

問答集

(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	5
問：人人都有必要修行嗎？	6
問：我和很多人一樣，對佛法很嚮往， 很想學佛，無奈生活非常忙碌， 很難抽得出時間來修行，怎麼辦？	8
問：爲什麼佛教會有很多不同的教派， 其中有些教法似乎互相矛盾？	9
問：每一個宗教，都說自己最好？	13
問：爲什麼修密乘，需要更多的功德？	16
問：沒有經由指導而去修密乘， 有沒有危險？	17
問：何謂本尊？	18
問：佛舍利是什麼？ 爲什麼佛示現舍利？	19
問：佛教如何看待「運氣」？	20
問：何謂五濁惡世？	25

- 問： 爲什麼有的病人看過最好的醫生， 28
得到正確的醫療，病情不但沒有
好轉，反而更惡化？
- 問： 如何幫助精神分裂症、 29
幻想症的患者？
- 問： 有時候會想自殺，該怎麼辦？ 33
- 問： 如何克服對死亡的恐懼？ 35
- 問： 如何消除對仇人的怨恨？ 37
- 問： 如何利益臨終者和死者？ 40
- 問： 爲什麼我們一生中會有那麼多沮 47
喪、恐懼、不安？
- 問： 爲什麼愛惜其他有情能夠療癒我 49
們的心？
- 問： 何以人人都有責任使所有的眾生 50
徹底離苦得樂？
- 問： 如果其他人不修悲心， 52
爲什麼我就應該修？

問： 如何消除自我愛惜的想法？	54
我們怎麼可能愛惜他人，	
而不愛惜自己呢？	
問： 如何修大悲心？	60
問： 如何令生命中的每一天	67
都富有意義？	

附錄

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。

問：人人都有必要修行嗎？

答：修行是非常必要的。並不是外力——其他人或上帝，強迫我們去修行。我們要為自己的苦負責，所以，也要負全責療除自己的苦。我們現在的處境是自己造成的，也要靠我們自己去創造情勢，讓自己獲得解脫。我們的苦從無始以來一直都存在，如果不採取有效的修行方法，苦將永不休止。

既然人生充滿了苦，所以除了從事日常的例行事務之外，我們還必須有所作為。這個「作為」就是修行，換句話說，是禪修、轉向內在修心。如果我們把所有的精力都放在維持生活表面上的美好，卻不下功夫消除內心的煩惱，那麼苦照樣會繼續下去。

佛法是用來引導我們遠離苦難和困境的。如果我們的修行並沒有導向這個方向，就是出了差錯，應當調查一下到底錯在哪裡。事實上，所有真正的修行者最根本的修行，是找出自己的所作所為當中，何者帶來苦，何者帶來樂？然後，盡力規避前者，依循後者。這是至要的修行。

禪修或修心養性，不應當是被動的。我們不應當盲目地聽信別人——即使是某位大師的話；相反地，應當運用自己天生的智能去檢查，看看他們建議的行動方針是否有效。如果我們有充分的理由相信某個教法有效而且有幫助，就要盡全力去依循。

問：我和很多人一樣，對佛法很嚮往，很想學佛，無奈生活非常忙碌，很難抽得出時間來修行，怎麼辦？

答：人往往有充裕的時間，做無意義的活動，吃喝玩樂、睡覺等等，以及其他許多事情，卻找不出時間修行。一個人找得出很多時間做無意義的活動、消遣，卻很難找得出時間修行。貪著今生安樂、不憶念無常和死亡、放不下世俗法的惡念，導致這一切過患。這個敵人一直安住在心中，恆時妨害自己，不能修行，無法獲得來生的安樂、解脫輪迴、乃至成就佛果。

由於沒有捨離、放下、斷除對今生安樂的貪執，才不憶念無常和死亡，因而不記得要修行。縱然萌生修行的念頭，卻老是一再拖延，下個月、明年

等等。即使設法抽出時間修行，也嘗試修行，由於懷有貪著世俗法的惡念，還是不能夠修得清淨。

最有力的解決之道，是克服、斷除世俗法、貪執今生的惡念。這樣一來，不管我們在日常生活之中，從事什麼活動，吃飯、走路、睡覺等等，一切都會成爲修行。

問：爲什麼佛教會有不同的教派，其中有些教法似乎互相矛盾？

答：整個佛教包含不同的教法，小乘、大乘波羅蜜多乘、大乘秘密真言金剛乘，這一切教法，都是爲了逐步帶領一一眾生成佛的修學次第，在這方面，互不矛盾。

爲什麼需要這麼多不同的各種教法？因爲眾生有不同的智能、福報。由於眾生的心識，有種種不同的層次、性質，不能夠以一個法門迎合每一個眾生。不可能用一種教法契合每一位眾生的根器。要有各種不同的教法，才能契合眾生不同的心識層次、性格。即使是只爲了圓滿無瑕的饒益一位眾生，就有必要開示種種法門，以便引導他從（來世的）安樂邁向（解脫的）安樂，乃至成佛。

有的眾生和佛的教法不相應，佛便施予物質、食物等各種東西，引導他們。有些眾生，向佛請教問題，以他們的根器來說，沒有聽到任何答案，反而比較契機，佛陀就緘默不語。要使眾生獲得安樂，帶給眾生安樂，引領他們成佛，並沒有固定、唯一的法門。

不談用聖身、聖意開示各式各樣的法門，即使是用聖語引導眾生，也有各種不同的方法。

有些眾生，雖然具有聽聞教法的業，心識程度適合接受教法，可是福報不足以聽聞波羅蜜多大乘法、菩提心等等，佛便開示小乘法。有些眾生適合波羅蜜多大乘法，菩提心、菩薩行、諸波羅蜜多，而不具有聽聞大乘的秘密真言金剛乘的業和福報，佛僅僅開示波羅蜜多乘教法。有些眾生福報大，心識程度契合大乘的秘密真言金剛乘教法，以便更迅速地成佛，佛就開示大乘的秘密真言金剛乘。

