

前 言

本書籍是為了方便所有求知者閱讀，以及習慣以書本作研討者而編印。正文內容直接取自 DVD 字幕，語詞未做任何增減以及修飾；此乃為了保持所有說法內文與字幕的一致性，因此未修改成書面語。所以，少部分句子如果覺得有不順暢之處，請讀者想像說話時會有的情景，或是直接觀看 DVD，就能了解其中之意。

「如意寶影音流通佛學會」出版的第一套 DVD 以及書籍提名為《蓮花湖》。其中，包含達賴喇嘛尊者兩次的佛法傳授；一為《蓮花湖》，一為《認識藏傳佛教》；由於這二次佛法的教授，於些許內容有類似之處，所以一起出版，以期發揮互相補充與對照的功用。

《蓮花湖》：

收錄達賴喇嘛尊者在二〇〇四年二月廿九～三月一日（藏曆猴年一月十日），於印度喜瑪恰省佛教聖地——蓮花湖舉行猴年十二周年慶時之情景。

一般來說，西藏人於各個地方有所謂「聖年」——將聖地創始的那一年當作「聖年」的習俗。例如：雞年的「山麓巡禮」是於猴年、崗底斯山主峰則是在馬年時開立為聖地，雞年是朝拜尼泊爾的聖地——養雞婦所建造的「夏絨卡秀」佛塔（又稱：滿願塔）的節慶；而所謂「羊年大繞行」即指納木錯湖的聖年是羊年。信奉佛教的藏人多勤奮努力於善業，尤其是

每逢十二周年的節日，會有特別朝聖、供施等風俗；有所謂「如果能在聖年作朝拜，就能獲得大功德」的說法。

其中，以猴年尤甚殊勝，依據「普氏曆算法」的教曆主張：本師釋迦牟尼佛乃於金猴年誕生；蓮花生大士於猴年降生，蒞臨西藏也是猴年等等記載。所以於任何猴年，藏族都會舉行特殊的節慶，以供養、禮拜、朝聖、降神、跳金剛舞等各式各樣的活動來紀念猴年的聖蹟。

《蓮花湖》即是達賴喇嘛尊者在猴年周年慶時，於蓮花湖聖地對與會大眾教授佛法。其中，詳細宣說佛教的主要見解——四法印，以及清楚剖析「皈依」以及「發心」的涵義；並教導真正的佛教徒應當如何思維以及修行。

如意寶影音流通佛學會 謹誌

蓮 花 湖

達賴喇嘛尊者 傳授
滇津賴摩 中譯

今天在這個殊勝的地區——蓮花湖，正好今天是藏曆猴年一月十日。平時你們在這地區的寺院管理員——藏裔印度人所成立的社團，經常在為這個節日做準備。

今天有從很多地方，不分教派——薩迦、格魯、噶舉、寧瑪、覺囊，許多人聚集在這裡。你們大家來這裡的目的是：藉由紀念第二佛——蓮花生大士的恩澤而祈請、發願、積資淨罪¹；為了這些，我們聚集在這裡。

如同「行善順便得利」所說，在宗教慶典時，因為會聚集許多人，所以生意人也來得很多呀！那今天來，是為了宗教慶典、或是為了做生意，是有點分不清楚了；好像是市集，今天是蓮花湖市集，對不對？

在許多人們聚集時，賣一些零零星星的必需品，那生意一定會很好。但是我們主要的目的是為了教法而聚集在這裡，對於這點大家都應當知道。你們是生意人也好，小吃店也好，各自雖然是以能夠賺到錢為重點，但是這像是二利。

所以，懷著善良的心，在這個像是市集的宗教殊勝節慶當中聚集，應各自祈願：許多在家人與出家眾都能夠獲得利益。懷著善良的心，這樣子的話，雖然是做生意，經營小吃店；但從想法念頭上，對於積資淨罪一定會有幫助。

¹ 積資淨罪：積集資糧、淨除罪障。

概 說

佛陀世尊的這個教法是在二千五百年前，具恩大師在印度聖地降生，然後逐次地由在家而出家，最後成等正覺，並且依次轉法輪。

後來，執持佛陀教法者，眾所週知的持教上士——如同眾人之頂髻，共許為此佛教第二大師——聖龍樹菩薩、以及聖無著菩薩等等，由他們依次傳遞到斯里蘭卡、泰國、緬甸等；同樣的還有中國地區，韓國、日本、越南等。另外直接從印度，佛法逐漸在西藏雪域盛行開來；然後又流傳到蒙古地區。這樣子，眾人皆知的是已過了二千五百年。

在大師的諸隨行者當中，各自在各個所在地，佛教有興盛衰敗各式各樣情形。以現在這時候的西藏雪域為例，佛教是處於衰微的狀態。

但是，在過去四十多年來，喜瑪拉雅族群——從西邊的拉達克，到東邊的門巴族 這些喜瑪拉雅族群，與我們西藏雪域有相同教法傳承的這些地區，在過去四十幾年當中，將衰損的恢復過來，未衰敗的更加發展，而有很大的改變。

在你們當中剛從西藏過來的人，舉一下手。剛從西藏過來的……

那，喜瑪拉雅族群——從西邊的拉達克到東邊的門巴族，與西藏相同宗教信仰者，舉一下手。

喔！有拉達克人、崑崙人，哈哈哈！有沒有門巴族？嗯！你是門巴族嗎？有沒有不丹人？是否有不丹人？喔！不丹人。喔！好，好。

我們這些人對於佛陀世尊——自己的無上大師，作辨識後而信奉。這次在蓮花湖聖地，本師世尊的教法在這裡，從威力與神變方面而有特殊的大貢獻；因為是蓮花生大士的一個聖地，所以從這方面，我們以信心而聚集在這裡。

因此，我們全部都信奉佛陀世尊；從我們口中都會說：「皈依佛、

皈依法、皈依僧」。雖然我們會說皈依佛、皈依法、皈依僧，但是所謂佛，指的是什麼？所謂法，說的是什麼？所謂僧，講的又是什麼？那些是由什麼因而產生？依據什麼緣而產生？本質是什麼？有什麼優點、或是功用？對這些不留意而缺乏者多得是。

所以，在這世界上有許多各式各樣的宗教；例如我來這裡的時候去了二座印度廟，以前就有去過，現在也去了。所以，我額頭不是塗上一紅點嗎？我並不是自入²瑜伽母而塗的啦！是我去了印度廟，而得到印度教的加持，嘿嘿嘿！所以，我變成印度教徒哩！呵呵！

總之，我對所有宗教都予以尊重；不管到任何地方，對於當地的印度廟、基督教教堂、回教真主堂、錫克廟堂……那邊有個錫克廟堂要淨地，所以這裡結束後要過去。平常有機會的話就會去拜訪，以示尊重。

所有宗教在這世間上，差不多有上百年、千年，帶給幾十萬、百萬、千萬人們利益；就連現在也還利濟著，未來也會成為助益。由於如此，有理由值得尊重。

所以為了表示尊重，我平時都會去。去錫克廟堂時，有時他們會給予一些加持食物，這在肚子餓的時候蠻好吃的；也許今天晚上去的時候，會得到一點加持食物。呵呵呵！

宗教有各式各樣很多種，但是，全部都是以慈愛、悲心、忍辱、知足、以及自我守持戒律等等，在修持當中全都有具備。

不同的差別是：主不主張有世間創世主，承不承許有「別於蘊之

² 自入：自受灌頂。為他人灌頂之前，金剛阿闍黎自己先進入智慧壇城之中，觀我自己與本尊的身、語、意、德、業五者無二無別，取得灌頂並允許弟子進入壇城的權力。

我」；從這方面而有差別。對於觀修信心、悲心、慈愛，若不分廣略，則這些都是共通的。

譬如：以自己所信仰的天神為例，我所認識的基督教徒，有那種在唱念自宗上帝的讚頌樂曲時，眼睛就淚汪汪地；很令人驚訝的虔誠心，有這樣子的呀！很好哇！以對自己本師的信心而言，不論是基督教徒、回教徒、或是印度教徒，各個宗教對於自己的本師都有全心全意、非常強烈的信心。

同樣的，在慈愛、悲心的修行上，有時候甚至勝過我們西藏佛教徒。犧牲自己一生的幸福，為困苦無依無靠者，以及病患等服務，非常少有難得。

譬如：以在（印度）加爾各答的德蕾莎修女為例，真的是以她自己所信奉的教義，而實際修持慈愛、悲心、以及從事利他；並不是只待在修道院作祈禱，而是真正從事救助貧困無依無靠的上萬、十萬多人們。在多年之中修持利他，真是令人詫異呀！令人覺得稀奇呀！

