修行的第一課

(封面内页和封面一样，加：封面摄影：陈亚华 ，放在右下角，字体小，繁体)

喇嘛梭巴仁波切 開示
釋妙喜 恭譯

願這本書的每一個字，
都成爲每一位讀者迅速成佛的因。

願一切有情安樂之源——佛法，
尤其是大乘教法，永遠弘興十方！

願所有的具德上師長壽、健康，
他們利生的聖願當下圓滿！

願所有的正法道場具足弘法利生的一切順緣，所有的障礙立刻、永遠止息。

願世界和平，一切有情身心安樂！

目錄

聞法發心 3
啓開佛法之門 6
捨棄今生 26
欲望是苦 31
自淨其意 47
守護自心 53
念死無常 59
愛惜其他有情 71
唯有修行一途 90
迴向 98

附錄

總迴向文 103
作者簡介 107
FPMT 簡介 109

聞法發心

願整個菩提道次第，
尤其是菩提心，
在一切有情心中生起。

這本著作好比一把鑰匙，打開修心的教法，鼓舞初學者把心念轉向佛法。如果你想要修行，這是修行的第一課。

發願：由於聽聞這個教法的每一個字，自己能夠證悟整個菩提道次第，尤其是菩提心。但願這當下發生在自己身上，而且自己能夠使一切有情都能如此。願這個教法的每一個字，當下調伏其他有情的心。願整個菩提道次第，尤其是菩提心，在一切有情心中生起。

聽聞這個教法，使你的內心得到受用，將來還能夠因此而利益他人。由於你曾經發願，要廣泛地利益其他眾生，所以當你向別人解說這個教法時，每一個字都會格外有力。如果你現在聞法的時候，這麼發願，將來自己說法時，很容易就能夠調伏

其他人的心，使他們內心生起菩提道；這是心的力量使然。

諦聽教法的時候，思惟一切諸佛就是如此在引導你，會大有幫助。如此禪修，使你感到和諸佛的連繫更加緊密。思惟一切諸佛正在教導你，帶著你獲得來世樂，解脫樂乃至成佛的安樂。內心這麼感受，以這樣的禪思，你自己的心使你獲得一切諸佛的加持。

思惟：「爲了量如無邊虛空的一切母有情，無論要花多少劫，無論多麼艱辛，我必須證得一切種智，消除一切無明障，圓滿一切證量。爲此，我將遵循傳承上師傳下來的法門，如法地諦聽聖教。」

啓開佛法之門

佛陀所有的教法，
都是爲了調伏內心、轉化內心。

《啓開佛法之門》包含許多噶當派格西的開示錄。作者羅卓·堅贊是宗喀巴大師和其二大弟子之一克祖杰仁波切的弟子。這本法典描述轉念或修心的初階。

《啓開佛法之門》主要描述無常與死亡，以及欲望的過患——由世俗八法製造出來的障礙。這八種俗慮是：

(1) 在物質上有所得，就高興。
(2) 在物質上求不得，就不高興。
(3) 想要獲得安樂。
(4) 不願意不安樂。
(5) 想要聽到悅耳的聲音。
(6) 不願意聽到逆耳的聲音。
(7) 想要博得讚賞。
(8) 不願意遭受譏評。

我讀了這本書之後，才逐漸了解修行的真義；在那之前的人生歲月中，我一直都不了解。修行通常被認爲是閱讀經典、研習、背誦、辯經、課誦、做法事等等。直到讀了這本書，我才發現應該怎麼修行。我非常震驚，以往的一切作爲都不如法。反省起來，過去那些年來的所有背誦、課誦都不是佛法。那些年來，沒有一樣是佛法。

找到《啓開佛法之門》之後，我做了一次本尊閉關。我想是因爲我從這本書體會到如何修行佛法，所以打從閉關的第一天，我就感到無法置信的安詳和喜悅。

稍微削弱了世俗八法，內心便比較寧靜、清淨。好比擋路的石頭比較少，內心的障礙減輕，也就是說，比較不受世俗八法的

干擾。這是閉關成功之道。雖然我並沒有仔細讀過這個密法的註解，由於內心的問題較少，還是獲得本尊的加持。

設法約束內心，就會消除障礙，內心清淨的法，會帶你更接近本尊。即使你不很熟悉禪修，本尊的加持還是會降臨。白天上座修法會體驗到瑞兆，夜晚做夢也會顯示本尊很歡喜，賜與加持。閉關的成功與否，基本上似乎取決於這一點。獲得本尊加持，似乎不單是在於懂得禪修密乘的生起次第和圓滿次第。

正如整個佛法聖教的持有者——各帝參夏仁波切說的：「佛陀所有的教法（甘珠爾）和大學者的論註（丹珠爾）都是爲了調伏內心。」這一切都是修心、轉念的教法。**佛陀所有的教法，都是爲了調伏內心、轉化內心。**

《啓開佛法之門》是一本轉念的法典。爲什麼稱爲「轉念」？到底是什麼東西造成干擾，使我們無法有效地修行——聽聞教法、省思其義理、並禪修這些教法所揭示的道？是世俗八法、貪執今生的欲望使然。這本法典特別的宗旨，在於約束世俗八法，也就是「轉念」。

菩提道次第整個的教法就是轉念，主要的目的是調心。因此，聞、思、修菩提道次第的教法，裨益甚大。當其他的教法沒有功效，聽聞或閱讀菩提道次第，能夠令心調柔。菩提道次第有其特殊安排的理路，用來調心。

到底是什麼阻礙我們生起菩提道次第的證量？到底是什麼讓我們無法證悟道的開端依止上師或暇滿人身？同樣都是由

於世俗八法在作祟。俗慮使得我們所修的菩提道次第無從成爲佛法。是什麼不容我們的日常活動成爲佛法？是什麼不容我們從早到晚的所做所爲成爲聖法？是世俗八法、貪執今生的欲望使然！正是這個障礙，使得我們的內心無法生起從菩提道次第的開端直到佛果的證量，不容我們獲得諸如：依止上師或暇滿人身的證量。

我們有必要透過省思俗慮的過患，以及捨離俗慮的無窮利益來修心；尤其必須透過禪思無常及死亡來修心。做好這個初步的修心功夫，便是啓開佛法之門。接著，修行就毫無困難。凡是你想要做的事，不管是閉關或其他修行，都能夠做到。而且你的一切作爲都會成爲佛法。不僅如此，內心還能夠開始生起菩提道的證量——從依止上師或暇滿人身，直到成佛。你的內

心不但能夠開始生起菩提道，而且會持續不斷，直到圓滿。

這一切成果都得力於修心的第一課：《啓開佛法之門》。只要你依照這本法典的義理去實修，便能夠約束世俗八法，而非受其宰制。你不至於身不由己，而能夠給予自己自由。否則，你就不能夠獨立、自主。

萃取寶貴人身的精華

大菩薩寂天在《入菩薩行》中說：
這個寶貴的暇滿人身，十分難得。現在不試圖從中獲益，將來怎能重獲人身？

質問你將來怎能重獲人身，意謂除非你試圖從現在的人身獲益，否則不可能再獲人身。爲什麼你必須從這個圓滿的人身獲益

而且再獲人身呢？因爲你不想受苦而想得樂；你不可能想受苦而不想得樂。有了這個圓滿的人身，我們才有機會創造離苦得樂的因。

苦樂都來自自己的心，不假外求。你自己的心既是樂因，也是苦因。要得樂息苦，你必須在自己內心下功夫。工作室就在你的內心。

你必須消除召來苦難的心所、意念。你必須認清、了知錯誤的思惟方式，以及帶來安樂的正確思惟方式。這得靠佛陀正確的教法。

你要設法在自心的工作室內，透過聞、思、修，祛除召引苦難的消極心態，增長帶來安樂的積極心態。

這一次我們值遇無誤的法、佛陀的教法，尤其是大乘教法，昭示大解脫，圓滿正覺之道。我們已經值遇大乘上師，而且獲得圓滿的人身，這些因緣使我們能夠實修佛法。

在死亡來臨之前，每天、每小時、每分、每秒，你都有選擇的自由；你可以決定不投生爲受苦的眾生，而投生爲安樂的眾生。每一天、每分鐘都關係重大，因爲每一天、每分鐘我們都更逼近死亡。打從內心深處，好好地思量！你有機會選擇往生到那裡，並預作準備。你生命中的每一刻都十分重要，非常寶貴。

龍樹菩薩在《寶鬘論》中說：

「動機是貪瞋癡的行爲，是不善業，

一切受苦的眾生由此產生。
從善業生出安樂的眾生，
而且生生世世都受樂。」

正如龍樹菩薩所解說，暫時和究竟的安樂，日常的問題以及輪迴無盡之苦等等，一切都取決於自己的心，自己的善惡業。

阿底峽尊者的心子種敦巴曾經請示：「出於俗慮所造的業，果報如何？」阿底峽尊者答道：「果報唯是它本身。」我想「唯是它本身」的意思是唯有受苦。

爲了弄清楚尊者的答案，種敦巴再問了一遍，這次問的是來世的果報如何。阿底峽尊者答覆：「地獄、餓鬼、畜生！」意思是說，凡是本著貪執今世的俗慮心，所造的業都是惡業。

當我們修淨障法，諸如金剛薩埵禪修或禮懺，同時懺悔已經造下的各別惡業，那時千萬要記住惡業的這個定義是：**凡是出於俗慮——貪執今世而造的一切業，都是惡業。**記住這個比較廣義的定義，我們就會更廣泛地看待所必須淨除的惡業；否則我們的懺悔將會相當侷限。此外，不要只想到這一世的惡業，還要溯及無始的生生世世。

