



人的本初善與精神之道

薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦·赤津） ■ 著

“薩迦傳承”翻譯小組 漢譯

Translated by “The Sakya Tradition” Translation Team



“薩迦傳承”出版

“The Sakya Tradition” Publications

2023 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共用許可協議》（署名——非商業性使用——禁止演繹）4.0 項下的著作權保護。本作品允許為合理使用的目的而複製或印刷，但需保留完整作者署名。

不得為商業利益或個人金錢報酬之目的而使用本作品。

詳情參閱《知識共用許可協議》。

“薩迦傳承”出版

<https://sakyatradition.org>

電郵 : info@sakyatradition.org

微信公眾號 : [sakyatradition](#)

微博 : [sakyatradition](#)

IG: [the_sakya_tradition](#)

Facebook: [TheSakya](#)

Youtube: [薩迦傳承 The Sakya Tradition](#)

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

Twitter: [Sakya_Tradition](#)

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

鳴謝

尊聖的薩迦·赤千法王（第 41 任薩迦法王），於 2012 年 5 月 28 至 29 日在新加坡大悲佛教中心賜予此開示。該活動由新加坡薩迦寺與淨土梵音聯合主辦。「薩迦傳承」於 2023 年準備、編輯和出版此文字稿的英文版。「薩迦傳承」是非盈利組織，致力於保存和廣泛傳播榮耀薩迦派的珍貴法教，同時「薩迦傳承」翻譯小組亦把此文翻譯成中文。

本篇由 Maria Julia Silva、謝寶萍、謝寶葵及李志光慷慨贊助。我們亦要衷心感謝所有的發心人員，為整理本篇開示所付出的貢獻和努力。

以此功德，願尊聖的第 41 任薩迦法王健康長壽、長久住世、法輪常轉。

導讀

我們與佛有何區別？一介凡夫要成佛，是否癡人說夢？

佛陀說每一位有情眾生皆有佛性，有成佛的潛能。

既然如此，為何我們還未成佛呢？

相比其他有情眾生，人類更有自己的優勢，因為我們都有基本的人類品質——善德——也有長養它的能力和可能。此善德乃成佛之基，亦是收穫真正平和、幸福與成功的關鍵。

既然已具備了所需條件，為何我們無法持續快樂呢？為何我們依然會時感傷心難過、不如意呢？

對於那些想要解脫、成為覺者，該如何越過浩瀚的輪迴苦海，抵達彼岸呢？

本篇，法王將實現世俗與精神目標的要訣層層遞進，傾囊相授，幫助我們知「彼」知己，百戰不殆。

目錄

第一部分：發展人類品質	1
問答	17
第二部分：遵循精神之道	19
問答	38

第一部分
發展人類品質

外在、內在的進步

在我們生活的世界中，遍佈不同的種族，充滿不同的思想、信仰、文化和傳統。然而，人人都有一個共同點，就是希望脫離痛苦與苦難並獲得幸福。每個個體、每個社會，都在為了幸福而做著各種努力。在上世紀，科學技術領域已取得了巨大進步，帶來了巨大利益：許多一度無法治癒的疾病，現在可被輕鬆診斷並治癒了；許多曾經完全不為人知的地方，我們可以參觀了。許多好處源於通信技術與其他事情的進步。

與此同時，這種外在的或物質的進步，並不能解決我們根本的痛苦與苦難問題，它不能給那些正尋求這些事物的人們帶來真正的平和、寂靜（即：苦的徹底止息）與幸福。再者，除非且直到我們取得內在的精神進步，否則這種科技進步將使世界更危險、更暴力、更不安，這就是為什麼我們取得內在精神進步是重要的。唯有通過外在、內在進步的結合，我們才能真正讓世界更美好、更和諧，並成為和平之地。

無論我們的種族、宗教、政治觀點或傳統是什麼，重要的是：每個人都發展我們稱之為「基本的人類品質」。我相信世界上所有主要的宗教都教導愛、慈悲、忍耐與寬容的重要性。通過發展這些基本的人類品質，我們可以使自己成為更好的人，這是我們能獲得真正平和與幸福的唯一方式。

然而，這並不容易。我們都知道這樣做會帶來實實在在的好處，但卻難以付諸實踐。之所以如此困難——說易行難，是因為我們的心長久以來都在與煩惱或負面情緒連系在一起。

心與煩惱

根據佛法，心無起始。我們無法說某人的心是從什麼時候開始的。心是無始、無形、非物質的，這是世界上最偉大的奇跡之一。我們瞭解肉身從何而來、如何發育以及如何保養。我們可以用自己的眼睛看到這些事，用自己的雙手觸摸身體。我們可以描述物質事物的大小、形狀和顏色。我們也知道，總有一天，我們的身體將以這樣那樣的方式被處理。

心與身體迥然不同。身體會消失，但心本已是看不見的。心是無形的、非物質的。我們無法用肉眼看到它，無法用手觸碰它，我們無法描述心的大小、形狀或顏色。然而，顯而易見，我們的心是存在的。沒有心，我們誰都無法運作；沒有心，身體是沒有生命的，也就是一具死屍。心是最重要的，它不會像身體那樣在死亡時停止存在。作為一種非物質的東西，它不能被火化、埋葬或放在其他地方。

我說過，心自無始以來就有了。心是自為成因的、持續性的；然而，儘管心無始以來一直延續，但它也總是在變化。嬰孩或兒童的心與較年長時的心，有極大不同。然而，我們能有記憶，是因為心不間斷的連續性，一直追溯到嬰兒期，追溯到出生在這個

世界以及之前。心相續從未停止過，也不會停止。我們當下的心現在與這些身體結合在一起，但我們的心在這些身體之前就存在了。非物質的、連續性的心，是證明今生之前有過生命的一種方式。

從無始以來至今，我們的心一直與煩惱或所謂的負面情緒連結在一起。我們被煩惱所困，是因為我們缺乏智慧，不知道真相。由於這種與煩惱長期、持續的連結，我們很容易產生負面情緒，如欲望、憤怒、嫉妒、驕傲等。即使是一個字也能引發負面情緒，一言可以引起嫉妒，一個詞或某一瞥都會引起憤怒。我們知道這些都不好，它們是弱點，因為每當負面情緒生起時，我們就不會感覺良好。例如，當憤怒生起時，臉會變紅，血壓會飆升，整個身心系統都被擾亂。即使我們不想讓自己的平靜與幸福被破壞，我們也無能為力，因為我們是如此習慣與負面情緒長期連結。

以吸煙或飲酒者為例，他們知道這是有害的。吸煙會導致危險的疾病，不僅對自己有害，對其他人亦然，飲酒也會對身體造成嚴重損害；但吸煙或喝酒的人已經習慣了這些，即使他們知道這種行為有害並想戒掉，也很難做到。像這樣，我們長期與煩惱連系在一起，以致難以生起愛、慈悲、忍耐和寬容等人類基本品質。相反，我們卻不由自主地生起負面情緒：嫉妒、驕傲、憤怒、欲望等。

精神踐行如何運作：心的本然純淨

我們必須努力改變自己的心，改變自己的思維方式。精神踐行可以幫助我們做出這種改變。第一步是察覺到：自己的負面情

緒，是自己所有痛苦與問題的因。許多人甚至沒有注意到負面情緒是有害的，但它們造成了我們所有的不幸與痛苦。危險因素——我們最大的敵人——並不在我們之外，而在我們自己的內心。沒有外在的敵人能如自己煩惱般造成如此多的痛苦。第二步是壓制負面情緒，讓它們不那麼活躍，與它們少糾纏。這是我們必須努力去做的。

最後，通過禪修和其他精神踐行，我們可以徹底消除負面情緒。一旦它們被消除，心基本的、真實的本性就會顯現出來。以此方式，我們所說的解脫和證悟才有可能實現。根據佛陀的教導，每一位有情眾生都具有佛性——不只是人類眾生。具有佛性，意味著「我們心的真實本性」與「佛陀超凡智慧的真實本性」之間並無區別，它們是一樣的，完全無有區別。就事物的真實本性而言，有情眾生與佛無異，有時這也被稱為本然清淨，即心的真實本性是清淨的，從未被障礙所染污。

儘管如此，「無能為力的凡夫」與「佛」之間，還是有極大差異。我們沒有佛陀的自在或能力。在按照佛教傳統說法，我們相信業因果。自己的業風吹到何處，就必須去往那裏，別無選擇。業因果，是基於自己的行為與煩惱的因果法則。由於業因果，我們不能簡單地決定自己想要什麼並擁有它。我們可能希望長壽健康，我們想要快樂，但我們不能只是希望或決定得到快樂。由於我們的業，我們無有選擇，亦無自由，事與願違：我們會生病，我們會死亡，我們會遭遇不幸——這就是我們沒有真正的自由且無能為力的原因。與我們不同，佛陀完全斷除了一切形式的障礙，他們已經完全生起了所有可能的美好品質。這就是為何有情眾生與佛之間的

