作用的叫做因，起次要作用的叫做缘。

以上讲了外在的因。那外在的缘是什么样子呢？

②外缘。“谓六界和合故”，六界都具备的时候，它们就会产生果。

“以何六界和合？所谓地水火风空时界等和合。外因缘法而得生起。应如是观外因缘法缘相应义。”什么叫做六界和合呢？也就是地、水、火、风、空、时六界的汇合、聚合。当六界都具备的时候，外在的因缘法就已经具备。这就是外因缘法的缘相应。

“地界者，能持于种。”地界的作用，就是能持种子。譬如说，我们不可能在空中播种，因为种子一定会掉落在地上。但如果在土壤里播下种子，它就不会掉到别处，而会在那里生根、发芽，这种能力，就叫做持。

“水界者，润渍于种。”水界的作用，就是保证湿度，以滋润种子。

“空界者，不障于种。”“空”，就是空间。如果没有空间，种子也无法发展、发芽。虽然空间本身不会给种子起什么作用，因为它不会障碍苗芽的诞生，所以也把它列为因缘当中。

后面的火、风、时界在经中都有详细阐述，此处就不一一宣讲了。无论如何，每一种外缘都能对种子的演变起到作用。

经中继续说道：“此中地界不作是念：我能任持种子。”地界不会想：我能够持种子，不让他掉落。“水界亦不作是念：我能润渍于种。”水也不会想：我能润泽种子。因为地、水、火等六界都是物质，没有情感的无情物，它们永远不会去思考问题。但在因缘具备的时候，即使它们没有这样的意思，其结果仍然会产生。

其中的种子，是主因；地、水、火、风等，都是外缘。虽然在种子发芽的过程中它们没有起到最根本的、最主要的作用，却起到

了必不可少的次要作用，所以叫做外在的缘。

③因缘生果的五种规律。因缘生果的时候，有什么样的规律呢？有五种规律：

《稻秆经》云：“应以五种观彼外缘法。何等为五？不常、不断、不移、从于小因而生大果、与彼相似。”因缘生果的时候，有不常、不断、不移、小因生大果、与彼相似五个规律。

第一，“云何不常？为芽与种，各别异故。”什么叫做不常呢？因为芽与种各不相同，完全是两个东西，种灭芽生，已经发生了相当大的变化。在稻种上面，看不见稻芽；稻芽产生以后，也不存在稻种，所以是“不常”。如果种子和芽，也即因和果之间根本没有任何变化，果的时候是什么样，因的时候也是这样；因的时候是什么样，果的时候也是这样，那就是常——常住不灭。

第二，“云何不断？非过去种坏而生于芽，亦非不灭而得生起。种子亦坏，当尔之时，如秤高下而芽得生，是故不断。”什么叫做不断呢？学过中观的都知道，种子与苗芽的关系，就像天平的左右两个秤盘，不可能同时位于高处。左边的秤盘高了，右边的秤盘同时就会低；右边的秤盘高了，左边的秤盘同时就会低。因和果就是这样：因毁灭的时候，果立即就会产生，中间没有间断。如果因毁灭了，果却没有诞生，那就是断。虽然因和果之间有很大的区别，但在因毁灭的同时，果立即就会产生，所以不断也不常。

第三，“云何不移？芽与种别，芽非种故，是故不移。”为什么不移呢？因为稻种没有移动到稻芽上面，芽和种是迥然不同的两个东西，稻芽上不可能发现稻种，它们不是一体的，也不是相同的，

所以不移。

前面三个是否定的规律，后面两个是肯定的规律：

第四，“云何小因而生大果？从小种子而生大果。是故从于小因而生大果。”因果规律都是这样，小因产生大果，而不会大因产生小果。我们可以看看，自然界的所有植物，都是由一粒小小的种子，最后生长出比它的体积大几十倍、几百倍的植物。外面的植物是这样，内在的因果也是这样：今天造一个小小的业，果报现前的时候，就已经是一个大得非常不可思议的果报了。无论善业、恶业，都是如此。

第五，“云何与彼相似？如所植种，生彼果故，是故与彼相似。”稻种和稻芽虽然暂时看来不一样，但稻种只会生出稻芽，而不会生出豆芽，所以二者是相似的。无论种植任何植物，都会产生它自己的果，而不会产生另外一种果。我们常说的“种瓜得瓜、种豆得豆”就是这个道理。如果因果不相似，所有的因果都会错乱。“善有善报，恶有恶报”也成了一句谎言。但因果永远不会错乱，因果之间一定是相似的。

以上五个规律，是外在因缘法的规律，也即外在缘起的规律。外在的规律非常简单，与自然科学完全相符，与任何鬼神，乃至佛陀都没有关系，只是一个自然规律而已。

其二，内缘起。

“如是内因缘法，亦以二种而得生起。云何为二？所谓因相应，缘相应。”内因缘法也分为两种：因相应和缘相应，也即与因有关系的因缘法，以及与缘有关系的因缘法。虽然二者分属于两个系统，但实际上属于一体，只是一体的两个层面而已。

①内因。“何者是内因缘法因相应义，所谓始从无明缘行，乃至生缘老死。”内因，也即内因缘法的因相应是什么？就是十二缘起法。十二缘起法如果以复杂的方式来讲，那就非常复杂了。《现观庄严论》中有四个难题，其中一个就是关于十二缘起。其他佛经里面，也非常深入、广泛地宣讲了十二缘起。

简单地讲，内在因缘的因相应，就是从无明开始，因为有了无明，我们会去造业，制造有漏的善恶之业，这就是生起“行”。“行”，也即造业。为什么会造业呢？就是因为有无明。这个时候，无明就是因，行就是果。之后中间的缘起以此类推，最后讲到“乃至生缘老死”。“生”，就是下一世的诞生。生是一种缘，这个缘所产生的果，就是老和死。这就是十二因缘的简要过程。

经中有一句很重要的话，“无明亦不作是念：我能生行。”无明不会认为：我能让行产生。因为无明是精神的一小部分，它自己没有独立思考的能力，所以不会思维。

“行亦不作是念：我从无明而生。”行也不会想：我从无明而生。为什么呢？所谓“行”，也即我们行善、造恶等善恶之业。善恶之业不会有独立思考的能力，所以不会有任何意念。

“有无明故，行乃得生。”哪怕因和果都没有产生的意识，但在因缘和合的时候，有了无明，就会产生行。因为有行，识也就产生。十二缘起支，前前都是因，后后都是果。到了最后的老和死以后，又从第一缘起的无明开始，就这样周而复始、轮转不息，轮回永远不会停止，这就是内在的因。

②内缘。“内因缘法缘相应事，为六界和合故。以何六界和合？

所谓地水火风空识界等和合故。”内在的缘相应法，也即六界的和合。此处的六界和合与前面介绍的外缘起缘相应法不一样，前面介绍的地、水、火、风等，都是大自然的地、水、火、风……与我们的精神和身体都没有关系。此处讲的地、水、火、风，却是指人的肉体上的地、水、火、风，与外界没有关系。而且，外缘的六界中，最后一界是时间，此处的最后一界是识界，也即意识。人的内在因缘必须有意识地参与，这样才能成为内在的因缘。

那身体上的地、水、火、风、空、识是什么呢？

“为此身中作坚硬者，名为地界。”在一般的常识中，我们会认为：土壤、土地、泥土，才叫做地。而此处的“地”，是指我们身体上的肌肉、骨骼等坚硬、有障碍的固体物。

人身体上的湿度、温度，分别是水界、火界；运动的部分，叫做风界；口腔、鼻腔、腹腔里面的空间，叫做空界；最后一个，就是意识。如果没有这六界，哪怕有了前面所讲的内因——无明、行、识等，也无法形成人的身体。除非是像梦里面的身体，或者中阴身的身体那样的意形身。所以，内在的地、水、火、风等非常重要。

经中继续说道，“彼地界亦不作是念：我能而做身中坚硬之事。”地永远不会认为：我能够阻碍其他的物质，我可以让身体坚硬。它只是一个没有意识的物质。同样，水、火、风、空等也没有这样的意识。但在地、水、火、风等所有因缘都具备的时候，就形成了我们的身体。

除了发愿来此世界度化众生的佛菩萨化身以外，我们普通人投生到这个世界，都是不由自主的。虽说第六意识有拒绝、接受、追求的功能，但却都没有我要去到这个世界的意识，也没有我要在

何处投生的意识。无论我们来到人间、堕地狱，或者是做天人，都不是出于我们的愿力。当因缘具备的时候，我们就一定会随着业力而投生到该去的地方，凡夫永远不会有选择的自由。

虽然有些人会说：我来这个世界是为了什么什么，其实不一定是这样。我们来到这个世界以后，会有自己的理想、追求，但在来之前，是没有任何自主权的。

有些人希望自己下一世能够投生到天界或者人间，但能不能投生，不是由我们自己来决定，也不是由释迦牟尼佛或任何鬼神来决定，而是由因缘来决定的。我们在轮回当中的流转，与鬼神没有关系，甚至与佛也没有关系。佛陀只是让我们获得解脱的因缘之一，除此以外，佛陀对我们的生死起不到任何作用。我们能不能成佛，不是由释迦牟尼佛来决定，更不是由任何鬼和神来决定，而是由因缘来决定的。虽说成佛与否把握在我们自己手里，但这句话的意思是说：我们要去创造成佛的条件，在创造条件以后，才可以成佛；如果不创造条件，想成佛也无法实现。同样，如果不具备堕地狱的条件，想堕地狱也不能堕地狱；如果不具备做畜生的条件，想做畜生也不可能。这就充分说明，轮回的一切，都是因缘在主宰。哪怕我们天天念佛，祈祷佛或某一个鬼神让自己成佛，如果自己不去创造成佛的条件和因缘，再祈祷都不会成佛。如果不想堕地狱，不想痛苦，就要去断除痛苦的因缘。因缘都毁灭之后，果就不可能存在了。

比如说，如果曾经堕过胎，那是非常严重的罪过，按理说是要堕地狱的，但如果能励力忏悔，就能断除堕地狱的因缘。因缘不存在了，就不会堕地狱了。同样，如果想成佛，也要创造成佛的因缘。

在内外所有的因缘当中，没有一个是因缘自己去思考、设计、

创造出结果的。所有的因缘，都没有这样的意识。但在因缘聚合的时候，不管任何人希望产生果，还是不希望产生果，果都会产生。所以，佛让我们重视因果，就是让我们重视因缘。

内在因缘的十二缘起的第一个，就是无明。什么是无明呢？

经中云：“何者是无明？于此六界，起于一想、一合想、常想、坚牢想、不坏想、安乐想，众生、命、生者、养育、士夫、人、儒童、作者、我、我所想等，及余种种无知，此是无明。”

“一想”，对身体的地、水、火、风、空、识六界，生起一体的想法，这叫做“一想”。本来地、水、火、风、空、识并不是一体的，但我们却有这种错误的观念。

“一合想”，本来六界是分开的，相互之间没有关系，是不一样的物体，但我们却把这些东西的聚合物当做是一个身体，当做人，当做我，这叫做“一合想”。

“一合想”和“一想”有什么区别呢？一想，是认为“我是一个独一无二的人，这个世界上只有一个我，不会有第二个我”。“一合想”，是把五蕴、六界、十二处、十八界等这些组成肉体、意识的各自分离的部分当做是一体的，并将其认为是我。

比如说，汽车上的零部件，本来是不一样的东西，但我们却会把它们看成是一体，也就是一辆车。但实际上除了零部件以外，世上并没有一辆不能分开的、一体的、独立存在的车。在不观察的时候，因为无明，我们就会把它当做一体，并产生我执和我所执。

“常想”，也即认为六界是常住不灭的观念。认为自己身上的

六界，是从生下来到现在，都没有什么变化。昨天的六界也是现在的六界，这叫做“常想”。

“坚牢想”，与常想差不多。坚牢的意思就是不会有任何变化。认为六界不会有任何变化，就叫做“坚牢想”。

“不坏想”，认为六界不会毁掉，死了以后还会投生，生命永远不会止息，这叫做“不坏想”。

“安乐想”，认为六界是安乐的观念。

“众生、命、生者、养育、士夫、人、儒童、作者”等，都是自我的不同名词，简言之，也即我与我所。

以上所述，也即无明。其中的“一合想”和“一想”，是培养我执最直接的观念，在此基础上，就会产生我执；有了我执以后，就会有烦恼；因为有烦恼，就会去造业。这样就从无明产生了行。

在十二缘起支的任何一个上面，实际上都没有一个我，但我们却冥顽不化地认为有一个自我的存在。因为这个错误观念，后续所有的十二缘起支都会生生不息，这就是轮回不止的源泉。如果不想轮回，就必须断除轮回的因缘。

“此中无明灭，故行灭；行灭，故识灭；识灭，故名色灭……”无明灭了以后，就不会造作有漏之业，也就是行灭；不造业之后，就不会投生，不投生自然也不会有投生的识。此处的“识”，主要是指从这一生投生到下一世的阿赖耶识。就像多米诺骨牌的坍塌，因为无明灭了，后面的所有缘起都将毁灭殆尽，这样就可以解脱。怎么样断除无明？就是要证悟缘起。这，就是解脱的原理。

所以，不是佛高兴了就让我们解脱，或者佛不高兴就不让我们解脱，也不是我们想解脱就解脱，更不是祈祷世间某一个大力神就可以解脱，这些都是迷信。当因缘存在的时候，果必然产生；当因缘受到破坏的时候，果就会停止。就像种子受到破坏以后就不能发芽一样。外在的因缘是这样，内在的因缘也是这样。

虽然烧香拜佛也有功德，如果有出离心、菩提心、回向，这些功德也可以转化为成佛的因缘。但成佛最根本的因缘，是用证悟的智慧去推翻无明。从今以后，我们学佛的方向已经很清楚，那就是追求智慧、推翻无明。

很多外道认为，苦行就能解脱，所以会用各种各样的苦行来折腾自己的身体；还有些外道以为，在恒河里边沐浴，就可以洗掉自己的罪业，然后获得成就。但佛教却否定这些做法。因为轮回一直不停的原动力就是无明，所有后面的环节都是无明这个火车头带来的。肉体的苦行根本不可能推翻无明，所以再怎么样也好，都永远不会解脱。

菩提心和智慧，是大乘佛教的精华。只要有了这两个，其他的一切成佛因缘都等于是具备了。

《缘起赞》有几种不同的版本，这次用的是法尊法师翻译的版本。

## （二）顶礼

敬礼尊重妙音菩萨！

在《缘起赞》正文之前，宗喀巴大师首先向他的上师和妙音菩

萨顶礼。妙音菩萨，也就是文殊菩萨。

由见说何法，智说成无上，

胜者见缘起，垂教我敬礼。

“由见说何法”，佛陀自己证悟以后，给别人所宣讲的法门。“何法”，是指证悟了什么法，说了什么法。“见”，也即自己的证悟。

“智说成无上”，释迦牟尼佛因为所证悟的智慧，也因为给别人所传的法，就变成了无上。因为证悟了缘起，就成为证悟无上；因为宣讲了缘起，就变成了宣说无上，这样就有两个无上。虽然外道、哲学家、科学家等世间智者，也在不同程度上，悟到了一些普通人还没有悟到的智慧，但都没有触及到缘起，只有释迦牟尼佛，才是证悟和宣讲方面无与伦比、超凡入圣的第一大智者。

“胜者见缘起”，胜者释迦牟尼佛证悟了缘起。胜义谛的缘起，就是证悟空性；世俗谛的缘起，就是有因就有果的道理。

“垂教我敬礼”，释迦牟尼佛不仅自己证悟缘起，还因垂念我们这些浊世众生，而将如此精妙的窍诀传授给我们。所以，宗喀巴大师在论典开始之前，首先向释迦牟尼佛顶礼。

传统论典的写作方式，就是在写论典之前，先要向佛顶礼，或者向自己的上师、本尊等顶礼。

## 二、正义

### （一）以宣讲缘起称赞的理由

世所有衰损，其根为无明，

见何能还灭，是故说缘起。

世间六道轮回的所有衰损，无论是身体上的生老病死，还是在精神上的贪嗔痴等任何不好的现象，其根源就是无明。见到、证悟到什么样的法，才能摧毁、断除无明呢？那就是缘起性空。所以，佛陀宣说了缘起法。佛陀清楚，不幸福的原因，都在我们自己的内心当中。

贪嗔痴和生老病死等衰损，不是无因无缘的偶然现象，而是有因有缘的。它的因和缘，不是造物主和万能的鬼神等，也与外面自然界的任何东西都没有关系，就是来自于自身的无明。

因为我们不了解世界的真相，就会有很多的错误观念。比如，世界本来是无常的、靠不住的，但我们却会误认为是常住不灭的、可靠的。本来世界是一种幻觉，但我们却认为它是实实在在的，“我”也是存在的。因为有了这些错误观念，就会对世界产生执著、贪著，同时也对自己生起我执，之后就是贪嗔痴等一系列的烦恼，以及杀盗淫妄等如山的恶业。

如果当初我们知道世界是无常的、靠不住的，也非常清楚地了解世界是一种幻觉，自己也是一种幻觉，根本就不存在，就根本不可能

有这些烦恼。这样一来，世上各种各样的灾害、战争，各种的不和谐都不会发生。所有的痛苦，一定源于罪恶，而制造痛苦的罪恶，都是我们自己造的。世上绝不可能发生其他人的罪恶果报，却成熟在我们身上的事情。

有些学佛的人非常喜欢供护法，对供护法的兴趣，已经远远超过了供佛、供菩萨。因为大家认为，护法可以让我幸福、顺利、成就，但这是不可能的。如果不能解决自己内心当中的无明，却去求助于外在的护法、鬼神，乃至佛菩萨、大成就者、瑜伽士、空行母，都无异于缘木求鱼。谁是成就者，跟我们的解脱没有关系。如果自己并没有做好，即使遇到真正的佛，也是没有用的。释迦牟尼佛身边，也有堕地狱、堕畜生道、堕饿鬼道的人。那不是佛陀没有能力，而是因为这些人自己没有学好，没有修好。如果鬼神或神通可以帮我们解决问题，释迦牟尼佛也不会宣说缘起法，而只会给我们提供一些供养鬼神、修练神通的方法了。

但哪怕是世间的鬼神以及自称很有神通的人，自己也都被贪嗔痴等烦恼所折磨，也会因烦恼而造业，也有生老病死。既然他们自己都自身难保，我们又有何必要去求助于他们呢？所以，佛传法的时候，不会教我们去迷信这些世间神通。

很多人认为，自己不幸福的原因，就是因为没有钱，只要拥有足够的钱财，自己就会幸福。但目前的事实是，很多人拥有了足够的金钱，却还是不幸，因为他们没有找到幸福的根源，没有找到消除不幸的方法。

现在有很多人喜欢说自己是活佛、成就者、空行母等。原来自称活佛的只有藏族，现在不仅有藏族，在汉族和其他民族里面，也

有很多说自己是活佛的人。原来男性比较多，现在已经发展到女性当中自称是空行母的也大有人在了。有的人都不说自己是菩萨的化身、佛的化身，而直接说自己是佛。这都是佛教的悲哀，众生的不幸。

遇到这种人，该怎么对待呢？首先，我们万万不能相信对方，再过三五年，就很有可能会看到这些人的真相。再者，我们更不能以这些人的行为来衡量佛法，无论杀盗淫妄，还是诈骗，都是他们个人的行为，与佛法毫无关系。学佛，必须要学正法，要树立正知正见。我们只能相信释迦牟尼佛的教育，相信三宝的力量，相信四圣谛的真理，相信缘起的力量。要学也就是学这些，修也就是修这些，追求也就是追求这些。如果佛陀宣说的四圣谛有问题，那就是佛法自身的问题。但通过长时间的闻思，相信大家都知道，这些理论不会有问题。我们要把佛法的问题与这些人本身的问题分开，不要一开始是盲目地去崇拜和追随那些有名声和自称有神通的人，过段时间以后，看到一些不好的现象，又对佛法产生不好的印象，然后又去指责、批判佛法，等等。这两个都是极端的行为，学佛的方向都完全颠倒了。

尔时具慧者，如何不了知，

尊圣教心要，即诸缘起道。

在这个时候，凡是有智慧的人，怎么不知道佛法的心要、核心就是缘起之道呢？一定会知道。

在古老的印度宗教里面，经常会讲他们的神去打仗的时候，怎么样去消灭敌人，消灭敌人的时候是多么的厉害，多么的勇敢。这些书中的一部分，已经翻译成藏文，到现在都在流传。但这些战场

上的勇敢、坚强，能让我们解脱吗？不能！不管多么骁勇，不但和解脱没有关系，反而会让我们造业、堕地狱。

而释迦牟尼佛的心愿，是让一切众生成佛。释迦牟尼佛传法，是为了度化众生，让众生解脱，并不仅仅是让众生有吃有穿，生活过得好一点，工作顺利、升官发财。

如何能让释迦牟尼佛满愿呢？在众生证悟缘起以后，才能圆满这个心愿。

如是于依怙，稀有称赞门，

除说缘起外，谁能得余者。

所以，除了证悟或宣说缘起以外，还有谁能找到更好的赞扬方式，来称赞释迦牟尼佛的稀有与奇妙呢？任何人都找不到。“依怙”，也即怙主、依处。佛教徒的依处，众生的怙主，就是释迦牟尼佛。“门”，也即方式。

因为缘起学说非常准确地解读了宇宙、轮回六道的根源，并且告诉我们，证悟缘起，就可以解脱、涅槃或者成佛。这个学说是释迦牟尼佛提出并弘扬的，世上没有一个学说可以与释迦牟尼佛的教法相提并论。

## （二）佛陀是唯一的走向解脱的引导者

### 1. 佛法的内容是正确无误的

由彼彼依缘，说彼彼性空，

离此更何有，稀有善教诲。

“由彼彼依缘”，“彼彼”，凡是相互依赖的东西，无论高与低、左与右等，都是彼彼之间的关系。“依缘”，也就是缘起的意思。因和果相互依赖、相互观待。因为有果，所以叫做因；如果没有果，就不能叫因。比如，如果一粒米能发芽，那这一粒米就叫做因；如果它永远都不会发芽，永远都是一粒米，就不叫因。因和果之间，一定是相依的。

《缘起经》和《稻秆经》中对缘起的定义一个字都不差：“此有故彼有，此生故彼生。”其中所讲的就是这个意思。

“说彼彼性空”，凡是相依、缘起，有因有果的事物，都是空性。

缘起第二个层面的意思，就是空性。缘起还有更深一层的意思，无垢光尊者讲过：在某种程度上，心的本性光明如来藏，也是一种缘起。

有人会说：如来藏为什么是缘起呢？它又没有因果，也不符合“此生故彼生”的定义，如来藏是不生不灭的啊？

当然，在一般情况下，不会说如来藏是因缘法。绝大多数佛经会说，如来藏是超越所有因缘的东西。不但闻思的人可以懂得这一点，证悟的人更可以切身地亲证这一点。从本体上来讲，心的本性已经超越了依和不依的关系，空性和光明是无法分开的。但用我们的分别心来判断、描述如来藏光明的时候，却可以把二者分开。在分开的时候就可以说，心的本性是空性和光明的结合体。因为有空性，所以就有光明；因为有光明，所以就有空性。空性离不开光明，光明也离不开空性，二者是相依的。从这个层面来讲，也可以叫做

缘起或因缘法。

虽然《缘起经》当中介绍过因果的五种规律，但如果进一步观察会发现，因果之间的关系是非常莫名其妙的，我们永远都找不到一个合适的答案与合理的解释。但无论如何，因和缘的关系仍然存在于生活当中，用我们佛教的语言来讲，就是在世俗谛当中，因果是存在的。

若再更进一步观察，就根本找不到因和果。因缘聚合的时候，就会产生果。果根本没有自己的本体，只是依靠因缘而存在。因缘存在一天，果也可以存在一天。如果因缘解散，所谓的果随时都会消失。

如果果有自己的本质，那就不需要依靠因缘而存在，它自己就可以独立地存在。但因为果不可能单独存在，所以它没有真正的实质。同样，依靠这种推理，也可以得出因缘不存在的结论。

以前我们一直认为，只要是因缘当中产生的东西都是客观存在的，实际上，这都是自以为是的，简单、天真而愚蠢的结论。

越了解佛陀的智慧，我们越发现，自己过去的想法是多么的幼稚。人类的智慧有一个成熟的过程，就像高科技的诞生也让我们发现，我们过去的世界观有着多大的偏差。即使当时的科学家都认为自己的观点是准确无误的，但随着科技的发展，原有世界观的大厦会出现根本性的动摇。当我们的视野提升到更高领域以后，都会意识到过去的愚昧与幼稚。

佛陀的缘起学说是非常成熟的理论，借助佛的理论来看世界，就能知道一切都是幻觉。当然，即使理论上知道是幻觉，在生活当

中，我们却无法以幻觉的观念来对待。因为从无始以来到现在，我们的主观见解已经养成习惯，积习难改、积重难返，只有通过修行，让觉悟的智慧升级，才能以如梦如幻的见解来指导生活。

关于空性，中观论著里面讲得非常清楚。比中观讲得更清楚的，就是密法。

幻觉不可能属于物质，凡是幻觉，一定属于精神。我们不能不承认，这个世界与我们的精神密不可分，正是精神才创造了幻觉。既然如此，我们就不需要去逐一观察现象，只需要去了知精神自己的本质是什么就够了。往里观察自己的心，所有的答案都可以在一瞬间获得。从此以后，就再也不需要中观的书本了。

“离此更有何，稀有善教诲？”除了缘起学说以外，怎么可能还有更稀有的教诲呢？不可能再有了。

虽然哲学、科学里面，也有很多奇妙的东西，人类的各种文明，也我们的生活带来了极大的便利。对不希求解脱，只追求感官刺激的享乐主义者来说，这些东西更有价值。但对追求解脱的人而言，解决生老病死的问题，才是最迫切的。对他们来说，没有比缘起理论更好的教法了。

愚者执何法，坚固边执缚，

智善彼即是，戏纲尽断门。

我们这些没有证悟的愚者所执著的东西，就是对缘起的各种坚固偏见。因为有了这些偏见，就会把自己束缚在轮回当中。世上没有一个人，可以逼迫我们轮回。让我们轮回的，就是我们自己的错

误观念。有智慧的人观察缘起，带来的则是智慧。通过了知缘起的智慧，就可以断尽轮回、戏论的网罟。“戏”，戏论的简称，也即各种各样的执著。“网”，也就是网的意思。束缚于戏论的网络当中，就是轮回。

比如，有些外道认为，世界是恒常不灭的，这属于常见；有些人又认为，世界是断灭的，人死了以后，再也不会会有生命的延续，这叫做断见。这些常见和断见，都属于边执、戏论和偏见。

简单而言，对愚者来说，因缘是轮回的因。对有智慧的人来说，因缘却是斩除轮回的方便。束缚与解脱的唯一差别，取决于对缘起的认识。

密宗经常讲，轮回和涅槃，就像手心和手背，翻过来是轮回，翻过去就是解脱。对缘起的不同认识，就可以导致轮回与涅槃的不同结果。

如此殊胜的智慧从哪里来？就是来源于佛陀。如果没有佛，人世间永远都不会有缘起的说法。

在有些佛经里面，讲过一些黑暗时期。这种黑暗时期，不是指西方历史上所经历的千年黑暗时代，而是指没有任何佛法的时期。虽然在这些时期，人类的物质条件非常好，既健康又长寿，但因为福报还没有达到听闻佛法的程度，所以在长达几十亿、几百亿年的过程中，都没有佛法，没有智慧、慈悲等正知正见。这样的时期，佛教称之为黑暗时期。

如果没有佛，我们就不可能有这些观念。缘起智慧的源头来自于佛。因为有了佛陀的教育，我们才有这些机会去学习、修行。因为学习并修行了，所以才能得到智慧。

此教于余未能见，故唯称尊为大师，

外道窃名以饰赞，如于野干呼狮子。

除了佛教以外，在其他的宗教、哲学里面，都没有出现过这种教法，这是佛陀独有的智慧，所以，我们只能尊称释迦牟尼佛为大师。虽然外道有些修行不错的有神通的人也叫做大师，但这些名字就像盗窃来的装饰品一样，并不符合实际情况。用“大师”这个名字来赞叹他们，就像把狐狸称为狮子一样荒谬。

缘起偈当中的“大沙门”，就是“大师”的意思。为什么说释迦牟尼佛“大”呢？这不在于眷属、弟子的多少，也不在于神通的高低、寿命的长短、势力的大小。虽然佛陀在世时，当时的很多国王，都是佛陀非常虔诚的弟子，但释迦牟尼佛永远都不可能借助这些国王的势力来做什么事情。只是因为释迦牟尼佛证悟并弘扬了缘起法门，所以是大沙门。

这不是在诽谤其他宗教。虽然外道的修行人、成就者，都有自己的功德、神通，他们也帮助了非常多的人，也创造了很好的思想体系。这些思想体系，也在几千年当中，影响了非常多的人。但从证悟缘起的角度来讲，因为释迦牟尼佛证悟了，其他人却没有证悟。只有佛陀的教法，才能断除生老病死，才能断除烦恼，所以，“大师”这个称呼，只适合于释迦牟尼佛这种真正证悟的人，而不适合于那些没有证悟缘起奥义的人。

稀有大师稀有依，稀有胜说稀有怙，

极善宣说缘起教，于彼大师我敬礼。

只有释迦牟尼佛，才是真正稀有、罕见的大师、依处、殊胜宣说者与怙主。他善妙地宣说了缘起教法，所以宗喀巴大师顶礼这样的大师。

恒作饶益者，为益众生故，

说教藏空性，无比决定因，

谓缘起道理。

“恒作饶益者”，就是指导师释迦牟尼佛。释迦牟尼佛永远都是利益众生的人。不仅是释迦牟尼佛，所有佛菩萨唯一的工作，就是利益众生、度化众生。

“为益众生故，说教藏空性，”为了利益所有的众生，而宣说了八万四千法门。而这一切的核心，就是空性，也即缘起。缘起与空性实际上是一个意思。

“无比决定因，谓缘起道理”。“决定”，也即抉择。“因”，也即推理方式。如何决定空性？怎么样抉择一切都是空性呢？缘起的道理，就是无与伦比的决定之因。

在我们的感官世界中，一切物质都非常真实，没有一个东西是虚假的。我们认为，眼睛看到的是真实的，耳朵听到的也是真实的。无论眼、耳、鼻、舌、身所感知的所有物质世界，都是非常真实的。但佛却告诉我们，这一切不是真实的，而是虚假的。无论物质还是精神，都是虚假的空性。

佛教的核心理论，已经和我们的感官结论有了非常严重的冲突。那我们到底是跟着感官走，还是跟着释迦牟尼佛的教诲走呢？二者只能选其一。

要得出正确的答案，就需要闻思。虽然有些人反对闻思，认为只要实修就可以了，但这都是片面的做法。对大多数根机的众生来说，没有听闻、思考，而想直接证悟空性，是比登天还难的。

当然，有极个别因缘非常成熟的人，像六祖惠能大师，以及佛教历史上出现过的一些非常了不起的人，他们的确是不经闻思而成就的。但像六祖惠能大师这样的人又有多少呢？所以，我们还是应该脚踏实地地闻思修。

通过闻思，就能否定我们自己原有的错误观念。无论是实有的观念、世界常住不灭的观念，或者自己和他人的身体是清净的观念，亦或轮回是幸福快乐的观念等，都要否定。当所有错误的观念都否定了以后，最终的答案就会在我们内心当中显现。推翻一个错误观念，就离终极答案近了一步。这样一步一步地往终极答案靠拢，最后就可以证悟、成佛。虽然在闻思当中找不到最终答案，但闻思可以让我们接近这个答案。当我们与答案离得很近的时候，就不再需要闻思，通过修行，就可以证悟。

