

《离四贪》浅释

一、总义

（一）概述

《离四贪》，是萨迦派五位祖师大德之一的根噶宁波 12 岁时撰写的一个修行窍诀。它不仅在萨迦派中非常著名，也受到藏传佛教其他教派与汉传佛教的高度重视。离四贪，即远离四种贪心。其内容浓缩了所有显宗法门的教言，与宗喀巴大师的《三主要道》、法王如意宝的《胜利道歌》意趣基本一致。

（二）《离四贪》与《三主要道》的差别

《离四贪》与《三主要道》有什么差别呢？宗喀巴大师的《三主要道》是从肯定的角度来论述的，比如：出离心是什么？菩提心是什么？什么叫空性见等等；《离四贪》教言则是从否定的角度来论述的，比如：什么不是出离心？什么不是菩提心？什么不是空性见等等，二者之间的差别只是视角的转换而已。

（三）学习《离四贪》的必要性

很多人常问：修外加行、内加行或菩提心要修多长时间？什么时候算是修完了？通过学习《离四贪》教言，就不需要问别人，自己衡量对照，就能清楚地知道自己什么时候算是修完了出离心或菩提心，还需不需要继续修等问题，所以，学习《离四贪》很重要。

（四）《离四贪》的来历

根噶宁波是名副其实的观世音菩萨化身，他的父亲也是一位非常了不起的修行人、瑜伽士。

在根噶宁波 11 岁的时候，父亲圆寂了。母亲告诉他：你现在还很小，管理不了这个寺院，应该先去学习佛法。瓦日译师是你父亲生前的好友，他不仅是翻译佛经的成就者，而且修行等各方面都非常好，你应该先到他那里去学习。于是，他便随同母亲一起去拜见瓦日译师。瓦日译师告诉他说：学习需要智慧，智慧本尊是文殊菩萨。在闻思之前，要先修文殊菩萨。随后给他灌了文殊菩萨的顶，传授了一些文殊菩萨的修法，并让他去修持。

在他修行的 6 个月中，时而看到一个白色的人，时而看到一个很大的白色狮子来骚扰他的修行。他将此事禀告上师，上师说：这是一个护法在干扰，是他命中的障碍，应该先暂时把文殊菩萨的修法停一停，修一修不动佛的修法。在灌顶、传法之后，他开始修不动佛的修法。修了一段时间以后，以前在修行过程中看到的大狮子、白色的人等现象都消失了，修行恢复到比较正常的状态。就这样继续修了 6 个月后，有一天，他在禅定中真实地见到了文殊菩萨（就像法王如意宝在五台山修行时见到文殊菩萨一样。以前的高僧大德及修行非常好的人，都会见到自己所修的本尊，在本尊座前得到一

些共同和不共同的成就)。文殊菩萨给他传了《离四贪》教言，教言文字不多，只有四句：第一、贪爱今生非教徒；第二、贪爱三界非出离；第三、贪爱自利非菩萨；第四、若有执著非正见。他深深地体会到，在这四句教言当中，已经包含了所有显宗部分的窍诀。后来的很多萨迦派祖师大德，包括萨迦班智达在内，都撰写了《离四贪》教言方面的注解和修法。从此，这四句教言就成为萨迦派法脉中非常重要的窍诀。

（五）窍诀是提炼出的精华

所谓窍诀，是指不需要学太多知识，仅仅依靠一个简单的方法，就能找到一条解脱之路。把简单的东西复杂化，不叫窍诀；用言简意赅的方式传讲深奥的东西，让大家轻而易举地通达、精通，才叫做窍诀。它是从佛法中提炼出来的精华，文字虽简单，但内容却深不可测。自从阿底峡尊者进藏以后，噶当派上师们传下来的法脉当中，就出现了很多出离心、菩提心、空性见等方面的窍诀。比如：把出离心、菩提心与空性见从广博浩瀚的佛法中提炼出来，从而形成的“三士道”的修法，就是传自阿底峡尊者，后来由宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中广为弘扬的窍诀法门。

二、正义

（一）“贪爱今生非教徒”

1. 释义

“贪”或“爱”，在佛经里的意思都是指贪着。“教徒”特指佛教徒，即修持大乘佛教或小乘佛教的人。此句教言的意思是：如

果只贪爱今生，不考虑后世、解脱，更不考虑成佛，就不算是佛教徒。

不仅是没有任何信仰的人，甚至信佛的人当中，也有相当一部分人，是仅仅为了现世生活中能够得到健康、长寿、工作顺利等目的而信佛的。虽然他们也相信佛的功德，相信善有善报、恶有恶报，但教言中指出：他们不算是佛教徒！

