**《释量论·成量品广释》第23课笔录**



## 诸法等性本基法界中，自现圆满三身游舞力，

## 离障本来怙主龙钦巴，祈请无垢光尊常护我。

为度化一切众生，请大家发无上的菩提心！

发了菩提心之后，今天我们继续一起学习《释量论·成量品》。

《成量品》属于因明，因明的因就是量的意思，有的地方叫量理，通过推理的方式来证成正量的道理叫做量理。因明也同样的意思，即怎样明了、开显真实的因，通过推理来证成世间和解脱道方面合理的对境就是正量。因明主要是宣讲名言谛，就是世俗当中的法。抉择万法的显现在世俗也分了两部分，一个方面是世俗的现相，一个方面是世俗的实相。世俗的现相有心、境，心和外境都是存在的，心、外境都是怎么样安立的，心如何认知外境的方法等等，都是世俗谛。

在世俗谛的现相当中，安立心和外境二者是别别存在的；在世俗谛的实相当中，外境就是心的自性，这是讲到了唯识的观点。唯识安立了名言谛当中的实相。我们所见到、认知的，以为是心外存在的万法，都是自己心识的变现，或者心的本性，就像梦境当中的外境一样。我们在做梦的时候，以为外面真实存在着山河大地，正在认为它们是心外存在的时候，除了自己的梦心之外，在梦境当中根本找不到一个实有的外境法。这个比喻和我们在白天的情况也是一样的，我们正在认为有外境存在的当下的实相就是我们的心识。

在名言谛当中就讲到了名言的实相，再进一步就到了胜义谛的实相，即万法的空性，这是通过中观宗来抉择的。因明主要是把名言谛当中存在的法，如理如是、清清楚楚地给我们作了一个梳理，让我们明明白白地了知名言谛当中，我们认为真实的东西哪些是假的，哪些是不存在的，只是概念而已，哪些暂时存在的等等，这些问题在因明当中讲的很细致。

我们现在学的是因明的一部分，对于解脱道来讲非常关键。不管你学不学解脱道，心和外境的自性就是这样存在的。一切客观存在的事实就是通过推理的方式来证成。不管内道外道，或者学不学佛法都是这样。对于佛弟子来讲，因明中不共的内容就是我们现在学习的第二品成量品的内容。如果佛弟子进一步地通过推理来证成自己的导师佛陀是量士夫，然后佛陀所宣讲的佛法是正确无误的清净正道，这些都是很关键的。对于我们来讲，皈依的三宝当中，佛陀是我们的导师，法是正道，僧众是我们修行的助伴，还没有成佛之前的修法者都可以安立为僧众。有些修法者内心当中法的意义已经部分现前了，就安立为圣僧。

我们前面也讲过，把这个问题证成之后，我们皈依三宝的信心就会非常稳固，这个过程也能抉择我们的修行方法，现在我们证成佛陀是量士夫的方法，通过修道怎么样安立它的因呢？就是说佛陀以前不是量士夫，通过修道成为了量士夫。佛以前和我们一样，也是凡夫，他通过修持一种正确的法，成就了佛陀的果位。我们证成佛陀是量士夫，佛法是清净的道的同时，自己对于修道的方法也会有非常清楚的了知。对于修学佛法的佛弟子来讲，这是很重要的。我们在这个过程当中，必须要在内心当中生起定解。定解生起来之后，我们才可以从邪知邪见、怀疑当中退出来，进入真实的正道当中，我们想要取舍进退，都是依靠因明的抉择。我们内心当中对于实相、导师等等有很多怀疑和邪见。如果秉持着这些邪见来修道，这个道必然是不清净的。有这些邪见怀疑的同时，我们内心当中的道无法浮现出来，只有把这些障碍清净掉之后，道就会浮现了。我们按照这样的方法修下去就可以到达目的地。这样一种方法对我们来讲很关键。

在成立佛陀为量士夫的根据时，分了二个方面，一个是佛陀自利圆满，一个是他利圆满。自利圆满分了二部分，一个讲到了意乐圆满说欲利。前面我们讲到了自己的意乐圆满，意乐就是我们的发心。发心圆满说欲利，想要利益众生的大悲心、菩提心叫做欲利，一定是想要利他的心，这个篇幅很大。首先是成立前后世存在，只有存在前后世，才能安立心的延续性，而且身体不是产生心的根本因，而是前面的心产生后面的心，所以前世、今世和来世的心作为一个流转的主体，可以说是众生流转身心中的根本，这是通过分析观察之后客观存在的。如果我们不学习、不了知，可能会认为身体更重要，心只是身体的副产物。我们对于精神、心识方面的研究、修行、保护远逊于爱护身体。导致我们现在有机会的时候，没有去调伏自己的心，没有为心的修行创造应有的机缘。通过分析之后我们就会知道，身体和心各有其因。身体不会流转，而心识可以流转，这是属于有为法的自然规律。虽然都是有实法，但是身体在死了之后会腐烂掉，没办法留存到后世，心识就可以。

在这一世当中，心识和身体配合起来把这期生命走完之后，然后身体留在世间，心识还要继续前往后世，自己还会重新结生，仍然会延续到下一世去。心识是大悲心稳固的所依，而且在心识上有大悲、智慧的种子、习性。我们安立完之后，就会知道通过不断的观修，这些利他的意乐是可以圆满的。

成佛的第一步就是首先在内心当中生起了非常稳固清净的大悲心。真实的拔除一切众生的痛苦，叫做大悲。慈和悲当中的予乐，即赐予众生快乐的是慈心的状态，拔苦就是大悲的状态，拔苦的时候不可能不予乐，在拔苦的同时就会予乐了。慈悲有时是分开讲，有时是合在一起讲，怎样讲都没有问题。虽然没有讲慈心，但是已经包含了。拔苦不可能不予乐，拔苦的同时肯定会给予快乐的，或者给予快乐的同时也不可能不拔除他的痛苦。

有时慈悲会分开讲，因为从法相的侧面来讲，一个是拔苦的，一个是予乐的。二者总的来讲是一个本体，所以意乐圆满说欲利，有时候讲大悲心，有时候讲菩提心，其实大悲心和菩提心也是一样的，有时二者是分开的，比如修菩提心的时候，四无量心中是悲无量心在前面，后面是菩提心，它们也有一个因和果的关系。悲心作为因，菩提心作为果，也有这样的说法。有时大悲心等于菩提心，这方面完完全全已经包含了，其实大悲是包含了所有菩提心的因素，如果要展开，所有的菩提心体相在大悲当中全部包含了。

我们怎么样才能拔除一切众生的痛苦呢？就是必须要让众生成佛。苦有粗的苦，也有细微的苦。我们在生死轮回当中，有些是比较粗大的分段生死，有些是比较微细的遍计生死，只要有轮回、生死的时候，苦就会存在。如果让众生真实远离一切的痛苦，痛苦的现行和种子，乃至于痛苦的习气都要断尽。如果要完完全全地把一切众生的苦因和苦果都断尽，必须把众生安立在佛位。要把众生安立在佛位，我们自己不成佛是不行的。展开讲的时候，大悲心里面其实也包含了菩提心当中的二个成份，即发心为利他，求正等菩提。

怎么才能利他？不是说我稍微给你提供一些帮助就是利他了，虽然这是一种利他，但是对菩萨而言远远不够。有时我们觉得自己已经很善良了，相当于修大乘道来讲差的太远了，只是给别人提供了一点点帮助，从修道的侧面来讲完全不够。大悲心针对的不是一二个众生，也不是说在几年当中，我有点空闲去做一点义工，帮助一下身边的人，中国人或者世界上的人，不是这样的。针对的是具有心识的所有有情，菩提心不是以人为本的，而是以众生为本。以众生为本的范围非常大，不单单是人要利益，只要是具有心识的有情都要利益。为什么呢？只要具有心识，就会有苦乐的感受，能够流转。这一世是人，下一世就是旁生，或者现在是旁生，下一世就是人了，所有的有情都是度化的对境，大悲心的范围非常广大。而且时间不固定，没有一个固定的时间，只要众生还在轮回当中流转、受苦，这个心是不会停的，没有休息的时候，菩萨的悲心没有局限性。利益众生不是一生一世，而是生生世世的利益，利益的方式绝对不仅仅是提供一个工作，或者发放一些慰问品等等，他是要让你完完全全从无明当中获得觉悟，令众生知道自己本具佛性，他就是佛，还要让众生觉醒过来。众生获得觉悟之后，自己的佛性就会完全现前，怎样才能让佛性完全现前呢？要让他们成佛才行，这个利益完全不是在一个世间中，所谓善良的人能够做到的。

虽然现在比较起来，很多正在发悲心、菩提心的佛弟子们，可能并没有做很多轰轰烈烈的事情，绝对不如现在的世间当中的慈善家，或者其他宗教做慈善事业的人，但是他们内心当中的目标非常大，并不是说只有一个借口而已，的的确确是在实打实地培养利益众生的心，而且也是准备为了利益一切众生，不断地发愿生生世世投入到利益众生的行列中，真正来讲就是要把整个众生从轮回当中救度出来，让他们觉悟自己的本性。虽然看起来，好像是没有做什么，但是他们现在正在训练真实的利他心，这就是第一步。首先把很大的格局定下来之后，然后再开始慢慢地通过自己的修行最终达成这样的目标。

从这方面安立的时候，我们知道第一步的大悲心欲利很重要，而且这里的确也是包含了菩提心的成分。一方面要利他，一方面就是我自己发誓成佛。因为我想要利益众生，如果自己没有能力也是不行的，所以为了利他，我一定要努力去具备这种能力，也就是为了利益众生去发誓修行成佛。这是成佛的第一步，佛陀最早就是发起了大悲心，而且把大悲心修得非常的清净、圆满，已经到了究竟。因为我们是跟随佛陀足迹修行的人，所以对我们来讲也是一样的，第一步也是一定要发起利他心，现在即便做不到也不要紧。佛陀在最初发心的时候也是一样的，也不可能说成佛时和最初发心的能力完全一模一样，这是不可能的事情。最早佛陀发心的时候，他的心力和真实利他的能力还是相当弱的，也可以说佛陀最初发起利益众生的菩提心、大悲心时，肯定不如当时社会上的人利益众生的能力大。你看佛陀沿着大悲心修下去，以前那些能够做很大事业的众生现在还是众生。因为他没有发起和最根本的觉悟之道相应的心，所以虽然可能刚开始做得很大，但是没有连续性，并没有真实地把利益众生作为最主要的目标，也没有为了实现这个目标去生生世世发愿修行，完全缺少这种要素。就像现在的很多人一样，可能他们做的事情比佛弟子大，而佛弟子发心生生世世要这样做，慢慢开始发愿、修行、闻思修行，现在看起来力量是很弱的，就像三个无数劫之前释迦牟尼佛当时的能力可能也很弱小，通过发心之后，一世又一世锲而不舍地修行，他的心力越来越强劲，利益众生的资粮越来越圆满，能力也会一世比一世大，最后他的修行圆满了，利益众生的力量就不可思议了。

