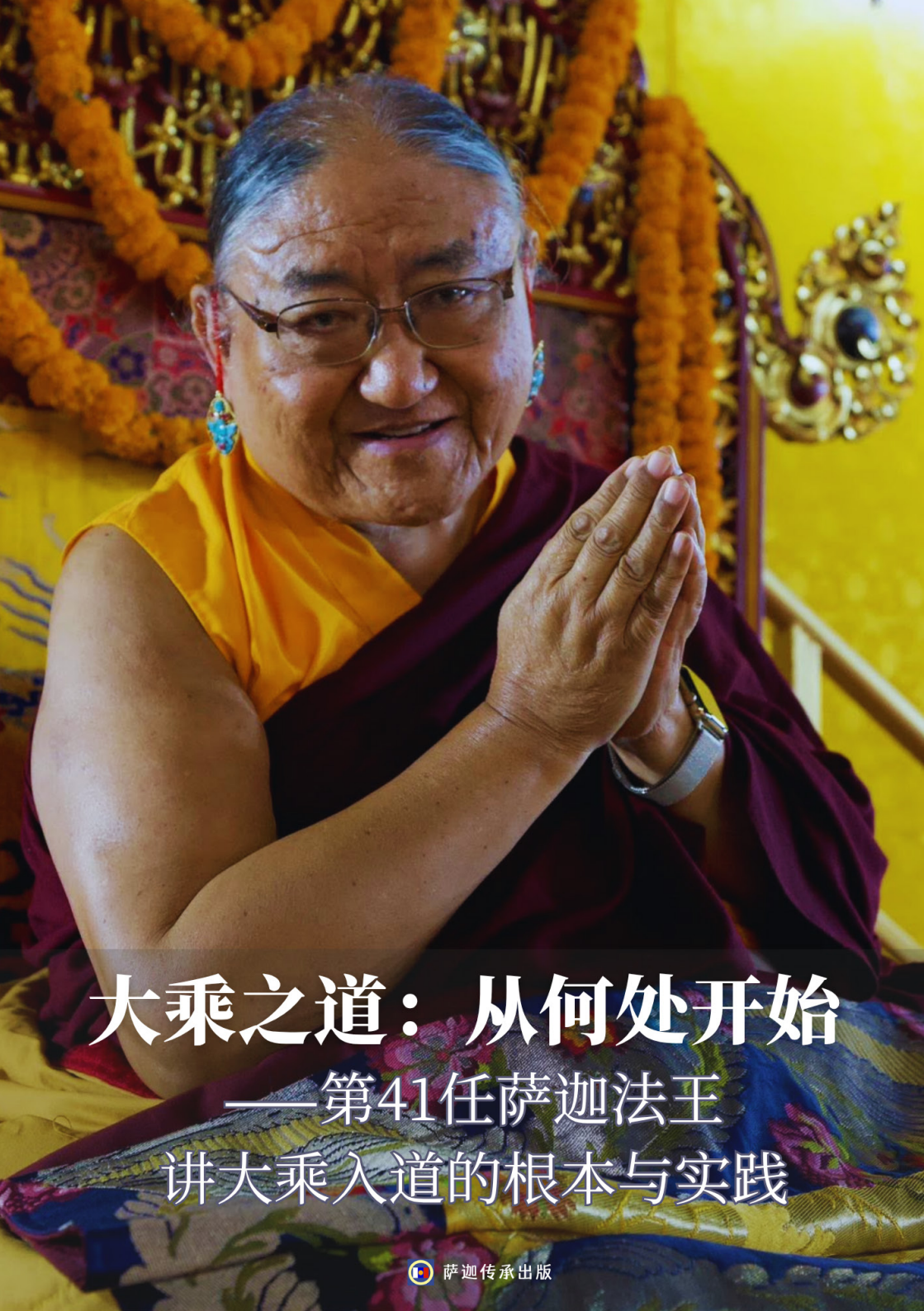




大乘之道：从何处开始

——第41任萨迦法王
讲大乘入道的根本与实践



萨迦传承出版

2026 © 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

微信公众号: TheSakyaTradition

微博: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 萨迦传承 TheSakyaTradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

萨迦法藏: www.sakyatreasures.com

Twitter: Sakya_Tradition

结缘书籍（非卖品），严禁用作商业用途

目录

序	1
英文编者前言	2
中文编译组前言：本书缘起	5
导读	12
听闻佛法	13
暇满人身难得	21
禅修练习	27
心	40
无常	42
人我和法我的本质	47
福德与智慧	61
在日常生活中践行佛法	64
业因果法则	67
慈悲之心	80
四圣谛	88

三种苦	91
嗔怒与耐心	105
皈依	116
菩提心	132
回向功德	139
编注	141
词汇表	145
附录：教法结构图	155

序

愿每一个人都有机会亲见法王、聆听法王的教言，同时阅读这篇由法王亲口宣说的教法，聆听一位觉者的教言。

吉美钦哲仁波切

(Jigme Khyentse Rinpoche)

2019年于葡萄牙

英文编者前言

尊贵的怙主贡玛·赤千仁波切（His Holiness Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche）——第41任萨迦法王——于2016年6月在里斯本赐予了这些教法。这是法王首次访问葡萄牙。其间，来自世界各地的数百人有幸参加了这场珍贵而令人难忘的三日法会，其中既有初次对佛教产生兴趣的人，也有经验丰富的修行者。

作为保存佛法教言这一使命的一部分，吉美钦哲仁波切（Jigme Khyentse Rinpoche）祈请将这些特别的口传教法整理成书，以英文和葡萄牙文出版，使更多读者能够接触到这些教法。

我们由衷感谢法王通过这些教法，以最温和而圆满的方式与我们分享他的智慧与悲心。正因如此，我们在本书编辑过程中所付出的每一刻，对所有参与者而言都充满意义。

我们也由衷感谢吉美钦哲仁波切。他从本书出版工作的最初阶段直至最终完成，始终给予指导；同时也感谢贝玛旺嘉仁波切（Pema Wangyal Rinpoche）。他们共同指导莲花生翻译小组（Padmakara Translation Group）的各项活动与项目，创造了必

要的因缘，使我们都能够行持此道。

我们谨向所有慷慨奉献时间与工作的志愿者致以诚挚谢意，正是他们的付出使本书得以出版。感谢卡塔日娜·格罗斯（Katarzyna Grosz）将录音转写成文字；感谢阿旺桑杰确宗法师（Ngawang Sangye Chozom；阿尼·黛安；Ani Diane）与丹增确桑法师（Tenzin Chosang），他们以极大的投入加入莲花生翻译小组的本书项目，并完成了文本的初步编辑；也感谢安妮·帕尼亚瓜（Anne Paniagua），她凭借专业的编辑经验，使全文最终定稿。安德烈·罗德里格斯（André Rodrigues）与安娜·保拉·戈维亚（Ana Paula Gouveia）整理了出版材料、审校书稿，并负责协调本项目。

在编辑这些教法时，我们尽力保留法王口头宣讲的表达风格，希望读者在阅读时，能够从字里行间深切感受到法王独特的声音与智慧。尽管我们已尽一切努力，如实呈现法王所传达的言辞与含义，但仍可能在无意中有所遗漏或误解。如有此类情况，敬请接受我们诚挚的歉意。

愿本书能够帮助所有希望学习与践行珍贵佛法的人。愿它有助于诸觉者事业的弘展。愿它最终成为一切有情众生远离痛苦之因。

莲花生翻译小组（Padmakara Translation Group）

葡萄牙分部

2019年于葡萄牙里斯本

中文编译组前言：本书缘起

2019年11月10日，“萨迦传承”机构邮箱收到一封来自“莲花生葡萄牙”（Padmakara Portugal）的来信。

来信者介绍了他们的团队，并告诉我们，第41任萨迦法王不久前再次莅临该佛学会弘法。为了庆祝法王再度莅临的殊胜因缘，在吉美钦哲仁波切（Jigme Khyentse Rinpoche）与贝玛旺嘉仁波切（Tulku Pema Wangyal Rinpoche）的带领下，他们将法王此前于葡萄牙里斯本赐予的教法整理成英文书稿，印制成书，赠予出席法会的大众。

来信中提到，他们受嘱与我们的团队联系，并将这本书交给我们，以便收录于“萨迦法藏”。

当时，本书仅有英文版和葡萄牙文版。我们的团队正致力于搜集、整理与保存佛法开示，尤其是萨迦传承的珍贵教法。因此，收到书稿后，我们随即展开中文翻译，并于此后陆续安排其他语种的翻译工作，让更多不同语言的读者有机会接触这部教法。

这便是本书中文翻译的缘起。

中文翻译团队成立后，译稿先后经历了多轮翻译、校对、审订与修订。书中虽然语言浅白，却涵盖许多重要的佛教义理与专有词语。我们以如实传达法王所讲授的内容为首要原则，同时尽量保留法王平实、直接而循循善诱的讲法风格。不过，为了使译文符合中文母语的表达习惯，读起来不带生硬的翻译痕迹，我们也对部分句式、语序与表达方式作了适当调整。

本书面向的读者范围广泛，既包括修学佛法多年的人，也包括刚刚接触佛法、尚无佛学知识基础的读者。因此，我们尽量采用不同程度的读者都能理解的语言，避免在并非必要之处堆叠术语。

不过，大乘佛法有其特定的思想体系，有些重要词语无法、也不应完全舍弃。对于这些常见而必要的佛教术语，我们尽可能将简短、通俗的解释自然融入正文，使初学者能够从上下文理解其含义，同时保留术语本身，方便已有佛学基础的读者准确把握教法。

翻译过程中，我们以不擅自增添、删减或改变原文内容为基本原则。若原文涉及的背景、概念或语义无法仅凭直译让中文读者准确理解，而又确有补充说明的必要，我们一般尽量以编注标明，读者可在书末的“编注”部分查阅。如此既能保留正文原有的讲授节奏，也能清楚区分法王的原话与中文编译组所作的说明。

然而，并非所有说明都适合移至书末。有时若缺少一句简短解释，读者便难以理解当下的文意；若另设编注，反而可能打断阅读，也未必能够有效说明某个词语在特定语境中的含义。在这种情况下，我们会在不改变原意、不过度延伸的前提下，将最低限度的说明自然融入正文。这样的处理并非为了替法王添加新的内容，而是为了使原文所要表达的意思能够在中文语境中完整而准确地呈现。

例如，英文 *practice* 在佛教译文中经常被统一译为“修行”。“修行”当然是佛教传统中沿用已久的重要词语，但 *practice* 在不同语境中所表达的侧重点并不完全相同。对于刚接触一项教法的人，它可能侧重反复练习；在另一些语境中，则强调把所理解的道理付诸行动，使之落实在生活中，并逐渐带来内心的转变。

因此，本书并不把 *practice* 一律机械地译成同一个词，而是根据具体语境，分别采用“践行”“实践”“练习”“修持”或“修习”等表达。我们较常使用“佛法践行”，是为了突出佛法不仅需要听闻与理解，更需要亲自付诸行动，在日常生活中落实。

佛法践行的要义，并不在于进行某种脱离现实、神秘莫测的修炼，而是把所听闻和思维的教法运用于自己的身、语、心，使认识、发心与行为逐渐发生真实的转变。

在整个翻译过程中，我们始终在几个方面之间反复斟酌：既要忠实于教法原意，也要保留法王讲授时的风格；既要准确表达佛教义理，也要顾及不同程度读者的阅读需要；既不能为了通俗而削弱原文的意义，也不希望译文因过度拘泥于术语和英文结构而显得晦涩生硬。我们所期望的，是让不同背景的中文读者都能顺畅地进入这部教法，同时仍能清楚听见法王原本的教导。

经过多年、多轮的翻译与校订，这部中文译本终于定稿，并借法王藏历寿辰这一殊胜日子正式发布。

本书英文原名为 *Entering the Mahayana Path*。这里的 *Entering* 虽有“进入”或“步入”之意，却不意味着这只是一部供初学者阅读的浅层入门书。

一个人接触佛法时间的长短，并不能自动说明他已经真正理解大乘，也不等于已经走在大乘之道上。即使听闻、学习和践行了许多年，若对佛法践行的方向、发心或根本要义认识有所偏差，走得再久，也未必已经真正趣入大乘之道。

所谓基础，也绝不等同于幼浅。基础之所以重要，正是因为它决定整条道路的方向，并贯穿此后的每一步。若最初进入这条道路时方向有误，日后所学再多，也可能只是在偏离的方向上继续前行。

全书共分十六章，篇幅虽然不长，却有次第地阐明趣入大乘之道所需的根本认识、发心与践行。对于初次接触佛法的读者，它提供了一条清晰而容易进入的路径；对于已经修学多年的人，这些内容同样值得重新听闻与思维。

我们是否真正明白了这些看似熟悉的教法？所理解的是否已经进入内心？我们的日常选择、言语、行为与佛法践行，是否真正与大乘的发心相应？这些问题，并不会随着修学年资的增长而自然得到答案。

即使方向无误，重新听闻也不是简单的重复。随着人生经历、理解与实践的深入，同一段教法会显现出不同层次的意义。初读时，也许只是理解了文字；多年以后重读，才可能发现它与自己的执着、习惯、发心及实际践行有着怎样的关系。

所谓温故知新，并不是回到原点，而是在不同的生命与修学阶段，对同一根本教法生起更深一层的理解与体会。

这也是佛法所说“闻、思、修”的意义。听闻使我们认识教法，思维使教法不再只是他人的说法，修习则使所理解的内容真正进入自己的心与生活。不断闻思，是为了逐渐生起闻慧与思慧，并为实际践行奠定基础，进而生起修慧，使佛法不再只是知识，而是成为自身真实的体会。

在此，我们由衷感恩第41任萨迦法王赐予这部珍贵教法，并亲自促成这部书与我们的因缘。

我们也诚挚感谢吉美钦哲仁波切与贝玛旺嘉仁波切，以及“莲花生翻译小组”葡萄牙分部的所有成员。正是在两位仁波切的指导与带领下，其英文团队完成了教法的英文笔录、编辑、整理与出版，并依照法王的嘱咐将书稿转交给我们，才有了今日这部中文译本。

同时，我们感谢所有参与本书中文翻译、校对、审订、编辑与制作的成员。多年以来，每一次用词的斟酌、每一轮义理的核对，以及每一处文字的调整，都凝聚了许多人的时间与心力。

特别感谢以下发心参与本书各项工作的成员：TC、翼、Sun、琳、嘉措、Qilin、燕、Bodhi、Ricardo。

尽管我们已尽力忠实而准确地呈现法王的教导，翻译与编辑过程中仍难免有所疏漏。若有任何错谬，皆属中文编译组的责任，谨此向法王、诸位传承上师及读者诚恳致歉。

愿这部中文译本帮助更多读者正确认识并趣入大乘之道。愿已经走在法道上的人，也能借此重新审视自己的发心与方向，在一次又一次的闻、思与践行中，对根本教法生起更深的理解与体会。

愿由此所生的一切善业，成为一切有情众生远离痛苦、成就圆满正觉之因。

本书中文编译组
“萨迦传承”团队

导读



我们这一生，究竟在追求什么？

每个人都希望远离痛苦、得到安乐，却未必认真想过：我们所追求的，真的能带来长久的安稳吗？而当人生中有些痛苦无法靠外在条件彻底解决时，我们又该从哪里寻找出路？

佛法浩如烟海。有人把它当作一门门课程，以为学完规定的内容便算完成；有人把佛法践行理解为外在仪式或神秘之事，也有人只把它当作哲学道理。可是，佛法究竟是什么？应该从哪里开始，又如何真正落实在生活中？

无论你是从未接触过佛法，还是已经学习多年，都不妨带着这些问题继续往下读。读过之后，认真思考；经过思考，若觉得其中的道理值得认同，便进一步付诸实践，在生活中亲身体会。因为佛法不只在于学了多久、懂得多少，更在于是否真正把握方向，并将所理解的落实于自己的心与行动。

听闻佛法

为了领受佛法，你必须始终怀有正确的动机，也就是正确的发心。这是首要之务。无论你领受并修持何种教法，最终获得怎样的结果，都取决于你的动机。动机应该是清净和正确的。

若领受或践行佛法的动机与烦恼^[1]关联，所带来的过患便会多于利益；若动机既不好也不坏，只是出于好奇，像旁观者一样前来听闻教法，便没有什么用处。然而，若怀有善妙的动机，那么即使只听闻一句教法，也会获得极大的利益。

动机也有不同的层次。有些人只是为了让今生更加幸福、富足而领受教法。这固然不错，但从某种意义上而言，要称得上佛法，你的动机至少必须是为了未来世，而不能只为今生。

今生并不值得执着，因为它就像水泡一样：虽会出现，却很快便会破灭，因此不值得执着。就寿命而言，也几乎无人相信寿命会超过一百年。因此，无论再富足、再成功，只此一生是没有利益的。

同样，有些人对来生感到极为恐惧，进而听闻佛法，为转生善趣创造有利条件。

当你死时，身体会以某种方式被处理，但你的心识不会消失。心识本来就是不可见的，因此不像身体那样会随之消失。心识不得不延续，而你自己所造的业将决定它的去向。若造下恶业，就会堕入恶趣；若造下善业，就会转生善趣。因此，由于害怕堕入恶趣，并渴望继续转生善趣，会驱使一些人听闻法教并践行佛法。

这种动机是好的，但仍属于世间范畴，因为其目标是投生善趣。当然，善趣与恶趣在所受痛苦^[2]等方面有很大差别，但二者仍然都在轮回之中，仍在“有”的循环之中。

即便你投生善趣，享受其优越的好处，这种状态也不是恒常的。你仍会再次堕下，而这样的循环永无止境。只要还在轮回之中，就无法摆脱轮回之苦。因此，这种动机也尚未达到正确的层次。

另一些人领受教法，是因为他们意识到，无论投生恶趣还是善趣，只要仍在轮回之中，就会继续受苦。因此，他们希望彻底出离轮回，只求自身解脱而寻求涅槃。这是很好的，因为一旦证得涅槃，便永远不会再次堕入轮回，一切痛苦也将永远止息。

然而，这仍不是最高的目标。作为佛弟子，我们相信有来世，即使在今生，没有他人的帮助，我们也无法生存。刚出生时，父母照顾我们，使我们得以生存；孩提时期，老师和监护人引导并帮助我们逐渐长大成人；年老时，我们更依赖他人。显然，没有同伴、朋友和亲戚，我们无法生存。

因此，如果我们完全不顾其他一切有情众生，只为了自身的利益而寻求个人解脱，也就是涅槃，这种动机仍未达到正确的层次。

所以，我们需要什么呢？我们需要想到一切有情众生，以及我们目前所受的苦，我们受苦，是因为忽略他人而只关心自己。我们受苦的主要原因，就是总想着自己、自己的福祉和利益，而不去关爱他人。因此，我们必须关爱一切有情众生。

此外，每一位有情众生都与我们有着非常密切的关系，曾给予我们许多关爱，也曾为我们带来许多利益。由于生命的转变，我们无法认出彼此，于是把一些众生视为敌人，一些视为朋友，另一些则视为非亲非敌、与自己无关的人。事实上，每一位有情众生都曾是我们至亲至爱的父母、兄弟姐妹等。因此，我们必须为他人着想。

我们需要审思，如何解除其他众生的痛苦，并引导他们走上安乐之道。可是，我们要如何做到呢？我们自己既没有这样的能

力，也没有选择权和自由。业力之风吹向何处，我们就不得不随之而去。既然如此，我们又如何能够帮助其他有情众生呢？

要解除他们的痛苦，唯一的方法就是成佛。当你成佛时，便能永远断除一切障碍，具足一切殊胜功德与一切证悟。届时，你才能帮助有情众生。

在领受教法时，你的动机应当是：为了利益如虚空般无边的一切有情众生，而成就佛果。为了成佛，你要听闻教法、审思其义并加以禅修，也就是进行闻、思、修；还要在法道上将教法付诸实践。这样的动机非常重要。当你怀有这种动机时，听闻教法本身便包含了菩萨行的重要践行，也就是我们所说的六波罗蜜多、六圆满，或六度。

在领受法教时，你作为弟子献上供养，咕噜则传授教法的文句与义理，这就是布施度，即第一度。通过听闻教法，你学会辨别何种生活方式是正确的、何种是错误的，从而断除不善行；这就是持戒度，即第二度。

在领受教法时，你耐心地承受着任何身心的不适或困难，这种耐心，即安忍，就是第三圆满。第四圆满是精进，精进是指行善^[3]，欢喜地努力听闻法教本身就是精进。第五圆满是禅定，你专注于法教中的每个词语和意思，这就是禅定。

当你以这种方式领受法教时，便会获得智慧——原本不知道的，如今便能明白。听闻法教，就像在黑暗的房间内点亮一盏灯；灯光亮起时，你便能清楚地看见一切。同样，通过听闻法教，你将获得智慧，即第六圆满。

据说，佛陀的教法是初善、中善、末善。

初善是指，通过听闻佛法，你知道何为善，何为恶。获得这种智慧后，你开始重新审视以往的看法，认识到不应把自己的过失归咎于外在；自心的烦恼，才是这些过失的主要根源。

中善是指，听闻佛法后，当你意识到自身过失的主要根源在于烦恼，便开始面对并压制这些烦恼，不让它们发作。

例如，你努力不生气，也不生起嗔恨，并通过认识到烦恼正是问题的根源而加以压制。这些烦恼才是你真正的敌人，因此，你努力压制它们，这就是中善。

末善是指，你对闻法时所听闻并经过思维分析的内容加以禅修。通过禅修，你将彻底转变自心，从根本上将烦恼永远断除，并由此获得智慧。因此，这就是末善。

如果你怀着正确的动机和正确的专注，以恰当的方式领受

法教，那么领受法教本身便含摄了菩萨的一切重要行持——六圆满。其中最重要的是第六度，也就是智慧，亦称般若。如果缺乏智慧，前五者便不能成为圆满，只是一般的布施、持戒、安忍等善行；只有当它们由智慧摄持时，才能称为圆满。

智慧就好比一个双眼能够看见的人。假如有五位双目失明者，另有一人双眼能够看见，那么这位能看见的人便可以引领那五位盲人。同样，当布施、持戒等与智慧相连接时，它们便成为布施度、持戒度等。因此，听闻并领受法教，能够带来巨大的利益与功德。

总而言之，首先要具备正确的动机和正确的行为。此外，据说在领受法教时，应当远离所谓“容器三过”。

例如，如果容器倒置，无论往里面倒入什么，都无法装进去。同样，即使你正在听闻法教，如果心没有专注，也没有记住所闻内容，便无法记取教法的任何文句与义理。这就如同容器的第一种过失——覆器之过。

第二种过失，就像一个直立却有漏洞的容器：无论往里面倒入什么，都会漏出去。同样，即使你正在听闻教法，似乎也大致听懂了，但若不以正念与忆持加以摄持，一旦传法结束，便什么也记不起来，所听闻的教法也就无法发挥作用。

第三种过失，就像一个直立、没有漏洞，却十分肮脏的容器：无论往里面倒入什么好东西，都会与其中的脏物混在一起，因而受到污染。这里有六种“脏物”，也就是六种垢染。

第一种是傲慢，例如因出身显贵而傲慢，因博学而傲慢，或因自认为有智慧而傲慢。俗语说：“功德之水无法停留在我慢的高山上。”傲慢是一种令一切功德都无法留存的过失。

第二种过失是对佛法缺乏真诚的信心。佛法不同于一般意义上的教育或教导。佛法是让你解脱与证悟之道。因此，你应当对佛法怀有真诚的信心，心想：“通过佛法，我能够获得解脱与证悟，并利益无量有情众生。”如果缺乏这样的信心，只把领受佛法当作普通课程中的知识来学习，你便无法得到加持。

第三种过失是没有真正的兴趣。你听闻佛法仅仅出于好奇，只是为了收集信息。

第四种过失也类似于覆器之过：你的心有些转内，如同进入禅修状态。当然，禅修是非常好的，但在领受法教时，你应当把全部注意力集中在教法上，而不是专注于其他任何事物。

第五种过失是散乱，也类似于覆器之过。你没有将全部注意力放在教法上，反而被其他事物、其他活动等分散了注意力。

第六种过失是疲厌，也就是缺乏耐心或无法忍受。疲厌有两种：一种是在长时间领受教法时，无法忍受身体上的不适，或无法提起所需的专注力，因而渐渐感到厌烦；另一种则是因为教法的真实含义难以理解，而生起不耐烦。

