三世多杰羌佛傳的修行法

頂聖如來多杰羌佛第三世雲高益西諾布爲仁波且等弟子的開示：

什麼叫修行？

今天你這個仁波且爲大衆請法「什麼叫修行？」這是非常基礎的第一課，但也是許多修行人乃至長年修行者沒有學懂而迷離顚倒的大事。人身難得，暇滿人身寶更難得，故而今天我當爲大家講「什麼叫修行」之法。

學佛的實質，要落實在修行上，因此我們首先必須明白什麼叫修行。修行，即是修善惡二所緣業之增益與離避。也就是增益善緣，種善因，結善果；離避惡所緣，離惡因，避惡果。但修行二字頗爲廣義，首先認識到底修什麼行？因此要有所依對緣。無所依緣，則易成外道之修行。比如，魔教修行，就修成魔行。佛教修行，就修成佛行。所以必須要有所依緣，有所楷模應照而依止。又如，只知去惡揚善，克己利人，這是其他宗教都會做的事，這也就是不明宗旨無所依的修行，不屬於正宗佛教行持。因此我們的修行，所依緣之對象則是佛陀。依照佛陀的完美覺位作爲我們所修之相應楷模，以我們的身口意三業學佛陀的一切，使一切不淨惑業緣起惡行遠離不得沾邊，只令其時時離避遠惡，不使其有所近沾三業增加惡因。而一切緣起善業都要行持，哪怕就是一善念，只能增益，不可損減。日日增加善緣、善因、善業，簡言之即是時時離惡積善。爲什麼說惡所緣業只能用遠離，不可說是滅除呢？因爲佛諦中，因果不昧。因果是滅除不了的，說滅除是斷見，故所以只能善業築壁，猶如築一道擋土墻，起到隔開的作用。由是學佛，修佛之行，最終成佛方可徹底解脫輪迴的因果縛業，此時因果照樣存在，但對佛無沾。正如佛陀見到地獄刀山火海，地獄刀山火海依然存在，應報衆生痛苦不堪，當佛陀爲代衆生受苦而自身頓然躍入時，此刀山火海當下化爲蓮池甘露，成爲殊勝的境象，一切惡所緣境在佛陀身上轉爲善業的顯現，不但無苦，反顯大樂。

修行就是出離輪迴，解脫諸苦而成聖，直至成佛。要出離輪迴，因此就要建立出離心、堅信心、不動願心、精進心、大乘菩提心。而所有一切心的依止境，皆建立在正見上，如沒有正見，一切心均會顚倒、混亂。換言之，沒有正見是修而無有受用的。比如要先修菩提心，是無法修起來的，會成爲空幻菩提，虛妄之心。因爲菩提心首先建立在出離心上，也就是一個人要有眞正解脫成就出離輪迴諸苦的心，他要深知輪迴苦不堪言，不但自苦，而且六道衆生如父如母均在無常苦痛中，知苦、欲脫於苦，他才會眞修行，才會發出自利利他之菩薩行，菩提心方可誕生。但是如果首先從出離心開始修，又是錯誤的，是不合次第之修，會修成空言出離，妄惑自迷心，這樣也是很難修起，建立不了出離心實相的。所以要有眞正的出離心，必須要第一步首先了明無常境，第二步要有堅信心，堅信輪迴無常的苦，有了堅信心才會恐懼無常苦，才會修成無常心，有了無常心，出離心就會日益增進，自然出離心就會生起實相。如果衆生不了解萬

法皆無常、輪迴無常的痛苦，就建立不起一顆堅定的心去出離輪迴的念頭，沒有出離輪迴的想法，根本就不會去修行，不想學佛，不學佛的人，本來不想出離，怎麼還會有出離心呢？所以不能先修出離心。因此，第一步，沒有無常心，就無法步入佛門。就是皈依了佛門，也無法深入正確修行。

