

達賴喇嘛文集

1

四聖諦

——佛法的基本

第十四世達賴喇嘛 講述

圖登晉巴格西 英譯

翁仕杰 中譯



The Four Noble Truths

by H.H. the 14th Dalai Lama

ལྷོ་ཁོང་གཞུང་ཐའེ་ཕན་སྐྱེ་ཚབ་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་འགྲེམས་སྤེལ་བྱས།

財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會 印贈

达赖喇嘛文集1

四圣谛

——佛法的基本

【简体电子版】

达赖喇嘛西藏宗教基金会(台北)

中文版序

一九九七年，我担任达赖喇嘛驻伦敦代表，曾为本书英文版在英国和印度的出版作序。现在我深感荣幸向中国朋友和读者介绍本书中文版。

「达赖喇嘛西藏宗教基金会」于一九九七年九月注册，次年四月正式成立。其目标在宏扬佛法，透过宗教和文化交流，促进台湾和西藏人民的相互了解与合作。

本书中文版的发行，是本基金会早期工作之一。我们认为这是非常吉祥的开始，因为本书涵盖佛法的基础，希望能对读者有益。我也要藉此机会感谢翁仕杰先生发心义务将本书从英文译成中文，郑振煌教授编辑本书，慧炬出版社负责出版工作，及陈明茹居士和所有发心捐印本书的朋友们。

财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会
董事长格桑·塔卡拉
西元一九九八年八月

英文版序

「一九九六年七月在伦敦巴比肯中心(Barbican Center)，达赖喇嘛举行一系列有关佛教思想与修行的演讲。这些开示是大英国协佛教组织网络——佛学中心全国联合会(The Network of Buddhist Organizations in U.K. National Association of Buddhist Centers)所举办的」。

达赖喇嘛在巴比肯中心开示的中心主题构成了本书的核心，即是四圣谛原理的教导——所有佛陀教法的基本。在这些开示中，达赖喇嘛提出一套对这个主题的完整解释，帮助我们较深入地了解四圣谛。

至于附录(慈悲——人类幸福的基础)，是达赖喇嘛在曼彻斯特自由贸易中心公开演讲的原文。这场演讲是大英国协西藏协会所举办，该协会是最早支援藏人的组织之一。这篇有关慈悲的文章优美地补

充了四圣谛的教授，因为它具体地说明了如何将佛陀的教法应用在我们的日常生活中。

达赖喇嘛这些开示的中心讯息是慈悲与教导如何过具人性的生活，就如那样，我们希望这本书能带给所有有信仰及那些没有任何宗教信仰人们的兴趣和利益。

伦敦西藏办事处感谢开特·柯林斯(Cait Collins)及珍·瑞奇(Jane Rasch)把这次开示的录音带誊写成文字，同时感谢多米尼克·赛得(Dominique Side)和翻译图登晋巴格西(Geshe Thupten Jinpa)为本书的出版整理编辑手稿。

格桑·塔卡拉(Kesang Y. Takla)

达赖喇嘛驻伦敦代表

目 录

中文版序/格桑·塔卡拉女士	I
英文版序/格桑·塔卡拉女士	II
壹、前言	1
贰、四圣谛导论	43
叁、苦谛	52
肆、集谛	89
伍、灭谛	118
陆、道谛	142
柒、结论	156
附录：慈悲——人类幸福的基础	160
专门语汇	187

壹、前言

四圣谛是佛教教法的真正基础，这就说明了为何四圣谛是这么重要。事实上，如果你不了解四圣谛，如果你个人不曾体验过这个教法的真实性，想要修持佛法是不可能的。因此，我每次都很高兴有机会解说四圣谛。

一般而言，我相信所有世界的主要宗教都有助益人性和培养好人的潜在能力。所谓的「好」，不是指人长得好，我是说他们有一颗好而慈悲的心。这也就是为什么我老是说最好是遵循自己的传统宗教，因为改变一个宗教信仰，事实上可能会让你有情绪

和知性上的困难。例如，在这里，英国的传统宗教文化是基督教，因此，如果你信基督教，说不定会比较好。

然而对一些真正觉得你的传统宗教对你没有用的人而言，或对那些激进的无神论者而言，佛教解释事情的方式可能拥有一些吸引力，也许在这种情况下，信奉佛教是较好的。一般而言，我想拥有某种宗教的修养要比什么也没有要好。如果你真正被佛教的法门及其修心的方式吸引，仔细地反省检讨就变得非常重要，只有当你觉得佛教是真正地适合你，选取佛教为你个人的信仰乃是正确的。

这里还有另一个非常重要的要点。人性有时会这样，为了要证明自

已改信一个新宗教是正当的，我们也许会批评我们自己早先信仰的宗教，或是我们国家的传统宗教，并且宣告它是不合时宜的。这种状况不应该发生。首先，虽然你先前的宗教信仰对你也许没有效，但那不意味对其他的百万人们完全丧失了价值。既然我们理当尊敬所有的人类，我们同时也必须尊敬那些信奉不同宗教教义的人。再者，你先前的宗教，如同所有的宗教一样，都真能有潜力去帮助某些特定类型的人。对某些人而言，基督教的方式比佛教更有效是很清楚的，这依个人的精神倾向而定。因此，我们必须承认每个宗教都有那种潜力，并且要尊敬所有信奉它们的人。

第二个理由是我们现在已更了解世界上许多不同的宗教传统，而且许多人都正尝试促进各宗教间的真正和谐。一九八六年，不同宗教人士齐聚阿济济（Assisi）讨论宗教与环境的议题，就是一例。（注一）我想现在有许多各宗教联合的圈子，而且宗教多元主义的理念正在扎根。这是个非常鼓舞人心的预兆。当下之际，许多地方都有人在提倡真正的宗教理解，单单一个人的批评就能造成很大的伤害。因此，基于这些立场，我们应当有尊敬其他宗教的精神。

一开始我就提出这几点，是因为当我真正讲解四圣谛时，我必须主张佛教的方式是最好的！再者，如果你

问我对我个人而言最好的宗教是什么？毫不迟疑地，我的答案是佛教。但那不是说对每个人来讲佛教是最好的，当然不是。因此，在我讲解的过程中，当我说我觉得佛教的方式是最好的时候，请你不要误解我的意思。

我要进一步强调，当我说所有的宗教都有伟大的潜在能力，我并非只是礼貌上说说，或把它当成一种外交辞令而已。不管我们喜不喜欢，所有的人类不可能都是佛教徒，那已是相当清楚了。同样地，整个人类也不可能都是基督徒或回教徒。甚至佛陀在世时的印度，所有的印度人并不是都改信佛教，事实就是这样。再者，我不是只阅读有关其他宗教的书籍而

已，我曾遇到别的宗教传统的真正修行者。我们交谈过深刻的精神体会，特别是有关慈爱的经验。我察觉得出来他们心中有着真正和非常强烈的慈爱。因此，我的结论是不同的宗教有潜力去发展善心。

我们是否喜欢其他宗教的哲学并不重要。对一个非佛教徒而言，涅槃和来世的概念似乎是没有意义的。相似地，对佛教徒而言，造物主的想法有时听起来满荒谬的。但这些都不要紧，我们可以不管它。重点是藉由这些不同的宗教传统，一个本来非常坏的人可以变成好人。这是宗教的目的，而且是宗教的真正结果。光这点就是要尊敬其他宗教的充分理由了。

最后还有一点，如你所知，佛陀以不同的方式教导众生，而且佛教有「毘婆沙部」、「经量部」、「唯识」和「中观」等等不同的教义体系，每一个宗派都自经中引证佛陀所讲的话。如果佛陀以不同方式教导，看来似乎他自己不是很确定事情究竟为何。但事实并非如此，佛陀知道他的追随者有不同的精神倾向。教授宗教的主要目的是要帮助人，并非要成名，所以，他依听法者的根器而教导合适的教法。因此，释迦牟尼佛甚至非常尊重个人的观点和权利。教导可以教得很深奥，但如果这不合适于某个特定的人，讲解它有什么用呢？从这个角度来看，法就像药一样。药的

主要价值是它能治好病，而不是值多少钱的问题。例如，某一种药很珍奇昂贵，但如果它对病人的病症不合，它就没有用。

既然这世界存在各种不同的人，我们就需要不同类型的宗教。让我举个与此相关的例子给你听。在七〇年代的初期，有一个印度的工程师对佛法表现强烈的兴趣，甚至后来出家当了和尚。他是个非常诚挚又非常好的人。有一天，我向他解说佛教无我（anatman）（注二）的理论，他被这无我论吓到致浑身颤抖。他觉得如果没有永恒的我，那么某种非常基本的东西就不见了。他真的一直浑身颤抖。我发现很难跟他解释无我的意

义，花了几个月的时间慢慢讲解给他听，结果他不颤抖了。因此，像对这样的人，最好将修持建立在常我之上或相信灵魂（soul）的教法。

如果我们能注意到这些要点，就很容易能尊敬和承认异于自己的宗教传统之价值。

一、佛教的基本原则

每当我介绍佛教教法时，我都会提出二个基本原则来做重点说明。第一个基本原则是法性缘起说。（注三）所有的佛教哲学都是依对此真理的了解而立的。第二个原则是非暴力，这是一种在了解法性缘起之后，佛教修行者所采取的行动。非暴力本

质上是指我们应当尽力去帮助别人，但如果这不可能，最少也应尽量不去伤害他们。在详细地解说四圣谛之前，我概要地提出这二个原则当做背景。

皈依与发菩提心

首先我将以传统佛教的用语介绍这些原则。原则上说，当我们决定皈依三宝，当我们发菩提心，也就是大悲心和利他心或我们的善心时，我们就成为佛教徒。佛教的三宝是佛；法（佛陀的教法）；僧（修行者的团体）。很清楚地，帮助别人的这个思想是皈依与菩提心二者的心要。发菩提心的修行明显地需要自己献身于

主要是在帮助别人的那些活动；而皈依的修行是在为修行者立下基础，以便把他们的生活导入合乎道德要求的方式，避免做会伤害别人的行为，以及敬畏业报因果法则。

除非我们在皈依三宝的修行上扎下坚实的基础，否则不可能有高层次菩提心的证悟。这也就是区分是不是佛教徒，是依他是否已皈依三宝这个基准来判定的理由。

然而，当我们谈到皈依三宝时，我们不应想象那只是在一位法师那里正式参与了皈依仪式而已，或只靠参加这样的仪式，就认为我们已经变成佛教徒了。在佛教中是有正式的皈依仪式，但仪式本身不是重点。重点在

于这是你自身反省的结果，纵使无法师在前，你能完全信服佛、法、僧是真正究竟皈依处的正当性，只有这样，你才能成为真正的佛教徒。你把你的心灵福祉托付给三宝，这才是皈依的真正意义。从另一方面来说，如果你心中存有对三宝为究竟皈依处之正当性任何的怀疑或忧虑，纵然你已参加过皈依仪式，正因这个怀疑使你无法成为一个实修的佛教徒，至少目前是如此。所以，了解这些皈依的对象是什么是很重要的。

当我们在这个脉络下谈佛陀时，我们不必把对佛这个字的了解局限在投生于印度及教导我们特定精神生活方式的那位历史人物（释迦牟尼佛）

。我们对佛果的了解更该是依于意识的层次，或是心灵证悟的层次而定。

（注四）我们应当了解佛是一种心灵存在的状态，这也就是为何佛教的经典会提及过去诸佛、现在诸佛和未来诸佛。

接着的问题是佛是如何出现的？一个人要如何才能完全地觉悟？当我们在思考佛的果位时，我们一定得问我们自己，一个人是否可能成就如此的状态，成为一个完全觉悟的存在——佛。这里我们会发现关键在于对法之性质的了解。如果法存在，僧团一定就能存在，僧团就是那些献身于佛法之道的人，以及那些证悟和实现法之真实的人。如果僧团中有人已

到达某种心灵状态，至少已经克服粗层次的恶与烦恼，那么我们就可以预见达成完全免于恶与烦恼的自由之可能性。那种状态就是我们称为佛的状态。

在我们现在所谈的脉络下，我想我们必须区分把「法」当做总称性的用语，和把它放在皈依这个特定架构下的不同。总称性地来说，它是指经典上的法——佛陀的教法及依那个教法实修所得的心灵证悟。与皈依相关的法则有两个面向：一是能灭苦和烦恼的道，另一个是灭止本身。（**注五**）只有了解了正灭和成就正灭之道，我们才能对什么是解脱有一些概念。

二、缘起

佛陀曾在经中说过好几次，「谁见缘起即是见法，谁见法即是见佛。」（注六）我相信如果我们从龙树中观教法的观点来研讨这个陈述，我们可以得到此意涵最完整的了解。如果你们指控我说我偏爱龙树，我一定可以接受这样的批评。因此，按照龙树的思想，于此我们可以发现三种层次的意义。

首先，所有佛教的宗派都有共同的了解，即缘起（pratityasamutpada）的法则要以因果相依来解释。「缘」（pratit）是指「相依」的意思，「起」（samutpada）是

说「起源」。这个法则是讲所有宇宙的有为法的存在，都是各种因缘相互作用的结果。这种说法的重要性在于它预先排除了两种可能性，一是事物无中生有、无因无缘的可能性，二是事物由造物主或超绝的设计者所造的可能性。这两种可能性都被否定了。

其次，我们可从部分与整体的关系来了解缘起的法则。所有的物质都可以从部分如何集成整体的角度来了解，以及用「整体」及「整体性」的这个概念如何依赖部分而存在的角度来了解。像这样的依赖很清楚地存在于物理世界中。相似地，非物质实体的如意识，可从时间相续后果的角度来思考：整体意识的概念是基于连续

性的后果所组成的连续体而成立的。所以，当我们从这些相互关系来看待宇宙时，我们不只会看到每个有为法都是缘起的，我们同时也会了解整个世界的现象都是依靠缘起的法则而产生的。

缘起意义的第三个面向是所有的东西和事件——事实上每件事——都只是因许多组成因素集合而产生的结果而已。当你以意识分析事物，把它们拆解为构成的部分，你就会了解这纯粹是因着其他因素的相互依赖，每件事才能存在。所以，任何一个东西没有独立或本有的自性。我们对事物的任何认定都凭我们的认知与真实自身的互动而定。但这不是说事物不存

在，佛教不是主张虚无主义的。事物确实存在，但它们没有独立自主的真实。

现在让我们来谈前面佛陀所讲的「见缘起即见法」。这个法的概念与刚刚我们谈过的缘起的三层意义，有三种不同的对应意义。

首先，我们可以把法和第一层缘起的意义即因果相依关联起来。透过因果相依的角度加深理解缘起法性，我们就能承认接受「业」的作用，也就是主宰人类行为的业力因果法则。这个法则解释了痛苦的经验是如何自恶的业、思想与行为的结果而产生的，以及想要的经验如快乐及欢喜是如何从正面的行动、情绪与思想的结

果而产生的。

透过以因果相依的角度而加深对缘起的理解，会使你对法性产生根本性的体悟。当你了解了我们所认知和经验的每件事都是因缘互动组成的结果，你的全部观点都会改变。当你开始以这个因果法则看待每件事情时，你对你自己内在的经验和全体世界的观点就会改变。一旦你发展出这种哲学见解，你就可以把你对业的了解放在这个架构中，因为业力法则只是这个全面的普遍因果法则中的一个特例。

