



# 人类的本初善与精神之道

萨迦·赤千法王（第41任萨迦·赤津） ■ 著

“萨迦传承”翻译小组 汉译

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“萨迦传承”出版

“The Sakya Tradition” Publications



2023 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知识共享许可协议》（署名——非商业性使用——禁止演绎）4.0 项下的著作权保护。本作品允许为合理使用的目的而复制或印刷，但需保留完整作者署名。

不得为商业利益或个人金钱报酬之目的而使用本作品。

详情参阅《知识共享许可协议》。

“萨迦传承”出版

<https://sakyatradition.org>

电邮 : [info@sakyatradition.org](mailto:info@sakyatradition.org)

微信公众号 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the\\_sakya\\_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [萨迦传承 The Sakya Tradition](#)

Soundcloud: [the-sakya-tradition](#)

萨迦法藏: [www.sakyatreasures.com](http://www.sakyatreasures.com)

Twitter: [Sakya\\_Tradition](#)

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

# 鸣谢

尊圣的萨迦·赤千法王（第 41 任萨迦法王），于 2012 年 5 月 28 至 29 日在新加坡大悲佛教中心赐予此开示。该活动由新加坡萨迦寺与净土梵音联合主办。“萨迦传承”于 2023 年准备、编辑和出版此文字稿的英文版。“萨迦传承”是非盈利组织，致力于保存和广泛传播荣耀萨迦派的珍贵法教，同时“萨迦传承”翻译小组亦把此文翻译成中文。

本篇由 Maria Julia Silva、谢宝萍、谢宝葵及李志光慷慨赞助。我们亦要衷心感谢所有的发心人员，为整理本篇开示所付出的贡献和努力。

以此功德，愿尊圣的第 41 任萨迦法王健康长寿、长久住世、法轮常转。

## 导读

我们与佛有何区别？一介凡夫要成佛，是否痴人说梦？

佛陀说每一位有情众生皆有佛性，有成佛的潜能。

既然如此，为何我们还未成佛呢？

相比其他有情众生，人类更有自己的优势，因为我们都有基本的人类品质——善德——也有长养它的能力和可能。此善德乃成佛之基，亦是收获真正平和、幸福与成功的关键。

既然已具备了所需条件，为何我们无法持续快乐呢？为何我们依然会时感伤心难过、不如意呢？

对于那些想要解脱、成为觉者，该如何越过浩瀚的轮回苦海，抵达彼岸呢？

本篇，法王将实现世俗与精神目标的要诀层层递进，倾囊相授，帮助我们知“彼”知己，百战不殆。

# 目录

第一部分：发展人类品质	1
问答	17
第二部分：遵循精神之道	19
问答	38

**第一部分**  
**发展人类品质**

## 外在、内在的进步

在我们生活的世界中，遍布不同的种族，充满不同的思想、信仰、文化和传统。然而，人人都有一个共同点，就是希望脱离痛苦与苦难并获得幸福。每个个体、每个社会，都在为了幸福而做着各种努力。在上世纪，科学技术领域已取得了巨大进步，带来了巨大利益：许多一度无法治愈的疾病，现在可被轻松诊断并治愈了；许多曾经完全不为人知的地方，我们可以参观了。许多好处源于通信技术与其他事情的进步。

与此同时，这种外在的或物质的进步，并不能解决我们根本的痛苦与苦难问题，它不能给那些正寻求这些事物的人们带来真正的平和、寂静（即：苦的彻底止息）与幸福。再者，除非且直到我们取得内在的精神进步，否则这种科技进步将使世界更危险、更暴力、更不安，这就是为什么我们取得内在精神进步是重要的。唯有通过外在、内在进步的结合，我们才能真正让世界更美好、更和谐，并成为和平之地。

无论我们的种族、宗教、政治观点或传统是什么，重要的是：每个人都发展我们称之为“基本的人类品质”。我相信世界上所有主要的宗教都教导爱、慈悲、忍耐与宽容的重要性。通过发展这些基本的人类品质，我们可以使自己成为更好的人，这是我们能获得真正平和与幸福的唯一方式。



然而，这并不容易。我们都知道这样做会带来实实在在的好处，但却难以付诸实践。之所以如此困难——说易行难，是因为我们的心长久以来都在与烦恼或负面情绪连系在一起。

## 心与烦恼

根据佛法，心无起始。我们无法说某人的心是从什么时候开始的。心是无始、无形、非物质的，这是世界上最伟大的奇迹之一。我们了解肉身从何而来、如何发育以及如何保养。我们可以用自己的眼睛看到这些事，用自己的双手触摸身体。我们可以描述物质事物的大小、形状和颜色。我们也知道，总有一天，我们的身体将以这样那样的方式被处理。

心与身体迥然不同。身体会消失，但心本已是看不见的。心是无形的、非物质的。我们无法用肉眼看到它，无法用手触碰它，我们无法描述心的大小、形状或颜色。然而，显而易见，我们的心是存在的。没有心，我们谁都无法运作；没有心，身体是没有生命的，也就是一具死尸。心是最重要的，它不会像身体那样在死亡时停止存在。作为一种非物质的东西，它不能被火化、埋葬或放在其他地方。

我说过，心自无始以来就有了。心是自为成因的、持续性的；然而，尽管心无始以来一直延续，但它也总是在变化。婴孩或儿童的心与较年长时的心，有极大不同。然而，我们能有记忆，是因为心不间断的连续性，一直追溯到婴儿期，追溯到出生在这个

世界以及之前。心相续从未停止过，也不会停止。我们当下的心现在与这些身体结合在一起，但我们的在这些身体之前就存在了。非物质的、连续性的心，是证明今生之前有过生命的一种方式。

从无始以来至今，我们的心一直与烦恼或所谓的负面情绪连结在一起。我们被烦恼所困，是因为我们缺乏智慧，不知道真相。由于这种与烦恼长期、持续的连结，我们很容易产生负面情绪，如欲望、愤怒、嫉妒、骄傲等。即使是一个字也能引发负面情绪，一言可以引起嫉妒，一个词或某一瞥都会引起愤怒。我们知道这些都不好，它们是弱点，因为每当负面情绪生起时，我们就不会感觉良好。例如，当愤怒生起时，脸会变红，血压会飙升，整个身心系统都被扰乱。即使我们不想让自己的平静与幸福被破坏，我们也无能为力，因为我们是如此习惯与负面情绪长期连结。

以吸烟或饮酒者为例，他们知道这是有害的。吸烟会导致危险的疾病，不仅对自己有害，对其他人亦然，饮酒也会对身体造成严重损害；但吸烟或喝酒的人已经习惯了这些，即使他们知道这种行为有害并想戒掉，也很难做到。像这样，我们长期与烦恼连系在一起，以致难以生起爱、慈悲、忍耐和宽容等人类基本品质。相反，我们却不由自主地生起负面情绪：嫉妒、骄傲、愤怒、欲望等。

### **精神践行如何运作：心的本然纯净**

我们必须努力改变自己的心，改变自己的思维方式。精神践行可以帮助我们做出这种改变。第一步是察觉到：自己的负面情

绪，是自己所有痛苦与问题的因。许多人甚至没有注意到负面情绪是有害的，但它们造成了我们所有的不幸与痛苦。危险因素——我们最大的敌人——并不在我们之外，而在我们自己的内心。没有外在的敌人能如自己烦恼般造成如此多的痛苦。第二步是压制负面情绪，让它们不那么活跃，与它们少纠缠。这是我们必须努力去做的。

最后，通过禅修和其他精神践行，我们可以彻底消除负面情绪。一旦它们被消除，心基本的、真实的本性就会显现出来。以此方式，我们所说的解脱和证悟才有可能实现。根据佛陀的教导，每一位有情众生都具有佛性——不只是人类众生。具有佛性，意味着“我们心的真实本性”与“佛陀超凡智慧的真实本性”之间并无区别，它们是一样的，完全无有区别。就事物的真实本性而言，有情众生与佛无异，有时这也被称为本然清净，即心的真实本性是清净的，从未被障碍所染污。

