

壹、前言

四聖諦是佛教教法的真正基礎，這就說明了為何四聖諦是這麼重要。事實上，如果你不了解四聖諦，如果你個人不曾體驗過這個教法的真實性，想要修持佛法是不可能的。因此，我每次都很高興有機會解說四聖諦。

一般而言，我相信所有世界的主要宗教都有助益人性和培養好人的潛在能力。所謂的「好」，不是指人長得好，我是說他們有一顆好而慈悲的心。這也就是為什麼我老是說最好是遵循自己的傳統宗教，因為改變一個宗教信仰，事實上可能會讓你有情緒和知性上的困難。例如，在這裡，英國的傳統宗教文化是基督教，因

此，如果你信基督教，說不定會比較好。

然而對一些真正覺得你的傳統宗教對你沒有用的人而言，或對那些激進的無神論者而言，佛教解釋事情的方式可能擁有一些吸引力，也許在這種情況下，信奉佛教是較好的。一般而言，我想擁有某種宗教的修養要比什麼也沒有要好。如果你真正被佛教的法門及其修心的方式吸引，仔細地反省檢討就變得非常重要，只有當你覺得佛教是真正地適合你，選取佛教為你個人的信仰乃是正確的。

這裡還有另一個非常重要的要點。人性有時會這樣，為了要證明自己改信一個新宗教是正當的，我們也許會批評我們自己早先信仰的宗教，或是我們國家的傳統宗教，並且宣告它是不合時宜的。這種狀

況不應該發生。首先，雖然你先前的宗教信仰對你也許沒有效，但那不意謂對其他的百萬人們完全喪失了價值。既然我們理當尊敬所有的人類，我們同時也必須尊敬那些信奉不同宗教教義的人。再者，你先前的宗教，如同所有的宗教一樣，都真能有潛力去幫助某些特定類型的人。對某些人而言，基督教的方式比佛教更有效是很清楚的，這依個人的精神傾向而定。因此，我們必須承認每個宗教都有那種潛力，並且要尊敬所有信奉它們的人。

第二個理由是我們現在已更了解世界上許多不同的宗教傳統，而且許多人都正嘗試促進各宗教間的真正和諧。一九八六年，不同宗教人士齊聚阿濟濟 (Assisi) 討論宗教與環境的議題，就是一例。(註一)

4 四聖諦——佛法的基本

我想現在有許多各宗教聯合的圈子，而且宗教多元主義的理念正在扎根。這是個非常鼓舞人心的預兆。當下之際，許多地方都有人在提倡真正的宗教理解，單單一個人的批評就能造成很大的傷害。因此，基於這些立場，我們應當有尊敬其他宗教的精神。

一開始我就提出這幾點，是因為當我真正講解四聖諦時，我必須主張佛教的方式是最好的！再者，如果你問我對我個人而言最好的宗教是什麼？毫不遲疑地，我的答案是佛教。但那不是說對每個人來講佛教是最好的，當然不是。因此，在我講解的過程中，當我說我覺得佛教的方式是最好的時候，請你不要誤解我的意思。

我要進一步強調，當我說所有的宗教

都有偉大的潛在能力，我並非只是禮貌上說說，或把它當成一種外交辭令而已。不管我們喜不喜歡，所有的人類不可能都是佛教徒，那已是相當清楚了。同樣地，整個人類也不可能都是基督徒或回教徒。甚至佛陀在世時的印度，所有的印度人並不是都改信佛教，事實就是這樣。再者，我不是只閱讀有關其他宗教的書籍而已，我曾遇到別的宗教傳統的真正修行者。我們交談過深刻的精神體會，特別是有關慈愛的經驗。我察覺得出來他們心中有著真正和非常強烈的慈愛。因此，我的結論是不同的宗教有潛力去發展善心。