相似地，当你对其他两个缘起的面向——部分与整体的相依及认知与存在的互赖——有深度的了解时，你

的观点会更深刻化，而且你将会了解事物显现的方式和其真正存在的方式有所不同。以某种外在自主客观的真实所显现的一切，并不真正合乎法性真实。

我们一旦了解了表象与真实的根本差异，我们就会对情绪运作的方式以及我们如何反应事件与对象有一些体悟。我们会知道我们对情境做强烈情绪反应的当下，即预设了某一种独立存在的事实存在在那里。用这种方式，我们悟到心有各种不同功能和自己心中不同层次的意识。同样地，我们也会了解到虽然某些精神或情绪的状态看起来那么真实，虽然事物显现那么逼真，但事实上，它们都是不实

的妄念而已。它们并非以我们认为它们存在的方式真的那样存在。

经由这种方式的反省与分析，我们就能对佛教术语所称的「苦的根源」产生体悟，换句话说：「苦的根源」就是指那会导致我们困惑和误解及令我们心烦的那些情绪经验。当这个与对真实缘起性最细微层次的了解合在一起时，我们也会体悟到所谓的「空性」。

这个「空性」是指每个事物与事件产生的方式，只是许多因素的组合而已，皆无独立性或自主性的存在。

当然我们对空性的体悟会帮助我们了解任何与此相反的想法，即事物自有地和独立地存在这些错误的想

法。这是种对法性真实的错误了解。我们清楚地知道不管从真实或从我们自己确实的经验出发，这种误解都没有有效正确的基础，而空性在逻辑推理和我们的经验这两者中都有正确的依据。逐渐地，我们就会接受达到完全无此错误认识的正觉状态是可能的，即灭的状态。

月称论师在《明句论》（Prasannapada）中说到如果有人能断定空性，那他就可断定世界的缘起；如果有人能断定缘起，那他就能断定苦和其起源的因果关系。一旦他接受了这个因果关系，那他同样也就能够理解和接受苦会有终结。月称论证如果有人能接受苦有终结，那么他就同

样能接受个人证悟和体现那个境地是可能的。最后当然就能理解佛陀已真正完美地成就那个灭止的境界。

重点是经由提升对缘起法则的深刻理解，我们可以了解了苦集谛和灭谛。这就是佛陀说「见了缘起即见法」那句话的意义。如此我们就可了解了灭谛和得灭之道。一旦我们了解了这些，我们就能了解僧众证悟和实现这些境界以及佛陀完全成就这些境界是可能的。最后我们就多少会了解成佛真正指的是什么。

三、二谛

为了对四圣谛有一个完整的了解，我们必须熟悉二谛——世俗谛和

胜义谛。这里，你要记住我是从佛教中观学派的角度来解释的。当然不能把二谛的概念局限于中观，你可以在佛教的其他学派以及一些非属佛教的印度哲学找到二谛的观念。尽管如此，这里我是采取中观的看法。

那么我们如何能对二谛的基本教理有所了解呢？透过对日常生活的了解，我们得以知道世俗谛（samvaharasatya）是什么，即由因果法则操控之世俗真实的世界。如果我们接受这个世界的真实是约定成俗的，那么我们就能接受这个世界的空性，按佛教的说法，即是胜义谛（paramarthasatya）。这二个真实面向之间的关系是很重要的。表象世界

不是那么被当做是胜义谛世界的一个对照或反面，而是被当做证据，真实的究竟性就在这个表象世界的基础上建立起来的。

只有当你了解了二谛的性质与关系，你才能完全了解四圣谛的意义。一旦你了解了四圣谛，你就可在这个坚实的基础上，好好地去了解皈依三宝的真义为何。

问题解答

问：个人的体悟和佛陀的正等正觉的差别在哪里？

达赖喇嘛答：让我举对所有事物的细微无常和瞬间性的体悟为例。

对一个刚开始了解事物无常的人来说，他或她对事物恒常的执著，在最初阶段还可能相当强烈。现在为了要松动那个执著，你需要一些批判的推理，甚至只要能令此人心中对事物恒常起疑，那么它就能产生冲击，因为，至少对事物恒常不变观念的执著有了松动的效果。

但是那还不够。你需要进一步增强更具批判性的推论，把你导向事物的无常。甚至那样还是不够，你还需要比这个更强的坚定，这种坚信可经由持续的反省中得到，能导致所谓的「无常的推论性了解」。这个过程还没有结束，为了要让这种了解在你的行为上产生确切的冲击，你需要对事

物无常有直接的体悟或亲证的经验。那还得进一步依次把那亲证修到完美，因为问题是我们对恒常的执著是根深柢固地盘据在我们的意识中，单单一次体悟是无法赶走它的。这要一个长久的过程深化我们的体悟，甚至要修到连执著恒常的最小倾向都要完全根除。

这个过程，事实上，和体悟事物之空性的情形或任何其他法则都是一样的。

纵然如此，有某些灵修之道的面向是与知识相关，与经验较无关联，但却与我们善心的增长有关。对后者而言，一开始你必须对什么是慈悲有一些知性上的了解，当然，你也必须

对如何增长慈悲有些概念。此后，由于你修行的结果，你也许会因你的善心而得到某种激励鼓舞的经验。例如，当你坐下来思惟它时，你心中也许会生起慈悲，但那慈悲并不能持续长久或普遍，而且也不渗透到你整个存有中。因此，要做的是把那个经验进一步深化到自发的程度，而不必再依赖知性的刺激。必须做到当情境需要时，就能真正地自然反应。那种慈悲的经验还可再一次进一步深化，直到它能遍及一切为止。所以，这是修行道的一个不同的面向，再次地需要长久的过程。

这两个修行道的面向，即是传统佛教术语所称的方便与智慧，此二者

必须携手同行。为了要增长与深化智慧，你需要属于方便这方面的补充因素——菩提心。相似地，为了要增长、深化和加强你在菩提心上的体悟，你需要智慧以建立它。因此，我们需要一个结合方便与智慧的途径。

像这样，我们需要结合数种不同方法的途径，不是只依靠一种方法的途径。如果我们拿前面谈过的体悟事物无常的例子来说，虽体悟本身有可能使一个人克服对恒常的执著，为了要使那个体悟完美，在实修时，你需要进一步的补充因素。这是因为有非常多的其他束缚同时在压制我们的心。人的问题不只是单一的执著恒常，同时也执著事物独立的、客观的

真实，如执著固守的原则等等。所有这些都能以开发对空性的智慧而一齐将之对治掉。

因此，我们这里所处理的是个人意识迈向完美非常复杂的过程。

问：你能否多谈谈皈依真正是指什么？

达赖喇嘛答：我觉得皈依的本质在于对法作为一种解脱的方法的效力产生深度的坚信，以及对得到那种解脱产生深切的热望和欲求。

一般而言，我们都说佛是教导我们修道的老师，法是真正的皈依处，僧是你在修道上的同伴。因此，对法的深切坚信是培养对佛与僧的深信与尊敬的先决条件。

在《释量论》(Pramanavarttika)，法称试图合理地证明佛陀是位已觉悟的导师这个事实的效度与信度。他以彻底检查佛陀自己的教法及证明四圣谛教法的可信性的方式来支持他的论证，因为四圣谛是同时在推理和个人确实的经验这二者之上所建立的。这里的重点是说，我们应当首先接受法的真理，而且只在这个基础上认定佛陀是位真正的导师。

只有在关联到极端隐晦不明之处时，有时才会使用相反的逻辑；换句话说，就是佛陀对这些事情的说法之所以能被信赖，是因为他是位可靠的导师。这是一个复杂的推理过程。为了要跟随这个理路走，事实上我们必

须自我们自己对佛陀所教四圣谛之可信度的相信开始，这是要通过批判性推理的。当我们对这些真谛有个人的体悟时，我们就能对佛陀做为一个导师的可信赖性产生深信。既然佛陀能在那些需要通过理性批判的地方被证明是可信的及合理的，我们就有信心去接受佛陀在其他较为隐晦不明之处所讲的证言。

因此，皈依三宝可自皈依法衍生出它的全部意义。

问：如果我们能于自己心中求皈依即可，那在一个仪式或典礼中求皈依的目的是什么？

达赖喇嘛答：佛教有不少不同的戒。例如有菩萨戒、密戒、别解脱戒中的

出家戒与在家戒。有种说法说，你可在佛像前受菩萨戒，而不需要从另一个活着的人受此戒。但是金刚戒和别解脱戒必须从另一个活着的人授受，因为你需要一个未曾中断的传承。也许要在一个大师或其他活着的人面前受戒的其中一个理由是那会产生较强的承诺感。它会加强你的意识，给你一种个人的义务感。如果你希望进一步探究这个理由，那么我必须承认我们得把这个问题等佛陀自己来回答。

问：我们看见有人正在造做会使他们产生痛苦的恶业，是否我们该试图去阻止他们这样做？那样是否会强加业在他们身上？换句话说，对我们而言，从经历自己的

痛苦而从中学习是不是较好呢？

达赖喇嘛答：如你所知的，一个佛教的修行者慎重地过着一种献身助人的生活方式。这里我们要知道，佛教所谈的帮助他人是帮助他们走上正道以找到解脱，这也就是说过一种符合业力因果法则的生活方式，即是「诸恶莫作，众善奉行」。

所以，一般而言，当一个佛教徒看到别人在造恶业时，试图阻止他们造恶业是对的；但是，这会带来一些问题。我们能把自己的道德标准或价值体系强加到另一个人身上到什么程度？我们甚至可能会怀疑佛陀规定他的追随者过着合乎十恶（**注七**）不做

的道德生活，是否也是一种把他的道德价值标准加在我们身上？

把佛教中的一个重要原则记住会很有用，即我们需要对个人的状况保持敏感性。有一个故事将这点作了很好的说明。

佛陀十大弟子之一的舍利弗知道，如果他教五百弟子基本的声闻乘教法，这些弟子无疑地会见道并且成为阿罗汉。纵使如此，但有一个叫文殊师利的菩萨后来介入，他反而教他们空性的大乘教理。这五百弟子把文殊所教的教理理解成一种完全的虚无主义，拒斥每件事物的有效性和真实。他们对道与真实的性质全都产生了错误的见解，结果，据说他们造了

使他们投生于下三道的业。

所以，舍利弗就直接去找佛陀，辩说如果文殊菩萨让他去引导这五百人，纵然不能得正觉，他们至少会得到高层次的证悟。佛陀回答说，文殊是用方便善巧的原则。文殊知道短期之内这些人会因恶见而造恶业，但他同时也知道因为他们的意识已经种下空的教理，之后那些种子会成熟，并会使他们成佛。所以，事实上他们成佛之道反而缩短。

这个故事的寓意是教我们自己直到成佛为止，要判断怎样对情境正确反应是非常困难的。当我们与别人互动时，我们应该尽力对每个个别的情境保持敏感性。

问：请问法王，众所皆知，你是非常忙碌的人，同时有许多事要做。你能否指导一个有家庭和工作要求的在家人如何发展出一套系统性的修行佛法的方法。

达赖喇嘛答：我的西方朋友经常问我有没有最快、最容易、最有效的甚至最便宜的修行方法。我想要找到这种方法是不可能的！也许这是一个失败的象征。

我们应当了解，事实上佛法的修持是一天二十四小时都要做的。这就是为何我们要区分真正入座禅修的时段和出座时段，主要的意义是在你入座及出座时，你都应该完全不离佛法的修行。

事实上，我们可以说出座的期间是你修行功力的真正试验。在正式入座禅修时，可以说你是在充电，所以当出座后，你就有较好的准备来处理日常生活的种种要求。电池充电的目的就是要让它能用，不是吗？同样地，不管你透过那种修法，一旦你把你自已准备好了，做为一个人，你不可能避免日常生活的常轨，而且就要在这段期间，你当能依据你的修持原则而生活。

当然在一开始的阶段，对初学者而言，你是需要有集中禅修的时段，这能让你有一个可开始的基础。这当然是要紧的。但是一旦你已建立了那个基础，那么你要能过一种至少是依

佛法原则行事的生活方式。因此，这些全都在说努力的重要性。不费点力量，是不可能把我们的生活和佛法的原则结合在一起的。

对一个认真的修行者而言，最认真的努力是必须的。光是一些简短的祈请、诵一下经、用念珠持一下咒，那都是不够的。为什么不够呢？因为仅凭这个不能转化你的心。我们的负面情绪是如此的强而有力，为了要对治它们，持续的努力是必须的。如果我们持续地修行，我们一定会改变。

问：相对的慈悲和绝对的慈悲的关系是什么？

达赖喇嘛答：了解慈悲的意义有不同

的方式，依是否你从大乘或金刚乘的角度来看而定。例如，虽然金刚乘和大乘一样都用慈（Karuna）这个字，但它却有全然不同的意义。

也许这个问题和经典上另一种对二个层次的慈悲的区分有关。在第一个层次，慈悲是被激励出来的。这是刚开始的阶段，此时为了生起慈悲心，你需要修习某种冥思。因着这个修习的结果，你到达第二个层次，此时慈悲成为自然的和自发的。这是了解相对慈悲和绝对慈悲不同的几种方式之一。

注释

一、首次世界主要宗教领袖和环保

领袖的集会在意大利阿济济（Assisi）举行，一九八六年全世界保护自然基金（Worldwide Fund for Nature）主办了这个活动。

二、「无我」是梵文anatman这个字翻译过来的。这个理论是四法印的第三法印，四法印使佛教和别的哲学和宗教区分开来。四法印是诸行无常；诸受是苦；诸法无我；涅槃寂静。

三、「缘起」是梵文pratitya samutpada 的翻译。诸法「依」其因「随」其缘而起是种自然律。每件事情的产生完全是因缘和合的关系，若无和合的因缘，

就不可能出现。

四、佛是指已觉悟的人（从梵文 bodhi 菩提，即觉悟而来），所以佛果就是觉悟的状态。

五、「灭」这个术语是指「苦的完全寂灭」，轮回是指苦的循环，而循环的寂灭一般被视为和涅槃一样。

六、见中部 (Majjhima Nikaya) 第一卷，一九〇至一九一页，Pali Text Society 出版。同时可参见缘起经 (Pratityamutpada Sutra)。

七、十恶业为：杀生、偷盗与邪淫（身三）；妄语、两舌、绮语与恶口（口四）；贪欲、瞋恚和邪见（意三）。

贰、四圣谛导论

现在让我们来谈佛教四圣谛的教法。第一个会问的问题是为何这些谛理被视为佛教的基本，以及究竟为何佛陀要教四圣谛。

为了回答这个问题，我们必须把四圣谛和我们个人自己的经验关联起来。这是一个事实——每个生命的自然事实，我们每个人都有离苦得乐的内在欲求。这是非常本能的事，不需要再证明。我们每个人都企求快乐，当然我们自然都有权利实现那个企求。相同地，痛苦是每个人都想避免的东西，而且我们都有权利克服痛苦。所以，如果这个离苦得乐的企求

是我们存在的自然状态，以及是种自然的追求，剩下的问题就是我们该如何去实现那个企求。

四圣谛的教导，提供了苦、乐这两件事因与果关系的了解。一方面，我们有苦，但苦不是无中生有的，苦是它自身的因与条件产生的结果。另一方面，我们有乐，那也是从它自己特有的原因与条件产生出来的。

当我们谈佛教所指的快乐时，我们对它的了解并非只限于一种感觉的状态。灭（苦的全然寂灭）当然不是一种感觉的状态，然而我们却要说灭是最高形式的快乐，因为按其定义，它是完全无苦。同样地，灭或真正的快乐不是无中生有或无因而生的。当

然，这点是很细微难解的，因为从佛教的角度来看，灭并非有为法，因此不能说它是真正地是因任何东西而产生的。但是，灭的体现或成就，有赖于修道及个人的努力。你不可能毫不努力就能成就灭。因此，在这种认识下，我们可以说道能导致灭，所以是灭因。

