

巧勝散亂

宗薩欽哲仁波切

時間：2025 年 8 月

地點：八萬四千・佛典傳譯，新加坡

翻譯：西遊譯文

© 悉達多本願會版權所有

本文版權屬悉達多本願會所有。讀者僅可為個人學習之目的而複製、保存。

除非取得悉達多本願會的正式授權，不得以營利或非營利的目的，複製、印刷、

出版、翻譯或製作衍生作品（例如錄製有聲讀物）。



SIDDHARTHA'S
INTENT

內容

第一講.....	1
前言	1
無論世界如何變化，佛法中都有解答	1
我們可以戰勝散亂	4
以菩提心戰勝珍愛自己的習氣	6
巧勝散亂最基礎的其中一個方法：打坐	8
第二講.....	9
佛教修持不止於打坐	9
覺知念頭且不加以評判，即是巧勝念頭	10
相互關聯的戒定慧三學	12
慧即了知實相	13
修定以習慣實相	14
持戒以獲得定與慧	15
第三講.....	16
誦經以創造因緣	16
讀經不難，難在斷除習氣	17
通過打坐，擾亂念頭流，對治習氣	18
觀察身體與感受	20



SIDDHARTHA'S INTENT

帶著覺知過生活	23
第四講	25
與世隔絕是一種善巧的修持方法	25
現代人的「無手機」閉關	25
有紀律地每天打坐五分鐘，直面自心	26
關照自己的感受也會有助育兒	28
修持豐富多彩的祈願之道	29

第一講

前言

我想我們都是因為釋迦牟尼佛而來到這裡——總之，我是想要這樣相信。如果是這樣，我想你們的時間、精力和許多犧牲，都是值得的。我剛遇到一些從舊金山和紐約來的人，昨天飛了十六個小時，明天又要返回。但如果是為了以憶念三寶的方式來進行慶祝，那麼我認為這是值得的。

之所以這麼說，部分原因也是為求自保，因為如果你們來這裡只是為了見我或聽我說話，這對我是很大的壓力。我計算了你們的機票、酒店、早餐、午餐、晚餐，而且我知道你們很多人日子過得並不容易，勉強才能支付帳單，所以為了緩解我的壓力，我寧願認為你們都是為了佛法才來到這裡。這樣想讓我感到開心，我隨喜大家。

無論世界如何變化，佛法中都有解答

最近有位藏族記者在一場播客中問了我一些問題。我在回答的時候，告訴他，直到最近，不久之前，我才深受佛陀教法的啟發。當然，我出生在一個佛教家庭，而且我父母雙方的家庭有如一種佛教塔利班，就是強硬派的佛教徒。是的，相對而言，我確實受過很多高強度的佛教訓練。在我成長的過程中，或許我的確對佛教抱持著某種愛教情懷。但是從佛法觀點來看，對佛教持有愛教

情懷未必是件好事。實際上，反而可能是件壞事。然而我不得不承認，我變成越來越有愛教情懷的佛教徒。

今天我想要懺悔幾件事情——不是所有事情，只是一些事情。

當我在歐洲讀書時，我努力閱讀大量書籍。有一天，我讀到康得撰寫或教導的一些文章。康得在所謂的西方現代思想中，影響極大。我相信馬克思就深受康得的影響。康得的那種微妙韻味，無處不在。雖然新加坡人自己並不知道，但新加坡人也熱愛康德；日本人、韓國人也熱愛他。但是康得說印度、中國和非洲沒有哲學，他說：「中國人是有一點關於如何生活的教導。」我猜他是指儒家學說關於崇尚秩序、孝順父母等等的那一切。「印度呢？別提了，他們沒有哲學。」對於非洲，他幾乎說了「甚至更糟」之類的話。如果你想知道他到底說了什麼，可以用 ChatGPT 查。

我是很久以前讀的，大約三四十年前。如前所述，身為一個愛教護教的佛教徒，我當時氣炸了。所以我在歐洲時就想著，總有一天我要告訴全世界「不！印度是有哲學的，僅佛一人就足以證明！」然而實際上，就連將佛法歸類為哲學也不足以彰顯它。是的，佛法或許被視為一種哲學，但它也是最務實的。我們今天選擇的《巧勝散亂》這個講題，如果你仔細想想，那可能是最切實可行的事情之一。

總之，如前所說，直到最近我才感到自己深受佛陀教法的啟發。這麼說可能有點自吹自擂，但說來也尷尬，在做了六十四年的所謂「佛教徒」之後，直到最近，我才有了一點點真正的體悟：「哇，這就是佛陀在兩千五百年前說的！」儘管我是被烹煮、醃制、浸泡在佛教世界中成長，但之前我只是熱愛佛教，並

沒有真正的深刻領會。如今，由於這小小的啟發，以及我對佛陀教法的些許領略，展望未來，無論世界怎什麼變化，我們永遠能在佛的八萬四千法教中找到解答。而且，佛法甚至會與我們越來越切身相關，因為我們現代人以及我們的下一代正面臨著各種各樣的挑戰，例如身份認同危機的挑戰、心智健全危機的挑戰。實際上，在我年輕時，例如我二十多歲時，我想當時其實沒有「心理健康」這個詞，是到了現在人們才開始談論心理健康。對「八萬四千・佛典傳譯」計畫來說，這是個好消息，因為我們有解藥！

關於心理健康，我們真的面臨各種各樣心理問題的挑戰。這也包括我自己——我是個非常焦慮的人，大部分時間都很偏執多疑。為了自我安慰，我會想「人們說『偏執狂才能倖存』，所以比較戒慎恐懼而不放鬆也沒關係」。我的偏執程度有時候真的很嚇人。我給你們舉個例子，只是和你們分享一下：我只要一和人坐在餐廳裡，就會盯著他們的手指，看他們是不是在錄我講的話；而且我也總是觀看他們拿手機的角度，是不是像是在拍攝的角度。

我的壓力也來自於我被貼上了某種「持教者」的標籤。不過上輩子我一定做了一些善事，因為我其實沒有那些特別大的持教者頭銜，我不是中國人稱作「法王」的人。我不是，而且我懇求你們千萬不要給我這個頭銜。如果你們想要修持悲心，就從不要給我這個頭銜開始修起。我已經很危險地接近這種代表佛法的形象，這是一個巨大的壓力。我是可以竭盡所能地努力舉止得當，但那或許只會維持三個小時，僅此而已。我不希望發生的事是，因為我而毀了佛的形象。