尽管如此，“无能为力的凡夫”与“佛”之间，还是有极大差异。我们没有佛陀的自在或能力。在按照佛教传统说法，我们相信业因果。自己的业风吹到何处，就必须去往那里，别无选择。业因果，是基于自己的行为与烦恼的因果法则。由于业因果，我们不能简单地决定自己想要什么并拥有它。我们可能希望长寿健康，我们想要快乐，但我们不能只是希望或决定得到快乐。由于我们的业，我们无有选择，亦无自由，事与愿违：我们会生病，我们会死亡，我们会遭遇不幸——这就是我们没有真正的自由且无能为力的原因。与我们不同，佛陀完全断除了一切形式的障碍，

他们已经完全生起了所有可能的良好品质。这就是为何有情众生与佛之间的差异如同天地之别。然而，尽管有此差异，但当我们考虑本性状态或基本本性时，两者之间就无有差异了。

因为我们相信一切有情众生，都有此本然的清净或佛性，所以，我们相信每位有情众生，都有机会成为圆满证悟的佛。然而，目前我们还没有自由，因为我们缺乏能见到心之真实本性的智慧。缺乏这种智慧，我们就会执着于自我。我们都有“我想”或作为“我”来思考的习惯倾向，因为它已在许多生中建立起来。

### **“我”无可寻觅：根本无明**

然而，如果你仔细观察，会发现在任何地方都无法找到这个“我”。如果有一个“我”或“自我”，它一定会在名字、身体或心中被找到。但名字本身是空的——任何人都可以起任何名字，名字可以更改，所以，这个名字不是自我。至于身体，如果你从头到脚检查你的身体，如果你检查它的每一个部分——头发、皮肤、血液、骨骼、皮肤、静脉等，你在任何一处都找不到“我”。然后是心：心也许看似是自我，但心却一直在变化，甚至昨天的心也与今天的不同，你昨天的思考方式也与今天的不同。虽然有心相续让我们记住事情，但心每时每刻都在变化中。永远在变化的事物不可能是“我”。如果“我”是昨天的心，那么今天的心就是另一个“我”了。

因此，我们总结出：没有可被称为“自我”的实际事物，“自我”不存在于名字、身体或心里。即使在日常语言中，我们谈论起“我

的身体”和“我的心”，就像说“我的房子”“我的汽车”或“我的亲戚”一般。但房子不是“我”，房子属于你；同样，身体不是“我”，心不是“我”。一个人的心一瞬间是快乐的，下一瞬间又不快乐。心属于你，但显然心本身不是你。那么，这个拥有这一切的“自我”或“我”在哪里呢？那个不仅拥有你的财产，还拥有你的身体和心的“自我”在哪里？你不会找到这位拥有一切的大主人，无法在任何地方找到它。

按照惯例，我们会体验到这个自我或“我”，这个做出行动并获得回报的“我”，做出福德之举也犯下恶行过失的“我”。然而，事实上，并不存在这样的自我：当我们分析它时，会发现并无逻辑缘由表明这个自我存在。这种根本性的错误，就是我们所说的根本性无知，即根本无明。由于我们缺乏智慧，我们无法见到实相或心的真实本质；相反，我们执着于自我。尽管我们知道这并无逻辑原由，但我们仍然把身、心和所有蕴<sup>[1]</sup>聚在一起，专注于诸元素的这份聚合，并认为那里有一个“自我”。

这是基本性的无知（即：无明或痴）——最大的错误。每当你有了自我，就会有他人，就像右和左一样。如果有右边，那么就会有左边，它们相互依赖，这是逻辑上的必然。因此，认作“自我”时，我们就会将自我视为第一位。无论我们多么爱他人，我们都会先爱自己。我们自然就会有对己方的贪欲（即：贪）和对他方的愤怒（即：嗔恨或嗔），这就是三根本烦恼（即：贪嗔痴）如何生起：首先是无知，然后是贪欲与愤怒；其次，每当你有三根本烦恼时，你就会有其他的烦恼，比如嫉妒、骄傲、吝啬等等：就这样，无始以来与我们连结的所有烦恼都会生起。

### 三种烦恼与转变此心

由于这些烦恼生起，我们采取行动——身体、语言、心意上的行动。我们的行动就像在沃土中播下种子，在适当的时候，它们就会成熟为结果。梵文中的“业因果”，意为行动，这就是业因果法则的运作方式。生命以这样的方式生而复生，未曾停歇。我们从未摆脱轮回之苦，轮回即存在之轮，我们把它形容为生命之轮，周而复始。此刻，我们在此特定的身体里拥有了这个生命；然后，我们会离开这个世界，会投生，另一个生命将开始……，如此循环下去，无有止境。

现在要做的事，就是了解这一点，然后从烦恼中解脱出来。只要我们还与烦恼纠缠在一起，就永远无法摆脱苦。轮回中的一切存在都是苦。令心解脱的方法，就是改变我们自己的心态。根据佛陀的教导，一切都由我们的业，即我们自己的行为所造。佛弟子不相信有一个超然的众生创造了一切，即我们所有的快乐和所有的痛苦——一切都是我们自己的行为所造的，都生自我们自己的业。

有些传统相信有一位造物主创造了一切，创造了整个世界，我们必须向这位造物主祈祷，因为我们的幸福和痛苦都取决于造物主；佛陀给予的帮助是不同的。佛陀给予我们教导，向我们展演正确之道，帮助我们明白什么是正确的方法，什么是错误的方法。在佛教中，我们不向一位外在众生祈祷，我们祈祷自己，我

们发愿。佛陀向我们展示了乐与苦皆由自己的行为所造，而且他还展演了解脱之道。我在印度有很多相信造物主的朋友，当面临痛苦、苦难或灾难时，他们会归咎于神明。他们说：“你为什么要给我这样的痛苦？为什么要给我这样的惩罚？”在佛教中，没有这样的事。如果你批斗神明，他们会回答：“我已经尽力帮助你了，但由于你自己的恶行，你必须面对这样那样的境况。”归咎于神明是无意义的，因为我们相信业因果。

## 愿他人幸福快乐

在佛教中，救度之道是帮助自己成为更好的人。幸福快乐并非来自求神、求佛，我们不会如同获得礼物般获得幸福快乐。我们必须自己努力，让自己幸福快乐。如果我们发展基本的人类品质，比如爱，就能实现自己正寻求的目标。爱极其重要。根据佛陀的教法，爱是真诚地愿他人快乐并具有快乐的因，就像每个母亲都祈愿自己的孩子身体健康、内心愉悦并具有快乐的因一样，这样就会永远享受快乐。

正如我们渴望幸福快乐一样，从最微小的昆虫上至天神，所有其他有情众生亦如此。只考虑自己的幸福快乐是不对的，我们应该想及一切有情众生，因为他们都有相同的感受和愿望。伟大的印度大师寂天菩萨说：“这个世界上存在的一切快乐，都源于希望其他众生快乐（即：所有世间乐，悉从利他生）。”即使在世俗角度上，我们也看到那些无私的人或者关心他人、帮助他人

的人，广受敬重。每个人都尊重像印度圣雄甘地这样的人，他无私地工作，不关心自己的名誉或地位，而是关心群众和他人。即使今日，圣雄甘地也在全世界受到尊重。寂天菩萨还说：“世间存在的一切痛苦，皆源于只希望自己快乐（即：一切世间苦，咸由自利成）。”即使在世俗意义上，也没有人喜欢自私的人，或者只关心自己的福祉和利益的人。

解脱自心并获得幸福快乐，不会来自于我们的外部。诚然，作为佛弟子，我们相信祈祷是具力的。我并不是说祈祷和仪式不起作用，它们在很大程度上帮助我们；但主要的因素，还是来自自方，即来自我们自己的努力。寂天菩萨说，凡夫众生与佛之间的不同，在于凡夫众生从无始以来至今，都仅仅关心自己的利益与快乐。我们夜以继日地努力工作，关心自己，为自己的利益而努力；然而，我们以此方式所得到的一切却是更多的痛苦——在轮回中无尽地投生。

当今世界存在着巨大的痛苦、苦难。当你阅读报纸时，大多数新闻都是关于这样或那样的苦，无论是天灾、人祸还是冲突。即使在我们日常生活中，我们也面临着很多问题，举例而言，精神上的痛苦、物质上比如身体方面的痛苦、经济上的问题、法律上的问题、婚姻上的问题等各种各样的苦。我们总是以自私的方式思考苦，而我们逃避苦的行为带来的只是更多的苦。我们现在必须更仔细地考虑这个问题。我们必须开始为他人考虑，而不是考虑自己。这并不容易立即做到，也许说易行难。



