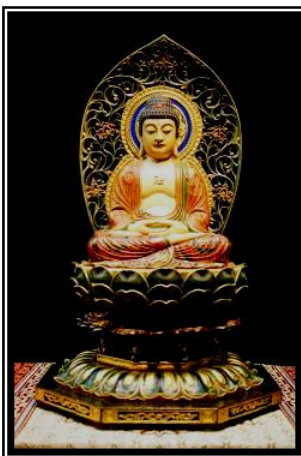


2007.02.16

目錄:

本品內容	1
自他交換的內容	2
自他交換的修行方法	3
	{
	5
自他交換的故事	6
師父對止觀的開示	7
	{
	12
不淨觀	13
	{
	14
心得分享：九住心	15
	{
	17
心得分享：不淨觀	18
尊貴的 大寶法王 長壽住世法會紀實	19
	{
	21



釋迦牟尼佛
手結禪定印

第八品 • 靜慮品

◎何謂止觀：

止—「奢摩他」，是指「定」的意思；要求「自心」明了而不昏沈、寂靜而不動亂，相續地明靜而住。

觀—「毗婆舍那」，是指「慧」的意思；在未得「無生法忍」之前，經由學習「觀」，得證「無生法忍」。

修學「止」的方法，由淺到深，可以讓我們達到所謂的「四禪八定」；而「觀」的種類也很多，主要是對治我們凡夫錯誤的思想或毛病，這也是佛法不共外道、與其他宗教不同之處。

◎本品的重點，主要有三個部分：

1、勸勉佛子修習止觀—V1~V2

在前面已講述了「發菩提心」、「懺悔罪業」、「受持菩提心」、「不放逸」、「護正知」、「安忍」以及「精進」等，我們已經具備了基礎的佛法概念。所以，寂天菩薩在這一品，首先，便勸勉我們應該開始修習「止觀」。

因為，就佛法而言，「止觀」是學習聖道一種非常重要的實踐。具體地說，則是轉變自己的思想。我們仔細想一想：日常生活中有許多的不快樂，其實主要是源自於我們「內心」錯誤的想法。如果，我們學會了如何轉變「心」，有很多的困擾，都會迎刃而解。

格西格桑嘉措在《轉化你的生命》中提到「禪修是專注於善的對象（所緣境）的心。它是心的行爲，是導致心靈平靜的主要原因。通常，在我們的一生中，日夜經驗的都是妄念，它們正是內在安寧的反面。」