以前那些很厉害的众生，现在仍然还是众生，而且在佛陀修道的过程当中不知道趣入了多少次三恶趣当中，或者可能中间也升天、转人等等，因为没有和道相应的缘故，现在佛陀已经成佛了，他们仍然是凡夫人，还在不自在地流转，也许在这个过程当中，也做了一些善法。虽然做善法也有功德，但是和道是不相应。

我们现在也是一样的，可能不如一些世间人。有些人也经常说，你们学佛的人还不如世间的人，从某个侧面来讲的确如此。不管是人品、智慧、能力，和有些世间人比较起来肯定是不如他们。因为他们是属于果位，以前可能造过这方面的善因，所以在这一世当中显现得比较优秀，而我们是刚刚修道，秉承的是上一世不好的种子。虽然这一世中我们方方面面可能都不如对方，但是这里面有一个很关键的问题，就是说我们现在开始准备修行了，跟随佛陀、上师们的教言在逐渐地调整自己，从人品、发心，还有加行等方面，慢慢朝着修道方面靠近，这是真正地开始修行。尽管我们修得很差，但是毕竟已经开始了，我们现在要做的就是坚持。遇到什么样的违缘障碍，不管你在闻思的过程中，学得进去学不进去，反正该做的都要做。如果学法方面差一点，就要多念咒、做功德，或者多去发愿、回向等等，对于能做的都要做。如果能够在闻思的基础上生起智慧，就要用这个智慧摄持下去更多的善行，慢慢地做，不用着急。只要我们把这个大的目标定下来之后，就按照这个目标去一步一步地落实，这一世我们落实一部分，下一世再落实一部分。我们有了这种心，每一世都会把自己的修行做好，尽量能够圆满，不管这一世我们能不能证悟，反正把这一世能够做的事情尽量地做好，像这样下一世不可能会很差的。尤其在很多窍诀当中都说过，我们要发愿这一世没有修成，下一世还要修，乃至于成佛之间都要修行，一直通过《普贤行愿品》等殊胜的回向文和发愿文来实际发愿、回向，这方面是很重要的。刚开始就定好了，他的格局非常大，整个怎么样利益众生的目标也是完完全全通过闻思的方式决定下来了，然后我们就要坚持做下去，让它逐渐地完善和圆满。

前面的“意乐圆满说欲利”，欲利就是想要利益众生方面确实非常重要，这是第一步。刚刚讲了，对我们来讲这也是很重要的，在修道之初，一定要让利他心、大悲菩提心，变得坚固、清净、真实。现在有些道友通过大恩上师的教诲，不管学习前行，还是《入行论》，我们都对于利他心从以前的不知道，变成现在的知道都要以菩提心来摄持。虽然已经有了种子，但是现在我们下一步还要做什么呢？这样一种大悲菩提心以前可能有点虚假，现在我们要让它变得真实，就是通过修行把虚假的成分剔出去。对于不属于菩提心的虚假成分，要通过一次次的观修、不断的对治，让造作虚假的菩提心逐渐变得真实，然后现在的大悲菩提心可能还不稳固，我们就要让它稳固，必须也要把不稳固的因素剔出去。

这时的菩提心可能还不清净，夹杂着自私自利，或者想要用菩提心作为自己谋利的手段，在修学过程当中，也要把这些不清净的成分剔出去，然后通过不断地串习，这时我们的菩提心通过这样各式各样的因素就会越来越清净、稳固、纯熟，乃至于圆满究竟，这方面对于我们来讲非常重要。我们在修道之初就要非常刻意地去修菩提心。很多菩提心的修行方法，比如自他相换等等，真正来讲对于我们现阶段来讲，最大的作用还是调伏我们的心，就是把我们的心从很重的自私自利，或者非利他心的状态当中，逐渐通过修行来变成比较稳固的利他心。这时我们不用去在意它的成果，可能我们经常考虑，这样修持自他相换到底能不能利益众生？潜台词是如果没有利益我就不修了，为什么呢？因为这样做根本就没有利益。

在《大乘经庄严论》当中讲了，在胜解行地利益众生，只有很少的一部分众生能够受益；到了一地以上，会有比较多的众生能够受益。如果到八地了以后，大部分的众生能够受益；在佛地的时候，每个修行都能真实地利益众生。现在我们刚刚开始第一步，不用去考虑能够多大程度利益众生，现在要考虑的是怎么样把我的心通过修法从狭隘的心逐渐让它变得广大、清净，修行主要是调心的。对我们来讲，心和行为两方面主要是心重要。我们外表上的利他行为，反过来其实这个阶段也主要是利于我们修心。我们在第一个阶段，主要还是以调心为主，其实这个阶段的所有修行都是围绕着调整我们的心，这是一种理念上的转变。

我们以前在轮回当中，没有完全不带任何条件的利他理念，没有想过，也没有修过，现在是要真实地去调整它，不是喊喊口号而已，也不是一个什么样的思想学术，而是真实地通过修行把我们自私自利狭隘的心真实地调整成广大清净的利他心，我们一定要把这个做好。首先把这个做好了，然后再以这种心态慢慢去修其他的善行，这样就有了一个坚实的基础，就像刚刚我们打的比喻一样，释迦牟尼佛他老人家最早就是把这个心修得很纯熟。因为他刚开始就把心修好了，所以后面在三无数劫当中积累资粮，心真正到达了那种状态，所做的每件善事都能成为资粮，以及觉悟的根本。反过来讲，如果心没有修好，只是把重点放在行为上面，因为没有一个真实的利他心作为坚实的基础，所以虽然刚开始能够做出很大的利他事业，但是因为理念没有转变，也没办法坚持很久。

只要你的心修稳固了，绝对会去利他的，这是毫无疑问的；如果你的心没有修稳固，虽然现在有些因缘，也在利他，因为没有一个坚实的基础支撑你做下去，不知道自己为什么要做下去？他没有这样一种想法，所以做了一段时间之后，不一定再有后续的行为了。如果你把心修好了，一定会有后续行为，这是完全不一样的理念。现在我们的所有修行主要是把我们的心修得非常清净、稳固，对我们来讲，所有的修行都是调心的，即把我们的心调整成具有大悲心的状态。

以上对于前面的内容复习了一下，“意乐圆满说欲利”已经讲完了，主要是大悲心。关于大悲心能不能生生世世修行、增上，达到圆满究竟，这方面已经通过理证的方式证成了，绝对是可行的。

# 庚二（加行圆满说导师）分三：由悲修习方便生；如何证悟方便理；修习方便说导师。

既然意乐已经生起来了，只是有心是不行的，发了心之后，进一步要付诸行动，就是这里所讲的加行。这个地方的加行不等于前行，有时候加行就是前行，比如四加行就是和前行划等号的。有些地方的加行是实际行为，比如《现观庄严论》当中讲的四加行就是正行，加功用行是真实开始做了，而不是发心。

加行是区别意乐的，意乐就是发心，只是心中生起了想法叫做意乐。加行是我发了心之后，还要去落实，在发心的基础上，我一定要去实践这个行为。这种发心之后要落实叫做加行。这个地方的加行和四加行、五加行当中的加行意义不一样。虽然从五加行的侧面来讲，也是属于那种正行，关键是我们理解的时候，在意乐和加行之间它是属于加行。而且有些时候五加行、四加行，针对正行来讲叫做加行。对于这里面的意义，我们要稍微做一下分析，这里的加行，还有《现观庄严论》中讲的四加行，不一定等于前行，

全知麦彭仁波切在《中观庄严论释》中讲，分清场合很重要。虽然词语是一样的，但是要看处在什么场合当中，然后再做不同的解读。麦彭仁波切说，这是一个窍诀。否则我们就会分不清楚，一会是前行的意思，一会又不是，到底是什么意思呢？这里的加行就是说当我们发了心之后，就要去实践落实。

“加行圆满说导师”，因为要发心利他，我是立志于拔除一切众生的痛苦，要让一切众生永远地离开痛苦，要把苦果和苦因都断掉，为了达成这个目标，只说不做不行，真实地发了心之后，还必须要去实践。如果一个人的悲心真实、强劲，不可能说发了心之后，就坐在这里看你们受苦，一点儿都不付诸行动，帮助众生解除痛苦。他不会的，发了心之后，只要有一点能力，他肯定会去用这个能力帮助众生。如果没有能力怎么办？没有能力，他也会去创造。这是他非常积极的一面，而不是说，没有能力就算了，为了利他，他一定要去创造因缘。

比如利益众生会从很多方面去利益，财富方面也需要利益，应该怎么办呢？他要去为了广大布施而大兴供养，他不是为了自己能够得到很多的财富，就是为了通过布施而供养。虽然布施也是利他，但是通过这种善行，他自己可以得到更多的善根，这个善根一旦成熟，他能够得到更多的财富，这时就可以去真实地用财富去利他。他去持戒、安忍都是一样的。我们也是这样的，发了菩提心之后，付出懒散，什么都不做，肯定是不行的。既然你已经真实地发了心，为了利益众生，还是要付诸行动。这是什么意思？如果你有能力，就出来给众生做一些事情；如果你现在没有能力，可以去创造。比如智慧不够就要去学，或者做很多的善法，反正要通过不断地修行，让自己具有这种利他的能力之后，再去利他，这方面叫做加行。加行就是圆满说导师。这个地方安立的导师就是加行圆满。

“加行圆满说导师”分了三个科判，第一个，由悲修习方便生。上个科判已经讲了悲心，通过悲心的基础再修习方便最后获得方便生；第二个，如何证悟方便理，证悟方便生的方便怎么安立呢？即证悟人无我，或者空性的方法；第三个，修习方便说导师，即通过修习方便来安立导师的道理。

# 辛一、由悲修习方便生：

## 具悲为灭苦，勤修诸方便。

## 方便生彼因，不现讲彼难。

“具悲为灭苦，勤修诸方便”，这是以两组问答来说明通过悲心引发的修行到底是怎么安立的。前面我们已经安立了悲心可以延续，能够在生生世世修下去，而且通过生生世世的修行，也可以越来越增上，最终能够达到无边的道理，前面推理证成了。

悲心可以增长无边和成为量士夫有什么关系呢？单单是一个悲心而已，即便可以把悲心修到究竟，怎么安立你就是成佛的量士夫呢？二者之间是什么样的因果关系？这里面是有因果关系。前面我们讲了，在成佛的过程中，虽然大悲心是第一步，但也并不是唯一的一步。首先要有大悲心，以此为基础，有了大悲心就有了动力、目标。什么目标呢？利益众生就是他的目标，为了利益众生、拔除众生的痛苦，自己就要成佛。这就是属于大悲。成佛也是为了利他的，为什么要觉悟、发誓成佛呢？我们发誓成佛是发了要利他的心。通过前面的修行，把悲心修得非常清净。这个大悲心完完全全是真实利益众生的，不带任何附加条件，而且他是把利他作为所有的目标当中最主要的，他就是要利益一切众生。怎么利益众生呢？他要成佛，为了成佛自己必须要修行各式各样的善法，因此说二者当然有关系。

