

一切法门都是断烦恼、开智慧的方法，都是为了转众生迷妄的意识成为佛的智慧。

但烦恼真能转化成智慧吗？先来看一些转识成智的例子。

佛陀是完全开悟的觉者，净除了一切烦恼，具足了圆满的智慧；或以菩萨为例，菩萨在登地以后，亦能依其高深的觉悟和定力，转烦恼成为般若智慧；此外，当一个人的修持达到四瑜伽的第二阶段—离戏瑜伽时，也能够净除诸烦恼毒而发出智慧，由这些圣者的成就可知，转识成智是绝对可能的，而这些成就者正是我们最好的榜样，因为我们还是凡夫，无法即刻将烦恼转化成为智慧，而籍著效法佛菩萨的行径，便必定能逐渐达到开悟的境界。

然而要转烦恼成为智慧，首先必须认清烦恼是什麽，这就好比要惩罚小偷，就得先要捉到人才行一样，如果人都捉不到，那根本谈不上惩罚了，同样的道理，没有认清烦恼是什麽，也就无法对症下药而将它转化成智慧了。

烦恼是很奇怪的，如果你完全放纵它，丝毫不加以约束的话，那它会变得强大无比而无法控制，但如果你愿意修持佛法予以对治的话，这些烦恼就会变得不实在，一点威力也没有了，所以烦恼有没有威力，完全决定在我们有没有修行。

众生都正受着种种的苦难、争斗与不和，然而痛苦的根源，就是对烦恼的放纵，烦恼毒能使国家社会产生仇恨与不祥和的气氛，但若我们能修持对治的法门，烦恼便失去影响力了，因为它们根本是不实在的，烦恼不但不实在，更不是永远不变的，它们是可以被改变的，只要我们能修持适当的法门，就能改变它，减弱它的威力，此外，经由修行，我们不但能将自己的烦恼转化成为智慧而得解脱，并且还能将这种种的方法分享给别人，就像诸佛上师传授三乘佛法给我们一样，使别人也能转烦恼成智慧，解脱轮回。

大致上来说，烦恼有五种，称为五毒，分别是：贪、嗔、痴、慢、嫉，当然事实上还能分得更细，这五种不过是最普遍、最常被提及的，导致众生受尽各种苦难的，就是这五毒烦恼，这些烦恼甚至会给国家带来苦难，有时连其他的国家也会跟着遭受不幸，最好的例子就是历史上那些数不清的大小战争，所以五毒烦恼是很危险的，它们能为害的范围大到整个世界，并不只是小小的一个家庭或个人而已，此外，众生堕入轮回，亦是因为这些烦恼所致，五毒烦恼对我们的影响并非仅是一点点而已，其影响已是无穷无量的累积，所以我们常说从「无始」以来，亦就是这个原因，由於五毒烦恼，我们累积了无量的恶业和习气，故始终在轮回中不断的受生。

五毒烦恼的生起是需要外缘的，它不是凭空出现的，烦恼必须在各种因缘条件配合之下才会生起，这些外缘包括五大和五蕴。

五大为地、水、火、风、空。无论体内体外，都有五大的存在，就体内而言，任何坚硬、固体的物质属於地大，而体内水份和湿气属水大，体温的属人大，呼吸气息属风大，而体内的空间则属空大。

在五蕴方面：任何有形像、有形体的东西皆为色蕴，而感觉四周环境的知觉

为受蕴，分别敌友、好坏和善恶的为想蕴，对自己认为是好的事物产生贪著，对坏的产生排斥，甚至加以摧毁的是行蕴，觉知前四蕴之存在的是为识蕴。

谈到防止五毒烦恼的方法，以小乘来说，小乘的观念是以远离五毒的方式来防止烦恼的生起，也就是远离产生烦恼的原因。根据小乘的观念，所有引起我们产生五毒的缘，都被视为疾病，小乘行者十分谨慎地避免和病源接近，以防疾病的传染，而如果自己已染有「疾病」的话，他们也会加以防护，以免将疾病传染给别人，总之，小乘主要就是远离产生烦恼的所有因素。