我們或許自認爲在修行，其實我們不是沒有發心，就是發心很微弱，而且修得不圓滿。我們或許持咒，可是心思散亂或沒有定力，所以善業薄弱。修法結束的時候，我們往往沒有迴向所累積的功德，或是懷著慢心迴向，因而減損功德。即使我們把功德迴向成就佛果，瞋心、邪見又摧毀功德，因而延遲證果達好幾劫之久。

三種層次的安樂

如果你了解菩提道次第，就知道你可以從這個圓滿的人身獲得的利益。首先是來世的安樂，意指獲得安樂的眾生身，諸如天、人。其次的利益是解脫生死輪迴，永遠解除業和煩惱的束縛。第三個層次是達到無住的無憂地，亦即圓覺，滅除兩種無明障：煩惱障及遍知障。我前面引述的偈頌中，寂天菩薩所指出，我們應該用現在這個圓滿人身獲得的，就是這三種利益或三種層次的安樂。

爲了獲得這三種利益，我們必須依循菩提道次第的三士道。《啓開佛法之門》也描述三士道如下：

「凡是爲了求來世得到天人身，而從事佛

法或世俗活動者，稱爲**下士**。本著那樣的發心所做的一切行爲，都唯是輪迴因。

凡是想要解脫輪迴，厭離一切輪迴的活動而修習佛法者，稱爲**中士**。所有這樣的行爲，都是善業，唯是解脫輪迴的因。

凡是所作所爲，不僅爲了自求解脫，而且是爲了令一切有情得到解脫者，稱爲**大士**或無**上士**。這樣的作爲，就是成就佛果的因。這三士唯依心而加以區別。」

「士」必須是我剛才描述的三種之一。我們應當考察一下自己的心，看看是否歸屬這三士的任一道；如果都不是，就應該設法趨入三士道。

我們必須恒時不斷地觀照內心，把自己的心當做專注的對境，我們應當把自己當做間諜，看住自己的心。這樣我們就能夠自己作主，能夠認出錯誤的思惟方式或不善的發心，以及正確的思惟方式或良善的發心。**認知自己的心態，才能夠自主地把不善心轉化爲善心。**這樣，我們的生命才會優於畜生，實現做人的目的；人生才有意義。否則，就會像在宗教舞劇中穿戴本尊的面具及劇服的演員一樣，我們雖然戴了人的面具，但內在卻像禽獸一般；我們是人面獸心。

在《入菩薩行》中，大菩薩寂天說：

「獲得如是有瑕身　　我今若不修善法
　誑惑自欺無逾此　　愚蒙過此亦無有」

除非在我們的內心實證三主要道，否則無從證悟成佛，圓滿密續道。一個人縱使誦持了好幾百萬遍的真言，乃至見到佛陀，不過，除非他實證了三主要道，否則不可能成就佛果。帕繃喀・巔千・寧波說得很有道理，要完成密續道，就必須在共道——菩提道次第或三主要道上修心，不可能躐等。

直接禪修菩提道次第，即使只做一回，遠比其他修法更可貴，因爲這會在我們的心流留下整個成佛之道的習氣，使我們遲早能夠實證整個道次第。真正引導我們成佛的是這個。如果漏掉菩提道次第的禪修，不管閉多少關，修多少別的法，內心都不可能有什麼變化。即使持誦了幾百萬遍的真言，手指和念珠全都磨破了，內心依然如故。

何以什麼事也沒有發生？何以內心一點也沒有變化？何以沒有任何證悟？我們的心還是老樣子，甚至更糟！因爲我們沒有真正在菩提道次第中，在菩提道次第的每一步驟上，老實地修心。遺漏了這個主要的修行法門，就有捨本逐末之虞。

爲了謀求來世安樂、解脫及證悟成佛，我們應該用修行佛法來和生命比賽。生命一分一分，一小時一小時，一天一天地消逝，我們應當一直修習佛法，使得我們的生命化成佛法。就像達賴喇嘛時常說：「如果一個人無法把一整天化成佛法，起碼要設法讓半天化成佛法。」（但這個意思並不是說，你只要修行到中午，下午就不用修了！）

發心清淨

無論做什麼事，發心一定要正確。不管你是農夫或禪修者，只要所作所爲是出於貪圖今生的安適和名聲，你就與禽獸無異。

沒有一個行爲，可以光靠行爲本身，被界定成世俗法；它可能是佛法或世俗法，善或不善，什麼都有可能。只有在了解發心之後，你才可以把人們的行爲安上聖法或世俗法的名言。

搶銀行可以使人致富，生活舒適，那是造樂因嗎？如果出於愛惜自我、貪、瞋或其他煩惱而造下偷盜的惡業是樂因，那麼你就能夠從不善業體驗到安樂。這樣的顛倒見很自然會隨之生起。

唯有不是出於俗慮的動機，而是對治俗慮的行爲，才成爲佛法。從早到晚，不管做什麼事，飲食、說話、行住坐臥，只要是爲了對治煩惱而做，都成爲佛法。反之，出於俗慮、貪執現世的作爲，則是世俗法或不善業。那不成爲聖法。

大菩薩寂天在《入菩薩行》中說：

「若人於此勝法心　心之祕密不了知
　欲求安樂除諸苦　唐勞漂流無義淵」

我們可以把「心的秘密」解釋爲不同層次的發心。這首偈頌強調觀照、防護自心，與保持善心的重要性，因爲苦樂都繫於自己的心，自己的善惡念。某一種想法創造安樂，另一種想法引生苦難。從日常的問題和六道的苦難，乃至解脫、成佛，一切都取決於我們的居心和思惟方式。

你可能沒有覺察到心的秘密，亦即一切苦樂來自你自己的心，也就是你的想法和態度。懂得這個秘密，你就能夠消除錯誤的思惟方式，避免製造問題，導致來世所有苦難，以及成佛的一切障礙。本著正確的思惟方式，你所想要獲得的任何快樂，都能夠如願以償。

宗喀巴大師在菩提道次第的教說中說過，除了若干例外以外，除非是基於三主要道發心的行爲，否則都會成爲輪迴因、苦因。那些不管發心如何的例外行爲指的是與諸佛、法、僧等聖境有關的行爲。供養這些聖境，即使是出於俗慮的發心，也會帶來安樂。

有一部經典說：「世界是由心所主導。」意思是說，心是世界的製造者或創造者。例如，一切安樂都導自善心。一切美事

——天人報身，好的處所，合意的感官對境——都依善心而生起。所有的苦都導自不善心。一切惡事——苦趣異生的報身，惡道——都依不善心而生起。

捨棄今生

捨離今生，
是佛法的最初步。

種敦巴

阿底峽尊者的譯師種敦巴，生在拉薩北方，很靠近耶喜喇嘛的誕生地頭隆。這是宗喀巴大師遇見密集金剛和大黑天的聖地。度母曾經預言種敦巴的誕生，說他是觀世音的化身，總持佛法，內心富饒教證量的無限功德，而且會見到不可計數的本尊。

種敦巴其實是第一位噶當派格西。他有三大弟子：博多瓦格西、陳嘎瓦格西和普瓊瓦格西，他們都總持佛法，具有無限的證量。種敦巴在西元 1057 年建立瑞亭寺，之後又住世七年，享年 51 歲。

種敦巴不是出家人，他是受持五戒的在家人。在觀想菩提道次第的傳承上師時，你所觀想的種敦巴是一位西藏的牧人，穿著厚暖的藍色藏服，有獸皮的滾邊。

種敦巴總是穿著很破舊的衣服。有時他把藏服的袖子搭在肩膀上，去到杜松林。就像西藏牧人一樣，種敦巴會把二、三根竿子綁在一起，上面蓋著獸皮，搭成小帳蓬，就在裡面禪修。

有時走過森林的時候，種敦巴會一面背誦龍樹菩薩《致親友書》中的偈頌：

「得、失、毀、譽、稱、譏、苦、樂,
這些世俗八法，我都不放在心上。對
我來說，它們都一樣。」

他也會唸誦《入菩薩行》中的偈頌：「我是尋求解脫的人，沒有必要受恭敬、利養的束縛。」，有時是唸誦整個偈頌，有時只是起頭的部份。他會邊誦邊搖頭，表示沒有必要受恭敬、利養的束縛。

