

## 《圓滿自由：生而為人的重大價值》

上師索巴寧波車講授

一九八四年九月，上師索巴寧波車於印度達倫色拉兜率天內院閉關中心講授以下教法，經艾莎·金馬倫略為編輯，最初由智慧叢書以謄本形式出版。善慧增上二零零七年一月於香港編譯。

# 目錄

◎第一章：生起菩提心	頁三
◎第二章：出離輪迴	頁十九
◎第三章：八有暇	頁二十九
◎第四章：十圓滿	頁五十四
◎第五章：暇滿人身	頁七十九
◎第六章：為何要修持密法	頁九十
◎第七章：大乘轉心法門	頁一百一十二
◎第八章：懷著菩提心過活	頁一百二十四
◎附錄：流注不斷的菩提甘露·千手觀音儀軌暨《修心八頌》	頁一百五十四

## 【第一章：生起菩提心】

正在閉金剛薩埵關的弟子請我說法。我不是修行人，沒有什麼可以說，但我的一兩句說話，也許可以令一些弟子繼續精進修行，或者令他們的行持更為清淨。

你們應利用目前聽法的機緣，締造安樂的因。不過，只是以尋求來生快樂的動機聞法，這樣並不足夠；即使以追求一己解脫，斷滅痛苦的目的，聽聞大乘的轉心法門，仍然未夠圓滿。你們的目標，應是為利益一切有情，圓成佛道，這樣你的行持，方會成為開悟的因。單單聽聞大乘佛法，不足以圓滿佛果。要令目前聽法的行為，成為正等正覺的因，必須具備大乘行者的願心：『為了惠澤群生，不管怎樣，我也要成就一切種智。為此，我現在聽經聞法。』

## 菩提心：主要的修持

不論何時何地，修菩提心，捨自愛他，至為重要，應以此為主要的修持。對正在關中的行者來說（不論持咒、觀本尊、修道次第），所出現的一切障礙，不論是未能滿願、沒有成就、出亂子等，都源自有違菩提心的念頭，即我們的自私心。自私心不斷作祟，令菩提心無法萌生。也許你正在閉關，但甚至沒有一座法，是以清淨的菩提心，為其他眾生而修習。自己也不能滿意地說，修某一座法的時候，純是為了其他有情。

不只是在發心階段，甚至在打座期間，千百種念頭起伏不定。更多時間是花在另一個「閉關」上，造就輪迴的因，與清淨相、菩提心、空性見、三摩地、金剛薩埵咒背道而馳；更與觀一切外相為本尊、一切音聲為本尊咒、了悟一切念頭為本尊聖意的修持大相徑庭。由於時間多半是用來造不善業，因此關

課便不是善行。這樣子閉金剛薩埵關，不會取得任何淨障的徵兆，甚至連夢中也不會見到。

反省一下日常生活，便會發現一切障礙、逆緣、失敗，都由自私心而起。甚至對不修習道次第，或不修行的人而言，苦痛和困擾都來自一己的自私心。自私心愈強，困難愈大，難題更會接踵而來。對每一個人來說，不論是修佛法的，或不修佛法，只是每一日上班工作、做生意、務農的人，自私心都是最大的障礙。明顯地，私心愈少，獲取的成就愈大。

儘管一個人不知道何謂善行，不懂得累積善因，也不知道何謂惡行，如何避免行惡，如他的私心較少，善心自然更大。即使他沒有值遇佛法，善心也會令他的行為變成善行；縱使他從未聽過業果或皈依的道理，他也不會那麼自私，會更愛惜別人。他以身、語、意幫助別人的行為，源自誠懇真摯的心，不求別

人回報，不期望自己有好的名聲，或者他日從對方獲取物質上的幫助，例如食物或衣服等。他所有助人的行為，都出自真心，沒有期望或私心，是清淨的善行。

人們稱為「嬉皮士」的那些既慷慨又善心的西方人，可能比相信業果和皈依的人的心更為清淨，因為後者幫助別人後，會期望對方的回報。他可能會幫助別人，但期盼來生有好的境遇：『如我布施錢財，下生便會富有和快樂。』這個人雖然信佛、法、僧三寶，但他向別人布施，是本著自私心，希望自己獲得快樂。這當然是善舉，但不及未曾值遇佛法，卻真誠助人，不求回報，不懷私心的那個人的行為那樣清淨。

不管你修不修佛法，有沒有出離心，除非改變自私的態度，否則內心不會感到平和。自私心不容許證量在心內萌生，更是家庭和社會諧和，今生來生，

以至開悟最大的障礙。

為了生起清淨的菩提心，你必需修持大乘教法，不斷修菩提心。藉著修菩提心，有一天你會成佛，接引其他有情，一如上師釋迦佛、文殊、彌勒佛、度母、金剛手和金剛薩埵等覺者一樣。他們是你目前祈求現前和究竟願望圓滿的皈依之處。正如大班智達月稱法師在《入中論》說：

**聲聞中佛能王生，諸佛復從菩薩生，**

**大悲心與無二慧，菩提心是佛子因。**

聲聞和緣覺是小乘羅漢。佛從菩提心和無二慧而生。菩提心從大悲心所生，因菩薩不忍眾生被無明障蔽，誤以為事物自性實有，但一切其實變幻無常。

宗喀巴大師在廣、中、略道次第中，說明不同層次的修行方法（簡短的道次第願文《菩提道次第攝頌》適合智慧較為微劣的行者修學）。宗喀巴大師解釋稱，菩提心是大乘道的主幹。沒有樹幹，枝葉無法生長，更不能開花結果。菩提心更是大乘道的基石，菩薩六道四攝大行的根源，更是其廣大利生事業的基礎。

如具備菩提心的主幹，便可取得其餘一切證量，以至圓成佛道，這些證量就如枝葉花果一樣。你能成就佛聖身、聖語、聖意無量無邊的功德。欠缺菩提心，絕不能取得大乘道餘下的證量，就如一棵樹缺了樹幹，不能期望其枝葉長出果實一樣。不過，有了菩提心，你卻可成辦一切其他偉大的菩薩行持。

菩提心就如點鐵成金的煉金術一樣（有一個法門可把鐵變成黃金，但十分危險。大班智達龍樹菩薩曾修此法，以製成的黃金支持許多寺院僧人的生計）。



藉著修菩提心、究竟的善心，不但能把無記業轉成善業，甚至能把惡業轉成善業，把殺生、偷盜、妄語、綺語、惡口等本身是不善的行為加以轉化。現時，你不能把這些行為轉化為善業，但其後成就菩提心、究竟的善心時，你便能這樣做，並能作種種偉大的菩薩行，接引其他有情。

有了菩提心，便能累積福慧二種資糧。觀空性能積集智慧的資糧。舉例來說，觀自生或對生本尊時，明白本尊並非自性實有，只是假名安立，緣起性空，便是在累積智慧的資糧。專心觀本尊的淨相，便是在累積福德或方便道的資糧。了解這個道理，你捐一盧比給乞丐，也可累積二種資糧。如只是借一盧比給那個人，你便不算是「布施的人」，因為你的五蘊沒有發揮布施的作用，心沒有布施的念頭，也沒有布施的行為。布施需要有布施的人、布施的行為和接受布施的對象。

布施的人、布施的行為和接受布施的對象三者互相依存。你必須明白三者並非自性實有，只是假名安立。如生起菩提心，為自他發願成佛，向乞丐布施一盧比（或甚至十盧比），並了悟自己、行為、對方的真正本質，便能累積福慧二種資糧，因為你同時在觀修空性。

宗喀巴大師指出，發菩提心累積的資糧，不論是福德或智慧的資糧，都會成為開悟的因。就如煉金術一樣，菩提心把累積的所有功德，轉化為成佛的因。反過來說，儘管你已證空，但沒有懷著菩提心布施，便只會成為脫離輪迴的因。觀一切行為空無自性，只能斬斷輪迴的根源，不能成為開悟的因。菩提心卻可產生極大的分別。欠缺菩提心，累積的功德如一把塵那麼少；有了菩提心，積集的功德如整個大地那麼多。

懷著菩提心積集的一切功德，不管是智慧或福德資糧，都能產生無量無邊、

不可思議的果報，因此宗喀巴大師說：

**攝納眾善為福藏，菩薩如是善了知，**

**以菩提心為心要，至尊恩師如是修，**

**欲解脫者如是行。**

這即是說，尋覓安樂的人應以菩提心為主要的修持。事實上，對俗世人或修行人來說，獲得快樂最大的障礙是我愛心，尋覓快樂最佳的方法是生起菩提心。即使不去想開悟的問題，眾生都希望獲得安樂和成就，而取得這一切最有意義的方法，是修習菩提心。

## 三士道

三士道的法門，說明為何要把菩提心列為主要的修持。下士道的內容包括暇滿人身（利大和難得之理）、死無常、三惡道苦、皈依和業果。中士道則揭示四聖諦。不過，下中士道屬於前行，正行是上士道所述的菩提心，還有以菩提心為基礎的六波羅蜜多。

修下中士道，能生起出離心，成就解脫的因；修上士道，能生起菩提心，成就圓滿開悟的因。修道次第的三士道，可成辦一切願求：欲取得人天身，可修下士道；欲脫離輪迴，可修中士道；欲成就一切種智，可修上士道，即六波羅蜜多，以圓滿菩提心的修學。

以上三大義利，均可通過修道次第而成辦。其他現前的快樂，也會隨之而

來。道次第的三士道法門，由以往的傳承上師和現時具德的西藏上師開示，當中沒有任何缺失，是完整可靠的菩提大道。如道次第有所遺漏，你便不能成辦三大義利。如修習道次第，不能取得上述成就，那樣宗喀巴大師開示的道次第法門便有所缺失；再者，如大師的教法不圓滿或不可靠，即是說阿底峽尊者的道次第教法有誤（西藏佛教歷經一段衰敗期後，由尊者重新振興）。

以這種方式把教法源流追溯至上師釋迦佛，並指教法有欠完整，不是圓滿的菩提道，並不正確和有違事實。佛法既圓滿又可靠，毫無缺陷。佛的上師向他開示菩提道後，他曾進行廣大的聞、思、修，藉此生起道次第的體驗，滅除所有煩惱，取得一切證量，成就一切種智。佛以其修行的體驗開示菩提道，向弟子傳授三乘教法。無數瑜伽士研究佛的教法，查看有沒有過失，能否引領他們達致成佛的目標。藉著聞、思、修這些教法，這些瑜伽士臻至與佛同等的境地。

道次第的三士道法門（不單止波羅蜜多乘，還有四部密續）並沒有缺失，包括一切所需的法門，讓眾生成就現前和究竟的安樂。除非你專心修三士道，否則不論你怎樣嘗試修其他法門，都無法生起出離心。換言之，你甚至連小乘涅槃也不能成就，更惶論大乘的涅槃。

科學家會利用顯微鏡研究細小的生物，但迦當派格西會審視自己修道次第的進度，檢視自己的心改善了多少。他們會看今年的自私心、忿怒、貪慾、無明等是否較去年為少。他們以道次第的標準，察看自己的心有多少進展，不是著眼於能否準確占算事情，或者令身體生起一些熱能。這些連印度教教徒都做不到。迦當派格西並不認為神通異能或身體的覺受，是心靈有所改善的明證。

學習道次第和只是想知它是什麼，比取得那些經驗更為重要。迦當派普鍾哇格西問碩嘉哇格西：『八共成就（包括〔神足通〕和飛行等成就）和五神通，

以及道次第的覺受，兩者比較你會選哪一種？」碩嘉哇格西答道：『我寧願學習道次第和只是想知它是什麼，也不想要八共成就和五神通。我們以往已擁有過這些能力無數次，但從未生起出離心、菩提心和空性見，成就菩提道次第。』藉著修菩提心，我們能擷取生命的精華，令自己對眾生至為有利。

## 《修心八頌》

儘管我知得不多，但希望解釋一下《修心八頌》。我所知的少許道理，都源自我上師的恩澤。很多轉心法門的教法，都含攝於迦當派朗日塘巴格西金剛獅子撰寫的《修心八頌》。這些教法不是由西藏上師杜撰，而且來自印度的班智達龍樹菩薩。

願眾生諸苦，悉報於吾身，

願眾生得享，我所積樂善。

《修心八頌》是不可思議的法門，是非常善巧的調心之道，能令苦、樂、貧、富、疾病、健康，都對眾生有利，甚至令死亡都能為眾生帶來利益，生存更不在話下！

我們可利用生命中一切困苦，轉化為菩提道的修持，以至貪、瞋、癡等煩惱。修轉心法門，能令一切苦痛化為安樂；縱然未能視之為樂，至少也可令自心不為所動；即使不能令自己樂於面對困境，但藉著修轉心法門，至少可令自己不為困難所擾。不論疾病、健康、擁有或喪失錢財、有沒有朋友，都不要緊，順境逆境都是有利的，沒有什麼可阻礙你成就佛果。



他人嫉妒我，辱罵等非理，

失利我甘受，願供勝於他。

一位迦當派格西朝聖途中，遭人冷待，不讓他留宿。他發現這個偈頌對他裨益甚大，其後寫了一個《修心八頌》的註釋。

《修心八頌》主要述說生起世俗和勝義菩提心的方法。世俗菩提心是指為利有情，願成佛道的利他之心；勝義菩提心則指空性見。要生起世俗菩提心，需以大悲心為根，顧念一切有情。只是有一顆寬厚的心，並不是菩提心圓滿的證量。儘管發利生的廣大願心極為重要，但不能就此而感到滿足。為生起世俗菩提心，需具備出離心的證量，作為前行，感到身處輪迴，尤如置身火燄中央；又如貫穿心坎的長矛一樣，目睹眾生深陷無明，歷經六道中種種苦楚，感到多

麼難以忍受。

你不能只是一次又一次念誦祈請文，生起菩提心、這究竟的善心。除非你以中下士道的前行證量（即依止上師、暇滿人身、出離心）調伏心靈，否則不能生起具量的菩提心。為了明白輪迴一切愆樂毫無意義，身處六道難以忍受，並對有情生起難忍的大悲心，你需要產生強烈的出離心，即掙脫輪迴羈絆的願心。

## 【第二章：出離輪迴】

為了對整個六道生起出離心，我們需放下對輪迴中慾樂的貪念。所謂厭離此生，是指斬斷對今生種種安樂的執著，例如衣食和名位。不是指不可以吃得好、穿得好、有好的名聲，而是指不再貪戀今生的安樂。我們要止息貪慾和世間心，因為一切困惑和問題均由此而引生。這些心念更會令我們日常生活中的一切行為，不能成為清淨的修持。

所謂厭離此世，不是指穿得破破爛爛，吃差劣的東西。乞丐和流浪狗也吃得差，但不表示他們厭離此生。你不能從一個人的外表，確定他有沒有出離心，只有了解他的內心，才能加以判別。你可以穿破衣，吃得差，看似有出離心，但心底卻貪著名譽地位；你也可過著簡樸的生活，卻是為了博取苦行者的美譽。

一如無心修佛法的世間人，為了今生的快樂，穿昂貴的衣服、吃佳餚美食、住奢華的大宅，另一個人則穿破衣、住爛屋、或隱居山洞。如不觀察自心，實在不能肯定自己是否已厭離此生。

一位道次第的近傳承上師說：

**「厭患此生者，怒不遷怒，罵不遷口，打不遷手。如是修者，是為已生起出離心。」**

你們很多人都認識或見過達倫色拉其中一位年紀最老的苦行僧。他名為嶺巴雲道師（Gen Jampa Wangdu）。我從這位上師，獲得〔攝取精華〕丸藥閉關的口傳。很多年前，嶺巴雲道師過著簡樸的生活，穿破舊和褪了色的僧衣。他告訴我：『我現在穿光鮮的僧袍，因為每穿起這一身衣服，人人都指責我。他們說我應

該修苦行，但竟然穿起這樣華美的衣服，已不再是苦行僧了。他們以為我很有錢，已不常供養我。這對我十分好。」

完全棄捨我愛心和世間心，不貪求名譽地位，是出離心的明證。蘄巴雲道師穿華美的僧衣時，別人從他的外表評價他，指責他的行持不再像苦行僧。他這一種舉動，完全有違世間心和我愛心。他穿華貴的僧服，因為別人對他評頭品足時，他覺得對他很有助益。一個人有沒有厭患世間，在於他的內心，不在他的外表。

## 如何修一座法

每次打座思惟道次第前，應觀想功德田，繁簡亦可，並獻曼達。不應稱功德田為『上師樹』。這個譯法不對，沒有意義，令人以為只是有很多上師坐在一棵樹上。譯者不明白 *tsog sting* 的意義，只按功德田唐卡上的畫像翻譯。要確切地譯出這個藏文詞語，便要明白藏文文法和詞語的含意，*tsog* 是指功德，*sting* 指農田。

人們在農田播玉米、馬鈴薯和稻米的種子，獲取糧食維生。如不懈於種田，只要努力，便會獲得收成。農田可用以生產農作物，因此人們會珍而重之，小心打理。同樣地，向上師、佛、法、僧的功德田獻供禮拜，可播功德或善業的種子，獲得一切現前和究竟的安樂，以及圓滿的受用。向這塊良田播功德的種子，可成就三大義利：暇滿人身，藉以在來生修習佛法；斷除輪迴，圓成佛道。

一切安樂，包括這三大義利，都由功德而來。

種種受用，以至可觀的收成，都視乎你有多少功德。上師、佛、法、僧是你播功德種子的良田。你應珍惜這塊功德田，多於任何世間的農田。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中說：

「譬如有一極肥沃田，至下種時而不下種，任其荒蕪，如是廢止，實生不忍。如是能生若現若後一切善樂最勝福田，於其四季一切時中，常恆無間，堪種一切善樂種子。」

宗喀巴大師是說，每日你都播功德的種子，以成就三大義利，或任何希求的安樂。每日四次，或任何時間，你都有機會向上師、佛、法、僧這殊勝的福田，播功德的種子。宗喀巴大師說，如因為大意，沒有把握機會這樣做，比

起未能在世間的良田種農作物，是更大的損失。

不單止每日四次，而是每小時、每分鐘、每秒鐘，你都可播功德的種子，即安樂的因。在一塊普通的農地上，播種後需等待種子成熟，而有農作物時，又不能再次播種。多種農田之中，最殊勝的是功德田，不會有什麼阻礙你累積功德。如不以功德田積集資糧和造安樂的因，障礙只是來自你這一方。

除了殊勝的功德田外，還有眾生的福田，可播功德的種子。你可就眾生的福田，製造安樂的因。一如你在農田下種，獲取收成，向殊勝的功德田和眾生的福田播功德的種子，便可獲得現前和究竟的安樂。

