

《閉關訣要》

上師索巴寧波車和帕邦嘉寧波車著

善慧增上編譯

二零零七年七月修訂本

目錄

|                     |        |
|---------------------|--------|
| ◎ 閉關要旨              | 頁三     |
| ◎ 閉關的意義             | 頁八     |
| ◎ 帕邦嘉寧波車的開示         | 頁三十九   |
| ◎ 如羅剎女的詭計           | 頁四十六   |
| ◎ 如羅剎女的詭計註解         | 頁四十六   |
| ◎ 道次第經驗的春后之歌        | 頁七十二   |
| ◎ 如何禪修菩提道次第         | 頁七十一   |
| ◎ 心匙：念無常勵志歌         | 頁一百〇六  |
| ◎ 閉關特別開示            | 頁一百一十四 |
| ◎ 把道次第修學與持咒或本尊閉關結合第 | 頁一百二十一 |
| ◎ 確保持咒具成效的方法        | 頁一百二十四 |
| ◎ 座間修行              | 頁一百二十八 |
| ◎ 閉關和日課迴向文          | 頁一百四十四 |
| ◎ 增長功德咒             | 頁一百四十五 |
| ◎ 日終迴向文             | 頁一百四十八 |

## 【閉關要旨】

### 上師索巴寧波車

閉關有何重要？為何需要閉關？僅僅默然不語，暫別家人，不算是閉關。反之，有一些非常重要，刻不容緩的理由令我們入關修行。

其中一個簡單的理由，是為了謀求快樂。舉例來說，子女孝順父母，父母才會欣慰。父母關心子女，子女才能愉快成長。夫妻或伴侶亦然，彼此相親相愛，方可和睦共處。師生也須互相關懷，才能相處融洽。

就更大層面而言，國家元首會否善待人民，也取決於他有沒有慈愛之心。至於他會不會奉行仁政，避免侵凌他國，乃至整個世界，也要看他能否愛己及人。

就個人而言，會不會奉公守法，也視乎他有沒有聽從良知。如人人都



管束自心，互相關懷，自然會以仁義相待，停止傷害別人，訂定和執行法例便再無必要。不幸的是，各國政府現時已發現問題不可收拾，罪犯多得不可勝數，沒有地方可安置他們！

目前，全球千千萬萬人的安樂，可繫於一個大權在握的人手上，但這個人可能冷酷無情。反之，一個過路人卻可能對另一個素未謀面的人關懷備至，令對方滿懷歡悅。每一日，我們都可懷著仁愛和尊重的精神，為很多人，甚至人道以外的有情帶來安樂。

不論對個人或世界和平來說，仁愛和寬容至為重要。儘管這個信息已廣為傳揚，但單是這樣並不足夠。我們需知道如何培養這種美德，而方法便是入關修行，令自己充分發揮人性中美善的一面。在閉關中，我們有時間和空間把自己的美德充分發揮。這是既重要又刻不容緩的，也是真正急需處理的事情。為什麼呢？原因是其他有情正深陷苦海，我們自己也是一樣。

閉關的第一個理由，是培養人類本性中的仁愛之心。不發揮這些美

德，以仁待人，我們便得不到關懷，無從獲得快樂。

第二個理由，是因為在閉關當中，我們有餘裕把上師的教導付諸實踐。

第三個理由，與我們庸碌的生活息息相關。我們通常妄想紛飛，耽於逸樂，受種種責任束縛。閉關的時候，是唯一可鬆弛身心的時間。我們可自在地思惟法義，平靜安然地獨處，不為俗事分心，令我們深入面對和了解自己。

閉關有助我們擺脫妄想，令我們面對現實，發掘內在的自我。只有止息內心的妄念，學懂辨別真偽，才有機會改善自心。心靈的進步源自閉關。我們會變成更好的人、更進取的修行者、更專注的禪修者。由此可見，閉關是修行真正的基石。

不入關修行，內心便猶如一潭濁水。在關中獨自一人，不受騷擾，心靈便猶如澄明的湖泊，清澈得讓我們更清楚了解自己，更易見到自己的佛性。



現在，我們應該明白，不純粹為自己，而為了所有其他人安排設施，讓他們如法閉關是何等重要。此舉讓我們獲得上述種種快樂，這還未談及修法本身帶來的許多利益。舉例來說，生起菩提心，能累積無量功德。觀空性一秒鐘，能淨除十不善行的重大惡業。如多部經典所述，即使生起思惟空性的動機，或僅僅對空性教法產生信心，已能消除很重的業障。即使只是作一次禮拜，已能積集不可思議的功德。凡夫的心實難以思量這些利益。

還有許多其他事例，可說明修法能帶來無量無邊的利益。持誦效力宏大的密咒和佛菩薩名號一遍，已能淨化大量惡業。舉例來說，持上師釋迦牟尼佛的名號，可淨除八萬四千劫惡業。藉著以上和其他法門的淨障力量，有助我們在三要道上取得進境。此外，思惟道次第的義理，有助我們擺脫當前的急難，例如臨近死亡時，觀修道次第可免墮三惡道。修習有關法門也可解決生活上種種困難，例如感情問題或人際關係的困難、癌症或愛滋病等惡疾，以至非時而死。由於在修行當中積集了許多功德，我們便會事事順遂，與人相處融洽，生意興隆、財富豐盈、長壽健康。

由此可見，閉關為我們帶來希望、力量和勇氣。擁有堅強的意志，便會體魄強健。

總括而言，閉關的重要之處在於斷除無明、貪執心和我愛心。這些煩惱是我們必須擺脫的惡念，而這便是禪修真正的意義。轉心向善，脫離苦及苦因，才是修行的要旨。

只要仍然認為苦樂來自外界，便會繼續遇到困難和感到不滿。生活中種種經歷，以及佛陀的教誨，都在告訴我們快樂來自一己的心靈。滿足感和安樂只能向內尋求。為此，閉關和修行是所有問題最究竟的解決辦法。

跋：

據上師索巴寧波車一九九九年，在金剛手中心向 Petra Williams 所作的開示編訂。由 Petra 筆錄，Jon Landaw 編輯。護聯會教育服務部 Kendall Magnussen 於二零零四年九月略作修訂。善慧增上於二零零五年一月譯漢，二零零七年七月修訂。



## 【閉關的意義】

### 上師索巴寧波車

上師索巴寧波車解釋如何做事部密續閉關的前行儀軌時，給予以下開示。儘管文中所述的本尊是不動佛，但適用於任何本尊的法門。

### 為何要修持密法

密咒的藏語為 *yi kyob pa* (藏·*yid skyob pa*)，意指「護心」，即以出離心、菩提心、空性見為護心的基礎。出離心使我們棄捨對輪迴的貪著。菩提心使我們不為我愛心所擾。空性見使我們不受無明束縛。密法則在這個基礎上，藉著保持淨觀，使我們擺脫庸常相和庸常見。換言之，行





者須觀想自身為他日成就的本尊、環境為他日真實化現和身處的果地壇城、一舉一動為成佛時利益眾生的殊聖事業。我們成就正等覺位時，聖身射出的每一束光芒，每一秒都能淨除不可勝數的有情的業障，使他們脫離痛苦。你則在目前想像這一切已經實現。此外，成佛時，你會以清淨的六根，享受清淨的受用，你現時也作這樣的觀想，藉以止息對受用產生不淨的觀感。

這便說明密法如何護持內心，使我們免受庸常相和庸常見的干擾。庸常見令人產生庸常相，繼而引生煩惱，例如忿怒、貪慾、傲慢、嫉妒心等等，繼而造成生死輪迴的因。密修行者藉著觀一切清淨，使心靈不受庸常相和庸常見影響；不再視自己為凡夫，受用、飲食、環境為凡庸的東西。觀想一切清淨，便是密法的真義。這種方法能令我們在短時間內，積集不可勝數的功德，因此密法是速疾成佛之道。由於所積集的功德，多得不可計量，密法便猶如原子彈一樣，產生無窮的淨障威力。以上只是談及生起次第，還未提到圓滿次第。密法便是憑藉上述方法，令行者在一生中迅速成就覺位。

只修經乘的大乘道，不修密法，便不能即生成佛。你需要花三大阿僧祇劫的時間，累積功德，才能成佛，時間很是漫長。在這段期間，與你有緣，依賴你的幫助，等待你給予開示，以及引領至佛果位的眾生，便需繼續受苦。他們要等待你這麼長的時間，才能得到解脫。這便說明了我們為何必需修持密法，以免眾生受那麼久的煎熬。

我想在這兒談一件事，使你們更透徹了解修密法的必要，否則，修密法便可能變成另一種玩意，猶如六十年代左右的毒品，例如大麻精（hashish）、迷幻藥（LSD）和大麻（marijuana）等……我不知道大麻何時出現！不管怎樣，吸毒是當時的玩意，其後還出現了其他新玩意。欠缺一定的了解，修密法便會淪為一種蠢蠢欲試的新東西。

以下事例或可幫助大家了解這個道理。多年來，新加坡、台灣和香港中心一直舉辦放生活動。一位新加坡中心的學員，在軍隊擔任上尉，曾發願放一億頭動物，祈求宗座、雷布寧波車（Ribur Rinpoche）和我長久住世，以及為了成辦其他事情。他已經放了近一千一百萬頭動物。他很年輕，二十多歲或三十多歲，但已非常潛心修法，堅定不移地為有情謀求

幸福。他每天早上四時起牀，修四小時法，然後上班。他在軍中負責進行軍事訓練。在訓練士兵時須站立，而他便在那時候圓滿自己的誓句，或者修習其他法門。

有一次放生時，我們買了數條蛇放生，還準備放青蛙。我請他們買蛇放生。因為牠們的身體很長，而且人們會一刀活生生剖開牠們的身體，把牠們殺掉。如有人在你活生生時，把你的身體剖開，那種痛苦實在不能想像。那些人就是這樣對待蛇。我們放生前一晚已買了那數條蛇，而牠們整晚被放在布袋中。把牠們放生時，牠們顯得頗為茫然，好像被人家下了藥一樣，行動有點困難。

當時，我想到一件事。如果把蛇放生，牠們可能吃掉小鼠、青蛙和很多其他動物。放生那些蛇，便會危及其他動物，但不放生牠們，牠們又會被宰殺。究竟應怎樣做？我的心浮現了這個問題。怎樣才可幫助牠們？我們幫了那些蛇，牠們便會殺害很多其他有情，但不把蛇放生，牠們便會飽受折磨而死。究竟可做些什麼呢？



其後，我想到**唯一**的解決辦法，便是修行。我們**必須**首先脫離六道輪迴，然後為眾生說法，讓他們踏上菩提道，擺脫煩惱、業力和輪迴中種種痛苦，獲得解脫，否則眾生便會不斷受苦。為此，我們必須修持密法，使眾生無需長時間受苦，令他們盡速脫離輪迴。以上是其中一個事例。

另一件事，是我們走路時被踏死的昆蟲的數目。駕車時，更有很多飛蟲死在車上，還有很多蟻和昆蟲被輾斃。通常我們不會想這些事情，因此不會留意，但事實上很多昆蟲就此喪命。龍樹菩薩是弘揚佛陀大乘教法，特別是空性見的偉大行者。有人要求他布施頭顱，但沒有刀能把他頭砍下來。龍樹菩薩於是問人要了一根草，他的頭便就此被割掉。為什麼呢？久遠以前，龍樹菩薩是農夫，割草時一頭螞蟻的頭被割去，而他仍要為此事受報。儘管刀不能砍斷他的頸，但因為過往的業力，使一根草能割掉他的頭顱。

食物的情況也大致相同。很多昆蟲住在我們吃的東西裡，牠們也因而失掉性命。在超級市場出售的食品中，我們都不會見到那些昆蟲，但如果你有園子，便會發現蔬菜裡有很多昆蟲。為了我們的舒適和享受，很

多有情被殺害。僅僅為了讓我們活命，很多眾生犧牲了性命。

有什麼解決辦法呢？如何可停止傷害其他有情呢？可以做什麼，以免無量其他有情受苦、死亡、為我們造業，使我們獲得享受，例如庇蔭、衣服、食物等等？不想常常都是這樣子呢？不想一次又一次在輪迴中受生，見到那麼多的眾生為你犧牲、造業和受苦？

你當然不想！解決辦法便是消除煩惱業力，盡速脫離六道。只有修行，才可令我們到達這個境地。你不能靠服藥或動手術超脫輪迴，也不能運用科技，發明一部特殊機器，消除煩惱。唯有修行，方可擺脫六道的羈絆；唯有修密法，才可**盡速**達到這個目標。

你必須修持密法，才能迅速超脫輪迴，使無量有情脫離六道苦海，令他們速速成就正等正覺。密法具有令行者迅速開悟的法門。這便是修密法的目的，以及為何修密法是那樣重要。密法並不是一種玩意。不是因為你對一件事生厭，才試試的新東西。修密法極其重要，並且刻不容緩。密法更是非常深邃，帶來的利益廣如虛空。



有時候，你可能對這些事情會有疑問。希望以上解釋有點幫助。以上所述的便是解決辦法。否則，只要你仍在輪迴，很多其他有情便要為了你的存活，繼續受害、受苦和死亡。沒有其他辦法可解決這個問題。

## 閉關的意義

我想在大家入關前，談談閉關的意義。閉關至少是指遠離惡業，即痛苦的因，並恆常以身語意三門行善。這是最基本的功夫。

據經典所說，閉關究竟的意義是持戒。例如，奉行十善業，即是在遠離十惡業，例如綺語等惡業。

當然，還有大乘八戒。持八戒也屬閉關，能積集免犯八種惡業的功德。戒律是修行的基礎，猶如房子的地基一樣。

再進一步，是捨離執此世心、世間八法或戀棧世間的惡念。你應保持正知正念，觀察執此世心何時生起，避免追隨這種念頭。如恆常保持正念，便會知道世間八法何時盤據心靈，這樣便可保持出離心。世間八法使你的閉關、禪修、持咒、飲食、走路、坐下、睡覺等行為，不能成為真正的修行。時刻觀察念頭起伏，便能消除執此世心。你應如丟棄垃圾或用過的衛生紙，驅除那些惡念。

思惟死無常，便能擺脫執此世心。只是想想『我會隔一段時間之後才死去』，並不是最有效的法門。最強有力的，是思惟死期無定，即『今日或會死掉』，以及『這一刻可就此死去』，或『可在吃東西、上廁所、喝茶、走路回家、甚至這一座完結前死掉』。思惟死亡在這一小時，或這一刻降臨，便能斷除世間八法，即時平伏你的心靈。

放下執著此生的慾樂後，便會即時感到安寧、快樂和滿足。千千萬萬種令我們不安的期望和妄想，均源自於世間八法。為此，只要斷除執此世心，便能消滅所有煩惱，使心靈重獲自由，感到寧靜、歡悅、輕鬆，不再陷於困惑，遠離一切憂慮。你何時達到這個境界，何時便在清淨地



修法。你所作的一切，包括禪修、持咒、吃東西、走路、坐下、睡覺等等，都成為如法的修行，猶如純金那樣彌足珍貴。

你清淨地修法時，內心會感到莫大的安樂。做任何事情，如混雜世間八法，那件事便不清淨，而你永不會感到滿足。被追逐貪慾、名利、權力、財富、長壽、健康、享樂、舒適的世間惡念纏擾時，不斷地想『我要這件東西』，『我要那件東西』，便永不會感到愜意。你貪求這些東西，更只是為了今生的享樂，不曾想過來生的安樂。

內心被戀棧世間的念頭佔據時，猶如把白和黑混在一起。結果會是怎樣呢？白色不再是純白，而變成了另一種顏色。或者，潑了一些酥油茶在經典上，或倒了一些油在白紙上，又會怎樣？情況就如心靈被執此世心佔據著一樣，令你閉關、禪修、持咒等一切變得不善。一日二十四小時、整個閉關中、一生中所有行為，都就此成為惡行。你會常常感到空虛。不論做任何事，只要被世間心驅使，都永不能令你感到滿足。

如不受執此世心操縱，你便能如法修行，不論做什麼，都會成為清淨



的行持，令你獲得解脫和開悟。你的修行會有始有終，但不管你怎樣隨順世間八法，追逐此生的慾望，都不會有止境，永不會感到滿足。即使你一生庸庸碌碌，竭力滿足慾望，也不會有終結的一日。

慾望不但層出不窮，還會造成許多麻煩，猶如枝葉根莖從樹幹延伸出來，千千萬萬種苦惱，也是從執此世心衍生出來，令人生既沉重又難熬，經常受到抑鬱、憂慮、恐懼和多種問題困擾。生活既沉重又黑暗，非常不快樂。心靈不僅空蕩蕩，還陷於黑暗之中。即使住在珠寶砌成的宮殿中，內裡應有盡有，具備種種受用，你也無法享受人生。儘管你有千千萬萬輛車、千千萬萬輛平治、凌志、寶馬、勞斯萊斯、千千萬萬個游泳池、千千萬萬個傭人服侍你，你也不能真正享受人生。你憂心忡忡，內心飽受煎熬。即使外表看來，你似乎一無所缺，但一看你的面容，便知道你十分哀傷。人們知道你內心空洞，憂悒苦惱。

