

解  
脫  
的  
原  
理





## 一、闻思修三，不可脱节

对每个希求解脱的修行人来说，闻思修三者，是不能相互脱节、有所偏废的。其中第一步，是闻思学习。因为初学者的知识不够、经验不足，很容易出偏差。如果没有闻思，根本不懂修法，仅仅是烧香、拜佛、念经，就无法真正解脱。刚学佛法的时候，可以先暂时不修，等学了一段时间以后，就要开始修行。小乘戒律也规定，凡是沒有窍诀的人都不允许修行，因为沒有窍诀的指导，修行不会有什么结果。如果时间不多，就根据自己的情况，选择听闻目前最需要的法，有剩余的时间，再听另外的课程。当然，如果时间充裕，肯定是学得越多越好。

但仅仅听闻还不够，在学理论的同时，更要学习如何实践这些理论，以指导下一步的修行。佛教不像其他宗教，不是硬性规定必须盲从、迷信，而是要求后学者要智信。佛经中的很多内容都是经得起考验、证据确凿、颠扑不破的真理，都是自己可以思考、推导并亲自证悟的。通过思考与推导，更能坚定信心。信心坚定以后，

不但可以帮助其他人，同时对自己的修行更有用。所以，佛要求大家尽量学会思考，思考得越深越好。当然，如果信心很足，认为佛说的不会错，也可以不加判断、不予分辨地照搬照学，这样不思维也可以。但一般情况下，对大多数人而言，最好还是通过思考、讨论来建立正见。

## 二、什么是修行

修行有两种：一种是闭关打坐，不一定是一个月或者一个星期，只是每天保持两三个小时的简单闭关，也很不错。严格地说，如果不闭关，在内心散乱放逸不专注的情况下，是没有办法修习任何佛法的。所以，修行的时候，至少要闭关一两个小时。修行不是用钱可以解决的，放生、做功德，可以积累福报，但修自己的心，就和金钱没有任何关系了。苦行、磕头等也是修行的一部分，但不是最重要的修行。真正的修行，是用心去修。

另外一种修行，就是把闭关修行时思维、感悟到的佛法，应用到日常生活中。如果没有修行，生活中的很多烦恼根本解决不了。虽说闻思也会起到一些作用，通过佛陀的理论，能看清整个世界与人生的真正面目，就容易看开、想通，但却不能彻底解决烦恼。所以，在闻思修当中，最重要的是修行。

## 三、修行的目的

修行的目的，可以从两个角度来讲：第一，追求幸福；第二，脱离轮回、断除痛苦。人天乘佛教，是追求现世或生生世世的世间

幸福；小乘佛教，是追求个人的幸福；大乘佛教，是追求所有众生的、绝对、永恒的幸福，也就是佛的智慧。《中观四百论》里讲得很清楚：

“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”社会底层的人，会遭受肉体上的痛苦，因为温饱问题没有解决；上层人士，又面临着更严厉的精神压力或痛苦。两种痛苦，每天都在折磨、毁灭着所有的世间众生。

## 四、轮回的根源

就像去正规大医院治病，先不吃药打针，而是检查身体、查找病源，然后才打针吃药一样，同理，要断除轮回、消灭痛苦，就要查找痛苦的根源，要对症下药。

让我们不能解脱的原因有三：第一，是对身外之物、对世界、对轮回的贪欲心；第二，是对我们自己的执著，也就是我执、爱我执或自私心；第三，是对一切事物的实有执著。

很多穷人以为，因为没有钱，所以会痛苦，如果有一天发财了，就不会痛苦了。但是，如果有一天真的发财了，我们会发现，痛苦不但没有因此而消失，反而有更多的痛苦在等待着我们。所以，生活艰苦不是痛苦的根源，因为很多生活艰苦的人可能比有钱人过得还幸福。

佛陀告诉我们：痛苦的真正根源是执著——对金钱、对人、对事物的执著。执著有很多种：对自己的执著，叫我执；对身外之物，比如金钱、名利的执著，叫法我执。如果没有执著，就不会有任何痛苦。与执著对立的就叫放下，佛经中经常讲的放下。

如何证明执著就是痛苦的根源呢？比如，假如自己非常喜欢一块手表，就会经常担心失去它，如果有一天这块表真的丢了，我们会感到巨大的痛苦。如果对这块手表抱着无所谓的态度，则不会有什痛苦了。再比如，假使一个人非常执著另外一个人，对方的一举一动、一颦一笑，都会让执著者时而欢喜时而忧愁。其中绝大多数时候，都是处在担心、害怕丢失、在乎、痛苦的状态下。如果有一天真的失去对方，就会痛不欲生。假如一开始根本无所谓，或中途与对方变成了普通关系，就不会带来后面的痛苦。虽然执著的对象在本质上没有什么变化，仅仅因为执著的存在与否、程度大小，便导致了相应的苦乐与平庸感受。因此，痛苦快乐的根源，不是上帝的安排，也不是无因无缘，就是执著。

