

《遷識法開示》

耶喜喇嘛講授

耶喜喇嘛於一九八一年三月，在印度達倫色拉兜率天內院閉關中心，給予以下開示，內容曾作約略修訂，原本由智慧叢書以謄本形式出版。善慧增上二零零八年七月編譯。

第一課：三月二日

今晚，我們會簡略介紹遷識法，藏文稱作 *po-wa*。就修持此法而言，我們會以阿彌陀佛為皈依境。事實上，遷識法可配合不同的本尊進行修持，例如金剛瑜伽母、大威德金剛等等。此法不是由西藏上師發明的，而是來自釋迦佛的開示。確切一點來說，遷識法源自《密集金剛密續》。儘管密續裡沒有明確闡釋修持的步驟，但卻載述了有關技巧。此法屬於無上瑜伽密的層次。然而，許多善巧的西藏上師，從無上密的範疇中，將此法抽取出來，融入下三部密的本尊法門裡。我曾受過金剛瑜伽母的遷識法開示，但覺得配合阿彌陀佛說明此法，不論對西方人或自己來說，都有裨益，理由是彌陀法門較其他本尊法簡易。更重要的一點，是



大部分西方人覺得觀音菩薩易於親近，更知道觀音菩薩是誰，大多數弟子也受過觀音菩薩灌頂。既然大家都對觀音菩薩有信心，兼且觀音菩薩跟阿彌陀佛關係密切，更是互有利生的協定，我認為善用兩者密切的連繫，向許多有興趣的西方人，闡述這個可以證明是有用的法門，應該是有利的一回事。

雖然不同的本尊有各自的遷識法，但實際的觀修技巧並無分別。金剛瑜伽母跟阿彌陀佛的遷識法，實際上大同小異。最要緊的，是修持此法的時候，必須抱持正確的態度。有人可能聽說，只要學會遷識法，即使犯了沉重的惡業，例如殺害父母等等，依然可以獲得上三道的投生，這是大錯特錯的，這樣修遷識法不會奏效。如沒有積集功德，與阿彌陀佛結下善緣，便很難往生極樂淨土。那兒不是乘噴射機便可以到達的。

為此，我們必須廣種善根。業果法則實際上簡單得很。我們都對觀音菩薩有依止心，也深信觀音菩薩和阿彌陀佛，可以說大家都頗清楚知道何謂彌陀淨土。我們反而需要的是誠敬心，以及對遷識法抱著正確的態度。

大家都明白，現時的境況是因緣和合的。在日常生活中，我們都受業果法則影響。目前，我們善緣具足，沒有生於惡道，更具有思維能力，以及活動的自由——這一切其實都源自內心，也是業的使然。不過，即使生而為人，到哪裡也可隨心所欲，懂得如何避苦求樂，但不管到什麼地方，最終也是失望而回，更是始料不及地遇上問題。大家都有同樣的經歷。我們總是欲求不滿，忐忑不安，更不用說要面對疾病、年老、死亡和其他憂慮。儘管我們很想如釋迦佛、蓮華生大士、宗喀巴大師、密勒日巴和許多其他大德一樣，廣惠群生，但目前的境況令人難以如願。在



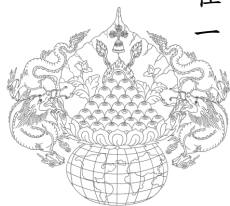
慾界的生活是多麼艱困，致使利他的願求，依然無法圓滿。由此可見，往生彌陀淨土是極有意義的。

此外，只要回想一下，便會發現修行的進度是多麼緩慢。就想一想今天浪費了多少時間吧！我們花了不少時間睡眠，做著種種多餘的事情。生活是多麼令人透不過氣來，要擺脫這個無聊的困局，顯然不是易事。這也是業的使然。阿彌陀佛的淨土則不同。那兒沒有艱困和障礙。甚至連「痛苦」一詞也不存在。淨土裡沒有疾病、死亡、投生的痛苦。有情都是瞬間化生的，不但可親自向阿彌陀佛學法，更是生來便具有五種神通。阿彌陀佛行菩薩道時，在五百大劫裡發願，以致極樂世界善緣具足。為此，任何生於淨土的有情，都具有神通的力量，內心毫無困惑。跟生於其他善道不同，一旦生於極樂淨土，便永不會墮下惡道。

