

岡波巴四法 (二)

●第十七世大寶法王鄔金欽列多傑
●堪布丹傑
中譯
講授

三、願道斷惑

修持之道要依師、除障、起用

修持之道並不容易，經典中提到「依師、除障、起用」等，這些條件都要具備。需要依止善知識，而且是具德的善知識，自己要是合格的弟子，還有口訣要圓滿等，就自身來講，就要具備暇滿的條件等，內容非常之多。

由於我們的迷惑太重，總是顛倒取捨，心中雖然想要快樂，得到的卻是痛苦。這都是因為沒有斷除迷惑的原因。當我們修持善法時，更是在平時的迷惑之上，再加上修善的阻礙，也就是惡法的習氣，因此，我們更需要找到除惑的方法。

首先我們要依靠具德的善知識，學得正確的修持口訣。這是最重要的一點。得到教法之後，自己也要好好思維。現在很多人是怎麼修行的呢？他們也想要依靠上師，但儀式很傳統，而且簡直是複雜到不行。現在是在龍蛇混雜的情況下，要能判定何謂正確的上師更加困難。

因此我時常有一個想法：是否一定要按照傳統方式依靠一位上師呢？因為如果一直找不到的話，那不是耽誤了修持的時



間嗎？太多人想要試著按照經典形容的去尋找一位具德上師，但是卻很難找到，這樣耽誤下去，本來想要修持的意願也會消失的。

因此，我一直在想是否還有另一種途徑，能夠讓初學者進入佛法？我想到的方法是通識教育。佛法應該變成通識的教育，這樣能夠讓初學者省下很多傳統上嚴苛的師徒條件，例如「視上師如佛，一切上師所做皆恩」的觀念等，而只要是跟隨一位對佛法有基礎知識的老師，初學者都能學到佛法的基礎知識。慢慢地當他對佛法有瞭解，下一步才有可能找到傳統具格的上師。如果一開始要求就很高，反而會有反效果，甚至依止到邪魔歪道去。然而這只是我的淺見，不一定正確。

不肯放下自我，卻說奉獻身口意給上師，是沒有意義的！

接下來，當你依止了具德的上師之後，就能談到「斷惑」了。但僅僅是依靠上師並沒有用，重點是實際的行持。口頭上我們依照傳統可能說得很好聽：「上師呀！我將身口意都獻給您！」並且獻上一條潔白的哈達。但是當上師告訴你應該修行時，你又說頭痛腳痛不能修，藉口很多。上師又再告訴你，頭痛的本質並不存在。你卻說：不行不行，我還腰痛呢。這就好像你要請醫生開刀，就要授權給醫生，要不然醫生也束手無策。就像這個例子，奉獻出自己的身口意給上師，就是授權給上師，讓他有權力整治、帶領你的身口意。

總而言之，不肯放下自我，卻說奉獻身口意，是沒有用的。世間法上可能可以說一套做一套，但是修持佛法不行。如此授權給上師，全然接受上師的指導與口訣之後，才有可能消除煩惱與迷惑。

總而言之，以我個人的經驗來說，修行路上總會遇到很多考

驗，甚至有人修了二、三十年，境界還是一樣，也沒有什麼覺受證悟，甚至煩惱比以前更多、更強烈。無論如何，重點是，不管遇到任何考驗挫折，堅持修行是非常的重要。因為內心的力量，或者稱為內在的修證力量是很大的，它能夠細微地、慢慢地改變我們的心。雖然不會馬上有什麼驚天動地的大改變或感覺，但是如果你堅持下去，總有一天你將能夠調伏自心。

**修行成就的關鍵：堅定誓言、堅定不移的修持、廣大願心的迴向
堅持修行的要點是，具備正確圓滿的前行、正行與結行。**

■ 前行：正確堅定的發心

首先要具備的前行是正確堅定的發心。例如密勒日巴尊者入山閉關的堅定誓言，因此能夠一生當中成就果位。以我個人的經驗來說，隨口說說的誓言沒什麼用。如果真要發願，你應該在自己相信的上師跟前，或者前往聖地，例如印度菩提迦耶、瓦拉那西等地，下定決心，自己的全部身口意都要向善，雖然還是會遇到惡行挫折，不過你要想：我已經將自己的身口意都交給善行了，就交由善行來處理吧。要有這樣堅定的誓言，才可能有成果。

我並不是炫耀自己有怎麼堅定的誓言，不過就像我發誓吃素。過去我在藏地的時候很喜歡吃肉，但到了印度之後，經過各種瞭解，慢慢意識到吃素的利益，我開始生起想要吃素的念頭，這個念頭不止一次，而是不斷不斷的生起，但是今天說不吃，明天還是吃了，明天說不吃，後天還是照吃。我警覺到不能這樣下去，我想應該到菩提迦耶正覺大塔前發願。的確在聖地發的誓言很不一樣，之後只要想吃肉，就會感到背後有一股強大力量在提醒自己。因此，