具悲为灭苦，心怀悲心的菩萨。发了大悲心之后，就成了菩萨。悲心和大悲心是有差别。在《经庄严论》后面的《大悲品》当中，讲到了普通悲心和大悲心之间的差别。一般善人，或者小乘修行者，他们的悲心和菩萨的大悲心是不一样的。加了一个大字之后，就完全不同了。刚刚大概讲了几种，它们的所缘、时间、果等方方面面都是不一样的。一般的悲心是有偏袒的，比如母亲对儿女有没有悲心？当然有，她的悲心仅限于此。能不能对于所有众生都这样？那对不起，没有这么大的心量。声闻有没有悲心呢？声闻也有悲心，怎么可以说小乘没有悲心呢？他们也在利他、弘法利生，声闻不是没有悲心，而是没有大悲心，没有想到利益所有的众生，也没有说为了利益众生，生生世世投生在轮回当中，只是在这一世当中。比如成了阿罗汉，如果还有二十年住世，就在二十年当中利他，一旦入了涅槃，剩下的你们自己看，我走了，该做的我做了，就入于涅槃了，下面他就不管了，这是有时间限制的。而且他们也最多是把众生安置在阿罗汉果位，只能做到这一点，其他的做不了。因为入了涅槃之后，不会再有利他心，所以这是有局限性，没有说要利益一切众生，也没有说为了利益众生，生生世世地救度众生，他们绝对没有发起这个心，也没有为了这个目标而努力发愿回向，什么都没有做。

菩萨不一样，刚刚我们讲了，有时候看起来好像发了大悲心的菩萨还不如声闻、世间人，从现相来讲，可能的确不如。不管怎么说，这些进入大乘道的菩萨，他们的目标，开始就已经定下来了，就是为了利益所有的众生，而且不是这一世，只要有一个众生没有度尽，他一定会努力把这个众生安置在佛地。学了一段时间之后，知道了众生是度不尽的，当他知道这个真相时，会不会退失呢？不会退失的。即便最后他知道众生度不尽，也不会退失的。他想只要有众生，我就来做度化众生的事情，这就是大悲心，这是不一样的。

我们学了之后，就会知道相似悲心和真实悲心、普通悲心和大悲心之间是不一样，父母对于子女的悲心受到我执、偏袒心的染污，只是对自己的儿女有悲心，对其他的众生都没有，这就是偏袒，属于被烦恼染污过的。世间上的恻隐之心也是一种悲心，它的范围很小。虽然阿罗汉没有被我执染污，但是他的心量很小，没有菩萨那么大的心量。这样讲不存在贬低的问题，的确就是这样的，实事求是地讲，他们没有发起过这么大的利他心。他有悲心，也很清净，但是不大，不能叫做大悲心。

只有菩萨的心才是大悲心。如果心怀大悲，就成了菩萨，所以我们看自己发起了哪种悲心。我们之所以学习很多法，其实也是让我们对照自己的相续，有时候我们认为自己的悲心强烈、非常善良，觉得自己是一个菩萨，菩萨还是应该有他的法相，菩萨的法相就是必须具有菩提心，或者大悲心。不管怎么样，虽然我们观察自己相续中完全没有大悲心的时候，好像就泄气了，也不用泄气。第一个，我们有大乘种姓，一定可以生起来；第二个，圆满的方法也是有的。

只要我们生起一个强悍的心，不管怎么样，我要通过修行，把大悲心落实，让它变得真实。你沮丧或者退失对生起悲心有什么用呢？如果退失有用，那我们都退失好了。既然菩萨和一般人的种姓不一样，必须要有不共的表现。这些人在世间来说就是勇士。既然是勇士，肯定和一般的人不一样才行，如果和一般的人一样，算什么勇士呢！我们有这种种姓，既然致力于此，暂时达不到也不要紧，不用太沮丧，只要有足够的时间去串习，我们一定可以达到。我们现在的悲心和以前已经不一样了，这也是通过一段时间闻思修行之后取得的成果。如果我们继续做下去还会增上，最后就会达到那种我们在法本当中看到的标准悲心，那时候把法本翻开一对照，全部都会对上。现在我们翻开法本，没有一个能够对上的，感觉法本就是给打击我们的。这不要紧，只要我们修下去，最后一对照，一条一条都能对得上。当我们修到圆满的时候，再把《经庄严论》取出来印证自己悲心的境界，全都可以印证得上，标准的菩萨就是这样的。这完全可以做到的，关键是我们千万不要停，在这个过程中，也不能过度地沮丧，有一点挫败感也是正常的。虽然有时过于飘飘然也不好，但是我们知道了不足之后，应该奋发努力去积资净障，为了生起清净的悲心而不断地闻思修行、上座观修，就可以像佛一样逐渐地生起来。

佛陀在三无数劫之前也和我们的状态一样，虽然遇到过困难，内心当中也有我执、自私自利的心，但是他没有退失，坚持下去了。可能也是在上师的教导下，当时把《入行论》学圆满了，他的悲心通过不断的修行，上师的加持、道友的帮助、自己的努力，逐渐稳定下来了。现在我们也是一样的，每天晚上一观察，好像很多念头都是相应于自私自利的，这个不要紧，只要我们真正去做，不断地积资净障，把生起菩提心的违缘、罪障，通过忏悔的方式，让它们越来越少；把生起菩提心的助缘、福德，通过顶礼、放生、供曼扎等方式把善根修起来，再把大悲心在座上去不断地观修，通过这些修法，或者祈祷上师、有悲心的佛菩萨，我现在开始修悲心了，请加持我尽快地相应于大悲。这样从方方面面来做，通过努力我们的心就可以生起来。

如果我们想当菩萨就要下决心，既然决定了要走这条路，肯定和一般的人不一样，承受打击的能力应该比一般人强才对，一定要发这种决心，给自己这种暗示。不要像不学习大悲心的世间人一样，遇到一点点打击自己就沮丧了，不再修学，这是不合适的。我们苏醒了种姓之后，抗击打能力应该比一般人要强。不能在遇到事情的时候，就拿世间人和自己比较，而是应该和菩萨来做比较，应该往上看，而不是往下看。如果往下看我们的底线会越来越低，如果往上看佛菩萨的标准，虽然我们达不到，但是自己心态、修行就会往上走，能够自动提升修行境界。在遇到事情的时候，我们应该观想菩萨是怎么样反应的，而不是说谁谁谁都是这样做的，世间人都是不修行的，不能以他们的标准和我们的修行做比较。我们应该看上师、某某优秀的道友怎么做，往上走才能提升。很多传承上师、佛陀的传记也可以作为我们的参照，告诉我们遇到事情应该怎样处理，这样就可以真实地对于修心的境界逐步地提升。

具悲为灭苦，勤修诸方便，为了灭除世间一切众生的痛苦，这不是一切人的痛苦，而是一切众生的痛苦。六道众生对我们而言，人道众生最熟悉，六道中的人道和旁生道平时我们看得到，饿鬼、天人、阿修罗，还有地狱，我们都见不到，这些都是存在的。因为在具有遍智的佛陀慧眼当中，这是完全能够照见的，所以所有具有心识众生的痛苦都要灭除。因为他们在六道中轮转，现在我们见到的人道众生可能是地狱道、饿鬼道转过来的，现在的旁生也许人转过去的，反正就是不断地转换角色，所以我们要对一切众生产生悲心，立志于灭除一切众生的痛苦。这个目标很大，既然制订了这个目标，我们就不能和一般人一样，一般人没有定这么高的目标，他们懈怠等等都情有可原。因为我们发了这么广大的目标，应该加倍地精进，所以说勤修诸方便。

如果目标是拔除一切众生的痛苦，我们就要问了，发了这么大的愿，怎么才能拔除一切众生的痛苦？就要通过不断地修行来拔除众生的痛苦。修行是自己得到的利益，和拔除众生的痛苦有什么关系呢？我们不断地回向、发愿，这是让众生得到安乐的方法之一。一般来讲，我们发心要利他，为什么不走出去帮助众生，而是天天坐在房间里打坐，这样怎么利他？这是修行的原理，就是说我要利他，首先自己要具有能力，为了利他培养而自己的修行能力，这是不矛盾的。

如果我们要帮助一百个众生，先要看看自己有没有帮助一百个众生的能力。没有这个能力怎么办？比如一个月我要给这些众生每人三千块钱，我没有这些钱怎么办？就要去挣钱。我们不能说，你发愿去帮助他们，却跑去挣钱了。这和帮助他们有什么关系？当然是有联系的。因为我挣到了钱，才能用钱去利益他众，所以我们发心去利益众生，自己也要发誓成佛。我们发誓成佛是为了什么？为了更好地帮助这些有情，发誓让自己的相续成熟，只有相续成熟、功德圆满，才能更好的利他。如果我是一地菩萨，就能以一地菩萨的功德去帮助众生；如果我是佛，就可以以佛的能力去帮助众生。而所所有帮助众生当中，最圆满的方法就是成佛。如果我成佛了，才可以帮助众生成佛；如果我不成佛，也没办法帮助众生成佛。最圆满的利他就是让众生彻底的觉悟，现前自己本具的佛性。

谁能达成这个目标呢？只有佛才能达成这个目标。因为我是发了心要帮助众生的，所以首先要成佛。我成佛之后，才能以佛的能力去帮助众生成佛。这些当然是有关系的。发了心之后，我就要提升自己的利他的能力，一定要勤修诸方便。虽然看起来好像是自己在修行，但是实际上自己的每个修行都是利益众生的方便。因为在修行过程当中，自己的能力提升了之后，利他的能力也会越来越大。比如有了智慧、证悟，就可以分身无数，这是现在做不到的。做不到怎么办？只能在有限的地方利他。如果像佛陀一样觉悟了，广大无边利益众生的束缚已经被他的修行完全消灭了，他就不会再受到局限。我们现在利他的能力被局限住了，没办法化身无数，示现神通神变，也不能根据众生的根基传法，这些都做不到。做不到是什么原因？因为我们内在的分别心把它束缚住了，所以就要通过修行把这些束缚全部解开，让自己的佛性显露出来，当佛性显露出来之后，可以没有障碍而无勤地利他。而且任何的违品，在弘法利生的过程中都不可能现行，那时唯一要做的事情就是利他了。因此说勤修诸方便，日夜当中，在悲心的基础上，修行各种各样灭苦的方便方法。