正如浪濤此起彼落，追逐慾望也永無盡頭。無始以來，我們一直隨順貪慾，但卻永無休止。儘管已歷經百般苦痛，但仍要追逐慾望。



你應保持正知正念，了知貪慾萌生時，應向慾望投擲原子彈或發射導彈，好像美國數年前向伊拉克發射的導彈一樣，越過千千萬萬公里，命中目標。對我們初基者來說，最厲害的導彈是思惟死無常，憶念死亡會在任何一刻、任何一日，甚至今日降臨……死亡可在此刻到來。

你應同時思惟業果和三惡道苦。如只是念死，知道意識會離開身體，又有什麼用處呢？為此，你必須把死亡和惡業引生的果報連繫起來。換言之，惡行會令你不斷投生惡道，歷經難以想像的苦痛，這樣你便會明白是多麼可怖。我們不想有些微的不適或發惡夢。只想要又好又美又令人舒服的東西。如果不能接受人間的小問題，又怎能忍受惡道難以想像的苦痛呢？

為什麼要思惡道苦呢？原因是那些煎熬難以想像地猛烈。了知惡業是投生下三道的因，便會促使我們停止造業。不過，如體會到人天之苦，猶如地獄、餓鬼、畜生苦一樣難以忍受，便不一定要思惟惡道的苦況。此外，如明白天界之樂猶如地獄之苦，人間慾樂只是壞苦，令人不能忍受，便無需思惟下三道的境況，因為這已達到同樣的目的，能夠促使你

停止造業，恆常以身語意三門行善，修習增上戒、定、慧三學，實踐解脫開悟之道，使你捨離輪迴中種種享樂。

我們不了悟人天之樂本質為苦，誤以為這些慾樂是真正的快樂，甚至不怎覺得慾界人天的苦苦是多麼難受。輪迴中的苦包括苦苦、壞苦和行苦。壞苦即輪迴之樂，這些快樂本質為苦。行苦即五蘊（單指心識或身心和合），本質同樣是苦。如不怎覺得這些苦是多麼難忍，便應思惟惡道較猛烈的折騰。這樣能令你放下貪慾和煩惱，制止你造惡業。之後，當你的心達到更高層次，取得更多證量時，便能停止再造輪迴的因。成就資糧道和加行道後，你便會臻至見道，證得空性。屆時，你不會再造任何令自己再次投生的惡業。為此，思苦能助你成就資糧道、加行道和見道，最終**永遠**擺脫輪迴，獲得永恆不變的快樂和解脫。

我們現在特別抽時間閉關，必須以捨此世心為重點。在薩迦派《遠離四種執著》（*zhen pa bzhi bral*）中，第一種執著是執著此生。這排在首位因為只要仍戀棧世間，便不能如法修行。第二是執著來生的安樂，你必須棄捨此心，否則不能解脫。第三是執己目的。如只謀求自己的利益，便



不是菩薩，因為這種態度有違菩提心，不論修什麼法都不能令你開悟。我愛心對你所做的一切，包括持咒和閉關等等構成障礙，使你不能為有情圓滿佛果。最後，如執我為實有自性，便不是正見。「我」看似實有自存。如你以為這是真正的「我」，即使你說『我在觀空性』或『我已證得空性』，但你不是在思惟空性。

《遠離四種執著》的全文是「若執著此生，則非修行者」( *r'i se 'di la zhen na ch'os pa min* )，「若執著世間，則無出離心」( *'khor wa la zhen na nges 'byung min* )，「執著己目的，不具菩提心」( *bdag don la zhen na byang sems min* )「當執著生起，正見已喪失」( *'dzin pa byung na ha ba min* )。這便是薩迦派《遠離四種執著》的教法。在寧瑪迦舉的傳承中，則有《轉心四法》。雖然有關教法可能有其他譯名，但只是不同的稱謂，所指的同樣是捨此世心、出離輪迴的心、菩提心和空性正見。

我們現在特別抽時間入關修行，必須盡力斷除對今生的執著。當然，如能在日常生活中貫徹始終，便能一生清淨地修行。你會成為真正的行者，生命和佛法融為一體，藏語稱之為 *r'i se dang bsgrub pa nnyam pa zer*。 *Ts'e*

指生命，*bsgrub pa* 指修行。這不是指壽命延長而修行時間縮短，而是兩者合而為一，廿四小時契合無間，直至生命終結。放下執著時，便能達到這個境界。這清淨、平和、快樂和自由的心，便是契合佛法的心，也是最基本、真正和清淨的修行。當然，我們應在日常生活中嘗試做到這一點。不過，由於在嘗試時大家都感到吃力，因此應特別在現時抽時間閉關期間，全力將之付諸實踐。

為此，我們應觀察自己的念頭，發現世間八法佔據內心時，嘗試以死無常將之斷除，把死無常當作武器，摧毀這種心念。之後，一心念死，以防執著心再次萌生。思惟死亡可在今日、任何一刻、甚至此刻降臨。不論做什麼，不斷保持這種心念，了知事情還未做完，死亡可能已經來臨。如不斷思惟死無常，世間八法的怨敵便無法抬頭，令他們全軍覆沒。

這便是令自己獲得自由的方法。我們一生中大部分時間，只是肆意貪圖享樂，從沒體會何謂自由，任由世間八法作主，自己成為奴隸，常常被這種惡念擺佈。你不斷被慾望利用、壓榨、折騰，以往已為你帶來許多煩惱，現在每一日也為你帶來不少麻煩，問題更是接踵而來。



我們撥出來閉關的時間實在微不足道。即使某人做了三年閉關，但比較起以往他被執此世心擺布的時間，三年閉關實在不是大不了的事情。由於該人其餘的時間，都被世間八法操縱，因此他做的事情，沒有一樣是清淨的行持。即使他嘗試禪修、祈請、布施等等，都好像是在做戲一樣，**看似**在修法，但不是真的在修行。他日常生活中所做的事情，例如吃東西、走路、坐下、睡覺、上班等，都肯定不是清淨的修行，而不是善業。因此，即使有人用上三年時間閉關，但與他一生其餘的時間相比，委實微不足道。

一般而言，你撥給閉關的時間非常短暫，全力確保自己如法修行異常重要。你必須肯定自己的發心、行持、關課，都合乎修行的原則。更須確保所做的每一件事，例如禪修、祈請等等，都成為真正的行持。你必須盡力而為，觀察自心，確保自己是在清淨地修行。否則，即使你以為『我是修行人，正在閉關』，但實際上你並不是行者。你也許看似是修行人，但恐怕與事實不符。如我們現在不觀察自心，確保在非常短暫的閉關期間，內心和行持都如理如法，在其他時間將更加困難。生活中充斥著擾亂心神的東西、妄念和煩惱。

為此，閉關的其中一重意義，是放下執此世心，擺脫世間八法的惡念。此舉令自己獲得自由，不為世間八法操縱。

另一重意義，也是較高層次的意義，是以出離心為基礎，止息對今生和來生快樂的貪著，棄捨我執心和我愛心，生起菩提心，愛惜和惠澤有情，為眾生謀求幸福和安樂，捨棄自私自利的念頭。

最後一重意義，是斷除執我為實有的無明。這便是六道輪迴的根源。儘管我完全無自性空，但卻看似真實不虛。即使五蘊和五塵，例如色、聲、香、味、觸等等，完全空無自性，但妄心總覺得一切是真的，無明便執這些外境為實有。

如保持正知正念，明白一切本然皆空，或觀一切如幻，便能斷除無明。就純粹假立的我、五蘊、色、聲、香、味、觸、地獄、輪迴、開悟，必須善加觀察，了知一切均為幻境，或明白我、行為、對象、一切都是依緣而有。你應思惟事物如何由心假立，存在何以只是一個名稱。



藉著思惟微細緣起，或以這三種方式任何一種調心，便不會以假當真。即使一切看似真實，但如能保持正念，便無須相信自己的觀感。執取實有自性，只會令你更為無知。這種錯誤的觀念，便是所謂的「無明」，即**不明白、不察覺、不了悟**事物無自性的意思。擺脫無明的束縛，是閉關另一重定義。

這些不同層次的閉關，都是指我們必須恆常思惟出離心、菩提心、空性見。宗喀巴大師的傳承，便具備這三個修行的要點。其他傳承把出離心分為兩方面。首先要棄捨今生的快樂，然後捨離來生的安樂。在宗喀巴大師的傳承中，這兩點已包含在出離心的一環，因此當中沒有缺失。閉關便是以三要道為依歸，擺脫對今生來生快樂的執著、我愛心和無明。

密法閉關是指保持內心清淨。有一種稱為「三門轉化瑜伽」的法門，是做本尊閉關時必須修的。在觀修儀軌時，首先一切化為清淨。你自己化為本尊、身處的地方化為壇城、其他眾生也化為本尊、受用為清淨的供品。你觀想所享受的東西，為自己他日成佛時的清淨受用，並以之供養自生本尊。



三門轉化瑜伽是指，所見均為本尊、所聞皆為咒音、所想為本尊法身。故此，在這不動佛閉關中，你不再是凡夫俗子，而是不動佛。不論起什麼念頭，也是法身。即使起貪瞋之念，都應視之為不動佛的聖意，想像這些念頭為法身。同時，觀其他眾生為不動佛，處所為不動佛的壇城。

什麼是壇城？壇城並不稱作「本尊」，而是不動佛聖意的清淨境界。舉例來說，器皿中裝著一種液體，餓鬼會視之為膿血，人視之為水，福報更大的天和阿修羅，視之為甘露。佛則視之為清淨無比的甘露。眾生對其產生哪種觀感，視乎他們有多少功德。天人比我們的福報多，因此見到的是甘露。佛已圓滿福慧二種資糧，其聖意淨無瑕穢，故所見的是清淨無比的甘露。液體形相各別，實由不同眾生的心所致。同樣地，不動佛的聖意所見到的，便是壇城和種種淨相。儘管壇城並不稱作「本尊」，卻是不動佛聖意的化現。

修三門轉化瑜伽時，任何外相都須觀為本尊、任何音聲為咒語、任何念頭為本尊的聖意或法身。如修儀軌時專注於此，便能保持淨觀，甚至座間也能持續觀修，幫助我們引生淨念。我們必須知道，一切緣生事物，



除了其主因之外，還有四種條件令其產生。如觀事物不淨，便會引生不淨念。例如，生起『我是凡夫俗子』的庸常相，便會引生庸常見。一般而言，保持內心清淨，是修密最基本的功夫。在此之上還有更高深、更奧妙的法門，但這是入關修法的基石。以上便是做密法閉關的含意。

我想再次強調，你必須盡力在關中如法修行，放下貪慾，保持內心和行持清淨，令自己獲得自由、平和、快樂。了解這一點非常重要。這便是所謂的修行。對佛教徒來說，這才是閉關的要義。遠離貪慾，內心便會變得清淨，行持都會如理如法，這才是真正的閉關。

否則，如心未入道，關課便落入世間八法的陷阱。你會對今生的快樂充滿希冀。如果貪慾是這樣熾盛，便會產生風疾（*rlung*）。新來的可能不熟悉這個名詞，但對於曾到印度、尼泊爾閉關或學法兩三年的人來說，風疾可能是他們鼎鼎大名的老朋友！這種 *rlung* 與教法和灌頂口傳的 *rlung* 不同，是指身體內在風大失調的疾病。風疾出現時，會感到焦慮、緊張和胸痛，忐忑不安。你感到欲求不滿，但卻獨自在關房裡，像是被關進牢獄一樣。儘管警方沒有把你收押，但世間八法的惡念，已令你身陷囚

圍，閉關變得異常困難，既不能念畢指定數目的咒，風疾惡化時，甚至完全不能禪修！或許你可誦讀儀軌，但不能做觀想。你惱恨周圍的人，或坐在身邊正在談話或製造噪音的人。情況變得愈來愈糟時，如果有武器，例如一把刀、一塊石頭或任何東西，即使你正在閉關，但不消一會便會……！為此，我們必須明白，問題的根源是沒有在閉關開始時，把世間八法的惡念驅除，風疾便由此而來。

這是為了令你明白何謂閉關，並且應把重點放在哪兒。閉關有以上種種層次，但斷除執此世心十分重要。為什麼呢？如能捨離今生，便能入道，菩提心便很容易生起。反之，如貪執今生的慾樂，生起八世法的念頭，所謂菩提心也是空口說白話。你不會真正關懷別人。我們不僅要在這次閉關中了解這個道理，日後再有機會做閉關時，都要把這一點銘記於心。這便是我們終生修學的楷模。不過，我們目前既已省下金錢，特別抽時間閉關，便必須確保自己盡力而為。



## 皈依、菩提心和六道輪迴圖

我們修閉關的前行儀軌時，首先應皈依和發菩提心。觀釋迦佛在跟前，思惟禱文的義理，然後才皈依發心。我們修的是果地和因地皈依。由於我們尚未成佛，因此須皈依另一覺者心中的佛、法、僧三寶，即是皈依已圓滿佛果、實踐菩提道、親證滅道二諦的覺者。這便是因地皈依。

果地皈依則是皈依自己他日成就的三寶，即未來會臻至的覺位、道次第的證量，以及滅道二諦的果位。這兒不但是指小乘的滅道二諦，還包括大乘的滅道二諦，即不僅斷除粗分煩惱，乃至微細煩惱的境地。為成就果地的皈依境，我們須依止因地的皈依境，即另一覺者心中的佛、法、僧三寶。這便是我們稱之為因地皈依的原因，因為通過依止因地皈依境，我們可成就果地皈依境。

在禱文中，我們誦『諸佛正法賢聖僧』時，屬因地皈依，誦『直至菩提我皈依』時，屬果地皈依。在皈依法門中，涵蓋該兩種皈依，而我們

便同時修因地和果地皈依。在《現觀莊嚴論》註疏第一章皈依一節，便闡釋了這個道理。之後，我們誦『以我施等諸功德，為利眾生願成佛』，藉以生起菩提心。

我們讀到『眾生』一詞時，必須思惟該詞的含義，並想一想六道輪迴圖是怎樣刻劃生死流轉的境況。下層是地獄道、餓鬼道和畜生道，代表在輪迴中我們要受苦折磨。這不是指人天道沒有苦苦，但惡道眾生所受的苦至為猛烈。上層為人道、天道和阿修羅道，顯示輪迴的慾樂本質為苦。這便是輪迴中第二類痛苦，稱為壞苦。通常人天道的眾生會被刻劃成財富豐盈，受用無盡，藉以表示即使輪迴之樂本質也是痛苦。

接著的是色界十七天。無色界沒有畫出來，相信是因為這些天界沒有形相。色界十七天以很多線條勾勒出來。某些六道輪迴圖沒有畫出這些線條，但這是十分重要的，因為這些線條顯示四個層次的禪定，梵文為 *dhyani*。

我不知道這個名詞的正確英語譯法。Jeffrey Hopkins 譯作四重「入定的



境界」(absorption states)。藏語稱為 *santən*。我曾經嘗試找出這個詞確切的譯法，並曾就此詢問某些上師。從意義上看，似乎解作「精確持續的禪定」，或可暫時簡稱為「四種層次的禪定」。

在四種層次的禪定當中，共分十七層天界，顯示輪迴中第三類痛苦，稱為行苦，其他兩種苦便是由行苦引生，猶如水泡和海浪源自海洋一樣。這一點顯示**色界**和**無色界**天都有痛苦。儘管那些天人沒有苦苦和壞苦，但仍受行苦束縛。

下三道、人、天、阿修羅、色界天、甚至沒有身體，只得心靈的無色界眾生的五蘊，都是命名為「我」的基礎。這些眾生的蘊身都源自業力和煩惱，並被這兩者操縱，因此本質均為痛苦。這便說明為何天氣一轉變，我們很易生病。走路或甚至躺下時，如果不小心，很容易引起痛楚。我們的身心是**多麼容易感苦**，沒有一處不是痛苦。

不僅如此，五蘊也來自煩惱的有漏種子。日常生活中，如不修持佛法，特別是不思惟道次第，心靈便不受保護，煩惱便不斷產生。為何會生起

煩惱？因為心相續中，仍有煩惱的種子，過去並未將之斷除。這些種子便引生煩惱，令我們造業，業印又留在心相續中，造成未來的投生，猶如以往的業印，促成今次的投生一樣。這便說明有漏的五蘊，如何引生煩惱和業力，帶來未來的生死痛苦，因此五蘊本質為行苦。

色界和無色界有情，並沒有苦苦和壞苦，但他們仍受行苦束縛。在整個六道中，包括無色界四重天（識無邊處、空無邊處、無所有處、非想非非想處），痛苦無處不在。我們必須產生徹底的出離心，甚至對輪迴的頂端也不眷戀，一秒鐘也不貪求輪迴中美滿的事情，視一切全然是苦。