差異如同天地之別。然而，儘管有此差異，但當我們考慮本性狀態或基本本性時，兩者之間就無有差異了。

因為我們相信一切有情眾生，都有此本然的清淨或佛性，所以，我們相信每位有情眾生，都有機會成為圓滿證悟的佛。然而，目前我們還沒有自由，因為我們缺乏能見到心之真實本性的智慧。缺乏這種智慧，我們就會執著於自我。我們都有「我想」或作為「我」來思考的習慣傾向，因為它已在許多生中建立起來。

「我」無可尋覓：根本無明

然而，如果你仔細觀察，會發現在任何地方都無法找到這個「我」。如果有一個「我」或「自我」，它一定會在名字、身體或心中被找到。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，這個名字不是自我。至於身體，如果你從頭到腳檢查你的身體，如果你檢查它的每一個部分——頭髮、皮膚、血液、骨骼、皮膚、靜脈等，你在任何一處都找不到「我」。然後是心：心也許看似是自我，但心卻一直在變化，甚至昨天的心也與今天的不同，你昨天的思考方式也與今天的不同。雖然有心相續讓我們記住事情，但心每時每刻都在變化中。永遠在變化的事物不可能是「我」。如果「我」是昨天的心，那麼今天的心就是另一個「我」了。

因此，我們總結出：沒有可被稱為「自我」的實際事物，「自我」不存在於名字、身體或心裏。即使在日常語言中，我們談論

起「我的身體」和「我的心」，就像說「我的房子」「我的汽車」或「我的親戚」一般。但房子不是「我」，房子屬於你；同樣，身體不是「我」，心不是「我」。一個人的心一瞬間是快樂的，下一瞬間又不快樂。心屬於你，但顯然心本身不是你。那麼，這個擁有這一切的「自我」或「我」在哪里呢？那個不僅擁有你的財產，還擁有你的身體和心的「自我」在哪里？你不會找到這位擁有一切的大主人，無法在任何地方找到它。

按照慣例，我們會體驗到這個自我或「我」，這個做出行動並獲得回報的「我」，做出福德之舉也犯下惡行過失的「我」。然而，事實上，並不存在這樣的自我：當我們分析它時，會發現並無邏輯緣由表明這個自我存在。這種根本性的錯誤，就是我們所說的根本性無知，即根本無明。由於我們缺乏智慧，我們無法見到實相或心的真實本質；相反，我們執著於自我。儘管我們知道這並無邏輯原由，但我們仍然把身、心和所有蘊^[1]聚在一起，專注於諸元素的這份聚合，並認為那裏有一個「自我」。

這是基本性的無知（即：無明或癡）——最大的錯誤。每當你有了自我，就會有他人，就像右和左一樣。如果有右邊，那麼就會有左邊，它們相互依賴，這是邏輯上的必然。因此，認作「自我」時，我們就會將自我視為第一位。無論我們多麼愛他人，我們都會先愛自己。我們自然就會有對己方的貪欲（即：貪）和對他方的憤怒（即：嗔恨或嗔），這就是三根本煩惱（即：貪嗔癡）如何生起：首先是無知，然後是貪欲與憤怒；其次，每當你有三

根本煩惱時，你就會有其他的煩惱，比如嫉妒、驕傲、吝嗇等等：就這樣，無始以來與我們連結的所有煩惱都會生起。

三種煩惱與轉變此心

由於這些煩惱生起，我們採取行動——身體、語言、心意上的行動。我們的行動就像在沃土中播下種子，在適當的時候，它們就會成熟為結果。梵文中的「業因果」，意為行動，這就是業因果法則的運作方式。生命以這樣的方式生而復生，未曾停歇。我們從未擺脫輪迴之苦，輪迴即存在之輪，我們把它形容為生命之輪，周而復始。此刻，我們在此特定的身體裏擁有了這個生命；然後，我們就會離開這個世界，會投生，另一個生命將開始……，如此循環下去，無有止境。

現在要做的事，就是瞭解這一點，然後從煩惱中解脫出來。只要我們還與煩惱糾纏在一起，就永遠無法擺脫苦。輪迴中的一切存在都是苦。令心解脫的方法，就是改變我們自己的心態。根據佛陀的教導，一切都由我們的業，即我們自己的行為所造。佛弟子不相信有一個超然的眾生創造了一切，即我們所有的快樂和所有的痛苦——一切都是我們自己的行為所造的，都生自我們自己的業。

有些傳統相信有一位造物主創造了一切，創造了整個世界，我們必須向這位造物主祈禱，因為我們的幸福和痛苦都取決於造

物主；佛陀給予的幫助是不同的。佛陀給予我們教導，向我們展演正確之道，幫助我們明白什麼是正確的方法，什麼是錯誤的方法。在佛教中，我們不向一位外在眾生祈禱，我們祈禱自己，我們發願。佛陀向我們展示了樂與苦皆由自己的行為所造，而且他還展演瞭解脫之道。我在印度有很多相信造物主的朋友，當面臨痛苦、苦難或災難時，他們會歸咎於神明。他們說：「你為什麼要給我這樣的痛苦？為什麼要給我這樣的懲罰？」在佛教中，沒有這樣的事。如果你批鬥神明，他們會回答：「我已經盡力幫助你了，但由於你自己的惡行，你必須面對這樣那樣的境況。」歸咎於神明是無意義的，因為我們相信業因果。

願他人幸福快樂

在佛教中，救度之道是幫助自己成為更好的人。幸福快樂並非來自求神、求佛，我們不會如同獲得禮物般獲得幸福快樂。我們必須自己努力，讓自己幸福快樂。如果我們發展基本的人類品質，比如愛，就能實現自己正尋求的目標。愛極其重要。根據佛陀的教法，愛是真誠地願他人快樂並具有快樂的因，就像每個母親都祈願自己的孩子身體健康、內心愉悅並具有快樂的因一樣，這樣就會永遠享受快樂。

正如我們渴望幸福快樂一樣，從最微小的昆蟲上至天神，所有其他有情眾生亦如此。只考慮自己的幸福快樂是不對的，我們應該想及一切有情眾生，因為他們都有相同的感受和願望。偉大

的印度大師寂天菩薩說：「這個世界上存在的一切快樂，都源於希望其他眾生快樂（即：所有世間樂，悉從利他生）。」即使在世俗角度上，我們也看到那些無私的人或者關心他人、幫助他人的人，廣受敬重。每個人都尊重像印度聖雄甘地這樣的人，他無私地工作，不關心自己的名譽或地位，而是關心群眾和他人。即使今日，聖雄甘地也在全世界受到尊重。寂天菩薩還說：「世間存在的一切痛苦，皆源於只希望自己快樂（即：一切世間苦，鹹由自利成）。」即使在世俗意義上，也沒有人喜歡自私的人，或者只關心自己的福祉和利益的人。

解脫自心並獲得幸福快樂，不會來自於我們的外部。誠然，作為佛弟子，我們相信祈禱是具力的。我並不是說祈禱和儀式不起作用，它們在很大程度上幫助了我們；但主要的因素，還是來自自方，即來自我們自己的努力。寂天菩薩說，凡夫眾生與佛之間的不同，在於凡夫眾生從無始以來至今，都僅僅關心自己的利益與快樂。我們夜以繼日地努力工作，關心自己，為自己的利益而努力；然而，我們以此方式所得到的一切卻是更多的痛苦——在輪迴中無盡地投生。

當今世界存在著巨大的痛苦、苦難。當你閱讀報紙時，大多數新聞都是關於這樣或那樣的苦，無論是天災、人禍還是衝突。即使在我們日常生活中，我們也面臨著很多問題，舉例而言，精神上的痛苦、物質上比如身體方面的痛苦、經濟上的問題、法律上的問題、婚姻上的問題等各種各樣的苦。我們總是以自私的方

