

覺醒的勇氣

阿底峽之修心七要

Enlightened Courage

◎ 頂果欽哲法王 Dilgo Khyentse Rinpoche
譯者：賴聲川 著者：蓮師中文翻譯小組 編譯：賴聲川



觉醒的勇气

阿底峡之修心七要

Enlightened Courage

作者：顶果钦哲法王 (Dilgo Khyentse Rinpoche)

总召集：赖声川 译者：赖声川

审定：莲师中文翻译小组

出版社：雪谦文化（全佛）



目 录

- 前言：敲击唤醒众生的法鼓 才楚·贝玛·王杰
 中文版序：大乘佛法修行之精要 雪谦冉江仁波切
 英文版序：用修心来超越烦恼
 译序：菩萨需要勇气 赖声川
 作者简介：顶果钦哲法王简传

修心七要本续

切卡瓦·耶喜·多杰著（根据阿底峡尊者之传承而著）

修心七要开示

导言

- 第一章 修习菩提心的根基
 第二章 菩提心
 第三章 把困境做为觉醒的道路
 第四章 让修行成为一种生活方式
 第五章 修心进步的衡量标准
 第六章 修心的承诺
 第七章 修心的指导

结语

- 心之甘露——修心七要祈请文 第一世蒋扬·钦哲·旺波著
 附录一：注释
 附录二：词汇解释
 完成 顶果钦哲法王 慈悲心髓的遗愿



前言：敲击唤醒众生的法鼓

——才楚·贝玛·王杰 (Tsetrul Pema Wangyal)

顶果钦哲仁波切是藏传佛教最伟大的上师之一，融合了金刚乘传承中大乘、大手印及大圆满的传统。他集伟大的诗人、学者、哲学家及禅定大师于一身，弟子遍及西藏和世界各地。他于一九九一年九月圆寂。

一九九〇年夏天，距离仁波切首度到西方弘法已十五年。从七月十五日到八月十五日，我们极为荣幸地为仁波切举行弘法十五年周年庆。在弟子的请求下，仁波切主持了一项“佛法道路心要”研讨会，内容包括藏传佛教各个教派的修持法门、法教、灌顶及诀窍(pith-instructions)。为期一个月的课程，在法国多荷冬的 La Sonnerie 举行。此地也是仁波切在欧洲的驻锡地“雪谦天尼达吉林”。

仁波切根据弟子的不同根器，让每一位参与者都能走向究竟内在平静与自由。在那次钦哲仁波切及其他上师所给予的开示中，《觉醒的勇气》尤为独特重要。于是我也特别感激莲师翻译小组，让我为此书撰写前言。

《觉醒的勇气》是印度大师阿底峡尊者和西藏大师督美·藏波的修心法教。钦哲仁波切根据他个人一生的修行和经验来教导。这个法教是整个藏传佛教的核心，也是两千五百年来，所有佛教国家上师的心要。

这个法教是所有传承的入门、捷径和成果。格鲁派传承是渐修之道和三圣道的修行之道。噶举派汇集了噶当派

大师的修心传承，以及密勒日巴尊者大手印的口传。在噶举派的法教之中，佛性是因，殊胜人身是支柱，心灵上师是动力，诀窍是善巧方便，而果则是身与智慧的成就。萨迦派是针对三种见地的道与果及前行。宁玛派传承结合了从轮回解脱的决心，确信因果法则，利益众生的利他觉醒心，以及一切现象原始清净的圆满见地。

这个法教是过去上师们的体验，顺应时代潮流，可以轻易融入日常生活中。它所带来的利益，正符合我们最迫切的需求。透过这类修行，我们可以培养一颗善良的心、一种慈爱的态度和自在。

在此要感谢当年主办法会的所有朋友，以及莲师翻译小组的努力，让本书能够出版。我尤其要感谢吉美·钦哲仁波切（Khyentse Tulku Jigme Nuden Dorje）。透过他的努力，将原始的录音带先听写成藏文，再由他翻译成英文。接着要感谢瓦参·费区（Wulstan Fletcher）、贝玛·耶喜（Pema Yeshe）、克莉斯汀·佩米德（Kristine Permild），以及所有协助编辑本书的朋友。

愿本书能启发每一个人，以各种语言传达数百年来，在西藏保存完好的所有珍贵法教。本书让我们尝到那不可思议智慧宝藏的一小部分。愿在未来，……这个珍贵的传承保存下来，与全人类分享。

在每月纪念杰宗仁波切（Jedrung Rinpoche, 1856—1922）的吉祥日子里——杰宗仁波切是第一世钦哲仁波切（1820—1892）和伟大的康楚仁波切（1813—1899）的主要弟子。他后来成为尊贵的敦珠仁波切（1904—1987）和

甘珠仁波切（1898—1974）的根本上师——我祈愿所有的上师长寿，利生事业皆能实现。愿战争、饥荒、一切疾病与自然灾难皆止息。愿尊贵的顶果钦哲仁波切迅速转世，继续指引我们，敲击法鼓唤醒众生，以达到究竟觉醒境界。

写于水猴年七月三十日（一九九二年九月二十六日）

法国 Saint Leon-sur-Verzere

中文版序：大乘佛法修行之精要

——雪谦冉江仁波切 (Shechen Rabjam Rinpoche)

藏传佛教整个修行道路的核心就是慈悲及利他性慈爱的教义。在本书中，尊贵的顶果钦哲法王将佛法的慈悲道路浓缩成非常实际的指示，让读者能够利用日常生活中的任何遭遇，让自己进步，成为更好的人，终究成就觉醒。本书中之讲解是根据印度大师阿底峡尊者带到西藏的《修心七要》。大乘佛法修行之精要都收集于此。

今日世界之中，有愈来愈多中文读者对藏传佛教有深厚的兴趣。现在，我的根本上师，顶果钦哲法王如此甚深的法教能够在台湾出版，令我感到无比欣喜。

感谢译者赖声川和丁乃竺，他们义务地奉献自己的时间，完成此事。同时，也要感谢雪谦学佛中心所有成员的努力，才能完成本书的出版。

英文版序：用修心来超越烦恼

菩萨为利益众生而寻求证悟。他们的道路是利他的道路。在这个道路上，心要接受训练，超越平常所熟悉的凡夫自私行为和烦恼，渐渐学习将他人变成内心最主要的关怀焦点。这种利他态度，是佛陀大乘法教的根本及核心。大乘佛法是一个庞大的哲学禅修体系，过去曾有非常多的经典和论释说明这个体系。现在很难找时间研读所有细腻的经典，更难找时间来领悟这些法教。我们有时也难免把木材当做树木本身。

“修心七要”用最精要的方式来说明菩萨修行。它的内容包括“自他交换法”（以观想的方式，用自己的快乐取代他人的痛苦），以及非常实际的忠告，教导我们如何将人生不可避免的困境，转换成修心道路上的助力。这些法教首先在西元十一世纪，由伟大的印度上师阿底峡尊者带到西藏。阿底峡尊者从当年最伟大的上师处领受教法。他最主要的弟子种敦巴，把法教传给切卡瓦·耶喜·多杰，并由切卡瓦首次把法教书写下来。从那时至今，“修心七要”的法教未曾中断。

本书是顶果钦哲法王最后一次访问法国时，一系列开示的翻译本。时间是一九九〇年夏天，大约是仁波切在不丹圆寂前一年多。仁波切用的是伟大上师督美·藏波的法

本。在那次开示中，大约有三百位弟子参加，地点是仁波切在法国多荷冬驻锡地 La Sonnerie 花园中搭起的大帐篷。现在仁波切已经圆寂，使他那一次说的一切，增添不少含意。许多弟子认为，那次开示是仁波切临别的礼物。我们用最深的感恩，祈请他尽速转世，并以感恩的心来出版那次开示。本书将切卡瓦“修心七要”的本续刊登在顶果钦哲法王的开示之前。在仁波切论释的过程中，我们也将原文一行一行地呈现出来。在全书之后，我们加上一个祈请文的翻译。这是第一世蒋扬·钦哲·旺波造访阿底峡尊者的西藏居处时所写下来的，里面包括修心的所有主要课题。

当年听闻法教的弟子，大部分是佛法修行者。他们已经熟悉佛法的主要教义，以及传承词汇和历史。为了让更多读者深入了解，本书附上注解和辞汇解释。虽然未能全面涵盖，但对不熟悉佛法概念的读者而言，或许有帮助。

仁波切开示的录音，由吉美·钦哲仁波切听写后翻译成英文，再由瓦参·费区编辑。过程中，莲师翻译小组的克莉斯汀·佩米德、麦可·亚伯拉斯（Michal Abrams）、海伦娜·布兰德（Helena Blankleder）、安·班森（Anne Benson）、史提芬·葛丁（Stephen Gethin）、查尔斯·哈斯汀（Charles Hasting）及约翰·康谛（John Canti）都给予重要的协助。

译序：菩萨需要勇气

——赖声川

此生有幸三次遇见尊贵的顶果钦哲法王，这都是改变我人生最重要的激励。

在法王面前，俗世的一切烦恼变得那么微小而透明。法不需用“传”的，在顶果钦哲法王的姿态中，一切那么自然地清楚指引出来。菩提心不是一个概念，而是具体的，充满空气中，处处触摸得到。

我更有幸翻译这本书，让中文读者亲近法王的开示。我自己从事的是戏剧工作，平日在艺术界能接触到各种“前卫“艺术家”及理论。但本书不断让我惊讶及赞叹：什么叫“前卫”？我心想，法王论及菩提心，做菩萨所需的勇气，在他的说明及例证中，我们看到的一切，那才叫前卫！

过去在西藏多数人一生遵循及努力培养菩提心，在今日世界中说出来算“前卫”，这说明了什么？法王法相庄严而仁慈，但他的开示不折不扣地攻击我们的所有弱点及价值观。

愿我不足的能力能为读者传达顶果钦哲法王的精神，让他的力量加持您，让这极珍贵的菩提心开示改变您，如同它改变了我一样。

作者简介：顶果钦哲法王简传

顶果钦哲法王是文殊菩萨化身，蒋扬钦哲旺波身、语、意、功德、事业五种化身中意的化身，是最后一代在西藏完成教育与训练的伟大上师之一，是古老的宁玛巴传承的主要上师，也是实修传承的杰出持有者。在他一生之中，曾闭关二十二年，证得许多受持法教的成就。

他写下许多诗篇、禅修书籍和论释，更是一位伏藏师（terton）——莲师埋藏之甚深法教“伏藏”的取宝者。他不仅是大圆满诀窍（the pith instructions）的指导上师之一，也是穷毕生之力寻获、领受和弘传数百种传承的持有者。在他那个世代中，他是利美运动（不分派运动）的杰出表率，以能依循每一教派本身的传承来传法而闻名。事实上，在当代上师中，只有少数人不曾接受过他的法教，包括……等多数上师，都敬他为根本上师之一。

集学者、圣哲、诗人和上师之师于一身，仁波切以他的宽容大度、简朴、威仪和幽默，从未停歇对缘遇人们的启迪。顶果钦哲仁波切于一九一〇年出生在西藏的丹柯河谷（Denkhok Valley），其家族是西元九世纪赤松德赞王的嫡系，父亲是德格王的大臣。当他还在母亲腹中时，即被著名的米滂仁波切指认为特殊的转世。后来米滂仁波切将他取名为札西·帕久（Tashi Paljor），并赐予特殊加持和文殊菩萨灌顶。

仁波切幼年时便表现出献身宗教生活的强烈愿望，但他的父亲另有打算。由于他的两位兄长已离家投入僧侣生涯：一位被认证为上师的转世，另一位想成为医师，仁波切的父亲希望最小的儿子能继承父业。因此当仁波切被几位博学大师指认为上师转世时，他的父亲无法接受他也是祖古（tulku）——上师转世——的事实。

十岁那年，这个小男孩因严重烫伤而病倒，卧床几达一年。多闻的上师们都建议，除非他开始修行，否则将不久人世。在众人恳求之下，父亲终于同意他可以依照自己的期盼和愿望来履行使命。

十一岁时，仁波切进入东藏康区的雪谦寺（Shechen Monastery），这是宁玛派六大主寺之一。在那里，他们的根本上师，米滂仁波切的法嗣雪谦·嘉察（Shechen Gyaltzap），正式认证他为第一世钦哲仁波切——蒋扬·钦哲·旺波的意化身，并为他举行座床典礼。蒋扬·钦哲·旺波（1820-1892）是一位举世无双的上师，与第一世蒋贡·康楚共同倡导西藏的佛教文艺复兴运动，所有当今的西藏大师都从这个运动中得到启发与加持。

“钦哲”意即慈悲与智慧。钦哲传承的转世上师是藏传佛教发展史上的几位关键人物，其中包括赤松德赞王、九世纪时与莲师一起将密法传入西藏的无垢友尊者（Vimalamitra）、密勒日巴尊者弟子暨噶举派祖师的冈波

巴大师（Gampopa）、十八世纪取出龙钦心髓（Longchen Nyingthig）的吉美·林巴尊者等。

在雪谦寺时，仁波切有很多时间住在寺庙上方的关房，跟随其根本上师学习与修行。在这段期间内，雪谦·嘉察授予他所有宁玛派的主要灌顶和法教。仁波切也向其他许多大师学习，包括巴楚仁波切著名的弟子卓千·堪布·贤噶。堪布·贤噶将自己的重要著作《十三部大论》（Thirteen Great Commentaries）传给他。他总共从超过五十位上师处得到广泛的法教与传法。

雪谦·嘉察圆寂前，钦哲仁波切向他敬爱的上师许诺：他将无私地教导任何请法之人。此后，从十五岁到二十八岁间，他大多数的时间都在闭严关，住在偏远的关房和山洞里，有时只住在离出生地丹柯河谷不远山区里突出山岩的茅棚中。

顶果钦哲仁波切后来伴随宗萨·钦哲·却吉·罗卓（Dzongsar Khyentse Chokyi Lodro, 1896~1959）多年，他也是第一世钦哲的转世之一。从却吉·罗卓处接受了《大宝伏藏》（Rinchen Terdzo）的许多灌顶之后，仁波切表示他想将余生用于闭关独修。但却吉·罗卓回答：“这是你将所领受的无数珍贵法教传下、授予他人的时候了。”从此，仁波切便孜孜不倦地为利益众生而努力不懈，成为钦哲传承的标竿。

离开西藏之后，钦哲仁波切遍历喜玛拉雅山区、印度、东南亚及西方各地，为众多弟子传授、讲解佛法。他多半由妻子桑云·拉嫫（Sangyum Lhamo）和孙子暨法嗣的雪谦·冉江仁波切（Shechen Rabjam Rinpoche）随侍在旁。

不论身处何地，仁波切总是在黎明前起床，祈请、禅修数小时后，再开始一连串活动，直到深夜。他能够安详自在地完成一整天的沈重工作。无论他做什么——他可以同时处理几件不同的工作——似乎都与他自然流露的见、修、行一致。他的弘法与生活方式已和谐地融为一体，浑然融入了修行道上的各个阶段。他也广作供养，一生中总共供养了一百万盏酥油灯。所到之处，他资助许多修行者和有需要的人们，其谨严的态度，只有极少数的人知道他的善行。

仁波切认为在圣地建塔兴寺有助于防止战争、疾病与饥荒，并能促进世界和平，提升佛教的价值与修行。在不丹、西藏、印度及尼泊尔，他不屈不挠地启建、重修了许多佛塔与寺院。在不丹，他依照先前为国家和平所做的预言，建造了数座寺院供奉莲师，并盖了一些大佛塔。渐渐地，他成为全不丹人，上至皇室下至平民最敬重的上师之一。仁波切重返西藏三次，重建并为……雪谦寺开光，且以各种方式捐助修复了二百间以上的西藏寺院，尤其是桑耶寺（Samye）、敏珠林寺（Mindroling）和雪谦寺。在印度，他也在佛陀成道的菩提树所在地菩提迦耶建了一座

新塔，并计划在北印度其他七处和佛陀有关的伟大圣地建塔。

在尼泊尔，他把丰富的雪谦传统搬入新家——位于波纳斯大佛塔（stupa of Bodhnath）前的一座宏伟寺院。此寺成为他的主要驻锡地，可容纳住持冉江仁波切所领导的众多比丘。钦哲仁波切有一个特别的愿望，希望这座寺院能成为以原有纯净传承来延续佛法的道场，如同他们先前在西藏所学习、修行般。他也投注相当大的心力教育杰出的年轻上师，使其能担负延续传统之大任。

西藏的……很多著作都只剩下一、两个副本。仁波切花了多年时间，尽可能印行西藏佛法的特殊遗产，总共印制了三百函，包括蒋贡·康楚的《五宝藏论》（five treasures of Jamyang Kongtrul）。直到晚年，仁波切都还在寻访他尚未得到的传承，并传授弟子他所持有的传承。终其一生，在数不尽的法教中，他曾传授两次一百零八函的《大藏经》（Kangyur），以及五次六十三函的《大宝伏藏》。

他在一九七五年首度造访西方，此后又造访多次，包括三趟北美之行，并在许多国家传法，尤其是在他欧洲的驻锡地，位于法国多荷冬的雪谦·滇尼·达吉林（Shechen Tennyi Dargyeling）。在那里，来自世界各地的弟子都从他身上获得了广泛的法教，有几批弟子也在他的指导下开始传统的三年闭关修行。

透过他广大的佛行事业，钦哲仁波切不吝地奉献全部生命于继续、弘扬佛法。让他最感欣慰的事，就是看到人们实修佛法，生命因发起菩提心和悲心而转化。

即使在生命的最终几年，钦哲仁波切非凡的精神与活力也甚少受到年岁的影响。但在一九九一年初于菩提迦耶弘法时，他开始示显生病的初步徵兆。然后，在结束所有教学课程后，他仍继续前往达兰莎拉（Dharamsala），顺利地以一个月的时间，将一系列重要的宁玛派灌顶和法教传给……，圆满后者多年的祈请。

