

<了義大手印祈願文>

第三世噶瑪巴著

授課：尊貴的 大司徒仁波切

授課地點：八蚌國際佛學院

授課時間：2010年09月22、23、24日

第六堂課：2010年09月24日下午14:00-16:00

不被作意精進修觀染，
不為世俗放逸之風動；
任運無整安住本然中，
願善修持心性並保任。

今天早上我們已經講解完基的部分，也就是從見修行的見的部分去談基，這是實修中，以「見」來談「基」的完整教授已經完成，在了解了基，由見去了解之後，我們接下來就要運用了解之後的定見去做禪修。

接下來，實際的禪修方法，是透過對這些禪修確實體會，最後會達到果、也就是達到最終的成就。所以，透過這樣的見、修、行，然後得到果，這是修的次第，主要是各種禪修。實修的部分又可以分為的十五個偈頌，是修的部分的精要、總述，然後才是詳述。

總的精要的介紹，一開始第一句，不要被自己的知覺、自己所造作的東西所汙染了才來修，這個是非常重要的，所以，以此為開始。

後面的部分其實可以很快的講過去，但是這個地方非常重要，所以還是要花些時間在這個地方講解清楚。

造作，我們自己的造作，是有非常多的次第的，所以，這個非常重要。

首先，第一步最基本的，一個初學者、一個初機的人要避免去犯這些造作的錯誤。我們有各種各樣不同的自己的直覺與造作，最重要的就是，我們要全依照上師所教給我們禪修的方法、技巧去做實修，因為上師是由上師的上師那邊得來的教授，而上師的上師又是從他自己的上師那邊得來的，因此回溯到佛陀他親自傳授下來的、毫無染污的傳下來的這些法門，我們要用這種真正有傳承的法門去實修，才能避免我們自己的造作。

所以，我們不要追隨自己所造作出來的、自己想像的方式去做修持，如果這樣做，其實對我而言非常容易，我很容易就可以去做一些像是現在一些森巴舞的禪修方式，自己去制定一套、邊跳邊唱的做法，我一定有辦法讓大家都很歡迎什麼新的禪修法門。可是，這樣子的自我發明，是不會讓你獲致最後的佛果的，因為那是你自創的。也許跳這樣的森巴舞，或者是這樣子的禪修，可以稍微改變一下你的人格、性格，但是，是不是變得更好，還不見得就是如此，會有所改變，變好、變壞還不見得知道。因為每一個人都有他自己獨具的個性和特質，這是由

他的父母親、祖父母、乃至於他的兄弟姊妹、他的生活環境、他的家鄉，這些很深層的文化，長期累積，塑造了這個人這一生的個性和性向。所以，如果突然要去改變他，讓他變成是另外一種的人格和特性，這種紮根是不像他從小到大這麼深的文化的影響力來得大，所以有些時候反而會造成其他的問題，尤其我們現在都已經受了自己生長環境的影響，塑造成我們這一生的樣態，可能有些人已經是二十歲、三十幾歲、四十幾歲或中年危機的年歲，就更可以想像，如果要頓然改變自己的人格，是會有一些問題的。所以，就像是要把一個松樹在它成長之後，變成是一個橡樹，那是非常困難的一件事，何不讓松樹保有原來的松樹樣貌，然後讓這個松樹變得更健康、更好、更偉大、更完美，這樣子是比較好的方式。這也就是為什麼，我們不要自己去發明禪修的方法，我們要依傳承的法教來實修，否則的話，我們就等於是在破壞傳承、破壞二千五百年前傳到現在的殊勝的傳承。這比做炸彈客都還要危險，造的惡業是更大的，尤其是我穿著僧袍坐在法座上，我身為一個上師，卻去破壞佛法、摧毀佛法，若是那樣的話是非常大的惡業，會讓大家都沒有機會獲致證悟，因為那是自創的，而且大家還不會發現那樣是一種很大的錯誤，大家甚至還會覺得那樣很好、很新鮮，因為表面上看起來並沒有去做燒經典、燒經書的事情，所以，有些人根本不察覺自己那樣，已經是造了很大的惡業，所以，這是關於第一句不要被造作所染的第一種定義。

第二種定義是我們在這個世界上有很多人，可以說是非常的成功，所以，他可以成功讓他的家變得非常和諧，這可以講說是相當困難的一件事，大家都比我還要清楚，就是你們都有家庭生活，要讓一個家變得非常和諧，這已經是一個人最好的成就了。當然，不管其他的動物，狗、貓、甚至是蟑螂，都有牠們很大的家族，要把這個家族弄得非常和諧、生活非常有意義，家庭非常好，其實已經是非常非常困難的一件事了，但即使是這樣的成就，也都不能讓一個人因為他這樣的功德和智慧而能證悟佛果。所以，這仍然是屬於第二個定義的一種造作，那種精勤，事實上是不會達到佛果的。

如果家庭的例子不了解，就可以舉另外一個例子，就是在第二個定義裡面，我們可能在學校學過人體生理學，老師會教你動哪一塊肌肉，你的哪個地方就會變得比較有活力，哪一塊肌肉就會變得比較平衡。當你成為一個很好的樂器演奏家的時候，就會知道用哪個地方彈撥琴絃和按鍵，這個時候肌肉的和諧度會變得最好。或者是學習跳舞，什麼右腳踢兩次、左腳踢兩次，然後這樣左右、前後，能夠伸出去、縮回來的平衡，這些都是能夠讓身體變得非常健康的方法。學過生理學，你會知道，手是怎樣的姿勢是最不累，手垂下來的時候是不重的，但是，平舉的話，是無法撐很久的，就算別人拿著竹鞭子在你旁邊，叫你不能夠放下來，你也寧願受竹鞭鞭打，因為沒有辦法撐得久，就會想要把手放下來。這些只是世間的知識、世間的機巧、世間的成就，你透過學任何一個學科，就可以學到那個學科精湛的知識和技術。我們的身體，比如說肌肉保持平衡的時候，身材就會非常俊美和窈窕。甚至你會成為別人的信任的對象，別人會按照你的方法去做，這時候你可以成為一個模範。所以，這類第二個類型，但仍然不是一個傳承，那種

