

醒世無常

一心匙

(封面内页和封面一样，
加：封面摄影：陈亚华，放在
右下角，字体小，繁体)

喇嘛梭巴仁波切 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	3
前言	4
禪思練習：正念無常	10
禪思練習：念死無常	11
禪思練習：死後的景況	19
《心匙》口傳	26
《心匙》釋論	39
輪迴的過患	47
附錄	
總迴向文	69
作者簡介	73
FPMT 簡介	75

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。

前言

帕繃喀仁波切著作的《心匙》，又稱為醒世無常歌，勸人念死無常，起修佛法。「匙」是用來盛自己喜歡吃的東西，把喜歡吃的東西盛起來，放入口中，吃到肚子裡面去，這是用來比喻無常的教法好比湯匙，使人達成生命的意義，擷取人生的精華。「心匙」是說，藉由念死無常，激勵自己老實修行，擷取人生的精華，達成來世得安樂，解脫輪迴，乃至成佛的三大意義。

對我們初學者來說，念死無常是最簡易、有力的法門，不涉及複雜的思惟或哲理之類的東西，容易理解、思惟，而且能夠使我們的心轉向佛法，摧毀煩惱的魔軍。為了成辦來世安樂，解脫輪迴，以及成佛這三大意義，我們應該努力禪修念死無常。

密勒日巴曾經說出他自己的經驗：

「由於恐懼死亡，我逃到山中，
我了悟了元在心究竟的本質，
現在就是死亡來到，我也不會恐懼。」

意思是說，我因為害怕死亡，才逃到山裡面去。之後，證悟了元在心究竟的本質。元在心可能是指心的相續，從無始以來一直都存在。所以，現在就算死亡來到，我也不擔心。這都是得力於禪思無常和死亡。

是什麼使人生空空洞洞？雖然修行菩提道，所修的道卻沒有形成成佛的肇因；雖然修行佛法，卻沒有形成自我解脫之道；或者甚至沒有辦法修行佛法。基本上，這都是由於貪執現世，世俗法的惡念在作祟，才使得人生空洞。

即使受了別解脫戒、菩薩戒、密乘戒，卻不能奉行，這也是出於世俗法的惡念，貪執現世。甚至一個人懂得各種修行法門，還是沒有辦法起修，把時間耗在其他事情上，造惡業或者做無意義的工作，隨順貪執今生的惡念。由於這個惡念，使得內心毫無證量。

縱使一個人通曉菩提道次第的禪修，記得整部經典，可以靠記憶講得頭頭是道。不過，事到臨頭，碰到問題時，卻用不上。甚至不記得念死無常。在煩惱有生起的危險時，或者可能涉入造惡業時，甚至無法應用像念死無常這麼簡單的禪修，不記得了。這一切都出於世俗法的惡念，貪執今生。

即使設法閉關，卻不圓滿，沒有辦法專心，內心非常散漫，分心到貪著、煩惱境上面。

雖然持了許多咒，對內心沒有產生多大的效果，沒有出現夢兆。這一切都是由於不念死無常，以及世俗法，貪執今生的惡念所致。而貪執今生的惡念，也是不念死無常使然。即使設法修行，其實只是做表面功夫，貌似修行，並不是真的修行。這一切都是世俗法，貪執今生的惡念所造成的障礙和傷害。

因此，禪思死、無常、惡趣苦、因果業報非常要緊。禪思這些道次第，使我們立刻瞭解，能夠看到自己的心，有自知之明，馬上規過向善，轉變自己的心態和行爲。幫助我們，使我們開始修行，持續不斷，乃至達成三大意義——來世安樂、解脫、成佛，都肇自憶念無常和死亡。

也是由於念死無常，我們才能夠約束煩惱。煩惱的勢力強大得難以置信。像瀑流、

洪水般，一直源源不斷的生起，宰制我們，好比海浪吞沒我們，或群山崩下來，壓制我們。猛烈的煩惱，侵襲、蒙蔽我們的心，像這樣完全主宰我們的心，從不給我們一點自由，由不得我們自己作主。

所有這一切煩惱——強烈得難以置信的自我中心，只想到自己，完全不顧別人；超乎想像的瞋心，不滿足的心，貪心等等，慢心、嫉妒心等等。所有這些無止境、相續不斷的煩惱，唯有藉著念死無常，才能夠止息，加以約束，乃至滅除。

甚且，念死無常使我們在死亡之際，抱著滿足、安樂的心死去。正如帕繃喀仁波切提到的三種修行人：「上焉者，死的時候，極度喜樂，好像要返鄉或去郊遊。中焉者，懷著百分之百絕對的信心、歡喜心，必定會得到良好的轉世，人天身。下焉者，沒

有慌亂、恐懼。」這一切都得力於念死無常。

我們修習佛法，重點不在於能夠懂得很多法，或聽聞前所未聞的名相，這不是主要的目標。主要的目標，是藉著禪思菩提道次第，譬如：念死無常…等，生起出離心；也就是把和佛法不相應的心，轉化成和佛法相應的心。那麼，不如法的心，就會轉化成解脫心、自由的心，出離輪迴，導向解脫、成佛之道。

從利己、追求個人安樂的心，轉化成菩提心。把視諸法實有的妄心，轉化為智慧，斬斷輪迴的根。無論做什麼事，都本著智慧、空性見，知妄為妄。藉此，使自己得以解脫輪迴的牢獄。因此，主要的目的在於調伏內心；我們聞思修佛法，主要的目的在此。

禪思練習：正念無常

把心從執無常爲常的「常見」中收回來。不要讓自己的心困在把無常法當作恆常的幻相。把心拉回到有爲法的真相。

我、人生、五官的對境、財產、周遭的人：朋友、敵人和陌生人：這一切有爲法事實上連一秒鐘都不是一成不變的。還有，這些有爲法一天天、一小時一小時、分分、秒秒，甚至在每秒鐘之內都受因和緣左右而壞滅。這些有爲法隨時會中止。

