

# 生如法師開示錄

佛法雜談

## 徹底無我的境界

如果能靜下心來檢查自己內心當中的那個所謂的我，就會發現，無論怎樣覺得自己有修行，心中還是處處有個我，做每件事還是習慣性的首先考慮自己的利益得失，從自己的私人利益出發，其次才能考慮到他人的利益；把一切法都當作實有，所以才與一切法較勁。真正的做到無我是很難的，無始劫以來的慣性習氣，自己能檢查出來都不容易，何況還能壓伏和斷除。

無量劫學佛修行究竟是為了什麼？就是為了能達到徹底的無我，只要能不把任何一個法當作我，當作實有，不與任何一個法較勁，那麼我們就不用再學佛，不用再修行，大小乘都已經無學了。

要如何對治心中的各種我呢？首先就要知道所謂的我都是指那些，範圍有多廣，先斷除最狹隘的我的知見，再降伏我性，斷除我執。然後還有廣泛的我見，把三界世間一切法都當作我，當作真實，這個是要在以後的修行路上慢慢降伏和斷除，都斷盡了，從此天下真正的太平，再也沒有事了，究竟常樂我淨，這樣豈不快哉！

只要把一個法當作實有，去與其較勁，那就是我性。真正不較勁時，內心裏是相當的平和，相當的柔軟，相當的馴服，相當的慈愛，相當的光明，內心通明，豁達大度，光明無比，什麼時候能完全做到這些呢？無一法可當情，說的容易，做起來太難，就是習氣太深厚了，難以除盡。不與一人作對，不與一事較勁，不與一法為仇，心中坦坦

蕩蕩，平平和和，磊磊落落，光光明明，亮亮堂堂，寂寂靜靜，空空落落，融融洽洽，這可能就是徹底無我的心境了，這樣的生命才有真正的價值，才有真正的意義，才值得保重。但也沒有保重的心念了，內心不重一法，也不輕一法，幾乎與如來藏的境界相等了。

# 目 錄

一、極樂世界篇	1
二、菩薩篇	6
三、阿羅漢篇	23
四、性障和煩惱篇	30
五、戒律和因果篇	64
六、佛法與外道篇	78
七、依法不依人篇	82
八、法義篇	89
九、業種和種子篇	101
十、理論與實修篇	106
十一、祖師偈語篇	129
十二、大腦勝義根篇	131
十三、佛法雜談篇	138
十四、善根福德篇	156
後記 學佛修行是技術上的事還是心性上的事	172

## 一、極樂世界篇

(一)佛說觀無量壽經三輩九品往生世尊在觀經中開示眾生往生極樂世界有上至下三輩九個品級。其中上輩往生，是發心修學大乘，走大菩提路，發願明心見性，廣利無量眾生；中輩往生為小乘發心，只為個人解脫生死苦；下輩往生是造大惡業者，臨命終善根顯現，決定往生極樂世界。

上品上生，生到極樂世界，不用住在蓮花裏，直接見阿彌陀佛，聞佛講法。因為此人在娑婆世界已經明心見性，心裏已經斷除了無始無明，斷除了我見，不用在蓮花宮殿裏熏修大乘。見佛時，能聽懂阿彌陀佛所講甚深大乘法，並且能當場證得無生法忍入如來家，成為地上菩薩，具足廣大甚深的智慧，然後分身十方世界，隨意供養十方諸佛，隨緣十方世界度眾。

上品中生的人沒有明心見性，但能讀誦大乘方廣經典。彈指間到極樂世界以後，要在極樂世界蓮花裏住極樂世界的一宿，等於娑婆世界的半大劫時間；然後從蓮花裏出來，在極樂世界的七天後見佛聞法，開悟成為不退轉菩薩，再經過極樂世界的一小劫時間，成為初地菩薩，入如來家。極樂世界的一天等於娑婆世界的一大劫，也就是 1680 萬年乘以 80 這麼長的時間。

上品下生，在蓮花裏住極樂世界的一天一宿，就是娑婆世界的一大劫時間，然後從蓮花裏出來，極樂世界的七天後見佛，還看不清楚佛像，再經過極樂世界的二十一天，聞佛說法開悟明心，再經過極樂

世界的三小劫，成為初地菩薩，入如來家。

中品往生，一般來說都是小乘根性的人，沒有發大乘菩提心，不用讀誦大乘經典。中品上生，到極樂世界直接見佛，聞法即成為三明六通的大阿羅漢，位同舍利弗、目犍連等。中品中生，在蓮花裏住極樂世界的七天，從蓮花裏出來後，證得初果，再經過極樂世界的半劫時間，成為四果羅漢。中品下生，在蓮花裏住極樂世界的二十一天，從蓮花出來後，聞法證初果，再經過極樂世界的一小劫，證得四果羅漢，以佛力加持，永遠不入無餘涅槃，回心修大乘佛法。

下品往生都是造大惡業者，住在極樂世界的蓮花裏的時間極長。

（二）世尊在阿彌陀經中說，眾生往生極樂世界以後，在蓮花裏聽聞苦、空、無常、無我法，苦集滅道四聖諦法，花鳥樹木都同時演暢苦、空、無常、無我。在極樂世界裏為什麼也要學四聖諦法？與我們娑婆世界釋迦佛講的四聖諦是不是一樣的內容？當然是一樣的，因為佛佛道同，法法不二。四聖諦法是佛法中的最基礎，是入門之法，所有學佛者都必須要修證，以降伏自我，斷除我見和我執。

在極樂世界蓮花裏，熏習苦諦，讓眾生感受五陰自身的苦，是不非常容易的，因為極樂世界都是樂，太享福了，以至於很難體會到五陰苦。在娑婆世界裏苦樂兼半，眾生還不能體會到苦，不能產生出離生死輪回的心，何況在極樂世界熏習苦諦，熏習苦空無常無我法，更難感受到苦，更不容易生起出離心。所以在蓮花裏住很久很久的時間，慢慢熏習，什麼時候熏習成功了，有了暖相，心裏煩惱性障降伏一些

了，不再造惡業了，才能從蓮花裏出來，聞佛或者是菩薩或者化佛化菩薩說法，之後再開悟和證果。

極樂世界一天就等於娑婆世界的一大劫，中品中生，住七天，不能出到蓮花外面去，不能自由自在到各處見法和菩薩。為什麼不能隨便走動呢？因為娑婆世界的念佛人還沒有降伏性障煩惱，如果在極樂世界隨便活動，那就會到處造惡業，不久就把極樂世界搞得像娑婆世界一樣，那就糟糕了。所以沒有降伏煩惱的人不能隨便活動，就住在蓮花宮殿中熏習四聖諦，煩惱降伏了，才能出來到十方世界供養十方諸佛。

煩惱的降伏需要極樂世界的七天到二十一天，甚至十二大劫。極樂世界過一天，娑婆世界就已經成住壞空一個周期了。出蓮花以後，聽聞阿彌陀佛或者佛的化身講法，才能證小乘的初果到四果。那我們在娑婆世界，學習四聖諦，如果很用功的話，幾年時間就能證果，降伏煩惱也很快。如果只是念佛，什麼法也不學，到極樂世界再學，多長時間才能學好呢？在娑婆修學菩薩六度，即使修三十年，條件滿足，就能明心見性，再去極樂世界，就是地上的大菩薩了，然後不離極樂而回娑婆。

在各個世界修學佛法，有利也有弊。快樂的世界劫長，苦的世界劫短。在娑婆，如果沒有降伏煩惱，一不小心，就會造業，下三惡道受苦。但是我們如果修學了正確的佛法，明理就很快，明理以後，就容易降伏煩惱，煩惱降伏下來，我們就輕鬆自在了，到哪裏都可以自

由自在。信受因果很重要，我們每天每時每刻的身口意行，造作的同時，第八識就存下來，將來要實現因果律則，就有果報。懂因果，有定力，降伏煩惱修行就能很快。而修學正確的大乘法，尤其是明心見性法，就能識因達果，不敢再造惡行。所以我們應該努力學法，明心見性以後，十方世界我們就能隨意往生！

（三）往生極樂世界可能比證小乘初果還難。因為往生是有條件的，要具足深信、願、行三資糧，要福德具足，因緣具足，三福淨業成就，臨終心不散亂，又不顛倒，這幾條做到實不容易。末法眾生福薄定淺，煩惱習氣業染都重，心識散亂。現代社會五欲熾盛，眾生意根對世俗法的攀緣太重，無論怎樣念佛，心也不離染。平時念佛心都是散亂的，何況臨終時四大分解，如活龜剝殼，那麼痛苦。即使有預知時至者，在阿彌陀佛即將要接引時，突然一念是娑婆，那麼心就被鎖在娑婆，極樂世界就沒份。

例如有一個預知時至的女居士，五十多歲，佛告訴她某日中午十二點來接她，她知道後，告訴寺院師父要到寺院裏往生，以此表法，讓眾生都信受。往生那天，很多居士都到寺院觀看她往生，大家為她念佛送往生，而她為了表法，已經分心有雜念，不是一心念佛了，結果到了十二點，佛沒有來，又接著念佛好長時間，佛還是沒有來接，於是她只好收拾包裹，回家接著在娑婆世界念佛修行，這是真實的事例，絕非虛構。

所以在臨終時能夠一心不亂，放得下世間事，沒有證三果離貪愛

的人，很難做到。那麼平時只念佛，不知五陰虛妄，不知萬法虛妄，沒有降伏煩惱，心中還是貪愛熾盛，放不下的事情非常多，到臨終時就更不能放下娑婆世界的緣，一心求往生。現見很多念佛人年齡越大越貪戀家親眷屬和財物，即使病得很重。如果告訴他：放下求往生吧！他就說，我還沒有修好呢，等我修好了，再求往生；或者說我還有事情沒有處理完，等處理完了，再求往生，種種借口非常多。那這樣的話，到臨終時，心中都是娑婆，怎麼可能往生極樂世界呢？

而在娑婆世界學阿含經修四聖諦，斷我見，成為小乘初果，相對來說比較容易。因為證小乘羅漢果不需要太多的福德，定力只要未到地定或者再淺些就好，守持好五戒，也不需要斷貪愛，只要對五陰生起厭心，觀行出五陰十八界的虛妄、無常無我性就行。有幾年時間就夠了，再長點時間，二十年也足夠了，證完初果，往生極樂世界就是中品上生，到極樂世界直接見佛，不在蓮花宮殿裏包裹著，馬上就是三明六通的四果大阿羅漢，與舍利弗、目健連相等。然後在佛的加持下，永不入涅槃，修學大乘，十方世界隨意遊行，供養十方諸佛，隨十方諸佛修學佛法。

所以我們學佛修行，一定要看佛在世時都講了什麼，具體要我們如何修行，不要只聽一個人的見解，不要只看一部經，綜合起來全面看佛究竟讓我們如何修行。世尊給我們留下的三藏十二部經典，適合娑婆世界一萬二千年當中的眾生的根基，我們通過努力是能夠修好的，應該對自己有信心，對三寶有信心。修行戒定慧三無漏學，集聚

福德資糧，按照所發的四弘誓願，精進修行，不違誓願，廣行無量善法，自利利人。以修行的殊勝功德和清淨大願，高品位往生極樂世界，然後不離極樂，回入娑婆，廣度眾生，早日共同成就佛道。

（四）末法時期，如果按照觀無量壽經的觀行修行，其成就很快很穩妥。如果有相關的比較詳細的極樂世界寶藏圖作為觀想引導，我們大家就能從第一觀一直觀到第十六觀。觀到第三觀成就，保證必往生極樂世界，比預知時至要可靠穩妥得多，而且禪定永遠不失，佛力永遠加持。到第三觀成就時，禪定非常好，三惡道的業就消除了，不會再因業障而下三惡道，禪定也不會退失，因此必往生。

到第七觀必明心證悟，有佛力加持，不可能解悟，只能證悟，到極樂世界，其果報殊勝無比。自己修行的禪定，因為業力和無明，遇緣就會退失。有佛力加持的禪定，永遠不會退失。第三觀以後就是這樣。

（五）佛國淨土或者極樂世界生活和工作方式是怎樣的

類似極樂世界的淨土裏，如果還有日常生活，還有工作，那就是像娑婆世界一樣在家人的世間國土，也就不是淨土了，眾生必然有貪嗔癡煩惱，必然要分出家人和在家人兩大部分，與娑婆世界沒有差別了。

因為在清靜佛國土裏，一切都是變化而有，不用勞作，不用生活和工作，人心才能清靜無染，沒有私欲，沒有男女，沒有家，無比清靜，也就沒有出家在家之別，全體都是修行人。只有類似娑婆世界，

有男女之分，有家室之累，需要工作生活，才有出家在家之別。因此佛制娑婆世界以出家僧為主，帶領大眾修行佛法，佛教由出家僧住持，佛法由出家僧弘傳。佛臨涅槃時，在家的大菩薩們要求繼承佛法藏，替佛弘法，佛不許，令出家僧團替佛弘法，護持佛法三藏十二部。

清靜佛國土以及天界，眾生不分男女，也沒有家庭，因此都是出家修行人，不用再出家。沒有家，何談出家？淨土裏的眾生以及各大菩薩，一直到等覺菩薩，都沒有家，所現相，都不分男女，因此他們都不用出家，不用現出家相，全部是出家僧，而且是菩薩僧。因此他們都不用剃光頭，都不用穿僧衣，都不用受守出家戒。

## 二、菩薩篇

（一）什麼叫做菩薩呢？不但自己本身已經覺悟，並且也要覺悟他人的，自己能夠自利也能利益他人，這樣的人就稱作菩薩。如果只想自己得利益，不管不顧他人的利益，心中只有自己，就不能稱作菩薩，基本的菩薩品格還不具備。這樣的人，大乘菩薩道這條路走起來很辛苦，菩薩道的修行就有很大的欠缺和阻礙。菩薩以發大誓願廣利有情，才能得到諸佛菩薩以及護法龍天的護佑，未來才能成就佛道。否則修到中途，障緣重重，就墮到小乘當中。佛也發過無數的清淨大願，救度一切眾生，希望一切眾生都能得度，解脫到涅槃彼岸，菩薩們應該學佛的慈悲和喜舍，道業才能不斷的增進，最終成佛，成為無上正等覺。

要想脫離凡夫境界，就要不斷降伏心性，發大心願，修行菩薩道，使自己的心性逐漸地趨向聖賢，靠近聖賢人的心性，才能最終超凡入聖，成為聖賢。修行佛法，不能只在理論上用心，最主要的是應該在自己的心地上用功，在降伏心性上用功，將來才能具備菩薩的慈悲喜舍的大心量，成為真實義的菩薩摩訶薩，這是正修行。

（二）菩薩是覺悟的有情，自利利人，如果不度眾生就是羅漢，不是菩薩。菩薩通過度眾生，一個是培植自己的福德，另一個是增長智慧。最重要的是，菩薩在成就佛道的過程中，要不斷的與越來越多的眾生結緣，才能擁有無量無邊的各個層次的弟子，未來才能建立佛國土。菩薩要成佛，建立一個佛國土，要有無數各個層次的弟子擁護和配合，才能廣度無量眾生，沒有弟子就是孤家寡人，也無法建立佛國土。而且自己的道業增進也要依賴弟子們。就像一個金字塔，自己是塔尖，沒有底層，怎麼有塔尖？這就是說度眾生就是度自己，菩薩要無條件地度眾生，才能成佛。反過來說，自己道業增進又離不開善知識、諸佛菩薩們的提拔和幫助，所以與真正的善知識結緣也是很重要的。

（三）菩薩與阿羅漢的區別是，菩薩以發心為貴，因發心為度眾生出離苦海，將來就能成就無上菩提，成為正等正覺。而阿羅漢只想個人得解脫，出離生死輪回，不考慮眾生的生死苦，因此選擇入無餘涅槃，灰身泯智。

菩薩依所修證層次分為五十二個階位，明心以後的菩薩，大小乘

的果位同時得，因此就有初果菩薩，二果菩薩，三果菩薩，四果菩薩，所以菩薩明心以後也斷見惑和思惑，但不把思惑都斷盡，留下一點，以保證有未來世的五陰出生，才能繼續自利利人，成就佛道。阿羅漢只能斷盡見思惑，因為不追求明心見性，不想成佛，所以也不能斷無始無明，不斷塵沙惑，這些無明惑，只有菩薩才有能力斷，斷盡就成佛。

阿羅漢修出四禪八定，可以有神通三昧，但是他們的神通非常有限；而菩薩修出四禪八定也有神通三昧，而且還有無數的意生身，以此來利樂無數眾生，菩薩的神通無量無邊的廣大，這是阿羅漢所無法比擬的。

（四）留惑潤生，意思是留一點思惑煩惱不斷，以滋潤未來世受生。如果煩惱全部斷盡，意根對三界法一點也不留戀，那麼命終就能像四果阿羅漢一樣，滅掉五陰，入無餘涅槃。菩薩明心以後，一直到八地菩薩之前，都要留一點思惑不斷盡，因為有這點思惑，就能生生投生，有五蘊身，才能繼續修學佛法，自利利他。如果菩薩明心以後，把所有的思惑煩惱都斷盡，就會像阿羅漢一樣，壽盡就會滅掉五陰，入無餘涅槃，那樣就沒有菩薩了，不能再繼續修學佛法。

修到七地菩薩時，菩薩由於思惑煩惱都斷盡了，禪定功夫非常好，能隨時隨地能入滅盡定，因此一不小心就會入涅槃，佛就隨時關照菩薩，以保證菩薩不入滅，順利進入八地中修行。如果沒有清淨大願來維系的話，地上菩薩很容易就入無餘涅槃，這是因為禪定的功夫越來

越好，對三界世間法越來越沒有興趣，到七地時，就念念想入涅槃。所以佛教導菩薩們在入初地時，都要發華嚴經中的十個無盡願，這個願一直到成佛都無止盡，因為這個願力的緣故，就會生生世世不入滅，有五蘊出生，就能廣度無量眾生，終至成就佛果。

（五）義菩薩就是已經證得了義法、明心見性的真實義菩薩，已入見道位中，是七住位以上的菩薩。名菩薩，是有名無實的菩薩，還沒有開悟，沒有悟得真實法的菩薩，只是名義上的菩薩。義菩薩是久修的菩薩，其心行大異於名菩薩，善根福德非常深厚，智慧深利。

名菩薩多是新學菩薩，遇逆境容易退失道心，少有布施的習慣，菩薩六度還沒有修習成就。久修菩薩廣修菩薩六度，往往有很強的布施習慣，心裏總想著利人，自私心性減少。所以久修菩薩福德大，學佛修行就能遇正法，不久就會悟道，而且能夠自悟，不由他人幫助。久修菩薩往昔也當過名菩薩，名菩薩將來也會成為久修菩薩。

（六）我們此生真想求明心見性，就要嚴格按照菩薩六度來修學。慧學方面，六百卷大般若經得涉獵讀誦，稍通其理，尤其心經和金剛經。阿含經也能讀誦就更好了，五陰虛妄不實之理能明了，證得五陰無我無實，有助於參禪，能快速悟入諸法實相。如果這時證得了小乘果位，就是菩薩五十二階位的第六住位，與明心只差一個階位，這時參禪，悟道是很快的，比不懂阿含，沒有證果的人快得多，而且不會悟錯，不把意識心的各種境界當作第八識來悟，也不會悟個一無所有的空就認為是究竟。

而且懂阿含經，還為以後的菩薩道修行打下堅實的基礎。大小乘理都通了，才能入初地，以後在三、四地菩薩位，還會重新觀行小乘的四聖諦和十二因緣法。現在的修學，不管懂不懂，證不證，都作為種子存在如來藏裏，將來遇緣都會開花結果；但是懂和不懂，存到如來藏裏的種子是不一樣的，所以佛法沒有白學的。即使畜生聽不懂佛法，聽了佛法以後，也會種在牠的如來藏裏，將來遇到佛法，就會歡喜接受。

在定學方面，要修到未到地定，欲界最高定，行走坐臥都能參禪、思惟佛法心不散亂，心思細密，才能入道。戒律方面，一定要受菩薩戒，有了菩薩戒，才能發起菩提大願，發起成佛利樂眾生之心。守持菩薩戒，有菩薩戒去守，才叫作菩薩，而且有諸佛菩薩護法神護持，道業進步會很快。

忍辱方面，主要是對如來藏法的認同，而且不謗，忍於如來藏的不生不滅等中道之理，才能慢慢與如來藏相應，悟得如來藏。布施方面，主要在大乘法的布施，有宣傳大乘法的道場和個人，必須輔助其宣傳，維護其利益，這樣集福是很快的，福德也是最大的。就像種田，想收成什麼，就在什麼田裏種相應的種子，種錯田地和種子，不收相應的果實。精進方面，對以上的修學都要精進不懈，努力去做。整個修學過程就是修菩薩六度，相對具足了，才能明心悟道。

#### （七）如何做好菩薩

要想修行快速，做個好菩薩，與人說話就要柔和，不要言辭犀利、

咄咄逼人，應該善和諍訟，盡量凝聚和攝受眾生。菩薩四攝法應該盡量做到，攝受眾生為第一，樹敵，為做菩薩的大忌。菩薩眼中應該沒有敵對，所有眾生都是被自己攝受的對象，所以不要把道場當戰場，舌辯不休，爭個輸贏勝負，我高你低，我強他弱。

每個人內心當中的我，要嚴格看管，不要總是鋒芒畢露，以強壯的我心惹他人惱怒，要善於降伏自我，隱匿自我；調伏煩惱，是真正的修行，而不是總想降伏他人，打壓他人。菩薩心性要柔和，對他人要動之以情，曉之以理，不應該得理不饒人，有時讓人一步，反而更能折服攝受他人。

度人和修行都是要剛柔相濟，對己剛，對惡劣的境遇剛，而對人則要盡量的柔，這樣才能把眾生都能攝受到自己的周圍，與眾生打成一片。如果說話拒人於千里之外，只能讓眾生遠離，與眾生疏遠，不能與眾生結善緣，這樣則不是一個合格的菩薩，也無法攝受眾生。

心性剛，則易斷而卒暴；心性柔，則雖彎而不折，作菩薩，應該有彈性，既能夠隨彎就彎，又能拉回原位保持不變異。菩薩本應該善於調和各種諍訟，不應該常常引起紛爭不休。學著作好菩薩，柔順調和，學會攝受眾生，是每個菩薩必修的課程。得理不饒人，是菩薩的大忌，言辭犀利、咄咄逼人，是菩薩的大忌，違犯則違遠眾生，與眾生結惡緣，則違犯菩薩四攝法。

#### （八）菩薩六度

我們學佛要想證得如來藏，明心見性，成為真正的菩薩，那就要

修菩薩應該修的法，菩薩應該修行菩薩的六度波羅蜜。六度波羅蜜，第一度是布施波羅蜜，作為菩薩一定要修布施度，一方面是要與眾生結善緣，布施與眾生所需，眾生就能信服你，跟隨你一起來學佛修行；另一方面是要修自己的福德，只有自己的福德具足了，才有機會開悟，成為真實義的菩薩，入得佛門裏。

明心的菩薩就入到佛門裏，沒有明心的菩薩還在佛門之外，還不是真正意義的菩薩，所以作菩薩首先一定要修布施行，讓自己的福德具足；還要和眾生結緣，因為和眾生結緣，也就有機緣度眾生，眾生會歡喜成為你的隨學弟子，你才能夠帶著眾生，一步一步往上修行，將來成佛時，這些眾生都會在你的佛國土裏護持佛法，所以布施很重要。

第二度是持戒波羅蜜，因為持戒，心不越矩，就能清靜下來，不犯罪業和過錯，也就不受惡業牽累。因為持戒心得清靜，才能有禪定；有了定才能夠觀行和參禪，從而能夠明得真理，證得第八識，所以菩薩應該持戒，使心行清靜。沒有一個菩薩有犯戒的想法，如果故意犯戒，那就不是一個真正的菩薩，說明他的性障還很重，還沒有資格入得佛門裏，不能成為真正的菩薩。所以要想當一個真正的菩薩，一定要持戒，一開始由被動持戒，變為自動自覺來持戒、守戒，到最後就沒有戒可持。因為心已經清靜了，沒有犯戒的心，一切的行為造作都與自性清淨心相應，這個時候不用去主動的持戒，就變為不持而持，時時處處身口意行都符合戒律，符合佛法，與如來藏體性相一致，這

就是持心地戒。

第三度是忍辱波羅蜜，修忍辱也是要心得清淨，降伏自己的性障，也是和眾生結善緣。雖然眾生給我們很多辱境，但是心要忍伏下來，不回報於眾生，不嗔恨於眾生，那麼就和眾生化解了冤仇，也結了善緣，自己的心性、性障煩惱也能夠得到有效的降伏，這是一個真正菩薩的心行，是作為一個真正菩薩的標志，所以一定要修忍辱波羅蜜。

第四度是精進波羅蜜，作為菩薩，一定要在佛法上精進用功，而不懈怠。那在哪些方面精進呢？在布施上精進，在修福德與眾生結善緣上精進，在持戒上精進，在忍辱上也是精進的，在修禪定上也是精進的，在修自己的般若智慧方面也是精進的，時時處處精進修行，善法就會得以快速的增長，那麼就能夠快速明心見性，這是精進波羅蜜，能到生死彼岸。

第五度是禪定波羅蜜，菩薩一定要修禪定，心住一境，既不散亂，也不昏沉，修出定力，才能作各種觀行，然後才能證得佛法。這個定一個是四禪八定的定；再一個是心得決定的定，對於大乘法，對於如來藏法，菩薩已心得決定，確信不疑，不會退轉。對於明心見性能成為真正的菩薩的法，能成佛的法，對於般若實相法，也心得決定。四禪八定的功夫，尤其是初禪以前的未到地定，一定要修持出來，這是觀行參禪的基礎，有了這個定才能夠很好的觀行，才能夠證得自心本性，所以禪定是很重要的。有定同時也能生福，叫做定福，最主要的是，有定就能夠增長大乘般若智慧，因此修定能到生死彼岸。

菩薩六度最後一個就是般若智慧。所謂般若是指什麼呢？就是指我們的自性清淨心如來藏，祂是不生不滅的心體。般若經典主要就是600卷《大般若經》，全部都是圍繞著如來藏而宣講的，《心經》《金剛經》等還有很多般若方面的經典，都是宣講如來藏般若體性，這些內容我們要修習，要明理，明理以後，修出禪定，就可以參禪。這些六度條件具足了，才有能力參禪，時節因緣具足時，就能夠證得自性如來藏，就能明心見性。

作為菩薩的修行，主要是修這六個方面。最後一條是般若波羅蜜，這是最重要的一個修行內容，一切的修行都是為了獲取大智慧，有智慧能成就一切法，依賴於智慧才能得解脫，依賴於智慧才能得度生死和成就佛道。所以我們都應該努力熏修般若智慧，熏修如來藏法。

但是真要證得如來藏也是不容易的，因為我們曆劫以來，都執著五陰十八界的假相不放，執著七識的功能作用為我，為真實，那就遮蔽了自己的自性，讓我們不識真法，只認假相。如果我們能先斷我見，再參禪尋覓如來藏，就能比較容易一些。那就要修小乘法《阿含經》，斷我見，成為初果、二果以後，把五陰十八界的假相一一排除，然後在這些假相裏尋找真相。

在五陰生滅的虛妄法裏，要尋找那顆不生不滅的明珠，斷我見以後就容易找到。因為把假相都排除掉，就能顯出真相。在沒斷我見之前，就容易把五陰這些妄相當作明珠，如果把五陰當作明珠，那個真正的自性如來藏這顆明珠，就不容易找得到，真假混在一起不好辨別。

等我們把五陰十八界都排除掉以後，就容易找到自性清淨心，很快就進入佛門裏了。

### （九）菩薩與眾生的關係

彌勒佛下生時，第一會說法，有九十六億人天得道，聽法者更是無計其數。第二會講法，九十四億人天得度，第三會講法，九十二億人天得度。其聽法者，都是無計其數。

佛菩薩永遠不嫌學法眾生多，都是希望所度眾生多多益善，因為慈憫眾生的苦難，悲憫眾生的生死流浪苦，所以菩薩都是以大悲心廣傳佛法，盡量度脫更多的眾生。菩薩抱著春蠶到死絲方盡，蠟炬成灰淚始幹的自我犧牲精神，燃燒自己，照亮眾生。我們怎麼能不感激菩薩，向菩薩們看齊致敬呢。如果沒有菩薩住世傳法，世界永遠不會有佛法，眾生永遠沒有得遇佛法，求得解脫的機會。

菩薩是可敬可贊的，阿羅漢則不完全是。佛從來不承認阿羅漢是自己的真佛子，因為他們不懂得報佛恩，不報眾生恩，只管個人解脫，離苦得樂，缺少慈悲心，所以佛常常呵責他們是焦芽敗種。從這點來看，大乘法永遠殊勝於小乘法，心量更大故，真實利益眾生故，慈憫於眾生故。

眾生修到七八地菩薩時，那個我性才能完全消融，那時就不會搞派別和爭鬥，不會突顯自我了。我們看諸佛都是互贊，互相推薦的，甚至佛要以菩薩的身份，倒駕慈航來護持其他諸佛弘法，不怕降低身份，只要能度脫眾生，佛佛都是互相合作，互贊互助。文殊菩薩本來

應該早就成佛了，而不取佛位，專門輔助諸佛弘法，作佛的助手，而不爭奪什麼佛的榮耀，完全沒有自我，諸佛菩薩都是我們學習的榜樣。

一切的爭執，就是因為心中有我，我心不徹底滅除，這個我當然總是要出來興風作浪，讓天下不太平。所以學佛的終極目標是，要徹底打倒自己，打倒那個所謂的我，把自己消滅無餘，才能最終成佛。學佛其實就是與自己鬥，不是向外鬥，鬥別人不如鬥自己，把自己鬥敗了，鬥沒有了，生死也就大自在了。這些說起來容易，要做起來，實在是太難太難了。這個時代，佛法還是太少了，學佛的眾生太多了，傳法的力量其實是非常不足的。眾生需要更多的菩薩來解救，菩薩的眾生緣不同，眾生的菩薩緣不同，所以菩薩們之間不能互相代替。

菩薩沒有惡緣，就無法除去煩惱；沒有惡緣，也不能滅除業障。菩薩沒有眾生，當然不能成為菩薩，菩薩沒有弟子可度，無法增長自己的道業。不度眾生，確實不能成就自己的道業，菩薩所獲得的智慧，都是在度眾生當中出生和增長的。沒有眾生的磨礪，菩薩的智慧無法長進。就像真妄和合，互相依賴一樣，菩薩與眾生確實是互相依賴的關係，沒此就沒彼。很多人學佛不發大心，自私自利，不考慮眾生苦，結果自己的道業很難增進，長期都是在原地踏步。不度眾生，不能成佛，是眾生成就了每一尊佛，佛又回頭幫助每個眾生出離生死深淵，實在都是互利互惠的，沒有單獨得來的好事。

時常觀察自己的苦，同時也要觀察眾生苦，見到自己和眾生的苦，

應該發起慈憫眾生的心，發起與眾生一起得解脫的心，這就是發菩提心。有了這個心，諸佛菩薩加持，自己道業增進，佛道才能勇往直前。

#### （十）地上菩薩是否沒有苦受了

有身皆苦，四果羅漢在世間生存時，叫做有餘依涅槃，意思是說，還有餘苦可依色身而現行，阿羅漢就要感受這些餘苦。阿羅漢的身體仍然能感受到疼痛、冷熱、風吹日曬、蚊蟲叮咬，仍然能夠感覺饑飽、渴餓、疲乏，和色身的各種疾病痛苦。羅漢涅槃以後叫做無餘依涅槃，就是說已經沒有色身，沒有識心，任何的苦受都找不到他了。

初地以上的菩薩到七地菩薩為止，在小乘的果位就相當於四果慧解脫的阿羅漢，只要有色身的存在，就會感受到苦。但是菩薩心裏的感受要遠比普通人輕微很多，不在意的事情非常多，在世俗法上已經沒有什麼追求了，感受的苦就輕微，極大部分是在佛法上的追求。在教導眾生上還是有很多苦受的，尤其在五濁惡世裏，眾生剛鄙難調，煩惱深重，根性低劣，不分別正邪好壞，菩薩們就要費盡心力，因此就免不了有一些苦受。釋迦佛在世時，因為雪山苦行，背部受了風寒，也為眾生示現背痛，示現有微苦。

（十一）菩薩的心行，眾生不可揣度，尤其行密行的菩薩，其心行眾生不能解。比如釋迦佛在作菩薩時曾經殺過一個人，這個人在坐船時要殺船上的五百菩薩，佛知道後，為了保護這個人不下無間地獄，以極重的慈悲心殺了他，免得造地獄業，而寧願自己因此下地獄受苦報。還有一些事例，說明佛菩薩度眾生的慈悲善巧方便，不能一一都

說出來，否則有煩惱心重的眾生也以此為借口，而造惡業。

看一個人是善還是惡，不能只看一個人當時的外表行為，主要看一個人的心行和心地，看他作事的目的是什麼，能達到什麼樣的結果。這樣的智慧，普通人一般不具備，大菩薩們能掌握分寸和火候，能善知取舍和方便。眾生只能看到表面的現象，看不到其實質，不知其真實的目的。所以很多事，菩薩不能明白告訴眾生，因為眾生無法理解，智慧淺陋故。

菩薩為了度眾生，潛伏在眾生當中，化作屠夫身，妓女身，嫖客身，賭徒身，與眾生廝混，目的就是要把眾生救出生死火坑。只要能救度眾生，菩薩不惜抹黑自己，不惜眾生的誤解和誤會，不惜付出一切代價，有幾人能看到菩薩的慈悲、忍辱負重的心行？

（十二）順生死流者凡夫，逆生死流者阿羅漢，不順不逆者菩薩，到彼岸者佛。對於生死流，菩薩的態度是，不順不逆。因為順生死流，菩薩流轉很苦，不能自度，焉能度他；逆生死流的話，必須舍棄生死，像阿羅漢一樣入無餘涅槃，那樣就沒有色身五陰了，自己不僅不能繼續修學，成就佛道，也不能廣度眾生，這樣就違背了自己的誓願。所以菩薩對於生死，不逆不順。

（十三）我們學佛修行的目的是為了成佛，佛是大智慧的成就者。所以我們修行的終極目標是為了獲得大智慧，智慧解脫，智慧成佛，一切的方法手段都是為了獲得智慧。有智慧就沒有無明，有無明，就沒有智慧，破無明得智慧。那麼我們修布施波羅密，能獲得智慧，

到彼岸。持戒波羅密、忍辱波羅密、精進波羅密、禪定波羅密，都能獲得智慧，到達彼岸，獲得究竟解脫。

波羅密就是到彼岸，脫離生死的此岸的意思。我們的本覺心沒有無明，沒有生死，不在生死的這一岸，也非不在。祂在沒有生死的那一岸，也非在那岸，非有那一岸，即是本覺的中道性。我們修行破除所有無明，獲得究竟智，就與本覺相應，也沒有生死，非不生死，即有佛地的解脫色。即在涅槃，又不入涅槃，就是佛地的無住處涅槃，在在處處無不自在，無不解脫。如果我們的修行方法不能獲得智慧，不能得解脫，就沒有真實的受用。我們就要重新思考，選擇正確的修行方法，以利更快地邁向佛地，獲得究竟智。

（十四）菩薩修行的三觀次序是空、假、中。空觀是，觀一切法，都是生滅空幻的，證得一切法空。以此空觀為基礎，繼續進修，證得第八識以後，就觀一切法都是第八識所變現出來的，因此一切法都是假，都是第八識幻化出來的。再以此為基礎，繼續進修，觀一切法都是第八識的有為功用，並沒有一切法，都是第八識，一切法全體即真如，十方世界即是一真法界，到此，則佛果已圓，佛道已成，佛道則全部走完，佛法全部修盡，就成為大乘的無學。

（十五）佛的悲心是否也是虛妄的

佛的悲心有兩種，一種是先天就具有的大悲心，無始劫以來一直慈悲利物，更是利人；雖然此心沒有主動生起慈悲的感情，也不知道眾生是值得悲憫和可憐的，但是其行為卻是無我隨順眾生的，其結果

