

# 《佛教的见地与修道》

## 图书基本信息

书名：《佛教的见地与修道》

13位ISBN编号：9787542110992

10位ISBN编号：7542110993

出版时间：2006-5

出版社：甘肃民族出版社

作者：宗萨钦哲仁波切

页数：164

译者：马君美,杨忆祖,陈冠中

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《佛教的见地与修道》

## 内容概要

书和人一样，是要讲缘份的。

一本好书，一本深入浅出、精简而全面的佛教通论……

作者是一位出色的老师，秉承藏传佛教里最优良的传承和教育，享誉世界，他以自己的浅白文字和编选度，将佛教扼要地作出说明。

对佛教的义理、历史和各种传承有一个精确的综观。

既适合初学者，也能使资深的佛教学者感到惊心动魄、充满挑战；非佛教徒的读者，看了也可以激动荡脑力。

# 《佛教的见地与修道》

## 作者简介

宗萨钦哲仁波切，九岁时即被萨迦法王认证是宗萨蒋扬钦哲秋吉罗爵的转世，噶玛巴（即大宝法王）亦加认可，由顶果钦哲法王为其举行升座典礼。生于不丹。

# 《佛教的见地与修道》

## 书籍目录

译者前言序 自我的观点第一章 正确的见地第一节 见地第二节 两种见地第三节 自我及自我的见地是错误的概念第四节 空性第五节 四圣谛第六节 佛性第七节 业力第八节 转世再生第九节 轮回与涅槃第十节 见与道第二章 道第一节 道的选择第二节 出离与虔诚第三节 善知识第四节 心的训练第五节 神修第六节 止观第七节 慈、悲、菩提心及菩萨道的善巧方便第八节 金刚乘第九节 上题、灌顶及象征第十节 次第与证悟

在讨论正确或错误的见地之前，首先要知道什么叫做“见地”，以及为什么任何哲学、宗教或意识形态都须要有某种见地。简单地说，见地就是你如何看待事物。不论觉察到了没有，我们都有某种见地，也就是我们心中对于事物是如何如何的一种看法，这使得我们能够以一种特殊的方式来看待这个世界。除非哲学或教义能有自己的真理地图，否则就无法告诉你如何才能达到它所设定的最终目标，它顶多只能送给你几种不同的车子，让你在一堆没有街名的迷宫中行驶。这就像是去找一位以全盘医理来治病的医生，或者去找另一位只根据你的某些症状就随便从柜子上拿些东西给你的医生之间的差别。假设你约定某个时间去应征工作，一位在那家公司的好朋友警告你，主持面谈的人很敏感；你知道主考官很敏感，因此知道在面谈时该如何应付他——要是没有这种消息，你就只能盲目地处于那个状况之中了。有些方法或许很刺激、震撼、富有异国情调又多采多姿，这些方法也能够产生许多结果。但是，没有基本的见地，你就不知道现在位于何处、目标是什么以及如何达到目标，而没有基础和目标的方法，只不过是另一种形式的廉价娱乐而已！今天有许多自称是老师的人，提供许多缺乏基本见地的修行方法，却根本不知道它们从哪里来、要到哪里去。在序文里，我们讨论过自我的见地以及自我如何看待事物。自我以它的见地为基础来决定：这是美的，这是丑的；这可以滋养我，我要它；这是个威胁，我必须避免它。这些决定创造出某些模式，使我们在特定状况下，以有条件、特定的方式来感觉、思考、回答、行动和反应。接着，自我就把所遇到的状况加以粉饰修改，使它能够并入这些模式中，进而证明了自我观点的正确性。奇怪的是，自我根据自己的观点作为修行的途径，它经常思考、分析，时刻注意自己的观点。这样的修行结果，产生了数不清的行动去追求自我见地所认可的成就或证悟。我们一直都是不假思索地接受自我和它的模式，它们从开始就很健全，今天一样这么有力和根深柢固。但是依照佛教的哲学来看，任何事物都是由因、缘所产生的，因此，自我和它的模式，也只是经过不断训练、不断滋养的因、缘下所产生的结果。所以，当一个弟子向老师抱怨，为什么精进修行十二年还是烦恼炽盛、大乐仍旧遥不可及时，老师反而觉得好笑——如果学生灵性修行的努力程度能有进修自我的一半，那么他们在短时间内就成佛了。虽然我们花了很长的时间来发展自我，但是只要对于“无我”有一点了解，就能够切断自我的多重面具，而发现：在自我的面具下，什么都没有！知道了这一点，真令人振奋：自我是个道地的大骗子，它没有真实存在的本性，只是一堆假扮成某人的面具；无我才是我们真正的状况，面具可以拿下来——没戴面具根本就没有面具可拆。“见地”永远要依靠持有见地的人。见地是你所立足的那个平面，见地是你决定如何看待事物的标准。广义上来说，见地可分为两种：传统性的见地与理论性的见地。“传统性的见地”，就是普通人看待事物的方式。从人类到蚊虫，每个众生都有他独特的见地。除此之外，还有群体的见地，这是指某个特定团体的成员所共有的相似观点。绝大部分的人类中，对于什么叫做女人，都有相同的看法；而团体中的每一分子，又有他自己的观点。贪欲炽盛的人，认为女人非常可爱，把她们当作性对象；同样的一个女人，对于一位持戒精严的修行者来说，就是丑陋、恶心、臭秽、不净的，有些宗教狂热分子甚至把女人当成低等生物。人类认为身体很珍贵，从蚊子的观点而言，人的身体就是一个卖着许多美味饮料的酒吧。更精确地讲，传统性的见地就是不受任何理论分析系统影响的见地。这种见地以常识来接近真理，不牵涉到分析，它认为事物表现出来的状况理所当然地就是真实的状况。譬如，农夫根本不用分析就知道牛有没有角，他只要用眼睛看一下，然后把看到的现象当成事实；他也不会去想，到底牛角从哪里来，或是牛角的本性如何。“理论性的见地”就是以某一种特定的分析系统去看待心、现象和组成“实相”的其他部分。这种见地包括了多数主要宗教（这是指除了纯粹迷信、盲信外，某些智力分析系统的宗教），同时也包括了某些哲学体系与某些现代科学。大体而言，我们对有些事物抱持着传统性的见地，对其他事物则抱持着理论性的见地，有的时候则在两种见地之间换来换去。第二节 两种见地 根据佛陀的教法，一件事物可以从两种观点来分析：“它的显现”以及“它的本性”。每件事物都包含这两面，连你正在看的这本书也不例外。因为你所受到的影响，所以“它”显现为一本书；对于一只小虫子而言，它可能显现为一种食物。因为所受到的影响不同，所以它的显现也就不同。与这共存的另一真理，则是超越一切影响的本性。记住，一种见地，只有当有人持有它的时候才存在。假设甲、乙两个人同样看着某座雪山，甲用自己的肉眼直接看雪山，乙则戴了琥珀色的太阳眼镜。太阳眼镜干扰了乙对于山的观察，所以在乙的观点中，山呈现琥珀色。甲可以直接看山，没有干扰，所以“雪山的显现”对他而言是白色的，同时也是“山的本性”；乙虽然可能知道雪山应该是白色的，但只要他戴着太阳眼

镜，就只能看到“山的显现”，而看不到“山的本性”。不仅这样，如果乙一出生就戴了有色眼镜，那么他根本就不知道什么叫做白色，对这样的乙来说，世界上存在的雪山全都是琥珀色的。事物的显现与事物的本性，并非分离的两种真理，而是一体的两面，只有当有非实相的见地时，才有所谓实相的见地。对甲而言，“山的显现”与“山的本性”完全一致，因此，所谓两种真理，也就是有一种状况叫做实相，另一种则是歪曲掩盖实相的虚假状况的概念，根本无从产生。但是我们怎么知道甲所知道的白色的“山的显现”与“山的本性”一致，而乙所知道的琥珀色山就不是呢？那是因为我们明白琥珀色眼镜干扰了乙的色觉，使他根本不可能见到“山的本性”——乙的看法经过过滤，甲则没有。所谓看见“它的本性”，其实就是在观看时没有受到干扰罢了。现在我们要用太阳眼镜和雪山的例子来说明两种真理，也就是古典佛教哲理中的两种见地。戴太阳眼镜看山的乙，代表了主体自我透过烦恼的滤光镜看客体世界。如果主客体之间或是观察者与景色之间存在着某种干扰或滤光镜的话，所得到的见解就称为无效的或相对的真理；两者之间没有干扰或滤光镜存在，所得到的见解就是绝对真理。换句话说，相对真理就是透过滤光镜的“它的显现”，绝对真理则是实相没有透过滤光镜的“它的本性”。“自我”是一种假设、一种决定、一种受干扰的见地。这表示自我的观点因为受到过滤，所以是扭曲的。以道德的立场来判断自我是好、是坏，或者判断它是否真实存在，都没有意义。如果你认为自我不好，就可能徒劳无功地责备自己；另一方面，认为自我不存在，执着虚无式的无我，可能会感到徬徨迷失，这也没有益处。所以，与其评断自我，不如检查它。“自我”是一种误解，但却被当成了正确的见解，它只是一个幻相。根据佛教，“我”和“我自己”的这种持续感，既是无明，也是无明的结果。无明就是不明白，没看到全豹——你可能只见到片断、零星的东西，却不了解全盘的情况。这就像盲人摸象的故事一样：第一个盲人摸到了尾巴，认为大象就像一条绳子；第二个盲人摸到了大象的身躯，认为大象就像一堵墙；第三个人摸到了大象的鼻子，认为大象就像一条蛇；第四个人摸到了大象的腿，认为大象就像一棵树。最后，这些人为了争论大象到底像什么而互相杀戮。当自我是主体的时候，它就是无明；当自我是客体的时候，它就是无明的结果。为了说明自我如何既当主体又当客体，我们再度用乙来代表那个戴着琥珀色眼镜看东西的主体。这一次呢，山也代表自我，客体自我是主体自我透过妄见滤光镜所见到的。自我在看其他东西的时候，它有主体的作用；自我看它自己的时候，它就同时具有主体和客体的作用。自我的二元化角色，在这样的话里反映出来：“我无法控制自己”、“有时候我并不了解自己”或是“我为我自己高兴”。

什么是“干扰”？自我又是如何被干扰的呢？首先，“我”、“自我”、“我自己”等等名字无法指出实质的东西。通常，当你为某种事物命名时，总有个东西存在，因此能为“它”取名，但是提到自我的时候，自我在哪里，而它又是什么呢？仔细考量一下，我们就会了解：当我们说“我”的时候，连自己也不清楚“我”指的是什么。有时候，我们一边说“我”，一边手指着自己的胸部，标示“我”就住在这个肋骨笼中。如果有人踩到了我们的脚，我们会说：“你踩得我好痛！”——“我”又变到脚趾上去了。这表示我们对于“我”到底是指什么并不确定，同时，“我”并没有一个明确的指挥所或发源地。如果你打电话给好朋友，你可能会说：“喂，是我啊！”好像确定沿着电话线传播的声波就是你。如果女朋友离你而去，你可能会告诉别人：“当我失去她的时候，也失去了自己的一部分。”这表示“你”是可以分割的，“你”的各部分不一定都在同一个身体内。这些话看起来可能没什么，但以较深的层次来看，它们表示了我们对于自己是谁？是什么？在哪里？隐藏着疑惑。

造成这种疑惑的根本原因在于：我们一直感到自己是实质且真正的。特别是当我们情绪爆发的时候，这种真实感这样地强烈，以致于我们顺理成章地认为有个实体的东西存在，而不是幻觉，也不是由歪曲看法所引起的错误见解。问题还不只是幻觉而已！由于我们太习惯它了，因此不知道除了它之外还有什么——所有的生命都以它为根本。我们在自我上投资庞大，所以与它片刻不离，而且不惜代价地保护它。我们把大部分的时间拿来擦亮这一付琥珀色的眼镜，设计美丽的新镜框，一直相信事物透过眼镜所显现的样子就是事物的本性。因为我们执着于这种幻觉，又缺乏任何直接的证据来证明自我不是个幻觉，所以我们将大部分的时间用来收集某些情况下的证据，以证明自我的存在。有一种证明的方法，就是创造出一个自我可以比对的“对方”，这是以证明客体存在的方式，间接地证明了主体的存在。没有主体也就没有客体，因此只要客体存在，主体也必定存在（简单地说，我们现在是以自我为主体、现象界为客体，而不是前面“以自我同时当主、客体”的情况。然而，这两种情况并没有真正的差别，因为以现象界作为客体，只不过是把原来以自我作为客体的观念加以延伸，变成比较复杂的状况）。

# 《佛教的见地与修道》

# 《佛教的见地与修道》

## 精彩短评

- 1、观点确实很正。佛教哲学似乎有很强的相对主义，坚决反对两个极端，一方面有了“玄学”的观感，另一方面一切相对于主体对客体的感知来说，都不是真实存在，也产生了超越自我之后佛性在每个人心中存在的可能性。小乘、大乘、金刚乘的对比似乎是以戒律评判、以主观动机评判、以客观结果评判的区别。
  - 2、原本作为对藏传佛教的了解读物。但对六道、轮回等概念有了一点新的理解。止。观。真是好的上师，是好的教导。
  - 3、2011-183
  - 4、修行
  - 5、好吧，虽然说“依法不以人”，但是我绝对被这位仁波切征服了，写的真不错，尤其是前面一些修行的细节我还有有的地方糊里糊涂，但是讲到后面金刚乘，大概意思都能看懂，甚至依稀可以看到自己身上的佛性。理解起来比较简单，但是修行实践就完全是另外一回事了，但是就这本书来说，绝对5星。
  - 6、能让人了解什么是佛教，佛教的见地到底是怎样的。哪怕不信佛教也不妨一读，也是一次思维锻炼的历程
  - 7、mobi版。前面大半是非常通俗的佛教义理，毫无障碍，如果要修行，确实是不错的入门书。但目前不太适合我。后四分之一关于【金刚乘】的内容不错~~
  - 8、有很多读不懂啊... 是自己太肤浅了吗... 泪奔...
  - 9、写得挺实在的
  - 10、仁波切
  - 11、比正见更加深入有力道一些
  - 12、前部分是佛教哲学，谈空性和心性；后部分有对几种流派做一些比较。
  - 13、据说，有缘，才能读得某书.....开篇就很不一样,不错不错。“除非你知道自己在做梦，否则无法逃脱梦的陷阱”.....“并不是现象迷惑了你，迷惑你的是对现象的执着”.....“出离心”....不错。。值得反复阅读。空....清静....有些术语还不是太明白...说谎能成佛。。。吹笛子能成佛。。。那吹葫芦丝能成佛吗？？
  - 14、因为愚昧，你错误地相信自我就是你，而你就是自我。那个你认为是自己的东西并不是你，只是一种幻相，由于迷惑，最初你误认它是你自己，然后又浪费一生来满足它，让它快乐，这样的企图才是唯一没有希望的。这就像除非你知道自己在做梦，否则无法逃出梦的陷阱一样——要让自己解脱，你必须明白自己的错误，然后从其中醒悟过来。事情就是这么简单，也是这么复杂。见地永远要依靠持有见地的人。避免制造头痛的第一步，就是不要再用头去撞墙，这就是出离，在那之后，有许多药方帮你除去剩下的头痛。
  - 15、既有佛教思想的介绍，又有修行流派的介绍
  - 16、“让一切众生成佛”的愿望唯心到无法信服
  - 17、真正的佛法是一种摧毁偏执的艺术，一种摧毁执迷的艺术。
  - 18、衣服就是衣服，无所谓脏或干净
  - 19、初学者，建议看之前，先把《正见》看几遍，此书看一遍，估计不会很顺，多看几遍，随着次数的增加，你的闻慧会急剧攀升。
- "什么都不知道，只是盲修瞎练
- 不闻就不知道，不知道就不会思考，不思考如何修？首先知道叫闻慧，知道以后，慢慢的去思考，会了、知道了，才会修，这叫闻思修嘛。什么都不知道，修个屁，盲修瞎练，修到现在什么都不是，还不是老样子。不但老样子，愈老愈差劲，这个就是不知道而修，才搞到这样。”
- 20、不喜欢
  - 21、我的逻辑受到了伤害==
  - 22、很好的入门书
  - 23、太高深了，很多没读懂