所以，慈愛與悲心的實踐是相通的，在全部的宗教當中是共通的。

主要的差別是，很多宗教是主張有創世主，主張有所謂一位恆常自成的士夫。恆常自成的士夫創造世間所有的大地與動物，因此，如果信仰跟隨恆常自成的這位士夫的話，最後就能夠獲得永久的安樂幸福。是從這樣而信奉。

而佛教，以及外道數論派中所分成的「有神數論派」與「無神數論派」二者中的「無神數論派」，對於所謂「總」「主」——恆常、獨一、周遍，認為可能像是一種自性，因為它而出現，如同它的化身；除此之外，並不承許有世間創世主。

同樣的，耆那教大概也不主張有世間創世主；是不承許有世間創世

主，而主張是由自己的業力而產生的一種教派學說。

至於佛教的教法，在不主張有世間創世主的類屬當中，不同的是，佛陀世尊的教法不承許有別於蘊的我。其他所有宗教，以數論派為例，承許我是所謂聰慧的士夫。以這為代表的所有宗教，都是主張有掌控蘊的我，獨立而不觀待蘊，別於蘊的我——常、一、自主，全部都是這樣主張。

所以，從佛法的教義乃是宣說：並沒有如是別於蘊的我。由於如此，佛法以及別於佛法的其他教義，這兩者的界限是：主張有「別於蘊的我」的那些人，是別於此法而成為外道；以及將不承許有「別於蘊的我」的教法，稱為佛法。大概可以這樣說。

所謂沒有別於蘊的我，指的是掌控蘊的我，如同主人，自主、獨立，像這樣並沒有。

四 法 印

由於如此，世尊就宣說了四法印——諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。這就是所謂的四法印。

所謂法印，就像是印章，不容逾越；佛陀教法的主要見解宗論就是這四種——諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜。

那其中的義理是什麼呢？

諸行無常

「諸行無常」的「行」，指的是和合而作。所謂和合而作，是從因與緣和合上而造作或完成。

意思是：所要完成的唯依賴因與緣來成辦，不是無因而生，不是從不符合的因而生，也不是從不隨順的因——恆常所產生。總之，是從相

一致的因所生，唯是憑藉相隨順的因緣而產生各式各樣的果之外，並沒有其他任何的創造者。

所以，佛教的法理說的是緣起；所謂緣起，只有佛法才說之外，其他教派任誰都未曾說過緣起。聖龍樹菩薩的論著，以及在許多經藏中會出現「緣起」這個字眼呀！這展現出佛法的一個特色。

因此，平常我都會說的，如果總攝佛法的要義，在行持方面是：不害。

所謂不害的行持，並不只是說不損害；而是以悲心為根本來修持利益大眾，即使最後無法完成利濟，也不能行傷損。這就是所謂的不害。

對於以悲心為根本所成的不害行持之所以需要具備，並不是因為「應具悲心以及不行損害」乃是本師的教誡，而是從某一理由而說悲心很重要，從中而出現所謂不害的行持。所以，不做損害行持的後盾應該是從某一見解宗論而證明應當從事不害。

因此，是怎麼樣的見解宗論呢？就是緣起這個見解。在佛法中，從緣起見解中而出現不害的行持。

而緣起的義理若做解釋，則有上下宗義深淺的差別：有佛教所有宗義都承許的「因果之緣起」；然後，當進入所謂「一切法空無我」的較深層解釋時，則說是「觀待支分之緣起」、或是「依賴而假立之緣起」。

不只是「因果之緣起」，而是「依賴而假立之緣起」；不僅是「依賴而生」的緣起，並且是「依賴而假立」的緣起。

而「依賴而假立」的緣起，就是宣說觀待自己的支分而成立的緣起。如果再深入，則是「依賴分別所假立而產生」的緣起，或是「依賴施設處而假立」的緣起；將「依賴而假立」的緣起分成兩種說明。

一般對於緣起，有所謂「因果緣起」的緣起、以及「依賴而假立」

的緣起兩種。而「依賴而假立」的緣起，一種是觀待自己的支分而成立的「依賴而假立」的緣起，一種是「依賴施設處而假立」的緣起；有一些不同呀！

佛法中「緣起」這個說法，真是佛法不共之處，乃成為佛陀教法不共的特色。緣起這個觀念，即使是沒有宗教信仰者來想一想緣起的話，一生當中對於很多事務，在令天生的智慧變得寬廣上必定會有助益。為什麼呢？

例如：這樣來看好了，是自己的經驗也好，從其他人的狀況來看大概也很明顯；會產生許多艱難的其中一個關鍵是：我們所希求的幸福以及不喜歡的痛苦，雖然是全部人共通的所求，但是在完成的方法上，是從各自的觀感——認為從這個方式做最好，而以該辦法去從事。

辦法所表現出的方式也是：沒有體認到任何希求的幸福以及不喜歡的痛苦，都是觀待眾多條件才能完成；卻只依賴自己心中所能接受的條件，以此為基準而想辦法成就幸福以及消除痛苦。

而真實狀態是：以安樂與痛苦所代表的任何事務，都是藉由許多因緣的和合而完成，並沒有絲毫只從一種原因而成辦。所以，真實狀態是聚集眾多因緣而存在，雖然自己心中認為像是某一種原因在作用，依據此而固執於成就安樂以及消除痛苦的辦法，但是與實際情況並不合宜恰當。這很明顯呀！

例如：在我們這世界上，對於像是經濟財富的政策，還有環境狀態；同樣的，像是政治的情況，或是國家公共關係的狀況等等，如果以緣起的觀念來作思維的話，必定很適宜。沒有緣起這觀念，而臨時依據直接所呈現的所做的話，有很多就會與實際狀況不相符，非常明顯呀！

由於如此，所謂緣起真的是別具一格，成為真實狀態的解說者。因

此，現在所說的就是所謂的「因果之緣起」；所謂「因果之緣起」，指無論是任何事物都是從衆多因緣而產生各式各樣變化。

由於如此，所謂「行」是從積集或結合許多因緣上來造作並完成，以此而說「行」。像這樣子「行」的全部事物都是無常。

「諸行無常」當中的「無常」指的是什麼呢？

在「常」上加否定詞；所謂「常」指經久、固定、恆時不變異而存住，就稱為「常」；在這之上加個否定詞，稱為「無常」。加否定詞，就不是常，而為無常。現在這裡說的「無常」，應該不只是「不是常」，或許可以這樣說吧！

總之，說到「無常」，就視為是「常」的反面。所以，「無常」即是恆時不停住；所謂恆時不停住，是指經常在變動。

那為什麼經常在變動呢？是遇到造成變動的新條件而改變？或是因為其他而作改變？這需要去想一想。

如果是因為碰上造成變動的新條件而作改變的話，那麼假如不碰到那個條件，就有可能不變異而存住。

但是，現在我們正在說的「無常」，如果以四季的變化作比喻，現在是過了冬季的時節，當春季來的時候，樹林的顏色、還有山上的雪堆等等，會有明顯突出的變化；這也是無常呀！

因為明顯突出，所以讓我們能夠看到的這個改變。如果不是剎那剎那作變化，就不會有這個明顯突出的改變。

例如：水中的蘆葦現在是黃燦燦的呀！會變成黃燦燦，是不是由昨天的綠油油突然在今天變成黃燦燦呢？並不是呀！今日的黃燦燦乃是從昨天、前天、上星期、上個月，慢慢慢慢地變化之外，並不是突然作的改變呀！

例如：對於樹葉顏色的變化，用個照相機……平常會這樣做呀！用個照相機每個星期，或是每天一一拍照片，之後作比照，我們就可以看到整個的變化呀！突然之間是看不出來的呀！

總之，以明顯突出而能看見的那個變化，是有作變化的一個根源，是有作變化的基本性質。

那作變化的基本性質是什麼呢？

剎那亦不停駐，分秒不停地作變動。不論是任何事物——從聚合極微塵³而形成，以外在事物為例，因為是從聚合極微塵所形成，而極微塵具有無論任何時刻都在變動的本性，所以，凡是由其所成的事物，不論什麼時候就都在變化著，這就稱為「無常」。

還有，不是有形物體，而是以內在感受以及心智為例的話，是在續流支分的每一剎那作變化；以心智來說，也是積聚支分而成，外在有形物質也是從聚合各種支分而形成。全部都是具方分⁴的事物，並沒有任何無方分。