所以沒有什麼好執取，也沒有什麼好引生瞋心或無明的。雖然這些現象是無常的，我們卻執爲恆常，以爲它們會長久存續。我們也以爲自己會活得很久。每天每小時都這麼想，甚至在死亡那一天還這麼想，

自以為還會活好幾年。甚至臨死那一天，還會生起這個顛倒的常見。在意外車禍致死的前一刻，仍以為自己會活得很久。

禪思練習：念死無常

今天在這個地球上許許多多人，甚至包括很多健康的人死於車禍、自殺以及其它各種方式。今天早晨起床時，他們還自以為會活好幾年，好久都不會死。他們抱著這種常見起床、穿衣服、喝一杯咖啡或中國茶，展開這一天。

但是，此時他們不存在了。今天早上他們的身體還不被稱為屍體，只是現在被稱為「屍體」躺在那裡，某些人的意識可能還存在，其它人的意識則已經離開，有的已經轉生到六道之一去了。

今天早上許許多多人還很健康，甚至今天下午也還很健康，而現在卻已經離開人間，死了。到目前為止，這還沒有發生在我們身上，我們還不是今天就死去的那些人之中的一份子。我們還有機會聽聞教法，有機會禪修、淨障、集資。我們能夠一直活下來，簡直是奇蹟；這一切事情的發生，簡直是奇蹟，令人難以置信。

這個具有八暇十滿的寶貴人身，
非常有意義而且難得，
可以用來達成三大意義。

但是，死亡必然會來臨，
我們隨時會死，
而且死的時候，除了佛法以外，
其他的一切都派不上用場。
這三點各有三個理由，可以用來說明；
這就是所謂的九支念死無常的方法。

首先，我們找不到能夠逃避死亡、倖免於死的地方。

沒有任何靈藥，服用後可以長生不死。

不管一個人的身體多麼強壯，多麼柔韌，即使像馬戲團中的藝人無所不能，身體很有彈性，或者像猴子的身體那麼柔韌，跳上跳下，不管擁有多麼強壯、巨大的身體，人總是難免一死。

其次，我們隨時有可能會死。

還有，死的時候，財產、周遭的人、親友，甚至是自己最珍惜的身體，都要留下來。

死的時候，唯有佛法才有用處，其他的東西都派不上用場。

我們的壽命一直遞減，

不但不會額外增添，反而不斷地縮短。

這一生即使沒有辦法抽出時間修行，

照樣會死亡。
我們應該修習正念，
禪思：壽命不會增添，反而一直縮短，
逼近死亡。

一年結束了，意謂越逼近死亡一年。
想一想：我們的心流中，惡業堆積如山，
像這樣的心識狀態，表示很接近惡趣——
地獄、畜生、餓鬼道，
以及那些最劇烈的輪迴諸苦。

持續受苦的時間達好幾億兆年，
一中劫之久，長得難以置信。

每個月結束，就越逼近死亡一個月的時間，
也越趨近三惡趣——
在那裡，勢必沒有修行的機會。

一星期過去，相對的，我們也越逼近死亡

及惡趣一星期的時間。
一天消逝，過了二十四小時，
更逼近死亡及惡趣一天了。

每小時六十分鐘，每分、每秒逝去，
使我們更逼近死亡及惡趣。

最好記秒，看著秒針，用它來禪思，
只剩下若干秒就會死亡，
死亡之前，所剩下的秒數有限，
不是無數之多。

用這個方法，看看時間怎麼過得這麼快。
生命結束得很快，
我們正在迅速地逼近死亡，
也就是邁向惡趣、想像不到的苦難。

把禪思關連到時間，像這樣修習正念。

每次喝茶或飲料時，
每喝一口，表示那麼多的生命結束了。
這個寶貴的暇滿人身正在消逝。

例如，我在喝這杯水，
等到喝完了，我的生命也縮短了那麼多，
更接近死亡和惡趣。

這樣一來，你把念死無常的禪思關連到飲食。一邊飲食，內心一邊禪思正在逼近死亡。時間耗掉了，越來越接近死亡和惡趣。

走路的時候，思惟：每走一步，這寶貴、圓滿的人生就消逝了那麼多，
每一步都要禪思。

你上廁所，生命便消逝了那麼多。
從這裡，這個座位、這個房間到廁所，
那麼多的生命消逝了，

更接近死亡和惡趣那麼長的距離。

回來也一樣，那麼多的生命結束了，
更接近死亡和惡趣，
一面走路，一面修習正念。

還有，我們持咒的時候，
唸「唵嘛呢叭美吽」、「唵嘛呢叭美吽」…
每唸完一遍，生命便縮短那麼多，
消逝了，越來越逼近死亡、惡趣。
唸完一圈，就更接近死亡那麼多。

開車也一樣。
經過多少空間，走過多少路，
同樣，生命就這般流逝掉了。
車子跑得很快，
寶貴的人生，也消逝得那麼快，
那麼快地接近死亡、惡趣。

修習正念，把念死無常關連到自己進行的日常活動，非常好，會很有效果。這麼做，就是在修習出離心，也就是大乘秘密真言金剛乘、菩提道次第、三主要道的基礎。

每當我們進行日常活動，都是在禪思出離輪迴，把我們的心轉化爲出離輪迴的心。在日常活動中修習菩提道次第，就是這麼做。

這樣一來，所有的日常活動，都懷著出離輪迴的心去做，沒有貪著今生的餘地，不會變成輪迴因。所有的活動都變成法行，形成來世安樂以及解脫的因。

禪思練習：死後的景況

口傳之前，先禪思。首先觀想自己死了。躺在醫院，嘴巴、鼻子塞滿用來送食物、氧氣的管子，然後，很突然地死去。或者是在家裡，自己還在想，我會活下去，還會活好幾年，我不會死。正當自己一直這麼想，也深信不疑的時候，突然就死了，這一生就此結束。

