

如何消除貪嗔痴慢疑

元音老人 著述

如何消除贪嗔痴慢疑

元音老人 著述

2024 年 3 月排版



HOME OF THE HEART

以般若为宗 以总持为法 以净土为归

如何消除
貪嗔癡慢疑



元音老人 著

佛法修證心要

如何消除贪瞋痴慢疑

弟子问：“如何消除贪瞋痴慢疑？”

贪瞋痴慢疑属于思惑。教理说无明分见惑、思惑、尘沙惑与无明惑。由粗而细、微细至极微细。见惑乃迷失无生无我等之真理而起之妄惑也，属于理边，故名理惑。它分身、边、邪、取、戒五种，均属不正的知见。比如执著在神通上，而不问自己有没有明心见性，这是修道人普遍存在的不正知见。见惑容易除，我们修法开悟见了本性，端正了知见，见惑就尽除了；但思惑不易一下子除掉，须于开悟断见惑后更见性修习真理，才能渐断此惑。以思惑为思维世间虚妄之物而起之事惑，其性钝昧，有贪、瞋、痴、慢、疑五惑之分，故不易顿除。见惑、思惑不除，生死轮回不能了。所以要消除这身、边、邪、取、戒与贪、瞋、痴、慢、疑十惑，先要明白本性，开大悟。深知事物皆幻，都不可得，彻见这一念断处，了了分明的灵知之性，就是我人的本性。在境界上时时保护锻炼它，把多生执著的习气都磨光，贪瞋痴慢疑才能销殒。教下说这四惑在欲界、色界、无色界中有九地八十八品之多。要一步一步慢慢除去，不是一下子除得了的。故须具一片长远深心，在境界上精勤地奋斗始得。

最重要的是要知道，我们真心本来具足法报化三身，不需向外去求。现在我们的一念清净心，就是当前念已断后念未起，那了了分明的灵知就是我们的法身；我们能见一切东西的智慧光明就是我

们的报身；一切事物形形色色的显现都是我们法性的变化，就是我们的化身。法身和报身容易理解。当我们断掉念头后，还是了了分明，不是没有知觉，此时了了的灵知就是我们的法身，大家当下可以体验。报身就是我们现在能见这一切东西的智慧光明，没有法身的智慧光明就不能见这些东西。譬如没有光就像瞎子一样，不能见东西，能见的是我们法身的光明，法身的光明朗照，就是智慧光明朗照。

化身说起来就不大容易理解，一切东西，如杯子、水果、房子等都是我的变化，都是我的化身。这怎么是我的化身呢？这些不是无情的东西吗？器世间是无情的，人和动物都是有情的，怎么是我的化身呢？因为这些东西离开我的法性智慧就不会有。譬如我们住的房子，造房子前先要设计图样，工程师怎么在大脑中想出这个图样呢？他吸收外面的境象，经过思考分析，怎么改造，怎么发展，怎么能适合人的需要而绘制出新型的图样，这是什么功能呢？是大脑的功能吗？看起来确是大脑的功能，但是大脑中各种脑神经，如视觉神经、听觉神经，就像电线拉好，不通电还是不起作用。电是什么？电就是我们法身的功能。何谓佛性？性者，性能也。能，就是功能。他就是能起作用而无相可见。譬如说电，见不到电的形象，通电以后，电灯就能亮，机器就会转。大脑神经就好比是电线，通电就是我们佛性的功能。所以设计图样也好，后来请工匠造房子也好，都是我们佛性的功能，这些都是佛性所变现的，就是佛性的化身。明白这个法报化三身都唯心具足以后，你时时不住相，一切都是我法身的大圆镜智所显现的影子，就不动心，不取相了，无所祈

求！这样用功夫，贪瞋痴慢疑就渐渐地消了。

不明白这个道理，住着在神通上，着相，非但贪瞋痴慢疑消不了，反而会更增加。要神通干什么？不就是要名闻利养吗？要恭维、要名声、要供养，贪瞋痴慢疑更增加了，一点帮助都没有。可见要消除贪瞋痴慢疑，非见性不可！不见性不行！根子还是在明心见性上，所以佛教的根本还是明心见性。