卻是饒益了眾生，關愛了眾生。這是佛的如來藏無垢識所具有的悲心。

佛的另一種悲心是後天通過修行修出來的，是佛的意識心也就是妙觀察智所表現出來的對眾生的悲憫心，這種心能夠隨著佛的意識心妙觀察智的出現而出現，隨著妙觀察智的暫滅而不現，是生滅變化的，不是永遠都能存在的，既然不是長存的心，是佛的無垢識出生虛幻出來的，因而是虛妄的。

佛的兩種悲心都不動轉，菩薩的意識的悲心還有動轉，凡夫的意識心的偶爾的悲心全部隨境轉，不是隨時都有，也不能恒常存在，也不究竟，更不具智慧性。佛生悲心，不隨境界流轉，不認境界為真，不分對象，真正是無緣大慈，同體大悲，沒有你我他它的分別對待，看眾生一律平等。

眾生對待人往往是不平等的，以自我為中心點，一點一點地向外擴展，越是外圍的人，生起的慈悲心越少，或者根本沒有慈悲心；有的人即使是自己最親近的人，也不生起一絲慈悲心。所以眾生私心比較重，我心比較重，很少考慮別人，或者根本不考慮，不能站在他人的立場來考慮問題，與佛的無緣大慈相去甚遠。

（十六）對於波旬那樣的壞孩子，師父也是一邊呵責，一邊手摸他頭拍他肩，告訴他聽話乖乖點，你將來也要作佛成佛的，不要再搗亂了。看在眾生都能成佛的份上，看在眾生苦的份上，菩薩一邊現凶悍相，一邊慈心滿滿，柔腸千轉。

修出慈悲心的菩薩，看到眾生的壞亂相，一邊歎氣憐憫眾生愚癡，

一邊心如虛空一樣包容一切。內心不僅廣闊無邊，也柔軟異常。現在我心輕柔無比，也非常喜歡愛搗蛋的壞家夥，因為從小就與那些調皮搗蛋的小家夥們打交道，我並不討厭他們。

再者說，一個菩薩應該有所覺悟，知一切法為如來藏所化，實際上也沒有一切法，都是如來藏的空相和空性，躲在如來藏裏享受清涼，該有多自在，多舒坦？這兩天就有弟子說，趕快找到如來藏，然後躲在如來藏裏享受清涼寂靜，心裏沒有一切的是非紛擾相。

諸法無行經，行是運行運轉出現的意思，諸法其實都沒有其實，沒有運轉。為什麼如此？一切法都是涅槃相，寂靜無所作為，不生不滅，無系無縛，也無解脫，常自寂靜猶如虛空。

一切法都是如來藏相，見如來藏，則不見一切法，是則躲在如來藏裏。什麼法不是如來藏？全部是如來藏空性。因此沒有三界世俗法相，沒有善惡相，沒有壞亂相，沒有對立相。菩薩常遊畢竟空，心常在定無所著。若有所著，則非菩薩，若見一切好惡相，則非菩薩。

因此我心輕柔，柔軟至極，無以言表。

（十七）明心以後，就是真正的大乘菩薩了，如果心性在明心之前沒有得到真正扭轉，還不具備合格的大乘菩薩的心性，那很難或者說不能成為真正的大乘菩薩。菩薩就應該有菩薩格，人應該有人格，佛有佛格，其心性都應該與其果位相應，這才是正常。否則就是假菩薩，假佛。人格不具備的人，也不是完整的人，不是真正意義的人。

（十八）菩薩無量劫受學於十方諸佛菩薩，講法講對的部分屬於

十方諸佛的法，錯誤部分屬於自己修證還不完善的法。佛法不能歸於一尊佛所有，更不能歸於某位菩薩所有，凡夫更不能有佛法。有佛法的是佛，有菩薩法的是菩薩，有凡夫法的是凡夫。各層次的人有各層次的法，所以每個人應該發大心，早日具足佛法，才能早日成佛。

（十九）對於法的觀察，最究竟的是佛，菩薩悟後的觀察都不能徹底究竟，程度都不夠。所以菩薩的證悟分為無數層次，不可能頓時悟得所有的法，也不可能都能悟到最徹底。菩薩的福德不同，禪定不同，智慧不同，所悟的層次就不同。到一定時候，如果菩薩不修四禪八定，以後的法就不能悟到，受限制了。極大多數佛法還是通過極深的禪定來悟的。

有一些人偏偏要否定禪定的作用，菩薩不修禪定，道業根本不能增進，卡在某個階位，卡在某個層次上過不去。細法和極細法必須有禪定神通的配合，才能證得，才能完全證得。甚深的智慧也是在極深的禪定和神通的配合下證得的。

### 三、阿羅漢篇

#### （一）眾生界不增不減，阿羅漢入涅槃不是斷滅

佛說阿羅漢只斷煩惱的現行，不斷習氣，習氣是從初地菩薩開始斷，到七地滿心才能斷完。八地菩薩已經沒有煩惱習氣了，但還有塵沙無明沒有斷盡，斷盡即成佛。大迦葉是俱解脫大阿羅漢，聞樂還起舞，這是習氣，不是煩惱的現行。難陀比丘是大阿羅漢，講法時眼睛

先看女眾，後看男眾，這是習氣，不是煩惱的現行。還有位阿羅漢，叫恒河女神為小俾，這是慢習，不是我慢的現行。這些習氣阿羅漢們還沒有能力斷除，也照樣能入涅槃，但不能成佛。

因為他們無始無明和塵沙無明都沒有破除，沒有證得法界實相，就是說還有愚癡，法界之理不懂的還非常多。世尊慈悲，在他們入涅槃前，特意在他們心中種大乘種子，有了這個種子，因緣成熟時，種子發芽，阿賴耶識又會生出六根，又產生幾個識心出來，五蘊十八界具足。出生以後，由於大乘種子的作用，他們就會尋求明心見性，繼而開悟證得實相。所以阿羅漢不等於佛，遠遠不如佛世尊。有一法不知就不是佛。佛的名稱是一切種智，阿羅漢是一切智，沒有種這個字，就是還不懂阿賴耶識的種子功能作用，要成就佛道還得要很久遠很久遠，如果不入涅槃，回心大乘道，還能快些。

涅槃是滅盡五蘊十八界一切法，佛為什麼還要給他們種種子呢？這個種子如果種到七個識心裏，而七個識心是都要滅的，種種子還有什麼用處呢？肯定涅槃當中有不滅的，佛才這樣良苦用心。當然是阿羅漢的第八識不滅，種子種到那裏去，有朝一日才會發芽結果，阿羅漢就從涅槃中出來，有個色身繼續修行。

佛說過眾生界不增不減，如果阿羅漢涅槃後，一無所有，第八識心也不在了，這個眾生就會永遠消失了，眾生界就會減少。那麼有一個人入涅槃，法界就少一個眾生，有無數人入涅槃，法界就少了無數人；如果都學羅漢法入涅槃，就沒有法界眾生存在了，世界就是空無

的。可能是這樣嗎？這樣是與佛所說相違逆的。法界永遠不增不減，眾生數不會減少不會增加。阿羅漢入涅槃後，不是一無所有，不是斷滅法。

佛的聲聞弟子們隨佛修學時，都是先知法住，後證涅槃，知道有一個法是常住不滅的，然後知道涅槃是滅掉五蘊十八界自己，都滅掉以後也不是斷滅空，所以四果羅漢不害怕滅掉自己，敢於滅掉自己。這是有一定道理的，沒有人願意死後一了百了，一無所有了，眾生都不願意永遠從法界當中消失。

（二）三明六通的俱解脫大阿羅漢，三明：漏盡明、天眼明、宿命明。漏盡明是貪嗔癡慢疑惡見的煩惱現行全部斷盡，沒有見惑和思惑了；天眼明，發起天眼通，天上地下大千世界都能觀察到；宿命明，能知自他前後各八萬大劫事。六通：神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏盡通。外道只能得前五通，不能得漏盡通。俱解脫兼具慧解脫和定解脫，慧解脫，禪定達到初禪定，有解脫生死的智慧，以智慧出離三界；定解脫，有四禪八定和神通，沒有解脫智，壽終能夠依靠禪定出離三界，得到解脫，具有慧解脫和定解脫的兩種功德，就是俱解脫的三明六通的大阿羅漢。

（三）阿羅漢的修行結果是斷我見，斷我執，證羅漢果。通過修行四聖諦法，觀行五陰十八界的虛妄，證得五陰十八界確實不是我，就斷了五陰為我的錯誤知見，證初果；貪嗔癡非常淡薄時，成為二果；繼而修出初禪定，斷貪愛，斷嗔恚，成為三果；斷除我慢，斷除對色

界無色界的貪愛，斷盡五陰的執著，就成為慧解脫的阿羅漢。

菩薩們的修行結果是明心見性，證得真心自性，從而一方面證得五陰十八界的虛妄，一方面知道第八識在五陰身中的運作，這樣智慧就打開了，有了根本無分別智。剛開悟時的果位一般是住位菩薩，以後再證得如幻觀，陽炎觀，如夢觀，成為十住位、十行位、十回向位，再證得一分無生法忍慧，就入初地，入如來家，成為聖人，之前都是賢人。如果前世很多世都悟過，今世再開悟，就不一定是第七住位，也許要高些。所以開悟時，每個人所悟深淺不一，悟的越深，果位越高。

要想明心開悟，成為大乘菩薩，就要修行菩薩六度。六度可以一度一度修行，也可以齊修，各個時期修行的重點應該有所不同，應該著重修最基礎的以及比較薄弱的部分。如果布施和持戒兩方面比較弱，應該重點修這兩度，後邊的也應該同時修；如果定力比較弱，也要練習禪定，加強定力。持戒方面，五戒和菩薩戒都要盡量受持，先皈依受五戒，守持好了，再受菩薩戒。最後一個般若度，般若的熏修應該貫穿整個修行過程。

（四）要想成佛，不能只想出離，那將來就像阿羅漢一樣離開三界，不能成佛，眾生也沒有人救度。下定決心，命令自己必須舍棄一切，這就是阿羅漢只知自利的思想，舍棄一切，就沒有五蘊在世間繼續修行，也不能成就佛道。要想成佛，有一點出離心就夠了，如果生起強烈的出離心，那就是走小乘路，將來必入涅槃，滅掉一切法，什

麼也不要了，那麼就不能成佛。世界也不要，思想也不要，那就沒有五蘊世間，沒有修行的工具和環境了。把自己這顆心和外物全部舍棄，是舍棄修道的工具，那就不能成佛。

（五）涅槃有四種：第一種是自性清淨心涅槃，菩薩明心時證得。這個涅槃是自性本心的不生不滅性、清淨性、寂靜性。第二種涅槃是有餘依涅槃，三、四果人證得的，就是說羅漢有色身存在時，還有餘苦可依，色身還會有一些苦受，比如病苦、天熱之苦、蚊蟲叮咬之苦等等，菩薩阿羅漢也能證得這種涅槃。第三種涅槃是無餘依涅槃，四果羅漢證得，命終時滅掉自己五陰，入涅槃，灰身泯智，再也沒有任何苦受，苦就沒有可以依賴的五陰身了。菩薩阿羅漢也會證得這種涅槃，但不會入涅槃中，不會永遠不滅度自己。第四種涅槃是無住處涅槃，是佛所證得的。佛不住涅槃，也不住生死，是大解脫，究竟的解脫，有解脫色，因為慈憫於眾生，要化現無數色身度脫眾生，永遠不舍棄眾生。

（六）佛教中的果位，是以證得智慧的境界來劃分的，因為是智慧解脫，智慧成佛。比如修習小乘的四聖諦法，斷我見，獲得人無我的智慧為初果，獲得解脫的一切智的智慧為四果羅漢。中乘的緣覺修習十二因緣法，同樣是證得人無我的智慧，但是這種無我的智慧要高於阿羅漢們。緣覺辟支佛修習因緣法，能夠思惟推算到眾生生老病死的根源和來源，根源是無明，來源是第八識。這個智慧要遠遠高於修四聖諦法的羅漢們，而且獨覺佛還能夠在沒有佛和法住世的情況下，

自己獨自覺悟，智慧更是高深。

他們都是獲得解脫，出離生死，但是智慧境界差異極大，所以中乘辟支佛的果位要高於小乘阿羅漢的果位。還有更高的大乘菩薩的果位，大乘菩薩們明心時，也證得了人無我智，不僅像緣覺們一樣知道了眾生的來源是第八識，而且證得了第八識這個自性清淨涅槃，這個智慧更高深，是聲聞緣覺們所望塵莫及的。

大乘菩薩們不僅如聲聞緣覺們一樣證得人無我，還能證得法無我，不僅能夠如聲聞緣覺一樣斷除煩惱，還能夠斷除煩惱的習氣。同樣都是獲得解脫，其智慧境界不可同日而語。大乘菩薩們不僅能像聲聞緣覺一樣斷除分段生死，獲得有餘和無餘涅槃，也能斷除變易生死，最終達到無生死的大涅槃——佛地的無住處涅槃。那就是說菩薩們能夠獲得四種涅槃，聲聞緣覺只能獲得兩種涅槃。菩薩的智慧深廣無邊，所以獲得大菩提果，聲聞緣覺的智慧有限，所獲得的是中菩提果和小菩提果。智慧是一切力量的來源。

（七）阿羅漢涅槃以後，任何一個世俗法都不會留下，意根一滅，帶走萬法，都不存在了。剩下的第八識，沒有任何相，佛眼也覷不見。既然除了第八識如來藏，都是不牢固的，不久住的，早晚要滅去，我們何必那麼貪執，隨緣度日有多好？

（八）小乘修行還是以佛講的阿含經尤其是雜阿含經為準，其他人的論著裏都有或多或少的不正確處，其細節與佛說不一致。即使是四果阿羅漢所講的論著也與佛說的有出入，不可全部都信受。

小乘那些論著裏的錯處和爭論，比古代唯識的爭論還多。那麼簡單的法，也要爭來爭去的，意見不一，可見佛法的修行並不容易。由於小乘解脫道的修行層次比較低，著書寫論的人才多，內容也比較雜亂，各說各詞的也不少。這都是娑婆世界眾生的業所感召的，其它世界裏就沒有這樣的情況。

佛經中說，初果以後，修出初禪定，才能依次斷除貪嗔癡等煩惱，之後才能成為慧解脫的阿羅漢。可是那些小乘論著裏說慧解脫的阿羅漢不必有初禪，也不必有未到地定。一點禪定不用修，就能斷除煩惱，成為四果，這是天方夜譚。

我們今世如果不精進修行，打好基礎，不有所成就的話，後世的佛法演變得更亂，簡直無法分辨孰是孰非，很容易就掉進魔王設置的坑裏出不來。魔王的招數非常多，防不勝防。所以我們還是發願皈依三寶，依靠佛力救護，走上解脫正路。這個世間處處是魔障，福德稍微差一點，就被障住，自己不知，知也無力解脫。多修福德，增強定力，降伏業障，是最關鍵。到時候，業障現前，有能力沖破出去。

（九）供養的含義比較廣，奉持是供養，給與所需是供養，依教奉行是供養，尊重是供養，信受是供養，禮拜是供養，讀誦是供養，憶念是供養，贊歎是供養。

阿羅漢斷盡煩惱和我執，其心超越了欲界色界無色界，是世間第一，當然值得世間人天大眾供養。菩薩斷除煩惱，留惑潤生，自利利他，舍己為眾生，更值得人天大眾供養。所有眾生都應當供養佛菩薩

和阿羅漢，只要有供養的能力，並且懂得供養。一條狗也可以供養佛菩薩和阿羅漢，獅子老虎都可以供養，做佛菩薩阿羅漢的侍衛和隨從，尊重禮拜，聽從教導，都是供養，得福無量。乃至於細菌為佛菩薩的飲食發酵，也是一種供養，只是細菌無知無心，其所得福甚微。鬼神更可以供養三寶，在三寶田地中種福，以乘三寶加持力而得脫惡道，獲得解脫果。

（十）當對境界沒有貪時，就是三果人，已經斷除了貪和嗔煩惱的現行。對境界沒有執著時，就是四果阿羅漢，斷除了意根的我執和對三界的貪愛。三果以前心再清靜，也是壓伏煩惱，不是斷煩惱，煩惱藏在內心裏，少有表現，但是重大事情出現時，一定藏不住，一定會表現出煩惱，讓煩惱現行。能真正全面檢查出自己煩惱的人，非常少，所以往往就認為自己沒有煩惱了，或者是認為自己是二果了，其實離二果差得很遠。

#### 四、性障和煩惱篇

##### （一）我心我性的表現

眾生的我心我性，從任何一個方面都能表現出來，即使是把自己全部偽裝起來，總有露馬腳之處，總有蛛絲馬跡可尋，沒有智慧的人看不出來，有智慧之人，從蛛絲馬跡當中就能窺見此人的我心我性，況且現在的眾生煩惱性都很粗重，流露出來遠遠不是蜘蛛絲馬跡那樣淡薄微細。

所謂的我，可以分成很多層次，從小我私我到大我。有人單獨把五陰十八界當作我和我所有的，因此而造業；有人稍微擴展一下，把自己的父母兒女家親眷屬當作我的一部分，因此而造業；有人把自己所在的一個小小的團體當作我的一部分，因此而造業；有人把一個地區當作我的一部分，因此而造業；有人把自己所在的國家當作是我的一部分，因此而造業。

為什麼把國家團體當作我的一部分而造業呢？因為那裏涉及到了自己的私人利益，沒有自己的利益，一般人都不願意去造業了，只有涉及到自己的利益時，才去造業，所以不管為了多大的團體造業，實際上還是為了自己，還是有個我心。

修到真正的無我，不是容易的，每個人總有些私欲，不是為了小我，就是為了大一點的我，因為大我裏有小我的利益。眾生往往不是為了金錢，就是為了權勢；不是為了權勢，就是為了名聞；不是為了名聞的人很少，就是為了更能說得出口的個人利益，比如佛法上福德、功德、眷屬等等利益。總而言之，眾生內心都是有個我，有的輕，有的重，有人隱藏的淺，有人隱藏的深，有人幹脆不隱藏，真正無我，那是極少見的。

有些人外表的善，同時也正是大惡的表現，大惡表面好像是善的，表面能利益稍微多一些的人，看起來是善的，實際上還是惡，而且是大惡，因為他損害了更多人的利益。有人為了自己的國家覺得很光榮的上了戰場，名義上是保衛自己的家園，可是卻損害了他人的家園，

自己的家園是家園，他人的家園難道就不是家園了嗎？可是眾生就不是這樣看，只要與我有關的，就一定是正當的，不用考慮對方利益，一定要去做，於是就堂而皇之的造業。

有人認為做事只要是為了團體，就是無我的，可是這個團體裏沒有他，也沒有他的利益，他就不能願意無私的去做事去造業。如果說為了自己的團體做什麼事都是善的話，那麼如果損害了更多的團體和眾生的利益，這個行為到底是善還是惡呢？那就是大惡。往往很多人外表的善，正隱藏著更大的惡，可是眾生愚癡，不明此理，都是意根暗暗執我的外在表現。

眾生往往都是以我為主，只要與我有關的，不管怎麼樣都要去維護，對錯不管，實際上那就是非常強烈的我心我性，不管是哪種程度的我，只要涉及到了自己的利益，都是我心的表現。與我有關的都好，與我無關的都不好，這就是我心的表現，眾生很多時候不能反觀，也不願意反觀，因為智慧短淺，護己心極重之故。

## （二）如何破除情執增進道業

現在的眾生情執都很深重，處處都要爭個我高你低，我必須是最好最高的，我一定要第一，我的團體一定要第一，不僅要第一，還要唯一，只有我就行了，其他都不管不顧。學佛人中同樣是如此，一點也不遜色於世俗人和團體。佛菩薩看眾生看得很清楚，就是眾生自己看不明白自己，沒有反觀力。凡是與我有關的，都好，這就是眾生的情執心理，也是深重的我執習氣。眾生總是要不惜一切代價地維護自

我和與自我有關的家親眷屬、大大小小的團體，根本就不考慮因果，不考慮後果，這是很難改變的深重情執心理，往往造業就是因為情執。

那咱們就要說說世界上有沒有第一，誰是第一者。人外有人，天外有天，說的意思就是永遠有比自己更優秀的人存在；除了佛，誰也不是第一，而且佛佛道同，也沒有第一的佛，諸佛平等，都是無上尊，那麼諸佛之間就沒有第一第二之說了。菩薩是當不了第一的，總有比菩薩更高的更有智慧的人存在；凡夫就更當不了第一了，所以世間根本就沒有什麼好爭的，越爭越不能第一。因為心有所爭，就已經落於下處了，只有完全不爭者，其心高遠而又空闊，才能達到頂峰，達到峰頂。

要想破除情執心理，就要依靠大智慧和禪定力，定下心來，深細思惟，就能知道一切法都是夢幻泡影，那還執著個什麼。仔細想想，這個世界有什麼，哪個是真實的，哪個值得去執著的，哪個值得去爭的，哪個又值得去掛礙的。只有佛法值得用心，值得我們努力去付出，但是為了成佛去與人爭，反而不能成佛，修行的速度就會緩慢下來，這樣反倒耽誤了自己成佛。除了成佛這件事，沒有再值得執著和掛礙的，但是還是要把成佛的執著和掛礙都滅除掉，最後才能成佛。

### （三）煩惱的定義是什麼

有人說，憂愁恐懼苦惱是煩惱，痛苦是煩惱，失意不如願是煩惱，病苦是煩惱，內心不愉快是煩惱。那麼快樂是不是煩惱呢？佛教裏定義的煩惱是貪嗔癡慢疑惡見，是煩惱，這些煩惱是我們通過修行需

要斷除的，一旦斷除就是三、四果人，煩惱斷盡，才能涅槃得清涼。如果嚴格定義煩惱，心不寂止、心不寂靜就是煩惱。

快樂也是煩惱，很多時候的快樂就是貪愛煩惱的體現。快樂的時候，心喧鬧不寂靜，這時心散亂就沒有辦法思惟佛法，心不住在佛法上，法理不通，就不能得到法益。那麼我們快樂一輩子又有什麼益處呢？天人很快樂，他們一天時間就等於人間的幾百年甚至幾千年，可是因為快樂，時間過得很快，很快壽命就到期了，於是不得不托生到人間或者三惡道。當天人時，由於快樂而不願意修學佛法，沒有佛法的受益，白白地快樂了幾千年。

所以我們學佛修行，不能只圖快樂，要想辦法多培養自己的福德資糧，戒定慧資糧，圓滿這些資糧，我們才能夠得到相應的道果，得到真正的法益。否則每天都是賣弄自己的口舌，說食不飽，佛法再好，也不是你的，即使本來是佛，你也只能當個凡夫，生死輪回不斷。

#### （四）什麼是性障和煩惱習氣

性障是心性方面的煩惱，與貪嗔癡相應，能障礙自己的道業；煩惱習氣是意根無始劫以來所累積起來的慣性作用。四果羅漢只能斷除貪嗔癡煩惱的現行，但是無法斷除習氣慣性，所以有時候習性還是要不經意發作出來，但是過去的非常快，內心不留痕跡，不會很長時間還在生氣和發火，或者內心記恨。

凡夫卻是把煩惱都要現行出來，具體表現就是貪性的行為造作，嗔恚的行為造作，愚癡的行為造作，而且是內心的貪嗔癡煩惱性的直

接體現和流露。習氣就比如汽車剎車以後，按照慣性的作用還會往前跑一段路程，不是馬上停止不動，但這個力量是比較小的，這段路程就是初地菩薩到八地菩薩之間的修行過程。初地之前都是煩惱的現行，煩惱沒有斷盡。三果之前，沒有修到初禪定時，貪嗔癡煩惱都是壓伏著，一點也沒有斷，初禪之後，才開始漸漸斷煩惱。

沒有明心見性，也沒有證果的人，即使修出了四禪八定，煩惱也斷不了，而是壓伏著，將來禪定退失時，所有的煩惱還是要現行出來。所以說證果和明心見性的功德非常大，讓眾生將來就有能力斷煩惱出離生死輪回苦，世世都非常自在。

#### （五）性障煩惱影響福德

一個人好比一個磁場，能夠影響周圍的人事物，慈悲柔和的性體能帶給周圍一片祥和的氛圍，能感化周圍的一切，因此就會生出福德來。相反，貪嗔癡重，性情粗暴，就會擾亂了周圍的磁場，擾亂了人心，讓他人內心不安，那樣就會消耗自己的福德。一個人禪定修不好，一個是因為福德不夠，一個是因為貪心重，惦念的事情多，放不下，貪心重，念頭就不斷，就會影響禪定；再一個是因為嗔心重，嗔心重，內心也是有很多人事物擺不開，嗔心障礙禪定是最重的，尤其是不能得到初禪定。

佛說貪嗔癡這些性障障礙禪定，而慢心最障道，能障礙一切善法的生起。修行降伏煩惱是極其重要的，煩惱不僅障礙自己，也嚴重地影響了他人，影響了一個團體，影響周圍的一切，損減自己的福德。

性情柔順的人，修養好，福德也大；福德大的人，道業就會快速進步。一個人的一張面孔，就是一個人的全部風水，從這裏就能看出一個人的修為，一個人的心性；一個人福德，一個人的性情，都會表露無遺的。

慢心這個東西根深蒂固，很難降伏，深細的我慢，四果羅漢才能斷，四果以下都有慢。慢的表現不一定在表面，有些時候隱藏很深，眠藏在如來藏裏，極大多數是沒有機會表現出來，因為因緣好不成熟，慢的條件還不具備，自己各方面還沒有特殊的地方，和其他人比，還不如人，慢心就不輕易顯現。一旦條件成熟，自己稍微一點點資本，慢心馬上就現行出來。即使自己遠遠不如人，沒有慢的資本，也會顯現慢心，比如一個乞丐過大街時，一輛林肯車開過來，鳴了幾下喇叭，讓他躲開。他無奈躲開了，車過去後，他就在背後罵道：開輛破車有什麼牛的？等我有錢時，開的車比你的還豪華。這就是卑劣慢的表現，等他某生某世發達了，他的慢就會完完全全表現出來，這就是眾生。當某些人在某一方面一旦得勢，慢心不久就會出現，自己不一定能發現出來，一是心粗故，二是認為自己真的很不錯。

煩惱這些東西根深蒂固，無量劫帶過來，很難降伏，一旦降伏了，智慧快速增進，修行就非常的快。煩惱就是障道的因緣，遮蔽著自心，不見光明，愚癡無智，既不能正確的認識他人，也不能正確的認識自己。貪心著境界，嗔心障禪定，慢心障一切，尤其是遮蔽智慧的開啟，這是最嚴重的。

這個世界如果是災難頻發，果物不收，那都與我們自己有關，戰爭頻發，世界動亂，也和我們自己有關，都是自己的心所感召的，多檢查自己的心，多檢查自己的業障，多找自己的不是。人心動蕩，貪嗔熾盛，國家就不太平，世界也隨之不太平。把心修好了，世界一切都會發生改變，修行就能夠改變一切。福人居福地，福地福人居，只要你有德有福，就不用害怕天災人禍會降臨到你頭上，而且還能帶給世界或者周圍地方安樂和祥和。修行就是萬能鑰匙，沒有打不開的心結，沒有過不去的河。大家多多檢查自己的心性吧！

（六）眾生的煩惱有下煩惱和上煩惱。下煩惱就是貪嗔癡慢疑惡見，這些煩惱四果羅漢就斷盡了。上煩惱是開悟以後，修道位菩薩修證路上所應該斷的，不與貪嗔癡煩惱相應的煩惱，初地以上菩薩慢慢開始斷的。這個煩惱也叫爾焰，就是思考著怎樣成佛，怎樣修行道種智，怎樣獲得更大的智慧，怎樣了知某些更深層次的法，怎樣修證各種觀行，如何地地增上，如何取證佛果圓滿菩提等等。也包括怎樣破除外道法和邪法，怎樣引領眾生走上正路等等，而沒有救度眾生離開邪見之心，沒有救度眾生得解脫之心，不是真正意義上的菩薩，沒有資格入初地進如來家。這些爾焰，是隨修隨生，隨修隨滅，不斷滅去舊的，又不斷生起新的。上煩惱斷盡，才能成就佛道。

（七）心裏有不如理的想法應該隱藏起來，盡量不要說出來；如果不應該說的話，不如理的話都要明目張膽的說出來，表明內心煩惱非常重，克制不了，內心有個我，認為我很重要，別人應該要順從我，

都要以我為中心。隨著修行的不斷遞進，煩惱應該逐漸輕微下來，內心裏那些不如理的想法，也應該不要再出現，修行才有進步。如果內心這個我很嚴重的話，斷我見就非常的困難。

修行就是要時時注意檢查反觀自己心中的那個我，是否每天每月都在減輕，都在縮小；如果還與從前一樣的壯大，不可逆轉，那麼修行就沒有得力，沒有走上正軌。如果斷我見覺得很難，那麼明心就更困難，畢竟明心所需要的福德和各方面的條件要更高，要求菩薩的心性要更好。我心重的人，福德不容易集聚起來；無我的心與如來藏相應，將來菩薩道的修行就非常快速。

（八）現在的眾生貪嗔癡煩惱幾乎都非常深重，但是眾生卻又不自知，可是貪嗔癡造成無邊的惡業，未來基本上是要下三惡道的，再世為人的希望非常渺茫。眾生因為有無明，才造作貪嗔癡業；而正是因為無明，都不知道那是惡業。人貴在有自知之明，不學佛法，不懂因果，就處在無明之中；或者學了佛法，仍然是不懂因果，不知道自己的一切身、口、意行都有果報，於是就任意妄為，絲毫不顧及後果。事情做的的對與錯，自己的判斷是不準確的，要依靠佛所講的理來判斷。眾生無始劫以來廣造惡業，輪回六道無有止息，得人身的機會微乎其微，因此都不會做人，不懂做人的道理，也不能反觀自己的貪嗔癡煩惱。

眾生無量劫得人身的機會，佛比喻說，猶如在一個洶湧奔騰的大海裏，有一只烏龜，海上又漂浮著一塊木頭，木頭上有一個圓孔，正

好能讓烏龜的頭伸進去。這只烏龜迎著風浪把頭伸進木頭孔裏，這個機率是極小的，佛說得人身的機會就是這樣小。有一次佛從地上抓一把土，又扔掉，問大眾說：我手指甲裏的土多，還是大地上的土多？弟子回答：大地土多。佛說眾生得人身的機會就像我手指甲裏的土一樣少，不得人身的機會就像大地裏的土一樣多。

佛在阿含經中說，眾生極大部分時間都是在三惡道裏渡過的，三惡道的業消滅一部分，剩下一點福，重新得個人身做人，做人時又沒有做好，造了很多惡業，死後又下惡道了。三惡道裏，在地獄的時間按劫算，當惡鬼的時間也是按劫算，當畜生時每種畜生最少是五百次，惡業消了，才再回到人間。所以我們看，極大多數人是不會做人的，人的品德是不好的，就是因為他們在三惡道的時間太長了，沒有機會做人事，所以都不會做人。我們今世得人身，又遇見了佛法，真應該好好修持，免去那些長劫的苦受。何必為了滿足自己貪嗔癡的煩惱而造作惡行，有智慧的人，應該靜下心來思惟，比較一下，考慮自己該如何度過這一生，考慮未來該如何不再受苦，以解決生死苦惱的最大問題。

（九）每個人都有自己並不知道或者難以觀察到的隨眠煩惱，只有在一定因緣條件下才得顯現出來。這些隨眠煩惱是主動參加一些社會活動讓之顯現為好，還是閉門獨修不讓其顯現為好？

煩惱隨眠主要指煩惱習氣，貪嗔癡慢疑惡見就是煩惱，這些煩惱如果沒有初禪定，沒有修到三果時，都不能斷除，有機緣就要現行出

來，只不過有人輕有人重。煩惱隨眠的意思是有煩惱習氣眠藏在識心裏，不容易發現，這個習氣是從初地菩薩開始斷，凡夫和羅漢們還沒有能力斷。煩惱現行太重的話，就要多修禪定，多思惟無我之理。如果自己發現不了，還想降伏的話，就得在人群中多磨練自己，並且他人指出來，自己能夠聽取，善於隨順；不能見他人指出來，就起嗔恨，造作惡行，如果是這種情況，就少到人群中；如果不是，就多到人群中反觀自己的身口意行，虛心聽取他人的勸告。

降伏煩惱和斷煩惱都是在曆緣對境當中，發現煩惱的現起，回光返照，當下就斬斷。如果遠離人群，煩惱不容易現前，就發現不了，那麼煩惱就藏在心裏，無緣斷除。到了其它佛國土時，都是順境，煩惱沒有機會現起，斷除就很難，修行就很慢，雖然是活得很舒適，可是道業進步的很慢。

（十）如果一個人的情商高，智商也高，很懂得人情世故，說明這個人在無始劫以來，在人中生活的時間比其他人稍微長一些，或者在三善道生活的時間稍微長一點，熟悉人類的生存環境，善於了解人的心理，通達人情世故，很會做人做事。他的意根由於較長時間熏習人中的事情，心性與人相應。即使他前世在畜生道裏，也是投生在一種與人比較相近的畜生類中，能夠與人比較接近，懂得人的心理。比如貓狗之類的畜生，因為與人在一起居住，了解人的心理和習性，再投生為人時，就懂得人中的人情世故，做人做事兒很乖巧，甚至八面玲瓏。一個眾生在哪道裏住的時間長，哪道的習性就重，所以看一個

人的習性，就知道他前世是屬於哪道中的眾生，從哪道裏托生過來的。這就說明了眾生的意根是受熏染的，而且會把熏染的種子現行出來。那麼我們如果長期受佛法的熏染，大乘法的熏染，如來藏法的熏染，種子就會種下來，有朝一日種子就會現行出來，開花結果。

（十一）當心中生起煩惱的時候，我們要靜靜的看著它，觀察它，探求它是從哪裏現出來的，它的來源在哪裏，因為什麼而現出這個煩惱。然後再分析現出煩惱的原因，再解決這個原因。心裏要不斷的思索那個原因，再分析因為那個原因，值不值得生起煩惱，升起這些煩惱的後果是什麼，能解決多少問題。再回想我們從前從小到大生起過多少煩惱，那些煩惱是如何解決的，怎麼消失的，最終結果是什麼。再思考我們過去生生世世無量劫的煩惱有多少，苦惱有多少，那些苦惱煩惱都是我們的業報，報完就過去了。我們今世的煩惱也是一樣，無論怎樣都要過去的，何不正確地看待這些煩惱，打開心結，如理地解決。

要思惟我們每個學佛人都是菩薩，菩薩的職責就是要廣行菩薩道，那不能總是沉浸在小我的煩惱當中。我們一定要打開心量，放眼未來；我們的未來是要在無量劫當中，在十方諸佛國土，廣行菩薩道，廣度無量眾。菩薩心裏不應該有個人的貪嗔癡煩惱，只能有想要獲得佛法更高證量而生起的上煩惱，只能有為如何更好的教化眾生而生起的煩惱，只能有為如何使正法永續流傳而生起的煩惱。只要心中常想未來世的菩薩道行，就不會被眼前的小小煩惱所系縛住，心量就

能放大了，心裏就能開懷了。放眼未來，是極其重要的！

（十二）漏，就是貪嗔癡慢這些煩惱；無漏，就是這些煩惱消失滅除了。有為，就是有所造作，有所運轉，有所作為，包括身口意行；無為，就是沒有心行，沒有造作，沒有身口意行，不運轉。第八識是無漏無煩惱的，是無為法，在三界世間裏沒有心行，沒有身行口行，什麼也不造作，是自性清淨心。

但是祂也有有為法，祂輸送七個識的種子，收存業種，輸送業種，變生顯現一切法，這就是祂的有為部分；如果沒有有為部分，我們的五陰就不能生存，祂對五陰純粹是無私奉獻。這種有為法，我們應該好好學習，既要學習轉依祂的清淨無為的體性，更要學習祂的無私奉獻不求回報的有為性，這兩方面我們都學習好了，徹底轉依成功了，我們修行也就到達終點。