关于第一种疲厌，你必须意识到，能够领受教法是极其难得的机会。为了听闻四句教法，大菩萨们不仅舍弃安逸，甚至舍弃自己身体的一部分——割舍腿、手、头等。根据一些公案记载，他们为了得到教法，曾在自己身上燃供千灯，这当然极为痛苦。因此，我们应当忍受些许身体上的不适。

对于因不理解教法而生起的疲厌，你应当认识到自己有哪些地方不懂，并明白：正因为不懂，才更需要继续领受和学习教法。即使第一次没有理解，只要一再听闻，最终便能明白。

在听闻教法时，重要的是观察自己是否具有这些过失。如果有，就应努力将其去除。随后，应当怀着这样的动机领受教法：使自己与如虚空般无边的一切有情众生脱离轮回之苦，并令一切众生走上安乐之道。

暇满人身难得

在我们生活的世界里，人与人之间各有不同，思想、传统与文化也千差万别。然而，所有人共同的一点，就是希望摆脱痛苦、获得幸福。

我们每个人都在四处奔波，追逐一个又一个目标，只为了找到幸福。这个社会中的、各个群体以及每个国家的人们，都是如此。然而，尽管我们的目标是幸福，却因为无明而不断造下越来越多的痛苦之因。

所以，这一次我们生而为人，也具备了善用此生、获得解脱并最终成佛所需的一切重要条件与机会^[4]。如果现在不把握这个机会，未来是否还能再次得到这样的机会，就很难说了。尽管从许多方面而言，人身极为难得，但这一世，我们已经得到了人身。

从因的角度而言，得人身之因极为难得。世间有无数人类及其他众生，其中许多从未想过要行善，许多甚至从未听闻过善行或佛法。此外，有些人虽然听闻过善行与佛法践行，却仍然无法付诸实践。真正能够落实于行动的人极为少见。

即便是极少数尝试听闻和践行佛法的众生，他们所做的大多仍停留在表面，只是在外在形式上做些事情。事实上，认真践行佛法——真正地践行——极为难得，也因此格外重要。

真正的佛法践行，要经过学习、审思和禅修，再落实于实践，尤其要断除不善行。这非常困难，因为负面的念头与行为很容易生起，心也很容易随之而转。

即使是很小的事情，也可能引发欲望、嗔怒、嫉妒、骄慢、贪婪等烦恼；而要生起慈心、悲心、宽容、宽恕等善心，却非常困难。因此，践行佛法并断除不善行极具挑战。因为负面念头一旦生起，我们便可能付诸身、语、意三方面的行为；一旦有所造作，也就造下了不善业。因此，要断除不善行十分困难。

要投生为人，我们必须行持善法，尤其要断除不善行。当然，既然这种因极为难得，获得人身的果也同样极为难得。

从数量上看，虽然世上有许多人，如今甚至还面临人口过多的问题，但仔细想来，一个国家有多少人口，仍然是可以统计的。相比之下，即使只是一小片地方，其中有多少昆虫也难以计数，尤其是在湿热的热带国家。与这些众生相比，人类的数量其实非常少。

从实例的角度来看，投生为人需要善因、福德、善愿以及良

好的戒行，而这些都极为难得。举例来说，假如把一把豌豆或谷粒扔向一面平整的墙，它们会立即掉到地上。一般来说，没有一粒会粘在墙上；即使只有一粒粘住，可能性也微乎其微。因此，得人身就如同一粒谷粒粘在墙上一样罕见。

从本质的角度而言，得人身同样极为难得。这里所说的，不只是一般的人身，尤其是具足十八种暇满条件的人身。其中有五种须从自身方面具备，也就是五种自圆满。第一是得人身。

第二是生于中土。“中土”有两层含义：从地理上说，是指印度这样的地方，特别是菩提伽耶，一切诸佛都在那里的菩提树下成就正觉；从佛法上说，则可以指任何具足佛教四众弟子的国家，也就是有比丘、比丘尼、优婆塞和优婆夷的地方。能够生在这样的地方极为难得。

此外，为了领受教法，你还必须诸根具足。即便领受了教法，若诸根不具，也无法理解甚深法义。

同时，你不能曾造下极端恶行或极重罪业。根据波罗蜜多乘，也就是共乘，造下极重罪业的人难以修学，因此无法令其趋入共道。金刚乘的情况有所不同，但波罗蜜多乘或共乘并不适用于曾造下这类极重罪业的人，例如曾犯下杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧等罪业的人。

另一个必要条件，是必须对佛陀的教法，尤其是对作为教法根本的戒律，具有坚定而不动摇的信心。这同样非常难得。这些就是自身方面需要具足的五种条件。

至于外在方面所需具足的圆满条件，第一是生于佛陀出世的时代。当诸佛出世时，称为“明劫^[5]”；当诸佛不出世时，称为“暗劫”。暗劫成千上万，明劫却极为少见，因此，诸佛在这个世间出世极其罕见。此外，即便诸佛出世，也不会立即说法，除非他们见到适合领受教法的众生。

释迦牟尼佛在菩提树下成道后，并没有立即说法。他说：“我已证得如甘露般的清净光明、无为光明，但我不会向任何人宣说，因为无人能够理解其中的甚深意义。”

其后，大梵天王供养千辐金轮，并祈请佛陀说法。于是佛陀心想：“如今正是转法轮、遣除轮回之苦的时候。”直到那时，佛陀才转动法轮，而诸佛转法轮本就极为稀有。

在佛陀所转的诸法轮中，转大乘法轮更为稀有，因为大多数众生属于小乘根器。佛陀住世于印度时，大部分听众也属于小乘根器者；他只为那些福缘深厚、根器非凡的众生转大乘法轮。

此外，佛陀的教法至今仍然住世。过去已有许多佛陀示现灭

度；待下一尊佛出世时，释迦牟尼佛的教法住世期早已结束。因此，在下一位佛出世之前，会经历漫长的空白时期，届时法教将不再作为一种仍在延续的传承而存在。

而我们如今所处的时代，正法不仅仍然存在，传承也仍在延续。至今仍有佛法践行者承续法教，这本身就很难得；不仅如此，也仍有人持守戒律、践行佛法，能够成为他人的榜样，这同样十分难得。

因此，具足十八种暇满的人身极为难得。这样的人身不仅难以获得，而且具有极大的利益，因为人身甚至比如意宝更为珍贵。

据说有一种如意宝，只要将它擦拭清净，安置于幢顶，并向它作供养和祈愿，它便能满足你的一切物质所需，例如食物、衣服、住所、药品等。然而，它不能赐予你善趣之身，也不能赐予个人的解脱，也就是涅槃，更不能赐予你证悟。

解脱并不是别人能够赐予你的，你必须依靠自己的努力才能获得解脱。佛陀亲自说过：“我已经为你们指出解脱之道，但解脱本身取决于你们自己。”因此，即使是佛陀，也不能把你直接带入解脱之中，这是他无法替你做到的。佛陀通过宣说教法来帮助有情众生；他已经给予我们指引，告诉我们如何踏上解脱之道、如何依循此道修持，以及如何继续前进。

因此，当我们具足所有必要条件时，践行佛法非常重要，因为人身极为难得。这一次，凭借自身的福德、善行与诚挚祈愿，我们获得了人身。不仅如此，我们还具足十八种暇满，这极为难得，也无比珍贵。

如果错失这次机会，我们便不知道何时还能再次得到。因此，现在践行佛法至关重要。

禅修练习

如何践行佛法？我们可以从身、语、意三方面来践行。身的践行包括顶礼、转绕等；通过这些践行，可以清净恶业，积累广大福德。语的践行包括念诵祈请文和真言；这样做同样能够清净恶业，积累许多福德。

然而，最主要的还是心，心才是最重要的。如果只是口中念诵祈请文，心却没有思维，也没有真正参与，那么作用便不大。

连鹦鹉也能念诵咒言和祈请文，但鹦鹉不会思考，因此无法在念诵时思维其中的含义。当然，这样做仍有一些利益，但利益并不大。我们人类则有所不同。

人身极为宝贵，因为我们具有能够思考并理解甚深含义的心。因此，佛法践行最重要的部分在于心。心必须经过训练和调伏；否则，即使只是年复一年地念诵咒言，当然也会有一些利益，却很难取得很大的进步。

心非常非常重要。如果用心践行，即使践行的时间很短，也

能带来很大的利益。因此，心必须经过训练，而训练心就需要使心专注。

目前，我们无法专注，是因为心实在太忙碌。通常，我们甚至不会留意自己的心究竟有多忙。我们被许多其他事情分散了注意力，以至于没有观察自己正在做什么，也没有察觉是什么令内心不安。我们的心不断四处游荡，念头接连不断地生起，我们却毫无察觉。

然而，当你坐下来观察自心时，就会发现自己的心有多么忙碌，连串的念头此起彼伏。心如此忙乱，又如何能够践行佛法呢？因此，必须令心专注。

我们所说的“奢摩他”，也就是“止”，非常重要，而心的专注正是其中的关键。你需要知道如何练习。

首先，重要的是找到一个合适的地方，也就是一处没有干扰、噪音和人事活动的安静之处。不仅外在环境要安静，自己的内心也必须安静下来。你不应想着生意、日常工作等世俗事务，也不要想着其他种种活动。暂时放下这些，在安静的地方坐下来，练习专注。

开始练习专注时，首先要认识其中的五种过失。

五种过失中，第一种是怠惰。我们都非常懒惰，从不愿努力训练自心这一点，便可看出。此外，我们对日常事务的执着十分强烈，以至于忽略了禅修这件重要的事，甚至不愿坐下来禅修。因此，怠惰是第一种过失。

第二种过失是忘失。你忘记了禅修的方法，也忘记了自己所领受的窍诀。忘失就是第二种过失。

第三种过失——昏沉和散乱，是禅修的主要障碍。昏沉就是当你的心感到迟钝和困倦，以致于退入一种类似昏睡的状态。散乱是指心过于活跃，无法安住，并随着许多念头四处散乱。

第四种过失是未运用对治法。即使你已经意识到自己的心偏离了正确状态，例如出现昏沉或散乱，却没有运用相应的对治法。当你察觉到这种情况时，就应当加以对治，不要继续停留在昏沉或散乱的状态中。问题就在于，你没有运用对治法。

第五种过失是过度运用对治法。运用对治时必须恰如其分，使心保持平衡；否则，若对治得太过强烈，非但无法带来帮助，反而会造成干扰。这与运用“舍”相似：必须在适当的时候，恰如其分地运用。

这就是五种过失：怠惰、忘失、昏沉和散乱、未运用对治

法，以及过度运用对治法。在正式练习专注之前，你必须先认识这五种过失。

有八种对治法可以遣除这五种过失。由于怠惰是首要的过失，因此有四种对治法。

第一种对治法，是生起禅修的意乐。当你有了意乐和热忱，便会付出努力；若没有热忱，就不会产生兴趣，也不会真正投入。这种意乐源于认识到，通过禅修能够获得善妙功德。

第二种对治法是精进^[6]。当你生起意乐后，便会以正确的姿势坐下，放松身心，继而努力练习禅修。

第三种对治法是信心，而信心是生起意乐的因。首先，你要相信通过禅修能够生起所希求的功德。

第四种对治法是轻安^[7]。通过禅修生起功德后，身体会变得非常轻盈，内心也会变得非常安定。

当人们看到有利益可得时，便会付出努力；否则，就不会努力。举例来说，生意人一旦看到有利润可得，无论事情多么困难，都会全力投入。倘若他们清楚地看到其中的利润，就会不顾种种困难，竭尽全力去获取利润。

同样，当你看到禅修所带来的成果——身心轻安，身体如棉般轻盈；内心安定、专注，达到心一境性——若你对这些成果有信心，并明白它们可以通过禅修获得，便会努力禅修。这些就是针对第一种过失——怠惰——的四种对治法。

第五种对治法是忆念，也就是谨记自己所领受的禅修指导，尤其是指引窍诀。这第五种对治法由第四种对治法生起。通过忆念和正念，你将窍诀牢牢记在心中，并在需要时运用这些方法。你应当经常忆念禅修指导，以便在需要运用时，能够随时加以运用。

第六种对治法是观察自心，觉察自己是否陷入第三种过失——昏沉和散乱。昏沉时，心非常迟钝、困倦；散乱时，心则十分躁动，四处分散。这两种状态都会妨碍禅修。因此，必须分出一部分心来观察，自心是否正偏向这两种错误状态；一旦察觉，就应当运用相应的对治法。

第七种对治法是实际运用对治法，以对治第四种过失——未运用对治法。当你观察自心时，一旦察觉心正偏向错误的状态，就应立即运用相应的对治法。你必须努力不让心继续偏向这些错误状态，这一点非常重要。

第八种对治法是平等舍，用以对治第五种过失——过度运用对治法。若对治得太过，不但无法帮助心安静下来，反而会带来更多

扰动。因此，应当令心放松、安适，安住于舍，以恢复平衡。心若过度趋向昏沉或散乱，是不正确的；同样，过度运用对治法也不正确。因此，必须在适当的时候，恰如其分地运用对治法。

若心因过度运用其他对治法而受到扰动，就应以平稳、安定的舍来加以对治。正如其他方法都必须保持适度，心也需要通过舍来维持平衡。因此，应当如此练习。

在开始寂止禅修之前，重要的是先认识五种过失，再运用八种对治法。针对第一种过失——怠惰——有四种对治法；其余四种过失，即忘失、昏沉和散乱、未运用对治法以及过度运用对治法，则各有一种相应的对治法。开始禅修时，重要的是要知道寂止禅修有哪些过失，并辨别当下出现了哪种过失、应当运用哪种对治法。

至于实际的禅修，有九种令心专注的方法。初学者可以不借助外在所缘境来练习专注，但借助一个所缘境会比较容易，也更有助于练习，例如以佛像或花朵为所缘境，尤其是蓝色的花。

将所缘境放在视线正前方，与眼睛同高，距离不宜太远，也不宜太近，应当恰到好处。所缘境不应移动；若所缘境移动，眼睛也会随之移动，从而干扰专注。因为眼睛具有与念头相连的微细脉道，眼睛的移动可能引起扰动。因此，所缘境必须保持稳定，距离也应远近适中。

身体应以禅修姿势端正坐好，脊背挺直；若可以，可采用全跏趺坐，双手结定印，两拇指相触。

双肩应当平正，脊椎要如一摞硬币般挺直。双眼半睁半闭，目光沿着鼻尖的方向自然下垂。舌头应保持不动，同时自然呼吸。

以这种方式专注于禅修所缘境，同时觉察自己的目光、呼吸，以及正专注于所缘境的心。应当将这三者——目光、呼吸与心——结合起来，把觉知安置在所缘境上，并安住于此。不要思考所缘境的大小、形状、颜色或特性，只需让目光、呼吸与心汇聚在一起，将觉知安置在所缘境上，并保持安住。这是第一种方法，称为“安置觉知”，也就是安住心，令心安住于所缘境。

尝试维持这种状态时，即使每次只能安住很短的时间也没有关系，重要的是在这段时间内保持安住。尽量不要思考其他事情，什么也不要想，只需保持安静，并让觉知持续安住于所缘境上。

第二种方法称为“持续安置”，也就是摄住心，使心持续安住于同一所缘境。初学者还无法长时间维持这种状态。若初学时尝试禅修太久，其他念头便会生起，干扰专注。因此，每次只修很短的时间，在此期间尽量不跟随任何念头，只是保持专注，并如此反复练习。

若禅修效果不佳，不要勉强；即使修得顺利，也不要延长时间。在感到疲倦之前便停下来休息，然后再继续。初学者应当短时多座，也就是多修几座，但每座时间都很短，这样很好。

第三种方法称为“补丁式安置”，也就是补住心：当心从原来的所缘境散开时，再次将心安住于原来的所缘境。在衣服上打上补丁后，补丁便会留在那里；同样，当其他念头生起时，应当像打补丁一样，重新把专注安置在所缘境上。

例如，在禅修时，如果听到声音，比如树叶落下的声音，你可能立刻想到：“哦，有声音！这是什么声音？从哪里传来的？”当这类念头生起时，不应跟随它们，而应当像在衣服上打补丁一样，将专注重新放回所缘境上，并继续安住。这就是第三种方法。

第四种方法是反复“打补丁”，也就是转住心，使所缘逐渐增广。无论生起什么念头，都应以同样的方法，一再将心带回禅修的所缘境，并继续专注安住于其上。

例如，当你听到声音时，心念通常会立即追随声音而去。运用这种方法时，一听到声音，甚至在惯常的念头尚未生起之前，就立即将其截断，像打补丁一样，把觉知重新安置在所缘境上。应当反复如此练习。这就是第四种方法。

第五种方法是忆念寂止的功德，也就是伏住心。练习禅定时，若生起昏沉，便通过思维禅定的功德，生起对练习的兴趣和意乐，使心重新安住于所缘，并以正知令心不散乱。当你练习寂止时，它能安抚紧绷的心，使你平静下来，变得更加放松。随着心逐渐放松，身体也会随之放松。因此，你应当不断忆念这些功德，加深对它们的认识。

第六种方法是平息心，也就是息住心，使心持续安住于所缘境，进入三摩地。当外在干扰出现或引发念头时，与其尝试以其他方法平息它们，不如将注意力带回禅修的所缘境，并安住于其上。不要思考所缘境本身，只需使目光、呼吸与心汇聚在一起，让觉知安住于所缘境上。

第七种方法是加强平息，也就是灭住心。当贪心、忧愁或烦恼生起时，应立即令其止息，并继续安住，练习三摩地。当贪心、嗔恨等念头生起时，负面情绪也随之生起。这些并非由外在干扰所引发，而是在专注时从自心生起的。

此时，也应将觉知重新安置于禅修的所缘境上，以正念令生起的情绪平息。不必采用其他方法，只需将心带回所缘境并安住于其上，让那些念头自行平息。

当你的心能够不太费力地、稳定而专一地安住于所缘境

时，就可以进行第八种方法，称为“专注一趣”，也就是性住心。此时，心能如自己所愿安住于所缘境上。在这个阶段，你的心已经得到相当程度的训练。虽然无法立即达到这种状态，但通过一再练习专注，最终便能稳定而不间断地安住。

第九种方法称为“置心一处”，也就是持住心。此时不须努力，心便能任运而自然地如己所愿安住于所缘境上。当你一坐下并看向所缘境时，心便会自然、自发地安住于其上，不太需要费力。你能够稳定而专一地专注于同一个所缘境，不会感到不适，也不会受到干扰，只需如此安住。

这些就是寂止禅修的九种方法。基本上，你只需使目光、心和呼吸一同安住于禅修的所缘境。若发生任何事情或有念头生起，只需将注意力重新带回所缘境。因此，在练习专注时，无论出现什么问题或妨碍专注的念头，都应迅速而稳定地将觉知带回实际的所缘境，以此令它们平息，而不采用其他方法。

专注非常重要。若缺乏适当的专注，便无法真正进行任何佛法践行。当你观想本尊或念诵真言时，如果没有良好的专注，也无法完成这些修习。即使你以正确的姿势坐下来，非常精进地念诵祈请文，心仍可能十分忙碌，四处游荡，无法将它带回来。心很难调伏，因此，专注至关重要。

在没有任何干扰或其他念头的情况下，只需试着觉察心的清明性。虽然我们无法用眼睛看见心——心没有形状、大小或颜色——但心是清明的。

我们同时具有身体与心。当然，我们可以看见身体，却看不见心。当身体与心结合在一起时，我们便有生命；如果只有身体而没有心，那便是一具尸体，不再具有作用，也无法长久保持不坏。

只要心识仍在，身体便是活的，也不会腐坏；心识一旦离开身体，身体便会开始腐坏，散发气味，并失去所有光泽。由此可知，心确实存在，而现在这颗心就在我们的身体之中。^[8]

我们有心识，因为我们活着，也没有失去意识或陷入昏厥。我们的心仍然清明而鲜活。因此，应当专注于心的这种清明性。据说，若能非常稳定地如此专注，心便如同无风中的烛火。烛火本来明亮，在没有风时又非常稳定。你应当以这种方式精进练习，直至达到这样的心专注状态。这就是练习的要旨与目标。

据说，以这种方式练习心的专注时，会出现五种迹象。第一个迹象如同瀑布。瀑布不断流动，一刻也不停歇。平时，由于外在干扰太多，我们没有意识到自己的心究竟有多么忙碌。然而，当你坐下来，将注意力转向内在，练习禅定时，便会发现忙乱的心如同瀑布一般，念头接连不断，一个又一个地涌现。

这是一个好迹象。有些人坐下来尝试专注时，发现自己根本无法专注，反而生起了这么多念头，因此感到气馁。其实不应气馁，因为这意味着你已经开始觉察自己的念头。这称为“觉察念头的体验”，表明你确实正在禅修。若没有禅修，你便不会如此清楚地觉察这些念头；正因为你正在禅修，才开始认出它们。

第二种体验称为“峡谷水”，如同狭窄峡谷中的一股细流。水流有时非常湍急，有时则缓缓流淌。若刚下过倾盆大雨，水便会迅速奔涌；若没有降雨，水流便会明显减缓。水流的快慢取决于当时的条件。

持续禅修时，心也会出现类似的状态。尽管念头仍接连生起，但只要继续禅修，经过一段时间，便会觉察到念头之间开始出现间隙，随后念头又再次生起。这称为“念头疲惫的体验”。有时念头会变得非常疲惫，有时只是稍显疲惫，就像狭窄峡谷中的细流一样。

当你逐渐习惯禅修时，便会出现第三种体验：念头如同一条平稳流淌的河流。虽然仍会有念头生起，但它们会平稳地流过。因此，第一种体验如同瀑布，第二种如同狭窄的溪流，第三种则如同平稳流淌的河流。

当你的禅修变得更加稳定时，便会出现第四种体验，犹如偶

有波浪的大海。大海不像河流和溪流那样湍急，整体十分平稳，只是偶尔会泛起波浪。同样，你的禅修也已经相当稳定，虽然偶尔仍会有一两个念头生起，但就像波浪最终消融于大海之中，这些念头也会消融在禅修的安定状态中。

第五种体验称为“无波大海”，如同没有波浪的海洋。无波的大海安然不动，极其平稳。这也如同前面提到的烛光：烛光清明，在没有风时，火焰便会非常稳定。

寂止应当如此练习。每次练习时，都应先从练习专注开始，这会是你所做的任何佛法践行都更加稳定，也更有意义。

通过禅修，你可以改变自己的心。毕竟，万法唯心。轮回、涅槃、快乐、痛苦、善业、恶业——一切都在心中。是心造作善恶，也是心感受快乐与痛苦。因此，你必须调伏自心。只要自心尚未得到训练，你就无法在法道上取得任何进步。因此，训练自心极为重要。

心

心最为重要。虽然我们有身、语、意三方面的种种践行，但心的践行最为重要。如果我们的心安定并得到良好训练，那么各种践行都能有所成就。当然，要达到这一点非常困难。

伟大的瑜伽士米拉日巴曾说，木头这样的硬物也能变得柔软。我们可以使木头变得柔韧，甚至将它弯曲；然而，我们的心却非常刚强，极难训练。训练或调伏自心并非易事，但只要努力，仍然可以做到。因为那些成佛的大师，最初也只是和我们一样的普通人。他们同样具有我们所有的缺点和烦恼，但他们付出了努力，并取得了成就。如今，他们当中有些已成为大菩萨，有些已经圆满证悟。他们具有佛性，我们也同样具有。

一切有情众生，不仅是人类，乃至动物，都具有佛性，无论是否有信仰。每一个有情众生的心性都是清净的，从未被障垢所染污。然而，当下诸佛与凡夫众生之间，却有着天壤之别。

我们仍是凡夫，无法自主。业风吹向哪里，我们就不得不去往哪里。我们无法说“我要投生在这里，不要投生在那里；我要

去这里；我不会生病，也不会衰老”，这些事情都由不得我们选择。当疾病或死亡降临时，我们无能为力，只能承受。我们之所以仍是凡夫，是因为具有种种障垢。虽然我们具有佛性，但由于烦恼障和所知障的遮蔽，当下仍未认出佛性。

然而，诸佛已经圆满证悟，遣除了一切障垢，并具足诸佛的一切功德。因此，我们凡夫与圆满正觉的诸佛之间，确实有着天壤之别。

尽管如此，两者的本性却完全相同！我们心的真实本性，与显现千般智慧的佛心之真实本性，并无任何差别。就实相，也就是本性而言，两者完全相同。因此，只要我们也付出努力，就没有理由不能成就。所以，每个人都必须努力践行佛法。首先要做的，就是练习心的专注，也就是寂止，使心专注，变得非常稳定，并持续安住于这种状态。