其他的格西說：「種敦巴本人並不需要過苦修的生活。他純粹是爲了追隨他的弟子，才這麼做。」

種敦巴完全捨棄一切世俗活動。有一次他受邀到「榕」的地方，在法會中供養金錢給僧眾。他把弟子佩給汪卻叫來，對他說：「這次你去，我不能去。我在此設法捨棄此生。」

有一天他見到一個和尚正在繞寺，就對那人說：「繞寺是件好事，不過修行佛法會

更好！」，和尚心想：「也許拜佛會比較好。」。種敦巴看到和尚拜佛，又對他說：「拜佛很不錯，不過最好還是修行佛法。」。和尚又去課誦、禪修，種敦巴還是說同樣的話。

最後和尚問種敦巴，「我到底應該怎麼做？」得到的答覆是：「打從內心，捨棄此生吧！」，他對和尚說了三遍：「打從內心，捨棄此生！打從內心，捨棄此生！」

有一位噶當派格西，迦姆巴喇嘛說：

捨離今生，是佛法的最初步。你一點也沒有做佛法的修行，卻以自居修行人爲傲——多愚蠢！省察一下你的心流是否含有修行的第一步：捨離今生。

欲望是苦

不隨順欲望便是修行，
隨順欲望則非修行。

噶當派格西聖口宣說的開示《啓開佛法之門》，他們所修行體驗到的是，要斷除世俗八法，免除貪執今生的欲望。

不管你是否修行佛法，世俗八法的惡念都是一切障礙、問題的根源。所有的一切不如意事，都肇自世俗法的念頭。

當你被告以應當捨棄欲望，你覺得好像是要你犧牲快樂。捨棄了欲望，你就沒有快樂可言，你就一無所有，孑然一身。你的欲望被沒收，快樂被剝奪，留下空蕩蕩的你，好像洩了氣的汽球。你覺得好像身體裡面的心被掏空，失去了生命。

這是由於你還沒有了悟欲望的過患，沒有認清欲望的本質是苦。其實欲望本身是受苦、病態的心。若欲望薰心，心會產生幻

覺使你看不出有別種快樂、真正的快樂。

假如你覺得，犧牲欲望就是犧牲快樂，變得一無所有，要記得，你的一切困境，都是基於欲望和世俗八法的念頭。不知道欲望的本質是苦，便看不出另有更殊勝的快樂。你看不出犧牲世俗法的念頭，**內心無欲，便有真正的安詳，真正的快樂。**

沒有欲望，就沒有由欲望滋生一切困境的肇因；就不會有演化的過程。假使我們沒有這具肇自煩惱和業，被煩惱的種子染污的軀體、輪迴，就不必經歷冷熱、饑渴以及其他一切困境。我們也不必擔心生存問題，或耗費這麼多時間、金錢照顧身體。從頭髮到腳趾，我們下很多工夫裝飾這具軀殼。寶貴的人生，很多就花在那上面。根本不要有這個軀體、這個輪迴，不是更

好嗎？那樣你就不必經歷這一切麻煩。

沒有欲望，內心就會很安詳。你可以把這份安詳發展到完滿。這份工作有止境。依賴欲望外在的對境，尋求輪迴的享樂，則永無止境。無論你朝著那個目標下多少工夫，永無止境；好比海浪，一波接著一波，它永不停息。

首先，依賴外在感官對境的短暫快樂，本質是苦；其次，不管你做什麼，謀求短暫快樂的工作，永遠沒完沒了。

龍樹菩薩說：
「得或不得；安樂或不安樂；悅意或不悅意事；稱讚或譏毀：這些八世俗法不是我內心的對境。它們對我而言，都是一樣。」

求不得，不快樂，聽到不悅意聲，惡名昭彰，受到毀謗，何以這些都會是問題，很容易了解。這些都是一般公認的問題。可是你也許不承認，有所得，舒適安樂，聽到悅意聲，享有好名譽，受人稱讚，這些也是問題。事實上，它們都一樣，都是問題。

欲望使得享有這四樣東西——物質、舒適、悅意聲、稱讚變成問題。假如沒有欲望，沒有俗慮，有沒有這些外境，都不成問題。

你對四種悅意境的欲望越少，一旦遭逢四種不悅意境，問題也會比較少。**少欲即少苦。**斷除對此生的執取，你遭受非難或求不得時，就不會受傷害，因爲你不執取稱讚或有所得。

世俗法的念頭，使你攀緣今生的四種悅意境。沒有這種念頭，內心會非常寧靜、平和。當你遭遇四種不悅意境，不會受到干擾；遭遇四種悅意境，同樣不會干擾你。如果有人稱讚你，無所謂；有人譏毀你，也不會擾亂你的心。你的人生就會安穩，而且內心平和，不會再起起伏伏。這就是把世俗八法平等化。

遭遇困境時，你怎麼保持內心平和？你怎麼保護自己的心，不受四種不悅意境干擾？在於了悟：執取這四種悅意境，正是問題所在。你必須了悟這四種悅意境的過患，捨棄一切攀緣。這是基本的心理建設。這樣一來，不悅意境就不會干擾你。

最好的修心方法，是期待四種不悅意境，而非四種悅意境。預期遭受非難和不敬。

這樣修行出離心，斷除欲望，是最好的心理建設。如果我們修鍊自己的心，期待不悅意境，一旦不悅意境真正出現，就不會覺得它突如其來，因爲有備無患，所以不會受到傷害。

在你懂得佛法或禪修之前，你認爲不舒適，不悅意聲，受非難和求不得，是可厭的。現在，只要你好好地審察：執取物質、舒適、悅意聲、讚譽，那分心的本質如何，便不會認爲那是快樂；反之，你會看得出：那分心的本質，其實是苦。那不是在你懂得佛法之前所認爲的「快樂」。那不是安詳；是痛苦。

執取的心，黏著在欲望的對境上。當你受到讚譽：“你真聰明！”“你講得真好！”“你對佛法的了解真是透

徹！”，你的心黏著在讚譽上，好比身體被鎖鏈綁住，不得自由；內心被貪欲繫縛、套牢、主宰時，就好像心黏著外境，動彈不得。又如飛蛾飛入熔化的蠟，整個身體，翅膀，四肢全都浸在燭蠟中；由於身體、四肢非常脆弱，很難從燭蠟中抽離。好比蒼蠅困在蜘蛛網中，四肢都被蜘蛛網裹住，很難脫身。又好像陷在蜂蜜中的螞蟻。貪欲，即是黏著在外境上的心。

正如宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》提到：

「我們隨順欲望，希望得到滿足，
　然而隨順欲望，只會導致不滿足。」

事實上，隨順欲望的結果，只是不滿足。你一而再，再而三地嚐試，卻只是感到不滿足。

隨順欲望，和得不到滿足，是輪迴的大問題。諸如罹患癌症或愛滋病，並不是大問題。和隨順欲望、得不到滿足比較起來，癌症和愛滋病不算什麼，不會生生世世延續下去。可是，如果你今生擁有暇滿人身，卻不設法處理欲望的問題，這個問題會生生世世延續下去。

如果你沒有世俗法的念頭，使你繫縛輪迴，即使有人殺死你，那也不過是讓你換個軀殼而已。你的意識，取得另一個暇滿人身，或往生淨土。被殺，只不過是讓你轉換到另一個軀體的因緣。然而，假使你有世俗法的念頭，又不修行，雖然沒有人殺你，你長命百歲，其實是一直不斷地糟踏自己暇滿的人身，用來造下墮惡道的因；你活得越久，造的惡業越多，那將使你沉淪惡趣，受苦好幾劫之久。所以，世

俗法的念頭，遠比仇人只是把你殺死，傷害力更大。

宗喀巴大師說：

「欲望帶來許許多多其他的問題，
　隨順欲望，內心會變得粗浮、不安。」

不滿足引生千百種問題。例如，懷有強烈的欲望，很容易生氣。執取心越強烈，相對地所生起的瞋心也越強烈。如果你不太執著，有人擾亂你，你不會很生氣。你可能還是會受困擾，可是比以前輕微。生起瞋心、嫉妒等等，和執取有連帶關係。由於執取，這些其他的惡念才會生起。一旦任何諸如此類的惡念生起，你就造下惡業、惡趣的因。

當你的內心被欲望掩沒，完全被欲望薰心的時候，你沒有辦法禪修。即使你有一些空性的概念，也很難有任何空性的覺受。在你內心寧靜、平和的時候，也許有些空性的覺受。可是一旦內心被遮蔽，欲望的濃霧覆蔽一切，你就無法禪修空性，甚且無法思惟欲望的過患。

假如你對某個對境懷有強烈的欲望，卻沒辦法接近它，你會很不高興。你無法放鬆；因爲內心放不下，身體也放鬆不了。即使沒有什麼特別困難的工作要做，因爲欲望使你的心放不下，身體無法安然、放鬆。欲望有許多諸如此類的過患。

自己超脫欲望，就是一大保護。斷除對某物或某人的執取，其他一切惡念就不會生起，因而也不會造下那一切惡業。那就提

供難以置信的保護。由於執取一個特定的對象，往往使你造下很多牽連到其他許多眾生的惡業。斷除執取，你就不再造下惡趣因。

止息欲念，大和平即隨之而來。解除欲望束縛的當下，你就體驗得到真正的和平。專注在這上面。能夠這麼做，你就沒有問題了。一旦你企盼獲得這份更大的安樂，真正的和平，相形之下，短暫的快樂就變得索然無味，而且不太難以捨離——幾乎輕鬆得就像撿起用過的衛生紙。如果你懂得這層道理，就不必害怕陷入沮喪或發狂。

