

視師爲佛

(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	4
道之根本：依止善友	6
為何需要上師	9
審察上師	11
誰是你的上師	13
依止上師的修行綱要	18
依止上師的益處	19
不如法依止上師的弊害	20
如何才能夠視上師為佛	24
如何觀上師是佛	26
憶念上師恩以生起恭敬心	41
上師的慈恩遠超過一切諸佛	42

上師教導佛法的慈恩	45
上師加持心流的慈恩	48
在行動上依止上師	49
如法承事上師的範例	54

附錄

念師恩	64
事師九心	68
遙呼上師	70
總迴向文	71
作者簡介	75
FPMT 簡介	77

聞法發心

思惟：有情是我過去、現在、未來所有的安樂之本。在我的生命中，他們是最寶貴的。我必須消除他們所不欲的一切苦，並帶給他們一切安樂，尤其是成就佛果的安樂。我必須為量等虛空的慈母有情中的每一位成辦佛果。這是我人生的目的。不管要花多少劫，不管多麼艱辛，我必須證得一切種智，消除一切無明障，圓滿一切證量，成就佛果。

願這個教法的每一個字，當下調伏一切有情的心。願整個菩提道次第，尤其是菩提心，儘速在一切有情心中生起。

視師爲佛

輪迴及涅槃的一一利益
都來自上師的慈恩，
這份慈恩我永遠報答不了。

雖然如此，
我願修令上師聖心歡喜的法門，
報答師恩。

道之根本：依止善友

菩提道次第的第一個禪修綱要是道之根本：如何依止善友。何以依止上師是菩提道的根本？菩提（佛果）好比成熟的果實，菩提道好比樹幹，而依止上師好比樹根。從依止上師的根本，使我們得以在內心長出道幹，生出佛果。我們今生是否能夠開始在自己內心發展菩提道，取決於依止上師的修行。

如法依止上師或善友，是一切成功的根本，包括從今生乃至成就佛果的一切成功，好比樹幹、樹枝、樹葉和果實都必須依靠樹根。我們不妨把依止上師想成如同汽車或飛機的燃料一樣；少了燃料，運輸工具就無法運載我們到達想要去的地方。少了依止上師，什麼都不會發生——沒有證量、沒有解脫、沒有佛果——就像沒有

根的樹木，不會有樹幹、樹枝、樹葉或果實。直到成佛，一切都要靠依止上師。

依止上師是根本，不僅會帶來究竟的成功——成就圓滿正覺的佛果，進而帶領有情達到解脫、成佛的究竟安樂，而且也是短暫的成功和安樂的根本。依止上師是發展整個成佛之道的基礎，也是一切安樂的基礎。因為一切都來自依止上師，所以稱它為道之根本。

透過修依止上師，把我們的上師視為和佛或自己特別的本尊無異，上師的加持便會進入我們內心。依止是令上師加持的甘露進入我們內心的途徑。不修依止上師，很難生起菩提道的證量。正如種子得不到水的滋潤，不可能成長；同樣，沒有得到加持，內心不可能開展。內心沒有獲得加持，好比炎熱的沙漠，長不出什麼東西。不管

我們多麼努力禪修菩提道，不管多麼下功夫壓榨，都無法長出任何東西。

上師的加持把我們堅硬、不馴服的心轉化為柔軟、馴服。甚至從我們自己的經驗就可以知道，教法所說的上師加持是真確的，從而對這一點具有十足的信心。當我們內心對上師懷有強烈的依止心，禪修圓滿人身時便很容易感受到圓滿人身的可貴；如果我們去禪修念死無常，很容易就會強烈地感到生命稍縱即逝的本質；如果我們去禪修悲心、空性或者菩提道次第其他的主題，也都同樣會生起強烈的覺受。懷有強烈依止的心更冷靜、更調柔，內心的煩惱很難以生起，而且很容易駕馭。

一旦我們的依止心退失，煩惱便會很強烈地生起，而且很難以駕馭；也將很難生起念死無常、悲心或菩提心的覺受。我們不

妨從自己的經驗來考察這一點。當我們的內心非常堅硬，疑心重重，沒有依止心，那時我們會覺得禪修菩提道次第是易事或難事？當我們懷有強烈的依止心，禪修菩提道次第時的覺受又是如何？

當我們的禪修有強烈的體驗，因而內心有所變化，我們甚至會更深刻地感受到善友的慈恩，對他的依止心也會更提昇。證量的開展取決於我們對上師依止的程度，這不是上師爲了獲得更多的恭敬、服務和供養而捏造出來的說詞。我們可以從自己的經驗很清楚地看到這個事實。

爲何需要上師

我們不可能獨自聽聞、思惟、禪修菩提道的教法。如果我們不需要跟著師長學習，

就能夠自己證悟菩提道，那麼我們甚至也不必靠老師，就能夠學習語言或手工藝之類的東西。我們可能早就無師自通，不需要別人幫忙，自己什麼都學得會。

即使是要去一個以前沒有去過的地方，我們都需要找一位嚮導來向我們說明怎麼去到那裡。何況我們要依循菩提道，怎麼可能不需要嚮導呢？我們剛剛從惡趣來，正想走上改過自新，邁向解脫、佛果的道路，當然更有必要靠別人引導。我們絕不可能無師自通，達到佛的境界。

因此，格西博多瓦也說過：

「爲了成就佛果，
其他沒有什麼比上師更重要了。」

即使你能夠背誦或者在大學學習過顯密所

有的教法，而且能夠把這一切教法的知識解釋得頭頭是道，就悟道來說，那並沒有多大意義，因為我們必須獲得上師的加持，才可能在內心生起教法所揭示的菩提道。我們能否獲得上師加持的甘露，取決於我們是否具有把上師視為佛的依止心。沒有上師的加持，我們不可能悟道，不可能實證三主要道和密續的二次第。基於這個理由，我們需要上師。

審察上師

在建立法緣和師生關係之前，有必要一開始就善加分析，因為依止上師牽涉到我們自己這方面重大的奉獻和犧牲。不是隨便選擇一位會教佛法的人當上師。只有在依據菩提道次第教法中所提的上師的品德加以審查之後，才應當建立師生的法緣。我

