

禅

Chan

VA



觉悟人生 奉献人生

第**2**期
2000

禅

贰零零零年

第二期

总第五十六期

河北「禅」编辑部

中峰国师训海文

既到出家地位，听我谆谆训海。
 前生修得为僧，今生岂能容易？
 第一要发道心，晨昏切莫贪睡。
 诵经报答四恩，礼拜自求福慧。
 每日作务勤劳，真心兼管常住。
 早晚自己功夫，心静事业好记。
 莫道终夜不眠，须要更深早起。
 时常日久揩磨，渐渐明通心地。
 粗茶淡饭随缘，莫学奢华富贵。
 无钱莫去强求，有钱不可轻费。
 亲俗莫去攀缘，朋友莫交财利。
 无事莫过他门，饮食莫择粗细。
 出去干事竟归，切莫兜三惹四。
 知命守道存心，端端安分一处。
 饶你走尽天涯，那有皮宽大树。
 但要慈悲温柔，莫学猖狂硬气。
 好人可以相亲，恶人切须回避。
 客来动问公私，待茶陪坐启对。
 写字学体学真，诵经要熟要背。
 学得藏在胸中，切莫未会先会。
 经行叉手当胸，趺坐脊背挺起。
 寻常习惯自然，不必装威作势。
 既然动静如斯，又要心口相应。
 口不道其非言，心不怀其恶意。
 般般老实至诚，自然使人尊贵。
 苦行受得在前，日后必然次第。
 若享安乐在前，后来恐防不济。
 要做贤达好人，依我这般行去。
 要做世谛下流，如自随心任意。
 我先二三十年，不曾依得此偈。
 硬强不听好言，常常被人说背。
 错过事业千般，至今方得理会。
 若能依得此偈，定到龙华三会。

编辑 《禅》编辑部
主编 净慧
主编助理 吴明山
责任校对
文字编辑 明海 明奖 明超 灯照 黄明尧
美术编辑 赵明栒
地址 河北省石家庄市于底虚云禅林
电话 0311-3604942 3608741
邮编 050071

<http://www.hebei-buddhism.com.cn>

E-mail: namo@sjz.col.com.cn

本刊由柏林禅寺赞助印刷

正法眼藏

1 中峰国师训诲文

指月篇

- 4 参禅的先决条件 / 虚云老和尚
9 空性的体验 / 堪布卡塔仁波切
16 信仰与生活 / 一凡

传灯篇

- 22 当代高僧慈青法师 / 李豫川
28 求那跋摩 / 网载

文字禅

- 32 佛教的宗教态度 / 罗睺罗
46 浅析禅宗与传统佛学思想之间的关系 / 蔡日新
54 心灵手记（五则） / 马明博
57 山中品茗（外三首） / 林禹

生活禅

- 58 佛国当和尚 / 郑建邦
64 皇帝的三个问题 / 一行

赠阅处 河北省石家庄虚云禅林流通处

电话 0311-3631695

禅

总第五十六期
二〇〇〇年第二期

二〇〇〇年四月十五日出版
河北省佛教协会主办

目
录

69 采薇在人间 / 陈清远

磨镜台

71 面对新环境，适应新环境 / 海天

74 学禅随感 / 袁泽

禅艺篇

76 略谈中国汉传佛教雕塑与佛教传播 / 李桂红

82 创作札记 / 酉辰

无影树

86 漫画《禅宗杂毒海》/ 留云

无孔笛

87 愿《禅》刊成为你生活的益友——“怀云征文”启事

91 书讯

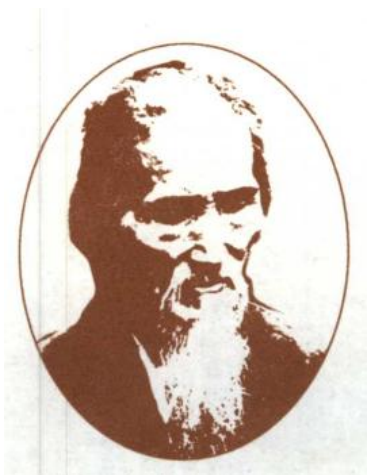
91 元音老人坐化

92 助印功德芳名

94 别忘了参加生活禅夏令营

96 编者小语

参禅的先决条件



编者按：不少读者来信，请问参禅之事。今特录虚云老和尚《参禅的先决条件》。此文早见于《法汇》，虽是“旧文”，却“新意”常在，细读之，仍能醒人迷梦，明人眼目。

虚云老和尚

参禅的目的，在明心见性。就是要去掉自心的污染，实见自性的面目。污染就是妄想执着，自性就是如来智慧德相。如来智慧德相，为诸佛众生所同具，无二无别，若离了妄想执着，就证得自己的如来智慧德相，就是佛，否则就是众生。只为你我从无量劫来，迷沦生死，染污久了，不

