

《心的關課》

上師索巴寧波車講授

一九八二年六月至七月，上師索巴寧波車在印度達倫色拉兜率天內院閉關中心，向正在做金剛薩埵集體閉關的弟子，給予以下開示。上述閉關是緊接國際大乘佛學會僧侶的密集金剛集體閉關之後舉行的，在這之前則舉行首屆正覺之旅慶祝活動。原文由艾莎·金馬倫編訂。善慧增上二零零七年十一月於香港編譯。

請注意，三身修法只是供曾受無上瑜伽部灌頂的弟子修習。

第一課（一九八二年六月二十九日）

如那一晚會供早點結束，我打算給大家一次開示，沒有想過另再說法。不過，有弟子不約而同地問到怎樣做閉關。另一些則問及如母有情的大恩。大家應已從多位上師，聽過不少有關後者的開示。我相信頗為足夠。

道次第的綱要和註解，已包含眾生大恩的課題。不過，如果研讀各個課題時不夠細心，即使典籍中確曾作出解釋，也不會覺察那是在說明有關內容。在《入菩薩行論》中自他相換一節，以及其他類似的論著，便非常詳盡地講解如母有情的恩德，並闡述眾生何以是那麼彌足珍貴。

我準備談談閉關的基本道理，而不打算針對具體的要點，例如誦咒的辦法，相信對在座某些弟子會有幫助。我要跟大家講解的，上師釋迦佛已經

說過，道次第的論著也有記載，當中並沒有新的見地。

儘管我述說的課題，大家都耳熟能詳，但每一次聽聞道次第的開示，都對修心大有裨益，令你恍然大悟。舉例來說，如你常常發燒，每次服同一種藥，都能霍然而癒。即使又再發病，用回同一處方，也可令熱度減退。同樣道理，儘管你聽聞的是老生常談，但仍可令心有所轉變。

宋寧波車 (His Holiness Song Rinpoche) 講解宗喀巴大師的《菩提道次第攝頌》時，指出你得悉有人辭世時，應思惟：『我也不久於人世。』寧波車的意思，是指別人身故，應促使你修持佛法。這一番開示是勸戒你，就像那位死者，你某日也會毫無先兆地死掉。為此，應趕快把教法付諸實踐。

幸好我累積了少許功德，所以有緣從證量甚深的上師，聽聞多番道次第

的開示。就內容而言，並沒有新的見地。不過，我每次聽法時，都覺得對修心很管用，因此會記錄有關內容。

講述「心的關課」這個主題前，我打算解釋一下金剛薩埵的體性，或何謂金剛薩埵，相信對一些弟子會有助益。

「金剛」可解作空性見，藏文為 *tong pa nyid*。這是其中一重意義。空性常存不滅，不像無常的事物般，可就某個因而轉變。正因為空性堅固不壞，故此有著「金剛」的稱譽。

「薩埵」指佛的聖意，即殊勝的大樂智慧專注於空性（「金剛」）的所緣境。另一個說法，是指殊勝的大樂智慧，遍及空性的每一個角落。換言之，這是指殊勝的大樂智慧（「薩埵」），一心安住於空性（「金剛」）之中。

據中觀教法所述，覺悟共有三種：聲聞的下品覺悟、緣覺的中品覺悟，以及殊勝的上品覺悟。成就下品或中品覺悟的阿羅漢，已具足悟空的智慧，並能專注於空性的所緣境。聖者菩薩也具有這種能力。不過，他們的智慧一心觀空時，主客二體並非融合為一，沒有微細的分別見，犹如把水注入水中。由此可見，阿羅漢和聖者菩薩的悟空智慧，並非究竟的「金剛」，不是「金剛薩埵」的稱謂中，「金剛」一詞所指的殊勝智慧。

上品覺悟的殊勝大樂智慧，恆常專住於空性的所緣境，主客二體密不可分，如水注水，沒有微細的分別。這種智慧不會只維持若干年，而是永恆不變，一心安住於究竟的真諦。這便是究竟的「金剛」，也可稱為佛的聖意和法身。正因為這種智慧與其所緣的空性，或萬事萬物究竟的真諦，永遠融為一體，剎那亦不動搖，故此稱為「金剛」。

如佛只安住於法身境界，不化現報身和化身，便不能惠澤有情。為此，這殊勝的大樂智慧、法身、究竟的「金剛」，現起報身形相的清淨幻身，白色，一面二臂，單身或擁抱明母。這由清淨微細風所成的形相，便是釋義的「金剛」。

為了利益和接引我等眾生，究竟的「金剛」化現為報身相。這殊勝的大樂智慧或法身的聖意（「金剛」），恆常與色身的聖身（「薩埵」）無異無別，就像我們現時微細心風合一般。這便是「金剛薩埵」，現無上瑜伽密抱明母的形相，白色，一面二臂。

在密乘教法中，金剛薩埵的梵文名稱是 *Shri Vajrasattva*（「殊聖莊嚴的金剛薩埵」），藏文譯作 *pal dorje sempa*。金剛薩埵已斷除過患，圓滿證德，沒有

絲毫障垢，故此具有殊聖莊嚴（*Shri*）的美譽。

每一日，我們懷著信心誦金剛薩埵咒一遍，深信能藉此淨除惡業，不善業和蓋障便會減少。即使這麼微少的淨障功夫，也代表我們開始邁向殊聖莊嚴（*Shri*）的境界，圓滿滅諦的功德。每一次聽聞空性的開示、讀到空性的教法、觀修空性、憶念或使用「無自性空」的片語，以至只是讀出「空性」一詞，我們都在心田中留下印記，臻至殊聖莊嚴（*Shri*）的境界，成就種種證量。同樣地，每一次我們對眾生，或只是對某個飽受困惱的人，乃至一頭動物泛起悲心，都是在邁向上述目標，令我們現有少許殊聖莊嚴（*Shri*）的功德，不斷輾轉增盛。

此外，在日常生活中，我們每一次制止驕傲、忿怒、貪慾等惡念萌生，

運用道次第的法門調伏煩惱，改過遷善，以至盡力克制些微的壞念頭，護持各條戒律，向金剛薩埵每一次禱告，也是在成就金剛薩埵的功德，即殊聖莊嚴（*Shri*）的境地。

色身的清淨聖身和法身的清淨聖意合一的境界，便是金剛薩埵的覺位，也是無學雙運道的階位。為了達到這個目標，我們必須首先成就有學雙運道。要臻至上述境地，又必須首先獲得名言灌，留植成辦有學雙運道的種子，並且令心成熟，堪能觀修此道。

要達致有學雙運道，我們必須分別證得淨光和幻身。為了成就淨光，必須獲得慧灌，留植成辦淨光的種子。淨光分兩種，分別是喻淨光和義淨光。接受慧灌後，便可令心成熟，有資格觀修淨光。

為證得幻身，須接受密灌，留植成辦幻身的種子，並且令心成熟，足以觀修幻身。

要成就淨光和幻身，我們需獲得生起次第的證量，作為前行。為了達到這個目標，便必須接受瓶灌，留植成辦生起次第的種子，並且令心成熟，有能力觀修生起次第。

這四種灌頂須由金剛上師授予。要成就金剛薩埵的果位，傳授四灌頂的金剛上師是不可或缺的。金剛上師是我們成就金剛薩埵的基石。為了臻至金剛薩埵的境地，從而為有情帶來利樂，我們必須如理依止開示佛法的上師，而眾多上師之中，審慎依止授予四灌頂的金剛上師，是極其重要的。我們能否證得金剛薩埵的階位，就要看有否如法依止金剛上師。

第二課（一九八二年六月三十日）

昨日提到，每一次你念誦百字明，都能令蓋障減少。每一次你積功累德、修安忍心和悲心，都會愈來愈接近金剛薩埵的覺位，斷除所有蓋障，圓滿種種證德。每一日我們調伏煩惱，令心契合道次第的義理，都令我們不斷邁向金剛薩埵的境界。

「金剛」是法身、諸佛的聖意、殊勝的大樂智慧。此聖意化現為金剛薩埵的報身形相，攝受有情，更現作殊勝化身的形像（藏文為 *tulku*），例如五方佛和數百種的形相。此外，還會現為凡夫，例如僧人、國王、在家人、魔鬼，藉以隨類化度有情。甚至對我們來說，法身的聖意不僅現作報身和化身佛相，更現作諸位上師的凡夫相。事實上，聖意不一定以上師的形像

示現。有時候，聖意可簡單地化為一位朋友，甚至常常滋擾我們的人，推動我們修安忍心。此外，更可現作動物的模樣，例如受了傷的狗，或其他令人喚起悲心的對象。我們見到疾病纏身的人，或飽受折騰的動物時，會自然泛起憐憫之心，嘗試施予援手。法身還會化為乞丐，讓我們慷慨解囊，積集資糧。由此可見，法身幻現的形象可謂千變萬化，不會只現作開示佛法和給予灌頂的上師。總之，法身會因應眾生的心力，以適當的形像教化有情。

為了接引我等眾生，法身（「金剛」）會在我們每一日的生活中，現出種種不同的形相。隨著我們不斷進步，這些化身又會有所轉變。法身藉著現起報身、化身和凡夫相，圓滿有情的願求。舉例來說，法身會化為上師，好讓我們積集資糧。這樣我們便可得償所願，覓得現前和究竟的安樂。「殊

聖莊嚴的金剛薩埵」就是通過任運廣大的利生事業，滿足眾生的願望。

每一次我們修一座金剛薩埵法，金剛薩埵便在攝受我們。即使只是誦百字明一遍，他也是在幫助我們，給予我們淨化惡業的良機。金剛薩埵懷著無限的悲心，對我們不離不棄，恆常不斷給予指引，令我們免墮惡道的深淵。

如昨日提到，要達到金剛薩埵的覺位，傳授四灌和開示密法的金剛上師，是臻至這個果位的基石。金剛上師是一切成就的泉源。身為金剛薩埵的化身，他開示道次第的教法，賜予我們四種灌頂，而我們藉著躬行實踐，便能積聚資糧，懺清業障。隨著不斷修習密法，我們心量會更為廣大，能夠接受更多教法，逐步邁向金剛薩埵的境地。最終，我們的心與金剛薩埵

