

# 慧灯之光

LUMINOUS  
WISDOM

◎ 慈诚罗珠堪布 著

10

拾

LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



# 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 你可以更幸福
- 023 因果学说与现代文明社会
- 041 禅修与现代生活
- 053 如何面对贪心
- 069 如何面对嗔恨心
- 081 如何面对无明
- 103 生命的真相
- 125 正确认识死亡
- 141 如何面对死亡
- 157 如何面对投生
- 173 四圣谛
- 285 语加持的修法
- 291 金刚七句之上师瑜伽





你  
可  
以  
更  
幸  
福



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



自古以来，所有的宗教与哲学，都在谈论生存的目标，都在寻求真正的幸福。近几年，幸福似乎变成了全球的热门话题。在任何大型图书馆或书店里，关于幸福的书都是一大堆。那么，我们究竟找到幸福了吗？

## 一、现代人的心灵现状

### （一）物质丰富，幸福贫乏

从物质的角度来讲，我们这个时代，是人类有史以来空前发达的时代，现代人享受着很多古人不可想象的生活条件。从这个角度来讲，现代人是很幸运的。但因为我们缺乏智慧，因为我们追求幸福的方法错了，所以导致了精神和物质的严重失衡。物质需求已经得到满足的人们出乎意料地发现，物质并没有给自己和家人带来幸福。尤其是西方发达国家，人均收入已经达到很高的水平，他们与丰富的物质生活之间，已经是零距离的接触。然而，他们却反而感觉到空虚、失落，变得没有任何追求。



西方很多心理学家、经济学家与多家机构经过长达半个世纪的研究，最后得出结论：人类的幸福指数一直都在下降，包括美国、英国等西方发达国家。很多曾经说自己很幸福的人，在过了几十年以后，反而变得不幸福了。

人类越来越意识到，幸福和物质之间，根本不能画等号，物质并不能带来永久、绝对的幸福。

任何事情都有两面性，物质的极大丰富，是好的一面。但当一切都靠物质来解决以后，如果精神没有足够的训练，无形当中，就会越来越脆弱、越来越没有承受力，根本无法面对现实生活中的竞争、压力。就像没有皮肤的身体，根本无法面对外界的风霜雨雪一样。这就是物质丰富的负面效应。

人们一直认为，物质文化水平越来越高，社会应该越文明。但结果却事与愿违，这就是发展的悖论。如果忽略了精神的发展，精神的轨迹就会变得扭曲甚至南辕北辙，最后趋至没落、绝望的边缘。

很多人最向往的事情，就是这一生能获得幸福。如果今生没有得到幸福，那真是彻头彻尾失败的人生啊！

## （二）知识不能滋养心灵

在知识大爆炸的当今时代，现代人掌握了丰富的知识和技能，上知天文、下知地理，科学、哲学无所不精，却一直没有揭开过“自我”的真面目。尽管自古以来的很多宗教、哲学都在探讨自我，但迄今为止，却没有发现一个非常令人满意的答案。

现代人在很多无关痛痒的问题上面，倾注了大量精力。相比而言，认识自我不仅是学术上的重要话题，更是与现实生活息息相关的重要元素。探索自我、提升心灵，理应成为现代人滋养心灵、保持身心健康的重要一环。

在精神与物质如此失衡的今天，认识自我、提升心灵、追求幸福，也被越来越多的人提上了议事日程。

越来越多的人发现，如果对物质的追求没有限度，如果追求幸福的方式缺乏智慧，物质反而会让我们更加痛苦。倘若能对自我有一个明确的定位，或者能比较清楚地了解幸福是什么、自己真正需要的是什么，就不会被物欲所刺激，就不会羡慕有钱人的生活方式，就不会为了往这个方向奋斗而付出太大的代价，更不会因为不满足或达不到目标而失去幸福感。如果不能认识自我、了解幸福，就会在生活、工作的取舍当中犯错误、走弯路，从而浪费美好的人生。

### （三）错解了幸福

几百年前，西方思想家伏尔泰说：“从精神中寻找幸福，是在没有幸福的地方寻找幸福。”

这句话放在伏尔泰的时代，也许是可以理解的，因为那个时候的物质条件太差，很多人连基本的温饱都没有解决。

试想，如果把一个人和一条狗同样关在一间房子里面，三天不给吃喝，那在三天以后放出来的第一时间，不管是人还是狗，都会去寻找饮食、解决饥渴，把肚子填饱。在那个时候，吃喝就是幸福。

狗填饱肚子以后，没有更高的追求。但人是有智慧、懂得思考、具有价值判断能力的高等动物。人填饱肚子以后，就会有其他的目标，会有更高的追求——艺术、哲学、宗教等，对幸福的定义也会有所变化，这也是人与动物的不同之处。

当车子、电脑、手机等物质都升级到很高的水平，但内心却没有升级；当精神领域的发展，远远跟不上物质领域的发展；当物质世界极大丰富，精神世界却一片荒芜；当物质高高在上，心灵却跪倒在物质之下的时候，物质不但不能给我们带来幸福，反而会给我们带来痛苦。哪怕拥有再多的财富，也会觉得空虚无聊。

但现在却流行着一句俗语：钱不是万能的，没有钱却是万万不能的。钱，是很多现代人唯一追求的目标。尤其是 80 后、90 后的许多年轻人，只对钱感兴趣，凡是和金钱无关的话题，谈都不想谈。除了钱财物质以外，不考虑任何别的事情。在他们心中，金钱高于一切。

很多人衡量成功与失败的标准，就是金钱。只要一个人有钱，哪怕他没有幸福感、家庭不和睦、身体不健康、心理状态等各方面都一塌糊涂，大家还是会说他是成功人士。如果没有钱，则无论他拥有多么高尚的人格、渊博的智慧和无尽的悲心，人们仍然会认为他很失败。

为什么几乎所有的人都变成了拜金主义者？因为我们的价值取向出现了问题，我们错解了幸福，误以为有钱就是幸福。我们对幸福的定义、对幸福的认识，以及寻找幸福的方式，都停留在 16 世纪、17 世纪的水平。从 21 世纪的立场来说，这些观念已经跟不上时代的步伐了，曾经固有的理念已经变成了博物馆的古董，亟待更新换代了。

人类的追求，不能永远都停留在衣食上面。不同的时代，应该有不同的价值观与幸福观。当物质问题解决以后，物质就不可能再持续性地给人们带来幸福感，精神上的财富就显得更为重要。从目前的状况来看，精神粮食的欠缺，必将引起幸福感的严重缺失。

#### （四）欲望奴役心的自由

问题出在哪里？不是科学、金钱，而是人的欲望。就是欲望这个恶魔，让我们内心不得自由，让我们找不到幸福。

西方国家非常崇尚自由——言论自由、新闻自由、出版自由等。但真正的自由，是内在的自由。有了欲望，就不会有自由，就会一辈子奔波劳碌、压力重重，死的时候，却无法带走任何身外之物。

虽说欲望是发展的动力，但如果欲望超标，人类会往哪方面发展，就不好说了。欲望的无限，与资源的有限，必将让人类无路可走。

无论从时间还是空间的角度来讲，任何物质给我们带来的幸福感与满足感，都有很大的局限性。比如，哪怕一辆期待已久的名车到手，能给我们带来的幸福感和满足感，最多也只能持续几天或几个月，过不了多久就习以为常了。

再比如，当 iPhone3 刚刚面世的时候，若能拥有一部，会觉得很得意，到处显摆手机的功能。有些人为了买 iPhone3，把自己的肾都卖了。可不到一年以后，iPhone4 面世，iPhone3 被淘汰，那时若不能换一部 iPhone4，好像就有点抬不起头，当初的得意便被自卑感所替代。其实，iPhone3 还是那个 iPhone3，没有变，但我们的内心却在变。iPhone 可以一代一代地出，肾只有一个可以卖！

释迦牟尼佛讲过，物质享受就像是喝盐水，只会越喝越口渴。

佛教有一个比喻。在释迦牟尼佛住世的时候，印度有很多牛车、马车，都是由几匹马或十几匹马共同牵引的，在马车前进的时候，每一匹马的速度都必须保持一致，如果其中有一匹马脚步落后，就会被后面的车撞死。现代人就是这样，所有人都在往前奔，只要有一个人的速度慢下来，就会被淘汰。就像由无数齿轮转动的大型机械，只要有了第一个推动力，就会一个齿轮推动另一个齿轮，永远没有停下来时候。究竟什么是第一推动力？究竟是什么力量让我们如此走上了一条寻求幸福却永不幸福的不归路？那就是我们的欲望。

我们今天的资讯太丰富，硬广告、软广告等各种渠道，让我们了解到有钱人的生活方式——奢侈品、私人飞机、游艇等。我们的物欲被刺激、被激化，如果不控制，它将变成强大的动力，让我们殚精竭虑地想发财、想赚钱，甚至不择手段。一旦希望破灭，便痛不欲生，极端的还会走上自杀的绝路。

不得不承认，在很多方面，我们都赶不上过去的人。过去的人吟诗作画、品茗弹琴、修身养性，精神生活非常丰富。而今天绝大多数的人却除了赚钱以外，几乎没有什么提高生活品味的活法。

为什么会这样？就是因为现代人的欲望，远远比我们的祖先扩大了十几倍甚至几百倍。祖先们所拥有的物质，还不到我们现在所拥有的百分之十，但他们却非常满足。我们在拥有了比他们多百分之九十的物质之后，按理说应该很满足，但实际上我们却很不满足。另外，机械化和电脑的大量运用，减轻了人类的劳动负担。过去很多人干的活，现在一台电脑就能解决。按理来讲，我们的工作压力应该比工业革命之前轻很多，工作节奏也会慢很多，每个人都应该

能过上闲适安逸的生活，但我们却反而更忙碌了。

为什么更加忙碌？因为我们绝大部分的奋斗，是为了满足虚荣，而不是为了满足肉体的基本需求。单从肉体生存的角度来讲，我们并不需要这么多的物质，更不需要什么名牌。但精神的欲求却是无限膨胀的。用有限的物质去满足无限的欲望，在逻辑上就行不通。

抑郁症、精神病患者人数的与日递增，最大的原因，就是精神的不满足。羡慕虚荣、相互攀比，一旦觉得自不如人，便陷入忧虑、自卑、焦虑的漩涡，慢慢地就变成了抑郁症。

人类的喜新厌旧，推动着一代代新产品的面世。少数人掌握了人心的弱点，就能随心所欲地操纵市场。我们的心一直被新产品牵引，而不得自由。我们的欲望，牵动着商场的游戏规则。但我们的生命价值、生命目标，就只能深陷这些游戏之中而不得自由吗？

不能再上当了！若能控制自己的欲望，若能拥有内心的自由，则不管外面有什么 iPhone4、iPhone5……iPhone10 都没关系，我们不会再受其奴役，也不会再追求物质的更新。

这，就是心灵的自由！

### （五）捡了芝麻，丢了西瓜

很多人认为，虽然我现在比较苦，为了升职天天加班，为了人际关系天天应酬，说很多不想说的话，做很多不愿做的事，但这都是为了将来。我宁愿现在吃点苦，以换取将来的幸福。省吃俭用节约下来的钱，都用来买养老保险、医疗保险。

在这种观念的影响下，很多人的一生就是这样度过的：小时候在学校里，学习压力很大，根本没有感觉到童年的幸福；学校出来以后，为了找一个好工作，也顶着相当大的压力；工作以后，为了不落人后，为了拥有房子、车子等与面子息息相关的东西，我们心甘情愿地当房奴、当车奴，把最旺盛的精力，都投入到追求财富当中了；最后熬白了头发，耗尽了精力，在两鬓斑白、满面皱纹、风烛残年之际，即使有了再多的钱，身体也已经无法享受了。

现在很流行一句话：四十岁之前，用命去换钱；四十岁以后，用钱去换命。四十岁之前，就要不断地加班、熬夜，为了节约时间，经常吃垃圾食品，结果把身体搞垮了，心情也变得郁闷、焦虑了，人与人之间也变得异常冷漠。哪怕四十岁以后赚到了一点钱，又有什么用呢？可悲的人生啊！

我们想想：在这样的生命过程中，什么时候我们得到了幸福？难道辛辛苦苦操劳一生，就是为了从进入养老院的那一天起，直到生命死亡之间的那一段日子吗？

## 二、幸福的密码

### （一）认识幸福

首先我们要知道幸福和快乐的区别。所谓快乐，也即眼、耳、鼻、舌、身感受外在物质所获得的视觉、听觉、触觉等五根识的感受。而幸福，则是内在的一种特殊感受，用佛教的语言讲，叫做第六意

识。譬如，有些人即使吃得不好，穿得不好，住的地方也简陋不堪，没有眼耳鼻舌身的任何快乐，却可以非常开心、非常幸福。这就说明，幸福和物质没有必然联系，而只是精神的一种感受。

虽然释迦牟尼佛早在两千五百年前，就已经把幸福与物质的关系讲得很清楚，但在还没有填饱肚子的时候，谁也不可能听进去。就像刚刚放出的饿狗或饥饿的人不可能对音乐感兴趣一样，饥饿的人们也不可能对哲学、宗教等意识领域的东西感兴趣。

但在未来的十年、二十年、五十年当中，如果没有什么突发性的事情，来改变我们在物质方面的富裕程度，我们最迫切需要的将不再是物质，而是精神。我们会有新的想法、新的追求，这是自然发展的必然规律。如果能对幸福有新的认识，能寻找到追求幸福的好方法，幸福就会降临到我们身边。

随着社会的进步，心灵提升必将成为人类的新追求。佛教不但可以给我们提供一种非常科学、健康的生活方式，而且能让我们的的心灵得到无限的升华。

佛教认为，心灵提升的方式有两种：一是观念和理念的调整；二是心灵的训练。

## （二）调整观念

### 1. 知足少欲

早在两千五百多年前，释迦牟尼佛就提出了佛教徒的生活原则：少欲知足。在中国传统文化当中，也有“知足常乐”的说法。这说

明，祖先们已经意识到了这一点。少欲知足，不是让我们去当苦行僧，更不需要春夏秋冬都不穿衣服，故意承受各种苦行。少欲，不是要放下所有的欲望，这个普通人做不到，而只是减少欲望。知足，就是对现在拥有的东西有满足感，最好能有感恩心。

当我们与财富、金钱、名誉、地位等有一定距离的时候，这些东西就会显得非常有魅力、有吸引力、有诱惑，但这些想法都是片面、幼稚的。其实，幸福的人生并不需要太多，只要能解决温饱，有健康的身体、愉快的心情，一切都可以变得美好。

幸福不是来自于高速度、高压，而是来自于轻松与自由。如果不懂得少欲知足，可以断言，其后果一定会是痛苦。

现代人的毛病，就是这山望着那山高。因为永远没有满足，为了填补精神的空虚，就会拼命攒钱，就会疯狂购物。就像有些人去钓鱼，其实他需要的不是鱼，而是钓鱼过程中内心获取的满足一样，很多人挣钱也不是因为需要钱，而是喜欢看到银行数字不断增长的膨胀感，所以哪怕已经拥有几套房子、几辆车了，仍然会继续追求财富。

要知道，幸福的前提条件是满足感，而满足感又建立在新鲜感的基础之上。但无论是金钱、物质、感情、荣誉，宇宙间的任何事物给我们带来的新鲜感，都是有限的。物质刺激感官所带来的新鲜感与快感，会慢慢消失。当美味吃腻了，名牌穿腻了，对已有物质的感觉越来越麻木的时候，欲望和胃口就会变得更大。倘若不能满足，就会心烦意乱。很多有钱人之所以脾气越来越糟糕、越来越暴躁、越来越狂躁，就是因为这个原因。

佛教有一本很小的论典，叫做《亲友书》，作者是一位非常了不起的学者和修行人，叫做龙树菩萨。龙树菩萨有一位好朋友，是当时印度的一个国王。这部论典的内容，就是龙树菩萨以写信的方式，把释迦牟尼佛的意思传达给这位国王。

这本书虽然是接近两千年前写的，但在今天看来，却仍然没有过时，句句切中时弊，字字击中要害。这部论典苦口婆心地告诉我们，任何人、任何事物，都不能永远给我们带来新鲜感。过一段时间以后，新鲜感就变成了审美疲劳。

要调整自己的心态，要过低碳、简单的生活。所谓的简单生活，并不是要过苦日子，而是过得简单、环保、低碳、实实在在一点，不要太虚荣。真正的生活不是给别人看的，我们不需要外在的虚荣。

目前，已经有三十多个国家在倡导、推广简单生活。简单低碳的生活，是时尚现代人的生活理念、准则与要求。

若能选择少欲知足，就能腾出大量时间，去追求艺术、哲学、宗教等更好、更崇高的东西，就可以做更多自己喜欢做的事情或更有意义的事情。从佛教的角度来讲，就可以做对全部生命有意义的事情。若能这样，则在生活水平降低的同时，生活的质量一定会提高。

人的欲望，就像是跑步机，迫使着我们不断往前跑，始终没有停下来的机会，稍稍脚步跟不上，就会摔跟头。若能把欲望这台跑步机的速度调慢，我们就不会那么辛苦。

人生苦短，我们万万不能在走完人生之路、躺在病床上咽下最后一口气的时候，是抱着对世间、对社会、对各种人的不满、抱怨、仇恨离开这个世界的。当身体变成尘土，心灵回归自然的时候，外在的发展究竟有什么用？

很多人喜欢说，我的时间是以美金来计算的。其实，我们所有人的时间，都是以生命来计算的。一年过去了，我们的生命就少了三百六十五天。浪费时间，已经不是浪费美金，而是浪费生命！

佛教的第一堂课，就是讲“人身难得”。佛陀告诉我们，从六道轮回的角度来讲，人类已经非常幸运、非常幸福了。如果能珍惜生命，就能得到至高无上的幸福与宁静。

## 2. 相信轮回

绝大多数人认为，人死了以后就一了百了，什么都没有了。虽然民间有人死了以后会变成鬼的说法，但绝大多数的人还是不会相信。

这种缺乏因果轮回概念的人生观，让我们奉行着及时行乐的准则，从而丧失了伦理道德的底线。为了获得自己的利益，完全可以不择手段。

有些人会把地沟油、毒奶粉等问题归咎于技术的进步，但如果内心有一个起码的道德底线，我想谁也不会利用这些技术来赚钱。就是因为欲望的增长与对因果轮回的无知，才会做出如此伤天害理、不计后果的事情。其结果必定是身堕地狱、永无出期。

也是因为不相信轮回，很多老年人看不到任何希望，所以选择了自杀的极端之路。美国每年的自杀人数当中，百分之五十都是老年人。

这样的人生有什么意义呢？这才是消极、悲观的人生啊！

其实，这些观念都是不正确的。首先，我们应该对生命有一个公正的态度、正确的认识。很多人相信科学，认为科学的结论都是

准确的。但迄今为止，没有任何科学研究的结果可以证明：人死了以后不存在任何东西，没有精神、没有灵魂。西方很多科学家认为，科学无法否定人死了以后仍然有精神的存在，在人死了以后，精神有可能会继续存在。其实，我们有足够的证据可以证明，人死了以后精神绝对会存在，这不是神话、不是传说，而是几千年来无数人的亲身经历。

死亡，只是一种周期性的生命活动，它不是生命的终点，而是另一次生命的起点。有了这样的长远目光，则即使到了七十岁以后，仍然充满希望，仍然追求不止，仍然生活充实，仍然豪情满怀。今生成功也好、失败也罢，来世还有机会；今生欠了别人的人情，来世还有机会偿还；今生工作没有做好，来世还可以补救，所以不需要那么痛苦、内疚、空虚、无聊。

藏传佛教中流传很广的一部论著，叫《萨迦格言》。其中说道：“即使明早要死亡，亦应学习诸知识，今生虽不成智者，来世如自取储存。”即使明天早上就死了，今天也要不断地学习，虽然今生没有用了，但来世却可以像领取自己寄存的东西一样，领取自己今朝所学的智慧。这种人生观，才是真正积极、乐观的人生观。

因为有了轮回的观念，所以即使为了自己的来世，也不会无休止地破坏环境、消耗能源、损减福报，不会将低碳生活、环境保护仅仅停留在口头上。

### 3. 心存敬畏

绝大多数的现代人，没有任何敬畏感。没有宗教信仰，天不怕地不怕，不再相信“举头三尺有神灵”的说法，伦理道德、传统文

化等也一并丢失。为了钱不受任何约束，即使有法律的惩罚，也抱着不会被发现的侥幸心理，以致满世界充斥着不放心的产品。农民不敢吃自己种的菜，商家不敢吃自己销售的食物，厂家不敢用自己生产的商品，这都是敬畏心缺失的表现。

有因就有果，大自然、人的身体、精神等万事万物，都在因果当中循环。相信因果，不是相信释迦牟尼佛；尊重因果，并不意味着学佛。相信因果，就是相信自然规律；尊重因果，就是尊重自然规律。

《稻秆经》是以水稻为例来讲解因果自然规律的佛经，其中有一句话非常重要：“如来出现若不出现，法性常住。”意思就是，不管释迦牟尼佛出现也好，不出现也罢，自然规律永远都是这样。这充分说明，因果规律是自然规律。释迦牟尼佛的出现与否，与自然规律没有关系。哪怕佛教从地球上彻底消失，因果规律也永远存在。释迦牟尼佛不是因果的创造者，而只是因果的发现者与宣讲者。

佛教认为，外在大自然与内在意识的变化，都取决于因和缘。比如，一个人的生命形态，是由因来决定的。而这个人会成为什么样的人，他的性格、脾气、成长环境、家庭条件、父母的文化程度等各种因素，则是以缘来决定的。决定着万事万物的自然规律，只能是因和缘。任何事物的变化，都与因缘之外的其他事物没有任何关系。

自然规律是任何人都无法控制且必须遵循的。你们可以不相信某种宗教观点，但至少应该相信因果。人类社会是由无数的生命个体组成的，我们都是这些生命个体当中的一员。如果能对因果有敬畏感，那么对整个人类、整个社会与每个人的生活都只会好处。

虽然佛教讲无我，但在现实生活中，一切都是存在的。取舍因果、行善断恶，是必须遵守的宇宙法则。杀盗淫妄的结果，一定会堕地狱、变饿鬼、变畜生。

哪怕眷恋轮回，不想脱离轮回，想拥有幸福的生活，也要遵守佛教最起码的人天乘的要求，不造罪恶，尽量行善，相信轮回，相信因果。

#### 4. 拒绝自私，培植爱心

尽管许多现代人天天应酬交际，日日呼朋唤友，但人心与人心之间，却越来越冷漠。推杯换盏、觥筹交错的时候，人人都说着甜言蜜语，但这一切都是为了自己的利益和目标。杯盘狼藉、曲终人散之后，很多人却发现，自己没有真正的朋友。

每个人都觉得自己很孤独，没有人关心，没有人爱护，就导致了孤独症。因为害怕没有人帮助，害怕老的时候没有人管，害怕生病的时候没有人关心，这些对未来的焦虑，就导致了抑郁症。

每个人都非常自私。学校培养出来的许多新一代学生，也是人格低下的个人主义者、功利主义者。在我们心目中，名、利、财，拥有着至高无上的地位。但真正拥有这些的时候却发现，我们高估了它们的能力。它们不但不能给我们带来持久的幸福，甚至不能驱散我们内心的孤独与忧虑。

如果我们的自私自利越来越严重，如果我们的下一代、再下一代仍然重复着我们的错误，人类的将来，将是一片可怕的黑暗。

为了幸福，我们必须让自私自利的心态有所节制，否则每个人都没有好日子过！

所有的生命都非常希望拥有幸福，不愿意有任何痛苦。学会尊重别人的生命，懂得关爱其他生命，就能让世上多一份祥和，多一份正能量。提升心灵，就要学会关爱其他生命。培养慈悲心与爱心，提高人与人之间、人与其他生命之间的相互关爱，已经成为迫在眉睫的大事。

《环球科学》杂志，就提出了几点让人幸福的建议：在生活、工作中，都要适当地把握好尺度；有空的时候，就去当志愿者，做一些利他的事情……

事实的确如此，如果企业的高层管理者多去参与慈善，其内心获得的成就感、幸福感、快乐感，是无法用语言可以表达的，也是任何金钱都无法换取的，更超越了所有物质给我们带来的幸福。很多人经常说，做慈善会有瘾，就是因为其中所蕴含的成就感与幸福感。为什么很多人愿意到生活条件很艰苦的偏僻山村去扶贫、支教或做其他义工？就是因为给予能得到幸福。

不知道有多少人亲自感受过这种幸福，这种幸福的确是十分可贵的。如果不相信，大家可以试一试。当然，如果做慈善的人能有一点信仰，那他就更懂得其中的意义了。相信因果的人都知道，今生给予出去的，来世肯定会拥有更多。

讲一个小故事：释迦牟尼佛住世的时候，印度有两夫妇非常有钱。有一天，他们告诉佣人，把所有的财产都打包，他们要把这些财产带到下一辈子。佣人于是把所有的家当全部打包完毕，又准备了很多牛车、马车，然后问主人：“我已经准备好了，如何把这些东西运到下辈子呢？”两夫妇给他说：“把财富送人，就能带到下一辈子。”

现在很多人做慈善，是让秘书或者下面的人去办，自己并没有亲自参与，这样的效果就不会很好。若能自己亲手去做慈善、献爱心，钱多钱少都不重要，在亲自把钱或财物交给真正需要的人手里的时候，自己所感觉到的幸福，会让我们觉得花掉的时间是完全值得的。

当然，利他的基础是爱心。如果没有爱心，则即使把物质送给需要的人，解决了这些人的困难，也不一定有快乐的感觉。

每个人都会有或多或少、层次不同的爱心，但普通人的爱心是非常有局限的。如何把一个自私自利的人，培养成可以无条件地奉献和付出的人呢？大乘佛教里面，就有培养爱心的方法。培养爱心，并不表示要学大乘佛教。能学大乘佛教当然非常好，但提升自己的心灵与学佛与否没有关系，通过大乘佛教的方法去培养爱心，就一定能拥有不偏不倚、真实无伪的爱心。

学不学佛，完全是自己的自由。佛教从来不会强制性地推广自己的教义，释迦牟尼佛非常尊重别人的信仰。佛教认为，通过政治手段或借助某种势力让别人改信佛教，对很多家庭来说，有可能是一种灾难或打击，有可能会让有些人精神不正常乃至自杀。所以，释迦牟尼佛非常反对强加于人的传播方式。

佛教内部也是这样，大乘菩萨戒中有一条戒，就是不能用强制性的手段，让小乘佛教徒改学大乘佛教。密宗十四条根本戒中的第六条规定，如果毁谤、批评、攻击其他人的宗教信仰，就会犯戒。所以，不管你是唯物论者、唯心论者、有神论者、无神论者，都是自己的选择。但我们大家却有一个共同的目标，就是追求幸福。

即使是无神论者，为了获得幸福，也可以采纳大乘佛教的理念，学会爱所有的生命，腾出一些精力，去做公益、慈善、环保等，这样也能从中得到幸福与快乐。

现在有些有钱人动不动就说：不知道为什么而活，活得没有什么意义，等等。如果能选择这样的生活方式，就能体会到自我存在的价值和意义，就会有生存的动力。

不过，有没有信仰与幸福之间，还是有一定关联的。对有信仰的人来说，哪怕在世俗当中没有获得幸福，但超越世俗的崇高理想与目标，却会在任何时候都鼓励、陪伴着他，这就是他的精神支柱。而没有信仰的人在面对世俗的坎坷和起伏时，往往会经不起冲击与挑战，最终走到崩溃的边缘。所以，要获得永恒无上的幸福，就要做大乘佛教徒。

大乘佛教徒最起码的前提条件，不是出家，不是吃素，不是戒酒，更不是放弃家庭、工作，而是爱天下所有的众生。无论对方是无神论者、伊斯兰教徒或者基督教徒等，都是爱心的对象。佛教从来都不说，我只爱学佛的人，除了学佛的人以外我都不爱。不但要爱所有的人，还要爱所有的生命。

佛教对生命的定义，与生物学对生命的定义是不一样的。从生物学的角度来讲，一朵花、一棵树也是生命。但佛教却认为，有情感、有痛苦快乐感受的动物和人，才叫做生命。花草树木、山河大地没有情感，所以不是生命。要当大乘佛教徒，就要爱所有的生命，要用开放的心胸，去面对世界，这是大乘佛教徒的最低标准。

压力，不一定来自于养家糊口，很多比养家糊口更大的压力，是来自于自己的作茧自缚。痛苦，也往往不是来自于钱财的困乏，

而是来自于内心的执著。

我认为，佛教就是一种方法论。佛教的理念，可以帮助我们抵御诱惑、排解压力、消除痛苦，解决很多金钱无法解决的问题。

### （三）心灵训练

心病还需心药治，要解决精神问题，必须通过精神的训练。观念调整以后，还应该进一步把自己的意识升级。遗憾的是，我们历来只重视肉体的训练，却忽视了精神的训练。哪怕学到博士、博士后，也只是空有理论知识，而没有接受过什么心灵的训练。

就像电脑、手机需要升级一样，我们的精神也需要升级。佛教认为，释迦牟尼佛也是一个人，他跟我们不一样的地方，就在于他是已经被升级过的人，而我们却是待升级的人。佛教认为，众生是未来的佛。这就说明，我们也是可以被升级的，当升到最高级别的时候，完全可以达到释迦牟尼佛的地步，这就叫成佛。所以，佛的境界并不神秘，每个人都可以达到。

没有信仰的人，不一定要成佛，但心灵却必须提升。当心灵高高在上的时候，内心就可以强大到所向披靡。

提升的具体方法，就是禅修。通过禅修，就可以迅速提升心灵。在传统文化中，生活与禅的关系已经到了圆融一体的程度，这是过去无数禅师们不断贡献的结果。

总而言之，通过观念的调整，心灵的提升，就能减少烦恼，增强优越感与幸福感。在自己找到幸福以后，还可以把这些方法

拷贝到亲人、员工、亲戚、朋友以及更多的人身上，让所有人都得到幸福。如果整个社会都能这样，幸福指数怎能不增长？社会怎能不和谐？

关于幸福的密码，佛教还讲了很多，而且也非常实用。如果有兴趣，大家可以更深入地去一探堂奥。



因果学说与现代社会



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光





佛教的因果学说，可以从三个部分来介绍：第一，因果的本质，也即什么是因果；第二，因果学说对现代社会的影响；第三，释疑。

## 一、因果的本质

大乘佛教的《稻秆经》与《缘起经》，很清楚地阐述了因果。

### （一）因果的定义

因果有广义和狭义两种。

#### 1. 广义的因果

释迦牟尼佛的弟子曾经问佛：因果是什么？佛说了非常经典的两句话，作为因果的依据：“此有故彼有，此生故彼生。”意思是说，因为有这个东西，就产生了另外一个东西，所以叫做“有”。比如，有左就有右，有高就有低，有上就有下……左右、上下、长短、高低等相互看待的抽象概念，都是如果没有此，就不会有彼的关系，所以在某种程度上，也是互为因果。这是“此有故彼有”的意义。



另外，有了水稻的种子，就产生了稻芽；有了花的种子，就长出了花朵；如果没有水稻的种子，就不会产生水稻的稻芽。这是常见的因果，也是“此生故彼生”的意义。

从这个角度来讲，佛教不承认任何的造物主，也不崇拜任何的偶像。正因为如此，一些东西方的学者与很多高僧大德认为，佛教不是宗教。

若从汉语的“宗教”这两个字的意思来看，说佛教不是宗教，显得有点牵强；但若以宗教信仰的英文单词 religion 的内涵作为考量，佛教就完全不是宗教了，因为 religion 的意思表示，要承认神，承认一切都以神为主，所作所为都围绕在神的周围，佛教明显不符合也不承认这几个要求。

当然，如果神的概念，就像哲学家斯宾诺莎所解释的一样，不是人格化的神，而是一种神秘、无形的力量，那或许在某些观点上是一样的。但就大众表面所诠释的神的概念而言，佛教不但不是宗教，而且还是无神论。

在“此生故彼生”的意思当中，还包括了因缘与果之间的关系。比如，一朵花的本质，取决于它的因——种子。撒玫瑰花的种子，会长出玫瑰花；撒茉莉花的种子，会长出茉莉花。但玫瑰花与茉莉花长得好不好、颜色美不美等细节，也需要土壤、阳光、雨露、时间、空间等的帮助，这些叫做缘。因缘结合以后，才会长出果。其中的因和缘，叫做“此”；生出的果，叫做“彼”。只要有了因和缘，不需要其他条件，不需要任何鬼神的参与，果一定会出现。如果没有因和缘，即使有了神，也无法长出果。

《稻秆经》中有一句非常著名的话：“如来出现若不出现，法

性常住。”意思是说，不管释迦牟尼佛出现也好，不出现也罢，因果之间的自然规律永远都存在。

虽然释迦牟尼佛出世之前，在古印度的其他宗教的书籍当中，也提到过因果，却没有佛经里面讲得那么透彻、到位。是释迦牟尼佛创立了因果学说，阐述了因果之间的关系，建立了一个完整的思想体系。但因果本身，却不是释迦牟尼佛创造的，也不是任何鬼神创造的，而是不以人的意志为转移的自然规律。

佛教不会要求教徒必须去讨好教主，否则就会受到惩罚。佛教认为，只要尊重因果规律，信不信佛都有自己的果报。如果自己行善，制造了幸福的因，将来就会幸福；只要自己没有行善而造罪，将来就一定会感受痛苦；没有制造受苦的因，将来一定不会受苦。即便相信释迦牟尼佛，但假如造了杀、盗、淫、妄等恶业，将来也一定会受恶报，释迦牟尼佛也救不了自己。因果规律就像太阳、地球等宇宙天体的运转一样，都属于自然规律，无论科学与宗教如何去解释，都不能更改自然界运行发展的轨迹。自然法则是任何人都超越不了的，佛也无法改变。

## 2. 狭义的因果

狭义的因果，就是佛教讲的善有善报、恶有恶报的善恶因果。

广义因果和狭义因果的相同之处在于，二者都是自然规律，都不是释迦牟尼佛创造的。

自然界中有很多存在的东西，是我们看不见、摸不着的。比如，人的肉眼可以看到的光，只是很少的一部分可见光，更多的不可见光，我们的眼睛看不到。如果在三百年前这样说，可能很多人都不能理解，

但现在这已经成了中学生都知道的常识。由此可知，很多我们看不到的东西，也是存在的。这其中，也包括狭义的因果。

## （二）因果存在的方式

比如，我们买了一条鱼，之后杀、洗、烹煮，然后吃下肚，享受了吃鱼的整个过程。从表面看来，事情就到此结束，没有留下任何痕迹。但有一种我们看不见的能量，却会储存到藏识里面。

藏识就是精神最稳定的最深层次，哪怕在深度昏迷的时候，也一直不会动摇。

有可能是这一生，也有可能是下一世或几百年以后，反正总有一天，在因缘成熟的时候，藏识里储存的这个能量会发作。那个时候，我们会感受杀鱼吃鱼的痛苦果报。

再比如，我们拿钱去扶贫救难，为别人解决了困难。也有一种善的能量会储存在藏识当中，总有一天会发挥作用。

在佛教里面，这个能量就叫做业。就像小小的茉莉花种子，在土壤、湿度、温度合适的时候，就会生根发芽，最后长出茉莉花一样，因为在茉莉花的种子上面，具备了我们看不见的长出茉莉花的能量。就像充电器充进去的是电，输出的也是电，而不会是水或其他东西一样。注入善的种子，就会收获善的果实，反之亦然。

无论是否有信仰，无论是基督教徒、佛教徒还是没有信仰的人，只要做了善事，就会储存善的能量；只要做了恶事，就会储存恶的能量。其中的善能量或正能量，一定会给我们带来幸福、快乐与积

极的心态；而其中的恶能量与负能量，一定会给我们带来痛苦、不幸与消极的情绪。

可见，因果一点都不神秘，只是自然演变的规律，与宗教没有任何关系。我们不能把自然规律与释迦牟尼佛混为一谈。即使相信因果、不造罪业、造作善业，也并不意味着学佛，而只是表示相信自然规律。同样，不信因果、排斥因果，也不表示不相信释迦牟尼佛、排斥释迦牟尼佛。

### （三）如何区分善恶

凡是对其他生命有暂时伤害或永久伤害的行为，尤其是动机，都叫做“恶”。凡是对其他生命有益、有帮助，能给其他生命带来幸福快乐的行或念头，都叫做“善”。无论是没有信仰的人、外道徒还是佛教徒，在因果面前，都是平等的。

### （四）因果的分类

若从时间的角度来分，因果可分为四种：

#### 1. 现报

现报就是今生造业，今生受报的果报。

比如，上半辈子做了善事或恶事，下半辈子感受到果报，就是现报。一般说来，只有非常严重的罪业或非常伟大的善事，才会有现报。



如何区分伟大和不伟大呢？若在能广泛利益很多生命的关键时刻，比如地震、海啸发生的时候，去做救灾、救难等善事，就是伟大的善事。

我们不能以为所有的善恶都必须现报，如果今生不报就没有果报了，这种想法是很愚昧的。哪怕农民种庄稼，也不会播下种子的第二天就急着要收果实。果实的成熟，有一个时间。果报的成熟，也是如此。

## 2. 生报

生报的意思就是，无论行善、造罪，都不会在今生受报，也不会晚于下一世受报，而是在来世一定会成熟的果报。

## 3. 后报

既不是现报，又不是生报，受报没有时间界限，有可能是一百年、一千年、一万年，等等。此种果报的力量没有前面两种强大，所以受报时间不确定，但也一定会受报。

## 4. 不定报

不定的意思，就是业的力量十分微弱，果报不一定会成熟。即使会成熟，时间也不一定。因果之间，存在着很多具有不确定因素的果报。

因果还有很多的分类方法，如果感兴趣，可以参阅《俱舍论》。

没有学因果的时候，会认为佛教的因果、轮回都很神秘，宗教

色彩非常浓厚。但真的了解以后，才发现这些只是我们眼睛看不到的自然规律而已。

虽然因果轮回是最基础的佛教教义，但这些都是自然规律，与我们的生活密切相关。如果不懂得行善断恶，无形当中就会做出很多不好的事情。所以，了解因果、取舍因果是很重要的。

## 二、因果学说对现代社会的影响

因果涉及到每一个人的生活，也涉及到整个社会的和谐。

### （一）十善与十不善

佛教把十种典型的善恶称为十善与十不善，其中包含了身、口、意所造的善业与罪业。

身体所造的罪过，就是杀、盗、淫。

杀生：杀人是最严重的罪过，杀害其他无辜的生命也是罪过。

虽然从人类的角度来看，许多时候，用金钱、权力和实力去剥夺其他众生的生命，是合理合法、天经地义的，但从其他众生的角度看，最珍惜、最宝贵的，就是自己的生命，如果剥夺了其他众生的生命，怎么会没有罪过呢？

试想，仅仅在人类当中，也有势力的强弱、权力的大小，如果仅凭这一点就可以弱肉强食，随意剥夺弱者的生存权，西方一百多年前存在的长达四百年的黑奴买卖似乎也可以重现了。如此一来，

人世间究竟还有没有平等、公平？

人类的偏私、歧视、自保与不公一直存在，人人奉行着事不关己、高高挂起的原则。只要坏事不落到自己头上，就很难生起同情心，就很难重视其他生命，甚至随意践踏其他生命的幸福。但这种冷漠、残忍与麻木发展下去，灾难一定会转移到人类自己身上，这是值得我们深思的大问题啊！

盗窃：偷盗、抢劫人类的财物与蜂蜜、燕窝等动物的财产，都属于偷盗，都是一种剥削。虽然从人类利益的角度来讲，取蜂蜜、燕窝不叫剥削。但佛教认为，因果是所有生命共同的法律，不是建立在人类的利益之上的法律，它不会站在某一种生命的立场来判定是非。在因果的法律面前，所有生命都是平等的。

邪淫：就是破坏他人家庭。

语言所造的罪过，包括妄语、粗语、离间语与绮语。

妄语：就是撒谎，欺骗别人。

粗语：就是骂人。

离间语：就是挑拨离间。

绮语：就是说一些让人产生过度欲望或嗔恨心等烦恼的无聊之语。

意识所造的罪过，就是贪心、嗔心、邪见。

贪心：不是平时我们所说的贪欲、欲望，而是想通过抢、偷、欺骗等不正当手段，把别人的东西据为己有的想法。至于贪吃、贪睡等，属于普通人的习气，没有伤害到别人，所以还算不上是罪过。

嗔心：看到某个生命的时候，不但心里发火，而且想去打、骂、杀，就属于嗔。

邪见：故意曲解真理，胡乱解释，欺骗他人，就属于痴。

以上十种罪，会给其他人带来痛苦，会让其他人受到伤害，所以佛教称为十不善。与十不善相对立，就是十善。

## （二）因果——最平等、公正的法律

因果与世间法律不同的是：只有犯罪行为被人发现了，犯罪人被抓到了，罪犯才会受到世间法律的惩罚。如果一辈子都没被人发现，法律就不会起到惩罚的作用了。但因果却不是这样。无论是被抓到也好，没有抓到也罢；有人发现也好，没人发现也罢，只要做了事情，能量就已经储存到藏识当中，将来一定会有相应的果报。还有就是，世间法律所管辖的范围，只是语言和行为，基本上涉及不到精神世界。而善恶因果，却与精神有着密切的联系。

同时，因为因果是自然法则，所以不会偏向于人类或任何一个生命群体。无论是动物还是人，都只能遵守因果法则，无一例外。所以，因果是最公正、最公平的，是所有生命共同的法律。

从释迦牟尼佛创建因果学说直到今天，经历了两千五百多年的漫长岁月。其间，很多的观念、规定、法律、传统、习俗，都发生了天翻地覆的变化，但以上十种罪过，仍然是大家公认的禁忌。不会有任何人认为，杀人、偷盗、抢劫、拆散别人家庭，让别人的家庭成员承受莫大痛苦不是罪过。其他语言与意识所造的罪业也是一

样。相信再过一万年之后，这些观念仍然不会更改，这些都是与信仰无关的原则性问题。

同样，十善业的规定，也与世间人的衡量标准完全一致，没有什么神秘玄乎的内容。比如，与杀生相对的，是拯救生命，在海啸、地震的时候去救人等；与不与取的剥夺别人财产相对的，是扶贫、救助、济困。其他以此类推，这些都是公认的善事，无论人们是否有信仰，都会支持理解。

佛教的戒律，都符合世间道德标准，很容易让世间人接受。而有些宗教的戒律，世间人就不一定愿意接受。比如，犹太教规定，从星期五日落（Erev Shabbat）到星期六日落（Motsaei Shabbat）的二十四小时当中，不允许用任何现代化、机械化的东西，包括手机、电器等设备，不允许谈工作、谈生意等，这就有点勉为其难了。

另外，佛教历来主张遵守戒律：发誓不杀生、不偷盗、不破坏别人的家庭，等等。这样可以在犯错误之前，起到预防的作用。

### （三）信因果，得幸福

如果想远离痛苦，首先就不能做坏事。因果关系，真的是一种蝴蝶效应。现实生活当中一件根本不起眼的事情，或许会导致将来在肉体或精神上的巨大打击。

人人都不愿意面对痛苦，却在不知不觉之间造作了痛苦的因，而使自己不得不面临痛苦。不了解佛教的人，会说命运不可改造，但佛告诉我们，尽量回避、远离负能量，多创造正能量，就能远离

痛苦，获得幸福。这一切，与任何神灵、造物主都没有关系，都掌控在每个生命自己的手里。

“凡夫畏果，菩萨畏因”，也即是说，圣人是怕因不怕果，所以处处谨小慎微；普通人却怕果不怕因，但做任何事情反而不考虑后果。一旦遇到痛苦，就想尽一切办法去逃避，可种子已经播下，因缘已经齐全了，又怎能妄想果实不成熟呢？自然规律原本如此啊！

既然已经形成了果，就要以开放的心态去面对它，逃避是没有用的。佛教有很多面对痛苦、化解负面情绪的方法。有了这些方法，就能及时调整情绪，不至于让人走到绝望崩溃的边缘。这样也就不会发生在大街上摔死婴儿，或者在车里掐死婴儿等惨绝人寰的事情了。

如今的科技这么发达，物质这么丰富，我们理应成为最幸运的人。但事实上却有很多人的内心非常空虚、非常痛苦。伦理道德标准已经下滑到没有底线的程度，地沟油、毒奶粉等有毒食品横行于世。

很多企业上至老板下至员工，个个都压力很大，白天脾气暴躁，夜晚不是烦躁、失眠，就是噩梦不断。很多人都感受不到关爱，孤独症、焦虑症、抑郁症大行其道。

所有问题的出发点与源头不在外面，而是在我们的内心当中。外在的法律法规只能治标而不能治根。如果能有一些因果观念，如果能接受一些佛教理念，如果能从内心建立起新的价值观念、价值体系，哪怕这些负面现象不能完全杜绝，但一定会有所减少。

很多佛教徒会说，这些理论我都懂，但在具体面临问题的时候，却经不起诱惑，仍然会犯错误，那怎么办？这都是因为没有接受过心理训练，用佛教的语言来讲，就是没有修行的表现。

如果一个人做到了相信因果，并经过一定的心灵修练，就可以在消除自身烦恼的同时，影响更多的人、更多的家庭，乃至整个社会。

### 三、释疑

(1) 为什么某人一辈子杀盗淫妄做坏事，却还是健康、富有、幸福呢？

这个疑问其实前面已经回答了。就像有些蔬菜十天、半个月就长出来了，而稻米、豌豆之类的粮食却要等四五个月才成熟，而水果的结果期至少是一两年一样。因果的成熟，也有四种不同的时间。

如果造作了罪过，即使三五年没有发现什么报应，也不表明因果不存在。现在的健康、富有，是过去世救命、放生、布施、扶贫等善业的福报，与今生所做罪业没有关系。

同样，一辈子行善，却工作不顺、身体不好、儿女不孝顺，也可以用上述道理来解释。

(2) 有些人为了健康、发财而去做一些善事，却为什么一直没有见效呢？

任何事情的发生，都来自于两个因素：一个叫近因，另一个叫远因。

近因，也即眼前的客观因素；远因，则是过去世积累的福报。近因相同，远因不同，也会产生不同的结果。

比如，同一个父母的儿女，哪怕是双胞胎，接受了同样的教育，

具有同样的机会，但二者的命运却迥然各异，身体、智力、性格、品行等都完全不一样。这就是近因相同、远因不同的结果。

为了发财去做善事，是在积累一种看不见的远因，但因为过去世的远因，与今生的近因，也即客观条件的限制，也不一定立即就能看到果报。

（3）虽然佛教讲因果，但也有一部分人认为，命运是不能改变的，一切都是命中注定，该如何解释？

汉传佛教中流传很广的《了凡四训》，讲的就是命运可以改变。佛教认为，命运完全是可以改变的。虽然前世造善恶，后世一定会承受相应的果报，但前提条件，是中间没有发生什么意外。

意外是什么？就是造业的人通过其他方式去改变业力。比如，虽然造了罪，但若能尽力弥补、忏悔，果报就不一定会成熟。

释迦牟尼佛称赞过两种人：第一种人，是根本不造罪的人；第二种人，是虽然造了罪，却懂得改正、忏悔的人。

比如，过去杀了人，现在忏悔并去救人或挽救其他众生的生命，就可以彻底弥补罪过，不再承受果报，就像衣服上的污垢可以彻底清洗干净一样。

再比如，本来水稻的种子洒在水田当中，在温度、空间、时间等条件完全具备的时候，稻芽一定会长出来，但如果遇到了一些外来的干扰，稻芽就不一定会长出来了。

佛告诉我们：命运掌握在每个人自己的手里，而且完全可以改变。这种改变，不是通过讨好佛陀来改变，而是通过善恶之业来改变。

同样，做了善事，按理说也会有好报。但如果在果报现前之前发生意外，就可能会影响乃至毁灭善的种子，将来也不一定有好报。所以，佛教一直强调，在每次行善完毕以后，一定要回向。

回向的意思，就是分享。诚心实意地把善的能量给予、分享给所有的生命，愿天下所有的众生都能得到这个善根，暂时拥有健康的身体、幸福的日子、愉快的心情，最终早日成佛、解脱。从此以后，这个善根就不仅仅是自己一个人的，而是天下所有生命的。

回向所起的作用，就像电脑保存文件。在回向之后，所有的善根都不会受到破坏，一定会成熟善果。

命中注定的说法，最早起源于印度的古老宗教。他们认为，人在这一生当中的所有奋斗都是没有用的，因为你的痛苦或幸福都在上一世就已经决定了。

但佛教认为，所有的因缘分法，都可以随因缘而变化。哪怕是定业，也仅是指在没有其他干扰的情况下，业力的种子一定会发挥作用，并不是说任何力量都不能改变它，所以也不是命中注定、不可更改。

释迦牟尼佛有一句很出名的话：“吾为汝说解脱法，解脱依己当精进。”我已经把解脱的方法、理论、原理、路途给你们讲得很清楚，走不走、怎么走，都只能靠自己；我不是万能的，我无法让你们解脱，只有精进修行才能解脱。

虽然佛教有时候会说释迦牟尼佛是全能、全知，但这仅仅是指释迦牟尼佛可以教育、引导我们生起最高的智慧。无论如何，释迦牟尼佛不能改变因果，不能改变我们的命运。如果释迦牟尼佛是万能的，那他不可能坐视众生的无尽苦难而不管，世界上也绝对不会

有这么多的灾难和痛苦。所以，改变命运只有靠我们自己。

佛教不但不会有失客观地神化佛陀的能力，而且也非常开放。佛教讲的内容，都经得起推敲、考验与怀疑。佛教不主张盲目接受，而是鼓励弟子要智信。

释迦牟尼佛曾给阿难尊者讲述了一个人投胎的整个生命过程，之后一再告诫阿难：你不要因为我是你的老师，也不要因为我们的感情，就盲目地相信我，接受我的观点。你要到安静的地方，去自己思考、推理，看看我说的是不是真理。在深思熟虑、判断验定之后，再接受也不迟。

如果能进一步去思考这些问题，也许会发现更多的真理，而且这些真理，都可以跟我们现实生活结合起来。面对一些重大决策的时候，或者是犹豫不决的时候，或许在佛的人生哲理当中，我们能找到一些答案。从此以后，我们的生活质量会越来越高，我们的生活会越来越有意义，我们也会更加懂得生命的价值。



禅修与现代生活



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



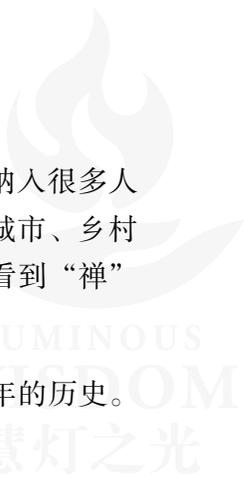
禅修与现代生活的内容，可以分三个阶段来介绍。第一，什么是禅；第二，为什么要修禅；第三，如何修禅。

## 一、什么是禅

随着人们对心灵需求的逐步重视，禅修，已经开始纳入很多人的生活轨迹。禅，也似乎成为了一种时尚的代名词。在城市、乡村的很多地方，无论是寺院、茶馆、餐厅、会所，常常能看到“禅”的踪影。那么，究竟什么是禅呢？

从印度佛教诞生至今，“禅”已经有了两千五百多年的历史。汉传佛教的禅学，也有上千年的历史了。

“禅”是外来词，为印度梵文 Samadhi 的音译，翻译成中文，叫做禅、禅定或三摩地，也即使人内心安定、平静下来的方法。在禅的后面加上“定”字，不但没有失去原来的音和义，而且更能让人了解禅的内涵。



现代文明所衍生的浮躁与虚荣，激活了人的物欲。快速的生活节奏，高度的工作压力，已经把人心逼到了即将崩溃的边缘。此时此刻，禅定，是从根本上解决这一危机的最佳选择。

禅有三种：

第一种禅，是佛教最高端的禅。这种禅在中国的开山祖师是达摩祖师。《达摩血脉论》中说：“直见本性，名之为禅。若不见本性，即非禅也。”自古至今的禅宗，都一直在修这种禅。禅宗六祖惠能大师所说的“本来无一物”，就描述了这种开悟、证悟、顿悟的境界，这也是所有佛教徒所追求的、非常高端的境界——明心见性。

第二种禅，寂止。它是流传于云南以及泰国、缅甸等东南亚国家的南传佛教内观的一部分。汉传佛教称之为“四禅八定”，因为这种禅可以分为两个不同层次的四种境界，所以叫做“四禅八定”。藏传佛教称之为寂止，因为它能使人心寂静或宁静，停止杂念。实际上，内观、四禅八定、寂止都是梵文 Samadhi 的不同名称而已。

第三种禅，各种各样的观想、冥想和思维。这是比较基础的禅，也即在心静下来以后，去观想或思考问题。

如果证悟了第一种禅，就可以应对自如地处理现实生活中遇到的各种压力、焦虑与抑郁等。不管任何问题，只要证悟了这种禅，就能迎刃而解。但证悟这种禅的难度比较高，必须要有相应的基础。除了真正的佛教修行人以外，其他人很难证悟。

无论是什么信仰的人，都可以修第二种禅。在任何宗教信仰的基础上，都可以起修第二种禅。

第三种禅，更是什么人都可以修。就像瑜伽，有没有信仰都可以修，既可以在宗教信仰的基础上修，也可以把信仰的部分完全抛开，而只是将其作为提升、净化、调节心灵的一种方法。

练习第三种禅，既不等于学佛，也不等于加入了其他宗教，而只是一种养生方式。就像锻炼身体一样，这是心灵的一种训练，也是我们长期忽视的一种调节身心的重要手段。

## 二、为什么要修禅

西方心理学家认为，冥想对人的身体非常有帮助，五分钟的冥想等于熟睡一个小时。

如果内心没有受过任何训练，则哪怕身体处在非常自由的环境当中，心也得不到自由。轻者觉得空虚、无聊，重者感到沮丧、焦躁，甚至动不动就产生不想活了的念头。根本没有足够的力量，去面对外界的风云变幻。即使表面看来非常成功，实际上却焦虑重重。

在物质还不够发达的时候，大家唯一的追求就是简单地解决温饱问题。但当人们不但解决了温饱问题，而且拥有了庞大的财富、名声、地位等的时候，才发现其实有很多问题是物质根本无法解决的。这时候，禅就成了最好的选择。无数成果证明，通过禅定，就可以让心态重拾健康。对很多感受过禅修好处的人来说，禅修已经不是佛教或其他宗教的专有名词与专利，而是与生活息息相关的心灵调节剂。