要知道什麼是修行，就要明白學佛修行的八基正見。

第一基是無常心，第二基是堅信心，第三基是出離心，第四基是實願心，第五基是精進心，第六基是戒律，第七基是禪定，第八基是菩提心。認此八法爲基而修行正見即是正知佛法的指南。這八基正見是修行人不可缺少不可錯亂的次第。凡是無常心所攝化受用的，就是修行的因；凡是堅信心所攝化受用的，就是不變的因；凡是出離心所攝化受用的，就是解脫的因；凡是實願心所攝化受用的，就是行動的因；凡是精進心所攝化受用的，就是進取的因；凡是戒律所攝化受用的，就是正法的因；凡是禪定所攝化受用的，就是智慧的因；凡是菩提心所攝化受用的，就是菩薩的因。八基是修行解脫成就的根本，如果根不正，就會本則亂。所以修行的根本是不可亂的，因此修行的八基必須依於正見作爲宗標，也就是以正知正見來引導八基的次第和正確發展修行，這就叫做修行。在修行中要時時落實菩提心的修持，因爲菩提心是成道之根本。

佛陀說法，菩提心的眞實之義是必然成道之因。凡行菩提道者，終結菩提之果。菩提心是廣義全攝一切大乘法之大悲渡生覺成菩薩地因。但由於衆生福報使然，佛法經代代相傳，遺漏法義。尤爲至今末法時期，三界業海波濤洶湧，衆生如盲龜更難以項穿蕩動海流之木軛如牛鼻之孔，故而要得完美佛法難中之難。因此菩提縮水，所以由廣義逐漸縮成了狹義之菩提心法。菩提心分兩種，勝義菩提心和世俗菩提心，世俗菩提心又粗分願菩提心和行菩提心。於願、行二菩提心之修持，又分情器四大和自身六大以及呼吸、耳根、眼根等內外壇城和儀軌誦文諸多修法。無論世俗還是勝義菩提心，而歸於七支菩提份才是最上妙完美的菩提心。本來菩提心是三界六道衆生個個有權修施的，但今大都衆生法緣不俱，故已執持化整爲零縮水之菩提心修法。因此往往誤會成覺悟之心方可修之，或曰以菩提心爲實相成就之境。當然，這也是存在的一部分，但卻遺漏了非覺悟之心的衆生而修菩提心之法。更重要的是，菩提心並非覺悟和非覺悟的心，而是學佛的三界六道衆生及法界諸聖生發的大悲願力，是以大悲心所實施的利益衆生成佛菩薩的實際行爲，是覺悟和非覺悟，聖凡兩界的勝義愛心。對覺悟者而言，即是以自覺之證德證境正行正法弘法教化衆生，覺悟有情成佛道。對未覺悟者而言，即是以大悲之心發願衆生與我等皆共成就得解脫，幫助他人走入如來正法之道，願其成菩薩成佛。菩提心之法，對他而言是利他成就之德，由於利他之故而自獲德量，故對自己而言即成增益菩薩之因。菩提心之業相，是大悲體現之三業之實際行持。凡眞修行者，無論凡聖，均有權發菩提心，也應該發菩提心。因爲它不是聖人獨有的覺悟之心，而是大悲之行爲，願自他覺悟的因種。菩提心之所攝並不只含十善、四無量、六波羅密、四攝，而菩提心所緣三藏密典及一切口耳心傳諸法，建立合法利衆渡生的大悲行舉。故知菩提心是廣義所緣諦相，對佛陀而言是三身四智，當體無上正覺菩提心；對菩薩而言是大悲弘法利生渡有情；對證悟者而言，是離絕諸相戲論，當體本來面目，即空妙有之諸法實相；對凡夫而言，是慈悲助益他人願其學佛解脫。

發菩提心，首先必須要有無常觀，對自我與衆生輪迴之無常流轉痛苦，生起覺觀無常境心，即發出離願，由是則建立出離心，我出離，衆生六道父母也出離，輪迴苦海難熬痛不欲生，爲是願觀而生強烈恐懼所逼，時時欲求當下解脫，

