

三殊胜

——行善修心的究竟方法

一、基础修法的必要性

虽然三殊胜的修法是最基础的入门修法，但可能对于许多人来说，却是前所未闻的。这个修法说起来容易，做到却很困难，恐怕有些学佛很久的人也未能做到。但是，在了解佛经的思想、意趣之后，我们就应该尽量依照佛所讲的方法去实施，这样才会有进步和收效。

很多人在刚开始学佛时进步很快，但经过一段时间以后，便速度减缓，甚至停滞不前了，这种情况非常普遍。其主要原因就是缺少系统的修法。要解决这些问题，应该怎样做呢？

首先，我们要了解基础的修法，并且加以重视。如果没有加行基础，就妄想一步登天去修学高深之法——大圆满、大手印等等，最终必然会因根机不成熟而一事无成。所以，应当从最基础的法修起，这样才会有所收获。

佛经中讲，修行人可分为上、中、下三个层次。上等修行人一天

比一天好，每天都会有收获；中等修行人进步虽然略逊一筹，但每个月都会有新的突破；下等修行人至少也是一年比一年好，一年比一年有进步。

我们回过头来反躬自问，自己究竟属于哪一种修行人呢？今年能否比去年有所进步呢？如果连这点都不能做到，我们就不属于上、中、下三种层次之列，但除此之外，又没有第四种修行人。这就只能证明，虽然我们自诩为修行人，却根本不配修行人的称号。

我见到过一些皈依多年的居士，漫长的时间已经过去了，但他们还没有修完最基础的法。这种情况很糟糕，很令人失望。原因何在？主要就是因为没有动力，所以在修行上才会蜗行牛步，甚至打退堂鼓。

法王如意宝在学院传讲大圆满法时，要求必须提前完成五加行，否则就不允许听课。在这种压力的逼迫之下，许多人的加行就能够如期完成。当然，如果只是完成了一个数量，内心却没有相应的发心和动力，则所有的修行也只不过是形式而已，内心不会有什么真实的收获。所以，以清净的发心摄持，而进行系统的修行是至关重要的。

佛经言：“人身难得，寿命无常”。对跨入三四十岁行列的人来说，以后的时间也不会很长，人生几十年转瞬即逝，如果这一世没有抓住机会修行，下一世就更难把握了。所以，必须要打下一定的基础，为下一世创造一个良好的开端。

对这一世的最低要求，是要进入大乘菩萨的资粮道，这是向修行旅途启程所必须迈出的第一步。步入大乘资粮道的首要条件是什么呢？就是要有不造作的菩提心。提起菩提心，想必诸位都知道其含义，也许很多人还能将菩提心的具体修法说得有条有理，但到底有多少人能真正做到，这就难打包票了。

我们必须清醒地认识到，如果今生没有走出第一步，下一世想再

获得人身，都难上其难，继续修行的机会就更是微乎其微。所以，我们一定要把握住当下。如果今生能迈出这一步，即使修行的境界不是很高，也会为来世打下良好的基础。菩提心本身所具有的加持力，就能让我们拥有继续修行的机缘。这样，无论下一世投生到何等环境、何等人群当中，天生就会具有与众不同的个性，成为具足慈悲菩提心的人，这一点是毫无疑问的。所以，第一步非常重要。

当我们在身体上未遭遇任何疾病折磨、生活上没有任何艰难困苦时，就会觉得这个世界很不错，就不会为无常的来临作任何思想上的准备、行动上的努力，整天处于闲散放逸之中。一旦碰到意外、痛苦，就手忙脚乱、六神无主，想临时抱佛脚进行补救，却已为时晚矣。

很多人认为，年老时如果没有钱，又没有儿女照顾，生活就会没有保障，所以都拼命地为钱而奔波。他们为今后的生活做好了充分的准备，却丝毫没有考虑到后世。死亡与投生，是每一个人都必须经历的过程。世俗人对此不作任何准备的做法是非常可怕的。

还有一些人虽然也在修法，但其发心却是希望借佛菩萨的加持、保佑，使自己能够健康、发财……当然，在没有遇到其他违缘的情况下，祈祷佛菩萨肯定可以达到一定的目的。但这些追求世间圆满（健康、长寿、发财等等）的短暂目标，却不应该是修行人的选择。

现实是无情的。从古至今，没有一人能够推翻前后世的存在，这是每个人都要面临的事实。如果平时毫无准备，等到大难临头之时，再着急也没用。所以，作为修行人，必须具有未雨绸缪的远见卓识，一定要走上自他解脱的光明大道，在目前身心各方面都自由自在之时，一定要抓住机会去修行，以精勤的修持来迎接无常的光临，千万不要让自己落到悔恨交加的田地。

以上简单介绍了修法的必要性，下面开始转入正题。

二、三殊胜修法

（一）名义及重要性

此修法名为“三殊胜”，以前我译作“三要点”。为什么称作三要点呢？就是为了引起学人的重视。凡是学佛、修行的人，都必须做到这三件事，因为十分重要，所以翻译为三要点。由藏文直译，则称为三殊胜。

弥勒菩萨的《经庄严论》里讲了七种殊胜。菩萨行持布施、持戒、忍辱等六度时，每一度都应具足这七殊胜。这七殊胜又可归纳为三种。我们做一切善事（如打坐、烧香、磕头等）时，都应具足这三殊胜。如果能具足这三种殊胜（或三要点），哪怕是在佛像前供一盏灯、磕一个头的小小善根，也都是成就之因。如果离开这三殊胜，即使从外表上做再多再好的善事，也不能成为解脱之道、成佛之因。