## 始于微小，而后扩展

我们应该在所处的环境中，从身边的亲人开始做起，身边的人即家人、朋友和同事。对他们练习和践行爱、慈悲与宽容，一开始只建一个小团体为练习的对象，即对境。即使在你自己的家人或朋友圈内，也会看到这样做后会有多大的不同。然后，当你学会了一些耐心、爱和慈悲时，你就可以慢慢地扩大至你有意识培养这些品质的圈子。作为一名凡夫，要对一切有情众生践行爱和慈悲是很困难的；但如果我们一步一步去做，从离我们亲近的群体开始，然后慢慢扩大，就有可能做到。这样，我们就能让世界更宜居、更和谐、更幸福。

## 宗教众多

世界上有许多不同的宗教，我相信每种宗教都有其独特的品质。我认为多种宗教是必要的。有如此多不同种类的人，所以一种宗教是不够的。一种宗教并不会适合每一个人。对于某些人而言，印度教更适合；对于某些人而言，基督教更适合；对于其他人而言，伊斯兰教更适合；对于某些众生来说，佛教更适合。我们需要不同的药物来治疗不同的疾病，事实上，甚至不同的医疗体系也是必要的。例如，某些疾病对对抗疗法药物反应最好，但其他疾病对阿育吠陀药物反应最好；然后，对于某些疾病，传统中医是比较适合的。宗教亦如是。

此处我是作为一名佛弟子，从佛教的角度在发言的。许多人来佛教寻求最高的践行，认为他们几乎可以立即获得解脱和证悟，

这是不可能的。你必须努力。在你想成为一名优秀的宗教践行者之前，你必须成为一个好人。而何为好人呢？我相信这意味着发展我们的基本人类品质，像是爱、慈悲心、忍耐和宽容。我相信这对每个宗教而言都是如此：首先，你必须学会成为一个好人。

这些基本的人类品质对于我们自己的利益和他人的利益，都是重要的。可以先从最近的圈子开始学习它们。我已经提到过“爱”，在佛教中，“爱”意味着希望每个人都有乐与乐因。

如果你试着从一个有真爱的地方去了解人们的真实情况，你就会发现，事实上，没有人是快乐的。每个人都以不同的方式在受苦：无财富的人苦于身体上缺衣少食、无家可归；拥有财富的人也痛苦，他们除了疾病之类的事情之外，还有精神上的痛苦。这些事情终究会影响到每个人，每个人都在以这样那样的方式受着苦。

## 愿他人远离苦

在佛教中，希望每一位有情众生都远离苦与苦因的真诚之愿，被称为悲心——佛法中，有不同种类的悲心——但这是基本的含义。悲心非常重要。想想当你疼痛时，无论是身体上的疼痛，抑或像是焦虑等精神上的痛苦，是多么难以忍受。想想你多么渴望摆脱这样的痛苦。一切有情众生，从微小的、不可见的虫类上至人、天神，皆有同样的感受。没有人愿意受苦，即使仅仅是片刻。我们必须考虑他人，而不是仅想着自己的苦。

毕竟，我们的生活完全依赖于他人。例如，若没有父母，我们甚至不会出生。刚出生的时候，若没有父母的悉心照顾，我们谁都活不下来。新生儿无人照顾，就无法存活长久。那时，你不能自己吃饭，不能说话，不能自己做任何事情。你的父母给你食物，护你离险；冷的时候给你保暖，热的时候让你凉爽。他们抚养你长大，教你说话、走路、吃饭、工作。再长大些，还有人教育你。在老师和朋友的帮助下，你成为一个越来越好的人。作为一个成年人，我们也无法独自生存。我们需要同伴、朋友以及其他可以分享我们的感受和问题的的人。随着年龄的增长，我们会越来越依赖别人。当我们生病和年老时，我们需要帮助。我们纵贯一生、从始至终都依赖于他人。那么，我们怎么能忽视别人，只关心自己呢？这不合乎逻辑，也不正确。正如我们自己希望脱离苦一样，每个众生都有同样的感受、同样的愿望。我们必须考虑其他众生的苦。

即便我们不能真正帮助他们，我们现在没有这个能力，但我们至少应该有这个动机。我们可以分担他们的痛苦与问题，与他们讨论事情，关心他们。即使通过触摸、安慰、建议和交谈等简单的行为，我们也可以带来某种缓解。

像这样的悲心是非常非常重要的。世界上所有的宗教都强调悲心的重要性。在佛教传统中，佛陀的一切教示，都基于悲心。然后，在佛教中，被称为大乘佛教的传承明确表示其根是悲心。大乘的意思是伟大的车乘或法道，这意味着一个人不只是为自己寻求解脱。在大乘佛教中，我们是为了利益一切众生而寻求证悟

的。没有悲心，就不可能生起这种帮助众生的愿望。悲心是一切大乘法教的根；无悲心，就无法践行大乘法门。

我们说悲心在开始、中间、最终都是最重要的。开始，它作为动机是重要的。中间，我们在大乘中所做的每一个践行，理想情况下都不是为了自己的利益——每一个践行都是为了他人的利益。因此，没有悲心，这也是不可能出现的。最终，当我们获得证悟时，悲心也是根本的，因为佛陀的一切事业都是为了利益一切有情众生。据说，起初，悲心如种子；中间，如水和肥料；最后，便是成熟的作物。

悲心是一切利益、一切快乐与平静的源泉。我们可以祈祷本尊或天神来实现我们的愿望，这种祈祷是重要的，它至少会在心理上帮助我们；但仅仅祈祷并不能实现我们的愿望，践行悲心是做到这一点的可靠方法。撇开宗教不谈，即使在世俗的层面中，悲心也是有益的。任何践行悲心的人自然会体验到快乐。一切事物皆由因缘而生，我们出于悲心而做的行为，无论是身、语还是意方面的，都会带来平静与快乐，不可能是别的情况。这就是为什么即使为了世俗生活，悲心亦如此重要。

### **耐心忍受不友善的言行**

人类的第三个基本品质是宽容。宽容是指无论遇到什么不友善的言行，都能忍受。宽容也被称作忍辱，是愤怒的反面。在所有的烦恼中，嗔恨是最有害的。根据佛教传统，因愤怒而生的身、

语、意行为不仅会扰乱你自己的平静与快乐，还会扰乱你的家人和朋友的安宁，即你周围整个圈子的平静。将来，这些行为都会使你堕入恶趣。寂天菩萨说，我们在数千劫中所造的一切善德，所有来自布施、供养和持戒的善德，都可以在一刹那的愤怒中被摧毁（即：一嗔能摧毁，千劫所积聚，施供善逝等，一切诸福善）。一劫是一段极为漫长的时间。寂天菩萨说，数千劫所积累的善德都可以这样被摧毁。没有比愤怒更严重的恶行、更糟糕的过失了（即：罪恶莫过嗔）。

愤怒的反面是宽容或忍辱。忍辱是很难践行的，但如果你能做到，它就有很大的利益。愤怒的过失有多大，忍辱的利益就有多大。宽容积累福德就能到这个程度，但作为一个普通人，却难以实践。如果有人说了不友善的话语，你就发脾气，也想说不友好的话来回击对方，这是不对的。如果有人说了不友好的话，或者用恶毒的眼光看你，这很难容忍，但如果你能容忍仅仅一次，那就能容忍另一次，然后，你就能容忍第三次。当你践行忍辱时，最终它会变得更容易。践行忍辱会有很大的利益。

这些都是人类的基本品质，我相信它们都是非常珍贵且具价值的，是一切幸福和利益的真正源泉。我们应该尽可能多地践行它们。

## **消除负面情绪之道：先压制，再根除**

据说佛陀的教法是初善、中善、末善。起初，我们还不知道何为对、何为错，但获得遍知智慧的佛陀却清楚地知道。他教导

我们：烦恼造成我们所有的痛苦与苦难。起初，我们听闻到这点便是善。一旦我们听到这句话，我们便开始意识到，过失并不在外面，而在我们自己的内心——我们的负面情绪导致了自己所有的不快乐与痛苦。这样，我们就能通过闻法而获得智慧。

由于我们分析了所闻，一旦我们了悟苦因是自己的负面情绪，那我们就能够压制负面情绪。当愤怒生起时，我们学会压制它，因为我们知道它的过失是什么，它的危害是什么，以及愤怒所造成的巨大损害。与其激发愤怒，不如压制它。这样，愤怒就会变得不活跃，也不会再造成伤害和痛苦。这就是中善。