們不應當基於世俗的理由，尤其不能夠在煩惱的驅使下建立法緣。應當基於透過分析所獲得的智慧做抉擇。

事先不加以審查，隨便把某人當作上師，另外有一種危險是可能碰到邪師而非善友；邪師會誤導我們遠離離苦得樂的修行目標，使我們不僅虛度今生這個寶貴且具有大意義的人身，還會虛度來生多世。除非我們在拜師之前分析他的品德和教法，否則不但不會成就解脫和佛果，反而會成辦其他的東西——輪迴或甚至是惡道。上師所教的必須是清淨的佛法。

今生和來世會有怎樣的下場，取決於自己的上師品德如何，所以我們首先應當謹慎地審查那人是否具備菩提道次第所述的德行。即使那人很有名，徒眾有好幾千名之多，照樣要善加審查一番。

誰是你的上師

雖然你可以基於教育上的目的去聽聞佛法，你必須一開始就釐清你是否要把那人當做上師來依止。不過，過了一段時間之後，如果你感到自己有強烈的依止心，或者你從某人的說法獲益甚多，而想要建立師生關係，你就可以把那人當做自己的上師來依止。

不管是透過灌頂或說法來認識佛法，都是很好的事，非常寶貴。不過，千萬不要隨便從任何人那裡接受灌頂或教法。否則，不久之後，你的心可能會變得很迷惑，或者你會見到這個上師、那個上師的過失。然後你會發現，每個人都有問題，只是問題有大有小。你的心會變得很迷惑、困擾，好比一塊佈滿破洞的藥布。那時候你在依止許多上師上面已經犯了許多過錯。即使

你每天持很多咒，做一大堆功課，卻一直沒有留意到道的根本。這意謂你的心不會有多少轉化，甚至反而會越來越糟。

如果我們從某人那裡接受教法，我們應當審查那些教法是否裨益我們的心。即使我們不是存心建立師生關係，而去聽法，如果所說的法裨益我們的心，可能的話，最好還是把那個人當做善友。如果我們覺得對自己的心毫無裨益，就可以用平常心看待它；不需要去批評那個人。

這個教誡非常實用，因為在任何情況之下，謹慎總是好的。即使某人不是我們的上師，他仍然可能是聖者、佛陀或菩薩。萬一那人是聖者，假如我們對他懷有惡念或傷害他，會造下嚴重的惡業。就是要小心，守護自己的安樂，最好以平等心看待它。

光是在灌頂中和一群人坐在一起，並不表示你就接受灌頂，而傳授灌頂的人就變成你的上師。接受灌頂關乎心，而非身。灌頂是內心的活動。僅只是身在傳授灌頂的地方，並不表示你就接受灌頂，而且建立了法緣。如果你沒有受到灌頂，光是在那裡，並沒有建立法緣。灌頂進行的地方，其他很多畜生——蒼蠅到處飛、螞蟻、跳蚤和其他昆蟲，有時候是狗——也可能身在那裡，聽到灌頂中講解的所有字句。如果你光是坐在那裡，沒有做觀想，你就不會接受到灌頂。即使你喝下整桶的寶瓶水，吃下滿山的食子，那本身並不代表你已經接受灌頂。

不過，如果你決定要接受灌頂，而且也盡力依照講解去禪修和觀想，這些通常是基於把喇嘛和本尊視為無二無別而做的。最後你生起信心，確信自己已經接受灌頂

了。如果你做了所有這一切，你就接受了灌頂，而且和傳授灌頂的喇嘛建立了法緣。

如果你把灌頂看成像賽馬一樣，每個人都在比賽，要搶先到達目的地，之後可能會出現麻煩，尤其是如果你還沒有聽聞菩提道次第中有關依止上師完整的教法，或者這些教法不知怎地並沒有觸動你的心。之後，萬一你後悔接受灌頂，而且毀謗喇嘛，幾乎像是把他當成仇人，你將會燒毀自己多劫所造的功德，令自己的生命變得沒有必要地艱困。在建立法緣之後，如果你沒有深刻地思惟菩提道次第的意義，而損毀自己的修行根本，什麼事都行不通的。

我想大家應當把任何傳戒給你的人視為上師，包括傳授歸依、別解脫戒、菩薩戒、密續戒，甚至是大乘八關齋戒。不管那個人出家或在家，西藏人或西方人，男或女，

你都必須把他或她視爲上師。如果你在受戒的時候做觀想，我會說你已經和那個人建立法緣了，即使那時你完全沒有想到建立師生關係。

至於你已經受過的戒，由於當時你對菩提道次第欠缺瞭解，因而沒有把那人視爲上師，現在你還是必須把那些師長視爲你的上師，因爲你已經和他們建立法緣了。你或許不知道依止上師這個法門的重點，可是如果你已經受過大乘八關齋戒或其他任何戒，這些戒全都基於歸依，我認爲你也應當把傳授歸依的人視爲你的上師。

正如我已經解釋的，剛開始你可以聽聞教法而不把那位師長視爲上師，可是我不認爲對於傳戒或灌頂的師長，你也可以這樣做。

依止上師的修行綱要

依止善友的方式包括：

I、在思想上依止上師，有兩方面：

一、根本——在依止上師上修心。

（一）為何必須視上師為佛？

（二）何以能夠視上師為佛？

（三）如何把上師視為佛？

二、憶念上師恩以生起恭敬心。

（一）上師的慈恩勝過一切諸佛。

（二）上師教導佛法的慈恩。

（三）上師加持心流的慈恩。

（四）上師賜給禮物、食物、衣服等東西，以激勵我們修行。

II、在行動上依止上師。

依止上師的益處

來生我們能不能夠把依止上師修得圓滿，就看今生下了多少工夫。爲此，我們這一生必須努力以赴。這樣一來，我們就能夠如願以償地在來生值遇像彌勒佛、文殊、本師釋迦牟尼佛一樣圓滿的上師。

來生修依止上師可能很容易或者很困難。你可能很容易就碰到圓滿的上師，並且在依止上師上面修得很成功；或者可能連找一位上師都有困難，即使找到上師，卻犯了許多錯，蒙受許多弊害，而且遭遇許多困境。來生究竟會出現什麼樣的狀況，就看今生如何依止善友。至於今生的遭遇如何，則和過去世有關。

依止上師有八大利益：

1. 趨近佛果。
2. 令一切諸佛歡喜。
3. 不受邪魔或惡友侵害。
4. 自然止息惡業及煩惱。
5. 增長地道的所有證量。
6. 盡未來世永遠不缺乏善友。
7. 不墮惡趣。
8. 由於依教奉行，承事善友，我們所有的願望都會迅速成辦，並且迅速成佛。

