

## 爲什麼要閉關

釋妙喜 恭譯

閉關的原因之一是爲了利己，因爲不喜歡受苦，也不想要一再地在輪迴中受生。如果大家想要獲得自由，除了實證菩提道之外，別無選擇。「閉關」是指爲自己製造條件，離開令人分心的事物——身體的活動和內心的馳散——而且把自己放在遠離令人分心事物的境況。那樣一來，就有時間禪修菩提道了。這就像你不想讓水到處流，而加以疏導一樣。

### ❖ 自利利他

「閉關」是製造讓自己禪修的情境；斷除分心的事物，特別是貪欲——好讓自己能夠禪修。這麼做，是爲了利益自己和其他有情，也是爲了使自己的人生有益於有情；尤其如果你想要教導其他人佛法。其他有情會聽到你開示的教法，而且注意到那是經驗談，而不只是書本上的知識。你會感覺到其間的差別，聽眾也會有同樣的感受。只要是出自內心的肺腑之言，即使你沒有證量，因爲是出自肺腑之言，所以很容易轉化其他人的心。他們看得出你的心因持戒而馴服了，而且你有好心腸、很仁慈，不僅僅是裝滿了書本所教的知識，態度卻剛硬、冷漠而沒有耐心——完全不合佛法。

這裡不像在大學。在大學，有人（教授）能夠解釋文字，然後學生記憶文字，以便通過考試。這是佛法機構，也就是說，我們不是賺錢的商業機構。「佛法機構」是爲了裨益自己和其他有情的心。「佛法機構」的意思是：主要目標在於裨益心。這是爲什麼我們在禪修中心工作的原因所在。所以，除了修菩提道次第和修心之外，別無選擇。大家必須修行。這是裨益內心的禪修，是裨益內心最好的禪修。菩提道次第是最佳的息苦之道，因爲它摧毀輪迴的根源——無明——而且對治所有的苦因——煩惱——和苦果。本著利他的想法和捨棄今生的出離心，菩提道次第當下就能夠去除人際關係的困境。菩提道次第帶來甚深的利益，而且使你獲得永恆的安樂。

### ❖ 閉關的內容

高階課程閉關的要素，是學了七年的佛教哲學，其核心是菩提道次第。閉關所禪修的是菩提道次第。每一座都要禮拜三十五佛，也許早晨多做一些禮拜。快速地唸誦佛號，就可以念很多遍。從皈依開始，做三輪，相當於做大約一百一十五次的大禮拜。多多益善。下功夫做大禮拜非常非常重要。然後做語加持。發心的部

分，可以禪修菩提心，邊誦六字大明——唵嘛呢唄吽吽，邊修施受法。還要修供養和六前行（清掃、供養等等）。如果你的修法能夠以上師供養（喇嘛 卻巴）為基礎，最好不過了。做不到的話，就做宗喀巴大師相應法，採用帕繃喀仁波切包括祕密禪修的那個方式。每天獻曼達七次、十五次，或許在修七支供養以後再多獻幾次。每天做四座，而且每天的末尾，做廣大的迴向。

早晨那一座總是禪修依止上師。那之後，禪修下士道。下午邊做你的其他功課，邊到外面散步一下。然後，下午做兩座。一天的末尾，念誦二十一遍金剛薩埵，之後，以普賢行願品做迴向。

### ❖ 禪思菩提道次第

不妨把前行和菩提道次第合在一起修。修半小時的前行，然後修一小時的菩提道次第。這樣一來，前行和菩提道次第都兼顧到了。如果你受過灌頂，晚上可以多修一個廣本的本尊儀軌。在還沒有證悟菩提道次第之前，還不是在密續下功夫的最好時機。應當先在菩提道次第下功夫，之後才是密續。首先，努力實證空性和菩提心，然後才在密續下功夫。可以修自己主要本尊的廣大迴向祈願文，以便熟悉它。學過圓滿次第的人，讀誦自己本尊的道次第，就會知道它在講什麼。讀誦時，就相當於在做直接的禪思。

根據帕繃喀仁波切的忠告，每天務必念誦菩提道次第祈願文，和自己的本尊的道次第，這很重要。那樣，你每天都在心中種下整個佛道的種子。種下這種積極的習氣，這些種子便成爲解脫的基礎。

### ❖ 守護誓言

大家至少必須修這兩個祈願文。如果還沒有受過灌頂，就向結過法緣的本尊祈請。如果是僧眾，下午最好禁食。持戒清淨是證悟的基礎，所以這很要緊。還有，如果不是每天做六座瑜伽長軌，最好每個星期至少念一次六座瑜伽長軌中所列的誓言。這就好比保護自己的眼球。無論自己受過什麼誓言，守護誓言都被視爲比做大量的前行更重要得多。如果不守護誓言，嚴重的障礙就會接踵而至。

可以做自入壇城（自灌頂），來淨化一切——長軌或者短軌都行。那麼，萬一你突然死亡，也用不著擔心，因爲全都淨化了。宗喀巴大師在上床睡覺之前，唸誦三十五遍三十五佛名，便是「很清淨的出家人，很安樂！」你們可做四前行或者九前行；有些人可能決定稍後做本尊閉關，如果還沒有實證三主要道，頂好本尊

閉關和菩提道次第合起來做。禪修菩提道次第使得本尊閉關很純淨，而本尊閉關帶來加持，有助於實證菩提道次第，兩者相輔相成。

還有，從密勒日巴的傳記和其他諸如傳承上師的傳記，等等之中，閱讀依止上師方面的開示，非常有助於斷除惡念，而且很鼓舞人心，令我們的心更清淨。這些故事告訴我們：如何修行佛法、如何禪修。如果你是做修心的禪修，最好是本著菩提心的動機閱讀經典。要修飲食瑜伽和洗滌瑜伽。受過灌頂的人，必須修這些——這些是三昧耶——還要修睡眠瑜珈。

## ❖ 兩種禪修道次第的方式

在閉關期間，可以用兩種方式禪修菩提道次第。一種方式是集中在有關依止上師的禪修和下士道的修心——從暇滿人身到業果。一再地禪修依止上師和暇滿人身直到有所證悟，其他的下士道主題，依此類推。接著，禪修中士道的修心。如果你想要繼續在生活中禪修菩提道次第，那麼，凡是在閉關期間建立起來的經驗，日後都能夠加以運用。

第二種方式是，把九個月分成三個階段——三個月禪修下士道，三個月禪修中士道，三個月禪修上士道。每天都要修。你們可以像這樣分階段禪修。不過，一旦在下士道有所證悟，其後的證悟就很容易了。

（譯自梭巴仁波切2004年九月在義大利宗喀巴中心帶領宗喀巴上師相應閉關期間，對高階訓練課程的學生，所做的開示錄。）