## 《佛教的见地与修道》

- 24、很好
- 25、重读。大概是需要积累到一定程度才能体会这本书所谈之物。除去佛法，其逻辑的完整性是多数佛学书籍少有的。
- 26、看前半部分，五体投地，赞叹仁波切的智慧。后来看到禅修，掩书睡觉，第二天就开始胡思乱想，心中升起各种疑惑。后来看了最后讲“金刚乘”的那些章，我再去查到什么密宗啊，双身修啊，就觉得越来越不靠谱。后来看到什么中脉啊，明点啊，简直仰天长笑。总的来说，从哲学方面说，收获很大，但是看来不能让我做个佛教徒。
- 27、第二次阅读，依然很有启发。心静了，慈悲心生了。
- 28、挺一般挺一般的。。机缘不到吧
- 29、介绍了佛教的一些思想。感觉颇有哲学意味。
- 30、相对于正见来说，更加专业一点。更多地介绍了佛教的核心内容，包括见地和修持的方法，尤其是金刚乘与大乘、小乘的区别。
- 31、言简、透彻。
- 32、不错的书，四十
- 33、自我创造了比较的系统，可以觉得比别人好，但是同样的比较系统也使“自我”认为有人比它好；这就是嫉妒与骄傲，也是你的心很复杂和生活复杂的原因——你永远都害怕有人比你好，永远都希望比其他每一个人要好。
- 34、改变你的发心，就能成就慈悲，而不是非要改变现象界的任何东西。
- 35、会再读
- 36、读了几本藏佛的书，都觉得上师们亲切真挚得教人感动。这本深入浅出地讲述佛法，并且一针见血的指出好多想不通的问题……感恩
- 37、“避免制造头疼的第一步，是不要再用头去撞墙，这就是出离。在那之后，有很多药方，可以帮你去除剩下的头疼。”“舔食谱并不会知道食物的味道。”其实有很多地方还真的是看不懂。是我修行不够
- 38、细腻，入心，对治根性之道
- 39、需要缘分才可以读到的一本书。
- 40、去除二元对立，直见空性。有部分解惑，更平和地对待这个世界的激进与纷乱。
- 41、很好的入门介绍。既基础又准确，没有任何门户之见。
- 42、清楚，明白，要修行起来
- 43、很棒的书
- 44、几口气读完，醍醐灌顶
- 45、前面讲自我这个幻觉的部分还在预期之内，后面金刚乘的内容让我大开眼界。
- 46、看短评说是“需要缘分才能遇见的书”，对我来说真真是这样。这本书清晰地讲了人们对佛学词汇的普遍误解、佛教的哲学逻辑和修道的不同方法。没有佛教小故事也不提倡“人人向善”。值得一读再读，受益将匪浅。落在我这么愚钝的人手里，惭愧了。
- 47、极具智慧的语言
- 48、佛学更重要的是一个实践性知识，用以养心修身。记得西方哲学后来也追求超越二元对立（？），各派别佛教都有一个共同的目标，即不再被二元对立纠缠，不再纠缠于二元对立。只有大乘佛教才是为了普渡众生，通俗说是救己及人。不同人有其特质，各有其适合修的道，修道之人不一定剃度，不一定不吃肉，不一定不能“淫乱”，主要是消除“无明”，不害他人，这是较低的修炼。该书破除了我对佛教的刻板印象，发现好书的作者一般都会告诉你，尽管我告诉你这些我理解到的，但你也不要完全相信我。通俗易懂，遇见，又是美丽的意外：)
- 49、好奇之读，看了前三张觉得有点不适，冲击三观偏偏还觉得他说的有道理。可惜自己学识见地仍不够，暂时搁置不敢再看。
- 50、木有看懂。

# 《佛教的见地与修道》

精彩书评

## 章节试读

### 1、《佛教的见地与修道》的笔记-空性

当我们研读和思维佛法的时候，必然会讨论和分析绝对真理，这时候就可能有困惑发生。每当我们说到或想到“绝对真理”的时候，必须警觉到，我们是在相对的层次上，以概念来说或思考非概念的绝对真理。

两种绝对真理：一种是真正的绝对真理；另一种是为了沟通所建立的绝对真理模型，这种模型是相对的。

二元对立是自我的观点，不是空性。

空性的意思是事物不是依照你所标示的样子存在。

“无二”

避免“二元对立”的极端就是空性。

空性的意思是：虽然事物并不是天生就具有某种特质，但也不是天生就不具有那些特质，这使得事物有成为任何东西的可能性——事物并不是那个样子，也不是“不是那个样子”。因此，空性并不是一种“断灭论”，并没有否定任何东西的存在。空性是离于二元判断，因此没有任何性质。

真正的空性超越了“存在、不存在、既存在又不存在、既非存在又非不存在”这四种极端，它超越了可能产生执着的主客二元对立。在相对层次上，佛陀教导以空性见地对治众生相信现象实存的这种虚妄见地，因为现象本身既非真实存在，也不是它们“不存在”就是真实存在。你误以为，空性就是你原先认为真正存在的现象不再存在时的“空无所有”，然后你又执着于它们“不存在”是真实的——这样的见解完全扭曲了空性的真谛。这种谬误远比原先执着于事物存在的见地更难根治。

空性展现出事物的本来面目，也就是“实相”。

### 2、《佛教的见地与修道》的笔记-第19页

当你说“我爱你”的时候，你的意思并不是这样，而是在问“你爱我吗？”，或者是“我想拥有你”或“我要你让我快乐”我们所说的爱，通常是不折不扣的自私只有当你不再被这个榨取所有时间、精力和注意力，而且无休止地试图满足自己，却永不满足的自己说奴役的时候，真正的爱才有可能。只有在你不再一心一意关怀自己的时候，才能真正地关怀别人

### 3、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

1

两种“见地”。实象 - 虚假；（无明，不明白，偏见。）主体自我 - 客体自我（自我的二元化）；自我搜集证据证明“我的存在”——我们——他人；概念；

“无我”表示自我并不是按照我们认定的方式存在着。

众生：五蕴的五组连续，色~（肉体）；受~（乐~，苦~，舍~）；想~（色，声，香，味，触，法的概念）；行~（心灵的冲动）；识~（六种感官心识）；本质为空性。

我们要拒绝的是“自我的执着”，而不是“自我”。

真正的绝对真理 - 模型绝对真理；

不见就是正见。

空性：事物不是依照你所标示的样子存在。

## 《佛教的见地与修道》

无二：“二”事物对立的性质。

避免“二元对立”的一切极端本身就是空性。

2

【四圣谛】一，苦的真理（自我本身就是痛苦）；三，灭谛（痛苦的止息：我们的痛苦并非真实存在）；二，集谛（痛苦的成因）行苦，苦苦，坏苦；四，道的真理。

无明消灭的那种状态，就是所谓的“智慧”——基本的善良，成佛，佛性。

惑与不惑都不是佛性，佛性超越惑与不惑。

业是“自我”的能量和行动。

根据佛法，没有一件事情是偶然发生的。主客的一切现象都有他的因缘。

涅槃：认识到某一事物只是幻象。

轮回和涅槃都不是实相。如同干净衣服比脏衣服更接近衣服的真真实状况，涅槃比轮回更接近实相。

不同的道为不同人开示。

佛陀三次转法轮：一，四圣谛法轮，小乘。二，“无体性法轮”大乘众生。三，绝对实相。

佛的教法分为经和释论，经分为三部，即三藏。一，阿毗达磨藏——论藏。二，毗奈耶藏——律藏。三，经藏（三摩地，禅定，止观）。

佛法的独见，一，所有和和者都无常（诸行无常）。二，所有被二元对立污染的现象都是苦（诸受是苦）。三，所有现象都没有本质（诸法无我）。四，涅槃寂静，没有烦恼与二元对立（涅槃寂静）。

佛法分三乘：声闻乘，辟支佛乘，大乘。

印度的佛法理论分四派：毗婆沙宗，经部宗，唯识宗，中观宗。

出离心，离开我执。

3

修“止”静心，然后可修“观”。观有两著名传承，龙树菩萨，弥勒菩萨。

“我正在……没什么大不了的。”——就是所谓“安住在正见的领域里”。

金刚乘分为四部密续：事部，行部，瑜伽部，无上瑜伽部。

## 《佛教的见地与修道》

种姓等级：婆罗门，武士，商人，首陀罗。

### 4、《佛教的见地与修道》的笔记-第116页

执取“不存在”仍是一种执取。只要有执取，就落入极端，去寻找一些坚固的东西，可以用自己的钩子钩住它，执着它。这只是自我的诡计，试着从无我中创造一个新的自我，努力固守自我见解的王国，而不肯让位给超越存在和不存在的离边正见。

以往，你采信自我是村的边见而受苦；现在的危险则在于调入另一个陷阱，相信不存在的自我是存在的。……

有了真实存在的“自我”，才能有真实存在的“无我”。换句话说，“空”如果要能真实存在，那就必须要有真实存在的东西来“空”才行。离于诸边的空性见地中，一开始这里就没有什么东西可以“存在”或“不存在”。二元对立的见地总认为，事物要不就存在，要不就不存在。

……  
离于二元的心的本性，就是明相。

明相常被误解为光亮，也就是黑暗的反面……

佛教说的明相，并不是二元对立中相对于黑暗的那个光明，而是指完全离于二元分别的境界，因此就连“黑暗”也是“明相”。“明相”表示“可见的”或“显现出”的意思：黑暗是显现，所以黑暗是明相。

……  
明相即是当下或现在。“当下”既是指这里，又指这个刹那。……过去的心已过，未来心又尚未升起，有的只有当下的心——此时此刻的心。我们在了解“明相”的时候，应该加入这层意义。

### 5、《佛教的见地与修道》的笔记-第20页

"自我"既是无明，亦是无明的结果。从"自我"升起的一切必定都是无明的、干扰的、幻觉的。"自我"永远持续于它本身真实存在的证明中，对于"自我"来说：面对"自我"本身是并不是真实存在的。是极其痛苦的，甚至在地狱的最底层的剧苦，都要比这种苦小得多。为此"自我"一直需要确定它自己的存在，它通过一切事物的形象、范畴领域、能所主客间的关系、激烈的情绪(激烈的情绪令造成此情绪的原因与对象很真实，且情绪具有一定未来的延续性)，这都能令我们感到"自我"很真实、稳固、坚实的存在！甚至在普通众生看来是痛苦的无私牺牲，都能是"自我"证明自己真实存在的表演。众生都将"自我"的幻觉坚认为真实！

### 6、《佛教的见地与修道》的笔记-第76页

先前我们提过佛教对于实相与生命的分析方法。通常在修某一道的方法之前，最好先彻底研究那一道。有些人只花时间学习自己所修的仪轨，对于那一道缺乏整体认识，不知道那一道如何产生作用？为何产生作用？或者到底有没有作用？佛陀曾经亲口说过，你不能抓到一块黄色的东西就叫它黄金，必须加以捶打、融化，用各种可能的方法彻底检验，才知道它是什么东西。缺乏完整的认识，就不可能对佛法、对老师或对自己产生信心与虔诚；如果修持的结果迟迟不出现，或者出现与你的迷信期望及成见不符合的结果，你就很容易放弃修道。

虽然决定法门之前必须先彻底检查它是否适合自己，但是你也很可能落入分析了许多年却仍得不到结论的陷阱中：如果你把时间都花在找寻最圆满毫无缺失的法门上，就无法开始下功夫根除“自我”——这也是“自我”保护它自己的一种伎俩。如果你太挑剔，无法找到一个法门，“自我”便得逞了。分析并不等于挑毛病，相反地，它是指以不偏颇的心来检查事物。如果你本来就有成见，认为某种法门没有你想寻找的东西，那就不可能以持平的心检视它。有时候与其大量地分析它，最好先修一点

——这种少许的修行，本身也是分析的有效方法。

“研读”能让你有一幅空性的心理图像，甚至有时候在心中有空性的复制品；但是光靠研读是无法真正体验到空性的，在这个阶段，我们研究的是空性模型的模型。真正的空性，离于概念、无法表达，因此无法研读，只能体验。我们只能够研究空性的模型，就好像小孩们研究宇宙模型一样，因为他们无法研究真正的宇宙。很多人都犯的错误是：认为念了一些书就能真正了解空性。研究佛法的确很有启发性，对智慧有益。你念了一些东西，就说：“是啊，当然！”不妙的是，这些东西能产生另一种顽固的习性，又成为真正体验空性前所必须清除的障碍。你可能因为读佛书而变得更机灵、更聪明，但是，这些无法帮你根治真正的问题。

## 7、《佛教的见地与修道》的笔记-道的选择

一、三转法轮 为了帮助众生超越他们的希望与恐惧、证悟实相，佛陀给予教授，转动法轮。一般来说，佛陀三次转法轮，每次教授的内容，都是根据听法弟子的根器来决定的。1 初转法轮是在印度的鹿野苑，听法会众具有小乘的倾向。这次转的是四圣谛法轮，目的在使众生转向佛法。这次教法的直接受益者是佛陀六年苦行时的同修五位比丘——当然还有许多众生都得到利益。2 二转法轮是在灵鹫山，被称为“无体性法轮”，它的内容是现象无可言喻的本质。佛陀教导弟子，从色相到智慧，没有一种现象具有真实存在的特性。直接的教授是空性：根或迷惑是空性，道是迷惑，但也超越二元对立；果完全没有二元对立，非概念，无法言喻而且无法想像。这种隐密的教授就是般若波罗蜜多，也是众生透过对于空性的逐渐了悟后所生起的品质。这是大乘众生的教法，在场有许多弟子，而主要是菩萨。3 三转法轮教导绝对实相。传法的地点不定，一般相信是在几个不同的地方。同样地，有许多弟子参加，但是这次教授，主要是利益那些不再回到轮回的菩萨，重点在于开示佛性。

二、经和释论 为了简化，佛的教法可分为经和释论。“经”通常是佛陀亲口所说，其中又依主题与内容的不同再分成三部(即三藏)。(一)经 1 第一部为阿毗达磨藏——论藏，这是佛教的形上学，重点集中在智慧；它的主题包括了心的起源、心的不同种类、五蕴、不同心理状态，以及去除这些状态以后不同的结果等等。2 第二部为毗奈耶藏——律藏，即戒律，教你如何正常处理生活中的各类问题，其中包括比丘二百五十戒、比丘尼戒、居士五戒等。第三部为经藏，主要介绍三摩地、禅定和止观等等。(二)释论 “释论”是经的注释与说明，释论绝不可和佛陀所说的相抵触，必须完全基于佛语来作阐述，不可掺入错误与疑惑的见解。

三、佛法接受下列四种见解，一般认为，这四点就是佛教和其他宗教与哲学的差异：1 所有和合者都无常(诸行无常) 2 所有被二元对立染污的现象都是苦(诸受是苦) 3 所有现象都没有本质(诸法无我) 4 涅槃寂静，没有烦恼与二元对立(涅槃寂静)

四、佛法可以分为三乘：声闻乘、辟支佛乘和大乘 三乘都接受痛苦的原因是“自我”，去除我执就得到涅槃。三乘的差别在于如何处理自我以及处理自、他之间的方式。有些修行之道以非常固定且狭窄的方式处理自我，所谓狭窄，就是集中在自己达成无我。有些修行之道较为广阔，也尝试了解现象的无我。另外，有些修行之道对于众生的自我负起较大的责任，而其他修行法门的目标就可能仅仅是个人的解脱。

在物质化的世界中，有的行为是好的、高尚的，这是社会正常运作所必需的。这样的行为包括不杀生、不偷盗、诚实、对别人仁慈、分享、某种法律和秩序，以及在全世界多数社会中所发现的类似事物。佛陀曾说，缺乏一般善良社会的这种基础，也就是缺乏人天乘，就无法建立小乘；而缺乏小乘，就无法发展辟支佛乘；同样地，辟支佛乘又是大乘发展所必需的——如此，每一个在后面的乘，都以它前面所有的乘为基础。

小乘和大乘之间有一些差别。简单地说，差别在于对正见的了解、修行方法、戒、所须舍弃的染污，以及果位的不同。

在见解方面，大乘具有包含“人无我”和“法无我”的无我空，小乘则只了解“人无我”就可以了。

在染污方面，小乘着力于除去烦恼障；大乘除了烦恼障，还要除去所知障。只要有主体“能知”和客体“所知”——也就是只要有主客分别，即使微细，都是二元分别。

小乘的目标在于达到涅槃，大乘的目标则如弥勒菩萨所言：“菩萨因智慧故，不住轮回；因大悲故，不住涅槃。”

许多大乘行者认为小乘是比较低级的乘，不值得注意；这是由于他们完全缺乏对佛法的了解——不同的乘并非代表精神上的阶级。虽然大乘表示伟大，小乘表示小、低劣；但是“小乘”一词是大乘某些学派所造出来的，所谓的小乘行者，称自己的派别为“上座部”。