回到尼泊尔后，正值春季，他的健康持续恶化，许多时间都花在默默祈请与禅修中，每天只保留几小时会见需要见他的人。后来他决定前往不丹，在莲师加持的重要圣地“虎穴”（Paro Taktsang）对面闭关三个半月。闭关结束之后，仁波切探视几位正在闭关的弟子，开示超越生死、超越任何肉身化现的究竟上师之意。不久后，他再度示现病兆。一九九一年的九月二十七日夜幕低垂时，他要侍者帮助他坐直。次日凌晨，他的风息停止，心识融入究竟空性之中。



修心七要本续

切卡瓦·耶喜·多杰著
(根据阿底峡尊者之传承而著)



首先修前行。

思一切现象如梦。
观心性无生。
对治亦自解。
道体歇于阿赖耶。
禅定后，视现象为幻。
修习自他交换；
彼二乘呼息。
三境，三毒，三善根。
一切行中皆持颂。
训练从自起。

罪满世界时，
恶缘成觉道。
报应皆归一。
思一切众生之大慈。
空性为无上之保护；
视幻象为四身。
四种修行为上法。
将困境带入道上，
立刻开始修行。

总结教授精意：

应修习五力。
大乘死教授，
五力靠自己。

诸法摄一要。
二证取上首。
恒当依欢喜。
能者受扰亦能行。

恒学三要点。
改变态度，持之以恒。
不应说残支。
莫批评他人之过。
先净重烦恼。
断一切果求。
弃舍毒食。
莫因责任而狭窄。
莫发恶语。
勿埋伏候险。
莫刺弱点。
犛载莫移牛。

莫暗藏动机称赞他人。

勿错用对治。

天神莫成地魔。

勿利用他人之苦。

一切修行只有一个动机。

一切困境只有一个对治。

初后做二事。

二境皆应忍。

二事舍命护。

当学三种难。

取三主要因。

修三种不可退减。

成就三无离。

修心无偏颇；

修行要遍彻。

恒修所无能避免。

不依赖余缘。

今当修主要。

勿犯错。

修行要有恒。

修行要精进。

分析试验求解脱。

不应自持。

不应暴戾。

不轻喜怒。

莫期待回报。

这教义之精要，
由金洲上师所传授，
能将五浊之肆虐，
转化成觉醒之道。

因着过去修行之善业，
得到强烈之加持，
我无视于苦及他人之指责，
寻找降伏我执之指示；
我死而无悔。



修心七要开示



导言

皈依伟大慈悲观世音①，
圆满三学，
成就二菩提，
四处弘佛法，
持法教者之顶严，
无上上师，我顶礼！

三时诸佛唯一道，
众善与喜之宝地，
具福弟子常求此；
依于上师之教授。
今将说明此教义。

所有想要成就无上觉醒（即证悟）的人，都应该努力修持相对菩提心和究竟菩提心。

噶当派大师的许多法教以长篇、中篇、和极短形式阐述，但所有法教的精髓都存在于伟大菩萨俄邱·督美·藏波②所著的《修心七要》之中。

在过去，佛法仍盛行于印度时，声闻乘和大乘僧团分开修行，大乘

法教没有传给声闻乘的信徒。这不是因为上师对声闻乘信徒有任何意见，而是因为大乘法教如果在那种环境中传授，不会对听众产生任何影响，甚至会被误解。因此之故，大乘的法教在那个时代还是隐密的。只有在后来，透过莲师③加持的力量，经乘和密乘的完整佛法才得以在雪地西藏公开弘扬。因此，我们能够进入佛法，立下皈依誓言，许下愿所有众生都能得到三宝护持的宏愿，进而步入大乘的道路，完全缘于莲师的慈悲。

大乘有深及广两个面向。《现观庄严论》(Abhisamayalankara)说明深的面向，《宝性论》(Uttaratantra)则说明广的面向。这两种法教与佛陀二转和三转法轮的教法是一致的。而两者皆浓缩于《经庄严论》(Sutraalankarashastra)；《经庄严论》说明了菩萨广大如大海般的事业。关于这一切，博学多闻的大师们可以做出非常长篇的说明，但简而言之，大乘的深广两个面向，全包括在两种菩提心的修持中：相对菩提心（俗义谛）和究竟菩提心（胜义谛）。

相对菩提心是依着一般的概念心来修持，就算是初学者，只要向内在检视，用正确的方式修持，就可能圆满成就。当相对菩提心圆满成就之后，究竟菩提心，也就是内观的智慧、无我的了悟，就会自行生起。此即噶举派的大手印，宁玛派的大圆满。这些修持暂时都超过我们的能力所及。新生婴儿尚在哺乳，如果喂以水果、米饭或肉类等固体食物，他们将无法消化。同样的，究竟菩提心也不是在一开始就可以做到，所以我们必须从相对菩提心开始修持。

龙树菩萨④曾说：

倘若我等及世界，
向往无上之觉醒，
其基础乃菩提心；
稳如泰山菩提心，
展向十方之慈悲，
超越二元之智慧。

相对菩提心有两个面向：空性与慈悲。如果修持慈悲的根基稳固，就不会岔入声闻乘和缘觉乘的道路；如果能仰赖空性的见地，就不会在三界轮回中流转。事实上，圆满的觉醒超越轮回和涅槃。如果能够兼具慈悲及对空性的了悟，就像一台四轮俱全的车辆，可以上路；但少了一轮，就无法去任何地方。缺乏慈悲的空性禅修，不是大乘的道路；修持慈悲，而缺乏对空性的了悟，也不是大乘的道路。空性和慈悲必须兼具。

《修心七要》的开示源自阿底峡尊者^⑤的三位伟大上师：第一位是慈氏瑜伽(Maitriyogin)，他确实有能力承担他人之苦；第二位是法铠大师(Dharmarakshita)，他不断修持爱与慈悲，到了连自己的血肉都可以布施的地步，因而成就了对空性的了悟；第三位是法称(Dharmakirti)，他住在黄金岛(Serling，今日印尼的一部分)，一生都在修持菩提心。

有一个故事说，一天，慈氏瑜伽正在传法，一只狗对着某人大吠。这个人失去控制，对狗丢掷石头，被击中肋骨的狗发出哀

鸣。慈氏瑜伽对这只狗感到无比的怜悯而大叫一声，从传法宝座上摔了下来。弟子们心想：“这是不是太过头了？”慈氏瑜伽知道他们的想法，于是说：“看这里，我的肋骨。”他身上有一块瘀血，跟石头打中狗的位置一模一样。他承受了那只狗的痛苦。

另一个故事是：法铠大师在那澜陀大学时，一位男子生病了，完全没有体力。医师们束手无策，并对他说，唯一可能治愈的方法是吃活人的肉。男子非常沮丧，心想怎么可能找到活人的肉？当法铠大师听闻此事，就跟男人说：“如果能治愈你的病，你可以取我的肉。”接着他从大腿上切下一块肉，拿给男子，男子吃了之后痊愈。那时，法铠大师尚未了悟空性，所以伤口非常疼痛，尤其当晚上躺下就寝时，更加疼痛难当。虽然如此，他完全没有认为这么做有任何不寻常，也没有任何悔恨。接近黎明时分，他进入浅眠，梦到一个相貌俊美的少年站在他面前，发出白光。

少年说：“这是我们应该为众生所行的菩萨事业。你的伤有多痛？”

当法铠大师回答的时候，少年——其实是观世音菩萨——用手划过伤口，轻轻吹了一口气。于是法铠大师得到观世音的加持，醒来时伤口已完全愈合，没有疼痛，而他也了悟空性的本质。

法称大师住在海边，被人称为“金洲上师”(Serlingpa)，也就是黄金岛的上师。阿底峡尊者跟随他十二年，在其教导之下精进修行，使菩提心深植于心。之后，虽然阿底峡跟随过其他上师，

别人提到他们的名号时，他也会将双手合在胸前，但只要提到金洲上师的名号，他则把双手合掌置于头顶哭泣。他每年都会纪念其他老师的圆寂，但对金洲上师，他则每个月祭一次。弟子问他：“你对其他上师表达敬意的方式似乎非常不同，是不是因为他们的智慧比较差？”

阿底峡尊者回答：“我所有的上师都达到无上的境界。他们之中没有一位是凡人，他们之间的功德也没有任何差别。但因为金洲上师的慈悲，菩提心才能在我心中生根，因此在感恩上，我是有差别的。”

法称大师的传承也包含了慈氏瑜伽和法铠大师的法教。有很多方式可用来解释这些法教。但在此，我们将根据噶当派大师切卡瓦·耶喜·多杰^⑥的修行，以《修心七要》的偈颂来说明。

第一章 修习菩提心的根基



首先修前行。

在修习这个法教之前，必须先思量人身珍贵难得、无常及轮回过患来做前行。

人身

此刻，我们俱足殊胜人身的十八种特质，是非常难得的。如果能够把握机会，正确地修持佛陀的法教，就如同俗谚所说：

用得妥当，此身为渡往解脱彼岸之船，

用不妥当，是令我们停泊在轮回之锚。

此身乃一切善与恶的媒介。

从追求觉醒的观点来看，生而为人的好处远超过投生天界的神。在天界的众生以甘露为食，如意树能圆满所有的愿望；既无疲惫，也无困难，既无病痛，也无老迈。在这个时代中，已获得证悟和即将证悟的千佛，都是俱足八暇十满的人，而不是神。再说，人身不是靠强迫或随机得来的；它是正面行为的结果。由于众生很难做出正面行为，因此殊胜人身确实难得。虽然如此，我们现已获得人身，遇见佛法，走上修行的道路，并且正在接受法教。但如果我们无法修习这些法教，听闻法教本身不会让我们从轮回中解脱，面对生老病死的困境时，也不会有任何帮助。我们生病时，如果不遵照医师的处方，即使医师随伺在侧，痛苦也不会消失。

无常

如刚才所说，如果忽略佛法的修持，佛法就没有用处。此外，生命脆弱无常，因为死亡及死因不确定，我们随时会离开人世。或许我们会想：“啊，等年纪大一点再修行吧。我现在还年轻，我要过一般的生活，赚钱，超越对手，帮助朋友等等。”事实上，我们未必能够活到年老。只要想一想同辈就好了。有些人可能幼年夭折，有些人在工作岗位上，或因其他理由英年早逝。而我们自己也未必长命百岁。

再者，相较于畜牲，获得人身几乎是不可能。如果你在夏天检视一块泥土，你可能会发现，里面的生物数量可能比法国的总人口数还多！这就是为什么我们说，单单以数量来看，人身非常难得。我们应下定决心修持佛法，不要把生命耗费在无意义的活动上。

藉由人身来成就佛法，如同跨越汪洋，寻获珍贵宝珠，满载而归；旅程的艰难也获得回报。空手而返多么可惜！如今我们拥有殊胜的人身，发现了佛陀的法教。透过上师的加持和慈悲，我们已能听闻、研读并修持佛法。但是如果我们把全部的时间用于俗世之事：从商、耕田、超越敌人、帮助朋友、期待重要的职位等等，在死亡之前没有挪出时间修行，一如入宝岛却空手而返。这是多么不可思议的浪费！因此我们要想：“我不要错失良机。趁我拥有这个珍贵机会，我要修持佛法。”当然，终身修持佛法是最好的。但是如果不能的话，起码要好好皈依，因为皈依是佛法的精髓，同时可

以关闭堕入下三道之门。佛法是普世良方，可以应用于任何困境。因此，修持佛法是最重要的。

此刻，由于语言的差异，各位无法了解我所说的话，但你们都知道，我正在给予一些教导。等我走了以后，一切会被翻译出来，然后你们可能会想：“那位喇嘛教了一些重要的事情，我必须把它付诸实修。”如果你们真的可以每天实修，那么我的解说就会有意义。请大家确实用心留意。

轮回过患

快乐与痛苦的经验，皆是正面与负面行为的结果。要尽量屏弃恶行，培养善德。

就连住在草里面最微小的昆虫也希望获得快乐，但它不知道如何积聚快乐的因——正面的行为，也不知道如何如何避免痛苦的因——邪恶的行为。当动物互相厮杀啃噬，是出于本能地做出负面行为。它们希望快乐，但它们所做的一切，都是在造作痛苦的因，也因此不断受苦。这是它们无明与迷妄的程度。但如果能真正让它们看到真相，它们会丝毫不顾自己的性命，完成每一项能带来快乐的善德。佛陀法教的精髓，即是要清楚了解什么是应该做的行为，什么是应屏弃的行为。

诸恶莫作，
众善奉行，
自净其意；
是诸法教。

此刻，我们都困在迷妄的状态中，因此我们应该认清自己多生多世一直到今天所犯下的一切恶行。而且从现在开始，要避免从事恶行，不论其大小，如同我们应该避免让刺跑进眼睛。要时时检查自己的行为：犯下任何负面行为，要立即忏悔，从事任何善行，要回向他人。要尽己所能不做错事，尽力积聚善业。



第二章 菩提心



菩提心是获致觉醒的不败法门。它有两个面向：相对菩提心和究竟菩提心。相对菩提心是运用凡夫心意来修持，比较容易培养。尽管如此，相对菩提心带来的利益是无量的，因为只要珍贵的菩提心在心中生起，我们就永远不会堕入轮回恶趣。在大乘的修道之路上，所有如海洋般广大丰沛的功德，全都粹集于菩提心，也就是所谓的觉醒心。

为了准备来修持菩提心，我们要遵循观世音仪轨的教示：“皈依三宝，禅修菩提心。思量一切身、语、意的善行，都是为了如虚空般广大的众生。”

法教中说：“由于众生是无量的，因此祈愿众生安乐的利益也是无限的。”众生究竟有多少啊！只要想一想，这块草坪上可能有上亿的众生！如果我们祈愿他们都能达到证悟成佛的境界，这种愿望所产生的利益，将如同众生的数量般广大。因此，我们不应把菩提心局限于少数众生身上。只要有虚空，就有众生存在，而所有众生都在受苦。为什么要在他们之中划分界限，拥抱一些被认为是可爱的朋友，排拒那些被认为是可怕的敌人？

从无始的生世以来，我们一直在轮回中流转，积聚恶业。当死亡来临时，除了下三道，还有什么地方可去？但是如果我们生起必须带领一切众生证悟成佛的愿望和想法，那么我们已生起了所谓的“愿菩提心”。接着，我们要向上师及本尊祈请，愿珍贵的菩提心在心中生根。我们应当念诵“积聚资粮祈请文”（Prayer of Perfect Action）中的“七支献供”，身体坐直，心不受干扰地数息二十一次，中间不遗漏也不数

乱。如果能用一串念珠来数息，心中的妄念会减少，相对菩提心的修持也会更容易。这就是成为适当的禅修器皿的方法。

究竟菩提心

视一切现象如梦。

对于敌人，我们总认为他们永远充满敌意。或许我们总认为，他们曾是我们祖先的敌人，如今他们与我们敌对，未来也会憎恨我们的子女。这只是我们的想法，但实际上并非如此。我们不知道在过去世，自己身处何地，是什么样的众生，因而也无法确定，此刻对我们充满敌意的人，在过去世是不是我们的父母！当死亡来临，我们不知道自己将投身何处，因此也不知道这些敌人未来会不会成为我们的父母。此时，我们对如此关爱我们的父母充满信心，但当他们离开此生之后，谁能说他们不能轮回成为我们的敌人？由于我们对过去和未来的生世一无所知，于是我们产生一种印象，认为现在的敌人不会改变敌意，现在的朋友永远会是友善的。这只说明，我们从未真正思考这个问题。

如果要仔细思量这个问题，我们可以想象一个情境：许多人一起从事一个复杂的计划。在某个阶段，他们是朋友，彼此亲近、信任、扶持。但后来发生了一些事情，使他们反目为仇，互相伤害，

甚至互相残杀。这种事情确实会发生，而在一生当中，诸如此类的变化也会出现很多次，因为一切聚合而生的事物或状况都是无常的。

虽然殊胜人身是获致觉醒的无上器皿，但它本身也不过是一个短暂无常的现象。没有人知道死亡会在什么时候、以什么方式到来。在水面上形成的泡沫，下一刹那就消失了，毫不停留。难得的人身也是如此。在致力修行之前，我们耗费所有的时间，但谁知道生命会在什么时候消逝？一旦我们失去殊胜的人身，继续存在意识流或许会投生畜牲道、地狱道或天道。在这些地方，要修行是不可能的。天道的众生享受一切的舒适惬意，但因为不断地放纵和分心，而不适合修行。

从我们的感官认知来看，外在的宇宙——土地、岩石、山峦和悬崖——似乎是恒永而稳定的，如同我们认为，钢筋水泥建造的房屋能够维持好几代。但事实上，没有什么是坚实稳固的。一切都如海市蜃楼。

过去佛陀在世时，身边环绕着许多阿罗汉，佛法盛行，功德主为他们建造了那么壮观的建筑！但一切无常，如今我们看到的，不

过是一个空旷的平原。同样的，在戒香寺和那澜陀大学⑦，曾有成千上万个学者费心教导庞大的僧团。一切无常！如今在这些地方，连一位僧侣或一卷佛陀的法教都寻不着。

如果对无常有所领悟，我们就能修持殊胜的法教。但如果我们仍然认为，一切都将如常，我们就会像在临终病榻上，仍然谈论生意的富人！这些人从不会去谈论来生。这显示，他们从未体认死亡是确定的。这是他们的错误和迷妄。

什么是迷妄？我们应该如何定义它？如同一个疯子在寒冷的冬日跑到户外，纵身跳入水里洗澡，精神错乱到无法发现他的身体冻僵了。我们会认为这个人疯了。但同样的，在一个心智清明而觉醒的菩萨眼中，我们的行为跟那个疯子一样疯狂。我们应该深信自己完全被蒙蔽了。当事物以其自身方式在我们面前显现，它们本身不具丝毫真实性，也并非独立存在于心之外。

是什么创造了这个幻象？是心。心把虚幻、不存在的事物视为真实。尽管如此，我们应该清楚了解，这种迷妄和心本身——佛性或如来藏——是非常不同的。因此迷妄不是无法去除的事物。

