这节课再补充“堆积皆倒塌”这一科下的内容。前面只做了字面解释，离修法的指示还很远。我感觉对淳朴的藏人来说，从一个“堆积皆倒塌”就能认识到，连那么大的宫殿、寺院都毁于一旦，那我这么小的房屋有什么好执著呢？之后的确可以很快发出离心，前往异地他乡，选择清净的山林，住在山洞里过一辈子。然后一心依法，不求衣食名利，一直到死。这是非常大的善根，心很淳朴才做得到。

对现代汉人来说，距离这个要求似乎有千万里，所以这一条看起来难度特别大。因为现在社会发展的方向、人们的见解等跟修法完全背道而驰。人们都拼命地经营家业、事业、感情、娱乐等，唯恐不多、不新、不高，在这上面趋之若鹜、发之若狂。而且，这种颠倒观念已经强化到成病的地步。一想到要离开五欲窝，到寂静、没有声色的山林里，还要住山洞，只有几件衣服、一点口粮，此外什么也没有，不要说去住，就连一点向往的心也发不起；不要说发心，一想到就害怕。像这样，要看到当今时代我们内心的真实状况。

但要知道，不会因为时代改变，修行的要求就随之降低。也不因为我们耽恋五欲、越陷越深，不出离就能得到解脱。也不因为口头上说一些虚假言词，就能够即生成就。必须在自心上开展出一条道路，真实接近这个目标，才能从五欲的淤泥里爬出，才能一心依止清净正法。要有十分强大的胜解力量才能转动心，只有心真正肯了、特别愿意，认为这有极大的利益、是最好的生活，但愿早日实现，那么心力才会加强，才能逐渐从欲尘中走出。再逐步加强，才可能成为具出离行的行者。

“堆积皆倒塌”这条法则，实际是无常在堆积物上的表现。对藏人而言，最大的家业之一就是造一个很大的石堡，之后发展出家庭、眷属等，心就耽著在家宅上。然而今天汉人的情形变得复杂得多。家宅意味着世俗生活的全部，“堆积”指不断地积累、组合，来做成某种世间有为法。

人的颠倒在于把眼前的美景执为最现实的安乐，为此整个身心都扑在上面不断地经营。愚蒙处在于不知道后边际的结果。这些都是由因缘的力量在住持，因缘一散当即谢灭变得一无所有。而且在追求的过程中，发展出贪、嗔、愚痴、嫉妒、竞争、散乱等的各种烦恼，发生各种业，深陷在苦集当中。要看到这里全是苦和集，没有一点法的内涵，结果就是长劫陷在生死里。要从中发出离心的话，一定要见到它的无义、它的过患，这又要从无常看到它的无义，从苦集看到它的过患。

现在学无常，要看到每一次用尽心力去经营、去堆垒、去塑造，最终都塌落一空，由此发现这实在没意义，要从无意义方面去想。譬如从小就寻求知识，从拼音开始不断地积累，有了很多的词语、很多的概念。像这样学习数理化、英语、中文等，不断地积累知识。然而到年老时发现，这些都没有用，很多都记不得了。曾经学过那么多数学，到现在只是做一点加法减法，此外那些知识都消散了，再也不做了，没用了。

再要看到，读了那么多年书，总是先去上学，然后放学。从进校到出校都是由业缘支配的，过后就一无所有了。这就发现，学校的生活没有任何意义。然而现代文化一直鼓吹这很有意义，让我们把心投入其中，以为它真的有实义。还用各种假相制造名誉、成就感，以此作为个人身份的标志。我们就这样迷陷在里面了。这里的“堆积”就是一个字一个字地学，一道题一道题地做，一节课一节课地听，一套卷子一套卷子地考，这就叫“堆积”。到了后面就倒塌了，一无所有。