煩惱斷除的前提是斷我見，初禪以後，開始斷貪愛這種煩惱，嗔恚煩惱也斷掉，就是三果人，貪嗔癡慢的煩惱斷盡，就是四果羅漢。外道們修行，沒有斷我見，不管心地如何清淨，那都是伏煩惱，不是斷，所以不斷六道輪回，定力退失以後，還會生起煩惱，那麼只靠修定是不能出離生死輪回的，必須配合斷我見的智慧，靠智慧出離生死輪回苦。

無漏的有為法，一是指第八識無煩惱的在五陰身中的運行，二是指無煩惱的聖人所行。有漏有為法，是三果以下的人的行為造作，尤其是凡夫的行為造作。有漏的無為法，是指沒有斷煩惱的人，入到定

中，意識心也滅，沒有身口意行的造作，叫作有漏的無為法，只有無想定是這樣。

### （十三）降伏煩惱和斷除煩惱的區別

七識本身的識種子是清淨沒有煩惱的，是七識的心所法在運行中出現的煩惱性。所謂的善惡性，是指識心心所法的善惡性，心所法伴隨著七識運行，七識清淨時，是善十一心所法伴隨著七識運行，七識染汙時，是煩惱心所法伴隨著七識運行。

修行以後，七識本身並不發生改變，是心所法在不斷的改變。心所法沒有徹底究竟改變時，七識只是壓伏煩惱，以後還會隨緣現行煩惱心所法；七識轉識成智時，心所法已經改變了，煩惱心所法斷除了，善心所法增加和現行，這時是屬於三四果人，煩惱是斷除而不是處於降伏壓伏狀態。煩惱的降伏和斷除有質的不同，降伏壓伏時，只是煩惱不現行出來，但是還存在著；斷除煩惱時，是指煩惱連根拔除，不存在了，以後不會再現行出來，這是三四果人。

所以降伏五蓋，和斷除煩惱，也有本質的區別。降伏五蓋，煩惱還在，只是不現行，這時就可以出現初禪定。當初禪定現起之後，依此定力，先斷貪欲煩惱，請記住，斷除不是降伏；貪欲煩惱斷除之後，漸漸的斷除嗔恚煩惱，之間經歷多長時間斷除嗔恚煩惱，因人而異。請記住，這是斷除嗔恚煩惱，不是降伏和壓伏嗔恚煩惱，二者有質的區別。嗔恚煩惱比貪欲煩惱要難斷，比較困難，當嗔恚煩惱徹底斷除時，才是真真正正的三果人，這是斷煩惱的過程和細節，先降伏壓伏，

令不現行，然後在禪定作用下，斬斷煩惱。

當然這裏不離智慧，所謂的智慧就是斷我見的智慧，知五蘊無我的智慧，沒有這個智慧證量，就屬於降伏煩惱和壓伏煩惱，所有修出四禪八定的外道們都是如此。所以那些外道們，人品都相當好，不會把煩惱現行出來，但是煩惱沒有斬草除根，未來世當定力消失時，煩惱仍然要現行出來，那時他們還在六道裏輪回，也許還要下三惡道。這是有斷我見的和沒有斷我見智慧的區別。

（十四）當一個人心裏有輕慢心時，不僅是說出去的語言能成為惡業種子，將來要受惡報，連代表輕慢的表情也都成為業種，將來也要因此而受惡報，甚至心裏的覺觀想法也要作為種子收藏起來，將來也要因此而受惡報，因為心地染汙了，業種就不淨。

自己凡是出現過輕慢心的，不管是那種形式，都應該及時懺悔，為了後世不受惡報，付出多大代價挽回都值得。還有比輕慢心更嚴重的心行，更應該懺悔，免得後世大惡報，比如欺騙和謊言，故意欺騙和惡意的謊言，都應該及時懺悔。小因得大果，這些事情可都不是兒戲，果報不虛。

過去一個小沙彌說一個出家師父，吃飯像牛嚼草，五百世做牛，出家人說出家人的口業都那樣嚴重，何況在家人說出家人的口業，更加嚴重。每個人都要檢討自己，有一點點過錯都要懺悔，免得將來受報後悔莫及。現在誹謗三寶的人很多，不在少數，還堂而皇之的，公開的，理直氣壯的，不可理喻，不可思議，這些人有可能要下地獄受

報。如果有神通，能到地獄裏走一遭，就知道地獄裏的眾生不都是殺人放火之流，有不少都是學佛眾生造大惡業過去的，當時都不知道自已造惡業，有的人還以為是善業，以為沒什麼事，這些人當中有不少是自認為修行很不錯的人。

只要貪嗔癡煩惱沒有斷除，就有可能造惡業，尤其是學佛人被自己所信任的人煽動，頭腦一熱，什麼事都敢做，自以為沒事，不知道將來果報極重。世間越尊貴者，對眾生最有益者，對之造惡業，罪業越大。學佛人首先要懂因果，小心身口意行，不造作惡業，不受惡報，這是明智之人。真正能懂因果的，真正深深信受因果的，也差不多快修到初地菩薩了，地前菩薩對於因果還不能完全信受，何況凡夫。因為能證得如來藏，現觀如來藏運作的人，知道身口意行是剎那剎那都存入了如來藏中，沒有遺漏，果報就不可避免，因此沒有僥幸心理。

經常讀讀佛經裏講的因果事例，就能多明因果，身口意行就能非常小心了。頭腦經常發熱，不理智的人，比比皆是，無始劫以來的惡習太深重，難以遏制。知之為知之，不知為不知，對於自己不懂的，不要輕易開口評論和評價，不要太自信，太自信的人，往往就吃虧，都是自己給自己虧吃。太自信的人，就是我壯，說來說去，造惡業，受惡報，還是因為內心的我，那個我沒有降伏，就要不斷的冒出來造惡業。

內心裏有優越感，就是我慢，就是有我，只要內心認一個微小的法為我，就是我慢。我慢最難斷，自己也難發現，因為太習慣了，往

往是不覺不知，很自然的就表現出來了。大多數人都有非常粗重的我慢，而極少有人能意識到自己的慢心。因為定力不足，智慧不夠，不能反觀自己明顯的慢心和隱藏著的慢心，如果沒有人提醒，就會任其發展。

（十五）問：煩惱和無明在什麼情況下才能斷除？

答：眾生因為沒有神通，所知非常有限，眼界太窄，視野太小。識心被五陰身所限制，也被煩惱和習氣所限制，被業障所限制，很多事不知不見不證，這就是無明。無明斷盡，就成佛。很多人都是想躲避境界、躲避人事，好把煩惱和無明漸漸斷盡，可是無明業障恰恰是在接觸人事，在作事當中斷除的。如果煩惱不現前，無明不現前，就無法作意和觀行煩惱的現起，也就無法斷除煩惱。在人際交往中，遇到不如意事，能忍下來，退一步，是非常不容易的，而斷除煩惱和習氣，就是要在逆緣中忍耐下來，然後才能斷除。有些順境，也需要忍耐而不得意，然後才能斷除對順境的貪愛。沒有境界，無法斷煩惱，因為看不到內心深處的煩惱，煩惱不現前，就無法斬斷，不能連根拔除。

（十六）我執，是對五陰我的執著不舍，斷我執就得解脫，不被五陰所系縛，不被十八界所系縛，不被三界世間任何法所系縛，有智慧出離三界，這是四果羅漢的境界。他們斷我執以後，再也不執五陰我，壽終就能滅掉自己，入無餘涅槃。

法執，也叫作法我執，執著蘊處界和合起來所衍生的一切法當中

有我是我。地上菩薩修一分無生法忍，就證一分法無我，斷一分法執。地上菩薩因為要留惑潤生，保有五蘊身，故意不把我執斷盡，就開始斷法執，證得蘊處界和合而生的一切法當中無我無我所，法執斷盡，圓滿成佛。

（十七）有煩惱性的疑，比如執著於我，有我慢，有見取見，就無故懷疑他人他法，執著自己的知見看法為正確，認為自己錯的也是對，他人對的也是錯。因為有煩惱，有愚癡，不信受佛語，才無故疑師疑法。阿羅漢已經斷了這種疑，不疑佛，不疑法，不疑師。然而這是在小乘的修證方面不疑，在大乘法上，有無量的疑沒有解決，這些疑不與貪嗔癡煩惱相關，純是在大乘法理上的不懂，這就是無記疑。佛斷了一切的疑，沒有一樣不明的，修證出了一切種智。

說聲聞人厭於多聞，是因為他們對於大乘法不喜樂，滿足於自身所修證的小乘解脫道，能得解脫心就已經知足了。緣覺厭於思惟，他們逆推十二因緣法，推到第八識阿賴耶識，就知道一切法都由第八識而生，但不起心繼續思惟以證第八識，滿足於對緣生法的修證，能夠出離生死就知足。而菩薩不厭足思惟觀行，勇猛精進修行，探究一切種智，終於成就佛道。

聲聞緣覺有五陰解脫的智慧，卻不夠清淨，知道一切法都是空，證得了一切智，但是根器漏劣，只想自己得解脫，出離輪回，不發大菩提心，不顧眾生苦，不想成就佛道。佛的智慧清淨，根器極大，大心大量，誓度一切眾。聲聞緣覺行不清淨，只為個人得解脫，不廣行

菩薩六度十度萬行，廣利眾生。即使是為了成就眾生，連小小的戒都不肯犯，就怕因此不能入涅槃得解脫，做一切只為自己得解脫。佛作菩薩時，為了眾生，寧犯殺業邪淫業，寧願自己下墮地獄，也要救度眾生，一切所做，都不為自己。聲聞緣覺為自己修行，所作所為都是有限量的，而佛三大阿僧祇劫的修行，六度十度萬行，其行無量無邊，度化無數眾生。

（十八）眾生投生到六道中的某一道，一定有與這道相應的業和習氣種子，否則就不能投生此道中。投生以後，就要表現出與這道眾生相應的習性習氣，一切行為造作、飲食生活習性自然就與這類眾生相應。所以我們要多培養人界和天界眾生的好習慣好品德，盡量降伏貪嗔癡煩惱和不良的行為習慣，習性與人和天人相應，後世就能投生到人中和天上。

作為學佛人盡量不蓄養畜生，因為長期與畜生打交道，早暮相處，就會毫無覺知地受到畜生習性的熏染，來世就有投生到畜生道的危險。我們現在如果心裏有慳吝心，就與惡鬼眾生相應，來世就有可能投生到惡鬼道中。所以布施能破除我們的慳吝心，沒有慳吝心，就不會投生到惡鬼道，心與惡鬼不相應故。心中有嗔恚、凶狠和邪惡，就與地獄眾生相應，來世就有可能投生到地獄中，忍辱就能破除我們的凶狠嗔恚心，命終免墮地獄中。愚癡與畜生心相應，修學般若智慧，就能破除愚癡心，善於思惟思辨，就會破除無明和愚癡。

有些人心性粗惡，在家頂撞辱罵父母，在外違逆師長，毫無孝道，

時時處處以我為中心，來世就與人絕緣，投生惡道。多做好事，說人話，多孝敬父母師長，受持五戒，心性就與人相應，來世能保住人身。修行十善，心性與天人相應，來世就會升天享福。但是學佛人盡量不去天界享福，應該發願留在人中繼續修行，所修福德都要回向自身道業，以使道業迅速增進，在道業上得到最大利益。

（十九）每個人的我執都是很重，只有通過學佛修行認識到世間的真實相以後，我執才能慢慢消融。前世有人學佛時間長，有人學佛時間短，造成了每個人的學佛根基有所不同，然而無論什麼樣的根基，只要進入佛法當中，都是先於其他眾生覺悟的人，應該為此感到慶幸。我們後邊還有無數又無數的眾生連人身都得不到，更沒有機會接觸佛法，苦難無邊無盡，到我們成佛時，都不知道他們是處於哪種生存方式的眾生。所以我們學佛人應該生起悲憫心，不僅要憐憫自己，也要憐憫眾生，發起救度眾生的大悲心，使得自己一方面道心能堅固，一方面福德就能快速累積起來，修行就能很快速了。

學佛盡量多修福德，佛是福慧兩足尊，福德是不可缺少的成佛的因素，福德累積到一定程度，道業才能進步，智慧才能增長。很多人不重視修福，致使學佛很久，佛法知見還是很淺薄，智慧不得一點長進，根本問題就是福德不足。那些積極修福的人，進步就很快，智慧增進的也很快。是修福對自己有利，還是不修福對自己有利，請大家三思。

（二十）眾生因什麼而有慢

眾生因有我而有我慢。慢的種類有很多，都是以假我這個色身五陰所擁有的虛相、假相、生滅相而感到自豪自傲，因而生慢。慢包括慢、過慢、高慢、卑劣慢等，比如，眾生以自己的色身外貌美麗、漂亮、莊嚴而感到自豪；以自己的見聞覺知心聰明伶俐、工於心計、知識豐富而自傲，認為自己的見解多麼正確和高明而自豪；以自己能擁有極多的財富而自豪；以自己所擁有的名聲、權勢、地位而自豪；以自己所擁有的眷屬，擁有優秀的孩子而自豪；以自己所擁有的產業巨大的父母、有權力和地位的親屬而自傲；以自己的學問、修養、經歷而自豪。

因為自豪自傲，內心裏就喜悅愛樂，逢人就向人誇耀，展示自我，自覺或不自覺想讓他人了知和羨慕自己。所有的心行全都圍繞著假我這個五陰而現行出來，不知五陰虛妄，本非真有，剎那剎那在生滅變化，沒有一個真實不變的實體。我尚且不有，何況我所擁有的某某更是虛妄。比別人超勝而自傲的人還算好些，很多人是明明不如別人或者和他人差不多，也認為自己超勝於人，這種過慢就很嚴重，不但能障礙與他人平等交往交流，也讓自己深陷貪執，增加生死系縛，不得解脫。

也有一種人，總認為自己各方面都不如人，總是感覺很自卑。這是總把自己的五陰與他人的五陰相比較的結果，也屬於非常注重自己的我心，五陰我在心裏仍很重，內心裏還是希望自己的五陰比較突出一些，因此才感到自卑，這是卑劣慢。我慢是下意識當中認為有個我

的存在，這個我有功能作用，有影響力，內心感到滿足和欣喜，這種慢是阿羅漢斷的，離我們還很遠，暫時斷不了。

對我們學佛人修行有障礙的慢，是我們最應該著手要克服和改變的慢，比如有人認為，我學的法都是正法，有多麼殊勝，他人都不如我學得好，但實際不是；我的師父是某某大德，名氣非常大，我學來的智慧見解絕對正確，但實際不是；還有人說我學佛時間很長已經有三十年了，已經如何如何了，別人都不行。

因為這種慢，就不肯虛心向他人請教，遇到真比自己有智慧的人，就做不到不恥下問，甚至還要辯倒對方為己樂，白白失去參學的機會。這些慢心都能耽誤和障礙自己的道業，以至於道業得不到增進。這些慢都因五陰我而來，心裏牢牢地執著五陰為我為真實，這是障道的根源，這樣阻礙自己的道業甚為可惜。因此有必要觀行五陰的虛妄，破除我見，拔除生死的根源。

人的慢心是從哪裏來？從我而來，以自己的五陰為慢，以自己的見聞覺知心為慢。把虛妄的當作真實的我，才有慢，拿自己的五陰與別人的五陰相比較，認為自己的五陰比別人的要好。拿自己的見聞覺知心，與別人的見聞覺知心相比較，認為自己的見聞覺知心是聰明的，優秀的，有智慧的，有才能的……，於是就覺得自己多麼的了不得了，有一種高高在上的感覺，言語之間就把自己兜售出去，讓別人知道自己多麼有能耐，多麼的殊勝。這就是我們那個可憐的我！各種煩惱一旦形成習性，就很難改變，自己都不能覺察出來。但是言語之間明

顯地表露了出來，別人都能發覺，就是自己不知道。

（二十一）當我們初禪現前的時候，外界無論怎樣的際遇，他人無論怎樣對待你，內心的煩惱都不會現起，雖然有時也難過，但那是浮層，不能進入內心深處。那時心如銅牆鐵壁，外不入，內不出，外界的欺辱不能真正的碰觸到內心裏，心就會有一層保護膜，這個境界叫作煩惱不侵心，心不起煩惱。這就是阿含經中說的：心自在，心得解脫的境界。

修到這個地步，自己會生生世世都受益。所以二果以前，心都是不自在也不解脫的，因為與貪嗔癡煩惱聯系在一起。心解脫，是以意識心為主，意識心貪嗔癡具足，前五識也解脫，眼不貪色，五識不貪色聲香味觸；意根第七識的解脫，那就要斷我執，有能力滅掉自己，那是四果阿羅漢的境界。真正的心解脫是四果，斷了我慢，五上分結都斷了，能夠自己證明自己不受後有。

（二十二）問：喜歡音樂是不是貪？

答：只要心裏認為好，感興趣，有喜樂，就是貪，只要有心於這些聲音，心沉浸在這些音聲裏就是貪。因為貪愛，才生死輪回不息，只要喜歡一個東西，就被這個東西束縛住，就不得解脫。解脫就是心不著任何一物，阿羅漢因為心心念念相解脫生死，害怕著任何境界，他們接觸六塵時，根和塵僅觸一下就移開，不再往下進行，免得起貪，起覺受，他們很注重這些修行，我們也應該盡量這樣做，雖然暫時還做不到，但熏習總是有利於自己的。

我們聽聲時，應該把聲音當成空穀的回音，知道聲音是不真實的，就不要對聲音生起興趣，對其它的六塵境界也要這樣觀行，不要生起貪愛，心就能解脫。佛在《雜阿含經》卷一中說：貪愛於色就等於愛樂苦，喜歡覺受就等於喜歡苦，喜歡想蘊就等於喜歡苦，喜歡身口意的行就等於喜歡苦，喜歡六識的識蘊就等於喜歡苦。如果不喜歡苦，就不要喜歡色受想行識的五蘊，對色受想行識的喜貪斷，就能離欲斷苦。

我們要想斷我見，得解脫，首先就要觀察苦，認識苦，才能生起厭，才能求解脫，厭離心不生起來，對五陰的貪愛就會繼續，這樣就不能斷我見，較深一些的禪定也不能出現。我們厭離世間的五陰和生活，欲界定才能出現，厭離欲界天人五陰和生活環境，色界定才能出現。總是有一個喜歡五欲的心，什麼好的境界也不可能出現，因為你的心裡已經裝滿了，沒有空間，更好的境界也只能擺在心外，你都享受不到。

### （二十三）如何減輕情執，解脫自心煩惱苦？

一個人如果情執太深重，內心深處肯定是糾結不斷，苦惱重重。怎樣才能減輕情執呢？最好的辦法就是觀察世間的無常，觀察每個家庭的無常，觀察每個家庭的結局；觀察每個人的無常，觀察每個人的結局；觀察自他心理的無常變異，仔細思惟這些世俗法有什麼可執著的，再思惟自己生生世世所有的情感，最終的結局都是什麼；眾生無量劫來泡在各種各樣的情感裏都得到了什麼結果，觀察每個人從前世

都帶來了什麼，今世死後又能帶走什麼；什麼是自己永遠不變的東西，什麼是自己最可依賴的東西，什麼是永遠屬於自己的東西。

再觀察思惟自己無量劫以來的父母、伴侶、兒女、親朋以及所有的家親眷屬，他們如今都在哪裏，那些感情都哪裏去了，自己為什麼生生世世輪回痛苦不已，都是因為執著於自他情感，從而系縛了自己的心，不出六道輪回。眾生不管對什麼都是貪生貪死，生死輪回，情為根本，愛為根本。知此，就不應該再去追求生死輪回苦的根源，應該從貪染的泥潭中漸漸地拔出腿來，逐漸走向自由和解脫。

（二十四）生死的因是什麼，這點要搞清楚。生死輪回是因為貪嗔癡煩惱，是對五陰十八界的貪愛執著，是對三界世俗法的貪愛執著。如果沒有執著，沒有貪愛，沒有煩惱，煩惱全部斷盡，自然就能出離生死輪回。如果對他人的恭敬實質是自己的煩惱性現前，而不是真正的恭敬，那就有生死；如果不是煩惱的顯現，那就與生死無關，包括對佛的恭敬，如果是以清淨心真誠心，反而能增加福德，有利於解除生死煩惱。楞嚴經第一卷裏記載，阿難出家的因，是對佛的貪愛，不僅僅是恭敬，所以佛才徵求愛樂佛的心是哪個，在哪裏，然後降伏這個貪愛心，才能解決生死問題。

（二十五）修四禪八定是否能證得涅槃得解脫

涅槃是心解脫和慧解脫的阿羅漢所證的境界，不僅與禪定有關，主要與解脫的智慧有關。即使修出了初禪二禪三禪四禪，也不能得解脫，仍然在生死輪回中。因為沒有斷除生死的根源——我見，因此就

沒有斷除與我有關的煩惱，被煩惱所系縛，心不得解脫，未證涅槃。

心得解脫是小乘三果人的境界，不僅有初禪以上的禪定，也斷除了我見，斷除了貪欲和嗔恚煩惱以及三縛結，這是證得了有餘涅槃。再斷除我慢、我執，對三界的貪愛全部斷盡，獲得了解脫的智慧，就能入無餘涅槃。

因此說只有禪定，不能斷除煩惱，只能壓伏煩惱，心不得解脫，智慧也不得解脫。心解脫是智慧加禪定，斷除煩惱所獲得的解脫境界，慧解脫同樣是解脫智慧加禪定，斷除所有煩惱所獲得的解脫境界。

（二十六）很多人每天都是為了說話而說話，為了表白自己，顯示自己，而口無遮攔，心中的我很重，都不知道回光返照檢查自己的身口意行，修行是修個什麼？告訴少說一句話，心裏就不高興，天天喊無我，心中的我卻仍然很重，自己檢查自己，修行究竟修了個什麼，有沒有力度？

檢查自己的心裏，為什麼有不高興的情緒，如果心裏沒有我，不是我重的話，能否不高興呢？順我者樂，不順我者，悲、愁、恨、苦，這就是十足的我。這樣與無我正相反，修行的最終目的是要達到無我，把自己每天心中的我融化掉，這就是最好的修行，學習千經萬論，就是要達到無我，不是為了學佛法而學佛法。學佛法的目的是要做到無我。如果每天都是為自己的我而學佛法，而顯擺自己，那不是與修行背道而馳嗎？

第七識意根的我執重的原因，著我相，時刻想突出自己，表白自

己，自己如何又如何，告訴他說錯了，不是這樣，馬上就為自己辨白，或者氣憤的走人，這些都是嚴重的我心。真想快速的修行，快速的增進道業，每天都應該檢查自己的煩惱心所法，是不是比以前減少了；情緒化的表現是否減少了；慢心我心是否減輕了，這樣才是正修行。不是學了一大堆知見，然後增長我心和慢心，這樣是學錯了，學反了。

### （二十七）什麼是見惑和思惑

見惑是指知見上的煩惱，知見不清淨不正確叫做見惑，見道時即斷。見惑是指眾生把五陰十八界當作真實的我，當作不生滅的我，因此執著不舍。斷除五陰十八界為我的知見，就名為斷見惑。

思惑是指思想上的迷惑顛倒，貪嗔癡煩惱和煩惱習氣，所有的無明惑，修道以後才能斷除。小乘的思惑指貪嗔癡煩惱，對三界世間的貪愛。大乘的思惑除此之外，還包括眾生心地上的所有塵沙無明惑。小乘思惑斷盡，就是四果阿羅漢，大乘的思惑斷盡，就是佛世尊。

（二十八）心軟化的前提是要明得修行之理，學了佛法中的正確知見，知道世間一切法都是假相，並且曆緣對境去磨練這個心消融這個心，心才能慢慢軟化。要想證得無我，首先知道自我虛妄，觀行自我是如何的虛妄，真認可了，才能證得無我。然而還有煩惱沒有斷，需要繼續深入地觀行，煩惱才能淡薄。欲界的需求減少了，證初禪，才開始一點一點地斷除各種煩惱。在這之前，都是壓伏煩惱，不是斷。

斷我見，證無我以後，才有能力破除意根對自我的執著，才是一個沒有自我的人。而破除五陰十八界我的虛妄見以後，就有能力在身

口意的各種活動中，發現一個真實而不虛妄，時刻都在起作用的真心如來藏。證初果與明心只差一個階位，這其中，福德和智慧大大不同。後者需要的福德要大，智慧要深，要有無我智再加大乘智慧。說的容易，作起來不容易。只要堅定自己的信心，就會不知不覺地滿足了這些條件，成為真實義的菩薩。只要努力不懈，都能成就。

（二十九）煩惱垢及染汙垢，在斷我見或者明心見性以後才能修斷，在這之前都是壓伏煩惱，表面上雖然不現起，其實煩惱還在隱藏著。在斷我見或明心見性之後，內心知道五陰確實不是真實的我，內心的我就鬆動了，禪定才能現起並且漸漸深入。修出初禪定以後，貪嗔癡煩惱才能一個一個的斷除，意根對於自我的執著才能一點點的滅除，心地的煩惱汙垢去除以後，心就變得清靜了。

斷了我見以後，知道五陰十八界法全部是虛妄的，以後再參禪證真心時，就不再把虛妄法當作真實的，最重要的是不再把意識心的各種細相當作第八識來悟，不會錯悟。找到第八識時，就能觀察祂是不是生滅的，是不是屬於十八界裏的法，有沒有變異性，有沒有無常性，發現祂確實是真實永遠不變的，與七個識的體性大不相同；而且還能觀察到第八識是如何產生五陰，如何與五陰七識配合產生萬法，這樣就可以確認這個心就是第八識真心，這才是真正的明心證悟。

在斷我見的當下，是不是一下子就能斷除煩惱呢？這不一定，要看斷我見之前煩惱降伏的程度和禪定修行的程度。如果煩惱還是很重，總是要現行出來，定力又不是很好，煩惱的斷除就需一定的時日，

因此斷除煩惱的時間長短因人而異，不能一概而論。世尊在世時，有人在聽世尊講法之前就已經修到很高的禪定，煩惱已經得到有效的降伏，他們在聽法後心中確認五陰非我的當下，所有的煩惱一時全部脫落，當下成為阿羅漢。如果我們修行沒有禪定的功夫，即使斷了我見成為初果人，斷煩惱也需要很長時間，也許一輩子也不能斷煩惱，仍然只是個貪嗔癡煩惱具足的初果人。

（三十）不知觀心，不會觀心，不能觀心的人，無法覺悟自心，不能覺悟自心，就不能改變自心。有很多人學佛，都是任心自漂流，隨順自己的貪嗔癡煩惱，隨順自己的我性，從來沒有想過自己有惡心，有不善心所，也就從來沒有想過要改變自己。因此也就不會時時處處與自我相逆，與自己的煩惱習氣相逆，與自己的愚癡無明相逆，不知道隨順我心我性就是隨順生死，隨順三惡道，隨順苦業。

革命，是革誰的命？是革自己的命，革意根的命，這樣才能得解脫，得大自在。可是很多人每天卻是革別人的命，努力想改變他人，以隨順自己的我性，滿足自己的私欲和貪婪，這樣的人正是無明深重的人。凡是不能觀心的人，都是煩惱習氣嚴重的人，我性重的人，自大大自慢的人。這樣的人，意識心都沒有覺悟，內心深處的意根要如何覺悟、解脫和自在呢？

大多數人沒有遇到佛法時，內心迷茫不覺悟，遇到佛法了，照樣是迷茫不覺悟。抓取外境為我所有，為我所用，增加我見和我慢，不惜採取卑劣手段達到個人的私欲私利，卻堂而皇之的認為自己有修

行，有手段，聰明才智。從來不能回光返照自己，學法之後，把佛法知識作為一種偽裝，來壯大自我，增長自我，實是愚癡，而不自知。

### （三十一）如何抓住煩惱賊

修行到有一定覺悟的人，會經常回光返照自己，就能發現自己內心深處的那個我總是要冒出頭來，這是好事，沒有覺悟的人就發現不了。發現冒出頭的那個我時，就觀察這個我，看看他到底從哪裏來，又到哪裏去，是如何生起的，如何滅去的，如何運作的，心行如何，有什麼目的。常常如此觀察，必有重大發現。

這樣修行的人，就不要刻意的壓制自己，讓煩惱冒出頭，然後抓住它進行審判，搞清他的來龍去脈，就會大有收獲。以後斷煩惱也是這樣，不要刻意壓制煩惱，看煩惱起處，快速的抓住它，好好審判審查一番，定能改造。修行還是在娑婆世間裏好修行，處處是擒賊的機緣，只要能擒住賊，就能識得他，自家寶藏就不會再損失了。

（三十二）人心不平，是非紛爭，為什麼不平？心中有四相，相有好壞和凹凸，存於心中，所以心中不平。心本自平，不平的是那個見相的心，如何心平？把相抹平。如何抹平？觀相平等一如，看透相的實質和本質。相的實質和本質是什麼？不過七大種子組合而已，不過如來藏造就而已，豈有真實的相，而被我們所見？眼睛有翳病，見有高低、上下、美醜，病眼望空花，病去空花無。修行，就是除病見實相，除此無他！此為勉人，也為自勉。

那麼遇到好爭好鬥之人怎麼辦？忍他，讓他，再過幾年看他；讓

他爭，讓他鬥，讓他第一，讓他高大，把所有的相都讓他置於心中。我們卻要空掉所有的相，越空越好，越懦弱越好，越無我越好，四相空淨，無掛無礙，心得解脫，常樂我淨，成佛有餘！這樣，最後誰第一，誰得勝？智者無為，愚人有求！

一切爭鬥，都是與自心爭，與自心鬥，鬥不著他人，只能鬥自己。內心無明，見有他人，見有自我，見有利益可爭。若無無明，不見自他，只見如來藏總持一切法，只見一真法界。

（三十三）我們在面對是非，面對他人的過錯時，在不能空掉和躲避這些境界，必須要解決這些人事時怎麼辦？應該觀行人事境界的虛幻不實性，觀行一切法無我、無人、無眾生、無事相。口中如果一定要談論人事，也應該只是在意識心的層面來客觀的作以評價，以如理的方式如理的解決，內心不要有所騷動，不要被人事情節所牽引，陷於其中而不能自拔，這樣就會失去所有的覺照之力，我相、人相、眾生相、事相全部現前，並且執以為實，心被事相所染汙，染汙的業種存入自己的如來藏中，後世果報自受，得不償失。

豈有智者，以他人之過失，藏於自己心中，侵汙自家田地，累及後世，不得清淨。見他人之過失，回光返照自心，莫要責人而不責己。誰人修行誰人了，誰能代替他人修行，替人成就，而自己背負業果？無有此理！

（三十四）學佛是用來覺照自心降伏煩惱的

很多人學佛學了十幾年甚至二三十年，至今不知道學佛是為了什

麼，學了很多佛理，仍然不知道用之來覺照自心，降伏自心，改變自心，卻偏偏用來覺照他人。以至於遇到煩惱的人事，心起大浪，久久無法平靜，是非紛爭不斷，偏離了學佛修行的目的和方向。學的理仍然是理，遇到的事仍然是事，理事不能結合，也不能圓融，得不到自心的功德受用。如果學佛人看待事嚴重的脫離了理，變成了單獨存在的事，所學的理，也就失去了意義。

那麼應該如何面對娑婆世界的人事糾紛和煩惱呢？學過大乘法的人，都知道一切法都是如來藏所幻化出來的，沒有實際存在的人事物理，都是如來藏這個魔幻師依緣輸出七大種子生成的。就像繪畫師潑墨揮灑出的一幅幅畫像，我們不要把畫像當作真實之物，也不要將畫像中的人物和風景當作真實，而去貪厭，所有的畫像只不過是彩墨噴繪出來的，是一堆顏料的堆積而已，豈有智者去執著分別一堆堆的顏料，而生心動念。真正的智者也不應該面對如來藏用七大種子所堆積起來的人事物理和山河大地，而生執念。

多作此觀行，常常覺照，就不會讓自心陷於人事糾紛之中而不能自拔，以至於得不到學佛修行的真實利益，白白的用功於各種佛學理論知識的積累，畫餅不能充饑。

### （三十五）如何懺魔除去罪魔

有很多人修學佛法以後，由對世間法上的利益追求，轉入對修學佛法上的利益的追求，實際還是對自我的追求和執著，內心的我不斷，我執不斷，增益我見與我執。我要更多更多的弟子，我要更大更大的

權利，我要更高更高的名聲，我要更多眾生的更多恭敬，所有的目的就是為了心理感受舒服。可是這個心舒服的覺受有實在意義嗎？眾人追捧，我就舒服，這個舒服的覺受是意識心的感覺，這個意識心是生滅幻化的，本是虛妄，不能長久存在的，生來滅去，日夜都要斷滅的。

真正的修行人，應該常常靜下心來，時刻反觀自心，我到底追求的是什麼？我抓錢財，抓錢財的目的是什麼？我現在貪圖享受貪圖覺受，其目的是什麼？有什麼意義？有什麼過失？我有各種欲望，這些欲望最後的結局是什麼？看清自己的內心，並且要勇敢的面對自己的內心，搞清楚自己修學佛法的最終目的是什麼，如何如理如法的通過修學佛法達到這個目的，而不會與自己最終的目標背道而馳。如果內心無所求，就能快速達到目的，我還追求什麼？經常要問自己要什麼？爭來奪去圖什麼？能不能得到解脫？有沒有實際意義？所追求的一切是否是如來藏幻化的影像？是不是求來還要失去，或者失去的更多？這樣不如理的作意和追求，是束縛自己的枷鎖更多，還是解脫的功德受用更多？

一個人想得到的越多，往往失去的就越多。我們學佛就是要減輕心靈的負擔，不能被世間的虛妄相迷住了雙眼，看別人要看得清楚，看自己更要看得清楚，時常這樣反觀自己。學佛如果都在相上貪，不在心上用功，因相上的貪著，在世間上你爭我奪，出賣自己的靈魂，違心做事，只能增加自己的煩惱和心靈的負累。把佛法作為了爭奪世間利益的工具，個人貪欲的工具，壓倒他人的工具，實是罪過，禍患

無窮。修行人如果不是想辦法減輕自己和眾生心上的煩惱，反而在煩惱上又增加了層層的枷鎖，又造作種種的不善業，這樣殃及佛教和眾生，求升反墮，得不償失，實在是無智之舉，應速速悔改，除去罪魔。

### （三十六）有為法不一定都是有漏的

四果羅漢的身口意行是有為法，地上菩薩的身口意行是有為法，卻是與無漏相應的，無漏就是無煩惱性。但是習氣免不了。

佛的身口意行完全徹底的無漏，卻是有為法，佛度眾生，現無量佛國土，都是有為法，都是無漏的。如果有為法不能無漏，眾生學佛修行就無用。

當六七識斷除了煩惱，其心行與無漏相應，六七識轉識成智以後，更是與無漏相應，其智慧也是無漏的，不僅心行上無漏。

### （三十七）飲食對禪定的影響

飲食也是影響禪定的一個重要因素，身體裏如果攝取過多的營養物質，超出了身體所需，身體就會有所反應；之後就影響識心，識心的反應就有些躁動不安，心念不清淨，情緒不容易控制，或者是需要強制控制。這些營養不僅包括魚肉類、煙酒類和蔥蒜類等葷腥物質，也包括素食。如果素食營養過剩，也會造成身體和情緒上的過激反應，身體和心理負擔增加，心不容易清淨，就會影響禪定。

所以很多人抱怨禪定難修，那就要檢查自己的飲食結構，是否是營養過多過剩。現在由於物質生活豐富多彩，人們貪著口腹和營養，過於愛惜色身和美味，以至於造成身心不清淨，貪和嗔都不容易降伏，

煩惱重，禪定當然就無法成就，佛法的觀行和實證就難上難。那麼學佛雖然廣博多聞，理論嫻熟，口若懸河，其內心的實證終究不成就，只成個知解宗徒和理論雜家。

世尊在楞嚴經中要求弟子們斷除葷腥，降伏欲心和嗔心，使得道業快速增進。但在現代社會中，物質生活太豐富，即使是素食，也同樣影響身心的清淨，增長欲心和嗔心，道業無法快速增進。這應該引起我們廣大的學佛弟子的關注，調整自己的飲食結構，以利於修行。