不如法依止上師的弊害

相反地，不如法依止善友，就無法獲得這一切利益，將會蒙受八種弊害。在建立法緣之後，如果捨棄或批評善友，所造的重

大惡業，等同批評一切諸佛。對善友生起邪惡的瞋念，會毀掉累劫所積聚的功德，其劫數相當於瞋心延續的剎那數，而且會累劫墮地獄受苦，其劫數相當於瞋心延續的剎那數。即使修密續，也無法得到最高的證悟，無法成佛。

「縱然很辛苦地努力研習密續的意義，卻好像是在造就地獄。」是指，如果我們不發露懺悔並轉變和依止上師相違的惡念及惡行，情況就是如此。那可能是由於沒有依菩提道次第依止上師的教法檢核自己的行爲，因此不能認知自己所犯的過錯。

另外一個可能是，純粹出於粗心大意。只要你沒有轉變自己的思想和行爲，不管你多麼努力修行密續，甚至是修最迅速成佛之道——無上瑜伽密續，都不能成佛，反而好像在造就地獄。因爲這種過失是最嚴

重的惡業，就好比服用致死的毒藥還一直繼續吃，毒性可能強到即使吃解藥，對自己的幫助也微乎其微。雖然自己可能想要健康、長壽，其實是更趨向疾病及死亡。在依止上師方面犯錯，所發生的狀況就類似如此。

甚至今生你就會罹患許多可厭的疾病，受人、魘魅及非人侵害，來生也將無盡期地在惡趣中漂泊。你將接二連三地、無止境地受惡趣苦，很難見到苦的盡頭。盡未來世你都遇不到善友。這些是和如法依止上師的利益相反的弊害。

依止上師主要的禪修課題涵蓋在思想上依止上師裡頭。藉由引經據典、運用邏輯推理，並透過個人與上師相處的經驗，我們把上師視為佛——已經息除一切過失，具足一切功德。起初我們運用伺察修，引用

經證並運用邏輯推理，向不把上師視為佛的心證明上師是佛，從而把這樣的心轉化為清淨的依止心。

爲什麼我們應當在道之根本——依止上師上修心。基本上，弟子如法依止上師會獲得極大的利益，反之則會蒙受極大的弊害。首先，不對善友生起顛倒念，弟子就不會毀掉他們在不可思量的累劫之中所造的功德，也不會長劫墮地獄，經歷不可思議的苦報，其劫數相當於瞋心或邪見持續的剎那數。此外，弟子不會延遲證悟，時間長到等同的劫數之久。

不如法依止上師，便得不到上師的加持。證悟菩提道的肇因在於依止心。沒有依止心，就得不到加持，也就無法獲得證悟。而且，我們將無法成辦人生的究竟目的：解除所有眾生的所有苦，引導他們成佛。

在依止上師上修心是爲了成辦人生究竟的目的，所以這是根本。既然你要獲益，不要受損，做弟子的你有責任視上師爲佛。

帕繃喀仁波切要言不繁地點出最迅速成佛的心要：「簡言之，如果你想當生在這個身依上成佛，務必斷除所有的迷信及顛倒見，唯觀上師即是佛。」這是修行上非常重要的關鍵，能夠使你像密勒日巴一樣，當生以這個身依甚至在數年內成佛。

如何才能夠視上師爲佛

當你審視自己時，如果只想到自己的過失，便會把自己看成惡人。對你自己來說，你就會顯現惡人的樣子。假如你一直審視自己的過失，便看不到任何美德，只見到過失。反之，如果你審視自己的美德，觀

過的想法就會被掩沒，便會只見到自己的美德。

看待善友之道也一樣，如果你一直審視他的過失，就只會見到善友的過失而非美德。你所看到的便是你內心所想的。假如你一直審視他的美德，所見到的就只是美德。

宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中解釋，觀上師的功德而不觀過是證悟的肇因。觀上師的過失只會形成證悟菩提道的障礙。這是修依止上師的心要。

如何觀上師是佛

1. 金剛持預言上師是佛。
2. 上師從事一切佛的事行。你可以看得出，這些禪思是設法更進一步地證明上師是佛。
3. 即使在今天，一切諸佛菩薩依然在饒益眾生，包括我們在內。
4. 我們自己的見解並不可靠。

金剛持預言上師是佛

首先，佛陀金剛持向我們眾生斷言：善友（上師）是佛。金剛持說過：「爲了利益眾生，未來我會化現爲上師的形相；我將駐在凡夫相。」還有，有一次觀音請示佛：「佛陀！您現在引導我們；可是您圓寂後，誰會引導我們眾生呢？」佛回答：「未來我會

化現住持身、上師身。我也會明白地示現生老病死之苦。」

佛又說：「我不盲，卻示現為盲者；我不跛，卻示現為跛子。」佛說過許多諸如此類的話。雖然佛本身無苦，卻示現有苦，雖然佛無過失，卻示現有過失。

上師從事一切佛的事行

有一位傳承上師教了另一個非常實用的技巧，用來生起依止上師的心。當你想召請某位鬼神，進入一個靈媒。不管鬼神在那裡，只要被召喚，祂馬上進入靈媒的身體。如果連普通的鬼神都能夠做得到這一點，已經超越輪迴的聖者難道做不到嗎？無疑地，只要你生起「佛在那裡」的信心，佛就必然在那裡。這很合邏輯。假如連普通的鬼神都能夠隨叫隨到，佛更不用說了。佛已經徹底消除一切障蔽！

禪修依止上師也一樣。一旦你這一方生起「上師是佛」的信心，上師便是佛，佛便在其中。不管上師做什麼事，都是佛的事行——勸導或給食物、衣服，都是佛的事行。

上師示現的這個凡夫相幫助我們解除今生的困境，以及從現在開始直到成佛的所有困境。所以，這個形相在我一生中十分可貴，恩惠最大，如果不依靠這個特定的凡夫相，我沒有辦法接受無量諸佛——佛陀、金剛持、本師釋迦牟尼佛、度母、文殊、觀音或其他任何一尊佛的引導。