至于心，这个幻象的创造者呢？我们甚至能说心是存在的吗？为了了解这一点，我们必须：

观心性无生。

当嗔恨在我们所认为的“心”中生起时，我们甚至无视于可能威胁生命的危险。我们的脸因愤怒而涨红，手上握着武器，甚至可能杀人。然而，这嗔恨其实是一个幻象；它不是什么从外面冲进我们体内的伟大力量。它只能达成一个目的，就是把我们送往地狱。然而，它只不过是一个念头，一个无实质性的念头。它只不过是一个念头，但是居然……。

再以富人为例。他富裕、快乐，心满意足地想：“我有钱。”但如果他的财产被官方或类似的人没收，他的快乐立刻蒸发，落入抑郁和痛苦中。那快乐是心。那痛苦是心。那心是念头。

要如何说明念头？此刻，我在传授佛法。让我们分析一下你们聆听我传法的心理体验或念头。它拥有形状或颜色吗？它能够在上半身或下半身、在眼睛或耳朵中找到吗？我们所谓的“心”，其实不存在。如果它真的是一个“东西”，它必须具有属性，例如颜色。它必须是白色、黄色等等。或它必须具有形状，像是一根柱子或一个花瓶。它必须大或小，新或旧等等。只要向内仔细思索，就能知

道心到底存在不存在。你将会发现，心没有起点，没有结束，也没有停驻。它即无颜色和形状，也无法在体内或体外找到。当你了解到，心不以任何“东西”的姿态存在，你应该安住在那个觉受之中，不要为它帖上标签或下定义。

当你真正了悟空性，你就会像莲师和密勒日巴尊者^⑨，不受酷暑或寒冬的影响，而且水火不侵。在空性中没有痛苦。换句话说，如果没有了悟心的空性，我们连被小昆虫叮咬，都会想：“啊，我被叮了。好痛！”或当一个人说了一句不客气的话，我们会动怒。这都说明，我们没有了悟心的空性。

“了悟空性”通常被称为“对治”。当身心在本质上是空的信念在心中生起时，有一句话说：

对治亦自解。

人们前来求法，乃是因为他们害怕死亡后会发生事情。他们认为，他们必须皈依，向喇嘛求教，一心一意专注于修行：十万遍大礼拜、十万次献曼达，念诵皈依文等等。当然，这些都是正面的念头，但这些念头不具实质，无法停留太久。当上师不在了，没有人能够指导什么是该做或不该做的时候，这对大部分修行者来说，就如俗语所言：“老瑜伽士发财；老上师结婚。”这句话说明念头并非恒常不变。因为我们要记得，任何“念头”或“对治”——即使是空性的念头——在本质上是空的。不具有实质的存在。

道体歌于阿赖耶。

但我们要如何安住于空性之中，如何离于所有的心智活动？首先要认清，当我们想到“我”这个念头时，其实不具任何真实性。虽然如此，我们仍然觉得，有一个真实的、实在的东西叫做“我”。这个“我”由一个具有五种感官、八种识的身体支撑。这些都是技术名词，不容易了解。举例来说，当眼睛辨认出一个形体，视觉的产生是透过眼识的作用。如果那形体是悦目的，我们心想：“这个好。我喜欢。”如果看到鬼魂等可怕的东西，或有人拿着枪对准我们，我们心想自己将要被杀害，心中充满恐惧。然而，那些外在事件似乎是在“那里”发生，但事实上，它们是在“这里”，在“内在”发生；它们是心造作出来的。

至于心的所在位置，我们可以说，它们和身体连接在一起；正因为如此的组合，我们有着语言能力。一个帐篷中间有一根柱子，四边绳子拉起帆布，就变成一个能够驻留的处所。同样的，我们的身、语、意也暂时暂时连结在一起。但是当死亡来临，我们的心会进入中阴，身体被遗留在后，语言则完全不存在。我们的心无法带走此生所累积的财富，父母亲友也无法随行。我们将只身一人，背负所从事的一切善行与恶行。这些善行和恶行如影随行，无法摆脱。

被我们遗留在后的身体称为尸体。不论是父母的尸体，或上师的舍利，都只是一具尸体。尸体虽有眼睛，却无法看见；有耳不能听；有口不能言。我们可以尊重对待尸体，替他穿上缎袍，供奉在

宝座上；也可以粗鲁地把它丢进火里或水里。对尸体来说，没有差别。它们像石头一样没有心，既不快乐也不悲伤。

身体和语言是心的仆人，当心是正面的时候，身体和语言也是正面的。但是我们要如何让心正面？此刻，我们执着于一个念头，认为心是真实存在的。有人伸出援手时，我们心想：“这人对我真好。我必须用同样的方式对待他，让他成为我一辈子乃至生生世世的朋友。”这只显示，我们不了解心的空性。至于敌人，我们只会想到如何竭尽所能地伤害他们，最好把他们杀死，或至少抢走他们所有的财产。之所以有如此的想法，是因为我们认为愤怒是真实且永久存在的。事实上，它什么都不是。因此，我们应该安住于心的空性，超越所有思维戏论，安住在离于执着的状态，一种超越所有概念的明晰境界。

在形容究竟菩提心的最后，本续说：

禅修后，视现象为幻。

有一种说法认为，禅修后，一切现象，自己和他人，宇宙和所有众生，皆显现如幻。我们对这个说法必须要有正确的了解。

伟大的菩萨来到世间利益众生，引导众生趋向解脱之道，不是因为业力或烦恼的缘故。我们从故事得知，佛陀在过去几世仍是菩萨时，曾投生鸟、鹿等禽兽之中，为的是教导它们走向善道。他也曾经投生为一个伟大的国王，修持布施；后来为了求法，或聆听

几句开示，甚至跳入水火之中，完全不顾自己的性命。因为他已了悟空性，所以没有任何痛苦。除非我们达到相同程度的了悟，否则只要我们执着于事物常住的概念，就无法达到如佛陀的境界。这是我们每天都要谨记在心的事情。

相对菩提心

首先，我们要把相对菩提心的修持当作一种禅修，然后再讨论日常生活中的运用。

针对禅修，本续说我们应该：

修习自他交换；

“自他交换”是一个非常重要的修行法门。如伟大的寂天菩萨^⑩所说：

任何希冀快速成为自己与他人的依怙，
应当从事此殊胜之秘密：
设身处地为他人，并将一切施予彼。

我们非常重视“我”、“我自己”的概念，接着又把范围扩大“我的”身体、“我的”心、“我的”父亲、“我的”母亲、“我的”兄弟、“我的”姐

妹、“我的”朋友这些念头之上。我们忽略了“他人”的概念。或许我们真的对乞丐很慷慨，分送食物给需要的人，但事实上，我们对他们的关心不如对自己的关心。我们确实应该关心他人，而且正因为我们现在能够忽略他人，我们也应该能够忽略自己。此即菩提心开始生起的方式。这是菩萨极秘密的诀窍。此刻，菩提心尚未在我心中觉醒，因此我感到非常幸运，能够依着这个法本来向大家说明。

如果透过聆听这次“修心七要”的论释，而认识到菩提心的重要性，这将成为我们未来证悟的正因。在八万四千种不同法门之中，珍贵的菩提心是其精髓。只要听到这样的开示，即使是生性嗜杀作乱的邪魔，也不可能不生起正面的念头！在过去，西藏东部的康区充斥恶鬼邪灵⁽¹⁾，这也是巴楚仁波切⁽²⁾不断对弟子讲解《入菩萨行论》⁽³⁾的原因之一。不久之后，那个地区不再有鬼魂出没，至少没有鬼会作乱！此即菩提心的潜藏力量！

如果我不把自己的快乐送给他人，
以换取他人的痛苦，
我永远无法成佛。
甚至在六道轮回之中，快乐也会从我身上飞离而去。

当我们能够关心他人，一如关心自己，能够忽略自己，一如忽略他人，我们将觉醒。即使我们必须停留在六道轮回中，我们也能够远离悲苦。如我所说的，当伟大的菩萨布施自己的头和四肢时，他们完全没有因为失去它们而感到悲伤。

在过去生世的某一世中，佛陀曾是一个君主，习惯毫不后悔地给予所有的财富。任何人只要向他乞求，他从不拒绝，因而声名远播。有一天，一个邪恶的婆罗门(14)乞丐来到他身前，对他说：“伟大的国王，我的样貌非常丑陋，而你是那么的俊美，请把你的头给我吧。”国王答应了。他的王后和大臣一直担心他会做出这种事情，赶紧用金银财宝制作出数百个人头，供给这个乞丐。

“拿去吧，”他们向乞丐祈求，“不要向国王要他的头。”

乞丐回答：“珠宝做的头对我来说没有用处，我要的是人头。”他拒绝取那些珠宝人头。

他们无法打消他去见国王的念头。

国王对他说：“我拥有儿女，王后和一个国家，但我对这一切都不执着。到花园的瞻波伽花树下，我会把头给你。如果我今天能把头给你，将是我第一千次完成菩萨将头布施给他人的事业。”

到了树下，国王脱下衣服，把头发绑到树枝上，切下自己的头。此时，黑暗笼罩大地，天空传出众神哭泣哀悼的声音，声音大到连地上的人都听得到。王后们、王子们、大臣们，全部都哑口无言，倒在地下。接着众神之主因陀罗现身说：“国王啊，你是一位菩萨，你甚至连头都布施给他人。在此，我带来诸神的再生甘露，让我替你涂上，恢复生命。”

国王确实是一位菩萨，就算他的头被切下来送走了，他的心仍然存在。他回答，他不需要因陀罗的再生甘露，因为他能够透过祈请的力量，换一个新头。

因陀罗请求他如此做。国王说：“倘若这一千次在瞻波伽花树下布施自己头的行为，都只有一个利他的目标，而不带有任何利己的动机，完全没有悔恨，那么愿我的头复原。倘若我的动机中掺杂后悔、邪念，或并非纯然利他，那么愿我的头如此被斩断。”国王才刚说完，肩膀上就出现一个新头。和原先被婆罗门带走的那个一样。王后、王子、大臣们欢呼，并依据佛法治理国家。

对于那些能够如此布施的人来说，根本没有痛苦。证悟的上师们、菩萨们来到世间利益众生，即使因为人们被强烈的贪、嗔、痴捆绑，面临困境和障碍而忽略了他们，他们也从未生起放弃的念头，完全没有任何愤怒或怨恨。话说：

如果要让自己从被害中解脱，
如果要让他人从痛苦中解脱，
把自己布施出去，和他人交换，
保护他人，一如保护自己。

当我们练习把自己的快乐送给他人的时候，如果一开始就想把快乐送给所有众生，是不智之举。因为众生无限，而你的禅修尚不稳定，如此你将不会从这样的修持中获益。因此，一开始先观想一个你爱的人在你面前，例如你的母亲。心想，当她怀你的时候，

受尽折磨，无法舒适地做事、用餐，甚至连起立坐下都有困难。但她始终爱你，关心你。当你出生时，要不是你真的在呼息，你很难被称为一个有生命的东西；这时，你连抬头的力气都没有。虽然如此，母亲把你这个不认识她的小东西扶到大腿上，清洗干净，用爱心细心抚养。之后，因为你犯错而使她颜面扫地，但她仍然全心全意地想着要如何保你周全。如果你的父母是修行者，那么等你长得够大，他们把你带入佛法，为你引介上师，领受上师法教。

事实上，幸亏母亲，你才能拥有殊胜人身。若不是因为她，谁晓得你是否能够获得人身？因此，你应该非常感谢母亲。如果你想的不只是今生，而是无数的前世，你就会了解到，所有众生都曾是自己的母亲，都曾像今生的母亲一样照顾你。母亲用关爱的眼神注视着，而非紧蹙着眉头。她叫你亲爱的孩子，把你抚养长大，保护你不受天气冷热及其他一切的影响。她用尽一切方法要让你获得快乐。就算她能够让你当上一国之君，她仍然觉得不够。因此，你要对母亲怀有无限的感恩。

如果一个人长大之后，不但没有照顾年迈生病的父母，反而弃之不顾，人们会认为他厚颜无耻，不知感恩。即便我们不是如此，但如果我们说自己尊敬父母，而却只照顾自己，是非常荒唐的。另一方面，如果我们确实照顾父母，但只给予食物、衣着，甚至整个国家的财富等物质，这只能为他们提供一时的利益。相对之下，如果我们能够介绍他们认识佛法，让他们领悟六道轮回的痛苦，进而开始修行，例如禅修观世音的法门，才算真正成功地帮助他们，也

为他们的来世奠下基础。我们必须一再为如母众生的利益而努力。在不同的轮回状态中流转的众生，希望自己获得快乐。我们也像他们一样，为了相同的理由在轮回中流浪。因此，我们应该在当下下定决心，要回报众生对我们的慈爱，努力化解他们的痛苦。

众生饱受痛苦的折磨。地狱道的众生承受极热与极寒之苦。饿鬼道的众生承受饥渴的巨苦。畜牲道的众生承受奴役之苦。人道的众生承受生老病死之苦。阿修罗道的众生永远在争斗。天道的众生必须离开天道时，会经历极大的痛苦。

一切痛苦都是恶行的结果，而善行是快乐的因。停留在阿赖耶识的负面行为的种子，如同向有钱人借钱的借据。即使经过多年，当债主拿出借据，欠债者就不得不还债。同样的，当我们累积善业与恶业的时候，业果或许不会像我们被刀划过一样立即显现，但无论如何，每一个行为必定会有其后果。我们可以透过忏悔来清净这些行为，或直接承受业果。总之，它们不会因时间的流逝而消失。这也就是“苦谛”（苦的真理）和“集谛”（苦因的真理）。“苦”是我们实际经历的伤害，例如地狱道的寒热，饿鬼道的饥渴等等。“集”是苦的种子——银行家的借据——若不是现在，就是在未来造成影响。

所有众生都曾是我们的母亲，因此我们应该下定决心，去承担一切众生的痛苦及苦因，同时把所有快乐的因给予众生。当我们禅观众生的痛苦进入我们的心，而自己真的开始受苦时，我们应当快乐地想着，这都是为了我们的母亲。当我们为了众生的利益而付出自己的快乐和善行时，我们应该忽视自身的利益，甚至为了众生牺牲生命也在所不惜。我们必须努力创造一种环境，让如母众生能够

在当下享受快乐，并修持佛法。我们应该祝愿他们迅速证悟，并随喜他们的进展。

如果我们能够如此持续地为父母着想，最后我们将能够关爱他们胜过自己。对于兄弟姐妹、朋友和爱人，也是如此。接着，我们应该把范围扩大及所在的城市的每一个居民，然后扩展到全国。当我们习惯了这种观想，就可以试图容纳所有众生。如果我们循序渐进地观想，我们的心态会渐渐扩大，情绪会愈来愈稳定，心中的爱会愈来愈强烈。因此，刚开始以父母为观想对象，最后扩大所有众生，因为从无始轮回以来，这些众生都曾像现在的父母一般照顾我们。我们应当对众生深深感恩。我们知道如母众生在轮回中承受各种痛苦，我们应当用强烈的慈悲培养一个念头：“愿我能够让他们从痛苦中解脱。”

概括来说，我们要怀有强烈的慈悲心，想象所有众生的痛苦融入自身。同时把过去、现在、未来的身体、财富和善行回赠给他们。如果看到众生得到快乐，善行增长，我们应该不断随喜。

如果我们依循以下本续偈颂的诀窍，我们将能够轻易做到交换快乐与痛苦的观想：

彼二乘呼吸。

观想你最憎恨的人在你前方。当你呼气时，你一切的快乐、善行和财富，如同风吹雾气般离开自己，融入敌人之中。因此，他

从痛苦中解脱，充满喜悦，如同投身西方极乐净土(15)一般快乐。当你吸气时，他所有的痛苦、恶行和障碍，如同风中尘沙般沉入我们的体内。想象他的痛苦真实地落在我们身上，要感受那重量，如同自己身负重担。随着练习，观想会愈来愈容易。长期从事如此的禅观，月复一月，年复一年，你就会习以为常，你的觉受也会有所增长。

在过去的时代，堪千·札西·欧萨（Khenchen Tashi Oser）的一位弟子在山中隐居。当他家中一位仆人过世时，他为仆人祈请。一天晚上，他梦到仆人投生地狱道中的一个热地狱。醒来之后，这位隐士直接去找堪千·札西·欧萨，向他说明这个梦境，请求他为已故的仆人祈请。

堪千·札西·欧萨回答：“我会为他祈请的，但你应当同时修持自他交换的观想。如果你能够持续地修持，他将会从地狱道中解脱出来。”

隐士回到山洞，精进修持自他交换的观想。七天后，他全身长满水泡。他认为这是一种征兆，于是他又去找堪千·札西·欧萨。

“你要我修持自他交换，”他告诉上师，“现在我的身体仿佛被火焚烧一般，全身长满水泡。”

“这只是一个征兆，”堪千·札西·欧萨说，“那个仆人已从地狱道中解脱。这也表示，你真的有能力以自己的快乐来交换他人的痛苦。”

如果我们希望从这个修行法门中获得真正的利益，我们应当持续修持，直到这类的征兆生起。

阿宗·竹巴(16)的弟子在修持自他交换法时——藏文称之为“通林”(tonglen)，特别以犯下许多深重恶行的人为观想对象。在修持过程中，他们过去禅修所获得的领悟和觉受，常常会被蒙蔽，感觉障碍增加。如果出现这种征兆，不要认为我们在未来会承受痛苦。格西卡拉·贡千(17)一辈子都祈请：“愿我代替那些积聚恶业的众生，投生地狱道。”他在晨昏重复这个祈愿。但就在他圆寂之前，他说：“我的愿望没有实现！因为看样子，我要前往西方极乐世界；无论我朝哪里看，眼中所见尽是花团锦簇的花园和花雨。虽然我一直祈请，愿所有众生前往西方极乐世界，自己代替他们投生地狱，但看样子，我是去不成了。”这就是自他交换的成果。