或法身的聖意，融為一體。這微細心已遠離一切障垢，與究竟的真諦無異無別。跟微細心一起的清淨微細風，則化為金剛薩埵的父母雙運相。這個形相跟我們現時微細身心息息相關。如果我們積資懺罪，以道次第修心，便可成就究竟的「金剛」，即毫無障垢的微細心，從而真正現起「薩埵」的形相，惠澤有情。

密續中載有百字明逐字逐句的解釋。不過，從整體上講解咒義，相信對大家更有幫助。念誦此咒時，其實是向金剛薩埵祈請，意思是「金剛薩埵，你已生起大悲心」等等。如教法所述，上師釋迦佛為了利益眾生，用了多劫修習大悲心，圓滿自他義利，成就一切種智。佛陀的聖意從沒有一刻捨離眾生，恆常懷著悲憫之心，任運自然地攝受有情。佛更因應每位眾生的心量，以其聖身、聖語、聖意，履行種種利生事業，為眾生帶來不可思議

的利益。我們不僅在每一日之中，感到平和快樂，過去、現在、未來亦然。這些安樂的根源便是大悲心，是佛陀獨力承擔責任，令有情脫離痛苦的明證。

由此可見，悲心是多麼的重要。閱讀上師釋迦佛的本生故事，便會明白在日常生活中修習悲心，實在是不可或缺。就是因為佛陀對有情萌生大悲心，我們現在方可獲得他的接引。上師釋迦佛往昔生於地獄。他與另一名同伴須在燒得赤紅的鐵地上拉車，上面則有一名獄卒監視他倆的一舉一動。他的同伴疼痛不堪，已無法再動。佛陀生起了難忍的悲心，決定要免除同伴的痛苦，獨自拉動那輛車。他想：『與其要他受苦，倒不如由我代他承受一切痛苦！現在飽受同樣煎熬的有情，未來會承受這些艱困的有情，願我能統統取受他們的痛苦吧！就讓我代眾生受苦！』

這是佛陀首次興起大悲心。結果，他的神識立刻超升至兜率天或三十三天。上師釋迦佛能為世間帶來無比的利樂，圓滿自他義利，以至我們可藉著皈依佛陀，獲得他的攝受，全都是來自他那一刻萌生的大悲心。

「金剛薩埵，你已生起大悲心，擅於履行自己的誓言，任運自然地接引我和其他有情。」

我們用到「擅於」一詞，跟音樂家擅於奏樂的意思一樣。事實上，咒中並沒有「我」這個字，但想到自己同獲接引，對調心總有助益。至於「有情」一詞，咒文中可能也有提及。

誓言的藏文為 *dam-tsig*，有兩重意義。*Dam* 指開示，例如金剛上師授灌時，勸諭你免犯密戒的十四根本墮（第一條為譏毀上師）和支分墮罪，以及護

持母續的三昧耶。Dam也有「封印」的意思。Tsig指焚燒。灌頂期間，金剛上師告訴你，如你想成就金剛薩埵的聖意，即殊勝的大樂智慧，便要遵守戒律。犯戒的話，便會被地獄的烈燄焚燒。

以上便是 *dam* 和 *tsig* 的基本意義。所謂誓言，或 *dam-tsig*，是指不可違逆的東西。咒義中提到「履行自己的誓言」，是說金剛薩埵沒有違背自己的承諾，為眾生興起大悲之心，任運自然地接引你和其他有情。尤如月亮能映照在每一片沒有遮掩的水面上，只要眾生的心量成熟，金剛薩埵也會顯現在他的心裡，任運自然地接引那位有情。金剛薩埵恆常具足利眾的力量，一瞬間也不會失卻這種威能。如我們皈依金剛薩埵，他必定會攝受我們。

百字明末段提到：「不論境況如何，是樂是苦，求你以大悲心，欣然指

引我，永不離棄我。」事實上，「求你」是在最後一次祈請時才用到，但這並不要緊。

我們以往任由煩惱萌生，造作投生地獄的惡業。相比起來，我們念誦百字明，淨除罪障，謀求來生安樂和究竟的快樂，令金剛薩埵十分高興。我們棄惡遷善，使他深感欣慰。當然，要令金剛薩埵萬分雀躍，便要懷著菩提心誦咒，為了其他有情的利樂，懺清自己的惡行。我們既然在積集善因，因此值得請求金剛薩埵憐憫我們，欣然攝受我們，不要捨棄我們。

我們也請求金剛薩埵：「護持道、地的證量。」這是祈請金剛薩埵，鞏固我們在道上的體驗，包括智慧、悲心、安忍心，以及種種美德，令其不會退減。我們還未臻至五道十地，所以也沒有什麼需要護持。不過，我們

可因應目前的程度，請求金剛薩埵令內在的美德不會減損，這是十分重要的。

接著是請求金剛薩埵：「護持我現前的快樂。」我們祈求的相信就是此事。如果欠缺現世的安樂，我們便不能修持佛法。舉例來說，牙痛得很、膝蓋酸痛、饑腸漉漉時，什麼也想不起來，什麼也不想做，只是躺著消磨光陰，更是混身沒勁，連念經打座也興味索然。總之，鬱鬱寡歡的時候，修行便十分困難。對擅修轉心法門的行者來說，這又另當別論。不論多大的快樂和痛苦，他的心也是如如不動。不管發生什麼事，也不能阻礙他修行。不過，我們太高興時，會把佛法拋諸腦後。太痛苦時，又會捨棄佛法。要持續不斷地修行的話，必須具足一切順緣。這便是請求金剛薩埵護持現前快樂的目的。

我們再請求金剛薩埵：「賜予四種事業的成就，以及共通與殊勝的悉地。」
共通悉地有八種，殊勝悉地即是正等覺位。

第四個請求是：「務令五智於心內扎根。」百字明中的「哈哈哈哈哈賀」
(ha ha ha ha ho) 便象徵那五種殊勝智慧。

以上便是把百字明各部分串連起來的意思。每一座開始誦咒前，應思惟咒義兩、三遍。到了中段，以至結束時，也應如是憶念。這樣感受便會十分深切。你誦的咒便饒具意義，威力非凡。思惟咒義的話，你會清楚自己在祈求什麼，內心會更感高興。我認為，與其每次思惟個別咒字的意義，倒不如憶念百字明整體的含意，相信會更有幫助。

有人懷疑觀想金剛薩埵在頂門的利益，更想知道這樣觀想如何能達致淨

障的目標。許多年前，耶喜喇嘛和我由印度到尼泊爾。真娜（Zina）是我們首位弟子，也是唯一的弟子。耶喜喇嘛說法時，我會嘗試替她翻譯。一位法籍醫生和另一位法籍藝術家西維亞（Sylvia），跟我們住在一起頗長的時間，應有三年之久。他們用自己的方法打座。那位醫生很年輕，人很好，盡心盡力幫助比爾醫院（Bir Hospital）的病人。那是加德滿都其中一所公立醫院。他頗內向，話並不多。

事實上，那位醫生常在打座。他每日從醫院返家後，便會喝點茶，跟著在房裡靜修。逢星期日，他會上來高班山打座。那時候，我們住在布坦納（Boudhanath），不是在山上海生活，住的是積美喇嘛（Chime Lama）兒子的房子，房間有一支十字金剛杵。高班寺那時仍在構想當中，還未開始興建。

那位醫生請耶喜喇嘛教他禪修。喇嘛便叫他修金剛薩埵，觀金剛薩埵在頂上。他便問道：『觀一雙鞋在頂上，跟觀想金剛薩埵在頂上，有什麼分別呢？』我估計，他見不到金剛薩埵，但可以見到一雙鞋，對他來說，鞋可能較為實在吧！觀想金剛薩埵，反而不能喚起任何覺受。

問這類問題，是因為不明白何謂皈依，不知道佛陀有什麼功德，以及對三寶沒有信心。欠缺了解和信心的話，便會懷疑觀肉眼看不見的東西有何作用。

多年前，耶喜喇嘛和我首次到澳洲，在昆士蘭州的鑽石谷（Diamond Valley）主持禪修課程。其中一位學員是澳洲人，長得很高，有份幫忙把喇嘛撰寫的四臂觀音儀軌譯成英文。他告訴喇嘛，觀想四臂觀音心間放光，對他來

說沒什麼感覺。觀光芒從喇嘛心間散射出來，卻令他有所體會。我認為這是很了不起的。相比起來，藏人對看不見的東西，似乎更有信心。他們覺得上師跟自己一樣，都是凡夫俗子，有著種種過失，普遍難以信賴上師。不過，對於只能在佛畫中見到的本尊，例如觀音和度母，卻很易產生信心。那個澳洲人恰恰相反。他不明白為何要觀四臂觀音放光，卻能藉著觀想喇嘛心間散射光芒，引生澎湃的覺受。我認為，他能藉此感到欣喜萬分，是非常值得嘉許的。

根據密乘教法，只要有事物存在的地方，便有一切種智的心。沒有一顆微塵，不是一切種智的心的所緣。這種心便是佛的聖意、法身。這微細心恆常與微細風（佛的聖身）融為一體。一切種智的心在何處，作為微細心車乘的微細風，便會自然同在。即是說，佛的聖身也在那兒。我們可以在

佛壇上、頂門上、洗手間見到金剛薩埵。藉著引生信心，積集善業，我們便可締造親見金剛薩埵的善緣。在金剛薩埵方面，是沒有絲毫障礙的。他不會說：『這兒很骯髒，我不可以來』，或『這兒真乾淨，我可以來了。』見不到金剛薩埵，唯一的關卡是來自我們身上。如我們累積了足夠的善因，便能見到金剛薩埵。他的聖意遍及每一顆微塵，因此金剛薩埵無處不在。我們能否親見金剛薩埵，就要看自己是否有否積集足夠的善緣。

舉例來說，有些上師拜見第十三世達賴喇嘛時，見到他現觀音菩薩的法相。前一世的錫崗金剛持大師（His Holiness Serkong Dorje Chang），便見到第十三世達賴喇嘛坐在床上，示現「心性休息」的觀音形相。這種形相的觀音菩薩跟度母相若，左手按著月輪。具有足夠善業和信心的人，便會見到不同形相本尊的淨相。這些事例多不勝數。

被蓋障蒙蔽的人，所見的比我們看到的更為差劣。上師釋迦佛在無量劫之前，早已成佛。他已圓滿累積資糧，消滅一切障垢，具有三十二相、八十隨形好。甚至一般人，都時常見到他的聖身，圍繞著一個臂距的光芒。不過，有些印度教教徒批評釋迦佛，對他生起邪見。他們見不到任何光環，只見到一位非常平凡的僧人，在街上托鉢乞食。連普通人看見的，這些印度教教徒也無緣見到。

