

行持的基础：业力、因和果¹

竹庆本乐仁波切

因缘和合的基础是什么？是业的体验。业的字面意思是“行为”或“因和果”，它是我们宇宙的自然规律。当说到“业（力）”，它听起来有些抽象和神秘。仿佛谈论的是脱离日常生活和平常经历的一些深奥复杂的哲学思想。当有人问，“你相信业力吗？”这是个非常奇怪的问题，因为实际上问的是，“你相信因果吗？”不太可能会有人不相信因果。我们都可以在日常生活中，在每个当下看见因果的运作。我们生命的每一个体验都跟这个叫做因果的东西有关连。

虽然业力跟我们的身体、语言和心意的行为有关，但它最本地是与心理的活动有关——我们的起心动念、意愿、和动机。这是因为，言语和行动是由心引领的。我们不会一边想，“邻居对我那么好，我想送她一份谢礼”，然后下一刻去偷她的东西。

当我们准备修持自己的行为时，这是做出一个决定或承诺，去尝试正念觉察生活中的每一个行为。当我们对自身的行为有觉察，不仅会看到行为的本身，还会看到这种行为背后的心态。看到这些如何作为因果而相连。我们还培养了洞察能力，看见什么是正面的，什么是负面的。从而认识到区别的重要性，区别有害的行为和于自他都有利的行为。正念、健康的生活方式是一种修持，使我们的生命更加可塑，更加有利于一切。

业力的逻辑：先有种子，后有芽苗

为了理解业力，必须理解相互依存或缘起的观念，这是小乘的基础教义。这个教义解释说，所有的事物，即一切现象都由因缘和合而生，并没有独立的存在。它们的产生依赖于自身之外的因素。当止灭的因缘出现时，它们也会止灭。所以一切现象都不是实存的，没有永恒或绝对的存在。

从一个方面来说，业力的逻辑相当简单。我们可以用种子和芽这个例子来理解业力：种子是成因或行为，芽是那个因的结果。种子携带着产生某种结果的力量，即发芽。但种子并没有完全展现那个结果的力量。它也需要有支持条件（助缘）的存在。种子必须在适当的时间和条件下播种在适当的土壤里，加上充足的水和阳光等。当成因和条件在完美的平衡中聚合，结果就会出现。同样地，我们在心续中播下的这些业力种子，必须遇见适当的助缘，才能产生它们的结果。当这些条件聚在一起，种子成熟并展现为我们的各式体验——悦意的或不悦意的。

它们如何显现或结什么果，将受到我们过去业和当下业的影响。法教说，过去业和当下业都有一定的分量或力量，能影响最终的结果。打个比方，你可

¹ 英文教材《心与心的世界3》第九课节选，240-248页。中译：Michelle Lin。©2019 Nītārtha Institute

以说它们各带着 50%的力量。当因缘和合，就有了百分之百地确定某个具体结果的业力。但这个百分比不是一定的。如果有一个很强大的种子或习性做某个行为，那么种子的潜力可能会大得多，比如到 80%。这样留给当下业的影响空间就很小，只有 20%。这就是为什么有时候我们有那么多的业力挣扎。

比如，在愤怒得要崩溃的情况下，是跟人打架还是克制自己，我们是有选择的。但如果在过去，我们习惯性地情绪失控，并付诸暴力，那个业力的势头将很难克服。朋友的警示建议或自己的正念觉察——这些当下的条件几乎没有干预的空间去改变结果。但是，如果我们能认出这些业力模式，并且真正地决心改变它们，我们就能做到。这需要大量的工作，我们的修持必须非常的强有力。当我们在修心和处理情绪上发展更多的技巧，并且培养智慧和慈悲，就可以将自身负面的行为转化为正面的行为。这就是我们修行持的目标。