能当下顿脱妄想，实见本性，所以要参禅。因此参禅的先决条件，就是除妄想。妄想如何除法，释迦牟尼佛说的很多，最简单的莫如“歇即菩提”一个“歇”字。禅宗由达摩祖师传来东土，到六祖后禅风广播，震烁古今，但达摩祖师和六祖开示学人最要紧的话，莫若“屏息诸缘，一念不生”。屏息诸缘，就是万缘放下。所以“万缘放下，一念不生”这两句话，实在是参禅的先决条件。这两句话如果做不到，参禅不但是说没有成功，就是入门都不可能。盖万缘缠绕，念念生灭，你还谈得上参禅吗？

“万缘放下，一念不生”，是参禅的先决条件，我们既然知道了，那么，如何才能做到呢？上焉者一念永歇，直至无生，顿证菩提，毫无罗嗦。其次则以理除事，了知自性，本来清净，烦恼菩提，生死涅槃，皆是假名，原不与我自性相干。事事物物，皆是梦幻泡影，我此四大色身，与山河大地，在自性中，如海中的浮沤一样，随起随灭，无碍本体。不应随一切幻事的生住异灭而起欣厌取舍，通身放下，如死人一样，自然根尘识心消落，贪嗔痴爱泯灭，所有这身子的痛痒、苦乐、饥寒、饱暖、荣辱、生死、祸福、吉凶、毁誉、得丧、安危险夷，一概置之度外，这样才算放下。一放下，一切放下，永远放下，叫作万缘放下。万缘放下了，妄想自消，分别不起，执着远离，至此一念不生，自性光明，全体显露。至是参禅的条件具备了，再用功真参实究，明心见性才有分。

日日常有禅人来问话，夫法本无法，一落言诠，即非实义。了此一心，本来是佛，直下无事，各各现成，说修说证，都是魔话。达摩东来，“直指人心，见性成佛”，明明白白指示，大地一切众生都是佛，直下认得此清净自性，随顺无染，二六时中，行住坐卧，心都无异，就是现成的佛，不须用心用力，更不要有作有为，不劳纤毫言说思惟。所以说成佛是最容易的事，最自在的事，而且操之在我，不假外求。大地一切众生，如果不甘长劫轮转于四生六道，永沉苦海，而愿成佛，常乐我净，谛信佛祖诚言，放下一切、善恶都莫思量，个个可以立地成佛。诸佛菩萨及历代祖师，发愿度尽一切众生，不是无凭无据，空发大愿，空讲大话的。

上来所说，法尔如此，且经佛祖反复阐明，叮咛嘱咐，真语实语，并无丝毫虚诳。无奈大地一切众生，从无量劫来，迷

沦生死苦海，头出头没，轮转不已，迷惑颠倒，背觉合尘。犹如精金投入粪坑，不惟不得受用，而且染污不堪。佛以大慈悲，不得已说出八万四千法门，俾各色各样根器不同的众生，用来对治贪嗔痴爱等八万四千习气毛病。犹如金染上各种污垢，乃教你用铲、用刷、用水、用布等来洗刷琢磨一样。所以佛说的法，门门都是妙法，都可以了生死，成佛道，只有当机不当机的问题，不必强分法门的高下，流传中国最普通的法门为宗、教、律、净、密，这五种法门，随各人的根性和兴趣，任行一门都可以，总在一门深入，历久不变，就可以成就。