有時候，由於某個小乘行者學佛不當，因而行爲不端，使人以偏概全，歸咎於所有的小乘行者。同樣地，由

於某個大乘信徒觀念錯誤，行爲不端，人們就以偏概全地歸咎於所有的大乘行者。對於大乘金剛乘也一樣，儘管有許多證量很高的大行者，但是人們還是很容易因爲見到少數幾個行爲不如法的金剛乘信徒，而以偏概全地歸咎所有大乘金剛乘的信徒，認爲他們都是壞人。把一個人的誤解，概括地歸咎其他所有人，這是不對的。個人有過失，不代表教法有過失，不是佛法的錯，也不是大乘秘密真言金剛乘的錯。這是由於沒有好好地研習，整個教法含有不同層次的佛法，沒有審慎地加以分析，而且也沒有互相溝通的緣故。在不同的國家中，都有大行者、高僧大德、大住持、大學者。因爲沒有去那些國家訪問，沒有互相溝通，沒有深入審察，才會造成這種誤解。

問：每一個宗教，都說自己最好？

答：沒有錯。印度教徒說他們自己最好，基督教徒說自己最好，回教也說他們的道最好；不僅限於佛教徒。不管有成千上萬種宗教，全部都說自己最好。我在這裡舉一個例子：你去買東西、做生意。不談宗教，不談修行，我們只談生意。買東西或做生意的時候，人家說「這是品質最好的東西。你應該買下來。」你是不是馬上同意，把它買下來？由此可知，就是做生意，也要運用智慧。不僅這一生，所有盡未來生，都取決於今生你修什麼法門，把整個人生奉獻在那一個修行法門。所以，務必運用自己的智慧。

我回答了這個問題，就相當於回答其他類似的問題。例如，世界上有成千

上萬種宗教，要能夠真正在內心證明那一個對，那一個不對。不要只聽到有人說什麼，你就採信。必須審查那一個宗教比較有邏輯根據。任何人都可以說出一些道理。這還不夠，必須有邏輯根據。

以佛教來說，佛陀本身都說：「我的比丘眾，不應該盲從。應該像分析黃金那樣，分析我所教的佛法，然後依教奉行，奉獻一生。」由此可見，佛所教的每一個修行法門，都有邏輯根據。問題在於：自己有沒有相當的業和福報去瞭解、信受，而不是在於佛教導的每一個法門是不是都有邏輯根據。

例如：轉世是事實。事實上，有過去世和未來世。不過，這不意謂，每個

人都能了解、信受。雖然佛經講了很多轉世的道理，都有邏輯根據。可是即使你用邏輯根據，向人解釋轉世，如果那個人沒有福報、善業信受轉世，他不會懂的，你的邏輯根據，對他來說，沒有什麼意義。在佛教裡面的不同傳承，道理也一樣，不妨以此類推。

總之，佛陀教授的佛法，每一樣都有邏輯根據，可以用來解釋。佛的教法，越加以分析、修學，你自己越能夠打從內心得到證明：佛說是錯的，是基於什麼道理，說是對的，又是根據什麼道理。發展並運用自己的智慧，內心便會獲得越來越多的佐證。

我們怎麼能夠相信佛的教法？因為本師釋迦牟尼佛基於遍智心所解說的教

法，和其他遍智者說的法，毫不矛盾。佛法是遍智者解說的，佛的心具足慈悲，以慈悲心平等看待每一位眾生，絕對不欺誑。佛具有圓滿的大威力，宣說一切法門，完整、圓滿地導向佛果，絲毫不欺誑。學習佛法，便能夠正確地判斷，其他一切宗教的正邪。否則，每一個宗教對於正邪，都各自有一套說詞，會令人相當迷惑。因此，發展智慧，極端重要。

問：爲什麼修密乘，需要更多的功德？

答：爲什麼要比買腳踏車、汽車，花更多的錢去買噴射機？道理是一樣的。即使要聽到「菩提心」這個名詞，都需要有很大的功德。並不是每一個佛教徒，都有聽到菩提心這個名詞的業報。雖然都是信三寶的佛教徒，不見

得每一個人都有相當的業，可以持六字大明咒：唵嘛呢叭美吽，諸如此類，很容易修行，很容易在短時間內，淨除無數障礙、惡業，累積廣大功德的法門。每一個信佛法僧的人，不一定都有福報持唵嘛呢叭美吽。

問：沒有經由指導而去修密乘，有沒有危險？

答：一般來說，可以這麼說。儘可能要有正確的指導，危險性比較少。要靠適當的上師，正確的引導。同時，弟子本身要有福德、善業。主要是，要盡力修出離輪迴的心、菩提心、空性見。自己能夠在這些方面，修得越圓滿，相對的，修密乘就越如法、越圓滿。還有，必須了解密乘的修行次第。要靠正確的指導。

問：何謂本尊？

答：本尊在西藏佛教中，是專門用來指佛，不是指世間神。諸佛被無量大悲所拘，依照我們眾生的業報，示現不同的形相。每當有眾生的業報成熟，需要藉著某一種形相，最適合引導這位眾生，那個形相，自然而然地會任運化現出來。本尊是指佛為度化眾生而現的不同形相，所以，觀音是本尊，阿彌陀佛是本尊，藥師佛也是本尊。好比醫生穿一種制服，軍人、君王穿各自不同的制服，顯示他們不同的功能。類似這樣。實質上都是一味的，同樣都是絕對上師、法身，不過，由於各自對眾生發揮特定、不同的功能，才示現不同的形相。

問：佛舍利是什麼？爲什麼佛示現舍利？

答：佛舍利是佛的化身，是佛以三大阿僧祇劫修布施，例如：捨生命給其他有情，以及持戒、忍辱、精進、禪定，等等的產物。這些舍利是佛爲了饒益包括我們在內的一切有情，圓滿福智兩種資糧，成正等正覺的結晶。佛舍利所散發的清淨能量，足以淨化情器世間。瞻視、禮敬舍利足以啓迪善心，帶來自他的安樂。

從前眾生具有清淨的業，足以見到歷史上佛實際的形相。在這個濁世，由於大家的清淨退失了，無法以那樣的形相見到佛，積聚功德，供養並且直接受教，我們的業只能夠見到佛示現舍利的形相。佛示現舍利的形相，讓大家能夠長養依止心、淨除惡業、積