什么是三殊胜呢？

第一是动机殊胜。在每次做善事之前，肯定会有目的，没有任何目的的行善、修法是很少的。如果在行善时具备殊胜的动机，就能起到事半功倍之效。第二是无缘殊胜。是指在修行时所要达到的一种境界。如果能达到这种境界，则无论做任何善事，比如打坐或者放生，都能成为非常殊胜的善行。第三是回向殊胜。行善修法结束后，还应当如理如法地回向。在打坐、放生时，就已经成就了很好的善业，将此善业用于何处，是很关键的问题。是用于解脱，还是用于健康长寿，或是用于下一世的人天果报，这是自己可以选择的，这种目的性的选择，就叫回向。

无论做任何善事，都不能离开这三种殊胜。一旦脱离了这三个关键问题，则不管所做的善事从外表上看有多么了不起，实际上也是不好的。所以，弄清这三个殊胜并付诸实施至关重要。

（二）具体修法

1. 动机殊胜

行善时每个人的情况不同，因而所希求的目标（动机）也千差万别。所有这些动机，可以归纳为三种：不善、无记和善。

（1）不善的动机。现在，在信佛、学佛的人当中普遍存在的行善、修法动机往往都是不善的。何为不善动机呢？凡是仅考虑今生的快乐、仅为今世生活打算的动机，如为健康、长寿、发财、避免魔障及痛苦等等而行善，都称为不善动机。为了达到这些目的而修法，则无论所修的法有多么高深，也只能成为世间法。这样的修法除了能使这一生健康、长寿、发财、避免魔障、痛苦等等之外，没有其他的善报。

例如，如果人们是为了消除这一世的病痛、魔障而修习大圆满法，则大圆满也是世间法。大圆满法为何成了世间法呢？大圆满法本身不是世间法，但因为我们的动机是为了达到世间的目的，这就使它成为世间法了。这样的动机就称为不善的动机。

有人不禁会生起疑惑：这些人是在行善、修法，并非想杀人、偷盗，为何要用“不善”二字呢？那是因为，虽然仅仅为了今生的健康长寿等而修行，也有可能达到目的，但在达到健康长寿的目的以后，又能怎样呢？也许，在健康无病之时，会造更多的业，从而导致更多痛苦。这种动机本身虽然不是罪恶，但因为毕竟是有漏之法，不但无法离开痛苦，而且会引发众多苦痛，所以，此动机称为不善。

听闻这些修法，不是为了茶余饭后的闲聊，也不能当成一种文化、

学问来研究，而是要运用于日常生活的处事待人之中。

具体如何运用呢？我们可以打一个比方。《大乘阿毗达摩》中讲过：有三个人一起吃饭，其中一人想，吃完饭后我要去偷盗、杀生；另一人想，吃完饭后我要去放生、磕头；第三人只是为填饱肚子，吃饭以后没有什么打算。因为三个人各自的不同目的，同样的“吃饭”，就变成了三种不同的业。其中，吃完饭后打算杀生、偷盗的人，他的“吃饭”就是造罪；吃饭是为了有体力去磕头或做其他善事的人，他的“吃饭”就变成善业，将来肯定会获得善果；只想填饱肚子的人，他的“吃饭”就成了既非善、亦非恶的无记业，是一种很平常的生活，也就不会有特殊的善恶果报。这三个人在吃饭时，虽然既没有去造恶，也没有去行善，但由于动机不同，“吃饭”的结果就有三种差别。所以，动机至关重要。

如前所讲，如果目的是为了健康长寿等等，就是不善动机。因为动机是不善的，所以在此前提下所做的一切，无论是打坐、念经，都是世间法，与解脱没有任何关系。华智仁波切讲过，在不具备出离心和菩提心的基础上，即使闭关九年，断绝与任何人的来往而修大圆满，连解脱的种子都不能播下。如果在心田中竟然不曾播下解脱的种子，那成就就更谈不上。没有出离心和菩提心就是这么可怕——即使修大圆满法都不能播下解脱的种子，修其他的法就更不用说了。所以，千万不能轻视对动机的选择。

凡是为获得这一世的幸福，或者为遣除这一生的痛苦而修法，这样的动机都是不善的。虽然这样的行善比不信佛、不行善要好得多，但却与解脱毫无关系。因此，对于希求解脱的修行人而言，绝不能有这样的目的。经书里讲过，这种动机是需要断除的。所以，我们在每次行善的时候，首先要观察自己的动机。比如，心里突然冒出一个念

头——我要去磕头（或我要去放生），这时就要问一问自己：我为什么要磕头（或放生）呢？如果发现自己的动机是错误的，就必须及时纠正。

(2) 无记的动机。无记是指没有善恶的记录，既非善，亦非恶。例如：一个人去放生，邀请他的朋友同往。他的朋友并不了解放生的功德利益，只是应邀同去放生，心里没有任何目的。放生结束后，受邀同去者的所做之业就称为无记。也许有人会提出疑问：他不是同样也解救了生命吗？为何是无记呢？因为，他虽然与大家的行为上毫无二致，但是他的内心却没有这种概念，所以，他的所做就是无记的。类似这样的概念，在世间也存在。例如：如果故意杀人，就犯了重罪；但如果是无意中杀了人，则所犯的罪就没有那么严重。在这一点上，世间法与佛法是一致的。

经书上讲，如果我们发现自己的动机是无记的，就需要改善，而不是断除它。因为无记与善比较接近，而不善与善却有着天壤之别，所以前者可以改善，后者只能断除。平时我们在修行、打坐之前，一定要认真观察，如果发现动机是无记的，就必须改善它。因为在此前提下所做的一切，都不能成为解脱法，与解脱毫无关系。以无记动机所造的善业虽然有些世间善报，但却很微弱。

