
天噶仁波切簡介

第三世天噶仁波切於一九三二年轉世，並由第十一世泰錫度仁波切所認證。天噶仁波切年輕的時候，除了深入經藏研習佛法之外，又從其叔父習醫，所以他兼具上師及醫生的雙重身份。仁波切在二十多歲時開始閉關，專修白度母法及拙火，在他離開西藏到一九七六年間，均駐錫於隆德寺，此後才到尼泊爾建立自己的道場。仁波切於一九七四年首次隨第十六世大寶法王 (H.H. The XVI Gyalwa Karmapa) 到美國弘法，從此以後便開始奔往返於世界各地旅行傳法度眾。

世界上有許多種不同的宗教，而這些宗教大多由偉大的導師所創建，並藉由許多信眾將各個不同的思想教派傳至世界各地。

在這種種不同的宗教當中，每一宗教的教徒都相信自己的宗教是清淨的，並各自依循傳統的教法進行修持，也希望藉由修行能讓自己得到永恆無上的快樂，且願別人也能得到同樣的快樂。因為這樣的願望只是一種希求，所以我們真的不能說各個宗教之間有什麼不同的特質，也不能妄加批評。就拿我們自己來說，我們是佛教徒，意思就是說：我們都依循被稱為世尊的佛陀所傳下的教法進行修持。

佛陀的出世與修成正果，並不是像原野中突然綻放的花朵，或是海面上突然出現的泡沫一樣。佛陀原本也和我們一樣，在過去佛出世時，也身為有情眾生，不過佛陀能發願成就無上正等正覺，然後勤修直成佛道的菩薩行，修了三大阿僧祇劫。

終於在完成無數善行與累積無量功德之後，佛陀證得無上正等正覺，也就是成佛了。達到佛地必須完成兩種利益行：一種是自利，自利行完成的結果是證得法身；另一種是利他，利他行完成的結果是得到報身與應化身。

證得法身就是去除外來的污染或煩惱。這些使我們受苦的煩惱何以能夠去除呢？因為所有的人，包括我們自己，內心的本性從來就不會被種種煩惱所污染過。

因此，假如能持續修行菩提道而不退轉道心，並能圓滿地累積種種功德，智慧，那麼這些煩惱一定能夠被去除，而後得成正覺·成佛。我們之所以能夠開悟，原因就在於這只不過是自心本性的顯現而已。去除所有的客塵煩惱，開顯自心的本性，我們便稱之為證得法身。

證得法身即是自利行的圓滿，而就「道」的次第而言，必須圓滿成就自利及利他二行。修行者一方面發大願心利益一切有情眾生；另一方面進行馴心以達到完全的覺悟。結果，就「果」的次第而言，報身與應化身便會自然顯現，諸佛即因此而得以利益一切有情眾生。

諸佛為何要分別施設報身與應化身來利益眾生呢？這是有差別的，為了接引

即將開悟或具有大乘種性的菩薩，因而設施報身（或稱極樂身）；另外，為了利益一切平凡的眾生，便應眾生之根基而施設種種應化身。

我們可以從歷史上看到，佛陀在證得圓滿佛果之後，對弟子分別給予不同的教法，包括三乘因緣法和六乘法。另外還指出了修行的果位，並傳下密咒法。

第一種因緣乘的教法屬於小乘法，是為聲聞根器的眾生所說；第二種教法則適合緣覺眾；第三種教法屬於大乘，是為了那些發願成為菩薩的有情而說的。佛陀分別教導這三乘法，主要是應三種不同根器的眾生而宣說的。

若依照三乘中第一種聲聞乘的教法勤加修行，可以證得聲聞阿羅漢的果位。同樣地，若由於緣覺的根器，修習緣覺乘的教法者，可以證得緣覺阿羅漢的果位。而修行大乘佛法，如禪修空義，或修習六度萬行，則可以證得從初地至十地菩薩的果位。

從聲聞、緣覺二乘根、道、果的修行次第來看，若要加以深入的探討，一般而言，可以就兩個層面來說：此二乘行者專心致力於去除自身的煩惱與障礙，並滌清自身造作的惡行；此二乘行者所受持的戒，包括了在家居士戒、沙彌戒、比丘和比丘尼戒等。所有戒律中，最基本的就是在家居士所受持的三皈依；皈依佛---不皈依自在天魔；皈依法---不惱害一切眾生；皈依僧---不皈依邪眾外道。

若將所有大乘經典的基本要義加以歸納，不難看出重點是：完成無量無邊的利他行，以饒益一切有情眾生。例如：大乘佛教最重要的戒律是菩薩戒，當受持菩薩戒時，要發願：一如過去諸佛菩薩生起覺悟之心，我也要生起覺悟之心；一如過去諸佛菩薩發菩提心，完成無量利益有情眾生的利他行，我今也要發菩提心，同樣成就無量利他行以饒益有情眾生。從這樣的誓願和菩薩戒來看，可以知道大乘佛教所強調的、就是成就利他行。

