

佛法精髓之現代詮釋

● 薩迦天津法王

偉大的教主——釋迦牟尼佛具足無上的智慧、慈悲與方便，他示現許多偉大的行誼以利益眾生，例如在身的事業上，化現各種不可思議的奇蹟；在智慧與意的事業上，化現可以加持眾生的禪定等；而其最偉大的佛行，則要算語的事業，他教導我們自己所得到的成就，經由這些教導，平凡的我們才得以學習由痛苦中得到解脫，以獲得真正的寧靜與真實的喜樂。

如虛空般無邊無量的眾生，各有其差異性，即使單就外貌言，大家的長相、膚色、高矮與外形等各有差別；至於內心的差異就更大了，每一眾生亦有不同的習性、品味與根器等。因此，若佛法只有一種教授，便難於滿足每個眾生的不同需求；就如同只用一種藥，是無法治癒所有的疾病一樣，必須使用不同的藥來治療不同的疾病。不單是使用的藥品有差異，療法也各不相同，例如對某些疾病宜用對抗療法，某些則宜用順勢療法。佛法的多樣性，其理由與此相同。

釋迦牟尼佛說法四十九年，講過無數的教法，這些法教可依所論的主題、所用的語言、所說的時間來加以區分。這當中最為普遍的區分法，則是依受教學生的根器作分類。如我以前所述，眾生可分成兩



種主要根器——小乘和大乘，合稱二乘，這是佛法有兩種主要教授的原因。在大乘中又可分出兩種教法，因乘的一般大乘和果乘的金剛乘。故總括的說便有三乘，即小乘、大乘和金剛乘。無論學習那一乘教法，基本上都要嚴守戒律。Vasubandhu大師所謂：「均應持守道德規範。」這意謂好的戒律是一切品格的根本，也是善行功德的基礎。當具足戒律後，接著應做的三件事是：聞、思、修。像今天大家來此學習、聽聞法教，便是修道的一部分，對於真正修道者而言，這個教授本身就是他們修道的一個重要部分。

當我們接受教授時，最重要的第一件事就是要產生正確的發心。任何修行與世間的活動，引領我們達到目的地的皆為動機，若初發心有異，結果便跟著不同。因此若發心錯誤，將導致嚴重而難於彌補的後果，如同吃錯藥一樣。譬如若有人為私利而來聽聞法教，這便是錯誤的發心，所導致的後果將弊多於利。至於對初學者而言，如果是出於好奇心而來，則不算是嚴重的過失。我認為由於好奇而想多了解一些真理，反而可以藉此引導，走上修道之路，未嘗不好。若是因為發起菩提心而來聽聞法教，那麼即使光是坐在此處聆聽本身，就有無窮的功德，同時也是修道的重要一步。

就學習佛法言，不同的發心將造就不同的修道與證果，以下分別言之：

第一種發心是深感人間現世充滿痛苦，未來世若生為人也仍然如此，若是死後墮入三惡道中，那痛苦將更甚於此。若因此而生起離苦得樂之心，希望將來能轉生充滿幸福的人道，甚至投胎於更高、更享樂的天道之中，以求避免世俗的苦痛。如果學習佛法的動機是這樣，那便是屬於下根者的發心。

第二種發心是不僅了解到下三道之苦，也明白即使生於上三道，也沒有真正的快樂可言，只要身處輪迴中，便是無止境的

受苦過程，是一次次地受生與死亡的流轉。我們上一世生命結束後，便來到今世；今世結束後，又將轉生到下一世，有如念珠相續沒有結尾一樣。這種情形也很像輪子的不停輪轉，故被稱為輪迴。生命只要陷在輪迴中，就沒有真正的快樂可言，因此，有人發願由輪迴中解脫，以證入涅槃，獲得永恆的安詳和喜樂。這種為個人安樂而求道的人，屬於中根者的發心。

第三種是上根者的發心，須知眾生中，小至昆蟲，大到最具智慧的高等人類，都希望遠離痛苦而獲得安樂。因此，不僅要讓自己免於痛苦，也希望諸有情，包括朋友與敵人、親疏者，一切有情皆能從痛苦中解脫，獲得真正永恆的安樂，這就屬於最上根者的發心。