宗门主参禅，参禅在“明心见性”，就是要参透自己的本来面目，所谓“明悟自心，彻见本性”。这个法门，自佛拈花起，至达摩祖师传来东土以后，下手工夫屡有变迁。在唐宋以前的禅德，多是由一言半句，就悟道了，师徒间的传授，不过以心印心，并没有什么实法。平日参问酬答，也不过随方解缚，因病与药而已。宋代以后，人们的根器陋劣了，讲了做不到，譬如说“放下一切”、“善恶莫思”，但总是放不下，不是思善，就是思恶，到了这个时候，祖师们不得已，采取以毒攻毒的办法，教学人参公案。初是看话头，甚至于要咬定一个死话头，教你咬得紧紧，刹那不要放松，如老鼠啃棺材相似，咬定一处，不通不止，目的在以一念抵制万念。这实在是不得已的办法，如恶毒在身，非开刀疗治，难以生效。古人的公案多得很，后来专讲看话头，有的看“拖死尸的是谁”，有的看“父母未生之前，如何是我本来面目”，晚近诸方多用看“念佛是谁”这一话头。其实都是一样，都很平常，并无奇特。如果你要说看念经的是谁，看持咒的是谁，看拜佛的是谁，看吃饭的是谁，看穿衣的是谁，看走路的是谁，看睡觉的是谁，都是一个样子，谁字下的答案，就是心。话从心起，心是话之头；念从心起，心是念之头；万法皆从心生，心是万法之头。其实话头，即是念头，念之前头就是心。直言之，一念未生以前就是话头。由此你我知道，看话头就是观心，父母未生以前的本来面目就是心，看父母未生以前的本来面目，就是观心。性即是心，“反闻闻自性”，即是反观观自心，“圆照清净觉相”，清净觉相即是心。照即观也，心即是佛，念佛即是观佛，观佛即是观心。所以说“看话头”，或者是说看“念佛是谁”，就是观心，即是观照自心清净觉体，即是观照自性佛。心即性，即觉，即佛，无有形相方所，了不可得，清净本然，周遍法界，不出入，无

往无来，就是本来现成的清净法身佛。行人都摄六根，从一念始生之处看去，照顾此一话头，看到离念的清净自心，再绵绵密密，恬恬淡淡，寂而照之，直下五蕴皆空，身心俱寂，了无一事。从此昼夜六时，行住坐卧，如如不动，日久功深，见性成佛，苦厄度尽。昔高峰祖师云：“学者能看个话头，如投一片瓦块在万丈深潭，直下落底，若七日不得开悟，当截取老僧头去。”同参们，这是过来人的话，是真语实语，不是骗人的诳语啊。

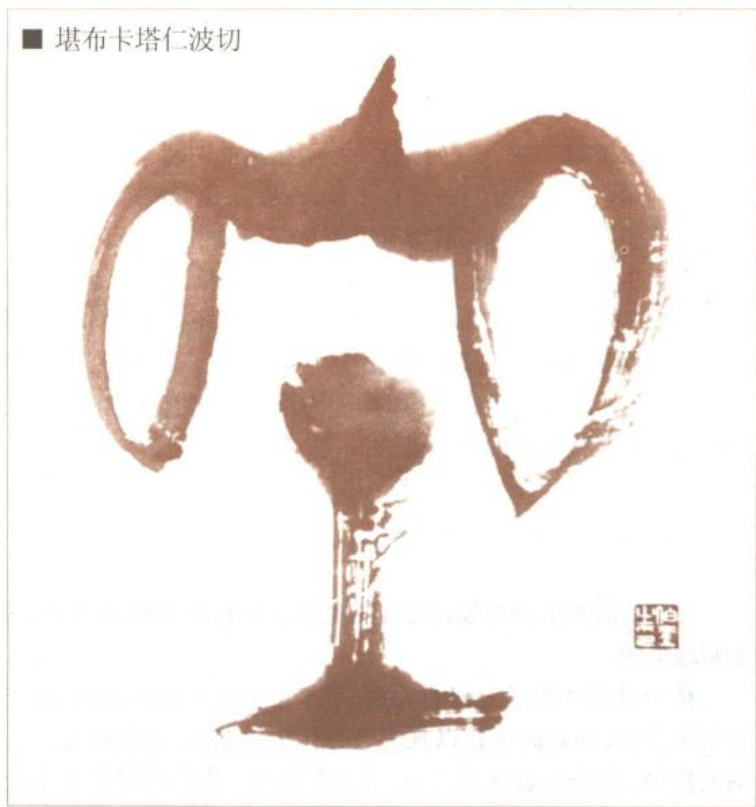
然而为什么现代的人看话头的多，而悟道的人没有几个呢？这是由于现代的人，根器不及古人，亦由学者对参禅看话头的理路，多是没有摸清。有的人东参西访，南奔北走，结果闹到老，对一个话头还没有弄明白，不知什么是话头，如何才算看话头，一生总是执着言句名相，在话尾上用心。“看念佛是谁”呀，“照顾话头”呀，看来看去，参来参去，与话头东西背驰，哪里会悟此本然的无为大道呢？如何到得这一切不受的王位上去呢？金屑放在眼里，眼只有瞎，那里会放大光明呀！可怜啊可怜啊，好好的儿女，离家学道，志愿非凡，结果空劳一场，殊可悲悯！古人云：“宁可千年不悟，不可一日错路”。修行悟道，易亦难，难亦易，如开电灯一样，会则弹指之间，大放光明，万年之黑暗顿除；不会则机坏灯毁，烦恼转增。有些参禅看话头的人，着魔发狂，吐血罹病，无明火大，人我见深，不是很显著的例子吗？所以用功的人又要善于调和身心，务须心平气和，无挂无碍，无人无我，行住坐卧，妙合玄机。参禅这一法，本来无可分别，但做起功夫来，初参有初参的难易，老参有老参的难易。初参的难处在什么地方呢？身心不纯熟，门路找不清，功夫用不上，不是心中着急，即是打盹度日，结果成为“头年初参，二年老参，三年不参”。易的地方是什么呢？只要具足一个信心、长永心和无心。所谓信心者，第一信我此心、本来是佛，与十方三世诸佛无异；第二信释迦牟尼佛说的法，法法都可以了生死，成佛道。所谓长永心者，就是选定一法，终生行之，乃至来生又来生，都如此行持，参禅的总是如此参去，念佛的总是如此念去，持咒的总是如此持去，学教的总是从闻思修行去。任修何种法门，总要以戒为本。果能如是做去，将来没有不成的。汾山老人说：（若有人能行此法）“生生若能不