普通人若不经历这些过程，不闻思，不修出离心，不修菩提心，也不修金刚萨埵修法等，直接去灌大圆满的顶，听大圆满的法，然后去修大圆满，看看能不能证悟空性。或许这样耽误一两年以后，就根本不知道要做什么了。不但没有证悟，所有的贪、嗔、痴烦恼都依然如故，只落得无比的空虚与失落。这个时候想补救，就只能东山再起，从闻思开始，修人身难得、寿命无常等。所以，无论是汉传佛教、藏传佛教，都需要依照次第闻思修行。

或许有人会问：如果我们的感官所感知的东西不存在，那它们是从哪儿来的呢？

这就叫做缘起。举一个例子：除了色盲以外，我们正常人看到的世界是色彩斑斓的。但科学家却告诉我们，这个世界是没有颜色的，只是因为光的波段长短而让我们感知到了五颜六色。但光波只是一种波而已，它本身是没有颜色的。不但光波本身没有颜色，眼睛结构当中的视网膜、视神经、晶状体等当中，也不存在颜色。如果在眼球当中本来就有颜色，那就会在没有世界、没有物质的时候，我们的眼睛也能看到缤纷的色彩，但这显然是不对的。那颜色究竟是怎么产生的呢？当我们的眼睛与外面的光波等因缘聚合的时候，就产生了红、黄、绿等颜色。这，也是缘起。

虽然从视觉的角度来讲，颜色是非常真实的东西，但如果进一步去观察就会发现，这个世界是没有颜色的。

我们的第六意识十分愚蠢，不仅愚蠢，而且非常固执。即使有人说：这个世界是没有颜色的。它也立即会反驳：不可能！我的视觉明明告诉我世界是有颜色的，不可能没有颜色！这都是意识缺乏思考、盲目相信的结果。

同样，当我们的触觉感知到一张坚硬的桌子后，意识根本不会去思考，就将其认定为准确的真理。如果五种感官真的值得信赖，那也没问题。但科学可以证明，成就者们也可以示现出一个结论：桌子实际上不是坚硬的！为什么证悟空性的成就者可以穿越墙壁、岩石等坚硬的东西，或在石头上留下手印、脚印？这都是因为，世上本没有坚硬和非坚硬的概念和物质。梦境中的现象已经与现实生活当中的现象完全平等，坚硬和非坚硬，也是平等的。

在证悟而且修行到一定程度的修行人眼里，梦境与现实，坚硬和非坚硬，都已经平等。这种人的内心已经得到了很大程度上的自

由，所以这些物质根本无法阻碍他的活动。但我们为什么不能做到呢？就是因为我们还没有证悟、还没有修行。

中观自续派与应成派共用的五种因，也即五种逻辑推理方式之一，就叫做缘起因。在所有中观的因当中，缘起因是最殊胜的。无论是离一异因，还是金刚屑因，最终都要归结为缘起因。为什么离一异，既不是一又不是异呢？就是因为缘起。因为万法本身就是从缘起产生的一种幻觉，所以不成立。为什么不自生不他生呢？因为是缘起，所以不会自生，也不会他生。

譬如，用人类的正常视觉去看一个鹅卵石或一张桌子，只会看到一个静止的、完全没有任何间隙的东西，但不需要佛的智慧或其他高级的仪器，仅仅用显微镜去看，也不存在什么静止的鹅卵石或桌子，都是无数个高速运动的粒子。在显微镜下，所有的物质都是运动的，只是因为我们的视觉灵敏度不高，所以看不到运动的真相，而只能看到静止的幻觉。

佛教经常用“旋火轮”来比喻人类视觉的迟钝，如果点上一根香，然后在没有光线的地方高速转动，我们就会看到一个光的圆圈。但谁都知道，实际上根本没有光的圆圈，只是点着的一根香而已，这就是视觉不一定正确的最佳明证。

当然，我们普通人不会重视这些，我们经常重视的，是车子、房子、名包、名表、名牌衣服等，从来不愿花时间去考虑世界的本质是什么。虽然我们最需要知道的就是物质的本质，但因为花花世界的外表已经把我们迷惑了，让我们失去了人生的方向，任由着生命匆匆而过，白白丢失了证悟物质本性的大好机会。遗憾的是，当我们用了一辈子的时间拼命去赚钱，最后赚到的钱实际上谁去用就

不好说了，这是我们最愚蠢的地方。

佛陀告诉我们，在没有彻底明白世界真相的时候，可以适当地追求外在的物质，但同时一定要挤出一定的时间去了解世界的本质。这不但关系着解脱，而且对我们的生活、工作，以及幸福感、安全感等各个方面都有着非常大的帮助。当我们彻底明白缘起道理的时候，就可以远离生老病死，就可以与佛陀的距离拉得更近。那个时候即使表面上还会去追求名牌，但肯定只是示现而已，是为了度化追求时髦的年轻人等某种根机的有缘众生的方便，而不是出于自己的需要。

大家都知道，佛也会示现生病，也会像我们一样吃喝拉撒睡等，他这就是在用身体力行告诉世人：我们都是与佛陀同类的人，如果能够用功，完全可以达到佛陀的境界。

在缘起当中，包含了两种意思：

第一可以断除断见。虽然物质不存在、不真实，是虚幻的，但在我们的感官层面，它却可以很真实，二者并不矛盾。

打个比方，如果我们的左眼是用显微镜看鹅卵石，而右眼却仅仅是用肉眼在看同一块鹅卵石，左眼右眼得到的结论肯定是不一样的。虽然实际上并不是两个鹅卵石，但却会有两个严重冲突的结论。我们能勉强否定显微镜的结论吗？不能，即使不接受，也无法否定，因为那是比肉眼更精确的仪器——显微镜的结论。

同样，在学佛之前和学佛之后，我们的观点也会截然相反。究竟是接受现实生活的一切，继续把它们当成真实的，还是推翻原有的世界观，接受空性的事实呢？

让我们不得不承认的是：只要稍加分析就可得知，我们没有任何确凿的证据证明世界的存在，因为我们的感官是迟钝的。我们只能感知世俗谛的缘起，却无从了知胜义谛的缘起。

缘起的第二层意思就是：胜义谛的缘起，又可以断除常见。常、断二见都断除以后，就可以走上中间的道路。在佛教里面，这叫做中观。中观最有说服力的逻辑之王、因王，就是缘起因或缘起道理。

譬如，我们肉眼所看到的静止的鹅卵石就是缘起。它的因，是原子核和电子，其中主要是电子；它的缘，就是高速运动。如果电子没有高速运动，我们就根本看不见鹅卵石；如果没有电子，就没有什么东西可以运动，我们的视觉当中也不会产生鹅卵石这个东西。在因和缘都成立的情况下，我们的视觉当中就可以产生鹅卵石，乃至整个世界。

实际上，我们一直都生活在这样一个庞大的虚幻世界当中，这个世界并不是任何鬼神制造的，而是我们自己的幻觉。只要能够解决幻觉的问题，虚幻的世界一定会土崩瓦解。瓦解的那一天，也就是我们成佛的那一天。

见相违不成，此于尊教法，

如何能了知？

虽然佛陀讲的缘起是真实存在的，但在除了我们看得见的因缘之外，还有一个更深层次的因缘，就是我们自己内心的作用，其中也包括了前世善恶业力的作用。这就是佛教的世界观，其中没有任何信仰的成分，是谁也无法否定的事实。但那些认为缘起自相矛盾与不成立的人，又怎么能够了解释迦牟尼佛的深奥教法呢？根本不可能！

一般来说，有两种人会反驳缘起性空的说法，其中一种人会说不可能，另外一种人会说这种观点自相矛盾。这两种不同的声音一个来自于教内，一个来自于教外。

“相违”，是来自于教内的声音。也即小乘佛教一切有部和经部，再加上一部分唯识宗行人的观点。他们认为，这种说法是自相矛盾的。虽然他们也承认缘起，但他们对缘起这两个字的解释是不一样的。

举一个例子，前面讲《稻秆经》当中的“如来出现若不出现，法性常住”这句话，从小乘一切有部到大圆满，各个宗派解释的方法都是不一样的，因为每个教派对佛陀教法的理解程度有着高低之分。

大多数一切有部行者的理解是：释迦牟尼佛出现也好，不出现也好，自然规律是恒常存在的，外在的和内在的因果始终常住。

唯识宗认为：法性即佛性。但他们所谓的佛性，是指阿赖耶识中的一种能量。他们认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也好，阿赖耶识是恒常存在的。

自空中观认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也罢，世界恒常是空性的。

他空中观认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也罢，如来藏永远都是存在的。

密法认为这句话说的是：如来出现也好，不出现也罢，世界的本质永远都是清净的佛的坛城。

所有的结论，都不能说谁错谁对，因为除了佛的境界以外，没

有一个绝对的错误和绝对的真实。但相对而言，却是后后的结论胜于前前。与后面的解释相比，前前的解释就显得比较皮毛了。所以，听经闻法，必须要找到一个具德的善知识，仅靠自己理解根本无法领会佛的真正密意。藏传佛教非常重视传承的原因也在于此，一旦传承断层，佛陀的密意就无法完全通达。所以，藏传佛教规定，如果没有传承，我们就只能念和看，而不允许讲解。

同样，唯识宗以下的宗派虽然承认缘起，但他们对缘起的认识是有所保留的。唯识宗认为：物质世界是虚幻的、不存在的，可以说既是缘起，也是幻觉；精神层面的贪、嗔、痴等情绪，也可以说是既虚幻，也缘起，但阿赖耶识却不是虚幻的。如果用缘起这两个字来判断一切事物是虚幻的，就有自相矛盾的问题存在。阿赖耶识就不可能既是缘起又是实有，所以不能说所有的缘起都是虚幻，否则就自相矛盾了。

“不成”，是来自教外的声音。除了佛教以外的外道徒，以及我们这样的普通人，在没有懂得缘起理论的时候，也会不承认缘起性空。

我们以前都认为：稻种会产生稻芽，稻种产生稻芽不可能是虚幻的。稻种和稻芽是实在、实有、真实的东西，从稻种当中产生稻芽也是真实的。

只有中观以上的教派，才能真正理解佛的缘起道理，所以我们要学中观。如果不了解缘起性空，就无法推翻我们的无明，也就无法断除轮回，这是多么大的损失啊！

所以，从严格的意义来讲，阿罗汉还没有完全脱离轮回，因为

十二缘起的完全停止是在成佛的时候。虽然阿罗汉不会像我们普通人一样造业，不会不自由地轮回、受尽磨难，但仍然没有完全超越轮回，因为他们还没有彻底证悟缘起性空。

尊许若时见，空即缘起义，

性空与成立，作所作无违。

释迦牟尼佛承许：什么时候能够证悟空即是缘起，除了空以外没有缘起，除了缘起以外没有空，性空与成立、性空与所作都圆融一味、毫不相违，那我们就证悟了。

“作所作”是指什么呢？比如说，我们写字的时候，字就是所作，写就是作；画图的时候，绘画就是作，画出来的图像就是所作。

平时在我们的概念当中，如果有作与所作，就绝对不是空性。因为字是真实的，所以我可以写；因为写字的动作是我手和笔的运动，是实实在在的，所以我才能在白纸上写出东西。空性和作所作，绝对是矛盾的。凡是有作和所作，就不是空性；凡是空性的，就不可能有作和所作。

在证悟空性之后，就能理解空性与成立、性空与作所作是不矛盾的。虽然是空性，但也可以有作和所作；在有作和所作的情况下，同时也是空性。就像在电子显微镜下看不到砖头，而只能看到一个个亮点状的原子，但在现实生活中，我们却可以用砖头去砌墙，用泥巴去做砖。显微镜下不存在砖头，与现实生活中存在砖头之间并不矛盾。

我个人认为，现代物理的产生，给我们带来一种非常好的解读

佛经的渠道。我们今天用现代物理学的结论来给大家讲佛经，大家一下子就能明白。因为正确的科学成果谁也不敢否定，没有任何辩论的余地，谁都不敢冒犯科学。

但对追求金钱、名利的人来说，这些道理不但没有用，而且是很令人扫兴的。中观理论一旦参与到我们的生活当中，就会给我们带来不安全的因素。因为我们还是希望金钱、名利都存在，不想一切都化为肥皂泡，那我们会很失望的。

当年阿底峡尊者给两个戒律各方面非常不错的小乘修行人讲人无我的时候，他们两个都非常高兴，希望阿底峡尊者进一步讲解。没想到当阿底峡尊者讲到一切都是空性的时候，两个人连忙用手盖住耳朵，请求阿底峡尊者不要再讲。这是为什么呢？就是因为这些理念会给他们带来不安全因素。

同样，希望有今生来世，生生世世都能拥有更多财富与享受的人，也许不愿意听空性，因为这是非常大的威胁。

针对这种根机的众生，释迦牟尼佛就分开讲了人天乘。根本不说什么人无我、法无我，只是讲断恶行善，不能杀、盗、淫、妄，如果杀、盗、淫、妄，一定会堕地狱、会痛苦等。

为什么密宗分九乘次第呢？就是因为有不同根机的众生。虽然众生的根机成千上万，但归纳起来，大致分为九种。

对寻求解脱的人来说，理解并接受空性，是越早越好。

若见反彼者，空则用不成，

有用则无空，堕苦恼险处。

如果见解与前者相反：认为空性和作所作是相违而不能圆融的。凡是空性的东西，都没有“用”，也即没有作和所作；凡是有用，也即有作与所作的东西都不空，都是真实的，就会堕入极端的边——断边和常边。

认为凡是存在的东西都是不灭的、不空的，这就是常见；凡是没有、空性的东西，永远都不可能作和所作，这叫做断见。一旦堕入常见和断见的两边，就无法证悟缘起。如果不证悟缘起，就会在轮回中经历无数的痛苦和烦恼。

是故于尊教，极赞见缘起。

所以，世尊释迦牟尼佛在教法中，一再浓墨重彩地称赞证悟缘起。

《稻秆经》当中曾讲过一个公案：有一天，释迦牟尼佛在农田里看见一根稻秆，然后就对眷属们说：“众比丘，若见因缘，彼即见法。”诸位比丘啊，如果见到了因缘，那就是见到了法。“若见于法，即能见佛。”如果见到了法，那就是见到了佛。此处的“佛”，不是肉眼所见的释迦牟尼佛，而是指心的本性——空性法身佛，这也是真正的佛。

《金刚经》当中讲过：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”如果认为释迦牟尼佛是有色、有形、有相、有声的佛，就已经堕入了邪道，永远都不能看见真正的如来。因为真正的佛，就是心的本性、光明、如来藏。

前面已经介绍了缘起的本质，那么，释迦牟尼佛是怎样证悟缘起与宣讲缘起的呢？佛陀所宣讲的缘起本身是怎样的？缘起的标准是什么？要达到什么样的境界才叫做证悟缘起呢？

彼亦非皆无，及以自性有。

“彼”，是指缘起。什么样的东西叫做缘起呢？缘起的空要达到什么样的标准呢？第一，“非皆无”。不是一无所有的空，不是没有现象的单空，不是诸如虚空、太空之类的，远离现象的那些凡夫认为是空性的空性。第二，“以自性有”，也不是有自性的。

平时我们会认为，空就是一无所有，没有任何东西。譬如，一个容器里面没有任何东西，我们会说这个容器是空的。一张桌子上面没有看到任何东西，我们会认为桌子上面是空的。其实，这都不是我们的视觉看到了空，而是我们的视觉没有看到别的东西，所以会认为自己看到了空。没有任何现象，就是我们所认为的空。

但这不是标准的缘起的空。缘起的空是离不开现象的，因为现象的本质是空，所以叫做空，它已经超越了普通人所理解的空的层面。

普通人会认为，桌子、楼房、砖头、石头是实实在在的东西，不会认为它们是空的。意识不会确定它们是空的，我们的感官更无法断定它们的空，所以我们认为，它们都是不空的，是存在的东西。但从缘起的理论来讲，我们所谓的实实在在的东西实际上就是空的。

中观告诉我们，空性的空，不是我们的感官能够接触到的空，因为这种空本身就不是物质，也不是光。

“以自性有”，所谓“自性”，就是不空，真实、实有。虽然在任何时间与空间当中都没有这样的东西，但因为我们的无明，却会让我们认为桌子、砖头等是实有的。我们的眼睛只能看到宏观世界的最表面，无法识别最细微的层面，看不到它们的运动，更看不到它们的空性。

因明认为，我们的视觉、听觉等五官觉受，以及我们内在的第六意识，实际上是一体的，叫做精神。精神借助不同感官的力量，从而感知世界。耳朵，可以听到声音；眼睛，可以看到物体的颜色、形状；鼻子，可以闻到气味，等等。当眼睛看到、耳朵听到等的时候，意识同时也感知到了，因为它们是一体的，只是不同的感官可以分别感受到世界的不同侧面而已。眼识只能感受到物体的光，而无法感受到声音。听觉也只能感受到声音，而无法看到物体。但不管怎样，意识对这一切都知道，因为意识是眼耳鼻舌身的总体。

我们的世界观非常简单，从来没有进行过任何思维，想当然地就接受了五官给我们的信息。但佛经里早就讲过，现代科学也证实了，我们看得见、摸得着的东西都是幻觉！

我们可以想一想，如果一张长方形的桌子是真实的物体，它就应该在任何情况、任何时间、任何空间都存在。但桌子的存在却是有条件的，它必须存在于我们人类的普通感官之中。如果没有人类感官的感知，它就不存在。用显微镜看它，是不存在的；以佛的智慧来看它，是不存在的；以天人、饿鬼、地狱道众生的感觉器官来看它，也是不存在的；以八地菩萨的境界来看它，还是不存在。这就是有条件的存在。用佛教的语言来讲，这叫做观待而存在。

缘起性空的存在，不可能有真实的东西。缘起的标准是：首先，它不是单空；其次，它不是真实存在的，只是因为各种因缘的结合而产生的。桌子的存在，就是桌子本身的物质结构与我们的眼识二者结合的产物。这种存在，叫做缘起的存在。

我们一直都认为万事万物是真实存在的，所以就产生了唯物的观点；有些人又认为精神是存在的，所以又产生了唯心的观点。

唯物的观点从何而来呢？是依靠感官而产生的。视觉只告诉我们这就是物质，不会告诉我们这是你的意识，所以就产生了唯物的观点。

唯心的观点又从何而来呢？就是由一个比较简单的逻辑而产生的。在感官的基础上，稍微进行了一点点思维，就诞生了唯心的观点。

但从佛教的角度来讲，这两个都是不对的。无论精神也好，物质也好，都是错觉。

无待如空花，故无依非有，

若性有彼生，待因缘相违。

所有物质、精神的存在，都是观待的、有条件的。不观待、不需要任何条件而存在的东西，就如同虚空中的鲜花一样永远不会产生。世上没有任何不依赖其他东西而存在的东西，万事万物都依靠因缘而存在。如果物质的本质存在、实有，那它的产生就不需要依赖因缘。

如果某个实有事物的产生需要因缘，那实有与观待因缘二者就是相违的。凡是依赖因缘而产生的东西，都不是实有的；凡是实有的东西，都不能依赖任何因缘而存在。

佛教中观的内容，也可以用形式逻辑的方式来推理。譬如说，凡是有因有缘而产生的东西都是假的，这是大前提。它是一个抽象的、整体的大范围结论，所以叫做大前提。这张桌子是因为因缘而产生的，这个范围就比较小。小前提是落到一个具体的东西上，所以这叫做小前提。通过大前提和小前提，得出最后的结果就是：既

然所有以因缘而产生的事物都是不存在的，桌子也是因缘当中产生的，所以桌子也应该不存在。

但形式逻辑是不会这样推的，因为它还没有涉及空性的层面。佛教因明当中讲的逻辑，比形式逻辑更加深入、周密。所以，我们必须学习中观与相关的一些因明理论。

佛教的缘起学说不但非常符合自然科学的结论，同时也没有任何自相矛盾的地方，它的整个逻辑体系讲得非常清楚到位。虽然西方哲学也在探讨世界的本质，但与佛教的目的完全不一样。西方哲学的目的，是希望找到一个很有说服力的支撑来证实感知的真实性；佛教探讨这一切，是为了证明我们的感知是本质上的错误，不但要推翻感知和理智，所有的一切都要推翻。

为什么要推翻呢？因为轮回当中所有贪嗔痴的根源，就是来自于感知和理智。只要推翻了感知和理智，生老病死等所有的问题都一并解决了。因此，我们要通过这些思维的方式来打击我们自己。学习的目的，不是为了与唯物主义、唯心主义或外道辩论，而是要跟自己辩论。试想，即使我们把世界上所有的外道都收拾了，会有用吗？没有用，因为我们自己的烦恼不能解决，反而有可能增加我们的傲慢心：“我多么厉害啊！所有的外道都说不过我”，等等。我们就是要与自己辩论，与自己原来的常识辩论，推翻自己原来的世界观和人生观。

现在这个时代的人，与以往任何时代的人都不一样。我们的自私与欲望，已经超过了人类历史上所有时代的人；各种乱七八糟的垃圾见解与观点也超过了过去的所有人。虽说过去的人也有贪嗔痴、俱生无明，但相对来说还比较单纯，没有这么多的邪见与欲望。

在这种情况下，我们更是需要修出离心与菩提心，这样才能逐渐地靠近大圆满的境界，逐渐接近于真理。在灌顶之后，才能依靠大圆满的窍诀来直指人心。

有人也许会想，既然人生这么无常、这么短暂，那我们为什么还要修这么多的加行，是不是应该直接修大圆满啊？

但无论如何，中间的修法是不能忽略的，忽略了根本不会有任何结果，再急也没有用。就像在寒冷冻结的土壤中，即使撒上种子，也不能发芽结果一样。

是故离缘起，更无有少法，

故说离性空，亦无有少法。

离开了缘起，没有任何事物；离开了空性，也没有任何事物。任何事物都离不开缘起与空性。我们看到的万事万物，都既有产生，也有毁灭。

除了学佛的少部分人与西方哲学的学者以外，能思考这些问题的人实在是寥若晨星。但西方哲学的深度，却没有达到佛教的深度，所以，他们的最终结论也不够完美。包括贝克莱的学说，我认为已经比较深入了，但他最后也把难题推给了上帝。对佛教徒来说，这就是司空见惯的常识了，所有学过《中观庄严论》《中观根本慧论》与《入中论》的人，都可以轻轻松松地应对自如。

若法有自性，则说无涅槃，

及无戏论灭，自性无灭故。

如果我们所看到的、听到的事物，有一个实有的本质，那就不会有涅槃。不仅没有涅槃，也没有办法灭除任何戏论。因为实有的东西不会产生，即使产生了，也永远不会毁灭。

我们可以以形式逻辑的方式来讲：

大前提：凡是有自性的东西，都是不生不灭的。

小前提：贪嗔痴有自性。

结论：所以贪嗔痴也是不生不灭的，那也就没有涅槃了。

因为我们现在已经有贪嗔痴了，假如它是不生不灭的，就不会有涅槃，再努力都没有用。因为凡是实有的东西，都无法消灭。

同时，如果戏论，也即各种各样的情绪有自性，那也不可能毁灭。但我们都知道，无论是嗔心、欲望等任何情绪，在达到高潮后都会趋于毁灭。这就说明，凡是有诞生、有毁灭的东西，都是不存在、不真实的假相。

故于智众中，发大狮子吼，

数唱离自性，善说谁能难。

释迦牟尼佛在全世界的智者当中，发出了狮子吼一样的观点，反反复复地宣讲空性、缘起。从有史以来直到现在，全世界所有的学科、观点，都没有一个可以超越、驳倒这种善妙无比的缘起学说，所以它是狮子吼。

况无少自性，及依此此生，

建立皆成立，二不违随顺。

况且任何事物都没有一点点的自性，无论六道轮回或三千大千世界，还是所有的时间与空间当中的所有事物，没有一个是具有自性的，都是以此因生此果。前面否定了因和果，后面又说有因有果。没有自性与此因生此果虽然看似矛盾，但却是皆可成立、互不矛盾的。

有些根本不懂空性的人，会批驳佛教的空性，因为他们根本没有理解到这二者是不矛盾的。就像肉眼直接看桌子与借助显微镜看桌子，得出的结论完全不同却互不矛盾一样。肉眼的结论，仅仅停留在感官的层面上，而显微镜的结论，则超过了感官的层面，更进一步触及到本质的结构，更接近于真理。

我们的视觉无法识别物质的本质，而只能识别一个错误的幻觉。从幻觉的角度来讲，桌子是存在的。但这种存在，并不是真实的存在。物质从表面现象到物质的真理之间，可能有十个、二十个、三十个乃至更多的层面。在不同的层面里，它们的结论是相对真实的。所以，没有自性，与现实生活当中有因有果、有善有恶、有幸福、有痛苦，是并不矛盾的。相对而言，一切世俗的现象都是存在的。

所以，我们一定要严格取舍因果，因为我们还没有超越因果的界限。当我们眼里酒就是酒，药就是药，毒就是毒，无法让一切平等的时候，我们就没有能力接受酒、肉等。但有些已经超越分别层面的修行人，却没有这样的分别，他们即使喝下致命的毒药，也不会产生任何影响，因为在他们的境界中，毒和药已经完全平等，一切都是平等的。对他来说，吃素和吃荤也没有什么分别。当然，因为考虑到如果大家都不吃素，就会伤害到很多众生的生命，所以他也可以接受素食，但在他自己的境界中，已经超越了任何约束与模式。

现在不少学藏传佛教的人，就有一些误解。当他们看到一些高

层次修行人的行为，就误以为自己也可以这么做，于是就开始吃肉、喝酒。汉传佛教学禅宗的很多人也常说：“要放下所有的执著，所以不要放生、不用吃素、不要守戒。因为这些都是杂念，所以要超越，不要去执著。”这也是一种误导。当我们还没有到达一定境界的时候，是不能轻视因果的。如果以修密法为理由，实则是在满足自己的贪欲心，这在密法里，是比五无间罪更严重的罪业，会直接下金刚地狱的！

虽然我们最后的目的，是要放下所有的执著。但在没有达到一定境界之前，就不能放下断恶行善的执著，因为这些执著是我们的动力。

世俗人也常说，欲望是发展的动力。在某种程度上，为了度化一切众生而想成佛，也是一种欲望，但这是我们发展的动力，这些执著是需要的。《入菩萨行论》中讲得很清楚，先要放下不好的、有害的执著，最终才放弃所有的执著。就像过了河，船就不需要了，但在没有到达彼岸之前，就不能放弃船只一样。

释迦牟尼佛在世俗两个字的后面，加了一个“谛”字，“世俗谛”。也即对普通人的感官来讲，有因有果是对的，所以有一个“谛”字。而“四圣谛”后面也有一个“谛”字，这又说的是：从圣者的境界来说，苦集灭道四圣谛是正确的。正确有不同的层次，四圣谛的层次，就远远高于世俗谛的层次。

即由缘起因，说不依边见，

此善说即是，尊无上说因。

因为是缘起，所以不依赖于常边和断边之见。缘起善说，是世

尊释迦牟尼佛所宣说的至高无上的学说。佛陀也因此而成为无上善说者。

此皆自性空，缘此此果起，

二决定更互，无障为助伴。

一切物质的自性，都是空性。在因缘当中，又可以生起果法。我们在主观上应该理解、抉择出物质没有本质，却可以有因有缘，二者互不矛盾的定解。空性与缘起之间不但不矛盾，还可以互为助伴。因为是缘起，所以是空性；因为是空性，所以是缘起，这叫做助伴。

除此更有何，为甚奇稀有？

以此理赞尊，成赞非由余。

除了缘起理论以外，怎么还会有更神奇稀有的见解呢？既可以有因有缘，又可以是无自性的空性，这是物质世界的真正奥秘。除了释迦牟尼佛以外，人类历史上的所有学者、智者都没有发现过这个真理。释迦牟尼佛发现这个真理，并将其广为弘扬。谁证悟了这一点，都可以断除烦恼、推翻执著，最后解脱、成佛。所以，缘起的功德无比稀有。以这种理论来称赞世尊，也堪称为最无上的称赞。除了这种称赞以外，哪怕用尽所有的辞藻来赞叹释迦牟尼佛神通广大、禅定稳固等任何功德，都不能称为真正的赞美。

如果认为缘起与性空是矛盾的，会有什么样的问题和过失呢？

若有为愚使，与尊作仇隙，

彼不忍无性，妙声有何奇？

已经被无明愚痴所驱使，并成为无明奴隶的那些人，他们与释迦牟尼佛作对，不喜欢释迦牟尼佛，时时挑衅、寻隙，不能接受、甚至不能忍受无有自性的空性学说的胜妙之声，这有什么值得稀奇的呢？不值得稀奇。

包括我们自己在内的所有凡夫，都是无明的奴隶。虽然在普通人当中，也有很多聪明绝顶的人。在人类历史上的各个领域，出现了许多了不起的科学家、哲学家、艺术家等伟大人物。但所有这些伟大人物都没有解决一个问题，那就是过度依赖和相信自己的眼、耳、鼻、舌、身，认为视觉、听觉、触觉是唯一的真理。这样一来，就犯了无明的错误。

形成无明以后，就会去造业。无论是杀、盗、淫、妄等恶业，还是持戒、念经等有漏善业，都会成熟果报。之后又去面对各种各样的善恶果报。在面对果报的同时，又再次造业。就这样从无始以来直到今天，都在不断地轮回。如果没有无明，我们就不需要面对痛苦。痛苦和轮回的来源，就是无明。无明，是整个轮回的第一原动力。世俗间再伟大、再聪明的人，都是无明的奴隶，都不能突破无明的界限。不仅仅是没有学过任何教派，不懂得唯物、唯心的普通人，包括科学家、哲学家、文学家、外道，甚至小乘经部与一切有部、大乘唯识宗的部分修行人，都是不同程度上的无明之奴。如果不证悟、不解脱，我们还会继续在无始无终的轮回中充当无明的奴隶。

往昔释迦牟尼佛住世转法轮的过程中，佛陀曾对很多外道的观点进行了抨击，也因此让外道有了仇隙。这种人不能忍受“无自性”的空性微妙之声，是情有可原的。

若受行尊语，珍藏缘起法，

不忍空性吼，我说此为奇。

如果已经接受过佛陀的教育，却不能忍受佛教最核心、最珍贵的精华——缘起性空狮子吼声，这就是很奇怪的现象了。此处所指的，就是小乘佛教和大乘唯识宗。

自古以来，小乘佛教都会说大乘佛法不是佛法。

除此以外，大乘显宗也说过密宗不是佛说的。密宗里面的有些宗派，又会说大圆满不是佛说的。其原因，弥勒菩萨在《大乘经庄严论》中有一品，专门讲了这个问题：释迦牟尼佛传法，是针对每个众生的不同根机而因材施教的。小乘根机的人只能听懂小乘佛法，就像小学生只能听懂小学课程，没有听过中学、大学的课程，甚至连还有中学、大学都不知道一样。有些小学生会认为，如果不是自己学校所讲的课程，就不应该是学校的课程。他们不知道自己是小学生，总觉得自己已经学得很到位了。同样，佛教内部也有这样的问题。上乘的宗派不会否定下乘的宗派，下乘的宗派却会否定上乘的宗派。只要一种观点不能容纳在自己的观点当中，就会予以否定，这都是孤陋寡闻的结果。所有佛法的宗派当中，兼容性最好的就是大圆满，其次是一般的密法，然后是大乘显宗，最后是小乘佛教。

当然，大乘佛教与小乘佛教的名称来历，并不是说谁大谁小、谁高级谁低级的意思。只是因为小乘行人只考虑自己的解脱，所缘的范围很小，所以叫小乘佛教。大乘行人的目的不是为了个人解脱，而是为了所有众生的解脱，所缘范围很大，所以叫做大乘佛教。小乘行人没有听过大乘佛法，以为释迦牟尼佛只讲过小乘佛法，所以