式思考苦，而我們逃避苦的行為帶來的只是更多的苦。我們現在必須更仔細地考慮這個問題。我們必須開始為他人考慮，而不是考慮自己。這並不容易立即做到，也許說易行難。

始於微小，而後擴展

我們應該在身處的環境中，從身邊的親人開始做起，身邊的人即家人、朋友和同事。對他們練習和踐行愛、慈悲與寬容，一開始只建一個小團體為練習的對象，即對境。即使在你自己的家人或朋友圈內，也會看到這樣做後會有多大的不同。然後，當你學會了一些耐心、愛和慈悲時，你就可以慢慢地擴大至你有意識培養這些品質的圈子。作為一名凡夫，要對一切有情眾生踐行愛和慈悲是很困難的；但如果我們一步一步去做，從離我們親近的群體開始，然後慢慢擴大，就有可能做到。這樣，我們就能讓世界更宜居、更和諧、更幸福。

宗教眾多

世界上有許多不同的宗教，我相信每種宗教都有其獨特的品質。我認為多種宗教是必要的。有如此多不同種類的人，所以一種宗教是不夠的。一種宗教並不會適合每一個人。對於某些人而言，印度教更適合；對於某些人而言，基督教更適合；對於其他人而言，伊斯蘭教更適合；對於某些眾生來說，佛教更適合。我們需要不同的藥物來治療不同的疾病，事實上，甚至不同的醫療體系也是必要的。例如，某些疾病對對抗療法藥物反應最好，但

其他疾病對阿育吠陀藥物反應最好；然後，對於某些疾病，傳統中醫是比較適合的。宗教亦如是。

此處我是作為一名佛弟子，從佛教的角度在發言的。許多人來佛教尋求最高的踐行，認為他們幾乎可以立即獲得解脫和證悟，這是不可能的。你必須努力。在你想成為一名優秀的宗教踐行者之前，你必須成為一個好人。而何為好人呢？我相信這意味著發展我們的基本人類品質，像是愛、慈悲心、忍耐和寬容。我相信這對每個宗教而言都是如此：首先，你必須學會成為一個好人。

這些基本的人類品質對於我們自己的利益和他人的利益，都是重要的。可以先從最近的圈子開始學習它們。我已經提到過「愛」，在佛教中，「愛」意味著希望每個人都有樂與樂因。

如果你試著從一個有真愛的地方去瞭解人們的真實情況，你就會發現，事實上，沒有人是快樂的。每個人都以不同的方式在受苦：無財富的人苦於身體上缺衣少食、無家可歸；擁有財富的人也痛苦，他們除了疾病之類的事情之外，還有精神上的痛苦。這些事情終究會影響到每個人，每個人都在以這樣那樣的方式受著苦。

願他人遠離苦

在佛教中，希望每一位有情眾生都遠離苦與苦因的真誠之願，被稱為悲心——佛法中，有不同種類的悲心——但這是基本的含

義。悲心非常重要。想想當你疼痛時，無論是身體上的疼痛，抑或是焦慮等精神上的痛苦，是多麼難以忍受。想想你多麼渴望擺脫這樣的痛苦。一切有情眾生，從微小的、不可見的蟲類上至人、天神，皆有同樣的感受。沒有人願意受苦，即使僅僅是片刻。我們必須考慮他人，而不是僅想著自己的苦。

畢竟，我們的生活完全依賴於他人。例如，若沒有父母，我們甚至不會出生。剛出生的時候，若沒有父母的悉心照顧，我們誰都活不下來。新生兒無人照顧，就無法存活長久。那時，你不能自己吃飯，不能說話，不能自己做任何事情。你的父母給你食物，護你離險；冷的時候給你保暖，熱的時候讓你涼爽。他們撫養你長大，教你說話、走路、吃飯、工作。再長大些，還有人教育你。在老師和朋友的幫助下，你成為一個越來越好的人。作為一個成年人，我們也無法獨自生存。我們需要同伴、朋友以及其他可以分享我們的感受和問題的人。隨著年齡的增長，我們會越來越依賴別人。當我們生病和年老時，我們需要幫助。我們縱貫一生、從始至終都依賴於他人。那麼，我們怎麼能忽視別人，只關心自己呢？這不合乎邏輯，也不正確。正如我們自己希望脫離苦一樣，每個眾生都有同樣的感受、同樣的願望。我們必須考慮其他眾生的苦。

即便我們不能真正幫助他們，我們現在沒有這個能力，但我們至少應該有這個動機。我們可以分擔他們的痛苦與問題，與他們討論事情，關心他們。即使通過觸摸、安慰、建議和交談等簡單的行為，我們也可以帶來某種緩解。

像這樣的悲心是非常非常重要的。世界上所有的宗教都強調悲心的重要性。在佛教傳統中，佛陀的一切教示，都基於悲心。然後，在佛教中，被稱為大乘佛教的傳承明確表示其根是悲心。大乘的意思是偉大的車乘或法道，這意味著一個人不只是為自己尋求解脫。在大乘佛教中，我們是為了利益一切眾生而尋求證悟的。沒有悲心，就不可能生起這種幫助眾生的願望。悲心是一切大乘法教的根；無悲心，就無法踐行大乘法門。

我們說悲心在開始、中間、最終都是最重要的。開始，它作為動機是重要的。中間，我們在大乘中所做的每一個踐行，理想情況下都不是為了自己的利益——每一個踐行都是為了他人的利益。因此，沒有悲心，這也是不可能出現的。最終，當我們獲得證悟時，悲心也是根本的，因為佛陀的一切事業都是為了利益一切有情眾生。據說，起初，悲心如種子；中間，如水和肥料；最後，便是成熟的作物。

悲心是一切利益、一切快樂與平靜的源泉。我們可以祈禱本尊或天神來實現我們的願望，這種祈禱是重要的，它至少會在心理上幫助我們；但僅僅祈禱並不能實現我們的願望，踐行悲心是做到這一點的可靠方法。撇開宗教不談，即使在世俗的層面中，悲心也是有益的。任何踐行悲心的人自然會體驗到快樂。一切事物皆由因緣而生，我們出於悲心而做的行為，無論是身、語還是意方面的，都會帶來平靜與快樂，不可能是別的情況。這就是為什麼即使為了世俗生活，悲心亦如此重要。

耐心忍受不友善的言行

人類的第三個基本品質是寬容。寬容是指無論遇到什麼不友善的言行，都能忍受。寬容也被稱作忍辱，是憤怒的反面。在所有的煩惱中，嗔恨是最有害的。根據佛教傳統，因憤怒而生的身、語、意行為不僅會擾亂你自己的平靜與快樂，還會擾亂你的家人和朋友的安寧，即你周圍整個圈子的平靜。將來，這些行為都會使你墮入惡趣。寂天菩薩說，我們在數千劫中所造的一切善德，所有來自佈施、供養和持戒的善德，都可以在一剎那的憤怒中被摧毀（即：一嗔能摧毀，千劫所積聚，施供善逝等，一切諸福善）。一劫是一段極為漫長的時間。寂天菩薩說，數千劫所積累的善德都可以這樣被摧毀。沒有比憤怒更嚴重的惡行、更糟糕的過失了（即：罪惡莫過嗔）。

憤怒的反面是寬容或忍辱。忍辱是很難踐行的，但如果你能做到，它就有很大的利益。憤怒的過失有多大，忍辱的利益就有多大。寬容積累福德就能到這個程度，但作為一個普通人，卻難以實踐。如果有人說了不友善的話語，你就發脾氣，也想說不友好的話來回擊對方，這是不對的。如果有人說了不友好的話，或者用惡毒的眼光看你，這很難容忍，但如果你能容忍僅僅一次，那就能容忍另一次，然後，你就能容忍第三次。當你踐行忍辱時，最終它會變得更容易。踐行忍辱會有很大的利益。

這些都是人類的基本品質，我相信它們都是非常珍貴且具價值的，是一切幸福和利益的真正源泉。我們應該盡可能多地踐行它們。

消除負面情緒之道：先壓制，再根除

據說佛陀的教法是初善、中善、末善。起初，我們還不知道何為對、何為錯，但獲得遍知智慧的佛陀卻清楚地知道。他教導我們：煩惱造成我們所有的痛苦與苦難。起初，我們聽聞到這點便是善。一旦我們聽到這句話，我們便開始意識到，過失並不在外面，而在我們自己的內心——我們的負面情緒導致了自己所有的不快樂與痛苦。這樣，我們就能通過聞法而獲得智慧。

由於我們分析了所聞，一旦我們了悟苦因是自己的負面情緒，那我們就能夠壓制負面情緒。當憤怒生起時，我們學會壓制它，因為我們知道它的過失是什麼，它的危害是什麼，以及憤怒所造成的巨大損害。與其激發憤怒，不如壓制它。這樣，憤怒就會變得不活躍，也不會再造成傷害和痛苦。這就是中善。