只是知識，而不是傳承。我們要依傳承實修而不要造作，這些人體生裡學的東西，任何一個學科都可以發展到非常精緻，有它的長處和優點，可以帶來利益、好處，但是它不算是一個傳承，因為這些東西你可以去買來、你可以去學習就可以得到的。如果你學得不好，你不學、你不學，你不知道這門知識，也不會有大的傷害。你做壞了不會有很大的傷害，做好的話當然就覺得比較健康、比較精力旺盛，但是它的後果並不是那麼嚴重。

可是，禪修就不同，若想要證悟佛果一定要依照傳承的方法去實修，不能夠自己創作，否則的話就永遠達不到那一步。大家禪修的方法，是因為有佛陀的關係，不是因為有我的關係，是因為有佛，才會有佛法，有佛才會有傳承。所以，我們不應該自己去造作這些傳承，不應該自己去發明一些什麼樣特別的修持法門，要完完全全、很精確的按照傳承所傳授的東西來實修，為什麼我們要禪修呢？或者是為什麼我們要依照傳承的方法而修呢？因為我們在禪修之前就知道自己的目的是皈依佛、皈依三寶，禪修的法門是佛陀所傳授下來的，在我們皈依生起菩提心之後，我們就要依止正確的禪修教授和方法，依此而修。我們每次一開始的時候都會先唸大手印傳承祈請文，都是在講金剛持、帝洛巴、那洛巴、馬爾巴、密勒日巴、岡波巴，我們每天在一開始唸的東西，都是在唸我們的傳承，所以傳承的重要性由此可知。所以，如果要讓自己的實修好好的開展，最基本就是要對傳承的定義有深刻的了解。

我們剛剛講的是基礎，現在進一步我們要做更進階的禪修，那就是大手印的禪修，那這裡面就有更深層的不一樣的意義，也就是說，大手印的禪修，在第二句，我們不被任何的精勤和覺知所干擾，也就是說不要刻意精進，而是要自然安住在心本然的狀態裡，不造作，這是大手印的禪修。

簡單來講，就是我們在進階的次第裡，該如何不造作的禪修呢？在大手印的禪修法門裡，當我們要讓自己的心安住在自己的自性當中，這個是進階的禪修方法。我們還無法達到無修而修的境界，也就是時時刻刻都將心安住在自己的自性當中這樣的境界時，我們應該回到剛剛的第一階，要精進的去禪修、去實修，等到我們修到我們時時刻刻不管在做什麼事情，都在禪修當中的時候，才進入到大手印無修而修，安住在心的自性當中。所以，自己要清楚自己的次第在什麼地方，還沒有達到這個次第之前，並不是我們都能夠去做第二階段將心安住在自性當中的修持。

這種無修而修的禪修方式，和服用藥物的方式是不一樣的，我們一般在服用藥物的時候，由其是這些藥癮的東西、會成癮的東西，你可能第一個月一天吃一顆，第二個月一天吃兩顆、第三個月一天吃三顆，到後來一直不斷增加，成癮的時候可能每個小時都要吃一顆，這樣就是一種成癮的現象。可是，禪修不是這個樣子的，禪修的目的是達到無修而修。所以，第一個次第、精進地禪修的目的地，是要達到第二個次第無修而修的禪修，及更進階的一些次第。所以，禪修的方法和所謂的成癮是完全相反的。這就像是在剛入門的時候，仁波切說他剛出家的時候有非常多的戒律要持守、我們有非常多的戒條立在那邊，持戒的目的是什麼？

為什麼我們要有這麼多的戒？目的就在於我透過持戒、串習熟悉之後，任何時候我都不會犯戒，所以，你就自然已經在戒的模式裏，未來你就可以是無戒而戒，等於說你不再需要持守戒律，因為你已經不會犯錯、你時時刻刻都在適當的生活法門當中，這時，就表示透過戒律的修持，我們不會去餵食我們的五毒，不會給它們食物，讓五毒去增長，持戒的目的就是不去餵食它們，不管是我們身、口、意的五毒，我們都不去餵食它們，之後，它們就不能增長，然後我們也就不再需要戒律去持守，因為我們已經保持在自性當中了。所以，當五毒不能夠影響我們的時候，我們的智慧就會增長。當五毒增加的時候，我們的智慧會降低；五毒減少的時候，我們的智慧會增加，這一點是非常重要的。所以，首先，第一步就是要有為的修，第二步才能夠進到無修而修，希望大家在次第上面能夠了解，接下來在第二次第之後，有很多更高階的次第，我會講不完，可是如果繼續講下去，相信大家根本不曉得那是什麼，會聽不懂。

所以，禪修的錯誤是什麼呢？怎麼樣會造成禪修的障礙？心的散亂、或者是說我們的心到處念頭的雜念不斷的生起！所以，我們要能夠在禪修當中，讓自己常常保持在一個心的本然的自性裡面，而且是不受干擾、不受攪動的，然後一直在當下之中，我們稱為安住在本然的狀態裡，藏文叫做「壤踏」。所以，當我們能夠禪修，能夠控制我們的心時候，我們就能夠讓心永遠保持在平靜當中。以上就是這個偈頌就是修的精要，也是一個總論的偈頌的結束。