像前面分析的那样，你要利他，自己去勤修方便，怎么可能遣除众生的痛苦呢？下面讲“方便生彼因，不现讲彼难”。“方便生”是什么？方便生就是灭谛。因为是通过方便而生起的，所以叫做方便生。有些地方说世俗谛是方便，胜义谛是方便生。有了这种方便之后，就会通过方便，生起另外一种功德、觉悟等等，这就是方便生。此处的方便生是通过方便而生起来的。什么方便生呢？这个方便生是灭谛。究竟的灭谛就是佛果。

“彼因”是什么呢？彼因就是道谛。方便生是灭谛，通过道谛修行之后，所有的业惑、痛苦全部消尽了，业和痛苦消尽之后，就会现前灭谛，灭谛叫做方便生。彼因，彼因是道谛，所以方便生彼因，不现讲彼难，“不现”，如果在自相续当中，道谛和灭谛没有在自相续中现前。什么是道谛？有学道相续中的智慧叫道谛，从小乘的侧面来讲，道谛应该是从预流向开始，见道就有了道谛的智慧，道谛的智慧也可以到无学道，或者有学道结束，有些地方是这样讲的。从大乘来讲，道谛是一地到十地之间，灭谛就是佛地，完完全全现前一切万法的本性。如果在自己的相续当中，刚开始没有现前道谛，最终也没有现前灭谛。道谛是方便，灭谛是方便生。如果修道谛，灭谛就会现前。为什么呢？因为它和四谛之间是有关系的，首先现在有情正处在什么状态呢？一般众生现在正在感受各式各样的痛苦，这叫苦谛，后面还要讲苦谛的具体内容。

苦谛的因是什么呢？下面还要讲苦谛的因是集谛，集就是业惑、烦恼。通过业惑的因，就会现前苦果。众生的因果就是轮回的因和轮回的果，现前轮回痛苦的因就是集谛，集谛是什么呢？我执、烦恼和业叫做集谛，每个众生都有我执、贪嗔痴，每天都在造业。不修行就会处在集谛当中，如果有了集谛的因，苦谛的果也一定会有的，这就是轮回。轮回的因和轮回的果众生都是具备的。如果真正要让众生获得解脱，必须要把它的因——集谛灭掉。灭除集谛的因是什么呢？集谛的对治就是道谛，通过修道来灭除我执、业和烦恼。如果通过道谛把集谛灭掉了，它的苦谛就灭了。因为苦谛是集谛形成的，所以把集谛灭掉了，苦谛没有因自己就没有了。集谛不存在，痛苦也没有了，痛苦不存在的状态，就是灭谛。道谛是对治集谛的，然后苦谛一灭的状态叫做灭谛，没有痛苦了，这样就解脱了。首先要通过道谛来获得灭谛，如果道谛和灭谛在我们自己的相续当中不现，讲彼难。要给众生讲道灭谛，要给众生讲怎么修道来证灭，很难做到。谁能做到呢？自己的相续中都没有道谛和灭谛，怎么给众生讲这是道，那是灭呢？你自己都处在苦谛和集谛当中，如果处在苦集当中，就是属于轮回的模式，一个是轮回的因，一个是轮回的果，轮回的因和轮回的果根本就是愚痴、无明。

怎么才能让这个模式延续下去呢？让这个模式延续下去最根本的润滑剂就是无明，如果你不知道苦谛，也不知道这个痛苦的因是集谛，当然也谈不上对治了，而道谛和灭谛是智慧的本性，就是遣除无明的，遣除了一分无明，了知了苦谛、集谛是怎么回事，再进一步通过道谛的修行，集谛的本体也会越来越少，最后就会获得觉悟。

为什么叫觉悟之道？道谛是觉悟的，虽然没有圆满的圣智，但是有一部分圣智，一定是要觉悟它的本体。如果我们没有道灭二谛，这个模式只剩下通过无明愚痴形成的苦谛和集谛，比如现在的有情，如果不学习的话，现在我们相续当中的我执、烦恼、业，都是正在努力的创造，它是自动的。习气驱使我们自动的生起烦恼，因为自己是动摇不了我执的，如果没有学习佛陀的教义，最根本的我们发现不了，它潜伏的特别深。我执一直在这里，这是根本。有了我执就会生起烦恼，有了烦恼自动就会造业，已经形成了一个规模，这是自动形成的。

比如我们有了上一世的因，形成了这一世的苦谛，我们正在受苦的时候，又在造后一世的因，早就形成了，不可能自动断掉，只有从道谛进入，通过了知、修持四加行，知道这一切必须要断掉，断掉苦因之后必须要修行道谛、证悟无我，然后就可以真实现前灭谛。

要让众生知道这一点，自己不现前是不行的，所以自己要去积资净障。比如我们通过悲心去闻思修行，自己的境界会越来越高，最后可以在这个过程当中，首先现前道谛，现前了道谛的叫什么？现前道谛就是僧宝。修行人现前了道谛，他的名称随之成为了僧宝。不管是居士还是出家人，只要相续当中现前了道谛，道谛是圣谛，不是一般的就可以叫做道谛，见道以上才能称为道谛现前。这时就是圣僧了。

再把道谛修圆满，僧宝的究竟就是佛宝。在《宝性论》当中讲，“佛者僧之究竟故”。僧宝究竟就是佛宝了。僧宝现前了道谛，然后道谛圆满了，僧宝也就圆满了，僧宝圆满了自然成佛，成佛之后就是灭谛了。该灭的灭掉了，灭谛智慧现前了叫做佛宝。这也是和我们这里讲的息息相关。三宝自性是什么样的？三宝自性就是这样的，法宝不可能单独存在，法宝、道、灭二谛一定存在于修行者的相续当中，不是道谛的僧宝自性，就是佛宝灭谛的自性。佛是僧之究竟，道谛的究竟是灭谛。真正的法宝不是道谛，而是灭谛。道谛还有增长的，灭谛没有，已经到了圆满。

不现讲彼难，如果不现前道灭二谛，怎么让众生获得暂时的僧宝果位，又怎么样让众生获得究竟的佛果位？如果不获得暂时的僧宝果位，怎么断除众生暂时的痛苦？如果不让众生现前究竟的佛果，怎样究竟断除痛苦呢？这是做不到的。只有把众生安置在最圆满的果位，他们的苦因苦果才会断尽，所有的痛苦灭掉才能叫灭谛。什么才能把究竟的痛苦灭掉呢？必须把集谛断尽才能断掉苦谛，苦谛完全断尽才能现前灭谛。

佛陀他老人家现证了这些，才给我们宣讲，如果没有现前，也讲不了，他就不是遍知。为什么必须要宣讲四谛法要的人才能称为遍知？因为这是和众生最根本的需求、最根本的利益息息相关。前面讲了，能够数得清世间上多少片叶子，或者大海里的水有多少滴，这不是最根本的。最根本就是要知道众生是怎么流转的，然后怎么才能让众生不再流转。这方面完完全全是众生最根本的利益，只有这样才能把众生的痛苦彻底灭尽。如果只是让众生了知世间上有多少片叶子，又能怎么样？对他们灭除痛苦没有丝毫的帮助，所以佛陀不会讲这个。为什么不会讲？这一点没有什么巨大的利益，最根本的利益让众生彻底灭苦，而不是暂时脱贫，佛陀也不是专业扶贫。

如果让众生真正地把根本上的痛苦完全解决，必须要断集，也就是把集谛断掉。众生根本不知道集谛是什么样的，他们虽然一直在造业、流转，却不知道自己到底是怎么来的，我是谁？从哪儿来？很多人在问这个问题，根本不知道自己到底是谁。其实我从哪里来？就是我执、无明、烦恼、业而来的。如果自己通达现前了，就可以给众生讲，如果不现前，就讲不了。尤其是佛陀出世之前，虽然有很多人在讲道，但是没有人讲四谛，也没有人真正的知道众生轮回和还灭的因果。佛陀现证了之后，就给众生讲了，然后再把四谛法要逐渐给我们讲，现在我们也学到了。学到之后，我们马上反观自己，对不对？我们要通过四谛的法要来了知自己现在处于什么状态。我们现在是苦谛，正在受苦，然后集谛是我们现在正在创造后一世受苦的因。

那怎么办呢？知道了那种状态之后，首先不要再耽著了，而是应该厌离。生起志求解脱道的心之后，从这里开始厌离轮回，这是进入道谛的第一步，还不是道谛，只是进入道谛的预备位，有了这个才能靠近道谛。开始闻思修行，该有的见解有了，该修的加行修了，登地之后就可以获得道谛了。有时初地以上就可以算道谛，有时也可以从加行道、资粮道开始算。这方面有些不一样的地方，真实的道谛就是从见道以上开始有的。

必须要现前，否则“讲彼难”，怎么讲？你自己都不懂，怎么告诉众生这是断苦之道？只是凭自己的理解去讲，至于是不是断苦之道？根本不是，你都没找到病灶，就给别人开药，说你吃了这个药，病就能好。你都没有找到根本的病灶在哪里，怎样断他的病呢？世间上致力于断苦的人太多了，虽然一直都在断除自己的痛苦，但是我们的断苦之道都是自己认为的去做的，比如没钱是苦，苦因是什么？苦因就是没钱，怎么去断掉这个苦因呢？就要去挣钱，只要把钱挣到了这个苦就没有了，对不对？这是很肤浅的。或者肚子饿了是苦，那肚子饿的因是什么？就是没吃饭。早上没吃饭，中午也忙没有吃，那怎么办？吃饱了就好了。虽然这也是一个苦因和断除苦因的方法，但是很肤浅。

有些外道或者有思想的人，会把苦因挖得更深一点，但是也没有究竟。最后有些外道挖到了身体，认为有身体就有苦，他们致力于折磨身体，然后把身体断掉，觉得只要身体没有了，苦就没有了；有些外道认识到了这是业形成的，只要有业就会有痛苦。这方面比前面的要深一个层次，还是不够。因为他们不知道这个业到底是从哪里来的。我们说业从烦恼来的，贪嗔痴引生了业。这个烦恼是从哪来的？烦恼从我执来的，有我执才有业，没有我执没有业。这样一步一步挖下去之后，可以把最根本的病灶找到。彻底通达了集谛之后，才能知道这些形成的广大的轮回。要把轮回全部断掉，必须要把最根本的苦因断掉。每个众生，连蚂蚁、蚯蚓都在致力于断苦之道，为了断除痛苦获得安乐，它们都在奋斗。虽然一直在奋斗，但都是凭着自己认为的断苦之道在奋斗。因为没有获得遍知，根本没办法发现，所以佛陀是量士夫，他发现了这些，通过悲心修行方便，然后自己勤修方便，最后自己通过方便断掉了它的根本，最后现前了道灭二谛，就可以给其他人讲解。