现在有的人弄错了，不要明心见性，要神通。只要能发神通，就赶快去追取，“这个法有神通啊，赶快去学啊”。不是去掉贪瞋痴慢疑，而是增加贪得之心。所以我们修法时，须一切放下，入定也不要求，求入定，反而定不进去。因为你这求入定之心就是妄心，妄心动了，还能入定吗？所以要入定，须一切放下，一切不求，一切都平平常常的，方能心安理得、怡然入定，从而打开本来，亲证佛性。实际上成道没有什么玄妙奇特，是极其简单寻常的。但是我听杭州有的师兄弟们讲：“我们杭州人没有一个成就的。”糟了，这一定把成道的真义弄错了。怎样才是成就呢？一定要发神通才算成就了吗？没有发神通就不是明心见性、不能成就了？这显然是一个极大错误。让我们先来谈谈成就是什么，即我们学佛的目的是什么？学佛的目的是出轮回，了生死，这是我们的大目的。怎么样可以了生死，出轮回呢？发神通能出轮回吗？不行！外道都有五神通——天眼、天耳、他心、神足、宿命，但他们不能了生死。因为他们不识自己的本性是什么，执著外境追求，有所取着，生死不能了。所以要了生死、出轮回，必须心空荡荡的，一切不住。知道一切变

化都是我自己佛性的功能所显现，无所追求，无所取着，潇洒自在的，才是大成就，大自在，大神通。假使有所追逐，有所祈求，心里还是烦恼依旧，纵然五通齐发也不是成就。所以我们学佛是学个潇洒自在，在这个社会上一切随缘，尽己之能，为群众服务，能上能下，无所追求，无所取着。真正潇洒自在了，才是大乘佛教的真义，才算是成就。我们生时果能做到一切境都不粘着，毫无爱瞋取舍之心，等到腊月三十到来，也自然不着境，而逍遥自在地无生死可了了。

我们现在执著有生死，就是我们取境。今天我们有色身，有肉体，就是父母同房时我们自己动心了，自己跑进去的。假使你不着境，你不去，那就没有这个肉体，就很潇洒自在，可以到处飘游。现在有个肉体就累赘了，动不得了，这是我们咎由自取。现在我们修法就要明白这个道理，法报化三身都是一心具足的，不要去追求，什么神通都不要，一切都放下来，那么你就潇洒自在了。潇洒自在，无所粘着，生既如此，死也如此，你愿去哪里就去哪里，全由自己做主，生死不就了了吗？

究竟讲来，根本没有生死。我们的本性本来就是不生不灭、不来不去、不增不减、不垢不净、不动不摇的，根本没有生死。执著于生死就是我们妄心乱动，取境着物。所以一切放下，不就自在得很吗？这是大自在，没有什么生死，还有什么贪瞋痴慢疑呢？贪瞋痴慢疑就是我们自己不明白本性，追逐外境，迷于色相，迷于外尘。所以一旦明白了我们的本性是怎么一回事，不取外境，贪瞋痴慢疑

自然就消光了。同样，如果真能够潇洒自在，一切不求，一切不取，那么五神通就自然来了。因为这是我们本性具足的，本来就有的，不是因为修才有的。所以我们说道属悟，不属修。悟是醒悟，就等于睡梦醒了，不再做了。我们平时都在梦境当中，追逐梦境，大家不知道是梦境，当成真的去追逐。所以有求就有贪，贪不着就瞋，执著于贪瞋就是痴。慢就是轻慢他人，你们都不及我，我顶好，所以就有人相，我相。疑，就更难免了，比如我说这一念断处了了分明的灵知就是我们的真心，你们听了难免怀疑：“这就是真心啊？不对吧，如果这就是本性，我见性了，应该发大神通啊，怎么一点神通都没有呢？那么这就不是了。”疑就来了，这就坏了。因为你不真相信，你就不能全心全力地保护自己的本性，就跟境界跑了，走别的一条路去了。本来一条路走到这里蛮好，快到家了，用功保任就好了。因为疑，回头走另外一条路，这个法不修了，修另外一个法。修修又不对，又修另一法，结果修来修去，因心力不集中，将到紧要关头，又另换一法，所以都不行，这就是因疑而不肯脚踏实地修行的过错！很多人都因为这样而白费心力，无所成就。假如我们能够毫不怀疑地认定这一念断处了了分明的就是我们的本性，时时刻刻保护他，行住坐卧间不忘保护这个本性，不为境界所湮没，不跟境界跑，任何境界拉不动，知道一切都是假相，唯一真实的就是我现在的灵知之性，其余都是假的，不理睬他。果真能够这样做功夫，不消三、五年，你们自然就能大发神通。因为你们不去追逐，本来已经具足的神通就自然显现出来了。现在之所以不能显露，是因为被你的贪、瞋、痴、慢、疑掩盖了，就是你妄想、执著、追求，