但明了其菩薩之行，方可快捷了生脫死，於是自我願作因地菩薩，欲求快速自覺覺他，則自然生大悲之心，由此菩提籽發。菩提心所發是建立在大悲心上的，故佛義云：「大悲之水澆灌菩提籽發，則樹茂果豐耶。」是此，菩提心自然建立。菩提心是成大乘菩薩之因，由菩提心之果，可得清純正見，依此正見，當深入空性眞如，空性之修，於此則化世俗菩提心爲三輪體空，即轉萬有爲勝義菩提心也，有了菩提心，即修菩提行，成菩薩地。

修菩提心必須付諸於實踐，而不只是背誦行文儀軌、以空洞的發心和觀想叫做修菩提心。修菩提心，重在實施於深思我的身體無常，刹那變異，邁向衰老死亡。以十年觀察，四十年觀察，七十年觀察，於中對比相貌、皮膚老度變異，快捷進入生老病死，長恆輾轉受苦於輪迴，又觀由一少小兒時天眞之歡，乳氣活鮮，然何今無童相，臉老皮老，力氣衰竭，時時多病，少小已無，無常將斃我命，親人老友，悉皆分段而死，猶如一夢，快將做完，心生大懼，則決心堅定，依戒而行，依法而修，入菩提心修雙運七支菩提心法：大悲我母菩提心和菩薩應照菩提心。於大悲我母菩提心修法中發大悲之心，修知母、念恩、報恩、慈愛、慈悲、捨貪、斷執。

知母：了徹三界六道衆生無始以來於輪迴轉折中皆我父母。

念恩：應深深憶持一切無始過去、現在於輪迴之父母，皆曾生育養育體愛於我，爲我而勞累病苦，恩重如山，念其恩德，故思其父母之苦皆我之苦。

報恩：知父母爲我而奉獻一切，現在他們於六道輪迴中轉折流離，受苦無盡，我此發心，施之於行，自覺覺他，渡脫父母，以爲報恩。

慈愛：每時每刻，從於三業之行所生發，慈愛一切衆生、父母，長壽無病富貴吉祥，終生喜樂。

慈悲：於三時中，願請諸佛菩薩加持一切父母脫離諸苦，得遇佛法修持，脫離輪迴解脫諸苦。

捨貪：所做一切利益衆生父母之事，無掛於心，養成三業無著善行，故成天然自行，本質爲善，並非刻意所爲行善，做了即忘了。

斷執：於行持中，所修諸善，利益父母，一切法義應無所住，斷掉我執，空明覺相輕安，於修法中不執於法，不除妄念，不求於眞，不來不去，樂明無念，平如靜水，當體即空。

實施菩提心的助緣，必須建立在正見觀照下，對衆生所行事業於善因中施與的而非他造不淨業的緣起所需增長施與的，故知凡善因緣起有利衆生者，必須實施七支菩薩應照菩提心法，對善緣起當施與他助益善業，助益善因，對惡緣起當施與他損減惡業，遠離惡因。菩薩應照菩提心法七支爲：一支，自他平等菩提心；二支，自他交換菩提心；三支，自他輕重菩提心；四支，功德回向菩提心；五支，無畏護法菩提心；六支，強導正修菩提心；七支，捨我助他菩提心。