所以，全部都是依據因緣而作改變；而那個改變，乃是因為事物本身具有，從一形成便剎那不停地變動的本性；這是事物的性質，是因緣

³ 極微塵：色法的最極微細粒子。

⁴ 具方分：主張外境真實存在的毗婆沙宗以及經部宗，認為色法等物質碎分到最極細微，無法再分割時，便不具備東西南北等方位的部分，此極稱為「無方分的極微」。而中觀派主張凡是物質即使分析到最極微細部分，仍然具有方位之部分，故是「具方分」。因為如果存有「無方分的極微」，則由於「無方分的極微」的左邊就等於右邊、也等於上面下面，所以無論多少個「無方分的極微」聚集在一起，都不會由小變大；如果不變大，則如何成為物質？如果會變大，就應當是「具方分」。

和合事物的性質或本性。所以，因緣和合的事物剎那剎那的那個變化，是能生因本身有這樣的自性而產生，有這樣的本質而完成。

壞滅，並不是觀待未來因，而是能生因本身從自己一形成開始，就完成壞滅的本質。從自己一產生就開始作改變的性質，是「因」本身所造成；由於如此，所謂「諸行無常」就是這樣。

有漏皆苦

那麼，「有漏皆苦」說的是什麼呢？

「有漏」的漏，可能有很多種意思。一般來說，「漏」雖然有很多種意思，但是，想一想主要（的意思），大體上指的是煩惱的漏；這樣（說）或許比較好。

由於如此，那所謂「有漏」，就是指具有煩惱。漏——具有煩惱，說的是什麼呢？

任何事物能成之因，追根究柢就是根據有漏或是煩惱而存在，自己能成的那個近取因⁵，不管是煩惱；反正在所要成立的俱有緣⁶當中，基本上都會攬染煩惱。

譬如以外在的微塵來說，一細小微塵——於任何時候皆存在的微塵，如同《中觀四百論頌》所說：不論是任何一種有爲法，具有相續後際，但沒有相續的起始。（所以）微塵的相續，雖然事物的類屬相續有起始，但是事物的質流⁷卻很難去安立起始。因此，質流如果往上追溯，

⁵ 近取因：能生產自果實質的連續性。例如：由種子生出苗芽的因。

⁶ 俱有緣：與近取因共同產生果；主要生起非質流部分者。例如：生苗芽時必須具備的陽光、水、肥料、暖濕度等。

⁷ 質流：物質的相續。物質本身前後眾多剎那承繼不斷的流程。例如，稻種長出稻

基本上是無法安立起始。(這)是以近取因來說。

但是，同類相續沒有起始的事物，在各式各樣的變動當中，必定具有「業」的條件。因為具有「業」的條件，而「業」是以煩惱為動機所造成，所以與煩惱就產生了關係呀！

總之，攬染煩惱以及彼習性，具有這種條件者，就稱為「有漏」。

所以，當說「有漏皆苦」時，就是諸凡是有漏的事物，追根究柢就是具有痛苦的本性，全都會變成產生痛苦的條件，所以說「有漏皆苦」。

而「有漏皆苦」的原因，如同「故由無常苦，由苦言無我」所說；剎那剎那的壞滅是自己的能生因所造成，所以是隨因而轉移。

由於如此，此處的這個各別果——近取蘊，如果是隨因而轉移的話，那是隨什麼因而轉移呢？

是隨無明因而轉移。如果是隨無明因而轉移，那麼，由於無明因是造作痛苦的根源，所以會變成痛苦來源的條件；如果是隨這樣轉移，那就可以說是具有痛苦的本質呀！由於如此而說「有漏皆苦」。

如果是「有漏皆苦」，那便可確定：長遠牢固以及永久的良善，絕對不會存在。假如長遠非良善，那是否能夠改造呢？

如果不能改造，則一直想著痛苦的話，徒增煩擾而已，乾脆丟棄比較好。

假如能改變，那去想一想就很好。想的話，在思緒中就會找到新的機緣；不思維痛苦的話，就只能那樣遺留著。如果了知痛苦是苦，就會尋求希望脫離痛苦的方法；如果獲得希望脫離痛苦方法的教導，那就能夠脫離痛苦。所以，思維痛苦就很好呀！

諸法無我

然後，宣說「諸法無我」的目的是：痛苦的根本乃是煩惱，而煩惱因為能完全滅除，所以說一切法空無我。這是為什麼呢？

煩惱——以貪瞋為代表的那些煩惱類屬，並不是只有佛教，印度外道的教法中，有欲界煩惱、還有色界煩惱。例如：將無色界⁸無所有處以下的煩惱視為過患，而設法從自地煩惱脫離，像是從自地煩惱脫離的現證有頂三摩地。所以，將無所有處以下的煩惱視為過患，而有希求從其中超勝的想法，而現證「有頂」。

因此，在外道典籍當中也有將煩惱視為過患，來說明對治的依止方法；而會有粗略寂靜行相的世間毘婆舍那⁹，以及粗略寂靜行相的世間寂滅道的解說。

同樣的，以基督教來說有所謂cardinal sin 「七大原罪」¹⁰，其中大概有瞋心、嫉妒等等類屬。所以，很多宗教對於令心不調柔的許多心過患視為過失，而說這個不好呀！

總之，我們真心續的補特伽羅¹¹將造作不愉快的心過患視為過失者，並不是只有佛教徒；很多宗教都有說。

⁸ 無色界：共有四處——空無邊處、識無邊處、無所有處、非想非非想處。無色界除了意識外，全無粗色；超越欲界、色界的貪欲。其中「非想非非想處」位居三界（有情生存處）之最高位，故又稱為「有頂」。

⁹ 毘婆舍那：梵語vipashana，觀之義；就是以寂靜的智慧觀察六根、六塵內外諸法，使三昧成就而趣入菩提的修法。

¹⁰ 七大原罪：驕傲、貪婪、邪淫、忿怒、貪食、嫉妒、懶惰。

¹¹ 补特伽羅：輪迴轉生的主體；或單指「人」的意思。又稱為「數取趣」，意指數度往返六趣輪迴者。

但是，如同前面所說的，煩惱的根本是這個「我見」；要斷除煩惱就需要斷除我見，（這）只有佛法之外，其他應該沒有（說）。

因此，佛法之中宣說「無我見」的目的是：煩惱愛憎等等全部的根源，都是由於耽著有我的所謂「我執」。佛法典籍說的就是這個。

由於如此，「我執」的那個心是否心實一致？如果心實一致的話，便會像自己所耽著的那樣符合實際，那就不會有其他相抵觸的心；不會有矛盾的心實一致。

如果任何一種心識的耽著狀態是顛倒錯誤的話，就會產生抵觸或對立的心；假如是一種錯亂的心，就會出現對立。為什麼呢？

因為是錯亂，所以對錯亂了知是錯亂；由於會出現一種不錯亂的心，所以，不錯亂的心就成為錯亂心的對立，而從相違於看法上產生損害，變成是所損以及能損。

因此「我執」的心，如果耽著或執著的情狀符合實際的話、具備標準的話，那與其違背的相反心就不會出現。

對於我存不存在，是否如同「我執」的心所執著那樣而存在？想一想這些的話，則不像「我執」的心所執著那樣而存在，就可……

例如：從成立粗品補特伽羅無我的那些理由能夠了知。同樣的，以證成細品補特伽羅無我的那些理路，也能夠證明補特伽羅有我的那個心識，是錯亂的。

由於如此，我執的心是種錯亂；不僅是錯亂，並且是顛倒錯誤。對於那樣的心是會有一種具力的對立。

所謂「具力的對立」指：如果是真確的後盾，便是具力的對立；如果不是真確的後盾，即使是對立，也不會變成具力。

例如：證悟無我智慧的對立是我執，但是我執並不具能立。所以雖

然是對立，但是不具力。

「實執」的反面或對立是證悟無我的智慧，證悟無我的那個心是具力的、有道理的；因為有道理，所以越是分析且觀修，其心識力量越是逐漸增強。沒有靠山者，只是依賴習慣，除了只是從慣性上而具有能力之外，如果以智慧剖析作思考的話，則站不住腳。對不對呢？

例如，我們在世間如果是個說狂話的人，那我們……是說世間有一句諺語：「狂言大如山，盼得一牛信。」有些胡說八道的人會這樣做呀！哈哈！所以就經常瞎扯；然後過了相當時間，希望那些狂話能變得有點真實；是這樣地在妄想呀！如果是那種頑固的人，一直不停地胡說八道的話，搞不好過一段時間就變成是真實。呵呵呵呵！否則一般而言，如果說謊胡扯，不論多麼堅持，時間一久是無法取得勝利的呀！