退，佛阶决定可期”。又永嘉老人说：“若将妄语诳众生，永堕拔舌尘沙劫”。所谓无心者，就是放下一切，如死人一般，终日随众起倒，不再起一点分别执著，成为一个无心道人。初发心人具足了这三心，若是参禅看话头，就看“念佛是谁”，你自己默念几声“阿弥陀佛”，看这念佛的是谁？这一念从何处起的？当知这一念不是从我口中起的，也不是从我肉身起的。若是从我身或口起的，我若死了，我的身口犹在，何以不能念了呢？当知这一念是从我心起的，即从心念起处，一觑觑定，蓦直看去，如猫捕鼠，全副精神集中于此，没有二念。但要缓急适度，不可操之太急，发生病障。行住坐卧，都是如此，日久功深，瓜熟蒂落，因缘时至，触着碰着，忽然大悟。此时如人饮水，冷暖自知，直至无疑之地，如十字街头见亲爷，得大安乐。

老参的难易如何呢？所谓老参，是指亲近过善知识，用功多年，经过一番锻炼，身心纯熟，理路清楚，自在用功，不感辛苦。老参上座的难处，就是在此自在明白当中停住了，中止化城，不到宝所。能静不能动，不能得真实受用，甚至触境生情，取舍如故，欣厌宛然，粗细妄想，依然牢固。所用功夫，如冷水泡石头，不起作用。久之也就疲懈下去，终于不能得果起用。老参上座，知道这个困难，立即提起本参话头，抖擞精神，于百尺竿头，再行迈进，直到高高峰顶立，深深海底行，撒手纵横去，与佛祖觐体相见，困难安在？不亦易乎！

话头即是一心。你我此一念心，不在中间内外，亦在中间内外，如虚空的不动而遍一切处。所以话头不要向上提，也不要向下压；提上则引起掉举，压下则落于昏沉，违本心性，皆非中道。大家怕妄想，以降伏妄想为极难。我告诉诸位，不要怕妄想，亦不要费力去降伏他，你只要认得妄想，不执著他，不随逐他，也不要排遣他，只不相续，则妄想自离。所谓“妄起即觉，觉即离妄”。若能利用妄想做功夫，看此妄想从何处起。妄想无性，当体立空，即复我本无的心性，自性清净法身佛，即此现前。究实言之，真妄一体，生佛不二，生死涅槃，菩提烦恼，都是本心本性，不必分别，不必欣厌，不必取舍，此心清净，本来是佛，不需一法，哪里有许多罗嗦——参！

■ 堪布卡塔仁波切



空性的体悟

1、常念无常，精进出离

学佛精进的人常会念及生命的短幻，因为我们从不知道未来将如何，或何时我们会过世。禅观死亡的种种以及它何时将到来，会让我们学习并了解生命的无常，进而生起出离心，并减少对尘俗