对很多人来说，我们内在的精神世界，还是一个未知的区域。若想详细、深入地了解精神，佛经无疑是最好的教材。在通晓了精

神的本质以后，就知道为什么要修禅了。

佛教认为，我们的精神可以分为八种不同的层面。最外在的，是眼、耳、鼻、舌、身五种感官接触外在的光波、声波等对境，而产生的视觉、听觉、触觉等五识。第六个层面，是我们平时用来思维、判断、分析的意识，佛教称之为第六意识。第七个层面，是我们平时不怎么能感觉到，却在每一个思维闪念中无处不在的概念，那就是“我执”。比如，“我要上班”“我要下班”“我要赚钱”“我要发展我的事业”等所有的念头中，都离不开一个特有的、无形的“我”字，佛教称之为我执。第八个层面，是平时根本感觉不到的最基本的意识。当人在深度睡眠的时候，当眼、耳、鼻、舌、身的工作完全停止了的时候，当一切思考判断的力量也已经停止了的时候，除了第七个层面的“我执”一直存在以外，还有一个最基础的潜在能量也存在着。

这种潜在能量不同于西方心理学当中的潜意识。一个人从诞生到死亡之间，它都一直存在。哪怕在人进入深度昏迷或深度睡眠，停止了一切感官活动的时候，因为有呼吸、有心跳、有脉搏，更重要的，是有最基础的意识，所以不会有人把此时的身体称为尸体。此时此刻，第六意识全都萎缩、消失在最基础的意识当中。之后，这个最基础的意识可以激活并产生我们的第六意识，然后又演化出眼、耳、鼻、舌、身识，当昏迷者或睡梦者从深度昏迷与深度睡眠当中醒来的时候，又可以看得到并感知到世界的一切。

在我们的日常生活当中，只要有精神的思维活动，就有意识的波动。意识波动的幅度越大，人的脾气就越容易暴躁。当我们生起嗔恨心，强烈地抱怨或非常不开心的时候，意识波动的频率与幅度

都相当大。这种波动会让当事人血压升高、呼吸急促，甚至无法控制自己的语言与行为，而出现骂人、打人的举动。

在这个时候，禅的功能就显现出来了。通过修禅，就可以控制意识的波动。这里面没有任何信仰与玄虚的成分，完全像吃饭可以填饱肚子一样真实可行。只要加以训练，人人都可以亲身体验到这种效果。哪怕最普通的禅，也完全可以把人的思维归零。所谓归零，也即进入潜在的第八识。用佛教的语言来讲，就叫做阿赖耶识。阿赖耶识是梵文音译，按照唐朝前后的习惯翻译成汉语，就叫做藏识。

为什么叫藏识呢？因为它像宝藏一样，储存着我们的各种记忆和能量。比如，即使五年前见过一个人，之后五年之间都互不联系，也互不想念，但在五年后再次看到这个人的时候，却完全能认出来，这就是藏识的作用。同样，一个人的脾气、性格、习惯等所有的种子、数据、信息，都储存在藏识这个“硬盘”当中。

当人的思维波动太大的时候，很多东西就会被覆盖。不但情绪无法稳定，智慧也会受到限制。当人的思维归零的时候，在零的层面上，没有好坏之分，似乎超越了时间和空间。虽然实际上并没有超越时间和空间，但从禅修者的感觉而言，已经完全超越了时空，没有任何开心和不开心。经过长期禅修训练的人，就可以获得意想不到的安宁与智慧。

西方十分流行的催眠也是差不多的原理，让催眠者进入到一种半睡半醒的状态，此时精神的波动大幅降低。在这种状态中，就可以回忆起一些平时不可能记起的、早已遗忘的久远记忆。比如，有人天生就有恐高症或一些莫名其妙的心理障碍，通过催眠，就可以找到这些障碍的根源，心理问题便能随之而化解。当然，催眠的准

确率与治愈率只能达到百分之五十，而禅修的功效就更为明显了。

在藏识的状态中停留，五分钟、十分钟都可以，这就是修禅。刚开始的时候，哪怕能停留三十秒、一分钟，就已经很不错了。但若能继续用功，就可以在这个状态中停留半个小时、一个小时。这样长期熏习，生活中的任何风浪、违缘，都可以化为云烟，焦虑、暴躁等负面情绪更是能得到有效控制。

通过禅定，完全可以突破焦虑的层面，进入到意识的最深层。在最深层的状态中，完全可以感觉到无比的自由、轻松、宁静与快乐，佛教称之为禅悦。长期修禅的人会上瘾，因为修禅所带来的快乐，已经远远超越了外在物质刺激感官而产生的所谓快乐。

另外，当意识降到零度的时候，头脑会变得非常灵敏。哪怕过去或当下发生的细微事物，都能清晰地觉察。过去的很多哲学家、心理学家、科学家的思想火花和智慧灵感，很多都来自于这种状态。大家都知道，连乔布斯这样的企业家，也会安住于禅定，并将禅定的智慧应用于工作与生活。同样，企业家在面临一些重大决策的时候，若能通过这种方式去思考，一定会取得前所未有的效果。其实，佛教所讲的神通，也是从这个状态当中提取出来的。

神通有真有假，社会上有很多人会说自己有神通，但不一定都是真的。不过，神通本身却并不神秘，它只是心灵的一种功能而已，我们不要全盘否定。当然，如果有人用所谓的神通来行骗，那就另当别论了。

因为我们从来没有尝试过打坐，所以一直没有开发出意识深处的很多潜能。要知道，心浮气躁、不知安闲的心，永远接触不到这个层面。因为孤陋寡闻，所以很多人也不相信心灵的巨大能量。

其实，不仅仅是心灵，物质的力量也是不可思议的。如果在三百多年前，有人说普通人在一天之内，就可以从地球的这一边飞到地球的那一边，大家都会认为那是天方夜谭，但科学家却让它实现了。同样，精神的潜在能力更不可小觑，我们千万不要一叶障目，用固有的知见，去看待超出想象的事物。

对大多数人来说，如何用禅来解决生活当中的痛苦、压力，是最现实也最迫切的问题。

真正的快乐，就在内心当中。禅悦不依靠外在的任何物质，却可以起到养生、缓解压力、消除失眠、治疗抑郁症等作用。

当然，如果抑郁症已经发展到比较严重的地步，病患者连禅修的能力都已经丧失，也谈不上用禅修来治疗抑郁症。在这个时候，可以先吃点药来控制症状，然后开始修禅。慢慢地，就可以放弃药物治疗了。就像从食物中吸收营养可以使身体健康一样，从禅悦当中，也可以提炼出精神必需的营养，以保持精神的强大与灵动。

人本来就是物质和精神的综合体，当物质和精神的营养缺乏或失去平衡的时候，就会产生身心的疾病。

《中观四百论》当中讲了：社会底层的人，会感受肉体的痛苦，应以解决温饱问题为主；社会高层的人，则会感受心灵的痛苦，两种痛苦，折磨着全人类。所以，我们需要身心两方面的训练。

其实，满足肉体的需求并不是很复杂，只要最基本的生活需求有了保障，问题就基本上解决了。但精神的需求却是无限的，在无限膨胀的过程中，只要内心稍有不满足，就会烦恼丛生。

人的精神就像大海，在没有风的时候，海面平静安宁，没有一

丝波纹，这好比是我们的藏识，也即禅定要达到的境界；当稍稍有一点风的时候，海面有了波纹，就好像意识开始从昏迷、深度睡眠或禅定当中苏醒，有了梦境以及细微的意识与感受；当波纹变成海浪的时候，就好像从梦中醒来，回到了现实生活的平常状态；如果风浪再大一点，而变成了滔天巨浪的时候，就像烦恼纠结、焦虑不安、心烦意乱的状态；在此之后，就是海啸、灾难。同样，生起烦恼以后，如果不加控制，就会演变为骂人、打人、杀人、违法乱纪等情况。情绪的负面发展规律，就是这样不断演化升级的。

防止情绪灾难的最佳良方，就是禅定。为了过上幸福愉快的生活，为了保持健康、正面的身心，所以要修禅定。

修禅与文化水平高低没有关系，与经济条件好坏也没有关系，不管你是企业家、社会精英，还是下岗工人、弱势群体；无论你是感觉压力巨大、心情不爽，还是生病、失眠、脾气暴躁等，修持第二种禅与第三种禅，都能帮助你绝处逢生、柳暗花明。

只要功夫深，铁杵磨成针。同样，若能用功修练，一定能控制住贪婪、嗔恨、傲慢、嫉妒等负面情绪与毁灭性的情绪，让内心在某种程度上达到非常自由的境界。所谓自由的意思是，只要不想焦虑，就完全可以做到不焦虑；只要想开心，就完全可以长期保持开开心心的状态。

### 三、如何修禅

修禅的具体方法包括三个方面：第一，身体的姿势；第二，呼吸的调整；第三，意识的状态。在《慧灯之光》里面的《佛教哲学

的现代意义》和《痛苦，其实只是纸老虎》等文章中，已经对这三个问题与修禅的环境做了比较详细的介绍。大家如果有兴趣，可以参考实施。

在做毗卢七法的时候，除了眼睛往下看着鼻尖以外，也可以画一个很小的圆圈，或者写一个汉文的“佛”字、“禅”字或任何其他符号。学佛的人，则可以看释迦牟尼佛、阿弥陀佛或观世音菩萨的像。像与符号都不能太大，越小越好，否则无法集中注意力。最好是用蓝底，因为长期看蓝色对眼睛有帮助。把写好的符号或佛像放在前面大概一米左右的墙壁上，然后双眼看着符号。

不同时代的人，有不同的需求。过去的需求，是解决温饱；温饱解决以后，就是吃喝玩乐等享受——去餐厅喝酒、去歌舞厅唱歌跳舞、去桑拿房洗桑拿、去按摩房洗脚等，用物质享乐来刺激感官；当感官刺激过度以后，就会变得麻木厌倦，又开始寻求安静内敛的状态，这是人类需求的演变规律。现在有些比较高档的素餐厅配了禅堂，我想以后这种环境会越来越多。我们也可以选择这样一种方式，先到素餐厅去吃素、喝茶，之后到禅堂去打坐修禅。当然，更多的时候，还是在自己家里禅修。

禅宗有一种打禅七的传统，大家聚在寺院中修禅，每七天作为一期，效果也不错。但我们必须知道，仅仅一两天或两周的禅修，是很难立竿见影并保持稳定效果的，长期的坚持十分重要。

虽然大家都非常忙碌，但无论如何，都一定要给修禅留出时间，每天早起一个小时或半个小时，在自己家里打坐，是每个人都比较容易做到的。早上相对来说比较安静，人也不是很疲惫，此时修禅的效果也会比较好。如果晚上没有什么应酬，就再安排一个小时或半个小

时打坐，实在抽不开身，也应该在睡觉之前的二十分钟内打一座。

如果想全天专门打坐，时间可以这样安排：早餐之前一个小时到两个小时为一座，然后上下午各安排两个小时禅修，晚上睡觉之前，再安排两个小时，这样一天可以保持七八个小时的禅修。剩下的时间，则可以休息、看书、抄佛经、喝茶、听佛教音乐等，但不能做剧烈运动，因为肢体上的剧烈运动会干扰禅定，也尽量不要思考太多的问题，尽量保持身心的平静。

如果周末和节假日没有其他安排，就可以在周边比较安静的农家乐、茶馆、寺院等人流稀少的地方，以闭关的形式去训练两三天。

《慧灯之光》有一篇文章，叫《禅修要诀》，里面介绍了九住心，也介绍了控制念头、保持平静的具体方法。大家可以去看看相关的文章和视频，以帮助自己的修行。

刚开始禅修的时候，会感到比较枯燥。经过一段时间的训练，就会越来越好。当禅悦出现以后，我们不但不会觉得枯燥，而且会上瘾。如果在禅修的上面加上了佛教的信仰，那就是佛教的解脱方法。

如何面对贪心



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光





与过去任何时代的人相比，现代人拥有更优越的物质条件。但从精神的层面来讲，我们却比过去任何时代的人更空虚、更浮躁、更痛苦、更贫乏。缺乏物质的痛苦，可以结束人的生命；精神的空虚、痛苦，同样也能让人走上绝路。

中国疾病预防控制中心精神卫生中心的一项报告显示：中国目前有超过一亿的精神病人，每年自杀人数为 28.7 万人，200 万人自杀未遂，焦虑症、孤独症、自闭症等精神疾病层出不穷……虽然我们可以找出工作压力、生活压力等种种理由，但如果深究其根源，用佛教的话来说，就是贪嗔痴三毒。

精神上的疾病可能和金钱有关系，但金钱却无法解决这些问题。药物虽然可以缓解一些症状，但其副作用，也是不可小觑的。最安全有效的方法，就是通过修行去解决。

此文介绍的，是如何面对贪嗔痴三毒之一的贪心。

## 一、贪心的危害

贪欲有很多种：贪财、贪色、贪名等。只要有了贪心，而且不

加控制，任其自由发展、成长壮大，它一定会无限膨胀，使我们不知满足，进而受其奴役。短短的人生，就在拼命追求虚幻无实的目标与竭力填满欲望的沟壑中蹉跎了。大限临头回顾一生才发现，幸福的时候少之又少，不幸福的时候却占据了人生的大多数时光。

贪心不仅会毁掉这一生，也会毁掉下一世；不仅会毁掉自己，还会毁掉他众。以抢劫为例，因为有了贪心，才会去抢劫别人的东西，不仅毁掉了自己的今生来世，也破坏了别人的生活。

每一个人都希望过幸福生活，包括动物也是一样，但仍然有很多人不幸。其主要原因，来自于内在精神上的一种因果关系。当我们越希望拥有更多物质的时候，欲望只会让我们更多地付出，用更多的时间、精力去完成自己的心愿，同时我们的压力就更大，生活就更匆忙，休闲的时光也会更短暂。最后，我们的幸福感也会全部被剥夺。虽然欲望的初衷，是为了自己幸福，结果却把我们的幸福毁掉了。所以，适当地调整欲望很有必要。

释迦牟尼佛讲过，轮回是痛苦的，但佛并没有全盘否定轮回当中也存在相对的幸福。释迦牟尼佛经常讲，不杀、不盗、不淫、不妄，并尽量行善，就可以享受人天的福报。人天的福报就是相对的幸福，而不是痛苦。但这些表面上的幸福，都是短暂、相对的，而不是绝对、永恒的。所以，佛经常告诫我们要做好思想准备，只有这样，在面临生老病死的时候，才有足够的勇气。

世人认为，欲望是人类发展的动力。这一点，佛教也不会否定。大乘经典中说过：发起须弥山一样的我执，才能够成佛。所谓我执，就是对自我的执著。虽然平时佛教很忌讳有我执，因为我执会衍生

贪嗔痴，但此处的我执，却可以成为追求解脱的动力，在某种程度上，这也是一种欲望。如果没有成佛的欲望，也就不会学佛，不会渴望解脱，不会发愿利益众生。真正的修行，是一个庞大、辛苦、漫长的工程，需要足够的勇气与动力，才能达成目标。勇气的来源，就是成佛的欲望。小乘阿罗汉没有这种欲望，所以没有动力成佛，而只追求自己的解脱。

欲望可以分为不好的欲望和好的欲望。好的欲望，是修行、成佛的动力。世俗红尘的欲望如果过度，也会反过来毁掉自己。

当然，我们不可能在一开始就放弃一切欲望，这既不现实也没有必要。大乘佛教非常人性化，不会要求所有修行人都要当苦行僧，而是提倡不堕两边走中道的生活模式。所谓中道，就是不要太极端。比如，本来有条件过上比较优裕的生活，却以为吃苦就可以解脱，而刻意不吃不喝，身穿破衣烂衫。这些做法对修行不但没有帮助，有时反而会成为修行的阻碍。反之，不知惜福而过着穷奢极侈的生活，也是一种极端。选择中道，适当控制欲望，才是可取之举。

欲望也即贪心，贪心有广义和狭义之分。广义的贪心，包含了对财、对色、对名，甚至是对解脱的欲望。狭义的欲望，则仅仅是对名、利等的贪图心。我们应该适当地控制欲望，否则就会导致很多的痛苦。尤其是对人的贪心所导致的痛苦，更具伤害性。比如，夫妻双方中的一个人出轨了，但另外一个人却舍不得、放不下，就会导致精神上受到极大痛苦和打击。轻微的，是当事人罹患抑郁症，生不如死，严重的甚至有可能走上绝路。在这种情况下，就更需要控制欲望，既然对方已经不喜欢自己了，再痛苦都无法挽回，只能伤害自己，又何必苦苦纠结呢？所以，释迦牟尼佛早在两千五百年

前就说过，破坏别人的家庭，是非常严重的罪业，叫邪淫，被列在十不善当中。在两千五百年前，这种问题还没有这么突出和严重，但现在的确是严重且普遍的社会问题了。

当然，对世俗人来说，放下没有这么容易，但若能依照佛教的方法去做，也不是那么难。很多人因为不知道方法，才愚昧地选择了绝路。如果有方法，放下也不是很难。姻缘结束了，就让它自然而然地结束。控制自己的贪心，理智地对待情感的变故，就能走出情感的困境。控制贪嗔痴，不仅对现实生活有很大帮助，而且可以引领我们走向解脱。

以前很多人认为，物质发展了，生活问题解决了，学佛也就大可不必了，传统文化也不需要。但如今我们发现，现在比过去更需要这些精神食粮与抚慰。人与动物不同，猪吃饱了就可以睡觉，此外没有什么担忧。而人在解决温饱问题以后，还会有更崇高的追求。如果达不到，就会痛苦。这些痛苦金钱无法解决，迷信也肯定解决不了，必须通过自己的训练去解决。训练的方法有很多种，我们必须找一个有智慧的、理性的方法。

## 二、贪心产生的因缘

就像温度、湿度、空间都具备的时候，种子才会长成苗芽，这叫做内在的因缘。贪心的产生，也有三种因缘。

第一，每个人都有贪心的种子。只有一地以上的菩萨与阿罗汉，才毁掉了贪心的种子。普通人即使是在没有产生贪著念头的时候，甚至是在深度睡眠的时候，贪心的种子也一直存在心里，只是贪心

不明显而已，这是最大的根源。

第二，外在的因缘。比如，在看到隔壁邻居的汽车比自家的汽车好时，就会产生一种贪欲心：我一定要买比他家更好的汽车！在没有看到邻居汽车的时候，后续的想法是不会产生的。所以，看到邻居的汽车，就是此贪心产生的外在因缘。

心理学家的一份调查报告显示：每天都看一个小时的电视，一星期的开支一定会多出4美元。因为电视广告的刺激，会让我们不明智地去买回本来不需要的东西。另外，刷信用卡消费，也会超过现金购物的额度。因为在刷卡的时候，虽然也知道是要付钱的，但感觉不是那么明显，所以无所谓。而现金就不一样了，能看到钱包里面的钱越来越少，这都是心理在作怪。

有了外缘，就有可能产生各种烦恼，这是第二种因缘。

第三，非理作意，这也是最关键的。因外因刺激而产生烦恼，佛教称之为非理作意。也即不理性、不合理、不合实际的观念。

若能在看了电视广告以后，控制自己的心念，让自己不生起贪心，则哪怕每天都看各种广告，也不会起心动念，想着要去购买。

### 三、避免烦恼的途径

三种因缘积聚之后，烦恼就会出现，如何解决呢？

第一，从根本上铲除心里的烦恼种子，但我们目前还没有这种能力。

## 第二，回避外缘。

比如，不看各种广告，不看邻居家的汽车，等等，也可以减少一些欲望，回避一些欲望带来的痛苦。所以佛告诉我们，出家人或真正的修行人，应该尽量到比较偏僻、安静的地方去修行，这些地方没有丰裕的物质，从外因产生的烦恼也自然可以回避，但这并不是最好的办法。

## 第三，消除非理作意。

比如，过去在看到新推出的电子产品时，买不起就痛苦，买了又傲慢，自以为了不起：只有我才能背得起名牌包，戴得起名牌表，其他同事都没有，等等。以至于目中无人，看不到别人的优点，也看不到自己的缺点，最后就是走下坡路、众叛亲离。

虽然有些商品是现实生活中不能缺少的，如果没有，真的会很不方便，但商品的牌子，就往往与面子和虚荣心有关了。在满足虚荣心的问题上，就需要控制非理作意了。

对人的贪执也是一样。比如，自己喜欢一个人，但对方却不喜欢自己。在自己深陷其中、难以自拔的时候，就可以把这个人观想在前面，然后静下来思考：难道这个人真的像我想象中的那么有魅力吗？我为什么喜欢他？是外表、才华、钱、权力、名，还是别的什么东西？

## 四、面对贪心的具体修法

面对贪心，有两种修法：第一，世俗谛的修法；第二，胜义谛

的修法。

## （一）世俗谛的修法

世俗谛的修法也有两个：第一，不净观；第二，无常观。

### 1. 不净观

在小乘佛教中，有很广的不净观修法。通过这些修法，可以克制贪心。此处简单地讲一下不净观的修法。

首先静下来，并思维：我因为失恋、离婚而产生的所有痛苦，其根源就是贪心。因为我贪对方，才会导致痛苦；如果我不贪，就不会如此生不如死，是我自己的心在让我痛苦。伤害我的最大祸根，就是我自己，而不是别人。

我们过去一贯的做法，是把所有的责任都推到别人身上——因为他绝情寡义、喜新厌旧，才让我得了抑郁症，才让我走上绝路，等等。但实际上都是我们自己的心在执著。

很多人爱上对方的理由，往往是外表。我们从无始以来到现在都是这样，只要眼睛看到的第一反应很好，就不会继续观察，立即深信自己的眼睛。但请想一想，究竟什么是外表？

眼睛看到的部分，其实就是皮肤。佛经里面也讲过，如果没有皮肤，直接看到包裹在皮肤里面的东西，所有人都会觉得很恶心难忍。谁也不会喜欢肌肉、骨骼、血液等，而皮肤也只是覆盖在这些东西外面的很薄的一层，这个人体真的是你想要喜欢的吗？这样观察以

后，最后真的会找不到一个喜欢的对象。

## 2. 无常观

针对钱财的贪执，可以思维：虽然这个人目前很有钱，但他的钱是怎么来的也说不清楚，也许下个月他就没钱了，甚至人都有可能被关到监狱里，这并不是危言耸听，每天报纸、电视、网络都有这样的消息出现。

对人的执著，则可以这样思维：这个人虽然现在长得很帅、很漂亮，但如果再过两三年，他（她）也会慢慢衰老，外形也会越来越差。

佛的方法，是公认的逻辑推理，而不是教条的信仰。佛告诉我们：在皮肤的下面，有三十六种不清净的东西，有细菌、微生物、寄生虫等，就像蚂蚁窝巢一样零乱、肮脏不堪。不仅如此，所谓的美丑，仅仅是符合大众的审美，或许在外星人或某些民族的人眼里，人类公认的美女可能就是丑女。即便是美女，看久了也会有审美疲劳，更何况随着时光的流逝，美女也会变老，红颜不再、青春不复。

通过观察，就能深深体会到，原来真的没有绝对、实有的美、帅、漂亮，等等。这时候，我们的心就会稍稍放松一点，不会再过度地纠缠、焦虑。更进一步去观察思维以后，慢慢就能放弃原有的执著。

当然，对家人不要这样修，毕竟我们都生活在世间，没有必要彻底放下现有的因缘。不过，如果在家人能适当地这样修，也不至于导致离婚和家庭破裂，还可以适当控制自己的贪心与控制欲。

幸福和痛苦的主宰不是神，而是自己的心。想通了，就开心了，失恋、离婚也无所谓了，很多人说不定会觉得更自由、更舒服了。

无常观的修法细节，在《慧灯之光》中《四法印的修法》里面介绍过，麦彭仁波切讲得非常清楚。小乘佛教的不净观修法中，也将不净观讲得非常透彻。

刚开始的时候，可能有点排斥，不习惯、不愿意修。这时候要说服自己：我一定要修，这是我唯一的选择，痛苦下去是没有用的，继续执著这样的人不值得，我要拯救自己。

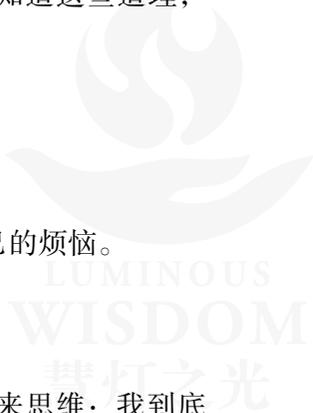
修不净观和无常非常管用，若能常常观修这些修法，至少不会走上绝路。但如果只是烧香、拜佛，而根本不修行，在面临精神打击的时候，佛教徒也有可能走上绝路。有些人明明知道这些道理，却做不到，那是因为我们的修行力度不够。

## （二）胜义谛的修法

胜义谛的修法，也即用空性的观点，来对治自己的烦恼。

### 1. 第一种修法

首先，把执著的人观想在自己前面，然后静下来思维：我到底喜欢这个人的什么？其实，虽然在我的视觉当中，他是这样的一个人，但实际上他是不存在的。就像汽车是由各种零配件组装而成的，除了零件以外，没有什么实有的汽车。所谓的汽车，只是自己产生的幻觉。同样的，人也是由皮肤、肌肉、骨骼组成的，所有东西都一一分解，甚至包括每一个细胞、神经元都分解以后，就像尸陀林



里看到的景象。如果这些东西都是人，尸体也应该是人。可见，肉体不是我所喜欢的人。

那我喜欢的是不是精神呢？也不是！对方到底在想什么，我从来就不知道，所以我也无法喜欢对方的精神。可见，我喜欢、迷恋的，原来是一种幻觉。这样分解以后，即使没有证悟空性，也会对消除执著有很大的帮助。

继续思维：我现在需要的，就是把执著降温。如果一直让执著升温，就无法正常地生活、工作，甚至有可能把自己逼上绝路，这样就不划算了。为一个根本不喜欢自己、不在乎自己的人，凭什么要这样寻死觅活？这真是莫大的讽刺，只能证明自己的愚蠢。这样一步一步思维，一定会有非常好的效果。慢慢就可以放下对方，重新安排自己的生活、工作和学习，并勇敢地面对未来。

心理学的方法，只能短暂地控制自己的情绪，而不是从根本上来解决问题，就像为了缓解疼痛而服用镇静剂一样。要想根本地解决问题，还是要用佛的方法，依靠有说服力的理论，在想通以后，痛苦永远都不会再发作了。

小乘修行人通过这种方法，成功地控制了自己的贪心。这就说明，这个方法是有用、准确的。

## 2. 第二种修法

这个方法，也是最重要的方法。

在非常痛苦的时候，静下来问自己：虽然我自己觉得痛苦难忍、凄凉悲惨，但到底什么是痛苦？我们肯定会说：是我的心、我的精

神在痛苦。那什么又是精神呢？这个时候我们会发现：痛苦和精神是分不开的，精神变成了痛苦的状态。如果静下心来进一步去看精神本身，有可能会恍然大悟，如同看到虚空一样。此时，精神的痛苦当下消失，根本不存在所谓的痛苦与精神。

这时候，失恋者不但不会恨对方，反而会感谢对方：如果对方不抛弃自己，天天带着自己去周游世界，吃海鲜、喝美酒，总有一天，我们还是会各奔前程，自己前方的路，肯定是地狱，怎么会有机会开悟？正是因为对方抛弃了我，我才有修行、开悟的机会，我怎么能不感谢他呢？痛苦还有一个好处，就是在经历痛苦以后，会变得更富有同情心，会更能体谅别人的痛苦，然后尝试着把自己的方法告诉大家，让更多的人从困境当中走出。

没有观察的时候，就像在做梦，梦到自己逃跑、被人追杀、被人抛弃等各种各样的痛苦。观察之后，就像大梦初醒，一切当下消失，都不存在。

当然，要达到这样的境界，需要一个条件，就是修前行。虽然前行的修法很枯燥，要磕大头、供曼荼罗、念十万遍金刚萨埵百字明等，大家都不喜欢。但如果你想要它的结果，就要经历它的过程，这叫因果。不种因，只求果，是异想天开。

这就像农夫种庄稼，虽然农夫真正需要的不是种地，而是丰收，但为了丰收，就要耕耘、播种，就要劳动、出汗。同样，如果希望有一天可以恍然大悟，就不要忽略过程，要认认真真地修，一个环节都不要省略，都要达到标准，这样就有可能明心见性。

对有些人来说，离婚是沉重的打击，但可能对有些人来说，离

婚也是一种顺缘。同样的境遇，对有些人来说是逆境，对有些人来说是顺境，其他诸如失恋、生病等都是如此。《慧灯之光》里面讲过很多方法：《如何面对痛苦和幸福》《如何将病苦转为道用》，等等。解脱还是堕地狱，取决于今生的几十年。有了佛陀的智慧，才有可能达到宠辱不惊、得失随缘的境界。

关于万法皆空、如梦如幻，在《六祖坛经》、密宗，尤其是大圆满里面讲得非常清楚。显宗的《宝积经》中有一品是《迦叶品》，讲的是迦叶声闻与释迦牟尼佛的一段对话。汉文版的《宝积经》当中，恰好就缺了这一品，而藏文版的《宝积经》里面就有。迦叶尊者问释迦牟尼佛：“内心是什么样的？”释迦牟尼佛告诉他：“过去的心已经消失，不复存在；未来的心，还没有诞生，也是不存在的；而当下的心，还是不存在，是空性。”这虽然是显宗经典，却讲得非常透彻，非常清楚。《金刚经》里面也有这样一句话：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”当五祖这样讲的时候，六祖当下恍然大悟，明白了心原来是不存在的。如果能这样恍然大悟，那失恋、离婚都是值得的。

是不是不失恋就无法证悟呢？当然不是。先修加行，然后学中观，再进一步去修行打坐，即使没有受到什么打击，也能证悟空性，这样不就更圆满吗？

现实生活中，我们时常在逃避困难和痛苦，释迦牟尼佛不但没有让我们逃避，反而教会我们很多勇敢面对的方法。训练自己的意识，最好是证悟空性。在证悟空性以后，就能变得非常坚强，不受任何外界的影响。之后还要想到：虽然我坚强了，但还有这么多的芸芸众生不懂道理，更没有训练，所以我要去帮助他们。这叫普度众生、度化众生。我们天天把“度化众生”挂在嘴边，实际上我们也完全

可以将其落实到实际行动上。

我们本来就生活在幻觉当中，当我们相信这个幻觉的时候，幻觉会给我们带来短暂的幸福、痛苦、恐惧等。但这一切，都来自于我们的内心。一旦知道了是幻觉，就不会那么执著，就会慢慢地放下，至少不会过分地患得患失而招致痛苦。

《入中论释》里面有个故事：从前有个王国，其中有个算命的算得非常准。他告诉国王，七天以后会下一场雨，雨水是有毒的，谁喝了这个雨水，就会发疯。国王听后，便把自己的井盖起来，不让雨水进入，但却没有通知其他人。七天后，果真下了雨，当老百姓喝了雨水之后，都疯掉了。只有国王和身边的几个人没有疯，但所有的疯子都反过来说国王是疯子。国王实在无法承受，最后也喝下雨水，与大家一起发疯。

现在的事实就是这样，全球七十亿人大都奉行着同一种世界观和人生观，只要谁说出一些不同的观点，很多人会认为他是精神病。其实我们都是精神病，当所有人都是精神病的时候，这个精神病就合法化、合理化了。所谓的合理合法，就是符合公众的理念。从无始以来到现在，人世间的规律都是这样。释迦牟尼佛却打破了这个规律，所以很多人想不通，说佛教是错误、消极、悲观的。其中的缘由，就与前面故事所讲的一样。

释迦牟尼佛能够理解我们，他早就猜到我们会这样反对他，所以才在佛经中说道：“世人肯定的我都肯定，我不与世人争论，但世人会与我争论。”意思是说：普通人沉醉于幻觉与迷茫之中，所以会执幻为实，以至于痛苦不堪，却反而认为佛教是消极错误的，顽固地坚守着自己的错误，以致迟迟不得解脱。

希望大家以后在面临各种痛苦的时候，不要总是去责怪他人。世上没有任何痛苦，是与我们没有一点关系而纯粹是别人带给我们的。或多或少，自己也有责任。即使不是现世的错误，也与前世的过错有关。学会承担、精进修行、化解痛苦、度化众生，才是最好的选择。



如何面对嗔恨心



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



## 一、嗔恨心的危害

在我们的生活和工作中，贪、嗔、痴烦恼随时可见，无所不在。身为大乘初学者的我们，也经常会像非佛教徒一样，不能控制自己的情绪。这样的结果不要说度化众生，反而会给佛教抹黑。特别是嗔恨心，其危害尤其严重，不但会摧毁自己的善根，也会让别人对佛教徒、甚至对佛教生起不好的看法。

《入菩萨行论》当中讲得非常清楚，一刹那的强烈嗔恨，可以完全从根本上毁掉过去几百万年、几千万年当中积累的绝大多数善根。就像一刹那的慈悲心或菩提心，也可以积累不可思议的功德与资粮一样。

大乘佛教认为，所有烦恼当中，最严重的是嗔恨心，因为大乘佛教的基础和出发点，就是慈悲心。与慈悲心直接对立的，就是嗔恨心。大乘菩萨戒中讲，只要对任何一个人彻底放弃慈悲心，有了

嗔恨心，菩萨戒的根本戒就破掉了，更无法发菩提心。所有烦恼中，嗔恨心是最严重的。嗔恨心的过患，实在是罄竹难书。

大家都看到过，文殊菩萨等很多佛菩萨手里都持着宝剑、刀枪等武器。这些武器不是用来制服任何生命，而是用来消灭贪嗔痴烦恼的。学修任何法，都是为了面对、控制、断除烦恼，这是佛教徒的任务和目标。衡量修行好坏的标准，不是看谁念的咒语更多，谁做的功德更大，更不是看谁发财、健康、工作顺利，而是看烦恼有没有减少。比如，当有人侮辱我们的人格，或者是欺负、殴打我们的时候，看看我们的嗔恨心是不是跟以前一样。如果是一样，那我们的学佛就没有任何实际的意义。当然，在没有证悟空性之前，还谈不上彻底断除烦恼，只能适当地控制。

学佛的方向非常重要。如果身为佛教徒，却不闻思修行，只是搞些形式上的活动——开法会、超度、火供、荟供、磕头、烧头香、烧高香、灌顶等，哪怕非常虔诚，也会失去学佛的真正意义。虽然正规的灌顶非常有用，但如果只有这些，却没有实质性的闻、思、修，佛陀的思想、佛陀的正法就无法弘扬起来。学佛者最终的目的，只会是为了自己健康、长寿、发财、工作顺利、儿女考上大学、有好的工作，等等。这样就得不到修法的实际效果，也无法真正走解脱道。所谓的佛法，就失去了真正的核心价值。

## 二、嗔恨心的分类

嗔恨心可以分为三种：第一种，是对有情众生的嗔恨心；第二种，是对无情物的嗔恨心；第三种，是对鬼神等非人的嗔恨心或恐惧。

### 三、控制嗔恨心的方法

控制嗔恨心的方法有两种：第一，世俗谛的方法；第二，胜义谛的方法。

#### （一）世俗谛的方法

##### 1. 理解

很多时候，人与人之间的不满、抱怨与嗔恨心，都是相互的不理解造成的。

在别人辱骂、殴打、欺负自己的当下，想把嗔恨心控制下来，会有一些的难度。事发当时，不一定会表现得很好。但事情过去以后，却应该静下来，把刚才与自己发生冲突的人观想在前面，然后对自己说：我刚才的冲动、发脾气是不应该的，哪怕这个人现世跟我没有血缘关系，但她过去一定当过我的母亲，也曾像现在的母亲一样，对我恩重如山。万恶的死神强迫她舍去母子之情，再次投生的时候，过去的记忆都不复存在。因为她不知道实情，所以才会来害我，但我知道实情，懂得道理，又怎么能以怨报德，嗔恨埋怨她呢？我要学会理解，不应该顶嘴、还手，更不应该有事后报仇雪恨之心。虽然今天她害了我，但那不是她的错，而是她的烦恼的错。因为无明，她忘却了过去的经历。如果能忆起曾经的母子深情，她根本不可能害我，不可能侮辱我。即使我去打她、骂她、侮辱她，她也不会还手，不会记仇，更不可能来伤害我。她不是故意要伤害我，只是被嗔恨心占据了内心，让她的举动变得疯狂失控而不能自

制。包括我自己也是一样，只要烦恼攻心，就像电脑中了病毒一样。可见，所有的罪魁祸首，就是烦恼恶魔，如果要怪，也只能怪烦恼嗔恨心。

这不是阿Q式的自我安慰，只要懂得轮回的真实不虚，就知道这是确凿的事实。不相信因果轮回的人，不可能对毫不相关的陌生人心怀感恩，纵然挂在口头，也只是说说而已。但如果接受了轮回观念，明白对方曾经也做过自己的母亲，说服自己是轻而易举的事。

## 2. 感恩

还应该思维：在面对伤害、侮辱的时候，我若能安忍，不仅会让其他人对我刮目相看，更可以训练我的内心。如果所有人都对我非常好，我又怎么会有修忍辱的机会呢？既然对方给我创造了这么好的机会，帮我积累了这么大的福报，我怎能不知感恩念恩，反而恶言相向，出手还击呢？

当年阿底峡尊者就是考虑到，在藏地弘法时，会受到众星捧月似的恭敬，没有人会羞辱自己，为了修持忍辱，便故意带了个脾气暴躁的人一起进藏，做自己的随从。连阿底峡尊者这样的成就者，都在想方设法创造条件修忍辱，我们又怎能对忍辱的对境生嗔恨心呢？应该感恩才对啊！

就这样反复思维、反省、忏悔，并吸取教训，下定决心：下次再遇到这种事情的时候，一定不能一时冲动、意气用事，一定要平和地面对、妥善地处理。

“铁杵磨针”“滴水穿石”，虽然嗔恨心很难控制，但若能从

最小的嗔恨心开始入手，经过再三训练，一定会有进步，以后的表现一定会越来越好。

为什么要从最小的嗔恨心开始入手呢？任何事情都要讲究次第，先易后难。在面对小的嗔恨心时获得了胜利，自己就会信心百倍、兴致勃勃。随着修行功力的不断增强，最后在面对剧烈烦恼的时候，也能应对自如、举重若轻了。反之，若在一开始就妄图去征服巨大的烦恼，就很容易碰得头破血流，第一次一败涂地，就会灰心丧气，再也不会对修行感兴趣了。

## （二）胜义谛的方法

### 1. 对有情众生的嗔恨心

第一步，觉知。

嗔恨心刚刚冒出来的时候，第一反应要觉知到自己在生气。很多时候，我们却意识不到自己在生气，根本没有觉知力，无法观察自己的情绪，只是认为某个人对自己不好，等等。在缺乏觉察的情况下，就没有机会采取措施对治。但遗憾的是，在生气的时候，我们往往不愿意冷静下来反躬自省，偏要发泄出来以后才心满意足。即使事后亡羊补牢，也造成了一定的后果。

第二步，消失。

若能知道自己在生气，就要进一步静下来往内看：是我的什么东西在生气？是肉体、血液、大脑、骨骼，还是精神、意识在生气？所谓的嗔恨心，到底是什么样的？这时候，比较微弱的嗔恨心会立

即停止、消失，不会再继续。消失是不是意味着我们证悟了空性？不是。任何念头都是一样，只要注视着它，不火上浇油，它一定会停止，这与证悟与否无关。

此处所谓的“注视”，不是用肉眼去看，肉眼无法看到精神，只有内心自己，才能感受它自己的本质。在因明与唯识论典当中讲过，精神可以自知自明。普通的无情物感觉不到自己，就是因为它不具有精神。

有些人认为：没有观察内心的时候，生气的情绪存在；现在它消失了，就变成空性。

其实这不叫空性，而只是断见。空性与某种状态是否持续无关，无论任何状态，其本质是空。即使是在嗔恨心非常严重的时候，其本质也是不存在的，这叫“色不异空，空不异色”。

第三步，觉悟的法身。

还有一种情况是：虽然嗔恨心没有间断，还在生气，却能在嗔心存在的同时，感觉到完全不存在真实的嗔恨。

这对没有证悟空性的人来说，有点不好理解：既然嗔心还在继续，又怎么不存在了呢？完全是自相矛盾！只有证悟的人，才知道这是怎么回事。虽然有嗔恨的现象，但本质上却没有什么真实的实质，所以是虚幻的，如梦如幻。在某种程度上，这叫证悟空性，只是证悟的境界还不是很高。一旦能证悟嗔恨心的本质，我们的意识就能逐步转化为佛菩萨的智慧，这是非常有用的对治烦恼的方法。

当年阿底峡尊者给他最大的徒弟仲敦巴说过：“我的上师告诉我，

生起念头的时候，去观察、体悟念头的本质。在此过程中，你会遇到佛的法身。”仲郭巴问：“再生起第二次念头又怎么办呢？”阿底峡尊者回答说：“第二次生起念头的时候，再次去体悟念头的本质，你又会第二次遇到佛。然后第三次、第四次等都是这样。一天如果有一百个嗔恨心、贪心等念头，若都能用上这个方法，一天当中就可以见到一百次佛的法身。”佛的法身是什么？就是我们心的本质，也叫佛性，即禅宗所讲的明心见性中的“性”。

《金刚经》中说得非常清楚：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”色、声所显示的佛，都不是真正的佛。认为见到佛的身体就是见到佛，听到佛的声音就是听到佛，这些观点都是错误的。《地藏经》中也讲得非常清楚，唯有法身才是真正的佛。

六祖惠能大师把所学到的东西浓缩为四句话，其中最重要的一句话是“本来无一物”。所有的东西本来就不存在，无生无灭、无来无去。通过表面上看似有生有灭的嗔恨心，就有可能进入到无生无灭的法界当中，遇到佛的法身。这时候的嗔恨心根本不会造业，而且更有利于修行，是非常成功的修行。但其前提条件，是在此之前必须证悟。证悟也是有条件的，就是要修出离心、菩提心。尚未证悟的人，还是要用世俗谛的方法去断除嗔恨心。

我们虽然没有福报见到阿弥陀佛、金刚萨埵等佛的化身与报身，但我们却可以见到佛的法身。

## 2. 对无情物的嗔恨心

对无情物的嗔恨心，也可以采取同样的方法。

比如，我们经常会对噪音非常反感。在这个时候，我们也可以去看看反感这一念头的本性，或者不排斥噪音，将所有注意力都专注融入到声音当中。在此过程中，也会体会到：所谓的声音，只是外面的声波震动我们的耳膜以后，在耳朵当中产生的一种感受，都属于精神的范畴。一旦专注于这些声音，就能体会到它的空性与虚幻不实。

有些道友的佛堂面对大街，经常会很吵，打坐的时候无法静下来。这时，就可以用这个方法。

时间长了以后，我们便学会了适应嘈杂的环境。噪音不但不会干扰阻碍我们的修行，反而会成为我们证悟空性的助缘。

### 3. 对鬼神等非人的嗔恨心或恐惧

很多人怕鬼，包括学佛的人也是一样。晚上不敢去黑暗的地方，路过坟墓就很紧张。如果这时候有足够的勇气，就停下来站在这个地方，不要往前走，然后去观察：刚刚我非常紧张、害怕的念头究竟是什么？这时候或许能感觉到，纵然恐惧感还存在，但其本质完全是空性，像水泡一样虚无缥缈。当下，对鬼神的恐惧便会消失无踪。

如果自己不怕鬼，即使看到了鬼，它也不能伤害我们。但如果看到像鬼一样的东西，即使那不是鬼，只要心里产生了巨大的恐惧，并认为见到鬼很不吉利，通过心理作用，真的会让自己或家人生病，出现很多不顺利、不愉快的事情。所以，一旦怀疑有鬼，就停下来，看看心的本性，恐惧与困扰立即会消失，也不会再有不良影响了。

当然，对鬼神的恐惧可以用这种方法，但如果遇到猛兽、毒蛇、

洪水、地震等现实生活中的危险，还是不能停下来，否则会有麻烦。因为鬼神的干扰并不是凡夫意念中真正的实体，完全是精神上的恐惧，习气不深，所以比较容易对付。而对付洪水、猛兽等灾难，就非凡夫心力所及了。

藏传佛教各派都有断行的修法，断行是一种非常特殊的修法，可以分为很多种。《大圆满龙钦心髓前行引导文普贤上师言教》（简称《普贤上师言教》）中，就讲过一个初步的断行修法——古萨里的修法。即观想把自己的肉体，上供上师三宝、下施各类鬼神等。真正的断行修法，是以证悟空性的智慧，采用比较特殊的方法去断执著、断烦恼。这种修法的前提，是要证悟空性，并让证悟的境界成长、壮大。等到一定的时候，就到那些据传有鬼神出没的地方去打坐，这时候往往会出现类似于活见鬼的现象，听到异常的声音，或看到一些奇怪的现象。一般人会很紧张，我执便会非常明显。如果此时能专注于空性，就能非常顺利地断除我执，同时也能消灭害怕、恐惧等负面情绪。

修断行的瑜伽士所用的腰鼓不是木头做的，而是人头盖骨做的，吹的乐器也是人骨的。修行的地方，也往往是鬼神猖獗的地方。在普通人，尤其在显宗修行人看来，似乎有点不可理喻。其实这样做的目的，都是为了故意做出蔑视的样子来激怒鬼神，引起鬼神的报复，出现打雷等利于修行的各种恐怖现象，在高度紧张的时候修空性，更能断除我执。

当然，只有证悟以后，才可以这样做。没有证悟而去东施效颦、邯郸学步，不但不会有什么好的结果，或许反而会害了自己。

很多修法都是这样，如果没有证悟，都用不上，就像中阴的修法。

对证悟空性的人来说，吃饭、睡眠都可以变成修行，而且在睡眠的时候更容易进入禅定状态，修行的速度会非常快。但如果没有证悟，一切都仅仅是表面形式而已。所以，尽快证悟空性势在必行。



如何面对无明



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



## 一、无明的危害

《大乘阿毗达磨集论》与小乘《俱舍论》中，把我们的负面情绪称为烦恼，并将烦恼的种类分得非常清楚。一般的心理学与医学，也不会有这么多的描述烦恼方面的词汇。无论如何分类，所有烦恼的根源，就是无明。

无明，也即愚昧、愚痴。因为不知道世界与自己的真相，很多事情想不开，所以产生了很多烦恼。如果明白真理、真相或真谛，就不会有这些烦恼。所以，所有的烦恼都是从无明中产生的。

无明是一种潜在的烦恼，不像嗔恨心和贪心那样明显。当我们生起嗔恨心和贪心的时候，不但自己非常清楚，别人也很容易看出来，因为言行举止都会有所变化。但无明却隐藏得很深，一般很难察觉。世间的所有学者、智者，包括科学家、哲学家、心理学家等在内，都没有发现终极的无明。虽然世间的各种学科帮我们解决了一部分的愚昧，为我们揭示了很多世界、人生的真相，让我们明白了很

多道理，但最深的无明烦恼，却是科学、哲学与很多宗教都从未触及的。更因为他们的方法与无明不相矛盾，所以也不能推翻与断除无明。

过去释迦牟尼佛住世的时候，印度有五花八门的宗教，形形色色的观点。有些宗教相信：世界是由天人中的梵天在控制、主宰，梵天高兴，我们就可以解脱；梵天不高兴，我们会堕地狱。为了供养梵天，就杀牛、杀羊、杀各种动物来祭祀，这种做法就是无明。

佛教认为，主宰世界的，并不是梵天。梵天只不过是六道轮回中的天人之一，他自己都会受制于业力，都没有解脱，会堕落受苦，更不是万能的。即使以祭祀让他生起欢喜心，他也没有能力让我们解脱。更何况，杀动物去祭祀梵天，只能让我们堕落，绝不会让我们解脱。

在 20 世纪三四十年代，有些边远地方甚至还有杀人祭祀的情况。这种灭绝人性的做法，本来就是极大的愚昧，只能增长我们的无明，更不可能推翻无明。

有了无明，就会有执著，执著外在的世界，执著自己的身体、名、利等。达不到自己的欲望，就会烦恼、痛苦。为了达到欲望，就会杀、盗、淫、妄等，所有罪业，都来自于执著，来自于无明。

## 二、推翻无明的方法

要推翻无明，需要与无明冲突、对立，且比无明烦恼强大的观念与方法。哪怕念佛、烧香、拜佛、守戒、持咒、吃素都做得非常好，积累了各种世间福报，做了很多善事，但如果没有证悟空性，就不

能推翻无明。人身难得、死亡无常等出离心的修法与慈悲心等修法虽然非常重要，但都与无明没有冲突，所以也不能推翻无明。菩提心分为胜义菩提心和世俗菩提心。胜义菩提心是证悟空性的智慧，当然可以推翻无明，但世俗菩提心仍然不能推翻无明。关于这些，在因明论典以及《释量论》等经论里面说得非常清楚。

当年达摩祖师刚刚来到中国的时候，梁武帝给达摩祖师汇报了自己的各种善举，吃斋、念佛、供僧等，然后不不得意地问祖师：“这些善法有多大功德？”不料达摩祖师一句话就让梁武帝哑口无言了：“没有功德！”

很多人想不通。为什么达摩祖师会说没有功德呢？达摩祖师当然会承认因果的存在，从因果的角度来说，念佛、持戒、吃斋当然有功德，这一点达摩祖师不可能否定，所有的佛教徒都不可能否定。但达摩祖师在此处，是从更高层次的胜义谛角度去评价的，如果没有证悟空性的见解，这一切对解脱不会起到根本性的作用，所以达摩祖师才给梁武帝浇了一勺冷水。

宗喀巴大师在《三主要道论》中也讲了：菩提心、出离心非常重要，但仅靠出离心和菩提心的力量无法推翻无明，最后，我们还需要空性见。

就像医生看病，能不能治好病的关键，在于能否了解病的根源，否则无法对症下药。同样，我们没有解脱、不自在、不自由的根源，既不是偶然或无因无缘，也不是万能神在操控，而是源于执著。

比如，当我们非常执著一个人的时候，这个人的一举一动都会让我们时而欢喜、时而忧愁，其间痛苦的几率将远远超过幸福。因

为一旦在乎、执著以后，就会有要求。如果对方没有按照自己的要求去做，不能满足自己，就会平添许多痛苦。直到两个人感情破裂，以致形同陌路之后，因为执著消失了，才会相安无事了。反之，很多我们越不在乎的事物，反而有可能越是给我们带来幸福感。生活就是这样，这是颠扑不破的自然规律。

驱除黑暗，需要光明；扫除无明黑暗，需要智慧的阳光。此处的智慧，不是世间的聪明、机灵，很多现实生活中的聪明，很可能反而是一种愚蠢。现实生活中懂得怎样去赚钱、去消费，显得很聪明，却有可能毁了自他的解脱和来世，所以也很愚蠢。唯一真正明白无明本质及化解方法的人，就是两千五百年前的释迦牟尼佛。释迦牟尼佛的教法传开以后，很多人证悟了世界的真相，获得了无上的自由和解脱。

我们要寻找的是证悟空性的智慧。智慧有三种：听闻所得的智慧，思维所得的智慧，修行所得的智慧。一一对应，寻找的方法也有三种：闻、思、修。

通过听法，聆听佛的教理，会让我们明白很多道理，这叫闻所得的智慧。但闻所得的智慧还没有经过自己的思维与推敲，故而不是很稳定，力度也不是很强。我们不能浅尝辄止，仅仅停留在听闻佛法的阶段，还要进一步去思考：虽然佛经里面是这样说了，但实际上是不是这样的呢？

有些人认为，《俱舍论》等经论中所描述的世界观，不符合现代天文学的观察结果，所以佛经讲的不正确。其实，《俱舍论》并不是佛亲口说的，而是很多阿罗汉撰写的。在佛陀亲口说的佛经当中，并没有很明确的像《俱舍论》中那样描述的世界观。为什么佛教显

宗经典与佛陀后来宣讲的时轮金刚所描述的世界观，有那么大的出入？其原因在以前的《慧灯之光》中已经多次介绍过了，与今天相比，两千五百年前的文化背景、生活方式、人的理念都不一样，在当时的文化背景下，佛为了度化某些人，只能这么讲。

佛陀传法的方法有三种：

第一种，如果在座的所有人都能理解，不会出问题，佛就会毫不犹豫地直接把真相告诉大家。

第二种，如果听众不能接受、不能消化，就采取另外一种方法迂回地表达，以使对方能够逐渐接受。

第三种，如果一个人问问题，答案要求只有两个字，“是”或“否”。如果回答“是”，对方不能接受；如果回答“否”，又不符合事实。在这种情况下，佛会保持沉默，这叫无记的问答。当时外道学者诘问释迦牟尼佛十四个问题的时候，佛就只得三缄其口，一言不发。

佛陀传法，会考虑众生的根机，并不是自己知道多少，都倾囊相授。佛是全知，他知道听众的根机，所以会因材施教。

佛经当中讲了很多世界观，但最真实、最究竟的世界观，是缘起性空的世界观。我们现在需要的，也就是证悟空性的智慧。

证悟空性的方法，可以归纳为三种：

第一种方法，是最简单、最下等的方法。即通过逻辑推理的方式去思维，最后把自己的每一个执著都推翻，从而觉察到世界的虚拟、空性与如梦如幻。再通过进一步的修行，就可以证悟空性。

第二种方法，是密宗的气脉明点修法。修气脉明点与证悟空性有着高效且直接的关系。在修完加行、灌了顶以后，就可以修气脉明点的修法，从而比较快速地证悟空性。

第三种方法，是最简单却要求最高的方法，是以心印心的顿悟方法。只有像六祖惠能大师、部分藏密修行人，以及一些印度的大成就者等根机非常成熟的利根者，才能使用这种方法。因为他们过去世修行过很长时间，根机已经很成熟，所以一两句话稍稍点拨，就能证悟空性。大圆满就属于这一类的方法，既不去推理，又不会讲很多理论和复杂的修法，只是通过一种非常简单的方法去证悟空性。

以上三种方法相当于三条不同的路，或三种不同的交通工具，但最终都能达到目的地——证悟、成佛，只是时间上有一些差别而已。可见，不一定所有人都要学密宗，即使最简单、最基础的第一个方法，也能消除执著、证悟空性。

### 三、如何证明万法空性

#### （一）总说

如何证明我们的执著，或对世界的认识是错误的呢？

我们判断一个事物，首先是用感官去感知，之后再把感知到的信息，传递给第六意识。第六意识在分析这些信息之后，再得出结论。我们对事物的判断过程都是这样的，科学家们也只不过是多了些仪器而已。

