**佛说稻秆经视频15**

首先请大家发菩提心。我们今天听这个课的目的，就是为了让天下所有众生离苦得乐。为了做大这件事，我们下定决心要成佛，成佛不是一年两年这样的时间，这个可能需要比较长一点的时间。但是不管需要多长时间，我们一定要成佛，这样子下定决心。为了成佛，我们今天来听《佛说稻秆经》十二缘起的修法，这样子发菩提心。

接下来我们讲今天的修法。今天的这个修法是《稻秆经》的修法，也就是十二缘起法的修法。

十二缘起法有两方面的修行方法，一个是胜义谛，胜义谛主要讲不生、不灭、不住，也就是空性方面的修法；另外一个是有生、有灭、有住、有生住灭，而且生住灭都有因有缘，有因缘一定会有结果，凡是有果一定会有因和缘，所以今天我们生活当中所发生的一切，我们生命当中所发生的一切都有因有缘，这是从世俗谛的角度去修。有这样两个不同的修法，两个修法都非常重要。

修行的次第，首先是我们平时讲的修四加行和修五加行，必须要有出离心和菩提心。我们修任何一个法，不管是修大圆满、大手印、禅宗或者其他的，凡是大乘佛教的这些修法，都必须要有这些基础的修法、基础的修行。基础的修行修得比较扎实以后，才可以修其他的，比如说缘起、空性都可以。一般情况下或者正常情况下，修行次第就是这样。

但是我们有些时候因为特殊的需要，比如说还没有修完四加行五加行，也就是还没有修好出离心和菩提心的时候，去修一修缘起法，这样也不矛盾，这个法也有特殊的效果，为了达到这样的效果，修也可以，没问题的。但是平时先修出离心、菩提心，修完了以后再去修空性，这样最好。

修行是我们整个学佛过程当中最最重要的一个环节，因为我们最后的这些问题——烦恼，就是通过修行来解决。通过闻思也可以改变一些我们的观念，从此也可以得到一些智慧，解决一些问题，但是闻思能够解决的问题不是很多，一般是比较简单表面的问题才能够解决，而且它也没有从本质上解决，所以必须要有修行。

每一个人的生命当中都会出现很多的坎坷，我们必须要做好准备。从佛教深奥长远的人生观的角度来讲，我们大多数人都很无知、愚昧，我们的很多想法都不深入，了解得也不深入，我们解决问题的方法也非常非常简单，这些方法解决了一个问题却导致了更多的问题，就像我们为了治某一种病，吃一种副作用非常严重的药物一样，虽然这个病稍稍得到了控制，但是同时又导致了更多的问题。我们世俗的这些方法都是这样，为了解决一个眼前的问题，它采取的措施有可能当下的问题暂时解决了，但是后续更多的问题又产生了。

所以我们千万不能认为我们永远一切都顺利、一帆风顺，根本不可能的，再富裕、再有权力、再有地位都不例外，每一个人的未来，每一个人的明天都是说不清楚的，所以必须要有充分的准备，万一有一天面对什么问题，到时候我们在任何一个问题面前都比较淡定，用一个平常心去解决。

修行就是这个，我们通过修行，通过佛法，不是不让我们衰老，不让我们死亡，不让我们的生活当中出现任何的坎坷，这个是不可能的。衰老和死亡都是自然规律，我们的生活当中出现很多很多的坎坷，这些也是自然规律。不是用佛法不让这些出现，让我们永远都活着、永远都年轻、永远都一帆风顺，这个不可能，没有这样的佛法。

那么佛法是用来做什么？当我们遇到这些问题的时候，当我们面临死亡的时候、面临衰老的时候、面临疾病的时候、面临各种各样坎坷的时候，以智慧来面对，从自己的内心当中得到解决问题的方法。这样解决了以后，虽然有衰老、虽然有死亡，虽然有很多其他的挫折，但是面对衰老、死亡、疾病、还有很多的逆缘的时候不会导致痛苦，不会让我们失望、绝望，反而成为修行的动力，成为提升自己生命的一个动力，然后更加地懂得关爱慈悲其他人，更多地了解这个世界上的痛苦众生，更加地了解他们的痛苦。了解了以后，更加地精进、更加地努力，最后超越这一切。佛法就是这样。

但是这个方法必须要提前准备，如果我们平时不修行不学习，生活当中遇到问题的时候临时抱佛脚，大多数都是没有效果的。多数没有效果了以后，我们会对佛法失去信心，为什么呢？我们本来对佛法的作用、力量没有正确的认识，我们以为佛法就是我们临时需要的时候去求佛，烧个香、拜一拜，我们什么都不需要做，佛来帮助我们解决这些问题，我们很多学佛人对佛法的理解是这样。

当然如果我们的心非常虔诚，然后《稻秆经》讲的这些因缘都“无不具备”，所有因缘无不具备，这样的情况下求佛、祈祷、祈请，通过佛的加持我们可以得到一些帮助，当然有这样的。

但是学佛不是这样学，学佛是我们去了解这些痛苦的来源，首先去了解这些痛苦的源头，为什么这样痛苦？为什么每一个人都有这么多的痛苦？我们所有的人，包括动物，没有一个愿意面对痛苦，都不愿意。所有的人、所有的生命都不愿意，但是为什么所有的生命、所有的人都要面对这些痛苦？而且要面对这么多的痛苦呢？它的根源在什么地方？

我们世俗的人认为根源在外面，因为客观的这些因素条件不具备，所以我怎么怎么样。当然这也是有的，客观条件不具备的时候，我们的生活受到一些影响，这个当然不排除，有这样的。但是更多的是在我们自己的内心当中，所有解决问题的方法到外面去解决是解决不了的，人类历史上这么几千年、几万年，甚至几百万年都是这样，但是都没有成功，一个问题解决了，又产生了更多的问题。

比如说我们为了物质把环境破坏了，环境污染以后又把我们身体毁掉了一样，身体毁掉没有健康了，物质怎么用呢？我们怎么去享受呢？类似这样，很多的事情从外面去寻找解决的方法并不是说不能解决，但解决的都是表面上的问题，并且导致了更多的实际问题。通过修行从内心当中寻找解决的方法的话，这样解决的问题都是实质的、实际的问题，解决了以后就彻底地解决了，从此以后再也不会遇到这样的问题。

所以我们学佛，当我们没有生病的时候、还没有临终的时候、健康的时候、一帆风顺的时候、年轻的时候、幸福的时候、快乐的时候，这样的时候学佛。我们过幸福快乐的日子，同时也有机会学佛，这个确实是非常非常大的福报。