佛菩薩一直都在饒益眾生

即使是一位很新進的菩薩，他所做的每一件事，也絕不會存有爲一己謀求安樂的想法。菩薩身、語、意的每一個行爲，都純粹是爲其他眾生謀求安樂，只想饒益眾

生。他們的一舉一動甚至呼吸，都是爲了其他眾生。行、住、坐、臥每件事都自然而然地在利益一切眾生。何況諸佛的悲心已經徹底圓滿，對一切眾生都懷有悲心，無需再修悲心，佛的悲心已經究竟圓滿了！因此，諸佛基於圓滿的悲心，必定會饒益並引導眾生。

由於諸佛具有一切種智心，他們無所不知。由於他們沒有絲毫無明障，所以能夠直觀一切眾生粗分、細分的業，以及契合一一眾生的各種善巧方便。而且，佛具有圓滿的威神力，足以開示契合一一眾生的種種善巧方便。佛之所以饒益眾生，是因爲佛對一切眾生懷有無量悲心，佛的聖心受這樣的無量悲心所繫。佛已經消除一切無明障，圓滿一切證悟，所以佛必定會饒益我們眾生。

假如諸佛不透過我們現在的善友，他們如何饒益我們呢？我們已經解釋過，爲什麼諸佛不能夠以佛的清淨相引導我們。因爲目前我們的心不清淨，受無明障蔽，只有透過這樣的凡夫相，才能夠接受諸佛的引導。既然示現凡夫相，就難免有過失、煩惱和苦。藉此，我們才能夠和諸佛溝通並受教。唯有透過凡夫相，我們才能接受教導，這是我們必須具備的基本認識。

過去、現在及未來三世都有無數諸佛在饒益眾生，包括你在內。所以，如果你現在的上師不是引導你成佛的諸佛，其他還會有誰是佛呢？你根本沒有辦法指出其他任何人。所以你得到的結論是：「我現在的這些上師是佛。」

更進一步地說，如果所有這些上師不是在從事諸佛的事行，其他又有誰是呢？例

如，他們傳授皈依、別解脫戒、菩薩戒及密乘戒，授與口傳、釋論、密續教法、灌頂、指導禪修以及教字母。（傳統上，你應當把教你字母的人當做上師。依照耶喜喇嘛下的定義，如果你學習字母是爲了修行佛法，那個人就成爲你的上師。）假如這些上師不是在從事佛的事行，假如他們的行爲不是諸佛引導你成佛的事行，那麼，難道所有這些上師都是凡夫嗎？難道是凡夫在向你開示佛法，引導你成佛嗎？

上師即使只口傳一個咒或佛法的一句偈，都會在你的心流留下正面的習氣，遲早這個習氣會成熟，那時候你就會瞭解教法的字義，而且能夠實證那個教法所涵蓋的菩提道。道的證量會消除你的顛倒念。藉由這樣發展菩提道的證量，使你成就佛果。善友甚至只口傳一個咒或一句教法，都會引導你成就佛果，更何況是其他諸如授戒

等的行爲呢？所以，可以百分之百的保證，那必定會引導你成佛。

假如這些帶領我們成佛的上師是凡夫，難道說所有過去、現在、未來無數的諸佛都在睡覺或度假嗎？或許他們去海邊了？可見迷信心的想法不對，因為這導致的結論是：過去、現在、未來無數諸佛都不饒益眾生，不引導我們。也就是說，諸佛沒有一切種智、悲心或威神力。依照這種想法，諸佛好像力有未逮。

其實，諸佛具有一切種智、悲心、威神力這一切功德；而且諸佛從來不妄語，所以他們必定一直在饒益眾生。再說，除了現在這些上師以外，你沒有辦法指得出還有誰是佛的化身正在引導我們。一旦你獲致這個結論，而且把心轉化爲依止心，還要進一步把那個體驗保持一些時候，這是令依止心穩固的禪修。

我們自己的見解並不可靠

因為我們有太多的顛倒見及層層的幻想，我們所見到的上師，不見得就是上師的真正面目。我們把上師看做凡夫、有過失的人，不表示他真的是凡夫。如果我們的心清淨，當下便見得到無數的佛。《普賢行願品》說，每一微塵內都有一切佛安住，所以我們應當恆時見到一切佛才對。事實不然，因為我們的心受無明障蔽，不清淨，所以見不到佛。

事實上，我們不但無法判斷任何人的證量，甚至連自己的後腦勺都看不到。不藉助鏡子的話，以我們的心力甚至連自己的臉都看不到。我們的心完全受無明障蔽。我們無從知道自己的人生會有怎樣的遭遇，未來的遭遇如何，甚至連下一刻的狀況都不曉得。

我們甚至不能把無常的現象看成無常；我們認為它們恆常不變，看不出它們一小時一小時，一分分，一秒秒都在變化。還有，我們以為輪迴的享樂真的是安樂，其實輪迴唯具苦性。輪迴的身依包含許許多多穢物，本質上唯是苦，我們卻把它視為清淨。雖然每一法，包括我、行爲、客境都僅僅是由心安立，我們卻不那麼看待它。在我們看來，每一法似乎都是自性存在的。我們一直活在這種顛倒見中，以為每一法就如同其顯現境般真實，信以為真。我們的心充滿了幻覺，看不出諸法實相的許多層面。

弟子要能夠如法地依止上師，視上師為佛，並不是簡單的事。視上師為佛，毫無過失、具足一切功德，不在於對境上師那方面，而是取決於弟子的心。

例如同一碗液體，在餓鬼看來是膿血；對人來說，碗中的液體是水；對天神而言是甘露；對佛來說，佛已經完全滅除一切粗細過失，絲毫沒有無明障礙，碗中的液體乃是最清淨、圓滿、充滿喜樂的甘露。碗中只有一種液體，餓鬼、人、天、佛四者同時看同樣的液體。他們同時都看它，所覺察的卻不同。我們應該仔細思惟這一點，因為這是非常重要的課題，運用在日常生活上有相當大的助益。

我們應該把這個例子關聯到日常生活中一切時的情境。把它關聯到我們如何覺察每件事，所有的感官對境，包括其他人在我們看來是什麼樣子。本著一切顯現境都是唯心所造這樣的正知，便能夠在日常生活中主宰自己的心。

四種不同的生命，各自有不同品質的心。所以，同樣的液體才會以四種不同面貌呈現出來。餓鬼把液體看成膿血，是因為他們沒有足夠的功德把液體看成水。他們的惡業使得他們看到不悅意的東西。由於人的功德或善業比較多，所以看到的是水。天的功德更大，所以同樣的液體，呈現出來的是更美好的外相——甘露。