有一位住在加德滿都的西藏婦人，前往印度那蘭陀寺朝聖。那兒剩下來，只有幾所小屋和禪堂的遺址。這位婦人站在那個遺址時，有好幾分鐘見到釋迦佛坐在寶座上，然後消失不見。此外，宗座在菩提迦耶說法時，她見到一尊很小的釋迦佛，在自己的手上示現。

如對觀修金剛薩埵的利益有疑惑，應回想聽聞道次第或密乘教法時類似的故事。這些事例有助釋除疑慮。

四力懺悔之中，最重要的是懺悔力，即是對以往作惡感到懊悔。此舉能令淨障功夫發揮效力。我們必須緊記，完整的惡業會產生四種苦報。回想這一點後，盡力憶念十惡業中，每一種你犯了多少次，以及明白每一種惡業，會引生四重苦果。

回想今生作了多少惡業後，應再想想無始以來的投生中，作了多少不善業。有許多沉重的惡業，雖說今生沒有干犯，但真的不能肯定過往生有沒造作。多生以來的事，我們已無從記起。你的懊悔心愈強，百字明的淨障威力愈大，淨化的惡業和蓋障愈多。

明白四種對治力，能止息四種苦報，對下功夫也有幫助。首先，「依止力」（即皈依及發菩提心）主要能止息增上果。這種果報跟周遭的環境有關。你耗掉生於惡道的業力後，生而為人的善業成熟。儘管生於人道，但環境卻異常醜陋和惡劣，令人惶惶不可終日。這便是造殺業等的增上果。

念誦經咒便屬於「對治力」，能止息異熟果，即墮進惡道的苦報。此力也可消除其他苦報，但特別具有停止異熟果的作用。

「懺悔力」是了知自己犯錯，深生懊悔的意思。此力能對治「領受等流」的苦報。就以過往生的殺業為例，即使你再生而為人，也會被別人殺害。

「遮止造罪力」是作出不再行惡的承諾，可以止息「造作等流」的苦報。即是說，縱使你生而為人，但殺生習氣的使然，令你今生又造殺業，使你

下生又再墮惡道受苦。耗盡投生惡道的業力後，如生於人道的業力再次成熟，便會重返人間，又再殺害有情，承受「造作等流」的果報。如是者循環不息。每次你投生善道，但又一再作惡，令這個過程永無休止，輪迴的苦也無從止息。發誓不再造惡事，便能停止受這種苦報。

誦百字明時，憶念四力懺悔的內容，以及每一種力的作用，會令你深感欣慰。

閉關期間，憶念耶喜喇嘛的恩德是十分好的。當然，在閉關以外的時間，也不可忘記喇嘛的大恩！一次又一次銘記喇嘛的恩澤，我認為對調心很有幫助。這樣你才會獲得加持，令你的心日臻完善。有緣做這樣的閉關，利益是很大的，你們真的十分幸運。這便是喇嘛的善巧之道。有時我會覺得，

不斷學習經論，學過不停，即使學的是法，但心依舊是老模樣。我說這番話不是在批評別人，也不是指除非你入關修行，獨處一室，半句話也不說，否則不是在修持佛法。不過，如你用上多年學習經論，但連一次關也沒閉過，或修過金剛薩埵等淨障法門，甚或修過積集資糧的法門，這樣便不會有任何進步。你可能計劃在日後某些時間閉關，但屆時也許被人事牽累。有一日，你的生命就此終結。那時才恍然大悟，發現自己一事無成。你的房間裡，可能有大堆筆記。紙上寫滿佛法，死時卻感空虛，內心滿是憂慮，而不是佛法的心要。如果是這樣的話，我認為不算是善用人生。

話說回頭，什麼經論也不學習，對基本佛理一竅不通，只是終生修某位本尊的一、兩種觀想法門，也不是善巧之道。你對佛法的理解無需十分廣泛，但必須清楚明白基本的義理。你對道次第的體會，可能不及學了多年

的格西，但對於基礎的課題，必須具備確切的了解，這樣才不會誤入歧途。把正確的理解付諸實踐，便能取得修行上的成果。

我認為，你們應研修顯密教法，並且入關修行。把學習和閉關結合起來的方法很多。你可一面學習，一面閉關。有時候，則以學習為主，閉關為副。在另一些時間，以閉關為主，學習為副。這樣子便可在短暫的一生中，甚至數年內或數個月內，取得很多成就。你的人生會十分豐盛，藉著聽聞許多密乘教法和其他開示，在心裡留下不少印記。不過，除非你積資懺罪，否則單靠學經，難以令心受益。要證得經續中提及的境界，將會異常困難。

我認為，耶喜喇嘛接引弟子的方式極其巧妙。為此，在閉關期間，應一次又一次憶念他的恩德。每一座，你都可淨除不少罪障，積集廣大資糧。

舉例來說，每一次發菩提心，你都可累積無量無邊的功德。就是因為喇嘛的大恩，你才會獲得種種利益。為此，應由衷銘記喇嘛對你的眷顧。

每念完一百零八遍百字明，或在每一座完結時，必須深信所有惡業已完全淨除，不復存在。有人問到，應如何理解罪障並不存在一事。最重要的是觀惡業空無自性，這樣你便會明白罪障的體性為何。其中一個方法，是思惟惡業或蓋障，甚至在名言上也不存在。不論你說什麼語言，只要某物沒有名稱，便代表它並不存在。

你應思惟，金剛薩埵一切種智的心，在「我」或這副蘊身內，找不到絲毫的惡業和蓋障。惡業是空無自性的，連名言上也不存在。之後，你應用一點時間，思惟罪障絕無半點真實，徹徹底底地無迹可尋。

就觀空而言，另一個方法是首先思惟：『在我心目中，惡業究竟是怎樣的一回事？』你應研究一下，惡業在你心裡呈現出來的是什麼模樣。你觀察惡業時，會覺得其獨立自存，無需依靠「假名處」和附加標籤的心。正當你反覆思量時，應看破這個假像：『啊！惡業事實上並不存在，是完全空無自性的。』本來是多麼真實的惡業，就此顯得毫不實在，連名言上也不復存在。你應花少許時間，甚至數秒鐘，觀察罪性本空，這樣便能產生很大的威力。念誦百字明時，一面思惟空性，能發揮極大的淨障力量。

有人問要念多少遍百字明。耶喜喇嘛授予灌頂時，必定曾告訴你誓句的內容。我認為，誓句中沒有指明咒數，但應該是做三個月的閉關。不過，如喇嘛私底下，建議你念誦某個數目的百字明，便必須誦畢該個數目的咒。

你有緣做這個閉關，應恆常欣然雀躍。如感到有點不適，例如胃痛，或遇上困難時，應藉此憶念眾生的困苦。你覺得連少許的痛楚也難以忍受，令你心煩意亂時，便要念及許多眾生的苦況，比你更為惡劣，包括地獄、餓鬼、畜生、其他人道有情的苦痛。還有醫院裡的病人。他們不是只有一個小問題，而是被千千萬萬個問題困擾著，飽受極大的痛楚煎熬。

就以一條受了傷的狗為例吧！牠骨瘦如柴，雙腿斷裂。如想像的是人見人愛的小狗，你可能會發生奇想：『做人太苦了，做小狗的話，便可了無牽掛，優哉悠哉。』或者，你會想做一隻美麗的蝴蝶。

你也可想像在餐廳裡，快要被宰殺的龍蝦，或者海鮮店裡堆疊在一起的龍蝦和蟹。牠們仍然一息尚存，還可勉強地動動身體。還可想像的是蛇和

蠍子。在達倫色拉，你會見到很多蠍子。你可以問問自己：『想不想變成這副模樣？如果生成這副身體，我喜不喜歡？境況如何？』當然，你會覺得很是厭惡，甚至一秒鐘，也不想生得像隻蠍子。暫且不說做蠍子的痛苦，單是想像那可怕的身軀，已是難以忍受。沒有人想見到或觸摸蠍子的。人看到蠍子時，準會拔腿就跑，或把牠踢出房外。

這兒養了三、四隻蠍子。我覺得對修心助益很大。這些蠍子是我們過往生的母親，死時並不知道會轉生為蠍子。他們當不會打算做蠍子的！投生為蠍子，應該跟他們的意願大相徑庭。這絕不是他們想要的結果。不過，因為無明的使然，他們生成這副模樣。他們不是不懂得何謂業果，便是對業果沒有信心。儘管他們生而為人時，可能曾聽聞佛法，對業果有少許了解，但沒有付諸實踐。他們沒有避免行惡，謹慎做人。即使他們絲毫不想

陷入這樣的困局，但在毫無選擇餘地之下，取受了蠍子的身體。

只是這樣思惟，已能明白眾生是何等淒慘。如果他們選擇做蠍子，那就另當別論。不過，他們是不由自主地，變成這副可怕的模樣的。動物愈生得醜陋可怕，便愈沒有人想要。不單止人類，連其他動物也會離棄牠們，或將之殺害或驅擯，值得我們更加同情。

我不知道蠍子有沒有耳朵。不過，牠們知道牛奶是什麼，因為我們第一隻養的蠍子，多次來喝牛奶。牠把兩隻前爪放進牛奶中，看來可憐兮兮的。我有時候會倒一些奶在牠們的身上，所以牠們應該知道什麼是牛奶。我曾問嶄巴弘道師（Gen Jampa Wangdu）這位大禪修者蠍子吃什麼。他說蠍子屬於龍族，可能會吃白種食物。我便嘗試給牠奶吃，結果不出所料。不過，我

還未試用糝粬粉餵飼牠們。

你可以想像，修了那麼多日或多星期的金剛薩埵法，甚或只是修了一座，已能淨除以往積集的不少惡業，以及我們不願承受的種種惡果，例如投生為畜生的苦報。你應細想：『如果沒有淨除業障，一定會在來生感得這種報應。』有機會把數千或數百萬的惡業消滅，應為此感到萬分高興。

第三課（一九八二年七月三日）

我一開始打算談的主題是「心的關課」，說明閉關的基本道理，而不是相關的儀軌。

魯伊巴是勝樂金剛法門的傳承上師之一。他親見勝樂金剛時，勝樂金剛給這位大瑜伽師一則開示。雖然偈頌簡短得很，但包含了道次第和密乘道的心要。我發覺對調心很是奏效。頌文如下：

