



慧光集

丹增嘉措仁波切文集

遠離嗔恨損害得安樂，拋棄傲慢嫉妒獲安樂，
平等安住萬法亦安樂，以心觀心即得此安樂，
無別智慧法界中安樂，自然而然本性之安樂，
此樂於我樂樂有許多，無所希盼世間之歡樂！



【序】

二十世紀末的今天，人類以自己的智慧和雙手創造了新的物質文明，解決了生活中遇到的很多困難。但是人類的基本痛苦生、老、病、死是現代科學無法解決的，因此，科學史上所有偉大的科學家如牛頓、愛因斯坦等都在生死老病之前無法不低頭。他們面臨生、老、病、死的時候與普通人毫無差別，所以，現代科學不能滿足人類最終極的心願——自由自在的解脫。

解脫是超越生、老、病、死的範圍和一切生命的終點站，也是每個眾生早晚將要回歸的大自然，已經回歸此境界的高僧們的來去是這麼自在、這麼安詳、這麼快樂的。他們沒有煩惱，也沒有痛苦。因獲得了內心的自在，自然也獲得了外境的自在，不受地、水、火、風等四大種的影響。這確實是真正的自由和幸福，是故，人類自我認識和開發自身智慧，是唯一使人們實現最高之理想的方法。

生、老、病、死的來源和它的本質，以及超越它的方法等等諸多人生的重要問題，只有佛法裡才能獲得正確的答覆。所以，社會各界人士應該讀一讀佛法寶典，我們相信每個人都會有一定的收穫。

堪布 慈誠羅珠

一九九八年十一月於成都

丹增嘉措仁波切文集



目錄 丹增嘉措仁波切文集

◎如何面對痛苦	7
關於痛苦性質的認識	20
佛教徒對待痛苦的特點	22
不要執著痛苦	25
痛苦並非是永恆不變的	34
痛苦是一場噩夢	36
受苦受難的“我”到底在何處	41
如何利用痛苦	45
內心的安詳與快樂	52
心情愉快咒修持法	63
無著賢菩薩之安樂歌	64
◎探索夢的奧秘	67
夢的產生	70
如何訓練夢	76
1· 認知夢境	76
2· 改變夢境	79
3· 光明夢境	84
有關夢修法的幾則故事	88
1· 骨肉情深淚灑中陰界	88
2· 人間天上任我遊	105
3· 超越時空的旅行	109
4· 發現新世界（小兜率天）	117

四、回溯前世	122
五、未卜先知	127
六、專一祈夢	138
七、化險禳災	140
八、結語	145

◎藏傳佛教放生文·動物歡喜園	149
一、引子	151
二、殺生的過患	153
1· 認識殺生之本質	153
2· 殺生種類之劃分	154
3· 殺生的過患	156
三、放生的來源及功德	168
四、如何放生	171
五、結束語	177
六、放生儀軌·大悲甘露水	180

◎白燒食普覆剝土	185
----------	-----

◎顯密雙融行境道用——入佛之道	193
-----------------	-----

◎本尊閉關誦修簡要筆記	209
-------------	-----

如何面對痛苦

丹增嘉措仁波切／著

庭西／譯



頂禮無憂如來！

我們生活的這個五明世界，有著各式各樣的事物。然而，人們有一個共同之處，那就是不論其民族、性別、意識形態、生活方式等有什麼不同，但都希望幸福平安，而不願意遭受苦難與不幸。因此，可以說人們彼此之間都具有共同的目標，同時也具有共同的願望，都希望自己的生活充滿幸福和美好。可是人們在這個世界上生存，又難以避免地要發生一些不希望出現的事情，因而期望往往會落空。

雖然人們的地位有高有低、能力有強有弱，不過都有自己的相應位置，高者可掌握國政，而低者可以是乞丐，甚至更低；但是高者也罷，低者也罷，都會遇到人生中許許多多大大小小各式各樣的痛苦，這是不可避免的。在這種情況下，大多數人的日子都處在愁悶和焦慮的境地，時常會覺得憂慮、壓抑、無奈、寂寞，有時甚至是灰心喪氣，完全失去了生活的勇氣。作為人，一生隨時都會感到勞累和困倦，這就不能不讓人經常去思索、去探討，人究竟應該選擇什麼樣的道路，怎樣更好地度過這一生。

現今社會，物質文明的飛速發展，的確解決了人們生活中的許多問題；然而，很顯然並非所有的問題都能解決。假設人類科技真的是一切問題的終極答案，那麼，現代科技發達國家的人們的臉孔都應該洋溢著幸福的笑容。但事實並非如此，在那些國家

裡確實存在著許多社會問題，離婚、暴力和自殺等的比率仍高居不下。我們能夠清楚地看到，現在人類仍有許多最基本的問題沒有得到妥善地解決。因此，僅僅依靠物質文明的發展是不夠的，還必須依靠內心世界的發展才會找到圓滿的解決方案。

進而言之，人類有著其他動物無可比擬的崇高智慧，我們若能訓練自我內心，就會發現心靈的力量是不可思議的。通過這種方法，我們可以正確面對自己生活中的種種問題和困難。甚至，可以積極地面對即將來臨的死亡。所以，為什麼不在這一領域去探索追求呢？

我們若僅考慮自己應該如何面對痛苦是不夠的，還應該更進一步用思維的方式不斷地去深思。與我們有共識的許許多多人，被苦惱所迫，而陷入了痛苦的境地，因此我們不應該捨棄他們。

我非常願意傾聽別人述說他們的苦難經歷。十分理解那些由於痛苦而陷入困境的人們的感受和體驗，他們非常真實而由衷的話語，經常令我感動不已，這或許是自己有著和他們相同經歷的緣故吧！

當然，我也和別人一樣，經歷過種種痛苦，在人生的道路上經受了許多不幸，其中使我感受最深的是我最深愛的祖母的去世……。

我出生的地方是瓦希麥瓦（現為阿壩州紅原縣）的色地，我的家庭就是當地牧民部落中的一個。幼年時期，我的祖母像父母一樣養育著我。她的名字叫嘎洛，年輕的時候是當地有名的漂亮姑娘。她秀髮如墨，身材勻稱，婀娜多姿，眉如畫月，非常的美麗動人。她的肌膚很白皙，所以人們就親切地稱呼她噶洛，就是白的意思。

我和祖母相見的時候，她已經年近六旬，但年輕時的美貌仍依稀可辨。在她的一生中，歷經坎坷，特別是她唯一的兒子（我的父親）在二十多歲不幸亡故，使她的內心受到了很大創傷。從此以後，她的心靈深處除了我以外，再也沒有別的寄託。她今生所有願望都寄託在我的身上，她愛護我就像愛護自己的生命一樣。她對我的慈愛，在這個世界上恐怕再也沒有第二個人能夠做到。

那時候，我家一年的全部收入還不足一百元，經濟非常拮据。儘管如此，我卻有吃不完的野果子。當時的我因為年幼不懂事，總認為自己家的東西是吃不完的，祖母就像一個裝滿財物的倉庫。實際上，祖母自己吃的是狗食，穿的是破衣。她把好吃的都給我吃，把好的衣服都給我穿了。村裡的人都知道，我是所有小孩子中最特別的一個。那時，我家的條件非常差，我的衣服上也有不少補丁。有一次，當祖母可以為我縫一件紫紅色面的羊羔

皮衣服時，她的內心充滿了喜悅，她對我說：“現在我的孫兒有衣服穿了！”這些話直到今天我還能清楚地回憶起來……。

祖母那無私的慈愛，對於我今天所形成的品行產生了很大的影響。為什麼這樣說呢？因為慈悲心是每一個人不應該缺少的，假如沒有慈悲心，一切生命就無法生存。特別是對於一位修持佛法的人來說，這是真正的無價之寶。這樣的大慈大悲和博愛，是爭搶不到的，它需要依靠各自的心靈來滋潤才會出現。

幼時所形成的習氣，對於每個人的一生都有很大的影響。一個人在孩提時代，如果養育他的人是一個具有大慈大悲和博愛之心的人，那麼這個人的品行就容易對孩子幼小的心靈，產生非常有益的影響。許多智者都對此有過論述，這是一個真理。在這個世界上，祖母實踐著她那無私的慈愛，並將它全部給予了我。依靠祖母，我完全理解了什麼是慈愛的真諦，也懂得慈愛的重大價值。

我在孩提時代，做過很多不應該做的事情，這給祖母增添了不少的麻煩。記得我和小夥伴們一起出去玩耍，就像在天空自由飛翔的鳥兒一樣，玩得連時間都忘了，完全走進了自由浪漫的世界。有時，雖然黃昏太陽的餘輝已經紅得似火或者是天全都變黑了，但仍然不回家。這時她會一整天等著我回來，心裡既著急，

又非常地擔心。

記得我和祖母在一個叫措龍的地方居住的時候，有一天我去色地村，玩到天黑才回家。在我回家的路上，要經過一條小路。當我從那兒出現的時候，先是頭部出現，然後是身影出現。祖母由於一整天都在等我回來，眼睛一直盯著遠處看，所以眼睛早就看花了，什麼都是模模糊糊的。以致於她感到小路上出現了一個黑糊糊的東西，她想：“我的孫兒終於回來了！”她顯得非常高興。可當她知道是把路中間的一個小土堆錯當成我的頭時，心裡失望異常。家鄉秋天的冷風吹得草叢瑟瑟作響，冷風吹打在她的臉上，祖母的眼睛被吹得淚水一滴接一滴地不斷往下淌，但是她依然一邊擦眼睛，一邊繼續向我回來的小路張望。很晚了我才回到家，祖母看著我的臉說道：“我在家整整等了你一天，你知道嗎？你難道連一點也沒有想起我？你這麼晚才回來究竟是為什麼呢？！”當祖母用這種悲楚的語調，給我講述她一整天都在盼望我回來的經過時，我的內心充滿了懊悔，我對祖母說：“祖母您是對的，我不應該讓您為我這樣操心！”我繼續對祖母解釋說：“當我去玩耍的時候，心想玩一會兒就回來，不要讓祖母著急操心，可是和小夥伴們在一起玩的時候，由於玩得太開心，完全忘記了時間。當我猛地看到天上西邊的晚霞時，才發現時辰已經很晚了，這時我才一下著急起來，趕忙向小夥伴們告別，然後一陣

風似地朝家跑，但因為路程太遠，還是花了很長時間才到家。”我很愧疚地對祖母說：“對不起！在這個世界上，除了上師三寶以外，祖母您就是我唯一的依靠，希望您還是像從前那樣愛我吧！我發誓以後再也不讓您這樣久等了，請您好好地疼愛我吧！”然後緊緊地抱著祖母央求起來。祖母自己也忍不住充滿愛心地撫慰我。這樣一來，我和祖母又像從前一樣變得高高興興起來……。

總而言之，那個時候因為自己還是一個小孩，沒有更多地去想什麼愧疚的事情，但我知道我是真地愛她。我常常在想祖母一旦離開人世，我孤獨一人在這個世界，是根本無法生存的，這種想法就深深埋在了我的心裡。有時當我在夢中見到祖母去世的情景，眼淚像雨點般落個不停，當從夢中驚醒時，就會發現連枕頭的裡外都給打濕了。雖然自己也意識到這僅僅是一個噩夢，可是，有一天要是真正發生了這種事，自己該怎麼辦呢？！只要一想到這個問題，我就非常心慌，便著急地對祖母說：“祖母，您有一天要是離開人間，可千萬不要把我一個人留下呀！”祖母聽後也激動得向我點點頭。

隨著年齡的增長，我也就漸漸地懂得了一些事情。記得我在智僑堪布^①跟前小住了幾個月，這使我的性格發生了很大的變化，祖母也顯得十分高興，對我的擔心也稍微減輕一些。當我十七歲的時候，聽到法王晉美彭措仁波切的聖名以及他的事蹟，

不由得產生信仰，同時在我內心深處萌發了去色達拜見仁波切的願望。

可是，那時候我心目中的色達是個很遙遠的地方。我實在放不下年邁的祖母，只好暫時放棄了這種想法。但是這件事對於我來說，的確是最重要的事情，也是我早已下定決心要做的事情，因此，在經過反覆考慮後，向祖母坦白了自己的想法。

祖母沈思了一下，對我說道：“我的年歲已高，而你到異地他鄉，要再見面恐怕已經很難了。在我未死之前，我是決不會和你分開的，可是，這次你是為了佛法的緣故離開我，你就不要半途而廢，怎麼做好你就怎麼做吧！”聽完祖母的話，我非常地吃驚。我深深地感到她對我是如此地愛、如此地親、如此地難分難捨……；可是她這次卻如此有勇氣地同意我離開她，去那麼遠的地方實現自己的願望。不用說這使我的心靈受到了很大的震撼，我感到，祖母那崇高的信仰，還有那高尚的品行都是值得稱頌的。當然，對於我本人來說，它更是極大地鼓舞著我去追求自己的理想。

話雖然這麼說，可是在祖母去世前，自己若要突然離開她，從心裡來說我還沒有這樣的決心。想到這些，我決定暫時還是留在家鄉。

時間就像流水一樣過得很快，不知不覺我的年齡就到了十九歲，祖母也到了七十四歲的高齡。這一年對於我來說是不平凡的一年。新年過後不久，祖母就得了重病，吃了好多的藥還是沒有什麼療效。醫生們都束手無策，喇嘛們也卜卦預言說祖母已經不可能康復。祖母本人也知道自己活不了多久了。她的身子在一一天一天壞下去……。

一天，我在她的床邊侍候，祖母由於長期受病痛的煎熬，眼睛已經失去了往日的光彩，可是當她看著我的時候，眼神裡仍然閃爍著慈愛的目光。她緊盯著我的臉，用微弱的聲音對我說道：

“這次我的病是沒有救了，我已不能再和你在一起了！我也不再有別的什麼牽掛和後悔的地方。在我的心裡唯一一點不放心，那就是在我死後，再也沒有像我這樣照顧你的人了，你會不會照顧自己呢？！”

聽到祖母的這些話，我的心裡產生了巨大的悲痛，但我還是用沒事一樣的語氣對她說：“祖母，請您不要為我操心，我會快樂的。您的病情到了這種程度，我內心的痛苦雖然難以承受，但是說這些也沒有用處，相聚的最後也就是分離，這是必然的，人人都無法逃避這個自然規律。我知道您做了不少善業，我相信您即使在死亡的路上也不會恐懼。不過最關鍵的是在這一時刻，應該捨棄那些滋生愛欲的念頭，您對我也不應當有任何依戀，應該

把自己的善業和慈愛帶到極樂世界去。應該相信，在那裡，我們祖孫二人一定會有相聚的那一天。祖母，請您放心吧！我會為您祈禱的，我和阿克曲增^②兩人也會用破瓦法超度您的。”

我講了這番話以後，祖母稍微有些放心了。

1987年的正月初一，我最可愛的祖母離開了人世。我自己從此也將孤身一人留在這個世界上，踏上一條新的人生道路。祖母不在了，我再也沒有心思在家鄉繼續待下去。由於自己過去就非常想去尋訪法王仁波切，所以我在祖母去世後不久，就和家鄉的一些僧人朋友結伴，離開了家鄉，前往五臺山朝見法王仁波切。這是我第一次離開故鄉雪域去那麼遠的地方，也是我一生中第一次看到外面的世界。

在行途中，失去祖母的痛苦和沿路的艱辛交織在一起，經常使我感到無依無靠，一股孤獨的寂寞和悲傷時時襲上心頭。

我還清楚地記得，一天，我獨自一人去五臺山東山附近的一個屍林。我把用祖母的骨灰做的擦擦像^③放進一個石洞裡，當我為祖母祈禱後，心裡才稍微輕鬆下來，並陷入了沈思。我想起了祖母——想起自己自從來到這個世界，一直養育自己的這個大恩人，想起了她的言行品德和慈愛……，這時自己眼前好像真的出現了她的身影。我想，死！的確是太神秘了！“她真的是永遠離

開我了嗎？”連我也向自己提出了這樣一個疑問。可是當我再一想，才深知自己在今生是不可能和她重逢了。自從她去世後，她不僅真的走了，而且自己連看看她影子的機會也不會再有了，甚至就連那個用祖母骨灰做的擦擦像，恐怕今後再也看不見了！

想到這裡觸景傷情，我真不願就此與祖母的擦擦像告別，終於，在行途中積存下來的眼淚忍不住流滿了一臉。

五臺山的山峰雲遮霧蓋，天際昏沈。

在離我不遠的地方，菩薩頂的廟宇，忽明忽暗，怎麼看都是一種憂愁的樣子……。

我用袈裟抹去臉上的淚水，然後帶著愁苦的心情，朝前面的一條小路走去。我很快回到了自己的住處。

幾天後，我終於如願拜見了法王喇嘛仁波切的金顏，有了向他述說我的身世和喜樂哀愁的機會。他非常理解我，用他那聖者的目光給予了我無限的慈愛。他在安慰我的同時，還給我講述了有關在人生苦難的歷程中，如何認識尋求解脫之法的教理，消除了我心中的憂愁和懊惱，使我終身受益。

通過祖母去世的前後經歷，自己有了一種新的感悟，那就是我們在現實生活中，當遇到惡緣、逆境時，佛法能夠給予哪些幫助和益處。以後，我又開始思考這樣一些問題：苦難的根源究竟

是什麼？我們對待苦應該採取什麼樣的態度呢？依靠這種態度，我們應該獲得怎麼樣的體驗呢？總之，關於苦，我在很多方面都進行了思考，並注意到了一些問題。正是通過祖母的故事和我對苦的思考，自己終於有了寫這本書的勇氣。

我回憶童年的時光，向你們述說那段抹不去的經歷，你們能得到什麼樣的感受？也許你們會產生一些和我相同的體會。

總之，我們大家各自內心所具有的正確體會和感悟，可以互相關交流探討，可以互相給予促進，可以互相給予安慰。我想，為了認識和理解自己的生命而不斷努力，這就是我們共同的目標。

今天的我確實是快樂的，通過修持佛法後，我的生命逐漸有了活力，雖然長時間以來，我的肉體上受到疾病的折磨，但我的精神仍然很飽滿，這都是佛法賜予我的。我作為一個凡夫，深深地體會到佛法崇高的加持力。

每當這時，我就想起佛陀的大慈大悲，這使我仰慕不已。據佛陀的傳記中記載，佛陀在世的時候，竹園林（古印度地名）有一位比丘得了天花，全身長滿了膿疱，朋友們都不願和他在一起，他只好住在寺院外面的一間破舊房裡。這時，佛陀沒有向任何人聲張，自己一人悄悄來到他的住處。比丘非常地感動，他想起身給佛陀頂禮，但因非常虛弱，動彈不得。

佛陀用他那具福之手，親自把比丘滿身的膿瘡洗得乾乾淨淨，然後從自己的頂髻上發出一束白光，照射在病人身上。剎那間，他所有的疼痛和病根都消失了。

佛陀問比丘道：“現在你肉體的痛苦感覺消失了嗎？”比丘一邊向佛陀頂禮一邊說道：“向佛陀醫王頂禮！我肉體的苦痛和病根全都沒有了，可是我心裡的病根卻還沒有去掉，為了治療這個心病，請您給我傳授佛法吧！”

佛陀聽了比丘的話，非常高興。就給他傳授了佛法，使比丘獲得了永恆的幸福和安樂……。

雖然佛陀早已離開了我們，再也不能親自為我們講授佛法，但是，只要有堅定的信心，他所講授的佛法就永遠不會離開我們，因為佛法已經成為醫治我們內心痛苦的良藥。佛法的每一個詞語，都能夠使我們的心境得以改觀，應該相信，它對消除我們所遭遇的痛苦和不幸是極為有利的。

◆關於痛苦性質的認識

首先我們討論痛苦的性質。我們應該懂得：在沒有解脫之前，痛苦是輪迴中生命的一部分，在凡夫的一生中，要想遠離痛苦是不可能的。如果掌握了這個道理，遇到了痛苦，就會認為這

是一種必然，而不是意外的事，就能正確地對待它。即使面臨痛苦，也不會大驚小怪，因而就可以做到隨遇而安。

有一些人喜歡用種種誇張的言辭大力渲染幸福和歡樂，並將之用來形容現實生活。他們認為，這樣才能使生活充滿活力。這種觀點，在暫時沒有遇到痛苦和困境時，有其積極的作用，但是這種觀點忽略了生活的另一面。假如突然遇到一些挫折和稍微嘗到一點痛苦的滋味，他們內心就感到震顫，以致無法接受這種事實而變得驚慌失措，完全失去了與痛苦搏鬥的勇氣和能力。他們不僅苦惱憂愁，還會陷入危險的境地。因此，我們應該理智地去認知生活的每個層面與角落，而不應該只是生活的一小部分。

佛教非常重視對痛苦的認識，佛陀在初轉法輪時，一開始就強調認識苦諦。有關對苦的認識，佛經中一般分為苦苦、壞苦和行苦三種層次。在此我們依次闡述：

第一是苦苦，即在現實生活中，我們眾所皆有的身體上和心理上出現的痛苦。比如，疾病傷痛和心靈創傷等。這種痛苦一產生，包括動物在內的所有眾生，都能明顯感覺到是難以接受的，屬於粗大之苦。

第二是壞苦，即暫時以為快樂的，但過段時間就變成痛苦。比如，美食華衣等，最初帶來滿足榮耀感，隨著時間的推移，卻

很可能引發痛苦。所有世俗的快樂，我們自以為是快樂的，但事實上只要我們還處在迷惑的狀態中，這些都是不清淨的，終究會帶來痛苦。這種苦在產生時，是不易覺知的，所以，它屬於細微之苦。

第三是行苦，即此苦沒有諸如苦苦和壞苦的明顯苦樂之感，但它是這兩種痛苦的基礎。至於我們生命本身的運作，在剎那剎那地變化，極不穩固，導致了痛苦的形成。這種苦，是通過分析生命的細微變化過程而確立的。因此，它屬於極微之苦。在認知了行苦的本質與道理之時，就可以說掌握了苦諦的實質。

◆佛教徒對待痛苦的特點

日常生活中人們有多種面對和消除痛苦的方法。社會上普通人他們所使用的消除痛苦的方法，只能暫時解決一點問題。比如，消除饑餓就要吃東西，防禦寒冷就要增添衣服，去除病苦就要服下藥物，消除貧困就要去賺錢……，由此，人們消除每種痛苦就要採取不同的方法。但這些都不完善，亦不完全可靠。有人說：“要消除饑餓，可以吃東西和喝水。”但是靠吃喝只能解決饑渴的痛苦，而對其他痛苦則沒有辦法。用一頓餐，喝一碗水，的確可以消除一次饑渴的痛苦，卻不可能永遠消除饑渴，因為用不了多久，人們又會像以前那樣重新感到饑渴。不僅如此，吃一

頓飯，消除一次饑餓，這也不是絕對有保證的，也有可能吃了飯會消化不良，而增加新的痛苦。總的來講，凡夫所使用消除痛苦的方法，都是暫時性、強制性和局限性的。這些都不是從根本上徹底消除痛苦。就像吃止疼藥，暫時起了點作用，可是稍微過一會兒，又依然如故地疼痛起來……，諸如此類情況，僅僅是權宜之計，是不能消除痛苦根源的。

當人們內心生起粗大煩惱時，就會採取一些不明智的手段來暫時緩解自己的心緒。這些手段具有極大的危險性。很多人會把困境的因素輕率地歸結於別人，進而用暴力的手段報復他人、陷害他人，企圖以此手段暫時地壓制自己內心的痛苦；一些人會用酗酒的方法來麻痹自己的神經；一些人把自己家的東西都砸了，希望通過這種發洩的方式來化解痛苦；一些人則摧殘自己的身體，在比較嚴重的情況下，甚至自殺，認為這樣就可以消除痛苦了……。

根據佛教的觀點，這樣做只是雪上加霜，根本不是消除痛苦的方法，就像砍樹不把根剷除一樣，它還會生長出枝葉。同理，如果不把痛苦的根源徹底切斷，今後還會出現其他痛苦，無論你怎麼去排除它們，它們還會在別的地方重新滋生的。

我們應該懂得，所有痛苦的根源都是來自於內心不自在才

聚集而成。因此，我們應該從這方面著手採取相應有效的措施。人不是機器，可以借用別的力量來控制操縱，並使其本性徹底得到根本改變——但這是不可能的。僅僅想憑藉外部世界的某種手段，去強行消除人們內心深處的種種問題，當然是相當困難的。因為痛苦主要是由心聚集而成，所以應該依靠心來使自己安詳和平靜，應該依靠產生痛苦的心識本身來消除痛苦，而不能依靠粗暴的行為來消除痛苦，解鈴還需繫鈴人。例如，可以用修無常、禪定、如夢如幻等內在的溫和的方法，將痛苦徹底消除。這種觀點與人們的意願與主張是相適宜的。從根本上而言，也是有別於其他方法的。

用這些方法來消除煩惱的根源——我執心，內心的痛苦就會自然緩解。再進一步將痛苦轉為道用——加以利用，亦可提高慈悲心和修行層次。用自他相換的修法，就可以替代他人的痛苦……等等，佛法中有著許多類似的利用痛苦作為增上修行的方法。這些，都是以最終消除人們內心中的“執愛自心”為目的。我們普通人，考慮問題往往都是從自己的角度出發的，而佛教的觀點則恰恰與此相反，它們二者不僅在消除痛苦的方式上有所差別，而且在一些重大的問題上，其看法更是大相逕庭。佛教特別是大乘佛教認為，“執愛自心”不但不會給人們帶來幸福安樂，相反它是痛苦的根源。只有克服和拋棄了“執愛自心”，用“執

愛他心”去代替它，這樣才能獲得真正圓滿的幸福安樂。所以，必須完全徹底地拋棄造成痛苦的“執愛自心”，這才是非常重要的。

◆不要執著痛苦

我們要知道正確地對待痛苦與不幸，並不是一件容易的事。但是我們若不去控制它，它就會反過來控制我們。因此，不論遭遇多麼大的痛苦與不幸，我們都要敢於正視它。

這裡最為重要的是，採用什麼樣的方法，把纏繞我們的痛苦及其根源執著心解脫出來。如果對痛苦的執著心越強，對待痛苦的忍耐力就越弱，如此下去，最後連忍耐一點點痛苦的能力也失去了。或者說僅有的一點忍耐能力，也全部變成了煩惱。他們要麼是抱怨社會，要麼就是抱怨朋友家人，甚至自己抱怨自己，最終，自身受到傷害，從而走向毀滅。

比如，我們在平時接觸到的人群中，有一部分人無論在什麼地方和場合與別人接觸時，總是心情煩躁不安，不愉快……，造成這種現象的主要原因是什麼呢？主要是過分執著自己的痛苦以及痛苦的根源——自我意識使他們的思想發生了混亂。正如章巴甲熱^④曾說：“執著心很大的人們，終日被痛苦、欲望所困繞，明瞭心情寬鬆的人才不會與大樂分離”。卡島巴格西^⑤也曾說：

若未駕禦自心念，則做何事皆不適，
智者知曉心念事，相遇逆緣亦轉安。

全知米滂（麥彭）仁波切^⑥也講過一句與這種錯亂思想有關的箴言：

迷亂之心未消前，何生所為皆痛苦，
漂泊不定諸有情，自在安樂永難覓。

這句話的意思是說，如果不從錯亂的幻覺中解脫出來，無論你出身高低貴賤，無論你怎麼做，痛苦都會紛至沓來。

對於痛苦的蹤跡過於敏感，這不僅不能消除和克服原有的痛苦，反而會因為自己執著錯覺的緣故，又增添新的痛苦。人們都想離苦得樂，為什麼還要去尋找第二個痛苦呢？！

一些人會想：用嘴說說容易，但現實生活中真的遇到非常不幸的事情時，就會手忙腳亂，所以，產生痛苦是必然的。的確，除了內心已經獲得了自在的人以外，一般人在遇到不幸的事情時，痛苦確實無法避免，這種說法有一定道理。但是進一步思考就會發現，感受痛苦的大小，完全取決於個人。

例如，各方面的處境相同的兩個人，雖然他們遇到了完全相同的不幸，可是，他們兩人在心理上具備承受和抑制不幸的能力是有區別的。實際的情況就是這樣，所有的結果最終會根據，他

們各自所表現出來的心理素質的不同而有所區別。為什麼這麼說呢？

一個人沒有面對痛苦的勇氣和經驗，思想就不可能開通；相反，另一個人具有面對痛苦的勇氣和經驗，思想就會很開通，這就是他們二者的區別。如果痛苦不在於人們的內心而完全依賴於外界，是一種獨立存在，那麼當相同的痛苦和不幸出現時，他們為什麼沒有出現相同的壓力與痛苦呢？由此可知，痛苦的大小，取決於內心對其所持態度和方法。關於這一點，早有例子進行過說明。

釋迦牟尼佛在世時，有一個人為了考驗佛陀，他來到佛陀跟前。那個人胡言亂語講了半天，最後佛陀問他：“如果施主給的東西他人不接受，那麼它該是誰的財產呢？”這個人心想：那當然還是屬於施主的。於是他就說道：“應該是施主的財產！”佛陀說：“說得對，你所說的粗言穢語，我一點也沒有接受，當然還是屬於你的。”

釋迦牟尼佛實在太偉大了，他那深邃寬廣的心胸在法界中沒有一點動搖，考驗他的人一點也沒有傷害到佛陀，反而充分展示了佛陀無與倫比的智慧、慈悲和力量。因此，我們也應該向佛陀學習，努力設法使痛苦不要加害於我們。

基於此，我們就應該生起正見。如果換個角度，換一種思維方式來觀察，那麼對事物的本質就會有新的認識、新的體悟。

一般來講，凡夫在看待事物時，往往帶有個人的感情色彩，並認為那就是世界的本來面目。因此，他們在看待那些傷害自己的人時也是這樣——這種狹隘思維方式，只會給自己帶來內心的不安，不會有任何益處。所以即使是傷害過自己的人，也要從正面的角度來看待他，如果我們有了這樣的新習慣，對自己對別人都會有很大的利益。

不論是什麼人，前世的業力、現世的生活環境、人生的經歷和人的個性等都迥然不同。因此這個世界的性質就必然是多元的。每個人都依循自己的方式去生活，我們不能強求人人都適合自己的意願。假如認識到了這一點，就可以大大地開啟自己的智慧之門，當遇到任何事情的時候，就有勇氣面對和承受；再進一步說，滾滾紅塵中，每個凡夫的生命都被煩惱所控制，有時做一些無知的事情當然是在所難免的。但是，應該從不同的角度來認識分析它們，應該懂得這不是人的錯，而是他的內心煩惱造成的錯誤。唯有這樣的認識，我們的思想才不會狹隘，我們的思路才會變得開闊。下面講一個與此觀點相同的故事……

很早以前，有座日光城，那裡住著一位名為日光王的國王。

他有一頭白色的大象。國王讓馴獸師去馴服牠。一天國王和馴獸師兩人騎著大象進了森林。

國王的大象是一頭公象，當牠聞到森林中母象的氣味時，就像發了瘋似的，不顧一切地拼命奔跑，馴獸師使出渾身解數也無法令大象回頭。這時國王相當恐懼，不知道做什麼好。

“怎麼辦好呢？”國王對馴獸師說。

“趕快抓住樹枝！”馴獸師說。

國王在慌亂中伸手抓住了一個樹枝，終於使自己倖免於難。國王在森林中大發雷霆，立即命令手下人把那位沒有使大象馴服的馴獸師關進監獄。馴獸師請求國王讓他再試一次。

“我除了沒有馴服大象的心以外，牠的身體已經被我馴服了。”他為自己辯護道。

“你說已經馴服了大象的身體，你有什麼證據呢？”

“請國王給我七天時間，您就會看到牠回來，到時您就明白了。”

七天過後大象果然回來了。馴獸師拿著一個用火燒紅的鐵錘來到了大象跟前。他向大象招呼一聲，做了一個手勢。大象聽到主人的話，像是無法克制似的，毫不猶豫地玩起滾燙通紅的鐵錘

來。

國王看到這一切，終於相信了馴獸師的話。他又對馴獸師說：“那麼，在這個世界上，什麼是‘馴心’呢？！你可以告訴我這方面的見聞嗎？”

“‘馴心’那只有佛陀！”馴獸師說。

國王一聽到“佛陀”的名號，立刻就產生了信心，他的心情也忽然開朗起來……。

這個故事使人清楚地明白，煩惱對我們的內心有多大的影響！我們仔細想一想就會發現煩惱^⑦是多麼可怕。那頭大象並不是不怕那個馴獸師，也不是不想聽馴獸師的話。假如馴獸師命令牠玩通紅滾燙的鐵錘，牠都毫不猶豫地玩起來，其他就更不在話下了。可是當煩惱已經生起來時，牠便失去了控制能力，於是毫不猶豫地跟在那頭母象後面跑了起來。

同樣，當人們的內心被欲念、怨恨、嫉妒等煩惱緊緊纏繞時，必然要產生難以忍受的痛苦與壓力。在這種情況下，他們會傷害父母、傷害妻兒，甚至傷害自己，對他人也會做出一些不合情理的事情，這是情有可原的。因此，當別人攻擊我們時，應該想到這並不是人的過錯，而是煩惱的過錯。因此我們應該竭盡全力，使自己生起忍耐心。

可是有些人不同意把人和煩惱分開，他們認為把人和煩惱分開來講，這種觀點純屬胡說。在他們看來，煩惱大，這就是人的過失，假如像你所說的那樣去寬恕他，對方這些壞習慣一旦養成，就會無所顧忌放任自流，對你什麼事都做得出來……，這時，難道你還要容忍嗎？

把人和煩惱分開這種觀點，有不少的理由和例證。我們若深入地分析，衝動與憤怒是我們清淨心被煩惱之垢所染污而出現的，都是不明智之舉，只會令事情愈加複雜化。我們應當用智慧觀察分析，處理問題。修習忍辱並非別人說的統統都對，我們都去接受。每個人都擁有追求真理的權力，假如我們站在真理的一邊時，就應該保留自己的觀點。為了實現理想，甚至在必要時可以用非暴力的手段來進行強烈的辯護。為什麼要把人和煩惱分開呢？為了正確地了解別人，令自己心胸變得更開闊，而減輕內心的種種痛苦。我之所以這樣講，目的就在於此。

上面這些說法都與大乘佛教的理論觀點有關。不論顯宗還是密宗，都認為心的本性是清淨的，一切眾生皆是因地佛。煩惱等缺點都只是暫時存在於眾生的心裡，並沒有進入他們的本性。因此，從心性的角度來看，都具有清淨的佛性。所以，要對包括微小生命在內的所有眾生，都不應該輕視和踐踏。

顯宗的觀點是把眾生觀想為自己的父母，密乘更進一步把所有眾生觀想為佛菩薩，這些都是在前面的理論基礎上得來的。因此，應該對所有的眾生生起善心和慈悲心，尤其是我們人類具有辨別和判斷善惡的能力，在修行的道路上具有得天獨厚的優勢，所以我們應該尊重每一個人的權益，並用愛心和寬容來對待他們……。這就是大乘佛教的基本人生觀。

我們凡夫平時在思考問題時，常會持這樣的態度，即喜歡把別人及其缺點過錯混在一起，這些偏見是長期以來形成的。正因我們常常看到對方的過錯，即使對方有很多優點，也不會信任他，總認為他非常壞，總想這個壞人會傷害自己。人們不去責備人的缺點過錯，而是去責怪人本身，導致自己的內心煩亂發怒，最終陷入痛苦的境地……。

認真分析這種觀點，與我家鄉的一個笑話極其相似：有一個傻瓜在家裡看電視，當看到一個不合自己心意的畫面時，暴跳如雷，他立刻毫不猶豫地用石頭把電視機砸爛了。雖然電視節目不好，但只是電視節目的過錯，而與電視機毫無關係，這個道理即使一般的人也都清楚。可是他連這麼簡單的事理都分辨不清，才做了這樣的傻事。

這個笑話很能說明一個道理，人本身或人的心性就像電視機

的螢幕，而人的各種煩惱缺點就像電視節目，把人本身和人的缺點、電視機和電視節目混為一談，心自然會煩亂發怒，這是二者共同的地方。

如此解釋或許就會發現，我們的思維和看法上肯定會有很多錯誤成分。雖然從理智上，明明知道自己有錯誤，但是面對現實的時候就無法顧及這一點。把人本身和人的缺點混為一談的做法，是長期以來形成的錯誤觀念，它具有很大的影響，需要一定時間才能改變。儘管如此，平時我們的思想中並不是沒有正確的東西，在多數人平常的言行中也會說：“他是一個好人，不過缺點就是性子稍微有些急躁。”“不是對他本人有看法或意見，而是不同意他的說法。”……等等，諸如此類的說法是符合道理的。分析這些話的核心意義，某些地方是有問題的，我不敢苟同，然而，他們並沒有完全徹底地否定一個人。

