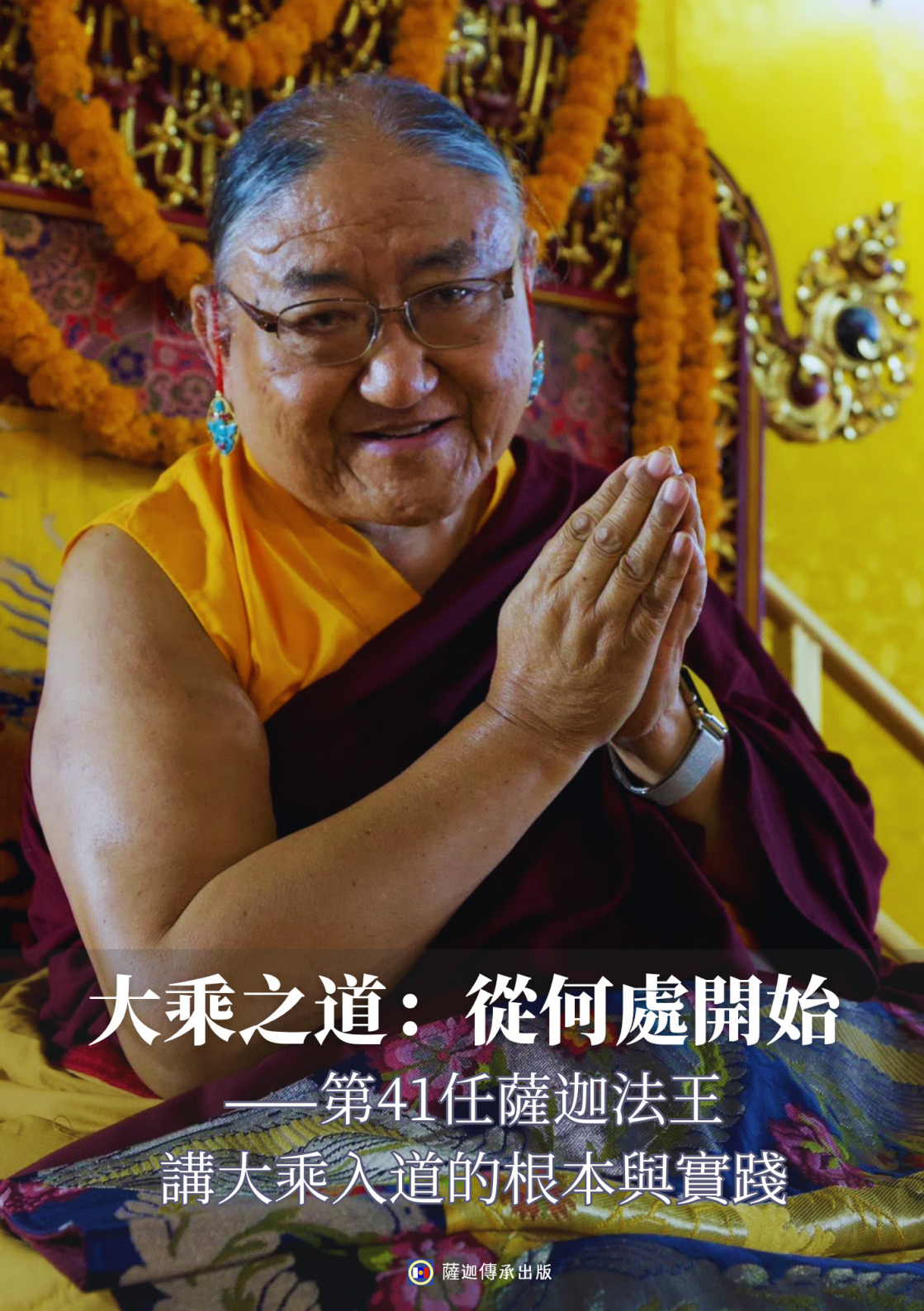




大乘之道：從何處開始

——第41任薩迦法王

講大乘入道的根本與實踐



薩迦傳承出版

2026 © All Rights Reserved



本作品的提供受到《知識共享許可協議》（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《知識共享許可協議》。

「薩迦傳承」出版

<https://sakyatradition.org>

電郵: info@sakyatradition.org

微信公眾號: TheSakyaTradition

微博: sakyatradition

IG: the_sakya_tradition

Facebook: TheSakya

Youtube: 薩迦傳承 TheSakyaTradition

Soundcloud: the-sakya-tradition

Twitter: Sakya_Tradition

結緣書籍（非賣品），嚴禁用作商業用途

目錄

序	1
英文編者前言	2
中文編譯組前言：本書緣起	4
導讀	11
聽聞佛法	12
暇滿人身難得	20
禪修練習	26
心	39
無常	41
人我和法我的本質	46
福德與智慧	60
在日常生活中踐行佛法	63
業因果法則	66
慈悲之心	79
四聖諦	87

三種苦	90
嗔怒與耐心	104
皈依	115
菩提心	131
迴向功德	138
編注	140
詞彙表	144
附錄：教法結構圖	155

序

願每一個人都有機會親見法王、聆聽法王的教言，同時閱讀這篇由法王親口宣說的教法，聆聽一位覺者的教言。

吉美欽哲仁波切

(Jigme Khyentse Rinpoche)

2019年於葡萄牙

英文編者前言

尊貴的怙主貢瑪・赤千仁波切（His Holiness Kyabgön Gongma Trichen Rinpoche）——第41任薩迦法王——於2016年6月在里斯本賜予了這些教法。這是法王首次訪問葡萄牙。其間，來自世界各地的數百人有幸參加了這場珍貴而令人難忘的三日法會，其中既有初次對佛教產生興趣的人，也有經驗豐富的修行者。

作為保存佛法教言這一使命的一部分，吉美欽哲仁波切（Jigme Khyentse Rinpoche）祈請將這些特別的口傳教法整理成書，以英文和葡萄牙文出版，使更多讀者能夠接觸到這些教法。

我們由衷感謝法王通過這些教法，以最溫和而圓滿的方式與我們分享他的智慧與悲心。正因如此，我們在本書編輯過程中所付出的每一刻，對所有參與者而言都充滿意義。

我們也由衷感謝吉美欽哲仁波切。他從本書出版工作的最初階段直至最終完成，始終給予指導；同時也感謝貝瑪旺嘉仁波切（Pema Wangyal Rinpoche）。他們共同指導蓮花生翻譯小組（Padmakara Translation Group）的各項活動與項目，創造了必要的因緣，使我們都

能夠行持此道。

我們謹向所有慷慨奉獻時間與工作的志願者致以誠摯謝意，正是他們的付出使本書得以出版。感謝卡塔日娜·格羅斯（Katarzyna Grosz）將錄音轉寫成文字；感謝阿旺桑傑確宗法師（Ngawang Sangye Chozom；阿尼·黛安；Ani Diane）與丹增確桑法師（Tenzin Chosang），他們以極大的投入加入蓮花生翻譯小組的本書項目，並完成了文本的初步編輯；也感謝安妮·帕尼亞瓜（Anne Paniagua），她憑藉專業的編輯經驗，使全文最終定稿。安德烈·羅德里格斯（André Rodrigues）與安娜·保拉·戈維亞（Ana Paula Gouveia）整理了出版材料、審校書稿，並負責協調本項目。

在編輯這些教法時，我們盡力保留法王口頭宣講的表達風格，希望讀者在閱讀時，能夠從字裏行間深切感受到法王獨特的聲音與智慧。儘管我們已盡一切努力，如實呈現法王所傳達的言辭與含義，但仍可能在無意中有所遺漏或誤解。如有此類情況，敬請接受我們誠摯的歉意。

願本書能夠幫助所有希望學習與踐行珍貴佛法的人。願它有助於諸覺者事業的弘展。願它最終成為一切有情衆生遠離痛苦之因。

蓮花生翻譯小組（Padmakara Translation Group）

葡萄牙分部

2019年於葡萄牙里斯本

中文編譯組前言：本書緣起

2019年11月10日，「薩迦傳承」機構郵箱收到一封來自「蓮花生葡萄牙」（Padmakara Portugal）的來信。

來信者介紹了他們的團隊，並告訴我們，第41任薩迦法王不久前再次蒞臨該佛學會弘法。爲了慶祝法王再度蒞臨的殊勝因緣，在吉美欽哲仁波切（Jigme Khyentse Rinpoche）與貝瑪旺嘉仁波切（Tulku Pema Wangyal Rinpoche）的帶領下，他們將法王此前於葡萄牙里斯本賜予的教法整理成英文書稿，印製成書，贈予出席法會的大眾。

來信中提到，他們受囑與我們的團隊聯繫，並將這本書交給我們，以便收錄於「薩迦法藏」。

當時，本書僅有英文版和葡萄牙文版。我們的團隊正致力於蒐集、整理與保存佛法開示，尤其是薩迦傳承的珍貴教法。因此，收到書稿後，我們隨即展開中文翻譯，並於此後陸續安排其他語種的翻譯工作，讓更多不同語言的讀者有機會接觸這部教法。

這便是本書中文翻譯的緣起。

中文翻譯團隊成立後，譯稿先後經歷了多輪翻譯、校對、審訂與修訂。書中雖然語言淺白，卻涵蓋許多重要的佛教義理與專有詞語。我們以如實傳達法王所講授的內容為首要原則，同時儘量保留法王平實、直接而循循善誘的講法風格。不過，為了使譯文符合中文字母的表達習慣，讀起來不帶生硬的翻譯痕跡，我們也對部分句式、語序與表達方式作了適當調整。

本書面向的讀者範圍廣泛，既包括修學佛法多年的人，也包括剛剛接觸佛法、尚無佛學知識基礎的讀者。因此，我們儘量採用不同程度的讀者都能理解的語言，避免在並非必要之處堆疊術語。

不過，大乘佛法有其特定的思想體系，有些重要詞語無法、也不應完全捨棄。對於這些常見而必要的佛教術語，我們儘可能將簡短、通俗的解釋自然融入正文，使初學者能夠從上下文理解其含義，同時保留術語本身，方便已有佛學基礎的讀者準確把握教法。

翻譯過程中，我們以不擅自增添、刪減或改變原文內容為基本原則。若原文涉及的背景、概念或語義無法僅憑直譯讓中文讀者準確理解，而又確有補充說明的必要，我們一般儘量以編注標明，讀者可在書末的「編注」部分查閱。如此既能保留正文原有的講授節奏，也能清楚區分法王的原話與中文編譯組所作的說明。

然而，並非所有說明都適合移至書末。有時若缺少一句簡短解釋，讀者便難以理解當下的文意；若另設編注，反而可能打斷閱讀，也未必能夠有效說明某個詞語在特定語境中的含義。在這種情況下，我們會在不改變原意、不過度延伸的前提下，將最低限度的說明自然融入正文。這樣的處理並非爲了替法王添加新的內容，而是爲了使原文所要表達的意思能夠在中文語境中完整而準確地呈現。

例如，英文 *practice* 在佛教譯文中經常被統一譯爲「修行」。「修行」當然是佛教傳統中沿用已久的重要詞語，但 *practice* 在不同語境中所表達的側重點並不完全相同。對於剛接觸一項教法的人，它可能側重反覆練習；在另一些語境中，則強調把所理解的道理付諸行動，使之落實在生活中，並逐漸帶來內心的轉變。

因此，本書並不把 *practice* 一律機械地譯成同一個詞，而是根據具體語境，分別採用「踐行」「實踐」「練習」「修持」或「修習」等表達。我們較常使用「佛法踐行」，是爲了突出佛法不僅需要聽聞與理解，更需要親自付諸行動，在日常生活中落實。

佛法踐行的要義，並不在於進行某種脫離現實、神祕莫測的修煉，而是把所聽聞和思維的教法運用於自己的身、語、心，使認識、發心與行爲逐漸發生真實的轉變。

在整個翻譯過程中，我們始終在幾個方面之間反覆斟酌：既要忠實於教法原意，也要保留法王講授時的風格；既要準確表達佛教義理，也要顧及不同程度讀者的閱讀需要；既不能爲了通俗而削弱原文的意義，也不希望譯文因過度拘泥於術語和英文結構而顯得晦澀生硬。我們所期望的，是讓不同背景的中文讀者都能順暢地進入這部教法，同時仍能清楚聽見法王原本的教導。

經過多年、多輪的翻譯與校訂，這部中文譯本終於定稿，並借法王藏曆壽辰這一殊勝日子正式發佈。

本書英文原名爲 *Entering the Mahayana Path*。這裏的 *Entering* 雖有「進入」或「步入」之意，卻不意味着這只是一部供初學者閱讀的淺層入門書。

一個人接觸佛法時間的長短，並不能自動說明他已經真正理解大乘，也不等於已經走在大乘之道上。即使聽聞、學習和踐行了許多年，若對佛法踐行的方向、發心或根本要義認識有所偏差，走得再久，也未必已經真正趣入大乘之道。

所謂基礎，也絕不等同於幼淺。基礎之所以重要，正是因爲它決定整條道路的方向，並貫穿此後的每一步。若最初進入這條道路時方向有誤，日後所學再多，也可能只是在偏離的方向上繼續前行。

全書共分十六章，篇幅雖然不長，卻有次第地闡明趣入大乘之道所需的根本認識、發心與踐行。對於初次接觸佛法的讀者，它提供了一條清晰而容易進入的路徑；對於已經修學多年的人，這些內容同樣值得重新聽聞與思維。

我們是否真正明白了這些看似熟悉的教法？所理解的是否已經進入內心？我們的日常選擇、言語、行為與佛法踐行，是否真正與大乘的發心相應？這些問題，並不會隨着修學年資的增長而自然得到答案。

即使方向無誤，重新聽聞也不是簡單的重複。隨着人生經歷、理解與踐行的深入，同一段教法會顯現出不同層次的意義。初讀時，也許只是理解了文字；多年以後重讀，纔可能發現它與自己的執著、習慣、發心及實際踐行有着怎樣的關係。

所謂溫故知新，並不是回到原點，而是在不同的生命與修學階段，對同一根本教法生起更深一層的理解與體會。

這也是佛法所說「聞、思、修」的意義。聽聞使我們認識教法，思維使教法不再只是他人的說法，修習則使所理解的內容真正進入自己的心與生活。不斷聞思，是爲了逐漸生起聞慧與思慧，併爲實際踐行奠定基礎，進而生起修慧，使佛法不再只是知識，而是成爲自身真實的體會。

在此，我們由衷感恩第41任薩迦法王賜予這部珍貴教法，並親自促成這部書與我們的因緣。

我們也誠摯感謝吉美欽哲仁波切與貝瑪旺嘉仁波切，以及「蓮花生翻譯小組」葡萄牙分部的所有成員。正是在兩位仁波切的指導與帶領下，其英文團隊完成了教法的英文筆錄、編輯、整理與出版，並依照法王的囑咐將書稿轉交給我們，纔有了今日這部中文譯本。

同時，我們感謝所有參與本書中文翻譯、校對、審訂、編輯與製作的成員。多年以來，每一次用詞的斟酌、每一輪義理的核對，以及每一處文字的調整，都凝聚了許多人的時間與心力。

特別感謝以下發心參與本書各項工作的成員：TC、翼、Sun、琳、嘉措、Qilin、燕、Bodhi、Ricardo。

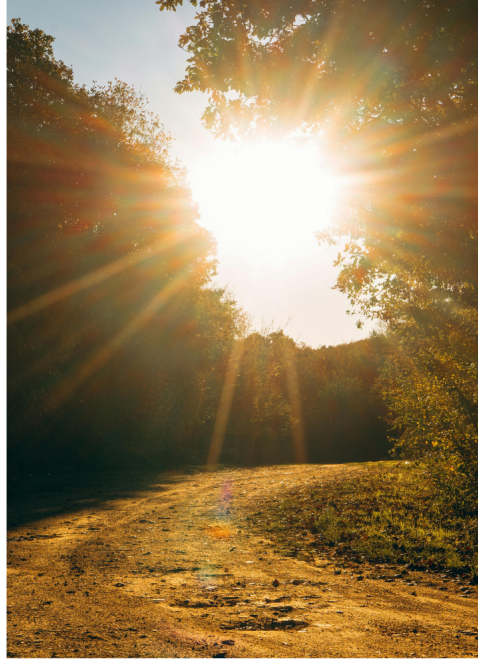
儘管我們已盡力忠實而準確地呈現法王的教導，翻譯與編輯過程中仍難免有所疏漏。若有任何錯謬，皆屬中文編譯組的責任，謹此向法王、諸位傳承上師及讀者誠懇致歉。

願這部中文譯本幫助更多讀者正確認識並趣入大乘之道。願已經走在法道上的人，也能借此重新審視自己的發心與方向，在一次又一次的聞、思與踐行中，對根本教法生起更深的理解與體會。

願由此所生的一切善業，成爲一切有情衆生遠離痛苦、成就圓滿正覺之因。

本書中文編譯組
「薩迦傳承」團隊

導讀



我們這一生，究竟在追求什麼？

每個人都希望遠離痛苦、得到安樂，卻未必認真想過：我們所追求的，真的能帶來長久的安穩嗎？而當人生中有些痛苦無法靠外在條件徹底解決時，我們又該從哪裏尋找出路？

佛法浩如煙海。有人把它當作一門課程，以為學完規定的內容便算完成；有人把佛法踐行理解為外在儀式或神祕之事，也有人只把它當作哲學道理。可是，佛法究竟是什麼？應該從哪裏開始，又如何真正落實在生活中？

無論你是從未接觸過佛法，還是已經學習多年，都不妨帶着這些問題繼續往下讀。讀過之後，認真思考；經過思考，若覺得其中的道理值得認同，便進一步付諸實踐，在生活中親自體會。因為佛法不只在於學了多久、懂得多少，更在於是否真正把握方向，並將所理解的落實於自己的心與行動。

聽聞佛法

爲了領受佛法，你必須始終懷有正確的動機，也就是正確的發心。這是首要之務。無論你領受並修持何種教法，最終獲得怎樣的結果，都取決於你的動機。動機應該是清淨和正確的。

若領受或踐行佛法的動機與煩惱^[1]關聯，所帶來的過患便會多於利益；若動機既不好也不壞，只是出於好奇，像旁觀者一樣前來聽聞教法，便沒有什麼用處。然而，若懷有善妙的動機，那麼即使只聽聞一句教法，也會獲得極大的利益。

動機也有不同的層次。有些人只是爲了讓今生更加幸福、富足而領受教法。這固然不錯，但從某種意義上而言，要稱得上佛法，你的動機至少必須是爲了未來世，而不能只爲今生。

今生並不值得執著，因爲它就像水泡一樣：雖會出現，卻很快便會破滅，因此不值得執著。就壽命而言，也幾乎無人相信壽命會超過一百年。因此，無論再富足、再成功，只此一生是沒有利益的。

同樣，有些人對來生感到極為恐懼，進而聽聞佛法，為轉生善趣創造有利條件。

當你死時，身體會以某種方式被處理，但你的心識不會消失。心識本來就是不可見的，因此不像身體那樣會隨之消失。心識不得不延續，而你自己所造的業將決定它的去向。若造下惡業，就會墮入惡趣；若造下善業，就會轉生善趣。因此，由於害怕墮入惡趣，並渴望繼續轉生善趣，會驅使一些人聽聞法教並踐行佛法。

這種動機是好的，但仍屬於世間範疇，因為其目標是投生善趣。當然，善趣與惡趣在所受痛苦^[2]等方面有很大差別，但二者仍然都在輪迴之中，仍在「有」的循環之中。

即便你投生善趣，享受其優越的好處，這種狀態也不是恆常的。你仍會再次墮下，而這樣的循環永無止境。只要還在輪迴之中，就無法擺脫輪迴之苦。因此，這種動機也尚未達到正確的層次。

另一些人領受教法，是因為他們意識到，無論投生惡趣還是善趣，只要仍在輪迴之中，就會繼續受苦。因此，他們希望徹底出離輪迴，只求自身解脫而尋求涅槃。這是很好的，因為一旦證得涅槃，便永遠不會再次墮入輪迴，一切痛苦也將永遠止息。

然而，這仍不是最高的目標。作為佛弟子，我們相信有來世，即使在今生，沒有他人的幫助，我們也無法生存。剛出生時，父母照顧我們，使我們得以生存；孩提時期，老師和監護人引導並幫助我們逐漸長大成人；年老時，我們更依賴他人。顯然，沒有同伴、朋友和親戚，我們無法生存。

因此，如果我們完全不顧其他一切有情衆生，只爲了自身的利益而尋求個人解脫，也就是涅槃，這種動機仍未達到正確的層次。

所以，我們需要什麼呢？我們需要想到一切有情衆生，以及我們目前所受的苦，我們受苦，是因為忽略他人而只關心自己。我們受苦的主要原因，就是總想着自己、自己的福祉和利益，而不去關愛他人。因此，我們必須關愛一切有情衆生。

此外，每一位有情衆生都與我們有着非常密切的關係，曾給予我們許多關愛，也曾爲我們帶來許多利益。由於生命的轉變，我們無法認出彼此，於是把一些衆生視爲敵人，一些視爲朋友，另一些則視爲非親非敵、與自己無關的人。事實上，每一位有情衆生都曾是我們至親至愛的父母、兄弟姐妹等。因此，我們必須爲他人着想。

我們需要審思，如何解除其他衆生的痛苦，並引導他們走上安樂之道。可是，我們要如何做到呢？我們自己既沒有這樣的能

力，也沒有選擇權和自由。業力之風吹向何處，我們就不得不隨之而去。既然如此，我們又如何能夠幫助其他有情衆生呢？

要解除他們的痛苦，唯一的方法就是成佛。當你成佛時，便能永遠斷除一切障礙，具足一切殊勝功德與一切證悟。屆時，你才能幫助有情衆生。

在領受教法時，你的動機應當是：爲了利益如虛空般無邊的一切有情衆生，而成就佛果。爲了成佛，你要聽聞教法、審思其義並加以禪修，也就是進行聞、思、修；還要在法道上將教法付諸實踐。這樣的動機非常重要。當你懷有這種動機時，聽聞教法本身便包含了菩薩行的重要踐行，也就是我們所說的六波羅蜜多、六圓滿，或六度。

在領受法教時，你作爲弟子獻上供養，咕嚕則傳授教法的文句與義理，這就是佈施度，即第一度。通過聽聞教法，你學會辨別何種生活方式是正確的、何種是錯誤的，從而斷除不善行；這就是持戒度，即第二度。

在領受教法時，你耐心地承受着任何身心的不適或困難，這種耐心，即安忍，就是第三圓滿。第四圓滿是精進，精進是指行善^[3]，歡喜地努力聽聞法教本身就是精進。第五圓滿是禪定，你專注於法教中的每個詞語和意思，這就是禪定。

當你以這種方式領受法教時，便會獲得智慧——原本不知道的，如今便能明白。聽聞法教，就像在黑暗的房間裏點亮一盞燈；燈光亮起時，你便能清楚地看見一切。同樣，通過聽聞法教，你將獲得智慧，即第六圓滿。

據說，佛陀的教法是初善、中善、末善。

初善是指，通過聽聞佛法，你知道何為善，何為惡。獲得這種智慧後，你開始重新審視以往的看法，認識到不應把自己的過失歸咎於外在；自心的煩惱，纔是這些過失的主要根源。

中善是指，聽聞佛法後，當你意識到自身過失的主要根源在於煩惱，便開始面對並壓制這些煩惱，不讓它們發作。

例如，你努力不生氣，也不生起嗔恨，並通過認識到煩惱正是問題的根源而加以壓制。這些煩惱纔是你真正的敵人，因此，你努力壓制它們，這就是中善。

末善是指，你對聞法時所聽聞並經過思維分析的內容加以禪修。通過禪修，你將徹底轉變自心，從根本上將煩惱永遠斷除，並由此獲得智慧。因此，這就是末善。

如果你懷着正確的動機和正確的專注，以恰當的方式領受

法教，那麼領受法教本身便含攝了菩薩的一切重要行持——六圓滿。其中最重要的是第六度，也就是智慧，亦稱般若。如果缺乏智慧，前五者便不能成為圓滿，只是一般的佈施、持戒、安忍等善行；只有當它們由智慧攝持時，才能稱為圓滿。

智慧就好比一個雙眼能夠看見的人。假如有五位雙目失明者，另有一人雙眼能夠看見，那麼這位能看見的人便可以引領那五位盲人。同樣，當佈施、持戒等與智慧相連接時，它們便成為佈施度、持戒度等。因此，聽聞並領受法教，能夠帶來巨大的利益與功德。

總而言之，首先要具備正確的動機和正確的行為。此外，據說在領受法教時，應當遠離所謂「容器三過」。

例如，如果容器倒置，無論往裏面倒入什麼，都無法裝進去。同樣，即使你正在聽聞法教，如果心沒有專注，也沒有記住所聞內容，便無法記取教法的任何文句與義理。這就如同容器的第一種過失——覆器之過。

第二種過失，就像一個直立卻有漏洞的容器：無論往裏面倒入什麼，都會漏出去。同樣，即使你正在聽聞教法，似乎也大致聽懂了，但若不以正念與憶持加以攝持，一旦傳法結束，便什麼也記不起來，所聽聞的教法也就無法發揮作用。

