

# 生如法师开示录

佛法杂谈

## 彻底无我的境界

如果能静下心来检查自己内心当中的那个所谓的我，就会发现，无论怎样觉得自己有修行，心中还是处处有个我，做每件事还是习惯性的首先考虑自己的利益得失，从自己的私人利益出发，其次才能考虑到他人的利益；把一切法都当作实有，所以才与一切法较劲。真正的做到无我是很难的，无始劫以来的惯性习气，自己能检查出来都不容易，何况还能压伏和断除。

无量劫学佛修行究竟是为了什么？就是为了能达到彻底的无我，只要能不把任何一个法当作我，当作实有，不与任何一个法较劲，那么我们就不用再学佛，不用再修行，大小乘都已经无学了。

要如何对治心中的各种我呢？首先就要知道所谓的我都是指那些，范围有多广，先断除最狭隘的我的知见，再降伏我性，断除我执。然后还有广泛的我见，把三界世间一切法都当作我，当作真实，这个是要在以后的修行路上慢慢降伏和断除，都断尽了，从此天下真正的太平，再也没有事了，究竟常乐我净，这样岂不快哉！

只要把一个法当作实有，去与其较劲，那就是我性。真正不较劲时，内心里是相当的平和，相当的柔软，相当的驯服，相当的慈爱，相当的光明，内心通明，豁达大度，光明无比，什么时候能完全做到这些呢？无一法可当情，说的容易，做起来太难，就是习气太深厚了，难以除尽。不与一人作对，不与一事较劲，不与一法为仇，心中坦坦

荡荡，平平和和，磊磊落落，光光明明，亮亮堂堂，寂寂静静，空空落落，融融洽洽，这可能就是彻底无我的心境了，这样的生命才有真正的价值，才有真正的意义，才值得保重。但也没有保重的心念了，内心不重一法，也不轻一法，几乎与如来藏的境界相等了。

# 目 录

一、极乐世界篇	1
二、菩萨篇	6
三、阿罗汉篇	23
四、性障和烦恼篇	30
五、戒律和因果篇	64
六、佛法与外道篇	78
七、依法不依人篇	82
八、法义篇	89
九、业种和种子篇	101
十、理论与实修篇	106
十一、祖师偈语篇	129
十二、大脑胜义根篇	131
十三、佛法杂谈篇	138
十四、善根福德篇	156
后记 学佛修行是技术上的事还是心性上的事	172

## 一、极乐世界篇

(一)佛说观无量寿经三辈九品往生世尊在观经中开示众生往生极乐世界有上至下三辈九个品级。其中上辈往生，是发心修学大乘，走大菩提路，发愿明心见性，广利无量众生；中辈往生为小乘发心，只为个人解脱生死苦；下辈往生是造大恶业者，临命终善根显现，决定往生极乐世界。

上品上生，生到极乐世界，不用住在莲花里，直接见阿弥陀佛，闻佛讲法。因为此人在娑婆世界已经明心见性，心里已经断除了无始无明，断除了我见，不用在莲花宫殿里熏修大乘。见佛时，能听懂阿弥陀佛所讲甚深大乘法，并且能当场证得无生法忍入如来家，成为地上菩萨，具足广大甚深的智慧，然后分身十方世界，随意供养十方诸佛，随缘十方世界度众。

上品中生的人没有明心见性，但能读诵大乘方广经典。弹指间到极乐世界以后，要在极乐世界莲花里住极乐世界的一宿，等于娑婆世界的半大劫时间；然后从莲花里出来，在极乐世界的七天后见佛闻法，开悟成为不退转菩萨，再经过极乐世界的一小劫时间，成为初地菩萨，入如来家。极乐世界的一天等于娑婆世界的一大劫，也就是 1680 万年乘以 80 这么长的时间。

上品下生，在莲花里住极乐世界的一天一宿，就是娑婆世界的一大劫时间，然后从莲花里出来，极乐世界的七天后见佛，还看不清楚佛像，再经过极乐世界的二十一天，闻佛说法开悟明心，再经过极乐

世界的三小劫，成为初地菩萨，入如来家。

中品往生，一般来说都是小乘根性的人，没有发大乘菩提心，不用读诵大乘经典。中品上生，到极乐世界直接见佛，闻法即成为三明六通的大阿罗汉，位同舍利弗、目犍连等。中品中生，在莲花里住极乐世界的七天，从莲花里出来后，证得初果，再经过极乐世界的半劫时间，成为四果罗汉。中品下生，在莲花里住极乐世界的二十一天，从莲花出来后，闻法证初果，再经过极乐世界的一小劫，证得四果罗汉，以佛力加持，永远不入无余涅槃，回心修大乘佛法。

下品往生都是造大恶业者，住在极乐世界的莲花里的时间极长。

（二）世尊在阿弥陀经中说，众生往生极乐世界以后，在莲花里听闻苦、空、无常、无我法，苦集灭道四圣谛法，花鸟树木都同时演畅苦、空、无常、无我。在极乐世界里为什么也要学四圣谛法？与我们娑婆世界释迦佛讲的四圣谛是不是一样的内容？当然是一样的，因为佛佛道同，法法不二。四圣谛法是佛法中的最基础，是入门之法，所有学佛者都必须修证，以降伏自我，断除我见和我执。

在极乐世界莲花里，熏习苦谛，让众生感受五阴自身的苦，是不非常容易的，因为极乐世界都是乐，太享福了，以至于很难体会到五阴苦。在娑婆世界里苦乐兼半，众生还不能体会到苦，不能产生出离生死轮回的心，何况在极乐世界熏习苦谛，熏习苦空无常无我法，更难感受到苦，更不容易生起出离心。所以在莲花里住很久很久的时间，慢慢熏习，什么时候熏习成功了，有了暖相，心里烦恼性障降伏一些

了，不再造恶业了，才能从莲花里出来，闻佛或者是菩萨或者化佛化菩萨说法，之后再开悟和证果。

极乐世界一天就等于娑婆世界的一大劫，中品中生，住七天，不能出到莲花外面去，不能自由自在到各处见法和菩萨。为什么不能随便走动呢？因为娑婆世界的念佛人还没有降伏性障烦恼，如果在极乐世界随便活动，那就会到处造恶业，不久就把极乐世界搞得像娑婆世界一样，那就糟糕了。所以没有降伏烦恼的人不能随便活动，就住在莲花宫殿中熏习四圣谛，烦恼降伏了，才能出来到十方世界供养十方诸佛。

烦恼的降伏需要极乐世界的七天到二十一天，甚至十二大劫。极乐世界过一天，娑婆世界就已经成住坏空一个周期了。出莲花以后，听闻阿弥陀佛或者佛的化身讲法，才能证小乘的初果到四果。那我们在娑婆世界，学习四圣谛，如果很用功的话，几年时间就能证果，降伏烦恼也很快。如果只是念佛，什么法也不学，到极乐世界再学，多长时间才能学好呢？在娑婆修学菩萨六度，即使修三十年，条件满足，就能明心见性，再去极乐世界，就是地上的大菩萨了，然后不离极乐而回娑婆。

在各个世界修学佛法，有利也有弊。快乐的世界劫长，苦的世界劫短。在娑婆，如果没有降伏烦恼，一不小心，就会造业，下三恶道受苦。但是我们如果修学了正确的佛法，明理就很快，明理以后，就容易降伏烦恼，烦恼降伏下来，我们就轻松自在了，到哪里都可以自

由自在。信受因果很重要，我们每天每时每刻的身口意行，造作的同时，第八识就存下来，将来要实现因果律则，就有果报。懂因果，有定力，降伏烦恼修行就能很快。而修学正确的大乘法，尤其是明心见性法，就能识因达果，不敢再造恶行。所以我们应该努力学法，明心见性以后，十方世界我们就能随意往生！

（三）往生极乐世界可能比证小乘初果还难。因为往生是有条件的，要具足深信、愿、行三资粮，要福德具足，因缘具足，三福净业成就，临终心不散乱，又不颠倒，这几条做到实不容易。末法众生福薄定浅，烦恼习气业染都重，心识散乱。现代社会五欲炽盛，众生意根对世俗法的攀缘太重，无论怎样念佛，心也不离染。平时念佛心都是散乱的，何况临终时四大分解，如活龟剥壳，那么痛苦。即使有预知时至者，在阿弥陀佛即将要接引时，突然一念是娑婆，那么心就被锁在娑婆，极乐世界就没份。

例如有一个预知时至的女居士，五十多岁，佛告诉她某日中午十二点来接她，她知道后，告诉寺院师父要到寺院里往生，以此表法，让众生都信受。往生那天，很多居士都到寺院观看她往生，大家为她念佛送往生，而她为了表法，已经分心有杂念，不是一心念佛了，结果到了十二点，佛没有来，又接着念佛好长时间，佛还是没有来接，于是她只好收拾包裹，回家接着在娑婆世界念佛修行，这是真实的事例，绝非虚构。

所以在临终时能够一心不乱，放得下世间事，没有证三果离贪爱



的人，很难做到。那么平时只念佛，不知五阴虚妄，不知万法虚妄，没有降伏烦恼，心中还是贪爱炽盛，放不下事情非常多，到临终时就更不能放下娑婆世界的缘，一心求往生。现见很多念佛人年龄越大越贪恋家亲眷属和财物，即使病得很重。如果告诉他：放下求往生吧！他就说，我还没有修好呢，等我修好了，再求往生；或者说我还有事情没有处理完，等处理完了，再求往生，种种借口非常多。那这样的话，到临终时，心中都是娑婆，怎么可能往生极乐世界呢？

而在娑婆世界学阿含经修四圣谛，断我见，成为小乘初果，相对来说比较容易。因为证小乘罗汉果不需要太多的福德，定力只要未到地定或者再浅些就好，守持好五戒，也不需要断贪爱，只要对五阴生起厌心，观行出五阴十八界的虚妄、无常无我性就行。有几年时间就够了，再长点时间，二十年也足够了，证完初果，往生极乐世界就是中品上生，到极乐世界直接见佛，不在莲花宫殿里包裹着，马上就是三明六通的四果大阿罗汉，与舍利弗、目犍连相等。然后在佛的加持下，永不入涅槃，修学大乘，十方世界随意游行，供养十方诸佛，随十方诸佛修学佛法。

所以我们学佛修行，一定要看佛在世时都讲了什么，具体要我们如何修行，不要只听一个人的见解，不要只看一部经，综合起来全面看佛究竟让我们如何修行。世尊给我们留下的三藏十二部经典，适合娑婆世界一万二千年当中的众生的根基，我们通过努力是能够修好的，应该对自己有信心，对三宝有信心。修行戒定慧三无漏学，集聚

福德资粮，按照所发的四弘誓愿，精进修行，不违誓愿，广行无量善法，自利利人。以修行的殊胜功德和清净大愿，高品位往生极乐世界，然后不离极乐，回入娑婆，广度众生，早日共同成就佛道。

（四）末法时期，如果按照观无量寿经的观行修行，其成就很快很稳妥。如果有相关的比较详细的极乐世界宝藏图作为观想引导，我们大家就能从第一观一直观到第十六观。观到第三观成就，保证必往生极乐世界，比预知时至要可靠稳妥得多，而且禅定永远不失，佛力永远加持。到第三观成就时，禅定非常好，三恶道的业就消除了，不会再因业障而下三恶道，禅定也不会退失，因此必往生。

到第七观必明心证悟，有佛力加持，不可能解悟，只能证悟，到极乐世界，其果报殊胜无比。自己修行的禅定，因为业力和无明，遇缘就会退失。有佛力加持的禅定，永远不会退失。第三观以后就是这样。

（五）佛国净土或者极乐世界生活和工作方式是怎样的

类似极乐世界的净土里，如果还有日常生活，还有工作，那就是像娑婆世界一样在家人的世间国土，也就不是净土了，众生必然有贪嗔痴烦恼，必然要分出家人和在家人两大部分，与娑婆世界没有差别了。

因为在清静佛国土里，一切都是变化而有，不用劳作，不用生活和工作，人心才能清静无染，没有私欲，没有男女，没有家，无比清静，也就没有出家在家之别，全体都是修行人。只有类似娑婆世界，

有男女之分，有家室之累，需要工作生活，才有出家在家之别。因此佛制娑婆世界以出家僧为主，带领大众修行佛法，佛教由出家僧住持，佛法由出家僧弘传。佛临涅槃时，在家的大菩萨们要求继承佛法藏，替佛弘法，佛不许，令出家僧团替佛弘法，护持佛法三藏十二部。

清静佛国土以及天界，众生不分男女，也没有家庭，因此都是出家修行人，不用再出家。没有家，何谈出家？净土里的众生以及各大菩萨，一直到等觉菩萨，都没有家，所现相，都不分男女，因此他们都不用出家，不用现出家相，全部是出家僧，而且是菩萨僧。因此他们都不用剃光头，都不用穿僧衣，都不用受守出家戒。

## 二、菩萨篇

（一）什么叫做菩萨呢？不但自己本身已经觉悟，并且也要觉悟他人的，自己能够自利也能利益他人，这样的人就称作菩萨。如果只想自己得利益，不管不顾他人的利益，心中只有自己，就不能称作菩萨，基本的菩萨品格还不具备。这样的人，大乘菩萨道这条路走起来很辛苦，菩萨道的修行就有很大的欠缺和阻碍。菩萨以发大誓愿广利有情，才能得到诸佛菩萨以及护法龙天的护佑，未来才能成就佛道。否则修到中途，障缘重重，就堕到小乘当中。佛也发过无数的清净大愿，救度一切众生，希望一切众生都能得度，解脱到涅槃彼岸，菩萨们应该学佛的慈悲和喜舍，道业才能不断的增进，最终成佛，成为无上正等觉。

要想脱离凡夫境界，就要不断降伏心性，发大心愿，修行菩萨道，使自己的心性逐渐地趋向圣贤，靠近圣贤人的心性，才能最终超凡入圣，成为圣贤。修行佛法，不能只在理论上用心，最主要的是应该在自己的心地上用功，在降伏心性上用功，将来才能具备菩萨的慈悲喜舍的大心量，成为真实义的菩萨摩訶萨，这是正修行。

（二）菩萨是觉悟的有情，自利利人，如果不度众生就是罗汉，不是菩萨。菩萨通过度众生，一个是培植自己的福德，另一个是增长智慧。最重要的是，菩萨在成就佛道的过程中，要不断的与越来越多的众生结缘，才能拥有无量无边的各个层次的弟子，未来才能建立佛国土。菩萨要成佛，建立一个佛国土，要有无数各个层次的弟子拥护和配合，才能广度无量众生，没有弟子就是孤家寡人，也无法建立佛国土。而且自己的道业增进也要依赖弟子们。就像一个金字塔，自己是塔尖，没有底层，怎么有塔尖？这就是说度众生就是度自己，菩萨要无条件地度众生，才能成佛。反过来说，自己道业增进又离不开善知识、诸佛菩萨们的提拔和帮助，所以与真正的善知识结缘也是很重要的。

（三）菩萨与阿罗汉的区别是，菩萨以发心为贵，因发心为度众生出离苦海，将来就能成就无上菩提，成为正等正觉。而阿罗汉只想个人得解脱，出离生死轮回，不考虑众生的生死苦，因此选择入无余涅槃，灰身泯智。

菩萨依所修证层次分为五十三个阶位，明心以后的菩萨，大小乘

的果位同时得，因此就有初果菩萨，二果菩萨，三果菩萨，四果菩萨，所以菩萨明心以后也断见惑和思惑，但不把思惑都断尽，留下一点，以保证有未来世的五阴出生，才能继续自利利人，成就佛道。阿罗汉只能断尽见思惑，因为不追求明心见性，不想成佛，所以也不能断无始无明，不断尘沙惑，这些无明惑，只有菩萨才有能力断，断尽就成佛。

阿罗汉修出四禅八定，可以有神通三昧，但是他们的神通非常有限；而菩萨修出四禅八定也有神通三昧，而且还有无数的意生身，以此来利乐无数众生，菩萨的神通无量无边的广大，这是阿罗汉所无法比拟的。

（四）留惑润生，意思是留一点思惑烦恼不断，以滋润未来世受生。如果烦恼全部断尽，意根对三界法一点也不留恋，那么命终就能像四果阿罗汉一样，灭掉五阴，入无余涅槃。菩萨明心以后，一直到八地菩萨之前，都要留一点思惑不断尽，因为有这点思惑，就能生生世世投生，有五蕴身，才能继续修学佛法，自利利他。如果菩萨明心以后，把所有的思惑烦恼都断尽，就会像阿罗汉一样，寿尽就会灭掉五阴，入无余涅槃，那样就没有菩萨了，不能再继续修学佛法。

修到七地菩萨时，菩萨由于思惑烦恼都断尽了，禅定功夫非常好，能随时随地能入灭尽定，因此一不小心就会入涅槃，佛就随时关照菩萨，以保证菩萨不入灭，顺利进入八地中修行。如果没有清净大愿来维系的话，地上菩萨很容易就入无余涅槃，这是因为禅定的功夫越来越

越好，对三界世间法越来越没有兴趣，到七地时，就念念想入涅槃。所以佛教导菩萨们在入初地时，都要发华严经中的十个无尽愿，这个愿一直到成佛都无止尽，因为这个愿力的缘故，就会生生世世不入灭，有五蕴出生，就能广度无量众生，终至成就佛果。

（五）义菩萨就是已经证得了义法、明心见性的真实义菩萨，已入见道位中，是七住位以上的菩萨。名菩萨，是有名无实的菩萨，还没有开悟，没有悟得真实法的菩萨，只是名义上的菩萨。义菩萨是久修的菩萨，其心行大异于名菩萨，善根福德非常深厚，智慧深利。

名菩萨多是新学菩萨，遇逆境容易退失道心，少有布施的习惯，菩萨六度还没有修习成就。久修菩萨广修菩萨六度，往往有很强的布施习惯，心里总想着利人，自私心性减少。所以久修菩萨福德大，学佛修行就能遇正法，不久就会悟道，而且能够自悟，不由他人帮助。久修菩萨往昔也当过名菩萨，名菩萨将来也会成为久修菩萨。

（六）我们此生真想求明心见性，就要严格按照菩萨六度来修学。慧学方面，六百卷大般若经得涉猎读诵，稍通其理，尤其心经和金刚经。阿含经也能读诵就更好了，五阴虚妄不实之理能明了，证得五阴无我无实，有助于参禅，能快速悟入诸法实相。如果这时证得了小乘果位，就是菩萨五十二阶位的第六住位，与明心只差一个阶位，这时参禅，悟道是很快的，比不懂阿含，没有证果的人快得多，而且不会悟错，不把意识心的各种境界当作第八识来悟，也不会悟个一无所有的空就认为是究竟。

而且懂阿含经，还为以后的菩萨道修行打下坚实的基础。大小乘理都通了，才能入初地，以后在三、四地菩萨位，还会重新观行小乘的四圣谛和十二因缘法。现在的修学，不管懂不懂，证不证，都作为种子存在如来藏里，将来遇缘都会开花结果；但是懂和不懂，存到如来藏里的种子是不一样的，所以佛法没有白学的。即使畜生听不懂佛法，听了佛法以后，也会种在牠的如来藏里，将来遇到佛法，就会欢喜接受。

在定学方面，要修到未到地定，欲界最高定，行走坐卧都能参禅、思惟佛法心不散乱，心思细密，才能入道。戒律方面，一定要受菩萨戒，有了菩萨戒，才能发起菩提大愿，发起成佛利乐众生之心。守持菩萨戒，有菩萨戒去守，才叫作菩萨，而且有诸佛菩萨护法神护持，道业进步会很快。

忍辱方面，主要是对如来藏法的认同，而且不谤，忍于如来藏的不生不灭等中道之理，才能慢慢与如来藏相应，悟得如来藏。布施方面，主要在大乘法的布施，有宣传大乘法的道场和个人，必须辅助其宣传，维护其利益，这样集福是很快的，福德也是最大的。就像种田，想收成什么，就在什么田里种相应的种子，种错田地和种子，不收相应的果实。精进方面，对以上的修学都要精进不懈，努力去做。整个修学过程就是修菩萨六度，相对具足了，才能明心悟道。

#### （七）如何做好菩萨

要想修行快速，做个好菩萨，与人说话就要柔和，不要言辞犀利、

咄咄逼人，应该善和诤讼，尽量凝聚和摄受众生。菩萨四摄法应该尽量做到，摄受众生为第一，树敌，为做菩萨的大忌。菩萨眼中应该没有敌对，所有众生都是被自己摄受的对象，所以不要把道场当战场，舌辩不休，争个输赢胜负，我高你低，我强他弱。

每个人内心当中的我，要严格看管，不要总是锋芒毕露，以强壮的我心惹他人恼怒，要善于降伏自我，隐匿自我；调伏烦恼，是真正的修行，而不是总想降伏他人，打压他人。菩萨心性要柔和，对他人要动之以情，晓之以理，不应该得理不饶人，有时让人一步，反而更能折服摄受他人。

度人和修行都是要刚柔相济，对己刚，对恶劣的境遇刚，而对人则要尽量的柔，这样才能把众生都能摄受到自己的周围，与众生打成一片。如果说话拒人于千里之外，只能让众生远离，与众生疏远，不能与众生结善缘，这样则不是一个合格的菩萨，也无法摄受众生。

心性刚，则易断而卒暴；心性柔，则虽弯而不折，作菩萨，应该有弹性，既能够随弯就弯，又能拉回原位保持不变异。菩萨本应该善于调和各种诤讼，不应该常常引起纷争不休。学着作好菩萨，柔顺调和，学会摄受众生，是每个菩萨必修的课程。得理不饶人，是菩萨的大忌，言辞犀利、咄咄逼人，是菩萨的大忌，违犯则违远众生，与众生结恶缘，则违犯菩萨四摄法。

#### （八）菩萨六度

我们学佛要想证得如来藏，明心见性，成为真正的菩萨，那就要



修菩萨应该修的法，菩萨应该修行菩萨的六度波罗蜜。六度波罗蜜，第一度是布施波罗蜜，作为菩萨一定要修布施度，一方面是要与众生结善缘，布施与众生所需，众生就能信服你，跟随你一起来学佛修行；另一方面是要修自己的福德，只有自己的福德具足了，才有机会开悟，成为真实义的菩萨，入得佛门里。

明心的菩萨就入到佛门里，没有明心的菩萨还在佛门之外，还不是真正意义的菩萨，所以作菩萨首先一定要修布施行，让自己的福德具足；还要和众生结缘，因为和众生结缘，也就有机缘度众生，众生会欢喜成为你的随学弟子，你才能够带着众生，一步一步往上修行，将来成佛时，这些众生都会在你的佛国土里护持佛法，所以布施很重要。

第二度是持戒波罗蜜，因为持戒，心不越矩，就能清静下来，不犯罪业和过错，也就不受恶业牵累。因为持戒心得清静，才能有禅定；有了定才能够观行和参禅，从而能够明得真理，证得第八识，所以菩萨应该持戒，使心行清静。没有一个菩萨有犯戒的想法，如果故意犯戒，那就不是一个真正的菩萨，说明他的性障还很重，还没有资格入得佛门里，不能成为真正的菩萨。所以要想当一个真正的菩萨，一定要持戒，一开始由被动持戒，变为自动自觉来持戒、守戒，到最后就没有戒可持。因为心已经清静了，没有犯戒的心，一切的行为造作都与自性清净心相应，这个时候不用去主动的持戒，就变为不持而持，时时处处身口意行都符合戒律，符合佛法，与如来藏体性相一致，这

就是持心地戒。

第三度是忍辱波罗蜜，修忍辱也是要心得清净，降伏自己的性障，也是和众生结善缘。虽然众生给我们很多辱境，但是心要忍伏下来，不回报于众生，不嗔恨于众生，那么就与众生化解了冤仇，也结了善缘，自己的心性、性障烦恼也能够得到有效的降伏，这是一个真正菩萨的心行，是作为一个真正菩萨的标志，所以一定要修忍辱波罗蜜。

第四度是精进波罗蜜，作为菩萨，一定要在佛法上精进用功，而不懈怠。那在哪些方面精进呢？在布施上精进，在修福德与众生结善缘上精进，在持戒上精进，在忍辱上也是精进的，在修禅定上也是精进的，在修自己的般若智慧方面也是精进的，时时处处精进修行，善法就会得以快速的增长，那么就能够快速明心见性，这是精进波罗蜜，能到生死彼岸。

第五度是禅定波罗蜜，菩萨一定要修禅定，心住一境，既不散乱，也不昏沉，修出定力，才能作各种观行，然后才能证得佛法。这个定一个是四禅八定的定；再一个是心得决定的定，对于大乘法，对于如来藏法，菩萨已心得决定，确信不疑，不会退转。对于明心见性能成为真正的菩萨的法，能成佛的法，对于般若实相法，也心得决定。四禅八定的功夫，尤其是初禅以前的未到地定，一定要修持出来，这是观行参禅的基础，有了这个定才能够很好的观行，才能够证得自心本性，所以禅定是很重要的。有定同时也能生福，叫做定福，最主要的是，有定就能够增长大乘般若智慧，因此修定能到生死彼岸。

菩萨六度最后一个就是般若智慧。所谓般若是指什么呢？就是指我们的自性清净心如来藏，祂是不生不灭的心体。般若经典主要就是600卷《大般若经》，全部都是围绕着如来藏而宣讲的，《心经》《金刚经》等还有很多般若方面的经典，都是宣讲如来藏般若体性，这些内容我们要修习，要明理，明理以后，修出禅定，就可以参禅。这些六度条件具足了，才有能力参禅，时节因缘具足时，就能够证得自性如来藏，就能明心见性。

作为菩萨的修行，主要是修这六个方面。最后一条是般若波罗蜜，这是最重要的一个修行内容，一切的修行都是为了获取大智慧，有智慧能成就一切法，依赖于智慧才能得解脱，依赖于智慧才能得度生死和成就佛道。所以我们都应该努力熏修般若智慧，熏修如来藏法。

但是真要证得如来藏也是不容易的，因为我们历劫以来，都执着五阴十八界的假相不放，执著七识的功能作用为我，为真实，那就遮蔽了自己的自性，让我们不识真法，只认假相。如果我们能先断我见，再参禅寻觅如来藏，就能比较容易一些。那就要修小乘法《阿含经》，断我见，成为初果、二果以后，把五阴十八界的假相一一排除，然后在这些假相里寻找真相。

在五阴生灭的虚妄法里，要寻找那颗不生不灭的明珠，断我见以后就容易找到。因为把假相都排除掉，就能显出真相。在没断我见之前，就容易把五阴这些妄相当作明珠，如果把五阴当作明珠，那个真正的自性如来藏这颗明珠，就不容易找得到，真假混在一起不好辨别。

等我们把五阴十八界都排除掉以后，就容易找到自性清净心，很快就进入佛门里了。

### （九）菩萨与众生的关系

弥勒佛下生时，第一会说法，有九十六亿人天得道，听法者更是无计其数。第二会讲法，九十四亿人天得度，第三会讲法，九十二亿人天得度。其听法者，都是无计其数。

佛菩萨永远不嫌学法众生多，都是希望所度众生多多益善，因为慈悯众生的苦难，悲悯众生的生死流浪苦，所以菩萨都是以大悲心广传佛法，尽量度脱更多的众生。菩萨抱着春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干的自我牺牲精神，燃烧自己，照亮众生。我们怎么能不感激菩萨，向菩萨们看齐致敬呢。如果没有菩萨住世传法，世界永远不会有佛法，众生永远没有得遇佛法，求得解脱的机会。

菩萨是可敬可赞的，阿罗汉则不完全是。佛从来不承认阿罗汉是自己的真佛子，因为他们不懂得报佛恩，不报众生恩，只管个人解脱，离苦得乐，缺少慈悲心，所以佛常常呵责他们是焦芽败种。从这点来看，大乘法永远殊胜于小乘法，心量更大故，真实利益众生故，慈悯于众生故。

众生修到七八地菩萨时，那个我性才能完全消融，那时就不会搞派别和争斗，不会突显自我了。我们看诸佛都是互赞，互相推荐的，甚至佛要以菩萨的身份，倒驾慈航来护持其他诸佛弘法，不怕降低身份，只要能度脱众生，佛佛都是互相合作，互赞互助。文殊菩萨本来

应该早就成佛了，而不取佛位，专门辅助諸佛弘法，作佛的助手，而不争夺什么佛的荣耀，完全没有自我，诸佛菩萨都是我们学习的榜样。

一切的争执，就是因为心中有我，我心不彻底灭除，这个我当然总是要出来兴风作浪，让天下不太平。所以学佛的终极目标是，要彻底打倒自己，打倒那个所谓的我，把自己消灭无余，才能最终成佛。学佛其实就是与自己斗，不是向外斗，斗别人不如斗自己，把自己斗败了，斗没有了，生死也就大自在了。这些说起来容易，要做起来，实在是太难太难了。这个时代，佛法还是太少了，学佛的众生太多了，传法的力量其实是非常不足的。众生需要更多的菩萨来解救，菩萨的众生缘不同，众生的菩萨缘不同，所以菩萨们之间不能互相代替。

菩萨没有恶缘，就无法除去烦恼；没有恶缘，也不能灭除业障。菩萨没有众生，当然不能成为菩萨，菩萨没有弟子可度，无法增长自己的道业。不度众生，确实不能成就自己的道业，菩萨所获得的智慧，都是在度众生当中出生和增长的。没有众生的磨砺，菩萨的智慧无法长进。就像真妄和合，互相依赖一样，菩萨与众生确实是互相依赖的关系，没此就没彼。很多人学佛不发大心，自私自利，不考虑众生苦，结果自己的道业很难增进，长期都是在原地踏步。不度众生，不能成佛，是众生成就了每一尊佛，佛又回头帮助每个众生出离生死深渊，实在都是互利互惠的，没有单独得来的好事。

时常观察自己的苦，同时也要观察众生苦，见到自己和众生的苦，

应该发起慈悯众生的心，发起与众生一起得解脱的心，这就是发菩提心。有了这个心，诸佛菩萨加持，自己道业增进，佛道才能勇往直前。

#### （十）地上菩萨是否没有苦受了

有身皆苦，四果罗汉在世间生存时，叫做有余依涅槃，意思是说，还有余苦可依色身而现行，阿罗汉就要感受这些余苦。阿罗汉的身体仍然能感受到疼痛、冷热、风吹日晒、蚊虫叮咬，仍然能够感觉饥饱、渴饿、疲乏，和色身的各种疾病痛苦。罗汉涅槃以后叫做无余依涅槃，就是说已经有色身，没有识心，任何的苦受都找不到他了。

初地以上的菩萨到七地菩萨为止，在小乘的果位就相当于四果慧解脱的阿罗汉，只要有色身的存在，就会感受到苦。但是菩萨心里的感受要远比普通人轻微很多，不在意的事情非常多，在世俗法上已经没有什么追求了，感受的苦就轻微，极大部分是在佛法上的追求。在教导众生上还是有很多苦受的，尤其在五浊恶世里，众生刚鄙难调，烦恼深重，根性低劣，不分别正邪好坏，菩萨们就要费尽心力，因此就免不了有一些苦受。释迦佛在世时，因为雪山苦行，背部受了风寒，也为众生示现背痛，示现有微苦。

（十一）菩萨的心行，众生不可揣度，尤其行密行的菩萨，其心行众生不能解。比如释迦佛在作菩萨时曾经杀过一个人，这个人在坐船时要杀船上的五百菩萨，佛知道后，为了保护这个人不下无间地狱，以极重的慈悲心杀了他，免得造地狱业，而宁愿自己因此下地狱受苦报。还有一些事例，说明佛菩萨度众生的慈悲善巧方便，不能一一都

说出来，否则有烦恼心重的众生也以此为借口，而造恶业。

看一个人是善还是恶，不能只看一个人当时的外表行为，主要看一个人的心行和心地，看他作事的目的是什么，能达到什么样的结果。这样的智慧，普通人一般不具备，大菩萨们能掌握分寸和火候，能善知取舍和方便。众生只能看到表面的现象，看不到其实质，不知其真实的目的。所以很多事，菩萨不能明白告诉众生，因为众生无法理解，智慧浅陋故。

菩萨为了度众生，潜伏在众生当中，化作屠夫身，妓女身，嫖客身，赌徒身，与众生厮混，目的就是要把众生救出生死火坑。只要能救度众生，菩萨不惜抹黑自己，不惜众生的误解和误会，不惜付出一切代价，有几人能看到菩萨的慈悲、忍辱负重的心行？

（十二）顺生死流者凡夫，逆生死流者阿罗汉，不顺不逆者菩萨，到彼岸者佛。对于生死流，菩萨的态度是，不顺不逆。因为顺生死流，菩萨流转很苦，不能自度，焉能度他；逆生死流的话，必须舍弃生死，像阿罗汉一样入无余涅槃，那样就没有色身五阴了，自己不仅不能继续修学，成就佛道，也不能广度众生，这样就违背了自己的誓愿。所以菩萨对于生死，不逆不顺。

（十三）我们学佛修行的目的是为了成佛，佛是大智慧的成就者。所以我们修行的终极目标是为了获得大智慧，智慧解脱，智慧成佛，一切的方法手段都是为了获得智慧。有智慧就没有无明，有无明，就没有智慧，破无明得智慧。那么我们修布施波罗密，能获得智慧，

到彼岸。持戒波罗密、忍辱波罗密、精进波罗密、禅定波罗密，都能获得智慧，到达彼岸，获得究竟解脱。

波罗密就是到彼岸，脱离生死的此岸的意思。我们的本觉心没有无明，没有生死，不在生死的这一岸，也非不在。祂在没有生死的那一岸，也非在那岸，非有那一岸，即是本觉的中道性。我们修行破除所有无明，获得究竟智，就与本觉相应，也没有生死，非不生死，即有佛地的解脱色。即在涅槃，又不入涅槃，就是佛地的无住处涅槃，在在处处无不自在，无不解脱。如果我们的修行方法不能获得智慧，不能得解脱，就没有真实的受用。我们就要重新思考，选择正确的修行方法，以利更快地迈向佛地，获得究竟智。

（十四）菩萨修行的三观次序是空、假、中。空观是，观一切法，都是生灭空幻的，证得一切法空。以此空观为基础，继续进修，证得第八识以后，就观一切法都是第八识所变现出来的，因此一切法都是假，都是第八识幻化出来的。再以此为基础，继续进修，观一切法都是第八识的有为功用，并没有一切法，都是第八识，一切法全体即真如，十方世界即是一真法界，到此，则佛果已圆，佛道已成，佛道则全部走完，佛法全部修尽，就成为大乘的无学。

（十五）佛的悲心是否也是虚妄的

佛的悲心有两种，一种是先天就具有的大悲心，无始劫以来一直慈悲利物，更是利人；虽然此心没有主动生起慈悲的感情，也不知道众生是值得怜悯和可怜的，但是其行为却是无我随顺众生的，其结果



