

《达摩二入四行观》释义

课程笔录

〈学习资料·内部使用〉

目 录

相关经文.....	2
第一课.....	7
第二课.....	41
第三课.....	90
补充内容	
如何证悟-禅宗修法.....	144

(本课程笔录为道友发心整理，仅用于内部学习使用)

达摩大师入道四行观序

弟子 昙琳 序

法师者，西域南天竺国人，是婆罗门国王第三之子也。神慧疏朗，闻皆晓悟；志存摩诃衍道，故舍素随缁，绍隆圣种；冥心虚寂，通鉴世事，内外俱明，德超世表。悲悔边隅正教陵替，遂能远涉山海，游化汉魏。亡心之士，莫不归信；存见之流，乃生讥谤。于时，唯有道育、惠可，此二沙门，年虽后生，俊志高远。幸逢法师，事之数载，虔恭咨启，善蒙师意。法师感其精诚，诲以真道，令如是安心，如是发行，如是顺物，如是方便，此是大乘安心之法，令无错谬。如是安心者：壁观。如是发行者：四行。如是顺物者：防护讥嫌。如是方便者：遣其不著。此略序所由云尔。

菩提达摩大师略辨大乘入道四行观

夫入道多途，要而言之，不出二种：一是理入、二是行入。理入者：谓藉教悟宗。深信含生同一真性，但

为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，更不随文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名之理入。行入者：谓四行。其余诸行，悉入此中。何等四耶？一、报冤行，二、随缘行，三、无所求行，四、称法行。

云何报冤行？谓修道行人，若受苦时，当自念言：我从往昔，无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限。今虽无犯，是皆宿殃，恶业果熟，非天、非人所能见与，甘心甘受都无冤诉。经云：“逢苦不忧”何以故？识达故。此心生时，与理相应，体冤进道，故说言“报冤行。”

二、随缘行者：众生无我，并缘业所转，苦乐齐受，皆从缘生。若得胜报、荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无，何喜之有？得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺於道，是故说言“随缘行”也。

三、无所求行者：世人长迷，处处贪著，名之为求。智者悟真，理将俗反，安心无为，形随运转，万有斯空，无所愿乐。功德黑暗，常相随逐；三界久居，犹如火宅，有身皆苦，谁得而安？了达此处，故舍诸有，息想无求。经云：“有求皆苦，无求乃乐。”判知无求真为道行，故言“无所求行”也。

四、称法行者：性净之理，目之为法。信解此理，众相斯空，无染无著，无此无彼。经云：“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。”智者若能信解此理，应当称法而行。法体无悭，于身命财行檀舍施，心无吝惜。达解三空，不倚不著，但为去垢，称化众生而不取相。此为自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。檀施既尔，余五亦然。为除妄想，修行六度，而无所行，是为“称法行。”

说偈言：

外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。

明佛心宗，等无误差，行解相应，名之曰祖。

达摩大师四行观终 

附：达摩大师碑颂

梁武帝 萧衍

楞伽山顶坐宝日 中有金人披缕褐

形同大地体如空 心有琉璃色如雪

匪磨匪莹恒净明 披云卷雾心且彻

芬陀利花用严身 随缘触物常怡悦

不有不无非去来 多闻辩才无法说

实哉空哉离生有 大之小之众缘绝

刹那而登妙觉心 跃鳞慧海起先哲

理应法水永长流 何期暂通还暂竭

骊龙珠内落心灯 白毫慧刃当锋缺

生途忽焉慧眼闭 禅河驻流法梁折

无去无来无是非 彼此形体心碎裂

住焉去焉皆归寂 寂内何曾存哽咽

用之执手以传灯 生死去来如电掣

有能至诚心不疑 劫火燃灯斯不灭

一真之法尽可有 未悟迷途兹是竭

《达摩二入四行观》第一课

经文：

菩提达摩大师略辨大乘入道四行观

夫入道多途，要而言之，不出二种：一是理入、二是行入。理入者：谓藉教悟宗。深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，更不随文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名之理入。行入者：谓四行。其余诸行，悉入此中。何等四耶？一、报冤行，二、随缘行，三、无所求行，四、称法行。

各位佛友大家晚上好，我们现在开始讲今天的课。首先请大家发菩提心，我们做任何善事，念经、磕头、烧香拜佛，或者是闻思修行，都需要菩提心，只要离开了菩提心，那么我们做任何事情都不是大乘佛教。那不是大乘佛教又怎么样呢？不是大乘佛教，那就不能成佛了，要成佛，那就必须修大乘佛教

才能够成佛。就是我们做一件事情，做一件善事，怎么样能够把它变成大乘佛教呢？其他的都不重要，就是发心。有发心、有发菩提心，那它就是大乘佛教。没有菩提心，那就不叫大乘佛教，就这么简单。所以我们发菩提心，特别特别的重要，所以首先请大家发菩提心。

那菩提心怎么发呢？我们每个人，基本大家都是知道的，首先我们就是要下定决心一定要成佛，就是这一生成不了，那也没关系，下一世、再下一世都可以，反正就是从现在开始，我一定要成佛。那么这是第一个。那么为什么要成佛呢？那就是为了让天下所有的众生离苦得乐，就是为了达到这个目标，我要成佛。并不是说，是因为佛有怎么怎么伟大，佛有多么多么了不起，所以我要成佛，不是这样子。就是因为成了佛以后，才能够度众生，所以就是一个这样子的发心，那这个就叫作菩提心，这个任何时候都特别特别的重要。如果是有一个真实的菩提心，那就是特别特别的好，如果我们先暂时还没有非常真实的菩提心的话，那就是造作的、勉强的菩提心也是可以的。

首先我们大家发菩提心。就是说我们今天为什么要听课呢？就是为了成佛。那为什么要成佛呢？就是为了让一切众生

离苦得乐，所以我要成佛。那我们需要成佛的话，就需要学习成佛的方法，学好了以后就是去修行，那就是一个这样子的发心叫作菩提心，这个特别重要。首先请大家发菩提心。好，接下来我们讲今天的课。

我们今天讲的这个课，达摩祖师的几个论当中，其中一个我们现在禅宗的书籍当中，能够看到的、就是以达摩祖师命名的，达摩的什么什么这种论，实际上就是有好几本。但是这个当中有一些是有争议的。很多人就觉得，这个实际上不是达摩祖师的论。但是今天我们讲的这个《达摩四行观》，那这就不一样了，这个就是确实是达摩祖师他亲口讲的，然后达摩的弟子们记录的。

达摩祖师他到了中国以后，因为还找不到他传法的法器，他就在闭关了九年以后，才开始讲法的。所以这么长时间当中，达摩祖师他也应该是会讲一些汉语，那么不管怎么样，反正这个就是达摩祖师他亲口讲的，讲了以后他的弟子们记录下来的一个这样子的论。虽然这个论很小，但是内容特别特别的丰富，而且对我们作为一个修行人的话特别的重要，尤其是我们的实修的方面，这个是非常非常有价值的，所以我们一定要认真地

学习。

好，那么首先，《菩提达摩大师略辨大乘入道四行观》，这个就是它的原来的名字，这个题目就是这样子。这有好几个题目，它这个《达摩四行观》，也有很多不同的版本，然后敦煌的这个文献当中，也出现了这个《四行观》。那么不同的版本，有不同的题目。简单的题目就是《达摩四行观》，然后另外一个叫作《二入四行论》。二入就是入道的方法，就是它讲了两个不同的入道的方法，所以就叫作《二入四行论》，它不叫观，叫作论，《二入四行论》这是一个。

另外一个，是比较简单的，就是《四行观》。那这个就不叫论，这叫作观，《达摩四行观》。那它原来的这个题目，就是我们刚才念的这个“菩提达摩大师略辨”，略辨，就是简略地去分析，分析这个怎么样入门，怎么样进入大乘佛教。就是分析、简单地分析这个方法，所以叫作“略辨大乘佛教入道”，我们怎么入道、怎么入门，这样子的一个方法。《四行观》，这个就是达摩祖师的观点，达摩祖师的两种、两个入道的方法，或者是四种、四行，那这个就是原来的名称。那么这个里面主要就是讲，我们进入大乘佛教，怎么样进入？进入的方法是什么样子？

然后他就是从这个角度去讲，所以就叫作入道四行观。入道的方法是两种，其中一个，又分了四个、四种，所以也可以叫作《二入四行》或者是《达摩四行观》，从这个论的内容的角度取的一个题目、名字，这样子。然后我们再讲下面的它的内容。

夫入道多途，“夫”这个字，我们大家都知道，这个就是，除了佛经以外，很多古文，它开始写，或者是开始讲的时候，就是有这个字“夫”，就是要开始说话，它没有其他的意义，夫。

“入道多途”，我们进入大乘佛教的话，那就是有很多很多的不一样途径，很多不同的途径，很多不同的方法，从这个佛教的整体讲，比如说，首先就是人天佛教，那人天佛教，它虽然还不是入解脱道，但是它也是一种道，它也是一种修行，所以也叫作道。入道，人天佛教，这一个。

那另外一个，小乘佛教，然后就是大乘佛教，然后大乘佛教里面也有，佛的二转法轮的、三转法轮的，或者是显宗的、密宗的这样子，有很多途径。这些都是途径，都是不同的途径。所有的这些大乘佛教的，比如说，唯识的、中观的，还有就是显宗的、密宗的等等，那么这些很多不同的方法，实际上它就是途径不一样、方法不一样，但是它们的最终的目的、目的地

都是一样，只有一个，那就是成佛。但是方法不一样，这个在《妙法莲华经》当中也有讲，有很多不同的途径，或者是不同的方法，有些方法很快，有些方法相对就是比较慢，但最终都能够达到这个最后的、最终的目的地。

那为什么要有这么多的途径呢？就是因为众生根机不一样，所以要度无量的众生，这样子的话，那么就是需要有很多很多的法门，很多的途径。因为无量的众生当中，就是有很多很多不一样的根机，太多太多的不一样的根机，那么不同的根机，它就需要不同的法门。所以入道，有很多不同的途径，实际上这些方法，都是可以达到最后的目的地。比如说学禅宗，那就是直接可以证悟，证悟了以后就可以成佛，就获得了这个智慧，无我的智慧、空性的智慧。然后比如说净土，那就念佛，那这一生当中也许能够证悟。比如念佛的过程当中，他也有可能证悟。但是如果不证悟的话，他也可以往生，往生了以后就可以证悟。最后也同样可以成佛。

然后密宗，比如说藏传佛教的各种各样的密宗，时轮金刚，还有就是大圆满、大手印等等，还有汉传佛教，也有密宗，比如说唐密这样子的密宗，它同样也可以，最后也可以成佛。那

么这些都可以，都能够成佛。所以这个最终都是一样的。但是它的方法不一样，那么就是说，我们入道可以有很多很多的选择，我们每一个就是根据自己的情况，可以选很多不同的路，就是这样子。

但是这些路，虽然有很多很多的途径，但是归纳的话，那就是只有两种了。**要而言之，不出二种。**要，就是要点，要而言之，就是说它的要点，那么就是两种了，除了两种以外，就是没有别的。不管是净土、禅宗、密宗等等很多很多不一样的法门，那么它的要点就只有两个，显宗也可以分两个，密宗也可以分两个，就是两种，两种不同的入道的方法。

那么这两个不同的方法是什么呢？第一种，**一是理入**，理入，理，理是什么呢？这个我们上一次讲过，这个禅宗里面“理”这个字，道理的理，很多时候讲得特别的多，然后还有其他的，这些大乘佛教里面也有，讲了很多很多，禅宗也讲了很多。后来就是像阳明心学，王阳明的这个心学当中，也就出现了很多很多关于“理”方面的，“心外无理”等等，都是来自于禅宗，都是禅宗里面的内容。

那么这个“理”是什么意思呢？理，就是本性，什么本性

呢？就是万事万物的本性。这个我们上一次讲过，就是“理”跟“事”是相对的，理，是万事万物的本性、本体。那么事是什么呢？事，就是万事万物的本体的不同的现象、不同的形式。比如说水，结冰了以后，有各种各样的不同的冰，颜色不一样，大小不一样，体积不一样等等。有很多很多不一样的冰、冰块，但是它的本质就只有一个，是什么呢？就是水。这是一个比喻。

那么我们这个世界，有五颜六色、形形色色的、各式各样的不同的东西、不同的物质，然后不同的众生，那么这些都叫作“事”。然后这些各种各样的不同的现相，那它们的本质呢，就只有一个，一个本质是什么呢？那一个本质叫作“理”，这叫作理。那一个本质它究竟是什么呢？当然有很多不同的说法了。但是从大乘佛教的角度来讲，那就是两个或者只有一个。

两个是什么呢？首先第一个就是空性，从般若的角度来讲，万事万物的本质，就是空性，这叫作理。从另外一个角度讲的话，那就是第三转法轮佛性的角度来讲，理是什么呢？理就是佛性、理就是光明。然后从密宗的角度来讲，理是什么呢？理就是坛城。那坛城又是什么呢？坛城就是我们刚才讲的《般若经》当中讲的空性，跟三转法轮讲的佛性和光明，这两个的无

二无别、这两个的双运，或者是这两个的结合，这就叫作坛城。所以，理可以说是空性，理可以说是光明，理也可以说是坛城。如果我们讲坛城的时候，那坛城它不仅仅是讲空性，也不仅仅是讲光明，坛城就是光明和空性，它们的结合体，融为一体的这样子叫作坛城。

那么，换句话说，理就是胜义谛，胜义谛和世俗谛，所以这个地方讲“一是理入”，理入，意思是什么呢？这个意思就已经很清楚了，理入就是证悟空性，那这个就是一种进入的方法。我们进入大乘佛教的一个方法，就是证悟。证悟什么呢？证悟理。我们刚才讲了，理是什么呢？理是空性。那么就是证悟空性。证悟光明，或者是证悟了我们自己的心中的坛城，心中的坛城，就是我们刚刚讲的，心中的坛城又是佛性、又是空性、又是光明。实际上这些都是一个意思，然后我们讲空性和光明的时候，它是两个不同的角度去描述，实际上没有两个东西，就是一个。那这一个是什么呢？就是佛性。那这叫作理。“理入”就是说，我们从这个证悟空性的角度去进入这个大乘道，那这是一个方法：证悟空性。

二是行入。行，就是行为。我们佛门里面讲的行为，就是

比如说我们讲见、修、行、果，大家应该知道这四个，是四个特别重要的框架。那这个当中的行是什么呢？就是行为。比如说我们一个修行的人，他除了打坐、证悟空性以外，他比如说行六波罗蜜多等等，那他也有很多很多的这些行为，这个就是“行入”。

那么这个行，我们刚才讲的理和事当中的这个“事”，换句话说，就是胜义谛和世俗谛当中的这个世俗谛。从世俗谛的角度进入大乘道，那这叫作“行入”；从胜义谛的角度进入大乘道，那这叫作“理入”，就是两个。达摩祖师说就只有两个，虽然是有许多许多的途径，但是它们的要点，就这两个，这是对的。

比如说小乘佛教，它也就是有这两个，然后大乘佛教也有这样子两个。比如说小乘佛教，它的理是什么呢？它的理，就是人无我，那它的这个行是什么呢？小乘佛教有许多许多它自己的行，比如说它的禅定、它的戒律等等有许多，这就是小乘佛教的理和行。然后大乘佛教显宗的理和行，大乘佛教的密宗的理和行，都有的。所以每一个不同的佛教都有一个“理入”和“行入”，有两种进入大乘佛教的不同的方法，这样子，“二是行入”。

理入者：下面简单地说了下，这两个当中，首先这个理入是什么呢？就开始讲理入。有一个题目就叫作《二入四行观》，我觉得这个题目是比较合理的，为什么呢？因为，实际上后面的这个四行，是从这个二入当中延伸出来的。实际上它讲的是二入，然后二入当中的行入，就分了四个。然后就讲这个四行，所以《二入四行观》，这个名称，从这个论的内容来看的话，是比较全面的。要不然的话就只是说四行，这样子的话，那前面的四行全部都是“行入”，那前面的“理入”，就不包括在这个当中。所以这个《二入四行观》是比较合理的。

那么首先就是说“理入者”，那理入是什么样子呢？什么叫作理入呢？**谓籍教悟宗。**那这个特别的重要，“籍教悟宗”是什么意思呢？首先，我们证悟的时候，通过什么方法来证悟呢？首先就是教，“籍教”就是我们依靠教来悟。悟什么呢？悟宗。悟宗，就是悟这个“理”，就是悟理，或者是悟空性。那这个“教”是什么呢？教，当然就是像中观这样子的般若经，它是讲空性的。然后比如说禅宗，虽然书籍不是很多，但是佛经里面也有很多相关的书籍，比如说讲佛性的，这一类的佛经是很多的，那么这些都叫作教。那么通过这些教，我们通过学习这些教，

然后，最后就是证悟。

禅宗它虽然讲“不立文字”，但是不立文字这个意思呢，它也并不是说我们不需要学习，它不是这样子，学习，也需要。那不立文字当然也不是说，不需要闻思、不需要学习，或者是不需要传，不传的话怎么证悟呢？这不可能。那什么叫不立文字呢？不立文字就是说，在这个文字上面，不要下太多的功夫，不要在这个文字上面打转、特别执著这些文字，这样子的话，反而就成为证悟的一种障碍。所以这个文字就不是很重要，它是说在文字上面的，所有的功夫，最后我们得到的是什么呢？那就是知识，佛教的知识，还不是智慧，还不是体会。那么智慧呢，就是必须要自己去体会、自己去悟。那么禅宗，它就是为了强调我们自己的内在的这种体会，或者是证悟，所以它平时就说不立文字。但是这个不立文字，我们刚才讲了，并不是说我们不需要学习，不需要闻思，不是这个意思。

所以这地方也就讲了，“籍教”就是说，教，那就是闻思了，就是闻思。比如说我们要证悟空性的话，这教是什么呢？教，我们刚才讲了，从佛经的角度来讲，像《金刚经》、《般若经》，这叫作教；从论的角度来讲，像龙树菩萨的这些各种各样的中

观，以及很多很多相关的、反正就是讲空性的这些书籍，那就是教。要证悟心的本性的话，那就是关于讲佛性的，这些第三转法轮当中的很多很多的书，比如说《楞伽经》等等，那这些就是教，《维摩诘经》等等这些都是教。那么我们通过学习这些般若，还有三转法轮的这个法，或者是密法里面的，比如说像大圆满，大圆满也要去学习的，还有大手印等等，那么这些都是需要去学习，需要闻思，虽然它的重点不是闻思，重点不是学习，重点就是修行。

但是修行也要有一些相应的闻思，根本没有闻思、根本就不知道如何去修，即便是知道了一些方法，但是怎么去说服自己呢？这个方法能够得到这样子的果，自己首先要相信。如果我自己都不相信、自己都说服不了，那怎么去修呢？这没办法。那比如说自己要去相信的话，那就是要去学习，去闻思、思考，那这样子以后，我们才能够得到坚定不移的信心，然后有了这样子的信心，就可以安心地去修行。否则的话，如果这些最基本的问题都不解决，那你说不立文字、什么都不说，那什么都不说怎么能够证悟呢？所以这个不立文字，也并不是说不需要闻思。所以在这个地方，达摩也就是一句话，这四个字当中也

就看得出来。

那籍教最后是什么呢？需要的是什么呢？不是学很多的知识，这些知识，很多大学里面也有，他们也有宗教系，宗教系里面的这些教授，他们的一些对佛经的研究，有些时候比我们还懂。但这个都是知识，他们懂的都是知识，他们不修行。所以，如果我们不修行的话，那我们最后的这些学习也就变成这样子。所以这个籍教，这个教、学习，就是借助它的力量、借助它的这种方法来悟宗，悟最后的这个心的本性。这个地方的“宗”，就是心的本性，最后就是要悟。它的目的不是为了学知识，而是为了修行。所以首先学习，然后通过学习，来悟宗。

深信，深信什么呢？**含生同一真性**，含生，就是有情众生，六道轮回当中的有情众生，就是含生。“含生同一真性”，后面“真性”是什么？真性就是佛性，或者是我们的心的本性。也就是我们刚才讲的、前面讲过的这个“理”。理，道理的理，理就是真性。准确地说，这个真性，也就是般若空性，还有就是如来藏、佛性，那实际上这些都是一个意思。

大乘佛教里关于这方面的词汇，是相当相当相当的多，比如说显宗、密宗全部加起来的话，那这方面的词汇是非常的多。

不同的教派，比如说显宗，它用它的这些不同的词汇；然后密宗，它又用它的不同的词汇；然后密宗里面，也有很多不一样的层次，每个不同的层次，它都有不一样的词汇。但是所有的这些词汇，它要表达的内容，就这么一个，你说“理”也好，你说如来藏也好，你说光明也好，说坛城也好，说什么大圆满、大手印都好，实际上它真正要讲的是什么呢？就是我们自己的心的本性。我们的心的本性是什么？那就是大圆满。心的本性是什么？那就是理。所以禅宗里面就讲，心外无理，除了心以外没有什么理。意思就是说心即是佛，佛即是心。实际上这些都是一个意思，但是，它们用的文字和词汇不一样，实际上就是一个意思。

所有的众生只有一个同一真性。“同一真性”就是说，我们所有众生的本质，从理的角度、或者从我们的本性的角度来讲，就是我们所有众生的这个本性，就只有一个。佛也是。比如说十方三世诸佛，他们的形象不一样，比如说，阿弥陀佛跟释迦牟尼佛，然后药师佛这三个，他们的长相，也是不太一样，他们身体的颜色，黄色、红色、蓝色，不一样，这些形式上不一样，但是所有的佛他的本体，就只有一个本体，他们的本体是

什么呢？他们的本体就是法身。

所以佛的法身，无数、无量、无边的佛，就只有一个法身。一个法身，就是为了相应不同的根机的众生，然后就变成了各式各样的佛。比如说密宗里面的，各种各样的忿怒金刚；显宗里面，虽然没有太多的这样子的忿怒金刚，但是也有太多太多的佛和菩萨。然后密宗里面，也有特别特别多的本尊。那么，虽然有这么多的形象，但是他们的本体就是一个本体，他们的本体就是这个心的本性，也就是这个佛性，他们的本性是这样子。

那我们众生呢？我们众生的本性呢，也是只有一个本性。就是，我们从佛性的角度来讲，是不是我们一个人一个佛性呢？实际上不是。我们无数个众生，只有一个佛性。大家都是从这个佛性当中，没有证悟，就出来了，就是这样子。这个在量子物理里面有一种说法，就有一点点像。量子物理说什么呢？比如说我们今天，有几百个人在这个地方的话，实际上我们是一体的，从物质角度来讲是一体的，这个有点不好理解，我们每一个人都是个体的生命，我们怎么可能是一体？它说就是一体。那为什么是一体呢？不仅是我们的身体，就是周边的所有的

这些物质，这个建筑物，我们大家都是一体的。

那为什么这么讲呢？因为这些都是能量，能量凝聚的时候，就变成了一个人。就是比如说，像我坐在这个地方，大家看我，就这一个身体，但是这周边有很多很多我们的肉眼看不到的东西，这些也是属于我，也是属于你们，也是属于大家。所以从这个能量的角度来讲，能量凝聚的时候，那就变成一栋楼、变成一座山、变成一个人。那能量解散的时候，又回到了这个当中，像海洋一样、像天空一样的这个能量当中，大家都是一体的。

那这个就是有一点点像佛经中讲的，所有的众生的这个本质。当然佛经讲的不是这个能量，层次根本就不一样的，我的意思就是说，这两个有一点点相似，但层次不一样的。所有众生他的心的本性，那么都是一样。如果我们证悟了，比如说先证悟了先成佛了，那么他就先融入了自己的本性当中，后面这些人还没有融入。但是每一个众生证悟的时候，他就融入到原来的这个本体当中，一百个人成佛了，一百个人就融入了这个本体当中。那本体当中，大家都是没有什么你、我这样子的概念，这当中都是平等，这叫作大平等。从物质层面来讲的话，

象我们的这个身体，和物质一样，大家都是能量。这个能量凝聚的时候，就变成了刚才讲的，我们肉眼看到的東西，那解散了以后，它就融入了它原来的这种能量当中了。但是它的密度没有那么多高，所以我们看不见，但是它还在，就是融入到这个当中。

这个外道也会这样子讲，外道的这个说法，佛经里面也有，佛经跟外道都有讲，比如说有一百个容器，像碗、杯子这样子的容器，那么一百个容器，就有一百个空间，它每个里面都有空间。但是，我们把这一百个容器破碎的话，那么它一百个空间，就融入到外面的空间当中了。这个时候这个小空间就融入大空间当中了，实际上这空间都是一体。所以我觉得这些说法，就是有一点点像，但是层次不一样，本质不一样，说法就是有一点点像。

所以我们在这个地方，大家也不要觉得这个不可能，怎么可能所有众生的这个真性是同一呢？实际上这个没有什么不可能的，这个就是可能的。因为本性就是这样子，因为本性当中，就没有各式各样的这些东西，也没有这个六道轮回，什么都没有。这些各式各样的万事万物，还有就是人，这些东西实际上

就是从这个本质当中——没有证悟这个本质的时候——以我们自己的无明，把我们变成了一个个小的生命的个体了。实际上就是像容器的比喻，每一百个容器的里面，为什么产生了一百个空间呢？就是因为这个容器，它把这个虚空隔阂成一百个不同的空间，那这个容器破碎了以后，没有什么东西来隔阂，所以这就是变成了虚空，大虚空。那我们现在也是，因为我们的无明，就执著你、我、他，这样子，然后就变成了各种各样的生命的个体的不一样，但是实际上融入到这个佛性、空性的时候，就没有这么多的现相，所以这时候都是一体的，就这意思。

就是“深信”，这个“深信”怎么样深信呢？那就需要闻思，没有闻思怎么深信呢？没有闻思怎么可能呢？比如说过去的、像六祖惠能大师这样子的这些人，他们虽然在这一世当中没有太多的闻思，但是因为他们是一世、再上一世的时候，该学习的、该闻思的已经闻思了，已经学习了。在这一生的时候，他已经把这些功课都做完了，所以他没有那么多的闻思，他也能够证悟，证悟了以后，实际上他已经就深信不疑了。但我们如果是其他人的话，我们的根机本来就没有那么高的话，那怎么

去深信呢？怎么相信呢？那肯定是需要闻思，需要学习。因为这么一个深奥的东西让我们去相信，而且需要深信，肯定是需要大量的学习、思考，这样子以后才能够深信，否则的话这个是很不容易的。所以，“深信含生同一真性”。

虽然我们的这个真性或者佛性是一体，**但为客尘妄想所覆。**但，我们很多时候就理解为“只”、只是。虽然我们的本质，大家的本质就是只有一个，只是客尘，客尘是什么意思呢？这是佛经里面的一个术语，这个我们大家应该也知道。“客”和“尘”两个，它有两个不同的内容。首先它所表达的意思，就是烦恼，贪嗔痴，以及很多很多的这些烦恼。那贪嗔痴为什么叫客尘呢？尘就是尘土、尘埃。客是什么意思呢？客就是，它不是永恒的。它就是一个外来的、临时的这样子的东西，所以叫作客。然后呢，虽然是外来的，虽然是临时性的，但是一旦这个东西在的话，它会像灰尘一样，它会把这个本身的东西覆盖的。比如说玻璃上面，满满的尘土，虽然玻璃上面的尘土，不是固定的，都是突然产生的，但是因为它覆盖了以后，就看不到这个下面的东西，看不到这个玻璃的本质。

那同样的，我们的这个烦恼、这个业力，虽然它是突然性、

临时性的，但是它就会不让我们证悟。所以我们上一次也讲过，比如说我们藏传佛教里面修金刚萨垛，汉传佛教的禅宗的憨山大师他讲的，如果我们不能证悟的话，那么这个时候就需要礼佛、需要忏悔，他也不是说了吗。那就是说，我们的这个佛性上面的尘埃、尘土，虽然它不是固定的，它不是永恒的，但是只要它在，那它就不让我们看到这个本性，所以首先把它抹掉，然后再证悟。所以说，就是因为这样子的妄想，妄想就是各种各样的执著、妄想，所覆，覆盖了、遮盖，那我们就看不见本性。**不能显了。**就不能了，不能了达、不能证悟，只要有这个尘土就不能证悟。

若也舍妄归真，如果我们能够把这个妄念舍去，然后归真。归真是什么呢？归真就是证悟。就是回归到本来的面目。任何一个人，不管是什么样的人，只要能够舍妄，舍弃、放弃各种各样的妄念，然后能够回归真如、真性、佛性，那这样子的话，他都能够证悟、成佛。

凝住壁观，“凝住”是什么呢？凝，就是专心。我们的心就是专注，平时非常的散乱，那打坐的时候，所有的注意力集中，所以叫作凝住。然后壁观，这个“壁观”有两种意思。一个是，

任何一个佛教的禅修，比如说大乘佛教显宗的、密宗的、大圆满、大手印等等，禅宗的，证悟空性的这个智慧，都叫作壁观。为什么呢？它像墙壁，它就是像一个墙壁一样，所有的烦恼都不能进入，它就像一个墙、壁，它把所有东西都挡住，就不让这些烦恼发生。那么这个就是，只要证悟空性，这些禅定都能够做得到。所以广义上，像密宗的、显宗的这些所有证悟空性的禅定，都叫作“壁观”，广义上。

然后狭义上面，那讲的是，达摩祖师传下来的禅宗的这个法，那这个为什么叫作壁观呢？因为当时达摩祖师，他刚来中国的时候，他还没有找到一个好的、接他的这个法脉的人，那么他就是面壁，面对这个墙打坐，打了九年。那后来这个法传下来了以后，就叫作壁观。就是面向这个墙，心平静地修行。那这就是狭义上可以这样子理解。

那么凝住壁观，**无自无他**，那这个空性当中，当然是无自，没有我、没有自我，然后也没有他。**凡圣等一**，也没有凡人、凡夫，也没有圣者，凡圣也就是平等。凡圣平等，刚才前面不就是说了吗，一切众生就只有同一个真性，那这样的话，凡夫、还有圣者，那他们的这个本性都是一体，没有别的，所以

这个都是平等。就是在空性的这个境界当中，那就是没有分别念，没有这样子的分别，一切都是平等的，一切都是同一的，这就叫作空性。那这个证悟了以后，就叫作证悟空性的智慧，要有这样子的智慧，达到这样子的境界。

凡圣等一，**坚住不移**，然后就安住，安住在这样子的禅定和境界当中，坚定不移。从信心的角度来讲，坚定不移地深信不疑；从禅定的角度来讲，就是安住在这样子的状态当中，坚住不移。**更不随文教**。前面不是我们讲了吗，首先他需要闻思，没有证悟的时候需要闻思，通过闻思来证悟。但是证悟了以后，这个时候这些文字就已经不需要了，“更不随文教”。因为他已经证悟了，这个文字它需要发挥的作用，它已经发挥了自己的这个作用，就是这个时候，它也没有更多的作用，所以这个时候这个文字就不需要。