判断结果要准确，首先感官必须准确无误。如果感官有错，就会把错误的信息传递给意识，同时意识也要有足够的力量去判断，否则判断结果自然就谬之千里了。

在没有学习中观、修习般若空性的时候，我们会认为眼睛看到的都是真实的。现在通过学习可以证明，万事万物都是空性。

中观证明空性，有五种理由，也叫“五大因”。其中第一因，叫“破有无生因”。一个理由明白以后，其他理由也可以举一反三。

也许有人会问：既然一个理由都可以证明，为什么还需要那么多的理由呢？这是针对众生的不同根器而幻化的不同方便。有些人比较容易了解第一个理由，有些人认为第二个理由更为适合……所以就推出了五种理由。下面着重为大家介绍“破有无生因”。

## （二）破有无生因

万事万物都在不断生灭。如果不生不灭，永远保持一种状态，就根本无法变化，无法运动。就像一个人诞生了，才可以生存和死亡一样。物质的存在，有着前面的诞生，中间的停留与最后的毁灭三个阶段。首先要有生，才会有住和灭。

现在我们来观察一下，物质到底是怎样诞生的。在宏观世界当中，我们不需要观察，因为宏观世界只是我们的幻觉而已，为了维持现实生活，就让它继续“存在”吧！真正实质上的诞生，只能发生在微观世界当中。

在诞生一个新物质的时候，我们会认为它是果，来自于另外一

个因。因产生了果，果受到了因的影响而产生了，这是大家公认的。但进一步观察，在新物质诞生之前，它是存在（有）还是不存在（无）呢？答案只有两个，有和无。我们不能说，它既不是存在的，也不是不存在的。

有些古老的宗教认为：物质诞生之前是存在的，只不过隐藏在我们看不见的地方；诞生的过程，是从看不见的地方显现出来；世上没有一个完全新生的东西，所谓的诞生，就是从看不见变成看得见。

我们一般人的概念是，事物的产生，就是从无到有。比如，种花的时候，种子上面肯定没有花，所以才会去种；如果已经有了花，就没有必要种花了。

这就是现实生活。如果不观察，一点问题都没有，从无始以来至今，哪怕人类再进化一万年、十万年，都没有问题。但如果进一步观察，就会发现另一个世界。

首先，我们怎么能把没有的东西变成有呢？所谓的因果关系，就是因把一个能量传递给即将诞生的果，让它变成有。但此时因和果能不能同时存在呢？不可能。因果同时存在，就意味着果已经有了，既然如此，又何需因呢？因已经失去了存在的价值。就像粮食已经存在，种子也成了多余的一样。同时并存的东西是没有因果关系的，因为二者都已经形成了，就像大小两尊佛像，大佛像的产生，并不需要小佛像的帮助。

既然不能同时存在，那是不是一前一后呢？大家一般会说：因在前，果在后，这是天经地义的。但这也意味着：因存在的时候，果不存在。在宇宙的任何角落，都找不到果的存在。既然它不存在，

因又把能量传递给谁呢？没有可以传递的对象，传递的对方根本不存在。

因果同时存在的情况，也即果在产生前已经存在（有）；因存在的时候，果根本不存在的情况，也即果在产生前并不存在（无）。无论让存在的东西诞生，还是让不存在的东西诞生，都没有办法。除了果存在与不存在两种情况以外，不会有第三种情况，这就是“破有无生因”。

那为什么我们现在能看到现实生活当中的各种因果呢？这叫缘起。一切都不存在，只是幻觉而已。

大家一定要静下来思考一下，不能想当然地认为：“因果是存在的，父亲和儿子不就是活生生的因果吗？”这些都是幼稚的想法。从幻觉的角度来讲，因果当然成立。如果我们愿意自欺欺人，相信、接受这个幻觉，不接受其他的世界观，那就不要学了，平时尽量做点善事，不要害人，相信因果，相信轮回，这样有可能来世会过好一点的日子，但这种好日子也是转瞬即逝的。如果不满意现有的状况，渴望从虚拟的世界中逃离出去，就要去寻找答案。何去何从，自己选择！

### （三）缘起性空

缘起的意思，是指待缘而生、待缘而起，或者是从缘而生、从缘而起。佛教认为：万事万物的生灭，不是因为其他的万能神、造物主，而是有因缘的。如果没有因缘也可以生灭，果就会毫无章法地产生，世间的规律就会乱套，不可能种瓜得瓜、种豆得豆。

请注意：此处讲的缘起，与前面介绍的无因无缘、不生不灭并不矛盾。缘起，是从凡夫五种感官的角度而言的，中观称之为世俗谛。后面加个“谛”字，表示真实。如果不深入观察，这些东西都是非常真实的，所以称之为“谛”。

“起”有两种意思：第一，即从因缘当中产生的意思，比如种子产生果；第二，是相互看待的关系，包括左右、上下、长短、快慢等所有对立的事物。其中右的缘就是左，左的缘就是右。因为有左，所以有右；因为有长，所以有短等，这些相对、抽象的概念都不是物质，佛教称之为“看待法”。

本来看待法隶属于精神，并不是物质，但在很多时候，我们的精神会与外面的事物混在一起。如果不混在一起，人与人之间根本没有办法沟通。

比如，我说出“佛像”的时候，我自以为我在讲“佛像”，听众也认为我在讲“佛像”。实际上“佛像”只是一个物质，根本没有办法讲出来。但所有听得懂汉语的人，都会将“佛像”这两个字与真实的佛像混在一起。只要听到“佛像”这两个字，心里想的就是佛像。只有默认这种错觉的存在，人与人之间才能沟通。关于这些问题，因明研究得非常透彻。

“缘起”这两个字还有一个更深层次的内容，即缘起和空性实际上是一个意思。也就是说，凡是从因缘当中产生的东西，都是空性，都不成立，都是虚幻而没有实质的。就像梦中的景象，无论梦里看到的再怎么真实，醒来以后，一切都是一场空。

所有我们认为真实的事物，都需要有来、住、去。比如一尊佛像的来处，是佛像制造厂；同时，它看得见、摸得着，所以现在是

存在的、留住的；第三，将来它也会去往别的地方。一个人，是从某个地方来到这里，然后在这里停留两三天，之后又去往另一个地方。因为有来处、去处、住处，我们也会认为这个人是真实存在的。

虽然梦境也显得非常真实，但因为梦境的所有现象都没有来处，只是睡着以后的幻觉，而不是从某一个地方来到睡梦者的梦境中的；正在做梦的时候，梦境也并不存在；从梦中醒来的时候，虽然梦境会消失得无影无踪，但梦境也并没有去往其他的地方。比如梦中梦到一头大象，其实这头大象并不是从别的地方来到卧室里的，门窗都关着，大象不可能进来，做梦时不可能待在卧室，也不可能醒来之后跑出去。但在做梦的当下，大象就是存在，不过这只是幻觉。

其实，我们的现实生活也和梦境一样，没有来处、去处，所以当下也不存在。尽管我们会认为当下的现象与梦境不同，是存在的。因为当下不会出现不合逻辑的现象，而梦里却会出现一些不可能的事情。比如人死了又复活了，自己可以飞起来，等等。

这些不可能的现象，也只是站在现实生活的角度可以说不可能。从梦境自己的角度来说，这都是可能的。虽然在现实生活当中，这个人死了，但梦里这个人还没有死，我真真切切地看见了。到底死是真的，还是没有死是真的，也是公说公有理，婆说婆有理，谁也断不清。

再举一个例子，魔术师可以给我们带来很多视觉上的幻觉。比如，几分钟的时间内，在什么也没有的地方，变出一架飞机或一栋楼，之后又让它们立即消失无踪。这时候，我们肯定会否定这架飞机或这栋楼的存在，因为它们没有来处，没有去处。只是我们的眼睛看到它们无中生有了而已，所以是虚幻的，是我们上了错觉的当。

我们还可以用形式逻辑的方法来推导。比如我们都承认旋火轮是幻觉，因为它是高速运动产生的错觉。大前提：凡是高速运动产生的错觉，都是不存在的幻觉。小前提：佛像是无数细微粒子高速运动产生的错觉。结论：所以，佛像也是不存在的幻觉。如果这都不承认，就是不讲道理了。

此处用的大前提、小前提，只是在没有办法的情况下，简单地介绍一下而已，其中还有很多漏洞，但目前只能如此。大家以后还是要学因明，因明的精确度、精密度相当高，尤其是年轻人，更应该学因明。我认为：因明已经超越了西方哲学或逻辑学的境界。因为西方的逻辑学一直停留在感官的层面，无法推翻感官的结论。如果不推翻感官的结论，我们的学佛，永远只能停留在求佛祖保佑自己健康长寿的层次。

魔术师大卫可以穿过长城，但实际上他并没有穿过长城。古印度的很多魔术更厉害：念一个咒，小石子立即变成大象；再念一个咒，大象立即变成小石子等；变出来的大象，也与真正活着的大象一样，可以走路、吃东西等。所以，尽管我们看到了，但也是错觉。可见，眼睛看到的，不一定是真理。

我们的意识时常会被感官所欺骗。意识属于理智，感官属于感知。哲学认为理智比感知高一个级别，但因明又认为理智比感知略逊一筹。比如：在看到物体的形状、颜色时，我们的视觉可以直接感知到中间没有任何隔阂；而理智却要依靠感知来告知，它自己没有能力去辨别。理智从来看不到物体，只有视觉才能看到。所以因明里面讲，感知比理智直接，但感知没有思维能力，理智却可以思考。从这个角度来说，理智又超过了感知。

佛教讲的“缘起性空”四个字，是分不开的，缘起等于性空，性空等于缘起。“色不异空，空不异色”，缘起就是性空，所以叫“色不异空”；性空离不开缘起，性空就是缘起，所以叫“空不异色”。这样思维以后就能知道，现实生活中的一切都是幻觉。如果用天眼去观察周围的一切，也许很多人会变成神经病，没有办法安心地生活。所以目前而言，我们这些愚蠢的人，还是只能安心地在这个虚幻的世界中待下去。否定旋火轮的真实性，承认鹅卵石、楼房的真实存在，让感官的精确度保持在不高不低的位置。

这一切，是谁设计制造的呢？有人认为，这是上帝设计的；达尔文的进化论认为，这是为了适应环境而慢慢进化成这样的；佛教认为，这是欲望的力量或业力造成的。

#### （四）其他证据

关于证明一切是幻觉，物理学的超弦理论已经做了很好的回答。佛教所讲的旋火轮现象，也是一种很好的证据。点一支香，在比较黑暗的地方快速转动的时候，就能看见一个火环，这叫旋火轮。实际上，除了一根香的火星以外，并没有一个火环，这都是视觉错误而产生的幻觉。假如一百个人都拿着一根点燃的香，同时高速旋转，五十米之外的人，就能看到一个大火球。当一百个人旋转的手臂停下来时，火球也立即消失。

同样，我们的身体也是这样一个虚幻的东西。若能在科学家们的研究成果之上进行推理，你会发现一个惊人的事实：如果身体当中每一个细胞分子中的电子不再运动，都落到原子核上，并保持静止，电子与原子核之间的空隙都不存在了，此时一个人的身体，可

能只有芝麻那么大，或许还要小一点。同样情况下，一栋二十层楼的楼房，也有可能变成一个火柴盒那么小，甚至更小。

世界上有唯物、唯心等很多主张，但佛教从不参与这些争论，因为一切既不是物质，也不是意识，只是一种幻觉。我曾经也讲过，如果必须要用一个西方哲学的词汇来形容佛教，最适合的是“唯幻”。佛教不是唯心论，不是唯物论，而是唯幻论。

对宏观世界的观点，所有的佛教宗派是一致的；但对于微观世界的看法，小乘佛教与大乘佛教的部分宗派并不承认以上观点，只有中观以上的显宗宗派以及密宗才这么认为。

佛在因明的《释量论》中讲过：物质都是瞬间生灭，只是因为生灭的速度非常快，所以我们发现不了。

佛教的中观理论，打破了大大小小的所有物质，不留任何余地，一切都是空性。这些无中生有的现象，都源于我们的意识。意识的操控，形成了庞大的世界。一旦痴迷其中，就很难突破、逃脱，就像睡梦时逃不脱梦中的恐惧与忧伤一样。

当深深地体会到梦幻泡影，深深地明白万法皆空以后，就要去修行，增长对空性体会的力度，培养它，让它成长。当它越有能力的时候，烦恼、无明就开始慢慢减少了，直至最后彻底推翻。

我们不能简单地认为：一切都是虚幻的，因果不存在，佛不存在，众生也不存在，所以我们也不需要学佛了。虽然实际上是这样，但我们还没有达到这样的境界。就像谁都知道梦境并不存在，没有一个人愿意做噩梦，但在做噩梦的时候，谁都身不由己一样。所以，在没有彻底证悟之前，还是要尊重虚幻的因果，逃避虚幻的痛苦，

不能用一句“放下、不执著”来解释一切。过河以后，才可以抛弃船只，要到达彼岸，现在还暂时不能放弃修行的大船。

#### 四、证悟空性的修法

身体做毗卢七法，排出污气。之后祈祷释迦牟尼佛，发菩提心，静下来，依照刚才的思路去思考。当非常清楚地体会到世界是虚幻、空性的时候，就在这种感觉当中停留。不要有其他念头，不要去思维其他东西，只是静下来，让体会保持住，这叫修行。对初学者而言，这就是修空性。这个空性的体会来自于思维，而不是来自于修气脉明点或大圆满等其他修法。

开始一般只能维持一分钟、两分钟，之后会生起杂念。杂念生起的时候，最好能立即发现。然后又继续观察，如此周而复始。刚开始修行的时候，观察与安住轮番修持，观察次数越多越好，静下来的时间不能长。如果时间太长，空性的感觉会消失，代之以各种杂念。在修行比较稳定以后，就可以慢慢延长安住的时间，缩短思维的时间。这样修行力度会慢慢增长，烦恼会慢慢减少。

刚刚是对物质进行思维，其实精神也是一样。意识如果真实存在，也应该有存在的形式——生、住、灭。但观察之后可以发现，意识也是没有生、没有灭、没有住。思维之后，静下来打坐。观察意识的时候，最好的方法不是推理，而是修上师瑜伽。上师瑜伽修完，观想上师化光融入自身以后，心静下来什么也不想，只是去观心，这是最好的方法。但在此之前，一定要通过思维，去推翻我们对意识的执著。这样就可以理解空性，但还没有证悟。真正要证悟空性，还是要静下来打坐，修空性的修法。

希望大家能努力修持，以后无论是遇到生意亏本、失恋、离婚，还是身患绝症等逆境，都不能停留在痛苦中坐以待毙，而是要以这些方法来对治。

## 五、修空性，最大的福报

佛经中讲：受持空性，是很大的福报。若能宣讲空性，更好的是修空性，哪怕是修一分钟、一瞬间、一刹那，也可以清净杀、盗、淫、妄、堕胎、吃海鲜等很多罪过，其功德远远超过了以充满三千大千世界的金银珠宝供养十方三世诸佛的功德。

释迦牟尼佛在一生当中，转了三次法轮。第一转法轮，主要宣讲小乘经典，主要内容是四圣谛：苦谛、集谛、道谛、灭谛。第二转法轮，主要宣讲空性，也即般若波罗蜜多。第三转法轮，主要宣讲如来藏佛性。

第二转法轮的主要经典，有《般若十万颂》《般若两万五千颂》《般若一万八千颂》等很多般若经典。其浓缩的精华，就是《般若波罗蜜多心经》《金刚经》。而《般若波罗蜜多心经》当中的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”四句话，又包含了所有般若波罗蜜多的内容。《般若波罗蜜多心经》很多人在念，甚至还会背，但仅仅从理论上懂得其内容的人，就已经少之又少了，至于能够体会或证悟的人，更是寥若晨星。

对寻求解脱的人来说，空性非常重要。哪怕只是像小乘的声闻、缘觉阿罗汉那样追求个人的解脱，也要证悟空性。如果不证悟空性，更是无法获得佛的果位。

大乘佛教最终的目的，就是度化一切众生。在此过程中，一定会遇到很多内在外在的逆境与违缘。若能证悟空性，一切逆境都可以轻轻松松地化解。

阿罗汉没有精神上的痛苦，但阿罗汉还有肉体的痛苦，所以阿罗汉也会生病，也会因病而死亡。在释迦牟尼佛的弟子当中，有很多证得阿罗汉果位却仍然饿死、被毒蛇咬死的故事。因为阿罗汉证悟空性的范围很小，所以没有足够的勇气与能力。

在证悟菩萨一地的時候，就连肉体上的痛苦都不存在了。所以即使遇到任何阻碍、压力，都不会成为其度化众生的障碍。另外，在度化众生的过程当中，要完全放下自我，就需要证悟空性。没有证悟空性，还是会有一些自私心。虽然也在讲“无私奉献”等，但总有一些局限。菩萨就不会有自私心，就可以完全彻底地利益众生，不顾一切，不考虑自己的任何事情，无私地奉献，无条件地付出。

佛教本身就充满了智慧。本来佛教是智信，不是迷信，只是在学佛的人当中，有一些迷信的成分。如果没有闻思修行，只是盲目地相信鬼、神、民间大仙等，就是迷信。

很多佛教徒总喜欢开法会、灌顶、火供、荟供，整天都是搞这些，这样佛教慢慢就变成了形式主义。学佛的人要好好学习，好好修行，否则根本不是真正的学佛，最后佛教全都变成商业化、世俗化、形式化，佛教的智慧、慈悲等精髓就会慢慢淡化，直至消失。佛陀也说过，末法时代会出现这些令佛教衰落的现象。

我们一定要避免这种衰败现象的发生，要精进地闻思修，当自己有一定的感受、感悟的时候，要以聊天、交流、讨论的形式，把

自己的体会传播给其他人，让大家都知道真正的学佛是什么。

慈悲与智慧是大乘佛教最重要的两个支柱，我们要学的也是这两个。其他的形式，都不一定能代表佛法的核心价值。

所有的迷信都是无明，通过闻思修行就可以推翻。然后进一步学习唯识、中观，消除对世界的执著。再通过打坐、修行，来证悟空性，获得解脱。

就像一直形容牛奶的味道，不如亲自尝一口牛奶一样。闻思得来的智慧，都只是一种了解，一种认识，还不算是境界。唯有通过修行而证悟，才能亲身体会到空性。从此以后，我们永远都不会再说世界是存在的了。

这些道理不是释迦牟尼佛创造的，而是释迦牟尼佛发现、实践并推而广之的。释迦牟尼佛在发现微观世界的真相之后，将其用到修行上，成为推翻烦恼执著、获得解脱的途径。科学家们在发现了微观世界的电子、原子核等部分真相之后，却将物质爆炸可以释放巨大能量的原理用于制造核武器。这就像同样一块黄金，不同的人去看，其价值是不一样的：商人会考虑价格利润，医生会考虑它的药用价值，等等。

如果我们满足于现实，不想去打破它，那就根本不需要学这些道理。如果有人不安于现状，不想被感官欺骗玩弄，继续迷茫，那就要去学习、去思维、去训练、去证悟空性，并让证悟的境界慢慢增长，最后彻底推翻执著，消灭烦恼，获得解脱。

解脱不是神话故事，也一点都不神秘。通过训练，完全可以把一个像我们这样的有执著、有无明的凡夫意识，慢慢转化为纯洁的

佛性如来藏，这就叫解脱。

通过这种理智的推理，可以否定感官的结论，建立起一个崭新的世界观，这叫佛教中观的世界观。在此之前，感知和理智配合得天衣无缝，但从此以后，就分道扬镳，各走其路了。感官感知到的，仍然与过去一样；但理智却有了新的观点，开始走向解脱了。





生命的真相



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



近年来，地震、海啸等自然灾害接连不断，自杀、疯狂等身心疾病日益增长，人们越来越感觉到生命的脆弱，越来越多的人开始将关注的焦点集中在生死之上。生与死，是每个人迟早要面对的课题。对大多数人而言，死亡都是非常沉重的话题。它意味着巨大的恐怖与灾难，但无论如何回避，所有人都终有一死。了解死亡的真相，不仅可以帮助我们消除对死亡的恐惧，同时还有可能帮助我们

从死亡中找到彻底摆脱死亡的契机。因此，我想给读者介绍一下生命的真相。

此内容可以从三个方面来讲：第一，生命的本质，也即什么是生命；第二，生命的可贵；第三，生命的意义。

## 一、生命的本质

首先，我给读者介绍一本被学术界赞为全球最经典的研究生死的古籍——《西藏度亡经》。

## （一）《西藏度亡经》——亡灵指南针

在北京外文出版社出版的《天堂印象》一书中，是这样评价的：“《西藏度亡经》这本书，产生至今已经一千多年了，但它如今成为最现代的研究死亡的学科 NDE<sup>①</sup> 的最古老的典籍。”在西方，所有研究死亡的学者，都把它与《埃及度亡经》奉为最重要的两部经典。而《西藏度亡经》中关于“中阴”过程的描述，更是与现代的 NDE 研究所揭示的各种现象不谋而合。因此，《西藏度亡经》可以说是藏民族对现代人类最重要的贡献之一。

《西藏度亡经》最初译本是英文版，由已故西藏高僧达瓦桑杜（Lā ma Kazi Dawazsamdub）从藏文原本翻译，并经美国伊文思·温慈博士（Dr. W.Y.Evans Wentz）编辑而成。此书曾以英语、德语等多种西方文本在欧美许多国家出版发行，并多次再版，很受西方学术界重视。西方心理学大师卡尔·荣格（Dr. C.G. Jung）亲自为本书做了翔实的评述，认为本书对其学术研究有其独特的贡献与价值。他说：“若干年来，乃至从它初版（1927年）发行以来，本书就成了我的随身伴侣，不仅是我的许多富于启示性的观念和发现要归功于它，还有许多根本的认识或见地也要归功于它。”美国伊文思·温慈博士认为：“本书不但要使东西方人民之间获得一种更佳的了解，同时还要纠正人们，尤其是整个西方人士，对于人类的根本问题——生死——缺乏正知、正见和不加闻问的态度。”这也正是当代大多数中国人所缺乏或视而不见的东西。

“《中阴救度经》（《西藏度亡经》）已成为 NDE 研究中具有经典意义的古籍，在世界各地被有关学者的研究广为引用。”

<sup>①</sup> NDE: Near Death Experience 的缩写，是由美国心理学家雷蒙·莫迪在 70 年代创立的一种研究“濒死经历”的学科。

本来《西藏度亡经》对整个藏民族的生死观就有着很大的影响。《天堂印象》中说道：“西藏人，可以说是世界上所有民族中对死亡认识最深刻，也最为洒脱的民族。”“若作此观，西方人视为神秘之极的 NDE，在中国的西藏人眼里不过是理所当然，自然而然的事了。”

而《埃及度亡经》却存在着一个问题，就是他们认为，人死了以后，最终还要回到以前的身体当中，然后重新复活，所以他们会保存木乃伊。我觉得这种说法有点不符合事实。

《西藏度亡经》对整个死亡的过程、死亡以后的境界以及投生的过程等描述得细致详尽。在西方，这本书拥有相当多的拥趸。究其因缘，大多是因为在西方医学发达以后，很多患突发性心脏病，或者出了严重车祸，已经停止呼吸、心跳的人，在从死亡的边缘抢救过来以后，很多人会有程度不同的濒死体验或初期死亡体验（NDE），这些人用他们的亲身经历，证实了《西藏度亡经》的所述内容。

古老的《西藏度亡经》所述内容，居然与 20 世纪临床医学的发现不谋而合。这样一来，这本书也逐步得到了西方人的青睐，并在西方拥有了极高的地位与巨大的影响。如果大家有兴趣进一步去了解，可以看看这本书。

这本书的其中一部分，其实就是给亡者的指南。书中有一个仪轨，是在人死了以后，由旁边的人给亡者念诵的。仪轨告诉亡者：你死了以后，会进入什么样的状态，你会感觉到什么样的情况，那时你应该怎样去面对，等等。

不过，濒死经验的所谓“死亡体验”，并不是真正的死亡体验，因为意识还没有彻底地离开身体。真正能把整个死亡过程描述得很清楚、很详尽的论著，唯有《西藏度亡经》。

## （二）前世今生的科学研究

### 1. 前世的记忆

1958年，美国维吉尼亚大学精神学系的系主任，著名精神病学家伊安·史蒂文森博士（Ian Stevenson）对转世轮回产生兴趣并开始研究。1966年，史蒂文森博士出版了第一本书，书名为《暗示前世的二十个案例》。后来又出版了《转世与生物学》。2003年，他又写了一本书，叫《转世类型的欧洲案例》。哈佛人类学博士安托妮亚·米尔斯（Antonia Mills）一边协助史蒂文森博士做研究，一边做独立调查。

在精神病学领域广受敬重的哈洛德·利叶夫（Dr. Harold Lief）博士曾这样描述史蒂文森博士：“一位讲究方法、小心谨慎乃至戒慎恐惧的研究家，性格固执”。可见史蒂文森博士是一位非常严谨的科学家，他的这些结论也并不是异想天开的胡诌。

另外，冰岛大学的心理学家厄蓝杜·哈洛森（Erlendur Haraldsson）从1970年开始，就一直致力于这方面的研究。澳洲塔斯马尼亚大学的心理学家约根·凯尔（Jurgen Keil）博士和维吉尼亚大学的吉姆·塔克（Jim Tucker）等前世今生研究团队，奔波于世界各地，收集到数千个案例，发表了很多专著和学术论文。

## 2. 催眠

20世纪，西方心理医生和医学专家，在通过催眠术给人治病的时候意外地发现：很多经过催眠的人，居然能说出前世的情景。但当时他们都不敢公开，后来通过各种渠道逐渐地向社会广为传播。其中一位是布莱恩·魏斯（Brian L. Weiss），他著有《前世今生》《生命轮回》等专著。

在他的《前世今生》这本书的前言里写道：“对于初次接触本人的读者，我有必要做个简短的自我介绍。我是一名接受正规训练的医生、精神医学教授、坚决的无神论者。自从惊天动地的那一天后，我走了好长的路，体会出人的生命比精准、严格的医学训练要我相信的更加宏大、深奥。”

“我接受了学院教育，毕业于哥伦比亚大学，然后进一步获得耶鲁大学医学博士学位，成为精神科主治医师。我也在好几个大学的医学院任教，并担任迈阿密西奈山医学中心精神科主任。遇到凯瑟琳之前（这个病人的故事，写在我出版的第一本书《前世今生》里），我发表了四十余篇科学论文，以及为专著的部分章节执笔，在精神药物学与脑部化学领域里，我获得国际认可的声誉。一点也不奇怪，我对‘不科学’的领域，例如‘超心理学’（Parapsychology），是彻底的怀疑。而且，对于前世与轮回的观念一无所知，甚至不想去知道。”

“哪想到随后的突发事件冲击了我，引介我进入灵魂、‘右脑’、非线性思考的世界。凯瑟琳莫名其妙地开始回忆前世。不知道什么缘故，她所有的临床症状，在前世回溯后都获得改善。我惊愕万分。在这同时，我也开始找寻科学与直觉之间的协调点。”

“这个过程发生于二十年前。此后，我帮助两千多位病患做新生儿、子宫期回忆，以及前世回溯。根据这些实例，我已经写了三本书，而且已出版三十种外语译本。”

“由于我在工作上处理的主题是轮回、前世治疗，以及灵魂伴侣的重聚，因此我成为不被正式医疗领域承认的轮回学专家。其实，我欢迎任何有关轮回的描述，因为我相信：我们‘确实’不断轮回，直到我们学习到该学习的功课，然后才能毕业。同时我也不断指出非常多的历史证据、临床证据，显示轮回是真的。”

### 3. 濒死经验

美国哲学家、医学家雷蒙·穆迪（Raymond A. Moody）博士，于1975年出版了一本书，题目是《一生又一生》（又名《死亡回忆》《死亡之后的生命》*Life After Life*）。在这本书当中，博士记录了150个濒死体验者（经历过“临床死亡”后复生的人）的经历。它彻底改变了一般人的死亡观念，掀起了探索“生命科学”的热潮。这本书自1975年上市以来，就成为超级畅销书，创下了全球销量1300万册的纪录。本书中描述的濒死者的亲身经验，与《西藏度亡经》的描述有着惊人的相似之处。这些经历告诉世人，除了轮回存在，或者人死后仍然存在某一种东西以外，不可能有别的解释。这本书出来后，不仅博士本人，包括整个西方，都陆续出了很多类似的书籍。很多医生也说，其实我们早就遇到了这些情况，但因为没把握，所以不敢公开。

但雷蒙·穆迪博士在书里面也讲过，这些人绝对不是在撒谎，因为他们在讲死亡经历的时候，非常认真、激动万分，甚至泪流满面。而且这些人从死亡边缘回来以后，整个人生态度与生活方式，都发

生了彻底的逆转。雷蒙·穆迪博士曾获得双博士学位，应该是非常聪明、严谨、客观的科学家，他不会轻易相信这些看似玄妙且难以解释的现象。甚至在一开始的时候，他也是在用一种排斥的态度去看待这些现象的。

我们不要以为，只要科学没有发现，只要逻辑不能证明的，就一定不存在。并不是所有的东西，都可以用数据来测量。诸如轮回与灵魂这一类的东西，至少目前的科学仪器无法测量。当然，科学也在不断发展，有可能以后可以测量。在这个领域中，人类所有的逻辑都无济于事，因为我们的感官不能给我们提供这方面的有效数据。

学过逻辑学的人知道，一个完整的逻辑，首先需要大前提。比如：要证明远方冒烟的地方有火在燃烧，首先必须在很广的范围内都达成共识——“凡是冒烟的地方，都有火在燃烧”，这叫做大前提。

然后是小前提——这个地方也在冒烟。

以大前提与小前提的两个数据，最后得出结论——这个地方有火的存在。

如何证明“在冒烟”与“有火在燃烧”？肯定是依靠我们的眼睛。如果视觉不能给我们提供数据，则无论大小前提都无法成立。生活中的经验与第六意识的总结，都来源于五根识。

这种推理的方式，就是西方的形式逻辑。藏传佛教的因明当中，有一种更精确、更周密的推理方式，这是与信仰无关的逻辑。不管有没有信仰，只要是一个态度公正的人都能接受的结论。如果将逻辑与真理建立在信仰之上，只是有信仰的人之间在辩论，就不叫逻辑，更不叫真理。

但是，不要说死亡的过程，连睡眠的过程我们都不知道是怎样一种状况。我们的感官无法给我们提供这方面的数据。所以，在死亡的问题上，逻辑起不到作用，仪器也无济于事，只有借助特殊的人的经验，以及通过修行自己去感受。就像要知道糖水的甘甜，也不能依靠别人的描述与自己的推理，而只能自己去品尝一样。

目前，除了南极洲（南极没人去找）以外，其他的洲陆上都找到了儿童记忆前世的案例。这些小孩儿在刚刚会说话的时候，就会说自己前世是某某地方的谁谁谁，父母分别叫什么名字，包括很多的生活细节，都讲得非常清楚。父母亲人一调查，果真有与小孩所说相符而且已经死去的人。在这些小孩子身上，往往有着非常浓厚的前世习气——前世爱吸烟的小孩，会去偷父亲的烟来抽；上一世出车祸死亡的小孩，这一生会非常害怕汽车，根本不敢靠近，等等。有些小孩儿对现在的父母没有太多感情，反而会把上一世的父母、亲人当做真正的父母与亲人。很多父母担心说出来别人不理解，说自家小孩精神不正常，为避免尴尬，或因为此种现象与自己的宗教教义相违，所以很多父母一开始都不太愿意公开。但纸终究包不住火，慢慢地，也就无法保密，只得传开了。

这种事情，一般都是在两岁的小孩身上发现，不可能有谁指使，小孩子也不可能自己撒谎撒得那么天衣无缝。这些记忆都是从上一世带到这一世的，就像史蒂文森博士所言：“我们的案例表示，确实有某种承载器将延续的记忆带到来世，而存续的似乎不只有记忆和情绪而已。”在佛学里面，这种承载器叫做“藏识”。

要解释这些现象，除了轮回，没有别的理由。

还有一种科学难以解释却真实存在的现象。比如说，上一世因

枪伤或车祸受伤而死亡的人，在下一世身体的同一部位，会有伤痕的印迹。比如：1979年在西方出版的《转世与生物学：谈胎记与先天缺陷的成因论》一书中，有250个案例的详尽报告和许多胎记的图片。我本人在调查中也发现过这样的案例。即便我们已经接受轮回的观念，但由于肉体在上一世时已经消失，下一世诞生的，是一个全新的生命，两者之间没有任何关系。那上一世身体的伤痕是如何转到下一世身体上的呢？

我个人的解释：上一世的亡灵从死亡之后的深度昏迷中出来时，会重新产生一个意识的载体——意身。意身也是一种物质，只是我们看不见。意身这个载体就能将上一世肉体上的特殊标志，如伤痕等，储存、保留到下一世的身体上。

西方的某些科学家真的很令人佩服，一旦确认某个观点是真理，就会坦然接纳，用公正的态度去对待，用开放的心态去研究，而不会抱残守缺、死死捍卫自己的固有观念。

我认为相信因果轮回的人生观，应该是非常积极的人生观。试想：如果我们不相信轮回，认为今生结束了，就一了百了，什么都没有，那在七老八十的时候，不是很沮丧、很悲哀、很消极、很空虚、很没有追求吗？这时候再有钱、再有学问也没有用，很多老年人之所以选择自杀，就是这个原因。而且，因为不相信轮回，认为死了以后什么都没有了，所以就会奉行及时行乐的观念，趁活着的时候，想干什么就干什么，不受伦理道德的约束，不受天理良心的谴责，这样又会造作很多恶业，给来世带来无穷的痛苦。

反之，如果相信因果轮回，就会告诫自己，哪怕这一生结束了，那也仅仅是漫长生命之路中一个段落的结束，同时也是下一个段落

的开始。在不同的时空中，生命可以以不同的形式出现。今生的盛衰成败带不走，但精神的成就与善恶的习气种子却不会熄灭，而会像电脑数据一样拷贝到来世。哪怕再老，还有来世，还有希望。所以，因果轮回观可以让我们看得更远，活得更开心、更有意义。这一观念输出的都是正能量，而不是负能量。接受以后，对我们只有好处而没有坏处。即使带一点点功利色彩——我这一世付出，就可以让下一世得到更好的东西——也没什么损失。当然，如果不带功利色彩，只是无条件地付出那就更好了。

### （三）死亡——新生命的起点

了解死亡真相以后，相信大家对生命，尤其是对死亡会有新的认识。可以确定的是，死亡并不神秘，也不像我们想象的那么可怕。死亡根本就不是生命的结束与终结，而是生命的起点，只不过是换一个身体而已。就像把硬盘里面的数据拷出来，装到另一个硬盘当中一样。当然，如果今生做得不好，来世会有不好的果报。如果做的坏事太多，来世能不能变成人就不好说了。从这一点来说，我们也不能什么都不怕，但死亡本身却并不恐怖。死亡，只是生命的周期性活动。这不仅仅是佛教的理论，而是很多人的亲身经历。

就像银河系有周期，太阳系的很多星球都有自己的周期一样，依照藏传佛教时轮金刚的观点，月球、火星、水星、金星、木星的运行，都有它们各自不同的周期。不仅外面的世界有周期，人的生命活动也有周期。除了死亡以外，类似于死亡的周期性的生命活动还有很多，谁都会遇到，只是我们没有注意而已。

#### （四）死亡的征兆与过程

死亡学对死亡的定义，有很多不一样的说法。其中比较权威、比较公认的，是哈佛大学医学院的结论——脑死亡，对疼痛或电击等外在打击没有反应，瞳孔扩大、对光没有反应，心电图保持平衡、没有波动，没有呼吸、脉搏，心脏停止跳动等。

但很多实例证明，哪怕某些人具备了临床医学对死亡的所有定义，却能在十几个小时或几天以后苏醒过来。不但苏醒过来，而且对医生和护士在抢救过程中的对话以及其他事情了如指掌，说得清清楚楚、一点不差。为什么会这样？就是因为在那个时候，人的精神并没有停止工作，还不是真正的死亡，只是一种昏迷和休克。所以，迄今为止，人们对死亡一直没有一个公认的确切定论。

虽然死亡学是1912年才从美国推出，到现在只有一百年的历史，隶属于生命科学的一部分，但实际上人类很早以前就在研究死亡。

我曾专门去调查和采访过有濒死经验的人，这些人所描述的情况，与当时给这些人治病的医生所看到的完全一致，而且更重要的是，这些从死亡边缘回来的人，整个人生观、价值观都发生了巨变。

我就遇到过一位有此经验的老师，他在醒来之后，一直致力于传播、推广这样的理念——人在外表上死亡的时候，千万不要立即去处理他的身体，因为此时的人完全是活的，他的灵魂还在。

除了车祸等意外死亡以外，佛经对正常死亡的大致过程一般是这样描述的：首先是眼睛、耳朵等器官会逐渐停止工作。在即将停止工作的时候，哪怕非常熟悉的朋友来到身边也不认识；旁边人的说话声，听起来也若有若无，仿佛远处传来的声音一样；在死亡前

的一段时间，会感觉整个身体往下沉，本来在病床上不可能往下沉，但自己却有往下沉的感受……这就表明，器官快要停止工作，自己即将进入死亡了。

我想很多医生或护士应该会有这样的经历，病人在即将死亡的时候，会要求旁边的人把枕头加高一点，或者往上拉他一把，这就是即将死亡的征兆。

真正死亡以后，绝大多数人的眼、耳、鼻、舌、身会依次停止工作——首先，是眼睛看不见东西，眼前一片漆黑，此时还可以听到声音；之后，耳朵也停止工作；直到最后五种感官都不工作、都归零了以后，只有意识还没有归零，还可以思考问题。由于每个人的个体差异，感觉也有所不同，有的人会感觉很痛苦，等等。不过几分钟或几秒钟后，意识也开始停止工作。

意识停止的过程有三个阶段：首先是属于嗔恨心的意识活动停止，然后是属于贪欲心的意识活动停止，最后是属于痴心的意识活动也停止。停止的时候虽然看不到外界的光，但内在会分别产生白光、红光、黑光。最后进入到一种昏迷的状态当中，什么也不知道，这就是所谓的死亡。此时的昏迷与平时生活当中的昏迷不一样，不但深度更深，而且不可逆转，不能再重新复活。在昏迷状态中，会停留几个小时，乃至一两天或几天。昏迷时，眼耳鼻舌身以及意识都停止了工作，但末那识与阿赖耶识仍然存在。从凡夫直至八地菩萨之间的所有生命，其末那识与阿赖耶识都不会间断。但真正的修行人在这个时候不是昏迷，而是安住在修行的状态当中。

藏传佛教的传统做法是：修行比较好的人在死后七天之内，不会去移动他的身体，也不会传出消息，或去念经超度，只是把门关

上，不去干扰。此时修行人虽然表面上具备了医学上的死亡标准，没有呼吸、没有心跳，但面色却不像死人的脸那样毫无血色，而是红光满面。有些修行好的人，会一直保持毗卢七法盘腿的姿势。因为此时修行人的神识还没有离开身体，一直处于打坐的状态中。在第七天的时候，就用前面所讲的《西藏度亡经》里面的仪轨将他从禅定中唤醒。对已经接受过这种训练的修行人来说，只需稍稍有一点点提醒就够了。仪式结束之后，亡人的脸色立即变成尸体的脸色，他的身体也立即不能再保持盘腿的姿势了，这是藏密修行人中常见的事情。在这个时候，最上等根机的修行人，可以解脱、成佛；中等根机的修行人，可以在中阴身成佛。成佛的标志，是满天彩虹，出现舍利子，发出奇异的声响等。

中阴身成就并不是藏传密法独有的说法，小乘佛教也认为，一些即生当中没有成为阿罗汉的人，会在中阴身的时候成为阿罗汉。

没有经过训练、不懂禅定的普通人，无法感受到这些。当我们停止呼吸以后，立即就被送到太平间，太平间的费用也贵，又立即转送到殡仪馆，殡仪馆的费用更贵，只好尽快送到火葬场处理。

从藏传佛教的观点来看，这是很不尊重生命的做法，是不允许的。至少在三天之内，身体不能处理。实在天气太热，可以放在殡仪馆的冰箱里适当降温，只要保持身体不腐烂就可以了。三天以后，才可以送到火葬场。

我想很多人小时候应该会有这种特殊体验：就是会感受到一种非常痛苦的状态，整个世界都变成了红色，却没有具体的物质，有些时候有点儿像隧道。就像在傍晚的海边往西看，天空笼罩着红艳艳的晚霞，晚霞的颜色投射到海面，海面也变成晚霞的颜色，水天

一色，红彤彤的一片。有些小孩会感受到白色的世界，而有些小孩又会感受到黑暗的世界，但都没有具体的物质。还有些小孩会梦到其他各种类似于中阴身的感受，这些都是刚刚经历了中阴身的后遗症。慢慢长大了以后，这些记忆就会淡化，直至完全消失。

这些都是深层次的生命现象和秘密，其中没有什么神秘的成分，更与鬼神没有任何关系。

（死亡之后的具体过程，见《正确认识死亡》一文）

佛教对生命的解释，真的非常不可思议。不但密宗，包括显宗经典，也在两千五百年前，就讲了死亡的种种现象，包括亡者能看到自己的尸体等。这些描述，与西方现代人研究的结果不谋而合，再加上很多修行人真真切切、实实在在的修行经验，不得不让我们对佛法深信不疑。

### （五）睡梦——每天发生着的轮回与涅槃

每天进入深度睡眠，与从深度睡眠当中醒过来的二十四小时或更短的过程，是与死亡和投胎非常接近的生命现象，也是一种生命活动周期。从醒觉进入深度睡眠，然后再进入梦境，最后从梦里苏醒的三个过程，与死亡的三个阶段十分相似：从一个鲜活的生命刚刚进入死亡，所有意识都停止活动的阶段，对应于从醒觉进入深度睡眠的过程。从深度睡眠进入做梦的阶段，对应于死后过了一段时间，灵魂从昏迷当中醒过来的阶段。这个时候，表面上肉体已经死亡，但实际上精神还没有停止，所以中阴身完全可以感知到周围的一切，甚至包括其他人的所做、所言、所思。此时很多人不知道自己已经

死了，看到家里的人哭，才怀疑自己是不是已经死了。从中阴身到找到下一个载体、肉体去投生，与从梦境当中苏醒，回到现实生活完全是一样的。

但究竟怎么从醒觉当中进入深度睡眠的，我们一般人感觉不到，更是无法描述。但即使感觉不到，过程仍然存在。在这个阶段，眼耳鼻舌身五个感官已经停止工作了。但我们的灵魂、意识不仅存在，而且都在工作。

近几年，西方心理学家异常热衷于研究梦境。他们借鉴了很多藏传佛教的方法，并取得了某些方面的成功。

比如，一般人做梦的时候，不知道自己在做梦，即使知道，也是偶尔的现象。但通过训练，就完全能知道自己在做梦。在没有经过训练的人看来，这些都是天方夜谭、自我吹嘘。但事实证明，许多根本没有学佛的心理学家，通过藏传佛教的这种方法来训练自己，最后都取得了成功，能够知道自己什么时候在做梦。

当然，仅仅知道自己在做梦并没有太大用处，但若能非常清楚地感受到从醒觉到深度睡眠的过程，知道自己的眼耳鼻舌身是如何停止工作，意识是怎么停下来不再思维，进入类似于昏迷的状态，再从昏迷的状态当中恢复、清醒的过程，就能更清楚地了解死亡。

也许有些人会觉得这是胡编乱造，事实并不是这样的。无论如何，这是证据确凿的生命活动规律，是无数人训练之后的亲身经历。当一生的修练与中阴身连接起来以后，就可以把平时的训练结果运用到针对死亡的实战当中。

## （六）六中阴修法——开启解脱之门

藏传密宗的六中阴修法，是专门针对死亡的一种训练。所谓“中”，是指前一世的身体已经不存在，后一世的身体还没有找到的中间过渡阶段，所以叫做“中”。所谓“阴”，是相对于我们现在拥有的肉体，或者下一世的肉体而言的。现在与来世的肉体，叫做“阳”。前世的肉体失去了，后世的肉体还没有获得的中间过程，也有一种类似于晚上做梦的时候，在梦境当中感觉到的、非物质构成的身体——意形身。这个意形身，就叫做“阴”。我个人认为，中文翻译成“中阴”，是非常准确的。

六中阴修法把生命周期分成六个阶段，针对六个阶段，分别有不同的训练方式。接受过训练而且训练得比较好的人，就能非常清醒地知道六中阴的详细过程。

通过修行，通过禅的力量或特殊训练，完全可以模拟死亡——人为地从现实生活进入死亡的境界，然后又自如地从死亡境界当中回到现实。这种修法的目的，就是明心见性。

死亡跟明心见性有什么关系呢？佛教认为：每个众生的心中都有佛性，但因为被各种杂念覆盖了，所以无法证悟。在死亡之后的某个短短的时间当中，所有的意识、我执与感官都停止工作，所有的外在干扰也随之而停止，这时佛性就可以显发出来。就像空中云开雾散，就能看到蓝天，或者像人飞到月球上的时候，没有任何声音，万籁俱寂、异常宁静的状态一样。在这个境界中，就能证悟法界，就能明心见性。这种修法现见法性的效果，比在现实生活中打坐证悟时所体悟的法性要清晰几百倍。所以，藏传佛教的很多密法

修行人，不但没有把死亡当做恐惧的对象，反而把死亡当做千载难逢的提升心灵的契机。

这种修法是藏传佛教密宗独有的，不要说显宗，即使是汉传佛教的唐密和日本的东密都没有。因为唐密和东密属于外密，只有内密才有这种修法。

通过虔诚地学佛、修行以及一系列的训练，就能真正亲身体验这种经历，更可以让自己的灵魂升级。

不过，这些修法都很专业，一般没有公开。感兴趣的人，可以在网上搜索睡梦瑜伽的内容，大概了解一点睡梦瑜伽的过程。睡梦瑜伽也是为死亡做准备、模仿死亡的修法之一。

## 二、生命的可贵

我们都知道，自己的生命是可贵的，但我此处要说的是：我们一定要知道所有的生命都是可贵的，包括任何人和任何动物在内。

虽然从人类的角度来讲，一只蚂蚁的生命一文不值，尤其是蚊子等所谓的害虫，更是无胜于有。但如果从这些小生命的角度来思考，则哪怕是一只蚊子，它的生命也比全世界所有的东西更宝贵。

人类向来是自私自利的，我们一直认为唯有自己的价值观才是正确的，从来没有生命平等的概念。不把动物的生命当成一回事，以为他们等同于蔬菜、植物，想用的时候随使用，想吃的时候随便吃，想玩的时候随便玩，想杀的时候随便杀。在孩子很小的时候，就通过言传身教，给他们灌输这个可以吃、这个肉好吃等理念，无

形当中就让孩子养成一看到动物就想着怎样去吃掉的概念。熏习的结果就是变得毫无良知，越来越冷血、越来越残暴。最后演变下去，当人类之间稍稍有点利益冲突的时候，也完全可以残酷无情、格杀勿论。

害人者终害己，这种心态发展到一定程度的时候，一定会反过头来毁灭人类自己。从佛教的角度讲，这叫因果报应。

我们不要以为，人类的科技这么发达，武器这么先进，足以凌驾一切，可以所向无敌，随心所欲地宰杀、折磨、吞噬其他生命都是合理合法的。人类无节制地繁衍、饲养、屠宰，都是为了满足自己的口腹之欲。动物为了人而繁殖，为了人而生存，为了人而死亡，这些血债不可能不偿还！夺命者不可能永远逍遥法外！所以，我们要学会尊重所有的生命，不要歧视、伤害其他生命，至少不要去侵犯它们的生存权。

可能很多人不知道养鸡场、养猪场是什么样，更不知道动物被宰的情形又是怎样。告诉大家，那里完全就是一副人间地狱的惨状！为了迅速高产地养出肥大的动物，饲养场喂养动物的方法，都是极其病态、冷酷而又恶心的。动物们生前饱受虐待，得不到一丝温暖；死亡的方式，也是惨不忍睹。英国披头士合唱团成员之一，著名歌星保罗·麦卡特尼曾说过：“如果世上的屠宰场的墙都是透明的玻璃墙，我敢保证，所有的人都会成为素食者。”我非常赞同他的这句话，我专门去看过好几个宰杀牛羊的屠宰场，感受确实如此。因为没有亲眼目睹杀害动物的残忍，没有亲眼目睹动物临宰时极度的恐惧和痛苦，所以才会如此津津有味、心安理得地吃着动物的血肉。姑且不谈恻隐之心，仅仅站在纯粹利己的立场上仔细想想，吃下病态喂养并惨遭恐怖虐杀、积满仇恨毒素的不健康肉食，真的会对我

们的身体起滋补和保养作用吗？

诺贝尔奖获得者辛格（Isaac Bashevis Singer）在他最畅销的小说《敌人，一个爱的故事》中这样写道：“当赫尔曼经常目睹对动物与鱼类的屠杀之后，他总有这样的想法：从人类对待其他动物的方式来看，所有人都是纳粹！”人人都憎恨纳粹，却不知道自已就是纳粹。我们不要再当纳粹了吧！

无论有没有信仰、学不学佛，懂得生命之间的平等与尊重，懂得换位思考，是一个人应有的素质。只有当地球上的所有生命之间有了相互理解的平等关系，人类才有真正美好的明天。

### 三、生命的意义

生命的意义，无外乎两个：第一是爱的付出；第二是提升自己的心灵。不在于拥有多少钱、多少别墅与多少名车，生命真正的价值所在，就是奉献与智慧，而不是拥有与获得。

普通人往往认为，如果付出了，自己就没有了。其实这是错误的观念。在付出的过程当中，一定会得到更多，这是大乘佛教的理念。

没有爱心是非常恐怖的，这种人会把钱财利益看得比任何东西都更重要，没有任何约束，最后会走向什么地步，就很难说了。

虽然每个人先天就有很好的爱心，但这种爱心非常有局限。如何培养出无限、无量、无边的爱心呢？大乘佛教就有训练、培养爱心的方法。

佛教称爱心叫慈悲心。在慈、悲这两个字的前面，还会分别加上“无量”两个字——慈无量心、悲无量心。为什么叫无量呢？因为大乘佛教修慈悲心的对象，是无量无边的生命，而不是仅仅针对自己喜欢的人修。大乘佛教要求，对不喜欢的对象更要修慈悲心，所以就加上了“无量”二字。

无论是平民百姓还是社会精英，下岗工人还是成功人士，我们都应该培植爱心、提升心灵，这是整个生命中最重要的工作。人类的心灵，完全可以被训练和提升。具体的方法，当属佛教里面的最丰富、最有效。当我们的的心灵被提升到有慈悲心、有智慧的境界时，才能让一切都变得完美。

我觉得布莱恩·魏斯博士说得很对，他在书中写道：“几百年来，人类一直误信科技，以为科技充分发展后，就能解决人类的病痛问题，而且，科学将建设路径，让人类走出野蛮森林，远离疾病、贫穷、悲惨与痛苦。

“现在我们知道了，只靠科学与科技，不足以解决人类的问题。科技能用来做好事，也能做坏事。唯有以文明、智慧、平衡的心灵运用科技，科技才能真正帮助我们。我们必须找到正确的平衡心灵。”

提升心灵，并力所能及地带动、影响周围的人。这样一来，不但今生受益，而且在乃至解脱的生生世世中，都可以活得更有意义，可以创造更多的价值，真正地为人造福。

星星之火，可以燎原。通过我们点点滴滴的努力，最后整个社会一定会变得越来越和谐，每一个人都会感到越来越温暖、越来越幸福，自己的领域也会越来越兴旺。这不是空想，因为慈悲与智慧就有这样的能力。

正  
确  
认  
识  
死  
亡



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



对每一个人来说，死亡都非常重要，因为这是每个人不愿意面对却又必须面对的现实。在普通人眼里，死亡是一个黑暗的未知区域，充满了绝望、神秘、痛苦与哀伤。几乎所有人在面对死亡的时候，都感到惊慌失措、恐惧不安，这都是不了解死亡而造成的误会。若能对死亡有一个正确的认识，就可以消除恐惧，有备而战。

## 一、错误解读死亡，导致两个极端

人类对死亡，有各种各样的解释：有些人认为，人死了以后，就一切都结束了，最终归于尘土；有些人认为，人死了以后，会变成鬼；另外一些人认为，人死了以后，要么就是上天堂，要么就是下地狱……但所有这些观点，都没有说清生命的真相，也无助于解决生死问题。

基于这些错误的生死观，世人也很容易走到两个极端。

第一个极端，是害怕死亡，在死亡面前彻底绝望，却不做任何准备。只是无可奈何、不知所措地听天由命，坐以待毙。又非常恐惧，

听到这两个字都不开心，不想听、不想谈，一直在逃避。

西方很多科学家年轻的时候并没有信仰，甚至比较排斥宗教，但年纪大了以后，却慢慢向宗教靠拢，甚至变成虔诚的宗教徒。这都是因为人越老、越接近死亡，就越徘徊迷茫，越希望依靠某种东西来战胜死亡的恐惧，找到一个心灵的归宿。但除了佛法以外，真正能解读死亡的宗教却寥寥无几。

认为人死了以后，一切都结束了的人生观，是非常简单、表面、幼稚、消极、悲观的人生观，根本没有深入地去解读生命，就胡乱草率地下定义，其结果，必将深受其害。

大家可以想想，肉体不可能从其他地方来这一点没有争议，但如果要否定前后世，必须要排除人的意识、神识或者灵魂来自于其他地方。我们的感官既看不见灵魂从哪里来、往哪里走，任何仪器也无法观察，又凭什么一口咬定人死了以后，灵魂和意识也从此就停止了昵？

学佛的人，要实事求是、以理服人，不能人云亦云、偏听偏信。要知道，生死是人生最重要的大事情。平常我们得一个小病都很介意，面对生死的重大课题更不能差之毫厘。在没有确凿的理由可以否定，又有那么多古今中外的事例可以证明灵魂与轮回存在的情况下，恐怕还是宁可信其有，不可信其无更稳妥一点吧！

另一个极端，认为死了以后一切都结束了。人出生的时候，没有上一世，自己是和肉体一起诞生、一起毁灭的；肉体死亡的时候，生命也就结束了，不会再有痛苦或幸福的感受。所以会毫无忌惮地杀盗淫妄，无恶不作。

虽然没有任何把握，却掩耳盗铃、自欺欺人地不把死亡当回事，认为死亡不可怕，随心所欲，无所顾忌，不做任何准备。这都是没有理由的愚蠢之举。

要知道，这种“不怕死亡”，只是因为骨子里认为死亡和自己还有很远的距离，感觉不到恐惧，所以是暂时、虚假的。真正死到临头，却不可能不害怕。可惜到了那时，再呼天抢地都没有用，也来不及了。这种人并不是天不怕地不怕，在面临地震、海啸等自然灾害或自己身患疾病的时候，他们都怕得要命，哭天抢地、狼狈不堪。那为什么现在不害怕死亡？只是因为不了解，所以不害怕。

