

柒、結論

如果要我把這些談話的精華摘要出來，我會這樣說，如果你對四聖諦的了解是從這種深度的反省中產生的，那麼你會深深地讚嘆真正的皈依——法，而且你會產生自己可能實踐法的堅信。在這個堅信的基礎上，你將對佛陀示現修道之路予你產生真正的信心，你也會深深地尊敬你的修行道侶——僧團成員。

如果你對三寶的了解是建立在這種對四聖諦的深度體證上，那麼每當你想到佛、法、僧時，他們都會展現全新的力量。這就是皈依的真意。

事實上，甚至更簡潔地說，我在這裡所講的全部解釋，就是要說明皈依三寶的

意義。

雖然我自己的修行很差，真的很差，雖然我持咒和觀想壇城，雖然如此，我的日常修行主要還是以四聖諦和菩提心為重。我覺得這兩種修行是真的有實際的利益。有時我會想觀想本尊幾乎可以像一種自我欺騙的方式，我自己的觀點是我們必須一步一步有耐心和決心進行修行。如果你這樣修，那麼在一年或十年後，你會注意到至少你自己有進步，當你知道以後，它會給你繼續修行的新勇氣。然而，我們要了解改變一點也不容易。

現在你已讀了四聖諦的這些教法，如果你認為你自己是個佛教徒，那麼請付諸實行。不應只停在知識的層次。修行與教法必須成為我們生活的部分。當然，這也

適用於其他宗教的信仰者如基督徒、回教徒或：不管你的信仰為何，一旦你接受那信仰後，它必須成為你生活的部分。光在禮拜天上教堂以及合掌祈禱一會兒是不夠的。如果你其他的行為保持一樣，不管你是不是人在教堂內，我想你自己宗教的教義必須保持在你心中。那是非常重要的。只有那樣你才會體驗到它的真正價值，否則它就只是你腦袋中的一種知識，當你面對生活中的難題時，它不會有任何幫助。

一旦教法變成你生活的一部分時，每當你有真正問題時，它會給你內在的力量。其次，當你變老時，或有不治之病時，以及當死亡終於到來時，那時你的修行真的會給你內在的保證。畢竟，死是生的一部分，一點也不奇怪，我們所有的人

早晚都得通過那個門。在那時，不管是否有來世，有一顆平靜的心是非常有價值的。我們如何在那個時刻得到一顆平靜的心呢？只有當我們自己有一些可提供內在一力量的經驗才有可能，因為沒有其他的人可以把那個經驗給我們——沒有神可以，沒有上師可以，也沒有朋友可以。這就是為什麼佛陀說你必須成為你自己的主人。