聚廣大的功德，藉此帶領我們眾生成就佛果。這是由於佛對我們眾生具有不可思議的大悲心之故。

問：佛教如何看待「運氣」？

答：在日常生活中，一般人常用的名詞是「運氣」，而不談業或功德。當手術不成功，生意或計劃失敗，彩券槓龜時，就說是壞運氣；反之，成功了，就歸諸好運氣。「運氣」好像只和結果有關係。事實上，運氣有其因緣條件。好運的因是功德、善業；惡業則帶來壞運氣。即使那些沒有宗教信仰，不談功德，不接受善惡業果報觀念的人，他們也用同樣的名詞「運氣」。好運帶來快樂，壞運帶來痛苦。

一般人在談好、壞運，似乎認為它們

是真實、獨立存在，來自外面的，而不是由自心創造，也非自己可以作主、改變，這是完全錯誤的見解。善惡業、好壞運都由我們內心創造出來，並非來自外面，也不是真實、獨立存在的。我們可以淨化惡業，同樣地也可以扭轉厄運。

例如一個小孩因為投生在有缺陷的受精卵，所以造成身體上的殘缺。一般人會說那個孩子身體殘缺是運氣不好。殊不知惡運是那個孩子自己的惡業造成的。好壞運氣都是我們心識所造成的，因此我們的心識也可以自主地淨除惡運。此外，既然身體殘缺，其內因早在心識投胎於有缺陷的受精卵之前已經造成，由此可以證明，的確有前世與輪迴。

縱使這個孩子的家庭其他成員都投生在圓滿的受精卵，何以這個孩子的心識會特別在有缺陷的受精卵出現時入胎呢？這是問題所在。簡言之，孩子的心識在有缺陷的受精卵出現時入胎，這是一個結果，它的因應該發生在前。因、果不能同時存在。譬如：先播下種子，種子發芽，長成植物，開花，結果。種子是因，花是果，兩者不會同時存在，而是出現在不同的時點，這是顯而易見的。同樣地，孩子的心識投生在有缺陷的受精卵，是有因生的果。

我們應該這樣思惟。心識投生在有缺陷的受精卵是一個有因生的現象；這個現象是果，它所依恃的肇因必須發生在前。換言之，那個有缺陷的受精卵的肇因發生在這一生以前；而這個

肇因的創造者是在心識之內，這就是結論。決定那個特殊的孩子在有缺陷的受精卵受胎以及決定那個孩子由有缺陷的受精卵出生的時間，其肇因早在心識投生在那個有缺陷的受精卵之前即已形成。因為那個孩子造作了惡業的因，導致他在有缺陷的受精卵上受胎，因而造成生理上的殘缺。

如果你問：何以那個孩子的心識會和有缺陷的受精卵會合呢？答案是時間上的巧合。如果再問：何以那個孩子的心識必須在那個有缺陷的受精卵成爲有缺陷的受精卵的時候投胎呢？這涉及到內因。西方科學不解釋業，所以答不出這個問題。他們只談生理的因，不談內因，所以忽視了一個很重要的因素。我所談的是那個孩子由於受胎於有缺陷的受精卵而導致身體的

殘缺；不過其更根本的決定因素是內因，也就是那個孩子心識中的惡業的因。

我曾經遇見一個從中國大陸逃出來的中國人——林先生。每逢有被逮捕危險的時候，他就祈求觀世音菩薩，好幾次都能夠化險為夷，最後從大陸逃到香港。他原是醫生，但是他想行醫沒辦法治好每一個病人，就改行當風水師，後來他發現還是有些人沒辦法有足夠的空間改變房子的風水，他還是無法幫助每一個人。之後他想也許算命可以幫助更多人，就這樣他做了大約 20 年的算命師。他能夠在一個小孩子出生的時候就預卜其一生的命運，所以他認為每個人從生到死，人生的際遇各有不同，這一切應該有原因，而這個原因應該發生在這一生之

前。他的結論是，人必然有前生。後來他接觸到佛法，聽聞因果業報的道理，得知人可以改變自己的命運，有很大的自主能力，可以淨化惡業。最後他認定佛法才是解決人生問題的最好方法。

問：何謂五濁惡世？

答：我們現在正值五濁（煩惱濁、壽命濁、眾生濁、時濁與見濁）熾盛的時代。其它的四種墮落，基本上都來自第一種墮落——內心墮落（煩惱濁）；眾生的無明、瞋心、貪慾及其它的煩惱之所以如此熾盛，是因為眾生未曾在修行道上開展心性。

內心墮落導致命濁——平均壽命減短。幾千年前大多數人活到百歲，在

那之前，人類甚至更長壽。起初人類的壽命長達好幾千歲，過著比較和平、安樂的生活。當今人類大都只活六、七十年。命濁是來自內心墮落。

內心墮落也導致眾生濁。眾生的心變得非常頑固，很難調伏，很難修安忍、慈心、悲心等等。即使聽受開示，不是根本無法修行，就是感到難以修行。因為內心煩擾、不調伏，即使有人向他們解說佛法，也無法了解。

時濁表現在國與國之間的鬥爭、戰爭以及天災——地震、旱災、饑荒及疾疫等日益頻繁。

內心墮落也導致見濁，越來越少人相信真理，越來越多人相信謊言及邪說。人們往往難以相信或了解別人由

衷說出的真話，卻很容易輕信謊言。在此，我們談的是世俗諦，而不是勝義諦的真話。此外，人們也很容易執持邪見，諸如：善行不是樂因，惡行不是苦因。人們輕信顛倒的苦樂因，卻難以了解或相信正確無誤的苦樂因。還有，人們也很難以了解勝義諦。

由於五濁熾盛，新型的疾病出現，病徵也改變了，醫生很難認知新的疾病，也不知道如何治療。這些徵相正如蓮花生大師一千多年前所預言的一樣。因為眾生的心更墮落，一切也都更加墮落。

問：爲什麼有的病人看過最好的醫生，得到正確的醫療，病情不但沒有好轉，反而更惡化？

答：得到正確的醫療而情況依舊，甚至惡化的病人，是因爲他沒有造下足以讓他康復的善業，另方面他過去已經造下的惡業，形成病情惡化的助緣。因此，要確保康復，光有能夠診斷疾病並開出正確療方的醫生還不夠。單單那些，並非最終的答案。病人不但必須具有善業，能夠碰到好的醫生及正確的療法，還要具有透過那個療法而康復的善業。沒有足夠的善業，什麼都起不了作用。痊癒的主因在於病人自己的心、病人的善業，少了這個主因，什麼都起不了作用。不管醫生多麼專精，診斷和治療多麼準確，唯有當病人那一方具有足夠的善業，這一