大乘的观念则是将烦恼产生的因转化成智慧，而在密宗的观念里，一切导致烦恼的情况或因素，甚至连烦恼的本身，都被用来作为获致开悟的途径。

大乘的修行人，都为利益一切有情而付出了极大的心力，他们一刻也不会忘记要帮助众生得离苦，令众生成佛，这种利益众生的心愿是修行人应常谨记在心的，修行人就好像一个立志行医济世的人一样，立志行医的人明白自己的目标，是要救护那些生病受苦的人，因此当他完成医学的学业时，便会从事利益病人的工作，反之若一个学医多年的人，一旦见到病人却逃之夭夭，那他所有的知识便没有多大的用处了，所以修行人要心怀众生，使修行的成就发挥作用，这样才称得上是大乘的行者。

就一个明了修行之法，并生起坚定信念要救度众生的大乘行者而言，当他快乐的时候，并不会把众生遗忘，他会祈祷一切众生都能和他一样快乐、一样免於任何苦难，这即是大乘菩萨道的转识成智之法，处於快乐舒适的状况时，若仍能心系众生，为众生祈福，自然就能转化心中对喜乐的贪执，并能克服自私的心。

身为一个众生，即使是大乘的修行人，也仍然会遭受诸种的逆境、疾病与苦难，但是依照大乘菩萨道的观念，逆境不会带来沮丧，大乘人也不会期望从苦难中解脱痊愈，他会祈愿无论任何的痛苦不幸的遭遇，都能代换众生所有的苦难，使众生因此能免於一切痛苦，虽然这个想法并不会消除现有的疾病或痛苦，但却能消除内心的沮丧，通常人在遭受逆境时，会抱怨发怒，而事实上根本没有什麼好生气埋怨的，相反地，我们应以接纳的心情，来代替不满和烦闷，而心中期望众生都能因此而免除一切痛苦，这就是转识成智。

此外，我们必须牢记：小乘、大乘和金刚乘是分不开的，这些分别的目的不是要引领修行人走向不同的结果，每个人契合的法门会根据其能力和信心而有所不同的，如果你对佛法仍不够了解，那麽就必须从小乘开始，小乘是基础，是绝对不容忽视的，佛陀乃是以随机教化的方式来利益众生，使每个众生都能循序渐进的走向开悟之境。

有许多人看不起小乘，认为小乘是粗浅的法门，因此不在乎小乘法门，他们要修最高深的金刚乘，甚至还有人以为修金刚乘能成就另一种不同的佛果，事实上，修行的最究竟成就只有一种，就是成佛。

但为什麼有这样的修行次第呢？

这是因为每个人根器都不相同，就像这里有很多人，而每个人的年龄也都不尽相同，有的年轻、有的年老，有些则是中年人，同样的，根器（或说修行能力）也是从小乘而至大乘循序渐进地发展出来的，这就如同每个人都一定要从出生婴儿时期开始成长一样，然而最後的觉悟则必是相同的。修行人对於佛法这种次第阶段必须完全明了，了解了这些基本的道理，那麽无论修行小乘、大乘或金刚乘都会比较容易。

大乘行者修菩提心，行菩萨道，修布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，为众生带来喜乐，为众生承受苦难。大乘的修行人因为明了空性的道理，知道三界虚幻，所以他们能无畏无惧，毫不倦怠地利益众生，他们的菩萨道充满了喜悦和快乐，他们甚至不羡慕更高的觉悟境界，只愿不离众生，解救众生，他们早已不将自身福祉放在心上，这就是明了空性，发大悲心的菩萨心肠。

接下来谈到金刚乘。在金刚乘中，所有的烦恼皆被视为智慧，金刚乘行者将整个轮回观想为本尊的坛城，观一切众生为本尊，因此，便毫无任何妄念去分别什么是清净的，什么是肮脏的，因为一切事物都已然清净无暇了，同时也没有必要去思考什么是好的，什么是坏的，因为一切都是美好的，透过这样的观想，便能逐渐将五毒烦恼转化成为智慧。

要产生烦恼，则必须有五大、五蕴和五毒的配合才可。

首先我们来谈谈五大，我想再强调一次，五大并不只存在于我们体内而已，它们是充满宇宙之中的，我们只是五大的一部份而已。

根据金刚乘的教法，了悟地大的本质后，地大即是五方佛母之一的「洛卡那佛母」，因此宇宙中的一切地大便不再是不清净的了；同样的，了悟水大的本质后，它也不再是平凡的水大了，而是「玛嘛基佛母」，了悟火大的本质后，火大即是「文达惹·瓦西尼佛母」，了悟风大的本质后，风大亦不再是平常吸进呼出的气息了，而是「三昧耶佛母」，了悟空大的本质后，空大也不再是平常的空大了，而是「达威须瓦利佛母」，当然我们现在无法真正地理解这种道理，但这仍然是一个基本的领悟。