我们知道，宗喀巴大师在《三主要道》和《菩提道次第广论》中讲的上士道、中士道、下士道的修行，都不是为了今生。如果仅仅为了今生而行持任何善法，不仅不是上士道和中士道，连下士道都不是，所以教言里面叫做非教徒。

如果要成为大乘佛教徒，需要有不造作的菩提心；要成为小乘佛教徒，必须要有出离心。如果没有出离心和菩提心，则无论做任何善事，都既不是大乘法也不是小乘法，所以就叫非教徒！

2. 修行的底限——不仅为今世

很多人既没有，也不愿意修出离心、菩提心，但为了现实生活的利益——健康、长寿等等，也愿意皈依。从皈依的角度来说，这种人也算佛教徒，但真正的皈依却达不到。因为首先皈依佛，是希望得到佛的果位；皈依法，就是发愿修学释迦牟尼佛的法。所谓的法，包括大乘法和小乘法，既然在三宝座前发誓皈依佛法，又没有修学释迦牟尼佛的法，就算不上是上士道、中士道和下士道的任何一道，也不是真正的皈依。

虽然他们做的善事有福德，但福德却很小，只能在现世中有一些果报。但如果他在过去造了很大的业，比如说杀生，他也是在久堕地狱之后才投胎为人的，则可能因为过去的罪业还没有清静，今生就要继续感受恶果，所以也会出现生病，短命等障碍。而且，由于他仅仅是为了现世而修行，与解脱和后世都无关，发什么心得什

么果，所以，在今生过后，下一世他就不会再得到任何利益，这真的非常可惜。从佛教看，发什么心得什么果，他们这样做善事在现世会有一些果报，但今生之后没有任何利益，非常可惜。

还有一些人是为了来世的人天福报而修行，但同时也希望现世能健康、长寿、发财、工作顺利等等，这样的修行虽然没有错，但只能算是下士道。

这些划分界限很重要，我们一定要搞清楚。很多人皈依了佛门，自认为是佛教徒、修行人，但他们仅仅是为了现世生活的一些利益而念咒、诵经、磕头、当义工、募捐等等，就根本不算是佛教徒。

在这个教言当中，我们要汲取的主要内容是：修行的时候，上上的发愿是为了利益众生而成佛；假如心力不够，不愿为一切众生而修行，至少也要为自己的解脱而修行；实在对解脱也提不起兴趣，也要为了来世而修。因为来世是漫长的，今生是短暂的，无论如何，也不能鼠目寸光到来世都不考虑的地步。

现实生活中，每个人都会考虑自己的将来，都会为了将来做一些准备，比如买养老保险、医疗保险等等。但世间人的眼光却没有超过今生的区区几十年！而佛教徒同样也会为了将来做准备，但佛告诉我们，我们的将来不仅是今生的几十年，而是未来乃至成佛之间的漫长岁月。即使不想成佛，不想解脱，也应该考虑来世以后的境遇。为此而修人天福报，还可以算作是下士道，这是修行人最起码的底限。

当然，在回向成佛、解脱或来世的同时，也可以回向此生的健康、长寿、快乐，但前提至少要建立在下士道的基础之上。

综上所述，无论在打坐修菩提心、修空性、念咒、诵经，还是行持其他善法的时候，如果仅仅回向现世的利益，那就大错特错了，即使相信佛有加持力，祈祷佛救度、帮助自己，也不是标准的佛教徒，我们一定要分清楚。

3. 为来世做准备

不少人认为：佛教徒不求现世，只求来世的理念是荒唐的。

其实，真正的佛教徒是既不求现世，也不求来世，而只求解脱。

当然，佛教徒中修下士道的人会追求来世的幸福。但这样的追求究竟是错误还是正确，必须先弄清一个关键性的前提，就是要知道来世到底存不存在。如果来世真的不存在，那佛教徒的做法就是错误、荒谬的；但如果不但不能否定来世的存在，而且可以证明来世的存在，那佛教徒的这种做法就是高瞻远瞩、卓识远见的表现。既然大家都在为今生的将来存钱、买保险。农民种庄稼也是为了几个月以后的收成。为来世做准备就是理所当然的事情。

4. 小结

“贪爱今生非教徒”，是从否定的角度阐明：如果仅仅为了贪爱现世的吃喝玩乐做打算，则即使行持善法，也不算是佛教徒。我们可以用这句教言为标尺，衡量自己是不是标准的佛教徒。