這一期生命的景象，像閃電一樣終止。好比在夜間，閃電乍現的時候，四周的東西全都歷歷在目，然後突然消失不見。

這一切景象，你的身體、四周的人、路、山，等等，一度顯得很明晰地出現過，然後突然消失、終止了。

同樣，這一生，突然變成猶如昨夜的一場夢，出現過後，轉瞬間即消逝，就好像電光石火。

請這麼樣禪思一下。

屋子裡面，家人哭泣著，親戚們圍繞在四周，自己即將和他們別離，身上蓋著白布。不妨依照中國傳統，觀想會發生的景況。

其次，觀想屍體被放進車子，後面跟著幾部車子。有人在奏樂，屍體被載走，意識則在別的地方，這樣子觀想。

然後，屍體如果要火化，就觀想屍體被放進火化室，裡面有一個很大的鐵焚化爐。有人把屍體放進焚化爐的架子上。

然後，屍體的脂肪、骨肉都逐漸在烈火中

熔化，燒得焦黑。

大約一、兩個小時之後，只剩下一堆灰和一些骨頭，意識則在別的地方。

屍體火化之後，如果父母在，父母會哭，其他的親人——丈夫、太太、小孩也在哭泣。

如果要土葬，棺材就會被放進土坑，周圍擺著花。還有專門為死人準備的大花環，放在屍體上。

不管是火化或土葬，所有親戚、朋友們都聚集在現場，眼中充滿淚水，哭泣著。

還有一種方式是，這些親友忙著喝飲料、談話，然後雇一個女人陪伴著屍體，在墳場代表家族哭。那個人真的在那裡走來走

去，四肢趴在地上，然後做作地哭起來。

雖然屍體在那裡，許多親友聚在一起，環繞在四周，意識卻在邁向惡趣的路上。

屍體在棺材或火中。意識則背負著今生和過去生所造下堆積如群山的惡業，經過中陰，正朝向惡趣走去。即將遭受無法忍受的惡趣苦，尤其是地獄中最慘烈的寒、熱之苦，不確定什麼時候能夠回來，再轉生爲人。時間勢必長得超乎想像。

一旦墮到惡趣，註定受業報，已經無能爲力、無計可施了！沒有人會來分擔自己的苦難。沒有一個親人會來分擔苦難，說他要代受你的一些苦，地獄苦。

雖然自己曾經爲他們造下惡業，

卻沒有一個人會來分擔。
請稍微禪思一下這一點、這個本質。

到時候，自己的房子會空下來，
房間沒有人住，床沒有人睡，
平常坐的椅子，座位也是空的。

不管一個人有幾百件衣服、鞋子和其他家
當，留下來的一切財產都會變成別人的，
被四面八方的人拿走，每一樣都要捨離。

如果留下的是錢，往往會引起家人的爭
執，成爲互相瞋恨、嫉妒的導火線。發生
過很多這樣的事情。一個人從學校畢業以
後，累積了好幾年的財產，在世的時候，
沒有把它們變得有意義。雖然財產本身沒
有實質可言，卻可以從中擷取菁華。可惜，
生前並沒有那麼做，讓它變得有意義，反
而成爲死後其他人爭執的導火線。

就在死後，呼吸停止的當下，
首先醫生和護士會通知家人，
而自己的名字會被加上「已故」。
然後，家人告訴所有的親友時，
也會在自己的名字安上「已故」的某某。
這隨時都可能發生在我們自己身上，
甚至就在今天。

不管一個人做過國王、總統，曾經是百萬富翁、世界級的名人、世界上最有錢的人，有好幾千萬億的朋友，一生都在忙碌，非常積極的投入世事、政黨等等政治事務，爭取權力、財富等等，非常忙碌地過一生。可是，在死亡那一天，屍體被帶到墳場，一輩子所作所為，完全一場空，和死亡毫不相干，在死的時候一點用處都沒有。反之，有些人為其他眾生，做過很多好事，是道地的修行人，很留心地防護業行，下很多功夫，淨化自己的惡業，累積功德，

誠實地過活。這個人也許還沒有證悟，只是老實修行，懷著誠懇的善心、慈心、悲心對待眾生，帶給其他眾生許多利益，不加害眾生，由於他生平的作為和死亡有關連，便可望死得安祥、喜樂。由於做過許多有意義的事，所造下的一切功德，都可以帶到來生。來生受用的，全部是功德，是修行、行善，做有意義的事而留在心流中的。

相反的，如果一個人出於貪瞋癡，造下諸多惡業，死的時候就必須自作自受，帶著今生造惡的一切果報，步向嚐受惡趣苦的道路。

《心匙》口傳

帕繃喀仁波切編著的《心匙》——警醒無常，旨在勸人念死無常，修行佛法。

我不是百分之百確知《心匙》的意義。「匙」是用來盛自己喜歡吃的東西。《心匙》的意思大概是說，由於念死無常，使人修行佛法，擷取今生的菁華，來世安樂、解脫乃至成佛。《心匙》的「匙」是指，把喜歡吃的東西盛起來，放入口中，吃到肚子裡面去。用來比喻無常的教諭，好比湯匙，使人達成生命的一切意義，擷取這一切菁華。這是我猜測的意義。