佛法絕對是前所未有地意義重大，對一切事物都是如此，甚至包括園藝，當然還有如何做家長、經理人。無論是管理，還是領導力，在每一個層級中，

佛的智慧如今比以往更加重要。這就是為什麼，我很高興我們在慶祝翻譯佛語的十五週年慶。

順便說一句，我沒有真的做什麼。我只是有時候像這樣講一講話，是其他人——志願者、譯者、學者們——真正嘔心瀝血地辛勤工作。當然，還有功德主，他們自覺地犧牲一杯卡布奇諾以換取一頁佛經的英譯。

我們可以戰勝散亂

我們這個講題「巧勝散亂」其實也是取自佛法——取自一部較為高階的大乘佛經，也取自某些一般性的密續教法。

因為在座大部分人是佛教徒，今天的閉關將從「皈依」開始。在「巧勝散亂」這個語境中，皈依是什麼？根本而言，就是你必須接受：散亂是可以被戰勝的。當然，這或許需要時間。有些散亂可能相當不容易察覺，有些散亂可能很頑固，儘管如此，它們是可淨化的——這其實是皈依最核心的基礎之一。就像洗衣服：洗衣服時，你必須相信衣服可以洗乾淨；但凡你有一點點的懷疑，懷疑也許沒法被清洗，那麼整個洗衣過程就會變得非常軟弱無力、敷衍了事。

當然，在座很多人，尤其是那些一直在修持佛法的人，有時候可能會覺得氣餒：「我已經做了六十年的佛教徒，我還是會生氣，還是會嫉妒，還是很偏執。我無法去除自己的散亂！」你或許會產生這種無力感，那是你對自己太苛刻，而且對佛法太不公平。你修了多長時間？多少佛法？就算你非常精進，這輩子也只有六十年的修持，卻要對抗過去六百億生世的舊習。

帶著上述的理解，我們首先做皈依。接下來，我會念藏文的皈依祈請文，請合掌，跟隨念誦：

祈請大德垂顧念！我名某某，從今時起，乃至證悟，

皈依佛——兩足尊，

皈依法——離欲尊，

皈依僧——眾中尊。

我盡形壽，為三皈依居士，祈大德攝持！

簡而言之，你們念的是：我皈依佛，以佛為嚮導；皈依法，以法為道；皈依僧，以僧為友伴。接著請再念一遍，這次念短一些的藏文皈依文：

皈依佛，皈依法，皈依僧。

梵語 **buddha**（佛）這個詞的意思是「覺醒」。因為我們大部分佛教徒太過習慣使用「佛陀」這個詞，以至有時我們會迷失在這些充滿異國情調的詞彙中。實際上，覺醒可以是非常簡單的事情。本質上，它是一種發現。在生命中，有時我們會有所發現，或者說我們被喚醒、我們醒悟了某個真相。它可以是任何事，因為現象、我們的生活可以極具欺騙性。這些欺騙可能是由我們的環境或是朋友、教育、文化、傳統所製造，我們最終也會自我教育，於是落入這些騙局當中。有時在無人說明的情況下，有時在別人的幫助下，我們會從那騙局中覺醒。我們可以從任何事物中覺醒，可以是毫不特別的事情，例如某人的特性。比方說，因為一個人的表現或是別人議論他的方式，所以你過去一直認為他不

是好人，但是有一天你覺醒過來，意識到他其實是個好人。我們說的是這種層次的覺醒。

要記住：當我們說「我皈依佛、法、僧」的時候，我們說的是覺醒，是醒悟實相。

今天早上我遇到一位認識非常久的老朋友，他說他需要為死亡做準備。那是一種很好的覺醒。

請再複誦一次，這次用梵語念誦：

Buddham śaraṇaṃ gacchāmi. (皈依佛)

Dharmaṃ śaraṇaṃ gacchāmi. (皈依法)

Samghaṃ śaraṇaṃ gacchāmi. (皈依僧)

這樣我們就完成了皈依，以此展開我們這一天。

以菩提心戰勝珍愛自己的習氣

由於在座大多數人都是大乘佛教徒，現在我們要發菩提心。

菩提心，或者說菩薩最根本的一個修持或法道，就是真正珍愛他人，而不是只珍愛自己。我們大部分的痛苦掙扎都源自於只珍愛自己。我們就算不傷害他人，肯定也不珍愛他人。

珍愛自己是一種巨大的習氣。如今，這種習氣更甚以往，甚至有一本書叫做《自我的世紀》(Century of Self)。珍愛自己是一種非常強烈的習氣，甚至是

被體制化的，即便在國家層級亦然。聯合國甚至有一份稱作《世界人權宣言》的文件，但卻沒有稱作《世界人類責任宣言》的文件。對一般人來說，自我是如此重要，我、個人主義、權利是如此的重要。這種自由、個人主義有點像是一種毒品，我們深深沉醉於這些概念中。我相當確定，以個人權利、民主之類的名義所殺戮的人最多。如果你看看我們著重消費的生活方式，它全都與珍視個人主義或珍愛自我有關，而且現在甚至變得更加精巧，是為你量身定製的。如果我在亞馬遜網站搜尋太陽眼鏡，而我的朋友也在亞馬遜網站搜尋太陽眼鏡，我們看到的頁面是不同的，而且我看到的亞馬遜網站會有我通常訂購的東西。我們就是這樣珍愛自我，而且有非常多的機構、系統和機器都在強化這些。菩提心是要真正巧勝那些。這一次，即使是假裝的，即使只是在智識層面，但是藉由珍愛他人，我們試圖巧勝這種自我珍愛。

菩提心以很多不同的方式與「巧勝散亂」相關聯，以上舉的例子是非常根本的一項，也是菩薩道的一個方面。

接下來，我們要做受菩薩戒的儀式，請再次跟隨念誦：

如昔諸善逝，先發菩提心，復次循序住，菩薩諸學處。

如是為利生，我發菩提心，復於諸學處，次第勤修學。

（三次）

現在，讓我們從這樣的思維開始：無論我們今天做什麼，我們的這些聽聞和討論，甚至那些看似世俗的行為，諸如吃吃喝喝、和人交談，願它們不管以何種方式，最終都能成為通往證悟的道途。

巧勝散亂最基礎的方法之一：打坐

我們接下來會做十五分鐘的「只是打坐」。沒有觀想，就只是坐著。背脊挺直會很好，但是如果有困難，也不強制要求。如果你能做到，試著不要咳嗽、抓癢等等。

這如何巧勝散亂？當你打坐，當你約束自己，當你告訴自己「我要坐十五分鐘」的時候，你會逐漸意識到有驚人的念頭如瀑布一般席捲而來，那是你已經在禪修的初步徵兆。如果你在戰役中奮戰，你至少需要知道敵人是誰，否則會有大麻煩。所以，這個打坐至少應該讓你知道你有念頭。多數時候，你不會去想念頭，你在想別的事。「閉關」也意味著隔離，所以「只是打坐」讓你將自己與玩手機隔離開，或是讓自己不屈從於「去散個步」這樣的念頭。