你可觀想《上師會供》廣繁的功德田，或簡單地觀一尊釋迦佛，想像他含攝所有皈依境的聖眾，涵括一切上師、一切佛、一切法、一切僧伽。這便是『普攝摩尼寶的傳承』。你也可觀千手觀音或四臂觀音，任擇其一，或觀想任何功



德田。

修道次第前，先獻曼達，誦曼達供的祈請文後，獻上整個世界和一切其他星球。想及這個世界和他方世界中，所有供五官受用的寶物。甚至科學家也說有許多宇宙。應特別向功德田，獻上你十分貪愛的東西，包括身體、受用和友伴。想像整個虛空，遍滿品質最佳的供物：一切五官受用的東西、星球等等。藉著研讀有關注釋，你可學習念曼達祈請文時正確的觀想方法。

曼達供可讓你在短時間內累積廣大的功德。只是了解道次第的道理，並沒有幫助，尤如把乾的種子放在石上，沒有所需的熱力、水份、礦物質、土壤，種子不會發芽。單單了解教法的道理，不會令心轉變。為使道次第的教法轉化內心，令心向道，你需要淨除障礙和積集善因或功德，以期令心產生證量。曼達供便是其中一種能在短時間內，累積廣大功德至為重要的方法。

最重要的，是奉上品質至佳的曼達供，數量愈多愈好，並按祈請文的內容做觀想。如能清晰地觀想很多供品，便能積集更多功德。你應盡量清楚觀想許多金色的山或宇宙。就在當下一刻，你能積集真實地獻上許多金色的山或宇宙的廣大功德。儘管你連一顆微塵的黃金也沒有，但所累積的廣大功德，能令你的心不斷改善，生起道次第的證量。經典中，說明如何藉獻上宇宙和黃金，取得不可勝數的功德。按祈請文的內容，作曼達供的觀想法，能帶來不可思議的利益。

獻上短曼達後，應向功德田猛厲祈請，祈求生起道次第所有證量的干擾和障礙，即是由不敬上師以至微細的分別心，得以消除。這些障礙需加以止息。修下士道時，我們需淨化成就下士道證量的特定障礙。更要祈求功德田，令你生起由依止上師以至開悟的一切證量，特別是下士道的證量。

應觀想功德田散射白色甘露光，淨除自己和其他有情的業障。消除一切違緣和障礙後，想像自己已生起一切證量，特別是暇滿人身（利大和難得之理）、死無常、業果等證量，並想像自他的心，產生由依止上師以至成就佛果位的證量，特別是下士道的證量。

如打坐時間短，應在開始時這樣發心：『由無始以來的投生，直至現在，我和眾生因缺乏下士道的證量，例如暇滿人身，其義利重大等的證量，一直飽受輪迴的苦痛折磨。為利益有情，我必須圓成佛道。為此，我現在思惟菩提道次第，請令我和一切有情的心，生起道次第一切證量，特別是下士道的證量。』

為生起厭患此生的證量，你必需以下士道修心，這是中上士道證量的共通基礎，包括密乘道次第的基礎。據上師釋迦佛在顯密教法中所述，你應在思想和行為上如法依師。在這個基礎上，你應以道次第開首的義理修心，即暇滿人

身八有暇和十圓滿的道理。

我想再多說一點下士道的教法。這樣也許有助你繼續精進修行。你可能會認為自己的修行不濟事，沒有進展，愈想便愈不快樂。我希望多談下士道，或者能令你不再感到沮喪和絕望。有時候，你會覺得很不順心，鬱悶得什麼也做不成，甚至不想吃東西。希望你藉著做這些基礎觀修，能鼓勵自己持續修行，並且令自己的行持更為清淨。

為產生厭離今生的證量，你應令心轉向道次第的基本道理，由暇滿人身開始修習。你應明白，這具有八有暇和十圓滿的功德的人身，是何等珍貴。

## 【第三章：八有暇】

### 第一閒暇：不生於地獄

八有暇中，第一是不生於地獄，有緣修習佛法。六道中，地獄眾生的苦至為酷烈。地獄則有八寒八熱地獄，以及近邊和孤獨地獄。

思熱地獄苦時，應想像地獄有情，不斷見到整片大地為赤紅色的熱鐵，遍滿火燄。所有熱地獄的境況也是一樣。在寒地獄中，有情的身體與冰連成一體，身上有許多裂縫和水疱（你可能已頗熟悉道次第有關這方面的描述，但有很多人覺得這些苦況難以置信）。

地獄苦均由心生。一個人內心平安和良善時，外表看來十分和藹可親。生

起慈悲心時，甚至連外表也看起來很不一樣，令人覺得十分隨和。見到這樣的人，令人很感親切，甚至感到高興。反過來說，心胸狹隘、極度自私和忿怒的人，看起來十分醜陋。儘管這個人也許曾經很具吸引力，但他的心變得狹隘和忿怒時，看來既醜陋又可怕。其他人看到他的樣子，便覺得不開心；他的容貌是這樣令人不快，甚至令其他人不想看他一眼。別人的臉色也因而改變，有些黑起臉來，有些因惱怒而變得通紅。

生起慈心、安忍心、菩提心，令一個人看起來十分祥和。你見到他的樣子，喚起溫暖的感受，因此想跟他說話，幫助他。懷著恨意的心，卻會使一個人的模樣改變，變得令人十分畏懼。你害怕見到正在發怒的人，或者跟他說話。這全是心的使然。心具有的力量，甚至能改變人的外貌，更會立刻影響周遭的氣氛。你的面容和身體，可干擾周圍的一切。即使獨處房間，如果在生氣，周遭一切會變得昏昏暗暗，其他人也不敢踏入那個房間。我只是說你生起壞念頭時，

環境如何實際上出現變化，不是說由往昔業力引生的一副美麗或醜陋的身體。

一切均由心生。外表或環境好壞，也由心所決定。一間屋的氣氛，視乎住在那兒的人的心念善惡而定。到戒體非常清淨的聖者的住處，你會獲得不可思議的加持力，令你十分祥和。即使你也許見不到那位聖者，但只是走近他的屋子，你會感到很平安和愉快。安寧的氣氛實來自聖者持守淨戒的緣故。

在人多的地方，例如市場或餐廳，數百個人也許在看著同一個人。有些人會覺得那個人醜陋，令人不快；其他人會覺得他很吸引。只是一個對象、一個人，但不同的人對他卻有不同的看法，心也因而產生不同的反應。如那個醜陋的人本身是那麼醜，與觀看他的人的心沒有關係，這樣不論誰見到他，都會覺得他醜陋。

對於一個看來吸引的人，道理也是一樣。如那個具吸引力的人，本身已是

那麼好看，與觀看他的人的心沒有關係，這樣不論誰見到他，都會覺得他吸引。那個人甚至經常都是那麼動人。舉例來說，有個人你第一次遇見，便覺得十分吸引。假如那吸引人的氣質本身已是這樣，那樣不論你跟他一起生活多少年，他恆常都會是那樣吸引。同樣道理，你跟一個第一次見面，便覺得醜陋的人生活多年，那種感覺應永恆不變。他在你的眼中，應時常都是那副模樣。不過，事物給人的印象，視乎你的看法，因此的確是會改變的。

如你忘記母親的養育之恩，她責備你時，便覺得她在傷害你，不會認為她要你做好人，過賢善的生活，對你是多麼好。你不覺得她打罵你是為你好的時候，便覺得她很討厭。不過，你明白她責備你，指出你的錯誤，是使你成為好人，便會覺得母親很好。你一旦明白她做的一切，對你的心靈和生命有助益，儘管她仍在做同樣的事情，但由於你改變了想法，便會覺得她打罵你是多麼慈悲——而且不那麼痛。即使身體仍覺疼痛，但不像以往那樣不快，反而覺得溫暖。



你對自己的身體、周圍環境和其他人的觀感，視乎你現在的想法，主要在於當下一刻你怎樣想，並無需要談及過往的業力。往昔的業力決定你身處的環境是多是壞，但就目前的境況而言，甚至這個地方，都來自你的心。有人覺得這兒很好，有人覺得很糟糕；有人覺得太冷，有人覺得恰到好處。即使住在同一個城市，同一間屋子，有人覺得熱得不能忍受，有人覺得很舒適。這一切都是由不同的人的觀感有別所引生。

在《寶鬘論》中，大班智達龍樹菩薩說：

**不善感諸苦，惡趣亦如是；**

**由善感樂趣，諸生中安樂。**

地獄、餓鬼、畜生道有情無緣積集善業，只能積聚惡業，因此被稱為惡道

眾生。所謂善惡趣，只是指不同類別的心的內在因素。天和人的苦較其他眾生的苦為輕，有更多機會感受快樂，因此稱他們為善趣眾生。

龍樹菩薩也說，苦樂均來自內心。遇到樂境，便感快慰；遇到惡境，便感不快；遇到不苦不樂境，便無動於中。由早到晚，情緒因應不同的對象，變動不定，一時歡樂，一時痛苦，一時淡漠。即使在一日間，我們也會因應不同的外緣，例如環境、食物、衣服、有情，生起不同的樂受和苦受。有些喜歡、有些不喜歡，有些沒有什麼感覺。遇到憎厭的人，身處骯髒的地方，要吃不好吃的食物，便生苦受。反之，遇到朋友，身處舒適的環境，便生起樂受。以上種種外緣，以及苦樂的感受，其實都來自你的心。苦樂取決於你當下的想法，認為那是痛苦或快樂，而修大乘轉心法門的行者，能把自己的態度改變過來，面對逆境也能甘之如飴。

苦樂均源自內心，由業力引生。苦樂都是往昔業力的果報。在日常生活中心，苦樂的感受，以及不同的境況，都是由個別眾生的心和業力所引生。同樣地，上師釋迦佛在經典中，以及道次第教法中描述的地獄境況，那些酷烈的痛苦，以及可怕的地方，則來自邪惡的心念，為此，寂天菩薩在《入菩薩行論》中說：

**誰造燒鐵地，女眾從何出；**

**佛說彼一切，皆由惡心造。**

結論是，一切源自內心。你會明白，一切皆由心生。獲取快樂，息滅痛苦的秘訣，其實都取決於你的心念。改變心念，轉化內心，十分重要。把自私心等惡念改變過來，便能圓滿佛果，獲得無比的安樂，斷滅一切痛苦。不擺脫我愛心和其他煩惱，便不能覓得開悟無比的快樂，而需歷經地獄極大的煎熬。

要少些問題，心靈多點平和，在於你日常生活本著什麼態度、每日有多善心，以及下了多少功夫令心向善。只要不護持內心，免受煩惱侵擾，任由心靈被煩惱操縱，你的輪迴便無有終結，生命中的難題和困惑便沒有止息。護持內心，不讓煩惱有機可乘，你便能淨除以往的惡業和煩惱，並停止再造苦因，這樣你的輪迴便會有完結的一日。

晚上的夢境也來自我們的心。被困火海、遇溺、被打或被殺等惡夢，都是妄心所現。入睡前，如談及敵人而生氣，閱讀或觀看令貪慾萌生的故事和圖片，便會造怨忿或貪慾的夢。如日間做很多善事，夜間便會造好夢。夢境源自你日間待人接物所留下的印記。視乎那些印記，你便會造打架或貪慾的夢，以及置身美麗或恐怖地方的夢。

以往的善業，令我們現在住在兜率天閉關中心。留下的印記，現已成熟為

這個善緣。如這個房子突然起火，我們四周都是火燄，一如置身惡夢，這便是往昔作惡的印記引生的果報，例如懷著忿恨心、自私心等傷害有情。這些印記便化成熾烈的火燄。由於我們作過很多不同的業，因此有時住在很惡劣的環境，有時住在美不勝收的地方。與地獄的境況不同的，只是地獄的苦酷烈得多。

若干年前，在美國某個地方（或許是紐約），有一架大型客機，載著超過三百位乘客。一般來說，飛機起飛前，引擎和其他部分都會經過檢查，確保航程安全。檢查期間，沒有發現不妥。男女機艙服務員都訓練有素，包括開啟艙門。不過，飛機在機場著陸後，艙門卻無法打開，不但從外面非常難以開啟，而且機艙內的女服務員也束手無策，全都不知所措。

突然，座艙起火，機師厲聲呼救。機內一切燒成烈燄。機場緊急救援小組嘗試打開艙門，但溫度太高，用了很長時間也不能開啟。他們終於把門打開，

卻發現乘客和機員逃生時全部罹難。屍體互相堆疊。在四十分鐘內，機艙變成地獄，沒有人預計會發生這樣的事情。

你應該這樣思惟：在酷熱的天氣中，你不能禪修，即使十分鐘也極之困難。你覺得又熱又暈，甚至不想坐起來。或者，一根點燃的香的灰落在身體上，也會痛得令你不能集中精神。想像一下自己投生於其中一個熱地獄，在一大鍋沸水裡被烹煮，站在燒得赤熱的鐵屋內無處可逃的境況：『如這一刻生於熱地獄，是多麼難以忍受。我將完全沒有機會修行。』想想自己身處這樣的苦況，能否修持佛法。如現在置身地獄，可不可以修行？答案是不，絕不可能！

對於寒地獄，也應如是思惟。在冬天，你不能光著身體坐在戶外打座。即使把手掌放進冰箱五分鐘，也覺多麼難忍，除了感覺痛之外，什麼也想不起。你應思惟：『如現在身處寒地獄，將不可能修持佛法，完全沒有修行的機會。』

之後，再省思目前生而為人的境況：『不生於地獄，有暇修法，是多麼幸運！』  
(教法指不生於地獄，不一定指出生的時候，應連繫到目前的一刻)。

此外，應思惟：『今天，不生於地獄，有暇修法，我可以成就三大義利。在這二十四小時內，這一小時內，甚至這一分鐘內，我都有閒暇圓滿任何一種義利。想成辦多少三大義利，想成辦多久，在什麼時候成辦，我都有自由去選擇。』

你現在應明白，不生於地獄，有修法的自由，是如何超乎想像地可貴。加上有機會修行這一點，令你覺得自己具有這種閒暇更為珍貴：『一堆像我的身體那麼高的鑽石，也不及這種閒暇那樣寶貴。』由於估量物質的價值，比體會這種閒暇的價值更為容易，因此將之與物質上的財富比較，會令你覺得前者更為珍貴。藉著這種閒暇，你能成就第一大義利，即賢善的來生。現時不生於地

獄，能修持佛法，取得美好的來生，這種閒暇比一堆像你身體那麼高的鑽石更為珍貴。

第二大義利是成就涅槃的果位：『一堆像達倫色拉山那麼高的鑽石，也不及讓我成就涅槃果位的閒暇那麼可貴，而不生於地獄，讓我圓成佛道的閒暇，比等同大地微塵數那麼多的鑽石更為寶貴。』儘管你擁有等同大地微塵數那麼多的鑽石或錢幣，但如欠缺不生於地獄、餓鬼、畜生，以及修法的閒暇，又有什麼用處呢？即使你擁有很多鑽石，但只是有這樣東西，不能圓滿佛果，不能成就任何一種義利。有很多餓鬼家財萬貫，還有很多有錢的龍，湖泊下面的寶庫多不勝數，但他們都無緣開悟，或者證得涅槃果位。想想這些細節：『擁有這種閒暇，我便能在任何時候成就任何一種義利，實在不可思議。』

甚至戒指上一顆細小的鑽石，我們都會珍而重之，小心翼翼，不會讓它丟



掉。對於這暇滿人身，我們反而不覺得有什麼珍貴可言，連五盧比也不值；甚至覺得五盧比還有點價值，可用來買巧克力或冰淇淋，不怎覺得這暇滿人身有那樣的價值。儘管已浪費不少時間，沒有善用這暇滿人身，卻不覺得有任何損失，還不及丟掉五盧比的損失那樣大。這是因為我們還未了悟這具有八有暇、十圓滿的暇滿人身的重大價值。

與鑽石相比，這暇滿人身實在不可思議地珍貴。不生於地獄，有暇修法，本身已是超乎想像地可貴；『即使浪費一天，損失已是難以想像；一天不修行，損失更是大得不能言喻；一小時不修行，特別是菩提心，損失已是無可計量，比丟掉等同大地微塵數那麼多的鑽石更為慘重。』丟了一顆鑽石，你已覺得損失慘重，而失去那麼多的鑽石，損失更是難以置信。任由一小時過去，不修持佛法，特別是菩提心，令人生變得有意義，是更為慘重的損失。因此，應下定

決心，恆常不斷地修菩提心，甚至一分鐘也不可浪費，這樣便是最有意義的人生。

我們應明白生而為人，不生於地獄，有暇修法，十分難能可貴。以此八有暇、十圓滿的人身了悟佛法，便有機會淨除以往一切惡業，修習善行，消除苦因。具有這珍貴的人身，有機會做些事情，應感到欣喜，不應感到沮喪。

## 第二閒暇：不生為餓鬼

八有暇中，第二是不生為餓鬼，有暇修習佛法。想像一下，到午飯時候沒吃東西，肚空空，餓得很的情況。即使將有東西吃，但因為實在太肚餓，所以不能禪修，不能思惟佛法。食物弄好前，你也要找別些東西吃，沒有精神想佛

法。如一個月沒東西吃，饑餓的苦會令你無法修行。正如痛得很厲害時，除了感到痛之外，什麼也想不起；餓得發慌，除了感覺餓之外，也是什麼也想不出來。即使不是快要餓死，如食物稍遲才弄好，而你又肚餓，你也無法思考，不能禪修道次第。

如少許饑渴的苦，已令你 cannot 打座或修行，應想想如生為餓鬼，恆常受饑渴之苦煎迫會是怎樣。饑渴是餓鬼主要的痛苦。五百多年，他們都無法找到一碗食物，甚至小得如芥子的食物。除了多年見不到水外，他們甚至數百年也找不到水的蹤迹。

思惟：『如現在生為餓鬼，將不能修持佛法。不生於餓鬼道，有暇修行，是多麼幸運。在這二十四小時內，在這一小時，甚至這一分鐘，我都有無比的自由，取得任何一種三大義利。我想的話，可以不斷積集來生取得暇滿人生的