我們要發強烈的誓言，無論任何情況絕不違背。不僅如此，剛發完誓言的一段時間裡，例如三個月當中，你應該每天再次提醒自己曾發的誓言，要不然你可能根本不記得發了什麼誓。三個月之後，你自然就會持守誓言了。

總而言之，如果沒有一種下定決心的誓言的話，修行是不會有成就的。因此堅定的誓言與勇氣是很重要的。

■ 正行：堅定的修行意志，不受任何困難挫折

再來正行的部分，就像之前提到的，無論遇到任何困難挫折，你可能還是會犯錯，但是根本的修行意志一定要堅定不移。

■ 結行：為眾、為教修行的大願

最後是結行的迴向。我們要有一種為教、為眾的廣大心願，這樣修行才會有效益。尤其現在二十一世紀，是一個非常動盪的時代，在整個地球環境可能都要毀滅的緊要關頭，如果還說「現在自己能力不足，不過未來只要有機會，我一定會利益眾生」那種乾等的話，那是不行的。無論有沒有機緣，我都秉持熱忱與善心，只要有我能做到的，任何為教、為眾的事情，我就要挺身而出，要不然怎麼能說自己是大乘的修行者呢？

以我個人來說，有的人覺得我不好好讀書，總是做很多的事情，我的看法是，一個頂著噶瑪巴頭銜的人，卻自己躲在房間裡「哇拉哇拉」唸著經書，或者「是耶非耶」的辯經，會有多大的用處？太平盛世裡，你可能可以安心的在山中閉關，獨自禪修，不過

現在是亂世，當然應該奮不顧身地投入，我覺得這樣才不會愧對噶瑪巴的名號。

以上就是前行、正行與結行的部分。就將這個當作「願道斷惑」的解釋吧！

四、願惑顯智

接下來是願惑顯智。我們目前大概只能發願吧，因為還不到那個境界。

遠離「認為一切是真實」的錯誤執著

過去祖師大德將顯相稱為迷惑，有其深刻的意義。任何顯相甫一出現，我們習慣性地強烈執著它就是真實，是實有的。是因為一開始我們就受到因為自己的貪執的影響，而無法看到事情真實的面貌。所以稱一切顯像為迷惑，我覺得非常貼切。只要我們還有「認為一切是真實」的執著，任何心中變現出來的相貌，都會被認為是真實的。

如果我們說整個世界都不是真實存在，要如何解釋呢？確實歷歷在目卻又說不存在，這是怎麼回事？是自己的眼睛有毛病，還是耳朵鼻子出了問題？都不是，而是我們的心有毛病。我們作了錯誤的判斷。例如一個生氣的人，所看到任何人都好像是在招惹自己，都變成會讓自己生氣的東西。這一切幻象都導因於自己根深蒂固、累世積聚的習氣所致，尤其是在今生培養出來的習氣，有些是跟從小父母的教育有關。例如一個哭鬧著想要某個東西的孩子，父母受不了哭鬧，只好把東西給孩子。這樣的結果養成孩子藉由哭鬧來得



到東西的習慣。

例如我小時候，看到動物被宰殺的情景，就會很不忍心，甚至流淚。記得當時大人對我說，不殺不行呀，不然要餓肚子的。我覺得這個解釋對我很有幫助，如果當時大人因為我的勸阻而不宰殺的話，我將得不到這樣的感受。但是經過事情發生，大人也對我解釋了，雖然我沒有領悟到太深的道理，但至少讓我知道一件事：眾生生死無常呀。這也是存在我心中一段深刻的記憶。然而現在很多父母不跟孩子講道理，要東西就給，我覺得這就是在助長孩子的我慢。慢慢隨著孩子的成長，就好像牛角愈來愈堅實一樣，我執也愈來愈強。為了食物、為了名利，我們就鬥爭、嫉妒和瞋恨。

姑且不論外在的顯相是否真的是迷惑的幻象，能夠確定的是，自己內心層出不窮的念頭、景象大都是錯誤與顛倒的。為了消除迷惑，我們要具備正信，也就是對甚深空性的道理要有信心，這種信心來自對空性的體證。佛陀開示我們空性的義理，不是用來和其他教派辯論的，而是要幫助我們從迷惑的困境中出離。尤其是大手印的禪法，祖師大德們將空性的義理化為實際的修持法門，我希望各位能夠好好地去修持與體會。

其他沒有要多說的了，時間也差不多了，今天就講到這裡。🕉
(全文完)

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.kagyuoffice.org.tw/>