2、斷除修習止觀的逆緣—〈I〉斷捨塵緣 V3~V37 〈II〉斷捨邪念 V38~V88

〈I〉在斷捨塵緣上，主要是希望我們斷捨各種干擾修習禪定的因素。包括：

〈a〉對親友的貪愛：不論世間或出世間，對於周遭的親友，心中常生如夢想。可以關心，但是不要執著。並且應當「以道爲友；以法爲友」，切莫攀緣。

〈b〉對名聞利養的執著：要瞭解並常警惕自己，貪圖名利是引生墮落三惡道的因。

〈II〉在斷捨邪念上，主要是思惟：

〈a〉貪著五欲所引發的過患：今世因貪著五欲享樂，而種下各種的惡因；來世，則會有墮落三惡道的惡報。

〈b〉觀修「身」的不淨：觀自身及死屍的種種不淨，去除我們對身體以及貪愛色欲的執著。

爲了能夠無拘無束地修習禪定，寂天菩薩勸勉大家，尤其是初學的菩薩，應該要嚮往住在沒有爭吵、不易產生煩惱的山林或清靜的道場中，專心致志地修行。

3、修習止觀的方法—〈I〉自他平等 V89~V110 〈II〉自他交換 V111~V184

在這一品中，寂天菩薩是以藏傳佛教中，極爲殊勝的兩種觀法：「自他平等」以及「自他交換」來教導我們。

所以，這一次也將會針對「自他交換」做詳盡地說明，並介紹如何運用「自他交換」，來進行「世俗菩提心」的觀修。

自他交換的內容：

當我們依本品前面談過的方式，一再地思惟、憶念寂靜的功德之後，應該停止非法作意的妄想與分別，所以我們要精進地修持「世俗菩提心」。

◎世俗菩提心的修法有兩種：

七因果與自他交換。七因果已在第一期介紹過，今介紹後者。需注意的是七因果修心不包括自他交換修心，自他交換則包含七因果的全部教授。

◎自他交換教法的傳承：

在伽喀瓦之前，此法隱密傳授，伽喀瓦覺得此法密傳太過可惜，於是便為大眾普傳。他將此法傳給很多癲瘋病人，這些人修習之後，疾病痊癒，故此法也被稱為「癲瘋病治法」。

佛陀—文殊—寂天—金洲—阿底峽—種登巴—博朵瓦—朗日塘巴
 └──────────┬──────────
 震惹瓦—伽喀瓦—公開傳眾

◎修自他交換的目的：斷除我愛和我執，啓發慈悲心

1. 斷除我愛不是說我們不照顧自己，而是我們照顧自己，但卻只是為了他人的緣故。即我們不再執著自身的幸福，覺得他人的需要與願望更重要，我們只關心他人的幸福。
2. 斷除我愛的重要性：幫助、利益他人的行為，如果摻雜我愛，就沒有辦法確定自己的行為，是否真正利益他們？試問：當我們所幫助的對象，沒有回饋、感謝等動靜時，我們是否覺得受傷與失望呢？
3. 斷除我愛不是將自己變成另外一個人！而是改變我們珍愛的對象：從珍愛自己變成珍愛他人。

◎自他交換的修行次第

1. **思惟自他不平等：**修七因果的知母與自他交換之前都必須先修平等捨，求樂離苦之心，自他皆同。平等捨修法可參考《掌中解脫》附錄六「平等捨修法口傳教授」。
2. **思惟我愛執的過患：**思惟我愛執如同是斬斷善道與解脫命根的劊子手；身上背著三毒的背包，偷竊善業收成的盜賊等等。從無始以來，使我們在輪迴中受苦的就是我愛執。《供養上師法》說：「觀我愛執如重病，引發非愛眾苦因，應當怨彼記恨彼，加持降此我執魔。」
3. **思惟他愛執的利益：**思惟佛陀原與我們相同，都在輪迴中流轉，但因發起他愛執，故才斷盡一切過失、圓滿一切功德，二利臻於究竟。《供養上師儀軌》說：「愛護諸母令享樂，視為無邊功德門，縱使眾生仇視我，愛彼如命願加持。」
4. **正修二種愛執心的相換：**將我愛執之心與棄捨他人之心互換，思惟以前如何棄捨別人，今後就如何棄捨自己；以前如何珍愛自己，今後就如何珍愛他人。

對治法：a、與比自己卑下者交換，對自己修嫉妒

b、與比自己相等者交換，對自己修競爭

c、與比自己高者交換，對自己修我慢

5. **依此修取捨法：**修取時，例如：上午取下午的苦來修，今日取明日，依此類推取下月、此生、後世、一切眾生苦等等。修捨時思惟眾生缺乏安樂的情形，觀自身變化成其他眾生所需的事物，設法使其獲得，如為熱地獄眾生變化出甘霖；為餓鬼變化出飲食等等。呼氣時配合修「捨」，吸氣時配合修「取」。

—玉鳳、曉慧



鬼子母像

圖片來源：<http://www.kosaji.org/pilgrim/BritishMuseum/index.htm>

佛陀度鬼子母的故事，是在「自他交換」中，最為大家所熟悉的。

想要深入瞭解的蓮友，可參考下列網站：

佛典故事

http://www.ctworld.org/sutra_stories/story065.htm



這是由余明苑先生著、佛光出版社出版的漫畫《鬼子母》。

若家中有小朋友，也可以選擇用這類書籍來和孩子說明如何學習「將心比心」。

自他交換的修行方法

以下編輯小組，收集了一些目前坊間書籍，談到有關自他交換的修行方法；並大致上做了一些整理摘要，詳細觀想內容，請參閱原書著作：

◎第一種觀修法：

我們想像自己換做他人的立場，試著以他的觀點來看世界。

1. 先以自己的身與心為基礎，生出一個「我」的想法。
2. 現在則透過觀察另一個人的身與心，試著以此基礎上生起「我」的想法
3. 這可幫助我們發展出深入他人的心中，並讓我們瞭解到：他們有個自己，也稱「我」，和我們的「我」一樣重要。