如果是真實，雖然沒什麼能力，乍看之下雖沒什麼能力，但若持續的話，真實性是會越來越明顯呀！

由於如此，在我們心中有一種心思看法是符合實際，有真實性為後盾、具道理、沒有損害。而另一種心思看法是不符合實際，不像所執著那樣而存在。

而這兩種心思，一是具備真確實情，另一是虛假意義；所以這兩種心思，時間一久之後，如同冰熱度無法長久碰觸一樣，慢慢地心中必定會產生變動。

因此，在宣說四法印時，第三就是講說「諸法無我」。

所謂「諸法無我」，在佛教大小宗義各個有不同的解釋理論。但從中觀派的論典來說，一切法皆無自性，一切法皆非諦實；總之，就是非真實，所以是諸法空無我。

如是，所謂「有漏皆苦」的漏根源——實執，乃是顛倒錯誤的心識。

如果確立其耽著境於名言亦不存在，而長期串習的話，那所謂實執就能夠根本斷除。

是這樣的另一個理由是：心的自性是清淨光明的。無著菩薩、或是彌勒怙主的《寶性論》；同樣的，聖龍樹菩薩在《法界讚》當中指出：世俗心的本性乃是清淨光明的；所謂染污，是從具力對治上可以清除的狀態，並不是已溶入心的自性當中。如是，從許多譬喻以及理由來講說。

例如：在《法界讚》中有說：

如火所淨衣	具有諸染污
倘若入火中	垢焚非衣般
如是光明心	具貪等染污
智火燬煩惱	而非波光明

說明具有染污的石棉衣，若以火焚燒，則石棉衣上所沾染的污垢會被火焚毀，但石棉卻不會被燒焦。如同這個例子，我們的心——具有貪等煩惱染污，當值遇了知心之實質的智慧火時，智慧之火就會將染污心之貪欲、實執等燒燬清除，但自性光明的心並不會消失。是這樣宣說的呀！所以說心乃自性光明，就是這樣。

涅槃寂靜

《般若經》中有說：「於心無有心，心自性光明。」心乃自性光明。因此以這一理由，貪等煩惱有漏全部驟然雖有巨大的力量，但是長時卻不穩固，沒有久遠的根基；所以，一切法空無我。

因而由漏所生的那些事物逐漸地在能生的來源——漏，斷滅的時候，依其所生的有漏苦法就能夠清除。當那些淨除之時，就是所謂「涅槃寂靜」。

所謂「涅槃」有很多解釋方式，其中一種解釋是：實執、實有。例如：所破實執、所破戲論實執，執著彼的那些實執戲論。

因為是痛苦的根源；總之，因為實執是痛苦的根源，所以立名為「憂苦」。如果從其中永遠脫離，以及從完全寂滅上永遠超越的話，就稱為超越憂苦——涅槃。這是我們大家都應該知道的。

你們有很多人大概都聽過的：佛法的要義是緣起見解，以及不害行持；基本上你們有許多人都聽過。如果將緣起見解稍微清楚深入地解說，就是「諸行無常，有漏皆苦，諸法無我，涅槃寂靜。」所謂的四法印，是我們應當去思維的。知道了嗎？你們聽懂了嗎？

皈 依 發 心

所以，我們要了解佛法；這是非常重要的。

平常我們都會念誦「皈依發心」：

諸佛正法衆中尊 直至菩提我歸依

我以施等諸資糧 為利衆生願成佛

這我們大家都有在念誦嘛！會背誦「皈依發心」的人舉手。我也要舉手，仁波切你也要舉手嗎？呵呵呵！

所以，我們大家都有在念誦「皈依發心」呀！從「皈依發心」上，佛教的甚深與廣大之主要教法，在「皈依發心」中表現出來；這個我簡略說一下。

「諸佛正法衆中尊，直至菩提我歸依。」這二句說的是皈依。

「我以施等諸資糧，為利衆生願成佛。」說的是發心。這偈頌平常都說是阿底峽尊者所作。

皈 依

「諸佛正法眾中尊，直至菩提我歸依。」如果說的是皈依的話，那是怎麼說的呢？

所謂「諸佛正法眾中尊」，是辯識所趨向皈依的對境，知道了嗎？

例如：一個外道或是基督教，說的是上帝——世間的創世主上帝。以此為代表，各個宗教的至尊都說成是非常具有悲、智、力的究竟功德。

而從我們佛教方面，所皈依的對境是怎樣的呢？

有所謂「佛」；只有佛並不行，還有「法」呀！然後還出現「僧」呀！而會有佛、會有僧，主要是從法而來；所以，造就佛的是法，僧伽修持或造作者也是法，因此，最最主要是法。

由於如此，佛法僧三寶在一個人的心續當中，產生的次序或是修持的方式，若作說明的話：首先是法寶，先是法；法在心續中生起時，由此而心續具法的補特伽羅，就成為僧伽，所以僧伽放在第二次序；法，然後是僧。當僧伽的資質變得越來越良善，最後斷盡一切過患、圓滿所有功德的究竟僧，就稱為佛陀。知道了嗎？

那「佛陀」的意思是什麼呢？

佛陀（的藏音是「桑給」），意思是：「桑」指淨除過患，清除黑暗，潔淨染污，就是不沾染；對於壞惡已不存在、已淨化、已清除。

「給」是增長，例如：身體健朗、花朵盛開、受用興盛、經濟發展、智慧增長、功德增上。這是屬於成辦或獲得的意義，而沒有清除、斷捨、捨棄的意思；是具備的意義。

所謂「桑」是斷除、捨棄、清除、已不存在。所謂「給」是通達、領悟、證知、圓滿。是指這些意思。

所以，說「桑」時，就是過患的類屬，要全部斷捨清除，而說「桑」；「桑」說的是斷捨功德。

「給」說的是證悟功德，需要領悟、了解、證知、具備；良善的部分往上增長等等。

總之，歸結到最後，我們大家都不喜歡痛苦；所以 痛苦與苦因是不需要的，應當捨棄，不存在的。由於如此，斷除或捨棄痛苦與苦因，就稱為「桑」。

而幸福是我們需要獲得的，要獲得幸福的究竟因，是我們應當完成、具有、齊備的，所以，就稱為「給」。知道了嗎？

因此佛陀（藏音「桑給」）這兩個字，說明了究竟斷證功德的特色，具備這種特性的士夫或補特伽羅，就稱為佛陀聖者；具有佛陀功德的士夫或補特伽羅，就稱為佛陀聖者。知道了嗎？

所以，「桑給」的字詞，是因為能清除而說「桑」。有要捨棄的，故應捨棄；若沒有要捨棄的，就無法說捨棄呀！「給」是以前未增長的有所增長，以前沒有的能重新完成，是這樣而說「給」。

由於如此，故說沒有恆常自生的士夫，沒有世間的創世天主——自性悲智究竟者。悲智力之功德未達究竟者，慢慢地想辦法以及勤勉努力而能夠達到究竟悲智力之外，並沒有那種不依賴勤奮，悲智力便自然而然徹底以及斷證究竟的佛陀。

所謂佛陀，乃是依據因緣而新成辦，並不是自然而然就有的。而像所謂「本來初佛」以及自性有、或是本來就有的自性，是在四身的本體，或者是在四身的成就能力上可以作思考的，這些情形是例外。

現在所說的佛陀聖者，是指斷證功德已達究竟的士夫或補特伽羅，就稱為佛陀聖者。這樣子的佛陀，是依據因與緣而成就；由於是因與緣所新證，所以這樣子的佛陀應該是依次而產生的呀！

要能夠將全部的過患清除，將所有的功德增長，是必須將過患一一清

除，將功德逐一增長的呀！

例如：如果需要登上五十個梯桄的階梯，就必須於每一梯桄一一舉步呀！到最後爬完五十個梯桄，才能到達上面呀！

像這樣子，需要行走於一一梯桄般。斷除的類屬在最初開始起，對於所斷——過患種類，在獲得應滅除或應離棄的剛開始時，是對於所斷產生某種對治；從生起某一大智慧的功德上，而滅除所斷。

除此之外，心續中於所斷不生能斷的對治，就不會有滅除所斷的離繫功德呀！如果有滅除所斷的離繫功德，那會有引出滅除所斷的直接對治，就能夠確定。所以，能夠滅除所斷的……

例如：現在我們心中如果生起證悟空性的見解以及菩提心，並不是立刻就能將所斷滅除的呀！是逐漸依次地，越來越有能力，愈來愈熟練；當完全獲得能直接滅除任何一種所斷的能力時，才成辦滅除所斷的直接對治呀！

所以，能夠滅除任何一種所斷的直接對治之證知，於初始生起時，就稱為「聖僧」。這樣能夠直接滅除任何一種所斷的對治智慧，於心續中生起時，就超越凡夫地；較凡夫俗子優勝，高出於凡夫俗子，是完全超出，勝過彼等。