一旦我们听闻、分析法教后，一旦我们把负面情绪压制到一定程度时，我们就可以禅修了。通过禅修，我们可以将“压制负面情绪”超越至“将其从根源上挖掘出来”。这样，愤怒就可以被彻底连根拔除，以至它永远不会再出现在我们的心中。这就是佛法的初善、中善、末善。

我们必须听闻佛陀的教法，然后自己分析、思考；接着，若我们将它们付诸实践，就会看到法教的利益。佛陀从未说过他的教法最好，所以每个人都必须遵循；相反，他邀请每个人亲自去看。

## 验金

在佛教中，逻辑和理性极为重要。佛陀说，僧、尼与智者，都应该像分析金子一般去分析他的教法。购买黄金时，我们必须

确保它是真金；我们切割、刮擦或以其他方式测试，唯有在确信它是真金时我们才会购买。同理，佛陀说我们都必须分析他所给予的教导，就像我们会分析黄金一样。我们唯有确信它们是真实可信的法教并值得接受时，才接受。正如佛陀所言，一旦我们接受了它们，就应该践行它们，然后会看到它们产生的利益。接着，我们就会意识到它们是多么珍贵、多么有益。这就是人们如何确信佛陀是伟大的。

我们也可以通过同样的方式，遵循佛陀的教导，让自己成为更好的人。我们应该学习、分析这些法教，然后将它们付诸实践，亲眼见到爱、慈悲、宽容给我们带来幸福快乐，这种幸福快乐无法通过外在的物质进步来实现。你买不到宽容、爱或慈悲，你不能要求医生或其他人，例如通过某种手术，将它们给予你。我们必须自己长养基本的人类品质，这样，我们就会找到自己所寻求的一切利益和幸福快乐。

## 问答

问：您说我们有基本的情感：爱、慈悲及宽容；我们也有基本的烦恼，如：贪欲、愤怒、嫉妒和骄傲。为什么“感受到烦恼”比“感受到人类的基本品质”更容易？

答：正如我在开始时提到，这是因为我们不仅今生而且过去的许多世都与烦恼连结，这是我们生生世世建立起来的习惯倾向，即习气。我举了饮酒和吸烟的例子，这些是有害的，但人们已经习惯了这些行为。人们很难停止这些习惯，即使他们有戒掉的意愿。同样，我们很难脱离烦恼，基本的人类品质也很难生起，这是因为我们的习惯倾向。

问：我在尝试践行宽容时，是有困难的。当某件事困扰我，并且对我而言是如此真实时，我怎么能耐心呢？

答：正如我所说，如果你意识到宽容有多么重要，那么你可以尝试践行一次，然后再一次。若你能做到第二次、第三次、第四次，最终就会变得更容易。你会让它成为一种习惯。一旦开始了，就没有什么不会变得更容易，但最初，可能会非常困难。

问：您在演讲的第一部分中说，“我”既不是心，也不是身，所以我们无法证明“我”的存在。您是否相信“我”根本不存在，但存在着比心更超胜的某物呢？或者说，您相信“我”里面还有某物，我们在证悟的时候就开始知道了“我”的真实本性吗？



答：是的，心的真实本性事实上是超越言说。在佛教中，我们讲相对真相（即：世俗谛）和绝对真相（即：胜义谛）。世俗谛是我们获得胜义谛的途径或方法。在世俗谛中，我们确实有一个“我”，因为如果没有“我”，那就没有人努力达至解脱了。在相对的意义，有人行善并获得这些行为的利益，有人造恶且从恶行中感获苦。如果没有“我”，这些事情当然就无法运作。

但事实上，当你达到绝对的层次时，就没有“我”了，“我”只是一个幻相。直至你从这种幻相中觉醒之前，都有一个自我，尽管事实上，并无自我。这就像梦境的例子。当你在做梦的时候，你会有很多经历，产生很多感受的经历，无论是快乐、悲伤或恐惧等等；但当你醒来时，你会发现什么都没有，没有任何梦中所见的迹象。同样，当你达至究竟的层次时，就没有“我”了，即没有自我；但在相对的层面上，存在着一个我们所说的却未经逻辑证明的自我。

问：在禅修的时候，必须有觉知，对吧？但是，当意识到自己在这里时，怎么能认识到终极的真相——无我呢？

答：禅修有很多不同的层次：基础禅修、更高阶禅修、最高阶禅修。在基础的禅修中，当然有一个自我。在我们的练习中，有这个练习的我，有某些人，我们仍处于如梦般的状态。然而，随着你进一步进入更高的禅修时，你就越接近终极的实相，自我的感觉就会越来越少。

第二部分  
遵循精神之道

我解释了将“努力使自己成为更好的人”作为第一步之重要性。以此为基，我们就可以努力成为好的精神践行者。如我所言，世界上有许多不同类型的人，有不同的文化、传统和思想，但每个人都愿求同样的事情，那就是脱离痛苦、实现幸福（即：离苦得乐）。这是大家共有的、对此生普遍关心的问题。在世俗情形中，每个人都希望长寿、健康、幸福快乐、富裕、所愿皆遂，而通过长养爱、悲心、宽容等人类基本品质，我们可以实现更多的幸福。现在，我要更具体地谈论佛教的精神之道。

## 无常·转生·精神践行对长养智慧的必要性

佛陀教导，一切和合之物皆受制于四种结局（即：四际）：

- 相聚后最终是分离（即：聚际必散）。人们的任何聚会，比如这次相聚，都会以分离告终。我们都会各奔东西。
- 积累后最终是耗尽（即：积际必尽）。我们积累了财富和许多其他东西，却不能永远不变。无论我们积累了多少，最终都会耗尽。
- 达到顶点后最终是跌落（即：高际必堕）。无论你的身份——你的地位和权力有多高，都不会永远保持。最终，无论多高，我们都会跌落。
- 出生后最终是死亡（即：生际必死）。在此宇宙出生的任何人，都会死去。没有人生而不死。当然，对于超越世俗层次的

圣者而言就不同了；但对于有烦恼的普通人而言，则不得不因自身的业而死亡。

虽然我们都想在此生获得幸福，但我们知道此生并非永恒。每个人都知道无人能永远活着。我们知道，任何出生在这个世界上的人都会死去，这是毫无疑问的。佛陀的教法阐释说，一切和合的事物都是无常的。“一切和合的事物”是指取决于因与条件（即：缘）而存在的任何事物。

很多人不相信有来世，他们认为此生是唯一的一生，当此生结束时，就什么都没有了。其他人则相信此后还会有生命。还有第三种群体，即那些声称不知道且不表明这样或那样立场的人。除了第三类群体之外，说有来世的人与说没有来世的人之间存在着争论。在那些说没有来世的人中，他们往往给出的理由是，没有人见过来世。然而，这并不是一个合理的理由。有很多东西我们从未见过，也无法看见，但它们却存在。声称没有来世的人，并没有合理的理由相信没有来世。

说有来世的人可以对此指出逻辑原由：我们知道心是不可见的、非物质的，它不能像我们的身体一样被火化、埋葬或以其他方式处理。我们知道，自从生在这一世，甚至自从在母亲子宫里受孕以来，我们的意识一直在持续、未间断过，但却总是在变化中。心是连续的、不可见的，它不是身体。设想它将在未来持续下去，是合乎逻辑的。

正如我在第一部分说过，心自无始以来就存在，它是自成因的、持续的；然而，尽管心自无始以来一直延续，但它亦总是在变化。非物质性的心的连续性，是证明今生之前就存在生命的一种方式。再者，虽然心的本性是清淨的，从未被障蔽所染污，但我们的心从无始以来至今，就与烦恼或所谓的负面情绪相连。

根据佛陀的教法，我在第一部分中讨论的人类基本品质，即爱、悲心、宽容等，是精神践行中非常重要的部分。它们帮助我们压制烦恼，但我们务必要做的，不仅仅是压制它们，还需要彻底消除它们，为此，智慧是绝对必要的。一篇论释中说，一切可见与不可见的好品质之根，皆是智慧。可见的品质，是指我们此时此地可以看到的事物；不可见的品质，是指诸如来世、解脱、证悟等——这些品质之根皆在于智慧。我们说智慧必须与悲心相结合，悲心是最基本的践行或方法（即：方便），但悲心必须与智慧相结合。