終止輪迴

龍樹在《致友人書》中說：

> 「如果火花掉到你的頭髮或衣服上，有著火的危險，你會立刻把它拂掉。同樣，設法不再輪轉生死，非常值得一試。」

當火花掉到身上，你會毫不遲疑地拂除，即使火花可能只會燒到頭髮或衣服，你也會馬上採取行動。那麼，你當然更應該努力消除墮入惡趣的因，以及輪迴不斷的苦。

我們所有的問題，都來自生死輪迴，我們的諸蘊得自煩惱和業，被煩惱的種子染污。因爲受生，我們必須嚐受行苦，壞苦、

以及苦苦。不但今生要經歷這些苦，而且現在這個輪迴又形成盡未來世的輪迴及苦的基礎。輪迴生死一次，即造下來生好幾世的輪迴因。這個過程連綿不絕。

龍樹是說，這種狀況遠比身上沾到火花嚴重得多，我們一定要設法不再輪迴生死。那麼，應該怎麼做呢？教法中提到，**貪愛是使我們繫縛輪迴的鎖鏈；貪愛是來世輪迴的最近因。**貪愛不僅使我們在這一生就造惡業，而且在我們知道自己快要死的時候，使我們貪執身體諸蘊。死亡之際，愛和取引導我們來世投生六道輪迴中的某一道。由於貪愛是輪迴的主因，爲了不再輪迴生死，**斷除貪愛是必要的修行。這是終止輪迴相續之道。**

總之，所有的修行人，都應該捨離貪圖今

生舒適的欲望。除非捨離了這個欲望，否則根本不算是「修行人」。凡是基於欲望，追求今生舒適的一切作爲，都不是正法。**只要還有欲望，就不是在修行佛法。**

即使你認爲自己不是宗教人士，不過，既然你希求快樂，不願意遭逢困境，所以你還是必須節制欲望。沒有其他的解決辦法。你不能靠吃藥、開刀或其他外在的方式，減輕欲望或其他煩惱。唯一解決之道是，思惟欲望的過患以及人生的短暫。

即使你不是佛教徒，也不想成爲佛教徒，這都是必要的心理建設；除此之外，沒有別的解決辦法。爲了減少人生的問題，你必須反省欲望的過患。消除了欲望，問題就不復存在。捨棄了欲望，就不會再出現任何問題。

禪思無常與死亡，而且認知欲望的過患：意即了解一切問題都肇自欲望，這會帶給你力量，下定決心捨棄這一生，斷除對今生的執取。這兩者使你更堅強，並削弱世俗法的勢力。它們帶給你斷除執取此生的力量，令你解脫欲望的束縛。

假如你不了悟內心的這些秘密，雖然你希求快樂，不願意受苦，你所經驗的，卻適得其反。你會沉淪在輪迴中，得不到暫時和究竟的快樂，不斷地受苦。可是一旦了悟這些內心的秘密、佛法的無上義，你就能夠獲得快樂，消除痛苦，而不至於漫無目標地在輪迴中漂泊。

自淨其意

佛陀所教的每一個字，
都是爲了調伏自己的心，
沒有別的目的。

「諸惡莫作，諸善奉行，
自淨其意，是諸佛教。」

我們一起念誦佛陀這首偈時，應該記得，這其中包含苦集滅道四諦：你遭受真實的苦（第一聖諦，苦諦），這是可厭的。你必須成辦究竟的安樂，息滅一切苦（第三聖諦，苦滅諦），這有賴息滅整個真正的苦因（第二聖諦，苦集諦）；而成辦這個境界，有賴實證整個真實道（第四聖諦，道諦）。

這首偈的要點，在於諸惡莫作。認爲人生的苦和問題的根源，來自外在，這種想法本身就是問題。不把心放在問題的根源，而歸咎外在的因素，諸如其他人或物，這樣只會帶來更多的問題。抱持這種想法，而且認爲快樂也是來自外在，我們就不會

在內心下功夫。無始生死以來一直沒有降伏的心，還是擱著，不去理會它，依舊沒有降伏。什麼也沒有發展出來，沒有什麼改變。我們一直不斷地造來世受苦的因，甚至也製造這一生的問題。

最好把這首偈和我們過去的問題關連起來。尤其是把「自淨其意」和我們的慢心、瞋心、嫉妒、貪心和厚重的無明關連起來，特別有效。降伏這些煩惱，便是佛陀的教法。不降伏煩惱，就不是佛陀的教法——換句話說，**不下功夫對治我們的煩惱，而一味忙著其他許多所謂的修行，不是佛陀的教法。**

煩惱使得內心不快樂、不平安、不調柔。就算我們的行爲看起來好像是佛法，也被稱爲「佛法」或「修行」，除非那些行爲

足以摧伏煩惱，否則都不是佛陀的教法。**「法」的定義之一是「對治煩惱」。**正如達賴喇嘛尊者所說，「法」是修補或修理內心的工具。當某個東西壞了，修理它有好處，因爲這使你得到快樂或自他維生之計。同理，法修理心。不傷害煩惱，就沒有辦法修理心。不削弱煩惱，心沒有辦法改善。煩惱一定要去除才行。

爲了帶給你自己和別人快樂，佛法一定要能對治煩惱。假如修行佛法反而助長煩惱，那麼不管我們修了多少，都看不出內心有任何改善；內心反而愈來愈糟：更不調伏，更頑固。就算你經常聞法、談法、讀法，或者住在佛法中心，甚至一輩子都圍繞著佛法，煩惱卻一直增長，那麼你的修行是在助長煩惱，而不是減損煩惱。假如你的慢心、瞋心、貪欲等等不斷地增

盛，那麼你接受佛法的教育反而是令你造惡業，而不是淨除你已經造的惡業。

爲了讓自己從修行佛法中得到安樂，你的修行必須能夠減損煩惱。好比只會助長感染及痛苦的藥，不是在撲滅疾病，而是在阻礙復元。藥應該是用來治癒疾病，而不是使它更加惡化。

「自淨其意」只是一句話，卻涵蓋淨除一切煩惱，從觀上師的過失一直到白相、紅增相、黑近得相這三個景象的細微二現，乃至障礙成就一切種智的最微細的無明障。「自淨其意」涵蓋了淨除這一切顛倒見。

「是諸佛教」，因爲降伏你自己的心，就是安樂的泉源。自淨其意，是佛陀主要的

教法。**佛陀所教的每一個字，都是爲了調伏自己的心，沒有別的目的。**所有八萬四千法門的每一個字——聲聞乘、波羅密多乘，秘密金剛乘的教法，都是爲了調伏內心。

要感念慈悲的教主——本師釋迦牟尼佛的恩德，揭示因乘和果乘這一切教法。佛陀依眾生不同的心量，傳授這一切不同層次的教法，開示完整的成佛之道。現在我們有機會自由地聞、思、修這個圓滿無瑕的菩提道；種下無誤的正因，以獲得我們希求的快樂。這一切都歸功於釋尊傳授這個教法的恩德。

守護自心

不守護內心，
就無法止息苦難。

包括苦與樂在內，一切都依於心。如果你不降伏自心，苦就會生起；苦是自心製造出來的。降伏自心，你就會體驗到安樂。所以，眾生的安樂，繫於佛法住世。

因爲一切都依於心，所以我們必須降伏自己的心。我們必須捨棄錯誤的思想。錯誤的思想是苦因，現在乃至未來，生生世世都會帶給我們自己及其他無數的眾生諸多問題。一旦去除了這些錯誤的思想，問題的肇因和製造者即隨之消失，就唯有樂而無苦。我們越徹底地根除這些錯誤的思想，就會享有更多的安樂。

寂天菩薩在《入菩薩行》中解釋：

「虎狼獅象爪牙銛　蚖蛇怨敵心懷毒
　泥犁守者面猙獰　魔女空行夜叉等

但能繫執於此心　彼等悉皆受拘繫
但能調伏於此心　彼等悉皆受調伏」

繫縛自心，遠離惡念，不讓自己的心隨逐貪、瞋、癡等等，你就不會再造惡業。一旦你防護自心，不受煩惱宰制，就不會造惡業，因此你不會遭受其他眾生傷害你，危害你的生命的果報。

把心繫於善法，防範煩惱心生起，而不造惡業，你的人生就沒有險難。而且，由於菩提心，調伏了內心。心繫善法，遠離煩惱，好比繫縛一切具有危險性的眾生：老虎，蛇，地獄守衛，仇敵。

如果具有菩提心，即使是四大也傷害不了你。菩提心的力量，足以使你主宰四大。把這顆心繫在菩提心，你就繫縛了那一切

無數危險的動物和仇敵。單單馴服你這顆心，其他一切跟著都馴服了。

就算你想要繫縛地球上所有危險的動物，也沒有足夠長的壽命。即使你不再投生到這個世界，而轉生另一個星球，只要你的業和煩惱還在，一定會遇到仇敵和危險的動物。

只要未調伏內心，總會有外在的危害。一旦調伏了內心，心流中不再有瞋恨，就不會有外在的仇敵。一旦你的內心不可能生起瞋心，外在的仇敵就無跡可尋。**由於內在還存有瞋心，才有外在的仇敵。**