此即与理冥符，冥符就是说，这种状态，就跟理，理就是本性，冥符了，就是这两个暗合了，就是说已经有这个默契，这就是符合了。这个就在藏传佛教里面，我们平时讲的，叫什么呢，有另外一个名词，叫作母光明和子光明、母子光明。比如说子光明融入到母光明，它是这样子讲。那这个地方它没有

这么讲，它讲的是什么呢，“与理冥符”，理是什么呢？理就是我们刚才讲了原有的这个佛性和如来藏。在这个密法里面那这叫作母光明，母子的母光明。然后他自己后来通过闻思、通过修行，所证悟的这个智慧，就叫作子光明。母光明是原有的、我们的心的本性，那子光明就是后来所得到的这个证悟，那这两个结合了以后，就是修行的这个境界，就达到了一个很高的境界。

那这地方也就是说，我们通过学习，然后证悟了以后，就是达到了“无自无他”，然后“凡圣等一”，这样子的境界。而且能够在这样子的境界当中“坚住不移”，那这个时候就不依赖这些文字，这样子的時候，他的这种修行的这个状态就非常非常非常接近，或者是符合，符合“理”，已经是特别地接近这个“理”、接近空性、接近般若、接近佛性。这样子完全融合，是成佛的时候了。这两个一点点的距离、隔阂都没有，完全融合的话，那就成佛了。

那么还没有成佛之前，虽然还没有完全地融合，但是从证悟的那一天，他证悟的境界，就已经“冥符”，已经非常地符合心的本性。实际上他就是见到了心的本性，所以他现在的这种

修行的境界，他现在的这个见解，跟这个“理”或者是跟这个本来的面目，是非常的接近、符合，这样子。所以这个地方就叫作“与理冥符”，与理冥符跟这个母子光明的结合，大致上就是一个意思。

无有分别，这个时候他的这个禅定的境界当中，就是没有分别的。分别，所有的分别都是我们从这个禅定的境界当中、这个证悟的境界当中出来了以后，回到这个现实的世界当中，然后就有各种各样的分别。那现实当中的这些各种各样的分别，是谁创造出来的呢？那当然是眼耳鼻舌身，它们创造出来的。回到了它的本质上的时候，在这个本质上、本体上，不存在眼耳鼻舌身，它们创造出来的这些东西不存在的。所以在这个境界当中，或者是这个层面上，那当然也不会有什么分别。因为它都已经跨越了各式各样的分别的这个层次了，已经是跨越了，所以它不会有，已经突破了这个层面，所以就不会有。

那现在我们需要的是什么呢？需要的就是这个智慧。佛经里面就讲这个，像《金刚经》，能断金刚。金刚是什么呢？金刚就是比喻。天人、帝释天王，他手里的金刚，实际上就是一种武器，这个金刚它可以摧毁所有外面的东西，但是没有一个东

西能够摧毁这个金刚，它就是一个这么厉害的武器。那么这个证悟的智慧，就像帝释天王手里的这个金刚一样，它可以摧毁所有的这些，我们的眼耳鼻舌身，还有我们的无明，它们创造出来的这些东西，它可以全部都摧毁。但是，眼耳鼻舌身、我们的无明，它们创造出来的这些东西里面，没有一个可以摧毁这个证悟的智慧，就是这样子，所以叫作金刚。能断金刚，也就是这个意思。现在需要的就是一个这样子的智慧。那我们现在没有证悟的时候，虽然还没有证悟，但是我们通过闻思，通过学习，然后就往这个方面走，我们争取自己能够获得这样子的智慧。

我们现在停留在一个什么样的阶段呢？就是刚才达摩祖师讲的，我们就是“籍教悟宗”，我们现在就在“籍教”这个阶段，还不在后面的这个“更不随文教”，还没有到这个时候，还没有到这个境界。所以这些阶段，不同的阶段有不同的事情要去做，这个次第，学佛修行的这个次第是非常的重要。比如说我们平时看禅宗的书，就说不立文字，那不立文字我们就不学习了，不看佛经了，那不看佛经，这里面不就是说了吗，我们要“深信含生同一真性”，你怎么去深信呢？连我们这么简单的，比如

说前世今生这样简单的东西要深信，那得要下多大的功夫呀。比如说善有善报、恶有恶报，这么简单的事情，那这个要深信的话，也得要学习、思考，通过大量的学习、思考以后，才能够深信。更何况我们心的本性，这么深奥的东西，这个没有闻思怎么可能呢？根本就不可能。除非像我们前面讲的像惠能大师这样子，他什么都不需要，一上来直接就证悟，那这个叫作顿悟。

所以禅宗六祖传下来的《坛经》，是顿悟的法门，但是现在，我们因为人的根机跟不上，我们现在的方法，实际上根本就不是顿悟的方法，实际上就是当时的神秀大师的这种方法，现在大家走的、真正走的就是这种渐门，不是顿门，如果顿门的话，你早就已经证悟了。我们现在虽然学的是顿门的法，但是这个顿门的法，在像六祖这样子的人身上，它就是顿门，顿悟了；那像我们这样子人的身上呢，那就不能变成顿门、顿悟，那就只有变成了渐门、渐悟，渐渐地才能够证悟，所以这个阶段是很重要的，不同的阶段，特别重要。我们现在处于哪个状态、哪个阶段呢？我们现在就是在，前面讲过，“籍教悟宗”，尤其是籍教，我们现在就在这个阶段，大家必须要知道自己处于什

么样的状态，就在这个状态，而不是“不随文教”，不在这个时候，这是以后的事情。以后证悟了，就不需要这些文字、这些语言，那个时候就不需要，但不是现在，这特别重要。

这种境界，它是真正地“与理冥符”，它就是和这个本来的面目非常的符合的，因为他证悟了。然后，**寂然无为**，这个寂，是说我们所有的执著、所有的分别念，完全融入、融合到这个智慧当中，就是根本就不存在这些东西的时候，这个时候叫作寂，寂就是这意思。那比如说我们修寂止、修四禅八定，暂时就控制住了自己的各种各样的杂念，打坐的时候感觉特别的平静，是不是寂然呢？这个不是寂然。所有的这些执著、所有的这些分别念，完全融入这个智慧当中，这样子的状态就叫作寂然，“寂然无为”。那这个状态当中“无为”，无为就是无所为，没有什么可以做的。因为这个当中没有因没有果，没有我们世俗的万事万物、因果关系，都没有，所以这个当中也没有什么可以去做的。平时我们就叫作有为、无为。有为，有为法，就是有所做，可以做一些事情，有因有果；那无为呢？就没有什么可以做的。我们的语言也没有什么可以讲的，我们的意识也没有什么去思考的东西，如果你有智慧，那就可以证悟了，没

有智慧呢，那这个状态当中也没有什么可以做的，所以叫作无为，“寂然无为”。

名之理入，那这个就叫作理入，理入就是这样子。这是最最最重要的一个入道的方法了，我们所有的大乘佛教，不管我们开始的时候念佛也好，修密宗的气脉明点也好，修禅宗的这个禅也好，干什么也好，那最终的目的就是这个。刚才前面也讲过了，虽然有很多很多的途径，有很多不同的途径，但是最终就是要达到这样子的境界，那这个特别的重要。好，这以上就叫作二入当中的第一入，这个特别重要。

我们这一生当中遇到了大乘佛法，尤其是遇到了大乘佛法的《般若经》，那这个是非常非常不容易的，真的是相当相当的有福报。我们平时理解的福报是什么呢？比如说世间的财富、才华、权力等等，我们很多人都会理解为这些方面。这些也是一种福报，但实际上真正的福报是，虽然我们目前、当下，还没有证悟，但是没问题，我们知道有一个这样子的事情，可以去证悟，我们知道这个轮回它是怎么来的，如果我们要修的话，至少这个方向是很清楚的，至少修行上面是不迷茫的，方向在哪里？目标在哪里？这个很清楚了。只是自己目前精进程度还

没有达到，但是往哪个方向走，这个已经很清楚，这个是很大的福报。我们这么多的众生，三界六道轮回当中这么多众生，谁知道有一个这样子的境界，可以去证悟？大家都不知道，更何况，连可以证悟这样子的东西都不知道，所以这个是特别有福报的、有意义的。虽然有这样子的福报，但是如果我们不学习、不修行、不打坐，这样子的话，那这些自己就都错过了，那也就没有多大的意义，这个特别重要。

大家一定要重视达摩祖师的这几个论，里面讲得都是非常的好。比如我们前一段时间学的《达摩破相论》，他所要破的相是，比如我们平时觉得执著、无明是相，需要破，都知道。但是呢，我们对修行上的一些相，比如说我们不学习般若，不修行般若，平时就去做一些世间的福报，然后对这些世间的福报特别的重视，那么这些自以为是在修行，但是实际上这些福报，根本就不能解脱、不能证悟。所以这个《破相论》里面讲的都是特别的有意义。所以，对我们作为一个大乘佛教的修行人来说，这个非常的重要。虽然当下还没有证悟，都没有关系，只要知道这个方向，然后知道有一个这样子的东西，我们可以去证悟，那这个已经是相当相当的不容易了，知道这一点都是非

常的不容易的。好，这以上就讲了这个理入，就是从理的角度去入，就是这样子。

下面就讲这个行入，怎么个行入的方法呢？**行入者：谓四行。**实际上这个《达摩四行观》，都是从这个行入里面分出来的，四个都是这个当中分出来的，谓四行。**其余诸行**，所有的大乘佛教的各种各样修行的行为，全部都**悉入此中**，这个当中都包含了。下面要讲的这个“四行”当中，大乘佛教所有的其他的修行、其他行为都可以包含在这个当中，所以他就只讲四个。达摩祖师就把大乘佛教很多很多的修行、行为，归纳为四个来讲。**何等四耶？**那四个是哪些呢？第一个**报冤行**，第二**随缘行**，第三**无所求行**，四、**称法行**，这四个。这四个是特别特别的重要。我首先给大家说一下这四个的概论，为什么有这么四个呢？大乘佛教有很多不同的修行的行为，他为什么讲这四个呢？这四个是特别有意义。

“报冤行”和“随缘行”这两个，它主要是从善恶因果，从这个角度来讲的。那从这个角度来讲的话呢，那它主要是人天福报，或者是世间法。当然，这个大乘佛教、小乘佛教里面，也可以有这些，可以有第一行和第二行，都可以有。它主要是

在讲什么呢，讲善恶的因果。然后第三“无所求行”，那这个里面它在讲什么呢？就在讲出离心。没有“出离”这两个字，就是在讲这个出离心，第三个了。然后第四个就是称法行，那这个当中就讲大乘佛教的如幻如梦的修行。所以这四个，前面两个就是因果，善有善报、恶有恶报，就是主要在善恶因果上讲。那这个主要修人天福报的，那是不是仅仅是人天福报呢？当然也不是，其他的小乘、大乘佛教里面也有，但是这个多数都是，修人天福报的时候的一个修行的方法。然后后面的，第三个就是小乘佛教的出离心的修行方法了，然后第四个就是大乘佛教的，大乘佛教的六度，任何一个行为、修行，都从如幻如梦的角度去修，从这个角度去修，就是这样子层次，这四个是有层次的，特别的有意义，我们通过这些文字去分析的时候，就获得一个这样子的结论，这个四行，达摩祖师也讲了，全部可以包含在这个当中，其实真的是，所有的大乘、小乘的这些修法，都包含在这个当中，特别有意义的。

下面这四个对我们平时来说，都是特别的重要，尤其是前面的两个特别重要。这前面两个是什么呢，第一个“报冤行”，是痛苦转为道用的一个方法。在藏传佛教里面，前面这两个就

叫作“转为道用”，这个我们之前也讲过很多这方面的课程。首先第一个报冤行，就是痛苦转为道用的方法；然后第二个随缘行，就是快乐转为道用的方法，或者是幸福转为道用的方法。然后后面，不管是幸福也好痛苦也好，这些世俗的全部的东西，本质上都是痛苦，他要突破，就变成了出离心了。然后到了第四的时候，不仅仅这些都是痛苦，而且这些都是如幻如梦的，就是在《金刚经》当中讲的一样，一切都是如幻如梦。所以它就是一个这样子的次第，这个特别有意思。

那我们今天就是讲到这个地方了，这前面的这个“理入”的方法，也是特别有意义。但是我们这样子的文字，已经听过太多太多太多了，现在需要的是什么呢，就是要修，修才是最重要了。这一生当中如果证悟，那就是非常非常了不起了。如果不证悟的话，我们大概知道，至少通过闻思，大概知道这个轮回的本质，或者是我们自己的心的本质是什么样子，那这也是我们这一生当中的真正的收获。这个人生、这一趟没有白来，确实是。只是闻思上能够理解一下的话，这也是特别的有意义。不是证悟，就是解悟，我们上一次讲过，禅宗的一个术语就叫做解悟，解悟是理解，实际上就是理论上的一个了解而已。证

悟不是理论上的了解，是自己亲身体会，这两个是不一样的。但是如果有这样子的解悟，通过闻思知道什么是如幻如梦，知道什么是心的本性是空性，知道什么是缘起性空，那这样的话，这一世、这一生确实是有意义了。所以我们的学习、修行，还有下功夫的这个侧重点，就不能错了，这个特别的重要。

好，我们今天就是讲到这里，那我们现在大家一起来回向。

【回向偈】

索南德义坛加惹巴涅	此福已得一切智
托内尼波扎南旁学匠	摧伏一切过患敌
洁嘎纳其瓦龙彻巴叶	生老病死犹波涛
哲波措类卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

【莲师心咒】

嗡阿吽班匝儿格热巴玛色德吽

《达摩二入四行观》第二课

经文：

云何报冤行？谓修道行人，若受苦时，当自念言：我从往昔，无数劫中，弃本从末，流浪诸有，多起冤憎，违害无限。今虽无犯，是皆宿殃，恶业果熟，非天、非人所能见与，甘心甘受都无冤诉。经云：“逢苦不忧”何以故？识达故。此心生时，与理相应，体冤进道，故说言“报冤行。”

二、随缘行者：众生无我，并缘业所转，苦乐齐受，皆从缘生。若得胜报、荣誉等事，是我过去宿因所感，今方得之，缘尽还无，何喜之有？得失从缘，心无增减，喜风不动，冥顺於道，是故说言“随缘行”也。

各位道友，大家晚上好，我们现在准备上课了。首先请大家发菩提心，我们为了让天下所有的众生离苦得乐，下定决心我们自己要成佛，为了成佛，我们今天大家来学习成佛的方法，这样子来发菩提心。接下来，我们就来讲达摩的《二入四行观》

这个课，我们继续讲。

我们上一次，讲了其中的一部分，就是二入当中的第一个“理入”。“理入”是什么意思呢？上一次我们已经讲得很清楚了。首先就是要证悟空性，达摩的顺序，二入的顺序，第一个就是理入，理入就是证悟空性。然后第二入就是“行入”。那这个顺序是什么呢？就是为了显示证悟，然后后面就是这些其他的，这是什么原因呢？这个就是针对上等根机的，就是是这样子。般若经当中也有这么讲。有些人他本来就是上等根机，一下子就证悟了，证悟对他们来讲不难。证悟了以后，在证悟的基础上，去做其他的，比如像六般若蜜当中其他的布施、持戒、忍辱等等，这些都是证悟的基础上去做，这是一个。另外一个。比如说我们不是上等根机的、根机差一点的话，那就没办法先“理入”，没办法先证悟，也就是说，先修布施、忍辱、持戒等等，先做这些事情，然后证悟。就是有这样子的两种人，两种人就是不同根机的人。先证悟，后做其他的六度万行，这就是上等根机，就像当年惠能大师这样子。达摩的四行观的“二入”的顺序，就是根据这样子的人来讲的。那我们现在普通人的话，我们先证悟然后再布施、再持戒，我们做不到。

这样子的话，我们是先持戒、先修其他的比如像四加行、五加行等等，然后证悟。最后证悟了以后，在证悟的基础上还是需要持戒、忍辱等等六度的其他也要去做，最终都是一样的。但是，前面入门的时候，就是进入大乘道的方法，有点不一样。我们就是顺序反着来，先“行入”，后是“理入”。这样子。我们今天开始讲后面的四行，“行入”。

行入者，“行入者”是什么呢？“行入者”就是“谓四行”。四个。四个是哪个好呢？前面我们也讲过了，这四个当中呢，“其余诸行”，所有的其他的六度万行，都包含在这四个当中了。因为这四个当中呢，大乘的、小乘的这些行为，全部都已经包含了。所以，其他的六度万行都可以包括在这个当中，所以“其余诸行，悉入此中”。都是在这个当中包含了。

“何等四耶，一报冤行，二随缘行，三无所求行，四称法行”。就这四个了。这四个对我们来说，确实是相当相当的重要，我们一定要修，具体地去修、去落实。实际上这些道理呢，我们只要有一点点佛教的知识，大家都很容易明白。但是如果要做的话呢，那确实很难做到。那道理大家都明白，要做、要执行，大家都做不到，那这样的话，讲一个这样子的法有什么

用呢？到底有没有用呢？那有没有用，要看有没有一个具体的落实的方法。如果我们有一个具体的实践的方法、落实的方法，这样的话，我们每一个人都逐步能够做得到。

比如开始的时候，理论上大家都懂，也能够接受，但实际上是做不到。但是做不到没问题呀，有一个可以落实的方法、有一个非常具体的方法，那这可以一步一步地去做，这是没问题的。这样的话，讲这个还是有用的。如果我们没有一个这样子的具体的方法，我们始终就认为，他讲得非常非常的好，大家都是非常地认可，我们每一个人都很羡慕这样子的境界，但是我们觉得这个境界跟我们始终有一个很大的距离，我们觉得做不到。如果永远都这样，永远都认为这个很好，理论上我也懂，我也能接受，也非常的好，但是我就是做不到，那这样的话，确实也没有什么用。所以需要有一个落实的方法，这个我们进一步讲。

首先第一个，**云何报冤行？**这个我们上一次讲过。“报冤行”，这个特别的重要。佛陀讲这些法都已经 2500 多年以上、接近 3000 年，达摩祖师讲这些法都有 1500 多年了，都有这么长的时间，但这些法到今天，一点都没有过时，现在我们看起

来，对于我们现在的人，尤其是城市里面生活的人，尤其是 80 后、90 后，对这样子的人来说，正好这些都是非常非常重要的，非常欠缺，而且是非常需要的这样子的法。并不是说，这是 3000 年、1500 多年前，现在过时了，没有这样，现在一点都没有过时，正好现在是非常非常需要的。

所以我们首先要好好地学，学完了以后，一定要做，这样，我们在这个当中一定一定会得到好处，这是肯定的。这个好处、这个收获，不需要等到下一世，就是在现世当中，我们自己能够感觉得到，这就是佛教的优点。比如佛教里面，它讲任何东西，就是讲我们人的现在的心理问题、解决的方法。佛教讲的不是鬼、不是神，实际上没有一点点的神秘，是非常真实的，就是讲我们内在的问题，怎么样去解决。这个恰好是科学、哲学、心理学，没有办法解决的问题，我们直接就是讲解决问题的方法。就是因为它直接讲解决问题的方法，只要我们把这个解决问题的方法掌握了，那我们可以用这个方法，自己去解决自己心里的问题。那么解决了以后，这个收获我们自己就会感觉得到。这个时候学佛有用没有用，根本就不需要其他人来判断，我们自己心里非常清楚的。所以这个特别有意义的。

我们先说“云何报冤行”，**谓修道行人**，就是我们作为一个修行的人、修道的人，他应当怎么做呢？**若受苦时**，当我们面对痛苦的时候，痛苦当然有各种各样的痛苦：大家都有的生老病死这样子的人类、所有众生的基本的痛苦；还有就是除了动物以外，比如人类独有的各种各样的痛苦；还有人类当中自己特有的各种各样的痛苦。那我们现实当中呢，痛苦都不需要说了，根本就不需要去说地狱的痛苦、饿鬼的痛苦、旁生的痛苦，这些根本都不需要去讲，就是看我们自己的人类的痛苦，或者自己的痛苦，我们现实当中的这个痛苦，到处都是。

我们每一个人一定会面临各种各样的、不同层次的痛苦，那我们遇到这样子的痛苦的时候，是什么样的方法呢？我们有没有什么方法呢？我们的心态是什么呢？应该用什么样的态度去面对这些痛苦呢？世俗的人、没有修行的人，他们面对的方法、普遍的方法是什么呢？就是拒绝、抵抗这些痛苦，然后就是报怨。拒绝不了的时候就开始报怨，报怨各种各样的，报怨人、报怨环境等等等等，这样子。首先就是自己不愿意接受任何的痛苦，不愿意面对任何的痛苦，然后想一切办法去拒绝，但有些问题是我们的能力没办法拒绝的、没办法抵抗的，那这

个时候，我们就开始报怨，各种各样的报怨。那作为一个修行人的话，是不是就这么去做呢？不是，修行人不是。那是不是修行人生病就不治病了？当然也不是。修行人，比如说生病，也可以用我们普通的、世俗的方法，我们也可以看病，也可以吃药，这些都可以做。但是有一个问题，心态上不一样，面对的方法不一样，态度不一样，这个特别的重要。

我们很多人，以前就觉得心态没什么重要，重要的是客观的这些事实。如果我需要的东西得不到的话，我改变我自己的心态，这个有用吗？这是一个失败的做法。就觉得想要的东西我一定要得到，如果我得不到的话，那我改变我自己干嘛呢？就觉得最重要的就是外在的名、利，这些才是最重要，心态不是很重要。比较早的时候，大家都是这样的想法。

现在，慢慢慢慢，社会的发展，大家也就感觉到了，物质很重要，但是内在的心态也是非常非常的重要。如果我们在物质上面能够解决一些问题的话，暂时也就解决了我们心里的问题了。比如说我想得到一个外在的东西，得不到的时候很忧闷，如果这个时候我得到了这个东西，那么内心的忧闷，至少，暂时是控制住了。因为他的忧闷、焦虑来自于他得不到这个东西，

那现在得到了，他暂时是解决了。但是他没有真正的解决。过一阵子以后，他就会有其他的欲望、其他的需求、其他的想法，那么这个时候，又用外面的东西来满足它。不改变它、跟随它，我们拼命地满足自己的欲望。我们从来不去想改变自己，一定要满足它，以满足的方式、手段，来解决问题。但是，我们的能力是有限的，是做不到的。一次两次，有可能会成功，但是永远都要用这种方式来解决问题，这是绝不可能的。所以，始终没办法满足这个欲望，因为它是无限膨胀的，所以这个方法是解决不了的。

那有没有别的办法呢？有别的办法，就是调整自己的心态。调整自己的心态，我们也不能走极端，佛教的方法，它没有告诉我们走一个极端的路。极端是什么呢，就是比如外在的我们什么都不要，就改变我自己的心态，这样行不行呢？当然不行，这两个要平衡。可以去追求一些外在的东西，比如人，没有生活的、生存的基本的条件，那当然是不行的。可以适当的、到外面去求，去争取。但是，内在的也要调整，这两个都要同时进行。有些时候，内在更重要。因为外在的是不可能做到的，做不到。那实在是做不到的话，如果这时候，我们不去调整我

们的心态的话，那这个心态最后就发展到什么样的程度呢？就是抑郁、焦虑，最后就是抑郁症、心理疾病。心理疾病以后，身理上也会生病。这样，我们不但是得不到外面的物质，反而我们自己已有的这些东西，为了我们自己看病、治病，最后全都没了。最后就会导致这样的结果。所以，调整心态是很重要，我们现在越来越感觉到了它的重要性。五六十年、七八十年前，全世界都是一样，没有发现它的重要性。因为这个社会发展快了以后，每个人的生活需求都发生了变化，有了这个变化以后，每个人要承受的压力也就不一样了，这个压力越来越大。压力越来越大以后，我们内在的心理问题就越来越突出。这个时候，大家都感觉到了心理问题，其实也是一个非常重要的问题。现在我们就越来越感觉到，解决心理问题特别重要，不管是我们修行的角度来讲，或者从现实、平时生活的角度来讲，都是特别重要。那这样，需要调整的话，怎么个调整的方法呢？达摩祖师告诉我们，有一个方法，这样去调整。

这就是：**当自念言**，当我们面对痛苦的时候，我们要告诉自己，告诉自己什么呢？**我从往昔，无数劫中**，我们从无始以来，轮回确实是无始无终的，我们的轮回是从什么时候开始的

呢？根本就没有一个头。地球也许是 46 亿年前开始的，宇宙也许是 138 亿年以前开始的，也许是这样子。但是我们的生命是不是 46 亿年前的时候开始的呢？不是。这个地球不在的时候，我们的生命也在。那我们的生命是不是宇宙开始的时候，138 亿年前开始的呢？也不是。宇宙还没有诞生的时候，我们的生命就在。那到底是什么时候呢？不知道是什么时候，所以就是无始无终，这么一个漫长的时间。

那在这么一个漫长的时间当中，我们在干什么呢？就是说**弃本从末**，这个“本”是什么？“末”是什么？这个特别重要。我们在这么一个漫长的时间当中，我们在做什么呢？我们就放弃了、抛弃了“本”。“本”是什么呢？这地方的“本”，就是我们的心的本性，心的本性就是佛性，还有就是空性，万事万物的本性，或者是我们自己的心的本性。我们是从这么遥远的时候，一直都在轮回当中，流转到现在，但我们一直处于一个什么样的状态当中呢？就是处于一个“弃本从末”、这样一个本末倒置的状态当中。

我们自己的心的本性、万事万物的本性，就是空性和我们的心的本性，是佛性，这个我们放弃了，这么长的时间当中，

我们从来也没有去证悟过我们的心的本性，我们从来也没有证悟过这个万事万物的本性、空性。因为我们在轮回当中，我们的身份，一直就是一个凡夫的身份，我们每一次来轮回，就是以凡夫的身份，出现在轮回当中。每一个凡夫都是这样子，他们都是弃本从末，都是一样，每一个人都是这样。我们放弃了我们自己的心的本性，也就是说，我们离我们的心的本性越来越远，从来也就没有证悟过。甚至是我们从来就不知道我们的心的本性是佛性、光明。这类的东西我们从来都不知道。做人的时候，很多时候都不知道，那做动物这样子的時候，更不可能了。所以我们就是“弃本”。

然后“从末”，我们在轮回当中，我们的感官，还有我们的第六意识，它做很多很多有漏的善、恶，造很多很多的业，这个当中有善有恶，什么都有。业，最后储存在阿赖耶识上面，然后这个阿赖耶识过了漫长的时间以后，当机缘成熟的时候，储存在阿赖耶识上面的种子，就逐步逐步有序地成熟了，成熟的时候，我们看到的就是这个世界。如果是稍微比较善的种子成熟，那我们是人、天人、非天，就是在这些当中；如果是恶

的种子成熟的话，那就是动物，更糟糕的就是地狱、饿鬼，就一直这样子，这就叫做“从未”。

实际上这些我们六道轮回的世界，根本是不存在的，但是因为我们自己的感官、意识，造业以后，就出现了这样的世界。就像海市蜃楼一样，如幻如梦。或者做梦的时候，像梦境一样的东西就出来了，出来了就叫六道轮回。我们也不知道这个六道轮回，实际上是我们自己创造出来的，我们也不知道这一点。然后，我们把这个六道轮回当中的每一个东西，都当作是真实的，特别特别的执着，然后我们就在六道当中又去造业，那下一轮的轮回的因就又开始了，这个就叫做“从未”。

那我们无始以来就是这样子，我们的状态无始以来就这四个字，就是“弃本从未”，无始以来就是这样子的。然后，**流浪诸有**。“有”是什么？“有”就是轮回，三有就是三界、六道，一个意思。我们，在这么长的一个时间当中，一直都流浪在轮回当中。流浪轮回的时候，会做什么样的事情呢？**多起冤憎**，流浪轮回的时候，我们相互之间，比如说我们做动物的时候，有些时候我们自己被吃，有些时候，我们去吃其他的动物，

大鱼吃小鱼，一直都是这样子，那么这个当中呢，就是“多起冤憎”。冤、恨，嗔恨。

做人的时候，也是这样子。我们可以看人类历史上，这么多的战争、这么多非常悲惨的事情，很多时候，我们都有参与在这些当中，我们曾经也参与过这些。参与过的话，现在我们要负责任。这个，就是我们现在，有可能，比如这一生当中如果痛苦、生病，这样子的话，那有可能这个就是以前的（业），因为我这么长时间当中，参与了那么多的“冤憎”。那这些冤憎，都是因果，都是造业，**违害无限**。

这个过程当中，我就害了无数众生，这个危害已经是无限了。因为我们是从无始以来到现在这么长的时间，这么长的时间我们不说，就是这一生当中，大家也可以回头看一看，这一生当中我们从小到现在，我们造了多少这样子的危害。比如危害动物、危害朋友等等，大大小小、各种各样的危害，加起来的话，不说无始以来，这一生造的业，都已经是非常严重了。然后，“多起冤憎”，我们想想这一生当中，有多少个冤憎，这个都已经是不得了了，更何况从无始以来。这么一想，我们

完全明白了，今生今世，自己为什么有痛苦，为什么有很多很多不顺利的事情，这么一想立即就想明白了。

今虽无犯，就是说，即便是我们这一生当中，没有去做任何的违反因果的事情，我们这一生当中没有犯什么错误，我为什么是这样子呢？很多人会说。我们经常听到，我没有造过什么业呀、我也做过很多善事呀，那我为什么还是这样子呢？很多人不就是抱冤吗？有些时候我们向三宝也抱冤，我做了那么多的善事，修了那么多的法，那我为什么还是这样子呢？很多人都是这样子。比如说我们中国历史上，所有朝代里面的这些国王，梁武帝，与达摩祖师，他们都是认识的，他算是最最最虔诚的一个国王。但是他最后死的时候，也是非常非常惨的。那梁武帝也可以这样抱冤，我一辈子做了那么多的善事，我最后为什么还是这样子呢？印度有些国王，当时佛陀还在的时候，都是特别特别虔诚的，而且在佛陀面前，做了很多功德，但最后走的时候，没有想像的那么好，也是非常惨忍的。比如这些人，他们也会说，我为什么这一生当中，做了这么多的善事，那我为什么还是这样子呢？我们也是经常听得到这样的声音。

我们在这一世当中确实做了很多的善事，但是我们得再往前想一想，就非常非常可怕了。虽然我们这一世当中做了很多的善事，但是这一世毕竟是这么一个短短的时间，我们的这一世比如活了 100 年，100 年，日日夜夜每年 365 天不断地行善，我们把这 100 年的时间，放在整个六道轮回的生命当中，这样的话，它肯定没有 24 小时当中的 1 秒钟的万分之一，万分之一都不到。所以这一世当中我们行善，但是不一定会遇到这样子的问题。除非是我们这一世当中，行善的不是这些普通的善，就是证悟了，有了这样的智慧，那这样子的话，虽然我们从无始以来造了很多的业，但是，如果证悟的话，证悟的当下、瞬间，轮回就受到了很大的破坏，它就不会继续的。