因，並在這一小時內，製造涅槃的因，更可為利益眾生，成就佛果位。藉著修菩提心，我可在這一小時內，締造開悟的因。」

正因為這樣想，你會非常強烈地感到暇滿人身是多麼的珍貴和重要：『不生於餓鬼道，有暇修法，如白過這一小時，甚至這一分鐘，是多麼的浪費。』應思惟這種閒暇的意義，並明白可藉此成就任何一種義利，而這種自由，比等同大地微塵數的鑽石更為寶貴：『不修佛法，而浪費一小時，甚至一分鐘，比丟掉等同大地微塵數的鑽石的損失更為慘重。為此，不應浪費甚至一分鐘，應修習菩提心，令人生饒有意義。』

思惟每一種閒暇時，如認知自己所擁有的自由，以及如何可善用這些機遇，便會明白具足這些自由的人身極其可貴。接著，應下定決心，修習菩提心，令人生充滿意義。

### 第三閒暇：不生為畜生

『如現時生為鼻涕蟲，下雨時在路上蠕動，或生為山羊，被印度人趕到屠場，情況會是怎樣？』想像自己是其中一頭動物，問自己是否還有機會修行。答案是不可能！

鸚鵡可學人念咒，但生而為人，如有人向你講解 *om mani padme hung* 的意義，你便會明白咒的含義，但鸚鵡卻不能。牠不能明白 *mani* 指方便，*padme* 指智慧，沒有辦法令鸚鵡了解勝義諦的智慧。這些可憐的山羊、豬和綿羊不可能明白空性，即使你一年復一年在牠們耳邊叫喊，牠們也不明所以。

在某程度上，思惟八有暇、十圓滿，也是在觀修悲心，因為我們要思惟其他無緣修行的有情的苦況。想到沒有機緣修佛法的畜生或人的時候，你的悲心油然而生。你具有這些善緣和無比的自由，而他們沒有，是令你生起悲心很有

力的因素。你的悲心會不由自主地萌生：『如現時生為這些動物，便完全沒有機會修行。不生為畜生，投生為人，有自由修習佛法，是多麼的幸運！』再想一想，具有這種自由，可讓你成就三大義利，結論是應修習菩提心，令人生富有意義。

## 第四閒暇：不生於邊地

第四閒暇是不生於邊地，有暇修習佛法。生於這種地方比失明還要糟糕，因為即使你是瞎子，但仍能了解和相信業果，以及皈依佛、法、僧三寶。在西藏失明的在家人，仍能修很多法門，例如誦祈請文和念觀音心咒。敬信三寶和業果，令他們積集許多功德。他們修法時，深信密咒能淨除惡業，供養三寶可帶來樂果。他們儘管不完全明白道次第，但某程度上可令自己的人生饒具意義。

。這樣便造成很大的分別。雖然他們瞎了眼，但內心並不貧窮，反而十分富足。縱使生於邊地的人五官齊全，但沒有機會修行，事實上更為貧乏。

『如現在生於邊地，我將如盲人一樣，不能辨別正確的方向。』昧於苦樂之因，心靈將漆黑一片。不知道何謂業果和皈依，對這些教法缺乏信心，你的心尤如處於黑暗的房間。邊地眾生為覓得快樂所做的一切，都是錯誤的，帶來的只有困難和苦楚。想想在西方國家的人，那些城市人，你自己的父母和親戚，甚至在達倫色拉的印度人，他們完全不了解佛法，不相信三寶和業果：『如我像他們那樣子，情況會如何？我將沒有機會修行。』

大班智達月官菩薩用了很生動的例子，說明只著眼於今生的俗世人的本性：有一把草長在井旁。一頭牛見到，便想：『吃到那把草，便會很滿足。』因為貪求一把草的緣故，那頭牛跑過去，一張口便掉進了井。牠的貪慾不能令

牠感到快適，反而害牠掉進井裡。月宮菩薩指，貪戀今生的俗世人，就如那頭牛一樣。

俗世人貪求今生的利樂，以身、語、意努力尋求快樂。世間法和佛法則頗為不同。任何本著世間心，貪戀今生快樂，以身、語、意所作的行為，都屬於世間法，或不善業。密咒和祈請文都是佛法，但如念誦的人，本著世間心念誦，便成為世間法，不是佛法。以出離心所作的行為，不染著世間心，都是清淨的行持。

種敦巴大師曾問阿底峽尊者：「**以貪、瞋、癡行事，果報會是怎樣？不**以貪、瞋、癡行事，**果報又是怎樣？**」尊者答道：「**以貪、瞋、癡行事，令人投生惡道。不以三毒行事，令人投生善道。**」



要明白尊者的答案，便要看看完全不明白佛法，以及不信三寶或業果的人的境況。可以只是回想在西方你所居住的城市的人。他們日日夜夜想著的，除了今生的事情外，別無其他；所關心的，除了未來數年或數個月是否快樂外，不會再想其他事情。整日整夜，他們都本著世間心，令自己庸庸碌碌。你會明白，這一切都屬於不善業，而尊者已在答案中，道出結果如何。本著世間心，以身、語、意所作的一切行為，會令人投生在下三道受苦。

這些人不明白業果法則，也不相信三寶，不會萌生淨除惡業的念頭。他們無緣淨除以往積集的煩惱和不善業，以及修持佛法。從想吃井邊草的那頭牛的例子中，你會非常清楚明白這個事實：結果是牠墮進井中。就是這樣，為今生快樂所作的一切事情，由於方法不善，所以最終只會令人掉進三惡道。即使你向俗世人開示業果或皈依的道理，或傳授金剛薩埵等淨障法門，他們都不會明白，也不會接受。因此，他們沒有機會修持佛法。你應易地而處：『如我是這

樣子，情況會是怎樣？我將完全沒有機會修行。不生於邊地，有暇修法，是多麼的幸運。』

即使你仍會造惡業，但也有機會將之淨除。由於你明白和相信業果和三寶，你便有緣修持佛法，知道問題有辦法解決。明理和信心這兩樣東西（即佛法的智慧），讓你有機會修行，滿足覓求快樂的願望。

按上文所述，做餘下的禪修。

## 第五閒暇：不生為長壽天

第五閒暇是不生為長壽天或世間天，有暇修持佛法：『如生為色界天，例如長壽天，便像是在沉睡一樣。除了出生和死亡外，一切都不知道。如現在生

為世間天，便沒有機會修行。』不明白長壽天的例子，便想一想日夜都在睡覺，沒有機遇修法的人：『不生為長壽天，有機會修行，是多麼的幸運。』

之後，按上文所述，做餘下的禪修。

## 第六閒暇：不生為邪見者

第六閒暇，是不生為邪見者，有暇修行。所謂邪見者，是指並無四聖諦、輪迴、今生來生，或不可能從業力煩惱中解脫的人。邪見者也可能相信，自殘身體可得解脫，屠宰動物、殺人獻祭可以生天。他們認為，佛所示的菩提道完全錯誤，佛法是邪惡的。他們的行為只會造就極重的惡業，令其生於下三道。邪見者所謂的解脫道或天堂，是完全迷亂的信念，甚至不能免其墮於惡道。

邪見者服毒為藥，視藥為毒。身為邪見者，犹如在劍鋒上舔蜜糖。他們深陷迷惑，像是服了藥或被魔害的人失去常性一樣。見到懸崖，便以為是美麗的花園。跑到他們深信是花園的地方，卻因而掉下絕壁。

『如我現時生為邪見者，便完全沒有機會修行。』向邪見者解釋業果；皈依佛、法、僧三寶；空性見，他們不會接受，並因而老羞成怒。因此，他們無緣斷惡修善：『我不生為邪見者，有暇修習佛法，是多麼幸運。沒有變成邪見者，真是非常幸運。』之後，做餘下的禪修。

## 第七閒暇：不生於佛沒降生之地

第七閒暇，是不生於佛沒降生之地，有暇修習佛法。試想像以下的情況：

在完全沒有佛法的地方，你便沒有修行的機會。儘管生而為人，也毫無用處。你還可做什麼？跟生為一條狗沒有分別，完全沒機會修行。在這樣的地方，生而為人沒有特別的優勢：『我並未生於佛沒降生的地方，有暇修法，是多麼幸運。』

## 第八閒暇：不生為愚者

第八閒暇，是不生為愚者，有暇修法。想一想精神不健全的人，他們什麼也做不成，甚至念一句咒也不行。他們完全沒有機會修行，只懂得轉動身體，僅此而已。愚者精神上的行為能力，僅足以成為有生命的東西，但除此之外，沒有什麼作用，甚至不能為別人提供服務：『如生為這樣的人，即使活上百年，也全無用處，完全沒有機會修行。不生為愚者，有暇修法，是多麼幸運。』

## 【第四章：十圓滿】

### 第一圓滿：生而為人

十圓滿中，第一是生而為人。所謂人類，一般的定義是能夠說話，並能明白事理的有情。不過，從佛法角度來看，真正的人是會為來生安樂，以至為開悟做準備的有情。所涵括的層面，比只是能說話、能明理的特質為多。

不生而為人，便沒有機緣修法：『我現在生於人道，有暇修法，是多麼幸運。在二十四小時內、這一小時內、這一分鐘內，任何時間，我都可成就任何一種三大義利。這種圓滿比等同大地微塵數的鑽石更為珍貴。這一小時，甚至這一分鐘，不修習佛法，浪費這個良機，比失掉許多顆鑽石的損失更為慘重。』

## 第二圓滿：生於佛教流傳的國家

第二圓滿是生於有佛教的國家，或誕生於中土。這一點可就地點和教法存在與否兩方面參究。如不生於佛教流傳，以及有完整教法流傳的國家，便完全沒有機會學法。既然沒有佛法，即是沒有機會修行。

這種圓滿不僅是指只有小乘佛法流傳的國家，或有波羅蜜多乘教法的國家，而是有金剛乘教法的國家。小乘佛法能令行者證得涅槃果位，而金剛乘法則可令行者為利有情，迅速圓成佛道。細意思惟自己生於這樣的國家，會令你更珍惜這種圓滿的可貴之處。你愈了解，愈能體會這暇滿人身的價值，尤其擁有鑽石或黃金。詳細地這樣思惟，對心靈非常有益，令你覺得自己更加幸運。明白自己生於佛法流傳的國家，具有這樣不可思議的機遇，會令你愈來愈感到欣喜。

### 第三圓滿：生來五官齊全

第三圓滿是生來五官齊全。如果你是聾的，便不能聽法。儘管在西方國家，有適當器材的話，有更多機會聞法。在洛杉磯，新聞報道員在電視上報新聞時，我見到在旁有名女士用手語向聾人報新聞。我覺得很有趣，也覺得他們很好奇。如採用西方國家發明的種種方法，例如手語和點字法，聾人或盲人或許能明白一定程度的佛法，但我認為，那些甚深教法的微細意義，對他們來說或會較難了解。

五官不全也包括肢體殘缺。這也許是拒授僧戒的其中一個理由。聾人和缺肢的人不能受三十六條戒或更高層次的戒體。據上座部的規定，這個人沒有受別解脫戒所需的身體。此外，具有男女性器官和沒有性器官的人，也不能受戒為僧。



『生而為人，五官齊全，有機遇修法，是多麼幸運，可藉此成就三大義利。』  
如前所述，省思這個道理。

## 第四圓滿：沒犯五無間業

第四圓滿是沒犯五無間業，即殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧。至於其他惡業，即使你今生已犯，但生於惡道的異熟果報成熟前，都可由其他善惡業阻隔。你可能積集了投生餓鬼道的惡業，但死亡的時候，投生為動物或人的業可能更有力量，而你便感受到那個果報。換言之，生為餓鬼的業被其他業力阻隔，令你在中陰身之後，無需即時承受墮入餓鬼道的果報。

犯五無間業是極重的惡業。如死前仍未淨除，在中陰身之後，你會即時經

歷墮入地獄的異熟果報。其他業力無法阻礙五無間業，令你在中陰身之後承受其他果報，例如投生為餓鬼或其他道的有情。犯其中一種五無間業，也是受戒為僧的障礙。造業者不能接受戒體。授戒之前，在儀式開始時，傳戒法師問受戒者的其中一個問題，便是他曾否犯五無間業。

一般而言，犯這些極重的惡業，令人更難生起道次第的證量。嚴格來說，特別是在寧瑪派，無間業的定義是積集惡業。就這更嚴格的定義而言，只有當你的行為為非善非惡，或恆常積集善業時，你才具有這第四種圓滿。為免積集無間業，你便要以一切行為，包括睡覺、吃東西、走路、坐下累積善行。這嚴格的定義能推動你這樣修行。

你應隨喜：『沒有犯這些極重的惡業，具有這種圓滿，是多麼幸運。』之後，如前所述，省思餘下的道理。

## 第五圓滿：對佛法有信心

第五圓滿是對佛法有信心，特別是道次第教法。深信道次第，並有興趣修習，你的心將隨之出現轉變。如沒有這份信心和興趣，你便會變得冥頑不靈和掉以輕心。聽聞不同的道次第課題時，如想：『唉！我早知道啦！已聽過上百次了！』這樣不論你聽多少，教法都不能感動你的心。你的心就如汪洋中一塊石頭，藏在水中十億年，仍是那副老模樣。外面是濕的，但除此之外，沒有任何變化。儘管你聽道次第或轉心法門上百遍，你的心仍會像那塊石頭一樣。

你不應任由自己的心，變成海中那塊石頭，或包著牛油的皮革。在西藏，有一個習俗，是用動物的皮包裹加了鹽的牛油。這或許是為了防止牛油腐壞。牛油也可這樣子保存許多年。那些皮革變得十分堅硬，整團東西看似足球。西藏有句諺語是這樣的：『乾了的皮革可用牛油軟化，但用來盛載牛油的皮革，

連牛油也軟化不了。』在西藏，為了用乾的動物皮做鞋和碗（藏人會把茶倒進碗中，混合糌粑粉吃），便要先把皮弄軟。他們需把大量牛油塗在乾的動物皮上，然後在烈日下，用腳非常用力地揉它。一段時間後，皮革便變得很柔軟，非常有彈性，切開後可用來造不同的東西。

這些非常乾的皮革，可塗上牛油，令其軟化。不過，用來盛載牛油的皮袋，雖然接觸牛油多年，但仍是經常那樣乾。這句諺語是指，邪惡眾生可被佛法調伏，但對佛法冥頑不靈的人，卻無藥可救。有這樣的想法異常危險。當其他顯密教法，例如《俱舍論》都不能調伏你的心，道次第是唯一能改變現況的教法——即是你的最後機會。假如你頑劣到連道次第都不能把你降伏，要調伏你的心將非常艱巨，已沒有其他辦法。

如你對道次第很有信心，便會很樂意修習。藉著修道次第，你的心將出現

變化，產生證量，令自己的人生饒具意義。因此，對道次第教法有信心，極為重要。

思惟：『對道次第教法有信心，擁有這個圓滿，是多麼幸運。』應為此深感歡喜，接著做餘下的禪修。

## 第六圓滿：生於佛降生之時

第六圓滿是生於佛降生之時。了解四大劫的情況，將會很有幫助。這個地球和這個宇宙完全消失後，將有一大劫空無一物，之後整個宇宙開始產生，出現三惡道、南瞻部洲、世間天界等，這個階段為時一大劫。宇宙存在一大劫後，接著開始衰敗，這又需時另一大劫。

人的壽命由十歲增至八萬四千歲時，沒有佛出世。這是黑暗時期，或稱黑暗劫。佛只是在人的壽命縮減時，即是較其他時期為短時才會降生。此外，其他人類的部洲，即東勝神洲、西牛貨洲、北俱盧洲，都沒有佛降生，行十二事業。

『生於佛降生時，有緣修習佛法，是多麼幸運。』之後，做餘下的禪修。

## 第七圓滿：生於佛法流傳之時

第七圓滿是生於佛法流傳的時候。即使佛降生，但成道之後，可能不說法而立即示寂。這種情況有時會發生。如生於那個時候，便無緣修習佛法。有時佛成道後，不以言語開示佛法，但會從聖身放光，利益有情。如上師釋迦佛這

樣做，我們現時便沒有機會修學佛法。目前，我們有這個善緣，因為釋迦佛給予開示，而弟子記錄了他的教法。一佛降生，不一定代表我們有機會修行。

此時，不僅佛降世，而且開示佛法，令你具有這個機遇。應思惟：『我是多麼幸運！』憶念三大義利，做餘下的禪修，思惟這種圓滿是多麼可貴。

## 第八圓滿：生於一切教法仍在流傳之時

第八圓滿是教法仍在流傳。像在飛機啟航前剛剛趕到，我們也是恰好生於此時，不是來得太早，也未完全失卻這個良機。如果太遲才出生——所有西藏法師都已圓寂，沒有人能夠開示整個菩提道的時候——即使生於這個世界，想學佛法也很困難。儘管生而為人，將非常難以播整個道次第的種子。不但修學整個

菩提道異常艱巨，甚至十分難以聽聞整個菩提道的開示。

雖然有很多其他佛教國家，但不代表你可以學到整個道次第的教法，這還未談及廣泛的密續開示。在其他國家，可能流傳著一部分教法，但未必有依止上師至圓滿佛果的完整開示。即使你修那些法門，但只是在實踐一部分的教法，只能取得一部分的證量，不能圓成佛道。我們身處的時代，尤如燭火將要熄滅之時，仍有一點光，但不及以往那樣明亮。像是趕上火車或飛機，我們剛好遇到這些教法。

只是去年，已有多位上師接連示寂。目睹這個情況，我們應該明白，學到完整教法的機會愈來愈少。以往，一位上師沒有時間傳授某個法門，還有另一位可給予開示。我們尚可向很多位持有小乘、波羅蜜多乘、金剛乘所有教法的大德請益，還有許多圓滿具德的上師可開示佛法，按弟子的根器予以指引，令



弟子成就所希求的目標。即使現在，對於教證二法無謬的了悟，仍存在於宗座的聖意之中，以及其他許多大德和禪修者的心裡；對於所有教法的體驗，以及正確的理解，仍然存在於世。很多禪修者仍在實踐道次第和密續教法，並能產生證量。

應為顯密教法仍在流傳，感到萬分歡喜。

## 第九圓滿：能依教奉行

第九圓滿是能依教奉行。所謂依教奉行，實際上是指從心底裡皈依三寶。真心皈向三寶後，便正式進入佛門。皈依是佛教的門檻。皈依的其中一個因，是害怕生死輪迴，另一個因是敬信佛、法、僧三寶。所謂皈依，是指完全依靠三寶。明白三寶的功德，以及三寶為何有能力指引你，你便向三寶尋求皈依。

