

堪布慈诚罗珠 开示

慧灯之光

【二】





慧燈之光

(二) 五加行開示錄

堪布慈誠羅珠 著



佛教慈慧服務中心



慧灯之光（二）

佛教慈慧服務中心

電話：23918143 傳真：23918143

地址：香港九龍旺角洗衣街 241A 地下鋪

2004 年 10 月第一版第一次印刷

印數：1-1000

ISBN 962-644-067-8

目 录

五加行开示录	1
入座与出座	1
人身难得	26
寿命无常	50
轮回过患	78
因果不虚	107
解脱利益与依止上师	140
皈 依	148
菩提心的修法	180
金刚萨埵修法——清净罪障之殊胜道	222
曼荼罗修法——积累资粮之殊胜方便	252
上师瑜伽	288
前行念诵仪轨·开显解脱道	323
大圆满龙钦心髓内加行修法	
自 序	351
大圆满龙钦心髓内加行修法	353
第一、皈依的修法	353
第二、发菩提心	363
每日受菩萨戒之仪轨	388

第三、金刚萨埵.....	390
第四、积累资粮的方便曼荼罗修法.....	402
第五、使自相续生起证悟智慧之上师瑜伽修法....	411

五加行开示录

入座与出座

现在我们开始讲五加行的修法，其主要内容包括：

第一、五加行的重要性。

第二、五加行的作用。

第三、五个加行的具体修法。

一、五加行的重要性

我们为什么要修五加行呢？不修五加行可不可以？修了五加行以后会有什么样的帮助？修好了五加行会有什么样的收获？澄清了这些疑问后，我们就会明白修五加行的重要性。

我们现在都是凡夫，什么是凡夫呢？所谓凡夫，就是从无始以来，一直都流转于轮回中，没有什么成就的众生。作为一个凡夫，从无始以来一直在轮回，现在如果不修行，以后还会是这样，绝不可能在无因无缘的情况下中止轮回，或者说无因无缘地从这个轮回中得到解脱，这是不可能

的。所以，如果需要得解脱，就要掌握一定的方法，没有掌握这个方法，就没有办法得解脱。

本来，每个众生的根机都是不一样的，有些众生向往解脱，有些众生却没有这样的概念。由于众生前世的因缘和现在的环境等各种因素大相径庭，所以他们的想法、向往和要求也各不一样。但是，所有的生命都有一个共同点，那就是，他们都不愿意感受痛苦而且都希望得到快乐。想要得到快乐、远离痛苦，是需要方法的；仅有希望而没有方法，不但不可能得到快乐或解脱，也不可能远离痛苦。所以，方法极其重要。

第一、抉择人类独有的特点。

从佛教的观点来看，人和六道轮回中的其它生命有许多不同之处，但最主要的不同就是，人会选择自己的未来前途，也就是说，有能力去寻找解脱。其它的生命，包括天人和非天在内，都没有能力去选择解脱道，而独独人才有这个思维能力，这就是人和其它生命最主要的一个区别。

有些人认为：人超越于其它生命之处在于人类的聪明才智。如果说人很聪明，那么聪明的结果是什么呢？其结果就是人可以创造许多物质生活的条件，然后就可以在这个环境中生存。如果

这就是人的特点，那么有的动物也能够人类无法存活的地方为自己的生存创造条件。所以说，这不是人的特点。人的特点应该是能够思考过去和未来，然后能够选择一条正确的道路，这才是人和旁生的不同之处。

现在，让我们仔细分析一下，人和其它生命（如畜生）到底有何不同？如上所讲，认为人可以创造许多物质生活条件是对的，但这最究竟的结果是什么呢？就是能够满足我们五根的需求，仅此而已。比如，人们工作，是为了发财、享受，但到底什么叫作享受呢？就是满足自己眼耳鼻舌等感官的一些要求而已，但是，这一点畜生也能够做到。所以，这也不是人的特点。

那么，人类的特点是什么呢？人可以观察未来，观察过去，然后可以从中选择一条正确的道路，也就是，在这个轮回中找到一条出路，这就是人类的特点。

以前的莲花生大士、米拉日巴和宗喀巴大师等这些真正的高僧大德和成就者们，要求我们首先要区分人和畜生最主要的差别是什么。而当我们认识了这一点后，要怎么去做呢？就是要发挥自己的能力去选择正确的道路，也就是寻求解脱。

第二、发挥优势，找寻解脱轮回之路

现在我们已经知道了人和畜生的不同之处，就是人有这样一种与众不同的能力，那么我们就要利用自己的特点，如果不利用，就会像一般人那样，在一生当中辛辛苦苦地工作，也有所谓的发财和享受，可最终所有的人都是要走的，而能带走的又是什么呢？能带走的就是一生当中所造的业，只有这些业随他而去，其它诸如子孙、钱财等都是不可能带走的。所以，我们下一步要做的事情，就是要从这个轮回中找到一条出路，一条比较安全的出路。这个出路怎么去找呢？没有别的办法，只有自己去修行。