常言道：初生牛犊不怕虎。刚刚生下的小牛犊，不会害怕老虎；不懂事的小孩，也不会害怕火焰。这都不是因为牛犊和婴儿很勇敢，而是因为无知。无知者无畏，不知道后果是什么，当然不会害怕。不害怕死亡的人的情况与此相同。

作为佛教徒，我们要避免走两个极端。如果能准确地认识死亡，对死亡的整个过程心知肚明，而且做好了充分的准备，死亡不但不可怕，而且还是一个提升的机会。

## 二、修行人眼里的死亡

修行人对待死亡，有三种态度。

上等的修行人，非常喜欢死亡。如米拉日巴在道歌里唱道：“死亡非死亡，瑜伽成小佛。”对修行人而言，死亡并不是普通人概念当中象征着绝望、终结的死亡。每经历一次死亡，即使不一定能立

即成佛，但自己的修行境界一定会有所提高，所以叫“成小佛”。

中等的修行人不会拒绝、害怕死亡，因为自己的修行已经有了一定的把握，知道怎样去面对，所以不会害怕。

下等的修行人在面对死亡的时候，不会有后悔心。虽然修行谈不上有多大的进步，但毕竟一生没有造作太多的罪业，并尽力行善修行了，所以无怨无悔，信心满怀。

### 三、死亡的本质

“死亡学（Thanatology）”这个词，是由美国的罗斯威尔·帕克（Rosewell Park）在1912年提出并作为一门学科来研究的，至今只有一百年的历史；藏传佛教死亡学的典籍——《西藏度亡经》，距今已有一千多年的历史；而讲述死亡的佛教经论，已经有了两千五百多年的历史。尤其是在释迦牟尼佛即将圆寂的前一年，也即八十岁时宣讲的时轮金刚中，已经非常清晰地描述了死亡的过程。

在物质领域，西方科学有着令人兴奋的诸多成就；但生命的领域，却是西方科学几乎没有开垦的一块处女地，所以没有什么令人满意的答案。实际上，大脑相当于硬件，意识相当于软件。就像软件的信息、数据可以复制到另一个硬件当中一样，意识也可以移植到另一个大脑当中。也就是说，在人死了以后，生命仍然存在，并可以转移到另一个身体上，身体不过是精神的载体而已。不仅佛教这么认为，有两位以研究神经系统而曾获得诺贝尔奖的神经生理学家（查尔斯·谢林顿 Charles Sherrington 和约翰·埃克尔斯 John Eccles）也持这种观点。

其实，如果能多一些包容性，如果能有一点开放的态度，我们根本没有必要大费周章地去研究，因为在佛教里面，这是众所周知的常识，只需为我所用即可。但世人的傲慢心往往很重，只要与常识不符，且不是自己亲眼见到、亲耳听到或亲自研究得出的结论，就很难全盘接受，只有自己的推断与对方一致时，才肯予以采纳。这种固守陈规的态度，极大地约束了人类思想的进步。

全世界所有的书籍当中，最好的介绍认识死亡、面对死亡方法的书，就是《西藏度亡经》。目前这本书已经得到了西方学者的肯定。灌了顶以后就可以学习，但在没有灌顶之前，最好不要自己偷学，我们还是要尊重密法的次第。不过，其中有一部分面对死亡的方法，是没有灌顶的人也可以参看、修学的。

简单而言，死亡可以说是一种周期性的生命现象。其周期性，表现在死了以后还要投生，生了以后终究会死的轮回周期。我们的意识就像发动机，可以启动一个生命的开始，也可以让一个生命停止。但究竟是怎样启动、停止的，一般人根本不知道。即便如此，我们的生命却永远都不会结束。即使成佛的时候，也是有生命的。当然，那是更高层面的生命。随着修行的提升，我们的生命梯级也会越来越高。当然，生命的现象不是生命的本质，生命的本质永远不会发生变化，但生命的现象却会循环往复、轮转不止。

简单而言，生命的周期有三种。

第一种周期，是从我们还没有形成生命个体的时候开始。这时候，没有六道众生，没有任何生命。就像宇宙大爆炸的瞬间，还没有形成任何物质，时空的概念都不存在一样。这个阶段，也就是我们心的本性、佛性、如来藏、光明。

然后，就像在宇宙大爆炸之后，立即会形成最小的基本粒子，再凝聚成电子核、电子、原子、分子，最后形成山河大地等宇宙世界一样。从如来藏、光明当中，就出现了生命的能量，并继而形成生命的个体。关于这些详细过程，密宗里面讲得非常清楚。

在精卵结合之际，中阴身的意识进入受精卵。此时虽然是一个生命，但还没有身体的形状。随着胚胎的逐渐成熟，最后变成一个完整的身体。

在生命快速成长的过程中，我们会对这个生命产生执著，之后便形成了八识当中的阿赖耶识，也即意识的基础。

在晚上进入深度睡眠的时候，我们仍然有呼吸、心跳、血液循环等，这就说明有一个动力的存在，这个动力叫阿赖耶识。

阿赖耶识就像海底的海水，不论海面如何波涛滚滚、浊浪滔天，海底深处却是如如不动的。而海面的海水，却会随着风浪的大小与海水的深浅而有不同程度的动摇。其中动摇的部分，就像我们的五种感官识和第六意识。

在阿赖耶识的基础上，会形成第七识——末那识。末那识，是梵文音译，意即执著、我执。有了执著以后，就开始形成真正的生命个体，形成眼、耳、鼻、舌、身等比较粗大的感官。所有的八识，达摩祖师在《破相论》中称之为染心。而佛性光明，则叫净心。在任何时候，包括我们的生命还没有出现的时候，净心一直存在。

大爆炸的时候，是宇宙的毁灭。同样，在经历了无数生死，最后成佛，回归到最原始的如来藏光明的状态，是真正的回归大自然，回归内心的本来光明。

虽然山河大地也被称为自然，但它却有产生、演变、毁灭等跟随因缘的变化，所以不是真正的自然。名符其实的自然，就是我们内心当中的佛性，没有任何造作，没有任何变化。我们就是从大自然中诞生，然后轮回了无数次，总有一天，我们又会成佛，回到最原始的起点。这，就是最长的生命周期。在这个周期当中，我们完成了一个完整轮回的旅途，上至天堂、下至地狱，游历六道世界，最后又回到光明佛性的老家。

从这个角度来说，成佛其实也是一种死亡——轮回之旅的死亡。

第二种周期，是从我们死亡开始，经历中阴身、投生，然后是整个人生，直到死亡。这不是无数世的轮回，而仅仅是一生，几十年，最多一百多年，这是中等长度的生命周期。一个周期结束了，立即会再次刷新，开始下一个周期。

第三种周期，是在二十四小时当中完成。没有精神压力、睡眠很好的人在睡着以后，就会进入深度睡眠。深度睡眠的意思，就是睡着了，失去所有知觉，而且没有做梦。虽然此时我们的灵魂、生命、我执与阿赖耶识仍然存在，但因为缺乏知觉，眼睛看不到，耳朵听不见，没有思维，不知道周围到底发生了什么，所以也算是一种死亡。

这三种周期的道理和过程都很相似，只是在人们的感受与用词上有所差别。只有中间的死亡，才叫做死亡；最短周期的死亡不叫死亡，叫睡眠；最长周期的死亡也不叫死亡，而叫解脱。

当然，睡眠与死亡的不同之处在于，睡眠的时候我执与阿赖耶识仍然存在，而死亡进入中阴身的昏迷状态以后，在某个短短的时间当中，整个八识全部停止，连阿赖耶识也消失了。

想全方位地了解生命的循环周期，则除了上述三个周期以外，还应该知道一种更短的生命周期。这个周期可以短至一秒钟甚至更短的时间，在生命的每一个瞬间，都在发生。

修气脉明点的密宗修行人因为掌握了这个周期，通晓修行、证悟空性的最佳时间，所以就能快速证悟空性。关于这些具体的修行内容，以后正式学密的时候，大家可以去了解。

## 四、死亡的奥秘

西方死亡学普遍认为，脑死亡——心跳、脉搏、血液循环停止，瞳孔扩散，就是死亡的标准。但很多事实证明，即使这些标准已经出现几十小时以后，人仍然可以活过来。所以，这并不是完全的死亡。

其实，修禅定修到最高的四禅境界时，呼吸也会停止，但人却是活着的。因此，我们不能把没有呼吸作为死亡的标准。

佛教普遍认为，这些现象只是表面的死亡，真正的死亡还没有到来，此时人的意识还没有离开身体。在表面死亡的时候，除了接受过密法特殊训练的修行人以外，大多数人会进入一种昏迷的状态，没有痛苦，也没有任何其他感受，就像深度睡眠时的感觉一样。

如果要进一步去分析，死亡并不是一个简单的过程。人的感官和意识都是逐渐停止工作的，这是一个复杂而具体的过程。

过了昏迷期，也即真正死亡以后，便进入中阴身的阶段。这时候，亡灵从昏迷当中醒来，中阴身的生命可以看见自己的尸体，可以看见周围的家人与亲戚朋友，还有一点小小的神通，即能知道这

些人的心理状态。但绝大多数亡灵却不知道自已已经死了，以为自已还活着，就像正在做梦的人不知道自己在做梦，会把梦里发生的一切误认为是真实的一样。在看到亲戚朋友、父母家人哭泣时，会去到他们身边，并安慰他们说：“不要哭，我一切都好，没有什么问题……”但亲戚朋友们却似乎视而不见，听而不闻，没有任何反应。这时中阴身会开始疑惑：“为什么他们会听不见呢？”之后，才慢慢意识到自己已经死了。

为什么中阴身有神通却不知道自已已经死亡了呢？世间的神通都是有局限的，并不能洞察一切。比如，神通非常厉害的外道修行人可以知道世界将要发生什么事情，却不知道自已是什么，他们一直以为有一个自我的存在，其实自我却是没有的。

绝大多数生命会在中阴身停留七七四十九天，然后就跟随过去的因缘而投生为动物、人类或其他生命。可见，最可怕的不是死亡。死亡的时候，连生前的病痛、恐惧都停止了，就像睡着了、昏迷了一样，所以并不值得害怕。最可怕的，就是如果今生杀、盗、淫、妄，造作各种恶业，下一世就有可能投生到地狱、畜生、饿鬼三恶道，这就太可怕了。所以，即使为了来世的安危，现在下功夫闻思修行、积累福报也是很有必要的。

## 五、死亡的意义

任何人在死亡之后八识停止的一个短短的时间当中，都有机会见到如来藏本性、佛的法性，因为此时没有任何东西障碍、覆盖如来藏的显现。但如果没有经过训练，就会懵懵懂懂、一无所

知地过去。只有训练有素的人，才可以利用这个机会明心见性，进入光明境界。所以，正如前面所讲，对上等修行人来说，死亡并非死亡，而是一定会成小佛，说不定还可以成大佛。

为什么藏传佛教的密宗非常重视梦的修法呢？在进入深度睡眠以后，虽然还没有停止阿赖耶识和我执，没有死亡那么寂静，但毕竟意识已经完全停止，利用这个机会修行，很容易现见本性。

在现实生活中，我们很难回到这个层面，因为我们已经习惯于生活在感官、意识的世界中，很难不受意识的支配。比如说，眼睛看到某物，然后把这个信息传递给意识，经过意识的分析、判断，最后得出结果，“好”“坏”或者“肯定”“否定”，等等，这就决定了我们最后采取接纳还是抵抗的态度与行为。最深层次的意识，我们几乎用不上。

科学已经证实，大脑真正被开发利用的功能，只不过是精神世界功能的百分之五到百分之十，其余百分之九十以上的功能基本处于闲置状态。主要原因，就是在现实生活中应用太少，没有充分开发出深藏不露的智慧。

对普通人来说，死亡没有太大的意义。但对密宗修行人来说，死亡刚好是开发潜在闲置功能的大好时机。

在死亡的时候，所有的意识活动处于停止状态，甚至连阿赖耶识都暂时中断。剩下来的，就是佛教中所讲的“如来藏”“本来面目”或者“佛性”。在这种精神运动彻底归零的宁静状态中，“如来藏”自然而然会露出本来面目，故而很容易明心见性。就像空中乌云弥漫时，看不见湛蓝的天空，一旦风吹云散，自然可以看见蓝天一样。

催眠术的原理也与此相似。通过催眠，可以降低人的意识活动幅度，让人进入到半睡半醒的状态，之后通过心理暗示及潜意识沟通等方法，从而唤醒前世或今生儿时的回忆。如上幼儿园第一天时，老师和自己说了什么，父母是如何叮嘱自己的，穿了什么样的衣服，等等。这些都是我们平时无法记起的事情，通过催眠的帮助，就可以开发潜在的记忆。

其实，佛教有一个更好的降低意识活动、开发内在潜能的方法，那就是禅定。在禅定的宁静状态中，可以改变身体结构，回忆前世，开发天眼等内在功能。所谓天眼，也即可以看到肉眼无法看到的远处的人或物，或极其细微的物质。

显宗的证悟也是这个途径，首先修寂止的修法，通过禅定让意识、杂念慢慢减少，然后在这个状态当中去证悟空性。因为只有在心非常平静的时候，才能证悟空性。

密宗修气脉明点也是这个原理，因为气脉明点的修法可以达到死亡的效果。修禅定是通过非常温和的手段，逐渐让心平静下来。而气脉明点的修法，则是用强制性的手段断除杂念。无论如何，目的和效果都是一样——断除杂念、显现光明。

深度睡眠、死亡、修气脉明点、修禅定修到四禅的时候，都能达到让心平静的效果。

## 六、生起次第与生命周期

密宗有一个生起次第的本尊修法，就是根据生命的过程来修的，

因为很多人没有灌顶，此处只能简单地介绍一下。

首先观想观世音菩萨的种子咒——藏文“ཨོམ་ཎི་པདྨེ་ཧཱུྃ་ཧྲིེེ”（嗡嘛呢巴美吽舍）中的“ཧྲིེེ”（舍）字，然后观想“ཧྲིེེ”（舍）字变成观世音菩萨手里的莲花、佛珠或法器。之后法器化光，变成观世音菩萨……（中间步骤略去）观想完毕之后，观世音菩萨又化光融入自心或空中，最后消失无踪。

修生起次第的时候，必须要有三个阶段。第一个阶段，是在没有观想本尊的时候，先要修一段时间空性，进入法界光明当中；第二个阶段，是在空性当中对天下所有的众生修慈悲心之后，进入正式的观想本尊念咒等；第三个阶段，最后本尊又融入空性之中。

这些修法都先要修空性，因为人死亡的时候，首先会进入无念的状态当中，没有任何感觉，就像深度睡眠一样。空性的禅定，就可以清净无念的状态。

从无念当中醒过来的时候，会进入中阴身。修慈悲心，便可以清净中阴身。

中阴身之后，就会投生。投生的时候，除了少数生命可以在生下来的瞬间，立即形成完整的身体以外，绝大多数的动物，都不是一次成形的湿生或卵生的，而是由母体怀胎若干时间，逐步形成身体的。为了清净这个阶段，所以要逐步观想种子咒，观想法器，有些时候还要观想一个明点，最后才观想观世音菩萨的身体。

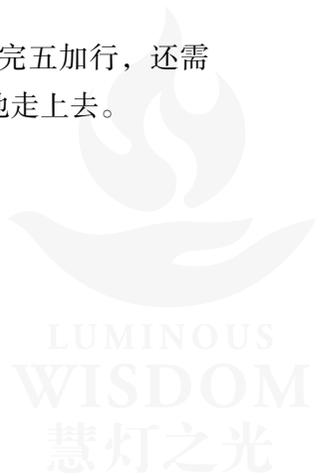
观想整体的观世音菩萨的像，就可以清净从出生到死亡之间的所有阶段，把不清净的东西抹掉。就像用橡皮擦掉纸上写错、画错的痕迹一样，如来藏光明，仿佛是白纸；而轮回，则像写错与画错的图文。

最后观想观世音菩萨化光在空中消失，可以清净死亡时候各种感知逐渐消失的过程。

为了清净死后昏迷的状态，所有生起次第的修法，最后都会观想融入法界。

虽然显密最后达到的境界没有高低之分，但因为密法针对每一个生命阶段都有相应的修法，所以密宗成就比较快。而一般来说，显宗没有特别针对死亡的修法。无论显宗的大乘还是小乘，都是从无常、痛苦、无我等不清净的四念处开始，还没有如来藏的清净观想。这种方法需要修很长时间，直到八地菩萨的时候，才能自然而然地显现清净的现象，所以显宗的成就非常缓慢。

密法针对死亡的修法很多，但学修之前需要修完五加行，还需要有灌顶。如果想进一步深入学修，就要一步一步地走上去。





如何面对死亡



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



对每个人而言，生死都非常重要，因为这是注定的宿命。生老病死与现实生活当中的痛苦，是任何人都无法拒绝、无法逃避的，只能鼓起勇气去面对。

面对死亡的时候，世间所有的钱财、名利、知识、地位、经验等都用不上。无论是高官厚爵，还是巨贾富翁，如果没有经过死亡培训，到时都会手忙脚乱、不知所措。很多人在自己被查出是癌症晚期，医生下了“死亡判决书”以后，都极度悲观，异常绝望，很快就面呈青灰、憔悴不堪了，这些人往往不是病死的，而是自己把自己吓死的。

究竟怎样去面对死亡，大多数人会感到茫然无措。若能把死亡的整个过程，转换为非常幸福、非常有意义的解脱之旅，那就不用惴惴不安、如临大敌了。

此处，我们将给读者讲一下《西藏度亡经》里面关于“如何面对死亡”的相关内容。但因为《西藏度亡经》属于大圆满典籍，要彻底了解，必须有大圆满的灌顶，还要修完五加行。给没有灌过顶的人介绍这些密法，便违背了密法的次第，一方面会有罪过，而且即使介绍了也没有用，所以此处暂时不介绍其中的密宗特殊修法。

《西藏度亡经》中讲的面对死亡的方法分两种，一种是自己怎样面对死亡；另一种，是如何帮助他人面对死亡，比如助念、超度等，就像西方的临终关怀，这对晚期的艾滋病人和患有癌症等其他绝症的病人，是很有帮助的。这些窍诀，都是从世俗所有学科当中无法学到的，只有藏医里面介绍了一点点内容。

## 一、正确面对死亡

准确地认识死亡，可以让我们在提及死亡时，不再恐怖、惊惶、躲避。因为我们已经了知，死亡只不过是生命的一种周期性过程，并不意味着一切都结束了。面对死亡，不用消极悲观。若能抓住机会，甚至可以在死亡中提升我们的生命级别。

在一个人从死亡到投生的阶段中，至少有好几次解脱、成佛或往生极乐世界的机会，若能掌握死亡窍诀，就能获得解脱。哪怕没有成佛或往生，利用死亡窍诀，也能自由投生到人间，获得暇满人身，然后进一步去修行，从而获得解脱。掌握了窍诀，就不会仅仅依靠过去的业力，身不由己地投生；但如果不懂得死亡窍诀，就会一次又一次地错过所有机会，完全随着业力的牵引，自己根本无法控制局面。所以，学习死亡窍诀非常重要。

### （一）死亡前兆

首先，如何知道自己要死了呢？在无上密宗大圆满的很多典籍里面，都讲过一些死亡前兆，其中《上师心滴》里面讲得很清楚。

死亡前兆也分为很多种，心理上的、生理上的、梦境中的，远的、近的、最近的，等等。远的预兆发生后，人会在两三年后死亡；有些预兆出现后，人可能在一年、半年或者几个月后去世；而有些预兆出现后，可能在几天之内就会死亡。不过，对于这些预兆，我们平时不会在意，因为我们都不知道这是死亡的征兆。

最近的死亡预兆，是在预兆出现一两个小时或十几个小时后就会去世。例如：眼睛虽然能看见东西，却没有平时看得清楚，变得模糊不清；耳根虽然能听见声音，却感觉音量很小，仿佛是从远方发出的声音一样，等等。出现这些情况时要知道，自己离死亡已经非常近了。

但在发现远兆的时候，还不能用破瓦法等方法直接往生，否则会有杀生的罪过。此时要做的，是修一些密法里面的长寿佛仪轨等来暂时回遮死亡。如果反复回遮都不行，就需要采取以下措施了。

《西藏度亡经》里讲，修行比较好的人，会知道自己的死期。如果没有修行，当然不会知道。但作为学佛的人，我们应该告诉大夫：如果我的病已经无法治愈，请您直接告诉我。我不会害怕，因为我是修行人，我需要提前做一些准备。如果这样说了，医生仍然没有告知实情，就可以观察周围人的态度。

## （二）大乘显宗面对死亡的要点

### 1. 要放下对现世财产的贪恋

把自己的所有财产全部分配布施，或者捐给慈善学校，或者捐

给福利机构，或者用于供佛、供僧、放生等，尽量用来做善事。如果想留一部分给儿女也可以，虽然这不是最好的布施，但也是一种布施。不要贪恋不舍、紧抓不放。对任何事情、任何人，都不能有丝毫留恋，否则就会成为往生的阻碍。

## 2. 不怕死亡，发起善愿

要告诉自己：虽然与父母、妻子、丈夫、子女等亲人永久分离，是非常大的打击，但生离死别、悲欢离合本身就是生命的自然规律，全世界 70 亿人都要面对死亡，而不是我一个人要面对。这样就不会带来更多的痛苦。

虽然平时要励力忏悔自己过去的罪业，但在死亡前夕，却不能把自己的罪业看得太重，总以为自己恶业累累、罄竹难书，以至于担惊受怕、悔恨交加。如果过度紧张，就不能好好观修，这样就会出问题。这时候应该这样想：虽然我曾犯下了杀盗淫妄的罪过，但我也做了很多善事，罪过应该清净得差不多了，不是那么严重了。要尽量把自己的罪业看得淡一点，这样心可以静下来，以便从容不迫地面对死亡。

同时，还要按照《修心七要》所讲的方法发愿：但愿我生生世世能遇到大乘佛法，能发起菩提心，能遇到给我讲解大乘佛法的善知识。

临终时的任何念头，都对死亡起着决定性的作用。临终时的愿力非常有用，所以应当尽量发善愿。对任何人、任何事，对整个社会，都不要有仇恨。不要抱怨，把所有贪嗔痴的包袱全部放下，轻松上路，开始新的生命旅途。如果这时候没有发愿，那下一世能否遇到大乘佛法就很难说了。

### 3. 打破我执和爱我执

同时思维：我从无始以来至今，经历了无数生死，但每一次的生死，都以失败而告终。投生到这个世界上，活了几十岁，在漫长的一生中，辛辛苦苦地奋斗、拼搏，现在死到临头才发现，今生所做的一切，都对解脱、往生无济于事。为什么我会一次又一次地失败？其根源就是我执。因为有我执和爱我执，所以只知道爱自己，不懂得爱他人、爱其他生命。一切都为自己着想，从不顾及其他生命的喜怒安危，所以才一再失败。这一次，我终于懂得了死亡的窍诀。依靠这些窍诀，我一定要打破我执和爱我执。

### 4. 引发力

生活当中，有很多运用引发力的例证。比如：如果第二天早上必须五点钟起床，则在即将睡觉的时候，就反复下决心，我明天早上五点一定要醒过来，这样就肯定能准时起床。

阿罗汉入定之前也是这样，如果准备入定七天，就在入定前发愿：第七天的时候我一定要出定。这样在第七天到了的时候，自然而然就能出定，这叫做引发力。

在面对死亡时，也可以使用引发力。当知道自己马上就要离开人世，进入死亡状态时，就要提醒自己：过一会儿，我会进入深度昏迷当中。然后，我会从中醒过来。当我醒来看到周边的一切时，我一定要知道自己已经死了，这时我一定不要害怕，要设法找一个比较好的地方去投生。同时要痛下决心：我下一世投生的时候，一定不能忘记菩提心、慈悲心，一定要把慈悲心、菩提心带到下一世。

我们的内心就有这样的功能，我们一定要想方设法发挥这个功能。这就是死亡时要使用的引发力。

### 5. 观想佛菩萨

在死亡的过程中，还要观想佛菩萨。

## （三）密宗面对死亡的要点

密宗面对死亡最好的办法有两种：一种是破瓦法，另一种是密法的特殊窍诀。

如果自己的上师在不远的地方，就最好是请上师过来，给自己讲一讲死亡的经历及注意事项。在藏区，这是众所周知的常识。只要听到有人即将往生，上师立即会出发前往，最好赶在死亡之前，将一切窍诀和盘托出，以备亡人临场发挥、活学活用。如果在死了以后赶到，效果就不是很好。如果没有上师，则比较亲密的学过修法的金刚道友也可以；实在没有熟悉的金刚道友，就找一个密乘戒比较清净的密宗修行人给自己提醒也非常有用。

具体内容包括：

### 1. 受戒和灌顶

如果病者之前还没有受过戒，就给他授戒。没有受过皈依戒的，就授予皈依戒；没有受过居士戒的，就授予居士戒。如果之前的戒体出现过问题，此时也可以再补授一下。在藏区，如果有人即将死亡，如果来得及，一定会设法赐予病者灌顶。临终时若能得到灌顶，

肯定不会犯密乘戒，走的时候戒体会非常清静，有利于死后的去向。所以在临终的时候，受戒和灌顶非常重要。

## 2. 忏悔

此时，可以让上师或道友带领亡者忏悔罪过，即使说不出话，或无法站起来磕头谢罪，哪怕心里有忏悔之意，也一样有作用。

## 3. 放下

还要提醒亡者：你不要留恋、抱怨或嗔恨这个世界，一切都结束了，所有的东西都带不走，所有的亲朋关系都将结束。你要把所有的心思，都用到如何面对死亡、面对投生、面对来世的大问题上。放下恩怨，轻松上路吧！

有一个专门的中阴仪轨，其内容就是这些。如果有这个仪轨，则只需给病人念诵这个仪轨就可以了。

## 4. 姿势

死亡时的姿势相当重要。临死的时候，应保持释迦牟尼佛圆寂时候的卧姿。头朝北方，脚朝南方，身体右侧在下，左侧朝上，右手放在头下，可以用无名指摀住右边的鼻孔，用左鼻孔呼吸。佛经里讲，只要保持右侧卧，大多数呼吸自然是从左鼻孔出入。当然，堵住右鼻孔也很重要。无论是否信佛，即使没有任何其他超度仪轨，仅仅依靠死亡时候的姿势，都能保证在一两世当中绝对不堕恶趣。

藏传佛教和汉传佛教很少供奉卧佛像。但小乘佛教却认为，佛的涅槃是达到最高境界的标志，所以在泰国等南传佛教的佛堂里，

经常能看到表现佛陀圆寂时候的卧佛像。其实这种理解并没有错，佛不会有什么真正的死亡。

如果没有人提醒自己，只能靠自己的能力往生，就要先从内心忏悔，并放下对世界的贪恋与怨恨。趁着能说话的时候，要给家属交代好，在自己走的时候，一定要把自己弄成右侧卧姿。对每个人来说，死亡都比诞生更为重要。作为家人，也应该尊重亡人的意愿。

## 5. 破瓦法

往生法（破瓦法）包括法身、报身、化身三种不同的方式。其中的法身与报身往生法与《普贤上师言教》所讲的一样，故此处暂不介绍。而化身的往生法，则是显密共同的。

右侧躺卧以后，在自己的前面安放释迦牟尼佛、观世音菩萨、莲花生大师或自己的根本上师的像。经常念佛、修净土的人，就放阿弥陀佛的像。如果之前修过本尊修法，则放本尊像，并请家人代为供奉供品。如果没有像，则心里观想也可以。

然后发愿：为了度化一切众生，愿我能依靠这一次的死亡，而成就化身，成为三世诸佛的继承人，利益众生的事业永不间断。

之后把自己的意识观想为一个白里透红的明点（即光圆圈），在肚脐之下。下气用力往上提，明点也顺着中脉随之往上走，在到达左鼻孔的时候，发出一声“嘎”，便立即把意识从左鼻孔推出，融入到前面的本尊或上师心间，明点不回收。也可以观想上师或佛菩萨越来越高，飞到西方极乐世界，把自己的意识也带到西方极乐世界……仅仅观想一次不一定能够往生，但若反复观想、训练，就一定能够往生。

仅仅观想意识从左鼻孔出去，是针对有一定善根却修行稍微差一点的人的方法，不是解脱和往生的修法。依靠此方法只能暂时投生人间，然后继续修行，并最终获得解脱。

对亡者来说，意识从哪里出去非常重要。破瓦法的原理就是这样，神识一定要通过中脉梵穴出去，这样才能解脱，往生清净刹土。

往生的标志，就是人死了以后，出现头顶梵穴处的头发掉了一大块，或者是起肿包、流黄水等验相。如果有这些情况，就完全可以证明亡者已经成功往生。后面的中阴修法引导已经不再需要，到此为止即可。如果没有这些验相，那上师或道友就要进一步采取中阴修法引导。

## 6. 中阴修法引导

对着病人的耳朵，先叫三遍病人的名字，然后说：某某，你要全神贯注地听我说，你现在要死了，但你不要害怕，死亡只是生命的一个周期现象，你要根据我的讲述，去面对死亡的每个环节……

若是为别人助念，则要反复大声地在病人耳边复述这些过程与修法。声音尽量大一点，因为此时病人的眼耳鼻舌身即将停止工作，如果声音太小，或者离得太远，对方会听不见。过去的上师们是用一个管子对着病人的耳朵嘱咐，我们也可以仿效。这样做的目的，也许一方面是为了病人能听见，另一方面也是因为大圆满法需要保密，不能让旁边的人听到吧！

以前传大圆满，要求非常严格，都是一个人讲，一个人听，绝对不能超过七八个人。传的时候，也是通过管子口耳相传，所以叫做耳传。

就像国王或有权势的人托人带信，受托之人一定会千方百计把信带到指定的地方，带给指定的人，不敢稍有差池闪失一样。临终之人在此生死关头，一定会非常认真地听从并修持。

### 7. 应急往生法

在遇到地震、海啸、车祸等突发情况的时候，可以观修快速往生法：观想佛菩萨及上师坐于头顶，全神贯注于梵顶穴，这样一定会往生。这是最简单的往生法。

学过藏密的人或很多藏区的普通老百姓都有这个常识，每次感到恐怖的时候，哪怕在无意识的状态下，也一定会呼唤莲花生大师、上师或释迦牟尼佛，这是非常简单又利益颇多的习惯，我们也要这样训练自己。比如，平时有事没事的时候，都在呼唤阿弥陀佛，祈祷阿弥陀佛，关键的时候，就会忆念阿弥陀佛。

修行人通过禅修等训练，就能更好地延续下一世的新生命。

我们不必害怕死亡，同样也不能忽略死亡。应抛开两种极端的心态，用平静、平和的心态去面对死亡，力争在死亡的过程中，提升自己的生命级别。

## 二、助念注意事项

佛教徒应该有团体感，要相互关心、相互帮助。临终的助念，就是最后的、最好的帮助。

现在有些佛教组织也在推广助念，并建立了相应的团队，这对

每个人来说，都非常有用、非常需要，我们应该积极响应。

### （一）助念者的条件

助念超度的人自身，要具备三个条件：

（1）超度的动机，是慈悲心，而不是为了炫耀自己有什么超级的能力、可以和阿弥陀佛内部沟通、可以超度这些人到西方极乐世界，所以非常了不起，等等。不能有这样的想法，这种傲慢与炫耀是不对的。在超度的过程中，还要反复地强调慈悲心，哪怕是造作的都可以。没有慈悲心，根本没有办法超度亡灵，这非常重要。

（2）要坚定不移地相信，自己所念诵的仪轨，所做的超度，都有能力超度对方。如果自己都没有信心，又怎么能超度呢？

（3）助念超度的时候，助念的人要以非常虔诚的信心，祈祷阿弥陀佛、药师佛、释迦牟尼佛等佛菩萨前来，迎接亡者前往西方极乐世界。观想对方的神识离开身体，进入阿弥陀佛心间。必须集中注意力，从头到尾，认真观想。

佛经里面讲得非常清楚：中阴身有神通，知道给他助念、超度的人心里在想什么。如果超度的人心里全是散乱、昏沉、贪嗔痴，中阴身的生命就会对这些人生起嗔恨心，这种嗔恨心会使中阴身堕入地狱。所以，在给其他人助念的时候，慈悲心非常重要，而且要全身心投入，不能太随便，也不能胡思乱想。

要知道，平时自己打坐的时候胡思乱想，只会影响自己的修行，但助念时的胡思乱想，就会影响别人了，我们应该尽量杜绝。

即使助念团成员不具备其他修行功德都没有关系，只要有这三个条件就可以了。但如果犯了密乘根本戒，也不愿意忏悔，并超过三年以上的人，其破戒晦气会对其他人有一些影响，最好不要参与到助念团当中。

## （二）尸体与亡人物品的处理

如果家属愿意，就到亡者家里去助念；如果家属不愿意，就可以把尸体放到寺庙，然后到寺庙里面去助念；如果这些地方都不行，就最好在郊区等不太影响其他人的地方准备一间房子，里面布置一个简单的佛龕，然后把亡者的尸体送到这里，助念完了以后再去火化。

在三天内，最好不要火化。如果有条件，尽量在三天当中轮班不断地念诵佛号、咒语。把往生被以及印有密法中象征佛的坛城的各种护轮图案盖在尸体上，火化的时候，护轮图案可以与尸体一起火化。

如果亡人身上戴有系解脱，就要把系解脱放在心脏上面一起火化。千万不能生起贪欲心，把系解脱留起来自己戴，那样会有很大罪过。大圆满里面讲得很清楚，亡人身上的护身符等，都要随着亡人一起火化。

## （三）助念最佳时机

人在即将断气的时候，会呼出长气，却没有吸气，这就说明病

人马上就不行了，此时最好能给亡人吃甘露丸。如果有呼有吸，则至少不会当下死亡。密法里讲：断气的时候，动静脉的血会流入命脉，当三滴血一一注入心脏时，会依次呼出三次长气，呼完以后，就会断气。

断气以后，没有修行的普通人脸色马上会变死人的脸色，从视觉和听觉开始不能识别的时候到此时以前，就是念破瓦超度的最佳时刻。

#### （四）助念方法

助念的时候，不要站在亡人的脚边大声念，否则对方会专注于下面，这对他的投生会有影响。在亡人即将断气的时候，一定要站在亡人的头部上方，也即北方，不断拽拉梵穴处的头发，轻轻拍打顶部，并大声提醒对方：你的头顶有大悲观世音，请你专心祈祷他。你就要走了，你要把所有的注意力都集中在头顶梵穴，你要从这个地方出去。当然，如果对方已经死了很久，则这些做法都没有用了。

给没有信仰的人助念时，可以念诵宝髻佛名号“南无宝髻佛”，或“顶礼供养皈依出有坏善逝应供正等觉宝髻佛”。因为宝髻佛的愿力与其他佛不一样，他曾经发愿：凡是听到我名号的众生，都能从恶趣中解脱。所以，念诵他的名号会有不同凡响的意义。

另外，念诵释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛名号，以及其他佛菩萨名号，大悲咒、不动佛心咒等咒语，对临终的众生都非常重要。为众生念诵这些咒语，一定能加持对方往生。

如果对方是密宗修行人，则要提醒对方：某某某，再过一会儿，你就会看见很多佛菩萨的坛城，还会看到很多恐怖的景象，但这一切并不是外在的魔鬼，而是我们心的投影、现象与本性，就像梦境一样。你不要害怕，不要留恋这个世界，要把所有忿怒与恐怖的面孔，观想为观世音菩萨或阿弥陀佛，其实这些本来就是观世音菩萨或阿弥陀佛。然后，你就要跟着观世音菩萨和阿弥陀佛，前往西方极乐世界。

如果亡者懂一些《西藏度亡经》，就给他念诵《慧灯之光》里面的三种《中阴愿词》，这是最有用、加持力最大的中阴超度文。之后可以念诵三遍或七遍乔美仁波切的《极乐愿文》，最后念诵《普贤行愿品》。

平时在菜市场或其他地方看到即将被宰杀的动物时，若能在它们耳边念诵宝髻佛名号，并让动物右侧躺卧、脸朝西、头朝北，一定会有意想不到的利益。虽然不信佛的人也许不理解这种行为，但这样做至少他们也不会认为有什么坏处，所以也应该不会阻止我们。

我们不能认为这些都是瞎编乱造，历代上师们都是这样做的，其中肯定有一定的理由。

我们一定要知道，为死者献一束鲜花，洗脸、穿新衣服等风俗习惯，只能表达生者对亡者的一种情感，但实际上却是没有实在意义的。因为这时候的身体，已经和石头、泥巴一样没有任何感觉了。若想为亡者送上最有意义的最后一程，那就是简便易行且利益重大的助念。如果亡者自己有一点点训练，再加上道友们的帮助，就一定能够往生，大家一定要牢记。

如何  
面对  
投生



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



死亡并不是生命的结束，死后还会投生。我们曾经历过无数次死亡，只是今天已经彻底忘怀而无法回忆了。对追求解脱的人来说，正视生死大事，是很重要的事情。不但要知道如何面对死亡，也要知道如何面对投生。

在显宗的有些论典中，讲到了人死后的状况，以及投生的过程，却没有讲该如何把死亡转化为修行，以及如何去投生。而《西藏度亡经》不但详细地描述了从死亡到投生的整个过程，而且还讲了如何引导亡者在中阴身获得解脱；实在无法解脱，又如何选择好的投生方式等窍诀，将显宗论典的缺憾补充得完美无缺。

但因为《西藏度亡经》属于密法，而修学密法是讲究次第的。修加行、灌顶，然后再学修密法，这是无法跨越、无法打破的次第。即使违规跨越，也不会得到任何结果，反而有盗法之罪。所以，在没有灌顶之前，最好还是不要去学《西藏度亡经》中的所有内容。针对尚未得到灌顶的修行人，本文将介绍一些《西藏度亡经》中可以公开的临死应急方法。

## 一、漂泊不定的中阴身

从昏迷的状态中（详见《生命的真相》一文）醒来，就开始进入中阴身的阶段。

中阴身的亡灵可以去往很多地方，也可以看到自己的亲戚朋友等。但在一开始，亡灵往往不知道自己已经死了。当从昏迷状态中醒来时，如何知道自己已经死了呢？《西藏度亡经》中说：“死亡的人来到镜子前或水井边，却看不到自己的影子；走在河边沙滩上，也没有自己的脚印；会感觉自己处在一个大型音乐厅中，周围传出各种各样非常强烈的音乐声；或是听到剧烈的打雷声；或是听到很多人说话、唱歌，而且声音无比异常时，就要马上明白：现在我已经死了。这些声音都是中阴身的声音，我不能害怕，我应该按照平时的训练去面对。”

佛经中讲，由于中阴身没有固定的身体，所以表现极不稳定，想坐坐不住，想站站不稳，坐立不安，游弋漂泊，就像梦中的身体一样。因为非常希望有一个属于自己的身体，所以很多亡灵都试图回到自己原来的身体里面。但因为身体与神识已经分开，原来的身体已成为过去式，上一世的身体与意识的关系已经结束，所以无论如何也回不去了。这时，失去归属的亡灵会感到非常伤心、沮丧。之后，便进入到六中阴当中的法性中阴阶段。

进入到法性中阴时，很多人会遇到强光和像打雷一样的恐怖声，同时还会出现很多佛像、佛的坛城等。这种情况，西方很多有过濒死经验的人也遇到过。不过，科学家对此现象的解释是幻觉。其实，这种现象根本不是幻觉，而属于脑外记忆。

## 二、投生的过程

在显宗经典《阿难入胎经》和大圆满的续部中，释迦牟尼佛将人类入胎的整个过程讲得非常清楚。投胎后，人的意识进入父母精卵结合体，从而形成一个生命，但此时还未形成人的身体。首先是细胞在经过一个星期左右的时候开始分裂，然后又组合；组合后经过几天，又再次分裂……每次分裂后的胚胎形状，佛经中讲得非常清楚，而且与现代医学所描述的完全一致。

佛经中还讲到，一般人在中阴身时，并不知道要投生，更不知道自己会遇到哪些现象以及该如何投生。佛经对此描述道：“概括而言，如果要堕地狱，就会像进入一条黑暗的隧道，或走入一条黑色的路；如果将投生为人，则会像进入公园，或者进入比较漂亮的宫殿……”在我所著的《轮回的故事》一书中，曾记录过一个回忆前世者描述的投生过程：在旧社会，山西邠县有一个叫田三牛的人。有一次，天降暴雨，把他住的窑洞冲垮了，他也在这次灾难中被压死了。当他从昏迷状态中醒来时，根本不知道自己已经死亡，只是感觉自己挣扎着从泥石流中爬了出来。他兴高采烈地来到妻子面前对她说：“今天我差一点把命丢了，现在终于出来了，幸亏没有死。”但妻子根本不理他。他又去找自己的儿子，不料儿子也同样对他视若无睹。他非常生气，心想今天遇到这么大的灾难，死里逃生，但他们却都不当一回事，对自己的话也充耳不闻。他越想越气，于是决定离家出走，之后来到了县城。当走到当地的一个公园门口时，他忽然想到公园里去坐一坐，但他发现，公园的门是关着的。当他感觉门被自己推开的时候，便出生了。

在从死亡到出生之间的九个月里，他完全不知道自己是怎么度过的，只觉得自己似乎在县城里只待了一会儿。

刚刚出生的时候，他就会讲话。亲戚朋友认为，出生就会讲话的小孩很不吉利，准备把他扔到粪坑里，但他的母亲死活不同意，才把他留了下来。他记得很多自己前世的细节，很多场景在过了几十年后，仍然清清楚楚、历历在目。这不是胡乱杜撰的情节，当时他家附近一带的人都知道这件事。

那时候《西藏度亡经》只有藏文版，还没有被翻译成其他文字，当事人与亲朋好友根本不可能看到《西藏度亡经》，但他们所描述的过程，却与《西藏度亡经》所记载的内容完全一致。这只能证明，轮回是存在的，佛经所描述的死亡经历是确凿可信的。

### 三、中阴解脱的窍诀

如果亡灵曾灌过顶，而且修行比较好，此时，上师道友就可以按照中阴引导指导对方获得解脱。如果此阶段没有获得解脱，则要面临投生了。

在即将投胎时，中阴身会遇到男女交配的情形。此时若即将投生为男性，则会对男性生起嫉妒嗔恨心，对女性生起贪心；若即将投生为女性，则会对女性生起嫉妒嗔恨心，对男性生起贪心。只要具足了贪心和嗔恨心，立即就会投生。投生后的前几个月，会一直处于昏迷状态。由于昏迷的时间太长，所以在出生后，前一世的事情会全部遗忘。

当我们在中阴身时，若看到男女交配，不要有嫉妒心、嗔恨心，要立即明白，这不是真实的，只是表明自己马上要投胎了。如果想获得解脱，可以采用以下三种方法：

第一，证悟者，可以安住在空性光明当中，从而获得法身解脱。

第二，立即把自己观想为本尊，观世音菩萨、文殊菩萨、地藏王菩萨、释迦牟尼佛、普巴金刚都可以。如果没有自己特殊的本尊，则可以观想观世音菩萨。中阴身的时候，观世音菩萨的大慈大悲最管用。然后观想观世音菩萨从边缘慢慢化为一团光，最后光融入空性当中消失。

对平时不修行的人来讲，这样的观想有点难。所以，现在尽快修行，先修加行，之后修生起次第，修本尊的修法，这样的次第非常重要。五加行中的金刚萨埵修法与莲花生大师上师瑜伽两种修法，都属于生起次第的修法。如果生前有一定的修行基础，就有可能直接法身或中阴本尊成就而不用投胎。即使没有成就而投胎，也可以使用这个方法选择来世的去向与天赋。如果这个方法也不管用，继续看到男女交配的场景，并且控制不住自己的贪心与嫉妒，就要使用第三个方法。

第三，不是把自己观想为本尊，而是把交配的男女观想为莲花生大师和空行母益西措嘉，也即修上师瑜伽时观想的莲花生大师双身像。然后，观想在莲花生大师佛父佛母前接受灌顶。接受灌顶时，依照上师瑜伽的方法，观想上师身体化光，融入自己的身体，同时遣除自己的所有违缘，获得莲花生大师身、口、意的成就，这就是接受灌顶。得到灌顶后，虔诚祈祷莲花生大师迎接自己到西方极乐世界或莲花生大师的刹土，或是让自己再次获得暇满人身，以便继

续修行。此时如果修得好，就不会再有中阴身的现象，而可以往生西方极乐世界或其他刹土。

在中阴解脱，也即闻解脱法门当中也讲到：前后加起来，高、中、低不同级别的中阴解脱、投生法门大概有二三十种窍诀。在每一个阶段，都有相应的窍诀，如果未能成功，且一次又一次失去机会，则后面还有机会可以解脱。所以，如果自己比较认真、专心，加上上师道友的引导，在七七四十九天中一定会解脱。不过，其前提就是在活着的时候要先学习，并反复练习。这就像学跳舞，先要学习基本功，之后是长期的训练，最后才能上台表演舞蹈一样。我们一定要牢记这些重要内容。

如果第三种方法也不管用，依然能看到男女交配的场景，并且控制不住自己的贪心与嫉妒等烦恼，就只能说明自己的修行不到位，已经无法中阴解脱，而只能投生了。

#### 四、投生的窍诀

除非造了五无间罪等非常严重的恶业，会直接堕入无间地狱以外，众生无始以来虽然积累了堕入地狱、饿鬼、旁生道的因，但在中阴身时，也可以消除堕恶趣之因，从而改变投生方向。

投生的时候，有两种选择。一是投生到西方极乐世界等净土；二是投生到人间有修行、有信仰或修行条件比较成熟的家庭当中。

## （一）往生极乐

投生时不需要观想，只需虔诚祈祷阿弥陀佛，对阿弥陀佛与往生西方极乐世界发起强烈的信心与渴望，并依靠阿弥陀佛接引往生极乐世界。当然，这样的往生很难。

在《轮回的故事》中，就有一则故事讲的是过去一位成就者、伏藏大师的弟弟死后的经历。这位上师通过修法，可以和中阴身的弟弟对话。

但我们千万不要把这种对话误解为西方的通灵——把去世者的灵魂招来，并与之对话。按照佛教的观点，这是不可能的。因为死后的亡灵很快就会投生，招魂的时候亡灵既可能是一个人，也可能是一个动物，怎么可能招回来呢？

或许有人会问：那为什么通灵者能把亡灵过去的生活细节说得一清二楚呢？

在显宗的《大藏经》中，就有一部经详细解释了这种现象：

一次，释迦族德高望重的长老去世了。释迦族的亲戚们便按照酋长的待遇，给逝者准备了上等的衣服、佳肴等供品，并跪在死者前，一边呈献，一边哭泣：“这是供养您的衣服、食品……”

有弟子问释迦牟尼佛：“这样做，逝者真的能吃到、用到这些东西吗？”

佛回答说：“人死后，很快会投生，有可能已经投生为动物、地狱众生、天人等，不可能吃到、用到祭祀的东西。生者与死者唯

一能见到的机会，就是在梦中。除此之外，亡人永远都不会回来了。因此，祭拜亡者只是一种迷信的做法，并不能真正利益亡者。”

弟子又问：“那为什么会出现招回亡灵、与亡灵对话，而且亡灵可以把生前的事说得一清二楚的情况呢？”

释迦牟尼佛回答说：“这并不是亡者本人在说话，而是饿鬼道的一种有神通的鬼，他知道亡者过去生活的所有细节，所以故意装成亡者，享用祭祀的供品。”

密法中说：在中阴身投生之前，密法有一些招回亡灵的方法。只有通过禅定或密法仪轨的加持，才能让中阴身的亡者享用祭祀之物；最重要的，是通过禅定的力量引导亡灵，令其去往西方极乐世界。

前文所说的伏藏大师，就是运用这种方法见到了弟弟。弟弟对他说，自己才三十多岁就死了，还没来得及享受人间的快乐生活，实在不想去西方极乐世界。同时，弟弟也承认这是业障。可见，当人业障深重时，连极乐世界也不想去。

所以，在活着的时候，要抓紧训练，否则在关键时刻很容易生起颠倒之念。长期训练的人，才能时刻保持正念，死后通过祈祷阿弥陀佛，就能成功往生西方极乐世界。

佛经中讲：一根很重的木头在地面上时，十个人去拖也拖不动；但如果把它扔在水里，则一个人都可以拉得动。同样，众生在活着的时候，很难往生极乐世界，但在中阴身的时候，却很容易往生。因为中阴身没有一个真实的身体，只有一个如梦如幻的意身——意识创造出来的身体。就像处于外太空身体失重时，稍稍一点外力，

就很容易改变方向一样，中阴身只需稍加引导，就能往生西方极乐世界。当然，如果想去弥勒菩萨的净土、莲花生大师的刹土都可以，只是西方极乐世界最理想、最容易往生，而且往生后再也不会堕入轮回。同时我们也要注意，此时如果稍有一点违缘，比如生起恶念等，也很容易堕入地狱等恶道。

如果往生极乐世界失败了，则只能选择第二种投生方法。

## （二）投生人间，获得暇满

投生到人间的方法中，最重要的是发心：现在看来，我只有投生到人间了。即便如此，我也一定要投生到有学佛条件的家庭当中。出生后一定要弘扬佛法、度一切众生。佛经中还提到，既不能投生到太富裕的家庭，也不能投生到太贫穷的家庭，而要投生到中等的家庭。因为如果投生到太富裕的家庭，一方面自己放不下家里的财产；另一方面，父母家人也一定会强迫自己继承家业、娶妻生子，而不会让自己学佛、出家。同时，如果投生到太贫穷的家庭，则由于生活过于窘困，每天都要为衣食而忧愁忙碌，对上要赡养父母，对下要抚养子女，根本没有修行的机会。所以，在小乘佛教的戒律里面，有一句愿词，也是我们经常念诵的：“愿我不要投生到最富裕的家庭，也不要投生到最贫穷的家庭，而要投生到中等家庭。愿我出生后，能有机会出家、修行。”虽然这是小乘佛教的愿词，但大乘与密法修行人，也需要这样的发心。这样的发心，叫引发力，引发力是非常有效的。发心后，还要祈祷佛菩萨加持自己能够如愿。祈祷之后，再去投生。

密宗还有一种方法，可以决定自己投生后的天赋、智慧与性情。比如：若希望自己成为智慧卓越的人，就把自己的心识观想为文殊菩萨的种子字“𑖀𑖳𑖦”（德），然后再投生；若希望自己成为慈悲超群的人，则把自己的心识观想为观世音菩萨的种子字“𑖀𑖳𑖦”（舍），然后再投生，这样一定会如愿以偿。

依照上面的方法去投生，虽然没有脱生死，但还有机会再次得到暇满人身，值遇正法，通过再次修行，从而比较快地获得成就。当然，这是在万不得已的情况下的权宜之计。

显宗和密宗经论中都讲到，在即将投胎时，会遇到很多人或动物来追赶，或遇到下雪、冰雹、暴风雨，为了躲避，便进入到黑色隧道或房间。这实际上就是投胎，只是很多人不知道而已。真正了知这些情况的，只有一地以上的菩萨与声缘阿罗汉等圣者。

这时一定要注意，这并不是真的有人追赶或遇到了雨雪天气，而是投胎的迹象。我们一定不要选择走入黑色隧道、黑色的路，或者不清净的山洞、窑洞，而要选择进入房屋、宫殿，这是转生善趣的标志。若选择进入其他地方，则不是投生饿鬼道，就是投生地狱或旁生道等。

## 五、生死救度，利益自他

### （一）莫贪亡财，利益自他

人死以后，亡者的亲朋好友一定要重视七七四十九天这段时间。

虽然也有经过几个月、一两年或几年、几十年才投生的特殊情况，但一般来说，绝大多数人的中阴身时间不超过七七四十九天。因此，在亲人死后的七七四十九天内，尽力为其超度、做善事特别有用。

不仅密法里面，而且在显宗的《大乘阿毗达磨集论》等经论中也讲得非常清楚：如果父母去世，应把父母的所有积蓄全部用于超度、做善事——一部分拿到寺院里面做超度、做法事，剩下的用于放生、修庙、修塔、做慈善、铺路、修桥、救灾等，不能自己用。亡人的衣服，也可以送人，否则烧掉非常可惜。哪怕亡者没有积蓄，儿女若有能力为他超度，也非常好。

不学佛的儿女就不说了，学佛的儿女一定要注意，父母或亲人死后，不要随意霸占亡人的财产。有一部电视剧叫《家产》，演的就是儿女如何算计父母财产的可怕嘴脸。如今这类情况非常严重、普遍，平时根本不管父母、不养父母，父母死后，却不顾脸面地争家产、争房子，这是非常糟糕的现象。作为佛教徒，我们万万不能如此不懂因果、不计后果。

虽然亡者投生后，一般会忘记前世的事情，但在中阴的时候，却能知道亲朋好友的所思所想。如果亡者懂得因果，又得知儿女舍不得用他的钱为他做善事，昧着良心私自瓜分了，就一定会伤心、生气。我们一定要注意，不能做任何对不起亡者的事情，更不要让亡者生嗔恨心。如果在中阴身时生起嗔恨心，原本不会堕地狱的人，也会因一念之差而堕地狱。

同样，如果自己觉得要离开人世了，就应提前把所有财产分配好：该捐的捐，想留给儿女就分给他们，不要留任何东西。一定要在临死之前，断绝对财产的留恋，这样到中阴身时才不会有问题。

释迦牟尼佛时代的出家人生活非常清贫，最多只能有一个钵和三套衣服用于换洗。超过三套衣服，就是犯戒。因为佛陀知道，贪执会成为解脱的障碍。

有一位比丘非常喜欢自己的钵，临死的时候仍然恋恋不舍，结果转生为一条住在自己钵里的蛇。佛陀告诉弟子们，对任何物品的过度留恋，都会成为解脱的障碍，这与留恋之物的价值无关。如果富裕的人在临终时能妥当分配财产，没有一丝留恋，财产绝对不会成为他解脱的障碍。反之，哪怕财产不多，如果执持不舍，财产也会成为解脱的障碍。

## （二）适度引导，助众解脱

（1）对佛法一无所知、甚至连信仰都没有的人在临终时，要告诉他：你现在马上要离开人世了，再过一会儿，你会遇到很多恐怖的现象，无论你遇到任何声音、景象，都不要害怕，要鼓起勇气面对。同时要皈依、发心，利用三宝的力量来战胜恐惧。这时你已经没有肉身，你的身体犹如梦中的身体一样虚幻不实，任何东西都不会伤害到你。唯一能伤害你的，只是你内心的恐惧。你一定要祈祷三宝，相信三宝的力量。

