

# 做自己的醫生

(封面內頁和封面一樣，  
加：封面攝影：陳亞華，放在  
右下角，字體小，繁體)

梭巴仁波切 開示  
釋妙喜 恭譯

願這本書的每一個字，  
都成爲每一位讀者迅速成佛的因。

願一切有情安樂之源——佛法，  
尤其是大乘教法，永遠弘興十方！

願所有的具德上師長壽、健康，  
他們利生的聖願當下圓滿！

願所有的正法道場具足弘法利生的一  
切順緣，所有的障礙立刻、永遠止  
息。

願世界和平，一切有情身心安樂！

# 目錄

聞法發心	4
做自己的醫生	5
死亡不是問題	9
爲何而活？	11
明智地愛惜自己	13
悲心的康復力	15
神奇的療癒	17
以空性藥，除無明苦	19
疾病和死亡的真相	22
明因識果	24
境隨心轉	26
從困境中獲益	28
捨棄自我	30

究竟康復之鑰	34
享受沮喪	36
臨終關懷	38
簡易禪修療法	46
白光療法	48
悲心療法	55
附錄	
總迴向文	59
作者簡介	63
FPMT 簡介	65

## 聞法發心

思惟：有情是我過去、現在、未來所有的安樂之本。在我的生命中，他們是最寶貴的。我必須消除他們所不欲的一切苦，並帶給他們一切安樂，尤其是成就佛果的安樂。我必須為量等虛空的慈母有情中的每一位成辦佛果。這是我人生的目的。不管要花多少劫，不管多麼艱辛，我必須證得一切種智，消除一切無明障，圓滿一切證量，成就佛果。

願這個教法的每一個字，當下調伏一切有情的心。願整個菩提道次第，尤其是菩提心，儘速在一切有情心中生起。

# 做自己的醫生

運用我們的心禪修，  
我們便是自己的醫生。

心自性清淨，意思是說，心和心的過失——煩惱和無明障不是一體的。

我們內心所有的過失——自私、無明、瞋、貪、罪惡及其它的煩惱，都是暫時而非恆常、永續的。

既然苦因——煩惱和無明障，是暫時的，苦也是暫時的。

我們可以徹底解除一切苦和苦因，還可以隨心所欲地達成一切安樂——包括佛果的無比安樂。

既然心具足這一切潛能，我們沒有必要感到沮喪、無望。我們並不是註定永遠要經歷困境。

我們有不可思議的自由，可以隨心所欲地開展心。問題只在於，找到正確的途徑，運用內心的潛能。

不健康的身體，來自病態的心。凡是造成困擾，令我們不安樂的意業，便是病態的心。外在的藥物，雖然可以用來治療身體的疾病，我們還需要服用內藥，才能根除病因，保障我們永遠不會再患病。

什麼是內藥呢？禪修！禪修不但能夠治療疾病，而且會帶來內心的大和平。

康復得自禪修和積極的思惟方式，基本上這是指，得自自己的智慧和悲心。

我們不應當把疾病視為障礙，反而要運用它來發展慈心、悲心和智慧。

具有慈悲心的人，主要的關切始終是，如何不傷害其他有情；這本身就是療癒。

發展悲心，也有助於發展智慧，尤其是了悟空性的智慧。這種智慧直接淨化內心，使我們內心獲得解脫，不再有無明、瞋心、貪欲，和其它所有的煩惱、煩惱的種子，乃至煩惱的習氣。

一旦內心充分開展慈悲和智慧，那時的心，無所不知、圓滿醒覺。這才是究竟的康復。

# 死亡不是問題

死亡隨時會來臨。

死亡不是問題；我們對死亡所抱持的觀念，才是問題。認為只有得絕症，才會很快地死亡，否則就會活得很久，這完全錯誤。我們必須接受死亡的真相——死亡隨時會來臨，而且除了疾病之外，還有許多致死的因素。

死亡來臨時，切莫膽怯，認為死亡是恐怖的。應當思惟：這是最好的事情，最有利益，是我最大的成就，這提供我一個真正修行的機會。

我們有潛力把死亡的恐怖轉化為享受，我們也可以運用死亡開展我們的心，使得死亡的經驗不僅對我們有利，而且能夠利益其他一切有情。

# 爲何而活？

爲其他有情而活，  
使我們感到歡喜，  
內心甚深的安詳。

我們往往把自己囚禁在自我愛惜的牢獄中，愛惜其他有情猶如鎖匙，把我們釋放出來。我們馬上感受到解脫的自由。

最好的享受人生之道是，自由自在地把我們自己奉獻給其他有情——不是因為有人強迫我們，而是出於我們的慈心、悲心、智慧所帶來的自由。我們的人生，頓然具足安樂、富有意義，活得非常值得。

