

## 尊貴之吉巴寧波車 (Ven.Gyepa Rinpoche)

### 無上解脫修持心法(一)

今次為大家節錄由西藏寧瑪派(紅教)南卡官促寺住持吉巴寧波車主講有關西藏佛教大成就者—巴珠活佛所開示之「無上解脫修持心法」。其內容集中於密法修持，全講均以「見」、「修」、「行」三個主論為導線。

因為「見」是修持之根基，即對佛法能否生起正確觀念；而有「見」才能踏入第二層次—「修」，「修」者即掌握修佛之精髓；最後我們靠「行」將佛法融入生活之中，從修行中有所裨益。

傳統的論藏或者典籍，都有一個特定的教學程序，主要可分為三部份：序、本文及迴向。「序」會放於開首，用以祈請歷代上師三寶及諸佛菩薩，有時亦會附有本尊讚文或偈句等。例如在該論的開首中便歌頌了佛法僧三寶，因為眾生只要有緣聽見三寶名號，歷其耳根，即與佛法結下善緣，由此便能每生每世也能親近佛法結下善緣，善業益增，卒能證悟。故此，每每著論之作者必先以此形式作序，當然序亦有祈請諸佛、祖師加持之效，誠願論作成功。

另外「序」中通常亦有誓句部份，以闡明是次著論之目的與發心，祈能利益十方眾生。至於著書亦多利益十方眾生。著書亦多持謙虛仁厚之態，不管著論者法位多高，要利益無盡眾生，必先降伏一己之驕慢，再收攝炫耀學問之心。因為若抱不平等之心去宏揚佛法者，豈不背道而馳？故類似孤漏寡聞等之偈句亦常在序中見到。

繼序之後則有內文，通常是這本著作之主題，即一些哲學論點與觀點；最後則是功德迴向部份，令十方法界眾生得解脫。

該書作者巴珠活佛是位著名的密法行者，一位廣受尊崇的大上師。其外行被視與寂天菩薩無異無別，其內證則用以與大即身成就者沙喇哈共論；甚至乎有人將他的成就與觀音菩薩看齊。

但活佛每當與人討論佛法時，必先自謙不懂佛法，其實聖者是希望藉此靈活方式，避免在接觸眾生時，因其獨特的外相與聲望而影響到討論佛法的內容重點，從而減低對方先入為主的觀念，以使他在闡釋佛法時能利益更多眾生。

由於機緣所至，活佛受眾生弟子之懇求，於是便將他所學到的學問結集成書。以上皆是該書於前言(序)中所述說的行者之發心與著書目的。

踏入此論之第二部份，是理論哲學觀點之重點內文，內文開端提及佛子學佛必先生

起正確學佛心態，即生起菩提心與密咒之發心。而發菩提心則稱為大乘發心，之後以此心為根基，再生起密乘發心(即作金剛乘發心)，並以此改變對於一切事物現象之觀念。

那麼，我們應如何能夠生起金剛乘發心呢？如要生是心，則必先從參與上師開示說法開始。

上師開示法要，他與弟子必須共同發心，以祈十方眾生能脫離一切苦困，永享無苦之樂。但我們要生起金剛乘發心，亦先要改變對上師開示之觀念。當中有五大要訣。

一：用何態度去理解開示中之金剛上師。雖說上師亦是有血有肉之人，但在開示，我們必須深信座上上師如金剛持或蓮師無異。

二：聽眾對自己之觀感。若用金剛乘角度去理解，我們千萬不要貶低人身。作者不是要提倡高傲自大，但在開示中我們必深信自己猶如所有大菩薩一樣，坐在蓮師跟前，男的如文殊、觀音等菩薩；而女的則如度母一般，如綠度母、白度母等。