所有的乘都有一个目标：让众生了悟究竟真理。哪个法门对某人最好是很难说的，这要看个人的情况。一般说来，小乘对每一种人都适用，而某些大乘的教法则需要某类的弟

## 《佛教的见地与修道》

子或修行人。这并不表示小乘比较不用选弟子所以比较衰弱、低劣，它只是表示小乘对任何人都适用；如果够精进的话，即使行者智慧非常微小，也能证得果位。根据历史的记载，佛陀在印度给了三类教法；根据小乘的理论，佛陀只在鹿野苑转了一次法轮，开示四圣谛。小乘和大乘之间一直有理论上的争论，小乘坚持认定佛陀从未真正给过大乘教法；而大乘还是得承认小乘是佛陀给予的教法，因为小乘是大乘的基础。轮回就像一场病，不同的乘就是治病的不同方法——能这样思惟是有帮助的。如果你去找一位小乘医生，他会规定你饮食必须节制，在固定时间吃固定分量的药，没有自己斟酌的余地；如果你没有偏差地遵照他的指示去做，就会痊愈。相对地，如果你去找一位大乘医生，他就像另一种治疗师，为你开列许多不同的食物和药品，然后要你根据身体在不同时期的需要，运用自己的智慧和直观力来决定什么时候吃什么东西。如果你判断错误，可能会病得更厉害；但是如果判断正确，就会达到你从未想见的健康状况。很明显地，不同的人心仪不同的医生。有些人只要医生为他们开出固定的处方，让病好起来就可以了；另外有些人比较喜欢多一点自主权，愿意尝试不同的可能性，也不在乎冒一点险。根据大乘，只要动机善良、能够利益众生，那么使用任何方法都可以。然而，就算从大乘的观点来看，释迦牟尼佛示现出离，成为持戒比丘，而不留在王宫当王子的理由——就是因为这样，以一般情况来说，小乘更合适大多数人。小乘最重视个人的解脱，因此尽管有居士戒，要成为真正认真修行的人，几乎一定要出家才行。大乘以利益众生为优先，要不要出家决定于哪一种生活方式能为众生带来最大的利益。从前面医生的例子来看，大乘有更大的自由来选择——利益大，危险性也高。由于弹性大，所以利益自他的可能性便提高不少；危险则是对于某些大乘的药上了瘾，变成在增长疾病而不是在治病。大乘行者常说他们做某件事是为了利益众生，而实际上，则是在增加自我、占他人的便宜。由于一切事物是由动机意图来决定，而自我所玩的游戏又非常巧妙，因此要真正地跟从大乘并不容易。从这个角度来看，小乘一板一眼的修行方式就实际多了：行者只要守戒，避免某些行为即可，根本不用去担心什么是正确的选择？有没有正确的发心？和大乘不同的是，小乘行者永远都可以精确地知道自己是否破戒？是否走入歧途？这样就很难欺骗自己为做出的事情找借口。印度的佛法理论分成四派：毗婆沙宗、经部宗、唯识宗和中观宗。前面两宗属于小乘，后面两宗属于大乘，每一派都有不同的系统以及分析实相的独特方式。简单地说，这四派都在回答这类的问题，譬如，什么是实相？什么是真实？有没有什么超越了我们的迷惑、幻觉和想像？有没有真实存在的东西？如果有的话，又是什么？是谁或者是什么创造了宇宙？佛教出现之前，印度就已经有许多信奉神祇的宗教，它们都假设有各种的造物主以回答上面这些问题。为了回应这个状况，毗婆沙宗发展出非常精巧的辩论，证明没有任何造物主或永恒的神存在，现象也不可能没有原因地出现。但毗婆沙宗相信，在绝对的层次上有不可分割的次原子粒子存在。中观宗则坚持，任何事物都不可能真实存在，因此所有认为有东西实存的理论都不正确。根据中观宗的看法，是有所谓正确的相对真理存在着，那就是人们不加分析就认为理所当然的日常生活事件和现象；在相对层次上，中观宗也接受这些，而不加分析太阳升起、太阳落下、花开等等。相对真理作为发展绝对真理模型的基础是很有用的。绝对真理不能被想成真空那样，所以通常都把它想作相对存在事物的绝对本性。一切佛法修行目的都在于了解心的本性，但是修行的方法则有差别：有些法门以调伏自心的方法了悟心的本性，有些法门则让心变得更纯真、更明显；极端的苦行除非用来间接地调炼心性，否则佛教各宗派都不鼓励。除了有调炼心性的可能外，佛教不认为折磨身体或耗尽体能有任何利益。实际上，佛陀十二大行之一，就是经过六年苦行之后，摒弃了苦行——极端苦行不仅对修道没有帮助，反而妨碍证悟。佛教清楚地区分理论与实修。话虽如此，修行也必须先了解见地，这样子理论与实行才能一致。就好比住旅馆要先登记一样，即使你没有一直待在旅馆的房间里，甚至把大部分的时间花在旅馆外面，但是，不论你身在何处，仍然是说你住在旅馆里，因为你已经登记了。如果理论和实修不同，以致于修法和见地没有关系，那么修行就无法达到了解空性的唯一目的。如果修行不具无我见，那么不是落入常边，就是落入断边；这两者都会加强二元对立，而不是除去它。这表示不具空性正见的修行，使你在轮回中陷得更深。如果你偏向常边来修行，就会相信有个坚实存在的“你”要成佛，而成佛则是能够获得的固定东西——认为你的“自我”可以成佛，就如同想像你可以参加自己的葬礼一样。你可能会误以为，只要做一些修行、或接受无数的灌顶、会见许多喇嘛就具有功德。你可能经常检查自己进步了多少，以及修行带给自己多少改善。也许你觉得有些梦和意象有特别意义，让人厌烦地不断描述它们的细节。你认为上师是位具有超能力能显示神通的人，误以为所谓神圣的见地，就是把上师看成一个可以拯救你、赐给你证悟的神。断见倾向的修行很难维持，因为你不相信因果，也就不会真正认为修行能利益你、或改变你的生活。你的基本态度可能是“生

## 《佛教的见地与修道》

命根本没有价值，活过了就死去”。如果修行的效果不是非常明显，你就抱怨修行无效；即使修行有些结果，你也很容易僵化在不存在的见解之中。因为不了解缘起，在你眼中，上师是与你分离的另一个人，那么他如何能帮助你呢？如果你避开这些极端，把见地的智慧与实修的方便结合起来，就能了悟究竟实相。

在你修习菩提心和慈悲时，维持正见仍然非常重要；这些可能是最有价值的法门，同时也是最根本、最容易去做的。就像其他法门一样，它们可以调伏身心，帮你证悟心性；但除此之外，这个法门还教你如何去爱一切众生。有些人认为这种东西既没有意义也不可能做到，但是如果你能了解空性，把空性带到修行之中，那么它就会既有意义又有可能做到。有一点很重要，必须铭记在心，见地是要证悟的目标，修行是证悟这个目标的方法，但必须从一开始就把这两者结合起来，才有结果。

佛法中的慈，就是希望一切众生快乐；悲，就是希望一切众生脱离痛苦。要成就慈悲并不见得这两个愿望必须完全实现才行，否则过去诸佛就都没有成就慈悲了，因为世间仍有那么多不快乐、受苦的众生。空性的见地使慈悲的修行有成功的可能。改变你的发心，就能成就慈悲，而不是非要改变现象界的任何东西——而“空性见”可以改变发心。

由于“空性见”让你了解悲的客体并无本性，所以你不会被他们的苦难压垮；由于了解主体的空性或了解无我，因此就不再局限于关心他人以满足自己的需要。空性之见无边际，慈悲和其对象也都没有界限。

菩提心就是使一切众生成佛的热望。同样地，要有菩提心，就必须对空性有所了解；否则你就必然会同意克利希那慕提〔编按：西元一八九五到一九八六年，印度婆罗门出身。印度的佛教徒肯定他是中观的导师，印度教徒则认为他是彻悟的觉者、近代最伟大的灵性导师〕那类人的看法，认为心不可能完全地利他。缺乏“无我见”，当然很难想像有这种心；只要你相信有坚固存在的“自我”，就不可能有完整的菩提心。如果“自我”真的存在，那么只关心自己和自己的所有物就完全合理；但是，如果没有一个须要去关心的自我，你就能自由地把自己奉献给他人。你一旦开始了解自我只是个幻觉，就有机会对每一个人生起慈悲和菩提心。很自然地，刚开始这些修持会有些自私的原因：可能因为你相信这样做能了解空性；或者因为减少以“自我”为中心能减低孤独感；甚至于既然在实相中自他并无差别，只要别人受苦，你也得受苦——只要修行一旦达到了“无我”目的，怎么还会有自私呢？

现在我们修的是造作的慈悲、造作的菩提心，对于“无我”也只是一点理性的了解；当真正了悟“自我”是幻觉的时候，绝对的慈悲、菩提心才会同时生起。

虽然在某些很深的无意识层次，我们可能已经知道空性了，但修行悲心依然是发现自心本性的最好方法。这是因为对我们的意识而言，空性的概念似乎非常陌生，甚至让人惊讶，因此不容易直接涉入空性。尽管事实上正好相反，空性打开了前所未见的可能性；但是我们几乎永远对无我抱持否定的看法，认为它是空无所有，让我们觉得孤单悲伤，只要一想到无我就有点丧气。

相对之下，悲心是我们熟悉并能接受的东西。我们每一个人几乎都至少对另一位众生起过悲心；而我们大部分的人，也都曾经是别人悲心的对象。悲心可能是成佛最简单的法门，因为情绪上来说，它和你比较接近；因此与其试着改变自己，只要使用目前既有的就可以了。

修行时，应该试着对每一个人生起悲心，这样子就能逐渐发展出平等心；如果你试着以既没有仇人也没有特别朋友地去修行，就能逐渐建立对每一个人同等的悲心。你也可以修自他平等，逐渐消弭自他分别。“平等”是定义“空性”和“无二”的另一种方法，它的意思是好坏、自他等都不再存在了，一切事物都没有标示、定义，成为空性。

悲心也是治疗寂寞的最好方法。寂寞是因为以“自我”为中心，太注意自己而产生；当你努力减少自己的寂寞时，反而更加寂寞，因为你把自己锁在自己里面。只要你从自我中踏出一步，开始关心别人、发展悲心，就能从寂寞中解脱，而发现许多伴侣——这并不是我们一般所了解的“爱你的邻人”，而是爱一切众生。通常我们爱邻居是因为他们住在隔壁，爱他们让我们感到比较快乐、比较舒服。

你要选择大乘道的慈悲和其他方便法门，还是要选择比较严谨稳当的小乘道，完全由自己决定。只要记住，不要因为别人选择这条道路，你就依样画葫芦，而是根据自己的能力、勇气和其他特质来考量——关于这些，你自己可能比别人更清楚。

先前我们提过佛教对于实相与生命的分析方法。通常在修某一道的方法之前，最好先彻底研究那一道。有些人只花时间学习自己所修的仪轨，对于那一道缺乏整体认识，不知道那一道如何产生作用？为何产生作用？或者到底有没有作用？佛陀曾经亲口说过，你不能抓到一块黄色的东西就叫它黄金，必须加以捶打、熔化，用各种可能的方法彻底检验，才知道它是什么东西。缺乏完整的认识，就不可能对佛法、对老师或对自己产生信心与虔诚；如果修持的结果迟迟不出现，或者出现与你的迷信期望及成见不符合的结果，你就很容易放弃修道。

虽然决定法门之前必须先彻底检查它是否适合自己，但是你也很可能落入分析了许多年却仍得不到结论的陷阱中：如果你把时间都花在找寻最圆满毫无缺失的法门上，就无法开始下功夫根除“自我”——这也是“自我”保护它自己的一种伎俩。如果你太挑剔



## 《佛教的见地与修道》

，无法找到一个法门，“自我”便得逞了。分析并不等于挑毛病，相反地，它是指以不偏颇的心来检查事物。如果你本来就有成见，认为某种法门没有你想寻找的东西，那你就不能以持平的心检视它。有时候与其大量地分析它，最好先修一点——这种少许的修行，本身也是分析的有效方法。

“研读”能让你有一幅空性的心理图像，甚至有时候在心中有空性的复制品；但是光靠研读是无法真正体验到空性的，在这个阶段，我们研究的是空性模型的模型。真正的空性，离于概念、无法表达，因此无法研读，只能体验。我们只能够研究空性的模型，就好像小孩们研究宇宙的模式一样，因为他们无法研究真正的宇宙。很多人都犯的错误是：认为念了一些书就能真正了解空性。研究佛法的确很有启发性，对智慧有益。你念了一些东西，就说：“是啊，当然！”不妙的是，这些东西能产生另一种顽固的习性，又成为真正体验空性前所必须清除的障碍。你可能因为读佛书而变得更机灵、更聪明，但是，这些无法帮你根治真正的问题。

假设你在镇上想找一个从未见过的人，描述他的资料是这么说的：他长得中等高度，肤色深，戴一顶黑帽子，系着一条红围巾，拿了一只拐杖。知道这些之后，利用自己的智慧和经验，想像什么是中等高度、肤色深、系红围巾、戴黑帽子和拿拐杖的样子。这让你建立一幅心理的图像，同时要仔细思考它：如果你只是大略看一下描述，即使在街上遇到那个人，你可能也认不出来；即使见到一个符合描述的人在眼前一闪，你正在怀疑他到底是不是那个人的时候，他已经消失在人群中了。

透过智慧来研究空性，偶尔在刹那间会瞥见空性；但是，如果你不借由思惟和修行来熟悉这种状况，悟境就无法稳定，很快地，烦恼就淹没了它。仅仅以智力与分析研读佛法，不会产生多大利益；只有把理论放入修行之中，才能真正体会到你所研读的“空性”和实相。

只有这样，才能了解那超越描述与言辞的“空性”，经历没有滤光镜的体验。知识的学习把你的知识局限在读到、听到的东西。你在本书中读到的、老师所能教你的东西，甚至佛陀所描述的空性，只像透过门上的钥匙孔瞄一眼让人惊讶的新世界一样。比较起来，透过修行所能了解的，就如同打开门真正踏进新世界一样完全地自由，没有限制——想像的与实际状况之间，有着不可思议的差别。

你逐渐地在心中描绘出所寻找的那个人的完整图像——他系着红围巾等等。当你找到他的时候，也许他的模样和你描绘的非常接近。然而，真实的他和你对他的概念，是完全不同的体验——亲眼见到他，比你所想的、别人所讲的要更加清晰、鲜明、生动——它们之间的差别，就好比念食谱和吃一盘佳肴一样。

直到目前我们所谈的，都是以理论和分析的方法来探讨见地；现在是把它付诸修行的时候了。很多人喜欢念佛书，因为可以吸收许多新的想法，享受智力上的刺激；但是他们却不愿修行，因为认为这会让自己卷入宗教之中。人们把佛法当成宗教的原因，可能是佛法中有时会使用像信心、虔诚、祈祷、忍辱这些字眼；另外就是寺庙，人们到那里献供并做一些看起来是宗教类的举动。不同的是，在佛法中，这些都是修行的方法，而非信仰的要件。

如果你能透过像开车等方法来证悟实相，那么这些有宗教味道的东西就不必要了。开车等方便法门，的确能成为某些具有优异禀赋的人的修行方式；就像过去的大成就者之中，有些人透过说谎或吹笛子等方便而成佛。说谎的那个人，老师告诉他：一切现象都是谎言，所以他的谎话实际是真话——说谎的人立即了悟现象的虚假而证得成就。那位吹笛子的人，老师告诉他：没有笛子、手指、口、声音和耳朵，就没有音乐；就像这样，一切事物都依靠因缘——吹笛子的人得到这个教法后，便了悟互相依存的真理。我们许多人都不容易从这么简单快捷的教授中能领悟实相，对我们来说，其他的方法是必要的。

### 8、《佛教的见地与修道》的笔记-第27页

菩萨道的修行是以帮助其他众生为基础，但主要的意图是摧毁自我，而不是社会服务。不论你做了多么好的事情，以巨大的自我从事服务社会的举动，都不能算是善行；但是如果自我粉碎了，不再自私，那就是利生的事业。

### 9、《佛教的见地与修道》的笔记-第9页

二元对立表示我们只见到事物的一面，也就是我们这一面。我们习惯性地改编实相，以便能看到自我的版本。由于自他分别以及拼命地执着“自我”，所以我们除了自我的见解外，什么也看不见。二元对立使我们和其他的人/事/物分开，严重限制了生活中的可能性，因为没有其他的想法或建议可以不经改编地进入我们心中。

这种万物分离的感觉，常被解释成孤独和无聊，结果我们不断去找寻和执著一些能娱乐自己/捕捉我们

## 《佛教的见地与修道》

注意力的东西，来忘记孤立的感觉。

真正的空性觉知一切事物，因为它不受贪嗔痴等自我的观点所遮蔽。

### 10、《佛教的见地与修道》的笔记-第129页

还没读完，读到129页介绍金刚乘的部分就一直有事没读，或者一直没能发心来读。

也许是我修金刚乘的因缘还没有到吧，不过先了解一下总是好的。

### 11、《佛教的见地与修道》的笔记-第93页

如果你对特定的哲学体系很有兴趣，不妨深入了解，这非常有帮助。佛陀曾经说过，你自己的智慧是最好的老师；寻找外在上师的时候，究竟的力量仍然应该放在内在上师，也就是你自己的智慧上。重点在于，有时候首先需要外在上师以唤起内在的智慧。这里有另外一种陷阱必须很小心：上师最重要的角色就是粉碎并处理你的“自我”，但是你的“自我”精于篡改，可能把上师变成它的装饰品，就像说：“我是某某人的亲近弟子”。

和上师相处的要诀是：在你许下任何承诺前，先分析上师、分析法门、分析所有相关的东西。和老师相处时，永远要注意：是你的“自我”在做一切的判断，不只是对上师，也对一切事物、一切人做判断。一旦你做过彻底地分析，选好了上师之后，就不要再理会以后的判断，这样子师徒关系便能继续发展；因为“自我”遭到围剿时，它的判断并不可靠，而如果你的选择是好的话，你的“自我”可能会面临猛烈的围攻。最好能仔细思惟自己希望以及须要从上师那里得到什么，而不要花太多时间待在上师身旁。可能上师每晚都到酒吧去、通宵打麻将、白天睡觉，但是每过一阵子，他就告诉你一些适合你心灵的东西，难道这不正是你所需要的吗？其他的一切，对你的生命而言，既不重要也没有任何影响——这是最佳的态度。

### 12、《佛教的见地与修道》的笔记-第47页

任何被创造出来的东西都可以被摧毁

### 13、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

大多中文世界的人，对佛教的接触都是偶发的、片面的，对佛教的理解也是被动的、零碎的。

### 14、《佛教的见地与修道》的笔记-第33页

不明白痛苦的本性，让你不会留心痛苦的起因；知道痛苦严重到被认出来，再也无法挽回的时候，你就注定了承受剧烈的痛苦有种大彻大悟的感觉！更加明白了为什么说“诸漏皆苦”，连所谓的快乐其实也是苦，因为我们根本不了解我们所谓的快乐到底是什么，这种不了解直接导致了我们通常所说的“痛苦”。现在也更加明白了为什么人们常说“爱的越深，恨得越深”。

### 15、《佛教的见地与修道》的笔记-第5页

自我永远都觉得它的判断、观察和体验都很重要，因此对每件事都小题大做，无法放松地随事情自然发展。

### 16、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

## 《佛教的见地与修道》

龙树的传承有两种主要的方法，它们都是要让我们从误以为真实的概念幻影中解脱出来。我们在心中造作出来的不实模型就是所谓的“边见”，它让我们远离真实，迷失了重点。为什么会远离真实呢？因为我们黑白分明的二元对立心态须要执取一些坚固、实体的东西，以获得安定感。我们想要站在坚固的大地上，牢固地依靠在那里。十几岁的年轻人在恋爱的时候，有时会把花瓣一片片地剥下来，一边剥一边算：“他爱我，他不爱我……。”让最后一瓣花瓣做决定。二元对立的心希望事物一定是这样、要不就一定是那样，认为无论什么都比没有基础、不确定来得好。我们大部分的人，在追寻确定性的时候，都会走到一种极端：相信和其他事物确实存在。龙树的第一种方法，就是帮我们看透那种极端。修“观”的技巧包含分析和专注。首先分析产生焦虑的基本原因，看清自己问题的真正根源。最后你会了解，根源就是无明，而你所有的问题基本上都来自一个起源：执取一个不存在的自我。无明使我们和真实的本性分开，为了弥补与本性分开的空虚，我们会去抓一些东西来代替。这一点像真正爱上了某个人，却因为某些理由无法得到他，那么你就会诉诸各种极端，以填满内心的空虚。有部老电影，描写一位失去妻子的丈夫感到非常痛苦，就往极端的方向发展，努力使新的女朋友成为亡妻的复制品；当然，新的女友不可能取代他的亡妻，这使得他更加寂寞。我们与本性也是同样情况，执取一些本来不存在的东西，或至少那种东西存在的方式也和我们所希望的不一样，我们在绝望中走到极端，试着让色、受、想、行、识五蕴的相续成为“真正”的自己，这是因为我们都有俱生无明。宗教理论家为了在更微细的层次上定义，并坚固自我，因此创造出灵魂、实存的自我、神我或是上帝等概念——相信这些就是后天学得的无明，许多人除了俱生无明之外，又加上这种后天的无明。只要你相信有个真实存在的东西，你的心就会把它执着为“我”或是“自我”，那么你的痛苦就会继续下去。这就像喝盐水止渴一样，只会愈来愈渴。