佛经里面也有讲。比如说在某一个房间里面，几百万年都是黑暗，这个黑暗在这个房间里已经存在了几百万年，但是灯光、光明一照，那么瞬间，黑暗就会不存在。虽然这个光存在的时间很短，这个房间之前都是没有光的存在，之前都是黑暗，黑暗在这个房间存在的时间非常非常的长，但不管时间的长短，它的力量是不一样的。所以一下子，所有的黑暗就会消失。同样的，如果我们证悟了，有可能过去多世累劫、从无始以来的

罪业，瞬间就可以毁掉、断除。但是我们用其他的有漏的善，来对抗之前的各种各样的痛苦，那这个是不行的。为什么呢？因为我们这一生当中做了一些善，但之前造的这个业太多太多，所以力量是不足以把过去所有的痛苦都断除，这个不可能。

所以说“今虽无犯”，虽然我们这一世当中没有做什么罪，但是，**是皆宿殃**。“宿”是什么呢？“宿”就是我们的上一世、前世的因，善恶的因造成的。“殃”就是上一世的各种各样的因、罪业，造成的这一世的各种各样的灾难、各种的痛苦。我们不能说，我这一世当中没有犯什么错误，那为什么有这些呢？“今虽无犯”，这一世虽然是没有犯什么错误，但这一世没有犯错误，不等于没有犯过错误，之前呢？之前的这些还在呀！之前犯的错误、造的罪，是无量的、无边的。那今天遭遇的各种各样的痛苦，就是因为过去的因所造成的。这就是“是皆宿殃”，这全部都是因为过去的原因。

恶业果熟，就是我们过去造的各种罪，现在成熟了。所以，身体不健康、心情不好、遇到各种各样的不顺心的事情。平时我们很多人喜欢去算命、打卦、算八字等等，其实这些都是没有用的，还有就说我们什么人被鬼神加持了、或者有什么附体，

有些人就特别的喜欢说，身上有什么冤亲债主等等，其实这些根本就不是这样子的，不是什么冤亲债主附在谁的身上。这些冤亲债主有没有？当然有，肯定是有，成千上万的冤亲债主。但是这些冤亲债主，它也没有时间附在你的身上，它自己现在也就在六道轮回当中，它肯定不会在我们身边，它不可能一直就纠缠我们，它有它自己的因果，它现在肯定也因为它自己的因果、也在轮回当中、也就是遭受同样的各种各样的痛苦。所以这些确实是纯属迷信，我们不要去相信这些。真正要相信的，就是因果。从某种程度上讲，我们刚才前面讲到的“弃本从未”，比如我们该相信的，像这个因果、善恶因果，不怎么去相信，然后不该相信的，什么鬼神的附体等等等等，这个就特别的执着、特别的相信。这个，从某种程度上说，也是一种“弃本从未”。

这个“弃本从未”，我们刚才讲的是佛性，本质是佛性，但是有些时候，比如我们刚才讲的，相信这些东西确实是因果造成的，这个我们不去相信；实际上这些跟鬼神没有什么关系，但是我们却必须要在鬼神的身上找到一个原因，这样子，这完全可以说是一种“弃本从未”。其实并不是这样子。所以这一

生当中，我们的不顺利，不一定跟风水有什么关系，不一定跟八字有什么关系，不一定跟其他有什么关系。那真正有关系的呢，就是跟自己的业力有关系，这些都是有因、有果。无因无果，我们不会去遭受痛苦，这个是不可能的。所以，现在这些呢，都是“恶业果熟”。

非天、非人所能见与，“见与”就是给予。意思就是说，我们现在的这个痛苦，比如工作上的不顺利、家庭的不和睦等等，表面上看起来，这些都是人为的，就是因为谁谁谁的原因等等，但是实际上，“非天非人”，这地方讲得很清楚了，这个不是天、人给予的。所以我们刚刚不是讲过嘛，不要到什么鬼、神的身上去找这些原因，这个不是鬼给予我们的，这个也不是天、人给予我们的，这就是我们现在自作自受自己的烦恼。

然后，也不是人。所以这个时候，我们不要去抱怨鬼神，也不要抱怨人。比如说家里人、同事、同学等等。我今天为什么这样子呀，那就是因为某某某的原因。然后就越想越想不通、越想越生气，那这个也是不对的。任何一个因果，它都是有无数的因缘在里面，它不是一个单一的因缘，所以在无数的因缘当中，尤其是我们能够看得见的因缘当中，也许这些人起到了

一些作用，但是，不是全部是他的原因，根本不是全部他的原因，这个当中有很多很多的原因。

还有一个，为什么这个人，在这个当中他要起到作用呢？那也是因为我自己的业力。然后，在我自己的业力的推动下，让这个人参与进来了，让这个人在这个因果当中参与、发挥，也是这样子。所以，这些都不是天、鬼神造成的，也不是人造成的，如果你自己没有这样子的因缘的话，再多的鬼神也不能制造这个违缘。我们看释迦牟尼佛成佛的时候，有成千上万的魔军来阻碍，但是佛，他有受到他们的影响吗？没有受到呀！他不会受到这个影响。成千上万的魔军，也不能给佛陀制造什么障碍。

那是因为什么呢？因为佛陀自己本身，没有这些因缘了，所以外在的魔军也好、谁也好，他们是没有办法危害的。我们从表面上看，某一个人、某一个事情，导致了我今天的痛苦，实际上它就是一个表面的现象，实际上这个背后，有更多的因缘，只是我们看不到而已。表面上的这个人，他发挥的作用，是不是无因无缘呢？不是。这个是因为我自己的业力，让他这

么去做，所以，实际上，这个都跟我们自己有关系。这个我们一定要这么去思考。大家一定要记住，这个特别有用的。

我们之前也讲过很多，烦恼或者病痛转为道用的方法，痛苦转为道用的方法。痛苦转为道用的方法其中一个，就是这个方法。所以这个时候达摩祖师说，这些都是我们自己自作自受的，所以，第一，不要去抱怨，我们更重要的心态是什么呢？就是**甘心甘受**，心甘情愿地去接受。为什么要心甘情愿地接受呢？因为这个都是自己制造的，自己一手制造的。自己造的业，那现在轮到受这个果报了，这是没办法的，只有自己承担。不要去抱怨，自己承担。这特别的重要，我们在《入行论》，还有《大圆满前行》里面都有讲过。

我们从表面看，我现在的痛苦，就是某一个人制造的，表面上看受害者是我。但是，真正的受害者不是我，是这个表面上看起来害我的这个人，他才是真正的受害者。为什么呢？因为这个人，是在我的业力的推动下，他就来害我了，那么他害我的话，虽然是我的业力的推动，但是他有因果，他造了更多的罪业，这样的话，他的罪业虽然还没有成熟，我的这个成熟了，他还没有成熟，但成熟的时候，他一样要面临这样的痛

苦，甚至有可能更严重。那么，这个人实际上是无辜的，因为是在我的业力的推动下，让他去做这样子的事情。那我的业力让他做这样子的事情，那这样子是不是结束了？还没有结束，他造了新的业，他以后要承担他的果。那这样的话，真正受害的就是他，《入行论》里面不是讲过嘛。所以，我们不要去抱怨谁，自己承担，甘心感受，心甘情愿地去接受。这是特别重要的。

我们刚才，前面也讲过，那是不是我生病的时候，就心甘情愿地接受，不治病不吃药，是不是这样子？当然不是这个意思。我们在世俗的任何一个可以做的、能做的，这些都可以做，我们可以想办法把现在自己遭受的痛苦，用世俗的方法降到最低，这个完全是可以的，没有告诉我们不要去吃药。比如同事之间、竞争对手，当遇到竞争对手的时候，你是不是就放弃了？不竞争了？当然不是，这些都可以去做。但主要是心态，不要抱怨，这个方面我们要想得通。就是这意思。

所以这个时候，就接受。就仅仅是心甘情愿地接受了这个东西，它对我们伤害的程度已经下降了很多很多了。我们平时不懂得这个道理，我们就以为，我们想拒绝就可以拒绝，实际

上我们越拒绝这个东西，对我们的杀伤力就越大，越拒绝对我们的危害越大。为什么呢？因为这是心灵上的创伤，我们拒绝这个东西，但实际上是拒绝不了的。我们不愿意接受，但现在不能不接受了，这样子就非常被动。在这种情况下，没有办法拒绝，只有接受，但又特别不愿意接受，这种情况发生的时候，对我们的伤害很大。

我们把自己的心态调整好，我们把这个东西接受，心甘情愿地接受。虽然是接受了，但是痛苦的杀伤力就已经降到很低很低了。病痛也是这样子，这个大家一定要知道。过去西医的医生，绝大多数都是不太重视心灵方面的，物质方面比较着重。他们也发现，一个人的76%的疾病，都跟我们的情绪有关。西医，它也不能不接受了，现在西医它也知道这个道理了。我们已经非常清楚地看到，我们的心理的负面作用是非常大的，所以越拒绝、越抱怨、越不愿意，这个东西对我们的伤害就越大。所以我们要调整心态。生病的时候要吃药，或其他比如工作上的不顺利的时候，我们也可以找一些世俗的方法，去解决这个问题，都是可以的。不但是可以，而且应该这么去做。但是心态上面，还是要调整。这个特别有意义的。

甘心甘受，**都无冤诉**。“冤诉”，我们不去哭诉，不去抱怨，然后就知道所有都是自己的因缘，这样就接受了。那这样接受了以后，我们刚刚讲，仅仅是这样子的接受，不管什么事情，它对我们的危害、杀伤力，当下就减少很多了，所以这个是特别有意义的一个调整的方法。我们心理学当中，也经常讲，比如说你喝水喝到半杯的时候，只剩下半杯，喝了半杯，半杯还在，这个时候，你是看这个空杯呢？还是看有水的这一半？这个很重要。乐观的人，他就看还剩下半杯，幸亏我还有半杯可以喝；悲观的人不考虑这个，他就看空杯，我已经喝了半杯了，我现在怎么办呢？等等。实际上不管乐观也好、悲观也好，现实当中，就半杯水。但是这半杯水，你怎么去面对，以什么样的心态、什么样的态度去面对，这对你的影响是完全不一样的。所以我们要学会调整自己心态的方法，这特别有意思。

然后，佛经里面讲，**经云，逢苦不忧**。这个我们之前讲过很多遍，我们学佛，是不是不生、不老、不死？现在我们的修行是没办法做到的。当然在我们总有一天成佛的时候，确实是不生不老不痛，是这样子，但是目前我们还没有达到这样子。但是我们现阶段的修行的力量完全可以做到：比如生，但是，

没有生的痛苦；老，没办法不老，但是有办法没有老的痛苦；没办法不生病，但是有办法没有生病的痛苦；然后，也没有办法不死亡，但是有办法没有死亡痛苦。这就叫做“逢苦不忧”。当我们遇到生老病死这样子的痛苦的时候，虽然是遇到了这些痛苦，但是内心是没有痛苦的。

那内心没有痛苦，客观上的问题还没有解决呀，这个有用吗？当然是有用的。首先第一个我们拥有一个健康的心态，在这个基础上，你再继续努力、继续奋斗。这样的话，局面很容易转变。如果是心态出了问题，那就像我们看到的抑郁症一样，比如说一个非常非常有钱的人，他得了抑郁症以后，经常就是担忧，担忧什么呢？担忧他生病的时候，没有钱去治病。客观上讲，没有这回事呀，永远都不会发生这样的事情。但是客观上是这样没有用呀，他心态上出了问题以后，他就是这么担忧。那么他的担忧，最后的结果是什么呢？比如说，真正没有钱的人，他担忧他生病的时候没有钱去治病，现在特别焦虑。跟这个特别有钱的人的焦虑的后果，完全是一样了。客观上，有钱没钱，是不一样，但是心态都是这样，然后这个心态、心理不健康，它导致最后的结局都是一样。所以，心理健康非常

重要。现在，就是不管是西医也好、谁也好，现在已经不能不重视这个问题了。我们在自己的现实生活当中，也不能不重视这个问题。大家现在也已经感觉到了，光是有物质，还不行。光是有生理上的健康还不行，还需要这个心理的健康。如果心理不健康，生理上很容易不健康。这个我们刚才讲了，有医学上的证据。所以，心理的调整是特别的重要。

那这样做到了以后，我们就会“逢苦不忧”。当遇到痛苦的时候，不会有痛苦。为什么遇到痛苦就没有痛苦呢？**何以故**，为什么呢？**识达故**。识，就是认识；达，就是通达。当我们的认识已经是非常到位了，什么认识呢？就是对痛苦的认识。这个“识达”，我们也可以两方面理解。一个比如说证悟了，明心见性了，那这样当然没有痛苦了，这个肯定没有痛苦了；如果还没有达到这么高的境界，只是我们在世俗层面上，我们刚才讲的，想通了以后，这也是一种“识达”。这种“识达”、这种觉悟，也完全可以消除这些抱怨所带来的心理不健康，或者心里的痛苦。虽然是没有证悟，没有证悟空性、没有证悟明心见性，都没有，只是我们了解了因果关系，这样的话，它也完全可以做得到。这个特别重要。

比如说我们每年全世界有这么多人去自杀，如果每一个人都有这样子的心态，这样的话，他有必要去自杀吗？没有必要去自杀。就是因为他们没有这样的自我调节的方法。也许他生活当中真的是面临了特别特别严重的问题，也许真的没有那么严重。开始的时候，有可能是一些鸡毛蒜皮这样子的事情，想不通。想不通以后，慢慢慢慢，没有人疏导，自己也没有办法、不懂得怎么去调节，这样子的话，闷在心里以后，它慢慢发酵、慢慢发展，最后就变成非常严重的抑郁症了。实际上它的来源、源头上，没有一个很严重的事情。但是现在已经很严重了，这个客观上重不重要、严不严重都没关系，他就是主观上，已经是非常严重了。所以很多人去自杀，每年，全世界大概有 100 万左右的人去自杀，这个特别的严重。自杀成功的人都有这么多，自杀未遂的，估计全世界大概有 2000 万人左右，这么多自杀未遂的。成功自杀的就有 100 万上下，这个非常非常吓人。这些都是因为各种各样的原因。这个当中主要是抑郁、焦虑，那这些抑郁、焦虑，就是因为我们的心理不健康，没有调节的方法，导致这样的问题。

还有一个问题，就是认识上的问题。他们觉得人的生命只有一次，这一次结束了以后，再也不需要回来，一了百了。这样一个错误的人生观，就导致了这样的结局。实际上他不但是没有解决任何问题，反而，自杀了以后、造了罪，痛苦更加的复杂化、更严重了。但是因为认知不到位，导致了这样的问题。所以这些都是，对我们现代社会来讲，这个非常的重要。

在心理学上面，有些方法它其实是没有任何道理的，理论上它是没有任何道理的，但是这个方法呢，就这么去做，对他治疗这个心理疾病有帮助。如果，实际上是没有道理，但只要对我们现实有利，我们就接受。那这样的话，像因果这样的东西，为什么不接受呢？如果我们有这样子的因果观念、人的轮回，这两个观念，就完全可以解决很多很多我们自己的现实当中的问题，心理不健康的因素，完全是可以解决。

比如工作上，遇到了一点点不公平的待遇，有些实际上非常的不值得。比如说同样两个人，其中一个得到了一些名、利这些方面的，他就没有得到，就仅此而已，没有任何其他的原因，然后，开始想不通，开始睡不着、失眠。失眠了以后，白天的工作效率更不好、精神状态更不好，然后气色也不好，各

方面都不好。这样以后，连锁的事情就更多了。就这么一个很小的问题，最后一个人就毁掉了。实际上，他的领导、或者什么人，只是没有给他另外一个人得到的东西，那个人他也没有去争，就只是一个这样的原因，最后就把自己给毁掉了。这种情况是非常非常的多，也是非常普遍的现象。其实这么一个小事情，如果有这样的调整的方法的话，一下子、很容易、很轻松的就可以调整过来了。但是因为没有这样的方法的时候，这么一个很小的事情，最后把自己给毁掉了。

所以，我们刚才前面也讲过了，达摩在这个地方讲的这些，到今天也是非常的新鲜。正好也就是我们绝大多数人缺乏的东西。它不但是没有过失，而且这个很稀有。我们很多人只是没有这样的方法，如果有这种方法，就可以免很多很多事情的发生。这个特别有意义，这个特别重要。我们作为一个佛教徒，比如我们没有证悟空性，那没办法。我们没有证悟大圆满、没有证悟大手印，禅宗的境界，我们目前还没有达到，这个也没关系，也可以理解。这个我们也只有逐步逐步地完成。但是这些，随时我们都可以去做，这些事情道理很简单，我们作为一

个佛教徒,理论上我们也都能够接受,那我们为什么不去做呢?所以,特别的重要。

这个就是在我们藏传佛教里面,这个叫什么呢?就叫痛苦转为道用。转为道用,除了达摩讲的这个以外,还有很多。比如说自他相换,用现代心理学的话来讲的话,这叫同理心。同理心,就是我们设身处地地去理解别人。比如说,我们两个同样的人,两个都在努力积极地工作,但是,另外一个人在名、利方面得到了一些好处,就是给他,没给我,这个时候如果我们同理心的话,那我们也可以去不同的角度思考一下,他为什么不给我呢?为什么给他呢?他肯定有他自己的考虑,如果他没考虑的话,他不可能无因无缘的不给我,给他。不可能吧?那肯定是有他自己的考虑,也肯定有我自身的原因,目前我不太有资格得到这种东西,我以为我有资格,人家眼里不是这样子。那这样子理解一下、设身处地地去想一想,如果我们有一点点这样子的同理心的话,不需要菩提心、不需要慈悲心,只要有这个同理心,这个问题就解决了。

所以,佛经讲的这些真的是特别的重要,我们这个一定要学。还要在这个基础上,我们要去学我们之前讲过很多遍的这

个“痛苦转为道用”，特别的重要。然后，大家也好好地学习《入行论》的安忍品，既讲得有道理，又能做到。我们每一个人都能做得到。也特别有意义。还有一个，就是《修心七要》，我们之前也讲过很多遍。这种方法，对我们目前特别的重要，大家一定要好好地修。

这个当中，达摩祖师讲得非常的简单，文字不多。那我们怎么去做，怎么能够做得到？道理呢，这么几行字大家也就明白了，前面开始的时候也讲过了，但不一定每个人都能做得到。那我们有什么样的方法呢？有没有什么方法，我们每一个人都能够做得到呢？有方法。那这个方法是什么呢？就是四加行。四加行里面的第一个就是“人身难得”。“人身难得”就是让我们感觉到我们这一世是来之不易，让我们懂得珍惜这一世的分分秒秒，懂得珍惜一切。然后，这后面讲的就是因果，尤其是四加行里面的因果。达摩祖师这地方讲的就是这种因果。如果我们不打坐、不学习更多的关于因果方面的知识，光是达摩的这几行字，我们也不一定能做得到。理论是这个里面已经讲得非常的到位了，但是还是需要一个具体的方法。实际上这个也是一个具体的方法，但是，稍微再多一点，再全面一点，我

们就是修四加行里面的“因果不虚”。全方位地去了解因和果。然后就静下来打坐、认真地去思考、深入地去思考。把这些因果的观念在我们自己的心里根深蒂固，这样子以后，当我们面临问题的时候，真正的达摩的方法“报冤行”，这个时候我们才能够用得上。

因果不虚，在我们的心里根深蒂固了以后，随时都用得上达摩的“报冤行”。如果我们对因果的了解不是很到位，或者我们在理论上基本了解，但是没有认真地去思考，那也是没有用的，根本就做不到的。有一个非常简单的例子。平时我们在外面学校演讲的时候都有讲，比如说有一个外国人，他设计了一个自行车，这个自行车什么样子呢？就是很简单的，平时我们骑自行车要右转的时候，就往右面；他设计的自行车要右转的时候就往左，要左转的时候就往右，与我们平时相反的。这个道理呢，我们一秒钟就学完了，一秒钟就知道是这样的，但是，骑这个车的人，第一次骑这个车的人，没有一个人能走三米五米，全部就倒了。

这是为什么呢？理论上知道了，但是这个还没有适应呢，不适应呢，是做不到的。我们平时的骑车习惯是相反的，所以

现在一下子转不过来的。理论上一下子明白了，但是转不过来。这个充分地说明了我们的修行，理论上知道了，实际上不等于做得到。所以，我们就要去打坐，这个特别重要。我们很多人就说，我就不打坐了，我在生活中修行，生活当中怎么修呢？

比如像因果，反复地去思考、反复地去打坐，在自己心里根深蒂固了以后，你就可以到时候，通过这种方法去看问题、解决问题，用得上的。如果是没有这样认真地去思考，没有认真地去打坐的话，那理论，刚才讲的，理论大家都明白了，但是没有用呀，到时候我们还是会抱怨的。还是会抱怨社会、抱怨同事、抱怨家人，还是这样子。所以，所谓生活当中的修行，这个是行不通的。当然，我们先打坐、认真地去思考，差不多以后，然后用到生活当中，这个时候，把修行融入到生活当中，那这个时候当然是很好的，这个时候应该这么去做，这个时候也能做得到，也可以发挥特别好的作用。

但是之前，只是听过，只是在理论上学过，没有认真地去思考，这样的话是做不到的。包括达摩的这个，也是这样子。达摩的这个理论，讲得非常清楚了。我们一下子就学会了。当我们面对这个问题的时候，我们应该怎么去思考，一下子就明

白了。但到时候真正遇到问题的时候，能用得上这个吗？那个时候是用不上的。就是像刚才自行车一样，这时候用不上的。我们理论上都明白了，但是呢，这是跟我们平时的思维是相反的呀，所以这个时候，我们还是照以前的去做，所以打坐是特别的重要。我们不要找任何的借口，就是要认认真真的去思考。这样思考以后，这些观念在我们的心里根深蒂固了以后，深入到我们的心底，这样子以后，然后才能够用得上。这个特别有意义，大家一定要把四加行反复地修。

这四加行，没有一个修完的时候，一辈子都要修，反复地修。这四加行，虽然叫做加行，实际上是我们修行的核心部分。所以我们每一个人，能不能成为一个真正的内在的修行人，就要看四加行的修行的程度。以四加行的修行来决定我们未来能不能成为一个真正的修行人。我们不修四加行、五加行，或者我们很勉强地修了一遍，比如五加行的数量上完成了，然后很着急地去听大圆满、听大手印，这个求法的心情，我们大家都能够理解的，但是加行修得不到位，这样以后，证悟了吗？还没有证悟，还是跟以前一模一样的。这个时候，我们更加的不知所措，为什么呢？之前呢，我们修加行的时候，我们认为，

我有一天有机会听大圆满，我就会证悟。那现在有机会了，听了呀，没有证悟呀，那怎么办呢？大圆满都听了，不证悟，那还要去听什么呢？没有什么可以听了。所以，加行呢，特别的重要。认认真真的去思考，特别有意义的。

这些基础的修法修好了以后，如果我们没有来得及修大圆满，这样子的话，其实也是没有什么损失。这个已经有非常非常好的基础，在这个基础上，因为法本身就有这样的力量，如果我们把这些基础修得好，有一天，因为这个力量，我们一定会遇到更好的法，然后，遇到了更好的法的时候，因为我们的基础好，根机成熟，这个时候，很容易证悟。那现在，根机不成熟，基础没有做好，这个时候，勉强去接受各种各样的法，最后，不能证悟。还是要回头从零开始。所以，大家不要找任何的借口，就是要从零开始，认认真真的去修，这样子才会有希望，这特别重要。好，这是第一。达摩在这个地方讲的“报冤行”，说得特别特别的好，文字又不多，表达得也是非常的清楚。特别有意义。然后，在这个上面，我们有四加行的这些修法的话，实际上，我们现在看出来，四加行，就是真正地

去落实达摩的四行观的一个具体的方法。可以这么讲。特别有意义的。这是第一。

然后我们再讲第二。二叫什么呢？**二、随缘行者**：“随缘行”是什么呢？**众生无我**。我们所有众生，包括动物，六道轮回当中的任何一个人，都是一样，实际上，就是没有一个自我，在我们的身体、精神上面，里里外外、前前后后，我们不管是通过什么样的逻辑，什么样的技术，去寻找这个自我的存在，永远都不会得到。因为它完全是一个抽象的概念，就是一种概念而已。自我是什么，实际上它就是一个非常模糊、没有任何实际东西的一个观念，是一种抽象的概念，所以它没有什么实质的东西。但是我们有了这样的执着以后，它虽然没有真实的，但是它对我们带来的各种的影响，跟真实存在的是一模一样。

所以众生虽然是无我，无我，这个地方我们就不展开地讲了，它不是这里的核心内容，不展开讲了。众生虽然是无我，但是有缘，有业，造了业以后，它就因为这个业，所转。**并缘业所转**。“缘业”，因为这个因缘，流转在轮回当中。那么轮回当中流转，这是不是说明有一个自我的存在呢？不是。这也不是因为有自我，没有自我。比如我们做梦的时候，梦里面没

有这些东西呀，但是如果我们不知道自己在做梦的话，那跟现实就是一模一样的。我们的现实呢，也就跟梦是一模一样。虽然是无我，但是如果我们不证悟这个无我的话，那么就是因缘，让我们流转在这个轮回当中。无始无终，一直这么转。

苦乐齐受。这就是说我们在轮回当中，有些时候痛苦，有些时候也有一点点幸福、快乐，这个是我们佛教任何一个地方都这么讲，在这个问题上，《俱舍论》里面有专门提到过这个事情。佛陀平时都讲轮回是痛苦，那他是不是否定我们世俗的幸福和快乐呢？《俱舍论》当中就说，不是。佛陀不会否定我们的感官所接受到的这个快乐也好、幸福也好，这个不否定，佛陀不会否定。所以，“苦乐齐受”，有些时候有幸福、有快乐；但有些时候呢，有痛苦。那痛苦多还是幸福多呢？痛苦多。那快乐当中有没有痛苦呢？参杂了很多很多痛苦。快乐，我们表面上的这个快乐，当中有很多很多痛苦和痛苦的因素。这就是佛教讲的变苦、行苦，这个当中我们可以看得出来，它表面、或当下，是一个幸福、快乐，但是这个当中有特别多的不快乐的因素，有很多。比如说，像吸烟、喝酒等等这些东西，喜欢喝酒的人，他喝酒的时候，当下肯定会快乐，但是因为这个原

因，对身体的危害等等，这里面有太多太多的不健康的因素。还有其他，都是这样子。但是痛苦，它是纯粹的痛苦。痛苦当中就没有什么幸福的，除非我们痛苦会转为道用，那这样子话，痛苦当中也有很多幸福的因素。除了这以外，我们普通人，所面临的这些痛苦当中，那基本上痛苦就是痛苦，没有什么幸福、没有什么快乐。所以我们众生，在生命轮回当中，有些时候是痛苦，有些时候是快乐，“苦乐齐受”。但是痛苦多，快乐就不是很多。那这个我们不需要佛来说，不需要谁来说，我们大家自己想想就明白了。我们回头看看这么长时间的人生经历当中，什么时候最幸福、什么时候最快乐，快乐的时候有多少，不开心的时候有多少，我们一算，就明白了，快乐占我们人生的百分之多少，不开心占多少，这样，一下子就明白了。

然后，我们也可以看身边的这些人，我们身边的人当中，快乐的多还是不快乐的多，开心的多还是不开心的多，一下子就明白了。所以有些时候有快乐，这个佛也不否定，但是太多太多的都是痛苦。我们的这些快乐，一个，它就是导致更多的痛苦；另外一个，虽然是有这样子的快乐，但是很短暂，特别的短暂。这些短暂的快乐，有这样的快乐的时候，也就不觉得

有特别的幸福，一旦这个东西没有了以后，然后导致了更大的痛苦，这叫做变苦。

所以，“苦乐齐受”，但是轮回当中痛苦比较多。那这些苦和乐，都是来自于什么呢？都是来自于，**皆从缘生**，这些都是从缘而生。苦，也就是从缘生；乐，也就是从缘生。这都是因缘，并不是说我想快乐就快乐，我想痛苦就痛苦。我想快乐，快乐就来了吗？它不是，这个都是有它自己的因和缘。而且，很多时候，看起来是我们人可以创造这个因缘，但是呢，我们之前已经创造了太多太多不快乐的因素，这个我们刚才、前面已经讲过了，所以现在一下子要转变过来，是很难的。理论上，我们比如说快乐、不快乐，什么都可以自己掌控，可以自己创造，但是，因为之前不快乐的东西做得太多了以后，现在一下子要转变过来也没有那么的容易。所以这些都是从缘产生，并不是我们的意乐产生，就是它的实际的因缘产生。

若得胜报，“胜报”就是善报，幸福和快乐，胜报。**荣誉等事**，“荣誉”，比如说我们有名、有利、有权等等，身体健康等等等等，这些我们世俗人特别特别羡慕的东西。当我们这些东西都拥有的时候，这个时候，我们怎么去面对这些东西呢？

在藏传佛教里面这叫什么呢？这叫幸福转为道用。那难道幸福还非要转为道用吗？也需要转为道用啊。如果幸福我们不懂得转为道用的话，那么幸福也会让我们堕落，不单单是生活上堕落，还要造更多的业。所以，也得要转为道用。

那怎么样一个转为道用的方法呢？达摩祖师在这个地方，没有像前面那么讲，如果是我们从前面的这种方法的话，那这个时候应该加几个字。当我们“荣誉”的时候，就是“若得胜报，荣誉等事”这样子的的时候，就是“当自念言”，就是说当我们那个时候，我们自己去告诉自己，告诉什么呢？接下来就是这些，**是我过去宿因所感**。这个时候要告诉自己，今天有名有利有权，世俗人该有的都有了，我都已经超越了。比如多少多少人当中，我已经超越了百分之多少多少的人，我这些都有了，但是这些就是我过去自己的所造的善事，它的果成熟了。

那我身边的人，刚才讲了，我已经超越的百分之多少多少的人，这些人他们为什么没有呢？他们过去没有造这样的因，或者有造这样因，当下没有成熟或已经成熟过了，就是这样子的原因。反正我今天的这些东西，来自于什么呢？不是来自于

别的，就是来自于我自己过去的做的善事。善有善报，就是这些。“宿因”也就是前世因，今天有了善报。

今方得之。今天才能够拥有这些。这并不算什么，表面上看起来就是因为我自己的努力，我自己的奋斗，因为我学历高，我为人处事各方面很能干，等等。但是学历高的人很多呀，能干的人也很多呀，是不是都是一样呢？当然不一样，每个人都不一样。为什么是这样呢？这就是说，过去我自己做了一点点好事，做了一点善事。这个善事，今天成熟了，所有我今天就拥有这些东西。方得。

