

心如野馬

轉化煩惱的修心七要

修心的過程如野馬和馴師的互動，
我們都需要進退有據，
而悲心慈心的同時增長更爲一大要素。

丘揚創巴仁波切◎著

(Chogyam Trungpa Rinpoche)

鄭振煌◎譯

目录

目录	1
关于作者	4
关于本书	5
【序】心道法师.....	6
【序】佩玛·丘卓.....	7
关于作者：丘扬创巴仁波切.....	9
编辑致谢	13
编者前言	15
引言	21
第一要 修前行：修法的根基.....	25
1. 首修前行	25
第二要 修正行：发菩提心.....	26
2. 视诸法如幻	35
3. 观修无生觉性	36
4. 以空性超脱妄想	37
5. 安住于阿赖耶本性	39
6. 下座后修行虚幻之子	42
7. 施、受二法交换修	44
8. 三境三毒三善根	54
9. 依口诀而修行	55
10. 开始修施受法	56
第三要 转恶缘成菩提道.....	58
11. 恶缘变觉道	58
12. 众咎皆归一	60
13. 思众皆有恩	67
14. 幻相为身，空性为护	71

15. 殊胜四行	75
16. 事事皆可修	87
第四要 修持的大力	90
17. 五力口诀	91
18. 和死亡为友	94
第五要 对治自我的修心	99
19. 诸法皆可对治我执	99
20. 问心无愧	101
21. 恒持欢喜心	103
22. 不离菩提道	105
第六要 修心诚	109
23. 不二戒、不狂放、修忍辱	109
24. 安住本位	111
25. 不言是非	112
26. 不思他过	112
27. 清净烦恼	113
28. 断却果求	113
29. 舍我执之毒	114
30. 莫成恶缘	115
31. 不犯恶口	116
32. 不伺机报复	116
33. 不暗里伤人	117
34. 不推诿卸责	117
35. 不争先邀名	118
36. 不另有所图	118
37. 调伏身心	119
38. 勿贪筑己乐	119
第七要 恒守修心教法	120
39. 众善奉行	120

40. 诸恶莫作	120
41. 日夜思过	121
42. 贫富不移	121
43. 持守二戒	122
44. 断除三难	122
45. 良师、身心如法、因缘俱足.....	123
46. 恒守修心教法	124
47. 身、口、意三门时时行善.....	124
48. 没有分别心	124
49. 对敌人修慈悲心	124
50. 不但求顺境	125
51. 今生如实修行	125
52. 勿颠倒梦想	125
53. 坚固不动摇	125
54. 应全心修持	126
55. 观察烦恼本身，直到根除.....	126
56. 莫自怨自怜	126
57. 行随喜赞叹	126
58. 不轻易表现喜怒	126
59. 不求他人赞赏	126
结颂	127
附录：[菩萨律仪四十六轻戒]	128
词汇表	132

关于作者

丘扬创巴仁波切 1939 年出生在西藏康巴地区，是一位佛教禅修大师、学者、教师、诗人、艺术家，藏传佛教在西方讲经弘法的第一人。

丘扬创巴仁波切的佛学素养高深且熟谙西方思维，为藏传佛教弘扬海外奠下坚实的基础。著作有：《突破修道上的唯物》《自由的迷思》《动中修行》《我从西藏来》《东方大日》《觉悟勇士：香巴拉的智能传承》《藏密度亡经：中阴闻教大解脱》等。

关于本书

禅修大师丘扬创巴仁波切于本书中教导我们修行「施受法」，并鼓励将施受法融入每日静修，将修行落实在日常生活的起心动念之间。书中五十九句口诀可帮助禅修者忆持修心，培养柔软心和慈悲心，把生活中的每一面向和修行结合，在觉悟道上利益一切有情众生。

【序】心道法师

创巴仁波切是近代一位令人尊崇的上师，他的事迹至今为世人所津津乐道，尤其在欧美国家还流传着许多他敏捷、利落、活泼的教化故事，都是生动的公案。

修心七要诀的法本自从公元十世纪阿底峡尊者入藏开始传扬，经历代圣者口传、文字记载，一直是大乘菩萨道行者至为重要的实修入门，为历代祖师共同推崇并实证；如今，创巴仁波切再以切喀瓦格西讲述的口诀法本、蒋贡康楚的论释为参考重新讲解，犹如甘露醍醐，仁波切不时旁征博引，加上现代人的思考角度，透过准确、幽默而动人的比喻，画龙点睛，令人回味！

修心，是日常生活二六时中起心动念、行住坐卧之间的落实，从出离心、慈心、悲心、菩提心、空性的转化，一步一步都是脚下临门功夫，能由修行证量的大师来为我们开化点出修心七要中的「穴窍」，实在是现代学佛人的福气。我们礼敬一切传承圣教的历代祖师，也赞叹所有的护教传法的缘起，感恩这样珍贵难得的修心口诀历千年而发扬，时时能够引导迷惑的人们，找到解脱烦恼的钥匙！

灵鹫山无生道场开山和尚

世界宗教博物馆创办人

释心道

二〇〇五年十月

【序】佩玛·丘卓

我觉得非常荣幸和喜悦，能为丘扬创巴仁波切这本令人赞叹的法本《心如野马：转化烦恼修心七要》作序。

自从一九八一年以来，书中的五十九句口诀就成为我个人修行、对学生教授的基本重点。这些年来，我几乎每天都细细思量创巴仁波切对这些口诀的讲释。我可以这样说，这些口诀改变了我的生命，绝无夸张。

我修行的方法是：不断深入探索创巴仁波切对弟子们的讲释。将五十九句口诀做成一迭卡片，每天清晨像洗牌一样抽取一张，阅读创巴仁波切针对该句口诀的讲释，有时也在卡片背面写些心得。接下来的一整天，我都会尽我所能的遵从口诀行动。有时候，我整天都忘了口诀，直到晚上回房才想起；然而，通常在烦恼生起时，早上读的口诀或其它口诀会自然地出现心底，给我当头棒喝。这些口诀使我更有远见，而且我对于口诀的运用愈来愈有自信，抗拒心减少、洞察力增加了。在我的生命中，口诀修行一直帮助我转换觉悟道上的心境。即使是最艰困的环境，也变得调顺多了。即使陷入困境，这些难题会变成老师，教我变得更开放、更柔软、更有智慧。

重点是：我了解了遇上的困难，再应用口诀，人们都很会提升自己的抗拒心、激起我执与陈年坏习惯。对我而言，思量修心口诀可以遮断这些负面想法，给我全新的能量。我对修心教法以及上师丘扬创巴仁波切的感激之情永无止境。他提点我如此深广却简单的法教，还

鼓励我修行。正如仁波切在引言中所说的那句：「你可以只照著书上所说的去修，是多么有力量、多么让人安心啊！」

这篇序是我对修心口诀的共鸣，我非常希望其它人试一试这个修心法，我确信每个人都会像我一样获益甚多。希望你从现在开始，也成为修心的幸运儿。

佩玛·丘卓

关于作者：丘扬创巴仁波切

丘扬创巴仁波切于一九三九年出生在东藏的康省。十三个月大时，被认证为主要的朱古（转世上师）。根据西藏传统，开悟的上师因为悲愿而有能力生生世世都转世为人。圆寂前，这样的上师可能会留下一封信或其它线索，预言他下一次转世的地方。之后，学生或其它已证悟的上师会把这些线索检视一番，并且仔细检验梦境或净相，以便寻找和认证他的转世。因此，一个个法脉就建好了，有些还会延续好几世纪。创巴仁波切是创巴朱古法脉中的第十一位。

转世灵童一被认证，就要接受佛法理论和实修的密集训练。在创巴仁波切坐床为什满寺的住持和什满区的区长之后，开始为期十八年的训练，直到他于一九五九年离开西藏为止。身为噶举派的转世上师，他受到系统式禅修和甚深佛理的训练。噶举派是西藏佛教四大派之一，又名「实修派」。

创巴仁波切在八岁时受沙弥戒。之后，他密集修习传统出家戒律，也投入书法、唐卡绘画、金刚舞等艺术。他的主要上师是彻辰的姜贡康着和堪布康夏尔，他们是宁玛派和噶举派的领导上师。一九五八年，创巴仁波切十八岁，他完成修业，得到「果彭」（佛学博士）和「堪布」（深通经典的喇嘛）的学位，也受了具足戒。

一九五〇年代晚期，是西藏动乱纷乘的日子。当中共要以武力接管西藏的意图日渐明确时，许多僧俗二众都逃离西藏。创巴仁波切花了好几个月，千辛万苦地翻越喜马拉雅山区（他在《西藏：我的故乡》书中有描述），千钧一髮中，逃过中国的追捕。之后，他终于在一九

五九年到达印度。至一九六三年止，他都受聘为达皓丝「青年喇嘛寄宿学校」的精神导师。

创巴仁波切得到斯堡丁奨助金，进入牛津大学攻读比较宗教、哲学和美术，这是他首次接触西方。他也学习日本花道，并得到草月流日式插花学校的学位。在英格兰时，创巴仁波切开始教导西方学生佛法，并且在一九六八年与阿贡仁波切共同创立于苏格兰敦夫里斯郡的三昧耶林禅修中心。在这段期间，他也首次出版了两本英文书，分别是《西藏：我的故乡》和《动中修行》。

一九六九年，创巴仁波切前往不丹闭关，这是他教学方式的转折点。他一出关就立刻还俗，卸下僧袍，穿上一般的西服。他也娶了一位年轻的英国女性，并且离开苏格兰搬到北美。他许多早期的学生为此变化而震惊不安。然而，他表达了一股信念：「佛法为了在西方生根，教导方式需要脱离文化窠臼和宗教迷思。」

一九七〇年代，美国正处于政治和文化的发酵期。那是迷恋东方的时代。此时创巴仁波切批判修行的物质化和商业化，称其为「修行超市」。在他的开示和《突破修行之物质观念》与《自由的迷思》两本书中，他指出简单、直接的坐禅能切穿这种对修行道的扭曲。

在北美传法的十七年间，创巴仁波切打响了活泼有力和具争议性的老师名号。他的英文流利，属于第一批能够直接和西方学生讲话而不需要翻译的喇嘛。他足迹遍及北美和欧洲，主持数百场开示和研讨会。他在美国的佛蒙特和科罗拉多，以及加拿大的新斯科细亚省都建

立主要的中心，许多较小的佛法修习中心也遍布北美和欧洲的城市。金刚界于一九七三年设立，成为此网状组织的中央行政主体。

一九七四年，创巴仁波切创立了「那洛巴学院」，是北美第一所佛教徒创办的立案大学。他在学院广为开示，所著的《无目的之旅》就是根植于他在那里开的一门课。一九七六年，他设立了「香巴拉训练计划」，是一系列的周末课程和研讨会，教授禅修而不涉及宗教。他的《香巴拉：勇士之圣道》能让读者对香巴拉教法有大概的了解。

一九七六年，创巴仁波切指定欧梭天津为他的法传人。欧梭天津在金刚界和香巴拉训练的行政方面皆和创巴仁波切紧密共事。他从一九七六年起到一九九〇年去世之间广为教学，著有《掌中佛陀》一书。

创巴仁波切在翻译的领域也很活跃。他和法兰萨斯卡·弗曼特共同新译《藏密度亡经》，于一九七五年出版。之后他成立那澜陀翻译委员会，目的是为学生翻译法本和仪轨文，也公开发行重要的法本。

一九七九年，创巴仁波切为他的儿子欧梭·仁卓·慕波举行灌顶，任命为香巴拉传承的继承人。一九九五年，宁玛派的最高法王贝诺仁波切认证他为「萨雍」（守护天下之法王），目前又名萨雍米庞仁波切。

创巴仁波切对于艺术的兴趣也是有名的，尤其是他对禅修和艺术两者关系的洞见。他的艺术作品包括字、画、插花、诗、剧作和环境装置艺术。此外，他在那洛巴学院营造的教育气氛，吸引了许多主要艺术家和诗人。该学院持续举办激励性的对话，从禅修的角度来探索

创作的过程。创巴仁波切也出版了两本诗集：《手印》和《第一念最好念》。

创巴仁波切出版的书籍只代表他部分丰富教法的遗产。在北美传法的十七年间，他设计了几个必要架构，以提供学生完整、有系统的佛法训练。这些计划从介绍性的开示和课程到高阶的共修营都有，并且强调解行并重。各种程度的学生，都可以透过这些多样形式的训练，来深入禅修和佛道。创巴仁波切的资深学生，继续在这些计划中教学和指导禅修。创巴仁波切除了广泛教授佛法之外，也极为注重香巴拉教法。此教法强调修心和重要，这与宗教修持不同，也强调参与小区、创造开明的社会与欣赏每日的生活。

创巴仁波切于一九八七年圆寂，得年四十七。他遗下妻子黛安那和五个儿子。长子萨雍米庞仁波切继承为金刚界（现名国际香巴拉）的会长和精神导师。创巴仁波切生前已是把佛法介绍到西方世界的主要人物。他极为欣赏西方文化，也深入了解自己的传统，两者结合，导致他以革命性的方式传法，使得最古老且甚深的教法以完全当代的方式呈现。创巴仁波切的无畏法语名闻遐迩：不犹豫、忠于纯正的传统、灵跃活现。愿此教法扎根和兴盛，利益一切众生。

编辑致谢

本书于多年前开始编译，投注许多人的心血。一九八一年，那澜陀翻译委员会成员和持明上师丘扬创巴仁波切紧密地校正噶当口诀的初译版本，并于一九八六年再针对校正本讨论。当时参与的译者包括乌金·笙本喇嘛、希拉布·邱津、多杰·罗崩·罗卓·多杰、罗宾·孔曼、劳瑞·孟门斯坦和史考特·威伦巴赫。翻译委员会在这本书出版前，又把他们的译文仔细检阅一番，做了些许修正，成就本书的最后定版。参与最近这次校正的翻译委员会成员包括乌金·笙本喇嘛、茱莉丝·雷文森、劳瑞·孟门斯坦、马克·诺瓦科斯基、约翰·洛克威尔和史考特·威伦巴赫。同时，《菩萨律仪四十六轻戒》的翻译也准备妥当。

金刚界编辑部的莎拉·柯莉曼完成初稿，也出席初译会与仁波切共同讨论。之后她和仁波切连续开了好几次会，把讲释部分修饰得更明白精练。仁波切对噶当口诀修法的开示散见于历年的《金刚界研修营养本》，由冈波寺的天津·欧卓在计算机上严谨的编纂。此外，创巴仁波切的开示的录音、誊写和保存工作，也花了无数金刚界档案室义工的心血，我要对他们致上最诚挚的谢意。

蒋贡康楚对于修心七要的论释，藏文本由尊贵的卡卢仁波切交给肯·麦可里欧译成英文，于一九七四年首次发行，书名为《觉醒大道》，这一直是行者的法本，对本书初稿的准备也大有帮助。

我要感谢黛安那·慕波女士，她一直支持「法海丛书」的编译，并且鼓励出版这些开示。

尤其要感谢的是尊贵的丘扬创巴仁波切。他教示我们如何实际开展慈心，并且不断鼓励我们，让这些开示广为流传，利益活在现下艰难时节的众生。

茱蒂丝·雷芙

编者前言

本书的内容，是切喀瓦·耶喜·多杰的《修心七要根本法本》（由那澜陀翻译委员会英译）和创巴仁波切讲释的纲要。创巴仁波切在开示中，以姜贡康着大师的论释《迈向开悟的基础道》为主要参考文献。

《迈向开悟的基础道》收录于《五宝》中，《五宝》是汇整藏传佛教主要教法的文集。

大家认为修心七要是印度佛教大师阿底峡尊者所传的。公元九八二年，阿底峡出生于孟加拉国的皇室。因此，大有经常把切喀瓦汇整的修心口诀称为阿底峡口诀。十余岁时，阿底峡即放弃皇宫的生活，在印度到处修学佛法，之后到苏门答腊，从他的主要上师金洲法称得到菩提心和修心的教授。他一回到印度，就开始复兴这些一度消失的教法，并在超戒寺这所著名的佛教大学任教。有人请求他把修心的教法传入西藏，于是他就在西藏教了将近十三年，直到他于一〇五四年左右去世为止。生前他将这些修行法要传给西藏的心子仲敦巴，亦即西藏佛教噶当派的创始者。

好一阵子，阿底峡口诀都没有公开，只传给入室弟子。第一位把口诀写成文字的人，是噶当派的上师朗日塘巴（一〇五四～一一二三）。切喀瓦格西（一一〇一～一一七五）于《修心七要根本法本》中把口诀概述一番之后，才让它更广为人知。切喀瓦格西在教授的过程中碰到许多痲疯病患者，便教他们如何修心，据说有几位病患因而治愈。因此，藏人有时把他的教法称为「治痲风病的佛法」。切喀瓦注意到教法甚至利益到他放荡不羁、难以驾驭的兄弟，此时他确定该

广宏此教法。因此，好几世纪以来，所有西藏佛教的主要教派都在修习阿底峡的修心教法。

《修心七要根本法本》有五十九条口诀，简要地教授大乘佛教的见地和实际用法。修习这些口诀，就能很实际、很扎实地净化我执，培养柔软心和慈悲心。这些口诀教我们如何以上座时的观修和日常生活的事件来修心，使自己觉醒。

这本书跟许多其它的「法海丛书」不同，不是以单次研修营的内容为基础，而是编纂了数年之间的开示和言论。金刚上师于一九七三到一九八六年间，每年举办三个月的高阶教学课程，称为「金刚界研修营」。他于一九七五年的金刚界研修营上，第一次介绍噶当口诀的大乘教法。之后的研修营中，他又进一步阐释修心的理论和修法。

修心有两个面向——上座时的观修和下座后的练习。这个观修法藏文称为「tonglen」，也就是施受法，它基于第七条口诀：「施受二法交换修。循着呼吸来修持。」创巴仁波切在一九七九年的研修营介绍上座时如何修施受法，并鼓励学生把施受法融入每日的静修中。他也鼓励学生在下座后练习应用口诀，把生活中的每一面向和修行结合。

创巴仁波切和学生共处时，非常强调修行以不拘形式地开展正念和觉察为基础。他只把施受法传授给静坐经验丰富和学习佛法已久的资深学生。在这样的情况下介绍修心的理论和方法，将使误用道德或概念诠释教法的风险随之降低了。

之后，在传授菩萨戒时，仁波切也会把施受法介绍给学生。菩萨戒是受戒者发愿奉献生命利益他人的正式声明。在那段期间，施受法在各式各样的情况下介绍给人们。那若巴学院是佛教徒创办的大学，位于美国科罗拉多州的博德，其临床心理学课程也融入了施受法的修持。在那若巴学院举办的佛教与基督教对谈中，施受法也是一个探讨的面向。目前在精进一月禅的课程中，施受法也固定介绍给学员，如果他们想要更密集地观修训练，可以参加专门修施受法的一月禅。他们每月为病人修法，在金刚界举办的度亡法会中，也都会修施受法。

我们修持口诀就会了解，即使最小的动作，也含有自我中心的习气。自我的习气根深柢固，影响所有的行动，甚至所谓的善行。施受法直接净化了自我中心，并且基于「他重于己」来练习。我们从自己的朋友开始，扩大到相识的人，最后甚至到敌人。我们扩展知觉的范畴，以接纳他人、利益他人。这么做并非因为我们是烈士，或压抑了对自己的关怀，而是因为我们开始接纳自己和世界。修持口诀扩增了柔软心和力量，所以我们的行动是基于感恩，不是在「要与不要」之间反复踌躇。

面对利他和自我中心这个两极对比，需要相当的勇气和胆量。这直指修道的核心，连一点商量、转圜的空间都没有，是非常根本的修持法。

施受法在处理痛苦和失落上特别有力。对于自己或他人的疾病或死亡，施受法帮助我们不去反抗或排斥这些经验，而是单纯、直接地去面对。

施受法上座时的观修是以呼吸为媒介，跟止观的修法一样。重要的是先以止和观把自己稳定下来，这是施受法的基础。施受法有三个阶段。首先，你稍微把心安住在开放之中，一、两秒就好。这个阶段有点突然，好像在稳定和清明的基础上「闪」了一下。其次是正行部分，你把燥热、黑暗、沉重、如幽闭恐惧症的感觉吸进来，然后把凉爽、明亮、轻盈、清新的感觉呼出去。这些感觉在全身的毛孔进进出出。施受法的感觉或境界大致建立后，就要开始注意念头的內容了。不管生起什么念头，你只要把不想要的吸进来，把想要的呼出去。从自己当下的念头开始，然后扩大到周围的人和其它有情众生，他们都和你一样在受苦。比如说你感到自己不够圆熟，那么就先吸入这种感觉，然后呼出充盈无缺的感觉。接下来你扩大练习，扩大到超越自身的利害关系，与周遭和全世界的感受连结。施受法的本质就是打开心胸：全心全意地承受，全心全意地付出。修施受法时，什么都不拒绝，不管发生什么事，都对修法有益。

创巴仁波切强调口传的重要，因为老师直接把修法传授给学生，如此一来，学生直接参与、延续智慧传统，就像回到许多世代前佛陀在世的时候。透过口传，修法根本的生动特质变得非常人性化，这不是光从书本就能获得的。因此，修习施受法之前，建议你尽可能和一位老参交流、讨论施受法，学习上座时的观修法。

下座后的练习是指在日常生活当中，自然地忆起适合当下处境的口诀。你不是用力或刻意地强制自己的行动与口诀一致，而是因为你研读这些传统口诀，它们能够自然浮现提醒你。如果你研读修心七要

和背诵口诀，就会发现它们在最不经意的时候，毫不费力地在你心中生起；萦绕不去、反复出现，让你对慈悲的本质有越来越细微的了解。

噶当口诀会不断回归自身本意，所以任何人企图仰赖口诀来支持某种道德观，都会逐渐幻灭。这种培养德行的方法可以去除狭隘、恐惧和我执等障碍，所以人的行动不会被沉重的我爱、我见和我欲拖累。口诀是要「修持」的，要研读和背诵的；同时也要「放下」口诀。它们只是「概念上」的工具；导向的是证悟，而不是概念。

佛法经常有幽默和讽刺的元素，这里也是一样：一句口诀经常颠覆它的前一句，也因而扩大人的视野。这些口诀形成一个循环，里面包容万有。不管心中生起什么，都要放下，让念头进入修持口诀而扩大的觉察空间。这样开阔的心，才是开展悲心的基础。

噶当口诀呈现的道德观类似莎士比亚的名句：「慈悲的品质不能强求，它如天上轻轻降下的雨。」这里没有道德争战的意思，不是要避开邪恶、为正义而战。悲心在传统佛教中的意象，是太阳仁慈地普照万物。照耀是太阳的本性，不需勉强。同理，一旦障蔽悲心发光的盖幔移除，悲心也会自然的出现。

仁波切鼓励学生把施受法融入每日的修法中，并且忆持口诀。他要学生把口诀一句句整齐漂亮地写下来，贴在金刚界研修营地上。你永远不知道什么时候会巧遇一句口诀。比如说，你可能发现厨房贴着「思众皆有恩」，或是树上吊着「众咎皆归一」。口诀是要一句句思维的。因此，仁波切鼓励学生使用口诀卡当作每日的醒思警句。

愿此实用和单纯的教法启发我们开展慈悲，并且不放弃对自己或他人慈悲。愿教法引生无畏心，克服固执的自我；愿教法使我们能够把最由衷的发愿付诸行动，在觉悟道上利益一切有情众生。

引言

在大乘传统中，我们对自己温和，就会对他人生起友善的感觉。这个友善或悲心的藏文是「nyingje」，字面的意思是「高尚的心」。我们发愿和一切有情众生结缘，但是实际开展这项愿望之前，我们首先需要很多训练。

成为大乘行者最基本的障碍，是对他人和自己都不够慈悲。这个问题可以透过实际的「修心」来处理。这种「心的训练」给我们一条路、一种方法，来雕磨自己粗野、不修边幅、生涩和有棱有角的作风，成为良好的大乘行者。无明、愚蠢的大乘弟子有时候以为必须往自己脸上贴金，想当个领导人物；我们有个法门可以克服这个问题，那就是修习谦卑，这跟修心有关。

大乘的基本见地，是努力利他、创造利他的因缘。因此，你发愿把自己奉献给他人。一旦如此，你就会了解他人重于自己。因为大乘的利他见地、人们发愿奉献、人们实际发现他人更为重要——三个因素加起来，人们就会修持大乘的修心法门。