因為怖畏輪迴苦（三惡道或整個輪迴的苦），以及敬信和仰賴三寶，你因而入道，這才是依教奉行的真正意義，不是純粹聽聽法便算。

在世界很多地方，有些人或許在書店找到一些佛教書籍，之後便想學法或修法，但不論他們的願求是多麼殷切，但在那個國家，卻找不到可尋求開示的人。不管他們多麼熱衷於修行，但沒有人可圓滿地指引他們，例如教他們修菩提心、空性、或共道的法門。儘管某人對修行很有興趣，但由於佛法沒有在他身處的國家流傳，他很難找到可指引他的人，沒有人具有整個道次第圓滿的體驗，以及正確無誤的理解。

你們西方人在自己的家鄉工作多年，為的是省下很多錢。之後，花不少錢來達倫色拉，又遇到很多障礙和問題，常常生病、捉襟見肘、與家人不和、有時因護照和簽證問題，不能在這兒逗留很久。千辛萬苦來到後，你們面對許多

其他困難。有時候，你們是恰巧路經此處，但大多數是專程來學法，學習如何過更好的生活。儘管面對重重困難，但你們都沒有浪費時間，盡力學法和閉關。具有一切機會的時候，你們都盡量修學佛法，思惟這一點我覺得很有用處。

西藏文獻和資料圖書館設於印度達倫色位，而不是在西方國家，但來學習的是西方人，不是住在這兒的許多印度人。那些印度人無需花數千元來達倫色拉，他們住得這樣近，到訪圖書館非常容易，而且住在宗座和二十多年前來印度的許多其他大德附近。他們是住在印度，而不是在西方國家。不過，每年或許有一兩個印度人會花數天來圖書館學習，餘下的都是西方人。你可以見到這兩類人不同的業。這件事本身便是善惡業的例證。

令西藏變得那樣神聖的佛法，以及令那麼多西藏行者在短暫一生中開悟的教法，全都來自印度。現時，有許多寺院和格西在這裡。在西方國家，你們要

從印度請格西來訪，非常困難。取得護照的問題多得難以想像，更要花多年的時間。在印度，卻有很多位格西，要多少便有多少，佛陀的一切教法也在印度流傳。不過，有多少個印度人學佛法，或者到寺院參訪？有多少個印度人成為僧尼？答案是沒有。雖然佛法在這個國家流傳，但印度人並不信奉。他們不會試圖接觸佛法，沒有依教奉行的心，因此對佛法並不了解。他們的心不會逐步不斷改善。

你們不是在印度出生，而是生於截然不同的環境。那是超乎想像，很令人驚訝的地方，仿如是另一個星球的領域！我第一次到西方國家時，實際上非常訝異。我在尼泊爾的時候，當時有很多嬉皮士。耶喜喇嘛和我到尼泊爾時，是一個很有趣的時期。每到加德滿都，在每個角落，你都會見到皮膚白哲的人，好像身上蒙上灰塵，穿著奇裝異服。到處都見到他們的踪影。我想，一些西方國家要求尼泊爾政府不准嬉皮士逗留，而尼泊爾的簽證法例修改後，嬉皮士的

人數便愈來愈少。

西方人來高班寺(Kopan Monastery)學法，我起初不覺得很驚奇。他們嘗試新東西，不是什麼令人訝異的事情。不過，我到了西方國家，見到城市的房屋(在尼泊爾，嬉皮士住在破爛和煙霧瀰漫的屋子)和西方國家的一般生活條件後，似乎西方人不可能會思惟佛法，不可能會萌生做其他事情，例如接觸佛法的念頭。

第一，在西方國家，到處都是聲色犬馬。第二，風俗和環境也頗為不同。我感到十分驚訝。事實上，按照西方國家的生活水平、文化和思想方式，似乎本來是不可能的事，卻發生在西方人的身上：他們想過一種新生活，是不可能的，像是夢一樣，但現已成為事實！

到西方國家訪問，令我更感驚喜，因為佛法正在西方傳揚，情況正出現轉變。你們應隨喜能依教奉行的功德。在某程度上，回想你們家鄉的情形，你們

應該比藏人有更多理由感到歡喜。藏人由出生開始，附近總會有上師，或接近宗座，這是很平常的，沒有什麼非比尋常。對西方人來說，這卻像一場夢。想想你的國家，便會發現大多數的人從未值遇佛法，而且思想跟佛法大相徑庭。這一點應令你更隨喜自己的功德，並珍惜能依教奉行的圓滿。

之後，做餘下的禪修。

## 第十圓滿：具有修法的順緣

最後一種圓滿，是有人生起善心，為你締造順緣，助你修行，並有善知識懷著悲憫心，向你開示佛法。你可把這一點連繫到現在和以往所受的三乘教法：『以往善知識懷著悲憫心，向我開示我所希求的經乘教法、密乘灌頂和密法註

釋。』憶念現在和往昔的機遇，是很好的。能夠值遇懷著悲憫心，向你說法的善知識，應感到萬分高興：『藉著這種圓滿，我能成就三大義利。』應下定決心，不要浪費具八有暇、十圓滿的寶貴人身，恆常不斷修菩提心，令其饒有意義。

細心思惟值遇到一位慈悲的上師，獲得他的指引時，不應只是以為遇到一位開示下士道的上師，令你取得美滿的來生，這樣便心滿意足。不過，只是遇上能教授無謬之道的善知識，令身為弟子的你，來生成辦獲得暇滿人身的願求，已是不可思議地幸運。儘管今生不能圓滿道次第的修持，但你可再次投生為人，繼續修行。

我們應緊記，此刻世上有很多人希望獲得現前和未來的快樂。不過，即使他們想信奉一種宗教，令自己現在心境平和，未來獲得安樂，但他們遇到的上

師，卻不幸是一位惡知識。

除非已積集善業或安樂的因（不論是今生或來生），否則絕不可能獲得安樂。舉例來說，某人靠打劫銀行或殺人謀生，因而家財萬貫，對不了解佛法或業果的世俗人來說，似乎他的快樂來自搶劫或殺人的專長；又或者某人是一位出色的屠夫，賺了很多錢，生活優裕富足，對不明白業力演變過程的世俗人來說，似乎他的快樂源自殺生；成功的生意人也是一樣，對於不明白業力的世俗人，也會認為做生意是他獲得快樂的主因。

如快樂真的來自外在的因素，例如上述的不善業，那麼愈造惡業，應愈感到快樂和平安，但這與事實並不相符。只有藉著減少自私心、慾望、無明和忿怒，心靈才會感到平安。愈以自私心和三毒煩惱造惡業，自私心、無明和貪慾愈為熾盛。由無始以來的投生，直至現在，你恆常不斷追逐煩惱，造不善業，



一直在輪迴中受苦。那些煩惱並未消滅，持續不斷，直至現在。

隨逐煩惱，貪得無厭，卻渴求心境平靜，這種想法是完全顛倒的。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中說：

**追逐慾望，以滿足所願，是輪迴最猛厲的痛苦。不論如何隨逐貪慾，結果只會是更大的痛苦。只要不斷追隨貪慾，痛苦便無有止境。**

你試一樣東西，但不感滿足，再試一次，結果也是徒然。於是，你去試另一樣東西，但又不感滿意。你渴望得到最大的滿足，但正如宗喀巴大師說，只要你追逐慾望，痛苦便無有止境。這是世上眾生生命的本質，非人以至人也是一樣。不過，一旦不再追逐慾望，困惑和苦痛便會結束。只要你不斷追求滿足感，困難便會接踵而來。

如一個人愈來愈富有，心境會變得愈來愈平靜，煩惱日益減少，那樣百萬富翁便具有出離心、菩提心和空性見的證量。只有有錢人才具有這些證量。由於乞丐沒錢，他們便不可能獲得快樂，不會有機會取得這些證量，令內心更感平安。

不明白業果的世俗人，可能會以為，快樂來自生意上的成就或其他外在條件。例如，某人以屠業為生，賺取金錢，這可能是他快樂的助緣，但不是主因。他生活舒適和有錢的主因，是他的善業，其他因素只是助緣。這便說明為何有人教育程度很高，卻難以找到工作，某人沒讀過多少書，卻生活得非常愉快，覓得好的工作，賺很多錢。由此可見，不一定是腦筋靈活，創意源源不絕的人，才會成功。

舉例來說，某人生意成功，其他人可能會以為，這是因為他頭腦靈活，構

思層出不窮，而他自己也可能會這樣想。不過，如他未造善業，在那段時間感受樂果，或享受到成功的善報，不論他如何聰明，受過多少教育，也絕不可能獲取成就。不是業力使然，他沒可能成功。這便說明為何那麼多受過高深教育的人，頭腦這樣聰敏，按照他們的計劃，理應比其他人更為成功，但事實上卻未能稱心如意。有些人不算聰明，但事情卻很順利。沒有積集善業，完全不能獲得快樂。

如一切只在乎教育和才智，那麼所有既精明又博學的人都應該快樂，兼且取得成就。不過，特別是在東方社會，有很多人完全沒有受過教育，甚至不懂得簽自己的名字，卻取得非常卓越的成就。相信做生意能令人快樂，快樂的助緣是快樂的主因，是完全錯誤和站不住腳的。積集善業，必會感到善報。只要不破壞善業，可以絕對肯定你會感受到那個善業引生的樂果。

沒有善業使然，今生來生都絕不會獲得安樂。不持戒的話，來生便不能獲得賢善的投生，或取得善道有情的身體。如遇到一位惡知識，告訴身為弟子的你無需持戒，這樣你便沒有機會在來生取得善道有情的身體，因為他沒有向你開示無謬之道。如遇上的一位惡知識，教導弟子行惡，違背十善業的戒行，這位上師甚至不能免你墮惡道，他只是把你送進下三道。

很多人信奉宗教，想找尋內心的平靜，但尋覓一位上師時，卻不幸遇到惡知識，他們便是這樣甚至失去來世生於善道的機會，而你有緣值遇一位善知識，能正確教導你如何在來世取得善道有情的身體，應感到非常幸運。很多上師只談及今生的安樂，從沒有說要為來生的安樂作好準備。如上師開示的法門能令弟子積集善業，弟子便有希望通過修那個法門，造就安樂的因。

世上很多信奉宗教的人都遇到上師，但不明白四聖諦的上師，沒有資格教

導弟子。此外，不了解何謂苦因，甚至不能正確理解無謬正見（或空性見）的上師，也沒有接引弟子的資格。由於他相信的空性見是邪見，因此他的弟子不能確切證得空性，或甚至在學理上了解這個道理。既然他沒有開示脫離輪迴的法門，弟子也不可能斬斷輪迴的根源，成就涅槃的果位。

由於惡知識無法引領弟子到達涅槃果位，因此當你念及所有遇到惡知識的人時，應思惟：『我遇到一位具德的善知識，為我開示到達涅槃果位的整個修行之道，是多麼幸運。』此外，更有許多眾生，無緣值遇能向弟子開示完整成佛次第的大乘善知識。想到這一點時，應思惟：『我遇上大乘善知識，是多麼幸運。』

由於死期不定，現在還具有暇滿人身，擁有以上種種機遇時，應趁死亡到來前，盡量善巧地修行。十圓滿中，五種來自自己，五種來自外界：生於佛教

流傳之地、佛降生和說法之時、全部教法仍在流傳之時，以及還有具德金剛上師之時。在這短暫的一生中，你具有以上所有良機，應盡己所能精進修行。更應謹慎做人，盡量善巧地修學佛法，令人生饒具意義，惠及一切有情。

## 【第五章：暇滿人身】

如細心這樣思惟，便會覺得自己愈來愈幸運。你會明白，這具足暇滿的人身是不可思議地珍貴。每一種閒暇和圓滿都非常難以成就。此時此刻，你擁有的人身，具有八種非常稀有的閒暇，以及十種極之難得的圓滿，應思惟：『這就像夢一樣。』之前，你一直欠缺這八有暇和十圓滿。你曾生而為人很多次，但卻生為愚者、邪見者、聾人等，並未具有種種暇滿。即使取得其中一些，卻總是欠了另外一些：『我取得這寶貴的人身，具足八種非常稀有的閒暇，以及十種極之難得的圓滿，是多麼的幸運。我可藉此成就任何一種三大義利。』應如是思惟。

『這暇滿人身比等同大地微塵數那麼多的鑽石珍貴千千萬萬倍。』如作一比較，便會發現暇滿人身更為可貴。此外，思惟浪費這暇滿人身，比丟掉許多鑽石的損失更為慘重。應下定決心：『我會不斷修菩提心，絕不浪費這暇滿人身一小時，甚至一分鐘。』

之後，應思惟暇滿人身的用處：藉著這暇滿人身，你可成就三大義利。欲取得人天身，可藉此暇滿人身持戒；欲取得圓滿的受用和舒適的生活，可藉此暇滿人身行布施道；欲於來生有圓滿的助伴，也可藉此暇滿人身修安忍心。

每一次，應思惟這暇滿人身是多麼饒有意義。欲成就涅槃究竟的安樂，你也可滿足所願。為什麼呢？因為藉此暇滿人身，你可修習增上戒、定、慧三學，在來生（甚至今生）證得涅槃果位。你也可如願成辦佛果位，因為藉此人身，可依止大乘道，修菩提心和六波羅蜜多：『我想的話，可在十六生以內，甚至今



生之內盡速成佛。』

你已值遇能開示整個菩提道的具德金剛上師，以及毫無錯謬的全部教法。善知識更向你開示許多密乘教法。密勒日巴尊者、宗喀巴大師等大瑜伽士，都藉著修這些甚深的密法，迅速圓成佛道。你也接受過金剛乘教法許多次，特別是無上瑜伽部的教法。無上部的教法揭示了最迅速、最秘密的成佛之道，很多瑜伽士藉此在短暫的一生中圓滿佛果。

如你自己不正確地修行，則另當別論，否則你一定可在十六生之內、來生、以至今生中成佛。唯一的問題，是你自己有否正確地修行。你是有機會臻至正等覺位的，因為藉此暇滿人身，可成就三士道的前行證量，進而修習密乘道的生起次第和圓滿次第。

在《菩提道次第廣論》中，宗喀巴大師指出，南瞻部洲的人更易生起菩提

心，生起的菩提心也更有力量。這兒的人業力各不相同，其他部洲的人卻有類似的業力。舉例來說，東勝神洲的人具有數不勝數的受用。他們正如很多這裡的人：『噢！我什麼也有，有房子、很多朋友、有游泳池、多部電視機、好的工作、大家庭，什麼也有，為什麼要學佛？有什麼理由要打座？我不是在受苦啊！』這種想法令他們不去修行，改善自心，脫離輪迴。東勝神洲、西牛貨洲、北俱盧洲的人的境況也應該是這樣子。由於這三個部洲的人更難生出離六道的心，因此他們非常難以對其他有情生起悲心和菩提心。即使他們能夠生起菩提心，但力量卻不及南瞻部洲的人的菩提心那樣大。

曼達供的祈請文中，提到西牛貨洲的人的主要受用是滿願牛，北俱盧洲的是自長糧穀。在這些部洲中，每個人都屬同一個階級，沒有富人，也沒有窮人（就如美國某些地方，例如佛羅里達州，所有家庭都很富裕）。一切都已固定，連每個人的壽命也是一樣。在南瞻部洲，人的業力各有不同，性格也有差別。有些

人十分善良、非常慷慨；有些人極為吝嗇，除了受用和金錢外，什麼也不會想；有些人異常沒耐性，幾乎什麼也會惹怒他們；有些異乎尋常地無知和愚昧，同時又有很多人極之聰穎。在南瞻部洲，人的種類可謂各色各樣。

此外，壽數也不是固定的。生活方式也是千差萬別，有人富有，有人窮困。南瞻部洲人會在一生較後的時間，感受那一生較早時間所積善業的果報。如所積的業力量很大，經過若干年或若干個月後，便會感受所積集的善惡業的果報。其他部洲的人的境況，不如這裡的人那麼多。由於在這個部洲更易目睹其他有情痛苦，因此出離心更為猛厲，悲心和菩提心極易生起。以你現有的人身，是最容易生起菩提心的。

在宗座近日的開示中，也提及修密法所需的身體。這是指南瞻部洲人由六種元素組成的身體。由父親所得的三種元素，分別是精液、骨頭、骨髓；由母

親所得的三種元素，分別是肉、皮膚、血液。修無上密，我們需要這樣的身體。一般來說，儘管有情在六道任何一道都可生起菩提心，但要憑藉金剛乘教法，在一生中圓滿佛果，只有身體由六種元素組成，生於南瞻部洲的人才有這個機遇。因此，我們具有這暇滿人身，應令其饒具意義。

誦觀音心咒時，應同時思惟道次第。宗座說，你感到十分沉悶或散亂，不能專心自觀為本尊時，應禪修道次第的義理。這樣便可制止妄念萌生。如妄想紛飛，仍繼續誦咒，無明、忿怒、嫉妒、驕慢等煩惱便會生起。坐在墊上的一個半小時中，你的手是在持著念珠，口在誦咒，但已積集了很多惡業。如不觀察自心，你可能不是在淨除和遠離煩惱，而是在背離善行。

想起你妒忌的人，或不喜歡的人說話的模樣，或虧待你的情景時，可能會怒不可遏。他惡言相向和咄咄逼人的樣子，可能會令你勃然大怒幾分鐘，甚至

半個小時。更可能會對聖物生起邪見。坐在墊上的一座間，便因而積集了不少極重的惡業。

在觀音儀軌的註解中，也指出在誦觀音心咒時，應思惟菩提道次第，例如可思惟菩提心，憶念眾生的苦況，生起悲心，修取捨法等。宗座指思惟道次第，可護持自心，免受煩惱和惡業侵擾，有助控制心念，制止煩惱不斷萌生。少一點煩惱，便可較長時間穩定地專注於本尊的身相或種子字。

誦觀音心咒時，應逐點思惟八有暇和十圓滿，即每一種讓你有緣修持佛法的閒暇和圓滿，並同時憶念其他無暇修法的有情。你應了悟自己所擁有的閒暇，能令你成就三大義利。憶念每一種閒暇和圓滿後，應得出這樣的結論：『這個人身極為珍貴。我不應浪費時間，必須修習菩提心。』

作觀修後，應就八有暇和十圓滿做止修。逐點思惟，然後引生每一種閒暇

和圓滿是多麼寶貴的覺受。接著，就全部十八種功德作觀修和止修：『這個人身具有八有暇、十圓滿十八種稀有難得的功德。要集合所有十八種功德極其困難。以往，一直欠了其中一些。現在，只是這一次，這十八種稀有難得的功德全匯集於現有的人身。這是多麼不可思議地珍貴，就像夢一樣。』