然后就是**缘尽还无**。有一个问题必须要知道，刚才前面讲了，这些都是来自于因缘，如果这些因缘“缘尽”，就是如果这些因缘完了、用完了，用完了以后“还无”，“还”就是回归、归零。它一定会归零的，所有东西一夜间就没有了。我们看到那么多人，比如他的名誉、权力，还有这些世俗的所有东西，一夜间就不见了，一夜之间就没有了。那这个是什么原因呢？因为他的因缘结束了。因缘结束了以后，源头就已经不在了，没有这个源头、没有来源，从哪里来的这些东西呢？没有来源，一下子就不见了。那这些都是什么呢？这就叫做无常。

这个我们前面讲过了，如果我们要去这么想，那我们还得要去认真地思考，怎么思考呢，那就要去修无常。

何喜之有？ 这有什么高兴的呢？有什么不得了的呢？就这意思。意思就是说，我自己有一点点名、利，荣华富贵这样子的的时候，就觉得自己很了不起，自己很能干，自己很聪敏，不知道是自己过去做了一点点好事的果报，就是觉得当下自己很了不起、自己很能干、自己很聪敏，然后就觉得身边人都不如我，然后就产生了第一个是欢喜，然后就傲慢，有了傲慢以后，肯定会瞧不起很多很多的人，然后就开始造业，会有这样的问题。

当我们拥有这些的时候，觉得自己很了不起的时候，然后达摩祖师就告诉我们，这没有什么了不起的事情，这就是我过去做了一点点的善事，比如我们可以看《百业经》、《贤愚经》，这些佛经里面就讲，过去哪怕做了一点点的善事，比如布施等等，完全就可以足够我们这一生当中的所谓的，超越了百分之多少多少人的、他们的荣华富贵，完全是可以多世累劫当中拥有这些，只要一点点的善，都有这样子的力量。这就是一个这样子的原因，这并不是说我很厉害，就是因为我过去做了一点

点善事的因缘。但是这个因缘什么时候结束，任何一个人都不知道。明天还在不在，下个月还在不在，这个说不清楚了，这个缘结束了，我这些所谓的荣华富贵，一夜间就不存在了，这个我们看到了无数遍，看太多了。就是这样子。所以“何喜之有”，这有什么不得了的，有什么开心的？

这个就是说，当我们特别失落的时候，前面讲了，要鼓励自己，心甘情愿地接受，然后从困境当中走出来，这是前面讲了。这个呢？当我们有一点点工作上顺利呀等等这样子的時候，高兴当然可以高兴，但是太狂喜，然后傲慢，这些都是不对的。这样的精神上、心理上的大起大落，这是不对的。我们平时就讲，平常的心。佛教就讲，平常的心，我们保持谈定。这也并不是说我们遇到痛苦的时候，我也没有什么担忧；遇到开心的事情的时候，我也没有幸福感，那这样不是像一个木头人吗？那这样的人生有意义吗？很多人也会这样子讲。

所以，也并不是我们完全不可以开心、完全不能感到幸福，这不可能。只要是一个人，他不可能。但是，心理上的大起大落，有一点点痛苦的时候，特别的失落、特别的自卑；有一点点顺利的时候呢，就觉得自己特别了不起，谁都看不起，这个

就是不对的。我们在目前这个阶段当中，要做的就是把一切事情找到一个平衡点。痛苦，我们会担忧，会痛苦，但不要过度地失落，尽快从这个当中走出来；幸福的时候，当然也可以开心，也可以感到自己幸福，这当然也是可以的，但就因为这么一点点的福报，然后就觉得自己太了不起了，然后做一点很疯狂的举动，最后就很惨的。

这些，作为一个修行人，就要以一个比较平常的、比较平稳的心态，来面对生活当中的一切。在这个基础上，做自己该做的事情。这是一个修行的特别好的基础。它不仅是修行的特别好的基础，而且如果我们有一个这样的心态，来面对生活中的一切的话，那生活品质也是非常的高，肯定是非常的高。这样的话，世俗过得也好，修行修得也好，这不是我们最想要的吗？所以达摩祖师就说，其实人，如果有这些方法的话，是可以做到的。这些是我们现在就可以做到的，当下就能做得到。然后，我们讲一些佛菩萨的境界、很多高僧的这些东西，只能作为我们未来的目标，当下是没办法做到。但是这些，随时都可以做。有一个前提的条件，就是要好好地修四加行。四加行

当中的无常，就是修这个，然后轮回的痛苦，这些都是，特别有帮助的。

得失从缘，得，来之于缘；失，也是来之于缘。这并不是我想得就得，我想失就失，这都是要因和缘。这个因缘，也不是当下我想创造就创造，当下当然也可以创造，但是现实当中的很多事情，就是以过去的业力在操控。所以很多时候，也不是当下以一己之力立即就可以改变。所以这些“得失从缘”，**心无增减**。这个“心无增减”是什么呢？平时我们说不增不减，是不是从胜义谛讲的不增不减呢？不是。这就是刚才我们讲的心情、情绪的大起大落。减是什么呢？减就是特别的失落，就是遇到一些问题的时候，特别的失落、绝望；增是什么呢？增就是我们有一点点名利的时候，就自己觉得特别了不起、就傲慢、狂喜。这些叫做增减。“心无增减”。

喜风不动，实际上这个“随缘行”。虽然这个里面苦乐都讲了，但是我们可以看得出来，他的侧重点就是喜。这地方讲了“喜风不动”，这个就是他的侧重点，就是幸福转为道用。前面的这个就是痛苦转为道用，这是幸福转为道用。所以“喜风不动”，就是说我们有一点点工作顺利这样子的的时候，就狂

喜，就傲慢，自己欢喜也没有什么问题，但是还有一个问题我们没有想到。

我们有一个很大的问题，也不仅仅是某一个人的问题，是我们所有凡夫的共性，是什么呢？当我们健康的时候，我们完全就忘掉了生病。所以健康的时候，就不懂得养生、不懂得卫生，把疾病的痛苦完全地忘掉了。比如他工作顺利的时候，或者他有权力的时候，他就默认了他永远都是这样子，那个时候，他完全就忘掉了有一天他没有权力了、有一天他破产了，这些根本就不去想。那个时候，他就会觉得，这些东西离我特别特别的遥远，甚至根本就不可能。他根本就不知道这些都在身边。破产等等，各方面的破产，实际上随时都有可能发生，就在身边，他觉得这离自己很远。这样子以后，他就不去做任何的准备，他就沉迷于他当下的生活当中。

有一天，这些真的都发生了，头就撞到了墙，撞得头破血流，这个时候才醒过来了。但是这个时候醒过来了没有用呀，为时已晚，这个时候做什么都来不及了。所以我们如果不懂得幸福和快乐转为道用的话，那就是有这个问题。这就变成了一个觉悟的障碍。像我们普通人的话，他也不能太顺利，人生不

能太顺利，也不能太痛苦。太痛苦，他就去走一些极端的路；太顺利的时候，他又把所有的事情，人生当中真实存在的这些东西，他全部忘了。但他忘掉了不等于没有，他有一天一定要面对的。那这个时候，变苦，这叫做变苦，他那个时候特别的痛苦，但是没有用。

所以我们作为一个普通人的话，我们的人生当中、生活当中，有苦有乐，这是一个很好的事情。更好的就是，我们有痛苦的时候，就有面对痛苦的方法；有幸福的时候，也有面对幸福的方法。人生中有苦有乐，自己心里有面对的方法，这对一个修行人来说，是一个特别好的事情。所以，我们平时《入行论》中也有讲，痛苦它确实有很多很多正面的东西，真的有很多正面的东西，所以也不能拒绝。作为一个修行人的话，它里面有更有用的东西，所以特别有意义。更重要呢，我们不管面对什么，就是需要有这个方法，特别重要。

冥顺于道，“冥顺”就是说，这个跟道有默契，或者是暗合，跟道就相应了，跟自己的道、修道相应。**是故说言随缘行也**。所以这叫做“随缘行”，这样子。

好，那么，这个当中，你看我们第二个，如果达摩的这三行字，这个道理我们大家都知道了，那用呢，跟前面讲的一样，不一定我们每个人能做得到、能用得上。那如果我们每一个人都用得上的话，那怎么做呢？那就是要修无常。这个地方讲的，就是前面讲到的，比如我们讲到的“荣誉等事，是我过去宿因所感”，这个就要认认真真去修因果不虚；后面讲“缘尽还无”，这个要认认真真去修无常、四加行当中的无常。这些是特别特别的重要。

所以达摩讲的这个，在藏传佛教里面，前面的第一个叫做痛苦转为道用，“报冤行”就是痛苦转为道用，“随缘行”就是幸福转为道用。两个都不管是禅宗也好、藏传佛教也好，反正这两个都特别重要。然后这两个，小乘佛教也是这样子，它不仅仅是小乘佛教，人天佛教也是这样子，可以这样子用。因为人天佛教，它也承认善恶因果，所以它也可以用。

还有，除了佛教徒以外，其他人，他们也可以通过这种方式，去调整心态。这些都是特别有意义的，我们大家，先从这些地方开始，这个要做。这个我们成功了，第二步，我们再谈五加行里面的菩提心、金刚萨垛等等。这个做好了以后，然后

第三步，才是大圆满、大手印、禅宗。这样的话，这一生当中，我们每一个人都是有希望，成功率非常非常的高。否则的话，就是我们不做这些基础的东西，一直都高攀这些大圆满、大手印，最后就是一无所有。

所以，这个达摩的四行观，是特别有意义，大家任何时候都要训练自己。有一个非常欣慰的事情是什么呢？我们这一生当中，我们所学习的、所修行的，就是闻思修行当中所得到的一切成果，我们走的时候都可以带走。任何一个东西都不需要留在这里，自己可以带走。这是让我们感到很高兴的事情。其余的，我们拼了一辈子所赚的钱、所积累的财富、我们的学历等等，全部都带不走。但是，就是这些，是可以带走的。这是让我们很高兴的事情。

所以大家作为一个修行人，这些事情认认真真地做。好，我们今天就讲到这里。我们要进一步深入地去了解的话，那就是四加行了，还有痛苦转为道用和幸福转为道用，就是学这些东西，这样子以后，这些东西，我刚才也讲了，达摩祖师的这个，他是一个总结性的，给我们指了方向，具体的落实的方法

呢，就是四加行，然后幸福和痛苦转为道用的这些大乘佛教的修行的方法。就是这样子。这两个结合，就特别特别的有意义。

好，今天我们就讲到这里，今天时间超过了，大家就先不提问，下次有机会再提问。好，最后大家一起回向。

【回向偈】

索南德义坛加惹巴涅	此福已得一切智
托内尼波扎南旁学匠	摧伏一切过患敌
洁嘎纳其瓦龙彻巴叶	生老病死犹波涛
哲波措类卓瓦卓瓦效	愿度有海诸有情

【莲师心咒】

嗡阿吽班匝儿格热巴玛色德吽

《达摩二入四行观》第三课

经文：

三、无所求行者：世人长迷，处处贪著，名之为求。智者悟真，理将俗反，安心无为，形随运转，万有斯空，无所愿乐。功德黑暗，常相随逐；三界久居，犹如火宅，有身皆苦，谁得而安？了达此处，故舍诸有，息想无求。经云：“有求皆苦，无求乃乐。”判知无求真为道行，故言“无所求行”也。

四、称法行者：性净之理，目之为法。信解此理，众相斯空，无染无著，无此无彼。经云：“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。”智者若能信解此理，应当称法而行。法体无悭，于身命财行檀舍施，心无吝惜。达解三空，不倚不著，但为去垢，称化众生而不取相。此为自行，复能利他，亦能庄严菩提之道。檀施既尔，余五亦然。为除妄想，修行六度，而无所行，是为“称法行。”

说偈言：

外息诸缘，内心无喘，心如墙壁，可以入道。

明佛心宗，等无差误，行解相应，名之曰祖。

达摩大师四行观终

各位道友，大家晚上好，我们现在开始讲今天的课，今天继续讲《达摩四行观》，《达摩四行观》主要的内容就是二入四行。二入当中的“理入”我们已经讲过了，现在就是讲“行入”。“行入”分了四个，四个当中的“报冤行”和“随缘行”这两个，我们之前已经讲过了。这两个对我们每一个人来说，非常非常的重要，我们上次也讲过了。道理我们大家基本上也都懂，因为我们大家有一定的佛学的知识，所以我想大家应该都懂这个道理，但是懂这个道理还不解决问题，所以我们在现实当中一定要用，这样才能解决我们生活中的问题，尤其是工作上的问题，反正就是可以解决我们内心的问题，特别重要。

从我们懂得道理，到最后我们真正能够实践，这中间有一个过程，这过程是什么呢？这过程就是修行。达摩的“报冤行”和“随缘行”，它有没有讲一个特别的修行方法呢？我们应该怎么修呢？实际上这两个我们观念的转变方式，直接也可以按照达摩讲的去用、去思考，这样也是很好的。但是我们进一步去修的话，这两个修法就是四加行。还有我们讲过很多遍，就是这两个：痛苦转为道用或病苦转为道用，和幸福转为道用、快乐转为道用。这些转为道用的方法，是大乘佛教的方法，这个我们之前讲《修心七要》、还有专门讲转为道用的方法，这些方法当中，思维的方法、思考的方法讲得比较多，我们通过四加行的角度去思考，我觉得效果会更好。反正，这个我们大家一定要修。我们学这么多佛教的东西，如果不用的话，与在大学里学东方哲学，没有太大的不一样，就差不多都是一样。

比如我们天天学唯识、中观，学很多很多的论，学很多很多不同派别的观点，那这个就变成哲学了，这叫佛教的哲学。佛教的哲学我们学，当然也可以，但我们更重要的不是学佛教的哲学，我们就是来学佛教的修法。当然，修法之前，要懂修行的方法，所以要一定的闻思。但是这个闻思，我们不能往哲

学方面去发展，闻思到一定程度的时候，就一定要落实到自己的现实生活当中，来解决我们自己内心的问题，这个特别特别的重要。

前面讲的这两个，非常的有用。我们任何一个时候，都用得上，特别的重要，大家一定要重视，这个非常的有用。而且四行观中，我们真正用得上的，也就是前面的三个，第四个，就只有证悟了空性以后，我们才能够用得上。还没有证悟的时候，就只是一个观念，实际上我们真正要用的话，就很难。那前面的这三个是我们可以用的。前面的这三个当中，也就是最前面的两个，是随时都用得上的，比如说我们的日常生活当中，也是随时都可以用，可以解决我们很多的心理的问题。这个大家一定要重视。你们学了以后，也可以分享给身边学佛的、不学佛的，都可以。比如他们不学佛的话，前世后世、善恶因果，这些方面的接受度可能不是那么高，但是比如上次我们讲的，痛苦转为道用、快乐转为道用这些方面，除了这个善恶因果以外，还有其他的一些方法，这些方法，大家可以用的。这样，可以帮助很多人，这些可以分享。我们每一个人，自己受益了以后，把这个方法传递给其他的人，这样可以帮助更多的人，

解决心理问题。这个是特别有意义的。从某种程度上讲，这一方面是自己的修行，另一方面，这也叫做饶益众生。这个也是特别好的。

今天的内容我们讲第三个。**三、无所求行者**，“无所求”，两个方面讲。达摩禅师从两个角度讲无所求。两个角度是什么呢？首先第一个，从胜义谛，从缘起性空、或如幻如梦，第一个是从这个角度讲无所求。这个角度讲无所求，理论上我们可以理解，但实际上要用的话，因为我们还没有证悟，用得不是很好的。证悟了以后才能用得上。如果这个能用得上的话，那是非常非常好的。那我们目前能用得上的，就是第二个无所求，就是后半部分。后半部分的无所求，是从世俗的角度讲的无所求。

首先，无所求，我们怎么去理解呢？达摩禅师就说，**世人长迷**，我们所有的众生，就是从无始以来到今天为止，我们一直都是迷茫。迷茫什么呢？本来这个世界，从空性、从缘起性空的角度讲，这个世界它的确没有真实性。我们不能说这个世界不在我们眼前，在我们眼前的，但是，当它出现在我们眼前的时候，它是一个真实的世界呢？还是我们把它当作一个真实

的？这只有两种可能，也许它是真实的，真正的这样的一个世界、真实的；也许就像做梦的时候、梦里发生的一切一样，实际上它不存在，因为我们不了解，我们去执着，执着了以后，它实际上存在不存在都没有用的，只要我们自己执着了，它就会给我们带来各种各样的烦恼。

那这两个，实际上是哪一种呢？这个我们有很多很多的理论来论证，实际上它确实是不存在。大家的执着，基本上是这个外面的物质世界。那精神世界，我们普通人就以为精神世界是我们有一个意识、有生命，这样子。但是，比如说，极端唯物主义，他们认为，意识这个东西根本就不存在的，那我们每天都在思考、这么多的情绪，是什么呢？那就是大脑的运作、大脑的运转，根本就不存在意识，这叫做极端唯物主义。另外一个唯物主义，没有那么极端，他们认为有这个意识，这东西在，实实在在，这东西是有的，但是呢，它就是来自于大脑，它不是来自于前世，也不是来自于后世，它就是来自于大脑。这两个都叫唯物论。

另外一个叫唯心。唯心，比较极端，认为这个世界，所谓的物质，根本就不存在的，一切都是心灵的现象，意识的现象。

所以这个世界，是我们的意识一手打造出来的，是它构建出来的，没有什么物质。

佛教，它也不是唯物，它也不是唯心。它就在这个中间，因为佛教它有很多不同的层次。佛传法的时候，根据不同的人的根机，讲了很多很多不同层次的法。所以，它也不是唯物，它也不是唯心。我们之前讲过，如果佛教也需要一个像唯物、唯心这样的词汇来形容的话，那比较合适的，就叫唯幻论。幻，幻觉的幻。唯物、唯心、唯幻。佛教就认为，这个世界，不管是物质也好，精神也好，什么东西也好，反正，这些都是一种幻觉。所以，也可以叫做唯幻论。佛教是这样子。从这个角度讲，实际上这个世界是不存在的，至少不是我们所看到的这样子。那这一点呢，科学已经完全证明了，原来不是我们所想像的这样子。所谓的物质，说穿了，大家也不知道到底这所谓的物质是什么东西，而且越来越不知道最后这物质是什么样子的，最后这个物质到底存不存在，现在、目前也很难讲，是这样子。

所以这个世界不是这样子的。但是从我们的世俗，或者我们的感官的角度来讲的话，那物质就是这样的，这个世界就是物质的，物质是物质、精神是精神，物质是外在、精神是内在的，

佛教也这么讲。包括佛教的中观，中观里面最高的，中观的应成派，他们也是这样讲。他们不会告诉我们，这个世界只有物质、没有精神；他也不会告诉我们这个世界只有精神、没有物质，也不会这么说。他也就是告诉我们，如果我们在现实生活当中，不去追求这些更深层次的东西的时候，在我们的日常生活当中，那物质就是物质、精神就是精神，有物质、有精神，两个都在，这个是不观察的情况下是这样子，不深入观察、研究的时候才是这样子。

如果深入地去了解、深入地去观察的时候，佛教就会告诉我们，这既不是唯物、又不是唯心，什么都不是，两个都不存在的。所以，如果你一定要找到一个存在的东西的话，就是唯幻。剩下的就是一个如幻如梦的东西，除了如幻如梦的东西以外，真实的物质、真实的精神都是不存在的。所以这个不管怎么讲，这世界确实是一种幻觉。我们佛教徒，确实有必要，尤其是学大乘的、学中观的，确实有必要去了解一下最新的物理学，像量子物理，特别有意思。现在也有很多科学家写的科普书，这个里面没有太多特别复杂的东西，都是比较通俗易懂，我们非专业人士去了解的话，也基本上能了解、没问题的。所以我们

有必要去读一读，学一学量子物理，特别好的，特别有意义。这个跟佛教有高度的默契，最终，这个世界是不存在的。

但是我们都是这样子“长迷”，我们以前不知道、根本就不知道这个世界不存在，我们一直都认为这个世界就是这样子，从来都不知道这个世界后面还有一个什么世界不真实、什么无我、什么空性，我们从来没有听说过，所以我们也不去思考。但是我们有机会学习佛法，学习中观、学习般若，这样子的時候，我们就有机会接触到了这样的一个理论，然后，我们通过这个理论去观察的时候，那确实就发现，原来这个世界确实不是我们所看到的这样子，这个我们就很清楚地知道了。但是，我们还没有学习般若、没有学习中观的时候，“世人长迷”，我们把身边所有的东西当作真实的。不仅仅是我们把日常生活当中的东西当作真实，连我们做梦的时候，在梦里的东西，我们都不知道是假的，我们连梦里的东西都当作是真实的。把梦里的东西当作真实，然后，这个梦，它跟现实是一模一样的，给我们带来的恐惧、欲望等等的情绪，跟现实完全没有什么两样，它的真实度，根本就不低于我们的现实，就是这样子。

我们大家都知道，这个是我们自己的执着导致的。实际上梦它是不存在的，但是我们执着了以后，梦境也就变成了这样子。那现实，也就是这样子。所以，**处处贪着**。我们凡夫、普通人时时刻刻、任何时候、任何地点，随时随地，我们都会执着，把所有东西当作真实的。**名之为求**。这个就叫做求。“求”就是这个意思。就是说，我们禅宗里面经常有这句：放下、不执着，之类的话，特别特别的多。我们很多人也会说，不要执着呀、放下呀，说得很简单，但对我们一个没有证悟的人来说，这个不执着、放下，说和不说是一样的，完全是苍白无力的，这根本就不可能的。怎么放下呢？怎么不执着呢？

这个我们之前也讲过很多很多遍，我们一定要把“放下”跟“放弃”这两个分清楚。很多人的误解为，放弃就是放下，这两个完全是天地之别，完全是不一样的。我们会说，不执着呀，别去执着，意思就是不要去想这些事、别去想。很多时候，我们理解为，我不想就意味着我放下了、不执着了。根本就不是。现在不想，等一下他有可能会想呀。那我们不去想这个事情，是不是就放下了呢？我们不去想这个事情，是不是就不执着了呢？当然不是。不去想这个事情，实际上就是，暂时的回避、

暂时的放弃。现在不去想这个事情、不去谈这个事情，这就是回避，这就是放弃。但是心里有没有放下呢？根本就没有放下。

那放下是什么呢？放下就是说，这个地方，达摩禅师说“名之为求”，这句话相反的就叫做放下。求是什么呢？求就是我们“世人长迷”、“处处贪着”，这就叫做求，那不求是什么呢？不求就是这几句话反过来说，“世人长迷”就是世人不迷、然后处处不贪，这就叫做不问了。实际上，求和不求，就是要看迷和不迷。迷，就是迷茫，就是没有证悟；不求，就是证悟了，证悟了以后，我们才能够不求；证悟了以后，才能够放下；证悟了以后，才能够不执着。所以我们不要把禅宗的这些高深的不执着呀、放下呀，来要求根本就没有证悟的人，要求他们，谁做得到？做不到的。实际上证悟了以后，你也不需要去要求别人放下，人家已经证悟了，不会去执着的，他自己早就已经放下了。证悟了以后，我们也不需要去要求别人不执着，人家已经不执着了。所以这个时候我们不需要去说不要执着呀、要放下呀，不需要。人家早就已经不执着了。如果是没有证悟的人、对没有证悟的人，去说不要执着、要放下，这说不说都一样，等于没有说，因为谁也做不到的。

所以，不执着、放下，这些东西不是用来要求没有证悟的人，或在日常生活当中去要求别人，这个都是要分清楚的。平时我们很多人的理解，我们暂时不想，就是放下了，比如某个东西我暂时不需要了，我现在就是不追求这东西了，以为我就是不求了，不是这样子。这个地方讲的不求，人家讲得很清楚，你不迷的时候，才能够不求。如果迷了，不求是暂时放下而已，暂时放弃而已，实际上根本没有放弃。所以这个不是禅宗讲的放下，也不是禅宗讲的不执着。这个特别的重要，这一定要分清楚。然后，我们在日常生活当中，也不要再用放下、不执着，这两句话去要求别人，这没有用。不要天天用这两个词，这是我们很多人的口头禅，动不动就用这两句话去要求别人，别人会做不到，自己也做不到。要想做得到，那就好好修行、尽快证悟，证悟了以后，我们才做得到，这样子。“名之为求”，这就是我们凡夫、普通人的状况，就是这样子。

那怎么样能够无所求呢？**智者悟真**。有智慧的人，他就悟了真理。真理是什么呢？真理就是真如，真理、真如、真性，实际上讲的是什么呢？在二转法轮讲般若的时候，如果出现这些词汇的话，那这个是什么呢？这个是空性。如果是在三转法轮

讲佛性的时候，如果出现这些词汇的话，那它指的是什么呢？它指的一个是空性，还有主要的，就是讲的佛性。实际上，佛性跟空性是一回事。所以“智者悟真”，有智慧的人，就证悟了本来的面目。这样以后，**理将俗反**。“理将俗反”什么意思呢？理，就是讲的真，理、真是一个意思，我们前面讲过了，理入、二入中的理入，跟这里“理将俗反”的“理”，实际上是一个意思。理，就是最终极的道理，或者是最终极的本体，换句话说，就是佛性、光明、或者是空性。

证悟了空性以后，从空性的角度，再去看万事万物。“俗”是世俗、世俗的各种各样的、就是我们日常生活当中的一切现象，就叫做“俗”，这里面的“俗”就是这样子。因为他证悟了，“智者悟真”，证悟了以后，他就有能力，从理的角度，再去看“俗”，也就是说，他从证悟空性的见解当中、安住在空性当中，去看世俗的一切，这个时候“俗反”，“反”是什么呢？“反”是反过来，就是回归。

不反的话是什么样子呢？不反的话，比如说，我们看到某个东西的时候，自己喜欢的东西，就开始贪，不喜欢的东西就嗔，没有喜欢不喜欢，就是不懂得它的本体，所以是痴。我们对任

何一个东西，不是贪就是嗔，不是嗔就是迷，就是这个贪嗔痴，就用这种方法去看世俗的东西。现在证悟了空性了，证悟空性的时候，用空性的角度再去看这个世界的时候，他仍然可以看得各种各样的东西，但是他对这些东西没有执着了，这个时候才是真正的没有执着了。没有执着了以后，我们世俗人的执着后面连锁的这些各种各样的东西，全部都回归了，回归就是全部都不存在了、不会发生了。所以，这叫做“理将俗反”。实际上我们平时禅宗讲的不执着、放下，实际上就是这个意思。如果我们能够做到“理将俗反”，这样子的话，这叫做放下。放下就是“理将俗反”，不执着也就是“理将俗反”。

如果没有证悟的话，放下，也没办法放下；不执着，也没办法不执着。所以也不能“俗反”，我们还是顺着世俗的轮回走，不可能让它回归。所以，这个“理将俗反”，这些在达摩的其他论，比如《血脉论》里面，之前也讲过了。比如说，我们的眼睛看到了色、外面的物质的时候，物质，不会染污我们的眼睛。这个达摩讲过，之前大家应该记得。意思是说，他内在已经证悟了，一个证悟的人，他安住在证悟的境界当中，然后他的眼睛去看某一个东西的时候，这个时候，他看到的東西就是

如幻如梦的。对如幻如梦的东西，谁去产生贪呢？谁去产生恨呢？不可能的。所以这个时候，已经“俗反”，这叫“理将俗反”。

能“理将俗反”的时候，才能够不执着。实际上这三句话，都是一个意思。一个就是不执着，第二个是放下，第三个就是“理将俗反”，这就是表达的方法不一样，实际上它的意思都是一样的。所以，如果要不执着，如果想放下，那就是要证悟，“智者悟真”。要证悟它的本质、本性。本性证悟了以后，我们前面讲的“理入”，第一入讲的理入，理，就是这个意思。这样进入空性的状态的时候，所有的这些世俗的东西，它们所有的真实性，就失去了，失去了它们的真实性。

比如说梦，也是一样。我们看到的梦里的一切梦境，当它失去了真实性的时候，这个时候，我们不会害怕梦里面的东西，它不会让我们产生恐惧、悲伤等等，都不会的。只要它没有失去它的真实性的时候，它就会让我们恐惧，它会让我们难受、不开心，就是这样子。那什么时候是失去它的真实性的时候呢？那就是我们知道自己在做梦的时候。我们知道我现在这个是梦境，这个时候，虽然梦还在继续，梦境还在继续，但是因为知

道这个是梦，所以它的真实性就不存在了。梦境的真实性永远都不存在的，不是现在不存在，但之前我们不知道。所以，它失去它的真实性，实际上也就是我们自己心里面失去了，也不是外面失去什么。外面，梦境，它永远都是如幻如梦，不是现在才失去它的真实性，它本来就是这样子。

“理将俗反”，**安心无为**。这个时候，心就可以安住在这个理当中，心外无理，这之前也讲过，除了我们的心以外，没有什么理。心外无理什么意思呢？这就像《心经》讲的色即是空，然后，心即是空。“心即是空”跟“心外无理”，这两个是一个意思。理就是空的意思，二转法轮的时候。所以，证悟了以后，心安住在这个空性的状态当中，“安心无为”。无为，为，就是做作、作为，这个时候，没有什么可以求的东西了，他已经知道了，没有什么求的东西、一切都是如幻如梦，所以这个时候，他就“安心无为”了。安心无为就是放下、安心无为就是不执着。这时候，他才能真正做得到。

形随运转，这个“形”是什么呢？就是我们的身体，“形”就是有形的东西，有形有色，就是我们自己的身体，还有就是我们的生活，简单地说，就是这些。这些呢，“随运转”，物

质，从世俗层面讲的话，它有一个自己的规律、自然的规律，它就跟这个自然的规律去转。当然，这个自然的规律当中，有一部分就是我们的过去的善恶的因。

我们的心，可以安然无为，但是身体，还有日常生活，是不是同时也就没有了呢？不是。我们的内心可以安心无为，但是身体、身边的一切，有形有色的这些东西，还是跟着因缘，它的因缘怎么样就怎么样，这叫缘起性空。缘起，前面讲的，“安心无为”，他就证悟了性空，万事万物的本性是空性，安住在这个当中了。但是还没有成佛之前，我们的各种各样的因缘，比如过去所造的各种各样的因，还有现在的各种各样的客观的因素，那这些它仍然会继续的，它不会立即就停止。我们前面讲的，比如说我们知道自己在做梦的时候，梦不会给我们带来恐惧或其他的，不会，但是梦境还会继续。

同样的，我们证悟空性的时候，证悟了，心就可以“安心无为”了，但是我们的形状、身体，有形有色的，不仅仅是我们的身体，还有身边的物质世界、精神世界等等，这些东西，因为都是因缘组合的，还没有结束因缘的时候，它就会跟着这个因缘、随着这个因缘，还会继续的。继续到什么时候呢？比如