在谈到中阴身时，曾提到本尊（特别是五方佛）的显现，我们都以为本尊是由外而来的，但事实上本尊就是我们自己，自身即是诸佛本尊，你之所以会感觉他们是外在的显现，是因为你有分别相对的心态，譬如分自我和他人、好和坏、大和小……等等，在根本上五方佛即是自身之五蕴，你若能体悟到五蕴之自然清净的本性的话，五蕴就不再是五蕴，而是五方佛了，就像五大为五方佛母一样。

五蕴之首为色蕴，色蕴的本质乃为毗卢遮那佛，因此毗卢遮那佛不是外在的，他是自身的色蕴，受蕴的本质是阿阇昆佛，也是我们自身的一部份，同样的，想蕴的本质是宝生佛，行蕴是阿弥陀佛，识蕴为不空成就佛，因此在中阴身时，诸佛本尊的化现实际上就是自己的化现，二者毫无分别，但如果我们没有确认那正是自身的本质，而作许多妄想分别的话，那就是愚痴迷惑了。

你可能无法了解五方佛如何显现？你如何能见到他们？为什么他们就是你自己？这里有一个很好的例子：就是由你自己来看你自己。你在做梦的时候，看到自己和别人聊天或是在散步等等，但是当你醒来后，才发觉其实并没有和别人聊天或散步，只是自己对自己说话而已，所以我们在中阴身的境界中，面对诸种景象时，若能洞悉这一切的本质的话，这就是你能解脱的原因了。

在究竟实相中，一切都是清净的，如果我们明了万物的清净本性，就没有什么需要被清除了，甚至会带给个人乃至世界许多苦难不幸的五毒烦恼，事实上都是智慧。

无明是最具威力的「毒」，它能使众生产生妄想而无法觉悟万法之清净实相，但事实上，无明即是五智之一的「法界体性智」，所以没有什么所谓的无明，一切就在于我们是不是能了悟其清净的本性，此乃唯一的关键，除此无他。

同样的，嗔恨之毒是十分难以忍受的，但如果我们能体悟嗔的本质，就能明了它即是「大圆镜智」！大圆镜智是一种无所不知的智慧，就像一面镜子，一切事物都能在镜上显现出来，而不需藉助其它东西来显现影像，譬如只要你站到镜子前，你的脸孔马上就会出现在镜子里，大圆镜智的境界是遍知一切的，它即是嗔的清静本性。

贪能使众生堕入饿鬼道，但若能明了贪的本质，它便不再是烦恼毒了，而是「平等性智」，有了这种智慧，你便能视一切万法皆为清静，超越平凡心识的相对和分别，而到达一种平等无别的境界。执著会使众生堕入人道，受生、老、病、死、怨憎会、求不得及爱别离等种种痛苦，然而若明了了执著的本质，便能了悟它即是「妙观察智」。而嫉妒之心能使众生堕入阿修罗道，它的本质却是「成所作智」，在成所作智之境，你能实现一切众生愿望，提供一切他们所需要的。你也许会奇怪，「我慢」呢？事实上一旦我们产生了智慧，超越了相对分别的心态，就根本没有所谓「我」了，那来的自大傲慢呢？

在究竟的层次上，五大、五蕴和五毒的本质各为五方佛母、五方佛和五智，这也就是金刚乘的修行观念，但要如何修持才能达至这样的境界呢？修行人要注意到，如果心中仍然厌恶轮回的污秽，而贪恋涅槃的清静的话，那就仍然不能了解金刚乘的修行，因为金刚乘的修行是要超越相对之心，而我们若视轮回为污秽、涅槃为清静的话，就已经产生了相对之心了。

同样的，如果我们觉得男身本尊比较具威力，而女身本尊比较柔弱的话，那我们也不是遵照金刚乘教法修行的行者，我们只不过是依照着自己的分别妄想修而已，因为感觉男性强壮、女性柔弱的心态，即是相对分别的心境。