### 17、《佛教的见地与修道》的笔记-第41页

如果你在一间黑暗的房间想要看东西，你同时需要点燃一根蜡烛，并保护它不受干扰，因为摇晃不定的烛光不能让你看清楚东西。同样的，“止”保护你的心不受干扰，而“观”提供光亮让你看得见。

一旦“止”平静了你的心，“观”加大，加深并使心更清晰，更敏锐地去认识心的本性。如果把你的心比喻成一个小湖，“止”的状态好比是风，落下的小石子，旋涡等所有会形成涟漪的干扰因素都中止了，水面一片平静。由平静产生清晰，使你能够看到湖底的景象，鱼以及其他清晰的动植物。“观”就是使湖能显示它美丽本性的清明，因此“观”就是洞彻现象本质的智慧。

### 18、《佛教的见地与修道》的笔记-第4页

自我是个道地的大骗子，它没有真实存在的本性，只是一堆假扮成某人的面具；无我才是我们真正的状况，面具可以拿下来——没戴面具根本就没有面具可拆

### 19、《佛教的见地与修道》的笔记-业力

业是“自我”的能量与行动。任何期望得到某种结果所启动的行为，也就是贪、瞋、痴所造成的行为，都会产生业。

“自我”执着于自己的存在，投射出自己与他人，然后有了互动而创造了业。由自己和他人的互动中流出的业力，稳定了原先二元对立的幻觉，更加入了“自我”在其中表演的各种贪、瞋、痴的电影，电影中交织了复杂的情节、插曲、发展等，足以使“自我”陷在里面。在这个时候，业开始创造出“自我”，“自我”也创造出业力——这种周而复始、反复滋养它本身，而让自己一直受苦的现象，就叫做“轮回”。

业是因、缘、果报的过程。

根据佛法，没有一件事是偶然发生的。主客的一切现象都有它们的因缘，要摧毁某件事物，只有摧毁它特定的因缘才行。果报是特定的现象，能生成和摧毁某种事物的因缘，对于其他事物并不具有同样的效用。

## 《佛教的见地与修道》

事物无法自行生起或消失。业也是一种无法自己消耗掉的能量。这并不代表业是永远的，不可变动的，业是能量的延续——从行动开始的一连串过程，经过时间，遇到某种因缘会发生反应而改变，直到成熟。行动和过程很自然地和无常有关，这表示事物会变，不会永远保持一个状态。

善、恶来自于你自己对于动机的判断。

如果你创造的特定业因、业缘，不论它是善、是恶，只要没有另一个相反性质的业力去抵消，它就必然会出现果报。

所谓六道中的道并不一定指身躯死后投生的某个地方，而是此时此地某个业力状况中止、另一种业力生起的心境。

### 20、《佛教的见地与修道》的笔记-第78页

直到目前我们所谈的，都是以理论和分析的方法来探讨见地；现在是把它付诸修行的时候了。很多人喜欢念佛书，因为可以吸收许多新的想法，享受智力上的刺激；但是他们却不愿修行，因为认为这会让自己卷入宗教之中。人们把佛法当成宗教的原因，可能是佛法中有时会使用像信心、虔诚、祈祷、忍辱这些字眼；另外就是寺庙，人们到那里献供并做一些看起来是宗教类的举动。不同的是，在佛法中，这些都是修行的方法，而非信仰的要件。

如果你能透过像开车等方法来证悟实相，那么这些有宗教味道的东西就不必要了。开车等方便法门，的确能成为某些具有优异禀赋的人的修行方式；就像过去的大成就者之中，有些人透过说谎或吹笛子等方便而成佛。说谎的那个人，老师告诉他：一切现象都是谎言，所以他的谎话实际是真话——说谎的人立即了悟现象的虚假而证得成就。那位吹笛子的人，老师告诉他：没有笛子、手指、口、声音和耳朵，就没有音乐；就像这样，一切事物都依靠因缘——吹笛子的人得到这个教法后，便了悟互相依存的真理。我们许多人都不容易从这么简单快捷的教授中能领悟实相，对我们来说，其他的方法是必要的。

### 21、《佛教的见地与修道》的笔记-止观

一、修行之前唤醒出离心 想想生活有多少麻烦——不论现在、未来，自己总会遇到一些麻烦。用对你最有效的想法，真正地警觉到生命的不确定性，就能产生出离心。当你具足热忱、喜悦和出离心时，精进就几乎会立刻自然地出现。二、过程 1 集中注意 2 到了中间，可以稍为放松 但仍继续维持专注，随时都应提起正念，要有警觉心。如果心变得昏沉，就想一想让心平静下来的利益，由此产生喜悦与热忱，驱除昏沉；如果心变得掉举，就思惟出离心，让自己冷静下来。昏沉、掉举消失之后，立刻回到专注上。三、五种体验 1 认出概念 开始时，你的念头一个接一个像暴流般停不下来，就像山间的瀑布一样无法控制。胆小的行者遇到这种情况，就认为自己无法好好修下去，由于沮丧便生起懈怠。你应该欢迎禅定的第一个体验来到，把它视为瑞兆——它就是所谓的认出概念的“生起”。事实上，修行专注的目的，并不是真的要集中在某个物体上，而是要你了解自己的心有多散乱，而目前你并不知道这点。只要你一直散乱，就不知道是谁在打扰你、你有多么散乱，或你又散乱到哪里去；就像身在战场中，不知道谁是敌人、谁是朋友，也不知道该杀谁、该保护谁。有了这种瀑布的体验，你现在至少能认出自己的敌人，知道是谁制造紧张、不安全感、悲伤和其他问题来干扰你、刺激你。瀑布经验被认为是禅定体验的黎明，虽然太阳尚未升起，但阳光已经出现在天际了，这表示结果已经在那里了。 2 概念休息 随后第二种体验也会发生，这时候的心境就像急流穿越峡谷一般，有时你专注得很好，有时却像急流撞到岩石，形成漩涡，然后又回归宁静——第二阶段叫做“概念休息”的境界。 3 概念疲惫 继续修下去，会出现第三种体验，类似河流中的水潭。干扰会产生涟漪，其他时候则平静无波——这就是所谓“概念疲惫”的体验。 4 收集概念 第四种体验可以比喻做有波浪的海洋。即使生起种种心灵构想，就算它很巨大，只要略提正念就立刻平息下来——这种经验就是收集概念，并使它井然有序。 5 不收集概念 第五种体验也会来到，它类似无波浪的海洋——无论什么事情发生，海洋都维持不动。 到达这种境界，你自己就成为对治法门，不再需要刻意的对治法了——这就是所谓“不收集概念”的体验。在这个阶段，身体就像羽毛一般轻，心完全能受到控制，欲界大部分的烦恼都停息下来，你可能会得到某种程度的预知力和神通。根据佛教哲

## 《佛教的见地与修道》

学，到达了这个阶段，你便具备聆听佛陀某些教法的资格。四、总结 经历了修“止”的五种体验，心的造作就会愈来愈不活泼，逐渐失去对你的控制力。有些修行人能够达到外物失去力量的阶段，这是由于行者极专注于自心，使得外物不再具有吸引或反击的力量。这样的情况会发生在色、声、香、味、触任何的五尘上：本来吃起来很恶心的东西，不再有什么大不了的，你可以毫无问题地吃它；原来很容易影响你的事物，变得没有力量了。你更平衡，甚至有些艺术风雅的气质，因为你不再被某种强烈的东西吸引，而能觉知整体的状况。修“止”的这些阶段或成就，可以在修行时和日常生活中表现出来。有时候，你会体验到许多感觉或情绪都停下来的境界。一开始修行的人可能会认为这很了不起，因为这个阶段开始产生一些明相与超凡的智慧，这种智慧和“知道”没有关系，而是当你避免了知道许多不同事物的干扰的时候，认知得更多——一切事物都很平衡，这使你感到很喜悦。

### 22、《佛教的见地与修道》的笔记-第35页

对自己本性的无知，造成了巨大的疏离感与不安全感，于是我们开始捕捉某种的自我存在。不明白自己的真实本性又想要了解，我们便创造出假的本性——自我，它的本质是痛苦。自我基本上就不稳定，再加上渴望证明自己真实存在，因此它一直都不自在。

恶行引发这一切痛苦，启动了纠缠我们的业力链反应。所谓“恶行”，就是基本目的在于捕捉实存的任何行为。这种行为加强二元对立，使我们离开自性愈来愈远，造成更多的痛苦。所以是恶行。这与传统上所说的道德没有什么关系。

### 23、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

佛教的见地与修道（新版）一本深入浅出、精简而全面的佛教经典通论！提升你生命的信心，印证你的修行方法。《正见》作者宗萨蒋扬钦哲仁波切深入人心的佛学力作。2016年全新修订布面精装典藏。李连杰、陈坤、胡因梦、杨幂、张德芬诚意推荐

《人间是剧场》：<http://t.cn/R52tMT8>

《佛教的见地与修道》：<http://t.cn/R5USSVY>

### 24、《佛教的见地与修道》的笔记-第101页

佛教一切宗派的修行都包括了止观的技巧，连金刚乘也不例外。止观是一切其他禅修技巧的基础，它能产生宁静、专注与清明，这些都是使其他修行产生效果的重要因素。根据经典，止观包含了最初到最高所有禅定的精华。

“止”使你的专注范围变窄，因此减低了心灵的造作，创造一种宁静的状态。这并不代表你的心变得狭窄了；你的心愈宁静，就愈宽广、愈柔和，这使得你想怎么用它、什么时候用它，都能随心所欲。然而，如果只有宁静，无法让你体会“空性”的见地，所以，由“观”产生的锐利洞察力，也是必须有的。

如果你在一间黑暗的房间想要看东西，你同时须要点燃一根蜡烛，并保护它不受干扰，因为摇晃不定的烛光不能让你看清楚东西。同样地，“止”保护你的心不受干扰，而“观”则提供光亮让你看得见。

一旦“止”平静了你的心，“观”加大、加深并使心更清晰、更敏锐地去认识心的本性。如果把你的新比喻成一个小湖，“止”的状态就好比是风、落下的小石子、漩涡等所有会形成涟漪的干扰因素都中止了，水面一片

### 25、《佛教的见地与修道》的笔记-轮回和涅槃

## 《佛教的见地与修道》

由于业力造成的幻觉，根据发心的不同，产生了不同的因缘，所以就有轮回和涅槃的不同结果。轮回是执着在幻觉上，而涅槃则是执着在幻觉的消失上。涅槃仍是二元对立的成见，因为你所认知的是幻觉消失，而不是“实相”。

### 26、《佛教的见地与修道》的笔记-第33页

对自己本性的无知，造成了巨大的疏离感与不安全感

### 27、《佛教的见地与修道》的笔记-第18页

鼓动强烈的情绪是“自我”的另一种伎俩，我们用这种方法让自己感到很真实。任何强烈情绪的产生原来都是这般道理，当我们对爱的人愤怒，或是爱的感情本身，都是为了消除不安感。消除根本不存在的不安感。

to be continued..

### 28、《佛教的见地与修道》的笔记-第48页

“空性”不是某种坚实存在的物体，也不是空无所有或虚空，例如把一切现象消失掉所遗留的空间当成是空性。消失表示先有个东西在，然后才能“消失”；这就像认为“自我”是不存在的问题一样：“自我”先存在，后来才不存在——但从来就没有的东西根本谈不上什么存在或不存在。

### 29、《佛教的见地与修道》的笔记-空性(3)

两个感觉：

1. 讲空性，真真难为作者了，这么一个虚空，虚无缥缈的概念，又是绝对又是相对真理，真的替作者捏一把汗。不过说实话，他干的不错。
2. 看不懂，非二元的佛陀和密勒日巴怎么举起宇宙，怎么钻进牛角。

BTW，这书写的好有趣。

### 30、《佛教的见地与修道》的笔记-四圣谛

第一圣谛是苦的真理。佛陀说“知道痛苦。”佛教中所谓痛苦，就是不明白事物的真正的本性而去做、体验和拥有这些事物的过程。

第二圣谛是集谛，即痛苦的成因。

痛苦分为三种：行苦、苦苦和坏苦。

痛苦起于我们不明白自己的本性是没有痛苦的，这种无明以及它所引起与实相的分裂，造成“行苦”

。

对自己本性的无知，造成巨大的疏离感和不安全感，于是我们开始捕捉某种的自我存在。不明白自己的真实本性又想要了解，我们便创造出假的本性—自我，它的本质是痛苦。自我基本上就不稳定，再加上渴望证明自己真实存在，因此它一点都不自在，渴望有什么能让它稳定、让它感到真实—这当然不可能。由于这种渴望和对存在的坚持，我们就陷入无可逃避的生、老、病、死等痛苦的循环中。

坏苦—变异之苦。由于我们为自己创造的这整个状况天生就不稳定，因此即使我们真的找到一点快乐，也不会永远持续下去，甚至会带来更多的痛苦。快乐的原因会消失掉，要不就是快乐会改变，或者我们会改变—无论是哪种情况，快乐都很短暂。

恶行引发这一切痛苦，启动了纠缠我们的业力链反应。所谓“恶行”，就是基本目的在于捕捉实存的任何行为。这种行为加强二元对立，是我们离开自性愈来愈远，造成更多的痛苦，所以是恶行。这与传统上所说的道德没有什么关系。任何贪、瞋、痴启动的行为必然是恶行，因为完全僵着幻觉上，根

本不容许其他的可能性。

第三圣谛是灭谛，即痛苦的止息。我们的痛苦并非真实存在。

第四圣谛是道的真理。是佛陀所开的处方。

## 31、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

### 【译者前言】

学佛的途径有万千种,其中一种补充的方法就是看书——佛教不认为文字能说明一切,但是并不排斥文字.书和人一样,是要讲缘分的.在书海中,哪一本书你会真的看进去

自我的观点——当你如同往常地冒出某种想法时,你是否知道这样的想法从哪里来或者,你为什么会有这样的想法而不是另外一种想法呢。你知道自己的观点以及这种观点是怎样产生的吗最重要的是,你能确定这些的确是你自己的想法,你自己的观点吗。知道这些问题的答案非常重要,因为你的观点决定了你怎么看待事物,而你看待事物的方式正是你所有概念,感觉与行动的基础.由于你的生命完全是由自己的概念,思考,感受,行动所组成的,所以任何决定你的观点和看法的事物,对于你的生命也一定有极大的控制.

### 【第一章 正确的见地】

#### 【第一节 见地】

#### 【第二节 两种见地】

#### 【第三节 自我及自我的见地是错误的概念】

“自我”是对于一个或多个连续现象所做的识别标示.一般来说,佛教认为众生是由称为五蕴的五组连续现象所组成.五蕴分别是:一,色蕴,这是指肉体,各种不同的元素结合成器官和身体组织;二,受蕴,包括乐受,苦受和不苦不乐的舍受;三,想蕴,这是指对于色,声,香,味,触,法的概念;四,行蕴,由心灵的冲动所组成,例如喜悦,快乐,决心,强迫,专注等等;五,识蕴,一般而言,包括六种感官心识.

“自我”是根本无明,它是被误认为真实的一种幻觉.因此,凡是从“自我”生起的一切,一定都是无明与幻觉.“自我”永远都设法确定它自己的存在,这显示出它基本的不稳定.虽然充满了骄傲,但自我天生就缺乏安全感,永远都害怕失去它的本身,领域,所有物和关系,这一切在巩固它“存在”的信仰上都是必需的.

鼓动强烈的情绪是“自我”的另一种伎俩,我们用这种方法让自己感到很真实,在那一段时间中,我们暂时逃避了根本不安全感的内在焦虑.

这一切烦恼的火焰——爱,恨,嫉妒等,都和真爱相反,而且只是“自我”对安全和真实身分的追寻.这些烦恼是“我执”的一部分,我执就是执着有个真实存在的自我.为什么要了解“自我只是一种幻觉,无可执取”是这么困难呢因为我们太执着于“自我”是真实的这种观念,所以抗拒去发现它只是个幻觉;相反地,却努力捕捉一切幻觉所生的形相,甚至包括了让人非常痛苦的幻相,目的就是在维持自我实存的“信仰”.

根据佛法,我们要拒绝的是“自我执着”,而不是“自我”.帝洛巴曾说:“并不是现象迷惑了你,迷惑你的是对现象的执着.

### 【第四节 空性】

每当我们说到或想到“绝对真理”的时候,必须警觉到,我们是在相对的层次上,以概念来说或思考非概念的绝对真理.

## 《佛教的见地与修道》

有两种绝对真理;一种是真正的绝对真理;另一种是为了沟通所建立的绝对真理模型,这种模型是相对的.我们能讲,能思考的,只有后面这种模型绝对真理,因为真正的绝对真理超越一切概念,而我们却局限于概念之中.