（2）虽然信佛并皈依三宝，却没有闻思修行的人在临终时，只有帮助亡者祈祷佛菩萨，祈祷三宝，向上师、佛、法、僧求救。同时要念诵祈求佛菩萨救度的《中阴救度愿文》（见《慧灯之光》）。最好生前能每天念诵，并把它背下来。到了中阴身时，如果能背诵此愿词，同时生起强烈信心，也绝对不会堕入地狱、饿鬼、旁生三

恶道，可以投生到人间，再次得到暇满人身，重新学佛修行；或者投生到天界，成为比较有善根的天人，这是佛经里面正式宣说的。

由此可知，这一世的暇满人身有多么宝贵、多么难得、多么来之不易。这样的人身并不是无因无缘得到的，而是过去世积累了很多福德资粮的结果。我们要珍惜机会、珍视生命，要抓紧时间学习《西藏度亡经》等法门，要好好修行、念佛，以便早日获得解脱。





四  
圣  
谛



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



佛陀一生中，在显宗方面转了三次法轮。其中第一转法轮，对初学者非常重要，因为我们的境界还不高，所以要从第一转法轮的内容出发。

第一转法轮的内容，就是苦、集、灭、道四圣谛。虽然在第一转法轮中，已经有了四谛，但第三转法轮里面，也讲过四谛。比如说，全面解释第三转法轮主要内容的典型论典是《宝性论》，此论中也讲过四圣谛。也就是说，四圣谛不仅是小乘佛教的观点，同时也是大乘佛教的观点。四圣谛在大乘、小乘，甚至密宗里面都会出现，它是学佛的总方案、总框架，所有从小乘佛教到密宗的修行，都不会超过这个框架。

## 一、总说四圣谛

为什么叫做四圣谛呢？因为四圣谛都是从圣者的角度，而不是从普通凡夫的角度来讲的。

比如说：从圣者的角度来看，苦谛意味着无常、痛苦、无我、

空性；但从普通凡夫的角度来讲，这个世界不是空性、不是无我，有些时候也不是无常和痛苦的。但实际上，世界的确是无常、痛苦、无我、空性的，所以叫做四圣谛。此处的圣者，不一定是菩萨，小乘见道以上的修行人，都叫做圣者。

为什么有四个圣谛呢？首先，除了轮回和涅槃，没有第三个中间地带。所有众生要不就在轮回当中，要不就已经解脱，趋入涅槃了。而轮回又有轮回的果和轮回的因，涅槃也有涅槃的果和涅槃的因，这两对因果加起来，就是四圣谛。

涅槃的因，是“道谛”，也即修道。涅槃的果，是“灭谛”，消灭、断除了所有的烦恼和痛苦，最后剩下的真正面目，就是灭谛。关于灭谛，从小乘到密法的见解都有所不同，此文后面将逐一解释。

轮回的果，是“苦谛”。轮回的因，是“集谛”。所谓“集”，就是招集的意思。因为贪、嗔、痴以及杀、盗、淫、妄等业，会招集各种苦果，所以叫做集。实际上，所有与菩提心、出离心以及证悟空性没有关系的有漏十善和十不善，都是招集轮回各种苦果的因。这两对因果，也即佛教的因果观或缘起观。

讲因缘，讲缘起，是佛教的特点。佛教不承认有什么主宰世界的神，也不会说世界是无因无缘的，而会认为万事万物都有因缘。不是神在创造世界，而是因缘在操控世界。包括解脱在内的所有幸福，以及堕地狱在内的所有痛苦，都跟任何他人、任何鬼神没有关系，都是自己一手操纵的。如果想解脱，很简单，自己去努力走解脱道就行了。不需要去取悦于鬼神，也不用怕鬼神不高兴，他们没有能力让我们堕入轮回。让我们堕入轮回的，都是我们自己创造的因果。这是非常重要的，同时也非常符合科学的论断。

这两对因果的前后关联是怎样的呢？

《宝性论》中说，四圣谛的顺序，像一个人生病、治病乃至最后痊愈的过程。

首先，要知道自己生病了。譬如说：有些人尚处于亚健康状态，病情还不是很明显，往往不知道自己有病，便会拒不接受治疗，这样一拖再拖，等到最后，已经是癌症晚期，想治疗也来不及了，只有死路一条！这就是不了知病情而错过治疗时机的典型例子。认识到并承认自己有病，是非常重要的。这就像四圣谛里的苦谛，首先必须知道轮回的本性是痛苦。虽然做人或天人的时候，也有短暂的幸福，释迦牟尼佛对这一点也不会否定，但这些幸福却是很渺小、很短暂的。如果我们没有看清大方向，只看到这一点点眼前利益，就会沉迷在这些微乎其微的幸福、快乐当中，忘了去追求解脱，这等于是讳疾忌医导致病人膏肓的愚蠢之举。

第二，如果发现身体有病，就一定要找到疾病的来源、因缘。如果不明确病因，就根本无法下药，以对症治疗。同样，如果不知道轮回是怎样产生的，形成轮回的主要因缘是什么，就根本无法从轮回中解脱。就像一些外道，虽然他们非常强烈地渴望成就，并因此而经历了很多苦行。这些苦行连很多佛教徒都无法堪忍。现在印度还有这样的“苦行僧”，他们去朝圣的时候，即使路途再漫长、再遥远，他们也不会站着走，而会像动物一样爬行而去；有些人甚至会在木板上钉上成百上千个尖锐的钉子，然后躺在布满钉子的木板上；有些人会去跳楼，还有些人会让自己活活烧死……因为他们认为：肉体 and 业是轮回的因缘，轮回是肉体 and 业力汇集的结果，如果其中一个因缘受到破坏，轮回就不会持续。因为缺乏智慧，不知

道轮回的因究竟是什么，所以即使毫不留情地反复折腾肉体，也只是一错再错，不可能得到真正的解脱。这就像医术低劣的庸医误诊了病人的病情，武断地认为病人的病因是另外的某个因缘，当然就会下错药，不但对病人的病没有帮助，反而有可能把病人弄死。

还有，自古以来，很多外道流传着一些供神的方法，就是用活的动物，甚至是活人拿去供神。直到上个世纪，都有人在偷偷地做这种活人祭祀。如此残忍的行为，却被他们认为是“解脱的方便”——用鲜活的生命祭祀，可以取悦于神灵，神灵就会让他们“解脱”。这些错误观念，导致了错误的行为，不但不能让他们解脱，反而让他们造了更多的恶业，最后的下场就是堕入地狱、饿鬼道。

佛法认为，苦谛的因不是神的安排，也不是源于肉体，而是起于烦恼以及因烦恼而造作的业，这就是集谛。

首先知道自己有病，然后找到疾病的来源，分别对应于苦谛和集谛。

第三，知道有疾病，也找到了疾病的根源以后，就要吃药、打针进行治疗，仅仅知道病情却不愿治疗，是不能解决问题的。同样，知道了轮回的因，就要去修行，这就是道谛。修道与治疗，是互相对应的。

第四，通过治疗，最后身体康复、重获健康。同样，通过修行，就能获得解脱，也就是灭谛。解脱、灭谛，对应于康复。

只有佛法，才准确地明示了世界的本质，并准确地找到了轮回的因缘，以及断除轮回的方法。通过这些方法，最后就能成就阿罗汉或佛陀的果位，这就是结果。这四个过程，叫做四圣谛。

关于这些内容，在小乘的《俱舍论》《大乘阿毗达磨集论》与《现观庄严论》里面讲过很多。这些内容非常复杂，只有反复学习了非常多相关论典，才能熟练掌握，仅仅学习一部论典，可能很难通达全貌。

无著菩萨著的《大乘阿毗达磨集论》与小乘佛教的《俱舍论》，都属于阿毗达磨。“阿毗达磨”是梵文音译，包含了两层意思：①修行人的修证；②分析世界，分析人的修行过程，分析生命的诞生、形成过程等，里面包含了佛教的人生观、世界观与佛教的生理学、天文学、地理学、物理学等。

很多人学过《俱舍论》，但《俱舍论》中部分内容的可信度不是很高。因为关于《俱舍论》的基础(《阿毗达磨七论》)有很多争论：有些人认为《阿毗达磨七论》是阿罗汉写的，根本不是佛说的；有些人认为《阿毗达磨七论》的作者连阿罗汉都不是，只是小乘佛教中的一些凡夫学者。里面有许多小乘佛教的成见，其中很多观点是错误的，甚至与外道的观点比较接近，后来都逐一被唯识宗推翻了。但其中也有相当一部分与其他佛经讲的完全一样，比如对世界的描述等内容。

虽然在阿毗达磨里面，讲了一些不了义的内容，但佛陀在佛经中早已对此做过解释：我虽然用了各种各样的方式、语言，来描述解脱的道路和这个世界，但其中相当一部分是不了义的；唯一的了义，是般若空性。般若空性过去的佛曾讲过，现在的佛也在讲，未来的佛也会讲。将来有资格辨别了义和不了义的权威人士，是无著菩萨。

佛的一切所作所为，都是为了引导众生，随顺众生，根据众生的根机渐次地转法轮，让众生的根机逐渐成熟，这都是佛陀善巧方便的示现。

在面对外道某些问难的时候，佛会保持沉默。这并不是因为佛陀回答不了外道的问题，而是佛陀保护众生根机的权宜之计。比如说，在面对外道提出的十四条无记的问题时，佛什么都不予回答。因为外道的这些问题都是在有自我或人我的基础上问的。但当时提问的外道根机并不成熟，如果佛陀直接说：“你的问题建立在自我的基础上，而自我根本不存在”，就可能会引起对方的不满，继而会断除了对方的善根，所以佛不予回答。

再比如，佛陀还讲了很多关于天堂、地狱的内容，并告诉我们说，月球上也有天人和天人的城市，等等。但所有现代人都知道，月球上面没有见到生命，也没有见到天人的城市，有些人因此而认为佛陀说的是编造的神话。其实，这并不能说明任何问题。天人的城市，并不是我们的肉眼可以看见的。佛也讲得很清楚，天人和我们普通人的生命层次不一样。天界众生属于高层的生命，他们有天眼，可以看到我们看不到的世界。我们没有天眼，往上看不到天堂，往下看也看不到地狱。众生业力不同，看到的世界也不一样。

有些知识分子在进入佛门以后，会有很多这类的疑问，因为找不到答案，心里充满了矛盾、痛苦。其实，多闻思就能解决这些问题，因为佛经自己早就有了最好的解释。

## 二、苦谛

所谓苦谛，包括了器世界和有情世界，用现在的语言来讲，就是大自然和有情众生，也即内在六道轮回中的生命和外在的宇宙世界，这二者也叫做有漏。“漏”即烦恼，贪、嗔、痴、慢等烦恼；

“有”即依靠这两者会产生烦恼，所以叫做有漏。无论是所有的世界，还是任何生命，都是可以让我们产生烦恼的根源，所以叫做有漏法。

从无色界到地狱，从生命到外在世界，都有一个共同的特点，这叫总相或共相。每一个四圣谛都有四种共相，这样总共有十六相，也叫做四谛十六行相。

### （一）苦谛的四个行相

苦谛的四个行相分别为：无常、痛苦、空性、无我。其中前三个与三法印或四法印讲的一样。

世界是变化无常的，世上的所有生命都是痛苦的，世上的一切都是无我、空性的，其中没有一个可靠并值得追求的东西。这就是佛教的世界观，其中也包含了一部分佛教的人生观，因为苦谛当中包括了外在的世界和一切生命。

在深深体会到轮回痛苦之后，有自他两方面的利益：第一，会心无旁骛地去追求解脱；第二，会对轮回中的众生起慈悲心。

不过，我们也应该客观地看待这个世界。虽然这个世界是痛苦的，我们不能像以前一样自欺欺人地把这个世界美化、理想化，在毫无警觉的闲散中虚度着时光，但也没有必要把这个世界过度丑化，让自己陷入极度的哀愁之中，我们必须要有个准确的世界观。

#### 1. 无常

无常可分为宏观的无常和微观的无常。宏观的无常，是指我们都能感受到的无常；微观的无常，是指所有的东西每一刹那都在变化。

虽然释迦牟尼佛在很早以前，就宣说了微观的无常，但很多人却不相信，而只相信自己的肉眼。因为我们的肉眼看不到微观的变化，只能看到固体类的大多数物质一直都保持着同一种姿势或者状态，所以被自己的感官愚弄、欺骗了很长时间，心里始终留存着“常住不灭”的错误观念。但现在我们都知道，实际上佛说的完全正确，每一个分子、原子都在不断地生灭、不断地运动，世上没有一个静止的东西，这叫做布朗运动。

其实，无论是生活、婚姻、感情、生命、财产、地位、名声等现实生活中的所有变化，都源于微观的变化。如果微观不变，宏观是无法变化的，但我们却只能感觉到粗大的、宏观的变化。同时，所有的变化，都是随着因缘的变化而变化的。其中有些因缘是长期累积下来的，有些因缘是突然间产生的，我们根本没有办法控制因缘，所以也没有办法控制或了知变化以及变化的方向。

释迦牟尼佛还告诉我们，人类是不知餍足的。人的审美会有疲劳，兴趣再高也会慢慢减弱、淡化直至最后消失，甚至还会变得厌烦、反感，代之以新的兴趣。有人说：一年学佛，佛在眼前；三年学佛，佛在天边。第一年学佛的时候，很兴奋、很积极、很精进、很想修行、很想解脱，但如果没有不断的闻思修，只是依靠最早的信心，就很难维持原状，这种积极心态过一段时间就会下降。时间长了，就慢慢淡化了。再过一段时间，刚开始的兴奋就已经跑到九霄云外去了。开始是一个对三宝很有信心的佛教徒，但有一天邪恶念头冒出来以后，就会不想闻思修行，这样我们就离佛越来越远，甚至有可能彻底退出佛教徒的行列。这就是审美疲劳的典型特征，也是我们的心理规律。

我们要掌握好自己的心态，要让它不断进步，就需要不断地闻思修，当不断地感觉到有新的成就时，就不会审美疲劳了。只有这样，才能做到“学佛三年，佛也在眼前”。佛经里讲，在证得一地菩萨的时候，才能确定我们的身份，才能永不退转。在此之前，所谓的修行人、佛教徒，都是暂时的，以后可能会往好的方向发展，也可能往不好的方向发展。我们务必要去创造好的因素，要不断地闻思修。

无数事例证明，我们的内心变幻不定，我们的身体日趋衰老，直至死亡。如果天葬被鸟吃了，就会变成鸟粪；如果土葬装在棺材里，就会慢慢变成泥土；如果水葬扔进河里，就有可能被其他鱼类吃掉，最后变成这些动物的身体……任何事物都不可靠，唯有学会通过修行去控制自己的内心，才是最有价值的。

真正的骗子，就是我们自己的内心。现实生活中的悲欢离合、变化无常，都是内心的反映。我们一定要珍惜学佛的缘分，在因缘具足、自己身体比较健康的时候，尽快、尽量地完成解脱大业。如果哪一天身体不好了，或者出国、移民了，在基督徒的环境中生活，闻思修的很多因缘都不具备了，就会慢慢脱离闻思修，对佛的信心、对因果轮回的概念也会慢慢消失。佛教徒的“活在当下”，就是在自己心理状态比较好、身体也比较健康的情况下，努力创造好的因素，不受无常的支配。当从根本上解决了一切烦恼，当所有的无为法、有为法都不复存在的时候，就是四谛当中的灭谛。在没有达到灭谛的时候，一切都是无常的，都是靠不住的。

无常是修行的动力，修无常的人一定会好好修行。佛经里面讲，虽然烧香拜佛也有功德，但这些功德不如修一分钟、五分钟无常的

功德。哪怕修一分钟的无常，功德也是不可思议的。

佛经里面把无常归纳为四种：

（1）有生必有死。所有的生命，凡是有生，最后都会死，这个大家都知道。

（2）有聚必有散。虽然感情深厚的父母、儿女，都希望永远不散，一直在一起，但谁都知道这是不可能的。释迦牟尼佛圆寂的时候，五百阿罗汉没有一个人流一滴眼泪，只有阿难在哭。释迦牟尼佛告诉他：你不能哭，我很早以前就跟你说过，所有最喜欢的东西、最疼自己的人、最美的事物都会失去，你没有必要为此伤感。佛这样说就是在提醒阿难，有聚有散是自然规律，我们不能逃避现实，只能更坚强地面对现实。

去到安静的地方，对我们的修行会有一些帮助，但也并不意味着一切都解决了。即使逃脱了恶劣的人事纷扰，却逃不过自己的烦恼，嗔心、自私、贪欲依然如故。所以，学会面对现实尤为重要。

佛教徒与世间人面对现实的方法是不一样的。因为面对的方法不一样，导致面对的结果也不一样。比如说，世间的孝顺儿女会认为，如果父母有一天不在了，自己就没有办法活下去了，对父母的感情越深厚，父母离开时的打击越严重，这在佛经里面，叫“变苦”。但佛教徒却懂得修无常，在父母离世之前，就学会了有所准备，所以在面对父母离世的现实时，就能想得通——世界就是这样，人固有一死，这是自然的规律，有聚就有散，再痛苦也没用。佛教徒的儿女都懂得，父母在世的时候要孝顺、要惜缘，不能跟父母吵架顶嘴，等到“子欲养而亲不待”的时候，一切都晚了。如果父母在世时不懂得孝顺，以后一定会后悔的。

懂得无常的人，会活得自由一点。无论对任何人、任何事，都不会有一旦失去就没法活下去的念头。哪怕遭遇再大的不幸，也不会有太大的心理创伤。无常修得好，临终的时候就不会过分留恋这个世界，更容易往生西方极乐世界等净土。假如对金钱、人事太执著，就会变成往生的障碍，甚至根本没有办法往生。更严重的，还可能会变成自己执著的人或事物上面的一个寄生虫或昆虫，这是多么可怕啊！

修无常说起来很简单，做起来却没有那么容易。但难度再大，也要去克服，要抓紧一切机会训练自己的内心，以求无常光临的时候能平稳过渡。临时抱佛脚，是不可能起作用的。很多学佛的人学了很多年，却仍然脾气暴躁、尖酸刻薄、斤斤计较，这都是学了理论却没有修的结果。

(3) 逢高必堕落。比如说，投生人天，是比较高层次的生命。如果今生不修行，死后一定会堕落。哪怕在今生今世，也会因为各种因缘而衰落。高官落马、富豪破产，都是司空见惯的事情，这个大家都明白。世上没有永不堕落的事物，唯有超离世间的佛的智慧，才没有高低之分，所以不会堕落。

(4) 聚集必灭尽。所有聚集的东西，财富、金钱、福报，最后都会用完。钱财就是这样，有可能是自己用完，也有可能在自己根本没有来得及享用时，便撒手人寰，最后由别人来帮我们用完。福报别人抢不走，但最后还是用完。

以上四种无常，佛教也称为四边、四际、四终。所有有为法，都在这四个框架当中，没有一个可以超越。

世界无常，人生短暂。我们目前的状况应该还是比较理想的：身体健康，至少可以站起来走路；精神也比较健康，至少可以正常思维；学佛、修行的条件都比较理想。我们必须珍惜这一切，万事说变就变，世界本身就是这样，这就叫做无常。

很多人知道这些道理是对的，但自己却做不到。这都是还没有实修，还停留在闻思阶段的标志。

佛法可以分为教法和证法。教法，就是佛经的理论内容，通过闻思就可以了解。证法，就是修行的结果——戒、定、慧。如果没有修，理论是没有办法融入到现实生活当中的。虽然佛教的观念，会对解决生活、工作中的矛盾有一些帮助，但却不能真正解决问题。真正能融入到生活当中的佛法，就是证法。如果自身有了戒、定、慧，生活不仅可以过得幸福、开心、快乐、愉快，而且可以更有意义。从此以后，生活就是修行，修行也是生活的一部分。

我们平时就要以无常的眼光来看待世界，这样才会有修行的动力。虽然不能说佛教徒就不能追求物质享受，但却不能过度地追求一些没有必要的东西，也不要过度地去执著外在的人和事。放下万缘，事事想得开，这样修行也会比较顺利。即使没有来得及成就，也会走得比较顺利，因为在我们内心当中，已经没有什么对世间的留恋了，这样就有机会去往西方极乐世界。

## 2. 痛苦

虽然佛说轮回是痛苦的，但我们有没有这样的感受：当我们事事不顺利——生病、公司倒闭、婚姻感情家庭出问题的时候，可能会觉得世界是痛苦的，但当一切都比较顺利的时候，就没有痛苦的

体会了。有些人甚至觉得，佛说轮回痛苦，但我在旅游、玩耍等的时候，还是很幸福的啊！

其实佛并不否定这一点点的短暂幸福，如果连这一点点幸福都否定了，那轮回就没有善道和恶道的差别了，这也就否定了“善有善报，恶有恶报”的自然规律，等于承认六道轮回都是罪业的结果，都是十不善的结果了。但佛说得很明确，六道轮回中，三恶趣是十不善的结果；人、天人等善趣，是善业所得的果报。我们不能否认，即便生活当中有一些幸福，但同时也夹杂着多多少少的不开心、不愉快、压力、争吵、嫉妒等痛苦。

作为修行人，如果不能体会到轮回是苦，就不会有出离心，不会考虑更长远的问题，也不会有走解脱道的想法；同时，也没有办法修慈悲心。只有知道众生很痛苦，才能修慈悲心。如果众生都没有痛苦，怎么去修慈悲心？比如说，四无量心当中，最重要的就是悲无量心，也即希望众生远离痛苦的心。如果觉得众生没有痛苦，那还远离什么痛苦？所以，如果不了知世界是痛苦的，就不能生起慈悲心，也没有办法发菩提心了。

另外，如果没有痛苦的观念，一直都认为生活是幸福的，明天的路是很光明的，当遇到不顺利的时候，就会遭受沉重的打击，甚至精神崩溃。

佛教讲了三种痛苦：苦苦、变苦和行苦。

(1) 苦苦。苦苦就是最粗大、最猛烈的痛苦。苦苦产生的时候，会感觉痛苦；苦苦留存的时候，会一直痛苦；当苦苦消失的时候，就会觉得愉快、幸福。比如：生病了，就开始痛苦；在生病的过程中，

也是痛苦；康复的时候，就幸福了，所以生病就是苦苦。

苦苦是我们一般人都会肯定的苦。善趣众生是善业所感而投生的，所以不可能一直受苦苦。地狱、旁生、饿鬼三恶道的痛苦，就主要是苦苦。

(2) 变苦。当时感觉是快乐，一旦失去或出现变故，就会感到痛苦。变苦产生的时候，是愉快的；存在的时候，也是愉快的；当它消失的时候，才会感到痛苦，这个痛苦，就是之前的愉快导致的。比如：一辈子当高官，已经对别人的恭敬奉承习以为常，辞职以后，就会异常失落与忧伤，无法接受前后之间的落差。人间所有的幸福，最终都会消失，只是时间的早晚。如果过度执著，就会带来痛苦，这叫做变苦。变苦的安立，实际上已经肯定了善趣的短暂幸福。

(3) 行苦。行苦产生的时候感觉不到痛苦，存在的时候也感觉不到痛苦，消失的时候也感觉不到痛苦，却会导致以后的痛苦。比如：一个死刑犯走到被枪决的地方要走一百步的路，他每走一步，离死亡痛苦就近一步，之前的每一步，都是导致死亡痛苦的因素，所以也属于痛苦。无论我们现在的有漏五蕴——身体和精神是痛苦还是快乐，但以后一定会产生痛苦，所以称为行苦。感受行苦的主要是色界与无色界的众生，他们没有苦苦与明显的变苦，但却有行苦。

有人会说：佛说一切法都是痛苦，那山河大地、日月星辰又没有感受，怎么会是痛苦呢？

虽然它们自己没有痛苦，但它们是痛苦的因，会产生痛苦的果，所以叫做痛苦。比如：天文学家想研究三百万光年以外的星球，研

究了很长时间，最后却没有得到结果。没法交代之际，心里就觉得痛苦了，这就是三百万光年以外的星球所产生的痛苦。如果当初不去研究，也就不会有痛苦。

有人因此而认为，佛教的世界观很消极、很悲观，其实根本不是。如果感受到幸福，并沉迷在幸福当中，才是真正的消极。这样的人有钱了，没有什么其他的追求了，根本不知道自己是为什么而活，这样的人生才是悲观消极的。佛教虽然了知轮回是苦，却没有让我们放弃，而是要我们超越轮回，这是更积极、更乐观的追求。

很多人以为，古代的人很痛苦，我们很幸福。当然，在交通、通讯等方面，现代科学给我们带来了很大的便利，很多人住进了别墅、公寓楼，很多人借助于飞机、汽车、手机、电脑，完成了很多古人无法完成的事情。但事实证明，这些却不能让我们比古代人更幸福，抑郁症、焦虑症的高发率，已经证明了这一点。实际上，现代人比过去的人更能感觉到佛说的轮回痛苦。

现实生活中的幸福，都不能脱离变苦与行苦的范畴。我们千万不要沉迷在变苦、行苦等短暂的幸福当中，因为这些都是靠不住的。如果不能看清真相，就会导致苦苦。幸福越大，失去幸福时候的痛苦就越大。在面对幸福与痛苦的时候，一定要有正确的观念。我们要把内心训练成面对痛苦不太脆弱、面对幸福也不太狂妄，却并非冷漠麻木、一潭死水，而是灵动鲜活、慈爱满盈的程度，这样才能走上解脱道。

我们能做的就是看透轮回，精进修行。所谓“看透轮回”，不是从此以后就不要家庭、不要工作，到山里去出家。这其实不一定是看破，在某种程度上，甚至是一种放弃、回避、逃避。佛教不是

让我们逃避现实，而是让我们更正确地去面对现实。

在面对烦恼方面，大小乘的态度是不一样的。小乘佛教主张回避烦恼，认为烦恼是让人痛苦的因，所以要用无我的智慧去断除。阿罗汉每天早上托钵化缘之前，会以神通观察，如果发现当天经过的城市、村庄会有人对自己产生贪欲心或嗔恨心，就会绕道而行。当然，这种逃避也是有用的，这样可以保护这些众生。

而大乘佛教却主张面对、转化烦恼。转化的方法有两种：一是证悟空性，通达如幻如梦；二是以菩提心或慈悲心摄受。只要是在慈悲心、菩提心和证悟空性智慧的框架内，所有的烦恼都可以转化为菩提道。所以，大乘显宗不会逃避烦恼，而是转化烦恼。为此，大乘显宗行人会特意去到会产生烦恼的地方。大乘密法就更厉害了，因为他们已经知道，烦恼的本质是菩提，是佛的智慧，所以根本不用转化，而是直接认识其本来面目。

认识到轮回是苦，对我们只会有利，而不会有任何害处。对我们凡夫而言，人间的有漏幸福，其实有着很大的负面影响，它会让我们变得越来越脆弱、越来越懒、越来越不用功。就像很多不争气的富二代，不需要学习和工作，就能不劳而获地吃喝玩乐，从而失去了人生方向和目标，当吃腻了、玩腻了的时候，最后留下的，反而是内心的空虚与无聊。美国每年的自杀人数当中，50%是老年人，其中85岁以上的老年人所占比例最高。这些老年人都非常有钱，却没有什么追求，得不到别人的关爱，所以走上了这样的绝路。在这一点上，还是当普通老百姓好一点，穷苦的人还会有一点生存目标和希望。

就像飞机如果一直在空中飞行而不停下来加油，最后燃料耗尽

就一定会掉下来一样，当我们的福报消耗完以后，就会开始痛苦的历程了。

在六道轮回中，人类都属于比较不错的了，但我们也有这么多痛苦和不开心。如果不学佛，还会造很多的恶业——吃海鲜、堕胎等。在十不善业当中，杀生是最严重的罪过。如果没有来得及忏悔，将来一定会堕入地狱，那就更痛苦了。既然我们造了杀、盗、淫、妄等恶业，受地狱的痛苦，也是天经地义的事情。

地狱在什么地方呢？地狱没有一个具体的地点。对于造罪的人来说，他死了以后，在他的眼里，世界就是地狱。在比较有善根的人眼里，世界不是地狱而是地球。在天人眼里，世界就是天堂。

这就像做梦，虽然对醒觉的人来说，梦里的一切都不存在，但对做梦的人来说，一切都非常真实，如果梦到地狱，就一定会感受痛不欲生的苦难。

很多过去的成就者曾到地狱去度众生，并为后人描述了很多地狱的恐怖现象。其中包括很多死后堕地狱的人给家人捎信，信中讲述了自己生前的很多生活细节，包括杀生、偷盗等，完全与死者生前的情况一致，信中还请求家人给自己做什么样的法事等。所以，即使我们看不见，即使科学仪器测量不到，也不表明不存在。如果真的堕入地狱，就悔之晚矣。

欲界天人在即将死亡的最后七天，会知道自己死后的去处，其中绝大多数是下堕。因为看到苦不堪言的将来，所以度日如年、苦恼至极，远远超过一生几万年间所享受过的天界幸福，这就是欲界天人的最大痛苦——死堕之苦。

虽然色界和无色界没有这种明显的痛苦，但他们有行苦，他们的五蕴、身心，会逐渐引出以后的痛苦，所以也是苦。

可见，轮回当中，从地狱到天界，没有完全真正幸福的地方。我们不要到没有幸福的地方去追求幸福。超越轮回、追求解脱，才是真正的幸福。不但自己幸福，而且可以让很多人永远幸福。我们千万不要沉迷于眼前的一点点福报，天天吃火锅、打麻将，以为这就是天堂。要知道，所有的突发事件都是在我们始料未及的时候光临的。我们有必要反复学习《普贤上师言教》、宗喀巴大师的《菩提道次第广论》，以及无垢光尊者的《大圆满心性休息》中宣讲轮回痛苦的部分，并把学到的知识变成感悟与体会，这样才叫做修行。

当然，有一点痛苦的时候，也不要太绝望。乔布斯说过，他每天都在想“我一定会死”，一旦想到死亡，所有的不顺利与不开心，都在死亡面前烟消云散了。若能对痛苦有所准备，人一定会变得越来越坚强、越来越慈悲。

这是苦谛的第二相——有漏皆苦。

佛在佛经里说：因为是无常，所以就痛苦。那是不是所有的无常都是痛苦呢？并非如此。四圣谛当中的道谛也是无常，但道谛却不是痛苦。无漏的变化，是菩萨从一地到二地、从见道到修道、从修道到无学道的变化，这些变化是一直在往好的方向变。但有漏的变化无常却是痛苦的，是我们无法控制的。直到灭谛完全实现而成佛的时候，所有的变化才会结束，在此之前，一切都在变化。我们现在感受的是有漏的变化，证悟以后就有无漏的变化。

世间所有的东西都在变化，包括我们的生命、身体、思维等，从不成熟到成熟，从健康强壮到病魔缠绕，从年轻力壮到年迈衰

老，从恶到善或从善到恶……因为变化，我们不知道自己的将来是什么样，所以人人都很焦虑、很痛苦。因为无常，很多家庭从和睦幸福到矛盾四起，最后四分五裂。人格高尚、心地善良的人，会因为经常接触的人脾气暴躁、人品恶劣而慢慢变得越来越坏。环境也变得越来越糟糕，人与人之间的关系也越来越恶化……绝大多数是往坏的方向走，所以也就越来越痛苦。如果没有无常，就不会有后面的痛苦。

很多学佛的人虽然皈依佛门了，但因为修行力度不够，所以自己的心并没有得到任何改善，脾气依然暴躁，自私自利不减，和没有学佛的人没有什么差别，有时候甚至还不如没学佛的人，这是因为我们没有去创造往好的方向变化的因素。佛经中讲：在没有证悟菩萨一地之前，我们的修行虽然有一点点进步，但仍然是靠不住的。要让自己往好的方面发展，主要的因素是内在的修证。

如果不放下欲望，就永远没有幸福可言。所以，建立一个准确的世界观、人生观与生存目标非常重要。这是决定了我们将来幸福不幸福，甚至是能不能解脱的大问题。

如何从痛苦当中解脱？这需要有出离心。不要看表面的繁华，要去深入地了解自己内心深处的压力和不愉快，这样才能生起出离心。轮回和解脱之间的界限，就是出离心。有出离心虽然还不是完全解脱，但已经走上解脱道；没有出离心，就只能待在轮回当中。

### 3. 空性

苦谛的第三相，就是空、空性。

“空”和“无我”二者，都在讲空性。其间的差别在于：“空”，是在我们的精神、肉体和它们的运动三者之中去寻找，用佛教的语言来讲，就是在五蕴、十二处、十八界之中寻找，看有没有我们平时认为常住、主宰的“我”，也即我执的对境。当发现实际上没有常住不灭的东西，没有自我，也没有美丽、清静，等等。虽然五蕴、十二处、十八界存在，肉体和精神存在，但常住不灭、主宰身心的“我”却不存在，这叫做“空”。就像碗是存在的，但碗是空的，里面没有饭菜，空就是这个意思。

“无我”却是进一步去观察，虽然肉体和精神上没有“我”，但肉体和本质的本质是不是我呢？换句话说，“自我”是不是五蕴、十二处、十八界的本质呢？肉体精神与“我”是不是一体呢？当最后发现，五蕴、十二处、十八界也不是自我的本质时，这叫做“无我”。

“空”，分为大乘的空和小乘的空。

小乘佛教的空，主要观察自己的身体。除了自己以外，平时我们最执著的，就是身边的东西。对自己的执著，叫“我执”。在此基础上产生的对外界的执著，我的车、我的房、我的……叫做“我所执”，是对我所拥有的物质的执著。我执和我所执，是所有烦恼的基础。所有的不愉快、毁灭性情绪、负面情绪，都产生于这两个执著之中。严重的嗔恨心，属于毁灭性的情绪；虚荣心，则属于负面情绪，负面情绪的危害没有毁灭性情绪那么严重。如果有一天能从根本上解决这两个执著，则所有的负面情绪与毁灭性情绪都会崩瓦解。

如何推翻这两个执著呢？此时此刻，出离心、慈悲心、不净观、

禅定等都派不上用场了，唯一能起作用的就是与这两个执著完全对立的智慧，也即无我的智慧。有了无我的智慧，才能断除执著、断除烦恼。

首先，外在的物质为什么是虚幻的呢？释迦牟尼佛在佛经中讲：眼、耳、鼻、舌、身、意，都是不准确、不可靠的，都不是量，都不能作为衡量物质的标准和计量单位。我们肉眼看到的世界，完全是一种幻觉。虽然刚开始的时候，没人能理解这个结论，但如果进一步思维、观察，最后都能接受，除非是非常愚蠢、顽冥不化且蛮不讲理的人。

比如：我们肉眼看一尊佛像，似乎是完全不动的、静止的佛像；但若用显微镜去看，佛像的里里外外根本没有一个静止的地方，所有的组成部分都在运动。肉眼所看到的静止，只是高速运动所产生的幻觉而已。

不仅如此，以前科学家认为，粗大的物质是由点状的固体粒子组成，但自从 1968 年超弦理论问世，这种结论也受到了挑战。

弦，就像小提琴上的琴弦。电子、质子、中子等，根本不是粒子，而是一种像琴弦一样震动的不同状态。换言之，不但物质不存在，连电子、原子核、中子、质子都不存在，弦才是存在的。

关于弦有两种说法：第一，弦相当于早期物理学对原子的定义，是不可分割的最小物质的基本单位；第二，弦有可能是由另外一个更小的东西组成的。从目前的研究结果来看，支持后一种观念的声音比较多。今天我们看得见的物质世界，如同一个庞大的乐团在演奏交响乐。就像声音来自于乐器，但交响乐不是乐器一样，我们接

触到的物质世界不是弦，而是弦的震动。弦的震动有时变成中子，有时变成质子，有时又变成其他粒子。这些粒子看起来像点状，但这是因为显微镜的精度不够、弦的震动速度太快所造成的假相。如果能把点状的所谓粒子放大，就能发现非常细微的弦的震动，这就是让人产生“世界”这个大幻觉的基础。

也就是说，造房子用的砖头和做装饰用的钻石在本质上没有差别，都是弦的不同震动。但在宏观的物质世界里，我们会根据肉眼提供的幻觉，而把它们分成砖头、石头、泥巴等不值钱的东西与钻石、黄金等价值昂贵的东西。但这种分别，都是建立在错误之上的错觉而已。科学家认为，这有可能是最终极的理论。

现在我们知道了，身边的一切都是肉眼等五种感官导致的幻觉。佛在《金刚经》中说：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”所有的有为法，都是如梦、如幻、如泡、如影、如电……这个结论，现在已经得到了科学的证实。科学和《金刚经》《般若经》中的描述，在某种程度上已经达成了共识。虽然弦自身是什么，科学还没有明确的答案。有时说它是一个变化的东西，移动时弦与弦碰撞，就会变成更长的弦；有时又断裂成更短的弦，等等。但从佛教的角度来讲，弦肯定是由更小的东西组合而成的，最后这个更小的东西，也一定会消失，最终变成空性。当然，科学不一定能发现这个结论。如果仪器的精度达不到，对科学来说，这个结论就永远只是一个悬念。无论如何，物理学每迈一大步，就离佛教的思想更近一步。现在的超弦理论，就比往常更接近于佛法了。但依照释迦牟尼佛的教理可以预言，弦也绝对是一种不存在的幻觉。

如果仔细观察，被感知的东西其实都不存在，最后只剩下一个感受者，这就是我们的精神。从表面来看，物质就是物质，精神就

是精神，物质不是精神，精神也不是物质。但在深度的世界观中，真正的创造者和第一推动力不是上帝，而是我们的精神。无论是弦、弦的震动，还有能量等最细微的东西，都有一个来源。其最终极的来源，就是我们的精神。

在解析精神方面，唯有佛教的思维方法才用得上，科学在这个领域当中，是无能为力的。很多科学家经过多年的努力，最后都一无所获，因为精神领域是很难通过逻辑或仪器来辨析的。世上最能表述内心本质的学科，只有佛法，用佛法的理念去思考、去体会，是十分重要的。当然，如果讲体会，那就不是中观所能触及的范围了，只有大手印、大圆满等密法，才是这方面的行家。

虽然一切如梦如幻，但如果不修行，现实世界仍然无比真实，我们同样会去执著、贪恋。只有证悟了空性，才能解决所有问题。

比如：佛教认为，幸福与痛苦不是来自于金钱、房子、车子、父母、亲人、儿女，而是自己的一种精神感受。感受痛苦与幸福的，就是我们的内心。如果没有内在的精神，痛苦、幸福都根本不存在。虚荣、嫉妒、傲慢、嗔恨、贪欲、愚昧等负面情绪与毁灭性情绪，都属于精神领域。那精神又是什么呢？当我们回头去找，就会发现精神根本不存在，就像没有乌云时碧蓝澄澈的天空，所有的烦恼、痛苦、幸福都消失无踪、不复存在，这就是空性、心的本性、佛性、如来藏、光明、自然本智，有些时候叫大圆满、大手印。虽然名字不同，实际上就是一个东西。当然，能有这种体会已经是很高的境界了。这就是证悟，也是成佛的基础。这不是第一转法轮所讲的空性，而是大乘佛教的空性，是禅宗所讲的“不可思”“不可言”“不可思议”。虽然不可思、不可言，但证悟的人却能体证到这种境界，

这就是禅的最高境界。感受这个境界的必要条件，就是出离心和菩提心，没有其他捷径。

这是科学、哲学永远都无法进入的领域。虽然有些科学家说什么“物理学进入了禅的境界……”，最多也是刚才所讲的单空而已，和禅的真正境界还差得相当远。设法去体会这个境界，就是我们的人生目标。

证悟了“一无所有”，就是最大的收获，就是一切都有了。一生能达到这个目标，就算没有白活。从此以后，无论世界如何变换，永远都不会伤心绝望。因为那时我们已经懂得，现实生活中的有漏快乐并不值得追求，因为这一切都是不存在的。

此处虽然讲的是“空性”，但后面的“无我”其实也已经包含在里面了。所有有漏、有形、有色、看得见、摸得着的不清净现象都不存在，最后存在的是证悟的境界，也即“如来藏”。佛说，存在和不存在要划清界限，不能混为一谈，不能说一切都不存在，也不能说一切都存在。存在的东西要承认是存在的，不存在的东西要承认是不存在的。如果说一切都存在，那就与世上根本没证悟、甚至根本没有学佛的人的观念一致了，这是第三转法轮的最终内容。

第一转法轮，讲了四圣谛，肯定了很多东西的存在；第二转法轮，又推翻了一切，没有存在与不存在的界限，所有东西都打破了；第三转法轮的时候，又把观念重新理顺，认为有漏的现象不存在，心的本质如来藏却是存在的。但此处的“存在”，却不是我们的意识能够想象出来的，而只有在证悟的时候才明白。一旦证悟如来藏，包括人无我、法无我、十六种空性、十四种空性、十种空性、十八种空性、二十种空性都证悟了。如果能够保任这种证悟，所有的烦

恼和不开心都会消失无踪。对证悟的人而言，虽然在不打坐的时候会遇到不开心的事情，但一进入状态，所有的压力、焦虑、抑郁、不开心都会悄无声影，就像从噩梦中醒来，梦中的恐怖场景也顿然消失一样。这是最好的心理疾病药物，不但可以治愈精神疾病，更能让无始以来最严重的疾病——我执、贪嗔痴都化为乌有。这，才是真正的幸福。

因为之前发了菩提心，修了慈悲心，依靠往昔的愿力，在这样的境界中，利益众生的事业也能任运自成。不需要去思考、去策划，只要众生的根机成熟了，立即就会显现化身去度化众生。在这一生当中达到这样的境界，都是有可能的，但如果不努力，就永远不可能。

小乘佛教认为：十二处、十八界不空，我与我所有是空。清净、漂亮、美丽、完美的东西都不存在，是空性。世上不存在任何常住不灭的东西，一切都是无常，没有常住不灭的微尘或粒子，它们的寿命都非常短暂，所以无常是空，但粒子却存在。这就是小乘佛教的“存在”和“不存在”，“空”与“不空”。

大乘密宗的“空”与“不空”，则包括了以下层面：

第一个层面：我们所看到的不清净世界与众生并不存在，是空性。清净的佛的坛城是存在的，不空，这是密宗的世俗谛。

第二个层面：不但不清净的世界不存在，连清净的世界也不存在。菩萨所能见到的报身佛清净坛城，也是如来藏光明能量的现象。实际上在佛的内在自性当中，这些都是不存在的，也是空。只有如来藏不空，佛的法身不空，报身和化身都是空。但我们不能把此处的“不空”，理解为第二转法轮当中被推翻的“不空”。如果将此二者混

在一起，第二转法轮时说“一切都空，一切都不存在”，三转法轮的时候又回头说“有一个不空的东西”，就会把思路搅乱。这时候的“不空”，是指这种光明的现象存在，但光明本身也是空性，这是最透彻最究竟的理解，也是密宗的胜义谛。

但如果不修，再讲什么都没有用。大圆满和《六祖坛经》都是很高深的法，六祖惠能大师就是因《金刚经》而证悟的。其实这些经典中所讲的也就是这些，没有其他更多的内容了。如果按照顺序去修行，感受到这些以后，立即就能证悟。不需要逻辑、理论，就能非常清楚地体会、感觉到。只有在没有亲身体会到的时候，才用得上理论和逻辑。通过理论，去证实隐蔽事物的存在与真实性。但已经现前的东西，就像眼睛可以看得见的东西一样，就没有必要用理论去证明了。在没有体会的时候，逻辑非常有用。通过逻辑思维，最后可以达到没有思维的境界。这种境界，就是最终的“不空”。在这个境界中，所有其他有漏的法都空了，这叫“中观他空”。

藏传佛教里面，讲中观他空讲得最透彻的宗派，就是觉囊派。实际上他空、自空都是不矛盾的。在密宗里面，所有的自空、他空都汇入一体、圆融无别。感受到了，既可以叫自空，也可以叫他空。如果没有证悟，那就是说自空也不对，说他空也不准确，语言永远都无法准确表达。证悟了，就一切都解决了。

#### 4. 无我

了解无我之前，首先要知道“我”是什么，这个“我”带给我们什么样的影响；之后再了解“无我”是什么，“无我”的修法是什么。

虽然在哲学中，“我是谁”“我从哪里来”等问题一直是古老

的话题，但却一直没有确定性的答案。对于这个问题，除了佛法以外，所有的世间学科，都没有一个准确而令人信服的答案。

在佛教的中观论典中，讲了两种“我执”：一个是俱生我执，也即先天具备的我执，这是包括动物在内的所有众生都有的我执；另一个是遍计我执，也即因教派、学说等而后天假设所生的我执。遍计我执不是人人都有，只有受过宗派教育的人才会有。

俱生我执的对境，没有一个具体的对象，只是一个很抽象的概念，是自己的意识所创建的自我。

佛教把凡夫概念中的“我”，归纳成三个特点，只要具备这三个特点，就是凡夫所谓的“我”，也即中观所说的“人我”。“我要吃饭”“我要去挣钱”等中的“我”，就属于这类的“我”。

(1) 常住不灭。接受轮回概念的人会认为：现在这个“我”，是从过去世来到这一世，以后还要从这一世投生到下一世，其中的“我”始终存在，而且始终是一个，绝不会有很多我。这个“我”不是无常的，而是常住不灭的，从过去到现在，从现在到未来。即使不学佛、不信因果轮回的人也会认为：小时候的我，少年时候的我，中年时候的我，与衰老时候的我是同一个“我”。“我”年轻的时候买很多保险，就是为衰老时的“我”提供保障。如果认为现在的“我”不是未来的“我”，就不会去买这些保险。不用逻辑推理，也不需要其他证明，我们凭着自己的感觉，就建立了“我”的一个特点——常住不灭。

(2) 独一无二。虽然组成“我”的东西可以分为肉体和精神，肉体又可以分为头、脚、手等部位，精神也可以分为好的情绪、不

好的情绪、中等的情绪等，但“我”只有一个，构成“我”的成分都只能叫做“我”的身体、“我”的精神、“我”的手等，所以，凡夫概念中的“我”，是独一无二的。

（3）主宰。“我”像统治者一样，能够主宰身体，主宰精神，主宰外面的生活。“我”的身体、“我”的声音、“我”的头、手等，都是“我”所拥有的。

具备这三个条件的东西究竟是什么，我们从来没有看到过，也没有听说过，只有一个非常模糊的概念。但大家自来都觉得有一个“我”，并默认了这样一个“我”的存在：“我”不幸福，“我”遇到了挫折、困难，被人嘲笑、被人看不起、被人欺负等。为了这个“我”，所以去做很多事情，会付出很多的牺牲，所有的行为，都是在为了这个“我”去奋斗。包括哲学家、科学家等在内的所有人都觉得，这就是“我”。哲学家没有用逻辑去证实过“我”的存在，科学家也从来没有用仪器去测量过“我”的存在。

包括像笛卡尔这样非常有影响力的哲学家也犯了同样的错误。

“我思故我在”，你可以怀疑其他东西的存在，但不可以怀疑“我”的存在，因为“我”在思考，“我”在怀疑，所以“我”一定存在。

但从佛教的角度来说，这种推断却是错的。我们可以问他，思考问题的这个“精神”究竟是不是“我”？如果说精神是“我”，这是不成立的；如果说精神不是“我”，精神只是“我”的工具，“我”用精神去思考问题，那除了精神以外，“我”到底在什么地方呢？“我”根本不可能找到。这就是用错误的逻辑在证实“我”的存在。

笛卡尔的另外一个很严重的错误，是认为动物没有意识。之所

以打动物的时候动物也会惨叫，那是像闹钟会响一样只是一种机械运动。这一错误观念，导致后来西方医学和生物学在解剖狗和其他动物时，连麻醉药都不打，因为他们认为动物没有思维、没有意识、没有感受，也不会痛，这是多么残忍的行为啊！这种自以为是的错误逻辑，给许许多多的生命带来了无穷的痛苦。

现实生活当中，肯为他人着想，为他人付出的人非常少，绝大多数人是为了自己。就算表面上是为了他人，实际上也是为了自己。所谓的自己，就是“我”。如果“我”真的存在，那为了“我”付出也是值得的。但如果“我”并不存在，那我们所付出的一切，就都是在自欺欺人。就像梦中梦见发洪水，与其辛辛苦苦地去修堤坝抗洪，不如从梦中醒来，一切恐怖都会烟消云散一样。

中观论著中，讲了很多寻找“我”的方法。比较简单的可以这样观察，如果“我”存在，那“我”存在的方式就有两种可能：①“我”就是身体和精神；②肉体和精神都不是“我”，“我”独立存在，不依赖于肉体和精神，却在主宰肉体和精神。如果“我”真的存在，就只能以其中一种方式存在，不可能有第三种方式。这里面没有任何教条和信仰的成分，即使没有信仰的人，也可以去思维，这非常真实，也经得起考验。

前面已经确定了“我”必须具备的三个条件，这不是佛制定的，而是每个人自己认定的。那我们可以从“我”的两种存在方式上来观察一下“我”是不是存在的，首先来看看肉体和精神是不是“我”。

虽然绝大多数人认为，“我”就是肉体，肉体就是“我”。自己出生时候的肉体，与死亡时候的肉体是同一个肉体。但仅仅从医学的角度来讲，我们现有的这个肉体从诞生到最后消失的几十年的

过程中，一直都在不断变化，每过一段时间，所有的细胞都会彻底更换，医学称之为新陈代谢。从佛教的角度来说，每一瞬间的肉体，都各不相同，前一瞬间和后一瞬间的身体，完全是两回事。

高速的运动，让我们产生了无数错觉。包括将运动的鹅卵石看成静止的，以及早期的物理学所认为的“原子是不可分割的最小粒子”等。看不到原子的内部结构，是因为原子核周围的电子每秒钟的运行速度高达一千公里左右，我们的肉眼根本就无法分辨高速运转的电子，而只能看到一个静止的错觉。

还有，虽然地球在以每秒钟 29.79 公里的速度运转，一分钟可以运行一千七百多公里，一个小时可以运行十万七千多公里，远远高于动车一小时两百多公里的速度，但我们却一点感觉都没有，反而觉得地球很稳定地停着，这也是错觉之一。

所有人都非常相信自己的感官，认为眼睛所看到的鹅卵石、砖头、钢材、楼房等，都是客观存在的，但实际上这些都仅仅是幻觉而已。

包括早期地心说的大行其道，日心说的一败涂地。大家都觉得，既然太阳从东边升起在西边沉落，就一定是太阳在围着地球转，却没有考虑到地球自转的原因，这都是公众一致的错觉所引发的结果。

我们会认为：昨天的河水，今天的河水与明天的河水，都是同一条河流的河水；我昨天过了这座桥，我今天也在过这座桥，我明天还将过这座桥，等等。这都属于意识的错误。

所以，佛一直对我们说，不要相信自己的五种感官。现在的高科技，已经印证了这一切。我们的感官真的没有看到过物质的真相，即使看到了一点点真相，意识也会把它弄成另一番模样。错误的观

念和邪见，让我们长时不得解脱，这就是无明。

20世纪科学家们最头疼的问题，就是不知道物质是什么。最早的时候大家都认为，肉眼所见的桌子等就是物质；后来又发现，原子才是真正不可分割的物质；后来这也不对了，因为原子里面还有质子、中子之类的东西；再后来又认为，夸克才是真正的物质；现在发现，一切的东西都是幻觉，都是弦的振动。错觉组成的庞大错觉，就是我们的物质世界。没有真实，都是虚幻！

因为肉体一直都在变化，根本不具备常住不灭、独一无二与主宰一切的条件，肉体在诞生的一瞬间就当即毁灭，所以，在肉体上面根本不可能找到“我”。不要说“我”，连肉体本身都站不住脚，肉体本来就是一种错觉、幻觉。

那么，精神是不是“我”呢？首先，情绪都是无常的，一会儿好，一会儿坏，一会儿善，一会儿恶，变化多端、反复无常。眼、耳、鼻、舌、身等五根识就更不用说了，外面的对境一发生变化，眼识、耳识等就会随之而变化，根本不存在不变的五根识。那么，中论的注释当中讲过，阿赖耶识是“我”的基础，那阿赖耶识会不会是“我”呢？虽然一个众生的内心当中，只有一个阿赖耶识，但从过去到现在，从现在到将来，阿赖耶识会不断迁移，所以也在不断地变化。虽然唯识宗认为阿赖耶识是实有、不空的，但唯识宗也认为阿赖耶识是无常的，这就是外道和唯识宗的最大差别。任何事物如果不变化，就无法工作；有变化、有运动，才能工作，才能起作用。

这样观察以后，就真的找不到“我”了。这不是在做文字游戏，而是相当重要的人生课题。为了这个“我”，我们曾经受了这么多痛苦和压力。为了满足这个“我”，我们像奴隶一样起早贪黑地去

挣钱，钱挣到手了，还是无法让“我”满意，我们又只能听从“我”的派遣去做其他事情……就这样日复一日，年复一年，永远都没有满足的时候。

比如：现在很多人有钱、有房子、有车子，却莫名其妙地想自杀，这都是因为“我”不满意，对工作、婚姻、感情、家庭、地位等一切都不满意，所以选择了自杀。可见，这幕后操纵的无形的“我”有多么大的能量，和我们的现实生活是多么的息息相关。如果没有“我”，就不需要去满足谁、讨好谁，也不需要付出这么多，不需要焦虑、抑郁了。

用中观的方法在精神上去寻找，就根本找不到“我”，因为精神是无常的。虽然在宏观世界中，有物质的产生、存在与消失三个阶段，也即生、住、灭，但在微观的世界当中，佛教中观讲得非常清楚，在每一瞬间，物质、精神都经历了生和灭。实际上任何物质与精神的生和灭完全是一样的，生与灭已经统一为一体了。

或许有人无法理解：生灭不是矛盾的吗？矛盾的东西永远不可能是一体，生了以后才会灭，中间毕竟要经历一个阶段啊？虽然看似生了以后才灭，但生灭之间的最小时间单位根本无法建立，最后只能说生和灭是一体的。这也说明，任何物质与精神都从来没有诞生过，因为诞生的时候就已经毁灭了。生灭一体与没有生灭二者，是一个意思。

佛教所诠释的微观世界的深度，现代科技还远远没有触及。虽然科学已经发现，有些粒子的寿命非常非常短，但仍然不是生灭一体。在这种情况下，我们只能得出“世界仅仅是一秒钟的千万分之一这么短暂”的结论。之前的世界，已经完全消失、不复存在，在世界