請思惟：我的人生，目的在於解除一切眾生的一切苦，引導他們成佛。因此，我必須成佛，所以我要聽聞教法，接受口傳。

嗚呼！仁慈的上師，
請垂顧這個可憐愍者——
我這一生的作為，是如何地自欺！
請您慈悲，垂視這個無心的凡夫！

這是給你自己的至要忠告——心匙——
謹記在內心深處。

切莫掉以輕心！切莫掉以輕心！
打從內心的不壞滴（最深處），
慎重地省思這一生的境況。

從無始的輪迴以來，直到現在還沒有終止，
雖然已經流轉生死無數次，
經歷過諸多苦與樂，
你卻始終沒有從中獲得絲毫的利益。

雖然你現在獲得這麼難得的閒暇和幸運，
可是，直到目前都是這樣，
空洞而無意義的虛擲生命。

如果你關愛自己，現在是行善的時候了，善業才是永世安樂之本。

你看起來很精明能幹，
不過，只要還執迷現世表相的兒戲，
就是傻瓜。

你會束手無策地，
突然被恐怖的死神吞沒，
毫無希望，無法苟延殘喘。
這將會發生在你身上！

因為你認為：「我還不會死，還不會死」，
總是汲汲營營於今生沒完沒了的活動，
突然間，恐怖的死神降臨，
宣布：「你的死期到了！」
這將發生在你身上。

雖然你一直都安排著「明天」、「明天」，
就在那時，突然間你必須馬上走了。

這將發生在你身上。

你雜亂無章地拋下工作，剩餘的飲食，
毫無選擇地，必須離開這個世界，
這將發生在你身上。

從今以後，你再也沒有時間鋪床、睡覺了。
你像老樹般，倒在最後的床上。
別人沒有辦法用他們柔似百合的手
爲你翻身，
只能用力拉你的衣服和毯子，
這將發生在你身上。

雖然最後的內外衣，
把你的身體全部包起來。
從今以後，就由不得你穿這些衣服了。
當那具軀殼僵硬得像土石，
你第一次注視自己的屍體。
這將發生在你身上。

雖然你掙扎著，要說最後的遺言，
並表示哀傷，
無奈舌頭乾燥，講不清楚——
你深陷在強烈的哀痛中。
這將發生在你身上。

雖然別人把最後的食物、聖物、舍利子，
和著水滴，送進你的口中，
你卻連一滴都吞不進去，
水從屍體的口中溢出來。
這將發生在你身上。

雖然四周圍繞著近親、知友，
以及貼心的人，
懷著慈愛、傷痛，
為這最後的聚會哭泣、依依不捨，
就在那時，你必須永遠別離。
這將發生在你身上。

雖然經歷像浪潮洶湧般的恐怖幻相，
飽受不堪忍受的劇苦，
可憐的你卻無計可施。
今生的景象，像太陽一樣隱沒。
這將發生在你身上。

雖然上師和金剛道友，
出於忍無可忍的大悲心，
在你耳邊祈求，以期喚起一絲關鍵的善念，
雖然他們滿懷慈心地這麼做，
可惜無濟於事。
你就是提不起善念。
這將發生在你身上。