佛经上说，因为阿罗汉已经断除了贪嗔痴，没有取舍执著，所以即使给他身体的左边用檀香水沐浴，同时用刀去砍他身体的右边，他都一视同仁，精神上没有分别。本来阿罗汉的身体和普通人的身体一样，也是由血、肉、骨骼、神经等组成，不是金刚，也不是磐石，更没有虹光身，但却不会像我们一样有贪执、有痛苦，喜欢檀香水沐浴，不喜欢被刀砍。因为我们还没有放下，还有贪嗔痴，就会有相应的喜乐与厌憎。可见，世间所有的痛苦，都来自于无明执著。

从百姓大众，到世人羡慕钦佩的所谓名人、伟人等，没有一个不以追求幸福、摆脱痛苦为目标。但很多不学佛的世间人却因为不知道幸福的原因，所以会南辕北辙——为了生存而杀死敌人，为了食欲而屠杀动物，为了发财而偷盗欺骗，等等。结果奋斗了一辈子，走到生命尽头的时候只能以失败而告终，没有一个人能脱离生死轮回，而且绝大多数都会去往恶趣。

《中观四百论》中说得很清楚：“众苦俱因缘，终无回转者。”

一切苦难都源自因缘，如果没有找到痛苦的根源，其他的任何努力，都只能解决暂时问题，而不能摆脱痛苦。譬如，虽然欲界、色界、无色界的天人寿命很长，禅定力量也不可思议，但因为他们没有找到痛苦的根源和解决痛苦的方法，所以也脱离不了轮回。

世间众生的欲望，总是在无限膨胀，但欲望越多，痛苦就越大。若在欲望上面，再加上愚昧，就导致了我们今天所有的痛苦。

飞蛾为什么挡都挡不住，一定要去扑火？第一是因为对火光的贪欲；第二是因为愚昧，不知道投火的结果是自焚。如果飞蛾在扑火之前，知道结局的残忍性，或消灭了对火光的贪欲，它就不会自取灭亡。

佛经，尤其是《中论》《俱舍论》等论典中都讲过，无明是轮回的根源。因明认为，欲望是轮回的根源。实际上，无论无明还是贪欲，都是轮回的根源。为什么树木花草不会轮回，因为它们没有贪欲、没有无明。因为愚昧，就产生了贪欲。因为不懂得事情的真相，所以对事物产生了贪欲。所有的痛苦，都是这两个原因导致的。也可以说，欲望就是轮回的根源，因为有欲望，肯定就有愚昧。如果想要即生成佛，必须断除愚昧与贪欲；如果能断除愚昧与贪欲，就不会流转轮回。若用一个词来概括这两个原因，那就是前面所说的“执著”。

## 五、解脱的原理

### (一) 寻找正确的解脱良药

治疗疾病的药物，一定要有杀灭病菌的能力，才能治好疾病，

否则，服用再多不对症的药都是没用的。同样，既不想成佛，也不想成为阿罗汉，只想生生世世在人间或者天界当中享受人天福报，为此目的而做的持戒、忍辱、修行、念经、拜佛等一切善根，都与我们的贪欲、愚昧没有冲突，故而与解脱也没有关系。只会让我们更好地流转轮回，享受短暂的幸福而已。

当年达摩祖师来中国传法期间，梁武帝询问达摩祖师：我像出家人一样吃斋念佛，做了很多善事，这有多大的功德呢？不料达摩祖师却甩出一句话：没有功德！为什么？因为梁武帝所做的一切善根，可能和轮回没有冲突，和解脱也没有关系。

如何与轮回或痛苦的根源发生冲突呢？生起出离心，就是冲突的开始；生起菩提心，就是冲突的加剧；有了证悟空性的智慧，就逐渐到了冲突的高潮与结尾。

该怎么去放下呢？放下和放弃是有差别的：悲观、厌世、看不惯，日子过不下去、难以为继，所以被迫暂时放弃。如果有一天诱惑出现，还是会重操旧业，这是放弃，不是佛教讲的放下。比如说，如果有一天，我有了一块更好的手表，所以对旧的手表没有贪欲了，这不是放下，只是将执著转移到新手表上面而已。佛教讲的放下，是对任何事物都没有贪欲心。当然，要放弃所有世俗的东西是不可能的，在家人要生存，要养家糊口，不能一学佛就不工作、不要家庭、不挣钱了。