剛剛講的是第十五個偈頌。

**粗細妄念波濤自地息，
不動心識之流自然住；
昏沉掉舉濁染咸捨離，
願得堅固不動禪定海。**

接下來是詳細的敘述，這是第十六個偈頌，首先要修止，也就是讓我們的心安住在止息當中，但是不表示我們的心就死掉了。

這第十六個偈頌，要讓心安住在止息當中，當我們的心不隨念的時候，就不會受到這些粗的念頭和細的念頭的影響，這種能夠不受粗細念頭影響的境界，不是你強迫它就會發生的，而是要讓它慢慢熟悉以後，自然的生起。這就像是說，我們的鄰居如果製造非常大的音樂的噪音的時候，我們去阻止他是沒有用的，你用你的鞋去敲你鄰居的牆壁，別人只會更生氣，只會製造更大的噪音，沒有用的，所以，我們唯一的方法就是要按住自己的性子，他們不可能永遠在那邊放音樂的，他總會要停吧，這就是一個我在歐洲的例子，我到某個中心弘法，剛好隔壁不知道是什麼樣的鄰居的住家，他們常常在半夜，每個禮拜總會有一、兩次會放音樂，有一次，大概就是一星期的某一天，凌晨一、兩點開始放音樂，非常大聲，剛開始我有點被激怒，幾乎要去打電話給警察了，可是當下我只好安住下來，隨著音樂起舞，那個音樂實在非常大聲，不僅是放立體音，而且是用擴大器來放音

樂，所以是非常非常吵，非常擾人的。我只好讓自己去欣賞它，跟著它一起在那邊跳動，也就是做種種的運動，所以，我在那個中心一共待了兩個星期，每個星期的中間那一天，半夜兩點鐘開始播放很大聲的音樂，至少播放一個小時以上，然後音樂才關掉，所以，那兩個晚上我就做了很多運動，我隨著節奏一起動。西方其實滿奇怪的，他們的文化是不知道隔壁鄰居住的是誰，所以到底他們是什麼原因，也許是慶生或怎麼樣我們並不清楚，不知道是什麼緣故會在凌晨兩點中撥放音樂。所以，我們要做到能夠不被這些粗的念頭和細的念頭所打擾，然後，我們就保持在那樣和諧的狀態當中，有點像是巨大波濤的念頭都已經安住下來，自地就安住、自地就止息了，我們的心就安住在這樣的止當中。這中間有三件事情是常常會發生、會干擾我們的，第一個是「星挖」，也就是我們就呆掉了、呆滯在那邊、呆坐，第二個是「目巴」，也就是我們就昏沉，想要睡覺，跟狗一樣，狗一整天都在睡覺，第三種就是「魁巴」，也就是我們的心變得狂野，或者是念頭非常的多。

接下來，最後一句是說祈願自己能夠達到我們的止像大海一般的平靜，安住像在大海當中的止一般，如如不動，如果我們沒有止，我們就達不到這個境界。但是要達到這個境界，修止的時候，卻不可以是過度的努力、精進想要去得到。這就是像是在燒水，或者一個鍋子裡面有東西在燒煮，你用大火，結果鍋蓋會跳動，你用石頭把鍋蓋壓住，這樣的止是沒有用的，而是要不必那麼費力、不必那麼刻意的，你用小火的時候，鍋蓋自然會平靜在那邊，根本沒有什麼晃動的，也就是說我們不需要太刻意的，念頭就會自然消失，而我們會用這種比較自然的方式，去達到一個和諧、達到止，自然的得到止，不是去壓抑、抗拒才得到止，硬要把這東西得到，是無法得到的。

所以，止，可以引領到觀。也就是當我們有了好的止以後，我們的心就會變得更深刻的能夠看清楚外在的事物，看事物的態度也會更正確，這個時候就是觀。就像是黃疸病病人，本來看東西都是黃色的，服了藥之後，就可以看東西變成是白色一般。所以，我們的心如果經過止的禪修，平靜之後，我們看每個東西的方式，就像是服藥之後，就不同了。我們可以更清晰、更正確的看到外在的一切事情，持續的修下去以後，更可以讓我們的觀也變得更深刻，我們就能夠將自己的心，見一切的事，能夠見到更真實，有更深刻的見，就不會再受到我執，我、我、我的影響，這是我的朋友、這是我的敵人、這是我喜歡的、這是不喜歡的，今天我快樂、今天我不快樂，就不會受到這些東西的影響，而讓心自然的安住在那個地方。所以，要用一種和諧的方法，而不是用一種強制的方法，讓我們的心能夠得到平靜，這個時候，如果有人來想要激怒你，你也不會受到激怒，因為你當下就可以看得到為什麼對方要來激怒你，或者是他發生了什麼事情，所以，你懂得這樣的原因的時候，你不會被激怒。你知道人為什麼會有嫉妒心，這個時候你就不會被這個東西干擾到了。談到嫉妒心，我覺得嫉妒心是一種最糟糕的東西，因為我們不會對於自己不認識的人產生嫉妒心，我們會對於自己的朋友、自己的親人、自己的法友產生嫉妒心，這都是最親近的人，越親近的人越容易產生

嫉妒心，比如說一個不認識的人有痛苦的時候，你不會有嫉妒心，嫉妒心除了對近的人有嫉妒心之外。嫉妒心還有一個很可怕的地方，就是別人做好事的時候你會嫉妒，別人在痛苦當中或者是問題一堆的時候，你不會去嫉妒這樣的人，這樣的話豈不是，你看到別人有財富、別人成功的時候，你覺得是壞事；你看到別人有痛苦的時候，覺得那是好事，這是一個很可怕的心念，這事實上是最糟糕、很邪惡的一種東西。因為別人的快樂時，你不快樂；別人不快樂時，你感到快樂。所以，當我們的心安住在止當中，嫉妒心就不會發生，我、我的朋友都很成功，我們都很高興，你也不會嫉妒，會覺得太好了，我們大家都是活得很好，這種嫉妒心自然會消失，我們可以很愉悅的去恭喜別人的成就。仁波切說，嫉妒心有一個這樣的講法：「紅著眼睛、白的牙齒，然後講說：我恭喜你！這叫做嫉妒心。」意思就是說，如果不是真正的沒有嫉妒心，那麼，恭喜別人的時候，是帶著嫉妒心的時候，這時嘴巴假笑、露出牙齒，眼睛裡面帶著紅紅的血絲，那個叫做嫉妒心。