例子：

母親能夠識別孩子的感受，因此能夠瞭解孩子的希願。

§**參考書籍**：格西 格桑嘉措著，《轉化你的生命：喜悅的旅程》，2005年初版，頁 141。

◎第二種觀修法：

1. 思惟愛惜自己的過患。
2. 思惟珍愛他人的理由以及益處。
3. 決定停止珍愛自己，轉而珍愛他人。
4. 內心常想「這個人很重要，他們的幸福和自由都很重要。」
5. 生起我愛時，則想：「我愛是毒藥，我不能容許它留在心中。」
6. 如果因為願望不能實現而開始感到不快時，立刻想：「錯不在於他人或當時的處境，而在於自己的我愛心。」
7. 遇到困難不會自憐，藉由自身的苦來提醒，自己無數如母眾生的苦，而對他們生起愛和慈悲。



例子：

假如我有一顆水梨或者公司有一個升遷的位置，我很想要，但他人也很想要，依據上列的修法，我們應該怎麼做呢？

§**參考書籍**：格西 格桑嘉措著，《轉化你的生命：喜悅的旅程》，2005年初版，頁 99。

自他交換的修行方法

◎第三種觀修法：配合呼吸瑜珈修捨受法

1. 前行：

完成圓滿的十的數息之後，舒適地坐在墊上。將意念帶進位於兩眉間的點上，將念頭往下帶到心臟的位置，開始做「念頭」的準備工作以及觀想，其中觀想步驟之一，是要觀心中有朵玫瑰，上面有一顆明亮的鑽石。



2. 正行：

- a、心中憶念你所愛的人，而他（她）正遭受身、心的痛苦，並清楚觀想他所在的房間。
- b、觀想自己進入那個房間。
- c、假裝他所受的身或心痛苦，都集中在他的心中，形成一小團黑暗。
- d、思惟他所受的痛苦。
- e、思惟若自己可帶走他的痛苦將有多好。
- f、下定決心帶走他的痛苦，由自己承擔。做幾個深呼吸。每次深呼吸時，就會帶動他心中的那小團黑暗稍稍上移，最後，從他的鼻子冒出來。
- g、利用呼吸，將吸納所有的痛苦，攝入己身。在吸入那一小團黑暗的時，要想像心中鑽石的力量將摧毀所有的黑暗，這是非常關鍵與重要，因為我們承擔他人所有痛苦的願望，能永遠摧毀他人和我們所有的痛苦。

3. 結行：

安靜地在此靜坐休息片刻，欣賞他的面部表情。突然間，你所摯愛的人所承受的所有痛苦和煩惱完全消失，並為自己有勇氣去解除他們的痛苦而感到驕傲。

§參考書籍：麥可·羅區格西著，項慧齡譯，《西藏心瑜珈》，2005年1月初版二刷，頁52-54。

諸苦由貪自樂起，
佛從利他心所生，
故於自樂他諸苦，
修正換是佛子行。

All suffering come from yearning for your own happiness.

The perfect Buddhas are born from the intention to benefit others.

Therefore, to truly exchange your own happiness.

For the suffering of others

Is the practice of a Bodhisattva.

甚深禪定生慧觀，
能盡除滅諸煩惱，
知己應離四無色，
修靜慮是佛子行。

Vipashyana perfectly endowed with shamatha.

Completely conquers all afflictions.

To cultivate meditative stability

That transcends the four formless states

Is the practice of a Bodhisattva.

～佛子行三十七頌

V11, V29(出自堪布竹清
嘉措仁波切釋論，Zabsang
Shedrub翻譯)

自他交換的修行方法

◎第四種觀修法：以呼吸瑜珈修施受法

在《西藏生死書》中，一樣是教導我們利用「呼吸」來進行各種情境的施受法觀修。

※綜觀利用「呼吸瑜珈」來做施受法，主要的原則：

當我們「吸」氣的時候，吸入、接收所有負面的情緒—誤解、挫折、痛苦或憤怒，以及不安、黑暗。

當我們「呼」氣的時候，呼出所有的愛、溫暖、信賴、快樂，甚至，是送出和解、原諒、治療和瞭解。也就是具有正面意義的善念。

§**參考書籍**：索甲仁波切著，鄭振煌譯，《西藏生死書》，2003年10月初版309刷，頁259-263

◎第五種觀修法：捨與受的觀法

1. 依據《上師供養法》禪修：

『緣此，祈請慈悲上師加持

將眾生諸母一切業障苦，此刻便由我承受，

願迴向我之快樂資糧予他人，以使一切眾生得享幸福』

2. 觀想自己承擔他們的一切以及觀想將自己一切功德、快樂、財物、身體，施予眾生。
3. 修「受心」的對象：只能以未證悟的眾生為對象，承擔其不能覺悟的障礙。
4. 修「捨心」的對象：可以是眾生或自己的精神上師。
5. 可配合呼吸修行。