我們是否喜歡其他宗教的哲學並不重要。對一個非佛教徒而言，涅槃和來世的概念似乎是沒有意義的。相似地，對佛教

徒而言，造物主的想法有時聽起來滿荒謬的。但這些都不要緊，我們可以不管它。重點是藉由這些不同的宗教傳統，一個本來非常壞的人可以變成好人。這是宗教的目的，而且是宗教的真正結果。光這點就是要尊敬其他宗教的充分理由了。

最後還有一點，如你所知，佛陀以不同的方式教導眾生，而且佛教有「毘婆沙部」、「經量部」、「唯識」和「中觀」等等不同的教義體系，每一個宗派都自經中引證佛陀所講的話。如果佛陀以不同方式教導，看來似乎他自己不是很確定事情究竟為何。但事實並非如此，佛陀知道他的追隨者有不同的精神傾向。教授宗教的主要目的是要幫助人，並非要成名，所以，他依聽法者的根器而教導合適的教

法。因此，釋迦牟尼佛甚至非常尊重個人的觀點和權利。教導可以教得很深奧，但如果這不合適於某個特定的人，講解它有什麼用呢？從這個角度來看，法就像藥一樣。藥的主要價值是它能治好病，而不是值多少錢的問題。例如，某一種藥很珍奇昂貴，但如果它對病人的病症不合，它就沒有用。

既然這世界存在各種不同的人，我們就需要不同類型的宗教。讓我舉個與此相關的例子給你聽。在七〇年代的初期，有一個印度的工程師對佛法表現強烈的興趣，甚至後來出家當了和尚。他是個非常誠摯又非常好的人。有一天，我向他解說佛教無我 (*anatman*) (註二) 的理論，他被這無我論嚇到致渾身顫抖。他覺得如果沒

有永恒的我，那麼某種非常基本的東西就不見了。他真的一直渾身顫抖。我發現很難跟他解釋無我的意義，花了幾個月的時間慢慢講解給他聽，結果他不顫抖了。因此，像對這樣的人，最好將修持建立在常我之上或相信靈魂（soul）的教法。

如果我們能注意到這些要點，就很容易能尊敬和承認異於自己的宗教傳統之價值。

一、佛教的基本原則

每當我介紹佛教教法時，我都會提出二個基本原則來做重點說明。第一個基本原則是法性緣起說。（註三）所有的佛教哲學都是依對此真理的了解而立的。第二個原則是非暴力，這是一種在了解法性緣起

之後，佛教修行者所採取的行動。非暴力本質上是指我們應當盡力去幫助別人，但如果這不可能，最少也應盡量不去傷害他們。在詳細地解說四聖諦之前，我概要地提出這二個原則當做背景。

皈依與發菩提心

首先我將以傳統佛教的用語介紹這些原則。原則上說，當我們決定皈依三寶，當我們發菩提心，也就是大悲心和利他心或我們的善心時，我們就成為佛教徒。佛教的三寶是佛；法（佛陀的教法）；僧（修行者的團體）。很清楚地，幫助別人的這個思想是皈依與菩提心這二者的心要。發菩提心的修行明顯地需要自己獻身於主要是在幫助別人的那些活動；而皈依的修行是在為修行者立下基礎，以便把他們的生

活導入合乎道德要求的方式，避免做會傷害別人的行爲，以及敬畏業報因果法則。

除非我們在皈依三寶的修行上扎下堅實的基礎，否則不可能有高層次菩提心的證悟。這也就是區分是不是佛教徒，是依他是否已皈依三寶這個基準來判定的理由。

然而，當我們談到皈依三寶時，我們不應想像那只是在一位法師那裡正式參與了皈依儀式而已，或只靠參加這樣的儀式，就認為我們已經變成佛教徒了。在佛教中是有正式的皈依儀式，但儀式本身不是重點。重點在於這是你自身反省的結果，縱使無法師在前，你能完全信服佛、法、僧是真正究竟皈依處的正當性，只有這樣，你才能成爲真正的佛教徒。你把你

的心靈福祉託付給三寶，這才是皈依的真正意義。從另一方面來說，如果你心中存有對三寶為究竟皈依處之正當性任何的懷疑或憂慮，縱然你已參加過皈依儀式，正因這個懷疑使你無法成為一個實修的佛教徒，至少目前是如此。所以，了解這些皈依的對象是什麼是很重要的。