「成功的人生」真正的定義是，有能力利益其他有情。為其他有情而活，使我們感到歡喜，那分喜樂並非短暫的興奮，而是內心甚深的安詳。

# 明智地愛惜自己

愛惜其他有情，  
是明智地愛惜自己之道。

不管多麼富有，受多麼高的教育，多麼有權勢，擁有多少朋友，沒有悲心的人，不會有和平、安樂，也無法享受生命。

每一位受苦的有情，都在乞求我們發起悲心。愛惜其他有情，是明智地愛惜自己之道。

我們是否能夠提供其他有情和平、安樂，就看我們如何處理自己的心。  
我們要負全責。

透過禪修轉化我們的心，便得以淨除煩惱種子，並徹底解除苦因與苦。

那樣一來，我們就永遠解脫生死輪迴。

# 悲心的康復力

一個慈悲的人，光是他的存在，  
就足以康復其他有情。

不管身在何處，具悲心的人都在康復有情，因為他們總是盡力以身語意幫助其他有情。

我們何不學聖者的榜樣——捨棄自己，一味地愛惜其他有情？聖者這麼做，所感得的果報是，迅速地消除所有的困境及困境因，成就佛果，然後，帶領其他無數有情成佛。

既然其他無數的有情和我們遭遇同樣的困境，何不把這一切困境承擔下來，代表其他一切有情，經歷這一切困境？

如果我們能夠生起不堪忍受有情苦的悲心，即使只是為了一位有情而犧牲自己，也一樣能夠成辦最大的成功。

# 神奇的療癒

所有的療癒力，  
都來自我們的心。

療癒的三大要素是：信心、悲心和戒律。

康復和信心大有關係，這包括治療師以及接受治療者兩方面的信心。

具有菩提心的菩薩，是最頂尖的治療師。菩薩的全身都具有加持力。那是由於他們具有清淨的利他心，徹底捨棄一切利己的思想，一味地饒益其他有情。

持戒清淨的人，具有比較強的療癒力。那些本身有重大障礙的人，必須設法先淨化自己的心——心才是真正的病源。

禪修和淨障最要緊，那使我們成爲自己的療癒師。

# 以空性藥，除無明苦

把「假我」當成「實有」的無明，  
是一切苦的根本。

我們往往相信：「我」存在於身心和合上，其實，我們必須了解，並沒有那樣的我。

首先，我們必須清楚地了解，「僅僅名言假立」的「我」的確存在。

雖然「僅僅名言假立」的「我」存在，我們在蘊聚、身心和合上，卻找不到它。

身不是我，心也不是我，  
甚至身心和合也不是我。  
這些無一是我。

身心和合是即將被安立為「我」的「所依」，而「我」是「名言」。

事實的真相是，「我」僅僅由心名言假立而存在。

每當我們容許自己相信顯現境是真實的，以為有一個「從自己方面存在」實有的我，就是在製造無明，那是一切煩惱、惡業和一切苦的根源。

依照邏輯來說，這個和我們自己的心不相干、「實有的我」，絕對不可能存在。

把「假我」當成「實有」的無明，是一切苦的根本。

唯有了悟空性的智慧，才能夠斷除根本無明、一切苦的根源。

# 疾病和死亡的真相

出生時，是觀念出生了；  
生病時，是觀念在生病；  
甚至死亡時，也是觀念在死亡。

了解疾病和其它一切困境，如何肇自心，是療癒的一個重點；只要是源自心我們就有辦法掌控、改變它。

我們的心能夠消除患病、死亡的恐懼，所以沒有必要感到沮喪。曉得自己有充分的自由，應該會鼓舞我們，帶給我們希望。

了解一切法如何來自心，這本身就是禪修空性——直接揭穿我們一向的幻覺，以為一切法從它自己方面存在，這違反真理，是病根。

如果死亡本身真的是困境，它應當是人人的困境。事實不然。許多人甚至發現死亡是享受。死亡是不是困境，取決於臨死者的心。享受死亡或恐懼死亡，都是心創造出來的，並非從死亡那方面存在。