的任何一个角落都找不到，就像昨天的梦境；未来的世界，还没有诞生，所以也不存在。

小乘《俱舍论》认为：未来的东西，是以没有秩序、混乱无章的状态存在的；过去的东西，是以井然有序的方式存在的。但这是小乘佛教中的某些人的错误观点，大乘佛教根本不承认。世亲菩萨写了《俱舍论》以后，自己立即又写了自释，自释是他自己的观点，颂词却不是他的观点，而是一切有部的观点。在自释的很多地方，世亲菩萨会用一个特殊的词句来表达自己对颂词观点的不满。因为世亲菩萨的师父抱持一切有部的观点，他看到《俱舍论》的颂词会很高兴，因为那是他的意思，但世亲菩萨却在注释里面表达了自己对一切有部观点的不满。按照一切有部的观点，过去存在、现在存在、未来也存在，已经和外道常住不灭的观点一样了，只是换了一种表达方式而已，根本不是佛教的观点。除了这个说法以外，佛教没有任何宗派会承认过去存在、现在存在、未来也存在。佛教认为：之前不存在，之后也不存在，唯一的存在，就是当下一秒钟的千万分之一，亿亿分之一，甚至更细小的单位。即使这个最小的单位也说不过去，因为在第二瞬间的时候，连这个最小的单位也不存在了。

中观论著中说：如果你留恋这个世界，那你就根本不要去观察，只是好好相信因果轮回，多做善事，尽量不造恶业，这样暂时你是有保障的，下一世可以享受人天福报；如果你不满意现状，想要看清世界的真相，世界就会在我们手里消失，观察以后，我们会根本不知道自己是谁。佛经中说，此时的“得不到”，就是最好的得到，最好、最殊胜的收获，因为我们证悟了，至少是了解空性了，所以是最好的收获。

佛经中说：在没有真正证悟的时候，用一个逻辑去证明一件事与用五个逻辑去证明一件事，力度是不一样的。虽然以前用中观的逻辑推导出世界空性的结论，现在借助于高科技的发现，就能让我们更进一步了解到世界的本来面目。但这些收获只是理论上、字面上的收获，在我们现实生活中所起的作用还很微小。现实生活中，哪怕金刚道友说自己一点点不好听的话，立即就会面红耳赤、火冒三丈。这都是没有修行，没有训练，仅仅懂得道理，仅仅会夸夸其谈的结果。

无论如何，中观里面也说了，哪怕对空性有一个合理的怀疑，轮回也从此受到破坏，这是令人欢喜的事情。

通过以上观察，就已经排除了肉体或精神跟“我”会不会是一体的结论。因为我们想象的“我”和观察到的肉体，二者的性质完全是两回事。肉体是变化无常的，想象中的“我”是没有变化、常住不灭的。从另外一个角度来讲，想象中的“我”是独一无二的，但肉体一秒钟都可以产生无数次的生灭，精神也是这样的。在肉体和精神当中，并不存在我们想象当中的“我”的特点，所以它们不是一体。可见，肉体和精神都不是“我”。

那么，“我”会不会在肉体和精神以外独立存在呢？

这不可能，“我”如果存在，应该是存在于“我”的肉体和精神上，不可能存在于车子、房子或者是山河大地之上。

由此可知，无论是在身体和精神的里里外外，过去、现在、未来等任何一个瞬间，都不能发现“我”的存在。这就可以确定，“我”真的不存在，这叫理论上的证悟空性、证悟无我。

通过观察，当深深体会到“我”不存在的时候，就不要再思维，立即在这个状态当中停下来，这就是修行。

过去一些非常有经验的上师们在修行手册里面都讲：要在感觉最好的时候与这个状态分手。意思是说，打坐的时候，要在无我感受非常好的时候停下来，如果不停下来，再过几秒钟，就会产生杂念，自己又发现不到，之后的打坐，就会在混乱的状态中度过，这样修行就不会有进步。我们不要舍不得这个感觉，觉得自己好不容易找到这样的感觉，一定要坚持下去。记住，这是坚持不了的，我们没有这个能力，几秒钟以后就会间断。反复观察，反复训练，在感觉最好的时候停下来，就可以避免修行的过失，之后又立即从头开始观察。时间短，次数多，修行的能力就会不断增长。在修行比较稳定以后，就可以适当地延长打坐时间，从5秒钟延长到20秒钟，从20秒钟延长到1分钟，这对大圆满的修行也是非常有帮助的，这就是在给大圆满做铺垫。

若能每天都这样观察并修持，天长日久，证悟空性的力度就会增长，我执的力度就会下降，贪嗔痴烦恼也会随之而下降；当我执从根本上铲除以后，所有的烦恼都会土崩瓦解。同时，慈悲心也会日渐增上。

龙树菩萨说：在证悟空性的时候，会对众生更有慈悲心。就像一个神志清醒的人知道另一个人在做噩梦或着魔了，自以为看见很多魔鬼来追杀自己等，痛苦不堪、垂死挣扎，但这一切却根本不存在，完全是他自己的错觉一样。清醒的人一定会觉得做梦的人很可怜，从而生起慈悲心。同样，因为“我”根本不存在，但所有的人却以为“我”存在，为了这个“我”，辛勤操持、绞尽脑汁，甚至

付出了自己的生命。不仅是这一辈子，而且在生生世世中，都辗转不息地饱受着地狱、饿鬼、旁生的各种痛苦，所有人与人之间的矛盾，国与国之间的战争，以及所有的不愉快，都是因为“我”。这个“我”，欺骗了天下所有的众生，让所有的众生，都无一例外地感受着六道轮回的各种苦难。

真正的魔鬼，就是“我执”。密法里面经常讲的魔鬼，经常做的降魔仪式等，都是针对“我执”这个大魔。密宗的法器上面，都加了一个金刚。降伏魔鬼的工具，就是金刚。当然，这不是指金、银、铜等金属所做的金刚，而是金刚所象征的证悟空性、证悟光明、明心见性的智慧。以无我的智慧去降伏、剿灭我执，就是忿怒金刚、忿怒本尊降伏魔鬼。我们不要以为，魔鬼是一种很野蛮的众生，忿怒金刚是更野蛮的神，野蛮的神杀死了野蛮的众生，就是降魔。任何魔鬼，都不可能骗过天下所有的众生，谁都不可能有这么大的能力。虽然六道轮回中有鬼的存在，但鬼也是一种生命，因为业力现前，也经常处于恐慌、痛苦之中，非常可怜。世上唯有“我执”这个魔鬼，才能非常成功地欺骗了天下所有的众生。除了佛菩萨的智慧以外，没有一个办法可以降伏“我执”这个魔鬼。

就像在显微镜中看到所有的东西都在运动，但一离开显微镜，全部恢复“正常”，静止的物体仍然存在一样。虽然通过观察，可以深深体会到“我”不存在，但回到现实生活当中，“我”又存在了。如何能让“无我”的观念继续保任，“我执”彻底消灭、不再恢复呢？那就是要持续修行。如果能够精进修行，少数人可以即生成佛，很多人可以中阴身成佛，更多的人可以下一世成佛。如果不用功，永远都没有机会成佛。

大家要赶紧修完加行，加行修完以后，就尽快去修禅定。修完禅定以后，立即去修空性。这些都修完以后，就去听大圆满。只要依照次第而行，最后一定会顿悟。顿悟以后，就很有希望了，这是我们这一生当中可以做到的。但如果不用功，在修行方面患上了拖延症，不慌不忙、慢慢腾腾，就很难解脱。

印度有一位国王给释迦牟尼佛说：“我宁可变成一只狐狸，也不愿意放弃所有的物质享受去修行。你有没有一个不放弃享受而解脱的法门呢？”佛陀于是开始讲了密集金刚。

但我们什么时候能达到这样的境界就不好说了，所以还是在物质生活和修行上面做一些调整。作为佛教徒，我们不要过度追求物质，如果对物质生活的要求太高，付出的代价就会越沉重，修行就只能打折扣。一定要在生活与修行之间，找到一个平衡点，这样才能成就。成就以后，即使表面上看起来和大家一样，但内在的境界却大不相同了。

### 三、集谛

既然轮回当中没有快乐、没有永恒、没有实义，更没有值得留恋与追求的目标，那就要设法从轮回当中获得解脱。如何解脱呢？首先要去了解轮回的因缘，就像要治病，首先要找到病的来源一样。轮回的因，也就是“苦、集、灭、道”当中的“集谛”。

显宗认为，轮回的根源是无明，无明引起了十二缘起。

密宗认为，当轮回与涅槃、佛与众生、清净与不清净的现象都

不存在的时候，宇宙空间中没有任何天体，只是一片虚空，唯有我们内心的本质，才是唯一存在的永恒，这是最原始的本来面目。第三转法轮称之为“佛性”“如来藏”。

然后，在“如来藏”“佛性”上面，产生了第一个最细微的念头，细微的念头振动摇晃，就产生了第二个、第三个等念头与各种各样的光，就像我们死亡之后处于中阴身时首先看到的各种光一样。此时已经形成了一种意识，意识去执著这些光，并将有些光认为是自我，将有些光认为是外在的世界。这样的迷茫或无明，就形成了八识，形成了六道轮回。如果第一个念头没有振动，平静安然，就不会产生第二个、第三个念头。哪怕有念头，如果非常平静，就不会出现形形色色的物质、世界、众生、六道轮回。但实际上，在第一个念头从如来藏当中产生的同时，第二个念头就已经存在，已经有它的振动，这样便慢慢形成了世界。

当肉眼可以看得见、双手可以摸得着的粗大世界形成的时候，我们既不能说世界纯粹是物质，也不能说世界完全是精神，其中既有精神的成分，也有物质的成分。从另外一个更深层的角度来讲，则既没有物质也没有精神，只不过是一种幻觉而已。只是这种幻觉有些时候很像是物质，所以暂时可以称为物质；有些时候很像是精神，所以暂时可以称为精神。究竟而言，就是一种幻觉。

从目前科学的角度来讲，世界是物质或弦的振动，但我们相信，最基本的物质绝不可能存在。在物质振动的最后，终究要归于精神的振动。世界从何而生？从内心的振动而生。从密法的角度来讲，我们每天都在经历这些过程，每一个瞬间，每天进入深度睡眠的时候，都会进入世界的源头。死亡的时候也一样，但死亡的时候这些过程

的表现更清楚。证悟的修行人与修密宗正规气脉明点修法的人，在每次进入禅定状态的时候，也在经历这些过程，所以这些并不遥远。

这是最原始的状况，密法，尤其是大圆满中讲得非常清楚。第三转法轮当中，大概讲了这个意思，但没有说得很清楚。第一转法轮和第二转法轮中，则从来不提轮回的真正源头，只讲十二缘起。

但此处主要介绍的，是显宗的观点。

首先，组成集谛的因素有两个——烦恼和业。佛告诉我们，集谛是苦谛的因，苦谛是集谛的果。至于苦谛怎样从集谛当中产生，不是显浅的内容，也不是一般的隐蔽内容，所以我们不能用现量的证据，也没有办法用比量的推理方法来证明它的准确性，而只能用《释量论》当中所讲的方式去证明。

比如：对于现代科学中牛顿的万有引力、绝对的时空观念、爱因斯坦的相对论、波尔等人的量子力学，以及最近的超弦理论中的有些深奥理论，我们没有办法用现量的证据，也没有办法用比量的推理来证明它的准确性，但我们还是接受了。这都不是我们自己去研究的，而是由几个顶尖的科学家去实验研究而得出结论的。为什么大家都相信了？这是因为大众对科学家的信任。再比如：虽然我们不知道电器、飞机等的工作原理，但我们却完全可以相信科学技术的能力，不需要自己去研究，我们也没有研究探索的能力。既然我们可以这样相信和接受科学家的研究结果，我们也完全应该相信和接受佛的智慧结论，否则相信科学也成了一种迷信。

谁都知道，科学家也会犯错误，牛顿的绝对时空概念，大家相信了两百年，最后却被爱因斯坦的相对论否定了。每一次科学仪器

的更新换代，都是对原有技术的否定和改进。科学家并不是永远不犯错误，仪器也不是永远正确，但我们却无比相信科学、相信仪器，那凭什么不相信佛的智慧？如果说佛说的不正确，我们可以用具有说服力的证据来否定和推翻。但迄今为止，却并没有人推翻过佛的结论。要知道，并不是所有我们相信的东西都是自己亲自发现、亲眼看到或参与研究的。同样，虽然因果并不是我们每个人都看得见，但佛菩萨就能发现苦谛是由集谛产生的。

佛菩萨以什么样的方式发现的呢？佛不是通过推理，也不是用仪器来测量，而是以广大神通或智慧发现的。

神通不仅佛有，许多高僧大德也有。很多上师之所以能在很久以前就预见到后来所发生的一切，并清清楚楚地记录下来，都不是通过推理、打卦、算命，而是依靠可以洞察过去、预知未来的意识功能，也即神通来照见的。

佛经中讲过：当年释迦牟尼佛在世时，以提婆达多为主的一些人怀疑佛的神通，认为佛不会有神通，佛不会是全知。为了考察佛是否具备神通，提婆达多在各个地方的山上收集了各种花草树木，一一烧成灰，分别装在一个个小口袋里面，袋里放着用于辨认地名与品种的纸条。然后不让佛陀看纸条，却要指出每一袋灰的出处，结果佛一个都没有说错。

还有一次，提婆达多在印度一个城市的每家每户取了一点粮食，分别放在小口袋里面，口袋里写上这家人的名字，然后让佛辨认，佛也一个不差地说了出来，与纸条的叙述完全一致。

其实，不仅佛有这样的神通，一般修行比较好的人也会有这样的神通。

言归正传，既然业与烦恼，组成了集谛，那烦恼又是什么呢？

## （一）烦恼

每个人每天都有各种各样的情绪，这些情绪多数属于烦恼。

佛教小乘的《俱舍论》和大乘的《大乘阿毗达磨集论》中，讲了很多烦恼的定义与分类，我觉得大家有必要以后进一步学习。《大乘阿毗达磨集论》和《俱舍论》中的一部分，是佛教专有的超级心理学，虽然与现在西方的心理学也有共同之处，却完全超越了西方心理学。《大乘阿毗达磨集论》讲了常见的五十一种心所或心理现象，包括善的、恶的、无记的情绪。其中二十六种是烦恼，包括六种根本烦恼，与二十种随烦恼。当根本烦恼产生的时候，会随着根本烦恼而产生的烦恼，就叫做随烦恼。

当这二十六种情绪产生的时候，所有人都会立即不开心、不舒服，内心烦乱、痛苦不安，所以叫做烦恼。有些烦恼产生的时候虽然没有明显的痛苦，却会导致很多痛苦，或者会让我们去造业、犯罪，所以也叫做烦恼。当我们心里产生这些烦恼的时候，立即要认识到，然后采取措施去对付、控制、断除这些烦恼。

六种根本烦恼即贪、嗔、痴、慢、疑、见，又可以分为见烦恼和非见烦恼。见烦恼，是见解的烦恼，即身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。五种见烦恼加上五种非见烦恼，这样就是十种根本烦恼。如果五种见烦恼归纳为一体，加上五种非见烦恼，就是六种根本烦恼。非见烦恼，即不属于见解，但其本身就是烦恼。十种根本烦恼，加上二十种随烦恼，这样就有三十种烦恼。

## 1. 根本烦恼

(1) 痴。六根本烦恼的第一，是痴，即愚蠢、愚昧。不懂得因果，不懂得生命轮回，不懂四圣谛，对人生、世界、内心的本质一无所知，都是痴，也叫做无明。无明是所有烦恼的来源和基础，所有的烦恼都离不开无明，都包含了无明的成分。不但是所有的烦恼，包括整个轮回的根源也是无明。无明会产生烦恼，有了烦恼就会造业，造业以后，就出现了恶趣的现象，轮回就因此而生。所以，十二缘起支的第一支，就是无明。

虽然所有的生命都不愿意接受痛苦，但所有的生命体都离不开痛苦，这就是源于无明。因为有了无明，追求方法就出了问题，所以会南辕北辙，求幸福反得痛苦。所以，轮回的第一推动力，就是无明愚昧。因为愚昧，产生了我执；有了我执，就有了我所执；这样一来，贪心、嗔心、傲慢等就应运而生。

如何打破无明呢？唯有佛学里面才有能彻底打破无明的方法。

无明不像睡着以后迷迷糊糊、一无所知的感觉，它有时候的表现反而显得很聪明，比如生产地沟油、毒奶粉，都是要有研究生或博士生的水平才能做出来，但这些行为的本质，却是无明愚昧。

我们不要自以为是，处处耍小聪明，以高科技的不正当手段去赚钱、骗人，这样做的下场，绝对是自食其果。

《俱舍论》中讲，无明是与智慧对立的心理现象。本来一切法都是空性，无明不但不懂空性，还固执地认为一切不会是空性，而是实有。虽然无明的源头是非常清净的如来藏，但在无明的后面，却都是被无明污染了的产物。

要想断除轮回、获得解脱，就一定要战胜无明。学佛就是学智慧，而不是烧香、磕头、拜佛。虽然烧香、磕头、拜佛是好事，是积累资粮的好方法，但学佛的核心价值却不在于烧香拜佛，而在于闻思修。通过闻思修，才能产生智慧。有了智慧，才能推翻无明，推翻轮回的第一推动力。

## （2）贪。六根本烦恼的第二，是贪。

对三界——欲界、色界、无色界的贪，或者是对轮回的贪，就叫贪心。因为有了贪心，对金钱的贪、对名利的贪、对地位的贪等，所以没有钱的时候很痛苦，因为满足不了自己；有钱以后也不幸福，因为贪心是可以无限膨胀的。“向钱看”，是现在非常流行的词。为什么要向钱看呢？因为我们有贪心。如果不控制贪心，就永远无法满足它，就会衍生很多不愉快，就永远也不会幸福。

因为贪心，人类的生存环境与内心已经遭到了严重的污染和破坏。我们应该减少贪心，过低贪、低碳的生活。

在电视剧《家产》中，讲述了父亲死后兄弟姐妹绞尽脑汁争夺家产的故事，贪的作用和贪的厉害性，在这部电视剧中表现得淋漓尽致，什么手足之情、伦理道德，都遭到了贪心的无情摧毁。包括目前社会上屡禁不止的地沟油、瘦肉精、贪污腐败，奢侈品的攀比炫耀，哪一样不是因为贪心？既然贪心有这么大的威力和危害，我们一定要将贪心控制并最终彻底铲除。

（3）嗔。嗔心、嗔恨，就是平时我们所说的生气。有嗔心就有战争，小至人与人之间的竞争，大到国与国之间的战争，第一次世界大战、第二次世界大战，还有各种局部的战争，都是因为嗔恨心。

人类历史上所有打打杀杀的根源，就是嗔心。《俱舍论》里讲了贪、嗔、痴相互之间的关系，有时候贪心会导致嗔心，而嗔心导致贪心的却比较少。想抢夺别人的东西，想挑起战争，就是贪心引起的嗔恨心。如果不解决嗔心，就无法过上和平、和谐的生活。

一旦发现嗔心的苗头，立即就要将其扼杀在萌芽之间，一定不要让它继续发展。否则它一定会摧毁我们的将来，让我们没有好日子过，只有堕入地狱、饿鬼、旁生道。

贪嗔痴三毒，比世间任何毒品都可怕。《佛子行》里面讲得很清楚：“贪等烦恼初生时，铲除其是佛子行。”在三毒烦恼每一次萌生的时候，我们一定要设法控制。若任其发展，即使不会犯罪，也会造作恶业，将来一定会感受恶报。当然，三毒里面的无明烦恼，不可能一下子就解决，但嗔心和贪心，却应该有效地加以控制了。

（4）慢。在人我执的基础上，就会产生傲慢。对现代人而言，傲慢是非常严重的问题，很多高级知识分子、金领或白领阶层都很傲慢。一旦有了傲慢，就会缺乏礼貌，更不要说恭敬了。不愿意向任何人学习，认为只有自己才是最了不起的；在同学、同事或朋友圈中，我才是老大；没有任何人能超过我，他们都不如我，我才是最厉害的；这种心态叫“慢”。

一旦有了慢心，一天到晚都悬在空中，根本不会静下来去思考问题，也更不会好好学佛。

有很多人说：“我现在工作、家庭都很好，为什么还要去学佛呢？”其实，在这句话的背后，包含了无明和傲慢的心态。因为不了解四圣谛，不知道世界的本质，认为有钱、有地位、有健康、有

名气就很了不起，所以才会这样不知天高地厚，这就是严重无明的表现。同时，认为自己已经非常好，释迦牟尼佛都不如自己，谁都没有值得自己学习、借鉴的东西，这就是典型的傲慢。傲慢的结果，就是堕落，自认为已经站在了巅峰，不需要再积极向上，下堕就是必然的趋势。

佛经也讲，有了傲慢心的人，学不到任何东西，内心不会产生任何功德——包括修行的进步、学习的进步、做人方面的进步等，所以非常可怕。不管你再有钱、有权力、有名声，都只是过去所积福报成熟的表现，一旦福报用尽，一切都会离开。所有有漏的辉煌，都是短暂、无常、靠不住的，万万不可有傲慢心。

《俱舍论》中说：原本非常平静的禅定中，一旦冒出一个念头——我才有这样的禅定功夫，其他人是没有的，则后面所有的禅定都变成了有染污的禅定，坐得再久都没有用了。

藏传佛教里有一句话：“最好的窍诀是能指出错误，最好的上师是能批评犯错误者。”因为只有批评，才能让我们看见自己的错误、缺陷和不足，才能控制自己的傲慢心。如果没有人批评，经常得到别人的吹捧，那就完蛋了。

以前我们刚刚去学院的时候，因为不懂事，学习刚刚有一点点进步，就很容易骄傲。法王如意宝经常用各种各样的方式打击我们，直到后来，哪怕学习进步再大，也不敢再骄傲了，因为之前的打击起到了很好的作用。所以，批评真的是最好的窍诀。面对标准的学生，上师是非常不客气的，就像天天都在骂人一样，因为他们有把握，知道弟子不会心烦，不会从此远离，可以毫不顾忌地调伏他们。

但批评人一定要谨慎，不要对任何对象都采用这种方法。当年玛尔巴大师在米拉日巴离开时，曾语重心长地对米拉日巴说：“你以后教学生，不能用我对待你的这种方法。像你这样的学生，是非常罕见的；像我这样的上师，也是很难得的，你不要模仿我的这种方法。”

只有比较标准的学生，才能接受批评，否则反而会起负面作用。被批评的弟子可能会觉得上师瞧不起自己、欺负自己，因为自己没有钱或其他原因等。在不标准的学生面前，一定要小心翼翼、轻柔客气地说话。完全按照佛说的话去说，一句都不能错。说完以后什么都不补充，站起来就走人。很多上师是这样对待根机不够成熟的弟子们的，因为他们怕这些弟子。

凡夫都非常重视、执著、溺爱自己，所以往往不太容易发现自己的问题，想通过自我提醒的方式来改善自己是很难的。依靠上师和金刚道友的提醒，就能及时发现并纠正自己的问题，这对我们的修行一定会有帮助。

另外，显宗经典中也讲过，上师的批评是遣除违缘的一种方式。即使是在梦里梦见上师不高兴骂自己，也可以清净罪业、消除灾难。

（5）疑。既然怀疑属于烦恼，那是不是根本就不允许有怀疑呢？不是这样。刚开始闻思的时候，对苦、集、灭、道四圣谛，对空性、因果、三宝有怀疑、有质疑、有疑问，都是很正常而且应该鼓励的。有了这些疑问，我们才会去寻找答案，并最终解决疑难。

但在通过闻思已经解决了疑问、已经进入到修行阶段的时候，如果仍然疑问重重，就没有办法修行了。比如，在修外加行观修轮

回痛苦的时候，又冒出一个念头：地狱到底存不存在哦？那就没办法修了。这时候，疑问就变成了烦恼，同时也是修行的障碍。

就像到了一个岔路口，不知道要走左边还是右边，这时有怀疑是很必要的，没有怀疑随便走，就有可能走错路。通过观察路标、询问路人或查询地图确定方向后，就可以勇往直前地朝前走，不再疑虑重重、不再犹豫不决。如果一直都没有设法去问清路线，就根本无法走，只能停留在路口，这时，疑虑就成了障碍。

可见，此处的消除怀疑，与西方科学极力倡导的不要轻信，要怀疑一切的主张并不冲突。科学提倡的怀疑，也不是为了怀疑而怀疑，而是为了最终解决问题。怀疑本身没有什么不好，主要在于什么时候可以有怀疑，什么时候不能有怀疑。闻思的时候，就可以有怀疑；修行的时候，就不能有怀疑。闻思的目的，就是为了在修行的时候断除怀疑。

以上五个烦恼，叫做非见烦恼。它们不是见解，而是建立在见解之上的烦恼，所以叫做非见烦恼。

（6）见。见烦恼分为五种恶见——身见、边见、邪见、见取见、戒禁取见。

①身见。恶见中的第一，叫身见，也即我执和我所执。因为对自己的身体产生了我执，所以叫身见。此处的身体不仅仅指肉体，而是包括了五蕴。对五蕴产生了我执，有了我执以后，便对身外的其他东西产生了我所执，这也是中观里讲的人我执和法我执中的人我执。

身见是所有烦恼的根源。虽然佛教有时说无明是轮回的根源，

有时说我执是轮回的根源，有时又说贪欲是轮回的根源，其实都是一样的。最关键的是无明，我执和无明是主要因素，贪欲是次要因素。只要有无明，就会有我执；有了我执，就会有贪欲。这三个因素，就是轮回的根源。

轮回刚开始的时候，首先产生的不是物质，而是无明，随后是我执；因为有了我执，就有了我所执；无明和我所执产生以后，其他的烦恼都会应运而生。只有断除我执、断除无明，才能获得解脱。

断除无明，就证悟了宇宙、人生的真相，就不会再有各种各样的幻相和错觉，由这些错觉而产生的烦恼也失去了根基，解脱也就自然现前。这是佛指给我们的解脱方法和道路，我们要竭尽全力去追求智慧。唯有智慧，才能解决一切问题。《入菩萨行论》前六品所讲的布施、持戒等五度，都是为了智慧度。能够断除无明烦恼的，就是智慧。无明和智慧是不可共存的对立之法，要推翻无明，除了智慧，其他诸如慈悲心、出离心、对因果轮回的信心等，都不能起到最关键的作用，这些都和无明、我执并不矛盾。在有无明、我执的基础上，也可以相信因果、轮回，也可以修慈悲心。但证悟空性的无我智慧的产生，却需要有菩提心、出离心的基础，所以，修加行是很重要的。

②边见。边执见是在身见的基础上衍生的。因为有了实有的“我”，便将这个“我”执著于有边和无边，或常边与断边，即认为“我”死后仍将持续永恒不变或彻底灭亡，就是两种边执见。在佛教看来，唯物论的观点属于断见。

唯物主义分三种：辩证唯物主义、机械唯物主义和庸俗唯物主义。释迦牟尼佛还没有转法轮之前，就有古代的庸俗唯物主义。庸

俗唯物主义，就执持断见。除了五种感官可以感知的东西以外都不承认，不承认前世后世、不承认因果规律等比较隐蔽的东西，这种看法就叫断见。

古印度大部分宗教的观点都是常见。承认一个常住不灭的自我，认为有一个永恒的神在主宰世界，神是不灭的，这叫常见。只要相信神灵，断恶修善，就一定会有善的果报，就有可能转生人天享受快乐。常见和断见加起来，就叫边执见。

在边执见中，断见比常见更可怕。《中观四百论》云：“不害生人天，观空证涅槃。”不伤害其他生命，就可以转生到人天善趣；若能证悟空性，就能脱离轮回、获得涅槃。断见就可怕了：认为人死了以后什么都没有了，因果也不存在了，所以只要不被人发现，杀盗淫妄什么都敢做；伦理道德只是一种风俗习惯，如果不想遵守，完全可以不负责任、为所欲为，果报和来世都是不存在的。这样一来，所有的伦理道德、因果观念都被摧毁，自己来世也将遭到无情的惩罚。

③邪见。不知道轮回、因果是否存在，还不叫邪见。只有认为因果规律、生命轮回绝对不可能存在的见解，才叫邪见。不是所有的恶见，都到了邪的地步。只有其中一部分，才是邪见。为什么是“邪”呢？因为它诽谤了自然规律，是所有邪恶的源头。这种观点非常可怕，任何人有了这种观点，就会变成邪恶贪婪、凶狠无比的人，杀、盗、淫、妄，无恶不作，所以叫邪见。

下面讲的第四和第五种恶见，都叫做取见。因为这些见解中，包含了执取，也即不舍弃的成分。比如不舍弃见、戒，认为这些见解和戒禁都非常正确，所以叫取见。取见又分为两种，见取见与戒禁取见。

④见取见。见取见中前面一个“见”字，代表了所有的错误观点。见取见，就是不但执持常见和断见，而且认为这些见解是最好、最正确的，顽固执守、死抓不放、不离不弃，这样的错误见解叫见取见。

比如，有些老年人不但不学佛，而且认为轮回、因果绝对不存在，只有自己的这个世界观与人生观才是唯一正确的观点，这就叫见取见。

因为见解对一个人的生活、行为起着举足轻重的指引作用，如果一直不放弃错误的见解，就一定会导致错误的后果，所以将见取见列为根本烦恼。

⑤戒禁取见。戒禁取见是认为受持外道所提倡的虐待身体的各种戒律和禁行才是解脱道的错误见解。“戒”和“禁”，是指戒律和禁止。佛教有禁止杀、盗、淫、妄等的戒律，外道也有各种各样的戒禁。比如：佛教认为，杀生是所有罪过中最严重的一种罪业，在任何情况下都不允许杀生；但一些古老的宗教却认为，杀死牛、马、羊，甚至妇女、儿童来祭祀神灵，可以获得解脱；还有些印度的外道相信，如果让三叉戟穿过身体，则能获得解脱；或者依靠不穿衣服、不吃饭等虐待身体的极端苦行可以获得解脱等。但如果没有证悟空性，内心的烦恼没有解决，只是折磨自己的身体，是不可能解脱的。今生的身体毁掉了，又会产生另外的身体。杀害其他生命不但不能成为解脱之因，反而会堕入恶趣。外道的这些错误观点，都叫做戒禁取见。

以上五种见，总称为恶见。这些都属于见烦恼，是六根本烦恼之一。如果恶见烦恼按五种计算，加起来就是十种根本烦恼。

如何对治十种根本烦恼呢？总的对治力，是证悟空性。证悟空性以后，所有的烦恼都可以解决，都可以推翻。分支的对治力，则

可以用无常、痛苦等观念来控制贪心，以慈悲心来控制嗔恨心。通过学习阿毗达磨，分析五蕴、十二处、十八界以后，就知道自己不是一个整体，而是五蕴、十二处、十八界的综合体，是属于分别念增上安立的法。就像把很多零件组成的东西当成是汽车，其中零件是相对客观存在的，车就是增上安立的，同样，“我”实际上也是不存在的。通过闻思修，就能增长智慧，并最终推翻无明。

我们一定要明白，学佛的目的，就是为了断除烦恼。学佛是否成功，取决于对治烦恼的能力。如果学佛很多年，闻思的同时也在修行，但因为修行不到位，贪、嗔、痴、慢、疑一点没有减少，遇到问题的时候，也和不学佛的人或与刚刚进入佛门时完全一样，那我们的学佛就不但不算成功，而且还可以算是一种失败。虽然闻思修与断恶行善也有意义，我们的观念与生活方式肯定也会有一些进步，但这些都不是核心的问题，总归意义不大。所以，我们还是要回头反观，看看自己的修行结果究竟如何。

有些人虽然一直都在学习、闻思，却没有修，只是把佛法当做一种文化、哲学去研究，这就和学校里的教授没有什么差别了。很多大学教授也在研究佛教，但多数人却不信佛，更没有修行、解脱的观念，遇到问题的时候，也不会用佛法的智慧去对治。理论上的纸上谈兵，是不能解决关键问题的。

## 2. 随烦恼

接下来介绍二十种随烦恼。随烦恼也可以说是根本烦恼的一部分，因为是跟随前面的根本烦恼而产生的，所以叫随烦恼。

(1) 忿。忿即忿怒。忿怒和嗔恨心的差别在于：嗔恨心是生气

这种情绪的总体，没有大小之分，只要没有发展到打人、骂人的程度，都属于嗔心。而忿怒最初是一般的生气，再发展就要开始打人了。这已经不是负面情绪，而属于毁灭性情绪了。忿怒是二十种随烦恼中很严重的一个，尤其从大乘佛教的角度来说，这种烦恼更是尤为严重。

特别是对修学密宗的人来说，如果金刚道友之间产生了忿恨，到了吵架、打架的地步，就会犯密乘戒，这是非常可怕的罪过。我们一定要把握自己的情绪，万万不可让嗔恨心发展到忿的阶段，忿如果不放弃再发展，就变成了恨。

（2）恨。恨是在打人之后仍然不后悔、不道歉，一直处于忿怒状态，一个月、两个月、一年、两年……这种心态叫恨。如果因忿怒而打了人，但立即就后悔了，相互道歉、忏悔，忿就没有发展成恨。

作为佛教徒，我们首先不要有嗔；如果有了嗔，则千万不要发展成忿；如果生起了忿，就再不要把事态扩大到恨；如果恨一直持续不断，那都没办法忏悔了。执持这种心态的人，根本没资格自称大乘佛教徒，修行人就更不用说了。若是在金刚道友之间产生了矛盾，最好当天能相互道歉；即使当天不能道歉，也最好不要超过24小时；如果过了24小时，就最好不要过1个月，否则罪过会越来越严重。

（3）恼。嗔心发展到打人的地步，就是忿；发展到骂人、说粗语的地步，就叫恼；嗔心的坚持，叫做恨。它们的本质，都是嗔心。忿、恨、恼三者，都是嗔的不同阶段。

一旦有了这些不良情绪，不但身体会分泌很多毒素，有害于身

心健康；自己与他人会感觉不幸福、不快乐；而且还会造作严重的罪业，严重地违背了大乘佛教的核心思想，走到了与慈悲心完全对立的立场上。所以，我们一定要想方设法控制、对治、减少这些烦恼。当然，要想彻底断除，那就需要在证悟以后才能实现了。

我们不能认为，学佛就是多闻思，只要把五加行修完，就很圆满了。如果烦恼没有减少，也许我们学佛的方法都已经完全错了。

（4）害。所谓害，就是伤害众生的情绪。害的范围有点广，以嗔恨心打、杀、偷等的心态，都属于害。虽然害也是嗔心，但嗔心不一定是害。比如虽然很生气，但没有想去打杀众生等，就不是害。嗔心发展到很严重的时候，才有可能变成害。害非常危险，稍不注意，就会造作很大的恶业。

（5）嫉。很多人虽然有权有钱、应有尽有，最后还是不幸福。主要的原因，就是嫉妒。嫉妒的对境，是其他人的优点或优越之处，比如有钱、有权、有名声、修行好、更精进等。看到别人比自己优秀，一般会产生两种情绪：一种是随喜，就像自己好一样地高兴，这种心态的功德相当大；另外一种就是嫉妒、不高兴，凭什么他比我好？他怎么能超过我？随着不高兴的后面，还会滋生其他的负面情绪：嗔恨、抱怨、诅咒，等等。

为了减少嫉妒，平时就要少看电视，少看广告。因为电视广告中，充斥着有钱人的生活方式，我们很容易产生嫉妒心与攀比心。同时因为受到刺激，还会增长贪欲心，严重的甚至会为此铤而走险——欺骗、偷盗、抢劫，想尽一切手段去挣钱，最终走向犯罪的道路。如果想幸福，就不要去看邻居的家，以免产生嫉妒心，要学会安于现状。

有嫉妒心的人永远都不会幸福，因为嫉妒的本质，就是不愉快、不开心。嫉妒别人修行好，是对出世间法的嫉妒；嫉妒别人比自己有钱、开的车比自己的好、住的房子比自己的宽、穿的衣服比自己的贵、戴的表比自己的高档等，则是对世间法的嫉妒。这样活着，是多么辛苦啊！

因为嫉妒，有些天性野蛮的人，会以各种不正当手段去破坏别人的幸福。嫉妒不但会影响我们的生活，而且还会阻碍我们的解脱。古今中外有很多事例，都证明了嫉妒的危险性。

人的情绪是可以培养、训练的，既然我们要追求幸福，就要尽量去控制那些会给我们带来不幸的情绪。消除嫉妒、学会随喜，都是幸福的源泉。另外，修四无量心中的喜无量心的前提，就是要找到一个幸福、健康的人，如果没有这样的人，那我们怎样去修喜无量心呢？对修行人来说，通过长期修习随喜心、喜无量心的训练，就能慢慢养成习惯，看到别人比自己好不但不会嫉妒，反而由衷地欢喜、随喜，这就是修行人的风范。

（6）覆。当自己犯戒、犯罪，或做了一些不道德的事情后，因担心把事情说出去会影响自己的收入、名声，让自己在别人面前抬不起头等，而极力瞒天过海，遮盖、覆藏自己的过错，就叫做“覆”。“覆”也是一种很严重的烦恼，一旦有了“覆”，就永远不能忏悔，也永远没有机会清净罪业。佛经里说，公开自己的错误与过患，隐藏别人的过失与缺点，能减少自己的罪业。如果反其道而行之，其结果可想而知。

（7）诳。因贪图别人的恭敬与供养等，哪怕自己没有任何功德，也妄说自己是活佛，转了几十世、几百世，释迦牟尼佛住世的时候

是怎样的，莲花生大师住世的时候又是怎样的等，或者吹牛说自己有神通等，这样的行为都叫“诳”。

现代人中十分普遍的虚荣心，也近似于这类心态，没有任何内在的东西，却以穿名牌衣服、背名牌包等为荣。诳是一种严重的烦恼，与撒谎、欺骗很接近，我们要明白，凡是爱夸耀自己了不起的人，一定要高度怀疑，决不能轻易相信。现在很多人爱给自己写传记，通过各种各样的手段去宣传自己。如果宣传自己是为了弘法利生，那没什么问题，至少出发点是一种善意；但如果宣传的目的是为了名和利，就属于诳。

有些世间人喜欢夸大其词，明明只做了一百块钱的善事，非要说成是一千块、一万块，这也叫诳。如果经常被“诳”牵着鼻子走，内心就会变得非常浮躁，做任何事情都是为了自己的利益，结果做善事本身的功德也被摧毁了。

大乘行人利益众生，是义不容辞的义务，没有什么了不起。菩萨的工作就是如此，为众生付出是理所当然的，不应该自我吹嘘、四处张扬。

（8）无惭。譬如，与人吵架的时候，能意识到自己是修学大乘佛法的人，不应该这样对待众生，做这样的事是羞耻的，便立即停下来，这叫有惭。换句话说，自己主动感到羞耻而停止恶劣行为，叫做有惭。有惭的对立面，叫做无惭。

（9）无愧。譬如，两个人打架的时候，不是考虑到佛法的教义，而是因世间的伦理道德而意识到自己不应该这样做，然后停止打架的行为，叫做有愧。另外，因为他人而感到羞耻，譬如，因为自己是谁的弟子，或者因为自己是从某名校出来的，自己的老师是某某

教授等，而意识到自己不应该做给上师、学校、老师丢脸的事情，最终放弃了恶行，也叫做有愧。反之，就是无愧。

有惭愧心、羞耻感的人，多多少少会有一些约束，会注意自己的言行。恬不知耻、无惭无愧，却是一切罪过的根源。试想，没有任何约束与顾忌，对什么都无所谓的人，就会变得越来越野蛮，最终什么事情都可以做出来。现在很多人就抱着这样的心态，因为不学佛法、不学传统文化，导致伦理道德底线的无限下滑，这是非常可怕的。当然，佛教的要求是不堕两边，那些对自己没有帮助、对众生也没有利益的，诸如苦行僧似的约束，我们也大可不必接受，但有必要的约束，还是不能放弃。

(10) 谄。不接受别人的劝导而隐瞒自己的罪业、罪过，不公开、不发露，就属于“谄”。“谄”的本质是愚昧。它的作用，是无法清净罪业。我们都知道，忏悔的时候，要发露，也即在金刚萨埵或者上师、道友面前忏悔，把自己的罪过说出来，这样才能清净罪业、挽救错误。如果隐瞒罪过，就永远不能忏悔清净、恢复如初。其后果，是从不能安心，最后慢慢变成后悔，从而影响生活，让自己过得不愉快、不幸福；修行人甚至无法修禅定，因为禅定是要在没有任何压力、纠结，心完全放松的情况下才能修得出来的。所以，“谄”也是很严重的烦恼。

(11) 悭。悭就是吝啬，舍不得布施。如果发展下去，始终不布施的结果，就是堕饿鬼道。所以，即使没有太多的钱财，还是要适当地布施。救灾、建慈善医院、福利学校、免费养老院等，都属于布施。

(12) 骄。骄傲的结果，是不能安心修行，也不会有慈悲心。《中

观四百论》里讲：骄傲的人经常自以为了不起，根本看不见别人的痛苦，浮躁、浮夸、虚荣而不实在。

骄傲和傲慢的差别在于：傲慢与慢心，是与其他人攀比而自以为是为是；骄傲的对境，仅仅是自己的钱财、名声、地位等，不是比较而得的结果，只是觉得自己很了不起，就是骄傲。骄傲的人总是认为没有必要向别人学习，感觉不到轮回的痛苦，只是沉迷在眼前的一点点幸福当中，所以没有出离心；也感觉不到别人的痛苦，所以不会有慈悲心。真正的修行人，万万不能骄傲。

虽然穿名牌、开名车，也可以学佛，但如果过分追求名牌，过分虚荣，喜爱炫耀，就是骄的表现。作为佛教徒，我们最好不要买名牌，一方面没有必要花这么多钱，另一方面还容易产生骄傲和慢心，这就得不偿失了。

（13）不信。不信因果，不信轮回，不信四圣谛，不信三宝的功德，不信轮回的痛苦，都叫做“不信”。没有信仰本身，也是一种烦恼。其本质，就是无明、无知、愚昧。很多人只相信自己看得见的物质因果，却不相信看不见的善恶因果。但这种不相信，并不是通过研究得出结论之后的不信，而是固执己见、顽冥不化的不信。即使有一些轮回与因果存在的理由和证据，有些人还是不愿意相信，这都是业障深重、逃避现实的表现。但无论怎样逃避，都是没有用的，该面对的时候还是需要面对，无论你是否相信与接受。因为这不是释迦牟尼佛制定的，而是自然规律，是不以人的意志为转移的。

不信因果是非常可怕的。因为不信因果，就意味着没有任何自律，所有的行为都需要法律或其他惩罚来人为地控制，只要不为人知，杀、盗、淫、妄等任何恶行都有可能做得出来。虽然这些人表

面说“天不怕、地不怕”，但其实内心是非常脆弱的。所谓“天不怕、地不怕”的意思，是不怕因，不怕造业，但果报还是非常害怕的——害怕死亡、害怕生病、害怕老的时候没人照顾、害怕没有钱，所以去贪污、去诈骗、去做各种各样的坏事，从而感召了更多的痛苦。

修行人不敢说“天不怕、地不怕”，因为他们怕因果，言行举止小心翼翼，内心却更加坚强，面对痛苦，反而不会有太大的慌乱与抱怨。无论任何时代、任何团体、任何社会，有信仰都是一件好事，没有信仰都是非常危险的。所以，了解生命轮回与因果规律是非常重要的。只有了解以后，才能懂得思考，才能未雨绸缪，提前为来世做一些准备，以避免将来的痛苦。

（14）懈怠。懈怠是让自己不能前进、只会倒退的主要因素。懈怠有两种：一种偏于贪心——贪睡、贪吃、贪玩等；另外一种是不想学习，不愿意修行等。当然，贪吃、贪玩、贪睡的人，自然就是不喜欢学习、没有什么追求的人。只要有懈怠，就不会精进。正在闻思打坐的时候，也盼望着打坐赶快结束，就可以喝茶、看电视、玩游戏、睡觉等，这样闻思修一定不会有进步。

懈怠不仅会影响修行，也会影响世间的事业。比如：如果公司的老板、员工都很懈怠，这个公司绝对没有发展。

懈怠也是一种念头或情绪，佛教非常反对懈怠，因为懈怠和六度里的精进是对立的。六度里的精进之所以放在中间，前面是布施、持戒、忍辱，后面是禅定与智慧，是因为精进对前后两边都具有推动的作用，是前后都非常需要的动力，就像汽车的发动机一样。

人生苦短，绝大多数人的人生都已过半，剩下的时日已经不多，如果在这短暂的生命中还要懈怠，又怎能拔苦得乐、超离三界？所以，

我们必须断除懈怠。

如何对治懈怠呢？首先要知道轮回痛苦，这样才能在心里生起寻求解脱的愿望。就像一个即将坠入悬崖的人，如果他知道掉下去肯定会摔死，那他一定会拼命往上挣扎；如果他觉得悬崖下面根本不可怕，那他就会无所畏惧、懈怠拖延了。

（15）放逸。放逸就是该做的闻思修等善法不去做，该控制的烦恼与罪业不去控制，身口意各方面都不注意、很随意，没有什么追求，活一天算一天的状态。

佛认为，放逸是贪嗔痴等一切烦恼的根源。放逸的人不但永远无法成就，而且原有的闻思修功德也会慢慢减少，贪嗔痴却会日益增长。

当然，如果工作、生活与闻思修的压力太大，已经感觉到承受不了的时候，还是要出去旅游或在家里放松、休息一下。养精蓄锐的目的，也是为了更好地投入到下一轮的精进中。

现在流行着一种拖延症，心理学家认为这是一种心理疾病，释迦牟尼佛认为这是一种负面情绪，是随烦恼。其实，拖延虽有一些客观因素，但主要都是当事人自己的毛病。通过心理训练，是可以调伏、控制，甚至断除、消灭的。

工作上的懈怠，有老板、领导来约束我们；但修行上的懈怠，就全靠自觉了。如果没有自我约束，修行一直没有进步，加行永远修不完，就可能永远听不到密法的正式、具体的修法，即使听了也没有用。如果出离心、菩提心没有修好，哪怕修大圆满、大手印再长时间，也不会有收效，最后还是要回来从零开始。

控制放逸的方法，除了自我谴责以外，更好的，还是修“寿命无常”“轮回痛苦”等。

有些人会说：“轮回不痛苦啊，我的家庭很和睦，收入也很高、很稳定，所有的医疗养老保险都买了，车子、房子、存款都有，身体也健康，我为什么还要去修行呢？”这都是眼界狭窄、鼠目寸光的表现，只看到眼前的一点点利益，缺乏远见卓识，看不到来世的去处，更看不到解脱的光明。就像站在地球上的人根本看不出地球是球形的一样，因为所处位置的高度不够，所以限制了我们的眼界与智慧。

（16）失念。失念，即失去正念。什么叫正念呢？比如修无常的时候，无常的念头非常清晰，效果非常好，修行的所缘境一直在心里很明显、很清楚，这叫正念。

比如本来我们经常和师兄们一起闻思修，除了打坐、做功课以外，在现实生活当中经常想的，也是佛法上的出离心、菩提心、慈悲心等；一旦离开学佛的圈子，出离心、菩提心、空性等都会渐渐淡化，烦恼反而会渐渐增长，这叫失去正念。

（17）不正知。所谓正知，是指通过观察，清楚地知道自己应该做什么，不应该做什么。不正知，就是做事情的时候根本不思考、不观察，随随便便、愚痴盲目，这必然导致不好的后果，从而产生贪嗔痴等烦恼、杀盗淫等恶业。不正知不但是烦恼的来源，还是犯戒的四种因素之一。比如明明受了居士戒中的盗戒，却想偷税漏税，也不去思考和观察，最后就犯戒了，这就是不正知的结果。不仅是佛法，哪怕做世间的事情，也需要观察、抉择，这非常重要。

(18) 昏沉。昏沉，是心思糊涂。譬如：听法或打坐不到三五分钟就睡着了，或者处于半睡半醒、迷迷糊糊的状态，过了两三个小时，什么都没有听进去，修法也没有任何效果，内心混乱不堪，思路模糊不清。昏沉也是一种心理状态，昏沉和掉举，是禅定最主要的违缘。

(19) 掉举。掉举也是一种散乱。比如修禅定的时候，老是想起一些自认为美好的事情，吃饭、旅游、玩耍等，越想越兴奋，内心不能静下来，禅定也没有效果了，这就叫掉举。

(20) 散乱。散乱的范围非常广。眼、耳、鼻、舌、身一直都在接受外在信息，五花八门的烦恼，再加上吃、喝、玩、乐、睡，都是散乱。有散乱不仅禅定修不起来，连闻思都没有办法。用佛教的标准来看，现代人的生活方式就是散乱、浮躁，对看电视、逛街等乐此不疲，根本无法在一个地方安静半个小时以上，除非是发呆。这样就越来越得不到真正有价值的内在。要知道，任何有价值的灵感、神通与智慧，都是在静下来的状态当中发现的，包括相当多的科学发明。

浮躁的生活不但生不起智慧，还会导致内心空虚。过度依赖于外在，不愿意去开发内在精神的潜在功能，不要说成佛，连儒家、道家、科学家、哲学家的成就都不可能获得。

现在流行一句话：“穷得只剩下钱！”说得太对了！如果仅仅有钱而没有丰富的内心世界，真的是穷困的象征。我们以前认为，不管是否有世出世间的功德，只要没有钱，就是穷人。但其实不是这样，有钱只是富有的一部分，如果欠缺了其他东西，在某种程度上也是穷人，我想，这应该是 21 世纪对穷人的新定义。释迦牟尼佛

在很早以前就已经讲过，钱不能让我们幸福，更不能让我们解脱。空虚的结果，就是抑郁、孤独、自杀，这都是散乱的后遗症。

十种根本烦恼，加上二十种随烦恼，总共是三十种烦恼。

这三十种烦恼都是负面或毁灭性的情绪，无论是在出世间的领域，还是世间的领域，都不能有这些烦恼，至少不能过度。如果有了这些情绪，不但不能得到解脱，而且在世间也不能过好一点的日子。

### 3. 相似烦恼之间的区别

(1) 覆和谄的区别：谄，是直接隐瞒自己的过失，比如，当一个人犯了一些细微戒条的时候，旁边的师兄劝他去忏悔，他却死不承认，说自己没有犯戒，不需要忏悔等，这样直接隐瞒过失的行为，就叫做谄；覆也是在隐瞒自己的过失，但这种隐瞒，是因为担心名声、财产等，是以各种方法来狡辩，间接隐瞒自己的罪业。

(2) 掉举和散乱的区别：虽然都是往外散乱，但散乱的范围很广，掉举只是散乱的一部分，仅仅是在禅定的时候意识走神。

烦恼简单地介绍完了，如果想进一步了解，就要学小乘佛教的《俱舍论》，与大乘佛教的《大乘阿毗达磨集论》，两部论著都在《大藏经》里面有汉文版本。另外在《入菩萨行论》和《普贤上师言教》中，也讲了一些相关的内容。

大乘佛教认为：只要有了菩提心，证悟了空性，三十种烦恼并不可怕，都可以转为道用。但实际上如果证悟了空性，有了菩提心，三十种烦恼已经不是真实的烦恼，而只是名义上的烦恼了。密宗更是认为：对证悟的人来说，三十种烦恼都是佛的智慧。

但对我们来说，烦恼还不是佛的智慧，只有脚踏实地，一步一步地修，才能达到这样的境界。那些把密宗作为借口，不重视因果取舍，堂而皇之地杀盗淫妄的做法，是密宗最反对的。大幻化网和阿努瑜伽里面，都对此有所驳斥。

上述内容，讲的都是人的心理现象，其中没有教条性的东西。我们应该先学会认识烦恼，并进一步推翻烦恼。烦恼，是轮回因素的一半；另一半，就是在烦恼基础上产生的业。

## （二）业

### 1. 什么是业

要想全面了解业，《百业经》和《贤愚经》等佛经都是很好的教材。

在梵文里面，业称为“嘎尔玛”。比如：一个人去做一件事情，做这件事情的过程，叫做业；一个人去建一栋房子，建房子的工作，叫做业。具体地说，一个人去杀一头牛，这个人不是业，这头牛的生命也不是业，这个人去杀这头牛的整个过程，才叫做业。但是我们能看到的，只是作者做某件事的过程，却看不到其中的业。但即使看不到，也不能说明业不存在。以杀鸡为例，当内心有了杀这只鸡的念头，也有了杀这只鸡的过程，则在杀鸡结束的时候，就留下了一种能量，这种能量会播撒并存留在我们的内心当中，这就是业的种子。阿赖耶识就是承载业的一种载体、容器。业的种子，储存在我们的阿赖耶识当中。就像电脑数据储存在硬盘当中一样，虽然肉眼看不见硬盘里面有什么东西，但数据仍然在硬盘当中存在。当业的痕迹留下以后，在机缘成熟的时候，报应就会产生。

## 2. 业的种类

(1) 善业、恶业和不动业。业可以分三种：善业、恶业和不动业。善业又可以分成有漏和无漏的善业。有漏的善业，是指还没证悟空性之前的十善、持戒等；无漏的善业，则是指证悟空性以后，比如菩萨一地，或者小乘见道以后所造的业。所有的恶业，都是有漏业，不可能是无漏业。不动业则是指修四禅八定。因为在欲界的身体上修出四禅以后，来世一定会投生到四禅天；如果在欲界的身体上修出了无色界的禅定，来世一定会投生到无色界，这是任何人都没办法改变的，所以称为不动业。四禅有两种：因四禅和果四禅。因四禅，是指我们现在修的禅定；果四禅，则是指色界的天人。四定也有两种：因四定和果四定。因四定，是指我们现在修的四定；果四定，则是指无色界的天人。但菩萨却可以例外，只要菩萨考虑到无色界天人与天人之间不能沟通，无法度众生，而不愿意投生到无色界当中，就可以依靠愿力与菩提心的力量改变投生的去处。对菩萨来说，不动业也是动业，而不是不动业；但对小乘行人来说，不动业就是不动业。

其他的善恶之业，则有可能因为一些因缘而改变。比如，杀了一个生命，原本是要堕地狱的，但在忏悔清净之后，就可以不堕地狱了，所以不是不动业。

(2) 引业和满业。业还可以分为引业和满业两种。引导众生投生的因业，叫做引业。决定众生投生之后健康、多病、贫穷、富贵、长寿、短命、幸福、痛苦等满一生的业，就叫做满业。一种引业，可以让一个众生反复多次投生到一个地方。之所以有些人一辈子造了无数的弥天大罪，死了以后却转生为人，就是因为此人过去世所

造的一个比较重要的引业还没有穷尽，所以即使他这一世造了如山的恶业，都只能储存在阿赖耶识当中，不会立即成熟让此人堕入地狱，这就是引业的功用。

去世时候的最后一个念头，像横跨两岸的桥梁，是与下一世紧密相连的通道，故而相当重要。《入菩萨行论》中讲过两母女在被水冲走时，因为最后一个念头是相互之间的慈悲心，故而让她们投生天界的公案。