从另一方面来说，在过去的业力比较弱的情况下，比如它有 20%的力量，那么当下的业力——我们此刻的心态、意愿和动机，以及周围的条件——就有 80%的力量和影响。在这种情况下，我们可以很容易地转化业力。但是不论业力种子是弱还是强，都取决于我们如何处理和表现它。

我们应该记得，从佛教的角度，业力不是命运。它不是宿命。它并不意味着凡事天注定。如果是，佛陀为什么要讲法呢？如果一切都是注定的，在业力的蓝图中定好了，那么你的行为就不会影响你的未来。如果你注定要在 2008 年开悟，那么不管你做了什么，都会在那时开悟。你不需要担心，而是可以喜欢做什么就做什么。相反，如果你的业力是任何时候都不会开悟，那么不论你做了什么，都不会开悟——那干嘛要努力呢？佛教关于业力的见解不是那样的，我们必须理解这一点。

绝对的真相如何减轻相对的痛苦

当面临挑战和困境的时候，我们要记住过去业的力量，并运用自己的技能、智慧和慈悲去转变业的种子。这些是很重要的世间修持。我们也要记住，当说到业力因果和世间相互依存的本质，这是在说相对的真理。从绝对究竟的角度，一切体验都是空而无我，如梦如幻的。当我们如此地记得，将究竟的见解带入世俗的真相，并且在处理它的时候运用一些究竟的洞察。在处理世间法的时候，我们必须了解业力——因果和相互依存的本质——并且运用自己的理解去转化自身的负业，并培植善业。

当你看见太多的苦，或厌倦了琐碎的生活挣扎，忆念究竟胜义的见解并看见世事的如梦如幻，这样能够帮助你放松。但是，你也必须要记得，关于业力因果的相对真理并且好好地处理它。教导说，你越是了悟空性，就越能够觉察到相对真理的精微。据说当你真正地了悟空性，就会更加尊重业的相对本质和它精准的运作，并且更加有技巧地转化它。

根据教导，一个声称已了悟实相但不尊重业力的相对真理的瑜伽士还没有了悟空性。你越是了悟到绝对真理，就越尊重相对真理。这是关键。否则，仅

仅相信空性会变得很危险，并造成虚无主义的观念和作风。我们也许会说：“既然一切皆空，不论你杀人或助人都无关紧要。”这不是空性的正见。正确的见解是在绝对的层面视一切皆空，但在相对的层面看到业力的细节，以及如何准确而清晰地转化它们。

莲花生大士、帝洛巴、那罗巴等大师们的传记中，有很多关于他们瑜伽示现的神奇故事。我们要清楚地理解，他们的那些事迹，比如穿石而过，那是他们了悟空性的展现。他们在世俗的真理中展现究竟的见地。

当人们惊讶于米勒日巴能够穿岩破壁的时候，他说：“表演奇迹的是你们，而不是我。现象的本质为空，是你们把它们变成了真实的。”这才是真正的奇迹，他说。了悟究竟实相的瑜伽士可以清楚地看见有情众生的相对迷惑，并通过自己的证悟将其转化。

堪布竹清嘉措仁波切的道歌《朋友》，是以米勒日巴的道歌《转显相为道用》为基础，说道：

朋友即是空相，犹如水中月，
设若执以为实，徒令痛苦增。
若知皆是空相，犹如水中月，
如幻三昧增长，无执悲增长。
无焦点见增长，离执修增长，
远离能作所作，行持将增长。
一切奇迹之中，最大之奇迹，
一切美妙之中，无上之美妙²。

修无我行持的时候，我们可以唱这首歌，提醒自己一切显相皆如幻、如水中月。

觉悟，或者说完全地觉醒，最好的例子是清明梦——做梦的时候知道自己在做梦。当你证悟了空性，但处于人世间并且清楚地看见每一个显相，可是你知道那都是一个梦。你的证悟开始于，从瞥见空性变动到执着真实，再回到瞥见空性。了悟空性的圆满来自于反复多次的瞥见空性。如果你可以来回地变动，从瞥见空性到执以为实，再回到瞥见空性，这将会非常有帮助。在完全地了悟空性之前，你必须尽可能多次的短暂感受。当所有这些短暂的觉受汇合在一起，你就可以有完整的空性了悟，它将是真正的慈悲展现于世的基础。