# 明因識果

越了解業果，便越自由。

沒有一個現象是無緣無故而發生的。  
每天每一剎那所經歷的一切，都是自己內心創造出來的。

我們是自己的導師，也是自己的敵人。  
造善業、樂因時，就是自己的導師；  
生起惡念，而造下困境因時，就是自己的敵人。

了解業果，不但不會造成束縛，反而能夠因而解脫苦的牢獄、煩惱的牢獄。了解業果，賜予我們鑰匙，逃離惡情緒的牢獄。

我們有不可思議的自由，因為苦樂都是自己創造出來的；我們有充分的自由，可以滿懷希望，創造更美好的人生。

# 境隨心轉

快樂或不快樂，健康或不健康，  
都取決於我們的心、我們的想法。

轉念的心理建設，是康復不可或缺的一環。「轉念」主要的禪修，是積極而非消極地看待一切。

我們有不可思議的自由，可以做到這一點，因為一切都來自心。我們必須認清：一生中所有的困境，都源於自己的心。

如果問題能夠解決，就沒有理由感到不快。如果問題不能解決，不高興又有什麼用？

困境純粹是自己對處境的詮釋。不管遭遇什麼逆境，都不把它看成困境，反而當做是可喜的事，歡迎它。

我們應當設法把困境轉化為安樂，運用困境，利益自己及一切有情。換句話說，運用困境，開展自己的心，而且為其他有情帶來安樂。

# 從困境中獲益

所謂「困境」的處境，  
其實正好逼迫我們禪修，發展心性。

爲了把困境化爲安樂，  
我們必須學會把困境看成是可喜的。  
與其把自己的處境弄得更痛苦，  
何不積極地看待它，甚至樂在其中？

爲了享受困境，我們必須從各種不同的角度考量困境，有效地省思困境的利益。

了解困境是由煩惱造成的，激勵我們轉化內心，發展慈愛、悲心、忍辱、智慧和其它的善心。

我們所經歷的任何困境——包括疾病，都是上師—三寶的加持，幫助我們淨障，得以重報輕受地淨除惡業，不必經歷大災難，僅承受微小的困境。

# 捨棄自我

捨棄自我愛惜的想法，  
人生就沒有困境。

慈心、悲心、菩提心是自他一切安樂和成功的來源。菩提心是最好的藥、最好的禪修、最好的修行。菩提心是指：放下「我」，轉而愛惜其他有情。

如何運用困境生起菩提心呢？首先，必須考察一切困境的根源。基本上，所有的困境都來自愛惜自我，所以「我」是永遠要捨離的對象。

一切安樂都來自其他有情的慈恩，因此，其他有情是永遠應當愛惜的對象。

反之，所有的情緒問題，自己無法成功、安樂，也不能帶給其他無數有情成功、安樂，這一切障礙都源自「我」。何以人生的境遇會變成困境？因為我們錯誤地認同自我愛惜！

自我愛惜的心不是我，錯誤地認同自我愛惜帶來一切困境。認同自我愛惜，以為沒有自我愛惜，我就無法存在，這是無明的邪見。

因為把自己看成和自我愛惜一體，所以凡是傷害自我愛惜，便是傷害自己。這種自我認同的方式，完全錯誤，不符合現實。

自我愛惜一直在折磨我們，令我們不得安寧，帶來諸多憂慮、恐懼，以及由貪、瞋、嫉妒、慢心和其它煩惱導致的苦。

我們應當認知，自我愛惜才是真正的敵人，而生病、譏評乃至其它一切困境，正是用來消滅它的武器。

摧破自我愛惜，才能夠發展利他的菩提心，引導我們達成圓滿佛果的至高安樂，進而引導其他每一位有情成佛。

既然愛惜自我是一切困境之門，我們一定要捨棄自我，轉而愛惜其他有情——即使僅僅是一位有情。

有情是我們過去、現在、未來一切安樂的來源，帶來現前和究竟的安樂，包括佛果的無上安樂。所以他們是我們生命中最寶貴、最慈愛者。在我們一生中，沒有比愛惜、饒益其他無數有情，更重要的事了！