小乘佛教的修法，基本上是「驯伏」此心。我们对治各种不正念，会巨细靡遗、念念分明、言行如法。当我们因为修止（正念）和观（觉照），能够以完全驯伏的心听法时，就会完整地了解佛法。之后，对于如何以驯伏的心和他人互动，也开始有全面性的了解。

大乘谈「修」心比较多。修心是驯伏的下一步，心已经驯伏了，所以可以训练了。换言之，我们因为修行小乘佛法，已经能够驯伏自心。心驯伏后，可以进一步「用」心。这就像古时候捕捉野母牛的故事

事。捉到野母牛，把牠驯伏好之后，会发现牠对主人百依百顺。事实上，牠喜欢被驯伏，成为人类家庭的一部分。然而之前并不是这样的，野母牛在被驯伏以前是狂野凶猛的。

修心的西藏音是「lojong」，「lo」的意思是心智、心、能知，「jong」的意思是训练或处理。修心教法包括大乘的几个修法步骤或要点，修心的基本训练是七重地清理自心。

本书以噶当派的基础法本《修心七要根本法本》和姜贡康着大师的论释为基础，可以说是迈向开悟的基本过程。换言之，它是大乘之道，是大众所走的公路，一条宽广的道路，格外地宽广，格外地通畅。因此，论释的标题是《迈向开悟的基础道》。

正文以阿底峡尊者的修心教法为基础，出自藏传佛教的噶当派。噶当派大约创立于玛尔巴和密勒日巴的时代，那时西藏的僧院制度已经落地生根。噶举派教徒从密勒日巴和噶当派上师的弟子冈波巴得到这些大乘佛教修心正法的教授。噶当派又分为观行派和理行派。我们这里讲的内容是跟噶当派的观行传统有关。格鲁派擅长辩证法，所以他们用偏哲学的方式了解噶当传统。

对我们来说，「噶当」这个词的意义很有趣。「噶」意指下令，如同将领振奋士气的演说或是国王对大臣的命令。也可以说是上帝的话或福音，如同基督教传统所说的太初有道（福音）。福音是根本、神圣的命令，是开天辟地以来首先发出的音声。在这里「噶」的意思是绝对真理，若从人的观点而言，则是实际可行的意思。「当」是口传教授、个人教授，也就是教我们如何适当地掌握生命的指南。因此，

「噶」和「当」合起来的意思就是——所有的命令或信息，都是实际、可力行的口传教授。对观行的学生来说，是实际力行的基础。这是噶当的本意。

这里介绍的口诀非常简单，没有特别的哲学成分，完全符合噶举派某位大师所认为的「老祖母的指点」。当老祖母说「这就是我以前经常去摘玉米、拔野菜的地方」时，通常会用手指头指给你看，而不是写在纸上或靠地图说明。口诀修行是老祖母的方法。

我个人研读了很多佛教哲理，所以当蒋贡康楚首次建议我研读《迈向开悟的基础道》时，我松了一口气，因为佛教是那么简单，让你能实际力行和修持。你可以只照著书上所说的去修，是多么有力量、多么让人安心啊！我到现在还有那种单纯的感觉。《迈向开悟的基础道》那么殊胜、直接，让我不知要用什么样的言语形容才好。它有点草根味，但阅读这种文字非常能抚慰人心，这就是蒋贡康楚大师的特色之一，他可以完全转换语调，好像是另外一位作者。他会依主题的不同而转变写作的方式，而他对读者的认知也会转换。

蒋贡康楚大师的噶当口诀论释，是我出家修行之初研读的最佳书籍之一。那时我因为这本书，觉得将成为单纯的小沙弥，觉得将学习这些法门而成为良好的小佛教徒和观行者，这一丝欣喜延续至今。尽管我一生起起落落，又与体制不合，我仍然觉得自己基本上是单纯、浪漫的佛教徒，对老师和教法至心信受。

以上所说只是沧海一粟。每一次你阅读这本书，都会再度肯定它的内涵，让一切都变得非常简单和直接。这让我的心情非常快乐，而且每晚睡得很好。

我在介绍此教法时，都是直接了当斩断成见和破除自我；但同时，你永远不能忘记大乘佛教始终有柔软的虔敬和单纯。这点很重要，我无意夸大，但是我确实非常赞叹蒋贡康楚大师和他讨论此教法的方式。

第一要 修前行：修法的根基

1. 首修前行

修持口诀和平日生活时，你应维持以下四念：一、人身的可贵，而且活在能听闻佛法的环境又特别幸运；二、死亡的真实，因为死亡毫无预警，忽然来临；三、业力的陷阱：不管你做的事是善或恶，都只会使你更陷入因果链中；四、苦是如此的强烈不可避免，对你和对一切有情众生都是如此。这四念便是「心态采取四提醒」。

你应该以这个心态为基础，恭敬地祈请上师，把上师典范所启发的清明氛围迎入自身，并且誓愿拔除造成未来无明和痛苦的根。这点和慈心紧密相关。在修行道的传统比喻中，唯一清淨的钟爱对象是可以指引你修行的人；你和父母、亲戚等都可以有亲爱的关系，但尽管如此还是有问题——因为它就是使你烦恼。只有和自己的老师，才可能产生清淨的爱。因此，这位完美又慈悲的对象是个起点、方法，用来培养超越烦恼的关系。特别是在大乘佛教中，老师帮助你维持平衡，使你从忧郁中振作起来，使你从激昂里沉静下来。从这个角度来看，老师是很重要的。

这句口诀把轮回（苦痛、囚禁和无明混乱的象征）和根本上师（开放、解脱和清明智慧的代表）的对比当作修行的根基，这样的观念深受金刚乘的影响。

第二要 修正行：发菩提心

【胜义和世俗菩提心】

◆胜义菩提心和布施波罗密

胜义菩提心的要旨，在修持以如意宝为象征的布施波罗密。布施西藏文是「jinpa」，意指给予、打开或分送。因此，布施的概念是不藏私，一直给予。布施是根本的开放，全然的开放，不再受制于开发自己。打开自己最好的方式——与自己和他人做朋友。

传统上，布施分为三种。(一)财布施：给予物质的帮助或提供他人舒适的环境。(二)无畏布施：消除他人的疑虑，并教导他们不须觉得自己的存在是全然的痛苦与噩梦；帮助他们了解，有个「本善」和修行方法能支持他们——这就是无畏布施。(三)法布施：你让他人知道，有一条由戒、定、慧构成的路。透过这三种布施，你就能打开别人的心胸。如此一来，人们的封闭、不幸和狭隘思维就能转变成更大的视野。

这就是整个大乘的基本见地——让人们想得更广、更大。我们有办法以广大的布施心、善心和富裕开启自己，融入世界的其它众生。我们给得越多，得到的也就越多，虽然我们不应特别为了获得而给予；反之，我们给得越多，就越能启发自己不断地给；而回报总会自然、自动发生。

布施的相反是吝啬、藏私，基本上，这是贫穷的心态。胜义菩提心口诀的基本原则，是安住于第八阿赖耶(alaya)识，而不是跟随我们的妄念。「Alaya」是梵文，意指基础，有时候是指住所或家，就

像「Himalaya」（喜马拉雅）的意思是「雪乡」。因此，阿赖耶有范围广阔的意思。在人、我的概念产生之前，阿赖耶是意识的根本状态，是处理万法和万法存在的基础地。为了安住在阿赖耶的本性中，你必须超越贫穷的心态，了解自己的阿赖耶和他人的一样好，感到富裕和自足。你做不到，而且你也可以布施。胜义菩提心口诀（口诀二到六）是修心的基本依据，我们将透过它们熟习胜义菩提心。

胜义菩提心和毕竟空性类似。要了解毕竟空性，就必须同时对毕竟悲心有基本的了解。空性的字面意思，是开放或空。基本上，空性就是了证「非真实存在」。了证非真实存在时，你就会更慈悲、更能布施。问题是我们通常想执着自己的领域，固定在某处。一旦固定，就无法布施。了证空性的意思是发现无地面可得，了解我们终究是自由的、无瞋的、开放的。我们了解自己其实是非真实存在的。我们不「是」（应该说我们是「没有」），就可以布施了。这时，我们得到很多，却没有失去什么。这是很根本的。

悲心是基于身上某个「柔软处」的感觉，好像身上长颗痘痘，很疼痛，痛到我们不想揉它或抓它。洗澡时，我们不想在上面抹太多肥皂，因为会痛。痛点或「柔软处」就是一揉就痛，碰到热水或冷水也一样。

身上的痛点，是悲心的比喻。为什么呢？因为即使在盛怒瞋恨当中、麻木不仁或懒散怠惰时，还是一直有个柔软处，某个可以让我们培养、至少不会弄伤的点。每个人都有那种基本的痛点，甚至动物也有。不管我们是疯狂的、沉闷的、强势的、自私自利的，无论如何，

都有那个痛点，伤口（这可能是更生动的比喻）永远存在。那个伤口通常造成很多问题，非常不方便。

痛点或伤口有时候译成「宗教信念」或「神圣经验」，但我们不管这些。这和佛教无关，和基督教无关，和其它任何宗教也毫无关系。它只是一个伤口，非常单纯的伤口。有伤口其实是好事，至少我们还有别人可以接近的地方，不是随时都一身盔甲。我们在某处有个痛点、有个伤口，真该谢天谢地！

因为有那个痛点，所以即使我们是「非常人」（墨索里尼或希特勒……）也能够爱。我们仍能欣赏美、艺术、诗词或音乐。痛点之外的地方可能覆盖着铁甲，但某个痛点永远存在。真是太好了。痛点就是大家所知的胚胎悲心、潜在悲心。至少我们的生命有某种空隙、裂缝，让基本健全的心智得以照射出来。

标准可以很基本，我们的痛苦可以只是纯粹喜欢玉米饼或咖哩，但这就够好了。我们有某种开口，喜欢的「对象」是什么并不重要，只要有个痛点、伤口就好。那就是所有细菌的入口，它们从那里开始繁殖，占据我们全身，影响我们的身体系统，而悲心也正该如此生起。

除了外伤，还有内伤，称为「如来藏」或佛性。如来藏像一颗被智慧和慈悲切割、弄伤的心。当外伤和内伤开始接触相通时，我们会了解，自己彻头彻尾是由一个完整的痛点构成的，这称为「菩萨烧」。这样的脆弱就是悲心，我们再也无法防卫自己了。巨大无边的伤遍一切处，同时有内伤和外伤。内外伤都对冷空气、热空气和小波动很敏感，我们的内在和外在外都开始受到影响。那是燃烧中的爱之火焰（如

果你想这么称呼的话)。但我们对自己所说的爱要很小心。什么是爱？我们知道爱吗？爱是个定义模糊的字。在这里，我们甚至不把爱称为爱。在青春期之前，没有人会对性欲或爱情有任何概念；同理，我们还没了悟自己的柔处到底是什么，所以不能谈论爱。我们只能谈论热情（谈论悲心听起来可能太伟大了）。悲心听起来很棒，但其实它跟爱有点不同，爱很沉重。悲心(compassion)是一种热情(passion)，意思是同(com-)情(passion)，用英文字根来看比较容易了解。

倘若我们的皮肤有道伤口，治疗起来就很辛苦；但另一方面又很温柔。治疗的意图是温柔的，但疗程却非常艰苦。结合两者，你可以说是同时受到「艰苦的」治疗和「温柔的」对待。这让你转变为菩萨。你必须经历那种过程，就像跳入搅拌机里。你必须这么经历，跳入搅拌机并跟随它一起运作，然后你开始觉得自己在搅拌机里游泳。你被搅拌机「处理」之后，甚至还觉得有点享受！因此，只有悲心才能使你对胜义菩提心有实际的了解。换言之，纯粹逻辑、专业或科学的推论，不会让你有真正的了解。胜义菩提心的五句口诀是入慈悲之门的必要步骤。

在座许多人都不是特别慈悲的，这很令人惊讶吧？因此，我们必须把悲心这个主题从头到尾讲一遍。悲心是一个格外庞大的主题，包括如何变得慈悲。其实，胜义菩提心是世俗菩提心的前置步骤。开展悲心之前，我们首先需要了解如何正确地变得慈悲，如何爱你的祖母……甚至如何爱跳蚤或蚊子。世俗谛的悲心又是更后面的事了。如

果我们不了解胜义菩提心，也就完全不了解「慈悲为怀」的实际做法。我们可能会一边加入红十字会，一边当个讨厌的家伙、说一些谎话。

根据大乘的传统，我们确实能够生起二重菩提心：「世俗菩提心」和「胜义菩提心」。菩提心生起之后，就能继续前进，并以菩萨为榜样也修习，我们可以是积极的菩萨。

为了生起胜义菩提心，我们必须止观双运。有了「止」的基本正念和「观」的全然觉照之后，让两者涵盖我们整个生命（我们的行为模式和日常生活）和每件事情。如此一来，不管是在上座时的静修，还是下座后之思觉，正念和觉照随时会同步现起。不管我们是在睡觉还是醒着、进食或漫步，止和观皆随时现起，这是相当愉悦的经验。

有了愉悦，我们也比较容易对万法生起友善之感。原先的恼怒和瞋心被正念和觉照处理过后，反而产生本善的概念，噶当法本把本善描述为阿赖耶的自然美德。我们要了解这个重点。在意识被分成「我」和「他人」，或产生各种情绪之前，阿赖耶是意识的根本状态，是处理万法和万法存在的基础。而它的基本状态，或是自然风格，就是善；它是非常仁慈的。存在的基本状态是本善，是我们可以依赖的。我们有空间放松、敞开自己，可以与自己和他人做朋友。这就是根本美德或本善，它是胜义菩提心生起的基础。

一旦我们受到止和观的启发，就会发现空间，能让我们呈现全然正面的素朴。藏文的素朴是「pak-yang」，意指无忧无虑或放松。我们不须挂心自己的本善，不须全心细看或调查，以确知自己的阿赖耶里有没有潜藏害虫或虫卵。我们能以素朴放松的方式，自由自在地生

起阿赖耶的本善。我们可以生起轻松之感、解除痛苦，解脱一切的束缚。

◆ 菩提心和持戒波罗密

这把我们带到下一阶段。还是一样，我们不要停在理论、概念的层面，要回到最实际的层面。在大乘，我们主要关心的是如何唤醒自己。我们开始了解，自己不像原本以为的那么危险。我们修慈心观，转而生起悲心。

修世俗菩提心跟持戒波罗密有关。如果没有持戒，就会像没有脚却要走路；没有持戒，人无法解脱。戒的藏文是「tsültrim」：「tsül」的字面意思是正当，「trim」是纪律或守规则。因此，可以译成规则或正义。「Tsültrim」的基本概念不只是布施而已，它的意思是很有威仪，也指无贪爱感和非领域感，都跟世俗菩提心很有关系。

世俗菩提心来自单纯和基本的体证——在任何情况下，自己都能有柔软心。即使是最凶恶的动物，在照顾牠们的幼儿，或是为了照顾幼儿而保护自己时，也都有柔软心。我们从止观双运的基本训练中开始了解自己的本善，并且顺随本善。我们开始安住在阿赖识的本性中，无忧无虑、非常素朴平凡，也很随意。当我们放下自我时，会觉得自己的存在是很好的。我们可以把这个感觉当成「过得愉快」之类普通平凡的概念。然而，我们对自己有善意，并不是为了任何目的，只是试着「做自己」。就如一般人说的，我们可以呈现自己的本色。那时，我们自然会有办法让自己解脱放松。我们能对自己更好、更信任自己，

并且感觉很好。阿赖耶识的本善永远存在，那种健康、欣喜和素朴的感觉，让我们了证世俗提心。

世俗菩提心旨在开始学习互爱和尊重，这是基本重点。对我们来说，学习去爱是很困难的。如果迷人的对象、梦想或前途就在眼前，我们是有可能去爱的，或许那时我们可以学习爱。但如果爱是指纯粹给予而不期望任何回报，人就很难学习去爱了。这很难做到，当我们决定爱某人时，通常期望他满足我们的欲望，并且符合我们崇拜英雄的心理需求。如果他能满足我们的期望，理想上，是可以和他谈恋爱的。因此，变爱通常是有绝对条件的爱，比较像商业交易，而不是实际的爱。我们不知如何传达温情。当我们开始对某人传达温情，也会感到非常紧张。而当所爱的对象试图响应时，却会被当成冒犯。

那种爱法是非常瞋心导向的。在大乘，尤其是在观行的传统中，爱主要是基于自由、开放、不求回报。那种爱像共舞，即使你们在跳舞当中踩到彼此的脚趾，也不会认为这是问题或侮辱，我们不须因此而不高兴或过于敏感。对所有人来说，学习去爱、学习打开心胸，是最难的事情。我们随时都受贪爱的制约。因为我们在人道，人道的主要特征一直都是贪爱和欲望。所以说，大乘教法是基于沟通、开放和无所求的心。

我们开始了解到万法的本性是毫无概念、本自性空的，也了解到外物像这些桌椅、地毯、窗帘、墙壁都不再是妨碍，就可以无限扩展爱心，毫无阻碍。谈论空性的真正目的是让我们有空性，因而能用不期望、无所求、不占有的爱填满整个虚空，这也是大乘最有力的贡献。

反之，小乘佛教行者非常热衷于个人的解脱道，他们不伤害其它众生。他们是非常理性、善意和礼貌的。但如果只以个人解脱为目的，完全不利益他人，你如何能有真正的礼貌，并且能整天保持微笑？即使和蔼可亲又礼貌，你还是一直在为自己的事考虑。在大乘的层面上，爱有很多空间：广大的空间、开阔和胆识。你一生起那种爱，就不再只是自扫门前雪了。

母子之间的关系，是生起世俗菩提心首要的比喻。根据中古世纪的印度和西藏传统，生起世俗菩提心的方法是选择母亲为第一个生起温柔感的对象。传统上，人对自己的母亲有温暖亲切的感觉。在现代社会，这点可能有困难。然而，你可以回到中古世纪对母性的概念。你可以感谢她为了你而牺牲自己的安适。你可以回想她过去是如何在半夜听到你的哭声而醒来，如何喂你、帮你换尿布等。你可以回想自己如何在这个小家庭里扮演小霸王，而母亲如何成为你的仆人，只要你一哭，她不管喜不喜欢，都会跳起来看你发生了什么事。你的母亲确实这么做。等你年纪大一点时，她对你的安全和教育等非常挂心。因此，为了生起世俗菩提心，也就是相对的、觉醒的温柔心，我们以自己的母亲为例子，她好比是我们的明灯。我们想想她的所做所为，就会领悟她为我们牺牲这么多。母亲的慈爱，是重视他人甚于自己的完美例子。

观想自己的母亲是世俗菩提心的前行，你应该以此为起点。你可能是瞋心极重、愤世嫉俗的人，也可能是垂头丧气的人。但你还是可以回想自己的童年，想想母亲对自己有多么好。即使你怨恨母亲，你

还是可以想到她的好。你可以回想曾经有人为了你，牺牲她自己的生活，把你拉拔长大，才能成为现在的你。

这里谈到的世俗菩提心，在某方面是非常原始的；另一方面，它也非常具启发性，这是菩提心应有的特性。虽然你可能是瞋心极重的人，却不能说你的一生都没有受到别人的帮助。母亲曾经对你很慈爱，为你而牺牲。如果没有她把你养大，你就不可能是现在的成年人。你可以了解当你软弱无助时，母亲把你养大和照顾你并非全然出于义务，还出于她的真诚，所以有今天的你。那种慈悲是非常真实和直接的。

有这样的了解，我们就可以开始延展自己不瞋恨、不沮丧、不愤怒和不怨恨的心，而不只是感恩自己的母亲。这跟服从和无贪爱的持戒波罗密有关。传统上我们以母亲为例子，之后延伸至朋友和一般大众。最后，我们甚至试着对敌人、不喜欢的人更有好感。因此，我们延伸温和、柔软与感恩的人。我们不是专门在谈基督宗教的慈善，而是如何让自己变得柔软和理性。我们在谈怎样才能对任何人都抱持感恩的心，从自己的母亲开始，延伸至自己的父亲等，直到包含世界的其它众生。到最后，我们甚至开始同情臭虫和蚊子。

世俗菩提心的修持起点——了悟他人确实比自己更重要。他人可能一直给我们找麻烦，但我们仍然可以对他们好。依照世俗菩提心的逻辑，我们应觉得自己较不重要，他人较重要——任谁都比自己重要！这么一来，我们会觉得如释重负。最后，我们有给予他人爱和关怀的空间，而不只是一直局限在这个称为「我」的东西。老想着我是这样、

我是那样、我饿了、我累了、我是……，我们可以为他人着想。从这个观点来看，世俗菩提心相当简单平常，我们可以照顾他人，我们确实可以有足够的耐心，练习无我地服务他人。世俗菩提心口诀（口诀七到十）指导我们如何用简单的方式修持，好比老祖母自然地用手指指出东西。

【胜义菩提心口诀】

2. 视诸法如幻

这句口诀表达了悲心和开放。它意指不管你在生活中经验到什么——苦、喜、乐、悲、粗劣、细致、精密、生硬、热、冷或任何经验——纯粹都是记忆。菩萨道的实际修法，是把任何发生的事情当作幻影，从来没有发生过。但因为没发生什么事，每件事都发生了。当我们一切想法当作幻想，似乎也什么事都没有了。然而在这里，虽然万法都只是你心中的念头，却是不断地潜移默化。「没发生什么事」是开放的经验，而潜移默化是悲心的经验。

静坐可以使你经验到「如梦幻」。观照呼吸时，妄念会突然开始生起，你开始看到景象、听见声音和感受事情，但所有觉知都只是你自心创造的。同理，你可以发现你对敌人的恨、对朋友的爱，以及对金钱、食物和财富的心态，全都是妄念的一部分。

「视诸法如梦幻」，不是说你变得迷糊、带着睡意看着每件事，其实你还可能作个栩栩如生的好梦哩。视诸法如梦幻，是说虽然你认为万法是坚实的，但觉知万法的方式是柔软如梦幻一般。比如说你参

加过共修，明确地记得蒲团、坐在前面的人、食物、锣声和睡铺，但
这些情况，没有一个是完全坚硬不可摧的，万法无常。

万法有如梦的特质。但同时，心识的产物又如此的逼真。如果你
没有心识，就完全无法觉知事物。因为有心识才能觉知万物。因此，
你所觉知的是自心的产物，而心是以六根为管道来产生六识。

3. 观修无生觉性

你的本心只是单纯的觉性，没有区分成块，是你内在思考过程。
只要「看」它就好，观照不是分析，只要如实观看。

心是无生的觉性，因为我们对它的来历一无所知。我们不知道狂
野不羁的心从何而起。它无形无色，没有特别的图像或特征，通常
是一直忽隐忽现、生灭不定的。它有时蛰伏，有时遍一切处。「看你的
心」，是胜义菩提心修法的一部分。我们的心一直摇摆晃荡，只要「看
它」就好！

你可能会迷恋「视诸法如梦幻」的境界，执着各种不必要的景象
和幻想。因此，继续看它的下一句很重要：「观修无生觉性。」当你
超越觉知的层次时，亦即观看自心时（你无法实际用眼睛看，但要假
装这么做），会发现那里什么也没有。你顿时恍然大悟，原来那里没
有东西可以执着。心是无生的；但同时，它又是觉性，因为你对事物
仍有知觉。心是「明」与「觉」的。因此，你应看看到底是谁在认知
诸法如梦幻。并籍此思维无生觉性。

如果你一再探究心识的根源、心识的基础，就会发现它无形无色。
基本上，你的心就某种程度而言是空的，什么都没有。我们开始培养

一种空性的可能性，相当单纯，功用也相当基本。当我们观看心性的根源，试图找寻见、闻、嗅和触的原因时，如果我们不断超越地观看，就会发现一种空。

空跟正念有关。首先你开始对某物了了分明——你对自己了了分明，你对自己散发的氛围了了分明，你对自己的呼吸了了分明。但如果你观看「为何」自己有正念，并探究你所了了分明的事物，就会发现一切都没有根源。万法开始消融。这就是「观修无生觉性」的概念。

4. 以空性超脱妄想

观看我们的本心，很可能发展出偏差的逻辑。我们会说：「好，如果万法皆无根源，何必费心探究？探究到底有什么意义？何不相信整件事情背后都没有根源就好？」这时，下一句口诀「以空性超脱妄想」就很有帮助了。以空性做对治，就是了证我们的妄念是没有根源的。这个体悟帮助很大；当我们执着万法为真时，空性就成为对治之法。但我们需要超越这个妄想，我们不应该执着于空性带给人的一切都没什么、放松无忧的感觉。