要神通，而神通不来了。所以神通不是修来、求来的。求来的都是假的，不是真的，都是有依附的东西。因为你有求，那些鬼、精就跟着来了，迎合你的心理，跑到你心里去了。所以现在做气功有特异功能的，百分之八九十都是有依附的，不是自己的。就是因为有贪得之心。

我们学佛法就是开智慧，明白我们的真心就是在一念断处一念不生时的灵知。讲证道很简单，直接指示你就是了，没有什么玄妙。不是一讲证道，就玄妙、奥妙都来了，什么法都来了。其实我们中国的禅宗是最好最好的，单刀直入，不立文字，直指人心，见性成佛，是最上乘的密法。最高层的密宗就是禅。这话不是我创造的。真正修藏密大成就的大宝法王曾这样说：“我们的密宗讲起来，大圆满法最高深了。那中国有没有大圆满法？有！那就是禅，禅宗就是大圆满法。”这话对吗？对！一点没错。我们跟贡嘎上师学过大圆满法。大圆满法有“前行”、“正行”。“前行”就是讲仪轨，讲有相修法；“正行”则是直接开示佛性是怎么回事，即“见宗”开示，跟禅宗直指一式一样，没有两样。禅宗是直截了当指示你见性，不绕路说法。如问：“如何是佛？”答：“清谈对面，非佛而谁？！”对面谈话的不是佛是什么？这话的意思是指示你能够和我对面谈话的不是佛是谁啊？演绎开来，这能听声音、能动作的是谁啊？这不就是我们的佛性吗？！简单亲切、关键扼要的一句话直接指示你见性。或者问：“如何是佛？”他喊你一声，你答应他，他即抓住这时机指示你说：“这就是佛！”你看，多么了当，多么庆快！悟道就这么容易，没什么玄妙奇特的。这就是最高深的禅法，

就是中国的大圆满法。可惜后来的人根基薄了，疑心大，不肯承当了。“这一念断处就是本性啊？这么容易啊？恐怕不是吧！”怀疑了。贪瞋痴慢疑中的疑害人最烈，使人丧失真心。祖师一看直指不行，才不直接开示，兜个圈子，叫你参话头。问：“如何是佛？”答：“东山水上行。”或者答：“脱却草鞋赤脚走。”随便说句什么话，不直接告诉你。叫你因不明这答话的意义而怀疑，因疑而隔断妄念，时节因缘到来，即能亲证本来。禅宗是于悟理体后，即进行绵密保护。在事境上锻炼，勤除妄习，从而打成一片，圆透三关。我们能够举很多例子，就说六祖大师吧，他经五祖开示“应无所住而生其心”而悟道，悟道后知道一切日用都是我们佛性的妙用，只要无所住，潇洒自在就好了，那个本性、明妙真心自然显现在面前。于是就在行住坐卧间绵密保护，迨道成缘熟，方出而开坛说法。