学佛并不一定要痛苦才能够学佛，不一定要艰苦才能够学佛，当然不是这样。过非常好的日子的同时也可以学佛，都没有问题，这个要看自己的福报。艰苦的时候有学佛的方法，幸福富裕的时候有富裕时候学佛的方法。任何时候学佛都可以，富裕的人、贫穷的人、弱势群体、强势的……什么样的人都有自己的方法学佛，都可以的。

学佛修行不是一定要具备某一个外在的条件，外在的条件是什么样的情况下都可以修。像过去的米拉日巴大师这样的高僧大德、成就者，非常了不起的这些人，都是在非常恶劣的环境、非常艰苦的生活当中修行，是不是所有人都要这样？也不一定，物质生活丰富的同时也可以修行，最最关健的是我们修行最重要。

所以大家一定要知道，我们现在有这样机会的时候，大家都有自由、健康的时候不修行、不学佛，大难临头时修没有用的，这个要提前告诉大家没有用。

所以佛帮助我们、救我们、度我们的方法，就是让我们自己去学习，拥有智慧、拥有慈悲心，用智慧和慈悲心把我们内心当中最肮脏的这部分，比如说特别特别的自私自利，特别着重眼前的利益，为了眼前的利益不顾一切、不择手段等等，通过佛法的智慧，把这些全部放下，然后让我们有更好的智慧，用这个智慧去看这个世界、看人生，这样以后，我们很多的事情想开了。

实际上我们生活当中除了肉体上的一些病痛以外，绝大多数的痛苦都来自于自己的内心，这个科学家也有研究，研究以后发现，我们的幸福只有百分之十到十五才跟物质有关系，其他的都跟物质没有关系。那么其他的跟物质没有关系，跟什么有关系？跟我们的心态有关系，跟我们的心情有关系，跟除了物质以外的东西有关系。

所以修行非常重要，我们通过佛法获得一些利益、获得快乐幸福。当我们幸福的时候、快乐的时候、健康的时候去学习修行，这样的话到时候用得上；如果我们幸福、健康、年轻的时候沉迷于眼前这一点点的幸福快乐，忘掉了自己的未来的话，到时候佛法也用不上，佛也帮助不了。所以我们平时没有遇到这些问题的时候，就要做好准备，这就叫作修行，这个非常的重要。

我们有平时有这个条件的时候不努力、不学习的话，我们面对各种各样困难的时候，佛帮不了我们，佛法帮不了我们。这个时候我们不要责怪佛法和佛，是我们自己没有做好。

比如说医生根据我们的病情开了非常非常好的药，但是我们一直把这个药放在床头不吃，那生病面对痛苦的时候，这个时候要责怪谁呢？就是责怪自己，不能责怪药或者医生。

所以我们把这个道理——佛怎么样挽救我们，佛法怎么样帮助我们，这个方法必须要知道，就是这样。并不是平时什么都不做，临时去抱佛脚，这是没有用的。所以这个大家必须要知道。

首先大家要了解一下修行的重要性，然后接下来我们今天开始讲具体的修法。今天的修法首先要学习，这个我们已经学习过了，首先十二缘起从头到尾全部学好，学好了、都基本知道了以后，然后静下来打坐修行。

所以这个修法只能像我们这次这样详细地给大家介绍十二缘起，然后再让大家修，这个修法才能够用得上。如果我们之前根本没有听缘起法，没有去闻、没有去思考，只是讲一下后面的修法，大家都不知道怎么去修，闻思修不能脱节，这之前也讲过了，修必须要有闻思。有些人比较轻视闻思、瞧不起闻思，觉得没有用，就是需要实修，需要实修当然没有错，是需要实修，但是没有闻思怎么去实修？根本没办法实修，所以一定要有闻思，有了闻思我们才能够修。

就像这次我们讲的《佛说稻秆经》，如果之前没有学《佛说稻秆经》，那么今天没办法修这个修法。由此可见，修行不能离开闻思，没有闻思就没有办法修，所以我们必须要有适当的闻思，然后去修行，这样才是对的。

我们修缘起法的时候，首先要闻思，我们已经闻思过了；具体修行的时候，比如说两小时或者半个小时，这样的时间当中，需要做的事情全部提前做好，免得我们打坐的时候又去处理这些杂事把打坐间断，这样不好，所以首先把需要做的事情都做好，这个我们之前都讲过了。

然后时间上我们也给大家介绍一下，一般修行，任何一个修法都一样，晚上可以修，但是睡眠的时间必须要有，要有足够的睡眠时间。有些人一开始很用功，认为睡眠会耽误我们的时间，浪费了很多很多时间，所以减少睡眠，认为这样是用功，这个是不行的，人体需要的睡眠时间必须要有，不管是修行人或者什么样的人，都需要的。比如说我们不吃不喝，我们的身体受不了；同样的，没有睡眠也不行的，所以需要留足够的睡眠时间。比如说六个小时左右，五个小时或者更多的时间必须要有。每一个人身体的情况可能有点不一样，有些人可能六个小时就够了，有些人可能五个小时也可以，五个半小时、六个小时以上就可以，差不多，不能太少了。

然后主要是白天的时间，我们一开始想修法的时候，比如说十天之内，先修二十分钟左右，上午二十分钟，下午二十分钟，第一天就是这样，每二十分钟作为一座。我们修这个缘起法的时候是这样，并不是说每一个修法都是这样，比如说我们修加行的时候，是不是一定要这样呢？也不一定，但是这样的修行次第也不仅仅是修缘起法，其他的法也可以这样，这个要根据自己的情况。比如说之前从来没有打坐过的用这种方法就比较好。

还有一个，一段时间当中专门去闭关打坐，比如说平时除了晚上睡眠的几个小时以外，都非常非常忙碌的人，然后一下子就闭关，每天八个小时、十个小时这样打坐静下来的效果不是很好，不太适应。

所以在这种情况下，比如说我们有一个月的时间专门打坐闭关的话，前五天、七天或者是十天的时间当中，修行的时间逐步逐步地增加，比如说每二十分钟作为一座，那第一天上午二十分钟，下午二十分钟；然后第二天的时候再增加，上午增加，下午增加；然后第三天，继续增加。

但是晚上的打坐不增加，晚上需要多长时间的睡眠，就必须要足够的睡眠时间。白天这样逐步逐步地增加，这样去修，然后最后一天八个小时、十个小时。这样打坐的时间逐步逐步地增加，到了十天以后，就可以正常了，一天八个小时或者十个小时都可以，这是专门修行打坐的时候。