就认为，“小乘佛教”的说法是在贬低释迦牟尼佛。其实，佛陀就如同一位大学老师，他既会在大学里面讲课，甚至可以当博士生导师，但有些时候，他也教过中学生和小学生。小学生就认为他是我们的老师，他只讲这些课程，不会讲别的。如果有人说他是小学生，他就会误以为自己的老师也被贬低为是“小学老师”了。实际上这都是错误的理解。

缘起是无性，无上引导门，

若即由彼名，反执有自性。

既然已经接受了佛陀的教育，就应该接受佛教最核心、最精华的缘起性空。缘起，是引导进入空性的极佳门径，是证悟空性的最好方法。如果有人因为缘起这个名词，却反而执著是有自性，那是不应该的。

今有何方便，导彼众生趣，

胜圣善行阶，无比尊喜道？

有什么办法能引导这些人进入无上空性之门呢？答案是没有！本来缘起法门是引导众生进入空性最殊胜、最善巧的解脱宫殿的阶梯，也是佛陀极力赞叹、欢喜的胜妙之道，但小乘佛教和大乘唯识宗的一些修行人，却反而会因为缘起这个名词而执著为有自性。这好比一个人如果生病了，可以用药去治疗。但如果药也变成了毒，这个人就无法救治了。同样，普通人有执著是可以理解的，还可以通过空性来推翻这些执著，但如果他已经对缘起性空有了执著，把缘起执为实有，那就无可救药了。此处所谓“善行阶”，是指进入

佛陀境界的台阶，也就是证悟空性的道。“解脱宫殿的阶梯”，是指证悟空性。“胜圣”，是指一地到十地之间的菩萨。

小乘佛教认为，世界的本质是最小的物质——粒子。宏观世界中的一切事物都是假相，唯一真实的东西，就是粒子这个最小的单位。如果连最小的粒子都不存在，世界是没有办法形成的。粒子必然存在，缘起有因有果。在小乘佛教中，缘起这两个字就代表着真实。因为有缘起，所以世界是真实的。如果连粒子都不存在，就不会有因有缘，这就是执著有自性了。这个观点和经典物理的观点是一致的。在很早以前，物理学家也认为原子是不能再分割的最小物质。小乘佛教虽然没有用“原子”这个词，但是用“微尘”代表了最小的粒子。

大乘佛教唯识宗认为，所有物质都是假相，甚至包括我们内在的大部分精神，也是虚假的。唯一真实的就是阿赖耶识，世界的基础也是阿赖耶识。如果阿赖耶识都不存在，那世界也不会存在。因为阿赖耶识有因有缘，所以它是整个世界的基础。整个世界的产生，就是缘于阿赖耶识这个因缘。

其实，除了唯识宗和小乘佛教以外，我们自己不也是这么认为的吗？因为有因有缘，所以世界是真实的。因此，我们在学习中观的时候，不能一直都认为这是中观和唯识宗在辩论，或者是佛教跟外道在辩论，与我们自己没有任何关系，实际上我们也在被驳斥的对象当中。我们千万不要认为，大乘佛教是佛教里面最殊胜的教派，其他教派都很低劣，从而对其他教派带有成见。所有的闻思都不应该是针对外界，而是向内针对自己的。向外是一种哲学，向内就变成了一种修法。

比如，有些大学教授学习佛法，是为了研究佛教。他们研究的内容，就是小乘和大乘如何辩论，佛教和外道如何辩论，等等。他们没有自己的观点，这些辩论也跟他们自己没有任何关系。到头来虽然研究了一辈子佛法，知道很多佛教的理论，但这些理论对他们没有任何帮助。佛教徒学习佛法，却不能这样。闻思中观的目的，就是要把自己原有的观点，也放在被驳斥的执著对象中。要知道，有些时候我们的观点连小乘佛教的境界都没有达到。以这样的方式闻思，才会对我们自己有帮助。

在辩论的时候，必须引用大家公认的逻辑推理方式，而不能引用自己宗派的经典。比如，如果我们引用释迦牟尼佛的话去反驳其他人，不相信释迦牟尼佛的人根本就不会接受。同样，若外道引用外道的经典来反对我们，我们也不会接受。除非辩论双方都承认释迦牟尼佛的佛法，那时运用佛经来证明对方观点的错误，才是有效果的。

比如，一个佛教徒和一个基督徒在一起，虽然他们在很多问题上观点不同，但当他们都看到很远的地方冒着烟时，佛教徒就说，那个冒烟的地方一定有火，基督徒也不会否认。因为现实生活的常识，已经让他们达成了共识。以这种公认的推理方式来辩论，才是明智而科学的。如果是全世界都公认的大前提以及小前提下推出的结论，那谁都不得不承认。即使有点被动，但这种被动也并不是以权力或其他强硬手段来胁迫而达到的。

当然，有两种人是不能辩论的。一种是明明知道自己错了，但因为身份、面子、某种利益，或因为有着非常严重的偏见，所以仍然不认错。跟这种顽固的人辩论，是没有意思的。还有一部分人非

常愚昧，根本不知道自己的观点已经违背了逻辑，这种人也暂时不是辩论的对手。

无论是大乘、小乘还是外道，我们都不能有任何成见或偏见，都要站在逻辑的立场来推理，这样推理出来的结果才是公正的。藏传佛教非常重视辩论，而辩论的前提，就是要站在大家公认的逻辑立场上。在辩论的过程中，如果发现自己的观点有错误，就应马上承认错误，只有这样才会有进步。

还有，这种辩论对象，也仅仅限于人类。因为我们现在的所有逻辑，都建立在感官的真实性之上。但某一群众生，比如天人等，就根本不能接受我们的感官结论。它们的感知与我们的视觉、听觉结论有着很大的差别，和这种众生是没有办法通过理论或常识来沟通和辩论的。真理是非常模糊的概念，世上没有一个人会说他的观点不是真理，但真正的真理是大家公认的逻辑。即便如此，也只是暂时的、相对的真理。绝对的真理是逻辑推不出来的，只有证悟才能通达。

无论如何，认为缘起是实有的逻辑，其实是自相矛盾的。为什么自相矛盾呢？

自性无作待，缘起有待作，

何能于一事，二无违和顺。

首先，自性是无造作，不需要观待任何事物的。假如有观待，就不是自性。

我们可以举一个简单的例子，比如，液体的本质是天然的，与气

体、固体都不一样，它是实实在在存在于我们的生活当中的，例如水、牛奶等。如果本来不是液体，却人为地把它变为液体，那就不是它的本性，就是相对和观待的。再比如，铁、铜的本质不是液体，但在高温下却可以变成液体。换言之，铁和铜的液体要观待于高温，如果没有高温，就只会是固体。所以说，铁、铜的本质是固体而并非液体。凡是要观待而成立的东西，都不是它的本质。

在世俗谛当中，所有物质都有自己的本质。当然从空性的角度来讲，所有的物质都没有本质，都是空性。如果万事万物真的有本质，那就不应该依赖任何东西而存在。比如说，如果稻芽有自性、有本质，那就应该先天是稻芽，永远都是稻芽，而且永远都不能消失。因为只有这样，才能证明是有自性、实有的。但稻芽真的是这样的吗？不然！稻芽只是在各种因缘聚合的时候才产生了，在其发展的过程当中，稻芽又会变成其他物质。这充分说明，胜义谛的稻芽是没有本质的。

如今的高科技，的确给我们带来了非常多的方便。不但可以利用高科技传讲佛法，还可以用高科技阐述佛教的缘起性空。但佛所说的缘起与高科技的发现是不能等同的，虽然二者有相似之处，但有些深奥的东西，高科技永远没有办法解释它的全部内容。科学的准确度虽然在不断升级，但在没有升级之前，它是无法发现升级后的结论的。佛法里的一些非常深奥的东西，永远无法也不需要以科学来解释。但有一部分，也可以用现代科学来解释，而且会显得非常轻松，不但讲者容易表达，听者也容易理解。

缘起是有观待的，任何有因有缘的东西，都必须依赖于条件。比如说，稻芽就是有作的，它必须依赖于因缘。如果稻种、土壤、湿度、

温度、空间、时间都没有，稻芽也不会产生。稻芽就是由湿度、空间、时间等因缘造作的，所以它是有待的。

如果一切物质或缘起是真实有自性的，那就应该是无作无待的。但缘起却是有待有作的，这是我们大家公认的。怎么可能有自性与缘起可以在一个事物上面无二无违呢？这个观点绝对是错误的。

故说缘起法，虽自性本离，  
然似彼显现，此皆如幻事。

虽然缘起法的自性本来就不存在，并不是以前存在，现在在某种情况下变成了不存在。但在没有证悟空性之前，这些现象却都是存在的。自性本离与显现是物质的两个侧面，二者的结合就叫做缘起性空。但所有的这一切显现，都是如梦如幻的幻觉、错觉。

惠能大师讲的“菩提本无树”，就是“自性本离”的意思。大圆满彻却中讲的“本净”，也即本来清净。并不是原本有一个不清净的东西，然后通过我们的修行把它转化为清净，而是因为没有了自性，所以本来清净。

惠能大师虽然还没有讲大圆满，但已经把空性讲得很透彻了。

有些时候，我们也会从表面现象的角度而使用“转化为”这个词。比如，意识转化为智慧，阿赖耶识转化为佛的智慧，等等。但实际上并不是转化，而是本身就如此。

如果有一天我们加行修好了，在对上师、佛法非常有信心的前提下，就有可能证悟到自性本离。那时我们就会发现，心的本性永远没有离开过本性，只是我们自己没有发现而已。

自性本离，是缘起法的第二层意思，也是比较深奥的缘起法。除了缘起以外，没有别的事物；除了空性以外，没有别的事物。缘起就是空性，空性就是缘起。《般若十万颂》这么庞大的佛经所讲的，就是自性本离。如果证悟通达了，所有问题也都解决了，因为所有问题的源头都归结于无明，而这四个字正好是无明的克星。

《缘起经》《稻秆经》当中所讲的缘起，绝大多数停留在第一个层面上。也就是说，这个世界以及万事万物都有自己产生的因素，当生存的因素消失的时候，世界也会随之而消失。包括我们内在的精神，都是随因缘而变化的。在变化的过程中，因不会去想要产生什么样的果，果也没有想过要从什么样的因产生，这都是世界的自然规律。

从这个角度来讲，如果达尔文的生物进化论真的合理，也与佛教不会有冲突，佛教可以用缘起来解释生物进化论。虽然到现在为止，都没有一个确切的结论来证实生物进化论到底是否合理，但目前这种观点毕竟已经被绝大多数的科学家接受了。

按照进化论的观点，首先是海洋里的一些物质慢慢变成了海洋生物，然后变成陆地生物，最后变成了人。但这只能解释人的肉体部分的来历。人的灵魂是怎么出来的？到现在谁也无法解释。其实，这都是因为缘起。

21世纪是物欲横流的时代，现代人的烦恼是整个人类历史上最重的。虽然我们拥有丰富的知识与物质财富，但我们的需求却没有减少。

比如，按理说有了电脑，工作效率可以大大提高，人们可以闲下来了，但实际并非如此。有了这些东西以后，大家反而变得更加

忙碌了。在有了飞机、汽车、高科技的通讯产品等之后，我们不但不知足，反而需求更厉害了。我们知道的越多，拥有的越多，烦恼、痛苦、邪见也越多，所以这个时代的人更需要修前行。如果不修出离心、菩提心，而去学中观、禅宗、大圆满、大手印等，都是没有用的，只能播下解脱的种子。很多佛经都是闻解脱，但实际上很多人听了并没有解脱。为什么？就是基础没有打好。在《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》以及《前行备忘录》中，记载了很多反复修加行的前辈大德，他们的欲望和邪见没有我们严重，都需要反复修加行，我们就更不要说了。

举一个简单的例子，米拉日巴是佛教界公认的非常了不起的修行人，他在没有修前行的时候直接听了大圆满，他的上师口气也蛮大：大圆满早上修早上成佛，晚上修晚上成佛，特殊的人不修也会成佛。米拉日巴心想，自己以前学咒术的时候非常成功，自己可能就是那种不修也可以成佛的人吧！然而他却没有修出任何结果，最后只有放弃大圆满，去寻找玛尔巴大师。这个事例充分说明，像米拉日巴这样了不起的成就者都需要修加行，我们还用说吗？

自性本离的境界若用语言来表达，即是如来藏、般若智慧、空性、大圆满或大手印，但它的本质，就像秋日高原的蓝天，纯洁通透，没有任何时间、空间、物体的概念。修寂止的时候，有时也会达到这样的境界，但这不是真正的证悟。证悟必须要有已经开悟和有一定修行经验的上师的窍诀引导，否则最高的境界也只能达到无相禅定，仍然不能解脱。就像很多外道修行人，他们的寂止境界非常高，却最终不能解脱一样。

说如尊所教，无有少敌者，

能如法求过，善达即由此。

世尊释迦牟尼佛如实开演的殊胜妙法，没有任何人能够战胜、反驳，所以是所向无敌的。没有谁可以如理如法地寻找出佛教的过失和错误。如果能够理解、通达、证悟缘起法，就完全可以彻知四无畏的原因了。佛陀所传的教法，如同狮子吼一样谁都不惧怕，因为真理在任何人面前，都不需要心虚和胆怯。

此处的“敌”，不是争权夺利的敌，而是理论上的敌，特指不同观点的人。

如果要观察别人的观点，就应该如理如法。不讲道理，没有任何逻辑地乱来，就是不如法的辩论。在历史上，以不如法的方式去寻找佛陀和佛教过失的人很多，但真正如理如法地指出佛教错误的人却从未有过。

何故由说此，于见不见事，

远离增益执，及损灭过故。

为什么说通达了缘起理论，就能对我们的感官所能感受到的事物，以及感受不到的隐蔽事物，断除常见和断见等增益和损灭的执著与过失呢？

“增益”“常”，也即捏造的意思，认为本来不存在的世间万事万物实有存在，无中生有，就叫做常和增益。“损灭”“断”，就是抹杀，也即把真实存在的东西说成不存在。“执”与“过”，就是偏见。

佛教认为，要客观地去观察和解释世界，既不能把没有的东西

当成有，也不能把有的东西说成无。常边和断边，也即有边和无边的两种观念，都是错误的见解。正确的解释方法，就是“缘起”。

佛教认为，世界可以分为现量、隐蔽量与非常隐蔽量三种层面。

第一，现量。就是我们的视觉、听觉等感官能够接触到的物质世界与精神世界，这是第一个层面。

第二，隐蔽量。由于空间与时间等距离而让我们暂时不能接触到的事物，属于隐蔽的层面。

包括人类听不见、看不到，而另外一种生命能够听见、看到的事物，都属于这个层面。

用什么样的办法可以证明隐蔽事物的存在呢？就是应用逻辑推理。佛教的逻辑学，也即因明的《释量论》中，就对此有所阐述。譬如通过冒烟而推知远处有火焰的存在，就是通过逻辑推理而了知隐蔽事物存在的最好例子。将听不到、看不见的东西都一概否定的做法是非常愚昧的。

第三，非常隐蔽量。就是我们的感官永远无法感知，也无法通过逻辑推理而了知，但却真实存在的事物。

早在两千五百多年前，释迦牟尼佛就宣说过非常隐蔽的事物，它们不会因为人类的感官接触不到而不存在。但事到如今，依然有部分人不相信这些观点。然而，借助于现代高科技，已经把我们过去认为不存在的事物一一展示出来。比如显微镜下的微生物、粒子等物质，过强或过弱的声波，等等。

另外，“善有善报、恶有恶报”等非常隐蔽的因果关系，却是

我们的感官永远无法感知到的。因为人的意识思维、判断、推理的依据，就是视觉、听觉等。就像因冒烟推知有火，也是曾经得到的视觉经验反馈的信息。如果从来没有见过燃火冒烟的情况，就无法推理出有火的结论。凡是感官没有接触过的事物，意识也无法推知，因为这些东西已经超越了感官的范围。

就像通过仪器可以测知红外线、X光、微生物等很隐蔽的事物一样，通过佛的智慧，也能够了知非常隐蔽量的存在。譬如，释迦牟尼佛说一滴水中有八万四千个生命，这就是用佛陀的智慧或超凡的感官发现的。

缘起道因相，见尊说无比，

由此证余语，是量起决定。

用缘起的道理可以推导出另一结论：佛陀所宣讲的道理是无人能比拟的。因为缘起是正确的观点，也可以由此推知佛陀所讲的其他观点也是正确的。“因相”，是指理由、道理。“见”，也即推导。“余语”，是指除了“缘起”法之外的其他佛经。“量”在《释量论》中表示正确无误的道理。

为什么说释迦牟尼佛宣讲的道理无人可比呢？因为世尊宣讲了无有错谬的“缘起道”。

用佛教中的“缘起”，可以解读生命的进化以及大自然的所有现象。因而，很多高僧大德也说，佛教不是宗教，因为佛教讲缘起。

佛教从不崇拜鬼、神，而是崇拜无垢、无漏、无上的智慧与无私的慈悲。真正的佛就是佛的法身，也即佛的无上智慧和悲心的综

合体。

佛教不需要用祭祀、杀生等方法来取悦鬼神。大乘佛经认为，让佛最喜欢的供品，就是利益众生。

如何证明释迦牟尼佛宣讲的内容都是正确的呢？

原因有二：

第一，释迦牟尼佛不会欺骗众生，因为他没有为了达到某种个人利益而欺骗众生的因素——贪嗔痴的烦恼。

第二，佛陀已经证悟了非常深奥的四圣谛、缘起性空等境界。这是人类有史以来，任何人、神仙都没有悟到的。佛陀不仅证悟，还宣讲了这些甚深的道理。既然佛陀能够证悟和正确地宣讲如此深奥的境界，更何况其他的事情呢？

佛教经历了两千五百多年的历史，在这期间，无论是科学家、哲学家，还是其他宗教的智者，都没有找到一种新的理论来否定佛教的核心思想。相信在今后的岁月中，也不会出现这种情况。可见佛陀的公信度是非常高的。由此也可以断定，佛陀所宣讲的缘起法以外的因果轮回等其他思想，也是正确无误的。

## 2. 由此可推知，佛陀就是正确无误的引导者

见如义善说，有随尊学者，

衰损皆远离，灭众过根故。

佛陀证悟了缘起的意义，并在证悟的七七四十九天后，开始广

转法轮。因为释迦牟尼佛宣讲的佛经内容正确无误，所以对跟随佛陀的后学者来讲，佛陀是一位正确无误的导师。跟着佛陀修学的人，一定会远离所有衰损，不会有任何的损害，其原因，就是断除了所有过患的根源。

释迦牟尼佛宣讲的所有法门，都不是跟其他人学的，都是他自己证悟并宣说的。在他此生成佛之前，很长时间都没有出现过一尊佛。虽然佛的化身会以不同形式、不同身份而存在并利益帮助众生，但在佛陀示现成佛之前，并没有像佛陀一样成佛后广转法轮、广度众生的佛教教主的出现。

“见”与“说”，是非常重要的两点。如果没有见到、没有证悟，就无法宣讲。就像大学教授首先自己要了解所讲课程的内容，之后才可以在课堂上给学生讲课一样。佛也必须自己先悟道，之后才能讲给众生听。

这里的“学者”，是指跟随释迦牟尼佛学习修行的人。追随释迦牟尼佛修学，就可以断除自己的贪嗔痴等烦恼，远离杀盗淫妄、争权夺利、发动战争等灾祸。

释迦牟尼佛告诉我们，所谓的敌人并不在外面，而是我们内在的嗔恨心、贪欲心等。所有烦恼的根源，就是愚痴、愚昧。当我们从根本上把愚昧斩灭之后，所有的生老病死等不如意现象，都能从根本上得到解决。如果内在的问题没有解决，无论如何发动战争、扩张势力，都有百害而无一利，更不能战胜烦恼这个敌人。

从古到今，这样的例子比比皆是。很多国家的君主为了对抗所谓的敌人，发动了无数次战争，同时也夺走了成千上万人的性命，最

终却一无所获；有些人为了巩固自己的地位，付出了沉重的代价，最后连自己的命也保不住；有些人为了了一己私利而贪赃枉法、为非作歹，最后却是竹篮打水一场空。所以佛陀认为，心外求法，只是死路一条。只有真正解决了内心的问题，才能灭除各种过患的根源，远离一切的增益与损灭。无明的问题解决了，所有的烦恼都会迎刃而解。

释迦牟尼佛历来主张平等，尊重真理。其中的平等，是指慈悲心与智慧。而整个宇宙中最透彻的真理就是因果轮回，这是世间最公正的法律，永远都不会有错。

由背尊圣教，虽久依疲苦，

后后过如呼，我见坚固故。

违背佛法的尊圣教，不追求证悟的智慧，则哪怕一辈子不穿衣服，长时间不吃饭等，历经各种残酷苦行，也如同呼唤一个人来到自己面前一样，只能唤醒各种过患。因为一个最根本的问题没有解决，那就是非常坚固的我执犹在。只要没有证悟缘起的智慧，就不能解决内在的贪嗔痴问题。因为所有的烦恼不是来源于肉体，而是来源于精神。无论我们做好事或是做坏事，都来自于精神。我们的身体只是意识的奴隶，它没有自己的主张，意识命令它去做什么，它就会去做什么。

而很多外道则认为，轮回是由肉体和精神组成的，只要破坏了其中之一，轮回就会终止，这样才能得到解脱。所以他们会以苦行的方式来寻求解脱，但这却是一条错误的路。

这里要表明的，并不是说外道或外道的导师有问题，只是在强调，哪怕修行人在长达几百年或者上千年的时间中做苦行僧，用各

种残酷的方法来折腾自己的身体，假如关键的问题没有解决，也不会拥有证悟的智慧。因为我见或者我执始终都存在，没有断除，这种情况下的苦行也成了一种执著。

值得注意的是，我们不能因此而走错路，在没有达到一定境界的时候就妄说一切平等、不要执著，否则一定会走火入魔。释迦牟尼佛在证悟后，都会以一位普通比丘的形象，正常地托钵乞食、生活、修行，天天都在禅修和讲法，有时还要去问候生病的比丘，还时不时地照顾没人照顾的比丘，亲自为生病的比丘洗衣服，并示现生老病死。任何事情的成功，都有一个过程。佛陀做这些事情的时候，都没有说不执著，不需要遵守戒律，虽然对于佛陀来讲，这一切都是不需要的。释迦佛的言传身教就是为了告诉我们，不要一开始就不执著。

小乘佛教认为，释迦牟尼佛的圆寂才是达到了最高的修行境界。在很多小乘佛教的寺庙中，经常能看到释迦牟尼佛圆寂的佛像。而大乘佛教则认为，佛陀不需要在圆寂时才达到最高的修行境界，佛陀在世时就已经达到了最高的境界，佛陀的住世、圆寂或苦行，都是一种示现。

对于修行者的生活，佛陀既不主张过于奢侈，也不主张太过苦行。最关键的是要打破我执、证悟空性。如果证悟了空性、断除了我执，根本不需要苦行，也不需要刻意去过奢侈的生活。

虽然佛教历史上有很多高僧大德的修行过程都非常艰苦，譬如米拉日巴，但他们都不是为了追求艰苦而艰苦，只是因为当时的物质条件所限而致的。如果想把自己的生活条件提高一些，就需要花费很多的时间。他们认为，把修行的时间浪费在物质生活上非常不划算，为了今生就能得到幸福、解脱和智慧，他们愿意用自己的物

质享受做代价，所以牺牲了物质享受，选择了苦行。

反之，如果一味追求奢侈的生活，就说明还有强烈的贪欲心。如果有人说自己证悟了，却非常执著外在的物质，对高档汽车、房子、金钱极为看重；或者口里说自己已经证悟了，可以喝酒吃肉，什么事都可以做，不需要执著，等等。这只能说明，他只是嘴巴证悟了，心并没有证悟。真正证悟的人，不会公开说自己证悟了，也不会不顾忌因果。虽然有些证悟者的行为非比寻常，不会受物质生活的影响，但公开说自己是证悟者，却非常在乎物质生活的人，是万万不能相信的。

在所有的宗教里，佛教最反对迷信。追随佛陀的最终目的就是要学习佛陀的智慧。世上无人能超越释迦牟尼佛的境界，但佛陀在菩提迦耶成佛后，仍然以一位比丘的身份托钵乞食，严守比丘戒，我们怎么能肆意妄为呢？

佛教的“四依四不依”原则，其中一条就是“依法不依人”。如果可以“依人不依法”，也不需要上师与弟子相互观察十二年，只需按自己的喜好来决定依止什么样的上师就可以了。这充分说明，佛教不提倡个人崇拜。依止上师，也只是依止上师的智慧与慈悲。

稀有诸智者，善达此二别，

尔时于圣尊，岂不从髓敬？

稀有难得的诸位智者在通达上述二者的区别后，怎能不发自内心地恭敬佛呢？这种恭敬，不是因为佛陀外相上的三十二相、八十随好等庄严，而是因为释迦牟尼佛为我们指出了解脱的路。这种从骨子里产生的恭敬，叫做智信。

虽然刚开始学佛的佛教徒因为不明白佛教的道理，可以允许有暂时的迷信，但通过学习，就可以把迷信转换为智信。如果一开始没有这种信心，对佛教不感兴趣，就不会进一步学习，更不会有进步，最终的智信也得不到，所以有时迷信还是有一些作用。但最终一定要超越、突破迷信，由迷信转为智信。

纵于一分义，得少许决定，

尚与彼胜乐，况尊众多说？

即使对佛经中的一小部分内容得到了定解乃至证悟，也能给我们最殊胜的幸福快乐，更何况是理解、通达了世尊所说的众多佛教理论呢？

下面宗喀巴大师用非常谦虚的语气说：

噫愚坏我慧，于如此德聚，

虽曾久皈依，未知德少分。

悲痛的是，因为我自己的愚昧毁坏了我的智慧，所以虽然皈依了具有圆满功德的释迦牟尼佛很长时间，却到现在为止仍然无法圆满了知佛陀功德的一小部分。“噫”，就是悲伤、悲痛的意思。

当然，要想全部讲出释迦牟尼佛的所有功德，是任何人也做不到的，就连佛陀自己也做不到。因为宗喀巴大师了知佛陀的功德，所以用这种方式来称扬赞叹佛陀的功德。伟大的成就者们都是很谦虚的，佛陀有些时候也会示现谦虚。这一切，都是度化各种根机众生的方法。

下面，宗喀巴大师又用安慰自己的语气讲道：

然幸将近终，命相续未没，  
于尊略生信，想此亦善根。

幸亏在我接近临终，还未寿终正寝之前，能对佛陀生起特殊的信心。仅仅想到这一点，也是我最大的福分。

“想此亦善根”这句的原文意思是说：哪怕对佛陀生起一点点信心，都是我最大的福分。

每个人从生下来开始，就在以飞快的速度一天比一天向死亡靠近。生命非常短暂，获得生命也很不容易。在这一步步走向死亡的短暂过程中，若能在生命还没有终止时，对释迦牟尼佛生起稍许的信心，的确是极大的福报。

我们要知道，真正的福分不是拥有宽敞的别墅、豪华的汽车、昂贵的衣服、大量的存款，而是有机会遇到佛法，并对佛法有所了解，且随之而产生信心。事业上的成就，谈不上是成功。真正的成功，是对佛产生了哪怕极少的信心，这才是人生旅途中最大的收获。当这次人生旅途结束时，房子、车子、票子以及所有的保险都无法保护我们，都全部要放弃，唯一能带走的就是对佛的信心，以及闻思修的种种功德。当我们走到生命尽头时，总结自己的一生，最有意义的不是拥有房子、车子，不是开公司、成为百万富翁，而是在对佛生起信心的基础上，通过闻思修所做的功德。出离心、菩提心、证悟空性，把佛法融入内心，才真正是属于我们的。反之，如果佛法没有融入内心，那佛法只属于佛陀，而不是属于我们。

就像宗喀巴大师一样，真正的修行人、成就者都非常谦虚。除非有把真实情况讲给大家，让听众增长信心的必要，才会偶尔说出一点自己的功德。在没有必要时，都是尽量宣说别人的功德，掩饰别人的过失；隐藏自己的功德，并在大家面前发露忏悔自己的过失。

不过，有些时候，释迦牟尼佛为了说服一些只相信神通的人，或是为了调伏一些特殊根机的人，也会适当地示现神通，但这都是在有必要的情况下的特殊示现。

而当今时代，只要在网页上搜索，就可以找到成千上万的“大成就者传记”。会写的就自己写，不会写的就口述让别人代笔，或者花钱找人给自己写传记。过去是活佛，慢慢变成法王，现在已经开始有佛了。这些做法已经完全违背了佛教的原则。我们不能评价谁对谁错，这也是菩萨戒里的一条戒律。我们唯一要做的就是保持头脑清醒，不要相信公开宣讲自己功德的人。既不否认谁的功德，更不轻易肯定谁的功德。

无论如何，我个人从不相信这些。我终身唯一相信的，就是释迦牟尼佛宣讲的真理——慈悲、智慧以及四圣谛等教法。

修学的路上不能大意，也开不得玩笑。如果在修学的路上走错了，就是大错特错。修行道路的错误，与世间工作上的失误不同。工作上的失误，只会导致我们少赚一点钱，但如果修行上出问题，走了弯路，我们就会错失解脱的大好机会，这样的损失就太大了！由此，我们更应该相信释迦牟尼佛的教育，相信佛陀教给我们的解脱之路。其他各种不靠谱的说法，一定要谨慎取舍。

说中缘起说，慧中缘起智，

二如世胜王，尊善知非余。

所有的学说当中，最殊胜的就是缘起学说；在所有的智慧当中，通达缘起的智慧就是至高无上的智慧。缘起的学说和缘起的智慧，如同如意宝一样卓尔不群、有求必应。而这样的学说和智慧，只有释迦牟尼佛才能精通、证悟并宣讲。除了佛之外，所有其他人都无法完全领悟并宣说缘起。

我们可以看看世上的所有书籍，有没有像释迦牟尼佛一样宣讲缘起性空的。如果有，而且是在释迦牟尼佛之前就由他们自己的导师说出来的，那我们可以承认，此文所讲的内容都是错误的。但事实可以证明，其他科学、哲学以及宗教都没有宣讲过完整的缘起学说，所以，释迦牟尼佛是独一无二的觉悟者，只有他才有能力宣说缘起。

“世胜王”有两种解释：一，世胜王就是佛陀。如果证悟了缘起，有能力宣讲缘起，就是佛陀。二，世胜王就是佛经中常讲的如意宝。在佛不出世的时代，众生的所有福报集中也不足以产生一位佛陀，他们的福报只能创造如意宝。如意宝是一种宝石，供奉这个宝石，向这个宝石祈祷，就可以心想事成。

### （三）佛法才是欲解脱者的唯一途径

尽尊所垂教，依缘起性转，

彼为涅槃故，尊无不趣寂。

对寻求解脱的人来说，佛陀的缘起道路是唯一的选择。

释迦牟尼佛所教导的一切，包括第一转法轮、第二转法轮、第三转法轮，还有密法等所有教法的基础，就是缘起道。佛陀的教法，就是以缘起道作为出发点的。佛陀宣讲缘起的目的，就是为了涅槃，而不是为了到天堂或人间去享受世间的果报。所有佛经的最终目的，就是让众生一步步地走向寂静，走向涅槃。寂静，也就是涅槃、光明、空性。

比如，四圣谛里面，包含了所有大乘与小乘的修法。而四圣谛也是以缘起道作为基础的。因为有了集谛——业力与烦恼，然后就产生了生老病死等苦谛，这也是缘起。

证悟人无我之后，就可以推翻、断除所有的烦恼和业。因为痛苦的因缘被破坏，所以集谛的果——轮回也就停止了。所以，无论是小乘佛教、大乘佛法还是密宗，其修道原理都是缘起。