棄捨伸兩足，不為輪迴僕，

金剛薩埵尊，汝為大王者，

祈促使我等，一再奉行此。

這不是說關中不可睡覺，晚上不准躺下，伸展兩腿。勝樂金剛對大瑜伽師魯伊巴說的，不是這個意思。「棄捨伸兩足」其實是勸戒我們，不要讓心被八世法的惡念操縱，因為八世法只會令我們追求今生的快適。舉例來說，我們跟其他人一起學法或打座時，不會隨便伸展兩條腿的。不過，獨自一人，開始感到有點疲倦時，貪求舒適的八世法便會抬頭。由於我們聽從那種心念的指使，因此便很容易「伸展兩足」，不是放棄打座，便是不做功課，終日倒頭大睡，把兩條腿完全伸直，大大耗費光陰。在你睡懶覺的數小時內，本來是可以令人生饒有意義的，但結果喪失所有重大義利。最基本的錯誤，是任由內心被八世法的惡念擺佈。

在日常生活中，導致行、住、坐、臥四種行持，以及其他事情不能成為清淨的修行，全都是八世法在內心作祟。即使我們嘗試修法，例如做閉關

或做佛事，也很難成為清淨的行持。這也是八世法的惡念使然。儘管我們盡力清淨地修行，八世法也令我們徒勞無功。這便可以解釋為何洗澡、談話等日常事務，不能轉化為佛法修行，不能令人生充滿意義。

就是這樣，我們不斷浪費生命，如是者一日、一周、一月、一年，直至完全耗盡。如我們像計算帳單般，加起所有令人生饒具意義的時間，總數應該小得可憐，多半的時間都已浪費淨盡。即使我們嘗試修行，行持也不合法義。縱使確有一些例外的情況，能夠成為佛法修持，但都不算是清淨的行持。令我們耗費光陰的死敵，便是八世法的惡念，而這已載述於「伸展兩足」的一句內。勝樂金剛說「**棄捨伸兩足**」，意思是指如想獲得現前和究竟的安樂，便要放下八世法的壞念頭。

為此，閉關最首要的任務，是遠離八世法的惡念。不論做的是事部或無上部閉關，都要把握這個要訣。由於我們入關修行，目的是要成辦現前和究竟的安樂，因此必須確保自己的關課，真的能令我們達到這個目標。換言之，你的關課必須不為八世法的念頭污染。不防範八世法的話，不管你在關房中幹什麼，在外面豎設數百個寫上「禁語」或「切勿打擾」的標誌，我們也不是真的在閉關。儘管沒有人滋擾你，例如製造噪音等等，我們的關課也不如法。在關房中所誦的咒，做的其他事情，統統不會成為清淨的行持。正如我先前提過，甚至連其他俗事，也無法轉成如理如法的修行。

只是奉行這首要的關課，已可令關中的行持合乎法義，甚至連做的每一件事，也就此成為清淨的修行。要「**棄捨伸兩足**」，即捨離八世法的惡念，便要思惟暇滿人身的道理，包括八有暇、十圓滿，以及利大難得之理。此

外，更要思惟死無常，特別是死期無定。換言之，觀修下士道的法門，便能有效對治世間八法。

舉例來說，如你做的是密集金剛或勝樂金剛閉關，不論你能否在睡時觀修淨光，都要觀想四位空行母的歌聲令你醒來。做勝樂金剛閉關時，應想像象徵四無量心的四位空行母，為你唱出一首短短的道歌。那些宣暢空性的法音，令你從睡夢中醒過來，催促你修持佛法。之後，四位空行母融入你的心坎。不過，你也想像勝樂金剛，對你念誦他傳授給大瑜伽師魯伊巴的同一首偈頌。

你應下定決心，不讓自己隨順八世法的惡念，不得浪費人生。這些惡念令你的行持不合法義。你應思惟：『由現在一刻，直至死亡，在今年、今個

月、今個星期，特別是今日，我絕不讓自己被八世法的惡念操縱！『你應堅定不移地，圓滿首要的關課，消滅在內心作祟的世間八法。如想更詳細觀修，便可逐一思惟八有暇、十圓滿的內容。你可以想想，只是一丁點的火花，落在你的身上，一秒鐘已不能忍受，更無法禪修。如你現在身處地獄，被困於燒得赤紅的鐵屋裡，那種煎熬會令你痛不欲生。假如那些痛楚是有形相的話，則大得連虛空也不能容受，肯定無法修行。既已了知少許的火花，會令你有什麼反應，以及如果現在置身地獄的火海中，境況又會如何，便應已明白，現在不生於地獄，覓得暇滿人身，有緣修持佛法，是著多麼大的自由。你應思惟：『沒有墮入地獄，真是十分幸運！』』

你應繼續思惟，不墮地獄，而獲得暇滿人身，便可成就三大義利。你有種種善緣，覓得希求的快樂，例如人天善道之身、解脫和開悟，斷除一切

困惱，成就無上正等覺位。

第一大義利，是沒有生於地獄，具有暇滿人身，有緣修持佛法，能夠成辦人、天二道的投生。這樣比一座山那麼多的鑽石或如意寶珠更為珍貴（可選擇任何令你感受更深的意象）。之後，應思惟：『耗費暇滿人身甚至只是幾秒鐘，比喪失一座山那麼多的鑽石，還要浪費。』你首先應喚起的，是一座山那麼多的鑽石是多麼珍貴的感受。接著，思惟浪費暇滿人身數秒鐘，比失掉大山那麼多的珠寶，損失更為慘重。

第二大義利，是可藉著暇滿人身，斷除一切痛苦，成就涅槃或解脫。你沒有生於地獄，覓得暇滿人身，有緣把佛法付諸實踐，臻至涅槃的境界，比等同大地微塵數那麼多的鑽石或如意寶珠，更加價值連城，甚至只是浪

費數秒鐘，已經比丟掉那麼多的鑽石，損失更為重大。就是這樣，應善加珍惜這寶貴的暇滿人身。

第三大義利，是不墮地獄，獲得暇滿人身，有著成就覺位的機遇，比整個虛空遍滿如意寶珠更為珍貴。信不信世上有樣東西叫如意寶珠，並不是禪修的重點。據教法所述，以往菩薩和帝王從汪洋大海，覓得如意寶珠，那是眾多珠寶之中，至為珍貴的，並能滿足我們希求的安樂。你應幻想有一顆寶珠，只要向它祈禱，便能為你帶來種種受用，那種寶珠現已遍滿整個虛空。之後，思惟甚至只是浪費暇滿人身一秒鐘，比丟掉所有這些寶珠，損失更為重大。事實上，你的暇滿人身比遍滿虛空的寶珠，更為價值連城。如有餘裕作這樣詳細的觀修，將對調心有頗大的助益。

你應把以上例子，連繫到每一種閒暇和圓滿，然後思惟其意義重大、再難覓得之理。此外，更要思惟這暇滿人身，不會久住。生命非常短暫，隨時都會終結，今日可能就是死期。在這一座間死去，實在不足為奇。如逐一思惟種種暇滿，便會明白擁有全部十八種功德，是多麼不可思議地珍貴，簡直難以言喻。

這樣逐一觀修八有暇、十圓滿之後，便應思惟齊集該十八種功德，是多麼艱巨。知道自己具足這些功德後，應能深切體會現有人身的寶貴之處。你應不斷告訴自己：『這是多麼難能可貴。』產生這種覺受後，便要下止修的功夫，反覆思量：『這是多麼難能可貴，這是多麼難能可貴，這是多麼難能可貴……』你可不斷重覆以上一番話，或一面做暇滿人身珍貴之處的止修，一面誦一百零八遍或五十四遍百字明。這樣便能發揮很大的效益。如

你先做觀修，然後稍作止修，對於暇滿人身寶貴之處的體會，將更為深刻，更為穩固。

如座間仍不斷修心，便能引生暇滿人身極其珍貴的覺受，尤如饑餓和貪慾一樣，自然萌生。你無需預定計劃：『在今天這個小時，我要生起貪慾。』貪慾是不用準備，也可毫不費力地產生的。你對於暇滿人身的寶貴之處，取得更深切的體會後，便會停止造作無意義的事情，甚至座間也是如此。

換言之，你應在三方面逐一進行止修。第一，自己已具足暇滿人身十八種功德，有緣修持佛法，是多麼難能可貴；第二，暇滿人身的三大義利；第三，暇滿人身再難覓得之理。

接著，應思惟死無常的道理。這兒有三個大綱。第一，是人必有一死。

這當然很易明白，但要更用心思惟的，是餘下兩個大綱。事實上，生命晝夜不斷流逝，有減無增。迦當派格西便曾就此給了四則開示。在日常生活，做什麼也憶念這些例子，對修心裨益甚大。不論還可活多久，由此刻開始，我們的生命只剩下若干年、若干星期、若干月、若干日、若干小時、若干分鐘、若干秒。

有時候，花整個小時看著腕錶，想想自己的人生，是非常好的修行。由現在一刻，直至死亡，你的生命只剩下若干秒。隨著每一秒過去，人生愈來愈短促。如秒針的滴答聲很大，便可跟著響聲誦咒。如心在想道次第，口在誦觀音心咒、金剛薩埵咒或其他本尊咒，再配合以上的觀修，便是很了不起的修持。這樣你便能以三門積聚資糧：「身」不作惡事、「語」誦持密咒、「意」思惟道次第。此外，你三業的行持更不會白白浪費，而能對自

他饒有意義。

與其胡思亂想，想東想西，倒不如花整個小時，做以上的觀修，還來得更有助益。其他人見你一個又一個小時，全神貫注地看著時鐘，還以為你發神經呢！不過，只要知道自己沒有發瘋，便不是什麼問題。我認為這樣禪修，真的幫助很大。

做以上觀修時，也可配合出入息。與其只是觀呼吸，倒不如同時憶念死無常。這對降伏八世法的惡念，非常有效。據教法所述，我們每日呼吸二萬一千次。一呼一吸之間，應思惟生命不斷消逝，跟死期又再接近多一點。