却是饶益了众生，关爱了众生。这是佛的如来藏无垢识所具有的悲心。

佛的另一种是悲心是后天通过修行修出来的，是佛的意识心也就是妙观察智所表现出来的对众生的悲悯心，这种心能够随着佛的意识心妙观察智的出现而出现，随着妙观察智的暂灭而不现，是生灭变化的，不是永远都能存在的，既然不是长存的心，是佛的无垢识出生虚幻出来的，因而是虚妄的。

佛的两种悲心都不动转，菩萨的意识的悲心还有动转，凡夫的意识心的偶尔的悲心全部随境转，不是随时都有，也不能恒常存在，也不究竟，更不具智慧性。佛生悲心，不随境界流转，不认境界为真，不分对象，真正是无缘大慈，同体大悲，没有你我他它的分别对待，看众生一律平等。

众生对待人往往是不平等的，以自我为中心点，一点一点地向外扩展，越是外围的人，生起的慈悲心越少，或者根本没有慈悲心；有的人即使是自己最亲近的人，也不生起一丝慈悲心。所以众生私心比较重，我心比较重，很少考虑别人，或者根本不考虑，不能站在他人的立场来考虑问题，与佛的无缘大慈相去甚远。

（十六）对于波旬那样的坏孩子，师父也是一边呵责，一边手摸他头拍他肩，告诉他听话乖乖点，你将来也要作佛成佛的，不要再捣乱了。看在众生都能成佛的份上，看在众生苦的份上，菩萨一边现凶悍相，一边慈心满满，柔肠千转。

修出慈悲心的菩萨，看到众生的坏乱相，一边叹气怜悯众生愚痴，

一边心如虚空一样包容一切。内心不仅广阔无边，也柔软异常。现在我心轻柔无比，也非常喜欢爱捣蛋的坏家伙，因为从小就与那些调皮捣蛋的小家伙们打交道，我并不讨厌他们。

再者说，一个菩萨应该有所觉悟，知一切法为如来藏所化，实际上也没有一切法，都是如来藏的空相和空性，躲在如来藏里享受清凉，该有多自在，多舒坦？这两天就有弟子说，赶快找到如来藏，然后躲在如来藏里享受清凉寂静，心里没有一切的是非纷扰相。

诸法无行经，行是运行运转出现的意思，诸法其实都没有其实，没有运转。为什么如此？一切法都是涅槃相，寂静无所作为，不生不灭，无系无缚，也无解脱，常自寂静犹如虚空。

一切法都是如来藏相，见如来藏，则不见一切法，是则躲在如来藏里。什么法不是如来藏？全部是如来藏空性。因此没有三界世俗法相，没有善恶相，没有坏乱相，没有对立相。菩萨常游毕竟空，心常在定无所着。若有所着，则非菩萨，若见一切好恶相，则非菩萨。

因此我心轻柔，柔软至极，无以言表。

（十七）明心以后，就是真正的大乘菩萨了，如果心性在明心之前没有得到真正扭转，还不具备合格的大乘菩萨的心性，那很难或者说不能成为真正的大乘菩萨。菩萨就应该有菩萨格，人应该有人格，佛有佛格，其心性都应该与其果位相应，这才是正常。否则就是假菩萨，假佛。人格不具备的人，也不是完整的人，不是真正意义的人。

（十八）菩萨无量劫受学于十方诸佛菩萨，讲法讲对的部分属于

十方诸佛的法，错误部分属于自己修证还不完善的法。佛法不能归于一尊佛所有，更不能归于某位菩萨所有，凡夫更不能有佛法。有佛法的是佛，有菩萨法的是菩萨，有凡夫法的是凡夫。各层次的人有各层次的法，所以每个人应该发大心，早日具足佛法，才能早日成佛。

（十九）对于法的观察，最究竟的是佛，菩萨悟后的观察都不能彻底究竟，程度都不够。所以菩萨的证悟分为无数层次，不可能顿时悟得所有的法，也不可能都能悟到最彻底。菩萨的福德不同，禅定不同，智慧不同，所悟的层次就不同。到一定时候，如果菩萨不修四禅八定，以后的法就不能悟到，受限制了。极大多数佛法还是通过极深的禅定来悟的。

有一些人偏偏要否定禅定的作用，菩萨不修禅定，道业根本不能增进，卡在某个阶位，卡在某个层次上过不去。细法和极细法必须有禅定神通的配合，才能证得，才能完全证得。甚深的智慧也是在极深的禅定和神通的配合下证得的。

### 三、阿罗汉篇

#### （一）众生界不增不减，阿罗汉入涅槃不是断灭

佛说阿罗汉只断烦恼的现行，不断习气，习气是从初地菩萨开始断，到七地满心才能断完。八地菩萨已经没有烦恼习气了，但还有尘沙无明没有断尽，断尽即成佛。大迦叶是俱解脱大阿罗汉，闻乐还起舞，这是习气，不是烦恼的现行。难陀比丘是大阿罗汉，讲法时眼睛

先看女众，后看男众，这是习气，不是烦恼的现行。还有位阿罗汉，叫恒河女神为小俾，这是慢习，不是我慢的现行。这些习气阿罗汉们还没有能力断除，也照样能入涅槃，但不能成佛。

因为他们无始无明和尘沙无明都没有破除，没有证得法界实相，就是说还有愚痴，法界之理不懂的还非常多。世尊慈悲，在他们入涅槃前，特意在他们心中种大乘种子，有了这个种子，因缘成熟时，种子发芽，阿赖耶识又会生出六根，又产生几个识心出来，五蕴十八界具足。出生以后，由于大乘种子的作用，他们就会寻求明心见性，继而开悟证得实相。所以阿罗汉不等于佛，远远不如佛世尊。有一法不知就不是佛。佛的名称是一切种智，阿罗汉是一切智，没有种这个字，就是还不懂阿赖耶识的种子功能作用，要成就佛道还得要很久远很久远，如果不入涅槃，回心大乘道，还能快些。

涅槃是灭尽五蕴十八界一切法，佛为什么还要给他们种种子呢？这个种子如果种到七个识心里，而七个识心是都要灭的，种种子还有什么用处呢？肯定涅槃当中有不灭的，佛才这样良苦用心。当然是阿罗汉的第八识不灭，种子种到那里去，有朝一日才会发芽结果，阿罗汉就从涅槃中出来，有个色身继续修行。

佛说过众生界不增不减，如果阿罗汉涅槃后，一无所有，第八识心也不在了，这个众生就会永远消失了，众生界就会减少。那么有一个人入涅槃，法界就少一个众生，有无数人入涅槃，法界就少了无数人；如果都学罗汉法入涅槃，就没有法界众生存在了，世界就是空无

的。可能是这样吗？这样是与佛所说相违逆的。法界永远不增不减，众生数不会减少不会增加。阿罗汉入涅槃后，不是一无所有，不是断灭法。

佛的声闻弟子们随佛修学时，都是先知法住，后证涅槃，知道有一个法是常住不灭的，然后知道涅槃是灭掉五蕴十八界自己，都灭掉以后也不是断灭空，所以四果罗汉不害怕灭掉自己，敢于灭掉自己。这是有一定道理的，没有人愿意死后一了百了，一无所有了，众生都不愿意永远从法界当中消失。

（二）三明六通的俱解脱大阿罗汉，三明：漏尽明、天眼明、宿命明。漏尽明是贪嗔痴慢疑恶见的烦恼现行全部断尽，没有见惑和思惑了；天眼明，发起天眼通，天上地下大千世界都能观察到；宿命明，能知自他前后各八万大劫事。六通：神足通、天眼通、天耳通、他心通、宿命通、漏尽通。外道只能得前五通，不能得漏尽通。俱解脱兼具慧解脱和定解脱，慧解脱，禅定达到初禅定，有解脱生死的智慧，以智慧出离三界；定解脱，有四禅八定和神通，没有解脱智，寿终能够依靠禅定出离三界，得到解脱，具有慧解脱和定解脱的两种功德，就是俱解脱的三明六通的大阿罗汉。

（三）阿罗汉的修行结果是断我见，断我执，证罗汉果。通过修行四圣谛法，观行五阴十八界的虚妄，证得五阴十八界确实不是我，就断了五阴为我的错误知见，证初果；贪嗔痴非常淡薄时，成为二果；继而修出初禅定，断贪爱，断嗔恚，成为三果；断除我慢，断除对色

界无色界的贪爱，断尽五阴的执著，就成为慧解脱的阿罗汉。

菩萨们的修行结果是明心见性，证得真心自性，从而一方面证得五阴十八界的虚妄，一方面知道第八识在五阴身中的运作，这样智慧就打开了，有了根本无分别智。刚开悟时的果位一般是住位菩萨，以后再证得如幻观，阳炎观，如梦观，成为十住位、十行位、十回向位，再证得一分无生法忍慧，就入初地，入如来家，成为圣人，之前都是贤人。如果前世很多世都悟过，今世再开悟，就不一定是第七住位，也许要高些。所以开悟时，每个人所悟深浅不一，悟的越深，果位越高。

要想明心开悟，成为大乘菩萨，就要修行菩萨六度。六度可以一度一度修行，也可以齐修，各个时期修行的重点应该有所不同，应该着重修最基础的以及比较薄弱的部分。如果布施和持戒两方面比较弱，应该重点修这两度，后边的也应该同时修；如果定力比较弱，也要练习禅定，加强定力。持戒方面，五戒和菩萨戒都要尽量受持，先皈依受五戒，守持好了，再受菩萨戒。最后一个般若度，般若的熏修应该贯穿整个修行过程。

（四）要想成佛，不能只想出离，那将来就像阿罗汉一样离开三界，不能成佛，众生也没有人救度。下定决心，命令自己必须舍弃一切，这就是阿罗汉只知自利的思想，舍弃一切，就没有五蕴在世间继续修行，也不能成就佛道。要想成佛，有一点出离心就够了，如果生起强烈的出离心，那就是走小乘路，将来必入涅槃，灭掉一切法，什

么也不要了，那么就不能成佛。世界也不要，思想也不要，那就没有五蕴世间，没有修行的工具和环境了。把自己这颗心和外物全部舍弃，是舍弃修道的工具，那就不能成佛。

（五）涅槃有四种：第一种是自性清净心涅槃，菩萨明心时证得。这个涅槃是自性本心的不生不灭性、清净性、寂静性。第二种涅槃是有余依涅槃，三、四果人证得的，就是说罗汉有色身存在时，还有余苦可依，色身还会有一些苦受，比如病苦、天热之苦、蚊虫叮咬之苦等等，菩萨阿罗汉也能证得这种涅槃。第三种涅槃是无余依涅槃，四果罗汉证得，命终时灭掉自己五阴，入涅槃，灰身泯智，再也没有任何苦受，苦就没有可以依赖的五阴身了。菩萨阿罗汉也会证得这种涅槃，但不会入涅槃中，不会永远不灭度自己。第四种涅槃是无住处涅槃，是佛所证得的。佛不住涅槃，也不住生死，是大解脱，究竟的解脱，有解脱色，因为慈悯于众生，要化现无数色身度脱众生，永远不舍弃众生。

（六）佛教中的果位，是以证得智慧的境界来划分的，因为是智慧解脱，智慧成佛。比如修习小乘的四圣谛法，断我见，获得人无我的智慧为初果，获得解脱的一切智的智慧为四果罗汉。中乘的缘觉修习十二因缘法，同样是证得人无我的智慧，但是这种无我的智慧要高于阿罗汉们。缘觉辟支佛修习因缘法，能够思惟推算到众生生老病死的根源和来源，根源是无明，来源是第八识。这个智慧要远远高于修四圣谛法的罗汉们，而且独觉佛还能够在没有佛和法住世的情况下，

自己独自觉悟，智慧更是高深。

他们都是获得解脱，出离生死，但是智慧境界差异极大，所以中乘辟支佛的果位要高于小乘阿罗汉的果位。还有更高的大乘菩萨的果位，大乘菩萨们明心时，也证得了人无我智，不仅像缘觉们一样知道了众生的来源是第八识，而且证得了第八识这个自性清净涅槃，这个智慧更高深，是声闻缘觉们所望尘莫及的。

大乘菩萨们不仅如声闻缘觉们一样证得人无我，还能证得法无我，不仅能够如声闻缘觉一样断除烦恼，还能够断除烦恼的习气。同样都是获得解脱，其智慧境界不可同日而语。大乘菩萨们不仅能像声闻缘觉一样断除分段生死，获得有余和无余涅槃，也能断除变易生死，最终达到无生死的大涅槃——佛地的无住处涅槃。那就是说菩萨们能够获得四种涅槃，声闻缘觉只能获得两种涅槃。菩萨的智慧深广无边，所以获得大菩提果，声闻缘觉的智慧有限，所获得的是中菩提果和小菩提果。智慧是一切力量的来源。

（七）阿罗汉涅槃以后，任何一个世俗法都不会留下，意根一灭，带走万法，都不存在了。剩下的第八识，没有任何相，佛眼也觑不见。既然除了第八识如来藏，都是不牢固的，不久住的，早晚要灭去，我们何必那么贪执，随缘度日有多好？

（八）小乘修行还是以佛讲的阿含经尤其是杂阿含经为准，其他人的论著里都有或多或少的不正确处，其细节与佛说不一致。即使是四果阿罗汉所讲的论著也与佛说的有出入，不可全部都信受。



小乘那些论著里的错处和争论，比古代唯识的争论还多。那么简单的法，也要争来争去的，意见不一，可见佛法的修行并不容易。由于小乘解脱道的修行层次比较低，著书写论的人才多，内容也比较杂乱，各说各词的也不少。这都是娑婆世界众生的业所感召的，其它世界里就没有这样的情况。

佛经中说，初果以后，修出初禅定，才能依次断除贪嗔痴等烦恼，之后才能成为慧解脱的阿罗汉。可是那些小乘论著里说慧解脱的阿罗汉不必有初禅，也不必有未到地定。一点禅定不用修，就能断除烦恼，成为四果，这是天方夜谭。

我们今世如果不精进修行，打好基础，不有所成就的话，后世的佛法演变得更乱，简直无法分辨孰是孰非，很容易就掉进魔王设置的坑里出不来。魔王的招数非常多，防不胜防。所以我们还是发愿皈依三宝，依靠佛力救护，走上解脱正路。这个世间处处是魔障，福德稍微差一点，就被障住，自己不知，知也无力解脱。多修福德，增强定力，降伏业障，是最关键。到时候，业障现前，有能力冲破出去。

（九）供养的含义比较广，奉持是供养，给与所需是供养，依教奉行是供养，尊重是供养，信受是供养，礼拜是供养，读诵是供养，忆念是供养，赞叹是供养。

阿罗汉断尽烦恼和我执，其心超越了欲界色界无色界，是世间第一，当然值得世间人天大众供养。菩萨断除烦恼，留惑润生，自利利他，舍己为众生，更值得人天大众供养。所有众生都应当供养佛菩萨

和阿罗汉，只要有供养的能力，并且懂得供养。一条狗也可以供养佛菩萨和阿罗汉，狮子老虎都可以供养，做佛菩萨阿罗汉的侍卫和随从，尊重礼拜，听从教导，都是供养，得福无量。乃至细菌为佛菩萨的饮食发酵，也是一种供养，只是细菌无知无心，其所得福甚微。鬼神更可以供养三宝，在三宝田地中种福，以乘三宝加持力而得脱恶道，获得解脱果。

（十）当对境界没有贪时，就是三果人，已经断除了贪和嗔烦恼的现行。对境界没有执著时，就是四果阿罗汉，断除了意根的我执和对三界的贪爱。三果以前心再清静，也是压伏烦恼，不是断烦恼，烦恼藏在内心里，少有表现，但是重大事情出现时，一定藏不住，一定会表现出烦恼，让烦恼现行。能真正全面检查出自己烦恼的人，非常少，所以往往就认为自己没有烦恼了，或者是认为自己是二果了，其实离二果差得很远。

#### 四、性障和烦恼篇

##### （一）我心我性的表现

众生的我心我性，从任何一个方面都能表现出来，即使是把自己全部伪装起来，总有露马脚之处，总有蛛丝马迹可寻，没有智慧的人看不出来，有智慧之人，从蛛丝马迹当中就能窥见此人的我心我性，况且现在的众生烦恼性都很粗重，流露出来远远不是蛛丝马迹那样淡薄微细。

所谓的我，可以分成很多层次，从小我私我到大我。有人单独把五阴十八界当作我和我所有的，因此而造业；有人稍微扩展一下，把自己的父母儿女家亲眷属当作我的一部分，因此而造业；有人把自己所在的一个小小的团体当作我的一部分，因此而造业；有人把一个地区当作我的一部分，因此而造业；有人把自己所在的国家当作是我的一部分，因此而造业。

为什么把国家团体当作我的一部分而造业呢？因为那里涉及到了自己的私人利益，没有自己的利益，一般人都不愿意去造业了，只有涉及到自己的利益时，才去造业，所以不管为了多大的团体造业，实际上还是为了自己，还是有个我心。

修到真正的无我，不是容易的，每个人总有些私欲，不是为了小我，就是为了大一点的我，因为大我里有小我的利益。众生往往不是为了金钱，就是为了权势；不是为了权势，就是为了名闻；不是为了名闻的人很少，就是为了更能说得出口的个人利益，比如佛法上福德、功德、眷属等等利益。总而言之，众生内心都是有个我，有的轻，有的重，有人隐藏的浅，有人隐藏的深，有人干脆不隐藏，真正无我，那是极少见的。

有些人外表的善，同时也正是大恶的表现，大恶表面好像是善的，表面能利益稍微多一些的人，看起来是善的，实际上还是恶，而且是大恶，因为他损害了更多人的利益。有人为了自己的国家觉得很光荣的上了战场，名义上是保卫自己的家园，可是却损害了他人的家园，

自己的家园是家园，他人的家园难道就不是家园了吗？可是众生就是这样看，只要与我有关的，就一定是正当的，不用考虑对方利益，一定要去做，于是就堂而皇之的造业。

有人认为做事只要是为了团体，就是无我的，可是这个团体里没有他，也没有他的利益，他就不能愿意无私的去做事去造业。如果说为了自己的团体做什么事都是善的话，那么如果损害了更多的团体和众生的利益，这个行为到底是善还是恶呢？那就是大恶。往往很多人外表的善，正隐藏着更大的恶，可是众生愚痴，不明此理，都是意根暗暗执我的外在表现。

众生往往都是以我为主，只要与我有关的，不管怎么样都要去维护，对错不管，实际上那就是非常强烈的我心我性，不管是哪种程度的我，只要涉及到了自己的利益，都是我心的表现。与我有关的都好，与我无关的都不好，这就是我心的表现，众生很多时候不能反观，也不愿意反观，因为智慧短浅，护己心极重之故。

## （二）如何破除情执增进道业

现在的众生情执都很深重，处处都要争个我高你低，我必须是最好的最高的，我一定要第一，我的团体一定要第一，不仅要第一，还要唯一，只有我就行了，其他都不管不顾。学佛人中同样是如此，一点也不逊色于世俗人和团体。佛菩萨看众生看得很清楚，就是众生自己看不明白自己，没有反观力。凡是与我有关的，都好，这就是众生的情执心理，也是深重的我执习气。众生总是要不惜一切代价地维护自

我和与自我有关的家亲眷属、大大小小的团体，根本就不考虑因果，不考虑后果，这是很难改变的深重情执心理，往往造业就是因为情执。

那咱们就要说说世界上有没有第一，谁是第一者。人外有人，天外有天，说的意思就是永远有比自己更优秀的人存在；除了佛，谁也不是第一，而且佛佛道同，也没有第一的佛，诸佛平等，都是无上尊，那么诸佛之间就没有第一第二之说了。菩萨是当不了第一的，总有比菩萨更高的更有智慧的人存在；凡夫就更当不了第一了，所以世间根本就没有什么好争的，越争越不能第一。因为心有所争，就已经落于下处了，只有完全不争者，其心高远而又空阔，才能达到顶峰，达到峰顶。

要想破除情执心理，就要依靠大智慧和禅定力，定下心来，深细思惟，就能知道一切法都是梦幻泡影，那还执著个什么。仔细想想，这个世界有什么，哪个是真实的，哪个值得去执著的，哪个值得去争的，哪个又值得去挂碍的。只有佛法值得用心，值得我们努力去付出，但是为了成佛去与人争，反而不能成佛，修行的速度就会缓慢下来，这样反倒耽误了自己成佛。除了成佛这件事，没有再值得执著和挂碍的，但是还是要把成佛的执著和挂碍都灭除掉，最后才能成佛。

### （三）烦恼的定义是什么

有人说，忧愁恐惧苦恼是烦恼，痛苦是烦恼，失意不如意是烦恼，病苦是烦恼，内心不愉快是烦恼。那么快乐是不是烦恼呢？佛教里定义的烦恼是贪嗔痴慢疑恶见，是烦恼，这些烦恼是我们通过修行需

要断除的，一旦断除就是三、四果人，烦恼断尽，才能涅槃得清凉。如果严格定义烦恼，心不寂止、心不寂静就是烦恼。

快乐也是烦恼，很多时候的快乐就是贪爱烦恼的体现。快乐的时候，心喧闹不寂静，这时心散乱就没有办法思惟佛法，心不住在佛法上，法理不通，就不能得到法益。那么我们快乐一辈子又有什么益处呢？天人很快乐，他们一天时间就等于人间的几百年甚至几千年，可是因为快乐，时间过得很快，很快寿命就到期了，于是不得不托生到人间或者三恶道。当天人时，由于快乐而不愿意修学佛法，没有佛法的受益，白白地快乐了几千年。

所以我们学佛修行，不能只图快乐，要想办法多培养自己的福德资粮，戒定慧资粮，圆满这些资粮，我们才能够得到相应的道果，得到真正的法益。否则每天都是卖弄自己的口舌，说食不饱，佛法再好，也不是你的，即使本来是佛，你也只能当个凡夫，生死轮回不断。

#### （四）什么是性障和烦恼习气

性障是心性方面的烦恼，与贪嗔痴相应，能障碍自己的道业；烦恼习气是意根无始劫以来所累积起来的惯性作用。四果罗汉只能断除贪嗔痴烦恼的现行，但是无法断除习气惯性，所以有时候习性还是要不经意发作出来，但是过去的非常快，内心不留痕迹，不会很长时间还在生气和发火，或者内心记恨。

凡夫却是把烦恼都要现行出来，具体表现就是贪性的行为造作，嗔恚的行为造作，愚痴的行为造作，而且是内心的贪嗔痴烦恼性的直

接体现和流露。习气就比如汽车刹车以后，按照惯性的作用还会往前跑一段路程，不是马上停止不动，但这个力量是比较小的，这段路程就是初地菩萨到八地菩萨之间的修行过程。初地之前都是烦恼的现行，烦恼没有断尽。三果之前，没有修到初禅定时，贪嗔痴烦恼都是压伏着，一点也没有断，初禅之后，才开始渐渐断烦恼。

没有明心见性，也没有证果的人，即使修出了四禅八定，烦恼也断不了，而是压伏着，将来禅定退失时，所有的烦恼还是要现行出来。所以说证果和明心见性的功德非常大，让众生将来就有能力断烦恼出离生死轮回苦，世世都非常自在。

#### （五）性障烦恼影响福德

一个人好比一个磁场，能够影响周围的人事物，慈悲柔和的性体能带给周围一片祥和的氛围，能感化周围的一切，因此就会生出福德来。相反，贪嗔痴重，性情粗暴，就会扰乱了周围的磁场，扰乱了人心，让他人内心不安，那样就会消耗自己的福德。一个人禅定修不好，一个是因为福德不够，一个是因为贪心重，惦念的事情多，放不下，贪心重，念头就不断，就会影响禅定；再一个是因为嗔心重，嗔心重，内心也是有很多人事物摆不开，嗔心障碍禅定是最重的，尤其是不能得到初禅定。

佛说贪嗔痴这些性障障碍禅定，而慢心最障道，能障碍一切善法的生起。修行降伏烦恼是极其重要的，烦恼不仅障碍自己，也严重地影响了他人，影响了一个团体，影响周围的一切，损减自己的福德。

性情柔顺的人，修养好，福德也大；福德大的人，道业就会快速进步。一个人的一张面孔，就是一个人的全部风水，从这里就能看出一个人的修为，一个人的心性；一个人福德，一个人的性情，都会表露无遗的。

慢心这个东西根深蒂固，很难降伏，深细的我慢，四果罗汉才能断，四果以下都有慢。慢的表现不一定在表面，有些时候隐藏很深，眠藏在如来藏里，极大多数是没有机会表现出来，因为因缘好不成熟，慢的条件还不具备，自己各方面还没有特殊的地方，和其他人比，还不如人，慢心就不轻易显现。一旦条件成熟，自己稍微一点点资本，慢心马上就现行出来。即使自己远远不如人，没有慢的资本，也会显现慢心，比如一个乞丐过大街时，一辆林肯车开过来，鸣了几下喇叭，让他躲开。他无奈躲开了，车过去后，他就在背后骂道：开辆破车有什么牛的？等我有钱时，开的车比你的还豪华。这就是卑劣慢的表现，等他某生某世发达了，他的慢就会完完全全表现出来，这就是众生。当某些人在某一方面一旦得势，慢心不久就会出现，自己不一定能发现出来，一是心粗故，二是认为自己真的很不错。

烦恼这些东西根深蒂固，无量劫带过来，很难降伏，一旦降伏了，智慧快速增进，修行就非常的快。烦恼就是障道的因缘，遮蔽着自心，不见光明，愚痴无智，既不能正确的认识他人，也不能正确的认识自己。贪心着境界，嗔心障禅定，慢心障一切，尤其是遮蔽智慧的开启，这是最严重的。



这个世界如果是灾难频发，果物不收，那都与我们自己有关，战争频发，世界动乱，也和我们自己有关，都是自己的心所感召的，多检查自己的心，多检查自己的业障，多找自己的不是。人心动荡，贪嗔炽盛，国家就不太平，世界也随之不平安。把心修好了，世界一切都会发生改变，修行就能够改变一切。福人居福地，福地福人居，只要你有德有福，就不用害怕天灾人祸会降临到你头上，而且还能带给世界或者周围地方安乐和祥和。修行就是万能钥匙，没有打不开的心结，没有过不去的河。大家多多检查自己的心性吧！

（六）众生的烦恼有下烦恼和上烦恼。下烦恼就是贪嗔痴慢疑恶见，这些烦恼四果罗汉就断尽了。上烦恼是开悟以后，修道位菩萨修证路上所应该断的，不与贪嗔痴烦恼相应的烦恼，初地以上菩萨慢慢开始断的。这个烦恼也叫尔焰，就是思考着怎样成佛，怎样修行道种智，怎样获得更大的智慧，怎样了知某些更深层次的法，怎样修证各种观行，如何地地增上，如何取证佛果圆满菩提等等。也包括怎样破除外道法和邪法，怎样引领众生走上正路等等，而没有救度众生离开邪见之心，没有救度众生得解脱之心，不是真正意义上的菩萨，没有资格入初地进如来家。这些尔焰，是随修随生，随修随灭，不断灭去旧的，又不断生起新的。上烦恼断尽，才能成就佛道。

（七）心里有不如理的想法应该隐藏起来，尽量不要说出来；如果不应该说的话，不如理的话都要明目张胆的说出来，表明内心烦恼非常重，克制不了，内心有个我，认为我很重要，别人应该要顺从我，

都要以我为中心。随着修行的不断递进，烦恼应该逐渐轻微下来，内心里那些不如理的想法，也应该不要再出现，修行才有进步。如果内心这个我很严重的话，断我见就非常的困难。

修行就是要时时注意检查反观自己心中的那个我，是否每天每月都在减轻，都在缩小；如果还与从前一样的壮大，不可逆转，那么修行就没有得力，没有走上正轨。如果断我见觉得很难，那么明心就更困难，毕竟明心所需要的福德和各方面的条件要更高，要求菩萨的心性要更好。我心重的人，福德不容易集聚起来；无我的心与如来藏相应，将来菩萨道的修行就非常快速。

（八）现在的众生贪嗔痴烦恼几乎都非常深重，但是众生却又不自知，可是贪嗔痴造成无边的恶业，未来基本上是要下三恶道的，再世为人的希望非常渺茫。众生因为有无明，才造作贪嗔痴业；而正是因为无明，都不知道那是恶业。人贵在有自知之明，不学佛法，不懂因果，就处在无明之中；或者学了佛法，仍然是不懂因果，不知道自己的一切身、口、意行都有果报，于是就任意妄为，丝毫不顾及后果。事情做的的对与错，自己的判断是不准确的，要依靠佛所讲的理来判断。众生无始劫以来广造恶业，轮回六道无有止息，得人身的机会微乎其微，因此都不会做人，不懂做人的道理，也不能反观自己的贪嗔痴烦恼。

众生无量劫得人身的机会，佛比喻说，犹如在一个汹涌奔腾的大海里，有一只乌龟，海上又漂浮着一块木头，木头上有一个圆孔，正

好能让乌龟的头伸进去。这只乌龟迎着风浪把头伸进木头孔里，这个机率是极小的，佛说得人身的机会就是这样小。有一次佛从地上抓一把土，又扔掉，问大众说：我手指甲里的土多，还是大地上的土多？弟子回答：大地土多。佛说众生得人身的机会就像我手指甲里的土一样少，不得人身的机会就像大地里的土一样多。

佛在阿含经中说，众生极大部分时间都是在三恶道里渡过的，三恶道的业消灭一部分，剩下一点福，重新得个人身做人，做人时又没有做好，造了很多恶业，死后又下恶道了。三恶道里，在地狱的时间按劫算，当恶鬼的时间也是按劫算，当畜生时每种畜生最少是五百次，恶业消了，才再回到人间。所以我们看，绝大多数人是不会做人的，人的品德是不好的，就是因为他们三恶道的时间太长了，没有机会做人事，所以都不会做人。我们今世得人身，又遇见了佛法，真应该好好修持，免去那些长劫的苦受。何必为了满足自己贪嗔痴的烦恼而造作恶行，有智慧的人，应该静下心来思惟，比较一下，考虑自己该如何度过这一生，考虑未来该如何不再受苦，以解决生死苦恼的最大问题。

（九）每个人都有自己并不知道或者难以观察到的睡眠烦恼，只有在一定因缘条件下才得显现出来。这些睡眠烦恼是主动参加一些社会活动让之显现为好，还是闭门独修不使其显现为好？

烦恼睡眠主要指烦恼习气，贪嗔痴慢疑恶见就是烦恼，这些烦恼如果没有初禅定，没有修到三果时，都不能断除，有机缘就要现行出

来，只不过有人轻有人重。烦恼随眠的意思是有烦恼习气眠藏在识心里，不容易发现，这个习气是从初地菩萨开始断，凡夫和罗汉们还没有能力断。烦恼现行太重的话，就要多修禅定，多思惟无我之理。如果自己发现不了，还想降伏的话，就得在人群中多磨练自己，并且他人指出来，自己能够听取，善于随顺；不能见他人指出来，就起嗔恨，造作恶行，如果是这种情况，就少到人群中；如果不是，就多到人群中反观自己的身口意行，虚心听取他人的劝告。

降伏烦恼和断烦恼都是在历缘对境当中，发现烦恼的现起，回光返照，当下就斩断。如果远离人群，烦恼不容易现前，就发现不了，那么烦恼就藏在心里，无缘断除。到了其它佛国土时，都是顺境，烦恼没有机会现起，断除就很难，修行就很慢，虽然是活得很舒适，可是道业进步的很慢。

（十）如果一个人的情商高，智商也高，很懂得人情世故，说明这个人在无始劫以来，在人中生活的时间比其他人稍微长一些，或者在三善道生活的时间稍微长一点，熟悉人类的生存环境，善于了解人的心理，通达人情世故，很会做人做事。他的意根由于较长时间熏习人中的事情，心性与人相应。即使他前世在畜生道里，也是投生在一种与人比较相近的畜生类中，能够与人比较接近，懂得人的心理。比如猫狗之类的畜生，因为与人在一起居住，了解人的心理和习性，再投生为人时，就懂得人中的人情世故，做人做事很乖巧，甚至八面玲珑。一个众生在哪道里住的时间长，哪道的习性就重，所以看一个

人的习性，就知道他前世是属于哪道中的众生，从哪道里托生过来的。这就说明了众生的意根是受熏染的，而且会把熏染的种子现行出来。那么我们如果长期受佛法的熏染，大乘法的熏染，如来藏法的熏染，种子就会种下来，有朝一日种子就会现行出来，开花结果。

（十一）当心中生起烦恼的时候，我们要静静的看着它，观察它，探求它是从哪里现出来的，它的来源在哪里，因为什么而现出这个烦恼。然后再分析现出烦恼的原因，再解决这个原因。心里要不断的思索那个原因，再分析因为那个原因，值不值得生起烦恼，升起这些烦恼的后果是什么，能解决多少问题。再回想我们从前从小到大生起过多少烦恼，那些烦恼是如何解决的，怎么消失的，最终结果是什么。再思考我们过去生生世世无量劫的烦恼有多少，苦恼有多少，那些苦恼烦恼都是我们的业报，报完就过去了。我们今世的烦恼也是一样，无论怎样都要过去的，何不正确地看待这些烦恼，打开心结，如理地解决。

要思惟我们每个学佛人都是菩萨，菩萨的职责就是要广行菩萨道，那就不能总是沉浸在小我的烦恼当中。我们一定要打开心量，放眼未来；我们的未来是要在无量劫当中，在十方诸佛国土，广行菩萨道，广度无量众。菩萨心里不应该有个人的贪嗔痴烦恼，只能有想要获得佛法更高证量而生起的上烦恼，只能有为如何更好的教化众生而生起的烦恼，只能有为如何使正法永续流传而生起的烦恼。只要心中常想未来世的菩萨道行，就不会被眼前的小小烦恼所系缚住，心量就

能放大了，心里就能开怀了。放眼未来，是极其重要的！

（十二）漏，就是贪嗔痴慢这些烦恼；无漏，就是这些烦恼消失灭除了。有为，就是有所造作，有所运转，有所作为，包括身口意行；无为，就是没有心行，没有造作，没有身口意行，不运转。第八识是无漏无烦恼的，是无为法，在三界世间里没有心行，没有身行口行，什么也不造作，是自性清净心。

但是祂也有有为法，祂输送七个识的种子，收存业种，输送业种，变生显现一切法，这就是祂的有为部分；如果没有有为部分，我们的五阴就不能生存，祂对五阴纯粹是无私奉献。这种有为法，我们应该好好学习，既要学习转依祂的清净无为的体性，更要学习祂的无私奉献不求回报的有为性，这两方面我们都学习好了，彻底转依成功了，我们修行也就到达终点。