三：身處的地方。要深信自己正處身於如觀音菩薩之普陀洛伽山、蓮師之烏金淨土、阿彌陀佛之極樂淨土等聖地。

四：對時間理解。其實十方諸佛對十方眾生說法開示是無間斷的，只不過由於眾生之惡習無明，掩蓋這一切，促使他們偏離佛法。故此我們要堅信諸佛菩薩開示是在無識中不斷的進行。

五：法義之本身。深信無論一偈一句，甚至乎只是其中一個字種，亦揉合諸佛之總持、法義。

我們要生起金剛乘發心，則必須從以往觀念著手，使發心趣向密乘大道。當然，這並不單就心態而言，我們更要深信這就是所有現象之實相，不只是觀想聯想。另外，亦要視上師為三寶之總持，代表三寶中的僧眾，與佛陀無異，是諸佛身口意之結集。因此，在座上之上師活佛就代表了十方三世諸佛之共同願力所化現，傳送諸佛心意，當中的加持實不可思議。惟信眾們能否得到諸佛加持，則視乎他們對座上上師是否有足夠的信心，堅信的程度又是怎麼。

至於先前第二點說到要視自己為諸大菩薩，皆所有眾生都具足一切成佛之因，即所謂「如來藏」，佛性是也。其實眾生平等無別，只要能將如來藏加以滋養使其開花結果，便能成佛。

正如在座諸位常親臨陳上師的法門來聽經聞法，便是栽培「如來藏」方法之一種。但諸位須知，有此心態並不代表是自傲自高，其目的是要使眾生能警覺自己成佛之因，只不過是條件未到，需要一些助緣(參與或協助有關佛法活動)。

另外，眾生之心實質上與普賢王如來之心無別，在究竟層次上是處於一個清淨境界。但是由於眾生從無始以來之習染與無知，使本來不淨的心產生相對觀念，形成一種阻力，障阻著我們去認知自己的本性，使令局限於某一空間之中；再加上不斷累積不善的行為，在不能認知本來自性及空性的情況下，只能再度被局限於種種條件下所締造的空間，如人道、地獄道、餓鬼道。當有一日我們能改變這種慣性的思考，而心亦與佛菩薩無別異，便能往生普賢王如來清淨國土。

大家或許會問，我們為何要刻意將所有東西升級，如將上師視作佛，將自己視為菩薩一樣。其作用不外乎希望透過這種改變觀念的過程，用以增加我們對佛法之虔誠及堅信心，從而於聞法過程中，接收到一切加持力量，並以此淨化無明。相反，我們一切只作隨喜，為一般人研究某些學科實無別，因為沒有信念則得不到加持。故此，這種提升觀念的過程，是用作淨化我們的無明障。

先前所講的都是圍繞著我們聞法時應有之發心，跟著的部份則會說操守準則，我們有甚麼要實行與放棄？

先說說有甚麼我們不應該做的。在聽經聞法時，我們很多時會犯上三種錯誤，而這些錯誤則是與我們學法上有著直接的影響。

**錯誤一：譬如這些眾生如一隻倒轉了的水杯**，無論你怎樣傾注開水，也是空空如也。皆因此類眾生雖有參與出席法會，卻心不在焉，不去專注用心，到頭來都是無所得益。

**錯誤二：又譬如聽法者好像一隻破了的水杯**，雖然一方面注入清水，但卻從破洞流失，此皆是由於他們被其它事情影響而分了心無法專注聽法，最終亦盛不了水。

**錯誤三：這類水杯既無穿漏，亦無倒轉，但水亦因毒素感染卒不能飲用。**這情況通常分兩種，一是眾生們於學法時其心不正，有貪瞋痴之妄念，常覺得上師開示之法義，十有八九已耳熟能詳，無甚特別，因而輕蔑，在未能領略法之精萃之餘便已經被毒死。另一種同樣被毒害的，便是精進學法，但有分別心的一群，此群認為自己優勝於其它師兄，並希望青出人前，備受尊敬，妒忌心起，荼毒自己。