座下的相对菩提心

三境，三毒，三善根。

我们执着于令自己喜悦的事物及所爱之人，例如父母和亲戚。面对令我们不舒服的情况，例如看到敌人或不喜欢的人，心中会生起嗔恨。当我们看到的人既不是好友，也不是敌人时，就没有感觉。我们执着于舒适的状态；面对不悦的状态，我们生起嗔恨；对于无所谓的状态，我们心中生起无明。

很多人，包括我自己，都中了贪、嗔、痴三毒！我们应当祈请：“愿我能够承担所有众生因三毒而产生的障碍。愿所有众生能够生

活在善德之中，每天实践善行，从贪、嗔、痴三毒中解脱出来。”如果我们常常如此思维，将获得极大的利益。

一切行中皆持诵。

持诵的例子如：“愿彼诸恶行皆成己之苦；愿己诸善德皆成彼之乐。”这是噶当派大师经常念诵的偈子。在禅修后，念诵这样的偈子是很有好处的。此外，如果能够在殊胜的法像前祈请，例如在拉萨的释迦牟尼佛像(18)前，或在上师面前念诵，利益更大。此举一定能让菩提心在心中增长，因此我们应投入大量时间和心力来修持。

训练从自起。

我们应该如此想：“愿未来所将承受之折磨，诸如地狱道之寒与热、饿鬼道之饥与渴，现皆入己身。愿彼众生堕入地狱道的一切业障，现皆入我心，己愿代彼之痛苦，亦即法教中众生贪、嗔、痴之业报，悉皆成熟于己身。”慈氏瑜伽曾因一只狗被石头砸到，而跟那只狗一样在相同的位置瘀血。我们要持续修持，直到有着像慈氏瑜伽一样的征兆。

菩提心即觉醒心，是一切经教部和密咒乘修行的核心，是一个很容易修持的法门。如果你有菩提心，一切就圆满；没有它，任何事都无法圆满。此刻，我们正从不同上师处领受许多修心的法教。请把这些法教谨记在心！当这些法教被翻译出来之后，希望各位能够理解记忆。因为，这确实就是佛法。

第三章 把困境作为觉醒的道路



我们可以进一步就两个课题来讨论菩提心：愿菩提心和行菩提心。先探讨愿菩提心。依着俗义谛或胜义谛的关系，愿菩提心也有两个面向。

**罪满世界时，
恶缘成觉道。**

如果我们知道如何把障碍带入修行之道，那么不论面对多少困难和冲突，它们只会让我们的修行更清楚，而不会成为道路的障碍。然而，如果我们没有接受这样的教导，就会把困难视为障碍。

就外在世界而言，在末法时代，雨雪不按节气降临，作物欠收，牛群不健康，人畜被各种疾病缠身。因为人们把时间花在从事恶行，彼此忌妒，幸灾乐祸，于是国与国对立，世界处于危急状态中。这年头，连宗教教义都被扭曲，于是饥荒、疾病和战争充斥。当森林起火，狂风吹来绝不会熄灭火势，只会让火势更猛。同样的，对一个领受过修心法教的菩萨，所有的灾难都可能化为修行道上的顺缘。

莲师曾说：“无缘遇见十方诸佛菩萨的末法时代众生，向我祈请。我的慈悲能迅速护佑你们。”以西藏为例，那是释迦牟尼佛⁽¹⁹⁾从未去过的地方。当寂护大师⁽²⁰⁾，也就是金刚手菩萨 21 的化身，前往西藏传法时，被猛烈的邪灵阻挠。正因为这不吉祥的情况，莲师被延请入藏。莲师运用空性与慈悲双重利器，降伏了所有负面力量，加持西藏成为观世音净土，让密咒乘的传统在西藏如太阳般生起照耀。此即菩萨事业的一个例子。

或许我们认为，要将一切带入觉醒之道，我们必须拥有如莲师般的崇高证量和神通法力。然而，我们没有这样的功德。但我们不应该用这种念头让自己气馁！好好遵循这些教导，我们就能够善用每一个困境来修行。

俗义谛中的愿菩提心

我们无法认清“我执”是敌人，是所有痛苦的根源。当我们被棍棒或石头击中，我们会痛；当别人说我们是“小偷”或“骗子”，我们会生气。为什么？因为我们非常珍爱、执着于“自我”，我们心想：“我被攻击了。”对“我”的执着，才是解脱和觉醒的真正障碍。我们所谓的邪魔力量或障碍制造者，例如鬼、神等等，其实都不是处于自己之外的个体。事实上，问题都来自内在。因为我们执着于“我”，于是我们会想：“我好不快乐，我找不到东西吃，我没有衣服穿，许多人反对我，我没有朋友。”这种无意义的念头，让我们非常忙碌。这也是我们没有走向解脱和觉醒道路的原因。从无始以来至今，我们不断投生六道轮回。我们在三界轮回中辛劳了多久，一直在做我执的奴隶？这就是我们无法逃脱的原因。当一个人借了很多钱，在还清债务之前，他无法享受片刻宁静。同样的，我执让我们忙不完；这种执着在阿赖耶识留下负面烙印，如同借据一般。当

业成熟，还债的时候到了，就不再有快乐的机会。如法教所说，这全是因为我们无法认清我执是真正的敌人。

另一个原因是，我们没有认清众生的大慈。释迦牟尼佛曾说，就获至证悟而言，以慈悲服务有情众生，等同于供养诸佛的价值。因此，慷慨对待他人，让他人从痛苦中解脱，走向解脱之道，和供养诸佛的利益是一样的。或许我们会认为，供养寺庙，或在佛像面前摆出供品是更好的方法。事实上，诸佛完全离于自我珍爱，因此我们愈能帮助众生，诸佛就愈快乐。佛陀在菩提树下接近证悟时，群魔前来阻挡，派出军队，挥出武器，而佛陀以禅修慈心来面对，用大爱战胜群魔的嗔恨，把他们的武器变成花朵，把他们的诅咒怒吼化为赞叹和咒语。事实上，众生是我们积聚功德的最佳机会。

这就是为什么居住在西方极乐世界（佛陀的一个净土，其中没有任何受苦的众生，没有任何嗔恨、傲慢和忌妒的对象）的菩萨们祈愿，希望能够投生到我们这个悲哀的世界中。如经文所说，菩萨希望投生到一个众生只想为自己积累财富，只想满足自己亲人的地方；在这个地方，众生充满烦恼，于是众生就成为修心和培养菩提心的重要支柱。众生是能够让我们成佛的立即原因；我们要真心感激众生。

报应皆归一。

所有的痛苦、疾病、被鬼魂缠身、失去财富，法律纠纷等，都源于我执，无一例外。所有的不幸灾难要归咎于我执。所有的痛

苦，都来自于执着于自我。我们不应该归咎他人。就算敌人前来切掉我们的头，或用棍棒打我们，他所造成的只是暂时的伤害。我执是造成伤害的真正原因，而不是敌人的作为。

充斥世界之伤害，
一切恐惧痛苦，
皆因“自我”之执着！
面对此魔当如何？

当人们认为房子闹鬼，或某件物品被人下咒，他们会认为，必须请人来驱魔。一般人都是如此，不是吗？但魔、鬼只不过是外在的敌人；它们其实无法真正地伤害我们。一旦我执这个内在的魔出现，麻烦才真正开始。

我执从来就不具基础。虽然根本没有任何可以执着的，但我们仍执着于“我”。我们执着它，珍爱它，为了它伤害别人，累积恶业，让我们日后在轮回的下三道中承受更多痛苦。

《入菩萨行论》中说：

我的心啊，从无始轮回以来，
寻找的是自己的利益；
这带来多少辛劳！
唯一回报是悲伤。

我们无法指出一个时间点来说：“我就是从此时开始轮回；这就是我开始进入轮回的时间。”我们没有佛的无限智慧，无法计算出如此庞大的时间。

我们一直沉溺在我执的迷妄中，想的都是“我的身体、我的心、我的名字。”我们觉得自己拥有它们，保护它们。任何对它们有危害的，我们就攻击。对它们有助益的，我们就执着。这些行为带来的一些灾难与损失，皆源于我执的作用。因此我执才是苦的泉源，才是真正的敌人。从无始轮回以来，执着于自我幻象的心，为我们带来痛苦。为什么会如此？当我们遇到比自己富有、博学或幸运的人，我们心想他们在炫耀，下定决心要赢过他们。我们生起忌妒心，想办法让他们矮一截。当不幸的人向我们求救，我们心想：“帮助这样一个乞丐做什么？他永远不可能回报我。我没有时间管他。”当我们碰到地位相当、拥有财富的人，我们也想拥有一些财富。如果他有名，我们也想出名。如果他的际遇良好，我们也想要拥有相同的际遇。我们永远在竞争。这是我们无法从轮回中挣脱出来的原因。是我执创造了痛苦与伤害，而我们却幻想这些痛苦是魔鬼及其他人造成的。

有一次，密勒日巴尊者被鬼神缠扰。他对鬼神说：“想吃我的身体，吃吧！想喝我的血，喝吧！立即取走我的性命和呼吸，然后离开！”在他放弃关怀自己的那一刻，所有障碍消失了。制造障碍的鬼神向他顶礼。

这是为什么《入菩萨行论》的作者针对“自我”说：

你造成了百种伤害，
让我在六道轮回中流浪；
我记得你的恶意，
我要毁灭你自私的阴谋！

从一个人执着于自我的程度，可以看出他受苦的程度。在这个世界上，如果一个人被他人严重伤害，他会想：“是那个人的可怕罪行，使我成为受害者。我必须反击。他应该被处死刑，有关单位至少应该让他坐牢。他应该倾家荡产来补偿我。”如果这个受害者获得伸张，他会被视为一位美好、正直、勇敢的人。但是唯有我们真切地希望能够消灭我执——从无始以来，它一直为我们带来痛苦和损失——我们才能走上觉醒的道路。

因此，当“我执”生起时，——它只不过是心中的一个念头——我们应该努力去分析探究：这个自我是一个实体，是一个东西吗？它在里面还是外面？当我们想到他人做了某件伤害我们的事而生起嗔恨时，我们应当自问，这嗔恨是敌人的一部分，还是我的一部分？对朋友的执着，也应该用相同的方式来检视：我们所渴望的特质，是朋友的一部分，还是自己的一部分？如果嗔恨和执着真的存在，那么它们是什么颜色？什么形状？是阴性、阳性或都不是？如果它们真的存在，它们应当具有特质。但事实上。无论如何努力地探

究，我们都不会找到任何东西。如果找不到任何东西，为什么要继续执着？直到现在，我们承受的所有痛苦，原来都是一个从不存在的事物造成的！因此当我执生起时，我们应当立刻把它丢弃，尽其所能地阻止它再度生起。在《入菩萨行论》中，寂天大师说：

你战胜我的时代，
已经过去而不再。
现在我看到你了！你要往哪里逃？
我要毁灭你不敬的傲慢！

格西夏沃巴（Geshe Shawopa）曾说：“在短暂的人生中，要尽可能地降伏这个魔。”房子闹鬼时，我们会请求喇嘛修法来驱魔。同样的，为了驱除我执的魔，我们应该禅修菩提心，培养空性的见地。如格西夏沃巴所说，我们应该全然了解，我们所经历的一切，都是过去善行或恶行的结果。格西夏沃巴有一个习惯，他会替自私的行为取一个俗名，替利他的行为取一个法名。格西班（Geshe Ben）则在心中生起正面念头时，大大地称赞，生起负面念头时，立刻用对治的方法驱逐念头。

运用对治之矛是守卫心门的唯一方式，此外别无他法。当敌人强盛时，我们必须维持警戒。当敌人微弱时，我们可以稍微松懈。举例来说，国家有难时，侍卫会日夜保护国王，晚上不睡觉，白天不松懈。同样的，为了赶走我执这个捣蛋鬼，我们应该在它出现时，立刻用空性来对治。此即格西夏沃巴说的“驱魔仪式”。

把我执视为敌人。当它不再存在时，我们不可能关心自己超过别人。当这种感觉生起时，让我们：

思一切众生之大慈。

因为所有众生都曾是我们的父母，在过去无数的轮回中，曾经如此善待我们。在此千佛降临的时代，据说释迦牟尼佛拥有最伟大的愿望。当其他诸佛在发愿为众生成佛时，他们祈愿往生净土、长寿、拥有庞大的声闻乘僧团等等。但释迦牟尼佛祈愿投身末法时代；在这个时代中，众生因疾病、饥荒和战争而受苦，极难教导。他刻意投生人道，祈愿任何听到他的名号和法教的众生，能够直接走向解脱之道。这就是为什么，有着如盔甲般愿望和事业的释迦牟尼佛是无上的。在此贤劫之中，他是千佛中的白莲花。

我们应该感谢所有众生，因为我们必须仰赖众生来获得证悟。我们要用相同的爱与慈悲来对待敌人，如同对待朋友一般。这是最重要的，因为对父母、夫妻、兄弟姐妹的爱与慈悲是自然生起的。《入菩萨行论》中说：

成佛的境界，
要平等仰赖众生与佛。
哪个传统只尊佛，

而不尊崇诸众生？

举例来说，如果我们在低处或脏乱的地方，找到一张佛陀的法照，或一页、甚至只有一个字的经文，我们会恭敬地捡起来，置于干净的高处。当我们见到众生时，应该持之以相同的敬重。每一次种敦巴 22 见到野狗躺在街上，绝不会跨过去，反而想到这个畜牲也有觉醒的潜能而绕道而行。因此，我们应该用相同的敬意来对待佛与众生。在皈依之后，不论修持什么仪轨，我们必须生起菩提心；从那一刻开始，众生就成为我们修行的支柱。如此思维，可以让我们感激众生的重要性。对于想要证悟的人而言，佛和众生具有同等的仁慈。对于我们亏欠很多的人，我们应当在心中生起大爱，愿他们得到快乐；在心中生起大悲，愿他们从痛苦中解脱。

如果有人生病，我们应当祈愿去承担他们的痛苦。见到乞丐时，我们应当慷慨布施。我们如此承担他人痛苦，布施自己的快乐、名望、长寿、权势等等——我们拥有的任何事物。

尤其当我们被他人或非人伤害时，我们不该想：“他伤害我。我要他及他的子孙赔偿。”不，我们不可以心怀怨恨。相反的，我们应该对自己说：“这作恶的人，曾是我无数生世的母亲。她为了我，不在乎承受一切痛苦，不理睬别人的闲话，照顾我，忍受轮回中的许多痛苦。为了我，她累积了这么多恶业。由于我的迷妄，我无法认出他是过去的亲人。我被他人伤害，是过去恶行的结果。因为我过去的负面行为，敌人伤害我；敌人因而累积了恶业，未来必须承

担业果。因为我，他过去承受痛苦，未来也确定会受苦。”我们应当试着去关爱这种众生，并如此思量：“直到现在，我对他人只有伤害。现在我要帮助他们从痛苦中解脱。”我们要以这种心态，虔诚地修持自他交换。

如果我们被狗咬，或被他人攻击，我们不应该做出愤怒的反应，反而要尽可能地帮助对方。即使我们帮不了他，也不能放弃帮助他的愿望。看到我们没有能力治疗的病人，可以观想药师佛在他们的头顶上，祝愿他们远离病苦。此举自动会替他们带来利益。更进一步，我们应该用最深的信心，祝愿引起病痛的作恶众生，也能从痛苦中解脱，迅速获致证悟。我们应该下定决心，从现在开始，不论我们从事了什么善行，获得财富或长寿，甚至于成佛，都是为了利益他人。我们所得到的任何好处，都将布施出去。如此一来，成不成佛，生命或长或短，富裕或贫穷，有什么差别呢？那一切都不重要！

就算我们感觉被恶灵侵扰，也应该思维：“因为无数生世以来，我以你的血肉为食，很自然的，我现在应该同样回报你。因此，我将把一切布施给你。”接着想象自己躺在他们面前，如同待宰的畜牲。如施身法所说：

来自远方的宾客，请吃生的！

在近处的宾客，请吃熟的！

绞碎我的骨头，吃到饱！

能带走的，带走吧！

能吃的，尽量吃！

大声念出这些词句，放弃对自己的所有执着。我们想象，当这些恶灵吃饱了，他们的身体充满大乐，没有任何负面情绪，两种菩提心的觉受在他们心中生起。我们应该用这种方法，把自己的身体供养给那些靠血肉维生的鬼魂与邪魔。我们应该想象，透过供养自己的身体，他们完全得到满足，没有任何进一步杀人或害人的念头。他们感到满足喜悦。

简而言之，所有痛苦都来自我执这个敌人；所有利益皆来自众生，因此众生如同我们的亲友。我们要尽量帮助众生。如同郎桂·丹巴·多杰·嘉岑²³所说：“在我研读的所有甚深法教之中，我只看懂这一个：一切伤害和痛苦都是自己造成的，一切利益和功德源于他人。于是我将一切所得赠予他人，一切所失由自己承担。”在他研读过的所有经文中，他把这段话视为唯一精义，并做为终身的修持。

胜义谛中的愿菩提心

空性为无上之保护，
视幻象为四身。

宇宙及众生所有的苦，都源于错误的认知。我们必须了解这个错误的本质。诸如贪、嗔、痴等情绪，都是心创造的。举例来说，我们把身体视为一项珍贵的财产，必须特别照顾它，保护它，不让他生病，不让他遭遇任何不幸。渐渐的，我们习惯这种想法，结果开始遭受身心的苦。这个例子在说明一种迷惑的认知，在实相中没有任何基础。我们所相信的，其实是一个不存在的事物。如同我们梦到自己被火烧、被水淹，当我们醒来才发现，什么事都没发生。

从胜义谛的观点来看，现象没有实体。我们所认为的“我”、“我的身体”、“我的心”、“我的名字”等等，都没有实质的存在。其他众生，不论是危险的敌人或关心我们的父母，也没有实质上的存在。同样的，五毒在本质上是空的。我们应该把这个事实记在心中，应该观察五毒和负面情绪从何处生起？令它们生起的媒介是什么样子？这些情绪本身又是什么样子？如果我们去分析，我们什么也找不到，这“找不到”，即是无生的法身。