第三種過失，就像一個直立、沒有漏洞，卻十分骯髒的容器：無論往裏面倒入什麼好東西，都會與其中的髒物混在一起，因而受到污染。這裏有六種「髒物」，也就是六種垢染。

第一種是傲慢，例如因出身顯貴而傲慢，因博學而傲慢，或因自認為有智慧而傲慢。俗語說：「功德之水無法停留在我慢的高山上。」傲慢是一種令一切功德都無法留存的過失。

第二種過失是對佛法缺乏真誠的信心。佛法不同於一般意義上的教育或教導。佛法是讓你解脫與證悟之道。因此，你應當對佛法懷有真誠的信心，心想：「通過佛法，我能夠獲得解脫與證悟，並利益無量有情衆生。」如果缺乏這樣的信心，只把領受佛法當作普通課程中的知識來學習，你便無法得到加持。

第三種過失是沒有真正的興趣。你聽聞佛法僅僅出於好奇，只是爲了收集信息。

第四種過失也類似於覆器之過：你的心有些轉內，如同進入禪修狀態。當然，禪修是非常好的，但在領受法教時，你應當把全部注意力集中在教法上，而不是專注於其他任何事物。

第五種過失是散亂，也類似於覆器之過。你沒有將全部注意力放在教法上，反而被其他事物、其他活動等分散了注意力。

第六種過失是疲厭，也就是缺乏耐心或無法忍受。疲厭有兩種：一種是在長時間領受教法時，無法忍受身體上的不適，或無法提起所需的專注力，因而漸漸感到厭煩；另一種則是因為教法的真實含義難以理解，而生起不耐煩。

關於第一種疲厭，你必須意識到，能夠領受教法是極其難得的機會。為了聽聞四句教法，大菩薩們不僅捨棄安逸，甚至捨棄自己身體的一部分——割捨腿、手、頭等。根據一些公案記載，他們為了得到教法，曾在自己身上燃供千燈，這當然極為痛苦。因此，我們應當忍受些許身體上的不適。

對於因不理解教法而生起的疲厭，你應當認識到自己有哪些地方不懂，並明白：正因為不懂，才更需要繼續領受和學習教法。即使第一次沒有理解，只要一再聽聞，最終便能明白。

在聽聞教法時，重要的是觀察自己是否具有這些過失。如果有，就應努力將其去除。隨後，應當懷着這樣的動機領受教法：使自己與如虛空般無邊的一切有情衆生脫離輪迴之苦，並令一切衆生走上安樂之道。

暇滿人身難得

在我們生活的世界裏，人與人之間各有不同，思想、傳統與文化也千差萬別。然而，所有人共同的一點，就是希望擺脫痛苦、獲得幸福。

我們每個人都在四處奔波，追逐一個又一個目標，只爲了找到幸福。這個社會中的人、各個羣體以及每個國家的人們，都是如此。然而，儘管我們的目標是幸福，卻因爲無明而不斷造下越來越多的痛苦之因。

所以，這一次我們生而爲人，也具備了善用此生、獲得解脫並最終成佛所需的一切重要條件與機會^[4]。如果現在不把握這個機會，未來是否還能再次得到這樣的機會，就很難說了。儘管從許多方面而言，人身極爲難得，但這一世，我們已經得到了人身。

從因的角度而言，得人身之因極爲難得。世間有無數人類及其他衆生，其中許多從未想過要行善，許多甚至從未聽聞過善行或佛法。此外，有些人雖然聽聞過善行與佛法踐行，卻仍然無法付諸實踐。真正能夠落實於行動的人極爲少見。

即便是極少數嘗試聽聞和踐行佛法的衆生，他們所做的大多仍停留在表面，只是在外在形式上做些事情。事實上，認真踐行佛法——真正認真地踐行——極為難得，也因此格外重要。

真正的佛法踐行，要經過學習、審思和禪修，再落實於實踐，尤其要斷除不善行。這非常困難，因為負面的念頭與行為很容易生起，心也很容易隨之而轉。

即使是很小的事情，也可能引發慾望、嗔怒、嫉妒、驕慢、貪婪等煩惱；而要生起慈心、悲心、寬容、寬恕等善心，卻非常困難。因此，踐行佛法並斷除不善行極具挑戰。因為負面念頭一旦生起，我們便可能付諸身、語、意三方面的行為；一旦有所造作，也就造下了不善業。因此，要斷除不善行十分困難。

要投生為人，我們必須行持善法，尤其要斷除不善行。當然，既然這種因極為難得，獲得人身的果也同樣極為難得。

從數量上看，雖然世上有許多人，如今甚至還面臨人口過多的問題，但仔細想來，一個國家有多少人口，仍然是可以統計的。相比之下，即使只是一小片地方，其中有多少昆蟲也難以計數，尤其是在溼熱的熱帶國家。與這些衆生相比，人類的數量其實非常少。

從實例的角度來看，投生為人需要善因、福德、善願以及良

好的戒行，而這些都極為難得。舉例來說，假如把一把豌豆或穀粒扔向一面平整的牆，它們會立即掉到地上。一般來說，沒有一粒會粘在牆上；即使只有一粒粘住，可能性也微乎其微。因此，得人身就如同一粒穀粒粘在牆上一樣罕見。

從本質的角度而言，得人身同樣極為難得。這裏所說的，不只是一般的人身，尤其是具足十八種暇滿條件的人身。其中有五種須從自身方面具備，也就是五種自圓滿。第一是得人身。

第二是生於中土。「中土」有兩層含義：從地理上說，是指印度這樣的地方，特別是菩提伽耶，一切諸佛都在那裏的菩提樹下成就正覺；從佛法上說，則可以指任何具足佛教四眾弟子的國家，也就是有比丘、比丘尼、優婆塞和優婆夷的地方。能夠生在這樣的地方極為難得。

此外，爲了領受教法，你還必須諸根具足。即便領受了教法，若諸根不具，也無法理解甚深法義。

同時，你不能曾造下極端惡行或極重罪業。根據波羅蜜多乘，也就是共乘，造下極重罪業的人難以修學，因此無法令其趨入共道。金剛乘的情況有所不同，但波羅蜜多乘或共乘並不適用於曾造下這類極重罪業的人，例如曾犯下殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧等罪業的人。

另一個必要條件，是必須對佛陀的教法，尤其是對作為教法根本的戒律，具有堅定而不動搖的信心。這同樣非常難得。這些就是自身方面需要具足的五種條件。

至於外在方面所需具足的圓滿條件，第一是生於佛陀出世的時代。當諸佛出世時，稱為「明劫^[5]」；當諸佛不出世時，稱為「暗劫」。暗劫成千上萬，明劫卻極為少見，因此，諸佛在這個世間出世極其罕見。此外，即便諸佛出世，也不會立即說法，除非他們見到適合領受教法的衆生。

釋迦牟尼佛在菩提樹下成道後，並沒有立即說法。他說：「我已證得如甘露般的清淨光明、無為光明，但我不會向任何人宣說，因為無人能夠理解其中的甚深意義。」

其後，大梵天王供養千輻金輪，並祈請佛陀說法。於是佛陀心想：「如今正是轉法輪、遣除輪迴之苦的時候。」直到那時，佛陀才轉動法輪，而諸佛轉法輪本就極為稀有。

在佛陀所轉的諸法輪中，轉大乘法輪更為稀有，因為大多數衆生屬於小乘根器。佛陀住世於印度時，大部分聽衆也屬於小乘根器者；他只為那些福緣深厚、根器非凡的衆生轉大乘法輪。

此外，佛陀的教法至今仍然住世。過去已有許多佛陀示現滅

度；待下一尊佛出世時，釋迦牟尼佛的教法住世期早已結束。因此，在下一位佛出世之前，會經歷漫長的空白時期，屆時法教將不再作為一種仍在延續的傳承而存在。

而我們如今所處的時代，正法不僅仍然存在，傳承也仍在延續。至今仍有佛法踐行者承續法教，這本身就很難得；不僅如此，也仍有人持守戒律、踐行佛法，能夠成為他人的榜樣，這同樣十分難得。

因此，具足十八種暇滿的人身極為難得。這樣的人身不僅難以獲得，而且具有極大的利益，因為人身甚至比如意寶更為珍貴。

據說有一種如意寶，只要將它擦拭清淨，安置於幢頂，並向它作供養和祈願，它便能滿足你的一切物質所需，例如食物、衣服、住所、藥品等。然而，它不能賜予你善趣之身，也不能賜予個人的解脫，也就是涅槃，更不能賜予你證悟。

解脫並不是別人能夠賜予你的，你必須依靠自己的努力才能獲得解脫。佛陀親自說過：「我已經為你們指出解脫之道，但解脫本身取決於你們自己。」因此，即使是佛陀，也不能把你直接帶入解脫之中，這是他無法替你做到的。佛陀通過宣說教法來幫助有情眾生；他已經給予我們指引，告訴我們如何踏上解脫之道、如何依循此道修持，以及如何繼續前進。

因此，當我們具足所有必要條件時，踐行佛法非常重要，因為人身極為難得。這一次，憑藉自身的福德、善行與誠摯祈願，我們獲得了人身。不僅如此，我們還具足十八種暇滿，這極為難得，也無比珍貴。

如果錯失這次機會，我們便不知道何時還能再次得到。因此，現在踐行佛法至關重要。

禪修練習

如何踐行佛法？我們可以從身、語、意三方面來踐行。身的踐行包括頂禮、轉繞等；通過這些踐行，可以清淨惡業，積累廣大福德。語的踐行包括唸誦祈請文和真言；這樣做同樣能夠清淨惡業，積累許多福德。

然而，最主要的還是心，心纔是最重要的。如果只是口中唸誦祈請文，心卻沒有思維，也沒有真正參與，那麼作用便不大。

連鸚鵡也能唸誦咒言和祈請文，但鸚鵡不會思考，因此無法在唸誦時思維其中的含義。當然，這樣做仍有一些利益，但利益並不大。我們人類則有所不同。

人身極為寶貴，因為我們具有能夠思考並理解甚深含義的心。因此，佛法踐行最重要的部分在於心。心必須經過訓練和調伏；否則，即使只是年復一年地念誦咒言，當然也會有一些利益，卻很難取得很大的進步。

心非常非常重要。如果用心踐行，即使踐行的時間很短，也

能帶來很大的利益。因此，心必須經過訓練，而訓練心就需要使心專注。

目前，我們無法專注，是因為心實在太忙碌。通常，我們甚至不會留意自己的心究竟有多忙。我們被許多其他事情分散了注意力，以至於沒有觀察自己正在做什麼，也沒有察覺是什麼令內心不安。我們的心不斷四處遊蕩，念頭接連不斷地生起，我們卻毫無察覺。

然而，當你坐下來觀察自心時，就會發現自己的心有多麼忙碌，連串的念頭此起彼伏。心如此忙亂，又如何能夠踐行佛法呢？因此，必須令心專注。

我們所說的「奢摩他」，也就是「止」，非常重要，而心的專注正是其中的關鍵。你需要知道如何練習。

首先，重要的是找到一個合適的地方，也就是一處沒有干擾、噪音和人事活動的安靜之處。不僅外在環境要安靜，自己的內心也必須安靜下來。你不應想着生意、日常工作等世俗事務，也不要想着其他種種活動。暫時放下這些，在安靜的地方坐下來，練習專注。

開始練習專注時，首先要認識其中的五種過失。

五種過失中，第一種是怠惰。我們都非常懶惰，從不願努力訓練自心這一點，便可看出。此外，我們對日常事務的執著十分強烈，以至於忽略了禪修這件重要的事，甚至不願坐下來禪修。因此，怠惰是第一種過失。

第二種過失是忘失。你忘記了禪修的方法，也忘記了自己所領受的竅訣。忘失就是第二種過失。

第三種過失——昏沉和散亂，是禪修的主要障礙。昏沉就是當你的心感到遲鈍和睏倦，以致於退入一種類似昏睡的狀態。散亂是指心過於活躍，無法安住，並隨着許多念頭四處散亂。

第四種過失是未運用對治法。即使你已經意識到自己的心偏離了正確狀態，例如出現昏沉或散亂，卻沒有運用相應的對治法。當你察覺到這種情況時，就應當加以對治，不要繼續停留在昏沉或散亂的狀態中。問題就在於，你沒有運用對治法。

第五種過失是過度運用對治法。運用對治時必須恰如其分，使心保持平衡；否則，若對治得太過強烈，非但無法帶來幫助，反而會造成干擾。這與運用「舍」相似：必須在適當的時候，恰如其分地運用。

這就是五種過失：怠惰、忘失、昏沉和散亂、未運用對治法，以及過度運用對治法。在正式練習專注之前，你必須先認識這五種過失。

有八種對治法可以遣除這五種過失。由於怠惰是首要的過失，因此有四種對治法。

第一種對治法，是生起禪修的意樂。當你有了意樂和熱忱，便會付出努力；若沒有熱忱，就不會產生興趣，也不會真正投入。這種意樂源於認識到，通過禪修能夠獲得善妙功德。

第二種對治法是精進^[6]。當你生起意樂後，便會以正確的姿勢坐下，放鬆身心，繼而努力練習禪修。

第三種對治法是信心，而信心是生起意樂的因。首先，你要相信通過禪修能夠生起所希求的功德。

第四種對治法是輕安^[7]。通過禪修生起功德後，身體會變得非常輕盈，內心也會變得非常安定。

當人們看到有利益可得時，便會付出努力；否則，就不會努力。舉例來說，生意人一旦看到有利潤可得，無論事情多麼困難，都會全力投入。倘若他們清楚地看到其中的利潤，就會不顧

種種困難，竭盡全力去獲取利潤。

同樣，當你看到禪修所帶來的成果——身心輕安，身體如棉般輕盈；內心安定、專注，達到心一境性——若你對這些成果有信心，並明白它們可以通過禪修獲得，便會努力禪修。這些就是針對第一種過失——怠惰——的四種對治法。

第五種對治法是憶念，也就是謹記自己所領受的禪修指導，尤其是指引竅訣。這第五種對治法由第四種對治法生起。通過憶念和正念，你將竅訣牢牢記在心中，並在需要時運用這些方法。你應當經常憶念禪修指導，以便在需要運用時，能夠隨時加以運用。

第六種對治法是觀察自心，覺察自己是否陷入第三種過失——昏沉和散亂。昏沉時，心非常遲鈍、睏倦；散亂時，心則十分躁動，四處分散。這兩種狀態都會妨礙禪修。因此，必須分出一部分心來觀察，自心是否正偏向這兩種錯誤狀態；一旦察覺，就應當運用相應的對治法。

第七種對治法是實際運用對治法，以對治第四種過失——未運用對治法。當你觀察自心時，一旦察覺心正偏向錯誤的狀態，就應立即運用相應的對治法。你必須努力不讓心繼續偏向這些錯誤狀態，這一點非常重要。

第八種對治法是平等舍，用以對治第五種過失——過度運用對治法。若對治得太過，不但無法幫助心安靜下來，反而會帶來更多擾動。因此，應當令心放鬆、安適，安住於舍，以恢復平衡。心若過度趨向昏沉或散亂，是不正確的；同樣，過度運用對治法也不正確。因此，必須在適當的時候，恰如其分地運用對治法。

若心因過度運用其他對治法而受到擾動，就應以平穩、安定的舍來加以對治。正如其他方法都必須保持適度，心也需要通過舍來維持平衡。因此，應當如此練習。

在開始寂止禪修之前，重要的是先認識五種過失，再運用八種對治法。針對第一種過失——怠惰——有四種對治法；其餘四種過失，即忘失、昏沉和散亂、未運用對治法以及過度運用對治法，則各有一種相應的對治法。開始禪修時，重要的是要知道寂止禪修有哪些過失，並辨別當下出現了哪種過失、應當運用哪種對治法。

至於實際的禪修，有九種令心專注的方法。初學者可以不借助外在所緣境來練習專注，但藉助一個所緣境會比較容易，也更有助於練習，例如以佛像或花朵為所緣境，尤其是藍色的花。

將所緣境放在視線正前方，與眼睛同高，距離不宜太遠，也不宜太近，應當恰到好處。所緣境不應移動；若所緣境移動，眼睛也會隨之移動，從而干擾專注。因為眼睛具有與念頭相連的微細

脈道，眼睛的移動可能引起擾動。因此，所緣境必須保持穩定，距離也應遠近適中。

身體應以禪修姿勢端正坐好，脊背挺直；若可以，可採用全跏趺坐，雙手結定印，兩拇指相觸。

雙肩應當平正，脊椎要如一摞硬幣般挺直。雙眼半睜半閉，目光沿着鼻尖的方向自然下垂。舌頭應保持不動，同時自然呼吸。

以這種方式專注於禪修所緣境，同時覺察自己的目光、呼吸，以及正專注於所緣境的心。應當將這三者——目光、呼吸與心——結合起來，把覺知安置在所緣境上，並安住於此。不要思考所緣境的大小、形狀、顏色或特性，只需讓目光、呼吸與心匯聚在一起，將覺知安置在所緣境上，並保持安住。這是第一種方法，稱為「安置覺知」，也就是安住心，令心安住於所緣境。

嘗試維持這種狀態時，即使每次只能安住很短的時間也沒有關係，重要的是在這段時間內保持安住。儘量不要思考其他事情，什麼也不要想，只需保持安靜，並讓覺知持續安住於所緣境上。

第二種方法稱為「持續安置」，也就是攝住心，使心持續安住於同一所緣境。初學者還無法長時間維持這種狀態。若初學時嘗試禪修太久，其他念頭便會生起，干擾專注。因此，每次只修

很短的時間，在此期間儘量不跟隨任何念頭，只是保持專注，並如此反覆練習。

若禪修效果不佳，不要勉強；即使修得順利，也不要延長時間。在感到疲倦之前便停下來休息，然後再繼續。初學者應當短時多座，也就是多修幾座，但每座時間都很短，這樣很好。

第三種方法稱為「補丁式安置」，也就是補住心：當心從原來的所緣境散開時，再次將心安住於原來的所緣境。在衣服上打上補丁後，補丁便會留在那裏；同樣，當其他念頭生起時，應當像打補丁一樣，重新把專注安置在所緣境上。

例如，在禪修時，如果聽到聲音，比如樹葉落下的聲音，你可能立刻想到：「哦，有聲音！這是什麼聲音？從哪裏傳來的？」當這類念頭生起時，不應跟隨它們，而應當像在衣服上打補丁一樣，將專注重新放回所緣境上，並繼續安住。這就是第三種方法。

第四種方法是反覆「打補丁」，也就是轉住心，使所緣逐漸增廣。無論生起什麼念頭，都應以同樣的方法，一再將心帶回禪修的所緣境，並繼續專注安住於其上。

例如，當你聽到聲音時，心念通常會立即追隨聲音而去。運用這種方法時，一聽到聲音，甚至在慣常的念頭尚未生起之前，就立

即將其截斷，像打補丁一樣，把覺知重新安置在所緣境上。應當反覆如此練習。這就是第四種方法。

第五種方法是憶念寂止的功德，也就是伏住心。練習禪定時，若生起昏沉，便通過思維禪定的功德，生起對練習的興趣和意樂，使心重新安住於所緣，並以正知令心不散亂。當你練習寂止時，它能安撫緊繃的心，使你平靜下來，變得更加放鬆。隨着心逐漸放鬆，身體也會隨之放鬆。因此，你應當不斷憶念這些功德，加深對它們的認識。

第六種方法是平息心，也就是息住心，使心持續安住於所緣境，進入三摩地。當外在干擾出現或引發念頭時，與其嘗試以其他方法平息它們，不如將注意力帶回禪修的所緣境，並安住於其上。不要思考所緣境本身，只需使目光、呼吸與心匯聚在一起，讓覺知安住於所緣境上。

第七種方法是加強平息，也就是滅住心。當貪心、憂愁或煩惱生起時，應立即令其止息，並繼續安住，練習三摩地。當貪心、嗔恨等念頭生起時，負面情緒也隨之生起。這些並非由外在干擾所引發，而是在專注時從自心生起的。

此時，也應將覺知重新安置於禪修的所緣境上，以正念令生起的情緒平息。不必採用其他方法，只需將心帶回所緣境並安住

於其上，讓那些念頭自行平息。

當你的心能夠不太費力地、穩定而專一地安住於所緣境時，就可以進行第八種方法，稱為「專注一趣」，也就是性住心。此時，心能如自己所願安住於所緣境上。在這個階段，你的心已經得到相當程度的訓練。雖然無法立即達到這種狀態，但通過一再練習專注，最終便能穩定而不間斷地安住。

第九種方法稱為「置心一處」，也就是持住心。此時不須努力，心便能任運而自然地如己所願安住於所緣境上。當你一坐下並看向所緣境時，心便會自然、自發地安住於其上，不太需要費力。你能夠穩定而專一地專注於同一個所緣境，不會感到不適，也不會受到干擾，只需如此安住。

這些就是寂止禪修的九種方法。基本上，你只需使目光、心和呼吸一同安住於禪修的所緣境。若發生任何事情或有念頭生起，只需將注意力重新帶回所緣境。因此，在練習專注時，無論出現什麼問題或妨礙專注的念頭，都應迅速而穩定地將覺知帶回實際的所緣境，以此令它們平息，而不採用其他方法。

專注非常重要。若缺乏適當的專注，便無法真正進行任何佛法踐行。當你觀想本尊或唸誦真言時，如果沒有良好的專注，也無法完成這些修習。即使你以正確的姿勢坐下來，非常精進地念

誦祈請文，心仍可能十分忙碌，四處遊蕩，無法將它帶回來。心很難調伏，因此，專注至關重要。

在沒有任何干擾或其他念頭的情況下，只需試着覺察心的清明性。雖然我們無法用眼睛看見心——心沒有形狀、大小或顏色——但心是清明的。

我們同時具有身體與心。當然，我們可以看見身體，卻看不見心。當身體與心結合在一起時，我們便有生命；如果只有身體而沒有心，那便是一具屍體，不再具有作用，也無法長久保持不壞。

只要心識仍在，身體便是活的，也不會腐壞；心識一旦離開身體，身體便會開始腐壞，散發氣味，並失去所有光澤。由此可知，心確實存在，而現在這顆心就在我們的身體之中。^[8]

我們有心識，因為我們活着，也沒有失去意識或陷入昏厥。我們的心仍然清明而鮮活。因此，應當專注於心的這種清明性。據說，若能非常穩定地如此專注，心便如同無風中的燭火。燭火本來明亮，在沒有風時又非常穩定。你應當以這種方式精進練習，直至達到這樣的心專注狀態。這就是練習的要旨與目標。

據說，以這種方式練習心的專注時，會出現五種跡象。第一個跡象如同瀑布。瀑布不斷流動，一刻也不停歇。平時，由於外

在干擾太多，我們沒有意識到自己的心究竟有多麼忙碌。然而，當你坐下來，將注意力轉向內在，練習禪定時，便會發現忙亂的心如同瀑布一般，念頭接連不斷，一個又一個地湧現。

這是一個好跡象。有些人坐下來嘗試專注時，發現自己根本無法專注，反而生起了這麼多念頭，因此感到氣餒。其實不應氣餒，因為這意味着你已經開始覺察自己的念頭。這稱為「覺察念頭的體驗」，表明你確實正在禪修。若沒有禪修，你便不會如此清楚地覺察這些念頭；正因為你正在禪修，纔開始認出它們。

第二種體驗稱為「峽谷水」，如同狹窄峽谷中的一股細流。水流有時非常湍急，有時則緩緩流淌。若剛下過傾盆大雨，水便會迅速奔湧；若沒有降雨，水流便會明顯減緩。水流的快慢取決於當時的條件。

持續禪修時，心也會出現類似的狀態。儘管念頭仍接連生起，但只要繼續禪修，經過一段時間，便會覺察到念頭之間開始出現間隙，隨後念頭又再次生起。這稱為「念頭疲憊的體驗」。有時念頭會變得非常疲憊，有時只是稍顯疲憊，就像狹窄峽谷中的細流一樣。

當你逐漸習慣禪修時，便會出現第三種體驗：念頭如同一條平穩流淌的河流。雖然仍會有念頭生起，但它們會平穩地流過。因

此，第一種體驗如同瀑布，第二種如同狹窄的溪流，第三種則如同平穩流淌的河流。

當你的禪修變得更加穩定時，便會出現第四種體驗，猶如偶有波浪的大海。大海不像河流和溪流那樣湍急，整體十分平穩，只是偶爾會泛起波浪。同樣，你的禪修也已經相當穩定，雖然偶爾仍會有一兩個念頭生起，但就像波浪最終消融於大海之中，這些念頭也會消融在禪修的安定狀態中。

第五種體驗稱為「無波大海」，如同沒有波浪的海洋。無波的大海安然不動，極其平穩。這也如同前面提到的燭光：燭光清明，在沒有風時，火焰便會非常穩定。

寂止應當如此練習。每次練習時，都應先從練習專注開始，這會使你所做的任何佛法踐行都更加穩定，也更有意義。

通過禪修，你可以改變自己的心。畢竟，萬法唯心。輪迴、涅槃、快樂、痛苦、善業、惡業——一切都在心中。是心造作善惡，也是心感受快樂與痛苦。因此，你必須調伏自心。只要自心尚未得到訓練，你就無法在法道上取得任何進步。因此，訓練自心極為重要。

心

心最爲重要。雖然我們有身、語、意三方面的種種踐行，但心的踐行最爲重要。如果我們的心安定並得到良好訓練，那麼各種踐行都能有所成就。當然，要達到這一點非常困難。

偉大的瑜伽士米拉日巴曾說，木頭這樣的硬物也能變得柔軟。我們可以使木頭變得柔韌，甚至將它彎曲；然而，我們的心卻非常剛強，極難訓練。訓練或調伏自心並非易事，但只要努力，仍然可以做到。因爲那些成佛的大師，最初也只是和我們一樣的普通人。他們同樣具有我們所有的缺點和煩惱，但他們付出了努力，並取得了成就。如今，他們當中有些已成爲大菩薩，有些已經圓滿證悟。他們具有佛性，我們也同樣具有。