死時，你的呼吸愈來愈急促，
發出刺耳的「嗦嗦」聲，
最後像琴斷了弦，
走到人生的盡頭。
這將發生在你身上。

時候到了，
往昔你所珍惜的可愛身軀，
而今可悲地喪失了，
被稱為「死屍」，
腐壞而令人作嘔；
往昔無法忍受硬床粗被的身體，
如今被放在荒地上。

時候到了，
那連一根刺都忍受不了的身軀，
會被剝成碎片，骨肉被撕開。
到時候，那連蟲子、跳蚤都忍受不了的身軀，
會被鳥、狗吞食淨盡。
這將發生在你身上。

雖然你「撲…撲…」地費力吹著，
穿上最好的衣服。
時候到了，
那個軀體會被放入火化室。

那連一根香的星星之火，都受不了的軀體，
勢必要在熊熊烈火中焚燒，骨肉成灰。
這將發生在你身上。

時候到了，
那連粗糙的衣服，都無法忍受的軀體，
所有的骨肉，都會在烈焰中燒成一堆灰；
或者被緊緊楔入土中的一個洞。
這將發生在你身上。

時候到了，
宣說你甜蜜的名字時，
首尾會冠上「已故的」某某，他或她，
這將發生在你身上。

到時候，
到處充滿你摯愛、親密的伴侶以及僕從的
嗚咽聲。
這將發生在你身上。

時候到了，
你的衣帽、財物將被瓜分，
一點都不剩；

時候到了，
你將絕望而孤獨的走入中陰。

時候到了，
你會面臨恐怖的四大敵：
陷在堆積如山的岩石、瓦礫中，
埋在崩塌的土堆中，
這樣的景象出現時，你該怎麼辦？

漂流在海面上，被強烈的旋浪捲走，
這樣的景象出現時，你該怎麼辦？
心和耳被嘶嘶劈拍作響的熾火震裂，
那時，你該怎麼辦？

被劫末的黑旋風捲起、掃蕩，

這樣恐怖的經驗出現時，你該怎麼辦？

當你被強大的紅色業風吹襲，
被恐怖的黑暗吞沒時，你該怎麼辦？

當牛頭、蠍頭的獄卒，
以種種可惡的方式折磨你時，
你該怎麼辦？

當你在死神閻羅王面前，
被估量善惡的黑白業時，你該怎麼辦？

當閻羅王揭穿你的謊言，
說你把生命虛耗在貪、嗔、虛偽中，
那時，你該怎麼辦？

在閻羅王的法庭上，
惡業成熟的果報被判決，遭受處分，
那時，你該怎麼辦？

當你光著身體，
被攤放在熱地獄中，
熾熱、燒紅的鐵板地上，
那時，你該怎麼辦？

雖然身體被如雨的兵器切碎，
卻仍然活著受罪，
那時，你該怎麼辦？

雖然被放在熔鐵中煮，
直到肌肉剝落，骨頭散開，
你依然要活著受罪，
那時，你該怎麼辦？

雖然身體和燃燒的烈火，難以分辨，
你依然要活著受罪，
那時，你該怎麼辦？

當身體被凍人的寒風刺骨，

裂成千萬片，
那時，你該怎麼辦？

一旦墮落到餓鬼的慘境，
飢渴交迫，必須挨餓好多年，
那時，你該怎麼辦？

當你變成愚蠢、癡呆、不幸的畜生，
活生生地互相吞食，
那時，你該怎麼辦？

當惡趣難以忍受的諸多苦難，
實際降臨到你身上，
那時，該怎麼辦？

現在，切莫掉以輕心！
「拉一烏一拉一烏一」，
快一點！現在是下定決心的時候了。

不但時候到了，簡直已經太遲了！
就在當下！就在當下！
「拉—烏—拉—烏—」
好自爲之吧！

這是上師—慈父的聖誡，
勝者羅桑權威教說的心要，
顯密圓滿的清淨道。
這是在你的心流中，
注入實際經驗的時候了！

死神閻羅王，或者
你每天盡力地修行心要，
實現永恆之夢—自他的福祉，
那一個會先到呢？
結合身語意三門，傾全力修行吧！

《心匙》釋論

這個教法得自瑞布仁波切。瑞布仁波切在西藏時直接從帕繃喀仁波切得到許多灌頂和教法。

閉關的時候，每支香開始時，不妨唸一唸《心匙》，可以約束內心，好好地把心安住在修法上面，修得清淨、如法。

其他一般的時間，如果能夠讀一讀，也一樣可以使我們修行更清淨。

『打從內心的不壞滴（最深處），
慎重地省思。』

打從內心的「不壞滴」，是表示內心最深處。通常在我們一生中，心總是忙於向外

攀緣、馳求，從不反觀自己，從不自我反省，從自己內心深處思惟、反省自己的所作所爲是不是錯了？人生是不是有意義？自己的所作所爲有沒有意義？是否在修行佛法？是否在擷取今生的菁華，成辦來世樂、解脫輪迴，乃至成佛。事實是不是這樣？自己是否在達成這個目的？

要觀照自己的心。否則，心老是忙著向外馳求，爲今生汲汲營營。現在不要分心，從心底的深處，確實地好好想一想，決定怎麼過一生，然後修行佛法。這意謂，通常像我自己這樣的人，不修行佛法。心就像這樣，朝向外面。所以帕繃喀仁波切告訴我們，要往內看，心不要朝外，要把心拉回來，觀照自己。

用內心深處的鉤子，把心勾到裡面，不讓心向外馳散。經過反省、審查之後，下決

心修行，扭轉心態和行爲，使它們轉變得更好。捨棄不正當、有傷害性的心行，修行善法。腳踏實地那麼做。

『如果你真的關愛自己，現在是修善的時候了。善業是永世的安樂之本。』

這是說超越今生，直到成佛的安樂。

回到《心匙》的幾首偈：

『那個時候，別人便無法用他們柔軟的手，爲你翻身。』

雖然平時他們可以這麼做，現在連朋友、熟人，都沒有辦法用他們柔軟的手碰觸屍體，而是用布把屍體拉起來。這可能發生在自己身上，今年、這個月、這星期，甚至今天。

『你好像老樹一樣，倒下來。』

事實的確是這樣。我曾經碰到過這種狀況。人死的時候，身體像老樹一樣倒在床上，當我去摸死人的頭，就好像摸到躺在床上的樹，非常沈重、僵硬、冰冷。

人死的時候，身體變得像倒在床上的老樹一樣。這一點千真萬確。以前在多摩仁波切的大施主家中，有一個人死的時候，我在場。我一面修法，一面拍他的頭，原以為會像往常一樣，聽到死者在臨死前呼出的一大口氣。不過，那次的狀況不同。我猜想，死亡的狀況也因人而異。有些人臨終的最後一口氣很強。在我拍他的頭修法時，那個人的呼吸突然變得很微弱。而且整個身體，變得像一顆樹放在床上，非常沈重，僵硬、冰冷，感覺上就像一棵樹，帕繃喀仁波切說的就是這樣。

『今後，你不再有時間鋪床、睡覺了…』

『雖然你掙扎著，要說最後的遺言，並表示哀傷；可惜舌頭乾燥，講不清楚…』

死的時候，舌頭變得粗短、泛藍，而且嘴巴很乾燥。那時想說話，卻說不清楚，別人也聽不清楚。

我的母親在鹿野苑參加時輪金剛灌頂期間過世了。她走的那一天，曾經想說話，我沒有辦法完全了解，猜想是要我好好地做，不過，我不認為自己達成她的期望。

『即使別人把你最後一餐…』

『雖然四周圍繞著親戚、知友…』

相聚的結局，是為即將永別而哭、哀傷。

就從那時候起，必須完全、永遠告別現在相聚的親友。這會發生在自己身上。

『雖然你經歷非常恐怖的幻覺，…』

達賴喇嘛尊者好幾次在開示中，提到一本書《西藏度亡經》。尊者說，如果連在世的時候都很難專心地了解這本書，何況臨終之際，怎麼可能光靠別人唸這本書，自己就能夠跟著禪思？尊者的意思不是說這不可能，而是說他不認為這是件容易的事。即使在世時能夠專心，但是臨終之際是非常困難的時刻，恐怕很難專心地聆聽別人所唸的度亡經。

要強調的結論是，在世的時候具備一切機緣，是最佳的修行時機。臨終之際，想由別人唸什麼使自己得到解脫，很靠不住。你必須聽得進所有的教法，而且全部加以禪思。

總之，我們還在世，具足一切機緣，正是最佳的時機，是應該全力修行的最佳時機。尤其要趁我們現在還健康。否則，以後就很難說了。何況我們現在不僅健康，而且還年輕，具足一切機緣，更應該全力以赴，好好地修行。