打坐也許是最使用者友善的方式，你只需要有個屁股，就可以坐。它方便使用，是一種非常安全且最廣受歡迎的善巧方便。這是巧勝散亂最基礎的方法之一，真的很簡單。

第二講

佛教修持不止於打坐

不知為何，人們總認為佛教徒做的就是打坐和禪修，而且認為佛教徒大概只做那些。可以說，這幾乎已經成為一種佛教徒的標籤。其實這非常可惜，但我不認為我們能扭轉這種看法，於是任何與打坐、吃素相關的事都被認為和佛教有關。其實，包括密續在內，《甘珠爾》和《丹珠爾》含有豐富得難以置信的善巧方便，打坐只是諸多善巧方便的其中一項而已。

我看到在場有很多同性戀人士，你們有聽過稱作「愛染明王」的法道嗎？它其實就記載在密續典籍中，是一條非常優美的法道。愛染明王法道包含很多內容，其中也有一位象徵性的本尊。在日本，愛染明王以作為同性戀的守護神而著稱。我之所以說這些，是想告訴各位佛法有多麼的廣大。儘管「先進」這個詞可能不合適，但我想用「先進」這個詞。而且不僅是先進，可以說它只是「因應所需」。如果你查閱日本的愛染明王，就會明白祂是非常優美莊嚴的本尊。藏語中，我們稱祂為「德貝嘉波」(‘dod pa'i rgyal po)，意思是「愛欲之王」。

此外，還有一大堆修持是用舞蹈之類的方式，所以不要認為佛教修持只局限於打坐。如果你看那些圖像、壁畫，會發現其中有跳舞的男孩和女孩。例如在阿彌陀佛淨土，如果打坐是唯一正當的事，那些跳舞的男孩女孩就會變成是在違反阿彌陀佛淨土的行為守則了。

還有像是敦煌壁畫中那些美麗的描繪，後來我們不善巧地給她們貼上「供養天女」的標籤。但那可不僅僅是供養天女。對她們來說，那是一種修行方式。她們不是被雇來做那件事，她們也不應被視為某種執行指派任務的僕人。

這樣的例子很多，例如樂師們。在壁畫中，你也會看到一些修行者在彈琵琶。很多時候，這些壁畫中的樂師們被歸類成鬼。我知道，一說到「鬼」，來自特定文化的人，例如華人，會認為鬼很可怕，會有點看不起他們，認為自己是人類而他們是鬼。但是在佛土中，龍、鬼、天神全都是平等的。

覺知念頭且不加以評判，即是巧勝念頭

回到人界，我們想要「巧勝散亂」。就今天、現在而言，在今天這個場合，對在座這群人來說，最簡單、最實際可行的方式就是經由一些打坐來巧勝散亂。

接下來我們要再坐一次，這次不只是坐著而已，無論有什麼念頭出現，我希望你就只是覺知念頭。念頭就像魚，你會錯過許多條魚。今天早上如果你能抓到一條魚，就值得慶祝了；如果你成功抓到一條魚，就可以驕傲地回家。不要抱怨念頭太多，我從來沒有說不會有很多念頭。念頭很多，只要試著抓住一個就好。當我說「抓住一個」的時候，並不是指事後回想「喔，我剛剛在想那個」，那不是真正的抓到。要做的是：當念頭正在發生時，就只是知道它正在發生。

現在來談談「巧勝」這個詞。「巧勝」帶有某種巧妙智取的含義，智取有點像是巧妙地誘騙你的敵人。那麼我們如何智取？假設一個惡念出現，當那個念頭出現時，如果你想「我不應該想那個惡念」，從道德上來說，那樣想或許是件

好事，但你沒有做到巧勝它。比方說，你真的很想殺掉面前的人，但下一刻你又想：「我怎能這樣想？我是個佛教徒，而且我在這個地方，我不應該這樣想。」道德方面你是做得很好，糾正了自己，但你沒有巧勝它，事實上是念頭巧勝了你。念頭就是想讓你跟它們糾纏，它們超喜歡你評判它們，因為那樣它們就能真正巧勝你了。所以，取而代之地，應該就讓它們出現。你會錯過大多數的念頭，千萬不要試圖去想「我必須注意每一個念頭」，因為那樣又是念頭巧勝了你。記得嗎？如果你能成功抓到一條魚，就值得慶祝。但抓到之後，你還得把魚放進鍋裡。怎麼做到呢？就是不評判。這其實是我們今天修持裡最困難的部分。

坐直仍然會有幫助，尤其是初學者，所以請試著坐直。當然，不要玩手機。如果能不動來動去，那更好。這麼做的作用是限制你，讓你處在這個房間裡，讓你的心處在你的身體裡。所以，如果能坐直會很好，並且不要屈從於抓癢、打哈欠之類的事情。

你這麼做時，身體會放鬆，然後可能會想睡覺，接著你可能會想「啊，我不要打瞌睡」。如果你覺知到這個「啊，我不要打瞌睡」的念頭，那麼你就抓到魚了。你可能會有的念頭：「我不應該打瞌睡，這樣很丟臉。」當你正在那樣想時，只要知道那個念頭就好，那你就抓到魚了。我們要做的，就只是單純的知道。

以上講的很多內容，取自「八萬四千・佛典傳譯」一直在翻譯的許多佛經。

相互關聯的戒定慧三學

《甘珠爾》有時也稱為《三藏》，英文是 **three baskets**（三篋），因為它包含三種學處。這是一種總結的方式，其中有「智慧的學處（慧學）」，第二項這次我會用「專注的學處（定學）」這個詞，然後是「舉止的學處（戒學）」。這三者相互關聯，因為如果沒有智慧，何必專注？何必有行為守則？從佛教觀點來看，如果沒有智慧，所有的行為守則（戒）、所有的方法，其實只是另一種浪費時間。當然，它可能會給你某種暫時的滿足感，但我們追求的是宏大的成就。