(3) 善的动机。这是三种动机中最上乘的。但是，善的动机又可分为低、中、高三种层次：下士道、中士道、上士道。

第一是下士道，这种动机是三种善的动机中层次最低的。具有这种动机的人不是考虑解脱，而仅仅是为了下一世不堕地狱、饿鬼、旁生道，希望得到人、天的果报，为了来世能得到健康、长寿，获得有地位、有财产、有名誉的人身而去行善。这虽然是善，但仍与解脱没有关系，所以是最低层的。

有人会想不明白，前面讲追求健康、长寿的动机是不善的，而现在又讲这是善的，其原因何在呢？因为，前面的动机根本没有考虑后世，所有的目的都是为了今世，所以叫不善。而作为下士道发心的人，虽然没有追求解脱，但是也没有顾及今世，而是希求下一世的世间圆满，所以叫善。

但对希求解脱的人而言，也不能以此动机来行善。现在很多居士每天都在念佛、烧香、拜佛……请你们扪心自问：自己的目的究竟是什么？是否是为这一世的健康、长寿？抑或是为下一世的健康、长寿、不堕地狱？如果是这样，则一切所为永远跟解脱无关。在这样的基础上修行，即或修一百年、一千年甚至一万年，也绝不可能解脱。因为这些善业都不是解脱的因，此因成熟时，也不可能获得解脱的果。以这样的修法除了能使下一世健康、长寿、不堕地狱等等之外，没有其他善报。

因果是有一定法则的。譬如，大米的种子长出的必然是大米，而不可能是青稞。同样，如果所修持的不是解脱之法，又怎能得到解脱之果呢？很多人都认为，自己经常在念《金刚经》、《三十五佛忏悔文》、《普贤行愿品》、《心经》等等，就一定是学佛、修行的人。其实是不一定的。念这些经固然很好，佛也赞叹了念诵这些经文的功德。但是，动机是很重要的。动机不正，则一切都不正；动机若正，则做一切都是正确的。

尽管有些人学佛较早，有些人近两年才学佛，但无论时间长短，都应该回头看一看，学佛以来，自己行善的动机是什么？如果是前面所讲的动机，虽然会有善果，但与解脱却没有关系。现在如果能意识到这个问题，我们也有办法将已做善业变为解脱法。最行之有效的办法，就是发起菩提心。为什么呢？因为，虽然从刹那刹那生灭的角度

来看，以前的所作所为已不存在了，但是，其种子的相续却已经留在我们的阿赖耶识里。一旦我们能生起出离心、菩提心，阿赖耶识中的相续就可以立即转变。以前所做的善业，也能因此而成为菩提之因。如果我们不去改善，那么，它将永远是世间法，永远不能成为解脱之因，这实在太可惜了。

我们所讲的不能以上述动机行善，并非是指佛法不能令人得到世间利益，也不是指绝对不能将佛法用于世间法。比如皈依，无论怀有何种动机，皈依后都可以避免人与非人的违缘，可以清净许多罪业，也可以获得健康长寿，这是皈依本身所具有的功德。又如，平时遇到痛苦或困难时，祈祷上师三宝是很正常的，是作为学佛人所应该做的。我们并不排斥有时为健康等而行善，也不排斥间或为长寿、发财而做适当的法事。但是，如果将所有的修法都用在追求世间圆满方面，那就不对了。只有解脱，才是我们修行的最终目标。

第二是中士道，即小乘声闻、缘觉的动机，也即不是为了追求世间圆满，不是考虑健康、长寿等而修行。因为这种发心的人，对世间圆满以及自身五蕴（肉身等）怀有恐慌厌离之心，极其渴望能早日摆脱五蕴的束缚。所以，他的行善修法不是为了追求世间圆满。但是，他也从未考虑过众生的解脱。那么，阿罗汉是否没有慈悲心呢？不，他有慈悲心，也认为众生非常可怜，但因为其慈悲心深度不够，所以没有勇气度众生，只是想解决自己的生、老、病、死。他们不愿发菩提心，为众生而修法。所以，这种动机是中等的。以这种修法除了能使自己获得解脱之外，没有其他的果报。

或许有人会认为，我是学大乘的、学净土的、学禅宗的、学密乘的，不是小乘修行人，小乘的法没有什么可修的，大乘的法才殊胜，密乘的法才了不起，并因此而沾沾自喜。但是，请大家仔细地观察一

下自己的发心，也许我们会自惭形秽地发现，自己连小乘的修行人都不如。

佛教的一切分支都归纳于大乘和小乘当中，没有其他的第三乘。要做小乘的修行人，第一个条件就是必须要有坚定不移的出离心——非常讨厌世间圆满，并不遗余力地希求解脱。我们做到了吗？如果没有，就算不上是小乘的修行人。

而大乘的修行人，又必须具备百折不挠的菩提心，能无自私、无条件地付出，我们能做到吗？如果不能，则也算不上是大乘的修行人。

如果我们既不是大乘的修行人，也不是小乘的修行人，那么，从严格的意义上来讲，我们就根本不是佛教的修行人。那么，我们是什么呢？只是信仰佛教，信仰释迦牟尼佛，平时念念咒、做做善事，比不信佛的人稍强一筹的人而已。虽然我们听了很多法，灌了很多顶，拜见了很多高僧大德，却与解脱了无关系。当我们反观自省时，如果发现自己竟然不是佛教修行人，那是非常可怕的。