一切有情衆生，不僅是人類，乃至動物，都具有佛性，無論是否有信仰。每一個有情衆生的心性都是清淨的，從未被障垢所染污。然而，當下諸佛與凡夫衆生之間，卻有着天壤之別。

我們仍是凡夫，無法自主。業風吹向哪裏，我們就不得不去往哪裏。我們無法說「我要投生在這裏，不要投生在那裏；我要

去這裏；我不會生病，也不會衰老」，這些事情都由不得我們選擇。當疾病或死亡降臨時，我們無能為力，只能承受。我們之所以仍是凡夫，是因為具有種種障垢。雖然我們具有佛性，但由於煩惱障和所知障的遮蔽，當下仍未認出佛性。

然而，諸佛已經圓滿證悟，遣除了一切障垢，並具足諸佛的一切功德。因此，我們凡夫與圓滿正覺的諸佛之間，確實有着天壤之別。

儘管如此，兩者的本性卻完全相同！我們心的真實本性，與顯現千般智慧的佛心之真實本性，並無任何差別。就實相，也就是本性而言，兩者完全相同。因此，只要我們也付出努力，就沒有理由不能成就。所以，每個人都必須努力踐行佛法。首先要做的，就是練習心的專注，也就是寂止，使心專注，變得非常穩定，並持續安住於這種狀態。

無常

如前所述，生起正確的動機並保持正確的行為都很重要。我們領受教法時，應當像病人聽從醫生的建議一樣。導師如同醫生，教法如同藥物，我們自己則如同病人，而領受教法就如同接受治療，因為我們自身的煩惱如同嚴重的疾病。我們應當以這樣的態度領受教法。

從許多方面來看，我們今生所得的寶貴人身極為難得。它不僅難得，而且極為珍貴，甚至比如意寶更加珍貴。此外，踐行佛法不應有任何拖延，因為一切都是無常的。

佛陀曾說，三界如同秋天的雲，在頃刻間出現又消散。他還說，人類及其他眾生的生死如同舞者的動作。舞者的動作瞬息萬變；同樣，我們也在極短的時間裏經歷生與死。人的一生又如同空中的閃電，或急速奔流的瀑布。

我們的生命沒有一天保持不變。每過一分鐘、每過一秒鐘，我們的壽命都在減少。只減不增的事物，最終必然會耗盡。因此，一切都是無常的。

佛陀說：「一切因緣和合的事物皆是無常的。」也就是說，一切事物皆由因與緣，也就是各種因素和條件而生，沒有任何事物能夠無因無緣地產生。凡由因緣而生的事物，皆是無常的。一切因緣和合的事物最終都會以四種方式之一而結束，這四種結局稱為「四際」。

相聚的最終結果是分離，這就是「聚際必散」。相聚結束後，每個人都會各奔東西。這不僅適用於許多人蔘加的聚會，即使家庭也是如此。所有家庭成員看似能夠相守一生，關係似乎更為長久；然而，即使一家人長期生活在一起，長輩也會先行離世，最終每個人都會各自離去。

積聚的盡頭是耗盡，這就是「積際必盡」。無論你積聚的是財富、權力還是財物，也無論積聚了多少，都不會永遠保有，最終必會耗盡。

高位的盡頭是下墮，這就是「高際必墮」。無論達到多高的位置，最終都會下墮。古時有一位非常偉大的帝王，名叫嘎拉努，也就是頂生王^[9]。他福德廣大，征服了四洲乃至天界，凡有所想，皆能成辦。後來有一天，他想取代天界之主因陀羅。結果，他耗盡了所有福德，墮回人間，並身患絕症。因此，他留給世人的忠告是：切勿貪得無厭。同樣，無論你身居多高的位置，最終都會下墮，不可能永遠居於高位。

最後，出生的盡頭是死亡，這就是「生際必死」。凡是出生的人，最終都必然死亡。世上沒有任何人生而不死，我們對此不能有絲毫懷疑。凡有生者，皆必有死。因此，一切都是無常的。

無常有兩個面向。第一種是粗顯無常，也就是我們能夠直接看見的變化。外在的季節不斷更替，樹木和草地的顏色也隨之變化；天氣由夏入秋，再由秋入冬、由冬入春，如此不斷轉變。

從自身來看，我們也在不斷變化。我們先是嬰兒，繼而成爲少年、成年人，最後逐漸老去。頭髮的顏色在改變，容貌在改變，身體也在改變。這些都是肉眼可見的粗顯變化。

然而，這些變化並非突然發生。樹木並不是昨天還是一種顏色，今天便突然完全變成另一種顏色。變化一直都在持續，這稱爲細微的剎那變化。每一秒、每一剎那，一切都在不斷變化。等到我們看見明顯的變化時，許多細微的變化早已發生，因此纔會呈現出不同的顏色、形狀等。變化並不是起初沒有發生，後來才突然出現，而是每分每秒都在持續進行。

有一點是肯定的：你終將死去。遲早有一天，你必然會死。凡是出生者，都是如此。即使是那些已經完全超越生、老、病、死的大菩薩，在世人眼中也會示現死亡，示現入般涅槃。身爲凡夫，我們沒有能力，也沒有選擇和自由；業風吹向哪裏，我們就不得不

去往哪裏。因此，有一點是肯定的，百分之百確定的：我們必定會死。

死亡何時來臨，沒有人能夠確定。經中說：「明天與來世，何者先至，無人知曉。」因此，與其只為明天籌劃，不如為來世作準備，這更為明智。

許多人認為，自己有很多能夠長壽的理由：他們年輕、健康、諸根健全等等。然而，正如我們清楚看到的，這些都無法保證一個人必定長壽。有些人年老之後纔去世，有些人卻年紀輕輕便離世；有些人重病多年後纔去世，也有身體完全健康的年輕人突然死亡。即使有些人剛剛接受體檢，醫生也說他們的身體一切正常，仍然可能突然出現狀況。

外在可能發生意外，身體內部也可能突然出現問題。例如，一個人可能突然中風或心臟病發作。沒有人能夠預知，也沒有人說得準。因此，我們何時會死，並沒有任何保證。

有些人甚至尚未出生便已經死亡；我們也能看到，有些嬰兒出生時已經沒有生命。還有一些人在出生後不久便去世。無論處於什麼年齡，我們都可能在任何時刻死去。因此，沒有任何保證能夠確定我們今天不會死。

所以，我們必須毫不拖延地踐行佛法，因為死亡來臨時，唯有佛法踐行能夠真正幫助我們。無論多麼富有、多有權勢，無論多麼機智、勇敢或聰明，這些都無法提供幫助。即使是統御天下的轉輪王，身邊有衆多護衛和侍從環繞，也同樣別無選擇。他們連一個人也無法帶走，只能獨自離去。

即使一個人非常富有，擁有數不盡的財富，死亡時也連一分錢都帶不走。即使一個人親友衆多、廣受歡迎，死亡來臨時，也沒有任何人能夠幫得上忙。

每個人都必須獨自經歷死亡的過程。那時，唯一能夠依靠的，就是自己生前所作的佛法踐行。佛法踐行是唯一的希望、唯一的皈依，也是唯一可以依止的。因此，踐行佛法絕不能有任何拖延；我們應當立即踐行，不斷踐行。

人我和法我的本質

最重要的事，是訓練自己的心——你必須調伏自心。一切唯心，一切皆是心！心最爲關要，因此，調伏自心至關重要。要調伏心，就必須修習心的專注，也就是令心安住於寂止中。如前所述，修習專注時，要認識五種過失並運用八種對治法，再通過九種方法努力使心安住。在這個過程中，兩種主要的過失是昏沉和散亂。

若你的心陷入昏沉，就會變得十分遲鈍、低沉而睏倦。此時，應坐在較高的座位上，穿較薄的衣服，並大聲唸誦祈禱文，這有助於使自己清醒並恢復專注。另一方面，若心過度清醒而四處散亂，則應坐在較低的座位上，穿較厚的衣服，並默唸祈禱文，這有助於減弱心過度活躍的狀態。

你應試着以此方式練習，使心能夠專一而穩定地安住。當然，訓練專注需要很長時間，並不容易。但即使在剛開始時，也不應氣餒，只需持續練習。任何事情一旦熟練，都會變得容易。你只需要更有耐心，堅持不斷練習，最終，心便會變得更加安定穩固。

你應當持續禪修，直到心達到這種狀態，能夠保持一緣專注。當你習慣於持續專注在外在所緣境上之後，即使不依賴外在所緣境，也能保持安住。此時，只需穩定地專注於自心的清明性，如同無風中的燭火。燭火本來清明，在沒有風時，又能安穩不動。你應當不斷練習，直至獲得這樣的體驗。

專注是基礎，而最主要的部分是智慧；智慧最為重要。佛陀宣說了許多教法，也開示了許多不同的法道和方便，例如佈施、持戒、安忍、精進和禪定——這一切都是為了生起智慧。智慧之所以最為重要，是因為若沒有智慧，我們就永遠無法徹底脫離輪迴之苦，而輪迴的根本正是我執。

我們執著於「我」，這是最根本的無明，或簡稱癡。我執會引生負面念頭，也正因為我執，我們才被束縛於輪迴之中，如同生命之輪不斷旋轉。它轉完一圈並不會停止，而是繼續轉下一圈，如此循環不息。因此，雖然我們現在擁有這一期生命，但這一生結束後，又會再次受生，重新經歷另一段生命，如此不斷延續。

為了徹底脫離痛苦，我們需要證悟人無我與法無我的智慧，因為我們通常執著人和一切現相^[10]為真實存在。

「人我」是指我們自然而然地相信有一個「我」。我們都會想到「我」和「我所」等等。因此，你必須仔細思量：如果有一個

「我」，那麼它必定是名字、身體或心。顯然，名字不是「我」，因為名字本身是空的，任何名字都可以安立。你可以隨時更改自己的名字，因此，名字本身並不是「我」。

身體則由許多部分組合而成，包括從頭到腳的一切。若仔細觀察，就會發現身體是許多事物的集合，例如骨頭、血液、膿水、神經、靜脈等等。若將這些組成部分逐一檢視，就會發現身體不可能是一個實在的「我」。因此，身體顯然也不是「我」。

至於心，過去心已經過去，未來心尚未生起，而現在心則不斷變化。每一剎那，心都在改變。如前所述，變化並不是某種事物現在保持不變，到了第二天才突然變得不同。並非如此，一切始終都在變化。

比較自己孩提時期與成年後的經歷，你便會發現兩者有很大的差別。如今成年後的想法，與嬰幼兒時期截然不同。因此，心一直在變化，從未停止。這種心識的相續持續不斷，就像河流始終向前流淌，但其中的水每一刻都不相同。昨天的水已經流走，今天的水又是新的，但河流的相續從未中斷。同樣，心識的相續也始終延續，從未中斷。正因如此，你仍能記得自己幼年、青少年和成年時期所做的事情；但事實上，在整個過程中，心識每一刻都不相同。因此，不斷變化的事物不可能是「我」。那麼，「我」究竟在哪裏呢？

即使在日常語言中，我們也會說「我的財產」「我的房子」「我的車子」等等。當你說「我的車子」時，意思是車子屬於你；車子並不是你，只是你的所有物。同樣，當你說「我的房子」時，是指房子屬於你，但房子並不是你。以此類推，當你說「我的身體」時，也意味着身體屬於你，就像車子屬於你一樣。身體並不是「我」，而是屬於你的。

同樣，當你說「我的心」時，意味着心屬於你。那麼，如果你試圖尋找這個擁有一切的「我」——身體、心、房子和車子的主人——這個你四處尋找卻始終找不到的「大主人」，究竟在哪裏呢？它不是名字，不是身體，也不是心。那麼，「我」究竟在哪裏？無論怎樣努力尋找，你都無法找到它。

我們之所以認為「我」存在，只是因為長期以來形成了非常強烈的習慣傾向，也就是習氣，總是以「我」和「我有」，也就是「我」與「我所」，來看待一切。若仔細思考，便會發現並沒有一個「我」，無論在哪裏都找不到所謂的「人我」。我們沒有任何邏輯依據，卻不去認識心的真實本性，反而執著心為「我」。這種執著沒有道理，因為根本找不到這個「我」。如果真能找到一個「我」，或許還可以執著；但既然無論在名字、身體還是心中都找不到「我」，便沒有理由執著它。

執著有「我」，就像把一條彩繩誤認為蛇。在一個有蛇出

沒的黑暗之處，如果看到一條彩繩，你可能立即想到：「哦，這裏有一條蛇！」隨即便會焦慮起來：蛇可能咬我，也可能使我中毒。然而，一旦發現那只是一條彩繩，並不是蛇，所有擔憂便會自然消失。

所謂的「我」也是如此誤認而來。雖然並沒有一個實在的「我」，我們卻執著它存在；一旦有了「我」的概念，也就隨之產生了「他者」的概念。「我」與「他者」彼此觀待、相互依存，就像左與右一樣。因為有左邊，纔有右邊；離開左邊，不可能有獨立存在的右邊。兩者必然同時成立。

同樣，一旦有了「我」，依此就會有「他」。有了「他」，自然便會貪執自我、嗔恨他者。由此便產生貪、嗔、癡三種根本煩惱，其中癡是最主要的。

無明是一切煩惱的根本，因為無明就是不了知實相、未見心的實相。我們沒有見到心的實相，反而執著有一個「我」——這是最深重的無明。有了「我」，便會貪執自我、嗔恨他者，還會生起嫉妒、驕慢、吝嗇、懷疑等種種念頭，隨後造作身、語、意三方面的行為。一旦有所造作，就如同在肥沃的土地上播下種子，到了適當的時候，必會成熟結果。因此，我們今天才會經歷如此多的痛苦。我們一生中的種種經歷，都是由自己的業所致，因為並沒有某種外在力量創造我們的經歷；這一切都是我們通過自己的

行為造就的。

正如沒有實有的「人我」，同樣也沒有實有的「法我」。所謂「法我」，是指認為一切事物具有自性存在。我們所看見的一切事物，都不具有這樣的自性。

例如，「桌子」這個名稱看似指一個單獨的物體，但實際上，桌子並不是單一之物，而是由許多木塊組合成特定形狀後，被稱為「桌子」。若將桌子拆開，便只剩下許多木塊；而木塊本身又由許多原子組成。它是許許多多事物的組合。若將這些部分逐一分解，最終便會分析到最微小的原子。即使是最微小的原子，小到看似無法再分割，仍有東、南、西等不同方位。只要具有不同方位，就仍然可以分割；繼續分析下去，最終便找不到一個獨立、不可再分的實體。

「人我」與「法我」都不存在。這就是所謂的空性。「空性」只是一個名稱，並不意味着虛無，因為「有」與「無」同樣彼此依存，就像左與右相互依存一樣。如果說事物是「無」，而這種「無」又依賴於另一者，那麼它本身也不能獨立成立。因此，究竟實相超越了「有」與「無」。

究竟實相超越感知，也超越言語詮釋。然而，由於仍須給它一個名稱——儘管這個名稱並不能真正表達它——我們便稱之為

「空性」。事實上，「空性」是適當的用詞，但它並不意味着實相是虛無。實相超越「有」「無」「亦有亦無」以及「非有非無」。這是法道，而要達到這一點，就必須禪修。

應當如何禪修呢？首先，你必須具備非常穩定的專注，然後一步一步地修習，因為不可能一蹴而就。沒有任何魔法能讓人在短時間內證悟實相。當然，許多人與具有大威力和大加持的咕嚕有着深厚的業緣。當他們遇到這樣的咕嚕時，有時進展會非常迅速——這種情況確實可能發生。

然而，對我們這些普通人來說，並沒有什麼真正的魔法能讓證悟瞬間發生。你必須通過努力認識實相，依靠自己踐行佛法而成佛。此外，你還需要福德，而且需要最殊勝的福德。積累福德有許多方法，例如幫助他人、幫助動物，以及其他種種善行。

積累福德的最佳方式，是生起菩提心，因為長養菩提心意味着擴大自己的心量。你不只是幫助某一類衆生，或解決某一種問題。這種發心涵蓋一切有情衆生，無一例外——無論遠近，無論認識與否，都包括在內。它意味着利益每一位有情衆生，並解除一切形式的痛苦。因此，當你生起這樣的念頭時，一剎那間便能積累廣大福德；這正是你需要積累的福德。

你還必須觀修人無我與法無我。「我」並不存在，實相本來

如此，因此應當如是禪修。

禪修必須循序漸進。首先，要認識到「一切唯心」。輪迴、涅槃、快樂、痛苦——一切的根本都在於心。是心感受快樂，是心陷於輪迴並經歷痛苦，也是心獲得解脫。因此，最重要的是心。你應當修習，真正認識到一切唯心，離心之外別無其他。

這一點顯而易見：如果心是快樂的，即使身處條件十分簡陋、設施匱乏的地方，你仍會感到快樂；如果心不快樂，即使住在最好的地方，享有最好的食物和生活條件，也不會快樂。這說明一切都在於心：心快樂時，一切都很好；心不快樂時，一切都變得糟糕。

心最為重要。因此，第一步是確立一切外在顯現皆為心。離心之外別無其他，夢境也是如此。夢境只是自心的顯現，離自心之外別無其他。

在夢中，夢境顯得和眼前的現實一樣真實。你可能認為夢境不真實，而此生是真實的；但當你正在做夢時，夢境也如同此生一樣真實。夢境會帶來許多痛苦或喜悅，會令人產生強烈的恐懼，也能帶來許多快樂。然而，當你從夢中醒來時，夢中所見的一切連絲毫痕跡也沒有留下。

還有許多其他例子可以證明「一切唯心」。因此，第一步是確立「一切顯現皆是心」的見解；接着，要確立「心的一切顯現皆如夢幻，心也並非真實存在」。因為若沒有對境，也就是所緣之境，就不會有「有境」，也就是能緣之心。對境與有境是相互依存的。若沒有作為對境的現相，那麼看見對境的心也不會存在；兩者必須同時存在。因此，心的一切現相也都是如幻的，就像外在現相一樣，都是在因緣和合時生起的。

在衆多例子中，最好的現代例子就是電視。要使圖像顯現在電視屏幕上，需要許多因緣，例如電力、馬達、電線、天線以及其他許多部件。所有這些因緣聚合時，圖像纔會出現在屏幕上。如同夢境一樣，圖像顯現後，你會看到不同的國家和各種事物。然而，只要缺少一個微小的部件，哪怕只是一根小小的電線，圖像也不會出現。

我們的生命和外在顯現也是如此。由於我們的業力習氣和過去所造作的行為，我們現在所見的這幅圖像，也就是此生的景象，便顯現出來。然而，此生一結束，這幅圖像就會消失，另一幅圖像又會生起。我們正在經歷的這一生，就如同一幅圖像。

因此，第二步是確立心的一切顯現皆如幻，不具自性。如果你對一個人說：「什麼都不存在，任何現相都不存在。」對方很難理解。我們都把生活體驗為真實的：活在這個世間，有些事物幫助我

們，有些事物傷害我們，而且這一切都能用肉眼看見。

英語中常說：「眼見爲實。」人們認爲自己看見的就是真實的。然而，眼見並不一定爲實，因爲我們在夢中也能看見。我們在夢裏看到許多事物，夢中所見也會引起許多感受。做噩夢時，我們會感到非常焦慮、非常擔憂，但夢境並不真實。

同樣，由於我們具有極爲強烈的習氣和傾向，因此很難認識到此生並非真實。夢境不真實較容易理解，因爲醒來後，夢中所見連一絲痕跡也沒有留下，什麼都不存在，因爲夢中所見並沒有真實存在。然而，此生持續較久，看起來也較爲穩定，所以更難理解它並非真實。若仔細觀察，就會發現事物並非真實存在，因爲一切都在變化，一切都是心。

如果事物具有自性，那麼所有衆生都應以同樣的方式看待同一事物，然而事實並非如此。不同道中的衆生，對同一樣事物會有不同的感知。例如，地獄衆生會將一杯水感知爲熾熱的鐵水或熔銅，餓鬼則會將其看成膿血；對某些動物而言，水是棲息之處；對人類而言，水是飲用之物；天人將水看作甘露，阿修羅，也就是非天，則將其看作武器。如果水真實存在，所有衆生所見的水就應當完全相同，但事實並非如此。

即使在人類之中，同一樣事物在一個人看來可能很美，在另

一個人看來卻很醜，而第三個人可能對它沒有特別的感覺。這一切都表明，所有顯現都是自心的投射。

因此，首先要確立「一切外在顯現皆是心」，然後確立「一切心的顯現皆如幻，如同魔術表演」。在魔術表演中，你也會看到許多事物，但沒有任何一種是真實的。當所有必要的因緣聚合時，事物便會顯現，你也會看見它們；然而，若缺少任何必要的因緣，它們就不會顯現。此外，一切無自性的幻相都具有兩個特性：相依緣起與不可言說。

相依緣起涉及彼此依存的因與果。如果檢視果究竟如何從因而生，就無法得出任何確定的結論。在相對層面，果從因而生；但在實相中，因與果從未真正相遇。它們不可能相遇，因為當果生起時，因已不復存在；而當因存在時，果尚未生起。若因果同時存在，它們便不能成為因與果。

因此，一切事物皆是相依緣起的，這意味着沒有任何事物具有自性，因為它的存在依賴其他事物。例如，實際上，長與短並非獨立存在。如果將一根短棍與另一根稍長的棍子相比，前者是短的，後者是長的；但若再將後者與一根更長的棍子相比，它便成了短的，不再是長的。如果「長」具有真實自性，那麼無論與什麼相比，長的事物都應始終是長的，但事實並非如此。長與短彼此依存，一切現相也同樣如此。

當事物彼此相互關聯時，便顯現為種種現相；但在實相中，並不存在我們所見的那種現相。我們的所見與實相迥然不同。例如，有些患有黃疸等疾病的人，會把月亮看成黃色。這是疾病所造成的，並非實相。在這個例子中，通常人所見的月亮是白色的。

同樣，我們所見和所經歷的種種現相也並非實相。由於各自的煩惱、業與習氣，我們看見形色、聽見聲音、聞到氣味等等；這些都不是實相。實相則並非如此——它超越了存在，也就是「有」，以及不存在，也就是「無」。

凡夫甚至不會費心探究什麼是實相，只是照常生活。這就是他們的人生，因此必須謀生、照顧家庭、從事日常工作等等。一般人就像動物一樣：動物出生以後，每天所做的就是尋找食物，僅此而已。它們不會費心探究自己為何在這裏、此生的真正意義是什麼，或者種種現相的真實意義是什麼。

更有智慧的人則會思考並仔細探究：自己為何在這裏？什麼是實相？而他們各自得出的結論也不相同。

很多外道宗派對種種現相都有自己的解釋。佛教內部也有許多哲學學派。在小乘中，不同學派得出不同結論，認為「是這樣」或「是那樣」。大乘中也一樣，不同學派各有自己的結論，但其中最

高的是中觀，也就是中道學派。

關於般若波羅蜜多或智慧度，佛陀給予了義的教授，其中闡釋了勝義諦的實相。然而，一般人很難理解這一點。因此，佛陀親自授記說，在他圓寂四百年後，會有一位名字中帶有「龍」字的僧人，領悟智慧度的甚深意義。正如授記所說，大師龍樹菩薩降生了，並創立了後來被稱為中觀派的學派。

龍樹菩薩研習般若波羅蜜多，並對其有了完整的理解，進而依二諦解釋一切；所謂二諦，就是世俗諦與勝義諦。在世俗諦層面，他依照我們所見的方式說明一切：有「我」，有諸法，也有因與果。他解釋「此從彼生」等等，如此相續不斷。

然而，在勝義層面，他運用極為嚴密的理證，說明中觀宗與其他宗派的不同之處：中觀宗不會對究竟實相安立「是這樣」或「是那樣」的定論。非佛教宗派有確定的答案，有些佛教宗派也是如此，會說「實相是這樣」「實相是那樣」，或者「在實相中，一切唯心」等等。相較之下，中觀宗不作這樣的定論，因為中觀認為實相超越詮釋、超越語言，也超越感知。這正是中觀與其他宗派的不同之處，也正因如此，藏傳佛教各傳承所共同歸屬的中觀宗，被解釋為最高的宗派。

這正是你應當努力理解並加以禪修的實相見解；如此，最終

便能親自證悟它。要理解這一點，需要具足許多因緣：既需要咕嚕的加持，也需要自己積累福德並進行禪修。你必須積累大量福德，因為若沒有福德，就無法領悟空性。

福德與智慧

爲了看見東山之巔，你必須登上西山之頂。同樣，爲了證悟空性，你既需要福德，也需要智慧。沒有智慧，所積累的福德便是盲目的。方便與智慧同等重要，也必須受到同等重視。鳥兒需要雙翼才能飛翔；同樣，爲了成就正覺，也需要方便與智慧，二者彼此依存。

證悟空性有賴於福德，而正確地積累福德又有賴於智慧。因此，佛陀積累了福德與智慧二資糧。通過積累福德資糧，佛陀成就了色身；通過積累智慧資糧，佛陀成就了法身，也就是「實相身」。智慧與福德不可分離——僅憑智慧或僅憑福德，都無法成就正覺。