**反覆審視無可見之心，
無可見義清晰如實顯；
是此非此疑義全斷除，
解脫妄謬願識本面目。**

所以這第十七個偈頌講的是，當我們開始去觀照自己的時候，我們會發現我們的心就不再像是瘋狗一般，我們就能夠去控制，不會像狗一樣到處亂跑，就像是狗發瘋的時候會咬任何人，可是，不會咬自己的主人，所以，這是它還可以稍微控制的地方。如果我們能夠有好的止，我們就能夠將自己的心安住，不管是狗或貓、或者是猴子、人、天神，當沒有止，就會像瘋子一般。不過，狗就是瘋了，也不會真的造成什麼太大的傷害，要是一個天神的話，它的威力就更恐怖了，所以我們要了解自己，將自己安住是非常重要的。就定義上面來說，當我們能夠清楚的了解自己的時候，我們就是達到止，而後能夠進入觀的修持。所以，修正的目的，最後就是要能夠達到觀，也就是心的清明。一般而言，我們要了解自己，最重要的就是能讓自己的心先安住下來，多半的時候，很多人連自己是什麼、自己是誰、自己是什麼狀況都不是那麼了解。比如說我曾經被邀請到一個家庭裡面去給他們加持，一個房間、一個房間的進去，結果進到一個房間，裏面有一個年輕人，大概是他們的兒子，坐在裡面，一手拿著飲料、一手抽菸、一邊還在打電動玩具，手上在打電動玩具，還在看電視，頭上還戴著耳機，聽著音樂。戴著耳機，腳還在顫抖，好像跳舞一樣不斷抖動，他的父母親去拍他，結果，他顯出一副很不高興的樣子，你很難想像，他坐在這樣的沙發椅上，事實上，是不清楚他自己到底在幹什麼，不管是有酒癮、抽菸、有藥癮的人，或者是賭博的人，或是他的心被其他東西所操控的人，他們就無法達到止的。不曉得自己到底是什麼樣的人，到底是什麼樣的狀況，這就是最基礎的止沒有的原故。還有一些人，這是真實的，因為他們來找我，他們喜歡用刀片割傷自己，覺得很快樂，當然我自己

也會不小心割傷自己，但是那是不小心，可是這類的人，他們其實並不是瘋，他們還可以到處全世界去旅遊，他們可以拿到出入境的許可證，他們沒有被建檔是瘋子，但是他們會這樣傷害他們自己。還有一些人是替別人製造麻煩，到處去惹事生非，我們在座的各位，沒有一個人是這個樣子，假如有這樣的人，這三天就不可能過得這麼好，就像昨天的晚餐，這類的人，可能一到那邊，看到滿桌的美食，一下子就把桌子給掀了，對於這種人，你對他沒辦法，你能對他怎麼樣呢？掀掉了就掀掉了，他可能到了廚房看到菜剛好煮好，就把菜給踢翻，這就是他的心沒有止的關係，他們什麼事都做得出來，沒有辦法控制自己，到處去顛覆，因為他們的心非常得的亂，於是，他們就會製造種種不同的問題和困難。所以，我們可以講說他們是像螺旋一樣向下墜，而不是透過修持以後，像螺旋一樣向上升。像這類的人，也許有方法可以幫忙他們，但是，我實在不曉得有什麼方法我們可以幫助他，除了為他們祈禱、為他們加持以外，我不知道還有什麼方法。因為這些人你跟他講也沒有用、你跟他解說也沒有用，你跟他用什麼樣的方式都沒有用，有些時候他們會裝的非常有虔敬心，從老遠的地方跪著進來，說：請你幫忙我、請你加持我。可是，他事實上是表演的，到你面前其實是想製造更多的問題，這是因為，這個人不了解自己、不知道自己是什麼的關係。所以，他們會鬧出種種的問題。甚至我們知道在報章雜誌上看到有一個例子，政府還去抓了這個人，就是他和他的僕人會吃人肉，他們丟了一地的骨頭，甚至會埋這些骨頭，就有一個這樣的團體，專門在吃人肉，政府去抓他的時候，這個人離我的住處還不遠，只離三、四條街，所以，這些人已經到了不正常的地步，因為他們雖然外表上看起來跟一般人一樣，一點都沒有發瘋，生活的非常好，但是，事實上，他們所做所為背後是沒有安止的關係。由前面這些例子裡面我們應該知道，傳承，一個正確清淨的傳承是多麼的重要，我們在座沒有任何一個人會變成是像他們一樣，即便是我們因為天氣太熱了，或者是因為細菌、疾病的關係我們發瘋了，但是，我們也不會瘋成那個樣子，我們不會瘋到要去傷害別人，我們了不起就是沒有辦法自我控制，但是，我們不會去傷人，這就是止和觀的重要。

**審視對境無境唯見心，
審視自心無心體性空；
審視二者二執自解脫，
心之體性明光願證知。**

第十八個偈頌，仍然是在談觀的修持，這個地方講的是「拉通」，觀是「拉」，「拉」的意思是特殊的，「通」的意思指的是見，如何才能夠達到「殊勝的見」，也就是讓心達到祥和、和諧、止息的狀態，心保持在絕對和諧和安止的狀態，心是就可以達到「見」，就是他已經能夠見了。怎麼見呢？也就是當我們觀一切所顯的時候，我們看到的是我們的自心，因為一切所顯都是心的化現。可是，當我們回過來看心的時候，我們卻看到了所顯，為什麼？因為這個時候，心的所顯是

非二元的，如果我們去看所顯和心，兩者同時去看的時候，我們看到的是超越二元、非二元，也就是我們發現二元已經消失殆盡了，於是，二元就在我們觀的修持裡面自解脫，變成是非二元的。剩下來的是什麼東西呢？是一個清淨的、鮮明的，一切能夠反應一切的心自性，心的自性保持在如是的如實當中，祈願我能夠達到全數一切的了悟，這就是「拉通」的「通」，止觀的「觀」，也就是「見」。

**遠離作意即是大手印，
遠離二邊即是大中觀；
含攝一切即是大圓滿，
知一全解願具決定信。**

第十九偈頌仍然在講止觀的合一，所以，一切都是非二元的，成為合而為一，此句子意思是這樣子的，就是讓一切合一，成為圓滿的大手印；讓一切合一，成為圓滿的大中觀；讓一切合一，成為圓滿的大圓滿。在藏文裡面是「洽嘉千波」、「烏瑪千波」、「竹巴千波」，其實在我們自己傳承裡，還有另外一個名稱叫做大和合。

