



SAMYE

忆持三学



图片来源：本觉会

亲爱的有缘朋友，

一如往常，我希望以此讯息祝福大家平安、健康与快乐。今天的莲师日，我想和大家分享一段总结所有佛法精随的四句偈：

诸恶莫作，
众善奉行，
自净其意，
是诸佛教。

以上是佛陀亲授的文字，为整部佛法的精要，分别由戒、定、慧这三学所组成；其中“诸恶莫作”指的就是“持戒”的修学，“众善奉行”是“禅定”的修学，而“自净其意”则是指“智慧”的修学。今天我想和大家说说这三学的内容：

首先，做为一名修行者，我们应该要知道若想持戒做得好，就要先有正念与正知的基本功夫。正念，是指清楚明白哪些是应该要避免的十恶行，哪些是应该要尽力去做的十善行；我们要以正念来提醒自己时时记得戒律，并以正知来确保自己并没有犯下任何错误行为。

此外，为了保持戒律的完善，还要定期为此生与过去生所造的罪行忏悔。若是知道如何以忏悔四力（依止力、追悔力、恢复力、对治力）来发忏者，可以依照此法来进行忏悔，若是不知道，则至少要在诸佛菩萨面前忏悔，例如：在金刚萨埵面前忏悔。

众善奉行以禅定修持为主，意指让自己每天安静下来十到十五分钟，或者依照个人能力维持一到两个小时不等。在这段时间里，保持安静，身体放松，自然呼吸，让自己的心安住在一个点上，不要四处飘荡。当我们的心安定下来后，便专注观看自己内心的状态，无论是念头纷飞或是昏昏欲睡，又或是躁动不安，想要起身的状态，都要保持正念。我们透过禅定的修持，训练自己的心变得更稳定。禅定的所缘境可以是佛法修持中的任何方便法门，例如：持咒、菩提心的思惟、仪轨、寂止（奢摩他）、胜观（毘婆舍那）等。如果你不熟悉任何禅修法门，那么也可以只是安住，让自己的身、语、意维持不动片刻。

你的禅定动机也很重要，如果你没有以正确的发心来禅修，其所生起的利益也不会太大。因此，最善的发心是祈愿自己能够证悟万法的真实自性，以便能于此生与未来的每一生世都能带领自己以及一切众生解脱轮回苦。这是最胜的菩提心发心。

最后，完全调伏自己的心，是智慧的修学与证悟无我。为了达成这个目的，首先我们要认出自身的自私，也就是认出事实上，我们的每个行为都是以自利为出发点。接着，一旦我们能够减少以自我为中心的习性后，便会发现在自私后面还有着傲慢，等到我们终于能够消减自身的傲慢时，便会发现隐约还有一丝对“我”的执着，而这一切都是出于“我执”所显现出来的表相。

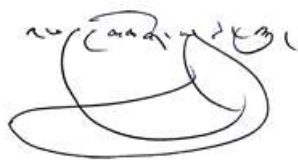
我们必需了解这每一个表相，并好好检视它们，试着去寻找那个我们紧抓不放的“我”在哪里，问自己：它是在我的身体里面吗？还是在我的心里？这个“我”是发动执著者？还是被执着的对境？在遍寻不着这个“我”后，便放下一切，于禅定中安住。这个修持法门对于发展智慧极为重要。

此三学是佛陀法教的精髓。事实上，不论是想要求得世间乐，或是想要在佛法修持上获得成功，此戒、定、慧的修学都很重要，其修学的精髓即在于对善恶保持正念，培养慈心与悲心，以及对天生相信有我、执着于我的习性加以审视。

以上就是今天我想提醒大家的三学。此三学包含了一千多年前以翻译佛陀口说教法总集（甘珠尔）形式，传入西藏的全部佛法，同时也是三藏的精华，因为戒学构成了律藏，定学构成了经藏，慧学则构成了论藏。因此，可以说佛陀的所有法教都能包含在说明此戒、定、慧三学的四句偈当中。

寄予我所有的爱，

愿一切吉祥。



帕秋仁波切