最重要的是，我們必須斬斷輪迴之根，也就是我執。我們沒有見到實相，反而執著有一個「我」；這是我們最大的錯誤，也是最大的無知，也就是無明。要斷除我執，就需要智慧。證悟無我的智慧是直接的對治法，依靠這種智慧，便能斬斷輪迴之根，成就佛果。就是如此。

這就像在道路上行走，需要眼睛和雙腿。如果只有眼睛而沒有雙腿，便無法行走；如果有雙腿卻沒有眼睛，便無法看見。因此，智慧如同眼睛，方便如同雙腿。具備眼睛和雙腿，才能沿路前行並抵達目的地。

同樣，我們必須通過六波羅蜜多中的前五者——佈施、持戒、安忍、精進、禪定——積累福德。這前五度屬於方便，並與第六度智慧波羅蜜多相互配合。同時具足方便與智慧，便能成就正覺。之所以能夠成就正覺，是因為我們每個人都具有佛性。

有兩種類型的衆生，我們稱之為「自然型」和「增上型」。「自然型」適用於一切有情衆生，因為我們都具有佛性，也就是說，心的真實本性就是佛性。因此，佛性自然安住於我們每一個衆生之中。任何衆生只要遇到正確的方法，都能成就正覺。一切有情衆生——不僅僅是人類——都具有成佛的潛能。

「增上型」則僅指那些已經生起菩提心的衆生。尚未長養菩提心的人，還沒有激活自身這種不斷增長或發展的潛能。

一旦你趨入成佛之道，「自然型」和「增上型」這兩個方面都會開始發揮作用。只要如理精進，毫無疑問，你必能成就佛果。因此，你不應氣餒。依靠佛陀的加持力，尤其是佛法的力量，即使像指鬘^[11]和阿闍世王^[12]這樣煩惱深重的人，也能從地獄道中獲

救，並獲得解脫。

因此，有幸獲得具足一切暇滿的人身，意味着你所具備的條件遠勝許多其他衆生。更何況，如果你已經趨入此道並生起菩提心，只要如理地沿着此道前進，必定能夠有所成就。

在日 常 生 活 中 踐 行 佛 法

當你有機會修持佛法時，不應白白錯過。應儘量把自己能夠付出的時間和精力投入其中。許多人說：「我們沒有時間。我們必須工作，必須與人打交道，必須做這個、做那個。」其實，這並不是有沒有時間的問題，因為修持佛法並不只是進入山洞，與世隔絕，整天坐在那裏禪修和祈禱。理想情況下，能夠如此修持當然很好；但任何人都可以修持佛法。即使在工作時、身處人羣之中，或者生活在忙碌的都市裏，你仍然可以修持佛法，因為佛法踐行就在於如何與人相處。

寂天菩薩在《入菩薩行論》中說，我們依靠佛陀的加持，也依靠有情衆生而成就佛果。因為如果沒有有情衆生，我們如何練習安忍？如何練習佈施？又如何踐行呢？因此，論中說，如同我們需要恭敬佛陀，也需要恭敬有情衆生，二者是一樣的。有情衆生也是我們得以成就佛果的助緣。

在忙碌的都市生活中，你其實有非常好的機會踐行慈心、悲心、耐心和寬容，關鍵只在於訓練。當然，如果你的心沒有經過訓練，也沒有得到相應的教導，那麼都市生活對你而言便會十分

艱難。許多事情都會令你煩躁、憤怒，生活也會變得十分痛苦。

但如果你明白正確的道理，情況便不會如此：一切有情衆生都曾是與你非常親近的人，只是由於從一世轉生到另一世，你如今已認不出他們。即使是那些傷害你的敵人、給你製造麻煩或惡劣對待你的人，也都是你的至親。今天，他們以敵人的形象出現，前來索取你所欠的債，是因為過去你沒有回報他們的恩德與幫助。因此，現在正是向他們付出善意、回報所欠恩惠的最好機會。

最重要的是心。如果你的心訓練有素，即使生活繁忙，也能取得很好的進步；如果你的心沒有經過訓練和調伏，那麼即使住在最僻靜的山洞裏，也不會有任何進步。

有些禪修者雖然住在非常僻靜的地方，但他們的心仍忙於種種世間事務，因此無法在佛法踐行上取得很好的進展。印度和藏地都有許多偉大法王的事蹟：他們身爲在家人，生活十分忙碌，佛法踐行卻取得了很大進步。他們成爲偉大的法王，利益了無量有情衆生，同時自身也取得了很大的成就。關鍵全在於如何訓練自心，而每個人都能做到。

佛法踐行不只是獨自唸誦真言和祈請文，也不只是獨自坐在山洞裏。踐行的關鍵在於心——心必須經過訓練，也必須得到調伏。如此，無論身處何地，你都能成爲一名優秀的佛法行者。

方便與智慧結合，便能成就果位。因此，必須認識到方便與智慧二者都極為重要。方便依於智慧，智慧也依於方便；二者結合，便能成就果位。

業因果法則

對於這一切而言，前行十分重要。修建高樓時，首先打下穩固的地基至關重要。沒有穩固的地基，就無法建造高樓；即使勉強建成，建築物也會倒塌。因此，打下堅固穩定的基礎非常關鍵。就佛法踐行而言，你對這些基礎——例如暇滿人身難得、無常與死亡等等——所作的思維，決定了你的佛法踐行是否真實。另一個非常重要的要點，就是業因果法則。

事實上，我相信各種宗教都會提到因果，但佛法對「業因果法則」有着非常詳細的解釋。這是佛教的一個重點，因為我們所經歷的一切都有其因；這些因並非來自某種外在力量，也並非與其結果毫無關係。種種顯現都是由我們自己的業行所投射而生。因此，瞭解業行非常重要，包括不善業、善業和無記業。

如果一棵樹的根有毒，那麼從根部長出的一切——花、葉以及其他所有部分——也都會有毒。同樣，任何受到煩惱染污的行為，都是不善的。

如前所述，所有煩惱都源於無明。我們沒有見到心的真實本

性，反而在毫無邏輯或正當理由的情況下執著有一個「我」。由於長期以來積累了極為強烈的習氣，我們都會自然而然地執著於「我」，想着「我」和「我所」等等。這是最大的無明；「自」與「他」也從這種無明而生。

「自」與「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，便會對自己這一方生起貪執或慾望，對他人那一方生起憤怒或嗔恨。三種根本煩惱便由此形成：由無明生起貪慾與嗔恨，再由這三種根本煩惱生起嫉妒、傲慢、吝嗇等其他煩惱。

有了這些煩惱之後，便會造作身、語、意三方面的行為。一旦有所造作，就如同在肥沃的土地上播下一顆種子，到了適當的時候，必會產生結果。凡是由這些煩惱引發的行為，都稱為不善業；它們是一切苦難的因，例如壽命短促或身體多病、願望總是無法實現、人生不順、遭遇失敗等等。一切我們不願經歷的事，都源於這些煩惱。

因此，敵人不在外面，而在我們自己的心中。自身的煩惱纔是我們最大的敵人。如果不去征服外在的敵人，而是征服內在的敵人，那麼所有外敵自然都會消散。外敵無窮無盡；即使消滅一個敵人，另一個，甚至一百個敵人，又會生起。但如果征服了自己的煩惱，所有外敵自然都會消散。思維這一點非常重要。

我們的煩惱會使我們造下十種不善業，其中前三種是身體方面的不善業。第一種是殺生。我想，這一點與基督教相似；據我所知，基督教說：「不可殺生。」殺生是第一種不善業，所涉及的是一切有生命的衆生——從人類一直到微小的昆蟲，甚至病菌。

如果你蓄意以任何一種方式殺害有生命的衆生，例如下毒、使用武器或將其踩死，都屬於殺生。即使你讓他人代你殺害，也是一樣，你同樣要承擔殺生的責任。因此，第一種不善業就是殺生。

第二種不善業是盜竊。盜竊涉及各種物品，從黃金等貴重之物，到一根線、一根針之類微不足道的東西。只要試圖拿走屬於他人的任何東西，就屬於盜竊。無論是暗中偷取、以暴力搶奪，還是在商業交易中欺騙他人等等，這些都屬於盜竊。若指使他人做這些事情，也是一樣；既然是你下令的，你就負有責任，也必須承受果報。

第三種不善業是不正當的性行爲，也就是邪淫，指與合法伴侶以外的人發生性行爲。即使是與自己的伴侶，若在不適當的地點、不適當的時間、不適當的部位，或涉及不適當的人數等等，也都屬於邪淫。這些邪淫行爲會給人帶來痛苦。以上是通過身體造作的三種不善業。

接下來，是通過語言造作的四種不善業。第一種是妄語，也

就是不說實話，尤其是懷有不良動機時，例如欺騙他人或使他人出醜。然而，如果不說實話是出於善意，那麼，這便屬於表面看似不善、實際上卻是善的情形。

第二種是離間語，指用言語在團體或個人之間挑起不和，使他們彼此不睦。

第三種是惡語，也就是那些刺耳、不友善，一聽便令人痛苦的言辭。言語本無鋒刃，卻能傷人；言語雖非刀劍，卻能割傷一個人的心。聽到粗魯、刻薄而不友善的話語，會使人感到非常受傷。

第四種不善業是綺語，也就是毫無益處，反而會增長煩惱的閒談。例如，談論性伴侶會增強貪慾，談論戰爭會激起憤怒等等。這些都屬於綺語，並會帶來許多障礙，尤其會妨礙佛法行者，因為無意義的閒談會使他們浪費大量時間。以上就是通過語言造作的四種不善業：妄語、離間語、惡語和綺語。

通過意念造作的三種不善業中，第一種是貪心。當你看到別人擁有美好的事物、地位或其他東西，並想將其據為己有，生起強烈的貪慾，設法為自己取得，這就是貪心。第二種是害心，也就是希望他人受到傷害、死亡或遭遇不幸；這些都源於非常不善的念頭。第三種是錯誤的見解，也就是邪見，例如不相信輪迴。

事實上，世界上有三類人：相信有來世的人、不相信有來世的人，以及那些說「不知道」或「無法確定」的人。人們不相信有來世的主要理由，是因為他們看不見來世。我們無法直接向他們展示說：「這就是來世。」然而，相信有來世的人也有其理由，主要是因為我們有身體和心，而兩者截然不同。我們知道身體從何而來，可以親眼看到它來自父母。我們能看到身體如何形成、成長和維持，也可以用手觸摸它，測量它的大小，觀察它的顏色等等。最終，這個身體會以某種方式被處理，然後消失。

然而，心卻大不相同。心不可能源於元素或物質，因為物質是我們能夠看見並用手觸摸的東西。我們看不見心，無法用眼睛看到，也無法用手觸摸。同樣，我們無法測量心，也無法描述它的顏色、大小或形狀。然而，心當然最有力量——沒有心，什麼都無法運作；沒有心，身體就是死的。是心使我們能夠活動、說話、溝通和理解。有了心，我們可以行善，也可以作惡。一切都是心。

因此，心必定具有自身的相續。它不可能無中生有，也不可能從虛空中生起。心與物質或元素等可見之物完全不同；心不可能與可見之物相同。從出生起，心便一直持續，始終相續不斷。心本來就是不可見的，因此，儘管身體會以某種方式被處理，心卻無法以同樣的方式被火化或丟棄。

心如虛空，遍及一切。心不受諸元素影響，因此，心與虛空

相似。最初一剎那的心是一個謎——就像雞和蛋的問題一樣，沒有人能夠說清楚究竟哪個先出現。同樣，最初一剎那的心從何而來呢？根據法教，心沒有起點。從無始以來，心就一直存在，並持續相續。當我們死去時，身體會被處理，但心仍會繼續，並開始另一生。因此，我們這些相信有來世的人，並不是因為佛陀說有來世才相信，而是從邏輯和科學的角度思考，認為：「心必定會繼續相續。」

不僅轉世喇嘛^[13]如此，也有普通人能夠記得自己的前世和前世的出生地，認出前世的父母等等。這也是證明有來世的另一個有力依據。邪見，是指不相信有來世，或者不相信快樂源自善業、痛苦源自不善業。

造作不善業會產生果報，而果報有三種。第一種稱為「異熟果」，取決於行為的力量——行為涉及的範圍有多廣，以及推動它的意志力有多強；同時也取決於煩惱的強度。例如，在強烈的決心和意志力推動下，因憤怒或仇恨而行動，就像對敵人所懷的情緒，會造下最嚴重的不善業。受這種衝動驅使而行動的人，很可能墮入地獄道。當然，一旦墮入地獄道，就會經歷難以想象的痛苦。

有些人殺害動物並不是出於嗔恨——他們與動物並無仇怨——而是貪求動物的肉、皮、骨、角等等。例如，有些人甚至會為了奪取他人的財富而殺人。由於這些行為，他們將投生於餓鬼道。

接下來，有些人並非真正想殺生，只是爲了祭祀而犧牲動物，或者爲了取樂而殺生，比如獵人。這些人很可能會墮入旁生道。這是所謂的「異熟果」。通過異熟果，衆生墮入三惡道。

第二種果報稱爲「等流果」，具有兩個方面。第一，如果一個人過去曾殺害或傷害其他衆生，後來投生爲人，儘管已經脫離地獄道和餓鬼道，他的壽命仍會十分短促，身體多病，飽受痛苦。即使投生於善道，也仍須承受這些病痛與苦難。這是等流果的第一個方面，也就是感受等流果。

等流果的第二個方面，是所造的行爲逐漸成爲習慣，也就是同行等流果。例如，如果一個人在前世造作殺業，那麼今生也會自然具有喜歡殺生的傾向。此人會純粹爲了取樂而殺害動物，並從中感到快樂。這種不善習氣還會延續到下一世，使其不斷造作不善業。

因此，第二種果報，也就是等流果，具有兩個方面：一是經歷與過去的因相似的果，二是過去的行爲成爲習氣。如果你前世曾經偷盜，今生便會自然帶有這種習慣。即使並不需要偷盜，你仍會自然而然地喜歡這樣做。偷盜還會使你變得貧窮；無論得到多少致富機會，你都始終無法富裕起來，並不斷承受貧困之苦。

這也適用於其他一切不善業。如果你今生持有邪見，來世也會傾向於對來世、四聖諦等持有邪見；你也會很難相信快樂源自

善業，而痛苦源自不善業。

第三種果報稱為「增上果」，是指你將投生的環境。世上有許多不同的地方：有些地方五穀豐登、果實累累、氣候宜人，人們生活安樂；另一些地方則多有自然災害、貧困、饑荒、洪水等等。如果造作不善業，就不得不投生在這些生活艱苦的地方。以上就是三種不同的果報。

不善業是一切不幸的因。通常，當我們遇到問題時，總是傾向於責怪別人，心想：「這件事之所以發生，是因為某個人沒有把事情做好。他這樣做，所以我才受苦。」事實上，矛頭不應指向外面，而應指向自己，因為自身的煩惱使你造下不善業，因此你必須承受痛苦。這不是別人的過錯，而是你自己的過失。你今天之所以受苦，是因為過去曾經造作不善業。因此，應當斷除不善業，絕不要造作不善業。

你能做到。你總是關心自己過得好不好、是痛苦還是快樂。為了擺脫痛苦，你會祈禱、做法事、請他人為你祈禱等等。我相信這些祈禱和修法是有效的，確實能夠有所幫助，但僅憑這些，並不能實現你的願望。如果你改變自己的行為，斷除不善業，痛苦自然就會止息，因為沒有因，就不會有果。

許多人請我們為他們祈禱，希望他們能夠康復等等。當然，我

們每天都會祈禱，不僅為某些特定的人，也為整個世界、整個宇宙，祈願一切有情眾生離苦得樂。我確信，祈禱的人和接受祈禱的人都能從中受益。然而，最主要的作用仍來自你自己所行的善業，以及對不善業的斷除，因為不善業正是你一切不幸的因。

佛教的一項重要教法，就是業因果法則。我們不相信有一位「造物主」創造了我們所有的快樂與痛苦，因此，我們沒有任何人可以責怪。如果痛苦是由外在的造物主造成的，那麼我們當然可以責怪他，說：「為什麼我們必須這樣受苦？為什麼你要讓我們承受這樣的痛苦？」

佛教傳統中有許多本尊、護法等等，但他們只能在一定程度上幫助我們，並非一切都是他們的責任。我們自己纔是對自身苦樂負主要責任的人。佛陀說：「你是自己的怙主。沒有別人能夠拯救你，只有你能拯救自己。」因此，在佛教傳統中，最重要的是我們自己。

此外，也有善業。如果一棵樹的根具有藥性，那麼從根部長出的一切，乃至整棵樹，也都具有藥性。同樣，任何不受煩惱染污，並由慈心、悲心、寬容及其他類似善念而生的行為，都稱為「善業」。這些行為並非出於貪慾和嗔恨，而是源自慈心及其他利益他人的善念。

十種善業正好與十種不善業相反，例如斷除殺生、妄語、邪淫等等。善業是你一切快樂的因；長壽、身體健康、所願圓滿，都是善業所帶來的結果。因此，應當儘可能多地行善，即使是極其微小的善業，也不要忽略。

正如不善業會產生三種果報，善業也是如此。第一種是「異熟果」，同樣取決於意志力、行為涉及的範圍、持續時間等等。因此，如果所造的善業廣大，你就會投生於三善趣之一的天界。正如不善業會導致投生三惡趣，善業則會導致投生三善趣。因此，如果你以強烈的意志力造作了許多善業，就會投生於天界。

如前所述，天界有許多不同層次：無色界、色界和欲界，這三界中都有天人。你會投生於其中一處。

如果所造善業的力量中等，就會投生於阿修羅道，也就是介於天界與人道之間。阿修羅道不如天界善妙，卻勝於人道。如果所造善業的力量較小，就會投生於人道。就果報而言，天界最爲殊勝，因爲天人壽命極長，身相也極爲美好，並且具足一切資具與享受。其次是阿修羅道，第三是人道。那麼，爲什麼我們又說人身十分珍貴，是最好的等等呢？

從是否具備有利於踐行佛法的條件來說，人身是最好的，甚至勝過天界。因爲天人在世時擁有許多享樂，幾乎沒有明顯的

痛苦。他們沉浸在種種享受中，無暇顧及踐行佛法。我們身爲人類，沒有天人那樣的享樂，生活環境、壽命和其他各方面也都遠不如天界；但我們擁有踐行佛法的自由。我們也有自己的享樂，同時又能明顯感受到痛苦，而這會促使我們走上法道。因此，儘管從果報上來說天界更爲優越，但就作爲踐行佛法的基礎而言，人身遠勝於天人之身。

第二種果報是「等流果」。例如，當你斷除殺生時，就不會使其他衆生受苦，也不會縮短他們的壽命，因此自己將會感得長壽和健康。

此外，還有兩類業：第一種稱爲「引業」，也就是投生業；第二種稱爲「滿業」。例如，引業就像牽引我們投生人道的善業。然而，有些人投生爲人之後，身體卻很差、壽命很短，還會遭遇許多不幸。這是爲什麼呢？因爲他們的滿業不善。投生惡趣的衆生具有不善的引業，這種引業牽引他們投生惡趣；但他們有時也能暫時減輕痛苦。例如，有些動物有時也會過得比較安樂，這是因爲它們的滿業是善的。

這裏的等流果也有兩個部分：感受等流果和同行等流果。例如，由於前世斷除殺生，有些人即使從未領受過佛法教導或修學指引，也會天生不喜歡殺生。當然，具有自然遠離不善業的傾向，是一件非常好的事；這意味着他們將持續享有安樂的生活。

第三種果報是：由於行持善業，你會投生在氣候宜人、五穀豐登、果實累累且沒有自然災害的地方。因此，善業確實十分珍貴，你必須盡一切努力行持善業。

此外，還有所謂的「無記行」，也就是既非善也非不善的行為。由於無記行不會產生痛苦，因此遠勝於不善業；但它也不會產生任何善果，所以只是白白浪費時間。因此，既然一切唯心，你就必須通過善巧方便，將無記行轉化為善業。

哪些行為屬於無記行呢？例如睡眠、行走、坐着、飲食等等。之所以能夠將它們轉化，是因為一切行為都取決於動機。如果動機良善，行為就會成為善業。例如，僅僅為了使自己身體強壯、力量強大等而飲食，並不恰當；但是，如果飲食是為了讓自己能夠行持善業、利益他人並從事其他善行，那麼飲食也會成為善業。睡眠也是如此。睡覺時，如果思維：「願一切有情衆生都能證得法身，願一切有情衆生都有機會值遇佛陀。」那麼，睡眠也會成為善業。

佛法的觀點是：必須斷除不善業，行持善業，並將無記行轉化為善業。如此，你的人生就會更有方向、富有意義，也能實現人生的目標。通過好好行持善業，你將投生善趣，而不會墮入惡趣。每個人都害怕受苦，因此，如果墮入充滿巨大痛苦的惡趣，你將難以承受；但如果投生善趣，儘管仍處於輪迴之中，仍然具有痛

苦，與惡趣相比卻要好得多。

此外，如果以智慧行持善業，就能成就涅槃，也就是個人解脫，徹底從痛苦中解脫。如果以菩提心行持善業，就能成就正覺，不僅成辦自利，也能成辦利他。因此，辨別善業與不善業，並懂得如何斷除不善業、行持善業，以及將無記行轉化為善業，是極其重要的。

慈悲之心

慈心是非常重要的修持，因為佛陀一切教法的根本，尤其是大乘法教的根本，在於悲心。無論在佛法踐行的初期、中期還是後期，悲心都極為重要，而悲心又由慈心而生。

什麼是慈心？每位母親都愛自己的孩子，都希望孩子身心安樂，持續擁有快樂及快樂之因。正如我們自己希求快樂，一切有情衆生也同樣希求快樂——從微小的昆蟲、人類，一直到天人，無不如此。

當然，我們看不見天人，但可靠的法教與正統論典對天界都有詳細說明，包括其所在之處、性質、壽量等。

從天人以下，一切衆生都希望獲得快樂。因此，只為自己的福祉而努力是不合理的。此外，從無始以來直到現在，我們始終只顧自己，這本身也是不妥當的。我們總想讓自己過得最好、擁有最多的快樂。我們並不希望別人獲得快樂，而是生生世世都只為自己這個「第一位」而努力。無論我們多麼愛另一個人，也從未真正把對方看得與自己同等重要。我們始終把自己放在第一

位，只顧着自己。

但我們達成自己的目標了嗎？沒有！我們所得到的唯有痛苦。我們仍在輪迴之中，仍然不斷受苦，而且別無選擇。沒有人能夠免於生、老、病、死這四大苦，而這些痛苦隨時都可能降臨。我們隨時可能患病，也隨時可能死亡。因此，我們毫無自由可言，因為從無始以來直到現在，我們始終只顧自己，只追求自身的安樂，卻從未真正得到安樂。

相比之下，諸大菩薩與諸佛完全不顧自身福祉，將全部時間與精力都投入利益其他衆生，並由此獲得解脫、成就正覺。他們既成辦了自身的目的，也成辦了他人的目的。因此，現在你也必須這樣做，而這一切都始於慈心。慈心就是願一切衆生獲得安樂，並具足安樂之因。正如經典中所說，在無量劫中，以無量供品供養無量諸佛，能夠積累極為廣大的福德；然而，僅僅在一剎那間對一切有情衆生觀修慈心，其福德遠遠超過前者。

我們如何對待衆生，也會影響諸佛。若我們關愛衆生，諸佛便會感到歡喜；若我們傷害衆生，諸佛也會爲之痛心。每一尊佛對衆生的悲心，都如同母親對獨子的愛。每位母親都愛自己的孩子，而只有一個孩子的母親與獨子的感情格外深厚，日日夜夜所惦念的都是自己的孩子。同樣，一切諸佛都像愛護自己的獨子一樣，愛護每一位有情衆生。因此，當我們對其他有情衆生修持慈

心時，一切諸佛都會十分歡喜，其福德甚至超過直接供養諸佛。此外，由於每一位有情衆生都具有佛性，關愛其他有情衆生，就等同於供養諸佛。因此，通過修持慈心，可以積累最廣大的福德。

我們每個人都具有一定程度的慈心。我們都愛自己的親友，但這種慈心是基於自私的理由。我們愛某個人，因為無論作為親戚還是朋友，這個人都與我們有關聯。我們不會愛那些從未見過、不認識的人，也不會關愛散佈在各處的動物。我們目前所具有的慈心十分有限，因此並不是正確的慈心。我們必須長養遍及一切衆生的慈心。凡夫無法一開始便對一切有情衆生修持慈心，因此，修持的要訣是循序漸進。

首先，要以較容易的對境修持慈心。通常，慈心的修持從自己的母親開始，因為母親與我們最為親近。她從你受胎起便懷着你，經過數月纔將你生下，之後又哺育你等等。對大多數人而言，母親是最親近的人，因此教法中以母親為例。不過，無論是誰，只要是與你最親近、最容易令你生起慈心的人，就將此人觀想在自己面前，並思維：「願此人獲得安樂，並具足安樂之因。我一定要使此人獲得安樂，幫助此人具足安樂之因。」這樣，觀修便與發願相結合。

也應向三寶祈請，願此人獲得安樂，並具足安樂之因；這樣，禪修便與祈請相結合。接着，立下誓願，思維：「我必須下

定決心，使此人獲得安樂，並具足安樂之因。」如此持續練習，直到內心真正生起這種感受。這就是應當如何以此人爲對境修持慈心。之後，再將慈心擴展到其他同樣容易令你生起慈心的親友。