在六道輪迴圖中勾勒色界的目的，是要說明行苦的道理，因為苦苦和壞苦，都是由行苦引生。

在六道輪迴圖中央，有三頭動物，分別是豬、雞、蛇。雞從豬的口而出，而蛇從雞的口而出。事實上，那不是雞。梭巴格西寧波車（Geshe Sopa Rinpoche）很多年前曾在瑞士詳盡闡釋十二因緣的意義。他指出，據經典所述，那不是雞，而是鴿子。我不知道那是鴿子的特別理由，但不管怎



樣，鴿子象徵貪慾。

所謂有貪即有瞋。某些人或事令你貪慾不遂，你便會發怒。如沒有貪慾，即使有人想干預你的事情，你也不會感到困擾。舉例來說，不執著名譽地位，無需別人讚賞；不愛聽中聽的話，即使受到批評，也不會感到忿怒。反過來說，如貪求別人的讚譽，期望人人讚賞你，受到批評時，便會感到忿忿不平。顯而易見，貪慾令人產生瞋恨。

在六道輪迴圖中央，刻劃了貪、瞋、癡三毒的象徵。之外的一個圈半黑半白。在黑色部分，有些人通身赤裸，手腳被綑綁，被閻魔擊倒。在白色部分，有些人穿著美麗的衣服，非常歡快地向上升騰。白色部分代表善業，行善令人投生善道，生而為天或人。黑色部分代表惡業，以三毒作惡，令人墮下三塗，在那兒受苦。

你不能以瞋心行善，但卻可在無明中造善業。這不是不明因果的無明，而是昧於我和五蘊的無明。如了知輪迴唯苦無樂，便可通過持戒，免生惡道，轉生善道，修習增上戒、定、慧三學，脫離六道輪迴。以那



種無明持戒和布施，也可投生善道，得人天身。你甚至可懷著貪心行善，但那並不是執此世心，而是渴求來生快樂的念頭。

六道輪迴圖中，顯示了生死輪轉的兩種因，即煩惱和業力。你在輪迴中歷經三苦，苦因是以三種動物作為代表的煩惱，以及所作的種種業力。輪迴是什麼？演變過程又是怎樣的呢？十二因緣便可解釋這些問題。這個課題說明了煩惱業力，如何使我們在輪迴中受生，歷經種種痛苦。

整個六道輪迴圖含在閻魔的口中。閻魔看來令人毛骨悚然，但閻魔所象徵的，是不論在六道哪一道投生，都不能脫離死無常的束縛。閻魔雙手握著六道輪迴圖，一隻手象徵苦諦，另一隻手象徵集諦，顯示輪迴之中無處不是苦及苦因。

有一尊佛手持皎潔圓滿的月亮，指著另一個方向。佛持著的月亮象徵滅諦，而佛陀指著的動作，則是說修持道次第，便可滅除痛苦。佛陀持著揭示滅道二諦的經文，教導我們如何消滅苦諦和集諦，告訴我們怎樣掙脫六道輪迴中，每一道每窮無盡的苦苦、壞苦、行苦。佛陀令我們明



白如何擺脫煩惱業力，即所有痛苦的因。我們怎樣才可了生脫死？辦法是修持佛法，成就道諦，圓滿佛果。《戒經》中有一個詞語：「勤息」。我不會在此解釋詞義。你們可從典籍中讀到相關注解。這個詞非常發人心省、震撼人心。由此可見，六道輪迴圖說明了生死流轉的境況，以及佛開示的教理。

以上只是一番簡略的解釋。你現在應該明白，眾生如何在六道中輪轉不休。受著煩惱業力的牽制，生而又死，死而又生，**恆常**飽受三苦折騰，沒有一刻不受煎熬。儘管眾生有時沒有苦苦，有時沒有壞苦（生在色界和無色界天時），但卻不斷受行苦束縛。有漏的五蘊本質為苦，能引生未來的投生。不幸的是，眾生不能擺脫五蘊的羈絆，未能消滅煩惱和業力。為此，由無始以來，直至現在，有情在六道中頭出頭沒，飽受輪迴諸種痛苦，沒有一刻可以歇息。在十二因緣的教法中，便詳細解釋了眾生不斷歷經生死的過程。

因此，我們誦至『為利有情願成佛』時，必須盡力了解眾生（數取趣）一詞的意義。你應思惟眾生的苦及苦因，明白眾生如何像十二因緣教法

所述般，受業力煩惱操縱，由一生邁向另一生。這是非常沉重的苦痛，而眾生是**完全**不由自主的。眾生沉陷輪迴苦海，猶如身陷圈套，將被處決的人一樣。你藉此思惟「眾生」一詞的含意，以及他們生死不休的境況時，悲心**定會**油然而生，覺得要去做點事情。因此，為了惠澤群生，你必須成就正等正覺，令眾生脫離苦及苦因，引領他們臻至開悟的境地。

我們現在慢慢誦皈依文三遍。通常我們會一次過念誦該四句偈，但如**果**逐句念誦，會更方便參究箇中的義理。『諸佛正法賢聖僧，直至菩提我皈依』兩句包含因地和果地皈依，應思惟偈文的意義和參究當中的道理（**稍停一會**）。

『我以施等諸功德，為利有情願成佛』，同時思惟眾生一詞的含意。無始以來，無量眾生在輪迴中受苦，受業力煩惱束縛，在六道中頭出頭沒，不斷被三苦折磨。念及眾生受了多麼長時間的煎熬時，便會覺得更加難以忍受（**稍停一會**）。



## 四無量心

接著，思惟四無量心。『眾生如能安住平等捨心，遠離分別親疏遠近的貪瞋心，是何等善妙！願其安住平等捨心，我令其安住平等捨心，惟願上師本尊加持，讓我成就此事。』（稍停一會）

『眾生如能具足樂及樂因，是何等善妙！願其獲得安樂，我令其具足安樂，惟願上師本尊加持，讓我成就此事。』（稍停一會）

『眾生如能遠離苦及苦因，是何等善妙！願其遠離苦及苦因，我令其遠離苦及苦因，惟願上師本尊加持，讓我成就此事。』（稍停一會）

『眾生如永不離現前和究竟的安樂，是何等善妙！願其不離這種快樂，我令其不離這種快樂，惟願上師本尊加持，讓我成就此事。』（稍停一會）

之後，發殊勝心：『生而為人的目的，是要令眾生脫離苦及苦因，令

其圓滿佛果。為此，我**必須**成就正等覺位，現謹修習閉關的前行儀軌。  
』（稍停一會）

## 入關前的簡略發心

生而為人的目的，不僅要令自己脫離輪迴，而是令眾生擺脫苦及苦因，令其臻至正等覺位。眾生為自己過去、現在、未來快樂、證量和開悟的泉源，是我生命中彌足珍貴、恩重無比的對象。你應這樣思惟：每一名地獄道的有情，都是我生命中彌足珍貴、恩重無比的對象；每一名餓鬼道的有情，都是我生命中彌足珍貴、恩重無比的對象；每一名畜生道的有情，都是我生命中彌足珍貴、恩重無比的對象；每一名天道的有情，都是我生命中彌足珍貴、恩重無比的對象；每一名阿修羅的有情，都是我生命中彌足珍貴、恩重無比的對象。



他們只是在輪迴中受苦一小時，一分鐘，對我來說猶如他們已受苦多劫，實在令我不能忍受。我必須盡速令他們脫離苦及苦因，令他們圓滿佛果。因此，我必須速疾成就覺位。要達到這個目標，便必須盡快取得道次第的證量。為此，我必須淨除種種煩惱和惡業。

此外，由於死亡隨時降臨，我必須立刻開始修學道次第。為了取得有關證量，我必須淨除惡業。為此，我現在為無量無邊地獄、餓鬼、畜生、人、天、阿修羅道和中陰身的有情，閉關修不動佛的法門。

跋：

摘自上師索巴寧波車二零零零年八月於美國佛蒙特州密勒日巴尊者中心舉行的不動佛閉關所作的開示。原本由 Sarah Thresher 師編訂，再經護聯會教育部 Constance Miller 師於二零零四年一月修訂。善慧增上二零零五年二月譯漢，二零零七年七月修訂。

## 【帕邦嘉寧波車的開示】

### 上師索巴寧波車

這些開示不僅對正在閉關的行者有用，對上班工作的人亦然。事實上，這些教法對每一個人都有幫助。帕邦嘉寧波車的開示，是令人生饒有意義，發揮最大效益的良方；也是迅速成就道次第證量之道；更是契合教理的心要教授，進而令人生發揮最大的作用。對入關修行的人而言，則說明了如何令閉關產生最大的效益。

我希望正在閉關的行者，能夠讀到以下三部道次第典籍，即《如羅剎女的詭計》、《道次第經驗的春后之歌》和《如何修持菩提道次第》。那些正在閉三年關或任何關的行者，必須勵力把這些教法付諸實踐，特別是在閉關開始的時候。這正是他們首要的關課。



【《如羅刹女的詭計》】

帕邦嘉寧波車著

上師索巴寧波車藏譯英

善慧增上英譯漢

現時的暇滿人身極難值遇，即使拿著十萬顆如意寶珠，四處尋找，也只能空手而回。這樣饒有意義的人身，實難再次覓得。猶如宏偉莊嚴的幢幡，現有的人身必須根基穩固，方能讓我們獲取究竟的安樂。

觀音菩薩在人間的化身，是雪域賢善有情的助伴。你必須勵力以身、語、意三門，不畏任何險阻，把他的開示付諸實踐，以圓滿事師之道。為了令有情更感安樂，請仿效功德主帕莫傑心（Benö Dzeshin），盡力改善



西藏的施政，以防惡行肆虐，並致力弘揚宗喀巴大師的教法。

人生短暫，彷彿昨夜一夢，世間八法猶如孩童的玩意。

甚至輪迴中美滿的事情，好像財富、名位、安樂，也猶如羅剎女的詭計。即使看似吸引，他日把你矇騙。

即使轉輪聖王和梵天的財富，也是變幻不定，沒有半點意義。唯一有用的是殊聖的佛法。離開此世時，唯一可幫助你的也僅此而已。佛法是生生世世，以至圓滿佛果間，唯一能為你帶來快樂的東西，因此應矢志修行。

懂得佛理並不足夠，必須躬行實踐。只是學識淵博、說法無礙，並沒有什麼用處。觀察念頭、修氣修脈輪也是一樣。甚至誦咒記數，利益也不太大。真正有用的是出離心、菩提心、空性見。修三要道一定對你有利。

道次第教法已說明如何成就三要道。首先，你必須聽法，清楚了解有



關內容，再下功夫思惟和禪修。禪修指調心，令心與法合。

你應運用邏輯思辯，以及經典的教言，分析所聞的義理，然後進行止修。除三麼地外，其餘的道次第法門，都是以推敲和分析觀修的。就如理依師為例，你首先要向自己證明上師即佛，之後便進行止修，把『上師是佛』的覺受，轉化為敬師之心，並不斷專注於此。禪修這個課題之後，繼續思死無常、暇滿人身等等，其餘的都是這樣觀修。

為了留下整個道次第的印記，必須每日略觀全部義理。由暇滿人身開始，每日專修一科，反覆思量。如不斷思惟，定能在一、兩個月內取得證量。你應每日如是深究箇中道理，令心與法互相交融，完全沉涵其中。

如已熟習初步的課題，便可思惟較深入的道理。不需多久，你定會取得三要道的證量。之後，便可修止觀和生圓二次第，臻至無學雙運道應該指日可待。

即使每日需照顧家庭，忙個不停，但如每日花數小時，思惟這甚深清

淨的菩提道，你的成就當如新月般皎潔明亮，並能滿足謀求快樂的終生願望，獲得來生以至佛果位的安樂，更能任運成就自他義利。儘管並非安住靜處，而是與家眷同住，而且忙碌得很，但如這樣修行，你將如臻至聖道位的國王、大臣和瑪爾巴譯師等瑜伽士一樣，得到解脫。

如不依教奉行，即使住在山頂，只會造就三塗之因；儘管住在靜處，如不修習道次第，也彷彿如土撥鼠在洞中閉關一樣。你會否踏上正途，取得這清淨道的證量，取決於你的業力和祈願。

你必須上供上師三寶，下濟眾生，恆常不斷累積功德。每次有機會聚集功德，均須好好把握，盡力為之，以期獲得快樂和道次第的證量。

你必須以身語意三門，不斷積資懺罪，修上師本尊無二的瑜伽，深信上師本尊並無二致。一旦有分別心，生起庸常見，便會妨礙你取得證量。視上師本尊無別，是使你了悟人身暇滿，以至圓滿佛果的善因。安住於上師本尊無別的境界，便是修習上師瑜伽。



你應衷心祈請，感動上師的聖意，並仰賴空行母，以及護法四種事業。

你應這樣發心：『既已獲得暇滿人身，便不應執取今生的利樂，不可戀棧輪迴中的盛事，以及獨自的解脫，應捨離自身的安樂，並以此為發心，修持這個法門。』修法後，誦迴向文，珍惜所積的功德。這樣不論祈求什麼，都能如願以償。就像替一匹良驅配置韁繩一樣，拉哪個方向，馬便跑向該個方向，所祈願的都會成就。

為此，應這樣祈請：『這一次獲得暇滿人身，不應滿足於現世的享樂，貪著輪迴中的盛事，個人的快樂。我必須圓滿福慧二種資糧，臻至正等覺位。』為此，應作猛厲祈請，今生能夠取證圓滿的清淨道，獲得暇滿人身至無學雙運道的證量，息除所有障礙，積集所需善緣。此外，應勵力祈請死後投生空行剎土，值遇上師勝樂金剛，迅速成就雙運果位。

你對我的恩德，我會銘記於心。我已約略說明令你獲得究竟安樂的清淨道，以期令你心滿意足。你天資聰慧，請記取我的說話，安然過活。我會一心速速祈求皈依境和護法，令你幸福安康，眾願圓滿。

謹此奉上我的馨香祝禱，殊聖的哈達和護身繩，作為密不可分之三昧耶護持。在空行母和白方護法聚集之日，我帕邦嘉德欽寧波撰畢此文。

跋：

帕邦嘉寧波車教法的譯文摘自上師圖敦索巴寧波車一九八八年二月十五日於印度達倫色拉兜率天閉關中心所作開示的謄本。原本的開示記錄和譯文經 Alisa Cameron 師略作修訂。Constance Miller 師二零零四年一月於護聯會教育部摘出部分章節和再作修訂。善慧增上二零零五年三月譯漢，二零零七年七月修訂。

頁 45

◎上師索巴寧波車，二零零四年。

經耶喜喇嘛智慧檔案庫允許轉載。

注意：英譯本可能並非帕邦嘉寧波車教法的完整譯本。

上師索巴寧波車 /  
帕邦嘉寧波車



【《如羅刹女的詭計》註解】

上師索巴寧波車

帕邦嘉寧波車向一位功德主所作的開示，包含了許多修習菩提道次第的道理。每當不同的功德主寫信給寧波車，請求他指引時，寧波車總會在覆函中，扼要地說明令人生饒有意義的方法，勸請別人勵力修持佛法，特別是道次第的法門。這一點顯示出寧波車對有情恆常的關顧。他完全肩負令有情脫離痛苦，引領他們臻至覺位的責任，實在是他的菩提心的明證。我想在此解釋一下寧波車的開示，希望對大家有助。

寧波車說：「**現時的暇滿人身極難值遇，即使拿著十萬顆如意寶珠，四處尋找，也只能空手而回。**」這是指我們現有的人身，一旦喪失，將再難覓得。儘管有十萬顆世間價值連城的如意寶珠，但不能藉此再次覓得人身，這便說明了「**困難**」的意義。往昔，臻至菩薩位的帝王從海中找

到如意寶珠後，會以三種方式把寶珠擦淨，清除異味，並將之放在屋頂上的幢幡。帝王只要向寶珠祈求，便會獲得任何現前的受用。事實上，如意寶珠只是助緣，找不找到它，就要看那個人有沒有福份。

道理就如獲得一百萬元。你可以用一百萬元做很多事情，但這視乎你是否有緣獲得這筆錢。不過，即使有十萬顆如意寶珠，或那麼多的金錢，也不能換取暇滿人身。由此可見，你現有的人身「**極難值遇，實難再次覓得。**」

「**猶如宏偉莊嚴的幢幡，現有的人身必須根基穩固**」，即是說要妥為照料這暇滿人身，「**方能讓我們獲取究竟的安樂。**」怎樣照顧這副人身，使其根基穩固呢？怎樣才可長壽健康，平平安安呢？方法是以現有的人身積集樂因，謀求來生以至開悟的安樂。

在下一段，載有寧波車的特別開示：「**觀音菩薩在人間的化身，是雪域賢善有情唯一的助伴。**」宗座是最堪依止的善知識。他向我們開示無謬之道，教導我們累積功德，引領我們踏上賢善之道，覓得來生以至覺位



的安樂。宗座是雪域有情唯一的善友，這特別是指西藏人，但他已成為全球人民唯一的善知識，因此我們也包括在內。除了東方人，宗座也是西方人的善知識。一年復一年，愈來愈多國家的人向宗座尋求指引。就宗座而言，自己是一切有情的善知識；就眾生而言，愈來愈多國家的人民，向這唯一的善知識尋求指導。