第三、认识轮回的根源——我执

我们流转于轮回中并不是无因无缘的，也不是某个造物主或万能神的安排，那是什么呢？就是一个因缘问题。因缘又分为：内在因缘和外在因缘。

什么是外在的因缘呢？比如，种花需要土地、湿度、温度、种子等等，一旦这些条件都具备了，则无论希望与否，花都会长出来，这是外在的因缘。

那内在因缘是什么呢？人为什么要到轮回里来？是主动的？还是被动的？是自愿的？还是造物主的安排？这肯定是有原因的。我们可以做人，而其它生命为什么不能做人？它们做畜生，我们为什么不做畜生？我们享有生命，有痛苦和快乐的感觉，还有轮回，而花瓶、桌子等为什么没有这些感觉？它们为什么不轮回？其中的因缘又是什么呢？

这个因缘就叫作内在的因缘。内在因缘中也有主要和次要之分。以花为例，虽然土地、湿度和温度都是开花的助缘，但是最主要的还是花的种子；同样的，无论是人或其它生命，所有六道众生的轮回也都有其种种内在因缘，而其中也有一个是最主要的，那就是无明。无明又是什么呢？无明就是我执。

例如，一个人刚刚生下来时就有我执，这既不是老师教的，也不是父母教的，而是先天就有的。他生下来就会哭是因为生下来就有痛苦的感觉，虽然他没有能力用语言来表达，但是他心里不愿意接受这个痛苦，所以只有哭。实际上，这不是能否用语言表达的问题，而是不愿意接受痛苦、愿意接受快乐的问题，这是什么原因呢？因

为他有我执，才会希望得到快乐、离开痛苦，其根源就是我执。所以，我执就像花的种子一样，是轮回的种子、轮回的根本。

现在若想在轮回中找到出路，首先就要知道我们为什么要轮回，轮回的根源在哪里。恰如一位医生治病，他首先要知道病人为什么会生病，病因在哪里？掌握了病因以后，他才可能对症下药，治好疾患。同样的，我们首先一定要正确认识自己。在佛教里，也有向外观察整个宇宙世界的时候，但是更多的时候是要向里认识自己，思考自己是从哪里来的，为什么要轮回？现在，我们已经轮回到这样的程度，若想往回走，该怎么走呢？有没有方法呢？所有这些问题只有在佛教里才有真正的答案。

第四、抉择推翻我执、斩断轮回的方法

如上所讲，六道轮回不是无因无缘，不是偶然的现象，也不是造物主的安排，而是因缘和合的结果，其中最关键的就是我执。现在，我们已经认识了轮回的根本，那么有没有办法推翻我执，断除我执呢？如果有办法，就有希望在轮回里找到一条出路；如果没有办法，就无法从轮回中获得解脱。

要想推翻轮回的根源——我执，是有办法的。什么样的办法呢？通过外在的事物是无法推翻它的，因为我执是内在的一种概念，只有另外寻找一种新的理性的概念，才能推翻这种旧有的非理性概念。

外面的任何物质是没有办法改变它的。外在的物质生活越好，贪欲心就越增长，这不但无法推翻我执，反而会使我执越发深重，所以，不能向外驰求。但是仅用一个教条能不能推翻我执呢？不能。那么我们需要什么呢？我们需要用一种内在的、强有力的、理性的智慧来推翻它。

推翻以后又怎样呢？假如首先破坏了花的种子，它就永远无法生根、发芽、开花、结果。同样的，如果不愿意轮回，就一定要破坏轮回的种子、轮回的根源，否则，就没有办法解脱。

第五、抉择推翻我执的具体方法而明确修五加行之重要性

我们现在应该想一想，什么是与轮回的内在因缘相违的，什么是不相违的？平时我们念念佛、烧烧香、磕磕头，这些与它矛盾吗？它们是不矛盾的，即便在不破坏我执的基础上，依然可以烧香、拜佛、念佛。所以，仅用这些方法是无法推翻

我执的。

那么我们需要的是什么呢？我们所需要的，是一种与我执完全相反，而且比它更有能力的智慧，只有这种智慧才能推翻它。世界上所有的观点都是这样。人们可以建立很多不同的观点，这些观点不是与生俱有的，很多都是经过老师的教育或者家庭的熏陶而产生的。这些新的概念、观点如果拥有真实有力的证据，就可以推翻旧有观念；同理，旧观点也可以推翻新观点，谁推翻谁，就要看哪一个观点有理有据，哪一个观点符合事实，所有不符合事实的观点，都无法推翻符合事实的观点。

现在有很多居士学佛的方法是什么呢？他虽然信佛，信仰三宝，也相信因果，但是他求的不是寻找出路，而是在不破坏我执、不破坏轮回种子的基础上让自己过得好一点，他学佛的目的就是这么一点儿。那么他能不能达到这个要求？能够达到。达到此要求后又怎样呢？还是轮回。

虽然在轮回里面，他会过得比不信佛以前好得多，因为如果不信佛、不信因果，就会去造业，造业就一定会堕落，就无法享受轮回里面所谓的幸福，然而，虽然他因相信因果，如法地取舍因

