

# 岡波巴四法 (一)

● 第十七世大寶法王鄔金欽列多傑 ● 堪布丹傑  
講授 中譯

## 前 言

首先，我要問候以創古仁波切為首的僧俗二眾和所有與會大眾，大家好！今天在瓦拉那西西藏大學噶舉學會的邀請下，要來講解「岡波巴四法」。

在釋迦牟尼佛講說深廣正法的聖地，瓦拉那西鹿野苑，如果我似懂非懂、隨意講說的話，是應該慚愧，也是不恭敬的。但是，我相信跟隨具廣大悲智的釋迦牟尼佛所說的話，就算是僅唸上一句，也比在此生中所擁有的一切都還要珍貴，因此，這也是我今天要送給各位，最好的禮物！

接下來，我要針對達波噶舉祖師，達波拉傑（岡波巴大師）的口訣要義——岡波巴四法，隨心地給予一些解釋。由於在各地，大都以講授大論的方式講解此法，而自己卻不是很精通此法，因此，我不會以傳統講授大論的方式給予教學。我將做一般性的介紹，並講一些自己的心得，就是一些比較屬於個人的感受。它們不一定是正確的。但是我相信隨心地給予一些解釋，在座的各位也都是有智慧、善能分辨對錯的人。希望你們能夠對正確的內容給予廣解，不對的部分給予批判，這是我的請求！

## 岡波巴四法正文

### 一、願心向法

「岡波巴四法」是「願法（心）向法，願法向道，願道斷惑，願惑顯智」。有些法本將「願法向法」稱為「願心向法」。但在這一部法本中提到的是「願法向法」。

這裡提到的法，一般來說，即是我們常說的Dharma，即是取捨善惡的方法。

平時對於此法有用「三士道」的方式來講解，但我想，就自己所想到的來講說就可以了！

### 修行，當遠離世間八法

所謂「願心向法」，如「薩迦四離貪」中所說：「若執著此生即非行者」。意思是：如果我們沉迷於世間八法，就不是一個修行者。我們應該如何來理解呢？我們可能會問，生活與工作有可能離開世間八法的嗎？這是做得到的嗎？其實這並不容易。因此，我們要了解，「遠離世間八法」不是口號，就好像不能口頭喊著「我們應該斷除貪瞋」一樣，應該要去思維這些話所闡述的關鍵是什麼？

我覺得，這裡的關鍵是「貪」，我時常把它稱為「盲目的貪著」，意思是沒有善惡觀念，固執地想要得到某樣東西的一種強烈執著。例如電視上的摩托車廣告，帥氣的車手騎著摩托車在空中飛行，越過重重高山。事實上，摩托車不會飛，也不可能剎那間就飛越高山。第一次看到我們還覺得奇怪，覺得不可思議。但幾天之後看習慣了，你可能就開始想：「嗯，我也應該買一台帥氣的摩托車



來騎騎看。」你的欲望就這麼生起了，同時你也失去了正確抉擇的理智。

畫面會迷惑一個人，讓人無法做正確的判斷，最後讓你決定買下那台摩托車。這就是一種盲目的貪著，沒有判斷力的貪著，會能夠驅使一個人不由自主作不了主地去做某件事。

我們生活當中，對服裝、美食、名聲多少都有一些貪戀。雖然我們對佛法有信心，歡喜去修持，也花了很多年的時間修行佛法，但是，我們根深蒂固的觀念告訴自己：佛法可有可無，衣食名聲還是比較重要。

### 修行，不是一種消遣

真正的修行是什麼？修行是要實實在在地去做的。修行不是一種消遣，也不是按摩。什麼是按摩？就是身體痠痛了才會想去做的事情。同樣，我們很多時候都是遇到了痛苦才想到修行。這代表我們並沒有把修行當作是最重要的一件事。最明顯的事是，一天工作結束之後，晚上的夢境都是一天的俗事；但如果一整天修法、讀經或禪修，結果卻什麼都沒夢到。原因是，我們只是身體上在修行，自心跟俗世卻是親密的好友，連晚上作夢都難分難捨。

總而言之，自心當中想要修行的空間，總是空空蕩蕩，俗世的空間卻琳瑯滿目，讓人眼花撩亂。因此，為了要讓自心向法，我們不要對今生短暫的財富、地位與名聲太過於執著，而是要尋求來生更長遠的快樂。