切才會生效。所以，真正的解答必然來自病人那一方。病要治得好，關鍵在病人那一方，主因勢必來自病人自己的心、病人的善業。

問：如何幫助精神分裂症、幻想症的患者？

答：考察一下精神分裂的妄想症。患者會看到、聽到別人沒有看到、聽到的奇怪東西。例如，聽到隔壁房間的人在批評他們，其實，根本沒有人在那裡。

妄想症患者創造自己的現實世界，然後執持自己的信念，折磨自己。他們所承受的焦慮、恐懼可能造成許多問題，包括謀殺或自殺。精神分裂者主要的問題是，對自己的心不負責任，不看守自己的心、分析自己的想法，

而盲目地相信自己的心，隨心所欲地任意行事。

我們不能盲目地隨順內心的衝動。必須把自己的心當做嬰兒般，一直檢查它的所作所為。如果它想做有益的事情，應當要聽從它，當它想做有害或不合理的事時，就不要理睬它。凡事聽命於自己的心，可能會有危險。就自己的想法採取行動之前，應當審慎地分析。然後，依照分析的結果，捨棄那些會帶來困境的想法，而依自利利他的想法行事。

藏醫把精神分裂症歸類為風疾，不過，風疾有很多種。緊張是風疾的一種，嚴重的緊張，可能導致風疾。就東方的哲理來說，精神分裂症很容易從它的內因和外緣來解釋。主因是基

於諸如無明、瞋心或貪欲等強烈的煩惱，而造下傷害其他眾生或聖者的惡業。之後，那人畏懼惡業的果報，覺得自己有被批判，甚至身體受傷害的危險，因而焦慮不安。造惡業無異是打開大門，招來其他有情——人及非人的傷害。造惡業者成爲箭靶。煩惱和惡業的內因，連結魑魅的外緣，導致妄想症的精神分裂。只有在煩惱驅使下，造了惡業，魑魅才能夠傷害我們。如果沒有這種過失，不可能遭受其他有情傷害。

最好的解決辦法是，藉助轉念和除障法，淨除問題的肇因——惡心和惡業。精神分裂患者最好能夠親自修這些法，否則可以請更具格的人，做一些法事和禪修，宰制製造麻煩的外靈。這些法事有的涉及命令魑魅，不

得傷害患者。有很多喇嘛有資格修這些法，裨益精神分裂症患者。這些喇嘛甚至不必另外修法，只要做日常的禪修、課誦，便能夠幫助別人。療癒魑魅傷害，通常不僅要懂得最適當的禪修或持咒，還要具備許多罕有的資格。例如，持戒清淨的人有很大力量可以治療、掌控魑魅。基於清淨的戒行，這樣的行者祈請佛或護法協助時，佛和護法必定會答應幫忙。他們能夠和證量更高的尊眾，協力宰制魑魅。

精神分裂症的療法，取決於各種因素，譬如病因的嚴重性。如果是由重大惡業所造成的，必須採取強力的對治法。並不是人人都可以透過我所提供的方法把病治好。不過根據東方一般的經驗，它們對某些病患的確有幫助。

必須了解的重點是，我們所見、所聞的一切，都來自自己的心。一旦認知這一點，不管見、聞什麼怪異的東西，都不會造成干擾或傷害。我們知道那些都是風疾所引起的，不會採信它，而認知那是幻覺。那一切就不至於干擾我們。反之，如果不把所見所聞的一切，關連到自己的心，反而認為那純粹源自外在，便會恐懼，甚至可能把自己逼瘋。

問：有時候會想自殺，該怎麼辦？

答：想要自殺的理由很多，或許是因為對家庭問題感到沮喪，事業垮了，名譽受損等等，這都是愛惜自我的心態在作祟所致。那人認為：「在所有有情之中，包括無數的諸菩薩眾在內，我是最寶貴、最重要的了，所以成全我的安樂比其他任何事情都重要。」

即使平時很聰明能幹，甚至可能是心理醫生，向好幾千人提供諮商建議，到時候他們的心卻非常短視而且被困住了。由於愛惜自我，一切都弄僵了，唯一能夠想到的是自殺，特別是家人或伴侶對那人的態度改變，關係決裂時，這種狀況常常會發生。雖然平時心中有很多主意，可以提供很多建議，在這個關頭，除了自殺以外，沒有別的解決辦法，除了這一條路以外，看不到有其他的路可走。

我們的一切作為，甚至包括自殺，都是為了求安樂。基於那顆沮喪、自我中心的心所見的觀點來說，除了自殺以外，別無他法能夠解決問題或獲得安樂。平時沒有嚴重的困境時，可能認為自殺是瘋狂的想法，可是一旦碰到困境，由於自我中心的心作祟，除

了自殺，他們看不出其他方式可以獲得安樂。

當我們的心很沮喪或很生氣時，要盡力把自己的心態從愛惜自我抽離出來，轉化為愛惜其他有情的慈悲心，這樣內心的壓力便會頓然消除，感覺自己和其他有情之間有密切的連繫，當下內心就會放鬆下來，感到喜悅，而且明白值得活下去。

問：如何克服對死亡的恐懼？

答：避免恐懼死亡的方法之一是，淨化它的肇因——惡業和惡業遺留在內心的習氣。一旦淨除了肇因，死亡的預期就不至於干擾我們。

死亡不是什麼大不了的事，那不過是

身體的轉換而已。轉生就像換衣服一樣。好比脫掉又舊又髒的衣服，再穿上乾淨的新衣。同樣，我們只不過是留下現在這具已經耗盡潛能的身體，到一個人家去受取年輕的新身體，以便有充分的機會發展心性，證悟菩提道。

避免恐怖死亡的另一個辦法是，不傷害其他有情，也就是，儘量不造惡業。即使不能完全做到，至少應當儘量少造惡業。只要懂得運用這些解決方法，死亡不但不會令人害怕，還可能成爲愉快的挑戰。