一旦我們聽聞、分析法教後，一旦我們把負面情緒壓制到一定程度時，我們就可以禪修了。通過禪修，我們可以將「壓制負面情緒」超越至「將其從根源上挖掘出來」。這樣，憤怒就可以被徹底連根拔除，以至它永遠不會再出現在我們的心中。這就是佛法的初善、中善、末善。

我們必須聽聞佛陀的教法，然後自己分析、思考；接著，若我們將它們付諸實踐，就會看到法教的利益。佛陀從未說過他的教法最好，所以每個人都必須遵循；相反，他邀請每個人親自去看。

驗金

在佛教中，邏輯和理性極為重要。佛陀說，僧、尼與智者，都應該像分析金子一般去分析他的教法。購買黃金時，我們必須確保它是真金；我們切割、刮擦或以其他方式測試，唯有在確信它是真金時我們才會購買。同理，佛陀說我們都必須分析他所給予的教導，就像我們會分析黃金一樣。我們唯有確信它們是真實可信的法教並值得接受時，才接受。正如佛陀所言，一旦我們接受了它們，就應該踐行它們，然後會看到它們產生的利益。接著，我們就會意識到它們是多麼珍貴、多麼有益。這就是人們如何確信佛陀是偉大的。

我們也可以通過同樣的方式，遵循佛陀的教導，讓自己成為更好的人。我們應該學習、分析這些法教，然後將它們付諸實踐，親眼見到愛、慈悲、寬容給我們帶來幸福快樂，這種幸福快樂無法通過外在的物質進步來實現。你買不到寬容、愛或慈悲，你不能要求醫生或其他人，例如通過某種手術，將它們給予你。我們必須自己長養基本的人類品質，這樣，我們就會找到自己所尋求的一切利益和幸福快樂。

問答

問：您說我們有基本的情感：愛、慈悲及寬容；我們也有基本的煩惱，如：貪欲、憤怒、嫉妒和驕傲。為什麼「感受到煩惱」比「感受到人類的基本品質」更容易？

答：正如我在開始時提到，這是因為我們不僅今生而且過去的許多世都與煩惱連結，這是我們生生世世建立起來的習慣傾向，即習氣。我舉了飲酒和吸煙的例子，這些是有害的，但人們已經習慣了這些行為。人們很難停止這些習慣，即使他們有戒掉的意願。同樣，我們很難脫離煩惱，基本的人類品質也很難生起，這是因為我們的習慣傾向。

問：我在嘗試踐行寬容時，是有困難的。當某件事困擾我，並且對我而言是如此真實時，我怎麼能有耐心呢？

答：正如我所說，如果你意識到寬容有多麼重要，那麼你可以嘗試踐行一次，然後再一次。若你能做到第二次、第三次、第四次，最終就會變得更容易。你會讓它成為一種習慣。一旦開始了，就沒有什麼不會變得更容易，但最初，可能會非常困難。

問：您在演講的第一部分中說，「我」既不是心，也不是身，所以我們無法證明「我」的存在。您是否相信「我」根本不存在，但存在著比心更超勝的某物呢？或者說，您相信「我」裏面還有某物，我們在證悟的時候就開始知道了「我」的真實本性嗎？

答：是的，心的真實本性事實上是超越言說。在佛教中，我們講相對真相（即：世俗諦）和絕對真相（即：勝義諦）。世俗諦是我們獲得勝義諦的途徑或方法。在世俗諦中，我們確實有一個「我」，因為如果沒有「我」，那就沒有人努力達至解脫了。在相對的意義上，有人行善並獲得這些行為的利益，有人造惡且從惡行中感獲苦。如果沒有「我」，這些事情當然就無法運作。

但事實上，當你達到絕對的層次時，就沒有「我」了，「我」只是一個幻相。直至你從這種幻相中覺醒之前，都有一個自我，儘管事實上，並無自我。這就像夢境的例子。當你在做夢的時候，你會有很多經歷，產生很多感受的經歷，無論是快樂、悲傷或恐懼等等；但當你醒來時，你會發現什麼都沒有，沒有任何夢中所見的跡象。同樣，當你達至究竟的層次時，就沒有「我」了，即沒有自我；但在相對的層面上，存在著一個我們所說的卻未經邏輯證明的自我。

問：在禪修的時候，必須有覺知，對吧？但是，當意識到自己在這裏時，怎麼能認識到終極的真相——無我呢？

答：禪修有很多不同的層次：基礎禪修、更高階禪修、最高階禪修。在基礎的禪修中，當然有一個自我。在我們的練習中，有這個練習的我，有某些人，我們仍處於如夢般的狀態。然而，隨著你進一步進入更高的禪修時，你就越接近終極的實相，自我的感覺就會越來越少。

第二部分
遵循精神之道

我解釋了將「努力使自己成為更好的人」作為第一步之重要性。以此為基，我們就可以努力成為好的精神踐行者。如我所言，世界上有許多不同種類的人，有不同的文化、傳統和思想，但每個人都願求同樣的事情，那就是脫離痛苦、實現幸福（即：離苦得樂）。這是大家共有的、對此生普遍關心的問題。在世俗情形中，每個人都希望長壽、健康、幸福快樂、富裕、所願皆遂，而通過長養愛、悲心、寬容等人類基本品質，我們可以實現更多的幸福。現在，我要更具體地談論佛教的精神之道。

無常・轉生・精神踐行對長養智慧的必要性

佛陀教導，一切和合之物皆受制於四種結局（即：四際）：

- 相聚後最終是分離（即：聚際必散）。人們的任何聚會，比如這次相聚，都會以分離告終。我們都會各奔東西。
- 積累後最終是耗盡（即：積際必盡）。我們積累了財富和許多其他東西，卻不能永遠不變。無論我們積累了多少，最終都會耗盡。
- 達到頂點後最終是跌落（即：高際必墮）。無論你的身份——你的地位和權力有多高，都不會永遠保持。最終，無論多高，我們都會跌落。
- 出生後最終是死亡（即：生際必死）。在此宇宙出生的任何人，都會死去。沒有人生而不死。當然，對於超越世俗層次的

聖者而言就不同了；但對於有煩惱的普通人而言，則不得不因自身的業而死亡。

雖然我們都想在此生獲得幸福，但我們知道此生並非永恆。每個人都知道無人能永遠活著。我們知道，任何出生在這個世界上的人都會死去，這是毫無疑問的。佛陀的教法闡釋說，一切和合的事物都是無常的。「一切和合的事物」是指取決於因與條件（即：緣）而存在的任何事物。

很多人不相信有來世，他們認為此生是唯一的一生，當此生結束時，就什麼都沒有了。其他人則相信此後還會有生命。還有第三種群體，即那些聲稱不知道且不表明這樣或那樣立場的人。除了第三類群體之外，說有來世的人與說沒有來世的人之間存在著爭論。在那些說沒有來世的人中，他們往往給出的理由是，沒有人見過來世。然而，這並不是一個合理的理由。有很多東西我們從未見過，也無法看見，但它們卻存在。聲稱沒有來世的人，並沒有合理的理由相信沒有來世。

說有來世的人可以對此指出邏輯原由：我們知道心是不可見的、非物質的，它不能像我們的身體一樣被火化、埋葬或以其他方式處理。我們知道，自從生在這一世，甚至自從在母親子宮裏受孕以來，我們的意識一直在持續、未間斷過，但卻總是在變化中。心是連續的、不可見的，它不是身體。設想它將在未來持續下去，是合乎邏輯的。

正如我在第一部分說過，心自無始以來就存在，它是自成因的、持續的；然而，儘管心自無始以來一直延續，但它亦總是在變化。非物質性的心的連續性，是證明今生之前就存在生命的一種方式。再者，雖然心的本性是清淨的，從未被障蔽所染污，但我們的心從無始以來至今，就與煩惱或所謂的負面情緒相連。

根據佛陀的教法，我在第一部分中討論的人類基本品質，即愛、悲心、寬容等，是精神踐行中非常重要的部分。它們幫助我們壓制煩惱，但我們務必要做的，不僅僅是壓制它們，還需要徹底消除它們，為此，智慧是絕對必要的。一篇論釋中說，一切可見與不可見的好品質之根，皆是智慧。可見的品質，是指我們此時此地可以看到的事物；不可見的品質，是指諸如來世、解脫、證悟等——這些品質之根皆在於智慧。我們說智慧必須與悲心相結合，悲心是最基本的踐行或方法（即：方便），但悲心必須與智慧相結合。