烦恼断除的前提是断我见，初禅以后，开始断贪爱这种烦恼，嗔恚烦恼也断掉，就是三果人，贪嗔痴慢的烦恼断尽，就是四果罗汉。外道们修行，没有断我见，不管心地如何清净，那都是伏烦恼，不是断，所以不断六道轮回，定力退失以后，还会生起烦恼，那么只靠修定是不能出离生死轮回的，必须配合断我见的智慧，靠智慧出离生死轮回苦。

无漏的有为法，一是指第八识无烦恼的在五阴身中的运行，二是指无烦恼的圣人所行。有漏有为法，是三果以下的人的行为造作，尤其是凡夫的行为造作。有漏的无为法，是指没有断烦恼的人，入到定

中，意识心也灭，没有身口意行的造作，叫作有漏的无为法，只有无想定是这样。

### （十三）降伏烦恼和断除烦恼的区别

七识本身的识种子是清净没有烦恼的，是七识的心所法在运行中出现的烦恼性。所谓的善恶性，是指识心心所法的善恶性，心所法伴随着七识运行，七识清净时，是善十一心所法伴随着七识运行，七识染污时，是烦恼心所法伴随着七识运行。

修行以后，七识本身并不发生改变，是心所法在不断的改变。心所法没有彻底究竟改变时，七识只是压伏烦恼，以后还会随缘现行烦恼心所法；七识转识成智时，心所法已经改变了，烦恼心所法断除了，善心所法增加和现行，这时是属于三四果人，烦恼是断除而不是处于降伏压伏状态。烦恼的降伏和断除有质的不同，降伏压伏时，只是烦恼不现行出来，但是还存在着；断除烦恼时，是指烦恼连根拔除，不存在了，以后不会再现行出来，这是三四果人。

所以降伏五盖，和断除烦恼，也有本质的区别。降伏五盖，烦恼还在，只是不现行，这时就可以出现初禅定。当初禅定现起之后，依此定力，先断贪欲烦恼，请记住，断除不是降伏；贪欲烦恼断除之后，渐渐的断除嗔恚烦恼，之间经历多长时间断除嗔恚烦恼，因人而异。请记住，这是断除嗔恚烦恼，不是降伏和压伏嗔恚烦恼，二者有质的区别。嗔恚烦恼比贪欲烦恼要难断，比较困难，当嗔恚烦恼彻底断除时，才是真真正正的三果人，这是断烦恼的过程和细节，先降伏压伏，

令不现行，然后在禅定作用下，斩断烦恼。

当然这里不离智慧，所谓的智慧就是断我见的智慧，知五蕴无我的智慧，没有这个智慧证量，就属于降伏烦恼和压伏烦恼，所有修出四禅八定的外道们都是如此。所以那些外道们，人品都相当好，不会把烦恼现行出来，但是烦恼没有斩草除根，未来世当定力消失时，烦恼仍然要现行出来，那时他们还在六道里轮回，也许还要下三恶道。这是有断我见的智慧和没有断我见智慧的区别。

（十四）当一个人心里有轻慢心时，不仅是说出去的语言能成为恶业种子，将来要受恶报，连代表轻慢的表情也都成为业种，将来也要因此而受恶报，甚至心里的觉观想法也要作为种子收藏起来，将来也要因此而受恶报，因为心地染污了，业种就不净。

自己凡是出现过轻慢心的，不管是那种形式，都应该及时忏悔，为了后世不受恶报，付出多大代价挽回都值得。还有比轻慢心更严重的心行，更应该忏悔，免得后世大恶报，比如欺骗和谎言，故意欺骗和恶意的谎言，都应该及时忏悔。小因得大果，这些事情可都不是儿戏，果报不虚。

过去一个小沙弥说一个出家师父，吃饭像牛嚼草，五百世做牛，出家人说出家人的口业都那样严重，何况在家人说出家人的口业，更加严重。每个人都要检讨自己，有一点点过错都要忏悔，免得将来受报后悔莫及。现在诽谤三宝的人很多，不在少数，还堂而皇之的，公开的，理直气壮的，不可理喻，不可思议，这些人有可能要下地狱受



报。如果有神通，能到地狱里走一遭，就知道地狱里的众生不都是杀人放火之流，有不少都是学佛众生造大恶业过去的，当时都不知道自己造恶业，有的人还以为是善业，以为没什么事，这些人当中有不少是自认为修行很不错的人。

只要贪嗔痴烦恼没有断除，就有可能造恶业，尤其是学佛人被自己所信任的人煽动，头脑一热，什么事都敢做，自以为没事，不知道将来果报极重。世间越尊贵者，对众生最有益者，对之造恶业，罪业越大。学佛人首先要懂因果，小心身口意行，不造作恶业，不受恶报，这是明智之人。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萨了，地前菩萨对于因果还不能完全信受，何况凡夫。因为能证得如来藏，现观如来藏运作的人，知道身口意行是刹那刹那都存入了如来藏中，没有遗漏，果报就不可避免，因此没有侥幸心理。

经常读读佛经里讲的因果事例，就能多明因果，身口意行就能非常小心了。头脑经常发热，不理智的人，比比皆是，无始劫以来的恶习太深重，难以遏制。知之为知之，不知为不知，对于自己不懂的，不要轻易开口评论和评价，不要太自信，太自信的人，往往就吃亏，都是自己给自己亏吃。太自信的人，就是我壮，说来说去，造恶业，受恶报，还是因为内心的我，那个我没有降伏，就要不断的冒出来造恶业。

内心里有优越感，就是我慢，就是有我，只要内心认一个微小的法为我，就是我慢。我慢最难断，自己也难发现，因为太习惯了，往

往是不觉不知，很自然的就表现出来了。大多数人都有非常粗重的我慢，而极少有人能意识到自己的慢心。因为定力不足，智慧不够，不能反观自己明显的慢心和隐藏着的慢心，如果没有人提醒，就会任其发展。

（十五）问：烦恼和无明在什么情况下才能断除？

答：众生因为没有神通，所知非常有限，眼界太窄，视野太小。识心被五阴身所限制，也被烦恼和习气所限制，被业障所限制，很多事不知不见不证，这就是无明。无明断尽，就成佛。很多人都是想躲避境界、躲避人事，好把烦恼和无明渐渐断尽，可是无明业障恰恰是在接触人事，在作事当中断除的。如果烦恼不现前，无明不现前，就无法作意和观行烦恼的现起，也就无法断除烦恼。在人际交往中，遇到不如意事，能忍下来，退一步，是非常不容易的，而断除烦恼和习气，就是要在逆缘中忍耐下来，然后才能断除。有些顺境，也需要忍耐而不得意，然后才能断除对顺境的贪爱。没有境界，无法断烦恼，因为看不到内心深处的烦恼，烦恼不现前，就无法斩断，不能连根拔除。

（十六）我执，是对五阴我的执著不舍，断我执就得解脱，不被五阴所系缚，不被十八界所系缚，不被三界世间任何法所系缚，有智慧出离三界，这是四果罗汉的境界。他们断我执以后，再也不执五阴我，寿终就能灭掉自己，入无余涅槃。

法执，也叫作法我执，执著蕴处界和合起来所衍生的一切法当中

有我是我。地上菩萨修一分无生法忍，就证一分法无我，断一分法执。地上菩萨因为要留惑润生，保有五蕴身，故意不把我执断尽，就开始断法执，证得蕴处界和合而生的一切法当中无我无我所，法执断尽，圆满成佛。

（十七）有烦恼性的疑，比如执著于我，有我慢，有见取见，就无故怀疑他人他法，执著自己的知见看法为正确，认为自己错的也是对，他人对的也是错。因为有烦恼，有愚痴，不信受佛语，才无故疑师疑法。阿罗汉已经断了这种疑，不疑佛，不疑法，不疑师。然而这是在小乘的修证方面不疑，在大乘法上，有无量的疑没有解决，这些疑不与贪嗔痴烦恼相关，纯是在大乘法理上的不懂，这就是无记疑。佛断了一切的疑，没有一样不明的，修证出了一切种智。

说声闻人厌于多闻，是因为他们对于大乘法不喜乐，满足于自身所修证的小乘解脱道，能得解脱心就已经知足了。缘觉厌于思惟，他们逆推十二因缘法，推到第八识阿赖耶识，就知道一切法都由第八识而生，但不起心继续思惟以证第八识，满足于对缘生法的修证，能够出离生死就知足。而菩萨不厌足思惟观行，勇猛精进修行，探究一切种智，终于成就佛道。

声闻缘觉有五阴解脱的智慧，却不够清静，知道一切法都是空，证得了一切智，但是根器漏劣，只想自己得解脱，出离轮回，不发大菩提心，不顾众生苦，不想成就佛道。佛的智慧清静，根器极大，大心大量，誓度一切众。声闻缘觉行不清静，只为个人得解脱，不广行

菩萨六度十度万行，广利众生。即使是为了成就众生，连小小的戒都不肯犯，就怕因此不能入涅槃得解脱，做一切只为自己得解脱。佛作菩萨时，为了众生，宁犯杀业邪淫业，宁愿自己下堕地狱，也要救度众生，一切所做，都不为自己。声闻缘觉为自己修行，所作所为都是有限量的，而佛三大阿僧祇劫的修行，六度十度万行，其行无量无边，度化无数众生。

（十八）众生投生到六道中的某一道，一定有与这道相应的业和习气种子，否则就不能投生此道中。投生以后，就要表现出与这道众生相应的习性习气，一切行为造作、饮食生活习性自然就与这类众生相应。所以我们要多培养人界和天界众生的好习惯好品德，尽量降伏贪嗔痴烦恼和不良的行为习惯，习性与人和天人相应，后世就能投生到人中和天上。

作为学佛人尽量不蓄养畜生，因为长期与畜生打交道，早暮相处，就会毫无觉知地受到畜生习性的熏染，来世就有投生到畜生道的危险。我们现在如果心里有慳吝心，就与恶鬼众生相应，来世就有可能投生到恶鬼道中。所以布施能破除我们的慳吝心，没有慳吝心，就不会投生到恶鬼道，心与恶鬼不相应故。心中有嗔恚、凶狠和邪恶，就与地狱众生相应，来世就有可能投生到地狱中，忍辱就能破除我们的凶狠嗔恚心，命终免堕地狱中。愚痴与畜生心相应，修学般若智慧，就能破除愚痴心，善于思惟思辨，就会破除无明和愚痴。

有些人心性粗恶，在家顶撞辱骂父母，在外违逆师长，毫无孝道，

时时处处以我为中心，来世就与人绝缘，投生恶道。多做好事，说人话，多孝敬父母师长，受持五戒，心性就与人相应，来世能保住人身。修行十善，心性与天人相应，来世就会升天享福。但是学佛人尽量不去天界享福，应该发愿留在人中继续修行，所修福德都要回向自身道业，以使道业迅速增进，在道业上得到最大利益。

（十九）每个人的我执都是很重，只有通过学佛修行认识到世间的真实相以后，我执才能慢慢消融。前世有人学佛时间长，有人学佛时间短，造成了每个人的学佛根基有所不同，然而无论什么样的根基，只要进入佛法当中，都是先于其他众生觉悟的人，应该为此感到庆幸。我们后边还有无数又无数的众生连人身都得不到，更没有机会接触佛法，苦难无边无尽，到我们成佛时，都不知道他们是处于哪种生存方式的众生。所以我们学佛人应该生起悲悯心，不仅要怜悯自己，也要怜悯众生，发起救度众生的大悲心，使得自己一方面道心能坚固，一方面福德就能快速累积起来，修行就能很快速了。

学佛尽量多修福德，佛是福慧两足尊，福德是不可缺少的成佛的因素，福德累积到一定程度，道业才能进步，智慧才能增长。很多人不重视修福，致使学佛很久，佛法知见还是很浅薄，智慧不得一点长进，根本问题就是福德不足。那些积极修福的人，进步就很快，智慧增进的也很快。是修福对自己有利，还是不修福对自己有利，请大家三思。

（二十）众生因什么而有慢

众生因有我而有我慢。慢的种类有很多，都是以假我这个色身五阴所拥有的虚相、假相、生灭相而感到自豪自傲，因而生慢。慢包括慢、过慢、高慢、卑劣慢等，比如，众生以自己的色身外貌美丽、漂亮、庄严而感到自豪；以自己的见闻觉知心聪明伶俐、工于心计、知识丰富而自傲，认为自己的见解多么正确和高明而自豪；以自己能拥有极多的财富而自豪；以自己所拥有的名声、权势、地位而自豪；以自己所拥有的眷属，拥有优秀的孩子而自豪；以自己所拥有的产业巨大的父母、有权力和地位的亲属而自傲；以自己的学问、修养、经历而自豪。

因为自豪自傲，内心里就喜悦爱乐，逢人就向人夸耀，展示自我，自觉或不自觉想让他人了知和羡慕自己。所有的心行全都围绕着假我这个五阴而现行出来，不知五阴虚妄，本非真有，刹那刹那在生灭变化，没有一个真实不变的实体。我尚且不有，何况我所拥有的某某更是虚妄。比别人超胜而自傲的人还算好些，很多人是明明不如别人或者和他人差不多，也认为自己超胜于别人，这种过慢就很严重，不但能障碍与他人平等交往交流，也让自己深陷贪执，增加生死系缚，不得解脱。

也有一种人，总认为自己各方面都不如人，总是感觉很自卑。这是总把自己的五阴与他人的五阴相比较的结果，也属于非常注重自己的我心，五阴我在心里仍很重，内心里还是希望自己的五阴比较突出一些，因此才感到自卑，这是卑劣慢。我慢是下意识当中认为有个我

的存在，这个我有功能作用，有影响力，内心感到满足和欣喜，这种慢是阿罗汉断的，离我们还很远，暂时断不了。

对我们学佛人修行有障碍的慢，是我们最应该着手要克服和改变的慢，比如有人认为，我学的法都是正法，有多么殊胜，他人都不如我学得好，但实际不是；我的师父是某某大德，名气非常大，我学来的智慧见解绝对正确，但实际不是；还有人说我学佛时间很长已经有三十年了，已经如何如何了，别人都不行。

因为这种慢，就不肯虚心向他人请教，遇到真比自己有智慧的人，就做不到不耻下问，甚至还要辩倒对方为己乐，白白失去参学的机会。这些慢心都能耽误和障碍自己的道业，以至于道业得不到增进。这些慢都因五阴我而来，心里牢牢地执著五阴为我为真实，这是障道的根源，这样阻碍自己的道业甚为可惜。因此有必要观行五阴的虚妄，破除我见，拔除生死的根源。

人的慢心是从哪里来？从我而来，以自己的五阴为慢，以自己的见闻觉知心为慢。把虚妄的当作真实的我，才有慢，拿自己的五阴与别人的五阴相比较，认为自己的五阴比别人的要好。拿自己的见闻觉知心，与别人的见闻觉知心相比较，认为自己的见闻觉知心是聪明的，优秀的，有智慧的，有才能的……，于是就觉得自己多么的了不得了，有一种高高在上的感觉，言语之间就把自己兜售出去，让别人都知道自己多么有能耐，多么的殊胜。这就是我们那个可怜的我！各种烦恼一旦形成习性，就很难改变，自己都不能觉察出来。但是言语之间明

显地表露了出来，别人都能发觉，就是自己不知道。

（二十一）当我们初禅现前的时候，外界无论怎样的际遇，他人无论怎样对待你，内心的烦恼都不会现起，虽然有时也难过，但那是浮层，不能进入内心深处。那时心如铜墙铁壁，外不入，内不出，外界的欺辱不能真正的碰触到内心里，心就会有一层保护膜，这个境界叫作烦恼不侵心，心不起烦恼。这就是阿含经中说的：心自在，心得解脱的境界。

修到这个地步，自己会生生世世都受益。所以二果以前，心都是不自在也不解脱的，因为与贪嗔痴烦恼联系在一起。心解脱，是以意识心为主，意识心贪嗔痴具足，前五识也解脱，眼不贪色，五识不贪色声香味触；意根第七识的解脱，那就要断我执，有能力灭掉自己，那是四果阿罗汉的境界。真正的心解脱是四果，断了我慢，五上分结都断了，能够自己证明自己不受后有。

（二十二）问：喜欢音乐是不是贪？

答：只要心里认为好，感兴趣，有喜乐，就是贪，只要有心于这些声音，心沉浸在这些音声里就是贪。因为贪爱，才生死轮回不息，只要喜欢一个东西，就被这个东西束缚住，就不得解脱。解脱就是心不著任何一物，阿罗汉因为心心念念相解脱生死，害怕著任何境界，他们接触六尘时，根和尘仅触一下就移开，不再往下进行，免得起贪，起觉受，他们很注重这些修行，我们也应该尽量这样做，虽然暂时还做不到，但熏习总是有利于自己的。



我们听声时，应该把声音当成空谷的回音，知道声音是不真实的，就不要对声音生起兴趣，对其它的六尘境界也要这样观行，不要生起贪爱，心就能解脱。佛在《杂阿含经》卷一中说：贪爱于色就等于爱乐苦，喜欢觉受就等于喜欢苦，喜欢想蕴就等于喜欢苦，喜欢身口意的行就等于喜欢苦，喜欢六识的识蕴就等于喜欢苦。如果不喜欢苦，就不要喜欢色受想行识的五蕴，对色受想行识的喜贪断，就能离欲断苦。

我们要想断我见，得解脱，首先就要观察苦，认识苦，才能生起厌，才能求解脱，厌离心不生起来，对五阴的贪爱就会继续，这样就不能断我见，较深一些的禅定也不能出现。我们厌离世间的五阴和生活，欲界定才能出现，厌离欲界天人五阴和生活环境，色界定才能出现。总是有一个喜欢五欲的心，什么好的境界也不可能出现，因为你的心里已经装满了，没有空间，更好的境界也只能摆在心外，你都享受不到。

### （二十三）如何减轻情执，解脱自心烦恼苦？

一个人如果情执太深重，内心深处肯定是纠结不断，苦恼重重。怎样才能减轻情执呢？最好的办法就是观察世间的无常，观察每个家庭的无常，观察每个家庭的结局；观察每个人的无常，观察每个人的结局；观察自他心理的无常变异，仔细思惟这些世俗法有什么可执著的，再思惟自己生生世世所有的情感，最终的结局都是什么；众生无量劫来泡在各种各样的情感里都得到了什么结果，观察每个人从前世

都带来了什么，今世死后又能带走什么；什么是自己永远不变的东西，什么是自己最可依赖的东西，什么是永远属于自己的东西。

再观察思惟自己无量劫以来的父母、伴侣、儿女、亲朋以及所有的家亲眷属，他们如今都在哪里，那些感情都哪里去了，自己为什么生生世世轮回痛苦不已，都是因为执着于自他情感，从而系缚了自己的心，不出六道轮回。众生不管对什么都是贪生贪死，生死轮回，情为根本，爱为根本。知此，就不应该再去追求生死轮回苦的根源，应该从贪染的泥潭中渐渐地拔出腿来，逐渐走向自由和解脱。

（二十四）生死的因是什么，这点要搞清楚。生死轮回是因为贪嗔痴烦恼，是对五阴十八界的贪爱执著，是对三界世俗法的贪爱执著。如果没有执著，没有贪爱，没有烦恼，烦恼全部断尽，自然就能出离生死轮回。如果对他人的恭敬实质是自己的烦恼性现前，而不是真正的恭敬，那就有生死；如果不是烦恼的显现，那就与生死无关，包括对佛的恭敬，如果是以清净心真诚心，反而能增加福德，有利于解除生死烦恼。楞严经第一卷里记载，阿难出家的因，是对佛的贪爱，不仅仅是恭敬，所以佛才征求爱乐佛的心是哪个，在哪里，然后降伏这个贪爱心，才能解决生死问题。

（二十五）修四禅八定是否能证得涅槃得解脱

涅槃是心解脱和慧解脱的阿罗汉所证的境界，不仅与禅定有关，主要与解脱的智慧有关。即使修出了初禅二禅三禅四禅，也不能得解脱，仍然在生死轮回中。因为没有断除生死的根源——我见，因此就

没有断除与我有关的烦恼，被烦恼所系缚，心不得解脱，未证涅槃。

心得解脱是小乘三果人的境界，不仅有初禅以上的禅定，也断除了我见，断除了贪欲和嗔恚烦恼以及三缚结，这是证得了有余涅槃。再断除我慢、我执，对三界的贪爱全部断尽，获得了解脱的智慧，就能入无余涅槃。

因此说只有禅定，不能断除烦恼，只能压伏烦恼，心不得解脱，智慧也不得解脱。心解脱是智慧加禅定，断除烦恼所获得的解脱境界，慧解脱同样是解脱智慧加禅定，断除所有烦恼所获得的解脱境界。

（二十六）很多人每天都是为了说话而说话，为了表白自己，显示自己，而口无遮拦，心中的我很重，都不知道回光返照检查自己的身口意行，修行是修个什么？告诉少说一句话，心里就不高兴，天天喊无我，心中的我却仍然很重，自己检查自己，修行究竟修了个什么，有没有力度？

检查自己的心里，为什么有不高兴的情绪，如果心里没有我，不是我重的话，能否不高兴呢？顺我者乐，不顺我者，悲、愁、恨、苦，这就是十足的我。这样与无我正相反，修行的最终目的是要达到无我，把自己每天心中的我融化掉，这就是最好的修行，学习千经万论，就是要达到无我，不是为了学佛法而学佛法。学佛法的目的是要做到无我。如果每天都是为自己的我而学佛法，而显摆自己，那不是与修行背道而驰吗？

第七识意根的我执重的原因，着我相，时刻想突出自己，表白自

己，自己如何又如何，告诉他说错了，不是这样，马上就为自己辨白，或者气愤的走人，这些都是严重的我心。真想快速的修行，快速的增进道业，每天都应该检查自己的烦恼心所法，是不是比以前减少了；情绪化的表现是否减少了；慢心我心是否减轻了，这样才是正修行。不是学了一大堆知见，然后增长我心和慢心，这样是学错了，学反了。

### （二十七）什么是见惑和思惑

见惑是指知见上的烦恼，知见不清净不正确叫做见惑，见道时即断。见惑是指众生把五阴十八界当作真实的我，当作不生灭的我，因此执著不舍。断除五阴十八界为我的知见，就名为断见惑。

思惑是指思想上的迷惑颠倒，贪嗔痴烦恼和烦恼习气，所有的无明惑，修道以后才能断除。小乘的思惑指贪嗔痴烦恼，对三界世间的贪爱。大乘的思惑除此之外，还包括众生心地上的所有尘沙无明惑。小乘思惑断尽，就是四果阿罗汉，大乘的思惑断尽，就是佛世尊。

（二十八）心软化的前提是要明得修行之理，学了佛法中的正确知见，知道世间一切法都是假相，并且历缘对境去磨练这个心消融这个心，心才能慢慢软化。要想证得无我，首先知道自我虚妄，观行自我是如何的虚妄，真认可了，才能证得无我。然而还有烦恼没有断，需要继续深入地观行，烦恼才能淡薄。欲界的需求减少了，证初禅，才开始一点一点地断除各种烦恼。在这之前，都是压伏烦恼，不是断。

断我见，证无我以后，才有能力破除意根对自我的执著，才是一个没有自我的人。而破除五阴十八界我的虚妄见以后，就有能力在身

口意的各种活动中，发现一个真实而不虚妄，时刻都在起作用的真心如来藏。证初果与明心只差一个阶位，这其中，福德和智慧大大不同。后者需要的福德要大，智慧要深，要有无我智再加大乘智慧。说的容易，做起来不容易。只要坚定自己的信心，就会不知不觉地满足了这些条件，成为真实义的菩萨。只要努力不懈，都能成就。

（二十九）烦恼垢及染污垢，在断我见或者明心见性以后才能修断，在这之前都是压伏烦恼，表面上虽然不现起，其实烦恼还在隐藏着。在断我见或明心见性之后，内心知道五阴确实不是真实的我，内心的我就松动了，禅定才能现起并且渐渐深入。修出初禅定以后，贪嗔痴烦恼才能一个一个的断除，意根对于自我的执著才能一点点的灭除，心地的烦恼污垢去除以后，心就变得清静了。

断了我见以后，知道五阴十八界法全部是虚妄的，以后再参禅证真心时，就不再把虚妄法当作真实的，最重要的是不再把意识心的各种细相当作第八识来悟，不会错悟。找到第八识时，就能观察祂是不是生灭的，是不是属于十八界里的法，有没有变异性，有没有无常性，发现祂确实是真实永远不变的，与七个识的体性大不相同；而且还能观察到第八识是如何产生五阴，如何与五阴七识配合产生万法，这样就可以确认这个心就是第八识真心，这才是真正的明心证悟。

在断我见的当下，是不是一下子就能断除烦恼呢？这不一定，要看断我见之前烦恼降伏的程度和禅定修行的程度。如果烦恼还是很重，总是要现行出来，定力又不是很好，烦恼的断除就需一定的时日，

因此断除烦恼的时间长短因人而异，不能一概而论。世尊在世时，有人在听世尊讲法之前就已经修到很高的禅定，烦恼已经得到有效的降伏，他们在听法后心中确认五阴非我的当下，所有的烦恼一时全部脱落，当下成为阿罗汉。如果我们修行没有禅定的功夫，即使断了我见成为初果人，断烦恼也需要很长时间，也许一辈子也不能断烦恼，仍然只是个贪嗔痴烦恼具足的初果人。

（三十）不知观心，不会观心，不能观心的人，无法觉悟自心，不能觉悟自心，就不能改变自心。有很多人学佛，都是任心自漂流，随顺自己的贪嗔痴烦恼，随顺自己的我性，从来没有想过自己有恶心，有不善心所，也就从来没有想过要改变自己。因此也就不会时时处处与自我相逆，与自己的烦恼习气相逆，与自己的愚痴无明相逆，不知道随顺我心我性就是随顺生死，随顺三恶道，随顺苦业。

革命，是革谁的命？是革自己的命，革意根的命，这样才能得解脱，得大自在。可是很多人每天却是革别人的命，努力想改变他人，以随顺自己的我性，满足自己的私欲和贪婪，这样的人正是无明深重的人。凡是不能观心的人，都是烦恼习气严重的人，我性重的人，自大大自慢的人。这样的人，意识心都没有觉悟，内心深处的意根要如何觉悟、解脱和自在呢？

大多数人没有遇到佛法时，内心迷茫不觉悟，遇到佛法了，照样是迷茫不觉悟。抓取外境为我所有，为我所用，增加我见和我慢，不惜采取卑劣手段达到个人的私欲私利，却堂而皇之的认为自己有修

行，有手段，聪明才智。从来不能回光返照自己，学法之后，把佛法知识作为一种伪装，来壮大自我，增长自我，实是愚痴，而不自知。

### （三十一）如何抓住烦恼贼

修行到有一定觉悟的人，会经常回光返照自己，就能发现自己内心深处的那个我总是要冒出头来，这是好事，没有觉悟的人就发现不了。发现冒出头的那个我时，就观察这个我，看看他到底从哪里来，又到哪里去，是如何生起的，如何灭去的，如何运作的，心行如何，有什么目的。常常如此观察，必有重大发现。

这样修行的人，就不要刻意的压制自己，让烦恼冒出头，然后抓住它进行审判，搞清他的来龙去脉，就会大有收获。以后断烦恼也是这样，不要刻意压制烦恼，看烦恼起处，快速的抓住它，好好审判审查一番，定能改造。修行还是在娑婆世间里好修行，处处是擒贼的机缘，只要能擒住贼，就能识得他，自家宝藏就不会再损失了。

（三十二）人心不平，是非纷争，为什么不平？心中有四相，相有好坏和凹凸，存于心中，所以心中不平。心本自平，不平的是那个见相的心，如何心平？把相抹平。如何抹平？观相平等一如，看透相的实质和本质。相的实质和本质是什么？不过七大种子组合而已，不过如来藏造就而已，岂有真实的相，而被我们所见？眼睛有翳病，见有高低、上下、美丑，病眼望空花，病去空花无。修行，就是除病见实相，除此无他！此为勉人，也为自勉。

那么遇到好争好斗之人怎么办？忍他，让他，再过几年看他；让

他争，让他斗，让他第一，让他高大，把所有的相都让他置于心中。我们却要空掉所有的相，越空越好，越懦弱越好，越无我越好，四相空净，无挂无碍，心得解脱，常乐我净，成佛有余！这样，最后谁第一，谁得胜？智者无为，愚人有求！

一切争斗，都是与自心争，与自心斗，斗不着他人，只能斗自己。内心无明，见有他人，见有自我，见有利益可争。若无无明，不见自他，只见如来藏总持一切法，只见一真法界。

（三十三）我们在面对是非，对他人的过错时，在不能空掉和躲避这些境界，必须要解决这些人事时怎么办？应该观行人事境界的虚幻不实性，观行一切法无我、无人、无众生、无事相。口中如果一定要谈论人事，也应该只是在意识心的层面来客观的作以评价，以如理的方式如理的解决，内心不要有所骚动，不要被人事情节所牵引，陷于其中而不能自拔，这样就会失去所有的觉照之力，我相、人相、众生相、事相全部现前，并且执以为实，心被事相所染污，染污的业种存入自己的如来藏中，后世果报自受，得不偿失。

岂有智者，以他人之过失，藏于自己心中，侵污自家田地，累及后世，不得清静。见他人之过失，回光返照自心，莫要责人而不责己。谁人修行谁人了，谁能代替他人修行，替人成就，而自己背负业果？无有此理！

（三十四）学佛是用来觉照自心降伏烦恼的

很多人学佛学了十几年甚至二三十年，至今不知道学佛是为了什



么，学了很多佛理，仍然不知道用之来觉照自心，降伏自心，改变自心，却偏偏用来觉照他人。以至于遇到烦恼的人事，心起大浪，久久无法平静，是非纷争不断，偏离了学佛修行的目的和方向。学的理仍然是理，遇到的事仍然是事，理事不能结合，也不能圆融，得不到自心的功德受用。如果学佛人看待事严重的脱离了理，变成了单独存在的事，所学的理，也就失去了意义。

那么应该如何面对娑婆世界的人事纠纷和烦恼呢？学过大乘法的人，都知道一切法都是如来藏所幻化出来的，没有实际存在的人事物理，都是如来藏这个魔术师依缘输出七大种子生成的。就像绘画师泼墨挥洒出的一幅幅画像，我们不要把画像当作真实之物，也不要把画像中的人物和风景当作真实，而去贪厌，所有的画像只不过是彩墨喷绘出来的，是一堆颜料的堆积而已，岂有智者去执著分别一堆堆的颜料，而生心动念。真正的智者也不应该面对如来藏用七大种子所堆积起来的人事物理和山河大地，而生执念。

多作此观行，常常觉照，就不会让自心陷于人事纠纷之中而不能自拔，以至于得不到学佛修行的真实利益，白白的用功于各种佛学理论知识的积累，画饼不能充饥。

### （三十五）如何忏魔除去罪魔

有很多人修学佛法以后，由对世间法上的利益追求，转入对修学佛法上的利益的追求，实际还是对自我的追求和执著，内心的我不断，我执不断，增益我见与我执。我要更多更多的弟子，我要更大更大的

权利，我要更高更高的名声，我要更多众生的更多恭敬，所有的目的就是为了让心理感受舒服。可是这个心舒服的觉受有实在意义吗？众人追捧，我就舒服，这个舒服的觉受是意识心的感觉，这个意识心是生灭幻化的，本是虚妄，不能长久存在的，生来灭去，日夜都要断灭的。

真正的修行人，应该常常静下心来，时刻反观自心，我到底追求的是什么？我抓钱财，抓钱财的目的是什么？我现在贪图享受贪图觉受，其目的是什么？有什么意义？有什么过失？我有各种欲望，这些欲望最后的结局是什么？看清自己的内心，并且要勇敢的面对自己的内心，搞清楚自己修学佛法的最终目的是什么，如何如理如法的通过修学佛法达到这个目的，而不会与自己最终的目标背道而驰。如果内心无所求，就能快速达到目的，我还追求什么？经常要问自己要什么？争来夺去图什么？能不能得到解脱？有没有实际意义？所追求的一切是否是如来藏幻化的影像？是不是求来还要失去，或者失去的更多？这样不如理的作意和追求，是束缚自己的枷锁更多，还是解脱的功德受用更多？

一个人想得到的越多，往往失去的就越多。我们学佛就是要减轻心灵的负担，不能被世间的虚妄相迷住了双眼，看别人要看得清楚，看自己更要看得清楚，时常这样反观自己。学佛如果都在相上贪，不在心上用功，因相上的贪着，在世间上你争我夺，出卖自己的灵魂，违心做事，只能增加自己的烦恼和心灵的负累。把佛法作为了争夺世间利益的工具，个人贪欲的工具，压倒他人的工具，实是罪过，祸患

无穷。修行人如果不是想办法减轻自己和众生心上的烦恼，反而在烦恼上又增加了层层枷锁，又造作种种的不善业，这样殃及佛教和众生，求升反堕，得不偿失，实在是无智之举，应速速悔改，除去罪魔。

### （三十六）有为法不一定是无漏的

四果罗汉的身口意行是有为法，地上菩萨的身口意行是有为法，却是与无漏相应的，无漏就是无烦恼性。但是习气免不了。

佛的身口意行完全彻底的无漏，却是有为法，佛度众生，现无量佛国土，都是有为法，都是无漏的。如果有为法不能无漏，众生学佛修行就无用。

当六七识断除了烦恼，其心行与无漏相应，六七识转识成智以后，更是与无漏相应，其智慧也是无漏的，不仅心行上无漏。

### （三十七）饮食对禅定的影响

饮食也是影响禅定的一个重要因素，身体里如果摄取过多的营养物质，超出了身体所需，身体就会有所反应；之后就影响识心，识心的反应就有些躁动不安，心念不清净，情绪不容易控制，或者是需要强制控制。这些营养不仅包括鱼肉类、烟酒类和葱蒜类等荤腥物质，也包括素食。如果素食营养过剩，也会造成身体和情绪上的过激反应，身体和心理负担增加，心不容易清静，就会影响禅定。

所以很多人抱怨禅定难修，那就要检查自己的饮食结构，是否是营养过多过剩。现在由于物质生活丰富多彩，人们贪着口腹和营养，过于爱惜色身和美味，以至于造成身心不清净，贪和嗔都不容易降伏，

烦恼重，禅定当然就无法成就，佛法的观行和实证就难上难。那么学佛虽然广博多闻，理论娴熟，口若悬河，其内心的实证终究不成就，只成个知解宗徒和理论杂家。

世尊在楞严经中要求弟子们断除荤腥，降伏欲心和嗔心，使得道业快速增进。但在现代社会中，物质生活太丰富，即使是素食，也同样影响身心的清净，增长欲心和嗔心，道业无法快速增进。这应该引起我们广大的学佛弟子的关注，调整自己的饮食结构，以利于修行。