「你必須勵力以身、語、意三門，不畏任何險阻，把他的開示付諸實踐，以圓滿事師之道。」寧波車向該名功德主的開示，也跟我們息息相關。為了令有情更感安樂，請仿效功德主帕莫傑心（Benö Dzeshin）（他向釋迦佛供養飲食），盡力改善西藏的施政，以防惡行肆虐，並致力弘揚宗喀巴大師的教法。」

「人生非常短暫，彷如昨夜一夢」。人的一生如曇花一現，轉瞬即逝。宗喀巴大師在《菩提道次第攝頌》暇滿人身一節中，以閃電為譬喻，說明人命如何在頃刻之間，猶如昨夜夢境，又彷如賓客往來，店中顧客聚散。我們在這兒也是一樣。在這一時刻大家聚首一堂，不久便會各散東西。今生的朋友、家人、親戚彷如昨夜一夢，聚散匆匆，不應眷戀，切勿奢



想自他常存不變，也不要妄想他們會永伴左右，或你永遠會伴著他們。

『世間八法猶如孩童的玩意』。道次第行者已捨離世間八法，斷除對今生的執著，如法清淨地修行。他見到我們是這樣貪求享樂時，便當我們是孩童，正在做戲和玩耍，覺得我們深陷迷陣。我們把無義的事情，當作很有意義，更是快樂的來源，並以為無用的東西，很是重要。

看孩童玩泥沙時，會見到他們為很多東西命名。他們會說：『這是我的房子。』小孩子不僅對此深信不疑，還因此起貪起瞋，大動干戈。如你執取世間八法，情況也是相若。你跟小孩子沒有分別，還變成真正的小孩，為小事大廢周折。

『甚至輪迴中美滿的事情，好像財富、名位、安樂，也猶如羅剎女的詭計。』羅剎女初時對你百般遷就、甜言蜜語：『我是多麼愛你，多麼關心你。』如你真的相信她，便會被她擺佈和吃掉。輪迴中的盛事，也跟羅剎女沒有兩樣。

儘管身內藏著三十六種不淨之物（見《寶鬘論》和《入菩提行論》）。



但你覺得這副身體很是清淨，繼而造作生死輪迴的業。執著於此使你受騙，令你一再受生。此外，懷著貪心所做的事，全屬不善業。你不會覓得苦樂參半的投生，而會生於地獄或餓鬼道，飽受苦痛煎迫。這便說明輪迴中的盛事，如何像羅剎女般把你瞞騙。

你以為擁有這副身體，沉醉於輪迴的盛事，是真正的快樂。不過，貪著於此只會造就今生來生之苦，在長得難以想像的時間內，受眾多難忍的苦惱逼迫。宗喀巴大師在《菩提道次第廣論》中，已指出追逐慾望永無休止，令人一生又一生，無止境地受眾苦煎熬。

生命和財富等，一概變幻無常，看似永恆不變。執著這些東西，便中了羅剎女的圈套。儘管我、行為、自身，純粹由心假立，只是稱謂而已，但執取實有自性的幻相，仿如羅剎女的把戲，把你欺騙。

除了自己之外，沒人為你製造麻煩。你不明何謂真諦，看不透事實的真相，令自己飽受折磨。你看待事物的態度，完全與現實相違，執著的是虛幻不真的境相。這便說明輪迴中的盛事，如何像羅剎女般把你瞞騙，而你便是這樣受著煎熬。

「一些東西即使看似吸引，他日卻把你矇騙。」這跟我剛才提及的事例，道理也是一樣。你把苦當樂，把無常當有常，以假當真。你執著種種幻相，享受這些東西時，儘管快活得很快，他日只會令你墮入陷阱，換來的只有苦報。

這便是人生的真相。沉醉慾樂看似很是逍遙，但這只是另一個圈套。天人雖然十分富有，但終生肆意享樂，所作的全是惡業。善業耗盡後，他們便會墮惡道受苦。事實上，不論他們擁有多少財富和友伴，沒有一樣有用。他們只是白過了一生，用那些東西造作惡業。

家財萬貫，受用不盡，儘管看似很了不起，但如沒有出離心，他日便會被其牽累。

「即使轉輪聖王和梵天的財富，也是變幻不定，沒有半點意義。唯一有用的是殊聖的佛法。離開此世時，唯一可幫助你的也僅此而已。佛法是生生世世，以至圓滿佛果間，唯一能為你帶來快樂的東西，因此應矢志修行。」這是指不能三心兩意，不可一時想世間法，一時想佛法，而應專



心修行，令心與法合。

帕邦嘉寧波車說：「懂得佛理並不足夠，必須躬行實踐。只是學識淵博、說法無礙，並沒有什麼用處。觀察念頭、修氣修脈輪也是一樣。甚至誦咒記數，利益也不太大。真正有用的是出離心、菩提心、空性見。修三要道一定對你有利。」

如何成就三要道，已詳載於道次第教法中。首先，你必須聽聞教法，把道理融會貫通。之後，思惟和禪修法義。禪修指令心化成所聞之理，運用教理調心。

「你應運用邏輯思辨，以及經典的教言，分析所聞的義理，然後進行止修。除三摩地外，其餘的道次第法門，都是以推敲和分析觀修的。就以如理依師為例，你首先要向自己證明上師即佛，之後便進行止修，把「上師是佛」的覺受，轉化為敬師之心，並不斷專注於此。禪修這個課題之後，繼續思死無常、暇滿人身等等，其餘的都是這樣觀修。」首先，我們必須下聞思的功夫，然後分析道理，再作止修，這便是以道次第調心之法。

以上簡略說明了修道次第各個課題的方法。運用止、觀兩種技巧，便能迅速取得證量。寧波車接著詳細解釋：「為了留下整個道次第的印記，**必須每日略觀全部義理。**」

短的道次第祈請文已有多篇。《上師會供》的道次第願文非常詳盡，發人心省，轉心法門一節深入廣泛，對行者來說很是重要。我們常念誦的，還有《菩提道次第攝頌》和《六加行法》的道次第願文。你必須扼要地觀修道次第，以期在心裡留下印記。

修《兜率天內院百尊讚》或《上師會供》，便等同非常詳細地修持道次第和密法。不論修哪一法，都成為一座廣繁的《六座瑜伽》。如想在《六座瑜伽》中加插上師瑜伽，可在上師金剛持融入自身前，誦傳承上師啟請文，也可誦《善說精髓》或《六加行法》的傳承上師啟請文，或由宗喀巴大師撰寫，彌足珍貴的《開勝道門》祈請文。往昔的道次第行者，都是藉著每日修持這些法門，取得種種證量。

錫崗寧波車（Serkong Rinpoche）會用木製，而不是銀製的曼達盤獻曼達。



寧波車不用銀製曼達盤，不是負擔不起，而是為了顯示自己的出離心和少欲知足的態度。對一個比丘來說，接觸銀或其他貴重的東西，如發心不是為利他（我常常是這樣），便違犯了別解脫戒。寧波車當然不會犯戒，但為了向弟子樹立榜樣，寧波車會用木製曼達盤獻供。

寧波車早上喝茶吃麵包時，會念誦整遍祈請文，把「我祈請」改作「我供養」，向所有傳承上師作供。儘管這種方法很奏效，但我不是常常這樣修，只是間中才試試。

你也可在修《六座瑜伽》時向三十五佛禮拜。供養上師金剛總持後，觀金剛持的心射出三十五道光芒，光端為鑲滿淨白珍珠，由大象擎舉，以珍寶嚴飾的寶座，三十五佛則安坐在上。

你應以《兜率天內院百尊讚》或《六座瑜伽》開始一座的修行。禪修道次第後，觀上師金剛持融入自身。如每日觀修一次包括密乘內容的道次第祈請文，例如《上師會供》中的祈請文或《諸功德根本頌》，便能留下整個道次第的印記，人生便變得非常有意義。一人的定力多劫無可

動搖，另一人具有神通異能，但兩者都從沒接觸道次第。相比起來，你的人生比他們更為豐盛。為什麼呢？無數次你轉生色界和無色界時，生下來便具有這些力量。問題是你尚未取得三要道的證量，還未圓滿佛果，仍未止息輪迴的苦困。

迦當派康瀧巴格西問碩迦華格西：『修習道次第和具有神通異能和定力，哪一樣較好呢？』碩迦華格西答道：『我寧願只是知道何謂道次第，也不想具有多劫無可動搖的定力。這些力量我們在過往生已擁有無數次。』

帕邦嘉寧波車續說：『由暇滿人身開始，每日專修一科，反覆思量。如不斷思惟，定能在一、兩個月內取得證量。你應每日如是深究箇中道理，令心與法互相交融，完全沉涵其中。』寧波車說，每日應專修一科，時間短也可以。不過，最善巧的方法，是乃至座間，仍不斷反覆思量，把生活中的體驗，跟禪修課題連繫起來。如思惟的是人身暇滿一科，所見所聞都有助你成就該科的證量。



「如已熟習初步的課題，便可思惟較深入的道理。不需多久，你定會取得三要道的證量。之後，便可修正觀和生圓二次第，臻至無學雙運道應該指日可待。」

「即使每日忙得不可開交，需要照顧家人，但如身處家中，每日花數小時思惟這甚深的清淨菩提道，你定能取得如新月般圓滿的證量……初時月亮只是彎彎的，之後愈來愈圓滿，到了一個月的第十五日便變得非常圓滿。……並能滿足謀求快樂的終生願望，獲得來生以至佛果位的安樂，更能任運成就自他義利。儘管並非安住靜處，而是與家眷同住，而且忙碌得很，但如這樣修行，你將如臻至聖道位的國王、大臣和瑪爾巴譯師等瑜伽士一樣，得到解脫。」

「如不依教奉行，即使住在山頂，只會造就三塗之因；儘管住在靜處，如不修習道次第，也彷彿如土撥鼠在洞中閉關一樣。你會否踏上正途，取得這清淨道的證量，取決於你的業力和祈願。」

寧波車續說修道次第的方法：「你必須上供上師三寶，下濟眾生，恆



常不斷累積功德。每次有機會積集功德，均須好好把握，盡力為之，以期獲得快樂和道次第的證量。」

另一番開示為：「你必須以身語意三門，不斷積資懺罪……」這不是指：『我已做了十萬次大禮拜，已做得很夠。』修行不是這樣子的，而是『必須以身語意三門，不斷積資懺罪，修上師本尊無二的瑜伽，深信上師本尊並無二致。一旦有分別心，生起庸常見，便會妨礙你取得證量。視上師本尊無別，是使你了悟人身暇滿，以至圓滿佛果的善因。安住於上師本尊無別的境界，便是修習上師瑜伽。』

「你應衷心祈請，感動上師的聖意，並仰賴空行母，以及護法四種事業。」不論修哪一種法，必須在初段好好發心。儘管你要取得的，是下士或中士道的證量，但也必須發菩提心，以期成就覺位。

「你應這樣發心：「既已獲得暇滿人身，便不應執取今生的利樂，不可戀棧輪迴中的盛事，以及獨自的解脫，應捨離自身的安樂，並以此為發心，修持這個法門。」修法後，誦迴向文，珍惜所積的功德。這樣不論祈



求什麼，都能如願以償。就像替一匹良駒配置韁繩一樣，拉哪個方向，馬便跑向該個方向，所祈願的都會成就。」

「為此，應這樣祈請：「這一次獲得暇滿人身，不應滿足於現世的享樂，貪著輪迴中的盛事，個人的快樂。我必須圓滿福慧二種資糧，臻至正等覺位。」為此，應作猛厲祈請，今生能夠取證圓滿的清淨道，獲得暇滿人身至無學雙運道的證量，息除所有障礙，積集所需善緣。此外，應勵力祈請死後投生空行剎土，值遇上師勝樂金剛，迅速成就雙運果位。」你應向所修的本尊作以上祈請，非常猛厲地祈請十分重要。

寧波車接著向該功德主說：「你對我的恩德，我會銘記於心。我已約略說明令你獲得究竟安樂的清淨道，以期令你心滿意足。你天資聰慧，請記取我的說話，安然過活。我會一心速速祈求皈依境和護法，令你幸福安康，眾願圓滿。」

「謹此奉上我的馨香祝禱，殊聖的哈達和護身繩，作為密不可分的三昧耶護持。在空行母和白方護法聚集之日，我怕邦嘉德欽寧波撰畢此文。」

要成就上士道的證量，必需具備中士道的證量。為此，你必需已取得下士道的證量。要達到這個目標，便要思惟暇滿人身的意義。你可把覓得人身的難處和義利，以及其短暫無定的性質，連繫到其他下士道的道理。這樣你便能迅速消滅執此世心。你可用多個月或多年的時間，下功夫打好基礎。

起初，你覺得今生很重要。儘管相信輪迴轉世，但在日常生活中，不知多少次把來生拋諸腦後，首要的是尋覓今生的快樂。你不是多半想著世事，便是**只懂**這樣過活。本來饒具意義的人生，便是這樣給糟蹋掉。

你徹底改變後，最重要的便**只有**來生的安樂。你不介懷今生是樂是苦，也不理會八法中四種違緣。這些東西對你毫不重要，更不會為之所動，猶如明天將動身離開的人，不會為修理房子，或在園子播種而費神。

如你最重視的，是來生的安樂，這便是如法的修行，也是下士道的證量。接著，你應思惟集諦、十二因緣、煩惱過患、業果、輪迴共通和各自的痛苦，而十二因緣已包含以上道理。你會感到被困輪迴，猶如深陷火海，甚至一秒鐘也無法忍受，如宗喀巴大師所說：『日夜自然希求解



脫」。如晝夜不斷渴求解脫，你便取得出離心的證量，但這不可只在座上湧現，座間又故態復萌。

你不應只想到自己，而應念及其他有情。如對每位眾生，都如母親疼愛孩子般，你便已興起大慈悲心。孩子不快樂時，母親關懷備至，傷心不已，多麼想令孩子快樂。如你對每位有情都有相同的感受，便已具足大慈悲心。這便是大慈大悲的定義。

如具有菩提心，便感到日夜均有責任，為每位眾生成就覺位，令其脫離諸苦，並獨力令其圓滿佛果。如遇到每位有情，日夜都自然生起成佛的願求，你便取得菩提心的證量。

沒有菩提心，根本不能證得義淨光和喻淨光。不論已有多少證量，欠缺菩提心，淨光、幻身、正等覺位，一概無從取證。在修行初段，應每日花時間禪修一科，例如依止上師、暇滿人身及死無常，以及其他道理。如修習本尊儀軌，應在法身的觀想時，一心專注空性。如已接受灌頂，則專心自觀為本尊或修習拙火。未受灌頂者，可專注於鼻頭或眉間的光

芒，或在跟前觀佛的形相。

每日應盡己所能，修金剛薩埵法和禮拜等。在無上瑜伽部中，甚至有更多淨障的法門。這樣便能在一年，或數年內生起證量。如不以道次第修心，即使做三年閉關，念誦很多咒，心靈依舊沒有變樣。

跋：

以上教法載有帕邦嘉寧波車一篇著作的譯本和註解，由上師索巴寧波車一九八八年二月十五日於印度達倫色拉兜率天內院閉關中心講授。帕邦嘉寧波車的原文為粗體，載於括號內。註解為括號以外的文字。

耶喜喇嘛智慧資料庫允許轉載。Alisa Cameron 略作修訂。

護聯會教育部 Constance Miller 師於二零零四年一月再作修訂。

善慧增上二零零五年四月譯漢，二零零七年七月修訂。



## 【《道次第經驗的春后之歌》】

關於在金剛瑜伽母長閉關中應如何修行的開示

這篇短文名為《道次第經驗的春后之歌》，廣泛詳述在閉關時座上和座間需思惟的道理。這篇開示為帕邦嘉寧波車向上朗塘區（Upper Rongthang）近事男多杰立頓（Dorje Rapten）講述的，說明應如何進行金剛瑜伽母的大閉關。

在關關手冊中，已清楚說明座上和座間的基本觀想方法。關於近修閉關中誦咒時的觀想，經典中已加以闡釋。如欲更深入了解箇中的意義，像我們這樣的初基者，最好是藉菩提道次第冶煉心志。在這方面已有明確的開示和修學模式。舉例來說，在為期一個月的閉關中，如把禪修課題，由開始的依師之理至菩提心，逐日分別思惟，用心體會每一個的內涵，之後才逐步轉而思惟下一科，這樣在完成閉關時，便能掌握到整個

道次第的梗概。這種修學方法非常圓滿。

像我們這類行者，這僅僅足以留下道次第的印記，或取得初步的體會，不足以產生勵力或無勵力的覺受。

你可考慮另一個方法：在第一座時，首先思惟依師之道，並在其後各座，省思其他課題。在最後一座，則思惟菩提心。這樣便能每日複修道次第一遍。一如前述，除了留下深刻的印象外，這並不能引生勵力或無勵力覺受。不過，與感召本尊現身、誦上數十億遍咒、或取得神通異能，此舉有很多殊勝功德。

