

## 每日必修的功課

釋妙喜恭譯

前面我提到過，在日常生活當中，最起碼應該做到的修行。一個人想要成佛，以便圓滿地帶領所有眾生成佛，必須使得人生過得有意義。儘管很難抽出時間禪思菩提道次第，而且也不容易整天依循三主要道生活，不過，可能的話，最好繫念空性，那會非常有力的斷除許許多多難題。只要觀一切法如幻，了知一切都是幻相，在這上面修正念。儘管一切法表面看起來好像不是僅僅由心名言假立，而是真實地自性存在，其實，這不是真相。事實上，一切法根本毫無自性存在。所以只要保持正念，觀一切法如幻，了知那是幻相。光是有這份正念，煩惱便無從生起，因而破除許多人生的困境。一個人以為實有的很多困境，經過這樣的思惟，那些困境自然化無。

無論如何，最重要的是，每天起床首先思惟人生的意義及責任，在於為所有眾生謀安樂。懷著這種利益其他眾生的菩提心過日子，整天的日常活動，儘可能都本著這種態度去做，工作、行住坐臥、飲食等等。而且我認為，一個人的出離心越強，對其他眾生也會越慈悲。也就是，對自己的輪迴、惡業等等厭離心越強，那麼對其他眾生也會越慈悲，更容易生起慈心和悲心，利他的念力會越強，能夠發出更強烈的菩提心。

相反的，對自己的輪迴、惡業、不善念的出離心越薄弱，那麼內心便會任由這些分別見——貪瞋痴煩惱擺佈，也就越不容易對其他眾生起慈悲心或利他心。所以，開展好心腸的前提，首先是看自己有多少出離心。

無論如何，要設法懷著菩提心過日子。然後，要閱覽、省思暇滿人身義大、難得，念死無常，惡趣苦，業果這些課題，不管要花多少年才能證悟，必須儘量在這部份下功夫，特別是念死無常，對於保持及發展長遠的自我激勵心十分必要。這樣修行才不會退轉，而能夠繼續發展諸如死無常以及對惡趣苦、因果業報的瞭解。在這樣的基礎上，憶念無常及死亡，盡自己能力所及，經常閱讀這方面的教法，這一點相當重要。

哲蚌寺有一位頂尖的碩學格西，叫做寧瑪格西，非常博學，在西藏也是出類拔萃，而且是達賴喇嘛尊者的老師，教尊者一些經部般若方面的教法。他提到，念死無常好像馬鞭，騎馬的時候，馬如果走錯路，你會用鞭子打它，讓它扭轉方向，重新上路。馬走偏那個方向，你就用鞭子打它另一邊，這樣馬就能夠一直走在正路上。同樣，念死無常好比打心的鞭子。每當煩惱萌生，只要記得念死無常，煩惱就不至於生起，心就可以不受煩惱的擺佈，不會跟著煩惱跑，而可以安住在佛法上面。

菩提道次第提及念死無常的益處。首先，修行之初，念死無常非常有意義。透過念死無常，一個人能夠開始修行佛法。由於念死無常，使人能夠繼續修行。由於念死無常，使人能夠修行圓滿，得到證悟。同時，念死無常非常有力，因為念死無常足以摧破煩惱敵，可以藉由念死無常，徹底消滅煩惱的魔王，甚至死的時候，念死無常使人內心安樂、滿足。

總之，在念死無常等這些修行基礎上，修上師相應法，其中包含菩提道次第以及其他所有的東西，可長可短，全部統合在一起。然後，持自己通常唸誦的各種咒語，每一種一百零八遍，多多益善。一切修法都要懷著菩提心，使人生過得最有意義。還有，只要做得到，儘量不斷的受大乘八關齋戒，至少每個月一次或二次、三次，尤其是在特別的日子，像藏曆初八、十五、三十，其他日子則隨便那一天你覺得方便，都可以受大乘八關齋戒。

對大家來說，修習廣博的佛教教法、論釋也許比較困難。最重要的是菩提道次第。每天盡力閱讀菩提道次第。如果做不到這點，起碼唸一點點，大體上有一些概念。爲了要熟悉全部的主題，不妨把整個菩提道次第閱讀幾遍，熟悉它。或者，一個方式是，每星期禪思一個課題，熟悉它，以便成就「下功夫的體驗」。每星期或每個月禪思一個課題。整個星期只禪思那個課題，以便得到強烈的體驗。禪思菩提心、空性見，一再地反覆，周而復始。接著設法達到「不費力的體驗」，這才是真正的證悟。

依止上師是在證悟之前，必須天天禪修的課題。起碼每天做一座，有時間的話，可以做兩座、三座，多多益善，儘量抽出時間做。此外，可以禪思一座暇滿人身、念死無常，直到因果業報，尤其是念死無常。還有一種方式是，同一天之內，在各座做不同的禪思主題，以便得到證悟。

之後，如果行有餘力，不妨禪思空性，以成就心一境性的定——奢摩他（止）。如果你受過大乘秘密真言乘的無上密灌頂，不妨把禪思空性和本尊法結合起來。在無上密有所謂「法身的禪修」，可以結合空性的禪思一起修。這是我的根本上師赤絳仁波切尊者的諭示，把這兩者統合起來是簡化的方法，一面修本尊法，一面禪思空性，統合在一起做。

奢摩他（止）有兩種，真正的止及近似的止。即使僅成就近似的止，就達到心一境性的定了。可以循著九次第去修心一境性的定。總之，修大乘秘密真言乘的人，可以納入止觀的禪修。這麼做好比一石二鳥，下一次功夫就可能獲得兩種證悟，其中一種不成的話，還有另一種。