再比如，我们现在看到的外在世界，包括众生的身体，以及我们内心的状态，都是不清净的现象。这些不清净的现象，来自于内在气脉明点的运转，这也是缘起。

在修持生起次第、圆满次第以后，所有的现象都会变成佛的坛城。因为外在的世界和我们内在的世界有着密切的关系，当内在的无明烦恼有了不同程度的减少，气脉明点上的各种障碍得以断除和净化以后，外面的世界就开始慢慢地转化为清净。最后成佛或证悟的时候，所有不清净的现象都将消失无踪。这与其他东西没有关系，只跟自己的修行有关。内在的因缘停止以后，外在的果法就会停止，这也是一种缘起和缘灭。

佛陀传讲的修行之道没有什么神秘的，其中根本没有什么借助鬼神的力量就能达到什么境界的说法。所有的修行原理，就是内在

的因缘和外在的因缘。佛陀修法的一部分，非常接近于心理学；而另一部分，又非常接近于自然科学。但佛经里面的一些非常高的境界，则既不像心理学又不像科学或哲学，那就是佛教独一无二的观点、修法与境界。

涅槃有两种，一种是小乘佛教的涅槃，另一种是大乘佛教的涅槃。

从大乘的角度来讲，小乘佛教的涅槃虽然是涅槃，但已经走到涅槃的极端——解脱以后不去度众生，在相当长的时间当中停留在没有思维、没有烦恼，所有时空都停止的境界中。小乘佛教的涅槃，只是解决了自己的生老病死，解决了自己的贪嗔痴等烦恼，却对其他众生没有什么影响。这种涅槃不是最圆满的涅槃。

小乘佛教走到了涅槃的极端，而普通凡夫又走到了轮回的极端，这都是两个不同的边。

大乘佛教的涅槃却不会走这两个极端。大乘佛教既不走轮回这条路，又不走涅槃这条路。既要超越轮回，又不脱离轮回。智不住三有，悲不滞涅槃，就是大乘佛教的涅槃。虽然已经超越了轮回的生老病死、贪嗔痴，但最终证悟的结果却是要度化众生，所以也不会离开轮回。

佛教里面也有一种法门，叫人天乘。有些众生的根机不成熟，不可能放下世间的一切去寻求小乘或大乘的解脱。因为对轮回的眷恋，对物质生活享受的贪著，所以放不下。佛陀就给这种人设计了一个暂时的方案，叫做人天乘。让他们暂时断除杀盗淫妄等恶业，尽量去行善，相信因果，相信轮回，这样暂时可以不堕地狱。在此基础上，再慢慢进入大乘佛教或小乘佛教，但最终的目的，还是让

众生走向终极的寂静涅槃。

学佛的核心，就是要走向最终极的寂静、光明、涅槃。暂时的目标，是贪嗔痴的明显减少，这也是走向寂静的一部分。当烦恼、痛苦消失以后，就是寂静。就像天空中所有的乌云都消失以后，留下的蓝天就是寂静一样。心的本性没有贪嗔痴烦恼，通过修行的训练把表面上的烦恼全部断除以后，最后的境界就是最终极的寂静。但最终极的寂静不可能一瞬间就达到，只能一步一步地靠拢。

如果我们学佛之前和之后没有断除烦恼方面的进步，只是懂了很多道理，那就只是闻思上的进步。如果连闻思都没有，只是烧香拜佛，求佛祖保佑自己健康、长寿、发财，就根本没有往寂静的方向走，这样学佛没有太大的意义。

衡量学佛有没有进步的标准，就是要看贪嗔痴减少了没有，而不是看谁有没有神通、有没有势力、有没有钱，等等。释迦牟尼佛虽然有神通，但释迦牟尼佛却没有追求神通。佛陀让我们追求的，就是慈悲与智慧。

现在的很多佛教徒，都找不到方向。虽然知道学佛好，所谓的“善知识”“导师”“佛”“菩萨”也随处可见，但真正能告诉我们佛教的核心、修行的方法和见解的人却非常少。很多人把魔术说成是神通，让所有人都去羡慕、追求，但这些所谓的神通都是假的。即使真的有神通，那也跟寂静没有关系。

大家都知道提婆达多，正是因为他有神通，才利用神通说服了当时印度的一个国王，然后借助国王的势力造了两个五无间罪。如果提婆达多没有神通，就说服不了这个国王，也不可能造两个五无

间罪。所以神通不但没有什么了不起，甚至还可以成为解脱的阻碍。

现在很多学佛的人可能不懂这个道理。有些人虽然懂道理，但他们以为神通对他的事业、工作、升官、发财等都有很大的帮助，可以给他带来更多的选择与眷属，所以他们也不愿放弃神通。但作为一个寻求解脱的人，我们千万不要去追求、羡慕神通，神通外道也有，饿鬼道众生也有，我们死了以后在中阴身的时候也会有。但我们解脱了吗？没有！所以，进入寂静，才是我们的目标。

佛陀告诉我们，所有不幸、痛苦的原因不在于外界，而在于自心。如果内心的所有问题都解决了，则无论身处何地，都能自在安乐。哪怕是地狱，也能看成佛的刹土。内心问题没有解决的三毒烦恼猖獗的普通人，即使身在佛的坛城，也能感受到地狱、饿鬼与人间的痛苦。所以，释迦牟尼佛让我们不要到外面去斗争，而是要跟自己的烦恼斗争。如果在与烦恼的较量中获胜，那就是真正的胜利。

在人类历史上发生过成千上万次战争，却没有一个是真正的胜利者，最后都是失败者。即使在这一生中胜利了，最后的结果也是堕地狱。

依止上师之前，应该知道自己要找一个什么样的上师。就像想学数学，就必须找到一个能教数学的老师。只要能教数学，其他的不会也无所谓。但如果数学老师不能教数学，则即使其他方面再能干也没有用。同样，佛教就是让众生走向寂静的桥梁。我们需要的导师必须达到以下标准：首先，必须要有菩提心、慈悲心；其次，最好能有自己的证悟；第三，能如实表达证悟的境界。本来，证悟的境界很难用语言如实表达，但真正的上师却能给我们指出这种境界。追求解脱的人不需要去追求神通，也不需要去追求自称神通

很厉害的人。我们不但不需要神通，而且不能执著于已有的神通。佛陀战胜六道轮回，战胜三千大千世界的武器，不是世间的金钱、势力与神通，而是智慧和慈悲。

佛法对现代人是非常适合的，但因为我们阐述佛法的方式有一些问题，有些人太过传统，一本正经；有些人又根本不讲佛法，只是讲一些如何用神通来升官发财等，所以就让很多人不理解佛法，更不接受佛法。本来佛法是非常客观且符合逻辑的真理，经过世世代代修行人的观察检验，都没有被找到任何错误，否则早就被扔进历史的垃圾堆，不可能这样一代一代地传下去，也不可能历经两千多年仍然如此充满生机、鲜活无比。我们一定要分清真正的佛教是什么，迷信又是什么。

美哉尊圣教，随至谁耳道，

彼皆趣寂故，尊教谁不持？

释迦牟尼佛创立的佛教完美绝妙，无论进入任何众生的耳朵里，都能令这些众生逐渐走向寂静。如此美妙绝伦的教法谁不愿意受持呢？想必所有智者都一定会恭敬护持、积极受持释迦牟尼佛的妙法。

很多佛的圣号、心咒，都有着极大的加持力。只要众生听到了，即使没有证悟，甚至没有修行，也能在心田中播下解脱的种子。哪怕这颗种子不一定当下就发挥作用，但很快就会成熟，并引领众生走向解脱。既然连佛的圣号、咒语都有如此的效果，听闻佛法，尤其是听闻般若波罗蜜多空性法门，并如理修行，其结果就更不用说了。

下面四句讲佛经的特点：

能降诸怨敌，离前后相违，

与众生二利，此教我生喜。

第一，“能降诸怨敌”，并不是说释迦牟尼佛、释迦牟尼佛的佛法，或文殊菩萨等八大菩萨有什么怨敌要去降伏。这里所讲的“怨敌”是指驳斥、批评佛经的人，或者不喜欢佛教与佛陀的人。“降”，也不是利用什么势力、神通去降伏，而是用理论、智慧去战胜。比如，当有人说缘起论不正确、不符合事实，并引用很多证据来驳斥、批评的时候，佛陀的智慧完全可以反驳、说服对方，这就是此处的“降伏”。

我们不要认为，对佛教持怀疑态度或持不同观点的人都叫怨敌。只是在释迦牟尼佛住世的时候，很多神通等各方面都非常厉害却没有调伏烦恼的诸多外道非常嫉妒佛陀，所以会故意挑衅、制造争端，与佛法辩论或无理取闹。此处的“怨敌”特指这群人。

其实，在佛菩萨的境界当中，根本没有什么怨敌。虽然有些宗教会把异教徒当成敌对的群体，但佛法向来认为，异教徒也是众生，只是跟我们信仰不一样而已，对所有众生都要发菩提心。

第二，“离前后相违”，佛法远离了自相矛盾、前后相违的过失。

一般世间的智者写书，很少出现直接的自相矛盾，但间接的自相矛盾往往还是有的。比如，首先认为贪嗔痴或罪业是心造的，其属性是精神领域，然后又承认罪业可以用水清洗，这种理论表面上看似合理，却有着间接的自相矛盾，只是不太容易被发现而已。

无论用哲学、科学，或任何正确的逻辑来观察佛经，都不会发

现这样的矛盾。虽然佛经有些时候在描述宏观世界的宇宙天体时，与天文学的观点不完全一致，但在同样由佛陀宣说的时轮金刚里面，佛陀却给我们描述了一个与现代科学新发现几乎完全一致的世界。为什么同样是佛经，却在描述世界形状的时候有这么大的出入呢？《慧灯之光》里面已经介绍过，原因有三：其一，这是因为佛陀时代的人们只接受那样的世界观，如果用另外一种世界观来描述世界，就不会有人相信，这样佛法也没有办法弘扬了。佛陀认为，世界什么样并不重要，最重要的是寻求解脱、断除烦恼，所以才随顺世人，描述了一个暂时的世界观。其二，从胜义谛的角度来讲，世上既没有一个平面的宇宙，也没有一个球形的宇宙，因为宇宙没有形状，没有颜色，它是空性的。其三，从世俗谛的角度来讲，宇宙也不是固定不变的。随着众生业力的变化，宇宙也会有所变化，它不可能永远都是球形、方形或平面的。佛陀为了打破众生对宇宙形态的固有执著，才宣说了不同的宇宙观。

除了这些不了义经典以外，真正了义的佛教教义上面，绝不会有自相矛盾的地方。佛教学者一贯的做法是实事求是，绝不会顽固执守、死死狡辩。

第三，“与众生二利”，能够给众生带来自他二利。如果佛法不能给我们带来自利利他，那它的理论体系再完美、再完整，也是没有用的。自利利他，非常重要。

“此教我生喜”，因为佛经有了上述三个特点，能有幸值遇这样的教育，我的心里感到无比欢喜。

#### （四）随念佛陀的教言

以下是讲随念佛陀教言和说法的情景。这与《随念三宝经》里面讲的随念佛和法是一个意思。

尊为求此故，经于无量劫，

数舍诸身命，亲爱受用等。

世尊为了寻求这样的佛法，在无数大劫当中，一再舍去了自己的身体、性命、亲朋好友、资财受用等世人爱恋的一切。

在《贤愚经》中，我们可以看到很多这方面的故事，有兴趣者可以看看《贤愚经》。

由见何法德，如钩钓诸鱼，

能引尊意法，未亲从尊闻。

佛陀为什么要放弃一切去寻求佛法呢？因为佛陀在尚未成佛之前，就发现了缘起的功德——如果能证悟缘起，就能断除生、老、病、死等痛苦，获得无上的解脱。缘起法就像钓鱼的钩，当年求法时的佛陀的心，就像是鱼。能够像鱼钩钓鱼一样吸引佛陀心意的东西，必定是非常不可思议的法，否则不可能有如此大的魅力。

宗喀巴大师接着说：当年释迦牟尼佛出世的时候，很多小乘比丘、大乘菩萨与成千上万的人与非人，都有福报从佛陀那里亲自聆听如此殊胜难遇的缘起法，而我却没有这样的福分。

自恨善根劣，由彼忧恼力，

我意终不舍，如母意随子。

我只恨自己善根低劣，福报浅薄，才会有如此遗憾。这样的烦恼、悲伤，在我心里一直不能化解，越想心里越难过，就像失去儿子的母亲一样难解内心的忧伤。

于此思尊说，相好胜晃耀，

光网遍围绕，大师妙梵音。

虽然没有机会从佛陀那里亲自听法，但一想到《心经》《般若摄颂》以及其他般若经典中的每一个字都是当年释迦牟尼佛亲口宣说的，内心立即会浮现出世尊当年说法时金光灿灿、光芒照耀的三十二相，八十随好，浮现出佛陀周围氤氲环绕的自然光网，耳边顿时回响起世尊说法时发出的具备六十四种功德的美妙梵音。

此作如是说，能仁妙影像，

显现于意中，如月治热恼。

虽然不能当面恭聆佛陀的教诲，但仍然有机会阅览凝聚着智慧结晶的佛教经典，这也是当年佛陀在灵鹫山上一字一句亲口说出来的。一想到这里，心里就显现出佛陀当年讲法的美妙身影，顿时像酷热夏季的清爽月光，将炽热烦恼赶得无处遁形。

《般若摄颂》等般若波罗蜜多的所有经典，都是当年释迦牟尼佛坐在灵鹫山的法座上传讲的。当年传法的时候，都是佛陀把自己的衣服折叠好放在法座上，然后坐在上面传法，没有人给佛陀布置法座，也没有人当侍者。

佛陀为什么如此示现呢？佛陀对此解释道：未来我的弟子当中，会有一些人在传法的时候，没有人给他们布置法座，也没有人尊敬他们，那时他们或许会想到，连佛陀传这么殊胜的法的时候，都没有人给他敷设法座，那没有人给我布置法座，没有人恭敬我也是很正常的事情。无论怎样都无所谓，我还是要把般若波罗蜜多传下去。这个时候，佛陀的行为就成了追随者坚持下去的一种勇气。

佛陀为后人鼓起勇气的事例还有很多。有一次，一个婆罗门女把一个器皿扣在肚子上冒充怀孕，并诽谤是释迦牟尼佛让她怀孕的。这也是为了安慰后学者的一种示现，因为在未来的出家人或佛弟子中，会有很多人受到类似的冤枉，这些人一想起当年佛陀都受过这种冤枉，就不会退失信心。

表面上看来，佛陀经常会显得像不知道身边发生的一些事情一样。有一次，一些外道杀死一个妓女后，把枪、刀、尸体什么的都扔在佛陀寺院的墙外。虽然佛陀知道外面发生的一切，但他却假装不知道。

有一年印度闹饥荒，大家都没有吃的，佛陀却带着一大队比丘去托钵化缘。村长见此情形，拿着刀出来对释迦牟尼佛说：“你是不是想让我们全村的人饿死呀？”佛陀没有化到缘，空钵而归，当天什么都没有吃到。

有一次佛陀结夏安居的时候，竟然与目犍连、舍利子等所有僧众一起吃了三个月的马饲料——已经发霉变质的粮食。刚开始，一个国王热情地邀请佛陀到一个地方结夏安居，并提供所有的生活资具。但因为提婆达多的挑拨，国王中途变卦，停止了供养。安居的地方十分偏僻，没有其他人知道。佛陀与弟子们也不可能中途结

束安居，这是戒律中不允许的，所以只能坚持三个月。阿难看到佛陀的钵里都是发霉腐烂的粮食，悲伤至极。佛陀知道后，从嘴里拿出一粒米，递给阿难说：你尝一尝。阿难吃下去后，发现竟然是甘露的味道。他这才明白：我根本不了解佛的境界，佛陀的所有磨难，都只是显现而已。

这都是佛陀为了某种必要而权巧方便的示现。有一部佛经专门对佛陀一生中发生的这些事情做了详尽的解释。

但如今经常有这样的事情发生：有些人一开始以为自己的上师是很好的上师，后来无意中发现了上师的一些所谓“缺点”，就不想学佛了。虽然我们可以理解，这件事对他来说是一个很大的打击，但如果他的上师真有问题，那也是他自己没有好好观察的咎由自取。当年如果如理如法地冷静观察了，会有这种结果吗？不会有。另外，即使上师真有问题，那也是上师自己的问题。他不能代表释迦牟尼佛和佛法，他的问题，也不是佛菩萨和佛法的问题。即使上师有问题，也应该去找一个更好的上师，为什么就因此而不学佛了呢？这完全是一叶障目的愚蠢之举。暂时有这样的反应是正常的，但如果真的退失了，就实在太可惜了。

佛陀为了鼓励末法时代的佛教徒，为了激励因失望即将半途而废的后学者，为了避免诸如此类的悲剧发生，才示现了很多看似不太符合佛陀身份的行为。大家可以到大藏经里面去看看，佛陀为什么背痛，为什么没有人供养，里面都讲得一清二楚。

所以，我们不能因为某位上师的错误，而从学佛的行列中退却。这就像治病的时候遇到一个坏医生，也不能从此不治病了一样。遇到坏医生，病还是要治，最多重新换家医院、换个医生就行了。治

病是自己的事情，不能因为别人的错误而惩罚自己。

以下讲宗喀巴大师如何寻求佛陀密意的过程。

于此奇胜教，诸不智众生，

周遍起纠纷，如跋缚罗草。

虽然佛陀的妙法无比奇妙、殊胜，但很多没有智慧的众生，却会故意挑起各种纷争，像跋缚罗草一样乱七八糟、纠缠不清，剪不断，理还乱。

跋缚罗草是印度的一种草。这种草非常厉害，如果长得太多，连大象都可以被束缚。过去有些比丘在山上托钵乞食的时候，就被这种草缠住了。因为戒律中要求比丘不能砍伐树木、刈割青草，虽然这只是一个小小的戒律，但当时佛陀身边的出家人却非常严于律己，他们宁可舍弃生命，也不愿违背佛陀的一个小小教言。因为不愿破戒去动一根草，最后只有被缠绕致死。

我们要知道，过去真正的成就者，譬如那烂陀寺的学者班智达们，会从不同的角度去解释佛经，但他们的最终密意完全是一样的。后来的有些人却曲解了他们的意思，所以才有了各种见解上的争端。

由见如是相，故我多励力，

随顺智者行，数求尊密意。

看到各个宗派观点不一致的情景，我更应该随学诸如龙树菩萨、月称菩萨、寂天菩萨等真正的成就者、大智者们的观点，努力探索、研究佛经，反反复复地寻求佛陀最究竟、最终极的真正密意。

次于自他宗，修学众教时，

后反以疑网，遍烧恼我意。

“自他宗”，即自宗和他宗。对此有几种说法：一，自宗指佛教各宗派，他宗是指外道。二，自宗是大乘，他宗是小乘。

宗喀巴大师说，在学习研究各种佛教和外道宗派之后，反而越学疑问越多。各种疑问像一张无形的网罟，让宗喀巴大师忐忑不安、迷茫无措，变得更加不高兴、不开心，找不到方向。

那么，该如何去寻找佛陀的真正密意呢？

尊授记龙猛，释无上乘法，

远离有无边，教轨夜开园。

世尊在很多佛经里面都有授记，其中我们比较熟悉的佛经是《楞伽经》。在这部佛经里面，释迦牟尼佛授记了很多人。其中最主要的有两位：一位是龙树菩萨，一位是无著菩萨。

世尊授记，将来阐释远离有无之边的无上中观空性见解时，应该由龙树菩萨来开演佛陀密意，这才是可信的。另外，佛陀又很清楚地授记，在佛陀圆寂四百多年以后，会出现无著菩萨，他会解释佛陀的思想，区分大乘佛教的了义和不了义的差别。

佛陀的授记是正确无误的。我们就应该跟随佛陀授权的龙树菩萨去解释中观、空性，因为龙树菩萨才是空性方面可信度很高的权威。

诠释龙树菩萨密意的权威人士，是月称菩萨。此处把月称菩萨

称为月亮，不是比喻的修饰方法，而是藏文诗歌的一种修饰方式。不说某人像天上的月亮或者鲜花，而是说这个人就是月亮，这个人的思想就是月亮，或者某个人就是花。“夜开”是一种莲花。这种莲花只有在晚上有月光的时候才会盛开，有阳光的时候就会闭合，所以称为“夜开”。龙树菩萨的论点、教轨，就是这种在月光下才可以盛开的莲花园，也即只有月称菩萨才能领会龙树菩萨的所有密意。

无垢智轮满，无碍游虚空，

除边执心暗，映邪说星宿。

十五的月亮是圆满、无垢、没有黑暗的。龙树菩萨的教轨已经把佛陀的思想解释得非常圆满，没有任何漏洞、错误、垢染，所以是无垢智慧月轮。清净、无垢、圆满的月亮，可以在太空不受任何阻碍地任意遨游。此处形容龙树菩萨也可以自由自在地宣讲远离一切戏论的空性，任何唯识宗与小乘宗派都无法阻挡。就像月亮升起来的时候，可以消除所有的黑暗一样，龙树菩萨的光明论点，也可以铲除内心的黑暗、边际、执著。

“映邪说星宿”，在没有月光的时候，星星本来也会发光，但月光一出来，星星的光就被湮没了。同样，常见和断见等邪说，就像普通的星星。虽然在龙树菩萨的空性理论没有出场的时候，都显得熠熠生光，每个教派都以为自己的见解准确无比。但龙树菩萨和月称菩萨的空性理论一出世，这些邪说星宿的暗淡光芒便刹那间黯然无色。

吉祥月善说，白光鬘照显，

由师恩见时，我意获安息。

“吉祥月”，也即月称菩萨的别称。月称菩萨的《入中论》是透彻、清楚地阐释龙树思想的绝佳善说。当《入中论》的皎洁白光珠串普照大地的时候，众生立即就能领悟佛陀的真正密意或终极思想。

正当我被各种教派的观点纷争搅得一塌糊涂，内心烦乱不堪的时候，依靠上师的恩德，我清楚透彻地明白了龙树菩萨和月称菩萨的思想。瞬间，我所有的疑问都烟消云散，所有的问题都不再是问题，我的心里是多么的清凉安逸啊！

无论如何，月称菩萨的《入中论》还是需要上师的讲解。如果上师不讲解，谁也无法彻底通达，所以上师的恩德显而易见。

宗喀巴大师有很多上师，其中有以人的形象出现的，也有很多不是以人的形象出现的，如文殊菩萨等。

随念佛陀的功德有两个部分：第一是宗喀巴大师自己如何随念佛陀；第二就是教诫后人如何随念佛陀的功德。现在介绍第二个内容：

一切佛事中，语事为第一，

彼复因此故，智由此念佛。

在佛陀所有度化众生的方法当中，语事业是最殊胜的。而在佛陀的语事业当中，最重要的就是缘起性空。所以，有智慧的人都会依靠佛陀的语言去随念佛陀。此处的“此”，是指语事业。

“佛事”，即佛陀度化众生的事业。《现观庄严论》的最后就讲了佛陀度化众生的二十七种事业。但实际上佛陀度化众生的事业是各种各样、不可思议的，并不只是限于二十七种。除了显宗所讲的大家比较容易理解和接受的佛陀度化众生的事业以外，密宗示现

忿怒金刚等特殊方法，也是比较快速地度化众生的方式。

普通人能够看得见的，包括以人的形象出现的佛陀化身，以及佛陀为了利益众生而幻化出的桥梁、清泉、食物、饮料、衣服、住宅等，这些都是佛陀以身体度化众生的方法。

另外，佛陀还有以智慧度化众生的方法，以及用语言度化众生的方法，等等。其中最主要、最殊胜的，就是以语言度化众生的方法。虽然，佛陀以身体示现出各种幻化也可以度化众生。佛陀在世的时候，为了度化一些特殊众生，有些时候会示现神通，但这并不适合绝大多数人的根机。最能被大多数人所接受的方式，就是随念佛陀的语言、佛陀的教育。

释迦牟尼佛住世的时候，他度化众生也不是依靠神通和其他方式，而是讲经说法转法轮。虽然释迦牟尼佛在两千五百多年前就已经圆寂了，至少从普通人的角度来说圆寂了，但因为有了佛经，也即佛陀的语事业，通过文字这种载体，就可以把佛的思想、智慧一代代地传下来，直到如今传到我们这里。由此可见，佛陀最殊胜的度化众生方法就是语事业。

在佛的二十七种事业当中，包括了令没有进入佛门的人进入佛门，令没有修道的人修道，令没有发菩提心的人发菩提心，令没有进入加行道的人从资粮道进入加行道，令没有证悟的人从加行道转入一地，然后从第一地到第二地、第三地，乃至最后成佛。整个过程包括了二十七三个阶段，故称为二十七种事业。所有这些都是佛陀用语言来完成的，所以，佛陀语言的事业名列第一。

佛陀转了三次法轮。从第一转法轮开始，佛陀就在讲缘起，虽然

没有讲得那么透彻，但也讲了缘起；第二转法轮所讲的整个般若空性的内容都是缘起；第三转法轮虽然强调的是光明、如来藏，但光明、如来藏也不离开空性。包括密宗，都没有超越缘起性空。换言之，从显宗到密宗的所有见解都离不开缘起。所以，缘起性空是佛陀语言的精华，是整个佛经的核心。

佛陀的伟大是用佛经来衡量的，而不是因为佛陀相貌庄严、神通广大。转轮王不是佛，也不一定是菩萨，但也有接近于佛陀的三十二相、八十随好。外道、阿罗汉、菩萨虽然没有佛陀的神通那么广大，但他们也有神通。所以，唯一的随念佛陀，就是随念佛陀的语言，尤其是语言当中的缘起法门。

以上所述内容为宗喀巴大师通过缘起来称赞佛陀的功德，这也是整个论典的主要内容。

## （五）结尾

下面四句是结尾：

随彼大师正出家，修学胜教未退劣，  
勤瑜伽行一比丘，于彼大师如是敬。

跟随释迦牟尼佛出家以后，在修学佛陀的殊胜教法方面也不敢懈怠、懒惰，一直都勤奋黽勉、孜孜不倦。像我这样认真、精进修行的一介比丘，在此向释迦牟尼佛表示由衷的爱戴与恭敬。此偈颂为称赞内容的结尾。

### 三、尾义

以下内容是整部论典的尾义。首先是回向，一共有五种回向。

遇此无上大师教，皆由尊重深恩故，

此善回施诸众生，成善知识摄受因。

第一个回向：得到这样的人生，遇上了释迦牟尼佛和释迦牟尼佛的甚深妙法，都是因为上师的深恩厚德。如果没有上师，我们只能跟普通人一样，哪怕知道佛陀很伟大，哪怕对佛陀有一点点表面上的信心，平时也会做一些善事，但永远不可能真正了解佛法，不可能通过闻思修最后在自己心里生起出离心、菩提心和证悟空性的智慧，这才是遇到佛法的真正意义。如果没有传承上师的代代相传，我们就不可能有福报亲自听到缘起的法。对寻求解脱的人来说，世上没有任何人比上师的恩德还要深厚。所以，在五个回向当中，宗喀巴大师的第一个回向，是将以缘起称赞释迦牟尼佛功德的善根回向给天下所有的众生，愿他们都有机会得到善知识的摄受。

哪怕小乘佛教的阿罗汉在证悟的时候，都能体会到释迦牟尼佛赐予教言的恩德，故而对佛陀感激涕零。

曾有一个比丘，出家很长时间了，一直没有证悟阿罗汉的果位。他在僧团中给人的印象也非常糟糕——贪财，尤其贪色。有一次，他又在贪执方面出了一些问题，被人告到国王的法庭。因为国王和皇后都是佛陀的弟子，所以他们也觉得非常丢脸。在通过当时的法律程序把问题解决以后，皇后私下把这个比丘叫到身边狠狠地教训了一顿。他也因此而深深地体会到自己的不对——跟自己一起出家

的人，一起闻思修行的人，统统都证悟了阿罗汉的果位，但自己不但没有证悟，而且经常做出对僧众、佛法不利的东西，让佛陀不开心。想到这些，他觉得羞愧难当，于是决定到山里去修行。

通过精进修行，他终于证得了阿罗汉果位。同时，也深深地体会到佛陀的恩德——我从无始以来到今天，终于终止了轮回，断除了所有的痛苦，这都源于佛陀的恩德。我怎样去报答佛的恩德呢？佛陀从因地直至成道，受尽了苦行，无数次地舍去生命、财产、身体，其所有心愿就是为了度化众生，所以，报答佛陀恩德的唯一殊胜方式就应该是利益众生。于是，他下定决心，在有生之年中尽力去利益众生，以报答佛陀的恩德。连小乘阿罗汉都有报答佛恩、利益众生的发愿，大乘菩萨就更不用说了。

但对我们来说，衔接佛陀与我们之间的门径，即在我们面前完成佛陀事业的人，却既不是释迦牟尼佛本人，更不是父亲母亲，而是我们的上师。因为见到了上师，我们才有机会遇到佛法；因为有了上师，我们才有机会发菩提心；因为有了上师，我们才有机会证悟空性，见到佛陀的法身。如果天下所有众生都能得到善知识的摄受，就有机会闻思修，也有机会成佛。

学佛首先要做的，就是要寻找一个真正的善知识。尤其是密宗，更是非常强调善知识的重要性。在依止金刚上师之前，要观察很长时间。其原因，就是以后所有的修行功德都来自于上师。当佛经与上师的窍诀看似有一点冲突的时候，仍然要以上师的窍诀为主。

米拉日巴大师的经历就是很好的例证。按照正规的传统方法，米拉日巴在依止玛尔巴以后，玛尔巴应该给他讲经说法、灌顶、传戒，但玛尔巴既没有给他传戒，也没有给他灌顶、传窍诀，整天就

让米拉日巴干活，一句法都没有讲，也没有让他修行。米拉日巴在修了很久的房子却仍然没有得到上师的传法之后，焦急异常，于是就逃跑了，走投无路之后又回来。就这样经过了反反复复的折腾以后，上师才给他传了法。

从表面上看，这种调伏弟子的方法，已经与佛经的要求不相符合了。但如果找到的是一个准确无误的善知识，则无论他怎样调伏弟子，弟子也只有无条件服从。就像病人要治好病，就必须无条件服从医生的治疗方式，但前提是必须要找一个非常好的医生，寻找善知识之前要观察的原因也就在这里。

但现在却很难找到一个具德的上师，所以玛尔巴大师最后在米拉日巴要离开的时候，殷重地告诉米拉日巴：你以后度化众生、调伏弟子的时候，不能用我的这种方法。因为像你这样的学生凤毛麟角，其他人并不适合这种猛烈而快捷的方式。我们师徒二人的因缘很特殊，所以这种方法才会成功。但如果用到其他人身上，那就会适得其反。

现在的社会这么复杂，佛门内部也是纷争四起，我们必须顺应传统，保持清醒头脑。如果上师的做法与佛经有冲突，绝大多数情况下，还是以佛经为主。绝大多数人，还是用传统的方法比较适合。一步一步地修出离心、菩提心、空性，这对任何人来说都没有问题。特殊的修法，只适合于非常了不起的成就者去度化非常有信心的弟子。

愿利者教尽有际，不遭恶分别风动，

达圣教理于大师，获得信忍常充满。

第二个回向：愿众生的利益者、饶益者——佛陀所弘扬的妙法，

能在乃至轮回结束之间，都不为邪恶分别念的风暴雨雪所动摇。通达、精通了神圣佛法的妙义而对大师释迦牟尼佛获得信忍的正信者、智信者，能够遍满大地、充盈世间。

宗喀巴大师讲过：虽然佛教的缘起赞没有任何过失，但很多不懂的人却会胡乱解释佛陀的思想，随意掺杂个人的分别念，从而招致佛教的变质。所以，宗喀巴大师在此发愿，但愿佛教不要遭遇这些邪恶势力的打击。

