



战胜魔军



亲爱的朋友，

一如往常，希望收信的各位平安、健康与快乐。

在今天的莲师日，我想与所有法友们分享一个重要的修行要点，这也是佛陀、莲师、诸位菩萨和大成就者所传授给我们的核心教法：克服四大障碍，亦即所谓的四魔。

四魔是所有修行者的四大障碍，但它们也以四种执着的形式活跃于所有众生的生活中。它们的传统名称是蕴魔、死魔、烦恼魔和天魔，分别对应于：对五蕴的执着；对死亡的执着；对负面思维与情绪的执着；以及对享乐的执着。

我们可以从执着或名称的角度来解释四魔。从执着的角度来解释，很简单：我们贪执于我们的身体、感受、情绪和思想等身心五蕴。我们执念着死亡与临终，恐惧不已。我们紧抓着负面情绪和思维，不加以断除反而加以滋养。还有，我们沉迷于享乐与感官刺激，追逐着各种分心杂事，心变得麻木无感，无法深入思考，也无法提出重要的问题。

透过理解每个魔的名称也有助于我们洞悉它们的本质。“蕴魔”这个名称来自于“基础”。五蕴是我们执着的基础，从这个基础产生了我执以及所有其他烦恼，所以蕴魔点出这个基础。

“烦恼魔”的命名则与心的迷惑状态有关。烦恼就在那里，就在我们内心，不必费力去创造或渴求，烦恼自会出现。所以烦恼魔点出我们心的迷惑状态。

“死魔”的命名则源自于无知。由于死亡充满未知数，所以面对死亡，我们会恐惧也会非常焦虑，我们对死亡一无所知，不知道该如何面对，不知道该如何准备，也不知道如何利用死亡修行。这些困惑都起因于无知，死魔点出我们对死亡的无知。

最后一个是天魔，让人沉迷于享乐的魔，这个名字源自不同版本的典故。其中一个主要版本与魔王伽拉巴旺楚（Mara Garap Wangchuk）有关。据说魔王能变出厉害的幻象，煽动众生内心的贪执、瞋怒或妄想。这些典故帮助我们理解天魔的本质。就像在看一部电影时，我们会随着银光幕上的情节产生各种情绪反应，仿佛亲身经历，但事实上这一切只不过是一个编造的故事被投射在银光幕上。同样的，天魔也是编造各种故事来困住我们，让我们偏离正道，陷在烦恼与感官刺激中。

所以四魔的命名分别来自于我执的基础、迷惑的本性、对死亡的无知和天魔的典故。但是它们都源于同一个根本：执着。因此，身为修行者的主要目标应该是减少对五蕴、烦恼、死亡和享乐的执着。如果我们了解到它们的本质是无常、变化不定的，进而了解到它们无法带来恒久的快乐与满足时，我们对它们的执着就会减少。

天魔清楚地展示了无常事物的苦性：许多人追逐眼前的快感与享乐，以为这就是幸福，然而最终仍感到不满与空虚。我们不可能在无常的事物中找到恒久的安乐。另一方面，这些魔也无法彻底摧毁任何事物，我们没有必要像多数人那样畏惧死亡。

因此，修习佛法不在高深或复杂。它的核心在于学习、思考和实修：学习四魔的名称及其本质；思考它们的变化无常；并实修以断除对它们的执着。

正如我的根本上师纽修堪仁波切（Kyabjé Nyoshül Khen Rinpoche）常说，佛法的本质只有一件事：转化自心。整个佛法的核心意义就在于此：透过细心观察与理解自己的内心，认识到那些负面情绪与思维的存在，并减少对它们的执着。

因此，如果你真心想要修持佛法，请牢记这些要点。

寄予我所有的爱与祈福，
一切吉祥，



帕秋仁波切