沒有煩惱，就不造惡業，也就沒有人會傷害你。不但如此，一旦你的心性調柔忍辱，即使有人非難、打你、殺你，你也不

認爲有外在的仇敵。當你圓滿了忍辱波羅密，你會把其他人都當做好朋友，就是他們對你非難、打、殺，也一樣。

只要當下的心是忍辱心，就不會見到有任何外在的仇敵在傷害你，只見到有人在利益你。可是一旦你的心轉成瞋心，馬上就把那個人看成是在傷害你。

《啓開佛法之門》說：

「護心以外的任何行爲，有什麼用？」

這句話很值得你在日常生活中，牢記不忘。假使你忘了守護自心，任何傳統的紀律有什麼用？沒有守護內心，你就沒有辦法止息苦難、困境。

即使你做了其他千百種修行工作，卻遺漏了這一項最重要的修行，就不可能消除困境，獲得安樂，尤其是究竟的安樂。最好謹記這一點。如果忘了守護自心，卻整天做很多課誦，持幾百萬遍真言，那是在浪費時間。

你的心是所有苦樂的根源。假如你忽視守護自心，那麼你既無法關閉苦門，也不能打開樂門。

念死無常

每一秒鐘你都在逼近死亡。

禪思：檢視一切——自己、行爲、對境；友人、仇敵、陌生人，這些你貪、瞋、痴的對境，乃至所有的緣起法——正知真相：這一切都稍縱即逝，隨時可能消逝。這一切現象，不但隨著各種因緣瞬息萬變，而且隨時會消逝。

死亡隨時會來臨，你也不例外。死亡可能隨時降臨到友人、仇敵或陌生人身上。財產也會毀壞，不僅每一秒鐘都在變化，而且隨時會離你而去。

所以，對這些東西生起貪、瞋、痴的分別心，根本沒有道理。要認知這些東西本質上是短暫，而不是永恒的。

對治世俗法的思想，主要的方法是禪思無常與死亡。一個人如果不憶念死亡，就不

會憶念佛法。即使憶念佛法，如果不設想無常與死亡，就不會修行佛法。

或許你相信自己可能隨時死亡，不過在日常生活中，你總認爲自己不會很快就死，不會在今年，這星期，今天，現在。因此，你會延遲自己的修行。就算你修行，如果不設想無常與死亡，所修的不會是清淨的佛法。

不設想無常與死亡，就不會修行。這是說，不會捨棄不善法，修持善法，防非止惡；反而會一直造惡業。那麼，死的時候你會很困惱、害怕，這意謂，你已經嘗受往生惡趣的徵相。死的時候，許多恐怖的景象，會出現在眼前。

禪思無常與死亡，人生就會過得非常有意義。你可以修行三士道，達成三大目的：來世樂，解脫樂以及成佛的究竟樂。禪思無常與死亡，也是控制煩惱很簡易的方法。你可以因而克服煩惱。

禪思無常與死亡很有意義。在修行之初，禪思無常與死亡很重要，因爲這促使你真正起修，然後再接再厲地修行，以實現成佛的願望。大行者密勒日巴在這個濁世，短短的一生內成佛。他說出自己在這方面的經驗：

「由於恐懼死亡，使我躲到山中。
現在，我已經了悟元在心究竟的本性，
就是死亡來臨，我也不怕。」

逼近死亡

死亡一定會來臨。任何藥物都阻止不了它，沒有一個地方，可以躲過死亡。不管身體多麼健壯，生命不停地縮減。每唸一遍「唵 嘛呢 叭咩 吽」，撥一粒念珠，每唸完一咒，我們的生命也隨著更接近死亡。當我們從這裡回家，每走一步都帶我們更趨近死亡，直到回家，生命也隨著消逝了那麼多。當我們喝一杯茶，每喝一口，生命就隨著更趨近死亡。喝完一杯茶，生命也同樣消磨了那許多。

在你看鐘錶的時候，禪思一下：我們的生命事實上隨著每一秒鐘過去，更趨近死亡，但不是因爲我們帶著錶！看錶是禪思無常與死亡，很有效的方法。**每一秒鐘你都在逼近死亡。**

當我們吃一碗飯，每次把一口飯送入口中，生命也隨著消逝了。吃完一碗飯，那麼長的人生跟著逝去，而我們也更趨近死亡那麼多的時間。當我們看報，每看完一頁，就更接近死亡那麼久。當我們和別人談話，每講出一個字，都更接近死亡，講完一句話，那麼長的生命就消失了。當我們閒談好幾個小時，那麼多的生命就被耗掉了。當我們站起來、走開，生命也更接近死亡那麼久。

一旦生命的一部份消逝了，我們不可能把它找回來，或改變它。當拳擊師或賽車手身體受傷，通常可以治好，甚至重覆發生好幾次。可是一旦我們的生命逝去，不管是否過得有意義或浪費掉，都一去不復返。逝去的任何一段生命，你無法加以彌補；只能在目前和未來著力。設法使你目

前的人生過得有意義，就可以彌補未來，創造更美好的未來。

菩提道次第提到，百年人生可分成兩部份：一半花在睡覺上——這還不包括做白日夢！另五十年的工作時間，大多消耗在吵架、生病和其他很多無意義的活動。如果我們把花在所謂「修行」上的時間，全部加總起來，簡直微乎其微。

然而你一定會死。即使擁有圓滿的人身，一生中從沒有抽出時間修行，你照樣必定會死。

死不定時

就在此時，有人在醫院瀕臨死亡：得愛滋病或癌症的人，醫生認爲沒有救了，只能

再活一天、幾小時、甚至幾分鐘。他們被視爲垂死，因爲瀕臨死亡；可是他們還剩下一點時間可活，他們還沒有死。想一想：「這和我一樣，我也瀕臨死亡。」並不是說，患了愛滋病或癌症，你就會死；沒有患這些病，你就不會死，或不會很快就死。不是這麼一回事。早上起床，要作這種思惟。記住你也瀕臨死亡，就像醫院裡被視爲垂死的人。用同樣的推理，你也沒有多少時間可活。

你正瀕臨死亡。每一秒鐘你都更接近死亡，剩下沒有多少時間了。生命極其短促！罹患重症的人，被視爲垂死；探望他們的人，被視爲尚未瀕臨死亡，還活著。其實，兩者並沒有什麼差別，同樣是一直趨近死亡，沒有剩下多少時間可活了。

此外，死亡隨時可能降臨你身上。真正死亡的時間並不一定，原因有三：
首先，一般來說，這世上沒有什麼是確定的，尤其在這樣的濁世，壽命更不確定。其次，**存活的因緣很少，致死的條件卻很多**，就是我們賴以存活的因緣，也可能變成死因。

人生充滿致死的因緣。在我們內心的一切煩惱——諸如世俗法的思想，會引生其他惡念，帶來重大障礙及惡業——這些都是致死的因緣。也許你到目前還沒有遭遇生命障礙。突然間，就在今天，因爲不修行佛法，不約束自己的心，你可能破戒或造下與眾生或諸如三寶的聖境有關的重大惡業。你可能頓然遭遇生命障礙，夢見死亡的徵兆或發生其他事情。雖然你有存活的業，卻突然有死亡的危險。你的內心以

及由心所造的外在狀況，都有許多致死的因緣。

第三個原因是，**人身相當脆弱，猶如水泡。**消極的想法干擾你身體內的風，接著干擾四大。諸大受到干擾，會致病並帶來死亡的危險。正如時輪金剛的釋論中解說過，內在和外在諸大互相關連。如果內在四大受到干擾，外在四大也會跟著受干擾。然後，這些會威脅你的健康和生命，甚至成爲你的死因。

逝者無數

慈愛的耶喜喇嘛，比一切三世諸佛更慈愛，已經過世了。對我們來說，和他相處的時候，他非常真實，笑著、開玩笑。我們非常慶幸和他在一起，聽他說法；他似

乎恒常、真實地存在。不過現在那一切都成爲過去，只留下我們的回億。那個形相不再存在了。

明年此時，就像那些死去的人一樣，你也可能只留下名字。那些死者，現在只留下用文字寫下的姓名，他們的照片，以及人們還會提到他們。明年此時，這可能發生在你身上。什麼都看不到，只能說你的名字，看你的照片。

禪思一下自己的死亡。設想你的屍體放在棺材中，從家裡運到墳場，被埋在地下。或者禪思你的屍體放在棺材中，即將被火化。只留下你的財物。設想一下這種狀況。死的時候，雖然肉體完全分解，意識還繼續存在。油燈的油用盡，燈火就熄了，可是意識不像那樣。意識生生世世相續不斷。

目前你記不起前世，看不到來世，不過你不能用這個理由，說沒有前世和來世。沒有能力見到前世，是無明，而不是神通。只有具備一切種智或神通，你才能夠斷定，前世和來世存不存在。簡單的事實是，即使你不記得前世和來世，仍然有其他人，心識比較清明，煩惱比較輕，悟境比較高，看得見前世和來世。

思惟一下業和輪迴。你是否會有好或壞的來世，答案繫乎自己所造的業，是善或惡。記住，你可能突然死亡。你可能很活躍，正在工作，突然間兩眼往上翻，就死了。你甚至可能經歷投生惡道的徵兆。突然間，某件事做了一半，你的身體變成死屍，沒有呼吸，動彈不得。這件事隨時會發生在你身上。