我们证悟了以后、一地以后，一地到七地的时候，当我们安住的时候，就是说打坐安住的时候，在这个安住的状态当中，这些东西都是看不见的，全部都会消失的、看不见。这不仅仅是这个状态当中，比如说我们修寂止，寂止修得特别好的时候，或者无色界的禅定，一进入这个禅定的时候，眼睛也看不到、耳朵也听不到，完全是进入了一个没有外在东西的这样一个状态当中。深度的禅定都是这样子，更何况菩萨的证悟空性的境界。但是，出来了以后，从这个禅定当中出来了以后，所有的东西都会还原，都是跟原来一模一样了。

那这种情况持续多久呢？从一地到七地都是这样子。到了八地的时候，有很大的不一样。八地以后是什么呢？比如这个时候，这些因缘的东西还在，但是它的形式就不一样了。之前它是不清净的，八地以后，他看到的这个世界，那就像极乐世界一样，就是佛的刹土。反正就是我们的这个世界，在他眼里、从他的角度看，根本就不是一个我们现在的这样子的世界。完全就变成了一个佛的刹土、佛的净土。八地以后就是这样子。但是这个净土还在，那么这也是一种“形随运转”，还是在随着这个因缘转。到了成佛，十地之后，真正成佛的时候，在佛

自己的境界当中，才完全停止了所有的这些因缘。佛的境界当中，完全是、绝对地停止了，再也不存在了，这些东西。在这个之前，一直都会有的。所以我们心是可以“心安无为”的，但是其他外在的这些东西，还会随着因缘继续的。但是没问题的。

一地菩萨，他也会轮回，但是他轮回的主要的因缘是什么呢？比如我们普通人、凡夫人轮回，我们都知道了，十二缘起的第一个就是无明，然后就是造业，然后就是投生，那我们的状态是这样子。但是到了一地菩萨以后，十二缘起当中的无明就不在了，那个时候就已经断除了，那用什么东西来替换这个无明呢？那就是菩萨的愿力。可以这么讲，我们凡夫是业力投生，菩萨是愿力投生，佛是化身投生。这个投生，实际上没有投生，看起来有投生，但是没有投生。所以到了一地菩萨，一地以后，他就不可能以业力和烦恼投生，他不会。所以他也不会有投生的痛苦、生老病死的痛苦。但他还没有成佛，成佛之前还要一直轮回，他轮回的因缘是什么呢？就是愿力。他们会选择一些能更好的、更多的度众生的这样一个世界当中投生。他是愿力投生。所以这个就叫做“形随运转”。虽然这个时候

的心是“安心无为”了，但是身体、五蕴，它就要随着因缘，它就要继续的，到成佛为止，都是这样子。

万有斯空，这个时候，万事万物，都是空性。万事万物，本来就是空性，不是这个时候空性，但是他就证悟了，这个时候就证悟了万事万物是空性。**无所愿乐**。这个时候他没有世俗的执着的心愿，“愿乐”就是这意思。他这个时候才是真正的不求，“求”跟这个“愿乐”是这意思，没有什么意乐，没有什么执着的心愿。他也不是说完全没有心愿，他当然要继续修，从一地到十地，他要继续去修、继续去度化众生，那这个愿力有没有呢？当然有，我们刚刚讲了，他通过愿力投生的。但这里讲的“愿乐”，就是说我们普通人所追求的、有执着的心愿、意乐，他们是没的。所以，这以上讲的“无所求”，是从胜义谛的角度来讲的。这个我们证悟了以后才做得到，还没有证悟的时候是做不到的。

下面呢，从世俗的角度讲无所求。那么这个从世俗的角度讲无所求呢，它就是一个选择性的无所求，它并不是完全的、绝对的无所求。我们没有证悟的话是不可能绝对的无所求，这个做不到的，只有选择性的无所求。只是比如说轮回当中的有些

东西，我们就尽量地去回避、尽量地不求。有些东西就去求。这以下讲的这个，对我们来说特别有意义。这后半部分讲的，我上次也讲过，是出离心。

功德黑暗，常相随逐。“逐”，就是跟随。这里讲的“功德”和“黑暗”，后面，佛经里面有一个故事，它讲的是这个故事。故事就在《大涅槃经》里面，这故事特别有意义的。《大涅槃经》的第十二卷里面有一个这样的故事。这故事叫做“功德和黑暗”，这是两个人的名字。一个叫做功德田，田原的田，或者是功德大田，后面这个黑暗呢，叫做黑暗泥，两个是姐妹俩。

故事讲，有一天，主人家里来了一个客人，是个女的，她非常美丽，衣服、妆饰等等各方面都特别的美丽。主人问她：你从哪里来？叫什么名字？她说：我叫功德田。那你到我家来干什么呢？她说：我到任何一个地方，所到之处，我就会让这个地方发财，我是一个这样子的人。主人就特别特别高兴，就觉得这完全是自己的福报现前了，特别高兴。然后就烧香，用花来供养这个女的。然后，门外，他发现另外有一个女的也来了。另外一个女的，完全是相反的。她长相特别的难看，衣服也特别的脏，就来了一个特别特别难看的女的。他也问她：你从哪

里来？你叫什么名字？这个女的说：我叫黑暗泥。那你到我家来干嘛呢？她说：我所到之处，到任何一个地方，我就会把他们所有的财产衰耗，我到什么地方就会让他们倒霉。

主人就特别害怕，说你赶紧走、赶紧给我滚！他就去屋里拿一把刀来，说你如果不走就把你杀了。黑暗泥就对主人说，你特别的愚昧，你特别没有智慧。他说：我为什么没有智慧？为什么愚昧呢？她说，你家里不是另外有一个女的吗？他说有呀，她说：她是我的姐姐，我的姐姐在哪里，我就在哪里，我们两个从来不分离的。我们去哪里都是一起去、住哪里都是一起住。所以你想把我赶走、把我姐姐留下，这是不可能的。所以我就说，你特别的愚昧。

这个人就回去问刚才那个特别美丽的功德田，说门外有一个这样子的女的，她说是你的妹妹，是不是你的妹妹呢？她说，是我的妹妹，然后她讲的，也就跟她妹妹讲的一模一样，说她是我妹妹，我们俩从来不分离，在哪里都是一起去、一起住。我呢，到任何地方都做好事，她呢，到任何地方都做坏事，我们俩不分离的。你如果喜欢我的话，就一定要喜欢她，你如果

想把我留下把她赶走，这不可能的。这样以后，主人就想，这样子的话，我干脆两个人都不要了，你们都走。

这就是一个这样子的比喻。后来的月称菩萨的《入中论》中，也提过这个故事。这故事什么意思呢？这两个，一个功德田，她象征的是我们世俗的名、闻、利；黑暗泥是我们世俗的这些、大家不愿意接受的倒霉、不顺、生老病死这些。世俗的人就需要、喜欢其中一个，名、闻、利，他都要，生老病死的痛苦他都不需要。但是这两个是分不开的，不可能的。如果要，两个都要要，如果不要，两个都不要。这两个分不开的，这两个永远都是一起存在的。

这样的话，两个人都不要了，都给我走。意思是说，出离心心的时候，除了不要世俗的痛苦、生老病死以外，还有世俗的这些圆满、世俗的名闻利，也不能去追求。一旦追求了这些东西的话，就像姐妹一样，另外一个永远都是甩不掉的，那就干脆两个都不追求。两个都不追求的话，就是出离心了，就是放下了。但是这个放下，我们刚才讲的，还不是真正的禅宗的放下。我们只是选择性的，暂时的先不要这些东西，我就要解脱。禅宗的不执着，那解脱也好，什么也好，它都不执着了。但是我

们现在，比如出离心，我们要，菩提心也要，这些都要，解脱我们也要，但是轮回这些东西不要，所以，选择性的放下也是这样子。

这时候我们最好，世俗的好的和不好的都不要。就是从世俗的角度判断，或从我们自己的价值观去看，也有一个世俗的好和不好，这两个东西因为是分不开的，所以要放下的话，两个都放下。如果不放下，那你世俗的名、利，要接受的话，那另外一面你也得接受，不能不接受了。如果说我只要世俗的圆满，不需要世俗的其他的逆缘，那就是刚才黑暗泥，她不是说了嘛，你特别没有智慧、特别愚昧。她说的是这个意思。那这两个放下了，就是出离心了。

三界久居，我们在这个轮回当中，三界，欲界、色界、无色界当中，“久居”，就是无始以来到现在，一直都在这个当中，到现在也没有解脱，一直都是这样子，“久居”，就是很长很长时间了。**犹如火宅**。这个佛经里面提得很多。三界，任何一个地方，不同层次的，都有各种各样的痛苦，所以就像火宅一样。**有身皆苦**。只要有这个身体，只要有这个有漏的身体的话，

那么一定会痛苦的。它一定会给我们带来各种各样的痛苦，“有身皆苦”。

谁得而安？ 在这样子的轮回当中，谁能得到一个安乐？只有相对的，不可能有绝对的。所以，就和刚才的功德田和黑暗泥一样，如果你选择了功德田，那后面一定会有这个黑暗泥，这两个是分不开的。所以，如果是我们选择了世俗的东西的话，那就也得接受它的另外一面，另外一面就是“火宅”，像三界，就是火宅一样。在这个当中，像火宅一样的世界当中，如果我们想永久、永远得到安乐，这是不可能的。“谁得而安”？就是谁也得不到，如果是没有痛苦，也是暂时没有，在轮回当中，不可能是没有痛苦的。所以必须知道这个道理，知道以后，我们开始产生出离心。那既然这样，我们就暂时选择它好的一面，但是后面就是有它不好的一面。

在轮回当中，好的一面虽然是有，但是特别的少，很短暂；不好的一面，随时都有可能出现，而且它很频繁，在轮回当中很频繁，任何一个时候，它不好的一面会出来。然后，好的一面当中也有很多很多不好的成份，所以，佛平时用“痛苦”这两个字来形容轮回。因为轮回当中，痛苦的这一面时间又长，

出现的频率又高。比如，像地狱、饿鬼、旁生，时时刻刻都是痛苦。人就会好一点，但是人也会随时面临各种各样的痛苦，这我们大家都非常清楚的。所以这个地方有一点点幸福、快乐，但是特别的少。不快乐不幸福、痛苦，这类东西，非常非常的多。所以我们要想得开，干脆这两个我都不追求。我就要解脱，走解脱的路。这就是刚才讲的功德田和黑暗泥当中，如果要去做一个选择的话，这是没办法选择的。如果暂时选择了功德田，那后面就是黑暗泥，她是甩不掉的。所以暂时就选择功德田，也没有多大的意义。他想通了、想明白了以后，他就两个都不选择，他就作出另外一个选择，就是远离这两个人，就是这样子。这就叫做出离心。

达摩祖师就是这样特别简短的语言描述了，我们理论上大家都知道，明白了。但要去做的的话，我们需要训练，如果我们没有这种训练的话，理论上明白是没有任何用处的，所以这时候就需要训练。那怎么训练呢？首先第一个，我们怎么知道功德田背后有黑暗泥、这两个又是分不开的，而且黑暗泥出现的频率更高一些，那这个我们怎么知道呢？那就只有四加行里面的“轮回痛苦”。我们首先去学习轮回的痛苦，然后就反复

地去修，这样我们才能够理论上明白。第二个，不仅仅是理论上明白，在我们的心里，这种观念能够根深蒂固。根深蒂固之后，它在我们的日常生活当中能发挥作用，这样子才可以。否则的话，没有这样一个闻思修行，比如像四加行这样的东西，那就这么简单的几个字，或者就这么一个故事，只是让我们了解了一下，简单地了解了一下这个道理，做是没办法做到的。所以我们前几天也讲过了，我们的四加行，实际上就是达摩祖师后面四行观中“行入”的具体的操作方法。“行入”，如果真正的要去“入”，除了这第四个以外，前面的三个实际怎么去“入”，方法就是四加行。

我们所有的大乘佛教或者是小乘佛教，包括密宗有时候也讲，我们刚开始，从我们发菩提心或者出离心，入门后的第一步的修法，就叫做四念处。四念处当中，大部分的意思，就是无常、痛苦，还有后面就是空性。所以四念处的空性和无常，我们就通过四加行来完成。四加行里面有一个加行，专门讲无常的，这个我们大家都知道。四加行里面有一个加行，专门修轮回痛苦，这个我们大家也都知道。所以我们经常强调，四加行的重要性，就是因为，没有这样子的基础的话，那后面讲的达摩的

第四个“行入”，不但是我们做不到，连第三个都做不到。为什么呢？第三个的前半部分，本来也就跟证悟有关系，这个我们更加做不到了。那后半部分，就是要发出离心，那要发出离心、远离整个轮回，如果没有四加行，作为我们一个普通的人来说，是做不到的。所以大家一定要认认真真地修四加行。

我们平时比较强调的是五加行，但是我以前也讲过很多遍，在某种层面上讲的话，四加行比五加行还更加地重要。四加行就是基础的基础，如果没有修四加行的话，那这个怎么能做得到呢？这个真的很难的。但是，像达摩祖师当时的，一千五百多年前，那个时候的人，可能也不是所有人都是上等根机，但是有很多是上等根机，对他们来讲，简单这么几句话，就明白了。不仅是“行入”，他们“理入”方面也就这么简单的几句话，就证悟了。证悟的话，他们“理入”也就做到了。但是后来的人，根机就越来越不行了，这样就做不到。那现在怎么办呢？现在，这些就必须要有像四加行、五加行这样，一系列的、系统的修行、修法，才能够做到达摩讲的这个“行入”，特别的重要。我们的四加行，对“行入”是有直接的帮助。不仅仅是帮助，实际这两个是一个意思，如果达摩祖师当时，他对怎

么样去“行入”的具体方法，稍微展开地讲一点的话，那就肯定变成四加行了。

所以这个特别的重要。我们修了一遍四加行以后，大家也不要以为，我们修完了四加行，这辈子永远不需要再修，不是这样子。四加行、五加行，我们先是有一个数量上的完成，实际上这些都是永远都要修的、这一辈子都要修的，修不完的，反复地修。如果我们这一世，出离心、菩提心修得很好，一直都这么修的话，到时候人往生的时候，比如说能够往生到西方极乐世界，那当然是更好了，如果是不能往生，要回来加到人间的话，那它也就起到一个特别特别重要的连接的作用。我们上一世修得好，这一世，这些修行的各方面的条件，自然地会具备，这个特别重要。大家要反复地修，我们能不能在这一生当中成为一个真正的修行人，那就要看他四加行的修行程度。

以四加行的修行的程度，来决定我们这一生当中能不能成为一个真正的修行人。我们这一生当中能不能成为一个真正的修行人，这以什么来决定呢？是不是以出家还是在家来决定呢？不是。如果我们这些东西没有修好，这样子去出家的话，连小乘佛教的别解脱戒都得不到的。为什么呢？别解脱戒，包括居

士的戒律和出家人的戒律，外道也有这些戒律。比如说像伊斯兰教、现代的，还有古代的印度教的那些宗教，还有任何一个宗教，它都有它自己的戒律，都有戒律的。但是如果没有出离心的话，那不管你是守什么样戒律，出家戒也好、比丘戒也好，什么戒也好，都不叫别解脱戒，这跟外道的戒律是差不多的。如果有一个皈依的话，那它在皈依的基础上，这是唯一的不一樣，其他没有什么不一样了。那么这个根本就不叫别解脱戒。

别解脱戒，必须要建立在出离心的基础上，如果没有出离心，根本就不叫别解脱戒。所以根本不是出家、在家的問題，那也不是其他的，就是四加行。四加行没有修好，那就不会有出离心。所以要认认真真把四加行修好，如果四加行修得好，修得到位，这样子的话，至少，其他不说，至少有一个稳定的、标准的出离心。一定会有的。如果有了出离心，那么在出离心的推动下，我们一定会走上解脱道。这个特别的重要。所以达摩的《四行观》，虽然文字不多，但是内容上，特别的有意义。所以我们首先要好好地学习，然后要落实。落实的方法就是修四加行。

了达此处，我们了解了之后，**故舍诸有**。我们了达了以后，所有的“有”，三有，欲界、色界、无色界，全部我们可以舍去。否则的话，比如我们没有出离心的话，我们没有一个人愿意到地狱饿鬼当中去，但是我们愿意还回到人间，当有钱的人、有权的人，或者投生到天界，这个是有的，没有出离心的话，这个是一定会有的。那如果有了出离心以后，他就“诸有”，“诸有”就是全部的轮回，他都可以远离，远离全部的轮回，“故舍诸有”。**息想无求**。这个时候，就停止，“息”就是停止，停止去求轮回当中的快乐，这个时候，他有更高的、最崇高的追求。我们人不都是这样吗？比如说，还没有找到工作的时候，虽然不是很好的工作，但是你也会去选择；如果这时候你看到更好的工作，那原来的工作你看不上去了，不会再去选择这个，因为你有更好的选择。

当我们还没有发现，当我们还不知道什么是解脱、什么是成佛这样子的時候，那我们一定会去追求世间的，比如人天的福报，我们会去追求的。因为我们当时认为最好的就是这个东西了，最好的一定是这些了。当时也想不出来更好的东西、也不知道还有什么更好的东西，当时知道的就是这些了。因为那个

时候，我们对这个世界的认知是这样子，因为我们的认知水平是这样子，所以我们选择、追求，也就是这样子。后来，学了佛以后就知道，解脱、成佛，这些东西了解了以后，我们会发现，有更好的东西我们可以去追求。这个时候，已经看不上原来的这些追求，这个时候，我们的追求就在成佛、解脱这些上面了。所以这个时候，就是“息想无求”，无求，这些世俗的东西，之前是有追求的想法，现在这些想法就是停止了，开始追求解脱了。

经云，有求皆苦，无求乃乐。有求，因为求不得的时候，就导致了很多的痛苦，尤其是我们去求这些世俗的东西的时候，就是前面功德田跟黑暗泥的故事当中讲的这样子，世俗的东西，我们去求，求的不是黑暗泥，求的不是痛苦，求的是快乐，求的是幸福，也许根本就求不到。即便是求到了，那么它的另外一面，是甩不掉的。如果你要想甩掉这个，那就违背了自然的规律，是根本不可能的。所以，求到了这东西，但它带来了更多的负面的东西。负面的东西没有求，但这不是求来的，他的求的这些东西的后面就有这些，这分不开的。所以很多时候，这些痛苦大家都是不愿意面对，但是这没办法的。所以，有求

的话，一定会有苦。因为，求，本来就是这样子。那求什么东西呢，这里讲的求，就是我们刚才讲的，世俗的这些追求，那更加就是这样子了。如果我们这个时候，求的是解脱、成佛，这样的话，还会好一点。但是求的东西本身就是世俗的名和利，那后面会有更多的痛苦。所以有求，一定会有苦的。无求，就是干脆不求这些世俗的，就是去求成佛、解脱，在这个当中，我们才获得了真正的幸福、真正的快乐。所以“无求乃乐”，这个意思。

判知，就是我们去推理，判就是判断，判知就知道，知道什么呢？**无求真为道行**。无求才是真正的道，真正的行道，真正的修行，无求才是真正的修行。这个地方，我们要从两个角度去理解。一个是这个第三，“无所求”的前半部分讲的，从这个角度讲的话，那无求是什么意思呢？就是任何一个东西都是因为如幻如梦，他没有把这些东西当作是真实的去追求，了解了这些，这个无求是更高的无求了。另外一个，第三“无所求”的后半部分内容，不是从空性的角度讲，他就是从轮回痛苦的角度来讲。那从这个角度来讲，无求是什么呢？无求在这里的范围就很小了，这时候的无求，是不求这个世间的圆满、

世间的名利，不求这个。那不求这个的话，这也是相对来说，也是一种行道，这不就是出离心了吗？出离心不等于是全部的道，但出离心也是道的一部分，所以这这也是一个真正的行道。**故言无所求行也。**所以这个叫做无所求行。

那么这个第三个“无所求行”当中，我们当下可以实践、可以落实，随时都可以做到的，就是这后面、后半部分了。后半部分的具体的落实的方法，刚才讲了，就是修四加行。如果没有修四加行，这么简单的几句话，除非是像六祖惠能大师等这些上等根机的人，否则的话是根本不可能说放下就放下，哪有那么容易呢？所以，第三的前半部分我们要做到的话，就要证悟空性；后半部分要做到的话，那就要好好修四加行。我们当下的选择是，先好好修四加行，然后一步一步再去证悟。好，这是第三。现在就是最后一个了。

四、称法行者，这地方讲的“法”，就是空性，“称法行”。**性净之理**，这个“性”就是本性、佛性，我们每一个人心中的本性，本来就是清净的，这个叫做“理”。这在我们第三转法轮的时候，叫做“理”。“性净之理”，**目之为法**。这个“目”呢，是名称，它的名称就叫做“法”，这意思。“目这为法”，

这个叫做、它的名字就叫“法”，可以这样理解这个“目”字。或者我们可以说，“性净之理，目之为法”，就是，我们把它视为法、我们把它看作是法，这样子也可以理解这个“目”这个字。反正就是说，什么叫做“法”呢？前面不是说“称法”吗？那什么叫做“法”呢？“法”就是说，我们的心的本性，是从无始以来清净的；然后这个我们心的本性，从无始以来的清净的这个本性，就叫做“法”。首先，达摩祖师给我们解释了一下这个地方的“法”是什么。“目之为法”。

信解此理，众相斯空。如果谁能够了解、谁能够证悟这个理，这个理就是“众相斯空”。“相”就是我们看到的万事万物，万事万物都是空性，缘起性空，就这意思。**无染无着**，万事万物都是空性，我们的心的本性，它永远都是“无染无着”，是这样子。那这在达摩的《血脉论》、《悟性论》当中，反复地听过了。还有我们之前讲过的龙树菩萨的《赞法界论》里面，从头到尾讲的就是这个。还有更广的《宝性论》，《宝性论》这个论非常非常殊胜，可以说是我们的所有的显宗的论当中，它是顶尖的，这样子级别的论。它是广讲这个心的本性，本来清净。其他的呢，讲得稍微略一点，但是内容都是一样。所以

我们心的本性，从本性上讲，就是“无染无着”，没有这些染污，没有这些烦恼，本来就是清净的。

无此无彼。“此”就是轮回，“彼”就是涅槃。没有涅槃，也没有轮回。**经云，法无众生，离众生垢故。**这个是《维摩诘经》里的一句话，就是这个“法”，我们的心的本性，它是没有众生的，本体上是没有众生的。为什么没有众生呢？因为众生，这个就是一种障碍，就是所知障。所有的障碍就是两个，可以归纳为两个，一个叫烦恼障，一个叫所知障。我们看到的这些东西，实际上都是我们自己的阿赖耶识上面的一种障碍，也就是一种轮回的东西。轮回的东西对解脱来说，都是障碍的。所以我们的阿赖耶识上面的种子，成熟了以后，就看到了人呀、世界呀，这样子。所以这都叫做“垢”，因为本性上面没有这些“垢”，所以就没有“众生”的概念，没有众生。然后，**法无有我**，“法”就跟前面讲的一样，就是佛性，我们的心的本性，本性是远离“我”的，“我”是我们自己意识的执着，是我们自己的意识创造出来的，实际上它本性上是不存在。“法无有我”，为什么没有我呢？就是**离我垢故**。“我垢”，“垢”就是烦恼、执着。因为这个本体上面，我们的心的本性上面没

有这些污垢，所以根本不存在众生、我，这都是不存在的。“离我垢故”。

智者若能信解此理，有智慧的人，如果能够证悟最终的本性的话，**应当称法而行**。那这个就叫“应当称法而行”。前面就是讲，达摩祖师先介绍了什么叫做“法”，自己介绍完了以后，引用了一下《维摩诘经》中的一句话，来让我们进一步地去了解，也就是强化、论证他的对“法”的这种解释。

好，这个完了以后，后面开始讲六度。第四行当中，主要讲的是大乘的行为，前面第三呢，和小乘是共同的，小乘大乘都有的，第四这个呢，是大乘的、不共同的行为。所以第四，就开始讲六度，讲六度的时候呢，达摩祖师这个地方，先简单地说了六度当中的第一度，就是布施。布施讲完之后，他就说，后面就是这样子的，跟布施一样的，后面都没有讲。下面，他就开始讲六度。

六度里面第一个就是布施。就说，**法体无悭**。“法体”是什么呢？“法体”就跟刚才讲的，是我们心的本性，就是佛性、光明、如来藏。那如来藏，本体上，它本质上，如来藏上面，没有任何的烦恼，没有任何的执着，没有任何的障碍，没有烦

恼障、没有所知障，什么障都没有，它本来就是清净的。那么本来就是清净的话，它就不会有这个“悭”，“无悭”。“悭”就是吝啬，我们舍不得。布施的时候，最大的障碍是什么呢？最大的障碍就是悭，最大的障碍就是吝啬、舍不得。比如说我们自己有什么东西的话，想要布施的时候，立即就想到这个不能给、那个不能给，只有选择自己不要的东西才能布施出去。需要的东西都不愿意给，这就叫悭，这就叫吝啬，舍不得。

本性上面，我们佛性上面、如来藏上面，没有这个烦恼，这不存在。这是我们的意识层面上一个烦恼，本质上是不会有的。比如海面上，波涛汹涌的时候，这个海涛，就只有在海面上才有，海底是不会有。同样的，这些所有的烦恼，贪嗔痴等等等等，三毒、五毒，所有的烦恼，只有我们的意识的表面的层面上才会有的，我们的意识的最深层次、阿赖耶识，再深一层就是佛性了，那佛性上面，不会有这些东西。所以说，“法体无悭”，“法体”、本性上没有这个吝啬。

于身命财行檀舍施。就是身体的布施、生命的布施、财产的布施，这三个布施。财产的布施、给予，叫做一般的布施；生命，为了某一个事情失去自己的生命、为了某一件事情，献

自己的身体，自己身上的肉可以布施，或者某个器官布施，这些叫身体的布施，这叫做大布施。布施、大布施、特大布施。器官的捐赠，算是一个身体的布施，但是，过去的时候，因为医学没有这么发达，所以捐了也没有用的，所以没有这种概念。所以佛经里面就说，对自己的身体，到了一地菩萨的时候，才可以布施。还没有证得一地菩萨的境界，佛就不赞成我们凡夫去布施身体。这个是因为到时候一定会产生后悔，所以这个不太现实，这个做不到的，所以就不能做。当然，这是最好的布施了。身体的布施、生命的布施，还有财产的布施。财产的布施当中，也分很多的级别。这些都是，不管上等的、中等的，反正都是布施。

“行檀舍施”，舍，我们知道；施，就是布施了。檀是什么意思呢？“檀舍”，舍，它有中文的意思，檀是没有中文的意思的，檀是梵文的音译，梵文的布施叫 Dana “檀那”，这两个字一起读的时候，叫“檀”，与梵文的音相近，所以这个词汇的一半是梵文的音，一半是中文的意思。我们平时叫布施，没有这个“檀”，这里面是有一个“檀”，“檀舍”，这就是当时的翻译的一个方法，一半是中文的意义，一半是梵文的音

译，意译和音译都有的，这种翻译方法。这叫做“檀舍施”，做这样的施舍、布施。

但是，**心无吝惜**，心里面呢没有执着，没有执着，更何况舍不得，不会有这个“吝惜”。**达解三空**。“三空”就是我们经常讲的三轮体空。比如布施的时候，对方，比如说捐任何东西的时候，捐给别人的对方是第一；捐者、布施者、自己，是第二；第三个呢，所给予的东西，或者是我们把东西给他的这种行为，这三个，叫三轮。这三轮都通达是无我的，是如幻如梦的。比如说，对方他是如幻如梦的，那自己也是如幻如梦，然后这个财产也是如幻如梦。那既然都是如幻如梦，这个布施有什么意思呢？当然有意思的。比如说布施的人，他有这么高的境界的话，对他来说是三轮体空，但是接受布施的这个对方没有这个境界，对他来讲，当然是有意义的。

所以，三轮体空，这个也只有证悟了空性以后，我们才能做得到，平时我们做不到。但平时比如我们念经，做任何善事，或者是布施，这样的时候，我们当下不一定能够做得到，但布施做完了以后，最后，我们通过闻思的知识、通过学中观的知识，通过这个知识、通过这个逻辑去思考。刚才比如说自己念

经，或者布施，或者做任何善事，实际上都没有本质，都是如幻如梦的，这么去思考一下，这也是可以的。这还不算一个标准的三轮体空，但也是一个相似的三轮体空，这也是可以的，也是很有意义的。

三轮体空，**不倚不着**。他虽然在布施，虽然是在持戒，六度他都做，但是他不依靠什么，他也不执着什么，因为他三轮体空呀。**但为去垢**。就是为了去执着，为了去心里的各种各样的、剩下的其他的污垢。然后，**称化众生而不取相**。虽然这个时候他去度众生，但是对众生没有执着，不取相。比如他拿东西去布施，但是他对东西也不取相，他对做布施的对方也不取相，意思是说他不执着这些，他对这些东西、对对方的人，他都没有执着，他都知道这些都是如幻如梦。

证悟了空性，而且证悟的境界稍微高一点的时候，对这些就完全可以做得到。我们如果现在没有证悟的话，那根本就做不到。如果证悟了，虽然是证悟了，但证悟的层次不高的话，那也不一定每一次都能够做得到。所以第一，要证悟；第二，证悟以后修行的力度稍微要高一点，这个时候，这个确实确实是做得到的。他虽然在度众生，但是他对众生没有执着；他虽

然在布施，但是他对布施没有执着。这是做到了如幻如梦、三轮体空，“称化众生，而不取相”。

这些我们刚才讲过的，因为我们做任何善事，第一个是菩提心，最后是回向，大家都知道三殊胜，这个都是特别好的，但是也不能完全保证我们这样子的善根，在未来遇到一些非常严重的问题的时候，不被摧毁。比如说对菩萨，对登地的菩萨、比自己更高境界的菩萨，对他的严重的嗔恨心、愤怒，这样的话，有可能在这种情况下，会受到破坏。唯一有一个是，完全不可能，以任何东西都不可能摧毁的，这种善根是什么呢？就是跟这个三轮体空有关系的这个善根，这种善根，完全可以延续到成佛的时候。在这个途中，永远不会被摧毁的。所以特别的重要。虽然我们都知道很重要，但是我们没有证悟的时候，再重要也是做不到的。唯一我们能做到的，刚才我们讲过的，回向完了以后，我们就简单的，用中观的观点，去知道这个如幻如梦、三轮体空的。这样的话，也是可以，目前就只有这样子。