關於上文提及的正確態度，我們必須尋覓最迅速的法門，以期為如母有情帶來安樂。你發願生於彌陀淨土，便是達成上述目標最快的方法。我們可在淨土中一生成佛，進而利益眾生。為此，你們必須發大菩提心。這樣修行才有價值。如果只是貪求名位，增長私心，態度便不正確。

雖說必須發大菩提心，便也要放鬆心神。這是非常重要的。真正的菩提心是很自在的。倘若自己神經兮兮，有人前來訴苦，我們準會過分焦慮，幫不上忙。這是很實際的一回事。懷著輕鬆愉快的心情，便可面對任何困難。這是其中一個要點。

為此，大家學習遷識法時，必須抱持正確的態度。要知道，已在一



生中開悟的人，便無需學遷識法。此法不是誰也要懂得的。對於在現有的人身中，已成就正等覺位的人，遷識法並無用處。此法只適用於自以為不能在一生中成佛的人。他們會想到：「我學了三要道，也觀修過有關道理，更受了密法，嘗試修生起次第，但發現自己不能在今世成佛。依照自己的情況來看，成佛是不可能的了。可是，我不想再浪費光陰，讓自己再次陷於困惑，因此必須往生極樂淨土！」（**我不能相信會有那麼多人來上課。你們是不是都沒有想過自己可在今生成佛呢？**）

《上師會供》中有一句話：「道未究竟命終時。」即是說，假如你修菩薩道，但依然未能證得佛果位，便應修持遷識法。此法只在你無法在今生成佛，才派上用場。如果你認為自己真的要再次轉生，方可圓成佛道，而你幾乎可以肯定這個結果的話，便需要依照遷識法的開示修行。

這是完全取決於個人的體會的。從學理上來說，此法適用於今生不能證道，而必需再次轉生才能圓滿佛果的人。這類行者便要修遷識法。大家都明白，要在輪迴中圓成佛道，障礙重重。以上便說明了把神識遷至淨土的理由。

不過，對西方人來說，遷識法可能難以理解。我們西藏人都相信無需依靠父母，也可在蓮華化生。這不是什麼難以置信的東西。西方人可否接受這種觀點？你們信不信無需依賴雙親，也可以肉身或意生身轉生淨土呢？根據遷識法的開示，行者瞬間會從蓮華化生。憑藉阿彌陀佛的協助，神識便會像種子被拋進蓮華一樣，令你即時生於極樂世界。一旦往生淨土，便無需再為生活奔波、燒飯、處理世務。不論想什麼、要什麼，都會頓時化現出來。



觀想極樂世界殊聖的功德，是十分有用的，此舉有助我們斷除對周遭環境所生的凡俗觀感。我們常常覺得環境很複雜，不管到哪兒也沒有什麼不同。例如，我到美國時，到處也像是污煙瘴氣；到意大利時，到處都像是很骯髒；到西班牙時，狂亂的調子像是要闖進我的耳朵；到英國時，當地人拘謹的態度，令我感到混身不自在；到法國時，那些俗世科技像是在追趕著我。為此，我們需要生起「淨觀」。大家都知道，根據密乘教法，自觀為本尊和觀四周為壇城，是很重要的一環。這便是淨土的觀想法門。憶念淨土的殊聖功德，對調心十分有利。

以上修持的重要性，可用以下例子說明。我來到達倫色拉的兜率天中心時，便會自然感到輕鬆自在。每當我在西方巡迴說法後，總會在這兒住一陣子。在這寧靜的小房間中，我感到多麼舒服，再沒有人以一大

堆問題轟炸我。對我來說，這是個很有利的環境。以上例子便說明，在阿彌陀佛用了逾五百劫的時間締造的淨土當中，我們可以接連不斷地，體會到完全的覺醒。在極樂世界，我們永不會從覺醒之中，再次陷入昏昏沉沉的狀態。那兒沒有忿恨、爭奪等煩惱。這個境界是絕對可能存在的。

一如前述，無法在今生成佛，必定要再次轉生的行者，便須依遷識法的開示修行。那我們又怎樣呢？這仍是未知之數吧！我們也許可在今生證果，又或者不能成道。成佛是需要許多助緣的。為此，實在很難百分百肯定，你會不會在一生中圓滿佛果。不論結果如何，最好是在當下做好準備。這是永不會太遲的。我聽說色拉寺某些僧人，在時局出現變化時，便決定不再留下來，通過修遷識法，往生淨土。事實上，許多僧