“不徹底否定一個人”這個道理，人們往往不能舉一反三，在某個特定的範圍內，還有一定的局限性。如果我們的理解能夠超越這個範圍，並將這個道理經過一定的深化，使之逐步適用於更大範圍的話，即使別人要傷害自己，思想上也會想得開，心理上也會出現一些不同於以前的微妙變化，這一點有修行經驗的人都有體驗。在煩惱逐漸減少後，人的本性力量就會逐漸顯現，使自己的痛苦逐漸減少，懂得這個道理是極其重要的。

平時因痛苦而產生的壓力大還是小，主要取決於對觀念想法的理解。自己若對事物能夠忍耐，就會找到正確觀察和理解事物的方法。在這個前提下，不論遇到多麼惡劣的境遇，心裡都應清楚一點，那就是即便焦慮萬千也無濟於事。正如古印度的佛學大師寂天菩薩^⑧所說的，遇到不好的境遇時應該這樣想：對不好的境遇，自己能夠改變也罷，不能夠改變也罷，最終的結果僅僅是這兩個。假如自己能夠改變的話，就不要焦慮；假如自己想改變它，但又無能為力，焦慮又有什麼用處呢？！我們應該想到，除了正確面對痛苦外，不會出現任何有益的東西。我們只有持這樣的觀點態度，心理上才會大有裨益。

若事尚可救，云何不歡喜？

若已不濟事，不樂有何益。

這是寂天菩薩所寫的頌詞，我們應該牢記它的意義。

◆痛苦並非是永恆不變的

正如釋迦牟尼佛指出的，佛教所有觀念中，認識無常是最殊勝的修法之一。無常的觀念具有非常深刻的意義，在遇到坎坷境遇時，它是分析痛苦必不可少的理論依據。

世界上很多痛苦都是因為“境”和“有境”^⑨不平衡所造成的。就像“境”在不停地變化一樣，對有境——心的認識也應該

相應地把握，這樣，進退取捨的操作才會與實質規律相符合。由於不了解這種情況，“境”雖然在無常、雖然在變化，然而，心卻以為是永恆不變的，並用此說法來加以否定諸法無常。正因為這兩者不協調，在自己的面前留下了事先沒有預料到的許多事物，從而使自己心灰意冷……。一切都是無常的，隨時隨地都有可能出現意外與不幸，應該深刻認知這個道理，並在自己的思想上有所準備。

世界上所有的事物都像處在波浪之上一樣，都是在運動、發展、變化的，未來的世界也同樣不會停止不前，也會每時每刻都在變化。

在這種千變萬化的大潮流中，人的身心也會每時每刻不停地變化。並且隨著人類社會的演變，人們的觀念、思想、行為也在變化。

回過頭來，想想從小到大所發生的一切變化，有時連我們自己也不會相信。比如，像我們自己小時候，偶爾發現一種新的玩具，由玩玩具所得到的快樂現在要找根本就找不到。丟失了這種玩具的痛苦，現在同樣也找不回來了。

如果再看看孩提時代的種種幼稚想法，除了感到可笑之外，再也沒有別的東西。可是深入思維，就會發現我們現在的想法和

孩提時代的想法是一樣的。儘管我們現在不會再去玩那些兒童玩具，但是，工作、家庭、感情等又何嘗不是一種玩具，而人們平常去玩這些玩具時是非常執著的。

如果我們對變化無常的現象有一些認識，當遇到不好的境遇時，自己的想法就會有別於一般人，就會有自己的特點。我們就會這樣想，痛苦也是無常的，它不會永遠困擾自己，是可以擺脫的。痛苦會隨著外部世界的遷變而變化，會隨著內心世界的演變而變化，更會隨著時間的推移而發生變化。

痛苦並非永恆不變的存在。我們應該懂得以“永恆之心”來執著無常的事所造成的粗猛焦慮，這是毫無意義的。我們應該用無常的觀點來調整自己的內心，如果能夠使外部世界的變化和內心世界的變化保持一定平衡，我們就會生活的比較瀟灑自在了。

◆痛苦是一場噩夢

所謂痛苦，是依憑於某種條件相對而存在，並不是一種實有恆常不變的存在。從我們日常生活經驗來看，痛苦的確是依賴於其他條件相對存在的，對於這一點是很容易理解的。

比如，要是一個陌生人對我們講了一些不堪入耳的話，我們心裡會感到不舒服，感到難受。可是，當聽到自己的親密朋友也

對自己說如此壞話時，陌生人說自己壞話所造成的難受，就算不上什麼了。而對朋友，我們會說：“別人這樣說我不怪他，但是像你這樣的好友也這麼說我，這是不應該的！”於是動怒心煩，遭受痛苦的折磨。如果那個親密的朋友是依靠狡詐、偽善的手段進行欺騙，使自己遭受到巨大損失和災禍的話；同樣，“親友僅是在語言上說說所帶來的痛苦”，情況又無所謂了。對此，我們就會說：“因為是朋友，當面說些難聽的話，是可以原諒的。可是，靠這種欺詐手段來傷害，這令我無法忍受。”然後，自己感到心如刀割，怒不可遏，痛苦難忍……。

再舉個例子，當我們身體的不同部位受到不同程度的外在痛苦時，我們對痛苦的感受也同樣是相對存在的。我們不妨做個假設，先在腿部扎一根針，會立刻感到針刺之苦；接著，用比針還粗的錐子扎手臂，所感到的這個疼痛與前者相比，針刺之苦就會微乎其微；如果再用匕首刺入腹部，所感受到的痛苦是可想而知的，而錐刺之苦與針刺之苦，那就根本算不上什麼了……。

的確是這樣，通過上面三件煩惱事情的例子和身體上發生不同程度痛苦的假設，經過逐一對比，我們就不難發現，痛苦的存在是相對而言的。

如果痛苦本身能獨立存在，它便不會因為觀待對象的改變

而有所改變。也就是講，微小痛苦的存在，不應該因強烈痛苦的出現而受到影響。但是，事實卻非如此。我們所見到的情況是，在微小痛苦出現時，會感覺到，並有所執著。但當劇烈痛苦產生時，我們會立刻對前者微小之苦棄之一邊，無所感受，從而執著感覺劇烈之苦——這就是觀待對象轉成劇烈痛苦後，對待痛苦的感受也同樣改變了。

事實證明，痛苦除了相對存在之外，它的實質是難以成立的。因而痛苦只是一種虛假的存在。所謂虛假，就是如夢如幻的觀念，這種觀念是有著極其深奧內涵的。

我們要想達到真正的如夢如幻的境界，只有在證悟空性之後，才能夠獲得。然而，對於一般人來說，在某種程度上，相似的如夢如幻的感受，是不難得到的。

這一相似的感受，從我們自己人生歷程中就可以找到。回顧過去歲月的許多前塵往事，尤其是自己所經歷的痛苦等，我們會發現它們就如同昨夜的夢境，這兩者是如此一致。我們就會認識到，雖然痛苦正在發生時似乎真實存在，但時過境遷，卻都只留下一點痕跡——雪泥鴻爪。

如果我們再深入地分析，就會發現，我們所謂的漫漫人生路，其實就是沈痾之長夢。這期間所經歷的幸福與歡樂，就是一

場美夢，而經歷的痛苦，就是一場噩夢……。

可是，在一般人眼裡，因為眼前這一切可以親眼目睹，所以必然是一種真實存在，不可能等同夢境。然而，我們都知道，在夢境中，眼前一切也能感到是確確實實的存在，無論是喜怒哀樂，還是希望與焦慮，都猶如白晝一樣真實。但是，這夢中的一切都是虛幻不實的，同樣，白天所發生的一切也是如此。

《禪定王經》中曾提到，有一少女在夢中生了一個可愛的男孩，不久男孩就夭折了。先是在小孩出生時，少女心裡有著難言的歡悅，然後小孩死了，又撕心裂肺般的悲痛……。在她夢醒之後，這一切又都煙消雲散。小孩根本就沒出生，哪來的死亡？對夢中所發生的一切，少女已不再有喜怒哀樂的執著。只是在心中留下了，對夢中憑空產生出如此多幻象的一種莫可名狀的感覺而已。

同樣，眼前發生的一切看上去似乎真實存在，快樂和痛苦也是一種無可否認的事實，但當我們的心從執著中解脫出來後，才發現這一切如同夢境，只是自己的幻覺而已。

這兩者一為睡著的夢，一為醒著的夢，無論是哪種夢，在本質上都不存在。

而一般人長期以來形成的執著已經根深蒂固。所以，雖然我們能從睡眠之夢中醒來，但醒著的夢卻一直難以甦醒，在一次

又一次的迷失中，我們承受著無休無止難以忍受的痛苦。如果通曉了這個道理，就會明白這一切都是如夢如幻。在自己遭遇不幸時，會有很大的幫助。我們會想到再沒有必要去執著於不切實際的幻想，執著之心逐漸得以淡化，痛苦也就隨之減少，這是必然的。

西藏的大德無著賢菩薩^⑩所著的《佛子行三十七頌》指出：

“諸苦猶如夢死嬰，實執幻象徒勞累，
由此遭遇違緣時，領悟幻境佛子行。”

講的就是這個道理。

有人也許會提出這樣的問題，對於一個熱愛生活的人來說，生活應該是實實在在，不應該是虛無縹緲的，為什麼去觀修如夢如幻呢？我認為，修習如夢如幻並非使你的生活變得虛假，恰恰相反，會使你的生活變得更加充實，而且還會促使你消除生活中的虛假成分，進而充分把握生活的實質。由於我們沒能認識內在實質，導致我們無論在生活態度上，還是在生活方式上都出現許多錯誤，從而，會遭遇到許多困難與不幸。有時，自己明明知道不該執著的事，反而執著，造成內心的創傷……。這些都是本性中不存在的虛假成分——無明的垢染。假如你追求真實的生活，而且想要明白其中的真正價值，那麼，你就應該用各種方法（如

夢如幻的修法等）來消除虛假的垢染。

這樣，你的生活才會變得豐富多彩，完美無憾了！

◆受苦受難的“我”到底在何處

寂天菩薩曾說：“世間諸災害，怖畏及眾苦，皆由我執生，此魔何所需。”由此在現實世界，災難和痛苦都是因為我執而產生的。所謂的“我執”，不是指的別的，就是指平時我們內心中存在的自我意識。由於這個緣故，我們自身被一種有別於任何東西的執著方式所牢牢束縛。

所以，我們會說：“他對我不好，我忍受不了，我太痛苦了。”對於所有的東西都想以我為中心加以控制，並想據為己有；甚至於別人說了一點點不好聽的話，都會斤斤計較，產生強烈的情緒反應，多數人每天做的所有事情，都是直接或者間接地為了自我；別人的大多數行為都被視為對自我的威脅，從而極度煩惱……。諸如此類的痛苦，借助於我執的力量，還會被無端地擴展下去。

心理上的痛苦，顯而易見是由我執造成的，但生理上的痛苦也肯定與我執有關係。這一點，討論起來稍微有些難度，然而，仔細分析就會發現，生理上的痛苦，也與自我有關。“我執”的

習氣特別執著自我肉體，從而形成了一種壞的習慣。所以，在經受生理上微小的疼痛時，自我的感覺是很靈敏的；反之，換了與自己相續無關的人，若受到攻擊或傷害，因為自己的我執局限於自身，他人受到傷害與否，就與自己毫無關係了。由此看來，我們可以得到一個結論——一切痛苦與問題都是從我執中產生的。對於所緣境的我——“我的概念”，若用佛法中分析勝義空性的邏輯推理加以判斷的話，確確實實客觀上是不存在的。因此，執著於“我”的觀念，是完全錯誤的。倘若有所謂“我”的存在，那也是存在於自相續的蘊體之內，因而我們用分析勝義空性的邏輯來分析是尋找不到的。如果我們認為它是存在於身體中，手足等每一部分則都是“我”，那就有許多“我”，可以說多如牛毛，這就不符合情理了；如果身體的每一部分不是“我”，從其他地方就更找不到“我”了，所以是構不成所謂的“我”了。

同樣，從內部來看，這自能了知的心識，雖然未予觀察之時，它是明然而存的。但是，以智慧觀察它的來龍去脈——它始從何處而來、現在住於何處、最終又去向何方，它有無形狀、有無顏色、有無指定性質……，如此等等分析，是尋覓不到實有的存在。因此，從內心之中也是找尋不到“我”的存在。這樣推究下去，最終觀察與被觀察之間的對立也蕩然無存。從而可以知道，內外有情事物都是空性的。

那麼，又怎樣去揭示空性之理呢？因為無我之空性，是超離言說之境，不可言思的。所以，愈是接近事物本來面目，智者們愈是保持緘默，這是很自然的。有關本性之理的表述，僅僅依靠外在文字來分別理解是遠遠不夠的，必須如理深入地修行，才能真正契入。

無我是一切萬事萬物的本來面目。在其本性之中，具有虛假性的世俗法是根本不存在的。於此理所證悟的智慧，那也就與法界本性無二無別。我們在已然了證空性之時，則如同霧消雲散於虛空，由我執所產生的一切痛苦，也就消逝於空性中了……。

因此，剷除一切痛苦根本的唯一方法，就是了徹本來面目——證悟無我空性的真理。

在佛法中認知體證空性的方法有很多。顯宗中，大多採用通過思辨之理分析外在事物，從而達到推判空性的目的——這種方法，不是簡捷明瞭的。而密宗大圓滿法，則現量直接認識心性——本來面目，這就是自性大圓滿法門。這是佛法所有法門中最為殊勝無比的！

在此要強調的是，如何趣入這一甚深法門——自性大圓滿法呢？我們所需要的條件就是，自己必須具有猛烈而恆久的信心，依靠具有圓滿傳承的上師的竅訣，在上師加持下，契入大圓滿法

門。接著，我們再來認識大圓滿法的總體三階段：首先，認識覺性（心性）階段；然後逐漸成熟覺性階段；最後，覺性獲得穩固階段。由此修習大圓滿法，真正了知掌握，是可以得到圓滿成就的。若想深入細緻地了解這些甚深法理的話，可參閱許多續部經典和甚深竅訣書籍，其中有著十分詳盡的闡述，在此就不必贅述了。我們繼續談的話題，還是回到“如何面對痛苦”來吧！

對於初學者，以及那些已初步認識覺性，而其修行水準仍未達到大圓滿見解高度的修行人來說，為了提高他們的修行與解脫痛苦的能力，在此，有必要用簡要的語言，給大家講述一些竅訣。

全知法王龍欽饒降（無垢光尊者）^④曾經教誨我們說：“只要採用特殊的手段，也就是認識覺性——本來面目，掌握了如此唯一的關鍵要領，就可以改變一切！在無論出現什麼障礙之時，首先加以識別，再虔誠祈禱上師，感請上師降臨（獲得加持），然後，仔細觀察障礙的來龍去脈——如何而來、現於何處、妨害何者……如此觀察，則是尋覓不到任何結果的。由之會自然發現赤裸覺性，清明之態。那麼，一切都解脫於覺性之中，將障礙轉化為成就——這就是所謂的“瑜伽士”。對於顯現，不論出現何種情況，是利還是弊，全都是覺性之遊舞顯現。我們應該知道，在大圓滿境界中，快樂不異於覺性，痛苦不異於覺性，疾病不異

於覺性，歡喜也不異於覺性。在明瞭如此道理之後，就會永遠快樂幸福。我（龍欽饒降尊者）也在這種境界中消除了一切障礙，獲得了永恆的安樂。身為一名瑜伽士，任何障礙與痛苦，都應該完全作為修行之法……。”

為了使大家更加了解一些，我們再講述一則竅訣方法：我們在日常生活中，生理上往往出現疾病，或者在心理上出現痛苦，由此以為“我病了”或者“我心裡十分難受”。對於這種情況，就應當在此“我病了”或者“我心裡十分難受”的念頭上，不去分別改變，而坦然安住。如此修行，心理上的痛苦就會立刻平息。雖然身體生理上的疾病不一定會馬上痊癒，但是，疾病的痛苦就會變成空性。如果延長修行時間，全身會剎那間出現知覺上的麻木感，隨之使疾病帶來的劇痛也會減輕。再進一步加以修行，痛苦與業障就能清除了。如此行之，我們就會在修持上得到促進提高……這個教誨，是引自於噶瑪恰美大師^⑫的《促進如意寶》和國蒼巴大師^⑬的《平等密意總攝》教言中的竅訣。

◆如何利用痛苦

首先，我們應該放棄不願接受痛苦的心念。否則，在面對痛苦之際，心中就自然產生煩惱，導致承受力變得脆弱。因此，逃避痛苦是消極的，我們應該對這一點予以足夠的重視。

痛苦本身，不一定都是有害的，它可以轉化成力量。如果我們正確地利用這種力量，就能夠使惡緣變化為順緣。一般來說，無論做什麼事情，不會一帆風順、輕而易舉的。都要付出一定的代價，既然違緣不可避免，在面臨挫折時，不要使自己的精神崩潰，應該鼓起勇氣去堅強地面對。在遇到困境之際，我們的注意力不應該集中在痛苦之上，而應集中到如何運用轉化痛苦的力量上。

如何運用這種力量呢？我們可以借助這種力量，去幫助那些飽受苦難的人們，去戰勝痛苦，重新獲得幸福快樂。當然，每個人的能力有大有小，也許有人懷疑自己在幫助他人減輕痛苦方面缺乏足夠的能力。但是事實說明，任何人都是完全可以勝任的。我們可以用善良之心，給予那些身受痛苦的人們力所能及的同情和安慰。經驗告訴我們，遭受痛苦折磨的人特別渴望得到他人的同情與安慰。所以，這也屬於正確利用痛苦的方法之一。

假如我們沒有機會和條件，用語言去表達同情和安慰，那麼，我們也可以嘗試用觀想的方法，去利用痛苦。即以自己的痛苦經歷推及於他人，從而懂得，在這個世界上，和自己一樣的受苦受難者，乃至更甚於自己苦難的眾生，實在是數不勝數的。在今天的陽光下，許許多多的眾生正在遭受無盡的痛苦。比如，有的因身體飽嘗疾病傷痛的折磨而痛不欲生，有的因精神上受到折

磨而意志消沈，瀕臨自殺的邊緣。不僅如此，就在當前短暫的這一刻，就有無量的眾生經受著失去生命的痛苦，如果對這一切都視而不見，還能容忍自己說只有我一個人是在受苦的話，他就應該想到自己的心胸實在是太狹隘了。

我們應當把注意力轉向到眾生的痛苦上，並盡力地生起慈悲之心，如此亦能惠及於己身。如果自己沒有經歷過痛苦，就不容易產生關心眾生的想法。如果不能產生這種想法，對眾生所經受的痛苦折磨就難以產生同情和憐憫，如此則很難生起對痛苦眾生的慈悲之心。相反，當自己正在經歷痛苦的時候，想想自己的遭遇，那就比較容易產生同情心和慈悲心。所以，牢牢把握住這個契機，痛苦就將產生非凡的價值。

在自己出現痛苦時，我們可以把握機會利用這一痛苦利益眾生。若進一步闡明，就是觀想以自己的痛苦來代受眾生的痛苦。我們可以同時發願：願以我這一次痛苦的經歷來消除眾生的所有痛苦及其根源，願以我的痛苦來換取眾生的痛苦，願以我的憂傷來取代眾生的憂傷，願以我的死亡來替代眾生的死亡……，對此，願上師三寶加持我如願以償！

我們若更進一步修行的話，可以採用大乘佛教所教授的竅訣方法，即通過自己呼吸氣息的出入，來進行自他苦樂的交換。可

以這樣觀想：在從鼻孔呼出清淨之氣時，將自身的安樂和安樂之因，化成白光融入眾生或某個特定痛苦眾生的身中；在吸氣時，將那些正在經受苦難折磨的眾生或某一眾生的痛苦與痛苦之因，都化為黑光，通過鼻孔，融進自己心中的“自我痛苦”的念頭上……

當這種修法修到一定程度時，就能夠具備真正消除眾生痛苦的能力。以前，國蒼巴大師在國蒼地方修行。一次，當他正在專心修法時，來了一位名叫讓西的婦女，她因死了丈夫和兒子，痛不欲生。國蒼巴大師見到她，心裡生起了無比的慈悲心。對她說道：“我時常心中充滿安樂，你就把安樂拿去吧！把你的痛苦留給我！”話語一落，那位婦女立刻不再感到痛苦，連她自己 also 感到意外。於是，她對大師充滿了信心。以後，她精進修行獲得了成就，成了一位自在的瑜伽母。

雖然，我們大多數人現在還沒有僅依靠觀想呼吸，而具有真正苦樂相換的能力。但是，我們若依靠清淨意樂，依照此法去修行，也能夠間接地對眾生有所幫助。

對此，難免會有人提出這樣的疑問：如果這樣修持觀想力，真的可以把他人的痛苦拿到自己身心上，那對自己豈不是太危險了嗎？……如果有這樣的擔心，那就像我剛才在前面提出的

那樣，內心思維：“只要以自己所經受的某種痛苦，來替代眾生所受之苦”——有了這樣的發心就可以了。因為不一定非用這種“苦樂相換”的修行觀想方法去做。其實，將眾生痛苦真正換取到自己身心上的高深修行力，並非一般人可以達到的。所以，“危險”的程度自然是很小的。萬一真的具備了這種能力，對於那些大菩薩來說，則是求之不得。能用自己這麼小的痛苦去消除眾生巨大的痛苦，那是多麼令人欣慰的事呀！

對於真正的修行者來說，痛苦不但不會令人困頓，反而已成為生活上的一種樂趣。以前西藏噶當派的大德們就認為，遇到痛苦，是十分榮幸的事。卡曷巴格西曾說：

“現今所有微小苦，能消宿生之業障，
此引來世之幸福，當觀痛苦即歡樂。
逆境惡緣為善師，災禍促得修行益，
以苦掃除罪業障，豈視痛苦為不幸？”

為什麼這樣說呢？我們自己過去世所積造惡業的種子，一直存留在相續中，在沒徹底剷除之前，它肯定能發芽生長，早晚都會造成劇烈的痛苦與沈重的災難，這是毫無疑問的。所以，我們現在經受一點微小之苦，如果能夠正視它，它就會使大的罪業淨除，今後再也不經受痛苦了。

因此，痛苦是痛苦的結束，痛苦是掃除罪業的掃帚。然而，為何將痛苦作為善師——善知識呢？從某種角度來講，正如佛陀所說，假如世間沒有痛苦，我們也就沒有必要從六道輪迴中求得解脫了。

但是在以前，這些道理還僅僅停留在理性認識上，現在則可以依靠所受痛苦的經驗來清楚地知道，從而重新認識自己的生命。同時，也認識了解脫的意義，促進了修行。所以，我們應該把痛苦作為善知識來看待。薄多瓦大師^⑭也說過，一般人對於下雪多感厭煩，但對於遠行的商人來說，卻是件好事，因為下雪對馬蹄有利，晚上下雪還可避免盜馬賊的光臨。同樣，一般人雖然對痛苦感到憎惡，但作為一個修行者來說，這的確是好事，應該坦然接受痛苦、貧窮、謾罵、誣陷等等，甚至包括夢中的痛苦……，如此行持，將會得到淨除業障等許多功德。

對一個真正的修行者來說，痛苦對修行有良好的促進作用。朗日塘巴^⑮大師說：“昨晚我感到特別不適，修法的效果卻反而增長了許多。”

為了消除大的災難，應該接受小的痛苦——有關這個道理，龍樹菩薩在《中觀寶鬘論》中也說：“醫方中所說，以毒能攻毒，如是以小苦，除大苦何妨。諸法意前導，說意為上首，雖

苦豈無益，作現苦後利，何況為自他，引廣大利樂，此法是常規！”上面頌詞的意思是說，比如在醫療中，就有用毒藥做藥物來治療嚴重中毒的例子；同樣，可以用痛苦來消除痛苦。也就是說，應甘願忍受較小的痛苦，來消除對自己有較大危害的痛苦。尤其是大乘主張，心是萬法的前導，心是萬事萬物中最主要的，所以，以利他之心來接受痛苦能產生極為廣大的利益，這是合乎情理的。例如，在醫生針灸時，病人的身體上會有短暫的不舒適，但藉此可以消除將要發生的嚴重疾病。同樣，我們為了自己和眾生深遠的利益，不用說這是值得做的，也是最應該做的事情——接受微小的痛苦。這也正是古代大德們的風範。

以上概略地闡述了關於面對痛苦的一些方法。也就是，以不執著（不要執著痛苦）和無常觀（痛苦不是永恆不變的）來為面對痛苦打下基礎，以夢幻觀（痛苦是一場噩夢）和無我觀（受苦受難的我到底在哪裡）來正式面對和處理痛苦，以利用痛苦（如何利用痛苦）來遣除違緣和促進修行。這三者在這裡是以前行、正行、後行的方式來闡述的。但這也並非一成不變，我們可以根據各自不同的根基（條件），以與自己相適應的次第為前提來選擇最適合的方式。其實，面對痛苦的方法遠不止於上述幾種，應該根據不同的情況採取與之相應的方法。

◆內心的安詳與快樂

在這個世界上，人們普遍認為快樂是存在於外在物質上的，從而引發盲目衝動地去貪戀、去執著追求。不過，追求外在物質所產生的快樂並不可靠。一切外在的物質，都是虛假的世俗法，它們往往欺騙著我們從眼識（以及耳識、鼻識、舌識、身識）乃至到意識間的感官。那些未證悟的人們，會經常跟著外在物質的假相跑，變得迷惑彷徨……。

我們所處的這個花花世界極具誘惑力，而人們的心也是飄搖不定毫無主見，導致心識被外境物質所控制，極不穩定，變化很大。

舉個例子來說，回憶自己從童年到現在的經歷，思想認識的更迭變化是如此頻繁。過去判斷為千真萬確的事情，現在很多都成了錯誤的；過去認為是真理的，而現在有許多變成了謬誤；過去認為是謬誤的，但現在有許多變成了真理……。由於看到如此變化的現象，不禁使人感到，過去和現在的想法的確是不同的，去年和今年的想法也不一定是相同的。不僅如此，昨天和今天的想法，甚至早上與晚上的想法也不一定相同。由此可見，我們已經被心欺騙了多少次呀！誠如佛經中說，“眼耳鼻及舌身意，此等功用非正量，如若感官皆正量，聖者之道有何用？！”

從無始乃至於今天，外境欺騙了感官，感官欺騙了我們……，這一道理就如同西藏諺語所言：“仇人欺騙兒子，兒子欺騙父親”。因此，不牢靠的基礎——感官，依虛假世界所產生的身心感受，是非常不可靠的。

下面我們先從身識——身體的感覺說起。例如，當感到寒冷而難受時，就希望得到熱的溫暖，稍微享受了一下溫暖，就感到舒服。但是，如果時間長了感到十分煩熱，進而身體就難以忍受了——由此可見，從熱的溫暖所產生的安樂也不是絕對的。再比如，坐久了會感到煩躁，就想出去走走，活動活動，由此會覺得舒服。然而，走的時間長了，舒服感會消失，又想回去坐坐……。所以，依靠外在形式所得來的安樂感只是暫時的、相對的。

從以上的事例中我們可以知道，假如從熱的感覺中得到的舒服是絕對的快樂，那麼，即使處在燥熱的環境中，也應該感到安樂，事實並非如此。這種快樂的產生又需要在某種條件——冷氣的加入下才能重新獲得。從行走中得到舒服感，就必須以長時間久坐為前提條件……，否則，安樂怎有可能產生呢？

如果存在絕對的安樂感，就不應該需要其他條件。因為，其本身自可產生快樂。但是，實際情形不是這樣。這種世間的快

樂，在龍樹菩薩所著的《寶鬘論》和聖天菩薩¹⁶著的《中觀四百頌》中都取名為“改變痛苦形式的快樂”。它意思是講，某種痛苦僅僅是改變了形式，即成為所謂的快樂，其實，它本身並非是真正的快樂。

同樣，意識的感覺也是十分不可靠的。例如，從感情方面說，有些年輕人遇到了稱心如意的朋友，最初時，對方的每個言談舉止都是那麼的可愛且百看不厭，彷彿世間所有美好的東西都集中到了她（他）的身上，一日不見，如隔三秋，要是沒有了對方，就會覺得生活失去了意義，臉上也失去了笑容。和對方在一起的情意綿綿歡樂幸福，好像用世間所有美妙言辭都無法表達，對未來充滿了美好憧憬。但是，在漫長的生活道路上，還需要面臨許多考驗……，一般人的內心世界根本不自在，他們的感性認識和理性認識是無法和諧統一的。事實往往是這樣，當熾熱的感情稍為冷卻，而理智戰勝感情時，也許你就會發現對方發生了許多難以預料的變化。“以前的人怎麼會變成另外一個人了”——此時，一看到對方，就心厭情忿。以前依靠對方所產生的快樂，現在則完全被痛苦所取代。因為誤會而結合，因為理解而分開。最終事情到底是否如此，只要問一問那些離了婚的人士就明白了……。

的確，我們一般人的心理感受都是隨著外境的變化而變化；

甚至，這種變化也是非常迅速的。所以，凡夫之人不論何時何地，永恆的安詳是難以獲得的。如此看來，我們的心理感覺並不是一牢永固。如果真正的快樂存在於外境當中，那麼，用遊戲和歌舞的歡樂，對於那些因失去兒女而感到痛苦不堪的父母們來講，也應該使他們心生歡喜。但事實上卻是恰恰相反的。如果給他們這樣做，必然會加劇他們的痛苦，這一點是毫無疑問的。假使欲令他們快樂，首要條件就是先要讓他們心情開朗——把心鎖打開……。由此看出，所有的外在事物，僅僅是生起快樂的次要因素，而不是主要因素。

人們因為愚昧的緣故，自以為一切快樂都能從外境獲得，這種習氣已經根深蒂固。人們往往極力追求外在物質的歡樂，這有巨大的危險性。因為，他們的內心世界根本不自在，即便獲得了少許快樂，也極易被外境所轉，而最終成為痛苦。他們追求外在快樂的行為，往往都以失敗而告終。密勒日巴尊者曾說：“內在歡樂尚未得，外在快樂皆苦因。”講的就是這個道理。

如今這個時代，科學技術已經發展到了前所未有的地步，但是，物質方面的進步，與精神方面的發展是十分不平衡的，由此造成了許多問題。在當今社會，競爭局面與日俱增。為了追逐名利，人們不擇手段，爭前恐後。在如此激烈的競爭中，我們不可否認，有的人採用合法與不合法的手段，的確獲得了些許成功。

這些人的富有生活，對於弱小貧窮者來說，都是夢所不及的。有的人對他們羨慕不已，會不由自主地蜂擁而上，迎合奉承、諂言獻媚……。實際上，那些權利與金錢，正如借來之物一樣，你僅可以暫時享用，但並不能永遠屬於你，對於這個道理又有誰能夠知曉呢？

無論擁有多少財富，仍沒有滿足之時，這是凡夫共有的特性。某些已有很高名利地位的人，他們欲望膨脹，對外在物質的貪婪達到了極限，而這種貪欲卻永無休止……。在此情況之下，若失去了地位，耗散了財富，那些災難又接踵而至……，這時，以前所有的歡樂幸福都變成了記憶中的痕跡，再也回不來了，除了能增加自己的痛苦之外，是毫無益處的。親朋好友會遠離，而圍聚在自己身邊的人卻是相互譏諷責怪，喋喋不休……，此時此刻，這個人內心中熊熊燃燒著悔恨之火，所有希望都變得十分渺茫，最後連活下去的勇氣也喪失了。另外一部分人，雖然暫時沒有喪失名利地位，但是，他們的心思不分白天黑夜都在考慮著利害得失，一直都被焦慮所困擾，從而在精神上不斷地遭受痛苦的折磨，他們不僅迷失了前進的方向，而且在前進過程中愈加感到惶恐不安。他們的內心總覺得如履薄冰，心驚膽顫。雖然儘可以得到現實生活中的豐富物質享受，但他們的內心深處已經很難再出現真正的安詳與恬靜。因此，外在物質的快樂並非可靠，它是

不健康的快樂。

有人會問，既然這樣，是不是我們完全不可以追求外在物質的快樂呢？我想，人類生活在這個世界期間，完全不享受外在物質的快樂是不太實際的，對此我並未加以否定。我想強調的是，要想獲得健康的快樂，必須依靠內心這一主要因素，而外在物質是次要的。所以，一定不要對主要的追求和次要的追求在認識上出錯，這是十分重要的。為什麼這樣說呢？

假如我們以內心為主要目標去追求，由此獲得自在的話，那麼，即使受到外部世界的干擾與刺激，也不會產生痛苦；而且，自然而然，就會在人生之路上充滿了快樂與幸福。

或許有人會想：追求內心快樂，是否妨礙到享受外在物質的快樂呢？我認為，這不僅沒有妨礙，反而是有助益的。假若我們的內心沒有安詳自在，則不管外在東西多麼美麗漂亮，也會感到索然無味。假若我們的內心已然悠閒自得，則對於外在物質品味，自然會感到快樂。

我們上面所闡明的情況，是針對一般尚未達到高水準的修行者而言，對於他們來說，是無法完全脫離外在物質的快樂。但是，對於高層次的修行者就不同了，他們是不被外在物質所支配的，完全依靠內心的力量來達到自在灑脫，對於一切都感到純粹

的快樂，從而獲得一種安樂三昧。在《父母相會經》中說：“有一種禪定名叫安樂三摩地，若獲得了此種三摩地的大菩薩，他們所感受到的萬法皆是快樂的。”這句話在一般人看來，肯定會有些神秘色彩，但是，我們卻不應該排除其中真理的存在。有人會覺得這個道理太過於理想化，是根本不可能實現的。我認為，美好的理想不能代替現實的快樂，現實的快樂也不一定是你所想像的那樣只有失望。所以，過於的樂觀與過於的悲觀都是錯誤的。對於我們一般人，要想獲得佛與菩薩所具有的快樂，也許還有漫長的路要走，但是，在某種程度上，得到內心的快樂不是不可能的。因此，我們應該積極地承受，而不應該是消極地遺棄。

內心的安詳與自在，是真正宗教徒的生活。所有依靠外在欲求的快樂，都是不堪與之相比的。心裡的歡樂和外在的歡樂二者的區別，用一句比喻來說就是，通過外在的欲求所得到的歡樂，就如同搔癢而出現的歡樂一樣；從內心獲得的歡樂，就如同擺脫瘙癢（皮膚病）之苦的歡樂一樣。搔癢從開始到把患處抓傷，儘管覺得很舒服，可是越抓越難受。與此同理，依賴對世間的欲求所得到的快樂，從開始享受到結束，自以為是快樂，但是實質上並未超越壞苦的範疇，越是享用它，痛苦的感覺就會越大。反過來講，擺脫了瘙癢之苦的歡樂，雖然沒有瞬間短暫的變化所產生的快感，但是它的本質卻是真正的快樂，無論怎樣去享受它，都

是不會發生變化的。同樣，內心的安樂，雖然不是世俗人有染污的零星所現的快樂，然而，它的性質是一種本質的歡樂。無論怎樣享用它，都沒有絲毫的變化。這就是它的特點。

針對這些情況，龍樹菩薩闡述道：“搔癢所出之快樂，擺脫瘙癢更快樂。享受欲求之快樂，擺脫欲求更快樂。”對於世間欲求的快樂（外在的快樂）和內在的安樂兩者之間的差異，無著菩薩進一步講道：“享用智慧的生活，也就是佛法的生活，那些只靠吃喝、女人和歌舞等所得到的歡樂，是根本無法與之相比的。為什麼呢？依靠吃喝玩樂等得到的歡樂：是不能遍及全身；這種快樂是依靠外界某種條件產生的，因此，不是隨心所欲就能得到，具有很大局限性；這種快樂在享受中被享受所結束；這種快樂是產生各種煩惱和痛苦的基礎。反之，享用佛法生活所得到的快樂：是遍及全身；是“隨心所欲”就能得到的；這種快樂在享受中恆久不被享受所結束；它不會產生任何煩惱和痛苦。”通過以上的分析，我們不難發現這兩種快樂的確是有很大區別的。

獲得內心真正安樂的人們，無論怎樣做，對他們來說都是歡樂的。即便他們缺吃少穿，沒有可親可愛的親友，甚或飽受饑渴與寒風刺骨的折磨，但他們內心仍然是喜洋洋、樂融融的。此時，是真正達到了“樂中最殊勝，內心即安詳”的境界。