取得義大難得的暇滿人身，值遇妙音怙主（宗喀巴大師）的耳傳教法，都是只得這次機會。我們必須竭盡所能，生起圓滿的道次第覺受。為了留下道次第的印記，除了略觀依止上師至菩提心外，更應思惟六波羅蜜多，特別是禪定道和般若道，止於發願的層次亦可。接著，在自生為本尊時，用心做生起次第的觀想。在一座完結時，則觀修圓滿次第。這樣你便能每日略觀全部道次第的內容。



如欲深入思惟各科，首先應盡力引生依止上師的覺受。就此而言，作為道之根本的信心，是非常難以產生的。對某些人來說，可能要用上一生的時間。如等待這種覺受生起後，才思惟其他課題，恐怕經過很多劫，也不能接下來思惟暇滿人身的義理。因此，應善巧進行修學。開始時，就依止上師和暇滿人身，各選修一個課題，經深入剖析後，專注於此，直至產生覺受。在其他座數中，則如我先前所說，做簡略的全面觀修。例如，在一日四座中，於首兩三座，應只是思惟上述兩個課題。在最後一、兩座，則全面觀修整個道次第，直至菩提心的部分。在觀修行菩提心時，則受菩薩戒，並運用《上師會供》的道次第祈願文，或宗喀巴大師最短的道次第願文《菩提道次第攝頌》，觀修六波羅蜜多等等。此外，應不時按生起次第閉關手冊的開示，做相關的觀想。不過，如太專注心輪部分，可能會引發命氣的疾病，因此必須加倍小心。

所謂思惟依師之道，首先應重點思惟依師的八種利益。至於暇滿人身，則應在開始時，用心了悟人身的閒暇和圓滿。反覆思量，直至引生覺受。



## 如何引生禪修課題的覺受

引生覺受的方法如下：就以依師的八種利益為例，應首先明白有關重點，並以經教和論據，就利益各別進行分析，猶如在跟自己辯論一樣，用心思惟，直至肯定論點正確無誤。重點清楚呈現在心裡時，並得出：『這就對了，就是這樣』的結論後，便專注於這種定解。以上便是運用觀修引生定解，進而使用止修的方法。你應不斷反覆修持。除寂止外，這是修學道次第以至勝觀的方法。

除非對某個課題已有覺受，否則不應轉而思惟下一個課題。只有在引生前一科的覺受後，才應思惟下一科。就某些課題而言，可在一、兩個星期內輕易引生覺受。至於較難通達的課題，可能需花上數個月或數年。不過，不應著眼於時間長短，而應用上所需的心力，引生覺受。如不斷用功，證量會逐步產生，直至穩固扎根。

至於如何產生覺受，我已經向一名功德主邦他尼瑪（Pomda Nima）以偈



頌形式另加說明。如不懂得怎樣產生覺受，即使發清淨心修行，也不會取得成果。如按上述方式修持，便能日復日、月復月持續修學，而不為執此世心動搖。

## 如何展開一日的修行

座間最重要的，是反覆憶念座上所思惟的課題。增長證德的主要方法，是把課題的內容，融入日常生活的行、住、坐、臥之中。如翻閱經典，應閱讀所屬傳承上師的傳記，以及菩提道次第、轉心法門和二次第的論著。如隨意翻閱不同的論著，會令智慧衰減。最重要的，是閱讀座上所修課題的典籍。

清早起床時，應如一般開示所述，修覺寤瑜伽等。思惟昨夜沒死，今早能夠醒來，是多麼奇妙的事。接著，發心在生命餘下的時間，特別是

## 座間如何修行

座間修行的方法如下：你必須旋繞聖物。如在關中不多起座，而閉關

今年、今月、今日，只修習清淨的大乘道，擷取饒有意義人身的精粹。之後，誦增長功德咒、加持舌咒、加持念珠咒等，重點思惟人生的閒暇、圓滿、無常、生起出離心和菩提心，祈求能生起清淨的發心。首先，修任何廣略的上師瑜伽，如《上師會供》或《六座瑜伽》，然後以自生起本尊開始一座修法。如一座開始時用心思死無常，便會令正行產生很大的分別。此外，應藉著發心時所修的無常觀，致力加強自己的菩提心。舉例來說，應思惟：『我必定會死。儘管不知道何時會死，但死之前一定要為利益有情，成就無上正等覺位。為此，我必須在這一座中，修金剛瑜伽母殊聖的三身。』在一座開始時，應如是發心，並在正行時反覆憶念發心的內容。



時間很長，身體會變得虛弱，這樣可能會對修行構成障礙。因此，做一些需要站起來的活動。如對吉兆起貪執，對惡兆起妄想等，也會妨礙修行。為此，不要預期吉兆出現，或懷疑不會出現。如拉得自己太緊，思緒太狹隘，太多妄念，也會令不好的念頭萌生，繼而引生障礙。因此，內心必須堅定不移，外表顯得泰然自若。由於不知道所謂的障礙屬外障、內障或密障，因此必須保持高度警覺。

## 驅除障礙

儘管各本尊儀軌均有很多除障增益的法門，但向上師祈請是最共通普遍的，方法，也是眾多法門中至高無上的。做善事或修法時，必須心量廣大，持續不斷，直至圓滿自己的修學。不可被期望取得證量，以及瞬間見到本尊的念頭所動搖。

不論苦樂、好壞、讚頌或批評等，不管境況如何，除了不為境界所轉外，還要把種種境界調伏，竭力取之為菩提道和積集資糧的順緣。然而，對於生命構成障礙的外緣，如疾病等等，則不應忽視，必須盡己所能，一再修習祛病延壽之法。

晚上臨睡前，修「獅子遊戲三摩地」(sengye nampar tse wai ting nge dzin)，反省當日所作的一切，是否符合清早時的發心，並詳細檢查三重戒的每一條戒、自己的煩惱和過錯，以及所有因破戒而積集的惡業和墮罪。此外，應細心檢查自己造了多少善業，嘗試作一統計。如做了不如法的事情，應清楚認知自己的過失，生起強大的懊悔心，然後為當日所作的惡業和墮罪，一再修懺悔法，決意明日不再犯錯。如當日做了很多善業，則加以隨喜，堅決明日會同樣行善積德。

接著，就當日所作的所有功德，作共通的迴向和發願。特別是，由於死期無定，今夜入睡後，明日不一定能醒來，更不能保證今夜會生存下去。如今夜突然逝世，必須確保無有遺憾。因此，必須一再懺悔所積集的惡業和墮罪，集合一切功德，猛厲迴向和發願，盡力成辦究竟的願求。



如迦當派耆宿說：『儘管現在死去，除此願外，別無他願。』就像這樣，修習睡夢瑜伽，思惟即使今夜辭世，也毫無遺憾，並為此感到欣喜。

另一日，由覺寤瑜伽開始，修持種種法門。不論在關中與否，如把這終生的行持，融入每日的生活當中，善根便會牢牢扎根。

跋：

帕邦嘉寧波車這篇開示摘自《金剛瑜伽母法門匯編》第 301-16 頁。印度 Sheri Parkhang 出版（一九九五年第二版）。

由 Fabrizio Pallotti 和 Thubten Sherab 格西譯英。護聯會教育部 Constance Miller 師於二零零四年一月編訂。善慧增上二零零五年五月譯漢，二零零七年七月修訂。

©FPMT, Inc., 2004

【《如何禪修菩提道次第》】

此教法以經驗開示法門為主，明白易懂，猶如直接指出修行的每一個環節。

帕邦嘉寧波車著

無比仁慈、吉祥善心、殊勝怙主金剛持帕邦嘉德欽寧波應康藏 (Kham) 梭多寺 (Shodo Monastery) 湛剛楚珠寧波車 (Dragon Chogtrül Rinpoche) 的書面請求，於極為繁忙，身兼重任之際忽然撰寫此文。



## 第一部分：說明觀察修的重要性及如何修持此法的要點

謹此承父尊 上師善慧稱 能仁金剛持 傳承諸師長  
威能與加持 惟願我自身 傳承諸弟子 心與法交融  
既得此人身 珍貴甚難求 並知世間法 一 如愚者嬉戲  
一心並一意 尋求究竟利 此等諸善友 誠然堪讚嘆  
縱然能廣學 精進講與修 甚至自知曉 能說百部經  
並以此為傲 然一己心意 絲毫無改善 考究其原因  
是無觀察修 所謂觀察修 是把所悟者 與經驗結合  
僅藉著聽聞 研究和悟解 能對暇滿義 無常厭離 等

見帕繃喀寧波車講授的《掌中解脫》第十天「雖修不淨過患」一節。  
指對輪迴的過患心生厭惡。



生起大信心 以及聞所慧<sup>3</sup>。然此並非由 觀察修所生  
此等諸智慧 僅為伺察意<sup>4</sup> 最終亦因此 消逝於無形  
此智消失後 恐難早引生 憑藉思所成 具量之體驗  
前者已隱沒 後者<sup>5</sup>卻未生 很多學法人 就此成頑愚。<sup>6</sup>  
一成頑愚者 相續即衰敗 縱以道次第 上師聖言教

3 指三種智慧(梵：*shrutamayiprajna*；藏：*thos byung gi shes rab*)中第一種。另二種為思所成  
慧和修所成慧。聞所成慧只是伺察意，就認知而言並非量(梵：*pramanam*，藏：*tsad ma*)。  
此外，一如較後的註腳所述，觀察修的主要目的，是確切地生起由思惟而引生的  
第二種智慧，因為這種智慧代表量。具體來說，即為比量(梵：*anumanam*，藏：*yes sy  
dpag pa*)  
4 梵：*manalpariksha*；藏：*yiid dpyod*。傳統的佛教認識論把心識分為七類，只有比量和  
現量才可代表量。餘下五類，包括伺察意並非量。  
5 前者為聞所成慧；後者為思所成慧。  
6 藏：*chos dred*。是指學了一些法，但未能實踐的情況。最終令人對佛法感到漠然  
不能取得任何修行上的成就。見《掌中解脫》第三天「對認真實修作治病想」  
節。



亦不能調伏 故應以深法 運用於自心 免成頑愚者  
承上師聖語 自善聞法義 便能成就此 然藉聞法要  
所得之悟解 不論有多深 亦須速引生 思所成悟解  
如何能引生 思所成悟解 所謂觀察修 是從各觀點  
思惟某一科 兼引經中言 敏銳之思辯 藉此生體驗  
例如欲確立 上師即為佛 應一再運用 有力之論據  
證明師即佛 承此而引生 上師即是佛 堅定之信念  
如努力不懈 持續不斷修 是即為我等 所說觀察修  
暇滿及無常 出離菩提心 空性正見等 此等諸科目  
實際皆運用 銳利觀察修 以引堅定信 此為其目的  
縱使觀察修 只令汝一瞥 思所成體驗 起初之內容

然汝永不會 成為頑愚者 而能令體驗 牢牢地扎根  
是故應善巧 利用觀察修 訓練自心意  
觀察修更是 自宗不共法 文殊上師「語 教誡外他派  
少分亦未見  
觀察修需要 如何修持等 道次廣論中 已載諸教授  
藉審慎研究 思惟此等理 汝自當明白 此代表自宗  
不共之教法  
只於自心中 對於各科目 逐一作回顧 是為憶念修 ∞  
非作觀察修

7 宗喀巴大師。  
8 藏：shar sgom 或有時稱為 bshar sgom。縱使憶念修屬如法的修行方式，但必須將之與  
觀察修加以區分。此處指只有觀察修才是引生無勵力覺受的真正方法。

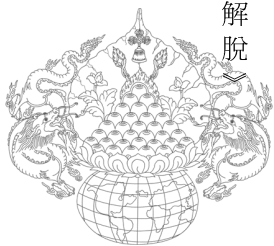


記誦經教語 反覆思其義 亦非觀察修 復記道次第  
各各心要義 次序數目等 後回想要義 次序與數目  
僅為憶念修 並非觀察修  
故如前所述 觀察修即為 定出一科目 作為所立理  
利用諸經典 甚深推論法 反覆作分析 藉此生定解  
如一再思惟 某一悅意境 何故令心動 大貪慾即生  
此為對貪境 運用觀察修 能使貪慾增  
亦如一再想 怨敵對我等 如何作加害 瞋心則大盛  
此對瞋恚境 所作之觀察 能燃瞋覺受  
現轉說修行 承反覆思惟 引生諸善念 各別之理據  
藉此令彼心 覺受得增長 即為其目的 猶如我所述

貪慾瞋心理 至此汝必須 反覆地思惟 經教論據中  
至為精闢者 尤應一再想 令心向法理  
如數思一理 感悲痛增上 猶聞母死歿 此為成就兆  
應續精進修  
然數思一理 心疲無變動 是即不成就 恐將成頑愚  
應啟白上師 勵力積資糧 驅除諸障礙 後再思其義  
以求得通達

有人於此時<sup>10</sup> 縱未曾觀修 突生猛利信 無常出離等  
歡喜復踴躍 以為已獲取 真正之證量 然而不久後

<sup>6</sup> 積資方法包括供養、隨喜自他功德等。除障二法為懺悔和禮拜。見《掌中解脫》  
<sup>10</sup> 第五和第六天的內容。  
指曾聽聞道次第教法和研讀有關典籍，但沒有進行觀察修。



感覺全消逝 並為此憂愁 此等諸覺受 暫時且有限  
非為真證量 生時絕不應 為此而驕矜 滅時復不需  
為此而憂惱 然此等亦為 上師與本尊 加持之徵兆  
故應盡己力 使其得穩固  
以慧辯別力 不斷作觀修 令信無常等 覺受接連生  
方為真證量 此等為比量 非如前所述 所言之感受  
永不會消逝  
復次須學習 生證量妙法 先由依師理 至發心各科  
思惟各重點 直至已通達 復由依師理 至發菩提心  
再度作觀修 藉此而引生 有勵力覺受 復一再觀修  
藉此而生起 無勵力覺受

如熟諳各科 確知如何修 並能生證量 是謂已通達  
經反覆思量 眾多經教理 能生諸覺受 然而不思時  
覺受即不生 是以即名為 有勵力覺受  
然不論有否 長時作思惟 一想所緣義 隨即朗然生  
是以即名為 無勵力覺受 猶如貪慾心 無需長時修  
遇慾境即生  
如所悟解者 與體驗相合 是以即成為 證量之曙光  
某些所緣科 證量易生起 只七日左右 便能夠引生  
至於其他科 數日數周後 亦能有所證 然仍有別科  
縱經一年後 證量亦難生  
如必有一死 此理易證得 然死期不定 極難以證得



死時唯法外 其餘皆無用 此理極易證 此等諸差別  
於餘者亦然 證量易生者 應繼續觀修 隨後之一理  
故不應執守 難生證量者 耗費時間多 不論需多久  
不應誤以為 應續修所緣 直至證量生  
甚至經年月 如現已通達 只需憶念修 對於後後者  
前前之科目 應專心一意 分析及思惟 當前之所緣  
如未生證量



## 第二部分：說明如何生起如理侍師\*的證量

既已向汝授 觀察修要義 然於哪一科 須先作觀察  
又應如何修

引導三大科 二 加行修法 三 等 無需用此法 應從侍師理

展開觀察修

如理思七日 侍師之利益 再省思七日 不侍師過患

\*  
上師索巴寧波車指「侍師」會令人誤解，因為可理解為必須在上師身旁，例如奉茶等，但事實並非如此。寧波車建議用「依止」一詞，說明證量源自「如理依止上師」，即在行為和心念上依止上師。

二 指道次第教法的首三科：(一)為顯其法根源淨故開示作者殊勝；(二)為於教授起敬重故開示作者殊勝；(三)如何聞說具二殊勝法之理。見《掌中解脫》第一至第三天的內容。

三 六加行法載於《掌中解脫》第四至第六天的內容。



心便有轉變<sup>13</sup>

隨後之一科 為根本修信 此理極重要 然亦難修證  
不論經多月 以至經多年 方能生證量 不應誤以為  
所費時日久 應專心修持 直至心變動  
如於一座間 所緣理太多 便成憶念修 非作觀察修  
故應於每座 只思惟一科  
例如於本節 以該四義中<sup>14</sup> 金剛持所許 上師即是佛<sup>15</sup>  
為欲所修證 首個所緣義  
便應以經教 兼以敏銳理 於一整座間 獨思惟此科