佛教與三種精神之道

佛教的所有教法可被分為佛教科學、佛教哲學和佛教宗教。佛教宗教，或者說佛法，是佛弟子所踐行的，像是皈依、生起證悟之心（即：菩提心）等。佛教科學，意即佛教對世界——存在和實體——的解釋。世界上有許多不同的哲學對這些事物給出了不同的闡釋，當然，大多數普通人不會去關心與現實本質相關的問題，或者超出我們所見聞和感受的現實。更聰明的人確實想知

道這些事情，他們問「我們為何在這裏」「這一切之外是什麼」「現實的本質是什麼」。仔細研究這些問題後，聰明人給出了不同的答案，這就是為什麼有許多不同的哲學。佛教內部也有許多不同的哲學宗派。

在佛教中，我們一般描述了三種不同的精神之道：下士道、中士道、上士道。

下士道：為了享有更高階的轉生

第一個法道被稱為「下士道」。由於此道是精神之道，而非世俗之道，故此道的踐行者知道此生不是永恆的，死亡時心識不得不離開這個世界和身體。我們不得不將一切棄之身後，包括自己的家人、朋友、財產，甚至是在母親子宮受孕起就與自己相連的寶貴身軀。我們特別照顧這個身體：熱的時候，我們盡力讓它涼快；冷的時候，我們就盡力溫暖它；餓的時候，我們就進食——但我們死時，將不得不留下這寶貴的身軀。

唯有心識，即心相續，會繼續。它將離開這個身體，就像從酥油中拔出一根毛發般。屆時，將由我們的善行和惡行，而非由天神的意志，決定我們來世趨往何處。

由煩惱或負面情緒所造下的惡業，會導致我們墮入惡道——地獄道、餓鬼道或旁生道。我們看不到地獄道、餓鬼道，但那裏所受的苦、那裏眾生的壽命等等，在真正的、可信的經論裏闡釋

得很詳細。至於旁生道，我們不需要依靠論述或佛經，亦可親眼看到動物是如何受苦的。如果我們作為人類不得不面對如此的境況，那是難以忍受的。

下士道行者，是出於害怕墮入惡道，而發願投生於善道。善道是人道、非天道、天道。我們瞭解人道。非天道是介於人類和天人之間的。至於天人，有很多不同的層次，我們會說三界：欲界、色界和無色界。欲界，是我們現在所處之地。欲界內還有六種不同層次的天人（即：欲界六天）。在此之上是色界，意為形色的界，它有四個主要層次（即：色界四禪天）與十七個細分層次（即：色界十七天）。較此更高階的是無色界，即無形色的界，也有四個主要層次（即：四無色處）。

下士道，以發願投生於善道為基，而踐行十善行、斷除十惡行^[2]。即使是此非常基本或較低的精神之道，亦依賴於智慧。為踐行此道，你必須知道何為善行、何為惡行，這需要些許智慧。

中士道：為了獲得解脫

接下來是中士道。中士道行者意識到善道中存在的本質仍是苦，就如在惡道中一樣。惡道有強烈的苦，而善道乍看似是苦與樂混合；但若我們仔細分析善道存在的本性，就會發現那裏亦無真正的快樂，一切皆苦。

法教描述了三種不同的苦。第一種是苦苦，這是指我們通常

認作痛苦的苦，像是身體疼痛與精神困擾等。這些在惡道中顯而易見，但在善道中也能體驗到。

接下來是變苦，這是指我們通常認為是喜悅、舒適或愉快的事情——然而，這些事情只有與苦苦相比，才會看似如此。若仔細觀察事情，你會發現喜悅、舒適或愉快的事情只是另一種形式的苦。例如：想一下，一個條件非常差的人，住在一所欠缺設施與舒適度的房子裏。若此人搬到一套有現代化設施且舒適度高的房子，那他就會感到愉悅和快樂。然而，如果這樣的設施和身體舒適感是一個人幸福快樂的真正原因，那他在這樣的地方或房子裏呆的時間越長，就會隨著時間的推移變得越快樂，但並非如此。當一個人初次搬到這樣的地方時，當然會感到高興；然而隨著時間的推移，他們會發現缺少了什麼。雖然世間的快樂看似真實，但事實上卻是另一種形式的苦，我們稱之為變苦。

第三種是行苦。這意味著我們的存在本身就是苦，儘管我們通常認為「僅僅存在」本身在感受上而言，是不好不壞的，但不好不壞的感覺是另一種形式的苦。

如此，我們就認識到，惡道中包含了難以想像的苦，而善道中包含的亦無真正的快樂。整個輪迴，從最高的天界至最低的地獄道，雖然其苦的種類與程度不同，但皆是苦的本性。只要我們還在輪迴之中，就無有一處值得執著。當我們意識到在整個輪迴中找不到真正的快樂，也沒有什麼值得執著的時候，就會熱切地

希望完全脫離輪迴，這就是想要獲得解脫的心。當一個人在尋求這樣的解脫階段時，我們稱之為中士道。

要獲得如此的境界，就必須斷除輪迴之根。如果不這樣做，就無法獲得解脫。輪迴之根是什麼？是執著自我。從無始以來至今，我們執取「自我」，儘管沒有任何邏輯性或有效性的理由。我執是根本的無知。當我們執著於「自我」時，「他人」就會出現。當有自我和他人存在時，就會產生執著與憤怒：對自方的執著與對他方的憤怒。然後，更多的負面情緒就會出現，比如嫉妒、驕傲等等。帶著這些煩惱，我們造業，我們採取行動——結果，我們被縛於輪迴。要從輪迴中解脫，我們就必須斷除輪迴之根，也就是我執。

要做到這一點，僅僅踐行愛與悲心是不夠的。我們需要獲得證悟無我的智慧，這是我執的直接對治。故可以說，智慧在中士道上是極為重要的。如果沒有證得無我的智慧，就無法從輪迴中獲得解脫。伴以智慧，你就能斷除輪迴之根。

「存在的循環」就猶如一團火，一旦燃料耗盡，火就會自然熄滅；若你持續添加燃料，那麼火就會持續燃燒。當你了悟無我時，煩惱的燃料就會耗盡，你就會完全從輪迴中解脫。這就是我們如何能夠獲得解脫，即完全的平和、寂靜。當沒有煩惱時，一切止息，人就會處於平和的狀態。這就是中士道，即要達至所謂的涅槃。

上士道：菩薩之道

第三法道是上士道，這是菩薩之道。像下士道行者一樣，菩薩認識到此生不是唯一，會有轉生和來世；與中士道行者一樣，菩薩了悟輪迴遍滿苦。整個「存在之輪（即：輪迴）」都沒有什麼值得執著的，它就像一團火，或者一窩毒蛇，或者一所監牢。我們過去曾有過無數的生命，未來也將有無量的生命——除非我們獲得解脫。然而，菩薩與中士道士夫不同，因為菩薩不僅僅尋求獲得解脫，而是尋求所謂的無住涅槃、證悟——菩薩為一切有情眾生的利益，而願得證悟且處於無住涅槃。

想著我們曾有過無數的過去生，我們意識到整個輪迴中的每一位有情眾生，皆曾是自己的父親、母親、孩子、朋友等等；然而，我們在此生認不出彼此。從無始以來，我們在輪迴中，無一處不曾誕生，無一有情眾生未曾做過自己親愛的母親。他們對我們來說不僅一次，而是無數次做過我們的親人。然而現在，我們不認識他們了。我們將一些人視為敵人，一些視為朋友，還有許多其他人我們視同陌路。但在過去，他們都曾無數次做過自己的父母，給過我們很多愛與照顧。

現在忽視他們而追求自己的福祉、獲得解脫或涅槃是不對的。即使世俗層面上，如果自己的家人或其他所愛之人處於困難境地，經受著巨大痛苦，而自己卻在安全和快樂的地方，倘若你是善良的人，你也不會對此感到高興。即使你不能直接幫助他們，你也會盡力安慰他們或分擔他們的苦。如果一切有情眾生都是我們至親，那忽視他們、拋棄他們並尋求自己的解脫便是不對的。

我們應該如是想一切有情眾生。有情眾生其數無量，猶如虛空般無際。當我們劃定界限的時候，你向北走一步，你就離南遠一步了；但假如沒有限制，那無論你邁出多少步，都不會離任何事物更近或更遠。同理，有情眾生也是無數無限的，他們不計其數，都渴望幸福且遠離痛苦與苦難。然而，由於無知和缺乏智慧，他們正在經受著巨大的苦。有情眾生缺乏智慧，事實上他們正在製造越來越多的苦。