密勒日巴尊者對他的現狀曾這樣描述說：“見其住所如獸穴，他人觀之心恐慌；見其飯菜如狗食，他人觀之胃嘔光；見其身體如骷髏，仇敵觀之淚滿眶；見其內心如佛陀，如來觀之生歡喜。”這個道歌是尊者唱給自己妹妹聽的，我們聽了以後，也許尊者的身影會浮現在我們面前，想起當時的情景，就會百感交集。

本來尊者密勒日巴兄妹倆，父母在世時，算得上是富貴人家的孩子，因此，過著幸福美滿的生活。隨著歲月的流逝，父親離開了人間，他們不再擁有自家積累的財產，親戚們成了他們的仇人，一家人受盡了苦難。在經歷了一連串的痛苦折磨之後，尊者密勒日巴不得不離開家鄉，與親愛的母親生離死別。

多年後，他懷著見一次母親的願望回到了家鄉，可是母親已經去世，妹妹也流落他鄉。剩下的只有茅草叢生的殘垣頹壁，愈加令人感到悲傷。後來，他到山上修行，一直也沒有見到妹妹。突然見到她，假如他是一般人，心裡又有如何的感受呢？

對於妹妹來說，當然內心的痛苦是無法用言語表達的。母親在世時，母女倆相依為命。後來，母親淒慘地死去，留下她孤身一人，流離失所……。這些痛苦深深地埋藏在她的中心，已經有許多年了，一直沒有找到能夠傾吐心裡話的人，這次終於遇到

了。可歎的是，這位哥哥已經不像人樣，而像山中的野獸。他的身上長滿了綠毛，眼睛凹陷，瘦骨嶙峋，手腳都像是快要斷了似的。她看到這個樣子，心裡充滿無限悲傷。她哭泣著對尊者說：“哥哥，阿媽是想念著你而悲慘去世的，除了我以外，她的身邊沒有一個人。後來，我無法在家裡繼續待下去，只好到處漂泊流浪。我不知道哥哥你是死是活，我想要是哥哥你沒有死的話，你肯定活得會比較好。可是，我見到的你怎麼是這副樣子呢？而我的情況就是你眼裡所見到的。像我們兄妹倆這麼苦的人，恐怕在這個世界上再也沒有了！”說完，呼喊著父母的名字大哭起來……。本來非常安靜的岩洞裡，突然間，尊者密勒日巴的道歌聲和妹妹的哭聲交織在一起，就像是在表演一場相聚無常的悲劇。

從這個真實的故事中我們可以看出，世俗人和修行者面對痛苦的態度上存在的差異，以及修行者對待痛苦的灑脫風範。

內心得到大自在的修行者，無論遇到什麼境遇，都不會受其挾制和役使，就像尊者密勒日巴一樣。他是我們真正追求解脫的所有修行者的楷模，他的一生是輝煌的歷程。對於這樣的一位勇者，無論是什麼樣的痛苦和傷害，都無所畏懼。在這種修行者的人生旅途上，內心永遠是安樂的。他們實現了永久的理想，而對於世間任何快樂都無所羨慕，從而，達到了最高境界。正如尊者密勒日巴所說：

遠離嗔恨損害得安樂，拋棄傲慢嫉妒獲安樂，
平等安住萬法亦安樂，以心觀心即得此安樂，
無別智慧法界中安樂，自然而然本性之安樂，
此樂於我樂樂有許多，無所希盼世間之歡樂！

我們在閱讀了這些大成就者的傳記後，會油然而生起猛烈的信心。的確如此，他們有與眾不同的殊勝安樂。這樣看來，大成就者們所得到的快樂，以及實現人生的價值，是遠遠高於世俗快樂和世俗人生標準的。我們應該樹立遠大而高尚的目標，去努力追求殊勝永恆的安樂。這樣的究竟安樂是一直存在於心性光明之中的，若能了悟這一本性，就會達到“生亦安詳，死亦安詳”了……。

最後，我衷心地祝願閱讀此書的有緣者：

了悟自性光明大圓滿！
人生之路安樂得解脫！

吉祥圓滿！

◆心情愉快咒修持法

欲想心情舒暢者，即可修習米滂仁波切所傳的“心情愉快法”：

雙目專注於虛空，無執無著自放鬆，
心胸廓然無邊際，於此之中坦然住。

即誦持咒語：

達雅他，嗡，措姆迷、勒挪，德卡踏_母索哈。

（每天誦咒時，語速平緩，觀修七遍或一百零八遍，即可有助於“天天好心情，人際關係趨改善。”）

◆無著賢菩薩之安樂歌

那摩格熱

我等此之肉蘊身，病了即病亦安樂，
此消宿世之罪業。

諸類修法行為事，皆為消除二障¹⁷故。

無病即無亦安樂，身心舒安促善行，
欲令人身獲利益，則使三門¹⁸行於善。

無財無勢即安樂，因離守護閑無事，
所有爭奪吵鬧行，皆由執財百叢生。

有財有勢即安樂，福澤積善增上行，
一切暫時究竟樂，均為福德之果報。

死了即死亦安樂，惡緣無法做障礙，
此連下世緣極善，定入無誤解脫道。

在世長壽即安樂，修行經驗莊稼生¹⁹，
濕潤暖熱此竅訣，長期依止則成熟。

無論怎樣皆安樂！

此文是薩嘉地方的一位格西，祈問出現病患等
不幸時如何轉為道用？由無著賢答述，善哉！

【注釋】

- ① 智僑堪布：是作者家鄉的一位法師，正直純樸，行持嚴謹，戒律清淨，傳法加持力極大。
- ② 阿克曲增：作者祖父的兄弟，是位老喇嘛修行者，修破瓦法有成就。
- ③ 擦擦像：通過誦修密宗特殊的儀軌，淨化骨灰，與泥土混拌一起，用模型造成小塔，開光加持，最後，供放於神山或其他清淨之地。
- ④ 章巴甲熱（1161—1211）：生於後藏江孜地區甲氏家族。是朗日塘巴大師的大弟子，已獲殊勝成就。首創雜日神山巡禮之例，在其門下，弟子成就者甚多。
- ⑤ 卡昂格西：西元十一世紀人，噶當派大德。於巴公上師座下聞修大圓滿法，並獲殊勝成就。薄多瓦大師曾讚歎他說：“他一天所修的法，我們一年也修不到。”他所著的《七十感歎文》十分著名。
- ⑥ 米滂仁波切（1846-1912）：寧瑪巴大師，在多康河（今石渠縣內）旁的雅秋當羌地方誕生。是文殊菩薩的化身。七歲即著《定解寶燈論》等許多論典。自無垢光尊者（龍欽饒降）之後，是寧瑪派最著名的佛學家和大成就者，聲譽遍揚衛、藏、康地區。
- ⑦ 煩惱：一般有三種。第一，煩惱的種子，無明確形象；第二，貪嗔癡等等；第三，由貪嗔癡等煩惱所引發的心理狀態。在此所講的煩惱是指第二種。
- ⑧ 寂天菩薩：西元七、八世紀古印度之大菩薩，著有《入菩薩行論》和《集菩薩學論》等。
- ⑨ 境：為所知，即外部世界——色、聲、香、味、觸、法。有境為能知，即眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。
- ⑩ 無著賢菩薩：約十四世紀人，是觀世音菩薩化身。自四十三歲始，閉關專修二十餘年。他的慈悲心與菩提心，不僅令周圍人，甚至動物都以感化。其上師給予他高度的肯定，說道：“一般人達到我的修行境界尚需多劫時間，而我要達到無著仁波切的境界仍需很多劫時間。”

- ⑪ 全知法王龍欽饒降（1308—1363）：生於前藏札恰地方，是寧瑪派著名的大圓滿成就者，他是西藏公認的文殊三大化身之一。
- ⑫ 噶瑪恰美大師：約十七世紀時，噶瑪噶舉派大德，並為寧瑪派大成就者。其傳法風格通俗易懂，所著《極樂發願文》影響頗大。
- ⑬ 國蒼巴大師（1189-1258）：噶舉派上竹巴創始人。他始見竹巴上師於十八天即證悟大手印。他在國蒼地方指著一隻鳥和一塊山岩發誓說：“我這個人，你這隻鳥還有這塊岩石，在沒有成為共同名稱之前，我一直都要修行。”從此，人們稱為國蒼巴大師。
- ⑭ 薄多瓦大師（1031—1105）：仲敦巴大師弟子。多年專事修證，講學以噶當六論等典籍為主，在噶當派中開經典一系。
- ⑮ 朗日塘巴大師（1054—1123）：噶當派大成就者，以修菩提心為主，他所著的《修心八頌》已廣為人知。
- ⑯ 聖天菩薩：佛滅度後五百年，生於印度獅子國。龍樹菩薩學說的繼承者，著《中觀四百頌》等書闡明龍樹菩薩意旨。
- ⑰ 二障：指煩惱障和所知障。
- ⑱ 三門：指身、語、意。
- ⑲ 修行經驗莊稼生，濕潤暖熱此竅訣，長期依止則成熟：此為藏文文法修辭比喻方法之一，以“莊稼茁壯成長必需有適當的濕度與溫暖等條件”來比喻修行經驗也是需要長期依止上師竅訣才能獲得的。

探索夢的奧秘

丹增嘉措仁波切／著

沃薩汪波／譯



在即將邁入二十一世紀之際，人類亟待重建精神家園，而夢學，作為精神家園中的琪花瑤樹，已引起世界各國越來越多的科學家、心理學家和精神分析家的青睞。此課題，比以往任何時候都得到重視。他們採用科學方法，結合宗教理論經驗，大力探索夢學領域的奧秘。

研究人員發現，帶有神秘主義色彩的夢，負有極其深刻的創造力。依靠訓練夢境，有效醫治心理與生理上的創傷，改善人生觀與價值觀，回溯前世……等等，都已在諸多領域獲得了突破性的進展，如今已成為全世界的熱門話題。尤其令人矚目的是，在源遠流長的雪域藏傳佛教中，有關這方面的理論與實踐琳琅滿目，比比皆是。在一千多年以前，自從蓮花生大師傳授“六中陰引導法”，特別是“夢境中陰修法”與相關竅訣之始——開創了前所未有的夢學研究的先河。

從此以降，藏傳佛教諸宗各派高僧大德，前朝後代，言傳身教，傳授了眾多殊勝竅訣，延傳至今，積微成著，法寶流廣……；然而，由於歷史與地理的局限，雪域大地一直與世隔絕，這些寶貴的佛教文化遺產，無法令世人知曉。隨著時代的變遷，通訊技術的發展，溝通管道快捷便利，世界彷彿變得越來越狹小。由此，海內外的專家學者相互交流日益頻繁……。在這樣的文化共融的大潮流中，佛教——尤其是藏傳佛教，不僅僅吸引

著眾多有識之士，而且，引發更多的人信仰皈依……。

借助佛法的理論與實踐，不僅可以拓寬科學研究視野與思路，增添應用方法，而且，佛法更能淨化人心，造福人類。

為了能與從事夢學研究的專家學者共同探討，更主要是為真正學修佛法的善男信女提供幫助，我依據雪域歷代大德有關夢學的理論資料和傳記記錄，向大家闡釋一點夢學方面的知識與修法。然而，由於本人才疏學淺，實修經驗未敢啟齒……，懇切祈請諸方大德，予以指正。

◆夢的產生

睡眠是產生夢的基礎。在認識夢的產生之前，先追本溯源，談一談睡眠的話題。

睡眠與死亡的過程是十分相似的。

一般人在正常死亡過程中，都要經歷隱沒次第，所謂隱沒次第，就是組成肉體生命的有機質能——地（固態性）、水（濕性）、火（熱性）、風（氣性）、識（空）五大中，前者依次隱沒於後者的過程。同樣，人們在正常進入睡眠狀態時，也要經過細微隱沒次第：頭部出現輕微沈重感，有人會不自覺地口角流涎——此即是地融入水；漸感昏沈，額頭出現熱感，眼睛閉合，眼

臉不動——此即是水融入火；自感朦朧心念，沈緩而動，呼吸清晰均勻——此即是火融入風；五識（眼識、耳識、鼻識、舌識和身識）融入意識，意識融入阿賴耶識，身心進入沈睡狀態——此即是風融入識；無任何分別念，完全沈浸於虛空般氛圍——此即是識融入光明。

這裡所講的光明，如果我們夢中已能清明認知，那就有可能在臨終出現光明時，加以識別。但是，未曾修習夢境修法的普通人，在“識融入光明”之際，無任何感受而沈入昏睡之中，無法予以認識和把握。又因為每個人四大與風脈明點的構成基質並非完全相同。所以，在隱沒次第出現時，也有時間先後，次第交錯的差別。

另外，人在死亡過程中，一般要出現明、增、得，也就是白光、紅光、黑光三種現象。人在入睡時，也要經過細微的明、增、得（白光、紅光、和黑光）三種徵象。一般而言，人們在入睡過程中，對這三種徵象是沒有什麼感覺的；而某些較為特別的人則存在明顯感受。

恰美仁波切回顧他三十六歲時的情況時說：“我當時體弱乏力，一天到晚都在昏睡。”有天深更半夜，發生了一件特殊的事情。在半醒半睡假寐之際，眼前黑影晃動，影影綽綽，彷彿有什

麼東西，我心裡感到有些驚恐，嚇得瑟瑟發抖。突然間，耳畔響起“嗚、嗚、嗚……”、“轟隆隆”一連串莫名其妙的聲音。我見到這種情形，馬上修生起次第來加以遣除，但沒有多大作用。我只好觀察自心，尋找恐懼的來源，凝視而住。這時，眼前出現一束皎潔之光，就像射進窗櫺的月光一樣……，我想這肯定是白光現象。我覺得自己已經死了，感到更加害怕，萬不得已放下一切，坦然安住在“恐懼”的念頭上，心中的畏懼感頓時緩解。後來，面前出現如火星四射般紅光閃爍的景象——也就是紅光現象……，我又感到恐怖，仍採用前面“坦然安住”的方法予以化解。接著，身心出現從未有過的沈重感，直覺告訴我，有可能黑光現象出現了……身體動也不能動……猛然間，我內心深處有種感覺：這發生的一切，不是死亡現象而是夢境顯現……既然如此，應該醒過來！我使勁掙扎著從睡眠中醒來……。

堪布阿瓊仁波切^①也有類似的經歷。他在年僅一歲時，受到一位仁慈的老奶奶無微不至地照看。平時，他就在老奶奶的溫暖懷抱中入睡。他回憶當時的情景說：“夜晚我在老奶奶懷裡要睡覺時，耳邊總響起‘轟隆隆’的雷聲，眼前則突然出現如同太陽照射在雪山上的反光，晶亮耀眼……；過了一會兒，白光變成渾然一體的紅色光蘊，宛如一片彩霞紅得似火……，我心裡感到一陣憋悶。忽然，藍光滾裹著白光，紅光被光蘊吸捲到裡面，

瞬間，我悶絕過去了……。片刻之後，我處於無有中邊的明空境界。接著，一切都充滿白、紅、黃、藍、綠五種色光，豔麗繽紛……，中間是像簇簇灌木叢的光團，周圍有大大小小、晶晶瑩瑩的顆顆明點，散射著無量光焰。與此同時，許多狀如兵器般的束束光芒刺入眼簾，心中感到萬分恐懼……，我一邊喊著奶奶，一邊嚷著：‘怕、怕……！’老奶奶趕緊點起酥油燈，照著我說：‘不用怕，你看看不是什麼都沒有嘛！……’”

通過以上事例，我們深入分析，就會得到一個結論。每個人在睡眠中所出現的三種現象，因人而異，景象紛呈。恰美仁波切和阿瓊仁波切的各自經歷，從總的方面看是很相似的。但若仔細觀察，將他們各自現象做比較就能發現，無論是顯現形態還是整個過程，都有許多差異。恰美仁波切顯現三種現象尚未結束，就已從睡眠狀態中甦醒。而阿瓊仁波切卻是三種現象結束後，進入明空無別境界，甚至與法性中陰顯相相似的光與力都出現了……。

我們剛才講到的隱沒次第和三種現象二者，在理論上它們的出現有一定次序。然而，正如在《修行明燈論》一書中所說的那樣，在實際情況下，它們的出現沒有一定規律。無論如何，隱沒次第和三種現象都要融入阿賴耶識——本來，阿賴耶識最終也要融入光明，但我們一般人，這一感受絲毫無法覺察到，一直都處

在阿賴耶識的狀態當中。

在了解一些有關睡眠方面的基本知識之後，我們轉入正式話題，談談夢是如何產生的……。

印度仙達薄日大師講到夢的產生時說：“於此增相阿賴耶，唯生意識即成夢。”這頌偈詞是說，阿賴耶識中生起意識是夢形成的基礎。而意識包括，無分別意識和分別意識兩種。無分別意識是產生夢境現象的基源，它不存在任何辨別；分別意識是在無分別意識上生起現象之後，加以是非判斷。不論無分別意識，還是分別意識，在形成夢時，往往帶有習氣成分。要形成夢，雖然也需要其他因素，但產生的主因就是迷亂的習氣。

那若巴大師^②指出：“晝依外境迷亂心，夜依習氣而迷失，中陰依業現錯亂。”這個意思是講，我們白天的迷亂不能排除習氣與業力的作用，但主要是受外部誘惑；夜晚的迷亂同樣不能排除外境與業力的作用，但習氣起主導作用；同理，中陰的迷亂也不排除外境與習氣的作用，但主要是受業力牽引而擾亂自心。

具有習氣的意識，自阿賴耶識生起，在風的鼓作推動下，進入身體各部位經脈網絡中，從而開始做夢……。

意識進入身體脈絡網中，若是清淨善脈，則是吉祥之夢；若是濁滯惡脈，則是兇險之夢……。意識分別進入胃、肝、脾等

內臟脈絡，就會夢到非人兇猛野獸，妖魔鬼怪。意識進入秘處脈絡，就會有男女貪欲之夢。意識進入肛門或者腳底部位脈絡，就是墮入地獄之夢。意識進入臍部脈絡，就能出現六道輪迴混雜交錯的景象……。

如果意識進入寬脈，就會到廣闊無垠之境；若進入窄脈，則會到狹山僻壤；意識進入活躍脈絡，會夢到屋廈富廣，悅意歡喜；意識進入僵萎脈絡，會夢到貧窮饑餓，困苦難忍……。

如果以前意識早已習慣進入某一脈絡，所覺所感，就如熟人舊舍，似曾相識；如果意識進到以前很少去入的脈絡中，就會夢到人生地疏之處……。

意識進入眼部脈絡，則見五顏六色，繽紛顯現；若進入耳部脈絡，則聞歌樂縈繞，聲聲不斷；若進入鼻部脈絡，則嗅氣味；若進入舌部脈絡，則品嘗百味，享用飲食……。

如果意識進入心臟前方部位脈絡中，就是去往東方之夢；意識分別進入心臟左方、右方和後方部位脈絡中，就是前往北方、南方、與西方之夢；意識進入心臟下方部位脈絡，就會夢往崎嶇峽谷、落入深洞或處在黑暗之中……；意識進入心臟上方部位脈絡，就會夢到攀山上崗，或者高空飛行……。

如果意識進入腦部脈絡，就會夢到憤怒像和佛殿等景象。

本來，大腦是人類複雜又重要的器官，在大腦各個部位，也就是以梵穴為中心的八方區域，都存在著極其豐富敏感的脈絡群。例如，在枕骨部位有一名叫“瓦門角”（借用某一動物之名）的脈絡，諸如此類特殊脈絡在大腦中是有許多的……，由此所做之夢，也是各具特色的。

對於風推動意識進入脈絡產生夢這一觀點，一般人總感到太神秘了。往往人們對百思不得其解的事，就自以為如何如何，主觀臆斷，這也是人之常情。但事實並非如人們所想像的那樣。經驗告訴我們，因身患某些疾病，有時做些噩夢，或者，手按放在胸口，常常夢覺沈重壓迫感……造成這些情況的原因正是身體某一部位因病痛，脈絡壅塞或壓滯所致。反之，假如脈絡運行與夢之產生毫不相關，那麼身體罹患疾病與重物按壓也就不會對夢有任何影響了——這在西藏醫典《月光論》中有明確闡釋。

◆如何訓練夢

1. 認知夢境

訓練夢境，是有著重要而深刻意義的。

那麼，如何訓練夢境？“欲要修習訓練夢，認知變化與光明，勿如傍生癡昏沈，夢境光明當雙運”——依據蓮華生大士的

教誨，訓練夢境需要三個階段。

首先是認知夢境。在白天之時，我們必須時常修習“醒時幻身法”。無論眼前所見環境場所，日常居舍，還是平時行住坐臥，待人處事，都要觀知“這些都是夢境”，而且，在夜晚也要同樣提醒自己——此是訓練夢境修法不可或缺的首要條件。

接著，我們轉入正式訓練夢境階段。在夜晚睡覺時，要頭朝北方，身體姿態當依獅子臥式：即身體右臥，右手側放頭下，左手平伸身上（有些特殊情況，例如，經常容易進入睡眠狀態的嗜睡者，可採用坐睡方式）。然後，自觀頭頂前方，根本上師金剛跏趺坐，將自己頭部觀放於上師腿上。喉間觀想顯而無自性的蓮花生大師，並且猛厲祈禱蓮師加持能夠認知夢境。之後，意念不斷反覆提醒自己“要認知夢境”……。依照這種步驟，漸漸進入睡眠狀態。如此行之，我們是有可能認知夢境的。

在認知夢境過程時，首先是夢境會增多，然後夢境愈加清晰，最後成功認知夢境。假如未能認知夢境，在白天就應該有意識地強烈觀知“一切皆是夢”。並且，依據竅訣中所提到的不同技巧，輪番使用，在一個月到三個月之內，應該能夠認知夢境。

有關認知夢境，一般有兩種情況：一種是認知粗猛之夢；一種是認知平和之夢。所謂認知粗猛，就是夢境中出現恐怖景象

時，而能立刻認知。例如，在夢中自己被大水沖走，或從懸崖峭壁摔下……，依靠這些極具刺激性的顯現，是比較容易認知夢境的。所謂認知平和，就是夢境中沒有出現特殊景象，而是一些平和場面，自然而然認知夢境。我們要知道，認知後者夢境比認知前者夢境要困難得多。一旦能夠認知後者夢境，那就說明認知夢境的能力比較穩固了。

如果掌握相關竅訣，能夠成功七次認知夢境（可能要連續不斷地認知），那就可以認知中陰境界。

然而，有時也會偶爾認知夢境，出現這類情況若以為自己已經達到很高修行層次的話，那就有些自以為是了。在工竹仁波切^③傳記中曾記載說：“我（工竹仁波切本人）在小時候，家鄉有位喇嘛名叫岡·尼瑪沃茲，人們都說他能夠認知夢境，曾轟動一時。我想，我也應該可以。在一天晚上臨睡時，我全神貫注一心想認知夢境。果然，在夢境裡我能夠清楚認知。後來，又有幾次同樣能予認知……。這些都是偶然情況，未予充分應用，也就談不上什麼實質意義。”

有關認知夢境的問題，當今在西方社會已廣泛引起各階層人士的關注，有許多學者科學家正在深入探討研究。他們也曾經採用了這些類似的認知夢境的方法。例如，在《雷音》雜誌刊載的

“說夢”一文中寫道：“要想認知夢，必須訓練自己是在做夢，方法有好幾種，如白天醒時隨時提醒自己：‘這是夢’，夜間也會習慣提醒自己。另一方法是，清晨靜坐二十分鐘後再小睡，這時，最容易知道自己在做夢。史丹福的Laberge博士建議的方法非常有效：睡前開始數數，每數一下，默念‘我在做夢’，一直數到睡著為止。”

2.改變夢境

在認知夢境獲得穩固之後，就可繼續下一階段的訓練——改變夢境。

在夢中，已能覺知自己正在做夢，此時，馬上提醒自己：“我現在已經具備改變夢境的能力。”然後，自己可以變化成天人或者佛菩薩……。這樣，逐步訓練自己達到隨意變化的水準。

為了提高改變夢境的能力，我們可以應用“交替變化法”。例如：將自己先變化成文殊菩薩的形象，隨之又由文殊菩薩變成觀音菩薩的形象，再由觀音菩薩變回文殊菩薩。另外，從起初的自觀一尊文殊菩薩到變化成無數尊文殊菩薩，再從無數尊文殊菩薩合為自身一尊文殊菩薩，也就是由一變多，由多變一。

依照這種修法，經過反覆慣用，修到一定層次，就可以去改變其他事物。例如：把火變成水，把水變成火；將虛空變成大

地，將大地變成虛空……。

在夢境之中，如果出現象徵妖魔鬼怪的東西，比如：人形物和狗等（這種東西一出現，往往自己心感不安），自己就應當立即變成憤怒本尊，以兇猛之勢調服它們……。此類變化是無窮無盡的，我們可以在無限自由的領域中，隨心所欲地去改變。

此外，還有一個改變夢境的修法，那就是冒險習練法。在已然覺知是夢境以後，自己有意到江河險灘邊。先提醒自己：“現在我是夢境意形身，根本不會被河水沖走的。”隨之猛然跳入河中……。結果，不僅未被河水沖走，反而有可能產生樂空無別的覺受。同樣，不論是熊熊烈火之中，還是懸崖深淵，只要有危險恐懼的地方，都可以進行冒險練習。最終，能將一切恐懼現象完全轉變成禪定。

我們要想擴大夢境訓練範圍，在夢中就可以到神山聖地和佛國剎土去觀光朝拜。方法是在白天時，自己經常提醒自己這是夢。在臨睡前將自己要去的處所或剎土觀想在喉間，聚精會神地漸漸進入夢鄉。在夢境中認知夢以後，提示自己：“光是認知夢是遠遠不夠的，意形身應當離開血肉之身，到神山聖地或佛國剎土去。”自己專心一想，就很容易到達目的地。在觀覽朝拜之後，自己思量一下：“現在我應該回到家中神識入竅。”就這

樣，自己返回住處……。

初次前往佛國剎土等地方，在開始時，景象有可能模糊，不過，隨著訓練的深入，會逐漸地顯像清晰的。在習練這些修法時，一定要注意：身體不要歪拐、彎曲和蜷縮，否則，會影響風脈正常暢通，對訓練夢境不利。我們不僅需要有正確的睡臥姿勢，而且，呼吸要緩慢、神志要清醒……。

對於夢遊佛剎，難免有人會提出這樣的疑問：“在夢中所去的剎土，像極樂世界或銅色吉祥山等是否是真實的？”

就此問題，我覺得，若沒有有關變化夢境與光明夢境的殊勝竅訣，這樣的人在夢中所去的地方，不一定是真實的佛剎。因為，根據密法理論所說：風湧而動，意識隨之進入身體脈絡之中，則產生夢境。其中，風入明淨脈中，就會出現“前往佛國剎土”的感覺。宗喀巴大師針對這類情況曾指出：“利用風的力量和‘想去剎土’的意識力量，所能見到的清淨剎土，只不過是真實剎土的影像而已。‘看到真實剎土’的說法難以成立。”

然而，那些能夠充分運用變化夢境與光明夢境的高層次修行者，他們的意形身極有可能離開血肉之軀，到達真實的佛國剎土。工竹仁波切談到：“夢境意形身離開和未離開身體有此兩種。”他所說的“離開”是就真實抵達佛國剎土這種情況而言

的。因此，曾有修行夢境修法獲得成就的人們，相互約定同一時間去同一剎土，後來發現，他們所見情景一模一樣。

以前，烏金巴大師^④、達絲巴大師和察瓊巴喇嘛三位一同相約，在當天晚上共赴兜率天。兩位大師因夢修成就甚高，所見景象別無二致。而察瓊巴喇嘛夢修成就水準一般，他之所見與他們略有出入……。

夢遊佛國剎土，在佛菩薩座下祈聞佛法或者夢中獲得善知識傳法加持等等……對於此人來說，是否真實得到佛法受用？答案是肯定的。以前，有位弟子向噶瑪巴〔第三世〕讓雄多吉求法。噶瑪巴先讓他回去，答應在夢裡傳法。後來在約定的時間裡，噶瑪巴真的向他傳授了佛法。第一世噶瑪巴曾祈問岡波巴大師說：“在夢中所得到的灌頂傳承有無真實意義？”岡波巴大師回答道：“只要你具足信心，夢境所得灌頂傳法不僅具有真實益用，而且較之現實灌頂傳法更為殊勝！”有關這類教誨，在達龍夏仲·札西巴珠善知識^⑤回覆恰美仁波切的信件中也談了同樣的觀點……。

變化夢境不僅可以獲得求法灌頂，而且還可以給自己提供有利方便。例如，可以在現實生活中應用夢境學習經論。以前，若必多吉（第四世噶瑪巴）大師，在自己的寢室中堆滿經書，他利用夜晚的時光，在夢境中廣學經論。他不僅通曉經義，而且還對

經論文句記憶猶新……。

以上僅僅講述了幾種改變夢境的技巧與相關若干實例，其實，夢境修法是可以應用到各種領域的。比如，運用這種方法可以改善生活品質，激發我們潛在的生命原動力，修補前世與今世的某些殘缺，恢復生命生機……，諸如此類的應用是極其廣泛深入的。其中，一些方法已被西方一些專家學者開始採用。

例如，美國休士頓有一個改夢學講習班，就改夢學的應用，曾有一份這樣的資料：“改夢學的應用，小則可將噩夢改為美夢，大到能將整個醒時的‘夢’改善：夢可利用作為人生預演和實驗的場所。某女士每年都做噩夢，夢中被兇惡的妖怪追趕，每次從噩夢中驚醒後，感到難過。但在參加改夢學訓練後，她在噩夢中知道是在做夢，因此改變她以往的反應，她不但不逃跑，而且勇敢地面對著兇惡的妖怪，沒想妖怪竟化成一團煙消失了，她從此再也不做這種噩夢。在夢中可開始改變一個人習慣性的反應或缺點，比如，某人脾氣不好，對不如意的事，總是怒氣相應，因為反正是夢，何必那麼認真？慢慢地在醒時的反應也會有改善。再舉一例，假如有人怕在公眾場合中發言，在夢中有這機會則可大膽地練習。慢慢地我們會發覺‘人生如夢’，生活中的一切，也會因我們行動思想態度的改變而不同，一如夢中的噩夢可改為美夢，人生的‘夢’也就同樣可由噩夢變成美夢。”

對於這份資料所提的觀點，我表示極為讚賞。從中我們可以知道，夢境與醒時之間的確存在著千絲萬縷的聯繫。正因如此，如果能夠隨意變化夢境，那就可以改變現實境遇，這是很符合邏輯的。這些道理，從個人經驗中也能得到證實。

著名佛學家更登群佩^⑥曾對饒噶活佛講述了一次非常有趣的經歷：“在夢中，有時我能夠高翔於空中。當時，我可以隨心所欲選擇方向，只要稍微用點力，就能立即調轉過來……。這種飛翔之夢，真正能夠夢到的話，心裡的感覺非常快樂愜意。有時我在夢境裡能認知夢，而且，還能分辨探知夢中所夢的紙與白天所見的紙二者有何差異。夢境中我試試用火燒紙，很奇妙，聞到燒紙的味道與白天的完全一模一樣。有時我從夢中醒來，夢裡所見到的東西在屋裡仍歷歷在目。可是當我的身體稍微動一下，或者眨一下眼睛，那些景象就消失無跡了。”

這一例子，闡明了在似睡非睡假寐狀態，可以將夢境功能引用到醒時（初醒階段）中的道理。

3.光明夢境

第三階段的夢境訓練是光明夢境，這是夢境修法中最為殊勝的，也是最高的層次。

具體修法是：睡姿依獅子臥式，全身放鬆，呼吸平緩……。

“鬚根將象捆金樁，長柄寶石之鐙頭，用作喚醒無明眠”……遵照此等甚深竅訣，意識專注心間，融入明空無別的境界入睡。進入這一境界的程序是，首先在似睡非睡假寐之際，保有虛空般的體受；其次，從地融入水至識融入光明為止，也同樣保持此境界……。這樣，完全進入“沈睡”狀態，但沒有一絲夢跡，處在徹底的光明境界。

這個修法成功的標誌是，從表面觀察，面部表情警醒清明，沒有昏睡鼾聲……。修行此法若能成就，則在中陰階段基光明^⑦出現之際，能立刻予以識別……。

光明夢境修法的意義與作用，不僅僅是在中陰之時認知基光明，而且，還能促進即身成就。拉瓦巴大師^⑧曾安住光明夢境中長達十二年之久，從而獲得了殊勝成就。

一般來講，夢境光明分為證悟光明和覺受光明兩種。上面我們所闡述的光明夢境屬於證悟光明。修習此法之人，從外表看去，顯現上雖然是睡眠狀態，但其實質卻是如虛空一般的明空無別境界。除了存在形式上的“甦醒”之外，全部都安住於光明境界。所以，它在夢境光明中是獨佔鰲頭的。

如果證悟光明沒能獲得成功，那就有必要去修習覺受光明。

自己觀想心間有尊通體光明亮晶的蓮華生大師，藉此為所緣

境（在其他修法引導中，是以一團光蘊為所緣境，此法根據《六中陰引導文》而出）。在識融入光明境界之前，要一直保有明瑩狀態。在深睡時，會剎那間出現無分別朗如虛空之態。然後，心間安住之蓮師逐漸明現，由此境界將夢境取而代之。依次而現，自己身體如在白晝，清楚朗見……；漸漸地，就連自己的寢室居所，周圍環境，皆能清晰起來……。

隨著夢境練習的深入，我們就能發現覺受光明的特點：雖然外現是睡眠狀態，但一切所見都十分清楚。看上去雖然如同白晝而感到未曾入睡，但仍有“甦醒”現象存在。

我以為，在歷代眾多上師傳記中記載的，有關在光明夢境中周遊各個地方或佛國剎土，大概都是在覺受光明中前去的。

覺受光明的特徵還有，它往往隨帶樂、明和無念等許多覺受。因此，有時會顯現如同神通般等特殊之明受。有關這個問題，在恰美仁波切傳記中指出：“我於似醒似夢覺受之間，彷彿得到了神通一般。有一次在夢中我感覺到，那位貝熱地方名叫頓約的王爺，正和幾個騎兵倉惶逃跑。而他們後面驅趕犛牛群的幾人向王爺呼喊著：‘王爺，您不要跑！先給我們吩咐一下，這些犛牛怎麼辦？……’王爺一邊策馬飛馳，一邊扭過頭叫嚷著說：

‘我沒有什麼吩咐的……’就轉過頭，狂奔而去……這一情景，

是我在二十七歲時在夢境中的感覺。沒想到不久蒙古兵來了，果真發生了這樣的事情……。還有一次，我為一位病人念經，有一天黎明，我坐著睡著了。在眼前好像天亮了，一片通明。忽然間，浮現出一個家庭景象，那家有個人死了，屍體用灰色布纏繞著，蹲放在地上。在出現這個情景的同時，我認知了光明夢境。睡醒之後，我琢磨那個病人肯定壽終正寢了。果然不出所料，第二天，我聽說那個病人在當天上半夜就死了……。如果出現這樣的明受，可千萬不要以為有什麼神通。這類明受進一步增上的話，那就有可能出現有漏神通（世間神通）。有時，施主等人不管在遠方還是近處，我夢中感覺到他們所思所想都能從他們口中講出來……。諸如此類的明受，有時能顯現，但並非經常出現。初學者在出現這類相似的明受之後，若自以為是有神通而自高自大的話，那就往往會變成修行的障礙了！樂、明和無念三者，無論出現何種覺受，都不要過於執著，這一點極其重要。正如《六中陰引導文》中所說那樣：“覺受光明必賴證悟光明引導。”

◆有關夢修法的幾則故事

骨肉情深淚灑中陰界

——聶達沃茲上師夢境經歷

通過某種特定的訓練，加以充分利用夢境，我們是能夠成辦一些神奇稀有之事的。即使是在一般認為完全是兩個世界的人——截然不同的生者與死者，也是可以溝通對話的。關於這方面的問題，有過許多成就者，曾經依靠夢境修法去尋找中陰身的記載……。

諸如此類神異事蹟，在雪域藏傳佛教歷代文獻記載中並非罕見。其中有一特別典型的事例，那就是聶達沃茲上師應用夢境修法去尋找已逝的弟弟的故事。從這個故事，比較詳細地介紹了中陰身的生活境遇。

至於我本人，從小就對這個栩栩如生，感人肺腑的故事有濃厚的興趣。在此我就採用這一活生生的事例，作為事實佐證。

聶達沃茲上師是西元十五世紀人。他出生在西藏龍波澤嘎地方，是伏藏大師嘎瑪朗巴^⑨之子——聶達秋吉的大弟子。他自幼就熱衷於修法，經常一個人到寂靜地去打坐，人們都尊稱他是一位“幼童大禪師。”長大以後，他依止聶達秋吉尊者，得到了聞解