## 五、戒律和因果篇

（一）没有证得无为法时的持戒，都是有漏、有烦恼的，与烦恼相应的持戒，是有漏持戒。证得无为法以后，再加修的戒是增上戒。心行真正无漏的人，能做到无漏持戒的人是三、四果人及初地以上的菩萨，他们的心行不与贪嗔痴烦恼相应，是无漏的。

开智慧的前提条件有很多，戒是其中之一，不是全部。只有持戒还不行，还要有福德和禅定等等条件。有无数持戒人并没有智慧，只能保住人身，或生天享福。而没有智慧也不能守持好戒行，对于戒相不懂，对于戒的内涵和目的不懂，不知戒的开遮持犯，只在相上着手，不知修心，有时犯戒也不知，还以为是守戒。更多的人是守小乘的有相戒，而犯大乘菩萨的利他戒。

小乘戒是修自己，不管他人。菩萨戒是起心动念为自己就是犯戒，真正的大菩萨是应该心心念念为众生，只要对众生有益，对佛法流传

有益，宁可自己犯戒下地狱，也要做有益与众生的事情。有时是守小乘戒，就会犯大乘戒，守持大乘利乐众生的戒，就会犯小乘戒。菩萨在这时就要善于抉择，宁可自己犯小乘戒，而守持大乘菩萨的心地戒。

释迦佛在做菩萨时，为了救度众生，而不得不违背小乘戒，就是为了成全众生，护持正法。为了护持正法和救护众生违背小乘戒，不仅无罪，而且有功。佛在经中也说，在恶世里，为了护持讲正法的法师，可以蓄刀仗，可以杀破法恶人，这样做，他的功德远大于讲正法的法师，命终到佛身边作佛的第二大弟子，而讲正法的法师命终却作佛的第三大弟子。

我们学佛先作菩萨，最终要成佛，所以应该学好大乘菩萨戒，守持好大乘菩萨戒，这就是守持自己的心。当菩萨戒与小乘戒起冲突时，我们应该善护自己的心地戒，不为自己的个人利益，一切为大众，为佛法，这样成就的才快。

（二）在守持戒律方面，修行人身口不犯业行已经很好了，意业很难守。如果心总是住在一个正念上，那么邪念就没有机会出现，这就是守戒。什么是正念？念佛、念法、念圣贤僧，念诸行无常、诸法无我、涅槃寂静。修心之法懂得多而深，意业就会减少；定力增强，意业也会减少，懂得因果之理，心里的警觉性就高。

守戒，首先是做到明理，不是强行控制自己的行为，理明了，意根受熏，意业自然不现前。一切修行中明理最重要，知见能够引导自己的身口意行；其次定深能够伏住烦恼；最后识因达果，懂得此事的

起因能够感召彼事之果，明白身口意一切业行造作当下，自己的如来藏都有记载，果报一定要实现，心的警觉性就提高了。这其中都有个过程，受戒得戒体之后，戒体本身就有防非止恶的功德作用。菩萨戒体更是如此，菩萨戒是戒心，要完全守持好，不犯戒，要修到一定的菩萨果位，在此之前，都难免要犯，轻重不同。受菩萨戒有极多好处，自己警觉性大，再加护法善神的守护，道业进步很快。

### （三）关于五戒的开遮

一切戒行，只要是能够让众生得到大利益的，而且是根本利益，不遮，可以开缘；为自己私利不行，一律遮止，不能因为个人烦恼恶习而开戒。酒戒，为了治病，可以用药酒，涂身、饮用都可以，不能贪酒味。杀生戒，可以吃药杀菌，其它蚊子蚂蚁苍蝇虫子之类的，只要无害心，不是故杀，不算犯。盗戒，他人没有同意的，拿了算犯，为了他人或集体更大利益，不算犯，严格来说，不是自己的东西，只要起心想归己所有，就算犯。淫戒，非己配偶，行非梵行，就是犯，这里有开戒的条件，大家还不具菩萨性时，暂时不说。妄语，大妄语，没有证得禅定说证，没有证罗果而说证果，没有明心而说开悟，是大妄语，必受恶报，通忏悔。其它的是小妄语，如果为了帮助他人救度他人，可以开戒。大的原则是这样，具体遇事时，需要用智慧来具体对待，没有私心和烦恼心，为众生为团体都可以酌情考虑。犯了五戒，可以忏悔，还可以重新受戒。

### （四）什么叫作谤

杂阿含经中记载，有外道或者某居士，向世尊的弟子请教佛法，弟子回答之后，就想：我这样作答，是否符合世尊的法教，不会违背世尊、毁谤世尊吧？于是这位弟子就去请教世尊说：世尊，有外道问我佛法，我是这样作答的，是否毁谤了您呢？世尊就说：你回答的正确，没有毁谤我。从这里我们应该知道，说话或者语言表达只要不符合事实，就是谤。弟子传导的佛法不符合佛意，与佛不一致，就是谤佛。如果佛说某种法是如此，弟子说不如此，就是谤佛，也是谤法；对于佛说的法教，说个不字，就已经谤佛谤法了。

那么谤僧也就很容易了，谤僧又分为谤凡夫僧和谤得道的比丘僧和菩萨僧，前者的罪业还轻一些，后者的罪业就相当大，果报是不可思议的。你只要否定了胜义僧，说个不字或者不是、不对，而事实不是如此，那么诽谤罪就成立了。众生往往都不在意这些，认为否定别人没有什么过错，轻易地就开口说不对或者不是，而这不仅仅是过错的问题，而是罪业的问题，涉及到根本问题的往往都是地狱罪，后世就要享受自己诽谤胜义僧的极大恶报。当后世真受了恶报时，往往也不知道自己为什么得到这样的恶报，于是糊里糊涂地受报，再糊里糊涂地造业，众生就是这样的愚痴无知。

（五）从前有个老和尚，牙齿不全了，吃饭的样子不太好看，一个小沙弥见了，就说他：你吃饭像牛嚼草似的。因为这一句话，沙弥死后，五百世堕牛身，吃草嚼草。释迦佛住世时，他得为人身，随佛出家修道，他虽然出家成为沙门了，因为前世的业没有消净，还有余

业，他吃饭时还像牛嚼草似的。他随佛修行一段时间以后，就证得了罗汉果，但是吃饭时仍然像牛嚼草似的。

佛就对他说：你这样子会让很多众生讥笑，他们要因你而造作恶业，那个果报比你从前的果报还要严重，因为你已经是阿罗汉了，你不如就在天上住吧，人间僧团有事时，你再下来。他遵佛语，就住在天上，无事就不下到人间来，免得众生看见造恶业，以至于佛涅槃离开娑婆世界，他也不知道。这个罗汉是谁呢？就是娇梵波提。因果昭昭不爽，身口意造作的当下，不管善恶，都有记载，都作为业种收存，因缘聚会时，必受果报，大家应该慎护身口意，免遭恶果。

（六）破戒的前提应该是已经受了戒，有了戒法，如果没有受过戒就没有破戒之说。破是破坏的意思，没受戒，谈不到破，但是恶业重的也有遮障。如果犯重戒要殷重忏悔，需要见好像才能消除恶业，有必要重新受戒。

犯重戒可以往生极乐世界，只要临终没有遮障。如果临终一念，恶业的境界出现在心里，随即随着恶业就要受恶报。临终前要把心里的念头清静了，不能有杂念出现，才能不去三恶道。得初果向和初果，也可以灭罪。就怕业障遮障不能得初果向。

佛给自己犯重戒和重罪的弟子，讲实相，讲五阴的空相，弟子不仅灭罪，也证得了实相。如勇施菩萨开悟之前，犯了邪淫戒和唆使杀人罪，佛讲大乘无生理，就开悟证得实相。阿奢世王杀父，佛给他讲五阴虚幻不实，就灭了阿奢世王的极重罪，得了无根信，没有证得初



果向，因为罪太大了。如果不是佛给他讲法，他连无根信都不一定能得到。但是如果阿奢世王杀母，那就不一定能灭罪了，也不一定能得无根信。

受戒以后犯戒，有个性罪，就是心性罪，还有一个戒罪，违背戒律的罪。没有受戒的，只有性罪遮障，没有戒罪的遮障。但不受戒，戒律不圆满，道业无法增进，障碍证果和明心见性。

（七）明心见性的菩萨如果造作恶业，果位是否要失去

菩萨瓔珞本业经里，佛说菩萨造作了有违菩萨之业行，三贤十地皆失。地前菩萨因烦恼未断尽，偶尔也会因烦恼而造作恶业行；地后菩萨还有烦恼习气未断尽，也有可能因烦恼习气而造作些微恶业行，那些烦恼余习很深细，不容易断尽，一旦断尽以后，就进入到八地，成为八地菩萨了。可是八地以上的菩萨还有微细的无明，也就是非常微细的愚痴，对极其深细的佛法还有无知，到佛地才能全部断尽。

普通众生不断我见，或者我见不断尽者，还会因为我见而入三恶道。众生造业，就是因为“我”，无数烦恼因“我”而来，因此有必要通过修行把我见断尽，并且降伏我执。但是人我执断尽，还有更微细的法我执等着我们都要断尽。烦恼习气也不可轻视，地上菩萨有烦恼习气的现行，也是很难断的，所以地上菩萨难免有过失，有微细的恶业行，如果有违佛戒，其菩萨果位也要失去。

所以我们学佛修行，每天要反观自己的主要烦恼结缚在哪里，然后着重来观行解决，不能让深重的烦恼障碍自己的修行。依据烦恼断

除与否和智慧程度，而分为贤人和圣人，断我见的初果二果人还是贤人，不是圣人，三果四果人和初地以上的菩萨才是圣人，地前菩萨为贤人，因为还有贪嗔痴没有断，所以其德行不足以为圣人，真正的圣人、具足了圣人所有德行的，只有佛一人。

（八）问：下地狱受惩罚的是第几识？其中有几个识一起去地狱了？

答：意根与第八识一起下地狱，然后六识马上出生，意识就发现：咦！我怎么下地狱了呢？再然后，身识感觉被刑具惩罚的强烈疼痛，意识感觉无比的痛苦，六识全部感觉苦痛，意识就很无奈的承受各种痛苦的折磨，直到业报尽了，才能出地狱，但不知多少劫的时间过去了。无间地狱里有宽广的大铁床，地狱多大，铁床就多大，地狱是无边广大的，铁床也无边广大；铁床多大，色身就多大，所有的刑具全部同时加在色身上没有空隙，全身各个部位都能感觉到刑具的残酷折磨，痛苦不堪，疼死过去，马上又清醒过来，再接着受折磨，诽谤三宝，就是如此下场。

诽谤三宝，包括有根诽谤和无根诽谤。有根诽谤，是指其所说是事实，但是也有罪，所以佛陀为僧人制定的戒律不允许在家人看，就怕在家人知道戒律而去指责出家人犯了戒律，这样就诽谤了三宝。无根诽谤，是根本没有此事说有此事，捏造事实，罪过更大，二者俱有罪过，所以大家不要说三宝的过错，不管有没有其事，都要懂得闭口，果报可怕，惨不忍睹。过去有人诽谤阿罗汉，阿罗汉就召集众人，

让造诽谤业的人当众忏悔，以消除那人的罪过，那人就当众向阿罗汉忏悔，以消除自己的罪过。但是命终还是下了地狱受恶报，只是受恶报的时间短一些，如果不忏悔，很难从地狱里出来，在地狱里受的罪也非常重。

如果三宝中，有证得大小乘果位的圣贤人，对圣贤人造作了诽谤业，那个罪业有不可说之严重，无论是在佛法上的诽谤，还是世俗日常生活的个人行为的诽谤，无论是否是事实，一律都是罪过无边。出家人的身口意行，无论怎样，都不能指责，否则罪业深重，必受恶报，尤其是得道的出家人，更不能指责其身口意行一点点过错。烦恼极重的人，离三宝近住，未必是好事，因为烦恼极重的人，对谁都能造恶业，他不管对方是谁，都是无所顾忌，控制不了自己，因此这样的人，还是离三宝远一点好。

（九）圣人所为，未得道人不能盲目跟随。智慧不同，用心不同，结果就不同。未明心地之人，不见无相之相，不知无生之理，见法实有，不知究竟。明心之人，知法无生，相本非有，虚妄不实，诳惑人眼。见相实有，即有业行，见相非相，业行也妄。心智不同，业果不同。昔有道人，把诸佛菩萨的名号写满内裤，穿在身上，有一愚人，见已便学，几日之后，吐血而亡。

圣心不学，单学其相，不知其有独特用心，众生因愚，害己不已。昔有丹霞禅师，为度执相之人，而用独特手段，火烧木佛。道人心中，实证无生，无有四相，也无一切相。木佛非佛，无有舍利，有无舍利，

都非真佛。真佛无相，火烧不着，水淹不着，风吹不着，石打不着，山压不着，啼唾谩骂，侮辱诽谤，皆也不着，即使上帝，无奈其何。众生蠢蠢，莫学丹霞，木佛石佛，以像示人，心存恭敬，福即增长，若能礼拜，其福无边，折倒慢幢，摧伏己心。精进修行，早悟无生，识得己心，即是佛心，见性成佛，不由于他。

（十）众生由于没有宿命通，不知前世后世的因果果报之事，有宿命通才能知道自己和他人的前世后世的所有因因果果之事。因为众生死后，五阴改变，不是原来的了，六识改变，不是原来的了，前世的人事物，与自己有关的一切就都不知道了，因因果果的事也就更不知道了。因为此世的六识心在同一个五阴上，是相续有记忆的，六识能了别此事的人事物理，就能记住此世所经历的一切法。而下一世，不是原来的五阴，六识是依赖新五阴又新生起的，没有经历过前世，对前世的人事物理就没有记忆，无法回忆起前世的事情。

而意根是从无始劫以来一直延续下来的，经历了无始劫的人事物理，累积着生生世世的习气，与生生世世的业种相应。所以此世的五阴与前世的五阴在习气烦恼上是相续的，如果不修行，今世再新熏一些恶习，习气就会越来越重。第八识也是从无始劫以来一直延续下来的，未来世永远也不灭，那么这世的自己和前世的自己肯定是有连带关系，不是互不相干的，我们修行就要多为后世的自己着想。

宿命通的获得，得修到四禅以后，才能获得，修到四禅以后，修五种神通，就能随修随得。

（十一）末法时期众生心思浮躁，而有的人恰恰要顺应众生浮躁的心理，取悦于众生。如果一点也不与众生的恶习相逆的话，那么如何扭转众生恶习，如何让众生得到解脱。

众生不仅贪婪，也愚痴，非要添刀尖上的那点蜜，最后得到的是什么？没有人去考虑。多数人只顾眼前的一点点所谓的利益，却冒着去三恶道的风险，看似胆大，实则是因为愚痴，目光短浅，不能为未来久远的大利益着想。

大多数人其实都是为个人利益着想和打算的，作出的事情，却让自己不仅得不到利益，往往还会失去已经有的利益。可是却没有人想到这一点，也看不到这一点，因为什么？因为无明愚痴，因为烦恼遮蔽了自己的双眼，看不清自己，看不清真正的利弊得失。

对于因果，很多人并不真正相信，总是存着侥幸心理，以为因果都会落在别人的头上，不会落到自己身上。所以就为了自己的利益，而说他人如果不听从自己的安排，一定要有某种恶果报，却不知自己的恶果报即将到来，自己正在造恶果报的因。

我初学佛读经书时，看了一些因果方面的真实故事，相信因果真实不虚，身口意都小心造作。可是现在的学佛人，根本不读佛经，不知道佛经都在讲什么，因此心盲不懂因果。

现在网络发达，造恶业比从前要方便得多，手指头动一动，恶业就传播于全国各地，真是令人唏嘘不已。没有人警觉到自己动手指头之后的恶果是什么。无知者才无畏，心被堵塞，盲从他人，不知善恶，

造下了大恶业，不知悔恨。

有些人造恶业是被人唆使教唆，自己并不知情。比如被人告诉说，你这样去做，没有事，因果由我担着，你只有善果，没有恶果，于是有些心盲者就相信此人所说，以为此人真能替自己承担因果。殊不知因果来临时，各有各的果报，根本不能互相替代，即使是亲生父母，也无可奈何。

### （十二）因果为什么也是虚幻不实的

果报分为正报和依报，正报是五阴身，依报是宇宙器世间生存环境。因果的实现，主要是通过五阴身来实现的，果报是报在五阴身上的，所以五阴身是正报；而生存环境是依报，也体现了众生的因果果报。五阴是幻化的、十八界是幻化的、我们生活的宇宙、器世界是幻化的，生存环境是幻化的，果报因果就是幻化不实的。

既然我们的一切果报都从这些虚妄法上体现出来，果报就是虚妄的。比如你受的善报和恶报，不管是发财也好，生病也好，遇到灾难也好，是不是都在这些虚妄法上来受报？这些虚妄法是虚妄的，果报是不是虚妄？当然都是虚妄的。所有的果报，无非是在五阴身上体现。五阴身虚妄，果报就是虚妄的；而且这些果报是生灭变异的，是无常的，无常的就是虚妄的。所以，一切因果也是幻化的，一切法都是幻化的，除了如来藏，全部是幻化出来的法。

比如说贫穷的果报、六根不具的果报，还有所有的乐报和苦报，这些果报是不是幻化的？全部是幻化的，都是如来藏依照业种和各种

因缘所幻化出来的，都没有实法。再比如你得了善报，升官了发财了，或者亲人团聚了，财色名食睡等等种种的善报，这些报报在哪里？都报在五阴身上了，从五阴身上体现出来。五阴身是幻化的、不实的、虚妄的，那么这些果报更是虚幻的、幻化的、不实的，都不是真实的法！

再比如善报，今世在世间当了国王，或者上天当了天主，国王、天主的宝座是不是幻化的？生活的宇宙、器世间、宫殿是不是幻化的？锦衣玉食是不是幻化的？所有的仆人、大臣、宰官、身边的侍从，这是不是都幻化的？所有接触的一切，这些都属于善的果报，这些果报哪里来？如来藏根据业种、根据因缘所幻化出来的。所以当国王、天主的善报就是幻化的、不实的。

再比如说被杀、车祸死亡这些恶果报，这些果报都是由五阴身来承受的，五阴身为什么被杀？为什么被关进监狱？为什么失去那么多的财产和亲人？这些都属于恶报，这些恶报哪里来的？都是如来藏根据业种，根据各种因缘幻化出来的假相，都是在五阴身上体现出来的。受了恶报，觉受就是苦受，这种苦受不是识心的受吗？识心的觉受从哪里来？如来藏幻化出来的，一切法不管善报还是恶报，都是如来藏所幻化出来的。没有如来藏，一切法都没有。

既然是幻化的东西就是生灭的、不实的、变异的、空的，那就不是我、不是真实的、也不是我所拥有的，就叫作无我。依据如来藏来说，全部是不真实的法，所以全部都是空幻的法。

（十三）一个学佛修行之人，应该善于自责其心，应该常常反观内心，发现不如法之处，就应该自责其心，把心导正，导向正途，远离贪嗔痴烦恼，远离无明。

应该常常思惟，究竟是自己的道业最重要，还是自己的不如理觉观重要，还是世俗法的贪嗔痴业行重要。应该常常思惟，自己在世俗法上所谓的利益，是不是长久的，是不是真实有的，是不是要消失的，是否真能有什么利益。修行人就应该经常自问，自问之后，才能觉悟，才能有定力，才能出生智慧，才能从世俗法中解脱出来。

搞了无量劫的世俗法，每个人在世俗法中无量劫来究竟得到了什么？无量劫的贪爱，换来的究竟是什么，除了生死苦，还有什么？有智慧者，真应该常常反思反省，之后才能看透生死的本质，不再贪恋生死感业，才有力量走出生死苦轮。

#### （十四）为什么学佛人越学越有磨难

进入佛门学佛的人，都是有善根的人，不是一生一世几生几世才学佛修行的，修行时间是按劫计算的。对三宝信心具足，对自身信心具足的人，可能已经修了十万劫之久了，如果进入十住位修行菩萨六度的人，已经远远超过十万劫的修行时间。

大多数人学佛是有些因缘才进入佛门的，或者身体有病苦，或者诸事不顺利。学佛一段时间以后，病苦减轻，事情顺利，就感觉学佛很好。当对学佛信心具足的时候，会出现各种障缘，各种事情会不顺利，身体出现疾病等等状况。众生无始劫以来一直造业，业障非常深



重，刚学佛时，会有护法和菩萨们来护持着，不让严重的业障来阻碍学佛，因为这时候，还承受不了这些业，业报的出现会让众生退失信心。等修了一段时间，能够承受一些业障时，护法就不会再遮挡业障的出现，承受不了的业障还是会遮挡的。这样的话，学一段时间就发现，自己的业障都现前了。

不顺利还有一个重要的原因，就是由于修行非常得力时，后世应该受的果报，今世就提前受，提前受就是重罪轻报，恶的果报越提前受，其报越轻，善的果报越往后受，其报越大。这与到银行存款的道理是一样的，存款是有利息的，佛法上叫做孳息。存款提前取，利息就少，恶业就轻，善业也轻，所以要恶业提前受，越提前越好，善业要往后受，越往后越好。如果能过得去，善业尽量往后受，那样果报会非常大，银行存款会越来越多，相当于利滚利。

众生造业的业种是存在如来藏里的，如来藏就像银行，这个银行，存款利率是相当高的，最低是一百倍，最高是无量倍。所以种一点善法就可以升天享福，种一点恶业就要下地狱受苦。而且如来藏这个银行永远不会倒闭，业种不会丢失，就是说善业恶业的果报谁也偷不去抢不走，只有自己受，别人替代不了。金刚经第十六品佛说，一个人受持金刚经以后，先世造的罪业，本来会让他堕落恶道，如果有人轻贱他，他的先世罪业就消灭了，只是受到被人轻贱的果报就完了，这就是重罪轻报。

所以菩萨明心见性以后，三恶道的业消灭，但还会有各种磨难，

都是重罪轻报，在人中受苦，永远不下三恶道受报。那么修行修到一定时候，各种能够承受的业障就会逐渐出现，这是好事，总比后世受更大的业报好得多。这些业报受了以后，障缘减少，以后的修行就很快了。

这些业障有些是由护法来掌握控制的，他们在照顾着修行人，有时会遮挡业障，有时就不遮挡，或者遮挡一部分，另一部分不遮挡。所以我们学佛修行，每天应该要给我们的护法神回向，希望他们都能明心见性，道业不断增进，护法功德圆满殊胜。我们自身遇到障缘就不要抱怨，也要尽量少享福，少从如来藏银行里提款，那些善款不会丢失，提出来享受就没有了。而且如来藏银行里存款越多，我们越富贵，修菩萨道的资粮就越多，在成佛这条路上，走的就越快。祝福诸位资粮越来越多，越来越富贵，道业增进越来越快！

## 六、佛法与外道篇

（一）佛在世时有九十六种外道，他们的修行以苦行为主。放下了世俗法的一切。我们现在学佛是远远赶不上他们的精进以及吃苦的精神。他们远离家乡，住到山中，吃穿住行非常艰苦，甚至吃草吃牛粪，有的故意饥饿自己，弄得骨瘦如柴。这样做就为了消业，认为业消了就能脱离轮回，然而这是邪见，是戒禁取见。他们放下的是全部，世俗的心根本没有了，放得再彻底也没有了。可是他们成就了吗？佛说靠苦行消业，那个业能消得完吗？如果外道们那种放下的苦行修行

方法能成就的话，释迦佛也不用那么辛苦从常寂光土出来，到人间八相成道，四十九年辛苦度众。

世尊刚出家时，随从一个外道师父，修学苦行和四禅八定，佛把四禅八定都修成后，发现这不是道，不能出生智慧，不能成佛。然后舍离苦行，菩提树下打坐，思惟佛法。夜睹明星悟道成佛。所以修行是要有正确的理论作指导，不是单纯的放下那么简单的想法就能行得通的。我们得知道为什么放下，放下什么，如何放下。要按照佛所教导的方法去修行，不能依照哪个人所独创的方式和理论方法来蛮干，我们所有的修行理论和法则必须符合佛说才能成就，因为佛是已经成就者，其所教导的方法全部正确无误，其他人的就不是了，那都是摸着石头过河，根本过不了河。离开佛的教导和经典，就会一无所成。佛子们切记！

（二）为什么世尊在世时的外道们，没有皈依、没有受戒，听到世尊讲法时就能证得罗汉果，甚至能够当场入涅槃呢？每尊佛成就佛道度众生，就像演戏一样，要有一个戏班子，一整套人马来配合世尊一起演戏，世尊是不能唱独角戏。世尊在没有下到人间之前，在兜率内院就开始布局，派很多人先期生到人间，等候世尊降生。

他们到人间来出生，分布在各个阶层，各个角落，甚至九十六种外道中都有。他们示现在外道中，带领外道一起修行，作为影响众，世尊会依据因缘示现度脱他们进入佛门，进入佛门后，有的就作为世尊的左膀右臂，协助世尊弘法。有的在世尊快入涅槃时才被世尊度化，

这样就影响了一大批外道弟子进入佛门，显现佛法的殊胜。这些外道不仅仅是罗汉示现，也有大菩萨示现，直到最后，世尊才揭示他们的真实身份。所以他们能在世尊讲法度化时，很快证果。

第二个原因是，那时的外道，都想解脱轮回，出离生死，出离心是很强的，只是没有正确的修行方法。他们多数都是远离世俗，五盖已经修除了，甚深禅定已经发起了，四禅八定都已经具足。所以他们的根性是很好的，虽然没有受五戒，但是身口意行为上根本没有犯戒的现象存在，他们只差最后一个观行智慧没有具足了，这得靠世尊用正确的解脱道理来引导才行。

基于以上的道理，他们在听世尊讲解脱道时，解脱的智慧就能显发出来，很快证得相应的果位。看来好像很容易，其实他们也修行了很长时劫，付出了很大的代价，世俗法都抛弃了，一心想解脱生死。那我们现在要想证果得解脱，看看我们自己的条件是否具足了，出离心有没有，内心中的世俗法离开多少了，禅定如何，心清净到什么程度了，与外道们相比，还差多少。

如果自己不如外道的心清净，那么我们就得按照世尊所教导的解脱修行次第，修行三十七道品，这些向法次辅助修行的方法修行好了，然后才能证道。包括皈依三宝，受持清净的戒律，以此来约束自己的身心，使得自心清净，心止得定。我们现在的末法时代，人心浊恶，染污严重，信息繁乱，心缘极重，很难静止，那么修定就很困难。普遍都是定力不足，与世尊在世时的外道不能相比，要想证果真是大难。

世尊说过，在正法时期，众生持戒就能成就，得解脱，在末法时期，只有持戒是不能解脱的，何况不受戒不持戒，那就更不解脱了。

有多少人不仅持五戒、八关斋戒，还严持菩萨戒，就连解脱的影子都见不着。因为这些人不是心持戒，心中没有戒，而只是用身体来持戒，内心还照样贪染世俗法，这样就很难修定，那么就不能有观行的智慧，怎么能够成就呢？所以我们不能看那些外道们没有皈依受戒就证果了，我们也可以不皈依不受戒，不能违背世尊的教导。这样是行不通的，我们的根基是远远比不上那些外道。虽然我们学了佛法的内道，心性是绝然不同，还是应该按照世尊的教导，先修次法、助道之法，严守戒律，皈依三宝，依靠三宝护法龙天的加持，来获得解脱。

（三）世界上的宗教有很多种，但是都不能让众生脱离生死轮回苦，只是一种精神信仰而已，因为那里没有实质的让众生依赖而得以解脱的内涵。佛教就不如此了，佛教是教导众生如实认识生命的实质的教育。佛陀辛苦到这个五浊恶世来，四十九年弘法度众，从各个不同的方面让众生了解生命的实质意义，了解生命的来源和归向。众生依此修学，就能认识到自己以及所有众生的生命意义，认识无量劫以来的生死轮回的根源。因此就会觉悟自心，从而去寻找自己生命的来源，以彻底解脱生死苦难，走向究竟的解脱之路，最终会圆满自己的福德和智慧，成为究竟大觉世尊。并且要带领无量亿万众生，同样走出生死轮回，圆满觉悟一切法，证得无上的大涅槃。其他宗教都以引人向善为主，做好人，行好事，与人为善，最终目标是升天享福。但

是福享尽了，还要落入三恶道受苦。那些宗教没有涉及到六道轮回，没有揭示给众生有六道的轮回，也不知六道轮回的根源，那么就不能让众生依止以脱离六道轮回生死苦。

## 七、依法不依人篇

### （一）读不懂经典是否能依法

众生没有修行到某种阶段，没有生起智慧时，不可能读懂经典。很多人都以为自己读懂了佛经，实际上都是依文解义而已，与世尊所要表达是思想相去甚远。一个人太相信自己了，往往就自误。佛在四十二章经中说：汝意不可信，证阿罗汉果才可信汝意。这是对声闻弟子们说，如果对大乘菩萨弟子们，佛可能就要说：汝意不可信，证得如来藏才可信汝意，或者说：具有唯识种智，入如来家，才能信汝意。因为这时候，已经证得了诸法实相，智慧已经开发出来并且比较深透了。在此之前，众生最起码，应该修到有择法眼的时候，才能辨别一些法的对错，有择法眼，才能有择师眼，二者相依。现见大部分众生，没有修到有择法眼的程度，判断的法和师都判断错误了。判断师都是依据名声，依靠外相，不是依据师的智慧。因为自己首先没有智慧，也就看不出师的智慧深浅如何。众生过于自信或者过于信师，都会误己。应该善思法，善别师，正确判断自己的智慧水平。最主要的还是多修福德，福德具足，错误就少，智慧就生。

一部短短的心经，只有 260 多个字，可是十人读，有十种理解，

百人读，有百种解释。都说依法不依人，那么学大乘法首先就要依止于心经，心经是大乘法的总纲，读懂心经，才好证悟菩提。像目前这种状况，一个人理解一个样，怎么来依止心经呢？都以为自己是在依法，对于法的理解是错误的，那怎么能真正依止？都以为自己理解的正确，正确的法只有一种，百人有百种理解，那么可能就有九十九人的理解是错误的，这样怎么能说依止法呢？佛处处讲真空妙有，可是一部分人否定真空，一部分人否定妙有，这两种人本来知见是矛盾对立的，可是又能互相融合在一起，互相肯定，奇怪不奇怪？为什么会出现这种情况？原因是众生都不了解自己的知见到底是如何，对于法没有辨别力。所以目前邪见才炽盛，邪法才能广泛流传，众生对此不觉不知。末法时期，众生福薄，甘愿受误导。众生的福德不修持出来，未来正法堪忧，恐怕要快速灭亡，那时众生更要处于热恼当中，不能自拔。

真空，就是指如来藏，真实而性空，心体里一法也无却又能变现一切法。妙有，就是五阴十八界法相虽然有，实质是无，都是如来藏变现出来的虚妄法。虚妄法，也不能说不存在，因为众生分秒刹那都在用，用五阴吃饭穿衣走路，用五阴生活，众生活在虚妄的十八界里，看的是假色，听的是假声，嗅的是假香，尝的是假味，觉的是假触，识的是假法。看听嗅尝触识，都是五阴的作用，所以不能否定五阴表面的存在现象，五阴虽然不是真实的存在，但还有虚妄的存在这种方式。大家明明每天都在用五阴，却还说五阴不存在。心里真能认可五

阴确实是虚妄的时候，那就好了，就是断我见，证罗汉果了，愿众生都如此。可是否定五阴的虚相也不存在，也不能断我见，因为不能观行五阴十八界的虚妄了，就不能证果。

## （二）何谓依法不依人

所谓依法不依人，法是指圣言量，或者是证量，是真理，而非世俗之说，也非错漏之说。符合佛陀所说的解脱之理，符合佛陀所说的真如之理，佛陀所说的三藏十二部经教都是可依之法，与此经教相符合的所有言论也是可依之法，实修出来的符合经教的论，也是可依之法，不管此法是何人所说；即使鬼神能宣说与经教相吻合的法，也是可依之法，不是看鬼神的身份，比如弊衣中有宝，直取宝藏，不取弊衣。

而依人的人，只能观察人的身份、地位、财色和名声，择取己所喜乐仰慕之人，只要其人有所言说，都视为金口玉言，辨别不了其言说是否符合圣言量，是否符合佛说，其害甚大。能真正依人的人，万里挑一，也是甚难甚难，很难挑选出来！

如何才能依法呢？首先要懂法才能依法，如果不懂法就没办法依法；不能依法的时候，都是依人。但是众生严重缺少福德，又没有修出相应的择法眼，没有相当好的辨别能力，情执又深重，因此没有能力依法，极大多数人都是依人；尤其是依与自己有缘之人，依有名声之人。

比如说心经是法，我们想要依止心经修正自己，那就要明了心经



的真实义，明了心经的主旨是什么，然后依心经修行，修出般若大智慧，照见五蕴皆空，这样才是真正的依止。可是全世界的学佛人中，有多少人能明了心经般若主旨，依心经这个法修行的？恐怕是极少数，如果不能依整部心经，能依一句话，或者是依不生不灭四个字的，也很好，可是就这不生不灭四个字，也没有多少人明了其般若内涵，那要如何依止心经修学呢？所以依法说起来容易，做起来是相当困难的，智慧福德不足之故。依般若经典就是这样的困难了，如果要依唯识经典，有多少人能依呢？恐怕千万人里选一，也很难挑出，几乎都是依名声依权势，依不了法，更依不了实际证量。

如果大家都想要明心开悟，就要把心经中的不生不灭四个字彻底弄清楚，不生不灭到底说的是什么意思，明白这个意思，就能检查出自己与他人所悟的法是生灭的，还是不生不灭的，是否符合心经所说。如果所悟是生灭性质的法，那就是虚妄法，不是不生不灭的真实法，那就悟错了，只有不生不灭的才是真实法，如心经所说。

我们要知道，悟是悟个什么，悟的对象是什么，悟是什么状态，悟时知见是达到何种程度，身心的状态如何；然后根尘识三者那里运作的情况要知道，五阴的活动运作也要知道，那些话头的内涵秘密也要知道，如来藏的体性更要知道，如来藏的运作情况，也要知道，这样就具有了般若大智慧，才是真真正正的明心开悟。从此以后，才能真正依般若经典，依如来藏法，依般若智慧。

我们平时就要踏踏实实的修行，不仅要广学多闻，多学理论知识，

还要专精实证。有的人学佛之心很是精进，到处学习佛法理论知识，佛法知识倒是很丰富了，可是从来不思考自己所学的知识正确与否，是否能实证，什么时候去实证，这些问题都不考虑，遇到佛法知识就吸收，尤其是谁出名，就专门吸收那些出名的，有名气的人讲的那些法，从来不想辨别一下，因为没有能力辨别。佛经里佛从来没有说过有名气的人，就是大善知识，应该依止，而是一再叮咛要依法不依人。