也许很多人以前也知道三殊胜，但仅仅知道是不够的，关键在于能否做到。若不能做到，我认为就没有必要听更多的法，先把听到的法落实到行为上，做到一个，再听下一个。就像在走路时，如果能先看清眼前的十几米路，就可以稳稳当地往前行进。如果始终寸步未行，那么，即使前面一百公里、一千公里的路况你都了然于心，也是于事无补的。

所以，要做一名真正的佛教徒没有那么容易，但大家也不用因此而灰心失望。出离心、菩提心，是否只有神仙或天堂里的帝释、梵天才能做到呢？事实并非如此。发起出离心、菩提心，完全是人，而且是像我们这些末法时代的凡夫俗子所能够做到的。如果出离心和菩提心是佛或者登地菩萨的专利，凡夫根本无法办到，则即使知道自己不

是修行人也无济于事。但实际情况却不是这样，这些发心都是普通人力所能及的。所以，我们既不用太气馁，也不能太傲慢，而是要如实地衡量自己，对自己有一个正确评价，并时刻激励自己：“我必须努力改善、不断进步，绝不再做名义上的修行人！”当我们知道自己什么也不是，并有了压力之后，才会努力去改善。只有踏踏实实地付诸行动，我们才会成功。

不重视这些问题，是会走错路的。我想，有些人根本没有必要去听大圆满等高深之法。是否听闻这些法没有利益呢？不是，这样做也可以在心田里播下一些好的种子，也有闻法的功德，但除此之外，再没有其他好处。所以我认为，在基础不具备的情况下，仓促地去听这些法，并没有很大意义。当务之急，是调整动机。

当然，是否具有出离心、菩提心，只有自己心里明白。除非有他心通，否则，其他人即使通过算命、打卦，也是不可能了解的。所以，我们必须成为在监督自己方面不讲情面的纠察员。

第三是上士道，也就是大乘菩萨的发心，这是善的动机中难度最大的。以我的一己之见来看，能走上上士道的人很少很少。凡夫从无始至今，都对自己珍爱有加，一切所作所为都是为自己打算，很少考虑别人。即使考虑，也是有条件的，从不会无条件地为他人着想。所以，想成就世间的事业并不是很难，而要生起无伪的菩提心，却并非易事。可是，一旦缺少这些根本，一切修行都不能成功。

因此，无论发菩提心如何艰难，我们也要向这个方面努力，要挑战自我，挑战自私心，并坚持不懈地与它作斗争。如果肯下工夫，我们最终必定是会胜利的。

以前因缺乏智慧，所有人都毫不顾忌地爱自己，为自己打算。但是，我们的自私心不但没有理由、没有根据，并且是我们获得最终安

乐的大敌。关于这一点，在我们以前所学的世间文化里从没有提及，虽然有些人说过一些类似的话，但深度却远远不够。只有佛将这些真理告诉了我们。在依靠佛陀教言进行观察抉择之后，我们就会明白，以前为了自己所做的一切是何等错误，我们就能由此而发起菩提心。由此可见，菩提心是最关键的，也是善的动机中最殊胜的。

什么是菩提心呢？所谓菩提心，必须具备两个条件：一是要有决定度化众生的慈悲心。或许现在我们还没有多少能力，但能力是可以培养的。如果不修行，就会永远没有能力。如果肯努力修行，虽然目前能力不足，也无须为此担忧。释迦牟尼佛也是从凡夫开始学道从而获得成就的，并不是先天的佛。米拉日巴传记里也有记载，他的弟子曾说到：“您肯定是金刚手或某尊佛的化身。”米拉日巴当场就批评道：“你们这样讲，虽然是对我的恭敬，却是对法的极端诽谤。因为你们不相信佛法能将一个普通人转变成为一个像我这样的人。”所以，有没有能力不是问题，关键在于现在去做。当然，偶尔生起一个“我要度众生”的念头并不是很难。在没有遭遇任何痛苦折磨、衣食无忧之时，也许会有这种想法。但是，在面临生死存亡之际，譬如要选择自己与他人当中二者必死其一之时，虽然我们碍于情面，不便说“要他死”，但肯定会说“我不要死”，这就是菩提心不够的标志。二是要有为度化众生而发誓成佛的决心。因为只有成佛，才是度化众生最究竟的手段。虽然度化众生需要各种各样的手段，但最迫切的手段，并不是指仅仅给予他人一定的钱财、名誉、地位，如开办慈善机构，让穷人吃饱穿暖、没有病痛等等，而是为人们传法，令其明白道理，这是真实利益众生的唯一方法。

其实，在发菩提心以后，作为大乘菩萨，除了那些眼下虽有利益却后患不绝的事不能做以外，凡是利益众生的事，无论大小巨细，无

论采用何种手段，都是可以接受的。这是佛陀的劝告，也是大乘戒律不同于小乘戒律之处。

在小乘戒律里，能做的事与不能做的事划分得十分细微，永无开许之时。但对大乘菩萨而言，只要没有自私心，在能够利益众生且不会产生不良后果的前提下，就可以毫无顾忌地去做。大乘菩萨戒正是以此深远的眼光、广阔的胸怀来制定的。

但是，大乘菩萨主要不是以世俗手段来度化众生，而是通过弘扬佛法，让每个众生明白如何去选择正确的道路。因为人是有智慧的生命，如果他们知道这条路是最安全的，就会作出明智的选择，从而主动欣然地走上菩提大道。所有的行善都不应该是被动的，勉强的行善因为只是行于外表，而不是发自内心，实际上就不是善。所以，让每个人理解大乘佛法的精神、见解与行为至关重要。