當我們在這個脈絡下談佛陀時，我們不必把對佛這個字的了解局限在投生於印度及教導我們特定精神生活方式的那位歷史人物（釋迦牟尼佛）。我們對佛果的了解更該是依於意識的層次，或是心靈證悟的層次而定。（註四）我們應當了解佛是一種心靈存在的狀態，這也就是為何佛教的經典會提及過去諸佛、現在諸佛和未來諸佛。

接著的問題是佛是如何出現的？一個人要如何才能完全地覺悟？當我們在思考佛的果位時，我們一定得問我們自己，一個人是否可能成就如此的狀態，成爲一個完全覺悟的存在——佛。這裡我們會發現關鍵在於對法之性質的了解。如果法存在，僧團一定就能存在，僧團就是那些獻身於佛法之道的人，以及那些證悟和實現法之真實的人。如果僧團中有人已到達某種心靈狀態，至少已經克服粗層次的惡與煩惱，那麼我們就可以預見達成完全免於惡與煩惱的自由之可能性。那種狀態就是我們稱爲佛的狀態。

在我們現在所談的脈絡下，我想我們必須區分把「法」當做總稱性的用語，和把它放在皈依這個特定架構下的不同。總

稱性地來說，它是指經典上的法——佛陀的教法及依那個教法實修所得的心靈證悟。與皈依相關的法則有兩個面向：一是能滅苦和煩惱的道，另一個是滅止本身。（註五）只有了解了正滅和成就正滅之道，我們才能對什麼是解脫有一些概念。

二、緣起

佛陀曾在經中說過好幾次，「誰見緣起即是見法，誰見法即是見佛。」（註六）我相信如果我們從龍樹中觀教法的觀點來研討這個陳述，我們可以得到此意涵最完整的了解。如果你們指控我說我偏愛龍樹，我一定可以接受這樣的批評。因此，按照龍樹的思想，於此我們可以發現三種層次的意義。

首先，所有佛教的宗派都有共同的了解，即緣起（*pratit yasamutpada*）的法則要以因果相依來解釋。「緣」（*pratit*）是指「相依」的意思，「起」（*samutpada*）是說「起源」。這個法則是講所有宇宙的有為法的存在，都是各種因緣相互作用的結果。這種說法的重要性在於它預先排除了兩種可能性，一是事物無中生有、無因無緣的可能性，二是事物由造物主或超絕的設計者所造的可能性。這兩種可能性都被否定了。

其次，我們可從部分與整體的關係來了解緣起的法則。所有的物質都可以從部分如何集成整體的角度來了解，以及用「整體」及「整體性」的這個概念如何依賴部分而存在的角度來了解。像這樣的依

賴很清楚地存在於物理世界中。相似地，非物質實體的如意識，可從時間相續後果的角度來思考：整體意識的概念是基於連續性的後果所組成的連續體而成立的。所以，當我們從這些相互關係來看待宇宙時，我們不只會看到每個有為法都是緣起的，我們同時也會了解整個世界的現象都是依靠緣起的法則而產生的。

緣起意義的第三個面向是所有的東西和事件——事實上每件事——都只是因許多組成因素集合而產生的結果而已。當你以意識分析事物，把它們拆解為構成的部分，你就會了解這純粹是因著其他因素的相互依賴，每件事才能存在。所以，任何一個東西沒有獨立或本有的自性。我們對事物的任何認定都憑我們的認知與真實自

身的互動而定。但這不是說事物不存在，佛教不是主張虛無主義的。事物確實存在，但它們沒有獨立自主的真實。

現在讓我們來談前面佛陀所講的「見緣起即見法」。這個法的概念與剛剛我們談過的緣起的三層意義，有三種不同的對應意義。

首先，我們可以把法和第一層緣起的意義即因果相依關聯起來。透過因果相依的角度加深理解緣起法性，我們就能承認接受「業」的作用，也就是主宰人類行為的業力因果法則。這個法則解釋了痛苦的經驗是如何自惡的業、思想與行為的結果而產生的，以及想要的經驗如快樂及歡喜是如何從正面的行動、情緒與思想的結果而產生的。