## **佛教与三种精神之道**

佛教的所有教法可被分为佛教科学、佛教哲学和佛教宗教。佛教宗教，或者说佛法，是佛弟子所践行的，像是皈依、生起证悟之心（即：菩提心）等。佛教科学，意即佛教对世界——存在和实体——的解释。世界上有许多不同的哲学对这些事物给出了不同的阐释，当然，大多数普通人不会去关心与现实本质相关的问题，或者超出我们所见闻和感受的现实。更聪明的人确实想知

道这些事情，他们问“我们为何在这里”“这一切之外是什么”“现实的本质是什么”。仔细研究这些问题后，聪明人给出了不同的答案，这就是为什么有许多不同的哲学。佛教内部也有许多不同的哲学宗派。

在佛教中，我们一般描述了三种不同的精神之道：下士道、中士道、上士道。

### **下士道：为了享有更高阶的转生**

第一个法道被称为“下士道”。由于此道是精神之道，而非世俗之道，故此道的践行者知道此生不是永恒的，死亡时心识不得不离开这个世界和身体。我们不得不将一切弃之身后，包括自己的家人、朋友、财产，甚至是在母亲子宫受孕起就与自己相连的宝贵身躯。我们特别照顾这个身体：热的时候，我们尽力让它凉快；冷的时候，我们就尽力温暖它；饿的时候，我们就进食——但我们死时，将不得不留下这宝贵的身躯。

唯有心识，即心相续，会继续。它将离开这个身体，就像从酥油中拔出一根毛发般。届时，将由我们的善行和恶行，而非由天神的意志，决定我们来世趋往何处。

由烦恼或负面情绪所造下的恶业，会导致我们堕入恶道——地狱道、饿鬼道或旁生道。我们看不到地狱道、饿鬼道，但那里所受的苦、那里众生的寿命等等，在真正的、可信的经论里阐释

得很详细。至于旁生道，我们不需要依靠论述或佛经，亦可亲眼看到动物是如何受苦的。如果我们作为人类不得不面对如此的境况，那是难以忍受的。

下士道行者，是出于害怕堕入恶道，而发愿投生于善道。善道是人道、非天道、天道。我们了解人道。非天道是介于人类和天人之间的。至于天人，有很多不同的层次，我们会说三界：欲界、色界和无色界。欲界，是我们现在所处之地。欲界内还有六种不同层次的天人（即：欲界六天）。在此之上是色界，意为形色的界，它有四个主要层次（即：色界四禅天）与十七个细分层次（即：色界十七天）。较此更高阶的是无色界，即无形色的界，也有四个主要层次（即：四无色处）。

下士道，以发愿投生于善道为基，而践行十善行、断除十恶行<sup>[2]</sup>。即使是此非常基本或较低的精神之道，亦依赖于智慧。为践行此道，你必须知道何为善行、何为恶行，这需要些许智慧。

## **中士道：为了获得解脱**

接下来是中士道。中士道行者意识到善道中存在的本质仍是苦，就如在恶道中一样。恶道有强烈的苦，而善道乍看似是苦与乐混合；但若我们仔细分析善道存在的本性，就会发现那里亦无真正的快乐，一切皆苦。

法教描述了三种不同的苦。第一种是苦苦，这是指我们通常认作痛苦的苦，像是身体疼痛与精神困扰等。这些在恶道中显而易见，但在善道中也能体验到。

接下来是变苦，这是指我们通常认为是喜悦、舒适或愉快的事情——然而，这些事情只有与苦苦相比，才会看似如此。若仔细观察事情，你会发现喜悦、舒适或愉快的事情只是另一种形式的苦。例如：想一下，一个条件非常差的人，住在一所欠缺设施与舒适度的房子里。若此人搬到一套有现代化设施且舒适度高的房子，那他就会感到愉悦和快乐。然而，如果这样的设施和身体舒适感是一个人幸福快乐的真正原因，那他在这样的地方或房子里呆的时间越长，就会随着时间的推移变得越快乐，但并非如此。当一个人初次搬到这样的地方时，当然会感到高兴；然而随着时间的推移，他们会发现缺少了什么。虽然世间的快乐看似真实，但事实上却是另一种形式的苦，我们称之为变苦。

第三种是行苦。这意味着我们的存在本身就是苦，尽管我们通常认为“仅仅存在”本身在感受上而言，是不好不坏的，但不好不坏的感觉是另一种形式的苦。

如此，我们就认识到，恶道中包含了难以想象的苦，而善道中包含的亦无真正的快乐。整个轮回，从最高的天界至最低的地狱道，虽然其苦的种类与程度不同，但皆是苦的本性。只要我们还在轮回之中，就无有一处值得执着。当我们意识到在整个轮回中找不到真正的快乐，也没有什么值得执着的时候，就会热切地



希望完全脱离轮回，这就是想要获得解脱的心。当一个人在寻求这样的解脱阶段时，我们称之为中士道。

要获得如此的境界，就必须断除轮回之根。如果不这样做，就无法获得解脱。轮回之根是什么？是执着自我。从无始以来至今，我们执取“自我”，尽管没有任何逻辑性或有效性的理由。我执是根本的无知。当我们执着于“自我”时，“他人”就会出现。当有自我和他人存在时，就会产生执着与愤怒：对自方的执着与对他方的愤怒。然后，更多的负面情绪就会出现，比如嫉妒、骄傲等等。带着这些烦恼，我们造业，我们采取行动——结果，我们被缚于轮回。要从轮回中解脱，我们就必须断除轮回之根，也就是我执。

要做到这一点，仅仅践行爱与悲心是不够的。我们需要获得证悟无我的智慧，这是我执的直接对治。故可以说，智慧在中士道上是极为重要的。如果没有证得无我的智慧，就无法从轮回中获得解脱。伴以智慧，你就能断除轮回之根。

“存在的循环”就犹如一团火，一旦燃料耗尽，火就会自然熄灭；若你持续添加燃料，那么火就会持续燃烧。当你了悟无我时，烦恼的燃料就会耗尽，你就会完全从轮回中解脱。这就是我们如何能够获得解脱，即完全的平和、寂静。当没有烦恼时，一切止息，人就会处于平和的状态。这就是中士道，即要达至所谓的涅槃。

## 上士道：菩萨之道

第三法道是上士道，这是菩萨之道。像下士道行者一样，菩萨认识到此生不是唯一，会有转生和来世；与中士道行者一样，菩萨了悟轮回遍满苦。整个“存在之轮（即：轮回）”都没有什么值得执着的，它就像一团火，或者一窝毒蛇，或者一所监牢。我们过去曾有过无数的生命，未来也将有无量的生命——除非我们获得解脱。然而，菩萨与中士道士夫不同，因为菩萨不仅仅寻求获得解脱，而是寻求所谓的无住涅槃、证悟——菩萨为一切有情众生的利益，而愿得证悟且处于无住涅槃。

想着我们曾有过无数的过去生，我们意识到整个轮回中的每一位有情众生，皆曾是自己的父亲、母亲、孩子、朋友等等；然而，我们在此生认不出彼此。从无始以来，我们在轮回中，无一处不曾诞生，无一有情众生未曾做过自己亲爱的母亲。他们对我们来说不仅一次，而是无数次做过我们的亲人。然而现在，我们不认识他们了。我们将一些人视为敌人，一些视为朋友，还有许多其他人我们视同陌路。但在过去，他们都曾无数次做过自己的父母，给过我们很多爱与照顾。

现在忽视他们而追求自己的福祉、获得解脱或涅槃是不对的。即使世俗层面上，如果自己的家人或其他所爱之人处于困难境地，经受着巨大痛苦，而自己却在安全和快乐的地方，倘若你是善良的人，你也不会对此感到高兴。即使你不能直接帮助他们，你也会尽力安慰他们或分担他们的苦。如果一切有情众生都是我们至亲，那忽视他们、抛弃他们并寻求自己的解脱便是不对的。

我们应该如是想一切有情众生。有情众生其数无量，犹如虚空般无际。当我们划定界限的时候，你向北走一步，你就离南远一步了；但假如没有限制，那无论你迈出多少步，都不会离任何事物更近或更远。同理，有情众生也是无数无限的，他们不计其数，都渴望幸福且远离痛苦与苦难。然而，由于无知和缺乏智慧，他们正在经受着巨大的苦。有情众生缺乏智慧，事实上他们正在制造越来越多的苦。