如思惟死期愈來愈近，不能引生覺受，便應在吸氣時想像：『我跟地獄又近了一點。』假若這還不能令你有所感悟，便應思惟業果，反躬自問：『由

出生到現在，做的業是善多的呢？還是惡多的呢？』衡量善惡多寡之後，便會對死期愈來愈迫近，自己愈來愈接近地獄一事，開始有點體會。

即使不念及死無常，沒有想到會下地獄，但如對眾生懷著難忍的悲心，便不會浪費半點光陰。我們做的每一件事，都會以眾生最大的利益為依歸。懷著大悲心，令眾生臻至覺位，是我們可以為有情作出的最大貢獻。除非你對死亡、地獄、業果略有體會，否則難以萌生悲心，事實上更是沒有可能。如你有很強的憐憫心，便會把一生奉獻出來，救助病人或患病的動物。不過，不明白何謂死無常和業果，單單擁有深切的悲心，並不足夠。

見到受傷的動物或患病的人時，只是覺得他們極其可憫，也是不足夠的。儘管你竭盡所能幫助那位有情，但單憑此事不足以令眾生脫離輪迴的

苦痛，引領他們臻至正等覺位。只是以這種方法給予援手，並不能廣泛惠澤群生。

在你出外散步的一小時裡，應同時思惟死無常。由踏出房間開始，每走一步、兩步、三步、四步，生命也在不斷流逝。你不是要到危險的地方，才步步為營的。踏每一步時，應時刻憶念死無常，思惟：『走了這一步，又接近死亡多一點，生命又減少了那麼多。』

已逝去的生命，是無法挽回的。你不能說：『啊！昨天過得不開心，要重新過一次』，或『我浪費了昨天，想重頭來過。』你可以做的，唯有善用餘下的光陰而已。

你到市場、郵局、餐廳、返家，每走一步也要想自己愈來愈接近死亡，

生命又耗掉了許多。

寫信時也應如是觀修。由「某某君」開始，到寫了一半，以至「某某敬上」，生命也隨著每一個字，不斷流逝，死期愈加接近。在一頁紙中，你寫了多少個字，生命便消滅了那麼多，你跟死亡的距離也縮短了不少。

念咒時也沒有不同。誦百字明可能有點太長。因此，誦「唵 哇 渣 薩 埵 吽」(OM VAJRASATTVA HUM) 的短咒或「唵 瑪呢 啤 咩 吽」(OM MANI PADME HUM) 可能更為方便。每誦一遍咒，每動一顆珠，生命又減少了一些。誦畢一百零八遍後，那段時間的生命便就此消亡，死期又近了許多。你可在念誦『唵 瑪呢 啤 咩 吽，唵 瑪呢 啤 咩 吽，唵 瑪呢 啤 咩 吽，唵 瑪呢 啤 咩 吽』時，就死無常作止修，了知光陰正在不斷流逝。

這樣觀修有什麼意義呢？你心底裡湧現的答案，應該是：『我絕不可再耗費時日，必須清淨地修行，修習兩種菩提心，令人生饒具意義。我定當竭盡所能，為眾生帶來最大的利益。』從以上不同角度觀修死無常，應會令你得出這樣的結論。

說話時也是一樣。每說一個字，生命又逝去了一點點。說三道四，萌生煩惱時，念死無常尤有警惕作用。本來可以對自他饒有意義的光陰，就是這樣給你浪費得一乾二淨。算一算自己說了多少閒話，便知道自己如何在耗費時間。

此外，駕車時觀修死無常，對調心特別有效。你獨自駕車時，生命也在消逝，死期愈加迫近。如你開車開得很快，或乘的車正在風馳電掣，隨著

每一秒過去，你便更快接近目的地。你可想像那是地獄。如這樣想不管用，便想像你乘坐的車，正把你駛往刑場。如陷於這樣的境況，又可如何自處呢？你的生命正迅速消亡，離死期愈來愈近！

這樣子思惟死無常，應令你得出以下的結論：絕不再可浪費餘下的光陰。如內心散亂非常，對研讀經論，打座觀修，完全提不起勁，整個人懶洋洋的，便要在走路、觀呼吸、看鐘時下以上的功夫。想到寶貴的人生如何不斷流逝，過了一會你便不能再做任何無謂的事情，例如跟人家說閒話。你不會再耗費光陰，而會做一些有意義的事情，一些至少有利來生的事情。

第三個綱要，是不念死的話，在生時便不會修行，死時抱憾終生。我們恆常不斷奔向死亡，即使有機會修持佛法，但總不會盡心實踐。我不確實

記得宗喀巴大師在《廣論》中和經乘教法怎樣說，但根據以下方式觀修，應能發揮很大的作用：即使你活上一百年，但晚間總是要睡的。這樣便浪費了一半時間，剩下來的只是五十年。在這五十年間，頭二十年是孩提時代，大部分光陰都是在睡眠、喧嘩、玩樂中渡過。最後二十年，我們已衰頹老朽，既看不清，又聽不見，虛弱不堪，修法也不能像年輕人一般取得成果。看看住在老人院的人，便會明白這個道理。

在這五十年間，餘下可作修行的，只有十年而已。十年的光景中，又有不少耗費在日間睡眠、爭執、說閒話、生病等等。別除道上種種障礙，剩下的時間實在小得可憐，可說是所餘無幾。把所有時間加起來，應該少於五年。

逐一思惟以上綱要後，應下定決心：『還有機會時，我一定要清淨地修行。』接著，應思惟死期無定的三種因相，其一是死緣多而活緣少，甚至活緣也變成死緣。還有四百二十四種疾病，可以致死，更有種種魔怪，例如三百六十種頓魔和八萬種作障鬼魔，能令壽命出現障礙。以上都是清楚易明，顯而易見的。我們不是在談論淨土的境界。甚至今日，也有不少人已走到生命的盡頭。昨日體魄康健的人，今日死神已迫在眉睫。許多人今日在交通意外中身故、被其他人殺害、或因家裡失火而喪命。此外，更有不少事例，說明本來用作維持生命的東西，反而成為致死的違緣。你可能只是感到口渴，但拿起一杯水前的一分鐘，你可就此死掉。有許多故事，述說某人因為口渴，叫別人給他一些水，但在喝水之前，已經一命嗚呼。

在尼泊爾先前舉辦的課程中，我提到一位英國人的故事。他來到尼泊

爾，拍攝索盧恭布山區的影片。有一晚，他在英國的電影院，播放自己的作品。過了不久，螢光幕空白一片，膠卷更看似在投影機中焚燒。有人走去看個究竟，發現那英國人坐在投影機旁，已經死去。影片播放前，他看來還好好的，但在播映期間，他卻突地辭世。

你應細想有關死無常的綱要。首先，應思惟經論中的引言，然後思量背後的理由。我們這副寶貴的人身，具八有暇十圓滿的功德，既饒具意義，又再難覓得。不過，我們必有一死，而這副身體，也會就此灰飛湮滅。死期必定會在今年、今月、今個星期、今日降臨。你必須深信自己活不過今天，不要像是誦咒一樣，喃喃自語：『我定會在今年、今月、今個星期、今日死去』，但卻深信自己會活得很久。如果是這樣，死無常的一念，便不是與你的心互相交融。既然所緣境和你的心分開，你也不會有什麼覺受。事

實上，最重要的一點，是令死無常與內心結合。你思惟死無常的目的，是為了調伏難調的內心。口誦字句時，應盡量令心與法融為一體。換言之，思惟空性、菩提心、死無常時，應盡力契合箇中的境界。如內心與死無常合一，便真的是「心與法合」，不然便像把麵粉撒在水上，或像錄音機播放無常的教理，只是流於表面，沒有融會貫通。

逐一思惟以上綱要，以及暇滿人身的利大難得後，應想：『我必定會在今年、今月、今個星期、今日死去。』只是嘴巴說說並不足夠，必須深信今日便是死期。

環顧四周，許多無病無痛的人，今日突地死去。你也可能在上廁所或打座時，忽然中風癱瘓，周圍的人忙亂非常，看著你。就在始料不及之際，

同樣的事可發生在你的身上。

我覺得大師在《廣論》中的一番話，十分發人心省。大師表示，只是懼怕死亡，並沒有什麼特別。不修持佛法的人，以至動物，都貪生怕死。我們思惟死無常時，不是要引生這種畏懼。我們無法暫時止息死亡，始終都要歷經死亡的過程（即是說，我們還未臻至羅漢或大菩薩的境界。他們不為煩惱業力操縱，已超脫生死輪迴）。大師指出，我們真的要懼怕的，是自己仍未為來生的安樂做好準備。不過，藉著憶念死無常，便可促使我們急起直追，修持佛法，盡快締造來生安樂的善緣。

大師續說，思惟今日必死的好處，是如果沒有辭世，便代表你還有機會積功累德。反之，如真的死去，也值得可喜可賀，因為你已通過修持佛法，

為來生做了準備。以上便是大師無與倫比的開示。由早上起床的一刻，我們應如是思惟。不管你只是想以上道理，抑或逐一思惟各個綱要，結論都是：『今日必定會死。』你應對此深信不疑，而一旦作出這樣的決定，那末不論你幹什麼，都不會為今生做任何打算，只會為死亡和來生安樂作準備。你一想到：『今日一定會死。在這一座間，我定會死去！』來生便看來迫在眉睫，今生變得無關重要。在眼前的，只有下一生；要顧及的，也只有下一生。這便是證得死無常時的體會。

深信自己今日必死，便不會讓世間八法有機會抬頭。今生看似曇花一現，轉眼即逝，根本沒有理由依從八世法的惡念。

思惟以上各點後，你的結論應是在今年、今月、今個星期，特別是今日，

必定要修習兩種菩提心，為眾生帶來最大的利益。你應下定決心，不論生命尚餘多少時間，也要奉行兩種菩提心。這便是第一重基本的關課。你愈能擺脫八世法的惡念，閉關時內心愈為平靜。藉著憶念死無常等，止息貪戀世間的壞念頭，便能自然而地減少散亂。「沉沒」和「掉舉」會較少出現，你的觀修會更為清晰，專注時間較長。你愈能制止執此世心，愈能獲得本尊的加持，更會感到無比的寧靜和大樂，令你萬分驚喜，想也想不到會達到這個境界。你會想：『如果一生都可這樣渡過，是多麼的美好啊！』掙脫八世法的羈絆，便能令你心境平和，感到無可比擬的大樂，更可獲得本尊的加持。