<sup>13</sup> 藏： *yid'gyur skye ba*。意義等同「引生覺受」（藏： *nyong ba thon pa*）。

<sup>14</sup> 見科判中題為「如何觀法」。見《掌中解脫》的「菩提道次第科判表」表四之一。

<sup>15</sup> 指第一科「上師是佛乃金剛持所許」（此註解英譯本中並未標明位置，譯者按上文下理於中譯本中加插）。

直至生定解

一如於首日 思惟此科目 亦應於翌日 一日復一日

一月又一月 如是作思惟 不斷如此修 直至生體驗

體驗生起後 方轉修下科

取得證量後 只需憶念修 然於前前者 未生證量前

不應轉而修 後後各科目 前前未修證 後後當不生

故應於前者 勵力生證量 取得體驗後 應如前一樣

接修下一科 即是上師為 佛事業作者

得證該科後 再轉修下科 即縱於今日 佛仍利有情

以經教論據 上師所示理 深入作分析 一如於首日

思惟此科目 亦應於翌日 如是作觀修 一日復一日



一月復一年 不斷修此義 直至生體驗  
汝必須證得 視師即佛理 此科較其他 尤顯得重要  
應精進不懈 專志作觀修  
此理取證後 續修下科目 所謂自所見 均不可信賴  
應勵力運用 觀察修技巧 藉此作思惟  
如依法修持 得見汝上師 含諸佛體性 諸佛與汝師  
合而為一者 即證侍師理  
既已得修證 根本生信理 所屬之四科 應接逐生起  
憶上師恩中 四科之證量 此外應略修 加行令師喜

### 第三部分：說明可令修行大有進展的殊勝禪修法

既如前所述 於汝上師尊 生信敬重後 應接續引生  
人身之暇滿 以至菩提心 各科之證量  
然於侍師中 視師為佛理 如不修多月 甚或經多年  
均難生信心 故應修習此 殊勝禪修法 速疾生覺受  
每日於一座 思惟侍師理 依上文所述 省思各科目  
復於另一座 由暇滿義起 依既定次序 分析箇中義  
承此生證量 既令侍師理 證量得增長 又令中下士  
如暇滿無常 痛苦等各科 悟解逐改善 汝於侍師理



取得證量時 中下士證量 當臻至高位 如兼修正見<sup>16</sup>  
得見其端倪 當疾得進展 更令三要道<sup>17</sup> 覺受臻圓滿  
一如同時播 胡桃及桃子 葡萄之種子 亦能於同時  
得享三種果  
故應將一日 劃分成三座 一座只修習 侍奉上師理  
一座則依次 由人身暇滿 以至發心理 引生諸證量  
一座則觀修 甚深空性見

<sup>16</sup> 此科應於每日第三座修習。見下段。

<sup>17</sup> 藏： *lam gyi gtzo bo man gsum*。出離心、菩提心、空性見。見宗喀巴大師書目中相同題目的著作。

#### 第四部分：說明如何生起人身暇滿的證量

當汝把觀修 劃分三座時 思惟侍師法 已如前所述  
欲由暇滿起 獲取諸證量 應首先明白 何謂暇滿義  
汝應該省思 生無暇處。時 境況將如何 以及於此生  
未墮於該處 又是多幸運 不應以膚淺 事不關己心  
思惟暇滿德 應以銳利智 反覆觀察修 以期令自身  
深切地了知 現時已具足 各各暇滿德 猶如貧獲寶  
歡喜不自勝 是時即已證 閒暇圓滿理

復應轉思惟 暇滿大義利 以經教論據 反覆作省思

八無暇的境況見《掌中解脫》第九天「認明暇滿」一節。



藉此便能證 暇滿大義理 是時僅虛度 瞬間之光陰  
心亦感憂戚  
復應思下科 覓得暇滿身 箇中困難處 應以觀察修  
用心地思惟 如僅讓一刻 白白地渡過 亦當感悲痛  
猶如把金粉 傾倒入河中 是時已證得 尋覓暇滿身  
如何困難理



第五部分：生起有關無常的證量

現應轉思惟 各別無常理 如約以一周 先思不念死  
六種之過患 復以另一周 省思念死中 六種之利益  
心定有所轉

後思決定死 背後三種因 第一因即為 死主定必至  
無法可遣回 不論用多久 多日或多月 應堅定不移  
觀修此道理

取得覺受後 下一科即為 壽命不增加 反之恆衰減  
應以觀察修 猛烈觀此理



然而念死中 真正殊勝法 無比之開示 是為念死相<sup>19</sup>  
藉著思此科 顧念無常心 當易於生起 說明教次第  
有關科判中 此科臚列於 九因相<sup>20</sup>之後 然於實修中  
則應於此處<sup>21</sup> 思惟該義理 此乃一要訣  
以三種因相 決定死必至 復次應想像 死歿之次第  
如是觀修後 當感極畏懼  
反覆一再思 瀕死境況時 應以觀察修 思惟經中義  
猶如吾所撰 催促念死歌<sup>22</sup> 汝當甚憂惱 不能安然坐

<sup>19</sup> 見《掌中解脫》第十天「修習死相」一節。

<sup>20</sup> 九因相涵蓋於三根本理之中。

<sup>21</sup> 指思惟死決定理的三個理由之後。

<sup>22</sup> 此詩歌稱爲《攝心義之匙：促自他念無常開示》（藏：Rang gzhan yongs la mi riag dran bskul snying gi thur ma）· 見《帕繃喀大師全集》第五冊第 454-8 頁。通稱爲《心匙》。

如經觀修後 心感大怖畏 猶如現即死 復觀死次第  
歷歷如在目 彷彿為真實 心驚兼膽戰 是此即證明  
汝已能取證 決定死之理

此後應利用 觀察修之法 專念死無定 根本類之中

23

第一因稱為 死時無定期 即無法肯定 此刻不會死

汝應從各方 運用每一法 藉著觀察修 省思此事實

以下之要義 奧妙亦甚深 說明應如何 念死期無定

汝直接見聞 他人之性命 如何不確定 死以多種因

始料不及地 突然奪性命 有人走路間 飲食談話間

笑間奔跑間 離開此世界 有人縱強壯 身手復驕健

23  
如首根本理，第二根本理亦包括三個理由：(一)南瞻部州人的壽量無定；(二)死緣眾多，活緣甚少；以及(三)人身極為脆弱。



競賽間死去 一刻為活人 下一刻屍身 一刻在世間  
另一刻消亡 一而再思惟 此事體性時 同時應利用  
銳理作分析 我與此等人 體性無分別 如何能確定  
此刻不會死 如何能確定 今夜自身軀 不成為屍首  
如何能確定 吾之喪葬儀 今夜不舉行 如何能確定  
今夜吾軀殼 不埋於墓地  
如念及閻王 永不知何時 巨顎將已噬 獠牙碎己身  
及與此宿敵 搏鬥中糾纏 當下難確定 不遭其殺害  
便能藉此引 具量之證量  
其後應思惟 死緣實眾多 活緣則甚少 覺受生起後  
接修下一因 猛用觀察修 思惟自身命 脆弱如水泡

如以此等理 念死無定期 三種之因相 當感不確定  
此刻不會死 臥時會疑慮 明早能起否 起時復懷疑  
今夜能睡否 去某處則想 會否再返家 返時又再想  
再返該處否 汝當會疑惑 明日或來生 何者先來臨  
吃畢糴粬<sup>24</sup>前 死會否先至 喝茶與自死 何時先到來  
汝當會自念 此刻不會死 實不能確定 如自感焦躁  
無些許時間 無些許時間 汝即已證得 死無定期理  
必定死證量 較易能生起 然死無定理 則較難引生  
故不應以為 後者甚費時 而應繼續修 不計年月日  
專志於思惟 直至心變動 生此證量後 轉修下科目

見《掌中解脫》第十天「總瞻部洲人，別於濁世，死期無定」一節。



死時佛法外 餘者皆無用 友伴及財富 以及自身軀  
死時均無助 應不計時日 思惟此三理  
一旦自了知 死時唯佛法 餘者無益後 便無需再修  
皆因此悟解 是為證量度 由於此科目 易於生證量  
故此並不需 長時作修習 要點為某科 取得覺受後  
續轉修下科

## 第六部分：如何生起有關惡道苦的證量

縱思惡趣苦 與修皈依理 分別作講授 然最上策者  
先觀各惡趣 後即行皈依  
然於初基者 最有力開示 為於初修時 僅思惡趣苦  
與修皈依理 分別作觀修 得見端倪後 才合修二理  
三惡趣理中 應首先觀修 第一熱地獄 等活之苦況  
復觀想自身 投生於該處 應思箇中苦 猶正受苦迫  
汝或許念及 投生此地獄 當受大苦迫 然只為幻想  
並非真體驗 縱僅為幻想 非真實體驗 然汝相續中  
已累積眾多 不壞業力種 此皆能令汝 投生等活獄



不應有所疑 於有<sup>25</sup>支生時 種子將勃發 發揮其威力  
屆時汝定會 投生於該處  
如僅觀該獄 已令心膽戰 墮落於該處 爾時將如何  
是故應思惟 其苦何難忍 壽命如此長 又如何難熬  
於下二道理 吾已生該處 定必生該處 應引生定解  
輪流作思惟 如當下渴求 得離此苦況 尋覓皈依處  
並生大恐懼 茶飯亦不思 是為已生起 惡趣苦覺受  
復應如前述 專心並致志 思惟黑繩獄 眾合號叫獄  
大號叫熱獄 極熱無間獄<sup>26</sup> 各別之苦況 直至證量生  
後應再觀想 四大近邊獄 八大寒地獄 觀時實不應

<sup>25</sup> 梵· *bhavaḥ*· 藏· *srid pa*。指十二因緣中第十支。  
<sup>26</sup> 餘下七個熱地獄。



27

書目中見 (Phag pa) Dam pa I chos dran pa nye bar bzhag pa。

猶在看遠景 應自善思惟 吾已生該處 定必生該處  
 如深入思惟 處身地獄苦 及需長時間 飽受大煎熬  
 難忍猛烈苦 當如前所述 直刺入心坎 失卻眾安樂  
 復如求解脫 救度皈依處 是即為生起 具量之證量  
 為增進修行 思地獄苦時 應讀念住經<sup>27</sup> 並觀地獄圖  
 細看各地獄 特定之苦況 其後應思惟 捨此軀殼時  
 吾當陷此境 爾時將如何 一再思此理 是為令修行  
 得進展上策  
 復想已化成 餓鬼與畜類 縱未成此類 然心如倉庫  
 充盈眾引業 定於不久後 令汝生該處



故應善思惟 生於惡趣時 當需受大苦 復於走路時  
休息作事時 自觀為鬼類 狗驢蟲鳥鹿 再撫心自問  
如何能忍受 為增進修行 應讀念住經 所載鬼畜苦  
以此善思惟 直至自思念 吾欲於此刻 關閉苦趣門  
或如已覓得 得閉惡道法 是何等善妙 <sup>28</sup>

<sup>28</sup> 見《掌中解脫》第十一天的內容（此註解英譯本中並未標明位置，譯者按上文下理於中譯本中加插）。

## 第七部分：修習皈依法門

依前文所述 生起惡趣苦 相關證量後 如渴求覓得  
救苦皈命處 見此徵兆後 即可善思惟 佛法僧三寶  
何故是唯一 真正皈依處 並思佛法僧 種種諸功德  
闡明佛法僧 何以堪皈依 箇中四因相 思惟約一周  
心即有轉變 後思佛世尊 身語意功德 事業諸功德  
汝應按心力 依據道次第 典籍中釋義 簡略而修之  
或按諸大論 二莊嚴寶性<sup>29</sup> 詳細審察之 如能承此引  
不退轉信心 是為已取得 具量之體驗

<sup>29</sup> 二莊嚴為《現觀莊嚴論》(梵：Abhisamayalamkara)和《大乘經莊嚴論》(梵：Mahayanasutralankara)。寶性為《大乘無上續論》(又名《寶性論》)(梵：Mahayanottaratantrasastram)。書目中見彌勒佛下三個條目。



如是並思惟 法與僧功德 可按道次第 簡略而修之  
或按諸大論 詳細審察之 如對三寶尊 導師及其法  
隨學者功德 生起堅定信 無所能動搖 證量即已生  
證得此科後 於了知差別 該節中之理 同樣作思惟  
如能於三寶 互相不同處 善能作分辨 是即為證量  
如是得證量 轉修下科目 如何於三寶 表明自信心  
藉以行皈依 自身當認許 上師與佛陀 教吾覓皈依  
並認許法寶 為真正皈依 自認許僧寶 為助吾尋覓  
皈依之助伴 如具大信心 僅只能認許 三寶為皈依  
別無餘師長 皈依處及隨學 堪與之比擬 並已生定解  
是為得覺受

生此覺受後 下科目即為 不認許他宗 藉此行皈依  
應細心省思 佛陀及教法 是為求脫者 唯一之津梁  
因具六別法<sup>30</sup> 較餘更超勝 復思其他師 其所言教法  
如苯教外道<sup>31</sup> 世間大天神 及與法相異 餘師其教義  
有違六別法 因而較下劣 藉思惟此理 由衷生定解  
殊勝師佛法 隨學何以為 唯一之皈依 他宗絕不成  
真正之皈依 如此能令汝 不生少分心 向餘作皈依  
是為已得證

<sup>30</sup> 六別法為(1)佛已無過患，已圓滿種種功德；(2)佛所教者為易行之道，能賜予安樂之果；(3)佛法能令人於輪迴瀑流中逆流而上；(4)佛法能滅煩惱；(5)佛法不欺求解脫者；以及(6)佛法至為賢善，能令人斷除過患。見《菩提道次第廣論》(藏：Lam rim chen mo) (藏典第 93b-94a 頁)。

<sup>31</sup> 見《掌中解脫》十二天，由不言有餘之門皈依一節。

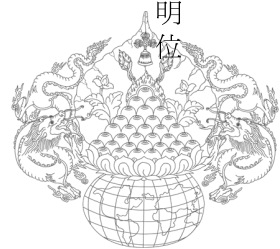


如以約七日 思皈依義利 復以約一周 思皈依學處  
汝心定轉變 故應以堅信 盡力作觀修 因皈依各科  
不費時多久 便能生證量 應研究思惟 大論中解釋  
復學應如何 專志作觀修 因皈依功德 廣大如虛空  
數如恆河沙 深如大汪洋 只需於三寶 少分生信心  
所積集功德 三界不能容 應以誠敬心 勵力修此法

## 第八部分：如何將皈依之理和思惡趣苦結合一併觀修

既如前所述 思惟惡趣苦 詳念三寶德 並各別引生  
二者之證量 現應將二理 合併作觀修 藉此修皈依  
皈依二種因 為懼惡趣苦 信唯佛法僧 具救護之力  
皈依之體性 是承此二因 由衷依三寶 作為救護處  
如墮三惡趣 無從覓皈依 甚或不知曉 如何作皈依  
故須於此刻 學習皈依理 汝應審慎思 怙主寂天言  
由瞠目畏懼 至請速救我 離此等怖畏<sup>32</sup>  
復依此等理 詳細善思惟 並修如下法<sup>33</sup> 先從頂門上

<sup>32</sup> 《入菩薩行論》(梵: *Bodhicaryavatara*) 第二一品第 45-53 偈。  
<sup>33</sup> 如修道次第已到達這個階段，則宜於此處修此法(此註解英譯本中並未標明位



上師之心間 化現皈依境 安住於前方 並觀六道眾  
圍繞於自身 後應先思惟 等活地獄苦 想處身該處  
歷歷如在目 引生大怖畏 然於自身前 上師與三寶  
救處皈依處 安住虛空中 具足救苦力 故無需懼怕  
後於自心中 由衷向皈依處 祈求自與他 即離等活苦  
隨即高聲誦 皈依偈多遍  
其餘熱地獄 黑繩及眾合 號叫等地獄 四近邊熱獄  
八大寒地獄 餓鬼畜生等 同樣應分別 思惟其諸苦  
審思各科後 高聲誦皈文 此要理能令 此法甚圓滿  
現有甚多人 念誦皈依偈 至若干遍數 然其均未知

置，譯者按上文下理於中譯本中加插）。



上文所述理 如皈依之因 以及其體性 其反覆持誦  
只是動嘴巴 空言無實義 純粹計數量 未入內道門  
誦時如受罰 藉此修皈依 有何可成就 如欲誦某數  
當於此處間 詳念各別理 此舉能確保 汝所費心力  
至能具成效

跋：

英譯本摘自一九九四年美國新澤西州 Mahayana Sutra and Tantra Press 出版的  
*Liberation in Our Hands, Part Two: The Fundamentals* by Pabongka Rinpoche。已獲允許轉載。

© Geshe Lobsang Tharchin 及 Artemus B. Engle, 1994.