# 究竟康復之鑰

藉施受法修菩提心，  
是最迅速、有力的自我療癒法。

每當我們遭逢困境，不管是愛滋病、癌症，其它疾病，人際關係破裂，事業失敗或修行上發生困難，都應當修施受法。運用自己的苦，來發展對其他有情的悲心。

首先，禪思自我愛惜的過患、其他有情的慈恩，以及愛惜其他有情的益處，接著，才修自他相換。

配合呼吸，把有情的一切苦及苦因化爲黑煙吸進來。溶化心中的自我愛惜，徹底地消滅它。

把自己化成能滿有情願的如意寶珠，然後將自己所擁有的一切，布施給一切有情。

在吃虧和佔便宜之間，你選擇吃虧，讓別人佔便宜。其實，你才是佔便宜的人。

# 享受沮喪

把沮喪當做原子彈，  
用它來消滅內在的敵人——  
自我愛惜的想法。

佛法強調，內心務必一直保持喜樂，這很重要。不管情況看起來多麼糟糕，即使是被公認為嚴重的問題，也不應當容許它把生命變得晦暗而沮喪。

沮喪和強烈地愛惜「我」息息相關。沮喪時，尤其要專心禪修，由自己承擔其他有情的苦。從「我很沮喪」轉為「我是在為其他有情體驗沮喪」，沮喪會變成非常值得的享受。

應該隨喜自己的沮喪或生病，因為這是重罪輕報，今生以輕微的困境、沮喪，淨除往昔的重業，就不必長劫在惡趣受劇苦。

# 臨終關懷

生時要為死亡做準備。

## 病中

主要是要照顧臨終者的心。其他有許多人會照顧身體，而我們會照顧心。最值得去做的事，是鼓勵臨終者懷著慈心和悲心的念頭死去，但願其他眾生離苦得樂。如果能夠懷著利他的念頭死去，內心自然安樂，死亡便富有意義。

瞭解病人的心非常重要，這樣才能夠因材施教。要隨時檢查，運用自己的智慧，判斷應該教他們多深奧的方法。最好能夠讓臨終者對密續開示的死亡過程有所認識，地水火風諸元素、感官、意識，一直到微細心識的分解過程。

由於昏迷、痴呆而喪失理解力的，是不大可能讓他們瞭解這些的。但是至少要幫助

他們來生獲得寶貴的人身。我們應該以此爲目標，即使他們不一定相信「業」，但是要讓他們死的時候，懷著積極、安樂的心境和慈悲心；這是我們所能提供的珍貴禮物。我們主要的目的是照料身體以便照顧心，把心導向積極，至少讓他不要懷著貪、瞋心等等死去。

因應每個人的心性，不妨和他談「圓滿的覺者」而不講梵文的「佛」。必要時也可以善巧的說「上帝」，大悲的上帝，無所不能的上帝等。讓他知道，每個人心識、心靈的本性徹底清淨；而圓滿的覺者、上帝對所有的人，包括他們在內，一律慈悲。使他們認爲他們的慈心和上帝合而爲一：上帝的天堂就在內心。如此可以祛除人們的罪惡、瞋心、惡念。

## 臨終

如果你研究過死亡的過程，一旦一個人真正邁向死亡時，就可以辨認他的心識正在經歷的階段，知道哪些元素正在分解等等。家屬最好不要哭，以免令死者掛心。有些聲音，像持咒等等，對死亡時的心識有利，除此之外，保持靜默，不要作聲。要教導家屬營造這樣的氣氛。

用藥物止痛，以便幫助病人有能力思考是可以的，但是用藥物對治心理的創痛就使不得了。死亡之前用鎮靜劑會妨礙死者出清惡業。當事人能體驗悲痛，會得到受用。其中的差別很難分辨。家屬通常希望對病人用藥，其實是為家屬而不是為病人圖安適。

死亡的時候，不妨請出家眾莊嚴、昂揚地持咒，像中國人的做法。大家這樣持誦，可以讓死者感覺沒有比阿彌陀佛更要緊的，他會覺得受到保護、支持、引導。唱誦三十五佛名，威力非常大，大家可以聚在一起，齊聲唸誦。還有通常用在度亡的五位大威勢的本尊咒，以便救度死者，淨化生者，並度脫惡趣眾生。這些殊勝的咒語會有幫助。

此外，不妨把佛塔放在病人胸前或頭上，或讓他拿著，每次碰觸到佛塔，病人都可以淨除惡業。即使意識已經離開肉體，用佛塔碰觸身體仍然有好處。對嬰兒或不了解佛塔的人也會有好處。即使是非佛教徒，不妨告訴他們，佛塔可以帶來平靜，用來治療或淨障。病人可以想像從佛塔射出光芒。也可以隨時準備幾個佛塔，用來

治療或驅邪。還有，可以把十大咒語寫在紙上，蓋在往生者的身上，一面誦念迴向文。

## 呼吸停止之際

呼吸停止之後，首先要做的就是修藥師法，可以團體共修或一個人修（也可以為動物做），持頌佛號和咒語：藥師佛曾許願，凡是稱他的名號和咒語的人，所有的祈願都會實現。祈願的力量已經由藥師佛完成了，所以向藥師佛祈請會很有效。祈請是十力之一，不妨把自己當做藥師佛的代理人一樣地為死者祈請吧！