脫法等殊勝密法所有竅訣的獨傳。尊者對他密示說：“此一聞解脫法門（即《西藏度亡經》），我對任何人絲毫也未傳授。我的上師嘎瑪朗巴曾告誡說，此一殊勝法門在三代之內只許單傳，在三代以後才可廣傳世人。依照上師的教言，你也應該在六年之內不能向任何人傳講，待六年後方可秘密傳授。現在，你應當獨自專修才是！”聶達沃茲聽了上師的教誨後，就閉關修法，最終獲得了殊勝成就。

下面是聶達沃茲上師的夢境故事：

藏曆豬年仲冬（11月），我（聶達沃茲上師）在澤嘎地方的拉拉寺獨自閉關時，當地發生了一場嚴重的流行病，奪去了二十幾人的生命，其中有我年僅三十二歲的弟弟多吉堅贊和他幾歲的女兒。

過了三個月，我在知道這件事後，因懷念自己的骨肉親人，心中感到無限悲傷。為了早日知曉弟弟的情況，我決定於二十一日晚上，修習由阿底峽尊者所傳的“尋憶轉世夢境法”來找尋弟弟。

次日黎明時分，我夢到自己跨越一條大河，來到恰那地方的一片茂密森林中。

在那裡，稠人廣眾，熙熙攘攘，人們彼此間不知在交談著什

麼。

在我的身邊，有多單和多吉知踏兩人。正在這時，我看到我的母親風風火火地跑了過來，看上去她比以前在世時更年輕了。她對我們說：“你們三人不應待在恰那，而應到恰嘎去。我現在有急事要去趟澤嘎。現在，積善的投生之所太少，多吉堅贊仍未找到而十分苦惱。我沒有讓他去操持惡業的家裡，我規勸他，在沒有找到操持清淨善業的家以前，一定要耐心等待！……他一會兒就能與你們見面。”母親剛說完，就匆匆地越過河走了。

過了不久，多吉堅贊果然來了。他背著沈重的一捆木柴，愁眉不展，手托臉頰，低吟著憂傷的歌，一副漂無定所的樣子……。

他來到我們面前，顯得沒精打采。我急切地詢問：“你到哪去了？我以為你死了，你沒有死呀！那我們就趕快回家吧！”

他聽了之後，滿腹狐疑，恍如隔世，眼睛癡癡呆呆地望著我。我見了，心如刀割，不由得生起無比的大悲心。我暗自思量：是否他真的活著？

他如夢方醒般茫然地對我說：“我去了很多地方，結識了大約一百七十萬的朋友，可是他們中三分之二以上的人都墮落到深不見底的大洞裡。剩下的人，因畏懼風雨的侵害，有的躲到森林

裡，有的藏到泥石孔穴中。我和那些在你座下聽受過聞解脫法的其他幾個同鄉，雖然也遇到冰雹雨雪，朔風凜凜的侵襲，但有母親的衣服做遮掩，情形還算可以。”

他停頓了一下，接著說：“我們沒有去那個深洞，而阿科·康巴里括，同鄉們都勸他千萬不能去那個深洞，可他就是不聽，最後墮落到洞裡，現在他肯定夠噏了！我和阿多、牛尊瑪兩人在一起。阿多曾對我說：‘聶達上師曾開示我不要到行惡業的家裡，否則會染上邪氣的。不過，行善業的家太難找了，我感到十分渺茫。如果時間拖得太久，恐怕我也要墮到深洞裡……，正是因為和你在一起，我才沒有去。但現在，即便是一個造惡業不清淨的家也要找一個，我不能再等了……。’然後，他就走了。我估計他沒轉生到旁生、餓鬼和地獄之中，肯定是去造惡業的家裡投生了。”

他講著講著，還沒有講完，就悶悶不樂地哼起憂傷的調子：“嗚呼哀哉仁善家，少之又少極難尋。骯髒污穢兇惡家……。”他一邊哼著，一邊神情恍惚地向一條小路走去。

我向他喊：“你稍微等一等，我再問些話。”

他停了下來，我問道：“你遇到那些我們家鄉死去的人了嗎？碰到誰了？有沒有機會待在一起，現在他們去哪裡了？”他

落魄地回答說：“我遇到家鄉的許多人，可是一些人瞬間就離開了。有些人和我一起待了一天，而從你那得到灌頂的四、五個人，我們一塊待了十天。牛尊瑪到一個山上去了，不知道她現在的命運如何。而其他的人，一個接一個地失蹤了。”

他說完這些話，忽然眼前一亮，繼續說道：“我現在才深刻地認識到，中陰修法特別是聞解脫法，本應在活著的時候好好聽聞，並且應當銘記於心，可我所記住的聞解脫法不太完整。正因為我們幾個人聽受了聞解脫法，才能具備選擇投生善惡的能力。我們曾聚在一起誦念中陰願詞時（聞解脫法中的一部分），周圍數十萬人聽到後，都嗚嗚痛哭。我們問他們為什麼哭泣？他們說：‘你們是多麼有福氣呀，能念誦如此殊勝的願詞又能選擇投生，有時還能相聚在一起，我們是多麼地羨慕你們呀！可我們的境況卻是淒風苦雨，一想到自己所遭遇的不幸就感到悲傷難過。我們多麼希望能得到你們的殊勝法呀！’我聽了之後，就把未記完整的聞解脫法傳給他們了。他們便問我：‘你在法性中陰^⑩出現時，為什麼不循著光明之路去呢，怎麼仍在這裡？’我回答說，法性中陰的聲、光、力（猶如利器般刺眼的特殊光線）太赫赫耀眼，當時我被嚇得一下子昏厥過去，就沒能找到光明之路。在法性中陰出現時，雖然我差一點就識別了，但非常遺憾的是沒有成功。如果聞解脫法聽聞過三次，就肯定能夠認識，但我活著

時僅聽受過兩次。”

他充滿期待地接著說：“不管怎樣，我還是期望能夠投生到一個積善家庭，我一直都在等待這個善緣。但實在是太難尋找，直到今天仍未找到。”

他沒講完，就神情沮喪地低吟起來：“嗚呼哀哉仁善家，少之又少難尋覓；骯髒污穢兇惡家，多之又多惡趣門，坎坷懊惱中陰路……。”他揹起那捆柴，順著羊腸小徑，茫然若失地向前走了。

我焦急地呼喊他，追了上去，安慰他說：“弟弟，你不要過於悲傷，我不會讓你受苦。請你告訴所有的中陰身，在澤嘎地方的拉拉寺，有一位上師名叫聶達沃茲，他經常傳授聞解脫法和繫解脫法，你就帶著他們來聽聞。而且，我每天清晨都在不斷地念誦，同時做中陰水布施、迴向和發願。”

他抬起頭告訴我說：“我大概推測，我們家鄉的大多數人，現在已經找到比較好的投生之所了。直到幾天以前，我才和他們分手的。我們澤嘎的人當中，也有極個別的沒能找到投生之所。我們這些人就圍聚一起，共同念誦中陰救畏願詞、度脫險徑願詞和燈供願詞等。你在每天念誦中陰願詞時，我們感到非常欣慰。與此同時，我們在念了願詞後，發現中陰的許多眾生逐漸減少了，不知道是否他們已經找到較好的投生地了！”

他繼續敘述說：“在中陰期間，存在著數十萬乃至數億不同地方的人。在這裡面，我和三名西藏密咒士是很有威信的。我猜想，他們三位在世時，就曾長期誦修聞解脫法，並且已獲許多灌頂……。”

他描述中陰投生的情況時說：“在中陰階段，若想尋找到清淨仁善的投生之所，比在人世間找到如意寶洲還要困難。而骯髒污穢的投生地，卻像打開窩的螞蟻那麼多。在一個月以前我們大概有十七萬的朋友各自離開了，現在只剩下了五百左右。我估計在三天之內，他們也會找到投生之所的。在每個月，我都能看到從未認識的幾十萬到幾百萬人出現。上個月所出現的人不見了，這個月又出現了許多人。我們家鄉的人中除了我以外，全都不見了。阿媽一再叮囑我，千萬不要到造惡業的家庭，一定要去行善的家庭，在此之前，切記要耐心等待。我聽了就責問阿媽說，你老是講些缺乏考慮的話，如果老是茫茫無期地等待，萬一墮到那個深洞裡怎麼辦？不是每天都有成千上萬、數不勝數的人墮落到那裡面去了嗎？阿媽十分肯定地對我說：‘在你沒有找到仁善的投生之所前，我保證你不會墮到深洞裡，更何況你的哥哥也在為你祈禱呢。你不要太過於灰心絕望。’我雖然聽了阿媽慰解之言，但現在我的確有些心灰意冷了。”

“怕呀懼怕此深洞，愁呀憂愁中陰路，重呀沈重揹木柴，心

中渺茫忒悲慘。嗚呼哀哉仁善家，難得難得太難得……。”他唱著悲傷之歌，手撫臉頰，顯得憂心忡忡。他有些勞累困倦地歎息著：“哎喲！哎喲！……”就迷離恍惚地走了。

我聽了他的一席話，感同身受，眼淚撲簌簌地落了下來……，我擦乾淚水，順著他遠去的方向追去。

我向他喊道：“你不要走，我再給你說句話！”

他嘴裡“哎喲”著，慢慢將揹的柴禾側放在小土包上，轉過身來等著我。

我繼續安慰他說：“你不要愁眉苦臉，我在拉拉地方建起了一座文武壇城，就以此善根迴向給你！我還向格西洛桑供養了一個月的飲食用品，請他為你念誦觀音心咒。同時，我也讓家人念觀音心咒迴向給你。自從你走後，我們未曾做過惡業，並盡一切力量多做善事。你不要傷心失望，對你自己失去信心。你很想投生仁善之家，不過我想，你如今是一個中陰意形身。聞解脫法裡講，在中陰期間，無論到什麼地方，只要專心一念，就能夠轉生到那裡。你應該發願，以猛勵祈禱之心，希求往生銅色吉祥山蓮花生大師座下——這不是很好嗎？”

他鬱鬱寡歡地解釋說：“我知道，但我在人間待的時間太短暫了。我本應在人世間活得很長，可是被那個敗家精唐瓊瑪弄

得如此悲慘，我悔恨交加。本來我已獲人身並生長在仁善之家，仰仗你們的恩德，我很少做惡業。但我沒能把握住機會專心求法……。一想起來，我心中就很難過，覺得太可惜了！”

他唉聲歎氣十分惋惜地說：“我和父母兄弟生活在一起的時間太短，就忽然訣別。更何況我正值精力充沛的人生黃金歲月，瞬間就化為泡影撒手人間……。現在落到這種地步，能夠找到像以前我們家一樣的家庭，真是太困難了。我在世時沒能好好把握，失去了才知道擁有時的可貴！唉！現在只好重新再去尋找，可這實在太令人痛苦了。不管怎樣，我還是希望轉生人間，我始終都在焦急地期盼著……。”他說著說著，淚如湧泉，傷心地垂下頭來……。

我向他詢問道：“那你遇到你女兒察荷瑞了嗎？”

他悵然若失，無可奈何地說：“記得是上個月，在成千上萬的人群中偶然看到她，但瞬息之間，她就身無蹤影了。後來，就再也沒碰到……。”他一想起心愛的女兒，哽咽著，身子不時顫動，他緩慢地轉過身，垂手揹柴，斷斷續續地低吟起來：“快樂幸福人間境，淒風苦雨中陰路……，短暫人生倏消逝，心中惱悔無團聚，不能自主無自由……。”隨著悲沈的調子，他漸漸地遠去了……。

我又攆上去，對他說道：“等一等，我再問你，你見過閻魔王沒有？”

他低垂著雙眼，悶悶地說；“沒有，我想，如果墮到大深洞裡去，就能見到閻魔王，但我沒敢靠近。每當我接近洞口時，就毛骨悚然，心驚膽顫，都被阿媽護佑住了……。可其他人卻沒有保護者，他們會不由自主地踉蹌著走向洞口，他們顯得萬分恐懼，面部扭曲猙獰可怕，臉色也變得蒼白如紙……；有的甚至嚇得昏倒，有的呻吟哀號著，‘我要墮下去了！……’就滾落進漆黑無底的洞裡……。”

我看著他失魂落魄的樣子，寬慰他說：“我親愛的弟弟，你不要這麼悲愁。我衷心祈祝你，能夠投生到仁善之家，也能學修佛法，而且我們兄弟日後定能相見……。弟弟！我希望你不要作繭自縛，更不要自慚形穢，你要知道，不是只有你一個人漂蕩在中陰路上，我們活在世間的所有人，將來同樣也要面對這一中陰路。你不必過於憂傷，應該心平氣和，十分虔誠地祈禱觀世音菩薩，還有經常幫助你的阿媽，她有可能是金剛亥母，你更應該好好地祈禱。”

他心氣有些平緩地對我說：“親愛的哥哥，我知道了。由於中陰的生活太淒苦，所以，我不得不給你傾訴這一冷酷的事

實……。並非是我心存怨恨，請哥哥你還要諒解。其實，我比起其他中陰身來要快樂多了。你燒布施時的七世丸和繫解脫對我幫助極大。而且，對其他中陰有情也很有利益。我希望你將我的骨灰做成擦擦像，同時還要繼續為我燒施七世丸和繫解脫。還有，那個“拿島酬饑儀軌^①”極具功德，你也一定要為我多多念誦！”

我肯定地點點頭對他說道：“你放心好了，我一定會替你做功德的！弟弟，我們先一起到恰嘎去吧！”

我們走著走著，在路邊遇到了母親，她一邊念誦度母心咒，一邊用河邊的乾沙子擦搓身體。

我們過了一條河，向澤嘎方向走去……。

正在這時，我從夢裡醒來。忽然感到一陣驚慄，發現自己滿臉淚痕……。我馬上起來念誦聞解脫和繫解脫，迴向給弟弟……。

一個月以後，也就是藏曆十二月十一日晚上到第二天黎明，我又做了一個夢。

大概是約當山谷，我向裡面走去。

忽然，從對面繁茂稠密的森林裡，傳來了“啾啾”砍伐樹木的聲音……。我循著音聲，來到近前。

我看到多吉堅贊正在滿頭大汗地劈著油松。我衝他大喊：“喂！你在幹什麼？你還沒有找到投生之所嗎？”

他氣喘噓噓地說：“在離此較遠的地方，我找了一個。可是，我對自己家鄉還是十分依戀，就沒有去那裡。”

我向他詢問道：“那你劈油松做什麼用？”

他擦了把汗對我說：“我無論到哪裡，都怕看不見日月的光輝，所以就用油松來照明。”

我略顯責怪地說：“你怎麼還不趕快去找投生之所？仍待在這裡？難道你不覺得心焦似火了？在聞解脫法裡不是已經明示了在中陰投生階段，有很多不同選擇的方法嗎？其中的內容，諸如選擇清淨空行剎土和選擇有垢染的輪迴之門，這些你還記得嗎？若依照我的建議去做，你大可不必選擇投生輪迴，因為這是令人十分痛苦的。你應該一心專注，虔誠希求往生西方極樂世界，或者其他佛國剎土。我想，你肯定會能夠成功的！因為你已經沒有肉身，只有細微的意形身。憑藉這個條件，你想轉生何地都會駕輕就熟，是沒有什麼障礙的。現在，我自己的肉身還存放在人間，我已是夢境中的幻化意身，而你是一中陰意形身，我們同樣都是幻身。如果我們倆人雙手接觸，握一下手，肯定是無有絲毫觸握感。你若不信，我們試試看！”

於是，我們雙手互握，驀然間，我們都怔住了。

太令人驚奇了，兩手在觸碰的剎那，沒有相互融入穿過，而是緊緊抓住，明顯存在觸握感——這種感覺，與真實肉體雙手的接觸之感一模一樣，並無二致。

他不以為然地說：“不對，不對！是真的有哇！”

我也感到十分詫異，心想：這是怎麼回事？毫無懷疑，我現在是在夢境，他也的確已經逝去……。生與死的我們倆人在這個山谷中相見，可握手時怎麼會有觸握感呢？——這一切，是不是真的？到底是不是真的？……

我審視著他那我早已熟悉的面龐，他也目不轉睛地盯著我，我們都有某種預感，感到這也許是最後一次相聚，恐怕以後再也見不到了！

我們相互仔細端詳著，許久許久……

唉！在沒有徹底斷除對輪迴假相的實執之前，可謂從無始以來，我執的習氣太根深蒂固，現在太不容易摧毀了！

經過反反覆覆的觀看，我們深深地體會到，虛幻的中陰意形身和虛幻的夢境意形身相遇，能夠感受到對方真實存在。而且，在握手時，也是有著觸握感的——對於這些執著錯亂的虛假之

相，真是太難摧毀了！

對於這一切的一切，我感到莫可名狀的恐怖。在內心深處，我迫切地祈禱上師三寶護佑！

我們開始繼續交談。他誠懇地對我說：“本來我是想往生一處佛陀剎土的，可是只要一想去就感到相當恐懼，這也許是我的業障吧！不過，我是根本不想到地獄、餓鬼和旁生中去，因為去的因緣好像也沒有。不管怎樣，我仍然想再獲得一次人身。我總覺得自己在人間活得太短了。說老實話，對我來講，得到一個清淨人身比往生佛剎更合己意——我內心的這個願望特別強烈！”

我聽了他的一番話，感到無可奈何，只好對他說：“佛國剎土，殊勝無比吉祥安樂，具足無量功德。你不想往生這樣的地方，而想轉到五濁惡世的人趣之中，這肯定是你的業障。既然這樣，那只好悉從尊便。不過，我還是可以幫助你的。現在，我們倆就去尋找一處清淨的投生之所吧！”

我帶著他來到山谷中的一個地方，那裡有一座三層的樓房^⑫。我指著那幢樓責問他說：“你總是講找不到投生地，這難道不就是投生之所嗎？我們趕快到裡面去！”

他興致索然，搖搖頭說：“像這樣的投生地也太多了！我不大滿意。”我說：“那我們再往前面去找找吧！”

在不遠處，又見到一處房屋。我對他說：“不知那裡怎麼樣？我們從房後面爬上去看看。”

我們攀著房後的石縫爬到屋頂，發現在天窗裡有架梯子。我順著梯子下去了。就衝他招呼說：“我先去看一下，你隨後來吧！”

他在上面窺望了一下，看樣子有些不滿意，就沒有下來。

我下了一層樓，到了第二層，感到屋裡面空空蕩蕩，似乎沒有人住過。而且，屋樑像要斷了似的，柱子也有些翹裂……。

我又來到第一層，屋裡滿地污泥雜草，槁骨腐肉，還有許多動物的腸子，血跡斑斑惡臭難聞。在牆壁上，黏滿了胎盤膜……。看上去，那些亂七八糟，污穢不堪的東西，太令人噁心。

我害怕染上邪氣，又忍不住要嘔吐，就跑向一個小門洞打算逃出去。

我想：弟弟要是留在這樣的投生地肯定不行，我還是幫他找一個比較好的地方吧！

這時，多吉堅贊已從樓上下來，走到樓房旁邊，低吟起悲涼的歌：“骯髒污穢惡業家，少之又少善業所，嗚呼中陰狹窄路，

絲毫自主未曾有。走呀走呀無邊涯……！”隨著遠去的歌聲，他就這樣走了！

我見他走了，心裡十分著急，想趕上去安慰他，繼續幫他尋找……，但那個小門太狹小了，我沒能馬上出去。

聽著漸漸逝去的憂傷調子，我一下子掙出門大聲喊著：“多吉堅贊！多吉……堅贊……！”可最終沒有回音……他就這樣杳無蹤影了！

此時此刻，我悲痛難忍，心中生起了無比的大悲心。

唉！這次遇到可憐的他，沒能和他痛快地敘談，就是該怪這個破房子！

剛才，我若是不放開他的手，也就不會有這樣的事呀！現在不知道上哪裡去找他，恐怕以後我們再也見不到了！但不管怎樣，我還是都要盡力去找他，一旦能找到，再詳細地詢問他的處境如何？最好能以佛法說服他，促使他往生佛國剎土。假如這一點也做不到，最起碼也要幫他找一個仁善的投生之所……。

只要一想到他的憂苦，我內心就十分悲痛，那麼他自己的痛苦當然就不言而喻了。

我呼喊著他的名字，打算馬上去找他……，就這樣，我從夢

裡喊醒過來。

聶達沃茲上師夢境經歷的故事，到此就結束了。多吉堅贊是否仍然漂流在中陰世界，未能找到投生之所？後來，他的命運到底如何？想必大家也許會十分關心的。

對於這個問題，在聶達沃茲上師的故事中並沒有詳細描述。因此，我也就不能進一步說明。不過，在故事結尾簡單提到一句令人欣慰的話，談到多吉堅贊最終找到了仁善的投生之所——獲得了暇滿人身。並且，他後來精進修習聞解脫法，成為了發揚光大此一殊勝法門的成就者……。在知道這一情況後，我們也就大可放心了。

人間天上任我遊

——恰美仁波切夢境經歷

恰美仁波切，是十七世紀人。青年時代，廣聞博思，名揚雪域。在後半生專事閉關修法，獲得大手印一味瑜伽成就。他開創了內多噶舉派——將寧瑪巴大圓滿法與噶舉派大手印法圓融一體。恰美仁波切無論給人講法，還是撰寫著作，從不追求詞藻華美，言中無物，總是將自己修行心得，毫無保留地用通俗易懂的語言醒示於人，教化眾生。人們只要見到他的論著，就深深地覺知到他是一位真正的大菩薩，是經驗極其豐富的真修實證的成就者。他不僅自己祈願往生極樂剎土，而且將自己的母親、侍者和一頭老奶牛安全送到極樂世界。他所撰寫的《極樂發願文》引導勸化了無邊眾生發願往生……

下面是他有關夢境的幾則故事：

◆朝拜峨眉

在童年時代，我（恰美仁波切）略微懂得一點密法修行。有一次，我做了一個夢。在夢裡我飛到空中，準備去朝拜峨眉山。

途中要經過達則多（現為康定），我見到一座灰黑色的山

峰，就從空中降落下來。我看見當地的一些人一邊誦唱蓮師心咒，一邊拾撿木柴……。

然後，我繼續飛行，來到峨眉山山頂，那裡有兩處寺院。我就向一位香燈師詢問峨眉山有關情況，可因為言語不通，他覺得我很討厭，把我責罵了一通……。

在山頂上，我看到虛空中有圓形的佛光。佛光中間有一尊身為藍色、雙手結定印的普賢王如來（據說，峨眉山是普賢菩薩道場，而恰美仁波切所見是普賢王如來）。如來影像，時隱時現。

我環顧四方，山巒起伏，巍峨峭立。早上的太陽從東方山巔緩緩地爬上來，晨曦淡淡地映向天際……。

我朝拜完神山聖地，馬上就飛回了自己的小屋。我看到奶奶正在燒奶茶……，可我仍然沈浸在睡夢之中。

傍晚近晌午，奶奶沖我喊道：“你還在睡呀！快起來！”我就醒過來了……。

◆夢游鄔金

有一天晚上，我剛一睡著，很容易地就進入到光明夢境。當時我清醒地意識到自己正處在光明境界。我想利用這個機會，來看看才宗（是恰美仁波切的一位亡親）現在轉生到何處？

我專注了一會，眼前馬上浮現出拂塵洲——羅刹國土。在這片剝土的中部區域，城市林立。而中心地帶，是威光顯赫的銅色吉祥山，高入雲霄。在山的上半部，有層疊錯落的寺廟群，光輝燦爛。在八方廟宇拱抱之處，就是蓮花生大士所在聖地——蓮花光明宮。

蓮花光明宮的建築風格，宛如龐大的經堂，又如氣派的城堡。在宮殿周圍，不論城市與寺廟，皆是峻宇雕牆，潔白無瑕……。這些情景，我沒有仔細觀看。我特別予以留心的，是山巔上雄偉壯觀的王宮——銅色吉祥山蓮花光明宮。

這次所見，我雖然沒有看到才宗，但我已預感到他已經轉生這裡了！

◆極樂晉見

我在閉關中的一天晚上，進入夢鄉，打算去趟極樂世界。我朝著西方飛了起來，大概飛行了很長時間……。我思索著：夢境中的意形身本來想到哪就能到哪，現在應該到了……。果然，我立刻抵達極樂世界。

此時，在我視野中的極樂剝土，大地是由琉璃所構成，顏色藍得就像蔚藍的天空，晶瑩亮麗。在這廣闊無垠的大地中央，

阿彌陀佛宛如一座紅豔豔的珊瑚寶山，巍巍赫赫，又像燦爛的太陽，光彩耀人——難窺全貌。可是，阿彌陀佛身旁的兩位脅侍菩薩卻是清晰可見。右邊是觀世音菩薩端立在有根莖的蓮花座上，左邊是示現憤怒姿態的金剛手菩薩（一般情況，阿彌陀佛左邊是顯現寂靜相的金剛手菩薩——即大勢至菩薩）。此外，諸多菩薩眷屬未能清楚了見……。

我在虔誠地祈禱頂禮後，十分歡喜地返回到自己的小屋。

超越時空的旅行

——多欽則仁波切夢境經歷

多欽則仁波切（1800—1866）是智悲光尊者（吉美林巴）的化身。他剛剛誕生三天的夜晚，在母親懷裡抱著時，就突然失蹤了。他被空行母迎請到空行剎土去做客。三天之後的清晨，他又出現在床上。未滿一歲時，有一天他面朝西南方站了起來，神情專注，清楚地看到蓮花生大士剎土……，興奮異常。忽然，母親走進來，驚訝地大聲喊著：“孩子站起來了！”他一聽到喊聲，立刻從境界中驚出，一個趔趄就摔倒了。

自二十歲以後，遵照上師本尊的授記，他放棄至高無上的大師之位，隱世雲遊。在流浪的生涯中，獲得了殊勝成就，本尊護法與他如影隨形，他的所行所做，幾乎都受到指示關照。有時，他顯現獵人形象，結束許多動物的悲慘命運，使之超度到善趣或清淨剎土。為了不讓人生起邪見，他又使有些被殺的動物起死回生……。有一次在雪山野嶺，一些非人變化成猩猩形象，迎請他去做客，他就飛躍常人無法攀越的高山前往。之後，安住禪定境界七天之久。當回來時，他處在禪定的愉樂狀態，如酩酊大醉，飄飄搖搖地從峻嶺之巔回到地面……。平時，他多次採取非常手段，迫使弟子證悟大圓滿……。就是這樣，他經常以瑜伽士狂

放不羈的行為度化眾生。

下面引述一則他夢境的故事：

一天夜裡，我（多欽則仁波切）夢到自己在一座佛堂裡，坐在上師（多竹欽·更桑仙攀）身邊。突然，上師一躍而起，顯得怒氣衝天。他手揮亮錚錚的寶劍，斥罵我說：“像你這種惡人待在人世間有何意義？”說著，手起劍落，一下就把我的頭顱砍下，我就這樣死了！

我感到自己在中陰世界漂泊……，忽然，上師顯現在我面前，對我說道：“我已殺了你，在顯現臨終中陰^⑬和法性中陰之時，你未獲解脫。現在，你已身在中陰世界，若不相信，你試一試有無腳印和身影？”

我木然地趕快試了一下，確實什麼都沒有……。不得了，我一下子害怕起來——難道這就是似曾相識令人震撼的中陰世界？……我慌了神，迫切而猛勵地祈禱上師如意寶！

上師鄭重地對我說：“你必須到地獄去一次！”我聽了，雖然心裡感到難過，但對上師的信心卻無絲毫退卻……。猛然間，上師隱無身影。

就這樣，我同一位我以為是自己妹妹的少女，一起來到一處遼闊的平原上，在那裡有著男女老少許多人，有的穿著衣服，有

的卻赤身裸體……。

我向少女詢問道：“他們是些什麼人呀？”她平淡地說：“他們都是中陰身。”我們繼續向前走，過了一座山口，忽然感到毛骨悚然。眼前漆黑一片。而下面卻是如融化的鐵水，遍地通紅……。

我們向深處走去，看到無量無邊赤裸身體的眾生在淒慘地哭嚎著……。此情此景，令我心中湧起猛烈的大悲心。我思考著：如何能使這些人解脫呢？……不覺淚如雨下，懇切地祈禱上師！

那位少女有些挖苦地對我說：“你為了他人傷心流淚，尚不自知，你也馬上會有同樣下場的！”

我想：我自己的命運如何，那倒無所謂，他們那些人太可憐了！

突然間，我的面前出現了兩個牛頭馬面的鬼卒，他們氣勢洶洶地衝我喊道：“你趕快到閻羅王那裡報到去！”他們扯著我的手臂就往前走。

起初，我感到十分恐懼。但過了一會，我思量著：不必害怕，既然我沒有肉體，他們又怎能折磨於我？

他們把我帶到一座恐怖陰森的城堡裡。在裡面，有一個很高的鋪著整張人皮的法座。在法座上端坐著一位身披黑色大氅的人

（閻魔王），他右手持把生死牌，左手端握觀察鏡……。我上下打量，猛然發現，他除了裝束打扮是閻魔王以外，其實就是我的至恩上師——我愣了一下，趕緊頂禮膜拜，將上師的尊足放在自己的頭上。我向上師祈求道：“至尊上師，請求您大發慈悲，把那些水深火熱之中的地獄眾生救脫出來吧！……”說著說著，我泣不成聲。

上師微露笑容，對我說：“哈、哈！你怎麼把我都當成你的上師了？……”隨後唱起頌詞道：“清淨智慧所顯相，我即聖主黑如嘎；染污錯謬所顯相，我即地獄閻魔王。迷亂之相業眾生，瞬間解脫豈可能？命你前往吉祥山，蓮師座下求開示！”上師一說完，做了個手勢，我倆立刻回到來時的山口。

我看到那位少女正和一位大脖子喇嘛在一起。我告訴他們說：“我要去銅色吉祥山，可我找不到去的路。”少女胸有成竹地指著天空說：“上面有三條路，中間的那一條路就是。”

我們一行三人朝著那條路走去。其實，那條路算不上是真正的路，僅是紅彤彤的光蘊而已。但是，我覺得自己因沒有肉體，行走在這樣的“路”上應該不成什麼問題的。然後，我就放心大膽地循著光蘊之路往前走……。

不久，來到一處湖水邊。一眼望去，煙波浩渺。岸邊有四個

銀白骷髏手舞足蹈。它們旋繞著我們，張牙舞爪做出各種驅魔姿勢……。大脖子喇嘛雙手合十向骷髏們祈請道：“祈求黑如嘎的嚮導給我們指示道路！”

話音一落，四具骷髏竟然輕掠湖面，翩然遠去。它們的蹤影化成一縷銀白光帶……，彷彿引導著我們。我們順著光帶無所躊躇地朝前走……。一會兒，也漂越水波，安然到達湖的對岸。

忽然，白光消失不見。抬起頭，發現那縷白光已然伸向遙遠的虛空中。我們再次循著白光所示，往上走去。

從天空中低頭鳥瞰，羅剎世界一片通紅。有的城市是黃銅色，有的是鐵灰色；有的樣式由人頭與骷髏構成，有的則由茅草屋組成……。看看那些眾羅剎，身形粗大，相貌兇殘，裝束恐怖，它們有一個頭、兩個頭，甚至有三個頭的。羅剎們數量眾多，它們有的正在殺生害命，有的正在嚎歌亂舞，有的耕田種地，有的樹旁打坐，有的戲耍遊玩……。

我們走馬觀花，來到一所高門闊宅前。門邊有個手拿鐮刀的紅色姑娘，她向我們詢問道：“你們為何到此地？”我對她說：“我曾去地獄，上師命我再到銅色吉祥山蓮花生大士座前來。請問，怎麼走呀？”

她又問我說：“那你在地獄時，可見過閻魔王？”我回答

說：“沒有見到！我只見到我的大恩上師。”她略顯讚歎地說：

“你把閻魔王當作自己的上師，如此看來，你的智慧沒有被濁垢所染。你是可以進入大院的。在裡面有一幢三層樓的宮殿。底層樓是集修殿，也是夏烏脫昌蓮師安住處，可你去的因緣尚未成熟，中層和頂層樓你所去時機也未到。只允許你順著右側的長樓梯上去，那裡有威振萬物蓮師，面朝西藏，無時無刻不在加持著雪域眾生——這個地方，你是可以去的！”

我聽了，歡天喜地，立刻朝著有一百多級臺階的樓梯跑去，“噔、噔、噔”迅速來到樓頂，那裡有一個外飾珠寶瓔珞，華麗莊嚴的廣大洞宇，而裡面卻是怪石嶙峋，參差交錯。從這些岩石中，自然發出母音咒語之聲，沈厚抑揚，動人心魄。此時此地，有眾多空行母載歌載舞，一派祥瑞景象……。在寬廣的洞中央，鋪著五色彩緞的層層坐墊，我看到我的大恩上師以蓮華生大士的姿態安詳端坐。此情此景，我不由得內心中生起了無比的信心。我虔誠地祈請道：“感謝至尊上師，是您迫使我遠離了不淨垢身，能在這塊清淨剎土上晉見於您。懇求您以大慈悲攝受加持我……。”說完話，上師緊緊地盯著我，他以不認識我的語氣對我說：“你是誰？是從哪裡來的？”我一五一十地向上師稟報了我的經歷。

上師對我說：“我根本沒有殺過你，也沒有去過地獄……。”我聽了，感到無話可說，愣了片刻。上師露出笑容對

我說道：“你沒有被粗大習氣與業力所遮障……，看來，你對上師的信心是堅不可摧的。上師用寶劍砍殺你，那是想知道你內心深處是否存在疑惑和邪見，也是為誅掉你對輪迴的執著。你去了趟地獄，那是讓你了知輪迴的過患。而你將閻魔王當成自己的上師，這意味著你習氣比較薄弱。”

然後上師以偈詞吟唱道：

“我即上師師即我，一切即我之化身，見我即見諸佛陀。瓶灌成熟心相續，無常激勵自相續。堅定信仰上師尊，求自解脫識本性。未獲無變果位前，妖魔鬼怪有無數，當須誠心祈禱我！嗔害蛇與兇殘牛，生命修行起障緣，一髻佛母做救護！此皆夢境所顯相，速歸你自所居處。與你結緣諸眾生，願獲利益得解脫！”

上師一說完，把右手所持純金金剛杵放在我的頭上，同時，一位白色姑娘把托巴（天靈蓋）裡的甘露讓我喝了三口，周圍所有的空行母吟唱起蓮師成就咒……。稍過片刻，我就回到大門口。

那位少女仍在原地等著我。她高興地對我說：“祝賀你，你已經得到了威鎮萬物蓮師的加持。”她告訴我說：“從左邊樓梯上去，有蓮華王蓮師化現的九位神變蓮師正在度化眾生。其中有三位神變合為一體，已前往西藏。白瑪桑巴（九神變之一）正在

漫遊佛國剎土。剩下五位神變依然在那裡——他們經常不斷地加持護佑雪域眾生。因你因緣沒有成熟，還不可以去到那裡，你必須要等到修行的功德圓滿。現在，你回去吧！”

我騎在兩隻雪白羽毛的大雕翅膀上面，飛回到自己的住處。

發現新世界（小兜率天）

——法王晉美彭措夢境經歷

法王如意寶晉美彭措是蓮華生大士上首弟子多吉頓炯的轉世，1933年誕生在多科地方（現青海班瑪縣境內）。法王甫一降生，就端身正坐，睜開眼睛，將胎盤猶如法衣般披於左肩，口誦文殊心咒七遍——此番情景，令周圍人驚歎不已。在十六歲時，米滂仁波切親現其前予以攝受。與此同時，徹證大圓滿。十八歲時，赴石渠在土登群佩尊者座下求學，廣聞博思，遍學顯密經論續部。在真實覺受與夢境現見三根本（上師、本尊和空行）與護法……諸如此等奇妙境界，屢見屢聞如同常事。並且，顯現掘取地下伏藏和心中意藏，自在無礙。

法王為了在末法時期樹立起正法法幢，度化無邊有情，於1980年駐錫喇榮溝，廣轉博大精深的顯密法輪。為了提高僧眾整體素質，法王整飭僧團，清淨戒律，宣導學修並重，從而培養出了成千上萬德才兼備的僧才。不僅如此，法王大開極樂之門，引攝在家善男信女——凡與其結緣者，必能往生極樂世界。