自他平等菩提心：兩相利益對逢時，斷除瞋恨之貪瞋、漫謗之心，不可利己爲重，應自他平等對待。

自他交換菩提心：一切衆生的痛苦，願我一人來承擔，我的一切快樂吉祥都給予他，讓他離苦得樂。

自他輕重菩提心：我與衆生均苦時，應先願他人解脫苦，我與衆生均樂時，應先願他人多我樂。

功德回向菩提心：我於一切所修行，一切功德成就等，全部回向諸有情，願衆離苦得解脫。

無畏護法菩提心：一切妖孽惡魔施以破壞佛法，導致破戒殘害衆生讓其痛苦時，我將持以正見，不懼魔之惡力而挺身保護佛法，維護衆生慧命。

強導正修菩提心：他由於無始業力纏身，愚癡不明，造諸惡業，而到了善勸不得悔改時，由此，我將施以強有力的善化法門引導他，入其正法善行之路。

捨我助他菩提心：他之成就將勝於我，渡生緣起勝於我，但於利益衆生中，能捨我助他更能利益大衆，此時，毫不考慮，當捨我助他，助成衆善大業。

修行中的菩提心，是成就之本源，非常重要。此舉一位仁波且和一位法師的事例。仁波且修了三十多年行，受過上千個密法灌頂，以寧瑪大圓滿法爲主修，佛法經律論也講得很好，但是就是沒有實際功夫。另一位大法師出家二十餘年，戒律嚴謹，經律論通達，兼修西密密乘重要大法，是一著名寺廟的住持，也是講經說法之名師，但也沒有實際證量展顯。我告知他們：無論你等修什麼密乘大法，都是浮土築高樓，建立不了大廈的，就算一時修起，當下即會垮塌。我讓他們放下一切修行所知障礙，專修「什麼叫修行」，修了大概八個月，我再讓他們合修大圓滿等法義，結果奇蹟發生了，仁波且在測試中，以金剛拳五雷正法掌的功夫，顯示了巨大威力，實際證量出現了，但法師卻沒有展現出力量。法師又繼續加修我開示的這一堂修行的法，在我細心的教化下，他終於明了眞修實修的重要性必須實際於三業上下功夫，一點折扣也不能打，他又多加了三個月的修持，結果在證量展顯測試中，他的威力徹底體現了。因此，凡是能依此修行，如法實施而行持，即可獲得眞正的佛法，自然開敷大智，離說空論五明之不實，體顯眞正五明之實境，證妙有之道量，修成菩提道果，達菩薩之地。

這修行的規則和菩提心的實施是佛教各宗各派都應該要遵循的，如果不依於此一次第法則步入，則易成顚倒迷行，此爲修行之要領。至於學法，則是另外一事，但是學法的一切受用，皆建立在修行上，有了嚴格合法的行持，自然法入證德，圓成證境。如果沒有修行的正確法則，學法則成邪見之法，乃至妖魔之惡法。依於修行之法，方爲善法，佛法之修行。在修行中還涉獵十善、四無量、六度、四攝等。今天所講的修行法要，有的佛弟子會認爲，這些我都知道明白的，因此就不會細推體解我講的修行了。而他心中的願望是一心學到大法即身成佛。凡有此觀點的人，已經是一知半解，落入顚倒迷行之中，是學不到眞正佛法的，哪怕他已修大法紅教大圓滿、白教心中心、花教大圓勝慧或黃教時輪金剛、顯教中的禪宗參禪、淨土念佛、唯識法相、小乘止觀等，都是得不到受用，不能轉識成智，所以照常在凡夫境界中打轉，是體顯不了顯密智海中的表相、實際五明展顯的，而只能體現普通人的表現，甚至於笨笨的，除了把書本上的理論背下來虛談空論之外，落實到實際上，自己什麼能力也沒有，什麼也不會做，就是能做那麼幾項，對比之下，也超不過世間上的專家們，這能說是佛法的體現嗎？大家想一想，佛法的智慧就這麼差嗎？凡夫之識，未開聖智，又怎能談得上執持有正法自覺覺他呢？但是，依照修行入法，就能得到眞正的佛法，就能眞正顯密俱通，體顯五明。故所以我們應知修行是一切學法之基，解脫之因，證聖之源。

今淺講什麼叫修行，即修行中的菩提心正修，不涉別法。要講的太多，但由於在此書輕談不合律法，易造不恭之業，故望善信，深入三藏密典或專聞我開示之法音，只需十日之內一心認眞聞法，即可達到分段喜樂，或大悟勝喜，緣起成熟不但終生受用乃至獲大成就解脫直至菩提。