虽然万事万物在本质上是空的，但这种空不是空间的虚无，或一个空的器皿。快乐、痛苦、各种情绪和认知持续不断地出现，如同反映在心中的影像。如明镜般显现的现象，称之为化身。

一颗种子，如果没有种到土里，就不会结果。同样的，既然无生，也就没有止灭。超越起源，也就是超越终止。这种永无终止的面向，就是所谓的报身。

如果在过去没有出生，在未来没有止灭，那么在当下就不可能有持续存在的事物。因为“存在”必须有开始有结束。举例来说，我们会认为，我们活着的时候，心居住在身体内。然而事实上，没有

居住，亦无居住者；没有存在，亦无存在之物。即使我们把身体的皮肤、肌肉和血液分开来，何处能找到心？它在肌肉里，还是在骨头内？我们什么都找不到，因为心本身是空的。虽然心是现象生起的地方，但心的本质是空的，而心超越起源，于是超越终止。以上这三身的不可分割性，称之为自性身。

如果从四身来了解妄念，我们会发现，在妄念之中，没有任何不净，没有任何要被抛弃的。同时，也没有其他清净和不迷妄的事物是我们要接受的。因为当幻象消融时，无妄的智慧单纯地存在着，它一直在那里。举例来说，埋在地里的黄金染上各种污点，但黄金本质是不变的。当我们拿化学药品来洗涤它，或有金匠提炼它，它真正的本性会不停显现。同样的，如果去分析迷妄的心，最后得到的结论是，迷妄超越出生、终止或驻留。而在这个当下，我们会发现一种无妄的智慧。再说，迷妄的心本身如幻象般不稳定，飘浮着，如梦中的体验。而现象真实无妄的本质——佛性和如来藏——从无始以来就一直存在。我们的佛性和诸佛的佛性完全相同，没有差别。正因为如来藏，诸佛能利益众生；也因为它，众生能够觉醒。没有比了解妄念的真实本质，更能了解四身。

因此我们应该感谢敌人，刺激我们去经历相对菩提心和究竟菩提心。密勒日巴尊者就是一个例子。当叔叔婶婶背叛他及他母亲，让他们落魄成为乞丐，最后被激励去寻求马尔巴尊者 24 的协助。之后他精进修行，在一生中达到无上的成就，名气遍及圣地印度和雪地西藏。这些成就是受到罪行的刺激而达成的。因此我们应

该感谢他们的刺激。如果在修行上，我们无法善用之前所说的对治方法来察觉负面情绪的生起，就要仰赖伤害我们的人的行为来达成。因此，他们如同上师和诸佛的化身。假设我们染上致命的恶疾，或只是稍感不适，我们应当思维：“如果我没有生病，我一定会迷失在追求舒适欢悦的无益活动中，完全不会想到佛法。正因为我受苦，想到死亡，才转向修持佛法。这一切都是上师和三宝的事业。”我们都知道，当自己遇见上师，领受教法之后，菩提心就开始在心中生起。一旦菩提心的种子植入心中，而我们又不断修行，那么作恶者及其制造的麻烦，都会令我们的菩提心增长。因此，敌人和上师之间没有差别。痛苦会令两种菩提心增长，我们应当善加利用。

当寂护大师来到西藏传法，邪魔和当地的幽灵加以阻挠，各处出现狂风暴雨，连红山宫殿（Red Hill Palace）都被大水冲走。正因为这些灾难，寂护大师和当时的国王延请莲师入藏。莲师入藏后，使佛法在西藏如太阳般照耀。如果负面力量没有生起，尊贵的莲师可能不会受邀入藏。同样的，如果释迦牟尼佛不需面对群魔，他可能永远不会获得证悟。我们必须持续修行，善加利用任何困境。

行菩提心

四种修行为上法。

在此所指的修行是积聚资粮、清净障碍、供养邪魔、以及供养护法。

积聚资粮。承受痛苦时，我们自然希望不要受苦。如果不想受苦，而想要健康安好，我们应该念诵药师佛的名号，供养诸佛菩萨。这一切都是健康与快乐的因。要努力为上师、三宝和寺庙僧团，向各种灵献食子。

我们应该皈依及发菩提心。接着向上师和三宝献曼达，并如是祈请：“倘若生病比较好，那么我祈请您赐我疾病，让我清净恶业的污染和障碍。如果痊愈表示我能够成就佛法，有机会用身心行善，在修道上精进，那么祈请您加持我拥有健康。如果死亡是更好的办法，能够使我投生净土，那么我祈请您赐予我死亡的加持。”经常如此祈请非常重要，能够让我们从希望和恐惧中解脱出来。

清净障碍。当我们受苦时，要把不舒服视为一种征兆，提醒我们真正要避免任何痛苦（包括任何微小的痛苦）的方式，就是诸恶莫作。在清净负面行为的过程中，我们要注意四种力量：

第一种是忏悔的力量，对所有过去犯下的恶行，感到强烈的悔意。这种忏悔应当相同于吞下毒药之后的懊悔。对于过去的错误，只有告白而没有后悔是没有用的。简而言之，忏悔的力量就是厌倦了自己的负面行为。第二种是决心进步的力量。在过去，我们根本看不到负面行为的恶；但从现在开始，就算牺牲性命，也决心不从事负面行为。第三种是支持的力量。如果没有忏悔的对象，忏悔是无法成立的。把完全没有分别心，离于身、语、意恶行的三宝视为

支持的对象。当我们皈依三宝之后，在三宝面前发菩提心，是清净自己的最佳方式。经文说，此劫结束时，所有森林会在刹那中被大火吞噬。同样的，发菩提心可以完全净化所有负面行为。第四种是对治的力量。禅修空性是其中一种对治，因为即使是负面行为，其本质也是空的，并非具有实质存在的独立个体。另一种对治方式是观世音菩萨的六字真言咒。只要想起这个咒语，就能带来觉醒。六字真言咒的六个种子字，相对应于观世音菩萨六度的成就，也是六种成就的化身。听到这个咒，众生就能从六道轮回中解脱；想到这个咒，就能成就六度。六字真言咒的利益之广大，如果能够用土地来当纸张，所有的树当作笔，所有的海洋当作墨水，诸佛本身来谈论它，也无法说尽它的好处。禅修空性或念诵六字真言咒，都属于正行的对治。佛陀曾在《妙法莲华经》中说，如果一个人能够正确念诵六字真言咒，连寄生在此人体内的寄生虫都会往生观世音净土。

四种力量俱在，才算正确地修持忏悔。噶当派大师说，负面行为只有一个好处：它们可以透过忏悔而清净。

供养邪魔。 供养食子给邪灵时，应该非常诚意地说：“当您伤害我时，我修忍辱，因此您在帮助我修持菩提心，我很感激。请用您伟大的力量，让所有众生的痛苦都来到我身上。”如果我们缺乏这样的勇气，可以单纯地供养食子，心中充满爱和慈悲地说：“现在及未来，我会努力帮助您们，请勿妨碍我修持佛法。”

供养护法。 向大黑天和吉祥天女等护法供养食子时，请求他们协助自己顺利地修持菩提心，如此一来，我们能够像关爱父母和孩

子般关爱众生。让我们祈请，愿我们能够脱离对敌人的嗔恨，战胜我执的迷妄。祈请他们遣除修道引起的冲突的因，让顺缘生起。

**将困境带入道上，
立刻开始修行。**

我们无法确定自己绝对不会受到疾病、邪恶力量的侵害。如果染上重病，我们应当想：“在这个世界上，有无数众生和我一样受苦。”如此生起强大的慈悲。如果我们突发心脏病，应当想：“宇宙中只要有空间存在，就有同样受苦的众生。”同时想象众生的疾病集中在自己的心中。

如果我们遭受邪魔力量的打击，应当想：“这些邪灵藉由让我受苦，帮助我修持菩提心；对于我修道上的进展，他们是非常重要的。我不应该驱逐他们，应该感谢他们。”我们应当如同感谢上师般的感激他们。

再者，如果我们看到他人有难，虽然我们无法立即承担他们的痛苦，但至少应该祈愿他们能够减轻负担。此类的祈请终究会有结果。此外，如果他人有强烈的烦恼，我们应当想：“愿他们的烦恼集中在我身上。”用虔诚的信心，坚定地如此思维，直到我们有能

力承担他人的痛苦和烦恼的征兆或感受生起为止。这种征兆或许是以自己的烦恼增加，或实际体验到他人的痛苦的形式呈现。

这就是把困难带入修道的方法。目的是让我们从希望和恐惧中解脱——例如，希望自己不生病，或恐惧自己会生病。希望和恐惧将在快乐和痛苦的一味中得到平静。透过菩提心的力量，我们最终会达到一个境界：在这个境界中，连成就菩提心的希望，以及成就不了菩提心的恐惧，都会得到解脱。因此，我们应该要爱我们的敌人，尽可能地避免对他们生起嗔恨，或对他们怀有任何负面的念头。同时，我们应该尽可能地克服对家庭和亲人的执着。如果你把一棵弯曲的树绑到一根大木条上，这棵树最终会长直。直到现在，我们的心是弯曲的，一直在想如何欺骗别人，误导他人。但如同郎桂·丹巴所说，这个修行会令我们的心真实而正直。



第四章

修行成为一种生活方式



总结教授精意：

应修持五力。

如果我们拥有五种力量，菩提心自然会在心中生起。这五种力量是：决心的力量、娴熟的力量、善因的力量、忏悔的力量，以及愿望的力量。

决心力。举例来说，我们下定决心在这个月，或在这一年，或直到死亡，或直到证悟，绝不放弃菩提心；即使被他人伤害，也不会屈服于嗔恨。我们必须不断强化这个坚定的决心。

娴熟力。在开始，禅修是困难的。但是如果我们坚持下去，它会愈来愈容易。俗话说：“没有任何事情是无法习惯的。”

曾经有一个非常吝啬的人，无法布施任何东西。他跑去见佛陀说：“我完全没有办法布施，怎么办？”

佛陀回答：“想象你的右手是你的，左手是一个可怜的穷人。从你的右手拿一些不喜欢或不需要的旧食物给左手。努力去习惯这么做。你要一直这么做，直到不吝啬为止。”

这个人开始练习，但他吝啬到在最初，只能给左手一点点他不喜欢或吃剩的食物。渐渐的，他开始习惯了，直到有一天，他感觉自己没有那么小气，于是他又去向佛陀报告：“我现在把食物从右手拿给左手，心中没有那么不舍。”佛陀回答：“仍然把你的右手当成自己，拿一些金子、丝绸或华服送给你想象是乞丐的左手，看看你能不能心中无贪念地慷慨布施。”这个人努力去做，养成习惯之

后，又去见佛陀。佛陀说：“现在你可以成为功德主。你已从执着中解脱出来，可以把食物和衣服布施给需要的人。”

这个人从吝啬中解脱出来，济助许多乞丐和穷人。他渐进地修持，直到后来他的布施是稳定且不动摇的。他了解到，过度节省或执着于财富是无意义的。他后来出家，达到阿罗汉的境界。透过精进地修持，我们也能够成就两种菩提心。

善因力。此即积聚功德。我们到寺庙，在圣物前面做大礼拜、行供养时，心中应当祈愿：“愿我心中生起两种菩提心。愿我心中祥和，不对伤害我的人生起嗔恨。愿我能从对亲友一面倒的执着中解脱出来。”不断如此祈请，透过诸佛菩萨的力量，我们将成就这些功德。

忏悔力。经由仔细思考，我们可以看到此生经历的一切痛苦和烦恼，都是我执创造的灾难。我执是万恶之因。当它生起时，即使是一刹那，也应当立刻加以对治，如同在生病时，医师会给我们对治的药方。俗话说：“打猪打鼻子；油灯趁热清。”当一只愤怒的山猪冲向我们，用棍子打它的鼻子，它会受不了痛而立刻转身跑掉。趁油灯未冷却之前清洗，很容易就可以清干净。同样的，在我执尚未凝聚力量之前下解药，就不会受到它的影响。

愿望力。每当我们完成一些善行时，应当祈愿“从现在直到觉醒，愿我永不放弃两种菩提心。不论我遭遇任何冲突烦恼，愿我能够把它们当作修道上的踏脚石。”如此祈请，供养上师，三宝及护法，请求他们的协助。

这五种力量含藏所有佛法，而全部浓缩成一个“吽”字。这意思是说，一切修心的甚深复杂的教导，都包含在这五种力量之中。因此，我们应该热切地修持这五种力量。佛陀在其中一世就曾这么做；在那一世，他是皇室的隐士——忍辱仙人。

故事是这样的：忍辱仙人到森林中苦行。之后，他的弟弟继承王位。有一天，这个弟弟，也就是国王，出远门，在森林中一个地方停下来休息，睡着了。此时，王后、大臣及侍卫离开他，去见他们曾经认识的忍辱仙人，向他求教。国王醒来时，发现独自一人，以为王后、大臣和侍卫遗弃了他。他非常愤怒，起身寻找，发现他们围绕着一位隐士。他不知道这位圣人正在向他们开示，反而以为他在引导王后、大臣们走入歧途。

国王大喊：“你是谁？”因为哥哥远离世俗的时候，他年纪尚幼，因而不认识哥哥。

哥哥说：“我是忍辱仙人。”

国王说：“那我要看看你配不配这样的法号。让我看看你能忍辱多少。”边说，边把隐士的右手砍掉。“能够忍受吗？”他说。

隐士回答：“可以。”

国王接着砍掉隐士的左手，说：“你还是忍辱仙人吗？你还能忍受吗？”

隐士回答：“可以。”

国王接着把隐士的头砍掉，说：“你还能忍受吗？”

隐士回答：“可以。”

国王砍掉隐士的手和头，但伤口居然没有流血，反而溢出牛奶般的白色液体。国王平静下来，心想他可能不是一般的人。于是国王问随从他是谁？他们告诉国王：“他是你的哥哥，忍辱仙人。他过去放弃王国，到森林中修行。”听到这话，国王感到巨大的后悔，开始哭泣。因为忍辱仙人是一位菩萨，头被砍掉了，仍能说话。他说：“你一边问问题，一边把我的头手砍掉。在未来世，待我成佛之后，当你问我问题时，愿我同样能砍掉你的迷惑。”

事实上，忍辱仙人即后来的释迦牟尼佛。

在释迦牟尼佛成道之后，他最早的五位弟子（其中一位就是过去忍辱仙人的弟弟）问他：“什么是轮回？”

佛陀说：“轮回在本质上就是苦。”

接着他们问：“苦从哪里来？”

佛陀说：“苦从烦恼的情绪来。”

他们又问：“我们如何消灭苦因？”

佛陀说：“你们必须遵循道路。”

他们再问：“遵循道路有什么好处？”

佛陀说：“遵循道路后，所有的业和烦恼将止灭。”透过这个开示，五位弟子成就了阿罗汉的境界。虽然忍辱仙人的头是在嗔恨中被砍掉，然而经由他强大的证悟愿望，而能够把恶业转化，让国王在未来世成为他的弟子。从这个故事，可以看到为什么佛法教导我们必须发愿。

接下来谈论在佛法传统之下，关于死亡的教导。根据修心的法教，转换意识的修行如本续所说：

**大乘死教授，
五力靠自己。**

如先前所说，这五种力量分别是：善因、愿望、忏悔、决心和娴熟的力量。

善因力。身为修行者的我们知道自己被绝症缠身，无法延长寿命，即将死亡的时候，应当把一切财产供养上师及三宝，以及布施给最需要、最具功德之处。同时，我们应当完成所有未竟之事，对任何人事物没有执着或怨恨。

愿望力。对上师及三宝做七支献供，并如是祈请：“愿我在中阴免于恐惧。愿我在所有未来世，能够得到修持两种菩提心的加持。愿胜者，尤其是授予修心法教，教导我修持菩提心的上师，赐予我加持。”不断如是祈请，深信上师一定会照看我们。

忏悔力。我们应该记得，我执曾经带给我们伤痛；即使现在，我们仍然希望延续生命，把身体视为珍贵的事物而执着，担心财富会如何被用罄：这一切仍会引起许多痛苦。如果到了这个地步，仍然无法摆脱这种执着，我们将永不得安宁。放下自己的身体，视其为泥土和石头，心想它不值得执着。我们受苦，正是因为自己执着于身体。只要看一看就知道了！这个身体的外面是皮肤，里面装的是肌肉、血液、骨头、以及各种恶心的物质。身体只不过是装满灰

尘的袋子，没有必要认定那就是自己。让他们拿去烧吧，给鸟或狗吃了！如此想，可以去除我执。

决心力。提醒自己，穿过中阴的时候，如果能够禅修殊胜的菩提心——事实上，这是修持诸佛菩萨的心要——就不会堕入下三道。下定强烈的决心，持续修持菩提心，可以保护自己不受中阴恐怖的影响。

娴熟力。我们要不断复习上述的技巧：如何修持两种菩提心，如何修持自他交换，如何对怀有敌意的人生起慈悲心。在日常生活中，要让自己随时记得修心的法门。如此在死亡来临、承受许多痛苦时，我们才有能力运用它。

在死亡时，你应当如此做：如佛陀圆寂时，侧躺在右边，头枕在右手上。右手的小拇指挡住右鼻孔，用左鼻孔呼吸。禅修慈心，愿广如虚空般的众生皆能得到快乐；然后禅修悲心，愿众生都能够从一切痛苦中解脱。呼气时，把所有快乐、舒适与财富布施给所有受苦的众生。吸气时，把所有众生的病痛、邪恶、负面情绪和障碍吸纳到自己身上。

之后，你应该观照轮回与涅槃本身如梦如幻，或如一个魔术师的魔术表演，万事万物缺乏自我的存在。不论是在此处或在中阴，一切不过是心的觉知，即没有事物存在，也没有恐惧的原因。努力保持这种信念，心中没有任何执着。