佛教见解的核心观点是，造业和积业的都是我们自己。它表明，没有外在的造物主和超自然的存在，没有身外的自然力量创造我们的苦乐世界。只有一个人在创造你经验的世界——那个如梦如幻的人是你。我们创造自己的苦，我们创造自己的乐——所以大家挺自给自足的。我们不需要依赖任何外在的东西，可以独立自主，应对自己正在创造的痛苦和快乐。这是个好消息。

² 1997年8月，堪布仁波切在英格兰马尔巴之家所作。马尔巴翻译小组译

空性禅修如何成为慈悲的实际行动

我们作为大乘的修行者，记住空性的见解并进行慈心、悲心、业力因果的世俗修持是很重要的。我们应该用共情心去帮助每一个有需要的人。但是，我们都必须想办法解脱自己。大家要试着让他人看到，最好的帮助来自于自己。同时也必须意识到自己的能力有限。当具备了无我的证悟和佛的悲智，将能够更有效地利益众生。我们就能用智慧和慈悲来创造喜乐，并转化苦和苦因，不仅为我们自己，也为其他人。

处理业力因果是间接利益众生的一种方式，是一种无声的慈悲。处理自身的负业并转化成正业，这就是在利益众生。你为世界做出一个好榜样，并帮助创造一个人人和谐生活的美好社会。

因此，培养真正的慈悲心，保持清净的菩提³发心，并且平衡究竟的见解和相对的业力因果观念是至关重要的。我们应该意识到，所有业的参照点——这个人，自己，我——都是空的。没有自我也没有个人的行为，所以也没有业。仅仅在相对实相的层面，有业力的存在和运作。在究竟的层面，它不存在。如果能够带着空性的见解而入世采取行动，我们会非常有用。做到这一点的人叫做菩萨——一个留在轮回中的人，试图通过创造一个积极的环境而造福生命。

积聚福德与智慧：突破我执

据说如果你没有足够的福德积累，就无法了悟空性。这个积聚是什么呢？“积聚”这个词指的是很多碎片的聚集——在这里是指知识、智慧、慈悲行为的片断积累。这意味着，我们要在生活中留意并觉察每一个行为，把它变成积极、美好、良善的行为。实际上，业和行为是无法分开的；所以从一方面来说，积极行动的本身就是福德。所以，积聚福德资粮就是一条积极行动起来的路。

积聚福德的基础是处理我执；所以，它包括修出离心，或者训练自心的放下。在佛教的传统中，这个观念跟修布施有关。我们从处理自己的执着物质开始，比如，我的衣服、我的食物、我的财富。布施就是去实践斩断那种贪着，断除自己对物质世界的执着。这种贪执是负面业的根源或成因。我们训练自己积极的践行，来斩断自己负面业力的根源。我们首先练习放下对身外之物的贪恋，然后逐渐地开始修放下执着的心念——对整个自我中心的内在执着。

积聚福德最真实的修持是不求回报的放下。换个说法是，这里的修放下就是单纯的给予。不论是你的积极想法，你的慈悲或你所给予的一个东西，如果你可以毫无期待地自由给予，那么这就是真正的福德修持。

如果通过闻思，我们对心灵已经有了一定程度的洞察和理解，就有可能将这种修持扩展到处理自身的负面情绪。目标是要看见贪执的每一个方面，然后放手。当我们能够做到这一点时，就会逆转抓取和我执的习性。通常，我们执着于自己所感知到的，或心中出现的任何东西。每一次心的执取，都在心续中