所以，這個偈頌它的解釋就是這樣，也就是如果我們能夠知道「一」，我們就可以在「一」當中，一切都自解脫，那如何才能夠了解「一」？就是要了解心的本然自性。可是，在輪迴裡面就不然了，輪迴裡面你了解「一」，你其他的都不了解，你只知道其中之一，你不會知道其他的全部，如果你屬於某一個團體，那你就會屬於另外其他團體，所以這是不同的。可是，在這邊如何能夠達到了解一，就能夠了解全部呢？因為它是基礎，是心的本質，所以，本質可以化現為所有的東西，。有一句話「解悉崑就」，就是知一就知一切，知一全解，知一就全部都了解了、或者是說全部都解脫、自解脫了。在這裡面，當我們能夠了解心的本質、一切是心的化現的時候，不管化現成什麼樣子，你都可以因為你了解了本質，你就可以了解一切。如果說，我們在世俗當中，你會彈吉他，你不見得會吹薩克斯風，你會這兩項，你不見得會打鼓，你會打鼓，你不見得會彈鋼琴，你會這些前面的東西，你不見得會彈豎琴、不見得會拉小提琴。即使全部的樂器精通了，你不見得會唱歌。你會演奏樂器、你會唱歌，不見得會跳舞。你這些都會了，你不見得會禪修。所以，我們唯有了解一，是指心的自性的時候，我們就可以了解一切，所以，我們稱佛陀是全知的，因為他已經了悟、已經證悟了，所以，他就能夠知一全解。

**相續不斷大樂離貪欲，
不為蓋障明光離執相；
自然成就無念離心識，
願此覺受無間離精勤。**

一個修行者在做修持的時候，首先，他會得到的是一些體驗，有體驗是非常

重要的，體驗是由自己去做禪修而得到的，體驗讓人產生信心，令人鼓舞，但是，體驗還不是了悟。

所以，第一句講覺受，你會得到許多體會，是那種喜悅和大樂的覺受。

第二個偈頌所談的就是我們要次第去修持，我知道大家在生活當中，真的有這種人，每個禮拜都會去買樂透，然後每個禮拜都期待會中獎，有一天他真的中獎的時候，他非常非常的高興，這種大樂的感覺，不必去買樂透，從禪修當中就可以得到，就是第二個偈頌所描述的覺受。世俗的快樂，因為希求被滿足，故會失去。禪修的快樂，來自於內證，所以不會失去。

但是，當你得到這種大樂的覺受的時候，不要太執著，因為你會得到非常大的喜悅，然而，若你執著你要再得到同樣的快樂，你反而無法得到。所以，不管是快樂和痛苦，為什麼我們會有這些東西呢？答案非常簡單，因為我們當中，沒有任何一個人是喜歡痛苦的，只要是談到自己的時候，大家都是喜歡快樂，不喜歡痛苦。當然談到別人的時候，有人希望他的敵人下地獄，有些人甚至還把它說出來，而且說了好多遍，希望自己的敵人下地獄。然而，只要是面對自己的時候，沒有人是不喜歡快樂的，大家都喜歡快樂，而不喜歡痛苦。所以我們可以說，快樂是正向的，痛苦是負面的，快樂是善業的結果，痛苦是惡業的結果。那麼，當我們不能夠清楚的知道什麼是善惡的時候，自己就變成是非常混亂，這個時候業也會非常混雜，此時，我們也會變成是一個非常混亂的一個人，也就會一直墮落在輪迴當中。

所以，透過修止，我們的心就可以自然安置，就像是在我們這個社會裡面，也有些人具有這樣的常識，是一個有成熟個性的人，他們也可以非常穩定的時而看到自己的自心，有一個非常正確而健康的生活和顯現。一個成熟的人，處在自然的狀態，其實快樂比痛苦要更自然，而不是更不自然，我們的自然，其實應該是快樂，而不是痛苦。所以，如果我們可以在「安止」當中的時候，即使是一些很小的事情，我們也可以感到非常的快樂。如果我們不能安止，即使是一些看起來是很快樂的事情，結果反會使快樂被去除。如果能夠安止，我們會發現，這些快樂是一直恆常存在那邊。因為我們沒有止，所以才會看不到。很簡單的，我們的我執若是非常強的話，我們就會破壞我們自心的安止。就像是有酗酒或藥癮的人，他們真是愚蠢到用一個小時的時間，去得到這種暫時的快樂、很極端的快樂，可是，實際上他卻傷害了十年所累積的健康。所以，為什麼我們還在輪迴裏面，是因為我們的心不能安止的緣故，不能夠達到止，我們的所做所為讓我們在輪迴中埋的更深。indulge publicity

想要離苦得樂，無可厚非。但是，我們對於快樂的定義，如何是真正的快樂，以及我們想要得到快樂的方法，常常是錯誤的。「得」的快樂，我們當下的、多半的人都渴望，我們都祈求能夠得到。但是，「捨」的快樂、施予的快樂，多數人並不清楚。「浸淫」的快樂，我們好像是相當執著，相當的喜歡，但是，我們就沒有辦法去享受那種簡單的快樂。其實，簡單的快樂對我們而言，已經變成是不自然的。事實上，簡單是一種快樂的，我們常常沉浸在各種玩樂、很多精美器

具的發明當物中，然後，被這些五欲的享受給帶偏了，其實這些只會讓我們變得更混亂。所以，我們要能夠欣賞簡單的快樂，事實上，這可以讓我們可以很快得到解脫的，所以，重要的是透過止的修持，達到平靜的心，這是一種自然形成的快樂。我們同時要知道它就是心，是一直存在在那邊的清淨自性。