當行者發的是下根的心，所聽聞的法教對自己而言便是下根的法教，所證的也只是下根的果；若發的是上根的心，那聽聞的便是上根的法教，最後也會證得上根的果。所以學習佛法第一件事，就是要生起正確的菩提心，有了正確的菩提心然後接受法教，此時聆聽法教將會是一件極大的功德。

在佛法中，因果業報的觀念是很重要的。有此因必得此果，有此果必根於此因。一切的果報皆由因緣而來，佛子接受教法要有此因果觀念。若一開始有正確的發心、態度、行為，最後必得證圓滿果位；這不僅對弟子如此，對教授佛法的老師也一樣，他必須有正確的菩提心、愛心和慈悲心，為利益渴望聽聞佛法者而弘法，絕不能是為個人的名聞利養而傳授教法，否則亦會得到不好的果報。

師如醫生，法教如藥，而學生則如病人，聆聽佛法有如接受治療。當我們生病時，需要有好的醫生開正確的藥，作正確的治療，如果我們切實遵守醫囑，服用正確的藥，病就可以得到痊



癒。同理，在確認學習佛法的老師與法教沒有問題之後，接著便應以正確的態度，遵照並實踐老師的教法，才能使生命的病症獲得痊癒。而目前最重要的行為就是：在聽聞佛法時生起正確的動機，然後用好的態度與具體的行為，去實踐教法，這便是一種殊勝的開始。

當作了正確的發心，不論何時的聞思修，都會匯歸到圓滿你的發心上；當禪修時，其功德便會增長成就你所發的心，迅速達到你所要的佛果。若在開始時發心不正確，則修行無法開展，甚至可能會出差錯。所以，初發心的正確是非常重要的事。以上簡要說明發心的重要。

人生於世有許多需求，如為了生存，需要食物、衣服與遮蔽所；生病時需要醫生、醫藥等等。除了身體的需要外，又有心靈的需求，其中最重要者，當屬心靈的協助與靈性的修持，這是生命最主要的核心課題。世界上有各種靈修宗派與大師，他們都各有優點，也各有解決生命問題與協助眾生的獨特方法，這些宗派大師我們無法於此一一詳論。在此我們只論述釋迦牟尼佛的法教，這套法教最心要之處，在於說明眾生皆本具真如佛性，我們心的質性本自清淨，從未受染污，這是現今修持而得於未來成佛的最大保障，也是生命最重要的資產。只是此時此刻我們尚未覺證於此，還看不見自己心的本性，甚至，反而深受無明障礙所矇蔽。執著於「自我」，而看不到心的本性，猶如誤以彩繩為蛇而恐懼和害怕，除非查覺那只不過是彩繩而已。就好像體悟執著的「自我」，原來只是假相，屆時我們就不會再被迷惑，並能真實了悟到心的本性。

因此，除非認知自心的本性即佛性，否則自性就會一直受無明所障蔽。我們毫無理由的執著有一個「我」的存在，事實上

並沒有所謂的「我」。我們生活中提到「我的身體」，事實上身體並不是「我」，如果「我」就是「我的身體」，那每個人各時期的身體都有不同變化，「我」不就有很多個？所以身體並非「我」；同理，心亦非「我」。既然身體非「我」，心亦非「我」，顯然並沒有一個所謂的「我」在身上，但是我們無始以來誤將身心合起來的存在物稱為「我」，對它產生強烈執著，進而形成習性，於是對朋友、親戚、家人、國家產生強烈慾望與佔有，對其它不同理念、信仰不同哲理、不同文化背景的反對者，就產生疏離感，甚至感到厭惡。因為有我，故產生以上的喜愛和忿怒，這是所有錯誤、痛苦、與悲慘事物的源頭。所以最根本的問題，是不知真理實相，缺乏智慧，不知心的真如本性，以致產生無明，由無明產生我執，這是一切染污的總源頭。

修道者有兩種不同的性格與根器：一種是性好細節，需經過多年的學習，才會將所學應用於修道上。另一種人則在一開始就直接把所學匯入修行。對後一類根器者，我們通常給予口訣教授。口訣乃歷來上師代代傳承的心要法教，在藏傳佛教各教派中，有很多口訣教授，雖然在措辭和儀式上略有不同，但教法本質則大致相同。