对于其他众生，则可以采用其他相应的手段。比如，在放生时，就应该为所放生命念诵佛的圣号和咒语。因为，如果为其讲法，它们也无法明白，但我们相信，为其念诵经咒肯定可以在它们的心田里播下解脱的种子，这些种子会很快成熟。到那时，它们便会明白这条路该怎样走，并且会主动地去走。对于动物，我们只能用这种方法。然而，人是有思想的，所以，为人讲法极其重要。

华智仁波切在《现观庄严论》的解释里，讲了一个非常关键的问题。他说，成佛不是大乘菩萨的目标。如果成佛也不是目标的话，那么大乘修行人到底有没有目标呢？

此话的真实意趣是，如果仅仅因为佛非常伟大、远离一切过失、圆满一切功德而发愿成佛，就没有考虑众生的解脱，所以不是大乘法。这句话揭示出，如果不考虑众生的解脱，即使为发誓成佛而再努力也不是大乘法。

作为五部大论之一的《现观庄严论》，不是浅显的论典，其中包含了很多修法和窍诀。很多高僧大德的窍诀，都是从五部大论等众多经论中提炼出来的。以上观点，也是华智仁波切从中归纳出的一个重要开示，大家一定要重视。

综上所述，发菩提心的第一个条件，是发愿度众生；第二个条件，是要有为度化众生而发誓成佛的决心。

在此，我不得不再次提醒大家，请回头看一看，自己在学佛后的几年、十几年甚至几十年中，所作所为是不是根本不考虑自身的解脱，而只关心如何利益众生？有没有这样的想法？如果从来都没有想过，相应的行动就更不要说了，那么，我们就不是大乘的修行人。即使每天念诵受菩萨戒的仪轨，如果没有“我要为度化众生而成佛”的决心，则念得再多、再动听，对我们也起不到任何作用，仅是形式而已，这是很可怕的。

如果至今还没有生起菩提心，就应当励力生起。其具体的方法，在《普贤上师言教》里有比较详尽的说明。《普贤上师言教笔记》中还有更广的一些修法，在《慧灯之光（肆）·加行的修法》中，已经收集了这些修法的详细内容，此处不再重复。开示不是论典，一看就能够领会，在领会之后若肯实修，就能够生起无伪的菩提心。

众所周知，一位体育运动员经过训练所获得的成绩，是未经锻炼的人所无法企及的。但是，如果我们经过锻炼，也同样可以做到。菩提心是否具备，是与锻炼与否密切相关的，而不是不可改变的。我们如果不从现在开始锻炼发菩提心，就将永远是自私自利的人，永远不能成为大乘修行人。如果锻炼一段时间（三个月、半年或一年），多少会修出些菩提心来。发菩提心不仅要靠锻炼，还须其他助缘，如听闻菩提心的功德、闻思相关的大乘经典、尽量地积累资粮等等，当然，

最关键的还是修四无量心——慈悲喜舍。若能这样，发菩提心也不是很难。对于不修行的人来说，发菩提心很难，但对修行精进的人而言，这也并非难事，学佛的人必须要过这一关。

正如以前所讲的比喻一样，古代的城市都有城墙围绕，假如城墙只有一个城门，则所有进城的人都必须通过此门，才可以到达城内的任何一户人家，否则一家也去不了。同样，如果没有过出离心和菩提心这一关，我们就没有选择的余地，就无法修习真正的大圆满、大手印、时轮金刚等法。如果过了这一关，修净土、禅宗、中观、大手印或大圆满，便可由我们任意挑选。

在家居士修出离心，与上班工作并没有任何冲突。一个现代人所要养活的家口，顶多只有七八个人。而在佛住世的时候，即使日理万机的印度国王，也可以在佛陀的适当安排下，使管理国家与修学大乘佛法齐头并进。同样，在我们生起出离心与菩提心后，也不是要立即不上班、不处理家务、放弃世俗的一切，只要对世间没有贪执之心，就可以在做世间工作的同时修行。生起出离心和菩提心不但与平时的工作没有冲突，在遇到一些棘手的问题，或者与他人发生利害冲突的关键时刻，真正的修行人反而会处理得更加完美。

当然，对于那些虽然相信因果轮回，但仅仅是为了得到一些世间圆满而做善事，却不愿意修解脱道的人而言，是不需要出离心和菩提心的。然而，对于修解脱道、修菩萨道的修行人而言，发菩提心是必须特别强调的首要问题。

有了菩提心，修行上的许多问题都可以迎刃而解，因为菩提心本身已经包含了积累资粮、忏悔清净罪业等等不可思议的能力。因此，菩提心是开启大乘佛法门扉不可或缺的“万能钥匙”。

菩提心可分为两种：世俗菩提心和胜义菩提心。前面所讲是世俗

菩提心，胜义菩提心就是证悟空性的智慧。胜义菩提心和世俗菩提心已经涵盖了所有的大乘佛法，是大乘佛教的精髓。所以，没有菩提心，就没有办法修持大乘佛法，菩提心是非常重要的。

大乘菩萨真正的菩提心，是指毫无自私地奉献、毫无条件地付出。尤其在遇到困难艰辛之时，能保持这种精神是极难的。平时我们在顺意安适之时，于修法打坐之中，偶尔生起“我为度化一切众生而发誓成佛，为了获得佛的果位，所以打坐、修行”的念头也许不是很难，但这种菩提心是不稳定的。只有反反复复地修炼，才会生起真实、稳固的菩提心。