這裡提到來生，雖然現在科學界還無法證實有輪迴，但是，科學家對於此點還是應該存有好奇心。哪一天如果證實輪迴存在的話，將會是一個改變全世界的觀點。我們現在總是計畫十年、二十

年以後要做什麼，如果有一天輪迴得到了證實，我們可能就會有來生的計畫了。總而言之，就算不相信有輪迴，也應該要存有一點好奇心來想想：或許不只今生，如果有來世呢？因此，我們要為來世的快樂作打算。

如何能為來世作準備呢？今生的財富、名聲能夠帶到下一世嗎？不可能，許多「觀死無常」的教法都在提醒我們。那我們應該怎麼辦呢？關鍵就在於此刻的這一念心。我們心上的習氣，例如積聚善功德的習氣，能夠延續到來世，這樣能夠讓我們的來世過得快樂，遠離痛苦。所以都是依靠這一念心。

### 修行，要能夠在最細微的心識上種下善種子痕跡

有人可能會接著問：我今生花個幾天修修佛法是不是就可以了呢？這可不行，花幾天敲敲鼓，念念咒，轉幾圈念珠，是沒什麼用的。例如今生是過去的業力而形成的，但我們對過去什麼也不記得，就算過去世做了什麼修持、善法，甚至有神通也都忘記了。更何況只是粗淺的做樣子的修持，對來世當然不會有任何幫助。那應該怎麼辦呢？我們要能做到能夠在最細微的心識上，種下善的習氣種子。中陰教法說：臨終時身體四大次第消融，最後粗的心識將會止息，但是，細微的心識將會延續。

因此，如果你決定今生要修持佛法，那就要用心修持，要能夠在細微的心識上留下痕跡。敷衍、輕忽的修持是沒有任何用處的。你要盡力地、用心地體會佛法，這非常重要，雖然我也無法證實是否有來世，但我相信如果有來世的話，用心修持，會讓你的來世得到利益。

總而言之，如果無法避免世間八法，就像岡波巴大師曾說：



「我們可將世間八法看成是一種成就妙果。」這樣也不錯。當你無可避免的得到一些名聲時，你可以這樣來思維。但是你不可以刻意執著地去追求世間八法，那樣就不是正法的修持了。

因此，「願心向法」的意思是，你不是將目標侷限於追求今生的世間八法，而是追求一種長遠究竟的利益。

## 二、願法向道

所謂「願法向道」是說，修行不只是隨便修修而已，而是要修持能夠開展「證得遍知果位」的道。

什麼是道呢？意思是說，不應只是表面形式上的修持，例如唸唸儀軌，而是要在心中生起證悟，生起修道的體證。如果沒有這樣，我們可能以為自己是走在開展遍知果位的道路上，但很可能只是在過日子，浪費了很長的時間而已。

**修行，要透過深刻地思維，在心中生起敏銳的體悟……**

噶舉派的行者，為了讓自心能與佛法結合，生起證悟，要不斷地觀修「轉心四思維」的前行法。

修行不是概念上「喔，大概是這樣子」的理解就行的，思維「死亡無常」與「輪迴過患」的道理時，要能夠在心中真實體認到「輪迴的本質就是痛苦」，要不然，就算前行法修了幾十萬遍，但也只是一個數字，一種儀式，心中不會有感受。這樣的修持也不算是「實修噶舉傳承」的法。

因此，對於「輪迴過患」與「因果業力報」的觀修，要能深刻地去思維，要在心中有敏銳的體會生起。例如「輪迴過患」的觀修

提到三惡道的痛苦，例如畜生具有愚癡的痛苦等，在知識上我們都知道，但卻沒什麼感受，例如看到一隻牛，你會想「喔，那就是愚癡的情況！」但事實上，向外去看別人的愚癡，還不如想想自己的愚癡來得好。某方面來說，畜生可能是愚癡的，但是從另一方面來說，牠們該做的、能做的都在做呀！反觀我們人類，該做的沒有去做，生為萬物之靈的人類，一點也不懂得好好用用腦子。因此我猜想，可能真正愚癡的動物是我們自己。

思維三惡道痛苦的主要目的是，如果只想自己的苦，你會不知道自己的珍貴價值，因此跟其他眾生比較，從其他眾生的條件與環境相較之下，找到自己的價值。這個思維能夠鼓勵自己，認知自己的珍貴價值。佛經當中有非常多有關地獄痛苦的敘述，但是因為我們感受不到，聽了不會有感覺，反而會覺得奇怪。因此，輪迴的苦是要迴轉到自己的心上去感受的。如果做不到，而只認為地獄只不過是某個位於金剛座下方的一個痛苦地方而已，我覺得這樣是不會有什麼利益的。因此，萬法都要和自心相結合，要不然，總是向外去說食數寶（光說不練）、攀緣追求是沒有用的。

