

晨間禪思

釋妙喜 恭譯

❖ 隨喜及依止上師

早晨第一件事是隨喜：「我（並）沒有死去，特別是今天（還沒有死）。今天我（還）具有寶貴的人身，尤其是圓滿的人身。」在此你隨喜十圓滿中的一圓滿，思惟每一種圓滿是多麼可貴。接著下定決心，以如法依止上師為基礎，修行佛法。這是小乘、大乘，還有密乘的基礎。即使你現在還不怎麼涉入密乘，這是為將來做準備。

❖ 捨棄「我」

想一想無常和死亡。死亡隨時可能發生，甚至今天、這個小時之內，甚至就在下一分鐘。那麼，你能夠做什麼呢？思惟：「我必須捨棄『我』，愛惜其他有情，因為所有的苦都來自『我』，而所有的善業和安樂——乃至佛果，都來自愛惜其他有情。所以，在我生命中其他有情最可貴了。」你可以一面如此禪思，一面持觀音六字大明咒——唵嘛呢唄吽吽。不妨閱讀《究竟的康復》、《滿足之門》等書，以便進一步了解愛惜自我的害處。

❖ 施受法

完成捨棄『我』，轉而愛惜其他有情的禪思之後，你可以修施受法。不妨閱讀《掌中解脫》中有關這個法門的章節。修畢施受法之後，決心：除了愛惜其他有情以外，沒有別的事好做了。接著思惟：「有情所希求的是安樂，而不願意受苦。因此，我必須消除他們的苦及苦因，帶領他們成就佛果。因此，我所修的一切善法，所從事的一切活動，都是為了達到那個目的。」（善法在此是指，獻曼達之類的傳統修法。活動在此是指，吃飯、睡覺、走路，等普通不稱為善業的活動。）這就成為你日常其它活動的發心。而且，這也是修習把五力法門融入整個生活的一部份。在五力之中，這是「生活心態力（牽引力）」，使自己的行動契入菩提心，所有的行動便自然而然成為證悟成佛的因。如果你有誓言，必須誦六字大明咒，這樣一來，也同時完成了。最好能夠一天念十圈。不過，如果你能夠念更多，當然更好囉！總之，修這個法門，把很多東西都連帶在一起做。

（節譯自：Morning Practice, edited by Ven. Sarah, 4/8/02,LMB，2003年11月3日）