你們現在學了修行一法，你願修行嗎？只要是修行，個個皆能成就解脫，因此我們必須要弄清楚，雖然看了「什麼叫修行」，而且八基雙七支依於正見都看了，但是那叫做看行

文，不是修行；如果你把修行的理論看懂了，那叫見行理，也不叫修行；如果你已經開始按照修行一法履行，這也不是修行，這叫做入行程；如果你已按照修行一法以大悲之心儘量照著做，這叫頑修，不名正修；如果你以大悲之心不需儘量，自然完美如法按照八基雙七支行條執行，這才叫修行。爲何儘量而修不叫修行稱之爲頑修？因爲無始業力、無明諸障障其行人，所以貪瞋癡放不下，我執拋不開，由此產生煩惱障、所知障，其障業吞噬行人之一切正念，所以行人難以執行行條，正因爲難以執行行規，所以才會用儘量的心態去修，故以儘量而爲之，猶如毛石頑皮，表裡夾砂，非爲琢成的閃光之寶，或於八基雙七支中部分能修，部分不能修，這也不堪眞修行，因此名之爲頑修，或入於缺修。

如果了徹行條後，不需加以強制，而自然如法八基雙七支並行，則爲無我執、破障弊之眞修行，此是菩提道也。故於每日中行人應自當觀省大悲我母菩提心及菩薩應照菩提心，於雙七支中省察觀照我是否如法而修，若未能如法，說明已經落入頑修之中，若未全面行持，則屬於缺修，是此之修則難以成就解脫，或許小有成就，也是不可能有大福慧、神通、五明之證量的。

如果每日觀省七支行條未加強制，大悲從善，自然而發如法於雙七支，此即眞修圓滿行持，如此者輕而易舉可得解脫成聖，福慧、五明相應而具，必成登地菩薩無疑。因此當知，看行、見行、入行、缺行者易，七支完美修行無執者難，其實放下我執，當即就入正修行持，何難之有！人人可以做到！

日中觀省時，除了以意念空觀之外，而重要的是必須依於平日之道友，或相處之人士、或冤對、或逆緣、或不順心、相互間不言語談話之人，做爲所緣，必須對之修持，今日我是否依於雙七支，與之主動和他交好？而於主動親近他時，對方惡言相刺我時，我是否忍辱，繼續想得親近於他以表善意交好？對於惡言惡行侮辱不予計執，若能每日中不退菩提心，雙七支行持，體現三業，依法修行落實在實處，而又歸於當體空性，如是行舉，學到無上佛法易於反掌之間，菩提道心，菩薩地境自是你之聖位，這就叫修行。

利益衆生的修行法講完了，但是有損衆生的事隨時在發生，那就是借用我的名義損害衆生利益的事，現在我要再次提醒一個特別重要、大家要引以重視的問題。

目前，世界上有些法王、尊者、仁波且、法師、甚至居士都說他們是我的親信，代表我處理某件事情、或轉達我的話、或把他們自己講的說成是我講的。其實，在顯密二宗、各大教派中都有我的弟子，無論該大德是什麼身份，沒有任何人能夠代表我，哪怕只是一件很小的事情都不能代表！唯獨只有這個人持有我發給他的專用文書，上面註明他代表我處理某一件事，這個專用文書上有我的簽字和指紋印鑒，同時配有相對應的錄像，那麼這個人可以代表我處理該文書上規定的事情。再者，無論這些法王、尊者、仁波且、法師的地位有多高，他們的見解、開示、講法，都不能代表我的觀點，都不能作爲正知正見的標準，我只知道我本人的開示和文論是正法無偏的，因爲我的開示和文論是眞正利益衆生、解脫衆生的。而且，任何人不能以任何方式增刪、修改我的文字或法音，如有對其作僞者，無論此人身份多高，此一定屬於邪見或入魔之人。因此，大家如果沒有親自見到蓋有我的指紋印的文證、並配有我親自所講與文證相應的、完整的錄音或錄像的憑據，除此兩點之外，無論是什麼佛教徒，包括長期在我身邊的聖德弟子，他們的一切，其想法、做事、語言、文章均是他們自己的行爲，絕對不能代表我！！！