第二重基本的關課是「不為輪迴僕」。輪迴中一切痛苦，都由業力引生。業力則源自煩惱，而煩惱來自執「我」為實有的無明。無明是怎樣產生的

呢？其實，「我」只是加諸在「假名處」或「五蘊」上的標籤。不過，「我」在內心呈現時，看來是獨立自存的，無需依賴被附加標籤的「假名處」、純粹給予假名的心，以及「我」的假名。在我們的觀感中，似乎有個「我」完全無需依仗以上三方面，也可獨立存在，而我們便執著這個「我」，以為那是真實不變的，無明也就此而產生。正因為這個緣故，我們接觸外境時，便起貪起瞋，繼而造業，形成六道輪迴，令我們飽受折騰。

我們既已從苦果中，追溯到根本的因由，那現在應怎樣做呢？痛苦既然而由無明演變出來，我們可以做些什麼呢？就此而言，我認為《心經》中「當觀五蘊自性皆空」一句很管用。「當」是指不僅要觀察「我」無自性空，還要觀察「五蘊」並無實體。跟「我」一樣，「五蘊」也並非獨立自存。之後，你應觀察每一蘊的空性。首先，看看「色蘊」如何在你心裡呈現。你觀察

「色蘊」時，會發現它平常顯現出來的模樣，是實有自性的「色蘊」。你應在「色蘊」之上，同時觀察「色蘊」的空性。格西寧波車有一日解釋了這一點。換言之，就在觀察「色蘊」，並覺得它真實不變時，同時觀其本無自性。就以身體為例，身體其實由不同部分、四肢等構成，但在這一組東西上，似乎有個無需依賴「假名處」，以及給予假名的心，也可獨立存在的「身體」。

同樣地，你看著自己的腿部時（也許有人伸了腿），如考究一下，便會覺得在腳趾、腳掌、骨頭、皮膚、血管等之上，看來像是有一條「腿」在那兒。

「手掌」也是一樣。你不會在「手掌」任何特定的部分，見到「手掌」

的。不過，各個部分結合起來時，你卻見到一隻無需依賴「假名處」，以及給予假名的心，也可獨立自存的「手掌」。如妥善反思自己的觀感，便會得出這樣的答案。現在，你看著這無需附加假名也可存在的「手掌」時，應了知其並無實體。不論在哪兒，你也找不到實有自性的「手掌」。明白這純粹是子虛烏有，並不會影響到你確有「手掌」這一回事。

你應逐一觀察五蘊，按以上方式觀修空性。此外，還要考究一下自己對五塵（色、聲、香、味、觸）的觀感，思惟其如何自性皆空。這是十分有趣的！

思惟偈頌第二句的意思後，應再下定決心：「輪迴的痛苦既然來自執「我」為實有的無明，在今年、今月、今個星期，特別是今日，我絕不可任由自

己的心被無明操縱，誤信一切自性實有，尤以「我」為甚。我必定要修習勝義菩提心，了知自己、行為、對象，全都是心就外相純粹給予的假名。我必須觀一切如夢。不論在座間休息時，以至任何時間，都要保持這份正念，絕不讓內心被無明擺布。」

看電影或電視節目時，情景變得很快。每次不同的東西出現，你便給予不同的假名：『這是一匹「馬」。那是一隊「軍隊」。』五官接觸到什麼事物，你便給予不同的稱謂。舉例來說，見到一樣生物，有四條腿、一條尾巴、鼻子長、長滿毛，便稱之為「馬」。見到另一樣生物，是直立的，沒有尾巴，不是全身長毛，便稱之為「人」，或「男人」，或「女人」。還有，有人用刀插別人的身體，便說那是「殺人」。就是這樣，我們根據顯現出來的種種形相，賦予不同的標籤。

做夢也是一樣。做一個又一個的夢時，我們也因應夢境的人和事，給予不同的名稱。在現實生活中，情況也很類似。由早到晚，我們見到各樣東西時，便賦予不同的稱謂，例如「人」、「房屋」、「動物」。根據不同的「假名處」，我們給予不同的名稱。這個稱為「腕錶」的「假名處」，跟那個稱作「內供」的「假名處」，是兩樣不同的東西。我們是按「假名處」的外相和作用，給予各別的稱謂的。舉例來說，就這個東西的外相和作用，我們給予「金剛鈴」的標籤；就另一個「假名處」的外相和作用，我們附加「金剛杵」的稱謂。由此可見，我們根據「假名處」純粹顯現出來的模樣，純粹給予不同的假名。

我想略為解釋一下「純粹」這個詞的意義。據我估計，我們都傾向認同中觀自續派的見地。跟該派一樣，我們都接納「金剛杵」是假名安立的，

以及認為「金剛杵」這個標籤很重要。不過，我們很易就此相信「金剛杵」本身有一定程度的真實性，反而覺得難以明白「金剛杵」本身為何並非自性實有。以我們的程度來說，這一點很難了解。

中觀自續派認許「金剛杵」只是假名，但他們認為「金剛杵」本身也是自性存在的。根據該派的見解，如「金剛杵」並非自性實有，根本無法存在。我認為大家都有類似的想法。人總會找個易理解的觀念相信。大家很難明白，何以一樣東西，本身沒有少許自性，卻又可以存在。我們總會覺得，一樣東西必須要有少許自性，方可存在。此外，由於顯現出來的是那副模樣，我們很易就此相信後者的想法。

不過，根據中觀應成派的見地（最究竟的正見），如「金剛杵」實有自

性，即代表「金剛杵」無需依賴「假名處」、給予假名的心，以及「假名」也可存在。這是絕對不可能的。首先，你必須了解何謂「實有自性的金剛杵」。所謂「實有自性」，是指一樣物件，無需依賴任何東西，也可存在。你想到這句話的意義時，本來相信要少許自性方可存在的「金剛杵」，便變得蕩然無存，連微塵那樣少的也不復存在。「金剛杵」如要存在，便絕不能是自性實有。運用「純粹」和「純粹假立」等片語，可斷除事物需有少許實性，方可存在的誤見，令我們明白在「金剛杵」之上，並沒有自性實有的「金剛杵」。

由早到晚，由生到死，我們一直就自己的所見所聞，純粹給予不同的標籤。不論五官接觸到什麼，我們都在不斷附設假名。舉例來說，「好」和「壞」便是我們就外境而純粹假立的標籤。其實，由無始以來的投生，以至無上

正等覺位，一切都是假名安立。

我們應就此下定決心：『我絕不可任由自己的心，被執著實有的無明操縱。我必須保持正念，了知一切只是自己因應外相，而純粹假立的標籤。這完全是一場夢。』你可以說：『這完全是一場夢』或『這完全像一場夢』。總之，哪一句話對降伏內心更有幫助，更能削弱你執著實有的觀感，便選用該句說話。如反覆不斷這樣思惟，你可能會在晚上做夢時，知夢為夢。倘若你以這種方式修行，並能達到「知夢為夢」的境界，便可在夢中做關課。你不但可做更多節數的關課，更可做畢日間未完成的部分。如能在夢中做禪修，將有甚大的裨益，因為那時候的心非常微細。

在日間，你應緊記：『這只是一場夢。』不論幹什麼，例如在談天說地，

打座觀修時，都必須一再憶記：『我在做夢。』這些印記會令你在晚上做夢時，知夢為夢。有時候發夢時，由於知曉那是夢境，便可做一些好玩的事情，例如向自己擲石頭或尖銳的東西。你明白那只是夢，並不會因而受傷。修持某些密法時，「知夢為夢」是很有幫助的。

以上便是第二重基本的關課，即不受執著實有的無明擺布。對我們來說，不論所見所聞，都呈現實有自性的觀感。除非我們圓成佛道，否則無法將之擺脫。唯一例外的情況，是我們成為羅漢或聖者菩薩一心觀空的時候。不過，整個問題是我們執外境為實有。這便是困惑的根源。對治方法是不相信、不執著呈現出來的境相。儘管一切看似實有，但我們不應執著於此，而應緊記：『我、對象、行為，只是內心因應外境，純粹附加的標籤』或『這只是一場夢』。

第三重基本的關課是菩提心。偈頌提到：「**金剛薩埵尊，汝為大王者……**」。「金剛薩埵」中「金剛」一詞，指金剛總持金剛聖身和聖意合一的境界。「薩埵」則指菩提心，即成就覺位的利他之心。「大王者」指密乘道。換言之，金剛薩埵聖身和聖意合一的境界，與矢志利他的菩提心，密不可分。

輪迴中一切痛苦，究竟從何而來？「我」其實便是罪魁禍首。我們過去、現在、未來三世的安樂和成就，統統來自其他有情。如細心思惟，便會發現一切快樂，都源自六道眾生，包括地獄、餓鬼、畜生、人、阿修羅、天人，以及中陰身的有情。對於他們的恩德，我們應心存感激。

你應思惟：『由無始以來的投生，直至現在一刻，我仍被困於六道輪迴，

吃盡苦頭，沒有半點證量，內心依舊如此。這些過患都自我愛心，希望自己獲得一切好處。我常常自私自利，只顧自己，不理別人，便是一切問題的根源。正因為這樣，到目前為止，我的心也沒有絲毫改善，我仍然深陷輪迴苦海。」

『由現在開始，我應該怎樣做呢？我不應再貪執自己的利益，以後只會以身、語、意三門，愛惜其他有情。我當盡己所能，為眾生帶來最大的利益。』

你應下定決心，在今年、今月，特別是今日，切實奉行這個信念。

要把這種發心，連繫到譽為「大王者」的密乘道，偈頌下一句便提到：
「祈促使我等，一再奉行此」。為了廣惠群生，令有情成就覺位，我們首先

要圓滿佛果。為此，你應首先發心：『我必須令眾生證得覺位』，然後才去想：『為此，我首先要圓成佛道。』這樣思惟對調心更有助益，能夠突顯出令眾生成佛，才是你首要的任務。換言之，自己成就正等正覺，是較為次要的，只是達到首要目標的手段。反之，如一開始便說：『我必須成就佛果位』，然後才提到：『為的是令眾生開悟』，便看似令自己成佛，才是你主要的目標，令眾生得成正覺，只是其中部分的過程。驟耳聽來，像是說除非你令眾生開悟，否則自己便不能成佛，好像迫不得已才想到眾生似的！以自己的覺悟為首要目標，把眾生的覺悟視作次要的事情，是大錯特錯的。如發心開首便想到要令眾生開悟，便可削弱自己的我愛心。