在西藏，亡者一停止呼吸，要等村裡的喇嘛做過移識法之後，人們才可以碰觸屍體，這點非常重要。要仔細觀察是否有意

識離體的徵兆，例如：做完移識法之後，從鼻孔流出像膿或水的白色液體，或是有血水從女人下體流出。碰觸屍體之前首先把頭頂的頭髮往後拉，讓意識從那裡出去。而且，頭髮從頭的後面開始掉落。

## 生時要爲死亡做準備

達賴喇嘛尊者說，死亡的時候，很難像活著的時候那樣真正地禪修。如果生時不能好好地禪修，死的時候更不可能，沒有辦法專心。重點是在每天日常生活，與眾生相處之中，累積功德、淨除惡業；本著誠心、慈心和悲心服務眾生，不辭辛勞地利益眾生，並供養上師三寶。

很重要的是，把五力融入生活中，並且學習死亡時必修的五力。這些是迅速成佛的

特殊法門。其中包括移識法，就是在死亡時，將意識移轉到淨土，在淨土接受金剛乘的教法，使人得以當生成佛。移識法的效果多大取決於死的時候五力修得多麼好，而這又要看生時一般的修持如何。

# 簡易禪修療法

## 聖境具有療癒力

就心理的層面來說，內心的轉化在療癒中更重要得多，不過，觀想佛、塔及其它強力的聖境，的確也具有療癒力。光是見到聖境，就具有強大的力量裨益內心，帶來大淨障。因此，我建議在白光療癒禪修中，把佛塔或佛像當做禪修的對境。

本師釋迦牟尼佛在經教中說明，即使懷著瞋心看佛像，那人也終究會遇見千萬尊佛。這主要是佛聖心的力量使然。佛像是佛的表徵。佛的清淨聖心中毫無粗分和細分的無明障，而且對一切有情懷有無量的悲心。佛的聖心中唯有懷抱利益一切有情

的念頭。這樣的聖心具有療癒力，因為其遍智被無量的悲心所繫。鑑於聖境本身的力量，即使懷著瞋心或不清淨的動機，瞻視佛像，仍然會淨除大量的無明障，使人終究會見到許多佛。

無明障蒙蔽內心，就好比雲朵暫時遮蔽太陽。就像雲朵一樣，無明障是暫時的，終究可以被淨除。雲會越來越稀薄，乃至消失無蹤，然後，太陽露面，閃耀在晴朗的碧空中。同樣，無明障也會越來越輕，越來越多的諸法現象，便得以彰顯出來。雖然那些現象不是嶄新的，對我們來說卻是如此，從前由於無明障蔽，所以看不到它們。總有一天，我們會見得到諸佛的清淨相，直接在其座下聽法、受教，就像許多大行者的生平故事，描述的那樣。

## 一、白光療法

### 觀想信仰境

如果有自己的宗教信仰，不願意觀想佛，不妨觀想耶穌或別的信仰境。宗教信仰就像超級市場，供應許許多多種食物，任君選擇。

重點在於觀想信仰境——例如耶穌時，應當相信祂和佛這樣的覺者，具有同等的功德——遍智心、普及一切有情的悲心、和圓滿饒益一切有情的威勢力。雖然稱祂為「耶穌」而非「佛」，應當想像耶穌的功德等同佛。這樣，所歸依的才是完美無瑕的對象。禪修對象的功德和佛一樣，就相當於禪修佛，做淨障觀想時，便會得到覺者的加持。這遠比把信仰境，看成凡夫更

有意義。否則，你的禪修，豈不是和觀想從牛或樹，放光或流出甘露沒有兩樣？

即使根本沒有任何宗教信仰，照樣可以禪修白光療法、悲心和施受法。白光療法的禪修境是佛塔，因為佛塔本身具有療癒力。佛塔的形狀具有重大的意義，從佛塔的底部到頂部，把整個菩提道表現出來，包括基(世俗和勝義二諦)、道(方便和智慧)和果(成就佛清淨的聖身及聖心)。

不過，也可以依自己的偏好，改成觀想來自十方的宇宙療癒力，化爲白光，徹底療除疾病及病因——內心的惡習氣。只要專注在宇宙療癒力，照亮全身，淨化自己。你的身體轉化成光的體性，內心也徹底清淨了。如果患有癌症，不妨觀想療癒光觸及病灶，使其立刻復原。