我们标示每一种客体.“空性”的意思是,事物并不是依照你所标示的样子存在.佛法告诉我们:凡夫所见的一切,都是透过情绪,习性和二元对立等自我的滤光镜,就像前面琥珀色太阳眼镜的例子一样,使我们看不清楚事物完整的显现,也看不清楚事物真实的本性.

首先,你看不见事物的真实本性;接着,虽然你看到了显现,却不明白这种显现可能只对你而言是这样,并不通用于其他众生.我们自然倾向认为自己的见解最正确,别人见到的显现是错的,然后经常变得很生气,并且浪费时间去做一些无益的争论,试图说服别人——接受所谓“正确的看法”,而这种正确的看法其实是我们的看法.

没有图像,标签等成见而能够见到真相的人,就不会被“小永远是小”和“大永远是大”的概念束缚.超越自我观点的人,不仅不会僵化地认为他就是他的自我(与充满实存的东西的世界分离的一个实存主体),而且因为没有二元对立,所以他也了解到主体,客体都没有真实存在的本性,因此,他不受颜色,大小,形状,年纪,性别,地点等任何固定性质的拘束.

有时,在梦中,我们能瞥见没有成见的自由.梦中可能有一千头大象舒适地在我们的卧房中起舞,而房间和象却都没有改变它们平常的大小;或者解放对于时间,空间的成见,瞬间在一个地方,下个刹那就到了一千里外.

为什么佛陀赞美空性是至高的见地,却又谴责对于空性的执着呢因为真正的空性超越了“存在,不存在,既存在又不存在,既非存在亦非不存在”这四种极端,它也超越了可能产生执着的主客二元对立.在相对的层次上,佛陀教导以空性见地来对治众生相信现象实存的这种虚妄见地,因为现象本身既非真实存在,也不是它们的“不存在”就是真实存在.你误以为,空性就是你原先认为真正存在的现象不再存在时所留下的“空无所有”,然后你又执着于它们的“不存在”是真实的——这样的见解完全扭曲了空性的真谛.这种谬误远比原先执着事物实存的见地更难根治.

空性的见地不会把你带到愚人的天堂,也不会以各种想像的未来苦恼和折磨来吓唬你.

空性展现出事物的本来面目,也就是“实相”.

### 【第五节 四圣谛】

四圣谛中的第一圣谛是苦的真理,佛教中所谓的痛苦,就是不明白事物真正的本性而去做,体验和拥有这些事物的过程.

第三圣谛是灭谛,即痛苦的止息.灭谛并不是说我们具有天生的痛苦,然后用一些方法或依法修行,使这痛苦停止.第三圣谛是:我们的痛苦并非真实存在.

佛陀教导的第三圣谛就是:病不是你,你也不是病.明白这点之后,治疗时,首先坚信痛苦并非自己本性的一部分,然后借由某些方法除掉痛苦.

第二圣谛是集谛,即痛苦的成因,这个教法对于停止制造病因非常有用.这当然是预防胜于治疗.基本上,痛苦分为三种:行苦,苦苦和坏苦.

第四圣谛是道的真理,是佛陀所开的处方,它能让我们疾病消失.首先,你必须舍弃造成生病的原因,仔细想想这不是什么大不了的事,因为你所舍弃的并不是真实存在的东西.

### 【第六节 佛性】



## 《佛教的见地与修道》

虽然佛性是非常重要的概念,但是通常人们都完全误解了它.以空性诠释实相的教法,是对治执着永恒的成见;以佛性诠释实相,则对治执着断灭的成见.执着永恒的人相信“存在”是真实存在的,而执着断灭的人却相信“不存在”是真实存在的.为了了悟超越“存在”和“不存在”的究竟实相,执着永恒的常见与执着断灭的断见都是必须摧毁的基本边见.

经(佛的开示),论(经的注释)二藏都很强调佛性的存在

无明消失的那种状态,就是所谓的“智慧”——基本的善良,成佛,佛性,或是具足三十二相,八十随行的佛陀等等.既然无明消失就是佛性,而我们又不是无明,所以我们必然就是佛性——这就是我们的真实本性.

,惑与不惑都不是佛性,佛性超越惑与不惑.

不要忘记,不惑也只是个模型:真正的佛性不是由任何东西所产生的,它不是任何东西的结果,它超越了因和果

### 【第七节 业力】

“自我的幻觉”是佛法要解决的根本问题,也是所有业力的起源.

业是“自我”的能量与行动.任何期望得到某种结果所启动的行为,也就是任何因贪,瞋,痴所造成的行为,都会产生业.

刚开始,“自我”执着自己的存在,投射出自己和他人,然后有了互动而创造了业.由自己和他人互动中流出的业力,稳定了原先二元对立的幻觉,更加入了“自我”在其中表演的各种贪,瞋,痴的电影,电影中交织了复杂的情节,插曲,发展等,足以使“自我”陷在里面.在这个时候,业开始创造出“自我”,“自我”也创造出业力——这种周而复始,反覆滋养它本身,而让自己一直受苦的现象,就叫做“轮回”.

以最简单的字眼来说,业就是因,缘,果报的过程

了解无常和变易性的特质,使我们能有意识地创造善业,减弱或摧毁恶业,不会成为我们所盲目制造的事件的受害者.

佛陀并不是武断地把行为分成善行和恶行而后报偿善业,处罚恶业的神只,他所教导的是,善,恶来自于你自己对于动机的判断.

所谓六道中的某道并不一定指身躯死后投生的某个地方,而是此时,此地某个业力状况中止,另一种业力状况生起的心境.

一天之中,一个小时之中,甚至于几分钟内,我们都能够体会六道——因为不同的道只是不同的心态而已.

### 【第八节 转世再生】

佛教中转世再生的概念,主要是和心的连续性有关,而不仅仅是平常所认为的转生进入不同身体而已.每件事物都是由于特殊的因缘而出现,消失,这与佛法中出生,死亡和转世的理论完全一致.

成佛是相续心识的唯一障碍和对治方法.成佛摧毁了“自我”的妄见,从根切断了心的相续;也可以说,把种子烧毁了或者关掉投影机,电影便完全消失.

### 【第九节 轮回与涅槃】

轮回是执着在幻觉上,而涅槃则是执着在幻觉的消失上.涅槃仍是二元对立的成见,因为你所认知的

是幻觉消失,而不是“实相”。

## 【第十节 见与道】

### 【第二章 道】

#### 【第一节 道的选择】

道的目的就是帮助你超越迷惑,任何方法能让你证悟实相,了解正见,不论是行善,遵守道德规范还是完全疯狂的行为,都算是道.其实任何东西都可以当作道,只在于你是否聪明到能用它为道;同时,也因你入道的动机和以它为道的智慧不同,任何一种修行之道,都可能成为证得果位的障碍.

当你斟酌佛陀所有的众多修道和教法的时候,要注意不同的道是为不同的人开示的,

传递佛法的特定文化或方法也不那么重要,只要能帮你了解教法就好了.然而人们经常误把文化当成佛法,结果放眼看去,有些人在模仿特定文化的生活方式——他们是在修行文化,而不是修行佛法.

佛曾经说过:“若以色见我,以音声求我,是人行邪道,不能见如来.”【编按:《金刚经》经文】

任何能带你超越困惑的方法,都能算是正确的道,如果你已经找到了这种方法,却还要继续寻找或卷入任何的宗教,那就是浪费时间了.然而,在一开始,我们都有迷惑,要判断哪种方法带你超越困惑,哪种方法反而陷你于困惑,可能很困难;无论如何,你至少应该运用常识来选择修行之道.

虽然,修行之道不须要有两千年或两千年以上的历史;但是,如果这个法门至少上溯一代,能经得起时间的考验,那就比较可靠.它一定要有完整的见地,如果曾经有许多圣人,学者修行过这个法门,那就更好了.最后的这个法则特别有帮助,一位西藏大学者曾经说过:“我们都在互相模仿,因此,唯一可能的成就,便是成为最好的模仿者.”任何道上,我们都需要模范老师以及模范学生作为我们的指引和范例.

为了帮助众生超越他们的希望与恐惧,证悟实相,佛陀给予教授,转动法轮.一般来说,佛陀三次转法轮,每次教授的内容,都是根据听法弟子的根器来决定的.

初转法轮是在印度的鹿野苑,听法会众具有小乘的倾向.这次转的是四圣谛法轮,目的在使众生转向佛法.这次教法的直接受益者是佛陀六年苦行时的同修五位比丘——当然还有许多众生都得到利益.

二转法轮是在灵鹫山,被称为“无体性法轮”,它的内容是现象无可言喻的本质.佛陀教导弟子,从色相到智慧,没有一种现象具有真实存在的特性.直接的教授是空性:根或迷惑是空性,道是迷惑,但也超越二元对立;果完全没有二元对立,非概念,无法言喻而且无法想像.这种隐密的教授就是般若波罗蜜多,也是众生透过对于空性的逐渐了悟后所生起的品质.这是大乘众生的教法,在场有许多弟子,而主要是菩萨.

三转法轮教导绝对实相.传法的地点不定,一般相信是在几个不同的地方.同样地,有许多弟子参加,但是这次教授,主要是利益那些不再回到轮回的菩萨,重点在于开示佛性.

为了简化,佛的教法可分为经和释论.“经”通常是佛陀亲口所说,其中又依主题与内容的不同再分成三部(即三藏).

第一部为阿毗达磨藏——论藏,这是佛教的形上学,重点集中在智慧;它的主题包括了心的起源,心的不同种类,五蕴,不同心理状态,以及去除这些状态以后不同的结果等等.

第二部为毗奈耶藏——律藏,即戒律,教你如何正常处理生活中的各类问题,其中包括比丘二百五十戒,比丘尼戒,居士五戒等.

第三部为经藏,主要介绍三摩地,禅定和止观等等.

“释论”是经的注释与说明,释论绝不可和佛陀所说的相抵触,必须完全基于佛语来作阐述,不可掺入错误与疑惑的见解.

佛法接受下列四种见解,一般认为,这四点就是佛教和其他宗教与哲学的差异:一,所有和合者都无常(

## 《佛教的见地与修道》

诸行无常)二,所有被二元对立染污的现象都是苦(诸受是苦)三,所有现象都没有本质(诸法无我)四,涅槃寂静,没有烦恼与二元对立(涅槃寂静)一般说来,佛法可以分为三乘:声闻乘,辟支佛乘和大乘.三乘都接受痛苦的原因是“自我”,去除我执就得到涅槃.三乘的差别在于如何处理自我以及处理自,他之间的方式.有些修行之道以非常固定且狭窄的方式处理自我,所谓狭窄,就是集中在自己达成无我.有些修行之道较为广阔,也尝试了解现象的无我.另外,有些修行之道对于众生的自我负起较大的责任,而其他修行法门的目標就可能仅仅是个人的解脱.

佛陀曾说,缺乏一般善良社会的这种基础,也就是缺乏人天乘,就无法建立小乘;而缺乏小乘,就无法发展辟支佛乘;同样地,辟支佛乘又是大乘发展所必需的——如此,每一个在后面的乘,都以它前面所有的乘为基础.

小乘和大乘之间有一些差别.简单地说,差别在于对正见的了解,修行方法,戒,所须舍弃的染污,以及果位的不同.

在见解方面,大乘具有包含“人无我”和“法无我”的无我空,小乘则只了解“人无我”就可以了.

在染污方面,小乘着力于除去烦恼障;大乘除了烦恼障,还要除去所知障.只要有主体“能知”和客体“所知”——也就是只要有主客分别,即使微细,都是二元分别.

小乘的目标在于达到涅槃,大乘的目标则如弥勒菩萨所言:“菩萨因智慧故,不住轮回;因大悲故,不住涅槃.”

许多大乘行者认为小乘是比较低级的乘,不值得注意的是由于他们完全缺乏对佛法的了解——不同的乘并非代表精神上的阶级.虽然大乘表示伟大,小乘表示小,低劣;但是“小乘”一词是大乘某些学派所造出来的,所谓的小乘行者,称自己的派别为“上座部”.

所有的乘都有一个目标:让众生了悟究竟真理.哪个法门对某人最好是很难说的,这要看个人的情况.一般说来,小乘对每一种人都适用,而某些大乘的教法则需要某类的弟子或修行人.这并不表示小乘比较不用选弟子所以比较衰弱,低劣,它只是表示小乘对任何人都适用;如果够精进的话,即使行者智慧非常微小,也能证得果位.

一般说来,小乘对每一种人都适用,而某些大乘的教法则需要某类的弟子或修行人.这并不表示小乘比较不用选弟子所以比较衰弱,低劣,它只是表示小乘对任何人都适用;如果够精进的话,即使行者智慧非常微小,也能证得果位.

根据历史的记载,佛陀在印度给了三类教法;根据小乘的理论,佛陀只在鹿野苑转了一次法轮,开示四圣谛.小乘和大乘之间一直有理论上的争论,小乘坚持认定佛陀从未真正给过大乘教法;而大乘还是得承认小乘是佛陀给予的教法,因为小乘是大乘的基础.

以一般情况来说,小乘更合适大多数人.

小乘最重视个人的解脱,因此尽管有居士戒,要成为真正认真修行的人,几乎一定要出家才行.大乘以利益众生为优先,要不要出家决定于哪一种生活方式能为众生带来最大的利益.

从这个角度来看,小乘一板一眼的修行方式就实际多了:行者只要守戒,避免某些行为即可,根本不用去担心什么是正确的选择有没有正确的发心和大乘不同的是,小乘行者永远都可以精确地知道自己是否破戒是否走入歧途这样就很难欺骗自己为做出的事情找借口.

印度的佛法理论分成四派:毗婆沙宗,经部宗,唯识宗和中观宗.前面两宗属于小乘,后面两宗属于大乘,每一派都有不同的系统以及分析实相的独特方式.

一切佛法修行目的都在于了解心的本性,但是修行的方法则有差别:

极端的苦行除非用来间接地调炼心性,否则佛教各宗派都不鼓励.除了有调炼心性的可能外,佛教不认为折磨身体或耗尽体能有任何利益.实际上,佛陀十二大行之一,就是经过六年苦行之后,摒弃了苦行—

极端苦行不仅对修道没有帮助,反而妨碍证悟.

## 《佛教的见地与修道》

在你修习菩提心和慈悲时,维持正见仍然非常重要;这些可能是最有价值的法门

有一点很重要,必须铭记在心,见地是要证悟的目标,修行是证悟这个方法,但必须从一开始就把这两者结合起来,才有结果。

佛法中的慈,就是希望一切众生快乐;悲,就是希望一切众生脱离痛苦。要成就慈悲并不见得这两个愿望必须完全实现才行

菩提心就是使一切众生成佛的热望。同样地,要有菩提心,就必须对空性有所了

修行的时候,应该试着对每一个人生起悲心,这样子就能逐渐发展出平等心;如果你试着以既没有仇人也没有特别朋友地去修行,就能逐渐建立对每一个人同等的悲心。你也可以修自他平等,逐渐消弭自他分别。“平等”是定义“空性”和“无二”的另一种方法,它的意思是好坏,自他等都不再存在了,一切事物都没有标示,定义,成为空性。

“研读”能让你有一幅空性的心理图像,甚至有时候在心中有空性的复制品;但是光靠研读是无法真正体验到空性的,在这个阶段,我们研究的是空性模型的模型。真正的空性,离于概念,无法表达,因此无法研读,只能体验。我们只能够研究空性的模型,就好像小孩们研究宇宙模型一样,因为他们无法研究真正的宇宙。

透过智慧来研究空性,偶尔在刹那间会瞥见空性;但是,如果你不借由思惟和修行来熟悉这种状况,悟境就无法稳定,很快地,烦恼就淹没了它。仅仅以智力与分析研读佛法,不会产生多大利益,只有把理论放入修行之中,才能真正体会到你所研读的“空性”和实相。

### 【第二节 出离与虔诚】

想想看,如果你把无可取代的,两个小时生命,不浪费在无益的闲扯淡中,可以完成多少事啊!这些时间可以用来利人利己——

厌离心能帮你不再把全部的生命用来做些根本无意义的事情

佛陀曾经说过,今日末法时期的比丘,即使只能持守一条戒律,他的功德跟佛陀时代能严持所有戒律的比丘一样。这是很合逻辑的,因为今天人们所面对的挑战,远超过从前所能想像的;更大的挑战并不表示没有希望,相反地,更多的挑战代表有更多的机会处理迷惑。

这就是为什么发展出离心如此的重要。想想自己的时间多珍贵:你无法用任何方法取得更多的时间——三分之一的生命用来睡觉,可以自由支配做自己想做的事的时间非常有限。

“自我”永远都欺骗我们去追求未来

想想人们经常卷入的一切,你就会开始明白,并没有什么值得抓住不放的。如果你能仔细地来看看,就会发现,这些都是某些人的“自我”所闹出来的大事。这样思惟之后,你就会开始觉得,多半的事都没有什么大不了的。

“自我”永远试着去迎合别人,并希望别人迎合它,把它自己的所求所需都看得很严重。

其实你要做的事就是稍为偏离“自我”的要求,那即是出离。

心中是这么想,你并不是希望别人认为你是个好人的,只不过你不认为这是生命中的大事。

## 《佛教的见地与修道》

当你到达这种“它没有什么大不了”的阶段,就已经具备出离心了,那表示出离了生活中“每件事情都很严重”的层面.出离心比任何智巧的争论,辩论,教授和其他东西,更能帮助你了解本书和其他书中所介绍的概念,出离心也能使修行上的虔诚心以及信任感自然涌现出来.

执着于此生,来生或入天道,其实并没有多大的差别,那仍然是执着.以这种动机来修行,显示出我们不具出离心,我们真正忠心的是自己的执着与烦恼;生活依旧是件大事,而我们所谓的修行,持咒,仪轨,祈祷,都只不过是我們用来使生活更有情趣的另一种精巧的高科技工具而已.如果这真是你要的,那么不修佛法反而好一些,依赖物质世界来满足这些愿望,会更切合实际.