『藉著這副身體，在二十四小時內，我可成就任何一種三大義利：在來生成辦善道有情的身體、涅槃果位或開悟無比的快樂。這暇滿人身讓我有機會在任何時間，恆常不斷地成辦任何一種所希求的義利。藉此暇滿人身，能為眾生成就三大義利，是多麼的珍貴！』

思惟世上所有物質上的財富，即所有金、銀、錢幣、珠寶，並把它們與你現時的暇滿人身作一比較：『世上其他一切受用，甚至如意寶珠，都毫無價值。』把大型百貨公司的貨品和銀行的鈔票和錢幣，再與這暇滿人身的珍貴之處相比

，一切其他東西都變得沒有價值，像是垃圾一樣，沒有什麼比這暇滿人身更為可貴。世俗人可能會令自己的人身，淪為物質受用的奴隸，但暇滿人身比等同大地微塵數的鑽石更為寶貴。一小時，甚至一分鐘不修習佛法，浪費這暇滿人身，損失實在難以計量，比丟掉許多顆鑽石的損失更為慘重：『因此，我應該不斷修菩提心，令人生饒有意義。』你專心省思這暇滿人身的寶貴之處，明白到能藉此成就三大義利時，便知道沒有什麼比這暇滿人身更為重要。專心沉思這一個道理時，誦觀音心咒。

其他人以他們的暇滿人身，造就今生來生受苦的因，是如何愚癡和浪費。沒有什麼比浪費人身，特別是暇滿人身更為瘋狂：『其他人這樣做很是愚昧，但如果我不修持佛法，以暇滿人身行惡，造就今生來生的苦因，跟他們也沒有分別。』

作止修後，下定決心不要浪費這個機遇，而應修習菩提心。暇滿人身之所以饒具意義，是因為你可藉此成辦任何一種三大義利。欲成就善道有情賢善的身體，你可藉此暇滿人身持戒、布施和發願。要在來生取得暇滿人身，你需要特別通過以上方法，積集全部十八種善因，迴向在今生結束後，下生再獲取暇滿人身。

欲成就涅槃果位，你也可滿足所願，因為藉此暇滿人身，你可成辦增上三學的基礎；欲圓成佛道，你也可如願以償，因為藉此暇滿人身，你可生起菩提心，以波羅蜜多乘的教法修心。如果你想的話，甚至可在十六生以內、三生之內，或甚至在今生中成佛，因為你可運用具有六種元素的南瞻部洲的暇滿人身，修習無上部的法門。

你可通過修習出離心、菩提心、空性見的共通道，然後入密乘道，特別是



無上瑜伽密。除非你自己不正確地修行，否則沒有理由不能生起菩提心，以至在短暫的一生中成佛。你已值遇具德的金剛上師，為你開示完整的共道法門，又能向你披露無上部的特別法門，使你在當前濁世非常短暫的一生中圓成佛道。此外，在這世上仍有大德對教法具有無謬的理解，以及圓滿的修行體驗。

## 【第六章：為何要修持密法】

首先，我們是為了其他有情修持密法。這才是修密法的目的。我們需在心裡留下四身（自性身、法身、報身、化身）的種子，藉以為眾生作廣大事業，解脫他們的困苦，引領他們臻至開悟殊勝安樂的境地。接受無上部四灌頂（瓶灌、密灌、慧灌、名言灌），能在我們心中留植四身的種子，開許我們思惟和修習無上部的密法。具德金剛上師藉著授予無上部圓滿的四灌頂，定能把四身的種子植入弟子的心中。

大乘行者目睹其他有情在六道輪轉，犹如被困火海中央，因悲心使然，感到多麼難以忍受，像是心坎被長矛貫穿。這樣的大乘行者，希望令一切眾生擺

脫無明闇障，引領他們臻至佛果位。他不能忍受其他有情深陷迷惑，流轉六道。眾生身處輪迴甚至一小時、一分鐘，對他來說尤如他們已受苦多劫。

為了迅速引領眾生臻至佛位，唯一的辦法是你自己在非常短暫的一生中成佛，或證得法身的果位。思惟什麼是法身，令你明白修習無上密的理由。法身即微細風和微細心，基本上是同一樣東西，但因為不同的作用，而有不同的稱謂。法身的微細心已完全淨除微細分別見，即自性實有的現相或所知障。這微細心恆常安住於空性的禪定，直接觀見森羅萬象的空性，主體客體已毫無分別，尤如把水傾入水中，沒有一刻遠離空性。

不修習無上密的羅漢和聖者菩薩，也具有直觀空性的智慧，但那是較粗分的智慧，不是法身的微細心。甚至修無上密已證得義淨光的聖者菩薩，也只有令分別見隱沒，才能直接觀空，不能完全將之斷除。分別見仍然存在。儘管他

們的微細心在定中直接專注空性時，微細分別見暫時隱伏，但由於這些聖者菩薩仍有所知障，因此他們的微細心不能恆常處於空性的禪定，犹如把水傾入水中，而無需出定。在座間化現幻身時，隱沒的分別見再度呈現，產生自性存在的現相。

法身是直觀一切現象空性的微細心，已完全遠離甚至微細的分別見。微細心不斷直接專注空性，與森羅萬象的空性恆不可分，犹如把水傾入水中。這便是法身，我們需成就的境界。

要成就法身，緊接的主因必需是一個相近的微細心。粗分的心並不是法身的主因，主因必需是微細心。這便說明為何我們需修習密法，以圓成佛道的因由。法身殊勝的智慧是完全清淨的微細心。此心恆常專注空性。這便是佛的聖意。

法身的聖意毫無障垢，連微細的分別見也沒有。不過，只是安住在法身的境界，我們並不能攝受有情，因此需現起色身，即佛的報身和化身（無學雙運道是指法身和色身合一的境界）。由於眾生的心程度有別，為攝受每一位有情，我們需在不同場合，化現不同的形相，例如國王、大臣、乞丐、善知識、屠夫、娼妓、法官等。

現時，儘管身為凡夫，但我們的微細心與微細風（微細心的車乘）是不可分割的，兩者恆常形影不離，基本上更是同一樣東西。圓滿佛果後，即斷除煩惱障和所知障後，微細心的相續便成為法身，微細風的相續便成為清淨幻身。在果地階段，聖意和聖身（法身和色身），二者將合而為一。

為了令法身和色身（聖意和聖身）融為一體，達到無學雙運道的境界，我們必需先以其主因，即有學雙運道修心，令直觀空性的淨光微細心，以及與佛身

相若、具三十二相八十隨形好的清淨幻身合而為一。要達到這個境界，我們需接受第四灌頂（名言灌），留植無學雙運道的種子，並獲開許修習有學和無學雙運道。

為圓滿雙運道，我們需首先分別積集淨光和幻身的因。要成就淨光，我們需接受無上部的慧灌，留植成就法身的種子，並獲開許禪修淨光。淨光有兩種：喻淨光和義淨光。成就義淨光前，需成就喻淨光和不淨幻身。我們會首先證得喻淨光，即仍具分別見，但能觀見空性的微細心。因為分別見的緣故，我們不能直觀空性。

成就喻淨光的微細心後，通過不斷增進了悟空性的微細般若智慧，便能證得不淨幻身。為何稱這種幻身為『不淨幻身』？通過義淨光成就的卻稱為『清淨幻身』？因為不淨幻身仍有煩惱障，清淨幻身則沒有這種垢染。

義淨光令微細分別見隱沒，是直觀空性的微細心，更是斷除所知障的主因。從義淨光的境界，我們將成就清淨幻身。交替修習淨光和幻身後，我們便能令二者融為一體。為了修習幻身道，我們需接受密灌，留植報身的種子，並獲開許禪修幻身。

接受密灌和慧灌後，為圓滿幻身道和淨光道，我們須修習生起次第的前行。為修學生起次第之道，我們需接受瓶灌，留植化身的種子，並獲開許修習生起次第的法門。為取得淨光和幻身的證量，我們需取得粗分和細分生起次第的前行證量。

## 為何無上密是最迅速的道路

不接受無上密灌頂，修習密法，將無法圓成佛道。這便說明為何在無上密

前行灌頂結束時，我們需就有緣修學密法生歡喜心。在波羅蜜多乘，直觀空性的心都是粗分心，並不會通過止息白、紅、黑三相出現前的一切粗分心，甚至三相出現時的更微細心，以淨光的微細心觀空。在波羅蜜多乘中，並沒有所謂的微細心。

依波羅蜜多乘修行，需以三大阿僧祇劫累積資糧。之後，在將要成佛時，行者需接受無上部四種真實的灌頂，取受實體的智慧佛母。不過，藉著修無上密，行者卻可在短暫的一生中，甚至數年間，圓滿積集一切資糧。怎麼可能呢？正如宗座解釋，其中一個共通的方法，是通過禪修四種清淨：身清淨、處所清淨、受用清淨、事業清淨。在本尊儀軌中，已包含四種清淨的觀修，因此行者做觀想時，可通過這善巧的密乘法門，在短時間內圓滿累積不可思議廣大的功德。這便是密法如何可在這樣短的時間內，圓滿積資懺罪的其中一個因由。



不過，我認為主要的理由，是因為成就不淨幻身，有助行者圓滿累積三大阿僧祇劫的功德。不淨幻身令行者在非常短暫的一生中，甚至十二年內，一如以往的大瑜伽士，證得無學雙運道的境界。

證得喻淨光的無上密行者，絕對不用擔憂再生於下三道。對這樣的行者而言，沒有下三道這回事。取得較高層次的證量時，淨、穢、取、捨都是一樣。地獄和開悟、輪迴和涅槃，都沒有分別。如取得這樣甚深的密法證量，教法所述的一切，都會成為你的體驗。不過，還未達到這個境界，卻妄想模仿大德的行持，亂說善惡業沒有分別，你便只會變成瘋子。

成就喻淨光後，一定可成就義淨光，並在非常短暫的一生內成佛。所謂喻淨光的『喻』，是指無上部圓滿次第的行者在禪修當中，確實感受到凡夫死時出現的二十五種粗分消融、白紅黑三相和淨光。行者運用微細心觀空時，需止

息粗分心，甚至白紅黑三相出現時更微細的心。

喻義光或了悟空性的般若智慧的微細心，便是所謂的『樂空無二的密乘大手印證量』。你應該明白，沒有這種證量，不能成就幻身或任何其他高層次的證量，例如義淨光、清淨幻身和無學雙運道。欠缺密乘大手印的證量，絕不能成就法身，無法圓滿佛果。

由於甚至只是成就喻淨光，都要把粗分心止息，因此你應該明白，粗分心不可能是法身的主因。相續不斷的密乘大手印證量，即專注空性的微細般若智慧，才是法身的主因。法身是已完全淨除甚至微細分別見的微細般若智慧，心安住於森羅萬象的空性之中，永不分離，犹如把水傾入水中。法身也是了悟真諦，完全清淨的微細般若智慧。你稍為明白法身是什麼時，便能了解何謂微細風。微細風是這微細心的車乘。這微細智慧的車乘，便是佛的聖身，已完全

淨除煩惱所知二障。

## 勇父勇母的加持

為了在禪修期間，把粗分心止息，體驗二十五種粗分消融、白紅黑三相和喻淨光，在體內各輪和脈間運行的風，都要進入、安住和融入中脈。在以上過程中，會出現不同的徵兆。隨著風融入中脈，白紅黑三相和淨光便會現起。

為了令微細心風發揮作用，以及駕馭體內的風，將之引入中脈，你的風、輪和明點需獲得勇父勇母的加持。他們會加持你的風、輪和明點，令其運作自如。為此，你必需接受無上密灌頂。下三部密（事部、行部、瑜伽部密法），並沒有披露身壇城的法門，以及請勇父勇母加持體內各輪極其甚深的秘訣。只有

無上密才有這些方法。

為修習身壇城的法門，你必需接受無上密灌頂，每日不斷觀修儀軌。這便說明為何包含身壇城法門的金剛瑜伽母和如意寶度母廣軌，是多麼秘密、彌足珍貴，也道出勝樂金剛法門為何尤其珍貴。很多行者每日都在修勝樂金剛的廣軌。宗喀巴大師在密法論著中，闡釋身壇城法門極為重要的因由：

**「為了體會圓滿次第的俱生大樂，需專心觀想金剛身。為此，體內的輪和明點需獲得勇父勇母的加持。這便說明了身壇城法**

**門獲大力稱許的因由。」**

這便是修行的根基。接受灌頂、修身壇城、獲得勇父勇母加持，修習那洛六法，便可更迅速地成就密乘大手印的證量。

在南瞻部洲中，共有二十四個勝樂金剛的聖地，勇父勇母多得如夜空的繁星。你能夠生於這個世界，實在非常幸運。如在南瞻部洲，特別是在印度、尼泊尔、西藏二十四個聖地附近，修習無上密法，例如勝樂金剛或金剛瑜伽母法門，勇父勇母便會加持你體內的輪和明點，令你迅速生起樂空無二的密乘大手印證量。這樣你便可在今生或下一生成就金剛總持的階位。即使你在今生未能圓滿修行，但至少可在中陰階段或來生完成。

這便說明暇滿人身為何是超乎想像地珍貴。儘管你不能在今生圓滿密法修行，但可在死後投生淨土，繼續修法，圓滿餘下的修行，成就正等覺位。藉著此暇滿人身，你具有不可思議的機遇，成辦以上一切行持，實在是多麼難能可貴！

## 禪修空性

哪裡有事物存在，哪裡便有空性。一切需依具量的心，方可存在。換言之，事物是因為心而存在。這句話有重大的意義，並能喚起不同的感受。事物需依靠我們具量的心，方可存在。不依具量的心，沒有東西可以存在。如一樣東西，並非具量的心的對象，便不能說那樣東西存在。存在不僅需要有一樣東西，還需要我們的心。輪迴與涅槃、好與壞、敵與友，萬事萬物依心而存在。不依於心，事物不可能存在。

虛空不能成為大地。有常的東西不能變成無常的東西，因為有常的事物並無起因。舉例來說，用錘子把磚塊擊碎，弄成粉末，製造一個花瓶。由於磚塊不再存在，其空性或究竟的體性也就此終結。仍是一塊磚時，磚塊本身正在壞滅（*shigpa*）（即是說會就某個因而轉變），磚塊被錘子擊碎後，也就不復存在。不

過，磚塊的空性不會壞滅，它的空性不會就某個主因或助緣而轉變。

以粉末製成花瓶後，花瓶便成為具量的心的對象。依據這個特定的形狀，我們的心就那個命名的基礎純粹給予標籤——我們必須理解這個微細的要點。累積廣大的資糧後，如某人既聰慧又幸運，特別是有相關的體會，便能明白這深邃的道理，而沒有絲毫困惑。他所了解的道理，只會令他對業果法則、善惡業、輪迴與涅槃，有更強的信心。這份堅定不移的信心，便是那人了悟空性無謬的證明。

在這個階段，我們很易墮入邊見，認為事物並不存在。然而，當我們的心給予標籤，指『那兒有個花瓶』時，每一個字卻有很深的含義，特別是『那兒』，或藏文的 *par*。從心那一面來說，花瓶是在『那兒』。你聽到『那兒』這個詞語時，應當明白事物並非自性實有。花瓶並非存在於『那兒』，而是由心所安立，

存在於『那兒』之上。明顯地，花瓶由心純粹給予標籤而存在。

這本書之所以存在於『那兒』，純粹因我們的心在『那兒』給予標籤。聽到『那兒』這個詞語時，應當明白書本存在於命名的基礎之上，但書本並非存在於命名的基礎之中，而是來自我們的心。這個詞語令你非常清楚明白，書本存在於那特定形狀的命名基礎之上。

思惟空性時，切記不可遺漏任何一個字，因為每一個字都可產生深刻的體會。每一個字的含義都非常清晰、豐富、明確和有力。對藏文經典作出準確的翻譯，十分重要，因為每一個字都很有力量，能令人非常確切地了解空性的道理。



## 一切由心造

眾生成佛後，便沒有輪迴、六道、三惡道，更不會有地獄、餓鬼、畜道有情。只會有一切種智的心。我們的心相續，即微細心將永不止息。由於這微細心的相續永不中止，法身便恆常存在。每一位有情都斷除煩惱所知二障後，便沒有所謂的輪迴，甚至下劣寂滅（只是擺脫業力煩惱羈絆的境界）。你可以從這一點明白，開悟和輪迴都是由心所造。

舉一個簡單的例子：我覺得某人既醜陋又可厭時，另一人可能覺得他既吸引又可愛。我們都是在看著同一個人。這個簡單的例子，說明事物對我來說是好是壞，視乎我的心和我的業力；對另一人來說是怎麼樣，則視乎他的心和他的業力。

這種想法能非常有效地止息貪慾。你覺得一樣東西是多麼美麗時，應知道

那份美只是由心所造。正當你絕對肯定它本身已是那麼美，而且那份美將永恆不變時，卻有人覺得它醜陋得很。由於不同的人對它的觀感有別，這便清楚證明，你對它的感覺其實來自你的心。那樣東西是美是醜，在於你的心怎樣想。這便有助你明白自己的業力，以及眾生不同的業力。如一樣東西給人的觀感，例如某人的面孔，跟觀看它的人的心和業力無關，便完全無法解釋，為何是同一樣東西，但不同的人卻對它有不同的感受。

就以酥油茶為例子吧。藏人以至一些西方人喝酥油茶時，覺得味道很好，便給予『味美』的標籤。那份樂受源自喝茶的人往昔的業力，而他便就這份感受給予『味美』的標籤。那『味美』的酥油茶之所以存在，全因喝茶的人的心給予那個標籤。當有矯揉造作的西方人，特別是美國人來訪，而你給他喝這樣又膩又鹹的茶時，他會覺得自己在喝垃圾水。這嘔心的感覺也是來自那人的業力。那令他作嘔的味道，是其往昔業力的果報。他便就那種味道給予『嘔心』

的標籤。他喝酥油茶時，更令他反胃。

在《菩提道次第廣論》中，宗喀巴大師說：有時吃水果，本來以為很甜，但出乎意料地酸，或味道不好。宗喀巴大師解釋稱，這是十惡業中造貪業的果報。

輪迴與涅槃中的一切，都需要具量的心，就合量的基礎給予標籤，方可存在。昧於『我』究竟體性的無明，便是輪迴的根源。輪迴是由心所造的。藏著無數困苦的五蘊，也是來自對『我』的究竟本質起妄見的無明。反之，開悟（即佛遠離一切痛苦的不壞金剛聖身），則來自方便和智慧的善念。由此可見，一切存在的東西，都源自我們的心。沒有覺察者（這裡是指覺察的心，並非覺察的人），事物不會存在。任何存在的事物，不依於心的話，便不可能存在。