可是，當這些境界，就是快樂的覺受來的時候，我們也不能太執著，當你太執著於禪修以得到這些快樂，比如說你執著於無念，你執著於沒有執著，它也會變成是一個負面的結果。

有些人會有這些禪修的覺受，有人會講說，我十年前在某一個聖地打坐的時候，太陽照到地上時，我就覺得自己非常像一尊佛，然後就期待自己能夠再到那個地方去，其實你真的再到那個地方，也不可能再來一次，也就是說任何時間、任何地方，都可以是禪修證悟的地點，沒有一個地方不殊勝。其實，對於一個大手印的瑜伽士而言，任何一個時刻都可以是成就佛果的時刻，任何一個地方同樣都是平等的，也都可以是示現成佛之處，所以，在這邊最後一句，就祈願我們能夠讓這種樂的覺受持續不斷發生，它會不斷來來去去，但覺受會持續不斷的發生，當我們可以持續保持住心的覺受，這就是一種證悟。

**貪善覺受執著自解脫，
迷妄惡念自淨心性界；
平常心住離取捨得失，
真實法性離戲願證知。**

接下來是第二十一個偈頌，剛剛先前的體驗結束以後，就講到證悟。當你的體驗來的時候，就像彩虹一般，但是，你不要去追逐彩虹，在這邊看的時候是彩虹，到彩虹那一端去看的話，彩虹就不見了。所以，當我們有好的體驗的時候，不用再問自己、問上師、問朋友，怎麼樣讓好的體驗再回來，那樣子是追逐不到的。所以，在第二十一個偈頌裡面，就是講到如何才能夠達到證悟。證悟是什麼樣的情況？就是真正解脫了所有五毒染污的干擾和影響，將所有的五毒轉化成是智慧，這個就是證悟。所以，我們平凡的心，當它能夠達到不被任何東西所干擾的心的自然方式的時候，也就是我們能夠認識到我們心的本質，這個時候無增無減，保持在它的本然當中，就是我們證悟了法性。這個時候，我們獲致真正的了悟。最後這一句就是說我們祈願透過禪修，能夠讓我們達到最究竟的證悟，以上就是透過修的部分，能夠達到證悟，修的部分已經講完了，接下來是行的部分。

**眾生自性雖恆常為佛，
不了知故無盡輪迴轉；
無邊痛苦於諸有情眾，
難忍大悲吾等願常懷。**

所以，接下來是「行」這個部分，就是第二十二個偈頌，開始談的是悲心，這也是屬於我們的禪修最後能夠付諸實踐的一個部分。包含了所謂的虔敬心和悲心，虔敬心只有第一句，就是在講說，當我們要發願利益一切眾生讓它們能夠證悟到佛、認識他們自心本性的時候，事實上這就是一種虔敬心。接下來幾句都是在講悲心，也就是說當我們的悲心非常強烈的時候，我們就會強烈到無法忍受眾生在輪迴當中受苦，由於有這樣子大的悲心的緣故，所以，我們要發起這樣的願，利益一切的眾生能夠解脫痛苦，我們因而修佛法，願能證悟佛果，然後引領眾生證悟佛果。

這邊所講難忍的大悲心，為利益眾生的難忍，並不是指歇斯底里式的去幫忙別人，因為當你的悲心變成是歇斯底里的時候，你一定無法做好的。就像是一個外科手術的醫生一樣，如果說他是歇斯底里式的幫忙別人，無法靜下來的話，可能動手術時，就切錯了血管、找錯了血管，比如說有些人被打針的時候會尖叫，有些人被打針時會像一個石頭，這邊講難忍的悲心也不是講說你要像石頭一樣沒有反應，麻木不仁的難忍的狀況，我們是因為生起了菩提心，就是難忍眾生之苦的大悲心，然後我們因之去修持佛法，修持佛法之後，我們見到自心，才會有真正正確的行持。這也是第二十二個偈頌，講的是悲心與虔敬心。

**源源不絕難忍大悲力，
赤裸顯現慈悲體性空；
悲空雙運最勝無誤道，
願不離此晝夜恆修觀。**

第二十三個偈頌所談的是悲心與空性的合一，如果我們只有悲心，而沒有空性見，我們就會變成是，覺得自己越來越高貴、自己很傲慢，我們在上、別人在下，我們幸運的人，他們是悲慘的人，我們會有這種自以為高貴的情況。所以，有悲心的同時，還要有智慧，這兩者合一是非常重要的。因為我們所謂的空性，就是在我們行大悲心行持的時候，我們知道一切眾生原本就是佛，不管他是狗、是貓、是任何動物，我們看到的只是一種錯覺，不管他身是什麼樣的情境，它本然的自性仍然是佛。所以，當我們在幫助地獄眾生的時候，我們知道我們是在承侍佛陀，當我們在幫助這些病人的時候，我們也是在承侍佛陀，雖然我們在幫的人，或者助人者本身自己還不是佛，或者是說他根本不知道自己是佛，不過也很難講，因為也許這個人裝成他不知道 he 自己是佛，誰又知道外表上看起來外貌不揚的人，說不定已經證悟，只是他裝成他還沒有證悟而已。所以我們在做這些事情的時候，要能夠知道悲空合一是非常重要的，否則的話，我們碰到這種大悲心生起的時候，反而會對有錢的人產生生氣，好像覺得有錢的人沒悲心，或者覺得很幸運的人沒有悲心，或者是覺得很有教育的人沒有悲心，不對的，就是對於弱的人我們要有悲心、對於強的人我們也要有悲心，所以，這一切都是平等的，都是空性。所以，窮人和富人是一樣的，受教育的和沒有受教育的是一樣的，生病

的、健康的是一樣的，有高貴見地和沒有高貴見地的人也是一樣的。所以，這就是一種和合，唯有透過這樣子的方式，就是只有在和合之後，我們才能夠無誤的達到證悟的道路果。就像是高速公路一樣，如果你能夠和合，單一的一條高速公路絕對不會走錯路、不會拐彎錯，如果不是單一的話，就會走錯，所以，和合就是單一的道路。