## 五、戒律和因果篇

（一）沒有證得無為法時的持戒，都是有漏、有煩惱的，與煩惱相應的持戒，是有漏持戒。證得無為法以後，再加修的戒是增上戒。心行真正無漏的人，能做到無漏持戒的人是三、四果人及初地以上的菩薩，他們的心行不與貪嗔癡煩惱相應，是無漏的。

開智慧的前提條件有很多，戒是其中之一，不是全部。只有持戒還不行，還要有福德和禪定等等條件。有無數持戒人並沒有智慧，只能保住人身，或生天享福。而沒有智慧也不能守持好戒行，對於戒相不懂，對於戒的內涵和目的不懂，不知戒的開遮持犯，只在相上著手，不知修心，有時犯戒也不知，還以為是守戒。更多的人是守小乘的有相戒，而犯大乘菩薩的利他戒。

小乘戒是修自己，不管他人。菩薩戒是起心動念為自己就是犯戒，真正的大菩薩是應該心心念念為眾生，只要對眾生有益，對佛法流傳

有益，寧可自己犯戒下地獄，也要做有益與眾生的事情。有時是守小乘戒，就會犯大乘戒，守持大乘利樂眾生的戒，就會犯小乘戒。菩薩在這時就要善於抉擇，寧可自己犯小乘戒，而守持大乘菩薩的心地戒。

釋迦佛在做菩薩時，為了救度眾生，而不得不違背小乘戒，就是為了成全眾生，護持正法。為了護持正法和救護眾生違背小乘戒，不僅無罪，而且有功。佛在經中也說，在惡世裏，為了護持講正法的法師，可以蓄刀仗，可以殺破法惡人，這樣做，他的功德遠大於講正法的法師，命終到佛身邊作佛的第二大弟子，而講正法的法師命終卻作佛的第三大弟子。

我們學佛先作菩薩，最終要成佛，所以應該學好大乘菩薩戒，守持好大乘菩薩戒，這就是守持自己的心。當菩薩戒與小乘戒起沖突時，我們應該善護自己的心地戒，不為自己的個人利益，一切為大眾，為佛法，這樣成就的才快。

（二）在守持戒律方面，修行人身口不犯業行已經很好了，意業很難守。如果心總是住在一個正念上，那麼邪念就沒有機會出現，這就是守戒。什麼是正念？念佛、念法、念聖賢僧，念諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜。修心之法懂得多而深，意業就會減少；定力增強，意業也會減少，懂得因果之理，心裏的警覺性就高。

守戒，首先是做到明理，不是強行控制自己的行為，理明了，意根受熏，意業自然不現前。一切修行中明理最重要，知見能夠引導自己的身口意行；其次定深能夠伏住煩惱；最後識因達果，懂得此事的

起因能夠感召彼事之果，明白身口意一切業行造作當下，自己的如來藏都有記載，果報一定要實現，心的警覺性就提高了。這其中都有個過程，受戒得戒體之後，戒體本身就有防非止惡的功德作用。菩薩戒體更是如此，菩薩戒是戒心，要完全守持好，不犯戒，要修到一定的菩薩果位，在此之前，都難免要犯，輕重不同。受菩薩戒有極多好處，自己警覺性大，再加護法善神的守護，道業進步很快。

### （三）關於五戒的開遮

一切戒行，只要是能夠讓眾生得到大利益的，而且是根本利益，不遮，可以開緣；為自己私利不行，一律遮止，不能因為個人煩惱惡習而開戒。酒戒，為了治病，可以用藥酒，塗身、飲用都可以，不能貪酒味。殺生戒，可以吃藥殺菌，其它蚊子螞蟻蒼蠅蟲子之類的，只要無害心，不是故殺，不算犯。盜戒，他人沒有同意的，拿了算犯，為了他人或集體更大利益，不算犯，嚴格來說，不是自己的東西，只要起心想歸己所有，就算犯。淫戒，非己配偶，行非梵行，就是犯，這裏有開戒的條件，大家還不具菩薩性時，暫時不說。妄語，大妄語，沒有證得禪定說證，沒有證羅果而說證果，沒有明心而說開悟，是大妄語，必受惡報，通懺悔。其它的是小妄語，如果為了幫助他人救度他人，可以開戒。大的原則是這樣，具體遇事時，需要用智慧來具體對待，沒有私心和煩惱心，為眾生為團體都可以酌情考慮。犯了五戒，可以懺悔，還可以重新受戒。

### （四）什麼叫作謗

雜阿含經中記載，有外道或者某居士，向世尊的弟子請教佛法，弟子回答之後，就想：我這樣作答，是否符合世尊的法教，不會違背世尊、毀謗世尊吧？於是這位弟子就去請教世尊說：世尊，有外道問我佛法，我是這樣作答的，是否毀謗了您呢？世尊就說：你回答的正確，沒有毀謗我。從這裏我們應該知道，說話或者語言表達只要不符合事實，就是謗。弟子傳導的佛法如果不符合佛意，與佛不一致，就是謗佛。如果佛說某種法是如此，弟子說不如此，就是謗佛，也是謗法；對於佛說的法教，說個不字，就已經謗佛謗法了。

那麼謗僧也就很容易了，謗僧又分為謗凡夫僧和謗得道的比丘僧和菩薩僧，前者的罪業還輕一些，後者的罪業就相當大，果報是不可思議的。你只要否定了勝義僧，說個不字或者不是、不對，而事實不是如此，那麼誹謗罪就成立了。眾生往往都不在意這些，認為否定別人沒有什麼過錯，輕易地就開口說不對或者不是，而這不僅僅是過錯的問題，而是罪業的問題，涉及到根本問題的往往都是地獄罪，後世就要享受自己誹謗勝義僧的極大惡報。當後世真受了惡報時，往往也不知道自己為什麼得到這樣的惡報，於是糊裏糊塗地受報，再糊裏糊塗地造業，眾生就是這樣的愚癡無知。

（五）從前有個老和尚，牙齒不全了，吃飯的樣子不太好看，一個小沙彌見了，就說他：你吃飯像牛嚼草似的。因為這一句話，沙彌死後，五百世墮牛身，吃草嚼草。釋迦佛住世時，他得為人身，隨佛出家修道，他雖然出家成為沙門了，因為前世的業沒有消淨，還有餘

業，他吃飯時還像牛嚼草似的。他隨佛修行一段時間以後，就證得了羅漢果，但是吃飯時仍然像牛嚼草似的。

佛就對他說：你這樣子會讓很多眾生譏笑，他們要因你而造作惡業，那個果報比你從前的果報還要嚴重，因為你已經是阿羅漢了，你不如就在天上住吧，人間僧團有事時，你再下來。他遵佛語，就住在天上，無事就不下到人間來，免得眾生看見造惡業，以至於佛涅槃離開娑婆世界，他也不知道。這個羅漢是誰呢？就是嬌梵波提。因果昭昭不爽，身口意造作的當下，不管善惡，都有記載，都作為業種收存，因緣聚會時，必受果報，大家應該慎護身口意，免遭惡果。

（六）破戒的前提應該是已經受了戒，有了戒法，如果沒有受過戒就沒有破戒之說。破是破壞的意思，沒受戒，談不到破，但是惡業重的也有遮障。如果犯重戒要殷重懺悔，需要見好像才能消除惡業，有必要重新受戒。

犯重戒可以往生極樂世界，只要臨終沒有遮障。如果臨終一念，惡業的境界出現在心裏，隨即隨著惡業就要受惡報。臨終前要把心裏的念頭清靜了，不能有雜念出現，才能不去三惡道。得初果向和初果，也可以滅罪。就怕業障遮障不能得初果向。

佛給自己犯重戒和重罪的弟子，講實相，講五陰的空相，弟子不僅滅罪，也證得了實相。如勇施菩薩開悟之前，犯了邪淫戒和唆使殺人罪，佛講大乘無生理，就開悟證得實相。阿奢世王殺父，佛給他講五陰虛幻不實，就滅了阿奢世王的極重罪，得了無根信，沒有證得初

果向，因為罪太大了。如果不是佛給他講法，他連無根信都不一定能得到。但是如果阿奢世王殺母，那就不一定能滅罪了，也不一定能得無根信。

受戒以後犯戒，有個性罪，就是心性罪，還有一個戒罪，違背戒律的罪。沒有受戒的，只有性罪遮障，沒有戒罪的遮障。但不受戒，戒律不圓滿，道業無法增進，障礙證果和明心見性。

（七）明心見性的菩薩如果造作惡業，果位是否要失去

菩薩瓔珞本業經裏，佛說菩薩造作了有違菩薩之業行，三賢十地皆失。地前菩薩因煩惱未斷盡，偶爾也會因煩惱而造作惡業行；地後菩薩還有煩惱習氣未斷盡，也有可能會因煩惱習氣而造作些微惡業行，那些煩惱餘習很深細，不容易斷盡，一旦斷盡以後，就進入到八地，成為八地菩薩了。可是八地以上的菩薩還有微細的無明，也就是非常微細的愚癡，對極其深細的佛法還有無知，到佛地才能全部斷盡。

普通眾生不斷我見，或者我見不斷盡者，還會因為我見而入三惡道。眾生造業，就是因為“我”，無數煩惱因“我”而來，因此有必要通過修行把我見斷盡，並且降伏我執。但是人我執斷盡，還有更微細的法我執等著我們都要斷盡。煩惱習氣也不可輕視，地上菩薩有煩惱習氣的現行，也是很難斷的，所以地上菩薩難免有過失，有微細的惡業行，如果有違佛戒，其菩薩果位也要失去。

所以我們學佛修行，每天要反觀自己的主要煩惱結縛在哪裏，然後著重來觀行解決，不能讓深重的煩惱障礙自己的修行。依據煩惱斷

除與否和智慧程度，而分為賢人和聖人，斷我見的初果二果人還是賢人，不是聖人，三果四果人和初地以上的菩薩才是聖人，地前菩薩為賢人，因為還有貪嗔癡沒有斷，所以其德行不足以為聖人，真正的聖人、具足了聖人所有德行的，只有佛一人。

（八）問：下地獄受懲罰的是第幾識？其中有幾個識一起去地獄了？

答：意根與第八識一起下地獄，然後六識馬上出生，意識就發現：咦！我怎麼下地獄了呢？再然後，身識感覺被刑具懲罰的強烈疼痛，意識感覺無比的痛苦，六識全部感覺苦痛，意識就很無奈的承受各種痛苦的折磨，直到業報盡了，才能出地獄，但不知多少劫的時間過去了。無間地獄裏有寬廣的大鐵床，地獄多大，鐵床就多大，地獄是無邊廣大的，鐵床也無邊廣大；鐵床多大，色身就多大，所有的刑具全部同時加在色身上沒有空隙，全身各個部位都能感覺到刑具的殘酷折磨，痛苦不堪，疼死過去，馬上又清醒過來，再接著受折磨，誹謗三寶，就是如此下場。

誹謗三寶，包括有根誹謗和無根誹謗。有根誹謗，是指其所說是事實，但是也有罪，所以佛陀為僧人制定的戒律不允許在家人看，就怕在家人知道戒律而去指責出家人犯了戒律，這樣就誹謗了三寶。無根誹謗，是根本沒有此事說有此事，捏造事實，罪過更大，二者俱有罪過，所以大家不要說三寶的過錯，不管有沒有其事，都要懂得閉口，果報可怕，慘不忍睹。過去有人誹謗阿羅漢，阿羅漢就召集眾人，

讓造誹謗業的人當眾懺悔，以消除那人的罪過，那人就當眾向阿羅漢懺悔，以消除自己的罪過。但是命終還是下了地獄受惡報，只是受惡報的時間短一些，如果不懺悔，很難從地獄裏出來，在地獄裏受的罪也非常重。

如果三寶中，有證得大小乘果位的聖賢人，對聖賢人造作了誹謗業，那個罪業有不可說之嚴重，無論是在佛法上的誹謗，還是世俗日常生活的個人行為的誹謗，無論是否是事實，一律都是罪過無邊。出家人的身口意行，無論怎樣，都不能指責，否則罪業深重，必受惡報，尤其是得道的出家人，更不能指責其身口意行一點點過錯。煩惱極重的人，離三寶近住，未必是好事，因為煩惱極重的人，對誰都能造惡業，他不管對方是誰，都是無所顧忌，控制不了自己，因此這樣的人，還是離三寶遠一點好。

（九）聖人所為，未得道人不能盲目跟隨。智慧不同，用心不同，結果就不同。未明心地之人，不見無相之相，不知無生之理，見法實有，不知究竟。明心之人，知法無生，相本非有，虛妄不實，誑惑人眼。見相實有，即有業行，見相非相，業行也妄。心智不同，業果不同。昔有道人，把諸佛菩薩的名號寫滿內褲，穿在身上，有一愚人，見已便學，幾日之後，吐血而亡。

聖心不學，單學其相，不知其有獨特用心，眾生因愚，害己不已。昔有丹霞禪師，為度執相之人，而用獨特手段，火燒木佛。道人心中，實證無生，無有四相，也無一切相。木佛非佛，無有舍利，有無舍利，

都非真佛。真佛無相，火燒不著，水淹不著，風吹不著，石打不著，山壓不著，啼唾謾罵，侮辱誹謗，皆也不著，即使上帝，無奈其何。眾生蠢蠢，莫學丹霞，木佛石佛，以像示人，心存恭敬，福即增長，若能禮拜，其福無邊，折倒慢幢，摧伏己心。精進修行，早悟無生，識得己心，即是佛心，見性成佛，不由於他。

（十）眾生由於沒有宿命通，不知前世後世的因緣果報之事，有宿命通才能知道自己和他人的前世後世的所有因因果果之事。因為眾生死後，五陰改變，不是原來的了，六識改變，不是原來的了，前世的人事物，與自己有關的一切就都不知道了，因因果果的事也就更不知道了。因為此世的六識心在同一個五陰上，是相續有記憶的，六識能了別此事的人事物，就能記住此世所經歷的一切法。而下一世，不是原來的五陰，六識是依賴新五陰又新生起的，沒有經歷過前世，對前世的人事物就沒有記憶，無法回憶起前世的事情。

而意根是從無始劫以來一直延續下來的，經歷了無始劫的人事物，累積著生生世世的習氣，與生生世世的業種相應。所以此世的五陰與前世的五陰在習氣煩惱上是相續的，如果不修行，今世再新熏一些惡習，習氣就會越來越重。第八識也是從無始劫以來一直延續下來的，未來世永遠也不滅，那麼這世的自己和前世的自己肯定是有連帶關係，不是互不相幹的，我們修行就要多為後世的自己著想。

宿命通的獲得，得修到四禪以後，才能獲得，修到四禪以後，修五種神通，就能隨修隨得。

(十一) 末法時期眾生心思浮躁，而有的人恰恰要順應眾生浮躁的心理，取悅於眾生。如果一點也不與眾生的惡習相逆的話，那麼如何扭轉眾生惡習，如何讓眾生得到解脫。

眾生不僅貪婪，也愚癡，非要添刀尖上的那點蜜，最後得到的是什麼？沒有人去考慮。多數人只顧眼前的一點點所謂的利益，卻冒著去三惡道的風險，看似膽大，實則是因為愚癡，目光短淺，不能為未來久遠的大利益著想。

大多數人其實都是為個人利益著想和打算的，作出的事情，卻讓自己不僅得不到利益，往往還會失去已經有的利益。可是卻沒有人想到這一點，也看不到這一點，因為什麼？因為無明愚癡，因為煩惱遮蔽了自己的雙眼，看不清自己，看不清真正的利弊得失。

對於因果，很多人並不真正相信，總是存著僥幸心理，以為因果都會落在別人的頭上，不會落到自己身上。所以就為了自己的利益，而說他人如果不聽從自己的安排，一定要有某種惡果報，卻不知自己的惡果報即將到來，自己正在造惡果報的因。

我初學佛讀經書時，看了一些因果方面的真實故事，相信因果真實不虛，身口意都小心造作。可是現在的學佛人，根本不讀佛經，不知道佛經都在講什麼，因此心盲不懂因果。

現在網絡發達，造惡業比從前要方便得多，手指頭動一動，惡業就傳播於全國各地，真是令人唏噓不已。沒有人警覺到自己動手指頭之後的惡果是什麼。無知者才無畏，心被堵塞，盲從他人，不知善惡，

造下了大惡業，不知悔恨。

有些人造惡業是被人唆使教唆，自己並不知情。比如被人告訴說，你這樣去做，沒有事，因果由我擔著，你只有善果，沒有惡果，於是有些心盲者就相信此人所說，以為此人真能替自己承擔因果。殊不知因果來臨時，各有各的果報，根本不能互相替代，即使是親生父母，也無可奈何。

### （十二）因果為什麼也是虛幻不實的

果報分為正報和依報，正報是五陰身，依報是宇宙器世間生存環境。因果的實現，主要是通過五陰身來實現的，果報是報在五陰身上的，所以五陰身是正報；而生存環境是依報，也體現了眾生的因緣果報。五陰是幻化的、十八界是幻化的、我們生活的宇宙、器世界是幻化的，生存環境是幻化的，果報因果就是幻化不實的。

既然我們的一切果報都從這些虛妄法上體現出來，果報就是虛妄的。比如你受的善報和惡報，不管是發財也好，生病也好，遇到災難也好，是不是都在這些虛妄法上來受報？這些虛妄法是虛妄的，果報是不是虛妄？當然都是虛妄的。所有的果報，無非是在五陰身上體現。五陰身虛妄，果報就是虛妄的；而且這些果報是生滅變異的，是無常的，無常的就是虛妄的。所以，一切因果也是幻化的，一切法都是幻化的，除了如來藏，全部是幻化出來的法。

比如說貧窮的果報、六根不具的果報，還有所有的樂報和苦報，這些果報是不是幻化的？全部是幻化的，都是如來藏依照業種和各種

因緣所幻化出來的，都沒有實法。再比如你得了善報，升官了發財了，或者親人團聚了，財色名食睡等等種種的善報，這些報報在哪裏？都報在五陰身上了，從五陰身上體現出來。五陰身是幻化的、不實的、虛妄的，那麼這些果報更是虛幻的、幻化的、不實的，都不是真實的法！

再比如善報，今世在世間當了國王，或者上天當了天主，國王、天主的寶座是不是幻化的？生活的宇宙、器世間、宮殿是不是幻化的？錦衣玉食是不是幻化的？所有的僕人、大臣、宰官、身邊的侍從，這是不是都幻化的？所有接觸的一切，這些都屬於善的果報，這些果報哪裏來？如來藏根據業種、根據因緣所幻化出來的。所以當國王、天主的善報就是幻化的、不實的。

再比如說被殺、車禍死亡這些惡果報，這些果報都是由五陰身來承受的，五陰身為什麼被殺？為什麼被關進監獄？為什麼失去那麼多的財產和親人？這些都屬於惡報，這些惡報哪裏來的？都是如來藏根據業種，根據各種因緣幻化出來的假相，都是在五陰身上體現出來的。受了惡報，覺受就是苦受，這種苦受不是識心的受嗎？識心的覺受從哪裏來？如來藏幻化出來的，一切法不管善報還是惡報，都是如來藏所幻化出來的。沒有如來藏，一切法都沒有。

既然是幻化的東西就是生滅的、不實的、變異的、空的，那就不是我、不是真實的、也不是我所擁有的，就叫作無我。依據如來藏來說，全部是不真實的法，所以全部都是空幻的法。

（十三）一個學佛修行之人，應該善於自責其心，應該常常反觀內心，發現不如法之處，就應該自責其心，把心導正，導向正途，遠離貪嗔癡煩惱，遠離無明。

應該常常思惟，究竟是自己的道業最重要，還是自己的不如理覺觀重要，還是世俗法的貪嗔癡業行重要。應該常常思惟，自己在世俗法上所謂的利益，是不是長久的，是不是真實有的，是不是要消失的，是否真能有什麼利益。修行人就應該經常自問，自問之後，才能覺悟，才能有定力，才能出生智慧，才能從世俗法中解脫出來。

搞了無量劫的世俗法，每個人在世俗法中無量劫來究竟得到了什麼？無量劫的貪愛，換來的究竟是什麼，除了生死苦，還有什麼？有智慧者，真應該常常反思反省，之後才能看透生死的本質，不再貪戀生死惑業，才有力量走出生死苦輪。

#### （十四）為什麼學佛人越學越有磨難

進入佛門學佛的人，都是有善根的人，不是一生一世幾生幾世才學佛修行的，修行時間是按劫計算的。對三寶信心具足，對自身信心具足的人，可能已經修了十萬劫之久了，如果進入十住位修行菩薩六度的人，已經遠遠超過十萬劫的修行時間。

大多數人學佛是有些因緣才進入佛門的，或者身體有病苦，或者諸事不順利。學佛一段時間以後，病苦減輕，事情順利，就感覺學佛很好。當對學佛信心具足的時候，會出現各種障緣，各種事情會不順利，身體出現疾病等等狀況。眾生無始劫以來一直造業，業障非常深

重，剛學佛時，會有護法和菩薩們來護持著，不讓嚴重的業障來阻礙學佛，因為這時候，還承受不了這些業，業報的出現會讓眾生退失信心。等修了一段時間，能夠承受一些業障時，護法就不會再遮擋業障的出現，承受不了的業障還是會遮擋的。這樣的話，學一段時間就發現，自己的業障都現前了。

不順利還有一個重要的原因，就是由於修行非常得力時，後世應該受的果報，今世就提前受，提前受就是重罪輕報，惡的果報越提前受，其報越輕，善的果報越往後受，其報越大。這與到銀行存款的道理是一樣的，存款是有利息的，佛法上叫做孽息。存款提前取，利息就少，惡業就輕，善業也輕，所以要惡業提前受，越提前越好，善業要往後受，越往後越好。如果能過得去，善業盡量往後受，那樣果報會非常大，銀行存款會越來越多，相當於利滾利。

眾生造業的業種是存在如來藏裏的，如來藏就像銀行，這個銀行，存款利率是相當高的，最低是一百倍，最高是無量倍。所以種一點善法就可以升天享福，種一點惡業就要下地獄受苦。而且如來藏這個銀行永遠不會倒閉，業種不會丟失，就是說善業惡業的果報誰也偷不去搶不走，只有自己受，別人替代不了。金剛經第十六品佛說，一個人受持金剛經以後，先世造的罪業，本來會讓他墮落惡道，如果有人輕賤他，他的先世罪業就消滅了，只是受到被人輕賤的果報就完了，這就是重罪輕報。

所以菩薩明心見性以後，三惡道的業消滅，但還會有各種磨難，

都是重罪輕報，在人中受苦，永遠不下三惡道受報。那麼修行修到一定時候，各種能夠承受的業障就會逐漸出現，這是好事，總比後世受更大的業報好得多。這些業報受了以後，障緣減少，以後的修行就很快了。

這些業障有些是由護法來掌握控制的，他們在照顧著修行人，有時會遮擋業障，有時就不遮擋，或者遮擋一部分，另一部分不遮擋。所以我們學佛修行，每天應該要給我們的護法神回向，希望他們都能明心見性，道業不斷增進，護法功德圓滿殊勝。我們自身遇到障緣就不要抱怨，也要盡量少享福，少從如來藏銀行裏提款，那些善款不會丟失，提出來享受就沒有了。而且如來藏銀行裏存款越多，我們越富貴，修菩薩道的資糧就越多，在成佛這條路上，走的就越快。祝福諸位資糧越來越多，越來越富貴，道業增進越來越快！

## 六、佛法與外道篇

（一）佛在世時有九十六種外道，他們的修行以苦行為主。放下了世俗法的一切。我們現在學佛是遠遠趕不上他們的精進以及吃苦的精神。他們遠離家鄉，住到山中，吃穿住行非常艱苦，甚至吃草吃牛糞，有的故意饑餓自己，弄得骨瘦如柴。這樣做就為了消業，認為業消了就能脫離輪回，然而這是邪見，是戒禁取見。他們放下的是全部，世俗的心根本沒有了，放得再徹底也沒有了。可是他們成就了嗎？佛說靠苦行消業，那個業能消得完嗎？如果外道們那種放下的苦行修行

方法能成就的話，釋迦佛也不用那麼辛苦從常寂光土出來，到人間八相成道，四十九年辛苦度眾。

世尊剛出家時，隨從一個外道師父，修學苦行和四禪八定，佛把四禪八定都修成後，發現這不是道，不能出生智慧，不能成佛。然後舍離苦行，菩提樹下打坐，思惟佛法。夜睹明星悟道成佛。所以修行是要有正確的理論作指導，不是單純的放下那麼簡單的想法就能行得通的。我們得知道為什麼放下，放下什麼，如何放下。要按照佛所教導的方法去修行，不能依照哪個人所獨創的方式和理論方法來蠻幹，我們所有的修行理論和法則必須符合佛說才能成就，因為佛是已經成就者，其所教導的方法全部正確無誤，其他人的就不是了，那都是摸著石頭過河，根本過不了河。離開佛的教導和經典，就會一無所成。佛子們切記！

（二）為什麼世尊在世時的外道們，沒有皈依、沒有受戒，聽到世尊講法時就能證得羅漢果，甚至能夠當場入涅槃呢？每尊佛成就佛道度眾生，就像演戲一樣，要有一個戲班子，一整套人馬來配合世尊一起演戲，世尊是不能唱獨角戲。世尊在沒有下到人間之前，在兜率內院就開始布局，派很多人先期生到人間，等候世尊降生。

他們到人間來出生，分布在各個階層，各個角落，甚至九十六種外道中都有。他們示現在外道中，帶領外道一起修行，作為影響眾，世尊會依據因緣示現度脫他們進入佛門，進入佛門後，有的就作為世尊的左膀右臂，協助世尊弘法。有的在世尊快入涅槃時才被世尊度化，

這樣就影響了一大批外道弟子進入佛門，顯現佛法的殊勝。這些外道不僅僅是羅漢示現，也有大菩薩示現，直到最後，世尊才揭示他們的真實身份。所以他們能在世尊講法度化時，很快證果。

第二個原因是，那時的外道，都想解脫輪回，出離生死，出離心是很強的，只是沒有正確的修行方法。他們多數都是遠離世俗，五蓋已經修除了，甚深禪定已經發起了，四禪八定都已經具足。所以他們的根性是很好的，雖然沒有受五戒，但是身口意行為上根本沒有犯戒的現象存在，他們只差最後一個觀行智慧沒有具足了，這得靠世尊用正確的解脫道理來引導才行。

基於以上的道理，他們在聽世尊講解脫道時，解脫的智慧就能顯發出來，很快證得相應的果位。看來好像很容易，其實他們也修行了很長時間，付出了很大的代價，世俗法都拋棄了，一心想解脫生死。那我們現在要想證果得解脫，看看我們自己的條件是否具足了，出離心有沒有，內心中的世俗法離開多少了，禪定如何，心清淨到什麼程度了，與外道們相比，還差多少。

如果自己不如外道的心清淨，那麼我們就得按照世尊所教導的解脫修行次第，修行三十七道品，這些向法次輔助修行的方法修行好了，然後才能證道。包括皈依三寶，受持清淨的戒律，以此來約束自己的身心，使得自心清淨，心止得定。我們現在的末法時代，人心濁惡，染汙嚴重，信息繁亂，心緣極重，很難靜止，那麼修定就很困難。普遍都是定力不足，與世尊在世時的外道不能相比，要想證果真是大難。

世尊說過，在正法時期，眾生持戒就能成就，得解脫，在末法時期，只有持戒是不能解脫的，何況不受戒不持戒，那就更不解脫了。

有多少人不僅持五戒、八關齋戒，還嚴持菩薩戒，就連解脫的影子都見不著。因為這些人不是心持戒，心中沒有戒，而只是用身體來持戒，內心還照樣貪染世俗法，這樣就很難修定，那麼就不能有觀行的智慧，怎麼能夠成就呢？所以我們不能看那些外道們沒有皈依受戒就證果了，我們也可以不皈依不受戒，不能違背世尊的教導。這樣是行不通的，我們的根基是遠遠比不上那些外道。雖然我們學了佛法的內道，心性是絕然不同，還是應該按照世尊的教導，先修次法、助道之法，嚴守戒律，皈依三寶，依靠三寶護法龍天的加持，來獲得解脫。

（三）世界上的宗教有很多種，但是都不能讓眾生脫離生死輪回苦，只是一種精神信仰而已，因為那裏沒有實質的讓眾生依賴而得以解脫的內涵。佛教就不如此了，佛教是教導眾生如實認識生命的實質的教育。佛陀辛苦到這個五濁惡世來，四十九年弘法度眾，從各個不同的方面讓眾生了解生命的實質意義，了解生命的來源和歸向。眾生依此修學，就能認識到自己以及所有眾生的生命意義，認識無量劫以來的生死輪回的根源。因此就會覺悟自心，從而去尋找自己生命的來源，以徹底解脫生死苦難，走向究竟的解脫之路，最終會圓滿自己的福德和智慧，成為究竟大覺世尊。並且要帶領無量億萬眾生，同樣走出生死輪回，圓滿覺悟一切法，證得無上的大涅槃。其他宗教都以引人向善為主，做好人，行好事，與人為善，最終目標是升天享福。但

是福享盡了，還要落入三惡道受苦。那些宗教沒有涉及到六道輪回，沒有揭示給眾生有六道的輪回，也不知六道輪回的根源，那麼就不能讓眾生依止以脫離六道輪回生死苦。

## 七、依法不依人篇

### （一）讀不懂經典是否能依法

眾生沒有修行到某種階段，沒有生起智慧時，不可能讀懂經典。很多人都以為自己讀懂了佛經，實際上都是依文解義而已，與世尊所要表達是思想相去甚遠。一個人太相信自己了，往往就自誤。佛在四十二章經中說：汝意不可信，證阿羅漢果才可信汝意。這是對聲聞弟子們說，如果對大乘菩薩弟子們，佛可能就要說：汝意不可信，證得如來藏才可信汝意，或者說：具有唯識種智，入如來家，才能信汝意。因為這時候，已經證得了諸法實相，智慧已經開發出來並且比較深透了。在此之前，眾生最起碼，應該修到有擇法眼的時候，才能辨別一些法的對錯，有擇法眼，才能有擇師眼，二者相依。現見大部分眾生，沒有修到有擇法眼的程度，判斷的法和師都判斷錯誤了。判斷師都是依據名聲，依靠外相，不是依據師的智慧。因為自己首先沒有智慧，也就看不出師的智慧深淺如何。眾生過於自信或者過於信師，都會誤己。應該善思法，善別師，正確判斷自己的智慧水平。最主要的還是多修福德，福德具足，錯誤就少，智慧就生。

一部短短的心經，只有 260 多個字，可是十人讀，有十種理解，

百人讀，有百種解釋。都說依法不依人，那麼學大乘法首先就要依止於心經，心經是大乘法的總綱，讀懂心經，才好證悟菩提。像目前這種狀況，一個人理解一個樣，怎麼來依止心經呢？都以為自己是在依法，對於法的理解是錯誤的，那怎麼能真正依止？都以為自己理解的正確，正確的法只有一種，百人有百種理解，那麼可能就有九十九人的理解是錯誤的，這樣怎麼能說依止法呢？佛處處講真空妙有，可是一部分人否定真空，一部分人否定妙有，這兩種人本來知見是矛盾對立的，可是又能互相融合在一起，互相肯定，奇怪不奇怪？為什麼會出現這種情況？原因是眾生都不了解自己的知見到底是如何，對於法沒有辨別力。所以目前邪見才熾盛，邪法才能廣泛流傳，眾生對此不覺不知。末法時期，眾生福薄，甘願受誤導。眾生的福德不修持出來，未來正法堪憂，恐怕要快速滅亡，那時眾生更要處於熱惱當中，不能自拔。

真空，就是指如來藏，真實而性空，心體裏一法也無卻又能變現一切法。妙有，就是五陰十八界法相雖然有，實質是無，都是如來藏變現出來的虛妄法。虛妄法，也不能說不存在，因為眾生分秒剎那都在用，用五陰吃飯穿衣走路，用五陰生活，眾生活在虛妄的十八界裏，看的是假色，聽的是假聲，嗅的是假香，嘗的是假味，覺的是假觸，識的是假法。看聽嗅嘗觸識，都是五陰的作用，所以不能否定五陰表面的存在現象，五陰雖然不是真實的存在，但還有虛妄的存在這種方式。大家明明每天都在用五陰，卻還說五陰不存在。心裏真能認可五

陰確實是虛妄的時候，那就好了，就是斷我見，證羅漢果了，願眾生都如此。可是否定五陰的虛相也不存在，也不能斷我見，因為不能觀行五陰十八界的虛妄了，就不能證果。

## （二）何謂依法不依人

所謂依法不依人，法是指聖言量，或者是證量，是真理，而非世俗之說，也非錯漏之說。符合佛陀所說的解脫之理，符合佛陀所說的真如之理，佛陀所說的三藏十二部經教都是可依之法，與此經教相符合的所有言論也是可依之法，實修出來的符合經教的論，也是可依之法，不管此法是何人所說；即使鬼神能宣說與經教相吻合的法，也是可依之法，不是看鬼神的身份，比如弊衣中有寶，直取寶藏，不取弊衣。

而依人的人，只能觀察人的身份、地位、財色和名聲，擇取己所喜樂仰慕之人，只要其人有所言說，都視為金口玉言，辨別不了其言說是否符合聖言量，是否符合佛說，其害甚大。能真正依人的人，萬裏挑一，也是甚難甚難，很難挑選出來！

如何才能依法呢？首先要懂法才能依法，如果不懂法就沒辦法依法；不能依法的時候，都是依人。但是眾生嚴重缺少福德，又沒有修出相應的擇法眼，沒有相當好的辨別能力，情執又深重，因此沒有能力依法，極大多數人都是依人；尤其是依與自己有緣之人，依有名聲之人。

比如說心經是法，我們要想依止心經修正自己，那就要明了心經

的真實義，明了心經的主旨是什麼，然後依心經修行，修出般若大智慧，照見五蘊皆空，這樣才是真正的依止。可是全世界的學佛人中，有多少人能明了心經般若主旨，依心經這個法修行的？恐怕是極少數，如果不能依整部心經，能依一句話，或者是依不生不滅四個字的，也很好，可是就這不生不滅四個字，也沒有多少人明了其般若內涵，那要如何依止心經修學呢？所以依法說起來容易，做起來是相當困難的，智慧福德不足之故。依般若經典就是這樣的困難了，如果要依唯識經典，有多少人能依呢？恐怕千萬人裏選一，也很難挑出，幾乎都是依名聲依權勢，依不了法，更依不了實際證量。

如果大家都想要明心開悟，就要把心經中的不生不滅四個字徹底弄清楚，不生不滅到底說的是什麼意思，明白這個意思，就能檢查出自己和他人的法是生滅的，還是不生不滅的，是否符合心經所說。如果所悟是生滅性質的法，那就是虛妄法，不是不生不滅的真實法，那就悟錯了，只有不生不滅的才是真實法，如心經所說。

我們要知道，悟是悟個什麼，悟的對象是什麼，悟是什麼狀態，悟時知見是達到何種程度，身心的狀態如何；然後根塵識三者那裏運作的情況要知道，五陰的活動運作也要知道，那些話頭的內涵秘密也要知道，如來藏的體性更要知道，如來藏的運作情況，也要知道，這樣就具有了般若大智慧，才是真真正正的明心開悟。從此以後，才能真正依般若經典，依如來藏法，依般若智慧。

我們平時就要踏踏實實的修行，不僅要廣學多聞，多學理論知識，

還要專精實證。有的人學佛之心很是精進，到處學習佛法理論知識，佛法知識倒是很豐富了，可是從來不思考自己所學的知識正確與否，是否能實證，什麼時候去實證，這些問題都不考慮，遇到佛法知識就吸收，尤其是誰出名，就專門吸收那些出名的，有名氣的人講的那些法，從來不想辨別一下，因為沒有能力辨別。佛經裏佛從來沒有說過有名氣的人，就是大善知識，應該依止，而是一再叮嚀要依法不依人。