对于今生来世唯一有价值的关怀,就在于是否能创造出修行佛法必需的因缘——生存的真正目的,在于为自己和他人的利益发掘生命的真实意义.

佛教典籍中经常提到信心和虔诚的必要性.在佛法中,这并不是盲目接受任何事物.“怀疑”与“发问”是发展真正信心与虔诚的优良基础,应该培养这种基础,而不是加以抑制.

### 【第三节 善知识】

选择上师,就像选择一位能共创家庭传承婚姻的伴侣一样,是一个敏感与个人性的决定,而且还比这个更深刻.谁是你最好的老师,这点绝大部分由你决定.如果你需要一种严格的制度帮你重获健康,那么一位严峻的医生,讲你须要听但不一定想听的忠告,可能最合适你.

善知识在佛法修行中扮演着极为重要的角色,他是老师,模范和参考点.有一种陷阱是:上师的外观虽然是人类,但是我们在情绪上却期望他是超人,超越大家,完美得有如天神.

失败的师徒关系就和失败的婚姻一样,几乎永远都是双方的错.

因此依循着一条已经发展得很完整的道路来修行,总是要比参加一人自创的宗教来得安全些

佛陀曾经说过,你自己的智慧是最好的老师;寻找外在上师的时候,究竟的力量仍然应该放在内在上师,也就是你自己的智慧上.重点在于,有时候首先需要外在上师以唤起内在的智慧.这里有另外一种陷阱必须很小心:上师最重要的角色就是粉碎并处理你的“自我”,但是你的“自我”精于篡改,可能把上师变成它的装饰品,就像说:“我是某某人的亲近弟子”.

和上师相处的要诀是:在你许下任何承诺前,先分析上师,分析法门,分析所有相关的东西.和老师相处时,永远要注意:是你的“自我”在做一切的判断,不只是对上师,也对一切事物,一切人做判断.一旦你做过彻底地分析,选好了上师之后,就不要再理会以后的判断,这样子师徒关系便能继续发展

最好能仔细思惟自己希望以及须要从上师那里得到什么,而不要花太多时间待在上师身旁

### 【第四节 心的训练】

心的训练,最终是要让我们成佛;但是相对上,它对于日常生活也有极大的影响.训练自心的目的之一,就是让我们自在地使用

训练心的另一个目的就是能使用心更大的部分.目前,你只用了心的一小部分,就连这一小部分也被各种愚钝和烦恼所削弱.如果你训练自己的心,就能让心的功用全部归你所有并自由控制,你就可以具有创造性,耐心,具有艺术天分,或任何你想要的.那么,即使你的身体老化,头秃肤皱,而你的心仍然继续成长,更有活力.

## 《佛教的见地与修道》

你训练身体,只能利益此生;训练心,就能带到后世.人死的时候,很自然地会在此生与来生之间承受某种震撼而让人有些混乱,就像头部受到撞击会使记忆暂时丧失一样.但是,心的训练是对无形的东西作无形的训练;因此,形相的破坏,例如火葬,土葬等,并不能消灭它.

让心寂静或调伏自心,是训练心的另一种描述.

一般常识都告诉我们,太多的愤怒对健康不好,嫉妒只会增加问题,但是由于我们的心未受训练,因此这些情绪仍然把我们变成了它的玩偶.

### 【第五节 禅修】

禅修是训练心灵最直接,最实用,最简单的方法之一.

不管用哪一种技巧,禅修基本上就是让自己习惯于某种特别思考方式的过程.过去伟大的修行者学者,经由他们的修行,发现了一些思考的方式与心灵行为的类型,从这些发现中,发展出创造或唤起特殊心态的技巧.如果我们能规律地修禅定,就会逐渐地习惯于这些心态或是思考方式,使这些成为自然

你的身分也完全是禅修的产品.我们出生时,不知道自己是谁;如果被别人抱去养,由于受到完全不同的影响,现在可能就是完全不同的人.当我们还是婴儿的时候,父母为我们命名,然后和我们生命中的其他人,透过语言和行动,开始告诉我们:我们是谁,是什么样子.他们也告诉我们:我们是好是坏,是聪明还是愚笨,是美丽还是丑陋,是可爱还是不可爱,以及其他种种.我们吸收了其他人投射出来的“我是谁,我是什么”,以别人对我们的影响作为基础来想自己,于是我们的心创造出一个自己的形象.

### 【第六节 止观】

佛教一切宗派的修行都包括了止观的技巧,连金刚乘也不例外.止观是一切其他禅修技巧的基础,它能产生宁静,专注与清明,这些都是使其他修行产生效果的重要因素.根据经典,止观包含了最初到最高所有禅定的菁华.

“止”使你的专注范围变窄,因此减低了心灵的造作,创造一种宁静的状态.这并不表示你的心变得狭窄了;你的心愈宁静,就愈宽广,愈柔和,这使得你想怎么用它,什么时候用它,都能随心所欲.然而,如果只有宁静,无法让你体会“空性”的见地;所以,由“观”产生的锐利洞察力,也是必要的.

一旦“止”平静了你的心,“观”加大,加深并使心更清晰,更敏锐地去认识心的本性.

修“止”的目的就是让你的心得到“轻安”,它表示心受到良好的训练,使你不费吹灰之力就能放弃粗重的习性

通常我们无法让自己的身体和心依照意愿行动,因为它们都是习性的奴隶,而习性就是在时间的过程中,那些我们经常依循的成规.当我们由这些习性中得到自由并能控制身心的时候,那就是“轻安”.例如,你可能想提早一两个小时起床来修禅,却无法克服赖床的习惯;当你习惯修“止”之后,只要你一想到修“止”,身体就不会背叛你而会立刻起床.

一般上,当你坐在蒲团上试着修习慈悲或空性的时候,常会发现心与自己意愿相反:不是在期待计划将来,就是在回忆过去的事情.当你能够阻止心这样做的时候,就是“轻安”.

通常,心的“轻安”先发生,然后身体逐渐生起“轻安”。“轻安”从非常微细的层次开始,然后慢慢地进入比较粗重的层次,最后从外表也看得出来.

在你开始修行“止”之前,应该先聚集顺缘或友善的环境,以便能好好修行.什么是合宜的外境,依个

## 《佛教的见地与修道》

人情况不同,合宜的地点是需要的:大部分的人需要一个安静的地方;但是也有少数的人觉得,在极吵闹的环境中,“止”的功夫反而更好。修行的地点温度要宜人,同时应该整齐清洁,因为紊乱也能间接干扰到“止”的修行。通常,最有利的修行环境,就是一个能反映出你所希望成就的心理状况的地点。

朋友和伴侣对于修行成败有很大的影响:如果你有一位非常聒噪的朋友,让你起很多烦恼,他可能会危及你对“止”的修行;让你敬畏的朋友能帮你精进,能以言语帮助你修行的人也是修行良伴。

内在的安排,或是在希望修“止”的正确心态上,不要抱持太多野心。如果你非常希望成名,努力开创致富的道路,或者迷恋一些其他的事物,这些心态必定会打扰你修“止”。

要是在禅修的时候,这些野心让你很苦恼,试着把它们当成没有究竟意义,只是梦幻而已,这样应该能减轻它们对你的控制力。在座上修行的时候,你必须集中在“专注”上,而且一定要信任自己用来稳定心境的特殊方法。如上所写的,借由思惟修“止”的利益,你便能建立信心,并发展出专注的能力。

在禅修的同时能守某个特殊的戒,是有帮助的。有些和你习性相左的戒律,即使是一点点,也能创造出一种有益的新模式,逐渐渗透到你的修行和整个生活中。戒律可以是任何东西,甚至节食也可以是戒律,例如不喝酒,晚上不吃东西;穿也有戒律,例如永远穿得很优雅,很恰当。或者你也可以规定,一到禅修时间,即使无法上蒲团去打坐,也不可看电视,就算有不可不看的节目也不行。刚开始,如果这样做显得很困难,那么可以在平常生活中制造一点小干扰,例如早上打开佛堂,把几个杯子装满水,晚上把杯子里的水倒空,关闭佛堂,这一类的事情都能够帮助你的生活走上轨道。但是如果能够更直接地规范自己就会更好——

这些就是利于修“止”的内在条件。

除了制造利于修“止”的因缘外,你也应该学习避开干扰修“止”的五种过失;当过失生起时,立刻加以对治。这五种过失分别是:

一,懈怠或对于修“止”不感到喜悦:对治的方法,就是借由思惟修止的利益,激起修止的热忱。

二,缺乏清明:有时候,即使你很精进,却因为不明白禅定技巧而缺乏清明;有时候是你忘了教法,或者是从开始就没有完全了解教法。对治的方法,就是借由一再地听闻教法或开示,尽可能完全弄清楚修行的技巧。

三,昏沉失念:即使你非常清楚修行技巧,有的时候心还是非常呆滞,连这些技巧也懒得用,甚至忘记自己正在修什么。对治失念的方法,就是提起专注和警觉心。你也应该记住修“止”的效果,使自己对修行产生欢喜心,让它产生难以抵挡的吸引力,把沉闷转成活泼的状态。

四,掉举:有的时候你的心变得太活动,东奔西跑,而须要加以节制,以警觉心,出离心和悲伤心让这种兴奋骚动的情况冷静下来。

五,没有善用对治:另一项过患,就是当心受到干扰时,没有善加对治。你必须去对治它,一旦对治法驱除不良状况后,应该立即回到“止”。误用对治法的情况有二:一是对治之后没有回到止上面;二是迷上了打击障碍这件事,反而开始期待障碍,而没能专注在真的修行上。这两种情况都会使对治方法本身成为修止的障碍,如果发生了这种情况,你就应该试着住于不偏不移的状况。

在实修上,有些人喜欢有个专注的物体在,有些人则不喜欢。最好是对于两种技巧都很熟悉,根据不同时间的需要,选择一种。根据传统,拿来专注目标的东西有很多,几乎任何东西都可以:一尊佛像,一瓶花,一朵花,甚至一片花瓣。你也可以专注在美妙的音乐上,但音乐通常有太多旋律,不太适合集中在一点上。一旦你的心非常宁静,可以使用音乐,但不推荐初学者这么做。出入息常被用来当作练习专心的对象,然而对于心像猿猴东奔西跑的初学者来说,最好是使用看得见的东西,特别是美丽的东西,例如一朵花,这样你的心便会很自然地受到它的吸引。

你应该以喜悦和热忱的心开始进行禅修。开始的阶段,你可能须要捏造喜悦和热忱——

这没有关系,因为你只是听到,读到有关修“止”的利益,还没有体验到这些,所以你必须思惟自己所听到,所读到的教法,建立修行热忱;直到你修“止”有一些造诣,略得“轻安”之后,自然会涌现热忱。你的禅修可能经常很枯燥,让你想找些理由逃避修行,所以你绝对需要热忱和喜悦的力量,

## 《佛教的见地与修道》

在我们目前的修行阶段,几乎要造作一切事物——包括出离心,虔诚心,信任与专注。

目前伪装成自己的这个身体和心,实际上都是由你所受的影响,烦恼和念头所创造的串习而已,这一切全是造作。你的身体是由血,肉,骨头等组成的,不过大部分都是由你对它的念头和感觉所组成。这就是前面所提过的自我形象,与真实了无交涉。

在开始修行之前,必须唤醒出离心。你可以用不同的方法达到这个目

.当你具足热忱,喜悦和出离心时,精进就几乎会立刻自然地出现。

修行的开始,先集中注意力;如果你是用某种物体,那就看着它。在一座开始的时候,努力集中注意力;到了中间,可以稍为放松,但仍继续维持专注,随时都应提起正念,要有警觉心。如果心变得昏沉,就想一想让心平静下来的利益,由此产生喜悦与热忱,驱除昏沉;如果心变得掉举,就思惟出离心,让自己冷静下来。昏沉,掉举消失之后,立刻回到专注上。

呼吸顺畅,把你的心和你的感觉都集中在那个物体上;这样修一阵子之后,会有五种体验生起。

开始时,你的念头一个接一个像暴流般停不下来,就像山间的瀑布一样无法控制。胆小的行者遇到这种情况,就认为自己无法好好修下去,由于沮丧便生起懈怠。你应该欢迎禅定的第一个体验来到,把它视为瑞兆——它就是所谓的认出概念的升起。

瀑布经验被认为是禅定体验的黎明,虽然太阳尚未升起,但阳光已经出现在天际了,这表示结果已经在那里了。

随后第二种体验也会发生,这时候的心境就像急流穿越峡谷一般,有时你专注得很好,有时却像急流撞到岩石,形成漩涡,然后又回归宁静——第二阶段叫做“概念休息”的境界。

继续修下去,会出现第三种体验,类似河流中的水潭。干扰会产生涟漪,其他时候则平静无波——这就是所谓“概念疲惫”的体验。

第四种体验可以比喻做有波浪的海洋。即使生起种种心灵构想,就算它很巨大,只要略提正念就立刻平息下来——这种经验就是收集概念,并使它井然有序。

第五种体验也会来到,它类似无波浪的海洋——无论什么事情发生,海洋都维持不动。

到达这种境界,你自己就成为对治法门,不再需要刻意的对治法了——这就是所谓“不收集概念”的体验。在这个阶段,身体就像羽毛一般轻,心完全能受到控制,欲界大部分的烦恼都停息下来,你可能会得到某种程度的预知力和神通。根据佛教哲学,到达了这个阶段,你便具备聆听佛陀某些教法的资格。

经历了修“止”的五种体验,心的造作就会愈来愈不活泼,逐渐失去对你的控制力。有些修行人能够达到外物失去力量的阶段,这是由于行者极专注于自心,使得外物不再具有吸引或反击的力量。这样的情况会发生于色,声,香,味,触任何的五尘上。

修“止”的这些阶段或成就,可以在修行时和日常生活中表现出来。有时候,你会体验到许多感觉或情绪都停下来的境界。

修“止”修得很好的行者,能够达到轮回的顶端,获得天道喜乐的体验——这是许多宗教的究竟目标,有时候被称为“天堂”,这同时也是印度教禅修的最高悟境。因为佛教所追求的更高,所以“观”和“止”同样地重要。

如果你精进修“止”,很快就能了解到,实修和研读对你心境所起的效用有什么差异——光是研读佛法,根本无法让你的心平静下来。修行“止”让你的心平静下来之后,你就比较没有偏见,大概可以准备修“观”了。“观”最有名的两个传承,就是龙树菩萨与弥勒菩萨的传承。

龙树的传承有两种主要的方法,它们都是要让我们从误以为真实的概念幻影中解脱出来。我们在心中造作出来的不实模型就是所谓的“边见”,它让我们远离真实,迷失了重点。

三世纪左右的人,南印度婆罗门出身,为龙树弟子,以智辩著称。曾经说过,如果你能彻底地明白某一种现象的没有本质,那就能治好一切痛苦——这就是所谓的“一药治百病”。



## 《佛教的见地与修道》

### 【第七节 慈、悲、菩提心以及菩萨道的善巧方便】

构成“止观”法门的基础认为：烦恼是染污障碍，修行就是要除去它。这样的见解似乎和我们自然的习性相左，但是慈、悲、菩提心的法门，却能利用情绪作为解脱的工具，而不把它视为障碍，因此具有不可思议的效用。

### 【第八节 金刚乘】

金刚乘或密续的教法，长久以来都只限于传给一小群上等根器的特别弟子；而且传法也很秘密，通常都选在大众废弃或避免接近的地方。由于包围着它的神秘性，密续很不幸地被误认为是低俗、不健康的，或者总使人觉得有点不太对劲，把它当成是一种危险的宗派。实际上则刚好相反，因为金刚乘太珍贵了，所以须要保持秘密。你不会把自己最宝贵的东西拿给每个人看，也不会到街上大肆宣扬你把宝贝放在哪里，钥匙藏在哪里；因为你知道如果这个消息传到了坏人的耳里，就有不少麻烦，甚至会失去那件宝贝。

金刚乘非常高深、奥妙，因此不是每一个人都能了解的——十万个弟子之中，可能只有一个能成为好的金刚乘修行人。我们可能认为自己了解金刚乘，在肤浅的层次上，也许我们算是了解；然而，金刚乘的真实意义是极难看透的。因此有些学者把金刚乘称为自秘教授：如果你能了解，就能获得解脱；如果不能了解，那么因为不了解，它对你而言就仍旧是个秘密。这虽然好，但却无法全靠它；因为金刚乘已经面临太多的破坏了，那些不了解它的奥意的人，滥用金刚乘作为建立巨大自我并加强轮回染污的工具。

大乘与金刚乘有相同的目标：也就是成就完全的佛果。一般而言，这两派有相同的见解，但是成就果位的方便道或方法不同。简单地说，金刚乘常被认为是果乘，而大乘则被认为是因乘或体性乘。如果把佛法分成声闻乘、缘觉乘和大乘三部分的话，金刚乘很明显地应该归于大乘。如果把佛法分成经律论三藏，金刚乘该归于哪一藏，不同学者就有不同的看法了。

有些学者把金刚乘归在论藏，因为金刚乘包含了许多智慧的教授；另外有些学者则认为金刚藏是第四藏，也就是单独算一藏。

大乘被称为因乘，因为大乘主要是在教导成佛的因，正见、正定和正行是成佛的根本。

大乘认为要成佛就必须具足种种正思惟，必须净化某些染污等等。在前面衣服与尘垢的例子中，大乘广泛地介绍了洗衣服的方法。当然，大乘非常清楚衣服超越污垢与干净，但是大乘也很具足智慧，知道大多数的人无法接受这点，所以大乘中有许多善巧方便，对于如何洗净衣服有明确而详尽的教法。

金刚乘包含并利用大小乘的一切法门。事实上，根本没有不是大乘行者的金刚乘行者，因为必须受菩萨戒才能进入金刚乘。金刚乘弟子如果能同时修习三乘，那就更好了。

在小乘中，无论当事人动机是什么，不善的行为就绝对不善。对于大乘行者而言，只要动机正确，任何行为都可以成为善行，因此什么行为能够利益众生并没有限制；然而，对于利用什么行为作为成佛之道，还是有限制的。