有一次，一位老妇和女儿被河水冲走。老妇心想：“只要我女儿得救，我不在乎自己淹死！”女儿心想：“我死了有什么关系？只

要母亲平安就好！”后来两人都死了，但因临终的愿望是如此强大的爱，而使她们往生天道。我们应该随时保有这种慈爱的念头。当死亡来临时，应当分别禅修两种菩提心。

对于死亡时如何转换意识，有许多著名的教导，但没有一个教导比这个法教更无上、更奇妙、更不可思议。

第五章 修心进步的衡量标准



诸法摄一要。

佛陀开示八万四千种不同法门，每一个都是为了降伏我执。这是佛陀授予法教的唯一理由。如果这些法教无法对治我执，所有的修行都是无用的。佛陀的堂弟提婆达多即是一例。他熟悉的经文多到能够载满一只大象，但他无法摆脱我执，而投生地狱道。

战胜我执的程度，显示我们修法的正确度。我们要非常努力。

二证取上首。

如果众人对自己产生良好的印象，并说：“这个人菩提心修得不错。”这可以算是一种见证。但仔细去想，除非别人有能力解读我们的心，否则我们内在的各种心理过程，别人是看不到的。他们无法确知，我们是否真的已经用上所有的对治方法。因此要自我检查，我们的嗔恨是否确实减少了？我执是否确实减少了？我们是否有能力修持自他交换？这才是我们该仰赖的见证。我们活着，应该要有清楚明白的良知。密勒日巴尊者说：“在死亡时，俯仰无愧，即是我的宗教。”大部分的人都不这么想；我们假装自己很平静，很低调，嘴里充满甜言蜜语，让无法看到我们内心的一般人说：“他是一个真正的菩萨啊。”但他们看到的只是外在行为。

重点是，不做任何日后会懊悔的事。因此，我们应该诚实地检查自己。可惜的是，我执是如此巨大，即使我们拥有一点点小功德，

也会觉得自己很了不起。另一方面，我们甚至无法察觉到自己的大缺陷。俗话说：“好水无法积在傲慢的山顶上。”因此，我们应该非常谨慎。在彻底检视自己之后，如果我们能够摸着良心，诚实地想：“我的行为是正确的。”这表示我们正在拥有修心的一些觉受。然后，我们应该对自己的修行成果感到欣慰，下定决心未来要更努力精进，如同过去时代的所有菩萨一般。我们要尽己所能，不断运用对治，让自己对每日的行为感到心安。

恒当依欢喜。

噶当派大师因著修心的成就，不论遭遇什么困难，永远都能够看到事情的光明面。即使染上麻疯病，他们也保持乐观，想到麻疯病带来的是无痛的死亡而感到喜悦。麻疯病是全世界最可怕疾病之一，但就算染上了，我们也应当下定决心修持自他交换，承担所有染上这个疾病的人的痛苦。

这种心态会带来力量，让我们下定决心，藉由修心的善德，我们有能力把任何困境带到修行的道路上。如果能有信心如此做，表示我们对修心愈来愈娴熟，而且不论发生什么事，我们都能够快乐。同时，我们必须承担他人的痛苦，并经历这些痛苦。当我们看到他人忍受身心的病痛，或面对各种逆境时，我们应该希望承担一切痛苦，同时心中没有任何期待和恐惧。“万一这些痛苦真的到我身上，那该怎么办？”我们完全不该有这类想法。

能者受扰亦能行。

经验丰富的骑士不会从马上摔下来。同样的，当我们遭遇不可预期的伤害，或突如其来的困境，如果心中涌现的不是烦恼，而是爱与慈悲，就表示我们修心有所成就，能够利用生活中的困境。我们要一直这样努力下去，这是非常重要的。

诸如此类的经验表示我们娴熟的修心，但不表示修持已经圆满。即使有这样的征兆，我们仍要继续努力，让自己更加熟稔，并时时充满喜乐。透过修行而被训服的心，会自然形之于外在事业。如各种谚语所说：“看到鸭子，就知道水不远。”“有烟，不会没有火。”同样的，我们可以从外在的征兆认出菩萨来。

平静安宁，
显示自身之智慧；
不受烦恼约束，
显示修道之进步；
己身之圆满，
将在梦境善行中展现。
菩萨透过所行事业显现自身。

或许我们也有类似的征兆，但不表示可以松懈。

第六章 修心的承诺



恒学三要点。

这三要点包括：对修心的承诺要持之以恒，勿过度戏剧化，勿持双重标准。

持之以恒的修心。我们要无悔地付出自己的快乐，把一切美好的事物及功德布施给他人。我们应该用喜悦的心情，承担他人的悲伤和困境。我们要努力让他人从痛苦中解脱，尤其是伤害我们的人；我们要诚恳、毫不迟疑地献出自己的快乐，不论多寡。我们不该忽略其他次要的修行承诺，不能找借口说：“我正在做修心的修持。”不要忘记修心，同时也要尊重并修持我们过去所有的修行承诺，从声闻乘到密咒乘，把一切融合在一起，成为一种生活方式。如果我们能够这么做，就是大乘一切道路不可思议的进阶石。让我们用同样的专注力，完成所有的誓言。

勿过度戏剧化。在日常生活中，我们的言论应当合乎真正修持佛法的方式。此外，我们应该避免在他人面前从事一些行为，让他人认为我们是受戒的人，因而从中得到好处。我们也要避免从事一些行为，让他人认为我们已从我执中解脱，例如不受传统宗教礼俗约束的态度，或用夸张的方式碰触麻疯病人或其他传染病患者。噶当派大师不做的事，我们就不该做。

勿持双重标准。例如，我们可以容忍他人对自己的伤害，但遭到魔鬼侵害时，就无法忍受。要同样礼遇穷者和权者。去除所有偏见，避免对亲戚的执着，以及对敌人的憎恨。对穷人及对地位卑下的人要特别尊重。不要偏颇！要以同样的爱与慈悲对待一切众生。

改变态度，持之以恒。

自从无始以来，我执让我们在六道轮回中流浪；此即所有痛苦的根源，问题的肇始者。

把他人看成比自己重要，放弃珍爱自己的态度，下定决心不做出虚伪的行为，身、语、意效法所有依循法教而生活的朋友。修心要低调，不应炫耀，不能用修心来引人注目或创造声誉。它是我执和烦恼的内在对治。我们要让自己的心成熟，不需让他人知道。

不应说残支。

不要讨论他人的残疾。如果有人看不见、不良于行、不聪明，甚或破戒了，我们不应当称他们为瞎子、跛子、白痴等等。简而言之，不要说出任何令人不舒服的话。

莫批评他人之过。

当我们看到他人的缺陷，尤其是修习佛法、与我们供养相同上师或穿袈裟的人的缺陷时，我们必须了解，不净观才是问题所在。照镜子时，如果看见肮脏的脸，那是因为自己的脸脏了。同样的，他人的

缺陷，不过是源于自己的不净观。藉由如此想法，我们应该去除别人有缺陷的想法，慢慢培养一种态度，认为一切存在、一切现象都是纯净的。

先净重烦恼。

要仔细检视，找出自己哪一种烦恼最强烈。如果贪欲最强烈，那么我们应该专心用“丑陋”来对治。如果嗔恨最强烈，要用忍辱来对治。如果自己愚痴，脑筋不敏捷，就应当努力培养智慧。如果容易嫉妒，应当努力培养平等心。要用所有佛法的修行，来降伏这些烦恼。如果能够解决这些粗重的烦恼，较弱的烦恼自然会平息。

断一切果求。

修心的一般效果，就是让修行者从希望和恐惧中解脱出来。要修持自他交换而不求回报。举例来说，我们不应当希望，因为自己的修行，许多非人会聚集在我们四周，服从于我们，并显现神通，然后所有人会因此而臣服，为自己带来财富和影响力。我们要去除所有的自私的想法和外在的动机，例如为他人努力，但实际上是希望自己解脱或往生净土。

弃舍毒食。

俗话说：“出自自私的动机的善行，如同有毒的食物。”有毒的食物可能看起来美味可口，但它会迅速致人于死。

视敌人为憎恨的对象，视朋友为珍爱的对象，嫉妒他人的快乐和幸运；这一切都源于我执。如果善行被我执渗透，而被视为具有实存性，那么善行就会变成毒药。我们要屏弃一切自私。

莫因责任而狭窄。

父母过世之后，人们会因为对父母的忠诚，而和他人交换利益，或报复家族仇人。不要让这种偏见主宰自己。

莫发恶语。

如果有人对我们说：“你不是一个好的修行者。你的誓言没有用处。”我们不要指出他们的缺陷来反击，例如告诉一位盲人他瞎了眼，或告诉一位残障者他跛了脚。此举只会引起双方的愤怒。不要说出任何伤人，或令人不悦的话语。当事情不顺利的时候，不应当怪罪任何人。

勿埋伏候险。

这里所谓的“埋伏”，是指牢记他人曾对自己做过的伤害，然后伺机等待对方力量薄弱时加以反击，或寻求有权人士的协助，甚至运用巫术等等。我们要屏弃任何此类的念头。

莫刺弱点。

不要攻击别人的弱点，或做出令他人受苦的事情。同样的，不要念诵会伤害非人的破坏性咒语。

犛 25 载莫移牛。

这意思是说，永远不要让别人承担自己的过失。牛无法承载犛所能承载的重量。我们要特别小心，避免伤害贫者和弱者，不要加重他们的税，使他们无法承担等等。完全屏弃此类邪恶的行为。

莫暗藏动机称赞他人。

举例来说，如果我们和他人共有财产，我们不应当用谄媚的方式，鼓励他们把自己的那一部分分给我们。我们不应当说出“你的慈悲是出名的，”或“慷慨布施会积累很多功德”之类的话。我们不应当为了得到他人的钱财，而做出任何取悦他人之事。要屏弃任何此类的行为。

勿错用对治。

如果在做自他交换时，目的是为了个人的快乐，或希望他人认为我们是忍辱慈爱的菩萨，来提升自己的名声，这就是错用对治。不要心存这种动机，永远不要因为这些理由来承担他人的不幸。

为了治病而修心，或恐惧鬼灵而修心，是错用对治的另一个例子。这种行为如同用愤怒咒语驱逐恶魔，目的是要惩罚恶魔。我们要完全放弃这种行为。不能让修心沦为抵抗邪恶力量的巫术。邪灵和鬼魂都是因为自己迷妄而伤害他人。我们修心的目的，不应该是与他们对抗，而是让他们从恶业中解脱。当他们制造障碍时，我们应当慈悲地修持施身法，如此他们就不会伤害我们。我们的修行应当只用来对治自己的负面情绪。

天神莫成地魔。

世俗之人利用宗教来达到生意兴隆，取得权势，并创造繁荣。一旦他们生病、失去地位等等，就会认为天神不乐，而开始认为天神是恶魔。

如果修心之后，反而变得骄傲炫耀，就如同冈波巴大师 26 所说：没有正确地修持佛法，会让我们堕入下三道。如果我们变得做作而自大，我们肯定不是在修持佛法。因为自己的骄傲，所以修心的法门无法如常地驯服我们，反而让我们更僵硬倔强。我们变得如此自

大，甚至见到佛在空中飞行，或看到他人经历巨大痛苦，肠子挂在身体外面，都不会对佛的功德升起虔诚心，也不会为众生的苦而慈悲。这是在忽视佛法的所有目的。当敌人在东，把重兵全部放在西门是无用的。肝有问题，就要吃肝药。我们发烧，就要服用正确的对治药房。如果服用的药不适合病情，病况会恶化。同样的，修持佛法的目的是要对治我执。对于他人，我们要把自己当作最卑微的仆人，永远处于最低的位置。要真正非常努力地学习谦虚，不去考虑自己。

勿利用他人之苦。

如果在亲友死亡时，我们竭尽所能地争取他们的财产、食物、金钱、书籍等等；如果赞助我们的功德主生病或死亡，我们到他家去修法，目的却是为了得到报酬；或者与我们同等程度的修行者死了，我们却因为少了一个对手而感到安慰；或因为敌人死了，而感到没有了威胁，这就是利用他人之苦来得利。是不该做的。

第七章
修心的指导



以下是更进一步的教导，让我们了解如何运用修心法门，让慈悲和菩提心凝聚增长。

一切修行只有一个动机。

要培养利他的动机。以饮食穿着来说，当我们得到美味的食物，要心想：“愿众生能够享用相同的美食；愿我能够与一切饥饿的人，共享这美好的一餐。”获得好衣服的时候，同样想：“愿所有的人能够享用这样的好衣服。”

一切困境只有一个对治。

当我们在修心过程中生病，或被负面力量纠缠；当我们名声狼籍而失宠受苦；当我们的烦恼日渐增强，对修心失去兴趣的时候，要想世界上有很多人面对相同的困境，行为有违法教。在此时，即使我们向他人解释法教，教导别人如何培养美好的功德，也没人想要听——仿佛在对牛弹琴。另一方面，人们不需要教导，自然就会说谎、偷窃。他们的行为完全与他们的渴望相抵触——他们除了轮回及下三道之外，还有何处可去？因此，我们应该为他们感到难过，承担他们的过患，祈愿他们立即停止负面行为，走向解脱之道。我们应该祈愿，愿他们对轮回生起出离心，愿他们发菩提心，并由自己承担他们的怠惰、忽略佛法的一切果报。换句话说，我们要不断修持自他交换。

初后做二事。

早晨起床时，我们应该发下如此的誓言：“我今天一整天将记得菩提心。吃饭、穿衣、禅修时，不论我到哪里，将持续修持。如果一时忘记，要提醒自己。时时专注于菩提心，不让自己堕入贪、嗔、痴的状态中。”我们应该集中意志，努力持守这个誓言。晚上就寝前，检查自己：我发了多少菩提心？我对他人有多大的帮助？我的行为是否依循法教？

如果我们发现自己的行为违反法教，要心想，虽然自己已经进入了佛法，从上师处领受了大乘的法教，我们仍然没有能力付诸实修。这是因为无数轮回以来，我们背离法教之故。如果继续这样下去，我们将永远无法停止在轮回和下三道中流转。我们应当如此责备自己，忏悔一天的过错，并下定决心从第二天开始，在二十四小时之内，或一个月之内，或至少一年之内，必须要看到自己进步的征兆。要铁了心，不要因为过去除过患是庞大的工作而气馁。反过来说，如果在一天之内，我们的行为没有背离法教，维持利他的态度，就应该欣喜，心想：“今天是有用的一天，我记得上师的教导，如此完成了他的愿望。明天我还要更进步，后天还要更进步。”如此可以保证菩提心的增长。

二境皆应忍。

透过对三宝的信心和慷慨布施，我们或许会因为业果的成熟，而变得富裕，拥有崇高的社会地位等等。此时，我们可能会想：“我有钱，我有地位，我最厉害，我出类拔萃。”如果我们这些修行者具有这种骄傲，对此生的执着将会增加，邪魔将会进入我们的心。另一方面，如果我们能够享受快乐、财产和影响力，而不起骄傲，我们将了解，这些事物不过是幻象、不具实质的梦，有朝一日都将消逝。对于所有聚合而成的事物，有一句话说：“有所积聚，必有所用尽；有起必有落；有生必有死；有聚必有散。”

我们应该告诉自己：“谁知道？或许明天我就要向这一切说再见。因此，我要把我满意的事物、最好的财富供养上师和三宝。愿他们欣喜地接受，并加持我，让我在修行道上没有障碍。这一切只不过是一场美梦，但愿一切众生能够享受如我这般的快乐，甚至于更多的快乐。”

另一方面，当情况糟到无法修行，心中生起强大的烦恼和烦躁的情绪，与所有人争吵的时候，我们要想：“我知道一切如幻；因此，我不会让自己被情绪牵着鼻子走。我不做弱者！我要把他人的过患、贫困、疾病和死亡背负在自己肩上。”简而言之，我们要如是思维，只要珍贵的菩提心不退减，谁在乎堕入下三道？谁在乎失去财产？无论如何，我们要像握有珍宝的乞丐，绝不放弃菩提心。

二事舍命护。

一般说来，这指的是声闻乘、大乘和金刚乘的誓言，尤其是修心的特殊誓言。修心的誓言是：把所有胜利和利益归给他人，自己承担所有的亏损和失败，尤其是敌人的亏损的失败。如果我们正确地修持，修心将会有成果。反过来说，如果没有持守这两种誓言，我们既无法获得今生安乐、投生天道和人道的短期利益，也无法具足往生净土的长期利益。我们要不顾任何代价，遵守这些誓言，如同走在森林中，要保护自己的眼睛，免得让刺跑进去。

当学三种难。

这三种是比较进阶的修行：正念的修行、去除的修行，以及“断念”的修行。

第一个是正念。这是非常难的修行。我们要在烦恼生起的那一刹那，立即察觉。刚开始，我们很难保持足够的觉察力，来认清烦恼的生起。然而，当负面情绪生起，我们要分辨它们是贪、嗔或痴。即使我们能加以辨识，也不容易用对治来去除它们。举例来说，如果一个无法控制的强烈情绪生起，我们无助地被它控制，但我们仍然要面对它，质疑它。它的武器在哪里？它的力量在哪里？它伟大的军队和政治强权在哪里？我们会发现，情绪只不过是一些不具实质的念头，本质是空的：无来处，无去处，无停留处。当我们有能力去除烦恼之

后，接着就是困难的“断念”修行。这意味着，我们依据所叙述的对治方法去除烦恼，如同一只鸟飞过天际，不留下任何痕迹。我们要努力从事这些修行。

取三主要因。

成就佛法的三个主因是：遇见合格的上师；透过他的开示，培养正确的动机；最后，具备必要的资粮。

如果不跟随真正的上师，我们永远无法知道如何修行。如果释迦牟尼佛没有转法轮，我们不会知道哪些行为应该做，哪些行为该避免。我们已经没有福报亲见佛陀，如果又不跟随上师，我们要如何修持解脱之道？如何认出错误及劣等的道路？如同我们用油来处理僵硬的皮革，使其滑润有弹性，我们要用平静谦虚的态度，正确地修持佛法，不受干扰。最后，我们目前生活在欲界中，如果无法填饱肚皮，没有衣服蔽身，是不可能修持佛法的。