剛才有一位青少年問了我一些問題，關於「我是誰」、「我應該做什麼」等等。我猜這是典型的成長期疑問，而且也有一點殖民地的影響。誰在乎人生目標？我認為我們應該少在乎一點那個，反正人生目標一直都在改變。但「我是誰？」算是個好問題，值得思考。實際上，你們剛才做了二十分鐘的那個打坐是找到答案的最佳方式。當我說「找到」時，你可能又以為一定有什麼東西要被找到，並不是這樣。如果你此刻找到答案說「這就是我」，我不會很高興，我反而會擔憂。尋找、探求的過程比較多才比較好。

比方說，沒有人強迫你那樣做，你自己決定要打坐二十分鐘。你對自己說：「在這二十分鐘裡，我不看手機，不躺下，不到處走動。我要坐著。」而你也確實那樣做了。當你那樣做的時候，你可能開始感到無聊，這對「我是誰」是一種很好的發現。例如，你可以說「我是個一直需要娛樂的人。就算不看手機，我至少需要動動身體、抓抓癢，我無法只是坐著。」實際上，這些發現真是無窮無盡。順便說一句，有許多發現都非常簡單，但那種簡單是深邃的。例如你可能突然意識到「哦，我有十根手指」，那也是一種發現。當然，你去醫院時，

可能數過自己的手指；如果你曾經進過警察局，你可能也會意識到自己有十根手指。但我們通常不想這些事。

慧即了知實相

回到「三學」。慧，也就是「般若」，即真正了知實相。

實相有很多層次。舉例來說，有個實相是：你稱之為「我」的東西，其實是由許多部分組合而成，它不僅是你的身體，不僅是你的名字，也不僅僅是你的居所或工作，它包含太多東西了。單是知道你是一個由眾多組成部分聚集而成的聚合體，就已經相當接近實相。但是，大多時候你卻不會這樣想。從前你曾經只有三公斤，突然你就七十八公斤，然後變成九十公斤之類的，但你仍然認為你是同一個東西。你說的「同一個」是什麼意思？你已經大大改變了！從前你從未想過要去韓國，現在去韓國這件事變得很有吸引力，你發生了很多變化——這些事情就是實相。

你可能會問：「知道這個實相有什麼用？」知道這個實相可以讓你開始真正將自己從那些無謂的各種奮鬥中解脫出來。無論你去韓國多少次，都無法解決所有問題，然後你可能會想「好吧」，就接受了。但是，既然無論如何最終都只能接受，那麼何不現在就接受？這不表示你就不去韓國了。你依然會去，但你能接受情況就是這樣。好比去倫敦，如果你去倫敦，你不會介意那裡沒有陽光，因為你已經知道倫敦多霧；如果你渴望陽光，卻跑去倫敦並期待有陽光，你會落得沮喪失望。

基本上、根本上，這就是慧（般若），即：了知實際情況。就像新加坡的實際情況是不能嚼口香糖，所以商店也不賣口香糖。當你知道這一點，便會做出相應的行為，或者是在包裡挾帶很多口香糖——我不知道是否允許這麼做。有點像是這樣：當你閱讀遊客手冊時，會有許多關於新加坡的情況；當你知道實際情況時，你就知道什麼地方可以略過、什麼地方可以去。你是你自己人生的遊客，你是可以忽視或否認某些關於自己的實際情況，但那是行不通的，因為實際情況依然在那裡。然而，藉由接受事實，就已經可以讓你從許多失望中獲得解脫。

總之，在佛陀傳授的教法中，側重於這種實際情況的教法就是我們所說的「慧學」、「般若藏」——不僅是「不能嚼口香糖」這種微小的實際情況，而是生命的實際情況。

修定以習慣實相

實際情況或許非常真實，而且就在眼前，但你是否會專注於那個實際情況又是另一回事。因此，你需要專注於這個實際情況，你需要習慣它。你必須學習，以便讓自己習慣這個實際情況。

在佛陀教導的方法中，關於如何專注於這個實際情況的教法，就是所謂的「三摩地藏」，即「定學」。例如《般若經》、《心經》、《金剛經》和《華嚴經》是大量探討實際情況（慧學）的佛經，而佛陀教導如何熟悉乃至習慣這個實際情況（定學）的那類佛經是卷帙浩繁，非常之多。有些佛經實際教導如何禪坐、如何呼吸等等的一切，也有些佛經旨在培養趨近實際情況的習慣，例如：看

見佛塔時，務必頂禮並生起見到佛塔的喜悅；看見菩提樹時，要訓練自己深受其根、枝、葉的啟發鼓舞……有太多這類教法了。還有像是如果看見佛塔，要取一枚鈴鐺掛在塔上——順便一提，這種修持已近乎消失，不復存在。如今僅存的一些方法是供花、香、燈燭之類的，我猜或許因為這是非常文化取向的方法。然而在本質上，這是一種三摩地（定），全都是為了培養出趨近實際情況的習慣。例如繞行這項修持，無論是佛塔、寺廟、佛像或菩提樹，因為你深受其吸引，於是你一直繞啊繞，幾乎進入渾然忘我的狀態，所以這是一種定。

持戒以獲得定與慧

接下來是「戒學」。

我們有確實談論實際情況（慧）的佛經，有真正幫助你、訓練你專注（定）於那個實際情況的佛經，然後還有佛經是建議你要有戒律，以便得到專注（定），從而讓你能夠擁有般若（慧）。屬於戒學的佛經也是數不勝數。

戒律也非常主觀，可以極其世俗，例如不喝酒、不戴項鍊、不坐高廣大床，有非常多的細則。要求不喝酒的原因很明顯，但是你可能納悶為什麼有些佛經會要求「不坐高廣大床」。為什麼不能坐高廣大床？因為如果坐上高高的法座，就有很大的機會變得自我膨脹，被人拍照而自以為了不起，那不利於「定」。所以，行為守則（戒）包括隱姓埋名、坐在垃圾旁邊、沒有人看到你，這樣你會有更多機會趨近實相。

第三講

誦經以創造因緣

我們有單純誦經的這種傳統，這是為了創造某種因緣。我會先用藏文讀誦一部簡短的佛經，這部《聖法性自性空不動中顯明一切相異經》（*'phags pa chos nyid rang gi ngo bo stong pa nyid las mi g.yo bar tha dad par thams cad la snang ba'i mdo*）¹可能是最重要的其中一部短篇佛經。由這些佛經中，衍生出了中觀等學說。

作為人類，我們仰賴符號、語言這類事物。語言的力量非常強大，它確實創造出了整個文化，像歌曲是因為有語言而被譜寫出，故事是用語言來講述。有時語言會被誤解，有時語言會被理解，語言也會被誇大或低估。非常明顯地，甚至在兩個國家或兩個文化之間，即使看似相同的一個詞，也可以具有截然不同的來歷。

以更務實的方式來說，這與我們有何關聯？為了不被帶入歧途，例如不盲信某種定義。我會嘗試用一些例子來說明。比方說，當你說「存在」的時候，這個詞其實非常含糊。我們到底是指什麼？我們如何正確定義某個事物是「存在的」？那是什麼意思？「不存在」又是什麼意思？有一些明顯的模糊用語，例如「無限」，我猜「無限」的意思是很多很多或無窮無盡、無法衡量，但這個詞本身是含糊不清的。不僅「無限」，「有限」也很含糊。如果你真的稍微運用

¹ *Āryadharmatāsvabhāvaśūnyatācalapratīsarvālokaśūtra*, Toh 128.