我们前面的问题是，有些人疑惑，自己勤修方便怎么可以遣除众生的痛苦？我们说，可以。只有自己现前了，才能给众生讲，就像菩萨一样，获得了自利，才能让众生得到利益。你自己都不会游泳，怎么可能去救落水的人？最后可能别人救不上来，自己的命也搭上了。如果要救别人，自己要会游泳，或者精通救人的方法。会游泳就行了吗？还不行，必须要能救人，会游泳只能说明你掉到水里可能没事，不管狗刨还是怎么样，反正没事就行了，但是要去救人不仅仅是会游泳就行，还要受过培训，否则下去怎么救？必须懂救人的方法。自己要有这个能力才能去帮助别人，没有这个能力帮助不了。

作为立志帮助一切众生的菩萨来讲，自我造诣必须要达到一个高度，否则根本救不了众生。给别人把道理讲清楚也是一样的，要给别人讲，你必须要懂，不然给别人讲不清楚，这些都是相辅相成的，自利和利他划等号，自利圆满的人才能圆满利他。十地菩萨的自利没有圆满，也没办法圆满利他，还有障碍。佛陀能够圆满利他的原因是自利已经圆满了，所以他就可以圆满利他。如果自利不圆满，也没办法圆满利他。我们要利他，自己就要相应获得利他的能力，因此自利和利他二者之间一定是相等的。如果我们没有自利，也利益不了众生。为了利他我们就要去修自利，这个自利也不算真正的自利，为了利他的自利也是利他的。为什么？因为是为了利他去修自利，所以看起来似乎是自利，其实也是利他的。

我们对四谛法要一定要搞清楚，很多的修行方法都在里面了。大恩上师讲了四谛法要一般属于初转法轮的教义，因为佛陀刚开始给五比丘讲到了四谛法要：“此是苦，汝应知；此是集，汝应断；此是道，汝应修；此是灭，汝应证。”利根者听了一遍，就证悟见道了，佛陀讲了几遍之后，其他的比丘都证悟了。因为刚开始讲的是四谛法轮，所以很多时候把初转法轮叫做四谛法轮的原因就是这样的。

那是不是只是初转法轮讲了，而后面不讲呢？二转法轮和三转法轮的思想都离不开四谛法轮的框架。只不过这里的内容，比如道谛、集谛、道谛和灭谛大乘可能要比小乘宽广深细一些。比如小乘讲集谛，可能就讲不了法我，这个集是以人我为根本的核心，只要断了人我就对了。从大乘的角度来讲，只断人我，还不足以究竟成就，也就是说他们寻找病灶的时候，只是把人我作为最根本的因，认定轮回的根本是人我执。道谛当中不可能有超越它的，因此道谛中的修法只是人无我为主。因为你的病是人我，所以道谛肯定也是人无我为主。通过人无我断掉了人我之后，就可以相应地息灭痛苦。究竟来讲，法无我没有修，没有断法我，灭谛也不究竟。

大乘修不修四谛？也修，大乘的框架离不开四谛，在认定集的时候，不单单是人我执，法我执也包含在内。大乘的道谛当中增加了法无我的修法，比如菩提心、法无我、六度等等，因为人我执和法我执都断掉了，大乘的灭谛很宽广，也就是佛果，所以看起来阿罗汉和佛陀都是证悟了灭谛，二者的灭谛还有很大差别。

二转法轮、三转法轮也离不开四谛，只要讲解脱道，都是在这个框架下，除了轮回的因果、解脱的因果之外，没有其他的。轮回和解脱的因果是什么？解脱的因是道谛，解脱的果就是灭谛。《宝性论》当中也是讲了这方面的真实意义。佛陀证悟了轮回和流转、还灭的因果之后，给众生也如是的宣讲了这样的道理。

# 辛二、如何证悟方便理：

“如何证悟”，前面从大的方面就可以了知，在悲心的基础上勤修方便，可以产生方便生。方便生的灭谛和它的因道谛现前，才能给众生宣讲。既然如此，如何证悟方便呢？刚刚讲了，方便是什么？方便生是灭谛，方便生的因就是方便。修了方便之后，方便所生的是它的果，所以方便是道谛，方便生是灭谛。“如何证悟方便理”就是怎么证悟、现前道谛。

## 依教理观察，痛苦之特性，

## 了知痛苦因，无常等自性。

承接前面的内容，我们如果真正要彻底灭掉苦谛，“依教理观察”，首先通过教和理，教就是佛陀在佛经当中讲到了很多关于痛苦和苦因的教言，然后通过教证、理证等等来进行观察，这些教证和理证是就是根据。证是通过教言来证成，理就是通过推理来证成。证成什么呢？证成正确的答案，以及对于我们修行有利的观点。

“痛苦之特性”，痛苦具有什么特性呢？从分类来讲，痛苦有苦苦、变苦、行苦三大苦。三大苦再分下去，就是旁生、人道的苦等等，人道当中有生老病死、爱别离、怨憎会等很多支分的痛苦，这些都离不开三根本苦，不管哪一道都是三苦所包括的。

除了分类之外，痛苦的特性是什么呢？比如苦肯定在我们自相续，尤其是心识上安立的，因为它是苦受，苦是一种受，属于五蕴当中的受蕴。受蕴是什么？受蕴就是一种心所法，它是隶属于心王的。在俱舍、因明当中，对于心王、心所讲的比较细致。从眼识、耳识乃至于意识之间有六个识，有时再加两个就是八识，主要是以六识为主。六识叫做心王，心王是缘总相的，缘的是比较粗大总的方面。心王产生了之后，心王所有的心所法，就是比较细微的心识同时也会生起来。心所相当于眷属一样，眷属是跟着国王一起走的，国王出来他们就出来了，心所也就是心王所有法，隶属于心王。心王所有法，就是说心王所拥有的法，或者摄持的法，叫做心所法。只要心王一产生，不管是眼识、耳识、意识生起来，相应的心所法都会跟随生起来，就是心所有法。

心所是什么？它是缘比较细微的。举个例子讲，比如我们的眼识看到一朵花的整体，这是心王的作用，心所就可以看到这朵花的花瓣、颜色等等，这方面是心所的作用，大概就是这样分的。在《辨中边论》当中讲，比如看柱子的整体是心王，然后看柱子的裂缝等，这些就是心所，大概是从这方面讲的。

我们刚刚讲是什么？苦受属于受蕴。受蕴是什么呢？受蕴属于心所法，它是心法。痛苦的特性当中，第一个，它是心上安立的，外境安立不了痛苦，对不对？不会说汽车，或者山很痛苦。痛苦就是我们自己能感受到的，在心识上面安立的痛苦。第二个，痛苦的自性，它不是恒常的，而是偶然性的。有的时候有，有的时候没有。比如肚子痛，这个痛苦有的时候有，有的时候没有，也是偶然性生起来的，通过因缘的有无而有无的。有轻有重、有大有小、有生有灭等等都是属于痛苦的自性。

痛苦的自性比较容易了知，由果推因，我们可以通过果的特性来了知因的特性。了知因的特性干什么呢？就是把了知因的特性作为认定、断除苦因的前提。首先痛苦的本身是心上安立的，然后它是偶然产生的，作为有轻有重、有大有小的自性，它是无常变化的法，有增有减。

依照痛苦之特性，然后“了知痛苦因”，通过这些就可以了知痛苦的因，有果就有因这是肯定的。既然你的苦存在，它的因一定也是存在的。首先简别掉了无因生，无因生的过失太大了，不可能无因产生痛苦，任何的法都有它的因，而且这个因也有自己的从属，不可能是乱生的，有一种规律。

首先由果来推知有苦因，我们首先通过总的果的存在来确定总的因的存在，就是说这个苦因一定是有的。再从果的比较细微的特征来分析它的因比较细微的特征。比如它的苦果是在心上安立的，它的苦因也不可能是在外境上安立，一定是在心上安立的，通过这个方面来确定的。

了知完之后，因为苦果是无常的，所以我们应该知道苦因一定也是无常的。为什么这样讲呢？这样讲简别了大自在天等恒常不变的作者引发了苦的模式，而且是我们心相续上面安立的苦因苦果，除了自己之外没有别的苦因，别人不是我们苦因的创造者，所有的苦因都是在我们心上安立的。如果你要断苦，不要在别的地方找，不用说我没有这个东西那个东西就很苦。有了这个东西也不一定就会乐，对不对？而且所谓的苦谛不单单是那种意义上的苦，那是苦苦。即便你获得了快乐也是一种苦，叫做变苦。苦因不在外面，一定是在心上，所以要断苦，不需要在外面去找，必须往内去找，修行也是往内去修自己的心，把自己的心修好了，苦因就会断掉，找苦因要在心上去找。

因为苦果无常的缘故，苦因也是无常的，苦因无常刚才讲了简别掉什么？简别掉常一外道的自在天、上帝等创造的痛苦，不是他们让你苦你就苦，他们让你乐你就乐，我们好像毫无自在，其实和那些没有关系，不是常一的作者创造的，本来就是无常的，因和果是对应的。如果苦果是无常的，它的因一定也是无常的；如果苦果有增有减、有轻有重、有大有小，它的苦因也如是。你所受的各类苦和它的因的属性也是有联系的，如果要一一的分，就太多了，我们大概掌握了总的原则就可以了。

“无常等自性”，因果之间的相属已经确定了，因明当中很大的篇幅，是讲因和果之间的相属关系，不是这里突然冒出来的，只不过我们讲的是这方面的内容，道理在其他地方早已经清清楚楚地证成了。前面对于因和果之间随生随灭的关系，已经讲的很清楚了。如果痛苦的果无常，因也一定是无常的；痛苦的果有大有小，它的因也是有大有小。我们讲的时候，说痛苦、无常等，因一定也是无常的，“等”字还有其他的方面。包括它的本体是心，也就是痛苦的因，苦因的本体一定是心，不是外面的物质，而是心识，心识是痛苦的本体。

因的法相是什么呢？什么才叫苦因呢？苦因的法相就是执著自身五蕴为我等，这些作为它的法相，也就是说如果把自身五蕴执著为我，就会成为痛苦的因，这是最根本的因。所谓的执著都是在心上安立的，只有心才有执著的功能，最根本的苦因是什么呢？就是心识把我们五蕴的自身执为我，这方面就是痛苦的因。下面还要讲，讲完之后，我们就会知道，如果内心当中有了我执，比如把五蕴执为我，只要我们认定了有我就好分析了。平时我们对于喜欢的东西产生了贪欲，因为我喜欢、乐见于这个东西，想要得到它，产生了贪欲之后，烦恼就开始有了。如果我不喜欢的，或者谁阻碍我得到喜欢的东西，就会不高兴，生起嗔心了。对于不喜欢，也不讨厌的，就是无明愚痴，这是痴心的状态。这样通过我形成了三毒，有了烦恼、贪心之后怎么办呢？有了贪心之后就要去行动，这就有了行为，业就形成了，通过贪心、嗔心形成了业之后，业有它的功能，能够直接显现六道轮回的痛苦。