另外，也可以觀想療癒光來自水晶。首先，觀想宇宙的療癒力，化爲白光的形相，融入水晶，然後白光從水晶照射出來，把病完全治好了。

## 認識病因

疾病和我們所經歷的其它一切困境，主因都是惡念、惡業在心流中留下來的惡習氣。這些惡習氣，具體呈現爲困境。習氣留在心中的方式，類似影像留在照片的底片上。電影上的景相，先錄印在底片的膠卷上，然後把膠卷放進投影機，打開電源，電影的景相就被投射到銀幕上。一生中的安樂和困境，也類似這樣，來自心的投射。安樂肇自善心，困境肇自惡心。所有的善惡心行，基本上都肇自留在心流或心識上的習氣。

惡念、惡業以及它們留在心相續上的惡習氣，不僅是病因，也是一生中所有困境的肇因。所以，要淨除病因，必須淨除心中這三個因素。不過，我們不應當只想淨除疾病。疾病不過是輪迴中千萬種困境之一而已。

## 發心

禪修之前，首先要生起良善的發心。問一問自己：人生的目的何在？人生的目的，不僅是只解決自己的問題，只爲一己謀求安樂。人生的目的，是爲了消除每一位受苦有情的所有困境和困境因，並帶給他們安樂——尤其是圓滿佛果究竟、永恆的安樂。這是我活著的意義所在。

爲了提供其他一切有情這麼廣泛的服

務，有必要發展智慧，和普及一切有情的悲心，因此，我必須健康、長壽。爲此，我將做白光療癒禪修。

## 禪修

姿勢舒適身放鬆 內心禪修是心要  
緩緩吸再緩緩呼 惡念惡業惡習氣  
盡化黑煙鼻孔出 永遠消失地球外  
感自身心全淨化 復觀佛塔放白光  
直入己心通體亮 惡念惡業惡習氣  
疾病魑魅悉永除 身化白光全無苦  
極喜大樂遍身心 延壽增善成功樂  
悲智教證量俱全 一再反覆如是修

採取你覺得舒適的任何姿勢，放鬆下來；必要的話，甚至可以躺下來。最重要的不是身體的姿勢，而是內心必須禪修。

首先，緩緩地吸氣，然後再慢慢地呼氣。呼氣時，觀想自己現在乃至未來所有的疾病和困境的肇因——惡業、惡念以及它們留在內心的習氣，全部化成黑煙的形相，從鼻孔流出來，就像工廠的煙囪冒出黑煙。所有的疾病、魘魅傷害、惡心、惡業、以及惡習氣，全都化爲黑煙流出來，遠遠地消逝在這個地球之外。你感到身心都康復了。

吸氣時，觀想象徵佛清淨聖心的佛塔放射出像陽光般的光芒。思惟圓滿覺者的遍智心，示現爲佛塔的形相。

強烈的白光從佛塔放射出來，直射入心，徹底照亮全身。思惟：所有的疾病、魘魅傷害、惡念、惡業和惡習氣，當下都淨除了。特別要思惟，所患的病已經消失無蹤

了。全身化成白光的體性，全然無苦。你感到非常喜悅。從頭頂到腳趾，全身充滿喜樂。

同時思惟：你的壽命延長了，善能量——安樂因和成功因，也增長了。內在充份開展出智慧、慈悲以及菩提道的教量和證量。

再次做淨化自己的禪修，然後，接納佛塔放出的光。藉由呼氣淨障；吸氣時，接納療癒的白光，消除所有的困境及困境因。全身充滿了光和喜樂。一再反覆地做這個禪修。

## 迴向

接著，真誠地迴向透過禪修所造的善能量，令一切有情獲得安樂。

由於過去、現在乃至未來，所造的善業和善習氣，願我得以開展究竟的善心——菩提心，達成圓滿正覺的無比安樂，以引導每一位有情，成就圓滿正覺，內心全然和平。

## 二、悲心療法

### 在日常生活中禪修悲心

禪修悲心是最重要的療癒法門，日常生活中，要隨時緣念這個禪修。每當見到其他人，乃至是畜生，都應該記起，人生的目的是爲了消除他們的苦，爲他們帶來安樂。見到家人乃至是陌生的路人時，思惟：「我在此是爲了帶給他們安樂。」設法感受這份大悲心。