愛惜其他有情

人生真正的安樂，
始於愛惜其他有情。

自他相換

菩提心很不可思議。發了菩提心，其他任何事情都變得無聊、無法令人滿意，除了饒益眾生以外，人生沒有真正的樂趣、享受。其他任何事情都空洞、沒有意義。

一旦你開始爲其他眾生過活，就會享有真正的安樂和滿足。你爲別人而閉關、修行、學習，爲別人而辦公、烹飪。當你扭轉心態，做每件事情都是爲了別人，要平息他們的苦難，使他們獲得幸福，內心便獲得真正的滿足和平安。

當你愛惜自己，只想到自己——「怎麼樣我才會安樂？如何才不會有麻煩？」——內心不會安樂，只有憂慮和恐懼。你只看到問題，放不下心。但是在下一刻，你把

關心的對象，轉換爲其他眾生，即使只是另一位有情，內心頓時放下自我愛惜，好像四肢鬆綁。

在你把關心的對象，從自己轉換爲其他眾生的時候，內心便解脫自我愛惜思想的束縛。轉換了愛惜的對象，內心最深處立即獲得平安。就在你的心從自我愛惜，轉換爲愛惜他人的那一刻，便解脫自私心的緊縛，獲得自由。

佛教行者體悟到，困境都來自未調伏的迷信心，便運用這些情境，摧破自己的迷信。你大可不必受自我愛惜思想的擺佈。你可以自己承擔其他眾生的苦難和麻煩。你不再任情適意地責怪別人，不讓別人嚐受痛苦、損失、不適、不快、艱辛、惡名、責難、處罰等等。你承受這一切困

厄，把勝利奉獻他人。這就是名符其實的自他相換，捨己愛人的大乘教法。

在此，你把自己的自我愛惜思想帶給你的一切問題，退還給自我愛惜的思想。像這樣，利用你的問題，摧毀受苦的根源，亦即自己的煩惱和迷信。就像《上師供養》中說的：

「加持認清惜我之沈痾
即是生起不欲苦之因
然後於之歸咎而懷恨
摧毀我執此巨大邪魔」

自我愛惜是一切不可意的經驗和障礙：疾病，事業、教育或修行失敗的根源。隨順自我愛惜的思想，只會帶來問題及失敗。不要怪罪外在的因緣，或把自我愛惜帶來

的所有傷害留在內心；反之，要把它們用來「摧毀自我愛惜的巨魔」。你不但要把一切歸咎於自我愛惜的思想，甚至要把問題退還給它，把問題當作藥方，用來治癒自我愛惜、迷信、煩惱的宿疾。

運用困境，摧破自我愛惜

爲了獲得究竟安樂，我們必須摧伏煩惱。佛法、佛道、佛陀、上師等等，這一切都爲了摧伏煩惱，損害自我愛惜思想，調伏自己的心。

遭受非難、不敬、或惡劣的待遇，也會損害你自我愛惜的思想，世俗八法的念頭。這不是壞事，是好事。因此，**損害你的自我愛惜思想和俗慮，就是修行。**

在日常生活中，我們通常認爲有人對我們不好是壞事。其實那是好事，正好對治我們的自私心及俗慮。對我們不好的人就像佛法一樣，是在幫我們摧伏煩惱、自我愛惜的思想、俗慮和欲望。這個人做了違逆我們願望的事，阻撓我們出於俗慮而追求的舒適，所以他或她損害我們的俗慮。這和佛法完全一樣。他們的行爲正是對症下藥，足以療癒我們無始以來真正的心病——三毒心的宿疾。

你所遭遇的任何問題或不幸的境遇也是如此，譬如：得了癌症或愛滋病，都是今生或過去生，隨順自我愛惜思想和三毒心的果報。自我愛惜的思想不想要這些疾病，然而疾病就像良藥、佛道、佛法一樣。

把那些對你不好的人，或諸如疾病之類的

不幸境遇，看成是壞的，這對你沒有什麼好處，只會傷害自己和別人。要把這種人或遭遇，看成是好的，是淨除業障的助力。這有助於讓你現在消耗惡業，否則，那惡業可能使你在地獄受苦千百世之久。

不要消極地看待損及自我愛惜思想和俗慮的一切困境，應該積極地看待，並用它來摧伏你的煩惱，達到解脫乃至成就佛果。這樣，不管你的困境有沒有辦法紓解，即使是已經無法挽救，當你經歷困境時，仍然可以從中獲益。

正如某一修心的教法中所說：「**受苦是淨除惡業和無明障礙的掃帚。**」遭遇困境就是掃帚、除塵器，把惡業、困境的肇因都清除掉。

該教法又說：「**疾病也是淨除惡業和障礙的掃帚。**」疾病只是所引用的一個例子，還可以應用到其他任何困境。**人生的困境可以變成佛陀的教法。**如果你積極地觀待困境，就可以利用困境，摧伏自我愛惜的思想。

擾亂你的人，就像佛法、佛陀和上師所做的一樣，摧破你的自我愛惜和其他的煩惱，其實他們不是在傷害你而是在幫助你。他們像一面鏡子，照出你的毛病，以最切要的方式幫助你。他們暴露你的煩惱，藉此幫助你消除它們；他們藉由摧破你的煩惱和俗慮，而帶給你究竟的安樂。

成佛的主要障礙正是自我愛惜的思想，所以這些人藉由摧破你的自我愛惜，帶給你佛果。解脫的主要障礙，是使你繫縛輪迴

的欲望。就調伏自己的心來說，幫助你摧破俗慮的人，正和佛陀這樣的導師一樣偉大、可貴。他們使你內心生起佛道，而得以成佛。這個人和佛陀、佛法一樣寶貴。

並不是因爲你有恩於自己，所以你才愛惜自己。這不是理由所在。那麼，愛惜其他人，也不必涉及他們是否有恩於你。何不像愛惜自己一樣，愛惜他人？仇敵助你修行，生起佛道，成就佛果，爲什麼不愛惜他？這個人之珍貴，簡直無法置信，就像上師、佛陀和佛法一樣。你有無數的理由，必須愛惜這種人。

其他眾生，其數無量

你只是一個人。縱使下地獄，就只是一個人，沒有什麼好喪氣的。就算你解脫輪

迴，也只是一個人，沒有什麼值得興奮。所有無數的眾生——那些所謂的「其他眾生」，如同你一樣，希求安樂，不願意受苦。他們的願望和你完全一樣，而他們有無量之多。每一位眾生正如你自認的自己般重要、寶貴；其中每一位都十分重要、寶貴，而且這些其他眾生，多得無法計數。你只是一個人，完全微不足道。和這麼寶貴、重要的無數眾生相較之下，你太渺小了。你一點也不寶貴、不重要。

比起無數的其他一切眾生，你很渺小，毫不重要。再者，天、阿修羅、畜生、餓鬼和地獄道，其中每一道都包含無數的眾生。單是螞蟻的數目就無可計數。在你和他們之間，他們更重要。在一間暗室，甚至在一個角落，就有好多蚊子，他們更珍貴、更重要。仔細想一想每一道，每一種

生物。單是在畜生道就有許許多多眾生：蝴蝶、蟲、蒼蠅。如果你仔細思量，簡直不可思議。光是這個地球，即使只是一個國家，眾生的數量就非常之多。

這一切眾生就像你一樣，希求安樂，不願受苦。你的一生中沒有比饒益眾生更重要的事情；平息他們的苦難，帶給他們安樂。沒有比這更重要的事了。除了爲其他眾生而過你的生活之外，其他任何事情都空洞、無意義。

和無數的人、無數的畜生和無數的其他眾生相較之下，**我們所謂的「我」，完全微不足道。**每次我們發菩提心，想到「爲了一切眾生，我要成佛。」這包括所有那些眾生，所有的蚊子和螞蟻。想一想在一座山上有多少受苦的畜生，諸如蟲類和蒼

蠅；我們所發的菩提心，涵蓋他們全部。這包括所有的魚類，以及啖食魚類的所有動物。這包括水中無數大大小小互相吞食的一一生物。每次我們發菩提心，願其他眾生獲得安樂的利他心，即毫無分別地涵蓋所有不同的人種，以及水中、地上、空中的每一種生物；無分別地含攝每一個生靈。

爲了一切眾生要成佛，這種利他思想是不可思議的心態。當你發菩提心時，你的意念中所要利益的對象，包含每一位眾生。無論他們有什麼麻煩，無論他們在何方——東方、西方、中東、其他世界，每一位都包含在內，沒有一位有情被遺漏。

必須具備一切種智

每一位眾生都有不同層次的心和不同的個性，你必須準確地知道適合每一位眾生的善巧方便。你必須能夠對千百萬人同時說一句話，而契合每一個人的根機。每一個人都依他們不同程度的心，不同的業，聽到不同的東西。同時，他們依不同的業所聽到的東西，必須都能夠引導他們走上正道，邁向解脫、成佛。