平时作为一个上班族来说，这不大可能，所以我们只有早上和晚上打坐。这种情况下也可以这样，比如之前从来没有打坐过的人，第一天开始打坐的时候，早上二十分钟，晚上如果有时间也二十分钟或者十分钟、十五分钟；然后第二天再增加十分钟或者二十分钟；第三天再增加一点；第四天再增加一点。最后正常了以后，一天最好有一个小时到两个小时的时间，比如说早上一个小时，晚上一个小时；或者晚上不方便的话，早上一个小时到半个小时，每天都有这样的时间，能坚持，这也是非常非常不错的。

这样逐步逐步地增加是一个非常好的修行的方法。增加到什么样的程度呢？一般的情况下，正常的闭关要八到十个小时。

如果再用功也可以再增加，增加到什么程度？有些时候，打坐时间太长了以后，尤其是开始的时候，时间太长了以后，身体就开始不舒服、不适应，身体上会出现很多不适应的情况，有些人头疼，有些人身体发抖等等，每个人的情况不一样。身体有这样情况的时候要减少，如果严重的话，一天两天不打坐，停下来。

这个我们之前也讲过，任何时候不管身体上有这样的情况，或者平时我们打坐的时候，包括有些时候心特别散乱，有些时候特别的昏沉，不想打坐的时候，也不能强迫自己，不能强制性地打坐，这样效果反而更加不好。

身体上不适应，或者心理上不想、比较排斥的时候，打坐的时间要往下降、减少。实在不行的话，一两天不打坐，休息一下，身体也可以调整，如果身体需要调整就调整。什么时候开始呢？我们心理上不排斥，愿意打坐的时候去打坐，也许是一天两天，也许是两三天，愿意打坐的时候打坐，时间上要这样，开始打坐的人可以这样。

有些人直接打一个小时两个小时也没有什么问题，也不一定每一个都要这样去做，但是这么逐步逐步地时间增加是比较好的方法，这是时间方面。

这个缘起法要修到什么样的程度呢？比如说我们去修十二缘起法当中的某一个法的时候，感觉到心特别特别的轻松平静，而且有幸福快乐的感觉。

比如说修十二缘起法当中某一个法的时候，安住在这个上面，然后心特别平静以后，不想移动、不想修下一个法，就想在这个上面安住，心很平静的时候会有这样的感觉，要一直这样去修，然后修了以后，它的结果是什么呢？结果就是我们最后无论是走的时候、坐的时候、工作的时候，什么样的时候都深深地体会到四法印当中讲的“一切都是无常”。

十二缘起这样轮转不息，所以对无常有很深刻的体会，感到一切都是无常。然后无明，最后就是老和死，死之后呢？前面已经讲过了，“愁叹忧苦”这四个字都是讲轮回的痛苦，然后也深深地体会到轮回是痛苦的，轮回是痛苦的意思是什么呢？

轮回痛苦不痛苦以我们自己的心态来决定，就是说我们现在这个层次，我们作为一个凡夫的身份，一个凡夫的心态，从凡夫的这个层次在轮回当中轮转、流转是痛苦的，因为我们一定会遇到生老病死以及生活上更多的痛苦，这个时候我们没有任何的方法去面对、去解决，我们的方法都是到外面的客观因素当中去寻找解决的方法，这个解决方法不能解决问题的根本，所以我们以现在这样的身份在这个轮回当中一定是痛苦的。

如果有一天，我们的级别不是现在的这个级别，有所提高了，已经提高到像一地菩萨的这种高度的话，轮回是不是痛苦的呢？不是痛苦的，轮回是幸福快乐的。一地菩萨一分一秒能够度那么多的众生，他自己也没有任何生老病死的痛苦，有生老病死，但是没有生老病死的痛苦。

生老病死不一定是痛苦，像我们这样的人生老病死是痛苦的。但是像一地菩萨他们的生老病死是没有痛苦的，所以佛教经常讲轮回痛苦是针对像我们这样的人讲的，并不是对所有人来说轮回都是痛苦，当然不是，对某些人来说轮回不是痛苦的，这个我们不是随便讲的，有佛经依据的。

我们前一段时间也讲过了，一地菩萨他的智慧已经达到了一地菩萨的高度，所以他在这个轮回当中投生的时候，不但没有痛苦，而且就像从一个花园走到另外一个花园一样，我们把这边的公园玩完了以后，然后到另外一个公园去玩一样，《大乘经庄严论》当中不就是这么讲的吗？所以轮回不是永远都痛苦的。

轮回痛苦这种说法是针对我们这样的人，当我们遇到生老病死问题的时候，没有任何的措施、解决的方法，对这样的人来讲，轮回就是痛苦的。对这种人来说，轮回永远都是痛苦的，因为生老病死谁都没办法逃避，面对的时候，我们也没有任何的方法去面对，所以是痛苦的。

没有像一地菩萨那么高的境界，但也有一定的境界的时候，证悟了以后，不是刚刚证悟，比初步的证悟提高一点点的时候，虽然有生老病死，生病时候肉体上的疼痛还会有一些，但是根本不像我们普通的人一样，哪怕是一个很小很小的身体上的挫折，内心受到的打击受伤都非常的严重，觉得特别的痛苦绝望，根本没有这样。

所以轮回痛苦的意思是：像我们这样的人，对我们来说轮回是痛苦的，但不是对所有人来说轮回都是痛苦。所以我们要修行，修行了以后，轮回最后会变得像一个非常漂亮美丽的花园一样，对菩萨来说是这样，但是这个需要有修行才可以。

对没有这种境界的人来说，轮回是无常痛苦的。十二缘起后面的几个就是讲痛苦，轮回是痛苦的。然后无我、空性这些都有一定的境界，这是我们修十二缘起的结果，这是一个。

另外一个结果是什么呢？之前我们的人生观非常非常狭窄，现在学了十二缘起以后，我们明白前面还有很多路可以走，并不是这么几十年；后面也走了很长很长的路，也不是这么几十年，是从无始以来这么走过来的。这样以后，我们的眼光更加长远，我们很多的想法都不会那么狭窄，心胸会比较开阔，很多问题想得通，很多时候提得起放得下。这样以后，我们的生活相对来说也变得比较轻松自在。