明白這一點，菩薩肩負起為一切有情眾生消除輪迴之苦的責任，併發願要獲得證悟或無住涅槃。無住涅槃是超越「有」或「無」的極端。一個極端是輪迴，或說存在的循環，其中充滿痛苦與過失；另一個極端是涅槃，即不活躍的、完全的平和與寂靜——這是兩個極端。無住涅槃在這兩者之上。伴以大智慧，我們就可以斷除輪迴之根，即我執，因此就不會住留於輪迴存在的極端中；然後，伴以大悲心，你亦不會住於涅槃的極端，即不住於完全的平和、寂靜、不活躍——涅槃這種方式無法利益他人。

獲得無住涅槃，是菩薩的目標。菩薩，是發願要解脫一切有情眾生的眾生，就像佛陀，最初生起證悟之心，或說是為了利益一切有情眾生而要成覺之心；然後，在中間，佛陀累積了三大阿僧祇劫的智慧與福德；最終，他證得圓滿證悟。那些願遵循同樣的法道，立誓如是而行者，被稱為菩薩。當你獲授菩薩戒時，你就趨入了佛的種姓或佛的傳承，你就有機會獲得佛果或證悟。

菩薩戒有不同的層次。有的人已獲授菩薩戒，但仍在輪迴中

處於世俗層面；有的菩薩已達出世間的層次，等等。菩薩的出世間層次是在第一階段或說初地時達至，這也被稱為達至「見道」。初地與圓滿覺悟之間的區別，就像新月與滿月之間的區別一般。被稱為「見道」，是因為在此階段，你能見到究竟實相，不過仍然無法完全見到它，這就是為何將之比作新月。隨著你在法道上更進一步，智慧就會增上了，以至最終，當你達至佛果或究竟證悟時，智慧就宛如滿月。

菩薩的主要踐行，被稱為六波羅蜜或六圓滿（即：六度），它們是佈施、持戒、安忍、精進、靜慮和智慧。最後是智慧，但事實上，在它們能真正被稱作「圓滿」之前，每一度都必須與智慧相連。例如，慷慨意味著給予，無論是物質的（即：財施）、佛法的（即：法施）、無畏的（即：無畏施）還是愛的佈施，這種踐行被稱為佈施，除非且直到它與智慧相連，否則無法被稱為「圓滿的佈施」。

結合方便與智慧

前五個圓滿是方便，第六個圓滿是智慧。缺乏智慧，前五個圓滿就猶如無法在路上行走的盲人，智慧就宛若有眼睛的人。前五個圓滿唯有與智慧相連時，方能成為證悟的直接因；否則，雖然它們確實是福德之行，即善行，但卻不是證悟或成佛的因。

當智慧與佈施相連起來時，就成為圓滿的佈施；當智慧與持戒關連起來時，就成為圓滿的持戒；當智慧與安忍相連時，就成

為圓滿的安忍；當智慧與精進連在一起時，就成為圓滿的精進；當智慧與靜慮相連起來時，它就成為圓滿的靜慮。

長養我們基本的人類品質，如關懷、慈愛、悲心、容忍、寬容等，是建立精神踐行的基石。它會為自己引向幸福的人生，但也會利益其他眾生，因為你不會傷害他們。這些東西就像方便的一面，即善行和福德，不過除非方便與智慧結合，否則無法成就佛果。

方便的一面猶如交通工具，或如雙足，而智慧則如雙目。欲行走在路上，兩者皆需。同時具備足與目，你就可用眼看路，用腳行走，就能到達目的地。兩方面都重要，但智慧尤為重要，因為它是看待事物的方式。

正如我在第一部分說過，我們都有佛性。從某種意義上而言，我們心的真實本性是清淨的——本然清淨，從未被障蔽所染污。如果障蔽是心性的一部分，那它們永遠無法被淨化。煤的本質是黑色的，所以無論你怎麼洗，一塊煤永不會變白。因為障蔽不屬於心的本性，它們只是暫時的，故我們可以用正確的方法淨化心。心會變得純淨，因為障蔽只是暫時的。淨化心的方法是通過智慧。智慧與方便結合起來，我們就能證悟。

無論你是遵循下士道尋求著繼續投生善趣，抑或遵循中士道尋求著涅槃，還是為了一切有情眾生的利益，而尋求著終極證悟

來遵循上士道——無論遵循哪一道，智慧都是不可或缺的。生起智慧依靠長養方便的一面，長養方便的一面又依靠智慧，因為這樣它們才能成為「圓滿」。我們需要同樣重視這兩者。

印度大師月稱撰寫了一部關於中觀哲學或說中道的論釋，名為《入中論》。在古代，人們習慣以禮敬文作為書的開端，例如對佛陀或所尊敬的某本尊的禮敬。進行禮敬和祈請，這樣他們所做之事會無礙開展，且後世學習本書的人能無礙地學習它。當月稱撰寫《入中論》時，他並沒有禮敬佛陀或任何本尊；相反，他向悲心禮敬。他解釋如此抉擇的原因：佛陀生起了佛的一切品質（即：功德）並達到了如此偉大的境界，因為他在行於法道之時，踐行過悲心。這使他達至如此偉大的境界，實現了自己與他人（即：自他）的目的^[3]。

悲心與智慧相結合，就是最高的成就。這是要長養的最重要的兩件事，它們應該一起長養，因為它們就像鳥的雙翼。要在空中飛翔，需要雙翼；同樣，要達到究竟證悟，你需要智慧與悲心。

趨入佛法之道：皈依

我說過，有情眾生無數無限，宛若虛空無邊無際。大家都有不同的心態、不同的觀點。佛陀為了結緣不同類型的行者，給予了不同的教導，所以在佛教中，我們有小乘法教、大乘法教、金剛乘法教等等。同樣，世界上有各式各樣的宗教，需要不同的宗

教來幫助不同類型的人，我尊重世界上每一個主要宗教。每個宗教都在幫助人類這方面扮演著重要角色，每個宗教都各有其美，我們應該尊重所有的宗教。

關於佛教，如前所述，一方面有佛教的科學、哲學，另一方面有佛教的宗教。佛教科學是闡釋外部與內部的現相，它們如何產生、如何組成和維持等等的一種方法。任何人都可以學習這些知識，你不必是佛弟子。不管你的宗教信仰，研習佛教科學與佛教對所遇現相的理解方式，亦可以充實並增強你的思維和認知。

然後還有佛教宗教，或者說佛法，這是專門針對踐行佛法的人。如果選擇了佛教作為精神之道，想要遵循法道，該怎樣開始呢？第一步就是我們所說的皈依。佛弟子皈依佛、法、僧，我們稱之為「三寶」。

每當開啟一段未知目的地的旅程時，首先，我們需要一位能為你指明正確道路的嚮導。作為佛弟子，我們皈依佛陀作為嚮導。佛陀幫助有情眾生的方式，不是展演神通——不是單單祈禱佛陀之後，佛陀就會救我們脫離輪迴，這不是佛教的方式或佛教的解釋。佛陀自己說，他給我們展演瞭解脫之道，但自己的解脫完全取決於自己（即：吾為汝說解脫道，當知解脫靠自己）。嚮導可以指給你正確的路徑，但若你想到達目的地，就必須自己下功夫步行或沿路遊走，這就是我們如何皈依佛陀作為嚮導。

然後，我們皈依法。法的意思是法教。我們皈依法教，作為引導我們趨向目的地的道路。它有兩個面向：法教本身（即：

教法），以及佛陀和菩薩所獲得的證悟（即：證法）。當你學習佛法時，你會獲得三種智慧：第一、通過聽聞和學習而得的智慧；接著，通過論述分析與審思，你會獲得另一種智慧——你變得堅信或肯定自己所擁有的知識；最後，當你將所學（即：聞）、所審思（即：思）的踐行禪修（即：修）時，就能消除所有障礙，獲得見到實相本質的真正智慧。

一般我們會談論兩種障礙：煩惱障和所知障。第一種是指煩惱。出於根本的無知或不了解實相，所有其他煩惱都會生起，比如貪欲和憤怒。第二種是所知障，指的是二元的方式，概念性的念頭阻擋我們的究竟智慧現前，並阻止我們見到實相的真實本質。概念性的念頭與三界相連，它們在主體和客體的基礎上產生。概念性的念頭像溪流一樣生起、流動，一個接一個，它們阻礙我們見到實相。