§**參考書籍**：達賴喇嘛著，薛絢譯，《幸福》達賴喇嘛開示「菩提道次第」修行法，2005年8月初版，頁174-190

◎結論

編輯小組為大家介紹了五種各具不同特色的「自他交換」觀法；最重要的，還是希望每個人都能真正地去實修。就像顯教，強調「信、解、行、證」；在密法，則說「見、修、行、果」。若不實修，一切都只是文字般若罷了！對於斷煩惱、改習氣，幫助是不太大的。願與所有蓮友共勉之！

禪行
定住
無坐
有臥
出觀
入自
也心

密勒日巴大師



禪趣

創作者：林國議先生

圖片來源：長春藤生活

藝術網<http://>

www.lifeart99.com/

liveplaza.htm

自他交換的故事

在頂果欽哲法王著，由賴聲川翻譯的《覺醒的勇氣》中，法王提到了二則有關修自他交換的真實案例。

◎堪千·札西·歐薩的弟子實修經驗

在過去的時代，堪千·札西·歐薩 (Khenchen Tashi Oser) 的一位弟子在山中隱居。有一次，這個弟子家的一位僕人過世，他幫這位亡者修法祈請。有一天晚上，他夢到這個僕人投生墮落在地獄道中的熱地獄。於是，他一醒來，便出發去找他的上師。當他見到堪千·札西·歐薩，便和上師說明了他的夢境，並且請求上師能為亡者修法。

堪千·札西·歐薩告訴這位弟子：「我會為他修法祈請，但你也應當為他同時修持「自他交換」的觀想。如果你能持續不斷地做這樣地觀修，他一定會從地獄道解脫出來。」

這位弟子回到他隱居的山洞中後，便開始按照上師所說的教授，精進地修持「自他交換」的觀法。七天之後，他全身長滿了水泡。他覺得這是一種徵兆，於是，他又立刻去找堪千·札西·歐薩，跟上師報告這件事。

這位弟子告訴上師：「您要我修持自他交換，現在我的身體，好像被火焚燒一樣，連全身都長滿了水泡。」於是，堪千·札西·歐薩便告訴他：「沒錯，這只是一個徵兆。顯示那位亡者已經從地獄道解脫出來了。這也表示，你真的有能力以自己的快樂來交換他人的痛苦。」

◎格西 卡拉·貢千的願行

十一世紀噶當派大師，波托瓦 (Potowa) 的弟子—格西 卡拉·貢千，他一輩子，不論早晚，都在做這樣的祈請以及觀修：「願我代替那些積聚惡業的眾生，投生地獄道。」但當他要離開人世之前，他說：「我的願望沒有實現！因為現在所顯現的境界，我是會前往到西方極樂世界；不論怎麼看，眼中所見盡是花團錦簇的花園和花雨。雖然我一直祈請，願所有眾生前往西方極樂世界，自己代替他們投生地獄，但看樣子，我是去不成了。」



頂果欽哲法王的塑像
攝於印度·菩提迦耶·
雪謙寺

師父對止觀的開示

一、修持止觀的重要性：

二、「止、觀」互動的關係：I、不修「止」的過失與憂患

II、不修「觀」的過失與憂患

III、總結

三、「心遠離五欲」的開示：I、「出家」和「在家」的差別

II、出家的四種情況

III、對在家居士修持的建議

一、修持止觀的重要性：

不論南傳、北傳或藏傳教法的修持，若簡要地歸納為幾個字，可以說：就是「定」和「慧」，換言之，也就是「止」和「觀」。「止」是修持禪定的因，「慧」是證悟現觀的結果。我們想快速與圓滿地成佛，最穩當與究竟的方法，就是一定要修「止觀」。當然最深的「現觀」，也就是如實地、諦觀一切法緣起性空，也就是要修持「般若波羅密」的法門。因此釋迦牟尼佛，在此一生中花了將近二十二年，宣講甚深微妙的般若波羅密。