善慧增上二零零五年九月譯漢。



【《心匙：念無常勵志歌》】

怙主帕邦嘉寧波車造

嗚呼甚苦痛 慈悲上師尊 念此可憫者 終吾此一生  
行徑多鄙陋 又如何自欺 祈以大悲心 念此愚癡人  
此心要開示 為自勸告語 是名為心匙 當於心銘記  
切勿再散亂 切勿再散亂 應由心坎中 思自身境況  
輪迴無起始 今亦未終結 生死循環中 轉生已無數  
歷經苦與樂 多得不勝數 然而於此中 未獲少分利  
所獲暇滿身 覓得甚艱難 然至此一刻 已耗多時日  
空虛無義利 如愛惜自身 應取來生樂 積集諸善行

看似多能幹 若只執今生 猶如童戲事 便是愚癡人  
閻魔忽奪命 無望復難熬 無計可施從 此事將降臨  
正因汝自念 死期尚未至 至被俗世事 不斷擾自心  
可畏閻魔主 忽臨兼且說 汝於此刻死 此事將降臨  
縱作諸安排 喃喃復自語 明日作此事 後日作彼事  
然在此一刻 毫無準備下 此生便終結 此事將降臨  
事情未辦完 几案甚紛亂 剩下餘飲食 杯盤頗狼藉  
然已不由己 毫無選擇下 仍需離此世 此事將降臨  
鋪床而入眠 今日為最後 汝於亡榻上 傾頹如老樹  
他人柔軟手 無法轉汝軀 惟拉汝衣毯 此事將降臨  
縱以內外衣 裹纏於自身 除於今日外 穿衣不自主



|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 正當汝身軀 | 僵如土石時 | 初見自屍首 | 此事將降臨 |
| 縱費盡氣力 | 呢喃最終話 | 交代囑咐語 | 表達自哀痛 |
| 可憐舌乾枯 | 難盡心中言 | 深深感憂戚 | 此事將降臨 |
| 縱使有他人 | 在汝辭世前 | 餵給臨終食 | 聖物及舍利 |
| 隨水送汝口 | 少分難嚥下 | 屍口自溢出 | 此事將降臨 |
| 親朋及摯友 | 所愛眾圍繞 | 與汝分別時 | 憂悒兼苦惱 |
| 正當哀哭時 | 不願捨離中 | 汝就此永訣 | 此事將降臨 |
| 縱見可畏相 | 翻騰大波濤 | 身受眾苦迫 | 疼痛極難熬 |
| 汝雖甚可憫 | 然已無奈何 | 生命如夕陽 | 此事將降臨 |
| 上師金剛友 | 縱興無量悲 | 耳伴力規勸 | 生起諸善念 |
| 雖懷悲憫心 | 然已無希望 | 不能稍思慮 | 此事將降臨 |

死主迫近時 呼息甚急促 唆唆聲響起 如弦將折斷  
汝之此一生 延至這一刻 已行將終結 此事將降臨  
汝所愛惜身 哀哉已喪失 可厭兼腐壞 人稱為屍身  
粗陋臥具墊 往昔不能忍 現遭棄露地 此事將降臨  
乃至一棘刺 昔日不能容 現身遭砍碎 肉從骨上削  
蚤蝨昔厭惡 現為鳥犬食 直至無所剩 此事將降臨  
穿著錦衣時 常常費周折 數數吹衣襟 燃香丁點火  
往昔不能忍 身終置火爐 烈燄火中焚 此事將降臨  
熊熊猛火中 骨肉遭焚燒 悉皆成灰燼 厚重諸衣服  
汝昔不願穿 現於地底下 長埋狹洞中 此事將降臨  
汝美名前後 冠以已故者 他人口中言 此事將降臨



|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 親愛諸友伴 | 以及眾侍從 | 哀號四處起 | 此事將降臨 |
| 衣衫與帽子 | 財物及牲畜 | 終將被瓜分 | 四方與四隅 |
| 餘下無一物 | 絕望孤寂中 | 抵中有險道 | 此事將降臨 |
| 四可畏怨敵 | 令人心震慄 | 現已將迫近 | 自見被困於 |
| 亂石瓦礫堆 | 葬身於洶湧 | 崩裂岩土中 | 爾時將如何 |
| 自見漂蕩於 | 偌大汪洋上 | 怒濤漩渦中 | 爾時將如何 |
| 熊熊大火聚 | 噝噝爆裂聲 | 心耳遭撕裂 | 爾時將如何 |
| 劫末黑旋風 | 捲起汝軀殼 | 心生大怖懼 | 爾時將如何 |
| 汝身被業力 | 猛風所拖曳 | 復遭黑暗吞 | 爾時將如何 |
| 閻魔使套索 | 縛汝強帶走 | 身陷絕望中 | 爾時將如何 |
| 牛蠍頭業卒 | 酷刑施汝身 | 飽受諸折騰 | 爾時將如何 |

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 置身閻魔前 | 計汝黑白業 | 善惡行多寡 | 爾時將如何 |
| 閻魔揭穿汝 | 一生為謊言 | 貪瞋癡中活 | 爾時將如何 |
| 閻魔庭上前 | 判汝須身受 | 惡業異熟報 | 爾時將如何 |
| 裸身遭拉扯 | 置於地獄火 | 燒熱鐵地上 | 爾時將如何 |
| 刀劍如雨降 | 砍身成碎片 | 然仍不能死 | 爾時將如何 |
| 烹於熔熱鐵 | 骨肉悉分離 | 然仍不能死 | 爾時將如何 |
| 縱身遭火焚 | 以至不可分 | 然仍不能死 | 爾時將如何 |
| 凜冽寒風中 | 冰凍刺入骨 | 身裂成千片 | 爾時將如何 |
| 墮於餓鬼道 | 飽受饑渴迫 | 多年無飲食 | 爾時將如何 |
| 生於畜生道 | 愚鈍受諸苦 | 活活互吞噬 | 爾時將如何 |
| 地獄餓鬼畜 | 惡道難忍苦 | 已降臨汝身 | 爾時將如何 |



故應於此刻 速速作修行 就在於當下 立下不移志  
非唯適當時 實恐已太遲 此刻應速疾 勵力精進修  
上師慈父教 善慧論心要 顯密圓滿道 此生應實證  
為滿恆久願 盡力於每日 成辦自他利 此願與閻魔  
誰更速來臨 是故應勵力 以汝身語意 矢志於修行

跋：

應雅旺那扎(Ngawang Nyandrag)這位專志實修者以往的請求，以及布達拉宮管  
家帕斯剛哦索南剛卡(Pelshi Kunngo Sonam Kunga)近日的請請，轉世名號為帕邦嘉  
者於剛區(Kong)珠拉(Drula)的他斯德欽寺(Tashi Dechen Monastery)為自他撰寫此  
文，題為《心匙：念無常勵志歌》。

「上師索巴波車和比丘 Jampa Gendun 一九九四年九月於澳洲觀音院成立二十周  
年的吉祥日子由藏譯英。



承翻譯人間所化勝樂金剛——帕邦嘉德欽寧波——殊聖金剛語所積的功德，惟願當下圓滿帕邦嘉寧波車一切廣大甚深的願求。願任何觸及、見到、聽到、憶念或修持此法者，於心相續中接受殊聖帕邦嘉的加持，並願該有情及一切眾生獲取為小乘、大乘、金剛乘基石的死無常證量，迅疾成就菩提心，進而盡速臻至正等覺位。」

願美善和功德增長。

Alisa Cameron 編訂。一九九五年美國波士頓智慧叢書首次出版，已獲允許轉載。

善慧增上二零零五年九月譯漢，二零零七年七月修訂。

### 帕邦嘉寧波車小傳

帕邦嘉寧波車湛巴丹增真尼嘉楚 (Jampa Tenzin Trinlay Gyatso) (1878-1941) 為二十世紀偉大的上師之一。寧波車於拉薩色拉寺考取格西學位，並成為西藏極具影響力的上師。他是現任宗座親教師的根本上師，以及很多前往西方傳法的格魯派上師的師長。



## 【閉關特別開示】

### 上師索巴寧波車

#### 為日課定下大綱

- ◆ 每日早上持大乘八戒。
- ◆ 每座開始作廣大發心，並在誦咒前再次憶念發心的內容。
- ◆ 一日首座應修《六加行上師會供合修法》，並思惟依止上師的道理。
- ◆ 在餘下各座開始時，略修道次第，並集中思惟其中一個課題。一座接一座思惟各個課題，直至完成觀修整個道次第，之後再從頭開始（詳見第 120 頁至 122 頁）。

◆ 每座開始時，禮拜三十五佛和藥師八佛，並念誦《懺悔偈》。

◆ 整日關課完結時，作廣大迴向，例如誦《諸頌之王》，再念增長功德咒和日終迴向文（見第139頁至147頁）。每隔一日，則誦護法祈請文，例如《六臂怙主讚》、《四面怙主讚》、《吉祥天母讚》和《鐵鈎茶供文》。

『我希望全球各地愈來愈多人這樣做關關。閉關的重點不在於念畢指定數目的咒，而是盡量淨除罪障，累積資糧……按這種方法修行，能令所有問題迎刃而解。』

——上師索巴寧波車



不習慣做長關課的行者可採用以下時間表

早上 4:30 至 5:00

大乘八戒（可視乎日出時間，押後持戒的時間）

早上 5:00 至 7:00

開始時禮拜三十五佛，其後修《六加行上師會供合修法》

早上 7:00 至 8:00

茶點

早上 8:00 至 9:30

開始時禮拜三十五佛，其後修本尊閉關儀軌和誦本尊咒

早上 9:30 至 10:00

小休

早上 10:00 至 11:00

修本尊閉關儀軌和誦本尊咒

早上 11:00 至 正午 12:00

午膳

正午 12:00 至 下午 3:00

小休

下午 3:00 至 4:30

修本尊閉關儀軌和誦本尊咒

下午 4:30 至 5:30

茶點

下午 5:30 至 晚上 7:00

修本尊閉關儀軌和誦本尊咒

晚上 7:00 至 8:00

小休

晚上 8:00 至 9:00

略修本尊閉關儀軌和誦本尊咒，並作廣大迴  
向（即誦《諸頌之王》等）或誦護法祈請文

可在修《六加行上師會供合修法》時奉茶。



傾向修兩小時或以上關課的行者可採用以下時間表

|                    |              |
|--------------------|--------------|
| 早上 4:30 至 5:00     | 大乘八戒         |
| 早上 5:00 至 7:00     | 《六加行上師會供合修法》 |
| 早上 7:00 至 8:30     | 茶點           |
| 早上 8:30 至 10:30    | 修本尊閉關儀軌和誦本尊咒 |
| 早上 10:30 至 11:00   | 小休           |
| 早上 11:00 至正午 12:00 | 午膳           |
| 正午 12:00 至下午 3:00  | 小休           |
| 下午 3:00 至 5:00     | 修本尊閉關儀軌和誦本尊咒 |

下午 5:00 至 旁晚 6:00 茶點

旁晚 6:00 至 晚上 8:30

修本尊閉關儀軌和誦本尊咒，並作廣大迴向及  
／或誦護法祈請文

如覺以上時間表難以遵行，請參閱皆地法師 (Kirti Tsenshab Rinpoche) 向一群在二零零一年夏季於印度達倫色拉兜率天內院閉關中心修金剛薩埵法的行者所作的以下開示。當時，這些行者均嘗試按上述時間表修行，但卻感到吃力。

『我認為無需更改時間表。集體閉關時，大家自然非常獨立，一起面對困難。當然，有些困難源自天氣（季候風）和飲食。』

不論修任何法，都會自然遇到困難和障礙。面對困難是很重要和有意義的。這些不是普通的困難，因此很值得我們面對。



我們誦《上師會供》儀軌時，其中一偈說，為了利益一位有情，我們需面對種種困難。有時候，菩薩需投生地獄道，以幫助只是一位眾生。因此，有機會遇上這些困難，應隨喜自己的功德。

為了救度只是一位有情，菩薩有時需投生到最酷烈的地獄。跟菩薩的行持比較，我們已投生為人，所面對的困難實在微不足道。這樣想是很重要的，能夠激發起我們修行的勇氣。」

——皆地法師

跋：

上師索巴寧波車於二零零一年九月在西班牙格拉納達淨光寺閉關中心舉行的不動佛關關中，曾作出相關開示。上文是根據 Thubten Donrub 師的筆記，以及 Kendall Magnussen 和 Sarah Thresher 師與上師索巴寧波車閉關時記錄的筆記編訂的。



## 【把道次第修學與持咒或本尊閉關結合】

一座開始時，應念誦道次第祈願文，不論哪篇亦可，藉以發心和留植種子。此舉能令你更接近道次第的證量，更接近正等覺位。每一座關課，都令你愈來愈邁向生命最究竟的目標，令無量有情脫離苦及苦因，圓成佛道。

另一樣可做的事情，是以道次第願文為藍本（不用亦可），思惟或閱讀《善說精髓》。每日早上首座，從依止上師的部分，抽取數句偈頌思惟，只是四五句亦可。在第二座開始時，可閱讀暇滿人身的章節，藉以發心。就是這樣，以思惟暇滿人身為起始，花十至十五分鐘的時間，然後結束道次第的禪修，作為該座的發心，續修本尊儀軌。在第三座，則在禮拜後，繼續沉思第二座未及思惟的內容（例如下士道的課題），再結束禪修。這樣便成為下士道的發心。總而言之，一座中思惟至哪個部分，則在下一座繼續，並在另一日思惟餘下的部分。



思輪迴苦時，便成為中士道的發心。之後，想到一如自己，眾生正在飽受折騰，生起令其遠離痛苦，引領他們臻至覺位的意願，便成為上士道的發心。這樣發心的層次便由下士道，提升至中士道，再到上士道。讀到《善說精髓》發菩提心的部分，並完成有關觀修後，應再次由暇滿人身一節，重新開始思惟。

慢慢閱讀《善說精髓》，參究箇中意義，便能把讀經和禪修給合起來。完成早上的《上師會供》，誦至道次第祈願文時，可同時沉思道次第的義理。在其他時間，如不是在誦讀某一篇道次第祈請文，便應細讀《善說精髓》，思惟其義。另一個方法，是念誦不同的道次第祈願文，誦至一座應思惟的課題時，便廣泛思惟其內涵。你可從道次第的科判，或閱讀《善說精髓》取得更深入的了解，這樣便能做更多道次第的禪修功夫。

當然，你也可一面念咒，一面思惟道次第。此外，誦咒時看道次第論典也是可以的。如記不得道次第的科判或禪修課題，可在誦咒時讀道次第典籍，任何一部亦可。如有人想這樣做，可採用這種方法。

大部分同修都差不多誦畢指定數目的咒，因此或可花多些時間觀修道次第。誦咒時，則按開示做觀想。如每一座觀修道次第，將令閉關變得非常有效，也是同時在做道次第的閉關。

即使我們身在家中，也應在日常生活中心觀修道次第，以道次第的義理為生命的前導，例如菩提心、出離心、依師心和空性見等。如本著空性見，思惟現象只是由心假立，或觀一切如幻，視一切虛幻不真（一切**確實**是虛假不實），這樣便能夠擺脫輪迴的束縛。即使上班工作，我們也應遵循道次第的義理，以三要道為主導精神。這樣不論做什麼都會成為開悟之因，不但能令我們超脫輪迴，還能使我們成就正等覺位。

跋：

摘自上師索巴寧波車二零零一年十月於藥師佛淨土中心主持藥師佛閉關時給予的開示。由 Kendall Magnussen 和護聯會教育服務部 Constance Miller 師於二零零四年九月編訂。善慧增上二零零五年五月譯漢，二零零七年七月修訂。



## 【確保持咒具成效的方法】

一座完結時，不論以身語意積集了多少功德，如誦三遍梵文子音母音咒，所誦的任何咒都能取得成就。舉例來說，如誦的是長壽本尊咒，該咒便能藉此發揮延壽的力量。念誦求財、淨障、增益等事業的咒後，再加誦子音母音咒，你便會取得相應的成就。這是一個很好的辦法，能令所誦的咒產生非常大的威力。

在格魯派的閉關開示中，以上法門並不常見。不過，在其他教法中，則指出在停止誦咒後，應誦子音母音咒和因緣心咒各三遍。據悉，這是大師龍樹菩薩的心要法門。

按以上開示修行，必定能取得持咒的成就。為此，每次完結一座修法時，在停止誦咒後，應念誦子音母音咒和因緣心咒各三遍。此舉能令所持之咒產生很大的淨障力量。做本尊閉關時也可這樣做。

一座結束時，在念誦子音母音咒和因緣心咒各三遍前，誦《一切如來心要咒》七遍或以下也很有趣。這是一句淨障威力很大的咒。據說只是誦咒一遍，已能淨除一億劫的惡業。

### 《一切如來心要咒》

殊勝三寶我敬禮

剛祝森拉查梭羅

Kön chhog sum la chhag tsäl lo



南摩 沙哇 他打卡他 哈以打也 阿魯卡爹 唵 咕隆 噯呢 梭哈（七遍）  
NAMA SARVA TATHAGATA HRIDAYA ANUGATE OM KURUM GINI SVAHA (7x)

梵文母音咒：

唵 阿啊 衣依 烏鳴 里哩 裡涅 誼 唉 噢 歐 暗 啊 梭哈（三遍）  
OM A A A I I I U U U R I R I L I L I E A I O A U A M A H S V A H A (3x)

梵文子音咒：

唵 卡加嘉加啊一 叉差渣渣哪一 他打它打那一 他打它打那一 趴怕巴把嗎一  
也喇啦哇一 沙砂撒哈卡沙 梭哈（三遍）

OM KA KHA GA GHA NGA/ CHA CHHA JA JHA NYA/ TA THA DA DHA NA/ TA THA  
DA DHA NA/ PA PHA BA BHA MA/ YA RA LA VA/ SHA SHA SA HA KSHA SVAHA (3x)