行者首先應了解，一般人常有「執著此生」的習性，殊不知此生只是暫時的，鮮少人能活過百歲，更無人得以永生，死亡的到臨是必然的事。當死亡到臨，一切都將置之身後，屆時唯一能倚靠的唯有佛法罷了。為了因應這種「執著此生」根深蒂固的想法，佛法標舉人身難得以為對治。具有智慧的人類相較於其它生命，確實稀有難得，尤其是具足順緣而遠諸逆緣的人生，更是珍貴。或有人反駁說這個世界上有這麼多人人口，人身並非如此稀有。當知人類總數雖多，但若與其它生物相比，人類所佔比率仍



是少數。例如我們很容易可以數出一個家庭、一座城市裡共有多少人，但要算出究竟有多少小生物居住，就絕無可能了。

因此，相較於其它生物，人類只是少數族群，尤其是具足諸順緣的人，更是殊勝難得。例如諸根完具者，聽力健全，只要想聽聞佛法，便能如願以償；有思考力，就可以理解法教；加上深厚的信心和虔誠心，這樣的人生便稱為人身寶。因為有自主的分辨抉擇能力，故能分出佛法的真偽，而非只因出身佛教家庭，或受親友影響而學佛。其實佛陀也不鼓勵盲目的信仰，即使他親自說的話，佛陀也希望我們用智慧、經驗進行檢證，判斷真假；就像購買黃金也需要認證，才能買得心安理得。同理，唯有驗證過後的佛法，才能產生不可搖動的信心，並踏實的去實踐它。

除了內在的諸根完具外，也需具足外在的圓滿，例如出生在有佛出世的世界，甚至是佛正在轉法輪的世界，最少是出生在一個有佛法流傳的地方。我們稱佛轉法輪，意謂佛法有如輪子，透過輪子轉動可以旅行到另一地。同理，經由佛法的修持，可以從輪迴中脫離，而悟入佛陀所達到的斷證二功德中。再者，這種經由言教喚醒根本智，也像是轉輪一般，由佛的智慧轉移到我們的心，故稱為轉法輪。此外，屬於外在的圓滿，還包括有遵循佛法之善知識，如比丘、尼師與在家居士等，可以成為我們學習的典範。有適宜的居住環境，並遠離惡緣，才能在不受干擾下精進修行。

具足以上內外條件者便是人身寶，這在經典和論釋中常被提到。這從原因、自性、數量比率、以及例子的觀點等方面來證成，最後得到的結論：即人身難得且稀有，甚至要比如意寶還珍貴。我們可以向如意寶祈求所有的所需，包括食物、衣服、住所、醫藥等等，但是它不能保證往生上道，不能令我們達到涅槃

解脫、不能給予究竟證悟。然而，如果我們好好努力，利用所擁有的寶貴人身，卻可獲得究竟證悟。在生命歷程中，沒有比得到究竟覺悟更重要的了。所以說人身寶比如意寶還來得珍貴。

人身不但稀有而且寶貴，一旦失去損失將甚為慘重，它是來自過去生的善因善行，以及虔誠祈願而得。當我們想到「人身難得」的時候，不單是要了解它字面的意義，更要在內心思維禪修，確實了悟人身對佛法修持之重要性。當然，執著此身是不對的，那將使我們汲汲於世間法。如果能夠以正確的方式善用它，精進修行佛道，最後達到究竟證悟，才是正確的作法。故第一步是要禪修於這個寶貴人身，這一點非常重要。

其次，應知這寶貴人身也是無常的，凡是由因緣而來的所有世間諸相皆無永恆性，尤其是這個極其脆弱而且多變的生命。我的意思是指壽命的長短並無確定性，即使人類的壽命有個平均值，但是我們並不能確定可以活到彼時，因為有許多終止此身存在的因素隨時都會發生，例如外來的意外或內在的疾病。生命有如風中殘燭，有時油燈裡還有許多油脂，霎那間刮起的風也會吹熄它，所以我們的生命並沒有任何保證。許多人認為自己還年輕健康，死亡輪不到自己，但這些理由並不充分，因為有許多年輕人比老人們先去世，健康者比久病多年的病患先辭世，這便是無常。以人身之寶貴和無常兩者合一來禪修，可以去除我們對此身的執著，這是第一步驟。