平時不修福，遇到佛法，就沒有能力辨別是正是不正，只會依個名聲，依個公認的。什麼叫作公認的？公，就是大眾，公認就是大眾都認為。可是真理永遠是掌握在極少數人手裏，大眾的智慧還不足以辨別佛法的層次，大眾都是無明深重的多，依大眾的知見，是絕對靠不住的。任何一個團體，不管是世俗裏的還是佛教裏的，找一找有智慧的人，能找到幾個？萬裏挑一，也許能挑出一個，也許一個都挑不出來，各個團體裏黑壓壓的一片無知的人，沒有幾個有智慧的，如果相信公認，就等於相信無明。

為什麼佛陀臨涅槃時，告誡弟子要依法不依人？因為依法這樣的事情，很難作得到，不懂法又缺少福德的人，根本就依不了法，只能依人；依人依對了，那是自己前世修來的福德，也是因緣成之，大多數人都沒有依對人，如果依對人，修行是很快的，不至於一輩子一無所是。

每個人都喊著要依法不依人，可是很少有人能依法的，都是依人的多，因為佛法是這樣的難，前世自己善根福德又不足，不懂法，不

能如理判斷法的正與不正，正的層次和不正的程度，都很難判斷出來，要依法，那就非常非常的困難；所以只能依人，依與自己有緣的人，依一些名氣大的人，依一些所謂公認的人，眾生只能做到這樣，很難做到依法，這就是現在佛教裏很普遍的現象。如果依人，能依對了人也可行，能判斷此人講法的程度，正確的就依過去，這樣是既依人，也依法。不懂法的依，是盲目的依，就像撞大運一樣，全靠大福德支撐著。

凡夫確實是很難依法不依人，那麼明心以後的人是否能完全依法不依人呢？明心以後的菩薩，會發現自己有更多的法都不懂，以前從來都不知道自己是這樣的無知，所以才慢氣四溢，經常與人比高低上下。明心以後就知道自己其實很無知，那時就著急趕快修行，日夜精進，思惟探索佛法裏的更多的奧秘。所以明心以後因為還有塵沙無明惑，愚癡還甚，也不能完全做到依法不依人，尤其是情執重的，大多都在依人，做不到完全依法。

所以依法不依人，每個學佛人都要盡量做到，雖然不容易，多修福德，就能依對法，依對人，而依對了人，就等於依法了，所以只要是真正的善知識，我們還是要依止的，這樣的依人是依其所說真正佛法，就等於依止於法了。

### （三）何謂依法不依人

只要不搞個人崇拜，不唯任何一個人是尊，能如理如實的觀行佛法，那就是依法。依法很難，有些深法，自己禪定力不足，無法觀行

出來，極大多數人這時候就選擇依人，依已經有名望之人，認為這是大多數人已經公認的人，一定沒有錯。可是我們就不知道大多數人都是什麼人，甚至極大多數人都是什麼人，娑婆世界鋪天蓋地的，就是一介凡夫，凡夫的智慧 and 認知不都那麼靠譜，甚至禪定智慧淺的人，其智慧認知也不靠譜，因此聖人和絕對真理不是靠投票選舉出來的，依人還是鋪天蓋地的多，無論佛陀如何告誡我們要依法，智慧福德禪定不足，根本就依不了法，只能依人名氣大的人當然風光了。

（四）如果一個學佛人沒有理智，沒有智慧，有崇拜名人名氣的心理，喜歡背名人的文字，而不起自心思惟，那麼自己的思惟思路就容易被限礙和阻塞，一直到後世後世都很難突破這些限礙，徒耽誤自身的道業，豈不可惜！

（五）意識和意根相當於兩個人，當一個人不能觀察到另一個人心理的時候，不可斷然說那個人沒有某種心理，沒有某種想法情緒等等，這樣說是有過失的。因此意識受煩惱的局限，沒有轉識成智，很難觀察到意根的各種功能作用，觀察不到時，就不能給意根下定論。當定義一個法的標準不明的時候，就不能拿兩個法相比較，不能說甲不符合乙，與乙不一致，就說甲是錯誤的，這樣判斷過於唐突和無理智。因為乙不一定是標準的，不一定是正確的，那麼甲與乙不一致，並不能說明甲就是錯誤的。

當一個人智慧高超，既了解甲，也了解乙，又知道正確的標準是什麼，那就可以判斷和定論甲究竟是否是正確的。也可以定論判斷乙是否是

正確的。這叫作依法不依人。反之，不知道法的究竟標準是什麼，沒有智慧判別甲和乙是否符合標準，而一廂情願的就斷定乙就是標準，因為大眾公認，甲不符合乙，甲一定錯誤。那麼這種情況絕對屬於依人不依法，屬於情執心理，屬於無明心理。

## 八、法義篇

（一）什麼是法？法是軌持義，只要是能在世間顯現出來的，不管有多麼虛妄，不管自己和他人能不能認知到，能不能體會到，只要有影像，就是法。

比如：人、事、物、理，不管是什麼人什麼眾生，只要存在，就是法。事，不管什麼事，吃飯穿衣走路，行走坐臥，言談語笑，花開花落，人事和合與糾紛，偉大事業和渺小事業，只要在世間存在，不管什麼時候存在，不管正在發生，還是內心想象，都是法。內心裏想象出來的，幻想出來的，都是法，只要是心裏的相，都是法，心也是法。

物，不管眼前還是背後，不管過去還是現在，不管是想象的還是回憶出來的，不管能不能接觸得到，只要有影像，都是法。

理，世間一切法則，規律，制度，章程，善惡是非，正確與錯誤，一切都思想觀念，一切的念頭，一切佛法當中的真理觀點，只要能在心中顯現出來的，都是法。

這些法都是心中的影像，都是心中的幻相，都是眾生五蘊身運作

出來的，十二處和合運作出來的，十八界裏輾轉所出生的，無窮無盡。最後最究竟的一個法，就是如來藏，不管眾生認不認祂，知不知祂，識不識祂，祂都作為一種終極真理而存在著。

（二）問：什麼是法界？諸佛是在哪裏成佛的？

法界分為出世間法界和世間法界，世間法界分為十八界、十法界和三界世間。十八界就是眾生的六根、六塵、六識界，十法界就是四聖六凡法界。界，就是功能、界限、種子差別，就是分界線。不同的界，功能作用不同，六根的功能與六塵的功能不同，與六識的功能不同。六道眾生各有各的界限，四種聖人各有各的界限；十法界各有各的界限；三界就是欲界、色界、無色界，也有界限，也可以說是法界，三界也各自有各自的界限差別。

出世間法界叫作一真法界，就是真如如來藏，祂不屬於三界世間，不在三界裏，沒有三界世間相，但也非不在三界世間。所有三界世間法以及十方諸佛國土，華藏世界以及世界海都在一真法界裏，都不出真如心之外。眾生修到妙覺位要成佛之前，要在兜率內院候補，等著因緣成熟，下生人間八相成道。等到人間的眾生根性成熟了，妙覺菩薩的成道時節也到了，就要下到人間八相成道。所以諸佛都是到人間來成就佛果的。

（三）所謂的正法是能夠讓眾生趣向於破除無明，趣向於解脫的法。真正的正法，是指如來藏法，如來藏是世間出世間最正的，是一切法的根，一切法都從之而出；如來藏又能使得眾生依之得解脫，依

之證涅槃，依之成就佛道，遠離一切苦厄，因此如來藏是正法，有關如來藏法也都是正法。

除了佛所說的法，和符合佛所說的關於解脫和般若之法，是正法，其它的比如外道法和世間的善法，不能讓眾生得到解脫和明心見性破除無明，因此都不是正法。世間的善法能讓眾生伏惡修善，只能讓眾生做個好人和合格的人，最多能暫時保住人身或者生天享福，不能趣向於解脫，因此也不屬於正法。眾生即使修行了世間的善法，也不一定就能讓眾生產生出離心，產生要求解脫的心，也許還會增加生死系縛。

世間裏的善法是很有必要的，應該大力提倡，這是修學佛法的基礎。但是世俗善法畢竟不是佛法，不能代替佛法。佛門裏的善法多了，把這些善法當作真正的佛法，那就會充斥了佛法，最後真正的佛法就會被沖淡和代替，佛法就會快速的滅亡，然後世俗的善法也不會存在了。佛法與世俗善法並不矛盾，並不互相抵觸，相反二者是相輔相成的關係。佛最初講法也講人天善法，講五乘法，但是最後回歸到一佛乘，都是成佛之法。

（四）阿賴耶識的名稱是八地菩薩之前的眾生所用的，八地菩薩以後，就改名字，叫作異熟識。阿賴耶識這個名字表示眾生的如來藏裏還有七識的煩惱業種和煩惱習氣的種子，這些種子都是生滅變異的，與不生滅的如來藏和合在一起，就成了不生不滅的阿賴耶識。如果阿賴耶識裏含藏的七識生滅業種消滅了，七識斷除了煩惱，也斷除

了煩惱習氣，阿賴耶識就改名為異熟識。

修行就是要改變七識的染汙性，去除七識的貪嗔癡煩惱和煩惱習氣，去除無明，逐漸轉變七識心的染汙性，逐漸增加其清淨性。這當中的修行，要依止於第八識，認清第八識的體性，證得第八識，再來觀察第八識的清淨性，和無漏的有為性，七識就能受到熏染，也就能漸漸地接近第八識的清淨性，不再貪執虛妄的世間法，七識就能得解脫，成就佛道。其中證得第八識是非常關鍵的，只有證得第八識，才能知道法界實相，才能斷除我執和法執，究竟成佛。

凡夫眾生的六七識都有無明，包括一念無明和無始無明，還有無量無邊的塵沙惑。一念無明，就是對自我五陰的貪愛和執著，對三界世間一切法的貪愛執著。由於有一念無明，就有三界的生死輪回苦，要想斷除生死輪回苦，就要滅盡一念無明，首先就要斷除五陰為我的我見，然後修出初禪，依次斷除貪嗔癡慢等等諸煩惱結縛，對自我五陰的貪愛和執著就能斷盡，對三界世間法的執著就能斷盡，一念無明斷盡就能解脫生死輪回苦。

七識裏的無始無明，就是從無始劫以來，眾生從來就不知道法界的實相是什麼，不知道有諸法的實相心如來藏，是祂出生的三界世間萬法，於是就執著世間萬法為真，這就是無始無明。證得法界實相心明心見性時，就打破了無始無明。七識認識了諸法實相，有了般若大智慧，以後無始無明都斷盡時，七識的無明就滅盡，徹底轉識成智，究竟成佛，如來藏就改為無垢識。

（五）法法相通，沒有說學此法，不通另一個法的。三界唯心，萬法唯識，唯識學好了，很多經典都會貫通。學唯識，觀行識的運作，是非常有樂趣的，既能了解自己，也能了解他人和世界，能逐漸擺脫愚癡，獲得無量智慧。一切法都落實在識上，有識就有一切法，明了識，就能明了一切法，就能成佛。

（六）問：內六塵是色聲香味觸、法處所攝色，法處所攝色是否就是法塵？它的具體定義是什麼？五塵與這個法塵的關係，是平等、平行、還是攝屬關係？

答：法處所攝色，就是法塵，是依內五塵另外再次變現出來的法塵，也是由四大微粒組成，攝屬物質色法，與五塵和合起來，構成完整的色聲香味觸。五塵只是色聲香味觸的一少部分內容，不是完整的五塵色法，法塵是色聲香味觸的大部分內容，合起來才是完整的色法。如：色塵與色塵上的法塵合在一起，才是完整的內色塵，聲塵和聲塵上的法塵合在一起，才是完整的聲塵。五塵與法塵是平行並列的關係，互相依賴的關係，法塵依五塵而出生和存在。內五塵由五識了別，法塵由意識了別。從這裏就看出，單獨的五識不能了別色聲香味觸，單獨的意識也不能了別色聲香味觸，必須是五識與意識和合起來，才能了別完整的色聲香味觸。

（七）問：在六識了別的六塵之外還有外五塵嗎？

答：外五塵，是共業眾生的如來藏共同變現出來的生存環境，這是必須要有的，如來藏依外五塵才能變現出六識了別的內六塵。外五

塵不是單個眾生所能獨自擁有的，也不是單個的如來藏所能獨自變現的。因為有外五塵，我們自己的如來藏才能依據外五塵，在自己的後腦勝義根裏變現出與外五塵一模一樣的內五塵，然後再依內五塵，變現出內法塵，那麼六根與六塵相觸，如來藏出生六識了別內六塵。可是眾生都以為別到的是外六塵，都把自己六識所見聞覺知到的六塵境界當作真實，執著不已，造作各種業行，於是生死輪回不斷，苦惱不斷。

問：怎麼證明有外五塵的存在？

答：譬如外面的山河大地，就是外色塵，這是很多眾生共同擁有的，不是一個人擁有的。所以你能看見山河大地，其他眾生也能看見山河大地，當自己睡著昏迷死亡時，自己看不見山河大地，但是其他眾生仍然能看見。這就說明了山河大地不是一個人所擁有的，而是所有眾生共同擁有的。

再比如你家的房子，不是你一個人擁有的，你的家人也能享受到房子，也能住在房子裏。當你離開家門接觸不到房子的時候，房子仍然存在，你的家人仍然住在房子裏，房子也屬於他們的。當你們全家都離開房子的時候，其他人仍然能看見房子，也可以搬進去住，他們也可以成為房子的主人。

沒有外五塵，就沒有內五塵，內五塵依外五塵而有，就像鏡子裏的影像一樣。我們都是活在鏡子裏的影子裏，而影子之外，還有實體，其他眾生的如來藏依那個實體還能幻化出影子，讓其他眾生了別；如

果沒有實體，就沒有影子，鏡子不會無緣無故現出影子。外五塵猶如天上的月亮，內五塵猶如水中月，千江有水千江月，都是月亮的影子，而天上的月亮只有一個，就是外五塵之一的色塵境。

外五塵也是唯心所現，是如來藏變造出來的，虛妄不實，生滅變異，也要消失滅亡，不久住。在我們出生到地球上之前，地球就已經存在了，那麼地球是你的心單獨變造出來的嗎？顯然不是，它是共業眾生的如來藏共同變現出來的，是外五塵之一，我們死後，地球還照樣存在，為其他眾生所用。直到所有眾生與地球緣盡，眾生都死亡後，地球就毀滅。

#### （八）虛空與色相

虛空是色的邊緣，是一種沒有色相的色，這是對虛空的定義，這句話可能不好理解。虛空可以依色顯發，但不是依色存在，虛空的來源是如來藏，依如來藏而存在，因為有如來藏才有虛空的顯現。色相也是因為有如來藏，才能顯現出來，這是一切法的根本來處。它們表面上的虛假現象是，色相依虛空顯發出來，虛空依色相顯發出來，二者互相襯托。沒有色相時，虛空照樣存在。宇宙沒有形成之前，就是一片空無的虛空，沒有一點色相，那就說明了虛空不依色而存在。

#### （九）略談色

色即是色蘊，是五蘊之一，有相貌、形體、色彩，包括顯色、形色、表色、無表色，其中後三者就是法處所攝色。顯色是青黃赤白；形色是大小方圓長短寬窄；表色是色的形狀、姿態，身體的運動和動

作、行來去止等等；無表色是色相上所顯現的美麗、醜陋、魅力、韻味、氣質、學識、修養、平靜、憤怒、開朗、熱情等等。法處所攝色是色聲香味觸上面所顯現的法塵，與意根相對，是意識所了別。色還包括眾生色，男女色相，宇宙山河大地，植物礦物，房屋宮殿無情物等。

《金剛經》說：“若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。”意思是說要想見如來，見法身佛，見真佛，不能以色相、聲相求見，有色有聲有六塵相的不是真佛，是報身佛應身佛化身佛，有三十二相八十種好，這是化現的有生有滅的佛，魔王波旬因為福力的緣故也能化現佛的相貌。佛涅槃後，四祖優波鞠多就讓波旬化現出釋迦佛的身相來目睹瞻仰，波旬就真的化現出佛的色相，從樹林中走了出來，身後跟著一群弟子，優波鞠多乍一見，以為是真正的釋迦佛，情不自禁地禮拜起來，波旬受不住禮拜就現了原形。所以要見如來不能著色相，不能從色相上來見。

（十）前六識如果想了別六塵，但不是主動性的，是被動的受第七識意根指揮作主。六識對六塵有尋覓性，能不能找得到也在於因緣如何，第八識只是隨順七識，按照因緣，按照業種，變現六塵出來，讓六識分別取舍。首先第八識為六識輸送識種，六識才能現行。七識想做什麼，第八識都隨順，沒有選擇，沒有條件，不求回報，但必須要照應著業種。哪個識也控制不了第八識，第八識有一種隨順性，有祂自己的運行規律。但是悟後可以通過各種方法觀察第八識的隨順

性，看看祂是否聽話，觀察後發現，果然是不管你做什麼，全都是隨順配合，一點也不違拗。

（十一）眾生共同的部分，就是共同的業力，共同的外界山河大地、宇宙器世間，共同的生活環境，其他就不共同了，都是各自受用各自的五陰十八界和第八識。每個眾生都有自己的八個識，都不共用，所以眾生才千差萬別，心心不同，一個人一個想法，一個人一種作為，一個人一種果報。

第八識不生不滅，本來就有，誰也不能變現祂，祂能出生佛性。第八識有緣就變現萬法，無緣就不變，隨緣變現時，自己從來都不變。佛性因第八識而有，第八識是本體，佛性是第八識的一種功能作用，第八識如燈泡，佛性如燈光。

十三如來藏本身是無所住的心，不住在世間任何一法上，祂本身也沒有任何世間的相，何況四相。需要破相的是我們的意識心，是意識著相，是意識有所住。修行是讓意識心減少世間法的貪著住著，少了知在意世間法。當然破了四相，就很容易證得如來藏，證得如來藏同時也是破了四相。

（十二）所謂的妄念，就是意根攀緣作意，意識生出的念頭和想法，有時是七個識和合起念。七個識只要存在，就要起用，七個識起用，必然有念頭的出現。其實八個識都有五遍行心所法：觸、作意、受、想、思。思，就是思考、思量、抉擇、決定、造作；想就是心上取著了相，認了相，識別了相；受，就是領受、領納、接受，作意，

就是引心到境上，專注於境；觸，就是識心接觸境界。第八識取的相與前七識不同，思量的內容不同，領納的對象內容不同，作意的對象不同，觸的對象不同，處處都與前七識不同。

識，就是分別，要想沒有分別，就得滅掉識，那就是眼識滅掉不見，耳識滅掉不聽，鼻識滅掉不嗅，舌識滅掉不嘗，身識滅掉不覺觸，意識滅掉不覺不知，意根滅掉不作主，這樣萬法就隨之也滅掉。但是沒有修到四果阿羅漢的境界，也不能滅掉意根。如果第八識也滅掉，萬事就都廢掉，一了萬了，佛也滅不了第八識，何況其他人。

（十三）問：圓覺經講一切眾生枉認四大為自身像，六塵緣影為自心像，解開這個謎，佛法也就講完了，但是多生多劫的愛恨種子怎麼除呢？

答：身心問題解決了，佛法還沒有講完，還有唯識種智問題極多極廣，需要修學。斷我見，再明心見性，具有唯識種智入初地，染汙種子就會慢慢清除掉了，愛恨種子斷盡，就成佛。需要在因緣現前時，清除內心的煩惱習氣，就斷除染汙種子了。

但是身心問題完全徹底究竟解決了，也就成佛了，佛法就是用來解決身心問題的，身包括內身色身，也包括外身宇宙器世間生存環境；心，就是七個識。七個識都轉識成智，身心世界就徹底脫落轉變，報身佛和化身佛都成就，世界變成純淨的佛國土。

（十四）圓覺經，全部都是講佛性的妙用，講如來藏之性。不是讓見聞覺知性的七識妄心也像佛性那樣。如果把圓覺經裏經義理解為

闡述七識的作為，那就誤會大了。就如六祖在壇經裏都在講真如自性，無數人卻誤會為是講見聞覺知性的七識妄心，誤會真是大極了。

一切法都是如來藏，都是如來藏性，如果沒有證得這個理，不要引經據典，來印證自己的見解。這個問題我已經說過很多次了，引經據典印證自己的不正確的觀點為正確的，就是誹謗佛和法，罪過不小。

如果你能現前觀察到貪嗔癡性，如何就是佛性，如何是究竟覺性覺相，那麼才可以說一切淫怒癡即為究竟覺，智慧愚癡通為般若，否則請保持沉默。

沒有證量，我建議還是不要討論經義很深難懂的佛經和甚深法義。尤其是與自己相差過於遙遠的佛地境界，我們選擇沉默，我都不談佛地如何如何，其他人就更不要談論了，有什麼根據可談？什麼叫作高談闊論？超過自己證量和理解範圍的內容，如果要說，就是高談闊論。

（十五）什麼是心不相應行法？

心不相應所行法，總共有二十四個：得、命根、眾同分、異生性、無想定、滅盡定、無想報、名身、句身、文身、生、住、老、無常、流轉、定異、相應、勢速、次第、時、方、數、和合性、不和合性。

心不相應行法，是八識心王、五十一心所法和十一色法共同顯現出來的。比如，無常這個心不相應行法，是由第八識、第七識、第六識和五識共同和合運作顯現出來的，由八個識對萬法的作意、觸、受、想、思心所法顯現出來的，是在十一個色法上顯現出來的。在心法上

也能顯現出無常，也都是八個識和心所法共同運作顯現出來的。這些無常法不由七識妄心所決定，不跟隨七識的認知而改變其無常性，因此叫作心不相應行法。

五陰的無常，有八識共同和合運作顯現出來的，八識與心所共同出生五陰，生起感受，生起了別，生起各種造作，在眼耳鼻舌身、色聲香味觸、法處所攝色所和合處顯現出來，在六識及心所處顯現出來。其它的心不相應行法都是如此顯現。不由我們的覺知心所決定，不管我們的心怎麼樣，如何認知，無常就是無常，不能因為我們的貪愛，五陰世間就變為常，這不是由心來決定的。同理，時、方、數、老等等二十四個心不相應行法，都是八識、心所與十一色法共同顯現出來的，不是由七識妄心所決定其存在與否。

（十六）推理，並不一定是證得。比如辟支佛推十二因緣或者是十因緣，推到阿賴耶識那裏，就齊識而還，不能過彼（阿賴耶識）。雖然如此，也沒有找到和證得第八識，不是實證阿賴耶識者。實證阿賴耶識者是大乘菩薩，是大乘見道，必有大乘善根福德因緣和發心，缺一不可。如果說外道和小乘也有大乘菩薩的發心，那必是大乘菩薩，因為不管菩薩學什麼法，都是圍繞於大乘，為了度眾生和成就佛道。不發菩薩的心願，其行止和結果必不是菩薩，必不能見道，必不能有菩薩的果德。否則發外道的心也能成佛。佛就沒有必要強調眾生一定要發大心大願，發自利利他的菩薩清淨大願，以完成佛道的修證過程，圓滿成佛。

辟支佛儘管把生死的來源推到阿賴耶識這裏，最終還是走向涅槃滅度，畢竟沒有行菩薩的大道，而利樂眾生。這點足以證明辟支佛不是菩薩，沒有實證阿賴耶識。種子不正，根不正，如何能有正果？就如有一些人，在悟前把一切法都歸於第八識這裏，認為其來源都是第八識，其性都是佛性。儘管持這種觀點，但畢竟是理解和推理、想象，並沒有實證第八識，不屬於明心菩薩。

禪宗有個話頭，要大眾參究：萬法歸一，一歸何處。無數人都猜測出這個一就是如來藏，萬法都歸於如來藏，都來自於如來藏。可是儘管如此，仍然不屬於大乘見道，不屬於破參，還不是真實義的菩薩。因為仍然沒有證得如來藏，不知道一歸於何處。不知何處，沒有找到如來藏在何處，仍然處於無明之中，離證悟不知道還有多遠的路程。相似法畢竟是相似法，代替不了真實法，沒有真實法的功德受用，說食並不能飽。

有的人說阿羅漢和辟支佛都實證第八識阿賴耶識了，如果是這樣，那就都叫作菩薩好了，何必又叫作阿羅漢和辟支佛，佛法不必分為小乘四聖諦、中乘十二因緣和大乘菩薩六度，都叫作菩薩法，都以明心見性和成佛為根本目的就行了。事實上，根本不是這樣，其中的區別很大。

## 九、業種和種子篇

（一）關於業種枯萎的道理，甚深又甚深，有非常深的道種智才

能了知此中的深義。每個眾生在成佛之前，所有的惡業障都要受完、報完、了盡，一點點都沒有了，才能成佛；只要還有一點點的惡業存在著，沒有消滅，就不能成佛。眾生在無始劫以來所造作的惡業，在臨成佛之時，是否都要受報，才能消滅，這是不可能的。因為無始劫以來造作的惡業實在太多太多了，簡直像塵埃一樣多，如果都要受報才能消滅，那麼三大阿僧祇劫肯定是受不完的，這麼長的時劫也報不完，報不盡。可是每尊佛卻只修了三大阿僧祇劫，惡業種子都已經消盡了，那麼這些業種是如何消盡的呢？

有些業種由於長期沒有現行出來的緣，漸漸的就自己枯萎了，消失了；尤其比較小的惡業種子更容易枯萎消失，太大的惡業種子是枯萎不了的，必須在菩薩地時就受報完了；或者由重業轉變成輕業，重罪輕報而滅去了，所有的惡業必須消盡了，才能成佛。有很多的大菩薩在來人間時仍然要受惡業果報，那是避免不了的。另外一方面，菩薩在修行過程中，不斷的修集善業，以至於生生世世的善業遠遠大於惡業，比較小一些的惡業種子出生的緣總是不具足，經過無限長的時間，意根總與善業種子相應，不與惡業種子相應，心地也逐漸清淨下來，久遠劫前的種子就枯萎，消失了。

有的小一些的惡業種子，如果長期沒有現行的機會，業種肯定是要枯萎的；意根的惡習氣劣習氣，如果長期沒有表現的機會，然後又形成了好的善的習性，原來的惡習也就會消失了。能夠消滅的那個業種，是指過去生的身口意所造作的行為作為種子，已經存到如來藏裏

了，將來遇緣就會現行惡果報，果報要到因緣成熟時才能實現。我們所要做的是，通過懺悔消業，做大善業，大於往世的惡業，善業的種子總是現前，惡業就沒有機緣現前，讓我們總是受善報，不受或者少受惡報，等我們未來有承受能力時再受惡報，那時受惡報就不是很痛苦的事了，也完全能夠承受得了。

（二）問：關於業種枯萎的道理，好像與“假使百千劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。”似乎有矛盾，那四句偈語表達的應該是業種堅固，除非受報，否則斷不會消亡的意思，該怎樣解釋呢？

答：這種業種枯萎的意思是，眾生造業的習慣勢力，由於長期沒有造業的機緣出現，這種勢力就會慢慢地減弱，以至於最後沒有能力、沒有慣性再去造作業行。就像種子長期存放著閑置著，就會失去其生命力，不會再生根發芽一樣。造大惡業的人，下品往生極樂世界，最長在極樂世界的蓮花裏，住十二大劫，在這裏熏修佛法，根本就沒有一點點造業的機會，到最後心念上的惡也消失，再也不會造業了，這樣才能從蓮花裏出來，面見化身的觀世音菩薩聞法，而不解意，這都是由於往昔罪業遮障的緣故。因為他在蓮花裏長久沒有業行了，造惡業的慣性沒有了，身口意的惡行都不會現起，已經成了習慣，他就不會擾亂極樂世界的清靜和安寧。但是他往昔造的惡業，回到娑婆世界的時候，大的惡業緣熟還會受報，只是業報輕微一些，不會太重，不可能再去三惡道去受，只能在人間受些相應的苦報。這說明重罪能夠輕報，輕罪就能消失。懺悔也是這樣的道理，通過懺悔，把惡業種子

消滅或者減輕，眾生在以後可以不受惡業果報或者是輕受，業種就消失。所以說，不是所有的業種都是通過受報才能消失，很多是通過其他形式消滅的，否則到成佛時，惡報永遠也受不完，那就無法成佛了。

### （三）悟前是否能淨化種子

淨化業種，一般是在斷除煩惱以後，不再造煩惱業了，種子才能清淨。在斷除煩惱習氣時，習氣斷除一點，業種清靜一點。煩惱沒有斷盡時，身口意行還要造惡業，業種就不能淨化。悟前，因為沒有證得諸法實相，還有我見，還要執我，還會因我而造作惡業，業種就不能清靜。悟後，證得真如，知諸法性空，五陰無我，才能漸漸的降伏煩惱，為我而造作的惡業越來越少。入地以後，才能不再造作明顯的惡業，種子開始清淨了，但是還有煩惱習氣和無明，就免不了還有微細惡業不善業的出現。

學佛人要養成反觀自心的習慣，就可以快速降伏煩惱。之後還要努力斷除煩惱，修出初禪定以後，才能開始逐漸斷除煩惱。否則只是壓伏煩惱，以後遇緣還會造作貪嗔癡業。斷我見和明心以後，有初禪定才能有力量斷除煩惱，除此都是壓伏煩惱，沒有斬草除根，根不除，還會生煩惱草。一池汗水，想要清淨，最起碼不再繼續往裏倒汗水了，然後才能想辦法清理汗水，如果繼續倒汗水，那就沒辦法讓汗水變清淨。所以淨化種子，是在悟後，悟前只能壓伏煩惱，盡量不造作惡業而已。

### （四）種子是實有的否

真正實有的只有如來藏，七大種子如來藏本有的種子，從來沒有生滅過，有真實的出生萬法的作用，也可以說是實有的；至於業種，是後天生成的，生滅變異的，那就不是實有的。佛性雖然也是不生不滅，但是無餘涅槃裏佛性就不起用了，所以也不能說是完全的實。而無餘涅槃裏七大種子還在，佛性卻不在，七大種子就像如來藏的心髒一樣，與如來藏同在，因此可以看作是實有，其他都不實。

#### （五）何者是定業，何者是不定業

業果實現的因緣還不成熟的，此業即不定，懺悔可消，證果可消，明心見性可消，入地可消，證得任何果位都可消。業果因緣已經成熟的，為定業，對於一般人來說，必受報。然對修行有力度者，在業果實現時 也可重罪輕報，也可把業果轉化，這都是不一定的。

對於聖人來說，一切業果都是不定的，可實現可轉化而不實現，完全在當人。究竟理地來說，一切業果都不定。如果業果有定，則眾生不能成佛，因為眾生無量劫的罪業永遠滅不完，罪業滅不完，則不能成佛。然現實世界中，十方諸佛無量，罪業都已消盡無餘，因此說一切業果都無有定。

（六）修行的目的是把心轉變，尤其是把意根轉變，惡業種子現前時，心不隨惡業流轉，惡業就消滅，再存的就是清淨業的種子。如果通過修行，心所法改變了清淨了，造業後再存的就是清淨種子。心也轉變清淨以後。惡業種子有的就會消滅，有的要提前受報，重罪輕報，報完即了。比如證果時，三惡道業就消滅，各種佛法的修證，都

要相應的消滅一部分惡業種子。大的惡業還是要受輕微的果報。

在今世的修行中也會影響到往世存的染汙種子，否則修行就沒有什麼用。無量劫的生死業種無量無邊之多，修行不能改變前世業種，無量無邊的生死還要去承受，那什麼時候能受得完，什麼時候才能成佛？

修行能截斷生死眾流，沒有惡業種子，就沒有生死流了。生死為什麼流？因為有無明，有業行。為什麼有惡報？因為有惡業。什麼是惡報？三界生死，六道輪回，由於無明造作的惡業，才有六道輪回，尤其是三惡道生死輪回。滅除三惡道生死苦受，就是要通過修行，滅除心地無明，比如證果時，明心時，入初地時，無明滅除一部分，三惡道業滅除，不再去三惡道受苦。

## 十、理論與實修篇

### （一）供大家參考的修行功課

早晚各靜坐至少半個小時，坐中可以背誦楞嚴咒或者心經，要慢慢的背誦，攝心的背誦。

每天能日行一善，如果做不到，每個星期行一善也可以。每天盡量修福，最好天天能供佛。其它的法，隨緣隨力修行。

每天檢查自己的戒行和心行，檢查自己的起心動念，時常觀照自心。

讀阿含經，明了五陰十八界的概念內涵，每天觀行思惟一小段內

容。

讀誦、背誦心經或者金剛經，能思惟一句話也好。

行走坐臥時，心能緣於一法，或者背誦楞嚴咒，或者是心經，或者是念佛。

有時間就思惟觀行七個識的功能體性，再思惟第八識的功能體性。

每個人修行的內容和層次都不相同，自己能根據自己的實際情況安排修行內容，不要空過任何一天。

每天再回光返照，檢查一下內心，看看煩惱是否輕微一點了；心境是否平靜，沒有波瀾了；對世俗的追求和掛念是否減少了；是否不太喜歡享受了；是否漸漸的有了一點出離心；心地是否變得淳厚了；世俗智慧和佛法的智慧，是否增加了；對自己的修行是否信心很大了；每天心理攀緣是否減少了；內心是否清明愉悅了；處理事情是否周全了……

（二）知識不等於證量，現代人知識很豐富，因為缺少福德和禪定，不能證得，也就沒有受用，生死問題不能解決。過去人聽經聞法實屬不易，可是實證卻很容易，一但遇到真正的佛法，明心見性的法，就有能力參究，實證很快，很多人都有證量，有佛法的真實受用。菩薩修行的果位，以實際證量為準，不以知識多少來決定。每種觀行沒有作好，即使學富五車，仍然不是相應的菩薩果位，因為沒有證量，沒有實際證得。

相反，即使沒有多少文化和學識，沒有學過很多的佛法，可是一接觸到真正的佛法，就能思惟觀行出來，以此為基礎，還能觀行出來更多的佛法，那他的證量就很了不得，比學富五車的人要高，生生世世都能得到佛法的受益。現在有好多人都說自己證果了，自己明心了，是否真是這樣，還是僅僅是理論上的知識，並沒有實際證得，自己應該認真仔細的檢查一下，生死大事含糊不得。

（三）末法時期大多數眾生都是口頭禪，對所學的法都是理解的成分多，實證的少。定力不足，很難實證，侃侃而談也沒有用，那不是自己所有的證量。如果自己修不出來的內容，眾生不願意修的內容，都給否定掉，把菩薩六度暗暗的去掉幾條，佛法都給掐頭去尾，佛教正法滅掉的就快了，眾生就會長期處在生死坑裏，不能自拔。有的人不考慮佛陀的教誨，不考慮佛教事業的發展前途，只是一廂情願隨順自己的不正觀念，或者是為了迎合眾生的心理，討好眾生，不能順勢引導眾生如實修證，這樣的話，魔王就高興了。

現在口頭禪還能泛濫，再發展一段時間，連口頭禪都沒有了，佛教徹底衰微。離佛法徹底滅亡還有八九千年，這麼早就把戒定慧三學去掉兩個，六度變成了四度，真讓人汗毛直豎。我們回頭看看佛教的發展歷史，興盛的時候是什麼樣，為什麼興盛；衰敗時是什麼樣，為什麼衰敗。有智慧的人應該能看到，符合世尊教導的，完完全全遵守世尊教導的時代，佛法必興盛。相反違背佛陀教導，斷章取義，與佛教的法不一致，甚至相對立，佛教肯定衰微。

現在的佛法並不強大，如果再違背佛陀的教導，六度只修四度，未來連四度都不能修了；戒定慧三學，只要一學，將來一學也沒有。諸位自己考慮，你是要為佛教添磚加瓦，還是要給佛教拆磚頭。浮躁的時代，造就了浮躁的眾生，眾生的浮躁使得時代更加浮躁。可是有些人偏偏要推動眾生的浮躁，究竟為了什麼？