因緣心咒：

唵 耶 打嗎 嘿吐 臥巴哇 嘿敦 爹山 他打卡多 嘿也哇打 爹山 又  
唵 妮窩打 衣溫 哇滴 嗎哈 森嗎那 耶 梭哈 (三遍)

OM YE DHARMA HETU PRABHAVA HETUN TESHAN TATHAGATO HYAVADAT  
TESHAN CHAYO NIRODHA EVAM VADI MAHA SHRAMANA YE SVAHA (3x)

( 唵 諸法從緣生 如來說是因 諸法從緣滅 大沙門所說 梭哈 )

( 此為譯文，無須念誦。 )



## 【座間修行】

二零零四年九月，上師索巴寧波車於意大利舉行的宗喀巴大師閉關中，向行者給予以下開示。

我們應運用不同的法門，令座間的休息時間變得有利和饒有意義，並應不斷令自己的人生，甚至於座間，對一切有情帶來至為廣大的義利。

以下道理讓你明白在集體或個人閉關，或者帶領別人閉關時如何在座間修行，以便藉著菩提道次第和三要道，使自己的人生充滿意義。這樣不僅在座中，甚而在座間，你的生命將最為豐盛、至為快樂，以及對一切有情最為有利。

獨自閉關時，於座間修以下不同的法門，對你會有很大的幫助。你可以在不同的日子，選修不同的法門，例如菩提心、空性見等等。一般來說，你當然可把座間的修持，連繫到早上所禪修的課題。如在座間按照以上



方法修行，將會十分有效，因為你的心不斷思惟同一個課題，此舉可令你非常迅速取得證量。

由於你的心融入了道次第的義理，此舉可斷除座間產生的貪慾、瞋恚和許多其他的煩惱。

## 憶念菩提心

不論遇到任何人或見到任何昆蟲，盡力憶念他們是對我恩重無比、彌足珍貴的對象，並能滿足我的一切願求，給我一切所需，即所有過往、現在、未來的快樂、道次第的證量、解脫和開悟。你應思惟：『儘管我能夠成就佛陀聖身、聖語、聖意無量無邊的每一種功德，繼而令一切有情臻至覺位，但誰能使我令有情圓滿佛果，超脫輪迴苦海，達至無上正等覺位呢？就是眼前的這一位有情。』見到任何眾生時，甚至雀鳥或螞蟻，都應保持這種正念。



遇到任何人時，應思惟：『這個人是我過往、現在、未來所有無量無邊的快樂，包括開悟的泉源。』對於你不喜歡、討厭和不想跟他說話的人，更應特別思惟這一點。你必須思惟他們對你廣大的恩德。

你應憶念其他有情，在你生命中是何等彌足珍貴，恩重無比，並能滿足所願，藉此保持自己的菩提心。思惟：『這位有情能夠滿足我所有尋求快樂的願望。』

通過以上方法，你會覺得每一個人或每一頭昆蟲，都是你生命中至為珍貴的對象，比佛法僧三寶更為可貴。憶念這個道理，並對每一位有情生起這種感受，是非常圓滿的修持。

## 憶念上師瑜伽

曾受無上瑜伽部灌頂的同修，可觀想上師進入心間。之後，應確保自己每次進食或喝東西時，都在修習上師瑜伽，供養飲食給心間的宗喀巴

大師。此外，把每一朵悅目的花朵、所見到的每一棵樹（觀想為淨土中的如意寶樹）、聽到的音樂，一概供養心間的宗喀巴大師。如本著這種正念，甚至於座間，一切都成為上師瑜伽。就如在做本尊閉關時一樣，你應恆常把每一樣美不勝收的東西，供養給心間的上師；如見到瑰麗的花朵或園林，也應供養上師，然後迴向功德，祈求生起菩提心，但至少應將之呈獻給心間的宗喀巴大師。

如觀自身為宗喀巴大師或與上師無別的本尊，則把供品呈獻給自身的上師本尊。

### 憶念眾生為母、恩重無比

憶念每一個人，甚至動物和昆蟲，都曾當過你的母親無數次，並且在四方面對你恩重無比。第一，他們曾無數次給予你一副身體，甚至一副讓你修持佛法的人身；第二，當你的母親時，每日保護你無數次，使你安然無恙；第三，教導你；第四，為你的存活、快樂和健康，忍受許多



苦楚，積集眾多惡業。每一位有情，每一個人、每一頭昆蟲，都曾無量無數次對你愛護有加。見到每一位有情時，應保持這種正念，了知他們是如何當過你的母親和愛護你無數次。思惟他們是何等珍貴。

如果這樣想，自然不會萌生傷害眾生的念頭，而會想利益他們，回報他們的恩德。此外，更會生起慈心、悲心、增上心和菩提心，即為利有情而成佛的心。

## 憶念自身如何能滿足有情的願求

我們應憶念自身能滿足有情種種願求。一如《入菩薩行論》中的偈頌所言：

惟願我為如意寶 妙瓶明咒與靈藥 如意樹與隨欲牛  
猶如虛空地大等 願我恆為無量眾 維持有情之性命

猶如靈驗的明咒、滿願瓶、如意樹或四大之一，你能滿足眾生的願望，

令他們覓得所希求的安樂和受用。

見到任何人或動物時，想像把自身奉獻給他們，觀想他們已獲得一切，所有快樂，圓滿道次第的修學，並成就正等覺位。主要是要發願，希望自己對其他眾生有用，能令他們快樂，以及想要為眾生服務。

## 憶念正見

在座間的時候，應分析自己看事物的觀點。不論見到什麼，例如食物、人物、花朵，都應分析自己看這些東西時的觀感。它們如何呈現在你的眼前？就看看自己的手掌吧。手掌看來是固有地存在，不是因為你的心為它命名而存在，不似是源自你的心靈的；你見到一隻實實在在的手，自性實有的手，而這正是你要破除的對象。

什麼是真諦？什麼是假象？什麼是真相？見到每一樣事物，都應嘗試憶念以上道理。你應觀察自己看事物的觀感。這件東西如何呈現在我的



眼前？之後，應思惟：『這正是要破除的對象。』如你找找那件實有的東西，你必定會空手而回。那實有的東西既不是存在於它的部分，又不是存在於它各部分組成的整體。你在任何一個地方也找不到，因此那實有的東西完全不存在。

### 憶念自身正在做夢

一切事物都空無自性，並沒有實質的存在，就好像你正在做夢一樣。你夢見自己正在這兒：正在聽我說法，見到我，我見到你。這一切都是一場夢。儘管你夢見這一切：你見到我、我見到你、帳幕、佛壇、供品，但你同時了知這是一場夢。你不察覺這是夢境時，一切便顯得很真實，而你真的相信它們很實在。不過，你了悟這只是一場夢的時候，即使一切看來是多麼實在，但你不會相信它們是真的。你的心知道這不是實在的，它們沒有實質的存在。你會明白事實上一切都是空無自性，實有自存的東西並不存在。

正因如此，你沒有貪慾，不會執取這些東西，不會發怒。你覺得妒忌別人，生起種種其他煩惱，都全無意義。你的心恆常很安然，沒有煩惱，不會積集輪迴的因，墮落三惡道的因。

你不是睡著了。你是睜著眼的，但跟做夢卻一模一樣，因為一切只是幻境。你自己、這幢樓宇、食物、廚師、天空、樹木：縱使這一切事物，只是心靈為它們命名才會存在，但卻被自性實有的幻境籠罩著。為此，這跟你正在做夢是**沒有兩樣**的。事物看似真實存在，固在地存在，但事實上卻不是這一回事。不過，夢境中的一切，當然**絕不存在**，甚至名言上也不存在。

## 憶念一切如幻

在座間，應想一想幻師以咒力製造幻象，使觀眾見到美輪美奐的宮殿、俊男美女或其他瑰奇的東西的例子。那些東西事實上絕不存在，但觀眾卻看見它們，並且相信自己所見到的東西。你應想像自己的無明就



是那個幻師；無明在你的心相續留下的負面印記為製造幻象的咒語；你自己是那批觀眾。你自己、你的五蘊、所有形相、聲音、氣味、味道、可觸摸的東西。這一切就俗諦而言存在，而且可由正知的心了解的東西，只是因為你的心為它們命名才會存在。一切僅此而已。

對於這一切只是假立的東西（即六根感知的對象，包括有常的現象），你卻在它們之上加諸一層幻相。所有這些事物都純粹因為你的心為它們命名而存在，但卻被種種幻相所籠罩著。儘管那些事物沒有實質的存在，但它們卻看似自性實有地存在。這個道理也適用於一切事物：天空、樹木、道路、汽車、人物、樓宇。我們應保持這種正念，並想一想幻師運用咒語或其他東西製造幻象，蒙蔽觀眾六根的例子：那些觀眾不知道自己見到的是幻象，因而相信它們是真實的。你應把自己想像成是那些觀眾。

## 憶念一切純為假名

你應保持正念，了悟一切只是假立。這個道理甚至適用於食物：由於



有很多不同種類的事物，因此也有許多不同的名稱。見到這些食物時，你的心構想出那麼多的名稱。你走路時，見到不同品種的樹、不同的人、不同種類的動物，或任何東西，都應做以上的觀修。你首先見到的是命名的基礎，下一刻你的心便會製造一個名稱，進而相信那個名稱。我們經常是這樣子的。你接著會說：『我見過這樣東西，那樣東西，這個人，那個人，那棵樹、那輛車……』我們不斷這樣做。你見到那個命名的基礎後，下一刻你的心便會為它冠上稱號。你的心恆常在構想各種名稱。

事實上，我們得出的是同樣的結論：一切空無自性，並沒有自性實有的存在。

## 憶念佛陀看事物的方法

你應不斷憶念，佛陀是如何觀一切完全空無自性，絕無實質固有的存在。你可能會明白，事物並非絕對不存在。儘管它們存在，但存在的方



式極之微妙，非常深邃難測。空性和存在並非互相對立，而是與存在同為一體。事物是存在的，但非常細緻。緣起非常奧妙。

### 憶念一切如何源自內心

不論做什麼，憶念所見所聞的一切，如何源自你的心靈。一切都跟你的心有著聯繫。

### 座間禪修方式的概要

- ◆ 憶念眾生廣大的恩德
- ◆ 憶念上師瑜伽
- ◆ 憶念眾生為母、恩重無比

摘自上師索巴寧波車於二零零四年九月，在意大利宗喀巴佛學院宗喀巴大師閣  
關中給予的開示，由 Alisa Cameron 師編訂。

跋：

- ◆ 憶念自身如何能滿足有情的願求
- ◆ 憶念正見
- ◆ 憶念自身正在做夢
- ◆ 憶念一切如幻
- ◆ 憶念一切純為假名
- ◆ 憶念佛陀看事物的方法
- ◆ 憶念一切如何源自內心



## 【閉關和日課迴向文】

根據上師索巴寧波車的開示，在某些座數後應念誦以下特定的迴向文。一如寧波車曾說：「每日這樣祈禱，能令所願成真。」

### 每一座後

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，惟願捨自愛他、自他安樂成就的泉源的菩提心，於自己和眾生的心中生起，甚至一秒亦不會遲延。惟願已生起的菩提心不斷增長。

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，惟願如父如母的有情獲得安樂、三惡道永遠空寂、菩薩諸願即時成辦，願由我獨力令此一切成

就。

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，惟願觀世音菩薩化身的宗座、其他一切聖者和善知識壽元永固，並願他們的所有聖願即時成辦。

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，惟願由此刻開始，以至所有未來世中，具足宗喀巴大師所有功德。一如宗喀巴大師般，為有情帶來廣如虛空的利樂。

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的完全空無自性的功德，惟願完全空無自性的我，成就上師釋迦佛完全空無自性的覺位，引領完全空無自性的有情，臻至該完全空無自性的果位，並由完全空無自性的我，獨力承擔這個責任。

謹以三世諸佛菩薩所稱嘆，以及普賢文殊修學的方式，迴向自己的一切功德。



惟願我能充分實踐宗喀巴大師結合顯密的教法，並將這些教法傳揚至眾生的心中。惟願宗喀巴大師的教法永遠廣弘十方。

除了以上的迴向文外，其他迴向文如下：

## 第一座後

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，惟願任何聽到我說話、觸及我、記起我、想念我、談及我（不論讚譽或批評）、虐待我、虧待我、或與我有緣的有情，藉著僅僅與我結下這個緣，願他們永遠不墮三惡道，即時擺脫種種疾病、魔害、惡業和煩惱，對皈依和業果產生信心，通過成就菩提道次第，特別是菩提心，盡快臻至正等覺位。只要我聽到任何有情患病，惟願即時令他完全康復，修習大乘道的法門，過最有意

義的人生。只要我聽到任何有情身故，惟願即時令他投生至可圓滿佛果的淨土。

## 第二座後

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，惟願我、家人、護聯會屬下所有同修和功德主，以及一切有情，生生世世只值遇圓滿具德的大乘上師，自己只會視上師為覺者，只會做令上師聖意最為歡喜的事情，即時圓滿上師一切聖願。

## 第三座後

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，不論我的境遇是好是壞、



痛苦或快樂、患病或健康、受讚譽或被指責、得或失、名聞遐邇或名譽掃地、長壽或死亡，甚至墮下地獄，不管遇到的是什麼，惟願只會令有情受惠，令我獨力令他們成就正等正覺。

## 第四座後

謹以自己、佛、菩薩、眾生三世積集的功德，不論我身處任何地方：不管是哪一個宇宙、世界、國家、地區或地方，只要我在那兒，惟願在那個宇宙、世界、國家、地區或地方的有情，永遠不會墮三惡道，即時擺脫種種疾病、魔害、惡業和煩惱，通過成就菩提道次第，特別是菩提心，盡快臻至正等覺位。惟願戰爭、饑荒、疾病和天然災害即時息滅，並願眾生不會再遇到這些困厄。願我亦能滿足有情的願求，令他們的一切願望，契合佛法而實現。



在一日結束時，應加誦以下增長功德咒和日終迴向文：

## 【增長功德咒】

修法後，念誦以下特殊咒文，可使功德增長十萬倍：

充登嗙／嗙先些巴／渣充巴／養他巴／磋啤生伽／冷臥冷姐柯機嘉破啦／差梭羅  
(一遍或三遍)

CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG  
GYÄ NAM PAR NANG DZÄ Ö KYI GYÄL PO LA CHHAG TSHÄL LO (1x or 3x)

讚珠森臥森臥正破／觀吐讚破啦／差梭羅 (一遍或三遍)



JANG CHHUB SEM PA SEM PA CHHEN PO KÜN TU ZANG PO LA CHHAG TSHÄL LO  
(1x or 3x)

爹也他「唵」班渣之哇 啊哇 勃的呢 梭哈  
唵 都魯 都魯 渣也 木伽 梭哈 (七遍)

TADYATHA [OM] PÄNTSA GRIYA AVA BODHANI SVAHA  
OM DHURU DHURU JAYA MUKHE SVAHA (7x)

念誦以下經文，除可滿願外，還可使利益增長十萬倍：

充登嗲／嗲先些巴／渣充巴／養他巴／磋啤生機／柯哇登 摩南 (譚車啦吐)  
都趴嘉破啦／差梭羅 (一遍或三遍)

CHOM DÄN DÄ DE ZHIN SHEG PA DRA CHOM PA YANG DAG PAR DZOG PÄI SANG  
GYÄ NGO WA DANG MÖN LAM [THAM CHÄ RAB TU] DU PÄ GYÄL PO LA CHHAG  
TSHÄL LO (1x or 3x)

勝者佛子加持力，不謬緣起真諦力

清淨殊勝發心力，所發淨願即成辦

跋：

按上師索巴寧波車的開示編訂。



承滅種種諸災障

圓滿一切諸順緣

惟願法王宗喀巴

教法傳承廣弘揚

謹以自身與有情

三世所積二資糧

惟願善慧名稱教

清淨智慧得熾盛

【日終迴向文】

跋：

按上師索巴寧波車的開示編訂。於誦畢迴向文和增長功德咒後念誦。

中譯者跋：

此譯本初稿於二零零五年年底校訂，約一年後由護聯會香港分會慈悲寺出版。反覆細看，發現行文仍有改進餘地，遂於二零零七年暑假期間，重新編輯原譯稿，刪減累贅繁瑣之處，務令文字盡量清通，好讓讀者易於掌握教法的意義。



## 【如何處理佛教典籍】

佛教典籍載有佛陀的教法，能使我們免墮三惡道，並開示解脫之道。因此，我們應敬而重之，切勿把經典放在地上、人們坐下或走過的地方，更加不得跨過。在運送經典時，應把經典好好包裹存放；平常則安放在潔淨的高處，不得與其他書籍一同擺放，更不要把其他東西放在經典或佛具上。此外，邊舔指頭邊翻閱經典甚為不敬，並會因此而積集惡業。如須銷毀佛經、法本或教法筆記等，應將之燒掉，不得丟進廢紙箱。焚化經典時，應先念誦經咒，例如「唵、啊、吽」。觀想經文融入「啊」字，「啊」字融入自身，把經中的智慧引入心中。之後，繼續念「唵、啊、吽」，直至焚化所有經典為止。