連世間的天神都能夠把液體看成甘露，更不用說佛了。佛具有最圓滿、清淨的心，沒有絲毫粗分或細分的污垢，已經圓具智慧及方便兩種資糧。佛陀所作已辦，不需要再積集資糧，所以看到的是最清淨的甘露，至高的受用、至極的大樂。可見，這一切不在於對境，而在於自己的心。一切不外是唯心所造的產物。

現在我們應該把這個例子應用到依止上師的法門，以便實證依止上師，以及從寶貴人身乃至成佛的一切證量。我們可以把這個例證實際運用到日常生活中的情境，藉此駕御自己的心，消除內心的煩惱。

宗喀巴大師說，我們應該「很盡力的」依止上師，意思是指：我們必須下功夫證得清淨相，因為這不是對境那方面的事，必須從我們這方面下功夫。在我所用的例子中，善業越多的生命，所見的液體品質越好。「很盡力的」這句話很重要，務必要牢記。我們應該很盡力，本著極大的依止心依止上師。

顯而易見的，一切都是我們自心的產物。這的確是上師相應最重要的禪修。我們所見到的上師清淨或不清淨，完全取決於自

己內心的品德如何，自己的心多麼清淨或多麼不清淨。我們的心多清淨，就會把上師看成多清淨。自己的心多不清淨，也會把善友看成多不清淨。

在日常生活中正知這一點，是修上師相應法最重要的關鍵。這一點非常要緊，因為它足以制止對善友生起顛倒念，諸如瞋心及邪見，使我們能夠一直保持依止上師的心，把上師看做佛。

我們的心嚴重地被無明障蔽，就算佛示現為佛的身相，我們也無法見到或直接受教。假如佛的示現比我們目前所見的身相更低劣，例如示現為畜生，我們很難辨識、溝通或受教。因此，佛必須示現這樣的凡夫相。

換句話說，佛必須示現有煩惱等過失，而

且受輪迴之苦。因為，不這麼示現，便無法直接引導我們。只有當佛所示現的身相，完全符合我們的心量，我們才能夠看得出來，佛才能夠藉說法、開導或其他方法直接引導我們。這樣的凡夫相是唯一能夠直接引導我們的身相。藉著和我們溝通，才能夠防止我們墮惡趣，解脫輪迴甚至免入小乘涅槃，令我們消除微細無明障，引導我們成佛。

目前這個凡夫相是唯一能夠直接引導我們成佛的身相。因此，無量諸佛示現這樣的身相，引導我們從來世的安樂邁向解脫的安樂，進而成佛。這個凡夫相乃是我們一生中最彌足珍惜的。

我們的心不夠清淨，除了當下見得到的這個凡夫相以外，我們沒有辦法看到更清淨的身相。唯有這個具有過失、煩惱、苦的

凡夫相，才能夠引導我們邁向來世的安樂、解脫的安樂，乃至成佛的無上安樂。

上師對我們非常仁慈，所以才示現有過失的身相。因為唯有透過這樣的身相，我們才能夠被引導，別無他法。透過這種善巧的思惟方式，甚至見到過失都成為我們發展道之根本——依止上師的肇因。

現在我們可以得到一個結論：把上師看做凡夫，並不表示他真的就是凡夫。因此，基於以上所說過的這一切理由，我們可以決定：上師是佛。一旦把心轉化為視師為佛的依止心之後，接著不妨用心在這上面做一下「穩固的禪思」。

「穩固的禪思」不是指把心轉向依止上師之後，便停下來。做過廣泛的分析之後，我們把心轉向依止上師，然後保持那份體

驗。可能的話，我們早晨禪思菩提道次第時應該這麼做，然後整天都設法保持那個經驗，這是最好的方法，保證快速、穩定的發展依止上師的證量。設法憶持自己的體驗，是最好的方法。

憶念上師恩以生起恭敬心

- (一) 上師的慈恩勝過一切諸佛。
- (二) 上師教導佛法的慈恩。
- (三) 上師加持心流的慈恩。
- (四) 上師賜給禮物、食物、衣服等東西，以激勵我們修行。

上師的慈恩遠超過一切諸佛

禪修上師慈恩的一個課題是，上師的慈恩遠超過一切諸佛。這是傳承上師和我的上師所解說的。本著視上師為佛的清淨依止心所見到的上師，其功德等同一切諸佛，但是上師的慈恩則超過一切諸佛。

想像一下，你置身在一個不知名的地方，充滿凶惡的猛獸及其他險難，同時迷失在一片黑暗之中，沒有嚮導，無依無靠、求助無門，還面臨死亡、饑餓的險境。正當你處在這個可憐的境況，迷失而恐懼時，突然有人出現在你面前，帶著明燈、食品、飲料。這是一位你可以信靠的人，他知道路，而且向你指點正確的路徑。這簡直像

是奇蹟。你一定會認為這個救命的人實在太仁慈、太寶貴了！

可是，和上師的慈恩相較之下，這個人的慈恩實在不算什麼。上師把你從輪迴的一切苦難，包括惡趣無法想像的劇苦救脫出來。上師帶你解脫，永遠免除一切苦及苦因——業與煩惱。不僅如此，上師還引導你邁向成佛的無比安樂。

思惟：雖然我的業緣不具足，沒有辦法直接受教於包括本師釋迦牟尼佛在內的一切諸佛，以及隨後出現的無數學者、行者，但是我目前的上師教導我佛法，而且正在引導我邁向解脫及成佛。對我來說，沒有比這更大的慈恩了！更確切地說，上師的慈恩甚至超過佛教的教主——本師釋迦牟尼佛。本師釋迦牟尼佛的慈恩，超越三世

一切諸佛；而上師的慈恩，甚至超越本師釋迦牟尼佛。得到的是這樣的結論。

現在我能夠懂得一點點佛法，並在日常生活中運用；譬如單是修一座法，藉由禮拜、供養、禪修菩提心等菩提道次第的課題，我都能夠從中獲得許許多多的利益。還有，我能夠積聚這一切功德——來世的安樂，諸如轉生善趣、解脫輪迴等等，乃至成佛——這一切難道不是歸功於上師的慈恩嗎？除了上師，還能夠歸功於誰呢？要像這樣禪修。