空性的体悟

俗的一切执著。就像我们计划由这个地区搬到另外一个地区一样，聪明的人心里会先有个谱，娴熟地在心里计划，事先把琐碎的事处理好。这样，新房子准备妥当，就只等搬入。人一旦到达，马上就能全心安顿下来，不必再去操心刚搬离的旧房子。

同样地，了解生命的短暂和无常，可以让我们投入更多的精力去修行，这是一件比耽于物质享乐更有意义的工作，因为财富一件都带不走，而大限随时会到！那时我们连自己的一缕头发都带不走。现在朋友会很乐意帮助我们，但自己不修不行，将来即使朋友会帮忙或任何财富，都使不上一点儿力了。我们是佛法的修行者，这种因缘是希有难得的，因为很多有名有钱的人，不见得就拥有像我们这样的学佛机缘。

2、三宝人天宝，佛法从恭敬来

由于我们的生命有限，因此，应把佛法和精神导师视为非常、非常珍贵的。

精神导师和弟子之间的关系，是永远无法述说清楚的。过去的诸佛菩萨，开始时也是以凡夫之身接近佛法的，他们经过了正确的指导，完全吸收法教之后，才证悟成佛，他们获得了永不变异的遍知能力及永恒的喜乐。此等发心及利他的能力，唯有在与导师维持纯净的关系后才能产生。以虔诚和真心来敬待导师是最基本的，因为他引导我们，使我们对修行和体悟有了正确的认知。修行需要花很长的时间才能圆满，不可能在一两天内，或几年内就有结果的。

3、心即是法，法即是心，当下无心，便是本法

心性可以就以下三点来加以说明

我们的觉受、我们对这些觉受的想法或看法、以及现象的本体（法性）。觉受、心灵的投射及现象，这也是心的组成要素。没有心，就没有感受，也就不会知道外界发生了什么。我们之所以能看到各种东西的形状，甚至梦魇，都是由于有这颗心；若没有心，一切便都没有形体了。盲眼的人看不见，对他来说，根本就

没有颜色的存在。当我们的眼识起作用时，才能感受到颜色的存在，我们以这种识来分别，并为不同的颜色贴上不同的标签。以究竟的实相来说，颜色与我们的心，或我们为颜色所安上的名称，与我们的心之间并无不同，是一体的。

同样地，声音与听到它的这个心并非是独立分开的两个个体，耳识所对应的心和声是一体的。同样的道理，五根（眼耳鼻舌身）也是由五识才具体显现出色、声、香、味、触的。在究竟的实相上，感觉与经由它命名的那个被感觉的东西，事实上是一体不分的。由于我们未能接受这个观念，所以才把自己感觉和所感觉的东西，归类为两种不同的东西。

4、万法乃心之投射

假设我们能体认到，没有心便无法感受到任何东西的存在，就会了解一切现象都是依于心而运作的。被感觉的对象（包括人）本身并非是独立存在的，也没有恒常不变的实体，被贴上的标示与名字只不过是我們想出来的、用来支持自己的想法或觉受的一个参考点，譬如：好坏、悲喜、长短、冷热等等标签，都是由心所造，其本身并无一丝具体的真实性。由于一切都是心运作的结果，因此，万法（现象）并非事物本身，而是心对它的反应，即心即法。

体认万法只不过是心灵的投射，会让我们产生更大的出离心，因为没有道理要对一个表面上看似“如此”而其实并非“如此”的事物产生执著。更进一步地说，我们可以实际看入自己的心并检视它。心无法捉摸，就像我们知道有一个能知的东西，但却无法指出它在那里，或给它一个名称说明其特性。我们的神识无法为它找出一个固定的形状或颜色，因为心性本身就是虚幻不实的。那个能指认、可以反应投射、并替种种事物贴上标签或名称的东西本身，并不是一个固定的实体。这个渐进的方法——检视觉受者与被觉受物之间的关系，可以帮助我们了悟万法与生命虚幻不实的特性。这样我们才能朝揭开一切事物的本质、即空性的方向走去。

空性并非一种真空或虚无的状态。证悟的瑜伽士与我们所看

到的是同样一件东西，但是他们接受了一切皆幻而不实的、易变的特性，他们了解了心的觉受和投射并不会伤害自身和造成问题。而我们却错把自己的心理投射当成是真实的，相信这些支撑着我们，相信它们全是真实的。执着于我们所认知的东西并认为它们是真的，这就使我们陷入到自己心灵的投射中去了。