對於金剛乘而言，上述三乘的教法統稱因緣乘，是進入金剛乘的基礎。為了成佛，若是要依金剛乘的法門修行成佛，首先必須受持在家居士戒中的三皈依，以此為基礎，就可以繼續受持菩薩戒。經過這樣的訓練之級，由於實修金剛乘法門的因緣或基礎已經具足、便有可能專修金剛乘。

金剛乘分為四個次第，一般又稱之為四部密續：作密續、行密續、瑜伽密續及無上瑜伽密續。雖然有許多種不同的分類方式以區分這四部密續，但一般而言，作密續不外乎是清淨自身、消除罪業、其修行法門都是屬於這類性質的，八關齋戒的儀軌便是其中一例。當我們受持八關齋戒的時候，得茹素持齋，禁食五辛和飲酒，並要盡可能保持身體乾淨。

第二部門是行密續，其修行法門是為了對於外在的淨除儀式和內在的三摩地（定）修學，均已生起歡喜心的修行者所訂定的。第三部瑜伽密續，則是為了那些意欲專心致力於內在禪修，不依賴外在的淨除儀式的修行者所訂定的。

第四部密續，也就是最高次第的密續---無上瑜伽密續，是為了諸如貪、嗔、癡、慢、疑等種種煩惱熾盛，而同時卻又十分勇猛精進，且具有極高智慧的行者所施設的，其中也有特別的法門用以對治各種不同的煩惱。

例如在無上瑜伽密續的圓滿次第中，有一種特別的修行法門叫做光明瑜伽，是一種利用身體的心際來禪修，以去除愚癡、迷惑等煩惱的法門。而為了對治嗔

心，另有一種稱之為睡夢瑜伽的修行法門，系利用喉間來修行：利用臍輪修習的拙火法門，則是用來對卻貪慾和執著的；還有一種幻身瑜伽，則利用頂輪來修行。圓滿次第中這些種種法門的施設，是為了要讓此種根器的修行者去除種種煩惱，這是最高次第密續的一大特色。

佛陀傳下了因緣乘和密咒乘兩種教法。我們也許要問：什麼樣的眾生才能修行佛法？而事實是：所有六道輪迴的眾生中，只有人類才能夠修習佛法。

然而，有些超乎常人的眾生，諸如菩薩、瑜伽士及瑜伽女士，他們已經很透徹地了解法義，能夠以其自身證悟的加持力來攝受畜生道眾生，並給予教化。這樣的例子可以在密勒日巴尊者的生平故事中看到；同樣地，第十三世大寶法王敦都多傑的傳記中也記載著：法王在閉關期間加持並教導了兩隻小鳥和一隻兔子，結果這三隻小動物都顯示了禪定跡象。另外一個例子是十六世大寶法王，他養了很多鳥，這些鳥在死的時候會保持立姿，直到三天後才掉下來，諸如此類的跡象都表示行者有相當高的證悟。

一般而言、人身是修習佛法所必需具備。然而，即使具備了人身，卻也不是每個都有機緣修行佛法，要修習佛法還得具足五種條件。

依照岡波巴祖師的說法，這五種條件分別是身二和心三，即色身具備有暇，圓滿兩種條件，同時具備三種信心。如果我們的色身暇、滿具足，並且有三種信心，我們便具備了修行佛法的必要條件。扼要的說，身體所必需具備的第一個要件——八種有暇，即是要遠離八難，例如生於地獄道、畜生道、餓鬼道等。第二個要件便是要具備十圓滿，即自圓滿五和他圓滿五。色身暇、滿具足，便是修行佛法的人身所必須的兩種要件。

由於以上的原因可知：我們所得的人身是很寶貴的，我們常把人身比喻為能滿一切心願的如意寶、獲得寶貴的人身就如同獲得如意寶一樣，所以我們要盡力地修習佛法。

雖然修行是必要的、但是最重要的是我們的心和心態，心正則行正，自然能累積功德；心邪則行不正，就造了惡業。所以，用開悟的心態培養純正的動機，並融入生活的舉止之中，這是相當重要的。假如我們真的能夠這樣做，由於我們有純正的動機，那麼生活中所做的每一件工作，都可以積聚功德。

此外，假如我們存著良善的動機在佛法中心做事，那麼很可能比正式修行更有利益。這其中的原因可以引用寂天菩薩「入菩提行論」的話來解釋：成就三世諸佛佛道之因，即是盡力利益眾生；而淪入三惡道輪迴之因，就是只努力利益自己。所以在佛法中心做事，並不是只為利益自己或一、兩個人，而是為了利益眾人。

有三種信心是佛法修行者所必須具備的：第一種信心稱之為「深切的信」、意即對於佛陀所說業果不壞的道理能夠深切信服、深信造作惡業將會為今生或來生帶來苦果，如墮入地獄道或淪為畜生；同時深信善行將會為今生或來生帶來善果。因此，深切的信心即是深信佛陀所說的道理。並且真正放棄惡行增長善業。