然而，我們目前甚至無法知悉一位眾生的內心程度和業。爲了能夠完美無瑕地引導一切眾生，並廣泛地利益他們，我們必須通曉有關每一位有情內心程度和性格的一切。

再者，就是要引導一位眾生逐步成佛，我們也必須打好基礎，了解整個菩提道。我們不能只傳授一個法門，單用一個法門不能夠適合每一位眾生；必須依眾生的心量，施設種種不同的法門。譬如，本師釋迦牟尼佛告訴殺死父母的阿甲塔夏促說：「父母是應該被殺的對象。」使他放心。在阿甲塔夏促沮喪、焦慮的時候，聽到這句話，非常受用。實際上這使他了悟五蘊無我和人無我這兩種無我，並了解要破除的兩種無明。這些話促使阿甲塔夏促證悟空性。他並沒有拘泥在字面的意思；他曉得這些話是指，把「我」和「諸蘊」當做真實存在，是必須破除的兩種無明。

爲了引導眾生逐步得到安樂、證悟成佛，必須通曉每一位有情的每一種業，每一分心的層次和每一位眾生的性格，以及契合

他們每一位的種種不同的法門。這只有靠一切種智了。即使是具有無限神通的阿羅漢，也無法知悉每一種業。阿羅漢雖然沒有煩惱障，但是還沒有去除微細的一切種智障，所以無法知道微細的業或者諸佛的密行。即使阿羅漢本身超脫了輪迴，卻無法圓滿地引導眾生。

因此，爲了圓滿地饒益一切眾生，不管要花多少劫或多麼艱鉅，必須成就一切種智的境地；別無他法。在成就一切種智之前，一個人內心的證量，還不夠圓滿，無法帶給眾生所需要的無上、永恒的安樂。爲了自利利他，一個人所能做的最有意義的事，就是成就佛果。

對一切眾生負責

其他每一位有情就像你一樣，總是設法獲得最高極致的安樂。每個眾生所需要的，其實是圓滿佛果的無上安樂，亦即消除一切無明障，圓滿一切證量的境地。

我們獲得暇滿人身，遇到善知識引導，而得以走上解脫、成佛之道；由於接觸到佛法，尤其是大乘教法，我們每個人都有機會消除所有眾生的一切無明障和苦難，引導他們成就佛果。我們有這樣的機會幫助眾生，是因爲我們已經具足順緣，得以開展心性，生起菩提道次第，乃至成就一切種智，對所有眾生懷有大悲心，而且具有能力引導他們。相對的，我們負有責任消除所有眾生的一切苦及苦因——無明障，並引導他們成就佛果。

我經常引用這個譬喻：假使你看到一個盲人走向懸崖，在他們掉落懸崖之前，你就會趕快抓住他們，不管他們有沒有向你求援。只要你具足一切因緣——眼睛看得見，有四肢可以抓人，喊得出聲音，就有能力幫助那個盲人。單是具備這些條件，就有責任解救可能會掉落懸崖的盲人。假使有能力幫忙的人，卻不伸出援手，那真是非常殘忍、可恥。簡直不配擁有眼睛和四肢，因爲眼睛和四肢應當是用來幫助別人的。這種事情果真發生，從即將掉落懸崖的盲人那一方來看，是多麼可憐！另方面，具足一切因緣助人，卻袖手不管的人，真是太不應該了！

現在我們具足一切順緣，如果不修習菩提心——佛陀的教法，尤其是大乘教法的心要——不發揮這個究竟的善心，不開展引

導眾生的能力，不證取佛果以圓滿地饒益眾生，卻老是抱著自我愛惜的思想過活，光想到自己的安樂，那真是十分殘忍、有害；太自私、太冷酷了！事實上，我們絕對有責任引導所有的眾生成佛。

愛惜其他有情

關心其他眾生，自然會希願帶給他們安樂，不傷害他們。你不致於引導他們受苦。愛惜自己是發展心性，生起菩提道證量的一大障礙。**愛惜自己，就成佛無望；**反之，即使僅僅愛惜一位有情，就可望成佛。甚至只是愛惜一位眾生，就能夠成就佛果。

所謂的「我」，是應該永遠要捨棄的對象；所謂的「其他有情」——即使僅僅一位有情，是永遠要愛惜的對象。這是何以爲其

他眾生過活，亦即把你的生命奉獻給甚至僅是一位眾生，會帶來最大的受用以及最有趣味的人生。**人生真正的安樂，始於愛惜其他眾生。**爲其他眾生過一生，懷著慈愛和悲心愛惜他們，這就是安樂之門、成佛之門。

唯有修行一途

既然你不喜歡困境，
那就別無選擇：
你必須修行佛法。

達賴喇嘛經常勸人，最好如此度過一生:在一個與世隔絕的地方，捨離今生及世俗八法，一心不亂地把心專注在菩提道次第。最好是致力於實證菩提道。可是，不是每個人都能夠這麼做。

那些無法過這種生活，但是受過佛法教育的人，可以做次佳的抉擇：教授佛法。這種人雖然無法完全出離，但是他們盡力修行，而且教導別人。有些人本身沒有受過多少佛法教育，無法教導別人，還有第三個抉擇：盡力修行，並在社會上服務他人。

別無選擇。既然你不喜歡困境，那就別無選擇：你必須修行佛法。這就是結論。佛法是消除困境，帶來內心安寧唯一的途徑，除此無他。假如你不喜歡受苦，就不

能不修行。**修行佛法意謂：棄捨困境的肇因，並創造樂因；那都是源於你的心。**

今生和來世的一切困境，都來自不善業和自我愛惜的思想，而根源是我執——執著我真實存在的無明。如果你希望現在和未來不再遭遇困境，就必須淨除已經造下的惡業，並且避免再造下惡業。這就是佛法的修行。這就是解決人生困境的方法。

譬如，一個人可能患了重病，一般外在的任何療法都治不好。這意謂障礙極大，往往唯有靠非常密集、持久的修行才能痊癒。假如他有緣遇到上師，可以在修行及禪思方法上正確地指點他，就能夠康復。有許多案例，病患長期服藥，沒有功效，卻因爲修行佛法而復元。有人靠禪修而治癒癌症。

當外在的方法解決不了眼前的困境時，我們必須藉助佛法。我們修行佛法，不僅是爲了防範未來的困境，也爲了消除現在的困境。結論是，我們必須修行佛法。

即使你沒有時間長期閉關或廣泛地研習，也必須就能力所及，盡力修行。縱然可能有很多疾病或人際關係上的問題，你也不能用這個當藉口，而放棄修行。你必須盡力去做，必須修行佛法。

雖然你現在沒有業緣像某些禪修者那樣，過苦修的生活，捨離此生，務必發願要這麼做。不要認爲：「既然我沒有辦法像那樣過活，聽這個教法有什麼用？」即使你現在沒有辦法修行，發願將來能夠修行，就是播下種子，使日後能夠實現，將來能夠修行清淨的佛法，過苦修的生活，

捨棄世俗八法。這樣，你就能夠實證菩提道。

務必閱讀菩提道次第。如果沒有在菩提道次第上面下功夫，你不會了解世俗法的涵義。

對於在家人來說，你不應該把整個人生投注在隨逐慾望。如果做任何事情都聽命於欲望和俗慮，你會一直不快樂。即使在還沒有墮地獄之前，你已經爲自己在人間創造了另一種地獄。不僅自己悽慘，你也連累很多人下地獄，帶給別人很多麻煩。

修行佛法無疑是生命真正的歸依。不僅是自己，對於其他很多人來說，修心有助於帶來內心的安寧。當你的內心安寧、和諧時，就不會干擾別人的生活和修行。修心

對於想修習菩提道次第的人，也相當重要，因爲不修心就不能在菩提道上有所進展。修心足以斷除俗慮，自然而然會在道次第上開展心性。

出家人不修心，就無法持續出家生活，很難一直持守戒律。不僅如此，修心也是發展心性，實證道次第主要的一大助力。尤其對於男女僧眾來說，修心的教法是修行的基礎，應該反覆聽聞、閱讀，並憶持不忘。這是真正的歸依，真正的保護。

結論是，修行佛法極端重要；**修行佛法的意思是，不讓煩惱完全掩沒你。**不管遭遇多少難題、困境，你還是要修行佛法。你必須修行，必須去嚐試。在一天之中節制欲望一次、二次、三次、四次，你就不會造惡業，其他的一切惡念也就無從生起。

即使是爲了在你生命的刹那間得到平安,你都有必要修行佛法。把禪思念死無常當做基礎，然後在菩提道次第上修心。盡量多累積功德，並淨除惡業。

下定決心修行

世俗八法導致懈怠，這種念頭使我們無法修行，或延遲修行。世俗八法削弱心力，使我們無法下定決心修行。

無法下定決心，是問題和障礙的根源。修行的困難，來自你自己的心，來自你無法下定必要的決心。而使你無法下定決心的，是世俗八法的念頭。

當你把自己從世俗八法的惡念中抽離出來，修行就不會有困難。如果你的生活離

不開這種念頭，和世俗八法爲友，就會有困難。沒有任何佛法本身是困難的；沒有真實存在的困難。是你自己的心製造困難。除了自己無法下定決心之外，並不存在任何困難。

迴　向

懷著菩提心迴向功德，
好比把一滴水倒入大海：
大海存在，水滴就存在。

懷著菩提心迴向

寂天菩薩在《入菩薩行》中說：

「一切餘善不久如芭蕉
一次生果凋謝不再生
菩提妙心嘉樹常茂密
與果恆時無盡輾轉生」

懷著菩提心，迴向功德，以成就佛果。相較之下，僅僅迴向功德，以獲得來生安樂或個人解脫，空洞而無實益。懷著菩提心迴向功德，好比把一滴水倒入大海：只要大海存在，水滴就存在。懷著菩提心迴向，無論所累積的功德多麼微小，都會變得無窮盡，使我們得以源源不斷地受用這份功德的果報，直到成就佛果。成就佛果之後，我們還能夠逐步引導其他一切有情成佛。