以空性超脱妄想的意思是万法皆空，没有什么好挂虑的。你的心偶然会瞥见空性。因为你有了空性体验，所以不管发生什么大小事，都无关紧要。就好像有人开玩笑地从背后拍你一下，一切都会化为「哈、嘿」的笑声，没有什么大不了的，所以放下吧。一切都是空性，所以谁在乎呢？你可以杀人、你可以禅修、你可以表演、你可以做任何事——不管你做什么，都是在修行。以空性超脱妄想有非常吊诡的一面：上述断灭空是对空性的错误诠释，称为「空毒」。

有些人说他们不须静坐止念，因为他们了解空性。但是这点很吊诡，我一直很努力地矫正这样的人。我不信任他们，除非他们实际坐下来禅修。你不能狡辩说你可以一边在落基山脉的泉水中钓鱼、一边静修；说你可以一边开保时捷汽车、一边修行；说你可以一边洗碗一边修行（就某方面而言，这倒是比较说得通）。那可能是确实的做事方法，但是很可疑。

以空性超脱妄想的概念是：「我们可以做任何事，只要正念觉察，一切都不会有问题。」这里所说的空性，系指似是而非的空性。我们可能把每分钟、每天、每个晚上去看电影当成修行，或是把看电视、梳理马的鬃毛、喂狗、长时间在林中散步当成修行。西方传统或神造万物论多把如上的一切生活琐事都当成冥想。

神造万物论把冥想视为极好的事，对上帝的概念是神创造了世界：树林是上帝创造的，城堡废墟是上帝创造的，海洋是上帝创造的。因此，我们可以一边游泳一边冥想，或是躺在上帝创造的沙滩上，享受一段极好的时光。这种有神论式的大自然崇拜令人疑惑，世上不是存在有许多观光客、拜自然万物的人和猎人吗？

我之前在苏格兰的三昧耶林静修中心授课，那里有一位非常友善的邻居，来自工业城伯明翰，他周末总是去三昧耶林享受一段美好的时光。偶尔他会溜达至禅堂和我们一起坐着，他会说：「嗯，你们冥想是很好的，但如果我带着枪去林中走走、猎猎动物，我觉得更好。我觉得在树林中穿梭，聆听动物跳跃时发出的灵敏细微的声音，很有

冥想的感觉，而且还可以射射牠们。我同时觉得做的事很有价值。我可以把野味带回家，烹煮分享家人。我觉得这样棒透了！」

这句口诀的重点是：「任何一种对治法门，或是心理治疗，都不是究竟的。这里我们还不是指追求开悟或简单的宁静经验，只谈到如何超越我们的顛倒妄想。」

5. 安住于阿赖耶本性

这句口诀是说在静坐时，你了解胜义菩提心而实际超越前七识，并且安住于第八阿赖耶识。前六识是感官认知：一、眼识，二、耳识，三、鼻识，四、舌识，五、身识，六、意识（统理前五识的基本协调者）。第七为末那识，它把习气加入前六识，字面的意思是妨碍、染污、烦恼，字根是心的意思。

把心安住于基本的阿赖耶中，是指不受前七识的影响，安住于单纯和清明、无分别的心中。你开始觉得色、声、香等，都是阿赖耶这个宅识的产物。你认证它们并回到宅识，只须要安住在这些色声等的虚妄性中。

这里的意思是有某种安止处，可以称为原始的止，有个起点（亦即回转处）。你可以看着我，当你看着我时可以检视自己，但你可以更进一步地检视，发现已经有某种法门带你到本源。因此，重点安住于阿赖耶、忆持你回到本源的法门、安住于一切指示的源头。

修行的第一步是信任自己，这是整个逻辑或推理的基础。你对自己有某种放松，这就是胜义菩提心。你不须为了得到外在的某物而一直逃避自己。你可以只是回家和放松，就像是回到甜蜜的老家。

试着善待自己。你不跟随固定的逻辑或任何一种成见，包括妄念。安住于阿赖的本性是指超越前六识，甚至超越第七识这个引生前六识的根本妄心。阿赖耶的本性超越这一切。如果你实际追溯每件事情的源头，也会发现某个原始的安止层面。你可以安住于那原始的本有、那个存在。

我们从阿赖耶本性发展成会妄想分别的阿赖耶识。我们开始分别这个和那个、施者和受者、什么东西和另一种东西，这就是意识，或甚至可以称为「自我意识」，好比说谁站在我们这一边、谁站在他们那一边。阿赖耶本性没有任何偏见，所以是自然美德。它是中性的，非男非女，所以它两边都不是，没有追求的问题。阿赖耶「识」就有偏见了。它不是男就是女，因为它包含追求的心。

本觉超越阿赖耶，但同时又跟阿赖耶在一起。它是「前阿赖耶」，包含了阿赖耶的状态。阿赖耶有本善，但是本觉有更大的善。它本身就是觉醒。从这个角度来看，甚至阿赖耶本性也可说是某种意识，虽然它不是一般人所谓的意识，但却有觉知，甚至是一种轮回的心。但本觉超越了它。本觉是不可摧毁的，是阿赖耶的先人或父母。

觉知的过程（当你的感官一开始觉知所缘时）有几个要素。你有实际觉知事物的身体器官，如：眼根、耳根等。此外，还有运用前五根来反映某些所缘的前六识。如果再深入，就会发现其后还有意图，亦即想和所缘建立关系的执迷或追究心。如果你继续深入，就会发现这一切的后面还有个基本经验，也就是阿赖耶本性。

根据此修心法本，基本经验就是本善。因此，这句口诀是指安住于阿赖耶本性，而不光指觉知的结构性及机械性过程。我们可以把那个过程比喻为电影放映机。我们有银幕，也就是现象界，然后我们把自己投射在现象界上。我们还有影片，也就是千变万化的心、一直改变的画面。因此，我们有移动的物体投射在银幕上。那个移动的物体是放映装置产生的；放映机具有抓住影片的输送齿轮，以及确定连续放映的装置，这跟六根的情形是完全一样的。我们看、听，所以当我们听时，我们也在看。我们藉由时间把瞬息万变的事物连接在一起。整个放映装置的后面是灯泡，它把每个影像投射到银幕上。灯泡是电影能够放映的主因。因此，安住于阿赖耶的本性，就如安住于灯泡的本性。阿赖耶跟灯泡一样发光。灯泡并没有随着其余装置变动，银幕上的画面怎么产生或影像怎么连结，都不关它的事。

安住于阿赖耶是胜义菩提心的实修方法、是静坐时的状态，你在那个层面上经验胜义菩提心。胜义菩提心纯粹地了证万法不能视为坚实，但万法又是自明的。在电影放映机的比喻中，你要做的是把灯泡拿掉（你的放映机不能自动播放，不是吗？），然后将它栓在正规的老式放映设备上，你只管看着它就好。这就是自解脱的阿赖耶。

这可能是令人尴尬的讨论主题，但这本书是针对一般行者而写的。我们不是信奉或培养阿赖耶，而是把它当成踏脚石来用。如果你以培养阿赖耶为目的，就会有危险。在这里，它只是梯子的另一阶。我们把阿赖耶讲得很简单，说它只是基本清明的心。它是单纯、清明

和非妄念，是很基本的阿赖耶。它可能无法完全摆脱所有八识的影响，但它是阿赖耶本性。

对这点，我们必须非常清楚。在现阶段，我们不是要立刻抓到佛性。这段安住于阿赖耶的教授是针对初学者。很多人有修行的问题，不知自己是否真正在禅坐。对于这点，我们有些挣扎。因此，先把基本前提搞清楚。这是放慢的过程，学着放慢速度吧。

6. 下座后修行虚幻之子

修虚幻之子的意思，是在下座后要觉知「三界唯心，万法唯识」。如果你能通达这个道理，且注入基本觉照，就会发现正在进行的工程称不上庞大，而只是虚幻的。如此了证需要长期的止观双运。其实，我们这里谈的是止观的实践功夫，或是下座后的修行。

虚幻，不是指朦胧、混乱或幻影。修行虚幻之子的意思，是你把禅坐（安住阿赖耶本性）的经验延续到下座后的修持。我们继续放映机的比喻：下座时，把灯泡拿出来。这时，你可能没有银幕或影片，但是你把灯泡装到手电筒随身携带。

你明白静坐结束了，不须把万法坚实化。反之，你可以继续修行，并持续着某种觉照。如果万法变得沉重坚实，你就用止观的手电筒向它们照一照。如此一来，你就会发现一切都是柔软、调顺的。你的心态是：「世间事并不邪恶，万法不会攻击、毁灭或杀死你，一切都是顺从平和的。」

这就像游泳——你在自己的世间向前游。不能只是浮在水面上，你必须游泳，用你的四肢去游。你使用四肢的过程，就如同向止观拨

水。止观「一闪」，好比你向万法一照。因此，你下座后一直游。禅坐时，你只是坐着并安住于阿赖耶的本性，非常简单。那就是修持胜义菩提心的方式，它很基本、也很普通，任何人都可以实际去做。我要讲的就是这个。

这不是抽象的，你只是看着万法，看着它们软垫墙般的特质（如果你喜欢这个比喻的话）。这就是幻观——到处都是软垫墙。当你正在品茶或不管做什么时，自以为要撞上非常尖锐的物品，而你发现它却弹到你身上（这个对比还不算强烈呢）。一切都是你止观的一部分，一切都弹回来，如同电视上播映的小型桌球赛的乒乓球。当球弹回来时，你可能因为未修虚幻之子而再度把它打出去，但是它又弹回来，还响了一下，你因此成为虚幻之子。这就是「第一念是最佳之念」的道理。当你观看万法时，第一念是发现它们很柔软，并且一直向你弹过来。第一念是不必特别思考的。

这句口诀，旨在学习如何就止和观来培养胜义菩提心。我们下座后必须学习，实际体验万法仍是柔软顺服的、仍有很多空间。修虚幻之子的基本概念，是不要有幽闭恐惧感。禅坐后，你可能会这么想：「噢，老天，现在我必须开始下座后的练习。」但你不须因为下了座，就觉得自己被关住了；反之，你可以觉得自己是虚幻之子，随处起舞，并且附和那些召唤声。这是清新、简单和有效的，重点是对自己好一点。如果你想渡个假不修行，你大可以渡假而依然当个虚幻之子。万法就是随时召唤你，这是非常清楚易懂的、也有些异想天开。

修行虚幻之子非常简单：「你愿意了证万法如戏的单纯性，并把单纯地当成止观双运的一部分来用。」虚幻之子是非常有力的词，思维它。试着当虚幻之子，你有很多机会的。

【世俗菩提心口诀】

7. 施、受二法交换修

施与受是非常重要的菩萨道修法，它是开展世俗菩提心的主要修法。

口诀这么说：「循着呼吸来修持。」我们一直以呼吸为修行的技巧，因为每个人都要呼吸，这再自然不过了。因此，这里我们也用呼吸，方法跟修止完全一样。

施受法相当直接，实际的静坐。你把你的快乐、喜悦、任何好的感受跟着呼气一起送出去。当你吸气时，你吸入任何怨恨、问题、任何坏的感受，重点是把我执整个移除。

施受法非常简单。首先，我们不须分辨自己对善恶的定义如何，只要把自己认为好的呼出去，把自己认为不好的吸进来。刚开始，我们认为的好和坏主要是概念上的。但我们继续练习，它就变得更真实。一方面，你不能期望已经跟你交恶五年的老祖母写一封友善的信给你，她大概不会在你修了三天的施受法后就给你写一封慈爱的信。另一方面，施与受一定会有好果报，这是相当自然的，因为你平常的进退和心态有了转变。

有时候，吸入可能杀死我们的毒，同时又呼出自己仅有的、不管是什么样的小善，让我们感到恐惧。因为这似乎一点都不实际。然而，

我们一旦开始突破，就会明白自己有更多的善可以呼出去，也可以吸入更多的恶。因此，整个过程就更平衡了。长久的修持总是会平衡的。施与受是互依互存的。我们以开放和慈悲的心接受越多的负面，另一方面就有越多的善呼出去。因此，没什么好失去的，那只是一个过程。

修施受法时，我们发愿承担其它有情众生的痛苦。我们是真的发愿承担他人的痛苦，如此一来，施受法对于行者自身和他人都可能有着真正的功效。有一则关于噶当派大师的故事，他修施受法而确实承担他人的痛苦，有人在这位大师家门外用石头打一只狗，大师本人受了瘀伤。同样的事情也可能发生在我们身上，但我们不应把施受法当成任何一种药方来用。不是修了施受法，就等待功效产生，而是修了就放下，有没有效果无所谓。如果有，你就把它呼出去；如果没有，你就把它吸进来。你不占有任何东西，这就是重点。

通常你想执有自己的善，你想在自己周围建一道篱笆，把每个坏事都挡在外面，包括陌生人、邻居等。你不要他们进来。你甚至不想让邻居在你的地盘上遛狗，因为他们会把你的草坪弄得一团糟。在人生苦海中，你完全不施也不受，你为自己创造小小的快乐，并尽可能保护着你的快乐。你试着把它们放入真空罐（如同罐头里完全处理干净的水果），你尽可能地执有，任何在你领土外的东西都全是有问题的；你不想得到当地的流行性感冒，或是染上正在盛行的腹泻病毒。你一直尽你所能避开坏事，你的钱要盖一座城堡或四面墙可能不够，但你的前门非常坚固牢靠。你总是上两道锁。甚至住进旅馆时，馆方总是告诉你房门要上两道锁，不让任何人进入，除非你先查明访者是

谁（你可以在房门上贴着的「馆方规定」读到这一项，它大概会把所有该注意的事情都告诉你）。唉，这么做不是疯了吗？

基本上，大乘试着告诉我们保卫自己并非必要。我们有办法或多或少地向外伸展。修施受法几乎就是预演去除贪爱，克服我执。克服我执在于随着呼气出去，亦即给予和送出，以及尽可能地把他人的痛苦随着吸气带进来。你想成为别人痛苦的承受者，你可以彻底地体验它。

你修持非常实在的施受法，要练习以他人为优先。平常你要如何修呢？你难道就跑向某个路人，跟他说：「嘿，这个糖果拿去，给我你口袋里的面纸。」这样子吗？当然，如果你愿意的话是可以，而且如果你有足够的变通能力，大概不会冒犯别人，但这是很粗俗的施与受，我们正在练习的施受法是不同的。我们以练习他人为优先，把呼吸当作放下和接受的媒介。施受法的第一阶段是在精神上、心理上，慢慢地练习施与受。到最后，我们就可以实际地施和受。经上说，甚至把一只手中的水果给另一只手，也是在修施受法。

修施受法显然有许多障碍，特别因为我们身处现代工业社会。但你可以一步步地修，这确实会让你成长，变为真正的大人。变为真正的大人。重点是培养自他交换的心。你可以成为运动明星施密特，而不是电视剧中无所不知、却不知自己身世的约翰·朵。你的性格可能非常骄傲且高深莫测，尽管如此也可以开始修施受法。则开始时，显然是心理上的施与受居多。如果每个人都开始互送物品，会有极大的

争议；但如果你培养的是分送他人自己珍贵物品的意愿，就能助你创造好的因缘。

如何实地修施受法？首先我们观想自己的父母、朋友，或任何为了我们的利益而牺牲自己生命的人。在多数情况下，我们甚至不曾跟他们道谢。这么观想很重要，这不是为了产生罪恶感，而只是为了解自己多么差劲。我们总是说：「我要这个，我要那个。」然后他们就为我们做那么多，毫无怨言。

我确信你们有很多故事，帮了你们那么多的父母和朋友遭受你恶劣的对待，他们为你付出整个生命，你却连一声「谢谢」都懒得说、一封信都懒得写。你应该观想非常关心你的人，他们甚至为善不欲人知。有时候，某人突然出现且全力帮助你、为你做任何事，他们为你服务、牺牲自己，然后转头就走，连个地址也不留、电话也不打。从小到大都一直有人在为你做事，你应该观想那些情形，并把他们融入你的施受法中。呼气时，你把自己最好的质量给他们，以便回报他们的慈爱。为了提升世界的良善，你把最好的送出去，并且吸入他人的问题、痛苦、烦恼，代他们承受痛苦。

世俗菩提心的修法基本上是如此。这是非常行动导向的修法，我们尽自己所能的给予、尽自己所能扩展，因为我们有本善，它是挖不尽的宝藏。因此，我们完全没有什么好失去的，甚至可以承受更多。我们随时都可以是他人痛苦的吸震器。这是非常感动人心的法门，我不是专指大家同舟共济，而是说我们越把自己最好的质量送出去，就越能承受他人最坏的品质。这不是很棒吗？

施受法是解决生态和污染问题的最好措施之一。施受法含纳一切，是解决污染的根本方法、唯一方法。它可能有净化大城市、甚至全世界污染的物理效果，效力是相当强大的。

施受法不是个人勇气的证明，修施受法并非表示我们是最好的人。施与受是自然的交换过程，再单纯不过了。我们可能很难承受污染、坏质量，但我们应该全心全意、全然接受它。我们应该开始觉得整个肺部充满坏空气，觉得我们确实把外在的世界清干净，并且把坏空气都吸进来了，然后发生某个转变；呼气时，我们发现自己还是一直呼出好气息这个大宝藏。

我们首先观想自己的母亲或父母，观想我们很爱、很关心的某人，就如自己的母亲，她哺育我们、照顾我们、关注我们，把我们养到这么大。她把这样的慈爱传给我们，所以我们先观想她。以自己的母亲为例不见得是唯一的方法，重点是观想如母的人，他对我们慈爱、温柔又有耐心。我们一定碰到过温柔的人，从小到大他都一直对我们很好，并且和我们分享他的善良。如果没有这样的人就有点麻烦了，我们会变得愤世嫉俗，但这也有对治法，就是吸入我们的愤世嫉俗。如果我们没有好父母、好母亲或对我们仁慈的人好人作为观想对象，就可以观想自己。

你开始修施受法时，要思维自己可以送出的善、可以施予他人的质量。你有很多好质量可以呼出给他人。你有很多善良、健全、健康的质量。这一切都直接来自明觉的心性，它生龙活虎、强壮有力。因此，你给予的不再只是想象或是凭空捏造的东西，你确实有好质量可

以给某人。接下来，你吸入痛苦和负面。你可以把他人正在经历的痛苦带入自身，因为你有跟痛苦相反的明觉本性，必能吸纳任何迎向你的东西。你可以吸收更多的苦，因为你有更多可以给予。

温馨，是施受法的基本原则。施受法也称为慈心观，梵文是在修施受法或慈心观时，我们呼出温柔和慈爱的质量，对任何事都感到很好，甚至对品尝巧克力蛋糕、饮用冷水或在火边取暖都感到很好。不管我们有什么样的善，不管对什么感到很好，我们都呼出给他人。我们一定有感觉不错的时候，不管它是持续一分钟或一秒钟，然后我们吸入相反的情形，坏的、恐怖的、粗俗的、讨厌的的都可以，我们试着把它吸入自身。

我想直接了当地说：「你们要相当严肃地看待施受法，这点很重要，你们会也许逃避。重点是要实际地去修，正确、彻底地修。此外，你们要高兴自己有因缘，可以修持大多人不曾修过的法门，这很重要。大部分人的问题出在总要把坏的送出去、把好的拿进来，那一直是社会和整个世界的问题。但目前我们在大乘上，逻辑是相反的。这实在太棒，太特别了。我们确实可以说是『独家报导』了佛心的内幕消息，而且是最好的第一手数据。施受法将对你极有帮助，请认真看待。」修施受法不纯粹是在修心，你所做的也许是真实的。当你修施受法时，必须一步一脚印：当你呼气时，真的把好的呼出去；当你吸气时，真的把坏的吸入，我们不能做表面功夫。

从当下开始，就是当下。你应该觉得整个人是放松的，没有什么是真的紧紧依附或扣在你身上的，一切都是可以放下的。当你放下时，

它就整个不见了。当事情回来时，从外在的角度来看，它们也不是紧扣着你的。它们向你而来，你向它们而去。这其实是非常令人兴奋的经验，你会感受到广阔无比的空间感。

当你放下时，就像把风筝的线剪断。但即使断了线，风筝还是会回来的，如同降落伞落在你身上。你有流动感，万物开始美妙地流转。事情不是用影射的手法或在暗中处理的，你不会觉得有人在幕后耍手段，万物皆完全自由地流动。这太美妙了，而且你做得到。我们所谓的真诚就是这个意思，你可以光明正大地布施和承受。这真是有趣。

修施受法时，我们以有内容的正念呼吸取代无内容的正念呼吸。「内容」，就是以人的苦和乐作为参考的情绪妄念。因此，你应该为了他人而确实努力修持，你应该帮助他人。如果有人在你面前流血，你不能光拿着绷带站在那里，应该看在良善的份上，跑过去帮他上绷带！你就是这么做，然后你回来坐好，看看谁还需要绷带。就是那么简单的急救方法。

人需要有帮助，所以我们必须更加觉醒、多加小心，才不会把施受法当成另一个白日梦或概念而已。我们必须把施受法修得非常平实，就只是呼气和吸气。它是非常实在、直接的。妄念不会取代正念（除非你被恶魔或凯萨大帝的鬼魂附身了），只要把施受法修得非常直接、实在和有板有眼。你呼出那个、吸入这个，那个、这个、那个、这个，你呼出好、吸入坏。这是非常简单和实际的。

你不是修了施受法，就等待功效产生。你只要修了就放下，并不寻求结果。不管有没有效果，你只要修了就放下、修了就放下。如果

没有效果，你就承受；如果有，你就布施。因此，你不占有任何东西。整个就是这样。有任何事情顺利时，就把它送出去；有任何事情不顺利时，就承受它。

施受法不是非常细微的观想法门。它不是哲学，甚至不是心理学。它是不必花脑筋的方法，它非常根本。事实上，它是所有佛教法门中最根本的。想想佛教和历代大师所开展的深妙智慧、建立的哲思和施设的法门，你会很惊奇他们竟然想出这个施受法，而且我们就在修这么简单和根本的法门。我们修持，而且还产生功效。好几世纪以来，修施受法都运行得很好，这段期间也成就了许多菩萨，包括佛陀本身。

照着方法修就对了，不要管它是不是妄念。当你出去时，你就在外面；当你进来时，你就在里面。当你感到热时，就是热；感到冷时，就是冷。就是切入当下的情况，并且心无杂乱地处在当下。一切都非常实在和简单。我们不要把施受法变成革命性的想象、以心理为导向的社工方法或心理方法，要正确地观修。

首先我们必须诚实，这点非常重要。我们必须老实修施受法。世世代代的人都修过施受法，并且证明它是真实不虚的。因此，我们可以老实地修，我们不须进一步研究；反之，我们可以相当忠实法门的本来面目，并且就是修它个一阵子。然后可能会发现它的影响，于是就再继续修持，忽然间会发现自己可以证悟。

施受法其实就像野地训练，如同士兵学习如何刺穿沙袋：他们把沙袋当成敌人，一边用刺刀刺进去，一边大喊：「吓！」（仁波切用扇子做了劈砍的动作。）许多士兵会经历一段在自然中生活的苦日子，

因为他们来自都市，都市人不知如何应付大雪或夏天的酷热，不知如何涉水过河、拧干衣服、处理尘垢或清理干净，所以必须在野地受训。同理，菩萨道的勇士也历经同样的野地训练。

如果我们因为真诚而受伤，那是很好的，那时我们就能自他交换。因为修这么真诚的法门，我们开始想邀请他人。我们不只是想布施快乐和承受痛苦，还要把自己的真诚布施他人，并且把他们的虚伪迎入自身。那远大于苦乐的交换，是最伟大的自他交换方式，而且世界非常需要它。苦乐交换是非常简单容易的，比如说对街的某人想洗个热水澡，但是当他跳入水中时，水是冷的。因此，你可以说：「过来我的热水池一起洗吧。你跳进我的热水池，我就跳进你的冷水池。」这样是可以的（但是跳入彼此的虚伪里更有趣），那是我们要做的。

我们必须和某人分享真诚，必须放开它。我们不应执着真诚是自己唯一的传家宝，要把真诚布施给某人。我们不会因为如此就失去了它；反之，我们把他人的欺瞒带入自身，让它在我们的真诚中消溶。因此，自他交换不只是我们原本想的那样，不只是从热水池跳入冷水池而已。

此外，你开始培养欢喜心。你确实在做非常有用、实际可行，且根本上很美妙的事。就世俗谛而言，你不只在教自己如何无私，也在教导世界如何克服虚伪，最近可以说虚伪越变越严重，因为世界越来越复杂；换言之，人们越来越进入黑暗时代了。