透過以因果相依的角度而加深對緣起的理解，會使你對法性產生根本性的體悟。當你了解了我們所認知和經驗的每件事都是因緣互動組成的結果，你的全部觀點都會改變。當你開始以這個因果法則看待每件事情時，你對你自己內在的經驗和全體世界的觀點就會改變。一旦你發展出這種哲學見解，你就可以把你對業的了解放在這個架構中，因為業力法則只是這個全面的普遍因果法則中的一個特例。

相似地，當你對其他兩個緣起的面向——部分與整體的相依及認知與存在的互賴——有深度的了解時，你的觀點會更深刻化，而且你將會了解事物顯現的方式和其真正存在的方式有所不同。以某種外在自主客觀的真實所顯現的一切，並不真

正合乎法性真實。

我們一旦了解了表象與真實的根本差異，我們就會對情緒運作的方式以及我們如何反應事件與對象有一些體悟。我們會知道我們對情境做強烈情緒反應的當下，即預設了某一種獨立存在的事實存在在那裡。用這種方式，我們悟到心有各種不同功能和自己心中不同層次的意識。同樣地，我們也會了解到雖然某些精神或情緒的狀態看起來那麼真實，雖然事物顯現那麼逼真，但事實上，它們都是不實的妄念而已。它們並非以我們認為它們存在的方式真的那樣存在。

經由這種方式的反省與分析，我們就能對佛教術語所稱的「苦的根源」產生體悟，換句話說：「苦的根源」就是指那會

導致我們困惑和誤解及令我們心煩的那些情緒經驗。當這個與對真實緣起性最細微層次的了解合在一起時，我們也會體悟到所謂的「空性」。

這個「空性」是指每個事物與事件產生的方式，只是許多因素的組合而已，皆無獨立性或自主性的存在。

當然我們對空性的體悟會幫助我們了解任何與此相反的想法，即事物自有地和獨立地存在這些錯誤的想法。這是種對法性真實的錯誤了解。我們清楚地知道不管從真實或從我們自己確實的經驗出發，這種誤解都沒有有效正確的基礎，而空性在邏輯推理和我們的經驗這兩者中都有正確的依據。逐漸地，我們就會接受達到完全無此錯誤認識的正覺狀態是可能的，即滅

的狀態。

月稱論師在《明句論》(*Prasannapada*) 中說到如果有人能斷定空性，那他就可斷定世界的緣起；如果有人能斷定緣起，那他就能斷定苦和其起源的因果關係。一旦他接受了這個因果關係，那他同樣也就能夠理解和接受苦會有終結。月稱論證如果有人能接受苦有終結，那麼他就同樣能接受個人證悟和體現那個境地是可能的。最後當然就能理解佛陀已真正完美地成就那個滅止的境界。

重點是經由提昇對緣起法則的深刻理解，我們可以了解了苦集諦和滅諦。這就是佛陀說「見了緣起即見法」那句話的意義。如此我們就可了解了滅諦和得滅之道。一旦我們了解了這些，我們就能了解

僧眾證悟和實現這些境界以及佛陀完全成就這些境界是可能的。最後我們就多少會了解成佛真正指的是什麼。

三、二諦

為了對四聖諦有一個完整的了解，我們必須熟悉二諦——世俗諦和勝義諦。這裡，你要記住我是從佛教中觀學派的角度來解釋的。當然不能把二諦的概念局限於中觀，你可以在佛教的其他學派以及一些非屬佛教的印度哲學找到二諦的觀念。儘管如此，這裡我是採取中觀的看法。