迴向生起菩提心，十分重要。所以每次說法結束時，我們都要念誦：

「勝菩提心極珍貴，諸未生者令生起；
　令已發者不衰退，輾轉增上恒滋長。」

迴向生起菩提心——自他一切快樂的泉源，十分重要。這是五力之一：祈願力。菩提心是成功之門，能防止一切逆緣，帶來事事如意。菩提心圓滿自他一切心願。因此，我們一定要迴向，在自他心中生起菩提心，已經生起菩提心者，願其菩提心更增長。

以空性見封守功德

除了把功德迴向成就佛果，還要以空性見封守功德。思惟迴向功德的人，迴向的行

爲，以及迴向的對象，這一切都自性空。這樣，功德才不會被瞋心或邪見所毀滅。瞋心和邪見不僅導致墮入惡趣，還會延遲證悟好幾千劫之久。

要是你對空性、微細的緣起一無所知，最起碼應當思惟:自己在作夢，在夢中迴向功德。以這種方式理解一切如夢，使你明白沒有真實的我，真實存在的我，或從自己那方面存在的我。你會大致上了解，這一切都虛妄不實，沒有從自己方面存在的自性。本著這份覺知，迴向功德。

假如你對空性有若干理解，要憶念一切法存在的微細實相。記得，迴向功德的我，僅僅是安立的名言；迴向的行爲，僅僅是安立的名言；佛果，亦僅僅是安立的名言；我們迴向功德的對象眾生，也是安立

的名言。當你想到佛果，心中的理解應該是，這不過是安立出來的名言。而帶來安樂果報，我們所謂的「功德」，也僅是安立的名言。因此，這一切——我、迴向的行爲、功德、佛果——都徹底自性空。

懷著這份微細的覺知，視一切法徹底自性空，同時懷著菩提心，迴向聽聞這些教法的功德。

本書摘自：滿足之門

附錄

總迴向文

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願我及其他一切有情所有的安樂和成功之源——菩提心——愛惜其他有情，捨棄自己、捨棄「我」，連一秒鐘都不延遲地在我及其他一切有情內心生起。願已生起的菩提心更增長。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願所有的父母有情具足安樂；願三惡趣永遠成空；願所有菩薩的祈願立刻成功，願我能夠獨自成辦這一切。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願大悲佛達賴喇嘛尊者與其他一切聖者，以及我們所有的善友，尤其是喇嘛梭巴仁波切壽命穩固，恆久住世，常轉法輪，願他們所有的聖願當下圓滿。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願我從今起乃至盡未來世，都能夠具足如同宗喀巴大師一樣的功德，並且如宗喀巴大師般，帶給一切有情浩如虛空般的利益。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積，徹底非由自己方面存在的功德，願徹底非由自己方面存在的我，成就徹底非由自己方面存在的釋迦牟尼佛果位，並引導徹底非由自己方面存在的所有有情成就同樣的果位。願這一切都由徹底非由自己方面存在的我獨自成辦。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願凡是接觸我、聽到我、憶念我，談及（不管是讚揚或毀謗）我、虐待或虧待我，以任何方式和我結緣者，僅僅由於和我結緣，便永遠不墮惡趣。願那些有情立刻解脫一切疾病、魑魅傷害、惡業和煩惱，對業果產生信心，並實證整個

佛道，尤其是菩提心，迅速成就佛果。只要我一聽到有人生病，願即刻令那人完全康復，得以修習大乘道，過有意義的生活。只要我一聽到有人死亡，願即刻令那人往生得以成佛的淨土。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願我、我的家人、這個機構所有的弟子和施主，以及其他一切有情，盡未來世唯值遇圓滿具格的大乘上師。願從我們這一方唯把他們視爲佛。願我們唯做最令善友聖心歡喜的事。願我們能夠立即圓滿他們所有的聖願。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，無論我的際遇如何——好或壞、苦或樂、生病或健康、稱讚或責難、得或失、美名或惡名、長壽或短壽，甚至是墮地獄，無論我的遭遇如何，願那一切遭遇只會裨益有情——由我獨自令一切有情成就佛果。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，不管我身在何處——無論是哪一個宇宙、世界、國家、區域或地方，僅僅由於我在那裡，願那個宇宙、世界、國家、區域或地方的一切有情永遠不墮惡趣。願他們立刻解脫一切疾病、魑魅傷害、惡業和煩惱；願他們實證整個佛道，尤其是菩提心，因而迅速成就佛果。願所有的災荒，如戰爭、飢荒、疾疫、地震、水災、火災、颱風等，立刻、永遠平息。

願我成爲有情的如意寶，能夠圓滿他們所有的如法善願。

作者簡介

喇嘛梭巴仁波切是國際上知名的西藏佛教大師之一，自 1984 年以來擔任護持大乘法脈聯合會（FPMT）的導師，領導全球將近 150 個佛法中心，永不懈歇地精勤修行、弘法、護教，從事深廣的利生活動。

仁波切的法號「梭巴」，意爲「安忍」，這正是仁波切最貼切的寫照。仁波切的利生行誼，在在流露出菩薩行者，難忍能忍，難行能行的風範。正如【修心八頌】所說：

「我於一切有情眾，
視之尤勝如意寶，
願成就彼究竟利，
恆常心懷珍愛情。」

仁波切的侍者普賢法師說：「如果有一位有情眾生出現在面前，需要幫忙，仁波切不管多麼忙碌都會停下來，爲了這位有情眾生，他有的是時間。」

仁波切眼中的一切都是「不可思議」的清淨、完美。仁波切可以從任何人身上發掘無數的優點，由衷隨喜讚嘆。然而，當別人讚美仁波切的時候，仁波切總是一再否認，並且說：「那是因爲你的心很清淨的緣故；但願我能像你所說的那樣。」

目前已經出版的仁波切中文開示錄包括：滿足之門、心匙、轉困境爲安樂，究竟的康復、宗喀巴大師上師相應法釋論、親愛的喇嘛梭巴、安樂之道，等。

護持大乘法脈聯合會（FPMT）

護持大乘法脈聯合會（FPMT）是一個蓬勃的國際組織，成立於1970年代早期，一直致力於教育和公益服務，目前包含將近150個佛法中心、閉關中心、臨終關懷服務中心、痲瘋病診所、貧民收容所、翻譯人才培訓學校、出版社、監獄弘法專案，等，遍佈33個國家，而且持續爲世界帶來啓迪人心的訊息——慈悲、智慧與和平。FPMT的國際網頁：www.fpmt.org 。

護持大乘法脈聯合會組織

台灣

釋迦牟尼佛中心

406 台中市北屯區旱溪西路三段 301 號

電話：（04）2436-4123

傳真：（04）2436-4122

經續法林

105 台北市八德路三段 81 號 12 樓之一

電話：（02）2577-0333

傳真：（02）2577-0510

上樂金剛中心

高雄縣橋頭鄉仕隆路曾營巷 9－1 號

電話：（07）612-5599

傳真：（07）612-5556

新加坡

Amitabha Buddhist Center

No.44, Lorong 25A, Geylang,

Singopore 388244.

電話：（65）6745-8547

傳真：（65）6741-0438

Website: http://www.fpmtabc.org.sg

馬來西亞

善慧稱佛法中心

Losang Dragpa Buddhist Society

No.1, Jalan 17/21F,

46400 Petaling Jaya,

Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

電話：（603）7968-3278

傳真：（603）7956-7280

Website: http://www.fpmt-ldc.org

Chokyi Gyaltsen Centre

37Y, Lorong Zoo 1,

11500 Ayer Itam, Penang, Malaysia.

電話：(604) 829 1924

普爲捐資助印受持讀誦輾轉流通者迴向

願以此功德　消除宿現業　增長諸福慧
所有刀兵劫　疾病饑饉等　悉皆盡滅除
一切助成人　輾轉流通者　現眷咸安樂
先亡獲超昇　風雨常調順　人民悉康寧
普願諸眾生　悉發菩提心　速成無上道

這本小冊子的資料摘自
梭巴仁波切的中文著作
《滿足之門》，
希望所有的讀者，都能拜讀原著。

《滿足之門》出版者
菩提心文化事業有限公司

非經版權所有者授于書面的許可，
不得複製本書的任何部分。

請愛惜佛書

請以恭敬心看待含有和佛法相關的文字及藝術品，不要放置地面、坐在其上、踐踏或跨越。

在搬運、攜帶過程中，應該妥善包裝，避免受損。平時應當把佛書放在潔淨的高處，不宜和世俗物品混雜，或把其他物品壓在其上。翻書頁時，不宜以指頭沾口水。

佛書破損時不宜扔進垃圾堆裡。不得已燒毀前，必須先持誦「嗡阿吽」，然後觀想佛書中的圖文融入「阿」字，「阿」又融入自己。如此觀想之後，再點火、焚化。灰燼也應當放在清淨處。