2024年3月28日上午11時

不丹三世 敦珠法王解答金剛乘學會同學修行上之疑問

問：隨着一些同學年齡漸長，身體出現種種挑戰，例如筋骨上的毛病，甚至無法一座久坐，請問 法王有何建議開示？

法王：我知這問題大眾都關心，尤其涉及身體的修法。有些修法，例如十萬大禮拜，需要年青才能做到。又或其他不少法也是要強健的身體才可進行。故此，這類法應趁年輕時修。而隨着年紀漸長色身衰退，甚至連坐着，想靜坐數小時也無法做到。於此年齡，修涉及體力的法已不合適。

我於大圓滿廟中曾開示每一修行人有四個修行階段。首先，祈願學法得湼槃，離苦得樂。以求解脫故，學習各種法要。接着第二階段，便是開始實修這些法要，從而得到相應及修法之果。返回剛才的問題，這就涉及第三及第四個階段。

第三階段，就檢視之前兩個階段的情況。第四個階段即為延續。­「延續」是為修行最重要一環。在此不要太擔心那些需要體力的修法，轉而關心如何將修行延續。

如何思考延續這問題？這是金剛乘修行最重要一環。如果想延續最重要是守三昩耶。尤其是對教法、上師及傳承的三昩耶。如果你在第四階段，這是你所應關心的問題。就如太陽下山，當你年青力壯的時候就不會想到日落的問題，當時精力充沛就不會注意第四個階段。現時應集中解決夕陽的問題。但大家不要太擔心。因為日落之後翌日必有日出。你不會想像日落後太陽會爆炸或消失，〔如果是那樣〕才需要擔心。雖然今天夕陽下山，肯定明天有日出，故此無人會擔心今天的日落。如果能找到延續，便會找到安樂。只要能保持三昧耶，與傳承及上師保持連繫，雖然此生所追求的未必能如願，但知道明天可繼續下一頁。除非你在途中破了三昩耶或違反教法，這才需要擔心。但縱使如此，亦非世界末日。雖然犯戒或違反教法，仍然有修復的機會。縱使色身衰退無法修補，破戒可以透過意去修復。修補破犯有不同方法，但第一步是覺知自己破犯的情況。覺知自己破犯便可尋求修復之法。那就是重新和傳承人、修法連繫。那就延續得到保證。

問：法王在大圓滿廟曾開示內、外、密障。當我們面對障礙受苦時，又如何轉諸障為加持，轉識成智？

法王：故此，修放下為主要。愈大我執，苦愈大。例如我的朋友，他一天可以忿怒不快十次之多。我也會，但一天一兩次吧了，又或三次。我分析為何如此？何以我不快次數少些，他會多些？有時覺得他忿怒的事情其實不值得的。於是我知道了，我的朋友變了我的白老鼠〔作為我的視察對象〕。我會發現他原來是一位搖滾歌手，經常在台上向著觀眾表演。但我不用面對觀眾。因為他經常在台上表演，雖然在台下仍維持這心態，就算沒有觀眾仍好像表演搖滾音樂，情緒很激動。因為我不是歌手，不用表演給觀眾看，亦不會受情緒影響。他在台下其實已不是歌手，但他日常生活中雖已沒有觀眾，他仍為自己產生情緒。這是由於他的我執。故此我知道我無須向觀眾交代，自己便是自己的觀眾，所以相對我的朋友，情緒較為平伏。我亦無須上台演出。除非旁邊有人敲我的頭或用手肘撞擊這些極端情況，每日感受都很平靜。

返回您的問題，照顧自己是十分重要。〔但〕不要自我中心，自己成為自己的障礙。照顧自己的意思是吃點好的東西、逛街，甚至乎喜歡的話，為自己裝扮，都是照顧自己的方式。例如女士在日曬之時，會塗些防曬品、戴帽等，都是照顧自己的方式。這是亞洲人的習慣，在下午及傍晚街上只見西人，太陽下山後亞洲人才出來！所以亞洲人全部維他命D不足〔一笑〕，這本身可能也是一種障礙。故應盡力照顧好自己，若能照顧好自己，其他事情不會影響你。其他人的行為，看些什麼、說些什麼都不會騷亂到你的心，若太執着自己，甚麼都影響你。和朋友交談，有陌生人在旁邊也會懷疑這不認識的人是否在談論自己。因為太執着自己就會影響自己的心情。最根本的事，一切的苦都是自己找來的。在日常生活的瑣事也會做成苦。故此照顧好自已但又無我執，即能減輕苦受。

另一些苦受是自己不能控制的。在人生中，大約百份之七十和自己性格有關，是自己作業所成之苦。百份之三、四十卻不能控制。並非自己製造，乃由業力所致。業力於輪迴中佔有一重要因素。如果沒有業力，一切事都很平均。故此在輪迴中，業力對苦受起最重要角色。業力並非一種神祗，或有一個判官作審判。業力無形相。例如石頭，若抛進入湖中，它會沉。若傾注油到湖中，會浮。這並非有判官罰石往下沉，或拯救油向上。這是輪迴這樣運作。並非有人決定你的獎懲。而業力便是這樣運作。

於佛法中，業力可以說是最具爭議性的題目。佛教之一切立論均以事實依歸。但「業」則十分複雜微妙，及難以找到實證。我們對業的表層認識為善與惡業。「業」的字義為行為。簡單來說，惡業得苦果，善業帶來福報。就如剛才所說的石向下沉油向上浮。善惡業即是行為的善惡。故輪迴中，苦受之百份之三、四十來自過往的業。從邏輯上而言，就要考慮過往積的善。不只行為之善惡，亦關乎動機清淨還是不清淨。有時表面上行為惡業，但動機良好卻算是善業，亦有功德。

如何累積功德並不複雜，但這些業如何產生果就很複雜了。就像種子長成果實，有時種蘋果，那棵樹突然又會同一樹生出香蕉、芒果，甚至椰子，很難預測。例如有一個人一年三百六十五日辛勤工作，希望賺錢坐郵輪渡假。最終三十年後，賺的錢足夠買得郵輪的票，家人朋友均替他高興，多年辛勞累積善業結果能如願。三日後要上船了，成行前購買必需品，但在街上摔倒斷了腳。家人均說此真惡業，本來可旅遊而今斷了腿無法成行。他本人亦為此惡業感到忿怒，三十年來辛苦毁諸一旦。但此時有朋友為他發現那船票網站原來是假的，他又轉為快樂〔因為還未轉賬〕，沒有損失，轉而把錢買了彩票中奬，於是很開心。朋友又換了態度，說他的業力其實很好。另一人買了他退的票，上了船，很高興，可是船隻中途觸礁，全船無一生還。那人臨死時說我的業力真差，如今快死掉了。而先前斷腿的那人，在電視看到新聞，就想自己業力真好，避過一劫。家人就說你摔斷腿其實是善業。故此人生若遇到不幸事情，不要馬上認為是壞事，焉知非福，這些不幸可能為你避開更大的不幸。

返回原先問題，我想說的是，有些苦為過往業力所致，並非能馬上清除，因為只要一日仍在這裏就無法逃避。如果想不受苦，你來錯了地方！要努力修行，去到蓮師銅色山蓮華光宮那處就可能無苦了。只要你仍在輪迴就如像掉進糞池，一定會受苦，周圍都是穢物，沒可能逃避。但久而久之，若能接受這些氣味，煩惱就不能煩擾你，這就是面對苦的最直接方法。

我們都在受苦，在同一條船，你並不孤單。