如能超越知性上的理解，进入任运无饰的空性体验，便了悟自心即是法身，它的化现遍满虚空。当行者的心融入法身之后，他虽然和以前一样地生活，但他能了悟万法之无常。他知道心是虚幻不实的、不是由任何物质所组成的。

5、大乐之心，如实观世间

我们用来透视万法、感受万法而不执著于万法的心，被称为“大乐之心”。这个时候，虽然我们不去作意分别，或把注意力专注在任何固定的事物上，但是所看到的一切却是十分了然分明地出现在我们的意识中，不相错乱，这就是“明性”。倘若我们能够看得清楚，我们就能毫不费力地把心维持在一种喜悦的状态中，这在我们的传承里被称为“大手印证悟的生起”。当此明觉初现时，心本身就会显示出它是无生、非有的实性。

6、迷悟在一念间

倘若我们继续执持某个固定不变的实体，把万法看作是与们分离的另外一个个体，这样就会给自己造成迷惑。因此，我们将无可避免地渴望某些事物，而拒绝其他的事物，这就是一种迷惑。悟者与凡夫之间的区别，不在于所见的东西，因为悟者与凡夫所看到的对象虽然同样，但因所见的方式不同而会有不同的结果。从一个证悟了的心的角度来看，一切都是佛性、都是空性、都是虚幻不实的。了悟到这一点，放开、舍离就是觉醒。我们这些陷于迷惑中的人，就是因为死握着一个分别与对立的观念才把自己局限起来。

例如：当大人看到天空出现彩虹时，他们知道那是因缘的组合，也了解它是虚幻不实的；但小孩第一次看到彩虹的时候，便

想抓住它，占为己有。这就是悟者与凡夫之间的差别。已悟的众生看到任何事，他们了解那只不过是心理的一种投射，对它既不讨厌，也不生欢喜，凡夫却认为他们所看到的都是真实的、是永恒的，任自己的感受泛滥，好的就忍不住想占有它，不好的就想拒绝。无明就是这样堆积起来的。最高的体验就是了悟事物的实相并非是永恒不变的。

7、执梦为真凡夫境，借假修真悟者境

梦也是如此。悟者的梦与我们的梦一样，但我们陷在自己的习气框框里，有些梦使我们感到害怕，有些则让我们高兴。不过，对瑜伽行者来说，梦的体验是不同的。他能够认出是梦境，认出梦并没有一个具体不变的特性，也知道一切都是虚幻不实的；能体验到一种自在、流动的开放和自在，不会生恐惧或激动。因此，他们可以抓住梦，跟它玩几手，随便要怎么做就怎么做，不像我们。

生活就像一场梦。循着同样的习气，我们每天醒来就像梦醒一样，一切事情看起来都是那么完整而又真实，有些让我们欢喜，有些让我们贪爱。不过，悟者已放开一切，认为万法都是虚幻不实的，因此他们不会受到伤害，也没有什么事情会引起他们狂喜，更没有什么事情会让他们生惧。

中阴的体验也是一样的。通常在中阴阶段，我们无法看清经验的空性，因为我们的习气积弊已深，心灵的投射看起来是如此地具体实在。所以中阴的经验常常使我们畏惧和迷惘。对一个已彻见万法空性的悟者而言，在中阴阶段所发生的任何事情都不会使他们迷失，他们仍享有空间、开放和自在。

8、了悟空性涌慈悲

空性的体验是开悟的精髓，也是利益一切众生的发心——菩提心的根本。心智清明与不清明的分别，在于是否了悟一切皆幻，也就是万法之空性的本质。心性清明的人对不清明的人所承受的痛苦会感到同情，他会这样想“我希望他会变得更好。”这样，菩

提心也就会跟着增长。同样的，悟者看仍未认识到空性的人紧抓着一些死念头不放，知道这样将会给他们带来痛苦，于是就希望能尽自己所能去帮助对方。了悟空性的人，知道空性的体验带给他们的意义，同时他也知道空性的体验对别人也具有同样的意义。