我們可以使用的花瓶，如不依於命名的基礎，以及我們的心，也不可能存在。其餘的一切事物亦然；不論是什麼，都需要命名的基礎，以及給予標籤的心，方可存在；不依於這樣的基礎和心，便不可能存在。由此可見，哪裡有事物存在，哪裡便有空性；哪裡有空性，哪裡便有佛陀，即是與究竟本質恆為一體，尤如把水傾入水中的法身。

## 法身的功德

哪裡有法身（佛的聖意），哪裡便有微細風的車乘。微細心和微細風是同一樣東西，只是基於不同的作用，而有不同的稱謂。哪裡有佛的聖意，哪裡便有佛的聖身。如根據密續的解釋，了解法身的含意，便能令你相信，即使沒有觀佛在頂上，佛仍存在於那兒。儘管房間沒有佛的畫像，佛仍是在房間的佛

壇上。不管你在哪裡，是乾淨或骯髒的地方，佛也與你同在。佛教哲學指：「沒有一處佛不存在，也沒有一處你的心不能見佛。」這一點能非常有力地使你的心向道，以及累積資糧。

你或許會想，佛像或唐卡就只是一個佛像或一幅唐卡，但實際上那是了悟和直接觀見勝義諦和世俗諦的法身般若智慧。這個度母像也具有世俗和勝義諦。這個像及其究竟的本質，是諸佛聖意的所緣，為諸佛的聖心所涵蓋。我們只是被惑業和煩惱阻隔，才不能觀見諸佛安住於這個度母像中。不論這個像獲加持與否，無量數諸佛都在這個度母像裡。

甚至只是供一根香或一碗水，憶念法身（佛聖意）的功德也是非常有用的。你應該知道諸佛已安住於佛像中，而你正在向諸佛獻供，令其聖意生起秘密的大樂。這才是供養的要點。

阿底峽尊者在菩提迦耶繞塔時，度母像和用象牙製的上師釋迦佛像對他說：

「**大瑜伽行者，卻速成正覺，必須修菩提心。**」這些聖像會對惑業較少的有

情，給予教法和預示。事實上，大菩薩昆盧喇嘛寧波車（Kunlu Lama Rinpoche）指菩提迦耶佛塔四周的聖像都會說話（不單止佛塔外的度母像）。換言之，以往大瑜伽行者來朝聖時，這些聖像都曾說話。

一兩年前，西藏一名老婦到那蘭陀寺朝聖。這所大寺院兼學府，是無數班智達，例如阿底峽尊者和寂天菩薩修學的地方。現在，你只會見到幾個房間，以及剩下的幾堆大石。這名老婦在寺內一塊平地，曾有一尊佛像的地方，見到人那樣大的上師釋迦佛。那尊佛像已不在那兒，但她見到的，不是一尊佛像，而是真佛。佛顯然了一段短時間，然後消失。

迦當派賈宇哇格西對其善知識朵隆巴格西非常順從，不論思想和行為上，都能如法依師，因此其一生的行持常受稱許。每日早上，賈宇哇格西都會清潔上師的房間，用僧袍收集垃圾，走下樓梯，出外把垃圾丟掉。他就是這樣每日侍奉上師。即使賈宇哇格西正在獻曼達，穀粒堆得高高的，但一聽到上師叫他的聲音，便會立刻放下曼達盤，前去侍奉上師。

一日他清潔完上師的房間後，賈宇哇格西如常下樓倒垃圾。他走到第三級樓梯時，突然見到許多化身佛。平常他甚至見不到一尊佛，但那日早上他突然見到很多佛在眼前。這便是賈宇哇格西如法依師，令業障減少的徵兆。

我們只是被煩惱和業障阻礙，才見不到自己房裡的佛，但諸佛卻是恆常與我們同在。

## 【第七章：大乘轉心法門】

隱密大禪修者朗日塘巴金剛獅子撰寫的《修心八頌》，是言簡意賅的大乘轉心教法，能令行者把一切逆緣轉化為善緣。不管是未值遇佛法的人，以至已學法並試著修行的人，那些令人傷心、沮喪、惱怒的事情，都可藉此轉化為有利的條件。這一切惡緣，都會因而變得有利。不論是修佛法或不修佛法的人，都能藉著這個法門，把所有挫敗和苦困，例如疾病、批評、惡名，轉化為所需的善緣。任何傷害都能化為助益。



在日常生活中心能把《修心八頌》付諸實踐的大乘轉心法門行者，沒有什麼可以令他不能專心修法。這位禪修者不斷發願其他有情獲得他擁有的一切妙善，例如受用、安樂、功德，並恆常把所有美好的東西，奉獻和捨棄給其他眾生。更不斷發願取受其他有情一切困苦和惡緣。『願我取受眾生一切痛苦』便是他每日向功德田誦念的禱文，也是他不斷祈求的願望。

他恆常不斷修習自他相換，捨自愛他。每當惡事降臨，例如遭人批評，遇到挫敗和災難，這位行者會安然面對逆境，不會感到震驚。他已發願捨棄一切美好的東西，奉獻給其他有情，並取受他們一切的苦難。障礙出現時，例如被人惡劣對待，或出現一些使他不能專心修行的事情，他也不會手足無措。這位行者已善於修心，把苦痛轉為安樂。他會這樣發願：『願我取受有情一切苦難，願眾生獲得我一切的功德與安樂。』他不會這樣祈求，然後真的遇到困難時大吃一驚，這便與他每日的祈願背道而馳。

我們不應只是對著功德田大聲念《上師會供》等的祈願文，肯定人人都聽到你念：『如母有情罪障苦，悉皆由我今代受，盡我樂善施於彼……』，然後

突然遇到障礙時，被嚇得不知所措。如果這樣發願，但因難突然出現，例如中了風、癲癇症發作、頭痛、被人指責時，卻大吃一驚，這便是口不對心。如某些困苦真的降臨在你身上，而你被它嚇倒，這便說明了你心裡的願求，跟你的禱文互相違背。

你念著：『我會把自己一切的安樂和功德捨棄，將之奉獻給其他有情。願我取受眾生所有苦困和悲傷』這句話時，心裡可能覺得不自在。儘管只是念著這句話，但心底已湧起些微的恐懼，因為你隨順我愛心，多於愛他的心。你愈愛惜其他有情，恐懼便愈少；你愈能棄捨自己的功德、安樂、受用、身體，將之奉獻給其他眾生，便愈感到安樂平和，而不是畏懼。你愈能把自己奉獻給其他有情，心裡愈感欣喜。

你愈能取受其他有情的苦困，心靈便愈感到平和。你的人生有更多的快樂，

障礙更會少一些。甚至對自認沒有宗教情操、未曾值遇佛法、不相信前世今生的人亦然。如他誠摯待人，寬大為懷，私心較少，愈為別人奉獻自己，在日常生活中為別人承受艱困，他的內心便更感平和，滿足自己的願求時更會少些阻滯。

把《修心八頌》付諸實踐的大乘轉心法門行者，在日常生活中遇到障礙時，並不會感到沮喪，反而感到欣喜。他會想：『我已得償所願。念《上師會供》和其他祈請文時，已每日發願多遍，祈願能取受其他有情一切困苦。我現已願望成真，已能取受其他眾生的一切困惱。』他會為此更感高興。

這些行者甚至會向魔鬼和世間護法供食子，作為禮物，請求他們協助消滅他的我愛心，以及取受其他有情的苦困。換言之，與其請魔鬼不要阻他修行，反而向他們送禮，請魔鬼作障。不過，即使他這樣祈求，轉心法門行者的主要

目的，仍是利益其他有情。他會恆常不斷向上師、佛、法、僧，以至既可幫助他，又可擾亂他的魔鬼和世間護法祈求：『如我生病對眾生更為有利，請讓我生病；如我健康對眾生更為有利，請讓我健康；如我死對眾生更為有利，請讓我死；如我生存對眾生更為有利，請讓我生存。只要對眾生最好，不管是什麼，請讓它實現吧。』

這位行者恆常憶念給予他現前和究竟的安樂，以至三世種種圓滿的大恩如母有情。我們所擁有的的一切妙善，包括美譽、讚頌、教育，以至些微的歡樂，都源自其他有情的恩澤，這一切完全來自其他眾生。

這位行者心裡憶念著一切眾生，做什麼都是為了對有情最為有利。這便是他的行持。他不斷向上師、佛、法、僧這樣祈求：『只要對眾生最好，不管是什麼，請讓它實現。如我死更為有利，請讓我即死；如我活下去對眾生更為有

利，請讓我活下去。』他完全棄捨自己，把一生完全奉獻給恩重如山的有情。他不知道什麼對有情來說是最好的，不知道應活下去或死掉更好，於是這樣向上師、佛、法、僧祈求。由於他沒有這樣的智慧，因此需依止具一切種智三種功德、接引有情圓滿的威能，以及對眾生具大悲心的覺者，並祈願所發生的事情，對眾生至為有利。

在西藏，病人通常會把自己的姓名，連同少許的錢，交給寺院僧眾、上師或禪修者，請他們祈求自己早日痊癒。如有人身故，亡者的家人會代他供養少許錢，迴向亡者投生善道，獲得暇滿人身，生於有緣學佛的地方。不過，一位在康藏的上師卻供養其他上師，並寫下他的請求，祈請他們令他早點死去，生於地獄。一般人通常會祈請：『請令我健康長壽，死時不墮地獄。』這位上師的祈願卻大相徑庭。他祈求其他上師令他早點死掉，投生在地獄之中。

具有菩提心的人，生於痛苦至為酷烈的地獄，會感到超乎尋常的高興。那兒的苦是多麼難忍，壽數更長達一劫，但生於地獄卻令他欣喜萬分，犹如天鵝游進池塘，或在海灘被太陽灼傷、跳進汪洋中的人一樣。擅修大悲心，並已生起菩提心的大乘轉心法門行者，為眾生甚至生於苦不堪言的地獄，也會非常歡喜，就像天鵝游進水池一樣。

大乘轉心法門行者遇到障礙時會更加快樂。面對災難，他會極其歡樂。宗座常說，他的工作愈困難，愈多阻滯，對他的心愈有幫助。對宗座來說，他希望自己的工作更為艱辛，因為這樣他便能為眾生承受更多苦難。面對那麼多的問題，宗座說：『沒有佛法的話，我可能早已瘋掉。』這顯示出宗座的心對大乘轉心法門是多麼嫻熟。不論有多少人為宗座製造難題，他的聖意也能如如不動，把一切困難調服。任何困難也不能擾亂他，或令他感到沮喪。

你應把宗座的話連繫到每一日的生活。儘管你無需承擔照顧數百萬人的重責，沒有人實質上給你這樣有力的地位，但你應把宗座的說話融入自己的生活。宗座不只是在照料數百萬人，而是一切有情；你只需照顧自己，但甚至此事也做得不好，不能善巧地指導你自己這一位有情。

作為修行人，特別是如果已受菩薩戒，便應把每日的生命，奉獻給其他有情。你已受戒日夜為眾生，而不是為自己過活，更特別受戒為眾生飲食、梳洗、睡覺和穿衣等。在閉關每座開始時，你皈依三寶和發菩提心：『為了一切有情，我現在修此法門，藉以引領他們獲得開悟崇高的快樂。』

你應把宗座的話連繫到你每一日的生活，特別憶念菩薩為眾生做極其艱巨的事情時的那份勇氣，以及超乎尋常的歡喜心。不管為眾生服務是多麼困難，所費的時間要多少劫，菩薩對自己有機會為有情承受種種苦困，感到欣喜萬分。



你應把這一點連繫到你的日常生活——不論是閉關或修其他法門。早上起床時，應發願不管困難有多大，也要為眾生修持佛法。之後，在開始修法時再盡力發菩提心，以確保這個法是為了有情而修習。

有時候，不管你多用心打座，心靈也沒有什麼轉變。舉例來說，不論你多用心嘗試了解空性，研究有關教法和禪修，內心也沒有絲毫變動。花了那麼多年打座，心靈也依舊一樣。你不應就此感到失望和沮喪。學法時，你可能覺得道理很難明。你應該記著，你是為了眾生研究佛法。即使覺得困難，也不應感到失望。你應憶念菩薩自願為眾生做最困難的事情，並懷著超乎尋常的歡喜心的那份勇氣，因此不應感到失望，反而應感到高興。不管研究和了解佛法有多艱難，你也要不斷努力嘗試。

這對閉關亦然。入關前，沒有什麼令你分心。一旦開始閉關，煩擾的事情

便接踵而來。一切都變得異常困難，每件事都不順心。關中的阻滯更是數不勝數，例如生病、給跳蚤咬等等，更有人煩著你。下座後和一座間，總是有人在騷擾你。即使沒有人打擾你，狗也是在不停吠叫。在這些時候，與其萌生殺狗的念頭，倒不如修安忍心！

我剛記起在索盧恭布發生的一件事：有一個夏天，我在洛雲道為山上的年輕僧人興建第一所學校。一名美籍弟子問我，可不可以洛雲道喇嘛山洞上宿營。我說可以，但母親和其他人可能不喜歡他這樣做。事實上，他的帳篷比大殿樓上任何房間，甚至我睡覺的山洞更為舒適。帳篷內有電力供應（山上沒有人有電力供應），更放著一張長檯。他還帶備太陽能電磁，在日間放在戶外充電。他說那些電磁跟火箭用的完全一樣。這位美國人對機械非常熟悉。我想他在達倫色拉時，曾修理好宗座母親的電視機。他很年輕，長得很高和十分聰明。

他的枕頭用某種尼龍製成，跟睡袋相似。這種布料磨擦時會發出很多聲音。晚上他在我的山洞上睡覺時，每次他的頭在枕頭上轉動，便發出聲響。山洞下面不遠處有一條大狗，每次他的頭在枕頭上轉動，狗便吠叫。第二日他告訴我，他怒得想把那條狗殺死。

第二日，他把那條狗帶到山下稍低的地方。我的姊姊想把狗舍移回原位，因為她要把狗吃的東西，由廚房帶到山下的地方，便需沿著陡峭的山坡，走一段很長的路，令她很感不便。那個美國人估計姊姊會把狗舍移回山上，便把狗糞塗在狗舍的木板上，令我的姊姊不敢接觸。我明白他為何這樣做，他睡得這樣甜，狗吠聲卻擾人清夢。

有一日，他試吃曼陀羅花。這種花在山上長得很茂密。山羊吃很多，似乎覺得很味美，但我想當地人不會吃。一日他在鍋裡煮曼陀羅花，吃後生了病。

我不知道他吃了這種花，也沒有人知道他生病。他痊癒後，來山洞告訴我，自己病了一兩日，情況是多麼嚴重，特別是其中一整日，見到一切都變成蠕蟲，地面每一處都遍滿在蠕動的蟲，更聽到有人說話的聲音。

言歸正傳，因為業力的關係，我們想做好事時，自然會有很多阻滯。你這次嘗試入關修行，以及依道次第修心的這一生、這一年、這個月、這數日中，自然會有很多障礙。據宗座的經驗，最重要的是鼓起勇氣。你應憶念那些勇敢的菩薩。他們是多麼不畏艱難，努力修行。通過這個方法，特別是大乘轉心法門，困難和煩擾的事將不會產生。即使自己的身心、地方、周遭的人或動物引生障礙，都不能使你分心，你的心能把一切困難調伏。只要你認真修行，大乘轉心法門一定奏效。問題是你有否付諸實踐。只要你肯實踐，一定能斷除所有困難，令你的心受益不淺。只是知道、談及或撰述這些教法，並不能解決問題，你必需實修大乘轉心法門。

## 【第八章：懷著菩提心過活】

在菩提迦耶的佛像告訴阿底峽尊者，要速成佛道，必需修菩提心。要迅速和廣大地積資懺罪，成就正等覺位，最佳的方法也是修菩提心、這究竟的善心。儘管你對密乘生圓二次第的甚深秘法瞭如指掌，並能詳細地講解，甚至付諸實踐，但欠缺菩提心，這一切都不會成為開悟的因。你或許能生起拙火，令明點下降，但這只是共通成就，甚至連不皈依三寶的印度教教徒也做得到。沒有菩提心，修什麼密法也不會成為正等覺位的因。

有很多事例，述說一些終生修密法的人，自生起為大威德金剛等本尊，死後投生為類似所觀本尊形相的餓鬼。這是因為他們的修行不夠善巧，只著眼於密法，遺忘了出離心、菩提心、空性見等道次第法門。他們因為不修習道次第，

或欠缺道次第的證量，只修本尊瑜伽，結果投生為威力極大、令人畏懼的餓鬼。阿底峽尊者曾述說一位喜金剛行者的故事。他修喜金剛的生起次第，理應可以速成佛道，結果卻墮入小乘道。

藉著這具八有暇、十圓滿的寶貴人身，我們可成就三大義利，而令這人身饒具意義的方法，便是修菩提心。為了令這珍貴的人身對自己和其他有情充滿意義，並帶來最大的利益，你必須修習菩提心。切勿以為修菩提心以外的其他法門，可以更迅速成佛，圓滿自他的事業。

思惟藉此暇滿人身可成辦的三大義利後，應接著想：『由出生到現在，身、語、意的所作所為，都是由自私心、貪戀世間的心所策動。沒有一樣會成為開悟的因，實在浪費得很，我糟蹋了這極具意義的暇滿人身。』

之後，用心體會這比丟掉等同大地微塵數的鑽石更慘重的損失：『直到現

在，身、語、意的所作所為，都是由貪慾和欲求不滿的心所策動，統統不會成為解脫的因。我實在糟蹋了這饒有意義的暇滿人身。到目前為止，每一日的所作所為，都沒有一樣是清淨的行持，成為來生安樂的因。這意義重大的暇滿人身的不少光陰，就此被我白白浪費掉。」

儘管我們嘗試修行，但要令自己做的一切事情，成為清淨的行持，卻十分困難。我們一般的行為，例如坐下、走路、飲食、睡眠等，多半並不清淨。應思惟自己浪費了多少光陰，所做的事情如何沒有成為清淨的行持：『假如我由值遇善知識，學習道次第開始，不斷如法修行，經過那麼多年，應該已生起菩提心，或至少出離心。沒有圓滿次第的證量，也應有生起次第的證量。』