如果能夠生起悲心、安忍、信心，或者了知諸法究竟的本性，便可以運用死亡禪修，當做是一種修行。我們甚至可以運用死亡，發展菩提道的證

量，並帶領一切有情達到那樣的境界。那樣一來，我們將駕御死亡，而不是受死亡駕御。我們不但不必害怕死亡，還能夠運用死亡，止息困境的肇因，成辦究竟的安樂。這是真正的挑戰。

答案在於修菩提心，這將有力地淨除往昔的惡業和無明障，而且我們自然而然不會再造惡業。本著菩提心，自然會樂於捨棄惡業。這種修行是最好的死亡準備，保障我們死得平安、喜悅。

問：如何消除對仇人的怨恨？

答：我們稱某人為仇人，是因為他們不喜歡我們、惱怒我們。如果我們不修忍辱，就不會想和這種人打交道。我們

認定他們是麻煩人物，在我們看來，他們就成爲麻煩人物。

反之，如果我們設法修忍辱，就會很欣賞仇人的恩惠。他們對我們瞋恨，正是在菩提道發展心性的增上緣。仇人不再是我們不願意碰到的麻煩人物，反而是受歡迎、有用的人，輔助我們在內心發展菩提道。在我們看來，他們不再是麻煩人物，反而是安樂之源。

最好是讚賞自己不喜歡的人，以直接對治自我愛惜和慢心，這是發展心性的妙方。在別人面前讚賞仇人，就是把勝利獻給他們，由自己承受損失。我們往往會怠慢自己不尊重的人。讚賞自己不喜歡或不尊重的人，正好直接挑戰慢心，需要很大的勇氣；不過

那的確能夠非常有力地摧伏慢心。讚賞別人——尤其是仇敵時，必須出於念恩，由衷真誠地這麼做。應當憶念：我過去、現在乃至未來的一切安樂，都是仇敵所賜。

諸如佛陀的聖者，唯有懷著無量的慈悲，不會給我們機會修忍辱。親友也一樣，因為他們愛我們，所以也不會給我們機會修忍辱。陌生人既非喜歡，也非不喜歡我們，一樣不會給我們機會修忍辱。在所有無數的有情之中，唯有仇人提供修忍辱的機會。其他根本沒有人，會提供任何修忍辱的機會。唯有仇人，有助於圓滿忍辱的證量，乃至成就佛果，以饒益一切有情。

仇敵的恩惠無邊如虛空——他們使我

們得以修忍辱，從而帶來和平與菩提道的一切證量，並使我們得以帶領每一位有情，達到佛果的無比安樂。思及仇敵的恩惠，令我們由衷地歡喜。即使供養滿山的黃金，或者遍虛空的鑽石，也報答不了仇人的恩惠。對仇人修忍辱，所體驗的甚深和平，具有無比的價值。我們報答不了他們賜予我們內心的和平，更不用說佛果了。由此可見，仇人遠比任何物質的財富更寶貴。

問：如何利益臨終者和死者？

答：主要是要照顧臨終者的心。其他有許多人會照顧身體，而我們則照顧心。最值得去做的事，是鼓勵臨終者懷著慈心和悲心的念頭死去，但願其他眾生離苦得樂。如果能夠懷著利他的念

頭死去，內心自然安樂，死亡便富有意義。

瞭解病人的心非常重要，這樣才能夠因材施教。要隨時檢查，運用自己的智慧，判斷應該教他們多深奧的方法。最好能夠讓臨終者對密續開示的死亡過程有所認識，地水火風諸元素、感官、意識，一直到微細心識的分解過程。

由於昏迷、痴呆而喪失理解力的，是不大可能讓他們瞭解這些的。但是至少要幫助他們來生獲得寶貴的人身。我們應該以此為目標，即使他們不一定相信「業」，但是要讓他們死的時候，懷著積極、安樂的心境和慈悲心；這是我們所能提供的珍貴禮物。我們主要的目的是照料身體以便照顧心，

把心導向積極，至少讓他不要懷著貪、瞋心等等死去。

因應每個人的心性，不妨和他談「圓滿的覺者」而不講梵文的「佛」。必要時也可以善巧的說「上帝」，大悲的上帝，無所不能的上帝等。讓他知道，每個人心識、心靈的本性徹底清淨；而圓滿的覺者、上帝對所有的人，包括他們在內，一律慈悲。使他們認為他們的慈心和上帝合而為一：上帝的天堂就在內心。如此可以祛除人們的罪惡、瞋心、惡念。

如果你研究過死亡的過程，一旦一個人真正邁向死亡時，就可以辨認他的心識正在經歷的階段，知道哪些元素正在分解等等。家屬最好不要哭，以免令死者掛心。有些聲音，像持咒等

等，對死亡時的心識有利，除此之外，保持靜默，不要作聲。要教導家屬營造這樣的氣氛。

用藥物止痛，以便幫助病人有能力思考是可以的，但是用藥物對治心理的創痛就使不得了。死亡之前用鎮靜劑會妨礙死者出清惡業。當事人能體驗悲痛，會得到受用。其中的差別很難分辨。家屬通常希望對病人用藥，其實是為家屬而不是為病人圖安適。

死亡的時候，不妨請出家眾莊嚴、昂揚地持咒，像中國人的做法。大家這樣持誦，可以讓死者感覺沒有比阿彌陀佛更要緊的，他會覺得受到保護、支持、引導。唱誦三十五佛名，威力非常大，大家可以聚在一起，齊聲唸誦。還有通常用在度亡的五位大威勢

的本尊咒，以便救度死者，淨化生者，並度脫惡趣眾生。這些殊勝的咒語會有幫助。

此外，不妨把佛塔放在病人胸前或頭上，或讓他拿著，每次碰觸到佛塔，病人都可以淨除惡業。即使意識已經離開肉體，用佛塔碰觸身體仍然有好處。對嬰兒或不了解佛塔的人也會有好處。即使是非佛教徒，不妨告訴他們，佛塔可以帶來平靜，用來治療或淨障。病人可以想像從佛塔射出光芒。也可以隨時準備幾個佛塔，用來治療或驅邪。還有，可以把十大咒語寫在紙上，蓋在往生者的身上，一面誦念迴向文。

呼吸停止之後，首先要做的就是修藥師法，可以團體共修或一個人修（也

可以為動物做)，持頌佛號和咒語：藥師佛曾許願，凡是稱他的名號和咒語的人，所有的祈願都會實現。祈願的力量已經由藥師佛完成了，所以向藥師佛祈請會很有效。祈請是十力之一，不妨把自己當做藥師佛的代理人一樣地為死者祈請吧！