目前引導你的上師，慈恩之深令人無法置信！他們開示無誤的大乘教法引領你成佛。首先，思惟他們開示佛法的慈恩，特別是大乘佛法，使你來世不但能夠轉生善趣，解脫輪迴，免除輪迴的苦海及其苦因，

乃至成佛。尤其是，如果你接受過密續的教法，開示密續的上師，使你可能在一生或甚至幾年之內迅速成佛。思惟：上師的慈恩是多麼不可思議，對我來說，沒有比這更大的慈恩了！

我們日常生活中做種種修法時，都要聯想到上師的慈恩。例如我們做大禮拜、持三十五佛的名號時，每持一尊佛名，都能夠使我們淨除好幾劫特定的惡業。所以我們不妨禪修上師在這方面對我們的慈恩。

上師教導佛法的慈恩

一個人即使聽到一句真言，例如：唵嘛呢叭吽吽，或一小節教法而在心流留下正面的習氣，當生或來生，那個習氣會成熟，而使那個人接觸佛法，並且能夠瞭解過去

他們聽過的教法的字義及意涵。此外，他們還會逐步證悟那些教法字句所蘊含的道。由於實證了佛道，而終究成佛，滅盡一切心識的過失，成辦所有的證量。不用說一個釋論，光是聽到一句真言或一小節教法的口傳，就一定會導致弟子成佛。弟子就能夠圓滿地饒益一切眾生，帶領眾生成佛。

光是聽到一句真言或一小節佛法，在心流上留下正面的習氣，就必然會永遠消除癌症——不但是癌症，還有愛滋病以及四百二十四種病中之每一種病。疾病只是人生苦海中的一個困境而已。

總之，把你的癌症治好的醫生，他的恩惠比起上師的慈恩，簡直微不足道。即使僅僅口傳一句真言或一小節教法，你從中所獲得的利益就如虛空般不可限量。治好癌

症只是暫時的，因為你根本還沒有處理癌症和其他疾病的肇因——業與煩惱。你不能夠光憑吃藥或動手術而淨化業及煩惱。你也可以想一想，假如不受持菩薩戒會是什麼狀況，藉此憶念上師的慈恩。不守菩薩戒，便不能成佛。反之，受持菩薩戒，便得以成佛。從受持菩薩戒那一剎那開始，你一直不斷地累積無量的功德，這都歸功於上師的慈恩，使你每一剎那都獲得無量的功德。

接著，思惟一下灌頂。不受大灌頂，你便沒有辦法入金剛乘之門，也不能聽密續的教法或修行密法。這也就是說，你沒有機會迅速成佛，或解除其他眾生的苦難，引導他們成佛。

上師加持心流的慈恩

上師加持心流的慈恩是指，上師使我們禪修菩提道次第時，內心得以轉化，而契入那個禪修主題的境界。當我們禪修悲心，內心就轉化爲悲心；當我們禪修慈心，內心就轉化爲慈心；禪修歸依或依止上師，內心就轉向依止三寶或上師；禪修念死無常，就會感到我們不但必然會死，而且隨時可能會死；顯然一期生命是短暫的，因此我們必須修行佛法。

雖然我們沒有真正證悟這些禪修的主題，起碼獲得一些體驗。即使我們還沒有成就真正的證悟，獲得穩定、強烈、自然的體驗；起碼當我們禪修時，內心多少有一些轉化。

在行動上依止上師

如果你不懂或不應用依止上師這個法門，過一些時候你的心會變得像腐爛的水果。一旦你的心變成那樣，你所做的禪修，對內心不會有什麼效果，甚至是禪修菩提道次第也一樣。一般來說，當廣泛的哲理教法沒有辦法打動你的心時，聽聞、研習菩提道次第的教法，或許還有希望轉化你的心。可是一旦你的心識狀態變成那樣，雖然菩提道次第的教法真實不虛，你會發現內心很難有感受。不管是聽聞菩提道次第教法或閱讀菩提道次第論著，都對你的心起不了作用。你的心像鐵板或岩石，沒辦法輕易動搖或改變。這是你的心已經退墮的一個徵兆。從前你有過一些感受，現在卻什麼感受都沒有。

《甘露精華》上說，「一個人尤其應該要依教奉行，以取悅上師。應當日以繼夜、一心一意地修習完整無誤的道次第。這是以身語意令上師歡喜的妙方。」

這首偈是說，以身語意令上師歡喜，最好的方法是日以繼夜，一心不亂地設法修習菩提道次第——這是完整、無誤的成佛之道。也就是說，你必定會達到成佛的目標。在這個基礎上你依教奉行，以令上師的聖心歡喜。換句話說，如果你這一生主要的目標是具有菩提道次第的證量，實證菩提道次第並調伏自己的心，不僅僅是以自己對佛法的瞭解聞名；那麼，要達到這個目標，取決於你如法依止善友，也就是說依教奉行。所以，以修習菩提道次第為基礎，奉行上師的指示，是最令上師歡喜的了。

你把上師放在心中，珍惜他，把他當做是你生命中最寶貴、最重要的人。因為你由衷感到上師是最寶貴、最重要、最慈愛的，所以不管他指示自己做什麼事，即使是困難的事，做起來也都絕對不會覺得有絲毫勉強。不但不覺得勉強，反而十分樂意去做。不管你是受命去修某個法、閉關、提供服務，縱使是困難的事，在你看來也不是難事，你把它看做是生命中最值得去做的事。

結果是，你自然能夠在行動上如法依止上師，也就是下一個綱目。你不把困難的事看成是負擔，反而認為在行動上依止上師是最可貴的事情，是你最樂意投注自己的生命去做的事。這是修依止心及禪思上師慈恩的成果。

甚至從自己的經驗就可以知道，當我們有強烈的依止心的時候，比較容易遵從上師的指示，樂意照辦。可是一旦依止心減退，即使受命去做一件小事，都變成是負擔。從經驗中我們曉得，自己的依止心就像這樣起起伏伏。

當你禪修在行動上取悅善友的聖心這一節時，最好能夠配合著閱讀《甘露精華》中的相關偈頌。從第一百三十四偈開始：

輪迴及涅槃的一一利益，
都來自上師的慈恩。
這份恩情我永遠報答不了，
雖然如此，
我願修這個令上師聖心歡喜的法門
報答師恩。

這是說，我們所經歷的一切安樂都是拜上師之賜。但是這不是說，既然我們永遠報答不了這份慈恩，就乾脆完全不管了。好比我們這一生還不完的債，可能就乾脆不還了。我們雖然永遠報答不了這份慈恩，還是應當設法報答。爲此，我們在此修習取悅上師聖心的法門。