我們常說要「廣度眾生」，但是要度眾生之前，應該要先問問自己，有沒有具備止觀的功夫？有沒有像《法華經》所說的：「定慧力莊嚴，以此度眾生」？在《法華經》所說：佛陀的身相莊嚴，就是來自「定慧力」的修持。如果沒有很深的「定慧力」，你要去廣度眾生，結果反而會被眾生度走了吧？！所以，修持「止觀」的功夫很重要。

至於「念佛法門」也是修學「大乘的念佛三昧」。現在有一些念佛的蓮友，既不聽聞教法、也不勤學經論；雖然嘴巴裡念佛，但是心中的貪、瞋、癡的煩惱，還是不斷地每天增長，這樣的修持，只是「口業」清淨而已；但是事實上，「意業」就不一定真正清淨。因此，不是念佛法門沒有效，而是念佛也是有其觀想、與修持的方法，所以具足強烈的信願行，而且晝夜精進地、非常懇切地念誦，是很重要的基礎條件。所謂「大乘的念佛三昧」，「大乘三昧」也就是大乘的禪定的意思。真正念佛功夫要得力，修持「止觀」也是很重要的因素之一。

師父對止觀的開示

二、「止、觀」互動的關係：

「止」和「觀」猶如鳥之雙翼；也像古代推車的兩個輪子，是缺一不可。也就是「止」和「觀」都必須同時地修學；「定」和「慧」也必須很精進地修持。

在大乘經論中提到，只修「福報」、「禪定」，不學「智慧」的話，會變得很愚癡；但假如只學「智慧」，不修「禪定」、「福德」的話，你會變成很狂妄。

所以，「愚癡」和「狂妄」，都是兩種極端，是不能圓滿成就佛道的。



I、不修「止」的過失與憂患：

就像有些人，要他發心作義工，他很歡喜，一直做停不下來；但是只要停下來，靜坐或聽經，就睡著了，可是他自己也不察覺。以佛法的角度來看，這是昏沉的過失與障礙，也就是智慧不夠明朗了。

其實「學佛」就是要學習「念念都覺悟」。在日常處事當中，你對你自己內在的「念頭」，都要很清楚；也就是天台宗、《小止觀》中所說的「明靜而住」：「明」是明白，「靜」是清靜。心中念頭常常是明白、安詳、清靜的，而安住在正念正知上。安住在哪裡呢？有些人是安住在「呼吸」、有些人是安住在「念佛」或「持咒」上。

也有些人，當惱怒的境界來了，就破口大罵，連三字經也衝出口。講一個譬喻：就像微風中的蠟燭，如果蠟燭上面，沒有一個蓋子的話，狂風一吹，蠟燭的火就熄滅了。「蓋子」或「燈罩」就代表「止」的功夫。當我們的「心」散亂的時候，心是沒有力量的；遇到了境界，不管是雜染心、還是貪欲心，各種煩惱都是會生起的。