只有依靠菩提心，才有希望走上大乘佛法的解脱道，这是真正的依处。无论是谁，都应该有一个依处。那么，我们应该把什么作为自己的依处呢？每个人都知道，以金钱、名誉和地位为依处是靠不住的。亲人、朋友、同事可以作为依处吗？亲眷好友可以帮我们解决一些现世的生活问题，但是，在了脱生死的难题上，他们却无能为力。佛经里将此比喻为：两个不懂水性的人同时溺水，是谁也救不了谁的。同样，亲友和自己同是凡夫，同在生死轮回中流转，他们自救尚且不能，又怎么能拯救我们呢？所以，把他们作为依处也是靠不住的。那么，以一些社会团体等为依处，是否靠得住呢？答案也是否定的。在解决生老病死、从轮回获得解脱的问题上，谁也帮不了我们。唯一值得我们依靠的就是解脱道，特别是菩提心。

即使我们现在活得很开心，但这种快乐是不可能持续到永远的，我们将来肯定会面临很多苦难。有的人因为现在没有明显痛苦，就不为来世作准备，却因为担心将来会过苦日子而处心积虑地去拼命挣钱，甚至不考虑因果，这是很愚昧的。他们没有想过，毕竟我们已经投生到人间，日子就算过得再苦，与三恶道的苦也是不能相提并论的。但

下一世我们会投生何处，是否还能像现在这样获得人身，这是很难保证的。所以，我们必须要为下一世作充分的准备，这才是理性的选择。所谓充分的准备是什么呢？既不是发财，也不是求名，而是要修法。小乘的法可以解决自己的问题，但解决不了众生的问题。所以，一定要发菩提心，唯有菩提心才能救度自他。

在以前的所有文章里，我都没有特别强调大圆满等密法。现在我本人也没有奢求证悟大圆满。为什么呢？是不是大圆满不殊胜呢？不是。大圆满、大中观等密法是非常殊胜的，但我的根机还不够，出离心、菩提心等基础还没有打好。这就好比一个人要画壁画，如果墙壁都没有，又画什么壁画呢？所以，首先要把墙壁砌好，然后才能于其上作画，目前我的状况就是如此。所以，虽然大圆满、气脉明点等修法是我所欠缺和必须的，但我现在只能处于希求、向往出离心和菩提心的阶段当中，暂时不去追求、向往大圆满等密法，因为即使向往，也是无济于事的。现在我唯一的希望，就是将基础打牢。而基础的修法只有两个，一是出离心，二是菩提心。外加行、内加行的很多修法，都是围绕这两个修法而展开，都是为达到这两个目的而进行的。

我当前的境界就是这样。不知道你们的境界如何，你们追求的目标是什么，这些只有你们自己才了解。我想，作为一名佛教徒，尤其是听闻过许多大乘佛法的佛教徒，其目标绝不应该是金钱，绝不应该是现世生活中所谓的圆满。很多人或许还是像我这样，离大圆满等高深密法尚有一定的距离，这种人就应该从基础的出离心和菩提心开始。

出离心要从人身难得、寿命无常、因果不虚、轮回过患这四个外加行修起。外加行修好以后，出离心自然而然就有了。世俗菩提心包含愿菩提心和行菩提心，愿菩提心的修法就是以慈悲喜舍四无量

心的修法为门径，以此修法即可产生慈悲心。一旦生起慈悲心，离菩提心也就是咫尺之遥了。只有像这样一步一步地走，我们才会有希望。

所有修行人都应该自我审视，问问自己究竟在希求什么，树立了怎样的目标。如果发现目标不正确，就等于发现了自己最大的不足。那么，我现在就只能算是一个尚未入门的人，如果再不努力，就将永远是凡夫。如果现在肯踏实地去做，每个人都能生起无伪的菩提心。因为，释迦牟尼佛所传的菩提心修法，主要就是针对像我们这样没有入门、没有发菩提心的人而言的。

以前的一系列开示，几乎都是关于出离心和菩提心的，虽然我也了解五部大论或密宗的修法，但这些法目前对许多人而言，并没有太大的作用。就像厨师应该做食客能够消化的饭菜一样，假如厨师做了很多，食客的肠胃却不能消受，又为什么要做这么多呢？我之所以现在不太愿意介绍许多高深的法，也就是因为这个道理。

为什么我要反复强调这些基础修法呢？因为这样反复，就可以使人有更深刻的感受，就能更重视这些基础。如果我只是轻描淡写地随口带过，你们就不会有深刻的体会和印象。或许有人已经因为我的唠叨而厌烦了，但无论怎样，出离心和菩提心都是贯穿于修行始终的中心要点。

有些人将这些基础修法弃置不顾，在不知道何为灌顶，不知道灌顶后该做什么、不该做什么的情况下，不辞辛劳地奔波于藏汉两地，到处去接受灌顶。但这样的结果，却与解脱道没有多少关系。所以，希望每个修行人都能以出离心、菩提心为目标，严格地要求自己。在出离心和菩提心没有修出来之前，不要修任何密法，只需坚持不懈地在这两个修法上下工夫。只有过了这两关以后，才能考虑大中观、时

轮金刚、大手印、大圆满等高深妙法。在藏密里，殊胜的法多如牛毛，应有尽有，但如果没有出离心和菩提心的基础，是没有资格修这些法的。总之，目前对我们而言，唯一最关键的、最重要的就是出离心和菩提心。