佛教讲的解脱我们前几天也讲过，这个时候我们开始感觉到佛教讲的解脱，我们在生活当中去体会一下佛教讲的解脱。我们不要把解脱当作一个非常神秘的东西，离我们特别特别遥远。我们当下生活当中可以感觉得到解脱，只不过这些解脱是临时的解脱，是一个小问题上的解脱，不是全面的解脱，全面的解脱就是成佛。不全面的、部分的解脱我们当下就可以感受得到，这些是我们修缘起法的结果。这就是佛帮助我们，佛挽救我们的结果，这叫作佛度化众生。

今天我们有了智慧，我们心胸开阔，有这么长远的人生观，这些都来自于佛，都来自于佛陀的教育，这就是佛度化众生的方法。除了佛的这种教育以外，当然佛也有加持，佛也有无形的力量，这个我们当然不排除。但是刚才讲了，我们不能只靠佛的加持，不能只靠佛无形的力量，实际上佛身口意三门度化众生的事业当中佛的语言的事业最广。

比如对我们来说，我们没有办法看到佛陀，释迦摩尼佛的身体我们看不见，我们也不知道佛陀的智慧，内在的情况我们不了解。但是我们今天能够看到的、我们能够用得上的、我们能够消化的，就是佛陀语言所表达的这些内容。所以佛度化众生的事业当中，最广最有用的是佛的语言的事业，语言的事业就是佛的教育，佛给我们指点的这个路。我们把这个路学好了，走的过程当中我们会感觉到佛的加持、佛的力量。这个时候我们自己学到的东西和佛的加持结合，随时我们都会感觉得到佛加持的存在。

所以大家一定要努力，不努力的话佛也没有办法，佛法也没有办法，这是非常重要的。有些人自己不努力，然后找人帮他们念经、打卦算命，然后要怎么怎么样，很多人这样。我建议他们：“有一个电影叫作《长江七号》，你们去看一下。”我为什么推荐《长江七号》呢？你们也去看一看《长江七号》里面是什么样的，你们可能就懂这个意思了。希望靠一个神秘的力量来解决所有的问题不是很现实的，要通过自己的努力，然后才能感受到佛的加持，还有佛智慧的力量，这个是最最重要的。

所以我们必须要努力，努力了以后我们最后的结果就是证悟，然后就是感觉到无常、痛苦等等。我们感觉到痛苦的意思是什么呢？比如说我们自己证悟了，证悟的时候对我们来说这个轮回是不是痛苦呢？不是。那个时候我们不会觉得这个轮回很痛苦。但是那个时候我们知道对没有证悟的人来说，这个轮回确实是非常非常的痛苦。这个时候对还没有证悟的人、还没有证悟的众生会更加地产生慈悲心。大乘佛教讲证悟空性以后会更加地生起慈悲心，就是这个意思，这是我们修缘起的结果。

开始讲具体的修法，我们之前讲过的身体毗卢七法、排除污气、祈祷佛菩萨，打坐的这些前期部分都是一样，把这些都做好。做好了以后就开始修缘起法。前面讲过了，首先把需要处理的事情全部处理完，处理完了以后，我们在打坐的地方先坐下来，坐下来以后先不忙直接去观想、观察，先静一静，静一分钟两分钟的时间，先什么都不想，然后开始思考。

静下来，静一两分钟，然后开始思考。开始思考的时候，这里有几个方法。

第一个，我们先去数十二缘起，有十二个，第一是什么？第二是什么？第三是什么？第四是什么……比如说无明、行、识、名色等等，这样一个一个地去数，这是一个。

然后再去思考无明是什么？什么样叫无明？行是什么样子？比如说有善行、罪行、不动行三个，然后这样去思考。无明是什么？行是什么？识是什么？然后名色是什么？这样去思考它的本质、它的本体。

刚才大家听清楚了，首先要去数，像我们数呼吸一样地去数。第一、第二、第三、第四……十二个，去数。第二是去思考什么是无明？什么是行？什么是识？就这些，这是第二。

第三，就是这些之间的关系。无明跟行有什么关系？行和识有什么关系？识和名色有什么关系？前后的关系前面已经讲得很清楚了，去思考。然后全神贯注地去思考，去数十二缘起，全神贯注、非常专心地去思考无明是什么？识是什么？行是什么？

这时候有几个方面的作用，一个是这样全神贯注地去思考的时候我们虽然有念头，我们的念头在想、在思考，但是这个时候的念头非常有规律，先是无明，然后就是行。

还有一个就是这个时候非常的专注，所有的注意力都集中在十二缘起上面，这个时候我们不会很随意地胡思乱想。平时我们在日常生活当中根本就没有去管理我们的念头，它自己想什么就想什么，根本没有去管，根本没有去控制，是极度散乱的状态。现在虽然有思考，但是已经让它非常规范，让它去思考一件事情，这样以后能帮助我们的心静下来。

所以十二缘起也可以作为修寂止的方法。就像我们数呼吸的时候一样，我们平时比较简单的数息法就是数它的数字，但是有些稍微比较复杂一点的数息法里面，要去观察我们呼和吸的这个气体的温度，还有它们的颜色等等，都要去观察。虽然有这样的观察，但是这个时候只有非常关注地去做这一件事情，所以我们的意识这个时候它不会有其他的念头，非常专心地去做，所以这个就成为一个修寂止的方法，有这样的作用。

这样全神贯注地去思考。有些时候也可以不发出声音，但是自己可以说无明、行、识、名色，自己可以念，念的时候，有声音没有声音都可以。然后全神贯注地去数它的数字，然后就是顺序，先是无明，然后是行、识、名色，前后的关系一个一个去思考。

这时候会出现四个阶段，第一个阶段是我们非常专心地去数数字，或者去思考它的顺序，这样的时候，虽然我们特别的专心，但是很多时候会数错这个数字，顺序也会混乱，开始的时候都是这样，我们所有的人都会有这样的时候，因为这个时候刚刚开始修行，所以第一个阶段的时候经常都数错，经常顺序颠倒，都会有这样的问题。但是没关系的，这个时候要坚持，坚持的话就没问题，这是第一个阶段。

第一个阶段我们所有人都是这样，但是没关系，我们之前讲空性或者其他修法的时候都讲过，修禅定的时候也讲过，开始修禅定的人，无论是什么样的人，都是一样。杂念特别特别的多，所以我们很多人就说打坐的时候心静不下来，就觉得非常的苦恼。这是一个阶段性的，有这样一个过程，所以没问题的，要努力，这个时候不要放弃。