念及自己如何浪費時間，沒有取得任何進境，令我們更了解自己如何過活。我們應通過修持佛法，令人生有意義，在今生取得成就。正如昆盧喇嘛寧波車

在《禮讚菩提心》一文中說：

**食時站時坐下時，睡時看時說話時，恆常繫念菩提心。**

在二十四小時內，不論做什麼，都應懷著菩提心，不是為自己，而是為了其他有情而服務。所做的一切，不管是禪修或任何事情，都要以菩提心為依歸。盡量令自己的行為，不為我愛心污染。如每日的行為都不為我愛心染著，便會令我們覓得賢善的投生、來生的安樂、脫離輪迴，以至圓滿佛果。這便是最大的利益，而你所做的一切，都是清淨的行持。如你的行為不與我愛心同流合污，便會令你取得一切成就；反之，儘管你的行為不是由貪戀世間的心所策動，屬於清淨的行持，但只要你一日未能擺脫我愛心，利益和安樂也非常有限；這便是我們一生應著眼的地方。我們應本著這種態度過活，這樣一切現前和究竟的成就便會隨之而來。你自己和其他有情的一切願求，也能圓滿實現。



不論你想迅速取得道次第的證量，抑或想日常生活多點平和、少些問題，最重要和最善巧的方法，是做什麼也本著菩提心，不為我愛心污染。這一個解決辦法，能斷除自己和其他有情無數的問題。

## 令人生饒有意義

要令人生饒有意義，帶來最大的利益，便要懷著菩提心、究竟的善心過活。一日之中，做什麼也應盡量以菩提心為依歸。即使不能修菩提心（為利有情成佛的利他之心），也應盡量以寬厚善良的心待人接物。所謂究竟的善心，是為了惠澤群生，圓成佛道的願求。儘管你不能實踐這甚深的法門，但如有一份工作，最重要的不應只是想：『我是為了生活打這份工。我需要錢吃飯糊口。』如果是這樣，你想到的除了自己之外，別無其他。你不會關懷別人。那麼多眾生之

中，你腦袋裡除了一個人之外，沒有其他人；那個人更不是另一個人，而是你自己！

如上班只是為了糊口，便不會感到輕鬆愉快。仔細想想，你一點也不自在，而是既痛苦又悲哀。只關心自己的利益，做什麼也是為了自己的快樂，是造成抑鬱症的主要原因。由於抑鬱或惱怒，令你花了不少錢，看精神病醫生或心理學家。這一切問題都由自私心而起。自私心也令你忙過不停，因為你必需賺錢支付看精神病醫生等的費用。

這一次你具有人的身體，不是狗或馬等動物的身體。你已取得賢善的投生，具有卓越的思考能力，更可成辦崇高的事業。動物及其他惡道有情，都沒有這樣的機遇。你具有提升思想層次的潛質，並擁有利益一切有情的機會，而這不只是一種理念：我們確實可利用這珍貴的人身，令一切眾生受惠。這副寶貴的

身體跟其他眾生的身體不同之處，在於我們可藉此為眾生帶來無比的利樂。如果我們做人的態度，甚至不能超越動物的想法，那真的十分可悲。本著這卑劣的想法，你的人生並無快樂可言。

儘管你不能對有情生起悲心，但起床梳洗後，準備上班時，應至少這樣想：『我今天仍活得好好的，因為僱主給我工作，發薪水給我，令我生活舒適自在。我生於世上，能利益有情，源自僱主的恩澤。即使我受過教育，但如果他們不聘用我，我便會捉襟見肘。他們對我真好。』

之後，應思惟要報答他們的恩德：『我自己希望離苦得樂。我的僱主也是一樣。我們其實是互相幫助，彼此依賴。他們快樂與否，在於我如何對待他們。我需要他們幫助時，他們定會給予援手。既然如此，我為什麼不去幫助他們呢？他們已給我一份工作，我為什麼不好好服務他們呢？』

思惟：『要利益眾生，圓成佛道，我需要善緣修習佛法。為此，我現在便去上班。』這樣想的話，工作便完全成為利生的行持。即使未能繫念成就覺位、惠澤群生這至崇高的目標，但至少應思惟：『這些有情跟我完全一樣，都是想離苦得樂。我現在為他們服務，為他們帶來快樂，這便是我工作的目的。』

接著，應隨喜自己的機遇：『我的生命和身體，能令這些有情離苦得樂，是多麼值得高興。』應為此深感歡喜。與其過分執著自己，不斷去想：『我這又沒有，那又沒有，這一切本來是屬於我的！』這樣想只會令自己抑鬱和惱怒。這些壞念頭不會為你帶來快樂，反而令你充滿怨恨和沮喪。一日、兩日、三日、一個星期、一個月、一年鬱鬱寡歡，問題接踵而來，其實都是由你的心所引生。一切在於你怎樣想。

與其在一日開始時憂心忡忡，害怕不去上班便賺不到錢，倒不如開心愉快

地起床，思惟：『我上班是為了令這些有情快樂，消除他們的困惱。跟我一樣，他們都想離苦得樂。我至少能為一些眾生服務，是多麼值得高興。儘管不能惠澤量等虛空的一切眾生，但我的生命和肢體，至少能利益一些有情，令他們感到快樂，是多麼值得高興！』

早上起床、駕車到辦公室，以至處理手頭上的工作時，應不斷保持這種態度。如你需為一大群人服務，當然更感高興，因為你正在為更多有情工作。不過，即使你只是為一位有情工作，仍然值得隨喜：『這副人身不是沒有用的。我正在利益一位有情，幫助他覓得快樂。這真是了不起！』

藉著憶念有情的恩德，你會十分輕鬆自在，不會感到沮喪。由於你在家已帶著愉快的心情，因此回到辦公室後，也可締造歡樂的氣氛。儘管有同事不開心，但因為你和藹可親，關懷別人，他們見到你也會高興起來。如別人悶悶不

樂，你也悶悶不樂，便完全幫不上忙，你只會令每一個人憂鬱沮喪。你笑容可掬，方會令人心情暢快。這才是與同事的相處之道。

儘管做的事情仍是一樣，但只是一個顛倒的念頭，便能為你帶來難以想像的問題，令你的人生彷彿如地獄。反之，一個善巧的念頭，卻能締造許多快樂。你可運用佛法的智慧，製造種種安樂。如以慈心善待一群人——或至少一個人，關心別人多於關心自己，嫉妒、忿恨等壞念頭和其他問題也會減少。

關於做每一件事都繫念菩提心，我想述說另一個有關蘄巴雲道師的故事：他是宗座非常親近的心傳弟子，也是我的師長。有一日，蘄巴雲道師來兜率天內院閉關中心，探訪我和耶喜喇嘛。他告訴我們，有一日他坐在房間，細想自己上一次向人要東西，是多少年前的事——竟然已是十年！他探望別人，從不為自己，只是恆常不斷關顧別人的利樂。這是不是很了不起？我覺得簡直超乎想

像！

耶喜喇嘛見到嶄巴雲道師，以及他那些修苦行的朋友時，常常說笑嘲弄他們。耶喜喇嘛常常說：『你們住在山洞，身無長物，怎算是苦行僧？只是這孩子，怎算是修苦行？你們看！整個世界都是我的。我什麼也享受。我擁有一切。』耶喜喇嘛經常這樣說笑，嘲弄那些苦行僧。

就佛法而言，特別是耶喜喇嘛所看的密續經典、他日常給予的開示、他的行持，以及無人知曉的密行，耶喜喇嘛的修持和證量，絕不低於多年住在山洞、身無長物的苦行僧——或許甚至更高。從外表看來，似乎耶喜喇嘛不是過著苦行的生活，沒有修持佛法。如有人不熟悉他、沒有跟他一起生活、不知道他日常做什麼，便可能有這樣的印象。不過，有資深弟子從耶喜喇嘛接受許多密乘教法，卻從中知道他圓滿次第高層次的證量。耶喜喇嘛的教法是多麼奏效，令他

們體會到這一點。

蘄巴雲道師談及自己只為別人服務時，耶喜喇嘛只回應：『啊！這挺不錯。』他沒有給予很高的評價，只是說：『這挺不錯。』不過，耶喜喇嘛心底裡非常喜歡蘄巴雲道師；蘄巴雲道師也十分敬重和欣賞耶喜喇嘛，近期更甚。蘄巴雲道師本身是偉大的密法修行人，修行體驗非常圓滿，堪稱『金剛乘瑜伽行者』。他在密法方面已臻至非常高妙的境界。

蘄巴雲道師的一番話很令人鼓舞。你應以此作為做人的榜樣。如蘄巴雲道師等苦行僧也能生起菩提心，由執愛自己轉為愛惜別人，並生起生圓二次第的證量，為何你不可以呢？你是人，他們也是人。你和他們也是同一位上師的弟子，接受同樣的教法。唯一的差別是你沒有修行，僅此而已。

儘管你不懂得或不思惟道次第，不以出離心為前行，把菩提心付諸實踐，



但在日常生活中，應本著慈心做每一件事情。即使你跟其他人一樣住在城市，但應以慈心為本，照顧家人或工作。跟你一樣，你的家人也是眾生，希望離苦得樂。你做人的目的，事實上是為了消除其他有情的苦困，為他們帶來快樂。你生於世上，不是為了自己，而是為了眾生。

事實上，你應該像上師釋迦佛一樣，依道次第修行，以三大阿僧祇劫的時間，淨除惑業，累積資糧。仍在行菩薩道時，佛曾在許多不同的地方，無數次把自己的聖身、眼睛、四肢布施給其他有情。

珠康巴大師是道次第其中一位近傳承上師。他在西藏色拉寺上面有個山洞。這位大德有數位上師。他從其中一位接受了許多有關菩提心的教法。我不肯定那位上師，是不是他接受菩提心教法的首位上師。這位上師好像不是僧人。他留著長髮，在頂上挽成髻狀，住在森林中，打扮不很優雅，穿得並不整齊，

住的屋子也不華麗。

有一日，珠康巴大師在森林中近距離見到自己的上師。他的上師一面讀經，一面在哭。儘管他在林中獨自一人，但不斷豎起拇指，表示『真了不起』。在西藏，乞丐也會用這個手勢，表示『請你施捨！』或『請幫幫忙！』，但那也有『真了不起』的意思。

過了一段時間後（不是立刻），珠康巴大師問自己的上師：『早些時候我見到你在森林哭得很厲害，還不斷豎起拇指，你在做什麼？什麼事令你哭起來呢？』他的上師答道：『我讀了上師釋迦佛行菩薩道時的傳記，所以哭了起來。』

在《本生經》中，約有三十四個故事，記述了佛陀行菩薩道時的事迹，當中提到佛如何以許多不同方式，把自己布施給其他有情，以及如何接引和利益

眾生。在其中一個故事中，有五百個商人在一艘船上。那艘船快要沉沒。上師釋迦佛那時仍在行菩薩道。他在那一生中化現為海龜，把船扛起來，令那些商人倖免於難。

在另一個故事中，有千千萬萬條魚在海灘上擱淺，快要死去，佛便為牠們念誦寶勝如來的名號（*Chom-dän-di de-zhi-sheng-pa rin-chen tsug-tor chän*）。如在動物或人的耳邊，特別是其臨終時，誦寶勝如來的名號，他們便不會生於惡道，並能令其來生投生善道。寶勝如來行菩薩道時，發願只是誦他的名號，也能利益有情，免其受苦。上師釋迦佛仍在行菩薩道時，對著千千萬萬條魚念這位佛的名號，令那些魚無需再受惡道之苦。

另一個故事，則述說佛陀把四肢布施給其他有情，餘下來的只有他的聖身。村民便想：『他已沒有四肢，還有什麼用？』於是把他的聖身丟在垃圾堆。不

過，甚至在垃圾堆中，佛仍為有情行廣大事業，把身體餘下的部分布施給螞蟻、蠕蟲和其他生物。在《本生經》中，有許多故事記述了釋迦佛行菩薩道時，接引眾生的偉大行持。

珠康巴的上師讀了《本生經》，便想：『上師釋迦佛和我都是由母親誕下來，但彼此實有天壤之別。他為了如母有情犧牲自己，而我什麼也沒有做。我們都生為人子，但上師釋迦佛是一位多麼值得尊敬的兒子。他令那麼多的有情免受苦難，作那麼廣大的布施，為眾生承受了那麼多的苦楚。我雖然也是出自娘胎，但沒有做過什麼有意義的事情。』

珠康巴的上師讀了那些故事後，哭得很厲害，不斷豎起拇指，讚揚佛陀『真了不起，真是多麼值得尊敬的兒子』。他見到上師釋迦佛為有情忘卻自己，以及其菩提心的修持，哭得不能自己。

珠康巴曾與上師數度分別。其中一次，珠康巴需前往另一個地方。跟上師分別前，他的上師陪他走了一小段路。珠康巴已在寺院學習多年，考取了格西的資格，但他其中一位上師，指示他入關修行，實修道次第。離別前，珠康巴的上師再次強調：『千萬不要忘記修菩提心。除非修菩提心，否則其他法門不會有成就。甚至人們稱那些「秘法」或「成佛速道」，也不能完全滿足你的願求。』他是說欠缺菩提心，不能取得開悟殊勝無比的安樂。

珠康巴對修菩提心的行持和體驗有點信心後，便向上師透露自己少許的證量，說道：『菩提心是緣生法則，我也是緣生法則。』舉例來說，用麵粉和水製成的生麵糰，可做多種不同的食物，好像麵條、印度薄煎餅(chapati)、蛋糕等等。由於生麵糰是緣生法則，依緣而起，因此可將之變為許多不同種類的食物。同樣地，珠康巴那番話的意思，是我們可以令心轉變。只要種下相關的因，便能產生菩提心的果，尤如上師釋迦佛行菩薩道時所做的一樣。他用了三大阿僧

祇劫的時間廣積資糧，圓成佛道，開示道次第法門，令有情消除惑業，成就正等覺位。

這正是我們需要做的東西。生而為人，是要利益一切有情，應思惟：『即使不能像上師釋迦佛，為一切有情犧牲自己，但至少能以身、語、意利益家人，為他們帶來快樂，這是多麼值得高興。我是多麼幸運！事實上，我應該把身體布施給其他有情，但現在至少是在服務這幾位有情，把快樂帶給他們。』你應從心底裡隨喜自己的機遇。不論在家中、佛教中心、醫院、社區做事，都要憶念有情的恩德，懷著善心，誠懇地服務他人。這樣你便會經常都是那樣快樂。由於你懷著慈心、愛惜眾生的心做一切事情，因此不會感到沮喪。

即使你只是為家裡三個人，甚至只是一個人服務，但由於你懷著誠懇的心、愛惜別人的心做事，縱然不知道如何把行為化為善行，但每一日所做的事，也

會自然變成善業。一個人或許從未聽聞道次第教法，但他每一日懷著誠摯的心所做的事情，都會成為清淨的行持，因為他做的事都不為我愛心所染。儘管這是至為艱巨的事情，但卻是最清淨神聖的佛法修持。

『法』的意思是護持自身免受痛苦和輪迴煎迫。就如有人將要墮下絕壁，你可用繩索救起他一樣：『法』便是令人免墮惡道受苦的繩索。你自己的善行，如法的行持，能保護你免受苦諦和集諦煎熬。

儘管有人不懂得佛法或道次第教法，但如他每日是懷著愛惜眾生的心過活，便成為最清淨神聖的行持，也是今生來生最佳的保障，以及締造安樂最好的辦法。反之，如一個人做什麼也是本著不善的動機、自私心、貪戀世間的心，只是為了追求自己今生的快樂，那樣一日之內所做的一切事情，都會成為痛苦的因。理由是不善業會令你今生以至未來生都陷於痛苦和困惑。

有時候，似乎我們所接受的教育，都是用來做惡業，而不是締造快樂的因。一個人取得大學學位後，便去上班工作，直到退休。不管他做了多少年工作（甚至四十年！），但如果懷著的是貪戀世間的心，多年的工作便變成不善業。這是因為他起了自私心，以及貪求自己和今生安樂的世間心。如沒有自私自利的心，便不會產生執此世心及種種煩惱，例如忿怒心。

如慈心和菩提心、愛惜眾生的心，取代了自私心，煩惱便不會萌生。這個人會是多麼平安快樂。他的家人、周遭的人也能和諧地相處。就是因為一顆善心，這個人不但今生得享安樂的果報，來生亦然。

如每一日都心懷菩提心，取受其他眾生的苦痛，把自己的身體、受用和功德獻給他們，便能不斷累積廣大的功德。每一次思惟菩提心，甚至發菩提心，儘管沒有菩提心的證量，但所積的功德，已等同無盡的虛空那麼多。即使未能



實證菩提心，但在發菩提心的那一分鐘內，你已累積了無量無邊的功德。

## 速證空性

修菩提心也是迅速證得空性的方法。欲了悟空性、明白中觀見、真實體會龍樹菩薩的教法，以及明白佛法的心髓《心經》的意義，最好的方法是修菩提心。要證得空性，明白我的究竟體性，一個人需極具福德。只是聰明或辯才無礙，並不足夠。你可以研究那些教法，對宗喀巴大師、龍樹菩薩或上師釋迦佛的教法深信不疑，並能像鸚鵡學舌一樣，把那些道理背誦出來，但只是這樣子並不足夠。

要證得空性，需積集有關的因，廣大地積資懺罪。藉著做大禮拜或修金剛

薩埵法，加上禪修，便能生起上師即佛的信心，並可如佛陀所開示，在思想和行為上如法依師。依師的心深切和強烈時，便可運用效力宏大的法門，淨除惑業和煩惱。惑業和煩惱少一些，所做的任何道次第觀修，不論是三士道的法門、出離心、菩提心、空性見，都會更為合理。你的心會變得更為調柔，而不是像石頭一樣冥頑不靈。你會知道，只要再認真嘗試，經過若干個星期或若干個月，一定可生起所觀修道理的證量。不論你做什麼禪修，都會有這份強烈的信念。那些起初只是載於文字的道理，現已在心裡產生深切的感受。

那時候，即使只是見到隻言片語，例如：『在花瓶上有一個自性實有的花瓶』，都能產生不可思議的力量，尤如從沉睡中醒過來。目前，我們的問題是找不到所遮破的對象。如淨除業障、廣積功德、依止上師，儘管未曾研究過龍樹菩薩和月稱法師所有甚深的論著，自己也不是什麼也明白，只懂得兩三頁有關空性的教法，或甚至只是讀到『在花瓶上有一個自性實有的花瓶』這句話，

也像是從夢中蘇醒。我們發現了所遮破的對象。只是讀到兩三個字，再看外在的事物，你卻突然清楚明白事物如何看似自性實有。再反觀自己，你便立刻找到所遮破的對象，即是在『我』之上，有一個看似自性實有的『我』。