四圣谛的教导很清楚地区分了二组因和果：那些会产生痛苦和那些会产生快乐的原因。我们在自己的生活中如何辨明这些东西，教导的目的就是要让我们实现我们最深切的渴望——离苦得乐。

一旦我们了解了为何佛陀要教四圣谛，接着我们可能会问为何四谛的

顺序是这样排的？为什么四圣谛是以苦开始？接着谈集这种特定的顺序来讲述？我们要了解四圣谛的教导顺序和事物真实生起的顺序无关，它的目的在于把个人应当修习佛道的方式以及依照那个修行所得的证悟关联起来。

在《究竟一乘宝性论》（Uttaratantra）中，弥勒菩萨谈到治疗疾病的四个阶段。

就如病要诊断、除病因、恢复健康以及用药一样，如是亦当知苦集灭道、离、成与修（注一）。

弥勒菩萨用病人的比喻，来解释依四圣谛而得证悟的方式。一个病人要想复原，第一步是必须知道自己病

了，否则治病的欲求不会生起。一旦你认识到你自己生病了，之后自然你会去问什么原因令你生病，以及什么会使你的情形恶化。当你把这些都指认出来后，你就会了解这病能不能治，以及希望不要再罹患这个疾病。事实上，这不只是一种希望，因为一旦你了解了使你生病的因素，你想治好的心念就会强多了，因为那些知识会给你信心和说服力，你可以克服那个病痛。靠着那个坚信，你会接受一切必要的药物治疗。

相同地，除非你知道你正在受苦，不然你想离苦的念头不会马上生起。所以实修的佛教徒第一步要做的就是认识我们现存的状态是苦、挫

折、不满足。只有如此，我们才会愿意去观察苦产生的原因与条件。

了解佛教强调我们都在受苦的状态中之脉络为何是非常重要的，否则，我们就有可能误解佛教面貌的危险，因而以为它牵涉到病态的思想，一种基本的悲观主义，以及几乎把痛苦的真实当成一种强迫性的观念。佛陀那么强调要体悟苦的性质的理由是因为这可以改变，是有出路的，把自己从痛苦中出离是真的能够办到。这也就是为何了解苦的性质是那么紧要，因为当你对苦的体悟愈强愈深时，你想离苦的热望就会变得愈强愈大。因此，应该从这个更宽的角度来看佛教对苦之性质的强调，即认识到

有完全离苦的可能性。我们如果没有解脱的概念，那么费那么多时间去思惟苦，会是完全不得要领的。

我们可以这样说，我先前提过的二组因果，一方面是谈与苦集因果连系有关之「迷」的过程，另一方面是谈灭道之间因果连系之「悟」的过程。当佛陀详细说明这二个过程时，他讲述十二支缘起或十二因缘（Twelve Nidanas）。（注二）

这些因缘是轮回中的十二支，从无明到行到识等等一直到老死。当迷的存在之因果过程被详细地描述时，也就是把生命放在苦与苦因的架构中时，十二支的顺序，就从无明开始，缘行、识等等。这个顺序描述一个有

情众生，由于某些因与缘的结果，进入迷的存在的过程。

但是，如果这个有情众生从事某些精神上的修行，就能反转这个过程，而另一个顺序就是引导他开悟的过程。例如，如果无明的连续停止了，那么行的连续也会消失。如果行消失了，那么作为那些行动之支持的意识也会停止等等。

从某种角度来说，你会了解十二支缘起的教导是四圣谛所描述的两组因果的一种详细说明。

注释

一、 见 The Changeless Nature 一书第135页，Ken与Katia Holmes

译Uttaratantra的英译本，Karma drubgyud Darjay Ling 出版，UK，1985。Uttaratantra 一书同时也被称为Ratnagotravibhaga。

二、十二因缘组成把众生绑在轮回中的十二层因果关联，因而永远受苦。佛教著名的生命之轮描绘了十二因缘、六道轮回与其各种原因。这轮中的十二支依顺时钟方向为：无明、行、识、名色、六入、触、受、爱、取、有、生、老死。见达赖喇嘛著 The Meaning of Life from a Buddhist Perspective一书，Jeffrey Hopkins编译，Wisdom Publication 出版一九九二。

参、苦谛

四圣谛的第一谛是苦谛。

佛教不同的学派对「谛」这个字有不同的解释方式。例如中观应成派和声闻乘学派在分别凡夫和圣人的方式上有根本的不同。声闻乘以一个人是否已直接体证四圣谛做分别的基础。中观应成派并不接受这个标准，因为他们主张甚至凡夫也能直接体证四圣谛。不管怎样，我在这里不打算讨论这些论证，因为这会使我的解释变得复杂化。

不如，我你就直接来谈苦的意义。在这个脉络下，苦是痛苦经验的基础，而且通常是指我们受

业、妄念和烦恼控制的存在状态。如无著菩萨在《阿毘达磨集论》（Abhidharmasamuchaya）中所说，苦的概念必须包含我们所住的环境和活在其中的个别有情众生。

一、苦的三界

为了要了解未开悟的有情所居住的环境，我们必须简要地提示一下佛教的宇宙论。（注一）依据佛教的说法，世间有三界：欲界、色界、无色界。（注二）

这里，对我们多数人来说，困难的地方在于如何了解这三界。特别是我们要如何去认识色界和无色界？简单地回答，佛陀在经典中谈过这些是

不够的。对佛教徒而言，光那样说不能成为接受三界存在的充分理由。也许最有途径是以意识的不同层次去了解这三界。例如，依据佛教的说法，开悟与未开悟的真正分别是依个别意识的层次所在而判定的。若某人的心是未经训练和未调伏好的，那他就在受苦或轮回的状态；如果某人的心是训练良好以及调伏好的，那他就在涅槃或究竟和平的状态。

我们同样地发现佛教对凡夫和圣人的分别是依他们个别意识或证悟层次的所在而判定的。根据大乘佛教的说法，任何已直接证悟空性或究竟真实的人就是圣人，尚未得到那种证悟的人就是凡夫。把这个说法和三界关

联起来，成就愈细微的意识层次，他就能住于愈细微的界中。

例如，如果一个人通常的状态都陷入欲望与执著中，也就是说不管他感知到什么，如喜欢的外形或愉快的感受，他都会产生执著，那么像这种对事物、思想过程和感官经验的执著，会使他的现在和未来受限于欲界的存在形式中。同时，有些人已不再执著立即感受的事物以及身体的感觉，但仍然执著于内在的喜乐状态。这类型的人创造了使他来世生于色身非常细微之处的原因。

尤有进者，有些人不只超越了对身体感觉的执著，同时也超越了对喜乐等内在愉悦感受的执著。更加倾向

平静的状态。这些人的意识层次比其他二者更为微细，但他们仍然执著某一存有的状态。心灵的粗层次能带他们到色界第四禅，而对平静的更微细的执著会带他们到无色界去。因此，这就是我们把三界和意识的层次连接起来的方式。

在这种宇宙论的基础上，佛教谈到宇宙不断生灭的无尽过程。这个过程要和三界的存在关联起来加以了解。依据一切有部阿毘达磨的文献（**注三**）（西藏佛教在佛教形上学和心理学方面所使用的典籍），从色界三禅天以下的世界都受制于不断生灭的过程。从四禅天以上，包含无色界，皆不受我们所谓的物质宇宙演化过程

所影响。

这个无尽的演化过程和现代科学大爆炸（BigBang）的概念很相似。如果大爆炸这个科学的宇宙理论只接受一次大爆炸做为万物的起源，那么当然就不符合佛教基本的宇宙论。在那种情形下，佛教徒就得咬指甲沈思，并且提出某种解释方式，说明大爆炸是如何与佛教宇宙演化过程的想法抵触。但是，如果大爆炸理论不限定只有最初一次大爆炸，而且接受许多次大爆炸，那就会和佛教对宇宙演化过程的了解相当符合。

一切有部阿毘达磨同样也讨论宇宙在每劫劫末时消融的实际情形。当物质宇宙为火所毁时，只有色界初禅

天以下被摧毁而已；当被水摧毁时，二禅天以下的世界都会被溶解掉；当为风所摧毁时，色界三禅天以下的世界都会被毁掉。因此，佛教的宇宙论是以地、水、火、风四大元素来了解物质宇宙的演化过程。一般而言，我们通常会把虚空加入其中，变成五大元素。不只在阿毘达磨中，同样在《究竟一乘宝性论》中也可找到元素溶解机制的复杂讨论。这些解释似乎和现代科学的理论很相似。

说到这个，不必老是把阿毘达磨文献中所说的当真。例如，依阿毘达磨的说法，宇宙的结构是依据须弥山在中间为四大「洲」所围绕的模型所建立的。我们同样也可发现，许多有

关日月大小的叙述和现代科学的解释矛盾。科学的实验已经证实那些宣称是错误的，我们必须接受科学家在这几点上的结果。

因此，我在这里已非常简短地概论了佛教对物质宇宙的演化，或广义地说，对环境的了解。至于住在这些环境中的众生，佛教以为有许多种不同的类型。有具色身的众生，也有无色身的众生。甚至在我们所熟悉的这个世界中，有许多我们感官能认识到的众生，也有许多感官认识不到的众生，例如那些神灵世界的众生。

一般说来，佛教认为能生为人是种最理想的存在方式，因为人具有修习佛法的顺缘。和人类比起来，神灵

事实上被认为是较差的，因为那种存在的形式对追求佛法的修行来说是较无效的。神灵也许有一些我们所没有的能力，像有某些预知或神通的能力，但事实上，他们的居处一样是我们人类所生活的这个世界的一部分。所有在这世界的众生都在迷惑和烦恼的控制下。我们从某个角度可以说他们真的是迷惑和烦恼的产物。

宗喀巴上师很生动地描写了轮回众生之迷的存在情形。他用有人被恶业、妄念和烦恼心思之大绳紧紧地捆住的这个比喻来说明。由于被我见和我执的密网网住，他们毫无目的地被苦痛交杂经验的急流举起又抛下。轮回的生活就像这样。（注四）

二、三苦

那么，现在的问题：苦是什么？佛教提到苦的三种层次或三个类型。第一个叫「苦苦」，第二个叫「坏苦」，第三个叫「行苦」。

当我们谈到第一个类型「苦苦」时，我们是谈大家都会将苦视之为众所皆有的经验。这些经验是痛苦的。佛教中有四种这类痛苦的主要经验，此四种被认为是轮回生活的主要经验，此四种被认为是轮回生活中的根本，即生、老、病、死苦。认定这些状态是痛苦的形式意义，以及把这个认定做为精神探索触媒的重要性，在佛陀自己的传记中显现无遗。

根据故事，当佛陀还是年轻的悉达多太子时，据说他看到一个病人、一个老人、一个被抬走的死人。看见这些痛苦的冲击，很明显地使他了解到，只要他不能免于无尽的生之过程，他就得永远受制于其他三苦的控制。之后，他有缘遇到一个灵修者，使佛陀完全了解到有从这个痛苦的循环中得到自由的可能。

因此，佛教了解到只要我们还受再投胎的过程控制，所有其他形式的痛苦都是这个起始点的自然过程。我们能把我们的生命刻画成在生死循环的中间夹杂着病与老的种种痛苦。

第二种层次的苦——坏苦——是指那些我们通常以为快乐的经验。但

是，事实上，只要我们还在迷的状态中，所有我们快乐的经验都是有染的，而且终究会带来痛苦。

为什么佛教要宣称明明是快乐的经验终究会是痛苦的状态？重点在于我们把它们看做愉快或欢喜的状态，只因为和痛苦的经验比起来，它们是种减轻解除的状态，这种愉快的状态只是相对的。如果它们自身是真的愉快的状态，那就会像我们沉溺于苦因则痛苦的经验会增加一样，我们愈投入让我们产生愉快经验的原因，我们愉快或欢喜就应该会增强，但事实却非如此。

例如，在日常生活的层次，如果你有美食华衣和引人羡慕的珠宝等

等，短时间内你真的会觉得颇为非凡。不只是你享受一种满意的感觉，而且当你把你的东西给别人看时，他们也会分享同样的感觉。但是一天过了之后，一星期过了之后，一个月过了之后，这个曾经给你那么多愉快的同一个东西却很可能只给你挫折。这是事物的本质——它们会改变。名誉也是如此。一开始你自己可能会这样想，「喔！我是这么快乐！现在我大名鼎鼎，我出名了！」但一段时间过后，有可能你就只觉得挫折和不满。这种相同的改变，也会发生在友谊和性关系方面。一开始，你几乎爱得发疯，但其后那个爱却能变成恨和攻击，最坏的状况甚至会导致谋杀。

因此，这就是事物的本质。如果你仔细看，每件漂亮与美好的事物，每件我们视为令人满意的东西，到最后都会带给我们痛苦。

最后，我们来谈第三种类型的苦——「行苦」。这道出了主要的问题，为何此是事物的本质？回答是因为发生在轮回中的每一件事都是由于无明的关系。在无明的影响和控制下，没有永久快乐的可能。总会发生某些麻烦，某些问题。一旦我们还被无明的力量操控，也就是说，我们对事物的本质还有误解或迷惑，那么痛苦就会像涟漪一样，一个接一个地来。

第三种苦是指我们迷的存在的难

掩事实，因行苦是由于根本迷惑及因惑而生的恶业影响所致。把它叫做行苦的理由是这种存在的状态，不只是今生痛苦经验的根基，而且也是未来受苦的原因与条件。

法称的《释量论》（Pramanavarttika）以及提婆的《中观四百颂》（Chatuhshataka-shastrakarika）两者都提出一种看待第三种苦的有用方式，帮助我们深化对它的了解。两部作品都强调要反省真实易变无常的微细层次。

这里要紧的是要记住有两个层次的意义。我们可以从某一事件的生、住、灭的角度来了解无常。这个层次的无常相当容易了解。在这个层次

上，我们应该要加上某一事物的消逝需要一个次要条件做为摧毁其连续体的触媒。但是，还有第二个对变动不居更微细的了解。从这个更微细的角度来看，我们刚刚描述过的明显的变化过程，只是一个更深的潜藏变动过程的结果。在较深的层次，每件事物都刹那刹那不断地在变动。这个刹那变动的过程并非只是由于次要条件的产生而摧毁某一事物的关系，而是导致一件事产生的原因，本身同时也是令之毁坏的理由。换句话说，在生起的原因中，就有灭止的原因存在。

因此，刹那性要从两个方式了解。首先，从任何实体存在的三个刹那的角度——第一刹那，生起；第二

刹那，住；第三刹那，灭。其次，从每个刹那自身来看。一刹那并非是静态的；当它生起时，就走向自身的灭止。

既然每件事在生起之初就不折不扣地带有灭的种子或潜在力，从这个角度来看，我们可以说，它们的消灭不依赖进一步的次要条件。因此，佛教说所有的现象都是「依他起」的，也就是说，它们是在自身之因的控制下。

一旦你对现象的易变性质有了这种了解后，你就能把对苦的了解放入那个脉络中，以及反省你作为轮回中一个个体的生活。你知道，既然世界的存在是由于它自己的原因与条件的

结果，它也必须是依他起的。换句话说，它必须受制于使它产生的因果过程控制。不管怎样，在轮回的脉络中，我们这里所谈的原因，不外是我们的基本迷惑或无明（藏文叫མ་རིག་པ་）以及迷惑导致的错觉状态。我们知道，只要我们还在这个根本迷惑的控制下，就没有永久的欢喜或快乐的空间。当然，在三界之中，有些状态在相较之下是要比别的状态更快乐些。不论如何，只要我们还留在轮回之中，不管我们是在色界、无色界、或欲界之中，都没有永续快乐的余地。透过最后的分析，我们是在一种苦的状态。这是第三类苦的意义。