法王雖染患目疾，法體欠佳，但為了弘法利生，仍然不辭勞苦，孜孜不倦地大轉法輪。

下面，我們引摘法王如意寶有關夢境的一則故事，與大家共享法味。

在第十七饒降水猴年（即西元1992年）十月一日夜晚，我（法王晉美彭措）在寢室休息。就在半睡半醒朦朧的狀態中，眼前忽然出現了一位十六歲的童子。他的衣冠儀容猶如古代漢地童子的打扮，頭上有幾個發髻兒，身穿綢衣緞裙，配飾珠寶玲瓏，相貌美如冠玉。他來到我面前輕輕地對我說：“我倆出去走一走吧！”我略顯疲倦地說：“我現在病得很重，體力不支，恐怕難以到戶外去……你是誰呀？”他回答說：“我是與你早就相識的朋友，名叫欽巴達美童子。你大可不必這麼擔心，假若你行動稍有不便，我可以揹上你去！”說完，他拉起我的手，當時，我毫無顧慮地跟著他走了。

在路上，我跨越了從未見過的崇山峻嶺，來到一個山洞前。看到我的根本上師土登群佩尊者端坐在那裡。他的容顏相貌與以前他臨近圓寂時一樣。一見到他，我內心充滿了無限的喜悅，信心無比，激動萬分。驀然間，一切念頭頓歇止息。

我鎮定了一下，祈問道：“至尊上師，您不是早已圓寂了嗎？以前我們師徒二人訣別之時，我才二十四歲。現在，我已六旬有餘，老態龍鍾，容顏衰朽——成了這副樣子。而上師您比過去卻顯得沒有年輕也沒有衰老，這是為什麼呢？”上師老人家談

諧地說：“你不要多加分別嘛，一切非是，一切皆是，難道這個道理你還不懂嗎？哈哈！”

我解釋說：“至尊上師，最近以來我備受心臟病的折磨，想必對修行影響頗大。尤其是現在，難以確診的嚴重疾病正在發作，祈請您給我吹口氣加持一下吧！……”

他老人家有些驚歎道：“喔唷，在所有的事情當中你最關心的是你自己的疾病呀！”我慚愧地祈求說：“嗚呼大悲怙主尊，慈視無緣劣人我，雖長遠劫發菩提，然重自利我愧疚……。”說著說著，眼淚奪眶而出。

上師老人家安慰我說：“沒什麼關係嘛，在菩提道的修行過程中，若遇違緣，那就披上鎧甲勇於正視。來、來、來，我們師徒二人碰碰頭，我給你念誦發願詞：一切染淨善資因，及為勝寶菩提心，汝心自然善生起，願成弘法度生業！”

他老人家一邊說著，一邊與我碰頭摸頂，還十分疼愛地撫摸我的臉頰……。我異常興奮，心裡暗自思量：從現在起，要是一直待在上師身邊，那該有多好呀！

就在這時，那位童子來了，衝我說道：“你不要執著自心所顯之相，走、走……。”

他領我來到一處茂密森林中，那裡有無數菩薩和聲聞眷屬圍

繞在一位可愛的天子座下。

我向身邊的欽巴達美童子詢問道：“這是什麼地方？這位導師是誰？這些眷屬是從哪裡來的？”他對我說：“此地是小兜率天，這位導師即是彌勒菩薩的公子，這些眷屬都是一來菩薩¹⁴。以前，他們都曾發願往生極樂世界，但因捨法與五無間罪的業障，而暫時沒能往生極樂世界，就轉生到這裡。他們此世逝去之後即可往生極樂剎土了。”

我聽了感到十分詫異就問道：“欲天神眾本來沒有精血，只有通過‘失氣’享受男女生活，這是創造不出生命的，尤其是彌勒菩薩又怎麼會有公子呢？”他略帶啟發地說：“此無即彼無，此有即彼有，難道這不就是他——天子的因嗎？”

我恍然大悟，原來這位天子是彌勒菩薩的化身——也就是真正的彌勒菩薩！

我立刻來到近前向他頂禮，對天子祈禱道：“佛之補處眾生怙主尊，內心恆時自在現慈悲，濁世講法我之皈依處，於天尊童子座前誠頂禮……。天子菩薩，昨天我所說的有關發心的一些立宗是否正確呢？”天子回答道：“雖然你立宗的詞語上尚有漏洞，但內容實質是與我意旨相符合的。”我又請問道：“再過幾天，有些喇嘛準備就資糧道的‘分別’問題展開辯論，對此各說

紛紜。關於這些核心意旨到底當如何解釋？”天子笑著對我說：“辨析資糧道的‘分別’幹什麼用？即便不懂這些也不會影響獲得聖道（包括見道、有學道和無學道），倒不如修行大圓滿，豈不是更好嗎？……。剛才，我和你開個玩笑，不過就這些問題，在我所著的論典中有相關章句：‘依據四分別’、‘由異生聖別’、‘三輪諸分別，此即所知障’等等，若能系統分析、總結和領會的話，那就可迎刃而解一通百通。有關這方面的問題，在獅子賢論師的注疏中也有很好的論述，你可以作為參考。”

我繼續向天子請問道：“關於《現觀莊嚴論》，在雪域眾多智者和愚者們當中存在許多爭論分歧。對於這部論著，到底您的究竟旨趣是什麼？對此，我不知所云。祈請您能夠給予明確開示。”天子語重心長地說：“很久以來，我都想講示這個問題，但是時機尚未成熟。等到將來我會明示於你。”他將右手放在我的頭上唱誦道：“善業具緣士夫你，不久可到兜率來，無量菩薩聚一堂，為汝開示甚深法……。”

天子話語剛完，一切顯現景象就隱沒不見……。於是，欽巴達美童子帶領著我，回到自己寢室，他替我拉蓋上衣服，叮囑我說：“你好好休息，可千萬不要忘記剛才漫遊之義呀！”

我從夢中醒來……

◆回溯前世

採用夢境修法，對於宿世經歷，也能端倪可察、回視追憶的。特別是使用回溯前世法，能夠較為清晰準確地回顧前世。在歷代高僧大德的傳記中對此都有不同程度的記載。像阿底峽尊者的《追憶前世夢修法》和切蒼桑結益西的《回憶前世經歷文》等有許多這樣的修法和事例。宗喀巴大師指出：“預測之夢，雖然有些比較準確，但相當有限。然而，運用夢的技巧和風的效用來回溯宿世，其準確度卻是相當高的。”

雖然，在藏傳佛教中有甚為殊勝的“回溯前世修法”，但是，若欲修行，必須依賴具有豐富經驗的上師傳授，細加指導。另外，還要具備一些特殊的條件，並非隨心所欲就能修習的。所以有關修法的具體細節在此就不便透露。不過，我可以推薦一種類似的西方精神醫學專家所使用的“回溯前世方法”供大家參考採用。

美國耶魯大學魏斯博士撰寫的《生命輪迴——超越時空的前世療法》一書，提供了一份很有意義的資料。其中以催眠方法，幫助人們回溯前世，並藉此方法為人治療疾病，事實經驗較為豐富，他在文中談到……

“催眠是讓病患（者）進入前世記憶的主要方法。很多人弄

不清楚什麼叫催眠，或人在催眠狀態時會做出何種反應。其實催眠一點都不神秘。催眠是一種注意力集中的狀態，大多數人在日常生活中都有類似的經驗。”

“如果你放鬆自己，注意力高度集中而不受外界噪音或種種刺激影響，你就是處於輕微的催眠狀態。所有的催眠其實是你（或病患）所控制下的自我“催眠”。治療師只是引導者。大部分人每天都會進入催眠狀態——還記得你在讀一本好書或欣賞好電影時全神貫注的情形嗎？或是，你曾渾然忘我，一心一意地開車回家？”

“催眠的目的之一……，可以進入我們的潛意識。潛意識是我們心靈的一部分，潛伏在正常意識之下，也潛伏在紛擾的思緒、情感、外界刺激、覺察力之下。潛意識心靈的運作，比一般覺察力更深沈，意識知覺不到。但當潛意識在運作時，從意識察覺到靈光一閃，我們就體驗到剎那的直覺、智慧與創造力。”

“潛意識不受邏輯、時間、空間所限，能回憶任何時間發生的任何事情。它可以針對我們的困擾，傳送錦囊妙計。它也能超越普通心思，觸及意識所不及的智慧大海。催眠就是集中我們的精神，進入到潛意識的智慧大海，達成治療的目的。只要意識與潛意識的關係重新架構，讓潛意識扮演要角，那麼我們就是處在

催眠狀態。催眠狀態有深有淺，就看如何發揮催眠技巧了。”

“當你被催眠時，你並不是睡著了。你的意識仍然可以知道你在做什麼，你可以判斷、批評、檢查你的經驗，也可以控制你的說話內容。催眠並不是某種讓你吐出真話的藥方。催眠時，你並不是進入時光隧道，在覺察不到目前的情況下，突然發現自己留駐某一時間、某一地點。某些人在催眠時所見到的前世，有如觀眾在看電影。另有些更積極投入，有強烈的情緒反應。還有些人只是‘感覺’到某些事情，而不是‘見聞’到。有時他們只純然聽到或嗅到，事後，他們才憶起被催眠時的所有經驗。”

“聽起來，要進入深沈的催眠狀態，似乎很費工夫。其實，我們每個人每天都不費吹灰之力就經歷了這種狀態，這就是寤寐之間的‘假眠狀態’（半睡半醒）（hypnagogic state）。我們初睡醒的時候是處於假眠狀態，夢境的回憶猶歷歷在目，這時我們尚未完全醒過來。在這段時間，我們現實生活的記憶與所關心的問題，尚未進到心靈裡。跟催眠一樣，假眠狀態也有深刻的創造力。在假眠狀態裡，我們的心靈全然向內審視，能獲得潛意識的啟發。許多人認為，假眠狀態是一種‘天才’狀態，沒有任何邊涯與限制。在假眠狀態裡，我們能進入無限自由的領域，沒有畫地自限的藩籬。”

“大發明家愛迪生很看重這種假眠狀態，每次在潛心研究發明時，會運用自創的技巧，進入假眠狀態。他會端坐椅上，利用放鬆與冥想技巧進入寤寐之間的意識狀態。愛迪生手握兩個鐵球，手心向下，然後舒然坐在椅子上，手肘靠著扶手，雙手下方的地面上放有鐵盤。當愛迪生入睡時，手就放鬆而自然張開，鐵球就此掉落，碰擊鐵盤而發出聲響，吵醒自己。然後一再重複這個動作。”

“這種假眠狀態，很像催眠，而且比一般催眠更深沈。……利用這種狀態，所獲得的創意觀念，有時也能造福人類社會，就像愛迪生發明燈泡的偉大貢獻一樣。”

“全世界的研究專家依據經驗一致指出，前世及前世回想，對於我們的心靈與直覺而言，似乎是合邏輯的，而且是感覺舒服的。”

“不一定是有宗教信仰的人才會回憶前世，每個人都可以有這種體驗，不論他信仰什麼。在回溯前世之後，這樣的人不再懼怕死亡。幾乎每位回憶前世的人，後來都會信仰宗教。他們會更關心生命、自然、環境。他們也較不會審判自己，而且對別人更寬宏。他們更懂得愛人……，對人生有更多強烈的使命感……，更注重精神生活。”

“透過前世回想的死亡景象，有這些經驗的人對於生命的視野與價值，都會有相仿的啟發或改變。你不必因為被砂石車撞傷，或是心臟病發，才有機會獲得靈魂的啟發、更愛人或更愛好和平，利用前世回溯也能獲得相同的死亡經驗。不同經歷的兩組人，同樣不再畏懼死亡，並以全新的觀點確信愛的力量，而且更願意表達愛。”

“前世回溯……，不僅把理解與特殊才能帶進意識中，同時也把平靜、祝福、智慧、內心的喜悅，帶到塵世的生活裡。……許多人有了前世經驗後，開始對宗教或形而上學產生濃厚的興趣，而其他人則可能在事業上更富創意，或各種人際關係都有所改善。靈性成長之後，生活各方面不僅獲得改善，內心也產生無畏的力量。許多人說，他們有更多的‘巔峰’經驗或超越經驗，也更常憑著直覺引領他們走進更完美的內在與外在生活，心中更平靜、更愛好和平，而且心思更為集中，不易受外界環境影響。”

◆未卜先知

夢裡無論出現任何徵兆，都不要過分執著。否則，就會轉變成違緣。假如是美夢就沾沾自喜，徒增傲慢，那會給修行帶來不利影響。假如是噩夢就掛慮萬千，憂愁成疾，而導致精神上出現障礙。因此，不管是吉祥之夢，還是兇險之夢，都不應過於執著。

我們對夢既不要極端地執著，也不要漠不關心。有些人說：“夢中的一切景象都是虛假的幻象，大可不必費心勞神觀察分析”——此種觀點，並非符合實際情況。在《十地經》、《寶積經》和《夢境預言經》中皆指出，“證得聖地之前兆，均從夢境得觀察。”在密宗續部中曾提到，“獲證成就與否，當依夢境觀察。”在大圓滿竅訣中也闡釋說，“成就徵象依三門顯現，成就標準根據夢境判斷。”既然歷代已獲殊勝成就的高僧大德有時也依於夢兆進行預言，那麼普通人就不言而喻了。瑪傑拉仲¹⁵說：“一般凡夫人是很難得以證實（指本尊親自現前）或在覺受中獲得印證的。因此修行中的正誤標誌，都須參照夢境觀察判斷。”

依憑夢境為什麼能夠先知先覺呢？因為具有習氣的意識和風脈明點是創造我們生命的原動力。所以，事情的發生事前早已內在運作，潛移默化，在意識中已經出現蛛絲馬跡——我們即可

通過觀察夢境而未卜先知了。此中之理，恰與人在未出現病症之前，依靠切脈問診，預知即將身患什麼疾病的理論是一樣的。

既然如此，是否所有夢境都有預測的效用呢？並不是這樣。有些夢具有預測的價值，有些卻沒有。針對這一課題，如今在夢學領域從事研究的某些學者指出：“夢境約有百分之七十的內容，是由象徵和隱喻組成，百分之十五是實際記憶，最後的百分之十五是變形和偽裝。”

在他們的有關資料中，提供了具有科學性大致的歸類框架。但在夢相實際應用價值取向方面，哪些是具有應用價值的夢，哪些是不具有應用價值的夢，並沒有明確闡示。

在密法有關夢修法部分中，對此有專門的論述：不論觀察吉祥之夢，還是兇險之夢，都須具備一定的前提條件。

第一、整個夜晚出現做夢情況依時間劃分，有初夜（天黑至11點）、中夜（11點至3點）和後夜（3點至7點）三個階段。

其中，初夜所作之夢，習氣起到主導作用。這裡所說的習氣，包含了白天在衣食住行所作所為過程中，所積聚的習慣性成分，潛匿在夢中表現出來。它包括當天的習氣、昨天的習氣……、上個月或前幾年的習氣，甚至前世所積累的習氣，都有可能在當晚夢中顯現。但是這類夢況，對先知先覺與預言來說，

沒有什麼實際應用價值（在初夜所做夢中，具有預測性質的夢的比率極少）。

在中夜所做之夢，一般都受到非人鬼魅活動的影響。這一時間階段所做之夢，都不適合觀察。

一般來說，最適合觀察夢的時間是後夜階段。所做之夢，既不受濃厚習氣的支配，也未受非人鬼魅的干擾，是相當清晰的境狀，為深入分析夢境提供了良好的氛圍。我們應該努力把握這一有利機會。

第二、為了提高觀察夢境的準確度，還需要保有合適的睡臥姿式。不然，氣脈不能正常運作，容易引發噩夢。例如，左側臥式，或者手放於胸口，可以導致夢魘。因此，最好培養自己養成依獅子臥式睡眠的習慣。

第三、若身體患有某些嚴重疾病，就會做夢紛雜或者引生噩夢。同樣，在精神上受到刺激，內心痛苦不安之時，也會作噩夢……。出現這類情況，是不適宜觀察夢境的。

第四、如果白天對某人某事思慮過度，極有可能當晚做些相關之夢……。這種夢境，也沒有預測價值。

第五、夢中景象，紛紜模糊；夢境時間過短，或者醒來之時，幾乎忘記……。這類夢境不具有觀察的實質意義。

值得觀察的夢境特徵是：景象清晰，次序完整；做完夢後沒有出現與之無關的紛亂之夢；在醒來之後，夢境景象記憶猶新，而且心中有非同尋常之感。

若符合這些條件，所作之夢就具有觀察價值。我們所說的先知先覺和預言之夢，也是借此為前提予以觀察分析的。

先知先覺之夢，一般有兩種。一種是將來發生的事情，先於夢中直接顯現。例如，在一個陌生地方遇見一個陌生的人……，在做了這種夢後不久，果真發生了這樣的事。另一種是將來發生的事情，在夢中以象徵形式顯現。例如，在夢裡自己騎龍飛行……，這種夢象徵自己聲譽鵲起，或者堪獲高位，而並非真的是將要騎龍飛行。

夢作為象徵，具有不可忽視的預言作用。但一般人不明瞭象徵的實質意義，對此，想著重對象徵性類之夢予以介紹。我們根據米滂仁波切的《各類觀察文》以及歷代高僧大德有關觀察夢境的許多資料，向大家展示夢兆象徵的意義與作用。

夢中若見到善知識、父母高堂及有名譽福分的尊長者宿和天人，向自己恭敬讚歎；或者看見大象、駿馬、獅子、大雁和野獸等吉祥動物；或有看見碩果累累的樹木、洶湧澎湃的海洋、姹紫嫣紅的花園、百花爭豔的草地、轻柔飄灑的細雨……，這種夢相

表示禎吉祥瑞。

夢到日月升起、農夫耕種、莊稼成熟、豪華裝飾、美食華衣、富宅闊舍、傢俱華貴；或見到打扮高雅，面容俊秀的少女贈送自己物品……，這種夢相表示福、財、壽吉祥增上。

夢到自己身披鎧甲，手持武器，消滅怨敵；或者戰勝敵人、角力獲勝；與敵交戰化險為夷……，這種夢相表示消除違緣。

夢到自己武士裝束，手提槍矛，安坐堅固堡壘之中……，這種夢相表示免於疾病與魔障禍害。

夢到高舉寶幢飛幡、揚起吉祥彩旗、敲響大鼓、吹起海螺、主持會場……，這種夢相表示名聲遠播。

夢到攀登高山、登上房頂、爬上樓梯；乘車子、坐轎子；跨騎牛王、駿馬；騎坐老虎、獅子；坐乘大鵬、巨龍；駕禦日、月，飛行空中……，這種夢相表示證悟獲得成就……；依此類推，我想，若夢到乘飛機、坐飛船，翱遊太空……，這類夢相也肯定是吉祥的。

夢到烏雲密佈，雷聲滾滾，花雨紛降；口吞日月、暢飲大海；身入火堆，吞噬烈焰……，這種夢相表示能快速修成密法。

夢到給人傳法、照看美鏡（見鏡中自己若頭無冠帽，則不太

吉祥)；手持法輪、擎托日月、舉山旋繞……，這種夢相表示神通佛法。

夢到飛遊各大部洲（東勝神洲等）；爬上山巔、瞭望無垠天宇；行於海上、手提燈燭；觀視太陽中心……，這種夢相表示證悟聖諦。

夢到沐浴洗澡、身著白衣、登上雪山、窺見曙光、轉繞晶塔、身坐火中（摘自《十地經》）……，這種夢相表示業障清淨。

夢到製作輪船、架築橋樑……，這種夢相表示助人行善，度化眾生。

修行期間，若夢到佛菩薩聖像、得到經函、自在飛翔；頭長鮮花、爬上大樹；作寫詩歌；手持寶劍、身著盛裝……，這種夢相表示修行已入正道。

夢到從未見過的怡人風景、俊俏少女喜迎自己、花果飲食豐盛……，這種夢相表示獲得某種成就。

夢中自變本尊、本尊空行與自己共融一體；有眾多菩薩空行母向自己頂禮；或者他們以象徵方式向自己傳法……，這種夢相表示獲得本尊成就。（順便在此談一下修本尊法的一個問題：自己正在專修某一本尊，而夢到與此本尊不同的其他上師或佛菩

薩賜予加持等徵象。因而自己產生這樣疑問：是否有必要更換本尊？對此，恰美仁波切指出：“這說明所修本尊已獲成就，而不必更換。”）

有關不吉祥的夢相，同樣紛紛不一。一般來說，與吉祥夢兆相反的夢相，都歸併於噩夢。

具體來說，夢到豬、狗、驢、蛇、貓和狐狸等動物；衣衫襤褸的侏儒，塗抹煙灰的赤裸黑人、面目猙獰手舉大刀的人、弱小蒼白的小孩、身高體大的裸體人……，一見到這些就忐忑不安。若遇到他們，與之交談，或者他們侵擾自己……，這種夢相都非吉祥之兆。

夢到自己被猛獸、士兵追逐；在戰場、賽場慘敗；亂蹦亂跳、唱歌跳舞；與盲人、瘸子、駝背人等談話……，這種夢相表示遇到違緣。

夢到口食污穢食物，蟲子爬遍全身、惡狼撲上來……，這種夢相表示身患疾病。

夢到自己關進監獄、掉入深洞、電石滾砸、萬箭穿身……，這種夢相表示被人詛咒。

夢到枯井、骷髏頭、堆堆白骨、危房廢墟……，這種夢相表示受到魑魅的禍害。

夢到天際黑暗、日月墜落、風吹雨打、洪水沖走、烈焰燒來、身穿破衣；爬登沙漠山丘；騎坐驢子、駱駝前往南方（這是死亡之兆）；與死人喝酒亂舞；行於險徑淵側；走下高山峻嶺；身肢折斷摔傷……，這種夢相表示壽命福報衰敗終竭。

如果在做噩夢之後，隨之又做吉祥之夢，這表明逆緣已轉變成順緣，那就不必擔心了。

採取上述方法，可以大致觀察夢兆吉祥與否。然而，隨著時代變遷，科學物質水準的提高，人們日常所需所用物品日新月異。假如夢中夢到這些新鮮事物，因從歷代高僧大德所提供的觀察夢兆資料中，找不到類似觀察方法，所以，在具體象徵意義上就很難加以解釋。不過，依據《徵象神異明鏡文》中所說的那樣：“吉凶當依推理知。”也就是講，根據邏輯推理，比照推斷同類事物，就能知道大多數夢兆意義如何了。

但是，在推理判斷過程中，我們應該懂得：有些表面是吉祥夢兆，而實質卻潛藏危機。同樣，有些表面是兇險夢兆，而實質卻蘊含生機……。對於如此變數情況，若未充分掌握應用，就會出現混亂不清、吉凶顛倒的錯誤判斷。

表面吉祥實質兇險的夢相：

——夢見許多裝飾華麗的美貌姑娘輕歌曼舞，恭敬承侍自

己，這表示自己將被業力與世間空行母接走，而危及生命（若為修行空行母本尊之時，則為吉兆）。

——除了專修懷業法以外，非時夢見自己處於遍滿紅花之地，或者渾身上下以紅花嚴飾，這表示將有血腥災禍。

——夢到自己身坐安全的堡壘中，這是吉兆；但是，若坐在高峻紅色碉樓頂端，周圍是塹壕城牆環繞，這表示會有滅頂之災。

——夢到自己獲得大量黃金，修法期間是成就之兆；修財法時是將獲財寶之相；而對辦理事務，則會久拖不成；若是非時夢到，則是亡身之禍。

——夢到自己獲得大量白銀，在修息業法與財法時，為吉兆；而非時夢見，則受魍魎危害。

以上這些夢相，從表面看有些吉祥，但一夢到或一醒來就感覺到心慌意亂，這就表明是兇險之兆。

表面兇險實質吉祥的夢兆：

——夢到自己嘔吐、排泄膿血；大火把自身燒成灰燼被風一吹而淨。這種夢相表示業障消除。

——夢到自己砍掉自之頭顱、生吃人肉、用鮮血擦洗全身、

大口飲酒（非就酗酒者而言）、剪剃自己頭髮、自之腸子環繞村莊、與美麗少女白晝同床共枕，此類夢兆甚是吉祥

——夢到自己吃掉自之心臟、喝乾自之血液、摧毀自之身體；自己身體從裡到外翻轉過來，披穿五臟六腑，這表示已獲良好證悟。

上述這些夢相從表面看有些不吉祥，但一夢到或一醒來，就感到身心舒暢，這表明是吉祥之兆。

總之，不管出現什麼夢相，都要以上述原則為標準。不然，自以為吉祥之兆，有可能並非很好；自以為兇險之兆，有可能並非不好。以前，密勒日巴尊者曾經讓三位大弟子祈夢，觀察各自未來情況。

密勒日巴尊者說道：“衛地的法師（岡波巴）、金剛稱（惹瓊巴）和寂光，你們三人今天晚上都要祈夢，〔看看你們各人的未來，〕明天早晨老父我當為你們解釋夢兆。”於是當晚三人就遵命祈夢。次日清晨寂光首先跑到尊者面前來說道：“尊者啊！昨夜我做了一個很好的夢。我夢到東方升起一個溫暖的太陽，這太陽隨即進入我的心間消融了。”

惹瓊巴說：“我夢見走到三個大山谷流域中大聲的喊叫。”

岡波巴大師哭喪著臉說道：“我做了一個極壞的噩夢！”尊

者道：“夢兆好壞很難講。不要管它，你且說來聽聽。”

大師說道：“我夢見許多種類的眾生，我把他們的命脈斬斷後，把他們的氣全都吸進來了。我一定是一個惡業深重的罪人啊！”

尊者說道：“拉傑比丘（岡波巴），我的兒啊！莫要哀泣了。把你的手伸出來。”〔岡波巴伸出手來，〕尊者以自己的手握他手說道：“我對你充滿希望，你也沒令我失望。依靠你，將有許多眾生從輪迴中獲得解脫。我想，我的願望肯定是能夠實現的。老父我在衰朽不堪之際，誕生了一位像你這樣的兒子。我對佛法應做的事，現在可以說已經做完了！”

然後對寂光說道：“你的夢只是中平而已，因為你的發心太小，所以不能做廣大的利生事業。但是你卻可以往生清淨剎土。”最後對惹瓊巴說道：“因為你太頑強的緣故，違反了我的囑咐一共三次。〔以此因緣，〕你將在三個山谷流域出生，成為三世聲名遠播的佛學博士，以後才得成就。”

◆專一祈夢

我們若有所欲求知之事，可專門祈夢，隨意採用下面介紹的幾個修法。

文殊勇士祈夢法

修習此法之先，當沐浴更衣，擇一靜室，專事誦修咒語：

ཨ་ཐ་བ་ཏ་བྱ་ཙི་མཛེ་སྒྲ་ཏཱ།

嗡，他巴那、布夏澤訥、曼這_ཏ梭哈。

此咒須誦滿一萬。臨睡前念誦一百零八遍，對草藥木香吹口氣，後用木香擦抹腳底……，安然入睡。

依用此法，夢中知曉所求之兆。

觀世音菩薩祈夢法

先於觀世音菩薩尊像前擺設供品。誦咒：

ཨ་མུ་ཙི་མཛེ་སྒྲ་ཏཱ། མ་ཏ་ཙི་སྒྲ་ཏཱ། དན་ཏི་མཛེ་སྒྲ་ཏཱ།

嗡，麼則勒梭哈、木哈訥梭哈、耽德勒梭哈。

此咒須誦滿一萬。臨睡前誦咒一百零八遍，對一碗清水吹口氣，用水清洗臉部，將所願之事祈禱……，安然入睡。

夢中觀世音菩薩將示現賜予預言。

札擦巴比丘祈夢法

每月初一，心懷敬畏，舉行齋戒，禁食蔥蒜酒肉，過午禁食。

於寧靜地，擇潔淨室，誠供佛像、佛塔（須內有舍利裝藏），陳設五供。用九堆法修曼札，供奉清淨佛台之上。誦七支供詞。祈求加持，遣除違緣。向鬼魅施食。於自前方，觀想釋迦牟尼佛諸聖眾遍滿虛空。虔誠祈禱，念誦咒語：

ཨ་བུ་རྩ་ཙུ་གེ་སྒྲ་ཏཱ།

嗡，布達則熱給梭哈。

此咒午前須念誦一萬（下午最好再誦一萬）。於臨睡時，念誦咒語一百零八遍。身語意三門虔誠頂禮佛陀。以迫切之心祈夢，將所求之事，祈禱三次或七次……安然入睡。

注意：每次修法僅限一件所欲求知之事。

以上三種修法，若中上根機具一定禪定境界者修行，則速得所願徵象；若是一般根機無禪定之力者，亦有不同程度夢兆顯現。

ཨུཾགུཾསུཾཨུཾརུཾཅུཾཤུཾ
རུཾསུཾཨུཾརུཾཡུཾཤུཾ

阿、嘎、薩、瑪、噶、雜、夏、大、噶、薩、瑪、噶、呀、呸_的。

此咒念誦二十一遍或一百零八遍。

念誦回遮文：

“將此惡兆回遮至魔障之上。”同時擊掌數下。

精進修習這些修法可以避凶禳災，化凶為吉。在以後所作夢中，可能出現吉祥之兆。

◆結語

以上，我們簡略地介紹了涉及夢之奧秘的若干問題。首先，為了明瞭形成夢的因素與夢的實質——敘述“夢的產生”；為了進一步修習認知和變化夢境以及光明夢境——闡示“如何訓練夢境”；對於所介紹的甚深夢修法，為讓人有親臨其境之感，從不同角度和經歷，敘述了引人入勝的四則故事；再進一步擴展夢境應用範圍：為了探知前世和知曉夢兆，而闡述“回溯前世”和“未卜先知”；最後，為了修行者某種特殊需要，向他們提供預知事情與化解兇險的方便——引摘了“專一祈夢”和“化凶禳災”……。在這些大致的框架之內，我盡自己所能向大家作了闡釋。

為什麼去探索夢的奧秘？因為眼前的這一切皆與夢息息相關

——無論是人們的言談舉止，還是喜怒哀樂，都未有超出夢的範疇。因此可以說，所謂的人生其實就是一場沈痾之夢。

在人生夢境中自然會引發睡眠之夢，在睡眠夢境中就能探索人生夢境的奧秘。所以，我們應當利用夢修法，在內心中尋覓到美好的人生之夢。

藉此薄冊微書，我真誠地祈願：願滾滾紅塵中的世人走出心靈的誤區，拋棄對生命的無知，彌補精神的創傷，恢復本來的純潔，創造生命本具慈悲的無限價值，勇於擔負起淨化社會，利益眾生的使命。最終，利用光明夢境，從而達到大圓滿最高境界，獲得無上成就！

吉祥圓滿！



【注釋】

- ① 阿瓊仁波切：十九世紀末二十世紀初人。他是巴珠仁波切的上首弟子龍多上師的大弟子。是大圓滿成就者，所傳大圓滿法系統明確，極具加持力。由其所傳大圓滿耳傳竅訣，至今已令無量眾生獲得解脫。
- ② 那若巴大師：印度西元十一世紀人，係大成就者帝洛巴弟子。西藏瑪爾巴譯師之師，對瑪爾巴譯師傳授勝樂及那若六法等。
- ③ 工竹仁波切（1813——1899）：是毗若雜納轉世，他於十五歲親見蓮華

- 生大士。曾先後依止五十餘位上師，聽受藏傳佛教八大教派傳承，編纂撰寫經論達九十餘函。
- ④ 烏金巴大師（1230－1309）：噶舉派上西部竹巴噶舉創始人國倉巴之門徒，又為黑帽系第二世噶瑪拔希弟子，第三世讓雄多吉之師。曾應元世祖忽必烈之詔至大都為之授時輪曼陀羅灌頂。
- ⑤ 達龍夏仲·札西巴珠善知識：與恰美仁波切同時代人，是達龍噶舉派的一位大師。
- ⑥ 更登群佩大師（1905－1951）：大圓滿成就者，近代著名佛學家和歷史學家。
- ⑦ 基光明：人死亡過程中出現的本有光明。
- ⑧ 拉瓦巴大師：古印度一位大成就者。
- ⑨ 嘎瑪朗巴大師：西元十四世紀人。他神通廣大，是大圓滿成就者。曾從崗波達日山取出聞解脫法伏藏（即《西藏度亡經》），他弘法度生事業無邊。
- ⑩ 法性中陰：六中陰之一。即臨終中陰和投生中陰之間的階段。經歷光明、寂靜憤怒本尊和聲光力三種顯現的過程。
- ⑪ 拿酬懺儀軌：密宗酬懺儀軌之一，即酬謝三根本，懺悔罪業的儀式。
- ⑫ 三層的樓房：在投生階段，見到茂密森林與房屋，或者夫妻生活，中陰身因興奮歡喜希望投入而立刻投胎。
- ⑬ 臨終中陰：六中陰之一。即出現命障至斷除內氣的死亡階段。即經歷隱沒次第中明、增、得或者白光、紅光和黑光三種現象。
- ⑭ 一來菩薩：只隔一生即能成佛的大菩薩。
- ⑮ 瑪傑拉仲（約1031-1129）：雪域著名瑜伽母和大成就者依止帕·當巴桑傑為上師，是自覺決魯派傳出者。

本文參考書目

書名	作者
1 《六中陰引導文》之 《夢境中陰引導文——迷亂自解脫》	蓮華生大士
2 《普賢密意直傳》之 《五中陰耳傳後際》	蓮華生大士
3 《三聯夢境修法》	噶瑪巴·都松欽巴
4 《那若六法引導文——修行明燈論》	華炯頓珠大師
5 《虛幻休息引導文》	全知龍欽饒降
6 《大手印風心雙運引導文》	噶瑪巴第八世
7 《徵象神異明金文》之 《觀察夢境文》	恰美仁波切
8 《聶達沃茲上師夢境故事》	聶達沃茲上師
9 《恰美仁波切內傳及密傳》	恰美仁波切
10 《多欽則仁波切傳記》	多欽則仁波切
11 《工竹仁波切自傳》	工竹仁波切
12 《各類觀察文》	米滂仁波切
13 《法王晉美彭措夢境故事》	法王晉美彭措
14 《觀察夢境文》	隆多喇嘛

15 《生命輪迴—— 超越時空的前世療法》	魏斯博士 (美國)
16 《神話人格——榮格》	馮川
17 《雷音》	香港刊物

藏傳佛教放生文・動物歡喜園

丹增嘉措仁波切／著

白瑪白登／譯



一、引子

諸佛無緣大悲體，無邊有情之至親。
慈愛眸目永不閑，恆視苦難諸眾生。
殊勝本尊觀世音，加持無死甘露水。
無邊群生得無畏，願使寰宇泰安寧！……

有為善根之極頂，
諸佛讚歎無畏施，
死裡得生殊勝法，
略言放生功德文。

《百業經》云：“諸般有情之苦樂，佛說皆由業所致。業種之因廣無數，由此眾生種類多。”依據經中所說，諸有情之一切善惡苦樂不是無緣無故生成的，也並非是如其他教派所承認的那樣，由造物主創造而成的，而是無一例外，絕對是業——即由業力而生。所以業力確實是不可思議的。尤其南瞻部洲是業的世界，無論做什麼善惡業，都與其他世界的業不同，力量極強。由此，謹慎思維業因果是必不可缺的。善因產生與其相應的安樂之果，而其中產生苦果的機緣是沒有的；惡因產生與其相應的痛苦

之果，而其中產生樂果的機緣也是沒有的。這就是因果規律。這種無欺因果的原理，是佛教所特有的觀點，也就是佛教教法的總攝即根本所在（指一切法皆藉此因果論）。

那麼，又怎樣趨入善惡業呢？趨入之門有三種：心的造作活動（思維）即產生意業，由身門和語門中產生的即是身業和語業。上述三種中，隨便依靠哪一個都產生業，因此，在經論中稱身、語、意為“三門”。這三門所造之業從總類劃分歸納的話有許多種，然而，大的惡業和捨棄惡業的大的善業，大致歸納有十種業。對這十種業深細如法取捨，不僅是趨入人天乘道之津樑，而且是三乘（聲聞、緣覺、菩薩）所要修習的，甚至是獲得三菩提果所必須的……。這些道理，在《地藏十輪經》中有廣述。

二、殺生之過患

十種業之中，於此想專門敘述第一業即殺生和捨此殺業之益處，及其相關之功德。首先，從認識殺生之業的本質著手，建立所述之適時正文。

◆認識殺生之本質

殺生之業的本質是：對於對境——旁生（動物）中的任何一個產生了想殺死的念頭，而且從事了殺的行為，最後斷除其生命。在此結合理論而言，其整個完整的殺生過程，包括基、意趣、行為和究竟四個部分。例如，為了設宴招待客人而想獻上魚肉，由此，吩咐飯店中的服務人員說：“要準備新鮮的魚肉。”這時，“基”即有情——魚；需要食用時思維殺掉那條魚，就產生了殺的“意趣”；那位宰殺者，在對殺生沒有任何恐懼和羞恥的情況下，用刀剖開來回翻滾的魚的腹部，用手取出內臟，魚被活生生地放在爐灶上煎烤，即從事了殺的“行為”；此時，魚在懼怕的慘狀中，經受著撕心裂腹的劇痛以及肢體分離的苦難，在奄奄一息中斷了氣，血肉被端到客人面前，魚徹底地被斷絕了生命，即“究竟”。具足了上述四個部分，就正式地形成了殺生之業。