在金刚乘的修行中，任何有形的、形而下的事物，都被视为觉悟之阳性能量，而任何虚幻、形而上的，则被视为觉悟之阴性能量，为了将此两者形象化，在金刚乘的某些佛像彩绘或塑像中，有时我们可以看到男身本尊与女身本尊作性交结合的双身相，许多人就很容易因此而误解它的意义，以为性关系可以导致开悟，然而事实上，如果性交能导致开悟的话，那就所有的众生早就成佛了，因为众生不是都一直沈溺在性欲的喜乐当中吗？但众生却从未曾因此而了悟原始本然的佛性，所以千万不要以为性交就是金刚乘的修行之道，这些双身本尊的形像乃是开悟之阴阳两种能量的象徵。

你若能明白这种道理，就能很正确地修持金刚乘。当你在打坐的时候，你可以观想无论你身在何处，那里即是一佛净土，而自身即是本尊，记住，不要认为这只是自己一厢情愿的想法而已，事实上此地非净土，自己也不是本尊，要知道只要你坚信这儿是净土，它就是净土，只要你认定自身即为本尊，你就是本尊，这并不是捏造的妄言，而是符合佛法的真实语，因为藉此你可尝试着认出你的本来面目！而这正是超越相对分别之执著心境的金刚乘法门。

金刚乘十分高深，威力也十分强大！但我们都是初学者，故应该依照自己的根性来修，修金刚乘，第一步就是要明了我们自心究竟的本性，经过上师在自心本性上的引导後，我们便可开始修习金刚乘基础法门，切记！不要滞留於「主客、自他、好坏」的分别对待中，初学者一定会生起许多的烦恼妄想，若能适当地运用对治之法，一切就会比较简单，这有效的对治法就是不要对妄念下判断，不要因判断它是好的，就贪执，不好的，就压抑，若烦恼妄念生起，在当下就直观其本性，不要去作分辨。

这种直观的能力，即是经由修习「直观自心」的禅定而来，如果你常修此法，就能明白直观妄念之本性的意义，当念头生起，直观它的本性，不作任何辨

断，念头会立刻消失，这就是转识成智之法，就像用手在水面上写字一样，当你手离开水面时，字亦立刻消逝了，同样的，当心中生起烦恼妄念时，如果贪执和压抑皆离开，烦恼妄念也就消失了，然而毕竟我们都仍有习气，烦恼妄念随时都会出现，但应试著去不执著、不拒绝，而直观它的原来面目。

Description: **ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ - ΔΗΜΟΣΙΑ ΚΑΤΑΧΩΡΗΣΗ**
 ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΙΑΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ
 1008921093: ΓΟΣΠ: 00-00913
 αριθμός μητρώου: **ISBN: 978960488013 (ακ' βιβλίου) - Κέντρο για την Επιστήμη και την Τεχνολογία**
 τίτλος: **Επιστήμη και Τεχνολογία - Επιστήμη και Τεχνολογία (Επιστήμη και Τεχνολογία)**
 συγγραφέας: **Επιμέλεια: ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 Description: **ΚΑΙ 331 β' 5' III**
 λήξη: 3004
 επιμέλεια: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 Επιμέλεια: **Μεταφράσεις DC: επιστήμη και τεχνολογία**
 αριθμός (α): **0000 0000 1000**
 τίτλος: **Επιστήμη και Τεχνολογία - Επιστήμη και Τεχνολογία**
 αριθμός μητρώου: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 Ομοειδή: **Επιστήμη και Τεχνολογία - Επιστήμη και Τεχνολογία**
 Ομοειδή: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 αριθμός:

982/05

ISBN: **978960488013**
 ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
 3004 1000

Επιστήμη και Τεχνολογία - Επιστήμη και Τεχνολογία

ISBN T ISSN

1000-0000-1000 (ακ' βιβλίου)
 1000-0000-1000 (ακ' βιβλίου)
 1000-0000-1000 (ακ' βιβλίου)
 1000-0000-1000 (ακ' βιβλίου)
 1000-0000-1000 (ακ' βιβλίου)

επιμέλεια: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 αριθμός: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 αριθμός: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 αριθμός: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 αριθμός: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 αριθμός: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**

αριθμός: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**
 αριθμός: **ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ**

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ
ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