平时不修福，遇到佛法，就没有能力辨别是正是不正，只会依个名声，依个公认的。什么叫作公认的？公，就是大众，公认就是大众都认为。可是真理永远是掌握在极少数人手里，大众的智慧还不足以辨别佛法的层次，大众都是无明深重的多，依大众的知见，是绝对靠不住的。任何一个团体，不管是世俗里的还是佛教里的，找一找有智慧的人，能找到几个？万里挑一，也许能挑出一个，也许一个都挑不出来，各个团体里黑压压的一片无知的人，没有几个有智慧的，如果相信公认，就等于相信无明。

为什么佛陀临涅槃时，告诫弟子要依法不依人？因为依法这样的事情，很难作得到，不懂法又缺少福德的人，根本就依不了法，只能依人；依人依对了，那是自己前世修来的福德，也是因缘成之，大多数人都没有依对人，如果依对人，修行是很快的，不至于一辈子一无所是。

每个人都喊着要依法不依人，可是很少有人能依法的，都是依人的多，因为佛法是这样的难，前世自己善根福德又不足，不懂法，不

能如理判断法的正与不正，正的层次和不正的程度，都很难判断出来，要依法，那就非常非常的困难；所以只能依人，依与自己有缘的人，依一些名气大的人，依一些所谓公认的人，众生只能做到这样，很难做到依法，这就是现在佛教里很普遍的现象。如果依人，能依对了人也可行，能判断此人讲法的程度，正确的就依过去，这样是既依人，也依法。不懂法的依，是盲目的依，就像撞大运一样，全靠大福德支撑着。

凡夫确实是很难依法不依人，那么明心以后的人是否能完全依法不依人呢？明心以后的菩萨，会发现自己有更多的法都不懂，以前从来都不知道自己是这样的无知，所以才慢气四溢，经常与人比高低上下。明心以后就知道自己其实很无知，那时就着急赶快修行，日夜精进，思惟探索佛法里的更多的奥秘。所以明心以后因为还有尘沙无明惑，愚痴还甚，也不能完全做到依法不依人，尤其是情执重的，大多都在依人，做不到完全依法。

所以依法不依人，每个学佛人都要尽量做到，虽然不容易，多修福德，就能依对法，依对人，而依对了人，就等于依法了，所以只要是真正的善知识，我们还是要依止的，这样的依人是依其所说真正佛法，就等于依止于法了。

### （三）何谓依法不依人

只要不搞个人崇拜，不唯任何一个人是尊，能如理如是的观行佛法，那就是依法。依法很难，有些深法，自己禅定力不足，无法观行

出来，极大多数人这时候就选择依人，依已经有名望之人，认为这是大多数人已经公认的人，一定没有错。可是我们就不知道大多数人都是什么人，甚至极大多数人都是什么人，娑婆世界铺天盖地的，就是一介凡夫，凡夫的智慧 and 认知不都那么靠谱，甚至禅定智慧浅的人，其智慧认知也不靠谱，因此圣人和绝对真理不是靠投票选举出来的，依人还是铺天盖地的多，无论佛陀如何告诫我们要依法，智慧福德禅定不足，根本就依不了法，只能依人名气大的人当然风光了。

（四）如果一个学佛人没有理智，没有智慧，有崇拜名人名气的心理，喜欢背名人的文字，而不起自心思惟，那么自己的思惟思路就容易被阻碍和阻塞，一直到后世后后世都很难突破这些阻碍，徒耽误自身的道业，岂不可惜！

（五）意识和意根相当于两个人，当一个人不能观察到另一个人心理的时候，不可断然说那个人没有某种心理，没有某种想法情绪等等，这样说是有过失的。因此意识受烦恼的局限，没有转识成智，很难观察到意根的各种功能作用，观察不到时，就不能给意根下定论。当定义一个法的标准不明的时候，就不能拿两个法相比较，不能说甲不符合乙，与乙不一致，就说甲是错误的，这样判断过于唐突和无理智。因为乙不一定是标准的，不一定是正确的，那么甲与乙不一致，并不能说明甲就是错误的。

当一个人智慧高超，既了解甲，也了解乙，又知道正确的标准是什么，那就可以判断和定论甲究竟是否是正确的。也可以定论判断乙是否是

正确的。这叫作依法不依人。反之，不知道法的究竟标准是什么，没有智慧判别甲和乙是否符合标准，而一厢情愿的就断定乙就是标准，因为大众公认，甲不符合乙，甲一定错误。那么这种情况绝对属于依人不依法，属于情执心理，属于无明心理。

## 八、法义篇

（一）什么是法？法是轨持义，只要是能在世间显现出来的，不管有多么虚妄，不管自己和他人能不能认知到，能不能体会到，只要有影像，就是法。

比如：人、事、物、理，不管是什么人什么众生，只要存在，就是法。事，不管什么事，吃饭穿衣走路，行走坐卧，言谈语笑，花开花落，人事和合与纠纷，伟大事业和渺小事业，只要在世间存在，不管什么时候存在，不管正在发生，还是内心想象，都是法。内心里想象出来的，幻想出来的，都是法，只要是心里的相，都是法，心也是法。

物，不管眼前还是背后，不管过去还是现在，不管是想象的还是回忆出来的，不管能不能接触得到，只要有影像，都是法。

理，世间一切法则，规律，制度，章程，善恶是非，正确与错误，一切都思想观念，一切的念头，一切佛法当中的真理观点，只要能在心中显现出来的，都是法。

这些法都是心中的影像，都是心中的幻相，都是众生五蕴身运作

出来的，十二处和合运作出来的，十八界里辗转所出生的，无穷无尽。最后最究竟的一个法，就是如来藏，不管众生认不认祂，知不知祂，识不识祂，祂都作为一种终极真理而存在着。

（二）问：什么是法界？诸佛是在哪里成佛的？

法界分为出世间法界和世间法界，世间法界分为十八界、十法界和三界世间。十八界就是众生的六根、六尘、六识界，十法界就是四圣六凡法界。界，就是功能、界限、种子差别，就是分界线。不同的界，功能作用不同，六根的功能与六尘的功能不同，与六识的功能不同。六道众生各有各的界限，四种圣人各有各的界限；十法界各有各的界限；三界就是欲界、色界、无色界，也有界限，也可以说是法界，三界也各自有各自的界限差别。

出世间法界叫作一真法界，就是真如如来藏，祂不属于三界世间，不在三界里，没有三界世间相，但也非不在三界世间。所有三界世间法以及十方诸佛国土，华藏世界以及世界海都在一真法界里，都不出真如心之外。众生修到妙觉位要成佛之前，要在兜率内院候补，等着因缘成熟，下生人间八相成道。等到人间的众生根性成熟了，妙觉菩萨的成道时节也到了，就要下到人间八相成道。所以诸佛都是到人间来成就佛果的。

（三）所谓的正法是能够让众生趣向于破除无明，趣向于解脱的法。真正的正法，是指如来藏法，如来藏是世间出世间最正的，是一切法的根，一切法都从之而出；如来藏又能使得众生依之得解脱，依

之证涅槃，依之成就佛道，远离一切苦厄，因此如来藏是正法，有关如来藏法也都是正法。

除了佛所说的法，和符合佛所说的关于解脱和般若之法，是正法，其它的比如外道法和世间的善法，不能让众生得到解脱和明心见性破除无明，因此都不是正法。世间的善法能让众生伏恶修善，只能让众生做个好人和合格的人，最多能暂时保住人身或者生天享福，不能趣向于解脱，因此也不属于正法。众生即使修行了世间的善法，也不一定就能让众生产生出离心，产生要求解脱的心，也许还会增加生死系缚。

世间里的善法是很有必要的，应该大力提倡，这是修学佛法的基础。但是世俗善法毕竟不是佛法，不能代替佛法。佛门里的善法多了，把这些善法当作真正的佛法，那就会充斥了佛法，最后真正的佛法就会被冲淡和代替，佛法就会快速的灭亡，然后世俗的善法也不会存在了。佛法与世俗善法并不矛盾，并不互相抵触，相反二者是相辅相成的关系。佛最初讲法也讲人天善法，讲五乘法，但是最后回归到一佛乘，都是成佛之法。

（四）阿赖耶识的名称是八地菩萨之前的众生所用的，八地菩萨以后，就改名字，叫作异熟识。阿赖耶识这个名字表示众生的如来藏里还有七识的烦恼业种和烦恼习气的种子，这些种子都是生灭变异的，与不生灭的如来藏和合在一起，就成了不生不灭的阿赖耶识。如果阿赖耶识里含藏的七识生灭业种消灭了，七识断除了烦恼，也断除

了烦恼习气，阿赖耶识就改名为异熟识。

修行就是要改变七识的染污性，去除七识的贪嗔痴烦恼和烦恼习气，去除无明，逐渐转变七识心的染污性，逐渐增加其清净性。这当中的修行，要依止于第八识，认清第八识的体性，证得第八识，再来观察第八识的清净性，和无漏的有为性，七识就能受到熏染，也就能渐渐地接近第八识的清净性，不再贪执虚妄的世间法，七识就能得解脱，成就佛道。其中证得第八识是非常关键的，只有证得第八识，才能知道法界实相，才能断除我执和法执，究竟成佛。

凡夫众生的六七识都有无明，包括一念无明和无始无明，还有无量无边的尘沙惑。一念无明，就是对自我五阴的贪爱和执著，对三界世间一切法的贪爱执著。由于有一念无明，就有三界的生死轮回苦，要想断除生死轮回苦，就要灭尽一念无明，首先就要断除五阴为我的我见，然后修出初禅，依次断除贪嗔痴慢等等诸烦恼结缚，对自我五阴的贪爱和执著就能断尽，对三界世间法的执著就能断尽，一念无明断尽就能解脱生死轮回苦。

七识里的无始无明，就是从无始劫以来，众生从来就不知道法界的实相是什么，不知道有诸法的实相心如来藏，是祂出生的三界世间万法，于是就执著世间万法为真，这就是无始无明。证得法界实相心明心见性时，就打破了无始无明。七识认识了诸法实相，有了般若大智慧，以后无始无明都断尽时，七识的无明就灭尽，彻底转识成智，究竟成佛，如来藏就改为无垢识。



（五）法法相通，没有说学此法，不通另一个法的。三界唯心，万法唯识，唯识学好了，很多经典都会贯通。学唯识，观行识的运作，是非常有乐趣的，既能了解自己，也能了解他人和世界，能逐渐摆脱愚痴，获得无量智慧。一切法都落实在识上，有识就有一切法，明了识，就能明了一切法，就能成佛。

（六）问：内六尘是色声香味触、法处所摄色，法处所摄色是否就是法尘？它的具体定义是什么？五尘与这个法尘的关系，是平等、平行、还是摄属关系？

答：法处所摄色，就是法尘，是依内五尘另外再次变现出来的法尘，也是由四大微粒组成，摄属物质色法，与五尘和合起来，构成完整的色声香味触。五尘只是色声香味触的一少部分内容，不是完整的五尘色法，法尘是色声香味触的大部分内容，合起来才是完整的色法。如：色尘与色尘上的法尘合在一起，才是完整的内色尘，声尘和声尘上的法尘合在一起，才是完整的声尘。五尘与法尘是平行并列的关系，互相依赖的关系，法尘依五尘而出生和存在。内五尘由五识了别，法尘由意识了别。从这里就看出，单独的五识不能了别色声香味触，单独的意识也不能了别色声香味触，必须是五识与意识和合起来，才能了别完整的色声香味触。

（七）问：在六识了别的六尘之外还有外五尘吗？

答：外五尘，是共业众生的如来藏共同变现出来的生存环境，这是必须要有的，如来藏依外五尘才能变现出六识了别的内六尘。外五

尘不是单个众生所能独自拥有的，也不是单个的如来藏所能独自变现的。因为有外五尘，我们自己的如来藏才能依据外五尘，在自己的后脑胜义根里变现出与外五尘一模一样的内五尘，然后再依内五尘，变现出内法尘，那么六根与六尘相触，如来藏出生六识了别内六尘。可是众生都以为到了别到的是外六尘，都把自己六识所见闻觉知到的六尘境界当作真实，执著不已，造作各种业行，于是生死轮回不断，苦恼不断。

问：怎么证明有外五尘的存在？

答：譬如外面的山河大地，就是外色尘，这是很多众生共同拥有的，不是一个人拥有的。所以你能看见山河大地，其他众生也能看见山河大地，当自己睡着昏迷死亡时，自己看不见山河大地，但是其他众生仍然能看见。这就说明了山河大地不是一个人所拥有的，而是所有众生共同拥有的。

再比如你家的房子，不是你一个人拥有的，你的家人也能享受到房子，也能住在房子里。当你离开家门接触不到房子的时候，房子仍然存在，你的家人仍然住在房子里，房子也属于他们的。当你们全家都离开房子的时候，其他人仍然能看见房子，也可以搬进去住，他们也可以成为房子的主人。

没有外五尘，就没有内五尘，内五尘依外五尘而有，就像镜子里的影像一样。我们都是活在镜子里的影子里，而影子之外，还有实体，其他众生的如来藏依那个实体还能幻化出影子，让其他众生了别；如

果没有实体，就没有影子，镜子不会无缘无故现出影子。外五尘犹如天上的月亮，内五尘犹如水中月，千江有水千江月，都是月亮的影子，而天上的月亮只有一个，就是外五尘之一的色尘境。

外五尘也是唯心所现，是如来藏变造出来的，虚妄不实，生灭变异，也要消失灭亡，不久住。在我们出生到地球上之前，地球就已经存在了，那么地球是你的心单独变造出来的吗？显然不是，它是共业众生的如来藏共同变现出来的，是外五尘之一，我们死后，地球还照样存在，为其他众生所用。直到所有众生与地球缘尽，众生都死亡后，地球就毁灭。

#### （八）虚空与色相

虚空是色的边缘，是一种没有色相的色，这是对虚空的定义，这句话可能不好理解。虚空可以依色显发，但不是依色存在，虚空的来源是如来藏，依如来藏而存在，因为有如来藏才有虚空的显现。色相也是因为如来藏，才能显现出来，这是一切法的根本来处。它们表面上的虚假现象是，色相依虚空显发出来，虚空依色相显发出来，二者互相衬托。没有色相时，虚空照样存在。宇宙没有形成之前，就是一片空无的虚空，没有一点色相，那就说明了虚空不依色而存在。

#### （九）略谈色

色即是色蕴，是五蕴之一，有相貌、形体、色彩，包括显色、形色、表色、无表色，其中后三者就是法处所摄色。显色是青黄赤白；形色是大小方圆长短宽窄；表色是色的形状、姿态，身体的运动和动

作、行来去止等等；无表色是色相上所显现的美丽、丑陋、魅力、韵味、气质、学识、修养、平静、愤怒、开朗、热情等等。法处所摄色是色声香味触上面所显现的法尘，与意根相对，是意识所了别。色还包括众生色，男女色相，宇宙山河大地，植物矿物，房屋宫殿无情物等。

《金刚经》说：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”意思是说要想见如来，见法身佛，见真佛，不能以色相、声相求见，有色有声有六尘相的不是真佛，是报身佛应身佛化身佛，有三十二相八十种好，这是化现的有生有灭的佛，魔王波旬因为福力的缘故也能化现佛的相貌。佛涅槃后，四祖优波鞠多就让波旬化现出释迦佛的身相来目睹瞻仰，波旬就真的化现出佛的色相，从树林中走了出来，身后跟着一群弟子，优波鞠多乍一见，以为是真正的释迦佛，情不自禁地礼拜起来，波旬受不住礼拜就现了原形。所以要见如来不能着色相，不能从色相上来见。

（十）前六识如果想了别六尘，但不是主动性的，是被动的受第七识意根指挥作主。六识对六尘有寻觅性，能不能找得到也在于因缘如何，第八识只是随顺七识，按照因缘，按照业种，变现六尘出来，让六识分别取舍。首先第八识为六识输送识种，六识才能现行。七识想做什么，第八识都随顺，没有选择，没有条件，不求回报，但必须要照应着业种。哪个识也控制不了第八识，第八识有一种随顺性，有祂自己的运行规律。但是悟后可以通过各种方法观察第八识的随顺

性，看看祂是否听话，观察后发现，果然是不管你做什么，全都是随顺配合，一点也不违拗。

（十一）众生共同的部分，就是共同的业力，共同的外界山河大地、宇宙器世间，共同的生活环境，其他就不共同了，都是各自受用各自的五阴十八界和第八识。每个众生都有自己的八个识，都不共用，所以众生才千差万别，心心不同，一个人一个想法，一个人一种作为，一个人一种果报。

第八识不生不灭，本来就有，谁也不能变现祂，祂能出生佛性。第八识有缘就变现万法，无缘就不变，随缘变现时，自己从来都不变。佛性因第八识而有，第八识是本体，佛性是第八识的一种功能作用，第八识如灯泡，佛性如灯光。

十三如来藏本身是无所住的心，不住在世间任何一法上，祂本身也没有任何世间的相，何况四相。需要破相的是我们的意识心，是意识着相，是意识有所住。修行是让意识心减少世间法的贪着住着，少了知在意世间法。当然破了四相，就很容易证得如来藏，证得如来藏同时也是破了四相。

（十二）所谓的妄念，就是意根攀缘作意，意识生出的念头和想法，有时是七个识和合起念。七个识只要存在，就要起用，七个识起用，必然有念头的出现。其实八个识都有五遍行心所法：触、作意、受、想、思。思，就是思考、思量、抉择、决定、造作；想就是心上取着了相，认了相，识别了相；受，就是领受、领纳、接受，作意，

就是引心到境上，专注于境；触，就是识心接触境界。第八识取的相与前七识不同，思量的内容不同，领纳的对象内容不同，作意的对象不同，触的对象不同，处处都与前七识不同。

识，就是分别，要想没有分别，就得灭掉识，那就是眼识灭掉不见，耳识灭掉不听，鼻识灭掉不嗅，舌识灭掉不尝，身识灭掉不觉触，意识灭掉不觉不知，意根灭掉不作主，这样万法就随之也灭掉。但是没有修到四果阿罗汉的境界，也不能灭掉意根。如果第八识也灭掉，万事就都废掉，一了万了，佛也灭不了第八识，何况其他人。

（十三）问：圆觉经讲一切众生枉认四大为自身像，六尘缘影为自心像，解开这个谜，佛法也就讲完了，但是多生多劫的爱恨种子怎么除呢？

答：身心问题解决了，佛法还没有讲完，还有唯识种智问题极多极广，需要修学。断我见，再明心见性，具有唯识种智入初地，染污种子就会慢慢清除掉了，爱恨种子断尽，就成佛。需要在因缘现前时，清除内心的烦恼习气，就断除染污种子了。

但是身心问题完全彻底究竟解决了，也就成佛了，佛法就是用来解决身心问题的，身包括内身色身，也包括外身宇宙器世间生存环境；心，就是七个识。七个识都转识成智，身心世界就彻底脱落转变，报身佛和化身佛都成就，世界变成纯净的佛国土。

（十四）圆觉经，全部都是讲佛性的妙用，讲如来藏之性。不是让见闻觉知性的七识妄心也像佛性那样。如果把圆觉经里经义理解为

阐述七识的作为，那就误会大了。就如六祖在坛经里都在讲真如自性，无数人却误会为是讲见闻觉知性的七识妄心，误会真是大极了。

一切法都是如来藏，都是如来藏性，如果没有证得这个理，不要引经据典，来印证自己的见解。这个问题我已经说过很多次了，引经据典印证自己的不正确的观点为正确的，就是诽谤佛和法，罪过不小。

如果你能现前观察到贪嗔痴性，如何就是佛性，如何是究竟觉性觉相，那么才可以说一切淫怒痴即为究竟觉，智慧愚痴通为般若，否则请保持沉默。

没有证量，我建议还是不要讨论经义很深难懂的佛经和甚深法义。尤其是与自己相差过于遥远的佛地境界，我们选择沉默，我都不谈佛地如何如何，其他人就更不要谈论了，有什么根据可谈？什么叫作高谈阔论？超过自己证量和理解范围的内容，如果说，就是高谈阔论。

（十五）什么是心不相应行法？

心不相应所行法，总共有二十四个：得、命根、众同分、异生性、无想定、灭尽定、无想报、名身、句身、文身、生、住、老、无常、流转、定异、相应、势速、次第、时、方、数、和合性、不和合性。

心不相应行法，是八识心王、五十一心所法和十一色法共同显现出来的。比如，无常这个心不相应行法，是由第八识、第七识、第六识和五识共同和合运作显现出来的，由八个识对万法的作意、触、受、想、思心所法显现出来的，是在十一个色法上显现出来的。在心法上

也能显现出无常，也都是八个识和心所法共同运作显现出来的。这些无常法不由七识妄心所决定，不跟随七识的认知而改变其无常性，因此叫作心不相应行法。

五阴的无常，有八识共同和合运作显现出来的，八识与心所共同出生五阴，生起感受，生起了别，生起各种造作，在眼耳鼻舌身、色声香味触、法处所摄色所和合处显现出来，在六识及心所处显现出来。其它的心不相应行法都是如此显现。不由我们的觉知心所决定，不管我们的心怎么样，如何认知，无常就是无常，不能因为我们的贪爱，五阴世间就变为常，这不是由心来决定的。同理，时、方、数、老等等二十四心不相应行法，都是八识、心所与十一色法共同显现出来的，不是由七识妄心所决定其存在与否。

（十六）推理，并不一定是证得。比如辟支佛推十二因缘或者是十因缘，推到阿赖耶识那里，就齐识而还，不能过彼（阿赖耶识）。虽然如此，也没有找到和证得第八识，不是实证阿赖耶识者。实证阿赖耶识者是大乘菩萨，是大乘见道，必有大乘善根福德因缘和发心，缺一不可。如果说外道和小乘也有大乘菩萨的发心，那必是大乘菩萨，因为不管菩萨学什么法，都是围绕于大乘，为了度众生和成就佛道。不发菩萨的心愿，其行止和结果必不是菩萨，必不能见道，必不能有菩萨的果德。否则发外道的心也能成佛。佛就没有必要强调众生一定要发大心大愿，发自利利他的菩萨清净大愿，以完成佛道的修证过程，圆满成佛。



辟支佛尽管把生死的来源推到阿赖耶识这里，最终还是走向涅槃灭度，毕竟没有行菩萨的大道，而利乐众生。这点足以证明辟支佛不是菩萨，没有实证阿赖耶识。种子不正，根不正，如何能有正果？就如有一些人，在悟前把一切法都归于第八识这里，认为其来源都是第八识，其性都是佛性。尽管持这种观点，但毕竟是理解和推理、想象，并没有实证第八识，不属于明心菩萨。

禅宗有个话头，要大众参究：万法归一，一归何处。无数人都猜测出这个一就是如来藏，万法都归于如来藏，都来自于如来藏。可是尽管如此，仍然不属于大乘见道，不属于破参，还不是真实义的菩萨。因为仍然没有证得如来藏，不知道一归于何处。不知何处，没有找到如来藏在何处，仍然处于无明之中，离证悟不知道还有多远的路程。相似法毕竟是相似法，代替不了真实法，没有真实法的功德受用，说食并不能饱。

有的人说阿罗汉和辟支佛都实证第八识阿赖耶识了，如果是这样，那就都叫作菩萨好了，何必又叫作阿罗汉和辟支佛，佛法不必分为小乘四圣谛、中乘十二因缘和大乘菩萨六度，都叫作菩萨法，都以明心见性和成佛为根本目的就行了。事实上，根本不是这样，其中的区别很大。

## 九、业种和种子篇

（一）关于业种枯萎的道理，甚深又甚深，有非常深的道种智才

能了知此中的深义。每个众生在成佛之前，所有的恶业障都要受完、报完、了尽，一点点都没有了，才能成佛；只要还有一点点的恶业存在着，没有消灭，就不能成佛。众生在无始劫以来所造作的恶业，在临成佛之时，是否都要受报，才能消灭，这是不可能的。因为无始劫以来造作的恶业实在太多太多了，简直像尘埃一样多，如果都要受报才能消灭，那么三大阿僧祇劫肯定是受不完的，这么长的时劫也报不完，报不尽。可是每尊佛却只修了三大阿僧祇劫，恶业种子都已经消尽了，那么这些业种是如何消尽的呢？

有些业种由于长期没有现行出来的缘，渐渐的就自己枯萎了，消失了；尤其比较小的恶业种子更容易枯萎消失，太大的恶业种子是枯萎不了的，必须在菩萨地时就受报完了；或者由重业转变成轻业，重罪轻报而灭去了，所有的恶业必须消尽了，才能成佛。有很多的大菩萨在来人间时仍然要受恶业果报，那是避免不了的。另外一方面，菩萨在修行过程中，不断的修集善业，以至于生生世世的善业远远大于恶业，比较小一些的恶业种子出生的缘总是不具足，经过无限长的时间，意根总与善业种子相应，不与恶业种子相应，心地也逐渐清净下来，久远劫前的种子就枯萎，消失了。

有的小一些的恶业种子，如果长期没有现行的机会，业种肯定是要枯萎的；意根的恶习气劣习气，如果长期没有表现的机会，然后又形成了好的善的习性，原来的恶习也就会消失了。能够消灭的那个业种，是指过去生的身口意所造作的行为作为种子，已经存到如来藏里

了，将来遇缘就会现行恶果报，果报要到因缘成熟时才能实现。我们所要做的是，通过忏悔消业，做大善业，大于往世的恶业，善业的种子总是现前，恶业就没有机缘现前，让我们总是受善报，不受或者少受恶报，等我们未来有承受能力时再受恶报，那时受恶报就不是很痛苦的事了，也完全能够承受得了。

（二）问：关于业种枯萎的道理，好像与“假使百千劫，所作业不亡；因缘会遇时，果报还自受。”似乎有矛盾，那四句偈语表达的应该是业种坚固，除非受报，否则断不会消亡的意思，该怎样解释呢？

答：这种业种枯萎的意思是，众生造业的习惯势力，由于长期没有造业的机缘出现，这种势力就会慢慢地减弱，以至于最后没有能力、没有惯性再去造作业行。就像种子长期存放着闲置着，就会失去其生命力，不会再生根发芽一样。造大恶业的人，下品往生极乐世界，最长在极乐世界的莲花里，住十二大劫，在这里熏修佛法，根本就没有一点点造业的机会，到最后心念上的恶也消失，再也不会造业了，这样才能从莲花里出来，面见化身的观世音菩萨闻法，而不解意，这都是由于往昔罪业遮障的缘故。因为他在莲花里长久没有业行了，造恶业的惯性没有了，身口意的恶行都不会现起，已经成了习惯，他就不会扰乱极乐世界的清静和安宁。但是他往昔造的恶业，回到娑婆世界的时候，大的恶业缘熟还会受报，只是业报轻微一些，不会太重，不可能再去三恶道去受，只能在人间受些相应的苦报。这说明重罪能够轻报，轻罪就能消失。忏悔也是这样的道理，通过忏悔，把恶业种子

消灭或者减轻，众生在以后可以不受恶业果报或者是轻受，业种就消失。所以说，不是所有的业种都是通过受报才能消失，很多是通过其他形式消灭的，否则到成佛时，恶报永远也受不完，那就无法成佛了。

### （三）悟前是否能净化种子

净化业种，一般是在断除烦恼以后，不再造烦恼业了，种子才能清净。在断除烦恼习气时，习气断除一点，业种清静一点。烦恼没有断尽时，身口意行还要造恶业，业种就不能净化。悟前，因为没有证得诸法实相，还有我见，还要执我，还会因我而造作恶业，业种就不能清静。悟后，证得真如，知诸法性空，五阴无我，才能渐渐的降伏烦恼，为我而造作的恶业越来越少。入地以后，才能不再造作明显的恶业，种子开始清净了，但是还有烦恼习气和无明，就免不了还有微细恶业不善业的出现。

学佛人要养成反观自心的习惯，就可以快速降伏烦恼。之后还要努力断除烦恼，修出初禅定以后，才能开始逐渐断除烦恼。否则只是压伏烦恼，以后遇缘还会造作贪嗔痴业。断我见和明心以后，有初禅定才能有力量断除烦恼，除此都是压伏烦恼，没有斩草除根，根不除，还会生烦恼草。一池污水，想要清净，最起码不再继续往里倒污水了，然后才能想办法清理污水，如果继续倒污水，那就没办法让污水变清净。所以净化种子，是在悟后，悟前只能压伏烦恼，尽量不造作恶业而已。

### （四）种子是实有的否

真正实有的只有如来藏，七大种子是如来藏本有的种子，从来没有生灭过，有真实的出生万法的作用，也可以说是实有的；至于业种，是后天生成的，生灭变异的，那就不是实有的。佛性虽然也是不生不灭，但是无余涅槃里佛性就不起作用了，所以也不能说是完全的实。而无余涅槃里七大种子还在，佛性却不在，七大种子就像如来藏的肝脏一样，与如来藏同在，因此可以看作是实有，其他都不实。

#### （五）何者是定业，何者是不定业

业果实现的因缘还不成熟的，此业即不定，忏悔可消，证果可消，明心见性可消，入地可消，证得任何果位都可消。业果因缘已经成熟的，为定业，对于一般人来说，必受报。然对修行有力度者，在业果实现时也可重罪轻报，也可把业果转化，这都是不一定的。

对于圣人来说，一切业果都是不定的，可实现可转化而不实现，完全在当人。究竟理地来说，一切业果都不定。如果业果有定，则众生不能成佛，因为众生无量劫的罪业永远灭不完，罪业灭不完，则不能成佛。然现实世界中，十方诸佛无量，罪业都已消尽无余，因此说一切业果都无有定。

（六）修行的目的是把心转变，尤其是把意根转变，恶业种子现前时，心不随恶业流转，恶业就消灭，再存的就是清净业的种子。如果通过修行，心所法改变了清净了，造业后再存的就是清净种子。心也转变清净以后。恶业种子有的就会消灭，有的要提前受报，重罪轻报，报完即了。比如证果时，三恶道业就消灭，各种佛法的修证，都

要相应的消灭一部分恶业种子。大的恶业还是要受轻微的果报。

在今世的修行中也会影响到往世存的染污种子，否则修行就没有什么用。无量劫的生死业种无量无边之多，修行不能改变前世业种，无量无边的生死还要去承受，那什么时候能受得完，什么时候才能成佛？

修行能截断生死众流，没有恶业种子，就没有生死流了。生死为什么流？因为有无明，有业行。为什么有恶报？因为有恶业。什么是恶报？三界生死，六道轮回，由于无明造作的恶业，才有六道轮回，尤其是三恶道生死轮回。灭除三恶道生死苦受，就是要通过修行，灭除心地无明，比如证果时，明心时，入初地时，无明灭除一部分，三恶道业灭除，不再去三恶道受苦。

## 十、理论与实修篇

### （一）供大家参考的修行功课

早晚各静坐至少半个小时，坐中可以背诵楞严咒或者心经，要慢慢的背诵，摄心的背诵。

每天能日行一善，如果做不到，每个星期行一善也可以。每天尽量修福，最好天天能供佛。其它的法，随缘随力修行。

每天检查自己的戒行和心行，检查自己的起心动念，时常观照自心。

读阿含经，明了五阴十八界的概念内涵，每天观行思惟一小段内

容。

读诵、背诵心经或者金刚经，能思惟一句话也好。

行走坐卧时，心能缘于一法，或者背诵楞严咒，或者是心经，或者是念佛。

有时间就思惟观行七个识的功能体性，再思惟第八识的功能体性。

每个人修行的内容和层次都不相同，自己能根据自己的实际情况安排修行内容，不要空过任何一天。

每天再回光返照，检查一下内心，看看烦恼是否轻微一点了；心境是否平静，没有波澜了；对世俗的追求和挂念是否减少了；是否不太喜欢享受了；是否渐渐的有了一点出离心；心地是否变得淳厚了；世俗智慧和佛法的智慧，是否增加了；对自己的修行是否信心很大了；每天心理攀缘是否减少了；内心是否清明愉悦了；处理事情是否周全了……

（二）知识不等于证量，现代人知识很丰富，因为缺少福德和禅定，不能证得，也就没有受用，生死问题不能解决。过去人听经闻法实属不易，可是实证却很容易，一但遇到真正的佛法，明心见性的法，就有能力参究，实证很快，很多人都有证量，有佛法的真实受用。菩萨修行的果位，以实际证量为准，不以知识多少来决定。每种观行没有作好，即使学富五车，仍然不是相应的菩萨果位，因为没有证量，没有实际证得。

相反，即使没有多少文化和学识，没有学过很多的佛法，可是一接触到真正的佛法，就能思惟观行出来，以此为基础，还能观行出来更多的佛法，那他的证量就很高了，比学富五车的人要高，生生世世都能得到佛法的受益。现在有好多人都说自己证果了，自己明心了，是否真是这样，还是仅仅是理论上的知识，并没有实际证得，自己应该认真仔细的检查一下，生死大事含糊不得。

（三）末法时期大多数众生都是口头禅，对所学的法都是理解的成分多，实证的少。定力不足，很难实证，侃侃而谈也没有用，那不是自己所有的证量。如果自己修不出来的内容，众生不愿意修的内容，都给否定掉，把菩萨六度暗暗的去掉几条，佛法都给掐头去尾，佛教正法灭掉的就快了，众生就会长期处在生死坑里，不能自拔。有的人不考虑佛陀的教诲，不考虑佛教事业的发展前途，只是一厢情愿随顺自己的不正观念，或者是为了迎合众生的心理，讨好众生，不能顺势引导众生如实修证，这样的话，魔王就高兴了。

现在口头禅还能泛滥，再发展一段时间，连口头禅都没有了，佛教彻底衰微。离佛法彻底灭亡还有八九千年，这么早就把戒定慧三学去掉两个，六度变成了四度，真让人汗毛直竖。我们回头看看佛教的发展历史，兴盛的时候是什么样，为什么兴盛；衰败时是什么样，为什么衰败。有智慧的人应该能看到，符合世尊教导的，完完全全遵守世尊教导的时代，佛法必兴盛。相反违背佛陀教导，断章取义，与佛教的法不一致，甚至相对立，佛教肯定衰微。



现在的佛法并不强大，如果再违背佛陀的教导，六度只修四度，未来连四度都不能修了；戒定慧三学，只要一学，将来一学也没有。诸位自己考虑，你是要为佛教添砖加瓦，还是要给佛教拆砖头。浮躁的时代，造就了浮躁的众生，众生的浮躁使得时代更加浮躁。可是有些人偏偏要推动众生的浮躁，究竟为了什么？