綜合而言，此二障阻礙我們見到自心的真實本性。如果想要消除它們，我們就需遵循教法所展示的道路，這就是我們皈依佛法的原因。

最後，我們皈依僧伽。僧伽，是指佛陀眾追隨者的團體，特別是那些已趨入覺悟之道的諸菩薩。那麼，真正的僧伽就是那些已達不退轉境界者^[4]。

不同層次的皈依

皈依包含了不同層次，諸如世間皈依、出世間皈依、小乘皈依、大乘皈依等。

世間皈依有兩種：世俗對象（即：對境）的皈依和世俗動機的皈依。

世俗對境的皈依，是以世俗的對境作為皈依對象或依靠。當人們走投無路、身處疼痛或窘境時，他們會尋求各種神靈的庇護，如樹、山和其他類型的世俗神靈，以克服他們的痛苦與苦難。我們稱之為世俗對境的皈依。

世俗動機的皈依，是指伴以世俗的動機皈依，無關對象是誰。雖然我們可能皈依佛、法、僧，但我們的動機或意圖可能是要獲得世俗的目標。許多人去寺廟燒香、點燈，是因為他們祈求順利富有、長壽健康、成功美滿。皈依的對象可能是正確的——佛、法、僧，但其動機卻是世俗的。世俗的成功和收穫，其實並不值得執著。無論你獲得了多少權力，無論你獲得了多少財富，這些都如同海市蜃樓。當你從遠處看海市蜃樓時，它看起來像水。據說沙漠裏口渴的動物會跑向它，以為是水，但隨即它就消失了。世俗層面的成功和權力亦如是，它們無法滿足我們真正的願望或我們真正的需求。

出世間皈依，是指小乘^[5] 皈依和大乘皈依。第一種（即：小乘）的皈依，是為了證得阿羅漢果。在這些踐行者中，聲聞以「僧」為主要皈依處，緣覺則以「法」為主要皈依處。在大乘法教中，主要的皈依對象是「佛」，因為我們的最終目標是獲得證悟。

皈依的四要素

所有這些層次的皈依，都可以由四要素來表徵：原因、對象、時長及目的。

首先，皈依有三種因：恐懼、信心、悲心。出於恐懼而皈依，是指當看到輪迴的苦時，希望克服或避免它，因此尋求有能力解決此問題的人。因信心而皈依，特別是伴以智慧的信心，意味著你確信：佛教的方式或法道，是克服痛苦並實現終極目標真實不虛的方式。當你看到有情眾生在受苦時，你想救度他們，並且你知道救度他們的方法就是趨入法道時，就會因悲心的生起而皈依。

第二個因素是對境。在所有佛教傳承中，皈依的對境都是一樣的：佛、法、僧；然而，不同傳承中關於皈依對境的闡釋是不同的。

根據大乘法教，佛陀是指具有法、報、化三身的佛。我們並不是說佛有三個身體，而是說佛有三個面向。法身意即「實相身」，指佛陀的超然智慧。法身是由所具有的雙重清淨而定義的。第一個是我們所有人都擁有的基本的或自然的清淨。正如我所說，對

於每一個有情眾生而言，心的真實本性是清淨的。第二清淨是通過消除二障所獲得的清淨。我們都有本然的清淨，但只有佛才有來自清除了障礙的清淨。諸佛通過積累智慧和功德來消除障礙。我們會說起只有佛才有的「法身」，但其實並沒有新的「東西」證得，它是障礙的消除，以使我們目前還不知道的基本清淨心得以顯露。這就像揭開帷幕，讓你可以看到帷幕後面的東西。

第二個是報身，意即「享樂的身體」。當一切形式的障礙——煩惱障和所知障都被消除時，凡庸的色身就轉變成具有三十二相^[6]、八十隨好^[7]的佛身。例如，凡庸的聲音轉為六十支分梵音，凡庸心轉為遍知智等等。

第三個身體稱為化身，即化現出的身體。報身留在佛界的同時，佛可以將化身顯現在任何想要的地方，在任何想要的時間，以任何想要的形色，其形色可以是人、動物、神或其他東西，其目的是為了幫助有情眾生。

關於佛法，我已經講過，佛法也有兩個面向：教法以及諸佛菩薩所證得的見地（即：證法）。關於僧伽，在大乘佛法教中，我們認為真正的僧伽就是已經達到不退轉境界的菩薩。

第三個要素是時長，這與法道的目標有關。對於大乘踐行者而言，我們從此刻開始皈依直至成就證悟，因為我們的最終目的是為了一切有情眾生而要獲得圓滿證悟。

第四個要素是目的，比如是僅為了自己的解脫，還是為了成就證悟。

大乘皈依的四個特點

基於我剛才所描述的四個要素，我們可以指出大乘皈依的四個特別的特點。就「因」而言，雖然大乘皈依包括了恐懼、信心、悲心三因，但最主要的因是悲心。關於皈依對象，如前所述，在大乘中，我們皈依具三身的佛陀。關於法，在大乘中，我們特別皈依大乘法教，皈依諸佛菩薩的證悟。關於僧，在大乘中，我們皈依真正的僧，是已達到不退轉境界的諸菩薩。

第三個要素，即持續時間，賦予了大乘皈依的第三個特點，即皈依直至證得圓滿覺悟。第四個要素賦予了我們第四個特點，就是伴以為了一切有情眾生皆能成就證悟的目標而皈依，不僅僅是為了自己，而是為了無量有情眾生，救度他們免於輪迴之苦，置他們於快樂之道上。

總結

雖然天人居於較高位，在很多方面都優於人道，但就佛法踐行的良好基礎而言，人類生命要更好。在天界，有那麼多的享受，故天人不會考慮要轉向佛法。他們享受如此多的快樂，以致從未感到需要佛法，或明白需要法的原因，因此他們不會費心要去努力踐行佛法。在人道，我們雖然有一些安逸、快樂、幸福，但同

時也有痛苦：身體的痛苦、心理上的焦慮、害怕遇見敵人（即：怨憎會）、害怕與愛人分離（即：愛別離）、無法實現願望的不滿（即：求不得）、因未能成功而悲傷、對失敗的恐懼——我們在日常生活中遇到的所有問題都給我們帶來痛苦。這種痛苦致使我們去尋求精神之道，去尋覓解脫和證悟。就有基礎來踐行佛法為關注點而言，人類生命比天人之身要好得多。

佛經和論述闡釋了「獲得具有踐行佛法所有必要先決條件的人身何等重要」，比如擺脫不利條件並具備必要條件。這樣的生活從很多角度而言都是彌足珍貴的，亦是極為難得的。擁有這樣的機會是稀有的。感謝我們自己的福德、自己的祈禱與發願，現在我們擁有了這些具備所有必要條件的人類生命。我們一定不能浪費此千載難逢的機會，而應該充分利用它，這樣我們才能在此生中取得一些實實在在的成果。浪費了此大好時機，就像兩手空空從寶島回來，連一顆珍寶都沒有。如果我們像動物所做的一樣，只是以平常的方式去追求簡單的快樂和目標來打發時間，那會是巨大的損失。沒有比失去此踐行佛法的機會更大的損失了。如果我們要踐行佛法，就應該用我在這裏已描述的方式，著重方便與智慧：一方面是方便，包括慈悲及其他人類基本品質；另一方面是智慧。

我也解釋了要趨入佛法踐行的大乘皈依方法。從這裏起，你將開始遵循菩薩道，這意味著生起證悟心並踐行六圓滿。然後，你就會越行越遠，最終達至究竟證悟，證得三身與無窮無盡、不息的利生事業之輪。只要輪迴還存在，佛陀的事業就會以這種那種的形式永不停止。

問答

問：我五歲的女兒問我「佛在哪里，如何與佛對話」，我該怎麼回答她呢？

答：佛陀並不在任何特定的地方。正如我所說，每個人的心都有佛性，都是究竟智慧的本性，這就是法身。我們因為障礙而見不到它，但當我們消除障礙時，屆時我們就會見到自己擁有法身，即實相之身。實相之身如虛空般無垠。

問：尊者將在新加坡薩迦寺予以灌頂，這是一個非常難得的獲授灌頂的機會。我的問題是，在不知道該灌頂的意義或不知道本尊的情況下接受灌頂是否恰當（即：如法）？另外，獲授這些灌頂後有要遵守的承諾嗎？

答：視乎情況，你會得到不同層次的灌頂。真正的灌頂只有在領受者與給予灌頂者都充分理解的情況下才會發生；然而，每個人都很難理解一切的——只要你有真誠的虔敬心與正確的動機，那麼灌頂就像在肥沃的土地上播下一顆種子，即使你在進行灌頂儀式時並不完全理解它。灌頂期間，傳授者會盡力解釋含義，但這完全取決於參與者，以及你是否有正確的動機，這是最重要的。因為這樣的灌頂是最高層次的教法，所以你必須有正確的動機，即為了一切有情眾生而尋求證悟。