经营家庭也是这样。一开始两人相爱，这里面有很多经营的过程，最后发现一无所有。因缘一散，不但没得到安乐，反而出现非常大的忧苦。只是因缘积聚时有那么一点感觉，过后就没有了。再者，为了一个家要耗费多少心力，要准备房子、车子。为了买房一直攒钱，买到后又要装修等，在屋子上做各种经营，这些都叫“堆积”。所谓的“倒塌”，就是最终房子里没有了主人，送到火葬场烧成灰了。我们看到后边际就发现，所作的这一切一点意义也没有。

或者经营事业。首先成立一个公司，之后雇员工，开展各种产业等，也是白手起家一步步地积累，就像一层楼一层楼地盖房子一样，一级级地发展上去。为什么要这样做呢？因为这是有为法的世界，需要人一点点地去积聚才能造成，然而所造成的是因缘和合的法，不是真实的法，哪里能保住呢？过后发现一点也没有了。就好比藏人建房。一块块地堆石头，把它们打磨光洁，让整个石堡看起来巍峨高显、有表现力，自我感觉荣耀。他们是高原的人，没有太多的想法。而我们是现代社会的人，在物欲繁华的年代里，就想打造一个大的自我、大的事业、大的成功，这个打造就是堆积。事业一步步地发展，就是一层层地堆起来，每个细节都要求非常精致，一直追求更大、更新、更高的生活。整个身心都投放在这里，乐此不疲。

其他方方面面都是如此。譬如上网看电影、了解时事新闻、打游戏等，这些也是经营。上去以后，随着因缘不断地积聚，整个过程就不断地在展开，到了最终就是结束，一关机什么也没有了。耗那么多心力在这上面，最终一点意义也得不到。再看它的后边际，就发现所有的影片、娱乐等最后都是“再见”，一无所有了。

再说经营容貌等。每天在梳妆台前化三、五个小时的妆，这么多小时就是在经营一张面孔。这也要一点点堆积起来，涂化妆品、涂口红、描眉等。然而到了晚上一卸妆，就什么都没有了、倒塌了、洗掉了。每天都重复做。她只看到现出来的假相，感觉化得很好，多漂亮，然而过后全没了。由于不承认这是虚假的有为法，到后面全部坏灭一空，结果整个心都沉溺在里面了。

或者经营衣服。为了穿得时尚、体面要积聚很多因缘。上衣、下衣、帽子、鞋子等全部堆起来，在多少细胞合成的身体外面包几层，一层层堆起来，成了一个艺术品。但后面发现，每一次都是堆积一次再倒塌一次，再堆积一次又倒塌一次，任何意义也没有。我们凡夫小孩一直做这些无意义的事，在诸佛菩萨眼中，我们做的这一切就像小孩堆沙子一样，堆完了风一吹就没有了，再堆，风一吹又都没有了，一辈子在堆沙子和沙子倒塌的过程中寻找意义。然而这里全是非法。我们的暇满年华就这样耗尽了。

或者经营美餐。也是先要去买、洗、切、烧、煮、炒等，做好后端上来，正餐、糕点等各式各样的食品在桌上堆得满满，花了很多心思，以为能够享受快乐。但要知道，再好的美食过喉三寸都变成了非常肮脏的东西，最后变成粪便拉出来。这就看到，经营出来的美餐最终成了粪便，有什么意义呢？

或者经营聚会，也要积聚很多条件。要唱歌、跳舞、喝饮料、搞节目、布置屋子等，花上一整天。这些因缘积聚起来时，大家以为很幸福。但要看到它的后边际，当时间一到聚会结束，倾刻间全部散掉，一点也没有了。

或者心情低落，感觉没意思，就想去逛逛街、购购物、开车出去兜风，或者全家出去旅游等等。这些是对环境的耽著，想寻找一种感觉。这也要有很多条件才能堆起来。堆起来以后似乎有了什么，但过后又一无所有。