讲到保任，是先保后任。就是先保护，念起不随，不跟着念头跑，境界来了，不跟着转。熟了之后舍去保，进而放任，放手空行，随其自由行事，既无拘束，亦无粘着。如孔子所说“七十从心所欲而不逾矩”一样，任何事都能做，能入佛也能入魔。再看后来，马祖的弟子大梅参问马祖：“如何是佛？”马祖答：“即心即佛。”心就是佛，佛就是心。大梅马上开悟。保护三年之后，马祖要试试大梅是否真的明白了，派一个侍者去说：“师兄啊，大师近日佛法又别。”大梅说：“作么生？”侍者说：“又道：非心非佛。”大梅说：“这老汉惑乱人，未有了日。任他非心非佛，我只管即心即佛。”马祖知后说：“梅子熟也！”真悟道人，就是立稳脚跟，不被他人言语所左右。禅宗如此直指，大圆满也是这样。大圆满最后

才讲“本体空分就是法身”。刚开始不肯这样讲，用功几十年后，才肯这样告诉你。本体空分，一点相都没有了，这就是法身；“本体显了分就是报身”；一切事物都是我法性所变化显现的，无所求，无所取，就是我的化身。说得很清楚，这叫大圆满知见。所以说杭州并不是没有人成就，是你们自己瞒自己，弄错了，弄到神通那边去了。说杭州无人成就，其实自己在成就中而不知道。还要说我们不知道启用啊。一天到晚启用，怎么不知道启用啊？你喝水不是启用吗？吃饭穿衣不是启用吗？走路、工作不是启用吗？这不是启用，那怎么才是启用呢？都是有所取着，要发神通，要玄妙奇特，人家不能的我能，认为那才是启用，大家都能就不算启用。他不知道，假如是身体启用，一口气不来了，身体还能动吗？现在启用的是谁啊？现在启用的不是我们佛性的功能吗？不是真心的功能吗？所以禅师说：“整天在饭箩边，饿煞人无数。”饭在旁边不知吃饭，在启妙用而不知，这不是冤枉吗？所以我们说不要被自己所瞒，要明白这个道理。要真正消除贪瞋痴慢疑，就必须见性。你不见性，怎么能把贪瞋痴慢疑去掉？总是有所取，有所着，贪得无厌，有一万，要十万；有十万，要百万、亿万，贪心没有满足的时候。所以我们学佛法要一切放下。

我们上座时要死心塌地，像死人一样，一切不管，心念耳闻。心持咒，不是嘴持咒；耳朵听清楚，大脑意识不动，就抓住了。抓住就能深入禅定，就能安心了，就能打开了。下座一定要观心！要时时刻刻观照，行住坐卧之中观照，不能忘记。内不随念转，念起即觉，一觉即空。念起了不知道，看不见，跟念头走了，不觉还有

念头，那就迟了。念起了马上就知道，立即转掉。外不随境牵，外面境界的任何变化都拉不动我，知道这一切都是假相，都是我自性的影子，不跟着跑。这样做功夫，不消三、五年，都能上大道。所以我们要把道理说清楚，叫大家知道怎样走才对，绝对不是显神通才是成就。明白真心后时时保护他，真正地潇洒自在、无所追求，五神通自然会显现出来。

现在给大家讲了开示见宗，知道一念断处，灵灵觉知性就是我们的本性，这是理悟。理悟了还要保护它。保护当中看住念头，不跟着跑。到熟了以后，能观之心，所观之念，一时脱落，就等于我们打坐时能念之心和所持之咒一时脱落一样，身心世界都不可得，亲证本性了。这理悟和亲证有什么区别呢？二者所证的理体是一样的，没有分别，就是一念之下证到的，和我们修法几年脱开证到的，理体是完全一样的，和禅宗参禅三十年证到的也是一样的。但力量有不同，一念证到的，没有做过功夫，事情来了之后往往挡不住，心就乱了。这就是思惑不了，就是贪瞋痴慢疑没有消除。现在我们上座做功夫，身心世界都化空了，亲证的力量就有了，事情来了就挡得住，贪瞋痴慢疑就能消了，所以力量就不同。但是，果真我们能立定脚跟，认识这一念断处就是我的本性，不再疑惑，保护它，也好啊。认识这一性三身，即法报化三身，一切都是我的化身，不要疑惑，不要当真的，不要去追逐，这样三五年下来也就慢慢了了，也是很好的事情嘛。所以做功夫就要这样做，没有什么玄妙的地方。要语不繁，临济大师开悟时说“原来佛法无多子”。没有什么东西，当下就是了，当下就证了。所以我们不离当下做功夫，时时刻刻用