再來討論業果報應。沒有人喜歡痛苦，所有人都想獲得快樂，卻都生活於痛苦之中。即使是天人亦為如此，表象上看來好像是快樂的，但須知輪迴的本質交織著三種痛苦，這些痛苦皆肇因於過去行為的果報。前世做諸善行，故今生能得人身，且具足諸順緣，有機會修持佛法。反之，一切的逆境如生病、身體苦



痛、精神緊張、煩惱不安等，則是過去世惡行的果報，而非無緣無故產生，也非他人所造成，這便是因果業報的觀念。

因此，若真正希望得到快樂，就必須努力創造快樂之因，那就是出乎真心的愛與慈悲，盡力行善。我們若不希望受苦，就必須放棄痛苦之因，不要心存惡念而做出傷害其他生命之事。如果能確實思維輪迴過患和因果業報，禪修於此二者中，將可去除對世間的執著。即使目前並不了解它的字面意義，那也無妨；當經過反覆思維其道理和禪修之後，就會了悟輪迴絲毫不值得執著，無論下三道或上三道都只是痛苦。以上是第二個步驟，就是透過思維輪迴之過患，與世間因果業報，以去除對此世間輪迴的執著。

第三個步驟是生起慈悲利他的菩提心。無始劫以來由於對自我的執著，我們總是愛自己勝過愛別人，以自己為第一優先，然後才是親戚朋友等。雖然我們始終最照顧自己，以一己的利益為前提，然而我們有得到任何成就嗎？我們依然受制於輪迴，並在其中受苦罷了。因此，我們不該再貪求一己之私。所有眾生都與我們有相同的感覺，都在輪迴中忍受痛苦，也都希望獲得快樂，若只關心自己的快樂，而置其他生命的苦痛於不顧，那必是不對的。佛教徒相信生命是延續的，無始以來在輪迴中這麼長久的時間裡，無有一眾生不曾當過我們的雙親或至友，沒有一眾生不曾與我們有聯繫或關係。故此，只為一己之私利，而不關心其他生命的死活是不正確的。為加深這個信念，應透過禪修，開發自己的愛心和慈悲心，然後去除對自己的執著。

當我們發展愛心和慈悲心時，不僅只針對自己的親朋好友，而且要及於所有眾生，以平等心對待一切有情，希望他們皆能生起菩提心，也都能開悟成佛。在世間法上，一個具慈悲心而毫

無私心的人，必能關心照顧他人，也必能受到他人的敬重。這種人不管有無信仰，或屬於何種宗教，都是公認的好人。菩提心的意義是以眾生為己任，為使每一個眾生皆達解脫，一切有情皆得快樂，日夜精進地成己成人。我們若能思維愛心、慈悲心和菩提心三者，以此來作禪修，將可去除對自己的執著，以上是第三個步驟。

第四個步驟是積聚智慧資糧，從相對意義上說，拋棄對此生、世間，與對自己私心之執著，這還是不夠，我們尚需具備內在真實的智慧，乃能悟入究竟之地。累積福德資糧固然重要，若無智慧資糧的積聚，仍無法走入真實道中。為了要飛翔於天空，我們要有兩隻翅膀；為了證得佛果，我們需要福德與智慧二資糧。而所謂智慧，就是了悟諸法實相的究竟本性。為此，首先必須訓練心意的集中，因為我們的心時時忙碌於層出不窮的念頭，無法以此散亂心作究竟的禪修。因此需以心意集中的修持為根基，等心性穩定達到集中一味時，才可進而禪修諸法實相的究竟智慧。以上二者的合一，可去除對如夢如幻生命之執著，也可去除認定此生為真的執著，由此獲得究竟的智慧。

功德與智慧必須合而為一，如同在旅途中行走，需要有雙腿和眼睛。智慧如同眼睛，而功德就如同雙腿，若沒有雙腿，雖見到道路仍無法前行；惟有眼睛與雙腿相輔相成，我們才得以在路上不斷精進。同理，智慧與功德二者亦互為輔成，沒有功德資糧，則難於積聚智慧資糧；若徒有功德而不具智慧，則為下策。☉

二〇〇二年五月於新加坡開示
 本文整理自中華民國密宗薩迦文殊佛學會
<http://www.hhtwcenter.org/>