

第六讲 藏密的修行次第

今天我们分享的是藏密的修行次第。为什么是藏密呢？因为在藏密当中，对修行次第有一个非常严格和完善的说明。就好像小学生至初中生至高中生至大学生一样，等级层次非常科学，非

常分明。我们要这样来看，任何一切法，只要对自己的证悟有帮助，就是好的佛法。所以不要带着有色眼镜去说我是修汉传佛法的，我们门派最厉害，其他门派都是错的，这样的话，在佛弟子当中不应该有，而应该对各门各派都有一些了解，挑选最合适

自己，而自己又有缘深入的一种修法进行实修，这样对解脱才有真正帮助。

我简述一下藏密的三个修行次第，第一个叫作修出离心，第二个叫作修菩提心，第三个叫作明心见性。修出离心的方法，叫作外加行，四

加行，或四前行。修菩提心的方法，叫作五加行，内加行。明心见性的方法，就有很多种，各门派传承不同，修法也不同，通常意义上有中观，大圆满，大手印，气脉明点的修持等。但是对于我们初学者来说，不要去追求所谓的明心见性，而要将基础修好，

这是非常重要的。今天主要解释出离心和菩提心是什么，为什么要修。

第一，出离心。关键在于“出离”二字。出离什么，出离世间，也就是远离对这个世间一切的执着，叫作出离心。为什么要有出离心呢？出离心是修行的源动力。

一个人之所以要立某个目标，肯定是因为知道这个目标的重要性。出离心建立的修行者，就是知道证悟的重要，对这个世间产生了坚定的出离的想法，一定要脱离六道轮回，走向解脱。如果出离心修成，这位修行人是时时刻刻知道出离和解脱的重要的，

你要他不出离，都不可能，这才叫出离心真正修成。世界上的物质和一切对一个有坚定出离心的人都是没有诱惑的，除了上求解脱外，别无他物。所以，我们所有的一切修行的开始，就是从修出离心开始。其实任何一个佛法的教法，都会从出离心教起，只

是各门各派的修法和叫法不同，目的都是为了让大家升起对世间轮回的厌恶，产生对证悟的向往。一个没有出离心的人，对于尘世间的钱财功名利禄，都是非常非常执着的，却不会考虑到死了后这些都是身外物，一根针都带不走。如果是一个出离心已经

修成的修行人，对于这些不能带到后世的東西，是完全一点儿感觉都没有的，多了反而累赘。除了必要的提供给身体的飲食还有睡眠之外，实在是不需要更多的東西。我们当今这个物欲横行的社会，能修成坚定的出离心是不容易的。修的过程一共四个：第

一个是修人身难得；第二个是修寿命无常；第三个是修六道轮回真实；第四个是修因果不虚；这四个就叫作四前行，四加行。修的目的，就是在内心立起非常坚固的信念，认定非出离这个短暂的世间不可。要修到什么程度呢？用比较显浅的话来说，就是

修到自己骨子里都相信是真的，那么就已经变成自己心中的真理了，所有的行为就都会依照出离心的准则去做。

然后是菩提心，什么是菩提心呢？就是说我自己修好了还不够，我解脱了还不行，这么多的众生没有解脱，我一定

要解脱了回来渡他们，
让大家都一起解脱，这
就是菩提心。光修自己，
坚定不移要解脱，这就
是出离心，不但修自己，
还立志渡所有众生，就
叫作菩提心。如果菩提
心修成的人，会透露出
一种慈悲，因为对众生
充满了哀愍，希望自己
能够解脱还能够渡化众

生。如果一个修行人，
坚定地认定出离这个世
间法才是解脱，又坚定
地认定自己解脱还不够，
还要渡所有众生都解脱，
这位修行人就已经完全
具备承接密法明心见性
修法的条件，堪称法器。

自己所修成的出离心和
菩提心，会在明心见性

中带入自己内心深处
的相续之中，而使得自己
的修行永远不会退转。
而如果没有坚固的出离
心和菩提心，就进入明
心见性的修行，因为相
续中源动力不足，很有
可能修到一半就中途退
出，回转这花花世界当
中。就算一位很厉害
的上师传给你密宗最厉害

的大圆满修法，如果没有出离心和菩提心的根性，一味修大圆满，这到最后就是叫作浮沙筑塔，功用全无。所以我们在学藏密的同修，一定一定要注重基础的修行，一是出离心，二是菩提心。