禪思菩提道次第之前，應該傾全力先做淨障集資的前行，譬如禮拜等等，這些涉及身業的修行，否則以後很難預測做不做得來。換句話說，現在應該就自己能力所及，盡力修行。那麼，即使以後老化，身體沒辦法修各種不同的前行，廣泛地淨障、集資，至少自己在機緣具足的時候，已經下過許多功夫修行，到時候不會遺憾。比起那些不能像我們這樣修行的老人，我們每個人都還算年輕。

『臨終之際，你的喉嚨發出刺耳的聲音
…』

『到時候，你那可愛的身軀，…』

時候到了，這將發生在我們身上，意思是說，今年、這個月、這星期，甚至明天就可能發生。

『當進入轟轟的熾火中…』

這是說，一旦進入中陰，自己心識投射出來的恐怖業相，會令人驚嚇不已。雖然這是和自己的心識狀態有關，是自己由心投射的業相，可是不認清這一點的話，會以為是外來的，而十分驚嚇。

帕繃喀仁波切開示的無常教法，非常殊勝。如果大家能夠邊唸邊禪思，效力很強大，非常好。

輪迴的過患

「崇高，終必墮落，
積聚，終必消散，
合會，終必別離，
生，終必死。」

暇滿難得義大

這一世，我們獲得十分希有難得的寶貴人身，具有八暇十滿。其次，非常希有難得的遇到善友，開示解脫、成佛之道。再者，非常希有難得的值遇佛陀的教法。這一世，不僅遇見善友，開示解脫道，而且是大乘的善友。所值遇的不僅是佛法，而且是大乘佛法。

由於獲得修行必備的一切因緣條件，我們可以隨心所欲地，達成三大意義：來世樂的大義，解脫輪迴的大義，以及成佛的大義。

不僅可以在一天、一小時之內，達成這一切，甚至在一秒鐘之內，只要一個人肯做，也辦得到。這個寶貴人身，給予我們充分的機會，無法置信的自由。甚至一天、一

小時、一分鐘之內，只要造下正因，就可以隨心所欲地，圓滿三大意義的心願。

由於我們擁有暇滿人身，才得到這一個僅有的機會，不過人身難得易逝，生命隨時會結束。我們不僅會死，而且不確定什麼時候死。

這一世，僅僅修到能夠不再墮地獄、餓鬼、畜生三惡趣，來生獲得天人身，還不夠。這一世我們應該做到解脫整個輪迴。在解脫輪迴之前，即使轉生在欲界，天界或人界，包括天界的色界、無色界，本質上也唯是苦，連一秒鐘都不曾享受過純淨的安樂。

輪迴的本質是苦

在輪迴之中，就算一個人享樂，其實，本質上是「壞苦」，只是苦受比較輕微或察覺不到，所以我們的心安立「樂」的名言。道理何在呢？因為，一旦帶來樂受的行為持續下去，樂受不但不會久留，反而轉成苦受，這正是在三界中的「壞苦」。樂受會隨著行為的持續而遞減，而苦苦逐漸發展，變得明顯。

我們之所以會經歷苦苦、壞苦這兩種苦受，是由於諸蘊即是輪迴，遍行苦的緣故。遍行苦是輪迴最根本的苦，得自煩惱和業不淨的因，以及恆時存在的煩惱的染污種子。由於有種子在，所以煩惱和業不斷一再地生起，使人一再創造這個輪迴，並引生未來的輪迴。也就是，由於生起煩惱、造業，創造了現在這個輪迴，同時也複合

成未來的輪迴因。這說明了目前的輪迴如何循環到下一個輪迴，未來的諸蘊。這一世的輪迴，複合來世輪迴的因。

在死亡來臨之前，我們必須獲得解脫，因為輪迴唯具苦性。我們必須瞭解輪迴的本質徹底只是苦的道理。輪迴樂只是像一場夢，你在夢中有許多享用品，周遭圍繞著許多親友、財富和享樂，不過那只持續很短暫的片刻，一醒過來就全都消失不見了。整個輪迴的歡樂就像一場娛樂之夢，發生過後馬上就消失了。

輪迴的六苦

讓我們禪思一下輪迴的六苦：

一、數數不定之苦

在輪迴中，財產、人際關係始終不定，尤其是人際關係。友、敵、陌生人一直都在變化。不僅一生一生地變遷，甚至一生、一年、一個月、一星期、一天、一小時當中也在變動。起初是朋友，很親密，之後遲早會由於對方的想法、行爲不合己意，而不喜歡、討厭他。剛開始是朋友，一天或一、二個小時之內，可能就反目成仇。起初很擔心見不到，不能夠在一起。費盡心機，付出相當大的代價，抱著很高的期望，永遠不要分離。心想：如果能夠和他/她在一起將多麼美妙，就

好像置身淨土。不過，等到有機會實際生活在一起之後，逐漸瞭解對方內心的狀況，很快地開始討厭他/她，覺得無趣、不中意。接著，互相爭執、憎恨對方、不想再見面；即使以前曾經千方百計地要和對方在一起。類似這樣，起初是難分難捨的朋友，最後反目成仇，甚至不想談到那個人，一想到他，內心就非常不高興，瞋恨心油然而起。

整個家庭內的人際關係也一樣，一生一生地變化。《三摩地王經》提到，在輪迴之中，必定會變化。父親變兒子，母親變太太，仇人變成親友。所以，輪迴之中沒有什麼是固定不變的。每一個眾生，都做過自己的父親、母親、子女、仇人、朋友、陌生人。所有的眾生，都曾經是仇人，殺過自己無數