**禪修之力眼等諸神通，
成熟有情清淨諸佛土；
圓滿成就佛陀諸特質，
臻圓熟淨願成正等覺。**

所以，接下來就是第二十四個偈頌，記得我們先前已經講過有根道果，剛剛講的是很多道次第的修持，接下來的話，這第二十四個偈頌，我們講到果，果是什麼呢？就是我們已經完成了所有的修持，所以，這個時候我們就達到了五眼的神通，有五種眼的神通，那也就是我們成就了了知所有一切的智慧、遍知的智慧，可以講就是遍在的、就是無所不在的智慧。如果要講什麼是五眼的神通，再講三天也講不完，請大家自己去看書。所以，這個結果就是說，我們可以達到一個沒有任何限制、沒有任何限量的果，不只是五眼而已，五眼在這邊只是一個舉例，也就是一個大手印的禪修者，當他證悟到大手印的果的時候，他就有這個能力去成熟所有的眾生，因為他自己已經達到最究竟的境界了。所以，有些時候，我們會這樣描述，就是你可以在各個佛陀的淨土之間變得非常嫻熟，也就是可以來去自如，我們身為一個佛教徒，我們常常到聖地朝聖，但是這些所謂有證量的，已經證到初地果位以上的菩薩們，他們是可以到佛的各個淨土去領受法教，所有十方諸佛法教都能夠聽聞，這就叫做淨土的「真哇」。這裏，最後這一句我們能夠達到三種的轉化，也就是圓、熟、淨的轉化，第一個字在藏文字裡面圓叫做「走巴」，也就是說我們可以在遍處都能夠圓滿，再下來熟這個字，指的就是我們已經達到成熟最究竟的結果，第三個淨也就是「金挖」，就是說我們在各個面向都已經清淨了。

**十方諸佛佛子大悲力，
所具一切清淨善業力；
我與一切有情純淨願，
願能如實悉皆得成辦。**

任何一個法本、儀軌，都會有所謂的前行、正行和結行，前行和正行我們已經講完了，現在最後一個偈頌，是結行的部分，也就是回向的部分，也就是我們回向和祈願。所以，我待會將這些這次我們傳法的功德一起做回向。

首先，我就要感謝堪布洛滇，他是八蚌講修法林的常住，請求教授這次大手

印祈願文的法教，有這個請法，所以才有今天這個法會。我也要將這個功德回向給參與這次教學的大家，有許多的僧眾，以及所有來參加的人。我還要回向給自己，及所有傳法給我的上師們，都要無私的做回向。是大家讓這次的法會可以成就，其實所有的人我們都應該回向，我們所身處的地球是一體的，我們在坐的大家都呼吸一樣的空氣，我們也都活在同一個地球，喝同樣的水，我們照同樣的太陽，事實上，過去曾經有一個字眼是歸我所屬的，是 1984，當然現在這個東西已經不是了，大家都可以用，我讓我的工作人員幫我把這個網址申請下來，因為當時仁波切為全世界祈福，之後，仁波切已經把這個東西，用鉢的供養方式，在那個山頂已經全部供養給全世界，所以 1984 已經開放，讓大家去用這個特殊的字眼，當時仁波切做這件事情，就是想世界是一體的，我們是休戚與共的，某個地方發生一些事情的時候，另外一個地方其實也會感覺到，在這個地球村裡面，已經沒有所謂哪一個地方是和我們完全斷絕的。所以，就像是我們的身體一樣，如果我們的手或身體某個地方受傷的話，我們全身都會感覺得到，地球的某個地方受傷的話，我們也都會感覺得到。

還有，昨天忘了提老虎，是世界的老虎日，老虎是我們傳承裡面的象徵，印度也以老虎作為他們國家的動物，已經有幾千年，仁波切的生肖雖然是馬，年是屬馬，但是還是屬於老虎的流年。所以，我們世界是一體的，我在這邊將這一切的功德回向給所有的人，當然主要的是剛剛所描述的這些，還有中心的這些領導者，雖然堪布是主要的領導者，相信中心還有許多的工作人員把團隊組織起來、忙了很多事情才能夠將大家帶到這裡，做了很多事情，這一切，所有的功德，我們都要做回向。還有回向某些人可以在這邊接受法教的溝通者—翻譯，在那邊的牆壁邊上，有另外一個麥克風是私底下同步在做口譯的，也許還有第三支麥克風，將這些溝通的功德全都做回向。

至於怎麼回向，就是在第二十五個偈頌裡面，在這邊講到由於有十方諸佛菩薩大悲加持力的緣故，我們能夠得到善業清淨的力量，以此做回向，願一切善業的力量，包括我自己和包括所有一切的眾生，和包括所有法本裡面所有提到的祈願的願望都能夠一一獲得實現，也就是所有眾生都能夠在祈願裡面最後證悟到佛金剛持的果位。對於下三道的眾生他們可以先解脫娑婆，然後，進一步連涅槃也要能夠超越，證悟金剛持的三身，我們要以真正虔敬、真心的方式去做功德回向。

在這邊我要特別的要回向的就是我個人的功德，在這一輩子我並沒有做什麼偉大的事業，在定義上面來講，我自己個人也不覺得如此，可是，不容懷疑的，我覺得我自己確實有很多功德，因為我隨時隨刻都感到很快樂，有問題的時候我很快樂，小問題的時候我也很快樂，大問題來的時候我還是很快樂，我能夠時時刻刻這麼快樂，一定是有很多善業功德，這就是善業功德的徵兆，我希望將這些功德回向給大家，回向給一切。我被認證為第十二世大司徒仁波切，比起所有前世的大司徒仁波切來講，他們實在是太偉大了，我連他們左腳的鞋子都不如，可以講說是一個已經丟棄的左腳的鞋子一般。他們都如此的偉大，我跟他們相比是比不上的。我這輩子雖然沒有做什麼，可是，我希望我自己既然擁有這個頭銜，