如法承事上師的範例

如果我們的目標是證道，而且是爲了饒益眾生而想實際成就佛果，那麼我們必須淨除達到這個目標的障礙。單是瞭解佛法的文字，無法帶我們證悟成佛之道。如果光靠瞭解文字就能悟道，那麼所有過去大行者用來引導弟子的方法將是錯誤的，那只是一種折磨。光是理性的知識，無法帶給我們成佛之道的證量，單是那些知識，沒有辦法使我們解脫輪迴。我們必須實證菩提道，爲此必須淨除障礙。即使要瞭解佛法，也必須淨化自己的心。

例如，那洛巴、密勒日巴和其他許多苦行者，善用圓滿的人身來修行菩提道，因而

迅速證悟。究竟他們是依循怎樣的修行法門？他們並非整天持咒、誦經，等等，而是如法地依止上師，珍視上師超過自己的生命。在那洛巴和密勒日巴的事蹟中，沒有提到他們做了幾十萬次禮拜、持金剛薩埵的百字明或獻曼達。在這個濁世短暫的一生中成佛的行者們，是以如法依止善友來修行佛法。不管他們必須忍受多少磨難，都不會生起任何邪見。在《菩提道次第廣論》中，宗喀巴大師以九點來解說依止善友的方法（譯者按：這是指《事師九心》，請參見本書的附錄）。這其中之一是像狗一樣依止善友。不管主人怎麼打它，狗都不會跑掉。狗只是挨打而留在能夠得到食物的地方。這些大行者是藉著像狗一樣追隨上師，而迅速悟道的。

帝洛巴和那洛巴

當一位特殊的上師和一位特殊的弟子相逢時，弟子應該完全遵從上師所說的每一件事，正如馬爾巴和密勒日巴，以及帝洛巴和那洛巴的相遇。

以大行者那洛巴爲例。他的上師帝洛巴讓他受了十二大難，在在都危及那洛巴的生命；此外還有十二小難，每次都幾乎置那洛巴於死地。有一次，帝洛巴叫那洛巴從房子的屋頂上跳入地上的一個坑洞。又有一次，他叫那洛巴生火，然後跳入火中。每當那洛巴瀕臨死亡之際，帝洛巴就會到來，加持他，使那洛巴復元。

有一次，有一位新娘在保鑣和僕從的隨侍下，坐著馬車前往婚禮。途中，帝洛巴叫那洛巴馬上去摸新娘的乳房。那洛巴當下

毫不猶豫地跑去摸新娘的乳房，結果差點被人家打死。當那洛巴性命垂危之際，帝洛巴及時來加持他，使那洛巴復元。那洛巴總共經歷了像這樣的十二大難及十二小難。

類似這種特殊師徒關係，也發生在其他許多大行者身上，他們百分之百遵從上師的每一個指示。

馬爾巴和密勒日巴

密勒日巴一無所有，所以在向馬爾巴供養了自己的身語意之後，接著又向馬爾巴求法以及衣食。之後馬爾巴叫密勒日巴去蓋一棟九層樓的建築，類似中國的寶塔。

馬爾巴要密勒日巴自己一個人蓋，不能請任何工人、建築師或工程師。等到密勒日

巴蓋好了之後，馬爾巴又叫他把每一塊石頭放回原處，然後重新再蓋。這種情況發生了三次。由於扛石頭，密勒日巴整個背部都瘀青、結繭了。

雖然密勒日巴一再向馬爾巴請法，馬爾巴很久都不教密勒日巴任何法。只要密勒日巴出現在任何灌頂或說法的場合，馬爾巴一看到，馬上就開始吼叫，把密勒日巴趕出去。

馬爾巴會狠狠的罵他、打他。馬爾巴不但不向密勒日巴傳法，反而只是打罵他。有好幾年，密勒日巴除了見到馬爾巴現忿怒相以外，無法從馬爾巴那裡得到一點法。其實，這是馬爾巴不可思議的善巧教導，令密勒日巴迅速證悟。

最後，馬爾巴的佛母堅持要馬爾巴傳法給密勒日巴。馬爾巴答應了，便向密勒日巴傳法、灌頂。密勒日巴得到所有的教諭之後，馬爾巴叫他去喀拉斯山及喜馬拉雅地區的其它山中修行，以便實證馬爾巴傳給他的所有教法。

之後，密勒日巴身無分文的到山中去。他一無所有，只好靠蕁麻維生。他唯一的食物是蕁麻。密勒日巴歷盡艱辛實修教法而當生成佛，成就了金剛持的雙運果位。

馬爾巴說，他自己原先打算讓密勒日巴受更多苦，以便更迅速悟道。但是馬爾巴的秘密佛母堅持要馬爾巴傳法、灌頂，不讓密勒日巴再作苦工，使得密勒日巴雖然還是在短短的一生內成佛，卻花了比較久的時間。

不管馬爾巴怎麼罵他、打他，密勒日巴從沒有對馬爾巴生起過絲毫的惡念。其實，打罵是馬爾巴不可思議的善巧教導的一部份。當今如果有人的遭遇像馬爾巴對待密勒日巴，或帝洛巴對待那洛巴一樣，可能會招致人權調查而惹來一場官司，也許馬爾巴和帝洛巴最後會坐牢。帝洛巴和馬爾巴其實是勝樂金剛、佛陀金剛持所示現的凡夫相。

那洛巴和密勒日巴這些大行者忍受的一切磨難本身，就像做好幾十萬次的禮拜、百字明、獻曼達，以及所有其他的前行。過去在這個濁世短暫的一生中成佛的大行者們，是以這種方式修行的。今天我們做各種前行——好幾十萬次的禮拜、獻曼達等等。其實，最好的前行是那些大行者所做的。那是最迅速成佛的方法。

種敦巴是在《甘露精華》中用來說明如法依止善友的另一個例子。種敦巴在西藏依止他的善友阿底峽尊者。當阿底峽尊者示現老態，同時也示現病相，大小便失禁。每當阿底峽尊者在床上大小便，種敦巴會毫不猶豫地用他的手去清理，絲毫不覺得髒。種敦巴是這麼樣如法地依止善友。