一點分析性思維，我們使用的每一種語言、每一個詞都是含糊不清的。所以，要創造出一個對你我來說是普世公認的良好價值，其實那會非常含糊；大多數時候，那只不過是一種假設。瞭解這一點的作用就是，它立刻在我們創造出的那所有框架上戳出一個洞。那些框架界定什麼是好的或不好的，什麼是有價值的、沒有價值的等等。

我不知道如何恰當地翻譯這部經的名稱，總之，「一切現象不從其真實自性中有所移動，然而卻有無盡的顯現」（法性自性空不動中顯明一切相異）是這部經的名稱。

許多佛經往往都有類似角色扮演的這種內容，像是在座很多人都熟悉的《心經》。《心經》基本上就是觀自在菩薩與舍利子之間的對話，而《法性自性空不動中顯明一切相異經》基本上是文殊菩薩所提出的一個問題。然而，文殊菩薩的這個問題本身幾乎就是答案。對此，釋迦牟尼佛也表示認可。想要瞭解更多的人，請參閱這部佛經。²

讀經不難，難在斷除習氣

當然，由於我們的習氣，要在日常生活中真正運用這些，或許剛開始會很困難。但是，困難之處並非在於經典太難讀或太長，也並非因為它的語言古老，而是因為要破壞既有的特定習慣是非常困難的事。你們非常清楚這一點。例如，

² 英譯版可參見：*Appearing Differently to All While Not Departing from Emptiness, the Essence of the True Nature of Things*, 84000. Accessed July 11, 2026. <https://84000.co/translation/toh128>.

從環境的角度來說，有很多事不應該做，有很多事要去做，這有道理，但我們卻不那麼做或者繼續做不該做的事，這都是因為習氣的緣故。然而，即使只是聽聞這些資訊，即使只是聽見對於事物本來面目的系統性解說，即使只是在智識層面知道這些，也能種下一顆種子。

通過打坐，擾亂念頭流，對治習氣

先前我談到自己的偏執多疑。我之所以提這個，是因為我想要好好談一談這部佛經。當我回顧自己的偏執——只是有時，不是經常——當我回顧自己的偏執多疑，把它倒帶重播時，99.99%都很荒謬。它往往根植於我自己的自我中心習氣，是自我中心的。實際上，沒有人真正在意我，因為大家都忙著照料自己。即便我在這裡裸體行走，你也不會注意到，所以我不應該真的在意你的手機在哪裡、你的手機對著哪裡。我不應該在意，因為你忙著做其他事情。

純粹是因為偏執，純粹是因為焦慮，於是你我創造出這個世界。此外，我們也會集體創造出這個世界，而且這個力量非常強大。當一群想法類似的人集體創造出一個現象時，這個現象變成一種潮流，所以有時候你在一夜之間變成名人或者變成醜聞，然後你又會擔心。一旦你變成名人，立刻就麻煩了，因為接下來你必須非常憂慮自己的言行舉止。如果你製造出某種醜聞，你也會為此感到憂慮。但同時，這大多只是你自己偏執的產物。

當然，我舉的例子非常籠統。更精確地說，這在我們每個人身上發生的方式與細節都非常不同，所以每個人都有點自閉症，每個人都有點或這或那的過度亢奮，每個人都有點或這或那的暴食症，當然還有來自同儕的壓力。

然而，每個人都仍然有機會解決這些。即使你討厭複雜的儀軌、咒語和陀羅尼，但只要像我們剛才那樣打坐，即使只是那樣坐上幾分鐘，它實際上是在擾亂念頭流續的力量。我們的念頭就像軌道上的火車，即使你只打坐五分鐘，就已經在干擾火車的力量了。

當然，我們太懦弱，太恐懼，不敢完全停下這個列車般的念頭流。換句話說，我們太過恐懼，不敢完全覺醒。但是，醉得不省人事也沒什麼好處，所以何不選擇一種微醺的狀態？就是這樣的狀態：你仍然知道如何舉止正常，但你已經注射了某種覺知，或是某種至少能讓你稍微慢下來的針劑。我想人們對此擁有真誠的渴望。我一直讀到、也注意到人們的這種情況，無論是喝下一兩杯紅酒，只為了感受醺醺然，或是積攢時間、存錢去度一週的假，只為了不去上班。這不是很奇怪？你不斷地上班、工作、存錢，就只為了有十天不必再去。這種做法實在非常奇怪。我想，其中具有一種真正想要打破現狀的渴望，卻又缺乏足夠的勇氣徹底打破現狀。

聽說在中國，家長有時在責備孩子懶惰時會說：「你現在走佛系路線嗎？」還有「躺平」之類的詞彙。我想人們確實有那種想要打破一點現狀的渴望，但是因為不具備慧、定、戒，於是你的「躺平」最終變成一種作為，變得幾乎像是一種奔忙，變成一種努力。它沒有讓你自由，反而束縛了你。

但是，我們可以運用一些善巧的方式，讓自己真正做到撤離或打破這種習慣。基本上，《甘珠爾》與《丹珠爾》所教導的一切教法，純粹是為了對付習氣而產生。如果有人問你八萬四千種教法中有什麼，如果那個人初學佛教，你可以說，基本上就是解決八萬四千種習氣的八萬四千種方式。

但是你知道，習慣非常聰明。比方說，你正在試圖解除甲習慣，於是你運用一個新習慣「乙習慣」。你或許會體驗一場勝利，設法成功解除了甲習慣，但沒過多久，甚至是不知不覺間，乙習慣又變成了一種習氣。同樣，當我和心理健康工作者討論時也注意到，很多時候，我們在處理心理疾病時會運用某種方法，但是很多時候，沒過多久，這個方法最終又變成一個問題，因為方法只是方法，方法不是目標，方法只是一種手段。