接著，應思惟：『我願意為每一位有情，承受等同大地微塵數，或大海水滴數那麼多劫地獄的煎熬。為了利益每一位有情，我樂意歷經那麼漫長

的苦楚，令他們脫離痛苦。」

如發覺難以體會天道眾生的痛苦，便可以色界天的境況為例，思惟那些天人的困惱。儘管色界天人暫時不受「苦苦」和「壞苦」折磨，但仍然不能掙脫煩惱和業力。即是說，他們還需歷經「行苦」。他們只能活在色界和無色界一段時間，之後便要墮下惡道。如不能同情他們現有的苦況，便可想像其不能久住天界，他日還需墮落惡道的苦報。此外，與聖者、羅漢和大菩薩的安樂相比，輪迴頂端的世間天人尤如身處地獄。如上界天人得知聖者的大自在和大安樂，便會覺得自己像是活在地獄之中，甚至一秒鐘也不能忍受留在輪迴。你應思惟，這些天人生於上界天就像掉進地獄。見到他們這樣被困輪迴，自己連一秒鐘也是不能忍受。

觀修天人的苦況時能夠引生多少悲心，就要看你有深切體會其他有情的大恩，以及思惟他們的寶貴之處。此外，這也視乎你有否用心體察自己的一切安樂，如何源自其他眾生。你不能只是念念經典便算數，而應打從心坎中，感受眾生是如何珍貴和慈悲。你要依賴他們，方可獲得快樂。這樣你便能對眾生萌生難忍的悲心，尤如母親見到唯一的愛子或愛女墮進猛火一樣。眾生在輪迴中受苦甚至只是一秒，對你來說是多麼難以忍受。你應盡力體會他們的困苦，尤如自己突然墮進地獄，或身為母親，見到唯一的孩子掉進火堆之中。儘管母親不在火海，但由於她是多麼疼愛自己的孩子，因此孩子身陷烈火時，她會覺得尤如自己正被焚燒。

之後，應思惟：『我**必須**立刻開悟。為此，我現在入關修行。』你可以說要在當下成佛，或視乎自己的心量，述說：『不論要歷經幾多百劫，才可

取得道次第的證量，或者要面對多大的困難，我也會鼓起勇氣，努力修行。』
接著祈請：『金剛薩埵，你貴為王者，求你不斷推使我，矢志修行。』

這便是不為我愛心擺布的行持。如能掙脫八世法的牽引，整個閉關便是清淨的修行，並能締造來生安樂的善因。在這第一重關課的基礎上，你邁向第二重關課，即斷除執著實有的無明，從而令每一座的行持，都能對治輪迴的禍根。再者，如不受我愛心束縛，那末在關中不論修什麼密法，都能令你迅速開悟，證得一切種智。撰寫《佛子行三十七頌》的無著賢菩薩（Thogme Zangpo）、寶賢格西（Geshe Rinchen Zangpo）、卡拉貢千師（Kara Gomchen）等大瑜伽師在隱修時，不會在關房外豎設「切勿打擾」或「禁語」的標誌，反而向護法寫下誓詞：『如我依從世間八法或我愛心，請立刻把我消滅！』
這便是他們在門上寫上的誓言。

你可用石塊、經幡、卍字或其他東西，標明閉關的界線。基本上，這是有兩種方法的。其一，是觀想本尊或護法（例如四大天王），鎮守關房四面，或觀一位天王，在門外守護。此外，也可向本尊獻食子供。其二，是把石塊或某些東西，放在閉關界線的四個角落，代表自己不可越過界線，其他在關課開始時沒有觀在壇城內的人，也不可進入。需觀想在壇城內的人，包括侍從、醫生等等。

除了行為上的律儀外，還要緊記的，是不得任由自己的心，被世間八法、我愛心、執著實有的無明，以及庸常見和庸常相擺布。在閉關期間，切記不可被這些誤見侵擾。至於密法的具體關課，則是斷除庸常不淨的觀感和顯相。換言之，你必須恆常自觀為清淨的本尊，置身於淨無瑕穢的壇城之中。此外，更要不斷清晰地現起本尊相，同時生起本尊慢。

在三主要道的基礎上，接著便邁向第四重基本的關課，即是密法的修持。我們必須遠離四重關課各別的誤見。事實上，閉關的重點並不是誦咒，而是實踐四重關課的要求。你的關課有多清淨、做得有多圓滿，就要看你把該四種誤見轉化了多少。你的閉關做得有多好，並不取決於你能在關房誦多少咒，以及可以禁語或禁食多久。

除了在座上生起出離心，或發做作的菩提心，實踐以上三重的關課外，也可在座間休息時間，修持三主要道。舉例來說，如本著出離心，向功德田作供，你的行持至少會令你成就涅槃果位。在壇前陳設供品時，以至擺放供品後，如思惟自己正在做的事情，是緣起性空、假名安立，或如夢如幻，便能對治執著主、客二體實有的誤見，破除輪迴的束縛。此外，如懷著菩提心獻供，更會令你臻至正等覺位。

向乞丐布施金錢或食物時，即使只是少許，也可藉此修出離心、菩提心，以及觀一切如幻，純粹假名安立、緣起性空；還可在打掃房間、供食，以至迴向功德時，一再運用三主要道，想像正在迴向功德的自己、所迴向的功德，以及迴向功德的對象，全是純粹假名安立，或緣起性空。

如把一切行持，結合三主要道，便是在遵循轉心法門二十二種修心學處之一，即「勿雜毒食」。舉例來說，以執著一切實有自性的誤見，作布施、供養或獻曼達，便是所謂的「毒食」。不過，修任何法門的時候，如能配合三主要道，便不會把自己的修持，與執取實有的無明混在一起。這其實視乎你怎樣修心。只要通過逐步訓練，一切當會變得任運自然。

坐在關房時，應思惟：『只要我仍在這個房間，便會禁絕世間八法、自

性實有的誤見、我愛心，以及庸常相和庸常見。這些誤見不得進此關房。我絕不會讓這些惡念抬頭。」

你應恆常記取自己的承諾，一再憶念：『我在關房期間，不得任由那些誤見萌生，否則便不是在閉關！』

開始修儀軌時，儘管自生起為金剛瑜伽母、密集金剛、大威德金剛和勝樂金剛的程序有少許差別，但基本上大致相同。舉例來說，在勝樂金剛儀軌中，傳承上師化為藍光，逐一融入你的身體。藍光象徵其聖意中大樂和空性無異無別。他們融入你的心坎後，你整個身體轉成藍光，融入心輪的吽字（HUM）。隨著直傳和間傳上師融入心坎，你感到無可比擬的大樂。如果可以的話，應以大樂了悟空性，以藍色的光芒顯現。

之後，咩字（HUM）逐步化空，顯現出來的，只是庸常的空境。如曾體會何謂「我」的空無自性，便應在見到那一片虛空時，憶記起先前的體驗。那個景象像是死時的淨光相，看似秋天的破曉。你應回想之前的覺受，即「我」自性皆空，實有的「我」根本並不存在。沒有一個地方，可以找到這樣的「我」。此外，如曾生起「我」完全消失的覺受，便應回憶當時的情境，並在庸常的空境顯現時，憶念「我」的空性。

如以往沒有這樣的經驗，便應在看著那庸常的空境，即那片尤如秋季破曉的天空時，反觀正在禪修的「我」，以什麼方式呈現出來。你觀察的對象是「我」，不是身體。你應看看所謂的「我」，究竟是怎樣的一回事。你會發現，雖然那是一片虛空，但在某個角落，像是有個實有的「我」存在著。它不太清晰，像是躲在濃霧裡、藏在暗影中。不管怎樣，總之是有樣看似

實有的東西在那兒。

你應把這個「我」，連繫到夢中統治了整個世界的「我」。那個主宰世界的「我」，根本並不存在，純屬子烏虛有。這兒道理也是一樣。在空境中看似實有的「我」，事實上也是自性空的。你應盡量把夢中的例子，結合觀察「我」空的禪修。

此外，你也可幻想手中托著金瓶，然後反問自己：『我的手中是否有個金瓶呢？』顯而易見，你的手中並沒有這樣的東西。你應運用以上例子，盡力體會在一片虛空中，那看似真實而若隱若現的「我」，何以是無自性空。大家不要誤會，我不是說你會找到實有的「我」，但你準會見到它顯現出來的面貌。你專心觀察這個「我」時，應運用部分心力，反覆告訴自己：『它

是全無自性的。』

如已積聚資糧，令心成熟，單是做以上的觀修，便很可能悟到，平常以為是實有的「我」，事實上毫不真實。你會發現，沒有什麼可再讓你貪執。我們有時覺得，看似自性存在的「我」是在身上，有時則在心上。你追憶往事時，例如提到：『我曾到這個國家遊覽，之後去到那個國家，不幸在那兒遇劫。』這時你認為「我」是在身體上。不過，你想到自己由無始以來，在六道中不斷轉生時，卻又覺得「我」是在心相續之上。不管在身上、在心上，你總會覺得「我」是真實不變的，但你必須肯定：『這個「我」根本並不存在！』不論你有否用到「自性實有的我」這個名詞，最重要的是百分百肯定：『這個正在禪修的「我」，根本並不存在！』你應盡量令自己相信，這個「我」是子虛烏有。

這種了悟「我」空的智慧，體性為大樂。尤如覆蓋整個虛空，大樂遍及空性的每個角落，更諦見「我」的空性。就在這個基礎上，你想像：『這便是我他日證得的果地勝樂金剛法身。』你建立起這清淨的「假名處」後，應毫不懷疑地肯定：『這便是我。』修習大威德金剛、密集金剛或金剛瑜伽母時，也應採用同樣的方法。

你應安住在這個境界，直至定力減退為止。之後，你化為一束藍光，粗幼大小不是問題。你先前賦予：『這是法身。這就是我』的「假名處」，現化為藍色的光柱。藍光澄明通透，尤如燈燄，又如無雲的藍天。你應一面維持在悟空的大樂境界，一面告訴自己：『這便是我果地的報身』，然後沉思一段時間。光柱可以觀得像身體那麼大。要點是觀出來的藍光，必須十分澄澈。把藍光觀得通透，有助你稍後轉化成本尊化身時的觀想。這樣觀