三、无明

无明或迷惑的梵文是avidya，其本义为「不知道」。不同的学派对无明的意义有不同的诠释。他们对无我（anataman）的基本佛教教理的观点也不同。然而，所有的学派都共同地了解到它的一般性意义，即我们存在的根源有一基本的无明。这个理由相当简单。我们从个人的经验都知道，我们深切期望能得到快乐与避免痛苦。然而我们的行动和行为却只导向更多的痛苦，而非我们想求的持久的快乐。这已确定说明了我们是在无明的框架中运作。这就是我们在生活的根柢上所体验到的无明。

依据传统佛法，有一种方式可以反省苦的性质，即反省轮回六道每一道所受的苦。（注五）包含地狱道、畜生道、饿鬼道等等。对某些人而言，这些反省也许会使他们加深脱离痛苦的追求。然而，对包括我自己在内的许多其他人而言，反省我们人类自己的痛苦可能更有效。虽然佛教教导说，人类的生命是所有生命形式中最正面的形式之一，因为人类有得到圆满大菩提的潜力，但人生却非总是快乐的。我们受不可避免的生、老、病、死苦的控制。除此之外，当我们反省到生命被无明及因无明而生迷妄心念的制约与支配，对像我本人而言，认识这个似乎比去想其他道的痛

苦要有效多了。

如同我早先提过的，佛教经典以十二因缘描述无明缘行等等而导致在轮回中投生的因果过程。在这点上，佛陀有三种观察。他说：

此有故彼有

此生故彼生

无明故缘行（注六）

关于这三句陈述，无著在《阿毘达磨集论》中解释说，任何东西的产生都要有这三个必要条件。

（一）此有故彼有

无著解释说，第一个陈述的意义为所有现象的存在都是有其原因的。我们可以说有一无限的因果链。这不

是说在每件事产生时，都有第一因或时间的起始点。无著把这个观察视为是「具有原因的条件」。

（二）此生故彼生

在讲解第二个陈述时，无著介绍了他所谓的「**无常的条件**」。这句话的意义是指单单某一事物存在的事实，不足以令其产生后果。某一事物若要有产生后果的潜能，它必须隶属于因果关系之下；换句话说，它自身的存在必须是其他原因的结果。因此，我们有了原因的无穷性。所以，单是存在本身不会产生后果，也不应只有一个原因，应该同时是无常的及隶属于因果关系之下的。

（三）无明故缘行

无著讲解这一点时，提到了因要产生果时需要一个进一步的条件，他称此为「**潜在性的条件**」。这个想法是说若要产生一个特定的结果，光是有原因和无常是不充分的。并非每件事能产生某些件事或任何事。在因与果之间必须要有某种自然的相关。例如，因为我们生命的本质是苦，所以我们想要快乐，然而由于无明的关系，我们自己创造了更多的痛苦，这是因为我们生命的根源是痛苦。因此，我们得到与其原因相关的结果。

摘要地说，任可事物的产生需要三个条件：「原因要存在」、「因是

无常」、「因必须与果相关」。

从这个角度来看，我们应如何了解无明与行的关系呢？佛教对一般的因果关系加以严格分析，而且经典中也有许多对不同类型的因与缘的讨论。总而言之，有两种主要的因，一为物质因或实质因，另一个是共作因。物质因是指转变成后果的那些东西，例如一个物体的物质连续体。为了要让因转变成果，还需要许多其他的因素，那些因素就叫共作因。

再者，条件可以影响后果的方式有许多种。这些方式更和心灵的复杂运作有关。经典中指出有五种条件，像所缘缘——这是指认知的对象；产生感官认知的身根；无间缘——你意

识的先前连续体；以及其他。因此，你就可以了解佛教对因果关系的了解是非常复杂的。

让我们举火为例。什么是火的物质因？我们可说是存于燃料内能生火而其后变成火的潜在能力。以心为例，那就更复杂了。例如，很明显的为了产生感官认识我们需身根。当然，意识的生理基础还得包含神经系统，虽然在古老的经典中几乎没有讨论到这个，也许我们需要把它加入佛教的认识论和心理学理论中。但是，意识的实质因不会是那些物质体。这要从它的连续体的角度来了解，它可以是种潜能或倾向的形式或任何东西。这是个非常困难的问题，但是也

许我们可以这样说，意识的实质因可被了解成细意识的连续体，然而我们应该要小心，不要落入让人以为任何东西的实质因和其自己完全一样的这种立场。这是说不通的。例如，我们不能持有这种立场，说感官认知的实质因都是感官认知，因为感官意识都是意识的粗层次，且都全凭个人身根的作用，而连续体应在意识的细层次上来了解。因此，也许我们可以说意识的实质因是以一种潜能的形式出现，而不是真正的意识状态。

四、意识

当我们谈意识（藏文ཤེས་པ་）时，我们不是在谈一个「在那里」的一个

单独、统一、整体的个体。当然我们是在谈佛教心理学中的第六识——意识。（注七）

一般而言，当我们透过内观试图探究我们的心时，我们会发现，它如果不是被推论性思维控制，就是被感觉或心情所控制。所以，让我们省察一下感觉和推论性思维是如何在我们心中发生。

感觉当然能从与真实的两个不同面向的关联来考虑。我们可纯粹从生理层次如感官知觉来谈，但当我们要从意识的角度来了解感觉时，这个问题就更复杂了。虽然我们自然地就接受感觉和身体的神经系统一定有关，我们总得必须同样要能说明更深层次

的感觉，或是我们所称的经验的各种状态。

我要指出虽然在这个领域完成的研究还很少，尽管事实上这少许的研究还在基础阶段，对禅修者所做的实验指出了现有科学典范尚很难说明其现象。这些实验已告诉我们，身体无任何故意变化，而且个人不做任何身体活动，一个人光用心系一处的力量，就能改变他的生理状况。按照现有人体生理学的假设，很难解释所发生的生理变化。

我们的意识和所有我们的经验都有赖于我们的身体，这点是毫无疑问的，所以从某种意义而言，人的身心是解不开的。然而，同时那个研究似

乎指出一种可能性，人的心同时也有自己的力量，可由反省、禅思或修心而增强。尤有进者，现代医学，愈来愈肯定治疗过程中意志的力量，这是广为人知的事情。一个人的意志力量，可影响他的生理状况。意志力量是如何被发展出来的呢？这可经由想通某些事情和为自己的理解找到合理根据而做到。同样也可透过禅修而做到。不管以那一种方式发展出来，现在，意志能影响生理变化已被承认了。

这代表什么呢？科学接受的似乎只是我们心中产生的思想会促成脑中的化学变化和运动，之后则以生理变化表现出来。但纯粹的思想是否也可

导致如此的生理变化呢？以及是否思想只是身体内或脑内化学变化所发生的结果呢？我曾在不同的场合问过科学家们，是否可能这个过程首先由纯思想产生，接着思想过程的发生引起化学变化，又接着引起生理效果。通常他们会回答说，既然假定了意识要依靠生理基础（例如脑），每个思想的产生一定要伴随脑部的化学变化，或是由其所造成的。然而，对我而言，这个假定似乎是在先入为主的观念上建立的，而不是以实验证明建立的。因此，我以为这个问题还是开放的，而且需要更多的研究，特别是要把那些从事深奥禅修的修行者包含进来。

金刚乘的文献讨论了不同层次意识的存在，心的不同微细处，以及这些细意识和微细气相对应的方式。我想这些解释能大大地帮助我们了解心的性质和它的功能。

因此，就如我们前面知道的一样，大部分我们的意识若非由那些和以前经验过的事物相关的状态——过去经验的回想传送成现在的意识——所组成的，就是由某种感觉或心情所组成的。结果让我们很难看清意识的真正本质，即一种纯然的知觉状态或心的光明。为了要在禅坐时达到这种状态，我们可以用心不思过去不预期未来的法门。心要住于当下，虽然我们真的不能讲有一个「现在」心。

当你能清除掉对过去和未来的思维时，慢慢地你开始会感觉到这二者之间的空间。你就学会住于当下的时刻。在那空间中，你开始瞥见我们所称的空性，而且只要你能更长久地住于那空性之中，接下来，意识自身的本性，即心的纯然光明或自然知觉，就会逐渐慢慢地在你身中出现。经由不断地练习，这段时间就能逐渐加长，因此你对意识本质的知觉，就会变得愈来愈清楚。

然而，要紧的是你要了解心性光明或心性本质的经验本身并不是种深奥的体证。投生于无色界的各处被认为是住于如是清明状态的结果。另一方面，如果我们知道如何把那个起初

的光明经验当做基础，之后我们可以把其他的修行加入我们的禅修中，这样它会变得相当深刻。

在这里，我已解释了我们应该如何看待佛陀所教的苦谛。一旦你发展出这种对生命苦之本质的认定，你已对苦的根源是因根本无明的关系有一些了解了。当然，这就会带领我们到第二谛——集谛上。

问题解答

问： 请问法王，如果色身无常是由于他们复杂的生理本性，那么神灵长存是否是因他们没有色身实体的关系？

达赖喇嘛答： 让我们举佛教所说的住于无色界的有情为例，这些众生不像

欲界或色界的众生，他们也许不会受制于像有色身的众生必经的毁坏过程，然而他们一样还是无常的，因为他在无色界的寿命还是有限的。既然他的生命有起头有结束，那他还是一样隶属于变迁的过程下。

然而，如果我们谈一个已达解脱状态的有情，已证得阿罗汉，那么情形就不一样了。相似地，证悟成就很高的菩萨（从八地菩萨以上）也不再受制于老化的过程。从某个角度来看，以意识的连续这个观点而言，我们可说这样的有情是有点长存的意味。再者，经典上描述这类有情他们拥有意成身而非色身。我们要注意的是这个意成身和金刚乘中所谈与死

后状态有关的「识身」是非常不一样的。

注释

- 一、有关佛教宇宙论的细节处理，请参考 Myriad Worlds 一书，Jamgon Kongtrul 著，Snow Lion 出版，一九九五。
- 二、人道是欲界的一部分。无色界比色界更微细，色界又比欲界更微细。
- 三、早期佛教的教法被分成律或戒条；经或佛陀的说法；论，也就是佛教大师所写的注解和哲学文献。阿毘达磨文献（论）至今还有二套完整的全集存留下来，

一套是上座部的巴利文论典，一套是一切有部的梵文论典。在西藏只教授一切有部的阿毘达磨论典。有关宇宙论主要是参考世亲《俱舍论》的第三章。此书由 Leo Pruden 翻译成英文，Asian Humanities Press 出版，Berkeley, California, 1991。

四、《圣道三要》第七颂。见 Robert Thurman 著 Life and Teachings of Tsongkhapa, Library of Tibetan Works and Archives 出版，Dharamsala, India, 1982。

五、根据西藏佛教的说法，轮回中的六道各各被一特定的烦恼所控制。地狱被瞋控制，畜生被无明

控制，饿鬼被吝啬控制，人被欲控制，阿修罗被嫉妒控制，天被慢心控制。

六、这句陈述可在中部第一卷（第二六二，PaliText Society）和中部第二卷（第二八页，Pali Text Society）找到。

七、佛教的心理学奠基于六官的认识过程：见、听、闻、尝、触、思。每一感官都与其根相连（眼、耳、鼻、舌、身、意），以及根所作用的识相连。所以共有六识，第六识为意识。

肆、集谛

在前一章中，我们看清我们每个人都想离苦得乐的事实，以及尽管这个自然的渴求，却因为我们不知道怎么去创造乐因，反而还会创造更多的苦缘。我们发现这情形的根源是由于有一根本的迷惑，用佛教的术语来讲，有一根本无明的关系。我们不只对事物存在的方式感到迷惑，而且对因果关联的方式也感到迷惑。因此，在佛教中谈到两种无明：一、对因果律的无明，特别是业报法则的无明；二、以对究竟真实的无明。这分别和我们在略谈二种层次缘起的了解有关。第一个层次是对因果相依的了

解，这去除了我们对因果律的无明。较深的层次是对究竟真实的了解，这去除了我们的根本无明。

然而，这不是说无明是我们迷的存在的唯一原因。当然有其他的衍生因缘，我们用「烦恼」（klesha）这个术语来称它。这是一类非常复杂的情绪和念头，在阿毘达磨文献中有很详细的描写。例如，根据阿毘达磨的说法，有六种根本烦恼，从其中又生出二十种次要的情绪念头。因此，阿毘达磨提出了整个心念世界的完整解释。

密教金刚乘的文献对存在于轮回的过程有另一个解释，详列了八十种存于迷惑状态的心念。在属于金刚乘

的时轮金刚文献中，进一步从习气的角度指出存在于轮回之中的原因。

从我们根本妄想所产生的烦恼导致诸行。就这样，烦恼与业就一同成了苦的根源。

一般而言，我们把那些一发生就会立即在我们心中产生干扰的状况定义为烦恼，这些烦恼使我们内在受苦。

业

（一）业的范畴

如果上述的是烦恼的一般性定义，那么业的定义是什么？（注一）我们应该记得要把业放在佛教对自然

因果律较广义的了解之脉络中来看。业是自然因果律中的一个特例，依佛教的说明，此自然因果律遍行全宇宙，事物的产生纯是因缘和合的结果。

业只是一般因果律的一个例子。业之所以独特，是因它牵涉到有意向的行动，因此有造作者。世间运作的自然因果过程之所以不能称为业，是因它无造作者。为了使因果过程具有业力，它必须牵涉到一具有特定行动意向的个人。即这个特定的因果机制，我们才称之为业。

在一般业的范围内，提到三种会产生相对后果的业：一、会产生痛苦的业，一般被认为是恶业或不善业。

二、导致如乐受这种正面和愉快后果的业，被认为是善业。三、范畴包含导致平静或中性经验的业，被认为非善非恶的无记业。

从业自身真正性质的角度来看，有二个主要的类型：一、思业——不需透过身体行动的业；二、思已业——包含身业与口业。其次，从业表达的媒介角度来看，有意业、口业与身业。再者，在经典中，我们也能找到有关全善业、全恶业和善恶交杂业的讨论。我觉得许多修习佛法的人，绝大部分的业都可能是善恶交杂的。

如果我们分析单一的业行，就知道在那事件中包含数个阶段。首先有

动机或意向的阶段，接着有行动的执行，之后是行动的累积或完成。根据经典的说法，业行的强度和力量依每一阶段完成的方式而不同。

举一个恶业为例。如果这个人在动机的阶段有像忿怒这种非常强的恶心，然后因这个冲动而行动，但在做完之后，立即深深地后悔他的所作所为，那这三个阶段就没有全部完成。这个行动相较于他全部完成所有的阶段的情形——有强烈的动机、真正执行和完成行动后有快乐或满足的感觉是较弱的。同样地，也有可能是个人的动机也许很弱，但环境强迫他真的做了那个行动。在这种情形下，纵使恶业已做，但其业力会比第一个例子

还弱，因为此中缺乏一个强而有力的动机的力量。因此，依动机、执行和完成的强度，所造作的业会有相对的强度。

在这些差异的基础上，经典中谈到四种不同类型的业：贯彻而无累积的业、累积而无贯彻的业、又贯彻又累积的业、无贯彻无累积的业。了解这点的意义很重要，要知道既然每一作业有不同的阶段，业行自身是合成的，以及其性质可以用每一合成因素加总结果来描述。