接下來，嘗試對所有鄰居和熟人修持慈心。能夠做到之後，再進一步擴展到較難生起慈心的對境，例如怨敵，以及爲你製造障礙、問題和麻煩的人。應當思維：他們過去也曾無數次成爲你的父母、兄弟姐妹。他們曾對你非常慈愛，給予你許多關愛與幫助。只是由於生世變遷，你們如今已互不相識。由於當時你沒有以慈心和悲心利益他們，如今他們便以怨敵的形象出現，向你討還所欠之債。

若你心生嗔恨並試圖傷害他們，其實是在傷害自己。你並沒有利益自己，而是在傷害自己，受到傷害的不是敵人。因此，反而應對這些敵人修持慈心，幫助他們獲得安樂與安樂之因。帶着這樣的動機、祈請、決心與誓願，你所欠他們的一切宿債便能得以化解。因此，應嘗試以較難的對境修持慈心，例如怨敵、製造障礙的人，或任何令你難以生起慈心的人；如此便能使他們得到滿足。

隨後，應逐步擴大修持的範圍，最終對一切有情衆生修持慈心，包括地獄道、餓鬼道、旁生道、阿修羅道和人道中的每一位有情。有時，也可以專門以某一道的衆生爲對境，例如地獄道、餓鬼道或旁生道的衆生，修持慈心。當然，以旁生爲對境修持慈心較

爲容易，因爲你可以親眼看見動物如何受苦。這會促使你對一切有情衆生修持慈心和悲心。如此，便能逐漸生起真誠無偽的慈心。

當你具有慈心時，實際上就在給予有情衆生安樂與安樂之因。當你觀察這個世界，尤其是自己所處的地區、範圍和環境時，便會發現衆生並不快樂，沒有誰是快樂的。因爲我們身處輪迴，所以會有痛苦；只要仍在輪迴中，就會繼續受苦。每天閱讀報紙時，看到的大部分新聞都是各地發生的災難、殺戮、偷盜以及種種惡事——這些事情時時處處都在發生。其中有自然災害、人爲災難，以及各種各樣的痛苦。

即使在我們自己的社區和家庭中，也能發現許多問題——每個人都在受苦。無論是有信仰者還是沒有信仰者，在各種社會中皆是如此。我們都希望獲得安樂，並具足安樂之因；然而，由於無明和缺乏智慧，我們反而造作更多苦因。即使已經身處痛苦之中，我們仍在不斷製造越來越多的苦。

悲心，就是願一切有情衆生遠離苦與苦因。這就稱爲「悲心」。悲心至關重要，因爲總體而言，佛陀一切教法的根本，尤其是大乘法教的根本，都在於悲心。若具足悲心，其他善德與功德便會自然成就；若缺乏悲心，即使具足其他一切功德，也如同一具沒有生命的軀體。因此，悲心極爲重要。在佛法踐行的初始階段，悲心就如同一顆種子。

要使作物生長，首先必須有種子，因此，悲心就如作物的種子。悲心也如同使種子得以生長的必要條件，例如水分、適宜的溫度和肥料。此外，悲心還如同成熟時所得的果實：到了最後，作物長成，就會結出穀物或果實。因此，無論在初期、中期還是最後，悲心都極為重要。悲心不可或缺，我們必須加以踐行。

悲心有三種。第一種稱為「緣衆生之悲心」，也就是對有情衆生的悲心。有情衆生正在承受身體或內心的痛苦；以這些受苦衆生為所緣，我們希望他們遠離痛苦及痛苦之因，也就是煩惱與惡業。這種願望便稱為「緣衆生之悲心」。

第二種稱為「緣法悲」，也就是緣法或現相而生起的悲心。梵文「達摩」一詞根據不同語境有十種不同含義。這裏的「法」並不是指我們所踐行的聖法，而是指「諸法」或「現相」，也就是我們希望衆生遠離的苦與苦因。一般而言，苦由不善業所引生，而衆生由於無明造作不善業。若無無明，便不會生起煩惱；若無煩惱，便不會造作不善業。因此，我們不僅希望衆生遠離痛苦與引生痛苦的不善業，也希望他們遠離其根源——無明。

這就是「緣法悲」，其主要所緣是無明。衆生僅僅暫時擺脫痛苦並不足夠，還必須遠離痛苦及其原因。否則，只要苦因仍然存在，即使今天擺脫了痛苦，明天仍會再次受苦。因此，必須着眼於苦因。

第三種稱為「無緣悲心」。這意味着，從真實義來看，並不存在真實的「我」。如前所述，雖然我們具有強烈而根深蒂固的習慣，始終執著於「我」，但實際上並沒有真實存在的「我」。若仔細觀察，便能得出這一結論。從真實義來看，並無真實存在的衆生，因為並無真實存在的「我」。

然而，由於缺乏智慧，衆生仍然執著於「我」。由這種對「我」的錯誤認知而生起無明，煩惱繼而從無明生起，不善業又由煩惱而產生。如果衆生證悟無我，便不必再承受痛苦；然而，他們執著於「我」，並因此而受苦。因此，我們希望一切有情衆生遠離痛苦及其根本原因——我執。

這就是應當踐行的三種悲心。作為初學者，應當循序漸進，因為一開始便對一切有情衆生踐行悲心並不容易。首先從自己較容易生起悲心的對境開始，然後轉向較困難的對境，最終擴展至一切有情衆生。當悲心能夠涵蓋一切有情衆生時，纔算真正生起了悲心。

慈心與悲心極其重要，尤其是在大乘法教中。所謂大乘踐行，是指無論踐行什麼，都不是隻爲了自己。你必須捨棄僅爲個人的目的，將所有時間與精力都投入利益他人。無論踐行什麼——從皈依直到禪觀空性——每一項佛法踐行都以皈依與生起菩提心開始。生起菩提心，意味着你所做的一切踐行都是爲了其他一切有情衆生，而不是爲了自己。

爲此，需要具備真誠無偽的慈心與悲心。每個人都有一定程度的悲心，即使是普通在家人，或從未受過佛法薰陶的人，也不例外。有些人天生具有很強的悲心，但這種悲心多半基於自私的理由：因爲某人與自己有關聯，纔會對其生起悲心。由於這種悲心的動機出於自私，因此並不是真誠無偽的悲心。真正的悲心應遍及一切有情衆生，無一例外：無論是朋友還是敵人，親近者還是疏遠者，認識的人還是不認識的人。悲心應遍及一切衆生，包括人類、旁生、天人、阿修羅、餓鬼及地獄道衆生。你應關愛每一位有情衆生，祈願他們遠離痛苦，獲得安樂並具足安樂之因。

你必須如此踐行。當然，這些道理容易解釋，其含義也容易理解，但實際上必須通過禪修加以實踐，並不是僅憑想法便能做到的。你必須以慈心與悲心訓練自己的心。當具足慈心與悲心時，自然很容易生起菩提心。菩提心，也就是覺悟之心，是由真誠無偽的慈心與悲心而生起的。

事實上，我相信世上所有主要宗教都強調踐行慈心與悲心的重要性，每個宗教都如此教導。因此，應在日常生活中踐行慈悲心，如此便會產生實際的結果。

四聖諦

若想從輪迴之苦中解脫，就需要生起出離心；而要生起出離心，必須先了知苦諦，也就是苦的真相。正因如此，佛陀證悟後初轉法輪時，宣說了四聖諦。

四聖諦分別是：苦諦，也就是苦的真相；集諦，也就是苦因的真相；滅諦，也就是苦及苦因止息的真相；以及道諦，也就是通往苦之止息的道路這一真相。

四聖諦可作如下解釋：

首先，苦諦是你必須了知的。如果不了知苦諦，就無法生起出離心。

其次，集諦是你必須戒除、捨棄和斷除的。若不去除苦因，就不能期待作為果的苦消失。

第三，滅諦是你應當尋求的目標，也就是徹底根除一切苦及苦因。這正是你想要達成的。

第四，爲了達成這一目標，必須踐行道諦。通過踐行之道，便能成就其果。

這就是佛陀最初宣說的教法。

以疾病爲例說明苦諦：當你生病時，首先需要確切瞭解自己患的是什麼病。因此，你會接受化驗、X光檢查和其他各種檢查，以確定自己究竟患了什麼疾病。同樣，你也需要了知苦的真相。

在確診病症後，還需要進一步查明疾病的具體性質。一旦查明，治療的關鍵就是斷除導致疾病的因。否則，即使有最好的醫生和最完善的醫療條件，也無法康復。只要病因仍然存在，疾病這一結果就仍會出現。這正是爲什麼許多沒有好好照顧自己的患者，即使接受治療之後，病情仍會一再復發。

因此，你必須斷除、捨棄並消除病因。恢復健康、徹底擺脫疾病，正是你所追求的目標。同樣，寂滅也是你應當成就的目標。

爲了康復，你必須接受治療。同樣，爲了成就滅諦，你必須踐行道諦。這就是整個方法和完整的體系。

苦諦和集諦屬於輪迴，並以因果關係相互作用：集諦是因，苦諦是果。輪迴充滿痛苦，而這些痛苦由煩惱所引起。因此，四諦中

的前二諦，也就是苦諦和集諦，都與輪迴相關。

四諦中的後二諦則與涅槃相關。滅諦——也就是一切苦完全止息——是通過踐行涅槃之因而成就的，而涅槃之因，就是踐行道諦。

這就是四聖諦的運作方式——輪迴的「因」與「果」，以及涅槃的「因」與「果」，也就是輪迴與涅槃各自的因果規律。由此可見，生起出離心至關重要。如果沒有出離心，那麼無論你踐行什麼法、如何踐行，仍會執著於此生。對我們而言，放下對今生的執著極為困難，因為我們有非常強烈的習氣，執著今生的習慣也十分牢固。

三種苦

此生對我們而言十分重要，因此，要認識到它並不值得執著，當然非常困難。更困難的是放下對輪迴的執著，因為從無始以來直到現在，我們一直流轉於輪迴之中。在一世又一世中，我們更換身體，就像更換衣服一樣。雖然身體不斷更換，我們的神識卻從未間斷，始終相續，就像生命之輪，轉完一圈，又繼續轉下一圈，從不停息。這一世的生命結束後，下一世又隨之開始，如此不斷延續。這就是我們如何、也為何陷於輪迴之中。

我們需要認識到，輪迴和今生都不值得執著，因為今生只是暫時的。終有一天，我們都會死去；當死亡來臨時，沒有任何事物能夠阻止它。無論我們在世間多麼有權勢、多麼榮耀或富足，都無法阻止死亡終有一天到來。

古時候，曾有統治衆多洲域的偉大帝王；即使在現代，也曾出現過幾乎統治整個世界的強大帝國。然而，沒有一個能夠永遠延續。當然，它們曾輝煌多年，但後來發生了某種變故——因為一切皆是無常的——於是便逐漸衰落。

因此，世間的繁榮與榮耀並無真實的實質，不值得執著。這就像品嚐甜美的毒藥：有些毒藥香甜可口，但喫下以後，當然會帶來許多痛苦和麻煩。同樣，如果只從表面來看，輪迴似乎也很好，在許多方面也很美好。許多人認為這個世界很美，有時我們也都會覺得它十分美好。然而，它實際上並不值得執著，因為一切都是無常的。我們無法一直停留在同一個地方；業風將我們吹向哪裏，我們就必須去往那裏。因此，輪迴實在不值得執著。

從理性層面理解這一點很容易，但要在內心深處真正感受到它，卻非常困難。因此，你必須禪修，並通過禪修訓練自心，生起如理的出離心。

那麼，應當如何做到這一點呢？你必須認識苦，瞭解衆生如何受苦以及為何受苦。如教法所說，苦有三種。

第一種稱為「苦苦」，也就是我們通常所認為的苦，例如身體上的疼痛和內心的焦慮。之所以稱為「苦苦」，是因為它是一種雙重的苦：我們身處輪迴這一事實本身就是苦；在此之上，又承受身體的疼痛和內心的焦慮，而這些是自身不善業所產生的結果。因此，這是一種苦上加苦的雙重痛苦。

在三苦之中，苦苦主要由惡趣衆生所經歷，例如地獄道、餓鬼道和旁生道的衆生。我相信你們當中許多人已經知道，關於地

獄道有許多不同而詳細的闡釋，例如八熱地獄、八寒地獄，以及近邊地獄和孤獨地獄。總共有十八種不同的地獄，其中的痛苦多得無法想象。因此，無論人道中的痛苦多麼深重，即使是最嚴重的痛苦，也無法與地獄之苦的絲毫相比。

此外，地獄衆生不像人類那樣只在短時間內受苦；他們的壽命漫長得難以想象。這一點當然不難理解：當我們身處痛苦之中時，會覺得時間格外漫長；而快樂時，卻覺得時間過得很快。時間是相對的。因此，對地獄衆生而言，地獄道中的壽命漫長得幾乎無法想象。你根本無法想象，衆生在那樣的地方必須承受怎樣的痛苦。

再者，有些人認為地獄道如同夢境，是一種幻相，因此，其中所經歷的痛苦不會像我們在這裏所經歷的那麼嚴重。當然，地獄道確實是如幻的。它並不是一個可以讓你親身前往、觀察其中衆生如何受苦的獨立處所。那些恐怖的地方，都是由衆生自己的不善心所投射和顯現的。

然而，對地獄衆生而言，地獄道就如同此界對我們一樣真實，因為我們的此生同樣是幻相，也如同一場夢。當我們生活在這個世間時，心中充滿希望和恐懼，因此會覺得此生非常重要。所以，地獄道與此生在真實感上是一樣的：地獄道如幻，正如我們的此生也如幻。如果我們覺得此生真實而堅實，那麼地獄道對其

中的衆生也會以同樣的方式顯現。誰也無法保證自己不會投生到那樣的地方。

投生地獄道的因主要是嗔，也就是嗔恨與憤怒，而這些煩惱每天都會在我們心中生起。嗔恨非常容易產生：即使有人只是看了我們一眼，或者說了一句話，也可能令我們生氣並憎恨對方。每天，我們都會無數次生起憤怒和嗔恨，因此，很可能投生地獄道。現在，我們甚至無法忍受針尖輕輕刺一下，或一粒小小的火星落在身上，又怎麼可能忍受教法中所描述的地獄道之苦呢？那樣的痛苦根本無法承受。

如今，我們已經獲得人身，並具備一切機會和有利條件，因此，至少必須努力遠離地獄道。要做到這一點，就必須認識到輪迴是苦，了知苦的本質與起因，並對輪迴生起出離心。因此，我們必須努力使自己徹底擺脫地獄道之苦。

第二個惡趣是餓鬼道。貪婪且充滿慾望的人會投生餓鬼道。此道衆生所處的環境極其惡劣，長年累月喫不到一粒糧食，也喝不到一滴水。他們的身體狀況極差，十分虛弱。由於飢餓之苦，他們拖着虛弱的身體四處移動，發出淒慘的聲音，就像一匹衰老的馬痛苦地拖着車前行。餓鬼有三種：外障餓鬼、內障餓鬼和特障餓鬼^[14]。雖然他們的壽命比地獄衆生稍短，但仍然極為漫長。

第三個惡趣是旁生道，分為兩類。第一類包括棲息在大海中的旁生。它們承受着極大的痛苦：巨大的旁生會在瞬間吞食許多微小的旁生，而許多微小的旁生也會攻擊巨大的旁生。它們全都生活在極度不安定之中，因為沒有固定的棲息之處，只能隨着海浪漂流。它們也沒有固定的同伴，有時與敵人在一起，有時又與朋友和親屬相伴。

此外，它們總是在尋找食物。有些旁生生活在各洲之間極其黑暗的地方，那裏甚至伸手不見五指。因此，它們只能吞食出現在面前的任何東西，無論是否可以食用、是好是壞，否則就會捱餓。它們連片刻放鬆的時間也沒有，因為彼此不斷攻擊。誰也不知道襲擊會在何時發生，因為任何時刻都可能遭到攻擊。

襲擊者也包括人類：我們不斷捕捉大量的魚類和其他海洋生物。如今，巨型船隻一次就能捕獲數十萬條魚及其他海洋生物，給它們帶來極大的痛苦。

第二類旁生，包括散居在山林中的動物，這些都是我們所熟知的。我們無法親自進入地獄道和餓鬼道，因此並不真正瞭解那裏的情形。然而，通過佛經和可信的論著，我們可以瞭解投生於這兩道的因、它們的具體情形、其中痛苦的本質，以及那裏的衆生壽命有多長等等。

然而，對於旁生，我們可以親眼看到它們如何受苦，無須依靠教法才能知道。有些人認為，動物不像人類那樣有心，因此不會感到太多痛苦。顯然，這是未經仔細思考的看法。動物確實有感受：當你折磨它們時，它們會哀叫，甚至發出很大的叫聲；而當你給它們食物時，它們當然會感到非常高興。因此，動物肯定有感受，這一點顯而易見。由此也可以推知，散居在各處的野生動物同樣如此。

一般而言，旁生十分愚癡——投生旁生道的主要因是無明。投生地獄道的因主要是嗔恨或憤怒，投生餓鬼道的因則主要是貪慾或慳吝。旁生無法像我們一樣溝通，不能說話，也無法表達自己的感受，只能通過身體動作來傳達自身的經歷與需求。除此以外，它們無法進行溝通，因此處境十分艱難。

當然，有些動物很聰明，但大多數都十分愚癡，無法分辨什麼是對、什麼是錯等等。家養動物也有它們的痛苦。它們被迫日夜勞作，如同機器一般。許多人認為動物就像機器，可以日夜不停地工作而不會疲倦；但動物當然也會感到非常疲勞。如果身為人類，辛勞一生以後，最終還可以退休並領取養老金；但如果身為動物，非但沒有退休和養老金，反而會被屠宰。當動物不再對人類有用時，人們便會爲了獲取它們的肉、皮等而將其屠宰。這是何等殘酷！如果我們必須勞作一生，最終卻被殺害，誰能忍受如此殘酷的對待呢？因此，旁生承受着極大的痛苦。

以上就是充滿種種痛苦的三惡趣。

接下來是三善趣。第二種苦稱為「變苦」，也就是我們通常認為的快樂或喜悅。它只是在相較之下顯得像快樂，實際上卻並非真正的快樂。例如，如果你原本坐在非常寒冷的地方，後來進入一間溫暖的屋子，就會感到非常快樂、非常舒適。如果溫暖本身是快樂之因，那麼待在那裏越久，理應越感到快樂。然而，事實並非如此。如果長時間待在有暖氣的地方，過了一陣子，非但不會繼續感到愉快或舒適，反而會感到不適、疼痛和痛苦。因此，那些我們通常認為是快樂或喜悅的感受，並不是真正的快樂，而是另一種形式的苦。

人道中也有這種變苦，因為生命本身始終都在變化。此刻，你可能沒有任何明顯的痛苦，因為身體健康，也具備各種生活條件。然而，這種狀態不會持久；下一刻，你就可能感到疼痛，或者突然生病。總的來說，沒有人能夠免於四大苦。

第一種是生苦。當你在母親子宮中時，會經歷許多痛苦：裏面完全黑暗，空間又十分狹窄，身體被緊緊擠壓着，還有種種不同的痛苦。母體內的一切當然十分柔軟，但當你出生時，卻彷彿跌落在一大堆荊棘上，極為疼痛。此外，你什麼也做不了，不能說話，也無法照顧自己，因此承受着許多痛苦。所以，出生是一種巨大的苦。

接着是老苦。每個人都會衰老；只要出生，就必然會老去。年老時，你的氣色和體形當然都會改變；從前能夠行走、做各種事情，年老以後卻再也做不到。每個人都會承受衰老所帶來的種種痛苦。

你還會經歷病苦。同樣，每個人都會生病。身體依四大元素而運作；四大平衡時，身體便健康；任何一種元素失衡時，就會患上種種疾病中的某一種。生病時，你當然不會快樂，而會感到極為不適，承受許多疼痛。你無法安睡或進食，還必須接受強度很大而且十分痛苦的治療。因此，生病就是苦。

最後，人人終有一死。凡是出生的，沒有一個不會死亡。每個人都必須死去，並將一切留在身後——朋友、親人、財產，甚至自己無比珍愛的身體。從在母親子宮中受孕之日起，你便一直照顧這個自認為十分珍貴的身體。它始終與你相伴，因此你為它進食、服藥；身體寒冷時，設法使它暖和；身體過熱時，又設法使它涼快。然而，終有一天，你必須舍下這具身體。

到那時，神識與身體將會分離。身體與神識並非一體，因此，神識只能獨自繼續前行。就像從酥油中抽出一根毛髮一樣，神識會離開身體。

除此之外，人生中當然還有許多其他痛苦，例如怨憎會苦、愛

別離苦和求不得苦。許多不如意的事情可能降臨在你身上，許多想要達成的目標也可能無法實現。

如果擁有金錢和財富，尤其會經歷許多痛苦：首先要獲取財富，繼而要守護財富，最後還要承受失去財富之苦。因此，從始至終都是苦。同伴也會帶來痛苦，因為很難讓人滿意。與人相處時，即使是親密的朋友或伴侶之間，也會出現許多關係問題；然而，與所愛之人分離同樣非常痛苦。此外，還可能遇到法律問題、金錢問題和生意上的問題，種種困難不斷出現。所有這些都稱為「變苦」，因為沒有什麼是恆常的，一切都在變化。

因此，你必須盡最大努力，使自己從這一切痛苦中解脫。要獲得解脫，就必須認識到人生是苦、輪迴是苦。你不能只在口頭上這樣說，還必須通過禪修真正體悟這一點，從而生起如理的出離心。

第三種苦稱為「行苦」，指的是我們通常認為非苦非樂的感受，也就是既非快樂，也非痛苦。行苦意味着，無論去往何處，只要身處輪迴之中，我們的存在本身就是苦。

貧困國家的人們常因找不到食物、衣物、住所和醫療照護而遭受許多痛苦。他們承受着如此多的苦難！許多人忍飢挨餓，其中不少人甚至死於飢餓；也有許多人因缺乏醫療照護等原因而喪命。

發達國家雖然沒有這類飢餓、醫療匱乏等問題，但那裏的人們仍然面臨許多其他困境，例如心理壓力；許多人的精神也深受困擾。

仔細想一想，人道中有如此多的痛苦——無論去往何處、做些什麼，都無法獲得真正的滿足，反而處處遭遇許多痛苦。這說明輪迴的本質就是苦。

除了地獄道、餓鬼道和旁生道這三惡趣之外，還有三善趣。在人道中，我們從自身經驗便十分清楚，一切都在不斷變化：富人會變得貧窮，大家庭也會逐漸變得人丁稀少。我的家庭就是一個很好的例子。當我從藏地來時，我們一行大約有十五人，如今卻只剩下三人，其餘的人都已經離去。就是這樣，家庭成員變得越來越少。

有權勢的人也會變得勢單力薄，諸如此類。沒有什麼是確定不變的，一切都是無常的。因此，通過自身的經歷，我們明白在人道中無法獲得真正的滿足、安樂或喜悅，一切都具有苦的本質。當然，在短暫的一段時間裏，我們也會感到喜悅和極大的快樂，但這些不會長久，只是暫時的。與痛苦相比時，它似乎是喜悅或快樂；但若仔細觀察，就會發現並沒有真正的快樂，也沒有真正的喜悅，一切都是苦。

人道不僅有變苦，也具有其他各種苦。雖然苦苦主要由惡趣衆

生所經歷，但人類也會以身體疼痛和內心焦慮的形式經歷苦苦。一切都在變化，無論怎樣辛勤勞作，世間事務永遠沒有盡頭。即使這一世的工作結束了，來世又會再次忙於種種世間事務。因此，永無盡頭，也無法獲得滿足。

從出生至今，你已經喫過多少食物、喝過多少飲品？但你仍然沒有獲得真正的滿足。將來，你還必須繼續喫喝，而且要一次又一次、反覆無數次，永遠沒有真正的盡頭。

其他兩個善趣也有苦，其中之一是阿修羅道。阿修羅道高於人道，卻低於天道，因此其中的衆生被稱為阿修羅，也就是非天。阿修羅不斷與天人爭鬥，但由於福德不及天人，總是戰敗。然而，由於大如意樹的根生長在阿修羅的國土，而樹身卻位於天界，再加上其他許多原因，阿修羅不斷與天界衆生交戰。

阿修羅道中有一個巨大的戰場，阿修羅在那裏不斷髮生戰爭和爭鬥。男性阿修羅——父親、兒子和丈夫——都在戰場上被殺，而女阿修羅則留在家中，始終懷着恐懼，擔心會傳來怎樣的消息。此外，據說有一座湖，女阿修羅可以從湖中看到戰場上的情形。因此，當她們看見自己的至親被殺時，便會承受極大的痛苦。所以，阿修羅道始終充滿難以忍受的痛苦。

最後是天道，分為三個層次。其中一個稱為欲界。欲界又

分爲六個層次，其中之一是我們所處的層次。天界的環境非常優美，天人的身體也十分莊嚴。他們享有許多快樂，壽命極長，色身散發出強烈的光芒等等。他們具足各種資具與廣大的享樂，也有福德聽聞佛法。例如，他們能夠聽聞四大法印的主要教義：諸行無常，有漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜。