中國震旦的佛法，滅就滅在狂禪裏，自以為說的頭頭是道，天花亂墜，可是裏面沒有實質的內容，沒法實際修證到，也就沒有一絲毫解脫的功德受用，智慧方面也只是狂慧和乾慧。可是眾生不懂，大多數是外行人，只會看熱鬧，認為誰講得天花亂墜，誰就有道，跟隨著學習不管多久，也永遠是原來的那點知見，不得增進。學習三年五年、十年八年，還在原地踏步的，說明你學的佛法有問題。沒有問題的佛法，學習起來日日都有進步，提升很快。

六祖之前的學人還都講究個坐禪，六祖之後的學人，手捧著六祖壇經，天天口若懸河，不再坐禪實修，不再參究佛法，好像壇經是自己講出來的一樣，好像自己都已經實證到了一樣，自己已經沒有什麼可修的，只管到處賣弄唇舌，以為這就是道。結果呢，禪宗就這樣衰落得沒有了蹤影。這就是歷史，吸取教訓吧！記住一點：不管你學了多少佛法，讀了多少書，那些都不是自己的，不能作為自己的談資，到處賣弄，這比乾慧還乾慧，不僅能斷送自己的前途，也能斷送佛教的前途。

只要自己沒有實際證到，就不要認為自己有道了，慢心熾盛，四

處辯論，有什麼意義？應該掂量清楚，自己到底有多少真實的智慧，能得多大的真實受用，能得到什麼程度的解脫。能準確掂量自己，就是智慧，也是降伏自我、降伏慢心的過程。不要再去掂量別人，好好掂量自己才是最重要的。如果都去曲意逢迎眾生的缺陷和弱處，佛法就被搞得支離破碎；斷枝抽葉的結果，就促使真正佛法的滅亡，沒有實質了。佛教的前途，也掌握在我們每個人的手上，不要認為跟自己無關，而不管不顧，執意妄為。

（四）對於有些名詞概念，我們不用太用心思搞研究，執著名相，徒浪費精力和寶貴時間，只要能把名詞的真正意涵弄清楚就行，然後依義不依語，把理把事思惟透徹，講明白。那些名言詞匯的表相表面意思不用太在意，得義亡言，取其根本義，不必在文字詞匯上沒完沒了的糾結，深刻理解佛法的究竟義、真實義，是最重要的。糾結那些詞匯名言，類似於搞研究，佛法最忌諱搞研究，實證者悶頭作事修行，語言的雜枝雜葉，都不去理會，盡量剪除，修行的思路才能明了，才能快捷入道。

龍銜海珠，遊魚不顧。把重點主要的法抓住，其他的都不去分神。斷完我見，就知道後邊那些事了，何必太過研究自己目前還沒有用的事。聰明者先入門再說，在門外研究門裏事，浪費很多時間。很多人就願意扯那些語言葛藤，沒完沒了的纏縛自己，不得出離，實在是沒智慧。

（五）很多自以為有智慧的人，在禪宗公案面前，沒有辦法。也

有一些人自以為有道，講解禪宗公案，全部都落入世俗法裏，俗人倒是很喜歡讀，不知道那裏面究竟有什麼滋味。

有些人學佛法，鑽在文字殼裏，肢解文字，詞語詞匯，研究來研究去，好像明白點表面意思，就以為有道了，然後四處粘貼，慢心大發。其實學佛修行，不是鑽文字殼，功夫在詩外，在菩薩六度上多用心修行，降伏煩惱，提高心性修養，培養福德，增強禪定，這些方面都用功修行，就能不斷完善作菩薩的條件；不是整天埋首於文字堆裏，去研究那些文字。如果學佛只是文字功夫，那麼研究生博士生，都能成為大乘明心見性的菩薩，事實上卻不是這樣。

還有人強調不用三皈依，不用受五戒，只要認真參究文字，就能明心見性。那麼外道都是聰明伶俐的人，外道不用信佛，只要研究佛法，就能解悟佛法。然而，他們永遠不能成為大乘實義菩薩，即使知道一些答案，也不是大乘菩薩，沒有生起智慧，沒有菩薩心性之故。聰明伶俐之人到處都是，鑽研一陣子佛法，就能明白一些表面內容，然而他們由於不具備菩薩心性，永遠不能成為真正的菩薩，不會受到佛菩薩和護法善神的加持和庇護，因此也不能真正證悟。

（六）理論也是實修的一部分，而且是最重要的一部分，不可以把學理當作非實修。學理是獲得正知見的主要途徑。有了正知見的指導，才好採取正確的方法，走上正確的方向。解脫生死依賴於正知見和正慧，成就佛道依賴於正慧。世尊在世時，只是為弟子們講法傳法，偶爾教些禪定，並不領弟子具體如何修行。弟子們聽過法以後，都是

一個人找一個清淨地方，觀行思維世尊講的法理。思維通了，就得法眼淨，證果了。有很多人就是在世尊講法的當下就證果，那是聽的同時就思維。所以世尊講法前都說：諦聽諦聽，善思念之，吾當為汝分別解說。

（七）大乘佛法分為般若系和唯識系，般若部分是六百卷般若經，還有其它一些經文，是大乘法的基礎，學到初地菩薩基本上就不用學了。大乘法最深的內容就是唯識，唯識全部學完，全部證得，就成佛。唯識上比較深的佛經都是涉及到唯識種智的，都是地上菩薩所修的內容，《解深密經》和《深密解脫經》是比較深的經典，再深的經典，娑婆世界可能就沒有了，他方世界裏肯定有。

要系統地學唯識，就得把八個識的體性都要弄清楚，然後一一去證得，證得以後再曆緣對境地去觀察這些識心，觀察其互相和合運作的關係，這樣智慧就能快速的發揮出來。阿含經裏把根塵識三者關係講得很清楚，三者的關係弄清楚，再懂得三者都是第八識所生，那麼佛法就有一定的基礎了。學大乘法不能輕視小乘，尤其小乘裏的觀行方法，修禪定的方法，修三十七道品的方法，對於我們修行大乘法幫助是非常大的，學好之後，入大乘見道也能很快。

（八）聽到一句話，或看到一個事物，十人有十種觀點，百人有百種意見。為什麼如此？各人識心不同，認知就不同；認知不同，感受就不同；感受不同，反應就不同；反應不同，言語行為造作就不同。因為識心沒有達到一致的認知，各有各的認知程度，對於一件事情，

就不可能有共識，沒有共識，促成一件事的發展和成功就有很大難度。世間事很難做也在於此吧！

另一方面說，佛佛道同。為什麼道同？因為每尊佛的修行都已經達到圓滿了，既然是圓滿，就是極盡，都是極盡了，程度肯定是一樣的。而且是在任何一方面都是一樣的，最主要的是在智慧上相同。那麼每尊佛對於任何一件事的看法都是一樣的，祂們之間就永遠不會有分歧、有爭執。那就是說，修行智慧越高的聖人，他們之間分歧的部分越少，共同的部分越多，越能和諧默契，達到共識。

所以我們修行的目標，是增進自己的智慧，把自己的知見變成見地，得道以後的知見稱作見地，並且讓見地越來越圓滿，那麼所有的事情都會變得圓融無礙。

#### （九）正確的聞思才有正確的修證

炎熱夏季，路人口渴見一水井，水清而深，找尋繩子與水罐，了不可得。無奈只能忍渴，不得清水來滋潤，雖有井水，與己了不相幹。學佛者也如是，口常說空，沒有方法求證，徒喊口號，還在有中。常喊放下，不知放下什麼，怎麼放下，只能常執著了，只因沒有方便的方法和手段。懂得解脫的方式方法很重要，不然就像站在水井邊沿而口幹舌燥。

眾生要想解脫，必須按照佛理修證，斷我見，證五蘊十八界空，無人我無四相。進而舍離五蓋，發起初禪，斷煩惱去我執，命終才能出三界，得解脫。不知什麼是我，我是什麼，死執七識和五蘊，空喊

破執和放下，只是徒勞而已。

小乘的解脫和放下，必須觀行五蘊十八界的虛妄，一個蘊一個蘊去觀，一個界一個界去觀，證羅漢初果，斷三縛結，漸證四果得以出離，別無他途。外道不知此理，積年修行，修得最高禪定，生到最高層天，死執定中境界為涅槃，不知定境乃法塵。有知即是想，即是我，仍在五蘊中，不出生死。何時解脫，遙遙無期。

佛法修行，聞思修證。首先多聞，聽聞真正佛法，為佛所說，契合佛理。如果不符佛說，越多聞越增生死；其次是思惟，要如理如法正確地思惟，邪思邪解，更增生死。再次是修，按照佛理去修，聞的不正，思的錯謬，一修就偏，不上正路；最後是證，聞的正，思的透，修的准，時節因緣具足，才能證得真。證得真才有真實受用，空喊放下，猶如不知目標何在，盲目開槍。多積福，嚴持戒，常修定，善修慧，解脫大道就在目前。

#### （十）如何修行一佛乘法

佛法當中實際上只有一佛乘法，即使小乘解脫道的法義，也是成佛之法，一佛乘法當中的一部分，這是成佛必須要修證的內容之一。小乘法通達，大乘般若法也通達了，才能進入初地，入如來家，成為地上菩薩。那就是說，大根基眾生，可以直接修學大乘佛法，悟得甚深的唯識之理，同時也就能通達小乘解脫道法義，不用特意修學小乘法就能達到小乘的無學。

但是這樣的根基是極少見的，一般眾生還是應該首先修學小乘解

脫道法義，把小乘解脫道的基礎打牢固，斷我見之後，再求大乘法上的明心見性。小乘斷我見以後，修到慧解脫的四果阿羅漢，徹徹底底的證得人無我時，才能通達小乘解脫之理。斷我見以後，要想斷煩惱，必須降伏五蓋，修出初禪定，才能漸漸斷除貪嗔癡慢煩惱，成為心解脫慧解脫的阿羅漢。而降伏五蓋，不是一件容易的事情，好多人一輩子都降伏不了，即使斷我見和明心見性，也沒有降伏得了五蓋，一旦降伏了五蓋，就有能力入初禪定，斷除煩惱，也有能力入如來家，這是修行佛法所要走的修行路線。

（十一）學佛應該善於利用色身觀行思惟佛法，不應該喊著放下色身

無色界天人沒有色身，常在定中，不出定，他們的識心活動非常微弱，沒有思惟思考力，更沒有參究佛法的識心活動，心理也沒有情緒，沒有想象幻想，沒有回憶，沒有打算，沒有煩惱，沒有痛苦，沒有歡樂，總之，這些心理活動全部都免了。這樣的話，他們要想斷我見，要想明心，真的是沒有門路。有的人就學色界天人和無色界天人的定功，總想入定，學來學去，也只是在無明中流轉，不會斷除愚癡性，三惡道業仍然免不了。我們有色身就為修證佛法提供了很大的方便，有色身就能有身口意行，就能修證佛法，有色身不好好利用來思惟觀行佛法，參禪悟道，卻成天喊著放下色身，結果命終就給自己放到三惡道去了，好個放下，真的就放到下邊去了。

很多人手裏捧著三藏十二部經，捧著大乘經典，卻生各種邪解和

誤解，還說要依法不依人，不知道依了什麼法，依成這個結果。讀經是為了解經，解經以後，才能證經。有錯誤知見要及時糾正，只是不要偏執自己所解一定正確才好，就怕自己智慧不足，卻死認自己的理，不肯走出誤區，還要帶他人進入誤區。可是現實中，這樣的人非常多，打也打不回頭，當你勸導這些人時，有的人還要回頭反咬一口。從種種跡象來看，娑婆世界眾生心裏的無明，實在是深重又深重，很多人只能等他的無明減輕一些以後，才能度化。

（十二）修行是生處轉熟，熟處轉生的過程。我們曆劫以來對於世俗法非常熟悉，念念都是世俗的五欲六塵，而對於出世間法熏習很少，很陌生。通過修行，讓我們的心從世俗法中漸漸脫離開來，減少對世間法的用心，把重心慢慢轉移到出世間法上來。在做世間法中不忘佛法，不脫離佛法，時刻與佛法對號入座，知因達果。使世間法與佛法融合到一起，打成一片。最後就能作到念念是佛法，念念是菩提，用覺悟的心觀照一切，再融化覺悟和觀照，達到無上覺，正等正覺，圓滿菩提果。

（十三）七覺支當中第二個就是擇法覺支，修到這時就有擇法眼，能知道所接觸的法是否正確，所接觸的法師是否有道，然後才能做出正確的抉擇，不會走錯路。這是證果開悟之前應該要具備的覺悟性，否則就不能證果，不能開悟，不能得道。

還沒有修到有擇法覺支，沒有獲得擇法眼時，修行還不得力，福德定力智慧都欠缺，不知師有否有智慧，智慧如何，不知法對與錯，

正與邪，頭腦混沌不開，遇正法不知學，遇邪法不知避，以至於不能獲得正知見。沒有擇法眼的一些人，疑蓋不除，疑法又疑師，對於法和師都不能確定，這樣修學就不會進步和成功。疑心重不是善法，福德欠缺才如此。有能力辨別時，才能除疑，道業才能增進。

（十四）真正通達唯識以後，才能達到彌勒菩薩那種程度，這可不是一朝一夕的事，最基本的也得證得第八識，再以後還要配合禪定的修證，還要斷除煩惱，斷除煩惱習氣，慢慢的一切法就能都證得了，無明就能破盡。瑜伽師地論裏的所有法，都是要求實證的，基礎的法沒有證得，上一層次的法，就不能證得，再上一層次的法，就更不能證得。

所以學唯識，一定要發大心要明心見性，踏踏實實地走菩薩路，內門和外門的菩薩六度，都要修行圓滿；要發願做一個真正能夠利益眾生的大心菩薩，在佛力的加持下，才能修完唯識學，到達妙覺菩薩的果位，只等成佛。學佛不是只學理論，其中還要學佛的清淨大願，學佛對眾生的慈悲喜舍的心量，學佛的戒定慧，學佛的甚深禪定，把佛所具備的一切功德都學來，都做到，我們自己才能成佛。

（十五）無我、無人、無眾生、無壽者。五陰十八界這個假我，是第八識依各種緣變生的，是虛妄、變異、無常、空、苦性的，因而是無我的。這需要作深刻細致的觀行才能得出這樣的結論，內心才能確認五陰真正不是我。既然我是虛妄的，同理可證，他人也是虛妄的，所有的眾生都是虛妄非我的；那麼依賴眾生五陰而有的壽者相，當然

就是不真實的，也是虛妄的。修出定力，好好觀行這些理，是很重要的。這其中要修很多法，八正道以及三十七道品都要修好，才能證得這些法都是空，口說空沒有用，僅僅是口頭禪而已。

（十六）關於即身成佛的問題，無論是即身成佛，還是即生成佛，都是最後身菩薩妙覺菩薩的事，凡夫無分。即身成佛，是像彌勒菩薩那樣的妙覺菩薩，祂們是能夠即身成佛的，但是也得選擇時節因緣，除此再也沒有即身成佛的了。

眾生修行都是有次第的，不太可能跳躍很高的層次，而從凡夫一躍而為佛，除非是已成佛者表法示現；但是也不會在有佛住世之佛國土示現，一國土無二佛故。凡夫眾生應該先修阿含解脫之理，證解脫果，然後再修學大乘般若和唯識之理，循序漸進，一輩子能明心見性，已經是相當好的根基了。一般的眾生斷個我見，證個初果，都已經難上加難，摸不著頭緒，即身成佛的事就不要想了。一般眾生學個如來藏法，都學不明白，不可能一輩子把如來藏裏的所有種子功能作用都證到而成為一切種智。一般的眾生連個四禪八定之前的未到地定，都很難修不出來，何況修出四禪八定和滅盡定，獲得無量的神通道力，無量無數的分身，根本是不可能的。

一般眾生連度自己都很難，何況能度無量無邊之多的眾生，作為自己佛國土裏的弟子，更是不可能。不能度眾生，就不能有無量數的弟子，沒有弟子，一個人不能成就一個佛國土。當國王都有輔佐的大臣，和千軍萬馬，來建設和維護國家；作佛就需要更多的大菩薩來輔

助弘法度眾；沒有度過眾生，就不會有大菩薩弟子作為左膀右臂來輔助自己弘法。所以，娑婆世界的眾生還是要腳踏實地的一步一個腳印的修行，不要好高騖遠，而耽誤自己的道業。

（十七）世尊在世時為弟子傳授佛法，都是把目前應該修學的法，講出來以後就不管了，剩下的事，由弟子獨立去完成。那時弟子們都是聽完世尊講法以後，就自己找個安靜無人打擾處，自己在定中觀行思維。世尊從來沒有帶領具體修行過，世尊從來沒有帶領弟子打過佛七，也沒有打過禪七，什麼七也沒有打過，都是弟子自己思維觀行佛法，獨自修行，沒有共修過。

修學佛法，要想受益最大，就得要自己多思惟多觀行，盡量不要別人把法講得太細，如果自己觀行的少，受益就小。每個人付出多大的代價，就會得到多大的利益。多觀行，多思惟，不要怕出錯，錯了再回過頭來，往其它方向努力，各個方面都觀行到了，智慧也就生出來了。觀行出智慧，觀行是自己的事，最好不讓他人代替。要有大志氣，不要現成的東西，自己要多花費精力和心血，多思惟，自修自得，他修他得，不修不得。修行實證以後，才能獲得大智慧，得到真正解脫的功德受用。

（十八）無所住心，就是自性清靜心，用祂度日倒是可以，可是不用祂度日也根本做不到，祂不是我們主觀上用與不用的，因為沒有祂誰也不能度日，也不能存在。關鍵祂是如何陪著我們度日的，五識、六識、七識是如何度日的，這個是最關鍵的，日子度好了，就成佛，

度不好，三惡道。

如果要心無所住地度日，那就要讓七識心像本心自性一樣的無所住，要做到這點，首先就要找到無所住的本心，看看祂是如何的無所住，然後像祂看齊，將來七識就能做到無所住，修行就了畢。

我們要想把佛法弄清楚，就要把真心妄心分開來觀察，了解各自的體性、功能、作用和相貌，然後再把七個識分開，了解各自的功能、體性、作用和相貌，這樣就能把自己和眾生看得清清楚楚，把佛法了解得更透徹一些，那麼一步步地證得佛法就不是困難的事。

（十九）生活工作修行等等的壓力就是心的感受。心每天每時每刻都在感受著，感受苦感受樂感受不苦不樂。壓力是一種逼迫感，是一種苦受。所有的受都是根塵接觸而產生的，六根觸六塵就會有受。佛在雜阿含經中說，要去貪愛，減少受覺，或滅掉受覺，就要減少觸或滅掉觸。我們不能滅掉觸，盡量減少觸，最好的辦法是觀行六塵的虛妄和無常性。

六塵分外六塵和內六塵，外六塵我們根本接觸不到，觸到的都是內六塵，它們是外六塵的影子，是自己的如來藏所變現的假象，並不真實。既然是假象，不是實相，我們就得反過來調整自己的心，讓我們的心減少對六塵境界的執著性攀緣性，這樣把境界看淡了，心的苦的覺受就減少了，壓力就減輕了。

只有修心，增長智慧，認清境界，沒有別的辦法。我們娑婆世界就是堪忍世界，處處是苦受，處處是壓力，只能不斷地調整自己的心，

說服自己，認清境界，減少攀緣。這是真修行，外面的境界我們沒有能力改變，通過修行改變我們自己的心，從而能改變自己的內六塵，讓境界能夠隨我們的心而轉，這是地上菩薩的境界。最起碼也不能讓我們的心總是隨著境界而轉。修行是我們生生世世的事情，不修行生生世世有苦受，每生每世，我們只抓著了業，什麼也沒有抓住，都是一場夢一場空。讓壓力變成動力，好好修行，好好遊戲吧！

（二十）修行不是只活在當下，只管當下，最重要的是要考慮未來。讓未來不再受輪回之苦，不再迷茫無知，不再有無明。如果只活在當下，心中沒有未來，就看不清楚前方，容易走錯路。而且這個當下念念生滅，說一個當下，就已經成為過去。哪裏有當下呢？過去無數個當下已經消失了，這個當下正在滅亡，以後的當下還沒有來。你要哪個當下呢？過去的識心已經滅了，現在的識心念念在滅，未來的識心還沒有來，你要得哪個心呢？三心不可得，不可得的那是識心，是無常虛妄的心，能生滅的怎麼能得到呢？怎麼能抓住呢？

有一個心，不是後得的，先天就有。即使你不要祂，祂也不離棄你，你上天隨你上天，下地獄祂也隨你，你到哪裏，祂都隨著。你受苦受惡報，祂也不嫌棄你。從無始劫以來，從來就沒有離開過你，這個心有多麼好啊！修行就是要找這個心，證這個心，明了這個心，探索其中的奧秘，才能開發大智慧，有了大智慧才能成佛作祖。

（二十一）缺少定力和福德，即使勉強明心了，以後的進步都會很慢，定不足而明心了，覺明時間非常短，後續的禪定就不容易生起，

貪嗔癡煩惱不能減輕；因為定力不足，觀行的智慧也不容易生起，很多法就觀行不到。證果和明心，一定要在極好的定力下去獲得，然後禪定就能迅速地生起來，借此機會，不久就能修到初禪，過了這個時候，初禪定就不容易生起，二果三果不容易獲得，禪宗二三關就不容易過去，那麼今世想進入初地，就沒有指望了。

（二十二）內心總是有所求而無法清淨時，要把追求世俗法的心轉向求佛法，不求或者少求世俗法，心就會清淨無雜念了，不求五陰在世間的享樂，心就能清淨下來，心地染汙就能減少。多學習我們的自性清淨心，祂在一切法上都是無所求的利益五陰眾生，造作無數有為法，心地卻無為無漏，我們就應該多多的依止於祂的清淨性，心地就能逐漸清淨了。

我們即使有所求時，在世俗法上不能過分，夠用就好，貪求越多，越得不到佛法上的利益。即使修出很大的福報，也不要求人天福報，但求早日能得道，道業不斷增進，多度有緣。少求世俗法，佛法上的追求卻一定要有，而且還要發清淨大願，靠願力來牽引我們更快的進步。貪求世法會墮落，貪求佛法即為善，這叫作努力精進。菩薩六度當中就有一個精進度，精進度不具足，就不能得道。

（二十三）禪宗三關，是智慧增進的關口。第一關證如來藏，第二關，見如來藏性也就是佛性，在六塵上都能見到如來藏所起的作用。第三關，是牢關，過了這一關，生死大事就能解決，有能力入涅槃。禪宗的參禪了畢，再往下就得學方廣唯識了。

禪宗證悟時就相當於小乘的初果，第三關就相當於小乘的三四果，取大乘果同時就有小乘果，而證小乘果，不一定有大乘果，說明大乘包含小乘。羅漢見空是見人我的空，知道五陰十八界是空，不是我，還沒有證得如來藏。菩薩見空，是證得如來藏是真實的，是空性心，同時知道如來藏所產生的五陰十八界法是空，二者都證空，內容不完全一樣。

（二十四）我們出生以後，父母教給我們做人的道理，不僅一生受用不盡，後世多生都受用不盡，僅僅教給我們做飯這個本事，作為種子存留，再做人時，一看就會做，而且做得很好，多生多世受用不盡。父母教育我們好好學習，我們下一世就會主動愛好學習，不用督促。那麼我們修學佛法，每學一點佛法，都會作為種子存留下來。別小看這點種子，未來世它會長成參天大樹，星星之火可以燎原。所以我們就不能貪著世俗法，不管怎樣，這些世俗法都會滅去的，帶不到未來世。過去無量世，我們所追求的世俗法都把我們放棄了，不是我們主動放棄它們，而是實在帶不走了。今世也如此，到臨終時這些人事物不得不別離，有個不得不的心，就要受生死輪回苦。不如把精力轉到修道中來，世俗法過得去就好。不舍世俗的利益，佛法中的殊勝利益就不會得到，我們應該善於思惟抉擇，做一個智者。

（二十五）我們學佛修行要踏踏實實的從腳下一步步起修，不要用高喊口號模式的，成天把口號掛在口邊。那些口號多是十地菩薩聖賢人所修證的內容，如果沒有修到相應的位階，無論怎樣喊口號，仍

然無法從腳下挪動半步。比如如夢觀，是十回向位菩薩所證得的，我們現在無論怎樣高喊一切法如夢，如何理解一切法都如夢，內心都做不到看待世俗界一切都如夢幻，等到真正證得一切法如夢觀的時候，已經是十回向位的菩薩，快入初地了。對於如夢觀的理解，如果沒有修到十回向位，無論理解到什麼程度，終究也是個理解，不是證得。這種理解也叫作慧，如果都追求和滿足於這種智慧，那成佛簡直太容易了，只要把成佛之前的各種觀行理論都拿出來，順次的學習理解，生起各種理解的智慧，那是不是說我們就有了十地等覺菩薩和佛的智慧了？

說食不能飽，真正想修行不應該採取空喊口號似的修行方式。語言說得很高大上，實際自己內心很渺小。何不針對自己內心的實際情況，採取相應的切實可行的修行方法去修行，不要喊那些短時期內甚至長時期內都做不到的口號。佛法是用來實際觀行和對治調伏自心的，不是用來玩弄口舌的，不能逞一時的口舌，而不注重實際而真正的修行。

比如說如來藏的那種無住，讓我們七識心也要像如來藏那樣對一切法無所住，這簡直是太高遠了。八地菩薩才能相應一部分，也不能完全相應，初地以上的菩薩才能相應一些，更不能完全相應。地前菩薩和悟前菩薩只能理解，讓心不住法很難很難。說歸說，做歸做，實際沒有修行到那個層次，說與做無論如何都不能統一起來，不能一致。因為沒有證得，就不能做得到，理解之後能說，證得之後才能做，那

時說與做才能統一協調。所以我們如果遇到一些人說一套做一套，那我們就應該知道，他們沒有實際證得，不是證悟此法者。

再比如明心以後最淺的如幻觀，如果沒有很深的連續的禪定，不能有一絲絲的幻化觀感，離開禪定這種感觀不可能出現，定淺都不行，何況沒有禪定。很多人成天口頭掛著一切法如夢如幻，其實根本做不到如幻，理解的如幻畢竟不能真正起作用，事情臨頭的時候，內心覺受就一點也不如幻，更不會如夢了。我們都應該踏踏實實修行，不要玩口頭禪。那些口頭禪，作為一個自己修行的座右銘當然很好，作為一個追求的目標當然很好，但是還有一步一個腳印的起修，老老實實修福德和禪定，老老實實完成三十七道品，不要指望能越過三十七道品不修，就能完成大乘的各種觀行，這是天方夜譚。

沒有戒和定的慧，都是理解的慧。理解的慧，就像一個凡夫通過學習和情思意解，能講出十地菩薩等覺菩薩甚至成佛的法，實際上他並沒有走過任何一段路，卻能告訴你各段路的大略走法，細講是絕對講不出來的，除非胡說。那麼他人依著他所講的成佛之路，是否能走得很快，或者是能走否得通，都是一個問題。

而一個真正走過那段路的人，只要一指路，他人順指而行，就能快速達到目的地，不走彎路，不用繞行，沒有曲折，直線到達。

（二十六）正常情況下，修行是要次第修，一個階段一個修行內容，修行層次不同，修行的內容也不同。凡夫有凡夫的修行方法，賢人有賢人的修行方法，聖人有聖人的修行方法。一個凡夫絕對不能使

用聖人的修行方法，差距太大了，根本使不上力。

凡夫只能觀行五蘊的生滅變異無常，觀行四聖諦苦集滅道，或者參禪以求明心。凡夫不能觀行八地菩薩的所證得的境界，比如無所住無所著，比如空卻一切法，比如不取相分別，比如任運自然等等。

凡夫和悟後的賢人，正處於有心和著相修善法階段，雖然賢人已經初步破了一些相，但層次太淺。這時候就不著在相上，不在相上認知一切法，不僅做不到，還會狂妄自大，撥無因果。比如凡夫看到肉，應該想這是眾生肉，出於慈悲心，不應該食眾生肉，這是正確的修行方式。這時候不應該把肉看空看成無相，看成真如，然後想吃了也等沒吃，於是大口吃起來，同時覺得自己入到真如境界裏了，其實是入到貪欲境界裏去了，這是錯誤的修行方法。

比如說凡夫見到男相女相，不應該說我把男女相空掉，都看成真如一相，於是心裏覺得自己好像已經沒有了男女相，就無所顧忌的交往，結果定力嚴重不足，雙雙走出了軌道。這種修行方法，也可以這叫作惡取空，罪過很大。一個異性如果對自己有特殊要求，而自己卻要不執相，不著相，把對方看作空，看作真如的化身，於是就隨緣。結果菩薩戒的十重戒犯了，那麼地獄肯定是掛號的了。所謂的隨緣，你一定要具備隨緣的本事，內心證得了空，能真真正正的做到心空不起心不著相，沒有初禪的定力和初地以上菩薩的智慧，任何人也只是想一想，說一說而已，根本做不到，還是要老老實實的持戒修行，不能跨越修行的界限和次第。

一個凡夫想要懺悔自己過去造作的罪業，應該取相懺悔自己的惡心惡行，以期改變惡的心行。可是卻行大乘無相懺悔，強行自己認為一切煩惱都是菩提，都是真如相，又不能證得無相，這樣認為以後，就覺得心安了。但是心安歸心安，罪業仍然存在沒有消除，果報不饒人。這樣搞，就是惡取空，果報絲毫不爽。

我們學佛修行是有次第有章法的，不可胡來。菩薩能做的事情，凡夫不一定能做，對於異性隨緣度化不是凡夫的能力所及，那是有甚深禪定的地上菩薩所為，凡夫也為，必去三惡道。

現在的佛法簡直亂透了，多數人意識心都很聰明，地上菩薩以及佛陀的修行境界也能了解一些，於是就把地上菩薩應該修行的法，掛在口頭上，認為自己也能做到，這可能嗎？你又不是善財童子，沒有善財童子的善根福德，又不肯踏踏實實修定觀行。

我們修行應該改一改口頭禪習慣，佛法要實修，然後才能實證，實修實證不是口號式的，要有實修的切實可行的具體方法，如果沒有，那就不是實修，也不能實證。我們即使能講出佛所說的話，也沒有什麼用，只是喊口號而已，腳下要一步步邁步才能有所希望。

（二十七）菩薩道修行之路漫長，何必在意一時眼前的快慢，目標的達成在三個無量劫，只要在三個無量劫之時最快速完成佛道，就是優勝者。就像萬米長跑，誰個智者在意一百米之內在前在後，根據體能設立長遠規劃安排，保證優先到達終點才是根本，其它都不重要。

人無遠慮必有近憂，目標越長遠，智慧越廣大，胸襟越廣博，氣

量越宏偉，志氣越高遠，腳力越有勁，信心越十足。不要在意一時的快慢和輸贏勝負。

如今末法時代，沒有那麼多菩薩種性之人，沒有那麼多好道器，所以絕對不能搞快速證果和明心的速成班。這兩年我看到一些現象，有些警醒了，速成班害人不淺，出來的都是偽劣產品，危害佛教正常有序的發展。

很多人找不到真正修證的入手處，這是正常現象，說明其修證的因緣還不成熟。在他們東碰西撞當中，逐漸成熟自己，逐漸增長其善根福德，以及禪定智慧，完善菩薩條件，培養菩薩心性和德行，最起碼要有做人的德行修養，有人的人格，否則如何當菩薩帶領眾生？把眾生都帶到泥潭當中，都不覺知，近朱者赤近墨者黑，眾生不知不覺都被熏染了惡習，卻以為是菩薩行，這後果也很可怕。

我觀察到一些求悟者，人品極其惡劣，根本不會做人，也不想做好人，如果這些人都找到了修證的入手處，都知道最後一個結果，都成為所謂有名無實的菩薩，那麼今後的佛教該發展成什麼樣子？想想真可怕。

越想快速明心開悟證果的人，越不應該悟，因為有這樣急迫的心，都有不純的目的性，菩薩心性還不足，無所求的心性還沒有培養出來。這樣的人一旦悟後，會更加的有所求，名聞利養心就控制不住了。所以修行方面的事，我提倡水到渠成，自然而然。因緣成熟的人，控制都控制不住，一定會自然而悟，自然就是菩薩。

快速證果和明心，福德累積的不足，業障還沒有消除，煩惱還沒有降伏，一旦接近證果和明心，業障就會出來遮障，煩惱就會現前阻礙，障礙重重，極容易退失菩提和道心，後續修行無力。所以有些因緣不成熟，絕對不能下手去引導，絕對不能摘取生瓜蛋，以免害人害己害佛教。

佛教如果搞速成班，只能辦心性速成班和道心速成班、人性速成班、禪定速成班，絕對不能搞證果速成班和明心速成班。如果心性不能速成、人性不能速成、道心不能速成、禪定不能速成，證果和明心豈能速成？

那麼多人跟我訴苦說，修行沒有下手處，不知如何參禪和明心，不知如何觀行證果，現在想來，那就對了，不知是正常的，沒有入手處是正常的。千辛萬苦的磨練一段時間，因緣成熟，就會什麼都知道都懂得了。

## 十一、祖師偈語篇

（一）五祖傳法偈：有情來下種，因地果還生；無情亦無種，無性亦無生。

釋：有情，是指眾生，眾生有第八識，有五蘊或者四蘊，有識心的活動，有壽命，是生命體。無情，就是無第八識，無七個識，無五陰，沒有識心的分別活動，不是眾生。因地，是因為有第八識這個心地，才能收獲果實。在有情眾生身上播下法種，這些種子因有第八識

來存儲，將來緣熟時，第八識輸出種子，果報就形成。在無情物身上播種，就沒有用，因為無情物沒有識心接納領受，也沒有第八識來存儲法種，就永遠不能開花結果。一切法，不管是有情還是無情，因為本身沒有自體性，因此不會自己出生自己，都要因為第八識依各種緣來出生和顯現。

（二）悟了同未悟，不動即如如。狂心歇下時，無缺亦無足。

打坐見禪心，行住複同根。爾來歸一境，何須問淺深。

悟了同未悟，明心開悟以後，意思是，人還是從前的人，只是心行改變了，定慧增長了。

不動即如如，如來藏還與未悟前的如來藏一樣，仍然是對境如如不動。

狂心歇下時，無缺亦無足。生滅狂妄的覺知心，依止於真如，一下子歇息下來，再也不向外攀緣，不向外貪求了。因為知道自己的如來藏本自具足一切法，絲毫不缺少什麼，也不多出什麼，一切種子都能派上用場。

打坐見禪心，行住複同根。不僅打坐時能徹見本心，行住坐臥也都能見到自心本性，一切時中，都能觀察到如來藏的運作和妙用。

爾來歸一境，何須問淺深。所有這一切境界，都歸入如來藏，都是如來藏的起用，那就不用問各種境界有什麼淺深不同了。

（三）黃龍禪師有偈雲：“春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。”這是描述禪師們過牢關的境界，

過牢關的人，心得清淨，內心不再貪戀世間；他們生活在世間，一事也不牽掛，一法也不再留戀，對自我五陰不再執著，對自己所證得的真如也不執著，內心坦坦蕩蕩，不留一物。雖然在人間生活著，照樣經歷一年四季春夏秋冬，可是心中卻無一法可當情，景是景，色是色，人是人，物是物，一切法各住法位，與我不相幹，活在世間時照吃照喝，卻不貪執世間，心地已經得到解脫，沒有拘執之故。

（四）達摩祖師偈一花開五葉，是指禪宗這一法脈，傳到六祖這裏以後，分成五個流派：法眼宗、雲門宗、曹洞宗、臨濟宗、偽仰宗。結果自然成，意思是由於禪宗一直傳下去，後世自然會有無數人得道。

## 十二、大腦勝義根篇

（一）問：最近在網上看到一個視頻，說是一個孩子六個月大的時候受到過驚嚇，從此以後就變得象傻子一樣了，語言、行為和與人交流能力都受到嚴重影響，但現在長大了，卻出現了令人稱奇的現象，他的數學速算能力驚人，幾乎超過世上所有的人，甚至能與電腦媲美。用佛法的唯識之理如何解釋這種現象？