从这个方面讲，执五蕴为我是一个实执，其实就是无明。有了我之后，就会有我执；有了我执之后，就会有烦恼；有了烦恼之后，就会造业；有了业，就开始轮回，这样就连上了。我们痛苦的因，完完全全是执著有我的缘故，把五蕴执为我，就开始有了痛苦。因为要保护我，我要得到、不想得到等等很多分明念、行为，都是以我为中心开始的，这是最核心的，所以都是由我而有。后面还要讲我是什么，我就是一切衰损，一切痛苦的来源，从世间侧面来讲，自私自利的我爱执、根本的俱生我执也是从这方面讲的。如果我们要断除我爱执，必须要修他爱执；如果要断除俱生我执，必须要修无我的空性。

只有这些不存在了，才不会有各式各样痛苦的因缘。这个推理方法我们要知道，就是通过一个比较明显的来推出比较细微的。作为苦因的集谛很难认知，为什么叫集谛？因为有了我、烦恼之后，就可以召集痛苦了。能够把痛苦召集到自相续当中来感受，因存在果就会存在，这个果不在外面，就存在于我们的心相续当中，心相续的种种因缘聚集了，自然就会召集痛苦。我们在感受痛苦的过程中，因为有我执、无明等原因，又开始造业，形成痛苦的因。

这是颂词当中的第一层意思，我们如果通过痛苦来推知苦因，即通过痛苦这个果的特征来推知因的特点，对于我们认定因的法相有着根本性的作用。苦因不在外面，也不需要在外面去找，更不用把我们痛苦的因归咎于任何人或者社会。这些外因对我们有没有影响呢？虽然不能说没有，但最根本的还是因为有我执，最主要痛苦的因还是在我们这里。也就是说，如果内心当中存在苦因，外面的一切最多是作为一个助缘而已。当我们的内心调伏了，比如像佛菩萨、阿罗汉一样，内心调伏了，外面的因缘对他们不起作用，不会形成痛苦的因缘。

通过阿罗汉和佛菩萨们的修行状态，以及他们对于对境的反应我们就会知道，如果内心当中不具备我执，或者说他的心调伏了之后，外在的东西不会成为痛苦的因缘。如果内心的苦因不调伏，即便外面的环境再好，该苦还是苦。虽然物质条件已经非常圆满了，但是如果心没有调伏，具有我执，仍然还是苦的。不单单是苦苦，还有变苦、行苦。我们认定苦因很重要。为什么我们的修行要向内调心？就是通过苦果的特征来对治它因。苦果不在外面，它在我们的相续上，苦因也不在外面，就是在我们心上去寻找。

我们慢慢讲下去，学完这个颂词之后，意思就很清楚了。这里叫做集谛，集谛可以召集，把痛苦通过它的方式召集在一起，就像吸铁石一样，只要存在吸铁石，周围的铁屑都可以吸过来；同样只要我们内心当中痛苦的因存在，痛苦就是避免不了的。在六道当中，只要是苦因存在，即便到了天界，也避免不了。虽然换了一个身份，但是我执还在你的相续当中的，即便换了身体、国籍，痛苦的因素也会源源不断的从这儿发射，它的根据地在这儿。不管怎么换，它都会永远跟着你走，根本没办法甩掉。

从这个侧面来讲，这是让我们对整个轮回绝望的方式，不要想通过换环境的方式远离痛苦，这是根本做不到的。只有一条路，如果想要彻底的根除轮回，只有把它的根源集谛断掉，才是最根本的方法，而且不需要跑，不需要换，不需要去在外在的物质、环境当中去努力。

很多像米拉日巴尊者那样的修行者，物质方面根本谈不上，连衣服都没有，吃的就是荨麻。虽然物质那么匮乏，但是调伏了心的缘故，每一天都是非常安乐的，不单单自己安乐，也让众生走上了安乐之道。如果我们不调伏心，怎么换都没办法，痛苦会一直跟随我们，这方面就会让我们对于轮回绝望。如果你只想麻醉一下可以，在痛苦当中，找到一个行苦、变苦就可以了，会让自己获得一些快乐，这样的快乐其实是苦的一种，这只是一种麻醉，不起作用，就像吃止痛药一样。你的病灶在这儿，然后为了减轻痛苦吃一些止痛药，起不起作用呢？起作用，当痛苦减轻的时候，你会感觉到安乐，这是什么安乐？《四百论》当中讲，所谓的安乐就是痛苦减弱的状态，没有什么真实的安乐可言。

我们不能再这样，轮回了那么长时间，现在有一个能够彻底解决问题的方法，我们就要致力于去断除痛苦。有时我们对于痛苦有所迷恋，不愿意断除。觉得所谓的解脱，他们说很好，我观察起来好像没有我现在的生活方式好。我们痛苦久了之后，会不会对于痛苦有一种迷恋，好像上瘾了，也有可能。现在我们要通过学习了知轮回的可怕，这种不断延续下去的模式非常可怕。这方面需要我们不断地去观修、积资净障。当我们的福德到了一定程度，才能真实发起想要解脱的心态，否则是很困难的事情。

通过苦果认定苦因这是第一步，下面是第二步。

## 何故成如此？因住果不灭。

## 为除彼之因，观察其违品。

## 了悟因体故，彼对治亦定。

这是进一步认定苦因和苦果的关系，这是很重要的。一步一步地认定断苦因的方法，对于分别心很重的我们来讲很重要。如果对于分别心很弱，或者智慧善根很强的人，不一定这样讲，告诉他们一个方法去修就行了。对于绝大多数人来讲，他们的分别心很强，这到底是不是断苦之道，修空性能不能断苦？我们有一定的怀疑，这些怀疑有时候就会拖后腿。我们对苦因和断苦之道的关系必须要非常确定。

“何故成如此”，为什么摧毁自相续的痛苦，不是直接断痛苦，而是必须要去分析苦因呢？一般人说我脑袋痛，意思就是赶快给我开个药，减轻脑袋痛的痛苦，或者让它消失就可以了。为什么你不开这个药，去做别的治疗？为什么你不直接把痛苦灭掉，说痛苦的因干什么？这个地方讲的就是要断除痛苦，必须要认定和断除苦因。

医生和病人思维方式不一定达成一致，因为医生致力于治病，所以他对于病本身、病因，还有治病和辅助的治疗非常有经验，这是全方位的了知。而作为病人来讲，可能不知道那么多，也不关心那么多，他们就想通过最简单的方法来，最好不打针只是吃药，能够在家里治就不住院，都是想要最简单、直接的方式。到了医生那里，往往是受到打击的，不行！必须要怎么怎么样，我们的想法和实际情况差得很远。

断痛苦必须要这么细致的了知苦因干什么？何故成如此呢？“因住果不灭”，这是讲到了根本，只要痛苦的因还存在，它的果不会灭。今生当中怎么逃避也没有用，有些人今生当中觉得很痛苦，很想自杀，那自杀之后是不是就把这个问题解决了呢？这个苦因还在，而且自杀本身也是一个苦因，在以前的苦因上面又加了一个苦因。

为什么佛法当中完全不赞成自杀，说这是很愚昧的方式？因为它的苦因存在，因住果不灭，死亡并不是让痛苦消失的因，只不过是把这个痛苦延续到后面去了，不单单延续到了后面，还会以叠加的方式存在的。因住果不灭这是很重要的，我们不要让苦因在自己的相续当中留存，或者让它增长到无穷无边。一定要想办法扼制，或者消灭这个苦因，就是因住果不灭的缘故。只要痛苦的因存在，痛苦的果一定不会灭的。因都有了，为什么果会不存在呢？这一点对于学习佛法的人来讲，也是很关键的。总体的因果关系和这里苦果、苦因的关系都是这样的，解脱道也是这样的，只要是解脱道的因存在，解脱的果一定有。

现在我们说，自己作了解脱道的因，我听课了，顶礼了，这只是解脱的种子，这一点不足以让你解脱，还需要方方面面的善法种子。什么样的解脱种子才能令你解脱，在佛典当中讲的很清楚，你觉得够了是不行的，我们自己没有经验。必须是佛、上师觉得你够了才行。怎么才是够了呢？佛陀、上师们在经论当中讲的很清楚，很多善法都是解脱因。比如菩提心、空性慧摄持的善法是解脱因，好了。第一个，善法你必须要做，第二个，要用这种心态去摄持的善法才是解脱因。

不是随随便便做一个就是解脱因，或者我觉得已经够了。虽然方法正确，但是数量、力度不够，必须要加强加强再加强，把它加强到强大、圆满，解脱自然而然就会出现。善因、善果也是因住果不灭，反正你的善因存在，果就不会灭。比如现在你去参加一次放生，只要有善因，它的果是不灭的，以后一定会有果的。解脱道只要做了，发一次菩提心就是善法，可以称为解脱的因，它也不会灭。不灭和它要显现是两回事，虽然它不会灭的，会一直存在，但是要让它显现成初地菩萨、佛那样的还不行，这方面要分清楚。如果没遇到违品之前，它是不会灭的，可以一直存在，不灭不等于足够了。仅仅不灭不行，还要让它足够，力量强大才行。因缘法则很重要，尤其是让我们认定苦因。为什么要断苦因呢？因为因住果不灭的缘故，所以因安住果一定存在，这方面就是非常明确。

“为除彼之因，观察其违品”，“彼”就是痛苦，为了把痛苦的因除掉，“其”，就是苦因，必须要观察苦因的违品。因为苦因是产生苦果的，这个痛苦是通过苦因产生的，所以我们要灭掉苦因，就必须要找到和苦因违背的，就是说能够对治、灭掉它的。

什么能够灭掉它？我们首先要找到苦因是什么，再去观察什么法能够灭掉它。首先要找到病灶，这是什么病，什么药才能对治它呢？找到了病因，才能找到对应的药。因为病灶的力量很大，吃一两次药可能还不行，所以医生告诉你要吃几个疗程。即便是找到了病灶，用对了药，也不能保证一颗药吃下去所有问题都解决了。因为病那么严重，吃一次药是不行的，所以让你定期服药，而且在服药的过程当中，不能吸烟、喝酒、吃鱼等等，这个可以做，那个不可以做。这方面和修法也是一样的，这是你的病根，应该修这个法。病找到了，对治也找到了，然后告诉你要一直服用，一直修法。和前面的道理一样，你修一两次，能不能把烦恼调伏了？这是不行的。在修行的过程当中，上师们还告诉你这些不能做。什么不能做呢？杀生、偷盗、邪淫等等，这些对于调伏烦恼不利。比如医生告诉你要多走动，这些是要做的。修行什么要做呢？上师会告诉我们，多做善法、积资净障，这些要做。这方面和治病是一个道理。

了知了之后，我们就会知道，比如感冒算是轻的了，也不可能说吃一片药就好了，还得吃好几天药，何况我们从小生病到现在了，那么重的病，想要短时间就治好了，否则就怪药、医生不行。因为病很重，所以我们也要对医生有信心。他给你治病，你要信任他。我们修行也是这样的，一定要相信这个法，也要相信导师，相信之后还要去做，这些都是有关联的。观察其违品，为什么要找到这个病因？找到了病因，才能相应于病因找到对治之道。