明白这一点，菩萨肩负起为一切有情众生消除轮回之苦的责任，并发愿要获得证悟或无住涅槃。无住涅槃是超越“有”或“无”的极端。一个极端是轮回，或说存在的循环，其中充满痛苦与过失；另一个极端是涅槃，即不活跃的、完全的平和与寂静——这是两个极端。无住涅槃在这两者之上。伴以大智慧，我们就可以断除轮回之根，即我执，因此就不会住留于轮回存在的极端中；然后，伴以大悲心，你亦不会住于涅槃的极端，即不住于完全的平和、寂静、不活跃——涅槃这种方式无法利益他人。

获得无住涅槃，是菩萨的目标。菩萨，是发愿要解脱一切有情众生的众生，就像佛陀，最初生起证悟之心，或说是为了利益一切有情众生而要成觉之心；然后，在中间，佛陀累积了三大阿僧祇劫的智慧与福德；最终，他证得圆满证悟。那些愿遵循同样的法道，立誓如是而行者，被称为菩萨。当你获授菩萨戒时，你就趋入了佛的种姓或佛的传承，你就有机会获得佛果或证悟。

菩萨戒有不同的层次。有的人已获授菩萨戒，但仍在轮回中

处于世俗层面；有的菩萨已达出世间的层次，等等。菩萨的出世间层次是在第一阶段或说初地时达至，这也被称为达至“见道”。初地与圆满觉悟之间的区别，就像新月与满月之间的区别一般。被称为“见道”，是因为在此阶段，你能见到究竟实相，不过仍然无法完全见到它，这就是为何将之比作新月。随着你在法道上更进一步，智慧就会增上了，以至最终，当你达至佛果或究竟证悟时，智慧就宛如满月。

菩萨的主要践行，被称为六波罗蜜或六圆满（即：六度），它们是布施、持戒、安忍、精进、静虑和智慧。最后是智慧，但事实上，在它们能真正被称作“圆满”之前，每一度都必须与智慧相连。例如，慷慨意味着给予，无论是物质的（即：财施）、佛法的（即：法施）、无畏的（即：无畏施）还是爱的布施，这种践行被称为布施，除非且直到它与智慧相连，否则无法被称为“圆满的布施”。

## **结合方便与智慧**

前五个圆满是方便，第六个圆满是智慧。缺乏智慧，前五个圆满就犹如无法在路上行走的盲人，智慧就宛若有眼睛的人。前五个圆满唯有与智慧相连时，方能成为证悟的直接因；否则，虽然它们确实是福德之行，即善行，但却不是证悟或成佛的因。

当智慧与布施相连起来时，就成为圆满的布施；当智慧与持戒关连起来时，就成为圆满的持戒；当智慧与安忍相连时，就成

为圆满的安忍；当智慧与精进连在一起时，就成为圆满的精进；当智慧与静虑相连起来时，它就成为圆满的静虑。

长养我们基本的人类品质，如关怀、慈爱、悲心、容忍、宽容等，是建立精神践行的基石。它会为自己引向幸福的人生，但也会利益其他众生，因为你不会伤害他们。这些东西就像方便的一面，即善行和福德，不过除非方便与智慧结合，否则无法成就佛果。

方便的一面犹如交通工具，或如双足，而智慧则如双目。欲行走在路上，两者皆需。同时具备足与目，你就可用眼看路，用脚行走，就能到达目的地。两方面都重要，但智慧尤为重要，因为它是看待事物的方式。

正如我在第一部分说过，我们都有佛性。从某种意义上而言，我们心的真实本性是清淨的——本然清淨，从未被障蔽所染污。如果障蔽是心性的一部分，那它们永远无法被净化。煤的本质是黑色的，所以无论你怎么洗，一块煤永不会变白。因为障蔽不属于心的本性，它们只是暂时的，故我们可以用正确的方法净化心。心会变得纯净，因为障蔽只是暂时的。净化心的方法是通过智慧。智慧与方便结合起来，我们就能证悟。

无论你是遵循下士道寻求着继续投生善趣，抑或遵循中士道寻求着涅槃，还是为了一切有情众生的利益，而寻求着终极证悟来遵循上士道——无论遵循哪一道，智慧都是不可或缺的。生起

智慧依靠长养方便的一面，长养方便的一面又依靠智慧，因为这样它们才能成为“圆满”。我们需要同样重视这两者。

印度大师月称撰写了一部关于中观哲学或说中道的论释，名为《入中论》。在古代，人们习惯以礼敬文作为书的开端，例如对佛陀或所尊敬的某本尊的礼敬。进行礼敬和祈请，这样他们所做之事会无碍开展，且后世学习本书的人能无碍地学习它。当月称撰写《入中论》时，他并没有礼敬佛陀或任何本尊；相反，他向悲心礼敬。他解释如此抉择的原因：佛陀生起了佛的一切品质（即：功德）并达到了如此伟大的境界，因为他在行于法道之时，践行过悲心。这使他达至如此伟大的境界，实现了自己与他人（即：自他）的目的。<sup>[3]</sup>

悲心与智慧相结合，就是最高的成就。这是要长养的最重要的两件事，它们应该一起长养，因为它们就像鸟的双翼。要在空中飞翔，需要双翼；同样，要达到究竟证悟，你需要智慧与悲心。

## **趋入佛法之道：皈依**

我说过，有情众生无数无限，宛若虚空无边无际。大家都有不同的心态、不同的观点。佛陀为了结缘不同类型的行者，给予了不同的教导，所以在佛教中，我们有小乘法教、大乘法教、金刚乘法教等等。同样，世界上有各式各样的宗教，需要不同的宗教来帮助不同类型的人，我尊重世界上每一个主要宗教。每个宗

教都在帮助人类这方面扮演着重要角色，每个宗教都各有其美，我们应该尊重所有的宗教。

关于佛教，如前所述，一方面有佛教的科学、哲学，另一方面有佛教的宗教。佛教科学是阐释外部与内部的现相，它们如何产生、如何组成和维持等等的一种方法。任何人都可以学习这些知识，你不必是佛弟子。不管你的宗教信仰，研习佛教科学与佛教对所遇现相的理解方式，亦可以充实并增强你的思维和认知。

然后还有佛教宗教，或者说佛法，这是专门针对践行佛法的人。如果选择了佛教作为精神之道，想要遵循法道，该怎样开始呢？第一步就是我们所说的皈依。佛弟子皈念佛、法、僧，我们称之为“三宝”。

每当开启一段未知目的地的旅程时，首先，我们需要一位能为你指明正确道路的向导。作为佛弟子，我们皈念佛陀作为向导。佛陀帮助有情众生的方式，不是展演神通——不是单单祈祷佛陀之后，佛陀就会救我们脱离轮回，这不是佛教的方式或佛教的解释。佛陀自己说，他给我们展演了解脱之道，但自己的解脱完全取决于自己（即：吾为汝说解脱道，当知解脱靠自己）。向导可以指给你正确的路径，但若你想到达目的地，就必须自己下功夫步行或沿路游走，这就是我们如何皈念佛陀作为向导。

然后，我们皈依法。法的意思是法教。我们皈依法教，作为

引导我们趋向目的地的道路。它有两个面向：法教本身（即：教法），以及佛陀和菩萨所获得的证悟（即：证法）。当你学习佛法时，你会获得三种智慧：第一、通过听闻和学习而得的智慧；接着，通过论述分析与审思，你会获得另一种智慧——你变得坚信或肯定自己所拥有的知识；最后，当你将所学（即：闻）、所审思（即：思）的践行禅修（即：修）时，就能消除所有障碍，获得见到实相本质的真正智慧。

一般我们会谈论两种障碍：烦恼障和所知障。第一种是指烦恼。出于根本的无知或不了解实相，所有其他烦恼都会生起，比如贪欲和愤怒。第二种是所知障，指的是二元的方式，概念性的念头阻挡我们的究竟智慧现前，并阻止我们见到实相的真实本质。概念性的念头与三界相连，它们在主体和客体的基础上产生。概念性的念头像溪流一样生起、流动，一个接一个，它们阻碍我们见到实相。