度化众生，但是不执着。**此为自行**，这个呢，是我们自己的修行，“自行”，就是自己的修行。一方面呢，是我们自己

的修行，另一方面呢，**复能利他**。这不仅仅是自己的修行，同时他也可以利益更多的众生，“复能利他”。**亦能庄严菩提之道**。他也能够庄严菩提之道。什么叫“庄严”呢？就是他能够在我们的修行的道路上，让我们有进步，然后修行修得更好，更有成就。这就是“庄严菩提之道”。

檀施既尔，“檀施”就是这个样子，以上讲的是六度里面的“檀”、“檀施”，就是说六度里面的布施，就是这样子。是什么样子的呢？就是以上讲的，第一个三轮体空，然后，三轮体空基础上去修的话，这个既是我们自己的修行，又是利他，等等。这前面讲的一大堆。六度里面的“檀”、六度里面的布施，就是这样子。“既尔”，就是这样子。

然后，**余五亦然**。就是说，后面剩下的六度当中的其他五个，“亦然”，也是这样子，也是如此。**为除妄想，修行六度**。我们为了断除各种各样的妄想，修六度。**而无所行**，“而无所行”是什么意思呢？就是刚才讲的“称化众生，而不取相”，和这个地方，“修行六度，而无所行”，这都是一样的，是一个意思。这就是大乘佛教特别特别重要的修法。像般若，整个般若的修行的次第，就是浓缩在《现观庄严论》这个当中。

《现观庄严论》当中修行的方法，始终讲的就是这个修行。比如说去布施、持戒，这都做，但是对这些都没有执着，这都是三轮体空。虽然我们是证悟了，三轮体空了，那既然证悟了三轮体空，为什么还去做这个布施呢？布施，刚才不是说了吗？这样子的话，既是自己的修行，也是利益众生，所以要去做。但是呢，对这些都已经没有执着了。那没有执着的情况下去做这些，是更好的，它的效果是更好的。所以，虽然是为了断除各种各样的妄想、各种各样的执着，修六度。但是对六度没有执着。六度的任何一个，跟前面讲的一样，三轮体空。“而无所行”，这样子，叫做“称法行”，**是为称法行**。这四个行入，前面几个我们基本上都能够做得到，唯一后面的这个，要做一个标准的，我们就是要证悟了。简单的，我刚才讲过了，一个简单的方法，我们目前就是这样子，以后，证悟了以后，就自然而然做得到。

这就是四行。四行当中，最后第四行就讲了六度了。虽然没有讲完，但是讲的就是六度。那第三行当中呢，有一部分讲了三轮体空，有一部分讲的是出离心。第一行跟第二行当中，讲的是因果。这四个都特别的有意义。所以我们要好好学习，

学习了以后，好好修四加行。四加行修好了以后，修五加行。在五加行之后，再去修，像禅宗，我们之前讲过那么多禅宗的法，这个也是非常好的。还有就是像修密法，密法的这些空性。这样子以后，这个四行入，二入四行，都能做得到。这是一个特别好的修法、特别好的一个论。

下面呢，**说偈言**，一个偈子。这个偈子，有些《达摩四行观》的版本中有，有些没有。我们这个版本里面有，我们把这个也简单说一下。

外息诸缘，修行的时候，外面所有的因缘都断掉，那怎么断掉呢？断掉的方法有两种。一种是《入行论》“禅定”这一品中讲到了，比如一个人开始修行，初学者的话，那外在的因缘太多了，心静不下来。所以初学者，适当地把外缘减少一点。但是如果是一个在家人，不可能完全断掉，外缘完全断掉还不可能，但是尽量地能减少的都减少。就是一些没有必要的社交、没有必要的应酬，还有没有必要的各种各样的东西，这些尽量地少一点。一定要做的以外，其他的就是可以不做的这些，暂时放一放。初学者，这样子“外息诸缘”。

然后，**内心无喘**。实际上禅宗里面、佛经里面经常讲“外息缘、内无喘”。“内无喘”是什么呢？喘，就是我们的呼吸，很急的那种呼吸。那这个实际上讲的是四禅、四禅八定当中的四禅。第一禅、第二禅、第三禅，它们呢，都是有呼吸的。打坐的时候，打坐的人是有呼吸的。进入第四禅的时候，没有这么明显的呼吸，呼和吸都没有的，没有明显的呼吸。所以，“外息缘”，就是到静处去修行；“内无喘”，那就是说到达了四禅了。平时是可以这样子理解。但这个地方呢，就是多了一个“心”这个字。“内心无喘”，那这样的话，“无喘”就是一种比喻。比如说，内心，心里面，我们喘气的时候，呼吸很急一样，急躁。心里面没有这个急躁、很平静，心里面没有各种各样急躁，心里面没有各种各样的情绪、恐惧，心很平静，就是这个意思。“内心无喘”。

心如墙壁，就是这个时候，比如修寂止的禅定，到达了四禅的话，四禅的禅定的定力，是非常非常高的。它完全把我们欲界的所有的烦恼，可以挡在、可以排在外面，不让它们进入。然后这个色界的四禅以下的很多的烦恼，它也可以挡在外面，不让它们进来。所以它就是像一个墙壁一样。如果我们从四禅

八定的角度来讲，是这样子。这地方不一定是四禅八定，这地方讲的就是内心的平静，应该就是证悟。证悟了以后呢，心如如不动。证悟了以后，所有的烦恼，我们一进入证悟的状态、安住在证悟的状态的时候，所有这些烦恼，都没办法产生。所以就是说“心如墙壁”，像墙壁一样，所以东西挡在外面，不让它们产生。“心如墙壁”。

前面我们讲，开始的时候，讲过一个“壁观”，那个时候我们也讲过。“壁观”就是，面对墙壁，平静地观心，也叫做“壁观”。另外一个意思呢，因为他平静的状态、证悟的状态，就像个墙壁一样，不让外面灰尘呀、外面的其他东西进来，墙壁它会起到一个这样子的作用。所以就叫做“心如墙壁”，“可以入道”。那这样子的時候呢，可以入道了。

明佛心宗，这时候，非常清楚地知道了佛的思想。“宗”，是佛的宗旨，佛的思想、佛的意思，也就是佛的智慧，知道佛的智慧，就是说开悟了呀，明心见性了，所以“明佛心宗”。**等无差误**，“等”就是完全，完全没有任何的差错了。完全、如理地知道了佛的境界，就是已经很高的境界了。开悟了，明心见性了。**行解相应**，“行”就是行为；“解”就是见解。见

解和行为，两个是相应的、符合的。行为符合见解，应该这样子讲，行为，就是符合见解，是如幻如梦的，相应的。**名之曰祖**。“祖”就是祖师大德。祖师大德们的境界，就是这样子。或者是“行解相应”这样子的人，叫做祖师、大德，也可以这样子理解，“名之曰祖”。

达摩大师四行观终。达摩大师的四行观就讲完了。

那么这以上呢，我们就讲完了达摩祖师的三论。达摩呢，还有一些其他的论，其他的论，有一些是有争议的，有些不一定是达摩本人写的，有些是唐朝的一些禅师，他们写的，有可能他们这些，是佛教界有争议的。那么这四个论，基本大家都认为，是达摩的论。尤其是这个《达摩四行观》，绝对是达摩的语言。因为前面有一个达摩的当时的弟子，给他写了序。所以这完全可以确定，是达摩自己亲口讲的。其他的几个，也是大家公认的达摩的论。这当中，也有好几个当时的敦煌的文献中出现了，所以，说明这四个论，很早以前就已经存在了。

这四个（论）特别的有意义，非常非常的有意义，我们要认认真真地学习。如果以后，我们假使四加行、五加行修完了以后，如果没有机会听到密法的很系统的修法，尤其是密法正

行的部分，完全是可以，在有上师瑜伽的修法以后，我们之前讲的，用这个，作为一个后面的、最后的具体的修法，完全是可以的。因为我们这次，达摩的四论，就是除了这个达摩四论它本身的意义以外，也就稍微强调了一下，像它一些非常深奥的东西，我们着重、侧重、强调了它真正的、非常核心的这些部分。怎么强调呢？就是上面有一些是用大圆满、还有大手印，对它们完全相同的这些层面的见解，来解释。因为法，最终都是一样。但是，因为不同的人的根机，针对各种不同人的根机，法是有层次的。

所以，佛法里有一个要求、一个严格的要求，是什么呢？比如说，高级别的法里面，允许有低级别的法的术语、专用的术语，是可以有的；低级别的法里面，不允许有高级别的佛法的专用的名词，这个不能有。这是佛经里面有这样的规矩。所以不同层面的法，就是用它自己的语言去讲，这是佛法的要求。但是词汇、用什么样的词汇，都没问题，但是内容上呢，它背后都是通的，都是一个意思。所以，其实你自己可以掌握，讲的稍微深一点或浅一点，这是自己可以操控的。所以我们这一次讲的时候，这里面也就讲了一些大手印、还有大圆满的一些

关于空性方面的内容，其他方面都没有讲，比如大圆满、大手印里面，它还有很多其他的内容，这些我们没有讲。就是空性的部分，也就加了一些，因为用这种见解来解释的话，它更清楚一点。

所以我们把四加行修完了，五加行也修完了，然后，就发菩提心、修上师瑜伽，祈祷上师，完了以后，就通过达摩的方法，去观心。如果前面的四加行、五加行，修得好的话，完全有可能证悟的。它本来就是一个能证悟的法，你没有四加行、五加行的话，也是可以证悟。比如之前，有这么高的高僧大德，或者是我们普通的人，僧人、俗人，这么多的人，有无数的人都开悟了，他们是不是每一个人都修四加行、五加行呢？也不是。没有这些基础，他只要有相应的基础的话，他也可以证悟，更何况有这样的、系统的四加行、五加行的基础。所以，我们完全是有可能的。自己把这些方面都做好的话，最后完全是有可能证悟的。

那证悟，不管是禅宗也好，大圆满也好，它通过语言方面确实是没办法的。它就是讲到语言上可以讲的，都讲了，讲完了以后，如果讲更多的东西的话，那再多也就是这些了。所有

的包括显宗、密宗，它虽然是有很多很多其他方面的内容，但是到了最核心的、空性这个部分呢，大家都是这样子了。如果这些语言、这些东西听完了以后还不证悟的话，那听第二个、第三个……第五个，也都是一样的。不可能另外一个里面讲得更加清楚，因为更加清楚呢，它没有办法形容的，只能说到这样子。

那剩下这个我们怎么办呢？怎么样让自己证悟呢？那就是两个方面自己下功夫，一方面就是我们通过四加行、五加行，来积累资粮，另一方面就是忏悔自己从无始以来的各种各样的罪过，然后在这个基础上，我们好好地修上师瑜伽，祈祷莲花生大士、祈祷释迦牟尼佛、祈祷法王如意宝，还有，祈祷所有的祖师大德、上师，比如说我们也可以祈祷达摩祖师、六祖惠能大师等等，这些都可以的。然后这样子，一方面修上师瑜伽、祈祷，一方面通过修加行、忏悔，积累福报，再打坐、再打坐，反复地观心、反复地观心，方法就是这样子。这样的话有可能，如果这些条件都比较成熟的时候，那就有可能证悟。虽然是没听到更多的密法，但是这一点完全是足够了。

如果以后有机会听密法的话，我们也可以进一步地去听。但是，我之前也讲过了，比如说我们去听大圆满、大手印，它就是除了空性以外的这些修法我们先不说，就是空性的修法，那它们讲的就是这些法了。法就是这些了。方法上面呢，比如说打坐的方法，一些具体的方法呢，它们会有一些其他的方法。但是它描述我们的心的本性、形容我们心的本性，这个就是这些了，没有更好的、也没有什么更高的，都是这样子。

所以我们大家要努力，每个人都有希望的，每个人都有机会的，就是要从基础开始，一步一步地修。任何一个，我们之前讲过了，这一辈子呢，大家也就是很奋斗、很拚命，但是最终的时候，这些东西都是带不走。那带不走，所以我们是不是现在就可以躺平呢？那当然不是了，每个人都有自己的责任，家庭的责任、社会的责任。所以事情我们要继续要去做，工作要继续，生活也要继续。但是修行，就是另外一个更高的追求。这两个是同时进行，是不矛盾的。

这样以后，我们刚才讲的。比如说，其他的，我们除修行以外的这些追求，这些不能不做，没办法，还是要去做。工作，一定要工作，生活也要继续。它是带不走，但带不走也没办法，

这个就只有这样子了，因为这个就是为了生存。但是另外一个，能带走的，就是我们生生世世能带走的呢，就是我们自己这一世当中的闻思修所得到的这些东西，这一点对我们来说，是非常欣慰的。要不然的话，我们就是奋斗了一辈子，走的时候什么都不能带的话，那这真的是非常非常残忍的。这一辈子，我们奋斗了，奋斗的一部分我们不能带走，但是另外一部分可以带走的话，那也算是比较公平的。所以大家在修行上，要下功夫，大家努力。好，我们今天就讲到这里。今天时间也超过了，我们就不提问题了。

好，我们大家好好地回向。

【回向偈】

索南德义坛加惹巴涅	此福已得一切智
托内尼波扎南旁学匠	摧伏一切过患敌
洁嘎纳其瓦龙彻巴叶	生老病死犹波涛

哲波措类卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

【莲师心咒】

喻阿吽班匝儿格热巴玛色德吽

《如何证悟-禅宗修法》

一、何谓证悟(憨山)

(一)若一念妄想顿歇，彻见自心，本来圆满。光明广大，清净本然，了无一物，名之曰悟。

谛信自心，本来干干净净，寸丝不挂，圆圆明明，充满法界。本无身心世界，亦无妄想情虑。即此一念，本自无生。现前种种境界，都是幻妄不实，唯是真心中所现影子。

若证悟者，从自己心中，朴实做去。逼拶到山穷水尽之处，忽然一念顿歇，彻了自心。如十字街头，见亲爷一般，更无可疑。如人饮水，冷暖自知。亦不能吐露向人，此乃真参实悟。

二、证悟的分类(憨山)

1、此之证悟，亦有深浅不同。若从根本上做工夫，打破八识窠臼，顿翻无明窟穴，一超直入更无别法。此乃上上利根，所证者深。

2、其余渐修，所证者浅。最怕得少为足，切忌堕在光影门头。何者？以八识根本未破，纵有作为，皆是识神边事。若以此为真，大似认贼为子。

三、证悟的方法(虚云)

什么叫话头？话就是说话，头就是说话之前。如念“阿弥陀佛”是句话，未念之前，就是话头。所谓话头，即是一念未生之际；一念才生，已成话尾。这一念未生之际，叫做不生、不掉举、不昏沈、不着静、不落空，叫做不灭。时时刻刻，单单的，一念回光返照，这“不生不灭”，就叫做看话头，或照顾话头。

看话头先要发疑情，疑情是看话头的拐杖。何谓疑情？如问念佛的是谁？人人都知道是自己念，但是用口念呢？还是用心念呢？如果用口念，睡着了还有口，为什

么不会念?如果用心念,心又是个什么样子?却没处捉摸,因此不明白。便在“谁”上发起轻微的疑念,但不要粗,愈细愈好,随时随地,单单照顾定这个疑念,像流水般不断地看去,不生二念。若疑念在,不要动着他;疑念不在,再轻微提起。初用心时必定静中比动中较得力些,但切不可生分别心,不要管他得力不得力,不要管他动中或静中,你一心一意的用你的功好了。

三、证悟的方法(憨山)

如此勘破,就于妄念起灭处,一觑觑定。看他起向何处起,灭向何处灭?如此著力一拶,任他何等妄念,一拶粉碎。当下冰消瓦解,切不可随他流转,亦不可相续。

四、证悟的误区(虚云)

(一)这时候是一个大关隘,很容易跑入歧路。

1、这时清清净净无限轻安，若稍失觉照，便陷入轻昏状态。若有个明眼人在旁，一眼便会看出他正在这个境界，一香板打下，马上满天云雾散，很多会因此悟道的。

2、这时清清净净，空空洞洞，若疑情没有了，便是无记，坐枯木岩，或叫“冷水泡石头”。到这时就要提，提即觉照。（觉即不迷，即是慧：照即不乱，即是定！”

空亡无记者，如我们现在坐香，静中把这话头亡失了，空空洞洞的，糊糊涂涂的，什么也没有，只贪清净境界，这是我们用功最要不得的禅病，这就是空亡无记。”
误区二、”

1、坐禅，有些受用时，境界很多，说之不了，但你不要去执着它，便碍不到你。俗所谓“见怪不怪，其怪自败。”虽看见妖魔鬼怪来侵扰你，也不要管他，

也不要害怕。就是见释迦佛来替你摩顶授记，也不要管他，要生欢喜。

各位道友大家晚上好！我们现在准备讲今天晚上的课。首先请大家发菩提心。今天大家来听这个课主要的目的是什么呢？就是为了成佛。成佛的目的是什么呢？成佛的目的就是让一切众生离苦得乐。那么让所有的众生离苦得乐，听起来这是一个很空洞的话、永远也不可能实现的话，但实际上不是。因为我们目前看的话虽然是这样子，但是我们通过自己的努力修行，闻思修行，这样子的话，到时候每个人都会有能力，有度众生的能力。轮回，它不是一年、两年，也不是几百万、几千万年，这个是非常非常非常漫长的过程，在这个当中的每一世，就是生生世世，都可以去奋斗、度众生，让一切众生成佛。那从长远的角度来看的话，这个并不是完全不可能的，这是有可能的。所以就是要发这样的心，要发菩提心。然后，接下来我们就听今天的这个课。

那今天的课，就是比较特殊一点点，特殊在什么地方呢？就是我们具体的来讲一讲，达摩的这个法的一个具体的修法。因为我们之前讲了达摩的四论，全部讲完了，还讲了《坛经》

里面的最主要的部分，禅定和智慧品都已经讲过了。那么讲过了以后，那这些法我们怎么样去修，具体的修行的方法是什么样子的，这个很重要。今天我们就讲修法。因为如果我们以后，比如说没有机会修其它的法的话，那么就是先把这个四加行、五加行修完，修完了以后，然后就修达摩的这个法也完全是可以证悟的。因为禅宗的这么 1500 多年的历史当中，禅宗这么多的高僧大德，他们全部都是靠这个法证悟的。通过禅宗的法证悟的所有的人，都是依靠达摩的这些窍诀来证悟的。所以，这个是完全是可以的，只是看我们自己的努力，就是实际上这个完全是可以。

那么然后我们还有一个优势，是什么呢？就是我们有一个前行，这个前行是特别好的一个基础的修法，那么这个基础修法就是四加行和五加行。我们通过四加行和五加行，自己可以拥有出离心，拥有菩提心，然后也可以忏悔所有的罪过，还有就是积累资粮，这些方面条件都是非常的好，这个就是我们的优势。实际上，禅宗也是需要这些基础。像憨山大师，还有就是虚云大师等等，所有这些，禅宗历史上的这些高僧大德，他们都讲过了，就是我们需要这样子的基础，如果有这样的基础

才能够、才比较容易证悟。那么这些的具体的修法我们都有了，不但是有这样子的具体的修法，而且大家也修，很多人也就已经修完了一遍，所以这个都是优势。在这个基础上修禅宗的法，那完全就有可能证悟，这个是很有希望的，所以我们就把达摩的这些论讲完了以后，再讲一下这个具体的修法。我们今天讲的这个修法，有一部分是憨山大师，他的一些窍诀，另外有一部分是虚云大师的。主要是这两个方面。藏传佛教很多的修行方法呢，大家基本上都是比较清楚的。那我们今天主要是讲这两个修法。

禅宗有很多的高僧大德，也有很多很多的论著。但是这个里面这两个，憨山大师、近代就是虚云大师，是大家公认的大德。那他不仅仅是一个名义上的一个什么高僧大德，实际上，真正人家是有修证的，是开悟的一个这样子的人，我们通过这两个大德的著作当中，我就节选了一部分相关的内容，我们现在大家学。学完了以后，大家就是去修，这个特别的重要。然后还有一个优势，就是我们修这个法的同时也可以修上师瑜伽，这也是非常非常有用的，这是一个最最最关键的上师瑜伽。然后把这个前面四加行、五加行全部修完，然后修上师瑜伽，然

后就根据这些禅宗的大德们的这个法去修的话，那完全是可以证悟的。实际上达摩的这个法，从它的内容上看的话，我们分不清楚它到底是显还是密，实际上这个里面的显和密应该都是有的，这个我们之前已经讲过了，今天就不需要再重复，所以特别有意义的。

好，首先，我们第一个，**何谓证悟**，我们首先要大家了解一下证悟。这个实际上我们之前也讲过了。证悟，开悟，顿悟等等这些。“悟”这个字，禅宗、大圆满、大手印、中观，所有这些高深的法，他们都在讲，都在反复反复地在强调。但是我们必须要知道真正的证悟，到底是什么样的？我们首先要知道什么叫作证悟，然后就再往这个方面努力。这个证悟，憨山大师的法当中有一句话特别有意义，讲得很清楚的，我们就是用这个来讲什么叫作证悟。之前那个《坛经》、还有就是达摩四论里面，也有这个相关的内容，那个时候也给大家讲过，那今天我们又总结性的，先认识一下什么叫作证悟，这个特别重要。

首先第一，什么叫作证悟呢？**若一念妄想顿歇**，比如说我们的妄想，就是我们平时有各种各样的妄想，包括出离心和菩提心，尤其从高深的法，或者从空性的角度来讲的话，它也是

一个妄想，在某种程度上也是一种妄想。因为妄想，有特别特别的多，有好的，不好的，各种各样的这些念头，凡是念头都在这个妄想当中，那妄想要停下来才能够证悟。我们证悟的话是不是一定要“妄想顿歇”？是不是完全停止了以后有机会证悟？还是没有停止也有可能证悟呢？其实不是一定要停止，没有停止也有办法。但是禅宗的这个法，不仅仅是禅宗，禅宗、密宗都是一样，它的传统或者是绝大多数的法，都是讲先把妄想停止下来，停下来了以后，然后我们再去认识心的本性。因为妄想不在了以后，这个时候，我们已经离心的本性特别的近了，已经是很近了。所以在这个时候，我们去认识自己的心的本性是非常的有可能的。

如果是妄想还在的时候，有各种各样的妄想的时候，是不是完全不可能证悟呢？也不是。但是我们下等根机的人，妄想漫天飞的时候，我们离心的本性是有一定的距离的，所以在这个时候要证悟的话，并不是没有可能，有可能，但是可能性是比较小。所以就是心要停下来，那停下来，“顿”，就是突然间，心各种各样的妄想要停下来，那这有什么样的方法呢？禅宗或者是显宗，它的方法就是我们修寂止。寂止，这个在《入菩萨

行论》当中也讲过，我们之前也讲过很多很多修寂止的方法，那么就是通过修寂止的方法，逐步逐步，最后就把所有的念头停止下来，这个就是一般的做法，密法里面也有这样子的。然后密法里面的，普通的密法它有另外一个方法，那就是气脉明点的修法。所有的气脉明点的修法，它的最终的目标，当然也有很多不同的，有好多的成果。但是其中一个，就是让我们的念头强制性地停止。那么它是通过这种手段，通过这种气脉明点的修法，通过这种方法来“顿歇”。

大圆满，它也有其他方法，禅宗它也有自己的一套一套的方法。反正每一个法门都有一整套的方法。不管怎么样，用什么样的法，最后就是要把杂念停止。然后，我们杂念停止了，是不是就证悟了呢？那也不一定。因为我们之前也讲过了，比如说中阴的时候，所有人都是一样，包括动物也是一样，就这么一个很小很小的时间当中、很短的时间当中，杂念都会停止，包括如来藏都会现前的，但是因为他之前没有通过学习、打坐，所以杂念没有了，但是他也就认不出来什么是如来藏。所以并不是说没有杂念就证悟了。但是杂念、念头停了，就特别有可能证悟，但不是一定证悟，不一定。

这个时候因为杂念都停止了，然后心的本性就出来了，那出来的时候我们立刻就看到了它的本性，**彻见自心**，彻底就看到了自己的心的本性。那心的本性是什么样子呢？憨山大师就说**本来圆满**。这个心的本性当中没有什么缺乏的。这个法身佛的法身的全部的功德本来就是具足的，本来具足，所以就是“本来圆满”。为什么大圆满叫做圆满，就是因为它本来就是圆满的，所以就叫做圆满。实际上禅宗他们也经常用，之前达摩也用过了，《坛经》里面用过圆满，佛经里面也有讲圆满自性本来就圆满的。那怎么样的一个圆满法呢？我们得学习《宝性论》，《宝性论》里面讲得特别清楚了，本来圆满、**光明广大**。这个我们之前也讲过了，我们心的本性是因为它本质上没有无明，就是本性广大不变的**清净本然**，本来就是这样子，“本然”。

这个里面有一个重点。比如说“光明广大、清净本然”，这些听起来我们好像是知道一点点，但是要落实到一个具体的问题上面，最终也不知道，到底光明是什么？清净本然是什么样子？这个很多人不太清楚。然后佛的功德，法身的功德，都是圆满的。可以这么讲，我们通过理论、通过闻思也可以理解，但是我们要体会、要感受的话，那也就不知道怎么样功德圆满

了。所以在这些当中有一个重点，这个我之前也讲过好几遍了，那就后面这四个字：**了无一物**，那这个特别的重要，你们以后证不证悟就要看这个。

如果我们还不知道什么叫光明，什么叫广大无边，这些不清楚的话没关系，只要自己打坐的时候，彻底地体会到了我自己的心，就是跟这个外在的虚空一样，完全是空无一物，就像六祖讲的一样“本来无一物”，我们的心也是这样深深地体会到，我们自己心的本性本来就是、根本就是一个不存在东西。但是因为我们之前没有去观察，没有去关注，我们经常都是被各种各样的情绪左右，这个情绪控制了我们，然后我们也就不会去透过、穿透这个情绪再往里面去找，这个从来也没有。最聪明的人，比如说科学家、哲学家等等，世俗的这些学者，他们也是不会去穿透、不会去透过、不会去突破我们的各种各样的意识，再往里面看，没有的。像弗洛伊德心理学，它会讲一些潜意识、无意识之类的东西。但是他讲的潜意识、无意识，也没有突破、从来也没有突破过阿赖耶识，也都是在阿赖耶识的基础上，在描述这些东西，他也没有突破过。所以这个背后，谁都不知道是什么样子的。

那么我们现在通过修法，深入地去了解自己的内心的时候，最后就是发现我们心的本性，真的就是像虚空一样一无所有，就是说所有的这一切，都是在一个根本不存在的虚空当中产生，所有都是，原来都是这样子。但是之前就没有去观察，所以我们不了解，所以这个时候，就是深深的体会到这个空。空，大家都知道了，其他光明什么的大家都不要着急，像光明这些，以后进一步的去了解。实际上就这么一个掌握了以后，那么它的核心和重点已经抓住了，这就很重要。如果这个没有掌握好，那么我们再去说什么佛性、光明等等等等，这样子的话，实际上永远找不到一个真正自己可以体会到的东西。

以后，大家证不证悟，你们如果找不到人来给自己印证的话，也没关系，自己印证好了。自己怎么印证呢？很简单呀，我们打坐的时候是一个什么样的状态？光明、空性、光明、广大无边等等都不要说，先说你有没有在打坐的时候深深地体会到，体会，是体会不是理解，我们之前也讲过，禅宗里面就讲解悟和证悟，解悟就是我们理论上的了解；证悟就不是了，证悟不是理论，跟理论没有关系，直接就体会到了。所以就是，直接体会到了我们心的本性，原来就是跟外在的虚空一模一样

的状态，那就无论如何自己可以确定，我这就是一个证悟的状态。这个证悟到什么样的地步，这个要再进一步地去看，反正这个至少就是一个证悟了。

实际上我们外面的这个物质也就是一模一样。我们眼里的这些物质，绝对是不存在，根本就不可能是这样的。这个科学家，他们知道了，最后根本就不是这样子。这些都是我们自己的眼睛、我们的感官，看起来是这样，实际上根本就不是这样子。最最最最小的，像我们佛教讲的微尘、很小很小的尘埃、粒子，最后成不成立？现在已经有很多人觉得，连这个可能都不存在。那这个都不存在了，这个物质的最最最基本的东西都瓦解了、没有了，那还有什么呢？什么都没有。但是在我们眼里就不是这样子，物质就是一个特别特别真实的东西。那同样我们的情绪也是一模一样，我们的情绪，不观察的时候，它是非常非常真实的东西，一生气，比如说仇恨也好、欲望也好，那这个是真的不得了了。但是如果深入地去了解的时候，那如果我们可以穿透、突破这个层面，看到它真正的这个根的时候，就发现不是这样。它的根，那就是像虚空一样的空。

所以今天这个地方，我们其他的不说，其他的我们都已经

学过。就抓住一句话“了无一物”，就这四个字。了无一物，这个你们还没有，以后未来的修行过程当中，还对这四个字没有什么体会的话，那就是不要以为自己开悟了。比如说心非常的平静，比如说一天 24 小时都不起一个念头，是非常的平静，然后有各种各样的神通等等，那也没有什么了不起的，这些都是外道也有，天人也有，包括中阴身的这些众生，他也有一些神通。实际上这些都是我们的意识它本来就有的潜在的一个力量，现在就是这个力量出来了。实际上，跟证悟和智慧是没有任何的关系，实际上这个没有什么了不起的。

只要有这个“了无一物”，你就是对这四个字有体会了。但是我们打坐的时候，不要自己去贴标签，首先给它贴个标签，这个是空性，这个是了无一物，这样子就是不对的。自己从内心当中有体会了，那这个就是证悟了，这个一定是证悟。如果没有这个重点，这个重点没有抓住的话，那清净本然、光明广大、本来圆满，这些东西怎么样解释都可以的，这些都是找不到重点、抓不住重点的，唯一一个重点就是这个，这个是大家一定要知道。

麦彭仁波切他的大圆满里面也就说了，他也说什么叫做证

悟大圆满，他就说这句话，证悟大圆满也是这样子。所以证悟了以后，我们已经证悟了禅宗的本来面目、也证悟了大手印、也证悟了大圆满、也证悟了中观、也证悟了般若，所有都证悟了。但是证悟的程度就不一定，这个到时候要看。不管怎么样，这个一定是证悟了，那证悟了又怎么样呢？到时候我们看。

这个修了以后，长期这样修下去了以后，它就会减少我们对自己的执着，对我执有很大的破坏、松动。这个时候我们也不是没有我执，还是有我执的，但是开始松动，开始动摇。动摇了以后，最基本的东西动摇了以后，名闻利养这些、还有就是我们得不到东西的时候、然后就是仇恨、抱怨这一类的，反正所有的烦恼的根源，就是在这个地方。佛经里面也讲过，佛经里面不讲，如果我们自己深入地去了解一下的话，我们也会知道，我为什么今天要生气，那就是因为跟我执有关系，因为别人的所作所为，触碰到了它的一点点利益，所以我现在就是不高兴。然后欲望是什么呢？也跟它有关系，就是因为我想满足它的需求，所以，归根结底就跟它有关系。那么现在，它开始松动了以后呢，那这些东西肯定也会松动的，这个就开始解脱了。