像这样，要看到整个现代生活，社会上鼓吹的各种理念，所谓的成功、有意义、有价值等，全部是在打造、在营造。这一切都是有为法，不可能脱离因缘自然就出来，必须人一步步去做。人的妄想非常大，他认为要用自己的意识拼博、争取，在方方面面去做，认为这就是意义。然而凡是因缘造作出来的假相，过后决定一无所有。由于在这上看不破，我们就深陷在巨大的现世法的戏论网中。这上面有层出不穷的戏论，建立这个有意义，需要去打造，那个有意义，需要去营造，还有很多未来的事情，需要去发展、去创造，这样永远不可能有修清净法的时候。即使自己认为在修，心也完全耽著在现世法里，难得有几个清净的念头，这样是绝对修不到法的。

那么现在怎么办呢？如果要经营事业，就要看到那些巨大的事业、巨大的打造全部倒塌了。譬如在商业圈里，多少大富豪过段时间就从舞台消失了，再也找不到这个人、这个公司，全部被取代了。或者要经营容貌，那就看世上曾经最美的那个人，他的美丽艳压群芳，但现在到哪里去了？没有了。在这上面堆积无数次，终归是倒塌。或者想经营屋子，那就看最高级的豪宅最终的结局如何。或者想得到学问，那就去看最大的学问家。他最终躺在医院的病床上，心力衰竭，连话都说不出，意识无法运转。他的思想、学术到哪里去了？一点意义也没有。或者想在政治上打造，那就去看世上最大的政治家，也是到了一定时候全部倒塌。

这么一类类去想，才知道“堆积皆倒塌”的涵义。之后就想：我这么一点小的生活、事业、学术，有什么好经营的呢？要从这里出离，之后才会发生一心修法的志向。当看透了一切堆积法全是要倒塌的，之后就再不想干了。因为这一切都没有用，每堆一次最终都要倒塌，就像智慧成熟的人，再也不想做小孩堆沙子的游戏一样。

我们要重新建立观念，之后才会想到：我要像噶举先德那样。远离故乡，离开原先最耽恋的生活区、娱乐区、事业区。然后选择一个异地，那里不牵涉轮回的业缘，这样在缘起上就隔离了。否则一旦卷入其中，就像卷入到漩涡里一样，各种力量、因缘会抓住自心，使我们不断地陷入愚痴状态，发展的全是贪嗔痴、染污业，非常危险。所以，首先要出离重染污圈，它是发展轮回事业最密集的因缘圈。之后去静处，那里没有业缘的牵扰，才可能真实修法，这才是这一生的意义。总之，要看到那边全体没意义，这边全体有意义，都是百分之百，之后一心趣入到修法当中。

为了修法，一定要有环境的保护，切断过去的染污缘，投入到新的因缘当中。这就要过山洞的生活，它是最彻底的，也是获得成就最开始最重要的条件。到这里就远离了染污的红尘，各种杂染的眷属、发生贪嗔等的根源——网络、手机、电视等全部远离，在衣、食、名三方面全部减到最低。这时的心就叫做“断后继念”，再不想什么了，一心修法。然后实践噶当四依，把生命全部投入到法上，坚守法道的原则。而且在这上面要做一个彻底的，这就是我们修心的方向。这个心一定要发展出来，而且要修到非常淳厚，这样就有了出离行，法道才可能贯彻在分分秒秒当中。之后才谈得到修法成就，否则连一分成就也得不到。

先德典范

噶举先德首推米拉日巴祖师，他是出离精修的典范。数十年住山，不与世俗为伍，得到即生成佛，连最后圆寂都是前往仁杰甫洞，无论弟子们怎么挽留，他都守住这条原则。他在“心依于法，法依于穷，穷依于死”上做到了彻底，的确是远离染污世间，一心修持圣法。而且亏减衣食、名誉，一直法依于穷。