答：六個月大孩子大腦勝義根還沒有發育完全，現代醫學發現孩子剛出生時，其腦顱的大小相當於成人的四分之一，六個月大的孩子腦容量還不及成人的一半，其意識心及身體的髒器都很脆弱。當他受到很大的驚嚇時，意根反應異常，就促使大腦神經系統出現異常反應，氣血不能正常運行，大腦部位的活動受阻，結果造成勝義根的某個部

分的功能受到損壞。

心髒血液流動出現異常，不能順利的向全身輸送血液，導致後來大腦的發育出現問題，最終形成腦部殘疾，也就是通常所說的腦殘。但所謂腦殘也不是完全殘缺，因為當人的勝義根局部受到損壞造成功能障礙時，其他部分的功能反而會增強，這就是現代醫學所說的“代償機能”，腦的這種代償機能，年齡越小發展就越大。

我們大腦後部勝義根這個地方，結構非常複雜，它分很多很多區域，一個區域負責人體的某一部份功能。整個大腦都是由四大種子所構成的，這四大構成的大腦皮質、神經纖維之類的固體物質，以及腦液、血液之類的液態物質等，都是物質色法。人體的血液流經大腦，帶來四大營養成分，為後腦勝義根的發育及運作提供營養物質，這些營養物質能夠影響大腦的思惟，影響意識心或者六個識的了別活動。當他受到驚嚇的時候，血液流動不正常了，局部地區血流停滯了，血液不通的那部份腦組織就會停止發育甚至萎縮。

正常情況下，四大組成的營養物質在整個腦部是均衡分配的。因為物質色法分配得不平均，使得勝義根的某一部份營養充裕，這個區域大腦的機能就會強盛，這個地方對應的意識功能就能增強。而其它得不到營養或營養不充分的區域，其對應的功能就要減退、萎縮。這個小孩在數學思維方面特別敏捷發達，沒有受到不好的影響，而是在語言等方面受到了影響，還有他走路不正常，說明小腦某個地方的功能也受到影響了，因為小腦是負責身體平衡、負責走路的地方。受到了

影響的地方，對應的功能也就減弱了，減弱的功能到哪裏去了？用到彌補功能比較發達的那部份地方去了。

彌補，一個是在色法方面，另一個是在心法方面，用“彌補”這個詞其實也不太確切，應該是說他在某個地方思惟的功能，受到補償而變得超常發達。因為與這部份功能相應的勝義根，攝取物質四大不僅沒有受到影響，而且攝取了本來應當輸送給其他腦部區域的四大營養物質。

這是在色法方面的解釋，從心法方面來解說，勝義根正常生長發育的人，其六識的功能應該是均衡發展的，這個孩子因為驚嚇受到的影響，六識功能的發展就失衡了。六識在語言、行為和與人交流能力等方面與常人相比明顯不足，而在數學思維、運算、記憶能力方面意外地得到補償。如果現代醫學科技足夠發達，能將勝義根各種功能進行詳細分類，並能找到解剖學上對應的腦組織區域，就會發現負責數學思惟的那部分腦組織及神經元特別發達。六識以根、塵為緣，勝義根的強弱自然會對意識思惟產生影響。

因為缺少醫學生理方面的相關知識，我無法在這個方面進行詳細的說明，就從唯識方面舉個例子來說吧。

比如一個盲人，因為眼根受損而無法看清色境，前五識只有耳、鼻、舌、身四個識能正常運作，第六識意識的注意力，就集中在聲塵、香塵、味塵、觸塵的法塵上了。為了彌補眼識缺陷而導致對外感知的不足，這個盲人的耳根就變得特別伶俐，有一點點的動靜，別人可能

聽不見，但他可能就聽見了。因為他時常作意於耳根部位，如來藏就配合意根使耳根變得發達靈敏，並將能量轉移到聽覺上了。

為什麼能轉移到聽覺這部份來呢？那就是意識心的分流，識種子的分流，用河水的分流來比喻，在總量不變的情況下，別的地方流量少了，流經這個地方的水自然就多了。我們識心的注意力是有限的，識種子是有限的，把有限的識種子用來平均分配，哪個功能都不強。如果把一部份功能關閉，把所有的能量，全部的識種子集中在某一方面，那這一方面的功能就特別發達。這個小孩也是這樣，語言、行為以及身體行動平衡方面功能減弱了，意識心的注意力，識種子全部集中到數學思維上了。這個小孩的精力就不外攝，全部攝用來進行數學思惟，數學思惟的能力就非常的發達，就有了超常的數學運算能力。

從某種程度上來說，這也算是修定的一個法門。所謂的修定就是心不外緣，使識種子集中流注在某處，識別的勢力就變得特別強大，分別起來就非常清楚，用來觀行、參禪效果就特別好。這個小孩意識的一部分功能被關閉或減弱了，他的精力全部集中到與算術相關的思惟上，這個就叫作定。因為這種定，他就在這方面獲得了一種大智慧，他就能夠很快速和準確地算出非常複雜的題目，當然這也和前世的業種有關係，他的前世在這方面可能也非常突出，有這方面的特長，今世就會因為這次意外，把這方面的功能開發出來了。這次意外也是果報，他這個功能特長也是一種果報。正好兩種果報加在一起，導致了他現在這種狀況。

一個正常的孩子，他後腦勝義根的發育成長一定比較均衡，這時候勝義根運作沒有阻礙，他的意識心會平均分配在後腦的各個功能區域上，這樣意識心的注意力就比較分散。這樣的小孩可能哪個方面的功能都可以，但是哪個方面也不突出。因為他沒有定力，意識心不集中，他就沒有特殊的功能出現，就不能成就特殊的事業。因為各個方面功能均衡發展，力量分散了，這個道理和修定的道理是一樣的。

再看視頻上的殘疾小孩，從他的表情上來看，他這個人有定，心不外攝，他的注意力全部放在腦部思惟上，腦部的思惟屬於獨影境，他全部放在獨影境上了。意識心獨頭意識非常強，五俱意識就減弱了，外面的世界沒有讓他分散很多的精力來攀緣，他的精力幾乎全部集中在獨頭意識上，獨頭意識特別發達，他的算術思惟能力就非常強，這方面潛力就開發出來了。

對一個勝義根發育比較均衡的人，也可以通過後天的訓練，來增強某個方面的才能。比如一些有成就的科學家，他們專注於自己的研究項目，心不外攝，全部集中在某個項目上，精力全部集中在一個點上，他在這個項目上研究的成就就非常突出。比如數學家陳景潤，他在生活中丟三拉四，在普通人眼裏就像一個傻子，那是因為他不在平時生活細節上用心，他把所有的精力都投入到專業數學研究上，才取得重大成果。還有一些藝術家，在從事創作或演奏的時候，進入了一種全身心投入的忘我狀態，這也是一種定境。因為一個人的能量、精力和識種子是有限的，平均使用或到處攀緣的話，哪部分也不會突出；

如果能使識種子集中流注，所有的能量全部集中使用，就會形成非常強大的功能。

在世俗法上如此，在佛法的修證上也不例外。要想斷我見，要想參禪明心，要想思惟甚深的法義，意識心就不能到處攀緣，不能過多地分散精力去關注不相幹的俗世事務，不能這也放不下、那也放不下，全部裝在心裏。要想有成就，一定要有定力，有定力意識心才能專注，功能才能強大。因此，要想在佛法上有成就，就要有舍有得，精力不能到處散發。當然定力的修持也要適當，不能過於專注在定境上，否則就會進入深定，無法再思考了。

（二）問：色身是由四大組成的，色身上的四大也是不停流轉的，人通過飲食、呼吸等吸取身外四大，轉化為身體所需的四大組成的營養物質。同時人身上的四大也在不停的損耗，通過各種排泄物輸出。而這一切運轉，只有如來藏有這個功能。人在思考時，如來藏不斷攝取勝義根處的四大變現法塵，以供意識、意根了別，所以思考過甚，勝義根四大營養消耗過多，大腦就會感覺疲勞。勝義根供給四大營養不足，思惟能力就下降。人過於疲勞的時候，就要通過睡眠，由如來藏來運轉四大以補充勝義根的四大營養。是否是這樣？

答：獨影境法塵不需要消耗勝義根的四大物質，法處所攝色需要消耗勝義根裏的四大營養物質。但是意根和意識運行的時候，就要觸動勝義根和神經元，就要釋放生物電，就要消耗四大營養物質，因此思惟太多時，就會感覺大腦疲乏，需要休息一會，以待大腦中的能量

再聚集起來。

當識心一動，大腦神經就跳動，釋放生物電，釋放能量。即使入定六識不動，意根也在微細了別，暗暗的活動著，也要消耗一點點四大營養。意根活動的越輕微，消耗的越少，入定越深，意根活動越輕微，消耗的越少。入到無想定中，可以定個幾劫時間或者更長時間，不需要飲食，但是身體也要瘦弱下來。

### （三）安眠藥與麻醉藥是否有同樣的作用

安眠藥和麻醉藥，都是對大腦和各神經組織起抑制作用的，能夠阻止神經系統傳導身體中的各種信號到勝義根，勝義根裏沒有信息，沒有內塵，就不會出生六識來了別，那麼身體上的痛覺不能傳導到勝義根，就沒有意識來感覺痛覺，沒有疼痛感；或者沒有意識來思惟法塵，就會處於休眠狀態。

既然能抑制腦神經的活動，就有毒付作用，能損傷破壞神經系統，大腦活動受到抑制，意識的思惟活動受到阻礙，能引起智力衰退、早亡早衰和癡呆症。所有的藥物，都對神經系統有一定的破壞作用，藥吃多了，骨頭就變色，一般會變成綠色或者是黑色的，這代表毒的顏色。

（四）關於腦電波，每一個腦神經元，有一個神經核，每個神經核，都會隨時隨地向外放腦電，這就是我們平時心裏活動消耗自身能量的根。並且在六根接觸六塵時，意識在念力，分訴，推理，判斷時就會放出大量腦電波，意識在思惟時，腦電波向外消耗的最多，故修

定人向內專注，不攀緣外境時，消耗的能量就非常少。

全身所有的神經組織最終都集中到大腦那裏，內六塵變現在大腦那裏，七識又在大腦那裏活動，七識一活動，一動轉就要影響到大腦的神經組織系統，然後神經系統再傳遍全身。所以說各種識心活動，識心反應，就能引發色身的變化，影響色身的呼吸、心跳、脈搏、血液循環、內臟乃至於皮膚，最後就得出一個結論：修心就是修身。再有一個結論：修身也能養心。這個結論就留給大家來推斷，證明其中的道理所在。

佛法就是最嚴密的科學，就是最尖端的科學，但是缺少福德，缺少禪定，缺少智慧，那就不能證得了。定力不足，邏輯思惟能力就跟不上，思惟就不夠細密，智慧就開發不出來。不少人總是喜歡到處學理論，從來不肯花時間修定觀行佛法，結果學來的都是理論知識，於自身心無有絲毫用處，煩惱照樣煩惱，無智還照樣無智，慢心還照樣慢，我心還照樣我，得不到一點身心解脫的受用。

### 十三、佛法雜談篇

（一）我們的眼界有限，看不見地球，雖然看不見地球，也知我們自己腳踩在地球上，生活在地球上，靠地球的承載和養育。這種知是現量的直接認知還是理上的認知呢？肯定是理上的認知，因為明這個理，就能判斷出我們就是在地球上。佛所講的許多道理也是，當下很難證得，但靠累世的善根，修到有擇法眼時，通過如理的思惟判斷，

就能知道佛法是正確的，依之能得解脫，能成就佛道。

比如羅漢們還沒有入涅槃，但通過學法思惟，能夠了知斷我執、斷盡三界的貪愛，就能得解脫，心裏也肯定這種方法能夠解脫入涅槃，雖然還沒有入，不必等入涅槃時才知道這種修行方法能入涅槃。這就是從佛所講的理上來思惟判斷，得出一個正確的結論。很多事情不必我們親身經歷才知道有和無，對和錯，以智慧性的認知，就會明了許多道理。沒有智慧即使親身經歷也不知其然。奉勸諸道友，自己不知的事理，不要輕易說：不是、不對、沒有、錯誤。要時刻掂量自己智慧達到什麼程度，能不能做正確思惟推理判斷，你所得出的結論不一定正確，尤其是對佛所說的法，判斷錯誤，就是誹謗，誹謗了佛與法，後果很嚴重。

（二）講法不僅要對眾生根基，還應該要超越於眾生根基，引領和提升眾生的根基。因為眾生根基千差萬別，不能只講低淺層次的法，深法以及更深的法都應該講出來。講出來也不一定是為現前的眾生而講，也要為後世的眾生，為大根器者而講。根器不足者，聽過就算，不理解就存疑，但不要輕易下定論。

我講法首先要作鋪墊，三六九等眾生都要照顧到，今世後世也要照顧到，更主要考慮整個佛教的發展，因此不能完全照顧到每個眾生的具體情況，當然會有一些人甚至很多人不相應，這是正常現象，即使佛在世時講法也不是每個法都適應所有眾生的根基。一切事佛自有安排，釋迦佛對娑婆世界的佛法有總體和整體的安排，在背後督導著，

我們不知，但只要安住著就好，暫時吸取與自己相應的法，深法暫時擱置不理。

世尊在娑婆世界剛成道時，為大心菩薩眾生講華嚴經，無量諸天大眾及人中弟子，尤其是聲聞弟子，如聾如啞，世尊都知，但是世尊也要講華嚴經，把娑婆世界整個的佛法鋪墊好，把成佛之路講清楚，弟子們才清楚整個佛法修行的次第，以作到心中有數。講完華嚴經，世尊才開始教導弟子最粗淺的佛法，領大眾修行四阿含經，從斷我見證初果開始。

我弘法也是一樣，也要把眾生需要修行的佛法都鋪墊好，把修行的關鍵之處講清楚，之後再帶領大家從基礎，從粗淺的佛法開始起修。在這之前的網絡弘法，都不是真正的弘法，只是一個鋪墊和預熱階段，真正的領眾修行還沒有開始。

### （三）自己沒有刻度，或者尺子太短，是否能測量他人他物

在世間法裏要作一個裁判，必須對於所裁判的內容通達了知，就是要懂行，比如評判一個大學教授教學的水平程度，必須要自己的學識程度高於或者至少要相等於那個大學教授，評價一個大學生的論文水平，必須是大學教師。在佛法的修證上，要判斷一個人有沒有悟，是否見性，自己首先應該是明心見性之人。走過了那段路，熟悉了那段路，才能知道別人走的路是否正確，也能知道別人走到什麼位置了。對於佛法的判斷，最低要求是要有擇法眼，最好是對於主要佛法沒有太多的疑惑了，再最好是證得了那個法，才能作出比較準確的判斷，

修到這種程度的人是很少的。判斷他人是否證果，首先自己得證果，證初果才能斷疑，不疑自己證沒證果，不疑師證沒證果，不疑法能不能讓眾生斷我見和我執，否則就判斷不了他人，自己還沒有刻度的時候，是無法測量他物的。

（四）眾生從無始劫以來，就有無明，心裏從來沒有明過；如果眾生沒有無明了，無明斷盡了，就是佛。眾生從來沒有作過佛，如果眾生作過佛，永遠也不會再變回眾生。圓覺經裏講過這段，世尊舉例說：譬如金礦提煉出真金，真金永遠不會變回金礦。意思就是說成佛以後永遠不會變回眾生。這也說明眾生是從無始劫以來就有無明，這沒有什麼道理可講，法爾如是。楞嚴經第四卷裏，阿難也問了世尊無明從哪裏來，為什麼有無明，世尊說無明沒有來處，沒有原因就存在著，如果有原因，那就不是無明了。

（五）修到什麼時候才能做到不分別

眾生七個識的存在，就是起分別作用的，如果要不分別，把識心滅掉的時候就不能分別了；入定以後分別的就輕微，只要有個知性，有個知的對象和結果，分別就完成了。一般人所說的不分別，是對好壞善惡，你我他她，都不做分別對待，一視同仁；而一視同仁也是分別，否則就不能一視同仁，心裏覺得大家平等，才能一視同仁，有覺有視，正是分別，一視同仁是分別的結果，也是過程。

佛的平等性智，就是對一切眾生平等對待，不分善惡，只要因緣成熟，就要去教導和度化。佛陀不會說，我只度善人，不度惡人，不

會只憐憫好人，不憐憫惡人。但也許要相反，佛陀可能更要去憐憫惡人，因為怕他們受更多的苦受，所以更用心思度化惡人，觀察他們被度化的因緣何時成熟，這是佛陀的大悲心平等性智使然。佛陀不像我們，只關心同情憐憫好人善人，憎惡惡人壞人，佛陀沒有這個分別心，佛陀對眾生都是一視同仁的；而且往往只看眾生的佛性，因為眾生的佛性平等，所以佛陀看眾生就一律平等看待。

#### （六）佛在世時有人問佛法，佛為什麼不回答

有些問題，眾生的智慧不夠時，世尊無論怎樣說，眾生也理解不了，世尊就不會宣說出來，說了也無意義，反而增加眾生的迷茫，於是世尊就不宣說。比如有外道問世尊問題，世尊觀他的根基不能理解這個問題的答案，就說你這個問是無記，於是就不予回答。還有的弟子問世間最初的興起，第一尊佛如何修成的，最後一尊佛沒有眾生可度，怎麼成佛等等，這些問題世尊都不予作答。佛法浩瀚無邊，世尊在娑婆世界只講了一點點，其它的都不適合於此世界眾生修學，眾生接受的能力實在是有限，理解不了的就會謗。所以無量無數的佛法，不是世尊不願意講，是在於眾生自己的業障太重，福德太薄，智慧太低。我們應該好好懺悔自己的業障，暫時理解不了的道理不要做評論，下斷言，以免造作誹謗的業行，未來世有惡果報。

（七）甘露倒入有毒的杯子中，立刻變成毒藥，器不清淨的緣故。佛法甘露入眾生心中，眾生卻生出邪解，智不清淨的緣故。邪見的種子在眾生八識田中，遇緣即生出邪解，甘露法相被眾生的識心

扭曲，變出的內相分就不是甘露了，識心觸被扭曲的內相分，就生出邪見，邪見種子再種到八識田中，將來開出的還是邪見花，結出邪見果。可不哀哉！剔除意根的染汙性，是學佛人的當務之急。這就需要意識心常常正確的思惟正確的法理，常常熏染意根，有一天轉變了意根的邪見以後，修行就能走上正路了。

（八）心隨境轉，外面的境界能夠影響到內心，生起波瀾，一個原因是定力不夠，一個原因是智慧不足，不能正確如理的認知分析面對的境界。人最喜歡的就是隨順自己的心，不管這個心是善還是惡，順我就高興，違我就覺苦。因為一個人太注重內心感受了，往往對人事物的判斷不正確。同樣一個人有時覺得很好，有時就覺得很壞，這是完全從自心感受出發，不是從客觀公正的角度出發。這就說明了我們的心識的虛妄性，境界的虛妄性，它們總是處於不斷變化的狀態，不是永恒不變的。那就是不真實法，不可靠法，我們不能完全依賴這些東西，否則當這些東西滅去時，就要感到無所適從了。

（九）人分成兩段，一段或者兩段都死。蚯蚓可以分成七段或更多，都能活，原因是虛空中有很多無福眾生，沒有身體，總是尋找機會投胎，蚯蚓的色身是低賤無福的，適合這些無身無福眾生，蚯蚓分成幾段後，眾生的如來藏就馬上投到其它幾段身體中，蚯蚓的那幾段身體就都活了。一段是原來蚯蚓自己的，其餘都是無福眾生後進去的。虛空當中無身的眾生非常多，沒有身體可以依賴，都很苦惱。

大千世界眾生太多了，三惡道的苦難眾生簡直就數不清，光是一

個眾生身上的細菌就無數，何況所有眾生身上的，何況虛空當中的，何況十方世界的。所以我們已經得人身，而且遇到了佛法，應該精進修行，保住人身，不能再下三惡道了。為那麼多的眾生著想，為自己無始劫的父母親人著想，也應該精進修行，為憐憫天下眾生，應該發心精進修行。一失人身，萬劫難復，有幸遇到佛法，多麼不容易，一定抓住機會修出來，以後廣度無量眾。看到那些苦難眾生，自己發大誓願，自利利他，是不難的。

#### （十）四大不調都有什麼樣的症狀

四大不調，百病皆生，所有的色身疾病都是四大不調引起的。四大不調的原因一個是業障使然，一個是後天的環境造成的。四大不調和，就是四大種子的成分改變了，身體就要隨之發生變化，就要出現各種疾病。單一大不調，就能引起與之相應的疾病，比如水大不調，身體當中的水不是多就是少，而水的成分無論是多了還是少了，都會引起疾病，如浮腫、皮膚乾燥、腎病、濕疹、皮炎、血液粘稠、心腦血管病等等這些與水有關的疾病。風大不調，能引起與風有關的疾病，如呼吸系統的疾病、風疹、風濕等等。火大不調，能引起與火有關的疾病，如身體的冷熱病，寒涼病，高燒、低燒等等。地大不調，能引起與地的堅硬和支撐性有關的疾病，如缺鈣、四肢無力、體弱、身彎駝背，渾身疼痛等等。一大不調，百病叢生，何況四大都不調，更是病障重重。總起來說，都是眾生無始劫造業所感召的果報，極少數情況是偶爾外界環境改變身體暫時不適應引起的，多數都是業障病。

無論是業障病，還是偶爾的環境不適引發，其改變，都是如來藏所為，四大種子從如來藏中輸送出來，其中的比例成分改變，物質色身就要發生相應的變化。四大種子成分的改變，由如來藏作主決定。如來藏依什麼作主決定改變四大種子的輸出呢？一個是依業種，如來藏能了別業種，祂的運行必須依業種而行。另一個是依色身所觸環境，因為如來藏能了別身根和器世間的環境，如來藏依之，就要不斷的隨順環境和身根而改變四大種子的結構。這樣身體就不斷的處於各種變化中。每個眾生的色身都是如此的剎那剎那發生著變化，沒有不變化的，都是自己的如來藏所為。

（十一）知見立知，即無明本。知見無見，斯即涅槃。昔日有人把楞嚴經中這兩句話重新標點，知見立，知即無明本，知見無，見斯即涅槃，之後就開悟了。悟個什麼呢？第一句話的意思是，有了知六塵的知，立這個知為真，就是無明。這個知是生滅的虛妄法，就是七識心的知，包括知各種定中的境界法塵的知，是意識心的知，知道自己入定了。如果認為這時心空了，與如來藏的空是一樣的，是開悟的境界，那麼就錯會了，這種錯誤的認取，正是無明。

第二句話的意思是，有個心沒有知見，不知六塵，不見六塵，這個心就是涅槃心，涅槃不生也不滅，祂不對六塵，不起煩惱，沒有無明，自性清淨。找到這個心，證得這個心，就是開悟，證得自性清淨涅槃心。於是那個人就悟道了，後人給他取名為破楞嚴。

（十二）執著佛法到底好不好

關於執著，對於自我五陰的執著，四果羅漢以前都有；對於佛法的執著，沒有修到大乘無學位的菩薩都有，滅了法執就成佛，八地菩薩修行達到無心無為，在佛法修證上還有很多法要修行，也沒有斷盡法執。

佛法是靈丹妙藥，是眾生脫離苦海的指路明燈，是摩尼珠，是大寶聚，是生死海中的航船，是救命稻草，凡是好言都可以用在佛法上。各個佛經裏已經說得很多很好很清楚了，也有極多的譬喻，佛法就是渡河的船，到岸才能棄船，眾生在生死海中漂泊，如果不緊緊抓著船，掉到海中就會被淹死。沒有得道的凡夫眾生更應該抓著佛法，救自己的性命，以期離苦得樂。

凡夫人極大多數是不執著佛法的，執著佛法的人很少，太少了，如果能執著佛法，就不會再執著自我執著世俗法，造成生死輪回不斷。執著佛法是好事，都學通達了，貫通了，再把法執斷盡，就能登上彼岸。如果還是生死凡夫，就不執著佛法，那肯定是要執著世俗法的，在佛法的修行上就懈怠，一個身體懈怠心也懈怠的人，肯定是不執著佛法的，修與不修無所謂，修什麼也無所謂，怎樣修也無所謂，毫無疑問是這樣。

最初學佛修行，能執著佛法還是有很多益處的，貪佛法是善貪，能有所受益，能把對自我對世俗的執著轉移到佛法中來，把貪五陰自我貪世俗五欲六塵轉過來，執著佛法貪佛法，心地就能得解脫，等到佛法通達了貫通了，再一步步去掉對佛法的貪和執著，然後才能成就

佛道。

（十三）世界在虛空中建立，虛空在如來藏中，如片雲點泰清裏。娑婆與極樂世界最近，還相隔十萬個佛國土，大千沙界該有多麼廣大。征服自心，就征服了宇宙，征服了十方世界，征服了一真法界。把心掏出來，把裏面的法，都弄明白，無量世界就屬於你。實際上征服世界就是征服自心，心外本無法。

我們每天還執著小小的世俗法，為一點小事而起心動念，就顯得太渺小了。站在宇宙虛空當中觀察，世間什麼事能算事？什麼時候把自己的心量擴大到與如來藏一樣，什麼時候就擁有十方世界海。佛說：“譬如澄清百千大海棄之。唯認一浮漚體。目為全潮。窮盡瀛渤。汝等即是迷中倍人。”聽到佛說的這句話，我們真應該趕快醒醒，不要再迷執了。

（十四）音樂是聲塵，是四大組成的物質色法。物體撞擊發出來的聲音，是外聲塵，我們如果聽到了，是聽到的內聲塵。音樂旋律依聲音而有，屬於五塵上的法塵，是法處所攝色。如果是看著樂譜而想象出來的音樂旋律，就是獨影境，如果連樂譜也不看，就能憑空想象出來的音樂旋律，就更是獨影境，都是四大組成的色法。

不同的物體撞擊，會發出不同的聲音，撞擊的力度不同，聲音也不同，撞擊的角度和時間不同，也會發出不同的聲音，所以敲打不同的物體，用不同的力度和角度，就形成了一連串不同的聲音，有節奏感，這就是所謂的音樂旋律，生滅變異，非常的虛妄，不可執著，不

可把捉，所以說喜歡音樂也是愚癡，也是貪愛，不出生死輪回。

由此想到，能量也是物質色法，四大組成，物質運動產生出來的，也能消耗和遞減，生滅變異無常，不可把捉。熱是觸塵，四大組成，是物質色法，是能量。電子運動，水的運動，都能產生能量，是物質色法，有實際的功用，能被六識感知到。聲音也可以說是一種能量，是物體的動能，屬於能量。飲食當中有能量，能夠讓身體有力量，只有物質色法才能讓身體有力量，有溫度有暖度，能改變身體。

物質形態的改變，就能產生能量，形態不同，能量就不同。水能發電，就是利用水的運動產生能量的原理。身體能量少，多運動，跑步，就能產生熱量，溫暖身體。電磁波、磁場是一種能量，能成熟飲食。

地大也是一種能量，能把人打死，就是地大能量的作用。火大也是一種能量，能活命，能燒死人。水大也是一種能量，能沖垮堤壩，能淹死人，能解渴。能量，也叫作一種力量，四大都有力量，都能形成力量。靜止的物體能起阻擋和遮障的作用，也是一種能量。沒有力量，就不能起阻擋的作用。土地也是一種能量，能承托眾生，承托物體，沒有力量，就不能承托。靜止的河水也是一種能量，能漂浮物體，托載物體。

#### （十五）如何讓睡眠質量好一些

睡眠不好，是因為意根的攀緣重，心不空淨，煩惱重，思慮較多，因此睡不安穩。如果禪定修得比較好，熏習佛法的力量比較大，心中

都是佛法，就不會多想多惦念世俗法，就能讓心平靜下來，清靜下來。如果精進修學佛法，心中都是佛法，睡覺的時候夢裏都是佛法，心裏其他的事情都裝不進去，睡眠就會非常清明。多修禪定，也有助於睡眠質量的提高；不僅打坐是修定，行走坐臥都要修定，訓練自己的心不攀緣世俗事，按照四念住經修行，禪定提高的肯定快，內心的攀緣都會減輕。

有個生死迫切的心，就不會在意世間法了，生活太幸福了，出離心就不強；經常觀照一切法的無常性，就能有出離心，道心就堅固。因此要常常觀察自己是否與世俗法脫離一些了，是否有出離心，道心增強了。多找自己不足的部分，想辦法彌補上，爭取早日明心和斷我見，這個事情太重要了。

#### （十六）做夢時為什麼不知道自己在做夢

眾生之所以做夢，是因為意根的不斷攀緣執著某些法，第八識隨順就出生了夢境。夢境屬於獨影境，意識心單獨了別，沒有五識的配合。因為獨影境現起的緣比較少，意根只要執著惦記某些法，獨影境就能出現，然後意根與獨影境相觸，第八識就出生意識，了別獨影境。但是在夢中意識思惟和判斷力不足，分別力比較弱，識別的勢力不太強盛，多是被動的被夢境牽著走，而不知道這是在做夢；同時意識的反觀力也比較弱，智慧性差，也不知道自己的活動是在夢中，是在了別夢裏的獨影境，因此就不知道自己在夢中，是在做夢。

如果一個人比較有修行，意根受到了佛法和善法的有效熏染，就

不會指揮意識造作惡業，能控制意識的行為。那麼這個人在中陰身裏，意根也有可能控制六識不造作惡業，不隨惡緣而現業行，能主導六識行善，造善業。這樣心善就與善道相應，托生善道的幾率比較大。而且意識也懂得選擇善道，就有可能托生善處。

（十七）治療神經衰弱的方法：打坐時或者靜下來時，非常慢地背誦心經或者藥師咒，一邊背誦一邊觀想，觀想佛光照在頭部，尤其是後腦部位，佛光是金色的，一直流入頭部或者是後腦裏；再觀想黑色或者是灰色的業障氣，屢屢從頭頂排出去，修到睡眠好轉，再也觀想不到有黑氣時，就不用再觀想了。定力越好越有效果，定力比較好的用這種方法是很管用的，同時也能加強定力，得定很快。觀想金色的佛光從頭頂四面八方進入都可以，直射和傾斜角度都可以，定力越強，觀想的範圍越廣，這樣也能快速地增強定力。自己可以想象，怎麼方便就怎麼觀想，身體其它部位的疾病都可以照此方法觀想。也可以給別人觀想，但是要替人背業。

（十八）中國的漢字含義，我們要多加以思惟分析研究，才能明白其中的真實義。對文字沒有障礙的人，才能容易正確理解佛法，才能有智慧不斷的生起。有文字障的人，看一段文字，不能真正理解其實質意義，往往要錯解，智慧無法提高。眾生之間的交往當中，如果對語言文字有障礙，造成互相不能理解溝通，那麼交往起來就苦惱和無奈。善解人意的人，都是少於語言文字的障礙，善於看透他人的心理，容易與人溝通，與人交往就少於障礙。

每個人對文字的理解程度差異很大，有些人為什麼對文字理解的程度很低呢？心粗不細致，缺少定力，沒有智慧，福德欠缺，這是最主要的問題所在。文字裏明明沒有那個意思，可是有些人理解起來就有那個意思，不肯回頭反思自己，不肯回光返照，很多人只照別人，不照自己，那就是我重的表現。然後就認為自己理解的正確，毫不猶豫的就去否定他人，與他人辯論。這種沖動性正是缺少禪定的表現，沒有智慧，不能反觀自己，不能正確的評判自己和他人的結果。一個聰明人，是心非常細致的人，既能如實的觀察他人，也能真實的反觀自己，沒有觀察力和反觀力，說明定力差，智慧不足。

#### （十九）為什麼有受皆苦

苦有三種：苦苦、行苦、壞苦；或分為八苦：生老病死苦、求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦、五陰熾盛苦。行苦的行，是指運行和變化的意思，五陰身心一點點發生變化和毀壞，根本停留不住，把握不住，因此五陰就有行苦。壞苦的壞是指破壞、消散、變異，五陰也是把握不住的，因此五陰就有壞苦。一切苦的本身就是一種苦，這就是苦苦的意思。眾生不止有三苦、八苦，擴展細分起來有無量之多的苦，可是愚癡眾生身在苦中卻不知苦，還勞駕佛陀來娑婆開示苦聖諦，開示了以後，眾生仍然不能認識苦，也不能斷苦。

受分為苦受、樂受和不苦不樂受，不管是哪種受都是苦。即使是在樂受裏，也有行苦，樂受之後是壞苦；樂受的同時，心裏也仍然有苦，樂時不是純樂的，而且眾生還要為各種樂受付出一定的代價，因

此五陰世間沒有真正的無苦的樂受。

在無色界裏，非想非非想天的禪定境界是極快樂的，但是那裏也有行苦，時間過得非常快速，定中八萬大劫很快就過去了，過去之後就是一切苦惱就現前了。眾生在快樂的時候不希望快樂消失，這種希望本身就是苦，屬於有所求的苦。眾生追求佛法時要付出辛苦代價，這本身也是苦，但是苦中卻有樂受，之後一切苦就會漸漸轉化為樂受。所以我們要精進修學佛法，不畏困苦和艱難，修到最後都會變成樂受和舍受。不管那種受都是無常的，無常的就是苦的，所以說有受皆苦。

（二十）舍識用根，這種說法是不對的，如果沒有識心，是誰來用根，根是怎麼用的呢？除非既是根也是識的意根第七識，離開六識也可以起用，但一般人是做不到的。一切法都是由心來支配，沒有心識就談不到修行。我們學佛修行應該把佛法的基本道理搞清楚，才能下手起修。

所謂舍識，是把六個識都滅了不用，只用六根來修行應對一切，但是如果沒有眼識，眼根就不能見色，如果眼根也能見色，那麼死人也能見色，睡著時也能看見色，這樣人就沒有死亡也沒有睡著。六個識如果滅了，人就不能了知一切法，即使有根也不能起作用。根是接收六塵的受納器，是用來出生六識的，沒有識，根就沒有用。所以不能說修行要舍識用根。我們用的是識，一切法都是識在起用在分別，沒有識的眾生就如一塊木頭，不能思惟、分別、計劃、打算、推理和判斷。

如果沒有意識，前五識也不能存在，還是用不了根。即使能用，眼識只能見色的粗相，耳識只能聽聲音的粗相，沒有意識心的分析判斷推理思惟，什麼法也不能了別到。而眼根不能自己用自己，只能靠眼識、意識、意根、第八識和合起來用，耳根、鼻根、舌根、身根都是這樣，沒有識，根不能有任何的作用。如果意根自己能單獨起用，必須有四禪八定和神通，如果甚深禪定，意根還是不能了知六塵境界，也不能修行。

（二十一）在阿含經中的起世因緣經裏說，一大劫有四個中劫，一個中劫有二十個小劫，一個小劫是 1680 萬年。地球成住壞空一個周期就是  $80 \times 1680$  萬年，這是極樂世界的一天，極樂世界的一大劫等於其它世界的一天；其它世界的一天又等於另一個世界的一天，如此不斷，各個佛國土的時間都不相同。

顯無邊淨土功德經中說，十方世界諸佛國土，娑婆世界的劫最短，在此國土修行是最快速的，娑婆世界成住壞空一個周期，就是一大劫，在極樂世界才一天。一天時間和一劫時間相比，後者所修的內容極多，道業的進步與在其它世界相比非常快速。在各個世界修行都有利有弊，苦的世界劫短，修的快；在樂的世界非常享受，但是劫長，修行相對慢一些。

（二十二）每個學佛修行人都會經歷各種磨難，這是必然的。與無始劫以來的業力抗衡，相當不容易，即使菩薩再來也是如此，逆緣太多。修行如逆水行舟，需要有在大風大浪中搏擊的勇氣和頑強的毅

力，要有菩薩的大願，才能不被風浪打壓下去。

道高一尺魔高一丈，只要有向上之心，必受磨難，凡修行上有明顯的進功，業障必現前。自己的道心和勇猛精進心是不可思議的，佛力同樣是不可思議的。只要發長遠精進心，必有佛力護佑，魔障對我們沒辦法，相信這點，就能克服萬難。