觀察身體與感受

現在要進行下一座禪坐。我仍然建議你們坐直。雖然你可以躺下或隨便什麼姿勢，但我認為坐直比較好。這一次我們要做的是非常明顯、具體的一種修持，是具體、可掌握的。對於初學者，我真的建議你們修這個。如果你今天問我該修什麼日課，我會說修這個。相較之下，修持觀察念頭時，沒多久我們就走神了，於是數百萬的念頭來來去去。對於初學者，觀察念頭有點抽象，儘管實際上那真的是相當重要的修持。

順帶一提，我仍然是沿著菩提心在講。我們來這裡參加一日閉關，為了讓它有價值，我們已經完成了皈依，現在正在修菩提心。「菩提心」的「心」與心有關，我們正在處理心。但心與身有密切關聯，這就是為什麼我必須說「坐直」，否則坐直並不重要。如果你是一位經驗豐富、精明老練的禪修者，不需要坐直，你可以用倒立的姿勢，怎樣都可以，榨著芝麻籽，織著地毯，統治國家……這些是對往昔一些大禪修者或大成就者的描述。那些禪修者會看著你，感到困惑：你為什麼直直地坐著？例如因札菩提是個國王，他一邊治理國家，一邊安住在

三摩地中。總之，身心之間有著強大的連結。這毫無疑問，很容易證明：我將要求我的手指指向自己，我的心可以這樣下令，我的手指會履行指令。因為身心之間有著強大的連結，所以對身體進行某種約束很重要。

這一次，在坐直的同時，你要選擇身體的某一部分或是某種感受作為專注的對象。例如，我覺得我的膀胱好像半滿，所以有那種需要去洗手間的感受。對我來說，這是相當明顯的感受，所以我會用這個作為我打坐的專注對象。我不知道你有什麼感受，就用那個感受。例如有些人可能有忍不住想要打瞌睡之類的感受，或者如果身體的不同部位有不同感受，就將注意力轉移到那裡。

有時候，如果沒有感受，那就選擇一個身體部位，比方說選你的右手，就只是知道它、觀察它。一開始，可能很模糊。逐漸地，你知道你的手有指甲、皮膚、骨骼、血管、血液，還有名為「手」的某種標籤。

感受是如此重要，因為感受是我們所謂「我」、「生命」的主要成分。而且很多時候，感受也是連接身體與心的橋樑。照顧好身體已經很難了，單是種類繁多的洗髮精就已經很難了，然後還有各種梳妝打扮方法、飲食限制、維他命等等。但是與照顧感受相比，那些都不算什麼。至少就照顧身體而言，我們多少還知道要做些什麼，例如我們覺得應該要喝別人的房子做成的湯——燕窩。我們有著諸如此類的各種各樣主意，例如「我渴了，那就來喝點水」。但是要如何照顧好感受？那困難得多。

對於與身體有關的感受，我們還能做點什麼，我們可以去做粵式按摩——我稱之為粵式按摩是因為我去香港時，那些按摩師下手非常重，人們甚至付更多錢請師傅做得更痛。在這個層級上，那或許是在照顧身體的感受，因為它與

身體密切相關。或許聽音樂也是，還有聞薰衣草之類的香氣、品嚐奶油等，這些都是試圖療癒感受。下午茶、中國茶、酒之類的東西也是，還有觸覺的感受，例如穿戴的東西。像是非常性感的內衣，沒人會看見，只有你知道自己正穿著。我們人類會做的那類事情，如果對你有幫助，那是可以的，即便可能總是有人會想「你到底穿的是什麼？」或者像是客廳的花藝擺設，那類營造某種感受的事情，在某種程度上是可行的。

但是還有更深層、更複雜的不同感受，那些就很困難了——到了下午，我的心變得有點狂野，所以你們得稍微包容我一點——像是被那些平時根本不會吸引你的東西吸引、某些愚蠢的衝動，還有對麻煩的熱愛。我們確實有很多這種熱愛，我們就是對麻煩感到心癢難耐。那些還算好，不算太糟糕。那些事情仍然能被解決，但還有更複雜得多、更深層得多的感受，你都不知道為什麼會這樣。這就是為什麼我認為佛法非常重要，因為這就是佛洛伊德與榮格止步之處。他們一直追溯到童年創傷，但到那裡就停下了，他們不會超越那個。

還有一些其他事情是你無法解釋的。例如我自己，我是午後陽光的受害者，我討厭下午的陽光，那讓我感覺非常空虛與悲傷，但是到了晚上，那種感受又消失殆盡。下午的光線讓我感覺非常憂鬱，是那種慢性的、近乎慢性抑鬱程度的憂鬱。我告訴你這些，是為了萬一你需要避開我，下午是避開我的好時機，即使陰天也一樣，我不知道為什麼。此外，別人的笑聲會令我煩躁——別太有壓力，你想怎麼笑就怎麼笑。我無法準確形容，但就是會這樣。

感受，我正在試圖解釋什麼是感受。我猜還有其他各種感受，例如，感覺毫無意義、感覺失去方向。雖然之前只談到比較負面的感受，但也有很多美好的感受，那是我們生命中非常重要的方面。如果你知道如何強化那些美好的感

受，就應該盡一切辦法去做。只要對你的感受、心情有幫助，我完全理解為何你需要一瓶薰衣草精油。

我忘了「心情」，這是一個非常重要的部分。有時候我在想，現代人的心理疾病到底是心理疾病還是感受疾病。但是，問題在於要怎麼辦、要怎麼處理它，對嗎？有非常多的方法，例如，朝聖，凝視佛像等佛的面容；在密乘中，當然還有咒語、手印、陀羅尼，以及我們稍早才做過的禪坐。

我們做的禪坐是最實用、最簡單、也是最經濟的修持。但這並不意味著它會解決所有問題。或者它可以解決，但我不希望你們那樣認為，你們不應該認為它會解決所有的問題。

帶著覺知過生活

以我的膀胱為例，我剛才在想，我需要去洗手間，所以稍早我一直專注於這個膀胱，然後我聽見外面有人洗杯子的聲音，然後我又回到膀胱，但接下有那麼一段時間，我可以說是經歷了這個膀胱和「知膀胱者」的無二無別。這種主體和客體的不二，這個「知道膀胱的人」與「膀胱」的無別，有短暫片刻，讓我大受吸引，於是我入迷了一會兒。然後，我立刻告訴自己：「你不應該著迷，你應該只是覺知著膀胱。」但從那時起，之後的禪坐變得有點不那麼好，因為我太過著重理性探討。快結束時，我告訴自己「沒關係，我抓到了幾條魚，這個下午的部分生命算是活得有價值了」，因為正常情況下，其他時候我已經直接去洗手間了。上洗手間的時候，我會給人發簡訊、計劃著什麼事情，諸如此類，是非常缺乏自覺的在過日子。基本上，有意識地生活是非常重要的。