传记里讲到，尊者那么多年住山洞，身上的衣服都破破烂烂了，最后变成裸体，他也不下山，守住一个“穷”字，怕与世人交往损坏修行，彻底断掉了攀缘心。吃的东西没有了，他也不化缘，以荨麻为食，吃得全身都是绿色，让人怀疑是鬼。他穷到什么都没有的地步，小偷夜晚来偷，尊者说：“我白天自己都没东西，你夜晚还能得到什么？”小偷也笑了：“原来他比我还穷！”再说，他舍弃衣食、名誉，唯修圣法，并不羡慕别人当大喇嘛，非常显赫气派，有人打伞，穿很好的绸缎等，出入前呼后拥。他弃绝了名利，因此能够一直修到死，得到无上成就。

我们读祖师的传记，不光是哭泣、景仰，还要励力效仿。我们也应当做祖师的化身，撷取传记中的教言，一分一分去效仿，这样才能走上诸佛菩萨的道路。

著名的藏史《土观宗派源流》中说：“竹巴噶举的法嗣非常广遍，大概有灵鹫飞十八天路程的面积。谚语说：‘藏人半为竹巴，竹巴半为乞士，乞士半得成就。’此语风行全境。”

竹巴的“竹”翻译为“龙”。这个传承从十二世纪开始，由林钦日巴·贝玛多杰开创，由他的上首弟子章巴嘉类·益希多杰传出。章巴嘉类依上师的授记，到达拉萨河下游朗木地方建寺时，有九条龙就地飞天，顿时雷雨交加，因此该寺以“竹”为名。这个传承被称为“噶举派龙的传承”或“竹巴噶举”。

在竹寺周边聚有五万弟子，章巴嘉类给予教导后，他们都能生起厌离世间贪欲、舍命修行和敬信上师的道心，当时能现起大手印即证悟的约五千人。他吩咐弟子们应当终生修行，而且分批派出前往各处圣地苦修。所以，在他住世期间，西藏就流行这样一句谚语：“一半的藏人是竹巴行者，一半的竹巴行者是行乞的苦行者，一半的苦行者是成就者。”这说明，能得到证悟的人都实修小乘所提倡的出离行和自甘贫穷，一直到死之间守住法道。这就是金刚乘中的小乘。

接着还要看古禅师们怎么守持离欲的德行。下面我们把眼光转向汉地。从汉朝到唐朝时期，有很好的小乘、大乘共同修行的风气，因此出现了很多成就者。他们并没有排斥小乘，而是励力实行。譬如很多唐代禅师虽然具足大乘菩提心，然而都具足小乘离欲的功德。

清护禅师一生不穿绢帛，仅仅以纸布做衣服穿（禅师一生不穿好的丝织品衣服，只是以纸布做衣，守简约的道）。居海禅师穿麻衣、草鞋。智封禅师十年只吃山中野树的果实、饮涧水。慧满禅师立了俭约的志向，只蓄两根针。冬天乞讨破衣服来补一下穿，到了夏天就舍去。常常乞食。在外面住不超过两天，到了寺院就劈柴做木鞋，有时候住在古墓中。一生心无怖畏，身上没有虱子，睡觉不做梦。灵祐禅师最初去沩山，跟猿猴为伍，吃橡栗充饥。南岳玄泰上座从未穿过丝织品的衣服，人们都叫他“大布衲”。他发誓不立门徒，对各方来参访的人都以友谊相交。临死时没有一个人在身边，当时临时叫来一个人给他举火。有偈说：“不用剃头，不用澡浴，一堆猛火，千足万足。”到临终我不用剃头也不用洗澡，反正一堆猛火烧掉，就千足万足了。

**怀海曰：汝等先歇诸缘，休息万事，不念名闻、利养、衣食，不贪一切功德、利益，不为世法之所滞。粗食接气，补衣御寒，足矣。**

百丈怀海禅师说：你们求悟本心，首先要歇下诸缘，各种世间事都要放下。心里不念名闻利养，不讲究衣食，不贪一切功德利益，心不能滞著在世间法上。如果嗜欲特别大，念念都在欲尘中奔驰，那怎么能见本性？怎么能悟到本来呢？那是往生死去的方向。我们要悟道见本性，在衣食受用上应当减之又减，减到最低。只要吃一点粗食，能接得过这口气，也就是能延续生命，不至于耽误道业就足够了。再者，穿打补丁的衣服，能御寒就足够了。如果一直讲究五欲，还想悟道证果，那真是痴人说梦！