施受法是修止的延伸。修止时，我们不是定住于所缘，而是观照动作，使心变得柔顺。我们不只是要把心维持完全不动、完全安止，

还要随观呼吸且观照潜意识，以便利用这变化无常的的心。修菩提心的方式跟修止的完全一样，只是这里我们更注重菩提心的修持，因为我们不只观照潜意识或妄念，还更深入地观看念头的的内容，它不是瞋，就是贪或痴。所以说，我们得稍微超越修止的技巧，以涵盖念头的的内容。

我们总是想让他人受苦，为自己培养快乐。这一直是我们的问题。在这里，我们反转整个逻辑，看会发生什么事。我们不让他入受苦，而是自己承受痛苦；我们不是吸取他人的快乐，而是把自己的快乐施予他们。我们一直在造业而轮回不已，所以试着把痛苦轮回的逻辑反转一下，结果通常是你变温柔了。你不像恶魔，而是变得调顺。你看，你过去多么不讲理，以至于现在为了让自己讲理，必须多费一点力。如此一来，你就会明白如何宽容，这就叫做世俗菩提心。这里的重点，是经验和了解自己的不理性。

就金刚乘而言，施受法也很重要。因此，金刚乘行者也应该留意这项法门，小心地修持。没有施受法，你完全无法修持金刚乘的生起次第和圆满次第。你会成为冷漠无情的圣尊，只是混凝纸浆做的罢了。有一则故事的主角是两位金刚乘上师，正在讨论各自弟子的状况。其中一位说：「我的弟子可以施展神通，但不知怎么搞的，后来他们似乎就变得冷漠无情、变成凡夫了。」另一位说：「这也够奇怪了，我的金刚弟子不会神通，但他们一直很健全。」两位上师一直讨论，然后有个人说：「嗯，让他们全部都修施受法如何？」两位上师大笑说：

「哈！就是要这样！」由此可见，以实际的修持为本是很重要的，才不会在修密法时，只在外表像圣尊一样，带面具、穿圣服。

即使小乘教法，我们也可能只是穿僧袍、剃光头等而已。没有施受法，小乘和金刚乘都变得像是狮子的尸身（狮子是万兽之王，所以当牠死去时，据说其它动物不会攻击牠的尸身，而留给蛆由内而外地吃掉）。诚如佛陀所说，他的教法不会被外人摧毁，而是由不修正法的内部人士所灭。佛陀所指的，必定是菩萨道。把小乘和金刚乘连在一起的，是大乘的传统和修法。请诸位好好想一想。

8. 三境三毒三善根

这句口诀跟下座后的思觉经验有关，在正行之后出现。修施受法的正行时，我们跟贪、瞋、痴有密切的关联，但是下座后就轻松一点了。

三所缘境，是指友、敌、非友非敌；三毒，则是贪、瞋、痴；三善根，包含无贪、无瞋、无痴。

依此口诀修持，就是承受别人的贪、瞋、痴，他们才可能解脱和清静。贪，是想吸引或拥有；瞋是想拒绝、攻击、驱逐；痴，是你不想被打扰，毫无兴趣，是一种反智慧的能量。我们承受敌人的瞋、朋友的贪和非敌非友的痴。

思想敌人会引发瞋恨，不管敌人对我们如何瞋恨，都要让那瞋恨转成自己的，好让敌人从瞋心获得解脱。不管我们的朋友产生什么贪爱，让我们把那烦恼转成自己的，好让他们从贪爱获得解脱。不管非

友非敌或无明、迷惑，不在乎的人对我们如何漠不关心，让我们把那不理不睬转成自己的，让他们从愚痴获得解脱。

平常有任何一毒生起时，都应该修施受法。观看你的贪、瞋、痴，不拒不迎。当你瞋恨时，要说：「愿此瞋恨成为我的修行基地，愿我学会承受自己的瞋恨，愿一切有情众生因而无瞋。」或是说：「愿此贪爱变成我的。我承受贪，所以愿他人无此贪。」对于痴也要如此。

当你开始承受三毒，让它们转成你的，也就是当你完全拥有它们、完全控制它们时，很有趣，你会发现逻辑逆转了，这就是修施受法的目的。如果你没有瞋的所缘，就不会生起瞋。如果你没有贪的所缘，就不会生起贪。同理，如果没有痴的所缘，也不会生起痴。

当你承受自己的三毒，就能放下三毒的所缘。你看，通常是你有三毒的所缘，比如说当你有瞋的所缘而对它感到愤怒，对不对？但如果你的愤怒不是针对某个所缘，这个所缘就与愤怒分开了。我们不可能有愤怒的所缘，因为愤怒属于你，而不属于所缘。你对所缘慈悲，它就不会激怒你，那么你在生谁的气呢？你只是在徘徊，找不到发泄的对象。因此，你以处理他人的三毒，而非处理自己三毒的方式来断除三毒的根，有趣的转折就因而发生了。

9. 依口诀而修行

这句口诀非常有趣又重要，跟下座后的觉受有关。我们修行时从头到尾都在使用这项技巧。我们看到哪里有墙壁，就把口诀贴上去以提醒自己，在道场中尤其要这么做。重点是要抓住「第一念」。这并非完全不花脑筋的事。在抓住第一念时，应有某些文字浮现。

在这里，每当你感到「我」，「我是」时，应该想到这两句话：「一、愿我承受所有罪恶，愿我的福德都给他人；二、利益和成就给他人，损失和挫折给自己。」你不须说出或想出这些字，但它是一个念头的生起过程——每当你心里不快时，就持守这感觉；每当你充满愿景或心情昂扬时，就把这感觉施予他人。因此，有黑白的对比；黑与白，厌恶和放松，觉得丑和觉得美（此时仁波切上下翻转他的手掌）。我这样翻手是很简单的。有「我」时，你承受它；有「是」时，你送出它。但这其实是相当费力的。因为这是个巨大的工作。这就是为何它称为大乘，它是件大事。当你在这条大马路上开车时，不能在方向盘上睡着。这是相当费劲的，不是开玩笑。受到这么严格的训练，你不能出错。这绝对是前所未见且最严格的训练，不是玩笑。

10. 开始修施受法

我们经常把这句口诀表达成「第一念是最佳之念」。我们通常感觉「这个」先发生，在其它或「那个」之前发生。因此，无论发生任何事情，首要之务就是让自己承受痛苦。之后，你把任何剩下的、任何愉快的布施出去。我们所谓的愉快，不见得是特别美好的感觉，而是把任何痛苦以外的感觉布施出去。因此，你不执着于那些自娱或善待自己的方式。

这句口诀跟摒除贪爱有关，贪爱使你求取自身的快乐。因此，这句口诀也非常鲜明地紧扣着持戒波罗密。我们不是在谈受虐或是自杀灭己。但是你得为了证强求「要」或「不要」，都一直带着占据不放的贪爱。因此，这里的方法就是完全开放自己的领域、放下一切。如

果你突然发现有一百位嬉皮要在你家客厅扎营，就让他们扎营吧！但他们也必须修行才是。

施受法基本上是非常令人喜悦的。人可以修这么棒的自他交换法，并且愿意把这么令人不快的事情迎入自己的世界，真是美妙。连对秘密隐私的小小顾虑，人也愿意放下，对任何事物的执着完全消失了，真是美妙。那是很勇敢的。从菩萨的角度来看，我们可以说这是勇士的境界。

第三要 转恶缘成菩提道

【第三要和忍辱波罗密】

我们已经研习了胜义和世俗菩提心的修法，以及跟两者有关的日常生活体验，现在第三组口诀是关于如何把修法当作菩提道来实践。换言之，不管生命中发生什么事，你都要纳为修行道的一部分。这是基本观念。

这组口诀跟忍辱波罗密有关。忍辱的定义是安忍，不管发生什么，你都不起反应。忍辱的障碍是瞋心，忍辱的意思不是等待时机或放慢速度。当你变得过分敏感，并且无法应付你的环境、周遭气氛时，心就生起了不耐。你非常敏感易怒。因此，我们经常把忍辱波罗密形容为一套盔甲。忍辱有尊严和安忍的意味，代表一个人不容易被世界的瞋恨所动。

11. 恶缘变觉道

我们继续思考把一切带入菩提道的概念。第三要的基本口诀是：
恶业满世间时，恶缘变觉道。

也就是说，不管生活中发生什么事，如：环境问题、政治问题或心理问题，都应把它们转变为觉醒或菩提的一部分。你有这种觉醒，是因为你对止观双运和柔软处（菩提心）有基本的了解。

换言之，你并不责怪环境或世界的政局。例如：某些人灵感涌现而写诗为文，并且为了某个社会目的牺牲自己的性命，我们确实可以说越战造就了许多诗人和哲学家，但是他们的作品不能和这个大乘修

法相提并论。他们只是反应了充满罪恶的世间，无法把恶缘转变为菩提道。这样的诗人甚至可能把罪恶当成诗的题材。如果越战不曾发生，这种诗人和哲学家就会减少。依此口诀，当世间充满罪恶时，或甚至当世间并非充满罪恶时，任何可能发生的恶缘，都应该全部转为菩提道或觉道。人们因为静坐和平日的觉照而了解这个道理。

这句口诀几乎也说了布施的修法。在日常生活中，我们的周遭环境即使换了地方，也不见得宜人舒适，总会有问题和困难。甚至是宣称自己人生非常成功的人、当上总统的人、最有钱的百万富翁、最有名的诗人、影星、冲浪家或斗牛士，也都有困难。即使我们人生顺遂，但和我们的期望一比，还是不尽如意。障碍一直生起，这是每个人都有的经验。当障碍发生时，任何跟障碍有关的恶缘，如：心灵贫乏、计较得失，或任何一种竞争，都应转变为菩提道。

那是非常强有力而直接的信息，让你不再总是为贫所苦。你可能有生病的父亲和发狂的母亲，而且必须照顾他们，你也可能因为扭曲不健全的人生和金钱问题而疲于奔命。因此，即使你有成功的人生且万事顺遂，还是会觉得不圆满，因为你必须一直工作以维持自己的事业。你可以把上述许多情况当成胆怯和懦弱的表现，它们全都是心灵贫乏的表现。

体验了胜义和世俗菩提心，并且修了施受法，你也应该开始对自己拥有的富裕感建立信心和喜悦。「感觉自己拥有许多」，就是布施的本质。那是资源丰富的感觉，亦即你可以应用周围的任何事物，而不会觉得贫乏。即使你被抛弃在沙漠中央，想要一个枕头，你也找到

得一块布满青苔的岩石，舒服地枕于其上睡个好觉。拥有这种资源丰富的丰饶感是重点。练习感到富足，或是练习布施，是成为大乘行者，甚至成为金刚乘行者的方法。

我们发现很多人抱怨自己陷入繁杂的家务事中：他们在意的只不过是几毛钱、小缝线、小水滴、几粒米这些生活中的小事，但我们不须那样，我们可以布施来扩展视野。我们可以给予他人，不必总是先得到、再把东西给出去。生起布施心之后，我们就会自动感到富有。布施的本性，是脱离贪爱、脱离执着且能够放下一切的。

这是修心第三要的基本口诀。在这组口诀中，我们三个更进一步的修法。接下来两句口诀跟世俗菩提心的修法有关，讲述的是如何把生命中发生的事带到世俗菩提心道上。再下来的口诀（十四：幻相观为四身，空性为无上保护）跟胜义菩提心的修法有关，也就是你如何把它当成菩提道来实践。这组的最后一句口诀（十五：胜殊的方便四行）跟方便行有关，它能让你把修行时发生的任何现象带到菩提道上。

12. 众咎皆归一

这句口诀是在探讨世俗谛。不管平日有什么经验、参与什么样的旅程、身处多么有趣和有力的情况，我们都别期望自己的善行获得任何回报。当我们对某人亲切时，并不期望因而得到任何奖赏。「众咎皆归一」的意思：我们在修行、证悟和理解上的所有问题与艰难，都不是他人的错，一切错总是始于我们自己。

许多人因为慈悲和开放（即使是表面的慈悲和开放）而能在人世
间左右逢源，也确实安然度过一生。这类人似乎过得很好，但我们也
处在同样的世界，却一直受打击。我们受到责骂且有一堆麻烦，如：
情绪问题、财务问题、家庭问题、人际关系和社会问题，随时都在发
生。是什么在耍我们？有句通俗的话这么说：「不要把你的过失推到
我身上。」有趣地，过失的确被推到我们身上，但不是他人推的，是
我们决定自己担下他人的过失，但之后又心生怨恨、愤愤不平。

我们的生活方式可能和他人的完全不一样，例如：我们可能和大
学同学共租一室、吃同样有问题的食物、住同一栋破房子、有同样的
课表和同样的老师。我们的室友把一切都安排得很好，并且找到自得
其乐的方法；反观我们，随时都在执着妄想那些不如意的事而满腔怨
恨。我们想革命，想颠覆整个世界。然而是谁让我们过得这么不如意
呢？我们可以说是学校老师、说每个人都恨我们，所以不让我们称心
如意。但他们为什么恨我们？这点很有趣。

责怪我们碰到的每个恶缘，总是自然地变成责怪我们自己。这是
我们自作自受。这不纯粹是大乘的柔软思想，你可能会说我们今晚讨
论的纯粹是大乘，一旦进入密续，我们就可以报复那些人。但是那样
没有用，我会请你别尝试。一切都是基于自己的我执。我们可以责怪
组织、可以责怪政府、可以责怪警方、可以责怪天气、可以责怪食物、
可以责怪公路、可以责怪自己的汽车、自己的衣服，可以责怪的事五
花八门、数也数不尽。但是不放下、不培养足够的温暖和同情的，正
是我们。这让我们自身变成大问题，所以我们不能怪罪任何人。

当然，我们可以建构各种哲理，并且自以为在为世界其余众生代言，说这就是世界的意见、那就是世界的真象。「你搞不懂吗？你不应该让我如此受苦耶！世界是这样，真实世界是那样……」但我们「不是」在为世界代言，而只是为自己发言罢了。

每次我们抱怨任何事情的时候，连抱怨咖啡凉了或浴室脏了，都可以应用这句口诀。它应用的范围很广，一切都是因为自己的我执。我执同时也让我们变得非常脆弱，所以我们成为靶心。我们中枪了，但没有人故意要射我们，因为是我们自己招来子弹的。所以说，在旧时美好的世界里「众咎皆归一」，是非常好的想法。

决定把众咎归为一，是因为不如此就进不了菩萨道。因此，你完全不想把任何情绪的、瞋心的责任推给任何人。众咎皆归一始于这个心态，以此为基础观照一切过错。你会实际体验到，如果不这么做，必然有不同的后果。比如你可以把众咎都归给运动明星施密特，但却归于自己。在这里，你确实开始看到，如果把自己的烦恼归咎他人，瞋心和烦恼可能会扩张，受罪的反而是你自己。这是基本重点。

这整个心态可分为悲心对人和慈心对己这两大类。换言之，悲和慈就是「众咎皆归一」。因此，这句口诀跟菩萨道的基本修法有关，亦即诸恶莫作。菩萨律仪的四十六轻戒（见附录）可以结合众咎皆归一同时修。两者有非常基本的关联。

这句口诀是菩萨道的本质。即使有人犯了严重的错且怪罪于你，你也应该接受，因为这是控制场面简单有力的方式。此外，这也可以直接把复杂的烦恼简化为一。同理，如果你想在周围找自愿接受责备

的人，除了自己之外，也找不到别人。你接受那个责备，就能减少周围的烦恼；你也减少他人心中存有的妄想，让他们看得更清楚。

其实你可以说：「我接受责备，某事发生导致的种种后果是我的错。」就这么简单平常。如果对方不是一心想为自己辩护，你的确可以和他沟通，因为你已经接受所有的过错了。如果你已经接受责备，要和对方说话就好多了、容易多了。然后你就可以说明状况，对方或许是这个问题的罪魁祸首，他很可能会发现自己犯了大错，可能会认错，但那时责备不责备已无关紧要。你承担责任是有帮助的，绝对是有帮助。

这种方式非常有力且重要，我实际用了数千次，我亲自接受了许多责备。某人可能会误解我而犯错，但是没关系，我把它当成自己的问题而全心接受。如此一来，我就有机会和此人共事，他就会开始往前迈进、完成任务，一切就没问题了。

这是应对官僚作风人士的秘诀。如果每个人都可以自己接受责备、让朋友免受责难，整个组织就会运作更好、更发挥功能。当你说：「放你的狗屁！我没有做这种事，做的人不是我，而是你，不要怪我！」整件事就会变得非常复杂。你开始发现，这颗混球悄悄地在官僚组织里噗通噗通四处弹跳，如同橄榄球弹来弹去。如果你打得太用力，要消除或解决那个障碍、反弹和打击，就会困难无比。因此，你越早接受责备越好。虽然事实上它根本不是你的错，但还是应该接受，好像那就是你的责任一般。

这真有趣，愿菩提心和行菩提心就在此刻会合。这是和他人的相处之道。如果你不让丝毫的责备和不公平靠近，就什么事都做不成。如果你不承受一切责备，还说那不是你的错，因为你很棒、做得很好，那么什么事都做不成了。这是真实的，因为每个人都在寻找替死鬼，而你就是他们理想的替死鬼。并不是因为你做了什么事，而是因为他们认为你心中有一块柔软处。他们想说如果把他们的果酱、蜂蜜或胶水（不管什么东西）涂在你身上，你真的可能会接受说：「好啦，一切过错归我就是了。」

一旦你接受了口诀，它就是最高、最强有力的法则，是你所能施展最强有力的魔法。你确实可以让整件事情发挥功能。你可以吸收毒素，其余部分就会变成解药。如果没有人愿意担起罪责，它就会变成一颗黏来黏去的大橄榄球。它甚至不像球那般结实，反而里面满是胶水，外面也裹着黏液。每个人都在互相传球，什么也没发生。最后，球越变越大、越变越大，然后造成革命。

就国际政治而言，有人总是要把错误归咎别人，把那庞大、过度充气、黏答答、脏兮兮、臭烘烘、各种蠕虫滋生的巨型橄榄球传给别人。人们说：「那不是我的，是你的。」共产党说这是资本主义的错，资本主义说那是共产党的错，把它丢来丢去一点也帮不了任何人。因此，即使是从政治理论的观点来看（如果大乘或佛教有政治这种事情的话），重点也是个人要吸收不合情理的责备，并且转化它。这点非常重要和必要。

这种方式，不完全符合西方和神造万物论，也不是东方的观念，却是可行的。这也是非神造万物论有趣的地方。如果你奉行有神论的教规，其实不是接受责备的。天上这位留着胡须、鼻子高挺的家伙说你正确时，你就没错，所以要为自己的正确而战；说你错时，你就得悔过、尽自己的本分等，我就不继续讲那些陈腔滥调了。对许多人来说，接受责备却是新奇无比。你可能会吃惊的问：「你的意思是说我应该为他人接受责备吗？我应该为此而死吗？」对于接受责备不必想那么多，但你确实可以承担这么多的责备。这是做得到的。

通常对于生活中可能会生的任何问题，如：政治、环境、心理，或是心灵问题，你总是归咎他人。你可能没有特定的人可以责怪，但基本逻辑还是「有某个人得负责」。你可能前往当局、请见政治领袖，或寻找你的朋友要求他们改变。这是你向人抱怨的一贯方式。你可能把一群和你一样谴责环境的人组织起来，可能联署请愿某位可能有办法改变环境的主导人物。你的抱怨也可能纯粹是个人的：如果你的配偶有外遇，你可能会请他放弃那位情人。但是自己而言，你觉得自己非常无邪，完全没有动过丝毫念头要改变自己。你要百分之百维持不变。你总是要求他人为你做大大小小的事情，但如果仔细观看自己当下的举动，这么做就变得不合理。

有时候，如果你的丈夫够勇敢的话，他可能会跟你说：「你不是也该承担责任吗？你不是也必须参与解决吗？」或是你的妻子够勇敢的话，她会说此事跟你们双方都有关。如果你的配偶有点胆小又有点聪明，他可能会说：「要怪我们两个。」但没有聪明人会说要改的是

「你」。每当有人说：「那是你的问题，不别人的。」你听了都会不高兴。若是如此，我们的世俗菩提心就有问题了。

法本上说：「众咎皆归一。」你必须这样修行，因为你一直都非常珍爱自己，甚至不惜牺牲他人的性命。你一直都非常珍爱自己、疼惜自己，虽然有时会说不喜欢自己，但那时你心底也知道你喜欢自己，以至于愿意把他人踢开。你确实会那么做，你会让某人为你牺牲性命、献出自己。但你又算得了什么呢？因此，重点是要接受一切责备。这是第一句视自己整个生命为部分世俗菩提心道的口诀。

这句口诀不是说不应该大声表达。如果你看到某件事显然会危害大众，你应该大胆说出，但说出的方式是把众咎归于你自己。如何把这件事呈现给当局知道呢？你通常会来势汹汹，用传统的美国方式到他们面前：你已接受训练，要用「示威专家」的民主方式为自己和他人辩护。你手拿标语牌示威，嘴里喊着上面写的口号：「此非我愿！」但那只会让当局更强硬。我们可以更善巧、更明智地处理整件事情。你可以说：「或许这是我的问题，但我个人觉得这水的味道不好。」你和你的朋友可以说：「我们觉得喝这种水不好。」事情可以非常简单和直接。你不须一路上诉到底，不须用「示威专家」的方法发表各种宣言，如：「给所有人类自由！」等。你甚至可能把你的狗或猫一起带来造势。我认为整件事情可以非常温柔地处理。

社会显然是有问题的，但处理方法并非「我是一位正直的政治人物」或「我是一位社会的重要人物」。民主是建立在我为自己而大胆发言的心态上，而且那个我是打不倒的。我是民主的代言人，我想得

到我的权利，我也为他人的权利辩护，所以我们不要喝这种水。但那种方法是行不通的。重点是我们可以汇集众人的经验，而不只是举办一场大集会。你静坐时，就是在汇集大众。

有个极端的例子：如果我刚好发现，自己身在压下按钮就能炸掉整个星球的中央总部，我会毫不犹豫地杀掉即将压下爆炸按钮的人。我还会为此而高兴呢！但那个情况跟我们说的有点不同。在那里，你是处理整个社会的力量关键。在这里，我们只是在谈如何一起来平抚世界，变得更开明。创造开明的社会，需要大家都把众咎归于自己。

13. 思众皆有恩

这句口诀也跟世俗谛有关，亦即没有这个世界，我们就无法证悟，没有修行的旅程。拒绝世界，我们也就会拒绝根基和修道。我们种种的过去和一切烦恼，在某方面都跟他人有关。基本上，我们所有的经验都以他人为基础。只要有修行的心，明白自己正在走在修行道上，每个看似障碍的小细节，就会变成修行道的重要部分。没有它们，我们完全不可能证得什么，我们没有回馈、没有修持的所缘境，完全没有。

因此，就某方面而言，我们周遭世界发生的所有事情、所有烦恼和问题，都是重要的。没有他人，我们无法证悟；事实上，我们甚至无法走在修行道上。换言之，可以说静坐时如果外面没有噪音，我们就无法开展正念。如果身体没有疼痛，我们就无法念念分明、无法真正禅修。如果一切都像水母般柔软，就没什么好修了，一切都会是一片空白。我们的心灵因为周围的起起伏伏而充实富裕。因此，我们可

以坐下来禅修。我们有了依据——鼓励、气馁等，这一切都跟修行道有关。

此教法所谈的，其实是把自己的血和肉给予他人，就像是「如果你要的话，就把我带走，利用我，绑架我，控制我。继续啊，动手啊，把我带走，我随时为你效劳。你在我身上弹跳也好、排泄也行，或把我碎尸万段都可以。没有你的帮忙，我的修行旅程就完全没戏唱了」。那种心态是非常非常有力量的。事实上，噶当派上师朗日塘巴有一句话很有趣：「我明白所有过失都属于我的，所有福德都属于他人的，所以除了自己以外，我实在不能责怪他人。」

有一句话，大家能背起来是很好的。在西藏，我们习惯把它黏在门把等东西之上。这句话是：「利益和成就都给他人，损失和挫折全给自己。」如果你误解这句话，它听起来就会非常自虐。尤其是天主教一般认为，把众咎都怪到自己头上，是罪的终极概念。但在这里，我们不是在谈原罪或我们犯了什么大错，而是如实看待一切。我们所指的利益和成就，是一切鼓舞我们修行的事情——那是世界创造的；但同时，我们也一直充满「损失和挫折」——那是我们的。我们不应为此而闷闷不乐，而应该引以为傲。我们终于成为真正无畏的人了；利益是他人的，损失是自己的。那真是太美妙了！当我们一早起来，还感到相当虚弱时，可能不觉得那样很美好；但是晚上几杯酒下肚，胃也填饱后，感到相当舒服时，就可能觉得那样很棒。但根本上来说，那是真的很棒。