然而，對於想殺某個有情，產生了殺的心念，或者口中說出想殺的語言，但並沒有從事殺的行為，是不會產生正式的殺業的。不過，知道這是基即有情，思維中產生了殺的意趣，具備了這兩個條件，那麼其罪業是與此兩條件之量相應的。即如是而說。

◆殺生種類之劃分

一般而言，一切不善之業都要依靠貪嗔癡三毒中的任何一個而形成。同樣，殺生之業也是與這三毒的心念相聯繫的，因而有三種。

例如，有了想吃肉、想賣動物皮毛等的貪圖之心和因私欲而起心動念的想法，就使用可怕的武器，掠奪在幽寂山林中從未傷害過其他生靈，僅享受著清淨水草的，而且沒有絲毫罪過的動物們的生命；或者，有些人為了謀取利益，連對自己有恩（在草原上，畜類是對人們有恩惠的動物）的犛牛和其他家畜，一點愛憐心和悲憫心都沒有，用繩子捆住其身體，裝進汽車裡，強迫牠們離開家鄉的草原。牠們連吃一口食物的權力也沒有，饑渴煎熬，冷熱交加，忍受著許多痛苦，身體也越來越瘦弱。據說，動物回嚼（牛類等動物回嚼以消化食物，即反芻）會很快瘦骨嶙峋的，為了避免這種情況，殘忍的人們就用刀割斷其舌頭，用鐵釘將上

下顎釘住……。當牠們被帶到屠宰場時，知道自己要被殺死，會悲哀地從眼中撲簌簌地流下淚水來。但是，那些對此毫不動心早已神經麻木的人，僅僅為了幾個錢，就將牠們無價的生命給交換了……。如此等等，即是三毒中因貪毒而殺生。

懷有嗔恨的人，被煩惱所左右，就會以憤怒之心、粗暴的行為去傷害許多有情的生命。特別是有些人，對某些動物施以殘酷野蠻的折磨。例如，自己因受到老鼠的打擾，或被其偷走了食物、東西，就心懷憎恨，如果有朝一日老鼠落到了自己手中，僅僅是隨便殺死是難解心頭之恨的。所以，要在老鼠身上倒上煤油，火燒牠的身體，讓牠“吱吱”地慘叫，上下亂跳亂跑……。這種兇殘的虐殺，就是三毒中因嗔毒而殺生。

有些外道認為，成為旁生的有情是神特意賜給人的食品，殺了也沒有罪過，由此，即使是對自己毫無益處也隨意殺害；另外有些人認為，不僅殺生無罪，而且，用有情供養布施是有大功德的。從而，為了祭祀死者、為了造福生者、為了治病驅鬼等等而殺死雞等家禽，以其鮮血行血供。這些迷信的做法所積的罪業特別嚴重。還有少數自認為是佛教徒的人，為薈供和僧眾獻上專門宰殺的牛羊肉，同樣也造下了惡業。殊不知迎請智慧本尊以所殺眾生的血肉作供養，即如同在母親面前殺死其子一樣。如用在僧人們的生活上，對於施主來講是不淨供養；對於福田（僧人）

來講成了邪命資活。另外，發起慈悲心，對因自然死亡而得到的肉和三淨肉（不見殺、不聞殺和不疑殺），依照密咒儀軌誦咒加持迴向發願後食用，這是例外。因此，那些毫無顧忌地享用專門殺死的動物血肉的人，會斷絕慈悲根，自心與正法相違背，會飄泊在邪途之中。而不懂因果利害的愚者，不僅不相信這樣做的過患，還自以為有大益處，不斷地造著殺生之業。這就是三毒中因癡毒而殺生。

◆殺生的過患

（1）所殺有情當成為慈悲對象——不可以殺生。

殺生的罪過是很大的，其理由是，任何一個眾生除了自己的生命以外，是沒有更加可愛惜的，而不怕死的眾生是很稀少的。一切眾生都具有生命，有著苦樂的感受。對於這些相同的原因，自己是如此，其他生靈也是如此。在佛陀的大悲心中，對於有情沒有親疏之分，一切都是平等的；既不會偏袒人，也不會偏袒動物——佛陀始終處在平等自性之中。包括小動物在內凡是具有生命的，我們根據自己的感受，是不可以傷害的，這是佛對弟子們的教誨。《大乘聖布施波羅蜜多經》中講：“所謂生命，即是甚至對於螻蟻在內的有情，都是可愛的、珍惜的和愜意的。對於自己，生命也是可愛的、珍惜的、喜愛的和悅意的。因此，誰也不

願意別人殺害自己，或指使他人殺害自己，以及隨喜別人殺害自己。自己也不殺誰，不指使人去殺誰，不隨喜殺誰。所以，大菩薩是捨棄殺生的。在懷胎之中，皆愛自之命，珍惜自家命，亦應不殺生。”《章節經》中云：“一切有情生命皆可愛，遭受懲罰自然生恐懼，由此揣思自己之感受，不可鞭撻亦勿要殺生。”

現在，我們經常都能看到那些雞、魚、兔子和豬等有情被送到屠宰場的情景，此時，如果將牠們觀想成真實的自己，先想一想，過一會兒後我們肯定會毛骨悚然的。逃也逃不脫，反抗也無用，又沒有保護拯救者，在毫無辦法的情況下，會感受到極大的恐怖和撕心裂腹的痛苦。可愛的和可珍惜的生命，現在就要失去了，就要去另一個世界了……。由此，對比我們人的身體，其忍耐度是很小的，連被針扎一下的疼痛也不能忍受，馬上會喊“哎喲！痛喲！”，會躲避的，那麼又怎麼能忍受用刀割斷脖子，從胸膛中取出跳動的心臟的痛苦呢？！這樣仔細地思考，我們肯定會不由自主地生起慈悲心的。

動物除了不會講話外，其痛苦的感受與人是明顯一樣的。在宰殺那些動物時，能叫出聲音的動物，牠們會發出淒慘的叫聲；不能發聲的動物，因不能忍受劇痛而心驚肉跳，極力掙扎——這些都是我們能親眼看到的。

我曾和一位漢地居士閒談，她說在未入佛門以前曾經宰殺了一些魚。我就問：“你在宰殺那些魚時，牠們難以忍受被宰殺的痛苦而翻跳顫慄，你見了心裡感覺如何？對魚不能忍受如此劇痛，你心裡曾考慮過嗎？”她說：“牠們不能忍受劇痛我也想到了，但是，為了食用便照父母的話做了，不得不殺呀。雖然覺得很對不起那些魚，但一邊想就一邊殺了。”

這說明，她是稍有考慮的。如果我們細加考慮的話，至少那類似“對不起”的感受是應該產生的。可是，許多人連這樣的考慮都不會有的。愚者們除了自己以外，對其他生命苦樂是想都不想的。

在“文化大革命”時期，我們家鄉有一位喜歡經常毆打折磨他人的幹部，後來他很不幸也被定了罪，成了被他人毆打的對象。他這才如夢初醒地說：“根本沒想到，以前在毆打他人時會給人造成這樣的痛苦。現在，落到了自己身上，才發現有這麼大的猛烈痛苦啊！”

確實如此，那些喜歡殺生的人們，除了自己以外，對其他生靈的痛苦一點也不考慮不關心，滿不在乎，肆行屠殺。可憐呀！許多沒有依怙的、弱小的動物毫無罪過，就受到如此殘酷的懲罰，真是太可悲憫了！這個社會對那些動物太不公正、太平等

了。

我們人類比起那些動物有著崇高的智慧，但卻經常錯誤地應用，人類想出了各種不同的屠殺手段，過分地宰殺動物，從而使得某些動物已從根本上滅絕，虎和犀牛等許多珍貴動物也瀕臨滅絕。有情共業所成的這個世界，是人類的，也是動物的。在一個大家庭裡一起生活的人和非人類的眾生，應當要想方設法相依並存，如果一類的生存有賴於另一類滅絕的話，對於人類一定是沒有長遠前途的，這也是與文明思想所不相稱的。我們人類，對大自然中所有的動物當以慈悲的眼光，加以適當的保護和飼養，這樣做不僅可以使得那些動物們從生死畏懼中解脫出來，而且有些環境保護組織也宣稱，對動物適當的養護，對於環境、對於人類都有著巨大的利益。

不過，遺憾的是，隨著那些行徑惡劣的人增多，這個時代的動物們出現了新的危機。不論什麼動物，人類都對之不加區分地濫殺，食用血肉的弊習如燃林之火蔓延各地。天上飛的、地上行的、水中游的，現在幾乎找不到不被食用的動物了。以前，習慣中是不食用狗、馬等肉，以及蜘蛛、蠍子、青蛙和蟲子等肉。而今，這些已成為“上等食品”被隨意享用了。特別是小的生命，如蟲類，身體很小，人們為了填飽一次肚子，就需要殺死成百上千條生命，會造下很大的惡業。

還有比這更恐怖的事情，那就是活吃動物的習俗。聽人講，有打開活猴的頭顱，一口一口地吸吮其腦漿的；有從活蛇的尾部開始逐漸分割，一段段食用，對吃剩的蛇，將其被切斷處放到油中炸一下不使其死去，等到第二天接著吃的……。

我自己曾親眼目睹，在漢地一些大飯店，有很多像蝴蝶的動物裝在一個盤子裡，往上面倒上滾燙的油，過一會兒，那些小生命如同恢復知覺一般，蠕動起來，有些掉到了盤子外面……這時，食客們用筷子挾著牠們活生生地吃。我見了，很是驚愕！為什麼要幹那些生吃活吞的羅剎勾當？！為什麼要殘害無辜的生靈？！為什麼要無視那些動物的生命價值？！就這樣沒有絲毫恐懼、沒有絲毫羞恥地，如野鷹圍搶撕肉般，蜂擁爭奪地狂食——看著他們的“吃法”，真像一群兇惡的猛獸，我心中十分難過。對於老虎吃人，人們稱牠是兇惡的動物，但是人吃了活著的動物，卻不稱人是兇惡的。仔細想一下的話，最殘忍的不就是那些幹惡劣行徑的人嗎？！那些人的行為太野蠻了！

一般來說，女人自然比男人膽量小，性情溫柔。所以我想看看，她們敢不敢吃活生生的動物。飯桌上有一位女性，看上去知書達禮，品行賢淑，而且稟性纖柔還輕聲細語的。就是這樣一位女性，我卻清楚地看到，她也毫不猶豫，叭噠著嘴巴有滋有味地大嚼起來，令我很失望。

另外，某些動物展覽上，在觀眾面前將“咩、咩”慘叫著的山羊扔給獅子讓牠們吃；賭博鬥雞，讓兩隻雞相互瘋啄身上的羽毛，直到毛被啄光，啄出粉紅的肉體，最後其中一隻被活活啄死——這些難以忍受的無量折磨，真是讓動物們承受著地獄之苦啊！然而，又有誰來同情牠們？又有誰來救護牠們？假如換成人類去遭受這些痛苦，然後再殺掉，那麼，所有的人都會感到震驚。第二次世界大戰期間，有過以活人做醫學實驗的歷史——現在，人們對此又如何的評論呢？

人和動物同樣具有如來藏，而且苦樂的感受也是相同的，但為何一類是“寶貴的生命”，而另一類卻無任何價值呢？對二者劃分的差別如此之大，根據因果是十分不合情理的。僅僅不會說話，沒有能力，以此為理由就可以隨意折磨的話，那麼，對於嬰兒也應當隨意虐殺了。然而，嬰兒一生下來，因為是有生命的有情，就完全擁有了生存的權力，不可以隨便殺害。如是，所有的動物也應該一樣對待呀！

蒼蠅和蚊子對人們稍有打擾，給身體帶來很小的痛癢，以及在衛生上有所影響，便人人喊打，甚至在戲耍時也去殺死牠們。不僅一般人這樣，甚至有些居士也殺蚊蠅，還認為“不算殺生”，還有口念“阿彌陀佛”聖號拍死蒼蠅的。那些遠離佛法教導的一般人不懂是不奇怪的，而少數居士也這樣做，這就太不

應該了。如果將自己觀想成蚊蠅，蚊蠅觀想成自己的話，就會知道，惡報所轉生的蚊子，因愚癡將人的血肉當作自己的食物，牠們用嘴刺吮時根本不知道人會有痛苦，因此牠們不是故意傷害人。被蚊子叮了的疼痛，對人來說是微小的，而對如此微小的痛苦也不能忍受，卻去故意斷除其生命，這對於蚊子來說，一生中再也沒有比這更大的災難和更大的打擊了。如果公平合理地分析比較這兩件事，你就會知道所做的是否應該了。

從另一個角度來說，如果是真正相信佛法的話，就應該知道，蚊子也是過去世的父母，對於牠們的一點過失，就施以如此大的懲罰，這怎麼可以呢？因此，對於受到惡業果報轉生為旁生的那些眾生，應當發起慈悲心，為了使其從惡趣中解脫，向牠們念誦“阿彌陀佛”是很恰當的；相反，以念“阿彌陀佛”作為殺生的咒語是十分荒謬的！

又有些人說，被蚊子叮了會使人染上傳染病，因此應該將牠們殺死。儘管如此，但人們更應看到，肺癌等難以治癒的很多疾病中百分之八十至百分之八十五是因吸煙所致，染上這些病後，其治療的方法主要是手術，而能夠治好的只有百分之十多一些。僅在中國，每年因吸煙而導致死亡的人數就超過五十萬。如果自己吸煙，但旁邊的人吸煙，那麼罹患肺癌等疾病的危險也特別大——這是美國醫學專家對一千九百多對夫妻進行的調查的結

果。與蚊子的叮咬相比，染上病毒的危險是一樣的，那麼為何殺死蚊子而不殺死旁邊的吸煙者呢？！原因僅僅是，一個（人）有救助同情者，而另一個（指蚊子）沒有，這也是我們對於因果沒有如理思維的結果，除此之外沒有任何其他理由可言。

所以，我們對待弱小的生命要寬恕忍讓。以前，西藏的許多高僧大德在夏季每天都脫掉上衣，特別對蚊子進行血肉布施。雖然，我們不能仿效這樣的善行，但也應該儘量隨喜，不殺害蚊蠅！

（2）殺生者成熟不善果報——不應殺生

對於在燥濕環境中生存的弱小生命，不僅因為牠們是悲憫的對象而不能傷害，而且，若真正相信因果，思維自己在現世和後世因殺生而要經受成熟的惡報，也不可以殺生。殺生的果報也許是現世報，即現世成熟使自己此生短壽；假如此世因緣未成熟，那個業果沒形成，那就成為來世報，或者是將來某一生之果報。所謂“來世或將來某一生之果報”是必然要經受的。

就所受果報而言，有幾種：因“異熟果”而在地獄惡趣中經受長期的劇烈痛苦；若萬一由此解脫得生善趣，那也會成熟其“增上果”而生在不適意且恐怖的環境之中；此時，還有“等流果”要經受：其中的“受等流果”使其短壽；即便是在那短暫的

一生，也因“行等流果”使自己樂於從事殺生之業；由此，所行惡業不斷積增，因“土用果”而積累趨入不善之業的種子，成為自己生生世世不得安樂的根基。要仔細了解殺生的十種過患，請參閱《聖者歡喜經》。

殺害動物會墮在惡趣中受苦。以前，尊者目犍連來到地獄，看到一個形色如黑木炭棒的眾生，被許多不同頭形的鬼卒用各種利器砍成一段一段的，並且有幾隻兇惡的巨狗在撕咬他——這就是以前殺害許多動物所受的報應，這樣的事有很多。另外，還有現世立刻成熟殺生果報的。最近，在薩伊，有一個殘暴的獵人，名叫“洛培科洛科”，他在現世中就變成了猛獸。他的身上遍佈了許多黃色的斑紋和黑色的圓圈，口中長出了很長的猛獸獠牙，而且還發出兇狠的吼聲，臉也變成了豹子的形狀。他吃生肉，性情十分暴戾，簡直就是一隻“人豹”。與此相同的事情還有許多……。

（3）遣除疑惑

在此，初學者們會有些疑惑。如果因殺生而短壽是真實的，那麼，漁夫和屠夫等經常從事殺生業的人中，也看到有些長壽的；而不殺生且經常做善業的人，也有許多短壽的。這是為什麼？

答案是：一般來說，殺生之果報是短壽等等，此是必然無欺的。但是，惡業之果一概於此生成熟與否，那要看牠是否是“活報應”之業和曾經是否予以對治（懺悔），以及要看在此人的相續中，其前生和此生所造的善惡業在現世中肯定成熟的有何業等，對這些多方面的原因深入分析才能得出結論。否則，僅從善惡業單方面來推斷眾生的命運是不恰當的。在屠夫和漁夫等人的相續中，也會有此生和前生積累的善業；在努力行善之人的相續中，也會有此生和前生所造的惡業。如是，有著各種各樣的情形。假如只有純粹的善業和純粹的惡業，其結果是直接上升（解脫）和直接下墮（惡趣），除此之外別無去處。然而，正如大善知識薄朵瓦所說：“我們這個世界是由各種業力所成，具有各種種子。因此，由於在過去所做相互混雜的善惡業成熟而經受著苦樂混雜的果報，所行之業也會是等流果善惡混雜之業。”明白此中之理，惡劣之人亦可能會暫時快樂幸福，即其曾所造微少善業已提前成熟；而行善者若今世不吉祥，是其以後生往惡趣之業現生已成隨眠之業，用發起之對治力，則在此生成熟等因果中的要點（規律）就會得到定解。

雖然眾生的業力是如此的不可思議，不過，細微的善惡業也是一定不會失壞的，乃至於在能取所取之相存在時，因果永遠是絲毫不爽的。所以，細加取捨因果是十分重要的。目光短淺之人

會有這種想法，既然善惡業報在此生不一定能成熟，又不一定有所謂的後世，若有也在那個時候成熟，無關緊要，因此，不必行善斷惡。這種想法是愚蠢的。

對於來生的存在有著許多有力的教證和理證，在此不必贅述。即使假定有無來生尚無定論，有智慧的人會這樣思考：這只是“有無來生尚無定論”，而不是已知其不存在，因而沒有否定其存在的可能性。若心中產生“如存在則如何是好”這樣的疑惑，也會自然地想到因果和取捨。這就如同一個人在行途中，有許多人對他說：“往前走有個寒冷的地方，你如此前去不行的，要準備暖和的衣服及乾糧”。那人雖然自己不知道有沒有所說的地方，但有頭腦的話，就會知道不管他人所說真實與否，只要依照他們所說的去做，只有好處，沒有壞處，便做好充分的準備。如是，經論中說：“對於後世若懷疑，智者仍捨此惡業。如果無之即無有，有之則被斷見毀。”不過，對於因無明而愚癡的那些人，連一點有無來生懷疑也是很難產生的，他們純粹為了此生，以損人利己之心去苦苦追求，但心想事成者畢竟是極少的。

愚者鼠目寸光，僅僅考慮眼前苦樂，而不考慮長遠利害。智者們與此相反，他們著眼於長遠利害，而不考慮眼前苦樂。社會上的強盜等違法犯罪分子，為了得到一些財寶，不管最後結局如何一意惡行。如果他們能這樣想：我做這樣的壞事，以後會不會

被他人知曉？對於那件壞事的秘密，是否會被揭發，自己對此有沒有信心和把握？萬一別人知道了，定會有閑言惡語，而且家人和親戚朋友也會擔心，自己身心會遭受苦難等等。如此產生合理猶豫的話，是能避免那些罪行的。但愚者連這一點都不會考慮會胡亂而行，事情的結局——因果報應，受到法律制裁時才開始後悔。

智者們是反其道而行之的。例如，世界上偉大著名的政治家、科學家和宗教家們，是有肯定的方向感的。雖然每個人都有不同的理想，但他們都有著共同的特點，那就是目光遠大，克服暫時的種種困難，直至達到最終目標。因此，我們也要放遠目光，如理地取捨因果，這樣就絲毫不必懷疑，能夠達到世世代代所要達到的最終目標！

我看這些很重要，就順便講了一些。

三、放生的來源及功德

◆講述來源

在此，略談一下放生的歷史。

以前，印度有位信奉外道的國王，名叫“車金”，他喜歡食用新鮮溫熱的血肉，從而宰殺了數以萬計的生命，後來，墮生在地獄受到各種痛苦。長者阿難向佛陀稟告了這一情形，佛陀說那是喜食血肉而屠殺了許多生命的果報。之後，阿難專門為此放了許多生命，使此人從惡趣的苦難中解脫了。

復次，在過去世我們的佛陀曾是一位商主的兒子，名叫“降水”。一天，他遇到有一萬條魚在太陽下曝曬即將死亡，降水發起慈悲心予以放生，解除了魚對死亡的恐懼，牠們都生往善趣世界去了……。這段歷史，在下文中再予敘說。

◆講敘功德

在此，略講一下放生的功德。

一般而言，在十善業中，每種都有相似和標準兩類，相似類是指僅僅捨棄殺生等業；標準類是指不僅捨棄殺生，而且要作保護其他生命等的善業。對此，自己內心可發誓〔而做〕，不一定

非要在言語上發誓及在上師和佛像等前許願，當條件具備時，於上師等面前發誓是有特殊功德的。

對於自己擁有的家畜，解除牠們對死亡的畏懼，乃至於活著期間給予養護，並且在自己力所能及的範圍內，讓牠們自由自在——這是一種放生；若不是自己所擁有的眾生，在其即將被殺害時，暫時解除其對死亡的恐懼，妥當地放生——這是另一種放生。這兩種放生行為，都是後者即標準類善業。另外，以清淨意樂勸阻他人捨棄殺生並行放生；如有權力，可封山封水，保護環境；斷除以動物供養布施的壞習俗……。這些同樣是標準類善業，是真實的無畏布施和真實的饒益有情戒，其他的波羅蜜也具足了。

此之功德，在《正法念處經》中云：“戒律之中往生善趣的殊勝方法，即此布施生命之戒。”依此所說，即是善道善趣世界中獲得圓滿天人身和人身之因。由此，善根仍然不枯不竭，能成善果。尊者世親曾說：“殺處所引而放生，如此惠濟諸生命，捨棄傷害諸眾生，定獲長壽之果報。”按此說法，是能圓滿獲得長壽果報的。不僅如此，慈悲心等自然生起，善神為友，所有動物體認為親而喜歡等，會得到很多功德。再者，眾生恭敬，無病無危害，快樂永幸福，生生世世敬信佛陀所行，不離三寶，最終會獲得無上菩提之果……。此在《地藏十輪經》中有所述。

此外，為了上師善知識們長久住世做此善行，會成為上師禳災祈福和自己延壽的因緣；為了往生極樂世界而行此善，會成為能往生之因緣等，具有無量益處。總而言之，佛陀曾說：“一切有為之善業，放生功德為最大。”

四、如何放生

怎樣做具有功德的放生呢？首先談一談在什麼時候放生？放生的時間要選擇在善行增上的節日，比如藏曆正月初一至十五之間，是佛陀示現神變的節日；藏曆四月初七是佛陀誕辰日；四月十五日是佛陀成道日和涅槃日；六月初四佛陀初轉法輪日；十五日入胎日；九月二十日是佛陀天降日；每月十五日、三十日和初八日，分別是阿彌陀佛、釋迦牟尼佛和藥師佛的節日；六月初十是蓮華生大師在“達那郭夏”海中誕生日……，這些都是依照藏傳佛教傳統節日而作的簡單介紹。另外，凡是自己居住地區所流行的佛菩薩節日，也可以放生。總之，在一些特殊的節日中行善都是有特殊功德的。如方便的話，即可如此而行。如果因工作繁忙等原因而不能這樣做，也可以隨各自的方便而行。

無論怎樣，不能染有期獲名譽聲望等念頭，而應發起慈悲菩提心，隨機地放生動物。如果有喇嘛僧人，應該迎請其為放生的動物誦經（居士自己念誦也可以）。為了在那些動物的相續中播下解脫之種，可餵以“吃解脫甘露丸”、以“繫解脫”在其頭頂上方加持，同時將這些旁生供養三寶，觀想牠們已進入三寶的護佑處而念皈依詞、誦殊勝佛號和密咒，功德極大。在旁生耳邊念誦“阿彌陀佛”等聖號，特別是下面幾個佛號和密咒，功德更為

殊勝，即為下文：

1、頂禮出有壞、善逝、應供、正等覺寶髻如來

此寶髻如來聖號，對於轉生到旁生等類的惡趣眾生，一聞此名即可從苦難中解脫而生往天界。

以前，我們的佛陀曾是一位商主的兒子，名叫降水。有一天，他外出在路上，突然看到食肉動物狗、狼和烏鴉趕向一個水池邊。他見此情況，就跑到那邊去看，只見在那個大水池裡，有一萬條魚在僅剩的一點水中游來遊去，此時，那一萬條魚游過來，衝著降水的方向可憐巴巴地望著。這位大菩薩為了解救這些魚的生命以慈悲心四處找水，但沒找到，便折下許多樹枝，為太陽曝曬下的魚兒們遮上蔭涼。最後，他來到一個叫“天自在光”國王的處所，向國王借了二十頭大象，並向牧者借了一百個皮水袋，在口袋中裝滿水，疾速來到水池邊，從大象身上卸下水將水池充滿。那些魚兒們又游到降水面前，菩薩降水認為這些魚肯定是向自己乞求食物。為了解除這些魚的饑餓，他吩咐自己名叫水衣的兒子，到家中將許多食物用大象馱來，餵飽了那些魚。降水心中又想到寶髻如來在以前行菩薩道時曾發願：十方所有任何眾生，在臨終時聞我名號，其從此死後，即往生三十三天與天眾同緣。現在，誰聞其名號皆生善趣世界……，於是他來到水池中水

沒其膝之處，特意念誦了寶髻如來名號，並講了緣起甚深之法。以後的某一天，那一萬條魚死後轉生到三十三天，他們剛一轉生就探究起，從旁生依靠什麼業力而生往天界的緣由，得知是商主兒子降水念誦寶髻如來聖號和宣講緣起甚深法的力量。為了報答恩情，這一萬天子來到降水家中，當時降水正在睡覺，於是，天子們供養了四萬條珍珠雙股項鍊，並降下沒膝的花雨，奏起各種天樂以作供養。與此同時，在以前的大水池邊亦降了紛紛花雨。隨後，這些天子返回了天宮……。此詳細情形，可參看《金光明經》。

2、頂禮出有壞、善逝、應供、正等覺釋迦牟尼如來

聞此我等導師佛陀的聖號，眾生不退菩提。那些旁生一聞此名，會播下無上菩提之種逐漸成佛。

3、唵瑪尼巴美吽

此六字大明咒在旁生耳邊念誦功德亦極大。從前，有座名叫括莫積的城市，那裡有個骯髒的沼澤地，生有成千上萬的蟲子。聖者觀世音變成一隻金色蜜蜂來到那兒，口誦六字大明咒——那些眾生因此而往生到極樂世界裡，都變成了名叫口溢香的菩薩。《不空罽索經》中也講道：在旁生耳畔誦此聖者觀世音菩薩心咒，旁生從惡趣中解脫，往生極樂剎土。

4、噶那摩巴嘎瓦得，阿壩熱，麼大，阿耶加那，色波訥，則大得昨，昂雜呀，達它嘎達亞，阿哈得，薩m亞桑，波達亞，達亞它，噶，本耶本耶，瑪哈本耶，阿壩熱，麼大本耶，阿壩熱，麼達本耶，加那桑吧，若巴子得，噶薩_日瓦，桑嘎昂，巴熱西達，達_日瑪得，嘎嘎那，薩夢嘎得，桑巴瓦，波西得，瑪哈那亞，巴熱瓦銳，梭哈

這個咒語是長壽咒，如果在旁生耳邊念誦，功德極大，此出自《無量壽智慧經》中。經中講道：在旁生即飛禽走獸的耳畔念誦此咒，牠們都能於阿耨多羅三藐三菩提中成正等覺。

此外，對魚類等水生動物放生，可在江河或湖海邊，用右手捧一把水，念誦下咒：

噶，嘉納阿瓦洛格得，薩曼達，薩帕昂那，瑞摩巴瓦，薩瑪雅，瑪哈瑪訥，德熱德熱，哈達亞，左拉訥吽

誦此智慧流星咒七遍，依次捧七把水放入水中，凡是野獸、鳥類和水生動物一飲此水，就能消除一切罪業而往生善趣。此方法簡單易行，功德巨大，要經常實行。

另外，念誦顯示緣起甚深法的緣起咒，或者一切法等偈子（詳見《放生儀軌》），以做法布施。如此而行，會使有情暫時解除生命恐懼，在相續中種下解脫的種子，把牠們從惡趣的懸崖

邊解救出來，並置於究竟安樂——無上菩提果位之中，因此，對於牠們恩惠是極大的。

最後，以自己所做和積聚的善果，為了使那些被放生動物為主遍滿虛空的眾生獲得暫時的究竟的廣大利樂，以清淨意樂發心迴向，並誦吉祥願詞，圓滿結束！

如此簡單易行、利益廣大的偉大善舉，僅做一次，功德即不可思議；若具足菩提心，救護那怕一個有情的生命，其功德亦不可思議。那麼，若經常將成千上萬的眾生從死亡畏懼中解救出來的功德更為不可思議！——何須說呢？！我們無論怎樣度過一生，如果能利益其他眾生，那麼，這樣的人生即是有意義的。

在這個世界上，人類生存的究竟目的不是為了自己享受財富、快樂和名聲等，不是為了僅僅度過一個幸福的人生，更不是為了損害他人來謀求自己的利益，而是應當以誠實的清淨意樂，無偏袒地對全部眾生做利益其此世和來世的善事，這就是人生的究竟目的。這裡所提到的“無偏袒”是說，有些人認為，可以以善心努力惠濟人類，但對於旁生等其他動物不必如此，可以肆無忌憚地隨意殺死和折磨，這是不完全圓滿地利益眾生——消除此類行為，即是無偏袒。

一般來說，對於低等眾生給予特別利益，是大菩薩們的稀

有善行。特別是這個世界對於旁生來說，有所謂“動物是造物主賜給人類做食物的，可以殺死，是無罪的”，還有所謂“殺害動物以作供養布施，有著極大的善根”等等無慈悲心的各種說法。此類話隨意流傳之時，誰又能以慈悲去消除動物的痛苦和謀求牠們的利益呢？能夠解除動物痛苦的就是人，也可以說是偉大的人——確實是，這樣的人生是有價值的。

所以要發起利他的清淨意樂，應修持緣起之見和無害之行的佛陀之道，盡力去做使人心變善的放生之類的賢善行為……。對此，不僅自己努力去做，而且鼓勵他人也加入此中。逐漸地使全部有情心向善道，在不久的將來，完全結束人們對動物以殘暴虐待的血淚歷史，在博愛和慈悲氣氛的和平安寧的新環境中，實現包括螻蛄在內的所有動物充分享有自由快樂生活的遠大理想。為此，人們要堅持不懈地努力，迎接這個世界真正和平的到來。

這是微不足道的雪域喇嘛——我，向全體法友寄予的衷心希望和規勸！

五、結束語

偈曰：

毫無各方類別之界限，對眾生以慈愛之大悲，
賜予無畏生命之布施，心中憶念慈悲之佛陀！

嗚呼世間虛幻之城邑，承負難忍巨大之苦難。
此等漂泊恐懼之懸崖，不淨業相思之誠堪憫！

各自生命生存與生活，即此自然自生之權利。
具有私欲恣意之劣夫，豈可隨意踐踏而妄行！

無有仁慈怙主與倚靠，此之弱小無辜之眾生，
珍惜可愛生命這細繩，對此鋒利之刃豈敢砍？

此中世間寶物多無數，較之珍貴生命豈可有，
於此誰人傷害他生命，重重罪過之邊不可測。

虛偽笑露美麗串白牙，獠牙尖銳沾染鮮紅血，
遍染之時即此羅剎母，觀之恐懼於心百叢生！

長久之時心中思輾轉，以弱慈悲激發心相續，
悲憫心對無怙之眾生，稍予觀視即為上師恩！

廣行利他即使力勢微，當此意樂予以苦難母，
略加成辦有益之侍奉，即是畢生心之所期願。

於此苦樂人世間，具足生命而存活，
恰似夜半一場夢，吾無生命永恆望。

由此短暫人生路，應知速取精華時，
無垢善心從此生，無偽憫念此善說。

從現今起直至解脫間，有情毛孔一個亦不損，
完全捨此傷害之心行，願能專行利他為己任。

為了每一弱小之含靈，犧牲可愛身命與資財，
此之眾多難行亦承擔，吾心願能永久不倦行！

在此持寶世界之懷抱，由業共同生存有情眾，
懷此無變和睦之喜宴，願能享有無害之安詳！

在此任一如法賢善行，斷除疾疫刀兵饑饉苦，
器情世間增上祥瑞相，願令有情生活樂幸福！

何日報盡命終時，共同往生極樂剎，
獲此解脫究竟樂，願作度生之導師！

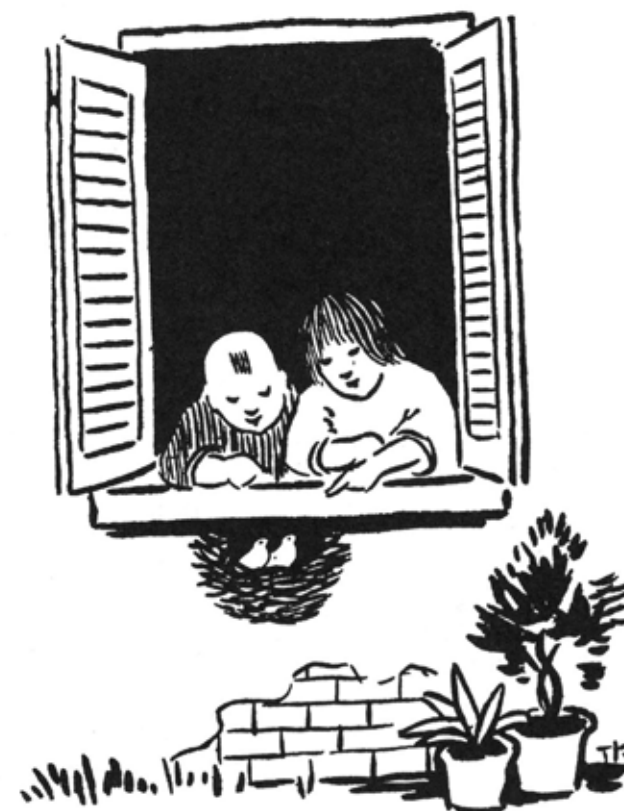
為利無怙諸眾生，行此清淨意樂力，
如是所願皆成就，吉祥如意圓滿增！

懷著對身為悲憫對象的眾旁生有所助益的心情，很久以來便有寫作此文章的心願；又因最近北京等地的許多居士為了法王仁波切長久住世，以及為了微不足道的我，以清淨之心放了許多生命，對此恩德也想予以報答。由此，自感懈怠的丹增嘉措我克服了疾病痛苦，以歷代上師教言為基礎，輔以自己的所見所聞撰寫了此文，為了易於翻譯成漢文，此文在文詞上略靠現代藏語，於藏曆火牛年六月二十五日（西曆一九九七年八月二十七日）在喇榮五明佛學院圓滿完成。以此善根迴向眾有情，願眾生從生命的怖畏中解脫！

吉祥圓滿！

放生儀軌・大悲甘露水

索達吉堪布／譯



頂禮觀世音菩薩！

發心放生者，先作皈依：

乃至菩提間，皈依一切佛，
如是亦皈依，法及菩薩眾。（三遍）

發菩提心：

往昔之善逝，如何發菩提，
如何次第行，菩薩之學處，
如是為利眾，吾亦誓發心，
如彼次第學，菩薩之學處。（三遍）

已世現有果，善獲人之身，
今生佛種姓，已成佛之子。
今我務必行，合符種姓事，
所為不污於，無過聖者種。
盲者渣滓中，如獲至寶般，
如彼之幸運，我生菩提心。
我今一切怙主前，迎請眾生來做客，
賜以佛果及餘樂，天非天等請喜悅。