³ 菩提心，译为觉醒的心，指为为利他而证悟的意愿，为了带领众生解脱痛苦直至圆满正觉。

留下一个执取的印记。每一个的印记都在建构自我，巩固自我的信念。当我们一遍又一遍地实践放手，就会取而代之在心续中印上不执取的倾向。这样，我们突破了我执和以我为中心的束缚。如此这般，积聚福德的结果是对无我、对智慧的更高领悟，和一种完全自由的感觉。

转化痛苦 & 改变业力

在日常生活中，我们知道，没有办法传授复杂而微妙的观念给困惑很深的那些人。他们如此沉溺于自己的痛苦，以至于没有任何东西能真正地渗入。首先，有必要消除他们的心理困惑，改变他们的痛苦。同样地，只要我们的心被我执和累积的负面业力所笼罩，了悟空性的见解将超出我们的能力范围。因此，为了使修道变得可行，我们必须转化负面业力，并累积积极的行为。

转化有几个不同的过程。一个是小乘/大乘方法，即通过正念练习，转变我们的负面情绪。当愤怒出现时，首先必须认识到它。这就是正念练习——当愤怒来时，看见它。一旦它在那儿，我们观察愤怒的变动。无论它如何的变动，都看着自己的愤怒，让它过去，看着它并让它过去。当其他的负面情绪出现时，我们也这样做。

当然，最终的转化是看见究竟的实相，即烦恼的本质空而如幻。但是最初的主要修持是看到念头和烦恼的生起，看着它们，并让它们过去。另外，根据我们修持的程度，还有其他处理情绪的不同方法。

从小乘的角度，我们和情绪的关系就像一个战士在战场上遭遇危险的敌人。我们把自己的烦恼看成是强大的敌人，它扰乱着自心。我们试图用所掌握的一切技能来克服敌人，并转化心理的负面倾向。当意识到在目前的战斗中缺乏打败敌人的技能时，我们使用另一种善巧的方式——战略性撤退——也就是逃跑！逃跑也可以是智慧的表现。你逃离了敌人，会去哪里呢？逃回到你的禅修垫上，培养起更多的正念，平静和洞察力。然后你可以回到战场，再次投入与敌作战。

在大乘中，我们与自己的情绪发展出一种不同的关系。在这个阶段，是学习如何和情绪交朋友。战场还是一样的战场，但是敌人被视为是正面的敌人。它帮助你成为勇士。没有敌人你就无法成为勇士。没有厉害的敌人，你就不能成为厉害的勇士。如果你的敌人很弱，与他作战是不公平的。那是虐待。你需要一个与你一样强大甚至比你更强的敌人。然后，当你成功地打败他，那将是一个了不起的成就。所以，大乘的行者欣赏敌人的力量、能量、以及它整个的存在。没有它们，就无法成就真正的勇士。没有敌人就没有勇士。这就是大乘的方法，与敌人交朋友并且转化它们。

大手印和大圆满的转化方法甚至更加地直接了当。在这个阶段，你只是看着心的本质。当你悟到它的真实本性，那就是顿然的转化。没有长时间观察烦恼并放下——没有这样的过程。就只是直接的斩断。

当你能够如此直接地处理并转化自己所有的烦恼，你会有巨大的能量帮助他人。在米勒日巴和莲花生大士等大师们的传记中，可以读到他们如何展现证悟，如何利益如此多不同的各类众生。这些大师成功地克服了各种各样的苦难，将各种各样的迷惑转为智慧。因此，从甚深的了悟中，可以示现出大慈悲——这是一种更广大更有效的慈悲，因为它基于智慧和无我。没有无我的智慧，我们也许会觉得在强迫自己做无法做到的事情，然后会感到沮丧。但是，当智慧和慈悲融合在一起，就不会有挫败感。我们知道什么是不可能的，什么是可能的——什么是可以有效地完成的。这将导致最高形式的正行。