有一次種敦巴正在清理阿底峽尊者的床的時候，突然獲得他心通，通曉眾生的心，甚至螞蟻在老鷹要花十八天才飛得到的遠方，他都能通曉牠們的心。這並不是光憑瞭解佛法的文字而得來的。種敦巴犧牲自己，服侍阿底峽尊者，因而淨除了他內心的無明障，效果之大，令人難以置信。心具有佛性，由於種敦巴自我犧牲，服侍阿底峽尊者，因而淨除內心的無明障，使他突然發展出神通力。

要淨化自心，用什麼方法最好？由於大家都有佛性，只要清淨自己的心，證量自然會從內心顯現。種敦巴的神通不是來自外在，而是由於他清除了阿底峽尊者的糞便。那不是得自讀書或諸如此類的事。

我在這裡講的例子，都是修上師相應的果報，由於承事上師而帶來強力的淨障。讀一讀《甘露精華》中有關恭敬、服侍上師的章節。每當你服侍上師時，要憶持這些內容。

宋仁波切尊者經常開示，每當我們觀想本尊時，應該想到上師；見到上師時，則要想到佛。宋仁波切尊者以及我的其他上師，在開示中都這麼說。甚至當我們供養一杯水、一碗茶、食物或為上師沐浴的時候，每次都應該本著上師相應的心來做。

換句話說，我們這一方要把心轉化成「視上師爲佛」的依止心，一旦我們這麼轉化自己的心，內心就和上師相應了。

一旦我們已經在道之根本——依止心上面修心，禪思上師的慈恩而生起恭敬心，並禪思依止上師的八項利益，上師給我們的每一個指示，都如同如意寶，因爲每次我們奉行上師的指示，就會淨除不可思量的惡業和無明障。這是最好、最強力的淨障法。而且，在日常生活中，每次我們奉行上師的指示，便越趨近佛果。今生、來世我們所需要的一切安樂、解脫乃至成佛，都來自遵循上師的每一個指示。真誠的行者把上師的每一個指示都看做是如意寶，能夠滿足他們所有的願，令他們得到安樂，而且成功地饒益一切眾生。

附錄

念師恩—1

我捨棄家庭生活的火坑，
獨自踐履賢聖的懿行；
我品嚐佛法津津有味的甘露。
這是拜尊貴的諸上師恩賜。

我已經接觸到宗喀巴的教法，
尋覓千劫也難遭遇；
這是聖師的慈恩所賜。

這些精神導師，
是保衛我不墮惡趣的怙主，
使我解脫輪迴大海的船長，
引領我到達善界及解脫的導師。

治癒我煩惱宿疾的醫生，
澆熄苦難大火的流水，
驅走無明黑暗的明燈，
照亮解脫之道的太陽。

輪迴監牢的解放者，
輕柔地降下神聖法雨的雲朵，
協助我消除傷害的知友，
永遠慈愛的雙親．．．．

念師恩—2

我的精神導師，佛法的闡釋人，
有資格教我全部的佛法，
他們只抱著一個念頭蒞臨：教導我。
這是菩薩面臨的使命。

他們有如我發育期的母親；
他們是以懿德的奶水餵養我的乳母；
他們在正覺的枝節上，訓練有素。
這些精神導師，斷除我有害的部份。

他們猶如醫生，令我解脫老死。
又如帝釋天主，降下甘露雨；
他們像上弦月一般，增長白法，
而且如閃亮的陽光，顯示和平之路。

他們有如群山，不為友敵所動，
他們的心像海洋般，不受擾動。
他們是親愛的人，徹底提供保護——
是這些意念令我走向他們。

諸菩薩開發我的心，
諸佛之子帶給我正覺；
他們引導我，諸佛唱讚——
我懷著這些善念，來到他們跟前。

他們猶如英雄，保衛我，不涉俗世；
他們是我真正的眼目，令我安適——
懷著這些意念，榮耀你的精神導師。

事師九心

慈尊根本上師，出類拔萃，猶勝一切諸佛！我向您祈請！乞加持我盡一切生中，以大恭敬心依止具格上師尊。

了知如法依止一切功德之本的慈尊根本上師，是善樂的根本，我以大恭敬心依止您，即使犧牲生命亦不背捨！思惟具格上師的重要，讓自己受其主控。

- 一、願如孝子，完全奉行上師的諭示，絲毫不爽。
- 二、願如金剛杵，即使魔類、惡友離間，永不與上師分離。
- 三、願如大地，荷負上師賦予的一切工作負擔。
- 四、願如山岳，依止上師而受苦受難時，內心毫不動搖。

- 五、願如王僕，即使必須執行所有艱難的任務，也不心煩。
- 六、願如清道夫，棄絕慢心，視己較上師卑下。
- 七、願如繩索，欣喜地持守上師的志業，無論負擔多麼困難、沉重。
- 八、願如家犬，即使上師譏評、激怒或忽視自己，永不報以瞋心。
- 九、願如舟船，隨時爲上師往返，不起煩惱。

具德珍貴的根本上師！乞加持我得以如是修行。從今以後乃至盡未來世，願我能夠如此依止上師尊。

藉由口誦這些文字，並在內心省思其意義，盡未來世你將會幸運地生生世世如法依止珍貴的上師。本著這九種心態承事、恭敬、供養珍貴的上師，即使不刻意修習，也會發展出許多美德，積集廣大資糧，乃至迅速成就圓滿佛果。

遙呼上師

師念我 師念我 師念我

除無明暗具德上師 示解脫道具德上師
度輪迴海具德上師 消煩惱眠具德上師
如意珍寶具德上師 尊前祈請賜加持兮

心中正念無常死亡 具德上師賜加持兮
心續生起無欲之念 具德上師賜加持兮
安住靜處一心成就 具德上師賜加持兮
成就間斷亦無所有 具德上師賜加持兮
一切惡緣悉成助伴 具德上師賜加持兮
自他二意任運成辦 具德上師賜加持兮
當下速疾賜加持兮 速疾速疾賜加持兮
於此墊上賜加持兮 於此座間賜加持兮

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為佛。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」，意為「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、癲瘋病診所、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，而且持續為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,

Singapore 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 Gyaltzen 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
《宗喀巴大師上師相應法釋論》，
希望所有的讀者，都能拜讀原著。

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「唵阿吽」，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。