## （二）医治轮回顽疾的手段

要学会放下的心态，具体有两种方法：

首先，在对一个东西产生贪欲时，要扪心自问：是这个东西本身很有魅力，还是自己内心产生了幻觉，把一个普通的东西看得很有力呢？

世俗人在追求幸福的过程中，肯定会造作杀、盗、淫、妄等很多恶业。即使有一些世俗的善根，也脱不了轮回之因。其结果，就是飘落轮回流转、惨堕三途。

总的来说，从天界到地狱之间，任何一道都充满了痛苦。即使轮回当中有一些短暂、相对的幸福，但永远不会有真正绝对的、纯粹的幸福。佛陀通过深层次的思考探索，最后得出结论：这个世界不能用“幸福”这两个字来形容，这是人生的真理。其实，任何人只要能深层次、全方位地去思考人生、思考世界，他一定会和佛的观点一样。

当我们明白，这个世界真的没有什么幸福可言的时候，我们的贪欲心就受到了破坏。如果此见解持续下去，贪欲就会日益降低，直至为零。什么时候降到零点，要看我们自己的修行力度和精进程度。

用四外加行或小乘佛教的观点去观察，可以得到万法无常、痛苦、有漏的结论。能够产生各种各样的烦恼，叫做有漏。中观的观察方法，又教会我们观察今生来世与外在的各种事物。龙树菩萨的《中论》有二十七品，其中绝大多数的内容，就是观察精神以外的物质，从而得知万法之空性，发现世界原来根本就是不存在的幻觉。

这样一来，我们的贪欲和愚昧都受到了破坏，不会再往前发展了。《中观四百论》当中有一句话：“薄福于此法，都不生疑惑，若谁略生疑，亦能坏三有。”福报浅薄的人，不会对空性生起疑惑。

不论是谁，只要对空性稍稍生起一点正面的怀疑——“有可能一切法都是空性的哦！”即使没有证悟，也能破坏三有轮回的根源，不会在轮回中流转很长时间了。

另一个方法，是往内观察：虽然我觉得这个世界很美丽，所以对她产生了执著或贪欲。但究竟是什么东西在贪恋、执著这个世界呢？当然不可能是我的肉体，因为肉体本身是没有思维的东西，所以只可能是精神或意识。

但意识到底是否存在呢？它到底是什么样子呢？有一种观察方法，是中观和唯识修法的结合——唯识的世俗观点和中观的胜义观点结合起来，去观察自己的意识。另外像大手印、大圆满等密宗修法，就无需观察其他的东西，直接往内去寻找贪欲者或愚昧者。通过这些方法最后看到的，就是如来藏光明。如来藏光明从来都不会愚昧，永远不会有贪欲心。所谓的“贪欲心”，只是突然间产生的一种幻觉。

我们可以轮番运用上述两种方法，先往外面去找，确定这个世界是痛苦、无常、有漏的，从而产生出离心。

发菩提心的时候，就要设法打击我们最大的一个执著——爱我执。从无始以来直至没修菩提心之前，爱我执都是我们心中的统帅、胜利者，它把菩提心、利他心都消灭得一干二净，这也称之为利己主义。在我们的意识领域中，“我”对一切起着决定性的作用。若能跟着菩提心走，到一定时候，菩提心一定会打败爱我执或贪欲心，成为最后的胜利者。当然，在修行之初，在我们不小心的情况下，贪欲心随时会复发，因为爱我执的市场份额太大，实力太雄厚，但渐渐地，就会鸣锣收兵。最后的执著，可以通过空性的见解来斩草除根。

上述内容，即修行能够得到解脱的原理。就像学机械，首先要学习它的工作原理一样。懂得原理后，就从现在开始努力，支持出离心、菩提心、空性见，不支持贪欲、自私心与实有的观念。修行打坐是最根本的方法，同时借助于念佛、烧香、拜佛等助缘，就能获得最终的胜利。

如果想解脱，就不能急于去修什么大圆满、时轮金刚等，因为没有基础的时候，修这些法根本不起作用。佛说过一句话：想解脱或者想修大乘佛法的人，不需要学修很多法，只需要修一个法，那就是大悲心。佛的意思不是说，只要有大悲心就可以解决所有问题，仅仅有大悲心，如果不修其他法，那也不行。但在没有大悲心之前，却不需要修其他的法，修了都没用，根本不能成为大乘佛法。如果没有出离心、菩提心，修行的动机肯定就是为了世间的幸福、人天的果报。以这种发心所修的法再高深，都会成为世间法。

想解脱的人，不需要学很多法，只需要学出离心和菩提心，也可以说，只需要修一个法，那就是菩提心。因为菩提心当中，包含了出离心。如果能生起真实无伪的世俗菩提心，以后修什么法都可以。

学佛的方向很重要，一旦方向错了，只能离解脱越来越远；假如方向正确，那就是走一步，离解脱更近一步。