因此，所謂「聖者」，就是指殊勝優異、高超、勝出他人。由於如此，所謂佛陀，於斷證功德最初起頭時，就成為所謂的「聖僧」。知道了嗎？

以“有學聖僧”為前行上，“無學聖僧”的所謂佛陀，是在後面階段的究竟所證；這二者的產生，都要從所謂的「法寶」而生起。

離繫的功德屬於一種法寶，離繫所直接引出的證悟功德——殊勝智慧，形成一種法寶。法寶中有滅諦、道諦二種，即是離繫的自性功德、以及由其直接引出的對治智慧，這兩種就稱為法寶。知道了嗎？

佛寶的產生需要僧寶，要產生這樣的僧寶，則需要法寶。

那平常我們的次序是佛、法、僧三寶，這樣說的次序是指什麼呢？

於一宗教，當要計數三寶出現的次序時，首先是本師世尊成就佛果的事蹟；先是成佛，然後是轉法輪，由此而於徒眾心續中生起法寶，教證法¹²是必須隨行佛陀才能產生的呀！

佛陀轉動所宣說經教的法輪，依據這個，符合業力願力緣起的徒眾心中，就生起證法，完成證法輪。逐漸地，三學的證法不斷往上增長時，就變成真正的斷證法寶。如是形成時，具該心續的補特伽羅即是僧伽。總之，因為是依據教證法而有僧伽，所以放在第三位。這就是佛、法、僧；對吧！

所以「諸佛正法眾中尊」就是辨識三寶，而其最最主要是說明法寶；所謂法寶的離繫功德、以及證悟功德。如同剛才所說，「諸法無我」要說的就是離繫功德；可以有離繫功德，產生離繫功德的理由、根源，應從這些方面而思維。

所謂「涅槃寂靜」是究竟的離繫功德，而「諸法無我」是能了知自性染污乃是驟然，以及於一切法自性空的道理如實通達的心智——證德；最後，直接產生所斷的對治時，就形成法寶。所以，應從這些方面而了知呀！

「諸佛正法眾中尊，直至菩提我歸依。」所謂「直至菩提」說的是：淨除過患、精通功德。知道了嗎？

而菩提有聲聞菩提、獨覺菩提、大乘菩提，分為三種菩提來說明。這裡的菩提，指的應該是大菩提。

¹² 教證法：教法，指十二部契經；證法，指戒定慧三學。

「直至菩提我歸依」，直至未獲得菩提為止皆趨向皈依，指出了時間的差別；也說明了目的之特性——為了證獲菩提。

「直至菩提我歸依」，此一皈依說的如果只是這樣，而不與發心相關聯的話，那就是共通乘的皈依。

與下面的發心相關聯的話，與「為利眾生願成佛」相關聯的話，就是大乘不共的皈依；為了利益眾生而趨向皈依，即是大乘不共的皈依。如果說為了利益眾生而皈依，那法亦成為大乘的法寶。知道了嗎？

「諸佛正法眾中尊，直至菩提…」說明了目的、時間的差別之後，「直至菩提我歸依」的我，一般而言，就是說：我一直到還沒證獲菩提為止，皆要皈依佛法僧三寶。

在此，如果需要與剛才說過的「諸法無我」的意義互相配合而作思索的話，所謂的「我」是什麼？

像平常我們會說的「我要去蓮花湖」，「我到了蓮花湖」。例如：以你們的角度來說是「我來到蓮花湖參加法會」。這是真的呀！正確的呀！

從我的角度來說也是；我來到蓮花湖，今天在這裡很多人齊聚一起，所以我（為他們）講授佛法。這是真的呀！

那所謂的「我」指的是什麼？這就是需要想一想的了！

外道與內道的差別便是由此作區分；遍智上師的《宗義根本頌》中說：「我見耽著境之遮立為內外。」成立“我見耽著境”，是別於此法的外道；遮止“我見耽著境”，即是此法。所謂「我見」乃指我執，於“我見的耽著境——有我”作遮止者，就是佛法；成立者便是別於此法的外道。知道了嗎？

由於如此，所謂「直至菩提我皈依」的我，那個「我」在哪裡呢？是需要去想一想！

以印度（外道）爲例，約三千多年期間希求安樂者的我：我希求安樂，我不希望痛苦，連做夢也會有的我在哪裡呀？是要作個審察。

若對「我」作審察的話，例如：在我們的俱生心中會依據我的眼睛看見物體而說「我看見」，雖是藉由眼睛而看見，是眼睛看見的，但是並不會與我無關聯地只說「眼睛看見」呀！而是說「我看見」、藉由眼睛而說「我看見…」。

同樣的，雖然不認爲我的這個身體是我，但是卻依據身體而說「我生病」，依據這身體的疾病復原而說「我恢復了」。所以，身體與我不是等同，但也不是完全無關的其他事物，對吧！

同樣的，在我們心中當說「我的身體」、「我的心」之時，是將身與心當成特徵，而於該特徵若問是誰的身？誰的心時？是「我的身」。爲了與他人的身心隔開，而配合說「我的身」「我的心」之時，就會說是「我的身」「我的心」呀！

所以，「我」就像事物本體，身心二者就像特徵；在內心會這樣認定呀！

同樣的，在《釋量論》中有說：「他勝故追求。」如果有比我還殊勝優越的身體要交予的話，那將我這又老又弱、病痛的身體交出去，且能把年輕無病的身體取過來的話，是會出現想要接收的想法呀！

「他勝故追求」，下面一句記不起來。

總之，在我們俱生心當中，對於「我」——身心的擁有者，爲了利益，「若需要我給身體就給」的想法會出現呀！如果有比我這個身心還殊勝優越的身心要交予的話，會產生要接收過來的想法呀！

所以，我是掌控者、受用者；身心二者是被掌控者、被受用者。心中是這樣認爲的呀！

同樣的，會有說「我年輕時」的機會吧！會說「我生病時……」所以，年輕的身體與現在的這個身體是不同的呀！雖然如此，但現在這個身體的掌控者，以及年輕的掌控者「我」卻仍然存在呀！沒有嗎？

所以，像是說「我十歲的時候」、「我五歲的時候」、「我從媽媽肚子裡生出來的時候」會這樣說呀！而現在的這個身體不是從媽媽肚子裡生出來的呀！這個枯乾老公公的身體……例如以我為例，已六十九、七十歲了，已經變成老公公了，嘿嘿！所以現在老公公的這個身體，在以前出生的時候並沒有呀！對吧！

因此，這身體是有其相續性之外，現在的這個身體——以六十九歲為特點的這個身體，並不是從母胎中出生的那個身體呀！雖然不是，但是卻能以整體的我說這時那時呀！

所以，當這樣作思維時就會發現：喔！身與心是所掌控。從所掌控的範圍卻不知如何安立掌控者，不知如何安立受用者。因此，受用者或是掌控者應當與所掌控有所區別。

（這樣）想的，像是外道宗義等；所以就提出「別於蘊的我」。

而在佛教宗義當中，如果所謂的「我」「我」「我」不在身上，也不在心上的話，不用說這身體，不用說那個心，那應當能找到而指出「我是這個」；可是卻找不到呀！

不僅如此，就像剛才說的，依據我的身體生病與復原，而能說我病以及我復原。別於蘊的我，如果別於蘊而另外有的話，便無法依據蘊的盛衰來安立我的盛衰。由於如此，假如安立「別於蘊的我」，則與世間名言亦相違背。如果好好想一想的話，會覺得非常不適當。

如此一來，所謂「我」就應該在身心之上，應該在蘊之上。可以確定的是，不在蘊之外；那就應該在蘊之內。

在蘊之內的方式是：所謂：「在五蘊當中一定要有我」，於執持這樣的宗義期間，便不得不在蘊中安立我。為什麼呢？

因為這個「我」必須從外界上存在，必須在外境上存在。不論是內外任何事物，如果說成是真實存在，如果承許真實存在的話，那就應該在五蘊當中找到「我」。而當要去安立時，這個身體從頭頂到腳底，並沒辦法安立「我」。這很明顯。

那就應從心識來作思維。心識當中是五門識¹³；如果需要安立在五門識上，則睡著時應承許沒有「我」，所以這也不適當。

或者是夢識；那在夢境中斷時就應當說沒有「我」。這也不適當。

或者要在像是昏迷時的心識，或無意識時的心識上安立的話，那昏迷甦醒過來時就必須說沒有「我」的話；是很難的。

由於如此，追根究柢，除了微細死心外，就沒什麼可考慮了。在其上安立「我」的話，在微細死心停止時就必須說「我」中斷了的話；這也很難。

由於如此，在心識當中無論如何區分粗細心識，都非常難以安立「我」。

所以，在中觀派的理論當中，有一種理論是名言上不承許從外境存在，以及承許從外界或外境上存在；有兩種理論。

不論是任何事物，凡是安立從外境存在，那「我」就必須安立在蘊當中。如是，像所謂「事例即是意識」¹⁴；或是在隨教行唯識派的典籍中，有所謂「阿賴耶識」即補特伽羅的事例。從阿賴耶識的相續上，說