反之，如果不能把握好临死时的心念，一辈子烧香、拜佛、念经的人，死的时候有可能会因为一时的嗔恨心而堕入恶趣。今生所造的善业只能变成满业，让此人在恶趣当中承受比较轻微的痛苦，或受苦的时间可以短一点；如果变成畜生，则可以变得比较健康、漂亮，能悠闲地生活在水草丰美的地方，不需要辛苦地四处寻找草料；如果变成非人，则会有一些神通，或者非常富裕等。因果不虚，善恶业报始终都会存在。

所以，我们平时要做好准备，时刻保持善的念头，良好的心态，不要习惯于抱怨、不满、嗔恨、贪恋，不要推卸责任。要习惯于发慈悲心、出离心，这些念头是非常重要的。

引业和满业，有四种不同的情况：有时满业和引业都是善业；有时满业和引业都是恶业；有时引业是善业，但满业是恶业；有时引业是恶业，满业是善业。

其中引业和满业都是善业的果报，是转生天人。天人的引业一定是善业，因为恶业不会投生到三善趣当中。天人一般也没有什么痛苦，比较幸福快乐，所以满业也是善业。如果投生为人或阿修罗，

则引业是善业，如果满业也是善，就能享受相对的幸福。

如果满业是恶业，就会一生都痛苦、贫穷、身体不健康，最后也是在痛苦当中结束。

引业和满业都是恶业的果报是转生地狱。因为地狱中没有幸福、快乐，从诞生到生命结束，一生都在痛苦当中度过，所以满业和引业一定是罪业。

但恶趣中也有满业是善业的情况。比如，有些旁生受尽宠爱、饮食无忧，有些非人财富圆满、神通广大等，虽然引业让他们投生恶趣，但满业却让他们感受快乐。

在证得菩萨一地或证悟阿罗汉以后，就不会再造新的引业，除此以外，所有的凡夫都会继续造业。

业，是真正的第一推动力，有了内心的震动，稍稍发展就形成了烦恼和业，并形成生命最基本的物质与世界。

有些人没有任何证据，却爱说这个是迷信、那个是迷信，但因果道理连任何科学和哲学都无法推翻，我们又怎能一概否认？就像犯法要进监狱一样，做坏事受苦报是天经地义的事。

### 3. 业报差别

业的果报，可分为三种或四种。

第一是现报：也就是即生造业，即生成熟的果报。但这并不意味着此生承受果报以后，就不再需要承受果报，而是从现世开始，直至下一世，再下一世，都要承受该果报，这往往是非常严重的罪

业或极大善根的果报。比如供养或伤害刚刚从修慈悲心、修四无量心的禅定中出定的人，其罪业和善业就是现报。此处所说的慈悲心与四无量心，是在四禅基础上的标准四无量心。从这种四无量心的禅定当中刚出定的人，是非常严厉的对境。另外还有很多其他的类似果报，都属于现世报。

第二是生报：这一生当中不会受报，也不是第三世、第四世或之后受报，而是下一世再投生的时候，一定会受的果报。五无间罪就属于生报。

第三是后报：此生与下世不会受报，是第三世或以后需要承受的果报。

第四是不定报，下一章节将做介绍。

#### 4. 果报成熟的条件

在以下六个条件都具备的情况下，无论是做善事，还是造恶业，果报一定会成熟。

(1) 强烈的动机。比如：杀生的时候，有强烈的嗔恨心；偷盗的时候，有强烈的贪心等。造业的过程，都是故意而为，就会完成第一个条件。

如果在造杀、盗、淫、妄等罪业与布施、持戒等善业的时候，没有那么强烈的动机，只是在无记的状态当中无意间完成了，果报就不一定会成熟。

(2) 完成所做业。比如：杀生的时候，不仅仅是想杀和准备杀，

而是确实结束了对方的生命；偷盗的时候，也不是想偷和说要偷，而是偷到手了。只要完成了任何罪业或善业，就会完成第二个条件。

（3）不后悔。如果杀盗淫妄都做了，却一点都不后悔，就会完成第三个条件。

（4）随喜心。比如，杀生后不但不后悔，反而高兴万分、洋洋得意，就会完成第四个条件。

（5）没有对治。比如，杀生后从来没有后悔，也不去忏悔，就会完成第五个条件。

（6）有漏之业本身，就有成熟报应的能力，所以第六个条件也具备了。

只要具备上述六个条件，就一定会成熟上述的前三种果报。

如果不具备六个条件，那就是上述的第四种果报，虽然造了业，却不一定有果报，这称为不定报。什么不定呢？首先是时间不定，第二是成熟的方式不定，第三是不一定有果报。

如果不想有果报，就要设法尽量消除其中的条件。只要其中一两个条件不具备，果报就不会成熟。《大乘阿毗达磨集论》里面讲得非常清楚：任何罪业只要做过忏悔，即使没有全部清净，也不一定会有果报。所以，后悔、忏悔是非常重要的。

虽然皈依能够清净罪业，菩提心就更不用说了，但五加行中还是有专门的忏悔修法——金刚萨埵修法，就是因为忏悔实在太重要了。

## 5. 果报成熟的时间

有些对因果持怀疑态度的人经常说：“有些人一生罪业累累，却一辈子都很健康、有钱、有权、工作顺利、幸福美满；有些人很善良，信佛、学佛，经常行善，却身体不健康、工作不顺利、身世坎坷、命运多舛，所以因果不成立。”这都是对因果缺乏了解的结果。我们都知道，种庄稼求收成，都需要等待。有些农作物只需要等几十天，有些需要好几个月才能成熟，有些水果的成熟，又需要等待好几年。既然庄稼的成熟都有早晚，因果的成熟也是如此。

打个比方，假如一个农民把家里的大多数粮食拿来播种了，在庄稼还没有成熟之前，他已经弹尽粮绝，面临着饿肚子的境况。这时候，有些愚蠢的人也会说：“你种了这么多庄稼，为什么还没有粮食吃呢？”又有一个农民前一年获得了丰收，虽然今年一点地都不种，却依然仓廩丰实。这时候，又有愚蠢的人过来问：“你今年根本就没有种地，为什么有这么多的粮食可以吃呢？”道理都是一样的啊！

即使有神通的人，也有过这样的怀疑。《梵网经》当中讲过：有些外道有神通的人通过观察发现，此生一直行善的人，死后却投生到了恶趣，所以认为因果不成立。外道的神通虽然超出了普通人，却仍然不够深广，只能知道轮回其中的一个片段，无法了解更长远的因果关系，更何况普通人。即使是阿罗汉，都无法了知最长远的因果，更何况外道。这都不能说明什么问题，更不能推翻因果学说。

“欲问前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是。”今生幸不幸福，是由过去的业来决定的；今天的罪业与善业，又决定着来世的幸福和痛苦。杀生、偷盗的人这一生过得好，只能说明他前世做了一些好事，积累了一些资粮，但他现在做的坏事，一定会

在来世成熟。同理，善良的人过得不好，也是前世恶业成熟的结果，今天所行之善，也必定会让他在来世获得幸福。从时间的角度来讲，果报成熟规律就是这样的。

佛教在任何问题上都讲逻辑，而且这些逻辑都非常严密，加之因果本身非常复杂，想用简单的逻辑去推翻因果，是根本不可能的。

## 6. 果报成熟的方式

果报成熟，有四种报应：

(1) 异熟果。比如，杀生的异熟果，就是堕地狱受痛苦。

(2) 等流果。也即感受相同的痛苦。比如，杀生堕地狱者在地狱的痛苦受完之后，如果再次投生为人，也会一辈子感受寿命短促、体弱多病等痛苦，这就是等流果。

(3) 增上果。增上果一般不会成熟在身体上，而是成熟在环境上。比如，杀生的人，就会投生到灾害频发的地方。环境也跟业力有关。哪怕在同一个地球，非洲、中东、北美等地方的环境有着天壤之别，有些地方有点像阿修罗的环境，有些地方又有点像饿鬼的环境，这就是增上果的作用。

(4) 土用果。也即果报自身会不断地增长。

总的来说，果报主要是前三种。

为什么一个因有三种不同的果呢？

比如，杀生的时候，杀生的人已经给所杀的生命带来了很大的

痛苦，堕地狱是天经地义的，所以要成熟异熟果。同时，本来众生可以活很长时间，因为被杀，而使这个众生缩短了寿命。冤有头、债有主，杀生者来世寿命短促也是公平合理的。做什么样的事情就受什么样的果报，这在任何世界都无可争辩。再者，在杀死众生的时候，不但给所杀众生带来了痛苦，缩短了对方的生命，同时还摧毁了对方的生命尊严，杀生者来世投生到恶劣的环境中，也是理所应当的。“种瓜得瓜，种豆得豆”，任何一个业，都会感召这三种果，这是与外在的自然规律完全一致的。

## 7. 共业和不共业

共业。比如，地球上的七十亿人口共同所造的业，就形成了地球这个人类共同的环境。具有共业的众生一般会生活在同一个地方、同一个区域，共同的业会形成并改变他们的环境。

不共业。虽然七十亿人共处一个地球，但每个人的身体、贫富、寿命等又都不一样，这都是不共业所产生的结果。

比如，一个人因杀生而堕入地狱，那地狱的环境，地狱众生自己的身体、寿命与所受痛苦，都来自于杀生，否则也不会感受到地狱当中的一切。杀生的共同罪业，创建了一个地狱世界。

除了地狱以外，六道轮回都是如此。有些人自作聪明地认为，地狱是不存在的，因为在宇宙当中没有发现地狱。依靠先进的哈勃望远镜，没有看到地狱；在地球的下面，也没有找到地狱，所以地狱是一种神话，而不是确切的事实。这都是不了解佛法的信口开河。作为佛教徒，我们一定要闻思，佛学里面有很多深奥的智慧，学了以后会很有帮助。念“阿弥陀佛”当然非常好，但如果光念一句“阿

弥陀佛”就够了，其他什么都不需要，佛就只会讲《佛说阿弥陀佛经》和《无量寿经》等几部净土经典，不可能有三转法轮了。这说明，八万四千法门都是有必要的。

另外，修禅定也非常好，但只修禅定而不闻思，就成了当年摩诃衍的拥趸了。摩诃衍认为：善恶取舍是下等根机的修法，不思善、不思恶，才是真正的解脱；只要有念头，就会把我们束缚在轮回当中；如果没有念头，就解脱了，所以不要思考，一切都放下，这样就可以解脱。这种观点听起来很有道理，佛经、大圆满都是这样讲的，但在没有证悟之前，不修出离心、菩提心，也不闻思、不学中观，只是心静下来，是不能解决任何问题的。顶多算是普通的禅定，这样的禅定外道也修，有可能跟解脱根本没有关系。所以，在修任何修法之前，通过闻思明白道理十分有必要。

佛教创立至今两千五百多年以来，与古今中外的无数宗教、哲学、科学发生过多角度的碰撞，不但没有被打击、被推翻，或有什么真正的漏洞被发现、被揭穿，反而佛陀所讲的空性、如幻如梦等理论越来越得到证实与承认。举一反三，我们完全可以间接地证明因果的存在，又怎么能信口雌黄地否认因果呢？

稍稍注意一下就会发现，哪怕在我们身边，都时常会出现一些现世报的例子。很多人会说这是巧合，是“迷信”。当然，我们不排除有巧合的可能，但我们又凭什么说这是巧合不是因果呢？如果否定不了因果，就没资格说这是巧合和迷信，这些观点都是缺乏根据的，但大家却习惯于人云亦云，自己没有什么逻辑，却对任何神奇现象一概不认。

其实，如果全人类都相信因果轮回，不但不会有什么损失，而

且会过得更和平、更幸福，家庭一定会更和睦。因果是全宇宙中最公正的法律，地狱是全宇宙中最残酷的监狱，这都是有道理的。

真正所谓的地狱，并不是在地下，也不是在宇宙的哪一个角落，而是像做梦一样在众生的心中。比如，梦者梦到发生战争或地震，实际上，对醒者来说，在做梦人的卧室当中并没有这些恐怖现象。但从做梦人的角度来说，恐怖却非常真实。那么，做梦人在梦里看到的一切是谁创造的呢？不是造物主，更不是无因无缘，而是做梦时候的心。内心，是梦境的唯一创造者。内心产生了幻觉，就产生了梦中的世界。同样，从深层次的角度来讲，我们的世界也是心创造的。

### （三）集谛的四个特点（行相）

集谛的四个特点分别为：因、集、生、缘。为什么有这四个特点呢？为了驳斥他人的四种观点，所以建立了四种自己的观点，也即四个特点。

#### 1. 因

有人认为：除了客观因素以外，现实生活中的痛苦、幸福，都没有什么其他的因，因果、善恶，都是不存在的。包括早在释迦牟尼还没有成佛时就有的庸俗唯物主义也这么认为。

佛教却反对这个观点，而认为现实生活当中的痛苦、快乐，都有两种因。一个叫因（远因），即我们的眼睛看不见的，很远时候的因；一个叫缘（近因），就是眼前的、客观的因。就像电脑除了

硬件设备以外，还有一个软件一样。

比如，一个人生病了，近因是饮食、卫生等方面的问题，远因则是过去打人、杀生等的恶业。病不会无缘无故地从天而降，肯定有原因，这就是因果。

再比如，哪怕同父同母的姊妹，在同样的学校接受教育，甚至在同一单位工作，但两个人的身体状况、性格品行、幸福和痛苦等也是不一样的，这都是过去的因缘所决定的。

所有人都想幸福，不愿痛苦，却有这么多的人在忍受痛苦的折磨，如果这些都仅仅是因为客观因素，那谁都可以解决，但实际情况却不是这样。现实生活当中，有很多常人无法控制、无法解释的意外发生，这都与前世有着密切的关系。可见，如果所有事情都企图用眼前的因素来解释，很多时候根本行不通。

比如，《大涅槃经》中讲：一生当中杀生很厉害、造罪非常严重的人，在临终的时候，会看到被杀的动物来杀自己、害自己，让自己活活遭受地狱的痛苦。经中也讲了很多此类的公案。实际上也是这样，无论是在汉地还是藏地，很多地方都有这样的现世报。

## 2. 集

古老的宗教认为：只有一个因就能产生所有的果，这个因就是时间——过去、现在、未来，因为有了时间这一个因，就会有各种各样的果。

佛教却反对这个观点，而认为要成熟一个果，肯定需要时间，但并不是一个时间就可以完成。如果所有果的因，都只是一个时间，

那就不可能有这么多不同类型的果。有些生命是动物，有些生命是人……植物当中也有这么多不同的类别，这都是说不过去的。如果只有一个因，那就只会有一种果，不会有这么多的果。因为有这么多的果，所以也就有不同的因。

“集谛”的“集”，与四个特点中的“集”，都表示集合、集聚。意思是说，不一样的果，来源于不一样的因。很多的因集聚在一起，才能产生果，有可能产生一种果，也有可能产生各种各样的果。痛苦有痛苦的因，幸福有幸福的因。幸福的因是善业，痛苦的因是恶业。

### 3. 生

数论外道等宗教认为：世上所有的果，没有一个是无中生有的，它们的本质过去一直都存在，只是没有被发现而已。所谓果现前的时候，是我们发现了果；果消失的时候，并不是真正消失，而是在一个我们看不见的地方存在，只是我们看不见了而已。任何事物都既没有诞生，也没有消失，而是一直存在。所有的变化，都不是本质的变化，而是形式的变化。至于什么是本质，数论外道讲了很多。麦彭仁波切讲过，他们所说的本质，其实就是佛教里面讲的阿赖耶识。外道把阿赖耶识看得很神秘，讲得很离谱。实际上阿赖耶识并不神秘，而是很客观、很真实的。

为了推翻这个观点，佛教中说：所有的果，都是从无而诞生的；果消失的时候，就再也不可能存在了。所有的有为法，都是无中生有，而不是从看不见的地方移到看得见的地方；毁灭的时候，也是在虚空中消失得无影无踪，不会在看不见的地方存在，这叫无常。世上没有一个旧的东西，我们看到的所有东西，都是新鲜的。每一

个刹那，所有的事物都在发生着本质上的变化。所有的有为法，都在不断地生生灭灭。

#### 4. 缘

古印度的很多宗教认为：世界是一个人格化的神特意、有目的地构思、设计并创造的。

佛教却反对这个观点，而认为一切物质都是自己的因缘产生的，并不是神创造的。所有物质的变化，都有它自身的因缘，所以称为“缘”。一切都是因有缘，这与自然科学所讲的观点是一样的。

关于因是什么，缘是什么，所有事物是怎么产生的等，在《俱舍论》当中讲得非常清楚。

下面要介绍的道谛也会讲，解脱道不是崇拜鬼神、祭祀鬼神，而是断除烦恼，不再造业。以出离心减少和断除贪欲，以菩提心、慈悲心利益众生；最后是用证悟空性的智慧去寻找解脱。当解脱的因缘、条件都成熟以后，就一定会解脱。佛教不否认鬼神的存在，却不认为鬼神能够主宰世界，而认为鬼神自己也只是一种生命存在的形式而已，多半属于六道中饿鬼道的众生，根本没有能力创造世界。所以，“缘”是很重要的。

总而言之，苦谛的果是集谛产生的，集谛是产生苦谛的因，除此以外没有其他因缘。

## 四、灭谛

### （一）解脱即“灭谛”

轮回的因是“集谛”，果是“苦谛”。通过学习轮回的因和果，也就了解了轮回的真相，明白众生从无始以来一直徘徊在虚幻世界当中，不断恶性循环的本质与原因。既然轮回如此之苦，寻求解脱才是唯一的出路。

这就像亲身感受到生病的痛苦，也发现病是可以治疗的，而且知道了病的来源，就一定会有对健康的追求。

举个例子，假设一个人有先天性的疾病，每天二十四小时都被疾病折腾着，一秒钟都没有健康过。他只知道生病很痛苦，根本不知道健康是什么感受。在这种情况下，他可能会非常绝望，很容易产生不想活了的念头。

同样，世间绝大多数的人经历了各种各样的痛苦，却不知道真正的解脱是什么，更不知道消灭痛苦的方法。虽然现代社会是人类有史以来物质最为丰富的时代，但物质生活带来的压力也越来越大。当压力超过承受的界限以后，人们就会患上精神上的病症——焦虑症、抑郁症等，甚至可能产生轻生的想法。

难道我们的生存根本没有价值了吗？不是。其实我们可以突破轮回的重重封锁，找到解脱的契机，那就是“灭谛”。

就像对患有先天疾病的人说：“你不要这么绝望，通过治疗还是可以获得健康的。虽然你没有体会过健康人的滋味，我也没有办

法告诉你，但你通过看病吃药，一定会慢慢康复，最后就能体会到健康的滋味。”患病的人听了这些话，也许会开始有兴趣、有希望、有信心了。因为他知道有一种状态叫“健康”，只有吃药才能获得健康，那他一定会遵照医嘱、按时吃药，最后也能得到健康。

同样，佛只能简单地给我们描述解脱的大致概念，并为我们指出了解脱的道路。通过修行，去训练心力，就能获得解脱。但真正的解脱，只有自己去争取、去体会。

比喻中的“健康”，就是四圣谛中的“灭谛”；“吃药”，就是四圣谛中的“道谛”；“生病”，是苦谛；疾病的来源，是“集谛”。

虽然我们还没有得到解脱，但只要有“我要获得解脱”“我一定要追求解脱”的勇气和决心，就已经有了出离心，就已经开始告别轮回了。

小乘佛教一切有部认为，解脱是一种物质。比如：三十种烦恼中，有些是在小乘佛教见道的时候断除，有些是在小乘佛教修道的时候断除，每一种烦恼断除以后，会有一种物质不让它再产生，就像堤坝可以阻止洪水一样。如果没有抵挡烦恼的物质，则即使烦恼断除了，也会再次产生；有了这种物质，烦恼才永远不会重生。这是小乘佛教的错误观点，大乘佛教根本不承认。

大乘佛教认为：如果解脱是物质，就与外道没有差别了。解脱不是因为物质挡住了烦恼，而必须是烦恼的因——无明、我执等断除了，来源断除以后，烦恼也不会再产生了。

小乘佛教的经部不承认一切有部的观点，认为解脱是断除烦恼以后的一无所有。但大乘佛教认为这是断见，是不成立的。

那么，真正的解脱是什么呢？大乘佛教中观，尤其是第三转法轮和密宗所讲的“灭谛”，包含了两个意思。

第一，所谓“灭”，即根本烦恼和随烦恼这三十种烦恼灭除、毁灭了，在如来藏、佛性上面，不存在烦恼。第二，当所有的烦恼、障碍都消失以后，如来藏、光明、心的本性却永远都会存在，所以佛性、如来藏、光明也叫“灭谛”。这两个就是大乘佛法 and 密宗的“灭谛”。

心可以分为几个层次：最外层、最表面、最粗糙的精神活动，是我们的意识与眼、耳、鼻、舌、身五根识；再进一步，是阿赖耶识；阿赖耶识断除以后，最后一层，是如来藏佛性。众生的本性，是阿赖耶识；佛的本性，是光明如来藏。如果如来藏叫做佛性，那阿赖耶识就可以叫做众生性。虽然佛教没有这样的名词，但可以这样理解。

当加行全部修好，根机非常成熟了，再去修大圆满、大手印、大中观，就有可能证悟。证悟的时候，就能突破阿赖耶识的层面，见到佛性，见到佛的法身。虽然我们没有福报见到释迦牟尼佛的化身，也没有福报见到像金刚萨埵这样的佛的报身，但我们有机会见到佛的法身。三身中最尊贵的是佛的法身，并不是化身和报身。佛的法身不会有头、有手，不会有颜色、形状，既不是神的形象，也不是人的样子，而是光明如来藏。心的本性，就是佛的法身。我们大家都有机会见到，但是否能抓住机会，就要看每一个人自己了。

初步证悟的时候，虽然已经证悟，但证悟的境界还很模糊，有时能够看见佛的法身，有时很长时间都莫名其妙的，什么都看不见。这就需要对上师的信心，对佛法、对窍诀的信任，以及自己的福报。福报的来源，就是修加行。当所有的条件都具备的时候，就能对解脱有一点点概念，就能稍稍知道原来佛性、佛的境界、光明、空性、

如来藏、永恒、实在是这样的。这就是近距离看到解脱了，虽然还不是零距离，但已经燃起了希望之灯，从此以后对法更有信心，也会变得更精进，会更加倍地努力修行。

就像患了先天性疾病的人，在吃了一段时间的药以后，虽然病还没完全治愈，但偶尔也有一两天能体会到健康的感觉。一旦尝到甜头，就会信心百倍地加紧治疗。之所以我们现在修行没有动力，就是因为还没有证悟，虽然听过很多次，却不知道什么叫解脱，能否解脱也不知道。当有一天证悟了，动力也就十足了。如果努力，每个人在有生之年都有这个机会。

## （二）灭谛的四个特点（行相）

灭谛的四个特点为：灭、净，妙、离。

### 1. 灭

首先，在如来藏的本质，从来就没有烦恼，这叫本来清净、本性的清净。现在灭除了表面的烦恼之后，就多了另外一重离烦恼的清净，这叫双重的清净。灭谛的本质，是没有烦恼的。当无明被铲除以后，建立在无明基础上的所有善恶念头也都冰消瓦解，所以叫“灭”。

小乘有部宗认为：无论是烦恼，还是挡住烦恼的物质，都是实有的。

大乘佛法认为：解脱不是实有的物质来挡住实有的烦恼，只要有菩提心，有证悟空性的智慧，烦恼就可以转化为道。第三转法轮

与密宗认为：解脱也不是用菩提心和证悟空性的智慧去转换，当我们没证悟的时候，它是烦恼、业、有漏、不清净的，但这都是我们的幻觉；在证悟以后，实际上没有烦恼，也没有不清净的世界，一切就像八地菩萨所体证的境界。对证悟的人来说，众生各种各样的念头、烦恼即是菩提，也就是佛的智慧。这不是说烦恼变成菩提，而是烦恼的本质就是菩提。烦恼和菩提，是无二无别的。

虽然烦恼是佛的智慧，但在还没证悟的时候，我们还是要谨慎取舍因果。在这个阶段，烦恼就是烦恼，烦恼不是菩提，这要分清楚。当最后证悟了烦恼本质的时候，以贪、嗔、痴为代表的所有烦恼都灭除了，便得到了双重的清净。

## 2. 净

在如来藏光明上面，所有六道轮回当中的苦苦、变苦、行苦等痛苦都消失得无影无踪，所以叫净。在灭谛上面，不存在不清净的苦谛叫净，不存在集谛叫灭。不存在苦谛和集谛，所以叫灭和净。也可以说不存在苦谛叫灭，不存在集谛叫净。反正就是在如来藏光明之上，没有众生的五蕴、六道轮回与各种烦恼，所以就是灭和净。

## 3. 妙

灭和净，是从破和否定的角度来讲，没有苦谛，没有集谛。妙，是从立或肯定的角度来讲，因为光明如来藏没有痛苦，所以快乐；因为没有烦恼，所以清净；因为清净和快乐，所以妙。此处所说的快乐，不是我们平时所讲的痛苦与快乐中的快乐。这种快乐的感受，早在一地菩萨的时候就开始不存在了。在最究竟的灭谛境界上的快

乐，是因为所有痛苦的因和果都已经无影无踪，所以叫快乐。这不是一种感受，而是一种境界。如果是感受，那就是无常的，但灭谛却是永恒的。

就像《宝性论》当中讲的，如来藏有四种特点：快乐、清静、自我、常住。这不是我们经常去推翻、驳斥的“常乐我净”，而是一种以世俗名字命名的特殊的“常乐我净”。因为世俗的快乐和痛苦都不存在，所以叫“乐”。密宗续部里也讲，大乐金刚（胜乐金刚）本尊和修法中的“乐”，都是指的这个意思。因为没有“我”和“无我”的执著，是永恒存在的光明，所以叫“我”等。

#### 4. 离

如来藏的本质，已经永久、彻底地远离了所有的烦恼，所以叫“离”。

有人会问：既然最原始的状态与最后要回归的自然面目，也即最开始的起点与最后的终点没有任何差异，完全一味一体。那为什么回归后就不产生轮回，不产生烦恼了呢？

虽然最原始的如来藏和最后的光明自然本智在本质上没有任何差别，但原来是单一的本性清静，最后又在此基础上加了一个断除烦恼的清静。原始如来藏一直有一个产生意识的可能性，而最后的光明如来藏却不存在这种可能性。因为过去没有修行，所以随时都可能产生最细微的意识波动，通过长期修行，在证悟以后，再次出现烦恼的可能性已经断除，所以叫“离”。

“灭、净、妙、离”四个字，就是讲解脱。虽然对根本没证悟

的人而言，这种解脱还很深奥，但却不像神、造物主那样神秘、玄乎。所有证悟的人，都可以体会到“灭、净、妙、离”四个字所表达的内容，只是随证悟者的境界差异，而使证悟者所感受到的深度与清晰度各不相同而已。

### （三）灭谛之真伪

需要注意的是，在心静下来的时候，在阿赖耶识上面，也会出现类似的感觉。因为有点像，所以只有非常有修行经验的人才能分清这种状态与证悟之间的区别。尽管有稍许相似，但结果与作用却是完全不同的。很多根本没有开悟的人自以为开悟了，其实他不是在做谎，只是不知道真正的开悟是什么样子而已。

当年释迦牟尼佛刚刚成佛的时候，有个当地所有人都非常崇拜的长老，也自以为证悟阿罗汉果位了。佛在他面前示现了各种神通，他虽然觉得佛很了不起，但却认为自己是阿罗汉，所以跟佛没有什么区别。后来佛告诉他，你只是处于某种禅定状态而已，根本不是阿罗汉。

而我们的修行，就连禅定都不一定是，只是静下来的时候，没有看到什么东西，没有明显的痛苦，所以认为它是“灭”；没有发现贪、嗔、痴等烦恼，所以认为它是“净”；很清醒、很清楚、很透明，没有昏沉、掉举、散乱，能够保持很清净的状态，所以认为这是“妙”；在此境界中，没发现什么烦恼，所以认为这是“离”。但没有修加行的人，各方面的条件都不容易具备，所以几乎不可能证悟，我们千万不要妄自尊大。

如果自认为证悟了，就要像平时考试一样，给上师描述自己的境界，去认定这是不是真实的境界。背诵或讲经，是供养教法。给上师讲证悟的境界，一方面是供养证法，另一方面也是让上师确定自己是不是真正开悟了。

这时候，有些大圆满的上师会让弟子打坐，然后自己入定观察，一句话都不说，以确定弟子的证悟境界，就像当年达摩祖师的做法一样。

当然，不通过语言就能确定对方境界的上师肯定非常了不起，一般的人是不可能的。如果我们想依葫芦画瓢，多数人会失败的。我认为，对我们来说，最好的印证方法，还是通过语言去描述，虽然这种境界不可思、不可言，很难描述，但还是可以表达。有修行经验的上师会听得懂，能知道对方说得对不对。

对自己的境界要谨慎、保守一点，不要估计太高。如果根本没有证悟，却自以为证悟了，就会停滞不前甚至走偏，白白耽误大好时光。所以，在稍稍有点感觉的时候，还是要找上师确定、印证一下，看是不是真正的境界。凡是自己宣传自己已经开悟、有神通的人，都不能相信。真正开悟、有神通的人，反而不会说出来。

当然，初步开悟的境界，还不是真正的佛的境界，本质上有着很大的差别。还要经过一步步的修行，还要过很多关。但真正对法、对传承上师非常有信心的人，就能很快渡过难关、抵至究竟。

#### （四）灭谛——超胜一切的追求

证悟与否不是靠外缘，而是靠自己。尽管开始的时候，还需要

上师指点迷津，讲讲我们不懂的问题，但在进入修行以后，还是要看自己，谁都帮不上忙。

有机会证悟心的本性是千载难逢的，这是意义非凡、超胜一切的追求。其他任何事情与此相比，都会黯然失色、可有可无。只要能满足基本的生存，也不需要太多的物质条件就可以修行。米拉日巴之所以能在非常艰苦恶劣的环境中高高兴兴地待下去，原因也在于此。一旦尝到证悟的甜头，其他的东西都无所谓了，修行境界也会突飞猛进。

作为新时代的佛教徒，一方面，我们可以利用 21 世纪的高科技产品来服务自己，过比较优雅的生活；同时，我们还可以追求无上的证悟境界，这不是令人振奋的事情吗？所以，不要以为有钱就什么都不需要了，这真的是孤陋寡闻、见识短浅，不知山外有山、天外有天的表现。

但在尚未证悟的时候，或在修加行的阶段，培养对佛法、对传承上师、对大圆满的信心是必不可少的。修加行是比较枯燥的功课，如果没有足够的动力，很容易半途而废。有些人加行一直修不下去的原因，就在于此。

灭谛并不神秘，就在自己的内心当中。如果条件具备，谁都可以发现。哪怕这一生为此付出了努力却没有结果，也可以为下一世做好铺垫。万事开头难，但终归需要有一个开头。中阴身的时候，本来一定会与具足“灭、静、妙、离”四相之佛的法身见面，但可惜的是，我们恐怕那个时候都认不出来，因为没有修行。必须要有足够的证悟境界，才能感知到灭谛法身。也就是说，达到随时随地、至少是每过一段时间就能感觉到灭、静、妙、离的境界、知道什么

是心的本性的人，才能在中阴身的时候，认识到心的本性光明，并安住于这个境界当中。

当这种修大圆满有一定境界的人死的时候，只需在修行人耳边说两句话：“你马上就会看见心的本性法身，你一定要认识到；当你认识到以后，一定要安住其中，不要出来。”当修行人听到这些窍诀以后，就会非常谨慎、非常注意。一旦觉知到心的本性，就会安住其中，这样肉体就会缩小。当然，如果神识已经离开了身体，那肉体是不会缩小的。只有表面上死了，实际上没有死，而是进入一种深度的禅定当中，肉体才会持续性缩小。中阴身所有的窍诀，都包含在这里了，这就是引发力。

另外，按照藏传佛教的传统，修大圆满的人在去世第七天左右时，最好是由上师为亡者念诵《法界宝藏论》或其他的大圆满典籍。如果上师不在，就由道友念诵；如果道友也不在，那就由对大圆满比较熟悉的弟子或其他人来念诵。依靠念诵大圆满典籍的声音，就能让修行人从深度的禅定当中出定，身体和精神分离。从此以后，身体就变成真正的尸体，再也不会缩小了。在此过程中，就能认识到“灭、静、妙、离”。但前提，就是今生要证悟。如果今生没有证悟，这些都是不可能的。

打坐所证悟的大圆满境界，与最后成佛时候的境界，还有中阴身所看到的境界，包括禅宗所讲的明心见性、证悟空性的智慧等，都是一样的，都叫做灭谛。这是整个宇宙，包括所有六道轮回的本性、本质。轮回的开始，是从这个境界当中出来的，但因我们出来的时候有不明，所以陷入了迷惑，变成了我执；普贤如来这种先天的利根者，却会在与法界光明分开的瞬间证悟、成佛，这就是世上

的第一尊佛。但无论如何，最后我们的目标，就是要回归到这个境界当中，这叫做成佛，也叫做灭谛。

佛有智慧、有神通，有度化众生的功德，任何人祈祷佛，都会得到佛的加持。虽然佛没有分别杂念，但依靠学道时候发愿的引发力与菩提心的力量，就会现前这些功德，以及法身与报身的所有功德。

一般的显宗认为：佛的功德是以慧资粮和福资粮产生的。慧资粮产生佛的法身功德，福资粮产生佛的报身和化身功德。如龙树菩萨在《中观宝鬘论》云：“诸佛之色身，由福资所成；法身若摄略，由慧资所生。”但从究竟意义上来说却并不是这样，佛的所有功德，尤其是法身和报身功德，都是在如来藏的本体上原本具备的，不需要去修，不需要重新去创造。只要我们的烦恼障碍断除了，就能显现出来。

众生即是佛，是大乘密宗与第三转法轮的观点，也是讲得最透彻、最清楚，而且直指人心的。如果没有密宗，我们仍然不知道自己心的本性为什么是佛的智慧，凡夫又该如何去见佛的法身。只有密法，才介绍了很多方法，让我们很容易证悟灭谛。

灭谛是所有佛法的精华，从《般若经》到大圆满，都直接或间接地围绕着灭谛这个中心在宣讲。在《宝性论》《法界赞》等很多佛教经论里面讲过，所有的密宗续部都会讲。只是表达的方法不一样，有些时候讲空性，有些时候讲光明，有些时候又说一切都是佛的坛城，有些时候用忿怒金刚来表达，有些时候又以寂静本尊来象征，有些时候用大手印这样的词汇，有些时候又用大圆满这样的词汇……其中讲得最清楚的，是时轮金刚；讲得最透彻的，是大圆满。从密宗到显宗，没有一部经论的描述与方法超过了大圆满。能够修学大圆

满，是非常幸运的。但如果没有修加行，就不具备修大圆满的条件，哪怕禅修了五六年、七八年，什么都不能修出来，还是要回到五加行，所以要用功修加行。

如果精通了灭谛，就精通了所有佛法的精华，即使不懂其他的佛教经论都没有关系。反之，莲花生大师说：即使精通了所有其他经论，五部大论倒背如流，却唯独不懂灭谛，则班智达也会迷惑；如果精通了灭谛，牧羊人也会成就。

所以，最关键的，不是佛教知识懂得多不多，不是经论听得差不多，而是要看有没有灭谛的概念。当然，如果有了证悟的感受，那就更了不起了。另外，哪怕平时做了各种善事，烧香、拜佛、念经、闻思修行，却不往这方面努力，那就像当年的梁武帝，被达摩祖师的“没有功德”一句话就全盘否定了。结果搞得皇帝生气，祖师远离，双双不欢而散。

证悟，是一生最大的成功，其他任何的成功都不能与之相提并论。如果加行修好了，出离心、菩提心都有了，却没有证悟，虽然不能完全说是失败，但可以说是半失败。希望大家能努力学习《法界赞》《宝性论》《中论》《入中论》等论典，这对我们的证悟会有帮助。

无垢光尊者说过，我们这个阶段，正处于大圆满的思维阶段，所以闻思非常重要。以后跟着尊者学的人，必须长时间依止上师，修出离心、菩提心，然后多闻思，才有机会证悟。所以，基础十分重要，要一步一步地走上去。

## 五、道谛

### （一）道谛——根除轮回顽疾之方

获得健康的方法，是治病。获得解脱灭谛的方法，是道谛。道谛相当于治病的方法。释迦牟尼佛给我们开的治疗生老病死的处方，就是道谛。只有通过修行，才能获得灭谛。包括认知苦谛、断除集谛、获得灭谛等一切，都依赖于道谛。佛教徒最根本的修持与行为、四圣谛中真正要去做，都是道谛。

道谛最关键、最主要的本质，就是证悟空性的智慧。大乘佛教的道谛，是无我的智慧加上慈悲菩提心；小乘佛教的道谛，是证悟无我的智慧加上出离心。

虽然道谛也包括了三十七道品之类的修法，以及证悟的境界等，但归纳而言，主要有两种：第一是证悟空性的智慧；第二就是菩提心。修道，就是要修慈悲菩提心与无我的智慧。宗喀巴大师的《三主要道论》，归结为出离心、菩提心与证悟空性的智慧。除此以外的修法，只是与解脱有间接的关系，却没有直接的关系。其中最关键的，是证悟空性的智慧。小乘佛教不需要菩提心，大乘佛教需要菩提心，但二者都需要证悟空性的智慧。

为什么所有佛教道谛的本质，都是证悟空性的智慧呢？我们知道，产生苦谛的原因也就是集谛，包括业与烦恼。在业和烦恼当中，烦恼是最重要的，因为善恶的业，都是烦恼导致的。包括有漏的善，都是无明烦恼产生的，罪业就更不用说了。烦恼中最为关键的，就

是无明、我执和贪欲。就像种庄稼，哪怕有了种子，却没有适当的温度、湿度等，种子也不能发芽。同样，虽然有了过去的善恶之业，假如没有烦恼、贪欲，业也不能成熟。依靠贪欲来激活过去的因，种子才能发挥作用。阿罗汉就是很好的例子，虽然有过去的业，却因为已经断除了三界所有的烦恼，所以这些业就不能成熟了。可见，轮回最终的因素，就是贪欲和无明。因为贪欲也来自于无明，不知道世界、人生的真相，才会产生贪欲，如果证悟了人无我、法无我，就不会产生贪欲。所以，轮回最终极的源头，就是无明。

想要远离无常、痛苦，就要断除无明。只有证悟空性的智慧，才能断除无明。《释量论》中也讲过，除了证悟空性以外，慈悲、布施、持戒、忍辱、禅定等所有的福德，都无法断除轮回的根源。因为这些福德资粮都和无明没有矛盾，是可以和无明同时并存的。要断除轮回根源，必须找到与无明针锋相对且能量远远超强于无明的对治。哪怕与无明能力相当，都不能推翻无明。

唯有证悟空性的智慧，才具备这两个条件。虽然无明历史悠久、积习深重，但却是没有道理的愚昧，是不经观察的盲目结论。误以为人我、法我都真实不虚，其实只是盲目执著，是未经研究的误判。而证悟空性的智慧，却是通过各种逻辑与实修实证来证明无明的错误，并将世界的真相、本质，也即空性、不实告知世人。在智慧的背后，有教证、有理证，所以强大无比、所向披靡。

在没有学佛之前，我们不懂得这些道理，从来没有去观察过无明的合理性，只是盲目地认同，从众地附和，所以一直在轮回当中受苦至今，根本没有想过一切都是幻觉、错觉。哪怕世间最聪明、最了不起的伟人没有发觉，甚至没有怀疑过轮回的真实性。梵天、

帝释天等天界的主宰，也没有这些概念。如果没有佛陀的教育，天下人都不会知道这些真相，哪怕是科学、哲学，都没有发现这一切。尽管现代科学的一些实验结果，可以证明佛说的空性的一部分，但如果佛在这之前根本没有讲过空性，也就没有人会怀疑自己是否存在。大家都是一心向外，殚精竭虑地去寻找基本的粒子是否存在，却没有想过要去研究自己存不存在。

但佛却告诉我们，这一切都是错觉。只要按照佛的方法去思维、去观察，当“无我”和“有我”这两个矛盾的观点在相互激烈交战之后，“无我”一定会获得全胜。这样就能破除实有的执著，生起无我的智慧，揭穿无明的欺骗。“我执”会慢慢从我们的精神世界里退出，这时候，我们就开始走向解脱了。即便在没有证得一地菩萨之前，仅仅有一些理论概念，就已经能够发现，证悟空性的智慧完全可以推翻我执。佛教不崇拜鬼神，因为鬼神无法给我们智慧。佛教崇尚的就是无我的智慧，证悟空性的智慧。通过佛的教育与自己的努力，就能拥有这种超胜一切的智慧。我们是追求解脱的人，所以我们要追求智慧。

轮回不是神创造的，也不是无因无缘的，它是由无明创造的。当无明从我们的内心世界中退出以后，因无明而产生的其他心理现象——贪、嗔、痴、慢等根本烦恼和随烦恼也会随之而退出。当根源被拔除以后，没有东西让我们去杀、盗、淫、妄，也没有因缘让我们去造作有漏的善业。当业与烦恼都从我们的内心世界中慢慢退出以后，轮回的因——集谛也退出了历史舞台，轮回之果也自然成了空中之花，我们就开始获得了解脱。

佛教的成佛、成就、修行、行为等一点都不神秘，都非常实在。

释迦牟尼佛给我们开的治病处方，就是道谛——修无我的智慧是最重要的；修出离心、菩提心，也即六度中的前五度——布施、持戒等世俗福德是次要的。

但对我们这些刚刚学佛的人来说，次要和主要也是相对的。从时间的角度来讲，在目前阶段，证悟空性是次要的，出离心、菩提心等才是主要的。因为我们还需要依靠出离心、菩提心的力量来证悟空性。当福德资粮非常圆满的时候，才有证悟空性智慧的能力。

在出离心、菩提心都没有的时候，帮助众生、度化众生虽然发心很好，但实际效果却不怎么样，而且对自己的修行也有损害。到了世俗菩提心非常平稳，基础已经很扎实的时候，去做一点利益众生的事情，可以成为菩提之因。提早去做慈善，反而有可能生起傲慢、散乱等烦恼。只有在一地以后，才真正有能力度化众生。在此之前，只能适当地帮助众生，做点慈善，以帮助自己生起慈悲心。比如：在放生的时候，也许会生起慈悲心，同时还可以转化为菩提心；在照顾病人的时候，会看到很多受苦的众生，也可以生起慈悲心。这些都是修行，但不是最好的修行，至少在现阶段，最重要的还是闻思修。佛经中也一再强调，菩萨为了度化众生，五明、十明都要去学，凡是对众生有利的，都要借鉴、学习。其中慈悲心、菩提心最重要，要打坐修行，要静下来训练自己。先寻找证悟空性的智慧，接下来是培养、提升证悟空性的智慧。有一定能力的时候，再去度化众生，这个次第才是正确的。

## （二）道谛的四个特点

道谛的四个特点，为道、如、行、出。

## 1. 道

即一条准确的道路。一个人要到达某个目的地，首先要找到一条准确的道路，然后走下去才能抵达目标。佛教所讲的以无我智慧为主题的道，是一条快捷的道，就像高速公路一样，完全可以将我们引往解脱。

## 2. 如

即如理、如法、真实、准确。道要推翻、断除的，是无明。无明就是不如，不如就是无明。“如”，就是与无明对立的，能对治无明的正确见解、正确观念、正确道路、正确修行。

烧香、拜佛、供神、求鬼，肉体上的折磨、苦行，都和内在的修心没有关系，都和无明没有矛盾，都不是无明的对治，所以都不是“如”。如果有了出离心、菩提心与证悟智慧的帮助，苦行才能变成修道的福德。如果没有这三个助缘，即使通过苦行能够暂时减少一些烦恼，却不能断除烦恼的根源，所以不叫“如”。

## 3. 行

即修行，制止、断除我们的贪、嗔、痴、散乱、放逸等不良行为，收摄六根，安住于修行，叫做“行”。

## 4. 出

“出”和灭谛四相当中的“离”是有关系的。灭谛当中的“离”，是指永不退转。道谛里面的“出”，是指在证悟灭谛的时候，依靠修道的力量，让它永不退转。证悟空性的智慧从根本上断除了所有

的烦恼，就叫做“出”，这是道的力量。

道本来有两种：世间的道和出世间的道。世间的道是修四禅八定，通过四禅八定，也可以暂时控制烦恼，但因为没有“出”和“离”，没有做到永不退转，所以在禅定力消失、烦恼产生的因缘具备的时候，贪、嗔、痴等烦恼又会卷土重来。所有世间的道，都没有“出”的特点。

而出世间的道，就有“出”的力量。“出”和“离”，可以让我们普通人通过修行，以证悟空性的力量，最终脱离轮回。

以上四相，主要是见道和修道的特点，资粮道和加行道只是有类似的特点。

### （三）道谛的分别

道谛可以分五道或四道。四道是资粮道、加行道、见道与修道。五道就是在此基础上，加上成佛以后的无学道，但因为成佛以后没有什么可以修学的，所以只有四道也可以。

修道的方向一定要明确，如果方向失误，学佛不但不会有进步，反而会背道而驰。《入中论》《现观庄严论》与弥勒菩萨的其他论典中，非常清楚地宣说了从菩萨一地到十地的过程。弥勒菩萨的很多论典既不是唯识宗，也不是很强调中观，而是阐述中观的修行次第。

资粮道和加行道，属于凡夫道。此时的修行人还是凡夫，尚未成为圣者。见道和修道的时候，就已经超越了凡夫阶段，是真正的菩萨圣者了。

刚刚学佛首先要进入的阶段，就是资粮道。

什么时候算是进入资粮道呢？小乘行人进入资粮道，与生起真实不虚的出离心是同时的。大乘行人进入资粮道，与生起不造作、真实不虚的世俗菩提心是同时的。有了世俗菩提心，就属于资粮道。反之，就不叫资粮道。如果连世俗菩提心都没有，那就只是一个佛教徒，还没有进入资粮道。获得资粮道最关键的因素，是菩提心。

另外，哪怕对佛有信心，行善断恶、烧香、拜佛、念经，都不能称为佛教徒。只有受了皈依戒，才能称为佛教徒。

什么时候算是进入加行道呢？证悟的时候，从见解的角度而言，就已经进入了加行道。如果密宗修行人在菩提心的基础上证悟大圆满，从见解方面来讲，就已经进入加行道了。但从修行的力度、层次方面来讲，还不一定到了加行道。

显宗认为：资粮道的时候虽然有修行，但仍以积累资粮与闻思为主。当对修行有一定的体会，对人无我和法无我的空性有一定修证经验的时候，就进入了加行道。

## 1. 资粮道

资粮道也要分小、中、大三个阶段。刚刚进入的资粮道，叫做小资粮道。小资粮道的时候，是修四念处，也即三十七道品里面最前面的几个。

南传佛教一开始的时候，就是修四念处。我们虽然没有这样修四念处，但在五加行的修法里面，已经包含了四念处。譬如说，观轮回的痛苦，就是观受念处。

### （1）四念处

①身念处。小乘佛教的身念处，是把自己的身体观想成不净物。大乘佛教的身念处，可以分为世俗谛和胜义谛。从胜义谛的角度来讲，一切都是空性。观察身体，最后断定为空性，叫大乘胜义的身念处。从世俗谛的角度来讲，观身体的如幻如梦，也可以修身体的不净观，就是大乘世俗的身念处。密宗的身念处，是把身体观想为佛的坛城，另外还要在世俗菩提心的基础上发心：“我一定要以密宗生起次第和圆满次第的方法即生成佛！”发了这个心，再加上受灌顶，从此以后才算进入了密法的资粮道。

三种不同的身念处，分别是小乘、大乘与密乘资粮道修行人的功课。

小乘佛教身念处的对境，仅仅是自己的身体。大乘佛教身念处的对境，不仅是自己的身体，也包括所有众生的身体，以及山河大地等色蕴范围内的所有东西。

为什么第一个念处要观身体呢？因为绝大多数的烦恼，来自于身体，所以先要对身体修空性。

②受念处。受，也即触觉，五蕴当中的受蕴。

为什么要观受蕴呢？因为绝大多数的贪欲心，来自于触觉、受蕴，所以要修受念处。

小乘佛教修受念处，是观想一切受，也即有漏的触觉都是痛苦。有些是苦苦，有些是变苦，有些是行苦，但都离不开痛苦。大乘佛教在此基础上，又加上了如幻如梦。密宗与小乘恰恰相反，认为痛苦不是受的本质，受的本质是快乐。但此处的快乐，并不是一种感受，

而是远离一切变化无常，远离一切轮回过患，所以叫快乐。但这是密宗的最终极见解，前期的密法修行人，也要修有漏皆苦，即四外前行的轮回痛苦等修法。

③心念处。为什么要观心无常呢？因为我们会对自己的精神产生我执，所以要对精神修念处。

小乘佛教的心念处，是修心是无常。大乘佛教在此基础上修心是如幻如梦，密宗修心是本来清净、佛的智慧。但像无常这样的基础修法，大乘和密宗也要修。比如：密宗外加行的人生无常、寿命无常，不仅包括了心的无常，还包括了外在物质世界与内在精神世界的变化无常。大到春夏秋冬的变化，小到一秒钟的千万分之一的变化，都包含在心念处当中。

④法念处。法，即除了上述三蕴以外的所有内容。

小乘佛教修法念处，是修“人无我”。在任何轮回、涅槃的诸法上，不存在人我。大乘佛教不仅仅是修“人无我”，还要修轮回、涅槃所有法都是空性的“法无我”。密宗修法念处的时候，不仅修一切都是空性，更是在此基础上，修诸法是佛的坛城，是无离无合、无取无舍的清净本质。

其实，在《维摩诘所说经》等比较深奥的大乘显宗经典当中，也讲过密宗法念处的境界，所以这并不是密宗哗众取宠、标新立异的做法。任何一个修行人只要按照密宗的修法去修，都能达到此境界。

密宗的四念处修法非常具体，修行方法、修行次第都讲得很规范、很清晰。在内、外加行里面，已经包含了“人无我”“法无我”等在内的所有四念处的修法。譬如，在修上师瑜伽的时候，观想上

师融入心间，之后修空性，就是法念处的修法。修了加行，就已经修了四念处，资粮道的全部修法都包含其中了。

## （2）资粮道的六个要点

所有大乘经典中讲资粮道的时候，都会讲六个或五个要点。

①持戒。戒律分好几种：皈依戒，别解脱戒、菩萨戒、密乘戒等。小乘资粮道首先要守的，就是别解脱戒，也即居士戒和出家戒；大乘资粮道，就要守菩萨戒；密宗的资粮道，就要守与密宗灌顶相应的密乘戒，如密宗十四条根本戒等。一定要严守净戒，如果犯戒，必须及时忏悔。忏悔完了以后，再去受戒，这非常重要。

②守护根门。在无著菩萨的《大乘阿毗达磨集论》当中，就讲了守护根门。所谓根，也即眼、耳、鼻、舌、身等感官。

按照小乘佛教的观点：不闻思修行，整天看电视、看电影、逛街、旅游或浏览无聊的网页，听没有意义、无聊甚至让人生起各种烦恼的音乐、歌曲等的散乱行为，叫不守护根门；尽量少看电视、少看电影，多看佛教书籍，多听经闻法等，叫守护根门。

按照大乘佛教的观点，守护根门包括了智慧和方便两个方面。

以智慧守护根门：在眼睛看到任何东西的时候，知道都是如梦如幻，这叫以智慧来守护根门。若能坚持这样守护，就可以控制一些烦恼。在没有证悟或修行力度不够的时候，也许需要刻意地去修如梦如幻。比如：在生起嗔心或贪心的时候，需要用中观的方式去推理、分解、观察，最后把它断定为空性，从而控制自己的嗔恨等烦恼。当修行到一定境界的时候，就能在感觉到事物的同时，了知

到如幻如梦，不需要刻意去观察。若能以智慧守护根门，就能少造很多业。

以方便守护根门：所谓方便，也即慈悲心。在看到任何事物或听到任何声音的时候，尽量让所看到的、所听到的一切，都成为利益众生的事情。对众生有利，就尽量去看、去听；对众生无利，就不要刻意去看、去听等。比如，学佛对众生有利，所以要多看书、多听课，尽量把一举一动、一言一行、起心动念，都转为利益众生的方法。

③饮食适量。饮食不要太多，也不要太少。太少身体缺乏营养，会生各种疾病，以致影响修行。除了像米拉日巴那种内在气脉明点修法非常厉害的人，或四禅八定的修法修到相当境界的人，可以不需要依靠外在的饮食来维持生命以外，像我们这些既没有气脉明点的修行，也没有禅定功夫的人，还是要依靠饮食来维持生命。同时，贪吃、贪喝对修行也有相当大的影响。尤其是晚饭吃多了，会感到昏沉，根本无法打坐，所以晚上尽量不要到餐厅去应酬聚餐，就在自己家里，简单、营养、少量地吃一点即可。

《俱舍论》中讲得很清楚：人的胃可以分为四部分，一部分容纳饮料、茶水等液体，一部分盛装固体食物，一部分是空气，剩下一部分什么也不装。这是最有利于修行的食量。

④初夜后夜不睡眠。晚上不要太早睡觉，早上也不能睡懒觉，要利用一切时间来精进地闻思修行，包括双休日都是一样。

⑤勤修止观。精进地修持寂止和胜观的修法，也即四念处的修法。如果是密宗弟子，修外加行和内加行就可以了。

⑥正知而住。无论是行住坐卧、所思所言，都要具备正知正见，一定要知道自己在做什么，这件事情能不能做，是否违背佛法，对众生是有害还是有害。有些事情虽然表面看来是好事，但却会间接地演变成对众生有害或影响自己的闻思修行的事情，如果不具正知、丧失觉察，盲目地做了这些事，就得不偿失了。所以，首先要有正知正见，时刻观察自己的身、口、意，随时随地提醒自己：我是发了菩提心的大乘修行人，我是希求解脱的人，我做的这件事与我的追求有没有矛盾？我应不应该做？资粮道的修行人很容易犯错误，所以一定要自我警戒。

我们不要觉得学佛太难、约束太多。万事开头难，初学者必须这样。刚刚进入资粮道的时候，一定要小心翼翼。我们从无始以来到现在，从来都没有踏入解脱之门，现在好不容易进入解脱之门，走在菩提之路上，所以一定要珍惜机会。本来凡夫的定力、见解和修行就弱，虽然发了菩提心，受了密乘戒，如果不小心，仍然有可能失去机会，犯了密乘戒或菩萨戒，或者对因果生起邪见，又拒不忏悔，死后很可能会堕入地狱。一旦堕入地狱，何时再能进入解脱之门，就很难说了。