這些法教始終存在，但天人並不願費心踐行，因為他們完全被種種享樂、莊嚴的色身，以及鮮花遍佈的美好環境所吸引而散亂。他們看不到踐行佛法的必要，反而一味沉溺於享樂之中。當然，快樂時總覺得時間過得很快。天人的壽命雖然極其漫長，卻也彷彿轉瞬即逝；忽然之間，他們便出現即將死亡的徵兆：原本莊嚴的身體開始變得遲緩無力；一向不會凋謝的花鬘開始枯萎；原本既不出汗也不會變髒的身體，也開始出汗並染上污垢。

他們會經歷五種近死相和五種死相。當這些徵兆出現時，天人會承受巨大的精神痛苦。所有人都害怕死亡，因為死亡來臨時，我們不知道自己將去往何處、會做什麼、看到什麼，又會經歷怎樣的境遇——一切都完全未知。因此，天人當然也會感到恐懼。不過，他們有一個特別之處：他們具有所謂的「有漏神通」，不僅知道自己即將死亡，也知道將會投生到哪裏。由於他們一生沉溺於享樂，從未認真踐行佛法，許多天人很可能墮入惡趣。

當他們看到自己不僅即將死亡，而且還會投生到惡趣——那裏

充滿難以想象、令人恐懼的痛苦——內心便會遭受極大的折磨。這種精神痛苦遠甚於我們身體上的痛苦，甚至比地獄道衆生所承受的身體之苦還要強烈。因此，即使天道也不值得貪著。天人雖然暫時身相莊嚴，享有種種快樂，但這一切都無法長久。終有一天，一切都會結束，而他們必須面對如此巨大的痛苦！那麼，投生天道又有什麼意義呢？實在不值得。

此外，還有兩個更高的天界層次。其中一個稱為色界，意為「具有形色之界」。色界範圍廣大，有四個主要部分，每個部分又分為若干層次，共有十七層。色界之上是無色界，意為「沒有形色之界」，也分為四個層次。無色界沒有我們所見的那些明顯痛苦，但同樣並非恆常。其中的天人依靠世間禪定之力達到很高的境界，因此沒有明顯的痛苦。

然而，無論飛鳥在空中飛得多高，最終都必須重新落回地面。同樣，無論這些天人在三界中達到多高的境界，即使壽命極其漫長，最終一切仍會結束。當世間禪定之力耗盡時，他們便會再次墮落，並重新承受痛苦。他們可能墮入地獄道，也可能投生其他任何一道，但無論如何，都必須重新開始。

因此，整個輪迴從最高界到最低界，除苦之外別無其他。整個輪迴中，沒有一處值得執著。因此，你必須認識到輪迴之中無一處值得執著，並徹底出離。正如火的本性是熱，無論火大火小；輪迴

的本質也是苦，無論身處高界還是低界。當然，痛苦的程度有所不同：惡趣衆生承受着難以想象的巨大痛苦；善趣衆生雖然沒有承受同等程度的痛苦，但這些界的本質仍然不值得執著。

整個輪迴的本質都是苦。爲了認識到必須徹底出離輪迴，你必須禪修。當你真正認識到，只要仍在輪迴之中，就絕對找不到任何快樂時，你的佛法踐行纔會成爲真正的佛法。否則，即使認真踐行佛法——學習、審思、禪修，唸誦祈請文和真言——內心深處仍然執著今生與輪迴，那麼無論踐行什麼，都不是真正的佛法。它看起來像佛法，實際上仍屬於世間法，因爲其目的仍是獲得世間的繁榮與榮耀，所以並非佛法。

如果仍然執著輪迴，佛法踐行就只停留在非常基礎的層面，無法生起出離心，也無法使你從輪迴中解脫。這樣的踐行並沒有多大意義。因此，要真正踐行佛法，就必須認識到整個輪迴中沒有真正的快樂，也沒有真正的喜悅。當你徹底出離輪迴時，才能找到真正的喜悅和永恆的安樂。如果仍執著於任何微小而短暫的快樂，執著於現在所擁有的些許享受，仍認爲輪迴美好並想繼續留在其中，那麼你的佛法踐行就無法成功，也不是真正的佛法踐行。

嗔怒與耐心

當你遇到問題時，自然會焦躁不安、心煩意亂；在這種情況下，內心便會感到挫敗，並生起嗔怒。快樂時，你不會生氣；不快樂時，就會生氣。在所有煩惱之中，嗔怒的過患最為嚴重。

如經中所說，你通過佈施、持戒及行持種種善法所累積的一切福德——並非在短時間內積累，而是歷經數千劫所積聚的福德——都可能被一剎那的嗔心摧毀。因此，嗔怒是所有煩惱中過患最為嚴重的。

當你生氣時，所作出的決定，包括世間事務上的決定，很可能都是錯誤的。此外，生氣時，受傷害最大的往往是自己。你的身體會受到擾亂，許多疾病也由此而生。

嗔怒生起時，整個身體系統都會受到擾亂；四大^[15]一旦失衡，便會引發疾病。許多疾病，例如高血壓和心臟病，都與心有關係，並由精神緊張而產生。

當你生氣時，眼前的一切彷彿都變得昏暗，無法看清什麼是

正確的；你也會失去食慾，無法安睡。

因此，嗔怒對自身的傷害最大。更進一步說，放任嗔怒會使你造下不善業，而這些不善業很可能令你墮入惡趣，尤其是地獄道。地獄道當然非同小可——我們甚至只是看到描繪地獄的圖畫，或聽到有關地獄的故事，都會感到害怕。這些圖畫和故事令我們極度不安。因此，若真的墮入地獄道，其中的痛苦將令人無法忍受。

嗔怒的對治法是耐心，也就是佛法所說的安忍。然而，耐心極難培養。當他人對你惡語相向或傷害你時，要保持耐心並不容易。儘管如此，培養耐心仍是克服痛苦最好的方法、最好的武器，也是最好的途徑。因此，即使培養耐心非常非常困難，你仍須設法嘗試。即便一時還無法做到，也應思維：「若能生起耐心，那該有多好。」

通過培養耐心，你將獲得極大的福德與利益，而這些利益大多將由你自己獲得。若能保持耐心，你便降伏了自己的嗔怒；嗔怒一旦平息，你也就戰勝了自己最大的敵人。你最大的敵人並不在外面，而是在自己心中。總的來說，它就是自身的煩惱；具體而言，尤其指嗔心。

所有的敵人——無論可見或不可見——其實都是你自身嗔心的

投射與反映。正如照鏡子時，你所看到的是自己的面容；同樣，你自身的嗔心映現出來，便使你看到可見與不可見的敵人。那些不可見的敵人，例如鬼神、鬼魅，確實會對某些人造成諸多擾亂。戰勝各種敵人的方法，就是培養耐心。即使你不能立即做到，也必須思維培養耐心所帶來的利益。

試着實踐一整天的耐心；即使一開始還無法堅持一整天，也可以先嚐試半天。在這半天裏，無論遇到什麼樣的擾亂或情況，都要培養耐心。之後再逐漸延長，直到最終能夠堅持一整天。接着，可以實踐兩天、三天，依此類推。最終，你將能夠時時培養耐心。凡事皆會因不斷練習而變得容易，而培養耐心極其重要。

要培養耐心，首先必須了知「一切皆苦」。以敵人為例，他們的本性並非邪惡，因此你不能責怪他們——事實上，他們的本性是善的。只是當他們受到嗔怒的強烈影響時，便無法自制，不得不展現出嗔怒，說出難聽的話，並做出肢體暴力行爲。

因此，你還應從不同方面思維：若能培養耐心，將會獲得多大的利益；若放任嗔怒，又將帶來多麼嚴重的後果。若能仔細思維這些道理，最終一切都會成爲可能。因此，應當慢慢地、一步一步地練習，從而培養出耐心。

此外，在禪修中，你應思維一切有情衆生都是你的父

母、親屬、兄弟姐妹。每個人在這一點上都是相同的：正如你不願受苦、渴望快樂，一切有情衆生也有同樣的感受。因此，你必須爲他人着想。

當你只考慮自己時，所考慮的只是一個人；而當你考慮他人時，所顧及的則是無數人、無量衆生。那麼，一個人與無數衆生，哪一方更爲重要？當然，無數衆生的福祉、幸福與需要，遠比僅僅一個人——無論只是你一人，還是我一人——的福祉、幸福與需要重要得多。

況且，從無始以來直到如今，我們始終只顧自己。雖然我們的目標是擺脫痛苦，最終得到的卻只是更多的痛苦。

即便到了現在，我們已經明白痛苦從何而來——它並非來自外在，而是源於自身的負面情緒，也就是煩惱——然而，我們仍然放任自己沉溺於這些煩惱之中。如此一來，我們又怎能戰勝痛苦呢？

無論我們是否信奉佛法，也無論遵循何種傳統或信仰，作爲人類，我們都是一樣的：每個人的目標都是擺脫痛苦，每個人都渴望幸福。

因此，如果你真的希望獲得幸福，就必須培養耐心。你應當調伏自己的嗔怒，並盡最大努力培養耐心；只有這樣，你才能找

到幸福。否則，若執著於目前所體驗到的一點舒適與快樂，就永遠無法戰勝巨大的痛苦。

所以，爲了戰勝無量的痛苦，你必須捨棄暫時的舒適、愉悅與快樂。如此一來，你便能獲得巨大的喜悅、真實的喜悅與恆久的幸福。

通過培養耐心，你便能實現這一點。誠然，每一種煩惱都如同毒藥；每一種染污的心態、每一種負面情緒，都是我們一切痛苦的真正根源——但其中最嚴重的，就是仇恨或嗔怒。

我們都會祈禱，也會請他人爲我們祈禱，希望自己免受某種疾病、疼痛、厄運等痛苦。當然，祈禱確實有力量——我相信祈禱具有很大的力量——但單靠祈禱，什麼也無法成辦。祈禱、本尊和護法都能幫助我們，但如果只是向本尊祈禱，除此之外什麼也不做，便無法達成自己的目標。

主要的努力必須由你自己付出，也就是培養耐心並戰勝嗔怒。當你戰勝嗔怒時，自然便開始走上通往無有痛苦之境的道路。因此，你必須爲此付出努力。

嗔怒與貪慾，如同一枚硬幣的兩面。當你有貪慾時，就會有嗔怒；當你有嗔怒時，也會有貪慾。事實上，你之所以生起嗔

怒，正是因為貪慾。

因此，你必須知足，因為貪慾是沒有止境的；無論得到多少，都永遠沒有盡頭。

古時候，有一位名叫嘎拉努的轉輪王。事實上，他生活在印度，在一座名為阿逾陀的古城。這是一個頗為奇特的故事。

他的父王有許多王妃，但她們都沒有生下兒子。這個兒子竟是由國王自身所生。國王身上長着一顆大痣，並且越長越大。最後，當這顆痣被打開時，裏面誕生了一位容貌俊美的兒子——一位非常特別的王子。

王子出生時，每位王妃都開始泌乳。由於王子的福德，儘管她們沒有生育，卻都能夠為他哺乳。因此，他由許許多多的王妃共同哺育。

「嘎拉努」意為「從我處解脫」，或類似的意思。他從很小的時候起，便善業深厚，具有巨大的福德。

當時，並沒有一位國王統治所有地方，而是存在許多不同的王國。然而，他無需交戰，便輕易征服了所有王國。每當他前往其他王國，憑藉他的福德與力量，所有王國都被降伏。

後來，他又想征服其他各洲，於是前往東洲、西洲等地，將所有洲及各處悉數降伏。

最終，他來到天界。天人們心想：「無論他的地位多麼崇高，終究仍只是人，而非天人，所以應當讓他坐在較低的座位上。」帝釋天當然坐在寶座上，其他天人也各自坐在自己的座位上。

然而，這位國王具有如此大的福德，凡是他所希望的事情都會實現。他希望與帝釋天同坐一座寶座；這個念頭才一生起，事情便立即實現了：帝釋天邀請他登上寶座，與自己同坐。

於是，他們共同坐在同一座寶座上，帝釋天坐在一半，身為人類的轉輪王坐在另一半。

嘎拉努在天界居住了很長時間。他的力量如此強大，每當天人與阿修羅交戰時，他都會率領天人作戰，並擊敗阿修羅。

然而，有一天，他感到不滿。他雖然已經擁有一切，卻仍不知滿足，依舊心懷貪慾。於是，他生起一個惡念，想要廢黜衆天之主帝釋天，自己取而代之，成為帝釋天並統治天界，儘管他終究只是人，而非天人。

這個念頭當然是惡念，並因此耗盡了他所有的福德。就在那一刻，他從天界墜落人間，身患絕症，命在旦夕。

那時，各界人士都前來拜見他，向他請教。他們問道：「如今，您已是一位偉大的帝王，不僅征服了諸洲，甚至還征服了天界。儘管您只是一名人類，卻能與帝釋天同坐一座寶座。您具有如此廣大的福德，因此，請您在臨終之前賜予我們一些忠告。您此刻有何教誡？」

他回答說：「絕不可貪婪，因為貪慾永無止境。想要一樣東西之後，便會再想要另一樣，接着又想要另一樣，永遠沒有盡頭。因此，絕不可貪婪。」

他說，這是他根據自己的親身經歷所作的忠告，並告誡人們，無論擁有多少，都應當知足。能夠滿足於自己所擁有的一切，纔是真正的財富。若心懷貪慾，反而會變得更加貧窮，因為你永遠不會滿足。

所謂富有，就是懂得知足；否則，無論擁有多少財富，只要仍不滿足，就依然是貧窮的。這就是他的忠告。

基本上，無明是一切煩惱的根源。由於無明與缺乏智慧，種種煩惱便會生起。主要的煩惱是貪慾與嗔怒，而二者相互依存：當你

有貪慾時，嗔怒便會生起；由於嗔怒，你也會生起貪慾。

當你有貪慾時，便想將一切都據為己有，但這是不可能實現的，因此你便會生氣。所以，你應當努力知足。當然，知足很難，並不是一件容易的事；但只要努力嘗試，便有可能做到。

有些人認為，如果你有耐心，面對那些對你惡言相向、加以傷害的人，也不去挑戰對方，就意味着你很軟弱，已經被打敗了。然而，事實並非如此。從長遠來看，有耐心的人終將獲勝。嗔怒的人或許能夠暫時取勝，卻永遠無法獲得最終的勝利。勝利總是屬於踐行耐心、懂得知足的人。你必須努力克服嗔怒與貪慾。

佛陀傳授了極為廣大的教法，目的是利益無量有情眾生，而每一位眾生都各不相同。我們各有不同的思維方式、不同的需求、不同的喜好和不同的想法，因此，僅有一種教法是不夠的。正如沒有一種藥能夠醫治所有疾病，不同的疾病需要以不同的藥物來治療。

同樣，我們也需要不同的教法。因此，具足遍知智慧的佛陀傳授了極其廣大的教法。我們認為佛陀有八萬四千教法，但據說，這並不是佛陀所傳教法的總數，而是佛陀的一位弟子所領受的教法數量。

事實上，佛陀的教法無量無邊，因為有無數眾生，而他們的

需求也無量無邊，因此需要無量的教法來幫助他們。

佛陀傳授這些教法的目的，不只是爲了學習、獲取信息和積累知識，也是爲了付諸實踐，調伏我們那狂野難馴、極易受煩惱控制的心。佛陀傳授這些教法，正是爲了幫助我們克服煩惱。

因此，佛陀的教法無量無邊，但所有這些教法，都是爲了對治煩惱而傳授的。當你聽聞、領會、思維一項教法，並最終對其加以禪修時，最重要的是將它實際運用爲直接對治煩惱的方法。如果它無法對治你的煩惱，這項教法的目的便落空了。關鍵就在於調伏自己的心。

無論是念誦祈禱文、頂禮、轉繞、供養、修持儀軌、禪修等，你都必須仔細檢視自己的修持是否確實減少了嗔怒、貪慾與無明。如果確實有所減少，那麼這對你而言便是最甚深的教法。否則，即使你修持的是最高層次的教法，只要你的心依然是一顆充滿貪婪、慾望與嗔怒的凡夫心，便沒有達到教法的目的。

當然，踐行佛法非常重要，因爲我們都希望擺脫痛苦，而要真正從痛苦中解脫，獲得真實而恆久的安寧與幸福，唯一的途徑就是踐行佛法。

許多人對佛法感興趣，也有許多人正在努力踐行。然而，大多

數人畢竟都是凡夫——當然，我們不能責怪他們——要放下對今生與輪迴的執著非常困難。他們仍會有強烈的貪慾、嗔怒等煩惱。

你務必要確保，自己所作的每一項修持都能直接對治煩惱。只有這樣，你才能生起真正的出離心。

當你具備真正的出離心時，便會徹底認識到，輪迴除了過患、悲苦與痛苦之外，別無其他。輪迴猶如熊熊烈火，又如毒蛇之窩，其中根本沒有真正的安樂。只要仍在輪迴之中，就不會有安樂。

認識到這一點，你的修持纔會成為真正的佛法、如實的佛法，也就是尋求解脫的佛法。

皈依

若想從苦中解脫，就必須徹底出離輪迴。當你認識到整個輪迴中無非是苦，並希望徹底出離時，顯而易見，應當尋求涅槃、獲得解脫。一邊是充滿痛苦與過患的輪迴；另一邊則是沒有痛苦、全然寂靜的涅槃，這正是你所尋求的。然而，涅槃雖然超越了苦，卻仍非究竟目標，因為微細的障礙尚未斷除。由於這些障礙仍然存在，你自身的功德尚未圓滿，因此無法利益他人。

既然一切有情衆生都是我們至親至愛的人，我們便不能捨棄他們。我們必須盡一切努力解除他們的痛苦，並努力使他們趨入解脫之道。這是我們的義務與責任，因為他們曾給予我們如此多的關愛與幫助，而我們尚未報答。因此，我們必須成辦這些無量有情衆生的願望。

然而，作為凡夫，我們目前並不具備這樣的能力、知識、圓滿的悲心與力量。我們是被業力和煩惱徹底束縛的凡夫衆生，只能隨業風所吹而去，別無選擇。當我們自己尚未從痛苦中解脫時，又怎能幫助其他有情衆生呢？

即使是世間最強大的天神，也沒有圓滿的能力解除衆生的痛苦、救度衆生。同樣，即使是已經證入涅槃的聲聞與緣覺，也不具備圓滿的救度能力。

那麼，究竟誰具有這樣的力量呢？唯有圓滿覺悟的佛陀具足這樣的力量。佛陀已經斷除一切障礙，成就一切功德，並具足究竟的智慧、悲心與力量。

當你成就佛果時，即使只是從身上放出一縷身光，或宣說一句教法，也能在一剎那利益無量有情衆生。

因此，你應當尋求究竟正覺。

爲了成就這一目標，第一步就是皈依。皈依是一切佛法的根本、一切道的前行，也是一切戒誓的基礎。皈依正是區分佛教徒與非佛教徒的標誌。

出生於佛化家庭，並不意味着你就是佛教徒；但任何人只要皈依佛、法、僧三寶，便成爲佛教徒。

皈依是修學佛法的第一步，也是一切佛法教導的根本基礎。此外，大乘的根本是生起菩提心，由此進入菩薩道。

皈依與受菩薩戒都包含三個部分：前行、正行和結行。前行又分為兩個部分。第一是懺悔一切不善業，因為不善業會障礙你領受皈依並生起菩提心。因此，首先要淨除一切不善業，然後增長福德，因為領受皈依與生起菩提心都需要福德。

正如寂天菩薩所說，如果未能淨除惡業便死去，就可能墮入惡趣，並面臨長久受縛於輪迴的真實危險。因此，通過懺悔淨除一切不善業至關重要。要進行懺悔，必須具足完整的四種對治力。

四力中的第一種，是懺悔所依對境之力，也就是「依止力」。僅僅向凡夫懺悔，並不能清淨惡業；但若在懺悔時觀想一切諸佛菩薩，惡業便能得以清淨。諸佛菩薩始終在我們面前，不斷賜予加持，只是由於自身的惡業與障礙，我們無法看見他們。諸佛菩薩具足遍知智慧，因此，無論你身處何地、做了什麼，他們都能一一看見並了知，清楚得如同你觀看自己的手掌一般。

有佛龕當然有助於更好地觀想；但即使沒有佛龕，也可以觀想一切咕嚕，以及佛、法、僧三寶，就在自己面前。他們就是我們為清淨惡業而依止的對境。

從無始以來直到現在，我們造下了許多惡業，就像一個在社會中犯了過錯、負有罪責的人。為了消除這些罪過，需要依靠有力量的人。例如，若觸犯了國家法律，為了洗清罪責，便需要律

師等有能力者的幫助。同樣，從無始以來直到現在，我們犯下許多過失，造作許多惡業；因此，如今要依止咕嚕和三寶，使自己從所犯過失與所造惡業中獲得救護。這就是「依止力」。

第二力是追悔的力量，也稱為「破惡力」。由於自身煩惱深重，以及不敬、疏忽和無知，我們造作了惡業。如今，我們認識到這些行為是錯誤的，便從內心生起強烈的追悔。

這種追悔，就像一個人誤服毒藥後，自然會感到極度懊悔一樣。我們所犯的這些嚴重過失，會使自己在極為漫長的時間裏承受痛苦，因此，我們應對過去所造的惡業生起如誤服毒藥般強烈的追悔。這就是「破惡力」。

如今，在懺悔並認識到自己的錯誤之後，你應立下誓言：從今以後，即使付出生命的代價，也絕不再造同樣的惡業。即使有人威脅說：「你若不這樣做，就會被殺。」你也寧可被殺，都不願重犯同樣的錯誤。因此，要以極為堅定的意志，決意絕不再犯。

與此同時，你也必須以同樣堅定的意志，按照自己的能力，儘可能多地行持善業，以對治所造的惡業。如此行持，便能徹底清淨過去所造的一切不善業。這就是懺悔的第三力——「對治力」。

惡業的唯一特性就是：只要你以正確的方法來懺悔，它就可

以被清淨。除此之外，惡業本身並無其他特性。因此，我們要對「惡業能夠被清淨」這件事，生起堅定而全然的信心。

這種信心，就是第四力——「恢復力」。

只要我們能以完整的四種力量來懺悔，便能清淨任何不善業，無論它曾多麼沉重。依止力、破惡力、對治力和恢復力，是我們在一切諸佛菩薩面前懺悔時所依靠的四種力量。

我們要懺悔從無始以來，在貪、嗔、癡的驅使下，以身、語、意所造的無數不善業。同時，也要懺悔自己曾經教唆他人造作的不善業，以及曾經隨喜他人所造的不善業。因為只要贊同或支持他人造作惡業，即使並非親自所為，也會承受相應的果報。

因此，我們應懷着強烈的追悔之心，徹底懺悔這一切，並立誓從今以後絕不再犯同樣的過錯。

藉由懺悔，我們可以淨除一切不善業，因為正如佛陀親自宣說，只要如法懺悔，惡業便能得以清淨。有些事情完全超出我們的認知範圍，因此，我們必須依靠佛陀的教導；而佛陀已經明確指出，若能如法懺悔，惡業便可淨除。

我們需要的第二項是福德。增長福德最有效、也最容易的方

法，就是隨喜善業。這是最殊勝的方法。

造作不善業之後，如果生起追悔，不善業的力量便會減弱；但如果對此心生歡喜，認為自己所造的不善業是正確的，不善業的力量就會增強。同樣，如果你隨喜自己所行的善業，心想：「我做了這樣那樣的善行，因此感到十分歡喜，我隨喜這些善行。」那麼，這些善業的力量便會增強。即使善業是由他人所行，只要你隨喜他人的善業，或曾支持他們所做的利益之事，仍然能夠獲得相應的福德。隨喜也會使自身的福德增強、增長。因此，隨喜是增廣福德的最佳方法。

思維從出生至今自己所行的一切善業：佈施、救護生命、作供養、唸誦真言與祈請文，以及生起慈心、悲心，尤其是菩提心。無論是記得的，還是已經不記得的，都應憶念並隨喜自己所行的一切善業。你應為自己沒有虛度此生、使生命富有意義而由衷歡喜；你的人生是有益的。

我們也應隨喜他人所行的善業。首先隨喜佛陀本人以及其他一切諸佛。不可思議的是，一切諸佛為了利益有情衆生，始終不斷地轉動利生事業之輪。也要隨喜諸大菩薩，他們將全部時間與精力都投入利益其他有情衆生的事業；還要隨喜具有廣大福德的聲聞與緣覺。

甚至對於行持善業的凡夫，也應心生隨喜，其中包括那些已經墮入惡趣、但仍具有些許善根的衆生。不要懷有任何嫉妒或與人較量之心，應隨喜並支持一切行持善業的人。如此，你的福德便會增長。

對於十方^[16]三世^[17]一切衆生過去已經行持、現在正在行持，以及未來將會行持的一切善業，都應彙集起來，一併隨喜。以這種方式隨喜，便能獲得廣大福德。正如經典中所說，通過其他任何行持所獲得的福德尚可衡量，但隨喜所獲得的福德卻不可衡量。以上就是皈依的前行。

接下來講皈依本身，也就是正行。一般而言，皈依有許多種類，大體可分為世間皈依與出世間皈依。世間皈依有兩個方面：皈依的對境是世間的，皈依的心態也是世間的。所謂世間皈依的對境，是指人們在絕望無助時，為了解決身體疼痛、內心焦慮等眼前問題，而皈依各種世間神祇。另一些人在絕望時，也可能皈依樹木、月亮、太陽以及種種世間事物。這些都稱為「世間皈依的對境」。