如果能夠在日常生活中這麼修習，最好不過了，因為那將帶來安樂、滿足，使生命富有意義；抱持這種心態，享受人生。

## 禪修

菩薩大悲故降世    令有情離苦得樂  
悲心白光入身心    擴及有情除苦因  
息苦與樂自承當

一切菩薩都具有大悲心。他們來這個世界的目的，是為了解除其他有情的苦，為他們帶來安樂。觀想菩薩眾所有的悲心，化為白光的形相，進入自己的身體。

即使不相信菩薩的存在，也會知道有些人比其他更具悲心。有的人具有少許的悲心，有的人具有中等的悲心，還有人富有

廣大的悲心。人人都至少會對一個人懷有悲心。

覺者具有普及一切有情的普世悲心。想像把所有這樣的悲心，吸進自己的心，使內心充滿宇宙悲心；對一一有情滿懷悲心，希願盡除他們的苦及內心的苦因。把這分悲心擴及每一個人——在街上、商店、家中、旅館、辦公室的所有人以及每一隻動物、昆蟲。

接著，禪修大悲心，思惟：「我自己將負起責任，消除一一有情的苦，帶給他們安樂。」由自己承擔這分責任，你的悲心即轉為大悲心。

## 迴向

由於我及其他有情過去、現在、未來所造的一切善業，願悲心——一切療癒及安樂之源，在我及一切有情——尤其是罹患癌症、愛滋病及其他疾病病人的心中生起。由於欠缺悲心及智慧，以致疾病形成內心的困境，願悲心及智慧得以生起，願所有的疾病當下痊癒。

## 附錄

# 總迴向文

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願我及其他一切有情所有的安樂和成功之源——菩提心——愛惜其他有情，捨棄自己、捨棄「我」，連一秒鐘都不延遲地在我及其他一切有情內心生起。願已生起的菩提心更增長。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願所有的父母有情具足安樂；願三惡趣永遠成空；願所有菩薩的祈願立刻成功，願我能夠獨自成辦這一切。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願大悲佛達賴喇嘛尊者與其他一切聖者，以及我們所有的善友，尤其是喇嘛梭巴仁波切壽命穩固，恆久住世，

常轉法輪，願他們所有的聖願當下圓滿。由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願我從今起乃至盡未來世，都能夠具足如同宗喀巴大師一樣的功德，並且如宗喀巴大師般，帶給一切有情浩如虛空般的利益。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積，徹底非由自己方面存在的功德，願徹底非由自己方面存在的我，成就徹底非由自己方面存在的釋迦牟尼佛果位，並引導徹底非由自己方面存在的所有有情成就同樣的果位。願這一切都由徹底非由自己方面存在的我獨自成辦。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願凡是接觸我、聽到我、憶念我，談及（不管是讚揚或毀謗）我、虐待或虧待我，以任何方式和我結緣者，僅僅由於和我結緣，便永遠不墮惡趣。願那

些有情立刻解脫一切疾病、魘魅傷害、惡業和煩惱，對業果產生信心，並實證整個佛道，尤其是菩提心，迅速成就佛果。只要我一聽到有人生病，願即刻令那人完全康復，得以修習大乘道，過有意義的生活。只要我一聽到有人死亡，願即刻令那人往生得以成佛的淨土。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，願我、我的家人、這個機構所有的弟子和施主，以及其他一切有情，盡未來世唯值遇圓滿具格的大乘上師。願從我們這一方唯把他們視為佛。願我們唯做最令善友聖心歡喜的事。願我們能夠立即圓滿他們所有的聖願。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，無論我的際遇如何——好或壞、苦或樂、生病或健康、稱讚或責難、得或失、美名或惡名、長壽或短壽，甚至是墮地獄，無論我的遭遇如何，願那一切

遭遇只會裨益有情——由我獨自令一切有情成就佛果。

由於我及諸佛菩薩、其他一切有情三世所累積的功德，不管我身在何處——無論是哪一個宇宙、世界、國家、區域或地方，僅僅由於我在那裡，願那個宇宙、世界、國家、區域或地方的一切有情永遠不墮惡趣。願他們立刻解脫一切疾病、魑魅傷害、惡業和煩惱；願他們實證整個佛道，尤其是菩提心，因而迅速成就佛果。願所有的災荒，如戰爭、飢荒、疾疫、地震、水災、火災、颱風等，立刻、永遠平息。