在西藏，亡者一停止呼吸，要等村裡的喇嘛做過移識法之後，人們才可以碰觸屍體，這點非常重要。要仔細觀察是否有意識離體的徵兆，例如：做完移識法之後，從鼻孔流出像膿或水的白色液體，或是有血水從女人下體流出。碰觸屍體之前，首先把頭頂的頭髮往後拉，讓意識從那裡出去。而且，頭髮從頭的後面開始掉落。

達賴喇嘛尊者說，死亡的時候，很難像活著的時候那樣真正地禪修。如果生時不能好好地禪修，死的時候更不可能，沒有辦法專心。重點是在每天日常生活，與眾生相處之中，累積功德、淨除惡業；本著誠心、慈心和悲心服務眾生，不辭辛勞地利益眾生，並供養上師三寶。

很重要的是，把五力融入生活中，並且學習死亡時必修的五力。這些是迅速成佛的特殊法門。其中包括移識法，就是在死亡時，將意識移轉到淨土，在淨土接受金剛乘的教法，使人得以當生成佛。移識法的效果多大取決於死的時候五力修得多麼好，而這又要看生時一般的修持如何。

問：爲什麼我們一生中會有那麼多沮喪、恐懼、不安？

答：基本上，是因爲我們從未轉變心態，爲其他有情而活。只要我們把人生的目標，從原先一味謀求自己的安樂，轉爲帶給其他有情安樂，沮喪、恐懼、不安等等的困境立刻得以紓解。心中恆時愛惜其他有情，所有的沮喪、困境便會化無，安樂、滿足自然隨之而來。

許多困境和我們的人生目標有關係。健康、財富、教育、名譽、權力，都是很有限的目標。例如：如果我們只追求健康，萬一生病了，便會感到沮喪、恐懼。

一般的世俗人都認爲物質的成功是安

樂的來源。他們認為，安樂是來自健康、富裕、住豪華的房子、擁有財產等等。其實，光是財富並不能夠帶來安樂和滿足。即使我們變成百萬富翁，有足夠的錢用上五十輩子，這麼多的財富，還是無法帶來內心的平安。不管有多少朋友，都無法帶來內心的平安。學業的成功，也不是安樂的來源。事實上，那可能不斷地帶來不滿足、瞋心、慢心等。

財富、朋友和教育，不但不能帶來滿足和內心的平安，反而可能造成困境。把健康、財富、教育、名譽，或權力當做目標，不過是貪執今生的安樂、舒適罷了。只要是出於貪著現世的心態，即使目標達成了，也永遠不會滿足。不管隨順貪欲多久，我們永遠不可能滿足，永遠無法真正止息困

境。隨順欲望，並非平息不滿足之道。

問：爲什麼愛惜其他有情能夠療癒我們的心？

答：愛惜其他有情，能夠根治所有困境的禍首——內心的自我愛惜。愛惜其他有情，能夠轉化我們一味貪著現世的心，以及無明、瞋心、慢心、嫉妒和其它病態的想法；這些不但是病因，也是所有困境的起因。這些病態的想法，使我們的內心不得安寧。

如果我們一心專注在人生真正的目標——利益其他有情，健康與否就無關緊要了。即使得了癌症或愛滋病，也不會干擾我們，因爲我們可以代表一切有情，體驗疾病。其他有情有無數之多，我們每天、每小時、每分、每

秒的呼吸，都具有浩如無邊虛空的使命。人生真正的安樂，來自把生命奉獻給其他有情。利益其他有情，帶來內心真正的和平與滿足。這是最佳的享受人生之道。

問：何以人人都有責任使所有的眾生徹底離苦得樂？

答：一、我們每個人的心流中都有佛性、成佛的潛能。這個佛性存在於一切眾生，包括蚊子、烏龜、蛇、小昆蟲等等，每一個生命體都有佛性。由於有佛性，我們可以帶給每一位眾生所有的利益、安樂、解脫，也能夠令量等無邊虛空般的眾生，每一位都免除所有的痛苦和煩惱——不僅是得到暫時的快樂，而且能夠達到究竟的佛果。

二、因為我們這一生得到暇滿人身，使得我們有絕佳的機會運用佛性，充份發揮其功能，修習佛法，也有機會消除內心的一切謬見，達到覺悟，同時能夠為眾生服務，成功地帶給他們暫時的及究竟的安樂。

三、假使我們能夠以慈悲心對待其他眾生，盡力提供協助，不再傷害別的眾生，他們便能夠從我們得到平安、暫時和究竟的安樂。換言之，每一位眾生是否會得到平安、快樂，取決於我們是否修慈悲心。

基於以上三個理由，我們有責任使每一位眾生解除所有的痛苦，得到一切安樂。

問：如果其他人不修悲心，爲什麼我就應該修？

答：其實，這種論調是出於自我愛惜，而非出於智慧。這個論調是考慮得不夠周全，甚至連自己的安樂及內心的平和，都沒有考慮到。

我們只顧自己才會這麼爭辯，以期獲得利益，其實那只會蒙受損失，因爲自我愛惜所詮釋的獲益是錯誤的。自我愛惜所界定的獲益，是讓其他有情受損，而自己取勝；其他有情必須受損，來成全我們的安樂。

相反地，佛法的智慧了知苦樂真正的演化——苦樂都來自我們自己的心。善心和善行帶來安樂，惡心和惡行則帶來苦。佛法的智慧也明瞭，擊敗其

他有情以使自己取勝，其實是一種損失，因為事實上那是在造因，使自己今生乃至未來數千生受損。

不管我們是否瞭解都一樣——傷害其他有情，便是在為自己製造困境。我們的安樂和困境都有其自然的演化律，就好像藥樹是從藥樹的種子長出來的，毒樹是從毒樹的種子長出來的一樣。藥樹的種子不會長出毒樹，同樣，毒樹的種子也不會長出藥樹。傷害其他有情，而造下困境因，我們會自作自受；不傷害其他有情，而造下安樂因，也是由我們自己享受樂果。