### 修行，要和自心相結合

談到大乘法，無上密法，或者大手印禪法的修持等，都有一個重點，就是這些修持都要和自心相結合，要用心實際體會的修持。

平時，我們都從自己的窗口去認識這個顯像世界。由於是主觀地、透過我執在觀察，因此會認為一切是理所當然，例如看到一個人在笑，你懷疑他是不是在笑自己，或者以為垮著臉的某個人是對自己不滿。事實上，我們沒有理由去懷疑對方是在嘲笑自己或對自己有任何不滿，問題是在於我們太主觀了。



事實上，應該是我們操控文字，而不是反被文字迷惑，但情況是，從小被命名為「扎西」的某個人，會認定「扎西」就是自己，當別人批評「扎西」時，他就會以為是批評自己，並且生起煩惱。事實上，「扎西」到底是誰？它只不過是個名字，任何人都可以說自己就是扎西或是洛桑的呀！如果瞭解這一點，扎西可以想「我不是扎西，我是洛桑」，或者洛桑可以想「我是扎西，不是洛桑」。但是我們做不到，我們非常執著「我是某某人」，非常執著「他就是在罵我」，進而產生各種痛苦。

我們應該認清顯相世界，自己和世界的關係。盲目地貪執，只會產生痛苦。我們應該思考：「到底我所經驗的顯相是不是真實的？」其實這一切都只是自己假名安立而造成的，因為自己的無明貪執太強烈了，理所當然的，這會導致許多的痛苦。我們的無明和愚癡太深太厚，簡直讓人無法相信。例如有時你試著向某人解釋與說明，但對方就是無法理解時，這時你才驚覺「無明深重」的意義。

無明會產生煩惱。無始以來我們經歷數不清的痛苦與問題，都是因為煩惱的驅使而產生。但是我們沒有看清煩惱的本質，甚至崇拜煩惱。只有當你深觀煩惱時，才會發現那個黑心的「深重無明」才會被發現。

### 懂得降伏自心，你的生活就是修行……

總而言之，四共加行（轉心四思維）為主的各種修持法門，都要成為無明與煩惱的對治。自心與佛法合而為一的修持，極為重要，不然修行只會流於形式。曾經一些外國朋友向我抱怨說：「不修行還好，一修行反而更糟，家庭問題層出不窮。」有時我很疑惑

他們到底是怎麼修的？原因一定很多，但是我覺得問題可能在於修行觀念的偏差。很多人覺得「修行佛法」是一種很特別的東西，好像是什麼表演一樣。其實佛法就是生活，佛法教導我們如何駕馭平凡身軀裡的心，我們不需要刻意改變外在身體上的形式或服裝，而應該改變內心。然而我們不瞭解這一點，一聽到修行，就開始想要表演。雖然佛法包含某些儀式上的東西，但那不是全部。懂得降伏自心，你的生活就是修行，就是佛法。因此我想說的是，如果心中沒有佛法，就算有修行的樣子，那也只是表演而已。

因此，「願法向道」告訴我們不應該在形式上修持佛法，而要能實際體會。這一切是自然發生的，當你的證悟生起時，你就不再需要裝腔作勢的哭喊「輪迴真苦呀！」。這就是「願法向道」的意義。

許多人說要把佛法帶入生活，這種說法是可以的，但我認為應該是以生活為主，從生活中找到相應的佛法。佛經形容的輪迴痛苦，平時我們都在經驗，但是卻沒有在意，就好像你可以輸入很多很好的資料到電腦中，但如果你不按下「儲存」鍵，什麼都無法保存。就像這個例子，大自然不斷地在向我們展示輪迴萬象，告訴我們無常、痛苦的道理，但是我們卻沒有把它當回事。事實上，人為的臆想不如大自然的示現來得直接與清晰，就像一個局外人不會比當事人把事情說得清楚。因此，只要你願意去觀看，去體會周遭的一切，就能看到佛法。🕉（待續）

二〇〇八年一月十三日於印度瓦拉那西開示  
本文轉載自第十七世大寶法王噶瑪巴官方中文網  
<http://www.kagyuooffice.org.tw/>