願我成爲有情的如意寶，能夠圓滿他們所有的如法善願。

## 作者簡介

喇嘛梭巴仁波切是國際上知名的西藏佛教大師之一，自 1984 年以來擔任護持大乘法脈聯合會（FPMT）的導師，領導全球將近 150 個佛法中心，永不懈歇地精勤修行、弘法、護教，從事深廣的利生活動。

仁波切的法號「梭巴」，意為「安忍」，這正是仁波切最貼切的寫照。仁波切的利生行誼，在在流露出菩薩行者，難忍能忍，難行能行的風範。正如【修心八頌】所說：

「我於一切有情眾，  
視之尤勝如意寶，  
願成就彼究竟利，  
恆常心懷珍愛情。」

仁波切的侍者普賢法師說：「如果有一位有情眾生出現在面前，需要幫忙，仁波切不管多麼忙碌都會停下來，爲了這位有情眾生，他有的是時間。」

仁波切眼中的一切都是「不可思議」的清淨、完美。仁波切可以從任何人身上發掘無數的優點，由衷隨喜讚嘆。然而，當別人讚美仁波切的時候，仁波切總是一再否認，並且說：「那是因爲你的心很清淨的緣故；但願我能像你所說的那樣。」

目前已經出版的仁波切中文開示錄包括：滿足之門、心匙、轉困境爲安樂，究竟的康復、宗喀巴大師上師相應法釋論、親愛的喇嘛梭巴、安樂之道，等。

## 護持大乘法脈聯合會（FPMT）

護持大乘法脈聯合會（FPMT）是一個蓬勃的國際組織，成立於1970年代早期，一直致力於教育和公益服務，目前包含將近150個佛法中心、閉關中心、臨終關懷服務中心、癲瘋病診所、貧民收容所、翻譯人才培訓學校、出版社、監獄弘法專案，等，遍佈33個國家，而且持續為世界帶來啓迪人心的訊息——慈悲、智慧與和平。FPMT的國際網頁：[www.fpmt.org](http://www.fpmt.org)。

## 護持大乘法脈聯合會組織

台灣

釋迦牟尼佛中心

406 台中市北屯區旱溪西路三段 301 號

電話：(04) 2436-4123

傳真：(04) 2436-4122

### 經續法林

105 台北市八德路三段 81 號 12 樓之一

電話：(02) 2577-0333

傳真：(02) 2577-0510

### 上樂金剛中心

高雄縣橋頭鄉仕隆路曾營巷 9-1 號

電話：(07) 612-5599

傳真：(07) 612-5556

### 新加坡

**Amitabha Buddhist Center**

No.44, Lorong 25A, Geylang,

Singapore 388244.

電話：(65) 6745-8547

傳真：(65) 6741-0438

Website: <http://www.fpmtabc.org.sg>

馬來西亞

善慧稱佛法中心

Losang Dragpa Buddhist Society

No.1, Jalan 17/21F,

46400 Petaling Jaya,

Selangor Darul Ehsan, Malaysia.

電話：(603) 7968-3278

傳真：(603) 7956-7280

Website: <http://www.fpmt-ldc.org>

Chokyi Gyaltzen Centre

37Y, Lorong Zoo 1,

11500 Ayer Itam, Penang, Malaysia.

電話：(604) 829 1924

## 普爲捐資助印受持讀誦輾轉流通者迴向

願以此功德	消除宿現業	增長諸福慧
所有刀兵劫	疾病饑饉等	悉皆盡滅除
一切助成人	輾轉流通者	現眷咸安樂
先亡獲超昇	風雨常調順	人民悉康寧
普願諸眾生	悉發菩提心	速成無上道

這本小冊子的資料摘自  
梭巴仁波切的中文著作  
《愛 — 最究竟的康復》及  
《究竟的康復療法》  
希望所有的讀者，都能拜讀原著。

《愛 — 最究竟的康復》及  
《究竟的康復療法》出版者  
琉璃光出版股份有限公司

非經版權所有者授于書面的許可，  
不得複製本書的任何部分。

## 請愛惜佛書

請以恭敬心看待含有和佛法相關的文字及藝術品，不要放置地面、坐在其上、踐踏或跨越。

在搬運、攜帶過程中，應該妥善包裝，避免受損。平時應當把佛書放在潔淨的高處，不宜和世俗物品混雜，或把其他物品壓在其上。翻書頁時，不宜以指頭沾口水。

佛書破損時不宜扔進垃圾堆裡。不得已燒毀前，必須先持誦「唵阿吽」，然後觀想佛書中的圖文融入「阿」字，「阿」又融入自己。如此觀想之後，再點火、焚化。灰燼也應當放在清淨處。