无常

如前所述，生起正确的动机并保持正确的行为都很重要。我们领受教法时，应当像病人听从医生的建议一样。导师如同医生，教法如同药物，我们自己则如同病人，而领受教法就如同接受治疗，因为我们自身的烦恼如同严重的疾病。我们应当以这样的态度领受教法。

从许多方面来看，我们今生所得的宝贵人身极为难得。它不仅难得，而且极为珍贵，甚至比如意宝更加珍贵。此外，践行佛法不应有任何拖延，因为一切都是无常的。

佛陀曾说，三界如同秋天的云，在顷刻间出现又消散。他还说，人类及其他众生的生死如同舞者的动作。舞者的动作瞬息万变；同样，我们也在极短的时间里经历生与死。人的一生又如同空中的闪电，或急速奔流的瀑布。

我们的生命没有一天保持不变。每过一分钟、每过一秒钟，我们的寿命都在减少。只减不增的事物，最终必然会耗尽。因此，一切都是无常的。

佛陀说：“一切因缘和合的事物皆是无常的。”也就是说，一切事物皆由因与缘，也就是各种因素和条件而生，没有任何事物能够无因无缘地产生。凡由因缘而生的事物，皆是无常的。一切因缘和合的事物最终都会以四种方式之一而结束，这四种结局称为“四际”。

相聚的最终结果是分离，这就是“聚际必散”。相聚结束后，每个人都会各奔东西。这不仅适用于许多人参加的聚会，即使家庭也是如此。所有家庭成员看似能够相守一生，关系似乎更为长久；然而，即使一家人长期生活在一起，长辈也会先行离世，最终每个人都会各自离去。

积聚的尽头是耗尽，这就是“积际必尽”。无论你积聚的是财富、权力还是财物，也无论积聚了多少，都不会永远保有，最终必会耗尽。

高位的尽头是下堕，这就是“高际必堕”。无论达到多高的位置，最终都会下堕。古时有一位非常伟大的帝王，名叫嘎拉努，也就是顶生王^[9]。他福德广大，征服了四洲乃至天界，凡有所想，皆能成办。后来有一天，他想取代天界之主因陀罗。结果，他耗尽了所有福德，堕回人间，并身患绝症。因此，他留给世人的忠告是：切勿贪得无厌。同样，无论你身居多高的位置，最终都会下堕，不可能永远居于高位。

最后，出生的尽头是死亡，这就是“生际必死”。凡是出生的人，最终都必然死亡。世上没有任何人生而不死，我们对此不能有丝毫怀疑。凡有生者，皆必有死。因此，一切都是无常的。

无常有两个面向。第一种是粗显无常，也就是我们能够直接看见的变化。外在的季节不断更替，树木和草地的颜色也随之变化；天气由夏入秋，再由秋入冬、由冬入春，如此不断转变。

从自身来看，我们也在不断变化。我们先是婴儿，继而成为少年、成年人，最后逐渐老去。头发的颜色在改变，容貌在改变，身体也在改变。这些都是肉眼可见的粗显变化。

然而，这些变化并非突然发生。树木并不是昨天还是一种颜色，今天便突然完全变成另一种颜色。变化一直都在持续，这称为细微的刹那变化。每一秒、每一刹那，一切都在不断变化。等到我们看见明显的变化时，许多细微的变化早已发生，因此才会呈现出不同的颜色、形状等。变化并不是起初没有发生，后来才突然出现，而是每分每秒都在持续进行。

有一点是肯定的：你终将死去。迟早有一天，你必然会死。凡是出生者，都是如此。即使是那些已经完全超越生、老、病、死的大菩萨，在世人眼中也会示现死亡，示现入般涅槃。身为凡夫，我们没有能力，也没有选择和自由；业风吹向哪里，我们就不得不

去往哪里。因此，有一点是肯定的，百分之百确定的：我们必定会死。

死亡何时来临，没有人能够确定。经中说：“明天与来世，何者先至，无人知晓。”因此，与其只为明天筹划，不如为来世作准备，这更为明智。

许多人认为，自己有很多能够长寿的理由：他们年轻、健康、诸根健全等等。然而，正如我们清楚看到的，这些都无法保证一个人必定长寿。有些人年老之后才去世，有些人却年纪轻轻便离世；有些人重病多年后才去世，也有身体完全健康的年轻人突然死亡。即使有些人刚刚接受体检，医生也说他们的身体一切正常，仍然可能突然出现状况。

外在可能发生意外，身体内部也可能突然出现问题。例如，一个人可能突然中风或心脏病发作。没有人能够预知，也没有人说得准。因此，我们何时会死，并没有任何保证。

有些人甚至尚未出生便已经死亡；我们也能看到，有些婴儿出生时已经没有生命。还有一些人在出生后不久便去世。无论处于什么年龄，我们都可能在任何时刻死去。因此，没有任何保证能够确定我们今天不会死。

所以，我们必须毫不拖延地践行佛法，因为死亡来临时，唯有佛法践行能够真正帮助我们。无论多么富有、多有权势，无论多么机智、勇敢或聪明，这些都无法提供帮助。即使是统御天下的转轮王，身边有众多护卫和侍从环绕，也同样别无选择。他们连一个人也无法带走，只能独自离去。

即使一个人非常富有，拥有数不尽的财富，死亡时也连一分钱都带不走。即使一个人亲友众多、广受欢迎，死亡来临时，也没有任何人能够帮得上忙。

每个人都必须独自经历死亡的过程。那时，唯一能够依靠的，就是自己生前所作的佛法践行。佛法践行是唯一的希望、唯一的皈依，也是唯一可以依止的。因此，践行佛法绝不能有任何拖延；我们应当立即践行，不断践行。

人我和法我的本质

最重要的事，是训练自己的心——你必须调伏自心。一切唯心，一切皆是心！心最为关要，因此，调伏自心至关重要。要调伏心，就必须修习心的专注，也就是令心安住于寂止中。如前所述，修习专注时，要认识五种过失并运用八种对治法，再通过九种方法努力使心安住。在这个过程中，两种主要的过失是昏沉和散乱。

若你的心陷入昏沉，就会变得十分迟钝、低沉而困倦。此时，应坐在较高的座位上，穿较薄的衣服，并大声念诵祈祷文，这有助于使自己清醒并恢复专注。另一方面，若心过度清醒而四处散乱，则应坐在较低的座位上，穿较厚的衣服，并默念祈祷文，这有助于减弱心过度活跃的状态。

你应试着以此方式练习，使心能够专一而稳定地安住。当然，训练专注需要很长时间，并不容易。但即使在刚开始时，也不应气馁，只需持续练习。任何事情一旦熟练，都会变得容易。你只需要更有耐心，坚持不断练习，最终，心便会变得更加安定稳固。

你应当持续禅修，直到心达到这种状态，能够保持一缘专注。当你习惯于持续专注在外在所缘境上之后，即使不依赖外在所缘境，也能保持安住。此时，只需稳定地专注于自心的清明性，如同无风中的烛火。烛火本来清明，在没有风时，又能安稳不动。你应当不断练习，直至获得这样的体验。

专注是基础，而最主要的部分是智慧；智慧最为重要。佛陀宣说了许多教法，也开示了许多不同的法道和方便，例如布施、持戒、安忍、精进和禅定——这一切都是为了生起智慧。智慧之所以最为重要，是因为若没有智慧，我们就永远无法彻底脱离轮回之苦，而轮回的根本正是我执。

我们执着于“我”，这是最根本的无明，或简称痴。我执会引生负面念头，也正因为我执，我们才被束缚于轮回之中，如同生命之轮不断旋转。它转完一圈并不会停止，而是继续转下一圈，如此循环不息。因此，虽然我们现在拥有这一期生命，但这一生结束后，又会再次受生，重新经历另一段生命，如此不断延续。

为了彻底脱离痛苦，我们需要证悟人无我与法无我的智慧，因为我们通常执着人和一切现相^[10]为真实存在。

“人我”是指我们自然而然地相信有一个“我”。我们都会想到“我”和“我所”等等。因此，你必须仔细思量：如果

有一个“我”，那么它必定是名字、身体或心。显然，名字不是“我”，因为名字本身是空的，任何名字都可以安立。你可以随时更改自己的名字，因此，名字本身并不是“我”。

身体则由许多部分组合而成，包括从头到脚的一切。若仔细观察，就会发现身体是许多事物的集合，例如骨头、血液、脓水、神经、静脉等等。若将这些组成部分逐一检视，就会发现身体不可能是一个实在的“我”。因此，身体显然也不是“我”。

至于心，过去心已经过去，未来心尚未生起，而现在心则不断变化。每一刹那，心都在改变。如前所述，变化并不是某种事物现在保持不变，到了第二天才突然变得不同。并非如此，一切始终都在变化。

比较自己孩提时期与成年后的经历，你便会发现两者有很大的差别。如今成年后的想法，与婴幼儿时期截然不同。因此，心一直在变化，从未停止。这种心识的相续持续不断，就像河流始终向前流淌，但其中的水每一刻都不相同。昨天的水已经流走，今天的水又是新的，但河流的相续从未中断。同样，心识的相续也始终延续，从未中断。正因如此，你仍能记得自己幼年、青少年和成年时期所做的事情；但事实上，在整个过程中，心识每一刻都不相同。因此，不断变化的事物不可能是“我”。那么，“我”究竟在哪里呢？

即使在日常语言中，我们也会说“我的财产”“我的房子”“我的车子”等等。当你说“我的车子”时，意思是车子属于你；车子并不是你，只是你的所有物。同样，当你说“我的房子”时，是指房子属于你，但房子并不是你。以此类推，当你说“我的身体”时，也意味着身体属于你，就像车子属于你一样。身体并不是“我”，而是属于你的。

同样，当你说“我的心”时，意味着心属于你。那么，如果你试图寻找这个拥有一切的“我”——身体、心、房子和车子的主人——这个你四处寻找却始终找不到的“大主人”，究竟在哪里呢？它不是名字，不是身体，也不是心。那么，“我”究竟在哪里？无论怎样努力寻找，你都无法找到它。

我们之所以认为“我”存在，只是因为长期以来形成了非常强烈的习惯倾向，也就是习气，总是以“我”和“我有”，也就是“我”与“我所”，来看待一切。若仔细思考，便会发现并没有一个“我”，无论在哪里都找不到所谓的“人我”。我们没有任何逻辑依据，却不去认识心的真实本性，反而执着心为“我”。这种执着没有道理，因为根本找不到这个“我”。如果真能找到一个“我”，或许还可以执着；但既然无论在名字、身体还是心中都找不到“我”，便没有理由执着它。

执着有“我”，就像把一条彩绳误认为蛇。在一个有蛇出

没的黑暗之处，如果看到一条彩绳，你可能立即想到：“哦，这里有一条蛇！”随即便会焦虑起来：蛇可能咬我，也可能使我中毒。然而，一旦发现那只是一条彩绳，并不是蛇，所有担忧便会自然消失。

所谓的“我”也是如此误认而来。虽然并没有一个实在的“我”，我们却执着它存在；一旦有了“我”的概念，也就随之产生了“他者”的概念。“我”与“他者”彼此看待、相互依存，就像左与右一样。因为有左边，才有右边；离开左边，不可能有独立存在的右边。两者必然同时成立。

同样，一旦有了“我”，依此就会有“他”。有了“他”，自然便会贪执自我、嗔恨他者。由此便产生贪、嗔、痴三种根本烦恼，其中痴是最主要的。

无明是一切烦恼的根本，因为无明就是不了知实相、未见心的实相。我们没有见到心的实相，反而执着有一个“我”——这是最深重的无明。有了“我”，便会贪执自我、嗔恨他者，还会生起嫉妒、骄傲、吝啬、怀疑等种种念头，随后造作身、语、意三方面的行为。一旦有所造作，就如同在肥沃的土地上播下种子，到了适当的时候，必会成熟结果。因此，我们今天才会经历如此多的痛苦。我们一生中的种种经历，都是由自己的业所致，因为并没有某种外在力量创造我们的经历；这一切都是我们通过自己的

行为造就的。

正如没有实有的“人我”，同样也没有实有的“法我”。所谓“法我”，是指认为一切事物都具有自性、真实存在。我们所看见的一切事物，都不具有这样的自性。

例如，“桌子”这个名称看似指一个单独的物体，但实际上，桌子并不是单一之物，而是由许多木块组合成特定形状后，被称为“桌子”。若将桌子拆开，便只剩下许多木块；而木块本身又由许多原子组成。它是许许多多事物的组合。若将这些部分逐一分解，最终便会分析到最微小的原子。即使是最微小的原子，小到看似无法再分割，仍有东、南、西等不同方位。只要具有不同方位，就仍然可以分割；继续分析下去，最终便找不到一个独立、不可再分的实体。

“人我”与“法我”都不存在。这就是所谓的空性。“空性”只是一个名称，并不意味着虚无，因为“有”与“无”同样彼此依存，就像左与右相互依存一样。如果说事物是“无”，而这种“无”又依赖于另一者，那么它本身也不能独立成立。因此，究竟实相超越了“有”与“无”。

究竟实相超越感知，也超越言语诠释。然而，由于仍须给它一个名称——尽管这个名称并不能真正表达它——我们便称之

为“空性”。事实上，“空性”是适当的用词，但它并不意味着实相是虚无。实相超越“有”“无”“亦有亦无”以及“非有非无”。这是法道，而要达到这一点，就必须禅修。

应当如何禅修呢？首先，你必须具备非常稳定的专注，然后一步一步地修习，因为不可能一蹴而就。没有任何魔法能让人在短时间内证悟实相。当然，许多人与具有大威力和大加持的咕噜有着深厚的业缘。当他们遇到这样的咕噜时，有时进展会非常迅速——这种情况确实可能发生。

然而，对我们这些普通人来说，并没有什么真正的魔法能让证悟瞬间发生。你必须通过努力认识实相，依靠自己践行佛法而成佛。此外，你还需要福德，而且需要最殊胜的福德。积累福德有许多方法，例如帮助他人、帮助动物，以及其他种种善行。

积累福德的最佳方式，是生起菩提心，因为长养菩提心意味着扩大自己的心量。你不只是帮助某一类众生，或解决某一种问题。这种发心涵盖一切有情众生，无一例外——无论远近，无论认识与否，都包括在内。它意味着利益每一位有情众生，并解除一切形式的痛苦。因此，当你生起这样的念头时，一刹那间便能积累广大福德；这正是你需要积累的福德。

你还必须观修人无我与法无我。“我”并不存在，实相本来

如此，因此应当如是禅修。

禅修必须循序渐进。首先，要认识到“一切唯心”。轮回、涅槃、快乐、痛苦——一切的根本都在于心。是心感受快乐，是心陷于轮回并经历痛苦，也是心获得解脱。因此，最重要的是心。你应当修习，真正认识到一切唯心，离心之外别无其他。

这一点显而易见：如果心是快乐的，即使身处条件十分简陋、设施匮乏的地方，你仍会感到快乐；如果心不快乐，即使住在最好的地方，享有最好的食物和生活条件，也不会快乐。这说明一切都在于心：心快乐时，一切都很好；心不快乐时，一切都变得糟糕。

心最为重要。因此，第一步是确立一切外在显现皆为心。离心之外别无其他，梦境也是如此。梦境只是自心的显现，离自心之外别无其他。

在梦中，梦境显得和眼前的现实一样真实。你可能认为梦境不真实，而此生是真实的；但当你正在做梦时，梦境也如同此生一样真实。梦境会带来许多痛苦或喜悦，会令人产生强烈的恐惧，也能带来许多快乐。然而，当你从梦中醒来时，梦中所见的一切连丝毫痕迹也没有留下。

还有许多其他例子可以证明“一切唯心”。因此，第一步是确立“一切显现皆是心”的见解；接着，要确立“心的一切显现皆如梦幻，心也并非真实存在”。因为若没有对境，也就是所缘之境，就不会有“有境”，也就是能缘之心。对境与有境是相互依存的。若没有作为对境的现相，那么看见对境的心也不会存在；两者必须同时存在。因此，心的一切现相也都是如幻的，就像外在现相一样，都是在因缘和合时生起的。

在众多例子中，最好的现代例子就是电视。要使图像显现在电视屏幕上，需要许多因缘，例如电力、马达、电线、天线以及其他许多部件。所有这些因缘聚合时，图像才会出现在屏幕上。如同梦境一样，图像显现后，你会看到不同的国家和各种事物。然而，只要缺少一个微小的部件，哪怕只是一根小小的电线，图像也不会出现。

我们的生命和外在显现也是如此。由于我们的业力习气和过去所造作的行为，我们现在所见的这幅图像，也就是此生的景象，便显现出来。然而，此生一结束，这幅图像就会消失，另一幅图像又会生起。我们正在经历的这一生，就如同一幅图像。

因此，第二步是确立心的一切显现皆如幻，不具自性。如果你对一个人说：“什么都不存在，任何现相都不存在。”对方很难理解。我们都把生活体验为真实的：活在这个世间，有些事物帮助我

们，有些事物伤害我们，而且这一切都能用肉眼看见。

英语中常说：“眼见为实。”人们认为自己看见的就是真实的。然而，眼见并不一定为实，因为我们在梦中也能看见。我们在梦里看到许多事物，梦中所见也会引起许多感受。做噩梦时，我们会感到非常焦虑、非常担忧，但梦境并不真实。

同样，由于我们具有极为强烈的习气和倾向，因此很难认识到此生并非真实。梦境不真实较容易理解，因为醒来后，梦中所见连一丝痕迹也没有留下，什么都不存在，因为梦中所见并没有真实存在。然而，此生持续较久，看起来也较为稳定，所以更难理解它并非真实。若仔细观察，就会发现事物并非真实存在，因为一切都在变化，一切都是心。

如果事物具有自性，那么所有众生都应以同样的方式看待同一事物，然而事实并非如此。不同道中的众生，对同一样事物会有不同的感知。例如，地狱众生会将一杯水感知为炽热的铁水或熔铜，饿鬼则会将其看成脓血；对某些动物而言，水是栖息之处；对人类而言，水是饮用之物；天人将水看作甘露，阿修罗，也就是非天，则将其看作武器。如果水真实存在，所有众生所见的水就应当完全相同，但事实并非如此。

即使在人类之中，同一样事物在一个人看来可能很美，在另

一个人看来却很丑，而第三个人可能对它没有特别的感觉。这一切都表明，所有显现都是自心的投射。

因此，首先要确立“一切外在显现皆是心”，然后确立“一切心的显现皆如幻，如同魔术表演”。在魔术表演中，你也会看到许多事物，但没有任何一种是真实的。当所有必要的因缘聚合时，事物便会显现，你也会看见它们；然而，若缺少任何必要的因缘，它们就不会显现。此外，一切无自性的幻相都具有两个特性：相依缘起与不可言说。

相依缘起涉及彼此依存的因与果。如果检视果究竟如何从因而生，就无法得出任何确定的结论。在相对层面，果从因而生；但在实相中，因与果从未真正相遇。它们不可能相遇，因为当果生起时，因已不复存在；而当因存在时，果尚未生起。若因果同时存在，它们便不能成为因与果。

因此，一切事物皆是相依缘起的，这意味着没有任何事物具有自性，因为它的存在依赖其他事物。例如，实际上，长与短并非独立存在。如果将一根短棍与另一根稍长的棍子相比，前者是短的，后者是长的；但若再将后者与一根更长的棍子相比，它便成了短的，不再是长的。如果“长”具有真实自性，那么无论与什么相比，长的事物都应始终是长的，但事实并非如此。长与短彼此依存，一切现相也同样如此。

当事物彼此相互关联时，便显现为种种现相；但在实相中，并不存在我们所见的那种现相。我们的所见与实相迥然不同。例如，有些患有黄疸等疾病的人，会把月亮看成黄色。这是疾病所造成的，并非实相。在这个例子中，通常人所见的月亮是白色的。

同样，我们所见和所经历的种种现相也并非实相。由于各自的烦恼、业与习气，我们看见形色、听见声音、闻到气味等等；这些都不是实相。实相则并非如此——它超越了存在，也就是“有”，以及不存在，也就是“无”。

凡夫甚至不会费心探究什么是实相，只是照常生活。这就是他们的人生，因此必须谋生、照顾家庭、从事日常工作等等。一般人就像动物一样：动物出生以后，每天所做的就是寻找食物，仅此而已。它们不会费心探究自己为何在这里、此生的真正意义是什么，或者种种现相的真实意义是什么。

更有智慧的人则会思考并仔细探究：自己为何在这里？什么是实相？而他们各自得出的结论也不相同。

很多外道宗派对种种现相都有自己的解释。佛教内部也有许多哲学学派。在小乘中，不同学派得出不同结论，认为“是这样”或“是那样”。大乘中也一样，不同学派各有自己的结论，但

其中最高的是中观，也就是中道学派。

关于般若波罗蜜多或智慧度，佛陀给予了义的教授，其中阐释了胜义谛的实相。然而，一般人很难理解这一点。因此，佛陀亲自授记说，在他圆寂四百年后，会有一位名字中带有“龙”字的僧人，领悟智慧度的甚深意义。正如授记所说，大师龙树菩萨降生了，并创立了后来被称为中观派的学派。

龙树菩萨研习般若波罗蜜多，并对其获得了完整的理解，进而依二谛解释一切；所谓二谛，就是世俗谛与胜义谛。在世俗谛层面，他依照我们所见的方式说明一切：有“我”，有诸法，也有因与果。他解释“此从彼生”等等，如此相续不断。

然而，在胜义层面，他运用极为严密的理证，说明中观宗与其他宗派的不同之处：中观宗不会对究竟实相安立“是这样”或“是那样”的定论。非佛教宗派有确定的答案，有些佛教宗派也是如此，会说“实相是这样”“实相是那样”，或者“在实相中，一切唯心”等等。相较之下，中观宗不作这样的定论，因为中观认为实相超越诠释、超越语言，也超越感知。这正是中观与其他宗派的不同之处，也正因如此，藏传佛教各传承所共同归属的中观宗，被解释为最高的宗派。

这正是你应当努力理解并加以禅修的实相见解；如此，最终

便能亲自证悟它。要理解这一点，需要具足许多因缘：既需要咕噜的加持，也需要自己积累福德并进行禅修。你必须积累大量福德，因为若没有福德，就无法领悟空性。

福德与智慧

为了看见东山之巅，你必须登上西山之顶。同样，为了证悟空性，你既需要福德，也需要智慧。没有智慧，所积累的福德便是盲目的。方便与智慧同等重要，也必须受到同等重视。鸟儿需要双翼才能飞翔；同样，为了成就正觉，也需要方便与智慧，二者彼此依存。

证悟空性有赖于福德，而正确地积累福德又有赖于智慧。因此，佛陀积累了福德与智慧二资粮。通过积累福德资粮，佛陀成就了色身；通过积累智慧资粮，佛陀成就了法身，也就是“实相身”。智慧与福德不可分离——仅凭智慧或仅凭福德，都无法成就正觉。

最重要的是，我们必须斩断轮回之根，也就是我执。我们没有见到实相，反而执着有一个“我”；这是我们最大的错误，也是最大的无知，也就是无明。要断除我执，就需要智慧。证悟无我的智慧是直接的对治法，依靠这种智慧，便能斩断轮回之根，成就佛果。就是如此。

这就像在道路上行走，需要眼睛和双腿。如果只有眼睛而没有双腿，便无法行走；如果有双腿却没有眼睛，便无法看见。因此，智慧如同眼睛，方便如同双腿。具备眼睛和双腿，才能沿路前行并抵达目的地。

同样，我们必须通过六波罗蜜多中的前五者——布施、持戒、安忍、精进、禅定——积累福德。这前五度属于方便，并与第六度智慧波罗蜜多相互配合。同时具足方便与智慧，便能成就正觉。之所以能够成就正觉，是因为我们每个人都具有佛性。

有两种类型的众生，我们称之为“自然型”和“增上型”。“自然型”适用于一切有情众生，因为我们都具有佛性，也就是说，心的真实本性就是佛性。因此，佛性自然安住于我们每一个众生之中。任何众生只要遇到正确的方法，都能成就正觉。一切有情众生——不仅仅是人类——都具有成佛的潜能。