这个时候我们数这个数字，有些时候数不清楚，或者是稍稍不注意，这个数字数错，然后顺序颠倒，都会出现这样的情况，但是这个不是很大的问题。

第二个阶段比前面稍微再好一点，虽然不太注意的时候会数错，但是很专心的时候就不像第一个阶段。专心的时候第一不会数错；第二次第顺序不会错乱。但是不专心的时候还是会数错、顺序颠倒，稍微专心注意就不会数错，比前面有一点进步，这是第二个阶段。

第三个阶段，稍微注意的时候数字不会数错，顺序也不会乱。还有在这个上面，十二缘起当中有一些是物质的东西，比如说我们讲的五蕴里面的色蕴，在色蕴的范围内很多东西是物质。因为物质的东西眼睛可以看得见，比如说衰老、死亡等等，十二缘起当中跟物质有关系的这些，那个时候就记得特别清楚，因为平时都看得见，所以一观察的时候心里想得特别清楚。但是精神方面——平时我们的眼睛看不到，相对比较隐蔽的，这个时候，第三个阶段的时候记得不是很清楚，这些物质的东西记得非常的清楚。

然后是第四个阶段，再坚持修会进入第四个阶段。

第四个阶段的时候，第一个，不会数错；第二个，顺序不会乱；第三个，不仅仅是物质，跟物质有关的十二缘起法当中的一部分记得非常清楚。跟物质没有关系的，就是精神方面的，比如说名、色里面的名不是狭义的物质，不是外在的物质，是精神方面的，这些也记得特别特别的清楚。

这个时候我们的意识去思考十二缘起其中的某一个缘起法并停留在上面，想停多久就可以停多久。比如说半个小时、一个小时这样的时间当中去思考其中一个，这么长时间当中不会有其他的杂念。

所以进入第四个阶段的时候就非常容易了，这个时候因为心也相对平静了，打坐的时候，我们平时讲的禅悦——对禅定的喜悦也已经有了。因为心非常平静的缘故，想十二缘起法当中的一个缘起的时候就不想移动，不想修下一个，就想停留在这一个上面，不想动。意思就是说：心已经平静，最后可以达到这样的状态。

方法我们刚才也讲过了，一个是简单的，就去思考这些，思考的时候，非常非常专心地思考。思考的过程当中我们需要用一些其他的内容，以前我们讲过的，比如说九住心当中前面的三个，再加上正知和正念这两个，这个我们已经讲过很多次了。

我每次讲初学者禅定的时候就讲这五个。九住心前面的三个，再加上正知和正念，这五个大家都应该听到过很多次。如果没有听过，我们之前讲的这些视频大家可以去听，这个时候需要这些方法。九住心当中的这些方法不管修什么样的禅定都需要，是非常具体的方法，任何一个禅定都需要这些方法。所以我们修缘起的时候也需要这些方法。通过这些方法，我们的意识反复反复地思考十二缘起。

然后后面还有一个修法，我们之前讲过的，除了数十二个数字，然后去思考它们的本体，然后思考它们前后的关系，除了这三个以外，第四个就去思考前世、现世、来世三个方面。无明和行是前世；中间的八个都是现世；生和老死这两个是来世。从三世的角度深入地去思考。

这个思考让我们了解一个人的过去、现在和未来，这样以后，这个思考让我们坚定不移地相信人的前世是怎么来的，也就是说前世存在。然后就是来世的存在，这些从过去、现在、未来的角度去思考，这样以后就非常清楚了。人的前世是什么样的情况，来世又是什么样的情况，这个从世俗的角度讲也很清楚了。反复地去思考。

思考的方法和我们之前学过的一样，因为人有前世，有无明，有了无明以后就开始对外面的东西产生欲望，有了这个欲望就会开始造业，有了造业就会有后面的这一切，之前已经讲过了，今天我们这里就不需要讲这些。就像我们前两天学过的一样，这样去思考就可以。

这个思考有一个作用，让我们的心平静下来，没有更多的杂念。第二个，让我们相信人的前世后世，把十二缘起分布于过去、未来、现在这样去思考的时候，这个当中我们就得到一个对未来和过去坚定不移的信心。

另外一个，前面我们讲没有把十二缘起分布于三世，只是去思考它们前后的因果。这样以后，我们就知道万事万物都有因和缘，因为都有它自己的因和缘诞生。相信一切都是有因有缘，都是因果循环，没有造物主，这是一个结论，一个结果。从世俗谛的角度讲是这样。

第二个修法是从胜义谛的角度讲，我们之前讲的缘起和性空，缘起的思维方法就是刚才讲的这样。第二就是性空。空性，本质是空性。这个我们之前讲过，因和缘表面上看起来产生了这个果，但是这个果它不是自作，不是他作，不是自他作。从这个四个方面去思考，这时候真正要静下来，深入地去思考，全神贯注地，所有的注意力集中思考这个问题，去思考到底这个果是怎么样产生的？我们的感官就感知到果从因诞生。

佛经也这么讲因果关系。到底它怎么样诞生的？怎么样发挥了作用？是果它自己让它自己诞生？还是另外一个东西让它诞生？这样观察。如果是自生的话，有什么样的问题？这个我们前几天讲过了，去观察，发现不是自作，多数人觉得是他作，这叫作他生。

它怎么样产生？因和果的前后和同时的观察方法我们前几天讲过了，通过这个观察去思考的时候，也不对。它也没办法生，所以也不是他生。自生、他生，同样不合理，同样都不成立，自生、他生都不成立的话，不会有第三、第四更多的诞生方法，关键是两个——自生和他生。

如果不是自生、不是他生的话，确实没有第三第四生，这个时候我们观察，如果观察得比较好、比较专心用功的话，那对无生、不生不灭又获得信心，深深地体会到这样观察的时候没办法诞生，因和缘永远都没有办法让它们的果诞生。

从这个层面来讲，根本就不存在因果的关系，我们所谓的这个因果，我们感官看到的，佛经讲过的这个，是因为这样的东西在世俗的层面讲，具备了这些条件的时候，然后另外一个物质就诞生了，这个中间没有任何的关联。但是因为具备了这些条件的时候，具备了所谓的因和缘的条件的时候，然后就有一个叫果的东西出现了。除了这个以外，这两个中间的因果关系是不存在的。这样的话，这个就叫作如幻如梦。