¹³ 五門識：依於五種根門所生起的識；即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。

¹⁴ 經部宗隨理行派、以及中觀自續派主張：意識就是補特伽羅的事例。

爲補特伽羅。

而中觀的理論——月稱菩薩以及佛護論師，特別是在佛護論師的《佛護論》中說得很清楚：所謂「我」如果從外境而存在的話，那就不是由依賴而假立；「我」如果從外境而存在的話，就沒有必要依賴蘊來假立。很清楚呀！

由於如此，「我」必須依賴五蘊而假立；所以「我」從外境並不存在就很明顯了。因此，無論任何法都不會從外境而存在；不承許從外境而存在。

因爲不從外境而存在，所以唯由依賴而假立之外無他。只是由依賴而假立的唯名假有，唯名、空名、僅只名言。

這在《甘珠爾》的《般若波羅蜜多經》中不斷出現呀！宣說：一切法乃是唯名、空名、分別假立。一切法是由依賴而假立的假有；唯名假有之外無他，此說即是佛法的究竟宗論。

諸法非真實存在，非自性有。對此作思維的話，則所謂「由依賴而假立」就變得很適當。

若是由依賴而假立，就不從外境而存在；不是從外境存在，而是依據條件而存在。所以，佛法所說「緣起」的究竟領悟就在這之上。

而所謂緣起說的是一面。因爲是緣起，所以由依賴而假立；因爲由依賴而假立的唯名，所以不從外境而存在，並且形成所謂自性空、本性空。

由於如此，現在我要說的，所謂的「我」這樣看來的話，「我」「我」「我皈依三寶」、「未證菩提爲止我皆皈依」的這個「我」，找的話，找不到！

僅由依賴而假立，只是假有唯名。這個全面來說是佛教的見解，尤

其特別的是中觀的見解；其中，聖龍樹菩薩不共的主張即是此。

士夫非地水	非火非風空，
非識非全部	除此何士夫。
士夫六界合	是故非真實，
如是界各別	聚集故非實。

這就是「諸法無我」的究竟理解。因為一切法假有唯名，所以是空無我。

由於如此，所謂「實執」並無根基；沒有正量後盾，卻具傷損。其不具道理，只不過因習慣而具大力。而無我見是能夠生起的，生起後能熟習；熟習後能現起明證，現起明證後能斷除煩惱。這很清楚明白！

所以就說：「諸法無我，涅槃寂靜」。要點是：在《般若經》中有說：「於心無有心，心自性光明。」佛法是怎麼一回事，從這裡就可說明。

「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依。」所謂「皈依」是指投注希望，自己心靈的託付處。對其有盼望、信賴、依附、投靠，投靠於從恐懼中作拯救者的庇護處。

其中，依止的方式有兩種：因皈依以及果皈依；共兩種。

所謂「因皈依」指：釋迦獅子導師與我們有各別不同的心續，與我們的心續不相同呀！能仁世尊與我們是各別的呀！所以，在佛陀世尊心續中所具有的證德；同樣的，龍樹菩薩等等是眾所周知的聖僧，他們心續中所擁有的證德；那些都已經成就了呀！與我們的心續不相同呀！我們為了從不喜歡的痛苦與因當中脫離，而託付心靈給他們；從心坎深處信賴皈依他們，這就是所謂「因皈依」。

「因皈依」的真正目的是：自己變成佛陀，在自己心續中從生起法寶上，而成為僧寶。當僧寶的心續越來越良善，最後就變成無學僧寶—

—佛陀聖者。以這樣爲目的而趨向皈依。

所以，從承許「果皈依」的三寶是自己的所證，而變成是自己的所證，即是自己將來所要現證。由於如此，變成是自己觀修道法而要證獲的成果的皈依，所以說「果皈依」。知道了嗎？

因此「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依。」是爲皈依。嗯！好。

另外，如果配合密咒來說的話，上師、本尊、空行；三根本加持之來源是爲上師，悉地的根本是本尊，事業的根本是空行護法。或者是，上師的身爲僧伽、語是正法、意是佛陀。

從這些方面說：「上師是佛亦是法，如是上師是爲僧。」上師是含攝三寶的本體，三根本的本體。依據這樣而說皈依。

另外像是脈、風、明點的皈依，出現許多種安立呀！外皈依、內皈依、密皈依，有很多種。這是皈依。「諸佛正法眾中尊，直至菩提我皈依。」知道嗎？

這說明了內外道的差別呀！上下宗義的差別呀！

發心

然後，「我以施等諸資糧，爲利眾生願成佛。」說的是發心。

所謂「發心」是增廣心念的意思。所謂「增廣心念」雖然不能將心念當成有形物體而增廣，但是從心念的所緣境上，卻能夠安立心念的大小差別。

例如：現證聲聞獨覺菩提的心念是怎樣的呢？是思忖自己的痛苦與因能獲得離棄的解脫；因爲目的是針對單獨的自我，所以變得狹隘。同樣的，自己所現證的阿羅漢果位、菩提果位，因爲只是具有斷除煩惱障的離繫特性，所以斷證的功德也是很狹隘。

而大乘非只爲單獨的自我作思索，而是「爲利眾生」。當說爲了利益所有眾生時，因爲對境是爲了所有眾生而觀緣，所以對境較寬廣。觀緣彼等，並以六度的行持修學；爲了無量無邊眾生的暫時與久遠的希求，從無量無邊要成就的門徑做修學，所以行持甚爲廣大。由於如此，現證之果亦是斷證功德究竟；所以，離繫功德亦寬廣，證悟功德亦寬廣。因此，這就稱爲大乘。

像這樣的思緒，不爲單獨自我作思慮；而是爲了無量無邊所有衆生作觀緣且思維，故稱「發心」；是寬廣心念之意。

是怎麼樣呢？說「要從事所有眾生的利益」。那要從事所有眾生的利益是現在自己能做的嗎？不，自己並沒能力做；要從事所有眾生的利益，不證獲佛果是沒辦法的。

由於如此，所爲是爲了所有眾生，因此我要證得佛果；爲了如此，要修持布施等道。當生起（這樣的）心念時，心念即增廣；這就稱爲「發心」。以這樣的方式修學道、或是路途、或是乘時，在道或乘當中因爲廣大，所以稱爲大乘。知道嗎？

由於如此，「我以施等…」的「我」，就是剛才說的唯名的「我」，唯名假有的「我」；唯名假有的「我」修持唯名假有的布施等；現證唯名假有的菩提果位之後，才成辦唯名假有的無量無邊虛空眾生的利益。

所以說「我以施等諸資糧」的話比較好；平常從我們嘴巴會說「我以布施等功德」呀！如果說「我以布施等功德」的話，就不包含智慧資糧。

「施等」的「等」包括像是觀修忍辱、守持戒律；若只是從方法上思維，那說「我以布施等功德」的話則還可以。

如果竭盡所能思索有沒有「我」，是這樣的探究者的話，則一一積

聚智慧的同分資糧，是隨順於智慧、或是屬於智慧部分。如果思維有沒有「我」的話，思維有沒有「五蘊」、有沒有「佛」、有沒有「眾生」，都屬於智慧資糧方面。所以，便達到般若波羅蜜多的部分。

因此，如果說「我以施等諸資糧」的話，不僅是布施等的福德資糧；於思維有沒有「我」後，則涉及積聚類似智慧資糧部分。對福德資糧與智慧資糧的部分行持，說為「諸」；所以說「我以施等諸資糧」的話，就變得稍微大一點。

總之，依據布施等六波羅蜜多的力量，就具有福德資糧以及智慧資糧二者，因此說「我以施等諸資糧」比較好；這是「我以施等諸資糧」。

而「為利眾生願成佛」說的是：願成為證獲佛果的因。證獲佛果的目的，並不只是為了自我解脫痛苦的究竟斷證；唯是為了利益眾生，而說這句「為利眾生願成佛」。

那從今天起，你們念誦「歸依發心」時，那些已經了解的（人）不需再知道，你們不知道的人對於我所講解的空、緣起、還有四法印，要配合到「歸依發心」；如果能夠這樣作思維，那會很好。知道了嗎？聽懂了嗎？這是對佛法的介紹。

修持佛法的方式

我們有很多人雖對佛教有信心，但卻處於不了解佛法的狀態，信不信佛教是個人的自由；如果信奉佛教，應當要真心誠意。這非常重要，對吧！雖然有信教，但是心念沒進步的人卻很多呀！