“增上型”则仅指那些已经生起菩提心的众生。尚未长养菩提心的人，还没有激活自身这种不断增长或发展的潜能。

一旦你趋入成佛之道，“自然型”和“增上型”这两个方面都会开始发挥作用。只要如理精进，毫无疑问，你必能成就佛果。因此，你不应气馁。依靠佛陀的加持力，尤其是佛法的力量，即使像指鬘^[11]和阿阇世王^[12]这样烦恼深重的人，也能从地狱道中获

救，并获得解脱。

因此，有幸获得具足一切暇满的人身，意味着你所具备的条件远胜许多其他众生。更何况，如果你已经趋入此道并生起菩提心，只要如理地沿着此道前进，必定能够有所成就。

在 日 常 生 活 中 践 行 佛 法

当你有机会修持佛法时，不应白白错过。应尽量把自己能够付出的时间和精力投入其中。许多人说：“我们没有时间。我们必须工作，必须与人打交道，必须做这个、做那个。”其实，这并不是有没有时间的问题，因为修持佛法并不只是进入山洞，与世隔绝，整天坐在那里禅修和祈祷。理想情况下，能够如此修持当然很好；但任何人都可以修持佛法。即使在工作时、身处人群之中，或者生活在忙碌的都市里，你仍然可以修持佛法，因为佛法践行就在于如何与人相处。

寂天菩萨在《入菩萨行论》中说，我们依靠佛陀的加持，也依靠有情众生而成就佛果。因为如果没有有情众生，我们如何练习安忍？如何练习布施？又如何践行呢？因此，论中说，如同我们需要恭敬佛陀，也需要恭敬有情众生，二者是一样的。有情众生也是我们得以成就佛果的助缘。

在忙碌的都市生活中，你其实有非常好的机会践行慈心、悲心、耐心和宽容，关键只在于训练。当然，如果你的心没有经过训练，也没有得到相应的教导，那么都市生活对你而言便会十分

艰难。许多事情都会令你烦躁、愤怒，生活也会变得十分痛苦。

但如果你明白正确的道理，情况便不会如此：一切有情众生都曾是与非常亲近的人，只是由于从一世转生到另一世，你如今已认不出他们。即使是那些伤害你的敌人、给你制造麻烦或恶劣对待你的人，也都是你的至亲。今天，他们以敌人的形象出现，前来索取你所欠的债，是因为过去你没有回报他们的恩德与帮助。因此，现在正是向他们付出善意、回报所欠恩惠的最好机会。

最重要的是心。如果你的心训练有素，即使生活繁忙，也能取得很好的进步；如果你的心没有经过训练和调伏，那么即使住在最僻静的山洞里，也不会有任何进步。

有些禅修者虽然住在非常僻静的地方，但他们的心仍忙于种种世间事务，因此无法在佛法践行上取得很好的进展。印度和藏地都有许多伟大法王的事迹：他们身为在家人，生活十分忙碌，佛法践行却取得了很大进步。他们成为伟大的法王，利益了无量有情众生，同时自身也取得了很大的成就。关键全在于如何训练自心，而每个人都能做到。

佛法践行不只是独自念诵真言和祈请文，也不只是独自坐在山洞里。践行的关键在于心——心必须经过训练，也必须得到调伏。如此，无论身处何地，你都能成为一名优秀的佛法行者。

方便与智慧结合，便能成就果位。因此，必须认识到方便与智慧二者都极为重要。方便依于智慧，智慧也依于方便；二者结合，便能成就果位。

业因果法则

对于这一切而言，前行十分重要。修建高楼时，首先打下稳固的地基至关重要。没有稳固的地基，就无法建造高楼；即使勉强建成，建筑物也会倒塌。因此，打下坚固稳定的基础非常关键。就佛法践行而言，你对这些基础——例如暇满人身难得、无常与死亡等等——所作的思维，决定了你的佛法践行是否真实。另一个非常重要的要点，就是业因果法则。

事实上，我相信各种宗教都会提到因果，但佛法对“业因果法则”有着非常详细的解释。这是佛教的一个重点，因为我们所经历的一切都有其因；这些因并非来自某种外在力量，也并非与其结果毫无关系。种种显现都是由我们自己的业行所投射而生。因此，了解业行非常重要，包括不善业、善业和无记业。

如果一棵树的根有毒，那么从根部长出的一切——花、叶以及其他所有部分——也都会有毒。同样，任何受到烦恼染污的行为，都是不善的。

如前所述，所有烦恼都源于无明。我们没有见到心的

真实本性，反而在毫无逻辑或正当理由的情况下执着有一个“我”。由于长期以来积累了极为强烈的习气，我们都会自然而然地执着于“我”，想着“我”和“我所”等等。这是最大的无明；“自”与“他”也从这种无明而生。

“自”与“他”相互依存，因此，一旦有了“我”，就必然有“他”。此外，一旦有了自他之分，便会对自己这一方生起贪执或欲望，对他人那一方生起愤怒或嗔恨。三种根本烦恼便由此形成：由无明生起贪欲与嗔恨，再由这三种根本烦恼生起嫉妒、傲慢、吝啬等其他烦恼。

有了这些烦恼之后，便会造作身、语、意三方面的行为。一旦有所造作，就如同在肥沃的土地上播下一颗种子，到了适当的时候，必会产生结果。凡是由这些烦恼引发的行为，都称为不善业；它们是一切苦难的因，例如寿命短促或身体多病、愿望总是无法实现、人生不顺、遭遇失败等等。一切我们不愿经历的事，都源于这些烦恼。

因此，敌人不在外面，而在我们自己的心中。自身的烦恼才是我们最大的敌人。如果不去征服外在的敌人，而是征服内在的敌人，那么所有外敌自然都会消散。外敌无穷无尽；即使消灭一个敌人，另一个，甚至一百个敌人，又会生起。但如果征服了自己的烦恼，所有外敌自然都会消散。思维这一点非常重要。

我们的烦恼会使我们造下十种不善业，其中前三种是身体方面的不善业。第一种是杀生。我想，这一点与基督教相似；据我所知，基督教说：“不可杀生。”杀生是第一种不善业，所涉及的是一切有生命的众生——从人类一直到微小的昆虫，甚至病菌。

如果你蓄意以任何一种方式杀害有生命的众生，例如下毒、使用武器或将其踩死，都属于杀生。即使你让他人代你杀害，也是一样，你同样要承担杀生的责任。因此，第一种不善业就是杀生。

第二种不善业是盗窃。盗窃涉及各种物品，从黄金等贵重之物，到一根线、一根针之类微不足道的东西。只要试图拿走属于他人的任何东西，就属于盗窃。无论是暗中偷取、以暴力抢夺，还是在商业交易中欺骗他人等等，这些都属于盗窃。若指使他人做这些事情，也是一样；既然是你下令的，你就负有责任，也必须承受果报。

第三种不善业是不正当的性行为，也就是邪淫，指与合法伴侣以外的人发生性行为。即使是与自己的伴侣，若在不适当的地点、不适当的时间、不适当的部位，或涉及不适当的人数等等，也都属于邪淫。这些邪淫行为会给人带来痛苦。以上是通过身体造作的三种不善业。

接下来，是通过语言造作的四种不善业。第一种是妄语，也

就是不说实话，尤其是怀有不良动机时，例如欺骗他人或使他人出丑。然而，如果不说实话是出于善意，那么，这便属于表面看似不善、实际上却是善的情形。

第二种是离间语，指用言语在团体或个人之间挑起不和，使他们彼此不睦。

第三种是恶语，也就是那些刺耳、不友善，一听便令人痛苦的言辞。言语本无锋刃，却能伤人；言语虽非刀剑，却能割伤一个人的心。听到粗鲁、刻薄而不友善的话语，会使人感到非常受伤。

第四种不善业是绮语，也就是毫无益处，反而会增长烦恼的闲谈。例如，谈论性伴侣会增强贪欲，谈论战争会激起愤怒等等。这些都属于绮语，并会带来许多障碍，尤其会妨碍佛法行者，因为无意义的闲谈会使他们浪费大量时间。以上就是通过语言造作的四种不善业：妄语、离间语、恶语和绮语。

通过意念造作的三种不善业中，第一种是贪心。当你看到别人拥有美好的事物、地位或其他东西，并想将其据为己有，生起强烈的贪欲，设法为自己取得，这就是贪心。第二种是害心，也就是希望他人受到伤害、死亡或遭遇不幸；这些都源于非常不善的念头。第三种是错误的见解，也就是邪见，例如不相信轮回。

事实上，世界上有三类人：相信有来世的人、不相信有来世的人，以及那些说“不知道”或“无法确定”的人。人们不相信有来世的主要理由，是因为他们看不见来世。我们无法直接向他们展示说：“这就是来世。”然而，相信有来世的人也有其理由，主要是因为我们有身体和心，而两者截然不同。我们知道身体从何而来，可以亲眼看到它来自父母。我们能看到身体如何形成、成长和维持，也可以用手触摸它，测量它的大小，观察它的颜色等等。最终，这个身体会以某种方式被处理，然后消失。

然而，心却大不相同。心不可能源于元素或物质，因为物质是我们能够看见并用手触摸的东西。我们看不见心，无法用眼睛看到，也无法用手触摸。同样，我们无法测量心，也无法描述它的颜色、大小或形状。然而，心当然最有力量——没有心，什么都无法运作；没有心，身体就是死的。是心使我们能够活动、说话、沟通和理解。有了心，我们可以行善，也可以作恶。一切都是心。

因此，心必定具有自身的相续。它不可能无中生有，也不可能从虚空中生起。心与物质或元素等可见之物完全不同；心不可能与可见之物相同。从出生起，心便一直持续，始终相续不断。心本来就是不可见的，因此，尽管身体会以某种方式被处理，心却无法以同样的方式被火化或丢弃。

心如虚空，遍及一切。心不受诸元素影响，因此，心与虚空

相似。最初一刹那的心是一个谜——就像鸡和蛋的问题一样，没有人能够说清楚究竟哪个先出现。同样，最初一刹那的心从何而来呢？根据法教，心没有起点。从无始以来，心就一直存在，并持续相续。当我们死去时，身体会被处理，但心仍会继续，并开始另一生。因此，我们这些相信有来世的人，并不是因为佛陀说有来世才相信，而是从逻辑和科学的角度思考，认为：“心必定会继续相续。”

不仅转世喇嘛^[13]如此，也有普通人能够记得自己的前世和前世的出生地，认出前世的父母等等。这也是证明有来世的另一个有力依据。邪见，是指不相信有来世，或者不相信快乐源自善业、痛苦源自不善业。

造作不善业会产生果报，而果报有三种。第一种称为“异熟果”，取决于行为的力量——行为涉及的范围有多广，以及推动它的意志力有多强；同时也取决于烦恼的强度。例如，在强烈的决心和意志力推动下，因愤怒或仇恨而行动，就像对敌人所怀的情绪，会造下最严重的不善业。受这种冲动驱使而行动的人，很可能堕入地狱道。当然，一旦堕入地狱道，就会经历难以想象的痛苦。

有些人杀害动物并不是出于嗔恨——他们与动物并无仇怨——而是贪求动物的肉、皮、骨、角等等。例如，有些人甚至会为了夺取他人的财富而杀人。由于这些行为，他们将投生于饿鬼道。

接下来，有些人并非真正想杀生，只是为了祭祀而牺牲动物，或者为了取乐而杀生，比如猎人。这些人很可能会堕入旁生道。这是所谓的“异熟果”。通过异熟果，众生堕入三恶道。

第二种果报称为“等流果”，具有两个方面。第一，如果一个人过去曾杀害或伤害其他众生，后来投生为人，尽管已经脱离地狱道和饿鬼道，他的寿命仍会十分短促，身体多病，饱受痛苦。即使投生于善道，也仍须承受这些病痛与苦难。这是等流果的第一个方面，也就是感受等流果。

等流果的第二个方面，是所造的行为逐渐成为习惯，也就是同行等流果。例如，如果一个人在前世造作杀业，那么今生也会自然具有喜欢杀生的倾向。此人会纯粹为了取乐而杀害动物，并从中感到快乐。这种不善习气还会延续到下一世，使其不断造作不善业。

因此，第二种果报，也就是等流果，具有两个方面：一是经历与过去的因相似的果，二是过去的行为成为习气。如果你前世曾经偷盗，今生便会自然带有这种习惯。即使并不需要偷盗，你仍会自然而然地喜欢这样做。偷盗还会使你变得贫穷；无论得到多少致富机会，你都始终无法富裕起来，并不断承受贫困之苦。

这也适用于其他一切不善业。如果你今生持有邪见，来世也会倾向于对来世、四圣谛等持有邪见；你也会很难相信快乐源自

善业，而痛苦源自不善业。

第三种果报称为“增上果”，是指你将投生的环境。世上有许多不同的地方：有些地方五谷丰登、果实累累、气候宜人，人们生活安乐；另一些地方则多有自然灾害、贫困、饥荒、洪水等等。如果造作不善业，就不得不投生在这些生活艰苦的地方。以上就是三种不同的果报。

不善业是一切不幸的因。通常，当我们遇到问题时，总是倾向于责怪别人，心想：“这件事之所以发生，是因为某个人没有把事情做好。他这样做，所以我才受苦。”事实上，矛头不应指向外面，而应指向自己，因为自身的烦恼使你造下不善业，因此你必须承受痛苦。这不是别人的过错，而是你自己的过失。你今天之所以受苦，是因为过去曾经造作不善业。因此，应当断除不善业，绝不要造作不善业。

你能做到。你总是关心自己过得好不好、是痛苦还是快乐。为了摆脱痛苦，你会祈祷、做法事、请他人为你祈祷等等。我相信这些祈祷和修法是有效的，确实能够有所帮助，但仅凭这些，并不能实现你的愿望。如果你改变自己的行为，断除不善业，痛苦自然就会止息，因为没有因，就不会有果。

许多人请我们为他们祈祷，希望他们能够康复等等。当然，我

们每天都会祈祷，不仅为某些特定的人，也为整个世界、整个宇宙，祈愿一切有情众生离苦得乐。我确信，祈祷的人和接受祈祷的人都能从中受益。然而，最主要的作用仍来自你自己所行的善业，以及对不善业的断除，因为不善业正是你一切不幸的因。

佛教的一项重要教法，就是业因果法则。我们不相信有一位“造物主”创造了我们所有的快乐与痛苦，因此，我们没有任何人可以责怪。如果痛苦是由外在的造物主造成的，那么我们当然可以责怪他，说：“为什么我们必须这样受苦？为什么你要让我们承受这样的痛苦？”

佛教传统中有许多本尊、护法等等，但他们只能在一定程度上帮助我们，并非一切都是他们的责任。我们自己才是对自身苦乐负主要责任的人。佛陀说：“你是自己的怙主。没有别人能够拯救你，只有你能拯救自己。”因此，在佛教传统中，最重要的是我们自己。

此外，也有善业。如果一棵树的根具有药性，那么从根部长出的一切，乃至整棵树，也都具有药性。同样，任何不受烦恼污染，并由慈心、悲心、宽容及其他类似善念而生的行为，都称为“善业”。这些行为并非出于贪欲和嗔恨，而是源自慈心及其他利益他人的善念。

十种善业正好与十种不善业相反，例如断除杀生、妄语、邪淫等等。善业是你一切快乐的因；长寿、身体健康、所愿圆满，都是善业所带来的结果。因此，应当尽可能多地行善，即使是极其微小的善业，也不要忽略。

正如不善业会产生三种果报，善业也是如此。第一种是“异熟果”，同样取决于意志力、行为涉及的范围、持续时间等等。因此，如果所造的善业广大，你就会投生于三善趣之一的天界。正如不善业会导致投生三恶趣，善业则会导致投生三善趣。因此，如果你以强烈的意志力造作了许多善业，就会投生于天界。

如前所述，天界有许多不同层次：无色界、色界和欲界，这三界中都有天人。你会投生于其中一处。

如果所造善业的力量中等，就会投生于阿修罗道，也就是介于天界与人道之间。阿修罗道不如天界善妙，却胜于人道。如果所造善业的力量较小，就会投生于人道。就果报而言，天界最为殊胜，因为天人寿命极长，身相也极为美好，并且具足一切资具与享受。其次是阿修罗道，第三是人道。那么，为什么我们又说人身十分珍贵，是最好的等等呢？

从是否具备有利于践行佛法的条件来说，人身是最好的，甚至胜过天界。因为天人在世时拥有许多享乐，几乎没有明显的

痛苦。他们沉浸在种种享受中，无暇顾及践行佛法。我们身为人类，没有天人那样的享乐，生活环境、寿命和其他各方面也都远不如天界；但我们拥有践行佛法的自由。我们也有自己的享乐，同时又能明显感受到痛苦，而这会促使我们走上法道。因此，尽管从果报上来说天界更为优越，但就作为践行佛法的基础而言，人身远胜于天人之身。

第二种果报是“等流果”。例如，当你断除杀生时，就不会使其他众生受苦，也不会缩短他们的寿命，因此自己将会感得长寿和健康。

此外，还有两类业：第一种称为“引业”，也就是投生业；第二种称为“满业”。例如，引业就像牵引我们投生人道的善业。然而，有些人投生为人之后，身体却很差、寿命很短，还会遭遇许多不幸。这是为什么呢？因为他们的满业不善。投生恶趣的众生具有不善的引业，这种引业牵引他们投生恶趣；但他们有时也能暂时减轻痛苦。例如，有些动物有时也会过得比较安乐，这是因为它们的满业是善的。

这里的等流果也有两个部分：感受等流果和同行等流果。例如，由于前世断除杀生，有些人即使从未领受过佛法教导或修学指引，也会天生不喜欢杀生。当然，具有自然远离不善业的倾向，是一件非常好的事；这意味着他们将持续享有安乐的生活。

第三种果报是：由于行持善业，你会投生在气候宜人、五谷丰登、果实累累且没有自然灾害的地方。因此，善业确实十分珍贵，你必须尽一切努力行持善业。

此外，还有所谓的“无记行”，也就是既非善也非不善的行为。由于无记行不会产生痛苦，因此远胜于不善业；但它也不会产生任何善果，所以只是白白浪费时间。因此，既然一切唯心，你就必须通过善巧方便，将无记行转化为善业。

哪些行为属于无记行呢？例如睡眠、行走、坐着、饮食等等。之所以能够将它们转化，是因为一切行为都取决于动机。如果动机良善，行为就会成为善业。例如，仅仅为了使自己身体强壮、力量强大等而饮食，并不恰当；但是，如果饮食是为了让自己能够行持善业、利益他人并从事其他善行，那么饮食也会成为善业。睡眠也是如此。睡觉时，如果思维：“愿一切有情众生都能证得法身，愿一切有情众生都有机会值遇佛陀。”那么，睡眠也会成为善业。

佛法的观点是：必须断除不善业，行持善业，并将无记行转化为善业。如此，你的人生就会更有方向、富有意义，也能实现人生的目标。通过好好行持善业，你将投生善趣，而不会堕入恶趣。每个人都害怕受苦，因此，如果堕入充满巨大痛苦的恶趣，你将难以承受；但如果投生善趣，尽管仍处于轮回之中，仍然具有痛

苦，与恶趣相比却要好得多。

此外，如果以智慧行持善业，就能成就涅槃，也就是个人解脱，彻底从痛苦中解脱。如果以菩提心行持善业，就能成就正觉，不仅成办自利，也能成办利他。因此，辨别善业与不善业，并懂得如何断除不善业、行持善业，以及将无记行转化为善业，是极其重要的。

慈悲之心

慈心是非常重要的修持，因为佛陀一切教法的根本，尤其是大乘法教的根本，在于悲心。无论在佛法践行的初期、中期还是后期，悲心都极为重要，而悲心又由慈心而生。

什么是慈心？每位母亲都爱自己的孩子，都希望孩子身心安乐，持续拥有快乐及快乐之因。正如我们自己希求快乐，一切有情众生也同样希求快乐——从微小的昆虫、人类，一直到天人，无不如此。

当然，我们看不见天人，但可靠的法教与正统论典对天界都有详细说明，包括其所在之处、性质、寿量等。

从天人以下，一切众生都希望获得快乐。因此，只为自己的福祉而努力是不合理的。此外，从无始以来直到现在，我们始终只顾自己，这本身也是不妥当的。我们总想让自己过得最好、拥有最多的快乐。我们并不希望别人获得快乐，而是生生世世都只为自己这个“第一位”而努力。无论我们多么爱另一个人，也从未真正把对方看得与自己同等重要。我们始终把自己放在第一

位，只顾着自己。

但我们达成自己的目标了吗？没有！我们所得到的唯有痛苦。我们仍在轮回之中，仍然不断受苦，而且别无选择。没有人能够免于生、老、病、死这四大苦，而这些痛苦随时都可能降临。我们随时可能患病，也随时可能死亡。因此，我们毫无自由可言，因为从无始以来直到现在，我们始终只顾自己，只追求自身的安乐，却从未真正得到安乐。

相比之下，诸大菩萨与诸佛完全不顾自身福祉，将全部时间与精力都投入利益其他众生，并由此获得解脱、成就正觉。他们既成办了自身的目的，也成办了他人的目的。因此，现在你也必须这样做，而这一切都始于慈心。慈心就是愿一切众生获得安乐，并具足安乐之因。正如经典中所说，在无量劫中，以无量供品供养无量诸佛，能够积累极为广大的福德；然而，仅仅在一刹那间对一切有情众生观修慈心，其福德远远超过前者。

我们如何对待众生，也会影响诸佛。若我们关爱众生，诸佛便会感到欢喜；若我们伤害众生，诸佛也会为之痛心。每一尊佛对众生的悲心，都如同母亲对独子的爱。每位母亲都爱自己的孩子，而只有一个孩子的母亲与独子的感情格外深厚，日日夜夜所惦念的都是自己的孩子。同样，一切诸佛都像爱护自己的独子一样，爱护每一位有情众生。因此，当我们对其他有情众生修持慈

心时，一切诸佛都会十分欢喜，其福德甚至超过直接供养诸佛。此外，由于每一位有情众生都具有佛性，关爱其他有情众生，就等同于供养诸佛。因此，通过修持慈心，可以积累最广大的福德。

我们每个人都具有一定程度的慈心。我们都爱自己的亲友，但这种慈心是基于自私的理由。我们爱某个人，因为无论作为亲戚还是朋友，这个人都与我们有关联。我们不会爱那些从未见过、不认识的人，也不会关爱散布在各处的动物。我们目前所具有的慈心十分有限，因此并不是正确的慈心。我们必须长养遍及一切众生的慈心。凡夫无法一开始便对一切有情众生修持慈心，因此，修持的要诀是循序渐进。

首先，要以较容易的对境修持慈心。通常，慈心的修持从自己的母亲开始，因为母亲与我们最为亲近。她从你受胎起便怀着你，经过数月才将你生下，之后又哺育你等等。对大多数人而言，母亲是最亲近的人，因此教法中以母亲为例。不过，无论是谁，只要是与你最亲近、最容易令你生起慈心的人，就将此人观想在自己面前，并思维：“愿此人获得安乐，并具足安乐之因。我一定要使此人获得安乐，帮助此人具足安乐之因。”这样，观修便与发愿相结合。

也应向三宝祈请，愿此人获得安乐，并具足安乐之因；这样，禅修便与祈请相结合。接着，立下誓愿，思维：“我必须下

定决心，使此人获得安乐，并具足安乐之因。”如此持续练习，直到内心真正生起这种感受。这就是应当如何以此人为对境修持慈心。之后，再将慈心扩展到其他同样容易令你生起慈心的亲友。

接下来，尝试对所有邻居和熟人修持慈心。能够做到之后，再进一步扩展到较难生起慈心的对境，例如怨敌，以及为你制造障碍、问题和麻烦的人。应当思维：他们过去也曾无数次成为你的父母、兄弟姐妹。他们曾对你非常慈爱，给予你许多关爱与帮助。只是由于生世变迁，你们如今已互不相识。由于当时你没有以慈心和悲心利益他们，如今他们便以怨敌的形象出现，向你讨还所欠之债。

若你心生嗔恨并试图伤害他们，其实是在伤害自己。你并没有利益自己，而是在伤害自己，受到伤害的不是敌人。因此，反而应对这些敌人修持慈心，帮助他们获得安乐与安乐之因。带着这样的动机、祈请、决心与誓愿，你所欠他们的一切宿债便能得以化解。因此，应尝试以较难的对境修持慈心，例如怨敌、制造障碍的人，或任何令你难以生起慈心的人；如此便能使他们得到满足。