因此，行为的修持包括在相对的和绝对的两个层面的训练。我们通过培养积极的行为来处理相对的业力，并且通过修习无我的见解——知道一切皆如梦如水中月——在究竟的层面上转化业力。

这个阶段的修道成果是了悟人无我⁴。当直接地证悟无我实相的时候，结果是非常清楚和明显的。苦和苦的幻相由我执而造成，而当我执被根连拔除并转化，痛苦的成因将消除，轮回将停止。

从究竟的意义来说，轮回和涅槃不是两个分开的东西。认出痛苦本来的样子，就是涅槃，就是证悟。认不出它，就是轮回。所以轮回和涅槃是为一。它们是心的本性和心的化现。加起来，轮涅不二是菩提心的智慧游舞，是慈悲和空性的双运。慈悲在觉性的空间中，任运地、无条件地、无偏颇地示现。我们找到了面向所有众生的真实的爱。这种慈悲是我们本来的状态，它最充分的样子就是无我的慈悲，这种无我的慈悲带我们超越我执和二元的现象。👤

⁴ 小乘中的空性见解和修持是人无我。但是，大乘有两种无我：人无我和法无我。

佛学宗义体系的四大区别⁵

阿闍黎谢拉布嘉诚

我简短地讲过佛教徒和非佛教徒的不同，或“内道”和“外道”在宗义体系上的不同，但是进一步地解释这些不同，有很多的方法。现在我就用名为蒋贡康楚罗卓泰耶的第一世蒋贡康楚仁波切，他在《知识宝藏》中的教导来讲一讲。他以如下的四大区别概述佛学和非佛学宗义体系的不同：见解的区别，禅修的区别，行持的区别，和果位的区别。

佛学宗义体系的四大区别			
见解的区别 <ul style="list-style-type: none">• 四法印	禅修的区别 <ul style="list-style-type: none">• 无我的禅修	行持的区别 <ul style="list-style-type: none">• 舍弃苦行和享乐的两个极端	果位的区别 <ul style="list-style-type: none">• 四圣谛中的灭谛

见解的区别

佛学宗义的思想见解包含在佛陀的一个教义中，即世称的“四法印”。从见解的角度来区别，在于是否接受四法印。藏文的“印”是 རྟག་ཏུག་ (chag-gya)，指被佛陀这位导师封印为真理的东西。如果有人接受了佛法的四法印，那么这个人就是佛教徒，如果不接受，那么他就是非佛教徒。

我们可以举个例子，就像国王在他的公文上加盖印玺。要成为国王的臣民，就必须遵守他的印玺。如果一个人不遵守并逾越印章告示，那么他就不是那个国王的臣民。同样，如果一个人的见解不逾越四法印，那他就是佛教徒。这个印贴在哪里呢？它深深地印在我们的心里。如果在我们的心里，确信四法印是真的，它们是对实相的封印，那么我们就与佛法的见解一致。

四法印

四法印如下：一切有为法都是无常（诸行无常），一切有垢染的现象都是苦（有漏皆苦），一切现象都是空而无有自性（诸法无我），涅槃寂静。

第一印

第一印说一切有为法都是无常。这里的“有为法”指由自身因缘和合造作所生的现象，而“无常”的意思是，由因缘所生的现象一经生起，它不停留第二个刹那。所以，某个事物在一刹那产生，而且无法留到第二个刹那，这就叫做无常。

因此，一切有为法的本质是无常。可以用这张桌子上的杯子为例来进一步讨论。各位通常的思维模式中，认为杯子由它自身的因缘所生，而且它有个相续。我们觉得它会持续一直被榔头敲坏，或被另外一种破坏方式弄坏。这是我们一般