說過了不應該做的，那麼便得說說那些是應該遵行的，就是要抱「六波羅蜜多」之心去聽聞佛法。為何聽法又會與六波羅蜜有關呢？

**一、布施：**每逢法會，我們都會如常的爲此而敬設法座，收拾壇場，或供燈，或供花，其實這些因禮請上師開示而作出種種的安排、供養，便是布施波羅蜜多心態的一種反映。

**二、持戒：**我們當以此心依一切儀律去莊嚴佈置壇場。

**三、忍辱：**其實每位前來法會的佛子善信，在到來之前，亦得去克服一定程度上之阻障、困難，才能接受開示。你付出的耐性、時間，下班後抵著餓累而來等種種，都是忍辱波羅蜜多的鍛練與發揮。

**四、精進：**參與法會時悅樂之心，並無被強迫怨懟，一切樂意隨喜。

**五、禪定：**於法會中一心不亂，專注理解，不斷思惟消化。

**六、般若：**法會後有所得著而起般若智慧。

今期節錄至此，大家可從中體會到聽經聞法的應有發心，是虔誠與堅信，對上師尊重如佛法僧之代表，從而獲其大智慧般若。

下期將會節錄第二講——「出離心」，敬請萬勿錯過。

## **無上解脫修持心法(二)**

佛陀曾開示在末法期的眾生，生命及見地會趣向腐敗與墮落，人性的思想行爲因出於自利損害他人而偏於不善。故此，我們要借助佛法以生起出離此世間之心，此謂「出離心」，自利利他，透過佛法引領其它眾生。

佛法可說是「出有壞之法」，因爲很多眾生都只顧追求現世的成敗得失，忽略了考慮來生，相反，佛法卻重於鼓勵行善，結集善因，以使來生得以解脫。對於學佛的人來說，由於世俗的觀點角度不同，易受非議，以致非常沮喪，不能精進修行。所以我們要遠離那些抗衝佛法的人，此乃出離心之對象。與此同時，亦須依賴及親近我們周遭的法友(金剛兄弟)。

而無上解脫修持心法一書的作者巴珠活佛亦強調，在學佛初段，持離開俗世之心態是相當重要，集中個人修行，免除外間不必要之衝擊。

既然修持要出離繁囂，對於現世人來說，豈不難哉？講者就此將書中記述古時儒家隱士之修持之法介紹給大家。其中可從「身口意」著手。

「身」者，我們先要選擇一個清靜的環境，遠離干擾；「口」者，我們要少說是非或一些無建設性的語句，並且用省卻下來的時間去持咒或誦讀經文；「意」者，指心或思想，要避免忖測別人所思考的東西，要著重去思維自己所想的是否正確。

## 六字大明咒

另外，作者巴珠活佛亦指出在云云諸法中，於此末法時期，無一法門能在功效上可與觀音菩薩的六字大明咒相媲美。因為觀音菩薩是十方三世諸佛菩薩本質之總集，集結了一切法門之法義，實與佛法僧三寶無異無別。佛子本以佛法僧為永久之皈依對象，故每念誦六字大明咒一遍，則與永久皈依佛法僧三寶無異無別。

我們念誦該咒時切記要先發菩提心，不能單口念而心不行。因為菩提心乃三世諸佛成佛之根本，若只是單利益一己而不解脫一切輪迴道上眾生的話，亦即是沒有大乘道心，雖有持咒，但亦不能結集力量。要得到完美無瑕之加持力，須由發起對眾生之慈悲心為始，加上對上師三寶敬誠與皈依之信念，去行大乘菩薩道，方能圓滿正覺。

眾生之所以受著輪迴之苦，此皆有「貪瞋痴」三毒所致。他們的一切思想行為都有著三毒，因而惡因累積，沉淪苦海。三毒之中「貪」者可說是眾生不斷受苦之根源，由於他們都執著而貪戀這一生中某些東西，故此不斷延續。通過修持六字大明咒就能訓練我們遠離貪戀，拋開執著心態，或貪著外境。如我們發真正菩提心去修持，回向眾生佛道，與他們分享，不斷練習下去，便能結集福德，結集成佛的資糧。