“了悟因体故，彼对治亦定”，“了悟”是完全了知了因的本体，这个因就是苦因，了知了苦因的本体。把它确定了之后，“彼对治亦定，”病因找到了，医疗方案已经确定了，即对治病因之道也就找到了。

我们后面修方便大悲心等对治法的原因何在？为什么可以真正对治痛苦的根本呢？首先要找病根，这个病根太重要了，而且不是浅层次的病根，必须要挖到最根本的病根。就像前面一样，一般的众生致力于非常表面的病因，所谓的苦因都是浮于表面的，有些人深入到了业的程度，认为这些痛苦是业形成的；有些人深入到了烦恼；有些人可能进一步深入到无明、我执方面。能够找到哪个层次的病因，就能够对治这个程度的痛苦。找到的病因越深，能够对治的痛苦也就越多。找到最根本的痛苦，就能从根本上断除痛苦，这就是解脱道，这不是止痛之道，而是真正的根除之道。

众生在轮回当中，都在吃各种程度的止痛药，止痛药是没有用的，药效一过，就会旧病复发。找到病根才是特别重要的，不同程度的医生所找到病源也是不一样的。资深的医生能够找到最根本的病灶，他们知道是怎么回事，表面上是这样的，实际上是那样的。在修心方面最高明的医生就是导师佛陀，他的修行圆满、去掉障碍，就有遍知一切的智慧，像前面讲的一样，自己现前了道灭谛，才能给众生开出药方，否则就会自身难保。佛陀知道一切来自于我执之后，告诉我们修持断除我执的方法，就成功地引出了道谛的修行。

讲完之后，我们进一步明确了痛苦和苦因之间的关系，就是说灭掉痛苦，必须要找到痛苦的因缘。现在我们正处于苦谛，这方面比较容易了解，一般来讲，佛陀说此是苦汝应知，了知了就可以。有些时候只要佛陀一讲，我们就会知道有三苦，一观察就是这回事。比较容易了知的就是苦谛。集谛稍微比较难一点，这也是很重要的，由苦谛而了知集谛，就是法称论师告诉我们的由果推因方式，运用因和果之间的关联性、相属性，通过我们比较容易了解的苦果属性来推知因的属性。

它的苦果是怎么样一步步形成的，就像前面颂词讲的一样，通过痛苦的特性来了知苦因无常等自性，把这个因找出来之后，然后再找出它的对治性是什么，只要把因确定了，对治也就确定了。通过一步步的引导、推理，告诉我们怎么样寻找它的因。

我们下面再看，苦因到底是什么？它的对治之道又是什么呢？这些也是很重要的。

## 我执我所执，有为行境者，

## 贪执即是因，能害见无我，

## 彼二是相违。

前三句讲到了苦因，后两句讲到了对治法。到底什么是苦因呢？“我执我所执”，我执和我所执就是苦因。到底什么是我执、我所执呢？“有为行境者，贪执即是因”，就是说有为行境者贪执是因，也是我执我所执。因为我执我所执就是因，到底什么是我执我所执呢？就是有为行境者贪执。这个“有为”是什么？有为法就是用五蕴来代替了，所有的有为法都包括在五蕴当中。在注释当中，有为两个字不明显，五蕴其实就是有为法的异名。

在《俱舍论》第一品当中讲得很清楚，所有的有为法包括在五蕴当中，五蕴当中第一个是色蕴，色蕴包含一切色法，众生的身体和身体之外的无情都是色蕴，所有的物质包括在色蕴当中，剩余的就是心王、心所，即受想行识四明蕴。想蕴就是能取相的，我们脑海当中取这个相、那个相，叫做想蕴。然后是识蕴，心识是什么？心识就是我们的眼识乃至于意识之间的心王。最后一个是行蕴，就是说剩下的所有心所法都包括在行蕴当中。

说起来五蕴当中只有两类，一类是色法的自性，一类是心法的自性。然后在心法的自性当中，受想行识归纳起来也只有两类，一个是心王，一个是心所。心王是识蕴，心所就是受想行，即受蕴和想蕴。所有的行蕴都是心所法，所有的心所法都包括在行蕴当中，只不过是从行蕴当中把受蕴和想蕴单独拿出来列为一个蕴而已。因为这两个的作用不一样，就把它们单独拿出来，剩下的就是心王心所而已。这就是五蕴，所有的有为法都包括在这个五蕴当中。有为行境者贪执是什么意思呢？就是说对于五蕴的行境，把五蕴的整体和分支贪执为我为因，就是讲所有的贪执都是从心上安立的。我们看我执、我所执，或者贪执，都是心上安立的。

我们耽执五蕴的就是我执、我所执，二者还要分开再讲一下什么是我执，什么我所执。如果不分，把整个五蕴执为我叫做我执，把五蕴当成一个整体，然后把这个整体认定为我。平时我们讲的我，就是现在我们的五蕴、身心的整体。我们讲我的时候，就是这样分别的。一说谁谁谁，然后我就站出来了，往前跨一步，身和心都上去了。我们平时对照就是这样的，把身心执为一个整体，然后把这个整体执为我。因为我是对境，我执是能取，所以对整体五蕴的执著叫做我执。平常我们的我就是从这儿来的，把五蕴的整体执为我叫做我执，这是平时我们的根本。

为什么叫无明呢？我们说这是对的啊！一直都是这样，那是大错特错的。根本没有一个我，问题的根源就在这儿。我们就是把五蕴执为我，不是单单的五蕴，而是五蕴的整体，一般众生的俱生我执就是俱生带来的，任何人都是从小就有，不需要人教，不单单是人，旁生也是一样的，这就是俱生我执，根本不需要学习。有没有一个我执学校，以前没有我执，学了之后有了，我执终于回来了，没有这样的。生下来就有。有一种我执“学校”叫做遍计我执，就是遍计去学外道的观点，生起遍计的我执，告诉你这个我有九种特点，我是恒常的等等，这些是通过学习外道的观点得到的遍计我执。

一般来讲，俱生我执没有什么根据，比如问你存不存在，我们说，我存在，这不就是我吗？那凭什么说有我呢？反正有我，他们也没有根据，不像外道的我，讲的头头是道，对于我是怎么样形成的等等，讲的很清楚。一般众生的我，虽然程度不深，但是习气很重，也没有什么根据，每一世都是这样串习的，这是一个惯性的执著，而且执著很深很强烈。麦彭仁波切说，俱生我执是一般众生的我执，这是想当然地认为有我，经不起观察，一观察就没有，根本找不到根据。

众生的俱生我执是想当然的认为，你让他说为什么有我？讲不出道理来，反正就是想当然认为有我。俱生我相对容易破，遍计我的程度不深，比较浅，它是经过观察的。这方面很奇怪，经不起观察的难断，经得起观察，或者有理论根据的就容易断。修道的时候，当我们到了见道，证悟了空性，首先断的不是最容易观察的俱生我，最容易断的恰恰是进入我执“学校”学习的外道遍计我，只要一见真性它就断了。这种经不起观察，想当然认为的我执不好断，大乘要到八地，俱生我执断完，小乘到了阿罗汉才断完，非常难断，就是它的习气串习得很深。

这是两种我执，把五蕴的整体执为我的是俱生我执，这里叫做有为行境贪执。这方面我们一定要分清楚，有为行境是把五蕴的整体执为我，叫做俱生我执。我所执是什么？就是执著五蕴的分支为我。比如说前面我们讲了，所谓的我执就是把五蕴的整体执为我。什么是我所执呢？就是我所执著的东西。比如我的手，就是五蕴的一部分。我的眼睛、耳朵等等，这些离没离开整体呢？没离开，但是执著的方法不一样。前面是没有我的什么，就是把五蕴的整体安立为我，叫做我执。我所执就是五蕴的部分，比如我的眼睛、耳朵、身心，或者想法、感受等等，都叫我所执。在有我的前提下才会有我所执，首先有我才有我所执，然后外面的东西也有可能是我所执。

比如说我买了一个杯子，以前是商店的东西，现在我花了钱，钱一交，东西一拿，好了，这是我的杯子，已经变成了我所执，就是说我拥有的。这个东西自然而然就划在了我的范畴当中，这是我所拥有的东西了，我所就是我所拥有的，叫我所执。这个杯子我花了钱，对吧？现在归我了，或者你抢到了钱，现在归我了，这些都是属于我所，即我所拥有的。我所是缘五蕴的分支产生的。外境上面通过某种方式觉得好像归你所有了，叫做我所执。

像这样的话，只要有了我执和我所，就是有为行境，什么叫做有为行境呢？刚刚我们讲了，有为行境就是执著五蕴的整体为我，就是我执。还有有为行境的部分，比如我买的东西，这是我所，然后五蕴，我的手脚，也是有为行境的一部分，叫我所执。如果这个东西还没有买是什么呢？这不是我所执，对我来讲是法执，对主人来讲是他的我所。主人进货以后，放在商店里，当我没付钱之前，对我而言这个杯子是法执，它是一个法，而不是我所。对于店主来讲是我所，这是他进货买的东西。交钱了，一转手之后，对店主来讲成了法执，对我来讲成我所了，就是从这方面来进行安立的。

这些都是指有为行境，前面讲了五蕴是有为法，不管是外境，还是身心，都是五蕴，不是五蕴的整体，就是五蕴的分支。这个我执只有存在于自身五蕴当中，外面不可能有我执，我所执可以有外面的一部分，所以说贪执即是因，这就是我执和我所执。贪执就是苦因，“能害见无我”，这就是苦因。我们首先要找到苦因，让我们痛苦的因就是我执和我所执。既然苦因已经找到了，我们说这就是引发一切痛苦的根源，怎么会是苦谛的根源呢？我们推演一下就知道了。首先是有了我执、我所执，好了，有了我之后，我要干什么，比如我要去奋斗等等，这时有我了之后，就有了想法，有了想法之后，在做事情过程当中，就会引发贪嗔痴。像我们刚刚讲的一样，谁要夸我好，我就高兴，生起了贪心，对对方的态度也好了；谁要骂我，就会产生烦恼。因为他骂了我，这个烦恼首先执著我是实有存在的。有我存在，谁夸我我就高兴，生起贪心；谁骂我我就不高兴，生起嗔心，生了贪嗔之后，反过来我去夸他，或者打他等等，这样就开始通过烦恼造业了。这个业也有业的作用，业会保留一个种子，就像把这个种子播在田里，只要水土等因缘和合之后，就会生根发芽。

在我们相续当中的种子，时机一到就会生根发芽，内在的因显现在外面，业力就会成熟于外面广大的器情世界。这就开始感受痛苦了，自己的身心在世界流转的时候，通过外在的各种因素再加上自己内心当中受苦的因缘，外面的助缘和内心的主因和合就开始受苦。受苦过程当中还会有自动反应，谁让我受苦的？张三、李四让我受苦的，他给我造障碍，让我生嗔心，在受苦的同时又开始播下了以后受苦的因。