所以，我們心念沒多大進步的原因是什麼呢？是因為不思維，所以沒改變。

所謂改變思想，並不是年老了思想就會改變；必須作思維來改變思

想。至於在作思維來改變思想上，作思維需要串習，串習的產生需要意樂，意樂的生起需要了知功德。

如果思想改變了，有什麼優點？有什麼缺點？如果思想沒改變，有什麼虧損？這必須去了解。

假如認為：心中能夠趣入佛法就是快樂幸福的開端。（這樣）獲得定準的話，那對思想的改變才會去追求呀！若作追求的話，就連睡覺的時候也會作思維，做夢的時候也會作思維。例如：平時大小便時，在這時候也可以思維佛法。吃東西的時候也可以作思維。

如同密樂日巴大師說：

我偶而邊吃邊觀修 當邊吃邊觀修時

所食之量成為薈供曼荼羅之竅門

我偶而邊睡邊觀修 當邊睡邊觀修時

睡眠期間成為光明之竅門

如果懂得思維的話，就是這樣。如果不懂得思維的話，在一天中大部分的時間必須為自己的食衣而奔波。只以短短的時間中說「有作課誦」，就這樣過活。在這期間，內心隨著愛恨轉移。我們全部都很熟悉，都各自有經驗呀！

譬如：以做生意為例，基本上想到做生意的最好方式，不是在作課誦的時候嗎？有沒有呀？白天去喝茶吃飯時，想的是喝茶吃飯呀！遇到人的時候，想的是那人的事呀！而作課誦時的從容時段，就會想到：「啊！昨天我賺了這麼多，今天賣這個應有賺頭。」「這賣貴一點或許比較好。」這在作課誦時會想到呀！是不是？

眼光一睜一閉地作課誦時，能想到需要的所緣相、以及思維佛法的甚深寬廣，大概很難。因為從容悠閒，所以念頭全部湧現；是不是呀？

對他人動壞念頭：「啊！有一天他會落到我手裡，到時就要他好看。」我們會很快速地動念呀！呵呵呵！帶著“即是只有心中痛快也好”的念頭；如果昨天與某人吵了架，就會想：「啊！昨天我沒想到這個。哎呀！以後遇到的話我要這麼說。」有沒有呀？

所以，在一天中大部分的時間多是隨著煩惱三毒而轉移。對治煩惱三毒的依止時機，乃在作課誦的時候；但卻又隨著煩惱三毒轉移掉了。真沒意義呀！那就跟隨世俗八法而轉移。

例如：現在我在這裡坐在座位上說法，身體穿著佛教僧服袈裟；但是，如果內心暗地攬雜著世俗八法的心思：「啊！我講說這佛法會變成怎麼樣？其他人會怎樣想？人家會不會讚嘆？會不會誹謗？」在我心中（這樣）暗想的話，就是世俗八法。知道嗎？

由於如此，內在這個分別心要能掌握分寸，是非常重要的。要能這樣，只靠一天的思維並無法產生，祈求上師保佑也無法產生，插經旗也不行，知道嗎？

如果插經旗會讓內心生起證知，那在這裡經旗多得驚人，所以今天我們內心將產生大證知。（但是）很難呀！像是浪費錢外，否則是非常困難的。是不是呀？

所謂確確實實能改變心念，是需要各自作思維而改變心念，所作的思維亦必須是佛陀世尊的這個教法；所謂甚深與廣大，宣說深廣二者呀！

例如：離繫功德以及證悟功德二者關於深廣的論題非常多，離繫功德基本上必須以甚深功德為主而獲得離繫，需要以證悟空性的見解滅除所斷，所斷的直接對治全都是證悟空性的見解。按照續部是這樣，按照經部也是。大體上證悟甚深的心智乃成為所斷直接的對治，至於寬廣的

功德則有許多。

總之，佛陀世尊的教義要作思維的非常多呀！這在其他宗教並沒有。各自作信奉，非常地好。物欲淡薄，真正實踐慈愛、悲愍、忍辱，雖然非常好，但是讓人的智慧能力有無邊際的思考空間，應該就是佛法。

其中，那爛陀學派真是非常驚人；聖龍樹菩薩父子等的那些論典，如果我們善加研讀的話，以我們的腦筋還不夠用，令人詫異地具有思維處呀！真的是非常重要。

由於如此，作思維是很重要的。把修行掛在嘴邊很容易，以身體修行，像是禮拜、繞佛，這些雖是以身體完成的善行，但並不是那麼重要。手中拿著念珠，像是念六字大明咒、或是持咒，像這些類是語的修持；是很好，但卻不是非常重要。

不很重要的理由是我平時經常在說的：例如，當你們在蓮花湖繞行時遇到熟人的話，那就開始談論在印度和中國所發生的事，做生意的事，好的跟壞的；大談特談地度過。是不是呀？

這個好耶；那個太過份了；另一個太少了……聊了一陣子，談到詭譎的事時就左顧右盼，看看有沒有旁人。會談論那些荒謬的話題呀！會說嘛！

本來是在繞行的呀！繞著繞著，卻會從口中造惡業，從意念造惡業呀！

又，念誦六字大明咒「嗡瑪尼叭美吽」，口中念六字大明咒時，雖不能說什麼好壞話，但是在心裡卻會有好的壞的、貪愛悅意、厭惡醜陋呀！所以，語的修持雖重要，但卻不那麼緊要。

那是什麼才重要呢？對各自的心思作審察，守望内心。喔！如果煩惱心產生的話，立刻依止對治；假如善心生起的話，藉由隨喜而往上增

長。這樣逐漸作串習的話，就連吃東西的時候也能生起善心，從善心方面去做。

例如：去撒尿時也能從善心方面去做，睡覺時也能從善心方面去做，邁一步時也能從善心方面去做；不論做任何事。

總之，配合密續的修持，就是行住坐臥，見、聞、憶念三者，全部都能與本尊瑜伽相關聯而行持的話，應該會非常好。是不是呀？

總之，我們從心念作修持是非常重要的；而要從心念作修持，若不了知修持方法，那就有困難呀！念誦六字大明咒，雖不知「嗡瑪尼叭美吽」的意義，還是會念「嗡瑪尼叭美吽，嗡瑪尼叭美吽」呀！若要作思維，那不知道意義的話怎麼去思維呢？

所以，不計廣略而要好好修持，對於佛法「根道果」三者的安立要義就非了知不可。因此，我們一定要重視學習；注重佛法的教學，重視經教的閱讀。

我平常都在說的，以念誦經典為例：念誦像是儀軌一經函，像是本尊瑜伽之類，就很好。否則像是酬補儀軌，混雜許多而念誦，吹管搖鈴；或者像是大幻金剛，譬如喜金剛。特別是以薩迦派來說，有關喜金剛，雖是個能念誦一整天的人，但是對於義理……

總之，對於佛不太認識，對於法寶不太認識，對於僧寶不太認識；可能會有這樣的情形。有沒有呀？所以，雖能背誦集密、勝樂、大威德三者，卻對佛寶法寶仍不太認識；好像是又好像不是佛教徒，可能會（這樣）呀！對不對？

所以，我們要學習經典，這非常重要；研讀經教是非常重要。我們平時有很多人不分薩迦、格魯、噶舉、寧瑪，極力研讀《入菩薩行論》，非常好！但是，要善加理解《入菩薩行論》的〈智慧品〉，若不研讀相

當的宗義論著，或許能空泛地解釋〈智慧品〉的字義；但要能通達〈智慧品〉的義理卻非常難。

要善加理解〈智慧品〉，必須了知內外道宗義的差別。例如：必須了解數論派的宗義，必須了解吠陀派的宗義；所以，如果外道的宗義不好好理解的話，那就很難清楚了知《入菩薩行論》的〈智慧品〉。其中，對佛教宗義的有部、經部雖不是說到很多，但對唯識派的宗義若不善加了解，那就很難。中觀所分成的自續派與應成派，若不善知彼等的差別，就很難通達〈智慧品〉的全部義理。

所以，需要了知宗義，這非常重要。以舊譯寧瑪派為例，閱讀隆欽遍智的論典是非常重要。很多人流行去受持《精粹》；同樣的，很注重領取珍貴伏藏。但是研讀「隆欽七藏」是非常重要的。

《如意藏》；以及要善加了知大圓滿，《本性藏》就很重要呀！《妙乘藏》、《法界藏》還有《訣竅藏》、《詞義藏》，這些類都非常重要。而要善加通達彼等的特色，就必須了知《宗義藏》。所以，如果稍微注重隆欽遍智的「七藏」，那就很好。