自我愛惜只顧自己眼前的安樂，可是它所採取的手段一點也不善巧。擊敗其他有情，使自己取勝，其實是很幼稚的作法，因為它的結果和目標互相

矛盾。我們的用意是服藥，實際上卻是服毒。依照佛法的智慧行事的話，應當把勝利奉獻給其他有情，由自己承受損失。損失只是表面的，事實上，這種善行會帶給我們鉅大的利益，未來好幾千生，我們都將享受勝利、成功。所以，不管其他有情是否修悲心，我們自己都應當修悲心。

問：如何消除自我愛惜的想法？我們怎麼可能愛惜他人，而不愛惜自己呢？

答：自我愛惜過去傷害過我們，目前正在傷害我們，將來還會傷害我們。何以人生的境遇會變成困境？因為我們錯誤地認同自我愛惜！自我愛惜一直在折磨我們，令我們不得安寧，帶來諸多憂慮、恐懼，以及由貪、瞋、嫉妒、慢心和其它煩惱導致的苦。

以人際關係的問題為例，由於自我愛惜引生貪著，而對目前的伴侶不滿，才會排斥對方，另結新歡。如果不隨順自我愛惜，問題就不會發生。還有，如果認同自我愛惜而過活，當伴侶不再愛我們時，就會傷心。為什麼？因為那傷害到自我愛惜。

因為把自己看成和自我愛惜一體，所以凡是傷害自我愛惜，便是傷害自己。這種自我認同的方式，完全錯誤，不符合現實。分析一下日常生活中所經歷的困境，便會明白，一切都直接關連到自我愛惜。這一點的佐證是，捨棄自我愛惜的想法，人生就沒有困境；例如，即使伴侶離去，也不會受到干擾。

生病時，如果與自我愛惜為友，病情

便會造成困擾；反之，和自我愛惜隔離則不然。雖然外在的境況一樣，由於因應方式不同，造成很大的差別。一旦覺知自我愛惜造成困境，便會把病因歸咎到自我愛惜，而不是歸咎外因。把「我」和自我愛惜的想法隔離，才有餘地把自我愛惜視為真正的仇敵。

有兩個禪修方法，可以用來了知，一切的困境，都來自自我愛惜的想法。其中一個分析法是，檢視困境如何肇自因自我愛惜而造下惡業。禪思自我愛惜思想的過患，也就是禪思業果，那是廣泛、有效地思惟苦因的一種方式。許多困境關連到十惡業。是自我愛惜的心態，使得這些業行變成惡業。沒有從自己方面存在的惡業、苦因。那都是心創造出來的。

另一個分析法比較簡短，只要檢視目前的困境如何直接關連到自我愛惜？我們所經歷的一切困境，如何和自我愛惜息息相關？

如果不去分析生命的真相，可能會誤把自我愛惜當做朋友，以為自我愛惜是在幫助、保護我們。一旦運用智慧去檢驗它的真實性，便看得出那是幻覺。事實上，自我愛惜一直在製造傷害，摧毀我們和我們的安樂。自我愛惜使我們無法成辦現前、尤其是究竟的成功。我們創造出人生的每一個困境。一切困境都來自自我愛惜，而不是來自其他人。不僅是病因，所有困境的主因，都在於自己的心。

顯然，強烈愛惜自我的人，少有和平、安樂，而且還會為其他有情製造許多

困境。這種人不管到那裡，都造成不和諧。只要還受自我愛惜主宰，就會嫉妒比自己更富有、教育程度更高、或更有權勢的人，和與自己不相上下的人競爭，而且傲慢地對待比自己低劣的人。不管碰到什麼人，自我愛惜都令我們起煩惱、造惡業。

我們一定要療除自我愛惜，因為自私的生活心態，會導致諸多不快、沮喪、孤獨、緊張。如果所做的事，純粹是爲了追求一己的安樂——甚至僅僅是爲了追求今生樂，這種自私的發心帶來壓力。

自我愛惜也讓自己佔盡便宜，而讓別人受損。其實那是在造下失敗因。自我愛惜在千萬生中帶給我們失敗、損失，而且製造悟道的障礙。自我愛惜

使我們無法對其他有情生起悲心、幫助他們，而且無法發展智慧。自我愛惜不容許我們禪修以息除一切苦；也不容許我們成辦圓滿佛果的究竟安樂。

考量一下這個事實：現在的身體得自父母，我們的身體原先是父母身體的一部份，而父母的身體又來自其他人的身體。雖然這個身體原先是父母身體的一部份，我們卻把它安立為「我」而愛惜它。

同樣，既然所謂的「其他有情」僅僅是內心在其他人的身體上安立的名言，心也可以從愛惜我，轉而愛惜其他有情。這是合乎邏輯的推理，可以用來說明，何以能夠從愛惜自我，轉而愛惜其他有情。

問：如何修大悲心？

答：悲心不會奇蹟般地從天上掉下來，也不是光靠我們一再地說：「我需要悲心，我需要悲心，我需要悲心。」悲心就會降臨。

正如我們在學校中，各年級學習不同的科目，而逐漸進步，我們必須透過禪修逐步開展悲心，否則，我們的悲心不會穩固。我們可能會對一個朋友，或一隻受傷的動物感懷悲心幾天，之後便消失了。

我們必須開展圓滿的悲心。圓滿的悲心是指，對一一有情懷抱的悲心，如同一個母親在她摯愛的孩子，處於危難時的感受。假如孩子掉入火中，母親唯一的想法是去救他。這種自動強

烈地生起的想法，促使她立刻放下一切，趕緊去救她的孩子。

大悲心是不僅祈願有情免於受苦，而且發願由自己解除他們的苦。這被稱爲「大悲心」，因爲我們自己負起責任使他們解脫。大悲心不但帶給自己和平、安樂，而且帶給每一位有情和平、安樂，使我們的生命具有深刻的意義。