這樣不久你便能了悟空性。一旦找到自性實有的『我』，便如按升降機的按鈕一樣，一切都變得清楚明白。儘管你不運用四決定義，以及中觀見的許多邏輯解釋，而只是用心專注於所遮破的對象（那並不存在的『我』），自性實有的『我』便會呈現出來。不過，你卻知道這個『我』是空無自性的，所遮破的對象便再無立足之地。你應如是專心觀察那看似真實的『我』，並了知那便是教法中提及的『所遮破的對象』。

憶念『我』是緣生法則，也是可行的辦法。你應一面專注於這看似實有的『我』，一面明白它空無自性。不管怎樣，事實上最終你也會明白『我』並非

自性實有。儘管無明執著於所遮破的對象，但如你明白連微塵那樣少的『我』也沒有實體，便能體會到空無自性的『我』是怎樣的一回事。通過自己的經驗，你會真正知道『我』的存在形式。以往，你相信有一個真實不變的『我』，但毫無錯誤地明白到它並不存在時，便無需再花功夫，也會知道『我』事實上是怎樣存在。

通過以上方式，你便會明白『我』的微細緣起：『我』其實只是依稱謂而存在，由心純粹在五蘊上假名安立。這樣你的體會便不光是文字上的理解。以往，你只是扮作了解那些道理，但你知道『我』的微細緣起是什麼時，那種體驗便不再流於表面。你說出來的都是自己的經驗之談。

## 依止上師為道之根本

我說你要依止上師，方可取得證量，可能聽來有點奇怪。對某類心性的人來說，即那些沒有廣積資糧，或未曾聽聞過許多教法的人而言，這句話可能聽來有點異常。上師告訴你，你需要依師方可取得道次第的證量時，似乎是在討你便宜、自吹自擂，要求弟子視他如佛，給他供養。聽到這些道理時，很易覺得不太對勁，像是有人在玩弄權術。

你第一次聽到這種道理，特別是在學法之前，可能覺得很不尋常，幾乎像是某種詭計。不過，一個真正的修行人，卻可證明所有悟境、修行上的進展、道次第的體驗，都全賴強而有力地依止上師，作為道之根本。那個人自身的經驗，已可解答依師是多麼重要的疑問。在每一日的生活中，他會見到自己視師即佛，並在思想和行為上如法依師時，以及不那樣做時有什麼差別。欠缺依止心，心靈尤如酷熱的沙漠，沒有什麼可以長成。

你的心是這樣子時，道之根本便蕩然無存，或者像非常稀薄的雲，將要在天空中消逝一樣。這樣不管你反覆背誦多少遍祈請文，以及研修多少不同的道次第或密乘教法，心裡也感到空蕩蕩。即使修死無常，也只是流於表面；儘管修出離心或菩提心，也沒有什麼感受；禪修空性，心靈卻像石頭那樣堅硬。

你自己的經驗已給了你答案。道次第傳承上師的生平事迹，描述了他們如何依止上師，並取得不可思議的證量。你也可從中明白依止上師的道理。不過，真實的證明源自你修道次第時自身的經驗。

就道次第而言，帕繡嘉寧波車解釋稱，如你修習並證得暇滿人身利大和難得之理，以及了悟死無常和業果法則，其後便很容易成辦其餘一切證量，尤其滂沱大雨或米粒從籃子傾瀉出來一樣。一旦取得這些基礎證量，其餘的便會接踵而來。

如你發現，甚至修暇滿人身至業果都十分艱巨，內心沒有絲毫改善，那樣依止上師這第一步肯定出了問題。你要細想自己在依師方面欠缺什麼，或者做錯了什麼。如你覺得藉著這些基本道理修心時很是困難，那必定是在道之根本方面犯了錯誤。你要找出自己錯在哪裡。知道錯誤何在，改正自己的行為後，便要非常猛厲地淨除惡業。

你們許多人都聽過珠康巴大師修依止上師法門的事迹。起初，即使他修道次第多年，也沒有任何進展。他便詢問其中一位上師：『我修了道次第那麼久，為什麼還沒有覺受？』那位上師反問他：『你觀想功德田時，有沒有漏了任何一位跟你結過法緣的上師？有沒有忘了觀任何一位在功德田？』珠康巴大師答道：『啊！有一位上師是教我認字的。他後來還了俗。我對他有許多不好的想法。他是唯一一個我不觀的。』珠康巴大師於是發現，自己觀功德田時遺漏了這位上師。他的上師勸誡他：『你應把他觀想為整個功德田首要的上師。他是

中央的上師善慧能仁金剛持，含攝整個功德田。你必須不斷觀想他是功德田的主尊，直至對他生起依止心。』珠康巴大師這樣修習後，毫無困難地生起證量。那些證量極其容易地、接連不斷地產生。

依止上師作為整個菩提道的根本，尤如電力供應跟城市的關係一樣。主發電站沒有電力供應時，整個城市便黯然無光；靠電力運作的升降機、電視機和各種設備，也會完全停頓下來。全賴有人興建那座發電站，城市中各種設備才能運作，這一點很易理解：那個發電站是一切的命脈。修依止上師的經驗也很類似：這雖是你個人的體驗，但你卻沒有意會到。儘管你有緣學法，但忘記了以往曾經值遇上師。縱然你正在感受如法或不如法依師的果報，但沒有想到這是往昔業力的使然。不過，具有道次第修行經驗的人，卻能明白和想起這些道理。正如你明白，各種設備有賴發電機供電，具有道次第修行經驗的人也知道，在思想和行為上如法依師是何等重要。



度母告訴一位西藏上師：『修取捨法，累積功德，以證得離斷常二邊的中觀見，這樣你便會很快成佛。』

以菩提心作為主要的修持，也可令你速疾證得空性。為取得道次第一切證量，最善巧的修持方法，便是取得依止上師的證量。對大部分人來說，這是最難生起的證量，因此應每日觀修一遍。

## 日常修行

每日早上，應首先觀修一個依止上師的課題，再從下士道的不同環節，例如暇滿人身、死無常等，選修一個課題。此外，每日應略觀空性，以留下空性證量的種子。為了修定，更應修習一個與密法有關的法門。一如宗座提到，可

觀想種子字，更可修拙火，或修生起次第，自觀為本尊。

在臍輪修拙火有許多利益。儘管你未必能成就拙火定，但卻可從中獲得修密法的體驗，並能令體內的輪和明點運作自如。修拙火有助你擷取無上密的心髓，讓你取得一些圓滿次第的經驗。如能令體內的輪和明點發揮作用，便可速疾成就喻淨光。修拙火除了對修生起次第極有幫助，令其穩定和圓滿外，更能令你成就寂止，以及引生某些修圓滿次第的覺受，可說是至為重要。

如每日觀修幾個道次第的課題，十年後你便能了悟依止上師、死無常或空性見。今生完結前，更可取得一切證量。即使不是所有證量，但至少會通達一兩個課題。這樣你的人生便不會毫無意義。與其終生專修一種法門（連自己也不肯定死前能否取得證量），不如每日直接觀修整個菩提道次第。你應在心裡留下道次第的種子，令每日的人生充滿意義。

《流注不斷的菩提甘露》

千手觀音儀軌暨《修心八頌》

藏文根本頌由朗日塘巴金剛獅子著

上師索巴寧波車譯英並撰寫儀軌

《修心八頌》由仁欽曲扎藏譯漢

儀軌由善慧增上英譯漢

《流注不斷的菩提甘露》  
滅我愛心魔鬼的大乘轉心法門

## 引言

下文為《修心八頌》的開示。此頌涵蓋轉化自心的一切法門，使之成為世俗和勝義兩種菩提心。《修心八頌》由朗日塘巴金剛獅子撰寫。他是迦當派博多哇寶明的弟子。博多哇這位圓滿具德的善知識，則是教法聖燈阿底峽尊者的弟子。上師博多哇格西八位心弟子中，只有朗日塘巴接受自他相換這特別的開示。

這個法門分為三部分：

- 一 前行
- 二 正行
- 三 結行

## 前行

舒適地安坐，生起尤其賢善的發心，略觀道次第教法，由依止上師開始，以至最後的道理，或懇切思惟以下內容：

由無始以來不斷投生，直至現在，我已歷經輪迴共通的苦痛無數遍，特別是三惡道之苦。沒有一種苦痛我未曾體會過。細心想到自己的境況時，我是多麼的恐懼，更不能自己地痛哭。我絕不應再讓自己被煩惱和狂妄的心所操縱，因為煩惱會令我感受苦報。只要仍然縱容自己，沒有絲毫畏懼、毫不猶疑地遵從這狂妄的煩惱惡念，我便跟一個狂亂無知的人沒有分別。如繼續遵從種種妄念，可以肯定的是，自己在未來無數次投生中，必定會不斷受苦。深切想到此事時，日間便吃不下咽，晚上不能成眠，感到難以按捺的嘔心。知道自己是多麼的愚昧，令人十分難過。

不過，我現已擁有八有暇十圓滿的人身。這副人身讓我可成辦種種安樂，圓滿六度萬行。除了以上內在的順緣外，我還具足外在的順緣，遇上極難值遇的殊聖大乘善知識。善知識能在瞬間賜予我至高無上的一切種智。除了這些內外的順緣外，我還遇到佛陀的教法。佛法這至高無上的聖藥，能完全消除眾生所有的苦困。

我既已這麼幸運，如繼續追求現前的快樂，或只是一己的解脫，擺脫自己煩惱狂妄的心和業力，又跟一頭愚蠢無知的畜生有何分別？從幾方面來看，以上的想法是多麼顛倒：就自身而言，這是多麼無恥！就其他有情而言，這是多麼吝嗇、自私、殘忍！我怎可以只愛惜自己，棄捨其他眾生！他們於我而言不是多麼珍貴嗎？我不是從其他有情獲得種種安樂、圓滿六度萬行嗎？我必須明白，單是確保自己不墮入三惡道，或是脫離六道輪迴是不足夠的。

眾生均曾是我的母親：沒有一位不曾當過我的母親。他們更曾是我的母親無數次。每一次也跟我今生的母親一樣愛護我。現在，這些對我恩重如山的如母有情，不單是在感受極大的痛苦，更是在不斷積集更多受苦的因，甚至一秒鐘也感受不到瞬間的安樂。如果母親的苦，不是由兒女來消除，還應該由誰代勞？

儘管我可選擇獨力肩負滅除一切如母有情痛苦的重擔，但目前我甚至連一位有情之苦也未能緩減。不過，如能成就佛的聖身，只是一束光芒，都已能成熟無量有情的心，引領他們到達無上安樂的境地。

因此，為了令一切如母有情脫離痛苦，令他們獲得開悟最崇高的快樂，我必須成就無上正等正覺。成佛並非沒有因由，其主要的原因便是兩種菩提心。



觀根本上師在前額對開一個身長的位置，現千手觀音之相，與觀音菩薩不可分別。想像觀音菩薩站在月輪上，月輪下為一朵蓮華。

### 七支供養：

上師觀音三門誠敬禮  
呈獻實設意變諸供養  
發露無始所作諸惡業  
隨喜凡聖所作諸功德  
祈請師佛住世至有盡  
為利眾生轉妙善法輪  
迴向自他功德為有情  
成熟二種菩提證覺位

**獻長或短曼達，並誦以下禱文：**

大地塗香飾妙花

須彌四洲日月嚴

觀為佛剎謹獻供

願眾齊享淨土樂

惟願上師壽無疆

等虛空眾得安樂

自他積資除障垢

迅速成就正覺位

接著懇切祈請：

珍貴的上師，請賜我道次第的一切證量，由依止上師，以至無學雙運道的證量。請給予我加持，令我的心與法合、法與道合，行道無礙。願我能消滅一切妄念，即時生起兩種珍貴的菩提心。

伊當 咕魯 哇那 曼達啦今 呢也他也咪

IDAM GURU RATNA MANDALAKAM NIRYATAYAMI

上師觀音菩薩聽到你的禱文，十分觀喜，連同蓮華月輪，降臨你的頭頂。

## 正行（連同根本頌文）

誦每一偈時，想像觀音心中的種子字哈以字(Hiḥi)，流出大量白色的大樂甘露，經由你的頂門，進入你的身體，遍滿每一處，淨除所有業障，令你成就依止上師至圓滿佛果的一切道次第證量。特別觀想甘露把思惟某一頌文時的障礙淨除，並賜予你相應的成就。

**一：我思諸有情 勝於如意寶 能成大義利 願恆常愛執**

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能愛惜其他有情的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以愛惜其他有情的慈悲心、菩提心為甚。

**二：與他為伴時 視自較眾劣 至心於他人 願最上愛執**

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能視自己最為卑下，視其他有情至為珍貴和崇高的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以慈悲心、菩提心為甚。菩提心能令你視自己最為卑下，視其他有情至為珍貴和崇高。

**三：觀心遍威儀 煩惱生無間 危及自他者 願強力呵退**

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能在煩惱萌生之際對治煩惱的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以慈悲心、菩提心和空性智慧為甚。空性智慧能令你自然止息一切煩惱。

**四： 值遇惡自性 大苦逼有情 如遇大寶藏 難得願愛執**

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能愛惜頑劣眾生的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以慈悲心、菩提心為甚。菩提心能令你愛惜頑劣的眾生，尤如珍愛寶藏一樣。

**五： 他人嫉妒我 辱罵等非理 失利我甘受 願供勝於他**

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能接受失敗，把勝利獻給其他有情的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以慈悲心、菩提心為甚。菩提心能令你接受失敗，把勝利獻給其他有情。

六：**我曾饒益彼 於彼寄厚望 害我極非理 願視為良師**

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能視傷害自己的有情為殊聖上師的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以慈悲心、菩提心為甚。菩提心能令你視傷害自己的有情為殊聖上師。

七：**總以明或暗 利樂獻諸母 母諸損害苦 願我密受取**

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能把一切利樂獻給所有如母有情，以及暗中取受其一切惡行和痛苦的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以慈悲心、菩提心為甚。菩提心能令你把一切利樂獻給所有如母有情，以及

暗中取受其一切惡行和痛苦。

八：彼等悉遠離 八法念垢染 知識法如幻 願無著離繫

觀想：

白色的大樂甘露淨化一切障礙，特別消除那些令你不能視一切法如幻的障礙，繼而令你生起種種證量，尤以空性智慧為甚。空性智慧能令你視一切法如幻，擺脫煩惱和業力的羈絆。



## 結行

### 祈求：

至為慈悲的觀音菩薩，請伸出你神聖的手，在今生之後引領我和其他有情往生極樂淨土。請你永遠作我們的善知識，迅速令我們成就正等正覺。

觀上師觀音菩薩接納你的請求，散射無量的甘露光芒，進入你的身體，頃刻消滅一切障礙、惡業、疾病和魔祟。你的身體澄明如水晶。接著觀想上師觀音菩薩化光，融入你的身體。你的身、語、意與上師觀音菩薩的聖身、聖語、聖意合而為一。

## 誦咒

一面作以下觀想，一面誦六字大明咒：

我化現為上師觀音菩薩，身體射出光芒，每一束光的末端為一尊上師觀音菩薩，安坐在每一位有情的頭頂上。甘露光由上師觀音菩薩心中流出，淨化每一位有情的障礙和惡業。完全淨化所有有情後，上師觀音菩薩經由眾生的頂門，融入他們的身體。每一位有情遂化為觀音菩薩。

盡力誦咒多遍，並專注以上觀想。

**六字大明咒：**

唵 嗎呢 啤咩 吽

Om Mani Padme Hung

## 迴向

接著迴向功德：

願眾生的苦和苦因，當下在我身上成熟，願眾生得享我所有的快樂和功德。

願珍貴的菩提心，未生起者得以生起，已生起者永不衰減，恆常不斷輾轉增盛。

願我完全棄捨自身利樂，奉行大恩教主上師釋迦佛的聖行時，甚至一剎那也永不會為眾生行菩薩道感到氣餒。

謹願以此功德，願我盡速成就大悲觀世音，並引領一切至為尊貴的有情，臻至觀音菩薩的果位。

恆常這樣祈禱，不斷積集功德，並發願在今生以至未來世值遇殊聖的大乘善知識，是非常重要的。

著者跋：

以上轉心法門的偈頌由圖敦索巴藏譯英，並附連甘露光的淨障觀想和註解。我這個人無佛法的乞士，被我愛心的魔鬼荼毒，並以身為大乘行者大大生起驕慢心。我撰寫此儀軌，主要為了調伏自心，但亦同時想到，此儀軌或能利益今時今日聰慧的求道之士。

有很多人被種種問題困擾，但苦無對策，感到困惑不安，苦痛接踵而來。他們渴求內心平靜，但其所作所為，卻令他們投生至三惡道苦不堪言的絕境中。

我想，如其他人能至少讀到這樣簡短的儀軌，這會是多麼幸運。此儀軌闡述轉心法門的甚深教法，說明如何轉化痛苦為安樂和菩提之道。為此，我著述了此儀軌，並加插功德田的觀想，以及按照大成就兼碩學的瑜伽士的教法，撰寫發心的部分。像這樣的珍貴菩提心教法是無價之寶，所帶來的利樂，甚至不能以遍滿如意寶的無量世界換取得來。

謹以此功德，願所有疾病、饑荒、戰禍、眾生一切的衰損完全消滅。願菩提心的苗芽，盡速在眾生的心田中成長和結果，成就大悲觀世音的覺位。

此版本跋：

此教法原本由上師索巴寧波車向尼高拉斯·雷布殊口述。寧波車其後於尼泊爾高班寺修訂原文。此儀軌於一九八零年首次由湛巴·卻吉師刊行。自此更出版了數個修訂本。

全篇儀軌於一九九七年十二月由護聯會教育部康斯坦丁斯·米勒師約略修訂和擬備，以供派發。此版本為二零零一年三月版。

◎上師索巴寧波車 1975年、2001年

善慧增上二零零六年四月十日英譯漢。

## 如何處理佛教典籍

佛教典籍載有佛陀的教法，能使我們免墮三惡道，並開示解脫之道。因此，我們應敬而重之，切勿把經典放在地上、人們坐下或走過的地方，更加不得跨過。在運送經典時，應把經典好好包裹存放；平常則安放在潔淨的高處，不得與其他書籍一同擺放，更不要把其他東西放在經典或佛具上。此外，邊舔指頭邊翻閱經典甚為不敬，並會因此而積集惡業。如須銷毀佛經、法本或教法筆記等，應將之燒掉，不得丟進廢紙箱。焚化經典時，應先念誦經咒，例如『唵、啊、吽』。觀想經文融入『啊』字，『啊』字融入自身，把經中的智慧引入心中。之後，繼續念『唵、啊、吽』，直至焚化所有經典為止。