次，自己也殺過他們無數次，做過他們的仇人，互相殺害無數次。自己和一切眾生，無始以來，曾經無數次做過朋友，彼此幫助，也無數次做過仇人，彼此傷害。每位眾生，過去世都做過自己的丈夫、太太無數次。

禪思過輪迴的不定過患，之後應該下結論，輪迴的一切，本質是苦，沒有什麼值得執取，也沒有什麼好瞋恨。也就是說，我們認定是仇人的人，過去世曾經幫助過我們。我們認為傷害、欺騙自己的人，過去世一度是朋友。在一切生中，由仇人變成朋友、陌生人等，關係一再地改變。因此，既沒有理由貪執，也沒有理由瞋恨任何人。

二、不滿足過患

不管有多少朋友，甚至全世界的人都成爲朋友，還是永遠無法令人滿足。不管擁有多少財富、享受，也從來未帶來滿足。正如前面所說的，雖然找到朋友，不過遲早會覺得討厭、乏味，得不到滿足。無論如何，一向都是如此。不管有多少朋友，永遠無法帶來滿足。物質受用也一樣。當你賺到一百元，就會想賺一千，賺得一千，又想賺一萬、十萬、十億…永遠不知足，想得到更多，一向都是這樣。不管一個人在輪迴中，獲得多少享用，永遠不會帶來滿足。例如：酗酒是不滿足過患的好例子。不管喝多少酒，永遠不滿足，結果帶來許許多多問題，失業、家庭問題、負債等等，沒有辦法正正當當地做人。有毒癮的人也一

樣，那是輪迴不滿足的過患使然。其他還有許多例子，人際關係的問題、訴訟案件，等等。由於輪迴的享受永遠無法帶來滿足，使人一再地求取，重蹈覆轍，導致層出不窮的問題，人生變得淒慘不堪，總是生活在憂慮、恐懼之中。這只是少數的例子，我們應該以此類推到其他許多方面。輪迴的享樂、受用，實際上那些經驗很空洞，沒有什麼，但是我們的內心卻非常渴求、不滿足，因而一再地隨逐慾望，樂此不疲，沒完沒了。其實，我們從未因而得到滿足，而且永遠如此。在那同時，還帶來許多其他的問題，令我們造下許多輪迴因，必然導致無窮的輪迴苦，時間勢必非常長久。在輪迴中，沒有新鮮的享樂，也沒有以前沒有經歷過的苦難、問題。無始以來，所有輪迴的一切受用、享

樂，一切的一切我們都經歷過無數次了。結論是：輪迴的圓滿、享樂，絲毫不值得執取，實際上空空洞洞，沒有任何實質的東西。

三、數數捨身

我們無數次獲得人身，然後又死去。我們得到過的一一人身，所有的骸骨，堆積起來的話會遍滿虛空，毫無間隙。生為豬的時候，鼻子投入污泥或垃圾中，吃下的垃圾堆積起來，遍滿無邊的虛空，毫無空隙，數量何其多！還有，生為蚯蚓的屍體全部堆積起來，會充滿整個無邊際的虛空。我們也做過鱷魚無數次，身軀、嘴巴都很長，有許多牙齒。如果不去分析，不思惟輪迴的本質以及業果的道理，當我們看到鱷魚的時候，會認為自己

是人，牠是動物，彼此毫無關連。好像鱷魚從來沒有做過人，自己也從沒有做過鱷魚一樣。貌似如此，其實大錯特錯。鱷魚曾經無數次做過人，只因沒有修行，才落得這種下場。還有，叮人的蚊子發出滋滋聲騷擾我們，令人生氣，而用手把牠打死。那些小昆蟲、叮人的蚊子，過去世無數次曾經像我們一樣身為人。由於沒有修行，沒有在佛道上開展心性，現在才落得如此下場。牠們曾經是人，今生卻變成小昆蟲。今生自己倖得人身，是過去世持戒及發過許多善願的緣故。而這隻蚊子卻得到細小的昆蟲身。不過，自己雖然得到這個人身，如果不好好地修行，無始以來在我們的心流中有非常多的業種子，會促使我們轉生成這種種昆蟲，包括騷擾我們、咬我們的小昆蟲。我們也曾經無數次生

爲人體內的蟲，受生在所有眾生的身體裡面。譬如，生爲人的胃部裡面的蟲，扁扁小小的蟲，很細很長的蟲，好像線一樣，捲得很緊，拉出來非常長。過去世我們曾經無數次獲得那種身形，全部堆積起來的話，會遍滿整個虛空，毫無間隙。這是輪迴一向的本質。

還有，我們曾經做過老虎。因爲輪迴的轉生是無始的，我們所受生過的虎身，全部聚集起來遍滿虛空，毫無間隙。做老虎的時候，我們吃其他的動物，如果把所吃過的那一切動物——斑馬、牛，等等，大大小小的動物的頭堆積起來，將遍滿虛空。我們也無數次做過蛇。所有的蛇身堆積起來，遍滿虛空，毫無間隙。做蛇的時候，吃過青蛙無數次。不少次把青蛙放進

嘴巴，青蛙的下半身——尾部和腳已經在蛇的口中，而青蛙還想逃，張大眼睛，一面緊緊地抓住樹枝之類的東西，試了幾次才放棄。最後，蛇慢慢地把整隻青蛙吞進去。總之，非常恐怖。我們無數次做過蛇，如果把我們所吃下去的青蛙，所吃下的老鼠，如果把這一切東西全部聚集在一起的話，將遍滿虛空，毫無間隙。

還有，我們做過蚊子，雖然它的身體那麼細小，腳細細長長的，不過，全部堆積起來也會遍滿虛空，毫無間隙；我們吸過的人血全部聚集起來，比大西洋還大，遍滿虛空之多。無始以來，在輪迴當中爲了人際關係的問題等等所流下的淚水，全部聚集起來，一樣會遍滿虛空，毫無間隙。總之，整個輪迴的安樂、圓滿，全都不