第二個面向，是世間皈依的心態。在這種情況下，即使皈依佛、法、僧三寶，目的也只是為了自己的利益與快樂，例如滿足世間慾望、治癒疾病、消除內心焦慮、克服世間問題、獲得富足、長壽與榮耀等。因此，即使皈依的對境是正確的，也就是佛、法、僧

三寶，皈依的心態仍然是錯誤的，因為所求的只是世間的需求。

出世間皈依包括小乘皈依與大乘皈依。這些不同層次的皈依，依據四個方面加以區分：皈依的因、對境、期限和目的。

在小乘皈依中，皈依佛、法、僧三寶。具體而言，是皈依在印度成就正覺的釋迦牟尼佛、一般的小乘教法，以及由聲聞和緣覺組成的小乘僧眾。其目的是自己獲得解脫、證得涅槃。

在大乘皈依中，這四個方面各有其特殊之處。概括而言，皈依的因有三種：恐懼、信心與悲心。之所以說恐懼是一種推動力，是因為每個人都害怕痛苦，尤其是惡趣之苦。僅僅聽聞惡趣的痛苦便令人恐懼，更不用說親身經歷。因此，我們對惡趣之苦以及輪迴中的一切痛苦都會生起極大的恐懼。為了免受這些痛苦，我們皈依三寶。這是第一個因。

第二個皈依之因是信心。我們因為對佛、法、僧三寶具有信心而皈依。我們深信三寶具足力量與加持，能夠救護我們脫離這些恐懼與痛苦；因此，我們以堅定不移的信心皈依三寶。這就是第二個因。

第三個皈依之因，與我們作為大乘佛教徒有關。所謂大乘，是指我們的佛法踐行並非只為了自己，而是為了其他一切有情眾生；

事實上，他們都是我們至親至愛的人。爲此，我們需要悲心。出於悲心，我們關愛其他衆生，並認識到每一位有情衆生都和我們一樣。

通過自身的經歷，我們知道痛苦是多麼難以忍受，也知道大家都迫切希望擺脫痛苦。因此，當我們看到其他有情衆生正在受苦時，便會生起悲心，希望將他們從苦難中解救出來。

爲了救度他們，我們首先必須皈依佛、法、僧三寶。大乘皈依雖然具備恐懼、信心和悲心這三個因，但其中最重要的是悲心。正因如此，大乘皈依具有其特殊之處。因此，第一個特殊之處是從因的角度而言：其主要的因是悲心。

第二個特殊的面向是皈依的對境。當然，所有佛教傳承都皈依佛、法、僧三寶，但對三寶的解釋有所不同。例如，小乘行者不承認佛具足三身。按照小乘的觀點，釋迦牟尼佛是在菩提樹下證悟之後，才真正成爲佛陀。在證悟之前，他並不是佛，而是一位凡夫，也是一個王國真正的王子；他捨棄這一切，尋求解脫與真理，並最終在菩提樹下找到了真理。他們持這樣的觀點。

對他們而言，法寶是小乘的法教與證悟；僧寶中沒有菩薩，而有阿羅漢。因此，其皈依對境有所不同。

在大乘佛教中，當我們提到「佛」時，是指具足三身的佛。三身就是「三種身」。第一是法身，意為「實相身」。法身就是我們心的真實本性，從無始以來本來清淨，從未被障垢染污。然而，目前由於煩惱障和所知障的遮蔽，我們無法見到這一真實本性。儘管我們本具佛性或法身，卻無法現見它。

通過智慧以及智慧資糧的積累，我們得以清淨一切障礙。當障礙清淨時，並沒有獲得任何新的東西，也沒有任何東西從外在進入；而是我們從一開始就已經具備的法身得以顯現、揭示。因此，法身是任運自成的：沒有什麼新的東西需要獲得，也無須成為某種新的存在；它是我們原本就具有的，只是在障礙清淨時顯現出來。這就是法身，即實相身，也就是法界體性智。這是第一身。

第二是報身，意為「受用身」。報身由長期積累福德資糧而成就，是障礙得以清淨、身語意發生轉化後所成就的功德。你的凡夫身轉化為具足三十二相、八十隨好的佛身；你的凡夫語轉化為具足六十支的梵音；你的凡夫心轉化為遍知智，也就是證悟究竟實相的如所有智，以及照見一切因果的盡所有智。

這就是諸佛的報身，具有五種確定性：

處所確定，指報身恆常安住於名為色究竟天的最高佛土；

身確定，指報身始終呈現為具足三十二相、八十隨好的佛身，不現其他身相；

教法確定，指報身只宣說大乘法教，而不宣說其他任何乘的教法；

時間確定，指報身不隨時間而發生變化，無生無死，也無衰老與疾病，完全遠離這一切變化，恆常安住於彼處；

弟子確定，指凡夫弟子無法見到報身，只有已經達到不退轉位的菩薩才能現見報身。

因此，報身具有以上這些特點。

「化身」意為「化現之身」。報身恆常安住於只有最高層次的菩薩才能知曉的佛土，但會化現出各種化身，遍及一切處，甚至遍及輪迴中的世間，並隨應所需，以任何形式顯現。這些化身可以顯現為佛、菩薩、聲聞、緣覺、轉輪聖王、國王、王后，甚至顯現為僧人、尼眾等普通人；也可以顯現為動物，乃至顯現為船、橋等為幫助眾生所需的無情物。這些都稱為「化身」，也就是為了利益有情眾生而顯現的化現。

根據大乘法教，歷史上的釋迦牟尼佛也是化身示現，因為早

在示現於印度之前，他便已經成佛許久。他示現為王子時，實際上已經成佛，但他來到世間，是為了給凡夫樹立榜樣，示範一個凡夫如何尋求並找到真理。這就是化身。

根據語境，梵文詞「達摩」有多種含義。所謂「聖法」有兩個方面：諸佛菩薩的教法與證法。教法可以概括為三藏：律藏，用以對治貪慾；經藏，用以對治嗔恨；論藏，用以對治無明。證法則可以從戒、定、慧三學來說明。也可以說，教法與證法代表滅諦與道諦。

最後，「僧伽」意為「團體」。在大乘法教中，真正的僧伽是已經達到不退轉位的菩薩。

因此，大乘皈依的對境與小乘皈依的對境有所不同。大乘皈依的對境包括：具足三身的佛、大乘的教法與證法，以及菩薩僧伽。這些正是大乘皈依區別於小乘皈依之處。

關於皈依的期限，由於我們的最終目標是成就正覺，因此，從此刻起直至成佛，我們始終皈依三寶，也就是一直皈依到自己成佛為止。小乘行者則只在有生之年皈依，也就是僅皈依今生一世。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獲得解脫；大

乘皈依的目的則是爲了其他一切有情衆生。因此，大乘皈依具有上述四個特殊之處。

從無始以來直到現在，我們與其他一切有情衆生都被束縛於輪迴之中，接連不斷地遭受無量痛苦，甚至經歷惡趣之苦。如今，如果我們仍不趨入道並加以實踐，就會繼續被困於輪迴，承受無窮無盡的痛苦。因此，從此刻起直至自己成佛，我們皈依佛、法、僧三寶。

皈依具有五種利益。第一，一旦皈依，便進入了佛法之道。如果尚未皈依，那麼無論做何種善行，都不是真正的佛法；皈依之後，所修的一切善行都會成爲真正的佛法踐行。如今，既然已經皈依，你便進入了佛法之道，也成爲佛陀的弟子。皈依佛，便成爲佛陀的弟子；皈依法，便進入正道；皈依僧，便與聖者爲伴。

第二種利益是業障得以減輕。既然你已經將自己託付於佛、法、僧三寶，便得到安穩的護佑。因此，過去所造惡業的力量也會減弱。

皈依的第三種利益是：皈依成爲一切其他戒律的根本與基礎。若未皈依，便無法進一步受持任何小乘或大乘的戒律；皈依之後，便具備進一步受戒的條件。

第四，你將得到護佑，免受輪迴之苦，尤其是惡趣之苦。也就是說，無論是究竟的危難，還是疾病、邪魔等暫時的危難，你都會得到護佑。

第五種利益是，從今以後，一切護法都會守護你，因為你已經成為佛陀的弟子。例如，在國王的宮廷中，資深的侍從會庇護資淺的侍從。同樣，一切護法都會守護你，因為他們曾在佛前立誓，護持所有趨入佛法之道的踐行者。以上就是皈依的五種利益。

為了圓滿獲得這些利益，應遵守四項皈依學處：

第一，應經常請教善知識或佛法導師，以便進一步學習佛法；

第二，應從導師處學習經典與正統論典；

第三，日常生活應以善行為本；依靠憶念與正念，謹慎斷除一切不善行，並行善。

當然，凡夫不可能斷盡一切不善行、圓滿行持一切善行，但應依自己的能力，隨分隨力而踐行。

臨睡時，應儘量頭朝向佛、法、僧三寶而臥，並安住於空性中入睡。醒來時，應作意：「願我們從無明的沉睡中覺醒。」盥洗

時，觀想自己的一切惡業與障垢都被洗淨。進食時，應向咕嚕、佛與法作供養，尤其應向訶利帝母^[18]等護法作供養。

以上就是四項共同皈依學處：請教佛法導師，聽聞佛法，以善行度過日常生活，並按照前述方式，將佛法踐行融入睡眠、起身、坐、立、飲食、盥洗等日常活動之中。日常所做的一切，都應以正念而行。

至於各別皈依學處，皈依佛後，不應再皈依任何其他對象。你仍可對世間神祇表示尊重，卻不能皈依他們。所謂皈依，是將自己完全託付於所皈依者，接受其指引與護佑。皈依法後，應認定唯有佛法是自己應當踐行的道路，別無其他；同時，也不應故意傷害任何有情衆生。

皈依僧後，應將一切僧衆，而非其他人，視為自己佛法踐行上的善友。這並不意味着不能結交非佛教徒的朋友；在世俗層面，你可以與任何人交朋友。然而，關於自己的佛法踐行與體驗，則只應與法友交流。皈依僧後，應當如是行持。

此外，應恭敬一切佛像，無論製作精美還是粗陋，即使只是破碎佛像的一部分，也應恭敬。對於任何寫有佛法文字的紙張或紙片，也應心懷恭敬。踩踏或坐壓這些紙張，將其放在座位或牀下等，都是不敬的行為，不應如此。

同樣，應恭敬一切僧衆，甚至連黃、紅色的僧衣布片也應尊重。無論生活中發生什麼，都應憶念這是佛陀的加持；無論遭受何種痛苦，都應明白這些痛苦正在淨除自己的惡業。因此，應盡己所能，在日常生活中踐行皈依。

菩提心

若未曾發起菩提心，便未能長養成佛之因。因此，即使踐行佛法，也只能在輪迴中投生於較高的善趣，如人道、阿修羅道或天道。即使進一步證得像聲聞、緣覺那樣的解脫，自身功德仍未能圓滿，也無法利益他人。不能利益他人，便未能圓滿自身的目的；自身功德未圓滿，又無法利益他人，也就不能成辦他人的目的。因此，僅僅追求個人解脫或涅槃，並不是我們應當追求的目標。

生起菩提心至關重要，因為從無始以來直到現在，我們始終只關心自身的目的與安樂，從未真正關心其他衆生。即使曾經關心其他衆生，也是出於自私的理由：或因他們曾為我們做過什麼，或因他們是我們的親戚朋友。因此，這些行為受到貪慾或嗔恨的驅使，並非出於真誠的動機。由於我們在貪慾或嗔恨的驅使下行事，這些行為最終成為不善業，使我們的願望無法實現；願望不能實現時，我們又會生起嗔恨，從而造下痛苦之因。

直到現在，我們仍未從輪迴之苦中解脫。相反，諸佛菩薩完全不顧自身的利益，生起菩提心，將全部時間與精力都投入利益其他有情衆生。如今，他們已經成辦了自身的目的：徹底遠離痛

苦，圓滿自身的一切功德，併爲一切有情衆生帶來廣大的利益。他們已經成爲包括天人在內一切有情衆生的皈依處。

因此，生起菩提心至關重要。正如一切諸佛與菩薩皆以這種方式圓滿成佛之道，你也同樣能夠做到。你必須立下誓願：此番定要爲了數量如虛空般無邊的一切有情衆生而成就圓滿正覺。這包括每一位有情衆生，無一例外——朋友、敵人、認識的人、不認識的人、人類、動物，以及每一個有情生命。事實上，衆生並無親疏遠近之分。爲了每一位有情衆生，爲了救度他們、解除他們的輪迴之苦，你要成就圓滿正覺。爲此，你生起菩提心，行持菩薩道，以成就圓滿正覺。

菩提心，也就是證覺之心，有兩種：世俗菩提心與勝義菩提心。世俗菩提心又分爲願菩提心與行菩提心。所謂願菩提心，是認識到一切有情衆生都與你極爲親近，而且你對他們負有深重恩債，因爲他們曾給予你深厚的關愛，使你獲益良多。如今正是報答他們恩德、成辦他們利益的時候：將他們從輪迴之苦中救度出來，引導他們走上覺悟之道。爲了成辦這一目標，你發願爲一切有情衆生而成就圓滿正覺。這就稱爲「願菩提心」。

此後，爲了成就圓滿正覺，你下定決心隨學一切菩薩，行持他們的一切事業，也就是踐行六波羅蜜多，即六度，以成熟自他心相續。如此，願菩提心與行菩提心便一同生起。

將菩薩誓言唸誦三遍：

如昔諸善逝，先發菩提心；
複次循序住，菩薩之學處。
如是爲利生，我發菩提心；
復於諸學處，次第勤修學。

這就是受菩薩戒的正行。受持菩薩戒後，你將獲得三種利益。第一種利益是種性^[19]的轉變。在成就正覺之前，你仍是凡夫；即使受了出家戒，也只是凡夫出家人。然而，受持菩薩戒後，你便獲得菩薩之名，成爲佛子，成爲承繼佛陀法脈的人。因爲一旦生起菩提心，你便已經走上最終成佛之道，由此確定自己正行於成佛之道。

此外，當你成爲菩薩時，便堪受世間神祇頂禮。例如，人人都會尊敬一國之君。同樣，當你生起菩提心時，一切世間神祇和尚未生起菩提心者，乃至聲聞與緣覺，都會向你頂禮。這就是第一種利益。

至於第二種利益，暫時的果報是：由於你懷有如此高尚而善良的心念，並以此方式行持，人人都會成爲你的朋友。你不會有敵人，因爲人們會根據你如何待人而作出相應的回應。若你以善意、悲心與慈愛待人，他們便會成爲你的朋友。你將不再有敵

人，一切諸佛菩薩也會感到十分歡喜。

此外，由於你已經積累了廣大福德，便能享有世間的一切圓滿；而你所生起的菩提心與所行的善業也永遠不會中斷。由於你已經立下誓願，即使沒有實際踐行佛法，甚至在睡眠或僅僅走路時，你的福德也會不斷增長。

你也能夠就這樣戰勝一切不善業。你的福德之果會持續增長，從此不再需要感到恐懼。正如有一位極為勇猛而有力量的人陪伴你前往危險之地，同樣，如今有菩提心，也就是覺悟之心，與你相伴，你便不再需要畏懼不善業。

第三種利益，是最終目標得以成辦——你將能夠成佛。就如將水注入容器中，最初的一滴至關重要；有了第一滴，繼而便有第二滴、第三滴，直至最終注滿整個容器。同樣，最初生起菩提心也極為重要，因為一旦生起了最初的菩提心，菩提心便會不斷增長，直至最終圓滿，使你成就佛果。

關於菩薩學處，不同經典所說的內容有所差異。事實上，佛陀也會根據不同人的情況，宣說不同的學處。有些人事務繁忙、活動衆多，因此佛陀為他們制定的學處較少；對另一些人，則制定較多學處。因此，具體內容有所不同。不過，總體而言，可以分為共同學處與各別學處，也就是特殊學處。

至於共同學處，第一，應恆常憶念輪迴之苦。若繼續陷於輪迴，便極有可能遭受種種巨大的痛苦。第二，同時也應憶念涅槃的侷限。若趨入涅槃，仍有許多不足：雖然不再受苦，卻未能圓滿自身的一切功德；由於功德未能圓滿，也就無法利益他人。此外，這還會成為成就究竟正覺的最大障礙。這就是涅槃的兩種不足。

第三項學處，是應憶念一切有情衆生如同自己的父母，或如同自己最親愛的人。第四項學處，是遵循業的因果法則：不善業的果報是痛苦，善業的果報是安樂。因此，應當盡己所能斷除不善業，並踐行善業。

接下來是兩項各別學處。第一項是願菩提心的學處，其中有兩個方面。第一，應如理守持誓願，不生任何氣餒之心，始終保持積極。即使是昆蟲、蜜蜂、蠕蟲等層次遠低於我們的衆生，也都具有佛性，最終能夠成佛。我們與這些動物不同。身為人類，我們能夠彼此溝通，也能理解事物的意義，因此絕不應畏縮或氣餒，而應以積極的方式思維。

有些人儘管十分謹慎地守持學處，卻因願望沒有實現，反而遭遇許多不如意之事而感到灰心。對此，所應採取的對治，是憶念一切安樂與痛苦都是自身業力所感的果報，對此我們無可奈何。踐行菩提心會帶來廣大的利益與果報，使我們能夠在未來生世中成辦許多事情。因此，為了成辦廣大的目標，必須忍受些許

痛苦，不應因而氣餒，應繼續踐行。

有時，人們看到輪迴中有如此多的痛苦，看到一切衆生都在承受巨大的苦難，便可能捨棄菩提心。對此，所應採取的對治，是認識到在勝義層面，痛苦並不真實存在，因為苦並無自性；而在世俗層面，經歷痛苦能夠淨除自身的惡業，也就是使惡業逐漸消滅。此外，如果承受其他衆生的痛苦能夠利益他們，也應歡喜地承擔。因此，不應感到氣餒。

以上就是守持這些學處的方法。接下來，應通過請教善知識，並憶念佛、法、僧三寶的殊勝功德，來增上自己的佛法踐行。同時，應了知魔羅的種種行徑，遠離其惡行，努力憶念菩提心的利益，並生起慈心與悲心。無論睡眠、站立、進食、行走，還是做任何事情，都應時時憶念：「我必須爲了利益一切有情衆生而成就圓滿正覺。」這是最重要的學處。永遠不要忘記：「我必須爲了一切有情衆生而成就圓滿正覺。」以上就是願菩提心的學處。

至於行菩提心，則有四項學處：斷除四種惡行，並踐行四種善行。所謂斷除四種惡行，是指絕不欺騙咕嚕及應受供養者；不應對本不應追悔之事生起追悔；對於已經趨入大乘道的菩薩，應予以讚歎，不應批評；自己的行爲也不應流於表面，外表裝作十分柔和，嚴格守持學處，內心所行卻恰恰相反。不可虛偽欺詐。同樣，絕不應故意說謊，而應始終真實、誠實。

你的言行應當表裏如一，並應將一切已經趨入菩薩道的人視為引導者，加以讚歎。同時，也應努力引導一切有情衆生趨入菩薩道。還應努力踐行菩薩的主要行持，也就是六波羅蜜多：佈施、持戒、安忍、精進、禪定與智慧。

最重要的是，絕不應造作不善業。若因意外、無意或忘失而造作了不善業，應立即懺悔。若白天做了錯事，就必須在睡前懺悔，不應尚未懺悔便入睡。

迴向功德

通過皈依與生起菩提心，你已經積累了廣大功德，因此，應趁這些功德尚未受到強烈相違心念的損害時加以迴向。若將功德迴向，它便永遠不會被損壞，而且還會不斷增長。若不迴向，那麼即使積累了極為廣大的功德，有朝一日，一旦生起嗔恨等強烈心念，這些功德也可能被摧毀。然而，迴向之後，功德便不會被摧毀，而且會持續增長。因此，迴向極為重要。

迴向功德有三種不同的方式。上等的方式，是認識到通常所說的「三輪」在究竟層面並不實存^[20]。所謂「三輪」，第一是對境，例如你所頂禮的諸佛菩薩；第二是造作善業的自己；第三是所作的善行本身，例如皈依與生起菩提心。這三者皆無自性，沒有任何一個真實存在；換句話說，這三者皆為空性。然而，空性並不意味着虛無。這是最殊勝的迴向方式。

中等的迴向方式，是觀一切如幻。雖然對境、自己以及所作的善行看似真實存在，例如皈依、生起菩提心等等，但應將這一切觀為幻化、夢境或一場幻術，皆無自性。如此思維之後，再作迴向。

若一時無法在自心中領會這樣的見地，則可以採用下等的迴向方式：無論積累了什麼功德，都像諸大菩薩那樣迴向。應當思維：「正如文殊師利與觀世音菩薩那樣迴向，我也要追隨他們的足跡，以同樣的方式迴向。」這就是不清淨的迴向方式。

每當行持任何善業時，都應在結尾如此迴向功德，尤其是在從事學習、思維、禪修，以及踐行珍貴的大乘道和生起菩提心等佛法活動之後。

此福已得一切智
摧伏一切過患敵
生老病死猶波濤
願度有海諸有情

願我藉聽聞大乘聖教所獲之無量功德，
迴向一切衆生成爲大乘珍貴教法的無垢法器。

文殊師利勇猛智，普賢慧行亦復然
我今迴向諸善根，隨彼一切常修學
三世諸佛所稱歎，如是最勝諸大願
我今迴向諸善根，爲得普賢殊勝行

編注

[1] 煩惱，指貪執（貪）、嗔恨（嗔）、無明（癡）。

[2] 佛陀說的「duḥkha」（梵文），在四聖諦中，普遍譯為「苦」。「duḥ」為「惡」，「kha」為「空」。佛法中的苦，意為有漏洞，包括：痛苦、苦難、不滿、不安、不喜歡、憂悲、苦惱、缺陷、無常、無實等等。為方便讀者閱讀，本文簡單根據上下文，譯為「痛苦、苦難」。實際上，苦有多種，請參見各種佛法開示，獲得更全面、更準確的認識。

[3] 佛法中的行善是指踐行十種善行：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。

[4] 十八種條件，亦稱十八暇滿（遠離了無緣修習佛法的八無暇，並具備有利於學修佛法的十種圓滿或條件），是珍寶人身的特徵。八種無暇是：投生地獄道、投生餓鬼道、投生旁生道、投生天道、投生邊地、五根不全、持邪見、佛未出世。十種圓滿是：已得人身、生於中土、諸根具足、業際無顛倒、對佛所說的三藏佛法具足信心、佛已出世、佛已說法、佛法住世、信眾篤信佛法、具足修法順緣。

[5] 阿僧祇或譯為無數、無央數，意為不可計數的、多到沒有數目可以計算，是一個古印度計數單位。阿僧祇劫是指無數劫。劫是印度教和佛教宇宙觀術語，意思是一段對人類來說極長的時間。劫共分為大、中、小三劫。三阿僧祇是指從菩薩到成佛所需的時間。一共有五十菩薩階位。首四十階位屬於第一阿僧祇劫，從初地到第七地是第二阿僧祇劫，從第八地到第十地（即佛果位）為第三阿僧祇劫。釋迦牟尼佛經歷了三大阿僧祇劫轉貪嗔癡等三毒心為三解脫而圓滿佛果位。

[6] 精進，是指在勤勉踐行佛法的同時，具有歡喜心（即法喜）和極大的意樂。

[7] 「Pliancy」的直譯是柔軟性、易彎性。按照上下文，這裏的意思是指讓身心保持平靜和平衡，舒適地安住，即處於輕安。

[8] 此處所說的「心」，是指現相層面存在的心識或神識，並非指一個獨立、恆常不變的靈魂；「心是有的」也並非指心在究竟層面具有實有的自性。

[9] 第13章更詳細地講述了嘎拉努皇帝的故事。

[10] 一般情況下，「phenomenon」翻譯為「現相」，但「現相」一般被定義為「心所觀察、研究的對象」，這表達的是

二元對立下的概念，而佛法裏，它往往是指「本質的一種顯現」，有着一元化的涵義，故參考歷代大譯師在漢譯佛經的用詞，在此譯作「現相」（以與「實相」相對）。

[11] 在成為佛陀的弟子之前，指鬻王殺害了近千人。即便如此，他依然成了阿羅漢。

[12] 在佛陀時代，阿闍世王是王子。由於巨大的野心和別人的欺騙，他殺害了自己的父親頻婆娑羅王，以謀取權力。阿闍世王後來對自己的所作所為深感後悔，併發露懺悔，因此他沒有遭受完整的行為之果（即：業果）。

[13] 喇嘛：藏語，通常指佛法老師。如今，一般大眾常將藏傳佛教僧人統稱為「喇嘛」，但此處是指佛法老師。

[14] 概括而言，外障餓鬼因外在障礙而無法獲得飲食；內障餓鬼因自身的身體障礙而無法受用飲食；特障餓鬼則因各自特殊的業障而遭受種種痛苦。關於這三類餓鬼的具體情形，參見巴楚仁波切《普賢上師言教》（又名《大圓滿前行引導文》）「輪迴過患・餓鬼之苦」；關於餓鬼道的苦因、壽量及相關觀修，亦可參見恭秋倫珠《道果法前行・三現分莊嚴寶論》「不清淨見・輪迴過患」。

[15] 四大，指構成一切色法（即：一切有形的物質）的

地、水、火、風四大元素。世間一切物質，皆由四大所生，不能離四大而有，故稱爲「四大」。

[16] 十方，指東、南、西、北、東南、西南、東北、西北、上和下，十個方向。

[17] 三世，指過去世、今世，以及來世。

[18] 英文 *throgmas* 應指藏文 ' *phrog ma*，即梵文 *Hārītī*，漢譯「訶利帝母」或「鬼子母」，爲佛教護法之一；並非指作爲供品的「朵瑪」（食子）。

