



五个理解的阶段



尊贵的索哲仁波切

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几个简明的指标，用以衡量自身修行的进展。

当我们开始修行时，会依次经历五个阶段：首先是完全不理解；接着是不正确的理解；然后逐步进入片面的理解、近乎完全的理解，最终达至圆满的理解。这五个阶段适用于见地（见）、修持（修）和行为（行）的发展过程。

首先，对见地完全不理解是世间众生的普遍状态，这些人认为有一个“我”的存在。此处的见地指的是事物的真实本性，而众生因执着“我”而无法理解“无我”的真相。

对见地的错误理解是指基于我执所形成的偏见。人们可能认为“我”是恒久的、真实的、纯净的，并赋予其种种标签与名称。这种多余的分别念即是错误的见地。

对见地有片面的理解是指对“无我”有了初步认识，了解根本上并不存在一个真实、永久、独立的我。

对见地有近乎完全的理解是将“无我”的认识扩展到一切现象，明白所见的外在事物皆无实质的存在。

对见地有圆满的理解则是体悟到，无论是所见之物还是能见之心，都没有实质的存在。这是对见地的究竟理解，即万事万物的根本，其本质与本性皆无自性。

接着，修持是培养此见地的过程。当我们对见地一无所知时，不论从事何种修持，都只会加深无明。也就是说，所有世俗活动，不论是读书还是画画，都让我们分心，更加难以觉察到见地。随着散乱与杂念而行，即是在修持无明。

修持不正确的理解是培养对“我”或事物本质的错误认知。修持片面的理解是培养对无我的认识；修持近乎完全的理解则是培养万物无自性 or 无谛实的认知；最终，修持圆满的理解是借由学习、思考与禅修，体悟主客体（能所）皆无自性。

第三，行为是根据我们的理解层次所展现的行动或表现。一般来说，世间众生的行为通常出自于对见地的无知。而当他们对见地有偏见时，可能做出错误或有害的行为。

身为修行者，随着理解的提升，我们可能会开始趋向出离世俗的行为——这是出于对见地有片面的理解。若行为更趋向利他，那可能是因为对见地有近乎完全的理解。最后，有极少数人能彻底放下执着，生起真实的菩提心，从而展现出圆满理解见地的行为。

由此可见，我们的行为会随着理解的进步而相应提升。因此，首要任务是建立正确的见地，这样正确的修持与行为自然会随之而来。此外，须以正念、正知和不放逸护持这三者。

任何修行佛法的人都会经历这些理解的阶段。因此，我认为我们必须能够辨认出这些阶段，从而确认自己在修行道路上的进展。所以，在这莲师日，我提醒大家这五个理解的层次，愿各位铭记于心。

寄予我所有的爱与祈福，
一切吉祥，



帕秋仁波切