如果俱足三种根本条件，应该感到欣喜，因为我们拥有一切修持佛法的条件。这就像在爬坡时有一匹好马，路途就不会太困难。同时，我们要祈愿所有众生皆能同样幸运。

如果我们不具备这三种根本要素，应该省思，虽然进入佛法，领受许多法教，但我们仍然缺乏修行的适当要件。

事实上，有许多弟子正因为此而无法正确修行。他们就是所谓的“善业转恶业。”如前面所述，“老瑜伽士发财；老上师结婚。”对于这样

的人，我们要感到怜悯，并祝愿他们得不到顺缘的因，能在自己身上成熟，因而改善他们的情况。

修三种不可退减。

即虔诚、热忱和菩提心。

对上师的虔诚心，是大乘一切功德的泉源。如果释迦牟尼佛本人现前，而我们缺乏虔诚心，就无法看到他的功德，也无法领受他的加持。佛陀的亲戚提婆达多和善星比丘，没有把佛陀视为觉醒的人；他们误会并批评佛陀的一切行为，被自己的忌妒心战胜，最后往生地狱道。如果能够对上师生起圆满的信心和虔诚心，把上师的一切事业视为正面的，那么就算上师不是无上觉醒者，自己心中也会油然而生起了悟的智慧。如同常啼菩萨²⁷，透过对上师的虔诚而成就了空性。因此绝不能让自己的虔诚心退减。

修心是大乘法教的精华。它是从法教的牛奶中提炼出来的奶油。在佛陀开示的八万四千法门中，如果我们能够修持菩提心，就已足够。事实上，菩提心如同不可缺乏的药丸，我们不能没有它。菩提心是一切佛法的结晶。能够听闻菩提心，是多么幸运。宣说菩提心的上师，其仁慈亦无与伦比，因为菩提心本身是无比的伟大。反过来说，如果我们运用四种密法事业²⁸，是为了让自己长寿或战胜敌人、土匪等等，那只不过是为自己目前的生活而已。

菩提心的法教是多么殊胜呀！只要能够在心中体验一点点都不得了！一刹那的负面念头，将使我们承受无数轮回的苦。反过来说，一

刹那的菩提心，可以摧毁无数劫以来，一切恶行的果报。一念的菩提心，能够聚集一切功德和净行。出自这种动机的任何行为，都是属于海洋般广大的大乘事业。我们应当用欣喜和热忱的态度修持菩提心，这种热忱永不能退减。

让自己习惯于菩提心，如同保持花园整洁般，不让杂草、昆虫、木屑泛滥。让我们一起来修持菩提心，结合大乘和声闻乘的功德，使我们变成可以渐渐装满稻谷的容器，或渐渐滴满水的水皿。无论我们是在修持声闻乘或菩萨道的法门，或密咒乘的生起次第或圆满次第，一切行为都应成为菩提心誓言的支柱。就算在修行密咒乘，也应保证并肯定我们的菩萨戒。

我们所做的一切包括听闻、思索及禅修，都应被视为修心的助力。如果能运用菩提心，把一切纳入修心的道路，我们可以培养出不可思议的正面心态。用这个对治方法，可以改变一直以来所生起的负面情绪。用这种方式，让菩提心做为我们经常的朋友。

成就三无离。

身、语、意要永远从事正面的行为。当我们在做大礼拜、绕行佛塔之类的正面行为时，心意、语言应当与身体同步。当我们积聚语的善行时，例如念诵咒语，身与心要同时参与。当我们生起善念，身和语也要同时参与。如果做大礼拜或绕行佛塔时，我们聊天，或心中充

满各种负面情绪，就如同在吃有毒的食物。所以，当我们做出正面行为时，身、语、意要一体行动。

修心无偏颇；

修行要遍彻。

修心不能有分别心，不要挑选对象，要针对一切，不论对象是否有生命。任何念头的生起，都应该成为修行的道路，而不是修心的障碍。这不能随便说说，要深入自心，真心实践。

恒修所无能避免。

对于无法逃避的困难，我们应当经常禅修。很多人要害我们，要与我们竞争，上一刻友善，下一刻没有任何理由就背叛我们；有时候，没有任何明显的理由（也因为自己的业），我们就是不喜欢一些人。对于这些人，更要生起菩提心，尤其在困难的时刻。要尊敬、服侍长辈、父母及上师。莲师曾说：“不要成为长辈心中之痛；恭敬地服侍他们。”帮助他们及任何需要帮助的人，就是走上菩萨道。不要从事任何与此态度相左的行为。

不依赖余缘。

当我们拥有足够的衣食，健康良好，拥有一切所需，无忧无虑时，我们不应执着，也不该依赖这些好处。反过来说，当我们无法享有这种条件，一切不如意时，我们应当利用这种情况来激励自己的勇气，把困境当做菩萨道路。困难的时候，不能放弃；这反而是我们修持两种菩提心，把一切经验带到修行道上的最佳时机。

今当修主要。

在过去许多生世中，我们曾经历各种状况，曾经富裕，曾经被敌人战胜，失去一切。我们曾享尽天道的欢娱，也曾是政治迫害的受害者。我们曾是麻疯病患，或受其他疾病迫害。这一切快乐和痛苦的经验，并没有带给我们任何事物。此生，我们走上了佛陀阐述的道路，遇见许多有成就的心灵导师；这一次，我们要把握机会，让一切情境变得有意义，并且去做是最重要的事。

商人来到遍布珠宝的岛屿，却空手而返，他会无颜见人。对我们而言，也是如此。我们要善用现在修行的顺缘。如果能够让真实的菩提心生起，就算我们贫困、无名也没有关系。

佛法有两种面向：传授与修行。传授不过是嘴巴的工作，而许多听闻佛法的人却不修行。俗语说：“听法者多，修法者少。即使那些稍事修持的人，也分心而迷失。”

对佛法而言，修行重于传授和讨论。佛法要真的去“修”。就算念诵百万咒语、从事各种善行，但如果心是散漫的，就不会有任何利

益。如此一来，法教对我们无益，菩提心也没有机会增长。在所有修行之上，要勤修菩提心。

一本尊，观世音，诸佛总集；

一咒语，六字真言，诸咒总集；

一佛法，菩提心，生圆二次第一切修行之总集。

知此，一切皆解脱，持颂六字真言。

菩提心是一切修行之主；此外，一心根据上师指示修行，胜过依赖书本的知识智力。黄金和钻石愈提炼愈精纯，因而愈珍贵。对于上师传授的法教，透过精进的修行，我们的领悟会愈来愈深。佛陀说：“把我的话当黄金，切它、熔它、提炼它；仔细检视我的法教，不要只因为尊敬我而接受它。”佛陀的法教如同熔化和提炼的黄金。透过听闻，我们开始了解；透过禅修，我们的领悟愈来愈深广。持续专注地修行，非常重要。在所有行为中，最重要的就是静坐禅修。禅定时，不要到处动，要安静地留在座位上。站起来只会摔跤！要坐直，不要太僵硬。记住，上等修行者会磨破自己的坐垫，不会磨破自己的鞋底。

对治情绪比离家修行更重要。如果我们离家修行，却有着更强烈的贪、嗔、痴，那么我们的行为对修行而言，是有害而无益的。因此，最重要的就是善用对治。

勿犯错。

要防备自己犯下六种错误或误会。

错误的耐性或容忍。有些修行者缺乏衣物，受尽风寒，外貌可怜，但仍然坚持修行。他们或许缺乏物质，但不需要我们的怜悯。眼前的不舒适是短暂的，也是帮助他们未来解脱的方法。这是一种勇气，而且不同于一般英雄的勇气。一般英雄为了毁灭对手，保护同族，在与敌人相争时受尽苦难，或被敌人俘虏，受尽折磨。

错误的兴趣。一心一意为此生累积财富、权势和享受，而不去修持佛法，也是一种错误。

若欲正确修行，
以法维护己身，
以简朴生活维护法，
以死亡念头维护简朴生活，
在寂静山洞维护死亡之念。

我们的目标应该是要帮助所有如母众生，带领他们成佛。我们永远不能认为自己禅修有成、曾经闭关、娴熟仪式而自满；也不能因为会念诵，或知道一切关于修行的事而自豪。这些都是修道上的障碍。

勤修世间法而非佛法。这也是一个错误。要记得：“学习是从听闻法教而来；听闻法教可以扭转邪恶；听闻法教让我们唾弃无用的道

路。”努力了解所听闻的法教是属于胜义谛或俗义谛，然后努力掌握语言背后的究竟意义，之后要全心修行。这就是进步的方法。许多“专家”尝到佛法的滋味，带着理性知识的武装，却让自己岔入歧途，不断和对手进行辩论，为的是得到世间的满足感。他们所尝到的佛法滋味，反而让他们走偏了。

错误的慈悲。在山间小屋修行的隐士，缺乏食物和温暖的衣物，为了佛法而历经各种艰辛。我们不当怜悯这样的修行者。我们不当操心：“可怜的修行人！他们会饿死！”反过来说，真正要可怜的是不断恶行的人，例如杀了成千上万人的军事将领，军事英雄；他们的嗔恨会把他们带入地狱道。我们应将慈悲给予那些真正需要的人。

帮错忙。如果努力让亲友享受世间的快乐和成功，而不让他们接触佛法，也是一种错误。如果真正关心他们，就应当协助他们认识心灵上师，教导他们如何修行。日复一日，要向他们指出解脱之道。好人就像能治病的树，经常接近他们，自己就能变好。反过来说，如果我们教导别人如何从商，如何欺骗他人，如何战胜敌人，他们也会变得跟我们一样不善。

不妥的喜悦。因敌人受苦而感到喜悦是不妥的。我们应该随喜任何善德，以及该欣喜的事情。反过来说，当人们从事善行，当修行者实行无数八关斋戒²⁹，或建造寺庙、佛塔、佛像，或印经文，我们要祈愿：“愿他们在此生及来世，能永远行善。愿他们的善行能让菩提心

生起。”这是正确的随喜方式。当我们不喜欢的人被上司处罚，甚至被杀死，如果我们因此感到喜悦满足，认为他得到应得的报应，是错误的喜悦。

要走上无误之道，以上六者是要屏弃的错误行为。

修行要有恒。

当人生顺利，心满意足时，我们会倾向修行；当我们饿了，没有东西吃，就会失去修行的兴趣。这是因为我们对法教缺乏完整的信心。俗话说：“肚皮饱了晒太阳，这是我们像修行者的的时候。一旦事情不顺，我们变成凡人。佛法无法和我们的的心融合在一起。请加持我们，让心中生起正确的态度！”另一句话说：“落入凡夫行径的修行者，永不会解脱。为外表而念诵咒语，无益于修道”

修行要精进。

修行要全心投入，让自己完全浸润在修心之中：有时禅修空性，有时生起出离心，有时对众生发慈悲心。透过仔细的探索和检视，我们会更下定决心，愈来愈努力去修持修心的法门。

分析试验求解脱。

首先要分析我们哪一种情绪最强，然后专注而努力地去对治。当我们面对某些特定状况时，仔细检视这情绪是否增加。我们应该观察情绪是否会生起，生起时要能辨认出来，透过对治的协助，把它去除，然后持之以恒，直到情绪不再生起。

不应自持。

如果能帮助他人，提供食物和衣着，协助人出狱，或让他们升官，那么我们不应该期待获得他人的肯定。如果我们长期认真修行，或知识广博，严守戒律，也不应当期待他人的尊敬。反过来说，如果我们发现他人知识渊博，应当祈愿他们能够真正博学；如果他们严守戒律，应当祈愿他们能够像佛陀时代的弟子；如果看到他人修行，应当祈愿他们的心与修行合而为一，没有障碍，他们的道路能引领他们走向最后的目标。这应该是我们禅修的方式，关心他人胜过自己。如果我们能做到，也不应为自己庆贺，认为自己做了什么伟大的事。瓦君 30 曾给过这样的忠告：“不要依赖他人；专心对本尊祈请。”不要依赖他人，认为他人会给我们食物、衣物等等。然而，要对三宝生起完全的信心。有一种说法：“相信上师是究竟的皈依；利益他人就是究竟菩提心，因此不要炫耀自己的成就。”永远持守这种态度，因为依赖他人，结果未必如我们所愿。

不应暴戾。

如果我们在公众场合被忽略，不要认为自己是这么好的修行者，人们怎么不在乎我，不来供养或请求加持。此时，不能烦躁，不能严辞以待。此刻，我们还不能用法教来对治我执。我们忍辱的程度非常脆弱，如身上的水疱。我们易怒的程度，则像一只头痛的熊。这完全是因为无法用法教来对治。

不轻喜怒。

水晶球因自身的透明，而呈现各种颜色，放在什么上面就变什么色。同样的，有一种修行者得到很多金钱就会想：“哇，这是多么慷慨的功德主。”但如果得不到钱，就口出恶言，牢记在心。我们不能被如此微小的事情动摇。

莫期待回报。

如果帮助他人，或有机会修行，我们不应当期待他人的感谢、称赞或给予好名声。如果我们能够终身修持两种菩提心，在座上和座下皆正常禅修；如果我们能将心与禅观融合，日常生活中的经验就不会是凡夫的经验。再说，如果不被日常生活干扰，有助于禅修的进展。但如果禅修时非常的专注，事后完全分心，就无法对禅观产生信心。反过来说，如果我们在座下培养许多正面习惯，但在禅修过程中不专注，修行同样是无意义的。要努力做正确的修行。

结语

此教义之精要，
由金洲上师所传授，
能将五浊之肆虐，
转化成觉醒之道。

五种衰败（五浊）如下：在末法时代，（一）众生因饥荒、疾病、武器与战争的肆虐而早逝；（二）众生有邪恶的习性，不倾向善德，全然反对无上法教；（三）众生寿命很短；（四）堕落情绪非常强大；（五）所有的观念和见解都粗糙而错误。

在这种时代，乐因很少。众生累积恶业，恶业带来苦果。上述的恶劣条件无处不在。我们像是要穿过森林，但林中树枝全缠在一起！虽然如此，透过修心，无论我们遭遇疾病、邪灵作恶、障碍或毁谤等伤害，我们都能把它们用来做为觉醒的道路，持续增进的善德。如同一个完全知道自己是谁的人，把毒药当救命丹吞下。他不会死，反而像孔雀，毒食更增添它的美丽灿烂。

殊胜的菩提心带来所有利益。透过它，我们能够结集身、语、意一切正面行为，让我们的心与法教合而为一，为自己及他人争取轮回与涅槃的一切快乐。精进修心，不久之后就能够为众生及自己成就丰富的福祉。

因着过去修行之善业，
 得到强烈之加持，
 我无视于苦及他人之指责，
 寻找降伏我执之指示；
 我死而无悔。

伟大上师切卡瓦·耶喜·多杰是瑜伽士之王。他曾向许多噶当派大师求教。在接受这个修心法教后，他透过闻、思、修，真正走上修心道路。最后完全去除对自我的珍爱，关心他人超过自己。

因法王札巴及其弟子请求，
 揭露这如宝藏般的精要开示，
 愿所有众生修行，
 并成就两种菩提心。

因有成就的大乘修行者札巴·嘉岑（Drakpa Gyaltzen）反覆地请求，僧侣督美在寂静的俄邱寺写下以上《修心七要》的精要说明。札巴·嘉岑曾对弟子说：“不要以为观世音是住在布达拉山上有着四臂的人；你只要去见那位住在俄邱寺的喇嘛，接受他的开示就好了。在观世音身上也不会见到比他多的东西。”

从小，督美就怀有强烈的菩提心。当他年纪尚幼时，有一次他走到外面方便。回来时，他看到一棵覆满雪的草丛，以为那是一个人，而把自己的衣服脱了，披在草丛上，赤裸回家。

母亲问他：“你的衣服呢？”

他说：“外面一个人快要冻死了，我把衣服给他。”母亲走到外面，看到的是一棵草丛。

督美就是如此的菩萨。他真正在修行，完全体验了菩萨道。

以上所述菩提心的修持，是佛陀八万四千法门之精要。如果我们现在无法圆满地成就它，修心的法门仍然会为此生带来快乐；对于来世，我们既可避过下三道，也可利益任何与我们有缘的众生。佛教中有许多甚深广大的法教，例如大手印和大圆满，但我们的心有限，又不够精进虔诚，无法经由这些法教得到解脱。虽然如此，只要练习修心，我们就会得到很大的利益。这是一个殊胜的教导，菩萨一切法教的精要，而且一再被赞叹。让我们不受干扰地修心。

愿从开始到现在，包括自己上师在内的所有证悟诸佛，为利益一切众生所许下的宏愿，透过印行此法本的一切努力而得以达成！愿一切吉祥！



心之甘露
修心七要祈请文
蒋扬·钦哲·旺波著



《修心七要》是俱足七圣教义的无上噶当派之诀窍，这是依着切卡瓦·耶喜·多杰三殊胜功德行的传统来诠释。

第一，首善功德行

I. 论名

心意之甘露，修心七要祈请文

II. 礼赞

顶礼最高乘诸法友，
 轮回涅槃诸善之源，
 经上师恩典之加持，
 愿以三信净化我心。

第二，中善功德行：著作本文意

I. 前行 法教之基础

上师恩典之加持，
 知此殊胜人身难得而易毁，
 在己诸行业报中愿知所取舍，
 愿此前行法令已生起解脱真决定。

II. 正行 菩提心的训练

上师恩典之加持

愿净化虚诳之能所二执入虚空，

愿能修习甚深之自他交换，

且续禅修胜俗二谛菩提心。

III. 转恶缘入菩提道

上师恩典之加持，

愿视诸恶及痛苦，

皆为我执邪灵之把戏，

愿转此为菩提道。

IV. 一生实践此修行

上师恩典之加持，

愿精简一生修行要义，

决定净行、积累资粮、除障、许愿，

一生实践此五力。

V. 心意练习之征兆

上师恩典之加持，

当一切生起为我执之对治，

我心自由、快乐及有信心

愿将一切恶缘转为道。

VI. 修心之承诺

上师恩典之加持，
愿我守诺言，不虚伪，
愿无偏颇，且少作样显于外，
守护修心之承诺，如己护命般。

VII. 修心格言

简言之，上师恩典之加持，
愿我真诚而修心，
以此深入胜俗二菩提心之格言，
于此身成就无上乘之了悟。

第三，末善功德行

I. 回向

全心渴求修此法——修心七要，
此乃绝世之主及弟子之心要，
以此功德回向一切众生，
愿彼皆得觉醒之成就。

II. 后记

此祈请文乃由蒋扬·钦哲·旺波，一位对珍贵的噶当派传统怀抱着最高敬意的流浪者，在拉萨河的聂塘，在殊胜的阿底峡尊者法像前，专心一意而写下。

愿善德永续！

附录一：注释

① 观世音。藏文 Chenrezig，梵文 Avalokiteshvara 或 Lokeshvara。慈悲的菩萨，佛陀八大心子之一。他是诸佛语的精义，也是诸佛慈悲的化身。他是三佛部怙主的三位菩萨之一（另两位是文殊菩萨和金刚手菩萨），也是西藏地区及西藏人民的守护者。