那麼我們如何能對二諦的基本教理有所了解呢？透過對日常生活的了解，我們得以知道世俗諦 (*samvahasatya*) 是什麼，即由因果法則操控之世俗真實的世

界。如果我們接受這個世界的真實是約定成俗的，那麼我們就能接受這個世界的空性，按佛教的說法，即是勝義諦（*paramarthatatya*）。這二個真實面向之間的關係是很重要的。表象世界不是那麼被當做是勝義諦世界的一個對照或反面，而是被當做證據，真實的究竟性就在這個表象世界的基礎上建立起來的。

只有當你了解了二諦的性質與關係，你才能完全了解四聖諦的意義。一旦你了解了四聖諦，你就可在這個堅實的基礎上，好好地去了解皈依三寶的真義為何。

問題解答

問：個人的體悟和佛陀的正等正覺的差別在哪裡？

達賴喇嘛答：讓我舉對所有事物的細微無常和瞬間性的體悟為例。

對一個剛開始了解事物無常的人來說，他或她對事物恒常的執著，在最初階段還可能相當強烈。現在為了要鬆動那個執著，你需要一些批判的推理，甚至只要能令此人心中對事物恒常起疑，那麼它就能產生衝擊，因為，至少對事物恒常不變觀念的執著有了鬆動的效果。

但是那還不夠。你需要進一步增強更具批判性的推論，把你導向事物的無常。甚至那樣還是不夠，你還需要比這個更強的堅定，這種堅信可經由持續的反省中得到，能導致所謂的「無常的推論性了解」。

這個過程還沒有結束，為了要讓這種了解在你的行為上產生確切的衝擊，你需

要對事物無常有直接的體悟或親證的經驗。那還得進一步依次把那親證修到完美，因為問題是我們對恆常的執著是根深柢固地盤據在我們的意識中，單單一次體悟是無法趕走它的。這要一個長久的過程深化我們的體悟，甚至要修到連執著恆常的最小傾向都要完全根除。

這個過程，事實上，和體悟事物之空性的情形或任何其他法則都是一樣的。

縱然如此，有某些靈修之道的面向是與知識相關，與經驗較無關聯，但卻與我們善心的增長有關。對後者而言，一開始你必須對什麼是慈悲有一些知性上的了解，當然，你也必須對如何增長慈悲有些概念。此後，由於你修行的結果，你也許會因你的善心而得到某種激勵鼓舞的經

驗。例如，當你坐下來思維它時，你心中也許會生起慈悲，但那慈悲並不能持續長久或普遍，而且也不滲透到你整個存有中。因此，要做的是把那個經驗進一步深化到自發的程度，而不必再依賴知性的刺激。必須做到當情境需要時，就能真正地自然反應。那種慈悲的經驗還可再一次進一步深化，直到它能遍及一切為止。所以，這是修行道的一個不同的面向，再次地需要長久的過程。

這兩個修行道的面向，即是傳統佛教術語所稱的方便與智慧，此二者必須攜手同行。為了要增長與深化智慧，你需要屬於方便這方面的補充因素——菩提心。相似地，為了要增長、深化和加強你在菩提心上的體悟，你需要智慧以建立它。因

此，我們需要一個結合方便與智慧的途徑。

像這樣，我們需要結合數種不同方法的途徑，不是只依靠一種方法的途徑。如果我們拿前面談過的體悟事物無常的例子來說，雖體悟本身有可能使一個人克服對恆常的執著，為了要使那個體悟完美，在實修時，你需要進一步的補充因素。這是因為有非常多的其他束縛同時在壓制我們的心。人的問題不只是單一的執著恆常，同時也執著事物獨立的、客觀的真實，如執著固守的原則等等。所有這些因素都能以開發對空性的智慧而一齊將之對治掉。