比如说魔术师他变出来的建筑物，他变出来的任何一个东西，我们大家都会说这是虚拟的、假的。为什么这么讲呢？因为这个建筑物或者这个东西是突然间出现的，它没有什么因和果，它不知道来自于哪里，它没有一个来处，它不是某一个地方移动的，它就是在这个地方突然间诞生，然后当这个魔术结束的时候，它就在这里消失，它也没有一个去处，它也没有去什么地方，这个就作为一个理由来说明这是如幻如梦不真实的的话。实际上深入去观察的时候，万事万物都是这样，万事万物就是莫名其妙的，有一些东西具备的时候，就产生一个东西了。世俗人把这两个连接起来，这叫作因和果。连接是谁连接？是我们的意识连接的。肉眼没有看到它怎么样发挥作用，没有看到这过程，因为这个是非常细节的东西，我们没办法看，但我们的意识就认为这两个是因果。

实际上万事万物都是没有来处，没有去处。就是有些东西具备的时候，然后另外一个东西就诞生了，本质上跟魔术是一样的东西。魔术师变出来的东西，也需要它自己的因和缘，没有因缘它也不会被变出来，有它自己的因和缘。

比如说魔术师变出来一个飞机，这个飞机之前有没有？是不是一个制造飞机的地方制造的？不是，就是当下因为一些条件具备了以后，就出现了一架飞机，然后魔术结束了以后这就不存在。所以我们就说它没有来处，它不是某一个飞机制造商生产的，然后它不存在的时候，它连一个碎片都没有留，突然间就消失了，所以我们认为这是假的。但是当下我们看到的时候，它跟真实的飞机一样，魔术师的飞机也可以飞，我们也可以去看，也可以去摸，看得见摸得着，但是它没有来处没有去处，所以我们会说它是虚假的。

实际上万事万物都是，再稍微深一点去观察的时候都是这样，我们看到的这个所谓的因和缘，其实没有办法给它起到作用。但是因为有了这些东西的时候，另外一个所谓的果就产生了，这个中间没有什么，所以完全可以断定这也是虚拟的。所以实际上非常深层次的层面去讲的话是不生不灭。

那么深层次不生不灭能不能说明现实生活当中，宏观世界当中也是不生不灭呢？完全是这样，宏观世界的本质是微观世界，微观世界是什么样应该是它的本质，它本质就是什么样，微观世界当中获得的结果是它真实的结果，宏观世界就是因为微观世界变化的产物，微观世界的运动在我们的视觉当中产生了一个这样的宏观世界，实际上如果假设它有一个本质，那微观世界当中的这些东西是它的本质。微观世界当中去观察的时候，就找不到因果的关系，甚至因和果它自己都会消失。

微观世界、超微观世界当中，根本没办法建立因果的关系，再深入的话，连因和果它自己都不成立。所以不是自作又不是他作，自作、他作都不是的话，那更不可能是自他同时作，更不可能除了自他以外的东西作的，这更加不可能，为什么？自他以外还有什么？自他以外没有其他的事物，所以更加的不可能。

所以这样一观察的时候，就发现是无生无灭，观察得非常深入的时候，特别特别地就感觉得到：确实是不生不灭。一进入这个状态的时候，在这个当中，就像到了外太空的时候，会失去东南西北的方向。我们人在地球的时候，太阳月亮这些作为一个坐标，然后我们因为太阳的升和落，可以分东南西北，这样的方向在太空里面都会消失的，这些都不存在。

同样的，我们进入微观世界的时候，所有的这些因果都不存在，从微观世界当中出来回到宏观世界的时候，一切立即就恢复了，所有都恢复了，有因有果，这个世界里面一切都显得特别特别的正常，一切都显得非常的真实。又进入微观世界的时候，然后又完全是另外一个概念，我们在宏观世界当中确定的一切非常正常的东西，在这个时候都不正常，这个当中连不正常的东西都不存在。

用肉眼看，这张桌子一切正常；然后用显微镜看，看到的完全是另外一个世界。

所以微观世界当中去观察的时候，既不是自作，又不是他作，自他以外没有第三者第四者，自和他是对立的事物，所有对立的东西中间不会有第三者，如果中间有第三者，这就不叫对立。所以矛盾的东西中间不会有第三者，不矛盾的物质中间当然有第三者，第四第五第六都会有。像自他，不是自就是他，不是他就是自，这样的物质当中不会有第三者。

所以这个时候，如果不是自作又不是他作，那是谁作的呢？那就说明没有人作。这时候我们观察得非常好的时候，就深深地体会到：原来这一切都没有人作。我们大家都认为：自然规律、佛教善恶的因果等等，都是在这个宏观世界当中存在的。

微观世界当中也有很多不同的层次，比如说佛教有四个教派，小乘佛教有两个，大乘佛教有两个。小乘佛教的第一个叫作一切有部，第二个叫作经部；大乘佛教的第一个是唯识，第二个就是中观。一共是四个。这四个教派有八个胜义谛和世俗谛，每一个教派有一个胜义谛和世俗谛，一共有八个胜义谛和世俗谛。四个胜义谛、四个世俗谛，一共八个。这八个就像楼梯的台阶一样，一个比一个高，一个比一个高，最终就是中观的胜义谛。中观的胜义谛实际上是没有胜义谛的胜义谛，还没有达到这个境界之前，虽然有很多的胜义谛和世俗谛，但是这些都是相对而讲的。

同样的，微观世界和超微观世界也是这样。怎么样界定什么以上是微观世界？什么以下是宏观世界？这个比较简单，我们眼睛看到的叫宏观世界；眼睛看不到的，像原子之类叫作微观世界。但是还有更微观的世界叫作超微观世界，什么叫作超和不超？怎么样界定？还是要看显微镜的灵敏度。所以最终极的超微观世界是什么呢？当所有的这些粒子，包括能量全部消失的时候，才是真正的最终极的微观世界。

就像我们刚才讲的中观的胜义谛一样，还没有达到这个之前，虽然有很多不同的层次，但是这些层次都是相对的，这些真理都不是绝对的。人类想象当中所有的这些真理，全部打破了以后才是真理。所以禅宗也讲、般若波罗蜜多也讲“不可思不可言”。意思就是说：人类所想象、能够想到的和能够说出来的这些里面不存在真理，不存在真相，都是相对的。

这样一观察以后，我们进入这个世界的时候就会发现，所有的这些因和果的关系根本不存在，是宏观世界当中的一种想法、宏观世界当中的一个结论。来到微观世界和超微观世界的时候，这些都不存在。

到底微观世界真实？还是宏观世界真实呢？刚才讲了，宏观世界是微观世界的产物，因为我们的视觉看不到它的真相，看到的是一个变质变味的世界，没有把微观世界真实地看到，所以它变了自己的本质，就是一个这样的产物。所以在这个当中有因果，但是观察的时候没有因果。