② 俄邱·督美·藏波 (Ngulchu Thogme Zangpo, 1295-1369)：伟大上师布敦仁波切 (Buton Rinpoche) 的弟子，噶当派著名上师，《佛子三十七行颂》的作者。

③ 莲师：又名乌金·贝玛·炯涅 (Orgyen Pema Jungne)，铜色山净土之莲师。无上智慧和瑜伽事业的密乘大师。当年由赤松德赞王延请入藏弘扬佛法，先降伏并转化了当地许多对佛法怀有敌意的负面能量，其后在西藏广传法教，并利益后代众生，埋下许多伏藏。由释迦牟尼佛预言其诞生，并被誉为第二佛。

④ 龙树菩萨 (Nagarjuna, 西元第三世纪)：伟大的印度上师，有系统地整理“无上般若波罗密多” (Prajnaparamita) 法教，创立中观 (Madhyamika) 学派。

- ⑤ 阿底峡 (Atisha Dipamkara, 982-1054)：伟大的印度上师及学者，藏人简称“Jowo Je”，意指“尊者”。他是戒香寺大学最著名的老师之一，严格维护寺庙戒律。他一生中的最后十二年在西藏四处弘法，将大量佛教经文翻译成藏文，让佛法在西藏灭佛之后得以重生。
- ⑥ 切卡瓦·耶喜·多杰 (Chekawa Yeshe Dorje, 1101-1175)：著名的噶当派格西（或上师）。他将修心法教制度化，成为七要点，让人们更容易理解及接受。
- ⑦ 戒香寺 (Vikramashila) 和那澜陀大学 (Nalanda)：印度最著名的两所佛教大学，直到十二世纪，佛教在诞生地印度没落为止。
- ⑧ 拉萨、桑耶和昌珠：西藏最重要的圣地。拉萨是首都，达赖喇嘛的驻锡地，许多伟大寺庙所在地，包括供养释迦牟尼佛像的大昭寺（见 18）。桑耶是西藏第一座寺庙，由赤松德赞王、莲师和寂护大师于第八世纪建造。昌珠是西藏南方的寺庙，由西藏第一位佛教王者松赞干布建造。
- ⑨ 密勒日巴 (Milarepa, 1052-1135)：西藏历史中最著名、最受人敬重的瑜伽士诗人之一，大译师马尔巴的弟子。为了清静密勒日巴用巫术杀害家人的恶业，马尔巴让他经历多来的试炼，才答应收他为弟子。在接受法教之后，密勒

日巴终身留在寂静的山中禅修，达到无上觉醒，留下丰富传承和证悟诗歌。

⑩ 寂天菩萨（Shantideva, 690-740）：著名的印度上师，出生于皇室，那澜陀大学的僧侣。著作丰富，最著名的是《入菩萨行论》。

(11) 邪灵：佛教从最早就认为有非人的“灵”，人们无法透过一般感官来辨识。尤其在西藏传统中，经常提到邪灵、鬼魂等等，并有复杂的体系来为鬼灵分类。根据不同的情况，也有不同的解释。一种说法认为魔是众生，在六道轮回中受苦，无法解脱。于是，如本书经常指出，他们成为我们生起慈悲的适当对象。另一个传统观点认为，这是一种拟人化的心理能量，更接近现代西方心理学所谓的精神分裂和情结。换句话说，这些都是自己的心和业所创造的。堪布俄旺·贝藏（Khenpo Ngawang Pelzang）曾说：“我们所称的魔，并不是那些张大嘴巴瞪着我们的东西。它就是阻止我们超越痛苦，妨碍我们达到解脱境界，并创造轮回中所有烦恼的一切；简而言之，它就是任何伤害我们身心的事物。”

(12) 巴楚仁波切（Patrul Rinpoche, 1808-1887）：乌金·吉美·秋基·旺波（Orgyen Jigme Chokyi Wangpo），又名卓千·巴给·祖古（Dzogchen Palge Tulku）或札·巴楚

(Dza Paltrul)。一位极为尊贵的上师，出生于东藏康区。他在当代所有最伟大的上师跟前学习，然后成为流浪隐士，住在山洞中或森林树下，既没有寺庙，也不拥有任何房屋。他不断禅观爱和慈悲，他认为这是心灵修行之根。他是菩萨道活生生的代表，被视为寂天大师的转世。他的学问渊博，具有完整的记忆力，是藏传佛教各门各派敬重的修行者。他后来成为“利美运动”——十九世纪开始的不分派运动——最重要的代表之一。《普贤上师言教》是其最出名的著作。

(13) 《入菩萨行论》(Bodhicharyavatara)：寂天大师的伟大诗歌，涵盖大乘哲学和菩萨道的全体面向。

(14) 婆罗门(Brahmin)：印度种姓制度中，四种主要种姓中最高祭祀种姓。

(15) 西方极乐世界净土(Pure Land of Dewachen)：阿弥陀佛(无量光)的净土。净土就是佛菩萨之觉醒愿力，相应于众生功德所显现的境域或世界。投生净土的众生可以迅速走向证悟，永远不会堕入轮回下三道。我们也应该了解，任何当下智慧所觉知的地方，其实就是净土。

(16) 阿宗·竹巴(Adzom Drugpa, 1842-1924)：蒋扬·钦哲·旺波的弟子，二世蒋扬·钦哲·却吉·罗卓的老师，

也是顶果钦哲法王的老师。他是一位伏藏掘取者，寻找佛法宝藏的人（见③），是宁玛传承中一位极重要的上师。

(17) 格西卡拉·贡千（Geshe Karak Gomchung）：十一世纪噶当派大师，波托瓦（Potowa）的弟子。

(18) 拉萨的释迦牟尼佛像（Jowo Rinpoche）：释迦牟尼佛十二岁的法相，位于拉萨大昭寺中。这尊佛像据说受到佛陀本人加持，由松赞干布王的一位王后带回西藏。

(19) 释迦牟尼佛：这个时代的佛，目前这一劫千佛中的第四位。

(20) 寂护大师（Shantarakshita）：又名堪布菩萨（Khenpo Bodhisattva），伟大的大乘上师，那澜陀大学住持。当年由赤松德赞王邀请入藏，弘扬佛法，并建造桑耶寺。

21. 金刚手菩萨或大势至菩萨（Vajrapani）：佛陀八大心子之一，诸佛的心意结晶，诸佛能量的化身（见①）。

22. 种敦巴（Dromtonpa, 1005-1064）：阿底峡尊者最主要之西藏弟子，噶当派创立者，瓦君寺（Radreng）的建造者。

23. 郎桂·丹巴·多杰·嘉岑 (Langri Tangpa Dorje Gyaltzen, 1054-1123): 噶当派大师, 波托瓦的弟子, 《修行八颂》作者, 郎丹寺 (Langthang) 创始者。

24. 马尔巴 (Marpa, 1012-1097): 大译师和西藏大师, 为卓米译师 (Drogmi)、那洛巴大师 (Naropa)、梅赤巴大师 (Maitripa) 及其他伟大成就者之弟子。他从印度带回许多经文, 创立藏传佛教之噶举派。

25. 犛: 母牛与犛牛之混种, 力气比公牛大。

26. 冈波巴 (Gampopa, 1079-1153): 又名达波仁波切 (Dhagpo Rinpoche)。密勒日巴尊者最著名之弟子, 噶举派寺庙传承之创立者。

27. 常啼菩萨 (Sadaprarudita): 法上菩萨 (Dharmodgata, 或昙无竭菩萨) 时代的一位伟大菩萨, 因自己的勇气、精进及对法的追寻而著名。

28. 四种密法事业 (Four tantric activities): 又被称为四种证悟事业, 即息灾、增益、怀爱、及解脱 (也就是强迫将意识送往更高的存在境界)。

29. 八关斋戒(Nyungne)：与观世音菩萨有关之严格清净修行。修行包含念诵咒语、严格进食及大礼拜。

30. 瓦君(Radreng)：也就是种敦巴，见 21.

附录二：辞汇解释

Alaya 阿赖耶：梵文意思是“储藏室”。藏文是“kun gzhi”，直译是“一切之根基”的意思，指心与现象，净与不净的共同根基。这个字词依照文意不同而有不同意义，因此要针对情况来解读。有时它与佛性或法身为同义词。不过比较常用来指出我们分别二元、却自己不知的中性状态，它的作用是身、口、意各种行为之心意印记的接受器。

Arhat 罗汉、阿罗汉：直接意思是“毁灭敌人者”。这里所谓的敌人是色受想行识五蕴或烦恼情绪。这些情绪透过根乘，也就是声闻乘或小乘法教之修行而摧毁。罗汉能够从轮回的苦中得到解脱，但因为对空性的领悟不完美，无法去除对现象微细的执着，成为他们达到全知的障碍。他们需要进入大乘，才能走向佛法最高目标。

Bardo 中阴：直接意思是“两者之间”，也就是中间状态。有许多种中阴，但大部分的时候，是指死亡与再生之间的中间状态。

Bodhicitta 菩提心：即觉醒心，大乘佛法中关键词。在相对的层面，就是为利益众生而成佛的愿望，以及为达成此目的所做之修行。在究竟层面上，它是对自我与现象究竟本性的直观。

Bodhisattva 菩萨：佛法道路上的修行者，修持慈悲和六度（六波罗密多或六圆满），发愿为利益众生而觉醒。在藏文中，其直接意思是“觉醒心之英雄”。

Buddha 佛：去除二障（烦恼障，即苦因，以及无明障，即对全知的障碍），成就二智（现象之究竟与相对本性）的人。

Buddhadharma 佛法：佛陀的法教（见法）。

Chod 施身法：直接意思是“切断”。一种密续禅修的系统，根据“无上般若般罗密多”的法教，由帕当巴·桑杰 (Padampa Sangye) 带到西藏。目的在切断一切对自我的执着。

Circumambulation 绕行：一种虔诚的修行，具有高度功德，依顺时针方向绕行圣物，包括寺庙、舍利塔、圣山或上师的房子，甚至上师本人。

Dharma 法：释迦牟尼佛及其他证悟者所开示的法教，带领众生走向证悟之道。法有两种面向：所传之法，也就是实际的开示；所悟之法，也就是透过对法的修行而达成的了悟及智慧。

Dzogchen 大圆满：宁玛派传统最高的见地。

Eighteen characteristics of a precious human existence 殊胜人身的十八种特质：这十八种特质包含八暇与十满。八暇就是没有出生在以下八种状态：(1)生于地狱道，(2)生于饿鬼道，(3)生于畜牲道，(4)生于天道，(5)生于野蛮人之中，这些人对佛法的开示及修行完全无知，(6)有着错误的见地，例如虚无主义（断见），或对于自我及现象实质有错误的见解（常见）等等，(7)生于佛未出现的时代，以及(8)生于心智残障状态。十满分成两部分：与自己有关的条件（自圆满），以及与外在有关的条件（他圆满）。五种自圆满是：(1)生为人，(2)生于“中土”，也就是有佛法的地方，(3)拥有正常身体功能，(4)并非堕入极大的负面业力，以及(5)对佛法有信心。五种外圆满是：(1)佛出现于世间，(2)佛曾传法，(3)佛法仍存在，(4)仍有人修持佛法，以及(5)有上师收为弟子。

Kadampa 噶当派：藏传佛法的一个传承，源自阿底峡尊者的开示。法教重视寺庙戒律，以及对慈悲的研究与修持。在藏传佛法每一教派中，皆可见噶当派的影响力，但噶当派通常与格鲁派法教连结在一起，而格鲁派有时也被称为新噶当派。

Kagyupa 噶举派：藏传佛法的新教派之一，由大译师马尔巴创立。

Kalpa 劫：印度传统宇宙论对于大段时间所给的时间单位。一个大劫相当于一个宇宙系统成、住、坏、空的过程。一个大劫相当于八十个小劫。一个中劫等于两个小劫，其一为众生寿命增长期，其二为众生寿命减短期。

Karma 业：在梵文中，这个字是“行”的意思，指的是因果法则。根据佛陀的法教，所有的行为，无论是念头、语言，或身体的行为，都像种子一样，终究会在现在或来世结果而产生经验。正面的行为和善德，会造成快乐的结果，邪恶或负面的行为，将在未来带来苦果。

Lower Realms 下三道：参见“轮回”。

Mahamudra 大手印：噶举派传统的最高见地。

Mala 念珠：一串珠子（通常一百零八颗），用来计算咒语的念诵。

Mahayana 大乘：参见“声闻乘”。

Mani 六字真言咒：观世音的咒语，嗡嘛呢呗美吽（Om Mani Padme Hung）。

Mantra 咒语：一串与特定禅观本尊有关的字或声音，在密续禅观中，念诵咒语是重要的一部分。

Mantrayana 咒乘、密乘、真言乘：亦称为金刚乘，以密续为根据的法教与修行。事实上，咒乘是大乘的一个面向，但有时仍被视为分开的另一个乘。见“声闻乘”。

Nirmanakaya 化身：慈悲与方便的面向，透过化身，未觉醒的众生能感受到佛，佛也能与众生沟通，给予协助。

Nirvana 涅槃：梵文，在藏文的翻译是“超越苦”，指的是根据声闻乘或大乘修行而达到觉醒的各种不同层次。

Nyingmapa 宁玛派：旧派。藏传佛教最早的一个支派，由莲师创立于第八世纪。

Pratyekabuddha 缘觉佛：没有上师协助而独自达成觉醒的人，觉醒后也不向他人传法。

Praktimosha 别解脱戒：根据佛法戒律，出家及在家众的七种戒律。

Pure field 净土：参见注释(15)。

Rinpoche 仁波切：直译是“最尊贵者”；在藏传佛法中，这是针对转世喇嘛、寺庙住持及珍贵上师的尊称。

Sadhana 仪轨、法本、成就法：一种仪式或仪式之经文，是密咒乘中禅修的支柱。

Sambhogakaya 报身：乐受身，一位证悟者可能显现的一种超越人的形式，只有高证量的众生才能直接看到。

Samsara 轮回：存在之轮，未觉醒的状态。在这个状态之中，由于众生被贪、嗔、痴三毒奴役，而无法控制自己的心。让心从一种状态任意演化到另外一种状态，穿过永无止境的心理经验续流，这些经验的共同特质就是苦。参见“六道”。

Shravakayana / Hinayana 声闻乘/小乘：佛法修行者根据不同本质的愿望，而归属为两类、不同法教或不同“乘”。分别是小乘，也被称为根乘，以及大乘。根乘又分两种：佛陀声闻派弟子，以及只依赖自己独自寻找觉醒的缘觉佛。声闻派和缘觉佛的修行目标是涅槃，而他们定义中的涅槃是从轮回的苦中得到解脱。大乘是菩萨之乘。菩萨接受并承认声闻乘为有效之道路，但菩萨却为利益众生而迈向全然觉醒。因为“小乘”一词有贬低之嫌，故少用。许多上师们，包括达赖喇嘛和念波尼卡·马哈德拉（Nyanponika

Mahatera) 建议用“声闻乘”来代表小乘，虽然所指范畴同时包含缘觉佛。

Six Realms 六道：轮回中的众生在传统上被分成六种经验类别，称为六种不同的道或世界。众生的心因着过去业和行为的果，住留在不同道中。虽然这些不同道中受苦的程度有别，但六道都不能令人满意。上三道被称为三善道，因为有暂时的享乐来缓和痛苦，分别是天道、阿修罗道及人道。下三道（三恶道）之中，苦的经验超越任何其他经验。这三道是畜牲道、饿鬼道及地狱道。

Six Transcendent Perfections 六度、六波罗密多、六圆满：布施、持戒、忍辱、精进、禅定和智慧。六度为菩萨道的修行。

Sugatagarbha 如来藏、善释藏、佛性：见 Tathagatagarbha。

Sutrayana 经乘、显乘：大乘分为两个支派，以佛经法教与六度修行为依归的称为经乘，依据密续的法教和修行称为密乘。

Svabhavikakaya 自性身：最精要之身，法身、报身、化身三身的不可分割性。

Tathagatagarbha 如来藏：佛性，成佛的潜能，存在于每一个众生的心意中。

Three Trainings 三学：戒（持戒）、定（禅定）、慧（般若智慧）。

Three Jewels / Triple Jewel 三宝：佛、法、僧（弟子与修行者的团体），是为三个皈依处。

Torma 食子：不同形状，类似一种仪式用的饼，经常用于密咒乘的修行和仪式中。根据不同的情况，食子可被当作供养、曼达拉（坛城）的代表和本尊的代表，甚至仪式中的一种象征性的武器，目的是为遣除修道上的障碍。

Vipashyana 内观：向内透视直观的禅定，能够让禅修者了解心和现象都没有实质存在性。

Wheel of Dharma 法轮：佛陀法教的象征。佛法分成三种广泛的范畴，一般被称为佛陀三转法轮。初转法轮相对于佛陀开示四圣谛，关于苦以及苦之解脱；二转法轮包含对空性的开示：一切现象缺乏自我和真实存在；三转法轮包含对佛性的开示，也就是所有众生与生俱来的佛性。

Yidam deity 本尊：密咒乘观想和禅修所用的佛或形相。这类本尊可以是男性或女性，寂静或忿怒，在究竟上被视为与禅修者之心无二无别。