人和格西都修成了遷識法。

取得遷識法的成就，是很好的一回事。這完全是人類意志力的表現。舉例來說，不論是主觀或客觀來說，菩提心都是很有力量的念頭。同樣地，如果具有意志力，以及所需的技巧，把神識遷往淨土是絕對可能的。即使我們認為，自己無需運用遷識法，但掌握到這種技巧，仍會很有幫助。現時，我們身體都很健康，總以為離死期很遠，但這是無法確定的。我們永不能肯定什麼事情會發生在自己身上。為此，我們現在便應熟習有關技巧。這樣即使死亡預早到來，也已經做了充分準備。不然的話，當死亡真的來到時，便不能把神識遷移。藏人有句諺語，指馬匹未經訓練，不會沿著賽道跑。同樣道理，如要令遷識法在死時大派用場，便必須預先訓練自己。再者，儘管自己無需用上遷識法，也可藉此幫助其他

有情，轉移他們的神識。

此外，倘若我們成就了遷識法，便可無有恐懼地過活。即使處於危急關頭，我們知道還有希望。假使陷入惡劣的環境，我們仍然可以滿懷信心，知道自己可隨願轉生到更美好的境界。這樣我們便可輕鬆自在，無需憂心忡忡。

我們也要知道，修持遷識法和往生淨土不是易事。為什麼呢？原因是貪慾的鐵鍊，把我們束縛在慾界之中。只要一日不把執著的鐵鍊打破，便不可能往生阿彌陀佛的淨土。為此，修持此法的基礎，是不再執著財富和友伴等東西。這才是真正的準備功夫。令人無法臻至淨土的障礙，便是我們的貪慾。這便說明為何在西藏，僧人知道自己將要辭世時，



會把一切財富捨棄，並且清楚交代財產應如何分配。這樣到了死的時候，便沒有什麼可再執著。在西方，則有訂立遺囑的制度。

要往生彌陀淨土，便不能留戀現世的歡樂。貪慾是我們普遍的問題，定會妨礙我們轉生淨土。曾有一個故事，述說有位僧人快要辭世，但難以把神識遷往兜率淨土，理由是他仍戀棧酥油茶中的酥油。上師知道他捨不得什麼，便告訴他：「兜率天的酥油茶更好喝呢！」那位僧人便感到釋然，輕易地把神識遷往淨土。

現在，讓我們由學理上的考慮，轉而討論實修上的問題。要修成遷識法，一定程度的集中力是需要的。我們也要特別觀修中脈，把中脈觀得清清楚楚，想像它的下端較上端細小。中脈由臍下四隻手指寬的地方

開始，一直向上延伸，到達頂門，即髮線後八隻手指寬的位置。中脈澄明通透，尤如水晶，絕不沉重堅實，而是很順滑柔軟。把中脈妥善地觀想出來，是有必要的，但不是叫你把自己弄得精神緊張。

根據密乘教法，心分為粗分、細分和極微細分三個層次。修遷識法時，我們運用的是粗分心。不過，到了真的要將神識遷移時，所喚起的是極微細心。我們的神識受生時，父精母血互相結合，內裡便蘊藏著微細澄澈的能量精髓。這些精髓現時仍在中脈心輪的中央位置，稱為「明點」，內裡藏著的是我們的極微細心。把神識遷移的時候，便是把明點和極微細心，由中脈向上射出，穿越頂門，奔向阿彌陀佛的淨土。

今晚的練習是觀想中脈。我們應觀想中脈較接近背部，在脊椎稍前

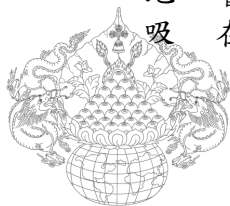


的位置，下方暫時緊閉，上方開端在頂門。接著，觀想明點如豆大，位於心輪的水平。集中觀想明點後，如果可以的話，應嘗試把明點提升到喉輪，再進一步提升到頂門。到了頂門的時候，應向下觀察中脈，盡量看清楚其內部的情況。之後，令明點向下降至喉輪、心輪、臍輪。這種觀察中脈的法門，是實修遷識法最佳的準備功夫。

修習以上觀想時，應觀想阿彌陀佛在前額對開的虛空中安坐，這是有幫助的。阿彌陀佛的聖身紅寶石色，晶瑩剔透，散發著耀眼的光芒。在實修遷識法時，我們會觀想阿彌陀佛在頂門上方。不過，現時在前行階段，觀想他在前方，對著自己，也是可以的。開始修法時，應首先皈依阿彌陀佛，想像耀目的光芒，從他的身體射出，進入我們的中脈，把修行的一切障礙消除，特別是猶豫不決的心，以及對慾界種種東西的貪