中国震旦的佛法，灭就灭在狂禅里，自以为说的头头是道，天花乱坠，可是里面没有实质的内容，没法实际修证到，也就没有一丝毫解脱的功德受用，智慧方面也只是狂慧和乾慧。可是众生不懂，大多数是外行人，只会看热闹，认为谁讲得天花乱坠，谁就有道，跟随着学习不管多久，也永远是原来的那点知见，不得增进。学习三年五年、十年八年，还在原地踏步的，说明你学的佛法有问题。没有问题的佛法，学习起来日日都有进步，提升很快。

六祖之前的学人还都讲究个坐禅，六祖之后的学人，手捧着六祖坛经，天天口若悬河，不再坐禅实修，不再参究佛法，好像坛经是自己讲出来的一样，好像自己都已经实证到了一样，自己已经没有什么可修的，只管到处卖弄唇舌，以为这就是道。结果呢，禅宗就这样衰落得没有了踪影。这就是历史，吸取教训吧！记住一点：不管你学了多少佛法，读了多少书，那些都不是自己的，不能作为自己的谈资，到处卖弄，这比乾慧还乾慧，不仅能断送自己的前途，也能断送佛教的前途。

只要自己没有实际证到，就不要认为自己有道了，慢心炽盛，四

处辩论，有什么意义？应该掂量清楚，自己到底有多少真实的智慧，能得多大的真实受用，能得到什么程度的解脱。能准确掂量自己，就是智慧，也是降伏自我、降伏慢心的过程。不要再去掂量别人，好好掂量自己才是最重要的。如果都去曲意逢迎众生的缺陷和弱处，佛法就被搞得支离破碎；断枝抽叶的结果，就促使真正佛法的灭亡，没有实质了。佛教的前途，也掌握在我们每个人的手上，不要认为跟自己无关，而不管不顾，执意妄为。

（四）对于有些名词概念，我们不用太用心思搞研究，执著名相，徒浪费精力和宝贵时间，只要能把名词的真正意涵弄清楚就行，然后依义不依语，把理把事思惟透彻，讲明白。那些名言词汇的表相表面意思不用太在意，得义亡言，取其根本义，不必在文字词汇上没完没了的纠结，深刻理解佛法的究竟义、真实义，是最重要的。纠结那些词汇名言，类似于搞研究，佛法最忌讳搞研究，实证者闷头作事修行，语言的杂枝杂叶，都不去理会，尽量剪除，修行的思路才能明了，才能快捷入道。

龙衔海珠，游鱼不顾。把重点主要的法抓住，其他的都不去分神。断完我见，就知道后边那些事了，何必太过研究自己目前还没有用的事。聪明者先入门再说，在门外研究门里事，浪费很多时间。很多人就愿意扯那些语言葛藤，没完没了的缠缚自己，不得出离，实在是没智慧。

（五）很多自以为有智慧的人，在禅宗公案面前，没有办法。也

有一些人自以为有道，讲解禅宗公案，全部都落入世俗法里，俗人倒是很喜欢读，不知道那里面究竟有什么滋味。

有些人学佛法，钻在文字壳里，肢解文字，词语词汇，研究来研究去，好像明白点表面意思，就以为有道了，然后四处粘贴，慢心大发。其实学佛修行，不是钻文字壳，功夫在诗外，在菩萨六度上多用心修行，降伏烦恼，提高心性修养，培养福德，增强禅定，这些方面都用功修行，就能不断完善作菩萨的条件；不是整天埋首于文字堆里，去研究那些文字。如果学佛只是文字功夫，那么研究生博士生，都能成为大乘明心见性的菩萨，事实上却不是这样。

还有人强调不用三皈依，不用受五戒，只要认真参究文字，就能明心见性。那么外道都是聪明伶俐的人，外道不用信佛，只要研究佛法，就能解悟佛法。然而，他们永远不能成为大乘实义菩萨，即使知道一些答案，也不是大乘菩萨，没有生起智慧，没有菩萨心性之故。聪明伶俐之人到处都是，钻研一阵子佛法，就能明白一些表面内容，然而他们由于不具备菩萨心性，永远不能成为真正的菩萨，不会受到佛菩萨和护法善神的加持和庇护，因此也不能真正证悟。

（六）理论也是实修的一部分，而且是最重要的一部分，不可以把学理当作非实修。学理是获得正知见的主要途径。有了正知见的指导，才好采取正确的方法，走上正确的方向。解脱生死依赖于正知见和正慧，成就佛道依赖于正慧。世尊在世时，只是为弟子们讲法传法，偶尔教些禅定，并不领弟子具体如何修行。弟子们听过法以后，都是

一个人找一个清净地方，观行思维世尊讲的法理。思维通了，就得法眼净，证果了。有很多人就是在世尊讲法的当下就证果，那是听的同时就思维。所以世尊讲法前都说：谛听谛听，善思念之，吾当为汝分别解说。

（七）大乘佛法分为般若系和唯识系，般若部分是六百卷般若经，还有其它一些经文，是大乘法的基础，学到初地菩萨基本上就不用学了。大乘法最深的内容就是唯识，唯识全部学完，全部证得，就成佛。唯识上比较深的佛经都是涉及到唯识种智的，都是地上菩萨所修的内容，《解深密经》和《深密解脱经》是比较深的经典，再深的经典，娑婆世界可能就没有了，他方世界里肯定有。

要系统地学唯识，就得把八个识的体性都要弄清楚，然后一一去证得，证得以后再历缘对境地去观察这些识心，观察其互相和合运作的关系，这样智慧就能快速的发挥出来。阿含经里把根尘识三者关系讲得很清楚，三者的关系弄清楚，再懂得三者都是第八识所生，那么佛法就有一定的基础了。学大乘法不能轻视小乘，尤其小乘里的观行方法，修禅定的方法，修三十七道品的方法，对于我们修行大乘法帮助是非常大的，学好之后，入大乘见道也能很快。

（八）听到一句话，或看到一个事物，十人有十种观点，百人有百种意见。为什么如此？各人识心不同，认知就不同；认知不同，感受就不同；感受不同，反应就不同；反应不同，言语行为造作就不同。因为识心没有达到一致的认知，各有各的认知程度，对于一件事情，

就不可能有共识，没有共识，促成一件事的发展和成功就有很大难度。世间事很难做也在于此吧！

另一方面说，佛佛道同。为什么道同？因为每尊佛的修行都已经达到圆满了，既然是圆满，就是极尽，都是极尽了，程度肯定是一样的。而且是在任何一方面都是一样的，最主要的是在智慧上相同。那么每尊佛对于任何一件事的看法都是一样的，他们之间就永远不会有分歧、有争执。那就是说，修行智慧越高的圣人，他们之间分歧的部分越少，共同的部分越多，越能和谐默契，达到共识。

所以我们修行的目标，是增进自己的智慧，把自己的知见变成见地，得道以后的知见称作见地，并且让见地越来越圆满，那么所有的事情都会变得圆融无碍。

#### （九）正确的闻思才有正确的修证

炎热夏季，路人口渴见一水井，水清而深，找寻绳子与水罐，了不可得。无奈只能忍渴，不得清水来滋润，虽有井水，与己了不相干。学佛者也如是，口常说空，没有方法求证，徒喊口号，还在有中。常喊放下，不知放下什么，怎么放下，只能常执着了，只因没有方便的方法和手段。懂得解脱的方式方法很重要，不然就像站在水井边沿而口干舌燥。

众生要想解脱，必须按照佛理修证，断我见，证五蕴十八界空，无人我无四相。进而舍离五盖，发起初禅，断烦恼去我执，命终才能出三界，得解脱。不知什么是我，我是什么，死执七识和五蕴，空喊

破执和放下，只是徒劳而已。

小乘的解脱和放下，必须观行五蕴十八界的虚妄，一个蕴一个蕴去观，一个界一个界去观，证罗汉初果，断三缚结，渐证四果得以出离，别无他途。外道不知此理，积年修行，修得最高禅定，生到最高层天，死执定中境界为涅槃，不知定境乃法尘。有知即是想，即是我，仍在五蕴中，不出生死。何时解脱，遥遥无期。

佛法修行，闻思修证。首先多闻，听闻真正佛法，为佛所说，契合佛理。如果不符佛说，越多闻越增生死；其次是思惟，要如理如法正确地思惟，邪思邪解，更增生死。再次是修，按照佛理去修，闻的不正，思的错谬，一修就偏，不上正路；最后是证，闻的正，思的透，修的准，时节因缘具足，才能证得真。证得真才有真实受用，空喊放下，犹如不知目标何在，盲目开枪。多积福，严持戒，常修定，善修慧，解脱大道就在目前。

#### （十）如何修行一佛乘法

佛法当中实际上只有一佛乘法，即使小乘解脱道的法义，也是成佛之法，一佛乘法当中的一部分，这是成佛必须要修证的内容之一。小乘法通达，大乘般若法也通达了，才能进入初地，入如来家，成为地上菩萨。那就是说，大根基众生，可以直接修学大乘佛法，悟得甚深的唯识之理，同时也就能通达小乘解脱道法义，不用特意修学小乘法就能达到小乘的无学。

但是这样的根基是极少见的，一般众生还是应该首先修学小乘解

脱道法义，把小乘解脱道的基础打牢固，断我见之后，再求大乘法上的明心见性。小乘断我见以后，修到慧解脱的四果阿罗汉，彻彻底底的证得人无我时，才能通达小乘解脱之理。断我见以后，要想断烦恼，必须降伏五盖，修出初禅定，才能渐渐断除贪嗔痴慢烦恼，成为心解脱慧解脱的阿罗汉。而降伏五盖，不是一件容易的事情，好多人一辈子都降伏不了，即使断我见和明心见性，也没有降伏得了五盖，一旦降伏了五盖，就有能力入初禅定，断除烦恼，也有能力入如来家，这是修行佛法所要走的修行路线。

（十一）学佛应该善于利用色身观行思惟佛法，不应该喊着放下色身

无色界天人没有色身，常在定中，不出定，他们的识心活动非常微弱，没有思惟思考力，更没有参究佛法的识心活动，心理也没有情绪，没有想象幻想，没有回忆，没有打算，没有烦恼，没有痛苦，没有欢乐，总之，这些心理活动全部都免了。这样的话，他们要想断我见，要想明心，真的是没有门路。有的人就学色界天人和无色界天人的定功，总想入定，学来学去，也只是在无明中流转，不会断除愚痴性，三恶道业仍然免不了。我们有色身就为修证佛法提供了很大的方便，有色身就能有身口意行，就能修证佛法，有色身不好好利用来思惟观行佛法，参禅悟道，却成天喊着放下色身，结果命终就给自己放到三恶道去了，好个放下，真的就放到下边去了。

很多人手里捧着三藏十二部经，捧着大乘经典，却生各种邪解和

误解，还说要依法不依人，不知道依了什么法，依成这个结果。读经是为了解经，解经以后，才能证经。有错误知见要及时纠正，只是不要偏执自己所解一定正确才好，就怕自己智慧不足，却死认自己的理，不肯走出误区，还要带他人进入误区。可是现实中，这样的人非常多，打也打不回头，当你劝导这些人时，有的人还要回头反咬一口。从种种迹象来看，娑婆世界众生心里的无明，实在是深重又深重，很多人只能等他的无明减轻一些以后，才能度化。

（十二）修行是生处转熟，熟处转生的过程。我们历劫以来对于世俗法非常熟悉，念念都是世俗的五欲六尘，而对于出世间法熏习很少，很陌生。通过修行，让我们的心从世俗法中渐渐脱离开来，减少对世间法的用心，把重心慢慢转移到出世间法上来。在做世间法中不忘佛法，不脱离佛法，时刻与佛法对号入座，知因达果。使世间法与佛法融合到一起，打成一片。最后就能作到念念是佛法，念念是菩提，用觉悟的心观照一切，再融化觉悟和观照，达到无上觉，正等正觉，圆满菩提果。

（十三）七觉支当中第二个就是择法觉支，修到这时就有择法眼，能知道所接触的法是否正确，所接触的法师是否有道，然后才能做出正确的抉择，不会走错路。这是证果开悟之前应该要具备的觉悟性，否则就不能证果，不能开悟，不能得道。

还没有修到有择法觉支，没有获得择法眼时，修行还不得力，福德定力智慧都欠缺，不知师有否有智慧，智慧如何，不知法对与错，



正与邪，头脑混沌不开，遇正法不知学，遇邪法不知避，以至于不能获得正知见。没有择法眼的一些人，疑盖不除，疑法又疑师，对于法和师都不能确定，这样修学就不会进步和成功。疑心重不是善法，福德欠缺才如此。有能力辨别时，才能除疑，道业才能增进。

（十四）真正通达唯识以后，才能达到弥勒菩萨那种程度，这不是一朝一夕的事，最基本的也得证得第八识，再以后还要配合禅定的修证，还要断除烦恼，断除烦恼习气，慢慢的一切法就能都证得了，无明就能破尽。瑜伽师地论里的所有法，都是要求实证的，基础的法没有证得，上一层级的法，就不能证得，再上一层级的法，就更不能证得。

所以学唯识，一定要发大心要明心见性，踏踏实实地走菩萨路，内门和外门的菩萨六度，都要修行圆满；要发愿做一个真正能够利益众生的大心菩萨，在佛力的加持下，才能修完唯识学，到达妙觉菩萨的果位，只等成佛。学佛不是只学理论，其中还要学佛的清静大愿，学佛对众生的慈悲喜舍的心量，学佛的戒定慧，学佛的甚深禅定，把佛所具备的一切功德都学来，都做到，我们自己才能成佛。

（十五）无我、无人、无众生、无寿者。五阴十八界这个假我，是第八识依各种缘变生的，是虚妄、变异、无常、空、苦性的，因而是无我的。这需要作深刻细致的观行才能得出这样的结论，内心才能确认五阴真正不是我。既然我是虚妄的，同理可证，他人也是虚妄的，所有的众生都是虚妄非我的；那么依赖众生五阴而有的寿者相，当然

就是不真实的，也是虚妄的。修出定力，好好观行这些理，是很重要的。这其中要修很多法，八正道以及三十七道品都要修好，才能证得这些法都是空，口说空没有用，仅仅是口头禅而已。

（十六）关于即身成佛的问题，无论是即身成佛，还是即生成佛，都是最后身菩萨妙觉菩萨的事，凡夫无分。即身成佛，是像弥勒菩萨那样的妙觉菩萨，他们是能够即身成佛的，但是也得选择时节因缘，除此再也没有即身成佛的了。

众生修行都是有次第的，不太可能跳跃很高的层次，而从凡夫一跃而为佛，除非是已成佛者表法示现；但是也不会在有佛住世之佛国土示现，一国土无二佛故。凡夫众生应该先修阿含解脱之理，证解脱果，然后再修学大乘般若和唯识之理，循序渐进，一辈子能明心见性，已经是相当好的根基了。一般的众生断个我见，证个初果，都已经难上加难，摸不着头绪，即身成佛的事就不要想了。一般众生学个如来藏法，都学不明白，不可能一辈子把如来藏里的所有种子功能作用都证到而成为一切种智。一般的众生连个四禅八定之前的未到地定，都很难修不出来，何况修出四禅八定和灭尽定，获得无量的神通道力，无量无数的分身，根本是不可能的。

一般众生连度自己都很难，何况能度无量无边之多的众生，作为自己佛国土里的弟子，更是不可能。不能度众生，就不能有无量数的弟子，没有弟子，一个人不能成就一个佛国土。当国王都有辅佐的大臣，和千军万马，来建设和维护国家；作佛就需要更多的大菩萨来辅

助弘法度众；没有度过众生，就不会有大菩萨弟子作为左膀右臂来辅助自己弘法。所以，娑婆世界的众生还是要脚踏实地的一步一个脚印的修行，不要好高骛远，而耽误自己的道业。

（十七）世尊在世时为弟子传授佛法，都是把目前应该修学的法，讲出来以后就不管了，剩下的事，由弟子独立去完成。那时弟子们都是听完世尊讲法以后，就自己找个安静无人打扰处，自己在定中观行思维。世尊从来没有带领具体修行过，世尊从来没有带领弟子打过佛七，也没有打过禅七，什么七也没有打过，都是弟子自己思维观行佛法，独自修行，没有共修过。

修学佛法，要想受益最大，就得要自己多思惟多观行，尽量不要别人把法讲得太细，如果自己观行的少，受益就小。每个人付出多大的代价，就会得到多大的利益。多观行，多思惟，不要怕出错，错了再回过头来，往其它方向努力，各个方面都观行到了，智慧也就生出来了。观行出智慧，观行是自己的事，最好不让他人代替。要有大志气，不要现成的东西，自己要多花费精力和心血，多思惟，自修自得，他修他得，不修不得。修行实证以后，才能获得大智慧，得到真正解脱的功德受用。

（十八）无所住心，就是自性清静心，用祂度日倒是可以，可是不用祂度日也根本做不到，祂不是我们主观上用与不用的，因为没有祂谁也不能度日，也不能存在。关键祂是如何陪着 we 度日的，五识、六识、七识是如何度日的，这个是最关键的，日子度好了，就成佛，

度不好，三恶道。

如果要心无所住地度日，那就要让七识心像本心自性一样的无所住，要做到这点，首先就要找到无所住的本心，看看祂是如何的无所住，然后像祂看齐，将来七识就能做到无所住，修行就了毕。

我们要想把佛法弄清楚，就要把真心妄心分开来观察，了解各自的体性、功能、作用和相貌，然后再把七个识分开，了解各自的功能、体性、作用和相貌，这样就能把自己和众生看得清清楚楚，把佛法了解得更透彻一些，那么一步步地证得佛法就不是困难的事。

（十九）生活工作修行等等的压力就是心的感受。心每天每时每刻都在感受着，感受苦感受乐感受不苦不乐。压力是一种逼迫感，是一种苦受。所有的受都是根尘接触而产生的，六根触六尘就会有受。佛在杂阿含经中说，要去贪爱，减少受觉，或灭掉受觉，就要减少触或灭掉触。我们不能灭掉触，尽量减少触，最好的办法是观行六尘的虚妄和无常性。

六尘分外六尘和内六尘，外六尘我们根本接触不到，触到的都是内六尘，它们是外六尘的影子，是自己的如来藏所变现的假象，并不真实。既然是假象，不是实相，我们就得反过来调整自己的心，让我们的心减少对六尘境界的执著性攀缘性，这样把境界看淡了，心的苦的觉受就减少了，压力就减轻了。

只有修心，增长智慧，认清境界，没有别的办法。我们娑婆世界就是堪忍世界，处处是苦受，处处是压力，只能不断地调整自己的心，

说服自己，认清境界，减少攀缘。这是真修行，外面的境界我们没有能力改变，通过修行改变我们自己的心，从而能改变自己的内六尘，让境界能够随我们的心而转，这是地上菩萨的境界。最起码也不能让我们的心总是随着境界而转。修行是我们生生世世的事情，不修行生生世世有苦受，每生每世，我们只抓着了业，什么也没有抓住，都是一场梦一场空。让压力变成动力，好好修行，好好游戏吧！

（二十）修行不是只活在当下，只管当下，最重要的是要考虑未来。让未来不再受轮回之苦，不再迷茫无知，不再有无明。如果只活在当下，心中没有未来，就看不清楚前方，容易走错路。而且这个当下念念生灭，说一个当下，就已经成为过去。哪里有当下呢？过去无数个当下已经消失了，这个当下正在灭亡，以后的当下还没有来。你要哪个当下呢？过去的识心已经灭了，现在的识心念念在灭，未来的识心还没有来，你要得哪个心呢？三心不可得，不可得的那是识心，是无常虚妄的心，能生灭的怎么能得到呢？怎么能抓住呢？

有一个心，不是后得的，先天就有。即使你不要祂，祂也不离弃你，你上天随你上天，下地狱祂也随你，你到哪里，祂都随着。你受苦受恶报，祂也不嫌弃你。从无始劫以来，从来就没有离开过你，这个心有多么好啊！修行就是要找这个心，证这个心，明了这个心，探索其中的奥秘，才能开发大智慧，有了大智慧才能成佛作祖。

（二十一）缺少定力和福德，即使勉强明心了，以后的进步都会很慢，定不足而明心了，觉明时间非常短，后续的禅定就不容易生起，

贪嗔痴烦恼不能减轻；因为定力不足，观行的智慧也不容易生起，很多法就观行不到。证果和明心，一定要在极好的定力下去获得，然后禅定就能迅速地生起来，借此机会，不久就能修到初禅，过了这个时候，初禅定就不容易生起，二果三果不容易获得，禅宗二三关就不容易过去，那么今世想进入初地，就没有指望了。

（二十二）内心总是有所求而无法清净时，要把追求世俗法的心转向求佛法，不求或者少求世俗法，心就会清净无杂念了，不求五阴在世间的享乐，心就能清净下来，心地染污就能减少。多学习我们的自性清净心，祂在一切法上都是无所求的利益五阴众生，造作无数有为法，心地却无为无漏，我们就应该多多的依止于祂的清净性，心地就能逐渐清净了。

我们即使有所求时，在世俗法上不能过分，够用就好，贪求越多，越得不到佛法上的利益。即使修出很大的福报，也不要求人天福报，但求早日能得道，道业不断增进，多度有缘。少求世俗法，佛法上的追求却一定要有，而且还要发清净大愿，靠愿力来牵引我们更快的进步。贪求世法会堕落，贪求佛法即为善，这叫作努力精进。菩萨六度当中就有一个精进度，精进度不具足，就不能得道。

（二十三）禅宗三关，是智慧增进的关口。第一关证如来藏，第二关，见如来藏性也就是佛性，在六尘上都能见到如来藏所起的作用。第三关，是牢关，过了这一关，生死大事就能解决，有能力入涅槃。禅宗的参禅了毕，再往下就得学方广唯识了。

禅宗证悟时就相当于小乘的初果，第三关就相当于小乘的三四果，取大乘果同时就有小乘果，而证小乘果，不一定有大乘果，说明大乘包含小乘。罗汉见空是见人我的空，知道五阴十八界是空，不是我，还没有证得如来藏。菩萨见空，是证得如来藏是真实的，是空性心，同时知道如来藏所产生的五阴十八界法是空，二者都证空，内容不完全一样。

（二十四）我们出生以后，父母教给我们做人的道理，不仅一生受用不尽，后世多生都受用不尽，仅仅教给我们做饭这个本事，作为种子存留，再做人时，一看就会做，而且做得很好，多生多世受用不尽。父母教育我们好好学习，我们下一世就会主动爱好学习，不用督促。那么我们修学佛法，每学一点佛法，都会作为种子存留下来。别小看这点种子，未来世它会长成参天大树，星星之火可以燎原。所以我们就不能贪着世俗法，不管怎样，这些世俗法都会灭去的，带不到未来世。过去无量世，我们所追求的世俗法都把我们放弃了，不是我们主动放弃它们，而是实在带不走了。今世也如此，到临终时这些人事物不得不别离，有个不得不的心，就要受生死轮回苦。不如把精力转到修道中来，世俗法过得去就好。不舍世俗的利益，佛法中的殊胜利益就不会得到，我们应该善于思惟抉择，做一个智者。

（二十五）我们学佛修行要踏踏实实的从脚下一步步起修，不要用高喊口号模式的，成天把口号挂在口边。那些口号多是十地菩萨圣贤人所修证的内容，如果没有修到相应的位阶，无论怎样喊口号，仍

然无法从脚下挪动半步。比如如梦观，是十回向位菩萨所证得的，我们现在无论怎样高喊一切法如梦，如何理解一切法都如梦，内心都做不到看待世俗界一切都如梦幻，等到真正证得一切法如梦观的时候，已经是十回向位的菩萨，快入初地了。对于如梦观的理解，如果没有修到十回向位，无论理解到什么程度，终究也是个理解，不是证得。这种理解也叫作慧，如果都追求和满足于这种智慧，那成佛简直太容易了，只要把成佛之前的各种观行理论都拿出来，顺次的学习理解，生起各种理解的智慧，那是不是说我们就有了十地等觉菩萨和佛的智慧了？

说食不能饱，真正想修行不应该采取空喊口号似的修行方式。语言说得很高大上，实际自己内心很渺小。何不针对自己内心的实际情况，采取相应的切实可行的修行方法去修行，不要喊那些短时期内甚至长时期内都做不到的口号。佛法是用来实际观行和对治调伏自心的，不是用来玩弄口舌的，不能逞一时的口舌，而不注重实际而真正的修行。

比如说如来藏的那种无住，让我们七识心也要像如来藏那样对一切法无所住，这简直是太高远了。八地菩萨才能相应一部分，也不能完全相应，初地以上的菩萨才能相应一些，更不能完全相应。地前菩萨和悟前菩萨只能理解，让心不住法很难很难。说归说，做归做，实际没有修行到那个层次，说与做无论如何都不能统一起来，不能一致。因为没有证得，就不能做得到，理解之后能说，证得之后才能做，那



时说与做才能统一协调。所以我们如果遇到一些人说一套做一套，那我们就应该知道，他们没有实际证得，不是证悟此法者。

再比如明心以后最浅的如幻观，如果没有很深的连续的禅定，不能有一丝丝的幻化观感，离开禅定这种感观不可能出现，定浅都不行，何况没有禅定。很多人成天口头挂着一切法如梦如幻，其实根本做不到如幻，理解的如幻毕竟不能真正起作用，事情临头的时候，内心觉受就一点也不如幻，更不会如梦了。我们都应该踏踏实实修行，不要玩口头禅。那些口头禅，作为一个自己修行的座右铭当然很好，作为一个追求的目标当然很好，但是还有一步一个脚印的起修，老老实实修福德和禅定，老老实实完成三十七道品，不要指望能越过三十七道品不修，就能完成大乘的各种观行，这是天方夜谭。

没有戒和定的慧，都是理解的慧。理解的慧，就像一个凡夫通过学习和情思意解，能讲出十地菩萨等觉菩萨甚至成佛的法，实际上他并没有走过任何一段路，却能告诉你各段路的大略走法，细讲是绝对讲不出来的，除非胡说。那么他人依着他所讲的成佛之路，是否能走得很快，或者是能走否得通，都是一个问题。

而一个真正走过那段路的人，只要一指路，他人顺指而行，就能快速达到目的地，不走弯路，不用绕行，没有曲折，直线到达。

（二十六）正常情况下，修行是要次第修，一个阶段一个修行内容，修行层次不同，修行的内容也不同。凡夫有凡夫的修行方法，贤人有贤人的修行方法，圣人有圣人的修行方法。一个凡夫绝对不能使

用圣人的修行方法，差距太大了，根本使不上力。

凡夫只能观行五蕴的生灭变异无常，观行四圣谛苦集灭道，或者参禅以求明心。凡夫不能观行八地菩萨的所证得的境界，比如无所住无所着，比如空却一切法，比如不取相分别，比如任运自然等等。

凡夫和悟后的贤人，正处于有心和着相修善法阶段，虽然贤人已经初步破了一些相，但层次太浅。这时候就不着在相上，不在相上认知一切法，不仅做不到，还会狂妄自大，拨无因果。比如凡夫看到肉，应该想这是众生肉，出于慈悲心，不应该食众生肉，这是正确的修行方式。这时候不应该把肉看空看成无相，看成真如，然后想吃了也等没吃，于是大口吃起来，同时觉得自己入到真如境界里了，其实是入到贪欲境界里去了，这是错误的修行方法。

比如说凡夫见到男相女相，不应该说我把男女相空掉，都看成真如一相，于是心里觉得自己好像已经没有了男女相，就无所顾忌的交往，结果定力严重不足，双双走出了轨道。这种修行方法，也可以这叫作恶取空，罪过很大。一个异性如果对自己有特殊要求，而自己却要不执相，不着相，把对方看作空，看作真如的化身，于是就随缘。结果菩萨戒的十重戒犯了，那么地狱肯定是挂号的了。所谓的随缘，你一定要具备随缘的本事，内心证得了空，能真真正正的做到心空不起心不着相，没有初禅的定力和初地以上菩萨的智慧，任何人也只是想一想，说一说而已，根本做不到，还是要老老实实的持戒修行，不能跨越修行的界限和次第。

一个凡夫想要忏悔自己过去造作的罪业，应该取相忏悔自己的恶心恶行，以期改变恶的心行。可是却行大乘无相忏悔，强行自己认为一切烦恼都是菩提，都是真如相，又不能证得无相，这样认为以后，就觉得心安了。但是心安归心安，罪业仍然存在没有消除，果报不饶人。这样搞，就是恶取空，果报丝毫不爽。

我们学佛修行是有次第有章法的，不可胡来。菩萨能做的事情，凡夫不一定能做，对于异性随缘度化不是凡夫的能力所及，那是有甚深禅定的地上菩萨所为，凡夫也为，必去三恶道。

现在的佛法简直乱透了，多数人意识心都很聪明，地上菩萨以及佛陀的修行境界也能了解一些，于是就把地上菩萨应该修行的法，挂在口头上，认为自己也能做到，这可能吗？你又不是善财童子，没有善财童子的善根福德，又不肯踏踏实实修定观行。

我们修行应该改一改口头禅习惯，佛法要实修，然后才能实证，实修实证不是口号式的，要有实修的切实可行的具体方法，如果没有，那就不是实修，也不能实证。我们即使能讲出佛所说的话，也没有什么用，只是喊口号而已，脚下要一步步迈步才能有所希望。

（二十七）菩萨道修行之路漫长，何必在意一时眼前的快慢，目标的达成在三个无量劫，只要在三个无量劫之时最快速完成佛道，就是优胜者。就像万米长跑，谁个智者在意一百米之内在前在后，根据体能设立长远规划安排，保证优先到达终点才是根本，其它都不重要。

人无远虑必有近忧，目标越长远，智慧越广大，胸襟越广博，气

量越宏伟，志气越高远，脚力越有劲，信心越十足。不要在意一时的快慢和输赢胜负。

如今末法时代，没有那么多菩萨种性之人，没有那么多好道器，所以绝对不能搞快速证果和明心的速成班。这两年我看到一些现象，有些警醒了，速成班害人不浅，出来的都是伪劣产品，危害佛教正常有序的发展。

很多人找不到真正修证的入手处，这是正常现象，说明其修证的因缘还不成熟。在他们东碰西撞当中，逐渐成熟自己，逐渐增长其善根福德，以及禅定智慧，完善菩萨条件，培养菩萨心性和德行，最起码要有做人的德行修养，有人的人格，否则如何当菩萨带领众生？把众生都带到泥潭当中，都不觉知，近朱者赤近墨者黑，众生不知不觉都被熏染了恶习，却以为是菩萨行，这后果也很可怕。

我观察到一些求悟者，人品极其恶劣，根本不会做人，也不想做好人，如果这些人都找到了修证的入手处，都知道最后一个结果，都成为所谓有名无实的菩萨，那么今后的佛教该发展成什么样子？想想真可怕。

越想快速明心开悟证果的人，越不应该悟，因为有这样急迫的心，都有不纯的目的性，菩萨心性还不足，无所求的心性还没有培养出来。这样的人一旦悟后，会更加的有所求，名闻利养心就控制不住了。所以修行方面的事，我提倡水到渠成，自然而然。因缘成熟的人，控制都控制不住，一定会自然而悟，自然就是菩萨。

快速证果和明心，福德累积的不足，业障还没有消除，烦恼还没有降伏，一旦接近证果和明心，业障就会出来遮障，烦恼就会现前阻碍，障碍重重，极容易退失菩提和道心，后续修行无力。所以有些因缘不成熟，绝对不能下手去引导，绝对不能摘取生瓜蛋，以免害人害己害佛教。

佛教如果搞速成班，只能办心性速成班和道心速成班、人性速成班、禅定速成班，绝对不能搞证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、禅定不能速成，证果和明心岂能速成？

那么多人跟我诉苦说，修行没有下手处，不知如何参禅和明心，不知如何观行证果，现在想来，那就对了，不知是正常的，没有入手处是正常的。千辛万苦的磨练一段时间，因缘成熟，就会什么都知道都懂得了。

## 十一、祖师偈语篇

（一）五祖传法偈：有情来下种，因地果还生；无情亦无种，无性亦无生。

释：有情，是指众生，众生有第八识，有五蕴或者四蕴，有识心的活动，有寿命，是生命体。无情，就是无第八识，无七个识，无五阴，没有识心的分别活动，不是众生。因地，是因为有第八识这个心地，才能收获果实。在有情众生身上播下法种，这些种子因有第八识

来存储，将来缘熟时，第八识输出种子，果报就形成。在无情物身上播种，就没有用，因为无情物没有识心接纳领受，也没有第八识来存储法种，就永远不能开花结果。一切法，不管是有情还是无情，因为本身没有自体性，因此不会自己出生自己，都要因为第八识依各种缘来出生和显现。

（二）悟了同未悟，不动即如如。狂心歇下时，无缺亦无足。

打坐见禅心，行住复同根。尔来归一境，何须问浅深。

悟了同未悟，明心开悟以后，意思是，人还是从前的人，只是心行改变了，定慧增长了。

不动即如如，如来藏还与未悟前的如来藏一样，仍然是对境如如不动。

狂心歇下时，无缺亦无足。生灭狂妄的觉知心，依止于真如，一下子歇息下来，再也不向外攀缘，不向外贪求了。因为知道自己的如来藏本自具足一切法，丝毫不缺少什么，也不多出什么，一切种子都能派上用场。

打坐见禅心，行住复同根。不仅打坐时能彻见本心，行住坐卧也都能见到自心本性，一切时中，都能观察到如来藏的运作和妙用。

尔来归一境，何须问浅深。所有这一切境界，都归入如来藏，都是如来藏的起用，那就不用问各种境界有什么浅深不同了。

（三）黄龙禅师有偈云：“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。”这是描述禅师们过牢关的境界，

过牢关的人，心得清净，内心不再贪恋世间；他们生活在世间，一事也不牵挂，一法也不再留恋，对自己五阴不再执著，对自己所证得的真如也不执著，内心坦坦荡荡，不留一物。虽然在人间生活着，照样经历一年四季春夏秋冬，可是心中却无一法可当情，景是景，色是色，人是人，物是物，一切法各住法位，与我不相干，活在世间时照吃照喝，却不贪执世间，心地已经得到解脱，没有拘执之故。

（四）达摩祖师偈一花开五叶，是指禅宗这一法脉，传到六祖这里以后，分成五个流派：法眼宗、云门宗、曹洞宗、临济宗、伪仰宗。结果自然成，意思是由于禅宗一直传下去，后世自然会有无数人得道。

## 十二、大脑胜义根篇

（一）问：最近在网上看到一个视频，说是一个孩子六个月大的时候受到过惊吓，从此以后就变得象傻子一样了，语言、行为和与人交流能力都受到严重影响，但现在长大了，却出现了令人称奇的现象，他的数学速算能力惊人，几乎超过世上所有的人，甚至能与电脑媲美。用佛法的唯识之理如何解释这种现象？