随后，应逐步扩大修持的范围，最终对一切有情众生修持慈心，包括地狱道、饿鬼道、旁生道、阿修罗道和人道中的每一位有情。有时，也可以专门以某一道的众生为对境，例如地狱道、饿鬼道或旁生道的众生，修持慈心。当然，以旁生为对境修持慈心较

为容易，因为你可以亲眼看见动物如何受苦。这会促使你对一切有情众生修持慈心和悲心。如此，便能逐渐生起真诚无伪的慈心。

当你具有慈心时，实际上就在给予有情众生安乐与安乐之因。当你观察这个世界，尤其是自己所处的地区、范围和环境时，便会发现众生并不快乐，没有谁是快乐的。因为我们身处轮回，所以会有痛苦；只要仍在轮回中，就会继续受苦。每天阅读报纸时，看到的大部分新闻都是各地发生的灾难、杀戮、偷盗以及种种恶事——这些事情时时处处都在发生。其中有自然灾害、人为灾难，以及各种各样的痛苦。

即使在我们自己的社区和家庭中，也能发现许多问题——每个人都在受苦。无论是有信仰者还是没有信仰者，在各种社会中皆是如此。我们都希望获得安乐，并具足安乐之因；然而，由于无明和缺乏智慧，我们反而造作更多苦因。即使已经身处痛苦之中，我们仍在不断制造越来越多的苦。

悲心，就是愿一切有情众生远离苦与苦因。这就称为“悲心”。悲心至关重要，因为总体而言，佛陀一切教法的根本，尤其是大乘法教的根本，都在于悲心。若具足悲心，其他善德与功德便会自然成就；若缺乏悲心，即使具足其他一切功德，也如同一具没有生命的躯体。因此，悲心极为重要。在佛法践行的初始阶段，悲心就如同一颗种子。

要使作物生长，首先必须有种子，因此，悲心就如作物的种子。悲心也如同使种子得以生长的必要条件，例如水分、适宜的温度和肥料。此外，悲心还如同成熟时所得的果实：到了最后，作物长成，就会结出谷物或果实。因此，无论在初期、中期还是最后，悲心都极为重要。悲心不可或缺，我们必须加以践行。

悲心有三种。第一种称为“缘众生之悲心”，也就是对有情众生的悲心。有情众生正在承受身体或内心的痛苦；以这些受苦众生为所缘，我们希望他们远离痛苦及痛苦之因，也就是烦恼与恶业。这种愿望便称为“缘众生之悲心”。

第二种称为“缘法悲”，也就是缘法或现相而生起的悲心。梵文“达摩”一词根据不同语境有十种不同含义。这里的“法”并不是指我们所践行的圣法，而是指“诸法”或“现相”，也就是我们希望众生远离的苦与苦因。一般而言，苦由不善业所引生，而众生由于无明造作不善业。若无无明，便不会生起烦恼；若无烦恼，便不会造作不善业。因此，我们不仅希望众生远离痛苦与引生痛苦的不善业，也希望他们远离其根源——无明。

这就是“缘法悲”，其主要所缘是无明。众生仅仅暂时摆脱痛苦并不足够，还必须远离痛苦及其原因。否则，只要苦因仍然存在，即使今天摆脱了痛苦，明天仍会再次受苦。因此，必须着眼于苦因。

第三种称为“无缘悲心”。这意味着，从真实义来看，并不存在真实的“我”。如前所述，虽然我们具有强烈而根深蒂固的习惯，始终执著于“我”，但实际上并没有真实存在的“我”。若仔细观察，便能得出这一结论。从真实义来看，并无真实存在的众生，因为并无真实存在的“我”。

然而，由于缺乏智慧，众生仍然执著于“我”。由这种对“我”的错误认知而生起无明，烦恼继而从无明生起，不善业又由烦恼而产生。如果众生证悟无我，便不必再承受痛苦；然而，他们执著于“我”，并因此而受苦。因此，我们希望一切有情众生远离痛苦及其根本原因——我执。

这就是应当践行的三种悲心。作为初学者，应当循序渐进，因为一开始便对一切有情众生践行悲心并不容易。首先从自己较容易生起悲心的对境开始，然后转向较困难的对境，最终扩展至一切有情众生。当悲心能够涵盖一切有情众生时，才算真正生起了悲心。

慈心与悲心极其重要，尤其是在大乘法教中。所谓大乘践行，是指无论践行什么，都不是只为了自己。你必须舍弃仅为个人的目的，将所有时间与精力都投入利益他人。无论践行什么——从皈依直到禅观空性——每一项佛法践行都以皈依与生起菩提心开始。生起菩提心，意味着你所做的一切践行都是为了其他一切有情众生，而不是为了自己。

为此，需要具备真诚无伪的慈心与悲心。每个人都有一定程度的悲心，即使是普通在家人，或从未受过佛法熏陶的人，也不例外。有些人天生具有很强的悲心，但这种悲心多半基于自私的理由：因为某人与自己有关联，才会对其生起悲心。由于这种悲心的动机出于自私，因此并不是真诚无伪的悲心。真正的悲心应遍及一切有情众生，无一例外：无论是朋友还是敌人，亲近者还是疏远者，认识的人还是不认识的人。悲心应遍及一切众生，包括人类、旁生、天人、阿修罗、饿鬼及地狱道众生。你应关爱每一位有情众生，祈愿他们远离痛苦，获得安乐并具足安乐之因。

你必须如此践行。当然，这些道理容易解释，其含义也容易理解，但实际上必须通过禅修加以实践，并不是仅凭想法便能做到的。你必须以慈心与悲心训练自己的心。当具足慈心与悲心时，自然很容易生起菩提心。菩提心，也就是觉悟之心，是由真诚无伪的慈心与悲心而生起的。

事实上，我相信世上所有主要宗教都强调践行慈心与悲心的重要性，每个宗教都如此教导。因此，应在日常生活中践行慈悲心，如此便会产生实际的结果。

四圣谛

若想从轮回之苦中解脱，就需要生起出离心；而要生起出离心，必须先了知苦谛，也就是苦的真相。正因如此，佛陀证悟后初转法轮时，宣说了四圣谛。

四圣谛分别是：苦谛，也就是苦的真相；集谛，也就是苦因的真相；灭谛，也就是苦及苦因止息的真相；以及道谛，也就是通往苦之止息的道路这一真相。

四圣谛可作如下解释：

首先，苦谛是你必须了知的。如果不了知苦谛，就无法生起出离心。

其次，集谛是你必须戒除、舍弃和断除的。若不去除苦因，就不能期待作为果的苦消失。

第三，灭谛是你应当寻求的目标，也就是彻底根除一切苦及苦因。这正是你想要达成的。

第四，为了达成这一目标，必须践行道谛。通过践行之道，便能成就其果。

这就是佛陀最初宣说的教法。

以疾病为例说明苦谛：当你生病时，首先需要确切了解自己患的是什么病。因此，你会接受化验、X光检查和其他各种检查，以确定自己究竟患了什么疾病。同样，你也需要了知苦的真相。

在确诊病症后，还需要进一步查明疾病的具体性质。一旦查明，治疗的关键就是断除导致疾病的因。否则，即使有最好的医生和最完善的医疗条件，也无法康复。只要病因仍然存在，疾病这一结果就仍会出现。这正是为什么许多没有好好照顾自己的患者，即使接受治疗之后，病情仍会一再复发。

因此，你必须断除、舍弃并消除病因。恢复健康、彻底摆脱疾病，正是你所追求的目标。同样，寂灭也是你应当成就的目标。

为了康复，你必须接受治疗。同样，为了成就灭谛，你必须践行道谛。这就是整个方法和完整的体系。

苦谛和集谛属于轮回，并以因果关系相互作用：集谛是因，苦谛是果。轮回充满痛苦，而这些痛苦由烦恼所引起。因此，四谛中

的前二谛，也就是苦谛和集谛，都与轮回相关。

四谛中的后二谛则与涅槃相关。灭谛——也就是一切苦完全止息——是通过践行涅槃之因而成就的，而涅槃之因，就是践行道谛。

这就是四圣谛的运作方式——轮回的“因”与“果”，以及涅槃的“因”与“果”，也就是轮回与涅槃各自的因果规律。由此可见，生起出离心至关重要。如果没有出离心，那么无论你践行什么法、如何践行，仍会执着于此生。对我们而言，放下对今生的执着极为困难，因为我们有非常强烈的习气，执着今生的习惯也十分牢固。

三种苦

此生对我们而言十分重要，因此，要认识到它并不值得执着，当然非常困难。更困难的是放下对轮回的执着，因为从无始以来直到现在，我们一直流转于轮回之中。在一世又一世中，我们更换身体，就像更换衣服一样。虽然身体不断更换，我们的神识却从未间断，始终相续，就像生命之轮，转完一圈，又继续转下一圈，从不停息。这一世的生命结束后，下一世又随之开始，如此不断延续。这就是我们如何、也为何陷于轮回之中。

我们需要认识到，轮回和今生都不值得执着，因为今生只是暂时的。终有一天，我们都会死去；当死亡来临时，没有任何事物能够阻止它。无论我们在世间多么有权势、多么荣耀或富足，都无法阻止死亡终有一天到来。

古时候，曾有统治众多洲域的伟大帝王；即使在现代，也曾出现过几乎统治整个世界的强大帝国。然而，没有一个能够永远延续。当然，它们曾辉煌多年，但后来发生了某种变故——因为一切皆是无常的——于是便逐渐衰落。

因此，世间的繁荣与荣耀并无真实的实质，不值得执着。这就像品尝甜美的毒药：有些毒药香甜可口，但吃下以后，当然会带来许多痛苦和麻烦。同样，如果只从表面来看，轮回似乎也很好，在许多方面也很美好。许多人认为这个世界很美，有时我们也都会觉得它十分美好。然而，它实际上并不值得执着，因为一切都是无常的。我们无法一直停留在同一个地方；业风将我们吹向哪里，我们就必须去往那里。因此，轮回实在不值得执着。

从理性层面理解这一点很容易，但要在内心深处真正感受到它，却非常困难。因此，你必须禅修，并通过禅修训练自心，生起如理的出离心。

那么，应当如何做到这一点呢？你必须认识苦，了解众生如何受苦以及为何受苦。

如教法所说，苦有三种。

第一种称为“苦苦”，也就是我们通常所认为的苦，例如身体上的疼痛和内心的焦虑。之所以称为“苦苦”，是因为它是一种双重的苦：我们身处轮回这一事实本身就是苦；在此之上，又承受身体的疼痛和内心的焦虑，而这些是自身不善业所产生的结果。因此，这是一种苦上加苦的双重痛苦。

在三苦之中，苦苦主要由恶趣众生所经历，例如地狱道、饿鬼道和旁生道的众生。我相信你们当中许多人已经知道，关于地狱道有许多不同而详细的阐释，例如八热地狱、八寒地狱，以及近边地狱和孤独地狱。总共有十八种不同的地狱，其中的痛苦多得无法想象。因此，无论人道中的痛苦多么深重，即使是最严重的痛苦，也无法与地狱之苦的丝毫相比。

此外，地狱众生不像人类那样只在短时间内受苦；他们的寿命漫长得难以想象。这一点当然不难理解：当我们身处痛苦之中时，会觉得时间格外漫长；而快乐时，却觉得时间过得很快。时间是相对的。因此，对地狱众生而言，地狱道中的寿命漫长得几乎无法想象。你根本无法想象，众生在那样的地方必须承受怎样的痛苦。

再者，有些人认为地狱道如同梦境，是一种幻相，因此，其中所经历痛苦不会像我们在这里所经历的那么严重。当然，地狱道确实是如幻的。它并不是一个可以让你亲身前往、观察其中众生如何受苦的独立处所。那些恐怖的地方，都是由众生自己的不善心所投射和显现的。

然而，对地狱众生而言，地狱道就如同此界对我们一样真实，因为我们的此生同样是幻相，也如同一场梦。当我们生活在这个世间时，心中充满希望和恐惧，因此会觉得此生非常重要。所

以，地狱道与此生在真实感上是一样的：地狱道如幻，正如我们的此生也如幻。如果我们觉得此生真实而坚实，那么地狱道对其中的众生也会以同样的方式显现。谁也无法保证自己不会投生到那样的地方。

投生地狱道的因主要是嗔，也就是嗔恨与愤怒，而这些烦恼每天都会在我们心中生起。嗔恨非常容易产生：即使有人只是看了我们一眼，或者说了一句话，也可能令我们生气并憎恨对方。每天，我们都会无数次生起愤怒和嗔恨，因此，很可能投生地狱道。现在，我们甚至无法忍受针尖轻轻刺一下，或一粒小小的火星落在身上，又怎么可能忍受教法中所描述的地狱道之苦呢？那样的痛苦根本无法承受。

如今，我们已经获得人身，并具备一切机会和有利条件，因此，至少必须努力远离地狱道。要做到这一点，就必须认识到轮回是苦，了知苦的本质与起因，并对轮回生起出离心。因此，我们必须努力使自己彻底摆脱地狱道之苦。

第二个恶趣是饿鬼道。贪婪且充满欲望的人会投生饿鬼道。此道众生所处的环境极其恶劣，长年累月吃不到一粒粮食，也喝不到一滴水。他们的身体状况极差，十分虚弱。由于饥饿之苦，他们拖着虚弱的身体四处移动，发出凄惨的声音，就像一匹衰老的马痛苦地拖着车前行。饿鬼有三种：外障饿鬼、内障饿鬼和特障饿鬼^[14]。

虽然他们的寿命比地狱众生稍短，但仍然极为漫长。

第三个恶趣是旁生道，分为两类。第一类包括栖息在大海中的旁生。它们承受着极大的痛苦：巨大的旁生会在瞬间吞食许多微小的旁生，而许多微小的旁生也会攻击巨大的旁生。它们全都生活在极度不安定之中，因为没有固定的栖息之处，只能随着海浪漂流。它们也没有固定的同伴，有时与敌人在一起，有时又与朋友和亲属相伴。

此外，它们总是在寻找食物。有些旁生生活在各洲之间极其黑暗的地方，那里甚至伸手不见五指。因此，它们只能吞食出现在面前的任何东西，无论是否可以食用、是好是坏，否则就会挨饿。它们连片刻放松的时间也没有，因为彼此不断攻击。谁也不知道袭击会在何时发生，因为任何时刻都可能遭到攻击。

袭击者也包括人类：我们不断捕捉大量的鱼类和其他海洋生物。如今，巨型船只一次就能捕获数十万条鱼及其他海洋生物，给它们带来极大的痛苦。

第二类旁生，包括散居在山林中的动物，这些都是我们所熟知的。我们无法亲自进入地狱道和饿鬼道，因此并不真正了解那里的情形。然而，通过佛经和可信的论著，我们可以了解投生于这两道的因、它们的具体情形、其中痛苦的本质，以及那里的众

生寿命有多长等等。

然而，对于旁生，我们可以亲眼看到它们如何受苦，无须依靠教法才能知道。有些人认为，动物不像人类那样有心，因此不会感到太多痛苦。显然，这是未经仔细思考的看法。动物确实有感受：当你折磨它们时，它们会哀叫，甚至发出很大的叫声；而当你给它们食物时，它们当然会感到非常高兴。因此，动物肯定有感受，这一点显而易见。由此也可以推知，散居在各处的野生动物同样如此。

一般而言，旁生十分愚痴——投生旁生道的主要因是无明。投生地狱道的因主要是嗔恨或愤怒，投生饿鬼道的因则主要是贪欲或悭吝。旁生无法像我们一样沟通，不能说话，也无法表达自己的感受，只能通过身体动作来传达自身的经历与需求。除此以外，它们无法进行沟通，因此处境十分艰难。

当然，有些动物很聪明，但大多数都十分愚痴，无法分辨什么是对、什么是错等等。家养动物也有它们的痛苦。它们被迫日夜劳作，如同机器一般。许多人认为动物就像机器，可以日夜不停地工作而不会疲倦；但动物当然也会感到非常疲劳。如果身为人类，辛劳一生以后，最终还可以退休并领取养老金；但如果身为动物，非但没有退休和养老金，反而会被屠宰。当动物不再对人类有用时，人们便会为了获取它们的肉、皮等而将其屠宰。这

是何等残酷！如果我们必须劳作一生，最终却被杀害，谁能忍受如此残酷的对待呢？因此，旁生承受着极大的痛苦。

以上就是充满种种痛苦的三恶趣。

接下来是三善趣。第二种苦称为“变苦”，也就是我们通常认为的快乐或喜悦。它只是在相较之下显得像快乐，实际上却并非真正的快乐。

例如，如果你原本坐在非常寒冷的地方，后来进入一间温暖的屋子，就会感到非常快乐、非常舒适。如果温暖本身是快乐之因，那么待在那里越久，理应越感到快乐。然而，事实并非如此。如果长时间待在有暖气的地方，过了一阵子，非但不会继续感到愉快或舒适，反而会感到不适、疼痛和痛苦。因此，那些我们通常认为是快乐或喜悦的感受，并不是真正的快乐，而是另一种形式的苦。

人道中也有这种变苦，因为生命本身始终都在变化。此刻，你可能没有任何明显的痛苦，因为身体健康，也具备各种生活条件。然而，这种状态不会持久；下一刻，你就可能感到疼痛，或者突然生病。总的来说，没有人能够免于四大苦。

第一种是生苦。当你在母亲子宫中时，会经历许多痛苦：里面

完全黑暗，空间又十分狭窄，身体被紧紧挤压着，还有种种不同的痛苦。母体内的一切当然十分柔软，但当你出生时，却仿佛跌落在一堆荆棘上，极为疼痛。此外，你什么也做不了，不能说话，也无法照顾自己，因此承受着许多痛苦。所以，出生是一种巨大的苦。

接着是老苦。每个人都会衰老；只要出生，就必然会老去。年老时，你的气色和体形当然都会改变；从前能够行走、做各种事情，年老以后却再也做不到。每个人都会承受衰老所带来的种种痛苦。

你还会经历病苦。同样，每个人都会生病。身体依四大元素而运作；四大平衡时，身体便健康；任何一种元素失衡时，就会患上种种疾病中的某一种。生病时，你当然不会快乐，而会感到极为不适，承受许多疼痛。你无法安睡或进食，还必须接受强度很大而且十分痛苦的治疗。因此，生病就是苦。

最后，人人终有一死。凡是出生的，没有一个不会死亡。每个人都必须死去，并将一切留在身后——朋友、亲人、财产，甚至自己无比珍爱的身体。从在母亲子宫中受孕之日起，你便一直照顾这个自认为十分珍贵的身体。它始终与你相伴，因此你为它进食、服药；身体寒冷时，设法使它暖和；身体过热时，又设法使它凉快。然而，终有一天，你必须舍下这具身体。

到那时，神识与身体将会分离。身体与神识并非一体，因此，神识只能独自继续前行。就像从酥油中抽出一根毛发一样，神识会离开身体。

除此之外，人生中当然还有许多其他痛苦，例如怨憎会苦、爱别离苦和求不得苦。许多不如意的事情可能降临在你身上，许多想要达成的目标也可能无法实现。

如果拥有金钱和财富，尤其会经历许多痛苦：首先要获取财富，继而要守护财富，最后还要承受失去财富之苦。因此，从始至终都是苦。同伴也会带来痛苦，因为很难让人满意。与人相处时，即使是亲密的朋友或伴侣之间，也会出现许多关系问题；然而，与所爱之人分离同样非常痛苦。此外，还可能遇到法律问题、金钱问题和生意上的问题，种种困难不断出现。所有这些都称为“变苦”，因为没有什么是恒常的，一切都在变化。

因此，你必须全力以赴，使自己从这一切痛苦中解脱。要获得解脱，就必须认识到此生是苦、轮回是苦。你不能只在口头上这样说，还必须通过禅修真正体悟这一点，从而生起如理的出离心。

第三种苦称为“行苦”，指的是我们通常认为非苦非乐的感受，也就是既非快乐，也非痛苦。行苦意味着，无论去往何处，只要身处轮回之中，我们的存在本身就是苦。

贫困国家的人们常因找不到食物、衣物、住所和医疗照护而遭受许多痛苦。他们承受着如此多的苦难！许多人忍饥挨饿，其中不少人甚至死于饥饿；也有许多人因缺乏医疗照护等原因而丧命。

发达国家虽然没有这类饥饿、医疗匮乏等问题，但那里的人们仍然面临许多其他困境，例如心理压力；许多人的精神也深受困扰。

仔细想一想，人道中有如此多的痛苦——无论去往何处、做些什么，都无法获得真正的满足，反而处处遭遇许多痛苦。这说明轮回的本质就是苦。

除了地狱道、饿鬼道和旁生道这三恶趣之外，还有三善趣。在人间道中，我们从自身经验便十分清楚，一切都在不断变化：富人会变得贫穷，大家庭也会逐渐变得人丁稀少。我的家庭就是一个很好的例子。当我从藏地来时，我们一行大约有十五人，如今却只剩下三人，其余的人都已经离去。就是这样，家庭成员变得越来越少。

有权势的人也会变得势单力薄，诸如此类。没有什么是确定不变的，一切都是无常的。因此，通过自身的经历，我们明白在人间道中无法获得真正的满足、安乐或喜悦，一切都具有苦的本质。当然，在短暂的一段时间里，我们也会感到喜悦和极大的快乐，但这些不会长久，只是暂时的。与痛苦相比时，它似乎是喜

悦或快乐；但若仔细观察，就会发现并没有真正的快乐，也没有真正的喜悦，一切都是苦。

人道不仅有变苦，也具有其他各种苦。虽然苦苦主要由恶趣众生所经历，但人类也会以身体疼痛和内心焦虑的形式经历苦苦。一切都在变化，无论怎样辛勤劳作，世间事务永远没有尽头。即使这一世的工作结束了，来世又会再次忙于种种世间事务。因此，永无尽头，也无法获得满足。

从出生至今，你已经吃过多少食物、喝过多少饮品？但你仍然没有获得真正的满足。将来，你还必须继续吃喝，而且要一次又一次、反复无数次，永远没有真正的尽头。

其他两个善趣也有苦，其中之一是阿修罗道。阿修罗道高于人道，却低于天道，因此其中的众生被称为阿修罗，也就是非天。阿修罗不断与天人争斗，但由于福德不及天人，总是战败。然而，由于大如意树的根生长在阿修罗的国土，而树身却位于天界，再加上其他许多原因，阿修罗不断与天界众生交战。

阿修罗道中有一个巨大的战场，阿修罗在那里不断发生战争和争斗。男性阿修罗——父亲、儿子和丈夫——都在战场上被杀，而女阿修罗则留在家中，始终怀着恐惧，担心会传来怎样的消息。此外，据说有一座湖，女阿修罗可以从湖中看到战场上的

情形。因此，当她们看见自己的至亲被杀时，便会承受极大的痛苦。所以，阿修罗道始终充满难以忍受的痛苦。

最后是天道，分为三个层次。其中一个称为欲界。欲界又分为六个层次，其中之一是我们所处的层次。天界的环境非常优美，天人的身体也十分庄严。他们享有许多快乐，寿命极长，色身散发出强烈的光芒等等。他们具足各种资具与广大的享乐，也有福德听闻佛法。例如，他们能够听闻四大法印的主要教义：诸行无常，有漏皆苦，诸法无我，涅槃寂静。

这些法教始终存在，但天人并不愿费心践行，因为他们完全被种种享乐、庄严的色身，以及鲜花遍布的美好环境所吸引而散乱。他们看不到践行佛法的必要，反而一味沉溺于享乐之中。当然，快乐时总觉得时间过得很快。天人的寿命虽然极其漫长，却也仿佛转瞬即逝；忽然之间，他们便出现即将死亡的征兆：原本庄严的身体开始变得迟缓无力；一向不会凋谢的花鬘开始枯萎；原本既不出汗也不会变脏的身体，也开始出汗并染上污垢。

他们会经历五种近死相和五种死相。当这些征兆出现时，天人会承受巨大的精神痛苦。所有人都害怕死亡，因为死亡来临时，我们不知道自己将去往何处、会做什么、看到什么，又会经历怎样的境遇——一切都完全未知。因此，天人当然也会感到恐惧。不过，他们有一个特别之处：他们具有所谓的“有漏神通”，不仅