前几天我们也讲过一个简单的思维方式，通过这个思考方式深入地思考，我们一定会明白原来因果的关系跟魔术师变化出来的这些东西一模一样。所有从因和缘当中产生的任何一个东西，在宏观世界当中显得非常真实的这些东西，凡是因和缘造出来的这些都跟魔术师变化出来的东西一模一样。这时候我们深深地体会到：这叫作如幻如梦。

观察、思维到位的话，就一定会得到这样的结论，这就是证悟——证悟空性。我们至少理论上已经有了非常好的空性的观念，有概念，再进一步，这个就变成了我们的体会，变成了体会的时候，就可以说这是一种证悟。尤其是从显宗的角度来说，这叫作证悟，叫作证悟空性。

但是这个证悟、这个空性就像《入行论》的《智慧品》当中讲的一样，力度不是很大，不能一下子就解决所有的烦恼。但是我们一旦有了这样的空性见解，可以增加它的力度。增加的方法就是不断地打坐、不断地训练。当它的力度到了一定的时候，它的势力就很大，任何一个烦恼都可以解决，这个是修十二缘起胜义谛方面的方法。

刚才我们讲了两个修法，两个修法的最终结论是什么呢？就是四个字：缘起性空。缘起就是性空；性空不是一无所有，是缘起。缘起不是像我们看到的这样真实不虚，实际上空性是我们看到的这个，我们看到的就是空性，最后就得到这个，这叫作现空无别、现空双运、胜义和世俗二谛无别。

修行到位的时候，我们照样可以去生活、可以去工作，但是不一样的是什么呢？过去我们对现实生活当中的一切，包括我们非常关注的、非常关心的、非常在乎的我们的名利这些，当作非常真实的东西来看，修了这个法以后就开始明白，这些都不是真实的，都是虚拟的，然后对个人的名和利这些东西不会太多地在乎。这个时候我们最关注最在乎的是什么呢？最在乎的就是让更多的人明白这个道理。

这个我们之前也讲过了，比如说十个人在同一个房间睡着了，十个人做同样的噩梦，每一个人都在梦里挣扎。然后有一个人从这个噩梦当中醒过来了，醒过来了以后他知道：刚才我们大家面对的非常非常恐怖的景象，实际上不是真实的，是梦，这些其实不存在。同时他发现其他的九个人还在做同样的梦，在梦里面挣扎、很痛苦。这个时候，这个人他非常想做的事情、非常在乎的事情就是唤醒这九个人。

现在我们世俗人最在乎的根本不是利益众生、帮助众生。有些像特蕾莎修女这样非常非常有慈悲心的这些人，是真的在关心别人。其他的绝大多数的人做的很多很多事情，表面上是慈善是利他，实际上最终还是为了自己。只不过这个时候我们自己的利益不是很明显而已，藏在一个很深的地方。实际上还是为了个人，不是这一世的利益，就是下一世的利益，都是这样。所有的一切都是为了自己，最关注的、最在乎的是自己的名和利，尤其是我们眼前的利益，其他的我们不是很在乎，现在的状态是这样。

证悟了以后的状态呢？表面上没有发生任何的事情，过去的这个人照样地生活、照样地工作，但是他内心当中发生了巨大的变化，他的三观都发生了巨大的变化。因为这个巨大的变化，他关注的东西、关心的东西也不一样了——从此以后他特别特别想让所有人知道，想把所有人从这个噩梦当中唤醒。这个用佛教的话讲叫作度众生，普度众生。

我们刚才也讲过了，大乘佛教讲空性，证悟空性的智慧跟慈悲心相互有关系，有慈悲心就容易证悟空性；证悟空性了以后，这个慈悲心又更加地增长，理由是什么？就是刚才讲的这个理由。

如果我们任何一个人到了这个级别、这个层次的时候，然后非常容易了，我们的生活也特别的有意义、人生也特别的有意义。表面上看起来有生老病死，其他普通人有的这些都有，但是对他自己来说，他自己有衰老，内心当中没有衰老的痛苦；有死亡，没有死亡的痛苦；有生病，没有生病的痛苦；有不顺的时候，但是没有不顺带来的痛苦。

比如说刮风对火来说有利有弊，像蜡烛这么一点点的火焰，刮风会灭掉；像森林燃烧的大火，风对它有帮助，就是这样。这个时候，所有的违缘都变成他的助缘，所有的逆境都变成他的顺境。所以达到了这个境界是非常重要的。

所以我们必须要知道，修行根本不是把我们的一切寄托给从来都不知道的某一种鬼某一种神，修行是通过自己的努力，通过借助佛陀的指点，然后实实在在地在我们的内心当中发生了变化，而且这个变化是自己看得见摸得着的。不是现在什么都看不见，不知道自己在做什么，然后等到死了以后，来世怎么怎么样，不是这样啊。如果我们现在什么都看不见，那死了以后到底会不会这样谁知道呢？修行不是这样，就像现实生活当中我们喝水可以解渴，吃东西可以填饱我们的肚子，一模一样的真实。

我们通过修行解决我们的烦恼，就像我们喝水解渴一样，只不过别人看不到而已。喝水别人看得到，解渴的这种感受只有自己能够感受得到，别人看不到。同样的，如果我们的修行达到像佛教讲的这个层次的话，自己心里是非常清楚的。然后这个感受跟我们现实生活当中物质给我们带来的感受一样的真实。

我们很多人不了解什么叫作修行的人，觉得物质在我们的生活当中非常的真实，除了物质以外，精神上的修行这些都不真实。这是因为自己没有这样的经验。如果我们真实修行，物质给我们带来的这种感受，跟我们修行带来的感受、进步，完全一样。我们今天在座的所有人，只要自己努力，每一个人都有机会，都能够达到这个境界，这个非常的重要。

所以我们在微观世界当中去观察因和果的自作和他作、自生和他生，最后得到的结论不是自生也不是他生，而是无生，这是第二个修法。

通过这两个修法，我们得到的结论是：这两个不矛盾——有生和无生不矛盾，有灭和无灭也不矛盾，存在和不存在也不矛盾。最后我们就是一个大融合、大包容，是一个超大的包容。所有这些矛盾的东西最后都不矛盾了。