所以，要先修「止」，然後慢慢修觀。透過「止」的修持，可以淨化、調伏我們的散亂心；當面對境界來考驗的時候，自己的「心念」才會有力量，而能對治煩惱。

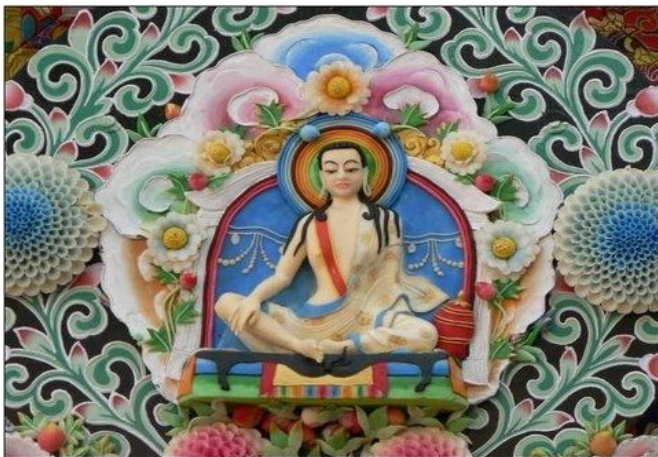
師父對止觀的開示

II、不修「觀」的過失與憂患：

如果只修「止」，是無法完全斷煩惱的，進一步必須還要修學「觀慧」。

在印度，一般外道也修「止」，甚至，有些外道徒的禪定功夫很深；最高的禪定，可以生到非想、非非想處天。就像佛陀在世，他也曾向外道學習很深的禪定，但是，佛陀後來覺悟到，就算是修到最深的禪定，還是不能出輪迴。當時印度的婆羅門教，是梵天的思想，因為大梵天王的福德很大，所以，他自以為一切世界都是他創造出來的；但是，就是因為執著有一個真實的「我」，所以，他還在六道輪迴當中。因此，佛陀體悟到，就算你修再深的禪定，但是，不修「苦」、「空」、「無常」、「無我」的真理，也不修「般若波羅密」法門，你仍然是無法從輪迴中永遠解脫的。

所以，唯有修「觀慧」：如實地深觀「人無我」、「法無我」的真理；進而觀照「一切法，都沒有真實的實體」。這樣的甚深智慧生起，才能斷除煩惱而永出輪迴。



圖：攝於印度·普賢行願大法會



圖：攝於桑耶精舍

III、總結

就像前面所說的，再強調一次：「止」和「觀」就猶如鳥之雙翼，缺一不可。

如果你只是坐在那裡，一味地思惟法義，讀誦很多的經論；但是不從「定力」上修持，進而去調伏你的「心念」，這樣你的「心」，仍然是會有細微的昏沈、掉舉煩惱之產生。反之言之，若您只專門修「觀」的話，或許漸漸地你會變得很狂妄；狂妄以後的結果，甚至有時候會毀謗「大乘非佛說」。

所以，「愚癡」和「狂妄」這兩個極端，都不可以執著。要很用心的對治你的「愚癡心」就要學「觀」，觀的具體法門就是「般若波羅密」；要對治你的「狂妄心」和調伏「散亂心」，就要修「止」。這兩者同時並進，是很重要、很重要的。

師父對止觀的開示

三、「心遠離五欲」的開示：

我們常常比喻：自己與許多眾生，都是生在「滾滾紅塵」當中。爲什麼說「滾滾紅塵」呢？因爲眾生的心中有無量的貪、瞋、癡。所以，當我們在迷惑的時候，會覺得世間很多東西，都是令人覺得很苦惱的。而這一品「靜慮品」的目的，就是要我們生起「強烈與清淨的出離心」；然而「出離心」講得更具體一點，就是要勸你「出家」，捨離一切世俗的塵緣。所以，有一些蓮友剛聽了，可能心會不歡喜，因爲這和我們世俗的現實生活，是有一些衝突的。不過這些教導，真的是「良藥苦口」、與「忠言逆耳」的。

因爲，佛陀就是希望芸芸的眾生，能捨離對世間的貪愛與執著，這樣才能究竟地真正出輪迴。



I、「出家」和「在家」的差別

「家」在中國古字中，上面是一個「宀」，是指屋子的蓋子；下面則是一個「豕」，指的是一個「豬」的意思；這表示「小豬」睡在房子裡；而「豬」表示「愚癡」的意思。再看「婚姻」的「婚」字，男人看到「女人」就頭昏昏；而「姻」，是一個「女」字旁，再一個「因」，而「因」是指一個人關在裡面。

所以，一個沒學佛的人，真的很可憐，真的是爲世俗的「家」所束縛。而一個真正用心學佛的佛弟子，就要想辦法從中突破，這樣才能不可憐。

在《阿含經》中說，「家」有兩個束縛：一是「金錢」的束縛；你爲了要賺錢、爲了盡做一個「先生」或「太太」的責任，所以很努力地工作。因爲很努力地工作，而耗掉你所有的身心體力。所以，大部份的在家居士，比較不容易像出家眾，能夠完全專心地修學禪定。第二個束縛是「男女的慾望和牽絆」，愛的深，恨的也很深。因爲這兩個條件的束縛，所以「世俗的家」是很苦的。

因此，「出家」的真實義就是要心中，從兩大類的煩惱中真正地出離：「金錢的控制」和「男女慾望的束縛」。