答：六个月大孩子大脑胜义根还没有发育完全，现代医学发现孩子刚出生时，其脑颅的大小相当于成人的四分之一，六个月大的孩子脑容量还不及成人的一半，其意识心及身体的脏器都很脆弱。当他受到很大的惊吓时，意根反应异常，就促使大脑神经系统出现异常反应，气血不能正常运行，大脑部位的活动受阻，结果造成胜义根的某个部

分的功能受到损坏。

心脏血液流动出现异常，不能顺利的向全身输送血液，导致后来大脑的发育出现问题，最终形成脑部残疾，也就是通常所说的脑残。但所谓脑残也不是完全残缺，因为当人的胜义根局部受到损坏造成功能障碍时，其他部分的功能反而会增强，这就是现代医学所说的“代偿机能”，脑的这种代偿机能，年龄越小发展就越大。

我们大脑后部胜义根这个地方，结构非常复杂，它分很多很多区域，一个区域负责人体的某一部份功能。整个大脑都是由四大种子所构成的，这四大构成的大脑皮质、神经纤维之类的固体物质，以及脑液、血液之类的液态物质等，都是物质色法。人体的血液流经大脑，带来四大营养成分，为后脑胜义根的发育及运作提供营养物质，这些营养物质能够影响大脑的思惟，影响意识心或者六个识的了别活动。当他受到惊吓的时候，血液流动不正常了，局部地区血流停滞了，血液不通的那部份脑组织就会停止发育甚至萎缩。

正常情况下，四大组成的营养物质在整个脑部是均衡分配的。因为物质色法分配得不平均，使得胜义根的某一部份营养充裕，这个区域大脑的机能就会强盛，这个地方对应的意识功能就能增强。而其它得不到营养或营养不充分的区域，其对应的功能就要减退、萎缩。这个小孩在数学思维方面特别敏捷发达，没有受到不好的影响，而是在语言等方面受到了影响，还有他走路不正常，说明小脑某个地方的功能也受到影响，因为小脑是负责身体平衡、负责走路的地方。受到了



影响的地方，对应的功能也就减弱了，减弱的功能到哪里去了？用到弥补功能比较发达的那部份地方去了。

弥补，一个是在色法方面，另一个是在心法方面，用“弥补”这个词其实也不太确切，应该是说他在某个地方思惟的功能，受到补偿而变得超常发达。因为与这部份功能相应的胜义根，摄取物质四大不仅没有受到影响，而且摄取了本来应当输送给其他脑部区域的四大营养物质。

这是在色法方面的解释，从心法方面来解说，胜义根正常生长发育的人，其六识的功能应该是均衡发展的，这个孩子因为惊吓受到的影响，六识功能的发展就失衡了。六识在语言、行为和与人交流能力等方面与常人相比明显不足，而在数学思维、运算、记忆能力方面意外地得到补偿。如果现代医学科技足够发达，能将胜义根各种功能进行分类，并能找到解剖学上对应的脑组织区域，就会发现负责数学思惟的那部分脑组织及神经元特别发达。六识以根、尘为缘，胜义根的强弱自然会对意识思惟产生影响。

因为缺少医学生理方面的相关知识，我无法在这个方面进行详细的说明，就从唯识方面举个例子来说吧。

比如一个盲人，因为眼根受损而无法看清色境，前五识只有耳、鼻、舌、身四个识能正常运作，第六识意识的注意力，就集中在声尘、香尘、味尘、触尘的法尘上了。为了弥补眼识缺陷而导致对外感知的不足，这个盲人的耳根就变得特别伶俐，有一点点的动静，别人可能

听不见，但他可能就听见了。因为他时常作意于耳根部位，如来藏就配合意根使耳根变得发达灵敏，并将能量转移到听觉上了。

为什么能转移到听觉这部份来呢？那就是意识心的分流，识种子的分流，用河水的分流来比喻，在总量不变的情况下，别的地方流量少了，流经这个地方的水自然就多了。我们识心的注意力是有限的，识种子是有限的，把有限的识种子用来平均分配，哪个功能都不强。如果把一部份功能关闭，把所有的能量，全部的识种子集中在某一方面，那这一方面的功能就特别发达。这个小孩也是这样，语言、行为以及身体行动平衡方面功能减弱了，意识心的注意力，识种子全部集中到数学思维上了。这个小孩的精力就不外摄，全部摄用来进行数学思维，数学思维的能力就非常的发达，就有了超常的数学运算能力。

从某种程度上来说，这也算是修定的一个法门。所谓的修定就是心不外缘，使识种子集中流注在某处，识别的势力就变得特别强大，分别起来就非常清楚，用来观行、参禅效果就特别好。这个小孩意识的一部分功能被关闭或减弱了，他的精力全部集中到与算术相关的思维上，这个就叫作定。因为这种定，他就在这方面获得了一种大智慧，他就能很快和准确地算出非常复杂的题目，当然这也和前世的业种有关系，他的前世在这方面可能也非常突出，有这方面的特长，今世就会因为这次意外，把这方面的功能开发出来了。这次意外也是果报，他这个功能特长也是一种果报。正好两种果报加在一起，导致了他现在这种状况。

一个正常的孩子，他后脑胜义根的发育成长一定比较均衡，这时候胜义根运作没有阻碍，他的意识心会平均分配在后脑的各个功能区域上，这样意识心的注意力就比较分散。这样的小孩可能哪个方面的功能都可以，但是哪个方面也不突出。因为他没有定力，意识心不集中，他就没有特殊的功能出现，就不能成就特殊的事业。因为各个方面功能均衡发展，力量分散了，这个道理和修定的道理是一样的。

再看视频上的残疾小孩，从他的表情上来看，他这个人有定，心不外摄，他的注意力全部放在脑部思惟上，脑部的思惟属于独影境，他全部放在独影境上了。意识心独头意识非常强，五俱意识就减弱了，外面的世界没有让他分散很多的精力来攀缘，他的精力几乎全部集中在独头意识上，独头意识特别发达，他的算术思惟能力就非常强，这方面潜力就开发出来了。

对一个胜义根发育比较均衡的人，也可以通过后天的训练，来增强某个方面的才能。比如一些有成就的科学家，他们专注于自己的研究项目，心不外摄，全部集中在某个项目上，精力全部集中在一个点上，他在这个项目上研究的成就就非常突出。比如数学家陈景润，他在生活中丢三拉四，在普通人眼里就像一个傻子，那是因为他不在平时生活细节上用心，他把所有的精力都投入到专业数学研究上，才取得重大成果。还有一些艺术家，在从事创作或演奏的时候，进入了一种全身心投入的忘我状态，这也是一种定境。因为一个人的能量、精力和识种子是有限的，平均使用或到处攀缘的话，哪部分也不会突出；

如果能使识种子集中流注，所有的能量全部集中使用，就会形成非常强大的功能。

在世俗法上如此，在佛法的修证上也不例外。要想断我见，要想参禅明心，要想思惟甚深的法义，意识心就不能到处攀缘，不能过多地分散精力去关注不相干的俗世事务，不能这也放不下、那也放不下，全部装在心里。要想有成就，一定要有定力，有定力意识心才能专注，功能才能强大。因此，要想在佛法上有成就，就要有舍有得，精力不能到处散发。当然定力的修持也要适当，不能过于专注在定境上，否则就会进入深定，无法再思考了。

（二）问：色身是由四大组成的，色身上的四大也是不停流转的，人通过饮食、呼吸等吸取身外四大，转化为身体所需的四大组成的营养物质。同时人身上的四大也在不停的损耗，通过各种排泄物输出。而这一切运转，只有如来藏有这个功能。人在思考时，如来藏不断摄取胜义根处的四大变现法尘，以供意识、意根了别，所以思考过甚，胜义根四大营养消耗过多，大脑就会感觉疲劳。胜义根供给四大营养不足，思惟能力就下降。人过于疲劳的时候，就要通过睡眠，由如来藏来运转四大以补充胜义根的四大营养。是否是这样？

答：独影境法尘不需要消耗胜义根的四大物质，法处所摄色需要消耗胜义根里的四大营养物质。但是意根和意识运行的时候，就要触动胜义根和神经元，就要释放生物电，就要消耗四大营养物质，因此思惟太多时，就会感觉大脑疲乏，需要休息一会，以待大脑中的能量

再聚集起来。

当识心一动，大脑神经就跳动，释放生物电，释放能量。即使入定六识不动，意根也在微细了别，暗暗的活动着，也要消耗一点点四大营养。意根活动的越轻微，消耗的越少，入定越深，意根活动越轻微，消耗的越少。入到无想定中，可以定个几劫时间或者更长时间，不需要饮食，但是身体也要瘦弱下来。

### （三）安眠药与麻醉药是否有同样的作用

安眠药和麻醉药，都是对大脑和各神经组织起抑制作用的，能够阻止神经系统传导身体中的各种信号到胜义根，胜义根里没有信息，没有内尘，就不会出生六识来了别，那么身体上的痛觉不能传导到胜义根，就没有意识来感觉痛觉，没有疼痛感；或者没有意识来思惟法尘，就会处于休眠状态。

既然能抑制脑神经的活动，就有毒付作用，能损伤破坏神经系统，大脑活动受到抑制，意识的思惟活动受到阻碍，能引起智力衰退、早亡早衰和痴呆症。所有的药物，都对神经系统有一定的破坏作用，药吃多了，骨头就变色，一般会变成绿色或者是黑色的，这代表毒的颜色。

（四）关于脑电波，每一个脑神经元，有一个神经核，每个神经核，都会随时随地向外放脑电，这就是我们平时心里活动消耗自身能量的根。并且在六根接触六尘时，意识在念力，分诉，推理，判断时就会放出大量脑电波，意识在思惟时，脑电波向外消耗的最多，故修

定人向内专注，不攀缘外境时，消耗的能量就非常少。

全身所有的神经组织最终都集中到大脑那里，内六尘变现在大脑那里，七识又在大脑那里活动，七识一活动，一动转就要影响到大脑的神经组织系统，然后神经系统再传遍全身。所以说各种识心活动，识心反应，就能引发色身的变化，影响色身的呼吸、心跳、脉搏、血液循环、内脏乃至皮肤，最后就得出一个结论：修心就是修身。再有一个结论：修身也能养心。这个结论就留给大家来推断，证明其中的道理所在。

佛法就是最严密的科学，就是最尖端的科学，但是缺少福德，缺少禅定，缺少智慧，那就不能证得了。定力不足，逻辑思惟能力就跟不上，思惟就不够细密，智慧就开发不出来。不少人总是喜欢到处学理论，从来不肯花时间修定观行佛法，结果学来的都是理论知识，于自身心无有丝毫用处，烦恼照样烦恼，无智还照样无智，慢心还照样慢，我心还照样我，得不到一点身心解脱的受用。

### 十三、佛法杂谈篇

（一）我们的眼界有限，看不见地球，虽然看不见地球，也知我们自己脚踩在地球上，生活在地球上，靠地球的承载和养育。这种知是现量的直接认知还是理上的认知呢？肯定是理上的认知，因为明这个理，就能判断出我们就是在地球上。佛所讲的许多道理也是，当下很难证得，但靠累世的善根，修到有择法眼时，通过如理的思惟判断，

就能知道佛法是正确的，依之能得解脱，能成就佛道。

比如罗汉们还没有入涅槃，但通过学法思惟，能够了知断我执、断尽三界的贪爱，就能得解脱，心里也肯定这种方法能够解脱入涅槃，虽然还没有入，不必等入涅槃时才知道这种修行方法能入涅槃。这就是从佛所讲的理上来思惟判断，得出一个正确的结论。很多事情不必我们亲身经历才知道有和无，对和错，以智慧性的认知，就会明了许多道理。没有智慧即使亲身经历也不知其然。奉劝诸道友，自己不知的事理，不要轻易说：不是、不对、没有、错误。要时刻掂量自己智慧达到什么程度，能不能做正确思惟推理判断，你所得出的结论不一定正确，尤其是对佛所说的法，判断错误，就是诽谤，诽谤了佛与法，后果很严重。

（二）讲法不仅要对众生根基，还应该要超越于众生根基，引领和提升众生的根基。因为众生根基千差万别，不能只讲低浅层次的法，深法以及更深的法都应该讲出来。讲出来也不一定是为现前的众生而讲，也要为后世的众生，为大根器者而讲。根器不足者，听过就算，不理解就存疑，但不要轻易下定论。

我讲法首先要作铺垫，三六九等众生都要照顾到，今世后世也要照顾到，更主要考虑整个佛教的发展，因此不能完全照顾到每个众生的具体情况，当然会有一些人甚至很多人不相应，这是正常现象，即使佛在世时讲法也不是每个法都适应所有众生的根基。一切事佛自有安排，释迦佛对娑婆世界的佛法有总体和整体的安排，在背后督导着，

我们不知，但只要安住着就好，暂时吸取与自己相应的法，深法暂时搁置不理。

世尊在娑婆世界刚成道时，为大心菩萨众生讲华严经，无量诸天大众及人中弟子，尤其是声闻弟子，如聋如哑，世尊都知，但是世尊也要讲华严经，把娑婆世界整个的佛法铺垫好，把成佛之路讲清楚，弟子们才清楚整个佛法修行的次第，以作到心中有数。讲完华严经，世尊才开始教导弟子最粗浅的佛法，领大众修行四阿含经，从断我见证初果开始。

我弘法也是一样，也要把众生需要修行的佛法都铺垫好，把修行的关键之处讲清楚，之后再带领大家从基础，从粗浅的佛法开始起修。在这之前的网络弘法，都不是真正的弘法，只是一个铺垫和预热阶段，真正的领众修行还没有开始。

### （三）自己没有刻度，或者尺子太短，是否能测量他人他物

在世间法里要作一个裁判，必须对于所裁判的内容通达了知，就是要懂行，比如评判一个大学教授教学的水平程度，必须要自己的学识程度高于或者至少要相等于那个大学教授，评价一个大学生的论文水平，必须是大学教师。在佛法的修证上，要判断一个人有没有悟，是否见性，自己首先应该是明心见性之人。走过了那段路，熟悉了那段路，才能知道别人走的路是否正确，也能知道别人走到什么位置了。对于佛法的判断，最低要求是要有择法眼，最好是对于主要佛法没有太多的疑惑了，再最好是证得了那个法，才能作出比较准确的判断，



修到这种程度的人是很少的。判断他人是否证果，首先自己得证果，证初果才能断疑，不疑自己证没证果，不疑师证没证果，不疑法能不能让众生断我见和我执，否则就判断不了他人，自己还没有刻度的时候，是无法测量他物的。

（四）众生从无始劫以来，就有无明，心里从来没有明过；如果众生没有无明了，无明断尽了，就是佛。众生从来没有作过佛，如果众生作过佛，永远也不会再变回众生。圆觉经里讲过这段，世尊举例说：譬如金矿提炼出真金，真金永远不会变回金矿。意思就是说成佛以后永远不会变回众生。这也说明众生是从无始劫以来就有无明，这没有什么道理可讲，法尔如是。楞严经第四卷里，阿难也问了世尊无明从哪里来，为什么有无明，世尊说无明没有来处，没有原因就存在着，如果有原因，那就不是无明了。

（五）修到什么时候才能做到不分别

众生七个识的存在，就是起分别作用的，如果要不分别，把识心灭掉的时候就不能分别了；入定以后分别的就轻微，只要是有个知性，有个知的对象和结果，分别就完成了。一般人所说的不分别，是对好坏善恶，你我他她，都不做分别对待，一视同仁；而一视同仁也是分别，否则就不能一视同仁，心里觉得大家平等，才能一视同仁，有觉有视，正是分别，一视同仁是分别的结果，也是过程。

佛的平等性智，就是对一切众生平等对待，不分善恶，只要因缘成熟，就要去教导和度化。佛陀不会说，我只度善人，不度恶人，不

会只怜悯好人，不怜悯恶人。但也许要相反，佛陀可能更要去怜悯恶人，因为怕他们受更多的苦受，所以更用心思度化恶人，观察他们被度化的因缘何时成熟，这是佛陀的大悲心平等性智使然。佛陀不像我们，只关心同情怜悯好人善人，憎恶恶人坏人，佛陀没有这个分别心，佛陀对众生都是一视同仁的；而且往往只看众生的佛性，因为众生的佛性平等，所以佛陀看众生就一律平等看待。

#### （六）佛在世时有人问佛法，佛为什么不回答

有些问题，众生的智慧不够时，世尊无论怎样说，众生也理解不了，世尊就不会宣说出来，说了也无意义，反而增加众生的迷茫，于是世尊就不宣说。比如有外道问世尊问题，世尊观他的根基不能理解这个问题的答案，就说你这个问是无记，于是就不予回答。还有的弟子问世间最初的兴起，第一尊佛如何修成的，最后一尊佛没有众生可度，怎么成佛等等，这些问题世尊都不予作答。佛法浩瀚无边，世尊在娑婆世界只讲了一点点，其它的都不适合于此世界众生修学，众生接受的能力实在是有限，理解不了的就会谤。所以无量无数的佛法，不是世尊不愿意讲，是在于众生自己的业障太重，福德太薄，智慧太低。我们应该好好忏悔自己的业障，暂时理解不了的道理不要做评论，下断言，以免造作诽谤的业行，未来世有恶果报。

（七）甘露倒入有毒的杯子中，立刻变成毒药，器不清净的缘故。佛法甘露入众生心中，众生却生出邪解，智不清净的缘故。邪见的种子在众生八识田中，遇缘即生出邪解，甘露法相被众生的识心

扭曲，变出的内相分就不是甘露了，识心触被扭曲的内相分，就生出邪见，邪见种子再种到八识田中，将来开出的还是邪见花，结出邪见果。可不哀哉！剔除意根的染污性，是学佛人的当务之急。这就需要意识心常常正确的思惟正确的法理，常常熏染意根，有一天转变了意根的邪见以后，修行就能走上正路了。

（八）心随境转，外面的境界能够影响到内心，生起波澜，一个原因是定力不够，一个原因是智慧不足，不能正确如理的认知分析面对的境界。人最喜欢的就是随顺自己的心，不管这个心是善还是恶，顺我就高兴，违我就觉苦。因为一个人太注重内心感受了，往往对人事物的判断不正确。同样一个人有时觉得很好，有时就觉得很坏，这是完全从自心感受出发，不是从客观公正的角度出发。这就说明了我们的心识的虚妄性，境界的虚妄性，它们总是处于不断变化的状态，不是永恒不变的。那就是不真实法，不可靠法，我们不能完全依赖这些东西，否则当这些东西灭去时，就要感到无所适从了。

（九）人分成两段，一段或者两段都死。蚯蚓可以分成七段或更多，都能活，原因是虚空中有很多无福众生，没有身体，总是寻找机会投胎，蚯蚓的色身是低贱无福的，适合这些无身无福众生，蚯蚓分成几段后，众生的如来藏就马上投到其它几段身体中，蚯蚓的那几段身体就都活了。一段是原来蚯蚓自己的，其余都是无福众生后进去的。虚空当中无身的众生非常多，没有身体可以依赖，都很苦恼。

大千世界众生太多了，三恶道的苦难众生简直就数不清，光是一

个众生身上的细菌就无数，何况所有众生身上的，何况虚空当中的，何况十方世界的。所以我们已经得人身，而且遇到了佛法，应该精进修行，保住人身，不能再下三恶道了。为那么多的众生着想，为自己无始劫的父母亲人着想，也应该精进修行，为怜悯天下众生，应该发心精进修行。一失人身，万劫难复，有幸遇到佛法，多么不容易，一定抓住机会修出来，以后广度无量众。看到那些苦难众生，自己发大誓愿，自利利他，是不难的。

#### （十）四大不调都有什么样的症状

四大不调，百病皆生，所有的色身疾病都是四大不调引起的。四大不调的原因一个是业障使然，一个是后天的环境造成的。四大不调和，就是四大种子的成分改变了，身体就要随之发生变化，就要出现各种疾病。单一大不调，就能引起与之相应的疾病，比如水大不调，身体当中的水不是多就是少，而水的成分无论是多了还是少了，都会引起疾病，如浮肿、皮肤干燥、肾病、湿疹、皮炎、血液粘稠、心脑血管病等等这些与水有关的疾病。风大不调，能引起与风有关的疾病，如呼吸系统的疾病、风疹、风湿等等。火大不调，能引起与火有关的疾病，如身体的冷热病，寒凉病，高烧、低烧等等。地大不调，能引起与地的坚硬和支撑性有关的疾病，如缺钙、四肢无力、体弱、身弯驼背，浑身疼痛等等。一大不调，百病丛生，何况四大都不调，更是病障重重。总起来说，都是众生无始劫造业所感召的果报，极少数情况是偶尔外界环境改变身体暂时不适应引起的，多数都是业障病。

无论是业障病，还是偶尔的环境不适引发，其改变，都是如来藏所为，四大种子从如来藏中输送出来，其中的比例成分改变，物质色身就要发生相应的变化。四大种子成分的改变，由如来藏作主决定。如来藏依什么作主决定改变四大种子的输出呢？一个是依业种，如来藏能了别业种，祂的运行必须依业种而行。另一个是依色身所触环境，因为如来藏能了别身根和器世间的环境，如来藏依之，就要不断的随顺环境和身根而改变四大种子的结构。这样身体就不断的处于各种变化中。每个众生的色身都是如此的刹那刹那发生着变化，没有不变化的，都是自己的如来藏所为。

（十一）知见立知，即无明本。知见不见，斯即涅槃。昔日有人把楞严经中这两句话重新标点，知见立，知即无明本，知见无，见斯即涅槃，之后就开悟了。悟个什么呢？第一句话的意思是，有了知六尘的知，立这个知为真，就是无明。这个知是生灭的虚妄法，就是七识心的知，包括知各种定中的境界法尘的知，是意识心的知，知道自己入定了。如果认为这时心空了，与如来藏的空是一样的，是开悟的境界，那么就错会了，这种错误的认取，正是无明。

第二句话的意思是，有个心没有知见，不知六尘，不见六尘，这个心就是涅槃心，涅槃不生也不灭，祂不对六尘，不起烦恼，没有无明，自性清净。找到这个心，证得这个心，就是开悟，证得自性清净涅槃心。于是那个人就悟道了，后人给他取名为破楞严。

（十二）执著佛法到底好不好

关于执著，对于自我五阴的执著，四果罗汉以前都有；对于佛法的执著，没有修到大乘无学位的菩萨都有，灭了法执就成佛，八地菩萨修行达到无心无为，在佛法修证上还有很多法要修行，也没有断尽法执。

佛法是灵丹妙药，是众生脱离苦海的指路明灯，是摩尼珠，是大宝聚，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。各个佛经里已经说得很多很好很清楚了，也有极多的譬喻，佛法就是渡河的船，到岸才能弃船，众生在生死海中漂泊，如果不紧紧抓着船，掉到海中就会被淹死。没有得道的凡夫众生更应该抓着佛法，救自己的性命，以期离苦得乐。

凡夫人极大多数是不执著佛法的，执著佛法的人很少，太少了，如果能执著佛法，就不会再执著自我执著世俗法，造成生死轮回不断。执著佛法是好事，都学通达了，贯通了，再把法执断尽，就能登上彼岸。如果还是生死凡夫，就不执著佛法，那肯定是要执著世俗法的，在佛法的修行上就懈怠，一个身体懈怠心也懈怠的人，肯定是不执著佛法的，修与不修无所谓，修什么也无所谓，怎样修也无所谓，毫无疑问是这样。

最初学佛修行，能执著佛法还是有很多益处的，贪佛法是善贪，能有所受益，能把对自我对世俗的执著转移到佛法中来，把贪五阴自我贪世俗五欲六尘转过来，执著佛法贪佛法，心地就能得解脱，等到佛法通达了贯通了，再一步步去掉对佛法的贪和执著，然后才能成就

佛道。

（十三）世界在虚空中建立，虚空在如来藏中，如片云点泰清里。娑婆与极乐世界最近，还相隔十万个佛国土，大千沙界该有多么广大。征服自心，就征服了宇宙，征服了十方世界，征服了一真法界。把心掏出来，把里面的法，都弄明白，无量世界就属于你。实际上征服世界就是征服自心，心外本无法。

我们每天还执著小小的世俗法，为一点小事而起心动念，就显得太渺小了。站在宇宙虚空当中观察，世间什么事能算事？什么时候把自己的心量扩大到与如来藏一样，什么时候就拥有十方世界海。佛说：“譬如澄清百千大海弃之。唯认一浮沤体。目为全潮。穷尽瀛渤。汝等即是迷中倍人。”听到佛说的这句话，我们真应该赶快醒醒，不要再迷执了。

（十四）音乐是声尘，是四大组成的物质色法。物体撞击发出来的声音，是外声尘，我们如果听到了，是听到的内声尘。音乐旋律依声音而有，属于五尘上的法尘，是法处所摄色。如果是看着乐谱而想象出来的音乐旋律，就是独影境，如果连乐谱也不看，就能凭空想象出来的音乐旋律，就更是独影境，都是四大组成的色法。

不同的物体撞击，会发出不同的声音，撞击的力度不同，声音也不同，撞击的角度和时间不同，也会发出不同的声音，所以敲打不同的物体，用不同的力度和角度，就形成了一连串不同的声音，有节奏感，这就是所谓的音乐旋律，生灭变异，非常的虚妄，不可执著，不

可把捉，所以说喜欢音乐也是愚痴，也是贪爱，不出生死轮回。

由此想到，能量也是物质色法，四大组成，物质运动产生出来的，也能消耗和递减，生灭变异无常，不可把捉。热是触尘，四大组成，是物质色法，是能量。电子运动，水的运动，都能产生能量，是物质色法，有实际的功用，能被六识感知到。声音也可以说是一种能量，是物体的动能，属于能量。饮食当中有能量，能够让身体有力量，只有物质色法才能让身体有力量，有温度有暖度，能改变身体。

物质形态的改变，就能产生能量，形态不同，能量就不同。水能发电，就是利用水的运动产生能量的原理。身体能量少，多运动，跑步，就能产生热量，温暖身体。电磁波、磁场是一种能量，能成熟饮食。

地大也是一种能量，能把人打死，就是地大能量的作用。火大也是一种能量，能活命，能烧死人。水大也是一种能量，能冲垮堤坝，能淹死人，能解渴。能量，也叫作一种力量，四大都有力量，都能形成力量。静止的物体能起阻挡和遮障的作用，也是一种能量。没有力量，就不能起阻挡的作用。土地也是一种能量，能承托众生，承托物体，没有力量，就不能承托。静止的河水也是一种能量，能漂浮物体，托载物体。

#### （十五）如何让睡眠质量好一些

睡眠不好，是因为意根的攀缘重，心不空净，烦恼重，思虑较多，因此睡不安稳。如果禅定修得比较好，熏习佛法的力量比较大，心中



都是佛法，就不会多想多惦念世俗法，就能让心平静下来，清静下来。如果精进修学佛法，心中都是佛法，睡觉的时候梦里都是佛法，心里其他的事情都装不进去，睡眠就会非常清明。多修禅定，也有助于睡眠质量的提高；不仅打坐是修定，行走坐卧都要修定，训练自己的心不攀缘世俗事，按照四念住经修行，禅定提高的肯定快，内心的攀缘都会减轻。

有个生死迫切的心，就不会在意世间法了，生活太幸福了，出离心就不强；经常观照一切法的无常性，就能有出离心，道心就坚固。因此要常常观察自己是否与世俗法脱离一些了，是否有出离心，道心增强了。多找自己不足的部分，想办法弥补上，争取早日明心和断我见，这个事情太重要了。

#### （十六）做梦时为什么不知道自己在做梦

众生之所以做梦，是因为意根的不断攀缘执著某些法，第八识随顺就出生了梦境。梦境属于独影境，意识心单独了别，没有五识的配合。因为独影境现起的缘比较少，意根只要执著惦记某些法，独影境就能出现，然后意根与独影境相触，第八识就出生意识，了别独影境。但是在梦中意识思惟和判断力不足，分别力比较弱，识别的势力不太强盛，多是被动的被梦境牵着走，而不知道这是在做梦；同时意识的反观力也比较弱，智慧性差，也不知道自己的活动是在梦中，是在了别梦里的独影境，因此就不知道自己在梦中，是在做梦。

如果一个人比较有修行，意根受到了佛法和善法的有效熏染，就

不会指挥意识造作恶业，能控制意识的行为。那么这个人在中阴身里，意根也有可能控制六识不造作恶业，不随恶缘而现业行，能主导六识行善，造善业。这样心善就与善道相应，托生善道的几率比较大。而且意识也懂得选择善道，就有可能托生善处。

（十七）治疗神经衰弱的方法：打坐时或者静下来时，非常慢地背诵心经或者药师咒，一边背诵一边观想，观想佛光照在头部，尤其是后脑部位，佛光是金色的，一直流入头部或者是后脑里；再观想黑色或者是灰色的业障气，屡屡从头顶排出去，修到睡眠好转，再也观想不到有黑气时，就不用再观想了。定力越好越有效果，定力比较好的用这种方法是很管用的，同时也能加强定力，得定很快。观想金色的佛光从头顶四面八方进入都可以，直射和倾斜角度都可以，定力越强，观想的范围越广，这样也能快速地增强定力。自己可以想象，怎么方便就怎么观想，身体其它部位的疾病都可以照此方法观想。也可以给别人观想，但是要替人背业。

（十八）中国的汉字含义，我们要多加以思惟分析研究，才能明白其中的真实义。对文字没有障碍的人，才能容易正确理解佛法，才能有智慧不断的生起。有文字障的人，看一段文字，不能真正理解其实质意义，往往要错解，智慧无法提高。众生之间的交往当中，如果对语言文字有障碍，造成互相不能理解沟通，那么交往起来就苦恼和无奈。善解人意的人，都是少于语言文字的障碍，善于看透他人的心理，容易与人沟通，与人交往就少于障碍。

每个人对文字的理解程度差异很大，有些人为什么对文字理解的程度很低呢？心粗不细致，缺少定力，没有智慧，福德欠缺，这是最主要的问题所在。文字里明明没有那个意思，可是有些人理解起来就有那个意思，不肯回头反思自己，不肯回光返照，很多人只照别人，不照自己，那就是我重的表现。然后就认为自己理解的正确，毫不犹豫的就去否定他人，与他人辩论。这种冲动性正是缺少禅定的表现，没有智慧，不能反观自己，不能正确的评判自己和他人的结果。一个聪明人，是心非常细致的人，既能如实的观察他人，也能真实的反观自己，没有观察力和反观力，说明定力差，智慧不足。

#### （十九）为什么有受皆苦

苦有三种：苦苦、行苦、坏苦；或分为八苦：生老病死苦、求不得苦、怨憎会苦、爱别离苦、五阴炽盛苦。行苦的行，是指运行和变化的意思，五阴身心一点点发生变化和毁坏，根本停留不住，把握不住，因此五阴就有行苦。坏苦的坏是指破坏、消散、变异，五阴也是把握不住的，因此五阴就有坏苦。一切苦的本身就是一种苦，这就是苦苦的意思。众生不止有三苦、八苦，扩展细分起来有无量之多的苦，可是愚痴众生身在苦中却不知苦，还劳驾佛陀来娑婆开示苦圣谛，开示了以后，众生仍然不能认识苦，也不能断苦。

受分为苦受、乐受和不苦不乐受，不管是哪种受都是苦。即使是在乐受里，也有行苦，乐受之后是坏苦；乐受的同时，心里也仍然有苦，乐时不是纯乐的，而且众生还要为各种乐受付出一定的代价，因

此五阴世间没有真正的无苦的乐受。

在无色界里，非想非非想天的禅定境界是极快乐的，但是那里也有行苦，时间过得非常快速，定中八万大劫很快就过去了，过去之后就是一切苦恼就现前了。众生在快乐的时候不希望快乐消失，这种希望本身就是苦，属于有所求的苦。众生追求佛法时要付出辛苦代价，这本身也是苦，但是苦中却有乐受，之后一切苦就会渐渐转化为乐受。所以我们要精进修学佛法，不畏困苦和艰难，修到最后都会变成乐受和舍受。不管那种受都是无常的，无常的就是苦的，所以说有受皆苦。

（二十）舍识用根，这种说法是不对的，如果没有识心，是谁来用根，根是怎么用的呢？除非既是根也是识的意根第七识，离开六识也可以起用，但一般人是做不到的。一切法都是由心来支配，没有心识就谈不到修行。我们学佛修行应该把佛法的基本道理搞清楚，才能下手起修。

所谓舍识，是把六个识都灭了不用，只用六根来修行应对一切，但是如果没有眼识，眼根就不能见色，如果眼根也能见色，那么死人也能见色，睡着时也能看见色，这样人就没有死亡也没有睡着。六个识如果灭了，人就不能了知一切法，即使有根也不能起作用。根是接收六尘的受纳器，是用来出生六识的，没有识，根就没有用。所以不能说修行要舍识用根。我们用的是识，一切法都是识在起用在分别，没有识的众生就如一块木头，不能思惟、分别、计划、打算、推理和判断。

如果没有意识，前五识也不能存在，还是用不了根。即使能用，眼识只能见色的粗相，耳识只能听声音的粗相，没有意识心的分析判断推理思惟，什么法也不能了别到。而眼根不能自己用自己，只能靠眼识、意识、意根、第八识和合起来用，耳根、鼻根、舌根、身根都是这样，没有识，根不能有任何的作用。如果意根自己能单独起用，必须有四禅八定和神通，如果甚深禅定，意根还是不能了知六尘境界，也不能修行。

（二十一）在阿含经中的起世因缘经里说，一大劫有四个中劫，一个中劫有二十个小劫，一个小劫是 1680 万年。地球成住坏空一个周期就是  $80 \times 1680$  万年，这是极乐世界的一天，极乐世界的一大劫等于其它世界的一天；其它世界的一天又等于另一个世界的一天，如此不断，各个佛国土的时间都不相同。

显无边净土功德经中说，十方世界诸佛国土，娑婆世界的劫最短，在此国土修行是最快速的，娑婆世界成住坏空一个周期，就是一大劫，在极乐世界才一天。一天时间和一劫时间相比，后者所修的内容极多，道业的进步与在其它世界相比非常快速。在各个世界修行都有利有弊，苦的世界劫短，修的快；在乐的世界非常享受，但是劫长，修行相对慢一些。

（二十二）每个学佛修行人都会经历各种磨难，这是必然的。与无始劫以来的业力抗衡，相当不容易，即使菩萨再来也是如此，逆缘太多。修行如逆水行舟，需要有在大风大浪中搏击的勇气和顽强的毅

力，要有菩萨的大愿，才能不被风浪打压下去。

道高一尺魔高一丈，只要有向上之心，必受磨难，凡修行上有明显的进功，业障必现前。自己的道心和勇猛精进心是不可思议的，佛力同样是不可思议的。只要发长远精进心，必有佛力护佑，魔障对我们没办法，相信这点，就能克服万难。