**无业国师曰：如今天下解禅解道，如河沙数，纤尘不去，未免轮回。思念不忘，尽须沉坠。**

无业国师说：现在天下解得禅和道的人像恒河沙数那么多，其实，只要有丝毫烦恼和业的尘垢没有去了，也不免轮回。对世间五欲法、名利享受，还在思念不能忘怀的话，那全部都要沉沦，要颠倒坠落下去。

**只如野逸高士，尚不赴征。且看大德，得意以后，茅茨石室，向折脚铛子里煮饭，吃过二、三十年；名位不干怀，财宝不为念。**

像过去的隐逸高士，尚且不赴皇帝、高官等的征请，能保持自洁清高，脱离尘垢。何况那些大德，在得了祖师西来的心意，知道了佛出世说法的用意、自己的本心后，都是在茅棚石屋当中，在折脚的锅里煮饭，吃过二、三十年；心里根本不杂功名利禄的念头，根本不想财富享受、高级资具等。

**兄弟论实不论虚，只者口饭身衣，尽是欺圣罔贤求得来。他心慧眼观之，如吃脓血，死后依前，再为蝼蚁，从头又作蚊虱。**

兄弟家讲实不讲虚，仅仅是这张口吃饭、这个身穿衣，都尽是欺骗圣贤求得来的，也就是欺骗三宝、佛菩萨。不但是欺骗，赖佛穿衣、赖佛吃饭，而且尽讲究好的，那更加是不得了的事。有他心慧眼的人来看，就像吃脓血一样，这种信施等的业债如何能还呢？死后依旧像前面一样再堕为蚂蚁，又重新做蚊虫。这都是不修行、贪享受的后果。

**如直下便休息去，顿息万缘始得；否则不如依二教法修行，不妨却得四果三贤。**

假使你能直下使这个心休歇下来，顿时止息万缘，这才可能有见性悟道的机会；否则不如依着大小乘教法来修行，不妨还能得四果三贤。

**先德云：了则业障本来空，未了还须酬宿债。**

就看你了还是未了。如果你能了得自性空，能证入空性，那业障本来空；如果你还没了，心还落在世俗缘起里，那一定要还宿债，因果是非常严厉的。

唐代大梅法常禅师得了马祖禅师“即心即佛”的妙旨，隐居在深山里，没有人知道。一次盐官以信召他，他也谢绝而不去，而且附了一首偈说道：“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余。刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”他可说是彻底离俗的典范，在衣、食、名上都尽量亏减。他说：“我有一池的荷叶可以做无数衣服，有几树的松花足够吃了，刚刚被世人知道住处，又把茅舍移入更深的山里。”他像这样不出山，多年隐修，可见他守道的志向十分坚贞。

唐代通慧禅师三十岁出家，进太白山，没有带粮食，都是以草果维生。渴了就喝水，要休息就倚着树坐，起来就禅思，经过五年。一次用木头打土块破掉了，廓然大悟。晚年只是一裙一被，麻鞋穿了二十年，布纳补了一次又一次，从冬到夏都不换。这是真正亏减衣、食、住，不染尘缘，一心住在法上，而且，这样开悟的大德一直在心性上用功，长期保养得到了大成就。

龙山和尚深居不出，也没有通路。有一次被洞山见到后，他烧掉屋子，进入更深的山里隐居。这就是彻底杜绝名利，一旦被人发现就有了名，之后有了徒众等，人就会陷在名中，所以他彻底杜绝名，做一个隐者。又比如慧忠，自从在六祖处得了心印后，住在南洋白崖山党子谷四十多年没下山。又比如利踪住在子湖，四十五年不下山。慧朗住在潭州招提寺，三十年不出门一步。大同住在投子山三十年。南泉自己在池阳建了禅斋，三十多年不下山。景钦禅师说：“我四十九年在这里，还有时走作！”无业国师因为唐穆宗强力召请，他说：“你们先在前面走，我现在从别的道去。”于是禅师沐浴、剃发，到了中夜跏趺而坐就走了。竟然以死拒召！