知道自己即将死亡，也知道将会投生到哪里。由于他们一生沉溺于享乐，从未认真践行佛法，许多天人很可能堕入恶趣。

当他们看到自己不仅即将死亡，而且还会投生到恶趣——那里充满难以想象、令人恐惧的痛苦——内心便会遭受极大的折磨。这种精神痛苦远甚于我们身体上的痛苦，甚至比地狱道众生所承受的身体之苦还要强烈。因此，即使天道也不值得贪著。天人虽然暂时身相庄严，享有种种快乐，但这一切都无法长久。终有一天，一切都会结束，而他们必须面对如此巨大的痛苦！那么，投生天道又有什么意义呢？实在不值得。

此外，还有两个更高的天界层次。其中一个称为色界，意为“具有形色之界”。色界范围广大，有四个主要部分，每个部分又分为若干层次，共有十七层。色界之上是无色界，意为“没有形色之界”，也分为四个层次。无色界没有我们所见的那些明显痛苦，但同样并非恒常。其中的天人依靠世间禅定之力达到很高的境界，因此没有明显的痛苦。

然而，无论飞鸟在空中飞得多高，最终都必须重新落回地面。同样，无论这些天人在三界中达到多高的境界，即使寿命极其漫长，最终一切仍会结束。当世间禅定之力耗尽时，他们便会再次堕落，并重新承受痛苦。他们可能堕入地狱道，也可能投生其他任何一道，但无论如何，都必须重新开始。

因此，整个轮回从最高界到最低界，除苦之外别无其他。整个轮回中，没有一处值得执着。因此，你必须认识到轮回之中无一处值得执着，并彻底出离。正如火的本性是热，无论火大火小；轮回的本质也是苦，无论身处高界还是低界。当然，痛苦的程度有所不同：恶趣众生承受着难以想象的巨大痛苦；善趣众生虽然没有承受同等程度的痛苦，但这些界的本质仍然不值得执着。

整个轮回的本质都是苦。为了认识到必须彻底出离轮回，你必须禅修。当你真正认识到，只要仍在轮回之中，就绝对找不到任何快乐时，你的佛法践行才会成为真正的佛法。否则，即使认真践行佛法——学习、审思、禅修，念诵祈请文和真言——内心深处仍然执着今生与轮回，那么无论践行什么，都不是真正的佛法。它看起来像佛法，实际上仍属于世间法，因为其目的仍是获得世间的繁荣与荣耀，所以并非佛法。

如果仍然执着轮回，佛法践行就只停留在非常基础的层面，无法生出离心，也无法使你从轮回中解脱。这样的践行并没有多大意义。因此，要真正践行佛法，就必须认识到整个轮回中没有真正的快乐，也没有真正的喜悦。当你彻底出离轮回时，才能找到真正的喜悦和永恒的安乐。如果仍执着于任何微小而短暂的快乐，执着于现在所拥有的些许享受，仍认为轮回美好并想继续留在其中，那么你的佛法践行就无法成功，也不是真正的佛法践行。

嗔怒与耐心

当你遇到问题时，自然会焦躁不安、心烦意乱；在这种情况下，内心便会感到挫败，并生起嗔怒。快乐时，你不会生气；不快乐时，就会生气。在所有烦恼之中，嗔怒的过患最为严重。

如经中所说，你通过布施、持戒及行持种种善法所累积的一切福德——并非在短时间内积累，而是历经数千劫所积聚的福德——都可能被一刹那的嗔心摧毁。因此，嗔怒是所有烦恼中过患最为严重的。

当你生气时，所作出的决定，包括世间事务上的决定，很可能都是错误的。此外，生气时，受伤害最大的往往是自己。你的身体会受到扰乱，许多疾病也由此而生。

嗔怒生起时，整个身体系统都会受到扰乱；四大^[15]一旦失衡，便会引发疾病。许多疾病，例如高血压和心脏病，都与心有关，并由精神紧张而产生。

当你生气时，眼前的一切仿佛都变得昏暗，无法看清什么是

正确的；你也会失去食欲，无法安睡。

因此，嗔怒对自身的伤害最大。更进一步说，放任嗔怒会使你造下不善业，而这些不善业很可能令你堕入恶趣，尤其是地狱道。地狱道当然非同小可——我们甚至只是看到描绘地狱的图画，或听到有关地狱的故事，都会感到害怕。这些图画和故事令我们极度不安。因此，若真的堕入地狱道，其中的痛苦将令人无法忍受。

嗔怒的对治法是耐心，也就是佛法所说的安忍。然而，耐心极难培养。当他人对你恶语相向或伤害你时，要保持耐心并不容易。尽管如此，培养耐心仍是克服痛苦最好的方法、最好的武器，也是最好的途径。因此，即使培养耐心非常非常困难，你仍须设法尝试。即便一时还无法做到，也应思维：“若能生起耐心，那该有多好。”

通过培养耐心，你将获得极大的福德与利益，而这些利益大多将由你自己获得。若能保持耐心，你便降伏了自己的嗔怒；嗔怒一旦平息，你也就战胜了自己最大的敌人。你最大的敌人并不在外面，而是在自己心中。总的来说，它就是自身的烦恼；具体而言，尤其指嗔心。

所有的敌人——无论可见或不可见——其实都是你自身嗔心的

投射与反映。正如照镜子时，你所看到的是自己的面容；同样，你自身的嗔心映现出来，便使你看到可见与不可见的敌人。那些不可见的敌人，例如鬼神、鬼魅，确实会对某些人造成诸多扰乱。战胜各种敌人的方法，就是培养耐心。即使你不能立即做到，也必须思维培养耐心所带来的利益。

试着实践一整天的耐心；即使一开始还无法坚持一整天，也可以先尝试半天。在这半天里，无论遇到什么样的扰乱或情况，都要培养耐心。之后再逐渐延长，直到最终能够坚持一整天。接着，可以实践两天、三天，依此类推。最终，你将能够时时培养耐心。凡事皆会因不断练习而变得容易，而培养耐心极其重要。

要培养耐心，首先必须了知“一切皆苦”。以敌人为例，他们的本性并非邪恶，因此你不能责怪他们——事实上，他们的本性是善的。只是当他们受到嗔怒的强烈影响时，便无法自制，不得不展现出嗔怒，说出难听的话，并做出肢体暴力行为。

因此，你还应从不同方面思维：若能培养耐心，将会获得多大的利益；若放任嗔怒，又将带来多么严重的后果。若能仔细思维这些道理，最终一切都会成为可能。因此，应当慢慢地、一步一步地练习，从而培养出耐心。

此外，在禅修中，你应思维一切有情众生都是你的父

母、亲属、兄弟姐妹。每个人在这一点上都是相同的：正如你不愿受苦、渴望快乐，一切有情众生也有同样的感受。因此，你必须为他人着想。

当你只考虑自己时，所考虑的只是一个人；而当你考虑他人时，所顾及的则是无数人、无量众生。那么，一个人与无数众生，哪一方更为重要？当然，无数众生的福祉、幸福与需要，远比仅仅一个人——无论只是你一人，还是我一人——的福祉、幸福与需要重要得多。

况且，从无始以来直到如今，我们始终只顾自己。虽然我们的目标是摆脱痛苦，最终得到的却只是更多的痛苦。

即便到了现在，我们已经明白痛苦从何而来——它并非来自外在，而是源于自身的负面情绪，也就是烦恼——然而，我们仍然放任自己沉溺于这些烦恼之中。如此一来，我们又怎能战胜痛苦呢？

无论我们是否信奉佛法，也无论遵循何种传统或信仰，作为人类，我们都是同样的：每个人的目标都是摆脱痛苦，每个人都渴望幸福。

因此，如果你真的希望获得幸福，就必须培养耐心。你应当调伏自己的嗔怒，并尽最大努力培养耐心；只有这样，你才能找

到幸福。否则，若执着于目前所体验到的一点舒适与快乐，就永远无法战胜巨大的痛苦。

所以，为了战胜无量的痛苦，你必须舍弃暂时的舒适、愉悦与快乐。如此一来，你便能获得巨大的喜悦、真实的喜悦与恒久的幸福。

通过培养耐心，你便能实现这一点。诚然，每一种烦恼都如同毒药；每一种染污的心态、每一种负面情绪，都是我们一切痛苦的真正根源——但其中最严重的，就是仇恨或嗔怒。

我们都会祈祷，也会请他人为我们祈祷，希望自己免受某种疾病、疼痛、厄运等痛苦。当然，祈祷确实有力量——我相信祈祷具有很大的力量——但单靠祈祷，什么也无法成办。祈祷、本尊和护法都能帮助我们，但如果只是向本尊祈祷，除此之外什么也不做，便无法达成自己的目标。

主要的努力必须由你自己付出，也就是培养耐心并战胜嗔怒。当你战胜嗔怒时，自然便开始走上通往无有痛苦之境的道路。因此，你必须为此付出努力。

嗔怒与贪欲，如同一枚硬币的两面。当你有贪欲时，就会有嗔怒；当你有嗔怒时，也会有贪欲。事实上，你之所以生起嗔

怒，正是因为贪欲。

因此，你必须知足，因为贪欲是没有止境的；无论得到多少，都永远没有尽头。

古时候，有一位名叫嘎拉努的转轮王。事实上，他生活在印度，在一座名为阿逾陀的古城。这是一个颇为奇特的故事。

他的父王有许多王妃，但她们都没有生下儿子。这个儿子竟是由国王自身所生。国王身上长着一颗大痣，并且越长越大。最后，当这颗痣被打开时，里面诞生了一位容貌俊美的儿子——一位非常特别的王子。

王子出生时，每位王妃都开始泌乳。由于王子的福德，尽管她们没有生育，却都能够为他哺乳。因此，他由许许多多的王妃共同哺育。

“嘎拉努”意为“从我处解脱”，或类似的意思。他从很小的时候起，便善业深厚，具有巨大的福德。

当时，并没有一位国王统治所有地方，而是存在许多不同的王国。然而，他无需交战，便轻易征服了所有王国。每当他前往其他王国，凭借他的福德与力量，所有王国都被降伏。

后来，他又想征服其他各洲，于是前往东洲、西洲等地，将所有洲及各处悉数降伏。

最终，他来到天界。天人们心想：“无论他的地位多么崇高，终究仍只是人，而非天人，所以应当让他坐在较低的座位上。”帝释天当然坐在宝座上，其他天人也各自坐在自己的座位上。

然而，这位国王具有如此大的福德，凡是他所希望的事情都会实现。他希望与帝释天同坐一座宝座；这个念头才一生起，事情便立即实现了：帝释天邀请他登上宝座，与自己同坐。

于是，他们共同坐在同一座宝座上，帝释天坐在一半，身为人类的转轮王坐在另一半。

嘎拉努在天界居住了很长时间。他的力量如此强大，每当天人与阿修罗交战时，他都会率领天人作战，并击败阿修罗。

然而，有一天，他感到不满。他虽然已经拥有一切，却仍不知满足，依旧心怀贪欲。于是，他生起一个恶念，想要废黜众天之主帝释天，自己取而代之，成为帝释天并统治天界，尽管他终究只是人，而非天人。

这个念头当然是恶念，并因此耗尽了他所有的福德。就在那一刻，他从天界坠落人间，身患绝症，命在旦夕。

那时，各界人士都前来拜见他，向他请教。他们问道：“如今，您已是一位伟大的帝王，不仅征服了诸洲，甚至还征服了天界。尽管您只是一名人类，却能与帝释天同坐一座宝座。您具有如此广大的福德，因此，请您在临终之前赐予我们一些忠告。您此刻有何教诫？”

他回答说：“绝不可贪婪，因为贪欲永无止境。想要一样东西之后，便会再想要另一样，接着又想要另一样，永远没有尽头。因此，绝不可贪婪。”

他说，这是他根据自己的亲身经历所作的忠告，并告诫人们，无论拥有多少，都应当知足。能够满足于自己所拥有的一切，才是真正的财富。若心怀贪欲，反而会变得更加贫穷，因为你永远不会满足。

所谓富有，就是懂得知足；否则，无论拥有多少财富，只要仍不满足，就依然是贫穷的。这就是他的忠告。

基本上，无明是一切烦恼的根源。由于无明与缺乏智慧，种种烦恼便会生起。主要的烦恼是贪欲与嗔怒，而二者相互依存：当你

有贪欲时，嗔怒便会生起；由于嗔怒，你也会生起贪欲。

当你有贪欲时，便想将一切都据为己有，但这是不可能实现的，因此你便会生气。所以，你应当努力知足。当然，知足很难，并不是一件容易的事；但只要努力尝试，便有可能做到。

有些人认为，如果你有耐心，面对那些对你恶言相向、加以伤害的人，也不去挑战对方，就意味着你很软弱，已经被打败了。然而，事实并非如此。从长远来看，有耐心的人终将获胜。嗔怒的人或许能够暂时取胜，却永远无法获得最终的胜利。胜利总是属于践行耐心、懂得知足的人。你必须努力克服嗔怒与贪欲。

佛陀传授了极为广大的教法，目的是利益无量有情众生，而每一位众生都各不相同。我们各有不同的思维方式、不同的需求、不同的喜好和不同的想法，因此，仅有一种教法是不够的。正如没有一种药能够医治所有疾病，不同的疾病需要以不同的药物来治疗。

同样，我们也需要不同的教法。因此，具足遍知智慧的佛陀传授了极其广大的教法。我们认为佛陀有八万四千教法，但据说，这并不是佛陀所传教法的总数，而是佛陀的一位弟子所领受的教法数量。

事实上，佛陀的教法无量无边，因为有无数众生，而他们的

需求也无量无边，因此需要无量的教法来帮助他们。

佛陀传授这些教法的目的，不只是为了学习、获取信息和积累知识，也是为了付诸实践，调伏我们那狂野难驯、极易受烦恼控制的心。佛陀传授这些教法，正是为了帮助我们克服烦恼。

因此，佛陀的教法无量无边，但所有这些教法，都是为了对治烦恼而传授的。当你听闻、领会、思维一项教法，并最终对其加以禅修时，最重要的是将它实际运用为直接对治烦恼的方法。如果它无法对治你的烦恼，这项教法的目的便落空了。关键就在于调伏自己的心。

无论是念诵祈祷文、顶礼、转绕、供养、修持仪轨、禅修等，你都必须仔细检视自己的修持是否确实减少了嗔怒、贪欲与无明。如果确实有所减少，那么这对你而言便是最甚深的教法。否则，即使你修持的是最高层次的教法，只要你的心依然是一颗充满贪婪、欲望与嗔怒的凡夫心，便没有达到教法的目的。

当然，践行佛法非常重要，因为我们都希望摆脱痛苦，而要真正从痛苦中解脱，获得真实而恒久的安宁与幸福，唯一的途径就是践行佛法。

许多人对佛法感兴趣，也有许多人正在努力践行。然而，大多

数人毕竟都是凡夫——当然，我们不能责怪他们——要放下对今生与轮回的执着非常困难。他们仍会有强烈的贪欲、嗔怒等烦恼。

你务必要确保，自己所作的每一项修持都能直接对治烦恼。只有这样，你才能生起真正的出离心。

当你具备真正的出离心时，便会彻底认识到，轮回除了过患、悲苦与痛苦之外，别无其他。轮回犹如熊熊烈火，又如毒蛇之窝，其中根本没有真正的安乐。只要仍在轮回之中，就不会有安乐。

认识到这一点，你的修持才会成为真正的佛法、如实的佛法，也就是寻求解脱的佛法。

皈依

若想从苦中解脱，就必须彻底出离轮回。当你认识到整个轮回中无非是苦，并希望彻底出离时，显而易见，应当寻求涅槃、获得解脱。一边是充满痛苦与过患的轮回；另一边则是没有痛苦、全然寂静的涅槃，这正是你所寻求的。然而，涅槃虽然超越了苦，却仍非究竟目标，因为微细的障碍尚未断除。由于这些障碍仍然存在，你自身的功德尚未圆满，因此无法利益他人。

既然一切有情众生都是我们至亲至爱的人，我们便不能舍弃他们。我们必须尽一切努力解除他们的痛苦，并努力使他们趋入解脱之道。这是我们的义务与责任，因为他们曾给予我们如此多的关爱与帮助，而我们尚未报答。因此，我们必须成办这些无量有情众生的愿望。

然而，作为凡夫，我们目前并不具备这样的能力、知识、圆满的悲心与力量。我们是被业力和烦恼彻底束缚的凡夫众生，只能随业风所吹而去，别无选择。当我们自己尚未从痛苦中解脱时，又怎能帮助其他有情众生呢？

即使是世间最强大的天神，也没有圆满的能力解除众生的痛苦、救度众生。同样，即使是已经证入涅槃的声闻与缘觉，也不具备圆满的救度能力。

那么，究竟谁具有这样的力量呢？唯有圆满觉悟的佛陀具足这样的力量。佛陀已经断除一切障碍，成就一切功德，并具足究竟的智慧、悲心与力量。

当你成就佛果时，即使只是从身上放出一缕身光，或宣说一句教法，也能在一刹那利益无量有情众生。

因此，你应当寻求究竟正觉。

为了成就这一目标，第一步就是皈依。皈依是一切佛法的根本、一切道的前行，也是一切戒誓的基础。皈依正是区分佛教徒与非佛教徒的标志。

出生于佛化家庭，并不意味着你就是佛教徒；但任何人只要皈依佛、法、僧三宝，便成为佛教徒。

皈依是修学佛法的第一步，也是一切佛法教导的根本基础。此外，大乘的根本是生起菩提心，由此进入菩萨道。

皈依与受菩萨戒都包含三个部分：前行、正行和结行。前行又分为两个部分。第一是忏悔一切不善业，因为不善业会障碍你领受皈依并生起菩提心。因此，首先要净除一切不善业，然后增长福德，因为领受皈依与生起菩提心都需要福德。

正如寂天菩萨所说，如果未能净除恶业便死去，就可能堕入恶趣，并面临长久受缚于轮回的真实危险。因此，通过忏悔净除一切不善业至关重要。要进行忏悔，必须具足完整的四种对治力。

四力中的第一种，是忏悔所依对境之力，也就是“依止力”。仅仅向凡夫忏悔，并不能清净恶业；但若在忏悔时观想一切诸佛菩萨，恶业便能得以清净。诸佛菩萨始终在我们面前，不断赐予加持，只是由于自身的恶业与障碍，我们无法看见他们。诸佛菩萨具足遍知智慧，因此，无论你身处何地、做了什么，他们都能一一看见并了知，清楚得如同你观看自己的手掌一般。

有佛龕当然有助于更好地观想；但即使没有佛龕，也可以观想一切咕噜，以及佛、法、僧三宝，就在自己面前。他们就是我们为清净恶业而依止的对境。

从无始以来直到现在，我们造下了许多恶业，就像一个在社会中犯了过错、负有罪责的人。为了消除这些罪过，需要依靠有力量的人。例如，若触犯了国家法律，为了洗清罪责，便需要律

师等有能力者的帮助。同样，从无始以来直到现在，我们犯下许多过失，造作许多恶业；因此，如今要依止咕噜和三宝，使自己所犯过失与所造恶业中获得救护。这就是“依止力”。

第二力是追悔的力量，也称为“破恶力”。由于自身烦恼深重，以及不敬、疏忽和无知，我们造作了恶业。如今，我们认识到这些行为是错误的，便从内心生起强烈的追悔。

这种追悔，就像一个人误服毒药后，自然会感到极度懊悔一样。我们所犯的这些严重过失，会使自己在极为漫长的时间里承受痛苦，因此，我们应对过去所造的恶业生起如误服毒药般强烈的追悔。这就是“破恶力”。

如今，在忏悔并认识到自己的错误之后，你应立下誓言：从今以后，即使付出生命的代价，也绝不再造同样的恶业。即使有人威胁说：“你若不这样做，就会被杀。”你也宁可被杀，都不愿重犯同样的错误。因此，要以极为坚定的意志，决意绝不再犯。

与此同时，你也必须以同样坚定的意志，按照自己的能力，尽可能多地行持善业，以对治所造的恶业。如此行持，便能彻底清静过去所造的一切不善业。这就是忏悔的第三力——“对治力”。

恶业的唯一特性就是：只要你以正确的方法来忏悔，它就

可以被清净。除此之外，恶业本身并无其他特性。因此，我们要对“恶业能够被清净”这件事，生起坚定而全然的信心。

这种信心，就是第四力——“恢复力”。

只要我们能以完整的四种力量来忏悔，便能清净任何不善业，无论它曾多么沉重。依止力、破恶力、对治力和恢复力，是我们在一切诸佛菩萨面前忏悔时所依靠的四种力量。

我们要忏悔从无始以来，在贪、嗔、痴的驱使下，以身、语、意所造的无数不善业。同时，也要忏悔自己曾经教唆他人造作的不善业，以及曾经随喜他人所造的不善业。因为只要赞同或支持他人造作恶业，即使并非亲自所为，也会承受相应的果报。

因此，我们应怀着强烈的追悔之心，彻底忏悔这一切，并立誓从今以后绝不再犯同样的过错。

藉由忏悔，我们可以净除一切不善业，因为正如佛陀亲自宣说，只要如法忏悔，恶业便能得以清净。有些事情完全超出我们的认知范围，因此，我们必须依靠佛陀的教导；而佛陀已经明确指出，若能如法忏悔，恶业便可净除。

我们需要的第二项是福德。增长福德最有效、也最容易的方

法，就是随喜善业。这是最殊胜的方法。

造作不善业之后，如果生起追悔，不善业的力量便会减弱；但如果对此心生欢喜，认为自己所造的不善业是正确的，不善业的力量就会增强。同样，如果你随喜自己所行的善业，心想：“我做了这样那样的善行，因此感到十分欢喜，我随喜这些善行。”那么，这些善业的力量便会增强。即使善业是由他人所行，只要你随喜他人的善业，或曾支持他们所做的利益之事，仍然能够获得相应的福德。随喜也会使自身的福德增强、增长。因此，随喜是增广福德的最佳方法。

思维从出生至今自己所行的一切善业：布施、救护生命、作供养、念诵真言与祈请文，以及生起慈心、悲心，尤其是菩提心。无论是记得的，还是已经不记得的，都应忆念并随喜自己所行的一切善业。你应为自己没有虚度此生、使生命富有意义而由衷欢喜；你的人生是有益的。

我们也应随喜他人所行的善业。首先随喜佛陀本人以及其他一切诸佛。不可思议的是，一切诸佛为了利益有情众生，始终不断地转动利生事业之轮。也要随喜诸大菩萨，他们将全部时间与精力都投入利益其他有情众生的事业；还要随喜具有广大福德的声闻与缘觉。

甚至对于行持善业的凡夫，也应心生随喜，其中包括那些已经堕入恶趣、但仍具有些许善根的众生。不要怀有任何嫉妒或与人较量之心，应随喜并支持一切行持善业的人。如此，你的福德便会增长。

对于十方^[16]三世^[17]一切众生过去已经行持、现在正在行持，以及未来将会行持的一切善业，都应汇集起来，一并随喜。以这种方式随喜，便能获得广大福德。正如经典中所说，通过其他任何行持所获得的福德尚可衡量，但随喜所获得的福德却不可衡量。以上就是皈依的前行。

接下来讲皈依本身，也就是正行。一般而言，皈依有许多种类，大体可分为世间皈依与出世间皈依。世间皈依有两个方面：皈依的对境是世间的，皈依的心态也是世间的。所谓世间皈依的对境，是指人们在绝望无助时，为了解决身体疼痛、内心焦虑等眼前问题，而皈依各种世间神祇。另一些人在绝望时，也可能皈依树木、月亮、太阳以及种种世间事物。这些都称为“世间皈依的对境”。

第二个面向，是世间皈依的心态。在这种情况下，即使皈依佛、法、僧三宝，目的也只是为了自己的利益与快乐，例如满足世间欲望、治愈疾病、消除内心焦虑、克服世间问题、获得富足、长寿与荣耀等。因此，即使皈依的对境是正确的，也就是佛、法、僧

三宝，皈依的心态仍然是错误的，因为所求的只是世间的需求。

出世间皈依包括小乘皈依与大乘皈依。这些不同层次的皈依，依据四个方面加以区分：皈依的因、对境、期限和目的。

在小乘皈依中，皈依佛、法、僧三宝。具体而言，是皈依在印度成就正觉的释迦牟尼佛、一般的小乘教法，以及由声闻和缘觉组成的小乘僧众。其目的是自己获得解脱、证得涅槃。

在大乘皈依中，这四个方面各有其特殊之处。概括而言，皈依的因有三种：恐惧、信心与悲心。之所以说恐惧是一种推动力，是因为每个人都害怕痛苦，尤其是恶趣之苦。仅仅听闻恶趣的痛苦便令人恐惧，更不用说亲身经历。因此，我们对恶趣之苦以及轮回中的一切痛苦都会生起极大的恐惧。为了免受这些痛苦，我们皈依三宝。这是第一个因。