2. 无缘殊胜

所谓无缘，就是空性之义。我知道，绝大多数人还没有证悟空性，即便如此，也不用着急，只要能修起出离心和菩提心，证悟空性也是轻而易举的事情。但是，如果没有出离心和菩提心，妄想证悟有如蒸沙成饭，就像在春天播种就很容易长出庄稼，而在冬天撒种，则因为机缘不成熟，再努力也是徒劳无功一样。在所有的条件成熟以后，一切愿望都会瓜熟蒂落的。

佛经对无缘殊胜的要求是，在不离空性境界的同时，去行持布施、持戒等六度。例如，放生的时候，应了知放生者（自己）、所放生命和放生行为都是无有自性、如梦如幻的，亦即做到三轮清净（或称三轮体空），这就是无缘殊胜。

在没有证悟空性时，真正的“无缘”是无法达到的。这时，我们可以按“相似的无缘”来行持，它比较接近无缘，却不是真实的无缘。比如，我们将中观的思维方法学好后，就能深刻体会到，一切法都是显而无自性，是如梦如幻的。但这只是字面上的了解，而并非真实的证悟。仍以放生为例。最好在放生的同时，至少也应在放生完毕回向的时候，能以中观理论来抉择三轮的无实空性，这样的抉择就叫“相似的三轮体空”。这虽然不是真实的三轮体空，但已经比较接近于真实，可以作为初期的三轮体空来行持。

以上介绍了相似的无缘与真实的无缘。真实的无缘是指登地的菩萨在证悟空性后，于不离空性境界的状态下行持六度万行。因为菩萨

已经证悟了一切现象都如梦如幻，故而没有任何执著。但是，没有证悟的人最多只能做到相似的三轮体空。如果不懂中观，那么就连相似的三轮体空也无法做到。如果相似的无缘与真实的无缘都做不到，“无缘”之说又从何谈起呢？

针对这种人，佛陀也为他们指明了一条路。佛经中讲，在行善时，虽然不能做到“无缘”，但也要认认真真、一心一意地去做。所谓的“一心一意”，是指在行善时，不但身体要认真去做，内心也要如理如法地发心、回向，认真谨慎地观想、作意，这可以算是“无缘”的最低限度。如果身体在行善，心里却在胡思乱想，就只是表面上的善事，做表面善事是劳而无功的。所以，大家应当对此加以重视。

如果要解脱，必须证悟空性，无论困难有多大，都一定要知难而上，这是最后冲刺的一关。早期要过的关是出离心和菩提心，在出离心和菩提心完全具足以后，还要过证悟空性这一关。即使已经圆满了出离心和菩提心，如果没有证悟空性，离解脱就还有一定的距离，所以，我们最终必须证悟空性。

在没有证悟之前的“无缘殊胜”，就是在出离心和菩提心的基础上，认认真真、心不散乱、如理如法地去行持。虽然现在做到无缘殊胜有一定难度，但如果具备出离心和菩提心的基础，证悟空性也是指日可待的事，因为菩提心与证悟空性的智慧是互相观待的。也就是说，如果证悟了空性，出离心和菩提心就能自然而然地生起；有了出离心和菩提心，证悟空性的智慧也就唾手可得了。

3. 回向殊胜

回向的含义是什么呢？譬如，有十个人，其中只有一人有食物，而其他九人却没有，现有的食物本来可以被拥有者独享，但他却舍不得，而愿与其他九个人共同分享。回向的含义也与此类似。人们在行

善时所造的善根能够获得善报，但大乘的修行人却不愿独自享受此善果，而是将它分给普天下所有的众生，这就是回向的内涵。

回向有两种：一是有毒的回向，二是无毒的回向。所谓“有毒的回向”，就是有执著的回向。《般若波罗蜜多经》里讲过，凡是有执著的善根，就像有毒的食品。虽然在吃有毒食物的时候，也许还会感觉味道鲜美可口，但当毒发之时，就会痛苦异常。同样，有执著的、不是三轮体空的善根，虽然也会带来一些临时性的善报，但因为是有漏之法，所以不但不能最终脱离轮回的痛苦，反而会引发众多苦受。

无毒的回向是指无执著的回向、无缘的回向，也即在证悟空性的境界中回向。无毒的回向又分为两种：一是真实的无毒回向，二是相似的无毒回向。所谓“真实的无毒回向”，是指登地以上的菩萨在无縁禅定中的回向，这是薄地凡夫所无法做到的。我们现在只能做相似的无毒回向，这种回向不是指以中观的逻辑来抉择一切法是空性，而是按照《三十五佛忏悔文》里所讲的方法，真心诚意地进行观想：所有十方三世的佛菩萨如何回向其善根，我也如是回向我的善根。这种回向，就是相似的无毒回向。

很多经书上说过，这虽然不是真实的无毒回向，却可以代替无毒回向。例如，在放生过程中所造的善业该如何回向呢？我们应一心一意地想：过去的佛、现在的佛、未来的佛如何回向他们的善业，我也如此回向我的善业。这就是无毒的回向。当然，我们也可以念诵《普贤行愿品》，因为其中包含了很多殊胜的回向。如果不会念或没有时间念其全文，就可以念诵从“文殊师利勇猛智”至“为得普贤殊胜行”的八句两个偈颂。龙树菩萨说过，这八句两偈是整个《普贤行愿品》的精华。所以，仅念这八句就等于念诵了全部的《普贤行愿品》。这种回向不但简单易行，同时又是相似的、清净的无毒回向。