復次正行次第：

嗟！無明愚癡增上力，一切輪迴旁生眾，
為引解脫聖道故，緣起儀軌勝義印。
所持彼等無欺惑。

如是念誦並思維彼等有情已得三寶之救護，並接誦：

頂禮供養皈依出有壞、善逝、應供、正等覺寶髻佛
（三遍）

頂禮供養皈依出有壞、善逝、應供、正等覺本師釋迦牟尼佛
（三遍）

頂禮供養皈依出有壞、善逝、應供、正等覺怙主阿彌陀佛
（三遍）

頂禮供養皈依大慈大悲觀世音菩薩。（三遍）

而後隨力念誦阿彌陀佛心咒：

嗡 阿密迭瓦 阿依色德吽啥

及觀世音菩薩心咒：

嗡瑪尼巴美吽

接誦甚深緣起偈：

那摩！諸法由因生，彼因善逝說，

何遮彼法因？佛陀如是說：

諸惡莫做，眾善奉行。

自淨其意，是諸佛教。

此後誦長壽佛心咒三遍：

嗡那摩巴嘎瓦得，阿壩熱，麼大，阿耶加那，色波訥，則大得
昨，鬪雜呀，達它嘎達亞，阿哈得，薩_木亞桑，波達亞，達亞它，
嗡，本耶本耶，瑪哈本耶，阿壩熱，麼大本耶，阿壩熱，麼達本
耶，加那桑吧，若巴子得，嗡薩_日瓦，桑嘎鬪，巴熱西達，達_日
瑪得，嘎嘎那，薩夢嘎得，桑巴瓦，波西得，瑪哈那亞，巴熱瓦
銳，梭哈

觀想此等有情從生命畏懼中解脫，生生世世獲得壽命悉地。

施放甘露丸等加持品後，接誦：

嗡 所巴瓦 西達薩_日瓦達_日瑪 所巴瓦西多吽

觀想諸法變空性，與空性中所緣眾生之身蘊界處等，悉皆變
為清淨大樂自發之不可思議供雲。

再以虛空藏咒作加持：

那美薩_日瓦達他嘎達，巴約布效摩康貝，薩_日瓦達康額嘎得，薩帕
鬪納，額芒嘎嘎納康梭哈

接誦：

嗟！所有十方諸刹土，所住佛法及僧伽，
上師本尊空行眾，如海守誓護法前。
奉獻特殊之供物，具有命氣心識者，
此等眾生解壽魔，獲得無畏之解脫！
於此一切界蘊處，自性清淨供養雲，
周遍廣大虛空界，普具妙欲大安樂，
成就無死延壽物，顯現無邊無垠故，
酬謝汝等之意願，願諸具足大歡喜！
吾與一切諸眾生，願解非時死之災，
長久住於此世間，獲得圓滿諸吉祥！
祈願恢復衰界蘊，增上動靜之精華，
壽得光華及威嚴，無病法財皆增上！
此善迴向諸有情，願得殊勝金剛身，
超離一切生死位，願獲無量光佛果！

若為祈請上師往世而放生者，則當念誦：

作此善妙緣起力，祈願具德上師尊，
住世事業遍十方，成就一切所欲義。

接誦祈願：

伙！以捨輪迴劣三門，及播解脫種子力，
祈佛法盛眾生樂，普除一切惡趣苦。
願能無礙速現前，殊勝解脫一切智，
捨棄不淨此身時，願能化身極樂刹！
往生剎那行十地，化身饒益十方眾，
願諸眾生具安樂，願諸惡趣恆成空！
所有住地菩薩眾，願彼究竟皆成就！
普除害他習氣力，夢中亦不起惡念，
願恆不離菩提心，清淨戒律增吉祥！

如此念誦後行偈也。

此儀軌以全知米滂降措所著之《放生儀軌——賜德長壽所欲》，及多珠慶晉美誠列吾色所著之《對旁生眾播下解脫種子之儀軌大樂梯級》等諦實語，編成一文，並增補了具有功德加持的心咒和佛號，未加自己分別妄念，作為《藏傳佛教放生文·動物歡喜園》一文的補充。願諸增吉祥！

白燒食普覆刹土

智悲光尊者／著
丹增嘉措仁波切／譯



用熔化的酥油攪染乾淨的糴粑粉，將水果、三白、三甜、珠寶、甘露丸等磨成粉放入其中，之後再放入除了炭火、索多火^①之外的溫和火裡去燒，灑上淨水，將自身觀想為覺沃卡薩巴尼觀世音菩薩。

先念皈依發心（三遍），然後念：

嗡索巴瓦悉多薩瓦達瑪索巴瓦悉多吽
空性當中剎那成觀式，自身觀為卡薩巴尼身
雙足站立右手布施印，前方毗盧遮那滿大海
身上一切剎土悉圓具，肉髻至喉三寶敬侍賓
心至臍間怙主功德賓，下身悲憫之賓蓮座中
觀想魔障冤親債主賓，心間六字真言放光芒
供境歡喜施境消業障，三界無餘變成清淨剎
嗡瑪呢巴美吽啥（念誦一百遍）

南摩

如來之藏周遍諸眾生，故當發起廣大殊勝心
無餘一切眾生成佛因，此際無有非器之有情
起來起來具備十力尊，不誤時機大悲之緣故
念念不忘利生三寶尊，自身化現嚴飾之此處
祈請迎接如來眷屬眾

此時如海般剎土中，各類高下賓客悉皆光臨，安住於前方虛空中。

嗡阿吽（念三遍）

所燃之煙化為妙語天女色金剛母，曼妙美麗、妙音悅耳、芳香撲鼻、觸感柔滑，雙手敬捧天界百味甘露之寶瓶，瓶中化現出無量無邊之供雲，將毀壞情器之邪氣及昏沉之障礙悉皆驅除清淨。其頭頂湧現多寶如來，右手結供施印，清除貧乏之苦難，賜予無窮無盡妙欲受用之寶藏，（念誦）：

納美薩瓦達塔嘎達、巴約波效摩康貝、薩瓦達康額嘎得、薩帕昂納、額芒嘎嘎納康所哈。

南摩

供養從法身普賢王如來至大恩根本上師止，所現完整無缺之意、表、耳殊勝傳承上師；供養九乘之壇城^②、綜幻心三種壇城、八大法行與內外續部壇城、時輪金剛外密別三種壇城等無量無數之聖眾！請加持我等一切破損持明戒及誓言之過患得以恢復，並賜予一切殊勝與共同之悉地。

嗡阿吽 外器世間為五佛母之自性，內情眾生為勇士空行之

城；二十四境之主、三十二處之主、八大屍陀林之主、空行與地行之主；具德金剛亥母、如來之母金剛瑜伽母、黑忿怒母、獅面佛母、咕嚕咕烈（作明佛母）、聚光佛母、吉祥佛母、財續佛母、八大天女、怒容母、山林母、般若佛母等密咒、明咒、陀羅尼咒之佛母，悉皆供養！祈請加持一切破損誓言得以恢復，無礙成辦四種事業，臨終之時無有遭罪之苦並引導迎接。

嗡阿吽 出有壞釋迦牟尼佛等賢劫千佛；歡喜吉祥佛等十方如來；燃燈佛、毗婆尸佛等三世如來；聖雙心子和羅睺羅等四雙八單聲聞聖僧、二類緣覺、十六尊長；以及不可思議之羅漢眷屬，悉皆供養！祈請加持我等違背別解脫戒戒律之過患得以恢復，脫離三惡趣和種種無暇之處，並願獲得聲緣阿羅漢之果位。

嗡阿吽 以聖者文殊為代表之八大菩薩；金剛藏、無窮智慧等賢劫十六菩薩；法勝與常啼等無量菩薩眾，悉皆供養！祈請加持我等遣除菩薩藏中所宣說之一切成熟罪業，願所行大乘之道無有障礙。

嗡阿吽 智慧與業力所成之護法：瑪袞夫婦（天母怙主夫婦）、七十五位祥怙神、威慢父種母種、天龍土地之神、所有住於瞻部洲與雪域護佑善方之居士，以及未能提及命號與尊稱之一切護法神，悉皆供養！祈請護持佛陀聖教、提升三寶威望，令世

間風調雨順，遣除疾病饑荒及戰亂，守護我等瑜伽士遠離修持正法之違緣，汝等成為吾等之施主與居住之所。

嗡阿吽 此外成就諦實語之天、龍、人、婆羅門和仙人；藥叉增八拉；俱生之神、助伴五神、家神、苗稼神等；創造名望之神、四大之神、山神、樹神等，悉皆供養！祈請協助成就吾等善行與白法。

嗡阿吽 食香之君大林地王——馬頭乾達婆王；貪戀歌舞食香神極喜；空中所聚人非人之城市部落之神等各類非人和冤親債主之種類；五百奪母母子；八萬妖魔諸眾，悉皆供養！請求莫做魔業及加害，亦莫剝奪威望與權勢，放棄嫉妒及粗暴之行。

嗡阿吽 尤其六道輪迴、五續道、四生所含一切悲憫賓；貧困匱乏兩類之餓鬼；昨日今朝亦或去年某年某月某日已失往昔身、尚未獲得來世身、投生於中陰界、踏入可怖狹長之險道、無依無靠、無怙無親、既乏前世累積之資糧、又乏後助迴向之善根、四名聚合之身、倍感難忍痛苦、恆遭恐懼迷亂幻象折磨、感受饑渴寒冷三苦、毫無穩定之壽命、猶如風吹羽毛般無有自主之中陰身，某某亡靈為主之一切中陰身，悉皆供養！願獲圓滿之住所、友伴、受用及飲食，令得安心；並於當下親見聖者觀世音和除蓋障菩薩，認出自己此刻正處中陰，幻象得以制約，隨念上師

三寶本尊及見解，剎那淨除惡業之障礙，自心得獲自在；願能強行往生極樂世界、蓮花光明宮等殊勝刹土。

願佛受供得歡喜，願諸具誓^③酬誓願
願令六道眾滿足，願得還清冤親債。

三界清淨刹，三有悲憫賓
依證法性力，無餘周遍食
願享無窮之，妙欲之寶藏

一切宛如虛空藏，願得受用無間斷
願無爭奪諸損害，願獲自在而享用

諸惡莫作，眾善奉行
自淨其意，是諸佛教

此地善惡鬼神眾，法施物施令滿足
互尊主賓之規則，祈請弘法作助伴

等等，以此類偈頌進行法布施與迴向。

讓雄多傑（智悲光尊者），以利他之心撰寫完成。



【注釋】

- ① 索多火：一種用特殊木材並特殊方法燒制的炭所燃之火。
- ② 九城壇城：在智悲光尊者另一著作《酬懺金剛頓生道歌》中有記載。
- ③ 具誓：護法。

顯密雙融行境道用——入佛之道

智悲光尊者／造
丹增嘉措仁波切／譯



頂禮一切遍知！

如是尋求解脫與一切遍知果位之補特迦羅，當以種種方便法積資淨障。一切遍知因通達方便及具足大悲心之故，能使日常一切所行皆成累積無量善法之方便。為欲利益劣慧修行者，復將彼法之精要彙集於此。

清晨醒來時，願一切眾生於無明中清醒；

隨後起床時，願一切眾生獲得如來色身；

穿著衣服時，願一切眾生著諸善知慚愧之衣裳；

整衣束帶時，願一切眾生與善根緊密相連；

坐敷床墊時，願一切眾生普獲金剛之墊；

入於房舍時，願一切眾生悉入解脫之城；

臨當睡眠時，願一切眾生獲得如來法身；

若入夢境時，願一切眾生了知萬法如夢，無有實性。

燃火烹飪時，於此火本為白衣佛母之本體生起定解，火中“ཧྱུ”（吽）字變成能食金剛空行，身黑一面二臂以“རྩྱ་མཛད།”（作吽）忿怒手印持鈴杵，右腳彎曲左腳伸直，身以各類珠寶嚴飾。張開之尊口中，將有“རྩྱ”（Ram）標識之舌，觀為三世一切諸佛舌加持彙集之本體。

前方堆一黑芝麻堆，觀想自己心間出現一黑色“པྱ”

（Bam）字，身語意所有業障彙集於其間，同時臍間觀想“𑖀”（Ram，代表火），足下觀想一個“𑖔”（Yang）變成風壇，啟動風，並點燃臍間之火，燃起後上行，將心間之“𑖀”（Bam）字，如獵人追趕野獸般，從鼻孔裡出來，變成帶角蠍子之形象，融入前方黑芝麻堆中。

念幾遍“嗡阿吽”，觀想此堆變成甘露，一邊念誦咒語“嗡班澤札嘎喀喀喀呵喀呵 薩瓦巴班 達哈 那畢莫格熱也索哈”，一邊以拇指和食指將芝麻撚起投入火中。

供畢，念三遍百字明懺悔過失，再念“班澤摩”，以此將智慧本尊送歸本剎，誓言本尊融於火，以此善根迴向一切眾生。

若行於路，觀想轉繞微塵般諸佛剎土。

若著新衣時，以索巴瓦咒（悉多薩瓦達瑪索巴瓦悉多吽），將之清淨為空性，空性中“𑖔”（Zhan）字成無價天衣，將衣上揚，觀想供養於自己根本上師所在方向，接著將自己觀成任一本尊，於此觀想中穿上新衣。

沐浴、入水等時，於彼水本為瑪瑪格佛母之本體生起定解，其形象“𑖀”（Bam）字變成水之仙女金剛札格，念誦“班雜札喀 先當格日索哈”，祈請平息病魔業障，接著彼尊化光變成甘露，依此法沐浴或涉水。

進食午餐時，將所受飯食擺放於前，進行加持。

原本妙欲道用乃為密法本具特點，然而在尚未實現生圓次第之能力，甚至尚未獲得暖相前，切勿步入行為偏向見解——善空惡空之歧途，亦勿步入見解偏向行為——固執與實有之歧途，此乃鄔金第二佛之不共密意。因此若要食肉飲酒前，當捫心自問。本師佛陀教言中云：“對於食肉，過去我未曾開許，現在和未來亦復如是。”“從此以後，吾之諸位聲聞勿許食肉，以此為律。”於金剛乘中，若已實現三摩地力量，自身可免受業障染污，並能與所食血肉結緣予以利益，則另當別論。

然而我本人卻無此把握，所有眾生無始以來無有未曾作己父母者，誠如聖者嘎達亞那前去化緣時所見之公案一般，吾等所食之肉，其註定為前世父母，試想，劊子手若將我現世父母殺害，並將其肉置於吾前，吾等願意食用嗎？真令人悲憫！如此想來，只要任何心地正直之人，心中都會不由自主感受哀憫悲切，並油然而生起悲憫之心。此時即使未能發起具相菩提心，也定能生起相似菩提心，在保持此心勁力（རྩལ་）未退失的狀態下，隨力念誦“岡嘎尼”、頂髻佛母咒、繫解脫極密咒等，吹氣於肉上，並為其猛厲發願。

未領悟空性顯現為因果之理，自稱為密咒師，肆意享用肉

食，簡直與鵠和狼無有差別。同樣對於酒，〔在家密咒師〕若因金剛乘誓言的需要而享用時，也須念“嗡阿吽哈吹啥”，以此為加持。反之，若如在家俗眾般飲酒，將同時毀壞誓言和悉地二者。《戒源》云：

如若遠離三“哈”等，具誓之人恣意飲，
彼已成毒定無疑，密法悉地無從生。

〔在家密咒師〕飲酒量不得超過一個顛碗之量，若過量飲酒致醉，死後將入號叫地獄。續部中云：

何者飲酒而致醉，彼人將致多障礙，
若為密師飲酒醉，必遭號叫地所燒。

〔或有人問，若說不能飲酒，〕蓮花生阿闍梨，大成就者波爾瓦巴等，不也是一次性喝了五百馱（一頭負重牲口馱運的兩隻馱子，約重一百四五十市斤）的酒嗎？當知五百馱酒對他們來說，連喝足都尚且沒有，更不必說喝醉了。〔歷史上有此二位成就者〕因付不起酒錢，而顯現神通不讓太陽落山的公案。若想與他們相比較，並以其行為作藉口，那你能否享用毒藥、定住日月、移換高山及飛向天空呢？若能如此，方能有利於整個佛教，尤其是利益金剛乘及轉變邪信者之見解。若真能如此，倒是感恩不盡了！反之，飲酒者之心剎那間迷亂，風融入命脈中，如瘋人般胡言亂語，胡作妄為，〔彼等〕若成為成就之標誌，實在真是

稀奇！

如教證云：

五濁興盛之惡世，為享誓物之酒肉，
尋伺諸多之理由，禪定覺受無暖相，
勸眾共用血肉酒，於諸如法修行者，
謗其不具密誓言，彼等將現末法時，
嗚呼哀哉唯地獄！無他去處甚悲憫！

因此，了知此等取捨，除了為不枉失修菩提之身所，及依靠金剛乘誓言薈供以供養身壇之意樂外，勿以增強優越感、強壯身體為目的而進食，應安住於三壇城之狀態中而享用。

吹！

食嚼飲為真實物，彼等本為大薈輪，
以嗡阿吽哈吹啥，化為無漏樂甘露，
自身五蘊之界處，三座圓滿之本體，
聖僧百部壇城尊，一切活動為大樂，
金剛誓言極無上，菩提心之大雲中，
無二平等而享用，圓滿瑜伽道資糧，
受食不成修行礙，無盡供養之施主，
願享大乘之果位。

如此念誦，同時了知金剛之身念淨如下：足下為風；三岔為火；腹部為水；胸口為地；脊椎為須彌山（中軸）；頭為須彌山之上分；平整身體之壇城為四方（無量宮）；八角為八柱；眼睛為班札日嘎；鼻子為寶磚；牙齒為瓔珞半瓔珞；口舌為欲台；耳朵為牌坊；心間流動風之四脈為四門；神識為黑日嘎；八識為八位果日瑪；八境為八怪母；常斷四見（常見、斷見、我見、執見）為四尊守門母；二十八節脊椎為二十八尊自在母；十不善業為十尊忿怒王；十善業為十尊忿怒母；十八根肋骨為十八大剛；三百六十根骨頭為三百六十尊信神；七根門為七尊瑪姆；十二關節為十二尊單瑪。總之，身體為脈壇城，脈為文字壇城，界（明點）為甘露壇城，風為勝慧壇城，覺性為菩提心壇城，如是身體本為任運五種壇城之自性。五指觀為妙欲天女，飲食配合四灌頂誓言食用。或者修方便道者，將飲食觀為樂空之甘露，修解脫道者，將飲食觀為無漏之甘露，以供養的方式剎那無散亂享用，無有味覺甘甜之念，了知明覆空性。

此法普遍適用於所有飲食。

若如上理解緣分不具備，即使具備了相應〔出家〕持藏者之風範，午餐前喜歡作初供的話，應當將食物以“嗡阿吽”加持成甘露，將初食作成小食子。念誦：

“格熱班雜，內衛得阿吽”，供養上師；

“讓那班雜，內衛得阿吽”，供養三寶總體；

“羅格秀讓班雜，內衛得阿吽”，供養觀世音菩薩；

“嗡阿吽班雜格熱，得瓦雜格呢 班雜內衛得阿吽”，供養三根本總體；

“嗡哈熱的，班雜阿康所哈”，布施一個“強沃”於奪母；

“嗡哈熱的，班雜呢康所哈”，布施一個“強沃”於奪母五百子；

“嗡啊雜班雜，阿色貝所哈”，布施一個“強沃”於有權享用初食之精靈。

（如上供養布施後，以受食瑜伽而享用。）

若不具備此能力，於自身所居蟲類發起悲憫心，現在以餵食護養它們，未來成佛時，以法護養。以此發心享用後，念誦：

“嗡亦茲雜班雜，阿秀貝所哈”，以此布施於有權享用餘食之精靈。

然後漱口，念誦淨除信財過患之咒語：

頂禮出有壞圓滿正等覺普光王極明火光佛

納美薩滿達，抓巴RA雜雅，達他嘎達雅，阿爾哈得，桑雅桑部達雅，達雅他，納莫滿澤悉日耶，葛瑪RA，布達雅，波的薩多雅，瑪哈薩多雅，瑪哈嘎熱呢嘎雅，達雅塔，嗡 呢RA蘭唄呢，RA巴塞雜耶，雜雅拉巴得，瑪哈瑪得，達揭達揭囊，巴熱效達雅索哈

何者布施於何人，布施如是無分別

平等布施唯依彼，使彼施主悉圓滿

為除食肉之業障，《文殊根本續》中宣說此明咒：

嗡阿博RA吽，開雜RA滿

念一百遍左右後吹氣。

願離惡趣苦，無需諸辛勞，

得勝天人身，迅速成正覺。

如是發願。

於解漏時，可依《白不動續部》之身漏布施法：

吐痰時，念誦“嗡阿些阿哈熱貝索哈”；

除去鼻垢，念誦“嗡桑嘎那阿哈熱貝索哈”；

淨除體垢，念誦“嗡瑪拉阿哈熱貝索哈”；

解大香，念誦“嗡布達阿哈熱貝索哈”；

解小香，念誦“嗡嫩雜阿哈熱貝索哈”；

於剩餘之食，共同念誦“嗡亦茲雜阿哈熱貝索哈”。

如是以上所述，依不同時間分別念誦，以此法於餓鬼眾生行大布施。

此外，另有一些特別加倍咒：

如轉繞佛塔時，念：

那摩班嘎瓦得，RA那給德RA雜雅，達他嘎達雅，阿爾哈得，桑雅桑部達雅，達雅他，嗡，RA內RA內，瑪哈RA內，RA那布雜雅索哈

誦此咒語轉繞一圈，功德增上千萬倍。

若因日月運行，不得已跨越佛塔影子時，觀想從影子下將其抬起，念誦咒語：

班澤貝嘎，阿札瑪吽

可遣除跨塔之罪業。

頂禮時，念誦：

嗡 那摩曼澤些兒耶，那摩斯些兒耶，那摩額達瑪些兒耶索哈

誦此咒語，加倍量如前。

同樣，供花時念：

嗡 那摩班嘎瓦得，必貝給德，RA雜雅，達他嘎達雅，阿爾
哈得，桑雅桑部達雅，達雅他，嗡，比倍比倍，瑪哈比倍比倍，
斯比倍，爾巴維，比倍桑巴維，比倍阿瓦給爾呢索哈

念七遍，吹氣，供養多少朵花，功德之量同樣增上千萬倍。

香燈師不得不處理食子（包括水果等食品）時，念誦咒語：

嗡得瓦雅那瑪呢，達薩索哈

以避免所生罪業，同時持此咒語享用，能將其變成悉地品。

共同善行之加倍咒：

嗡桑巴RA桑巴RA，波瑪納薩RA，瑪哈臧巴吽帕的

以及：

嗡熱澤RA瑪呢，抓瓦兒達亞索哈

此等均須以不遠離無緣之發心和迴向發願，切要！

大圓滿（修行）者讓雄多傑以易懂之方式撰著。

本尊閉關誦修簡要筆記

丹增嘉措仁波切／著

蔣陽札西／譯



南無格日迭瓦札歌耶

於此約略宣說依本尊念修如何閉關修持之理。如《誓言明綯》（དམ་ཚིག་གསལ་བཟླ།）中云：“修持處時伴侶物，中間秘密應修持。”所說即指需觀察修持的地方、修持的時間、修持的伴侶，以及修持所依相應的物品等性相圓不圓滿的差別而趨入真實修持。

首先，修持處的差別。如大鄔金仁波切說：“天地八輻法輪之形相，右山如同幔幕後山高，日月行道廣長繞北山，前山彷彿各種珍寶聚，河水流自西方懷柔方，大地肥潤生長草木花，跏趺交錯山形生禪定，北山高則怨敵危害少，後山高則壯觀生覺證，南山扶勢具所需受用，天地蓮花狀則現證悟，前山合掌般則眷僕恭，近鄰慈和怨敵極弱小，如是觀察具足功德佳。”尤其說後山形如大修姿與跏趺狀腿腹處（བཤུ།）^①搭建山居或修建禪房極為善妙。又觀察修持處的天地形狀等差別對應息增懷誅四種事業的特殊說法：地基柔軟虛空圓，地表白色生長杜鵑花等樹木，為成就息業之處；草山岩山亂石嶺形成摩尼寶形，森林草木花朵等茂盛，為成就增業之處；岩色地色大片紅，生長柏樹、檉柳、刺檉樹等，具有半月形的山洞，大河流自西方，為成就懷業之處；三谷口三河口三角形地面上生長刺木，有黑岩紅岩忿猛的形色，這樣的地方被讚為成就威猛事業之處。與此相反應當捨離之處：東

山高則害壽命，西山開敞不吉祥，山嘴似矛正對出違緣，大路橫穿人害臨。聖地門未開或開時緣起錯亂，地神極其兇猛而試探禪定之暖相，示現離奇怪異的神變等，這種地方稱謂剛硬之地，是像至尊密勒日巴居住的山谷岩那樣的地方，為具足殊勝證悟的諸補特伽羅實修助益之處，而不具證悟者極難調服。總之，不管什麼樣的修行處都應遠離禪定紛亂之因，無有俗人的打擾及鬼神的煩鬧，寂靜悅意，越感熟悉歡喜則為吉祥。尤其勇士空行等作過加持，大鄔金仁波切等獲得成就諸先聖足蒞之處極佳，在這些地方修持一日勝過庸常處修持一年的功德。這是《上師密意總集》（*ལྷ་མ་དཀོངས་པ་འདུས་པ།*）等中所說的。觀察禪房內部地相時，應取為：東南火天方制爐灶，西南羅剎方做護法殿，西北風天方放衣架，東北自在天放置臥榻；相反，應捨為：門朝南方焰摩天，西北風天做灶房，上方門楣置磨子，谷口方向擺枕頭等。復又：一柱如撐風輪狀，房樑疊似黑蛇腹，橫樑從中截床榻等應捨棄。更詳細的，應從其他大的相地書中了知。

第二、修持的時間，總的為每個季節的第一個月份。具體而言，春、夏、秋、冬每季的首月分別為修持息增懷誅事業的最佳月份。最好為以上四個月份上弦初一、初三、初八、十五等，其次為任何一個月份如上的日期，像鬼宿和木曜相遇等星曜會合時作為修持首日則善妙吉祥，以上所述在《蓮莖積根本續》

（*ཅ་ཁྱུད་པད་ཐོང་བཅུགས་པ།*）和《密咒道次注疏·珍寶飾鬘》（*གཞུང་ལྷགས་ལམ་རིམ་གྱི་འགྲེལ་བ་རིན་ཆེན་ཕྱེང་མཛེས།*）等中皆宣說過。特殊情況若承辦降伏為主的威猛事業類，應為下弦險惡會合日。閉關初座時間為早上太陽照射山腰之時，或者空行聚會的半夜，但以本尊懷攝的緣起故，大都於傍晚懷柔時起作為閉關首座的時間。

第三，修持的伴侶或侍從。《蓮莖積根本續》（*ཅ་ཁྱུད་པད་ཐོང་བཅུགས་པ།*）和《秘密總續》（*གཞུང་བ་བྱི་ཁྱུད།*）等雖宣說很多法相，攝要則為：失毀誓言者，於法、上師邪見者，瘋狂病者和具罪者等應遠離，需是具足信心希求妙法與功德者，無有欺瞞，言聽計從者。

第四，修持的物品，必須具備生活用的食品資具和治病用的藥品資具，此外，除了心唯傾向無戲生圓的瑜伽士及所需財物貧乏者之外，盡可能備齊所修本尊之所依物、修持物以及供養物極為重要，因密咒悉地依靠物、咒、禪定聚合的緣起故。所以如果是誦修結合時（若單獨依止自生本尊法沒有這些也可）：身所依之物，為具量開光的本尊畫像或塑像，和畫有本尊像的具相托巴等；語所依之物，為密續竅訣經函和書寫有命字（大多為種子字）或心咒的綢布、托巴片；意所依之物，為具相的金剛槓、天然水晶、明鏡、鈴杵、三根本之命輪魂石（此二者修持和佩帶方

法在《大寶伏藏》（གཏེར་མཛོད།）中《命輪文字與魂石顯明·蓮花喜苑》（ཉལ་འཁོར་གྱི་ཡིག་དང་སྒྲ་རྩོམ་ཅན་གསལ་བར་བཞོད་པ་བསྒྲའི་དགའ་མོ།）中廣示）等；功德所依之物為具相托巴盈以相應之物以及大氅，咒士衣、珍寶飾鬘等；事業所依之物為勸請誓意的用具，如果是降伏類事業則需勾誅等用物。這些是按照共同而言的，別別所修本尊相關的所依物，應以各自儀軌所示為主。修持物有時除所依物外不另外分計，但也有像《密意總集三根本意修》（དགོངས་འདུས་ཅ་གསུམ་ཐུགས་སྦྱབ།）等所明示另外分開的，此時修持物為符合各各本尊之外內密修持物應如各自儀軌中所示，按具四知^②來講朵馬也是修持物。悉地物為甘露阿莫達等，也有從所依物修持物中另外分開的，但多包含於修持物中。供養物為二水^③先供的外內文武天尊諸受用品以及藥血食子等。酬補物一般為所有的供養物，特殊的如各自儀軌中所說的酬補物。所依物、修持物、供養物、酬補物四類或所依物、修持物合二為一分成三類，這種一般應用的比較廣泛，這裡也是依此來宣說的。此外在不同狀況下有各種不同的分法，蔣袞貢珠仁波切的《命輪魂石的講說》（ཉལ་འཁོར་སྒྲ་རྩོམ་རྣམ་བཤད།）中引用續部教證：“懷物護物驅逐物，逼物“騰”物勾召物，修物供物依止物，財物等等圓滿聚。”如是用了十餘種物作詮表，應知有眾多不同分類。不管怎樣，所宣稱的修持物或誓言物，這些都是往昔金剛持及獲得成就

的男女持明眾，加持為成就勝共悉地之物，勝處聖境勇士和瑜珈母能聚集的受用品，當如各自法本儀軌所說盡力一一圓滿備齊。壇城或者有蓋布的台桌上物品清潔，擺列整齊，悉如各自儀軌所說陳設，排面美觀見而悅適。於面前放置鈴杵、手鼓、內供、神麥，然後趨入正式的修持。

第五，修持的真實方法。首先臨近誦修時：勤做擦擦（印塑泥像），改造險道，放小魚苗，供養僧眾，布施窮人，給部多鬼做水施，冤親債主做迴向等隨力行助善之法。這樣做，有不生違緣障礙速成悉地之必要。假如不願張大其事，無有空閒不成辦這些事也不會有不完善的過患。前行積資淨障先如量修完，或者已修欲做添補，則四厭世心^④每一法隨宜修三天或七天，務必生起定解轉變庸俗的心態。然後念修皈依、發心、金剛薩埵百字明、曼札、上師瑜伽殊勝四加行或五加行，每一法認真修持七天或七天以上，每座應圓滿念誦前行一遍。各座間思維傳承上師、妙法、修持等的功德而多生起信心歡喜心。

如果是新住房，應先念修自生本尊的詳細的調地儀軌，略法則如：此地十字相交叉，堅固黃金之金剛，中心生長廣蓮樹，蓮瓣周遍滿此方。其上月輪壇中“ཞྭ”（啥），從中自成白觀音，調眾四臂依法修，對此地方人神鬼，修持一座慈悲已，眾悉聚集敬信相，頂禮轉繞念六字，此處方圓草水地，“隨欲用之”鬼神

獻。如是觀修即可，這是山法式的加持地基的方法。之後，外部頂無蔽物露天之地上陳設白食子，總的顯有八部鬼神，別則觀自所住之處的當方神土地神住處神等，然後隨宜念修八部供和三分食子等廣略儀軌，或念：

白食迴向本處地神眾 不吝此處借我修菩提
吾之善根部分惠施汝 為你和我二利行妙法
於此勿生嫉妒作助伴

吾此閉關修行未圓間 外部違緣障礙勿內進
內之悉地暖相勿外失 主客二者誓言願守護

如是念誦則對修行不造違緣，且能做助伴委與事業。供後食子放於後山。

之後，加持魔障食子已，念誦：

魔障食子迴向總魔障 尤其施予鄉鬼住處鬼
吾今於此修持大菩提 汝等勿生嗔心起違緣
一旦吾獲菩提勝果時 即是汝等消除痛苦日
一切安樂吾當皆賜予

念後，魔障食子置於外方，並熏燒安息香等烈性物，念誦猛咒，以芥子“騰”拋打，印持於無緣中。然後在閉關房門前製一關標（圖案的畫法另行顯明，此共稱謂界標），安放四大天王像

或所書咒籙，面前擺設供養朵馬，以阿莫達咒（喻班澤兒阿莫達根札勒哈那哈那吽咄的）灑淨，梭巴瓦咒（喻梭巴瓦協達薩瓦達瑪索巴瓦協朵杭）清淨後：

一切空性虛空中 “𑖦𑖳𑖦”（陣）成珍寶器具內

“𑖦𑖳𑖦”（喻）成外內供養聚 各各天女嬉遊舞

遍滿浩瀚虛空中

喻班雜畢貝德貝阿洛給剛迭涅威迭夏達部雜薩瑪耶吽

無量珍寶食盆中 食子欲妙聚熾盛

喻阿吽伙作加持

關標以阿莫達咒灑淨、梭巴瓦咒清淨後：

空性之中，東方白明護國天王持琵琶，南方藍明增長天王持寶劍，西方紅明廣目天王持寶塔蛇束，北方黃明多聞天王持棒吐寶獸，自之心間放射光芒，迎請須彌山王四方四大天王及眷眾融入，以“班雜薩瑪雜”迎請，以“雜吽旺伙”融入。

喻枳札瑞札雅索哈

喻貝熱札嘎雅索哈

喻伯熱巴嘉雅索哈

噶貝夏爾瑪納雅索哈

阿剛巴丹畢貝德貝阿洛給剛迭涅威迭夏達札底剎索哈

念虛空藏咒獻食子。之後讚頌：

現見深廣之 護國與增長

廣目多聞子 禮讚四天王

納此供施食 結界於四方

如是委託事業。念心咒後，以“地剎班雜”來安住。觀想各方各大天王與其各軍眾一同守護禪房。

此時，如果有閉關修持的隨從則喚來置自跟前，納入護帳內。納入護帳過多則不宜，然若有以後必定會遇之人則安放“閉關小石”某某各名字寫在紙上包住小石，放在自己的面前，名字是誰就觀想彼人，隨後依法修護輪。此護輪不到閉關結束最後一刻不作收攝。如果每座都明觀一次，則有不遇違緣的作用。修持護輪結界後，所謂三門的閉關，指：身閉關不被他人看見，語閉關不染庸俗之語，意閉關遠離貪嗔分別念相續。關內不宜見新面孔，喪失悉地之因，為內之用具置於外，外方資具內受取，故當遠離用具的進出，如果不得不進出，則有外置猛修護輪、內取念金剛薩埵咒或穢積金剛咒修沐浴瓶水灑淨即可。

正在閉關中若自己未見他人而他人看見自己，稱為漏身關；他人未見自己而自己看見他人，稱為壞身關。此二者相較，則後者稍為嚴重，這是恰美仁波切等聖者的主張。又語閉關必須止語，最好連閉口說話之“閉語”^⑤也不講，以寫字示人等作表示。閉關的隨從不識字則說“閉語”，不散失口氣稍微明示言句也無過。如果這樣也不能明白，則合齒說話，稱為“半語”，恰美仁波切說這也是大致能替代之止語。誦修時本尊密咒應不被俗語中斷而誦。各儀軌所說的咒語數量都於止語基礎之上計算，因此假如不能止語則依往昔上師們所說那樣需作三倍數量的念誦。

外出返回關房內後，以念誦穢積金剛或摧破金剛等陀羅尼所修的事業寶瓶水，〔以鏡映照關房〕使關房現於鏡面而清洗〔鏡面〕。房內諸處灑以陀羅尼水，熏以妙香，能除關房穢氣及不淨的染污。

欲加持關房，則念：

自身剎那意觀成 本尊勝身了了觀

其之心間種子字 放出“𑖦”（陣）字射光芒

擊向所住之關房 實物悉成空性中

種種珍寶越量殿 相應息增懷誅業

如是顏色亦復然 外內通澈光明界
無量無邊極廣大 為使外魔不損故
圍以熾然大劫火 內即遍佈虹光雲
持各妙欲天女眾 虛空雨降般觀想
嗡阿吽 哈
吾乃智慧天尊身 放射智慧幻化網
心間光明以射收 此之關房離實執
空明不滅光明之 具足性相越量殿
外內通澈離覆障 息增懷誅任運成
清淨天尊大勝處 一剎那間願圓成
誼曼札拉瑪哈雜札迦那嘎貝地剎陣
如是念誦即作加持。