同样的，修习其他法门

的同修，是不是就不要出离心和菩提心了呢？不是的，同样是非常重要的。因为唯有坚定的出离心和坚定的渡众生的发心，才能让自己深入佛法而不致退转。因此其实各个法门里，都有非常好的方法修出离心和修菩提心，只是叫法不同而已。不修出离心，

不修菩提心，是坚决不可能证悟的，一定一定要牢记。

而只修出离心和菩提心，能不能证悟呢？这个是有可能的。藏地有很多大德在修出离心和菩提心的过程中就突然证悟了。因此我们现在就知道了，打好基础，对于

佛法来说是非常重要的，
和我们小时候学习数理化是一样的。不要求最高深的佛法，当下最合
适自己的就是最重要的，
也是最好的。

最后讲一个概念，如果
没有出离心，没有菩提
心，所修证的佛法，再
高，其实也是为了世间

欲望而修，叫作世间法。如果有出离心，没菩提心，那么所修的法，就是求自己解脱而修的，叫作小乘佛法。出离心和菩提心全具的修法，是让一切众生都解脱而修，叫作大乘佛法。所以我们今天就知道了，出离心和菩提心有多重要，在藏密中会详细讲

解这两种心的具体修行方法，而在其他门派中，就要大家用智慧去分析和体会，出离心和菩提心融入了哪些教法当中。

今天我们就分享到这里，感恩大家！

Q&A

Q：五加行除了四前行

外，还有一行是哪个？

A：四前行和五加行是不同的。四前行修的是出离心，五加行修的是菩提心。五加行包括：
1. 皈依，2. 发心，3. 上师瑜伽，4. 金刚萨垛清净业障，5. 供曼达拉积累修行资粮。今天所讲的关键在于，现在藏密因为其神秘性，

而得到汉地广大修行人的推崇，也从藏地涌入很多所谓的仁波切，有些是真为了传法，有些是为图名利供养，大家一定要分清楚。如果有藏地师父传你密法，并和你说，你根性非常非常高，不用修加行，我给你一个厉害的修法就马上成就了，你一定要

扪心自问一下，自己是不是真的是所谓的“根性很高”，自己有没有坚定如是的出离心，有没有坚定如是的菩提心，摸摸自己心口回答自己，就知道答案了。这样不打基础的教法就是不负责的教法，是会断了修行人的善根和慧命的，我们一定不能走上这样

的弯路，也一定不能认为
为自己很高。这样坚定
一步一步向证悟的路走，
内心才会渐渐开出灿烂的
莲花。

Q：听藏地的师兄说，
求法很难的？

A：不论在藏地还是汉
地，求法都是非常难的，
不难不足于证心。我们
伟大的达摩祖师，是禅

宗的一祖。二祖慧可当年到嵩山求法，一直恭敬服侍，达摩祖师只是面壁坐禅，没有反应。一直到了寒冬腊月，达摩祖师在山洞里打坐，慧可就双手合十立在洞外，任雪花淹没。第二天一早达摩出来看到这个雪人，终于开口问道，你求何事？慧可恳请达

摩传法。达摩祖师说，
诸佛所开示的无上妙道，
须长时间精进勤苦地修
行，行常人所不能行，
忍常人所不能忍，方可
证得。岂能是小德小智、
轻心慢心的人所能证得？
若以小德小智、轻心慢
心来希求一乘大法，只
能是痴人说梦，徒自勤
苦，不会有结果的。听

了达摩的教诲，为了表达自己求法的诚意和决心，慧可毫不犹豫地抽出随身携带的戒刀，“咔嚓”一下砍断了自己的左臂。随后，慧可放下手里的戒刀，弯腰拿起自己鲜血淋漓的左臂，围绕达摩面壁洞转了一圈后，仍侍立于被鲜血染红的雪中。看到慧可

的决心，达摩祖师才认可，从此传衣钵和法器给他。我们可以看出一个真正具有大出离心的修行人的那种坚定，不是我们凡夫所能体会。然而说到这里，大家可能会有疑问，是不是我都要自残才能学到真正的佛法呢？其实不用怕，并没有这样，这个故事

只是二祖在特定的求法情景下而有，并不代表大多数人都要这样做。

在佛陀的教法中也明确规定，在初地菩萨位以下的修行人，不准布施自己的身体。初地菩萨以上，因为已经证得变易生死，脱离了分段生死，肉身是形同可弃之物，用来布施和供养，

是得到允许的。初地菩萨以下，因肉体的痛苦，会产生极大的惊怖之心，会使修行之心退转，所以不能这样做。感恩大伟！感恩大家！