## 上師本尊相應修持

以金剛乘基礎觀念來說，根本傳承師對我們之恩典較十方三世諸佛尤大。眾生因為業障所阻，不能直接得到佛菩薩之開示教化，全靠上師示現即身成就之法門，才能解脫輪迴之苦。金剛乘根本師實為永久皈依之對象，故弟子們必修上師相應。

當我們修持六字大明咒時，可作上師本尊合一修持，揉合上師(重要性)與本尊(加持力)。在持咒時，我們要灌想觀音菩薩示現於面前，外相與觀音菩薩無甚分別，但內相(本質)則是根本傳承師，並深信上師本尊已無異，與此同時，自心亦與上師本尊融入，以消除累世以來之一切阻障，為之開悟。本來金剛乘中有所謂瓶、密、文字及智慧等之四灌頂，從此四種次第之後，再入金剛乘之法門；而修此上師本尊相應修持法，則能使行者同樣得到四灌頂加持力，極為殊勝莊嚴。

## 眾生本如普賢王

在普賢王如來眼中，一切現象皆是清淨本空。在開始之時，每一眾生其心皆如此，但後來出現迷惘，因而迷失本心而障礙本質，他們便視一切現象如實有，在他們眼中便有著眾生、輪迴……等。

金剛乘中的灌想方法，可說比較繁複，如要灌想本尊、淨土、淨光……等，若要一下子了解全部法要，對初學者而言，相當困難，而在進入繁複法要之前，我們可借用六字大明咒(即觀音本尊心咒)。此法普分了解外相與外音兩種。

**其一：了解外相。**我們須知外間一切事物與現象，其本質皆是空性，本來一無所有。這便形成「本質是空卻示現外相」的微妙關係，即我們所看到的一些事物，它們並非實質的存在。

我們在修持時便要視一切現象為本尊(觀音菩薩)法身之示現；在視覺上，將事物作「空性」與「明性」之結合，並灌想自身與本尊無別，以此法去領略「空、明不二性」，體會實相。

**其二：視一切法界中之音聲猶如本尊之咒具備一切密咒**，如讚頌、禮請、成就、四事業(息、增、懷、誅)等明咒之力量。

此灌想法，能消除我們的二種障，即「無明障」與「所知障」，並使我們能有兩種成就，即世間成就與出世間成就。我們所做的一切事業，亦與佛行四事業(息、增、懷、誅)無異。

## 無上解脫修持心法(三)

眾生之迷，皆因有「我」的觀念。其實，這是一種習性，眾生從無始以來，都因迷惘而產生幻妄而以為「我」是實有的，因為這幻妄存在已久，所以他們深信自我的觀念。試想，若「我」真的實有，那麼，由頭到腳，「我」是存在於那一部份呢？它又是什麼顏色與形態呢？

可能有人會反駁，我們的整個肉身便是「我」，但為何當人的肉身休息時(睡覺)我們都會做夢，甚至會到不同的空間有着不同的感覺體驗呢？要是我們的肉身是一個整體不會分割的話，我們便不會做夢了。

另外，人死了之後，肉身雖因失去功能而不動，但這不是終結，我們仍要面對來生、輪轉。那麼，整個肉身是「我」的理論便不能成立。

大家亦可反駁，日夜的「我」融合起來就是「我」。那麼既然是一個，又如何說日夜兩個呢？而日夜的「我」為何在能力上又截然不同呢？

總括來說，「我」的觀念皆是眾生因迷惘而產生的觀念。既然「我」是一種幻覺幻象，那麼，幻象所捕捉到的，即平時我們所看到、嗅到、品嚐到的種種幻象的一種，那又怎樣相信它們是正確呢？