無論舊關房或新砌關房，用從各方神山收集到的上等良土撒之，即如同已對地基做開光一樣得以加持。

於此相關聯的伴侶僕眷藥血食子，以及鈴杵綢箭飲食等也欲做加持，則依自己到時所修之儀軌，或如《修法與事軌總珍要教言·一切持密咒者之心寶》（ལ་གཅེས་པའི་གནད་ཀྱི་གདམས་པ་གསང་ཐུགས་འཆང་

བ་ཀུན་གྱི་སྤྱིང་མོར།) 等中所說而行之。

之後，為清淨修行者自身的穢氣垢障應進行沐浴。大伏藏師門朗仁波切《問答寶鬘》（དྲིས་ལན་རིན་ཆེན་བྲེང་བ།）中：“入關時，需以妙香水沐浴全身或至少清洗臉手，下續部特別宣說‘搓洗’做沐浴的方法，但此處不用這麼做，各座初以如同僧人取淨水般的外沐浴和斷除心三毒分別念的內沐浴而得清淨。”同樣，臥具等熏以妙香，其他諸資具皆當善為熏淨。面對著所依，在柔軟舒適的厚褥子下，為能安住的緣起，用白米或白土撒成右旋的“雍仲”（གཡང་བྱེད།）圖案。如同我等本師誓證精藏菩提時，從賣草的小孩吉祥手中納受一束吉祥草，即於彼座墊中圓滿偉大誓言的緣起，如能找到吉祥草或百節草，根部朝外頂尖朝內而鋪設，不可移動臥處及抖動座墊等，因此從一開始就應放置妥當。墊子後方應當稍高，此為口授。

之後，關房明觀本尊越量殿中央，床墊觀為蓮月嚴飾獅座上，自觀修任一本尊身，金剛跏趺而坐，並發能多久修持便多久不起坐的誓言。開始發誓修持的時間如果太長則易生障礙，一座修持時間過於延長，身語意漸漸愈來愈鬆散，諸修法徵相也顯示不明顯，所以開始發誓的時間應短，後則逐漸延長。如果是不同類的本尊密咒修法就更不用說了，哪怕是一本尊一咒語一修法其修持時間也不應長於一月，反覆多次修習稱之為“復法”，七次

九次等多次堅持不斷地修持則不可能不成就。

誦修未結束間，任一本尊都不應讓任何人知道，這有不生違緣速成悉地的必要。

正行修持時，分座是善行實效的特殊方便，一般的傳規中：黎明一座、上午一座、下午一座、晚上一座，直至未出關間每天有條不紊地進行。（特殊座數眾多，若影響念誦數量，則有歸為二座或三座的傳統，如《伏傲誦書》（ $\text{དེགས་འདུལ་བསྟེན་ཡིག}$ ）等所說，這時黎明和上午作為一座，下午和晚上作為一座，共兩座；或者黎明一座上午一座下午晚上一座、或黎明上午一座下午一座晚上一座共三座）。

對於四座中所修持的次第，《解脫明點密意自解脫》（ $\text{ཞེལ་ཐེག་དཔེ་འཇམ་པ་རང་ཞེལ་}$ ）中：“一座專心本尊修，一座念誦秘密咒，一座順應風來去，一座落於現量要。”依此所說亦可，而依生次修持本尊念修為主的，則於黎明睡醒時，喜歡略者觀想諸佛總集自性根本上師，念“具德根本上師知”，猛厲悲呼故覺醒睡眠清明覺性，先修自所知的皈依發心後，以剎那意成的方式自身了了觀想本尊，明觀頂間彼天尊之部主後，精藏密咒音聲大小適中而念。以此為緣，觀想此地方變成清淨剎土，一切有情變成本尊之身。所緣未明顯間一直安住，稱為顯境身道用，也名謂形色

念誦。所有眾生變成本尊身一齊助自念誦，心專注於咒音而念精藏咒，稱為聲響語道用，也名謂音聲念誦。此二總攝一切生次要點。之後自身明觀本尊心中修一碗豆許白明點做為所緣依，隨力安住，此一修法包含持心寂止之要點，然後什麼都不想以心了了觀心而入定，突起動念分別時，追尋來住去，從而不得任何所緣中安住，此一修法包含集勝觀之要。如是護持止觀雙運之見中，小聲念誦本尊精藏咒，稱為覺性意道用，也名謂心意念誦。此三種道用之修持是恰美仁波切閉關誦修中的教言。

喜歡廣略適中者，黎明醒時立即信解法界大空性中，轟隆隆響起不壞密咒自音而覺醒睡眠，境聲心三者了然明觀尊咒光明輪而起床，除廢氣後配合風的入住出作片刻無生三字金剛誦，念“嗡阿吽”二十一或一百零八遍，順便信解晝夜之風也變成三字咒音，則一晝夜所有的風自然都成密咒，然後隨宜廣略念修前行而善改動機，念自己所修本尊儀軌，在太陽未升起間一直誦咒。之後生火做飯，並念《三十五佛懺》等懺悔文，同時憶想自己所造積的罪業而行頂禮懺悔，於此期間也可呈獻食子等。

喜歡稍廣者，早晨睡醒時，隨即信解虛空界中勇士空行眾搖奏手鼓驚醒睡眠而起床，以有說未漱口不誦咒故，先取念過陀羅尼咒的寶瓶水洗漱後，為發揮念誦的力量，廣作語輪加持，或者明觀自舌如銳利寶劍，劍柄白蓮“德”字標識，念誦三遍字母

咒，以此可除語壓伏等過患，而且當天的念誦功德增上億倍，有極大功德。接下來念修四前行或皈依發心等以作淨心，一定得轉變庸俗的心態。依猛烈灼火等觀修次第除廢氣後修一座寶瓶氣，這有使瑜伽士神志清爽息除疾病等的必要。之後念誦隨所修本尊其單獨自生或自生對生合修的儀軌誦意以上一遍，在未升起太陽間一直誦咒，旭日初升時解座可作一些頂禮，後得不離現起雙運幻化本尊之信解中生火、做飯、用餐，於這段時間也可作施食子等法行次第及看書等，但閉關期間除了持明成就的聖者法語等有利修心的書籍閱讀三四頁外不應多看。復又如清晨所修繼續念修本尊儀軌，似水流般誦咒，這些時段皆當隨力觀緣生次。此間如同集體共修般念誦則不達要領，因此不考慮音調等而放鬆心意慢慢地一句一句結合觀想，所誦不離所緣。散亂時復返開頭重新念誦，則有以後不會散亂的作用（巴珠仁波切所說）。如未能斷除潛在分別，則正行生次會有為迷亂所控的危險，因此應當振奮精神、放寬心識，直截迷亂分別。上午一座時，串習少者需重複念修自生儀軌，得穩固者唯明觀所緣即可，不必重念儀軌，直接進行念誦，這是（恰美仁波切等）一些聖者的主張，如果心識無限散亂就暫停念誦，除廢氣後集中觀緣命心種子字。不論每座時間如何短，十五字以下的咒語至少念誦一千遍，座間如何長也不應超過一座的四分之一，這是《閉關誦修總要顯明寶

燈》（བསྟེན་སྒྱུ་མཆོམས་ཀྱི་བྱི་གནད་རབ་གསལ་ལོ་རྒྱུན།）和《誦修必需筆記》（བསྟེན་སྒྱུ་ལ་མཁོ་བའི་བེན་ཤོ།）等所說的。吃午飯時隨宜廣略念誦《隨念三寶經》等的經文後，自己喉間明觀本尊不離供養觀緣中進食，或者自身明觀本尊壇城，諸飲食以內火供的方式受用，即：空性之中，自身明觀所信受的本尊，身內大空遠離障礙，頂間根本傳承上師，喉間本尊天眾，腹部勇士空行，臍間護法天眾，猶如芝麻球般安住，自之心間放出三咒字，觀想諸實物飲食，以淨證增的方式變成無漏智慧甘露，念三遍嗡阿吽後，臍間灶孔燃拙火所燒之甘露精華，令身中一切天眾歡喜欣足，從而賜予悉地。（又臍下拙火為自生之火，口為自生之灶房，舌為自生之火舌，手為自生之漏勺留勺，並非拙火觀想為火，也非口觀想為灶房等之義，而是了悟本來如是中觀諸食物為甘露之自性火供物，向身內本尊呈獻火供的方式，意誦本尊咒中受用。）然後順應自己的身體狀況和禪定能力隨欲受用，於諸餘食念“嗡意知札巴楞達巴迦索哈”，並彈指而迴向給有權享用餘供的部多眾。此法能替代薈供，同時也能替代火供。過正午後，用念誦防護魔障違緣之殊勝咒“嗡阿莫得吽吽”的陀羅尼水漱口（閉關修持時用非陀羅尼水的普通水漱口洗身等，為損失密咒力之因，不可使用）。

傍晚為止，復又念皈依發心等，如早晨一樣精勤誦修完下午

的一座，然後生火〔燒茶〕，做諸法行修《心經》和獅面佛母的回遮。如果有不能間斷的法行課誦及行善，各座間隨欲做即可。座間的念誦不能算入正式的數量，身口意未閉關念誦密咒不能當作根本基誦數目（嚴格來說如此），也不能用以補缺念誦之數量，此為《善成就》（ལེགས་བྱུང།）中所說。休息等時，念珠打結觀為忿怒面容置於墊上以作守護墊子，不應過多地行走，以不失坐墊的暖分為要，這在許多誦文中都有講過。日落時等到大家都回家後，如果需要取水則偷偷摸摸地去取。

到了晚座時，應添補諸食子，重念本尊儀軌，如果會用本尊儀軌中加護法儀軌則依此而念，如不會就念所曉得的朵馬迴向文。這個時候不對護法施食子，或施也只有很普通〔的食物〕，尤其沒有食子殷重委託事業，則會導致咒士貧窮饑餓，因此應盡力呈獻食子供養，這在多則仁波切《誦修必需筆記》（བཞུགས་སྐྱེལ་ལ་མཁོ་བའི་བེན་གྱི།）等中說過。於諸佳日修薈供很是善妙，應當常做。薈供與〔護法〕朵馬儀軌等應收攝壇城之輪之後以座間本尊（指一面二臂的自生主尊）來進行也可。晚座時，不用修習本尊生次等戲論，也有可於心性本面中念需特殊誦的密咒類的說法。無論怎樣，晚座後念完隨所知的迴向文發願文後趨入睡眠瑜伽：身蹲坐或獅子臥勢，自心間修一上師本尊無別之體性水晶色的白明點，其放光明耀體內，對此一心專注，並小聲念誦

本尊咒語，於未睡間一直護持心性。或於修收攝自生本尊的觀緣次等中安住在心性上，或座間的本尊入於光明，於無言超思境界中入眠，這對認識睡夢光明能起到殊勝的作用。

安住關房時間不長起外內種種違緣，可能會失壞發誓修持的誓言，這時如果突然離開關房則有修行遭受障礙的危險。自己突然生病時，應迎請醫生到關房內治療外，不可放鬆閉關外出治病等，特殊情況像無有修物壇城等唯修自生本尊或修無戲圓滿次第等時，因父母兄弟朋友施主等遭遇病災死難而不得不去，則有當天黑後前往，翌日黎明返回那樣的作法。去的時候於自己的寢處臥具衣服內放置經書佛像念珠，禪房觀為無量殿，臥具衣服觀為自生主尊，生起彼即為自身的佛慢，不作收攝觀其常住不動，主尊心間放射出一幻化如同主尊的單身本尊，信解為饒益眾生而外出。外面除了需見之人不接觸他人，如果作語閉關則除“意之所指”外不與他人雜語等，如同往昔諸聖者傳規那樣應當小心謹慎。作完所需求的灌頂和加持等後返回，觀想禪房為無量殿而從門進入，安坐床上的同時觀想單身幻化尊融入自生主尊心間成為無二無別，本尊咒語後加百字明而稍作念誦，翌日清晨應念廣的酬補儀軌。

閉關期間身體病痛、心感痛苦、現天現鬼等，覺受與夢境中，見悅不悅意的種種色相，聽到悅不悅耳的不同聲音，安住時

歡喜外散時不悅，感受粗糙柔和等許多覺受，無論如何顯現自己也不作任何希疑破立，觀為三壇城之自性，提升心力，不離三種道用瑜伽，則不管是劣緣善緣都會成為修菩提的助伴。

如此依四座次第自己所修的時間未圓滿為止或念誦的數量未完成為止，應精進念修，所謂念誦量有三種：1、徵相念誦：為於真實、覺受、夢境中出驗相；2、時間念誦：六個月等如各自法本所說或取所示數量的四倍；3、數量念誦：主尊咒十五字以下字數乘以十萬遍，三十字左右字數乘以一萬遍，字數若更多則整句咒語念三十萬遍，眷屬本尊咒為念誦主尊咒的十分之一，每念十萬遍補缺一萬，一萬遍補缺一千。相、時、數三者的念誦隨宜圓滿後將近解除閉關時，聚集悉地物，於最後一晚的黎明一座，儀軌從開頭念修至薈供處，曙光升起時取悉地，這段時間是一切脈管空澈、覺性清濁分離、脈顯為中脈、風顯為智慧風、界顯現為大樂、心顯現為智慧的時刻，而且是我等本師大悲尊成佛時的殊勝時要，因此有特別的必要。悉地物分成四份，一份供上師，一份獻持明，一份自受用，一份施道侶。天亮時詳細念誦日常朵馬和護法朵馬儀軌，並結合餘供儀軌對閉關時累積的餘供，此時一起施食。修持朵馬分為三份，一份埋藏於關房下，一份供作火施物，一份並同其他食子一起在念到儀軌的遵誓、丹瑪時放於外方。之後向壇城天眾呈獻廣大的酬勞供讚，如果是彩粉壇城，則

恭送智慧尊，布畫則請智慧尊久住。收攝誓言尊和護輪，〔空性中〕現起座間本尊，念迴向、發願、吉祥文作結行點綴。如果富足則為酬補而作廣大的火施，其念誦數也取已念誦咒數的十分之一，未成者多誦百字明，此舉可補缺和替代火施。之後，觀緣門牌關標等，對生起和迎請的本尊呈獻作酬勞的食子供養並恭送回駕。收拾關標，念迴向、發願、吉祥文作圓滿的結行。

切勿立即出關且不作三門散亂事，上等七日、中等五日、下等三日或一日的時間內不能遇新面孔，不行遠路，應如守護住處的方式而安住。然後漸次與他人會面，隨欲行走他方……，趨入通常的行儀。所謂的閉關就是始末應鬆，中間能緊，如同青稞形一樣。

以上誦修閉關實踐總要略示竟。

接下來附帶稍寫一些誦修時不可不知的必須竅訣，作為閉關筆記的支分。阿達釀伏藏法《事業寶鬘》（ལས་ཚགས་ནོར་བུའི་བློ་བཟང་།）中云：“三不可忘：不可忘記本尊，不可忘記所誦咒，不可忘記外內密誓言；三不可作：不先修本尊不可修世間神，念天尊咒前不可念鬼咒，修行驗相未到量不可行事業；三不可不知，不知引命精華召喚也不會來，不知供以所悅之物

不會生歡喜，不知以自相裝束的方式讚頌對自不會生悲憫。”

帕當巴教言中說：“正在修天尊突然停止故失身之天尊，誦咒念珠未圓一圈雜語故失咒力，念誦時不作射收所緣故失禪定，未解除閉關間遇冷面孔故失天尊瑞兆，所依朵馬和誓言物等被人窺見故失物加持，不知此五種失要則誦修無益。”因此，欲依甚深密咒修持不知此類竅訣則不得不了知。那朗巴《密集馬頭金剛教言》（རྩ་མགྲིན་གསང་འདུས་གྱི་ཞལ་གདམས།）中云：“觀想對生位置高於自生，未圓誓物作修持，修財時洗涮朵馬器具，修圓光時觸及人肉馬血等定需斷除。”又《上師密意總集》（བླ་མ་དགོངས་པ་འདུས་བ།）之《鄔金教言引導攝義·意鬘》（ཨོ་ཏྲུན་གྱི་ཞལ་གདམས་དམར་ཁྲིད་དོན་བཟུས་ཐུགས་གྱི་ཐེང་བ།）中云：“閉關修持未圓間不穿他人衣服，以免沾染穢氣，使修持散亂；飲食太好則生煩惱，太差則身力衰弱不堪苦行，故當好壞均勻掌握尺度；不吃從破戒、毀誓、盜賊、殺同族的人等有穢氣著魔的人手中來的食物，食則耽延修行，尚未圓滿時出現違緣；不能移動床墊，修持與發誓的量未圓滿而移動墊子則散失暖相，會突然著魔；護救他人則損咒力，故不作打鬼護救他人之事；不洗身體和垢衣（用陀羅尼水洗例外），以免損失咒力；不剪頭髮指甲鬍子，以免破損咒力；閉關時不講法，以免不生成就相；長期允諾的誓言不於一時內作，以免入魔，應拖延而行；與他人雜語則不

欲行持咒法，故當止語而誦；密咒和金剛空行的念誦如果音調過高則損咒力，非人恐懼昏絕，故當低聲準確念誦；仰臥念珠若放在胸上念誦，則自己壓伏自己。原本身直則脈直，脈直則氣暢，心氣合一故，氣暢通則心堪能專注任何處之所緣與等持，有如此必要故身要嚴格依禪定七法等極為重要。不得對著火吹氣，除誅殺回遮時不得向外吐痰揚涕，以免使咒力受損，口水鼻涕不棄於道上以免語被壓制。白天不能睡眠，這有眾多過患，一切時中切當斷除。未結束修持間不做行為散亂、三門迷亂之事，應精勤於所修之法直至圓滿。無論成就相是好是壞，出現什麼樣的神變，都不做任何的歡喜不歡喜的取捨觀察，瑜伽士的心應安住本位綿綿不斷地修持。結束苦行和修持後次第進行酬勞的供讚。出關後應於幾天當中作關後護持，不能到村鎮等處去遊蕩。自己的床鋪三日內不讓他人坐臥，修持物不被誓言不同的人看見，修持物不顯揚於他人，悉地物不施予他人留自受用。從修持的開始到結尾間，無論出現什麼情況也不可突然離開關房，應認識到是魔鬼的障礙而不隨惡緣轉。總之，精進誦修的瑜伽士，行為不可太隨便，也不可胡亂吃食物，不穿有垢有穢氣的舊衣，不隨隨便便睡覺，漏便不棄於人所見處及行道上，非時不做禁行行為……，時時刻刻謹慎自己的行為極為重要。”

誦修時應防護污垢、講究衛生，杜絕嗔鬥，不讓別人跨自

影，不讓豬狗進入禪房內，此為基礎。刃尖入口，用破損碗碟，與人雜碗，依止未作加持的酒肉蔥蒜，食用熱氣騰騰的飲食，餘食餵狗，空中抖動衣墊，與破誓者雜語，念珠遞給他人，本尊密咒修持物成就相說與他人等也需警惕。假如出現這些過患，應速作恢復的方便，共同的可以酬懺淨障，別別如：食用罪人手中食以陀羅尼水清洗，未結束修持遷移住處應延長閉關時間，與人相遇當做酬懺，移動墊子則加長禪定，破止語則念百字明或三字咒，向外吐痰則念二十一遍母音字母，禪房入穢氣者及床墊等他人跨越則做淨毒和清洗法，剪指甲剃鬚髮則念百字明，自之臥具他人用過則做熏淨及清洗，與人雜碗則立誦一萬遍咒，念珠遞與他人則用訶子白香水清洗，……。

又念咒時應知的一些事宜。《功過音訣》（*ཉུན་ཡོན་སྒྲ་ཡི་མན་ངག་*）中云：“不成就密咒的八種過患：咒音太高太低、太慢太快、過度清楚、言語中斷、心識散亂，具有這些過患的念誦，閉關多誦也無益。”《猛電續》（*རམ་སྒྲག་*）中云：“咒聲非大亦非小，非太快亦非太慢，非太強亦非太弱，非缺損咒字支分，不外散亂無雜語，遠離呵欠等違緣。”如是在宣密咒時講了需斷十種念誦過患而誦咒（其他念咒十過的演算法，《猛電續》（*རམ་སྒྲག་*）中云：“咒聲過大部多及，非器聽聞生違緣，過小無有密咒力，極慢念誦難圓數，極快念誦會斷缺，咳嗽噴嚏雜

話語，以及瞌睡等中斷，招引魔羅餓鬼等，由此遭受諸違緣，心亂難生諸咒力。”實際只說了九種，《直貢誦修總珍要》（*འབྲི་བྱུང་བ་སྟེན་སྒྲུབ་སྒྱུ་གཅེས།*）中在其上加吹火，總計有五種聲過和五種違緣）。因此，咒聲不宜過大過小而應適中而念，這是一般的情況，而具體有不同的差別，阿達釀的《事業總綱寶鬘》（*ལས་ཚགས་སྒྱུ་ཆེངས་ལྷོ་ལུང་བྲེང་བ།*）中云：“菩提咒應細長低聲誦，修財咒衣領邊聞許誦，回遮咒似玉龍吟聲誦，命咒業咒猶如暴雨般，一肘距遠聽聞許而誦。”應當按照這些所說音調高低適宜而念誦密咒。此外在不情願躺下念咒不計數，吃飯時不念誦，語力未圓為除病魔不念誦，不以殊勝本尊根本咒做加持他人及防雹等，不依所修本尊儀軌除大病魔違緣，大遺小遺以及飲食後不漱口時不念誦，猛烈風口與大河岸旁不可大聲念誦猛咒，念息災咒時不念威猛咒，念威猛咒時不念息災咒，念懷柔咒時不念息災咒。誦修很緊時一半念誦在一住處，別半念誦在其他住處則念誦無效，如越時念誦也無效。所謂越時是指：開始確定四座等後，在其誦修未圓間需按此排定而修，不這樣做而按自己的閒置時間隨隨便便充以座數，說謂已越前面念誦的時序。

如果與人雜語則不計四顆念珠的咒數，咳嗽為五顆，噴嚏為十顆，打呵欠為五顆，吐痰為一顆，排下氣為七顆，瞌睡為十五顆（如出現瞌睡噴嚏打呵欠排下氣等時遂即放下念珠做漱

口及清洗)。座間、用膳、說話中斷、行走等時念誦的咒語不算在咒數內。而為防護違緣、生起語力、勸請尊意相續、酬補盈缺等乃至在大小遺時也可念誦，這是《誦修總珍要》(བཞུགས་སྒྲུབ་བྱི་གཅེས།)等中所說的。但也有遮止的，如誦文中說：“於飲食和大小遺時全然斷除誦咒。”此需視特殊情況區別對待。計算咒數時，如一百遍缺一個，一千遍缺一百個，一萬遍缺一千個等稱為“斷續”非常惡劣，因此應以不缺咒數為妙。盈缺的過失大都是看失掉或多出此咒字數的多少來定，有時是看念咒的數量多少而論。息增咒超過念誦數量沒有任何過患，而懷誅咒超過念誦數量則會傷害咒主自身，比如：降雷雹咒超量則摧壞本地區，逼迫壓伏咒超量則壞誓言不能成就事業，降惡兆咒超量則有惡兆降於自身的危險，……。如為恢復因過多予他人灌頂或守護回遮打鬼所致的咒力衰損，則以念修過緣起咒的寶瓶水沐浴。為咒力不消盡，則在所修密咒後加緣起咒念修七天。若欲恢復密咒盈缺之過及迅速成就密咒，則在所念咒語之後，念三遍此咒：“嗡阿啊那哈嘉索哈，哲巴就吉”。為不失咒力得大加持，則在任何修持的開頭念三遍母音字母咒後趨入念誦，結尾時念三、五、七遍緣起咒。於各座末念：我此座念誦百千等咒數的善根，呈獻殊勝某某本尊您，依此所獻為利一切有情，清淨我無始輪迴至今所積的二障及其習氣，祈願現今成就四種共同事業悉地與殊勝金剛持果位，願

以三寶大諦實語力成就此諦實。並隨力念誦緣起咒。《秋旺仁波切文集》(ཚས་དབང་རིན་པོ་ཆེའི་གསུང།)中：“任何行善念誦之前，念一遍此咒語：嗡熱熱熱熱班瑪阿莫嘎色德吽，薩哈熱呢薩哈達雜巴拉呢熱哈達索哈。則有諸聖尊迅速蒞臨，空行眾不由自主聚集等不可思議的功德，末後念七遍此咒：嗡德熱德熱雜雅目楷耶索哈。則所作一切善行變成一萬億倍。”

恢復食物所致的咒力衰損：食鹽損七日咒力，其對治念二十一遍嘎喀嘎嘎剎；蒜頭損八日或九日咒力，紅蔥損五日或七日咒力，青頭蒜損三日或五日咒力，野蒜損一日咒力(《龍音珍寶密續》(གསང་བླུང་རིན་པོ་ཆེ་འབྲུག་སྒྲ།)中云：“野蒜損九日咒力，食舌損二十一日咒力，蒜、花椒、蕁麻損三日咒力，未加持的酒肉損五日咒力。”)，其對治念二十一遍雜擦雜雜你雅；蘿蔔損九日咒力，其對治念二十一遍札叉札札納；蕁麻損半月咒力，其對治念二十一遍巴帕巴巴瑪。吃了這些食物後先漱口，念各自對治咒二十一遍，〔對應拈、切少許，〕食鹽向東、蔥蒜向南、蘿蔔向西、蕁麻向北扔三次，然後自身觀修片刻金剛瑜伽母，又以水漱口後趨入念修，由此可消除咒力的衰損。雖有不同的一些對治法但這是最深的對治方便。有些念誦文中恢復咒力衰損的方法，像依《上師意集》(བླ་མ་དགོངས་འདུས།)等竅訣所善修之物，每座或每天或七日內做塗抹，並隨力常誦母音字母咒，服用能生咒

力之食文，向三根本及護法勤作密咒成就的祈禱也是甚深之要。

心識昏沉瞌睡等時，應生起心力發出咒音而念誦，掉舉後所緣不明，則心唯專注等持薩埵而小聲念誦，生厭煩時應想先輩上師們的難忍苦行而振奮精神，不應在脈界清淨和舌頭靈活時才想到有興趣念咒，與此相反的，也應生大精進毫不鬆懈地念修。心識昏濁且念咒時舌不靈活則可喝奶茶等飲料，洗刷清潔並刮除舌苔，可服用一劑葷撥或胡椒粉，並用無名指沾其粉均勻塗於舌上，過一些時日即可好轉。心識散亂內心漂泊時，食用骨湯和紅糖有益。除座間外不宜多飲多食到處行走。如今天出現心識散亂昏濁內心不適瞌睡等，次日出現新人新資具則為“客沖”應修持護輪，先前沒有，客人來後才出現〔心識散亂等〕的則為“引晦”，當多念百字明。新得的食物也應過夜後受用。任何時候三毒粗細分別念如同水紋般突然生起時，即以正念猛抓，遠離散亂之狀態中專注本尊和咒音。如果出現種種苦樂賢劣則於無執中放鬆，顯現希疑顧慮時則立寧死也不被惡緣左右的誓言。所緣不明顯等時不可過分強撐精力，所緣相如何清楚地出現也不應強執。任何念誦觀想都需如琴弦般鬆緊適宜，應當勤於這樣的方法。自身經常不離本尊佛慢，念咒每過一圈念珠間都應對有情猛力生起無偽的大悲心，猛厲敬信上師專心祈禱加持自相續，以殊勝本尊大悲自性您鑒知之想全心託付，這些是速入加持的殊勝之門，乃

鄔金德達朗巴等的主張。

如果有很多本尊，則有攝為一本尊修持的竅訣：初先修自己根本本尊的現觀法，念修完後，其心間放光迎請其他本尊融入自身，並作此尊的念修，這一模式用於其他所有本尊。之後，如同一寶瓶中出眾珍寶般，明觀所有本尊從自生根本本尊口或心間依次放出安住虛空中，祈禱供養讚頌後入於無緣界中，自身不離根本本尊佛慢中而做日常行為。這是所有本尊攝一的竅訣，一切本尊的加持和一切咒力皆能攝而為一速獲悉地的甚深教言，為嘉瓦揚貢巴所說的宗布巴的竅訣。

最後順便說一下無上密乘酬補失毀誓言及修持悉地的六個殊勝時間：上弦初八、十四、十五，下弦二十五、二十九、三十，這些時間裡是外部空行遊行，內部脈風運行的最佳時間，尤其初十的白天二十五的晚上，諸空行成就者聚於修行者的住處，易成所作的事業（門朗《法行》（མཉམས་སྦྱོར།）中所說）。外內緣起合一的時要為夏至冬至和日食月食時，於此時內所做的一切善行都增上極大倍數，是眾多教藏伏藏典籍中所宣說的。



【注釋】

- ① 腿腹處（ལཱ།）：跏趺坐時腹前腿上部位。
- ② 四知：朵瑪於不同時間了知為供品、本尊、兵隊、“索” ཐོས། གཏོར་མའི་ཐོས་འཕེན་པ། 特指在施食中向魔祟投擲的刀劍等武器。
- ③ 二水：指七供裡的前二杯水。
- ④ 四厭世心：即四共外前行，暇滿難得（人身難得）、壽命無常、輪迴過患、因果不虛
- ⑤ 閉語：指閉著嘴巴說話。

流通處一覽表

◎台灣北部

	流通處	地址	電話
1	寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會	台北市汀州路二段115號5樓	02--2367--6728
2	佛化人生	台北市羅斯福路3段325號6樓之4	02--2363--2489
3	金剛顯密佛教文物公司	台北市重慶北路三段145號	02--2591--1168
4	波達拉藝品公司	台北市大安路一段51巷2號2樓	02--2741--6906
5	藏喜	台北市永康街41巷23號	02--2322--5437
6	佛哲書舍 --台北店	台北市重慶南路一段61號6樓612室	02--2370--4971
7	普巴顯密佛教文物企業社	樹林市中山路一段220號	02-2687--3771
8	佛陀教育中心-台北生命道場	台北市民生西路300號2樓	02—2550—9900
9	佛陀教育中心-新店講堂	台北縣新店市中正路54巷28號3樓	02—2917—8855
10	佛陀教育中心-板橋悲願講堂	台北縣板橋市中山路二段581號	02--2963--7336
11	佛陀教育中心-菩提講堂	台北縣樹林市忠愛街7號	0935--224266
12	佛陀教育中心-新屋講堂	桃園縣新屋鄉中山路257號B1	03--4970605
13	佛陀教育中心-南崁中心	桃園縣蘆竹鄉南崁路59號	03--3216570
14	佛陀教育中心-中壢中心	桃園縣中壢市環北路400號15樓之1	03--4228806
15	佛陀教育中心-新竹中心	新竹市西門街52號2樓	03--5240338
16	佛陀教育中心-冬山中心	宜蘭縣冬山鄉冬山路二段478號	03--9580286
17	三星波羅蜜書坊	宜蘭縣三星鄉三星路二段20號(地下室)	03--9898686

◎台灣中部

	流通處	地址	電話
18	圓覺佛教文物	台中市西區五權路1--1號	04-2378--6888
19	藏傳金剛佛教文物公司	台中市五權路2--65號	04--2371--2997
20	雅陶堂藝品店	台中市西屯區河南路二段192號	04-2295--8181

◎台灣中部

	流通處	地址	電話
21	無著健康之道	台中市朝馬路81號	04-22511115
22	普巴顯密佛教文物企業社	台中市西屯區文心路三段107--17號	04-2315--0905
23	噶陀仁珍千寶佛學會	台中縣神岡鄉圳堵村神清路322號	04-2563--0771
24	林欣輝大德	豐原市中正路362號	04-2528--8968
25	金佛文物中心	斗六市幸福街30號	05-533--0032
26	佛陀教育中心-台中中心	台中市北區漢口路三段189號6樓	04—2299—1377
27	佛陀教育中心-台中講堂	台中市北區崇德路一段631號3樓之1	04--22389987
28	佛陀教育中心-草湖中心	台中縣大里市東湖里公園街421巷26號	04--24965556
29	佛陀教育中心-大里中心	台中縣大里市永興路300號	04--24870698
30	佛陀教育中心-彰化講堂	彰化市金馬路一段175號	047--200280
31	佛陀教育中心-雲林長春中心	雲林縣斗六市南京路373號1樓	05--5372429

◎台灣南部

	流通處	地址	電話
32	台南市藏密佛學會	台南市長榮路二段304號10樓之1	06-274--5691
33	金剛顯密佛教文物公司	高雄市三民區十全二路277號	07-322--3883
34	佛陀教育中心-嘉義講堂	嘉義市興業東路555之15號	05--2166700
35	佛陀教育中心-台南中心	台南市東門路一段336號2樓	06—236—4722
36	佛陀教育中心-永康中心	台南縣永康市忠孝路396號1樓	06--2334127
37	佛陀教育中心-高雄講堂	高雄市新興區中山二路472號7樓	07—221—2323
38	佛陀教育中心-般若講堂	高雄市前金區中華三路77之1號12樓之1	07--281--3913
39	佛陀教育中心-屏東東港中心	屏東縣東港鎮延平路24號	08--832--3727

◎國外

	流通處	地址	電話
40	香港佛教慈悲服務中心	九龍旺角洗衣街241A地下	852-2391-8143
41	香港佛教慈悲服務中心	香港銅鑼灣摩頓台灣景商場21號舖	852-2895-2890
42	香港佛教慈悲服務中心	香港中環干諾道中63號地下	852-3421-2231
43	香港佛教慈悲服務中心	新界元朗安樂路49號地下	852-2479-5883
44	香港佛教慈悲服務中心	香港薄扶林道65號地下	852-2571-8860
45	馬來西亞菩提書局	Lot. 3.05 3rd Floor, 75, Jalan Petaling, Bangunan Pak Peng, Kuala Lumpur	603-207807185
46	佛陀教育中心-新加坡中心	271 Bukit Timah Road # 01-06 Balmoral Plaza Singapore 259708	65--6836--0966
47	佛陀教育中心-馬來西亞	No.81 2nd.Floor Puteri Park Plaza, Taman Putra, 68000 Ampang Selangor, Malaysia	6016--672--1535
48	佛陀教育中心-古晉中心	Lot 7372 Jaian Sherip Masahor, 93250 Kuching Sarawak, Malaysia	60--82--257634

聲明啟事

※為方便各地道友，我們特別在全省安排了三十九個流通點，海外地區也安排了九個點，尤其美西地區增加一個點，歡迎就近請閱。另外，本學會出版之《慧光集》乃免費結緣，本學會亦未委託任何單位或個人代收助印款，如欲助印請與本學會聯絡。

※電話：（02）2367-6728 ※傳真：（02）2364-0934

※劃撥帳號：18839701 ※戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

喇榮慧光編輯小組

2010/9/9

迴 向 文

此等三世積累之善根 成熟遍空眾生身心續
暫時惡業之因所生者 病障違緣兵災饑饉苦
無餘遣除幸福安樂時 世界和平吉祥願共享
究竟圓滿福慧二資糧 願獲聖者二身之果位

圖登諾布 12.7.1998

免 費 結 緣

慧光集（5）《丹增嘉措仁波切文集》

著 者：智悲光尊者、丹增嘉措仁波切

譯 者：丹增嘉措仁波切、庭西、沃薩汪波、白瑪白登、蔣揚札西

發行人：圖登諾布仁波切

設計編排：洸譜創意設計有限公司

封底圖像：喇榮五明佛學院·大幻化網壇城

編輯校稿：喇榮慧光編輯小組

版權所有：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

法律顧問：歐亞法律事務所 陳瓊英 律師

出版者：寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

地址：台北市汀州路二段115號5樓

電話：（02）2367-6728 傳真：（02）2364-0934

網址：www.larong-chuling.com

E-mail：larongtw@ms68.hinet.net

郵撥：18839701

戶名：中華民國寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會

香港地區：聯絡人：Angela Liu（劉杭儀）

地址：香港鰂魚涌基利路3號逸樺園第一座33E

電話：852-9389-9761 傳真：852-2559-8711

E-mail：dharma_wind@yahoo.com

銀行：香港上海匯豐銀行有限公司

帳號：400-269585-838

戶名：香港喇榮三乘法林佛學會有限公司

◎捐款HK \$100以上可申請免扣稅

承印者：崎威彩藝有限公司

I S B N：978-986-86107-3-6

初版一刷：2000年5月 恭印5,000冊

初版二刷：2002年2月 恭印1,000冊

二版一刷：2010年12月 恭印3,000冊

— 歡迎助印 功德無量 —

國家圖書館出版品預行編目資料

慧光集(5)《丹增嘉措仁波切文集》

著者：智慧光尊者，丹增嘉措仁波切

譯者：丹增嘉措仁波切

初版。——臺北市：

寧瑪巴喇榮三乘法林佛學會，

2010·09〔民99〕冊；公分。——（慧光集；5）

ISBN：978-986-86107-3-6（平裝）

1．藏傳佛教 2．佛教修持

226.965

99015038