“忍”，即忍受。“信忍”，也叫做智信。智信和迷信不一样，智信是通过自己的研究、分析，最后对佛陀的教理产生了强烈的信心。当我们深信佛法、见解坚固以后，就可以忍受所有外来的攻击。任何邪见、邪说、批判、驳斥都不会动摇自己的信心，所以叫做信忍。当坚定不移的信忍者充满世界以后，佛法才有希望，这些人也才有希望解脱。

第三个回向是宗喀巴大师自己的一个回向。这个回向非常重要，我们曾经也讲过很多次，每一次发愿、回向的时候，都要这样回向：

愿一切生舍身命，住持能仁妙教法，

光显甚深缘起性，虽刹那顷不慢缓。

愿从现在乃至成佛之间的生生世世，为了护持佛法，都能舍弃身体和生命。哪怕再艰苦，环境再恶劣，再有病痛、战争与饥饿的折磨，只要能够利益众生，只要对众生有利，对佛法有利，就可以不顾一切，就能克服重重困难，长久住于世间。长久住世的目的，不是为了享受人间的物质生活，也不是为了自己的健康长寿，而是为了护持正法，弘扬佛陀能仁的教法精髓——甚深缘起性空。即使

一刹那那么短暂的时间，都不耽误、延缓、懈怠。

长久住世和护持正法的缩写，就是“住持”。

大乘佛教有几个非常重要的发愿就是：以此善根，愿我生生世世都不伤害任何众生的一根毫毛，愿我能够护持、弘扬佛法。哪怕在一瞬间中这样发愿，也可以清净很多的罪业，积累很大的资粮。

释迦牟尼佛往昔并没有发愿建立一个像西方极乐世界那样清净的刹土，并在那里度化众生，而是发愿要在娑婆世界这样灾难频出，有生老病死、贪嗔痴等种种不如意的世界中度众生，其目的就是为了护持正法。

大乘佛经中经常讲到，所有菩萨的心愿都可以归纳为一个，那就是护持佛法。通过闻思修、戒定慧、讲辩著等方式去护持、弘扬佛法。我们平时也要这样发愿，无论是每一次放生结束，每一次打坐结束，还是在印度菩提迦耶、拉萨大昭寺的释迦牟尼佛等身像等非常有加持力的佛塔、佛像面前发愿的时候，都要以这个心愿为主。

愿胜导者无量难，殷重为心所成办，

由何方便令此增，昼夜专注恒思察。

第四个回向：殊胜导师释迦牟尼佛经历无量艰难困苦，以认真、精进修持作为核心，最后终于成就了佛果，并为后学者传授了解脱的精妙之方。如果要成佛，就需要闻思修，特别是要用功地修行。愿我常常能日思夜想、冥思苦想：以什么样的方法，能够增长、弘扬佛陀的妙法呢？

宗喀巴大师经常思考的不是怎样才能赚钱，如何享受生活，如

何才能更有名、更有地位、更长寿、更健康，如何才能在下一世投生到好的去处等，而是要以什么样的方法去弘扬佛法、利益众生。唯有佛陀的教法存在，众生才能获得绝对的幸福。佛法在哪里，哪里的众生就会有希望，哪里的众生就会有幸福。所以，我们也要发愿弘扬佛法、利益众生。

净胜意乐勤彼时，梵王帝释护世间，

妙黑天等护法众，恒为助伴无暂舍。

第五个回向：在以清净单纯的动机勤勤恳恳地用闻思修、戒定慧、讲辩著等弘扬护持佛法的时候，但愿梵王、帝释、护世间、妙黑天等护法能经常予以帮助，一刹那都不舍弃。

清静的动机、意乐，就是从骨子里都是为了利益众生，在菩提心、慈悲心的基础上弘法利生、闻思修行，这才叫做修大乘佛法。从大乘佛法的角度来讲，为了自己的解脱而闻思修行，都是不清静的动机。

如果没有出离心、菩提心的基础，一开始就去修寂止禅定、修内观、修禅宗、修大手印、修大圆满等，最终一定会失败。哪怕出现一些前所未有的验相和感受，也只是感受而已，与解脱根本没有关系，更不可能解决烦恼与生老病死。即使在修禅定的当下不会有烦恼，但从禅定中出来以后，任何问题都没有解决，所有的烦恼都会恢复。这都是由释迦牟尼佛、龙树菩萨到我们的根本上师等一代代伟大的成就者、善知识们总结的经验，不是我个人的看法。

就像在寒冷的冬天去播种，不但不会有结果，而且连播下去的种子都浪费了一样，在我们的根机没有成熟的时候，讲解、修持大圆满，都是不会有用的。

释迦牟尼佛为什么在第一转法轮的时候只讲人无我？为什么在第二转法轮的时候只讲空性？为什么在第三转法轮的前期只讲如来藏？为什么最后才讲密法？这都是因为人的根机不一样，所以佛陀四十多年中的传法也是有次第的。

梵王、帝释当中有菩萨的化身，也有普通的凡夫天人。有些梵王、帝释表面上是天人，但实际上却是菩萨。佛经中讲，护世间的护法一共有十位，这些都是显宗和密宗共同的护法。当我们以清净心去护持正法的时候，会有很多的困难出现。这些困难有些是人为的，有些来自于外界各种各样的因素。有了这些护法的帮助，闻思修行与弘法利生的事业可以更顺利。

但护法不是我们的引路人，我们的引路人是佛陀与善知识。所有解脱与涅槃的功德不是来自于护法，而是来自于佛陀与上师。只要有菩提心，只要具足六度，即使没有护法，也可以成佛，完成弘法利生的事业。

现在很多佛教徒都很执著于供护法，甚至比供佛还执著。其实，如果我们具备菩提心、慈悲心，戒律清净、精进修行，诚心实意地护持佛法，护法自然会来保护帮助我们。因为这是护法的义务，是他们在释迦牟尼佛以及传承上师面前许下的诺言。如果我们心不清净、非常自私，则即使天天供护法也没有用。所以，护法可供可不供，关键在于我们自己的心是否清净、戒律是否清净。

以上讲完了五个回向的内容。平时我们可以把这些颂词背下来，经常边念边发愿，效果会非常好。

最后，宗喀巴大师介绍了撰写《缘起赞》的作者、因缘与处所：

由说甚深缘起门中，称赞无上大师世尊善说心藏，多闻苾刍善慧名称吉祥，著于雪山聚中大雪山王阿得公家旁侧喇顶静处，又名尊胜洲，书者求寂虚空吉祥。

通过证悟和宣说甚深缘起的功德来称赞无上大师释迦牟尼佛的“善说心藏论”（这是此论的名称，意即善说的核心）的作者，是广闻博学的比丘“善慧名称吉祥”（也即宗喀巴大师的名字罗桑扎巴的意译），这是介绍作者。写作的地点，是在雪域藏地的大雪山——王阿得公家深山的旁侧喇顶修行处。此静处的名字，也叫做尊胜洲。帮忙做文字工作的书者、助手，是求寂虚空吉祥。

《〈缘起赞〉略释》全文终



《成智青莲花论》略释



须得受过密法灌顶，  
方能阅读此文。

MINOUS  
WISDOM  
灯之光





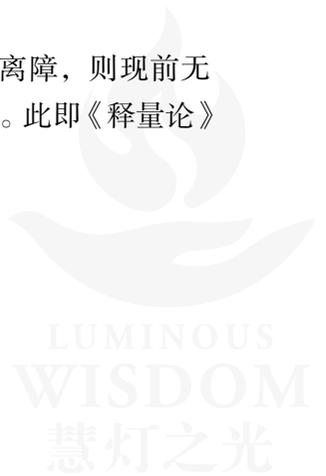
## 成智青莲花论

麦彭仁波切 著

慈诚罗珠 恭译

《成智青莲花论》乃宣说无始以来具智悲，若离障，则现前无量等自具基智，道具威力，果不退转而恒遍自成之义。此即《释量论》中所说：“心性即光明”之密意。

慧智大烈焰，大光遍照耀，  
大威光明者，顶礼慧勇识。  
本来清净者，心性永光明，  
身智无分别，诸垢皆客尘，  
本体自性悲，具备三基智。  
本净离戏论，内明童瓶身，



远离诸堕边，智分不断灭，  
明于法界中，大悲不灭故，  
基中任运成。自性普贤尊，  
四时大平等，光明恒无变，  
无分遍满我，无尘圣贤我，  
自成智慧身，恒住众生心，  
无明染污故，迷于不净转，  
声缘菩萨众，未证极净间，  
究竟之本体，非能证圆满，  
二障永断时，方能圆悟基。  
是故精进修，断障方便道。  
彼有共不共，共道无数劫，  
积累诸资粮，向外觅佛位。  
不共密法道，外部瑜伽者，  
取舍二谛修。内瑜方便乘，  
二谛大平等，地道次第行。



极瑜大圆满，基果大自成，  
极密之诀窍，悟师之加持，  
直指本性智。三不动瑜伽，  
智住本净中，增进大密道，  
四灯之瑜伽，三要视光明。  
道相皆圆满，一切幻相尽，  
即生大虹身。自成觉性道，  
下道皆圆满。违智无明心，  
此乃大对治。勤修别之道，  
与此无直违，二障不断根。  
是故慧金刚，自性恒稳固，  
不分不断毁，一切烦恼众，  
非能侵毁彼。天成明本性，  
污垢永不染。本性清净故，  
污垢能离故，觉性合理故，  
道者具威力。彼道断障时，



无量大悲心，智德皆现前。  
威力不可思，事业任运成，  
无勤而出生，所知离戏性，  
无别智慧融。

此乃一切佛，所谓智法身。  
不离本性中，净不净所化，  
受用报化身，种种事业显。  
此乃本基界，如实现前中，  
自然慧自现，故恒不退转。  
愿深寂离戏，无念大智慧，  
众生皆获致，诸佛密意成。



## 一、密宗，迅速证悟的必由之路

### （一）直指心性，密宗的无上法宝

想彻底了解显宗经典的内容，必须要有大圆满、大手印的觉悟。如果只是在字面上表表皮皮地学一点中观，从文字上遮破了所有的执著与实有，却无法从中了知，在破除“有”“无”等执著以后，最后的境界是什么样的。中观告诉我们的只有远离“有”“无”等戏论以后的空性，但这个空性也是非常抽象的概念。所以，要想体会、证悟中观的见解，还是要靠密法的窍诀。

另外，在第三转法轮当中，用了大量的笔墨来描述如来藏、光明，却没有具体说清光明到底是什么，如来藏又是什么，该怎样去体会、领悟光明，也是给我们介绍了一个很抽象的概念——光明，一种远离一切烦恼，远离一切有漏法、有为法，没有污垢，没有所知障与烦恼障的境界。

但密法却非常透彻地直指了空性光明的状态，并将其落实到自己心的本性上面。如果没有密宗的窍诀，就只有在无数个大劫当中积累福慧二资粮，最后在证得菩萨一地的时候，才能直接感受到空性与光明的境界，才能知道什么是光明，什么是空性，才能真正体悟真相，体悟心的本性。所以，密法非常重要。

为什么禅宗讲不立文字？因为最具体的光明和空性是无法用我们的语言来阐述的。我们现在用的语言、词汇都是在生活当中发明的，而现实生活属于世俗谛，用世俗谛的词汇来描述光明，显然是

苍白无力、鞭长莫及的。越追随文字，就离光明、本性越远。因为这些境界已经超越语言与思维的范围，所以禅宗不立文字，密法也不立文字。

在显宗论典当中，达摩祖师的几个论典就与大圆满、大手印的观点完全一致，只是没有宣说密宗大圆满的具体方法而已。

## （二）听受密法者的要求

不仅如此，在达摩祖师的论典当中，也宣说了密法为什么要保密的原因。

譬如，达摩祖师在《悟性论》当中就提到：“经云：无智人中，莫说此经。”这句话的意思就是，对没有智慧的人不要讲佛法，不要讲佛经。

那么，无智人和有智人的界限是什么呢？

比如说，能够接受、理解大圆满或其他密法观点，或至少对这些见解没有什么邪见的人，就属于有智慧的人。不接受这些观点的人，就是此处所指的无智之人。

不接受有几种原因：有些人是根本不懂空性、光明，所以不接受；还有一些人是因为有自己的主见，比如学过其他宗教，或仅仅学过小乘佛教，或佛教显宗第一转法轮的部分经典，或第二转法轮当中的单空，根本不相信如来藏，不相信一切万法都是佛的坛城，等等。因为他们已经建立了自己的观点，所以会排斥密宗。从密法和禅宗的角度来说，这种人也叫做无智之人。

如果给无智之人宣讲了甚深之法，他们不但会生起邪见，而且会进一步诽谤，从而造作罪业，惨堕地狱。佛陀从爱护他们的角度考虑，所以要求保密，这也是密宗要保密的原因。换言之，不是密法里面有什么不能让人知道的东西，而是因为如果随随便便在大庭广众之下说出这些甚深妙法，对某些根机不对路的初学者不但没有帮助，反而会构成伤害。

所以，什么样的法，在什么样的时间，什么样的地点，什么样的人群当中可以讲，是非常有讲究的。如果想听密法，就必须去灌顶。灌顶之前，先要了解密宗的十四条根本戒，因为灌顶本身就是受密乘戒的过程。密宗，包括内密的所有戒条，都包含在十四条根本戒里面。如果这十四条根本戒都做不到，就不能去受灌顶。另外，在灌顶之前，先要了解一下什么是灌顶，怎么样受灌顶，如何选择灌顶上师等，这些内容在《慧灯之光》里面都有，大家可以参考。学完以后再去看接受灌顶，才是比较如法的做法。

另外，灌顶所获的密乘戒，是无上密宗的戒律。这一戒律的基础，是别解脱戒和菩萨戒。如果没有修菩提心、出离心，就不会有别解脱戒和菩萨戒。在这些戒都没有的情况下去灌顶，就都是形式，没有任何实质上的意义。所以，要学高深的法，自己必须是相应的法器。

如何变成相应的法器呢？修前行，就可以成为相应的法器。前行没有修完之前，最好还是不要听密法。先修显宗的法，修出离心，修菩提心，一步一步地修，这很重要。

听受本法者的条件：第一，要对密法有信心。即使现在还不能证悟密法所讲的甚深奥义，但也不会排斥、能够欣然接受。第二，须得受过四级以上的灌顶。四级灌顶的意思在《慧灯之光》里面已

经简单地介绍过了，大家可以阅读。只要是无上密宗的法，对法器、听众的要求都是这样，大家务必记住。

大圆满的传讲方式有两种：一种是窍诀性的传讲，即是以修行为主，譬如《龙钦四心滴》里面讲的都是修法；另外一种，就是用教证和理证来宣讲大圆满的基、道、果等见解与行为，譬如《龙钦七宝藏》就是以理论、见解为主，虽然有修法，但不是以窍诀的方式讲的。此文介绍的方式比较类似于《七宝藏》的讲法，此论后面涉及到的一些具体修行方法，此文中不会介绍。

## 二、宣讲正论

### （一）首义

#### 1. 宣说论名

此处要给大家介绍的论典，名为《成智青莲花论》。

“成”，即成立的意思。唯识宗有一部论，叫《成唯识论》，意即唯识宗所讲的一切万法由心造是成立的。此处的“成”也是这个意思。“智”，意即如来藏，大圆满的智慧，或心的本性。我们内心最表面的现象就是缘起，突破了最表面的层次，进入最深的层面以后，则没有因、没有缘，这就是智，佛的智慧如来藏。因为这种说法是成立的，所以叫“成智”。

“青莲花”是莲花的一种。麦彭仁波切撰写过五部不同的论典，

并将其命名为“五朵青莲”。其中每一部论典都讲述了一个不同的窍诀，《成智青莲花论》就是其中的一部。

## 2. 宣说顶礼句

慧智大烈焰，大光遍照耀，

大威光明者，顶礼慧勇识。

“慧智大烈焰”中的“慧”，是指心的本性如来藏。“智”，是指证悟本性或见性的智慧。见性的智慧像大烈火一样可以烧尽所有的烦恼，故称为“大烈焰”。

“大光遍照耀”，巨大的光明普照众生，显出各种佛的功德，消除一切轮回黑暗。

“大威光明者”中的“大威”，是指文殊菩萨具备降伏所有魔障的大威力之身。“光明者”，是指文殊菩萨的无垢智慧之心。

“顶礼慧勇识”，顶礼文殊智慧勇识。“慧勇识”，即文殊智慧勇识。

## (二) 正义

### 1. 宣说基

本来清净者，心性永光明，

心的本性，是本来清净的。本来清净的意思，可以解释为很多种。

就像《稻秆经》中讲的“如来出现若不出现，法性常住”这一句话，也有很多种不同的解释方法：小乘佛教把“法性”解释为因果之间的自然规律；唯识宗把“法性”解释为阿赖耶识；自空中观或第二转法轮把“法性”解释为空性、单空；第三转法轮的所有论典则把“法性”解释为如来藏；密法里面又把“法性”解释为佛的坛城，包括我们的眼耳鼻舌身，都是佛的坛城，只是我们自己没有发现、没有证悟而已，跟如来出现或不出现是没有关系的。

每个宗派在解释佛经的很多句子时，都是根据自己的理解来解释的。每个宗派都认为自己的解释非常透彻，是至高无上的，但实际上除了大圆满以外，其他的解释方法都有不完善的地方。既有他们证悟的一部分，也有他们没有证悟的一部分。为什么唯有大圆满才是最高的境界，在《黑蛇总义》里面讲得很清楚。

同样，“本来清净”也有很多不同的解释方法。二转法轮将其解释为单空，三转法轮解释为佛性、如来藏，一般的密法解释为佛的坛城，大圆满的解释又不一样。所谓“本来清净”，也即从无始以来，心性本来就是清净的，并不是过去不清净，通过修行最后才变成了清净。这样的东西，不叫“本来清净”。

怎样去证明心性本来清净呢？在以前的《慧灯之光》中，介绍过《证成现象即佛论》。这篇文章通过很多经论的教证与道理，阐述、证明了心的本性是清净，一切现象即是佛的坛城的结论。但在禅宗和大圆满等非常深奥的续部、论典中，却不会用这么多的理证和教证，而是用简单的窍诀直指人心，以便让我们去认识自己心的本性。

但如何让这些简单的方法在我们身上能行得通呢？前提就是修前行。如果前行的修法没有修好，这些窍诀也没有用。不信你们可

以试一试，不修加行，不修菩提心，不修出离心，什么都不修，直接灌大圆满的顶，然后去修大圆满，看能不能开悟？试过之后你们会知道，这是根本不可能的。只有在所有的加行都修得很扎实，当我们的根机很成熟的时候，才能用一个很简单的方法让我们证悟。

在最后的境界，只能用一个最简单的方法，因为最后的境界已经没有什么可以说的东西了。如果能够证悟，即便是一种非常简单的方法，就可以证悟。如果这种简单的方法不能证悟，那再多的教证、理证，也只会越说越远，反而没有用。

不过，虽然大圆满最后的特点不是教证、理证，但在证悟之前，必须学习教证、理证，以解决各种疑问，最后在即将领悟的临界点，才能用大圆满的窍诀去体会。不仅是大圆满，包括禅宗、大手印都是这样。总有一天，我们会体会到什么叫“本来清净”。这时候，就像禅宗讲的“如人饮水，冷暖自知”，我们可以非常清楚地感受到“本来清净”。但现在我们只能说，心的本性远离了所有的执著，远离了所有的污垢，所以它是本来清净的。“心性”，心的本性，就是“本来清净者”。

“永光明”，我们的心有着贪嗔痴等这么多的烦恼，即使是在贪嗔痴不那么明显的时候，我们的心也是处于不善不恶的无记状态，各种各样的无记念头此起彼伏，从未间断。在这种贪嗔痴纷纭呈现的迷乱当中，到底会不会有一个本来的清净呢？绝对有！这不仅是佛证悟并宣说过的，而且也是我们自己完全可以证悟的境界。

在现实生活中，我们只能看到物质世界的最表面。譬如，一张长条形的桌子，是我们肉眼所见的最表层的现象，但这远远不是桌子的本质。不需要讲到空性、光明那么深的境界，仅从显微镜所见

的物质结构来说，桌子也是无数高速运动的粒子的组合体。我们愚钝的视觉根本跟不上粒子运动的速度，所以就产生了静止不动的长条形桌子的幻觉。

同样，我们内在的精神动态，包括快乐、难过、幸福、痛苦、信心、慈悲、嗔心、贪心等各种心念，都不是我们内心的本质。我们所能了解到的只是内心最肤浅的层面，根本无法感觉和发现内心的真相。只有当我们静下来修禅定并且证悟的情况下，我们才会感觉到心性是什么，光明是什么。

这些状态，实在无法用语言来直接表述。语言只能通过否定的方式来间接地描绘，却永远无法直接接触及实相。比如，若要给一个盲人描绘蓝色是什么样，就只能说它不是白色，也不是红色、黄色等，但即便把这些都否定了，最后到底蓝色是什么样，盲人仍然无法感知。这也像给一个从来没有吃过甜品，没有尝过甜味的人介绍红糖的味道，也只能通过否定的方式说红糖不是酸的，因为酸的他吃过；也不是苦的，苦的他吃过，等等。当这些都否定以后，最后留下的，就是我们所能给他传达的红糖味的信息。同样，佛经里面的一些非常深奥的专用名词，如：法身、光明、空性等，都是必须证悟以后才能真正通达其内涵的。

虽然我们自己看不见心的本性，但心的本性仍然是光明的。这个光明，只有像六祖惠能大师、印度八十位大成就者、龙钦巴等根机非常成熟的人，才能用一种很简单的方法去证悟。对我们来说，就不是那么容易了。

时常会有一些人，刚刚学过一点中观，听过一点密法，禅修了一两个月，就说自己开悟了等。其实这是很难的，开悟没有那么容

易，但无论出家人、在家人，只要努力，都可以开悟。我们既不要自命不凡，以为开悟很简单；也不要自我贬低，觉得自己永远都没有希望开悟。其实，在把所有的加行都修完以后，利用一段时间来修寂止禅定，之后再去做大圆满的一些非常特殊的前行，而不是彻却、托嘎等正行的最核心修法。当这些特殊前行都修完以后，就有一种非常简单的方式可以让我们去体会“心性永光明”。

身智无分别，诸垢皆客尘，

“身智无分别”中的“身”，也即佛的三身——法身、报身、化身。“智”，是指佛的五智。

在我们的观念中：身，是指肉体；智，是指精神。身和智不可能是无分别的，因为肉体和精神是两码事。人死了以后，身体归尘土，灵魂、意识、精神却可以投生。按照小乘佛教的观点来看，即使释迦牟尼佛在圆寂之后，佛陀的身体火化以后变成了舍利，但佛的智慧却无法火化，所以也无法变成舍利。从这个角度来讲，身智不可能无分别。

但实际上并非如此，佛的身和智确实是一体的。佛的智慧也就是佛的三身，佛的三身也就是佛的智慧。因为五智、三身的总体，就是我们自己心的本性。《宝性论》当中讲过：“自性清净性，佛法僧境界。”心的本性清净光明当中，包含了佛、法、僧三宝的境界。所以，最究竟的三身、五智都是一体的。

我们平时皈依的三宝中的佛宝，是表面的化身佛——释迦牟尼佛；法宝，是释迦牟尼佛传下来的法；僧宝，则是修学释迦牟尼佛法的僧众。但这都是世俗的三宝，也即我们感官范围内的三宝，而

不是最终极的三宝。最终极的三宝就是我们心的本性，但在没有证悟心的本性之前，就只能感知到世俗的三宝。

实际上，无论是密宗里面各种各样非常恐怖的忿怒金刚，还是非常慈祥的寂静本尊、寂静坛城，都是我们内心如来藏的一种显现，都是我们心的本性。二者根本没有区别，只是为了度化不同众生而显现出的不同现象而已。最终极的三宝、三身、五智、佛的坛城，都归于我们自己心的本性。证悟了心的本性，就证悟了一切。

“身智无分别”是密法的观点，因为密法承认最究竟的三宝、五智、三身。但除了密法以外，显宗《金刚经》等经典的观点也与此一致。

“诸垢皆客尘”中的“垢”，是指烦恼障、所知障，以及密法里面的各种障碍。所有的这些障碍，实际上都是“客尘”，像过客一样，不是永远都存在，而只是突然间产生，又突然间消失的东西，所以称之为“客”。心的本性就不能用“客”字来形容，因为它永远存在，就像家里的主人，而不是客人。“尘”，意即红尘。古代没有现在的柏油路，所有的路都是土路，马车在经过土路的时候，会扬起满天的红色尘土，所以称之为“红尘”。佛经中会用“尘”字来形容我们的贪嗔痴等烦恼障垢。因为有了满天红尘，会看不见东西，辨不清方向。同样，当我们有烦恼的时候，也会看不见心的本性。但由于这些红尘都是过客，不是原有的，也不会永远存在，而是很快就会消失，所以叫“客尘”。我们的贪嗔痴等所知障与烦恼障等，也都像红尘一样，都是暂时性的事物，其中没有一点点永恒的成分，所以也叫“客尘”。

大圆满里面讲，在既没有产生众生，也没有产生佛之前，有个

阶段叫大无记。也就是说，既不是佛，也不是众生，不属于任何时间和空间，没有任何时间和空间的概念，但却存在着这样的一个状态。在这个状态当中产生了无明，无明之后，就产生了我执，然后就是烦恼、轮回，最后成佛以后，所有的烦恼障垢都将清净无余，所以“诸垢皆客尘”。

本体自性悲，具备三基智。

“本体自性悲”，“本体”“自性”“大悲”，是大圆满的专用术语。一般的密法中也会出现这些词汇，但和大圆满中所表达的内容并不一样。不过，虽然没有这些词汇的内容，但在宁玛巴的大幻化网、格鲁巴的密集金刚等论典当中，也会出现相似的词句，只是大圆满把这些无上密宗的内容解释得更深入了而已。

心的本性可以从三个方面来描述：

第一，本体空性。心的本性虽然是光明，但这个光明的本质永远都没有离开过空性。心的本性、本体，就是空性，所以叫本体空性。其中包含了释迦牟尼佛在灵鹫山第二转法轮，宣说“般若波罗蜜多”的精要。自性、本体、本质这些词汇如果没有在一起，就表示相同的意思，但在大圆满续部里面，如果把本体和自性放在一起，则分别表示不同的意思。

第二，自性光明。心的本性的自性，就是光明。释迦牟尼佛在第三转法轮的时候讲的光明，就是自性。

第三，大悲周遍。此处的“大悲”与我们平时修菩提心时候讲的世俗谛的大慈大悲是不一样的。这里讲的是胜义谛的大悲，意即第二转法轮所讲的空性和第三转法轮所讲的光明无二无别。光明即

是空性，空性即是光明。

如果用—个有相、有形、有色的东西来象征此三者，那就是佛的双身像。其中的佛母，象征本体；佛父，象征自性；佛父和佛母的双身拥抱像，象征大悲。因为空性和光明并不是两个不同的东西，而是一味—体、无二无别的。譬如，我们在观想金刚萨埵的时候，要在金刚萨埵佛父佛母的心口观想月轮。实际上，金刚萨埵佛父的心口，即是佛母的心口；佛母的心口，即是佛父的心口。所以，我们观想的时候就会发现，佛父佛母的心口是无二无别的。如果佛父佛母是分开的两个人，那观想月轮在金刚萨埵的心口时，就无法观想月轮在金刚萨埵佛母的心口；如果观想月轮在佛母的心口，就无法观想月轮在金刚萨埵的心口。但因为二者是无二无别的，所以也象征着空性光明的无二无别。就像图解词典—样，密法就是用有形有色的双身像，来象征无二无别的本性。

禅宗六祖惠能大师有—句非常著名的话——“本来无—物”，就是说的本体。其他禅宗书籍当中讲的“心即是佛，佛即是心”，则是在讲自性。空性与光明的无二无别，就是大悲心。“本体”“自性”“大悲”，也称为三基智。

“具备三基智”的意思是，在所有众生的本性当中，具备了三基智。

在《慧灯之光》里面，曾经介绍过密宗的基道果。基，就是我们现在的心的本性，没有以任何修行来调整过的心的本性，它是从无始以来就一直存在着的。普通显宗认为：普通众生心里不会有佛的智慧，只有通过修行以后，才可以证悟，证悟以后才有智慧，也就是在基道果当中的果位之际，才会有智。但第三转法轮的特殊显

宗和密宗却认为：不但果位的时候有佛的智慧，而且在基位，也就是我们现在还没有成就，还没有修道之前的凡夫阶段，我们内心的本质就是佛的智慧，就是如来藏。在大圆满续部里面，这不叫如来藏，而是以基智慧、基光明、基智等字眼来形容的。密法真正的深奥之处，实际上就在这个地方，我们以后要去证悟的也是这个。

实际上，在三基智当中也包含了佛的三身。其中本体是佛的法身，自性是佛的报身，大悲是佛的化身。《大乘经庄严论》的最后部分宣讲了佛的五智，这属于佛的果智——果位时候的智慧。而大圆满里面讲的智慧，则是指此处所说的基智。

密宗在讲气脉明点的结构时，讲了很多非常复杂的基智存在的方式。但大圆满里面讲得很简单：心的本性本体空性、自性光明、空性和光明无二无别的大悲周遍，就叫三基智。这是每个人的内心当中，从无始以来一直存在的、具备的。由此也可以知道，最终极的佛、法、僧，也在我们的内心当中自然具备；最终极的佛的三身，也存在于我们自己的内心当中。所以密宗认为，众生就是佛的坛城，因为佛的智慧、佛的三身都已经具备了。除了这些以外，没有佛的坛城。

#### \* 禅宗，显密互融的交汇点

除了大圆满以外，在达摩祖师的《达摩悟性论》《达摩血脉论》《达摩破相论》，还有五祖弘忍大师的《最上乘论》等几部论典里面，也讲了与大圆满的见解非常接近、和一般密宗的观点完全一致的内容，而且讲得非常精彩，我们有必要去了解一下。希望大家以后能多看看这几部论典，其内容非常不可思议。

禅宗是非常高深的法门，五祖、六祖等都是真正的成就者，达摩祖师就更不用说了，他们的境界非常高。虽然他们没有说禅宗是密法，但他们也说了，在没有智慧的人当中是不能讲这些法的。这也表明，禅宗实际上也就是密法。在没有智慧、不能接受的人当中不能讲的法，就应该叫密法。

譬如，在《达摩血脉论》里说：“若欲觅佛，需是见性。见性即是佛”，如果有人想寻找佛陀，就必须现见本性。若能明心见性，见到心的本性，这就是佛。“若不见性，念佛、诵经、吃斋、持戒，亦无益处”，如果没证悟，念佛、诵经、吃斋、持戒等，都没有太大的用处。“心即是佛，佛即是心”，这句话就像《般若波罗蜜多心经》里面讲的“色即是空，空即是色”一样，我们现有的具备贪嗔痴慢等烦恼的心，就是佛的法身、报身，心的本性就是佛。

在这些论典里面还用了“自性真实”等词汇，这与觉囊派论典中出现的“真实”完全是一个意思。虽然世俗谛中包括的外在的山河大地、内在的精神都不真实，都是客尘，只是因缘和合而产生的事物。当因缘解散的时候，所有的东西，包括外在的大千世界与六识、八识等内在的精神，都会从本质上消失，所以叫不真实。但如来藏、光明却在没有佛、没有众生之前就一直存在。在我们成佛之后，它还是存在，永远都没有动摇过，所以它是真实的。但我们不能把这个真实理解为第二转法轮或中观里面讲的真实。此处肯定了真实，二转法轮否定了真实，但究竟意趣却是一样的。

有些格鲁派学者，就因为觉囊派论典当中出现的“真实”这一字眼太多，曾说过觉囊派根本没有证悟空性。当然，格鲁派的学者不可能不懂觉囊派的用意，他们是为了不让后来的人误以为“真实”