这个之前就是抓得特别的紧，所以我们也就特别的自私，就为了自己的利益，根本就不顾其他众生的感受，其他众生的死活都不管，这些都是因为自己的执着太强烈。现在就是因为空性的帮助，我执给我们带来的恐惧等等，全部也就慢慢的，不是没有，但是开始松动了，开始慢慢地松动、受到动摇，这个时候我们就看到了，像日出之前的曙光一样的，就是开始有一点点希望，所以其实这个特别的重要。

但是有一个问题，就是我们理论上是非常的清楚、再清楚不过了，但就是一直都突破不了，就像是有一个什么东西就不让我们突破。就像我们这个地球上的任何一个东西，它就最后还是就是落到地球上，就像牛顿当时的苹果一样，最后就是逃不出这个地球，它所有东西都要落到这个上面，就是这样子。我们就是做什么事情也好，最终就是突破不了这个意识。我们比如说打坐的时候心很平静等等等等都有了，但就是突破不了。这不是你理论上不精通，你理论上这些全部都学完了，学完了、背完了，什么都懂了，那么为什么呢？那为什么突破不了呢？

那这个时候唯一一个方法就是，比如说大圆满和密法里面，它提供的方法，主要就是这么三个，一个就是自己积累福报。

我们以为这个福报没有用，福报是很有用的。有没有用看你用到什么地方。福报就像钱一样，有些人觉得钱特别有用，有些人觉得钱没有用，但是钱有没有用，就是要看用到什么地方。如果用到自己的吃喝玩乐上的话，那也就应该是没有太大的意义。如果是把这个钱拿去做一些对大家、对大众、对社会有害的事情，就更没有意义了。不但是没有意义，而且这就更不对了。但是如果钱用到比如说慈善事业、利他，可能这些钱也很有意思，那就是这样子。所以有些人就觉得世俗的这些福报没有什么意义，不能这么说。福报还是有用的，福报它本身是福报不是智慧，但是福报可以让我们的智慧产生、成长，这些都是有，所以第一个是积累福报。所以我们的五加行里面就有一个曼扎的修法，还有就是七支供的修法。

然后第二个就是忏悔。这些事情憨山大师他都讲过，我们上一次也讲过。没有忏悔，业障特别深重。我们理论上都懂了，但就是永远都突破不了这个层面，这个就说明自己的业障非常的深重，那业障深重怎么办，就是忏悔，所以我们的五加行里面就有一个金刚萨埵的修法。然后在这个基础上就有上师瑜伽，上师瑜伽，我们就是向诸佛菩萨、十方三世的诸佛菩萨，然后

就是上师，传承上师、根本上师等等，就是上师三宝，我们就是需要他们的帮助、他们的加持，怎么样得到他们的加持呢？那就是我们修上师瑜伽，求加持，加持的力量就能让我们证悟，那么就是通过这三个方面来突破。

所以我们四加行、五加行，这些都没有做好，最基础的没有做好，就匆匆忙忙地去听什么大圆满等等，那最后就是没有结果，没有结果的原因就是在这里。大圆满也听了，该听的也听了，该学的也学了，那理论上这些也知道了，但是就是突破不了，那突破不了怎么办呢？那就是说我们还是要回来，就是在我们刚才讲的这三个问题，就在这个上面下功夫，所以这个时候就是这样子的。

大家要记住，这个就是“了无一物”。“了无一物”我们不要放在外面的物质上面去观察，物质就不重要了，就是观察自己的心。然后我们在自己的内心上面体会到了了无一物，好，这样子就证悟了，那这叫作证悟。**名之曰悟。**你看憨山大师，实际上这些藏、汉，印度佛教、藏传佛教、汉传佛教的真正的这些大德、成就者，他们的境界都是一样的，所以他们说出来的这些文字也是一样，只不过就是有些时候，方法有一点点不

一样而已，实际上本质都是一样。所以大圆满也是这样子讲的，这个是重点。如果我们还没有突破这个层面，没有达到了无一物，那就不要想证悟其他的。比如说我们修行、打坐的时候，可以打很长时间的坐、没有杂念等等等等。这一些有没有杂念都不是重要了，这些最好、最了不起，那也就是一个寂止、禅定而已，现在还不是开悟。好，这个特别重要，这是第一个。

然后下面这个也是憨山大师的。**谛信自心**，自心什么样子呢？**本来干干净净**。干干净净，我们也不知道干干净净，什么样子叫做自心干干净净？如果刚才讲的这个空，如果没有抓住一个这样子的重点的话，那什么叫要干干净净？比如说，我们没有杂念、禅定修得特别好的话，那也是一种干干净净。**寸丝不挂**，这个大圆满当中就叫什么呢？叫赤裸裸的觉知。赤裸裸的觉知，那这个地方就是说“寸丝不挂”。所以大圆满有些灌顶的时候，它就是要求，我们把上衣全部脱掉，男众上衣全部脱掉，上身什么都不穿，灌顶的时候为什么要求这样子呢？它就是要象征我们心的本性。它的本质是赤裸裸的，就是寸丝不挂。什么东西不挂呢？就是我们各种各样的执着、各种各样的烦恼，那些都是在我们还没有证悟的时候，就是在我们的世俗的层面

上，这些东西都存在。但是它的本质上，这些东西都是不存在的。所以有一些大圆满的高深的法，灌顶的时候都是这样子，灌顶的时候，我们男众的话全部把上衣脱掉，这样子接受这个灌顶的。它象征就是这意思，它就是一个象征。所以大圆满当中讲的“赤裸裸的觉知”，跟憨山大师讲的“寸丝不挂”，就是这个意思。意思就是说没有任何的、我们刚才讲的各种各样的念头和执着，全部突破。突破了以后，就接触到了它背后的真正的本来的面目，那这叫做“寸丝不挂”。

我们现在这个地方的“空性”，是可以这样子理解：空性就是寸丝不挂，空性怎么是寸丝不挂？就是没有任何的执着了，对于我、对自己、对法、对名闻利养、包括对解脱，对什么东西，一点点的执着都没有了，那这个地方寸丝不挂，什么东西不挂呢？就是没有这些执着了，没有一点点的执着，是一个绝对的空性的状态。接受了一个这样子的状态，所以叫做寸丝不挂。所以我们今天讲的这个，包括干干净净也好、寸丝不挂也好，这些都是从空性当中去理解，先不要考虑光明、佛性，先不要讲这么多了，这样的话，我们到时候就根本就找不到一个真正的一个落脚点。光明我们大家都会说，但光明到底是什

么呢？佛性大家也会说，到底是什么呢？你真正要落到你自己的体会当中去找，那什么是干干净净？什么是寸丝不挂？如果没有空性的这种感觉，没有一个具体的东西的话，那这些都不知道，到底他们说的是什么，我们都没办法知道的。所以先不要想那么多，先去从空性出发，出发点就是空性，“寸丝不挂”。

圆圆明明，充满法界。本无身心世界。身心都不在。亦无妄想情虑。即此一念，就是我们的一个念头，本自无生，表面上看就是产生了一个念头，但是一看，原来它从来都没有诞生过。就像这张桌子，从我们的肉眼的角度来讲，那当然就是一张桌子，没有人去怀疑，没有人怀疑这个是不是一张桌子，但是它实际上就不是。从物理学的角度、从科学的角度来讲也不是，从量子物理的角度来讲就更不是了。所以佛经里面讲，我们心里面的这些各种各样的情绪最后都是了无一物，都是空性。大家去看这个到底是不是这样子？肯定是这样子，这没有什么了不起，这个世界本来就是这样的。除了我们自己的内心以外的，外面的世界，我们本来认为特别真实的，但这些都已经被证明了，就是这样子了。所以内心也是这样，最后就是说穿了，不管是外面、内面，反正这个世界都是这样，这世界本来就是

一个这样子的世界，那这个世界从哪里来呢？那后面就会讲，这个就是我们自己的内心当中、佛性当中产生的。

现前种种境界，都是幻妄不实，然后他就说，我们看到的这些世界啊，声音也好，颜色也好等等等的都是这样子。**唯是真心中所现影子**，真心是什么？真心就是如来藏、佛性。也就是说我们刚才讲的空性，真心就是空性。那这些都是从空中出来的一个影子，这个就是一个影子。除了这以外，那就没有一个真实东西，这个物质就是这样子。然后又继续讲，**若证悟者，从自己心中，朴实做去**。我们踏踏实实的，“朴实做去”，就是踏踏实实地去往自己的内心当中，就是所有的闻思修全部的重点，最后就是要落实到自己的内心当中踏踏实实地去修。意思就是说，先不要贴各种各样的标签，空性、光明，实际上我们根本就没有任何的体会，但就是因为佛经里面有很多这样子的词，这些非常高深的、听起来就是特别高大上的这些词，我们把这些词用来形容自己的心，实际上根本一点都没有体会，这样就不对。所以就是不要这么去做，这就是要踏踏实实的，这叫做朴实地去，就这意思，踏踏实实地去做。做什么呢？

逼拶到山穷水尽之处。这个特别有意思的，这个是非常有

意思的。我把这句话拿来讲，主要、重点就是这句，特别有意思。“逼拶”，怎么去逼？怎么去拶？然后怎么“拶得山穷水尽”呢？这个特别的重要。山穷水尽，就是说我们的念头一来的时候、一诞生的时候，然后立即就去抓住，它怎么产生的？怎么来的？从哪里来的？从什么地方诞生的？然后当它消失的时候，又去追踪，立即就去看，它现在消失了，它怎么消失的，它往哪里消失，这个后面也有讲，又往哪里消失。然后它现在当前还在的时候，又面对面地、直接地去看它的本质，它现在存在的时候，存在的当下它是以什么样的形式存在的。就是这样，它来的时候去看它、走的时候又去看它、然后它在的时候又去看它，那这个就是叫什么呢？这个就像狗仔队，就是天天跟着明星背后，一步也不让他们离开，天天去拍照的，就这种人。这不就是被逼得山穷水尽、走投无路了吗？最后就没办法了。有些人、有一些年纪小一点的明星都快疯了。

那我们现在，就是要把自己的念头，“逼拶到山穷水尽”，就不要让它随意捣乱。来的时候就看它怎么来，走的时候又看它怎么走，不走的时候看它怎么在，这样子。这叫做“逼拶到山穷水尽”，这个特别的重要。方法就是这个方法，来的时候看

来处，走的时候看去处，它在的时候，然后又去看它当下到底怎么存在，怎么一个存在的形式。这个我们之前也就讲过了。这种方法，在大圆满里面，它也是一个前行，前行里面的稍微高一点的修法。所以这就是要“逼拶到山穷水尽之处”，就是要追踪它、不要放过，任何一个念头都不放过，来的时候去看，走的时候又去看，现在它在的时候，还存在的时候又去看个究竟，“逼”是这个意思，“拶”也就是这样子，怎么个逼法、怎么个拶法，方法就是这样子。从三个方面，过去、未来、现在，我们这个之前有讲过了，过去的、未来的、现在的，从三个时间的角度，这样子去观察，不放过任何一个念头。

这样子以后，时间长了以后，然后，**忽然一念顿歇**，停顿、立即就停止了的时候，这个时候就**彻了自心**，彻底的了了、了解或者是体会了自心，就是本心。那还有后面的这一句话，特别的重要，这个在藏传佛教大圆满里面天天都有讲的，任何一个地方都讲。是什么呢？这个时候我们看到自己的心的本性的时候，我们对这个本性是毫无疑问的，一定会知道这就叫做本性。除了这个本性以外不可能有别的本性。这个时候，**如十字街头**，就是我们在大街的十字路口，看到了自己的爷爷、父

亲、母亲，一眼就认出来了。就不会有任何的疑问，这是不是我父亲，这是不是我母亲，这是不是我爷爷，不可能有这样子的疑问。**见亲爷一般**，就是在十字路口，看到了自己的爷爷或者是其他的亲人，一下子就认出来了，**更无可疑**，没有任何的疑问，一下子认得了。那么一下子就认出来了，“认”这个字，那就是，经常不是说识心吗？识就是认识。认识自己的心，就是证悟了。这个时候就是**如人饮水，冷暖自知。亦不能吐露向人**，这个时候自己知道，但是如果我们要跟别人讲，是没有办法表达的，因为这个他要如实地表达的话，特别的不好表达。虽然语言没有办法表达得清楚，但是自己心里，就是刚才十字路口看到自己的亲爷爷一样，没有任何的疑问，当下就知道这个就是本性。今天看到也是这样，明天看到也是这样子，永远都是这样子，那这个就是叫做证悟了。

除了这些东西以外，比如说我们去听大圆满，到时候自己去看看，没有别的东西了，只有这些，除非传大圆满的上师有什么特别的加持之类，那是另外一回事。但是语言讲的、文字讲出来的意思的，那就是这些。

所以大家一定要高度重视，这些真的就是字字句句都是像

如意宝一样的。平时我们佛教里面，做一点慈善，做一点比如说受个八关斋戒，做一点这些事情，这个谁都能做得到。还有就是很多除了佛教以外的其他的很多宗教，他们也做，他们很多时候做得也特别的好。这些任何人都可以做得到，能做得到。但是真正的这些特别深奥的这些东西，尤其是涉及到我们心的本性的这些东西，自己没有修证的话，那这些语言文字，它深和不深没有人知道的。如果失去了这些东西的话，那就是失去了大乘佛法的真正的核心的意义了。

做慈善、做这些东西，当然也要做，这个就是六度当中的一个，我们也要去做。但是这个谁都可以做的，这个没有信仰的人，他们也可以做，但是这些真正的深层次的，最最最深奥的这些东西，那是很难知道、不容易知道它真正的价值，它的深度也不会知道。你们到时候真的是有开悟的话，这个时候你们回来看看这些文字，那就真的是，对这些像憨山大师也好、虚云大师也好，这个时候你们就是会发自内心的，就是觉得真的是一个非常了不起的上师。

就像惹琼巴那个时候，当他依止密勒日巴大师的时候，他还没有开悟。他走的时候就问密勒日巴，他就说我什么时候可

以弘法利生？密勒日巴就说，以后有一天你会证悟，你证悟的时候，你对我也就是一定会视师如佛，这样子你完全可以做得到，那么那一天，就是你弘法利生的时间了，从那个时候你就可以开始弘法利生，是这样子的。所以就是，我们自己体会到了这些东西的时候，然后我们就会对说这些话的人有一个准确的认识和准确的评价。我们不需要去评价什么，但是那个时候我们自己的内心当中，就觉得这个了不起。那个时候，我们对这些法也就有一个新的认识，觉得这些都是像如意宝一样子的东西。

实际上如意宝也就是传说中的东西，你想有什么就有什么的东西，如果真的有一个这样的东西，那也不就是世俗的这些东西吗？那么这么深奥的东西，从这个角度来讲的话，如意宝实际上也不算什么了。所以，这些东西在这个世界上还在，然后我们还是可以用自己的语言，有机会去看，或者读，或者去听，也有机会自己去体会，那这个真的是一个非常非常大的福报，这叫做福报。平时我们有一点点钱，有一点点名、利，今天有明天谁知道有没有，我们现在的这个名、利，一夜间就会全都归零了，这些东西这就不一定是什么福报。这些才是真正

的叫做福报。所以要去修，修了以后才知道。不修永远都不会知道的。

那这地方，讲得是特别特别的深奥，特别有意义。“逼拶”的这个方法就特别重要。通过这样子的方法，最后我们也就可以知道自己心的本性是什么样子。好，这以上就是我们讲的，证悟是什么？首先，大家应该有一个概念，这样子以后，我们自己心中有一个对证悟的了解，那以后自己就是要知道去往哪个方面努力，这个就是第一个，证悟。

接下来，第二就讲证悟的分类。那证悟的分类当然是有很多很多不同的分类。但是我们这个地方就是讲了一个跟我们自己的实修有关系的一个分类。这也是憨山大师讲的。

二、证悟的分类，憨山大师说，**此之证悟，亦有深浅不同**，证悟也有分类，难道证悟也有不一样的分类吗？有，那通过什么样的方法去分类呢？那就是说，从深浅的这个角度。有些证悟就是深，有些证悟，虽然是证悟，但是浅，深浅不一样。那么先讲比较深一点的证悟。**若从根本上做功夫**，根本是什么呢？根本就是我们先不去思考外面的这些东西是什么，那么就是从心上面下功夫，就是从根本上下功夫。从内心当中，从内心上

面下功夫的，这叫做从根本上做功夫。**打破八识**，八识，我们就知道包括阿赖耶识。八识**窠臼**，这是我们八识的老一套，就是我们在轮回当中的时候，在我们的日常当中，那个意识它会起到什么作用啊？阿赖耶识它起到什么作用啊？还有就是这个我执起到什么？这些都是窠臼，这都是老一套，从无始以来到现在的它的老一套。那么现在顺着这个老一套走，也就是没有突破，那这样子的话，这就还不算证悟，就是必须要打破。证悟的话，不管是深的证悟或者浅的证悟，一定要打破八识的窠臼，如果八识根本就没有破坏，这样子的话，那就是因为没有突破。

我们刚才讲了。我们就是把四加行、五加行全部修了，闻思也做了，做了很多，然后最后大圆满该听的全部听了，理伦上道理全部明白了，但是就是打坐的时候，虽然有些时候有很多的杂念，有些时候也没有杂念、很平静。但是这个平静，就是始终就是平静而已，平静以后就没有了，如果是找到一个很平静的状态，这就已经算是很不错了，那这个永远都打破不了，打破不了，那这个叫什么的，就叫做没有打破八识的窠臼，我们就是最后还是停留在阿赖耶识上面，没有突破阿赖耶识。

顿翻无明窟穴。“顿翻”就是顿悟的时候，突然间这无明的窟穴，它的住处，无名在什么地方呢？它就藏在我们的心底，**推翻**了。推翻以后，就**一超直入更无别法**，就是超越，一下子直接就是超越，超越了什么呢？超越了八识的窠臼，超越了无明的窟穴。全部推翻，这些八识的窠臼，还有无明的窟穴都没有挡住它，都没有阻挡它，它的智慧把这些东西全部推翻了，全部突破了。突破了以后呢？突破了以后就是超越。就是直接、“直入更无别法”，没有任何其他的法，那就是法界，我们前面讲的空性。今天我们全部理解为空性，空性就是更无别法。直接就是到达了这个地方。

那么这是叫什么呢？这叫**此乃上上利根**。那这就是利根，这就是上等根机。**所证者深**。那这样子的证悟，就叫做深，直接就是八识全部突破了，一下子就是进入了空性的状态，那个就是像惠能大师，还有各种各样的这些印度的很多的成就者，藏传佛教、汉传佛教有无数的这样子的大德，那么他们都是顿悟的，就是不需要花太多时间，一下子就听到几句话，或者就是一些其他的原因，直接就进入了这样子的状态，这叫做顿悟，这个是证悟很深，这是第一。

然后第二，就是虽然是证悟了，但是没有那么的深。这个我们之前就讲过很多遍，就是我们平时是用什么呢？我们叫做初步的证悟。我们平时讲初步证悟，就是憨山大师讲的这个浅的证悟。**其余渐修**，其余的就是没有一下子一句话或者是一个外在的一个莫名其妙的原因，突然间恍然大悟、大彻大悟，他没有这样子。就是逐渐的、逐步逐步的通过很多很多的闻思，然后通过修四加行，通过修五加行，逐步逐步的，所以其余的叫做渐修，通过渐修证悟。**所证者浅**，这个证悟叫做浅，虽然是浅，但也是证悟，那证悟什么呢？他虽然是经历了一个很长的过程，但是最终他也就到达了前面讲的一句话，就是了无一物，他最后到达了，但是，花了很多很多的时间、花了很多功夫，但是最后就到达了。虽然是到达了，但是对空性的理解没有那么深。稍微浅一点，但这个也是一种证悟。

那么这个时候有一个问题我们要注意，要注意什么呢？**最怕得少为足**，最怕的是什么呢？这个时候，他就证悟了一点点，证悟了一点点以后呢他就满足了，他以为就可以了，他不知道上面还有什么证悟，他觉得已经是很好了，我证悟了，不需要什么了。因为他只有一点点证悟，就不再努力、不再精进、没

有积极向上，这样子的话，他永远就停留在这个阶段当中，所以这个是“最怕得少为足”，这是一个最最最大的问题，所以这个时候要继续努力。

切忌堕在光影门头。“光影”是什么呢？就是前面不是讲过吗？光影就是从内心当中，从我们的佛性和如来藏，或者是空性当中出现的，这个里面讲，都是幻妄不实，唯是真心中所现影子，就这个意思，光影就是这个影子。所现的影子实际上具体是什么呢？具体就是阿赖耶识，具体就是六识。他这个时候，虽然是证悟了一点点，但是还停留在意识的层面上，他虽然是证悟了，对空性是有一定的感受，而不是理解，是感受，但是这个感受还只是我们意识的一个意想。“意想”，大家知道的，比如说我们心里去想一个事情的时候，我们的意识当中就出现一个环境、一个人它的相，一个类似的东西在我们的心中，这个叫做意想。那么他现在是体会了这个空性了，但是他现在这个空性也就是处于一个对空性的意想这样子的状态。虽然这是一个体会，但是体会不深。他没有突破，所以就是停留在这个光影门头，还没有突破。

人家上面的这个证悟就不一样了，上面的，他没有任何的

意识，直接就突破了。那下面这个、后面的这个，他虽然是证悟了，但是证悟得不是那么的清楚。因为他的证悟，是用什么东西证悟的呢？他是用意识，用意识证悟的。所以在圆满里面就分“觉”和“受”。觉是前面讲的这种顿悟、这种很深的证悟。受是什么？感受的受。受就是他感受到了空性，这个也不是通过理论，也不是通过别的，就是自己打坐，感受到了，但是这个感受，也就是意识感受到的，所以这个不是很深。这个是一定要知道啊，“切忌堕在光影门头”，如果再不往上走的话，那还是停留在这个意识上面，最多也就是阿赖耶识上面，多半都是在意识的层面上，所以这个时候要更加的努力。

何者？这个时候说什么叫光影门头呢？光影门头是什么呢？**以八识根本未破**，这个时候八识还没有破，八识没有突破。他虽然是证悟了，但是证悟的层次很低，所以八识没有突破。那八识都没有突破了还可以证悟吗？可以的。为什么呢？刚才已经讲过了。他看到的就是一个空性的意想，意识的意。空性的意想还不是空性的真正本质，空性的本质到一地的时候才看得到，这个之前都是看不到。但是还是有深度、深浅是不一样的，所以这个时候要努力，**纵有作为**，这个时候还不是不造作，

还是有造作的，有造作的这个成分。

皆是，这个时候，你不管是证悟什么也好，全部都是**识神边事**，“识神”是什么？“识神”就是意识。我们人的意识或者人的心，还不是智慧，就这个意思。他的心就感觉到了一点点空性，也就是在心里面就现前了。出现了一个空性的意想而已。但是那个时候，它的状态还是意识，或者是阿赖耶识的这个状态，这根本就没有突破，所以皆是识神，识神就是这个意识，我们的心，“识神边事”。

若以此为真，这个特别重要，这个才是真正的成就者，才会说出来这样子的话。“若以此为真”，这个时候我们把这个空性的意想，把它当作是真实的法界、真实的佛性、真实的空性，自己已经觉得证悟了，那这样子的话，**大似认贼为子**，这就知道了吧，把贼当成自己的儿子一样。为什么呢？因为这个时候的空性的这种境界，实际上就是我们的意识当中出现了一个空性的意想，还不是真正的空性。如果把这东西当作是真实的空性，尤其是不再精进的话，那就是这一辈子，根本就没有办法去证悟真正的东西了，真正的东西被这个意想偷走了，所以它就是贼。“大似认贼为子”，这就已经说得非常非常清楚了。

这些东西,我不知道我们有多少人真正了解这些字的意思,这个肯定是有的。但是,如果没有真正的修证的话,很难知道这些字在讲什么。那是不是这意味着我证悟了?不是这个意思,我没有证悟,但是大圆满、大手印我特别熟悉,这些文字的东西我特别熟悉,所以特别擅长用嘴巴来讲。这些东西在讲什么我很清楚。那么关于我证不证悟呢,就不说了,为什么呢?如果我说我证悟了,那你们就会说,你怎么可以说这样子,这不就是太傲慢了,为什么一点都不谦虚呢?这样子。如果我说没有证悟,那你们又会说,你都没有证悟,你来说什么呢?你有什么资格来说我们,给我们讲?所以我也不能说证悟了,我也不能说没证悟。所以我就不说,干脆就不谈论,我就只说,反正这些内容在大圆满、大手印里面,这些文字我特别熟悉,反正给你们讲是绰绰有余,就没问题的。所以这个人家讲的真的是非常好了,我之前也讲过了。如果没有这些大圆满跟大手印的这些东西的话,这个是真的不知道在讲什么,除非是真正的像憨山大师,还有就是像虚云大师这样子自己有内证的这些人,那他就肯定会给你解释得清清楚楚的。否则的话,这个很难讲。

所以这些文字是非常非常珍贵的。我们汉传佛教里面，大家不要以为没有大圆满、大手印，这些都是大圆满、大手印。实际上这些祖师大德们，他们说得已经是非常非常清楚了。他们禅宗，是通过很多看起来非常非常矛盾的公案，来让我们明白。但是这些公案，我们要直接去了解它背后的东西的话就很难，特别的难。如果是一个上等根机的人的话，那不难。每一个公案都是特别特别有意思的。

比如说永嘉大师当时去见六祖惠能大师，他们两个对话，说了两句话以后，六祖惠能大师就说，永嘉大师，你就可以了、证悟了。但是这么几句话，我们谁都可以说，所以就是光看这么几句话的这个文字，现在就很难判断。但是人家这些修行人就不一样了，这个成就者就不一样了。比如说有人就说了这么两句话，然后如果我说，你证悟了。那他明年说，某某说我证悟了，那这样子的话，那就是指错路了。那这个谁负这样子的责任？这个就是很大的问题。但是像六祖惠能大师他们就知道，永嘉大师没有说太多的、太了不起的话，就这么几句话，他就知道了。所以这些文字里面，就是有很多很多的真正的它的内涵。那么这些内涵，他们有证悟的人，他们才知道的。所以我

们平时就是确实很难了，要不然的话，自己真的要有证悟，要内在的证悟，才能够知道他在说什么。要不然的话，像大圆满、大手印，那这些东西特别的熟悉，这样子的话，也知道他在说什么。除了这两个以外，我觉得比较难。好，这以上就讲了什么呢？讲了证悟的分类。

好，那接下来这更重要了，最最最重要的是后面的，后面的就是证悟的方法。那我们现在需要的就是方法。证悟我们大概地知道了，证悟有这样子的深和浅的分别，这个我们也知道，但现在需要的就是方法。如果没有方法的话，讲这么多都是没有用的。那方法上面，确实是大圆满，它有一整套的大圆满的方法。这个跟禅宗有一部分是相同的，也有很多地方不同的。大手印也有跟禅宗有非常非常多的地方是相同的，大圆满也是一样，特别多的地方是相同，但是也有很多地方是不同的。然后其他的，比如说像时轮金刚等等其他的这些密法。它们也有很多的跟禅宗的证悟的方法，我是的说方法，方法是有相同的地方，也有很多不相同的地方。方法，就是有很多，这个达摩祖师也说了，我们要入门的话，可以有很多很多的途径，是这样的。方法就是途径，那方法是很多，但是它们最终都是都能

够证悟，不管是哪一个方法都可以证悟。

那我们今天讲的是什么呢？就是禅宗的方法，我们先了解禅宗的方法。那么下面的这个方法，是虚云大师讲的，但不是虚云大师的方法，这个是整个的禅宗的方法，这个虚云大师也说了。比如说宋朝以后，大部分的禅师们，他们用的方法基本上就是参话头。通过这种方法来证悟，那宋朝以前的话，像唐朝的时候，有特别特别多的人，就不需要通过这些方法，直接、简单，就前面讲的特别简单的方法就证悟了。那这是我们现在、我们当下也是可以用这种方法，这个特别好。

那是什么方法呢？**什么叫话头？话就是说话。然后头就是说话之前。**那说话之前是什么呢？那说话之前就当然是没有说话的时候啊。**如念“阿弥陀佛”，念“阿弥陀佛”是句话，是一句话，阿弥陀佛是句话，然后，未念之前，**我们还没有念阿弥陀佛的时候，**就是叫做话头了。**先是话头，禅宗它自己的这个方法，比如说他先念几句阿弥陀佛，“南无阿弥陀佛”念几句，念完了以后停下来，停下来时候，前面念了几句了，这个都已经前面念完了，那么后面没有念。现在停下来，停下来这个时候，后面的这一声阿弥陀佛没有念，这个时候那么这个就叫

做话头，话头就是这个。**所谓话头，即是一念未生之际**；这个就是“南无阿弥陀佛”，这一个念头，这样子的一个念头，心里念，嘴巴也念。心里还没有出现这样子的一句话，或者是一个念头之前，那么这个是叫做话头，话头就是这样子。“一念未生之际”，已成话头。比如说已经念了，念“南无阿弥陀佛”，我们嘴巴念“南无阿弥陀佛”，心里也就有这个念头了，南无阿弥陀佛这样子的的时候，这个时候就不叫话头了，这个时候就已经是话尾，这叫做话尾，**已成话尾**，

这一念未生之际叫做什么呢？**叫做不生**，这个时候就不生。不生，为什么不生呢？因为什么念头都没有生，不生。然后后面不灭，不生不灭。我们大家都是非常熟悉的话，不生不灭。不生就是没有生念头。然后不灭是什么呢？不灭，就是说这个时候，比如说我们先念几句阿弥陀佛，然后立即就停下来，后面的阿弥陀佛没有念的时候停下来，看自己的心。看自己的心的时候，这个时候**不掉举**，没有很多的杂念，然后也就**不昏沉**，掉举、昏沉都没有。**不着静**，这个时候平静的这个状态也就不去执着。然后**不落空**，不落空就是下面有讲，就是寂止的这种无记的这个状态，不落空，那这**叫做不灭**，这个就叫做不灭。

时时刻刻，单单的，这个“单单的”就是真正的，这个意思，真正的。**一念回光返照**，禅宗里面经常讲回光返照，本来回光返照就是晚上的时候，太阳落山了以后有一点点光的返照，就是这个。那么禅宗里面讲的回光返照是什么呢？平时我们的心就是一直往外面去看，那现在就是不到外面去、不往外看就往里看，我们的心看自己，这个叫做回光返照。那这叫做不灭。**不生不灭。这叫做看话头，或照顾话头。**大家要知道，这个地方讲了什么呢？你们有没有觉得这个“不生不灭”是证悟了呀？还不一定。这是一个证悟的方法而已。这个不生不灭，有可能是真正的进入了空性的状态了，也有可能。比如说我们前面念了几句阿弥陀佛，后面的一句话没有念之前就停下了，这样子打坐，那有可能没有任何的念头，但是也没有什么突破，那就是前面讲的这个，还是在阿赖耶识的状态当中，但也有可能这个时候真的是突破了，这要看人，就要看人的根机。