受灌頂百次、千次，是很重要；但比較起來，閱讀那些經教更為重要。

其中，如果好好理解這些宗義的話，對於內外道的差別、自宗上下宗義的差別、上下乘的差別；總之，九次第乘，到最後的大圓滿——無上瑜伽，對道的修行方式全都能理解的話，就真的是能夠了解佛法的深妙，以及因了解佛法而獲得信心。所以，研讀經教非常重要呀！

佛法的精要

總而言之，現在我們已獲得人身並且值遇佛教；我們不論是閱讀經

典、或是聽聞佛法，總之擁有修持佛法上不能沒有的根門具足，是具有這樣的良好時機。而這樣具有良機的身所依是：凡有生必有死，死期並不一定。

今天我們聚集在這裡的所有人，從現在算起一百年後可以確保都不會存在；今天在這裡即使有嬰孩，要活到一百歲也很難。

從今天起過了一年後，如果調查一下今天所聚集的人是不是都還活著；會有不少人已不存在。然後再過了十年，其中又有蠻多人會不見。

像這樣，出生的最終是死亡；而可確定的是：死亡何時會到並不一定。死亡的時候，不論此生有多少衣食名譽，對死亡都沒幫助；是很明顯的。死亡之後要投到下一生時，因為我們心識的相續會前往下一世，所以，是心識所存有的善良習氣能有助益之外，否則，此生不論有多少衣食名譽一點也沒幫助。是很明顯的呀！是不是呢？

以我為例：具有上師的名稱、大寶佛的名號，但是在我過世那一天，大寶佛與此生有關的聲譽、以及金錢財富、親朋好友，不管有多麼美好，對這一切只得放開之外，什麼都沒有呀！

那個時刻有助益的是：在我活著時內心所觀修的像是慈悲、菩提心、以及空性；像這樣微少的習氣，看是否還能留著。如果有這樣的良善習氣力，才對其有幫助之外，其他並沒什麼助益呀！是不是呢？

由於如此，我們自他三方不論是誰，有生就有死，會死是已經確定的；死的時候應當不生後悔，是非常重要的。那些根本不相信宗教者是例外，他可能因為邪見而死。但是，不信宗教者並不怎麼安適呀！

以前，史達林死的時候、毛澤東死的時候並不怎麼安詳呀！只有隨著愛恨和疑慮而走之外，並不怎麼安詳呀！這世界上的那些有錢人，有權有勢的人，死時和一般狗死的時候一樣之外，沒什麼特別呀！

倒是那些在活著時拋捨此世的離世者，拋捨此世而去修行的人，他們在死時會很恬靜，有把握地離去呀！

所以，我們由思維難得暇滿大利益，而確定應當修行。同樣的，確定能夠修行，以這所謂的「難得」而確定於今生應修行；應以念死無常，讓内心趣入佛法而利益長遠事，所以確定應當修行。

修行也不是留到明天後天，而是確定從現在就應做；死的時候唯有法之外，其他都沒助益。所以確定唯有修行。

還有，如同噶當派先賢的說法：

心中向法 法中向貧

貧中向死 死中向谷

總之，如同密樂尊者所說：

祈願死時如乞丐 於無人煙岩穴中

為利衆生願如願 倘若達成則滿願

需要像這樣下定決心而修行。

而當我們說：「要清淨修行，要拋捨此生」時，並不是指從現在就要把自己謀生的工作完全留置，而隱居山林中，像獅子一般（獨立無畏）。是會有這樣子的一生都在修行，是隨喜的對象，非常好。但是，我們群眾大部分很難能夠這樣做呀！

所以，我們必須對今生各自的生活去工作；要讓社會進步，就必須有謀生的工作。尤其是在西藏的人們，當今我們的西藏來了很多漢人，也來了很多回人，我們藏人也應不畏縮地從事促進經濟發展的工作；應當加油，經營餐館、開設商店，做這樣的 effort 是很重要的。

在經濟方面，中國所謂的「社會主義」只是虛名，真正所實行的是「資本主義」。因此，是各自尋求自己的利益，那留神就很重要呀！目

前我所聽到的是：在成都、上海、北京有經營西藏餐館。非常好！同樣的，最近也有像是西藏藥房之類的呀！非常好。

所以，雖然會有一些漢人因喜歡或關懷我們藏人而給予幫助；但總之，我們西藏的經濟應由藏人自己出力，必定要致力於促進經濟往上發展。

所以，以這些為代表；雖只是為此世的生活而應工作，但是不要有說謊、瞎扯、耍詐；而是正直誠實、以因果可作證，以老老實實的方式過生活以及經營財富。這非常重要。

一心只想要賺錢而撒謊、瞎扯、貪污腐敗，像這樣即使有財富又怎樣？壞惡名聲、個人羞恥、心不快樂、羞赧愧疚。因為現在與罪惡交結而造作，所以來生時，變成必須負荷罪惡的蘊聚而過。

由於如此，真的應該從不紊亂業果，符合業果地從事追求衣食的事務。這很重要呀！我們如果各個以因果可作證來從事謀生之道，因為真的在積聚福德，所以自然而然工作會變得更順利。

在我們西藏中，雖要讓貧富平均，但有福報者在慢慢中發展會比較快呀！沒有福報者，有時雖作改革、分配，腳上套上大彩靴，但過了幾天之後，還是很艱困地過著呀！呵呵呵！有這樣子的呀！你們從西藏來的人有得說呀！有些貧窮者分配到的牲畜雖相同，但是哎呀！卻會有牲畜死亡、牛奶不豐沛的情形呀！一定是有所謂的福報大小（差別）。

我們在這裡的西藏難民熟知，真的像是除了天地之外無他可擁有，但是這樣這樣地過，也還可以呀！雖然艱難仍然存在，但是整體來說，在我們藏人大部分的居住區，印度本地窮人與藏人相比較，基本上藏人食用的飲食方式比較舒適，比較捨得花錢；就是這樣過呀！大小福報一定是有。所以，積聚福德是很重要的；尤其是以西藏政教的公眾利益

來說，積聚福德非常重要。好！就這樣。

然後，佛法是在獲得此人身才能修行。如同上面所說，這所謂的法，因為是因果緣起的法則，所以自己各個積聚善業——善因，就應產生善果。

於成辦暫時增上生的因——捨棄十不善之律儀應學習，以便來生能獲得增上生的身所依。從這之上，應修學出離心、菩提心、空正見三者，然後證獲究竟解脫以及遍智果位。修學道法會得善果，以及因為是因果緣起的原則，所以除了這樣做之外，並不會因為自己不修行而能獲得善果。

例如：我們現前可見的——要讓今生有好生活；一直睡覺並不能讓生活變好呀！要費力氣左右奔走想辦法謀生之外，一直睡覺並不能讓生活變好呀！

同樣的，只是「願得永恆之安樂」地作祈求，願望並不會實現；必須從自己本身作成辦長遠安樂的修持。而這修持的精要是什麼呢？

觀修菩提心；觀修以慈愛與悲心為根本所成的愛他勝己的菩提心，還有觀修空性；就是這兩種。這非常重要。

之所以重要的理由很簡單。讓我們衰敗的根源是愛惜自我的愛執，以及執著有我的我執兩者；這從三百多函《甘珠爾》、《丹珠爾》中搜尋便可得知，從各自有的經驗也可以了解。

結合衰敗的關鍵在於愛惜自我的愛執以及我執二者；所以，其對治除了以慈愛與悲心為根本所成的愛他勝己的菩提心，以及證悟空性的見解這兩種外，並無其他方法。

因此，我們大家……從我本身來說，對菩提心乃竭盡所能作串習；對空性見乃竭盡所能作串習，似乎蠻有助益，真真正正有利益。

雖然心續中未生起眞確的空性見以及菩提心，但是藉由與其一致的心智作串習時，必定會有差異出現。

如同《入菩薩行論》中說

駕菩提心馬 漢樂趨更樂 具智豈怠惰

以及

直至有虛空 乃至有衆生

吾住至波時 願除有情苦

如果能有這樣的想法，那直至虛空未完盡為止，真的就是幸福快樂的開始。要徹底從事自他二利；所以，修持愛他勝己的菩提心以及修持空性見是非常重要的。

這就是佛法的精要。知道嗎？聽懂了嗎？嗯！點點頭並沒有用喔！要自己去修行，知道嗎？所有人都要精進修行呀！是不是呀！

積聚資糧是這樣——觀修菩提心與空性見。積聚資糧，沒比這個更好的了；淨除罪障，沒比這個更好的了。念十萬次的「百字明咒」，罪惡是否淨除是個疑問。觀修菩提心的話，去作個淚汪汪的菩提心觀修，就不用懷疑罪惡是否淨除；去觀修空性見，就不用懷疑罪惡是否淨除，不用懷疑福德是否積聚。知道嗎？就是這樣。