第二个皈依之因是信心。我们因为对佛、法、僧三宝具有信心而皈依。我们深信三宝具足力量与加持，能够救护我们脱离这些恐惧与痛苦；因此，我们以坚定不移的信心皈依三宝。这就是第二个因。

第三个皈依之因，与我们作为大乘佛教徒有关。所谓大乘，是指我们的佛法践行并非只为了自己，而是为了其他一切有情众生；

事实上，他们都是我们至亲至爱的人。为此，我们需要悲心。出于悲心，我们关爱其他众生，并认识到每一位有情众生都和我们一样。通过自身的经历，我们知道痛苦是多么难以忍受，也知道大家都迫切希望摆脱痛苦。因此，当我们看到其他有情众生正在受苦时，便会生起悲心，希望将他们从苦难中解救出来。

为了救度他们，我们首先必须皈依佛、法、僧三宝。大乘皈依虽然具备恐惧、信心和悲心这三个因，但其中最重要的是悲心。正因如此，大乘皈依具有其特殊之处。因此，第一个特殊之处是从因的角度而言：其主要的因是悲心。

第二个特殊的面向是皈依的对境。当然，所有佛教传承都皈依佛、法、僧三宝，但对三宝的解释有所不同。例如，小乘行者不承认佛具足三身。按照小乘的观点，释迦牟尼佛是在菩提树下证悟之后，才真正成为佛陀。在证悟之前，他并不是佛，而是一位凡夫，也是一个王国真正的王子；他舍弃这一切，寻求解脱与真理，并最终在菩提树下找到了真理。他们持这样的观点。

对他们而言，法宝是小乘的法教与证悟；僧宝中没有菩萨，而有阿罗汉。因此，其皈依对境有所不同。

在大乘佛教中，当我们提到“佛”时，是指具足三身的佛。三身就是“三种身”。第一是法身，意为“实相身”。法身就是我们

心的真实本性，从无始以来本来清淨，从未被障垢染污。然而，目前由于烦恼障和所知障的遮蔽，我们无法见到这一真实本性。尽管我们本具佛性或法身，却无法现见它。

通过智慧以及智慧资粮的积累，我们得以清淨一切障碍。当障碍清淨时，并没有获得任何新的东西，也没有任何东西从外在进入；而是我们从一开始就已经具备的法身得以显现、揭示。因此，法身是任运自成的：没有什么新的东西需要获得，也无须成为某种新的存在；它是我们原本就具有的，只是在障碍清淨时显现出来。这就是法身，即实相身，也就是法界体性智。这是第一身。

第二是报身，意为“受用身”。报身由长期积累福德资粮而成就，是障碍得以清淨、身语意发生转化后所成就的功德。你的凡夫身转化为具足三十二相、八十随好的佛身；你的凡夫语转化为具足六十支的梵音；你的凡夫心转化为遍知智，也就是证悟究竟实相的如所有智，以及照见一切因果的尽所有智。

这就是诸佛的报身，具有五种确定性：

处所确定，指报身恒常安住于名为色究竟天的最高佛土；

身确定，指报身始终呈现为具足三十二相、八十随好的佛身，不现其他身相；

教法确定，指报身只宣说大乘法教，而不宣说其他任何乘的教法；

时间确定，指报身不随时间而发生变化，无生无死，也无衰老与疾病，完全远离这一切变化，恒常安住于彼处；

弟子确定，指凡夫弟子无法见到报身，只有已经达到不退转位的菩萨才能现见报身。

因此，报身具有以上这些特点。

“化身”意为“化现之身”。报身恒常安住于只有最高层次的菩萨才能知晓的佛土，但会化现出各种化身，遍及一切处，甚至遍及轮回中的世间，并随应所需，以任何形式显现。这些化身可以显现为佛、菩萨、声闻、缘觉、转轮圣王、国王、王后，甚至显现为僧人、尼众等普通人；也可以显现为动物，乃至显现为船、桥等为帮助众生所需的无情物。这些都称为“化身”，也就是为了利益有情众生而显现的化现。

根据大乘法教，历史上的释迦牟尼佛也是化身示现，因为早在示现于印度之前，他便已经成佛许久。他示现为王子时，实际上已经成佛，但他来到世间，是为了给凡夫树立榜样，示范一个凡夫如何寻求并找到真理。这就是化身。

根据语境，梵文词“达摩”有多种含义。所谓“圣法”有两个方面：诸佛菩萨的教法与证法。教法可以概括为三藏：律藏，用以对治贪欲；经藏，用以对治嗔恨；论藏，用以对治无明。证法则可以从戒、定、慧三学来说明。也可以说，教法与证法代表灭谛与道谛。

最后，“僧伽”意为“团体”。在大乘法教中，真正的僧伽是已经达到不退转位的菩萨。

因此，大乘皈依的对境与小乘皈依的对境有所不同。大乘皈依的对境包括：具足三身的佛、大乘的教法与证法，以及菩萨僧伽。这些正是大乘皈依区别于小乘皈依之处。

关于皈依的期限，由于我们的最终目标是成就正觉，因此，从此刻起直至成佛，我们始终皈依三宝，也就是一直皈依到自己成佛为止。小乘行者则只在有生之年皈依，也就是仅皈依今生一世。因此，二者皈依的期限也有所不同。

皈依的目的也不相同。小乘皈依的目的是自己获得解脱，大乘皈依的目的则是为了其他一切有情众生。因此，大乘皈依具有上述四个特殊之处。

从无始以来直到现在，我们与其他一切有情众生都被束缚于轮

回之中，接连不断地遭受无量痛苦，甚至经历恶趣之苦。如今，如果我们仍不趋入道并加以实践，就会继续被困于轮回，承受无穷无尽的痛苦。因此，从此刻起直至自己成佛，我们皈依佛、法、僧三宝。

皈依具有五种利益。第一，一旦皈依，便进入了佛法之道。如果尚未皈依，那么无论做何种善行，都不是真正的佛法；皈依之后，所修的一切善行都会成为真正的佛法践行。如今，既然已经皈依，你便进入了佛法之道，也成为佛陀的弟子。皈依佛，便成为佛陀的弟子；皈依法，便进入正道；皈依僧，便与圣者为伴。

第二种利益是业障得以减轻。既然你已经将自己托付于佛、法、僧三宝，便得到安稳的护佑。因此，过去所造恶业的力量也会减弱。

皈依的第三种利益是：皈依成为一切其他戒律的根本与基础。若未皈依，便无法进一步受持任何小乘或大乘的戒律；皈依之后，便具备进一步受戒的条件。

第四，你将得到护佑，免受轮回之苦，尤其是恶趣之苦。也就是说，无论是究竟的危难，还是疾病、邪魔等暂时的危难，你都会得到护佑。

第五种利益是，从今以后，一切护法都会守护你，因为你已经成为佛陀的弟子。例如，在国王的宫廷中，资深的侍从会庇护资浅的侍从。同样，一切护法都会守护你，因为他们曾在佛前立誓，护持所有趋入佛法之道的践行者。以上就是皈依的五种利益。

为了圆满获得这些利益，应遵守四项皈依学处：

第一，应经常请教善知识或佛法导师，以便进一步学习佛法；

第二，应从导师处学习经典与正统论典；

第三，日常生活应以善行为本；依靠忆念与正念，谨慎断除一切不善行，并行善。

当然，凡夫不可能断尽一切不善行、圆满行持一切善行，但应依自己的能力，随分随力而践行。

临睡时，应尽量头朝向佛、法、僧三宝而卧，并安住于空性中入睡。醒来时，应作意：“愿我们从无明的沉睡中觉醒。”盥洗时，观想自己的一切恶业与障垢都被洗净。进食时，应向咕噜、佛与法作供养，尤其应向诃利帝母^[18]等护法作供养。

以上就是四项共同皈依学处：请教佛法导师，听闻佛法，以

善行度过日常生活，并按照前述方式，将佛法践行融入睡眠、起身、坐、立、饮食、盥洗等日常活动之中。日常所做的一切，都应应以正念而行。

至于各别皈依学处，皈依佛后，不应再皈依任何其他对象。你仍可对世间神祇表示尊重，却不能皈依他们。所谓皈依，是将自己完全托付于所皈依者，接受其指引与护佑。皈依法后，应认定唯有佛法是自己应当践行的道路，别无其他；同时，也不应故意伤害任何有情众生。

皈依僧后，应将一切僧众，而非其他人，视为自己佛法践行上的善友。这并不意味着不能结交非佛教徒的朋友；在世俗层面，你可以与任何人交朋友。然而，关于自己的佛法践行与体验，则只应与法友交流。皈依僧后，应当如是行持。

此外，应恭敬一切佛像，无论制作精美还是粗陋，即使只是破碎佛像的一部分，也应恭敬。对于任何写有佛法文字的纸张或纸片，也应心怀恭敬。踩踏或坐压这些纸张，将其放在座位或床下等，都是不敬的行为，不应如此。

同样，应恭敬一切僧众，甚至连黄、红色的僧衣布片也应尊重。无论生活中发生什么，都应忆念这是佛陀的加持；无论遭受

何种痛苦，都应明白这些痛苦正在净除自己的恶业。因此，应尽自己所能，在日常生活中践行皈依。

菩提心

若未曾发起菩提心，便未能长养成佛之因。因此，即使践行佛法，也只能在轮回中投生于较高的善趣，如人道、阿修罗道或天道。即使进一步证得像声闻、缘觉那样的解脱，自身功德仍未能圆满，也无法利益他人。不能利益他人，便未能圆满自身的目的；自身功德未圆满，又无法利益他人，也就不能成办他人的目的。因此，仅仅追求个人解脱或涅槃，并不是我们应当追求的目标。

生起菩提心至关重要，因为从无始以来直到现在，我们始终只关心自身的目的与安乐，从未真正关心其他众生。即使曾经关心其他众生，也是出于自私的理由：或因他们曾为我们做过什么，或因他们是我们的亲戚朋友。因此，这些行为受到贪欲或嗔恨的驱使，并非出于真诚的动机。由于我们在贪欲或嗔恨的驱使下行事，这些行为最终成为不善业，使我们的愿望无法实现；愿望不能实现时，我们又会生起嗔恨，从而造下痛苦之因。

直到现在，我们仍未从轮回之苦中解脱。相反，诸佛菩萨完全不顾自身的利益，生起菩提心，将全部时间与精力都投入利益其他有情众生。如今，他们已经成办了自身的目的：彻底远离痛

苦，圆满自身的一切功德，并为一切有情众生带来广大的利益。他们已经成为包括天人在内一切有情众生的皈依处。

因此，生起菩提心至关重要。正如一切诸佛与菩萨皆以这种方式圆满成佛之道，你也同样能够做到。你必须立下誓愿：此番定要为了数量如虚空般无边的一切有情众生而成就圆满正觉。这包括每一位有情众生，无一例外——朋友、敌人、认识的人、不认识的人、人类、动物，以及每一个有情生命。事实上，众生并无亲疏远近之分。为了每一位有情众生，为了救度他们、解除他们的轮回之苦，你要成就圆满正觉。为此，你生起菩提心，行持菩萨道，以成就圆满正觉。

菩提心，也就是证觉之心，有两种：世俗菩提心与胜义菩提心。世俗菩提心又分为愿菩提心与行菩提心。所谓愿菩提心，是认识到一切有情众生都与你极为亲近，而且你对他们负有深重恩债，因为他们曾给予你深厚的关爱，使你获益良多。如今正是报答他们恩德、成办他们利益的时候：将他们从轮回之苦中救度出来，引导他们走上觉悟之道。为了成办这一目标，你发愿为一切有情众生而成就圆满正觉。这就称为“愿菩提心”。

此后，为了成就圆满正觉，你下定决心随学一切菩萨，行持他们的一切事业，也就是践行六波罗蜜多，即六度，以成熟自他心相续。如此，愿菩提心与行菩提心便一同生起。

将菩萨誓言念诵三遍：

如昔诸善逝，先发菩提心；
复次循序住，菩萨之学处。
如是为利生，我发菩提心；
复于诸学处，次第勤修学。

这就是受菩萨戒的正行。受持菩萨戒后，你将获得三种利益。第一种利益是种性^[19]的转变。在成就正觉之前，你仍是凡夫；即使受了出家戒，也只是凡夫出家人。然而，受持菩萨戒后，你便获得菩萨之名，成为佛子，成为承继佛陀法脉的人。因为一旦生起菩提心，你便已经走上最终成佛之道，由此确定自己正行于成佛之道。

此外，当你成为菩萨时，便堪受世间神祇顶礼。例如，人人都会尊敬一国之君。同样，当你生起菩提心时，一切世间神祇和尚未生起菩提心者，乃至声闻与缘觉，都会向你顶礼。这就是第一种利益。

至于第二种利益，暂时的果报是：由于你怀有如此高尚而善良的心念，并以此方式行持，人人都会成为你的朋友。你不会有敌人，因为人们会根据你如何待人而作出相应的回应。若你以善意、悲心与慈爱待人，他们便会成为你的朋友。你将不再有敌

人，一切诸佛菩萨也会感到十分欢喜。

此外，由于你已经积累了广大福德，便能享有世间的一切圆满；而你所生起的菩提心与所行的善业也永远不会中断。由于你已经立下誓愿，即使没有实际践行佛法，甚至在睡眠或仅仅走路时，你的福德也会不断增长。

你也能够就这样战胜一切不善业。你的福德之果会持续增长，从此不再需要感到恐惧。正如有一位极为勇猛而有力量的人陪伴你前往危险之地，同样，如今有菩提心，也就是觉悟之心，与你相伴，你便不再需要畏惧不善业。

第三种利益，是最终目标得以成办——你将能够成佛。就如将水注入容器中，最初的一滴至关重要；有了第一滴，继而便有第二滴、第三滴，直至最终注满整个容器。同样，最初生起菩提心也极为重要，因为一旦生起了最初的菩提心，菩提心便会不断增长，直至最终圆满，使你成就佛果。

关于菩萨学处，不同经典所说的内容有所差异。事实上，佛陀也会根据不同人的情况，宣说不同的学处。有些人事务繁忙、活动众多，因此佛陀为他们制定的学处较少；对另一些人，则制定较多学处。因此，具体内容有所不同。不过，总体而言，可以分为共同学处与各别学处，也就是特殊学处。

至于共同学处，第一，应恒常忆念轮回之苦。若继续陷于轮回，便极有可能遭受种种巨大的痛苦。第二，同时也应忆念涅槃的局限。若趋入涅槃，仍有许多不足：虽然不再受苦，却未能圆满自身的一切功德；由于功德未能圆满，也就无法利益他人。此外，这还会成为成就究竟正觉的最大障碍。这就是涅槃的两种不足。

第三项学处，是应忆念一切有情众生如同自己的父母，或如同自己最亲爱的人。第四项学处，是遵循业的因果法则：不善业的果报是痛苦，善业的果报是安乐。因此，应当尽己所能断除不善业，并践行善业。

接下来是两项各别学处。第一项是愿菩提心的学处，其中有两个方面。第一，应如理守持誓愿，不生任何气馁之心，始终保持积极。即使是昆虫、蜜蜂、蠕虫等层次远低于我们的众生，也都具有佛性，最终能够成佛。我们与这些动物不同。身为人类，我们能够彼此沟通，也能理解事物的意义，因此绝不应畏缩或气馁，而应以积极的方式思维。

有些人尽管十分谨慎地守持学处，却因愿望没有实现，反而遭遇许多不如意之事而感到灰心。对此，所应采取的对治，是忆念一切安乐与痛苦都是自身业力所感的果报，对此我们无可奈何。践行菩提心会带来广大的利益与果报，使我们能够在未来生世中成办许多事情。因此，为了成办广大的目标，必须忍受些许

痛苦，不应因而气馁，应继续践行。

有时，人们看到轮回中有如此多的痛苦，看到一切众生都在承受巨大的苦难，便可能舍弃菩提心。对此，所应采取的对治，是认识到在胜义层面，痛苦并不真实存在，因为苦并无自性；而在世俗层面，经历痛苦能够净除自身的恶业，也就是使恶业逐渐消减。此外，如果承受其他众生的痛苦能够利益他们，也应欢喜地承担。因此，不应感到气馁。

以上就是守持这些学处的方法。接下来，应通过请教善知识，并忆念佛、法、僧三宝的殊胜功德，来增上自己的佛法践行。同时，应了知魔罗的种种行径，远离其恶行，努力忆念菩提心的利益，并生起慈心与悲心。无论睡眠、站立、进食、行走，还是做任何事情，都应时时忆念：“我必须为了利益一切有情众生而成就圆满正觉。”这是最重要的学处。永远不要忘记：“我必须为了一切有情众生而成就圆满正觉。”以上就是愿菩提心的学处。

至于行菩提心，则有四项学处：断除四种恶行，并践行四种善行。所谓断除四种恶行，是指绝不欺骗咕噜及应受供养者；不应对本不应追悔之事生起追悔；对于已经趋入大乘道的菩萨，应予以赞叹，不应批评；自己的行为也不应流于表面，外表装作十分柔和，严格守持学处，内心所行却恰恰相反。不可虚伪欺诈。同样，绝不应故意说谎，而应始终真实、诚实。

你的言行应当表里如一，并应将一切已经趋入菩萨道的人视为引导者，加以赞叹。同时，也应努力引导一切有情众生趋入菩萨道。还应努力践行菩萨的主要行持，也就是六波罗蜜多：布施、持戒、安忍、精进、禅定与智慧。

最重要的是，绝不应造作不善业。若因意外、无意或忘失而造作了不善业，应立即忏悔。若白天做了错事，就必须在睡前忏悔，不应尚未忏悔便入睡。

回向功德

通过皈依与生起菩提心，你已经积累了广大功德，因此，应趁这些功德尚未受到强烈相违心念的损害时加以回向。若将功德回向，它便永远不会被损坏，而且还会不断增长。若不回向，那么即使积累了极为广大的功德，有朝一日，一旦生起嗔恨等强烈心念，这些功德也可能被摧毁。然而，回向之后，功德便不会被摧毁，而且会持续增长。因此，回向极为重要。

回向功德有三种不同的方式。上等的方式，是认识到通常所说的“三轮”在究竟层面并不实存^[20]。所谓“三轮”，第一是对境，例如你所顶礼的诸佛菩萨；第二是造作善业的自己；第三是所作的善行本身，例如皈依与生起菩提心。这三者皆无自性，没有任何一个真实存在；换句话说，这三者皆为空性。然而，空性并不意味着虚无。这是最殊胜的回向方式。

中等的回向方式，是观一切如幻。虽然对境、自己以及所作的善行看似真实存在，例如皈依、生起菩提心等等，但应将这一切观为幻化、梦境或一场幻术，皆无自性。如此思维之后，再作回向。

若一时无法在自心中领会这样的见地，则可以采用下等的回向方式：无论积累了什么功德，都像诸大菩萨那样回向。应当思维：“正如文殊师利与观世音菩萨那样回向，我也要追随他们的足迹，以同样的方式回向。”这就是不清净的回向方式。

每当行持任何善业时，都应在结尾如此回向功德，尤其是在从事学习、思维、禅修，以及践行珍贵的大乘道和生起菩提心等佛法活动之后。

此福已得一切智
摧伏一切过患敌
生老病死犹波涛
愿度有海诸有情

愿我藉听闻大乘圣教所获之无量功德，
回向一切众生成为大乘珍贵教法的无垢法器。

文殊师利勇猛智，普贤慧行亦复然
我今回向诸善根，随彼一切常修学
三世诸佛所称叹，如是最胜诸大愿
我今回向诸善根，为得普贤殊胜行

编注

[1] 烦恼，指贪执（贪）、嗔恨（嗔）、无明（痴）。

[2] 佛陀说的“duḥkha”（梵文），在四圣谛中，普遍译为“苦”。“duḥ”为“恶”，“kha”为“空”。佛法中的苦，意为有漏洞，包括：痛苦、苦难、不满、不安、不喜欢、忧悲、苦恼、缺陷、无常、无实等等。为方便读者阅读，本文简单根据上下文，译为“痛苦、苦难”。实际上，苦有多种，请参见各种佛法开示，获得更全面、更准确的认识。

[3] 佛法中的行善是指践行十种善行：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。

[4] 十八种条件，亦称十八暇满（远离了无缘修习佛法的八无暇，并具备有利于学修佛法的十种圆满或条件），是珍宝人身的特征。八种无暇是：投生地狱道、投生饿鬼道、投生旁生道、投生天道、投生边地、五根不全、持邪见、佛未出世。十种圆满是：已得人身、生于中土、诸根具足、业际无颠倒、对佛所说的三藏佛法具足信心、佛已出世、佛已说法、佛法住世、信众笃信佛法、具足修法顺缘。

[5] 阿僧祇或译为无数、无央数，意为不可计数的、多到没有数目可以计算，是一个古印度计数单位。阿僧祇劫是指无数劫。劫是印度教和佛教宇宙观术语，意思是一段对人类来说极长的时间。劫共分为大、中、小三劫。三阿僧祇是指从菩萨到成佛所需的时间。一共有五十菩萨阶位。首四十阶位属于第一阿僧祇劫，从初地到第七地是第二阿僧祇劫，从第八地到第十地（即佛果位）为第三阿僧祇劫。释迦牟尼佛经历了三大阿僧祇劫转贪嗔痴等三毒心为三解脱而圆满佛果位。

[6] 精进，是指在勤勉践行佛法的同时，具有欢喜心（即法喜）和极大的意乐。

[7] “Pliancy”的直译是柔软性、易弯性。按照上下文，这里的意思是指让身心保持平静和平衡，舒适地安住，即处于轻安。

[8] 此处所说的“心”，是指现相层面存在的心识或神识，并非指一个独立、恒常不变的灵魂；“心是有的”也并非指心在究竟层面具有实有的自性。

[9] 第13章更详细地讲述了嘎拉努皇帝的故事。

[10] 一般情况下，“phenomenon”翻译为“现相”，但“现相”一般被定义为“心所观察、研究的对象”，这表达的是二元对

立下的概念，而佛法里，它往往是指“本质的一种显现”，有着一元化的涵义，故参考历代大译师在汉译佛经的用词，在此译作“现相”（以与“实相”相对）。

[11] 在成为佛陀的弟子之前，指鬻王杀害了近千人。即便如此，他依然成了阿罗汉。

[12] 在佛陀时代，阿阇世王是王子。由于巨大的野心和别人的欺骗，他杀害了自己的父亲频婆娑罗王，以谋取权力。阿阇世王后来对自己的所作所为深感后悔，并发露忏悔，因此他没有遭受完整的行为之果（即：业果）。

[13] 喇嘛：藏语，通常指佛法老师。如今，一般大众常将藏传佛教僧人统称为“喇嘛”，但此处是指佛法老师。

[14] 概括而言，外障饿鬼因外在障碍而无法获得饮食；内障饿鬼因自身的身体障碍而无法受用饮食；特障饿鬼则因各自特殊的业障而遭受种种痛苦。关于这三类饿鬼的具体情形，参见巴楚仁波切《普贤上师言教》（又名《大圆满前行引导文》）“轮回过患·饿鬼之苦”；关于饿鬼道的苦因、寿量及相关观修，亦可参见恭秋伦珠《道果法前行·三现分庄严宝论》“不清净见·轮回过患”。

[15] 四大，指构成一切色法（即：一切有形的物质）的

地、水、火、风四大元素。世间一切物质，皆由四大所生，不能离四大而有，故称为“四大”。

[16] 十方，指东、南、西、北、东南、西南、东北、西北、上和下，十个方向。

[17] 三世，指过去世、今世，以及来世。

[18] 英文 *throgmas* 应指藏文 *'phrog ma*，即梵文 *Hārītī*，汉译“诃利帝母”或“鬼子母”，为佛教护法之一；并非指作为供品的“朵玛”（食子）。