就是不空，这样就与外道的见解完全一致了，所以才反复强调的。

《达摩血脉论》又云：“自性真实，非因非果。”自性是真实不虚的，其中没有因果的成分。因为如果有因果，就是有为法了。

“法即是心义”，佛法就是心的本身、本体。所有的佛法就是为了证悟这一点。所有的佛法，包括一转法轮、二转法轮、三转法轮、密法，都在直接和间接地宣讲心的本性。

“自心是涅槃”，“涅槃”，即远离烦恼和痛苦，彻底觉悟本性与智慧。我们自己内心的本质，本来就是涅槃，除了心以外，没有涅槃。虽然自心的表面现象不是涅槃而是轮回，但在六道轮回的当下，心的本性从来没有离开过涅槃。涅槃不是指佛的圆寂，而是寂静、光明、空性，也叫佛的法身。

达摩又说：“若言心外有佛及菩提可得，无有是处。”如果说除了我们的心以外，还有一个佛和菩提，这是不对的。普通显宗认为，我们的心是贪嗔痴，它不可能是佛，不可能是菩提。只有通过修行，断除、放弃、远离了我们现在的烦恼心，才可以得佛。但这种观点是不究竟的。

“佛及菩提皆在何处？”佛和菩提在哪里呢？

“譬如有人以手提虚空得否？”譬如说，如果有人想用手去提取虚空，可不可能呢？肯定是不可能的，因为虚空是抓不到的。

“虚空但有名，亦无相貌，取不得、舍不得。”虚空虽然有一个“虚空”的名字，但它实际上没有任何相状，无法获取，当然也无从舍离，因为只有获取了才可以舍离。

“是捉空不得”，谁都没有办法去抓虚空。

“除此心外，见佛终不得也。”除了我们的心以外，想再去找一个清净的佛，是永远都不可能得到的。

“佛是自心作得，因何离此心外觅佛？”佛就是自己的心，证悟了就得到了，为什么还要离开这个心去寻找佛呢？

“前佛后佛，只言其心”，过去的佛，未来的佛，都在讲心。

“心即是佛，佛即是心；心外无佛，佛外无心。”我们的心就是佛，佛就是我们的心。除了心以外没有佛，除了佛以外也没有心。

“若言心外有佛。佛在何处？心外既无佛，何起佛见？”如果说心外有佛，那佛在哪里呢？既然心外没有佛，又怎么会见佛呢？

我们往往认为，佛就是两千五百多年前，在印度菩提伽耶金刚座成佛的那个释迦牟尼或净饭王子。但了义的佛经告诉我们，释迦牟尼佛并不是真正的佛，他只是为了度化不同的众生而被真正的佛派遣来的一个人的形象。他的使命，就是完成佛的工作——传播佛法、广度有情。释迦牟尼佛是化身佛，他是法身佛与报身佛派来的使者。因为在两千五百多年前，众生的根机比较成熟，已经到了该度化的时候，所以，真正的佛就把释迦牟尼佛派到这个世界上来完成度化众生的工作。真正的佛是谁呢？就是佛的法身和报身。因为化身是报身的投影，报身是法身的投影，所以，最终真正的主人是法身。

“佛在何处？”法身佛在哪里呢？谁都答不出来。过去未来，东南西北都没有。因为法身佛不属于任何时间与空间，我们无法找到法身的确切位置。其实，法身就是我们自己的心。既然如此，那

为什么还要到自己的心以外的地方去觅佛呢？

“若要觅佛，直须见性，性即是佛。”如果要寻找佛，就必须见到自己的本性，因为自己的本性就是佛。

“佛即是自在人，无事无作人。”佛就是自由自在的人，他像已经毕业了的学生，再不需要学习，再不需要考试，因为佛该做的事情、该学的学业、该完成的任务、该断除的烦恼、该证悟的境界都已经完成了，所以称为“无事无作人”。

“若不见性，终日茫茫，向外驰求、觅佛，元来不得。”如果不证悟心性，只会整日处于迷茫之中，一心向外驰求，认为外面有一个佛，并朝思暮想地希望去寻觅这个佛，终日渴望着要到印度去朝拜等，这都是从源头上得不到结果的痴心妄想。

“若见性即是佛，不见性即是众生。”明心见性了，就是佛；没有明心见性，没有证悟，就是众生。佛与众生的差别就是见性与否，除此以外，没有任何区别。这和密法的观点非常相似，密法讲的也就是这些，就这么简单。

“若离众生性，别有佛性可得者，佛今在何处？”如果远离了众生，是不可能众生以外有什么佛性的。如果认为除了众生的本性以外还有佛存在的话，那么请问佛在哪里？

这些论著讲得非常好。禅宗的这些论典都非常深奥。六祖、五祖等祖师都非常强调光明，这不但接近于大圆满，简直和密法所讲的完全一样。我觉得，达摩祖师的这几部论典绝不仅仅是显宗，而是像大手印一样非常深奥的密法。噶举派的大手印有两种：一种是属于密宗的大手印，一种是属于显宗的大手印。显宗大手印，与禅

宗非常相似。

既然已经有了这么好的宝典，不读、不证悟真是非常可惜。但现在真正能悟道，或真正能把这些宝典的意义如实讲出来的人究竟有多少？虽然佛菩萨的化现在哪里都会有，但显现上仍然是寥若晨星。

实际上，除了这些内容以外，密宗本质上也没有太多的东西了，只是密法讲得更加详细、更加清楚。最重要的是，密法里面有很多任何佛经都不可替代的东西，那就是具体的方法。

换言之，虽然显宗经论里面讲了“心即是佛，佛即是心”，但对于怎样去证悟心性，显宗就没有具体的方法了。只能通过积累资粮，修禅定，然后慢慢地去了悟。但禅宗也有一种和普通显宗不一样的、比较接近于大圆满的方法，那就是直指人心，这是禅宗非常好的特点。

本净离戏论，内明童瓶身，

远离诸堕边，智分不断灭，

“本净离戏论”，本来的清净远离一切戏论，没有任何我们现在的眼、耳、鼻、舌、身能够感受到的肯定、否定、善、恶等观念、现象与戏论。

“内明童瓶身”，“内明”的意思是说，在没有证悟的时候，虽然心的本性不会在外面发挥作用，但它永远都是光明的，所以是内明。当我们证悟以后，它不但是内明，而且也是外明。“童瓶身”是大圆满术语，其他任何论典当中都不会出现。“童”意即童子，因为心的本性永远年轻，不会衰老；“瓶身”是说，当我们还没有

证悟的时候，我们从外面看不见内明的佛性，佛性就像瓶子里面的灯光一样，所以叫“童瓶身”。

在大圆满续部中经常会提到“童瓶身”。其实，在显宗的《法界赞》与《宝性论》等论典里面也讲了类似的内容，只是用的其他名词而已。《法界赞》当中是六种比喻之一，《宝性论》里面则是九种比喻之一。

在弘忍大师的《最上乘论》中，也用了“瓶内灯光”来比喻佛性，而且还讲得非常好：

“问曰：何知自心本来清净？”有人问道：如何理解自心本来清净呢？

“答曰：《十地经》云：众生身中有金刚佛性。”回答：《十地经》（是显宗的法）中说：在众生的身体里面，就有金刚佛性。也就是说，在众生的身体里面，有我们的心。心的核心或者本性就是佛，所以说我们的身体当中有佛性。

“犹如日轮，体明圆满，广大无边。”像日轮一样通透光明、圆满广大、无有边际。佛的所有功德，都圆满具足于我们心的本性之上。

“只为五阴黑云之所覆，如瓶内灯光，不能照辉。”“五阴”，即色受想行识等五蕴。有了这些黑云般的无明以后，心性光明就被覆盖而不能得见，就像装在瓶子里面的灯光，虽然在瓶子里面是光明的，却不能照到外面。同样，因为我们的佛性被烦恼覆盖了，所以外面看不见。

“远离诸堕边”，远离了常见、断见等各个偏堕之边戏。

“智分不断灭”，“智分”，即智慧的部分。如果没有智分，就变成了单空——仅有空性的部分，而没有光明或智慧的部分。但心的本性不但有空性的部分，而且光明、智慧的部分也不会断灭。

明于法界中，大悲不灭故，

基中任运成。

“明于法界中”，“智分”的光明，就在法界当中。

如《达摩血脉论》云：“若言心外有佛，佛在何处？”如果说在心外有佛，那佛在哪里呢？无论说佛在过去、现在、未来，还是印度、东、南、西、北、西方极乐世界，都肯定是不对的，最后只能说在法界当中。那法界在哪里呢？法界就是我们心的本性。前面讲的“本体”“自性”“大悲”，就是法界。

在密法的大幻化网中经常讲，法界就是佛的宫殿。包括无上密宗的一些仪轨当中都说，在佛的宫殿、法界的宫殿当中迎请佛陀，迎请菩萨，等等。此处的法界宫殿，不是一般意义上的、由房子组成的有形有色的宫殿。只是因为光明永远都离不开空性，它就在空性当中，所以说佛的法身宫殿就是法界。

“大悲不灭故”，大悲，即空性和光明的不分不离、无二无别。“大悲不灭故”，也即光明和空性的双运永远不灭。无论成佛还是没有成佛，升天堂还是堕地狱，光明和空性始终双运、无有间断。

“基中任运成”，在基位当中，佛的法、报、化三身任运自成。即使位于我们这种普通众生的基位，心的本性也永远都离不开法界，离不开佛的智分。禅宗讲的“心即是佛，佛即是心”，也就是这个意思。

自性普贤尊，四时大平等，

光明恒无变，

“自性普贤尊”，自性，即心的本性。心的本性就是普贤尊——大圆满里面的第一尊佛，也叫普贤王如来。普贤王如来就位于法界的宫殿当中。实际上，普贤王如来就是法身。

《达摩血脉论》里面也讲，“佛者亦名法身，亦名本心，此心无形相，无因果，无筋骨，犹如虚空，取不得。”其意与前面所讲的意思完全一样。

“四时大平等”，“四时”即过去、现在、未来三时，再加上不确定时间的不定时。“大平等”，在法界当中，没有过去，没有未来，没有现在，没有任何时间的概念，一切都是大平等。

“光明恒无变”，光明是永远恒常不变的。

无分遍满我，无尘圣贤我，

自成智慧身，恒住众生心，

“无分”，心性是无分的。无论过去、未来、现在，都无法分。如果可以分，那肯定是分别念制造的有为法，但心性却不是。

“我”，在第二转法轮的时候，“我”是要被推翻的，不能有“我”。人我、法我，什么我都不能有。但在最高深的法当中，“我”又回来了。有人会觉得：“我”是不能有的啊，哪里有“我”，就会有我执，这样烦恼不就也有了么？其实，这个“我”和二转法轮的“我”虽然用的是一个字，但实质内容却是不一样的。从密法和三转法轮

的角度来说，肉体和精神完全是虚幻的东西，根本谈不上是“我”。假如有一个“我”，或者是非要用“我”这个字的话，只有如来藏才配得上。如来藏不是二转法轮当中所讲的“我”，但它过去存在，现在存在，未来也存在，所以可以用“我”字来形容它。这个“我”既不是人我，也不是法我。

“遍满”，在外道经典中讲过大我和小我。小我，是我们现在的我；大我，就是遍满整个虚空的我。小我融入大我的时候，就是外道所谓的成就。虽然这里也提到了“遍满”和“我”，但实质内容却是不一样的。这里的意思是：任何生命和物质，在任何时间、任何空间，都离不开光明、如来藏。任何物质、任何生命、任何时间、任何空间当中，都有它的成分，所以叫“遍满我”。

因为外道也用过“遍满”这个词，所以有些学者会说密宗不是佛教，密宗和印度教是一样的。其实，这只是他们不了解密宗的真实内容而已。弘一大师在刚开始的时候也不理解密宗，后来才转变观念的。他在论典当中说过：“大乘各宗中，此宗之教法最为高深，修持最为真切。常人未尝穷研，辄轻肆毁谤，至堪痛叹！余于十数年前，唯阅密宗仪轨，也尝轻致疑议，以后阅《大日经疏》，乃知密宗教义之高深，因痛自忏悔。”

所以，我们不能因为谁说密宗不是佛教，就人云亦云，因为并不是谁都能了解密宗的真正含义。如果仅凭在某一个经典当中，出现了一两个外道常用的词汇，就将该佛经归属于外道，那三转法轮的佛经都只能算是外道的经典了，这显然不合理。

“无尘圣贤我”，“尘”代表所有的有为法，“无尘”，即不存在任何有为法。“圣贤我”，即神圣的、了不起的我。再次声明：

这个我，不是人我和法我，更不是外道的我，而是如来藏、光明。因为如来藏光明是法身、报身、光明、空性，所以说它是“圣贤我”。

“自成智慧身，恒住众生心”，自然天成的智慧之身，永远都存在于众生的内心当中。

无明染污故，迷于不净转，  
 声缘菩萨众，未证极净间，  
 究竟之本体，非能证圆满，  
 二障永断时，方能圆悟基。

“无明染污故，迷于不净转”，因为无明的染污，而使众生迷茫愚痴，在不清净的轮回当中轮转不息。

“声缘菩萨众，未证极净间”，不但普通众生未能证悟，包括声闻、缘觉、菩萨，在没能证悟非常清净的、最终极的佛果之前。

“究竟之本体，非能证圆满”，也不能圆满证悟究竟的心之本体。

什么时候能证悟心的本性呢？

“二障永断时，方能圆悟基”，当永久地断除了烦恼障和所知障的时候，才能圆满地证悟基，也即心之本体光明。

## 2. 宣说道

显密所有的法都在讲基道果，虽然各自的基和道有一些差异，但果都是一样的。显宗的果是成佛，密宗的果也是成佛。虽然有些

说法认为，显密的果也有区别：显宗讲的佛果实际上是十地，还不是真正的佛，佛果应该是十一地。但这并不是最究竟的观点。

最究竟的观点是什么呢？

莲花生大师、无垢光尊者、荣森班智达以及麦彭仁波切等许多高僧大德与成就者们一致认为：显宗和密宗在观点上、修法上有区别，而且区别还比较大，但果却没有什麼区别。显宗所讲的佛和密宗所讲的佛都是一样的，没有境界的高低之分。如果说有区别，就只有快慢之别：密宗的方法很多，所以成就佛果的速度比较快；而显宗考虑到所化众生的根机，所以没有提供这么多的修行方法，以致于结果来得比较慢。在成佛以后，就没有区别了。

下面继续进入正题，接着宣说道。

用见解去认识与证悟基的本性，就叫做“道”。其中的见解，也即证悟的智慧，也属于道；而见解所证悟的对境，则属于基。比如，我们在看任何物体的时候，所看的物体是基，而眼识就是道。当然，物体和眼识肯定不是基和道，这只是举个例子便于大家明白而已。

密宗和显宗的胜义谛和世俗谛，都属于“基”。

我们也曾经介绍过，密宗的胜义谛和显宗的胜义谛不一样：

显宗中观的胜义谛就是空性；世俗谛是我们现在所看到的这些有因有缘、不清净的外在大自然，以及众生的身体五蕴等。

在密法里面，世俗谛有两种：清净和不清净。清净的叫做正世俗谛，也即正确的世俗谛。它虽然是世俗谛，但从世俗谛的角度来说，它是正确的。正世俗谛是什么呢？就是佛的坛城。其实，显宗

经典当中也提到过佛的坛城，也讲过八地以上的菩萨所证悟的境界或是所看到的景象是清净的，并不是我们现在看到的这个混乱不堪的娑婆世界。他们的眼耳鼻舌身所感知到的所有物体，都不是我们现在所感知到的不清净的物体，一切都是清净的。这在密宗里面，叫做正世俗谛。显宗的世俗谛，在密宗里面，被划分为倒世俗谛，也即颠倒的世俗谛。

显宗也分正世俗谛和倒世俗谛，这在《入中论》里面讲得很清楚：显宗的正世俗谛，就是现实生活当中存在的所谓真实的东西，比如日常生活中常见的房子、桌子等。从凡夫到七地菩萨的感官结论，也即不清净的山河大地，人、动物等生命，凡是一个正常人的视觉所能看到的，听觉所能听到的现象，都是显宗正确的世俗谛。

显宗中观里的倒世俗谛有两种：第一，现实生活当中不存在的东西，比如说，服用迷幻药以后所产生的幻觉等各种幻相；第二，我们会把通过视觉或触觉接触到的有漏物质，说成是常住不灭的、幸福快乐的、实有存在的，但它们本来却是无常的、痛苦的、虚幻的、无中生有的。这些现象，都叫做倒世俗谛。

但密法却认为显宗所谓的真实，也是倒世俗谛。

密宗和显宗的区别就是：显宗讲的是七地以下的世俗谛，密宗讲的是八地以上的世俗谛。换言之，显宗诠释的是我们普通人和七地以下的菩萨所看到的世界，而密宗诠释的却是八地以上菩萨的境界。而佛的境界已经超越了清净和不清净，不存在清净和不清净的区别，但在十地以下菩萨的境界当中，就能感知到有形有色的佛的坛城。

正因为有这样的差别，所以显密修行人在修行的时候也有区别，

因为见解和修行是有着密切关系的。见解就像我们的眼睛，用眼睛先看好路，然后才可以走路。

是故精进修，断障方便道。

“是故精进修，断障方便道”，所以，我们应该精进地修持断除一切障碍的方便道——密宗。

虽然显宗里面也有一些方便，如，六波罗蜜多当中，除了智慧波罗蜜多以外，都属于方便道。但密宗除了这些以外，还有很多的方便，证悟方法非常丰富，有生起次第、圆满次第，等等。既有针对贪心和淫欲心的修法，也有针对嗔恨心、愚痴心的修法……因此密宗也叫做“方便道”。有些显宗认为根本不可能的奇迹，在密宗里面却是稀松平常的现象。

为什么密宗具有如此优越性呢？因为在七地以下菩萨的境界中，或是我们普通人感官的结论中根本不可能的事情，在八地菩萨的境界当中不但有可能，而且还很正常。因为见解不一样，所以密宗的方法很多、速度更快。

或许有人会问：不是说一切都是佛的坛城，烦恼是菩提吗？那为什么还要“断障”呢？因为我们也要分世俗谛和胜义谛。在胜义谛当中，当然没有可以断的东西；在正世俗谛的范围中也没有什么可以断除的，一切都是佛的坛城，都是清净的；但在我们感官的范围当中，也即密宗的倒世俗谛当中，就需要断除烦恼。

彼有共不共，共道无数劫，

积累诸资粮，向外觅佛位。

“彼有共不共”，断障有共同与不共同的两种道。

“共道无数劫，积累诸资粮，向外觅佛位。”共同的道，即显宗的法，需要在无数个大劫当中积累各种资粮，是向外寻求佛果的。

不过，显宗也可以分为普通的显宗和特别的显宗两种。第二转法轮当中的绝大多数经论属于普通显宗，就是精勤积累资粮向外寻觅佛果的。特别的显宗，也即第三转法轮所宣讲的显宗，我曾经也介绍过很多次，其见解非常深奥，不是向外觅佛果，很接近于密宗，我们也称之为半显半密的见解。无论如何，普通的显宗，的确就是向外觅佛果的。他们不认为众生即是佛，也不认为烦恼即是菩提。他们认为，普通众生通过修行，在断除不清净的烦恼以后，就可以成佛。这就是“共同道”。

不共密法道，外部瑜伽者，

取舍二谛修。

“不共密法道”，不共的道，也即密法。

“外部瑜伽者，取舍二谛修。”密法也可以分为外密和内密。外密也即外部瑜伽，这在汉传佛教里也有，按照唐朝时期的翻译，是叫做唐密；后来传到日本后，就叫做东密。无论东密也好，唐密也好，实际上就是一个意思，藏传佛教里都叫做外密。外密的境界比普通显宗的境界高，世俗谛方面，与第三转法轮的境界一样；而在胜义谛空性的境界上，又和中观的境界是一样的。外密是把胜义谛和世俗谛分开来讲的。它认为：胜义谛是清淨的，是佛的坛城；世俗谛是不清淨的，不是佛的坛城，所以要取胜义谛，舍世俗谛。因为他们还没有证悟烦恼即菩提，众生的五蕴即是佛的坛城。虽然

他们也会说烦恼即是菩提，但他们的理解却有所不同。他们这样说的意思是，烦恼的表象是不清净的，但它的本质却是清净的。外密有三个不同层次的派别：事部、行部、瑜伽部，哪怕最上等的瑜伽部也有这样的取舍分别执著，其他的就更不用说了。

因为外密还没有彻底证悟世俗谛和胜义谛的无二无别，所以外密的见解不是很高，还算不上是标准的密宗。在外密里面，基本上没有佛父佛母拥抱的双身像，一般的本尊佛父佛母像的排布，也是佛父在坛城中间，佛母站在前面等位置。也不会有普巴金刚等忿怒本尊，即使有忿怒本尊，饰品也与内密的不一样。

例如：文殊菩萨的有个修法，就是文殊菩萨位于中间主尊的位置，妙音天女站在文殊菩萨前面的。

我们现在修的很多修法的仪轨也是这样，如果是将观世音菩萨作为本尊，就会在法界中观想一个观世音菩萨，再迎请观世音菩萨融入我们观想的坛城当中，然后才开始念咒……最后观想结束时，又要把本尊送回法界。

外密修行人不会享用内密的五肉五甘露，他们非常看重行为上的清净，比如受密宗的八关斋戒，严格地吃素，不能沾一点点的荤腥；修本尊的时候，会每天沐浴三次等。因为他们认为五肉五甘露是不清净的，素食才是清净的。

外密的优点，是加入了显宗的中观根本不知道的见解与修法，通过把自己观想为佛菩萨的修法，可以让烦恼得以清净，并最终成佛。在中观看来这是不可能的，我们的血肉骨骼永远都是不清净的。小乘佛教甚至认为，连释迦牟尼佛的身体都是不清净的，只有佛的内在证悟境界才叫做佛，佛的身体不是佛。大乘佛教虽然认为，释

迦牟尼佛的每一根毫毛都是智慧的显现，其中没有不清净的成分，但普通人的身上就没有清净的东西，根本就不能想象把自己观想为某一种佛或某一种菩萨，而且还能通过这种方法来证悟。他们认为，世俗谛、贪嗔痴，永远都是不清净的，其中没有任何清净的东西。包括显宗当中见解最高之一的中观应成派，也是抱持这样的观念。第三转法轮虽然把如来藏诠释得非常透彻，但最后还是把胜义谛和世俗谛分开，认为世俗谛的这一部分是不清净的，应该断除，断除之后才是清净的，所以称之为“他空”。“他”，也即心的本性；“空”，也即心的本性要空，不清净的东西要空、要断除。

相对而言，外密比显宗更接近于真理，虽然没有提及本来清净的佛坛城，但已经比普通显宗的境界高很多。至少他们在打坐修生起次第的时候，可以观想自己与佛无二无别。我就是佛，佛就是我。在这个见解中念咒、修禅定，可以比显宗更快地获得成就。

如果平时稍稍注意一下修法仪轨就会知道，假如仪轨中包含了观想从法界当中迎请佛，然后融入，接着就是顶礼、供养、最后就是念咒等程序，就属于外密的方法。当然，内密仪轨中，有时也会出现先把自己的身体观想为佛，再在法界当中又迎请一尊佛，同样地融入自己等。这都是为了消除内密初学者认为自己与佛菩萨有区别的分别念，而采取的暂时的善巧方便。

佛教所有的见解当中，最谨慎、最底层、最基础的见解，是小乘佛教的见解，所以他们的行为也是非常保守的。但莲花生大师也反反复复地提到：“是故见比虚空高，取舍因果较粉细。”也就是说，我们的见解必须要高如虚空，不能有执著，不能有分别；但是在行为上，必须仔仔细细地严格取舍因果，不该做的杀盗淫妄不能做，

甚至哪怕是非常小的罪过也不能做，该做的放生、念咒、布施等六度四摄，则应该去做。

很多学佛的人就容易走两个极端：有些人一听到禅宗里面讲“要放下、不执著”，就认为放生等都是执著，都不应该去做。可是，“要放下”本身也是一种执著啊！这是一种极端的做法；另外又有人认为：“不可能一切都是佛的坛城，不可能一切都是空性”等，顽冥不化地固守低劣见解，这都是极端的做法。修行应该讲究中道，不堕两边，否则不会有好结果。

内瑜方便乘，二谛大平等，

地道次第行。

“内瑜”，就是内瑜伽、内密。“方便乘”，因为内密提供了非常多的修行方法，所以称之为“方便乘”。

“二谛大平等，地道次第行”，内密已经证悟了二谛大平等，了知胜义谛和世俗谛都是自己的分别念，其本质是平等的，世俗谛就是胜义谛，胜义谛就是世俗谛。在证悟以后，还要依照次第一步地修，最后就会成就。

这里的世俗谛，就是指一切都是佛的坛城。这一观点，在大幻化网、时轮金刚，尤其是大圆满里面讲得非常清楚、非常透彻。总的来讲，从摩诃瑜伽到阿努瑜伽之间的所有内密，讲的就是二谛大平等。世俗谛就是佛的坛城，寂怒百尊的坛城。如果能够证悟，世俗谛就是胜义谛，胜义谛就是世俗谛。我们的五蕴、十二处、十八界的本质就是佛的坛城，根本不需要迎请、送回。

内密的见解已经达到了非常高的位置，所以内密的许多佛像不会是佛父佛母分开的，而是双身拥抱的像，因为这就是现空双运、永无分别的象征。

本来五肉五甘露，代表两千五百多年前，也即释迦牟尼佛住世时期印度最肮脏的东西。内密的修行人却要去接受它，因为在内密的见解中，五肉也好，五甘露也罢，都是清净的。既然是清净的，那为什么不能接受呢？接受五肉五甘露，并不是为了把这些不清净的东西当做食物，而是为了彻底推翻我们的清净和不清净的执著，最后达到让所有清净和不清净的分别完全融入到无分别的法界大平等当中。

当然，有一个次第我们不要弄错了，那就是：接受五肉五甘露也有一个过程。刚刚开始学密的人，就不允许直接去接受五肉五甘露。只能像密法所说的，在吃饭的时候，把饭观想成五肉五甘露。这也是在表明一种态度，表示自己接受万法都是佛的坛城的观念。本来五肉五甘露是清净的，只是我自己的业障还没有清净，还没有到八地的境界，所以无法感知。比如说，假如一个人在一个小时当中，从七地菩萨提升成了八地菩萨，在他没有提升之前，五肉五甘露都是不清净的东西；但在提升以后，所有的不净物当下变成了清净的现象。这就说明，清净和不清净不在于外面的物质，而在于自己的内心。

同样，荟供的时候，酒也是一种供品，所以哪怕受了酒戒的我们，也要表态以示接受。接受的方法，就是把左手的无名指蘸在酒里，然后涂到自己的嘴唇上。肉也是一样，对吃素的人来说，这也不能吃。但因为肉的本质是清净的，所以我们要表态。这时，我们就可以在肉里面取出像苍蝇腿那么小的一块，放在嘴巴里面。这就表明，自己

也知道酒和肉的本质是清净的，所以还是可以接受。

现在显宗个别法师和一些不懂内密的人，就爱死死盯住密宗的五肉五甘露等，并将其作为攻击密法的靶子，极力声称密法是邪教。这是非常荒唐的做法，都是自己不懂教义的结果。这不但不能击垮密法，反而显露出他们自己的愚昧。试想，如果一个不学佛的人说这样的话，那没有什么奇怪；但一个修学佛法且相信因果的人说出这样的话，那岂不是成了自扇其脸吗？

其实，内密的行为分成了三个层次。第一个层次与显宗的规矩完全一样，出家人就应受出家人的戒律，在家人就要受居士五戒，并在此基础上受持菩萨戒。在此阶段，我们还没有能力去接受五肉五甘露，只能在见解上表示接受就可以了。

显宗的《维摩诘所说经》中也讲，一切都是清净的。既然一切都是清净的，那为什么还要抵制五肉五甘露呢？这就说明修行人还没有真正达到一切清净的境界。虽然知道一切都是如幻如梦，但还是不敢去碰，还是有执著。关于这些次第，在《黑蛇总义》里面讲得非常清楚。只有在真正证悟二谛大平等的时候，密法会要求我们去接触这些东西，这就是第二个层次。这也表示，修行人已经达到了一定的境界，但还是有一点点后遗症。因为从无始以来，一直都很害怕这些不清净的东西，一直都喜欢清净、干净的东西，哪怕证悟了，这些净秽执著的后遗症还没有从根本上断除。为了铲除这个后遗症，就会让此阶段的修行人安住在证悟的境界当中，去接受五肉五甘露。通过这种“魔鬼式”的特殊训练，就能把这个后遗症彻底斩除。

但是，显宗永远都不敢采用这样的“魔鬼式”训练，只能小心

翼翼地一步一步往上走。

那么，要达到什么样的境界，才能接受五肉五甘露呢？

密法里面讲过，普通人服用毒药，一定会当下死掉。倘若一个修行人在服此毒以后，能不借助任何其他药物的帮助，仅仅依靠自己修行的力量就能把毒性完全转化，让毒药丝毫不影响自己的身体时，就叫非初学者，这种修行人就可以接触五肉五甘露了。这时享用五肉五甘露，不但不会对他构成影响，反而会对他的修行有很大的帮助。

比如，做梦的时候，如果梦见一条毒蛇，绝大多数的人会很害怕。但如果他知道自己在做梦，就不会像现实生活当中遇到毒蛇那么害怕。即便如此，还是缘于从小到大都很怕蛇，所以即使明明知道这是在做梦，但还是有一点点不敢去碰蛇。就像我们平时看到塑料做的蛇，明知不是真的蛇，它不会咬人，也没有毒性，但还是有些害怕一样。

这时，修行人就会告诉自己：“我明明是在做梦，我为什么要害怕梦里的毒蛇呢？”于是，他就走过去用脚踩毒蛇，或用手去抓毒蛇，就这样一次又一次地用这种强迫手段来践踏烦恼，以使自己强烈地感受到，其实根本没有什么值得恐怖的东西。

再比如，假如在梦里来到一个非常陡峭的悬崖旁边，并知道自己是在做梦，就不会像现实生活当中那么恐怖，但还是有一点点害怕。为了摧毁这个梦里的恐怖，于是我们故意从悬崖上跳下去。当然，梦中人立即就会知道，没有任何事故发生。通过这种训练，就可以打破对悬崖的恐惧。

同样，梦见着火的时候，也可以尝试把手伸到火里。当然，如果不知道自己在做梦，手伸进火里以后，还是会被灼伤；但如果知道是梦，就不会有疼的感觉了。

这些都是强制性的训练方法，这种训练的感受会特别深刻。这种修法在断行的修法里面也有。断行修法的实际教义，就是般若波罗蜜多空性，只是在空性的修法上加了一些独特的窍诀。在修行人的证悟达到一定程度，却还没有达到最高境界时，故意去激怒一些平时不敢招惹的山神、湖神等，并招致打雷、下雨等恐怖现象。这时的我执，就会比平时明显、强烈。此时的修行人若能借助空性的见解，把恐怖从本质上铲除，就达到了修行的目的。

综上所述，如果因为密宗接受五肉五甘露，就认为密法是邪教，真的是自己在造业啊。

当然，这只是中间阶段的修行人采用的方法。到了最后阶段，也就是第三个层次，就不需要这些方法了。虽然最后还没有成佛，但在他们的境界中，世俗的清静和不清净的分别已经完全消失。这时已经不需要刻意去接受五肉五甘露，毕竟接受与放弃本身，也是一种执著。

除了内密，其他包括外密在内的很多宗派，也只是嘴巴上说如梦幻如、本来清静，但在关键的时候却根本不敢碰这些东西，因为他们的骨子里，还没有完全接受无分别、大平等。

密宗很多的方法，显宗可能都无法接受，因为显宗所讲的，还停留在七地以下的菩萨、资粮道、加行道以及我们凡夫的眼耳鼻舌身等感官的结论之上，还无法接受八地菩萨的境界。

譬如，密宗在修生起次第时，会把自己观想为佛（例如：修金刚萨埵时，会把自己观想为金刚萨埵）。这从普通显宗的角度来看，就会觉得很奇怪：我们明明是身负如山的杀盗淫妄等罪业，需要向金刚萨埵忏悔的罪人，为什么还要把自己观想为金刚萨埵呢？普通显宗永远无法解释它的合理性，所以永远不会出现这样的修法。