值得執取，本質上唯是苦。

四、數數受身

宗喀巴大師在菩提道次第中，解釋過這一點。把整個大地的土，全部做成無數像杜松子那麼小的丸子，用來計算累世母親的數目，還不夠用。今生的母親，母親的母親的母親…，一直往上推。整個大地的土都不夠用來計算累世母親的數目。當我思惟這個過患時，通常我會想，還有父親的父親的父親…。

今生獲得這個人身，看起來很潔淨，我們非常愛惜它。雖然現在這個身體變得這麼硬了，原先它是緣自父親的精子，以及母親的卵、血。再往上推，得自父親的精子，又是來自父親的父

親，以及父親的父親的父親…。卵、血也一樣，推溯起來，是得自母親的母親的母親…。

不妨把這個身體觀想成馬桶或化糞池，裝滿臭味強烈的糞尿排泄物，裡面爬滿了蟲。然後觀想這些東西發生變化，有的硬化成形，被稱為腳、手、頭等等。不過原先都只是受精卵，精子得自父親，血和卵得自母親。事實的真相就是如此。像這個例子，觀想自己的身體就是化糞池，裡面裝滿糞尿等等。總之，事實上沒有什麼值得貪執的。不貪執的話，就不會再造輪迴因，受輪迴苦。否則，一味貪執，必然形成輪迴因。

五、數數高下

譬如世間的地位。這一生當國王，被千百人恭敬、服侍，下輩子可能變成僕人或乞丐。甚至在同一生中，不談來世，就可能從高位墮到低階，情勢完全改觀。也許早年很富有，晚年淪為乞丐、僕人。在世界各地都經常聽到這些事情。此外，在六道輪迴中，即使一個人生在上界的頂處，達到無色界第四層的三有頂，之後還是可能從三有頂墮到惡趣。輪迴的本質就是如此：

「崇高，終必墮落，
積聚，終必消散，
合會，終必別離，
生，終必死。」

在輪迴中，享盡高位必定墮落。還有，不管一個人積聚多少財富，最後那些財富，必定是消散殆盡。和親友等人會合，最後難免要別離。不管喜不喜歡，事情必然這麼發生，因為這是輪迴的本質。

六、無友伴過患

《入菩薩行》提到，人出生的時候獨自來投生，死時也孤伶伶地走。沒有人會陪伴自己墮地獄，無人會來聞問。不管是貴為君王，幾十萬人為他工作、服侍，有數不清的朋友，許許多多親人、保鏢，最後還是要孤獨地死去。墮地獄也是一個人去，沒有人會來作伴。不管有幾十萬個朋友，到時候連一個都帶不走。在地獄受苦，沒有人會來分擔。

總之，輪迴的本質只是苦。禪思過上述每一個過患之後，都應該下結論：苦是輪迴唯一的本質；輪迴絲毫不值得執取。因此，我們務必儘量利用這個人身，為解脫輪迴做準備。即使我們今生沒有辦法解脫輪迴，達到涅槃的境界，起碼要盡力修行道次第，諸如三增上學等，儘量預做準備，趨近解脫的境地。

然而，這還是不圓滿。所有的苦難，我們不想要的東西，修行的障礙，不能如法依止良師等的障礙，甚至日常生活以及夢中感受的不適，這一切都源自「自我」。相反地，我們所得到的一切安樂、舒適、享用，包括過去、現在、未來所有的安樂，乃至成佛，無一不是得自每一個眾生的恩惠。

因此，應該永遠捨棄自己，愛惜其他眾生，這是自己分內的工作或責任。換句話說，

今後我們的一生中，除此之外，沒有別的事可做了，唯一的工作，是愛惜、服務其他眾生，此外，都是無意義的事。

首先，儘可能本著菩提心，從事日常活動，種下成佛的因。即使做不到這一點，起碼依循道次第，盡力本著出離心，使日常活動成爲解脫因。還有，用正念正知和空性見，把涉及輪迴因的日常活動轉化成解脫因。如果不容易做到這一點，至少要盡全力本著出離心，使我們的行爲都成爲解脫因，這非常要緊。

爲了圓滿地引導一切眾生解脫所有的苦難，從來世的安樂邁向解脫的安樂，直到成佛，除了獲得一切種智之外，沒有別的途徑。所以，不管要花多長的時間，過程多麼艱辛，我都必須獲得一切種智。爲此，我必須實證菩提道次第的上士道；這有賴

於先實證中士道以及下士道。

菩提道次第的教法提到，道次第的出發點是具八暇十滿的圓滿人身，這是實證菩提道次第的第一課。還有，修行的起點，從守護業開始，首先要修的是守護業，捨棄不正當的惡行。也就是所有會導致傷害自己，尤其是傷害其他眾生的行為都不去作。同時，凡是會帶給自己，尤其是其他眾生安樂的善行，都應該去修，這就是守護業。

那麼，如何激勵自己起修佛法，從頭開始實證菩提道，直到成佛？特別是對我們初學者來說，能夠促使我們開始修行，實證道次第，持續不輟，直到圓滿佛果，最簡易、有力，不涉及複雜的思惟或哲理之類的東西，容易理解、思惟，而且力量強大的法門，究竟是什麼？

我們所說的有力的法門，是指能夠使心轉向佛法，摧毀煩惱的魔軍。因為煩惱毀掉我們日常生活的安和、利樂，尤其是來世安樂，解脫乃至成佛。這個法門，就是禪修無常以及死亡，憶念、警惕自己無常以及死亡。我們應該努力達到這個證量。

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、魑魅傷害、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、魘魅傷害、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。

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《心匙》
希望所有的讀者，都能拜讀原著。

《心匙》出版者
財團法人台北市護持大乘法脈基金會

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。