这几句话并非基于罪恶或惩罚，如犹太人「唉，真糟糕！」的概念。但很多我们容易怪罪他人的事情，其实是我们自己做的，要不然我们就不会陷入困境了。为何他人平安无事，而我们却麻烦一堆？是什么原因造成的？一定是我们出了什么状况，一定是这样的。我们可以写下案情、聘请律师，以便证明自己是对的、他人是错的，但那样也很麻烦。那里面全是苦恼、问题，而且不可能证明我们的无辜。无论如何，为了证悟而聘请律师一点也不合乎修行规矩，佛陀也没有律师啊。

一旦我们把众咎归于一，这句「思众皆有恩」的口诀就会自动跟进。如果他人不存在，我们就没有困扰，也就不能把错归在自己头上。一切有情众生、所有世人，或是大部分人在处理「我自己」方面都有问题。没有他人，我们完全没有机会超越自我。因此，这句口诀是要我们心存感恩，因为他人给我们巨大无比的障碍，甚至是威胁或挑战。重点是要感恩。没有他们，我们完全无法修行。

修行跟处理烦恼有关。但如果没有烦恼的所缘，心就不会生起任何烦恼。因此，我们应感恩这些人。他们其实是把我们推上修行道的人。阿底峡尊者是这些修心教法的原创者，他有一则小故事：「当时，阿底峡受邀至西藏教学，他听说西藏人非常亲切、温柔、好客。因此，他决定把修行的所缘带着，也就是脾气非常暴躁的孟加拉国侍者。因为藏人是那么仁慈善良，所以阿底峡尊者带着这位侍者，以便藉他来修心。有趣地，阿底峡之后说他其实不需要带着这位侍者，因为西藏人不如传闻中的善良。」

如果有人伤了你，你应感恩他们给你机会修行。但你不须故意让别人伤你，那变成了某种烈士行为。你不须请人伤你，但是当你碰到这种情形时，我们所有的讨论都应用得上了。这不是说你必须照本宣科；而是说，某人会责怪你，然后你会认为：「怪我没错。」你不须逃避这种情形，也不须故意安排。你只是过着你的生活，过得非常清明健康，而且不伤害他人。但如果刚好有人伤了你，你就知道怎么处理了。这非常简单。不是说我们要故意跳上剑锋，那就是误解了；反之，你要和伤你的人建立紧密的关系。

更进一步的修行可能是用武力阻止伤你的人，不让他因为伤害你而造业。但那是非常高层次的慈悲。举一则西藏上师的故事为例：「他准备到某寺院传法，敌人埋伏着打算杀害他。上师拔出匕首说：『这是老虎牙。』然后刺向首领，当场杀了他。每个人都大吃一惊，让这位上师离开。」那是完全不同的方式，我认为做到那种地步太危险。只要你知道自己在做什么就没问题了，但太激烈的方式会扩大冲突。

损失和挫折的本意并非是真的痛苦，只是游戏而已。它是说你因为不如意而有点恼怒，也就是我们一生都在经历的小事情，和真正的痛苦无关。我们并非永远如意，并且总是为此而失望。如果我们把钱花光，或撞到某人的车子，我们就会憎恨某物、某人、甚至自己。这不是真的苦，只是困扰罢了。

这整个方法就是在处理和转化各种困扰，把它们当成通往开悟的旅程。我们不是在谈根本痛苦。我们的问题之一，就是把整件事情看得太严重了，西方人尤其如此。人们把整件事情太过于复杂化，并且

不知如何以正确的心态玩游戏。这不是个大交易，施受法是交换，你终于全盘接受，在签名栏上签自己的名字。这是很轻松的场面，死亡也是如此，记住这一点，帮它编个口诀。不管发生什么事，你都不会把这一切当真。不管出现什么，都不把它当成最终的问题，而是骤然生起、来来去去的暂时现象。

这显然需要长期的思和修。一个人不可能没有预先计划旅程、调顺自己的心态，就修持这个法门。基本上来说，他需要对空性的体验有些许的了解。空性完全没有根据地作为起点，所以任何在无根据地之处发生的事，都变得调顺可行。这个法门其实非常强而有力。无论如何，我十几岁时认为它是如此，那时真的让我法喜充满。它非常直接、简单和有益，尤其当你面临困扰时。

14. 幻相为身，空性为护

在这句「幻象观为四身，空性为无上保护」的口号中，基本问题是要保护谁、保护什么。这也会牵涉到其它各种问题，但基本上，我们谈的是了解自己觉知万法实相的方式。

觉知时，首先会有等待或开放的感觉。我们可能会不确定如何觉知万法，不知如何理解这种特定情况；其次，我们清楚知道如何组织这件事情；第三，我们开始建立两者间的关系；最后，我们有整体的经验。这就是我们经历的四个心识状态，亦即心理过程的四个阶段，跟法身、报身、化身和自性身等四身有关。

我们对世界生起反应的过程中，第一阶段是法身，它通常是不确定、困惑的，此时策略尚未成形、计划尚未组织完全，它只是基本的

开放感。化身是这个过程的第二阶段，这时我们在某种清明之中，对情况有大致、基本的理解。为了使不确定（开放）和清明之间有个连结，我们需要报身，报身跨越两者间的鸿沟，把它们结合在一起。因此，法身和化身是透过报身而连在一起的。传统上，那是观看事情的真正方法。

自性身是了解整体，亦即全景的整体经验。当我们的开始观照所缘时、当我们理解它、当我们开始明白三身之间的某种关联，那种整体的了解就是自性身。

自性身是普遍的存在状态，这个心识状态也包含众所皆知的不生、不灭和不住。不生的意思是念头不起，我们的存在状态完全没有「心念生起」这等事，只有单纯的存在和开放。不灭的意思是没有念头会确实消退，除非有其它境界取代或跟它们交迭。不住的意思是念头不住任何地方（虽然偶尔会有某种住）。因此，自性身的意思是超越念头的生、灭和住。

我们开始明白心的运作方式，亦即我们的存在状态，所以法、报、化和自性这四身成为大保护。我们了解不管生起什么念头，永远会顺着那四个阶段、那段历史、那个本性。骤发的痛苦、骤发的愤怒、骤发的瞋心、骤发的贪爱——不管生起什么，都可以说是永远顺着同一程序、同一过程。万法永远都依照四身的程序。我们可能不认为自心是全然超越、开悟或觉醒的，但它还是依照四身的原则。因此，万法的本性是当下，念头只是生起：你看不到它们的生，它们就在那边。

它们灭，只是顺应四身程序（仁波切弹一下手指）。它们不住，也只是顺应四身程序（仁波切又再次弹指）。这整个是自然的过程。

这句口诀看似有点模糊，但它跟胜义菩提心的概念有关，也就是观察自己和修持止观，以便了解自心。如此修持，你就会开始了证心的体是空的，心的相极其明亮，心的用是积极活跃的。你要静坐，才可能有此证悟；只有静坐，才可能见到心是没有源头的。只要你能够观察念头，就会发现它们并没有从什么地方生起，也不知往哪里去。念头只是来和消失。此外，你也不知道念头住于何处，特别是当你有基本的正念和觉察时。

你继续修持正念和觉察，看似无明混乱的心就会开始变得荒谬可笑。你开始了证念头没有真正的出生地、没有源头，只是突然出现的法身。它们是不生的。你的念头也没有到哪里去，它们是不灭的。因此，你把自心看成报身。此外，你的心并非真的有所造作，你本来以为心可以住于任何事情，这个想法也开始变得荒谬了，因为念头没有安住的地方。因此，你把自心看成化身。整体来说，心是完全不生、不灭、不造作或住的；所以你把自心看成自性身。重点是，不让心一片空白。你只是因为有很强的正念和觉察，而开始了解没有什么事实发生（虽然同时你认为许多事情在发生）。

了证无明混乱的自心不生、不灭、不住，是最好的保护。空性是最好的保护，它切断你对信念的执着：「我有坚固的想法」、「这是我宏伟的想法」、「我的想法太好了」、「我在心中观想伟大的事」、「外星人降临并和我说话」、「成吉思汗出现在我心中」、「耶稣基

督在我心中显现」、「我曾想过一个建造城市的庞大计划，写一部惊人的音乐剧，或如何征服世界」，什么想法都可能，乃至「此后我要如何谋生？」、「什么是把自己个性磨利最好的方法？我如何才能在这个世界上崭露头角？」、「我多么恨这些问题啊！」所有那些计划、念头和想法都是空的！如果你看它们的背后，就会像是看面具。如果你看面具的反面，会发现那是挖空的。面具上可能为鼻孔和嘴巴开几个洞，但如果你看它的反面，它就不再像是一张脸，而只是有洞的废物。了证那个道理是你最好的保护。你明白自己一点也不是什么好艺术家，你不如你所想的那么伟大。你明白自己只是在编写荒唐、不存在的故事。如此了证是切断无明的最好保护。

这句口诀旨在把一切带入胜义菩提心道。它非常吊诡，当你听到只要观一切为四身，一切就会受到保护时，可能会认为你的小孩会受到保护，兄弟姐妹、财产和汽车会受到保护，但这里的保护不完全是那个层面的；它是空性的保护，亦即你再也没有任何执着的地方，你悬在空性中。这种处理事情的方法是非常善巧的。这里你不是在谈无我，而是试着建构你的保护。但你会发现自己是无我的，了悟到没什么好保护的。因此，你的保护没有根据地。就某种意义上来说，这种作法相当具有临床性质。如果没有细菌聚集的温床，周围就不会有细菌。

四身四概念不是密续独有的，是大乘行者的无上思维。四身之说出现在第三转法轮，弥勒菩萨的《宝性论》和《金刚经》都有提到，所以这不是密续独有的概念。但同时，某方面它是密续的。供养魔障和护法的概念深受密续的影响，如果我可以这么说的话（见下一句口

诀：殊胜的方便四行)。这整个是基于大乘的原则，但有一系列的潜藏技巧是借自金刚乘的。因此，概念是以大乘的观点呈现，但技巧是密续的。

15. 殊胜四行

这句口诀其实相当困难，但是非常有意义。它是指如何在日常生活中修「胜方便」，它由积聚资粮、净除恶业、供养魔障和供养护法这四种方便行构成。

积聚资粮

第一个方便行是积聚资粮，这不是为了满足自我而积聚任何东西，而是试着和神圣的事物结缘，如：佛法和佛性，后者以艺术作品、影像、塑像、画像、经书、各种各象征和各种颜色来表现。我们跟它们结缘。创造资粮就是尽力跟它们结缘。在这里，恭敬心变得非常重要。

积聚资粮也以完全信任「三种加持」为基础。它们不是口诀，但可说是为口诀而作的三行加持祈请文：

如果我生病比较好，请加持我生病。

如果我存活比较好，请加持我存活。

如果我死亡比较好，请加持我死亡。

那是胜义的累积资粮。也就是说，我们不可能有一连串的资粮，完全填满整个地方。我们在行乞前，乞讨钵必须清空，否则没有人会给我们东西。为了得到东西，首先必须有开放、给与、臣服的感觉，这不是为自己着想，而只是适得其所，不管出现什么，都要心怀感恩。

这不是指你不和任何人说话；反之，好像是在说：「让雨下吧！」或「让大地震动吧！」它只是一句神奇的话。当你那么说时，可能真的会发生什么事，但你不是特别在和谁说话。我很难用语言表达这种概念：「请加诗我」或「就让它发生吧」。

传统上，雕塑佛像、建造舍利塔和供养僧众（布施和护持僧团）会有资粮。但我们不只在奉献自己的好能源，也试着整个放下执着。比方说，如果我们生病比较好，就让自己生病，说：「请让生病成为我们的加持。」

我们可能会认为这是天真、素朴的处世态度，对一切都胡顺因缘。但在这里，方法必须极为明智，才能让我们向前进行、全然开放地面对情况，也就是我们不能只有盲目的信仰。这是非常重要的，我们必须有明智的、放下我执的信念。我执是一种做生意的心态：「如果我没有得到这个，我就得控拆佛、法、僧（不管是隐喻的，还是实际的）；如果物不如所值，那我就被骗了。」但我们的态度不是以牙还牙，而是让事情如其所是：「不管发生了什么事，我都想放下我执。」那是非常简单和实际的，正是积聚资粮的真正意思。

如果有很强烈的贡高我慢，认为自己已经积聚了足够的智慧福德，而只是想再多累积一些，我们就无法积聚资粮。积聚资粮的人必须谦卑，并且愿意布施，而不只是愿意积聚。一个人有多愿意布施，则某方面而言，资粮的积聚就会多么有效。那就是为什么有那三行祈请文或提醒。其实，我们可以把它们称为咒语（这个词或许更好），口诀就是提醒，所以这三行咒语是这些提醒的提醒。

当我们谈到资粮时，不是说要为自己聚集什么，反而是在谈如何惩罚自我。如果你的逻辑是要永远快乐，但得到的反而是痛苦，为什么那样？因为寻求快乐的行动本身就会带来痛苦。你总是得到不好的，一直是如此。你得到不好的，是因为你从错误的那一端开始。

此方便行的重点是你必须有所牺牲，而不是纯粹希求快乐。你必须一开始就以正确的一端为起点。为此，你必须诸恶莫作、众善奉行。为此，你必须收起希望和恐惧，才不会希望从修持中得到任何东西，也不会特别害怕恶果。

不管发生什么，就让它发生；你不必特别要寻找快乐或痛苦。如同积聚资粮的祈请文：「如果我死亡比较好，请让我死亡；如果我活着比较好，请让我活着；如果我快乐比较好，请让我快乐；如果我痛苦比较好，请让我痛苦。」这是非常直接的方法，如同在寒冬跳入冰冷的游泳池中。如果那样对你的身体最好，就跳进去吧！这个意思是和当下的情况有直接的联系，就这么单纯，一点意图、心机都没有。尤其是你有希求或恐惧的时候，你要反其道而行，要跳入自己的恐惧而不希求。这与承受他人的苦和布施自己的快乐是同一个方法。你们应该不会再对这么奇怪的处理方式感到诧异了。它虽然奇怪，却通常有效。我们几乎可以说它是百分之百的有效（至于有没有百分之两百，我就不确定了）。

第二个方便行是净除恶业或无明。你已经学会收起所有的期望和恐惧，所以培养了温柔和健全的心，这是积聚资粮的结果。之后，净除恶业的本意是有心理上的了悟：你回顾过去并且说：「天啊！我一

直是如此愚蠢，之前竟然不知道！」你逐渐有此心态，因为你已稍微证得某种程度的智慧。当你回顾过去时，会开始了解自己一直是多么的浑浑噩噩且令人困扰。你之前没有注意到，是因为某种愚痴。因此，重点是回顾过去，明了自己过往在做什么，并且不再重蹈覆辙。我认为那是相当直接的。

我们把藏文的「dikpa」译成恶业或无明，而不是「原罪」。「原罪」这个词有各种涵义，尤其在冥界或现世的基督宗教界，以及一般有神论的传统中，「原罪」的概念是无所不在的。「dikpa」字面上的意思是「罪」，但它跟基督宗教或犹太传统所指的不同。「无明」有心理上的含意，而不只是与伦理有关。当「无明」开始涌现时，你就会开始随波逐流，并且做些可笑的事情。这些事很好玩，与你无关，但从那个观点来看，它会导致轻举妄动。因此，无明是主因，轻率是行动。

「恶业」的终极概念可以是各种犯罪和破坏，但我们讨论的是产生各种轻举妄动的「无明」，我们要忏悔那样的「无明」。这种忏悔不是在小告解室里和神父说：「神父，我昨天做了一件可怕的事，我应怎么做才能弥补？」神父会回答：「说这个二十遍，我们就能原谅你。」然后，下一次你又来告解同样的事，神父可能会说：「你过去表现一直都很坏，所以这次你要说五十遍，我为你记录下来。」从那个角度来看，一切都像官僚程序。但在这里，忏悔是较为个人的。佛教的忏悔，没有教堂或专门的建筑物让你进去忏悔恶业或无明。我们这里说的是四力忏悔，与其说是忏悔，不如说是净除无明。

第一步是对自己的无明感到厌倦（亦即是破斥力）。那是首要之务。如果你不厌倦一直重复做同样的事，如果你因而获得好处，你大概就不会有机会净除无明。然而，一旦你感到厌倦，你会说：「我不应该那么做的。」、「我的老毛病又犯了。」、「早知如此，何必当初。」、「我觉得不太好。」你会说这些话，尤其当你早上起来，宿醉仍严重时。那是很好的，那是你确实可以忏悔无明的征相。你回想起来并说出昨夜、昨天或之前做了什么事，全都令你非常困窘，实在糟糕透顶。你不想起床、不想出门或面对世界。

那种十分丢脸、可恶至极（没有更好的字来形容）、五脏六腑全都败坏发臭的感觉，是第一步。那种懊悔感不只是对外界的后悔，而是个人的后悔。那羞耻感开始从我们的骨髓蔓延到骨头和头发，从窗户射进来的阳光也都开始嘲弄我们。就是那样。这是第一步，厌倦懊悔让我们非常健康地迈向第二步。

第二步是不造恶业或忏悔（亦即誓愿力）。「从此刻起，我将不造恶业，我将停止所造的恶业。」当我们开始觉得之前所做的是这么讨厌的时候，忏悔心通常就会生起：「我还要那么做吗？或许那很有趣，但是不做还是比较好。」我们越是思维，就越不想再那么做。因此，我们有不造恶业、不再行恶的心。那是第二步，忏悔或净除我们的恶业或无明。

第三步是皈依（亦即依止力）。我们明白恶业已造，而且不会特别因为一个人的原谅而消失。这跟基督宗教的传统不同，不会因为说「我原谅你」，而抹掉某人的无明恶业。虽然你原谅的人很可能不会

再度攻击你，但他可能会去杀别人。从那个角度来看，除非恶整个净除，否则原谅是没有帮助的。原谅不仅没帮助，甚至还可能促使他造更多的恶业。佛教的方式是这样的：「某人若已清除你的恶业，他就是和你结了好缘，但他对你的体恤和宽恕，会促使你造更多的恶业。因此，这里的原谅是指一个人必须完全降服。犯错的人必须完全投降悔改，而不是原谅他的罪行而已。」

行动并不是问题，促使一个人去犯罪的基本因素更重要，甚至现代人也已开始明白这个道理。我们已经开始明白狱中犯人必须改造，并且要给他们更进一步的训练，才不会故态复萌。犯人也许只是得到免费的牢饭，一旦服刑完毕，就可以受到原谅，并且过得很好。如果他们又饥饿潦倒，没有食物、金钱或住所，可能会重回监狱，所以改造这个概念是非常吊诡的。根据历史记载，过去的佛教徒显然不曾有过监狱，连阿育王都没有，他是第一位谴责兴建监狱的人。

皈依的意思就是完全降服，本意是犯人完全降服，而不是原谅罪行。那是皈依佛，以佛为模范；皈依法，以法为道；皈依僧，以僧为伴；也就是放弃自己、放弃自己的堡垒。

第四步是更深一层地圆满依止的过程（亦即对治力）。这时，一个人是完全地降服、让与、开放的。一个人应该祈求不要期望和恐惧，那是非常重要的。「如果期望太高，愿我期望别那么高；如果恐惧太大，愿我恐惧别那么大。」超过期望和恐惧，你就会开始培养净除无明和圆满成就的信心。那就是净除恶业的行动力量。

因此，第一步是厌恶已造的恶业；第二步是不再造业；第三步是了解恶业已造而开始皈依佛、法、僧——离开你的无明。此后，你就要发誓成为修道上的行者，而不是大商人。所有那三个过程在某方面是相连的。最后你无所求也无所惧：「如果有期望，请让它消退；如果有恐惧，愿它也消退。」那便是第四步。

供养魔障

第三个方便行，传统上称为「施食鬼神」。这是指让我们生病或不幸等的鬼神，藏文为「dön」。重点是告诉祂们：「我非常感激你们过去曾经伤害我，我想请你们一再回来伤害我。我非常感恩你们把我从昏沉怠惰中叫醒。至少当我感染流行性感冒时，我觉得自己跟平常的懒散愚痴、沉溺享乐非常不同。」你请求祂们尽力把你叫醒。每当出现任何困难时，你就开始心怀感恩。这时，你把任何可以叫醒你的因缘，都当作是最好的；任何使你正念觉照、让你惊醒的机会，都当成是最好的，而不是一直想避开问题。

传统上，人用「torma」（食子）供魔。「torma」是藏文，意思是「供糕」。如果你曾观看藏密的修法仪式，你可能会看到用酥油和麵团雕成的小供糕，外型很有趣，那就叫成「torma」。它们代表礼物或象征。西方类似的概念是生日蛋糕，经过精心的设计，上头有着艺术花样，并且整个外层加上装饰。因此，我们以食子供养伤害我们的魔，确切来说，就是对我们造成坏影响的众生。

第一个方便行是忏悔罪业，那只是对自己持续的无明烦恼自然地厌倦。烦恼不是重大事件，只是自然发生的事，不是大攻击，但魔障

就是大攻击或天摇地动的突发情况，可以让你三思。你受到意外的一击，突然事情开始接踵而至。也就是说，不寻常的事发生了。烦恼只是像个驼峰，不是陡坡，跟起伏、痛苦有关。第二个方便行是对自己的问题感到厌倦，你感到自己的烦恼一直持续，就好像一再发作的偏头痛。你对那感到疲倦，厌倦一再重复同样的事情。第三个方便行是说我们应该以食子供养伤害我们的魔。

魔是非常突然、非常直接的。原本一切皆平顺，突然晴天霹雳：你的老祖母和你断绝关系，或是突然运气转坏。魔的攻击通常远较为突然；它们立刻侵犯占有你。侵占，其实是「dön」最贴切的翻译。魔等同于侵占，因为它们出奇不意地突击你。突然间，你的心情很坏，虽然其它事情都很好。

这个主题其实是很复杂的。我们不只是在谈施食吓唬我们的家伙，那些可能突击我们的小妖魔：「我们来喂它们一些小点心吧，它们就会离开喔。」这还跟藏人对魔的整体概念有关，这个概念来自苯教传统，但也适用于佛教传统。「dön」这个字的意思是经验到周围存在着什么东西，突然让我们没来由地恐惧、没来由地瞋、没来由地贪，或没来由地慢。我们一生都会碰到那种情形。我们一直受到某种感冒或发烧的侵占，十分莫名其妙，我们突然莫名其妙心生恐惧、莫名其妙非常紧张易怒、莫名其妙欲火燃烧，突然贡高我慢。这是某种烦恼的攻击，称为魔。如果我们从外在的观点来探讨，可以说是某些现象使我们这样做。延伸这样的逻辑，我们可以说某某灵魂存在于我们身外：「我们被华盛顿的鬼魂附身了，祂促使我们去竞选总统。」

烦恼种子一直现起的感觉，就称为魔。这种感觉一直生起。突然间，我们的泪珠莫名其妙的扑簌而下。我们一直哭，一直哭，一直哭，最后完全崩溃。在某个因缘际会，我们想摧毁整个世界，并且把每个人都踢出去。我们想摧毁自己的房子；如果我们有妻小的话，也会把他们打昏。这样看来，我们当然是走了极端。有时候，魔不随着我们起了极端。当我们起了个头，并且顺着那个势的时候，魔却不想成为你日后控诉的对象，所以他就收手了。我们的拳头伸在半空中，怒气冲冲地走向妻子，打算揍她的眼睛——突然没有人火上加油，所以我们的手就掉了下来。

魔就像某种流行性感冒，祂侵占我们，并且通常是不可预测的。魔总是侵占我们，有时程度较小，有时程度较大。重点是要了解这种事情正在我们心中生起，烦恼种子正开始在我们心中起现行。我们对此可以心怀感恩，可以说魔的出现在很美好：「你们确实把我所欠的债夺回去、没收了，真是太好了。请你们再这么做，请回来这么做。」我不认为这是在玩「不给糖就捣蛋」的万圣节游戏，以为我们给得够多了，魔就会离开——祂们是会再回来的。

我们应该邀请魔回来，祂们是无明烦恼的起起伏伏。这是相当危险的：也许会使妻子害怕眼睛被丈夫揍得瘀青，丈夫会害怕进不了家门且没有美味的晚餐可吃。但是一再邀请祂们、明白祂们，还是很重要。我们不是想摆脱祂们，而是必须致谢和感恩已发生的事。通常魔一涌现时，身体也刚好会有某种的虚弱，好像我们要感冒或着凉了。