我就要盡可能去執持這樣的一個名號，不讓他下墜。我也非常感恩，今天有這樣的快樂，這是來自於過去世的大司徒仁波切的加持，以及所有傳承偉大上師的加持，能夠給我這些的教授，由於他們這些偉大上師的加持，所以我才能夠有現在這個樣子，如果你問我，你記得你是大司徒仁波切嗎？我一定會回答你：我不記得。你記得你的過去世嗎？我也會回答你：我不記得。可是，如果你們去看第八世大司徒仁波切他的藝術的成就，他的文法的成就，他的梵文的成就、他的佛法的成就，各方面的成就，那真是不可思議的。所以，如果我和他們相比，我可能就像隻小蟲而已，這麼的不如。但是，既然有這樣的榮耀，我盡一己所能來執持，讓這個傳說，大司徒仁波切的貢獻能夠持續的保持下去，我盡我所能的做。所以，我非常高興今天堪布和大家，以及在台灣的突托仁波切他們都已經在堆積殊勝的事情，我感到非常快樂，我相信在座的各位也都在堆積這樣的東西。

所以，願跟各位一起共同努力，我相信大家也在做這種殊勝偉大的堆積，來利益所有眾生，大家也能夠以服務所有的人類、服務所有的眾生為職志，最後能夠令一切眾生都能夠達到解脫。相信各位不論是來自於何方，大家都會把這個殊勝的傳承，繼續保持下去，然後，讓所有的眾生他們的佛性都可以顯現，這是不分東西南北的，因為這些眾生他們都具有佛性，最後也都能夠證得佛性。舉個例子來講，藝術的創作，就以唐卡殊勝的堆積來講，印度他們將佛和菩薩還有上師們，塑造成佛像。傳到了西藏，西藏以鮮豔和繽紛的色彩為唐卡增添了顏色的美感。至於旁邊的這些所謂的花鳥和飛天，還有這些景緻是來自於中國，所以這些是大家共同在堆積這個殊勝的堆積，造就了唐卡文化的精緻、殊勝和繁榮。我們在座的，大家也都是，我們可以去發展佛教的任何一個面向，我們實踐的過程當中，也都能夠讓它殊勝。

同時，將功德也回向給非佛教徒，即使他不是一個佛教徒，不是佛教的追隨者，但是，我們希望他們也能夠獲得功德的回向，也可以利益所有的眾生。包括此時此刻，我們講說2010年是保護老虎年，因為牠們瀕臨絕種，當然我非常高興，將來所有的這些貓熊、大象或是所有的眾生，尤其是人類，都是需要保護的，為什麼？人類在數量上面，或許不是瀕臨絕種的動物，可是人類在精神層次上面，還真的是瀕臨混亂，和有喪失精神境界的危機。所以，我們要將所有功德回向給人類的存續，一切的一切都在此做最誠心的回向裏，最重要的一點，就是以上的回向，都只是一種世俗的回向。還要有一個最重要的是願一切眾生都可以證悟佛果，這才是佛法的回向，所以，待會兒就做最終的利益一切眾生都能夠證悟佛果的回向。

像現在我們在談環保，在保護的這些事情的時候，似乎是非常熱門的，事實上，仁波切自己在八零年代就已經開始在做了，到八九年的時候就和所有的領袖談過了，可是，沒有任何一件事情是真正確實在實行當中，所以，後來仁波切就回到了觀照純淨的佛行事業上。這二十年來都是專注在佛行事業上，今天雖然這些環保的議題又再回頭了，但是，因為性向的關係，過去雖然非常嫻熟這些東西，但現在已經趨向於把精力放在佛法上，因此，也已經很難回去做環保的事情。

我還有一句話要說，就是我之所以可以在這邊，讓大家獲得有些許利益，完全是因為我偉大的上師——第十六世大寶法王的緣故，在西藏很少用「尊聖的」這個詞，因為它是梵帝岡的頭銜，教宗沒有給這個頭銜，也沒有什麼粉紅色的袍子和帽子，如何稱為是尊聖的，但是因為大家都這樣子用，所以我也跟著這樣子用，稱大寶法王叫做尊聖的，這個是因為大家習慣的關係。我自己是把十六世大寶法王當成是佛陀，在我的心中他就是佛，因為有他的加持的緣故，我今天才能夠在這邊跟各位說法，否則的話，我又算老幾，他是那麼慈悲的對待我，甚至很尊敬的對待我，他會這樣子跟我講：我敬愛的根本上師，你像簞巴的袋子那麼的小。因為那個時候，仁波切只有五六歲，所以他的身材本來就不高，現在也都不是很大的身材。大寶法王就這樣親切的尊稱仁波切說：我尊貴的像簞巴袋子大小的根本上師。因為前一世，第十六世大寶法王的上師是前一世的大司徒仁波切，所以，因為他前一世功德的緣故，他可以受到第十六世大寶法王這樣親切、尊敬和慈悲的對待，由於這樣對待的緣故，今天他能夠在這邊傳法給大家。所以，仁波切也很虔誠的，希望將功德回向給大家，希望大家都能夠百倍的從這次的教學裡面獲得利益，都能百倍、甚至百萬倍的獲得加持，都能夠更早的獲致成就，相信在座一定有人可以比仁波切早數劫就證悟佛果，雖然我不知道是誰，但是我確信各位有人會更早成佛。

所以，願大家一切都好，只是成為一個佛教徒，當然第一個要成為好人，第二個要成為一個好的佛教徒，第三個要成為一個好的金剛乘的大手印修持者，然後能夠承侍佛陀，所以，這個就作為大家的回向。然後，不管你是不是佛教徒，或者是說，是不是殊勝的堆積裡面的一員，你會有你自己的傳承或關係，最重要的就是，希望各位能夠盡己所能做到最好。而且，不要擔心、要快樂，為什麼呢？因為擔心一點用處都沒有，不會讓事情變得更好，你可以更小心一點，可以更事先準備充足一些，這都會有好結果，但是不要擔心，因為只是擔心一點作用都沒有，不會有好的結果，所以我認為，如果是我的話，擔心是一種罪業。這句話不是出自傳承，我希望我這樣講沒有污染傳承，也不是從書上來的，而是我自己這樣講的，因為擔心只會讓事情更糟糕，不會讓事情更好，所以希望大家都更快樂、不要擔心。

我不希望大家得到我咳嗽的習慣，希望大家得到和我一樣的快樂。