综合而言，此二障阻碍我们见到自心的真实本性。如果想要消除它们，我们就需遵循教法所展示的道路，这就是我们皈依佛法的原因。

最后，我们皈依僧伽。僧伽，是指佛陀众追随者的团体，特别是那些已趋入觉悟之道的诸菩萨。那么，真正的僧伽就是那些已达不退转境界者<sup>[4]</sup>。



## 不同层次的皈依

皈依包含了不同层次，诸如世间皈依、出世间皈依、小乘皈依、大乘皈依等。

世间皈依有两种：世俗对象（即：对境）的皈依和世俗动机的皈依。

世俗对境的皈依，是以世俗的对境作为皈依对象或依靠。当人们走投无路、身处疼痛或窘境时，他们会寻求各种神灵的庇护，如树、山和其他类型的世俗神灵，以克服他们的痛苦与苦难。我们称之为世俗对境的皈依。

世俗动机的皈依，是指伴以世俗的动机皈依，无关对象是谁。虽然我们可能皈依佛、法、僧，但我们的动机或意图可能是要获得世俗的目标。许多人去寺庙烧香、点灯，是因为他们祈求顺利富有、长寿健康、成功美满。皈依的对象可能是正确的一一佛、法、僧，但其动机却是世俗的。世俗的成功和收获，其实并不值得执着。无论你获得了多少权力，无论你获得了多少财富，这些都如同海市蜃楼。当你从远处看海市蜃楼时，它看起来像水。据说沙漠里口渴的动物会跑向它，以为是水，但随即它就消失了。世俗层面的成功和权力亦如是，它们无法满足我们真正的愿望或我们真正的需求。

出世间皈依，是指小乘<sup>[5]</sup>皈依和大乘皈依。第一种（即：小乘）的皈依，是为了证得阿罗汉果。在这些践行者中，声闻以“僧”为主要皈依处，缘觉则以“法”为主要皈依处。在大乘法教中，主要的皈依对象是“佛”，因为我们的最终目标是获得证悟。

## 皈依的四要素

所有这些层次的皈依，都可以由四要素来表征：原因、对象、时长及目的。

首先，皈依有三种因：恐惧、信心、悲心。出于恐惧而皈依，是指当看到轮回的苦时，希望克服或避免它，因此寻求有能力解决此问题的人。因信心而皈依，特别是伴以智慧的信心，意味着你确信：佛教的方式或法道，是克服痛苦并实现终极目标真实不虚的方式。当你看到有情众生在受苦时，你想救度他们，并且你知道救度他们的方法就是趋入法道时，就会因悲心的生起而皈依。

第二个因素是对境。在所有佛教传承中，皈依的对境都是一样的：佛、法、僧；然而，不同传承中关于皈依对境的阐释是不同的。

根据大乘法教，佛陀是指具有法、报、化三身的佛。我们不是说佛有三个身体，而是说佛有三个面向。法身意即“实相身”，指佛陀的超然智慧。法身是由所具有的双重清净而定义的。第一个是我们所有人都拥有的基本的或自然的清净。正如我所说，对

于每一个有情众生而言，心的真实本性是清净的。第二清净是通过消除二障所获得的清净。我们都有本然的清净，但只有佛才有来自清除了障碍的清净。诸佛通过积累智慧和功德来消除障碍。我们会说起只有佛才有的“法身”，但其实并没有新的“东西”证得，它是障碍的消除，以使我们目前还不知道的基本清净心得以显露。这就像揭开帷幕，让你可以看到帷幕后面的东西。

第二个是报身，意即“享乐的身体”。当一切形式的障碍——烦恼障和所知障都被消除时，凡庸的色身就转变成具有三十二相<sup>[6]</sup>、八十随好<sup>[7]</sup>的佛身。例如，凡庸的声音转为六十支分梵音，凡庸心转为遍知智等等。

第三个身体称为化身，即化现出的身体。报身留在佛界的同时，佛可以将化身显现在任何想要的地方，在任何想要的时间，以任何想要的形色，其形色可以是人、动物、神或其他东西，其目的是为了帮助有情众生。

关于佛法，我已经讲过，佛法也有两个面向：教法以及诸佛菩萨所证得的见地（即：证法）。关于僧伽，在大乘佛法教中，我们认为真正的僧伽就是已经达到不退转境界的菩萨。

第三个要素是时长，这与法道的目标有关。对于大乘践行者而言，我们从此刻开始皈依直至成就证悟，因为我们的最终目的是为了了一切有情众生而要获得圆满证悟。

第四个要素是目的，比如是仅为了自己的解脱，还是为了成就证悟。

## 大乘皈依的四个特点

基于我刚才所描述的四个要素，我们可以指出大乘皈依的四个特别的特点。就“因”而言，虽然大乘皈依包括了恐惧、信心、悲心三因，但最主要的因是悲心。关于皈依对象，如前所述，在大乘中，我们皈依具三身的佛陀。关于法，在大乘中，我们特别皈依大乘法教，皈依诸佛菩萨的证悟。关于僧，在大乘中，我们皈依真正的僧，是已达到不退转境界的诸菩萨。

第三个要素，即持续时间，赋予了大乘皈依的第三个特点，即皈依直至证得圆满觉悟。第四个要素赋予了我们第四个特点，就是伴以为了一切有情众生皆能成就证悟的目标而皈依，不仅仅是为了自己，而是为了无量有情众生，救度他们免于轮回之苦，置他们于快乐之道上。

## 总结

虽然天人居于较高位，在很多方面都优于人道，但就佛法践行的良好基础而言，人类生命要更好。在天界，有那么多的享受，故天人不会考虑要转向佛法。他们享受如此多的快乐，以致从未感到需要佛法，或明白需要法的原因，因此他们不会费心要去努力践行佛法。在人间，我们虽然有一些安逸、快乐、幸福，但同

时也有痛苦：身体的痛苦、心理上的焦虑、害怕遇见敌人（即：怨憎会）、害怕与爱人分离（即：爱别离）、无法实现愿望的不满（即：求不得）、因未能成功而悲伤、对失败的恐惧——我们在日常生活中遇到的所有问题都给我们带来痛苦。这种痛苦致使我们去寻求精神之道，去寻觅解脱和证悟。就有基础来践行佛法为关注点而言，人类生命比天人之身要好得多。

佛经和论述阐释了“获得具有践行佛法所有必要先决条件的人身何等重要”，比如摆脱不利条件并具备必要条件。这样的生活从很多角度而言都是弥足珍贵的，亦是极为难得的。拥有这样的机会是稀有的。感谢我们自己的福德、自己的祈祷与发愿，现在我们拥有了这些具备所有必要条件的人类生命。我们一定不能浪费此千载难逢的机会，而应该充分利用它，这样我们才能在此生中取得一些实实在在的成果。浪费了此大好时机，就像两手空空从宝岛回来，连一颗珍宝都没有。如果我们像动物所做的一样，只是以平常的方式去追求简单的快乐和目标来打发时间，那会是巨大的损失。没有比失去此践行佛法的机会更大的损失了。如果我们要践行佛法，就应该用我在这里已描述的方式，着重方便与智慧：一方面是方便，包括慈悲及其他人类基本品质；另一方面是智慧。

我也解释了要趋入佛法修行的大乘皈依方法。从这里起，你将开始遵循菩萨道，这意味着生起证悟心并践行六圆满。然后，你就会越行越远，最终达至究竟证悟，证得三身与无穷无尽、不息的利生事业之轮。只要轮回还存在，佛陀的事业就会以这种那种的形式永不停止。

## 问答

问：我五岁的女儿问我“佛在哪里，如何与佛对话”，我该怎么回答她呢？

答：佛陀并不在任何特定的地方。正如我所说，每个人的心都有佛性，都是究竟智慧的本性，这就是法身。我们因为障碍而见不到它，但当我们消除障碍时，届时我们就会见到自己拥有法身，即实相之身。实相之身如虚空般无垠。

问：尊者将在新加坡萨迦寺予以灌顶，这是一个非常难得的获授灌顶的机会。我的问题是，在不知道该灌顶的意义或不知道本尊的情况下接受灌顶是否恰当（即：如法）？另外，获授这些灌顶后有要遵守的承诺吗？

答：视乎情况，你会得到不同层次的灌顶。真正的灌顶只有在领受者与给予灌顶者都充分理解的情况下才会发生；然而，每个人都很难理解一切的——只要你有真诚的虔敬心与正确的动机，那么灌顶就像在肥沃的土地上播下一颗种子，即使你在进行灌顶仪式时并不完全理解它。灌顶期间，传授者会尽力解释含义，但这完全取决于参与者，以及你是否有正确的动机，这是最重要的。因为这样的灌顶是最高层次的教法，所以你必须要有正确的动机，即为了一切有情众生而寻求证悟。