有时候你粗心大意。你吃的食物不当，出门没加件外套，所以你着凉了。或是你不注意脚下而滑倒，所以盘子碎了，或你的肋骨断了。魔会趁隙而入，就像我们不知不觉地着凉了。事情总是这样发生的，你可能完全掌控大局，但另一方面，问题也完全掌控大局，使你忘失正念。因此，大批魔军可能趁隙而入攻击你。重点是如果你一天二十四小时都完全念念分明，你就不会有魔、不会感冒、不会着凉。但是你一不念念分明，就会发生各种事。你必须面对那个事实。你可以说，念念分明时就能完全避开这种问题。那是使你念念分明的诱因。

当你忘失正念时，要欢迎这样的意。魔提醒你有多么不念念分明，所以你得心怀感恩。魔总是受到你的欢迎，你会说：「别走，请回来。」但同时，你继续保持正念。与老师共事也是如此，你不会一直要避开老师。如果你目前没有问题的，你永远可以向老师请教。但在某个阶段，老师可能会对你大吼，但你还是得继续用功。你欢迎它们的出现，因为这对你的方向而言有意义，它们让你知道发生了什么事。

通常我们有个行程表，一切都按照计划顺利进行，称心如意、良好无虞；但是有一天，我们忽然焦急不安、心情非常低落。一切本来是平顺如常的，然后出现高低起伏，亦即生命中的小小不如意，小漏水、小灾祸一直发生，重点是对那些力量供养食子。

如果我们试图以真正的食子供养它们，可能还是一直会有同样的起起伏伏。供养食子的意思有点象征性。我不认为把西藏的小供糕给我们的起起伏伏，就能摆脱它们。那太牵强了（请原谅我这么说，但其实那是实话）。供养食子更需要的，是你真诚的态度。如果我们用

某个供品代表自己的存在，并且真心把它供养出去，以表示我们的开放和臣服，那是可以的。但那是较高的层次。特别是生活在现代社会环境的人没有在仪轨世界中接受训练，所以对供养没什么感觉。仪式变成迷信，不再神圣。这已成为问题。很少人经验过那种事情而使它更有意义。这个意思是说我们确实必须发誓修行，而不只是让某人在我们身上洒洒水，试着让我们感到美好快乐而已。我们对仪式的体验，还没有深到可以实际向魔供养食子，好让祂们不再侵袭我们。为了要实际供养食子，我们的身心需要更调顺，也感到非常清明。因此，我不想建议你们用剩菜袋取代供品，放在那里给任何人吃（虽然给狗儿猫儿吃可能不错）。

供养护法

第四个方便行是祈请护法助你修行。这和祈求你的守护者护持你安全渡河，是不大相同的。让我给你们非常普通、基本的概念：你有你的根本上师、你的老师，他指导和加持你，好让你能成为一名杰出的学生。在一个较低的层面上，你的护法会在你迷失正道而陷入问题时，把你推回修法上。护法就像是牧羊人，如果有一头羊决定逃跑，牧羊人就会把牠赶回畜栏。如果你迷失正道，护法就会教你如何回来。他们会给你各种信息，比如正当你大发雷霆、变得完全不如法的时候，你可能会把门猛力一关，结果指头夹在里面，那给你一个教训，护法会把你包围并赶回所属的佛法世界。如果你稍微妄想踏出佛法世界一步，护法就会把你赶回、「丢」回去。那就是请求护法助你修行的意思。

护法代表我们的基本觉知，但不是净修时那么深入的觉察，而是下座后才产生或照顾我们的觉知。那就是为何传统上，在一天将尽、要就寝或吃晚餐，以及早上要起床时，我们要诵经念咒。意思是从早到晚，我们的生活都一直受到修行和学习的控制或保护。因此，我们的生活是神圣的。

一天将尽之时，我们很可能暂停法务和禅修，歇个息。那时，各种无以计量的无明烦恼很可能侵袭我们。因此，那是最危险的时刻。黑暗在某方面跟邪恶有关，但这里的邪恶不是专指基督宗教对撒旦的概念，而是某种潜藏的无明种子，若行者任它起现行，可能障碍证悟。此外，这时我们可能要下座了。为了不完全脱离静坐或修法，为了继续修行，我们请求护法保护我们。它们其实就是我们自己；它们是我们心智持续的表现；它们的工作，就是摧毁我们内心生起的任何一种瞋或痴。

通常痴和瞋大有关联。痴是「非法」，「法」并没有瞋的意思；它只是单纯的真理，但是真理可能被各种概念心转向、挑战或调动，真理可以被一个人的瞋心切碎。个人的瞋心也可能不被视作恶劣，而是非常有礼貌、包裹上蜂蜜和牛奶的瞋心。这种瞋心就是大家所知的自私自利，我们都需要切穿它。

这项方便法，祈请能量是非常必要的。为此，西方已编了各赞美诗，西藏也发展了各种念诵文。我们有各种大黑天的完整大法，大黑天的工作是斩断嗜血的潜意识里那种爱说闲话的习惯，因为说闲话不让任何开放、单纯、平静或温柔的感觉出现。这时，重点是要生起温

柔心。好比说为了让温柔产生效用，我们必须同时斩断瞋心，否则就生不起温柔心。传统的念诵文代表任何破坏温柔心的人，都必须被温柔斩除。当温柔变得非常严酷时，就能非常强有力地当下斩断瞋心。斩断后，温柔就会产生更近一步的温柔。就像医生跟你说这不会伤害你，只是让针头轻轻扎一下。轻轻扎一下，你就痊愈了，就是那种意思。

要更近一步地了解我们祈请的大黑天或护法，就要看教法如何传授，以及听者的心如何正确解读所传的教法。那是我们最关心的一件事（至少是我最关心的事）。如果教法没有正确传授，或错误地传授，或是有点怯懦——如果真实的教法还没有传授，我们全部都会因此而失败。所以我们请求护法透过教法、透过破产、透过种种不顺、透过成为百万富翁，或是透过一般工作来帮助我们，全都是护法的帮助。这里，我们在尝试很多机会。我们不是指物质的机会，而是精神的机会。那似乎是我们祈求护法的基本重点。根据姜贡康着大师的论释，供养护法正是我们要做的。

16. 事事皆可修

如何把每日事件带入修行，有三套口诀。第一套跟世俗菩提心有关，包括「众咎皆归一」和「思众皆有恩」这两句。第二套跟胜义菩提心有关，口诀是「幻相为身，空性为护」第三套是跟修行有关的方便行，口诀是「殊胜的方便四行」。讨论完那三类口诀之后，有一个结论，也就是这句「不管遇见什么，都加进修行里」。它是最后一句，

但却不是最不重要的。这是修心第三要的最后一句口诀，内容关于正确地把你的经验带入修行道，其实非常有趣。

这句口诀的「加进」，感觉是把奶油涂在麵包上合为一体，把情况和修行（或止观）放在或合在一起。意思是不管出现什么，都不是突发的威胁或鼓励；反之，发生的事只会融入一个人的修行、慈悲心。如果有人打你的脸，那很好；或有人决定偷你那瓶可乐，那也很好。这听起来有点傻憨，但同时，它是非常强有力的。

一般而言，西方听众认为这是很难的。它听起来像是什么都无所谓，好像嬉皮的伦理：「一切都会很好，人和物皆共有，你可以和任何人分享任何事，不要追名逐利……」但我们说的不只是如此。它不是什么都无所谓，而是要你开放和了了分明，同时也能观到我执。你要观照自己的烦恼，而不是把烦恼波及他人。

遇见的事可能是快乐或是痛苦，总之是来得出奇不意。你以为已经把事情处理妥当了：你拥有一栋小公寓，并且在纽约市定居，你的朋友会过来坐坐，一切都没问题，事业也很好。突然，毫无预警地，你发觉钱已经用光了、你的男女朋友抛弃你了、或是你公寓的地板垮下来了。即使发生的情况是单纯的，都能令人大吃一惊。你正在打坐，一切皆宁静安详，然后某人突然说：「去他的！」侮辱不知从何而来。另一方面，或许有人说：「我认为你这个人很棒。」或是正当你在整修崩坏的公寓时，忽然继承了一百万元的财产。令你吃惊的事是好是坏，都有可能。

这句口诀说不管你遇到什么、不管碰到什么情况，都应该立刻结合修行；不管什么震惊了你，都应该毫不耽搁地立刻融入修行道。修持止观，就能立刻觉照，而当场包容原本以为的障碍。重点是不要立刻对苦或乐的情况起反应；反之，你应再修持自他交换或施受法。如果你继承了一百万元，就要布施出去，并且说：「这不是给我的，是属于一切有情众生的。」如果对方起诉要求你赔偿一百万元，你要说：「我将承担责任，不管有什么正面的果报因而产生，都是属于一切有情众生的。」

显然，当你一听到好消息或坏消息时，可能会承受不了。那时你会惊叹：「啊！」（仁波切发出惊讶的叫声。）那个「啊！」就是某种胜义菩提心。但之后，你需要培养世俗菩提心，好让整件事情变得实际。因此，修施受法是有必要的。重点是你承受时，要承受最坏的；你施予时，要施予最好的，不要归功于己；你受到责备时，要这样想：「我因为偷了全部的鞋子而挨骂，我归咎于己！」

就某方面而言，当你开始安住于施受法上、安住于堂堂正正的良好层面时，在自己的世界里，你就开始感到非常舒服和放松。施受法确实把你的焦虑整个带走，因为完全不须逞强，你觉得防卫自己和强力攻击别人不再是必须的了。你心里产生很大的包容，因而生起一股力量：「你所说的话让人觉得很有意义。整个施受法有非常美妙的效果；它不是烈士般的牺牲行为，它非常美好。」

把生活发生的事件带到忍辱和无瞋恨的修行道上，就谈到这里。

第四要 修持的大力

[第四要和精进波罗密]

修心七要的第四要跟精进波罗密有关。精进的本意是不懈怠。当我们使用「懈怠」这个词时，是指缺乏正念和法喜。当你的心和法融合，已经成为如法的行者时，你就已经生起精进心了。因此，要对治懈怠是没有问题的。但如果你还没生起精进心，就可能会有些困难。

我们可以就培养欢喜和感恩心来讨论精进。这就好像渡假旅行，你早上很有起床的动力，因为你期待有个美妙的体验。精进就像你在渡假旅行时，起床的前一分锺，你相信自己将有一段快乐的时光，但同时你也必须尽情地玩。因此，精进是某种庆祝和喜悦，那是不会懈怠的。

经典上说，没有精进就完全无法在修行道上旅行。我们也说过，没有持戒的双脚，你无法走在修行道上——但即使有那双脚，如果你没有精进，还是无法踏出任何一步。精进的意思，包含推着自己一步一步、一点一点地往前走。当你走在修行道上，就确实跟修行道连结了。然而，你也会经验到阻力。但是克服懈怠，停止沉溺于潜意识的妄语、妄念和各种情绪化想法，就可以克服阻力。

修心第四要谈的是完成你一生的修持，从目前的生活处境一直到死亡为止。因此，我们在探讨活着时和去世时，你能做什么。接下来这两句口诀指导你如何过生活。

17. 五力口诀

五力能让我们终生都在修菩萨行，分别是意志力、娴熟力、善种力、破斥力和愿力。

意志力

第一是意志力。你决心维持世俗和胜义二重菩提心，行者应该永远有维持菩提心的态度——此生、今年、此月、今日都在维持。意志力的意思是不浪费时间，也在强调你和修行是一体的。修行是强壮自己的方式，有时候当你早上起来时，尤其如果你昨晚熬夜或参加派对，会感到非常虚弱、有点恍惚不定。很可能你起来时还有宿醉，所以有罪恶感。你想知道昨晚有没有失态、有没有做荒唐的事，你想知道别人怎么想，并且开始害怕他人可能已经失去对你的尊敬了，或是证实你的意志薄弱。你会东想西想，担心不已。

第一力是指你一张开眼睛看向窗外，你一醒来时就再次肯定自己坚强的意志力，以便继续修持菩提心。当你晚上躺下来，回想一天的工作、问题、挫折、快乐和所有发生的好事坏事时，你也要这么做。当你入睡时，你要以坚强的意志力思维：早上一醒来，就要以持久的精进心（也就是欢喜心），来维持修行。因此，你期待明天的来临；你一早醒来时，会期待即将展开一天。

意志力是对修行生起近乎爱恋的心。你想和你的爱人同眠；你十分向往，想和爱人一起醒来，你有感恩和欢喜心。因此，修行不会变成折磨或痛苦，或变成牢笼。反之，修行变成让你振作的方法。修行可能需要某种程度的精进，要推自己一把，但你早已生起精进心了，

所以你很高兴早上要起来、晚上要睡觉。甚至连睡眠都变得有价值，所以你好以良好的心态入睡。这里谈的是叫醒本善、阿赖耶的本性，并且明白自己处在正确的位置、修正确的法门。因此，意志力是有欢喜心的。

娴熟力

第二是娴熟力。因为你发展了坚强的意志力，一切都成为自然的进展。即使你偶尔忘失正念，即使你散乱或忘了觉察，情况本身将提醒你回去修行。在这娴熟的过程中，你潜意识的佛法觉察渐渐强于普通的闲谈。不管你做什么，不管是善、恶或无记，菩提心已变成你熟悉的根据地。因此，你渐渐习惯菩提心，持续不断的证悟。

可以把娴熟的过程比拟做恋爱。当某人提到你爱人的名字时，你会感到又苦又乐。爱人的名字和跟他有关的任何事，都会使你心头一震。同理，当无我的观念已经在心中发展时，止观自然会向佛法一照。你让自己熟习佛法，换言之，你不再视佛法为外物，而是开始明白佛法是身内的思想、身内的话语和身内的活动。每当你打开酒瓶、开一罐可口可乐或倒一杯水时，不管你做的是什，都变成提醒。你摆脱不了它，它变成自然的情况。

你学习以清明的心过活，这刚开始对许多人是很难的。然而，一旦你开始明白，清明的心就是生命的一部分，就应该不会有问题了。当然，你偶尔想休息一下、你想逃走、放个假，不要总是那么清明，你想做其它的事；然而，你基本的修行力量开始变得更强大，所以你的邪念或混乱就变成觉醒的正念、了悟和熟习。

善种力

第三是善种力。你一直非常向往成佛，所以不离开觉醒的状态。这基本上是说，修行是不停歇的、是持续不断的——你对自己的修行仍不满意，所以不休息。你不觉得自己修得足够了，也不觉得必须做其它事。

此时，你对个人自由和权利的执着可能会生起。你可能会开始想：「我有权利随心所欲，而且我想潜入地狱之底。我爱这样、我喜欢那样！」你可能会那种反应。但你应该把自己从地狱之底拉回到上面来——为了你自己。你应该明白，不能就这样任凭恐惧作祟。此时，「善」是指你的身、语、意都尽力增长自己的菩提心。

破斥力

第四是破斥力，破斥你的自我。这是对生死轮回的厌恶。每当任何自我中心的念头生起时，你应如此思维：「因为我如此执着自我，才会生死流转、受无尽之苦。因为我执是痛苦的来源，如果我试图维持自我，就不会有快乐。因此，我必须尽力降伏自我。」如果你想自我提醒，就应该这么说。事实上，有时候自言自语是备受推崇的（但是当然要看你自言自语的内容是什么）。这里，我鼓励你向自我这么说：「你已经对我造成极大的烦恼，我不喜欢你。你让我在下三道流转、使我有一堆麻烦，我一点都不想和你打交道，我将摧毁你。这个『你』无论是谁，走开！我不喜欢你。」

和自我说话、那样破斥自己，是很有益的。洗澡时，那样自言自语是有价值的；坐在马桶上，那样自言自语是很好的。开车时，那样

自我提醒是非常好的；你不必打开庞克摇滚乐，而是开始破斥自我和自言自语；如果有同伴在一旁，你可能会不好意思，但你仍然可以和自己说悄悄话，那是成为古怪、反常菩萨最好的方式。

愿力

第五是愿力。行者每次下座前，应该发愿：一、独自救度一切有情众生；二、不忘失二重菩提心，即使是在梦中；三、尽管在混乱中或出现障碍，都要应用菩提心。你已经有法喜的经验，所以你不会觉得发愿是个负担。因此，你发的愿越来越广大。你想证悟、想去除无明，想在一切时、一切地服务所有的「如母众生」。你愿意成为岩石、桥梁或公路。你愿意献身于任何有价值的目标，以帮助其余众生。这就像在受菩萨戒时所发的基本愿，这也是使你变得非常柔软的共法。如此一来，世界其余众生就能借你这个修行基地来得到法喜。

18. 和死亡为友

修心第四要的第二句口诀谈的是未来的死亡。死亡的问题非常重要，了证苦和无常的真理，是了解整个佛法的第一步。我们所有人迟早都会死去，有些人很快就要死了、有些人可能稍后才会，但那不是松懈的理由。

我想谈谈和死亡做朋友的概念。根据以自我为导向的文化传统，死亡被看成是失败和攻击。神造万物论的宗教，试图教人们培养永恒的概念。但是佛的基本传统，尤其是大乘，教我们死亡是深思熟虑的行动。因为我们已经出生了，必然会死去，那是非常明显且合理的。但是除此之外，我们还可以和死亡做朋友，知道如何坦然地死去。

人通常想完全忽视死亡。如果你和某人说：「你明白你可能明天就会死吗？」他会回答：「别傻了！我好得很。」那种态度是企图避开自身根本丑陋的心态。但我们不需把死亡当成是最丑陋的情况；反之，它可以是把我们延续到来世的方法。这里，我们把死亡看成一种邀请，死亡允许这个被视为珍宝、称为身体的皮囊死去。我们刮胡子、冲澡、穿得相当漂亮（或有点漂亮），一般来说，我们试着把这个称为身体的宠物照顾得非常好。这就像养小狗，我们不要宠物死去。但这个称为身体的小宠物迟早「将会」离我们而去。

因此，首先我们必须明白，任何事都可能发生在任何人身上。我们可能非常健康，但即使我们不会因为健康不良而死，也可能因为意外而死。我们可能因病、因各种不治之症而死，而且有时候我们死得莫名其妙。虽然内外都没有问题，但我们就是突然死去。我们一口气吸不上来，就当场暴毙。因此，重点是让自己完全熟悉死亡。

你非常想活着，为此，你这个也不能做、那个也不能做。你甚至不能安适地坐在蒲团上，因为你对死亡的恐惧是那么强烈，以至于认为双脚的血液循环可能会因为打坐而中断。你非常害怕死去，所以任何向你而来的攻击，甚至是手指头上的小小裂痕，都意味着死亡。因此，这个往生法不只是在谈死亡来临时要如何死去，你还必须明白死亡永远存在。

有一位修大乘往生法的噶当上师，总是在睡觉前把他的水杯倒放在桌上。传统上，那个意思是你将会不在家。你把杯子倒置，才不会脏掉。如此保持杯子的干净，他人才能使用。重点是那位上师总是认

为他当晚可能会死去，所以把杯子倒放。你或许认为那样的处理方式相当古怪，但是当你向某人道晚安时，仍然应该三思一番，不知道明天会不会见到他。如果你把死亡视为灾难，那就会有点可怕。但如果你亲切地向某人道晚安，那会是离开生命、离开身体的好方法。那样结束生命很幽默，带着光荣和诙谐。你不需要充满悔恨地死去，你可以快乐地死去。

跟上一句口诀一样，这句口诀也跟精进波罗密有关。精进是感到法喜，如果你这一生有尽力修行且正处于临终阶段，那么若有人说：「看我这边，要到达死亡的彼岸是很困难的，我可以帮你把电源拔掉吗？」你应该已经学会能够回答：「好，当然啰。」以及「祝你快乐。」接着电源拔掉了。

毕竟，死亡不是那么恐怖的，只是人们实在很难开口谈论死亡。现在的人谈论性或看色情电影都没有问题，但是处理死亡就有困难。我们非常难以启齿，死亡对我们是件大事，但我们从来没有真正想要思维死亡，我们忽视跟死亡有关的一切。人们比较喜欢庆祝生，而不是准备死、甚至庆祝死亡。

用香巴拉的话来说，拒绝谈论死亡跟所谓的落日哲学有关。落日的哲理，是完全阻止死亡的讯息。它跟如何打扮自己、美化身体，以变成行尸走肉有关。行尸走肉的概念有些矛盾，但是就落日的角度来看，这就有道理了。如果我们不想死，我们的尸体必须长寿，变成行尸走肉。

这句口诀跟落日哲学或很多类似观点不同，它告诉我们，重点是明白死亡是修行的重要部分，因为我们全都会死，而且无论如何，都会有谈到死亡的一天。这句口诀是从修行的基本观点来探讨如何死亡。

大乘的往生法是五力，所以我们又要谈五力了。五力的修法非常简单，而且刚刚才讨论过，所以我们不须深入细谈。就是直接把五力应用在往生法上。

意志力是采取非常坚定的态度：「即使是在我死去的时候，我也将维持基本的无我状态、基本的清明意识。」你应专注于二重菩提心，一再和自己说：「在临终中阴、法性中阴和受生中阴的时候，愿我不离二重菩提心。」

娴熟力是修持正念和觉察，才不会因为死亡而惊恐。你应培养娴熟力，一再提醒自己二重菩提心。

善种力是不中断对死亡的恐惧，并且克服对财物的执着。

破斥力是了证这所谓的自我并非真实存在。因此，你可以说：「我究竟在怕什么呢？自我，走开！」认证一切问题都是源于自我、一切死亡都是因为自我，你就会逐渐厌恶自我并誓愿克服它。

愿力是了证自己有极大的力量与愿望，来持续修行和开放自己。因此，你死时心无懊悔。你已经完成所有可以完成的事了。诸事已办，你已成为良好的修行人，也已完整地修持基本法门；你已明白止观的意义，也明白菩提心的意义。如果可能的话，你应修持七支供养。但

如果不能，你应思维：「愿我生生世世都修持殊胜的菩提心。愿我遇见教导菩提心的上师。三宝，请加持我圆满那些发愿。」

此外，另一个方法也很有趣。胜义的往生法只是把心安住于胜义菩提心的本性，亦即阿赖耶本性，并以此方式度过呼吸困难的临终阶段，直到真正死去。

第五要 对治自我的修心

[第五要和禅定波罗密]

修心的第五要跟禅定波罗密有关。基本上，禅定波罗密是指你可能已经开始对智慧产生狂热了。因此，开始培养强大的觉察和正念。修禅定，亦即正念和觉察，可以比喻为保护你不被野兽的致命毒牙咬到。这些野兽跟我们经验的烦恼有关。如果没有修持禅定波罗密的正念和觉察，就无法保护自己免受攻击，也没有教导他人或解脱其它有情众生的工具。禅定的观念贯穿修心的第五要。

19. 诸法皆可对治我执

这里的「法」，跟哲学名相「法尔如是」的法无关；这里的法，只是「教法」的意思。我们可以说，所有教法基本上都是驯伏或蜕去自我的方式。驯伏自我的功课在心中有多么巩固，我们当下就会呈现多少真实。一切已教的法都跟这个有关，没有其它的法。尤其在佛法中，没有其它的教法存在。

在这旅程中，我们可以把行者放在秤子上，计量他誓愿的轻重。那就像公正之秤——如果你的自我很重，就会往下沉；如果你的自我很轻，就会往上升。因上，摒弃个人的自我膨胀计划及完成无我的开悟计划，完全取决于你有多么用力、多么开放。

不管是小乘还是大乘教法，都是一致的。它们的目的都只是克服自我，否则就完全没有目标了。不管你读到什么佛经或论释，它们都应该跟你的生命有关，你也应该了解它们是驯伏自我的方法。这也是

神造万物论和非神造万物论的主要差异。神造万物论的传统倾向建立某种本体，好让你踏出去，修自己所谓的菩萨行。但是非神造万物论的佛教传统谈的是非有、无我，所以能够实践更广大的菩萨行。

小乘驯伏自我的方法，是应用止禅（正念）来穿透昏沉掉举的心。止禅切穿自我的本质：「自我必须提供很多潜意识的妄语和妄念，来维持它自己。此外，观禅（觉照）也让我们看穿自我。观照整个外境，把那种觉照带入我们的基本修法，会让我们变得较不自我中心，并且和周遭世界有更多的接触，所以就比较不会以「我」和「我的」来论断一切。

在大乘，我们修持菩提心，开始明白菩萨行，我们关心的比较是温馨和善巧，明白自己没什么好执着的，所以每回都可以布施。这种慈悲的基础，是完全没有领域的感觉、非我、无我；你有那个基础，就会有慈悲；之后，更深一层的温馨和柔顺也会生起。「诸法皆是对治我执」的意思，是如果没有我执，那么诸法都是一味的、所有教法都是一味的，那就是慈悲的基础。