比如说两个人，一个人站在五楼看对面的某一个东西；一个人站在十楼看，两个人的结论就不一样。但站在十楼上的这个人他会觉得：站在五楼的这个人所看到的也是对的，不矛盾；如果从五楼看就是这样，但他看到的是片面的，如果到十楼看，不是这样。但是因为你现在在五楼，从五楼看不矛盾，你说的也对，这个时候，他觉得这两个不矛盾。

站在五楼这个层面的这个人他觉得只有他是对的，他根本不能接受站在十楼的这个人讲的结论，因为他不知道十楼看过去是什么样，所以他认为只有他的结论是对的，他认为他的结论跟站在十楼的这个人的结论是矛盾的。站在十楼的这个人他觉得：我讲的跟站在五楼的这个人讲的不矛盾，五楼看就是这样。所以最后都是包容的，不矛盾的。所以佛在很多地方讲：无二无别。为什么无二无别呢？不矛盾，两个都是可以的。最后我们这两个的结论是不生不灭、无因无缘和有生有灭、有因有缘不矛盾，这个叫作缘起性空。

最后我们真实地找到了这四个字，我们平时经常听到“缘起性空”，最后我们就明白了、精通了、体会到了，这叫作证悟空性。从显宗的角度来说，是一个非常不错的证悟空性。当然这个还有提升的空间，但是从他自己的层面来讲，是一个很不错的证悟。

这个证悟对我们有什么样的帮助？像我们这样的功利主义者肯定会想：证悟了又怎么样呢？证悟可以当饭吃吗？我们会这样想。

证悟当然是可以的。我们生活当中有很多很多不开心的烦恼，我们为什么不开心？为什么痛苦？有这么丰富的物质生活，为什么还有抑郁症？还有焦虑症？还有孤独症？还有这么多不开心呢？这些跟我们的烦恼都有关系。证悟了以后，我们生活当中所有的烦恼都断掉了，这个比饭还好，有用！所以当然可以当饭吃，比当饭吃还更加的有用。

修行跟我们的生活息息相关，对我们这一生如果没有任何效果的话，那如果说现在看不见，未来有，那也不好说。因果当然是这样，任何一个东西不是马上就会见效，万事万物都是这样，有一定的时间才会发挥这样的果。但是很多的东西我们现在去做，现在能够感受得到，如果现在根本感受不到的话，那死了以后，一百年以后、一千年以后到底是不是这样？这个不好说。但是修行是我们现在能够感受得到。

所以修行对我们的现实生活也起到非常大的作用。如果我们修行修得好，物质条件非常丰富的情况下，也可以活得特别特别的开心。

物质极度缺乏的情况下，当然最基本的需求肯定是需要的，这个没有了，修行人也活不下去。除了佛、非常高境界的人以外，一般一个人开悟了不吃不喝是不可以的，除了这个以外，物质条件非常有限的地方，很欠缺的地方，他也同样也可以活得很幸福、很开心。不但自己幸福开心，而且让更多的人幸福快乐，让更多的人可以走向解脱，这叫作解放。我们首先解放自己，然后解放更多的人，这个非常非常有意义，这叫作修行。

这是今天缘起性空修行的方法，简单地说就这样。

现在我们很多人也在修加行，也不一定有太多的时间去修这个，但是没关系，我们修行可以一步一步来，先把加行修好，然后再去修。或者自己特别喜欢修缘起性空的话，我们修四加行五加行的同时，修缘起性空也不矛盾，只要自己有时间，这个不矛盾。

修行在现实生活有非常非常大的帮助，我们付出了一辈子的时间追逐的就是这些名和利，其实名和利给我们带来的利益不是很多。当然我们平时都在讲，不管是修行人还是什么人，基本的物质需求、生存的需求要得到满足，没有这个，任何一个人都没办法生存的。这个问题解决了以后，其余的这些物质、其余的这些东西，给我们带来的实际利益其实不多。

但是因为人的欲望遮盖住我们的视觉，让我们看不见。所以实际上是这样，但是最后我们一直都没有发现这个问题，就是因为我们的欲望不让我们发现这个真相。所以修行对每一个人来说都非常非常的重要。

我们大家都希望自己的身体健康，身体健康当然非常重要了，精神的健康更加的重要，我们每一个人都觉得我们应该锻炼身体。同样的，我们的精神也要锻炼，我们的意识也要锻炼，意识的锻炼更加的重要，这叫作修行。

 希望大家要安排一定的时间，根据自己的时间来定一个小时、两个小时、甚至是二十分钟，一天二十分钟，半个小时都可以，这个非常重要。

希望大家从现在开始在修行上努力。学习非常重要，不学习就没办法修行。烧香拜佛、诵经持咒也非常非常的好，这些都有帮助。但是最关键的就是学习、修行。

我们经常都在讲，有些学佛的人表面上是佛教徒，但不闻不思不修，整天都是去朝山，朝山就是佛教徒的旅游，实际上又没有回向、又没有发心，什么都没有。我们世间的人可能是到一些名胜古迹去旅游，佛教徒就是找一些佛教的名胜古迹去旅游，实际上都是旅游，这个不解决问题。当然如果有发心、有菩提心的话，朝山当然也有功德，这些都是相对的。我们不能说这些都没有功德，不是这样。

但是大家必须要知道，我们每一个人，尤其是城市里生活的、过现代生活的人，时间都非常非常的有限，本来我们人生有限，这个当中我们自己可以安排支配的时间更加的有限，这个当中不学习、不修行，然后烧香拜佛、然后朝山，这一点点的时间都用到这些方面的话，这个不是很理想。

所以大家重点放在闻思修，然后适当地去烧香拜佛、去朝山也可以，这个也不是完全不可以。但是核心是闻思修，闻思修才让我们感觉到佛陀的慈悲、智慧的力量，其他都是次要的。所以希望大家努力，今天我们的这个课就讲到这里。

《佛说稻秆经》的理论以及《佛说稻秆经》的修法都讲完了。修这个修法的同时我们念缘起咒，这样也非常好。没有翻译的缘起咒或者是翻译了中文的缘起赞，内容都是我们这里讲的《佛说稻秆经》。打坐的时候念念缘起咒，或者平时也念一念缘起咒，非常非常有功德。但是重点还不是这个缘起咒，重点是修缘起法。

《佛说稻秆经》的理论还有它的修法到此就讲完了。希望大家再一次地去复习、学习，然后修行。闻思修后面我们再加一个字，就是“行”，行动，要落实。闻思修，修了以后，然后我们把所修到的、所学到的要落实到生活当中、工作当中，这个是更加的重要。“**闻思修行**”四个字非常重要，希望大家根据自己的时间，根据自己的能力，尽量地去做。