一旦你了解了这个之后，身为一个佛法修行者，每当你有机会从事善业时，一开始，确保你有强烈的正面动机以及投入行动的强烈意图是很重

要的。之后，当你真正执行那个行动时，你应确保已尽全力，为了使这个行动成功，你投入所有的心力。一旦行动完成了，确保把所作善业回向一切有情的福祉以及你自己证得菩提是很重要的。如果你能以究竟真实的了解来增强那个回向，那它甚至会变得更为强而有力。

做为一个佛法修行者，理想上我们当然应该试图避免做任何恶业，但是，纵然我们发现自己处于正在造不善业的处境，至少确定我们的动机不强以及没有强烈的情绪是很重要的。其后，甚至我们在做那个行为时，如果我们有良心上的痛苦及悔意，那么当然那个恶业会变得非常微弱。

最后，这个行动不应该伴随任何一丝的满意之感。我们不应该对我们所做的任何恶业感到快乐，我们应该深深感到后悔，如果可能，我们应该立即清净恶业。如果我们能这样做，如果我们可以在如此地把善恶业和应过的生活方式关联起来，那么我们将可以更有效地遵行业报法则的教理。

虽然恶业有许多不同的类型，佛教的经典将其整理为十恶业或十不善报。其中，身业有三，口业有四，意业有三。身体的三种恶业为杀生、偷盗与邪淫；口（语言）的四种恶业为妄语、两舌、恶口与绮语；意（心）的三种恶业为贪欲、瞋恚与邪见。理想上，如果可能，一个佛法修行者应

该过十恶皆不做的生活，如果不能，那么至少也该尽量避免。「众善奉行，诸恶莫作」是佛教徒所了解的一种伦理生活方式。

（二）业与个人

一个佛-教的修行者如何真正地开始过一种道德生活？人的终极企求是想自轮回中解脱，以得到精神自由或菩提，因此主要的工作是战胜烦恼。然而，一个修行者不可能一开始就能直接与恶的心念战斗，因此，合理的进行方式很简单，就是找出一种克制我们表现身口意恶业的方式。第一步就是要看好自己的身口意三业，不令作恶，因而不要让我们恶的心念得势

以致受其控制。

当你达成第一个阶段后，你可进入第二个阶段以及处理根本因——我们先前谈过的根本无明。在这个阶段，你就可直接对抗烦恼的力量。一旦你能这样做，第三阶段就不只是要战胜它们，还要根除它们留在你心上所有的倾向和痕迹。这就是为什么提婆在《中观四百颂》中谈到，一个真正的修行者，首先必须要克服恶行，在中间阶段必须对抗我执，而最后的阶段应该要去掉使我们身陷轮回的所有见解。（注二）

如我们已知的，佛教解释世间与众生所住器世间，这二者都是根本无明的结果，特别是从无明而起的业

所产生的结果。然而我们不应以为业无中生有地就会产生这些东西。情形不是这样的。业不像一种永恒因。我们应了解，业要能运作以及要有产生后果的潜力，它必须有可以如此做的基础。紧接着要有物质世界和精神世界这二者连续体的存在。我们可以把物质世界的连续体回溯到某一特定宇宙之起始，之后，我们甚至可以把那个「起始」回溯到虚空。佛教接受「虚空微尘」（namkhaidul）的存在，而且主张有一个虚空的阶段，从某个角度来说，物质宇宙的来源都包含其中。至于精神世界的情形，我们不能说众生意识的连续体是业力的结果。同时我们也不能说，物质与心灵这二

者不断的连续过程是业的结果。

如果情况是这样，如果基本的连续体不是由业所造，那么业的适当位置在那里？在产生众生及其所居住的环境这方面，在哪一点上业扮演了因果的角色？也许我们可以这样说，这世界有一个自然的过程，在某一时点上，当演化到一个能影响有情众生的阶段——能产生苦的经验或快乐的经验，这就是业涉入的时刻。毕竟，业力过程只有和众生的经验相关才有道理。

因此，如果我们问，意识是不是由业产生的？或众生是不是由业产生的？答案似乎应该是否定的。但另一方面，如果我们问是否人的身体和意

识是业的产物？答案则是肯定的，因为两者都是从善业来的。这是因为当我们谈及人的身体和人的意识时，我们是在谈和个人痛苦、愉快经验直接相关的存在状态。最后，如果问我们追求快乐与克服痛苦的自然本能是否为业的产物？似乎答案会再一次为否定的。

（三）业与自然世界

现在，当我们谈到整体物质宇宙的演化时，我们不能说那个因果的自然过程是业的产物。自然世界因果过程的发生与业无关。虽然如此，在决定过程产生的形式或导致的方向上，业会扮演某种角色。

我们于此应该提出，从佛教的分析角度来看，要区分两种探究的领域。我们可称其中一个领域为「自然的」，此中只有因果律的自然过程在运作；而另一个领域是依这些因果互动会出现一些属性。由于这样区分的缘故，当试图要了解世界或真实的本质时，我们发现有不同的推理管道可用。

例如，我们在佛教的分析中使用所谓的「四原则」。首先是自性原则 (Principle of Nature)：事物存在，以及因其存在导致结果的事实。我们几乎可以说这个原则意味对自然律的接受。接着是效力原则 (Principle of Efficacy)：这是

处理有关事物依其自性有能力产生特定结果的方式。第三个是依存原则 (Principle of Dependence)：在前二个原则成立后，我们知道在事物与事件彼此之间，在因与果之间，存在一种自然依存的关系。在这三个原则的基础上，佛教的批判性分析采用不同的推理方式去扩大或加深我们对自然世界的理解。因此我们接受的第四个原则是正确证明 (Principle of valid Proof)：有了这个，那就一定会变成这样；有了那个，这应该会如此的。

对一个佛教的修行者而言，了解这些自然世界的原则很重要，如此我们就可以使用这些知识去过一种如法

的生活。因此，我们可以说，由于过着如法的生活，我们就会把正确证明的原则用于行善除恶这方面上。

因此，如我早先提过的，现在我们要考虑的问题是：在因果过程的哪一点上，业牵涉进来了？以及业是如何地与自然因果律的过程互动？

为了要回答这些问题，也许我们可以参考自己的经验。例如，我们的经验告诉我们，在上午做的某一行动，到了下午还有持续性的影响力。行动会创造出某种心灵的状态。它会对我们的情绪和存在的感觉有所冲击，纵使它在早上就做了，它的效果还在我们心中持久不衰。我想业及其后果是以相同的原则在运作，甚至连

久远的业报也是如此。我们要了解，这就是业所造的效果何以能在行动做完后还能留那么久的原因。当然，依照佛教的说法，业的冲击影响可在今生甚至来世中存留着。

在这点上，我觉得除非用金刚乘文献所提到的要点，来补充佛教文献（注三）中所找到有关业力过程的一般性解释，我们的了解将不会是完整的。金刚乘解释物质世界和众生的身体这二者都由地、水、火、风、空五大元素组成。这里的空要以真空或空间来了解，而不是以无障碍这种学术性意义来了解。金刚乘文献用外在元素和内在元素的角度讨论这些现象，以及在一个非常深奥的层次上，显现

它们是如何彼此关联的。透过对这个关系的了解，我们对业影响这个世界的方式会有更为深刻的体悟。

就如先前提过的，意识的存在是个自然的事实。意识是存在的，就是这样。相似地，意识的连续，也是一种自性原则：意识维持它自身的连续性。在这点上，我要补充一下，佛教对意识的了解是不可能为无处生或无因生，同时，意识也不可能从物质中产生出来。这不是说物质不能影响意识。然而，意识的本性是全然光明，纯粹体验；它是种本初的认识能力，因此不能从与其性质不同的物质中产生出来。这就导出既然意识不能无因生，也不能自物质因生，那它一定要

从不停的连续体而来。就在这个前提上，佛教接受（无始以来）前世的存在。（注四）

我们已经知道苦的根源是业与无明，但事实上，无明是主要的苦因。

（四）业与情绪

佛教每个学派相应于他们对无我教理的不同诠释，各有对烦恼性质的不同了解。例如，对中观自续派和唯识宗而言，某些心的状态和某些思想情绪也许被认为是非妄想的，但从中观应成派的角度来看，仍然被认为是虚妄的。当然，这点相当复杂，而且需要多多研究，才会明了。

对我们而言，最重要的事情是要

知道烦恼是我们最终的敌人和痛苦的根源。一旦它在我们的心中产生，立刻就会破坏我们平静的心，而且事实上会破坏我们的健康，甚至我们和他人的友谊。所有像杀害、欺凌及欺骗等等，都是从烦恼衍生出来的，因此，这是我们真正的敌人。

今天一位外在的敌人也许对你有伤害，但明天很可能变成对你有帮助，而内在的敌人一直都是破坏性。再者，不管你住在那里，内在敌人总是跟着你，这情况非常危险。相对地，我们通常可以和外在敌人保持某种距离。例如，在一九五九年，既然逃走是种物理的可能性，我们逃出了西藏；但是，内在敌人，不管我在西

藏，或在布达拉宫，或在达兰萨拉，或在这里——伦敦，不管我去那里，它都跟着我。我想内在敌人连禅修时都在那里，甚至如果我观想坛城时，我仍然可能发现这个敌人就在坛城的正中间！所以，这是我们必须要了解的重点：戕害我们快乐的真正敌人总是在我们自身之中。

那么我们能怎么办？如果不可能与那敌人交手而去除它，我想我们最好把灵修之道忘了，而依赖酒精与性和其他东西去改善我们的生活。然而，如果有可能去除那个敌人，我想我们应该掌握现在拥有人身、头脑和善心的这个良机，把这些力量结合起来，令其减弱，甚至究竟根除它。依

据佛法，这就是人身被认为这么宝贵的理由，因它本身主要靠智力和推理就能令一个有情训练及转化他自己的心。

佛教区分两种情绪。一类是建立在偏见上，无理性的，恨就是其中之一。当然，这类的情绪会用像「这个人深深地伤了我」这种表面理由，但深入下去，如果你把那理由进一步追下去，你会发现它真的不能追得很远。没有适当理由的情绪，我们称之为负面的情绪。另一类像包括慈悲心和利他心的情绪是有理性的情绪，因为经由深度的探讨，你可以证明它是好的、必须的和有用的。再者，虽然在性质上它是种情绪，它真的与理性

与智力是调和的。事实上，靠我们的智力与情绪的结合，我们才能改变和转化我们的内在世界。

只要内在敌人还在那里，只要我们仍受其控制，就没有永久的快乐。了解到打败这个敌人的需要是种真实的体悟，培养出一种想要克服它的强烈欲望是种追求自由的企求，在术语上称之为「出离心」。因此，分析我们的情绪和内在世界的修行是非常要紧的。

经典说想要克服第一种层次的苦「苦苦」的欲望，甚至动物都自然有此想法。至于想要从第二种层次的苦「坏苦」中解脱的企求，并非是佛教修行道所特有的。经由三摩地追求内

在的平靜，許多古代印度外道的靈修之道都是相似的。然而，企求完全自輪回解脫的真正熱望，只有自認識第三種层次的苦「行苦」才可能產生，于此我們了解只要我們還在無明的控制下，我們就會受制於苦，而且將無永遠快樂之處。也許可以這樣說，認識第三種层次的苦是佛教修行道所特有的。

問題解答

問：是否可請法王解釋，為何業報有時立刻就來？為什麼在其他情況下要等好幾世業報才會出現？

達刺喇嘛答：業本身的強度會是因素之一。另一個因素是那個業報要成熟

的其他条件齐全的程度，这得依其他的业行而定。世亲在《阿毘达磨俱舍论》（Abhidharma Kosha）中提到了这个问题，他说，一般而言，最强的业会先有结果。如果某一个业的强度和另一个相等，那么个人最熟悉的那个业会先成熟。然而，这两个业是一样强和一样熟悉，那么先造的业会先有果报。

问：就业报而言，思想和行动是不是有所不同？换句话说，思想能造成业吗？以及业能造成思想吗？

达赖喇嘛答：如我解释过的那样，佛教对业的概念并不只限于身业，也包含意业，或我们可称情绪的活动。例如，我们谈及贪心或伤害的意图的

业，这些都不必然要显现在行为中。有人可以完整而仔细地想过这些念头而完全不在行为上表现出来，因此这些行动的某种完成真的可在精神层面上发生。

再者，有一些类型的行动不必然会有立即性的动机或意图，但由于过去业力的制约，有人可能会有某种行动方式的倾向。这是说有些行动可以是非因动机的结果而产生的，而是业习倾向的结果。

注释

- 一、「业」这个用语是从梵文「Karma」来的，意指「行动」。它在印度哲学中有三种主要的

意义。第一种意义是把业视为一种仪式行为，也就是牺牲祭祀，这存在早期的吠陀和弥曼差（Mimansa）哲学中。第二种是把业当成人类行动的一个特定范畴，也就是污染的和受限的行动，在数论瑜伽、无二性、薄伽梵歌和佛教中都可找到这种用法。第三种意义并不把业当成一种行动，而是把它当成一种行动的理论，特别是决定因果的行动理论。达赖喇嘛这里指的是第三种意义。

二、《中观四百论》第八章，第十五颂。

三、见世亲《俱舍论》第三章和第四

章。

四、有关这个主题的较完整讨论，请参见 *Dialogus with Scientists and Sages: The Search for Unity* 一书中达赖喇嘛和 David Bohm 的对谈。此书由 Ren'ee Weber 编辑，Routledge and Kegan Paul 出版，London, 1986。

伍、灭谛

第三圣谛是灭谛。在这里，我们必须问自己以下的关键问题：涅槃是什么？解脱（moksha）是什么？灭（nirodha）指的是什么？以及真的可能成就灭吗？

如果我们回答因为佛陀在经典中曾提到过，所以我们必须接受解脱是可能的，我不以为那是个令人满意的答案。反省提婆在《中观四百颂》中提出的要点，也许是有帮助的。他论道，当我们在谈究竟真实或空性时，我们必须了解到，对空性的了解是不必依赖经典的权威的。我们可以用批判性的分析和推理去逼近它。

佛教主张有一个向我们显现的现象范畴，可被直接认识，因此不需以任何逻辑证明它们的存在。第二个现象的范畴对我们而言也许不明显，但我们可以用推理的过程来推论其存在。这在术语上称之为「稍微隐晦现象」。空就属于这个第二种范畴。（注一）

既然我们能推论空的真理，我们同样也得接受经由推理过程也可推论到解脱。就如龙树讲的，对解脱的真正了解必须建立在时空的了解上，因为解脱和透过空的体悟而完全去除灭止妄念与苦受是没两样的。因此，解脱的概念和空的概念紧密相连，就像空可以经由推论成立，解脱也一样可以。

有关空与解脱的密切相关，弥勒菩萨《现观庄严论》（Abhisamayalamkara）中，有一段处理第三圣谛的文句，包含对十六种空性的广泛讨论。月称的作品同样清楚地讨论了解脱是胜义谛（因此和空相关）的事实。因此，似乎我们对解脱可能性的接受是我们了解空性观念程度的函数。

一、空性——「无我」或空性的 四种诠释

当我们谈到佛教的空时，很清楚地我们是指缺乏什么东西，是一种否定的形式。相同地，无我也是种否定的形式。为什么要坚持绝对的否定

呢？再一次让我们暂停一下，想想我们自己的经验。

让我们想象因怀疑附近有一些具威胁性的东西，所以我有点害怕。如果我有了我可能错了的想法，那可能只是内心的投射，虽然这会减少我的害怕，但不能完全驱散它。然而，如果我有那完全是种错觉，那里根本无任何东西，那不过是我的想像而已，而且，如果我的否定是绝对的，那么它对驱散我的害怕当然就会有立即性的作用。问题是：如果是这样，什么真正被否定了？被空掉的是什么？