功。

坏就坏在大家都在疑。如净宗行人也在疑：“我这样念佛能生西方吗？恐怕不能吧。”疑心重了，念佛就没有力量了，生西方就困难了。要信念十足，“我这样决定能成就，决定能生西方，决定是！”那就有力量了，全心全意就有力量了。我们先得漏尽通才是最重要的。学佛法就是要潇洒自在，如果仍旧一天到晚烦恼忧愁，那就不是佛法，与佛法不相应。我们说“衣食丰俭随缘过”，一切随缘，好就好过，坏就坏过，无所谓，都是假相。假如好的因缘哈哈笑，坏的因缘就忧愁烦恼，那你学的什么佛？不是一切不可得吗？一切都是梦境吗？你还动什么心。有人问：“我开悟了吗？”开悟不开悟问你自己：“我在境界上还迷恋吗？还着相吗？”遇境界还要迷恋，那就是没悟。悟了就是醒悟，不再做梦了。做梦时什么都有，好的境界快活得不得了，差的境界苦恼得不得了，哭醒喊醒的都有。醒来之后呢，一点痕迹都没有。假如你遇境还烦恼，那就没悟。于顺境而不喜，逆境而不烦恼，不发火，那才对了，才能真正消除贪瞋痴慢疑。假如根本没有明心见性，谈不到消除贪瞋痴慢疑，一点都除不了。要除贪瞋痴慢疑，非见性不可！

见性后还要在事境上历练、保护。力量不够，对境心还要动，就要多打坐。对境迷惑，心动了，这就是思惑。做功夫，首先要明白什么是真心，这是最重要的一着，然后才能下手保护他，知道在什么地方下功夫、用力气。不明白什么是真心，在什么地方用力气也不知道，怎么能成道？！做功夫须有自知之明，定力不够，就多

打坐，多打坐才能增加定力。我们从前也是这样，每当星期日休息时，不出去游玩，在家打坐一天，到晚上下座，这个心清净得不得了，什么境界都一点不动，本来喜欢的东西，现在什么都不要，只是轻安、法喜无比。所以定力不够，还是要多打坐，才能绵密保护。心真空净，潇洒自在，就是道通，也是漏尽通。有了这个通，其他五神通不愁不发。这叫“但得本，不愁末”。因为五神通是本性具足的，打开来，就自然显现；未打开，就被盖在里面了。如果那些着相的东西都未拿掉，心总是动摇，你求神通，那是背道而驰，这是执著上加执著，贪瞋痴上加贪瞋痴，如何能如愿以偿？！要一切放下才行。

心中心法是禅、净、密融为一体的大法，时时刻刻要我们直下见性。修法时是非空非有。印咒是有，但印咒是什么意思？无可思量，无由考虑，有等于没有，有而非有，即是非有；有个印咒，就不空，也就是非空。给你一个咒子念，一个手印结起来，就是空而不空、非空非有，推着你往前跑，就能证到本性。证到本性之后就归到禅宗。心真空净了，净裸裸、赤洒洒，一尘不染，那不就是净土吗？土就是心，心就是土，这样你要往生什么地方，东方南方西方北方，随你往生，都是净土。随缘自在，融合一体。真正的净土是我们的常寂光净土，本性净土，本来清净，不污染。都是因为我们妄心执著之故，所以造就这五浊恶世。我们的心清净了，五浊恶世也就变为净土了。所以心中心法是密宗的心髓部分，就是大圆满的知见。