（二）“贪爱三界非出离”

1. 释义

出离，就是离三界苦，证涅槃乐。修外加行的目的就是修持、培养出离心。

很多人经常问：什么时候人身难得、寿命无常等外加行算是修完了？

检测外加行是否达标的尺度，是观察自己是否仍然贪爱三界。所谓三界是指欲界、色界、无色界，也即六道轮回。对三界中欲界的饿鬼、地狱、旁生三恶趣，应该没有人会贪爱，但还是有人会贪爱人、

天两道的人天福报。真正的出离心是对三界六道非但没有丝毫的留恋，甚至还有强烈的厌烦心。即使修行不是为了现世利益，但只要还存有来世享受人天福报的心，不想成佛，不想解脱，就不是出离心。

如果贪爱之心还存在，纵然修外加行花费了两年、三年、五年，都是徒劳，因为自己还贪爱三界轮回，哪怕尚存丝毫的贪念，就表明没有修好出离心。没有出离心，这就是外加行没有修好的表现。

2. 常观自心修出离

修出离心，首先要了知三界六道充满了痛苦，之后自然就不想再流转轮回了。

培养出离心的方法就是《离四贪》教言，具体修法就是外加行的修法。

平时不观察的时候，我们会自以为是寻求解脱的人。但此时我们要静下心来，好好检视自己：我想以后投生到哪里？有没有希望投生到人间或天上的希望，如果发现自己真的对六道中任何一道都不感兴趣了，就开始有出离心了，至少有了出离心的一半。至于另一半，还要看自己有没有希求解脱的念头。如果有，就有了完整的出离心。

我们要常常观察自己，如果还贪爱六道中的任何一道，就是对轮回痛苦思维不够，还没真正看清轮回的真相，没彻底了知轮回的痛苦，就还需要继续修外加行。

3. 出离心的高限与低限

对轮回根本没有任何兴趣，一心求解脱，也即像米拉日巴大师那样，放弃一切到山里修行，希望即生成佛的人，就有了高层次的出离心。如果做不到，就从低限开始，虽然希望自己的生活能够过得舒适一点，但最终的目的，不是享受人天福报，不是贪图物质享受，而是求解脱。

当生活美满幸福时，要想到：今生我既有舒适的生活，又有修行的机会，这是真正的福报。但这一切都是无常的，没有太大意义，我不能自认为高人一等而生傲慢，我一定要珍惜这个机会走上解脱的道路。能这样想，也算是有出离心。佛教徒也不一定要拒绝所有现代人的生活方式——到风景区旅游，到海边度假，到欧洲自驾，到咖啡厅喝咖啡，到茶馆喝茶，到电影院看电影等等，佛并没有要求我们排除一切金钱与物质享受，一定要像苦行僧一样生活。但我们不能当一个单纯的享乐主义者，不能把物质享乐作为生存目标，在拥有优裕生活的同时，也追求解脱、珍惜机会，积极闻思修行，这就是出离心的最低限度。

4. 小结

“贪爱三界非出离”，把挣钱、享受作为生命的全部意义，就是严重的贪爱，这样就没有出离心。我们必须常常反观自心：自己贪爱到了什么程度？有没有最低限的出离心？如果连最低限的出离心都没有，甚至以后都不能突破这一缺失，我们的解脱就没希望了。

（三）“贪爱自利非菩萨”

1. 释义

所谓菩萨，是指发大乘利他心者。教言指出：如果贪爱自利，不喜欢利他，随时随地都把自己的事作为头等大事的人，就没有菩提心，当然也不是菩萨。

2. 正视发心，低处着手

我们往往自认为正在修菩提心，甚至有人还自以为已经有了菩提心。那不妨自我检视一下：自己是为了谁在修行？最贪爱、最在乎的是自利还是利他？但目前的普遍情况是不容乐观的。

要改变这一现状，不妨从低处着手：虽然不能在每一个生活细节问题上都只考虑众生，但大的方向是为了利益一切众生。把自己的生命目标定为诚心实意地为了一切众生而求解脱，这样，就有了最低限度的菩提心。

在没有证悟一地的无我见解之前，凡夫随时随地都会冒出贪爱自利的念头——资粮道的时候比较严重，加行道后期会逐步淡化。证悟一地以后，虽然没有明显的自利心，但还有自私的种子、习气。所以，对凡夫来说，从低处入手比较切合实际，若是一下子要求太高，总看不到希望，久而久之，就可能产生对修习大乘佛法退失信心的危险性。所以，佛也没有这样要求初学者，而是要我们循序渐进、次第有序地学菩萨道、行菩萨道。首先把生存的目标建立起来，有了为一切众生而成佛的念头以后就算是菩萨了。如果连这个最低标准都没达到，根本没有菩提心的影子，就说明自己还需要从头去修菩提心。