他们都守着清高的道行，几十年住在深山里，不与世俗名利牵扯，所以道是非常清净、非常深厚的。这些都是开悟的大德，然而都以小乘的出离行作为禅道极重要的基础，不敢在这上面轻举妄动。开悟了以后，还要像怀胎护养婴儿那样非常小心，这都是很厚重、长远的心。这跟西藏宁玛、噶举等派的大德们非常相近，都是入山苦修，杜绝名利，损减衣食，一直守着一个“穷”字，一直守着一个“道”字，到死为止。

现代生活与出离行的巨大差距

修习各类无常，就是要引我们首先达成小乘的出离行，这是佛法的基本要求，非常重要。这里谈到，行者要远离故土，选择异地，住在山洞无人知，与野兽为伍。之后减损衣、食、名誉，一心依法来精修。自己发心：在噶当四依法上做个彻底的！实际就是要贯彻头陀行，使心从欲尘中脱离出来，然后就有最大的心力一心专注在法上，这是关键点。否则心没办法控制，就会滑落到欲海当中，都是非法的内涵，这样根本修不成法。

只要把现代生活和十二头陀行做个比较，就会发现我们往往是在相反的方向上走，离修法的要求越来越远。十二头陀行饮食方面有四条：乞食，清晨喝水、过午不食、一天只吃一餐，一座食、不吃任何零食，吃适宜的份量。现代所谓的修行人却完全远离了佛陀的教诲。譬如吃多种多样的菜肴，精心讲究。一天吃三到四餐，餐间还要吃点心。食物的来源有动物、蔬菜，具有荷尔蒙、维他命以及铁等矿物质。大量吃各种零食，很多是有毒素的东西，以及各种餐点，现在还有太空餐等等。而且吃得过多。

衣服方面：头陀行，僧衣是由别人扔掉的碎布和裹尸布缝成的；现代人穿的是最流行的丝织品、羊毛制品等昂贵的衣物。头陀行要求只具三衣；现代所谓的修道人，衣柜里挂满了各式各样的衣服，有各种款式。

再做住处方面的六个对比：一、头陀行只住山洞、森林和空闲处；现代人住在布置舒适的牢固房子里，和家人等在一起。二、头陀行住在坟间；现代人使用各种奢侈品，富裕人家还有花园、游泳池等。三、头陀行住在树下；现代人住在有各种生活用品的舒适房子里，有卫生间、卧室、大厅，里面有浴缸、沙发、电视等，充满了各种五欲。四、头陀行住在露天处，没有任何遮蔽；现代人住高楼大厦，屋子里有冷暖空调系统。五、头陀行随处住，不求舒适；现代人住舒适豪华的旅馆。六、头陀行常坐，住在只够端坐的空间，而不躺下来睡；现代人不满足地球上的生活，还上了月球，睡在有弹簧床垫的高级床上。

这样就看到，传统是怎么要求修道人专注在离欲的梵行中，叫做“抖擞身心出尘劳”，这样心才能拔出来，一心贯注于修道。而现代生活的理念引导人们陷在欲尘里，不必多少时日，人心就彻底成了欲望的奴隶，再也没办法提起心力用于修行。所以，多数人只是口头谈论、实现自我、讲究生活品质，实际是在发展欲望。像这样，完全在与法背道而驰的方向上走。从这里要看到，自身处在什么点上。

思考题

1、结合现代生活，解释“堆积”的涵义。观察自己所执著的堆积物的后边际，看清它无常倒塌的真相。

2、思维噶举先德、汉地古禅师行持出离行的事迹，励力发效仿随学之心。

3、从衣、食、住、名上观察：什么是出离行？为什么修法首先必须有出离行？自身目前具有出离行吗？