根据经典的说法，在这个例子中的空是指否定的对象不见了，也就是我们害怕的东西不见了。然而，这样

尚未完全解释事情，所以，我们要进一步去了解否定的对象真正是什么。这个问题的关键真正在于我们如何在无我的脉络下了解我。个人依据自己对佛陀无我教法的哲学诠释，在这里各自所认为的否定对象就会不同。

就以把对「我」的认定当成一个否定的对象的这件事来谈，佛教文献呈现各种层次的微妙性。例如，在某一层次上（注二），「我」被认定是种实质性的真实，就如存在我们每人身上的灵魂一样，因此，在此脉络中，无我就是指对一个实质性的真实，对自主的造作者或对永恒灵魂的否定。

接着是唯识宗的诠释，唯识派不

把对实质性的真实及永恒灵魂的信念当成根本无明，而是认为相信物质世界的真实存在才是无明。唯识派的人视心物二元的错误信念是根本无明，当与无我相关时，这个信念正是否定的对象。

第三是中观自续派对空性的了解。根据这派的说法，虽然事物的存在是因缘和合的结果，以及虽然事物存在的状态多少依于我们的认知而定，尽管如此，事物还是有某一程度的自性。这个学派所否定的是事物独立于认知之外的主张，这也是他们所了解的空性。

然而从中观应成派的角度来看，那不是佛陀无我教法的最终意义。根

据这派的看法，只要我们还未将事物含有丝毫自性的观念摧毁，那么我们仍然执著事物为真，如同它们还有某种独立的地位一样。因此，中观应成派否定了事物的自性存在与本性，而且宣称这才是空性的真正意义。

不管这些差异，这四个学派共同的关怀是要强调，当我们要妥当地对治我执时，重要的是要确保我们的否定不藐视世俗世界的真实，即生活经验的世界。在此过程中，大家都共同了解到因果律和业的作用不应该被否定掉。从这方面看起来，似乎中观应成派的方法是最成功的，当在使用一种能够彻底完全否定我的分析方式的同时，又确保缘起和业的世界不受摧

毁，反而相互肯定。

二、中观

在龙树的《中观论颂》(Madhyamakamulakarika)中有一段非常重要的话，他说：「众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。」这个意思是说究竟而言，只要是缘起的就是空，以及我们所名言假立的一切东西，都与空的现象无异。事实上事物是缘起的就意味它们不是不存在，它们并非全无。所以当缘起的了解与空性的了解结合时，我们发现这就能使一个人踏入所谓的中道，因它避免了绝对与断灭的极端。

因此，中观所说的「假名」

(dependently designated) 有一深刻意义。第一个字「假」，意味事物是依其他因素而存在的，这是说它们不拥有独立自主或绝对的存在。所以第一点否定了绝对。第二个字「名」，意味事物并非都是全无的，它们不是不存在，它们真的存在。这部分的表达确保现象世界的真实没有被拒绝。佛护论师 (Buddhapalita) 在他为《中观论颂》所写的注释中提到，如果事物有独立存在的地位，不需要依靠其他的因素，那么为何它们的名称是相依与相关的呢？

谈到这点，许多不同领域的物理学家告诉我，当他们在构想一种真实的概念能符合量子论对物质世界的了

解时，开始遇到问题，即使只当成一种概念，什么是真实是个问题。对我而言，这点出了当我们要看事物的本质时，要找到本质的难处。然而，如果我们跳到另一个极端，说每件事纯粹只是幻觉，都不过是心的投射，那么我们会掉到唯识宗所落入的陷阱，也就是完全唯心论的看法。因此，如果事物无自性，然而，同时我们又对每件事只是心的投射的结论不满意，那出路是什么？中道是什么？中观对这个问题的回答是事物的产生纯粹是许多因素集合的结果，它们的世俗性存在是从我们对每一集合体所加诸的认定而衍生的。

关于佛教教理对空性的一般性说

明，我们可以在文献中找到许多为引导我们了解空性而设计的推论方式。这其中对缘起了解的推理，被认为是最有效的。为了要培养对缘起意义最深邃的了解，我想佛护论师和月称论师的作品是重要的。我自己的许多了解，我在这里所介绍的大部分内容，都是根据宗喀巴大师对这些议题所做的解说，而他的说明正是依照月称与佛护对龙树的解读，甚至他证明每个要点时，几乎都参考这两位大师的注释。

当我读龙树的《中观论颂》，我把处理十二因缘的第二十三章和谈无我的第十八章结合起来研究。第十八章告诉我们执著一个永恒的原则或实

有的灵魂的过程是如何地把我们捆绑在迷的存在中。又进一步告诉我们，如何去否定常我这个原则，去除执著，导向解脱，要点是在强调体悟空性有多重要。（注三）

之后，我把这二章的研读和第二十四章结合在一起，在这章中龙树预期佛教实有论学派会提出许多反对议论。这些反对的核心议题可以摘要如下：如果无自性，事物就没有自性的存在和内在属性，那就是无。这会导致无任一四圣谛，如果无四圣谛，就无三宝；如果无三宝，就不会有解脱之道的存在。龙树反过来用实有论者的批评来回应他们，他说，恰好相反，如果事物有自性在，实有论者认

为他的主张会产生的后果会适用在他们自己身上，也就是说，如果事物是实有的，四圣谛就不能成立，同时因也不能产生果。因此这一章的中心讯息是在证明龙树所谓空非仅仅是无，或全不存在。空应该以真实缘起性的角度来了解：因为它们的缘起性，所以事物无独立的存在。

一位青海出身的大师罗作嘉措在一首美丽的诗中，抓住了这点。（注四）他说空在这脉络下不是说无功能性。那它所指为何呢？它是指真实存有或绝对存有的空。缘起不会招致自性或内在属性，它招致的是如幻的现象事实。因此，当你了解空与缘起这二者的意义时，你可以同时在同一处

所不矛盾地安置空与表象。

这位大师进一步补充说，所有的佛教学派都说他们的立场是不落二端，谈某种形式的空来避免常边，谈现象真实的层次来避免断边。然而，他指出只有当你反转这个过程而克服了所有形式的固执才可能，当然，那是中观应成派的论点。从中观应成派的角度来看，那是透过了解表象，人从对绝对的执著中解脱出来，透过了解空性的真义，人免于落入虚无之中。

三、中观学派

早先我说过，甚至在中观学派中也有二种对空性不同的解释，我略

谈了中观自续派的观点如何地与中观应成派不同。接受这个不同的基础来自龙树大弟子之一的清辩论师（Bhavaviveka）的著作，他对佛教实有论诸学派提出非常具批判性的检验，同时又批评佛护对龙树的解读，清辨自己的立场是从这两个批判展现的。本质上，他主张虽然要拒绝绝对的存在，但要接受事物某种形成的自性和客观真实，此点为中观应成派的大师如月称所完全拒斥。所以，虽然月称、佛护和清辨都是龙树的杰出弟子，但他们对龙树空之哲学的了解却各有实质的差异。就是因为这些差异的关系，西藏的佛教学者才在中观派中又分出自续派与应成派。

这二个学派在他们的方法论上也是不同的。应成派大大地强调所谓归结式的推论。这像归谬法（*reductio ad absurdum*），不太使用自身肯定某一事物的理由，而更关注揭露辩论对手立场的内在不一致性。相较之下，中观自续派倾向使用三段论法建立他们自己的立场。

再者，关于我们感官认知物质对象的方式，清辨和月称还有另一个基本差异。对清辨而言，当我们视觉认知产生时，即见到一个客观实体的外表，这种说法是正确的，因为他接受事物有某种程度的客观性，其后投射在我们的认知上。这完全被中观应成派的月称所拒斥。因此，这两个中观

学派差异的核心重点很清楚地在于是否接受任何有自性的概念。

四、应用我们对空性的了解

了解这个微细点是这么重要的理由，在于它牵连到对我们个人生活经验的解释。当你产生强烈的情绪，比如说执著和愤怒，如果你检讨那个情绪经验，你会发现其下隐藏一个假定，即有一个你紧抓不放客观而真实的东西在那里，于此之上你投射可爱或不可爱的性质。依据你对某一事物所投射的性质，若非被吸引就是想拒斥。因此，强烈的情绪反应，事实上就假定了某种客观真实形式的存在。

然而，如果你了解事物无自性

后，当然这会帮助你了解，无论那事情看起来多么真实强烈，它们都没有一个有效的基础。一旦你知道它们真的建立在对真实的根本误解上时，那么情绪本身就会变得支持不住了。另一方面，如果你对空性的了解不够彻底，即你还没有完全成功地否定自性的概念，当然你对情绪的态度会有点正反并存的，你也许会觉得它多少是正确的或可被正当化的。

当你对空性产生一定程度的了解，尽管只是一种知识上的了解，和你自己通常的反应比较一下，你对事物会有新的见解。你会注意到我们所投射到这世界上的性质有多少。更特别的是，你会了解到我们绝大部分情

绪的产生，都从假定某些不真的事情为真而来的。这样子，你也许可以体会到你所认知的事物和事物真实之间的差异状态。

我们从这里面所学到的寓意如下：烦恼我们心的强烈情绪是从一种基本的困惑状态而来的，使我们视事物为真实且独立的存在。结论是我们知道不论在我们的经验中，或真实上，或理智上，烦恼的心念都没有正确的基础。

对比之下，你对事物空性的体悟不只是建立在理性上，还建立在经验上：它有正确的基础。除此之外，你对空性的了解和执著事物为真是彼此直接对立的，因此可以使对方无效。

既然它们是对立的力量，而且一个有正确的基础，另一个没有，我们最后得到的结论是，我们对空性的了解愈深、体悟的力量愈大时，我们就会愈能看透情绪的虚伪，其后那些情绪就会变得愈弱。真的，我们会了解强烈的烦恼及基础无明都能被削弱；而对空性的体悟却能增强。

五、解脱

我们的检讨已达成这点结论，即我们可以接受妄想和无明的力量是可被减少的，但是否可以完全赶走它们以及从我们的心中根除，仍然是个问题。这里，弥勒菩萨《究竟一乘宝性论》中几个重点可能深具关键性。根

据该论典的说法，我们认识的潜能是内藏于我们的意识之中，是我们的心本有和自然的品质，而那些令心烦恼的因素，并非是心的根本部分。精神上的痛苦和我们心的本质是不同的，因此被称为是外来的。

当我们谈到成就佛陀的完美智慧时，我们不应想成是我们需要去创造不在我们自身之中的品德，以及需要从我们自身的外在某处去得到这些。我们应该要视完美的佛智为一种能被实现的潜能。心的染污妨碍了内含于我们意识中的那个潜能的自然表现。这就如同无所阻碍的认识能力已在我们的心中，但染污遮蔽妨碍其完全的发展和表现。然而，一旦我们了解心

的本性是一种纯然光明和单纯体验，或全然的认识能力，之后，我们就能认识到完全去除这些烦恼的可能性。

总结来说，我们在这一章依循概念的途径来推断是否真正可能达到解脱的问题。

最后，如果我们接受解脱是可能的，那要如何正确地了解它呢？在经典中，解脱具四种特征。第一个特征是烦恼续流的真正灭止。第二个特征是真正的和平，完全平静的状态，已得到免于所有心之染污的完全自由。第三个特征是完全满足，因为已得究竟满足。第四个特征是定离，意思是说已确定了脱离迷的存在的过程。

注释

- 一、第三个现象的范畴是「非常隐晦现象」，超出一般的直接认识和逻辑推理之外。一般而言，这只能在另一个人证言的基础上或透过经典权威而建立起来。
- 二、声闻乘的诸学派特别持这个看法，尤其是分别说部、一切有部和经量部。
- 三、第十四章，第十八颂。
- 四、达赖喇嘛是指一本叫做《间杂赞》（藏文ཐེལ་མ་བསྟན་པ།）的书，这是以颂文形式注解宗喀巴有名的《缘起赞》的一本注释。罗作嘉措是十九世纪末期出身青海的

格鲁派大师，他另一个名字秋内喇嘛仁波切之名更广为人知。

陆、道谛

如果我们接受解脱是种可达成的目标，那如何才能达成呢？这个问题就让我们接着谈道谛，第四圣谛。

根据中观的解释，正道应从发展对空性的直接证悟的角度来了解。这是因为亲证空性可以直接导致灭的成就。然而为了要得这种体证，我们要先有止于一处禅定的基础，因为这个禅定可以导致对空性的领会。当个人达到那种领会时（注一），就是加行道的开始，在他得到空性的直接证悟时，就叫见道。

空性的领会必须先建立在透过推理而产生的知识性了解上。真的，没

有那个知识性了解，不可能得到依禅修而得的空之体验。发展知识性了解的最初阶段，是我们所谓资粮道的一部分。资粮道的起点就是当修行者真正地生起了想要得到解脱的企求的这一点，我们认为这点是佛道的最初点。

一、声闻乘道

在我们着手修道（注二）之前，还需要许多准备。一开始，最重要的修行是戒定慧三学。在经典中，一般都从修行者的体验的角度来描写修道上的进阶。因此，重要的是你要了解，个人所走的真正的道，即是在空性上逐渐加深的知识与体证，术语上

即称为道的智慧面。再者，体证空性的智慧必须在止观双运的脉络下发展进行。

为了要体会止观双运，我们必须先发展止，因为只有止可以使我们拓展能量和集中强度。所以，止的训练是关键。要把止修成功，必须具备两个因素，即随念与儆省的应用。如能把集中的心从完全符合伦理的生活中建立起来时，这两种能力就能发展成功，也就是把戒律应用在我们的态度和生活方式上。这当然就说明了戒律的重要。因此，现在我们就知道这三学是如何彼此关联的。

对声闻乘道和大乘道两者而言，所有的这些修行都是共同的。

二、大乘道

现在我们必须看佛教另一个重要的面向，也就是根据慈悲所建立的所有佛法。

慈悲是佛法的真正基础。增长我们的善心和培养一颗利他心的目的是要加深我们对慈悲的理解，以及激励存于我们之内的慈悲潜能。就在这个深刻慈悲的基础上，我们发起为利益一切众生的利他菩提心。

传统上，这就叫作发菩提心。什么是菩提心？在弥勒菩萨的《现观庄严论》中讲到菩提心有两个推动因素：第一个因素是对一切众生的真正慈悲，第二个因素是认识到为了要实

现他人的福利，必须要成佛。要生起利他菩提心，只有慈悲心是不够的。菩提心必须是基于慈悲心而产生某种责任感，所以你愿意独自承担帮助别人的工作。

这种责任感的产生，只有在你发起遍及一切众生自然的真正的慈悲心后才有可能。这就是普遍的慈悲心。此称为「大悲」

（mahakaruna），这和一般有限的慈悲心不同。然而，除非你对自己和别人的苦的本质有真正的体会，这大悲心自己不会产生。你认识到自己的处境是一种苦，之后，你也会感到一种真正的同情心以及你与他人之间的关联。要对苦的本质有所体会，苦

谛的反省对加深体会有所帮助。

对一个有利他心的修行者而言，重要的是要了解只得一己的解脱是不够的。因它不只限于个人的解脱，甚至从自己成就完美之道的角度来看，它并非是种完全觉悟的状态。

因此，培养自然的同情心与和别人的亲近感是很重要的。佛教经典中谈到可以这样做的其中一个方法，是想象所有的众生都是你的母亲，或另一个和你亲近的人。唤醒对你母亲或其他亲近的人自然的慈悲心，然后把它扩大到所有其他的众生。以这种方式，你会产生一种自然的与自发的同情心。然而，如果因为视某些人为敌某些人为友而产生对他人情绪的起

