



SAMYE

憶持三學



圖片來源：本覺會

親愛的有緣朋友，

一如往常，我希望以此訊息祝福大家平安、健康與快樂。今天的蓮師日，我想和大家分享一段總結所有佛法精隨的四句偈：

諸惡莫作，
眾善奉行，
自淨其意，
是諸佛教。

以上是佛陀親授的文字，為整部佛法的精要，分別由戒、定、慧這三學所組成；其中「諸惡莫作」指的就是「持戒」的修學，「眾善奉行」是「禪定」的修學，而「自淨其意」則是指「智慧」的修學。今天我想和大家說說這三學的內容：

首先，做為一名修行者，我們應該要知道若想持戒做得好，就要先有正念與正知的基本功夫。正念，是指清楚明白哪些是應該要避免的十惡行，哪些是應該要盡力去做的十善行；我們要以正念來提醒自己時時記得戒律，並以正知來確保自己並沒有犯下任何錯誤行為。

此外，為了保持戒律的完善，還要定期為此生與過去生所造的罪行懺悔。若是知道如何以懺悔四力（依止力、追悔力、恢復力、對治力）來發懺者，可以依照此法來行懺悔，若是不知道，則至少要在諸佛菩薩面前懺悔，例如：在金剛薩埵面前懺悔。

眾善奉行以禪定修持為主，意指讓自己每天安靜下來十到十五分鐘，或者依照個人能力維持一到兩個小時不等。在這段時間裡，保持安靜，身體放鬆，自然呼吸，讓自己的心安住在一個點上，不要四處飄盪。當我們的心安定下來後，便專注觀看自己內心的狀態，無論是念頭紛飛或是昏昏欲睡，又或是躁動不安，想要起身的狀態，都要保持正念。我們透過禪定的修持，訓練自己的心變得更穩定。禪定的所緣境可以是佛法修持中的任何方便法門，例如：持咒、菩提心的思惟、儀軌、寂止（奢摩他）、勝觀（毘婆舍那）等。如果你不熟悉任何禪修法門，那麼也可以只是安住，讓自己的身、語、意維持不動片刻。

你的禪定動機也很重要，如果你沒有以正確的發心來禪修，其所生起的利益也不會太大。因此，最善的發心是祈願自己能夠證悟萬法的真實自性，以便能於此

生與未來的每一生世都能帶領自己以及一切眾生解脫輪迴苦。這是最勝的菩提心發心。

最後，完全調伏自己的心，是智慧的修學與證悟無我。為了達成這個目的，首先我們要認出自身的自私，也就是認出事實上，我們的每個行為都是以自利為出發點。接著，一旦我們能夠減少以自我為中心的習性後，便會發現在自私後面還有著傲慢，等到我們終於能夠消滅自身的傲慢時，便會發現隱約還有一絲對「我」的執著，而這一切都是出於「我執」所顯現出來的表相。

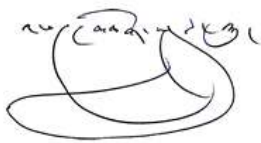
我們必需了解這每一個表相，並好好檢視它們，試著去尋找那個我們緊抓不放的「我」在哪裡，問自己：它是在我的身體裡面嗎？還是在我的心裡？這個「我」是發動執著者（能）？還是被執著的對境（所）？在遍尋不著這個「我」後，便放下一切，於禪定中安住。這個修持法門對於發展智慧極為重要。

此三學是佛陀法教的精髓。事實上，不論是想要求得世間樂，或是想要在佛法修持上獲得成功，此戒、定、慧的修學都很重要，其修學的精髓即在於對善惡保持正念，培養慈心與悲心，以及對天生相信有我、執著於我的習性加以審視。

以上就是今天我想提醒大家的三學。此三學包含了一千多年前以翻譯佛陀口說教法總集（甘珠爾）形式，傳入西藏的全部佛法，同時也是三藏的精華，因為戒學構成了律藏，定學構成了經藏，慧學則構成了論藏。因此，可以說佛陀的所有法教都能包含在說明此戒、定、慧三學的四句偈當中。

寄予我所有的愛，

願一切吉祥。



帕秋仁波切