大乘与小乘不同的地方在于菩提心——菩提心就是希望引导一切众生成就圆满佛果的心。

金刚乘除了不伤害以及发菩提心之外，还加上其他的东西。

你可以这样说：大乘的修行方式是利用因来趋向果，而金刚乘的方法则是把因果放在一起，果实际上就是因。金刚乘并不特别地与因有关，也就是说，它不把剥去果皮当成最重要的事情；在金刚乘的见地中，你以为剥去果皮能使你得到果实，而事实上，不管皮剥了没有，果实一直在那里（这点很像前面的尘垢与衣服的例子）——有些金刚乘行者反倒比较喜欢带皮的水果。

所有的乘都认为：了悟无二本性，了悟一体两面的本性，了悟究竟与相对真理，是成佛所必须的。金刚乘与大乘在究竟真理方面并没有差别，但是两者处理相对真理的方法则有出入，特别是金刚乘透过观想本

## 《佛教的见地与修道》

尊,念诵真言等等转化相对真理的方法与大乘不同。

金刚乘和其他乘另一个不同的地方,在于小乘,大乘强调心的训练,而金刚乘则强调认识心性。大小乘要你“训练自心”,而金刚乘则要你“认识自心”。

佛教的基本开示告诉我们:如果不能控制自心,就会生起轮回的体验;如果能够控制自心,那么在这个控制的过程中,大乐的瑜伽体验便会产生。当你的心完全调伏,不再须要用任何方法加以控制,这时便出现最高的悟境——这是小乘,大乘的基本理论,而金刚乘也接受。有时候,心被定义为阿赖耶,即万法之基,它包含了轮回,涅槃。如果心遇到轮回之因或受轮回之因——例如烦恼——的影响,就产生轮回的经验;相反地,如果心遇到涅槃的因缘,例如虔诚心,悲心,菩提心和空性,并受它们的影响,就会产生涅槃。从这点上可以看出,心是轮回,涅槃的基础。

金刚乘关心如何调伏自心,训练自心,此外,还有认识自心。它也调伏你的身体——这是观想的目的之一,也是金刚乘独特的地方。金刚乘是唯一能让你此生即身成就圆满佛果的乘。其他乘主张身体是因缘的产物,是无常的,因此也是痛苦的;只要有痛苦,就不能成佛,因此以我们目前的身体是无法成佛的。相对地,金刚乘认为:因为一切是心,身体也是觉知的产物,而且只要我们能够操纵对于现象的觉知,就能操纵一切现象,所以,如果能够改变对于身体的觉知,就能够操纵或改变我们的身体。如此一来,金刚乘就可能让行者在此生成佛。

金刚乘一般又分为四部密续,这四部并非不同理论的派别,而是针对四种不同心态的弟子所设计的方法。四部密续分成事部密续,行部密续,瑜伽部密续以及无上瑜伽部密续。

如果我们比较一下不同的法门,就会发现,小乘的外相要求最严格,你必须要守特定的戒律,例如剃除须发等等。在大乘中,为了利益众生,几乎可以任何事情,这似乎给大乘更大的自由;但是如果你仔细检视它们,就会发现大乘的危险性和要求都比小乘高。在某个程度来说,小乘在今天的世界上,对大部分的人是最适合的法门——它最简单,最容易,危险性最低,当个小乘比丘或比丘尼,只要守好戒律,就一切都好了。在大乘中,即使一个最不起眼的行为受到一点点自私的污染,你就破了戒,没有圆满修持。

就如同大乘,小乘之间的差别一样,金刚乘比大乘似乎更允许无限的自由。金刚乘修行见地本身,而大乘,小乘则利用一些方法趋向见地。金刚乘的修行基础在于,因为一切事物究竟上都是空性或无分别,所以行者应该直接跳到修行的中心去修空性或无分别,而舍去趋近实相的间接方便。

修行见地的时候,不允许有偏好,因为一旦有了偏好就有成见,这就是二元对立,而二元对立正是痛苦的根本原因。从大乘自己的逻辑来看,大乘不能不同意这种说法。

就某方面来说,金刚乘比其他乘容易修,因为任何东西都可以拿来做为修行的方法。你书桌上的那杯水可以转为本尊坛城,因为它的究竟本性是无二实相——即我们所称的成佛境界。每件事物都同样地可以转变,因为每件事物都同样地没有实质可言。

这可能听起来很伟大,但是要真正地修行平等这个见地,却非常地困难,因为这代表不允许有任何的偏好。如果能仔细分析一下,就能了解金刚乘要比大乘更难修。

总而言之,小乘的修行法是以不伤害众生为基础;大乘除了不伤害众生之外,还加上菩提心和利益众生的愿望;金刚乘吸收小乘和大乘的菁华见解,而戴上净观的冠冕,是一种视万法皆清净的究竟果位修持方法。如果你把一切都看成清净,那么就不能够说某种东西是好的,应该吃它;另一种东西是不好的,应该避免吃它——一起偏好,就失去了净观。

### 【第九节上师,灌顶及象征】

净观是金刚乘与众不同的特征,也是最基本的修行。“净观”的概念与果位修行密切相关,因为它视

## 《佛教的见地与修道》

一切事物为清净。

灌顶真正的功能是一种助缘,使特定的因能产生特定的果。虽然种子(因)具有发芽的天生潜力,但是它也需要温暖,土壤,耕作,水分,空间,阳光等适当的缘配合,才能展现它的潜能——灌顶就像这些缘一样。金刚乘的上师和弟子都明白弟子是可以成佛的,是可以清净的,并且具有佛性。以这种见地为基础能建立起什么,并没有限制;但是如果缺乏这种基础的话,没有任何东西能建立起来,而任何灌顶也都会毫无成果可言。

金刚上师明白受灌顶者具有了悟佛性而成佛的潜能,以这样的见地,金刚上师用种种不同的灌顶仪轨把土弄松,为这颗种子或潜能浇水。所能接受的最好灌顶是什么,当然是由弟子的心理与烦恼状态来决定。对有些弟子而言,最有效的灌顶可能非常仪式化,而且循序渐进。广泛地说,这样的灌顶是以几个瓶灌做为开始的,并且使用水,宝冠,杵,铃和名字等灌顶所依物;例如在进行瓶灌的时候,会把瓶中的水倒在弟子头上,并给弟子喝一些水。

给予灌顶的人,必须从他自己的上师得到过同样的灌顶,而且他也必须修过所灌的这个本尊或密续的法——这些条件是绝对必要的,因为了悟的相续或灌顶证悟的相续,必须要出现在上师身上,灌顶才能有效。

这种不中断的连接是给予和接受灌顶时非常重要的因素,但是现代许多上师并没有这种连接,很可能是因为从来没修过这个法,没受过这个灌顶。

在你和上师建立关系之前,譬如接受他灌顶之前,要毫不犹豫地检查上师的资格与凭证。

误把敬意或信任放在仁波切,活佛,喇嘛等头衔上,或者放在某人的名声上,可能会为你带来许多麻烦。有些人自称为仁波切,但却根本不是仁波切;有些虽然是仁波切,但却未必有资格给人灌顶。

在灌顶的方便上,金刚乘经常使用例如水,宝冠,铃,杵和土等器物;而事实上,我们现象里的一切物质都能拿来做为灌顶物质。其他经常使用的方便还有真言和手印:真言是一些字与音节的特殊组合,而手印则是象征性的姿势与动作。金刚乘灌顶也运用三摩地,包括观想,专注和其他。如果灌顶上师与受灌弟子都认识到双方都具有佛性,并明白灌顶所运用的物质并非幻觉所认为的状况,它们的本性是空的,能转化成任何事物,再加上许多金刚乘工具和方法的帮助,就会产生很好,很有成果的灌顶。

如果弟子根器很好,那么复杂又仪式化的灌顶,可能就不需要了;这种学生可以给予更直接的佛性教法而立即了解自性,上师当时的话就能成为灌顶。这种灌顶也不限于语言,它可以是一种姿势,就像帝洛巴用鞋子打在那洛巴头上一样;或者,它也可以是某种讯息等等——当然,这种灌顶只给予上等根器的弟子。

### 【第十节 次第与证悟】

“观想自他成为本尊”,是金刚乘最微妙的修心法门之一。

佛法修行的顺序,不管哪一乘,在开始的时候都要先了解:你并不是自己所想像的样子——你不是那个名字,标签,颜色,形状等等,那些只是你的幻觉。这时候,金刚乘打开了它善巧的宝藏箱,引入本尊的概念。

人类的心完全是条件式的:现在的你是由过去你的限制条件所决定的。金刚乘给你一种新的限制,它用一些比通常的幻觉更接近本性的观想,取代你习惯上看待事物的方法。

## 《佛教的见地与修道》

那个你认为是自己的东西并不是你，只是一种幻相，由于迷惑，最初你误认它是你自己，然后又浪费一生来满足它、让它快乐，这样的企图才是唯一没有希望的。

### 33、《佛教的见地与修道》的笔记-第5页

自我永远觉得它的判断、观察和体验都很重要，因此对每件事都小题大作，无法放松地随事情自然发展；而只有当自我经历了许多困难后，才不会再小题大作。自我觉得如果让别人感觉它很无私、有奉献精神、很冷静、不生气；如此可以在日后帮助它（自我）及产生有利于它的环境，又或者自我以一种侵犯自我的领域甚至做出损害自我的情况（可承受范围）来让别人对自我产生敬佩，从而证明自我坚实的存在。很多人不明白，自我为什么要证明自我的存在。宗萨钦哲仁波切说：因为自我的基本性质就是对于它自己的一种坚固和持续的感觉，还加上了一种持续的不安全感。对于不安全感的立即反应就是期待（对自我有利的因素--贪）和恐惧（对自我不利的因素--嗔），而自我的期待和恐惧是没有穷尽的、难以满足的、困惑的、有系统的、紊乱的、有次序的、逻辑的、疯狂的、理性的（在一大群不合理之中）、狡猾的、感性的，以及鬼鬼祟祟的。自我几乎能够将任何事物都转为己用，并用一切方法为自己辩护，甚至应该摧毁自我的老师和教法也被利用了——自我被自己充满了，没有任何其他的東西能够进得去。虽然自我伪装开放的态度，但真正的开放根本不可能，充其量它只能伪装、模仿、代表，使别人相信以及减少个人色彩。因为愚昧（无明），我错误地相信自我就是我，而我就是自我。其实那个我认为是自己的东西并不是我，只是一种幻相，由于迷惑，最初我误认它是我自己，然后又浪费一生来满足它、让它快乐，这样的企图才是唯一没有希望的。这就像除非我知道自己在做梦，否则无法逃出梦的陷阱一样——要让自己解脱，我们必须明白自己的错误，然后从其中醒悟过来，事情就是这么简单，也是这么复杂。

### 34、《佛教的见地与修道》的笔记-第43页

通过智慧来研究空性，偶尔在刹那间会瞥见空性；但是如果你不借由思维和修行来熟悉这种状况，悟境就无法稳定，很快地，烦恼就淹没了它。仅仅以智力与分析研读佛法，不会产生多大效果；只有把理论放入修行之中，才能真正体会到你所研读的“空性”和实相。

### 35、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

每次读一遍这本书的序言，就觉得整本书都在其中了，所以推荐此书最前面的序。

### 36、《佛教的见地与修道》的笔记-下部 第一节 道

讲述了读书研习和修行的相辅相成，接下来我应该看一些跟修行有关的书籍。李英寄给我的两本书可以读一读。

### 37、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

读完《中国佛教史》，重读《佛教的见地与修道》。

这本书，很适合一遍遍读。

如陈冠中在译者前言所讲，它，的确可以印证你的修行。

讲自我，字字珠玑。

书里说，自我介东西，与其评断它，不如检查它。

## 《佛教的见地与修道》

感谢生活中，那些能让自己烧掉【我】，【我所】的人与事。

勿用去推敲其他，仅检视自己的发心、动机，足以。

纵火烧空，何处着热？

风波泡涌，虚舟自闲。

### 38、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

#### 个人摘录

我们一直都是不假思索地接受自我和它的模式，它们从开始就很健全，今天一样这么有力和根深柢固。但是依照佛教的哲学来看，任何事物都是由因、缘所产生的，因此，自我和它的模式，也只是经过不断训练、不断滋养的因、缘下所产生的结果。

传统性的见地就是不受任何理论分析系统影响的见地。这种见地以常识来接近真理，不牵涉到分析，它认为事物表现出来的状况理所当然地就是真实的状况。

“理论性的见地”就是以某一种特定的分析系统去看待心、现象和组成“实相”的其他部分。这种见地包括了多数主要宗教（这是指除了纯粹迷信、盲信外，某些智力分析系统的宗教），同时也包括了某些哲学体系与某些现代科学。

“自我”是一种误解，但却被当成了正确的见解，它只是一个幻相。根据佛教，“我”和“我自己”的这种持续感，既是无明，也是无明的结果。无明就是不明白，没看到全豹，你可能只见到片断、零星的东西，却不了解全盘的情况。

“无我”表示自我并不是依照我们认定的方式存在着。对佛教的一个常见错误观念，便是认为佛教的目标就是要除掉自我，然而佛教真正教导的是，我们没有什么须要除掉的根本无所谓存在或不存在，有的只是我们认为自我存在的幻觉，我们相信并紧抓着这种幻觉，以为它是真的。

“自我”是根本无明，它是被误认为真实的一种幻觉。因此，凡是从“自我”生起的一切，一定都是无明与幻觉。“自我”永远都设法确定它自己的存在，这显示出它基本的不稳定。虽然充满了骄傲，但自我天生就缺乏安全感，永远都害怕失去它的本身、领域、所有物和关系，这一切在巩固它“存在”的信仰上都是必需的。

鼓动强烈的情绪是“自我”的另一种伎俩，我们用这种方法让自己感到很真实，在那一段时间中，我们暂时逃避了根本不安全感的内在焦虑。生气的时候，你大吼大叫，愤怒的原因和对象变得更稳固，这样便能回过头来确定你自己是稳固的；接着，你又设法报复，这让你的“自我”因为能延伸到未来而更确定了它的存在。“自我”觉得愤怒的痛苦，要比面对“自我”本身无实的痛苦来得小。

每当我们说到或想到“绝对真理”的时候，必须警觉到，我们是在相对的层次上，以概念来说或思考非概念的绝对真理。

有两种绝对真理：一种是真正的绝对真理；另一种是为了沟通所建立的绝对真理模型，这种模型是相

## 《佛教的见地与修道》

对的。我们能讲、能思考的，只有后面这种模型绝对真理，因为真正的绝对真理超越一切概念，而我们却局限于概念之中。

在相对的层次上所建立的绝对真理模型，反映了“自我”的观点，否则我们无法了解它。然而，我们还是能够利用这样的模型让我们远离“自我”的观点，走向究竟。

我们经常没有觉知到自己的痛苦，误把微细的痛苦当成快乐；还有，如果剧烈的痛苦降低了程度，尽管它依然是痛苦，我们却把这种减轻的痛苦称为快乐。不明白痛苦的本性，让你不会留心痛苦的起因；直到痛苦严重到被认出来，再也无法挽回的时候，你就注定了承受剧烈的痛苦。

除非我们对现象有某种概念，否则那种现象对我们而言根本不存在。

“相信业”的意思，就是对你的行动和生活负起完全的责任。

如果昨天和今天的心完全一样，那么就不需要记忆；在这种情况下，你也不可能忘掉任何东西。无常和变易使记忆、遗忘和所有心灵过程成为可能。

“怀疑”与“发问”是发展真正信心与虔诚的优良基础，应该培养这种基础，而不是加以抑制。

### 39、《佛教的见地与修道》的笔记-轮回与涅槃

由业力造成的幻觉，根据发心的不同，产生了不同的因缘，所以就有轮回和涅槃的不同结果。

这些概念最好用相似的例子加以说明：如果有一个人急躁紧张(第一个因)，又非常坚持自己的想法(第二个因)，最近他度假的时候几乎被毒蛇咬到(第三个因)，这个人走进一个漆黑的房间(第四个因)，有一条有纹路的绳子横卧在地板中央(第五个因)。由于以上五个因的组合，这个人看见一条有条纹的蛇横卧在地板中央，于是他惊慌起来，也许会心脏病发作而死——这就像轮回一样，完全是一种幻觉。许多人看不起幻觉，认为那只不过是一种想像，但是我们生活中很少有什么东西不是幻觉和想像。在刚才的例子中，幻觉的能力非常大，它经常决定了你全部的生活经验。习性、经验、偏执、愤怒和贪欲，这些因缘投射到相对现象的空白荧幕上，假如没有障碍，你会发现，自己就是“轮回”这部电影的制片、导演、演员和观众。因为你只知道这些，所以把它们当成事实。你看到一个人，认为这是位美丽的女孩或潇洒的男子，就发生了跟绳子和蛇相同的过程。有个寂寞的人(第一个因)，一般而言他很热情(第二个因)，最近才离婚(第三个因)，他走进一间灯光柔和、现场播放着浪漫音乐的房间参加宴会(第四个因)，那儿有个女郎(第五个因)。再次地，由于因缘具足，我们这位朋友发现“她”是全世界最美丽、最可爱的女人，非追到她不可。以后的经验又完全依赖其他的因缘决定：如果那名女子对他表达爱意，他就会感到非常美妙；如果她不理他、拒绝他，他就会很难过；如果她和别人在一起，他就会很嫉妒等等。蛇以及美丽女人的经验，除非遇到它们的对治方法，否则不会中止——你的幻觉可能永远欺骗你。好消息是在这一切之中存在着“基本的善良本性”——基本的善良本性就是没有蛇的这个事实，只不过被吓到的人不知道罢了。如果真有蛇，我们就麻烦了。假设另外有一名女子，她很平静、谨慎，最近也没有任何遇到蛇的恐怖经验；当她慢慢走进房间的时候，看到有一个人倒在地上，已经差不多快死了，那个人旁边还有一条有条纹的绳子。她问：“发生了什么事？有什么不对吗？”那个人仍在惊骇中，无法回答。那位女子于是了解到，躺在地上的人可能把绳子当成了蛇，所以她就打开电灯；由于她从一开始就把绳子当成绳子，对她而言，蛇从来没有存在过。但是躺在地上的人，在开了灯之后，看见那条有节纹的绳子——蛇消失了。他得到难以形容的解脱感——蛇终于走了，不再有蛇了。他的痛苦消失，感觉到极为强烈的喜悦；可能他还会笑自己竟然曾经有这种幻相。这种快乐的体验——这种蛇消失了的体验，就是我们所谓的“涅槃”。但这是否是“佛性”？是否为“究竟实相”呢？我们现在须要思考的问题包括了：一、房间里有没有蛇出现过？答案当然是没有。二、第一个人是否有错误的见解？也就是说，当他进入房间的时候，有没有幻觉呢？是有的，因为他有幻觉，所以他的见解是错的。三、开灯之后，蛇不见了