伏，你的同情心就无法产生。首先你要克服那个分别心，于此，平等心的修行很重要。

寂天菩萨在《入菩萨行论》（Bodhicharyavatara）提出另外一个方法。经由视他人和自己是平等的，他解释培养真正同情心的方法。例如，就像你个人希望离苦得乐，别人也有相似的愿望，就如你有权利去得到这个，他们也一样有权利。就以这个平等心，你节制你的自我中心观点，设身处地为别人着想，视他们比自己还要亲。

根据西藏的传统，这两个不同的方法是要结合起来修的。由于反省和禅修的结果，一旦你产生一种激励性

的利他心体验，为了要稳定和增强它，惯例是去参加一个确切生起菩提心的仪式。之后应该要产生投入菩萨行的强烈欲望。遵照传统，修行者在此时要正式受菩萨戒。菩萨的典型或菩萨行可被概括成三种戒：首先是防范恶行的摄律仪戒，第二是特意从事善行的摄善法戒，第三是帮助他人的摄众生戒。

从因地的修习导致果地的角度来看，菩萨行有时也从福德与智慧这两种累积的角度来叙述。在佛道中，这两种累积在方便与智慧的结合下一齐增长，而且不应分离。

三、金刚乘

密宗或金刚乘的深奥与复杂是从结合方便与智慧的修行产生的。精简地说，金刚乘教法中方便与智慧合一的特征之一，是修行者首先要以空性来了解他对自我和世界的认识，然后把每件事物融入空性。之后，以那个对空性的认知观想本尊的完美形式（当然一开始是用想象的方式）。接着，你思维那本尊的无实有性或空性。因此，在单一认知的情形下，方便与智慧两者都呈现而完成了；在观想本尊的同时又了解本尊的空性。

根据格鲁、萨迦和噶举诸派的说法，金刚乘的传统中有四部主要密

续，即事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽。前二部密续不需要受密教三昧耶戒，瑜伽部密续和无上瑜伽部密续要受密教三昧耶戒。无上瑜伽密续还有使用各种不同生理元素的禅修，例如观想身体的气脉，在气脉内流动的气，以及「明点」等等。在所有这些不同类型的禅修中，关键都是菩提心的生起和空性的体悟。若缺这两个因素，那些禅修没有一种可被视为是佛法的修行。

然而，在某些极可信赖和正宗的瑜伽部密续的典籍中提到，金刚乘的修行道也可以建立在唯识宗对空性的了解上，不必然要建立在中观所了解的空性上。尽管如此，我觉得如果密

教的修行要完整，如果想成就密教道的全部证悟，体悟中观所谈的空性确实是要紧的。

四、奉行佛道的忠告

我有三项忠告要和你们分享。

首先，除非你能在我先前略述过的那些基本佛法修行上建立扎实的根基，否则那些所谓深奥的密教修法都不会有效。重点是对一个实修的佛教徒而言，对四圣谛产生了解及付诸禅修是必须的。因此，禅修应该是你修行中的根本部分，同时包含止观。

另一个重要因素是你的决心。你不应想象这些发展可在几天或几年内发生，这也许需要数劫的时间，因

此，很明显地决心是必须的，如果你认为你自己是个佛教徒，且要真正修行佛法，那么一开始你就要下定决心如此做，直到最后，不管这要几百万劫或几十亿劫。究竟，我们生命的意义是什么？生命自身是没有真正意义的。然而，如果我们把生命用于正道，那么不管是几天、几月、几劫都能变得很有意义。另一方面，如果你只是毫无目的地浪掷生命，甚至连一天你都会觉得太长，你会发现，一旦你有坚定的决心和清楚的目标，时间就不重要了。

就如寂天所写的优美祷祠一样：

只要虚空存
以及有情在

愿吾住世间

尽除世间苦（注三）

他的话真正带给我相当程度的体悟，且如此地鼓舞人心。

我最后一点忠告如下，如果你愈没耐性，如果你愈要最快、最便宜或最好的方式，你愈容易得到差劲的结果。因此，我想这是一个错误的方法。

注释

- 一、见《十地经》（Dasa bhumi Stura）中对菩萨道十地的解释。
- 二、在印度的传统中，一般来讲，佛道是以八正道来代表，包含正见、正思惟、正语、正业、正

命、正精进、正念和正定。西藏的传统以五道来叙述佛道，包含资粮道、加行道、见道、修道和无学道。在这个架构中，八正道是包含在修道中。

三、寂天的《入菩萨行论》，第十章，第五十五颂。

柒、结论

如果要我把这些谈话的精华摘要出来，我会这样说，如果你对四圣谛的了解是从这种深度的反省中产生的，那么你会深深地赞叹真正的皈依——法，而且你会产生自己可能实践法的坚信。在这个坚信的基础上，你将对佛陀示现修道之路予你产生真正的信心，你也会深深地尊敬你的修行道侣——僧团成员。

如果你对三宝的了解是建立在这种对四圣谛的深度体证上，那么每当你想到佛、法、僧时，他们都会展现全新的力量。这就是皈依的真意。

事实上，甚至更简洁地说，我在

这里所讲的全部解释，就是要说明皈依三宝的意义。

虽然我自己的修行很差，真的很差，虽然我持咒和观想坛城，虽然如此，我的日常修行主要还是以四圣谛和菩提心为重。我觉得这两种修行是真的有实际的利益。有时我会想观想本尊几乎可以像一种自我欺骗的方式，我自己的观点是我们必须一步一步有耐心和决心进行修行。如果你这样修，那么在一年或十年后，你会注意到至少你自己有进步，当你知道以后，它会给你继续修行的新勇气。然而，我们要了解改变一点也不容易。

现在你已读了四圣谛的这些教法，如果你认为你自己是个佛教徒，

那么请付诸实行。不应只停在知识的层次。修行与教法必须成为我们生活的部分。当然，这也适用于其他宗教的信仰者如基督徒、回教徒或：不管你的信仰为何，一旦你接受那信仰后，它必须成为你生活的部分。光在礼拜天上教堂以及合掌祈祷一会儿是不够的。如果你其他的行为保持一样，不管你是不是人在教堂内，我想你自己宗教的教义必须保持在你心中。那是非常重要的。只有那样你才会体验到它的真正价值，否则它就只是你脑袋中的一种知识，当你面对生活中的难题时，它不会有任何帮助。

一旦教法变成你生活的一部分时，每当你有真正问题时，它会给你

内在的力量。其次，当你变老时，或有不治之病时，以及当死亡终于到来时，那时你的修行真的会给你内在的保证。毕竟，死是生的一部分，一点也不奇怪，我们所有的人早晚都得通过那个门。在那时，不管是否有来世，有一颗平静的心是非常有价值的。我们如何在那个时刻得到一颗平静的心呢？只有当我们自己有一些可提供内在力量的经验才有可能，因为没有其他的人可以把那个经验给我们——没有神可以，没有上师可以，也没有朋友可以。这就是为什么佛陀说你必须成为你自己的主人。

附录

慈悲——人类幸福的基础

——达赖喇嘛一九九六年七月十九
日于英国曼彻斯特自由贸易中心所发表的
公开演讲

我想每个人都有一颗「我」的天生意识。我们不能解释为什么会有那种感觉，但是就是如此，伴此而生的就是离苦得乐的欲望。这点的确可予正当化；我们有尽其可能得到快乐之自然权，同时我们也有克服痛苦之权利。

整个人类的历史都是在这个感觉

的基础上发展起来的。事实上，这不只限于人类，从佛的角度来看，甚至最小的昆虫也有这种感觉，依牠的能力，试图得到快乐和避免痛苦。

然而，人和其他动物有一些主要差异。这些差异在于人的智力。以智力而言，我们是先进多了，而且更有能力。我们可以想到更远的未来，我们的记忆也强到可以回想多年以前。再者，我们有口传和记载的传统可以使我们回想几世纪以前的事件。现在由于科学方法，我们甚至可以探察几百万年前发生的事。

所以我们的智力让我们非常精明，但同时正因这个事实，我们也有较多的怀疑，甚至较多的害怕。我想

人类对害怕的想象比其他动物要超前多了。除此之外，人类彼此之间的冲突、个别家庭内的许多冲突，更别提社区与国家之间的冲突，以及个人内在的冲突——所有的冲突与矛盾都是因我们的智力所带来不同的想法和观点而产生的。不幸地，智力有时也能产生相当不快乐的心情。从这个角度来看，它成为人类痛苦的另一种来源。但同时我想，究竟看来，智力是我们克服所有这些冲突和差异的工具。

从这个角度而言，在地球上所有不同的物种中，人类是最大的麻烦制造者。这是很清楚的。我想象如果地球上没半个人类存在，那地球会安全

多了！当然许许多多的鱼、鸡和其他小动物们也许可以享受到某种真正的解脱。

因此，人类的智力用于建设性的方式上是很重要的。关键就在此。如果我们妥善地使用这个能力，那么不只人类彼此对地球较不具伤害性，而且个人也会快乐一点。这掌握在我们的手中。把我们的智力用于正途或歧途在于我们自身。我们如何学习建设性地使用我们的能力呢？首先，我们需要认识我们的本性，之后如果我们有决心，就会真有转变人心的可能。

今天我要在这个基础上谈个人如何能找到快乐，因为我相信对其他所有事情而言，个人是关键。任何社区

要产生改变，必须从个人开始。如果个人能变得善良平和，这马上就会带给他的家庭一种正面的气氛。当父母是好心安详的人，一般而言，他们的小孩也会发展出那种态度和行为。

我们态度产生的方式经常受外在因素所困扰，所以一方面要去除你身旁的困扰。要建立一个快乐的心情环境即身旁的情境是非常重要的。然而，更重要的是你自己的心态。

身旁的环境也许不会那么友善，甚至可能是有敌意，但如果你内在的心态是正确的，那情境就无法干扰你的内在安宁。另一方面，如果你的态度不对，那么即使你身旁都是好朋友和最好的设施，你还是不会快乐。这

就是为什么心态比外在有条件更重要。虽然是如此，在我看来，许多人更关心他们的外在环境而忽略内在心态。我建议我们应该更注意我们的内在品质。

精神平和需要许多重要的品质，但从我有的一点点经验而言，我相信其中最重要的因素之一是人性的慈悲与情义；一种关怀的感觉。

让我解释一下我们所谓的慈悲意义为何。通常我们对慈悲或爱的概念是指对我们的朋友及所爱的人的某种亲近感。有时慈悲也会有怜悯的意思。但这是错的，任何令我们瞧不起他人的爱或慈悲不是真正的慈悲，而且了解到别人和你一样都有离苦得乐

的权利。就在这基础上，既然你看到他人在受苦，你对他们产生一种真正的关怀。

至于我们对我们的朋友所感觉到的亲近感，这通常比较是属于依恋而非慈悲。真正的慈悲是无偏袒的。如果我们只觉得和朋友亲近，对我们的敌人不亲近，或对我们所不认识的无数人们感到冷漠，那我们的慈悲只是部分的或偏私的。

如我前面提过的，真正的慈悲是建立在认识到他人和你自己一样有快乐的权利，因此连你的敌人也是和你一样是个追求快乐的人，而且和你一样有权利快乐。在这个基础上所发展出来的一种关怀的感觉就是我们所谓

的慈悲，它遍及每个人，不管那个人对你的态度是敌对的或是友善的。

这种慈悲的其中一个面向是一种关怀的责任感。当我们产生这种动机后，我们的自信就会自动增加。这会导致害怕信心降低而成为决心的基础。如果你一开始就真的下定决心要完成一件困难的工作，甚至你失败了一次、二次、三次，那都不要紧。你的目标非常清楚，所以你会继续努力。这种乐观和下定决心的态度是成功的关键因素。

慈悲也会带给我们一种内在的力量。一旦它发展了，就会自然地打开内在的门，经由此门很容易我们就可以心对心与其他人甚至其他众生沟

通。另一方面，如果你对别人有恨意或恶感，他们也会对你有相同的感受，结果，怀疑和害怕就会在你们之间造成距离，并且使沟通变成困难。然后你会觉得寂寞和孤立。这不是说你社区中的所有成员都会对你有相似的恶感，但由于你自己的感觉，有些人也许会以负面的角度来看你。

如果你对别人心怀恶意，还期望他们会对你友善，那你就不合理了。如果你要你身旁的气氛更友善，你首先必须为那气氛创造基础。不管别人的反应是正面的或负面的，你首先必须创造友善的基础，在此之后，如果别人是负面的反应，那你就有权利适度地反应。

我总是尝试创造与人友善的基础。例如，每当我遇到初见面的人，我觉得没有必要引介。那个人很明显的是另一个人类。也许在未来，科技的进步可能会使我把机器人和人类搞混了，但是到现在为止，这种事还没有发生过。我看到一种微笑、几颗牙和双眼等等，我认得那个人是人类。我们的感情在那基础上是相同的，而且除了肤色以外，基本上我们的生理构造也是相同的。不管西方人有黄头发、蓝头发或白头发都真的不要紧。重要的是我们在感情上是相同的。就以这个信心，我觉得别人就是兄弟，很自然地就可以亲近他。在大部分的情形里，别人都会立刻适当地回应而

变成朋友。有时我失败了，那我就有依情境而反应的自由。

因此，基本上我们应该开放地接近别人，把每个人当成像我们一样的另一个人类。我们所有人之间并没有那么多的不同。

慈悲自然就会创造一种正面的气氛，结果会使你觉得平和与满足。只要是一个慈悲的人所住之处，那里就会有一种快乐的气氛。甚至连狗和小鸟都很容易接近那个人。大概在五十年前，我在拉萨罗布林卡夏宫养了一些小鸟，其中有一只鸚鵡。那时我有一位外表看起来不太和善的老侍者，他有一双非常圆而严厉的眼睛，但他总是会用一些干果喂那只鸚鵡等等。

因此，每当那个侍者要出现时，尽管是他的脚步声或咳嗽声，就会让那只鹦鹉展现某种兴奋之情。那个侍者对那小鸟特别友善，鹦鹉对他也有令人惊奇的反应。有时我会喂牠一些干果，但牠从未对我表示那种友善，所以我就用一支棍子戳牠，希望牠会有不同的反应，结果完全相反。我用力过头，所以牠也同样地回。

因此，如果你要有真正的朋友，首先你必须在你身旁创造一种正面的气氛。毕竟我们都是社会性动物，朋友是非常重要的。你如何能让人们面露微笑？如果你保持面无表情或抱着怀疑的态度，那就很难了。也许如果你有权力或金钱，有些人可能会给你

做作的微笑，但真正的微笑只会从慈悲而来。

问题是要如何生起慈悲心？事实上，我们真的可以生起毫无偏私的慈悲心吗？我的答案是我们绝对可以。我相信人性是温和的和慈悲的，虽然过去和现在有许多人认为人性基本上是侵略性的。让我们来检讨这一点。

在受孕时及胎儿期，对我们的发展成长而言，母亲的慈悲平和心态是个非常重要的因素。如果母亲的心非常不安，那就会伤害到我们。那才是生命的开端而已！甚至受孕时父母亲的心灵状态也是重要的。例如，一个小孩是因强暴而受孕的，那就会没人要，变成一件很可怕的事。为了要妥

善地受孕，应该要有真爱和相互的尊敬，不只是疯狂的激情而已。只有一点偶发的情爱是不够的，这对伴侣要彼此相知相敬，这是快乐婚姻的基础。再者，婚姻应该是一辈子的，或至少也要长久。生命应该正确地从这种情境开始。