⁵ 英文教材《心与心的世界 3》第一课节选，6-14 页。中译：Michelle Lin。©2019 Nī tārtha Institute

的想法，认为杯子停留的那个当下不是无常。大家觉得，只有当杯子被破坏时，无常才出现。但这是不正确的。那只是无常的粗略理解，或对粗显无常的理解。

看这个杯子的正确方式是，看到从它作为杯子生起的那一刹那起，就是无常的。如果是这个情况，杯子生起时它不是无常的，如果基于自身的因缘和合而生起的时候，它是个恒常的现象，那么它根本不可能变化。正是因为它由因缘而生，所以是无常的。正因为有生起，所以是无常的。因此，说它是因缘和合后的常法，这是不成立的。

所以，杯子在每个当下都变化，从它产生的当下到下一个当下，再下一当下等等。如果，从产生的当下到下个当下杯子是不变的这个情况成立的话，那么应该是，前一个当下等同于后一个当下，而且在时间的刹那之间，不会允许有相续的任何变化。说杯子一旦生起就不会变，这是不合理的，因为那样一来，杯子存在的各个刹那都变成是相同的。但实际上，第一刹那存在的杯子不是第二刹那存在的杯子。第三刹那的杯子不是第二刹那的杯子。这也适用于第四刹那、第五刹那等。刹那的相续和微细的无常贯穿于杯子的整个相续。如果我们细致地观察，我们可以了悟这个微细的无常。

我们可以这样去分解自己执着杯子等有为法是恒常的想法。我们有这样的想法，这个杯子像它所显现得那样真实，而且它是个实在的东西，在每个当下同样地存在。基于这个粗大的想法和执着，我们生起我的杯子这个概念。执着由那个粗大的想法而生。然后当杯子破了，就会因为失去我们的杯子而生气，接着可能会基于这个愤怒，积累更多的不当行为。通过理解和检视微细的无常，大家就能够消除这种对恒常的执着，或对恒常认知的执着。

当我们审视各种有为法，无论是自身五蕴、自己的身体、房子或任何事物，了解这些东西是有为法并不难。难的是了悟有为法的本质是无常的。但是，通过这样一遍又一遍的分析，就能够了悟这个本质，然后在心续中就能生起对无常的确信，佛陀教导的最粗显的见地。所以，凡夫最容易了悟的东西是无常。

学生：我很难理解无常的见地。为什么我们一定要理解杯子是无常还是恒常的，其实“杯子”只是言语中的一个标签？

ASG：这个法义有很多的教导方式，从细微的角度到粗略的角度。微细的阐述是指很甚深的法并且越入越深。而对于道上的初学者和对恒常有很强执着的人们，讲给他们的粗略教法是关于无常的教导。

关于执着恒常，需要理解的重要一点是，执着是从主体（心）的角度。它不是从境的角度。如果某人有强烈的执取恒常的倾向，你不可能立即从主体的角度转变这个执着。你必须分解执着的对境。所以要从简单的例子开始，比如杯子，解释它是如何由部件组成的，以及它如何有一个独立刹那的相续。我们通过这种方式，试图从主体的角度拆解对恒常的执着。这并不是说，不能叫它“杯子”或用“杯子”这个词。不是说杯子的显现是不好的。而是说，造成我们流转于轮回

的是执着于杯子的恒常，执着于事物的显现是恒常的，执意将事物显现的样子看作是它真实存在的样子。这是阻碍我们获得快乐的根基。

学生：作为主体，我们拆解对境？

ASG：是的，如果从粗的见地角度解释，可以说，依于对境而生起执着恒常。依于看见一个境，主体（心）的这边生起对恒常的贪着。这就是为什么我们首先从拆解对境开始。

第二印

第二印说一切具有垢染的现象是苦（有漏皆苦）。“具有垢染”这个词藏文是 ཟག་འཇམས་ (zakche)。ཟག (Zak) 指染污的，འཇམས (che) 指“带有，含有”这个有漏是烦恼、烦恼情绪的同义。