因此，我們這裡所處理的是個人意識邁向完美非常複雜的過程。

問：你能否多談談皈依真正是指什麼？

達賴喇嘛答：我覺得皈依的本質在於對法做為一種解脫的方法的效力產生深度的堅信，以及對得到那種解脫產生深切的熱望和欲求。

一般而言，我們都說佛是教導我們修道的老師，法是真正的皈依處，僧是你在修道上的同伴。因此，對法的深切堅信是培養對佛與僧的深信與尊敬的先決條件。

在《釋量論》（*Pramanavarttika*），法稱試圖合理地證明佛陀是位已覺悟的導師這個事實的效度與信度。他以徹底檢查佛陀自己的教法及證明四聖諦教法的可信性的方式來支持他的論證，因為四聖諦是同時在推理和個人確實的經驗這二者之上

所建立的。這裡的重點是說，我們應當首先接受法的真理，而且只在這個基礎上認定佛陀是位真正的導師。

只有在關聯到極端隱晦不明之處時，有時才會使用相反的邏輯；換句話說，就是佛陀對這些事情的說法之所以能被信賴，是因為他是位可靠的導師。這是一個複雜的推理過程。為了要跟隨這個理路走，事實上我們必須自我們自己對佛陀所教四聖諦之可信度的相信開始，這是要通過批判性推理的。當我們對這些真諦有個人的體悟時，我們就能對佛陀做為一個導師的可信賴性產生深信。既然佛陀能在那些需要通過理性批判的地方被證明是可信的及合理的，我們就有信心去接受佛陀在其他較為隱晦不明之處所講的證言。

因此，皈依三寶可自皈依法衍生出它的全部意義。

問：如果我們能於自己心中求皈依即可，那在一個儀式或典禮中求皈依的目的是什麼？

達賴喇嘛答：佛教有不少不同的戒。例如有菩薩戒、密戒、別解脫戒中的出家戒與在家戒。有種說法說，你可在佛像前受菩薩戒，而不需要從另一個活著的人受此戒。但是金剛戒和別解脫戒必須從另一個活著的人授受，因為你需要一個未曾中斷的傳承。也許要在一個大師或其他活著的人面前受戒的其中一個理由是那會產生較強的承諾感。它會加強你的意識，給你一種個人的義務感。如果你希望進一步探究

這個理由，那麼我必須承認我們得把這個問題等佛陀自己來回答。

問：我們看見有人正在造做會使他們產生痛苦的惡業，是否我們該試圖去阻止他們這樣做？那樣是否會強加業在他們身上？換句話說，對我們而言，從經歷自己的痛苦而從中學習是不是較好呢？

達賴喇嘛答：如你所知的，一個佛教的修行者慎重地過著一種獻身助人的生活方式。這裡我們要知道，佛教所談的幫助他人是幫助他們走上正道以找到解脫，這也就是說過一種符合業力因果法則的生活方式，即是「諸惡莫作，眾善奉行」。

所以，一般而言，當一個佛教徒看到

別人在造惡業時，試圖阻止他們造惡業是對的；但是，這會帶來一些問題。我們能把自己的道德標準或價值體系強加到另一個人身上到什麼程度？我們甚至可能會懷疑佛陀規定他的追隨者過著合乎十惡（註七）不做的道德生活，是否也是一種把他的道德價值標準加在我們身上？

把佛教中的一個重要原則記住會很有用，即我們需要對個人的狀況保持敏感性。有一個故事將這點作了很好的說明。

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聲聞乘教法，這些弟子無疑地會見道並且成為阿羅漢。縱使如此，但有一個叫文殊師利的菩薩後來介入，他反而教他們空性的大乘教理。這五百弟子把文殊所教的教理理解成一種完全

的虛無主義，拒斥每件事物的有效性和真實。他們對道與真實的性質全都產生了錯誤的見解，結果，據說他們造了使他們投生於下三道的業。

所以，舍利弗就直接去找佛陀，辯說如果文殊菩薩讓他去引導這五百人，縱然不能得正覺，他們至少會得到高層次的證悟。佛陀回答說，文殊是用方便善巧的原則。文殊知道短期之內這些人會因惡見而造惡業，但他同時也知道因為他們的意識已經種下空的教理，之後那些種子會成熟，並會使他們成佛。所以，事實上他們成佛之道反而縮短。