我們有必要爲一切有情——每一位希求安樂不願意受苦的有情，開展大悲心。我們不僅對生病或窮困的有情，必須懷抱悲心，甚至還要普及健康、富有的人。

爲了生起普及一一有情的悲心，我們必須廣泛地認識有情所遭遇的所有不同的困境。不管是發生在個人、國家

或地球上的任何困境，都是促使我們發起悲心的緣由。我們所見的一一受苦的人和動物——即使只是在電視上看到，都是促使我們發起悲心的緣由。

每一位受苦的有情，都在乞求我們發起悲心。我們見到動物遭受不可思議的苦難，淹沒在恐懼、瞋恨、貪欲和無明之中。它們互相攻擊，不曉得傷害其它有情，就是在造因，使自己將來受苦。許多動物——特別是鳥類，一直活在恐懼之中，一刻都無法放鬆。即使找到食物，也沒有辦法放鬆地享用，因為它們必須一直傾聽每一個聲響，四面八方都要留意。它們的生命危在旦夕。所有的動物都有天敵，會攻擊、殺害他們。不管在空中飛，或是在地上走的動物都一直活在恐懼中。

相反地，我們往往把安全視為理所當然，過著舒適、自在的生活。走出房屋時，我們相信周遭的人，無意傷害或殺害我們；其實，危險僅僅在剎那之遙。問題只在於一個人改變心意；只要有一個人變得兇暴，我們馬上有生命的危險。由此可見，我們和其他有情多麼息息相關。

我們必須瞭解其他有情的苦，只有熟悉其他的有情所受的苦，才會懷抱悲心。爲此，我們首先必須認清自己正在受三種苦：苦苦、壞苦和行苦。如果我們不能認知自己所有的苦，就無法了知其他有情的所有苦。我們對苦的了解會很有限，所發的悲心也將會是有限的。

苦苦很容易認知，那是指生、老、病、

死，以及其它身心的困境。疾病只不過是苦苦的範疇內，成千上萬的困境之一，好比大地所有微塵中的一粒微塵。第二種苦：壞苦比較微細，也比較難以認知，壞苦是指我們所經歷的暫時歡樂；這些歡樂不會持久，而且當我們設法延續這種歡樂時，它們即轉成苦苦。

我們就自己所經歷的現前歡樂，在實質上是苦的感受上，安立「樂」的名言。因為它不像粗分的苦苦那麼容易察覺，便安立它為「樂」。不過，隨著樂受的遞減，底層的苦逐漸能夠被察覺出來。持續同一個動作——不管是吃東西、走路、坐著或睡覺，只會使我們感到越來越不舒服。苦受會變得越來越明顯，先前安立的「樂」受則越來越輕微。

例如，假設今天的痛苦比昨天輕微，我們就說自己好多了，那並不表示我們完全沒有痛苦，只是痛苦減輕了。在先前粗分的苦受消失時，我們說自己感受到「樂」，其實，那不是純粹、究竟的樂。只有徹底消除三苦——不僅是消除苦苦和壞苦，還包括行苦，那時所安立的樂，才是純粹的樂。

第三種苦「行苦」最細微，而且最有必要去了解它。行苦是根本的苦。沒有行苦，我們就不會受苦苦和壞苦。所以我們必須痛下決心消除行苦。何謂行苦——周遍複合苦？行苦就是我們的身心和合，它受業和煩惱宰制，而且被煩惱種子染污了。所有輪迴的眾生都恆時受這第三種苦——行苦。第三種苦被稱為「周遍」，因為身心的和合是受業和煩惱宰制，被業和煩惱

所周遍。行苦被稱為「複合」，是因為習氣生出同類的蘊聚。現在的蘊聚創造未來同類的蘊聚，再度受三苦。換句話說，現在的這些蘊聚，透過複合其肇因——習氣，而合成另一組蘊聚——來世的蘊聚，同樣具有苦性。所以這些蘊聚被稱為「周遍複合苦」。

一旦我們瞭解三種層次的苦，便能夠生起更深廣的悲心，普及所有的有情。否則，我們的悲心將僅限於受苦苦的有情。

問：如何令生命中的每一天都富有意義？

答：清晨起床，第一件事應當是憶念人生的目的，在於解除一切有情的所有苦，並帶給他們安樂。我們應當感到，成辦一切有情的安樂，是個人的責

任。爲了能夠幫助其他有情，我們必須健康、長壽，爲此，我們沐浴、飲食，並從事其它日常活動。一整天之中，每當飲食時，應當繫念人生的目的。臨睡之前也一樣。爲了履行宇宙責任，我們需要良好的健康、長壽，所以才睡覺。這樣一來，所有的日常活動，都是用來服事一切有情。

上班之前，應當再度憶念人生的目的，我們有責任成辦一切有情的安樂。問題只是在於扭轉上班的心態——從尋求自己的安樂，轉爲饒益其他有情。即使我們沒有辦法顧及一切有情的安樂，至少要顧及雇主的安樂。雇主需要有人爲他們工作。我們做好份內的工作，成辦他們所追求的利益和安樂，以這種實際的方式，來服事雇主。至少應當記得，透過我們的努

力，雇主才能夠實現他們的願望。我們透過工作貢獻雇主，使他們從中獲得一切利潤、舒適和安樂。

工作時，應當想一想人生的目的，如何關連到我們周遭的所有人，甚至畜生。我們之所以存在，是爲了服事每一個人，甚至包括陌生人在內；是爲了饒益一切有情而存在。

繫念人生的目的，立即帶給我們安樂。就在我們轉變心態的當下，便獲得和平、滿足。我們會頓然發現自己在享受生命和工作。

當我們只想到自己，便會開始緊張起來；持久的緊張，造成壓力。我們會對自己的困境感到沮喪，一再地想：「我有這個問題、那個問題。何時我

才會快樂？」過分自我關切，使我們的臉看起來緊張、不快。然而，一旦不再想到自己，轉而關懷其他有情，緊張的壓力便得以解除。

不管健康、不健康，貧或富、生或死，我們主要的目標，都是爲了利益其他有情。這是人生安樂的根源。以這種心態享受人生中的每一個經驗，使我們生命中每天 24 小時都富有意義。

我們應當像持咒般地一再思惟：「我在這裡，是爲了服事其他有情；我在這裡，是爲了服事其他有情；我在這裡，是爲了服事其他有情。」或者：「我在這裡，是爲了帶給其他有情安樂；我在這裡，是爲了帶給其他有情安樂；我在這裡，是爲了帶給其他有情安樂。」這些強力的咒語，會令我們感

到歡喜，而把自己的生命，看成是值得的。

不妨抽空找個地方坐下來，花個十分鐘或甚至一個小時，好好地念一念這些句子。這種完美的禪修，立刻會紓解心中的壓力，把喜樂帶進我們的人生。

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，
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。