只要了悟了空性，就能够利益他人，因为海阔天空之感无时无刻不在。我们不再局限于只做这么一点点或那么一点点，因为一切都是无可限量的，而能力与发心是无限大的。当真实的本性没有了坚实的障碍物时，空性的体验就会变得非常纯净无瑕。如果没有一丁点儿初步的空性体验，要谈真正的慈悲是不可能的！我们只会在自己所钟爱的人有麻烦时，才会真正地去关心他，而这只是一种占有的慈悲，因为它是有限制和有分别的，这并不是菩萨的慈悲。菩萨所生出来的菩提心，是平等地去对待一切众生，只有以这种无分别的发心才能真正地去利益他人。由于已经超越了一个固定的实体，克服了一切阻碍，因此，善巧的触角便能无处不到，不论何种状况或什么人，我们都会有能力去帮助他。

9、慈悲透过实践

学习慈悲是很重要的，但必须真正地去实修，才能体悟法的奥妙，并将它融入生活中。我们不是在谈几个月或几年的修行，而是不断地、持续地修行，直到获得彻悟为止。这点很重要，因为空性的体悟愈大，一切就能愈自然地开展。

了悟了空性之后，修行就会变得容易多了。如同天空多云时会遮蔽阳光，当云层移开时，阳光便又出现了。同样的，抛开“我执”愈多，在环境中创造的空间也愈大。有人相信证入空性的人都是超凡脱俗的，这并非全是真实；因为有了空性的体悟，我们反而更能亲近和尊敬他人，并能热心地去帮助他人。希望每一颗心都能开悟并成长，让我们感觉到更接近众生。空性的体验越深刻，对一切众生的关爱也就越大。

大瑜伽行者卓越不凡的特质是超出我们的信念之外的。在西藏，有一位伟大的瑜伽行者，有一天，他正在修一种大法，一位强盗拿刀子爬到他背后，趁瑜伽行者正在摇手鼓和其他法器时，一刀割掉了他的头，头颅滚到地上。瑜伽行者毫不在乎地把他的

头捡起来，装上去，并且继续修法。强盗一语不发地瞪着他，直到瑜伽行者把法修完，他才说：“噢！我真想杀你，很想干掉你！”瑜伽行者回答道：“我死会让你称快吗？如果是，我马上就死在这里，而我唯一的愿望是将来有一天，我能砍掉你那个‘我执’的颈子。”说完他马上倒地而死，这就是一个完全放下的例子。

那位瑜伽行者的一举一动，毫不造作，自然而生，临死前还替自己和强盗之间为将来结了一个缘。在后来的一世中，强盗成了他的弟子。藉着这个因缘及强盗自己的祈求，他引导那位强盗走向了解脱之路。

大部分人都曾在梦中有过不自觉的举动。举例来说，当我们梦到火，要等到跳进去了，才了解到这只是一个梦，我们并未被烧伤；或一只大野兽正冲向我们，结果什么也没有发生。悟者就像梦一样，被攻击的事就像做一场梦。同样的，你梦中发现了一件稀世之宝时，你的第一个直觉是：哇！我得到了一件珠宝！但继之一想，就知道那只不过是自己的一个梦境罢了，你拿在手中把玩一下，就把它放掉。精进用功的修行者就像前面的梦一样。

学习认识空性是很重要的，这样我们才能了解，万法的本性（或在实相上，一切事物的本性）都是虚幻不实的。我们无法说出心从何而来，向何处去，我们也无法说出它有什么特定的颜色或形体。了解了这点，我们就能除掉自己的迷惑，证得佛果。

佛认为人人都可以了悟空性，人人都可以成佛。证入空性的人，以自然生起的慈悲来为正在受苦的众生获得解脱而努力。

建房子时，我们先要清除掉地上的杂物。挖地基是建筑程序的一部分。同样地，清净烦恼障是开悟过程的一部分，也是我们达到究竟地了悟空性所必需的。老师帮助你认知自己的心性，并不是把一个新的心放进你的身体里面，而是帮助你认出它的本来面目。这是噶举传承的一个深奥的教法，它是一条无间断的法道，因为这也是过去成就的大师们所遵循的同一道路。……

（标题书法 / 丁伯奎）



信仰

【指月篇】

与 生 活



■ 一 凡

信仰可以指导生活、充实人生,但不能完全代替生活。

曾有人指责道:某某人不信佛时还好,精神抖擞,有理想、积极向上、充满生机,还挺不错的;一信佛之后,便变得沉默寡言,消极懈怠,随波逐流,以前的那点儿拼劲和闯劲都没有了。一句话,指责