果而可以在轮回中相对地享受一些快乐、少受一些痛苦，但是，这终究解决不了根本问题。比方说，为下一世得到人天果报而布施、供斋等，下一世也如愿以偿，可是再下一世呢？能否依靠这点儿功德而生生世世享受、生生世世远离痛苦呢？不可能的。这毕竟是有漏的善根，有漏善根的果报是有限的，而不是无穷的。即使他有可能很长时间不堕落，而在天界或人间逃避一些痛苦，但这毕竟也只是一个逃避的办法而已。因为他不敢面对无我，就只有这样做。很多居士的学佛方法就是这样。如果他们仅满足于这点儿蝇头微利，倒也无须深谋远虑，但是，这样做只能解决一些临时性的问题，而不能解决关键性的问题。

假如要彻底地解决轮回，就需要用一种理性的、逻辑性的观点，也就是佛教所说的无我观点来推翻我执。没有我执就没有烦恼，没有烦恼就不会造业，这样就已将轮回的因缘从根拔起，轮回就不会继续下去。火车没有头会不会走？同样的道理，拔除无明之根后，随之而来的其它轮回的因缘就不可能产生。根除我执后才能真正无私地利益众生，这就是我们修加行的最终目的。

那第一步是不是要学无我呢？也不是。修学

无我需要有一个过程，过程就是先修五加行，加行修好后再修其它的无我修法，这样才能够从轮回里面安全地出去，出去之后再回来度众生，这是一个凡夫寻找出路的完整方法。

这个方法在佛教里才有，因为佛陀已经清清楚楚地了解到轮回的根源，而且也已经找到推翻轮回的方法，所以，若要走向解脱，就要按佛陀的指示，按部就班，不躐序而行，最终目的当然是精通无我，得到无我的智慧。但是，精通无我，绝不可能一蹴而就，一定要一步一步地稳步前行，也就是，必须先修好五加行。所以，修五加行是很重要的。

上述过程也可以归纳为三个阶段：第一、要放下贪恋轮回之心；第二、要放下自私之心；第三、要放下我执。

总之，学佛就是要断除贪心、自私和我执。

第一、断除贪心

避免轮回的痛苦是我们断除贪心的原因，这是与世人共同的想法。世人遭遇痛苦的时候，也觉得苦恼不堪，但是他总是放不下轮回。他觉得轮回的五欲（财色名食睡）、世间的圆满（健康、长寿等）是如此美妙，所以才会爱不释手。他虽

然不愿意堕地狱、旁生和饿鬼道，而希望做人、做天人，但如果让他放下这些世间的圆满，他又不干，这就跟出离心背道而驰了。所以说，我们第一步要建立出离心，把出离心培养好以后，就可以依靠出离心断除贪恋世间的贪欲心，这是第一个。

为什么要有出离心呢？因为没有出离心，我们就永远不能从轮回中跳出去，并且，在没有出离心的基础上所做的一切，不论修行也好，念佛也好，做其它的功德也罢，都变成了世间法。由于我们的动机不是为了解脱，而是为了得到一些世间的圆满，在此基础上，无论做什么都不可能得到解脱。所以，首先我们要建立出离心。

出离心也是我们修法的动机之一，是修行的动力。没有出离心就没有动力，就不是为解脱而修行，那样的修行也就不是主动的，而是被动的，被动而没有主动的修行是不可能得到解脱的。所以首先要有出离心，这是很重要的。

我们可以打个比方再说明一下：如果一个人觉得此地很好，不愿离开，就会想方设法留在这儿；另外一人却觉得无法适应这里的环境，厌离此地，就会想方设法开离这儿。同样的道理，如果一个人觉得轮回里虽然有痛苦，但是也有快乐，

他就希望生生世世不遇到这些痛苦，生生世世接触到那些快乐，于是，他就没有出离心，不愿意从轮回中解脱。这种人无论是修行或做任何善事，其动机都不是从轮回中得解脱，而是在轮回中享受。因为有这样的动机，结果当然是不可能脱离轮回，而总是在轮回里打转。

所以，我们第一步就要培养出离心。培养出离心的同时就可以放下贪恋世间的贪欲心。出离心与贪欲心是矛盾的体性，如果不放下贪欲心，就无法建立出离心，如果没有出离心，就无法获得解脱。所以，一定要放下贪欲心。

该如何建立作为内在概念的出离心呢？要用理性的、富逻辑性的思维去观察整个轮回的过程，才能建立出离心。比如，一个人若想知道某地是好是坏，就要亲自考察，在了解清楚后才能确定。同样的，我们也要用佛陀所赐的慧眼观察六道轮回，亦即通过外加行的人身难得、死亡无常、轮回痛苦、因果无错乱这四个修法，来观察整个轮回的过程，从天界到地狱，从过去——轮回的源头到未来，由此就可以清楚地看到轮回到底是个什么样子。现在，我们的肉眼只能看到眼前狭窄的范围，稍远些就看不见了。但是，如果通过佛