成道可分四个步骤：第一步“见到本性”。现在能明白这一念断处的灵知就是本性，也是一样。大圆满也是直接开示，使人当下见本性。接下来做保护功夫，做保护功夫当中“觉受增长”，这是第二步。觉是觉悟、觉照，不迷，不为境界所动、所转。真正的觉悟就得到真正的受用，就不会烦恼了。不然逆境时你要烦恼，要发火；觉悟了，就知道这一切都是假的，都是影子，不执著，不追求，不烦恼，就得真实受用，法喜充满，一天到晚轻安愉悦，快活得很。所以说初地是欢喜地，觉受增长，就一步步向上证，初地、二地、三地……自己常考验自己：“我现在比以前如何，是否有所进步？”当然不是一步登天，一下就到十地、等妙二觉了，要有个过程。第三步是“明体进诣”。明体就是光明体，进步了，光明大发，朗照十方世界。十方世界诸佛入我身，我身入诸佛之身，彼此交参无碍，这是《华严经》的境界。因为这是觉受增长的缘故，到这个地步，贪瞋痴慢疑就绝对没有了，一点都没有了。但还不是究竟。最后第四步才是“法界究竟”。一切光明都不可得，一切神通都不可得，都摄归自性，都不显现。按大圆满说起来就是“如腊月三十之月”。腊月三十的月亮还能看得见吗？看不见了。摄归自心，都没有了。禅宗到这里也是这样讲。上次讲过一则公案，有僧问曹山：“朗月当头如何？”朗月当头就是大圆的月亮照在头上。曹山答曰：“犹是阶下汉。”还没到家。曰：“请师接上阶。”请师父慈悲，拉我一把。答曰：“月落时相见。”所以禅宗和密宗是一样的，不要弄错了。高深的密法，最上层的密法就是禅宗。所以你们如能站稳脚跟，不为人言所惑，才能证成大道。如一听人言“活佛来了，有大

神通”，就跟着跑，那就要走到岔路去了。因为没有再比禅宗高的密法，而且求神通就要倒霉、要着魔。这次广州来的一个姑娘，学气功，要求发特异功能，结果两个鬼都进到她身里去了。先进去的一个还好，有什么事鬼告诉她，似乎有了一点神通，再来一个，她肉体就吃不消了，难过了。这就是求神通的恶果。所以我们学佛法要明白，要走正路，晓得佛法最要紧的不是发神通，而是了生死。生死怎样了？不着境，不跟念头跑，一点境界不粘着，才能了生死。求神通，不究竟，不能了生死。求神通的人都是着相，都是为了名闻利养。尝闻气功师先作带功报告，卖门票赚钱，然后治病敛钱，再后发售信息物。都是不相干的东西。说穿了，都是骗钱的玩意儿。跟他们走，岂不冤屈。我们学佛法要认定心地法门，“唯此一真实，余二即非真”。离开心地法门之外用功，心外取法就是外道。成就不是发神通，而是心空无住，坦荡荡的，潇洒自在。能做到顺逆无拘，潇洒自在，才是最大的神通。因为离开这个，发了五神通，心也不自在。比如有了宿命通，知道了过去世怎么样，心里就懊恼，“过去世做了这么多坏事啊”。有一个罗汉就是这样，过去世杀了自己的父亲，得了通，心里难过了，“我怎么如此不孝，杀了自己的父亲哩？！”坐也坐不住了。释迦佛对文殊菩萨说，“这个罗汉发了宿命通，知道杀了自己的父亲，心不稳了，我们给他唱台戏，说说法，救救他。”于是文殊拔剑要杀佛，大家一看吓死了，杀父亲罪就不得了，杀佛更不得了。佛说不要惊慌，文殊并无杀佛之心。这一切都是你们的妄心妄想蠢动，实际上这些事就像梦中所显现的梦境一样，都是虚幻的，真的事情是没有的。所以过去世做的事情

等于梦中所做的梦一样，醒了就没有了，心也就安稳了。佛就这样给罗汉说法，而使这位罗汉心安稳下来。所以我们要明白，过去做的错事都如梦中做的梦一样，现在醒悟了，放开、心空就没了。心空，业障就消了；心不空就坏了，那就要受业障之报了。所以心不空时得宿命通，那就烦恼无边。修道人应时时刻刻在心地上用功夫，不要妄求神通。走正路，莫入歧途，才能真了生死！

（1995年6月17日讲于杭州）

南无护法韦驮尊天菩萨