俗话说“近朱者赤，近墨者黑。”凡夫的一切，都依赖于外缘，如果日常相处的人，都是有正知正见的师兄，或者能长期待在善知识身边，也许就能顺利地度过小、中、大资粮道，然后进入加行道。如果遇人不淑，或环境低劣，就有可能下堕。当然，因为曾经发过菩提心，受过灌顶，所以即使堕入恶趣，很久以后也会有解脱的机会。

在进入加行道后期，虽然还不是完全不退转，但从此以后永远都不可能堕落地狱、旁生、饿鬼三恶趣。尤其是登地以后，内心已

经获得了相当大的自由，一般的烦恼根本不会扰乱其心，也不可能去做对众生有害的事情，那个时候就根本不需要约束了。

我们要下决心，有生之年即使不能进入加行道，也必须要进入资粮道，否则以后就没有希望了。从资粮道、加行道、见道乃至成佛，并不像显宗所讲的至少需要三个无量劫那么漫长。大乘修法可以瞬间圆满多世累劫所积累的资粮，更何况密宗。

## 2. 加行道

资粮道结束以后，就是加行道。资粮道和加行道的区别在于，资粮道主要以积累资粮和闻思为主，虽然大资粮道的时候会修四禅八定，根机好的利根修行人在大资粮道的时候，可以通过禅定的力量，到十方诸佛菩萨的刹土当中亲聆佛的教言。但只有到了加行道的时候，才真正是以修行为主，同时也要兼顾闻思。不仅是加行道，哪怕在菩萨的三地，都会有闻思，但此时主要是修行。

很多显宗经典讲过，加行道包括四个阶段：暖位、顶位、忍位、世第一法位。

(1) 暖位。“暖”是一种比喻，意思是说，证悟空性的智慧，能够驱除所有的无明黑暗，就像一把火。如果一地菩萨的智慧是火焰，则加行道的时候已经体会到了这种空性，虽然还不是火，但已经离火很近，可以感觉到火的温暖。从证悟的角度来说，加行道的时候，已经比较接近于一地菩萨的境界，有真实的证悟空性的感受，所以叫暖位。

暖位虽然证悟了“人无我”与“法无我”所有的空性，但在修

行的时候，对外界，也即内心以外的物质空性的证悟更为明显、清晰。一般大圆满初步的证悟，也属于加行道的暖位。但证悟大圆满有很多的层次，有些利根在证悟的当下，不需要经过其他阶段，直接就成佛或登地了，但这种情况非常少。

禅宗的明心见性也应该有很多层次，不排除有直接证悟一地的可能，但一般初步的证悟，也应该是加行道，而不是成佛或登地。包括初步证悟大手印、中观等都是——样，都应该属于暖位。

我们不能以为，证悟了就是成佛了，从此万事大吉，再不需要修行了。其实，证悟以后才是真正地开始修行了。在证悟之前，所有的修行就好比走路闭着眼睛，根本不知道眼前是怎样的一条路。不管佛经讲得再好，中观讲得再细，自己都没有什么体会。证悟以后，才算睁开了眼睛，看到了要走的路，但只是在这条路上刚刚走了一步，前面还有很长的路要走。加行道时候的体会，不是听龙树菩萨、佛陀、上师讲的体会，而是自己已经有了亲身的感受、见解和体悟，所以像睁开双眼看到眼前的路一样确定无疑。麦彭仁波切在《定解宝灯论》当中也说过一句话：证悟的时候，就像直接看眼前的虚空，正在思维的念头也是空性。这不是理论、推理，而是要觉悟、体会到，这叫初步的证悟。在初步证悟以后，若能精进修行，其进步的速度将远远胜出显宗加行道的修行人，因为密宗是一条快捷的路。

从证悟见解的角度而言，初步的证悟者已经达到了加行道。但从禅定与神通、神变等其他功德的角度来说，他们还没有达到加行道的境界。但修显宗法门达到加行道境界的人成就的速度，却没有刚刚证悟大圆满或大手印的人快，虽然其禅定的力量，可能已经超过了刚刚证悟大圆满的人。因为大圆满的修行人不一定会修四禅八

定，甚至连一禅的境界都没有达到，但仍然可以证悟，这是密宗的优点。

在《现观庄严论》当中，针对“加行道的本质是什么”这一问题，有非常多的争论。最后的结论是，加行道的本质还不是智慧，还属于八识当中的第六意识。是第六意识在证悟空性，而不是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，更不是末那识，因为我执不可能证悟空性，它不但不是智慧，而且是和智慧对立的愚昧，是要被推翻的对象。当然，证悟空性的，也不是阿赖耶识。

此时的意识还没有转化为智慧，哪怕闻思修所得的智慧，都不是真正的智慧，其本体还是意识，所以是有漏的、无常的、有执著的幻觉。证悟占的比例多，执著就少一些，实际上也是有执著的，甚至还会执著在证悟当中。

第六意识首先是执著一切，创造了所有的烦恼。之后意识经过闻思修行，又可以证悟空性，断除烦恼。意识怎么能证悟空性呢？意识实际上无法直接证悟空性，但它可以用间接的方法，变成类似于空性的感觉，实际上只是一种念头而已。因为是念头，所以也是无常、有漏的。有时候念头变成贪心，有时候念头变成嗔恨心、菩提心、出离心。此时，就变成了类似于“证悟空性智慧”这样的念头。为什么叫类似呢？因为虽然有空性的感受，但空性的感受非常模糊。真正的证悟，就像六祖惠能大师在证悟以后写的那首偈子：“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃？”其中所表达的意思，与大圆满、大中观完全一样。其中的第一句和第三句话非常重要，包含了所有层次的证悟境界。

阿底峡尊者当年也讲过：一天产生了一百个念头，那就去寻找

一百次。每一次寻找的时候，就有一次的不可得，每一个不可得，都是法界、法性、如来藏，这就是证悟。想达到这样的证悟，前提是什么？阿底峡尊者讲得很简单，就是七支供。广一点、圆满一点的七支供，就是五加行，所以五加行是必须要修的，还要反复地修。

过去的很多大圆满成就者，都修了许多遍加行，只有具备坚韧的毅力，最后才可以证悟。我们虽然没有这么多时间，但也一定要修一遍非常完整、标准的加行，否则今生就没有证悟的机会了。如果五加行全部修好了，还是比较容易证悟的。

（2）顶位。顶，也即顶尖。虽然加行道还没有修完，但在进入此阶段以后，永远不会再产生不相信因果、轮回等的邪见，邪见永远不会断除这种人的善根。在超越断灭善根方面，已经达到了顶尖，善根永远都不会断，所以叫顶位。

（3）忍位。忍什么呢？无论是对空性、大空性、远离一切执著和一切戏论的空性、大圆满、大手印，还是密宗所说的一切都是佛的显现、佛的坛城等都能接受，不会有疑问、质疑，也不会产生各种各样的想法，因为已经开始亲身体会到这些境界了，所以叫忍。

进入此阶段以后，永远都不会再堕恶趣。修到忍位后期以后，大乘修行人永远都不会退转到小乘，永远都不会发心成就声缘阿罗汉的果位，一定会沿着大乘解脱道最终走向成佛。

前三个阶段的修行境界基本上一样，只是对外境的体会有比较模糊、清晰、非常清晰的区别，境界的深度也在不断增长。到忍位的时候，不仅是对外界，而且对内在的心也证悟了空性。虽然三个阶段都一起证悟了诸法无我，但修的时候重点还是有点不一样。就像看图片，虽然整幅图片都看到了，但看得最清晰的，还是眼睛专

注的那一部分，若要记住图片的全貌，还是需要再去看一看。同理，证悟的时候，虽然内在、外在所有的空性都证悟了，但修的时候还是有一个过程。首先是外在的证悟会比较清楚，内心更清晰的证悟会慢一点。忍位时对内在精神的证悟，已经达到了中等的清晰，还不是很清晰。但对外在世界的证悟，已经很清晰了。

（4）世第一法位。世第一法位也即世间第一、世间法中最殊胜的果位。此处的世间法，不是没有出离心的那种世间法，而是指一地以下的境界。为什么说世第一法位是所有世间法当中最殊胜的呢？因为在此之前，从来没有产生过无漏的智慧，如今依靠有漏的修行善根，将于第二瞬间产生见道的无漏智慧，这是需要强有力的善根才能产生的，所以称为世间第一。这已经是凡夫修行的最顶尖，过了以后就不是凡夫，而是菩萨一地的见道圣者了。

关于五道十地的详细内容，在《现观庄严论》和《入菩萨行论》里面讲过，有兴趣的人可以参看。

### 3. 见道

见道，是真实的证悟。登地菩萨已经从本质上发生了突变——有执著、有漏的意识，转化为无漏、无执的智慧。内心获得了很大程度上的自由，所有后天学到的各种因邪见而产生的执著、见解等遍计烦恼已经断除。已经明显地体会到一切法的本性法界，从此不会有任何邪见与能够导致轮回的执著和烦恼。但因为俱生烦恼或比较细微的烦恼是先天性的烦恼，从无始以来积攒至今，在每个人心里已经根深蒂固，所以相对来说，不是那么容易一下子就能断除。只能将俱生烦恼分成十个部分，从一地到十地之间慢慢断除。无论

如何，在见道的时候，已经断除了一地时可以断除的烦恼，菩萨可以在一瞬间幻化出一百个身体，每一个身体都可以度化无量无边的众生。

在见道以后，显宗、密宗便成为一体，再没有显密之分。修学显宗见道的时候，也就等于证悟了密宗的见道。

在见道之前，虽然也要利益众生，但因为力量很弱，直接利益众生的因缘还不是很成熟，往往会感到心有余而力不足。刚刚发菩提心的时候，还会有自私自利的心，菩提心的力量不够，见解也不稳固，在处理问题的过程中，会产生很多烦恼，甚至有可能退失信心，觉得大乘佛法很高深，离自己很远，自己根本不是修大乘法料，这都是很正常的。只要能够发心，就已经非常不错了，断除烦恼只能一步一步来。初发心的时候，要想尽一切办法去保护菩提心的幼苗。此时不能做太多事情，也不能接触太多的人。要知道，有些众生是非常野蛮的，如果遇到这样的人，让自己好心没好报时，就会因承受能力不够而退却，甚至有可能彻底摧毁菩提心。《入菩萨行论》中讲过，舍利子开始发菩提心时，都示现因失望而退失菩提心，我们更应该身处静处，以闻思修为主，努力培养菩提心，加强菩提心的力度。

但在一地菩萨以后，因为已经证悟了空性，身体与心灵不再有痛苦的感受，所以永远也不会退失。即使对方以怨报德，也无怨无悔。哪怕有人拳打脚踢，也心若止水。此时虽然也要修行，但已经有很大的能力去帮助众生，所以应以利益众生为主。通过直接度化众生，既可以利益众生，同时也可以积累资粮，以促使自己从一地提升到二地，从二地提升到三地，乃至最终成佛。

#### 4. 修道

证悟见道或一地以后反复修持的过程，叫修道。从二地到十地，修道共分为九个层次。其中二地到七地之间，是断除烦恼障和所知障。在七地结束的时候，集谛所包括的根本烦恼与随烦恼等三十种烦恼障都已经断除。八地以上只有所知障，没有烦恼障，所有的我执都断除得一干二净。

资粮道和加行道的菩萨虽然修行境界不错，但由于还是凡夫，所以投生的时候，只是偶尔会以愿力投生，比如发愿生生世世能够投生到有大乘佛法的地方，能投生到有机会利益众生的地方，但大多数仍然是以业力去投生。修道的菩萨就不一样了，证悟一地以后，就不再有用业力的投生，而只会是以愿力投生。修道菩萨会发愿：当众生遇到战争的时候，就投生为可以息灭战争的生命；当众生遇到饥饿的时候，就变成很大的动物，死了以后以自己的身体布施给饥饿众生；当有瘟疫的时候，就投生为医生，或以愿力而化现成药物等。

佛经里说过：佛菩萨的化身不一定是佛教徒的身份，也可能以婆罗门、世间国王、外道信徒、医生或其他没有信仰的人的身份来利益众生。一地和二地菩萨在投生之前，尚需要这样发愿；从第三地到第七地的菩萨，已经不需要愿力，通过禅定的力量，随时都能投生到需要的地方；在八地以后，已经断除了所有的烦恼障，虽然个人的修行与佛还是有很大区别，但在度化众生方面，已经相差无几，能够自由自在地投生利众；成佛以后，就完全是任运自成，只要众生善根成熟，随时随地都可以现前佛的化身，以各种身份去度化众生。

从证悟的境界而言，一地菩萨到十地菩萨看到的境界没有本质

上的差别，但清晰度有所不同。十地菩萨看到的心的本性法界非常清晰，一地菩萨相比而言，就要模糊一些。由于修道能力的差别，所以断除烦恼的能力也有差异。

按照大乘显宗的说法，从一地到九地，需要很长的时间。最利根的修行者，都需要两个无数大劫的漫长时日。但实际上并不需要这么长的时间，在证悟一地以后，一瞬间就能圆满普通人几百万年当中所积累的资粮，由于具备如此之多的功德，所以如果想成就，七天之内也可以成佛。到了八地以后，不仅修行境界显密一致，一切现象也开始成为佛的坛城。

## 5. 无学道

无学道就是到达了灭谛的成佛境界。灭谛是常住不灭的、永恒的；道谛虽然是无漏的，但它是无常的。如果是恒常，就只能一直保持某种状态，不可能有变化，这样就不会进步，就不会从一地逐步提升，乃至成佛。

一地菩萨进入根本定的时候，能体悟到证悟空性的智慧和法界是无二无别的，这与上师的心和我们的心无二无别是一个道理。

什么叫上师的心？上师的心不是杂念，不是五根识与第六意识，不是末那识，也不是阿赖耶识。上师的心就是如来藏光明，与上师心心相印、融为一体，就是与如来藏无二无别。但实际上一地菩萨还不能完全证达无二无别，虽然一地菩萨自己感觉已经完全无离无合、无二无别，但实际上还是有界限的。因为一地菩萨证悟空性的智慧是无常的，而他所证悟的境界却是恒常的，无常和永恒不可能无二无别。在上地菩萨来看，下地菩萨的境界都有待提升。

随着修道的增进，永恒不变的灭谛和无常的道谛之间的距离会慢慢缩小。到了八地的时候，虽然道谛仍然无常，但此时的无常已经很细微了。到十地最后一个瞬间，在进入十一地也即成佛的时候，无常的道谛完全消失、不复存在，灭谛彻底显现。此时如来藏的出现不是诞生，而是现前。佛的化身、报身、法身，都包含于如来藏当中。正如《六祖坛经》所云：“自性具三身”，在本性如来藏上面，具备了化身、报身、法身。这与大圆满等所有密法的观点是一致的，只有第三转法轮才会这样讲，第二转法轮不会出现这样的词句。

为什么自性具备三身呢？三身有两种，外在的三身与内在的三身。前面所述，即是内在的三身。

外在的三身分别为：化身是释迦牟尼佛这样的化身，无论福报大的普通众生，还是经常诽谤释迦牟尼佛的外道都可以看见；报身有很多种，有一地菩萨到十地菩萨能看见的报身，也有从八地菩萨到十地菩萨才能够看见的报身，还有十地菩萨才可以看到的报身等；但法身不会有内外之分，唯有自己证悟的如来藏法界。

《六祖坛经》和《宝性论》却认为：三身不是外在的，而是本质上的。从空性的角度来说，如来藏是法身；从光明的角度来说，如来藏是报身；在空性和光明无二无别当中，有一种无形的能量，当众生根机成熟以后，光明如来藏随时会出现化身，就像没有修行的人，随时都会出现无明意识的振动一样。

就像在没有佛的时候，只要祈祷如意宝，即使如意宝不会听见别人的祈祷，也没有思维，但它却可以让祈祷者心想事成一样，佛没有分别思维，一直都安住在光明的境界当中，但依靠佛在三个无数大劫当中的愿力与修行的力量，只要祈祷佛，随时随地都会出现

佛的加持与化身，像如意宝一样利益众生。不需要重新去设计，在众生根机成熟的时候，所有佛的功德——包括菩萨看到的报身、普通人看到的化身都会现前，但前提是对佛的信心和虔诚的祈祷。如果没有信心，也没有虔诚的祈祷，佛的加持也无法激活。

佛是什么？是成就的境界已经达到最高程度的人，他的境界，我们的语言无法表达。证悟的时候，就基本上可以知道佛的境界，知道如来藏是什么样的概念，同时也知道上师的心与自己的心融为一体是什么样，这叫顿悟、恍然大悟。若能在证悟大圆满的境界当中停留一分钟，这一分钟的境界，就比较相似于如来藏和佛的境界。

每个众生都有成佛的机会，因为我们都有如来藏。山、河、大地、石头、砖瓦没有如来藏，它们永远都不能成佛。当所有的障碍驱除以后，佛就会自然显现。

证悟的条件，就是出离心、菩提心等前行。没有这些条件，永远都不要想达到这个境界。有了这些条件，从此畅通无碍，自然而然就会证悟。

语  
加  
持  
的  
修  
法



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



我们的语言，经常会被粗语、恶语、妄语等不善的语言所污染。若能每天早上以佛菩萨的力量，来加持我们的语言，则每天念心咒、念仪轨的效果会完全不同——功德更大、作用更大、效率更高。

五加行当中也介绍过，每天早上刚刚醒过来的时候，立即观想在前面的虚空中，自己的金刚上师显现为莲花生大师，周边与皈依境当中介绍的一样。自己的本体，观想为益西措嘉空行母；自己的外形，为金刚瑜伽母。金刚瑜伽母的外形、身姿，与五加行后面破瓦法的观想完全一样。

莲花生大师手摇金刚铃鼓，摇鼓发出印度梵文元音和辅音的声音，把自己从梦中唤醒。字母和音母，是所有咒语的基础，所以密法很重视字母咒。每天早上醒来和每次修加行的时候，都要这样观想。之后，便可以在床上修行或进入佛堂修行。一座修完以后，再洗漱、吃早餐。也可以在观想之后先洗漱，然后开始正式修行。

首先念诵“嗡啊吽”。这三个字，是十方三世诸佛菩萨身口意的代表、象征，非常有加持力。然后在自己舌头上面的中间，观想

一个红色的梵文“𑖀”（燃）字。“𑖀”（燃）是梵文火的种子咒，象征地水火风当中的火，本质为诸佛菩萨的智慧，然后再观想“𑖀”（燃）字变成火焰。

以此火焰，燃烧掉自己现在这个撒谎、说粗语、说绮语、说离间语等，从无始以来到现在造了无数恶业的舌头，让它不复存在、变为空性。在空性当中，观想火焰发出红光，红光凝聚，变成横卧的三股半金刚杵。半金刚杵的腰部是空心的，在空心当中，观想很小的莲花和平面的月轮。在莲花和月轮上面，观想咒语：第一是元音字母咒；第二是辅音字母咒；第三是缘起咒。观想的每一个字母，都是竖立且一直转动着的。

第一，在月轮的最里面，观想红色的梵文十六个元音字母咒“𑖀𑖄𑖆𑖈𑖊𑖌𑖎𑖐𑖒𑖔𑖖𑖘𑖚𑖜𑖞𑖠”（阿啊额额乌乌热热勒勒诶诶哦哦昂阿）观想十六个元音字母的方法，是从字母“𑖀”字开始自右往左排列（逆时针），转动的时候往右转动（顺时针）。大家要记住，这里所讲的“自右往左排列”，是从咒轮的上面往下看的时候，是从观看者的右手往左手（逆时针）排列的。如果从旁边看起来，则是从观看者的左手往右手排列的，就像横行排印的文字排列一样。转动的时候，第一个元音“𑖀”（阿）字带头往前（即往左）转动。

第二，在元音字母外围，观想三十四个白色的梵文辅音字母咒（𑖇𑖉𑖋𑖍𑖏𑖑𑖓𑖕𑖗𑖙𑖛𑖝𑖟𑖡𑖣𑖥𑖧𑖩𑖫𑖭𑖮𑖰𑖲𑖴𑖶𑖸𑖺𑖼𑖾𑖿）“迦（gà）咖（kà）嘎（轻音 ghà）伽（重音 ghǎ）伽（ngà），喱（zà）嚓（cà）咋（轻音 nzà）咱（重音 nzà）隳（nià），吒（zhà）侘（chà）咤（轻音 nzhà）乍（重音 nzhǎ）拏（nà），咤（dà）他（tà）咀（轻音 ndà）怛（重音 ndǎ）那（nà），吧（bà）帕（pà）坝（轻

音 nbà) 罢 (重音 nbǎ) 麼 (mà), 呀 (yà) 噶 (rà) 啦 (là) 嚩 (wà), 夏 (shìà) 喀 (kà) 萨 (sà) 哈 (hà) 恰 (chrà)”。其排列顺序与转动方向, 与前面观想的元音字母一样。

第三, 在辅音字母的后面, 也即月轮的最外围, 观想蓝色的缘起咒 “ཨྲིལེ་རྣམ་ཉེ་བུ་བ་ལྷ་མ་ཉེ་བུ་རྩེ་རྩེ་ལྷ་གཏོ་བྱ་བ་དཔ། ཉེ་རྩེ་ཡོ་ནི་རོ་རྣ་ཨེ་མ་བྱི་མ་སུ་བྲི་མ་ཏེ་ལྷ་སུ་ལྷ།” (喻耶达<sub>ལ</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>ལ</sub>玛纳梭哈)。缘起咒的排列与转动方向, 也是跟前面一样的。

观想之后, 念诵: “阿啊额额乌乌热热勒勒诶诶哦哦昂阿”, “迦 (gà) 咖 (kà) 嘎 (轻音 ghà) 伽 (重音 ghǎ) 钢 (ngà), 喱 (zà) 嚓 (cà) 咋 (轻音 nzà) 咱 (重音 nzǎ) 窞 (nià), 吒 (zhà) 侘 (chà) 咤 (轻音 nzhà) 乍 (重音 nzhǎ) 拏 (nà), 哒 (dà) 他 (tà) 坦 (轻音 ndà) 怛 (重音 ndǎ) 那 (nà), 吧 (bà) 帕 (pà) 坝 (轻音 nbà) 罢 (重音 nbǎ) 麼 (mà), 呀 (yà) 噶 (rà) 啦 (là) 嚩 (wà), 夏 (shìà) 喀 (kà) 萨 (sà) 哈 (hà) 恰 (chrà)” “喻耶达玛黑德巴尔巴瓦, 黑敦得堪达塔嘎多哈雅巴达, 得堪匝友呢若达, 诶旺巴德玛哈夏尔玛纳所哈” 最少七遍, 二十一遍也可以。一边念诵, 一边观想咒轮转动和每一个字都发出与本字母颜色一样的红白蓝光。在光的顶端, 观想以各种各样的供品供养十方诸佛菩萨, 诸佛菩萨因供养而欢喜。供养完毕之后, 光芒收回, 融入自己舌头化成的半金刚杵中心的咒语, 清净了自己从无始以来的语造罪业, 同时观想自己获得十方诸佛菩萨语言的加持。

咒轮的发光、转动, 都是密法里面的一种特殊修法。如果能观想清楚, 对修行是非常有帮助的。

为什么密宗修法经常会观想发光呢？光象征佛的事业。在显宗和密宗的经典当中，经常能看到这样的描述：释迦牟尼佛在传法、度众生的时候，身上发光，光芒照耀地狱等三恶道众生，使众生清净罪业、减轻痛苦并获得解脱。

对于咒语，密法有着非常重要的观点。比如：普通人认为，“嗡班匝儿萨埵吽”只不过是金刚萨埵的心咒而已，其本质只是几个文字或自己喉咙里面发出的声音，它不是佛，除了形象上的金刚萨埵以外，没有其他的金刚萨埵。其实，对普通人而言，因为金刚萨埵无法直接度化我们，我们没有这样的福报。只有一地以上的菩萨，才能得到金刚萨埵直接的接引。但如果我们自己有信心，本来金刚萨埵心咒，就是金刚萨埵，金刚萨埵的咒语与真正的金刚萨埵所起的作用完全一样。有了这样的见解，则哪怕只念一句金刚萨埵心咒，其功德也相当大。

如果有足够的信心和见解，观想供养诸佛菩萨与供养真正的诸佛菩萨，效果与功德是完全一样的。显宗，尤其是唯识宗认为，一切外面的景象，无论是净土、地狱，都是心造的，一切都是心的显现。密法更是在行为上、修行上真正将此见解落到了实处。

在专门打坐、闭关期间，每天早上起来的时候，必须这样修一次。平时非闭关期间，若能每天早上修一次语加持修法，则当天念诵咒语的功德、善根、力量将完全不同。

金  
刚  
七  
句  
之  
上  
师  
瑜  
伽



LUMINOUS  
WISDOM  
慧灯之光



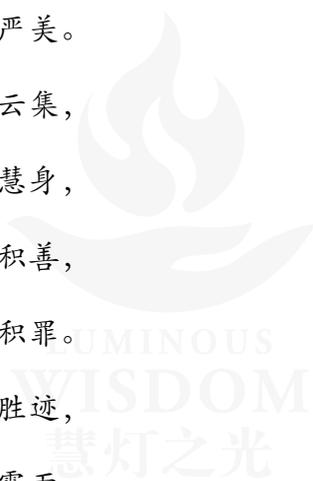


## 金刚七句之上师瑜伽

——降加持雨

阿

自身平庸安住前虚空，邬金无垢达娜果夏湖，  
深邃盈满具八功德水，中央珍宝莲花盛开中。  
皈处总集邬金金刚持，相好赫奕措嘉母双运，  
右持金刚左持托巴瓶，绸缎珍宝骨饰庄严美。  
五光界中大乐威光耀，三根眷属之海如云集，  
加持大悲甘霖垂视我。诸佛本体无死智慧身，  
猛厉渴慕恒顶恭信礼。身体受用三世所积善，  
观为普贤云供而敬奉。无余忏悔无始累积罪。  
诸佛佛子所有之功德，唯一遍主怙主之胜迹，  
诚心随喜起信而祈祷。请降深广妙法甘露雨。  
聚合自他一切之善业，乃至轮回大海未尽间，  
追随怙主汝尊之脚步，为度天下众生而回向。  
皈处总集广大智悲藏，浊世唯一救主珍贵宝，



遭受五浊衰损痛苦时，愿速慈悲垂视祈请子。

密意界中散射大悲力，请求加持具敬我之心，

祈请迅速示显诸验相，恩赐共与不共之成就。

之后尽力念诵七句祈祷文，并以恭敬心与信心观想：从佛父佛母双运处及心间，发出智慧五色光，融入自身心间，从而获得加持，之后尽力念诵莲师心咒。

上师三处三字中，放射白红蓝三光，

融自三处消三障，成就身语意金刚。

上师诸眷皆化光，白红明点吽字相，

融入自心上师意，自心无别法身中。

阿！阿！

诵完之后，应观本来超离一切造作取舍之自心本性原始大法身本来面目，复次了知一切如幻显现皆为上师之自性。回向善根并诵吉祥之颂。

此文于丁亥年七月初八，由生生世世发愿成为莲师之奴仆者，  
麦彭嘉措意海中流露。芒嘎啦！

二零一三年十二月十一日

慈诚罗珠 恭译

## 金刚七句祈祷文

(藏音)

吽

哦坚耶杰呢香灿

巴玛给萨东波拉

扬灿穹格乌哲尼

巴玛炯内义色札

括德宽卓芒布果

切杰吉色达哲基

辛基洛穴夏色所

格热巴玛色德吽

(汉译)

吽

邬金刹土西北隅

莲茎花蕊之座上

稀有殊胜成就者

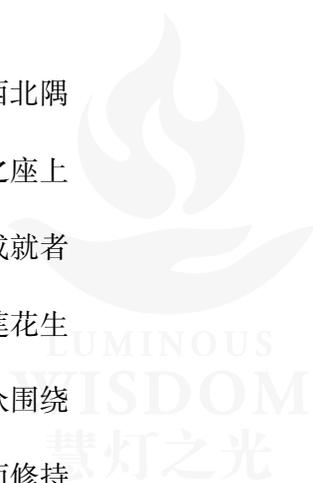
世称名号莲花生

空行眷属众围绕

我随汝尊而修持

为赐加持祈降临

格热巴玛色德吽



## 《金刚七句祈祷之上师瑜伽》修法

密法特别强调三根本——上师、本尊和空行的修法。三根本当中的第一，是莲花生大师等上师；第二，是观世音菩萨等寂静本尊，与普巴金刚等忿怒本尊；第三，是作明佛母、度母等女性本尊空行。

三根本分别有不同的功德与加持：要证悟，要得到胜义谛的成就，必须依靠上师的加持；要增上弘法利生的四种事业，本尊的修法非常重要；要遣除修行过程中的违缘，就需要空行的修法。

在三根本的修法中，最重要的，就是上师的修法。莲师修法既可以作为生起次第的本尊修法来修，也可以当做上师瑜伽的修法来修，所以尤为重要。

不仅藏传佛教要求依止上师，汉传佛教、南传佛教也有同样的要求。小乘佛教的戒律中清楚地提到，受戒后要跟随一位上师至少十年以上，才有资格自己单独生活，在这之前，不允许自由活动。汉传佛教也讲，没有善知识（即上师），根本学不到任何东西。

学佛的最终目标，是为了断除烦恼；而要断除烦恼，就必须证悟。上师瑜伽，就是一种非常简便又非常直接的证悟方式。

此文介绍的莲花生大师修法，属于上师的修法之一，但此修法与五加行当中的莲花生大师的上师瑜伽修法稍有不同。

## 一、什么人适合修莲师上师瑜伽

第一种是刚入门修行的人。修行过程中，会遇到一些违缘。为了遣除逆境、违缘，在没有修出离心和菩提心之前，先修莲花生大师的上师瑜伽，念修十万遍莲师心咒，然后再修其他修法，会非常顺利。

第二种是正在修行的人。修五加行也好，修其他法门也好，若能每年先修莲师上师瑜伽，念诵十万遍莲师心咒或《金刚七句祈祷文》，依靠莲花生大师的加持，就可以遣除一年当中所有修行上的障碍、魔障。

第三种是出现违缘的人。由于各种原因，而在工作、修行等方面出现违缘的时候，念修莲花生大师的上师瑜伽，即可以遣除违缘。

第四种是希望证悟的人。在加行修完、万事齐备、只欠证悟的时候，莲花生大师的上师瑜伽修法更显得格外重要。因为无论是明心见性，还是证悟大圆满，都无法用语言来形容。心的本来面目，已经超越了语言所能描述的范畴，想通过其他方法来证悟是行不通的，只有上师瑜伽的修法才是证悟的最佳途径。

因此，在开始的准备阶段，中间的修行阶段，以及最后的证悟阶段，莲师修法都举足轻重。

## 二、莲花生大师的功德

目前，佛教主要存在于三种语言体系当中：巴利文、汉语和藏

语。而密法的弘扬范围，则更为狭窄。汉传佛教里面的密宗为唐密。唐密属于外密，是介于密法和显宗之间的法，还不是无上密法。唯有藏语体系当中，才有无上密法。

正所谓“道高一尺，魔高一丈”，要弘扬深奥的无上密法，一定会魔障重重。当初，堪布菩提萨埵等很多像佛一样的成就者来到藏地，都无法将密法弘扬开来，只有求助于莲花生大师。莲花生大师受命于危难之间，示现神通，调伏诸魔，遣除一切违缘之后，才把印度最高深的密法弘扬到藏区。迄今为止，虽然已经历一千多年的风风雨雨，但其传承、灌顶等内涵，仍然完整无缺地保留在藏地。

在如今的印度本土，也见不到这些无上密法的踪迹了。阿底峡尊者进藏后的后弘期，一些藏族翻译家来到印度后发现，在印度基本上找不到梵文大圆满的典籍。即使偶尔在一些修行非常好的长老私人藏书里面，看到一两段短短的修法仪轨，但在询问或求法的时候，这些长老都会敷衍地说：“这是我们的前辈老上师们收藏的，我也不知道内容。”其实他们在秘密地修，只是不愿公开而已。因为印度前后遭受了十七次伊斯兰教徒的侵略，不仅密法，整个佛教都受到了毁灭性的打击，加之密法本来在印度就不公开流传，只有少数人才可以修，所以就更加隐蔽了。事到如今，只有藏语言当中，才保留了无上瑜伽的典籍、修法、传承与灌顶等。这一切，不能不归功于莲花生大师。如果莲花生大师当初不进藏，即使显宗与外密的弘扬不会受到影响，无上密法的弘扬也会非常艰难。可以说，如果没有莲花生大师，就不会有完整的藏传佛教，至少大手印、大圆满等无上密法就成了空缺。

宁玛巴的所有伏藏法，都把莲花生大师作为上师来修。比如，

我们修上师瑜伽的时候，观想的上师，就是莲花生大师。即使我们的根本上师很多，也可以用莲花生大师来代表所有的根本上师。或者说，莲花生大师的自体，就是这些根本上师。莲花生大师的修法，包含了所有的上师瑜伽修法。

在藏传佛教中，不仅仅是宁玛巴，包括格鲁巴等其他教派的许多高僧大德，都是莲花生大师的化身。

比如说，阿底峡尊者，是藏传佛教后弘期的开创者。在朗达玛灭佛以后，如果没有阿底峡尊者，藏传佛教的再次弘扬就会遥遥无期。实际上，阿底峡尊者也是莲花生大师的化身。关于这一点，在阿底峡尊者的传记当中有记载，在噶当派的教法里面也提到过。在莲花生大师的伏藏品当中，莲花生大师也亲口说过，他将来会化现为阿底峡尊者来藏地弘扬佛法。

宗喀巴大师，也是莲花生大师的化身。不仅宁玛巴这么说，包括格鲁巴的很多高僧大德也承认。在第四世班禅大师的著作中，也提到过宗喀巴大师和阿底峡尊者都是莲花生大师的化身。

多罗那他，是觉囊派非常重要的上师之一。在他的自传里记载，他是莲花生大师的化身。

萨迦派的萨迦班智达，也是莲花生大师的化身。这在莲花生大师的预言和后来的伏藏里都有记载。另外，冈波巴大师也是莲花生大师的化身。

除了以上所讲的诸位圣者以外，还有很多的高僧大德，也是莲花生大师的化身。可见，莲花生大师不仅是宁玛巴的上师，也是所有教派共同认可的重要上师。

根据什么来判断谁是谁的化身呢？这不是根据推理，也不是根据感觉。这些非常隐蔽的联系，我们的五种感官根本没有能力照见，我们的逻辑也推理不出任何结果，而只能依据莲花生大师的预言，以及后来的成就者们的金刚语。我们完全可以相信这些高僧大德们的修行和人品，他们绝不可能欺骗众生。这些佛陀与佛陀般的圣者所讲的语言，叫做圣教量。

另外，在莲花生大师的教言当中也说过，他将来会以不同的形象、不同的生命、不同的身份、不同的相貌出现在藏区、汉地乃至全世界，以度化各类众生。

末法时代，人类自私自利，信仰缺失，邪见如山，心理危机四伏，自然灾害频繁。在这种时候，莲花生大师的加持，将超过所有佛菩萨的加持。

我们不能认为，释迦牟尼佛和莲花生大师是完全不同的两个人。据佛经记载：莲花生大师就是释迦牟尼佛的化身，释迦牟尼佛以佛陀的身份弘扬显宗、度化众生；弘扬密法时，则化现为莲花生大师的身份。释迦牟尼佛是所有小乘、大乘与密乘行者的导师，没有任何一位佛或菩萨的功德，能超过释迦牟尼佛，只是因每一位佛菩萨的愿力不一样，所以显现出来的不同化身，其作用也不一样。

比如，在我们心目中，释迦牟尼佛和金刚萨埵是不同的两尊佛，但实际上他们都是我们自己心的本质如来藏的显现，就像银幕上出现的种种形象，都来自于电影胶片一样。心的本质本来就是清净的，从清净的如来藏当中投射出来的任何现象，都是一体的，不可能有差异。金刚萨埵，实际上也是释迦牟尼佛的化现。

在忏悔的时候，金刚萨埵的加持显现更大，并不是因为释迦牟尼佛没有加持，只是释迦牟尼佛为了度化罪业深重的人，而化现出金刚萨埵佛。同样，为了增长智慧，则文殊菩萨的加持最大，因为文殊菩萨是诸佛菩萨智慧的显现；为了增上慈悲，就要祈祷大慈大悲的观世音菩萨。

无论是金刚萨埵、文殊菩萨还是观世音菩萨，他们的境界与释迦牟尼佛是一样的，都不可能超过释迦牟尼佛。释迦牟尼佛的智慧、慈悲、境界、力量与加持等，都已经是最高境界，不可能再超越。释迦牟尼佛之所以化现这么多的佛菩萨形象，都是为了度化不同根机众生的方便示现。就像茶水在茶壶里的时候，都没有差别，一味一体，倒在十个不同的茶杯里，就变成不一样的形状了。这是茶杯的区别，而不是茶水本身的不同。包括贤劫千佛，在法界当中都是一体的，只是度化众生的时候显现不一样而已。当我们是凡夫的时候，有眼识、耳识、鼻识等五识；当我们成佛以后，这些不清净的五识，会显现为地藏王菩萨、观世音菩萨等本尊。

所有佛菩萨的功德没有任何差别，只是不同的佛菩萨有不同的“分工”。用世间人的话来说，就是文殊菩萨在做智慧方面的工作，观世音菩萨在做大慈大悲方面的工作，地藏王菩萨就是做愿力方面的工作。莲花生大师的工作，就是加持末法时代的修行人，并帮助他们遣除内在和外在的障碍。

凡夫在修行的途中，会出现很多障碍。特别是在修一些深奥的无上密法时，会显现各种各样的违缘。这些违缘有些是鬼神的阻碍，有些是自己的业力，无论是什么，都叫做障碍。

比如，有些人在看到佛菩萨的时候，会情不自禁地生起一些不

好的念头，哪怕自己根本不想，甚至很害怕有这些念头，但邪念还是要冒出来。

这都属于内在的障碍。

外在的障碍，是指自然灾害和鬼神的障碍等修行上的障碍。

鬼属于饿鬼道，因为在堕饿鬼道之前做了很多恶业，所以在做鬼的时候，身体会感受极大的痛苦，精神也恐慌不安、坐卧不宁。他们极力渴望把自己的痛苦转移到别人的身上，所以当他们靠近人类的时候，相信鬼神存在又胆小怕鬼、疑神疑鬼的人就会受到影响——生病或心绪烦躁等；而根本不相信鬼神的人，却很难受到他们的影响。

秘密的障碍，也即修行上和精神上出现的其他障碍。

这些外、内、密的障碍，会让我们的身体出现病痛，让我们心里产生莫名其妙的失落感和恐慌感，以致想不通、想不开甚至想轻生等，从而阻碍我们的生活、工作乃至修行。遣除障碍违缘最好的方法，就是修莲花生大师的法，因为莲花生大师是佛菩萨的特殊化身。祈祷莲花生大师，就一定能遣除一切障碍。

在此末法时代，修莲花生大师的法，祈祷莲花生大师，念诵《金刚七句祈祷文》或莲花生大师心咒非常重要，也非常有用。无论是平时走路、开车、坐车等任何时候，无论你是学噶举派还是萨迦派，藏传还是汉传，净土宗还是禅宗，都可以修念莲师法门。在这一点上，修净土宗的道友不要有什么担心，大家可以看看，几乎在每一幅莲花生大师的唐卡上面，都会在莲师头顶画一尊阿弥陀佛的小像。其含义就是为了表示，莲花生大师就是阿弥陀佛的化身。

《金刚七句祈祷文》非常特殊，具有不同凡响的效果。莲花生大师修法当中说过：任何人以真挚虔诚之心念诵《金刚七句祈祷文》，祈祷莲花生大师，莲花生大师一定会降临其座前，加持并遣除种种违缘。我们要坚信这一点，不要以为这些都是骗人的鬼话。要知道，诸佛从发心到成佛之间，一直都在发愿：当众生祈祷我，需要我帮助的时候，愿我能加持众生遣除一切违缘，消除痛苦与危难。为了实现此愿，诸佛菩萨修持了三个无数大劫，积累了无数的福报和功德，才圆满了智慧和方便。其中的方便，就是佛的愿力。所以，当我们虔诚祈祷的时候，一定会感受到佛的加持。当然，如果自己不祈祷，则佛菩萨的加持也很有限。解脱的大问题，不能单单依靠祈祷佛菩萨，还是要自己去修行。但修行过程中若出现违缘，则可以祈祷佛菩萨加持。

在五加行修完，即将开始修密法的时候，就要修三根本。三根本当中最重要的，就是上师莲花生大师。修本尊之前，先要修上师瑜伽，然后再修本尊。获得成就的前提，在于对上师的信心是否足够。此处的上师，也是莲花生大师。平时给我们讲经传法的上师，可以包含在莲花生大师的坛城当中。每次观想的时候，就把上师观想为莲花生大师，这样可以很快成就。

当年米拉日巴的弟子塔波仁波切曾问米拉日巴：“我什么时候可以度化众生了呢？”米拉日巴回答说：“当你把我视为真佛的时候，你度化众生的机缘就成熟了。”这是什么意思呢？当我们证悟的时候，就能意识到：自己的证悟完全来自于上师，是上师让自己走上解脱道，让自己明心见性的。没有上师，自己就不可能证悟。上师对自己，确实是恩重如山。试想，对每个人来说，即使释迦牟尼佛出世传法，除了让我们证悟之外，还有什么更好的结果呢？如今，上师已经在

我们身上完成了佛陀的工作，我们又怎能不把上师当做真佛、对上师信心百倍呢？当信心千倍万倍增长的时候，就意味着我们的智慧已经趋于成熟，就可以去度化众生了。

虽然忿怒金刚和寂静本尊本质上没有任何差别，但一般人还是比较喜欢寂静慈祥的面孔，而不喜欢忿怒的妆容。不过，修忿怒金刚成就的速度，要比修寂静本尊成就的速度快，因为忿怒金刚调伏魔障的能力很强。修忿怒金刚的人，在修行上显现的违缘会非常少。

所以，哪怕密法修行人一开始修的是观世音菩萨等寂静本尊，但到了后期，就一定要把寂静本尊转换为马头明王等忿怒金刚来修。这样做的密意，就是为了遣除种种违缘。

不仅仅是修行，在做任何事情，包括做生意之前，祈祷莲花生大师，念诵莲师心咒，都非常有帮助。莲花生大师为诸佛菩萨的总体，是所有佛菩萨的代表。也可以说，莲花生大师包含了所有佛菩萨的加持和功德。建议大家去看看莲花生大师的传记，了解一下莲花生大师的功德，这样更容易对莲师生起信心。

### 三、观想的方法

修持莲花生大师的上师瑜伽法，必须先在内心里有一个很清晰的莲花生大师的印象。而几乎所有修行人在观想时，都面临两个问题：一是观想不清楚；二是心静不下来。

心静不下来的解决方法，就是修禅定。《慧灯之光》里面介绍了几种比较通俗易懂的寂止修法，大家可以参考。

要解决观想不清楚的问题，就需要在修法之前，先请一幅莲师唐卡，开光后，放在自己前面，长时间专注地观看唐卡。先看莲师整体，然后是局部——右手、左手、右腿、左腿、衣服、装饰等，所有的细节，都要看得清清楚楚。尽量少眨眼，眼球尽量不要转动。只要能用功，经过长期反复训练，就能达到闭着眼睛，也能把莲师观想得像睁开眼睛时见到的一样清楚，而且还很稳定，这样观想就成功了。

任何事情都是熟能生巧，有些画唐卡的画家在画一些精细图案的时候，整天都认真地专注于细节上，所以虽然没有专门观想，也能一闭眼就看到刚才所画的地方，而且哪个地方没有画对，图像在哪个地方间断了，都能在眼前显现得一清二楚。如果这时发现画的内容有问题，回去核对原画，果真错得纤毫不差。

很多人爱说自己观想不清楚、业障深重云云，这并不是因为业障深重或其他原因，就是方法不对或没有下功夫。大家可以试试上述方法，一定能观想得很清楚。

观想是要在视觉上达到效果，并不是用第六意识去想象。如果没有看唐卡，只是自己在心里描绘：莲花生大师的帽子是什么形状、手里面有什么东西、左手什么样子、右手什么样子等，则即使再努力，效果也不会很明显。

如果不用上述方法，哪怕观想很简单的一位佛菩萨像，也观想不出来；如果按照上述方法去观想，则哪怕有几百尊佛的坛城图案，也能在一瞬间显现得一清二楚。就像身处人群时，不需要仔细去看每一个人，但视力范围中的所有人都能看见一样。这种观想方法，叫做生起次第。

这样观想有两种效果：一是可以观想得非常清楚；二是因为在看佛像的过程中，没有思维与佛像无关的任何事情，过去、现在、未来都放下，以一种平静的心态在看佛像，所以也可以修出禅定，也算是一种寂止修法。

这种寂止的修法不是密宗特有的，在显宗的《入楞伽经》等经典中，也讲了这种方法。

## 四、具体修法

此文介绍的是麦彭仁波切的一个简单的莲师修法，具体过程分几个阶段：①观想莲花生大师；②修七支供积累福报；③祈祷；④接受灌顶；⑤回向、起坐。

### （一）观想

阿

自身平庸安住前虚空，邬金无垢达娜果夏湖，

深邃盈满具八功德水，中央珍宝莲花盛开中。

皈处总集邬金金刚持，相好赫奕措嘉母双运，

右持金刚左持托巴瓶，绸缎珍宝骨饰庄严美。

五光界中大乐威光耀，三根眷属之海如云集，

加持大悲甘霖垂视我。

虽然在有些修法中，会要求把自己观想为金刚瑜伽母、胜海空行母等本尊，但这个修法却保持自己原来的形象不变，自己是什么样子就观想什么样子，不用把自己观想为佛或菩萨。

在自己前面的虚空中，观想一个湖泊，也即莲花生大师出生的莲花湖。湖中央长出一朵莲花，在莲花上面，观想佛父佛母双运的莲花生大师。如果观想不出来或内心有困惑，觉得湖泊怎么可能在空中等，就观想在一个地方，有一个湖泊也可以。

因为莲花生大师是从莲花当中化现出来的，所以称之为莲花生大师。莲花生大师身体上的每一件服饰及颜色，都有特殊的含义，《普贤上师言教》里面有简单说明，有兴趣的可以去了解一下。

然后观想忿怒和寂静的本尊、空行、空行母，环绕在莲花生大师周围。包括莲花生大师、空行、空行母、本尊在内，都以超胜的智慧和慈悲，垂念着我们可怜众生。

所有的观想对象，都是显而无自性，有现象却没有实质，如幻如梦，犹如空中的彩虹。

## （二）修七支供

之后，在莲花生大师面前，念诵《金刚七句祈祷文》，同时祈祷莲花生大师。

在《金刚七句祈祷文》念诵完毕之后，要修七支供。

### 1. 顶礼

诸佛本体无死智慧身，

猛厉渴慕恒顶恭信礼。

以非常强烈的信心祈祷莲师，同时观想自己和所有众生向莲师磕头顶礼。顶礼的方法，在《普贤上师言教》以及《慧灯之光》的《上师瑜伽的修法》当中都有介绍。

### 2. 供养

身体受用三世所积善，

观为普贤云供而敬奉。

把自己的身体，以及过去、现在、未来身、口、意所造的所有善根，自己拥有的所有受用，都供养给莲花生大师。

### 3. 忏悔

无余忏悔无始累积罪。

向莲花生大师忏悔自己无始以来所造的五无间罪、十不善业等各种罪业。

#### 4. 随喜

诸佛佛子所有之功德，  
唯一遍主怙主之胜迹，  
诚心随喜起信而祈祷。

随喜莲花生大师以寂静、忿怒等不同形象，以不同方式度化无量众生的如海功德。

#### 5. 请转法轮

#### 6. 请佛住世

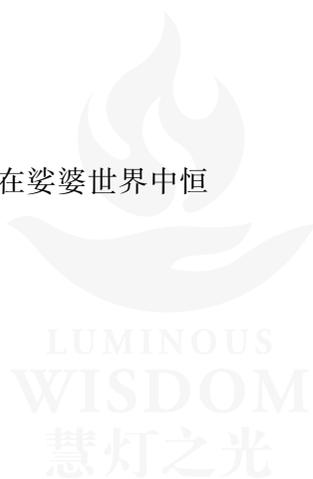
请降深广妙法甘露雨。

祈祷莲花生大师长久住世，恒转无上妙法轮，在娑婆世界中恒久度化无量众生。

#### 7. 回向

聚合自他一切之善业，  
乃至轮回大海未尽间，  
追随怙主汝尊之脚步，  
为度天下众生而回向。

把所有的功德，全部回向给一切众生。



有些时候念诵七支供，专注七支供的内容；有些时候就以强烈的信心，祈请莲花生大师加持业障深重、被生老病死之苦所缠缚的可怜众生，能早日从轮回中获得解脱，消除自己修行道路上的所有违缘，赐予共同和不共同的成就。

不共同的成就，是指证悟、成佛。共同的成就，则是暂时利益众生的顺缘，比如神通等。

### （三）祈祷

皈处总集广大智悲藏，  
 浊世唯一救主珍贵宝，  
 遭受五浊衰损痛苦时，  
 愿速慈悲垂视祈请子。  
 密意界中散射大悲力，  
 请求加持具敬我之心，  
 祈请迅速示显诸验相，  
 恩赐共与不共之成就。

之后，尽力念诵莲师《金刚七句祈祷文》，数量根据自己的时间决定。同时以虔诚的心祈祷莲师，观想莲师心间发出五色智慧光，融入自己心中，获得莲师的智慧加持。五色光象征着莲师的智慧、



五方佛的五种智慧或佛的智慧的五种功能。

之后念诵莲花生大师的心咒：“喻啊吽班匝ཀྭ格热巴玛色德吽”。

#### （四）接受灌顶

上师三处三字中，  
放射白红蓝三光，  
融自三处消三障，  
成就身语意金刚。  
上师诸眷皆化光，  
白红明点吽字相，  
融入自心上师意，  
自心无别法身中。  
阿！阿！

最后，从莲花生大师眉间的“ཨྃ”（喻）字发出一道白光，融入自己眉间；从喉间的“ཨྌ”（啊）字发出一道红光，融入自己喉间；从心间的“ཨྎ”（吽）字发出一道蓝光，融入自己心间。这三道光象征莲花生大师身口意的加持，融入自己三处表示自己获得加持，清净了身口意的所有障碍与罪业。



之后把自己的身口意，观想为莲花生大师的身口意。

最后，莲花生大师佛父佛母及眷属变成一团圆形的光团，光有红白两色。再观想光团里面有一个藏文的“ཧཱ”（吽）字。白光象征佛菩萨的身，红光象征佛菩萨的语，“ཧཱ”（吽）字代表佛菩萨或莲师的意。最后，光团从头顶融入自己心间，观想莲师身口意的功德或智慧与自己的心融为一体，并消失于法界，之后安住在空性的境界中或静下来。

接受灌顶这部分，还有另外一种修法：观想莲花生大师的身体和心间滴下甘露，进入自己的身体，自己无始以来所造的各种罪业与障碍，都变成黑色的肮脏液体全部排出。然后，自己的身体像盐溶于水一样溶化，此液体流入地下的冤亲债主手中、口中，以此还清冤亲债主的债务，冤亲债主的心里也生起菩提心而消于空性。之后，把自己的身体观想为某一尊佛（光的形式）。自己平时对哪一尊佛最有信心，或者最喜欢哪一尊佛，就观想为哪尊佛，观世音菩萨、文殊菩萨等也可以。然后在自己心间，观想一朵八瓣莲花，头顶的莲花生大师佛父佛母从自己头顶进入身体，安住在心间的八瓣莲花上，观想自己的心与莲花生大师无二无别，之后专注在空性的境界当中或静下来。

观想莲花生大师的甘露融入自身，也即获得莲花生大师的加持。自己的身体融化，也即不清净的贪嗔痴烦恼全部融化消失。观想自己是一尊佛，是因为我们的身体本来就像佛菩萨一样清净。

这两种修法的最后都是一样，如果证悟了空性，就安住在空性的境界当中。如果还没有证悟空性，就心里不想任何事情，平静下来，停止意识的所有活动（思维），也即安住在阿赖耶识的状态，持续

多长时间都可以，随后可以起坐。

### （五）回向，起坐

最后回向，并从禅定中起坐。

修的时候最少要念诵莲师心咒十万遍，最好是念诵《金刚七句祈祷文》十万遍。

在日常生活中，要随时观想上师，祈祷、供养、转绕等，与《普贤上师言教》中所讲的一样。

这是莲师上师瑜伽的完整修法。

## 五、依止二谛上师

虽然修上师瑜伽的缘起非常好，加持力也特别大，但我们却不能用莲师上师瑜伽修法代替外加行和内加行。因为究竟是走解脱之路，还是希求人天福报，完全取决于出离心，这就需要修外加行，这是上师瑜伽修法不能代替的。同时，如果没有慈悲心，则即使上师瑜伽修得再好，也只会是为了自己的解脱，而不是为了利益众生。这样修的上师瑜伽，就会变成小乘道，根本不是大乘佛法。同时，金刚萨埵、曼荼罗等修法，也是各司其职，不能用上师瑜伽代替。

修显宗法门，是从最初进入佛门，发菩提心，在修了很长时间到达八地的时候，外在、内在的所有不清净现象才会自然消失，自己的身体才能变成佛菩萨的清净身体。这个修法则不需要等到八地，

只需从凡夫地开始修，就可以获得相应的效果。

如同菩提心有胜义菩提心和世俗菩提心一样，上师也有胜义谛的上师和世俗谛的上师，佛也有胜义谛的佛和世俗谛的佛。

胜义谛的佛，是指佛的法身，心的本性如来藏。佛在第三转法轮的显宗经典里讲：众生都是佛，心的本性就是佛。意思是说，因为心的本性是如来藏，所以说众生皆是佛。这种佛，不是指佛的化身，而是指佛的法身，也即胜义谛的佛。

一般来说，世俗谛的佛，是指两千五百多年前的释迦牟尼佛，也即很多人都可以看到的化身佛。世俗谛的佛，不是真正的佛，如《金刚经》中所讲：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”肉眼无法看到真正的佛，耳朵也无法听到真正的佛的声音，凡是六根识可以感知到的，都是世俗谛的范畴。

同样，先观察，再依止，然后跟着学习的上师，是世俗谛的上师。进入证悟或禅定境界所照见的心的本性，是胜义谛的上师。心的本性是胜义谛的佛，也是胜义谛的上师。