## 修行之作用

佛與眾生之別，在於佛能觀透一切事物之實相，此是為開悟；相反眾生迷惘。二者雖同樣感受著同一種東西，但角度有異，體會亦不同。所以涅槃與輪迴，只是心中概念，一切決定於眾生之自心。

有人會問，既然世間事物都非實有，我們豈不可以為所欲為？

非也，因為在成佛之前，我們都會繼續在這空間逗留，我們行善結集善因，行惡結集苦因，此兩者都決定了我們他生之去處。故此，我們在這幻境，行為仍受因果定律支配。

回說涅槃與輪迴，亦只是心中的一種概念而已，那麼修行之作用又何在呢？

在前兩篇節錄所說的灌想、上師本尊的相應，結集功德與眾生分享等又有甚麼意思呢？

修行之功用在於訓練我們的思維。通過建立程序去生起更多良好的思維(涅槃)而相對地減少那些不良的思想(輪迴)。眾生的一切概念，不論好的(涅槃)與壞的(輪迴)，其本質都不是永恆的，只是一些心念而已，是屬於一種空性。我們若能明白及掌握心之空性，便能安住於本質、空性之上，並結集五道、十地之本質，從而脫離輪迴之成因，是一種可知的悟性。故此，能否掌握空性便是構成輪迴與涅槃之因。眾生因有著無明、幻妄的一些觀念而不能解脫，且不理解它們的本質，從而建立輪迴之因。

至於外間之所有現象，只因觀念、概念之出現而存在，所有都是由心所建立，而這「心」又並非實有的。至於輪迴涅槃，好壞高低，都是由心所出，心應屬空性，無所實有，不應執戀。

在佛法中，整個宇宙法界之現象都是本空，我們要掌握正確見地，並將之延續，是為「正修」。另外，我們所稱的「五毒」(貪瞋痴慢疑)亦屬概念的一種，其本質皆空，不是實質存在之意義，故我們若能從先前的方法分析其本質屬空，實不存在，便能隨之將「五毒」轉化為五佛之智。

## 有「見」而「修」並「行」

正如開示之上卷所言，我們有了正知正見後，便要修持，而修持中的眾生於行為上亦有所改變。為何行為與以前有所別？因為若我們延續不斷的與上師本尊作相應，並恒久而持之，在不知不覺間會鞏固了我們對上師三寶本尊之信心與誠敬。在正確道路上不斷前進，因為體會到眾生的無明與痛苦，並考慮到佛緣非人人皆有，從而會悲愍並生起慈悲心，希望所有眾生都能解脫，這促使菩提心不斷增長，使我們具備圓滿之人格，亦即所謂「六波羅密」。

## 總結

總結是次開示，「無上解脫修持心法」有下列要訣。

第一，作者在書的末處，再次推出「出離心」之重要性。他將生命比喻為太陽，日之東昇而西落，就仿如人自出娘胎便等着死亡之來臨。況且生命無常，長短亦沒有定數，那我們又為何要為此短暫生命去一生勞碌？我們既然離開死亡越來越近，為何不真正的為將來做點事？故此，將生命寄託於上師三寶，以生命及修持融為一體，出離輪迴是唯一斷除苦因之途。

第二，作者再次提到六字大明咒之力量雖大，口念但缺乏正確之發心(即沒有真實之慈悲心)，那樣，唸誦多少遍亦是無甚功效。因為沒有正確之發心等於以迷惘、敗壞、失落的心性去持唸佛咒，那不是自欺欺人，本末倒置？

第三，修行者切記要反醒自心，因為能反醒，才能入法之精髓；學佛若不修其心性，縱使修持許多，亦無補於事。

第四，最後亦是最重要之部份一迴向。但願將此說法功德，隨之迴向法界六道之眾生外，亦迴向給一切發心修持之佛子，好令他們法緣增長，早日解脫輪迴。