到目前為止，我們所做的更傾向於勝義菩提心，那是我之前想要引導的。我不希望你們認為我在教大手印或大圓滿，絕對不是，我甚至沒有觸及那些。有些表述可能聽起來很類似，所以你們有些人可能會自動那樣作想。

休息之後，我們會做更多的發願。我會說那些祈願，你們只要思惟就好。做發願是因為今天一整天我們做了一點修持，我們將此利益迴向給人們，以及譯者、志願者的一切善行和影響力深遠的行為，並且我們祈願有更大的良善。

第四講

與世隔絕是一種善巧的修持方法

與世隔絕的隱居似乎備受推崇。在印度當然如此，在過去的中國似乎也是一樣，這是你可以看得出來的。儘管我所知有限，但是當我觀看古代中國畫作時，總是在畫山，然後有一兩個人在山腰的某處。我猜或許是因為道家教法，所以中國人似乎更常使用「自然」這個詞，對雲霧山川有著極大的欣賞。

在印度，在佛教傳統和所謂的「印度教」傳統中，遊方遁世的文化備受崇敬。儘管我們經常談論釋迦牟尼佛在某個清晨離開王宮的事跡，佛教徒們說得好像這非常獨特，但其實並非真的獨一無二。即使在他潛逃出宮的那個時代，也有其他人從王宮或豪宅中出走，這在當時極為普遍。後世亦然，甚至一些著名的偉大上師也是，例如阿底峽尊者就曾經是個王子。

這種隱退、與世隔絕，即刻意隱居、將自己與喧囂人群隔離開，這是一種非常善巧的方法。但是和很多事情一樣，這些方法最終變成一種習俗或文化，於是就有點失去了味道。雖然有這種文化挺好，但是我們能夠做得更好。

現代人的「無手機」閉關

藏族人有一種稱作「閉關」的傳統，他們閉關一個月、三個月、六個月、三年等等。對於新加坡人或香港人，如果你們能夠讓自己與手機隔離三天，我會將它視作三個月的閉關。你真的應該這樣做，我真的認為這會立即改變你的

身體、感受、意識、身份認同。沒必要做複雜的閉關，做「無手機」閉關就好。閉關期間，如果你有那種環境，比方說，沒有長輩和小孩等等需要你去照顧，你還是可以在街上走動，做那所有的事。不要摒棄它，認為這只是一天的閉關。

就算只是把自己隔離起來也很好。幾個月前，我去了北印度的山上，那真是太棒了。雖然早上沒有美式咖啡可喝是件難事，但是大約一週後就不成問題了。

過去幾個月我非常忙碌，一直在旅行。我都沒有真正把東西從行李箱裡取出，就只取出了牙膏、牙刷之類的東西。經過幾週持續不斷的旅行後，像今天我就想著：「這挺好的。就連在新加坡，我們也可以做這個一日閉關。」

新加坡是個紀律嚴明的國家。或許也是因為這個緣故，我有更多可以取笑新加坡的事，但我會就此打住。

有紀律地每天打坐五分鐘，直面自心

是的，請時不時地試著隔離自己，哪怕每天十五分鐘、十分鐘或五分鐘都好。我強烈建議打坐，因為打坐這個姿勢真的可以約束你。

我建議打坐，比方說坐五分鐘，而且應該包含某種紀律的成分在內。比如你感覺癢的時候，不要抓癢，不要屈服於此。即使你真的很想抓癢，也不要抓癢。取而代之地，看著這個「真的很想抓癢」。如果你在打坐時，突然想到「也許我忘了關瓦斯」，別去檢查。如果這五分鐘內房子炸了，又能怎麼辦？要有一些紀律，這些都是自律，你可以自行設計。

當然，不是立刻，但是逐漸地，要再多加一點紀律在你的修持中，這樣做會讓你的心變得赤裸。現在你的心並不赤裸；通過耳朵、鼻子、眼睛、身體、舌頭，你的心一直在進進出出，然後去右邊、左邊、後面等等。

由於你的自律約束，你的心別無選擇，只能更加赤裸。換句話說，心變得更加獨立——這意味著兩件事，獨立赤裸的心當然很好，但這也意味著心變得更加躁動，想要做點什麼。心想要抓癢，心想要變得麻木；我們抓癢時就是在試圖變得麻木。心總是會想要做些什麼，而忙著從事什麼就是讓自己麻木，因為不忙碌太可怕了。那太無聊、太孤獨，於是你必須忙些什麼，像是變得躁動、坐不住。

不要認為這些事情是負面的。當你正在經驗這種躁動不安時，應該想：「我正在直接面對自心。」

但記得我說的嗎？接著這會變成一種習慣。散亂非常聰明，它會找到它的舒適區，然後你可能會焦躁一陣子，接著變得平靜、清明。如果你感覺平靜、大樂、清明，就起身，去廚房切洋蔥或去看五分鐘你正在追的劇集，然後再回來打坐。要打斷那個習慣，然後再次回到你的修持——我會建議你回到身體和感受，這些非常重要。當然，心很重要，但那有點複雜。身與受，太棒了！感受的力量非常強大，然而你無法展示感受。我可以說「我的拇指看起來像這樣」，但我無法真正展示感受。你想成為有遠見的人嗎？那麼就要駕馭你的感受。如果你想成為領導者，那麼就要控制你的感受，掌控你的一切，包括養育子女。

關照自己的感受也會有助育兒

說到教養孩子，因為我正在嘗試組建一些學校，所以我對孩童和教育方面有些關注。我必須承認，我因此變得更困惑了。我有大約兩三百個孩子——不是我的親生孩子，我知道你們在想什麼——從年僅四歲到十五六歲的都有。在不丹等地各處的學校，那些出家的孩子們，我從他們那裡聽到最糟糕的消息可能是：有個男孩踢足球時扭傷了腳踝，或者可能是五六名孩子皮膚長疹子，或者有一些腹瀉的情況，差不多就這些。我很抱歉這樣說，但是，在香港、紐約、新加坡這些更精緻的現代社會中，孩子卻有各種各樣的自閉症或多動、躁動、自殺傾向。我不懂為什麼會這樣。

也許家長應該觀察自己的感受——只是觀察，不做別的。也許你們可以試試觀察自己的感受，或許會有幫助，因為你也可能有這樣的想法：「隔壁的家長在讓孩子學蕭邦，我們最好讓我們四歲的孩子學小提琴。」而且這是在放學後的課外學習。只是觀察一下自己的感受，也許會有幫助。這只是我個人的一個意見，不是來自佛經的勸誡，但我當然是受到佛經的啟發。