根据医学的研究，出生后的那几个星期，婴儿的脑还在成长。专家说在那段期间中，身体的接触对脑部的适当发展很重要。光是这点就告诉我们，仅仅是身体的成长就需要别人的关爱之情。

出生之后，母亲要做的第一件事就是喂奶，婴儿要做的第一件事就是吸奶，奶经常被认为是种慈悲的象

征。如果没有母乳，在过去的传统中婴儿是不可能存活的。经过喂奶的过程，母亲和小孩之间产生了亲近感。如果没有亲近感，那么小孩不会去找母亲的乳房，而且如果母亲不喜欢那小孩，那她的乳汁也许不会分泌通畅。因此，母乳来自于关爱之情。这是说我们生命的第一件事喂奶是关爱之情的象征。当我参访教堂时，看到圣母玛丽亚抱着圣婴耶稣时，我总是会记起这点，对我而言，那是爱及关怀之情的象征。

我发现在充满爱与关怀的家庭中长大的那些小孩，身体成长得较健康，在学校的功课也比较好。相反地，那些缺乏关爱的小朋友在身心发

展上困难较多。这些小孩长大之后也会发现很难向别人表达感情，这是件大悲剧。

现在让我们来看看生命中最后的一刻——死亡。在死亡的时候，虽然垂死之人已不能再从他的朋友得到许多帮助，但如果他被朋友所围绕，他的心也许会平静许多。因此，纵观我们的一生，从出生开始到死亡，人类的感情扮演一个非常重要的角色。

充满感情的性情不只能使我们的
心更平和安详，它也会对我们的身体
带来正面影响。从另一方面来说，恨
意、嫉妒和害怕会烦扰我们平静的心，使我们心乱与伤身。连我们的身体都需要平静不受烦扰。这表示我们

的血液感激平静的心。

因此，虽然有些人会不同意，我觉得纵然攻击性是我们生命的一部分，但生命的主控力量应是人性的情义。这也是为什么人性可能增长基本的善良。

我们一样也可以从知识的推理来了解慈悲的重要性。如果我帮助另一个人，对他表达关怀，那么我自己也从中得到利益。然而，如果我伤害他人，事时上我也会有麻烦。我经常半开玩笑说，如果我们要真正自私的话，那么我们最好要聪明的自私，不要愚笨的自私。我们的智力可以在这点上帮助我们调整态度。如果我们善用智力，我们就能领悟过慈悲生活方

式可以实现我们的私利。甚至可以这样主张，慈悲究竟上是自私的。

我不以为在这脉络下的自私是错的。爱自己是要紧的。如果我们不爱自己，我们如何能爱别人？当有些人谈到慈悲时，他们的观念似乎是慈悲需要完全不顾自己的利益——牺牲己利。情形不是这样的。事实上，真爱首先就要导向自己身上。

自我有两种不同的意义。一种是毫不犹豫地伤害其他人，那是恶意的而且会带来麻烦。另一种是在决心、意志和自信上建立起来的，这种我的意义是非常必须的。如果没有它，我们怎么可能产生完成生命中任一项工作的信心。同样地，欲望也有两种，

不管怎样，恨必然是恶的、破坏和谐。

我们如何能减少瞋恨呢？愤怒经常比瞋恨先发生。愤怒以一种反动的情绪产生出来，慢慢变成一种瞋恨的感觉。在这里对法的方法首先是了解瞋恨是负面的。通常人们会想愤怒是我们的一部分，最好把它表达出来，但我认为那是误导的。你也许过去有牢骚和愤慨，经由表达你的愤怒，也许你可以把它们结束掉。这是非常可能的。然而，通常来说，最好是制止你的愤怒，然后慢慢地一年一年以后，它就会消失。在我自己的经验中，采取愤怒是不好的这种立场，而且最好不要感受到它，这是效果最好

的。光那立场本身就会造成不同。

当愤怒要产生时，你可以训练你自己以不同的角度来看你愤怒的对象。造成愤怒的任何人或环境基本上都是相对的，从这个角度来看，它使你生气，但从另外一个角度来看，你也许会发现有些好处在里面。例如，我们失去了我们的国家而变成难民。如果我们从那个角度来看，也许我们会觉得挫折和难过，然而这个相同的事件已创造出新的机会——能遇到其他不同宗教传统的人等等。发展出一种更弹性地看待事情的方式可帮助我们培养更平衡的心态。这是一种方法。

比如，在其他状况下你说不定生

病了，你想你的病想得愈多，你的挫折就愈深。像在这种情形下，把你的病情和这病可能最坏的情况，和你如果得了更严重的病会发生的情况相比，那会很有帮助。了解到情形可能变得更坏，这样你就可以安慰自己。在这里你再次训练自己去了解情境的相对性。如果你把它和更糟糕的事情相比，这会立刻减少你的挫折。

同样的，如果困难来了，近看之下问题好像很大，但如果你从较宽广的角度来看同一问题，它会变得小很多。每当你遇到难题时，用这些方法及发展一个较大的观点，可以减少你的挫折。你会知道需要持续努力，如果你能这样应用，你愤怒的那一面会

缩小。在这同时，你增强你慈悲的那一面及增加你善良的潜能。把这两个方法结合起来，一个坏人就可以转变为好人。这是我们用来完成那个转变的方法。

此外，如果你有宗教信仰，它在增长这些特质方面很有用。例如，

《福音书》中教导我们，当人家打你左脸时，你要再迎上右脸，这很清楚地告诉我们要修习容忍。对我而言，

《福音书》主要的讯息是对我们人类同伴的爱，以及我们要发展这个爱的理由是因为我们爱上帝。我是从拥有无尽的爱意义来了解这一点的。像这样的教义在增长和扩大我们的善良品质上非常有力。佛教提供一种非常

清楚的方法。首先，我试图把一切众生都看成是平等的。接着，我们视所有众生的生命和我们自己的生命一样宝贵，透过这个方式，我们发展出对他人的关怀。

那些没有宗教信仰的人该怎么办？信不信宗教是个人的权利。没有宗教还是可以处理的，在某些情形下，这可能会使生活更简单。但是当你不再对宗教有任何兴趣时，你不应忽略善良人性品质的价值。只要我们是人，是社会的成员，我们需要人性的慈悲。没有这个，你不会快乐。既然我们每个人都要快乐，要有快乐的家庭和朋友，我们必须培养慈悲与情义。知道灵性有二种层面很重要，

一是有宗教信仰的，一是没有宗教信仰。就后者而言，很简单，我们就尝试成为一个善心人士就好了。

同时我们也应该记得，一旦我们培养慈悲的态度，自然就会带来非暴力。非暴力不是外交辞令，它是付诸行动的慈悲。如果你心中有恨，那你的行动通常会暴戾的，然而如果你心中有慈悲，你的行为就会是非暴力的。

就如我前面提过的，只要人类还存留在这地球上，就总是会有意见不合和冲突的观点。我们可以把这个视为必然。如果我们为了减少不和与冲突而使用暴力，那我们每天都会期待暴力，我想这结果是很恐怖的。再

者，透过暴力来消除不和实际上是不可能的。暴力只会带来更多的愤慨和不满。

非暴力另一方面是指对话，它是指用语言沟通。沟通是指妥协；倾听他人的观点、尊敬他人的权利，一种和解的精神。没有人会是百分之百的赢家，没有人会是百分之百的输家。这就是实际的情形。事实上，这是唯一的方式。今天，如同世界变得愈来愈小，「我们」和「他们」的概念几乎过时。如果我们的利益是独立于他人而存在，那么就有可能有一个完全的赢家与完全的输家，但既然在事实上我们是彼此依赖的，我们的利益和他人的利益是紧密相连的。因此，你

如何能得到百分之百的胜利？这是不可能的。你必须分享，一半一半，或者也许这边百分之六十，那边百分之四十。不用这个方法，和解是不可能的。

今天世界的实况告诉我们需要学这样想。这是我自己的方法——「中道」——的基础。因此，在和解的精神下，我倡导利益分享，因此，真正的进展是可能的。妥协是唯一的一条路。透过非暴力的方法，我们可以分享观点、感情和权利，这样我们就能解决问题。

有时我称二十世纪是个流血的世纪、战争的世纪。这世纪比以前任何世纪有更多的冲突、更多的流血及更

多的武器。现在，根据这世纪给我们的所有经验，以及我们从中学到的，我想我们应该指望下个世纪是个对话的世纪。每个地方都该时践非暴力的原则。这不能只靠坐在这里及祈祝祷就能成就的。它是指工作的努力，而且要更加的努力。

谢谢大家！

专门语汇

阿毘达磨俱舍论 (Abhidharmakosha, Treasury of Knowledge), 世亲著, 英译本 Abhidharmakoshabhashyam 由 Leo M. Pruden 自法文译出, 由 Asian Humanities Press 出版, Berkeley, California, 1991。

阿毘达磨集论 (Abhidharmasamuchaya, Compendium of Knowledge) 无著著, 法译本 Le Compendium de la Super-Doctrine Philosophie d'Asanga 由 Walpola Rahula 译出, Ecole Fransaise D'extreme-Orient 出版, Paris, 1971。

阿罗汉 (Arhat, 藏文དགྲ་བཙུམ་པ་),

成为阿罗汉是声闻乘最终的目标。它是一种涅槃的形式,不再投生,但未达佛果境地。

此字藏文的意义为「克敌者」,也就是克服烦恼者。

提婆(Aryadeva),龙树的大弟子,他写了许多重要的注释。

无著(Asanga),公元四世纪人,印度佛教大师,世亲同母异父的哥哥。经由弥勒菩萨的授意,写出大乘佛法的重要著作。特别以唯识宗的提倡者闻名。

清辨(Bhavaviveka),发展中观自续派的关键人物。

人菩萨行论(Bodhicharyavatara),寂天著。英译本包括A Guide to

Bodhisattva's Way of Life, Stephen Batchelor 译, Library of Tibetan Works and Archives 出版, Dharamsala, 1979; 以及 The Way of Bodhisattva, Padmakara Translation Group 译, Shambhala 出版, Boston, 1997,

菩萨(Bodhisattva)下定决心要带领众生成佛的人,修行大乘菩萨道的人。

佛护(Buddhapalita), 四世纪的印度大师, 中观应成派的创建者。

月称(Chandrakirti) 印度中观应成派最重要的大师, 三~四世纪人。

中观四百论(Chatuhshataka shastrakarika, Four Hundred Verses

on the Middle Way), 提婆著。英译本有二, Aryadeva's Chatuhshataka: On the Bodhisattva's Cultivation of Merit and Knowledge, K. Lang译, Indiske Studier Vol. VII, Copenhagen, Akademish Forlag, 1986; 以及Yogic Deeds of Bodhisattvas: Gyelstap on Aryadeva's Four Hundred, Geshe Sonam Rinchen and Ruth Sonam 著, Snow Lion出版, Ithaca 1994,

明句论(Prasannapada, clear Word), 月称为龙树《中观论颂》所写的注释。此书有选译数章的英译本, Lucid Exposition of Middle Way, M. Sprung译。

释量论(Pramanavattikakarika)
，法称著，无英译本。

法称(Dharmakirti)，七世纪著名的佛教大师。

空(Shuyata)，法无自性，一切现象无真实的存在。

中观论颂(Mulama dhyamikakarika)
龙树所著的根本论典。英译本有
Emptiness: A Study in Religious
Meaning, F. Streng 译, Abingdon
Press 出版, Nashville and York,
1967;以及 Nagarjuna: A Translation
of his Mulamadhyamikakarika K,
Inada 译, Hokuseido Press 出
版, Tokyo, 1970。

解脱(Moksha, Liberation), 不再

受轮回的束缚,成阿罗汉或成佛。

中观(Madhyamaka),「中道」之义。佛教四部宗义中最高的学派。由龙树首倡,被认为是金刚乘教法的基础。中观意味着不持极端边见,特别是常见与断见。

大乘(Mahayana),菩萨乘。之所以称之为大,是因为它的目标在于为了一切众生之故而要成佛。

弥勒(Maitreya),绍位佛,贤劫第五佛。许多大乘的教法是弥勒所传授的。

坛城(Mandala),以本尊所住宫殿为中心所成的宇宙,如同密宗观想坛城所描述的内容那样。

咒语(Mantra),最胜菩提声音形式

的显现。咒语音节可用于密宗观修中，祈请召唤智慧尊。

龙树(Nagarjuna)，一、二世纪解说中观教法的印度大师，他写了许多重要的论典。

资粮道(Path of Accumulation)，大乘五道的第一道。行者在此道上累积成佛之因。

加行道(Path of Connection)，大乘五道的第二道。行者在此道上准备亲见两种无我。

见道(Path of Seeing)大乘五道的第三道。之所以称为见道的理由是行者亲见人无我与法无我。

轮回(Samsara)，迷的存在之循环。由于烦恼与业力的原因，众生被迫

在其中不断地投胎转世。轮回之根是无明。

止(Shamatha),为了免于受思想干扰而专心的禅修。

寂天(Shantideva),七世纪印度的大诗人和大修行者。

声闻(Shravaka),佛教根本乘(声闻乘)的追随着,他们的目标是要如阿罗汉那样,自轮回的苦解脱出来。声闻行者不像菩萨那样,为了一切众生而要成佛。

声闻乘(Shravakayana),建立在四圣谛教法之上的声闻之乘。

经(Sutra),声闻乘和大乘的教法。究竟一乘宝性论(Uttratantra),这本书被认为是弥勒的著作。从梵

文翻译过来的英译本有二，Sublime Science of the Great Vehicle to Salvation in Acta Orientalia⁹, E. Obermiller译，pp.81-306, 1931; 以及 A Study on the Ratnagotravibhaga ISMEO, J. Takasaki译，一九六六。从藏文翻译的英译本有《The Changeless Nature》Kenand Katia Holmes译，Karma Drubgyud Darjay Ling 出版，Dumfriesshire, 1985。

金刚乘(Vajrayana), 一名密乘。

世亲(Vasubandu), 印度大师, 无著的弟弟, 他写有一切有部, 经量和唯识宗方面的著名论典。

观(Vipashyana), 内观禅修。

达赖喇嘛文集①

四圣谛——佛法的基本

作者：第十四世达赖喇嘛

英译者：图登晋巴格西 (GesheThuptenJinpa)

中译者：翁仕杰

发行人：刘胜钦

简体校稿：洛桑楚诚、李碧昭

出版者：财团法人台北市慧炬出版社

登记证：行政院新闻局局版台业字第1415号

印赠者：财团法人达赖喇嘛西藏宗教基金会

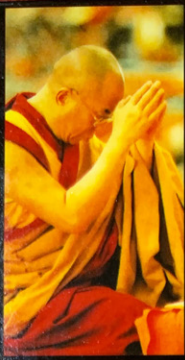
地址：台北市信义区基隆路2段189号10楼之4

电话：(886-2)27360366

传真：(886-2)23779163

版次：1998年9月初版

【简体电子版】



一九九六年七月，達賴喇嘛在倫敦做了二天的佛法專題開示：「四聖諦」——佛法的基本，這是他在西方國家的創舉。

四聖諦是佛陀成道後初轉法輪的內容，包括

苦、集、滅、道四諦。達賴喇嘛除了闡釋這些教法之外，也說明相對和絕對慈悲之間的關係。

「每當我有機會介紹佛教時，我總是以兩個原則說明：一個是以緣起論為基礎做哲



學探討，一個是非暴力的原則，這是佛教修行者的實際行動，源自緣起論。」——達賴喇嘛



ISBN 957-518-104-2



9 789575 181048