修的話，本尊的聖身會顯得更加清晰，更加耀目。

從光芒之中，現起蓮華和日輪。這澄明亮麗的藍光，體性為法身、悟空的大樂，現化成一面二臂的勝樂金剛。你應如前述，用少許時間專注於此。

你現起勝樂金剛的身相時（不論是一面二臂的形相，或四面十二臂的形相），甚或誦咒時，有兩樣東西必須破除。首先，如「庸常相」較強，應用心觀本尊和壇城的淨相。反之，如「庸相見」佔上鋒，便應盡力增長本尊慢。至於在誦咒階段和其他時間，應把重點放在前者或後者，就要看「庸常相」或「庸相見」哪一樣較為強盛。

整個身體化空後，先觀一束藍光，之後才化為本尊。這是有理由的，也是諸位上師的巧妙安排。如把庸常的身體，瞬間觀為本尊，便很難止息「庸

相見」和「庸常相」，因為我們對這兩種觀念習已為常。要把「庸常相」或「庸相見」徹底消滅，便要化空，現為光柱，再轉成本尊化身。由於你已化為空性，因此並不是觀肉身為本尊。完全化空的觀想，也可令你觀本尊時更為穩定。你愈能化空，愈能止息不淨的「庸常相」和「庸相見」。另一方面，你觀想的本尊會更加穩定清晰，本尊慢也會相應增強。事實上，本尊慢有多強，視乎你觀本尊時，觀得有多栩栩如生。

就本尊慢而言，儘管你已現起本尊相，但仍有機會生起「庸相見」。即是說，你仍有可能覺得「我」是獨立自存的，繼而把觀出來的本尊聖身，也視為實有自性。為了止息執「我」和「本尊聖身」實有的邪見，你必需在觀一切化空後，保持儀軌開首自觀為本尊法身時的覺受。此外，還要盡力以大樂的體驗，觀察「我」、「本尊」、「壇城」三者空無自性。事實上，

除了座上外，你也要在座間維持這份體驗，反覆憶記這份覺受。

這份樂受諦見「我」和「本尊聖身」自性皆空。換言之，稱作「勝樂金剛」的「本尊聖身」，也是空無自性的。在這副聖身上，看似實有的「勝樂金剛」，事實上並無實體。你安住在大樂的境界時，那份大樂應任運自然地，了悟「我」和「勝樂金剛」全無自性。似乎是自性存在的東西，根本並非獨立自存。

你用心沉思這個道理時，無需擔憂：『如果沒有「我」，怎樣做閉關、誦咒、獻曼達呢？又怎樣化為本尊、作供、收攝呢？』你只需把「以樂悟空」的覺受，不斷維持下去便可以。對「勝樂金剛」的觀修也是一樣，只需深信他並非獨立自存，便已足夠。此舉絕不會妨礙你觀修儀軌的。

你無需刻意想像：『在這個清淨的「假名處」上，純粹假立的「我」，正在做種種觀想。』這種觀感會自然萌生，並不會影響你觀修儀軌時積集功德的。你完全無需為此費剎思量。反而應用心感受的，是觀想勝樂金剛時，聖身每一處都遍滿大樂。事實上，勝樂金剛聖身的心髓，便是恆常諦見空性的大樂。你必須不斷憶念，「我」和「勝樂金剛」並非自性實有。不過，如無法做到這一點，便只需維持大樂的覺受。

對「壇城」的觀修也是一樣。大樂同時了悟「我」、「壇城」、「萬事萬物」皆無自性。你觀想他日成辦的果地法身，現已化為本尊和壇城。大樂不僅徹底悟得以上三者並非自性實有，更幻化為種種美不勝收的供品、美豔動人的供養天女、壇城諸位本尊等等。一切其實只是悟空大樂的變化。就在這個「假名處」上，你接著附加「我」的標籤。

修習儀軌的整個過程中，你應保持大樂的覺受。如果可以的話，更應想像大樂了悟空性，與空性融為一體。這是儀軌中至為重要的環節，尤以無上部密法為甚，也是無上密令行者迅速開悟的善巧之道。儀究的重點並不是誦咒，而是對治「庸相見」和「庸常相」。

如誦咒時能持續引生大樂，便不會輕易分心。這樣對成辦三摩地也極有幫助。由於我們都渴求快樂，因此樂受能令我們的心，安住在修定的所緣境中。這樣你便可維持本尊的淨觀，以及同時生起本尊慢。你所引生的大樂，更徹底了悟「我」、「勝樂金剛」、「萬事萬物」自性皆空。就在這清淨的「假名處」上，你告訴自己：『這就是我。我是勝樂金剛』，並不斷專注於此。首先，你必須憶念那清淨的「假名處」，然後附加「我」的假名，再持本尊慢，向自己說：『這就是我。我是勝樂金剛。』這便是生起本尊慢的

正確方法。

你應一面持本尊慢和感受大樂，一面誦咒。此外，更要觀想聖身的心髓是大樂。有時候，本尊慢會減弱，那便應花更多時間增長本尊慢。在另外的時間，則應更為用心，清楚觀想本尊的外相。

首先，應由本尊的頭頂開始，詳細觀想本尊的淨相。你應以正確繪畫的本尊畫像，或典籍中的描述，以至筆記的內容為藍本，觀想本尊每一部分的細節。有時候，典籍中難明的部分，可能自己的筆記解釋得更為清楚。誦咒時，應逐步向下觀想本尊的聖身，細緻地檢視每一個部位。完成逐部觀想的程序後，應嘗試現起整個本尊的模樣。在初步階段，你也許不能觀得十分清楚，可能只是見到半個身體，另一半模模糊糊的。不管怎樣，你

只需專注觀想心裡顯現出來的勝樂金剛，便已足夠。

你應由雙眼開始，逐步觀想本尊的身相。你應花少許時間在眼睛的部位。修習生起次第時，如本尊有許多塊面，許多隻手，擁抱明母的話，便只應集中觀想本尊的主面、兩臂和聖身餘下的部位。你應不斷增進自己的定力，直至能把本尊，觀到比肉眼所見更為清晰，以及幾乎可觸摸得到為止。此外，你必須能在一座之間，即四個小時內，持續清楚觀想本尊的形象。

你達到這個階段後，便可觀想其他面和手臂的粗分細節，以及莊嚴等細緻部分。這一切都觀得十分清楚後，便可觀想明母。之後，應專心思惟壇城的粗分和細分的地方。藉著這樣訓練自心，不久便能極為清楚地觀見一

切，甚至非常微細的部分。如能這樣持續觀修四個小時，便取得粗分生起次第的證量。

通過以上方法修心，本尊慢會自然不斷地生起，尤如現時覺得自己是凡夫俗子一樣。

以上便是非常簡略地講解無上密閉關的若干重點。我並不打算解釋一般閉關的儀軌和律儀。

在誦咒方面，你可就內心的狀況，變化觀想方式。有時候，應運用多些心力增進「佛慢」和「顯明」，以及觀想咒鬘順時針往返父母雙尊的金剛身。不要把咒鬘當成是實質的東西，應該觀其體性為大樂和空性，務求引生大樂的覺受。你必須明白這一點，藉此喚起大樂的體驗。感受大樂時，應同

時觀修空性。假若有時候明點向下流降，感到體內有點活動，便應思惟空性。你應根據儀軌的開示，以大樂觀空，務求做得如理如法。

做本尊閉關時，如在觀修期間想起某些人，我覺得觀想他們為勝樂金剛、大威德金剛或任何本尊，對調心頗有幫助。你應盡量把一切人和事，連繫到你所修的本尊。這樣你便能更集中精神，修習本尊的法門。

如覺思緒散亂，便應觀想念頭的體性為法身。儘管以往的迦當派格西接納這種修法，但在格魯派的傳承中，不太著重這個法門。不過，在寧瑪派和迦舉派的傳承中，則甚為強調這種觀修方式。此法的要點，是觀想所起的念頭（不管有多虛妄）為本尊的法身，例如勝樂金剛、大威德金剛或任何本尊的法身。縱使那些念頭並非法身，但這樣觀想有助止息妄念。對我

來說是頗有用的。我認為你可運用以上方式，制止自己的妄想。

有機會閉關時，應盡量做得圓滿，因為此舉會為你和其他有情，帶來很大的利益。我們實在很難確保，能一再有機會做大威德金剛、金剛瑜伽母或金剛薩埵的閉關。為此，在這唯一一次的閉關當中，我們必須盡己所能，把閉關做得盡善盡美。我覺得這是十分重要的。你不應因為上師叫你閉關，或者需趕快念完指定的咒數，便草草了事。如果抱著這樣的心態，便等同欺騙自己。

最重要的是反覆觀察自心，查看自己入關修行，究竟是為了個人的利益，抑或是為了眾生。在座上誦咒期間，以至座間休息的時候，也應不斷觀察自己的發心。每日早上修《六座瑜伽》時，我們已承諾把自己擁有的

一切，包括三世功德、身體、物質資具，奉獻給其他有情。為此，你在誦咒時，應一再檢視自心：『我究竟是為了自己的快樂，抑或是為了眾生入關修行呢？』你憶念如母有情的恩德，喚起菩提心時，我愛心會稍為減弱，但不消一會，像山那樣龐大的我愛心，又會盤據在你的心坎。你必須審慎檢視自己的內心。如能保持為有情修行的動機，當然值得嘉許，你也會感到十分滿意。不過，如發現自己閉關，只是為了個人的利樂、上三道的投生，或獨自脫離輪迴，便應思惟：『我念誦的每一句咒，都是為了每一位地獄、餓鬼、畜生、人、天道的有情的。』此外，更要憶念你的仇敵，以及憎恨你的人，同時思惟：『我念誦的每一句咒，都是為了自己的敵人的。』之後，再思惟：『惟願我念誦的每一句咒所積的功德，以及隨之而來的安樂，只會成熟於眾生身上。』切勿期望自己能藉此獲得一丁點兒的快樂。你應

把功德完全迴向給其他有情，不期望自己會獲得任何回報。

我覺得在修習儀軌時，以至在座間休息時間，一再憶記以上的道理，是極為重要的。你應按照上文所述，誠懇地迴向功德，並在座間恆常觀察自心。如發現自己做事時，是為了一己的利益，便應轉變心念：『我怎可以這樣做的呢？我已是眾生的僕人，已把自己奉獻給有情。我怎能以自己的身、語、意，謀求個人的利樂？我的身、語、意已屬於眾生，還怎可以自私自利？我是不配從眾生身上，獲得任何利益的。』我們應如是調伏內心。

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。