这里的要点是，凡是带有烦恼或染污的东西就是苦。当我们说有漏皆苦，这里的苦主要是指恐惧。作为有情众生，我们害怕得不到想要的，害怕不想要的会从天而降。这是我们作为众生的两种主要的恐惧。从那个有漏法近取成蕴的一刻开始，蕴的本质即是苦。换个说法是，在成为有情众生的那一刻起，它就是带着有漏的蕴。

我想再讨论一下这个恐惧的涵义。它是指得不到想要的，而得到不想要的。我们无法独立自主地把事情改变成自己想要的。对于不想要的东西，我们只能依它们，无论它变成什么样子。无论情况如何的不尽人意，我们都在依他性的影响下。从生成有漏蕴的那一刻起，我们不由自主地被影响。

我们都具有蕴，而自身的蕴是染污有漏的。因此，蕴的本质是苦。如果用正式的逻辑因理，我们可以说“有漏蕴本质为苦，因为它们依赖于业力和烦恼”。

我们都有很强烈“我”的概念。这个标签或名称的基础是五蕴。我们将五蕴和合叫做“我”，但讽刺的是，我们没有任何自由来照看这个“我”。我们所做的就是跟随自己心中的贪、嗔、痴三毒。如果心说某件事是好的，我们会追随这个方向。如果它告诉我们某件事不好，那么我们就追随那个方向。即使希望心保持稳定，并说，“我不会做这样的事”，如果心在贪、嗔或痴的影响下，要我们做某件事，我们就不得不朝那个方向走。正是因为这个原因，我们的蕴具有苦的本质。

这就像一个很严厉的封建主和他的仆人。仆人没有自由想做就做什么，或满足自己的欲望。任何事情要靠他严厉的主人，他们必须遵循主人的命令。无论是惩罚仆人，还是允许他们做什么，都取决于主人。奴仆没有任何的自由。我们也是同样。我们的主人是自己的心，无论心做什么我们跟随它。没有自主。因为没有自由，所以说有漏法的本质是苦。

第三印

第三印说，一切现象是空而无有自性。这里的现象是“维持其自体者”。当说维持其自体者，这是指像柱子、瓶、桌子等的事物。它们仅仅从事物显现的角度，是维持其自体者。简单地说，一切现象看起来有独自的体性。但是，如果去检视一个现象是否如它所显现的那样存在，它是否如显现般地真实存在，就会发现它不是如显现般真实存在。这就是所谓的空性。就像镜中的反映或图像。我们看见镜子里自己的脸，但显然，脸并不真的在镜子里面。它只是显现在里面。而不是真的在那儿。一切显现的现象也是同样（的道理）。

再来看杯子的例子，看它是否有真实的存在。如果说杯子是一个东西，如果我们把组成杯子的聚合体说成一个东西，那么拿掉杯子的一块，它就变成了非杯子，因为整个被破坏了。如果说，杯子是杯子的下部，那么杯子的上部就不是杯子。如果说，杯子是杯子的上部，那么杯子的下部就不是杯子。这样，我们发现这个叫做“杯子”的东西，没有实质的自体或成分。杯子是空的。如果用这个方法检视所有的现象，我们将发现它们是仅显现。从它们的自体、本质，或实质成分来说，它们不成立。它们不存在。我们称之为“无我”或“无有自性”或“空性”。

学生：“一切现象都是空而无有自性”的陈述好像是典型的佛教见解。

ASG：佛教中有一派接受有我。相比外道的有我，它具有很多完全不同的特征。所以不是一样的。它是否是佛教的一派仍有争议。但总的来说，所有的佛教宗派都接受四法印。

学生：我的理解是，有些宗派宣说不可分微粒的这种常见。

ASG：有部和经部的表述今后会详细地讲解。简要来说，他们认为有不可分微粒，但他们不宣说不可分微粒有自体而不空。他们主张，不可分微粒不是单个、独立、恒常的。虽然他们主张不可分微粒真实存在，它们也是无我的，因为它们没有单个和独立的特质，这些是非佛教宗义思想认为“我”该有的特质。因为这个原因，它们被认为是无我的。