问：本尊、护法是否和神一样？

答：“神”这个词有不同的含义。当我们谈论天界的世间神，或者居于色界、无色界、欲界的神时，我们指的是世俗层面的神。这些众生优于人类众生，但他们仍然在轮回之中。依据佛法，有许多不同的此类神。在佛教中，我们也有世俗的本尊，虽然他们仍在轮回之中，但他们具有一定的力量来帮助我们，例如保护我们。

接下来，还有出世间的本尊，这些本尊是不一样的。佛陀的终极（即：究竟）智慧超越了任何形色或象征，但为了帮助有情众生，为了我们，佛陀以这些形色示现。这些本尊有很多，有些是寂静的，有些是忿怒的，有些有很多手、很多头，或者很多眷属围绕，等等。这些事物象征着佛果的不同面向。

问：除了练习禅修之外，我可以如何压制愤怒？

答：针对愤怒有很多对治方法。当然，禅修是压制愤怒最高级、最有效的方法，但对于普通人而言是很难的。对于普通人最好的方法就是，记住沉溺于愤怒会面临的后果。从始至终，愤怒只有过失。愤怒生起的时刻，就会扰乱你的平静。你的脸色变黑，你食欲不振，你失眠，它扰乱了你的身体系统，它还会扰乱你的家庭和你的人际圈，其当即的影响是非常有伤害性的。然后，愤怒最终会导致我们堕入恶趣，那里有难以想象的苦。通过记住这些后果，你就可以避免生气——没有人愿意经受苦。

问：尊者，我们怎样才能耗尽您所说的“燃料”并成就无我的境界呢？

答：“燃料”就是烦恼，而烦恼是由我执而生。当你执着于自我时，接着欲望、愤怒、骄傲、嫉妒和其他烦恼就会生起。但当你审视我执时，你会发现它犹如一根被误认作蛇的绳子。天黑时，在有蛇出没的地方，地上的绳子很容易被误认作蛇，当误认产生，你立刻就会体验到恐惧和焦虑。但一旦你意识到它不是蛇，那么你所有的恐惧和焦虑都会消失。烦恼是由我执而生的。但当审视这一点时，你会发现烦恼没有实质，没有独立的实体，没有自我的存在，这自然会减少烦恼。当烦恼耗尽时，“燃料”就消失了。

问：我们如何处理与“我”相联的五蕴？

答：在五蕴的基础上，我们执着于自我。当有诸蕴的聚合时，我们会认为有一个东西，即一个自我。如果你分析它们，把它们分开，你会发现不是一个，而是很多东西聚合在一起，而且它们中的每一个也是由很多东西组合在一起的。你可以看到它们只是在相对层面上在一起；事实上，没有这样的事情。这会减少把自我和外表当真的执着。

问：“佛性”是空性与光明的内心品质的名称吗？

答：佛性就是光明，或者说是基本明光。它只是一个名称，因为终极的真相是超越任何描述、超越解释、超越感知的。然而，这就是所有现相的真实本性。它永远不会生起，或者说永远不会诞



生。当某物从不会诞生时，它就无法住留；当某物不住留时，它就永远不会停止；同时，它就在那里——没有什么需要证悟，但证悟这个真相才是终极的目标。

问：尊者，您可以与我们分享您对佛法导师虔敬心的看法吗？

答：在所有佛教传承中——小乘、大乘和金刚乘，精神导师都非常重要。我们不应该立即接受一位精神导师，我们必须从弟子的角度来审视导师，才确定谁是真正的、可靠的导师，或者真正的、可靠的师父。然后，另一方，导师也审视弟子。当双方都由此检验而信任时，师徒关系就可以建立。一旦你做到了这一点，并且你确信这是一位真正的、具德的导师，他可以给你展演真正的法道，那么极为重要的就是：护持这份纯粹的关系。在大乘传承中，据说导师就像佛陀。我们没有足够的福报看见真正的佛陀或者听到他的声音，但是通过精神导师，我们可以听闻佛陀的教法。因此，我们应该视自己的精神导师如佛陀（即：视师如佛）。

注释:

[1] 蕴，佛教术语，聚集之义，意指人类存在的基本要素。如：五蕴，色、受、想、行、识。

[2] 佛法中的十种善行：戒杀生、戒偷盗、戒邪淫、戒妄语、戒离间语、戒恶语、戒绮语、不贪心、没有害心、没有持邪见。十种恶行：杀生、偷盗、邪淫、妄语、离间语、恶语、绮语、贪心、有害心、有邪见。

[3] 参见《入中论》：声闻中佛能王生，诸佛复从菩萨生，大悲心与无二慧，菩提心是佛子因，悲性于佛广大果，初犹种子长如水，常时受用若成熟，故我先赞大悲心。

[4] “不退转境界”指菩萨已达到第八地。到了此层次，就不再有任何倒退的可能了。圆满成佛的轨迹是不可逆的。

[5] “小乘”和“大乘”这两个词最好参考动机来理解：小乘，意为“小”，即此人寻求个人从轮回中的解脱，而非为了一切有情众生而证悟。小乘并非上座部的同义词。由于小乘和大乘践行者的目标都是超越轮回，故此二乘都被归类为“出世间的皈依”。

[6] 佛陀的三十二相，即足安平相、千辐轮相、手指纤长相、手足柔软相、手足缦网相、足根满足相、足趺高好相、腯如鹿王相、手过膝相、马阴藏相、身纵广相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七处平满相、两腋满相、身如狮子相、身端直相、肩圆满相、四十齿相、齿白齐密相、四牙白净相、颊如狮子相、咽中津液得上味相、广长舌相、梵音深远相、眼色如绀青相、眼睫如牛王相、眉间白毫相、顶成肉髻相。

[7] 佛陀的八十种相好，又名八十种随形好，即无见顶相、鼻高不现孔、眉

如初月、耳轮垂垂、身坚实如那罗延、骨际如钩锁、身一时回旋如象王、行时足去地四寸而现印文、爪如赤铜色薄而润泽、膝骨坚而圆好、身清洁、身柔软、身不曲、指圆而纤细、指文藏复、脉深不现、踝不现、身润泽、身自持不透迤、身满足、容仪备足、容仪满足、住处安无能动者、威振一切、一切众生见之而乐、面不长大、正容貌而色不挠、面具满足、唇如频婆果之色、言音深远、脐深而圆好、毛右旋、手足满足、手足如意、手文明直、手文长、手文不断、一切恶心之众生见者和悦、面广而殊好、面净满如月、随众生之意和悦与语、自毛孔出香气、自口出无上香、仪容如狮子、进止如象王、行相如鹅王、头如摩陀那果、一切之声分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛红色、毛软净、眼广长、死门之相具、手足赤白如莲花之色、脐不出、腹不现、细腹、身不倾动、身持重、其身大、身长、手足软净滑泽、四边之光长一丈、光照身而行、等视众生、不轻众生、随众生之音声不增不减、说法不着、随众生之语言而说法、发音应众生、次第以因缘说法、一切众生观相不能尽、观不厌足、发长好、发不乱、发旋好、发色如青珠、手足为有德之相。不同佛经里有不同版本，但大同小异，编者本文选取的是比较普遍的一种，感兴趣的读者可自行查找。





■ 萨迦·赤千法王被尊为藏传佛教萨迦传承的第四十一任法主。法王生于1945年，来自尊贵的昆氏家族。这一家族的祖先可追溯到西藏历史的早期。该家族在十一世纪时创立了萨迦派。年轻时，法王从众多卓越的大师和学者处接受了高强度的佛法训练，包括了佛教哲学、禅定修习和修法仪轨等。

普遍地，法王被认为是文殊师利菩萨的化身，他是许多新生代佛法上师和行者的精神导师，并在东西方国家皆传授了萨迦派的核心教授——道果法。法王示现出了甚深的智慧与慈悲，他不辞辛劳地工作着，建立了大量的寺院、尼众院和教育机构，并将佛陀教法带给了世界各地的无数信众。



**“萨迦传承”——把珍贵的萨迦教法  
以您的母语精准圆满地传达于您**

**“The Sakya Tradition”—Delivering the  
Precious Sakya Teachings Accurately  
and Entirely in Your Native Languages**

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有