但密法，尤其是内密却认为：从倒世俗谛的角度来讲，我们是罪业深重的罪人，有必要向金刚萨埵忏悔。因此，在五加行的金刚萨埵修法中，一开始会先观想金刚萨埵，然后向他忏悔，金刚萨埵降下甘露，反复冲洗我们的身体，最后，我们才变成了透明的金刚萨埵。为什么是透明的？因为金刚萨埵的智慧已经把我们身体上的不清净见解提升为清净的八地菩萨的见解。在见解没有提升之前，我们看到的是世俗谛。在这个倒世俗谛当中，有杀盗淫妄，有弥天大罪，此时我们也应该有犯罪感、后悔心。但在忏悔结束、见解提升之后，金刚萨埵实际上就是我们自己。通过金刚萨埵的加持，可以让我们明白自己的本性。

可见，内密修法中把自己观想为佛的坛城的做法，一点都不过分，因为我们自己的身体就是佛的坛城。倒世俗谛中通过忏悔，把不清净的东西断除等只是表面现象，都是没有证悟的境界。在证悟之后，一切都是清净的现象，并不是断除了不清净，生起了清净，而是本身就清净。金刚萨埵修法的真正含义其实就是这样的。

对很多人来说，显宗的方法非常好，也很适合我们，但它有自己的局限性，这是佛亲口说的。我们既不要站在密宗的立场去说话，也不要站在显宗的立场去发言，否则就会谤法，就会有罪过。

在达摩祖师的《悟性论》当中讲：“迷时，六识五阴皆是烦恼

生死法。”当我们还没有证悟、还在迷茫的时候，我们的眼耳鼻舌身意六识，以及色受想行识五蕴，都是烦恼、生死的法。“悟时，六识五阴皆是涅槃无生死法。”当我们证悟的时候，五蕴六识都是超离了生死的涅槃之法。不是断除了肮脏的五蕴六识，重新创造了一个清净的涅槃，而是原本就涅槃。显宗也讲得很清楚：生死和涅槃的区别，不是物质表象的区别，而是我们自己迷和悟的区别。

这里所说的“涅槃”，不是小乘佛教所认为的佛陀去世或圆寂。从大乘佛教的角度来讲，涅槃与佛的圆寂是没有关系的。涅槃永远都是存在的，都是心的本性光明。

“无妄想时，一心是一佛国；”当我们觉悟、没有妄想的时候，自己的心就是佛的境界、佛的国土。

这里的“妄想”，并不是平时所讲的妄想，而是指我们的第六意识，以及眼耳鼻舌身识等所有不清净的分别念。无论在世俗谛中合不合理的念头，都叫做妄想。完全没有妄想的时候是十一地，也就是佛的果位。开始没有妄想的时候是八地菩萨，此时，绝大多数的妄想都不存在了。

“有妄想时，一心是一地狱。众生造作妄想，以心生心，故常在地狱。”当我们有妄想的时候，我们的心就是地狱。众生自己造作了妄想，从第一刹那开始，而后产生第二刹那、第三刹那……这叫做“以心生心”。从阿赖耶识产生其他的意识，也叫做“以心生心”。从一开始的贪心不断，然后演变到嗔恨心，这也叫“以心生心”。总之，众生一天二十四小时各式各样的念头从不间断，都叫做“以心生心”。“故常在地狱”，此处的“地狱”不一定是六道轮回当中的地狱，而是代表一种不清净。

“菩萨观察妄想，不以心生心，常在佛国。”菩萨没有妄想，证悟了妄想的本性，不会以心生心，所以恒常住在佛的国土当中。这并不是说菩萨像移民一样移到了佛国，而是本来就在佛国。

“若不以心生心，则心心入空，念念归静。”这句话非常深奥，大圆满所讲的也就是这些，再没有别的东西，问题是在于我们悟不悟得到。如果能悟到这里所讲的“心心入空，念念归静”，那就证悟了大圆满。仅从文字而言，这一句所讲的已经达到了最高峰，没有办法说得更清楚了。禅宗与密宗唯一的区别，是禅宗只是让心静下来打坐，然后慢慢渐入佳境，除此之外却没有提供更多的如何“心心入空”、怎样“念念归静”的方法。仅仅依靠坐禅而想证悟，也是非常难的，因为现代人的贪嗔痴比以往任何一个时代的人都严重。如果不靠上师的加持，仅仅是把心静下来，解脱只会变得遥遥无期。

过去的慧可大师、六祖惠能大师为了听法，付出了艰难的代价，慧可大师甚至砍掉了自己的胳膊。这种对法的无比渴望和信任足以证明，他们的根机已经非常成熟。他们这种人，当然可以用一个简单的方法去证悟。如果我们的根机与惠能大师等同，我们也可以效仿他们，结果肯定也是一样的。但请扪心自问，我们是这样的根器吗？所有的高僧大德、修行人、成就者都在强调出离心和菩提心。既然过去那些心地单纯、信心强烈的人都需要修这么多的加行，我们能够不修而成就吗？所以，任何人都不要说不需要修出离心，不需要修菩提心这样的话，我们必须对自他的解脱负责，否则一定会走弯路！

“从一佛国至一佛国”，从这个佛国又到另外一个佛国，意思就是，无论去哪里，都是佛的国土。对觉悟的人来说，任何地方都

是佛的国土。

“若以心生心，则心心不静，念念归动，从一地狱历一地狱。”如果以心生心，让各种各样的念头不间断地产生，其结果就是从一地狱搬迁到另一个地狱。所以，不要以为移民有多好，心不清净的话，移到东南西北的哪里，都是不行的。

“离心无佛，离佛无心。亦如离水无冰，亦如离冰无水。众生与菩提，亦如冰之与水。”我们曾经讲过，佛国和不清净地狱的区别，以及众生与菩提的区别，都像是冰和水的区别。

“为三毒所烧，即名众生；为三解脱所净，即名菩提。”有三毒烦恼的时候，就是众生；当贪嗔痴三毒解脱以后，就是菩提。

五祖弘忍在《最上乘论》也说：“众生佛性，本来清净，如云底日。”本来太阳永远都存在，但因为有了云，就会暂时看不见。“但了然守本真心，妄念云尽，慧日即现。”当我们证悟了本来真心，妄念全部断除的时候，原本具足的本性智慧之日就会显现出来。

这些都讲得非常好，但怎样去了悟，却是我们自己的事情。在我们没有学佛之前，杀盗淫妄我们都做过，罪业非常深重。女居士最严重的问题就是堕胎，平均每个人，都堕过三五个。杀人的罪过非常严重，如果不忏悔，背负这么大的罪业，怎能像惠能大师那样证悟？

达摩祖师在《悟性论》中还讲道：“眼见色时，不染于色。”这是真正的大圆满境界。眼睛看到物体的时候，所见的物体并不会染污我们的眼识。“耳闻声时，不染于声，皆解脱也。”无论眼耳鼻舌身，都是解脱的。“眼不着色，眼为禅门，”如果我们的眼睛

不执著色法，眼睛就进入了禅定，即是“眼为禅门”。“耳不着声，耳为禅门。”耳朵即使听得见声音，却不会被声音染污，这样耳朵也进入了禅定，即是“耳为禅门”。

“总而言之，见色有见色性，不著常解脱。”总而言之，在见到物质的时候，如果执著了，就被系缚了；如果看到却不执著，就是解脱。这就是在讲一地菩萨出定的状态，以及证悟大圆满的加行道修行人从证悟境界当中出来以后的状态。

我们经常会在上师瑜伽的后面看到这样的话：“一切都是上师的显现。”这是什么意思呢？是不是空调、桌子等都变成了上师呢？要弄清这个问题，必须知道上师是什么。其实，外在的上师，是给我们传法的人；而内在的上师，就是我们心的本性。或者说，世俗谛的上师，就是给我们传法灌顶的上师；胜义谛的上师，则是我们心的本性。“一切都是上师的显现”，意思是说，当修行人从证悟境界当中出来的时候，虽然眼睛可以看到色法，耳朵可以听到声音，但却能强烈地感受到，这一切都是心的本性光明的现象，所以称之为“上师的显现”。只有证悟了大圆满的人，才能达到这样的境界。

大圆满当中会说：诸法皆为智慧的现象。意思也是说，当证悟的人从证悟的境界当中出来的时候，虽然眼睛还是可以识别各种物质，但由于内在的第六意识已经对空性和光明有了强烈的感受，依靠这些力量，会让他的眼识受到影响，会认为所看到的一切都是如幻如梦的现象，这就叫做“眼见色时，不染于色。”

达到这个境界以后，从此基本上不会造新的业了。此时能感知到任何物质都是空性，都是如幻如梦，所以没有任何执著。刚开始

证悟时，只能感觉到意识的如幻如梦，感觉不到眼耳鼻舌身识的如梦如幻。但证悟达到一定境界的时候，就能感觉到，连眼耳鼻舌身识也是如梦如幻的。

大家要努力地修，能在此生遇到这么深奥的法，是真正的福报。虽然世俗人认为，像比尔盖茨那样富有，才是很大的福报。但从长远的角度或从了脱生死的角度来讲，庞大的财富究竟是善还是恶都说不清楚，所以还不是真正的福报。即使是福报，也只是一种有漏的福报而已。但有机会修这样的法，才是真正的福报。非常遗憾的是，我们却没把这么深奥的法当一回事，依然还是以追名逐利或家庭琐事为主，哪怕感情或婚姻上发生一点点问题，就把这些珍宝搁置在一边了。从无始以来，我们一直都是这样，所以直到今天还是一无所有，这是非常可惜的。

每一个人都会不会不喜欢自己，不会不为自己着想。但如果真的爱自己，就应该把修行作为重点，精进地去修。

当然，我们也不能堕入另外一种极端，就是一时冲动而离婚、出家，家里的父母、小孩也都不管了。

当年释迦牟尼佛的老家迦毗罗卫国的很多男性被其他军队杀害后，释迦族的五百个女性出了家。但过了一段时间以后，又统统还俗了。这还是在佛陀住世的年代，而且都是佛陀的亲戚，她们都会这样，我们更应该深思熟虑了。试想，如果所有学佛的人都出家，佛教还有前途吗？谁还敢学佛？

所以，如果有机会、有条件，出家当然是很好的选择。但如果条件不具备，还是要考虑。从个人的角度来讲，出家是最好的；但

从佛教的整体来讲，佛法还是应该成为世界上的主流文化、修法或宗教。如果所有学佛的人都出家，现代人就不可能接受佛教。所以，修行人一方面要融入社会，其他人怎么做就怎么做，时尚也好，潮流也好，想穿什么衣服，想怎样打扮都无所谓；另一方面，唯一的不同之处，就是不能学习社会上的不良现象。从饮食的方面来讲，就是不要点杀，吃其他生命等；从工作的角度来讲，就是不能违背因果。大乘佛法是非常人性化、非常开放的。现代的佛教徒应该在外表上像一个时尚的现代人，里面却要像两千五百多年前的修行人，这样的结合才是非常完美的！

极瑜大圆满，基果大自成，

极密之诀窍，悟师之加持，

直指本性智。

“极瑜大圆满”，“极瑜”，就是非常瑜伽。非常瑜伽，就是大圆满。“基果大自成”，“基”，也即普通众生或众生内心当中存在的佛性。“果”，就是通过生起次第和圆满次第的修法，最后证悟成佛时候的境界。在大圆满当中讲，基和果都是“大自成”，意即无二无别。果即是基，基即是果。成佛时候所达到的终极境界，实际上就是我们现在每一个人心的本性。

虽然除了大圆满以外，自空中观、他空中观、外密、内密等宗派也在讲无二无别，但真正最彻底地证悟大自成的，就是大圆满。其原因，荣森班智达已经在《黑蛇总义》里面作了详细介绍。因为大圆满的成就者已经达到了无二无别的境界，所以在他的行为或修法当中，没有这么多的取舍与执著。

“极密之窍诀，悟师之加持”，怎样能够证悟“基果大自成”呢？证悟的方法就是非常秘密的直指人心的上师窍诀，以及已经证悟了的上师的加持。如果没有窍诀，根本就不可能证悟。中观没有给我们直接指出心的本性是什么样子，自空中观和他空中观虽然讲了心的本性，但讲得不是很直接，只是告诉我们心的本性是光明的，却无法说明到底什么是光明；一般的密法会讲心的本性是佛的坛城，一切都是清净的，但到底什么叫清净，并没有告诉我们一个非常具体的东西，更没有提供像大圆满这种不需要依靠其他方法，仅仅通过上师的窍诀就能证悟的直指人心的方法。

密宗特别强调，最终证悟的时候必须要有上师的直接引导，否则即使精通了五部大论等显宗或密宗的各种论典，讲经说法、写作、辩论都无人匹敌，也不一定能证悟。

当然，上师也有很多种。如果遇到的上师只能告诉我们一些佛经最基础、最低层的要求，断恶向善，求佛祖的保佑等，我们学佛的层次，就会一直停留在烧香、拜佛、念经、磕头的层面；如果我们依止的上师只是懂得很多理论，根本就不懂修行，那我们永远也只能懂理论，而不会懂修行。

同样，因为心的本性超越了语言与思维，是语言与任何逻辑都根本无法直接表达的，即使是真正有成就、有证悟的上师，他们的语言也无法直接表达，但他们却有办法让我们证悟，所以，越是靠近证悟空性或证悟心的本性的时候，越是要有上师的窍诀。

《达摩血脉论》里面也讲：“然即佛性自有，若不因师，终不明了。”我们自己虽然有佛性，不需要向外去找，天生就有佛性，但如果不依靠上师，我们永远都不会明白。

“不因师悟者，万中希有”，不是依靠上师，而是仅仅依靠自己而证悟的人，真可谓万里挑一、稀有难得。实际上，哪怕是万中，也是没有的。尤其像我们这种末法时代的众生，根机这么差，就更不会有机会仅靠自己而证悟了。

虽然普贤王如来（此处所说的“普贤王如来”是指最早的佛，而不是指法身）是不依靠上师而证悟的，释迦牟尼佛看似在一生当中也没有依止佛法的上师，但普贤王如来是非常利根的众生，释迦牟尼佛在过去修道的时候是有上师的，只不过在成道的这一生当中没有依止上师就开悟了。除了这几个特例以外，几乎没有不靠上师而证悟的。

“若自己不明了，须参善知识，了却生死根本。”如果我们自己不明白心的本性是什么样，就要去参拜善知识，以了脱生老病死的根本。

什么是善知识呢？“若不见性，即不名善知识。”如果自己没有证悟，就不叫善知识。虽然学《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》《入菩萨行论》、五部大论等基础理论和修法时，没有证悟的上师也可以给我们讲，但很多大圆满、禅宗或者大手印最终的具体修行是需要直指人心的，这样的修法，没有证悟的人根本无法讲。

即使能按照文字的字面内容给大家做讲解，但实际上除了文字以外，什么也没有说，因为说不出来。没有证悟和修行经验的人，根本不知道什么是心的本性，所以无法担当引导的职责。

“见本性为禅。若不见性，即非禅也。”直接证悟了心的本性，才叫做禅；如果没有证悟，仅仅把心静下来等其余的修法，就不叫禅，至少不是真正的禅。真正的禅，就必须要有证悟。证悟以后，就停留在

所证悟的境界当中。停留五分钟，就叫五分钟的禅修；停留十分钟，就叫做十分钟的禅修。

禅师就是证悟的人，外表什么样都无所谓，也不一定是出家人，但内在的境界必须要证悟。例如：当年六祖惠能大师还不是出家人，藏地的米拉日巴大师也不是出家人。如果已经明心见性，就可以称为禅师。表面穿着出家人的衣服也不一定表示已经证悟，所以不一定是真正的禅师。

严格地说，没有证悟空性的人，就没有资格讲禅的修法。没有证悟心的本性的人，就更没有资格讲大圆满的具体修法，讲了也没有用！

无论禅宗、大圆满还是大手印，很多表面的文字是大同小异的，说来说去就这么几个词汇。学一段时间以后，谁都会说。但如果没有证悟，首先无法把这些语言不能表达的东西传递给别人；讲完以后也无法印证对方是否已经证悟。

在表达自己的境界时，即使用上了世间最优美、最华丽、最高级的词汇和语言都没有用。虽说大圆满的专用词汇谁都说得出来，但仅仅说几个大圆满的词汇，就能认定是否证悟了吗？肯定是错误的。

那该如何知道弟子是否证悟呢？最好、最直接的方法是藏区有些上师的办法：让修行人到上师面前打坐，安住于自己的境界，不说任何语言。通过入定，上师就能知道对方的境界。当然，这种上师的境界也必须非常高。

当年达摩祖师回西方之前，他把弟子都叫过来，让每个人给他描述自己的境界，然后一一评点：你得到了我的皮肤，你得到了我

的肌肉，你得到了我的骨骼，等等。当慧可大师最后出场时，他什么也没有说，只是一言不发地停了一段时间。达摩祖师居然说：你得到了我的骨髓！

这是什么意思呢？达摩祖师肯定是用法眼直接领悟到对方境界的高低，否则任何人都可以在达摩祖师面前什么也不说站一会儿。我们现在也可以模仿，在上师面前站一会儿，什么都不说，并希望上师对自己说：你得到我的骨髓。然后就四处宣扬：我是某某上师的关门弟子、心子如何如何。之后就成就者自居，传一次法需要多少钱，灌一次顶需要多少钱等。

达摩祖师他不需要语言，也能知道对方证悟了没有。宁玛巴大圆满的修行人当中，不但历史上有很多这样的上师，而且到现在都有这样的上师。当然，更多的上师不是依靠这种方法，而是要求弟子用自己的语言来表述自己的境界和修行体会。

过去法王如意宝也是这样，他告诉我们：不要用佛经和大圆满论典当中的词汇——光明、远离一切戏论等来表述，而是要用自己生活当中的语言来表达自己的感受，这样上师就能知道弟子的境界是错还是对。在这种情况下，只有证悟的人，才能传达语言不能传达的信息。虽然说出来的语言不是大圆满、中观、禅宗的词汇，但证悟的上师却能知道弟子讲的是对还是错，对心的本性的理解有多深，有没有往相反的方向走。所以，在这些时候，必须要有上师的窍诀。

“悟师之加持”，即证悟上师的加持。

无论是修大圆满、大手印、中观或任何一个法门，都必须做到

两点：

第一，无论依靠什么方法，首先要把现有的各种杂念——善的、不善的、无记的杂念停下来；第二，当所有的杂念都停下来以后，能够指认出心的本性。

一般的显宗，是通过长时间的积累资粮，修持四禅八定，逐渐消除我们的杂念，使我们从思绪纷乱、非常糟糕的状态慢慢进入到没有杂念的境界当中。虽然没有杂念不等于证悟，因为没有杂念的修行人很多，包括外道的修行人也可以达到没有杂念的境界，但没有杂念却是证悟最好的基础，是证悟不可缺少的条件。

当我们证悟以后，这些杂念就不会影响我们的修行，因为杂念本身就是智慧。但在刚刚开始修行直到即将证悟的时候，杂念都是障碍。当杂念慢慢减少之后，再通过中观的逻辑推理方法去理解空性，然后往这个方向一步步靠近，最后就可以证悟。

而内密，则是通过气脉明点的修法，来强制性地控制我们的思维与杂念。

麦彭仁波切讲过，气脉明点和四禅八定的见效速度是相差很大的，就像依靠观想自己头痛的方法让自己头痛，与用砖头或其他硬物直接敲击头部而让自己头痛一样。

当所有的杂念停止以后，上师会告诉我们什么叫做心的本性，并让我们直接去感受那种感觉。通过上师的窍诀，弟子就能明白、证悟心的本性。

大圆满的方法，就是依靠对上师和大圆满法的信心，通过上师的窍诀与加持，当下停止所有的杂念，同时证悟心的本性。

我们可以反躬自问：自己是不是修大圆满的根机呢？

比如，在修大圆满的时候，先要观想、祈祷法王如意宝。此时，我们对上师的信心有没有达到标准？能不能在修上师瑜伽的时候做到热泪盈眶、汗毛竖立，立即断掉所有的杂念，意识当下变成空白？如果达不到，就证明自己还不是修大圆满的根机，大圆满法暂时还不适合我们。

此时我们能做的，还是求佛祖保佑我们发财、健康。在此基础上一步一步走上来，再修四禅八定，修中观，这是最踏实的路，而且适合于所有人。任何人只要努力，就一定会成功。

如果要修密宗，就必须要有信心。密法特别强调依止上师，如果没有上师，所有的证悟都无法完成。不但是大圆满，包括其他密宗的方法也需要上师的指导。比如，如果没有上师指导，气脉明点的修法根本没法修。

在依止上师之前，密宗也特别强调要找一个非常标准的上师。如果依止了一位真正的成就者上师，以后的修行就没问题了。但这种上师让我们开悟的方法也有可能非常不合常理、有悖习俗，表面看来，似乎根本不符合一般的修行或教育标准。就像米拉日巴当年在玛尔巴上师那里的经历，或印度八十大成就者的经历一样，可能上师给我们安排的内容既没有什么闻思修行，也没有什么高尚的行为，甚至会让我们受到极大的折磨与挑战，我们能理解、能承受吗？

密宗就是这样，破釜沉舟、毫无退路，在依止上师以后，再也无法退出，要想解脱，只能接受各种善巧方便的洗礼。只有这样，才能证悟。如果缺乏了对上师的信任，是没有办法成功的。

就像我们请医生治病，所有的治疗过程都由医生把握，而不是由我们自己做主。如果医生给我们安排了一种特殊的治疗手段，我们也只能相信医生。如果拒绝，就无法治愈我们的病。当然，在治疗之前，必须先找到一个合格的医生，既不能找唯利是图的医生，也不能找医术低下的医生。

首先，如果医生居心不良，我们却盲目信任，根本不动脑筋，全盘接受他的一切治疗，就可能像现在有些病人一样，求生不得，求死不能，所有的积蓄全部用光，病却永远都治不好。为什么要治得病人求死不能呢？因为病人死了，医生就没有收入了；为什么求生不得呢？因为如果病人活得太好，医生也没有收入了，所以就让病人不死不活地拖着。要做到这样，必须要有很高的医术，普通的医术肯定不行，要么就治好了，要么就让病人死掉了。所以，找一个医术高明却毫无医德的医生是万万不可的，现在很多的医患矛盾就来源于此。

同样，有些上师虽然可以讲一些深奥法门，却带有不纯的目的。遇到这样的上师，就会走弯路，不但耽误自己的解脱，而且还会让自己人财两空。现在有不少这种所谓的上师，弟子供养了很多钱，把积蓄全部用光了，却不但没有断除什么烦恼，反而平添了更大的烦恼。

师徒矛盾和医患矛盾是一样的。如果刚开始的时候根本不观察，一听说对方是什么所谓的活佛就赶紧依止，过一段时间以后，就很容易产生各种各样的矛盾，然后又大肆诽谤，这样的弟子永远无法证悟。所以，在修行之前，必须找到一位标准的上师，否则绝对不能依止。

其次，有些上师没有恶意，也没有私人目标，只是不会讲太深奥的东西，只能讲一些不杀生、不偷盗等基础法门。就像路边诊所里那些卖感冒药的医生一样，吃了感冒药肯定也可以治疗感冒，但更重的病就束手无策了。这些上师也是如此，如果想让他讲一些更深的东西，那肯定就会讲错。

所以，观察上师非常重要。我们必须依止合格具相的上师，才能依靠证悟上师的加持证悟空性。

“直指本性智”，依靠上师的窍诀，直接给我们指出心的本性是什么样，这就是大圆满的精髓所在。

我们不要以为，只要有人给我们传大圆满，我们得到的永远是大圆满。其实，即使上师说出来的是大圆满，但可能我们听到的却不是大圆满了。

《宝性论》当中有这样的比喻：“譬如虚空中，雨八功德水，到咸等住处，生种种异味。”天上降下的雨水，是具八功德、清淨无垢的，但落到地上却变得不清淨了。大圆满也是这样，哪怕上师讲的是大圆满，但通过我们的耳朵进入我们的意识以后，就已经不是大圆满了，因为我们还不是大圆满的根器、法器。所以，在修大圆满之前，我们首先要考虑的是自己是不是大圆满的根器、法器。为什么我们一直强调前行的修法？因为通过外前行、内前行等种种训练，才可以让我们变成大圆满的根器、法器。

变成大圆满的法器以后再去听大圆满，那听到的肯定是大圆满。大圆满的方法非常简单，所以只能针对根机非常成熟的人。就像禅宗的方法也很简单，但它也只能针对特殊根机的人一样。

这就像电脑软件和硬件的关系，有些软件非常先进，但落后的硬件却识别不出来。软件再先进也没有用，只有匹配的硬件才可以识别。同样，大圆满的软件肯定是所有佛法当中最顶级、最先进的。现在的问题，是要看自己的根机是否相应。如果自己的根机太差，我们的脑袋就根本读不出大圆满的信息，因为我们的意识根本就识别不了大圆满的境界。首先把自己提升到相应的级别，才能读懂上师的信息。

三不动瑜伽，智住本净中，

增进大密道，四灯之瑜伽，

“三不动瑜伽”，即身口意三门不动的瑜伽修法。“智住本净中”，专注于证悟大圆满本来清净的智慧当中。“智”，即证悟的智慧。“住”就是专注。“本净”，即证悟的境界。让证悟大圆满的意识或智慧安住在本净当中，这叫证悟大圆满。

“增进大密道”，虽然证悟了大圆满，但境界还不是很高，还停留在中间阶段，一直都没有提升、进步，这个时候，就需要有一些方法来让自己快速进步，这叫做“增进”。比如五肉五甘露，就是增进的方法之一。

大幻化网的增进方法，就是接受五肉五甘露。这种修行人虽然证悟了，亲身体会到一切都是如幻如梦，并通过生起次第的修法知道了一切都是清净的现象，但因为无始以来清净和不清净的分别念过分地根深蒂固，所以后遗症还存在。此时接受五肉五甘露，就可以强制性地打破清净和不清净的分别执著。当然，如果根本没有证悟，这样做也不会有任何帮助。即使天天讲一切平等，也不能真正接受净秽无别的观念。

但密法里面也讲过，虽然接受五肉五甘露是非常好的训练方法，但在很多人能看到的的地方却绝对不允许这样做，因为这样会引起别人的不解，会认为密法肯定是邪教，为了保护其他人的善根，所以不能公开这些方法。

同样，大圆满的窍诀也是不能公开的，因为在对大圆满和上师没有信心的人身上，窍诀不会起到任何的作用。给这样的人传窍诀，不但是浪费，而且还会让他们生起上师传法不对或大圆满法不好的想法，从而造作罪业。现在很多地方公开宣讲大圆满，根本不管对方的根机是否成熟，这的确是一种不太负责任的做法。

“增进大密道”，虽然只讲了五个字，但其中却包含了很多不同的具体方法。不同的密法有不同的增进方法，大圆满的增进方法非常简单，就是上师瑜伽。如果证悟了大圆满，却一直没有进步，有些时候甚至连过去证悟的境界都失去了，再也找不回来，这时候不需要禅定，也不需要气脉明点的修法，唯一的方法就是对上师的信心。如果对上师没有信心，则自身的条件都不具备了，证悟大圆满就是根本不可能的事情。当然，谁对上师都会有多多少少的信心，不可能没有信心还会依止对方。但平常人那种摇摆不定、表皮肤浅的信心，是根本不起什么作用的。

真正能够证悟空性的人对上师的信心是什么样的呢？我们可以读一读过去高僧大德的传记，两相比较，就知道差距了。我们以前学习的时候，法王也会告诉我们，平时除了学五部大论或其他密法以外，必须专门安排一些时间去阅读一下过去的成就者们的故事，看看他们的证悟过程，就知道为什么自己不能证悟了。这样就没有什么可抱怨的。即使要抱怨，也只能抱怨自己，因为自身条件不具备，所以才没能证悟。

如果有一天我讲大圆满，我也绝不会要求你们要相信我、祈祷我、观想我，而是会给你们说要观想法王如意宝。

为什么呢？若要观想上师，就不能随便观想一个上师，因为并不是任何一个上师都有这种功德。所以，你们要观想法王如意宝，祈祷法王如意宝，修法王如意宝的上师瑜伽。从上师的角度来讲，法王如意宝是绝对与佛无二无别的，已经是非常标准的上师了。剩下来的条件，就是我们自己的信心。

如果我们随便观想一个所谓的上师，虽然自己的信心很足，但如果上师自身没有修证，那他给我们指的路肯定是错误的，甚至连他自己都不知道这条路是错误的。

修什么样的法，应该以自己的根机来决定，就像病人的治疗方法是以病人的体质和承受能力来决定的一样。

“四灯之瑜伽”，是另外一种修行方法，它可以直接把我们的肉身转化为佛的身体、智慧的身体，也就是成就虹身。这是大圆满里面一个非常特殊的修法，除了大圆满以外，所有的密法里面都没有。大圆满也分很多层次，只有最顶级的大圆满里面才有这个修法。如果想修，首先必须要成为法器。先通过加行的修法给自己创造一个比较好的条件，然后才去听四灯的修法，之后再精进地修。

三要视光明。道相皆圆满，

一切幻相尽，即生大虹身。

“三要视光明”，目前对我们而言，这些修法都是很遥远的，现在还不着急。现在很多人经常跑来跑去，四川、青海、西藏……

到处去听大圆满，有些甚至跑到海外去听。结果有没有证悟呢？对法的渴望是很好的，是非常有功德的。但如果根机不成熟，的确没有办法，任何上师都没有办法。

“道相皆圆满，一切幻相尽，即生大虹身。”当这些修法都修完，修道的标准都圆满以后，我们今天所看到的不清净世界等幻相，都将消失无踪，取而代之的是清净的佛刹。哪怕在这一生当中，就可以成就虹身。当然，在一生当中能够成就虹身的毕竟是凤毛麟角，但在大圆满的修行历史上，还是有很多即生成就虹身的事例。

自成觉性道，下道皆圆满。

违智无明心，此乃大对治。

“自成觉性道”，在我们自己的内心当中，恒常具备着天然自成的佛的觉性智慧。修持这种觉性智慧的道，就是大圆满的道。

“下道皆圆满”，在大圆满的道当中，圆满具足了大圆满以下的无上瑜伽等内密、外密、第三转法轮、第二转法轮以及第一转法轮的所有修法。如果证悟了大圆满，其他的所有成就、见解与境界也都圆满了。

“违智无明心，此乃大对治。”直接与智慧相违的就是无明。“此”，指的是“自成觉性道”，也即大圆满的道，是断除无明最特别的大对治。

勤修别之道，与此无直违，

二障不断根。

“勤修别之道，与此无直违。”即使我们勤勤恳恳地修持其他法门，也与无明没有直接的矛盾与冲突。意思是说，如果我们修其他法门，比如显宗讲的空性，因为空性和执著是相违的，所以能断除人我执和法我执等，但空性与不清净的现象是不违背的，空性的修法只能告诉我们这张桌子不是实有的，是幻觉，是空性，却不能告诉我们这张桌子是清净的，是佛的坛城。所以哪怕空性修得再好，也只能断除我们对这张桌子的实有执著，而无法断除不清净的现象。其他诸如出离心、菩提心，就连执著都不一定能够断除了，因为出离心和世俗菩提心与执著是不矛盾的，只有胜义菩提心才与执著是矛盾的。

而大圆满里面则包括了空性、光明、佛的坛城等所有境界，修了大圆满以后，可以对治执著、不清净以及万法不是佛的坛城等一切无明观念，可以解决所有问题，所以叫做大对治。至于其他法门，则都是小对治，因为只能解决一部分的问题。