[19] 此處「種性」不是指依血統世襲劃分社會等級的種姓制度，而是指因發起菩提心而進入菩薩之列，成爲佛子。

[20] 此處「並不實存」，並不是說三輪完全不存在，而是說它們並非不依任何條件、各自獨立而真實存在；三者都依賴因緣和各種條件而成立，並無固定不變的自性。

詞彙表

說明

梵：梵文，採用 IAST（國際梵文轉寫字母）轉寫。

藏：藏文，採用威利轉寫系統轉寫。

阿毗達磨 / 論藏（梵：Abhidharma；藏：mngon pa）：三藏中的第三藏，另外兩藏為律藏與經藏。論藏是佛陀所宣說的、用於分析諸法的一系列典籍，內容包括宇宙論、佛教心理分析、諸法分類等。「阿毗」意為「殊勝」，「達磨」意為「法」或「現相」。

資糧（藏：tshogs）：（1）以分別心為基礎所積累的福德資糧，也就是由善行生起的善業力量；（2）由於知一切經驗中的主體、客體與行為皆無自性，而生起的超越分別思維的智慧資糧。

阿羅漢（梵：arhat；藏：'phags pa, dgra bcom pa）：超越輪迴、不再於輪迴中受生者。聖者有四類：阿羅漢、緣覺、菩薩和佛。

阿修羅 / 非天（梵：Asura；藏：lha min）：六道衆生之一。通常認為阿修羅與天人相似，有時也將其歸入天人一類。他們最主要的

情緒特徵是嫉妒，並因嫉妒天人而不斷與之交戰。

觀世音菩薩 / 觀自在菩薩（梵：Avalokiteśvara；藏：spyan ras gzigs）：其名義為「觀照之主」，是體現一切諸佛悲心的菩薩；有時亦稱 Lokeśvara，即「世自在」或「世間之主」。

菩提伽耶（梵：Bodhgaya）：位於印度東北部，現屬比哈爾邦。佛陀在此地的菩提樹下成就正覺。

菩提心 / 覺悟之心（梵：bodhicitta；藏：byang chub sems）：在世俗層面，指為利益一切有情衆生而成佛的願望，以及為實現這一願望所需的修持；在勝義層面，則指無二智慧，即心的究竟本性和一切現相的真實狀態。

菩薩（梵：bodhisattva；藏：byang chub sems dpa'）：出於悲心，為利益一切衆生而努力成就圓滿佛果者。依證悟程度不同，菩薩可分為凡夫菩薩與聖者菩薩。

梵天（梵：Brahmā；藏：tshangs pa）：在佛教中，梵天並非永恆的神祇，而是色界諸天的主宰。

佛（梵：buddha；藏：sangs rgyas）：覺者，即已經斷除煩惱障與所知障，並具足一切證悟功德者。另見「釋迦牟尼佛」。

佛土（梵：buddhakṣetra；藏：zhing khams）：從某一角度而言，佛土是由佛或大菩薩所投射、顯現的界域或維度。衆生可安住其中並逐步趨向覺悟，而不會墮入較低的生存狀態。不過，任何被視為任運智慧之清淨顯現的地方，都是佛土。

佛性（梵：tathāgatagarbha；藏：de gshegs snying po）：一切有情衆生本具的成佛潛能，也就是心明而空的本性。

釋迦牟尼佛（梵：Buddha Śākyamuni）：歷史上的佛陀喬達摩・悉達多，約於公元前500年在菩提伽耶的菩提樹下成就圓滿正覺。

轉繞（藏：skor ba）：專注而有覺知地以順時針方向繞行寺院、佛塔等聖物的禮敬行爲。

執著（梵：grahaṇa；藏：'dzin pa）：字面義爲「執持」，也有「相信」或「認定」之意。因此，「我執」也可理解爲相信存在一個真實的「我」。

煩惱（梵：kleśa；藏：nyon mongs pa）：能夠立即或長遠引發內心痛苦的負面情緒或心所。五種主要煩惱有時稱爲「五毒」，即貪、嗔、癡、嫉、慢。

法（梵：dharma；藏：chos）：此梵文詞常用於指佛陀的教法及一

般意義上的佛教教導。不過，根據語境，也可具有多種含義，例如究竟實相、佛教修學、覺悟功德、心法、一般意義上的諸法及其特徵等。

法身（梵：dharmakāya；藏：chos sku）：字面義為「法之身」，亦譯作「實相身」「真理之身」或「究竟層面」等。法身是佛果的究竟或空性面向。

四聖諦（梵：catvāryasatya；藏：bden pa bzhi）：苦諦、集諦、滅諦和道諦，是釋迦牟尼佛成道後首次說法時所宣說的四種真理。這一教法稱為初轉法輪，是小乘與大乘教法的基礎。

天人（梵：deva；藏：lha）：按照佛教傳統，天人是層次高於人類的一類衆生。他們雖然並非不死，卻享有巨大的力量、安樂與長壽。

小乘（梵：Hīnayāna；藏：theg dman）：源於初轉法輪的佛教思想與修學佛教思想與佛法踐行的基礎體系的基礎體系，以四聖諦和十二緣起支的教法為中心，常稱為「聲聞乘」。應當注意，在藏傳佛教中，小乘被視為佛陀教法的內在組成部分，事實上也是其基礎，並不受到貶低。不過，與遍及一切衆生的菩提心相比，僅以自身解脫為目標的狹隘「小乘發心」被認為是不完整、不充分的。小乘過去共有十八個部派，其中只有上座部至今仍然存在並

興盛，主要流傳於東南亞各國。

無明（梵：avidyā；藏：ma rig pa）：在佛教語境中，無明並非僅僅是不知道，而是一種錯誤認知：錯誤理解或未能認出人我與諸法的究竟本性，並錯誤地認定它們真實存在。

帝釋天（梵：Indra；藏：dbang po）：欲界某一天界的最高天神與天王，被視為佛法的護法。

緣起 / 相依緣起（梵：pratītya-samutpāda；藏：rten cing 'brel bar 'byung ba）：佛教的根本教義之一。依此教義，諸法並非各自獨立存在的實體，而是相互依存的條件聚合而生。這一教義的經典表述見於十二緣起支，與四聖諦共同構成初轉法輪的教法。不過，緣起教義貫穿佛法，並會依不同層次的教法以不同方式闡述。最重要的是，龍樹將緣起解釋為空性的核心含義；空性即諸法的究竟本性。

業（梵：karma；藏：las）：行為，以及身心層面的因果法則。依此法則，一切經驗都是過去行為的結果，一切行為也都是未來生存境遇的種子。帶來安樂經驗的行為稱為善業；引生痛苦的行為稱為不善業。

喇嘛（藏：bla ma）：藏語，指具有高深證量的佛法導師，相當

於梵文 *guru*，即「咕嚕」或「上師」。不過，在口語中，有時也用作對僧人的禮貌稱呼。

中觀（梵：Madhyamaka；藏：dbu ma）：關於空性的中道哲學，避免落入「存在」與「不存在」兩種本體論極端。最早由印度大師龍樹於公元二世紀後半葉闡發，在藏傳佛教中至今仍被視為最高的哲學見地。

大乘（梵：Mahāyāna；藏：theg pa chen po）：字面義為「大車乘」，主要流傳於中國、日本、韓國、蒙古、西藏及喜馬拉雅地區。大乘的特點，是對人我與一切諸法皆空具有甚深見地，同時具備遍及一切衆生的悲心，以及救度一切衆生遠離苦與苦因的願望。為此，大乘的目標是成就圓滿佛果，其法道由六波羅蜜多的修持構成。

真言 / 咒語（梵：mantra；藏：sngags）：在禪修過程中，配合相應的觀想等而唸誦的音節或特定語句。

文殊師利菩薩（梵：Mañjuśrī；藏：'jam dpal dbyangs）：證悟極高的菩薩，佛陀八大佛子之一，是一切諸佛智慧的化現。

魔羅（梵：māra；藏：bdud）：指惡意的鬼神，也可象徵法道上的負面力量或障礙。

福德 / 功德（梵：puṇya；藏：bsod nams）：由善行或善德生起的善業力量，將成熟為安樂，尤其是從輪迴中獲得解脫。

米拉日巴（藏：mi la ras pa, 1040—1123）：又稱米拉尊者，是譯師馬爾巴的著名弟子。他是西藏最受尊崇的瑜伽士和詩人之一，並於一生之中成就佛果。

龍樹（梵：Nāgārjuna；藏：klu grub）：公元二世紀的大乘大師，弘揚般若波羅蜜多經典。據說這些經典原先藏於龍族之地，後來由龍樹取回。他創立了中觀思想體系。中觀關於甚深見地的教法，至今仍被藏傳佛教視為一切哲學體系的頂峯。

嘎拉努 / 頂生王（梵：Māndhātā；藏：nga las nu）：一位轉輪王之名。其故事見《本生經》〈頂生王本生〉第258則。另見本書第13章。

涅槃（梵：nirvāṇa；藏：mya ngan las 'das pa）：字面義為「超越痛苦的狀態」。作為總稱，可指小乘與大乘中所能達到的不同覺悟層次，即聲聞、緣覺與佛所證得的覺悟。不過，應當注意，當涅槃或覺悟僅被理解為從輪迴中解脫，也就是小乘的目標時，不應將其等同於佛果。大乘教法認為，佛果徹底超越輪迴之苦與涅槃之寂靜。

波羅蜜多 / 度（梵：pāramitā；藏：pha rol tu phyin pa）：一種超越性的圓滿或德行，修持這些德行能夠導向佛果，因此構成菩薩的踐行。六度為佈施、持戒、安忍、精進、禪定與智慧。

波羅蜜多乘（梵：Pāramitāyāna）：字面義為「超越性圓滿之乘」。其踐行以六波羅蜜多為核心。

大般涅槃（梵：parinirvāṇa）：佛或阿羅漢逝世時所證得的圓滿涅槃。另見「涅槃」。

般若波羅蜜多（梵：Prajñāpāramitā；藏：shes rab kyi pha rol tu phyin pa）：（1）超越性智慧的波羅蜜多，即對空性的了知；（2）屬於二轉法輪、闡述諸法空性教義的一系列經典。

緣覺 / 獨覺（梵：pratyekabuddha；藏：rang sangs rgyas）：字面義為「獨自覺悟者」。指不依止老師，通過觀修十二緣起支而證得苦滅者。緣覺證悟人無我，並部分趨入法無我的證悟。換言之，他們證悟所緣諸法為空，卻尚未證悟能緣之心為空。

頂禮（藏：phyag 'tshal ba）：一種表示禮敬的身體姿勢，即前額、雙手與雙膝着地。

寂止 / 奢摩他（梵：śamatha；藏：zhi gnas）：字面義為「寂靜

安住」。本質上，是心不動搖地安住於所緣的一種專注，為一切禪修的基礎。

輪迴（梵：saṃsāra；藏：'khor ba）：存在的輪轉或循環，指未覺悟的狀態。在此狀態中，心受貪、嗔、癡三毒支配，不由自主地從一種狀態流轉至另一種狀態，經歷無盡的身心經驗，而這些經驗皆以苦為特徵。

僧伽（梵：saṅgha；藏：dge 'dun）：佛教行者的團體，包括出家眾與在家眾。作為皈依對境的「聖僧伽」，指佛教團體中已經達到較高證悟層次的成員。

寂天（梵：Śāntideva；藏：zhi ba lha）：生活於公元八世紀的僧人，古代那爛陀佛教大學的成員，著有著名的《入菩薩行論》。

聲聞（梵：Śrāvaka；藏：nyan thos）：聽聞佛陀教法、加以修持並傳授給他人的行者；其目標是自己從輪迴中獲得解脫，而非成就圓滿佛果。

空性（梵：śūnyatā；藏：stong pa nyid）：一切現相皆無真實存在。

經（梵：Sūtra；藏：mdo）：佛教經典，即佛陀開示的文字記錄；

也是三藏之一。

三寶（梵：triratna；藏：dkon mchog gsum）：佛、法、僧三寶，是佛教皈依的對境。

三藏（梵：Tripiṭaka；藏：sde snod gsum）：佛陀教言的三種合集，即律藏、經藏和論藏。佛陀入大般涅槃後不久，在阿闍世王護持下，第一次結集於王舍城的尼拘律陀窟舉行。阿難憑記憶誦出佛陀所有經藏教法，迦葉誦出所有論藏教法，優波離則誦出所有戒律規範，即律藏。後來，在迦膩色伽王倡議舉行的第三次結集中，這一結集得到補充並完成。

金剛乘（梵：Vajrayāna；藏：rdo rje theg pa）：大乘的一個分支，其教法與修持體系以密續為基礎。

律 / 毗奈耶（梵：Vinaya；藏：’dul ba）：佛教倫理教法的總稱，尤其指出家戒律規範。

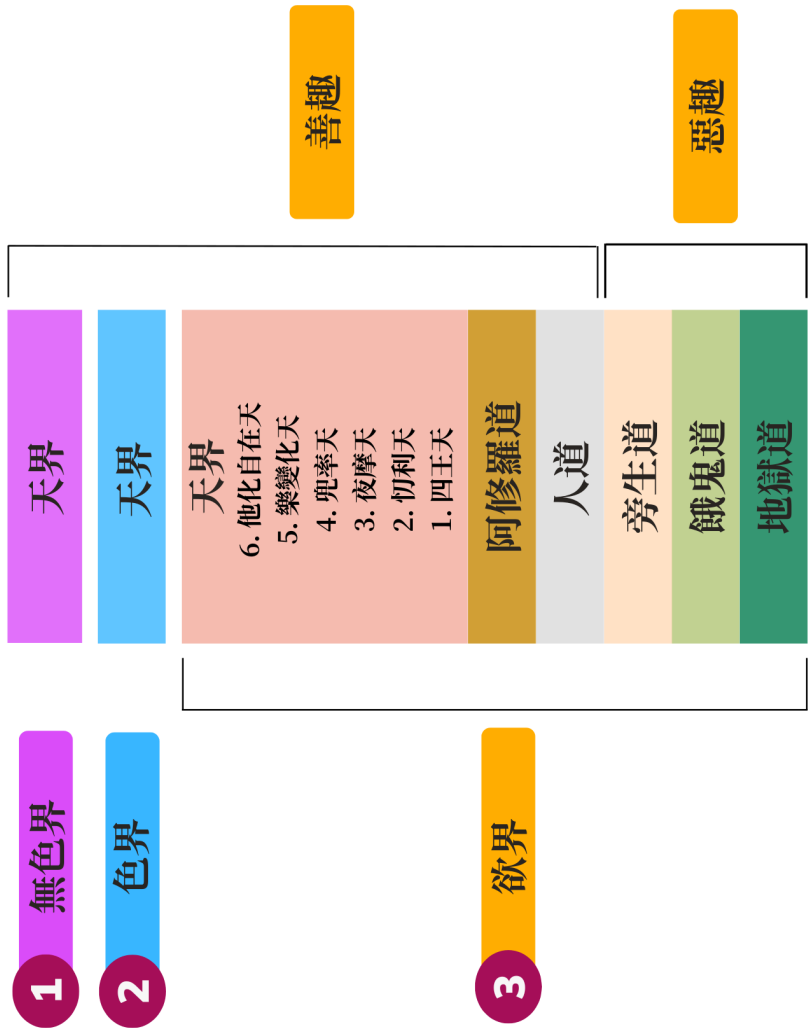
智慧：

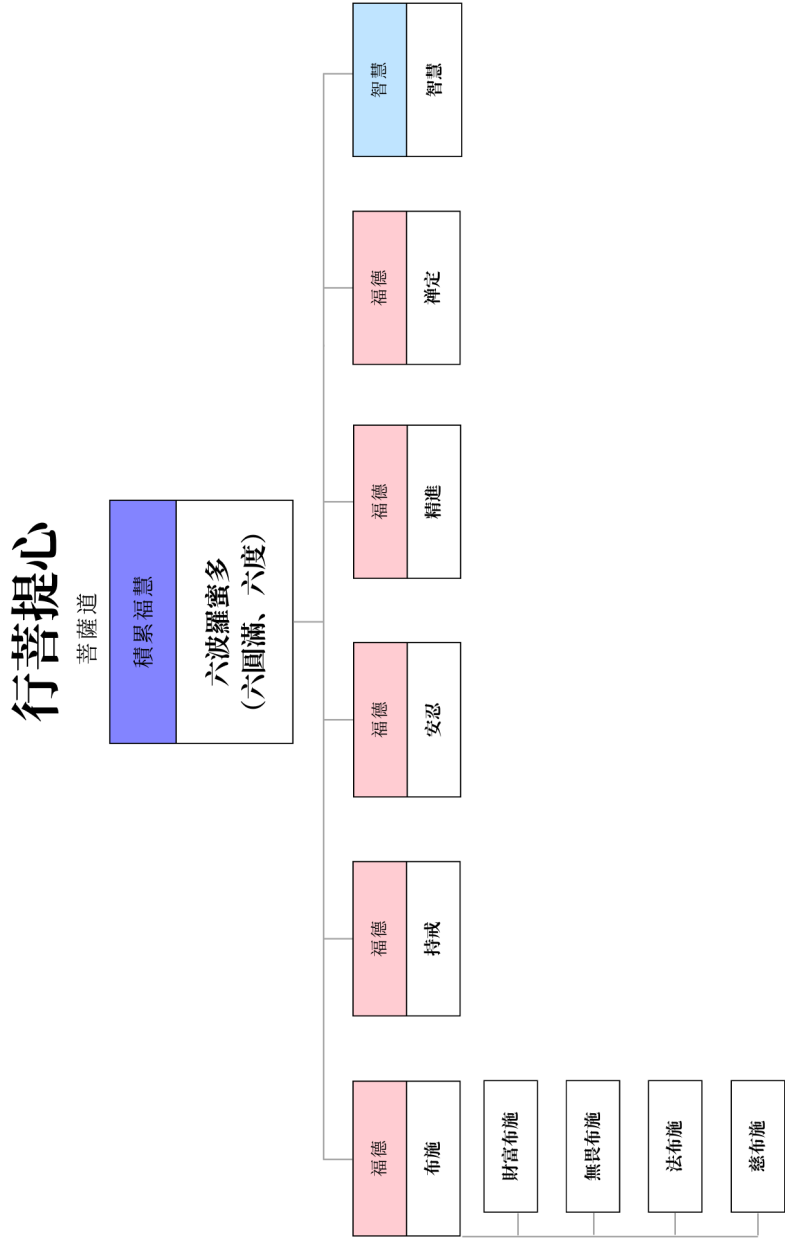
（1）**般若**（梵：prajñā；藏：shes rab）：正確辨別的能力，以及對空性的理解。

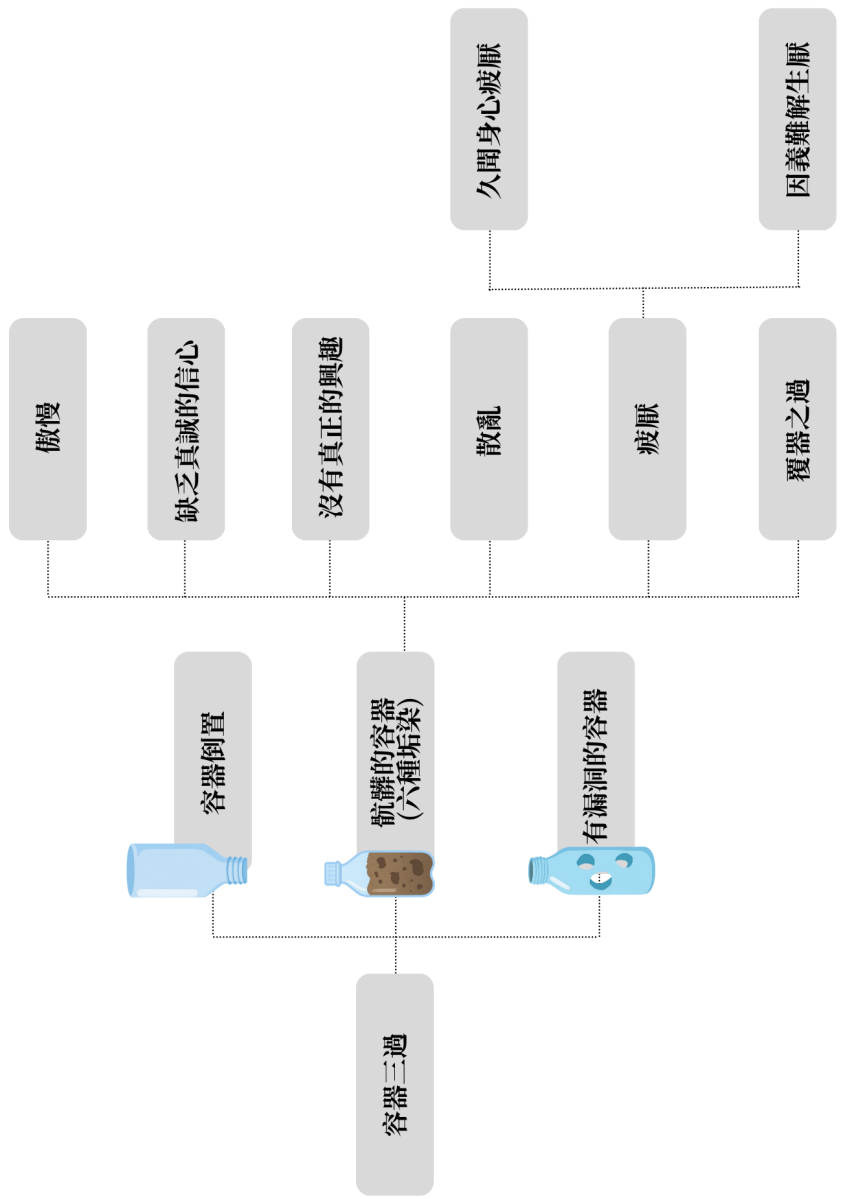
（2）**本智**（梵：jñāna；藏：ye shes）：心性本具而無二的覺知面向。

乘（梵：yāna；藏：theg pa）：字面義為「車乘」，指用以行進於覺悟之道的的方法或乘具。

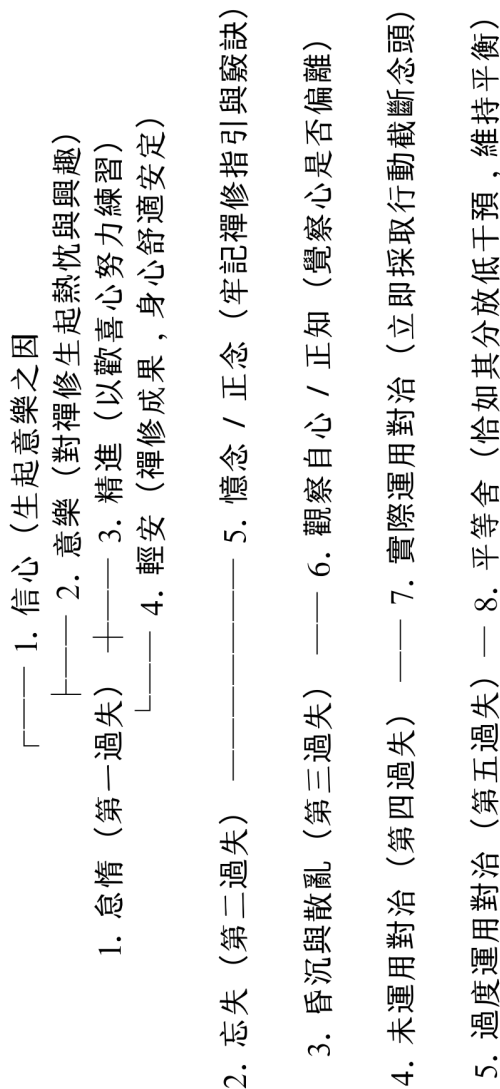
三界輪迴







奢摩他修持：五過失與八對治法結構圖



九種令心安住的階段與方法

前行準備：端正身心（姿勢、目光、呼吸）
+ 選定所緣境（如藍花）

01

安置覺知（安住心）

匯聚目光、呼吸與心，
把覺知帶到所緣境

03

補丁式安置（補住心）

心偏離時（如聽到聲音），及時拉回

05

憶念功德（伏住心）

遇到昏沉時，思惟禪定功德以激發意樂

07

加強平息（減住心）

平息內在生起的貪嗔煩惱，讓其自滅

09

置心一處（持住心）

無須努力，任運自然安住（終極三摩地）

02

持續安置（攝住心）

保持短時多座，不隨念頭走，反覆鞏固

04

反覆打補丁（轉住心）

念頭剛萌芽即截斷，防止隨境增廣

06

平息心（息住心）

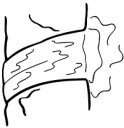
不去理會外在干擾，將目光/呼吸/心匯聚

08

專注一趣（性住心）

不太費力即可穩定安住，心受訓練

寂止禪修的五種心念跡象

	跡象	階段	核心體驗
	瀑布	覺察念頭	念頭接連不斷（發現心有多忙） 關鍵：這是認出念頭的開始！
	峽谷溪流	念頭疲憊	水流時快時慢，念頭出現
	平緩江河	平穩流淌	念頭依然生起，但平穩流過
	偶波大海	念頭消融	整體平穩，微波生起即消融
	無波大海	任運無動	極盡清明，如無風中的燭光



■ 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