[19] 此处“种性”不是指依血统世袭划分社会等级的种姓制度，而是指因发起菩提心而进入菩萨之列，成为佛子。

[20] 此处“并不实存”，并不是说三轮完全不存在，而是说它们并非不依任何条件、各自独立而真实存在；三者都依赖因缘和各种条件而成立，并无固定不变的自性。

词汇表

说明

梵：梵文，采用 IAST（国际梵文转写字母）转写。

藏：藏文，采用威利转写系统转写。

阿毗达磨 / 论藏（梵：Abhidharma；藏：mngon pa）：三藏中的第三藏，另外两藏为律藏与经藏。论藏是佛陀所宣说的、用于分析诸法的一系列典籍，内容包括宇宙论、佛教心理分析、诸法分类等。“阿毗”意为“殊胜”，“达磨”意为“法”或“现相”。

资粮（藏：tshogs）：（1）以分别心为基础所积累的福德资粮，也就是由善行生起的善业力量；（2）由于知一切经验中的主体、客体与行为皆无自性，而生起的超越分别思维的智慧资粮。

阿罗汉（梵：arhat；藏：'phags pa, dgra bcom pa）：超越轮回、不再于轮回中受生者。圣者有四类：阿罗汉、缘觉、菩萨和佛。

阿修罗 / 非天（梵：asura；藏：lha min）：六道众生之一。通常认为阿修罗与天人相似，有时也将其归入天人一类。他们最主要的情绪特征是嫉妒，并因嫉妒天人而不断与之交战。

观世音菩萨 / 观自在菩萨（梵：Avalokiteśvara；藏：spyen ras gzigs）：其名义为“观照之主”，是体现一切诸佛悲心的菩萨；有时亦称 Lokeśvara，即“世自在”或“世间之主”。

菩提伽耶（梵：Bodhgaya）：位于印度东北部，现属比哈尔邦。佛陀在此地的菩提树下成就正觉。

菩提心 / 觉悟之心（梵：bodhicitta；藏：byang chub sems）：在世俗层面，指为利益一切有情众生而成佛的愿望，以及为实现这一愿望所需的修持；在胜义层面，则指无二智慧，即心的究竟本性和一切现相的真实状态。

菩萨（梵：bodhisattva；藏：byang chub sems dpa'）：出于悲心，为利益一切众生而努力成就圆满佛果者。依证悟程度不同，菩萨可分为凡夫菩萨与圣者菩萨。

梵天（梵：Brahmā；藏：tshangs pa）：在佛教中，梵天并非永恒的神祇，而是色界诸天的主宰。

佛（梵：buddha；藏：sang s rgyas）：觉者，即已经断除烦恼障与所知障，并具足一切证悟功德者。另见“释迦牟尼佛”。

佛土（梵：buddhakṣetra；藏：zhing khams）：从某一角度而言，佛

土是由佛或大菩萨所投射、显现的界域或维度。众生可安住其中并逐步趋向觉悟，而不会堕入较低的生存状态。不过，任何被视为任运智慧之清净显现的地方，都是佛土。

佛性（梵：tathāgatagarbha；藏：de gshegs snying po）：一切有情众生本具的成佛潜能，也就是心明而空的本性。

释迦牟尼佛（梵：Buddha Śākyamuni）：历史上的佛陀乔达摩·悉达多，约于公元前500年在菩提伽耶的菩提树下成就圆满正觉。

转绕（藏：skor ba）：专注而有觉知地以顺时针方向绕行寺院、佛塔等圣物的礼敬行为。

执着（梵：grahaṇa；藏：’dzin pa）：字面义为“执持”，也有“相信”或“认定”之意。因此，“我执”也可理解为相信存在一个真实的“我”。

烦恼（梵：kleśa；藏：nyon mongs pa）：能够立即或长远引发内心痛苦的负面情绪或心所。五种主要烦恼有时称为“五毒”，即贪、嗔、痴、嫉、慢。

法（梵：dharma；藏：chos）：此梵文词常用于指佛陀的教法及一般意义上的佛教教导。不过，根据语境，也可具有多种含义，例

如究竟实相、佛教修学、觉悟功德、心法、一般意义上的诸法及其特征等。

法身（梵：dharmakāya；藏：chos sku）：字面义为“法之身”，亦译作“实相身”“真理之身”或“究竟层面”等。法身是佛果的究竟或空性面向。

四圣谛（梵：caturāryasatya；藏：bden pa bzhi）：苦谛、集谛、灭谛和道谛，是释迦牟尼佛成道后首次说法时所宣说的四种真理。这一教法称为初转法轮，是小乘与大乘教法的基础。

天人（梵：deva；藏：lha）：按照佛教传统，天人是层次高于人类的一类众生。他们虽然并非不死，却享有巨大的力量、安乐与长寿。

小乘（梵：Hīnayāna；藏：theg dman）：源于初转法轮的佛教思想与修学的基础体系，以四圣谛和十二缘起支的教法为中心，常称为“声闻乘”。应当注意，在藏传佛教中，小乘被视为佛陀教法的内在组成部分，事实上也是其基础，并不受到贬低。不过，与遍及一切众生的菩提心相比，仅以自身解脱为目标的狭隘“小乘发心”被认为是不完整、不充分的。小乘过去共有十八个部派，其中只有上座部至今仍然存在并兴盛，主要流传于东南亚各国。

无明（梵：avidyā；藏：ma rig pa）：在佛教语境中，无明并非仅仅是不知道，而是一种错误认知：错误理解或未能认出人与诸法的究竟本性，并错误地认定它们真实存在。

帝释天（梵：Indra；藏：dbang po）：欲界某一天界的最高天神与天王，被视为佛法的护法。

缘起 / 相依缘起（梵：pratītya-samutpāda；藏：rten cing 'brel bar 'byung ba）：佛教的根本教义之一。依此教义，诸法并非各自独立存在的实体，而是相互依存的条件聚合而生。这一教义的经典表述见于十二缘起支，与四圣谛共同构成初转法轮的教法。不过，缘起教义贯穿佛法，并会依不同层次的教法以不同方式阐述。最重要的是，龙树将缘起解释为空性的核心含义；空性即诸法的究竟本性。

业（梵：karma；藏：las）：行为，以及身心层面的因果法则。依此法则，一切经验都是过去行为的结果，一切行为也都是未来生存境遇的种子。带来安乐经验的行为称为善业；引生痛苦的行为称为不善业。

喇嘛（藏：bla ma）：藏语，指具有高深证量的佛法导师，相当于梵文 guru，即“咕噜”或“上师”。不过，在口语中，有时也用作对僧人的礼貌称呼。

中观（梵：Madhyamaka；藏：dbu ma）：关于空性的中道哲学，避免落入“存在”与“不存在”两种本体论极端。最早由印度大师龙树于公元二世纪后半叶阐发，在藏传佛教中至今仍被视为最高的哲学见地。

大乘（梵：Mahāyāna；藏：theg pa chen po）：字面义为“大车乘”，主要流传于中国、日本、韩国、蒙古、西藏及喜马拉雅地区。大乘的特点，是对人我与一切诸法皆空具有甚深见地，同时具备遍及一切众生的悲心，以及救度一切众生远离苦与苦因的愿望。为此，大乘的目标是成就圆满佛果，其法道由六波罗蜜多的修持构成。

真言 / 咒语（梵：mantra；藏：sngags）：在禅修过程中，配合相应的观想等而念诵的音节或特定语句。

文殊师利菩萨（梵：Mañjuśrī；藏：’jam dpal dbyangs）：证悟极高的菩萨，佛陀八大佛子之一，是一切诸佛智慧的化现。

魔罗（梵：māra；藏：bdud）：指恶意的鬼神，也可象征法道上的负面力量或障碍。

福德 / 功德（梵：puṇya；藏：bsod nams）：由善行或善德生起的善业力量，将成熟为安乐，尤其是从轮回中获得解脱。

米拉日巴（藏：mi la ras pa，1040—1123）：又称米拉尊者，是译师马尔巴的著名弟子。他是西藏最受尊崇的瑜伽士和诗人之一，并于一生之中成就佛果。

龙树（梵：Nāgārjuna；藏：klu grub）：公元二世纪的大乘大师，弘扬般若波罗蜜多经典。据说这些经典原先藏于龙族之地，后来由龙树取回。他创立了中观思想体系。中观关于甚深见地的教法，至今仍被藏传佛教视为一切哲学体系的顶峰。

嘎拉努 / 顶生王（梵：Māndhātā；藏：nga las nu）：一位转轮王之名。其故事见《本生经》〈顶生王本生〉第258则。另见本书第13章。

涅槃（梵：nirvāṇa；藏：mya ngan las 'das pa）：字面义为“超越痛苦的状态”。作为总称，可指小乘与大乘中所能达到的不同觉悟层次，即声闻、缘觉与佛所证得的觉悟。不过，应当注意，当涅槃或觉悟仅被理解为从轮回中解脱，也就是小乘的目标时，不应将其等同于佛果。大乘教法认为，佛果彻底超越轮回之苦与涅槃之寂静。

波罗蜜多 / 度（梵：pāramitā；藏：pha rol tu phyin pa）：一种超越性的圆满或德行，修持这些德行能够导向佛果，因此构成菩萨的践行。六度为布施、持戒、安忍、精进、禅定与智慧。

波罗蜜多乘（梵：Pāramitāyāna）：字面义为“超越性圆满之乘”。其践行以六波罗蜜多为核心。

大般涅槃（梵：parinirvāṇa）：佛或阿罗汉逝世时所证得的圆满涅槃。另见“涅槃”。

般若波罗蜜多（梵：Prajñāpāramitā；藏：shes rab kyi pha rol tu phyin pa）：（1）超越性智慧的波罗蜜多，即对空性的了知；2）属于二转法轮、阐述诸法空性教义的一系列经典。

缘觉 / 独觉（梵：pratyekabuddha；藏：rang sangs rgyas）：字面义为“独自觉悟者”。指不依止老师，通过观修十二缘起支而证得苦灭者。缘觉证悟人无我，并部分趋入法无我的证悟。换言之，他们证悟所缘诸法为空，却尚未证悟能缘之心为空。

顶礼（藏：phyag 'tshal ba）：一种表示礼敬的身体姿势，即前额、双手与双膝着地。

寂止 / 奢摩他（梵：śamatha；藏：zhi gnas）：字面义为“寂静安住”。本质上，是心不动摇地安住于所缘的一种专注，为一切禅修的基础。

轮回（梵：saṃsāra；藏：'khor ba）：存在的轮转或循环，指未

觉悟的状态。在此状态中，心受贪、嗔、痴三毒支配，不由自主地从一种状态流转至另一种状态，经历无尽的身心经验，而这些经验皆以苦为特征。

僧伽（梵：saṅgha；藏：dge 'dun）：佛教行者的团体，包括出家众与在家众。作为皈依对境的“圣僧伽”，指佛教团体中已经达到较高证悟层次的成员。

寂天（梵：Śāntideva；藏：zhi ba lha）：生活于公元八世纪的僧人，古代那烂陀佛教大学的成员，著有著名的《入菩萨行论》。

声闻（梵：śrāvaka；藏：nyan thos）：听闻佛陀教法、加以修持并传授给他人的行者；其目标是自己从轮回中获得解脱，而非成就圆满佛果。

空性（梵：śūnyatā；藏：stong pa nyid）：一切现相皆无真实存在。

经（梵：Sūtra；藏：mdo）：佛教经典，即佛陀开示的文字记录；也是三藏之一。

三宝（梵：triratna；藏：dkon mchog gsum）：佛、法、僧三宝，是佛教皈依的对境。

三藏（梵：Tripitaka；藏：sde snod gsum）：佛陀教言的三种合集，即律藏、经藏和论藏。佛陀入大般涅槃后不久，在阿闍世王护持下，第一次结集于王舍城的尼拘律陀窟举行。阿难凭记忆诵出佛陀所有经藏教法，迦叶诵出所有论藏教法，优波离则诵出所有戒律规范，即律藏。后来，在迦腻色伽王倡议举行的第三次结集中，这一结集得到补充并完成。

金刚乘（梵：Vajrayāna；藏：rdo rje theg pa）：大乘的一个分支，其教法与修持体系以密续为基础。

律 / 毗奈耶（梵：Vinaya；藏：’dul ba）：佛教伦理教法的总称，尤其指出家戒律规范。

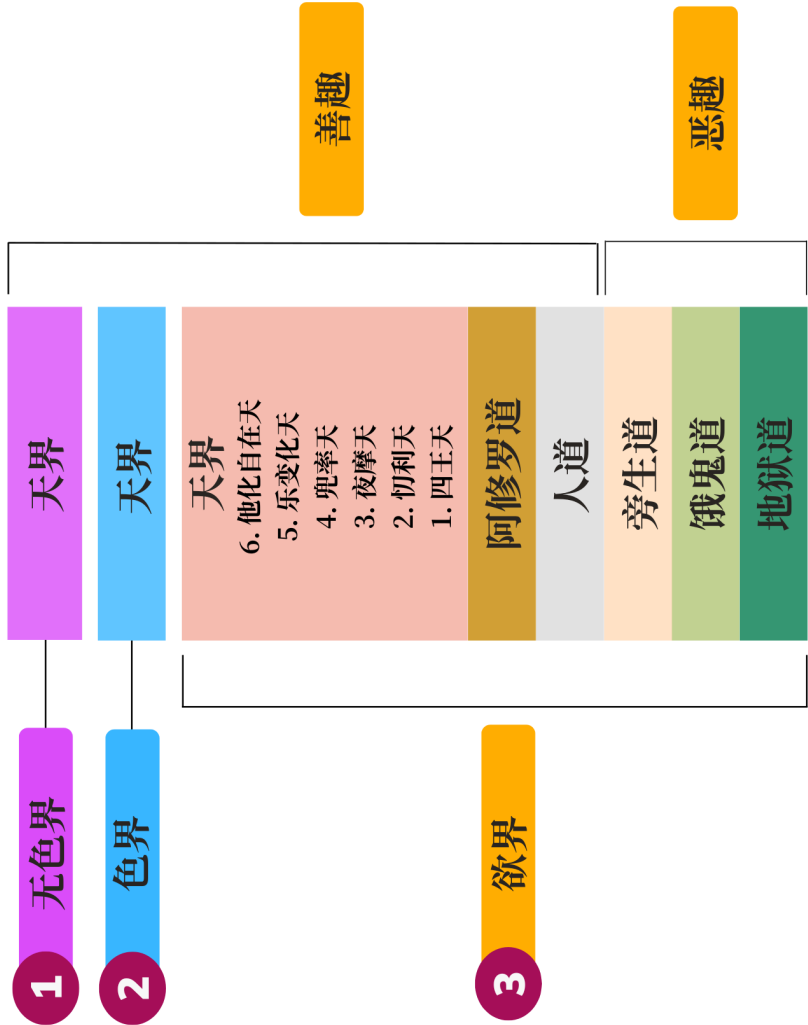
智慧：

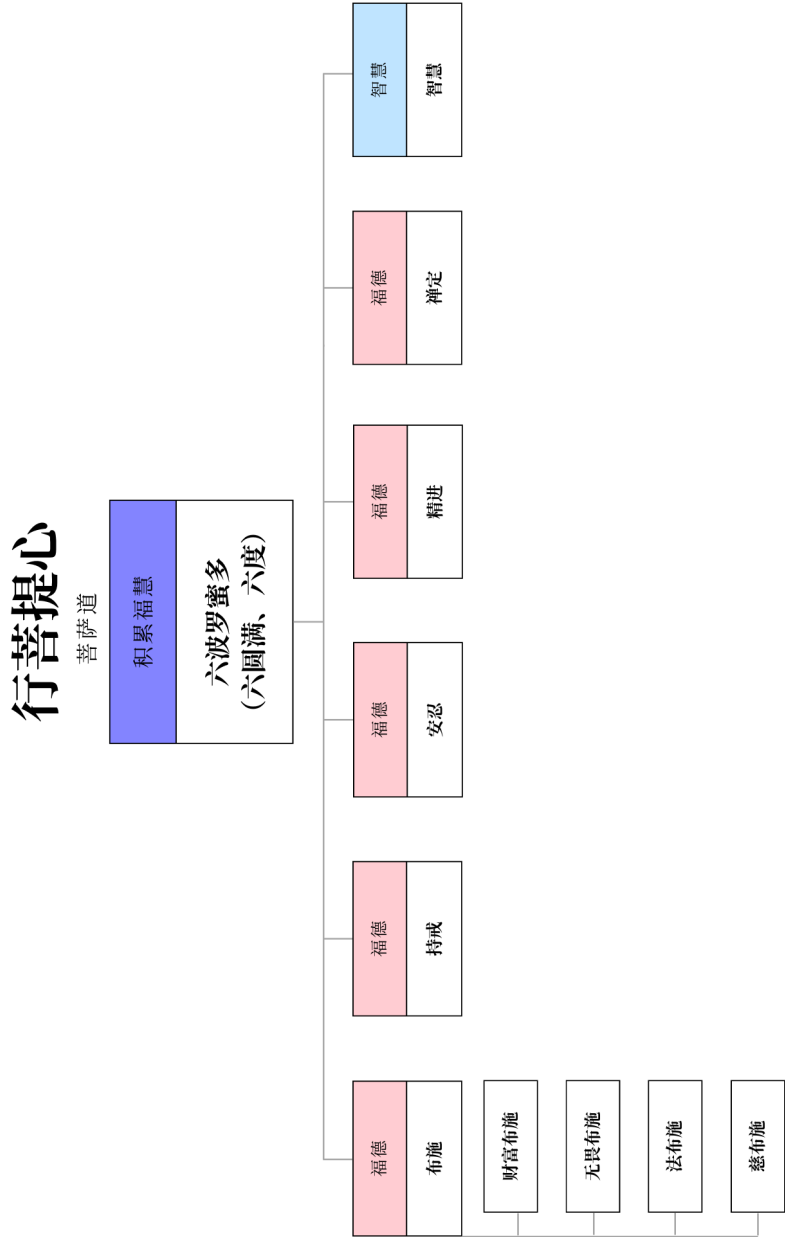
（1）般若（梵：prajñā；藏：shes rab）：正确辨别的能力，以及对空性的理解。

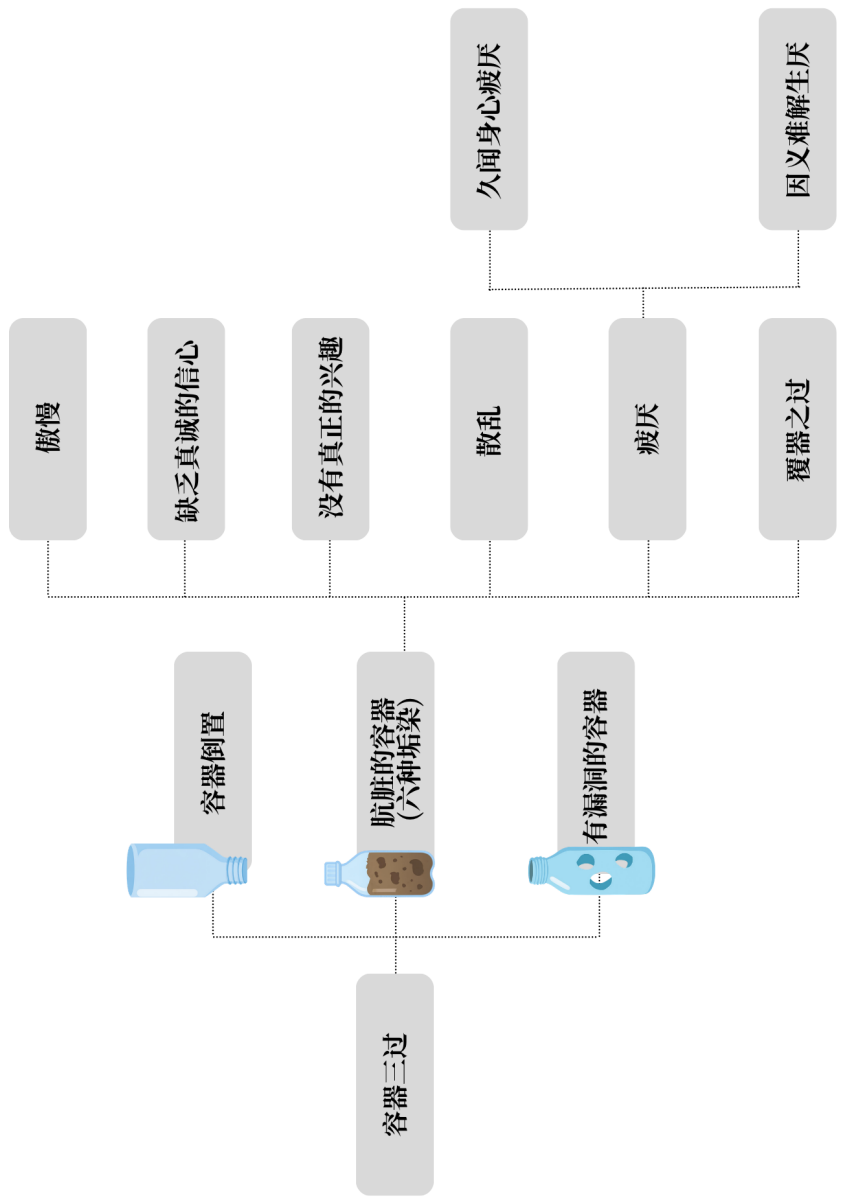
（2）本智（梵：jñāna；藏：ye shes）：心性本具而无二的觉知面向。

乘（梵：yāna；藏：theg pa）：字面义为“车乘”，指用以行进入于觉悟之道的方法或乘具。

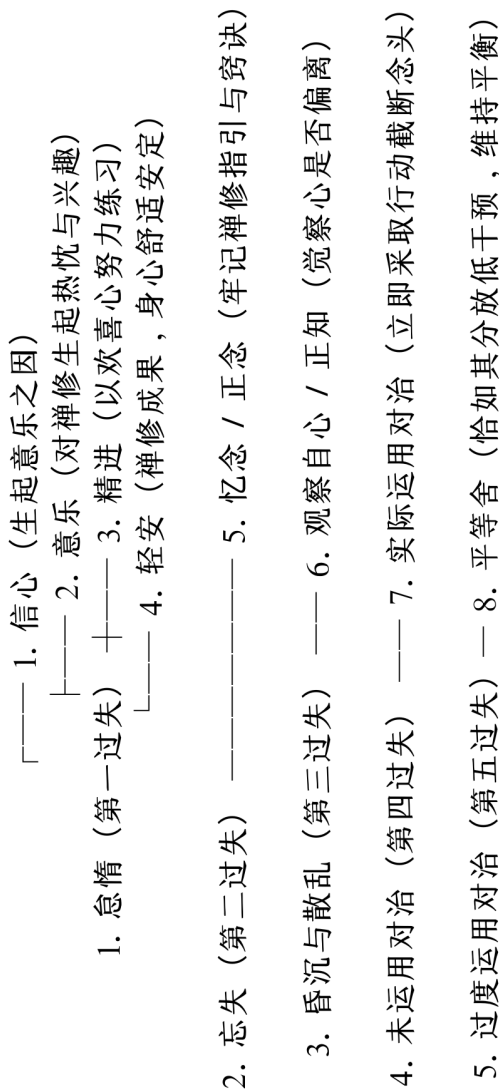
三界轮回







奢摩他修持：五过失与八对治法结构图



九种令心安住的阶段与方法

前行准备：端正身心（姿势、目光、呼吸）
+ 选定所缘境（如蓝花）

01

安置觉知（安住心）

汇聚目光、呼吸与心，
把觉知带到所缘境

03

补丁式安置（补住心）

心偏离时（如听到声音），及时拉回

05

忆念功德（伏住心）

遇到昏沉时，思惟禅定功德以激发意乐

07

加强平息（灭住心）

平息内在生起的贪嗔烦恼，让其自灭

09

置心一处（持住心）

无须努力，任运自然安住（终极三摩地）

02

持续安置（摄住心）

保持短时多座，不随念头走，反复巩固

04

反复打补丁（转住心）

念头刚萌芽即截断，防止随境增广

06

平息心（息住心）

不去理会外在干扰，将目光/呼吸/心汇聚

08

专注一趣（性住心）

不太费力即可稳定安住，心受训练

寂止禅修的五种心念迹象

	迹象	阶段	核心体验
	瀑布	觉察念头	念头接连不断（发现心有多忙） 关键：这是认出念头的开始！
	峡谷溪流	念头疲惫	水流时快时慢，念头出现
	平缓江河	平稳流淌	念头依然生起，但平稳流过
	偶波大海	念头消融	整体平稳，微波生起即消融
	无波大海	任运无动	极尽清明，如无风中的烛光



■ 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>

2026©All Rights Reserved

版权归“萨迦传承”拥有