为了要慈心对人，首先你必须无我，否则会变成自大狂，想光靠你的魅力、热情或高傲来吸引他人。悲心是从空性或无我生起的，因为你没什么好执着的，你不修而修、无住生心、没有个人的得失、没有暗藏的动机；因此，可以说你所做的都是清淨的事业，所以是悲智双运。如同在海滩上做日光浴：你一方面有海洋、天空等美丽的风景，另一方面还有阳光、热度和海水向你而来。

在小乘，自我的头发被剪，胡子被刮掉；然而在大乘，自我甚至四肢被砍掉、不再有手脚，甚至切开自我的躯干。我们修持胜义菩提心，就把自我的心也拿走了，一切因而荡然无存。然后，我们试着利用断肢残骸和大量血水，以菩萨道应用而不丢弃它们。我们不想拿一堆剩下的自我来污染世界，反而加以检视和利用，以便带它们入佛法之道。因此，不管生命中发生什么事，都能拿来衡量你在修道上的进展，亦即以你能舍掉多少四肢、躯干和心臟来衡量。那就是为何这句口诀配合一句噶当派上师的格言：「蜕去的自我，是计量行者轻重的秤子。」如果你有较多的自我，你在那秤子上就会显得比较重；如果你有较少的自我，就会比较轻。那就是在衡量你止和观的功夫修到多深，以及已经克服了多少不正念。

20. 问心无愧

在任保情况下都有两种见证：他人对你的观点和你对自己的观点。两者之中，首要的是你对自己的观照，你不应只是随顺他人对你的意见。这句口诀是修法，是永远要对自己诚实。通常你在做某事时，会希望从世界得到某种回馈。对于自己做得多好，你有你的意见，也会得到他人的意见。你通常不会对别人说出你对自己的想法。你首先对某事有自己的看法，然后你开始扩大询问他人的意见：「那样可以吗？你觉得我做得如何？」那是学生碰到老师时会提出的老问题。

在许多情况中，人们对你的印象非常深刻，因为你看起来万事顺遂、笑口常开，而且似乎知道自己在做什么。于是你得到很多称赞；另一方面，你也可能得到很多批评，因为他们不清楚你的心到底在想

什么。这句口诀说在两个见证中，你要着重实际、真实的见证——那就是你的见证。

你是唯一知道自己的人，是唯一从出生就和自己在一起的人。你在出生前，甚至还随身提着自己业力的大行囊。你决定入某人的胎，在某人的肚子中受生，出生后仍然随身提着你的行李，你有苦乐等一切感受。你是经验孩提时期苦乐的人，也经历了十几岁时的苦与乐，正在经验成年苦乐，或是正开始经历中年时期的苦与乐，最后你将经验老和死的苦与乐。你连一分钟都没有离开自己过，你太清楚自己了。因此，你是自己最好的审判者。你知道自己多么不守规矩，知道自己如何试着要感性些，并且知道有时候你怎么样试着偷东西。

通常「我」都在和「是」说话。「我是要做这个吗？我是顽皮的吗？如果我去做，也没有人会知道。」只有自己知道，我们可以做了然后拍拍屁股走人。你总是和自己一起耍许多把戏或实行许多计划，希望没有人会真的发现。如果你必须摊开这一切，会非常丢脸，你会觉得很习惯。当然另一方面，你也可能试着当个大好人，让别人都深受你和你的努力感动。你可能试着当个好男孩或好女孩，但如果你说出整个来龙去脉，没有人会真正相信你努力当个多好的人，大家会认为那只是个笑话。

只有你真正知道你自己。你每一刻都知道自己，你知道自己的做事方法：你刷牙、梳头、洗澡、穿衣、与人说话和吃东西的方式（即使你不是很饿）。你正在做上述的事情时，「我」和「是」仍然继续

对每件事品头论足，心里随时都在嘀嘀咕咕。因此，首要的见证者，或是主要的裁判，是你自己。审查修心如何进步的，其实是你。

你最知道自己了，所以你应该一直观照自己。这是基于信任你的智慧，而不是信任可能非常自私的自己本身。你知道你是谁、你在做什么，这就是信任自己的智慧。你太清楚自己了，所以能拆穿任何骗局。如果某人恭贺或夸奖你，他们可能不知道你整个底细。因此，你应该回归自己的批判，回到你对自己的感觉，还有你对他人和自己玩的把戏。那不是以自我为中心，而是从无我的观点启发自己。你只见证你在做什么、见证和评估自己的修行功夫，而不是用容格或佛洛伊德的分析方式回顾整件事情。

21. 恒持欢喜心

这句口诀的重点是永远维持欢喜满足的心，意思是每个恶缘都是好的，因为它激励你修法。别人的恶缘也是好的，你应该分担并承受它们，当作是别人修行的延续。所以你的修持也应该包含承受他人的痛苦，那种感觉其实是很好的。

就我而言，我确实有欢喜心。当人们有欢喜心时，会心情极佳、快乐无比。学佛的人会想：「我转信佛教了。」虽然我没有在汽车保险杆上贴「耶稣拯救了我」的贴纸，但我在心中贴：「我很高兴我的自我已经转信佛教了，并且大家已经接受和明白我是佛教门徒、是慈悲的人了。」我总是感觉非常好、很有福报。有那种感觉，一定是因为我学佛修行而感到心志坚强，并且受到加持。事实上，我觉得如果心中没有那种加持力，修习金刚乘就会碰到许多困难。我满心感恩、

满心欢喜，所以这句口诀的意思是维持满足和欢喜的心，尽管我们一生有种种小问题和困扰。

这句口诀和前一句（「能不愧对自己」）是相连的。如果你在犹太基督宗教传统的教规中长大，就只是以罪恶感来观照自己。但佛教并非那样，我们的逻辑中并没有承认、了解或是呈现类似原罪的概念。从我们的观点来看，你基本上不是有罪的，你的不守规矩不见得被视为你的问题（尽管外在可能如此表现）。你根本上不是有罪的，暂时的不规矩只是来自暂时的问题。因此，这句口诀紧接着说：「恒持欢喜心修行。」心是欢喜的，因为你无须为任何不幸的情况或突然的好转感到吃惊；反之，你可以一直维持欢喜心。

首先，你已经在修行道上，所以能维持欢喜心。你确实在修行，当多数众生不知该怎么提升自己时，你至少有点头绪，这真是太好了。如果你踏入布鲁克林区或加尔各达市的某些地区，就会明白修行是不可思议的。一般而言，人根本不会想到修行这回事。修行是不可思议的。如果有人想过要修行，就应该感到无比的兴奋和美妙。

从这个观点来看，每当你沮丧、觉得环境不足以让你振奋、或觉得没有得到修行所需的那种回馈时，你也会生起欢喜心。意思是不管雨天、暴风天、晴天、大热天或寒天，不管你是饥饿、口渴、饱腹还是重病，都可以维持欢喜心。我不必多做解释，总之，有个基本的欢喜心能唤醒你。

欢喜心的力量很强。我们可以说，这句口诀旨在确实地一心系念大乘修法。你可能会生气某人干的好事，生气他把烫手山芋丢给了你，

并且破坏了整个环境。但是在这里，你不怪罪此人，你怪自己。怪自己是快乐的事情。你开始以非常欢喜的心面对整件事情，所以你现在正在超越「唉，真糟糕」、正在脱离布鲁克林（这是隐喻），你可以那么做，那是可能的。

这种欢喜心很有能量，是在佛性、如来藏中建立的。它建立在责怪自己且超越哀叹的行者所生起的基本慈悲上，例如：观世音菩萨、文殊师利菩萨、姜贡康着大师、密勒日巴尊者和马尔巴大师等。因此，我们也做得到。欢喜心是建立在真实情况上的。

如果有人给你一巴掌并且说：「你真讨厌。」你应该感恩他这么说出来。事实上，你可以极有尊严地回答：「谢谢你的关心。」这么一来，他的烦恼就被你接受了，就跟施受法差不多。这么做的牺牲很大。如果你认为这虚幻到荒唐的地步，你是对的。就某方面而言，这整件事的确虚幻得很荒唐。但如果没有人开始创造和谐的气氛，我们就无法发展健全的世界。总得有人播下种子，好让这片土地变得健全。

22. 不离菩提道

在日常生活中，我们有各种情形必须处理，甚至是在没有意识到的状态；但我们并不特别担心我们的存在，而是比较关心自己的烦恼和生活。我们一处于非常紧张不安的状态，就不会觉察；但有的时候，我们也可以立刻觉察。传统上，我们把生起的任何烦恼都当成是向佛菩萨大声求救、求加持或是祈祷。在日常生活中，还有在神造万物论的传统中，每次突然发生什么事情，此时我们会说：「天哪，你看看。」

或发出神佛菩萨的名号。传统上，那是提醒你要觉察了。但现在，我们不把它当成提醒，我们只是以最可鄙的方式来指天发誓呼求而已。

这句口诀的意思，是明白每当有寻常或不寻常的情况发生时——滚水溢出来了，牛排烤成木炭了，或是我们突然脚一滑且手一松——应该立即记得觉察。姜贡康着大师的论释讲到一匹受过良好训练且强壮的马失了足，但是又立刻站稳脚步。佛经上谈到菩萨的行动就像是训练有素的运动员，他在滑溜溜的地面上滑了一下，但是在滑倒的过程中，他利用滑倒产生的力量而恢复平衡。我猜滑雪也是同样的道理，你利用下滑的力量而让自己在雪地滑行，此时你突然心一专，抓到了重心。

因此，每当你突然瞥见自己忘失正念，或因而突然一惊，你就可以借着忘失正念的恐惧而提起正念。为此，你需要有出离心。这不是自大的修行过程，不是认为你不可思议地强大有力，并且随时都会提起正念。而是当有东西打到你时（这是不正念的结果），那种不正念突然会自动提醒你。因此，可以说你确实回到轨道上，能够掌控你的生活。

我们开始明白，尽管妄念纷飞，我们还是可以修行的。很抱歉我以前很霸道，让我举个例子：「我总是十分伤心、心里感到很沮丧，我什满寺的好上师和行政人员会把我推到黑暗的角落。当我更懊悔、更伤心、更无助时（但那是小心翼翼的无助、刻意的无助），我总是想到我的根本上师姜贡康着，并且一边哭泣。他离开什满寺之后，我还是继续想他，而他也确实帮助我、让我振作起来。我总是试着以金

刚乘的方式表达我的恭敬心；我会跟所有的侍者说：「出去！我现在不需要喝茶休息，我要看书。」然后我会躺回去哭个三十分鐘或四十五分。然后有人就会跳起来，我的侍者变得非常担心，以为我生病还是怎么样了。我会说：「叫他们回去。走开，不要再给我茶了。」

但有时候，我发觉那种方法不是很有效，发现介绍金刚乘恭敬心的时候未到，因为我们没有足够的基本修持。于是我发展新的策略，与这句口诀完全一致。只要有任何问题或烦恼，我就会在拜访姜贡康着上师时告诉他。当我回来时，就开始用新的方法。每当出现什么烦恼或问题，或甚至发生好事或举办庆典时，亦即只要有任何事情发生，我就只是反观自心，并且忆念上师、修行道和修法。我开始能够感到自己在觉察，立刻、直接的觉察。这种觉察不见得是因为忆念姜贡康着；只是因为你妄念纷飞，而妄念纷飞的过程把你带回正念觉察。那就是这句口诀的意思。比如你擅长骑马，你可能一边骑一边妄想，但不会从马上摔下来。换言之，即使你正在打妄想，但如果打妄想的过程能把你带回来，就表示你修行有成了。

这个意思是你已经受过训练了，所以你继续修行不会有任何问题。当乐缘或苦缘打击时，你不会成为它们的奴隶，你已经学会如何立刻修施受法或菩提心，所以完全不受极乐和极苦的支配。当你碰到某个情况，那个情况会影响你的情绪和心境，但就是因为那种震动，情况才会突然变成你的觉察和正念。它向你而来，你比较不需要刻意努力迎向它。你不须努力保护、了解或警觉。这不表示你应该放弃修

行。以为正念觉察会一直向你而来。你当然需要修持基本的止和观，也要完全警觉。但那种警觉可以是你的根本心境，跟禅定波罗密有关。

我们在第五要的讨论是相当直接的。重点是不要让自己被烦恼的毒牙弄伤了。方法是明白「诸法皆是对治我执」，也就是驯伏自我。那是计算修行者轻重的秤。「能不愧对自己」的意思，是你对自己做得如何的判断才是最重要的。「恒持欢喜心修行」的意思是欢喜的感觉，因为你没有落入极端苦行，你可以经验到欢喜心，尤其当极恶或极乐的境界来临时。修行有成的表征，是即使散乱也能修行。

如果你修持上述的某些方法，我确信，在这个世纪成就数以千计的佛菩萨，不会有任何问题。

第六要 修心诚

【第六要和智慧波罗密】

跟修心第六要有关的是智慧波罗密。第六要的口诀旨在磨利你的智慧，以便斩断自己的无明烦恼。那就是智慧剑的意思。智慧被认为是砍断我执的剑。在大乘的修法中，砍断我执的方式基本上跟观禅相同，也就是觉知外在世界和你的生命。觉知跟你整个生命有关，尤其是下座后的经验。

不管生活中发生什么事，都要以智慧观照；智慧能打破习气，斩除烦恼种子。想应用那种强大的正念和觉照，就要在菩萨道上培养正定。有了止和观的帮助，你就学会把自己当成大乘行者来修持，亦即处于慈悲、开放和温柔的状态。

另一方面，你也处于无我的状态。你不执着，不住于跟自我有关的一切。这时，修心法本教导的修行开始充满你的生活、开始显露出来。你了证没有「我」为观修的对象，所以也没有「我是」来延伸自己的存在。因此，你能够自他交换。首先，你变得能够牺牲自己而能克服障碍；之后，你就可以和世界其余众生结缘了。如此一来，你便学会了利用智慧剑来处理修行道上碰到的任何境界。

23. 不二戒、不狂放、修忍辱

这句口诀总述了以三乘的三原则来修持佛法的方式。它旨在同时保持三乘的修法：小乘的止观、大乘的慈悲和金刚乘的狂放智慧。

我们可能举止疯狂，这个方式在任何宗教传统皆无根据。漠视其它传统的尊严，把建立在这种宗教传统上的整个社会结构都破坏掉——那是不应该发生的——我们其实能脱离这些无明的行动。以自己的安适和愉悦作为修行基础，是最危险的事。我们把每个环节都扣上了：论点想出来了、要引用的文句也按时摘录出来了、文法和用字也选好了——但是什么都准备好之后，我们却不愿放弃自我。我们可以依靠某种根据地，而且不想放弃最神圣和私密的所有物。如此一来，问题产生了；我们没有确实且正确地走在修行道上。法本上说不应该在快乐的基础上曲解法义，在这里是指视万法为真。

我们也说这三个基本原则是：（一）守二戒；（二）不狂放；（三）修忍辱。

第一是完全遵守皈依戒和菩萨戒。这点是相当清楚的教法。

第二是不狂放。当你开始修心时，要明白你完全不该为自己着想；因此，你试着以自我牺牲的方式来行事。但是你表现无我的企图经常会变成爱现。你让自己被抓去关、或钉在十字架上。你无私的表现是因为你的信念（在这里是「所谓的」信念），但你的行动仍是基于你「想」当个正派人士。你可能一时兴起而做出什么，或是变得非常疯狂，投入各种无私但是爱现的行动中，如：长时间绝食，或以修菩萨行为名躺在街上。我们许多美国朋友就曾经做过那些事。然而，我们应该视那种方法为纯粹爱现，而不是菩萨行的成就。

第三是修忍辱。通常我们对忍辱有很多误解。也就是说，你可以宽待自己的朋友，却不能容忍你的敌人；你对试图栽培你的人或门徒可以有耐心，但是对非门徒却气急败坏。那种极端其实是一种对个人的狂热、是你对自己的崇拜，这不是那么好的想法。事实上，这一点都不好。

你因为有智慧，明白自己是多么努力要有成就，修心和修施受法小有成就之后，你可能会开始觉得向外发展和成为领袖或英雄的时候到了。但是你要观照到那个念头，这也是修行的基本重点。这跟智慧波罗密有关：「因为你开始区辨出你是谁、你是什么和你在做什么，所以你一直观照所有的念头。」

24. 安住本位

一般而言，我们的心总是想先保护自己的领土。我们想保存自己的根据地，其它之后再处理。这句口诀的重点是反转那样的心态，才可以确实先想到他人，之后再想到自己。这非常简单和直接。你通常练习温柔地对待自己，冷硬地对待他人。如果外面有什么你想要的东西，你会差遣别人去帮你拿，而不是自己出去拿。因此，这句口诀对治你向他人颐指气使的企图心。你也贪图轻松，例如：你不洗碗，希望别人会洗。转变你的心态，意指整个反转你的心——你不叫别人做，而是自己做。

口诀说「安住本位」，这有放松的意味。意思是驯伏你的基本生命、完全驯伏你的心，才不会一直在意驱使他人，反而会找机会责怪自己。

我们是在谈转变珍爱自己的心。你不珍爱自己，而是珍爱他人，然后你放轻松就好。就这样，非常不花脑筋。

25. 不言是非

因为傲慢和瞋心，你比较喜欢谈论他人的缺陷以提高自己。这句口诀的重点，是「不」以他人的缺陷或残肢为乐。「残肢」就字面上的意思，指人的心理或生理状态：盲、哑或迟钝，是指一个人可能具有的各种生理缺陷。这似乎是基督宗教早已设立的一般伦理观：「不该因为一个人的生理缺陷而谴责他，要视每个人为人。」无论如何，一般人不会那么做。

这句口诀不是说要以严格的道德来看待事情，只是要明白：「如果一个人在处理生活方面的困难，我们不必大加评论而把事情夸大。我们可以只是和那个人的问题同行。如果有人大惊小怪、夸张他所碰到的境界或人物，不要认为他显露丑陋的一面。那只是他响应事情的一般方式，他一直是这样的。」

26. 不思他过

这句口诀的「想他人之过」，是指责备他人的小过错或挑他们的小毛病。一般我们有如下的问题：「当某人给我们带来坏处或是冒犯我们时，我们一直唠叨那件事。我们想对付他，想确信那个人的问题会遭到攻击目无法改善。例如：你在施受法上下了苦功，所以你生起了极大的傲慢心，觉得你经历了一番寒彻骨，而这番努力让你成为有价值的人。因此，当你碰到某人成就不如你时，你就是想让他自觉形秽。」这句口诀的意思非常简单——不要那么做。

我不认为这句口诀和前一句有很大的差别，它们基本上是在讲同样的事。两句口诀都非常简单和直接。所有口诀都是修行道上迎面而来的提醒标志（这里不是特别在说交通号志，而是提醒）。每次你碰到某个提醒标志时，全部的口诀就变得更有意义了。

27. 清淨烦恼

你应该先对治你最大的障碍，不管是瞋、贪、慢，还是忌妒等。你不应该只是说：「我先再多坐一会儿，那个等一下再处理。」净除最大的烦恼，是指处理你最显著的经验或问题。好比你不只要处理鸡的排泄物，还要处理鸡本身。

如果哲学上、形而上、诗意上、艺术上或技术上的障碍跟我们的烦恼有关，应该先把那些障碍提出来，而不是最后才正视它们。当我们碰到障碍时，我们应该对治它。所有的法门都应该用来驯服障碍，但同时我们也不应该试图得到什么结果。因此，重点是净除和对治生起的重大烦恼，不要视它们为不重要的东西。我们只是直接了当地对治心中生起的任何重大烦恼或问题。

28. 断却果求

这句口诀的意思：「你不应该奢求用修行来变成世界最伟大的人，尤其你可能因为修心而迫不及待地要成为更好的人。」你可能希望崇拜你的门徒或朋友，更常邀请你去小俱乐部或聚会。重点是你必须放弃任何这样的可能性，否则会变成自大狂。换言之，你要收弟子还太早了。

这句口诀的意思，不是做帮人消灾解难等小聪明之事，以求灵光乍现或有所成就。你可能因为一场演讲而一夕成名，或已成为有能力解除他人烦恼的心理学家，或是写了几本书的大文豪，或是灌了几张专辑的名音乐家。这些成就多多少少是基于你念念分明地处在当下。但你想的是以你的方式征服世界，不管那个企图心有多么微细、多不光明，都要断却它们。

你要同样的把戏，希望证得开悟。你已经采用专业的手法，成为专业人士，所以你可能以同样的方式修行，认为你确实可以诱骗心中的佛性，偷偷证得开悟。那个问题就是这句口诀所指的。姜贡康着大师论释说：「对此生之幸福、快乐、名声、智慧或来世光荣解脱的任何希求，都可以视作问题。」

29. 舍我执之毒

如果修持无我变成另一个建立自我的方式（以放弃自我来打造自我），就如吃毒食一般，那样修持是不会有效果的。事实上，它不会让你的心永远觉醒，而是给了你死亡，因为你执着自我。因此，如果你静坐、下座后修持或修其它任何法门的理由是增强自我，就会像是吃毒食。想着：「如果我好好打坐、严格守戒、精进无比，我就会成为最好的禅修者。」这是有毒的心态。

这是非常强有力的口诀。它的意思是无论我们怎么修，如果都执着要有所得，就如同在吃毒食物。那种心态称为「修行的唯物主义」，就是自赞毁他，并且想破除他人的错误或邪思，因为我们在上帝这一

边。这种毒食物可能看来赏心悦目，但是当我们开始要大快朵颐时，却发出阵阵恶臭。

30. 莫成恶缘

这句口诀的直译是「不要始终如一」，但它的意思是比较像是「不要那么善良和忠实、那么憨直」。也就是说，一般人对于自己跟敌和友之间的关系，以及自己欠了多少人情债会有了解。这全都一笔笔铭记在心。同理，当有人把痛苦加诸于你时，你也会耿耿于怀、历久不忘、怀恨在心。你最终还是想反击，因为你念念不忘他十几二十年前对你的侮辱。

这句口诀有另一个有趣的诠释。我们先以值得信赖的朋友作为比喻。有些人是可以信赖的，是传统的朋友，或许你可以说是老式的情谊。当你和那样的人做朋友，他们永远记得这段友谊，而且你们之间的信任会持续良久。在这个例子中，你「应该」永远记得你们之间的缘份。但如果有人恶劣对待你，或是你和某人起冲突，你不应该一直对他心怀怨恨。这里的重点是你「不」应该永远记得他人和你结的恶缘。这句口诀有点令人困惑，但重点是完全放弃久藏于心的对立。

通常我们做什么事都是一报还一报。当我们碰到什么好事，例如：有人带给我们一瓶香槟，我们总是想回报他的好意，例如：邀请他们共进晚餐，或是夸几句好话。坏事情发生时，我们也是一报还一报。我们慢慢地由此建立了社会关系。

当某人要伤害我们，我们通常会等待，直到他确实攻击我们、对我们不好。我们会和那个人开打笔战，然后就树立敌人。那种方法不

适当；正确方法是要立刻和他做朋友，而不是等着挨打。你不是等着某人造下恶业或肯定他对你的瞋恨是对的，而是立刻、直接和他沟通。因此，你是直接沟通，而不是等着应用战略。这就是论释所说的，也是我们现阶段要修持的。

31. 不犯恶口

你想借着诽谤来归咎他人。不管你裹着的糖衣和冰淇淋有多么赏心悦目，你心底还是想把别人压下去、想报复他们。诽谤他人，是基于炫耀自己的美德。你认为，你的美德只有在他人矮一截、美德不如你时，才得以彰显。在研读佛法和实际修持上，他都会发生这种情形。你因为修行功夫较好而说：「某人修止的功夫不如我。」或「某人知道的佛学名相比我少。」根本上，这些都是在说：「那个人很笨，我比他优秀。」我认为这句口诀非常直接。

32. 不伺机报复

直接从藏文翻译这句口诀，就是「不埋伏」，亦即不等待某人跌倒好攻击他。你正等着那个人落入你期望的陷阱或问题，你要他们碰到那种不幸，而且希望那灾难的发生能让你发动攻击。

如果你和某人意见不合，你通常不会立刻攻击他，因为你不想处于弱势；反之，你等着他溃败，然后攻击他。有时候，你假装是他的顾问，并且在那种伪装下攻击他，指出他是如何悲惨。你会说：「我一直在等着要跟你说，现在你一败涂地，我要藉这机会跟你说你的状况不是很好，我的情况比你好多了。」那是一种投机主义，是土匪的做法，也就是伺机报复的意思，这种情况相当常见。