第二種信心是「嚮往的信心」，即一心想達成佛果、得到解脫。這種信心的生起，是由於瞭解佛果的殊勝，並知道達到佛果的聖者即得解脫，並永得解脫，不但不受三惡道的痛苦，也永遠不受輪迴之苦。所以，嚮往的信心便是對於這樣

的認識生起一種想法：我想要得到，而事實上也一定會得到同樣的解脫之樂。

第三種是「清淨的信心」，具備了清淨的信心就會有誠摯的熱忱，也就是對代表佛陀身、口、意的象徵，具足清淨的熱忱。例如：佛陀的塑像或畫像代表了身，佛典代表了口，佛塔（不論是遺跡，照片或畫像）則代表了意。同樣地，我們也要對教導我們的精神法侶和上師懷著清淨的信心。這種清淨的熱忱便是第三種信心。

以上所說的，就是人身寶貴的五個要件；身二，具足八有暇和十圓滿；心三，深切的、嚮往的，及清淨的信心。具足這五種條件後，我們就一定會往修行的路上走，能夠的話，最好是閉三年關，如果因緣不具足，作為期半年、一個月，或甚至一、兩個星期的閉關都可以，所有這一類的修行，都有無量的利益。

可惜的是，大部分的人都沒辦法作正式的閉關，原因當然是必須工作。既然每個人都不得不工作，那麼在這種情況下就必須把工作和修行結合在一起。工作之所以能和修行結合，主要的關鍵是我們的態度；如同先前所提：心正行正，功德自然累積；心邪行邪，就造作了惡業。

那麼什麼樣的態度才具有清淨的功德呢？譬如我們這麼想：今天要做很多世俗的工作，這是無法逃避的，不管我們做了什麼事，所有的功德都給予一切眾生。假如我們保有這樣的心態、那麼我們就是在累積功德。

甚至，當我們出發去工作或前往某個地點的時候，可以觀想根本上師或本尊坐在上方或右邊的空中，這樣一來，走路就成了經行，也能夠進一步地積聚功德。

另外，假使工作很多，使得我們連一點禪修觀想本尊或靜坐的時間都沒有，這時也可以在心中默念具有大加持力的咒語——唵嘛呢啤吽。當我們在工作的时候，可以不用念出聲，但是可以不停地默念。假如我們能不斷地這樣做，那麼一定可以從中獲得很大的利益。

一天當中，只要我們記得，就觀想上師坐在自己的頭頂上。仔細地觀想清楚，宛如上師真的坐在頭頂上一般。能夠這樣做，就可以得到上師的加持與啟發。另外，假如我們能在每次吃飯之前，先想：「我以此美食，供養上師及三寶。」這樣所得到的功德，和真的拿食物供養上師是一樣的。

當我們前往某地的途中，看到一些賞心悅目的事物，例如美其麗的湖泊或森林，或諸如此類的景物也可以在心中供養。我們可以這麼想：「我將此美景供養上師及三寶。」由於供養所看到賞心悅目的景物，我們因此可以成就獻曼達所能得的全部利益。

有時我們可能和同事相處得不太愉快，他們可能會用生氣或甚至憤怒的可怕表情看著我們，也可能對我們惡言相向，或說我們的壞話，這時候，我們無法告訴他們：佛陀說生氣是不好的；或你們應該瞭解，生氣會帶來痛苦；或是如果你們能多一分容忍心，生活就會過得快樂點。他們聽不進這些話；相反地，我們可以瞭解一個事實；這一方面，我們比他們幸福多了。我們真的比較幸福，因為我們瞭解：嗔心是痛苦的起因，而忍耐則是幸福的根源。瞭解這一點，我們就可以知道不應苛責這些人，因為他們對處世的方法不得其門而入。因此，我們不能用報復的手段以牙還牙、以暴制暴。我們要以容忍心來接受這種情況。

如果我們遇到這種情況時，能夠真正地忍下來，即使只有一次，只要我們能以容忍來回應他人的嗔怒，就能淨除累劫所造作的惡業。同時也因為我們的忍辱，減少讓別人增長嗔心的機會，而為他人帶來巨大的利益。

到了晚上，在完成了所有該做的事情之後，對於自己承諾過的日課，可以花點時間來修習、念誦。之後，在就寢時，可以觀想根本上師或本尊坐在我們的心中，並觀想他們放光充滿我們全身及四周。若能夠這樣子入睡，便能逐漸瞭解所謂的睡夢光明，也能得到極大的利益。

總之，如果你真的覺得：我沒有辦法閉關，而且每天都沒有時間修行。那麼我以上所提的都是一些修行的方法，只要願意，任何一個人在任何一種情況下，都可以依此修行。

摘錄「正法眼」

【摘錄自：福德海雙月刊】