人无远虑必有近忧，我们只要把眼光放长远，着眼于未来，脚下的路就容易迈出，眼前的难关就容易克服。

（二十三）所谓的世界，不过是一种感觉罢了。不同的心境，有不同的感觉，不同的人有不同的感觉。那么这些感觉都是什么东西？什么也不是，幻化罢了。那怎么办？改变不如实不如理的感觉，为如实如理的感觉，就回归真实，回归觉性，回归一真，回归涅槃，回归寂静。

（二十四）很多心理学者等等社会人士并不信佛学佛，却能把意识和潜意识分得清清楚楚。我们这些学佛学唯识的人，却分不清二者的区别，说来真是汗颜惭愧。唯识学者唯识学家专家，其观察思惟智慧，如果还不如一个没有禅定和般若唯识智慧的心理学者，那还算作什么唯识专家学家学者。不知道为什么会这样的状况。

甲：我是这样理解：有些学者，艺术家，科研人员经常会因为常研究而日思夜想，以致定力较强常进入三摩地状态而不觉，所以能观察细微。

乙：对，他们有禅定，却不是刻意修出来的，而是有极大的兴趣

爱好。因为他们不执着宗教的条条框框。也不执着宗教的是非对错。我看到好多宗教徒反而限制了自己，活在思维概念的世界。这些学者对研究探讨工作有热情，有责任心，于是就能专注一心，其他人事都不感兴趣，就能发现真理和事实。

（二十五）真正的正信，要有现量观察智慧，否则信难免流于偏信和盲信。即使是佛经，真正有智慧的人也应该存疑，并且想办法实际证验，何况非佛所说？

网络上有不少人，说六祖是佛再来，所说法有佛的证量，六祖已经修成了佛。我真不知道这些人根据什么如此定论六祖。认定一个人是大学教授级别，应该比这个大学教授水平还要高才行，最起码也要水平相当，才能给与对方认证。如今末法众生好像都已经修成佛了，然后以佛的智慧认证六祖已经成佛，具备佛的智慧证量。六祖坛经一本薄薄的册子，估计这些人没有一个能看懂的，否则谁也不敢下此定论。

（二十六）众生的业还需要众生自己了，主要是了心，心了，业才能了。了心，仅仅靠佛力加持还不行，必须自己主动配合，改变自心，断除无明，这样才能了业。如果你有杀人的业，佛菩萨替你了了，你还有杀心，将来还要造恶业，那能了什么业呢？贫穷的业，谁能替你了，福德是个人修的，别人不能替修；禅定是自己修的，别人不能替修；戒律是自己守的，别人不能替你守戒；明心是自己明的，别人不能替你明心见性；佛是自己修成的，别人不能代替你成佛。

（二十七）学佛修行学无相法，心要逐渐脱离世俗，心离俗离相，才能渐渐清净无为，与出世间的无为法相应。如果世俗间一个最普通的节日，也要在意和随流，心与世俗紧紧的绑在一起，不看淡一些，如何得解脱？世俗人俗不可耐，修行人最后要超凡脱俗，因此我们不能与世俗法太粘连，深深的陷入世俗界里不知自拔，与道背而驰，何时能走上解脱的大道？

#### 十四、善根福德篇

（一）所谓的福，是为他人、为团体做事，付出代价而得来的。只要向外付出，就能得到回报。既然是向外付出，利益了他人，就是德。佛法中常常把二者连在一起。但是，世俗法和修学佛法上的福德，还是有差别的。比如雷锋修福，为众生做善事，这种福德只能在世俗法中享用。因为他没有在佛法上种善业、种因缘，与佛法还是无缘的，他在佛法上还不能得到利益。

而学佛的人，不仅在世俗法上种福，也在佛法上种福，皈依三宝，供养三宝，勤修戒定慧，这既是修福，也是修德。这种福德不仅能在世俗法中享用，也能在佛法上享用。

福德使得我们在佛法上的修行非常迅速，道业增进很快。福德是我们成就佛道的基础，是道粮，是资粮。没有福德，学佛修行就一事无成。所以，菩萨修行，要修菩萨六度，第一度就是布施修福。开悟前要布施修福，悟后也要布施修福。入初地以后，还要布施修福，道



业才能不断地增进。可见，福德有多么的重要了。

（二）所谓布施，最主要是布施自己的悭贪心。有悭贪心，必获贫穷的果报。谁最贫穷呢？当然是饿鬼最贫穷。饿鬼肚大如鼓，而咽喉像针眼一样小，一切饮食都不能入口，只能挨饿。口渴了，看见河水，想过去喝，因为福薄的缘故，河水立刻变成火，喝不到口里，只能忍受口渴的煎熬。这样贫穷的果报，怎么能当菩萨，行菩萨道呢？

菩萨是大福德之人，生生世世在人中、天上作菩萨，果报很殊胜。在人中做人王，在天上做天王，做转轮王，做大鬼王，永远不会下三恶道，除非慈愿力，要度恶道众生。菩萨的果报，都是生生世世累劫布施的结果。

那么，悭贪心就不与菩萨心相应，有悭贪心或悭贪心重的人，就不能做菩萨。无论怎么参禅用功，也不会破参开悟。所以，要当菩萨，首先就得行布施行，修集自己的福德，用福德资粮庄严自己。

布施行修好的菩萨，心心念念都想利益众生，替对方着想，习惯于布施。如果有哪一天，没有布施众生、利益众生，心里就不安。菩萨即使与众生还没有见面，就会想：“我能带给他什么？”这样的菩萨，就是大福德的菩萨，生生世世物质生活优越，总是做众生的首领。由此看来，修行绝对不能小看布施，绝对不能不做布施。布施就是最实际的修行，名为实修。行菩萨道的人每天都要检查自己：今天我布施了吗？这样的话，道业就会迅速增进。

（三）众生在佛法上只要种了一点点善根，就会作为种子，存在

心中，永不消失，直至将来成就佛道。这点种子，就像一颗非常大的大树种子一样。种子虽然只是一个微小的颗粒，但种下去以后，慢慢地，就会长成了参天大树，实在是不可思议。

在佛法中种善根也如是，佛说：众生念一句南无佛，乃至一低头、一微笑、一合掌，皆共成佛道。从前有个老人要求出家，阿罗汉们不允许，说他八万大劫中没有种过善根。释迦佛知道后说：这个老人在八万大劫以前种过善根，可以出家修道。阿罗汉的神通观察不到八万大劫以前的事情，那时这个老人是个樵夫，一只老虎追他，他爬上树，就喊了一声“南无佛”，以此善根，八万大劫以后的今天，就可以出家修道，老人出家以后，精勤修行，不久就得证了道果。

佛在经中说过，在释迦佛的佛法中种了善根的众生，在将来弥勒佛降生时，生为人身，在弥勒佛的三转法轮中，都能得道。前提条件是得为人身。如果在三恶道，机会就不大了。所以，众生不管皈依三宝与否，只要他念了佛、经、咒，对佛点点头、笑一笑、合十作礼，都已种下善根，都与佛法结缘，将来必定得度。

但是，皈依三宝以后，修行才能快速。尤其是内心中的真正皈依，不是走形式。真正的皈依，是在内心深处，把三宝当作依靠，深心依赖，信受不疑。他的信根已经建立起来了，信行圆满，就会进入住位修行。真正的皈依，也会得到三宝护法的最大加持力，道业进步会很快。

我们在同事和亲属当中，看到有缘时，方便地为他们种点善根，

打下成佛的基础。如果是小孩子，可以告诉他说：你念一声佛，我就给一颗糖；或者告诉孩子说：你拜一拜佛，我就给你什么样的奖赏，这样就能引导孩子们在佛法上种善根，种种子。成人，可以在他们遇到挫折和病痛时，稍微讲点因果，要观察对方能接受到什么程度，不能过份，否则，会让对方造业，反而不好了。

（四）永明延寿禅师曾给自己定课：日行一善。他的一善，要求的标准比较高，我们做不到。但是，为了尽快地积累福德资粮，培养菩萨的精神品质，早具菩萨性，早日见道，我们可以把标准定低一些。说一句话，利益了他人，让人认识到一个正理、正知见，解决他人心里的疑难、苦恼，这个善行就已经完成了。种子种到了如来藏中，遇缘就受报，不一定要来世。两个人的如来藏分别做记录，两人的意识心不一样，意根的执著不一样，所做记录也有差别。利益他人的心发出来了，本身就有福，何况亲自去做。那么，每天都要问自己：我今天利益他人了吗？

供养三宝的福德是最大的，对佛的供养，一是要每天真诚地供佛素食，别当像供养，应该当作真佛来供养。这样所得的福德，与供养应化身佛的福德，是一样大的。只要是素食，不管生熟，包括蔬菜、粮、油，都可以供佛。

第二种供养佛，是念佛。念佛的无量功德，不仅是念应化身佛的无量功德，最主要是念法身佛，念自性佛。人人都有自性佛，念外佛，总不如念自性佛；求外佛，不如求自己佛，他什么都能提供给你。皈

依外佛，不如皈依自性佛。祂能带领你走出轮回，到涅槃彼岸。

只要每天探求祂的体性，学习祂的功德，了解祂，寻觅祂，参究祂，都是念佛。最后，就能成就念佛三昧，明心见性。所有的供养，无过于此，所有的念佛方法，都没有这种殊胜。念佛成佛，念法身才能成佛；只念外佛，不能成佛。

供养法，就是要每天学习、读诵佛的经典，思惟佛经义理，探求真实义，按照世尊教导的去做。一切供养中，法供养最胜。

供养僧，僧是和合义，分凡夫僧和胜义僧。无论哪种僧，身口意行都要清净，如理如法地四事供养，听从僧的正确如法教导，尤其是胜义僧的如法教导，不违僧如理之教，维护僧团和合，护持僧团弘扬正法，以利天下大众，护法功德非常殊胜。

修定也是我们每天必做的功课，修定能让我们身体健康，精神愉快，身心统一，意根减少攀缘，能量不外放。心思集中，定力增强，智慧就得以开发。能量外放，就像一个面积大的木板，放在地上，使劲下压，地面只能压出很浅的痕迹。如果把能量集中，就像锥子只扎一点，锥尖入地就很深。我们的心识也如此，越集中，越能思惟甚深法理，心不散乱，而且思惟程度很深，就能思维透彻，得出正确结论，从而开发智慧的潜能。

修定包括两种，一种是静定，身口意都不动，收摄身心，闭口不语，心不乱想。气运通身，排除身障，身轻气爽，神宁心定，精力充沛，身体健壮。第二种是动中定，身心每天大部分时间都在活动运动

中，应该要好好利用，不能放逸自己，心识攀缘不断，浪费宝贵时光。在活动当中，不仅要做好目前必须要做的事情，同时心念也要缘于正念，所谓正念，就是念佛、念法、念僧、念戒、念经、念咒、参究一个义理、参究一个话头、参究一个公案等等。最初从念佛开始，心念佛，心想佛，心忆佛。行走坐卧，念念与佛打成一片，定力具足，改为参究。那么，每天给自己定课，打坐修定一小时以上，拜佛修定一小时以上。其余时间，全部念佛或者念咒，改变心识，不缘外法。

（五）念佛拜佛，一是修福，二是修定。身体拜佛，折倒慢心，即为有功。修定，就不要数量，只要质量。质量就是心住一境，不散不乱。那就要慢慢念，心念，心听，心想，心忆。慢慢拜，身体徐徐，心念集中，或者注意身体动作，或者想佛忆佛，身心一如。气息平缓，似有似无，心念化一，念念不忘。日久，自然功成，就可以有能力参究话头，参究自心如来。

每月都要检查自己的菩萨六度修得怎样了，布施度修了多少；贪心和吝啬心舍弃了多少；执著自己钱财物的心松动没有；为人大度一些没有；戒律修持如何，是否勉强守戒感觉戒是一种束缚，还是自觉守戒不觉是束缚，还是不用守戒，根本没有犯戒的心，后者是心已得到降伏了，不着外境，回归到内心世界了。

在忍辱度方面，对一切人事物是否能够容忍了，是否不起争执，内心淡泊，对不合己意的人、事、物，也觉得无所谓了；尤其对法，不懂的深法，是否能够接受、安忍下来，能够慢慢揣摩其内涵。

在精进方面，检查心里的世俗法，是否在逐渐减少，是否越来越希求于对佛法的向往和修持；在布施、持戒、修定、修慧方面，是否很积极、很努力。

在修定方面，检查自己的心，沉淀下来没有，攀缘、散乱减少没有；思惟一个义理，能否持续很长时间；对于所修的法，是否有决定性信心，念念不忘。

在修慧方面，检查自己对于成就佛道所应修行的内容，是否都了解了，每一步骤是否都了解；对于明心见性的内容是否了解；对于解脱之理是否明了；对于真如之理，是否了解得越来越多；如来藏的体性是否都越来越清楚等等。

（六）检查自己的福德具足不具足，要看自己的修行是不是顺利，有没有什么阻碍；修行能不能够随己意愿，有充分的时间和环境条件；自己想做的事情，是否能够做主，不受限制；自己要持戒，是否就能够圆满地持戒，想要精进，是否就能精进，想修定，是否没有障缘；智慧是否在一直增长，所修的法是否得心应手；遇到的深法，能不能堪忍，是否感到意乐，愿意随顺。

如果菩萨六度的修行都是顺利无阻，那么福德基本上是不够用的，可把精力转到其它不足的方面，把六度波罗蜜，给攻克下来。如果对于佛，对于真正的如来藏法，对于真正的僧，信心还不具足，内心有疑，不能肯定，那么，位菩萨的条件还没有满足，还需修对三宝的信心，具足信根，生起信力；然后，就转入十住位，修行六度波罗蜜。

（七）问：菩萨六度当中，般若是先导吗？

答：六度当中，般若为主导，为根本，为中心，布施为先导，福德是基础。世、出世间任何法，没有福德，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，才能观行成功，才能明心见性。福德是基础，持戒是助缘，禅定是前提。观行是正行，观行才能获得般若智慧。没有福德，想持戒，就有破你戒的，持戒总是阻碍重重，不能圆满。福德具足，修行就没有障碍。福和德在一起，不为自己，就是德；不求世俗法的享乐，就是德；利乐众生就是德，有德就有福。

佛说六度，第一度是布施修福，这个不具足，不可能获得般若智慧。如果先有般若智慧，那我们就不用修行了，还用观照做什么呢？六度的概念、修行的内涵要懂，经常观察自己做到哪一样了，什么还不具足，想办法圆满六度的条件。

（八）真正有善根的人，因为福德很大，今世有隔阴之迷，不自觉地就享受自己的福报。佛菩萨以及护法神，就会阻止他来享受自己的福报，一是怕他不入佛门修行，二是福享多了，福德受损，就没办法在佛法上有所受益，有很大程度的进步。

所以，我们学佛修行，不能只图快乐。要想办法多培养自己的福德资粮，戒定慧资粮。圆满这些资粮，我们才能够得到相应的道果，得到真正的法益。否则，每天都是卖弄自己的口舌，说食不饱。佛法再好，也不是你的，即使本来是佛，你也只能当个凡夫，生死轮回不

断。

积累福德不太容易，心里贪吝的惯性势力很大。那么，平时多注意不要消耗福德，或者少消耗福德；更要注意，不要损减福德，尽量多为别人付出，不要让别人为你自己付出。多恭敬他人，不要轻视蔑视他人；为人不要处处占上风，要多说柔软语；尤其不要惹父母、师长气恼，多孝顺父母、师长，这样得福又多又快。得福最大的方面就是供佛修福，所以我们每天都应该要坚持供佛。

（九）问：梁武帝修建佛寺供僧，达摩祖师说没有功德，那就是福德了，怎样才能有功德呢？

答：功德是性德，是心性方面所具备的德能，比如降伏烦恼，是功德，修到心无漏，是功德；获得智慧是功德，戒定慧三者都得到增进，趋向于圆满是功德，或者具足圆满，从而能够自受用，也能够让他人得到利益，这是功德。一般来说，功德是不容易退失的，也是受用不尽的，直至成佛。而福德多数是自受用，能够享尽，能够灭坏，不是究竟的，也不能保证不利用福德而造恶业行。而功德能够让心渐转清静，让福德也会增长。如果福德与功德同时获得，福德就会牢固，不断得到增长。

虽然如此，也得修福德；福德不够，功德也难出现，二者是相辅相成的。但是，修出来的福德不要用在世间法的享受上，不求人天福报，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，熄灭贪嗔痴，广行菩萨道，受持读诵三藏十二部经典，参禅习定，止



观双运，定慧等持，断除我见，期求明心证悟，地地增上进修，圆成佛果。这些都是功德，而且是大功德，直至圆满功德。

（十）学佛首先应该多修福，修福太重要了。福德增加，智慧就增加，福与慧是紧密相连的。没有福，就不生智慧，福是资粮，是菩萨六度的第一度。修福好比是种庄稼，想收获什么，就要在什么田地里种相应的种子。想明心见性，就要在大乘法当中修福、布施，护持大乘法，布施正确的佛法一如来藏成佛之法，这样得福是世间最大的福德，无与伦比。

（十一）学佛人福德不够，修行时就有杂事干扰，这是福德不足的表现。这时应该考虑修福，福德不足，修行进展缓慢，事倍功半。在世俗法生存，口袋里没有钱，办不成什么大事；学佛修行这种生死事，是天底下最大的，如来藏银行里没有存款，修行就不能顺利。想要办成多大的事，就要有相应多的存款，福德不足，什么也别谈。想要成佛，就需要有佛那样大的福德；想成八地菩萨，就要有八地菩萨的福德；想要成为初地菩萨，就要有初地菩萨的福德；想要明心开悟，就要有十住位菩萨的福德。没有福德，寸步难行。

#### （十二）修福与菩萨心性

有菩萨心性的人，成就很快，这是多生累世修行的结果。为了修行更快速，我们都应该发大心，修自利利人的菩萨行。菩萨的心性就是无我的，无我与菩提相应，就能快速证得菩提；有我，就是障道的根源。如果一个人心心念念都是为着个人利益而修行，不关心佛教和

众生，不关心他人，福德很难累积起来，智慧很难得到增长，修行就非常缓慢。有一些人，劝他修福，就是不肯修。结果学了很久，花费了很多精力，知见还是很可怜，上不了正路。修福是学佛的起步，是证得佛法的基础，非常重要。可是，还是有人不愿意修福，以为修福就吃亏了，不知道，不修福才吃大亏。

布施修福，选择在什么处修福，也是很重要的。想收获粮食，就要在稻田地里种种子，不能在菜地里种水稻的种子。在大乘法中修福，才能证得大乘法；在真正的佛法上种种子，才能收获大小乘法的果实。如果专门修福德的话，就要修布施行，包括财布施、法布施和无畏布施。

布施不仅仅是供养三宝，包括对众生的三种布施：财布施就是钱财、物品的布施；法布施，如果自己没有证得佛法，可以作间接的法布施，这样积累福德也很快，能让更多的众生了解大乘佛法，自己福德很快就能集聚起来，知见树立得也快，见道就快；无畏布施是解决他人的苦恼和忧愁，让他人没有后顾之忧。这三种布施，做到一定程度，福德就能集聚到足够证果和明心见性，脱离凡夫位。

### （十三）菩萨为了道业不能轻易享福

菩萨不会轻易选择上天去享福，除非是为了度众生的方便。菩萨在人间时，如果是为了度众生的需要，或者是为了护持佛法的需要，才现大富贵身。一般来说，都不现富贵相。因为福报消耗得很快，道业增进得就缓慢。过去悟道的禅师，都可以做国王，可是很少有人愿

意当国王的，那是怕自己的福报消耗得太快，也不利于修道，道业要受到很大的阻碍。现在的人，当个小科长，慢心就很重，不知道我们菩萨连天主都不愿意当。

真正的大富贵人，是指如来藏的银行里有数不清的存款，而不轻易从如来藏里提取出来享受。布施三宝、护持佛法除外，这是又往如来藏银行里存款，而且，那是极高额利息的存款。如来藏里财富少或者没有财富的种子，也仍然属于贫穷人，尤其是没有善业种子和修持佛法的种子，更是贫穷人。所以，学佛人在生活上只要过得去，就应该知足，不要想办法把财富都提取出来。如果不都提取出来，极大部分留在如来藏里，永远属于自己的，任何人都拿不走，而且如来藏银行，永远也不倒闭，是世界上最安全的银行。因为祂不在世间里。如果祂在世间里，肯定也有倒闭的危险。

#### （十四）布施不仅能得福增进道业，也是报佛恩

每个人的我执都是很重的，通过学佛，认识到世间的真实相以后，我执才能慢慢消融。前世有人学佛时间长，有人学佛时间短，使得众生的根基有所不同。然而，无论什么样的根基，只要进入佛法当中，都是先于其他众生觉悟的人，应该感到庆幸。我们后边，还有无数又无数的众生，连人身都得不到，更没有机会接触佛法，苦难无边无尽。到我们成佛时，都不知道他们是处于哪种生存方式的众生。所以，我们学佛人应该生起悲悯心，不仅怜悯自己，也要怜悯众生，如果能发起救度众生的心，自己修行就会很快了。

尽量多修福德，福德多了，道业才能进步，智慧才能增长。多少人不重视修福，致使学佛很久，佛法知见还是很浅薄，智慧不得一点长进，根本问题就是福德不足。那些积极修福的人，进步很快，智慧增进得很快。是修福对自己有利，还是不修福对自己有利，请大家三思。

佛是福慧两足尊，成佛只强调福德和智慧，二者相辅相成，不可缺一。福德和智慧是孪生兄弟，不可分离。每个人修到一定程度，福德不够用时，往往就会被卡在某处，从而停滞不前，有的人还会倒退。这是我对一些学佛人的观察所得。

修学佛法是有次第的，破相布施、不住相布施、不执著布施的果报，这些凡夫根本做不到。如果怕执著布施的果报，怕着相布施，而不肯布施，那就永远当无福的凡夫。只有明心以后，修到一定的果位，才能慢慢做到无相布施。在凡夫位，布施肯定是要着相的。但是着相不要紧，布施毕竟是能得福，有福德，就能得道，这是最重要的。

我们修学大乘法，不能像阿罗汉一样，自顾自地只管自己，不考虑众生的苦。阿罗汉们都是自了汉。虽然能了自己的苦，有能力出轮回，却被佛呵责为焦芽败种，堕无为坑，不生长佛法根苗。如果都是像阿罗汉一样，这个世界众生谁来解救？我们都是依靠佛菩萨来救度的，阿罗汉不传法，菩萨再不传法，众生就会永远处于生死苦海之中，无有出期。我们所得的滴水之恩，都是佛菩萨给的，众生在六道里轮回，都要靠菩萨来解救；如果菩萨不传法度人，我们就不会有得遇佛

法的那一天。我们大家都不希望这样，那就应该将心比心，心里总要想着其他众生的苦，总要想办法帮助其他众生，解除苦恼。这才不枉佛菩萨们对自己的关照，不枉遇见能解救自己的佛法，也才能报佛菩萨的恩德。

（十五）菩萨是觉有情，自己本身就是一个有觉悟的有情。然后，再去觉悟其他有情，不仅自利，还要利他。菩萨也是大心众生，不为个人得安乐，但愿众生得离苦，心量宽宏大度，包容一切。就像弥勒菩萨，大肚能容天下难容之事。在真正的菩萨眼中，没有是非，没有对立，内心通达，不与一切人事物作怨对。菩萨看一切都是自己，都是自心的影像，心外无物。菩萨眼中没有恶人，只有因缘不成熟，暂时还教化不了的众生。

菩萨观众生，不看表面的善恶，着重于实质，看善根，看潜能，看福德，看因缘，看智慧。观音菩萨常常变化各种形像，来度化众生。但他度化的众生，并不一定是表面的善人，而是因缘成熟的人。因缘成熟的人，即使表面恶，善根却是无比深厚。度过来以后，造善的力度却强于小善人百千万倍，甚至无量倍。《楞严经》中一个淫女，被世尊度化为四果阿罗汉，那些善人们却还是凡夫一个；勇施比丘犯重戒，却被世尊度化为开悟的大菩萨，那些持戒比丘仍然是凡夫。唐朝时有个猎手，经常杀鹿，出家因缘成熟时，遇到禅师，禅师几句对话，度为比丘修道，不久即明心悟道。

所以善恶这些事很难说，众生的根性也很难说。很多时候，被看

作恶人的人，由于善根深厚，智慧高，遇缘修行，非常快速；而心性不通的小善人们，却在后面紧追，也无法追得上。佛说智慧解脱，智慧成佛；心性通达，包容一切，即是智慧。

看看我们的如来藏，从来不与一法作对，从来都是包容一切人事物，不管善恶是非好坏，众生做什么都可以，全都随顺过去。众生上天，随顺上天；众生入地，随顺入地。这样，祂就能圆满地成就了一切法。哪一法，祂都能现出来，毫无滞碍。祂遇直则直，遇曲则曲，遇方则方，遇圆则圆；心性刚直，不妨随弯就弯。这样，祂才能永不卒暴，永不被催碎，永不生灭。心性通达，就有无量福德和智慧德能。

（十六）修行人每天都应该往如来藏这个银行里存款，念经念佛念咒是存款，修定是存款，忍辱是存款，思惟佛法是存款，降伏烦恼是存款，皈依持戒是存款，听经闻法是存款，布施财物是存款，利乐他人是存款，菩萨六度万行都是存款。

贪图享受是取款，吃喝玩乐是取款，世间一切所需是取款，赚钱经营是取款，为己消耗是取款，违犯戒行是取款，侵犯他人是取款，贡高我慢是取款，与人争利是取款，得他利不思回报是取款，自我夸耀是取款，喜人赞叹是取款，受人供养是取款，不孝父母师长是取款，一切恶行是取款，总之，利己自私就是取款。

多生多世所修的福德，作一世帝王将相，就全部消耗殆尽，修行所得福德，升天享福一次就消耗无有。存款时心不甘情不愿，以为钱财进了他人私囊，自己吃亏，好不容易勉强存了款，修了福，结果一

世半生就耗用殆尽，又成穷光蛋，从头开始集福。真懂修行的人，多存款，少取款，钱财够用就行，不用赚太多。无论赚多少钱，都是从自己的如来藏银行里提款，非从外得，命中本有，才能赚来，命中没有，任你努力，也是劳而无获。有多少怀才不遇的文人墨客，又有多少精明强干的能人，一生潦倒，内心忿忿不平，哀叹命运不公。实则前世未种福德，再有才干，无济于事。

种福惜福，智者所为，贪图享受，愚人所行。生活只要过得去就好，不与人比豪富，有钱有财用于利人，利人就是利己，一元钱布施出去，至少一千倍的存款进入自己如来藏银行里，布施三宝无量倍的存款进入如来藏银行里，何乐不为。是否富人，不看现世眼前的享受，要看如来藏银行里存款多少。就像有人，住高档房，开豪华车，穿高档衣，花天酒地，银行卡里无钱，不久就会穷困潦倒，此人不名富人。相反，大富长者，紧衣缩食，一切所有，利乐众生，虽不显富，存款无量。智者当思，臭囊一具，有何可乐，一切所行，为成佛道，无我无私，究竟为乐。普劝众生，行菩萨行，心无小爱，大爱无我，利乐众生，早圆佛智！

#### （十七）佛法的修证需要极大的善根福德

佛法之难证难修，需要众生修行三大无量劫。佛法如果容易懂容易证容易修，众生就不会修行三大阿僧祇劫才能圆满成就佛道；佛法如果容易懂，佛就不强调众生要有相当程度的善根福德和戒定慧了。三藏十二部经，有的人读了五遍，佛法的边却不沾，悟道的影子也远

远望不到。众生无量劫迷惑颠倒，沉浸在虚妄的世间法里，真的不容易理解甚深的佛法。

佛讲法四十九年，涅槃时，还有无数众生对佛法一知半解，有的甚至一知半解也没有。阿难就是看到众生的愚痴难度，错解佛法，才不得不在佛涅槃一百年时，自己也离开娑婆世界了，本来依靠禅定力和福德可以住世很久很久，代替佛陀教化众生。佛涅槃后，老和尚就教小和尚，把解脱道的法念成水老鹤，阿难让其改正过来，老和尚不改，反而说是阿难老糊涂了，记不清佛讲的法，于是阿难伤心难过，就离开娑婆世界了。

反反复复强调，让大家多修福，多培养善根福德，可是没有多少人愿意修福培养善根福德的，不懂佛法那就太正常了，佛法不是不肯修福的无福人能轻易理解和证得的。证得佛法需要大福德，有大福德才能有大智慧。小根小智，与甚深佛法确实是不相应的。世间法的成就都需要福德，何况出世间有关生死的大事，何况解脱自己无量劫的烦恼大事，更何况成就佛道这样不可思议的极大事。心里只有自己，只想自利的人，怎么能与无我性的如来藏大法相应。

## 后 记

### **学佛修行是技术层面的事情，还是心性上的事情**

所谓佛法上的技术修行也就是学理论知识和证理论知识；在技术



上精进，也就是打坐修定，努力钻研理论知识，刻苦参究、研究、思考，以期证得或者是得到某种法，得到某种果位和资格、名誉，获得一种结果。

所谓心性上的修行，就是指观察五阴的无我性，降伏自我，降伏烦恼，心柔性善，具备圣贤人的无我心性，去除私心和我心，降伏凡夫的烦恼习性，从而能够自利且愿意利人。具体就是菩萨六度的切实实行，逐步完善福德的累集、戒律的受持，忍于一切人事以调伏自心，汰换懒惰懈怠心，修习禅定提高自心的观照力，降伏烦恼，熏习般若空性之理，让心逐渐与空性靠近，与圣贤人靠近。

心性与技术的修行应该相得益彰，心性着眼睛，技术是脚，眼睛决定技术的方向与高度。学佛修行应该把心性与技术互相结合起来修，不能只修一面，不顾另一面，两条腿走路，才能平衡平稳。

所谓单方面技术层面的修行，就是说只搞理论研究，不降伏我性，理论与实际脱节。佛法本来是让众生降伏自我，证得无我，得到解脱和自在的。可是众生修行无我的目的和结果，却是增长了我性，增长了我执，自我越加的膨胀起来，心性反不如从前，与修行的结果落差极大。这就是不修心性，只修技术的结果。

只在技术层面修行，不在心性层面修行，其结果就是德不配位，其后大乱。把修行佛法当作一项资本，掌握了佛法的技术以后，就认为自己高于一切人，强于一切人，就可以作一个人上人，就可以以此技术而沾沾自喜，增长我慢，作为压倒其他一切人的资本。这正是严

重的我相人相众生相，这是只在技术层面修行的结果，是一个可悲的与佛法背道而驰的恶果。严重者就能以我慢我执而坏乱佛法和佛教，坏乱众生对佛法和佛教的信心。

修行方法不可能是单方面只搞理论研究的技术活儿，更重要的还是心性上的培养和转变。如果学佛修行只是技术上的用功修行，佛就不会让众生发清净大愿，以愿力来牵引指引自己的修行；如果学佛修行只是技术上的用功修行，为什么有的人日夜埋首于研究经教和各种理论，精进于各种观行，能探讨出常人所不能知的理论，好像学有所得，可是贪嗔痴仍然很炽盛，一辈子也许就在七住位六住位五住位那里停留，尽管学了极多的唯识理论，仍然不能踏前一步。

如果学佛修行只是技术上的用功，为什么有的人日夜打坐修行三五十年，却仍然不能获得初禅定，而有的人一两年初禅定就现前了；有的人开悟三十年，仍然不见初禅的影子。可是有的人学佛不久，接触理论，稍微一观行，就能证得各种果位，尽管佛法上的很多名相还没有搞清楚，观行智慧却早就生起来了。

如果学佛修行是技术上的用功，那么菩萨六度，是技术上的修行，还是心性上的修行？布施度，是属于技术层面的，还是属于心性层面的？持戒是属于技术层面的，还是属于心性层面的？忍辱是技术层面的还是心性层面的？禅定是技术层面的还是心性层面的？

智慧，心性不好的人，是什么样的智慧？这种智慧与菩萨与佛相应吗？精进，有正精进和邪精进，邪精进属于技术层面的，正精进就

是修心性。别有用心之人，能否在佛法里得到真实的受用？菩萨真正成就的标志是慈悲喜舍，心性没有转变，永远不会有慈悲喜舍的心行，菩萨的果位永远不能满足。

阿罗汉和菩萨的心性，谁更好？谁的道业更增上？谁最受佛青睐？谁最先成佛？谁是技术层面的修行，谁是心性层面的修行？搞技术活的，佛是不是骂过他们是焦芽败种，堕无为坑？

学佛修行最后的结果一定是德才兼备，既有才，更要有德；如果没有德，才只是歪才，也许会用到邪道上去，造作恶业也不知。世界上有才的人很多，但未必都能用之造作善业，用之造恶业的人也很多，如果用来造作恶业，还不如无才。

学佛修行人，德要占第一位，摆在最前面，有德就不愁没有才。如果一个人只有才，没有德，才再大，也没有正用。而有德无才的人，可以培养成德才兼备的人，以其菩萨心性，佛力加持快速得道。所以说学佛修行不仅仅是技术上的活，最主要的是心性上的修养。一个无我无私的人，才是真正的菩萨，如果内心里只有自己，只有个人的私利，一心只为自己的人，这样的人，不是真正的菩萨。

技术修行永远比心性修养容易很多倍，技术只要下功夫钻研，下功夫研究，一定能从文字里研究出点东西来，有所收获，再加上聪明伶俐，不少技术都可以搞到手。可是心性呢？一百年未必能降伏得了心性，秉性难移。搞出技术的菩萨，心性没有降伏，仍然不是真正的菩萨，只是名义上的假菩萨，冒充的菩萨罢了，永远起不了菩萨的作

用。

不少人煞费苦心的日夜用功观行、研究、钻研，从来不研究自己的心，无论怎样刻苦的钻研佛法的科学技术，也不能降伏我性好和自私性，不能真正断我见，不能真正的明心证悟。这样的人，不是菩萨，尽管掌握了佛法的科学技术！

如今这个时代，有多少人学佛只是在搞技术活，从来不在自己的心性上用功夫。技术是搞出来了，可是德不配位，到哪里都哄抬自我，逞自我，最后到哪里哪里乱。学佛就是为了冒头，就是为了逞自我，从来都不是为了降伏自我，不是为了无为，不是为了无我和解脱自心烦恼。越学越高调，越学我越重，越学天下越乱，最后世道都被搞乱了。不少人学佛，就是为了出人头地，踩在别人的肩膀上，从来就没有想过要把自我泯灭，让自我销声匿迹，这是在断我见，还是在增我见？佛教这样发展下去，到最后就要天下大乱。

所以如果想要把自己真正的修持出来，一定要两手都要抓，既要在心地上多用功，调柔自己，也要在观行参究上多用功，努力实证，成为真正意义上的圣贤。