33. 不暗里伤人

不要把你不满、痛苦和悲惨的感觉归咎他人，也不要耍权力。不管你拥有什么权力：家庭权力、文学权力或政治权力，都不要施加于他人。

这句口诀的意思，同时是不要羞辱他人。整个菩萨心的重点，是鼓舞他人继续在道上修行。你希望在修行道上的进展远快于他人，可以有各种互动方式。你有方法延迟他人修行脚步，以便遥遥领先。但是在这句口诀中，你不这么做，而是反方向来修——你跟随其后。

34. 不推诿卸责

「那不是我的错，那全是你的错，那总是你的错。」这句话说起来很容易，但是有问题。一个人必须亲身地、诚实地和真诚地想想自己的问题。如果没有「你」引发事情，就完全不会有任何问题。但因为你存在，问题也会存在。我们不要转移那个重担到他人之上。

这就像公牛有能力负重，母牛比较没办法。因此，这句口诀的重点是你不把自己的重担移到较弱的人身上。把公牛的重担移到母牛上，意思是任何事都不想独自处理。你不想承担任何责任，你把它们丢给秘书、朋友或任何你可以使唤的人。在英文中，我们说这是「推卸责任」。那么做不好，因为我们理当减少混乱和整个娑婆世界的重担。我们理当减少行政问题，并且试着解决事情。我们可以请他人当助手，但我们不能把责任推给他们。所以不要把公牛的重担移到母牛上，也就是别推诿卸责。

35. 不争先邀名

当行者开始培养对法的了解和体会时，有时候会落入一种赛马的心态。他们相互比赛：谁能了解大手印的最高意义、密续的最大意义、胜义菩提心的最高概念，或是谁已经了解任何深密的教法。这种行者在意的，是谁能把大礼拜做得比较快，谁打坐得比较好，谁吃得比较好，谁能把这个和那个做得比较好。他们总是想和他赛跑。但如果纯粹把修行当成赛跑，我们就有问题了。修行已经变成游戏，而不是实际的修持，而且行者心中没有善念和温柔的种子。因此，你不应该把修行当成是领先其它同修的方法。这句口诀的重点，是不要想借着修行来得到名声、荣誉或殊荣。

36. 不另有所图

另有所图的意思：「因为认为你无论如何都会得到最好的，所以你也可以自愿承担最糟的，那是很不光明的想法。」你在跟老师、学生打交道，或处理生活情境时，你都可以另有所图。你可以假装一片善意、总是接受责备，而你始终都明白你会得到最好的。我认为这句口诀相当直接。

另有所图是一种修行的唯物主义。你暗藏的动机是永远利益自己。例如：为了得到好果报，你可能会暂时为某事接受责备，或是你非常精进地修施受法，以便从中得到什么好处，或想保护自己免于生病。这句口诀的修法，是放掉那种从修行中寻找个人利益的心态，不管是立即或长远的好果报。

37. 调伏身心

这句口诀，是指一般人容易执着痛苦，并且一生抱怨个不停。我们不应该把原本令人喜悦的事情变成痛苦。

这时，你可能在驯伏自我方面已经达到某种程度了。你可能已经修成自他交换的施受法，并且感受到真实的成就。但同时，你因为这一切而变得非常自大，使你的成就开始变成恶念，因为你认为可以卖弄一番。如此一来，法就变成了非法。

虽然你的成就可能是如法的，而且你也确实有很好的体验，但如果你认为那是证明自己和建立自我的方式，就不是很好了。

38. 勿贪筑己乐

这句口诀相当直接：「你希望他人受苦，好让你从中获利。」这里有个非常简单的比喻：「如果僧团中有一僧人往生，你可能会继承他的蒲团，或如果你是金刚乘行者，你可能会继承他的金刚铃和杵。」我们可以举出无数的情况来阐述这个逻辑，但是我觉得没有必要。

我们不应该把自己的快乐建立在他人的痛苦上。虽然某人遭遇不幸可能会使我们得利，但我们不应该如此期望，或想因而得到什么。建立在痛苦之上的快乐是假的，而且最终只会导致沮丧。

第七要 恒守修心教法

[第七要和下座后的修持]

修心准则的要旨，是如何在每日生活中继续前进。这个主题探讨如何待人处世，以及下座后如何落实修行。

39. 众善奉行

这是指永远对他人有温柔心和帮助的意愿，那是菩萨戒的根本。不管你在做什么，坐、行、食、飲或甚至睡眠，你都应该一直采取利益所有众生的心态。

40. 诸恶莫作

当你正处于逆境时，如：重病、恶名、打官司、经济或家庭危机、烦恼增加或抗拒修行时，你应该为同受此苦的所有众生培养悲心，而且应该发愿修施受法来承担他们的痛苦。

我们的一切错误都需要改正，一切恶缘都需要克服。每当我们否定修行或不想再修行等逆境或问题发生时，就要克服它们。换言之，如果你碰到顺境时就修行得好，但你碰到逆境时就把修行忘得一乾二净，那是不对的；反之，不管是顺境还是逆境，你都要继续修行。

诸恶莫作的意思，是用力踩烦恼。每当你不想修行时，就用力压制它，然后修行。每当有任何让你不想修行的逆境发生时，就用力踩它。在这句口诀中，你刻意地、立即地、非常猛烈地压制烦恼。

41. 日夜思过

这句口诀的重点，是以二重菩提心来开始和结束一天。一早起来，你应该要记起菩提心，决心忆持不忘；在一天结束时，你应该检视你做了什么。如果你没忘了二重菩提心，就应该欢喜，并且发誓明天也要决心忆持不忘；如果你忘记了菩提心，就应该发誓明天要再次生起。

这句口诀非常简单，指的是你生命被两个誓愿包围住：以他人作为重要修持二重菩提心。你早上起来，亦即一醒来，要开始一天的活动时，答应自己要修持二重菩提心，并且要对待自己和他人温柔。你答应不归咎世界和其它众生，并且承受他们的痛苦。当你睡眠时，也要这么做。如此一来，你的睡眠和隔天都会受到那个誓愿的影响。这句口诀相当有效。

42. 贫富不移

不管面临的是顺境还是逆境，不管碰到什么情况，你都不应该动摇，要持续安忍和修行。不管你是处于极乐还是极苦之中，都应该安忍。你应该视极苦为过去业力的果报，所以不需要悔恨。反之，你应该试着净除业障。极乐也是过去业力的果报，所以没有理由沉溺其中。你应该把任何财富用来布施做善事，并且决心以个人的权威和势力来行善。

当学生碰到干扰或问题时，常失去观照能力，并且试图在法上寻找代罪羔羊。例如他们因为自己的修行功夫不好而生起各种借口：「修法的环境不对、同参道友不：对、道场的组织不对，各种抱怨开始出现。」他们甚至再度躲入不如法的圈子中，回到他们受肯定之处。这

句口诀的意思是要修和持，所以不管是顺境还是逆境，你仍安住在法上。重点是要安忍，要慢慢来，也要忍耐。

43. 持守二戒

你应该持守你所受的戒，特别是皈依戒和菩萨戒。你应维持正信佛教徒遵守的正命，此外，还要修持殊胜的修心法门。修心法门，应该成为你生活中非常重要的部分。

对密续行者来说，这句口诀的意思是在此生和来世，你都应该持守三乘戒律，包括共三昧耶（一切法门）和别三昧耶（修心）。你应该永远持守那个誓约，即使牺牲性命也在所不惜。

44. 断除三难

这三个困难跟我们如何对治烦恼有关。第一难是明白在哪个情况下我们被自己的情绪烦恼给耍了。你必须观看、了解那个诡计，这很难做到。第二难是驱散或净除我们的情绪。第三难是砍断情绪的相续。换言之，刚开始要认出你的烦恼是很困难的；之后，要制服它们很困难；第三，要切穿它们也非常困难。那就是三难。

当烦恼生起时，你必须先认出它是烦恼。之后，你必须应用技巧或对治法来制服它。因为烦恼基本上是由自私、过于重视自己而来，所以对治法是你必须切穿自我。最后，你必须决心不跟随烦恼，或不被它所吸引。这就是立断烦恼的意思。

这里总共有六类。三个困难：（一）难觉烦恼；（二）难制烦恼；（三）难断烦恼。

你应该：一、认出烦恼；二、试图制伏烦恼；三、发誓永远不再创造烦恼。

烦恼时，要生起菩萨心或任何菩萨大愿是非常困难的。因此，口诀说在三难中修行。但如果你愿意练习修心法门，你的心就会完全受到训练，并且熏习菩萨的思维方式。修心的藏文是「lojong」，事实上，它的字面意思是「熏习」：「lo」是心的意思，「jong」是清除或训练的意思。重点是要熏习自己，你才不会忘失那盘石似的本性、佛性、菩提心或如来藏。

45. 良师、身心如法、因缘俱足

「因」，是指促使你成为如法行者或菩萨的原因，共有三项：（一）遇良师；（二）身和心如法修持；（三）俱足修法的食住。你应试着维持那三个情况，并且欢喜自己有如此机缘。

取第一主因是明白好上师的必要性，因为他确实让你进入状况。

取第二主因是明白自心应该驯伏。例如：你的心可能投入一场商业交易、教学计划、著书计划，或为自以为的重大经验，你可能有各种生涯规划。那在姜贡康着大师论释修心口诀的时代并非那么显著，但是今日我们有更多的选择。你可能以为变成伟大的佛教徒、大菩萨、大作家、名娼妓或是一级棒的推销员，就可以获得大丰收。但是那种心态、企图心，并没有那么好。反之，你必须到达你的心说出「我想全心修行」的程度。

到第三主因是明白修法是可能的，因为你有顺缘，你对你的生命一直采取开放的心态，并且已经拥有某种经济能力。你衣、食、住无缺，并且能够支持你修行。

因此，你应该修到这三个主因：一、亲近良师；二、修心；三、建立修行的经济基础。

46. 恒守修心教法

第一要务是不退失对善知识的恭敬心，你对善知识尊敬、奉献和感恩的心都不应该减少；第二是不退失对修心法门的欢喜心，你对于得到如此教法的感恩不应该减少；第三是不该退失你持守的大小乘戒律，你的持守不应该减少。

这句口诀是严谨的。修持大乘法门时，提起基本力量是非常必要的。我们不只是自由自在、什么都不管的人，我们的心态也是有基本力量、基本能量的。

47. 身、口、意三门时时行善

你应该全心且完整地修持心法门。你的身、口、意都应该不舍离修心法门。

48. 没有分别心

修心法门包括每个人和每件事。重点是在修持时，要彻底、无分别，完全不排除任何生起的念头。

49. 对敌人修慈悲心

永远要修行最困难的事。如果你不立刻开始，困境一生起就很难克服它了。

50. 不但求顺境

虽然外缘可能千差万别，但你的修持不应该依赖顺缘。不管你是生病还是健康、有钱或是贫穷、名声远播或是恶名昭彰，你都应该修心。方法很简单：「顺境呼出去，逆境吸进来。」

51. 今生如实修行

这句是指今生。你已浪费了许多前世，并且来世可能没有机会修行。但是现在，你听闻过佛法，你要修行。因此，你应该修持要点，不再浪费更多时间。

要点有三：一、他人的利益重于自己；二、修持上师所传之法重于研究；三、修持菩提心重于任何其它法门。

52. 勿颠倒梦想

修行时，你可能会会有六种曲解或颠倒：忍颠倒、欲颠倒、乐颠倒、悲颠倒、首务颠倒和喜颠倒。对生活的一切皆能忍受，却不能安忍在修法上，就是忍颠倒；培养对世间乐和财富的欲望，却不增长善法欲，是欲颠倒；因财富和娱乐而高兴，却不因为修心佛法而快乐，就是乐颠倒；悲悯为了修法而饱受艰苦的人，却对作恶者漠不关心和心生悲心，就是悲颠倒；因为自利之心，勤做利己之事却不修法，是首务颠倒；当敌人受苦时你幸灾乐祸，却不因善行和解脱生死而法喜充满，是喜颠倒。你应完全停止这六种颠倒。

53. 坚固不动摇

你不应该动摇精勤修行的心。如果你三天打渔两天晒网，就不会对法生起确信之心。因此，不要想太多，一心专注于修心法门就好。

54. 应全心修持

全心信任你自己和你的修法。就只是修持修心法门，一心不乱。

55. 观察烦恼本身，直到根除

观察自心就好。只要观和察，就会解脱烦恼和我执，然后你就可以修心了。

56. 莫自怨自怜

不要为自己感到难过。如果他人成功或继承一百万，不要浪费时间打负面的妄想，因为那不是你。

57. 行随喜赞叹

如果他人得到赞美而你却没有，不要嫉妒。

58. 不轻易表现喜怒

朋友成功了，不要轻易露出嫉妒的样子。如果熟人的新领带或新衣是你喜欢的，不可以任性地在他人面前指出东西的缺点，如果说：「那是很好看没错，但上面有个污点。」那只会惹毛他，而且对于他或你的修行都没有帮助。

59. 不求他人赞赏

不要期待他人夸赞你或向你举杯敬酒，不要指望自己的善行或道行得到称赞。

结颂

五浊恶世现起时，
此法转彼为觉道。
口传教授甘露华，
金洲大师所传承。

往昔修业已唤醒，
至诚之心驱使我，
不顾灾苦与诽谤，
受得伏我执口传，
即使今死亦无悔。

（这两首偈颂，是《修心七要根本法本》的作者切喀瓦格西所作的结论。）

附录：[菩萨律仪四十六轻戒]

三十四障善法戒

障布施波罗密戒

障财布施戒

1. 不供三宝戒

2. 贪着利养戒

障无畏施戒

3. 不敬宿德同学戒

4. 不答问戒

障他布施戒

5. 不受檀越供施戒

6. 不受重宝施戒

障法施戒

7. 不对求者说法戒

障持戒波罗密戒

障利他戒

1. 不与犯戒者往来戒

2. 不学法以启发他人信心戒

3. 利他不尽力戒

4. 心怀慈悲、情况需要且应行恶时，却不行恶戒，障自利戒

5. 味邪命法戒

6. 掉动游戏戒

7. 贪执而继续轮回戒

障自利利他戒

8. 不护雪讥谤戒

9. 不控制烦恼戒

障忍辱波罗密戒

1. 报复戒（不以咒易咒、以瞋易瞋、以击易击或以辱易辱）

2. 不与生自己气的人和平共事，反而拒绝沟通戒

3. 不受忏戒

4. 怀瞋不舍戒

障精进波罗密戒

1. 染心御众戒

2. 非时睡眠戒

3. 虚谈弃时戒

障禅定波罗密戒

1. 惰慢不求禅法戒

2. 不除五盖定障戒

3. 贪味静虑戒

障智慧波罗密戒

与小乘有关的过失

1. 不学声闻法戒

2. 弃大向小戒

3. 舍内学外戒（专习外书戒）

4. 向大乘却喜声闻外书戒

与大乘有关的过失

5. 不信深法戒

6. 骄慢不听正法戒

7. 自赞毁他戒

8. 依语不依意戒

十二障饶益有情戒

共法

1. 不为助伴戒

2. 不往事病戒

3. 不除他人苦戒

4. 不呵劝恶人戒

不共法

不援助之过

1. 有恩不报戒

2. 患难不慰戒

3. 希求不给戒

4. 摄众不施戒

5. 不随众生心戒

6. 不随喜赞扬戒

不折摄之过

1. 不随行威折戒
2. 不随现神力折摄戒

那澜陀翻译委员会译自蒋贡康楚大师的《知识宝》

词汇表

alaya 阿赖耶：无分别的根本心地。

alaya-vijnana 阿赖耶识：从阿赖耶基础地生起的第八阿赖耶识，是分别或二元的微细种子开始发芽的地方。因此，它是轮回的根源。

amrita 甘露：用在金刚乘修法中的甘露水。更广泛的意思是心灵甘露。也指教法的甚深菁华。

Avalokiteshvara 观世音菩萨：慈悲的菩萨。

bardo 中阴：一般用来指死后和生前的中间状态。

basic goodness 本善：最基本心的无条件良善。阿赖耶的本善。

bodhi 菩提或觉醒：菩提道是从无明中觉醒的方法。

bodhichitta 菩提心：胜义菩提心是悲智双运，是觉心的本质。世俗菩提心是瞥见胜义菩提心而生起的温柔心，启发一个人为了利他而修行。

bodhisattva 菩萨或觉有情：菩萨已经完全克服无明，并且奉献生命和所有行动，以觉悟或解脱一切有情众生。

bodhisattva path 菩萨道：大乘的另一名相。

bodhisattva vow 菩萨戒：一个人受菩萨戒，以显示自己的愿菩提心，以及奉献生命利他的行菩提心。

buddhadharma 佛法：见「法」。

dark ages (five) 五浊恶世：分别是(1)劫浊：当寿命变短时。(2)见浊：破坏佛法的邪见增盛时。(3)烦恼浊：当烦恼变得更坚固时。

(4) 众生浊：当众生变得无法驯伏和难以转信佛法时。(5) 命浊：世界变得充满疾病、饥荒和战争时。

dharma 法：(1) 教法或真理，特别指佛法。(2) 一切现象。

dharmakaya 法身：无边开放的本心，无所住的智慧。也见「身」。

dharmapala 护法：惊醒迷误行者的当头棒喝。护法代表基本的觉知，把迷误的行者带回修法上。

dön 魔：似乎从自身之外突击的烦恼。

dorje 金刚杵：象征方便法或阳性的法器，在密法中与象征智能或阴性的金刚铃一同使用。铃杵一起，是象征不可分离的阴和阳，或方便和智慧。

Gampopa 冈波巴：（一〇七九～一一五三）：噶举派的第五位主要传承持有者，密勒日巴瑜伽师的首要弟子。冈波巴结合阿底峡的噶当教法，以及源自印度大师谛洛巴和那若巴的大手印传统。

Geluk 格鲁派：西藏佛教四大派之一，又名改革派，注重研究和分析。

hinayana 小乘：西藏佛教三乘的第一乘。小乘的焦点，是以驯伏自心和不害他人来达到个人的解脱。它是修行道上的根本起点。

Jamgön Kongtrül of Seehen 彻辰的蒋贡康楚（一九〇一？～一九六〇）：创巴仁波切的根本上师，蒋贡康楚大师的五个转世之一。创巴仁波切说他：「身材魁梧，笑口常开，友善，对人不分阶级，宽宏大量，非常幽默和善解人意；他对别人的痛苦烦恼常怀慈悲。」

Jamgön Kongtrül the Great 蒋贡康楚大师（一八一三～一八九九）：十九世纪西藏的主要上师之一，论释修心口诀而着《迈向开悟的基础道》。他是「利美」宗教改革运动的领导者之一，试图劝阻宗派主义，并且鼓励禅修和佛法在每日生活中的应用。

jinpa 布施：属于六波罗密。

Kadam 噶当派：噶当派由仲敦巴创立，他是十一世纪来到西藏的阿底峡的主要弟子。噶当教法注重出家戒律和菩提心与悲心的修持。

Kagyü 噶举派：西藏佛教四大派之一。噶举派也称为「实修派」，因为它注重禅修。

kalyanamitra 善知识或善友：对于自己的老师，小乘行者视为长者，大乘行者视为善知识或善友，金刚乘行者视为金刚上师。

karma 业或行动：业力的陷阱是说基于我执的行动，会使我们陷入无止尽的因果链中，要逃离只会越来越困难。

karuna 悲心。

kaya 身：修心法本所指的四身，是觉知的四个面向。法身是开放的感觉；化身是清明；报身是前面两者间的连结；自性身是对全部的整体经验。

klesha 心毒或烦恼：五根本烦恼，是贪、瞋、痴、慢和嫉妒。

lojong 修心：尤其是指噶当口诀列出的菩提心生起要点。

lord of speech 语王：唯物三王（身王、语王、意王）之一，或是用尽自己的身、心、灵经验来进一步膨胀自我的方法。

mahakala 大黑天：愤怒的护法。他们的图像呈黑色和愤怒相。

mahamudra 大手印：字面意思是「大印」。噶举派的主要禅修传承，指心亦有亦空的明觉本性。

mahayana 大乘：强调诸法皆空、慈悲、众生皆有佛性。大乘以菩萨为理想，所以我们也经常指大乘为菩萨道。

maitri 慈心或友善：慈悲合用时，「慈」指跟自己做朋友的过程，藉以对别人生起悲心。

maitri bhavana 慈心观：亦名施受法。金刚界中心每个月皆为病人修此法。

Manjushri 文殊师利菩萨：智能和知识的菩萨，其图像为一手持经书，一手持智慧剑。

Marpa 玛尔巴（一〇一二～一〇九七）：第三位伟大的噶举传承持有者，也是那若巴的主要弟子，又称玛尔巴大译师。他是噶举传承中的第一位西藏人，并且把许多重要的教法从印度介绍到西藏。

Milarepa 密勒日巴（一〇四〇～一一二三）：西藏最著名的诗人和典型的游方瑜伽行者。密勒日巴又称「棉衣密勒」，他是玛尔巴的主要弟子，也是噶举派的第四位主要传承持有者。

mother sentient beings 如母众生：传统上，佛一切有情众生都曾经当过我们的母亲。

nirmanakaya 化身：以色身，尤其是化成人身，来传达觉醒的心。也见「身」。

nyingje 悲心：字面意思是「高尚的心」。梵文 karuna 的藏文翻译。

pak-yang 无忧放松的心：正面的素朴。信任本善。

paramita 波罗密：字面上是「到彼岸」。菩萨的根本行。六波罗密，是布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。波罗密也是称为「超越的行为」，因为它们是不二的、不是基于我执的。因此，它们超越业力的纠缠。

prajna 般若智慧：「超越的智慧」，为第六个波罗密。智慧是菩萨行的眼睛，另外五个波罗是四肢。

sadhana 仪轨文和附带的修法：从非常简单的到比较复杂的都有。它以禅修来收摄意，以手印来收摄身，以持咒来收摄语。

samaya 三昧耶戒或誓约：金刚乘的誓约，学生因而能圆满持戒、恭敬老师和开启佛性。

sambhogakaya 报身：连结法身和化身的慈悲与沟通环境。也见「身」。

sampannakrama 圆满次第：密法的两个次第之一。把生起次第从有化空之后，行者无造作地安住在无相的圆满资第。

samsara 轮回：由无明而生，特征是苦。

sangha 佛、法、僧三个皈依对象的第三个。狭义而言，僧是指出家人。就大乘而言，僧是指全体修行者，僧俗二众皆是。

self-liberate 自解脱：自己解脱、当场解脱。口诀「以空性超越妄想」的意思，是空性也不执着。

Shambhala 香巴拉：创巴仁波切说：「香巴拉教法是宗见，是人类有基本智慧，能够帮助解决世界的问题。这种智慧不属于任何一个文化

或宗教，也不是光从西方或东方而来的，是历史上存在于许多文化中的人类勇士道传统。」

shamatha 止禅或正念禅：佛教大部分宗派共有的基本禅修方式，目的在降伏自心。

shravakayana 声闻乘：基要旨是以听闻佛法和得到四圣谛与万法皆是虚妄的智慧，来证得个人的解脱。声闻乘可以等于小乘。

shunyata 空性：完全开放和无限清明的心。

sugatagarbha 本觉：不要摧毁的基本觉性、佛性，类似如来藏。见「如来藏」。

Suvarnavipa (sage of Suvarnavipa) 金洲大师：阿底峡的老师法称住在苏门达腊岛上，其梵文为「Suvarnavipa」，意思是「金洲」。因此，人称他为金洲大师。西藏人称他为「Serlingpa」，意思是「金洲来的人」。

svabhavikakaya 自性身：全景式的整体经验，三身的全体。也见「身」。

tantra 密续：「金刚乘」的同义字，西藏佛教三乘的第三个。「密续」的意思是相续，并且指金刚乘的根本法本和上面描述的禅修系统。

tathagatagarbha 如来藏：佛性，一切众生的觉性。「如来」是佛陀的别外，「藏」的意思是「胎」或「本质」。

tonglen 施受法：用来反转我执和生起菩提心的法门。

utpattikrama 生起次第：密法的两个次第之一。行者观想某个密续圣尊，来唤起觉心。

vajrayana 金刚乘：「不可摧毁的乘或道」。西藏佛教三乘的第三个。

vidyadhara 持明：「疯狂智慧的的持有者」。若是大写的「V」，就是对丘扬创巴仁波切的尊称。

vipashyana 观禅：止和观，是多数佛教宗派共有两种主要禅修方式。

yana 乘：教观的体系，指佛法道上的某个阶段。主要提三乘为小乘、大乘和金刚乘。