人無遠慮必有近憂，我們只要把眼光放長遠，著眼於未來，腳下的路就容易邁出，眼前的難關就容易克服。

（二十三）所謂的世界，不過是一種感覺罷了。不同的心境，有不同的感覺，不同的人有不同的感覺。那麼這些感覺都是什麼東西？什麼也不是，幻化罷了。那怎麼辦？改變不如實不如理的感覺，為如實如理的感覺，就回歸真實，回歸覺性，回歸一真，回歸涅槃，回歸寂靜。

（二十四）很多心理學者等等社會人士並不信佛學佛，卻能把意識和潛意識分得清清楚楚。我們這些學佛學唯識的人，卻分不清二者的區別，說來真是汗顏慚愧。唯識學者唯識學家專家，其觀察思惟智慧，如果還不如一個沒有禪定和般若唯識智慧的心理學者，那還算作什麼唯識專家學家學者。不知道為什麼會出現這樣的狀況。

甲：我是這樣理解：有些學者，藝術家，科研人員經常會因為常研究而日思夜想，以致定力較強常進入三摩地狀態而不覺，所以能觀察細微。

乙：對，他們有禪定，卻不是刻意修出來的，而是有極大的興趣

愛好。因為他們不執著宗教的條條框框。也不執著宗教的是非對錯。我看到好多宗教徒反而限制了自己，活在思維概念的世界。這些學者對研究探討工作有熱情，有責任心，於是就能專注一心，其他人事都不感興趣，就能發現真理和事實。

（二十五）真正的正信，要有現量觀察智慧，否則信難免流於偏信和盲信。即使是佛經，真正有智慧的人也應該存疑，並且想辦法實際證驗，何況非佛所說？

網絡上有不少人，說六祖是佛再來，所說法有佛的證量，六祖已經修成了佛。我真不知道這些人根據什麼如此定論六祖。認定一個人是大學教授級別，應該比這個大學教授水平還要高才行，最起碼也要水平相當，才能給與對方認證。如今末法眾生好像都已經修成佛了，然後以佛的智慧認證六祖已經成佛，具備佛的智慧證量。六祖壇經一本薄薄的冊子，估計這些人沒有一個能看懂的，否則誰也不敢下此定論。

（二十六）眾生的業還需要眾生自己了，主要是了心，心了，業才能了。了心，僅僅靠佛力加持還不行，必須自己主動配合，改變自心，斷除無明，這樣才能了業。如果你有殺人的業，佛菩薩替你了了，你還有殺心，將來還要造惡業，那能了什麼業呢？貧窮的業，誰能替你了，福德是個人修的，別人不能替修；禪定是自己修的，別人不能替修；戒律是自己守的，別人不能替你守戒；明心是自己明的，別人不能替你明心見性；佛是自己修成的，別人不能代替你成佛。

(二十七) 學佛修行學無相法，心要逐漸脫離世俗，心離俗離相，才能漸漸清淨無為，與出世間的無為法相應。如果世俗間一個最普通的節日，也要在意和隨流，心與世俗緊緊的綁在一起，不看淡一些，如何得解脫？世俗人俗不可耐，修行人最後要超凡脫俗，因此我們不能與世俗法太粘連，深深的陷入世俗界裏不知自拔，與道背而馳，何時能走上解脫的大道？

#### 十四、善根福德篇

(一) 所謂的福，是為他人、為團體做事，付出代價而得來的。只要向外付出，就能得到回報。既然是向外付出，利益了他人，就是德。佛法中常常把二者連在一起。但是，世俗法和修學佛法上的福德，還是有差別的。比如雷鋒修福，為眾生做善事，這種福德只能在世俗法中享用。因為他沒有在佛法上種善業、種因緣，與佛法還是無緣的，他在佛法上還不能得到利益。

而學佛的人，不僅在世俗法上種福，也在佛法上種福，皈依三寶，供養三寶，勤修戒定慧，這既是修福，也是修德。這種福德不僅能在世俗法中享用，也能在佛法上享用。

福德使得我們在佛法上的修行非常迅速，道業增進很快。福德是我們成就佛道的基礎，是道糧，是資糧。沒有福德，學佛修行就一事無成。所以，菩薩修行，要修菩薩六度，第一度就是布施修福。開悟前要布施修福，悟後也要布施修福。入初地以後，還要布施修福，道

業才能不斷地增進。可見，福德有多麼的重要了。

（二）所謂布施，最主要是布施自己的慳貪心。有慳貪心，必獲貧窮的果報。誰最貧窮呢？當然是餓鬼最貧窮。餓鬼肚大如鼓，而咽喉像針眼一樣小，一切飲食都不能入口，只能挨餓。口渴了，看見河水，想過去喝，因為福薄的緣故，河水立刻變成火，喝不到口裏，只能忍受口渴的煎熬。這樣貧窮的果報，怎麼能當菩薩，行菩薩道呢？

菩薩是大福德之人，生生世世在人中、天上作菩薩，果報很殊勝。在人中做人王，在天上做天王，做轉輪王，做大鬼王，永遠不會下三惡道，除非慈願力，要度惡道眾生。菩薩的果報，都是生生世世累劫布施的結果。

那麼，慳貪心就不與菩薩心相應，有慳貪心或慳貪心重的人，就不能做菩薩。無論怎麼參禪用功，也不會破參開悟。所以，要當菩薩，首先就得行布施行，修集自己的福德，用福德資糧莊嚴自己。

布施行修好的菩薩，心心念念都想利益眾生，替對方著想，習慣於布施。如果有哪一天，沒有布施眾生、利益眾生，心裏就不安。菩薩即使與眾生還沒有見面，就會想：“我能帶給他什麼？”這樣的菩薩，就是大福德的菩薩，生生世世物質生活優越，總是做眾生的首領。由此看來，修行絕對不能小看布施，絕對不能不做布施。布施就是最實際的修行，名為實修。行菩薩道的人每天都要檢查自己：今天我布施了嗎？這樣的話，道業就會迅速增進。

（三）眾生在佛法上只要種了一點點善根，就會作為種子，存在

心中，永不消失，直至將來成就佛道。這點種子，就像一顆非常大的大樹種子一樣。種子雖然只是一個微小的顆粒，但種下去以後，慢慢地，就會長成了參天大樹，實在是不可思議。

在佛法中種善根也如是，佛說：眾生念一句南無佛，乃至一低頭、一微笑、一合掌，皆共成佛道。從前有個老人要求出家，阿羅漢們不允許，說他八萬大劫中沒有種過善根。釋迦佛知道後說：這個老人在八萬大劫以前種過善根，可以出家修道。阿羅漢的神通觀察不到八萬大劫以前的事情，那時這個老人是個樵夫，一只老虎追他，他爬上樹，就喊了一聲“南無佛”，以此善根，八萬大劫以後的今天，就可以出家修道，老人出家以後，精勤修行，不久就得證了道果。

佛在經中說過，在釋迦佛的佛法中種了善根的眾生，在將來彌勒佛降生時，生為人身，在彌勒佛的三轉法輪中，都能得道。前提條件是得為人身。如果在三惡道，機會就不大了。所以，眾生不管皈依三寶與否，只要他念了佛、經、咒，對佛點點頭、笑一笑、合十作禮，都已種下善根，都與佛法結緣，將來必定得度。

但是，皈依三寶以後，修行才能快速。尤其是內心中的真正皈依，不是走形式。真正的皈依，是在內心深處，把三寶當作依靠，深心依賴，信受不疑。他的信根已經建立起來了，信行圓滿，就會進入住位修行。真正的皈依，也會得到三寶護法的最大加持力，道業進步會很快。

我們在同事和親屬當中，看到有緣時，方便地為他們種點善根，

打下成佛的基礎。如果是小孩子，可以告訴他說：你念一聲佛，我就給一顆糖；或者告訴孩子說：你拜一拜佛，我就給你什麼樣的獎賞，這樣就能引導孩子們在佛法上種善根，種種子。成人，可以在他們遇到挫折和病痛時，稍微講點因果，要觀察對方能接受到什麼程度，不能過份，否則，會讓對方造業，反而不好了。

（四）永明延壽禪師曾給自己定課：日行一善。他的一善，要求的標準比較高，我們做不到。但是，為了盡快地積累福德資糧，培養菩薩的精神品質，早具菩薩性，早日見道，我們可以把標準定低一些。說一句話，利益了他人，讓人認識到一個正理、正知見，解決他人心裏的疑難、苦惱，這個善行就已經完成了。種子種到了如來藏中，遇緣就受報，不一定要來世。兩個人的如來藏分別做記錄，兩人的意識心不一樣，意根的執著不一樣，所做記錄也有差別。利益他人的心發出來了，本身就有福，何況親自去做。那麼，每天都要問自己：我今天利益他人了嗎？

供養三寶的福德是最大的，對佛的供養，一是要每天真誠地供佛素食，別當像供養，應該當作真佛來供養。這樣所得的福德，與供養應化身佛的福德，是一樣大的。只要是素食，不管生熟，包括蔬菜、糧、油，都可以供佛。

第二種供養佛，是念佛。念佛的無量功德，不僅是念應化身佛的無量功德，最主要是念法身佛，念自性佛。人人都有自性佛，念外佛，總不如念自性佛；求外佛，不如求自己佛，他什麼都能提供給你。皈

依外佛，不如皈依自性佛。祂能帶領你走出輪回，到涅槃彼岸。

只要每天探求祂的體性，學習祂的功德，了解祂，尋覓祂，參究祂，都是念佛。最後，就能成就念佛三昧，明心見性。所有的供養，無過於此，所有的念佛方法，都沒有這種殊勝。念佛成佛，念法身才能成佛；只念外佛，不能成佛。

供養法，就是要每天學習、讀誦佛的經典，思惟佛經義理，探求真實義，按照世尊教導的去做。一切供養中，法供養最勝。

供養僧，僧是和合義，分凡夫僧和勝義僧。無論哪種僧，身口意行都要清淨，如理如法地四事供養，聽從僧的正確如法教導，尤其是勝義僧的如法教導，不違僧如理之教，維護僧團和合，護持僧團弘揚正法，以利天下大眾，護法功德非常殊勝。

修定也是我們每天必做的功課，修定能讓我們身體健康，精神愉快，身心統一，意根減少攀緣，能量不外放。心思集中，定力增強，智慧就得以開發。能量外放，就像一個面積大的木板，放在地上，使勁下壓，地面只能壓出很淺的痕跡。如果把能量集中，就像錐子只紮一點，錐尖入地就很深。我們的心識也如此，越集中，越能思惟甚深法理，心不散亂，而且思惟程度很深，就能思維透徹，得出正確結論，從而開發智慧的潛能。

修定包括兩種，一種是靜定，身口意都不動，收攝身心，閉口不語，心不亂想。氣運通身，排除身障，身輕氣爽，神寧心定，精力充沛，身體健壯。第二種是動中定，身心每天大部分時間都在活動運動

中，應該要好好利用，不能放逸自己，心識攀緣不斷，浪費寶貴時光。在活動當中，不僅要做好目前必須要做的事情，同時心念也要緣於正念，所謂正念，就是念佛、念法、念僧、念戒、念經、念咒、參究一個義理、參究一個話頭、參究一個公案等等。最初從念佛開始，心念佛，心想佛，心憶佛。行走坐臥，念念與佛打成一片，定力具足，改為參究。那麼，每天給自己定課，打坐修定一小時以上，拜佛修定一小時以上。其餘時間，全部念佛或者念咒，改變心識，不緣外法。

（五）念佛拜佛，一是修福，二是修定。身體拜佛，折倒慢心，即為有功。修定，就不要數量，只要質量。質量就是心住一境，不散不亂。那就要慢慢念，心念，心聽，心想，心憶。慢慢拜，身體徐徐，心念集中，或者注意身體動作，或者想佛憶佛，身心一如。氣息平緩，似有似無，心念化一，念念不忘。日久，自然功成，就可以有能力參究話頭，參究自心如來。

每月都要檢查自己的菩薩六度修得怎樣了，布施度修了多少；貪心和吝嗇心舍棄了多少；執著自己錢財物的心鬆動沒有；為人大度一些沒有；戒律修持如何，是否勉強守戒感覺戒是一種束縛，還是自覺守戒不覺是束縛，還是不用守戒，根本沒有犯戒的心，後者是心已得到降伏了，不著外境，回歸到內心世界了。

在忍辱度方面，對一切人事物是否能夠容忍了，是否不起爭執，內心淡泊，對不合己意的人、事、物，也覺得無所謂了；尤其對法，不懂的深法，是否能夠接受、安忍下來，能夠慢慢揣摩其內涵。

在精進方面，檢查心裏的世俗法，是否在逐漸減少，是否越來越希求於對佛法的嚮往和修持；在布施、持戒、修定、修慧方面，是否很積極、很努力。

在修定方面，檢查自己的心，沉澱下來沒有，攀緣、散亂減少沒有；思惟一個義理，能否持續很長時間；對於所修的法，是否有決定性信心，念念不忘。

在修慧方面，檢查自己對於成就佛道所應修行的內容，是否都了解了，每一步驟是否都了解；對於明心見性的內容是否了解；對於解脫之理是否明了；對於真如之理，是否了解得越來越多；如來藏的體性是否都越來越清楚等等。

（六）檢查自己的福德具足不具足，要看自己的修行是不是順利，有沒有什麼阻礙；修行能不能夠隨己意願，有充分的時間和環境條件；自己想做的事情，是否能夠做主，不受限制；自己要持戒，是否就能夠圓滿地持戒，想要精進，是否就能精進，想修定，是否沒有障緣；智慧是否在一直增長，所修的法是否得心應手；遇到的深法，能不能堪忍，是否感到意樂，願意隨順。

如果菩薩六度的修行都是順利無阻，那麼福德基本上是夠用的，可把精力轉到其它不足的方面，把六度波羅蜜，給攻克下來。如果對於佛，對於真正的如來藏法，對於真正的僧，信心還不具足，內心有疑，不能肯定，那麼，位菩薩的條件還沒有滿足，還需修對三寶的信心，具足信根，生起信力；然後，就轉入十住位，修行六度波羅蜜。

（七）問：菩薩六度當中，般若是先導嗎？

答：六度當中，般若為主導，為根本，為中心，布施為先導，福德是基礎。世、出世間任何法，沒有福德，就做不成功。布施是修福，有了福，才能很好地持戒、修定、修忍辱，才能觀行成功，才能明心見性。福德是基礎，持戒是助緣，禪定是前提。觀行是正行，觀行才能獲得般若智慧。沒有福德，想持戒，就有破你戒的，持戒總是阻礙重重，不能圓滿。福德具足，修行就沒有障礙。福和德在一起，不為自己，就是德；不求世俗法的享樂，就是德；利樂眾生就是德，有德就有福。

佛說六度，第一度是布施修福，這個不具足，不可能獲得般若智慧。如果先有般若智慧，那我們就不用修行了，還用觀照做什麼呢？六度的概念、修行的內涵要懂，經常觀察自己做到哪一樣了，什麼還不具足，想辦法圓滿六度的條件。

（八）真正有善根的人，因為福德很大，今世有隔陰之迷，不自覺地就享受自己的福報。佛菩薩以及護法神，就會阻止他來享受自己的福報，一是怕他不入佛門修行，二是福享多了，福德受損，就沒辦法在佛法上有所受益，有很大程度的進步。

所以，我們學佛修行，不能只圖快樂。要想辦法多培養自己的福德資糧，戒定慧資糧。圓滿這些資糧，我們才能夠得到相應的道果，得到真正的法益。否則，每天都是賣弄自己的口舌，說食不飽。佛法再好，也不是你的，即使本來是佛，你也只能當個凡夫，生死輪回不

斷。

積累福德不太容易，心裏貪吝的慣性勢力很大。那麼，平時多注意不要消耗福德，或者少消耗福德；更要注意，不要損減福德，盡量多為別人付出，不要讓別人為你自己付出。多恭敬他人，不要輕視蔑視他人；為人不要處處占上風，要多說柔軟語；尤其不要惹父母、師長氣惱，多孝順父母、師長，這樣得福又多又快。得福最大的方面就是供佛修福，所以我們每天都應該要堅持供佛。

（九）問：梁武帝修建佛寺供僧，達摩祖師說沒有功德，那就是福德了，怎樣才會有功德呢？

答：功德是性德，是心性方面所具備的德能，比如降伏煩惱，是功德，修到心無漏，是功德；獲得智慧是功德，戒定慧三者都得到增進，趨向於圓滿是功德，或者具足圓滿，從而能夠自受用，也能夠讓他人得到利益，這是功德。一般來說，功德是不容易退失的，也是受用不盡的，直至成佛。而福德多數是自受用，能夠享盡，能夠滅壞，不是究竟的，也不能保證不利用福德而造惡業行。而功德能夠讓心漸轉清靜，讓福德也會增長。如果福德與功德同時獲得，福德就會牢固，不斷得到增長。

雖然如此，也得修福德；福德不夠，功德也難出現，二者是相輔相成的。但是，修出來的福德不要用在世間法的享受上，不求人天福報，以此福德全部回向成就佛道。要想多修功德，就要勤修戒定慧，熄滅貪嗔癡，廣行菩薩道，受持讀誦三藏十二部經典，參禪習定，止

觀雙運，定慧等持，斷除我見，期求明心證悟，地地增上進修，圓成佛果。這些都是功德，而且是大功德，直至圓滿功德。

（十）學佛首先應該多修福，修福太重要了。福德增加，智慧就增加，福與慧是緊密相連的。沒有福，就不生智慧，福是資糧，是菩薩六度的第一度。修福好比是種莊稼，想收獲什麼，就要在什麼田地裏種相應的種子。想明心見性，就要在大乘法當中修福、布施，護持大乘法，布施正確的佛法一如來藏成佛之法，這樣得福是世間最大的福德，無與倫比。

（十一）學佛人福德不夠，修行時就有雜事幹擾，這是福德不足的表現。這時應該考慮修福，福德不足，修行進展緩慢，事倍功半。在世俗法生存，口袋裏沒有錢，辦不成什麼大事；學佛修行這種生死事，是天底下最大的，如來藏銀行裏沒有存款，修行就不能順利。想要辦成多大的事，就要有相應多的存款，福德不足，什麼也別談。想要成佛，就需要有佛那樣大的福德；想成八地菩薩，就要有八地菩薩的福德；想要成為初地菩薩，就要有初地菩薩的福德；想要明心開悟，就要有十住位菩薩的福德。沒有福德，寸步難行。

#### （十二）修福與菩薩心性

有菩薩心性的人，成就很快，這是多生累世修行的結果。為了修行更快速，我們都應該發大心，修自利利人的菩薩行。菩薩的心性就是無我的，無我與菩提相應，就能快速證得菩提；有我，就是障道的根源。如果一個人心心念念都是為著個人利益而修行，不關心佛教和

眾生，不關心他人，福德很難累積起來，智慧很難得到增長，修行就非常緩慢。有一些人，勸他修福，就是不肯修。結果學了很久，花費了很多精力，知見還是很可憐，上不了正路。修福是學佛的起步，是證得佛法的基礎，非常重要。可是，還是有人不願意修福，以為修福就吃虧了，不知道，不修福才吃大虧。

布施修福，選擇在什麼處修福，也是很重要的。想收獲糧食，就要在稻田地裏種種子，不能在菜地裏種水稻的種子。在大乘法中修福，才能證得大乘法；在真正的佛法上種種子，才能收獲大小乘法的果實。如果專門修福德的話，就要修布施行，包括財布施、法布施和無畏布施。

布施不僅僅是供養三寶，包括對眾生的三種布施：財布施就是錢財、物品的布施；法布施，如果自己沒有證得佛法，可以作間接的法布施，這樣積累福德也很快，能讓更多的眾生了解大乘佛法，自己福德很快就能集聚起來，知見樹立得也快，見道就快；無畏布施是解決他人的苦惱和憂愁，讓他人沒有後顧之憂。這三種布施，做到一定程度，福德就能集聚到足夠證果和明心見性，脫離凡夫位。

### （十三）菩薩為了道業不能輕易享福

菩薩不會輕易選擇上天去享福，除非是為了度眾生的方便。菩薩在人間時，如果是為了度眾生的需要，或者是為了護持佛法的需要，才現大富貴身。一般來說，都不現富貴相。因為福報消耗得很快，道業增進得就緩慢。過去悟道的禪師，都可以做國王，可是很少有人願

意當國王的，那是怕自己的福報消耗得太快，也不利於修道，道業要受到很大的阻礙。現在的人，當個小科長，慢心就很重，不知道我們菩薩連天主都不願意當。

真正的大富貴人，是指如來藏的銀行裏有數不清的存款，而不輕易從如來藏裏提取出來享受。布施三寶、護持佛法除外，這是又往如來藏銀行裏存款，而且，那是極高額利息的存款。如來藏裏財富少或者沒有財富的種子，也仍然屬於貧窮人，尤其是沒有善業種子和修持佛法的種子，更是貧窮人。所以，學佛人在生活上只要過得去，就應該知足，不要想辦法把財富都提取出來。如果不都提取出來，極大部分留在如來藏裏，永遠屬於自己的，任何人都拿不走，而且如來藏銀行，永遠也不倒閉，是世界上最安全的銀行。因為祂不在世間裏。如果祂在世間裏，肯定也有倒閉的危險。

#### （十四）布施不僅能得福增進道業，也是報佛恩

每個人的我執都是很重的，通過學佛，認識到世間的真實相以後，我執才能慢慢消融。前世有人學佛時間長，有人學佛時間短，使得眾生的根基有所不同。然而，無論什麼樣的根基，只要進入佛法當中，都是先於其他眾生覺悟的人，應該感到慶幸。我們後邊，還有無數又無數的眾生，連人身都得不到，更沒有機會接觸佛法，苦難無邊無盡。到我們成佛時，都不知道他們是處於哪種生存方式的眾生。所以，我們學佛人應該生起悲憫心，不僅憐憫自己，也要憐憫眾生，如果能發起救度眾生的心，自己修行就會很快了。

盡量多修福德，福德多了，道業才能進步，智慧才能增長。多少人不重視修福，致使學佛很久，佛法知見還是很淺薄，智慧不得一點長進，根本問題就是福德不足。那些積極修福的人，進步很快，智慧增進得很快。是修福對自己有利，還是不修福對自己有利，請大家三思。

佛是福慧兩足尊，成佛只強調福德和智慧，二者相輔相成，不可缺一。福德和智慧是孿生兄弟，不可分離。每個人修到一定程度，福德不夠用時，往往就會被卡在某處，從而停滯不前，有的人還會倒退。這是我對一些學佛人的觀察所得。

修學佛法是有次第的，破相布施、不住相布施、不執著布施的果報，這些凡夫根本做不到。如果怕執著布施的果報，怕著相布施，而不肯布施，那就永遠當無福的凡夫。只有明心以後，修到一定的果位，才能慢慢做到無相布施。在凡夫位，布施肯定是要著相的。但是著相不要緊，布施畢竟是能得福，有福德，就能得道，這是最重要的。

我們修學大乘法，不能像阿羅漢一樣，自顧自地只管自己，不考慮眾生的苦。阿羅漢們都是自了漢。雖然能了自己的苦，有能力出輪回，卻被佛呵責為焦芽敗種，墮無為坑，不生長佛法根苗。如果都是像阿羅漢一樣，這個世界眾生誰來解救？我們都是依靠佛菩薩來救度的，阿羅漢不傳法，菩薩再不傳法，眾生就會永遠處於生死苦海之中，無有出期。我們所得的滴水之恩，都是佛菩薩給的，眾生在六道裏輪回，都要靠菩薩來解救；如果菩薩不傳法度人，我們就不會有得遇佛

法的那一天。我們大家都不希望這樣，那就應該將心比心，心裏總要想著其他眾生的苦，總要想辦法幫助其他眾生，解除苦惱。這才不枉佛菩薩們對自己的關照，不枉遇見能解救自己的佛法，也才能報佛菩薩的恩德。

（十五）菩薩是覺有情，自己本身就是一個有覺悟的有情。然後，再去覺悟其他有情，不僅自利，還要利他。菩薩也是大心眾生，不為個人得安樂，但願眾生得離苦，心量寬宏大度，包容一切。就像彌勒菩薩，大肚能容天下難容之事。在真正的菩薩眼中，沒有是非，沒有對立，內心通達，不與一切人事物作怨對。菩薩看一切都是自己，都是自心的影像，心外無物。菩薩眼中沒有惡人，只有因緣不成熟，暫時還教化不了的眾生。

菩薩觀眾生，不看表面的善惡，著重於實質，看善根，看潛能，看福德，看因緣，看智慧。觀音菩薩常常變化各種形像，來度化眾生。但他度化的眾生，並不一定是表面的善人，而是因緣成熟的人。因緣成熟的人，即使表面惡，善根卻是無比深厚。度過來以後，造善的力度卻強於小善人百千萬倍，甚至無量倍。《楞嚴經》中一個淫女，被世尊度化為四果阿羅漢，那些善人們卻還是凡夫一個；勇施比丘犯重戒，卻被世尊度化為開悟的大菩薩，那些持戒比丘仍然是凡夫。唐朝時有個獵手，經常殺鹿，出家因緣成熟時，遇到禪師，禪師幾句對話，度為比丘修道，不久即明心悟道。

所以善惡這些事很難說，眾生的根性也很難說。很多時候，被看

作惡人的人，由於善根深厚，智慧高，遇緣修行，非常快速；而心性不通的小善人們，卻在後面緊追，也無法追得上。佛說智慧解脫，智慧成佛；心性通達，包容一切，即是智慧。

看看我們的如來藏，從來不與一法作對，從來都是包容一切人事物，不管善惡是非好壞，眾生做什麼都可以，全都隨順過去。眾生上天，隨順上天；眾生入地，隨順入地。這樣，祂就能圓滿地成就了一切法。哪一法，祂都能現出來，毫無滯礙。祂遇直則直，遇曲則曲，遇方則方，遇圓則圓；心性剛直，不妨隨彎就彎。這樣，祂才能永不卒暴，永不被催碎，永不生滅。心性通達，就有無量福德和智慧德能。

（十六）修行人每天都應該往如來藏這個銀行裏存款，念經念佛念咒是存款，修定是存款，忍辱是存款，思惟佛法是存款，降伏煩惱是存款，皈依持戒是存款，聽經聞法是存款，布施財物是存款，利樂他人是存款，菩薩六度萬行都是存款。

貪圖享受是取款，吃喝玩樂是取款，世間一切所需是取款，賺錢經營是取款，為己消耗是取款，違犯戒行是取款，侵犯他人是取款，貢高我慢是取款，與人爭利是取款，得他利不思回報是取款，自我誇耀是取款，喜人贊歎是取款，受人供養是取款，不孝父母師長是取款，一切惡行是取款，總之，利己自私就是取款。

多生多世所修的福德，作一世帝王將相，就全部消耗殆盡，修行所得福德，升天享福一次就消耗無有。存款時心不甘情不願，以為錢財進了他人私囊，自己吃虧，好不容易勉強存了款，修了福，結果一

世半生就耗用殆盡，又成窮光蛋，從頭開始集福。真懂修行的人，多存款，少取款，錢財夠用就行，不用賺太多。無論賺多少錢，都是從自己的如來藏銀行裏提款，非從外得，命中本有，才能賺來，命中沒有，任你努力，也是勞而無獲。有多少懷才不遇的文人墨客，又有多少精明強幹的能人，一生潦倒，內心忿忿不平，哀歎命運不公。實則前世未種福德，再有才幹，無濟於事。

種福惜福，智者所為，貪圖享受，愚人所行。生活只要過得去就好，不與人比豪富，有錢有財用於利人，利人就是利己，一元錢布施出去，至少一千倍的存款進入自己如來藏銀行裏，布施三寶無量倍的存款進入如來藏銀行裏，何樂不為。是否富人，不看現世眼前的享受，要看如來藏銀行裏存款多少。就像有人，住高檔房，開豪華車，穿高檔衣，花天酒地，銀行卡裏無錢，不久就會窮困潦倒，此人不名富人。相反，大富長者，緊衣縮食，一切所有，利樂眾生，雖不顯富，存款無量。智者當思，臭囊一具，有何可樂，一切所行，為成佛道，無我無私，究竟為樂。普勸眾生，行菩薩行，心無小愛，大愛無我，利樂眾生，早圓佛智！

#### （十七）佛法的修證需要極大的善根福德

佛法之難證難修，需要眾生修行三大無量劫。佛法如果容易懂容易證容易修，眾生就不會修行三大阿僧祇劫才能圓滿成就佛道；佛法如果容易懂，佛就不強調眾生要有相當程度的善根福德和戒定慧了。三藏十二部經，有的人讀了五遍，佛法的邊卻不沾，悟道的影子也遠

遠望不到。眾生無量劫迷惑顛倒，沉浸在虛妄的世間法裏，真的不容易理解甚深的佛法。

佛講法四十九年，涅槃時，還有無數眾生對佛法一知半解，有的甚至一知半解也沒有。阿難就是看到眾生的愚癡難度，錯解佛法，才不得不在佛涅槃一百年時，自己也離開娑婆世界了，本來依靠禪定力和福德可以住世很久很久，代替佛陀教化眾生。佛涅槃後，老和尚就教小和尚，把解脫道的法念成水老鶴，阿難讓其改正過來，老和尚不改，反而說是阿難老糊塗了，記不清佛講的法，於是阿難傷心難過，就離開娑婆世界了。

反反複複強調，讓大家多修福，多培養善根福德，可是沒有多少人願意修福培養善根福德的，不懂佛法那就太正常了，佛法不是不肯修福的無福人能輕易理解和證得的。證得佛法需要大福德，有大福德才能有大智慧。小根小智，與甚深佛法確實是不相應的。世間法的成就都需要福德，何況出世間有關生死的大事，何況解脫自己無量劫的煩惱大事，更何況成就佛道這樣不可思議的極大事。心裏只有自己，只想自利的人，怎麼能與無我性的如來藏大法相應。

## 後 記

**學佛修行是技術層面的事情，還是心性上的事情**

所謂佛法上的技術修行也就是學理論知識和證理論知識；在技術

上精進，也就是打坐修定，努力鑽研理論知識，刻苦參究、研究、思考，以期證得或者是得到某種法，得到某種果位和資格、名譽，獲得一種結果。

所謂心性上的修行，就是指觀察五陰的無我性，降伏自我，降伏煩惱，心柔性善，具備聖賢人的無我心性，去除私心和我心，降伏凡夫的煩惱習性，從而能夠自利且願意利人。具體就是菩薩六度的切實實行，逐步完善福德的累集、戒律的受持，忍於一切人事以調伏自心，汰換懶惰懈怠心，修習禪定提高自心的觀照力，降伏煩惱，熏習般若空性之理，讓心逐漸與空性靠近，與聖賢人靠近。

心性與技術的修行應該相得益彰，心性是眼睛，技術是腳，眼睛決定技術的方向與高度。學佛修行應該把心性與技術互相結合起來修，不能只修一面，不顧另一面，兩條腿走路，才能平衡平穩。

所謂單方面技術層面的修行，就是說只搞理論研究，不降伏我性，理論與實際脫節。佛法本來是讓眾生降伏自我，證得無我，得到解脫和自在的。可是眾生修行無我的目的和結果，卻是增長了我性，增長了我執，自我越加的膨脹起來，心性反不如從前，與修行的結果落差極大。這就是不修心性，只修技術的結果。

只在技術層面修行，不在心性層面修行，其結果就是德不配位，其後大亂。把修行佛法當作一項資本，掌握了佛法的技術以後，就認為自己高於一切人，強於一切人，就可以作一個人上人，就可以以此技術而沾沾自喜，增長我慢，作為壓倒其他一切人的資本。這正是嚴

重的我相人相眾生相，這是只在技術層面修行的結果，是一個可悲的與佛法背道而馳的惡果。嚴重者就能以我慢我執而壞亂佛法和佛教，壞亂眾生對佛法和佛教的信心。

修行方法不可能是單方面只搞理論研究的技術活兒，更重要的還是心性上的培養和轉變。如果學佛修行只是技術上的用功修行，佛就不會讓眾生發清淨大願，以願力來牽引指引自己的修行；如果學佛修行只是技術上的用功修行，為什麼有的人日夜埋首於研究經教和各種理論，精進於各種觀行，能探討出常人所不能知的理論，好像學有所得，可是貪嗔癡仍然很熾盛，一輩子也許就在七住位六住位五住位那裏停留，盡管學了極多的唯識理論，仍然不能踏前一步。

如果學佛修行只是技術上的用功，為什麼有的人日夜打坐修行三五十年，卻仍然不能獲得初禪定，而有的人一兩年初禪定就現前了；有的人開悟三十年，仍然不見初禪的影子。可是有的人學佛不久，接觸理論，稍微一觀行，就能證得各種果位，盡管佛法上的很多名相還沒有搞清楚，觀行智慧卻早就生起來了。

如果學佛修行是技術上的用功，那麼菩薩六度，是技術上的修行，還是心性上的修行？布施度，是屬於技術層面的，還是屬於心性層面的？持戒是屬於技術層面的，還是屬於心性層面的？忍辱是技術層面的還是心性層面的？禪定是技術層面的還是心性層面的？

智慧，心性不好的人，是什麼樣的智慧？這種智慧與菩薩與佛相應嗎？精進，有正精進和邪精進，邪精進屬於技術層面的，正精進就

是修心性。別有用心之人，能否在佛法裏得到真實的受用？菩薩真正成就的標志是慈悲喜舍，心性沒有轉變，永遠不會有慈悲喜舍的心行，菩薩的果位永遠不能滿足。

阿羅漢和菩薩的心性，誰更好？誰的道業更增上？誰最受佛青睞？誰最先成佛？誰是技術層面的修行，誰是心性層面的修行？搞技術活的，佛是不是罵過他們是焦芽敗種，墮無為坑？

學佛修行最後的結果一定是德才兼備，既有才，更要有德；如果沒有德，才只是歪才，也許會用到邪道上去，造作惡業也不知。世界上有才的人很多，但未必都能用之造作善業，用之造惡業的人也很多，如果用來造作惡業，還不如無才。

學佛修行人，德要占第一位，擺在最前面，有德就不愁沒有才。如果一個人只有才，沒有德，才再大，也沒有正用。而有德無才的人，可以培養成德才兼備的人，以其菩薩心性，佛力加持快速得道。所以說學佛修行不僅僅是技術上的活，最主要的是心性上的修養。一個無我無私的人，才是真正的菩薩，如果內心裏只有自己，只有個人的私利，一心只為自己的人，這樣的人，不是真正的菩薩。

技術修行永遠比心性修養容易很多倍，技術只要下功夫鑽研，下功夫研究，一定能從文字裏研究出點東西來，有所收獲，再加上聰明伶俐，不少技術都可以搞到手。可是心性呢？一百年未必能降伏得了心性，秉性難移。搞出技術的菩薩，心性沒有降伏，仍然不是真正的菩薩，只是名義上的假菩薩，冒充的菩薩罷了，永遠起不了菩薩的作

用。

不少人煞費苦心的日夜用功觀行、研究、鑽研，從來不研究自己的心，無論怎樣刻苦的鑽研佛法的科學技術，也不能降伏我性好和自私性，不能真正斷我見，不能真正的明心證悟。這樣的人，不是菩薩，盡管掌握了佛法的科學技術！

如今這個時代，有多少人學佛只是在搞技術活，從來不在自己的心性上用功夫。技術是搞出來了，可是德不配位，到哪裏都哄抬自我，逞自我，最後到哪裏哪裏亂。學佛就是為了冒頭，就是為了逞自我，從來都不是為了降伏自我，不是為了無為，不是為了無我和解脫自心煩惱。越學越高調，越學我越重，越學天下越亂，最後世道都被搞亂了。不少人學佛，就是為了出人頭地，踩在別人的肩膀上，從來就沒有想過要把自我泯滅，讓自我銷聲匿跡，這是在斷我見，還是在增我見？佛教這樣發展下去，到最後就要天下大亂。

所以如果想要把自己真正的修持出來，一定要兩手都要抓，既要在心地上多用功，調柔自己，也要在觀行參究上多用功，努力實證，成為真正意義上的聖賢。