這個故事的寓意是教我們自己直到成佛為止，要判斷怎樣對情境正確反應是非常困難的。當我們與別人互動時，我們應

該盡力對每個個別的情境保持敏感性。

問：請問法王，眾所皆知，你是非常忙碌的人，同時有許多事要做。你能否指導一個有家庭和工作要求的在家人如何發展出一套系統性的修行佛法的方法。

達賴喇嘛答：我的西方朋友經常問我有沒有最快、最容易、最有效的甚至最便宜的修行方法。我想要找到這種方法是不可能的！也許這是一個失敗的象徵。

我們應當了解，事實上佛法的修持是一天二十四小時都要做的。這就是為何我們要區分真正入座禪修的時段和出座時段，主要的意義是在你入座及出座時，你都應該完全不離佛法的修行。

事實上，我們可以說出座的期間是你修行功力的真正試驗。在正式入座禪修時，可以說你是在充電，所以當你出座後，你就有較好的準備來處理日常生活的種種要求。電池充電的目的就是要讓它能用，不是嗎？同樣地，不管你透過那種修法，一旦你把你自己準備好了，做為一個人，你不可能避免日常生活的常軌，而且就要在這段期間，你當能依據你的修持原則而生活。

當然在一開始的階段，對初學者而言，你是需要有集中禪修的時段，這能讓你有一個可開始的基礎。這當然是要緊的。但是一旦你已建立了那個基礎，那麼你要能過一種至少是依佛法原則行事的生活方式。因此，這些全都在說努力的重要

性。不費點力量，是不可能把我們的生活和佛法的原則結合在一起的。

對一個認真的修行者而言，最認真的努力是必須的。光是一些簡短的祈請、誦一下經、用念珠持一下咒，那都是不夠的。為什麼不夠呢？因為僅憑這個不能轉化你的心。我們的負面情緒是如此的強而有力，為了要對治它們，持續的努力是必須的。如果我們持續地修行，我們一定會改變。

問：相對的慈悲和絕對的慈悲的關係是什麼？

達賴喇嘛答：了解慈悲的意義有不同的方式，依是否你從大乘或金剛乘的角度來看而定。例如，雖然金剛乘和大乘一樣都用

慈 (*Karuna*) 這個字詞，但它卻有全然不同的意義。

也許這個問題和經典上另一種對二個層次的慈悲的區分有關。在第一個層次，慈悲是被激勵出來的。這是剛開始的階段，此時為了生起慈悲心，你需要修習某種冥思。因著這個修習的結果，你到達第二個層次，此時慈悲成為自然的和自發的。這是了解相對慈悲和絕對慈悲不同的幾種方式之一。□

註 釋

- 一、首次世界主要宗教領袖和環保領袖的集會在義大利阿濟濟 (Assisi) 舉行，一九八六年全世界保護自然基金 (Worldwide Fund for Nature) 主辦了

這個活動。

- 二、「無我」是梵文 *anatman* 這個字翻譯過來的。這個理論是四法印的第三法印，四法印使佛教和別的哲學和宗教區分開來。四法印是諸行無常；諸受是苦；諸法無我；涅槃寂靜。
- 三、「緣起」是梵文 *pratitya samutpada* 的翻譯。諸法「依」其因「隨」其緣而起是種自然律。每件事情的產生完全是因緣和合的關係，若無和合的因緣，就不可能出現。
- 四、佛是指已覺悟的人（從梵文 *bodhi* 菩提，即覺悟而來），所以佛果就是覺悟的狀態。
- 五、「滅」這個術語是指「苦的完全寂滅」，

輪迴是指苦的循環，而循環的寂滅一般被視為和涅槃一樣。

- 六、見中部 (*Majjhima Nikaya*) 第一卷，一九〇至一九一頁，Pali Text Society 出版。同時可參見緣起經 (*Pratityamutpada Sutra*) 。
- 七、十惡業為：殺生、偷盜與邪淫 (身三) ；妄語、兩舌、綺語與惡口 (口四) ；貪欲、瞋恚和邪見 (意三) 。