問：本尊、護法是否和神一樣？

答：「神」這個詞有不同的含義。當我們談論天界的世間神，或者居於色界、無色界、欲界的神時，我們指的是世俗層面的神。這些眾生優於人類眾生，但他們仍然在輪迴之中。依據佛法，有許多不同的此類神。在佛教中，我們也有世俗的本尊，雖然他們仍在輪迴之中，但他們具有一定的力量來幫助我們，例如保護我們。

接下來，還有出世間的本尊，這些本尊是不一樣的。佛陀的終極（即：究竟）智慧超越了任何形色或象徵，但為了幫助有情眾生，為了我們，佛陀以這些形色示現。這些本尊有很多，有些是寂靜的，有些是忿怒的，有些有很多手、很多頭，或者很多眷屬圍繞，等等。這些事物象徵著佛果的不同面向。

問：除了練習禪修之外，我可以如何壓制憤怒？

答：針對憤怒有很多對治方法。當然，禪修是壓制憤怒最高級、最有效的方法，但對於普通人而言是很難的。對於普通人最好的方法就是，記住沉溺於憤怒會面臨的後果。從始至終，憤怒只有過失。憤怒生起的時刻，就會擾亂你的平靜。你的臉色變黑，你食欲不振，你失眠，它擾亂了你的身體系統，它還會擾亂你的家庭和你的人際圈，其當即的影響是非常有傷害性的。然後，憤怒最終會導致我們墮入惡趣，那裏有難以想像的苦。通過記住這些後果，你就可以避免生氣——沒有人願意經受苦。

問：尊者，我們怎樣才能耗盡您所說的「燃料」並成就無我的境界呢？

答：「燃料」就是煩惱，而煩惱是由我執而生。當你執著於自我時，接著欲望、憤怒、驕傲、嫉妒和其他煩惱就會生起。但當你審視我執時，你會發現它猶如一根被誤認作蛇的繩子。天黑時，在有蛇出沒的地方，地上的繩子很容易被誤認作蛇，當誤認產生，你立刻就會體驗到恐懼和焦慮。但一旦你意識到它不是蛇，那麼你所有的恐懼和焦慮都會消失。煩惱是由我執而生的。但當審視這一點時，你會發現煩惱沒有實質，沒有獨立的實體，沒有自我的存在，這自然會減少煩惱。當煩惱耗盡時，「燃料」就消失了。

問：我們如何處理與「我」相聯的五蘊？

答：在五蘊的基礎上，我們執著於自我。當有諸蘊的聚合時，我們會認為有一個東西，即一個自我。如果你分析它們，把它們分開，你會發現不是一個，而是很多東西聚合在一起，而且它們中的每一個也是由很多東西組合在一起的。你可以看到它們只是在相對層面上在一起；事實上，沒有這樣的事情。這會減少把自我和外表當真的執著。

問：「佛性」是空性與光明的內心品質的名稱嗎？

答：佛性就是光明，或者說是基本明光。它只是一個名稱，因為終極的真相是超越任何描述、超越解釋、超越感知的。然而，這

就是所有現相的真實本性。它永遠不會生起，或者說永遠不會誕生。當某物從不會誕生時，它就無法住留；當某物不住留時，它就永遠不會停止；同時，它就在那裏——沒有什麼需要證悟，但證悟這個真相才是終極的目標。

問：尊者，您可以與我們分享您對佛法導師虔敬心的看法嗎？

答：在所有佛教傳承中——小乘、大乘和金剛乘，精神導師都非常重要。我們不應該立即接受一位精神導師，我們必須從弟子的角度來審視導師，才確定誰是真正的、可靠的導師，或者真正的、可靠的師父。然後，另一方，導師也審視弟子。當雙方都由此檢驗而信任時，師徒關係就可以建立。一旦你做到了這一點，並且你確信這是一位真正的、具德的導師，他可以給你展演真正的法道，那麼極為重要的就是：護持這份純粹的關係。在大乘傳承中，據說導師就像佛陀。我們沒有足夠的福報看見真正的佛陀或者聽到他的聲音，但是通過精神導師，我們可以聽聞佛陀的教法。因此，我們應該視自己的精神導師如佛陀（即：視師如佛）。

注釋：

[1] 蘊，佛教術語，聚集之義，意指人類存在的基本要素。如：五蘊，色、受、想、行、識。

[2] 佛法中的十種善行：戒殺生、戒偷盜、戒邪淫、戒妄語、戒離間語、戒惡語、戒綺語、不貪心、沒有害心、沒有持邪見。十種惡行：殺生、偷盜、邪淫、妄語、離間語、惡語、綺語、貪心、有害心、有邪見。

[3] 參見《入中論》：聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，大悲心與無二慧，菩提心是佛子因，悲性於佛廣大果，初猶種子長如水，常時受用若成熟，故我先贊大悲心。

[4] 「不退轉境界」指菩薩已達到第八地。到了此層次，就不再有任何倒退的可能了。圓滿成佛的軌跡是不可逆的。

[5] 「小乘」和「大乘」這兩個詞最好參考動機來理解：小乘，意為「小」，即此人尋求個人從輪迴中的解脫，而非為了一切有情眾生而證悟。小乘並非上座部的同義詞。由於小乘和大乘踐行者的目標都是超越輪迴，故此二乘都被歸類為「出世間的皈依」。

[6] 佛陀的三十二相，即足安平相、千輻輪相、手指纖長相、手足柔軟相、手足縵網相、足根滿足相、足趺高好相、腓如鹿王相、手過膝相、馬陰藏相、身縱廣相、毛孔生青色相、身毛上靡相、身金色相、常光一丈相、七處平滿相、兩腋滿相、身如獅子相、身端直相、肩圓滿相、四十齒相、齒白齊密相、四牙白淨相、頰如獅子相、咽中津液得上味相、廣長舌相、梵音深遠相、眼色如紺青相、眼睫如牛王相、眉間白毫相、頂成肉髻相。

[7] 佛陀的八十種相好，又名八十種隨形好，即無見頂相、鼻高不現孔、眉如初月、耳輪垂垂、身堅實如那羅延、骨際如鉤鎖、身一時迴旋如象王、行

時足去地四寸而現印文、爪如赤銅色薄而潤澤、膝骨堅而圓好、身清潔、身柔軟、身不曲、指圓而纖細、指文藏複、脈深不現、踝不現、身潤澤、身自持不透迤、身滿足、容儀備足、容儀滿足、住處安無能動者、威振一切、一切眾生見之而樂、面不長大、正容貌而色不撓、面具滿足、唇如頻婆果之色、言音深遠、臍深而圓好、毛右旋、手足滿足、手足如意、手文明直、手文長、手文不斷、一切嚙心之眾生見者和悅、面廣而殊好、面淨滿如月、隨眾生之意和悅與語、自毛孔出香氣、自口出無上香、儀容如獅子、進止如象王、行相如鵝王、頭如摩陀那果、一切之聲分具足、四牙白利、舌色赤、舌薄、毛紅色、毛軟淨、眼廣長、死門之相具、手足赤白如蓮花之色、臍不出、腹不現、細腹、身不傾動、身持重、其身大、身長、手足軟淨滑澤、四邊之光長一丈、光照身而行、等視眾生、不輕眾生、隨眾生之音聲不增不減、說法不著、隨眾生之語言而說法、發音應眾生、次第以因緣說法、一切眾生觀相不能盡、觀不厭足、發長好、發不亂、發旋好、發色如青珠、手足為有德之相。不同佛經裏有不同版本，但大同小異，編者本文選取的是比較普遍的一種，感興趣的讀者可自行查找。



■ 薩迦·赤千法王被尊為藏傳佛教薩迦傳承的第四十一任法主。法王生於1945年，來自尊貴的昆氏家族。這一家族的祖先可追溯到西藏歷史的早期。該家族在十一世紀時創立了薩迦派。年輕時，法王從眾多卓越的大師和學者處接受了高強度的佛法訓練，包括了佛教哲學、禪定修習和修法儀軌等。

普遍地，法王被認為是文殊師利菩薩的化身，他是許多新生代佛法上師和行者的精神導師，並在東西方國家皆傳授了薩迦派的核心教授——道果法。法王示現出了甚深的智慧與慈悲，他不辭辛勞地工作著，建立了大量的寺院、尼眾院和教育機構，並將佛陀教法帶給了世界各地的無數信眾。



**“薩迦傳承”——把珍貴的薩迦教法
以您的母語精準圓滿地傳達於您**

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

<https://sakyatradition.org>

2023©All Rights Reserved

版權歸“薩迦傳承”擁有