前述僧眾中有很多人可說是在我身邊長大，一直到他們成年，完成了佛法學習，而且學得相當好，但是突然間他們說自己不想當出家人，他們想去紐約的傑克遜高地（Jackson Heights）煎漢堡排或者去珀斯（Perth）切壽司。不只是我的這些僧人，有很多人離開寺廟。這次我在北美的時候，有很多還俗的人來見我。因為他們從小作為僧侶長大，所以沒有現代教育背景。他們能找到的最佳工作就是開優步（Uber）車，或是在 7-11 便利商店把草莓擺好，或是在儲藏室裡搬運沉重的行李。同時，我的其他朋友們，他們的孩子上了最好的幼稚園、最好的學校、最好的大學，也畢業了，完成常春藤盟校的學業。然而，我比較

一下那些還俗的人和這些受過高等教育、被精心培育的孩子，不知道為什麼，那些曾經出家的人可說是快樂的——他們存錢，他們寄錢回家，他們是滿足的。相較之下，這些常春藤盟校的畢業生卻都在抑鬱或失業；即使有工作，他們也不滿意，或者與家長關係緊張。我實在不懂為何如此。

但是我理解你們做父母的，你希望自己的孩子得到最好的，你只能猜測什麼是最好的。然而，時不時地，如果你能看看自己的感受以及那種「啊，我必須做這個，因為別人都在這麼做」之類的想法，可能也會讓你平靜下來。無論如何，記得「不確定性」嗎？一切和合事物都是無常的，這是那位教導我們的導師說過的話。一切都是如此不確定，我們只能咀嚼並嚥下這種不確定性。

修持豐富多彩的祈願之道

現在是第四座，不需要真正打坐，我會念誦一些祈願文，提出一些建議。我從佛經中摘錄了一些願文，還有竹巴噶舉大師臧巴嘉熱（gtsang pa rgya ras）寫的一些祈願文，因為我很喜歡他的祈願文。

有些人沒法打坐，不想打坐，就是沒有那種喜好。假設有些人沒有適合打坐的條件，打坐很無聊，我們又很懶，甚至坐五分鐘都很困難。雖然你完全不想打坐，但你還是想做點什麼，因為你也覺得自己應該要修持。這出自《甘珠爾》，有位國王曾經問過完全相同的問題。他說：「我有一個王國要治理。我有大約四十位王妃，我必須確保她們過得安穩，然後還有敵人一直在挑釁進犯。我沒有時間，我很忙。我需要管理朝政，我也需要娛樂。對王國來說，這很重

要。」佛說：「我有一個完美的解決方法給你：要發願。」這就是我們即將要做的。

這裡有些內容也許會讓你以為我在開玩笑，但並不是。我摘錄這些是因為你們有些人可能以為佛教全都是關於苦行、生活簡樸，但其實並非如此。在大乘佛教中，恰恰相反。

這是我從各處摘錄而來的，你們應該發願：「願我如此美麗，願我容貌出眾，以至於人們至少要看我兩眼，才能仔細觀看：『哇！這個人』藉由創造出那樣的情境，願我遲早有一天，以某種方式引領那位曾經看我兩眼的人邁向證悟道。」這是這裡說的，我沒有編造，雖然我講得可能略微誇張一點。「願我擁有最美妙的聲音，願我擁有最怡人的氣息……」接著總是有人因為氣味芬芳等原因而與發願者產生某種緣結，最終可以被引向證悟道。

接下來的祈願我會做一些調整，因為部分內容有一點不是這個時代的事情。它說的大致是這個意思：「願我知道該選擇什麼顏色的什麼花朵，將其戴在哪一側的耳畔……」我猜，古代的少男少女會佩戴花朵來吸引人。這是原來的版本，但如今我會說：「願我能夠選擇衣服、髮夾、耳環等等，甚至如果有時候我不自覺、無意識、心不在焉地皺起眉頭、有點悶悶不樂時，願別人以為我在微笑。」這可以有很多種變化形式。有時，我的悶悶不樂會引起別人的關心，這是一種緣結。你創造了緣結，「願這份緣結以某種方式成為橋樑，讓我能夠利益這個人。」

「願我變得權勢強大且富有，願我非常有紀律……」這些我想你們之前可能都聽過。「願我莊嚴，願我非常驚世駭俗、放肆不羈，以此創造出緣結。」這一切都是關於結緣。

接下來這個，你們很多人已經聽過很多遍了：「願我成為橋樑，願我成為明燈，願我成為食物，無論誰需要什麼……」然後，「願我慷慨佈施，願我持戒，願我安忍……」也就是全部的六波羅蜜。

這一句很有趣：「願我有果斷決定的能力。」右還是左？右，就直接往右，像那樣的果決。諸如此類，有非常、非常多的這類發願，都是為了結緣以創造連結來喚醒有情眾生。

接下來這個很經典：「願我有很多孩子。」它的意思也可以是「願我有很多學生」，我想在印度古典詞彙中，學生和孩子非常類似。

接下來的一組：「願我遇見初地、二地、三地的菩薩。而且不只遇見他們，願我也能真正知道他們是菩薩，願我能夠理解他們所說。願我能夠教導他人。」

然後是一整組關於「轉為道用」的發願：「願我能將自己的失敗、病痛轉為道用。願我能將自己的孤獨、無聊轉為道用。」實際上，更準確地說法是「願這悲傷、無聊與孤獨以某種方式，引導我步上更高深的法道。」

接下來摘錄的是一些密續祈禱文。像往常一樣，密續教文總是需要略微小心地對待：

「願我能夠理解心的真實本性。」

「願我能夠領受勝義灌頂。」

「無論我做什麼，願它總以某種方式成為佛法修持的一部分。」

「無論和誰有什麼樣的緣結，願其成為能夠利益他們的緣分。」

「附近有敵人時，願能有某種線人。」線人是指提供情報的人，像是間諜。意思是，比如你在禪修時，如果即將有外、內、密的障礙出現，願能獲得相關資訊。

「當我面臨無路的懸崖時，願我總是有路可走。願我需要渡河卻沒有橋時……」這些都是非常象徵性的，不一定是字面意義的橋。

「如果我昏沉，請喚醒我。」

以上是一組發願。接下來，「願我了悟在自心之外，不存在任何事物。」

這只是一些你們可以做的發願範例。以此祈願，我們圓滿了這個一日閉關。