其实是谁让你受苦的，我们说是谁谁谁，或者鬼天气、某个东西让我受苦的。一般人由于无明不知道，如果是一个智者就会知道，这是谁让你受苦的？因为有我，执著我存在，为了保护我，所以做出了一些反应，又有了连锁反应，最后的连锁反应就会自动复制，慢慢地成型了，在受苦的同时复制开始造业，造业又成熟苦，从苦再造业，他就迷失在里面出不来了。这时必须要有善知识指点，让我们知道苦果和苦因是怎么回事，必须要修道，就开始往内找原因。真正的苦因不是张三、李四、王五、赵六，就是我们的业形成的。比如为什么别人要骂我打我，就是因为自己相续当中有这种业，那这个业是从哪里来的呢？这个业从以前我的贪嗔痴而来。贪嗔痴从哪来的？贪嗔痴是从我执而来的。

那我执存在吗？好了，这就引出了我是真实存在，还是不存在的。“能害见无我”，“能害”是最根本的，找到我执之后，再没办法寻找了，还有什么其他的根本因吗？没有了。所有痛苦最原始的来源就是执五蕴为我。因为我们就是在身心上面，把五蕴执著为我，所以我们受苦是它，造作方面也是它。

我们在心上找到了苦因，其实苦因就是我们心识的功能和执著。无始以来形成的执著就是苦因。找到苦因就好办了，它不是在其他的地方，就是在我们的心上。它已经被固定在心上，而且每天起心动念就是这上面，这个敌人每天都要冒头，就在这里很嚣张地发挥作用。如果它隐藏起来了，我们就没办法，但是它没有隐藏起来，每天都在起作用。我们找到了之后，它是跑不掉的。这就是我执，把五蕴整体执为我。我们对治它也很容易，它是在心上生起来的，就在心上对治它。

什么才是能害呢？你找到了病灶之后，还要找到对治的法。既然把苦因找到了，我们也要找到能害，就是能够伤害苦因的。伤害就是对治的意思，能够灭掉苦因的就是“见无我”，见到无我就可以灭苦因。为什么呢？“彼二是相违”。有我和无我二者是相违、矛盾的，就是说有我执和无我所是相违的，就像药和病、水和火一样是相违的，如果着火了，可以用水去灭它；如果生病了，可以用药去灭它；如果我执在这里，可以修无我去断它。首先必须要让无我的力量很强大，仅仅学了几天无我，我执怎么可能断掉呢？力量太弱了。像着了很大的火，你说水蒸气都过去了，为什么这个火还不灭？这是什么水？水蒸气。水蒸气是不是水呢？算是水，但是水蒸气的力量太弱了，也是不行的。有些人说我都学了无我，也观修了。为什么还不灭呢？太弱了不行。必须每天观修无我，让无我的力量强大。二者就是此消彼长的关系。以前没有无我的智慧时，什么都是以我为中心，我执很强大。当无我的智慧生起来之后，慢慢就会消减它，随着无我的力量越来越强大，最后我执会越来越没有力量了。没有力量我们就可以压制它，把它按在地上打，像这样你就可以在无我的情况下，修更加强劲的资粮、无我正见。因为彼二是相违的缘故，所以必须要通过修无我去对治我执和我所执。

最后一个问题，我执和我所执到底怎么回事，这是不是实际存在的？无我是我们从哪个地方搬来的救兵吗？这方面关系到一个最关键的问题。所谓的我执和我所执就是一个骗局，根本是不存在的。因为它不存在，我们才修无我。而不是它本来存在，我们硬生生地修个无我，这就是颠倒。

从这方面来讲，因为我原本就是假立的，这方面是一种非理作意、颠倒妄执。为什么是颠倒妄执呢？我们分析一下。因为我执的所缘境的我，它有两个的特点。第一个，只有一个我；第二个，它是常，什么是常呢？就是我从小到现在没变过，上一世、现在和后一世的我都没变过。众生我执的特点是常一，常和一就是我的法相。所谓的我是常一的吗？我们来观察一下。这个我是在五蕴上面安立的，前面讲我们把五蕴的总体执为我，认为五蕴就是我。

五蕴是我吗？我们观察我有一个，而五蕴有五个，即色蕴、受蕴、想蕴、行蕴、识蕴，总体分了五个，细分无量。我们的身体是色蕴，色蕴的蕴字是什么？就是很多法集聚在一起叫蕴。既然叫做色蕴，就是很多色法，眼睛、耳朵、内脏等很多部位，头上也有很多微尘，因此色蕴上面有很多细微的色法聚集，如果说五蕴就是我，而且是一体的。蕴有五个，我也应该有五个；受蕴有无数，我也应该有无数，这是根本不合适的。

众生只是执著有一个我，而色蕴有这么多，根本不可能安立。受蕴也有很多受，苦受、乐受，还有舍受，有很多各式各样的苦受、乐受。比如你今天吃了一百道美味，就会有一百种乐受。像这样有很多种类，受蕴、想蕴、行蕴、识蕴都是多体的。五蕴是多体的，而我是一体的，一体和多体不可能一样。

从这方面讲的时候，这个我找不到，不可能是一个一，也不是一个常。刚刚讲了，我们认为的我是常有的，但是五蕴是常的吗？不是，五蕴是刹那生灭的，它是无常的法。一个无常、多体的五蕴怎么可能是具有一又具有常的我呢？从这方面观察，五蕴就是五蕴，五蕴不是我，所谓的我只是不了知五蕴，把这个五蕴整体以为是我而已。

在注释当中打了个比喻讲，就像黄昏把绳子当做一条蛇，其实它就是一条绳子，只不过看不清楚，你以为它是蛇，只要稍作分析你就会知道，它的真实义就是绳子，而不是蛇。分析的时候，五蕴就是五蕴，色蕴有色蕴的自性，受想行识都有各自的自性，都是安住在自己的本体当中，根本没有我。既然我不存在，那我的手、我的杯子等所谓的所有我所有法都不存在。没有我执也不会有我所执。

为什么无我呢？无我是它的实相，原本就是无我，这是它的真实义，有我则是颠倒相。我们修持无我，就是为了了知所谓的我本性是假的，所有的痛苦、烦恼，最根本的就是我是假的。没有我，就像这条蛇是假的一样。我们认为这是一条花蛇，它是毒蛇，这条花的毒蛇很凶猛等等，因为它的根基是假的，所以所有在上面生出来的法全部都是假的，没有一个是真的。我执是假的，我是不存在的，由我执产生的烦恼和通过烦恼产生的业也不可能是真的，最后由业而形成的轮回又怎么可能是真的呢？对不对？这样分析下来的时候，它的根本相是虚假、颠倒的，上面所有的法都不是真实的。

什么时候把这条蛇了知为绳子时，从蛇引生出来的所有分别念，这些不稳定的东西全部坍塌、消失在绳子的本性当中，它消失了吗？只是以前的概念消失了，它根本就是假立的，而我们一直认为这是一条实实在在的蛇，据说哪一天还咬过人。从它衍生出来的所有东西全部自动消失在绳子的本体当中，其实它从来就没有存在过，轮回当中所有的东西，当我们最后证悟了空性，就是还原了它的本性而已。当我们从梦境醒来的时候，所有梦境当中的东西全部消失了。它们去哪了？没有去哪儿，从来就没生过。现在我们执著的轮回等实实在在的东西就是由业形成的，业由烦恼产生，烦恼是从我执产生，而我执本身是不存在的。

现在我们要从根本对治的是什么呢？就是证悟无我。证悟无我必须要下大功夫。首先要了知无我的道理，然后再去观修它，只有证悟了无我，才会慢慢瓦解掉。真正现证了无我，这个烦恼也就无法生起来了，烦恼生不起来，业就生不起来，业一旦不生起来，轮回就会自动消失了。

前因后果，前面的因具足了才有后面的果，如果前面的因瓦解了，后面的果不可能再有。如果只是把前面的瓦解掉，没办法彻底瓦解，还在源源不断地创造，只是把表面上的东西去掉了，不是根本的解决问题之道，只是源源不断地复制，没办法对治。如果你从根本上对治瓦解了之后，后面的东西也不会再出现了，即便是出现的话，也是非常的微弱。如果你在修无我的过程当中，没有彻底根除它的话，还会有一些作用。这种力量不大，完全在我们的掌握当中，自主权就在我们这里。现在的自主权不在我们这儿，自主权在无明、我们的妄执这个地方，最后寻找到了我执，就是缘五蕴的错误执著。

这个五蕴就是绳子，然后把五蕴认为我，就是把绳子执为蛇。为什么把绳子执为蛇呢？黄昏看不清楚就是无明，因为我们不知道五蕴的本性是假立的东西，所以叫坏聚，这是无常、多体的。分下去的话，五蕴本身也是空性的，这一切错得太离谱了。解脱道就是还原之道，不是让我们硬生生地把现在拥有的东西抛弃了，而是我们认识到这些都是假的，就是迷惑之相。而真正属于我们的东西就是无我，这才是真实的实相。

我们安住实相、认知实相叫做解脱，解脱是怎么回事？解脱不是重新得到的东西，解脱为迷尽，解脱就是把迷惑消尽而已。迷惑是什么呢？就是从有我开始迷惑，解脱就是把迷惑消尽而已。只要证悟了无我，所有的迷惑就消尽了。我们发现整个轮回就是一个骗局，所有的痛苦都是骗局，我们现在是处于蛇的状态当中游舞，这些都是假的。我们认为蛇存在，然后从蛇的显现派生出这么多的执著，最后我们发现这不是蛇，就是绳子而已，这就是实相。

佛陀引领我们走向实相，彼二是相违，无我是和我是相违，一个是实相，一个是虚妄相。证悟了实相，虚妄相就自动消失了，所以说我执、苦因的正对治就是无我，修道的核心就是无我，所有的修行都是围绕着无我空性而修的。

在《智慧品》的最初讲到：“此等一切支，佛为智慧说，故欲息苦者，当启空性慧。”如果要息苦，应该生起空性的智慧，这是核心。最后既找到了苦因、对治，又找到了修道的根本，这就是般若波罗蜜多，般若波罗蜜多就是万法的实相，它不是重新形成的，也不是我们脑海当中想象出来的，而是原本如此，只要还原、安住它就行了。这就需要通过闻思修、积资净障来辅助他了知、证悟。这堂课当中，讲了很多对于修道而言很关键的东西，找到了苦因、对治法之后，在我们的修道过程中也会有很多受益。

今天我们就学习到这里！

## 所南德义檀嘉热巴涅 此福已得一切智

## 托内尼波札南潘协将 摧伏一切过患敌

## 杰嘎纳其瓦隆彻巴耶 生老病死犹波涛

## 哲波措利卓瓦卓瓦效 愿度有海诸有情