做了善事以后，一定要如理回向。因为善业在没有成熟前，就有可能遭到损坏。什么情况会毁坏善业呢？

第一，发嗔恨心。在大乘佛教里，所有烦恼中最严重的就是嗔恨心。生起严重的嗔心，立即就可以毁坏一百个大劫所积累的善业。

第二，自诩功德。例如，某人在念了一亿文殊心咒以后，故意在他人面前卖弄自己的功德，炫耀自己的修行，夸夸其谈地宣传自己如何了不起，这样也会毁坏自己的善业。

第三，于善生悔。例如，某人如理如法地放了生，可是，过了一段时间后，就生起后悔心：“我当时的放生是在浪费钱财，是不应该做的。”像这样的后悔，就会立即毁坏以前所做的一切放生善业。

第四，颠倒回向。例如，某人在行善之后，如果这样回向：“祝愿我依靠此善根，能够成为一个很有实力的人，从而消灭我的怨敌某某人。”这就是颠倒回向。凡是以贪嗔痴为根本的回向，都叫颠倒回向。这样回向以后，虽然有可能成熟其所发的恶愿，但在此果成熟以后，就再也不会产生其他的善报。

如果我们不及时如法地回向，在以上这些情况下，即使再多、再殊胜的善根，都会被毁于一旦。在这些毁坏善业的因素当中，最容易出现的是嗔恨心，它能毁坏难以计数的善业，对凡夫而言，是非常可怕的。所以，行善之后必须立刻回向。

如理回向之后，善业是否便不会被毁坏呢？如法的回向，特别是在为菩提而回向之后，在一般情况下，善根是不会被毁坏的。这就像在计算机中保存文件一样，在文档保存好以后，通常是不会丢失的。

此外，回向应当与发心相应。我们的发心如果是为一切众生而行善，最后也要为一切众生而回向。前后不应该是矛盾的。如果发的是菩提心，回向却是为自己就不合理。按照大乘佛教的思想，我们既不

能为这一世的圆满——自己的健康、长寿、发财而回向，也不能为了获得声闻、缘觉的果位而回向；而是要为证得菩提、获得佛陀的果位而回向，这是最殊胜的回向。这样回向后，善根生生世世也不会穷尽，其善果虽然一次又一次地成熟，却永无完结之时。因为善根已经回向了菩提，所以在未证得菩提之前，它们是不会消失的。

回向和发愿有何差别呢？在行善（如放生）时造了善业，以此善业为前提，于行善后所发之愿即是回向。平时，不以所造善业为依托的发愿，即是普通的发愿。如看到佛像、佛塔时，于其前发愿“祝愿我生生世世……”这就不是回向而是发愿。回向和发愿的差别在于有无行善，有无所回向的善业。

在此，还有一些需要强调、值得注意的事项：

第一，作为一位大乘修行人，无论是发愿还是回向，首先应当发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也不伤害任何一个有情的性命，即使众生的一根毫毛也决不损坏。”当然，因为誓言一定要做到，如果这种发誓暂时无法完全做到的话，作为大乘佛子，最低限度也要这样发誓：“祝愿我在从今乃至菩提间的生生世世中，即使为了自己的身体乃至生命，也决不故意伤害众生的生命。”如果连这一点都做不到，修学大乘佛法就无从谈起。不仅如此，我们还应当让自己尽早发起并实现前一种无上、伟大的誓愿，并将其作为目前的修行目标与奋斗方向。

第二，佛经中记载，每当我们回向时，无论所做善业是大是小，绝不能发“祝愿我依靠此善根，从而获得转轮王的果位或者健康、长寿”等人天、声闻乘之愿；而是应该发愿：“愿我依靠此善根，能够生生世世成为众生的怙主（怙主指救度众生的人），成为度化众生的人。”这样专心致志地发愿回向，就是大乘菩萨的回向。

回向可以比喻为一个人舍不得将食物独自享用，而将它与众人分享。那么，在回向之后，自己的善业是否也随之而减少了呢？就如某人以十元钱来用于十人共分，此人只能得一元钱一样。但是，善根却不是这样的。越是回向给众生，善根就越增长；越是舍不得回向，善根就越有可能减少。善根在此方面的特点，是与世俗事物恰好相反的。我们千万不要忘记回向。

回向时，如果想简单，就可以念诵《普贤行愿品》中的那八句二偈；如果想广繁，也可以选择其他较长的回向文，如《入菩萨行论》的最后一品是回向品，其中的内容都是大乘菩萨的回向，念诵这一品的颂词也很殊胜。

但值得注意的是，发愿文、回向文有无加持力，与其作者有极大关系。像我们这样的凡夫能否写回向文呢？如果自己发心清净，此清净心可能有一些能力，但是，我们写的回向文本身却没有任何加持，即使念上一千遍、一万遍，也没有任何作用。所以，回向文的作者最好是登地菩萨，至少也应该是加行道高层次的证悟者，只有他们的语言才会有加持力，平时我们也应念诵这种回向发愿文。

无垢光尊者讲过，所有的善业，无论大小，都不能离开这三个框架，都要框于此三殊胜中间。如果不离开三殊胜，则所做的一切善业皆为解脱道；如果离开这三种殊胜，即使表面上再伟大、再深广，也不是解脱道。所以，这三个殊胜非常重要。

对我们多数人而言，虽然目前很难做到无缘殊胜，但也可以暂时以相似的无缘殊胜来代替。如果想真正做到发心与回向殊胜，肯定也要以一定的修行为基础。正如体育运动员为了取得异于常人的成绩，就要提前锻炼一样，要发如此伟大的誓愿，肯定是要提前修行的。没

有修行，就不可能发此大愿。希望每一个修行人都能重视、实践这三个殊胜，尤其是出离心和菩提心，至于其他的修法，在将基础打牢以后再修也不迟。