第四印

第四印说涅槃寂静。“涅槃”的藏文词是 ཉང་ལས་ལྷོད་པ། (nya-ngen le depa)。
ཉང་ལས་ (nya-ngen)的意思是“苦”， ལྷོད་པ། (depa)意思是“超越”。通过法道上的禅修，我们可以到达离苦的境地。我们可以超离苦。这就叫做“寂静”或“涅槃”。

四法印的因果关系

四法印可以因果分类。前三法印是成因，第四法印是结果。你可以按顺序次第修四法印。首先你了悟诸行无常，接着了悟有漏皆苦。然后通过那个了悟，你

理解到苦不是存在的东西。它是空而无有自性。你可以进而去理解无有自性。如果你了悟无有自性和空性，那么轮回的根源被断除，你就获得称为涅槃的寂静。

四法印			
成因：			结果：
第一印 诸行无常	第二印 有漏皆苦	第三印 诸法无我	第四印 涅槃寂静

禅修的区别

佛教徒和外道者的下一个主要区别是禅修。禅修不只是佛教才有的。外道的传统中当然也有很多不同的禅修方法。两者的基本区别是，佛学宗义思想的禅修是基于无我的见解。其他的体系不那么做。教导说，行者通过佛法禅修，可以从轮回中完全解脱。然而，在外道的体系中，行者只能到达轮回的顶峰，最上乘的轮回。在外道的有些禅修技巧，可以使行者在一瞬间达到轮回的极乐，但因为它们与无我的见解无关，行者无法超越最上乘的体验。但是，佛法禅修可以做到。行者可以超越轮回的顶峰，从轮回中完全地得到解脱。

行持的区别

下一个主要区别是行持。佛教徒和外道者的主要区别在于，是否舍弃的苦行和享乐的极端。所以，佛教徒和外道者在行持上的区别在于，是否舍离苦行和享乐的两种极端。

舍离苦行的极端是放弃故意给自己的身体造成痛苦，或由于不理解正确的戒律或正确的见解而伤害自己。这是指行者故意给自己的身体带来痛苦，以此作为解脱的一种方法——一种错误方法。有一些特定的宗教传统，比如耆那教徒，他们会用毛巾裹住自己的身体，点燃毛巾，然后自己的身体也被点燃了。他们为了放弃说谎的不善行而割断舌头等等。这些故意给自己造成痛苦的方式落入了苦行的极端。

落入享乐主义的极端是对自己的物质财富、食物等毫无满足感，并贪着敬养和利服。行者不满足于少许或劣质，甚至不满足平质，而是不断追求更多、最好的东西。这种方式的贪恋，毫不满足自己所拥有的，这是佛教徒必须舍弃的享乐主义极端。

印度的迦尔瓦卡⁶传统不接受过去或未来世。他们说，一个人应该不断地积累尽可能多的物质享受和财富。迦尔瓦卡传统就是一个例子，它落入了佛教徒试图放弃的享乐的极端。

简而言之，如果行持是舍离苦行和享乐的极端，那么它就是佛教的正行持。

寂静的区别

⁶ Chārvāka

佛道和外道的最后一个区别是结果，即佛教徒所说的“寂静”。

寂静遵循四圣谛的顺序。第一谛是我们都有苦，第二谛是苦由业力和烦恼造成。第三，通过依止法道，行者终止业力和烦恼，由此造成苦的寂灭，即四圣谛的最终一谛。宣称这种寂灭是解脱，这样的人是佛教徒，而不认为这种寂灭是解脱的人是外道教徒。

但是，只是接受宗义思想的见解，不一定就是已经领悟了这个见解。一旦我们进入资粮道和加行道，我们可能理解佛学宗义思想的见解，但不一定就是我们已经实际证得这个见解了。▲