3. 修行的秘密——大乘发心

小乘行人为了解决自己的生老病死，一心求解脱，不仅在生活细节上，而且总的方向、目标也是为了自己，这与大乘佛法是完全违背的。大乘佛教要求，在生活的每个细节上都要比利己更在乎利他。

对很多人来说，做到不贪今生，没有太大的问题；不贪三界六道，也勉强能接受。但不贪爱自利，就很难了。不过，我们也不用气馁，通过菩提心的修法肯定能达到目标。

在修行的道路上，有一个秘密，那就是：人的发心有着不可思议的力量，只要发心正确，总有一天目标可以实现。

在现实生活当中，很多时候也是这样，只要凭着一股勇气，坚持不懈地去做一件伟大的事业，总有一天会达成目标。相比之下，

修行就更有可能了，因为修行有很多方法。当内心不可思议的力量释放出来以后，很多自己不敢相信的事情都可以完成。更不用说这里面还有菩提心自身的力量，还有佛菩萨加持的力量以及很多其他不可思议的力量。佛经讲了四种不可思议，发了菩提心，就有了其中佛的力量不可思议和因果报应不可思议这两个不可思议。相信总有一天，我们一定会实现这个愿望。

4. 抉择两种解脱

轮回没有长远的幸福可言，实在不值得留恋。不想继续轮回，就必须寻求解脱。解脱有两种：大乘的解脱和小乘的解脱。小乘的解脱只是解脱了自己，不能利益任何人，包括父母、亲友在内。如果只顾自己，是很自私的。更何况，小乘的解脱虽然解决了自己的生老病死，但也是暂时的解决，小乘阿罗汉最终也要发菩提心，也要成佛，这叫做究竟一乘。在最终的时候，没有大乘、小乘，声闻、缘觉之别，只有一乘，那就是成佛！

5. 断灭见——自私自利的学说

几千年前，一个人想与自己的漂亮女儿行邪淫，遭到女儿的断然拒绝。他为了欺骗女儿，便写了很多关于人没有前后世，也没有善恶因果，应该及时行乐等方面的书。因为这种说法对一些人很有吸引力，所以后来就渐渐形成了一个宗派。几千年后，仍有很多人在大力推广这种学说。它彻底否定了轮回和因果，认为生命在死亡之后就进入了绝对的虚无与断灭，因果报应也是佛陀捏造出来的谬论。而实际上，人的生命并不是在死后就一了百了了，还有一个生命在延续，那时的我们可能是人、动物，或其它生命体；那时的我们仍然希求幸福害怕痛苦，但幸福和痛苦依然不受我们掌控，它是由因果决定的，种什么因得什么果，只要还在轮回中，一切都是未知数，

这点我们一定要清醒。

6. 反观内省

我们必须常常自省，骨子里究竟追求的是什么？在一切正常的时候，仿佛觉得自己就是菩萨，既有出离心，又有菩提心。一旦静下来观察自己的潜意识就会发现，自己最想做的还是发财——在不同地方，甚至不同国家买三四栋别墅，轮流去住；买几辆名车轮流地开；衣柜里装满名牌衣服等等等等。

如今是整顿自己的时候了，发现不足之处，就相应地去修外加行，尤其是四无量心与菩提心。

（四）“若有执著非正见”

1. 释义

正见，是指证悟空性的正确见解。不能有任何执著，甚至对空性的执著都不能有。如果存在着有、无、非有非无、亦有亦无的执著，就不是证悟空性的究竟见解。

2. “执著空性”的深意

宗喀巴大师在《菩提道次第广论》中讲：需要有空性的念头；但藏传佛教早期的很多上师又主张对空性不能有执著。包括不少印度论师在内的很多上师也认为：无论观察任何事物，当分析到空的时候，连空的念头都不能有。二者看似矛盾，其实不然。

什么是对空性的执著？就是认为空性是真实的、存在的。其实，宗喀巴大师的本意并不是这样，过去的上师们没有说错。宗喀巴大师也认为，这样执著空性的念头是不准确、不究竟、不是实有的。

但在修行初期，宗喀巴大师说的是对的，要破除对物质的执著，但是对空性的执著可以保留。当对物质有执著的时候，建立一个空

的念头、空的感受，就可以推翻我们对不空的执著。单空虽然不是高层的空性见，但它与轮回的根源是矛盾的，所以能断除轮回的根源。这样一来，对物质的实有执著就很容易推翻了。