所以大家不要以为，我们看个话头就证悟了，那多简单，念三句阿弥陀佛后面的不念了，那就在这个中间就停下了、证悟了，哪有那么简单。人家只是说这样子的方法，是你有可能可以进入空性的状态，他并没有说这个就是证悟。虽然是用了

这个不生不灭，但是不一定真正是不生不灭，这个就是一个相对的不生不灭。但是你是不是真正证悟了、是不是证悟的般若的不生不灭，那就不一定了。也许是真的根机好，这样的话，比如说我们念几声阿弥陀佛，然后他后面的不念，这个时候突然间停下来，直接就看心的本性。然后就是前面这个深浅这个地方讲的一样，直接就突破了八识的窠臼，直接进入了心的本性当中，那这样子的话，这个就是确实是，这个话头一参的时候，就是证悟了。

那另外一个状态，情况是什么呢？比如说我们前面念了几句阿弥陀佛，后面还没有念，然后就这个中间停下来看，也许什么都看不到，完全是杂念满天飞，那这个就不是不生不灭。他这不是说了不掉举吗？那这就掉举了。即便是不掉举，不昏沉，非常平静的状态，那这个我们后面有讲，非常平静的状态，但是这个平静，不等于是空性。那也有可能是一个寂止的状态，那么这个也是一个不生不灭，但是它不是般若的不生不灭。虽然他不是般若的不生不灭，但是这个就是一个方法。比如说我们上楼梯的时候，我们可以把脚放在台阶上，一步一步地往上走。同样的，这个就是可以作为一个台阶，有可能这个时候就

证悟了，有可能也没有证悟，但是没有证悟，这个也就是证悟离我们的心的本性稍微近一点。比如说，我们脚放在这个台阶上面往上走一步，那就是离上面稍微近一步，就是这样子。这个时候不一定是证悟了。但是这是一个方法，这个方法大家要知道。

那禅宗的这个方法呢，就是这样子参话头。参话头的时候，前面念阿弥陀佛，有念头，后面还没有念弥陀，中间就停下来了，前面念去过去，这个念头就过去了，后面的念头，还没有出来。在这个中间，就去看心的本性。看到的这个状态，就是两个状态。一个就是像《金刚经》讲的过去心不可得，未来心不可得，现在心真的也就不可得了。或者是这个：当时六祖惠能大师得到了五祖的衣钵，然后跑的时候，有一个人追上来就是追到了，他以为是来夺他的衣钵，实际上不是，他是来请法的。然后这个时候就是，惠能大师给他讲的一句话就是这个意思，就比如说过去心就过去了，未来的心还没有生，就在这个当下，就是心的本性。那个时候那个人就恍然大悟了，我们现在就很难了，这种话听得太多太多了。

所以有可能就是停留在阿赖耶识的状态当中，但是没关系，

在阿赖耶识的这个当中，然后再进一步地往深的方面去靠近，这样子的话，就是也有可能证悟。现在把这个脚已经放在楼梯上了，已经是进入了电梯里面了，虽然是还没有往上走，但是已经进入电梯，是这样子的，在这个基础上再进一步就可以证悟了。那实际上这些方法，比如说我们现在禅宗，学的都是六祖的这个法。那么六祖的法是顿悟的，但是后面的人，虽然学的是顿悟，但是顿悟悟不了。所以就是通过这种方法，这个是虚云大师也有讲，通过这些方法来一步一步地修。实际上学的是顿悟的法，实际操作就还是渐悟的方法。当时很多人就瞧不起神秀大师的这个境界，但是现在，就只能用他的这个方法最后才能够上去。六祖的这个方法，毕竟是这么极少部分的人才可以，因为它是这么高深的法。所以这也就很有意义，这叫做参话头。那这个时候参话头的时候，最重要的就是下面的这个，下面的这个特别重要。

我们前面，就是说了怎么去参话头。下面第二个就是进一步的去落实。比如说，前面的“阿弥陀佛”念了几声，后面没有念，那这个时候停下来，那停下来要怎么做呢？那这个后面就有讲，讲得更具体了，这也是虚云大师的话。**看话头先要发**

疑情，这个特别重要。“疑情”是什么呢？**是看话头的拐杖**。如果没有这拐杖，老人就不能走路了，这个疑情，它不是证悟，但是它就是证悟的拐杖，就是要靠它。最后也必须要突破它，但是现在这个阶段，不能没有它。那没有它怎么办呢？就会成为什么样子呢？下面会讲。

那我们现在了解一下什么叫做“疑情”。**何谓疑情？如问念佛的是谁？**刚才不是说前面念了几句阿弥陀佛吗？就在念阿弥陀佛、阿弥陀佛、阿弥陀佛。那有人问谁在念阿弥陀佛？这个时候**人人都知道是自己念**，我在念阿弥陀佛呀，大家都会这样子回答，但是进一步的去问，你在念阿弥陀佛，但你想一想，有没有想过，**但是用口念呢？还是用心念呢？**除这两个以外，就不会有别的了。**如果是用口念**，是我口念佛，那**睡着了还有口，为什么不会念？**那这个就说不通了，然后就是说是用心在念，**如果用心念，心又是个什么样子？**他这个地方，实际上真正需要的东西、这个“疑情”是什么呢？疑情，就是怀疑。疑什么东西呢？实际上就是心是什么？它的重点就是这个。

这个念佛是嘴巴念还是什么念，这都不重要，最后就是要落实到等你说“我的心在念”，那这个时候进一步是，那心是什

么呢？这个就叫作“疑情”。疑问：心是什么？这个时候要问谁呢？不是问谁，就问自己，打坐的时候要问自己，这叫做发疑情。拐杖就是这个“心又是个什么样子”？最后就是需要这个，心又是什么样子。**却没处捉摸**，我们确实没有一个地方去琢磨，心是什么样子？**因此不明白**，所以就是我们这个时候就不知道了，一问心是什么样子就懵了，大家都不知道心是什么样子。科学家不知道，哲学家也不知道，而我们修行人、初学的时候，我们也就只是在理论上知道一点，实际上我们也不知道。

这个时候说“因此不明白”了。**便在“谁”上**，“谁”这个字大家必须要知道，重点就是“谁”这个字，这是最最最重中之重，“谁”上**发起轻微的疑念**，这个时候我们打坐的时候，心非常的平静，这个在落实的时候，这个我非常清楚，我怎么清楚呢？不是通过禅宗，这个方法在藏传佛教里面有的，藏传佛教里面这叫什么呢？叫做观修，观察修。你们大家也应该学过《定解宝灯论》。《定解宝灯论》里面不是有两种修法吗，一个叫做观察修，一个叫做安住修。这个地方讲的都是观察修。那这个修法，不是一个层次很高的修法，虚云大师也说了这个不是。层次更高的是前面已经讲过的这个，就是一听到这个，比

如说心的本性是什么等等等等，立即就是证悟，那这个方法是最好了，最深层次才是这个。那后面的这些方法呢，不怎么样，但是我们本来就是不怎么样的人，是用得上的。所以藏传佛教的这个修法里面，观察修跟安住修，当然这个级别是安住修高。但是对我们用不上这个高级别的修行人来说，观察修还是非常的实用。用我们现代的话来讲，它很接地气。所以就是用这个，它虽然层次没有那么高，但是很实用的，所以我就是了解这个是怎么做的。

那这个时候，我们就是说，轻微的念头，很多时候我们打坐，都是这样子用的，我们不是用什么话头，这些话头是禅宗的说法。但是不说“话头”这两个字，实际上意思、用法都是这样子。你打坐的时候，心非常平静的时候，你有可能一下子就是落到了什么呢？这个后面有讲，就是陷入无记的状态当中，所以这个时候，前面不是讲了吗？就是需要“疑情”，像老人如果没有拐杖，走路的时候，那有可能就摔倒了。我们现在就是打坐的时候，没有这个“疑情”的话，那就也会摔倒。摔倒是什么意思呢？就是会落入这个无记当中，也就是寂止当中、禅定当中。然后这个禅定当中就时间非常的长，自以为是在修行，

但是这个里面一点点的智慧的东西都没有。只是一个平静而已，所以落到这个里面，那是什么意思呢？那就跟老人摔倒是一模一样的。所以这个时候就是需要“拐杖”，拐杖不是很重要的，但是对老人来说，拐杖很重要。他要走路，他走到了以后，拐杖当然就不用了。

所以疑情，大家不要以为这个疑情，是修行的具体、或者核心、或者是本质，发疑情不是修行的本质，但是他就是让我们支撑，它负责，让我们不陷入这个无记当中，它起到一个这样子的作用。所以我们打坐非常平静的时候，就是具体落实的时候，轻轻的去，轻轻的意思就是说，你不要离开平静的、禅定的状态，在不离开禅定的状态的同时，问问自己这个念佛的是谁？不一定要说念佛的是谁？你如果之前没有念阿弥陀佛的话，现在也不需要突然间来一个念佛的是谁，你就是说：心是什么样子？这个心到底地在哪里呢？都可以的。比如说，心是什么样子呢？心在那里呢？就是这样子，稍微提醒一下。

然后是不是我们一直都这样子，比如说五分钟打坐，十分钟打坐，是一直问问问，心是什么？全部从头到尾，全部是发疑情，那当然不是。疑情，心是什么样子，发了这个疑情以后，

然后就看心是什么样子。有可能是一分钟、两分钟之内就不需要再想了，就去看心是什么样子。然后一、两分钟以后，时间长了以后，这个疑情它又失去了，失去了以后，又进入两个状态。就是比如说，有可能是很多很多的杂念出来了，如果是禅定的功夫比较好一点的话，那杂念可能性不是很大，而是立即就变成进入了禅定的状态中，陷入了无记的状态当中，那这个时候要拉回来。那什么东西拉回呢？这个时候又轻轻地问一下。轻和不轻是什么意思？比如说你完全离开了这个平静的状态，回到像日常生活当中一样去问一下，一个很大的念头，到底心是什么？这样的话，这叫不轻，很粗。然后心还在这个平静的状态当中，在这平静的状态、不离开这个状态的同时，问问我心在哪里，是什么样？什么叫作心，那这叫做轻微，轻微是这样子，轻和不轻是这样子。

那这个时候就是再问问自己，然后又去看。在没有陷入这个平静的状态、就是很专注地去看心的状态的时候，不要再问了。如果一直都问的话，它毕竟就是一个念头，一个轻微的念头，所以它实际上也不是什么好东西，只是这个时候，就不能不靠它了，所以就是它问了问题，问完了以后，就不要再用它

了。然后打坐一分钟、两分钟或者甚至是更长的时间，就始终不要忘记自己的状态。这个时候我们之前讲的侧面的监督、监视是特别重要的。侧面的监视的时候，然后就知道自己陷入了这个禅定当中。这时候又问：心是什么样子？我心在哪里？这样子以后，然后又回到这个将心看心上面了，用心去看自己的心，始终就是要保持一个这样子的状态。如果没有看心，只是平静那是没有用的。轻微的念头，轻微就是这样子。这个虚云大师讲的是非常非常的到位，这讲的真的是特别到位，但是如果我们自己平时就是不打坐的话，他这个到不到位，我们搞不清楚的。所以大家自己要有经验才可以。

但不要粗，俞细俞好，不要粗，粗和细，刚才已经讲过粗和细。就是当你不离开这个平静的状态当中去问那就是细，然后离开了这个平静的状态，就像日常生活当中一样就是提问题，那就是粗，就是这样子。**随时随地，单单照顾**这个念头，随时随地，真正的去照顾自己的这个念头。照顾念头、**疑念**，照顾疑念，这个疑念不能没有了，这个没有的话那就是不行的。这个就是《定解宝灯论》里面讲的观修，就是这样子。失去了这个力量的时候、当它变成了这个普通禅定的时候，这个时候要

去观察。

实际上这个观察，跟刚才问自己心在那里、心是什么一样，这就是观察，我们观察的时候，不可能有太多太多的理论去观察，理论之前已经讲过了，就用这么简单的一个两个提问，这个就是观察，这个时候就不会、不可能用我们平时闻思时候的这些中观的这些全部搬过来。这样子的话，那这个就不是修行了，不是打坐了。所以这个时候就是一个简单的问，问心是什么？现在那里？它长什么样子？那这个就叫作观察，所以就是观修。疑念，照顾这个疑念，就不能失去这个疑念。

像流水般不断地看去。像流水一样，我们不断地去看，看什么？看心的本性。**不生二念**，这个时候虽然就是有一个这样子的念头，什么念头？“心是什么？”一个这样子的奇怪的念头，但是只有这个念头，没有其他的念头。这个禅定始终是在一个特别的平静的状态，这有三种可能性：一个是证悟的可能；另外一个是没有证悟，就是禅定，普通的这个无记的状态；那第三个状态呢？就是去问。这个问、疑念，虽然是一个念头，但也是非常平静、细微的念头，还有就是，就只有这一个念头，而不会有第三个，第四个念头。所以这个就叫做“不生二念”，

只有这个念头。

若疑念在，不要动着他，这叫做头上加头。这个禅宗里面，比如说这个疑念还在，还没有消失，它在发挥作用的时候，不要老是问，就心是什么呀？心是什么呀？心在那里？那这样的话就没办法静下来了，也没办法去观，一直问问问问问。比如说一个人根本就不给回答的机会，就是一直都问问问，这没有意义吧。就是这样，这个时候如果是疑情还在，疑念还在，那就不要再问了，那再问的话，那就是多余。再问、问多了以后，也就会影响，因为它毕竟是个念头，会影响这个状态，所以不需要再问，不要动着它。

疑念不在，如果疑念不在的话，**再轻微提起**，提起就是再问，心是什么？如果用念佛的话，那就是也可以问念佛者是谁？虚云大师也说了，就是从宋朝以后到近代、现代，绝大多数的禅宗的参话头的时候用的呢，就是念佛。因为念佛在汉传佛教里面也很流行的，所以就是念佛这样子，其实不是念佛也可以的，不一定要念佛，比如说心是什么，心在哪里等等，都是一样的，再提起。

初用心时必定静中比动中较得力些，静中就是比动中好，

我们之前很多时候都讲过，你们不要不想打坐的时候，自己找借口说，我不打坐了，我在生活当中去修行，生活当中修什么呀？现在都没有这个能力了，所以静中修是最好的。静中修，静中就是打坐，也就是我们平时说的在座上修，座上修、静中修的话，他就比较得力。然后动中修，或者是在生活当中修，还没有这个功夫的时候，这个没有那么的容易，所以虚云大师这个地方讲得很清楚了。**但切不可生分别念，但也不要**有分别念，动、静，谁好，谁不好。那这些也就不要有太多分别念，尤其是打坐的时候，就更不能有。**不要管他得力不得力，不要管他动中或静中，你一心一意的用你的功就好了。**

这些都是白话文，大家都是非常的清楚了，但是有一些重点，虽然是白，他再白也好，这个我们自己没有一点点禅修，或者是这方面的经验的话呢，那实际上也就不知道他在说什么。所以后面讲的已经很清楚，不需要解释，这个就是方法，主要就是参话头的这个方法。那么在这个当中，如果是我们还不能证悟的话，那就是说明我们的基础不行。我们上一次就已经引用了憨山大师的话，就是说，我们修禅用功不得力的时候，那怎么办呢？那不是要礼佛呀、忏悔呀，不是说了吗？那礼佛、

忏悔，都是四加行、五加行里面讲的这些。

然后下面的这个方法是憨山大师的方法，前面我们讲的是虚云大师的方法。证悟的方法，憨山大师的。**如此勘破**，这句话是这个后面，前面我们讲了“如人饮水，冷暖自知”，这句话的后面、后半部分。“如此勘破”，这样子我们勘破了，看透了以后，看得非常透的时候，**就于妄念起灭处**，有些时候妄念起了，有些时候妄念灭了。这个时候**一觑觑定**，“觑”就是特别注意地去看，当然不是用眼睛看，就是用我们的心去看它。**看他起向何处起**，这个跟藏传佛教大圆满里面的前行的方法是一模一样。“看他起向何处起”，就是说看它这个念头起的时候，它从哪里起？起处是什么？来源是什么？从哪里生？这个就是要去看。然后灭，它灭的时候，**灭向何处灭**？那这个就是说它过了以后，它灭的时候，从哪里灭，这个我们都已经讲过无数遍了。然后还有一个就是不仅仅是起和灭，当下它又是什么样子？住，当下它住什么地方？本身它是个什么样子？住在什么样的地方？当它住的时候也是一个什么样子？什么叫住？起、灭、住，生、灭、住。这样子去看，那这个叫什么？这个叫前面讲的“山穷水尽”就是这个意思。

如此著力一拶，这就是刚才讲的这个，逼到山穷水尽就是这样子。最后就是我们的心实在是没有什么躲的地方了，然后就是直接这样子去看它。**任他何等妄念**，善的妄念、恶的妄念，不管它是一个什么样的妄念，都要这样子去看。**一拶粉碎**，粉碎是什么粉碎呢？就是这么去看的时候呢？一次看不到、二次看不到、三次也看不到它的本性。但是总有一天，看到它的本性了。这个我们之前也讲过，这里面没有提。比如说，我们一看，这个心的本性的时候，比如说一些细微的念头，我们一观注它的时候，它自己就消失了。是不是这个叫做拶得粉碎？不是。这个不叫拶粉碎。我们看小的这些细微的念头，一看它自己就消失，再也不会出来的，但是这个不叫拶得粉碎，你不要以为，哎，我一看这个念头都不出来了、间断了，本来有特别特别重的念头出来了，我一看它就消失了，我就把它拶得粉碎了，不要想得那么好。这个根本不是拶粉碎，它本来自己就是这样子。

那拶得粉碎是什么样子呢？比如说我看这个念头的时候，念头根本就没有断，它还在，但是就看到了它的本质，本质就是空的。它完全就是在一个完全不存在的、一个虚空一样的东

西当中就在生灭。看到了就像：如果这个念头，它是一个透明的东西的话，一看里里外外都是看得清清楚楚的，清清楚楚里里外外什么呢？还是一句话，前面讲的，就是空，它就完全是空。这个时候，我们一方面亲身体会到它的空，另一方面呢也体会到它的活动、运动。那这叫做显而无变（别？），这叫做缘起性空。缘起，这并不是说它就间断了，它没有间断，它还在继续，但是看到了它的本性就是空，这有可能吗？到时候大家开悟的时候就会知道，这个绝对是可能。它就是在这个虚空当中，就是这样，像海市蜃楼一样。它就在虚空当中生灭，尤其是这个时候，它的这个虚空，或者它的空的这部分的感受、感觉就特别的强，这才叫做拶的粉碎，大家不要搞错了，拶的粉碎就是这样子。

比如说特别生气的时候的，愤怒这样子的东西呢，我们很多时候也不愿意看，我就想生气，继续想生气，但是如果不想生气继续回头看，它也不会停下来的，这个时候连停都停不下来，它还要继续继续，它停不下来的。但是刚才讲的就是一些细微的念头，一看它就间断。间断了，不要以为你把它粉碎了，不是的，它马上就会出来的。所以这个不叫粉碎，粉碎就是看

到它的本质，它没有间断、它还在继续，这个没关系，就看到了它的真实的这个部分，真实的一面，这叫作粉碎。如果它的真实性不存在了，那它的这种现象，也不需要去粉碎，这个实际上也粉碎不了的，这也就不会影响，所以也就不需要粉碎。

“一搯粉碎”，大家必须要知道什么叫做粉碎。

当下冰消瓦解，这个时候，真的是全部是开始瓦解、全部松动了、全部动摇了。这个时候我们所有的世界观，就从本质上开始瓦解了。**切不可随他流转**，就是产生了一个念头的話，就跟它走，这个不可以。这个是我们普通人的这种状态，就是产生了一个念头的时候，根本就不去控制，就是要跟着它走，越想越多这样子。**亦不可相续**。也不要连续。这是憨山大师的方法。

憨山大师的这种方法和前面虚云大师的这个方法，在藏传佛教里面两个都有，这两个在藏传佛教里面，我们有一个对应的名称，那就叫做观修，也可以叫做观察修。然后，安住修，那就不是这样子了，没有这些，什么都不观察，一看自己的心，根本就不需要这些东西，立即就开悟了。这是上等根机，刚才前面也提到了。那么这个就是下等根机的、我们普通人的方法，

我们听过密法课的师兄们，大家也就知道了。这个后面的、尤其是憨山大师的这个方法，它是深入细致地讲过了这个具体的修法，就是这样子。如果我不了解大圆满和大手印的这些方法的话，其实这些东西我也讲不出来的，最多也就是勉强地从文字上说一说，但是这个没必要，你们自己每个人都知道这个。所以这个方法就是特别的重要了。

方法我们大家都知道了，只要掌握这一点点方法，如果其他的像前行、还有就是对上师三宝、对佛法的虔诚、或者是信心足够的话，那完全是就靠这个方法就可以证悟了。大家看看，宋朝到现在，这么差不多将近八九百年、接近一千年，这么一个漫长的时间当中，无数的人开悟。这个当中，当然也有前面讲的这种顿悟的人，但是多数的人就是靠这个方法证悟的。那么我们也就是其中一员，也完全是可以证悟的。本来就是大圆满也好、禅宗也好，它的证悟，本来就不分出家、在家，男女老少，这个和身份没有任何的关系。所以，只要对法、对上师三宝、对法有足够的信心，然后有足够的基础的修法、功夫，这样子的话，就靠这个不断地去发起这个疑情、疑念，不断地问自己，然后就不断地去看、观察自己的心，这样子以后，总

有一天就看到了心的本性。

看到了心的本性的时候，我们怎么知道是心的本性呢？一定会知道的，我们现在没有证悟的时候，我们是由下往上看，那这个时候不太清楚这个上面到底是一个什么样的情况，但是到了上面的时候，由上往下看的时候，然后就是所有的区别，都是很清楚的。这个时候，我们就一定会知道，就是前面讲的叫“十字路口”，就是看到了自己爷爷一样，就非常的清楚的，那唯一的标准还是“空”。“爷爷”是谁呢？就是空，这个很重要了。

前面讲的是一个非常非常具体的方法，大家一定要在这个上面下功夫。实际上，我们听大圆满的话，大圆满它拿我们这样的人，也是没有什么办法的，所以它也是拿这种方法。因为我们这种根机的人，虽然法是大圆满的法，但是我们没有办法用这些顿悟的、高深的法，我们身上用不上，所以它也只有用这种方法，逐步逐步去证悟。所以这个特别重要，大家以后还是要用这个。如果有机会听大圆满的法，那这个完全就是大圆满的最高的前行的部分了，然后，如果听大圆满的法，后面也有一些方法，但是这个我们今天讲的，它也是一个重点的一个

方法，而且是我们用得上的一个特别好的方法，大家要高度重视，好，方法就讲完了。

然后下面又讲两个，非常重要的两个。**第四、证悟的误区。**这个特别重要。这是虚云大师讲的。有两个，**一，这时候是一个大关隘**，是特别重要的一个十字路口。“这时候”是什么意思呢？这个前面有什么话，大家看虚云大师，他也有一本书，就是虚云大师的禅宗的入门的书，在百度里面也可以搜，大家把这个全文好好对一下。我们这个是一节一节的，他说的“这个时候”是什么？就修禅宗寂止的法，稍微有一点点功夫的时候，“这时候”就是这意思，有一点点功夫的时候。根本没有功夫的时候，那就是还离得很远。但是有一点点功夫的时候，然后我们就到了一个十字路口了，所以这个时候，**很容易跑入歧路。**很容易跑入错误的路，那错误的路是什么呢？两个。

一个是，**这时清清楚楚无限轻安。**轻安，就是打坐的时候，身体非常的舒服。比如，我们开始打坐的时候，就是有腿痛，这里不舒服、那里不舒服、特别多。但是一段时间后，一打坐身体就特别的舒服，然后心里，打坐时也特别的舒服，就是清清楚楚。实际上这个时候的这种状态，也没有杂念，因为完全

也可以用清净这两个字来形容，是没有问题的。然后这个时候**若稍失觉照**，这个时候就是稍稍一点点失去了这个觉照的话，即是堕到无记的状态当中，就**便陷入轻昏状态**，这就是一个无记的状态。**若有个明眼人在旁**，禅宗打坐的时候，有个像管家一样的人在旁边看，有没有打坐、有没有瞌睡，**一眼便会看出他正在这个境界**，这样子的時候，**一香板打下**，就是这个香板一打，这个时候，有可能**马上就是这个满天云雾散，很多，很多人应该是**。就是这个时候，**会因此悟道的**，有这样子的。但不是所有的人都是这样子，也有很多人这个时候就是证悟了，也有这样子，那这是一个。

另外，下面这个就是说，实际上就跟上面讲的差不多的。**这时清清净净，空空洞洞**，空空洞洞就是没有杂念，平时实际上这四个字，清清净净和空空洞洞，这个完全是用来形容空性、如来藏和心的本性，都是可以的。所以我们很多时候，如果没有一点点修行的话，这些文字上面确实是分不出来。**若疑情没有了**，这个时候疑情没有了。**便是无记**，无记是没有杂念，就看上去也是非常的清清净净，空空洞洞这样子，但是这个无记的状态当中，就是修行多长时间都没有用。**坐枯木岩**。“枯木岩”

就是禅宗里面有一句话，就是“枯木岩前叉路多”，就是说一座高山上有一个枯木，然后这个下面有很多的路，就是一个十字路口，那这个时候，我们就不知道要往哪个方面走。

还没有修到什么禅定的时候，当我们刚刚开始修行的时候，就根本这个心静不下来，这个时候连十字路口都还没有到，就是有这样子的禅定的时候，就到了十字路口了。如果这个时候，没有前面讲的这种疑情、然后觉照，没有的话，那就是坐枯木岩。就是一一直都坐在这个高山上，什么路都不走，或者是走错误的路。也可以叫做**冷水泡石头**。藏传佛教里面这个叫什么呢？

《定解宝灯论》里说这个就是海底的石头，海底的石头就是成千上年都在海底，没有什么变化。冷水泡石头，也就是这意思。**到这时就要提，提起觉照。（觉即不迷，即是慧；照即不乱，即是定），**反正这个时候就需要禅定。

然后，**空亡无记者**，如果这个时候，堕入、陷入了这种无记的状态当中，那么这个时候就是，**如我们现在坐香**，打坐时点香，以前没有表的时候坐香，**静中把这话头亡失了**，刚才前面讲的这个话头都没有了，然后就是堕到一个非常清净、没有念头中，叫做**空空洞洞的**，这个不是突破了阿赖耶识，突破阿

赖耶识的空空洞洞就是证悟空性的空空洞洞。没有念头，但是停留在阿赖耶识上面的空空洞洞，那就是这个空空洞洞，没有用的空空洞洞。**糊糊涂涂的，什么也没有，“什么也没有”，就是没有杂念。只贪清净境界，只执着这个清净的境界，实际上也不是清净，实际上也就是这种无记的禅定。这是我们用功最要不得的禅病，这就是空亡无记，**这个我们之前讲过很多，这个在达摩的那个论里面，还有《坛经》里面都讲了好多好多遍了，这其实非常非常重要的。这个坐禅的人一定要知道，要不然的话一下子就陷入这个当中。这是第一个的误区。

好，接下来还有一个，这个经常有人问。第二个误区是什么？这也是虚云大师讲的，**坐禅，有些受用时，受用就是稍微有一点点功夫的时候，有点感觉的时候，境界很多，**那这个时候各种各样的感受。**说之不了，讲不完的，但你不要去执着它。便碍不到你，**这个时候你如果不执着的话，那也不会障碍到你。那这是什么样子呢？比如说我们，在这个禅定的过程当中，有些时候看到各种各样的佛菩萨的化现，本尊出来了、阿弥陀佛出来了等等，有些时候有各种各样魔，就是这种出现，说的是这个。**俗所谓‘见怪不怪’，见**

怪，就是见各种各样的鬼、魔等等。见怪不怪，**其怪自败**。他自己就失败了，不会影响到你，不执著他、不害怕他的话，就这意思。这个也就是跟藏传佛教里面讲的一模一样，比如说当时冈波巴大师，去依止密勒日巴大师的时候，他打坐修气脉的时候，他经常的看到特别多的佛的坛城，就是每几天就看到一个不同的、不一样的佛的坛城，五方佛呀、什么佛呀，这个佛、那个佛、本尊呀、特别的多。然后问一下密勒日巴大师，密勒日巴大师说什么都不是。这个就是因为你气脉明点的原因，不要去执着，也没有什么功德，也不会有什么问题，你就不执着就可以了。所以这类的东西，解决问题的方法都是这样的，不论藏传、汉传的都是一模一样。所以这个时候就见怪不怪，他自己就自生自灭了。

虽看见妖魔鬼怪来侵扰你，也不要管他，也不要害怕，就是见释迦佛来替你摩顶授记，也不要管他，不要生欢喜。那这样的话，你就直接走自己的路，这个也就不会障碍你，那这也是我们修禅的时候，特别重要的一个。尤其是我们看到，稍微有一点点的恐怖的东西的时候，就开始害怕，这个是不是魔障等等；然后做了一点点好的梦，就开始觉得，我这个修行就不得

了了，开始就执着了，那这样的话，本来这个不是什么，但是因为执着以后，然后就会走火入魔的。

我们这样子讲了以后，很多问题也就不用了，这里面回答得很清楚了，反正这里的東西都是这样的。打坐的时候，藏传佛教的这些大德们也讲很多很多遍了，达摩、虚云大师也讲了，“说之不了”，有无数的、各种各样的感觉，这些都是说不完的，反正不管就可以了，你自己修行就可以，就这个意思。

好，这以上我们把达摩的禅宗的一个具体的修行方法就给大家介绍。希望大家把四加行、五加行好好修，修完了以后就先修这个法，这个以后你们如果有机会听大圆满、求其他的话，那这种修法也是非常有帮助的。所以有机会听大圆满，这也是有帮助，如果没有机会听大圆满，那就修这个，也就可以证悟了。

好，我们今天的时间超过了，就不提问题了，现在就是大家来回向。

【回向偈】

索南德义坛加惹巴涅 此福已得一切智
托内尼波扎南旁学匠 摧伏一切过患敌
洁嘎纳其瓦龙彻巴叶 生老病死犹波涛
哲波措类卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情

【莲师心咒】

嗡阿吽班匝儿格热巴玛色德吽



ཡི་གེ་རྣམས་ཀྱི་རྒྱུ་ལྟར་འདོད་པའི་ཆའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཆ་དེ་ཅི་འདྲར་འགོ་མ་
གྲང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཅུ་རྒྱུད་ལས་གསུང་ལོ།།