“二障不断根”，因为其他法门都是小对治，只能断除一部分的执著，而无法断除所有的根本。在我们对轮回现象的执著当中，包含了两种执著：一种是实有的执著，另一种是清净的执著，这些都属于所知障。即使证悟了空性，但如果没有把万法看成是佛的坛城，也是一种所知障。可见，其他法门都无法彻底断除所知障的根源。

是故慧金刚，自性恒稳固，

不分不断毁，一切烦恼众，

非能侵毁彼。

“是故慧金刚，自性恒稳固”，“慧”即佛性如来藏，在大圆

满里面，这叫做自然本智。自然本智就像金刚钻石一样坚不可摧且无坚不摧，故称为“慧金刚”。自然本智的自性，也即心的本性永远都是稳如泰山、永恒不变、坚固不摧的，它永远存在，并永远都不会有任何变化。

“不分不断毁”，它与任何烦恼、执著、障碍都没有分离。也不是断灭的单空，更不可能被任何东西所毁灭。

从显宗的观点来看，果和基本来就是分开的。基，是我们众生的五蕴，是不净、有漏、无常的东西；果，就是佛的果位，它是永恒、清静、无漏的无为法。所以二者必然是分开的，永远都不可能不分。但大圆满却认为，把基和果割裂开来的观念是错误的。无论我们的意识如何去分开基与果，它们却永远都是无二无别、无离无合的。现在，我们的基位就是清静的。当我们成佛，达到最高境界的时候，除了现在的基，也没有别的东西。

同样，虽然中观自空等宗派认为一切都是空性，但他们却忽略了心的本性光明的一部分。这种无知，致使他们把心的本性说成是单空。然而，心的本性永远都不会断灭，这是不以我们的意识为转移的真理。

另外，小乘佛教等宗派根本不承认佛性如来藏，从根本上否定了心的本性光明；而普通显宗又从根本上否定了五蕴本来清静的事实。但无论如何，任何一种烦恼，任何一种见解，任何一种有漏法，都永远无法摧毁金刚钻石一般的心的本性光明。心的本性永远都存在，并且不分、不断、不毁。

“一切烦恼众，非能侵毁彼”，前面所讲的各种见解都属于烦

恼的范畴，这所有的烦恼，再加上贪嗔痴等各种烦恼，都不能侵害、毁灭心的本性。心的本性永远存在、永不毁灭、亘古不变。

天成明本性，污垢永不染。

“天成明本性，污垢永不染”，本性是天然而成、自然光明、永远存在的。所有的污垢、烦恼都只是表面的现象，这些表面的烦恼永远都无法染污心的本性。

从表面看来，有烦恼的时候就无法证悟；但就本质而言，这些烦恼根本就不存在。所以，没有任何烦恼可以在本质上染污我们心的本性，心的本性永远都是光明的。

当我们证悟的时候就能彻底明白：原来真的像佛经所讲的一样，我们的心永远都是这么清净、光明的，从来没有被任何烦恼染污过。那个时候，就会亲身体会到“污垢永不染”。

本性清净故，污垢能离故，

觉性合理故，道者具威力。

我们的修行之道是非常有威力的。一方面，道可以摧毁所有的烦恼；另一方面，所有的烦恼都不能摧毁道。此处所谓的“道”，也即证悟的境界，证悟的智慧。下面通过几个理由，来进行阐述。

第一个理由，“本性清净故”。

证悟的智慧会把万法的本性看成是清净的。如果万法的本性不是清净的，这种境界就不符合事实。凡是不符合事实的东西，即使暂时可以获得胜利，但也不会获得永久的胜利。

比如，小乘行人修白骨观的时候，会将自己的身体和三千大千世界都观想为白骨，通过这种方法可以暂时战胜贪欲。但因为这种观念不符合事实，我们不是白骨，三千大千世界也不是白骨，所以这种方法只能暂时压制烦恼，而不能彻底断除烦恼。

密法证悟的境界，是把整个世界看成是清净的佛的坛城，实际上也是这样。因为本性是清净的，所以密法的观点是符合事实的。凡是符合事实的见解，永远都不会变。就像水是液体的观点永远也不会变，因为这符合水的客观情况一样。

第二个理由，“污垢能离故”。

如果所有的烦恼、污垢都和心的本质彻底融为一体，根本就无法分离，那就只能暂时压制烦恼，而不能彻底斩除烦恼。但事实上所有的烦恼、污垢都可以远离，这就说明烦恼污垢不是心的本性，而是在心的本性上暂时出现的现象，就像衣服上的污垢不是衣服的本质，所以我们可以把污垢洗掉一样。如果污垢是衣服的本质，那再洗都没有办法洗净。

第三个理由，“觉性合理故”。

证悟可以分为两个部分：

第一个部分，是证悟一切都是空性。这个所证的空性必须是合理的，如果它不合理，即使暂时没有什么问题，但总有一天我们会发现万法不是空性，那时候我们一定会从根本上产生动摇。但这种情况永远都不会发生，因为空性是合理的。

第二个部分，是万法的本性，也即觉性是光明。这个所证悟的

光明也必须是合理的，否则，如果有一天我们发现心的本性是不清净的，就会从道中退转。但这种情况也永远都不会发生，因为光明是合理的。

在《缘起赞》里面也讲过很多外道的苦行。虽然这些苦行暂时可以控制某种烦恼，但因为这些方法、观点不合理，所以只能战胜一部分的烦恼，或只能在一段时间内战胜烦恼，而不能永久解决烦恼的问题。任何不合理的东西，总有一天会被我们发现。发现的时候，我们一定会产生根本上的怀疑与动摇。

“道者具威力”，因为上述三个原因，所以我们所修的道是非常有威力的，它可以战胜所有的烦恼，而所有的烦恼却不能战胜它。因为它是符合事实的，是一条正确无误的道，它完全可以让我们获得解脱。

无论是显宗的道，还是密宗的道，都非常具有威力，它能战胜、摧毁所有的烦恼。其实，显宗之道和密宗之道的不同点，只是在于资粮道和加行道的不同。从见道开始，也就是从菩萨一地开始，显密再也没有什么高低的区别。在此之后，显密便彻底融为一体。

此文介绍的基道果，不是外密的基道果，而是无上密宗的基道果。在无上密宗当中，还是大圆满的基道果。

这次介绍的论典虽然文字不多，却包含了密法的基道果，以及基和道的具体修法。但此文并没有介绍具体修法的部分，当我们把外加行、内加行等所有加行修得非常完整、非常圆满之后，才可以学这些具体的修法。在这之前，学了也没有太大的用处。按照过去有经验的成就者上师的引导方式，在根器没有成熟之前，也是不能讲这些修法的。

### 3. 宣说果

彼道断障时，无量大悲心，  
智德皆现前。

当我们证悟了基，然后通过大圆满的特殊修行方法去修持所证悟的见解，最后就会得到果。

“彼道断障时”，“彼道”，即大圆满修行的道，它同样也具备了资粮道、加行道、见道、修道和无学道等五道。但这五道所修的法却与显宗所修的法不一样。尤其是资粮道和加行道，更有着很大的不同。进入见道以后，虽然论典中讲的不一样，但实际上显密已经完全一味一体。

任何一位显宗修行人在证悟一地的时候，就已经超越了显宗论典当中讲的境界，他内心的证悟，已经达到了密宗大圆满的证悟。安住在证悟大圆满的境界当中，就叫做“彻却”的修法。彻却修法主要是修空性、光明。彻却修法修完以后，后面另外有一种“托嘎”的修法，也是即生虹身成就的光明修法。

大圆满或无上密宗当中所讲的“障”，也即所知障和烦恼障。其实，所知障和烦恼障本身并不是障碍，其本质也是智慧。在大圆满和佛的境界中，“道”和“断障”都不能成立，但在没有证悟的时候，烦恼和智慧是不一样的。对没有证悟的人而言，以证悟的智慧来断除烦恼是成立的。

在十地末尾，进入第十一地，也即佛地的时候，这叫做成佛。

虽然密宗里面又讲了十二地、十三地、十五地、十六地等，但实际上除了十一地以外，并没有另外的第十五地、第十六地等。这些都已经在十一地当中，都表示成佛。

虽然显宗和密宗的观点、见解有区别，所讲的基有区别，所修的道有区别，但最后得到的果是没有区别的，都是佛陀的果位。但因为基和道的区别，所以导致了成就速度的区别。

“无量大悲心”，修菩提心的时候，虽然也修慈无量心、悲无量心，却不是这个“无量”，这里的“无量”是指佛陀不可思议的境界。佛的大悲是无穷无尽的，普通凡夫的分别念根本无法衡量，不要说普通凡夫，哪怕从一地到十地之间的菩萨也无法衡量，所以叫做无量。

凡夫的分别念，都是有执著的、有限的、有漏的、可以衡量的。在证悟了空性，证悟了法界，证悟法界的智慧和法界融为一体的时候，就达到了真正的无量和无限，所以叫做“无量大悲心”。

释迦牟尼佛在修道的三个无数大劫的过程中，长年累劫地修持慈悲心。当慈悲心修到最巅峰的时候，就是没有执著的无缘无量的慈悲心。因为佛有这样的无量大悲心，所以佛永远都不会进入断灭的涅槃。

断灭的涅槃，也即极端的涅槃，是像阿罗汉的涅槃一样堕于涅槃之边的。因为阿罗汉没有这样的慈悲心，所以在证悟以后会直接进入涅槃的境界，不会再出来度众生。

月称菩萨在《入中论》中称赞慈悲心的时候说道：“悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。”

慈悲心对于成佛的广大之果，有以下三方面的作用：

第一，刚开始的时候，如果没有慈悲心的种子，就根本不会进入大乘修行之道。正是有了慈悲心，才能有勇气进入大乘佛教，修持大乘佛法。

第二，在中间阶段，也正是因为慈悲心的力量，不仅不会让修行人堕入轮回或涅槃的边，而且还使佛智得到了成长。比如，在证悟一地的时候，可以深深地感受到四圣谛当中苦谛和集谛的本质，意识到世间的痛苦、无常等，此时如果没有慈悲心，就会产生恐惧，并进一步放弃追求佛果、度化众生的念头，转而追求个人的解脱。

第三，如果佛没有慈悲心，就会像阿罗汉一样堕入涅槃的边，永远不出来度化众生。但因为佛有大悲心，所以佛永远都不会单独进入涅槃，永远都不会堕到涅槃的边，只要众生的根机成熟了，佛随时随地都会现前化身与报身。

简言之，从刚刚进入大乘佛教资粮道的那一瞬间开始，直到成佛之间，大乘修行人一时一刻都不能离开修大悲心。所以在成佛的时候，大悲心已经演化成无量无边的无缘大悲心，这叫做“无量大悲心”。

“智德皆现前”，“智德”也即智慧的功德，包括法身的功德、报身的功德与化身的功德。佛陀的智慧是无限、无量的，《现观庄严论》当中讲了很多佛的智慧功德，《宝性论》当中也讲了很多佛的功德，因明的《释量论》当中是通过逻辑来断定佛陀具备全知的智慧。佛不但可以证悟空性、证悟光明，而且可以指导我们走向解脱。

狭义的全知，是指佛陀在度化众生方面非常精通；广义的全知，

是指佛能够非常清楚地知道世上的万事万物，知道过去、现在、未来将要发生的一切，知道一切物质的所有变化过程。

在释迦牟尼佛住世期间，他的眷属中有一个叫提婆达多的人。他不相信佛是全知，便想了一个主意企图难倒佛陀：他让每家每户都包一点点粮食，并在里面放一张小纸条做记号，然后让佛陀不看小纸条却要确定这些粮食分别是谁家的，不料佛陀却回答得一清二楚、毫无差错。

提婆达多不服气，又想出一招：他焚烧了各种各样的植物，并分别把每一种植物的灰烬包起来，里面写上植物的名字，又让佛陀去辨别，佛陀仍然一一准确无误地回答了他。任凭他如何刁难，都无法否定佛陀是全知者这一事实。

虽然佛陀知道世间的万事万物及其变化规律，但对追求解脱的佛教徒来说，最重要的不是这些，而是佛陀能给我们指一条正确无误的解脱之路，告诉我们该如何解脱，如何断除烦恼。如果佛陀能够给我们指出这条路，至于其他的事情佛陀知道也可以，不知道也无所谓。因为我们追求的就是解脱、成佛，只要佛陀能够把准确无误的方法告诉我们，对我们来说就足够了。所以这叫做狭义的全知。对我们来说，佛陀只需是特定范围内的全知者，也即狭义的全知，就完全足够了。

比如，在一百个人听课的时候，只要该到的这一百个人到了，我们就会说“人全部到齐了”。在这种情况下，这一百个人也叫“全部”，而并不是说要世上所有的人都到齐了才叫全部到齐。这里“全部”的用词方法，就是狭义的。狭义的“全部”，就是特定范围当中所有的人；广义的“全部”，才是指所有人。这就是广义和狭义

之分。

虽然释迦牟尼佛也是广义的全知，但对我们来说最重要的，是狭义的全知。

《释量论》当中也讲过，如果你追求能看到远处的东西，那你就只需去依止秃鹫。换言之，佛陀的眼睛能不能看到更远地方的东西，或他的耳朵能不能听到更远地方的声波，这些都不重要。最重要的，就是他能给我们指明解脱的道路，这些都叫做佛的智慧功德。

另外，佛的法身所具备的所有功德，也叫做智德。因为佛的法身是空性和光明的结合体，所以，在佛的光明当中一直都有佛的法身功德。只要有如来藏的存在，就自然具足法身功德，这是显密共同的观点。

成佛的时候，原本具足的佛的法身功德，也会随着如来藏的现前而现前。就像没有乌云的时候，阳光自然也会普照大地一样。

威力不可思，事业任运成，

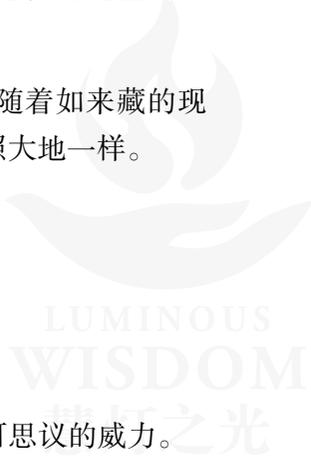
无勤而出生，所知离戏性，

无别智慧融。

“威力不可思”，成佛的时候，会自然现前不可思议的威力。

佛陀的所有功德，含摄在证悟空性光明的智慧、无缘的大悲心，以及度化众生不可思议的威力当中。智、悲、力三者，是佛陀功德的具体体现。

“事业任运成”，佛度化众生的事业是任运自成的。因为佛已经



没有任何分别念，根本不可能想先度谁，用什么样的方法去度，应该给他讲什么样的法，这些分别念在八地的时候就没有了，成佛以后就更不可能存在。在这一点上，佛陀与我们普通人是完全不一样的。普通人做任何一件事，都要通过思维首先设计出方案，然后按照方案去做事情，这些工作就是以分别念完成的。但释迦牟尼佛通过长时间的修练，其度化众生的事业，已经达到了任运自成的境界。

为什么可以任运自成？有两个原因：

第一，《现观庄严论》中讲了一种专修任运自成的修法，只要佛愿意，根本不需要思维，所有的事情完全可以像编好的电脑程序一样，自动完成。

当然，在刚开始修行的时候，不可能马上都自动化。释迦牟尼佛也是用了三个无数大劫去反复修练，才创造出自动化的因缘。虽然显宗经典会说，佛每天都昼夜三次思考度化众生的方式方法，但这只是一种不了义的说法。实际上佛不会这样思考，他已经达到了全自动的境界。

第二，依靠佛陀修道时发愿的力量，就能使一切事业任运自成。

“无勤而出生”，不需要做什么，自然而然就能产生度化众生的力量。无论是谁，只要以信心祈祷释迦牟尼佛，在自己的显现中就会得到佛陀的加持与帮助。虽然佛陀并没有加持谁的意思，但信心坚定、根机成熟的有缘者，就一定能感受到佛的力量。

为什么有些人得不到佛陀的加持？那是因为信心不足。

譬如说，对阿弥陀佛非常有信心的人，在临终的时候，阿弥陀佛就会来接引——或能感觉到阿弥陀佛的加持，或在没有死亡之前，

也能亲眼看见阿弥陀佛的到来。但实际上阿弥陀佛并不会来，因为阿弥陀佛是报身佛，报身和法身都是无来无去的。只是缘于我们自己的信心，所以能感觉到阿弥陀佛来接引。

密法里面也讲，在中阴身的时候，如果祈祷上师，上师就会来接引我们走向解脱道。实际上，那也不是上师真正到了中阴界，只是因为我们以信心的祈祷，与上师的修行之力的缘起和合，而使我们在中阴身的时候能感觉到上师的到来，等等。

“所知离戏性”，“所知”，即佛陀的智慧所感受、所证悟的境界，以及我们普通的眼识或视觉所看到的光或物体等。在佛的境界中，光明、空性或我们心的本性都是所知。所知的本质都是“离戏性”，也即远离一切戏论的本性。

所谓“戏论”，是指一切执著或执著的所缘境，即执著的对象。比如，我们的语言能够表达的所有东西，我们的意识可以思维的所有东西，都叫做戏论。好、坏、肯定、否定等，都叫做戏论。

也就是说，在佛的境界当中，没有任何我们的语言可以表达的东西，没有任何我们的思维可以思考的东西。佛的境界已经超越了我们的语言与思维的范畴，是远离一切戏论的本性。

“无别智慧融”，佛的智慧融入到远离一切戏论的法界，证悟法界的智慧与法界无二无别、融入一体，这就是真正的成佛。

四圣谛当中的道谛，就是智慧；灭谛，就是所知。从一地开始，道谛和灭谛，也即所知和能知的分别就越来越小。最后成佛的时候，道谛和灭谛彻底融为一体，完全没有任何分别。

这是什么意思呢？其实，灭谛就是我们心的本性。当佛和众生

都没有产生的时候，这种境界叫做灭谛；证悟的时候，我们所证悟的境界也叫做灭谛；最后成佛的时候，回归的境界还是叫做灭谛。道谛，则是从灭谛当中产生无明，或从灭谛当中产生集谛，再从集谛当中再产生苦谛，之后在苦谛当中开悟、证悟、悟道，从此不再回头。道谛依靠灭谛而产生，之后又回到灭谛当中，最后灭谛和道谛完全融入一体的时候，实际上就是回到原来的起点。虽然我们的终点是成佛，但这个终点站就是过去的起点站。

我们经常讲，众生心中有佛，心的本性是佛。意思就是，灭谛永远都没有离开过我们的心，灭谛一直都存在。我们的心转了一圈以后，最后还是会进入最原始的起点，这叫做“无别智慧融”。

万事万物都有周期。比如，日食和月食，是一种天体运行的周期；一年的四季，也是地球上的一个周期；星球从爆炸然后变成很多粒子，粒子组合又变成物质，变成星球，这个星球在若干亿年以后又会爆炸，这又是一个周期。

当有一天证悟大圆满的时候，我们会深切地感觉到：原来根本没有从灭谛当中产生苦谛、集谛的事情，这都是我们的妄念分别。虽然这还不是成佛，初步证悟的境界与佛的境界还有着很大的距离，但却有一些大致上的相似之处。

有些人会问：既然我们的终点是再回到起点，那我们会不会再次重蹈覆辙，再次轮回呢？不会。因为过去的起点和现在的终点虽然是一体，但在过去的灭谛上面，存在着一种将来会产生无明的可能性。因为没有经过修行、修练，所以随时都有可能产生无明。有了无明，则后面的一切都会产生。但在证悟到无明从来都不存在以后，通过长时间的修行、训练，这种再次的可能性已经被动摇。在

抵达终点之后，产生轮回的可能性已经从源头上被彻底破坏，根本就不存在了。

此乃一切佛，所谓智法身。

不离本性中，净不净所化，

“此乃一切佛，所谓智法身”，这就是过去、现在、未来三世十方一切佛的智慧法身。

佛的智慧法身，也就是大乘佛教四谛当中的灭谛——心的本性、如来藏光明。法身从来没有离开过我们心的本性，只是因为我们没有证悟，所以看不到也不相信，但实际上心的本性就是法身。

“不离本性中，净不净所化”，在不离开心的本性，不离开佛的智慧法身中，就会出现清净的所化和不净的所化。“所化”，即佛所度化的众生。佛教称之为“所化生”，包括了清净的所化生和不清净的所化生。

清净的所化生，是指从一地到十地的菩萨；不清净的所化生，是指从凡夫到尚未证悟一地之间与佛有缘的众生，包括资粮道和加行道的所有修行人在内。清净和不清净的所化生，对应于佛的受用报身和化身。换言之，受用报身所对应的是从一地到十地之间的菩萨，因为只有他们才能看见佛的受用报身；不清净的所化生则对应于佛的化身，因为他们只能看见佛的化身。

譬如释迦牟尼佛就是佛的化身。他显现在印度出生、成长、修行、成道、转法轮，表面上也像常人一样吃喝拉撒，是不清净众生境界当中显现的佛。而一地到十地菩萨所看到的佛，虽然也有颜色、有形状，还会说话，但却没有人身特征，不会像人一样吃喝拉撒，

就像传说当中的神仙，都是像阿弥陀佛一样的报身。

其中法身永远都是胜义谛，报身和化身属于世俗谛。报身属于正世俗谛，化身不仅属于世俗谛，而且属于不清净的倒世俗谛。

只有佛的法身才是真正的佛。能够很全面、很完整地觉知到法身的，才是佛。也可以说，佛见到的佛，是法身；菩萨见到的佛，是报身；普通人所见到的佛，是化身。而像我们这些福报浅薄的人，则连以人的形象出现的佛的化身都不能看到。

我们现在所能看到的佛，就只是类似于佛经等无处不在的佛的化身。这种化身在鸟类当中存在，畜类当中也存在，三界六道都有佛的化身。除了这种化身以外，如果即生能够证悟，我们就有机会直接见到佛的法身，因为佛的法身从来都没有离开过我们。

大乘佛教或密宗认为，佛永远都不会离开我们心的本性，即使化身和报身离开了我们，但从法身的角度来讲，佛与众生永远不离不合，既不合、也不离。

密宗论典当中说，心的本性空性，叫做佛的法身；心的本性光明，叫做佛的报身；光明和空性无二无别的，则叫做化身。佛的法、报、化三身全部存在于我们心的本性当中，这叫做胜义谛的三身。

我们今天的一切努力，都是为了回归到最原始的状态，回归法性，回归本性。

受用报化身，种种事业显。

“受用报化身，种种事业显。”受用报身和化身，可以显现出各种度化众生的事业。

下面的四句，宣说了佛果永不退转的理由：

此乃本基界，如实现前中，

自然慧自现，故恒不退转。

“此乃本基界，如实现前中”，佛的果位并不是我们修出来的，不是通过“道”而获得的，它本来就是基，也即心的本性。“本基”的如实现前，也就是我们心的本性的如实显现而已。它并不是我们从无到有修出了一个佛的果位，而是一直都存在，永远都在心的本性当中，只是因为之前有烦恼，所以没有现前。现在通过证悟把烦恼全部断除以后，心的本性便如实地显现出来了。

“自然慧自现”，“自然慧”是如来藏的另外一个名字。因为如来藏就像宝藏一样藏在烦恼中，而烦恼本身又是如来的智慧，所以叫做如来藏。而心的本性光明又不是修出来的，而是从无始以来都存在的，所以叫做自然。加之它是自知自明的无漏智慧，所以从这个角度称之为“自然慧”。

大圆满分三个层次：心部、界部、窍诀部。比较低层的心部大圆满，称如来藏为菩提心，也即胜义菩提心。但在最无上的窍诀部大圆满典籍中，基本上是用“自然智慧”这个词来表达如来藏。

自然智慧的“自现”，也即断除所有的烦恼以后，自然本智非常清楚地证悟了自己的本性。在佛陀的境界中，一切现象实际上就是佛陀自己的自现。

当然，我们也可以说，在生活当中所看到的物质、听到的声音等，实际上也叫做自现。尤其从唯识的角度来讲，就更可以这么说。对任何人来说都是这样，如果闭着眼睛，外在视觉所感的物质立即

就会变得与根本不存在一样，与我们没有任何关系。声音、香味等也是如此。只要自己的感官可以感知，一切就存在；如果没有自己的感觉、感知，一切实际上等于没有，所以也叫做“自现”。

在释迦牟尼佛的境界当中，清净的佛的宫殿、佛的报身、佛的眷属等一切，都是自己的现象，所以叫做“自现”。

“故恒不退转”，所以佛果是永远都不会退转的。

为什么永远不会退转呢？如果佛的果位是从因缘当中产生的，那就会时有时无，就有可能退转。凡是依靠因缘而生的东西，它的存在完全依赖于因缘，缘聚则存，缘散则灭。

比如，释迦牟尼佛的化身就与众生的根机有关。当众生福报足够的时候，佛就会显现，就会转法轮。当众生福报衰减的时候，佛就会示现圆寂。因为这是因缘分，所以佛陀的化身不可能永远都存在。

但佛的法身却不是与缘起有关，它是自然本智的如实显现，不需要依赖任何外界的力量，不需要依赖任何因缘，所以不会退转。

### （三）尾义

此论典的尾义，就是回向：

愿深寂离戏，无念大智慧，

众生皆获致，诸佛密意成。

“愿深寂离戏”，“深”，即是空性。空性很不容易证悟，人

类历史上，从古代到现代，有无数聪明绝顶、智慧非凡的哲学家、思想家、科学家等，却没有几个人真正证悟空性。这足以说明，空性是非常深奥的境界。“寂”，就是寂静。寂静的意思是说，在空性境界中，我们凡夫的感官可以接触到的所有的五蕴、十二处、十八界等，或者是物质、精神等都不存在，所以叫做“寂”。另外，在佛的境界中，不存在任何不清净的现象，所以也可以叫做“寂”。“离戏”，即远离一切戏论。

“无念大智慧”，在心的本性当中，不存在任何好、坏、善、恶等念头与执著。

“众生皆获致”，愿一切众生都能获得“深寂离戏”的光明境界。

“诸佛密意成”，诸佛菩萨的密意，就是愿一切众生都能获得深寂离戏的无念大智慧。虽然诸佛菩萨在传法初期，还不敢直接宣说自己的密意。但实际上释迦牟尼佛在这一世当中，出家、苦行、修练，在四十多年当中转了这么多法轮的唯一目标，就是让所有人证悟深寂离戏的境界。当众生都证悟之后，诸佛菩萨的密意也就实现了。这是麦彭仁波切的愿词，也是该论典的尾义。

佛陀在一生当中转了三次法轮，每一次法轮，内容各不相同。第二转法轮的内容比第一转法轮深，第三转法轮的内容比第二转法轮深，密法的内容又比普通第三转法轮的内容还要深。宁玛巴把整个佛法归纳为九乘——九种不同的层次，其内容也是层层深入、步步递进的。因为释迦牟尼佛知道，众生的根机不一样，所以要传不同的法门。随着所转法轮的逐步深入，众生的根机也会慢慢成熟，这都需要一种过程。

实际上，诸佛菩萨的真正密意，就是《文殊真实名经》《大幻

化网》以及达摩祖师的论典当中都在讲的一句话，那就是“深寂离戏”。

释迦牟尼佛在成佛后的七七四十九天内，开口说的第一句话就是：“深寂离戏光明无为法，犹如甘露法性吾已得，为谁宣说亦不可证悟，故当无言安住寂林中。”虽然我证悟了犹如甘露般的深寂离戏境界，但现在给谁讲都不会有人懂得和理解，所以我只能不传法，自己住在幽寂的森林里独自修行。之后帝释梵天来到人间，祈请释迦牟尼佛转法轮，才开始了释迦牟尼佛的初转法轮。

在“深”和“寂”这两个字里面，包含了所有大乘佛法最深的道理和境界。

### 三、脚踏实地，走向解脱

#### （一）如何证悟

如何去证悟“深寂”呢？

那就是先修外加行，培养出离心。当出离心达到自己比较满意的程度以后，就修内五加行，培养菩提心。当菩提心也达到自己比较满意的程度，比较符合大乘佛经的要求，并完成了全部五加行以后，就可以用一年或更多的时间来修寂止禅定。寂止修完以后，就可以修大圆满自己的非常特殊的前行，最后是正行。这样一步一步地修，就一定可以证悟。加行至少要修一遍，如果有机会，最好能修两遍、三遍、五遍，反正越多越好。如果不按照这条路去修行，就很难证悟。

我们不要以为大圆满境界很容易，不要以为不需要修加行，也不需要闻思，只要有人给我传一下大圆满，立即就可以修。这种想法肯定是错误的，最后一定会失败。

汉传佛教比较重视共修，像禅宗打禅七，就是很多人聚在一起修，这也是非常好的方法。藏传佛教除了大家聚在一起念经，修一些本尊法以外，传统上不是很重视共修，一般都是自己修。听法的时候，大家一起听，听完以后，就是自己一个人修。所以，还是应该以在自己家里修行为主。

虽然此文中没有讲大圆满的具体修法，但在以前的《慧灯之光》里面，也简单地介绍过《无我的修法》《空性的修法》和一些观心的方法。如果前面的加行修法都修得很好，根机很成熟，最后在修上师瑜伽的修法时，在观想上师融入自心、心静下来的瞬间当中，非常有可能证悟。这不是我说的，在《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》里面讲得很清楚。如果不修，就永远不会有什么功德与收获，烦恼也不会减少，证悟、慈悲心、菩提心、出离心等方面，都和没有学佛的时候一样。所以，在闻思阶段过了以后，就要投入到修行当中，永远闻思而根本不修行，就没有太大的意义。但刚刚开始的时候，却不能否定闻思。任何事情都不能走极端，凡是极端的路都是错误的，最终都会失败。

## （二）远离是非，专心修行

绝大多数刚刚开始学佛的人，至少从表面上看，没有很高的境界，所以大家聚在一起的时候难免有一些是非，这是很正常的现象。在正规的僧团当中，也不一定都是开悟的人，也不一定都是成就者，

可能大多数还没有证悟，只是是非比较少而已。在居士团体当中，就会有是非，我们平时都要注意。

据心理学家调查，在有信仰和没有信仰的人当中，有信仰的人的幸福指数就比没有信仰的人高。这是什么原因呢？最简单的解释是，第一，因为有一种精神上的寄托；第二，因为有一种团体感与归宿感，圈子里面的人可以相互帮助，所以就会有安全感与幸福感。

学佛的人，都是道友。尤其是学密的人，都是金刚道友。道友之间要相互理解、相互帮助。聚会的时候不要讲是非，而应该讨论佛法。不要把世俗的观念与做法带到佛教圈子里来。不要谈论是非，不要相互攀比，不要彼此歧视。我们不是说要度一切众生吗？既然要度一切众生，要把蚂蚁、蚯蚓等小生命，都看得和我们的生命一样平等，道友之间就更更要平等对待。哪怕发生了一点点事情，也要相互理解。某个道友在生活上、精神上有什么需要帮助的时候，大家也要积极帮助。对学密宗的人来说，这更是一种誓言。

### （三）珍惜福报，切莫空耗人生

今生能有这样的机会，是真正的福报。达摩祖师的《血脉论》中有一句话说得非常好：“纵有珍馐如山，眷属如恒河沙，开眼即见，合眼还见么？”哪怕拥有如山的珍馐美味，与恒河沙数的眷属，也只是眼睛睁开的时候可以见到，可以享受一切，当眼睛一闭，就等于什么都不存在了。

“故知有为之法，如梦幻等。若不急寻师，空过一生。”所以我们应该知道，所有的有为法，都如梦、如幻、如泡、如影，如果

我们不急着去寻找善知识，就会空过一生。这是非常可惜的。

有机会聆听大乘佛法与这么好的窍诀，是真正的福报。虽然人们经常说，升官发财是有福报，但这些都不是真正的福报。我们应该树立起正确的价值观，好好修行，走自己的解脱之路。





LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光