## 《佛教的见地与修道》

体验，是不是正确的见解呢？这也是错误的见解，因为他认为消失的东西从来就没有出现过；既然没有出现过，当然也就没有消失。因此，不再有蛇的这种轻松感觉也和实相不一致。对于第二个人来说：一、她看到蛇了吗？没有。二、她体验不再有蛇吗？没有。三、她在情绪上有没有体验到轻松或是痛苦的中止呢？没有。四、她看到什么？她看到绳子。这就如同“大涅槃”——超越了轮回和涅槃。

轮回就如同前面例子中的脏衣服，涅槃则像干净的衣服，两者都不是实相；但是，如同干净的衣服比脏衣服接近衣服的真正状况，涅槃也比轮回接近实相。轮回是执着在幻觉上，而涅槃则是执着在幻觉的消失上。涅槃仍是二元对立的成见，因为你所认知的是幻觉消失，而不是“实相”。从前你错误地相信“幻觉真实存在”。现在你又错误地相信“幻觉消失真实存在”，没有出现过的东西怎么会消失呢？不真实的东西消失掉的状态，怎么可能呢？换句话说，不真实的东西从未存在过，怎么可能存在呢？涅槃的存在是依靠轮回，真实事物的存在哪有可能依赖不真实的事物呢？涅槃就像是幻觉之后的幻觉，如同电影结束之后，你还瞪着空白的荧幕——你仍然没看到实相。

### 40、《佛教的见地与修道》的笔记-第17页

什么是存在？就是凡夫众生对现象产生感觉、观察和体验、而形成的概念。这也就是说如果某一种现象，凡夫众生对其没有某种概念，那对于凡夫众生而言，就不存在。在这种存在与不存在的关系中就能看出是以主体立场来作为判断的，既然有主体的出现自然就具备作为主体作用源头的“自我”所折射出客体，故任何以自他、主客、存在与不存在等二元对立的层面状态下认知的事物必定是依赖其他事物的存在与否来证明它自己的存在。那这种存在，不是独立地、真实地存在，而只是所有在此类二元层面认识存在的概念下，相互依赖、互为自证与证他，如三根筷子相倚而立一般的幻觉式存在。要清楚真正的存在是完全可以离于凡夫众生的概念而能独立地、真实地存在，离于存在与不存在这两个极端，不须要依赖其他事物的存在与否来证明它自己的存在——真正的存在超越了自他、主客、存在与不存在等二元对立。凡夫众生通常认定那个真实的“自我”很可惜，恰恰是那个幻觉式存在，真正的存在其实反而是凡夫众生不愿丝毫接触的“无我”。这个“无我”是什么意思？很难去把握，究竟上来说只有通过特定的方式来实证，如果通过任何二元的概念、定义、逻辑都不可能真正正确的理解与把握它。但对于普通凡夫众生来说，并不是都有机会接触超越二元的这种证法传授的方式，所以，从方便上来说（即在相对二元层面，模拟一下这种超越二元状态的模型）：“自我”并不是依照凡夫众生认定的方式存在着。要清楚超越二元的实证之法，不是说要将有“自我”的凡夫众生变成把“自我”消灭后没有“自我”的状态。而是一开始就没有什么须要除掉、消灭——（超越了二元层面的认知）根本无所谓存在或不存在，有的只是我们认为“（即二元层面下幻觉式的认知）自我”存在的幻觉，我们相信并紧抓着这种幻觉，以为它是真的（真实地存在）。如此错把相对真理当成了绝对真理，把显现误认作了本性，将幻觉式的二元层面的认知坚信成了超越二元层面的真实——这种将幻觉认作真实才是要对治与纠正的！

### 41、《佛教的见地与修道》的笔记-第69页

另外有些人比较喜欢多一点的自主权，愿意尝试不同的可能性，也不在乎冒一点险

### 42、《佛教的见地与修道》的笔记-第87页

佛教典籍中经常提到信心和虔诚的必要性。在佛法中，这并不是盲目接受任何事物。“怀疑”与“发问”是发展真正信心与虔诚的优良基础，应该培养这种基础，而不是加以抑制。尤其在开始阶段，忽视你的怀疑去选择某种信仰或是迷信的虔诚，绝对是不明智的作法。一旦你仔细地选出修行法门和引导者，并修行了一段时间之后，有的时候必须贡献出不带任何条件的信任。要生起这样的信任，你一定要先问问题，再来就是事先分析和检查每件事，给你一个理性的基础，产生对此事的信任；否则，那些被丢到心灵角落又忽视了的秘密疑惑，会意外地出现，毁掉你所有的一切。

在修道的过程中，分析以及自己的智慧，应该作为你主要的指南针；但是，有时候“自我”会故意吓唬你，因此你又不能依赖分析，也不能相信自己的判断，告诉自己现在在什么地方、发生什么事情。

## 《佛教的见地与修道》

但是，如果在踏上旅途之前你就念了说明书，详细地检查过所选路线的地图，也检查过导游的证件，一路上发现地图是正确的、导游也很可靠，那么你就很有信心地相信自己正朝着正确的方向前进，并相信自己一定会抵达目的地；即使中途偶然遇到崎岖或没有路标的路，你也不会担心。

虔诚、信任与信心，并不是因为某人乃至佛陀说它对或不对就接受它。假如你想找黄金，刚开始可能只知道它是黄色发亮的金属，但是经验多了以后，你就学会如何认出纯金的独特性质、知道如何利用黄金，把它做成许多美丽的物品。同样地，虔诚心就是学习认出并感谢好的道路或导游的品质。

缺乏信心与虔诚，你很可能无法得到多少成就；因为这些特质让你对自己的修行产生信心，并且创造出成功所必须的热忱与精进。虔诚心利用原有的习性——就像修行慈悲一般——因此很有效。我们天性就对某人或某事有虔诚心，譬如对父母、配偶、孩子、工作或国家等；平常生活中，虔诚被视为一项美德，因为有了这个基础，才能建立稳定而持久的关系。

佛法也同样重视虔诚，因为能忠于修行之道和引导者，欣赏它们的品质是在道上前进所必须的。选择法门的时候，你可能在理智上觉得有几种法门一样好，但是真正选择其中之一的时候，你可能是因为比较喜欢某种法门特别的性质，才选择它；而这种喜欢除了理智之外，还必然带有感情方面的因素。

虽然虔诚是不可缺少的，却必须配合智慧才行。佛教典籍中认为，禀赋优异的修行者，以理智入道，而后发展虔诚；不过，先有虔诚而后理智也可以。

不幸的是，有些弟子一开始就具备虔诚，但是从此以后再也没法去问或分析任何事；这种弟子接受老师讲的全部都是对的，可能只因为老师符合弟子心中老师的形象、或者可能老师很有名、或者弟子幻想老师知道一切从而得到一种安全感。这种无法鉴别错误的心，就和永远要挑错误的心一样地偏差。

只有当这个人碰巧撞到正确的老师与正确的法门时，这种“白痴似地虔诚”才有作用——他就好像是被好的导游沿着平直大路带领前进的盲人一般，无疑地，他能走到目的地；否则的话，非常有可能发生不幸，因为他很可能遇不到好的导游或者道路险峻难行，很容易失足坠落而死。这种人也很难以利益其他众生，因为他没有分析过是非好坏，根本不清楚向哪里走以及为何向那里走；就像是盲人，无法告诉别人依道而修是件好事，因为在他抵达最后目的地之前，连自己都不能确定。

有时候，我们为了非常肤浅、非常情绪化的理由来修行佛法。我们在演讲厅见到某位老师感到心血来潮，或是念了几本有趣的书似乎证实了自己原先的想法，把这些头脑简单的原因当成修行动机，然后就把虔诚心丢在任何出现的人或事物上面。也许我们有许多问题，也曾经听人家说过佛法能解决这些问题——可能佛法的确是这样，但也只有一阵子。我们喜欢某个老师，可能因为他给了我们常识性的建议，或者是心仪于他的外表，但这种虔诚心能持续多久呢？

一段时间之后，你开始看到错误的地方，这可能是真的有错误，也可能只是你的投射而已；不论是哪种情况，你都会埋怨老师或埋怨修行之道。其实你从未检查老师和法门的性质，只不过一时冲动就跳了进去；这种随便的虔诚一点都不稳定，这也是有些人永远都在换老师、换法门的原因，这种状况的利益有限——至少对自己、对别人而言，都浪费了许多时间。

筑基浅薄的虔诚心，受到一点轻微的打击，就会全部瓦解；然而，理智的虔诚是无法被摧毁的。在你沿着修行之道前进的时候，无疑地，会遇到许多障碍；如果能明智地探讨佛法的运作方法，了解自己在修些什么，以及为什么这样修，那么当障碍发生的时候，你就不会失去信心了。

### 43、《佛教的见地与修道》的笔记-第33页

当你说我爱你的时候，你的意思并不是这样，而是在问你爱我吗，或者是我想拥有你，或是我要你让我快乐。你能讲出的最诚实的句话就是，我爱你几乎和爱自己一样多。我们所说的爱，通常是



不折不扣的自私。

### 44、《佛教的见地与修道》的笔记-转世再生

佛教中转世再生的概念，主要是和心的连续性有关，而不仅是平常所认为的转生进入不同的身体而已。每件事物都是由于特殊的因缘而出现、消失，这与佛法中出生、死亡和转世的理论完全一致。身体和心无疑地非常接近、互相依存，但是两者还是不同：身体的功用就像容器，心就像容器内所装的东西。身、心两者各有它们创造和延续的因缘，这些因缘中，只有一些是两者共通的。

但是身、心毕竟是不同因缘的产物，因此要止息这两种连续现象便需要不同的因缘。

由于心识之流的因缘在身体死亡之后仍然继续，所以除非有什么阻碍，否则心识便继续下去。只要仍有自我，就有二元对立，那么就造成业力；而业的能量，就是不管身体发生什么，都让心识之流持续下去的缘。心的连续就是所谓的再生。因为具有色蕴的习惯模式，所以转生通常和取得某种物质形体有关。

然而要出现转世，即心识的相续，倒不见得身体一定要死亡才能发生。每当一事物终止，另一事物开始的时候，我们就再生了。

成佛是相续心识的唯一障碍和对治方法。

### 45、《佛教的见地与修道》的笔记-第12页

事物可以从“它的显现”（受到不同干扰影响的不同显现）以及“它的本性”（超越一切干扰影响的自性）这两种观点来分析；如果没有干扰与影响（无明与烦恼），此时自性与显现是一致的。这就是实相；如果不一致就是非实相的见地，因为有非实相的见地才会有实相的见地。也就是说如果对于一位自性与显现是一致的觉者来说，只是法尔如是，而不是有一个此是实相（相对于非实相）的概念。如果主体与客体之间、观察者与对境之间，有某种干扰影响，这种状态就是“显现”，如果没有任何干扰影响，就是“自性”。也可以说这种“显现”是相对真理；而这个“自性”是绝对真理。“自我”就是这种干扰影响的相对真理，而绝大多数的凡夫众生都把这个“自我”误认作是绝对真理。当然这个“自我”很牛，它既可以作主体（无明），也可以作客体（无明的结果），更可以同时具备主体与客体的作用。这种干扰影响是什么？其实就是感受“自我”的真实、持续、自主、独立，认为有这么一个实体的存在，并且凡夫众生相信这个实体的“自我”存在并不是相对真理所引起的错误见解（幻觉），而是真实无误的绝对真理。进而非常习惯了它，把它当作了根本，也不知道除了它之外还有什么。这就是干扰影响，当然对于凡夫众生来说，坚定的深信这种干扰影响下显现的模样就是“绝对真理”。所以，众生不仅没有把“自我”认出是相对真理、是干扰影响的本身及结果，更把这种“自我”理所当然的认作了“绝对真理”，以它为中心，为根本，不停的构架、投资、建设，将这种干扰影响下的显现认作了自性，牢不可破（执着）。再加上缺乏任何直接的证据来证明“自我”不是个相对真理（幻觉），所以，众生都通过各种证据以坚定证明“自我”的存在，典型的就创造“自我”比对的“对方”或是“自我”为主体，以现象界作为“客体”，通过以证明客体存在的方式来，证明主体的真实存在，其实这些都是“自我”的骗局，前面说过“自我”可以同时具备主客体的作用，只要把自我作为客体加以延伸，构成复杂的状况（比如分成他、她、好、坏、此、彼、是、非，并在此基础上产生亲近疏远的心理状态，各种意识形态与制度、规矩，如此把客体正当化，合理化，而这些都是“自我”为加强“自我”真实是一个真实的实体所玩的花招），就是现象界此客体了。这种“自我”搞出来的体系是精密而坚固的，所以，当说给众生听“无我”此绝对真理时，由于此绝对真理与众生体验的（不停的构架、投资、建设“自我”）差异极大，再加上众生就算哪怕是稍微一点点的去打击一下这个“自我”都会极其的难受，所以面对“无我”这个“自性”时，凡夫众生只会伸出中指说一句：扯淡！

### 46、《佛教的见地与修道》的笔记-第1页

人间是剧场（新版）揭开佛教徒保持内心喜悦自在的秘密！带你看清人间实相，离苦得乐。《正

## 《佛教的见地与修道》

见》作者宗萨蒋扬钦哲仁波切富有启发性的佛学经典。2016年全新修订，布面精装典藏。李连杰、陈坤、胡因梦、杨幂、张德芬诚意推荐)

《人间是剧场》：<http://t.cn/R52tMT8>

《佛教的见地与修道》：<http://t.cn/R5USSVY>

### 47、《佛教的见地与修道》的笔记-第12页

佛陀的说法是现象除了我们对它的概念，感觉，观察和体验外并不存在初读这句话感觉很荒唐。看了下一页如果有什么东西能够离于你的概念而独立地真实地存在，那么它就一定离于存在与不存在这两个极端，因为存在和不存在是对一个主体而言的幡然醒悟。考虑质量守恒定律和能量守恒定律，如果从组成物质的基本单位来讲（原子或分子），那么根本没有东西会消失。我们之所以说某种东西存在或者不存在，实际上是说组成该物质的基本元素的组合形态发生了变化，我们对原来的形态下了一个定义，形态变了，我们通常就说这个东西不存在了。比如我们说人不在了，我们实际上是说组成人的基本单位的原子和分子的组合形态变化了，这些基本的元素本身还是存在的，只不过跑到了细菌或真菌里去了（尸体腐烂）或者燃烧释放了热量（火化）。突然想起一个故事，庄子的妻子去世的时候，庄子的一个好朋友去吊唁，但庄子却在唱歌（鼓盆而歌）。朋友非常不解，庄子却说她原本是没有形体的，而且也没有气息，现在她死了，又归于无形，这就像春夏秋冬的循环一样，她还是存在于天地之间，我为什么要悲伤呢。

### 48、《佛教的见地与修道》的笔记-佛性

以空性诠释实相的教法，是对治执着永恒的成见。

以佛性诠释实相的教法，是对治执着断灭的成见。

佛陀教导“无常”与“无我”，矫正永恒的常见的基本偏见。

佛陀给予十二因缘和佛性对治执着断灭的断见。

经：佛的开示

论：经的注释

惑与不惑都不是佛性，佛性超越惑与不惑。不惑的状况比迷惑更正确、更接近究竟实相的模式。不惑也只是个模型，真正的佛性不是由任何东西所产生的，它不是任何东西的结果，它超越了因和果。

### 49、《佛教的见地与修道》的笔记-第21页

空性并不是“有无”概念中的无--没有；亦非压住念头，致思想停止的状态；更不是种种万事万物的显现及众生对此种显现的感知背后，有着某种隐藏着的存在！真正的空性是非概念超越二元的。但凡夫众生表达描述的工具--语言、文字、逻辑、概念，及由此创造的图像，又都是概念与二元层面的状态。如此就出现一个很值得注意的情况，即众生在二元层面上，以概念为唯一的工具，来描述与思考非概念超越概念的空性。此时凡夫众生能思考，能交流的并不是真正的空性，只是凡夫众生为沟通而以本身局限的二元概念状态，来模拟建立超越二元与概念的模式，这表明头脑思维逻辑概念性的理解，再高明也是错的。

### 50、《佛教的见地与修道》的笔记-第43页

刚开始，“自我”执着于自己的存在，投射出自己和他人，然后有了互动而创造了业。由自己和他人而流出的业力，稳定了原先二元对立的幻觉，更加入了“自我”在其中表演的各种贪嗔痴的电影，电影中交织了复杂的情节、插曲、发展等，足以使“自我”陷在里面。在这个时候，也开始创造出“自我”，“自我”也创造出业力——这种周而复始、反复滋养它本身，而让自己一直受苦的现象，就叫做“轮回”。

# 《佛教的见地与修道》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)