



五個理解的階段



尊貴的索哲仁波切

親愛的朋友，

一如往常，希望收信的各位平安、健康與快樂。在今天的蓮師日，我想與所有法友們分享幾個簡明的指標，用以衡量自身修行的進展。

當我們開始修行時，會依次經歷五個階段：首先是完全不理解；接著是不正確的理解；然後逐步進入片面的理解、近乎完全的理解，最終達至圓滿的理解。這五個階段適用於見地（見）、修持（修）和行為（行）的發展過程。

首先，對見地完全不理解是世間眾生的普遍狀態，這些人認為有一個「我」的存在。此處的見地指的是事物的真實本性，而眾生因執著「我」而無法理解「無我」的真相。

對見地的錯誤理解是指基於我執所形成的偏見。人們可能認為「我」是恆久的、真實的、純淨的，並賦予其種種標籤與名稱。這種多餘的分別念即是錯誤的見地。

對見地有片面的理解是指對「無我」有了初步認識，瞭解根本上並不存在一個真實、永久、獨立的我。

對見地有近乎完全的理解是將「無我」的認識擴展到一切現象，明白所見的外在事物皆無實質的存在。

對見地有圓滿的理解則是體悟到，無論是所見之物還是能見之心，都沒有實質的存在。這是對見地的究竟理解，即萬事萬物的根本，其本質與本性皆無自性。

接著，修持是培養此見地的過程。當我們對見地一無所知時，不論從事何種修持，都只會加深無明。也就是說，所有世俗活動，不論是讀書還是畫畫，都讓我們分心，更加難以覺察到見地。隨著散亂與雜念而行，即是在修持無明。

修持不正確的理解是培養對「我」或事物本質的錯誤認知。修持片面的理解是培養對無我的認識；修持近乎完全的理解則是培養萬物無自性或無諦實的認知；最終，修持圓滿的理解是藉由學習、思考與禪修，體悟主客體（能所）皆無自性。

第三，行為是根據我們的理解層次所展現的行動或表現。一般來說，世間眾生的行為通常出自於對見地的無知。而當他們對見地有偏見時，可能做出錯誤或有害的行為。

身為修行者，隨著理解的提升，我們可能會開始趨向出離世俗的行為——這是出於對見地有片面的理解。若行為更趨向利他，那可能是因為對見地有近乎完全的理解。最後，有極少數人能徹底放下執著，生起真實的菩提心，從而展現出圓滿理解見地的行為。

由此可見，我們的行為會隨著理解的進步而相應提升。因此，首要任務是建立正確的見地，這樣正確的修持與行為自然會隨之而來。此外，須以正念、正知和不放逸護持這三者。

任何修行佛法的人都會經歷這些理解的階段。因此，我認為我們必須能夠辨認出這些階段，從而確認自己在修行道路上的進展。所以，在這蓮師日，我提醒大家這五個理解的層次，願各位銘記於心。

寄予我所有的愛與祈福，
一切吉祥，



帕秋仁波切