在第六意识的范围当中，任何对立的价值观都有相互制约、此消彼长的关系，这是谁都无法否认的常规。

比如，如果有人认为金钱是万能的。要打破这个观点，就要在对方心里树立另一种相反的价值观——金钱不是我所想象的那么完美，金钱有很多负面的影响。这样，才能转变他原有的观念，从而慢慢减少对金钱的执著。

我们往往认为：一栋楼从刚刚建起到最后倒塌之间的七八十年，一直都是静止不动、始终如一的。

要打破这个念头，就需要建立新的观念：实际上，这栋楼中每块砖的分子、原子都在不停地运动、变化、生灭，一切都是无常变迁的本质。这样就可以打破对楼房常有的执著。

我们天生就有着顽固的不空执著，如果连空的感受、观念都没有，则即使打坐时心静下来了，感觉不到任何杂念，意识也会落到阿赖耶识当中。尽管表面上看起来，这种境界与大圆满里面的论述非常接近，也看似可以同显宗佛经里面的论述对号入座。其实，这只是心静下来而已，实则根本没有什么。意识落到阿赖耶识之中的境界，与轮回一点都不矛盾，这种法修再长时间，都对解脱没有丝毫助益。萨迦班智达和麦彭仁波切都批评了这种自以为是的人。

当年很多修行人就是没有真正体悟到上师教言中的深刻内涵，认为哪怕空性都是念头，任何念头都是杂念，都不需要，只要心静下来就可以了，从而落入了这样的窠臼。宗喀巴大师为了让他们摆脱这一固有程式，引渡他们走上解脱之路，就故意推翻了过去一些

上师的观点，极力推广单空的观念。这种人在打坐的时候，他的境界会落到空性当中，而不会落到阿赖耶识上了。我们如果能证悟这种空性，已经很不错了。

不仅修密宗的气脉明点一定要有上师的指导，修禅也是一样。如果没有经验丰富的禅师指导，盲修瞎练似地修禅是非常危险的，意识落到哪里都分不清楚。大手印、大圆满等密宗无相圆满次第的修行也是如此。

3. 远离一切戏论

“若有执著非正见”，若有执著，就不是正见。所以，最后对空性的执著也要放下，空与不空，净与不净，有为法与无为法，常与无常，幸福与痛苦，都是相对的法。任何相对的东西，其中一个不成立，另一个也就不成立。比如说左与右，如果从来没有左的概念，自然就不会出现右的概念。同样，如果从来都没有不空的观念，空的观念也不会产生，空是观待不空而成立的。凡是相互观待的，都叫做缘起；凡是缘起的，都是无常的有为法。所以常与无常、空与不空也是凡夫境界中的概念，是释迦牟尼佛和后来的上师们为了方便给我们讲空性，而创造的法相名词。

虽然密法中讲，一切现象都是清净的，但到了最后，清净和不清净都要否定。虽然讲中观的时候我们会说，一切都是空性，但实际上空性也不存在。在最后的境界中，根本没有语言能表述、意识能思维的东西存在。龙树菩萨在《中论》当中也再三提过：最后什么都不承认。在标准的正见当中，不能有任何执著！

当然，什么都不承认也有两种情况：一种是小偷明明偷了东西，却死不认账的不承认；另一种是根本没偷东西，当然也不能承认。同理，根本没有证悟，只是嘴上说不承认的人，就像偷了东西的小偷，

心里是没底的；而真正证悟了的人说不承认，是没有什么语言可以表达他的境界，就像没偷东西的人胸有成竹、理直气壮一样，这才是真正的不承认。

4. 次第修行，证悟实相

我们需要的当然是理直气壮、胸有成竹的不承认，但前提还是要从人身难得、死亡无常开始，一步一步往前走。小学生学小学课本，中学生学中学课本才是正经。如果小学生硬去学博士生的课本，就注定会失败。所以，不修加行，直接修禅宗、大圆满的绝大多数人，是注定会失败的。所以，还是要先修出离心与菩提心，然后再修空性。空性也要分两个层次：先修中观自续派的空性——单空，这个比较容易接受；然后再修远离一切执著的中观应成派的空性，这些全部修完以后，再修一两年的寂止修法，这样就为以后修大圆满或大手印奠定了坚实的基础。然后再去请一位真正的、有大圆满证悟境界的上师传授大圆满，并孜孜不倦地修持，最后就一定会成功。