著。這樣的淨障觀想很有用，應詳細地進行觀修。進行以上觀想後，便把粗分的肉身，慢慢地轉化為一團耀眼的光芒。只要你做好這樣的觀想，便較容易在身體內部，把中脈想像出來。此外，觀身體晶瑩剔透，也令你更容易觀想中脈，以及心輪那顆大樂的明點。明點白裡透紅，像小星星，如水晶一樣澄澈，發著耀眼的光明。你應首先專注於這顆明點，然後再如上文所述，把明點在中脈內上下移動，並在每一個脈輪稍作停留。例如，把明點移至喉輪時，應稍停一會，觀想明點發出光芒，把喉輪阻塞的地方打通，好讓氣在組成喉輪的許多支分脈管中，暢順地流動。在其他脈輪，也應作同樣的淨障觀想。

為使中脈和明點的觀想更為清晰，你可配合持瓶氣的法門。我會在稍後更詳細討論此法，並讓大家一同修習。簡單來說，我們須慢慢地吸



一大口氣，把氣送到腹部的位置，並且收緊骨盆底部的肌肉（即用來持大、小二便的一組肌肉）。在持氣之際，應專注觀想心輪的明點。不能再持氣時，便經由鼻孔或口部，把那道氣慢慢地、深長地呼出來。持瓶氣有助你體驗何謂大樂，更可增強你的專注力。深長地吸氣和收緊會陰一帶的肌肉，能令上、下兩道氣相會，引生大樂的覺受。一旦引生這樣的覺受，便要聽任自然，學會怎樣捨離對快樂的執著，不要牽動情緒。這便是真正的修心，而這是大家都需要的東西。

關於觀想中脈的大小，你們可自行選擇，一切以舒適為度。在這個階段，不論將之觀想成鉛筆那樣幼，或像是手臂那樣粗，也沒有什麼問題。不過，你必須觀中脈的上端比下端闊。遷識法不是易於修持的。這不是跟你的業力毫無關係的，反而是息息相關。為此，你應以自己最舒

適的方式，修持此法。

除了上述的觀修技巧外，還有其他東西，可增進你的修持。舉例來說，今晚睡覺時，可想像自己正在前赴彌陀淨土。躺在床上時，想像把頭枕在阿彌陀佛的大腿上。早上醒來後，則想像阿彌陀佛搖鈴。那陣般若智慧的鈴聲，把你喚醒，告訴你是時候起來。之後，觀阿彌陀佛融入自身。來下一節課時，又再想像自己正在前赴彌陀淨土。這樣觀修是非常有效的，比我們平常胡思亂想，做事糊里糊塗更有利益。

這一節課便到此為止。一如既往，我們應以迴向功德作結，祈願自己能往生彌陀淨土，以盡速利益如母有情。多謝大家！



第二課：三月三日

昨天我們提到，要把神識遷往彌陀淨土，便須積集善因。什麼才是真正的善因呢？便是對阿彌陀佛懷著堅定不移的信心，實修菩提心，把一切善行迴向轉生淨土，以及不斷憶念淨土的功德。倘若我們累積了以上一切善因，必定能夠得償所願。

在藏文的祈請文中，經常強調請求上師三寶，令自己不墮惡道。不過，如有人已證得三要道（即出離心、菩提心、空性見），便絕對不會墮下三塗。儘管你在世時，令千萬人丟掉性命，但只要你為一切有情，生起菩提心的悲願，便不會投生下三道。由此可見，菩提心才是真正的遷識法。有菩提心的話，便絕不可能生於惡道。為此，即使學習遷識法

是很好的一回事，但生起菩提心已很足夠。死時生起菩提心，必定可生於善道。有些同修認為引生三要道的證量頗為困難，故此我便向大家說明遷識法的技巧。

據《俱舍論》所述，行者一旦臻至加行道的「忍」位，便不會再投生惡道。換言之，那位菩薩已有十足信心，知道自己將永不下墮。不過，假使行者成就該個階位前，已證得三要道，也同樣可關上惡道之門。

我在此說明的觀修技巧，於論著中的標題為《令邪惡有情逃脫惡道的有力法門》。像我們這樣的眾生，可能比希特勒還要糟糕。我們實在不知道過往生作過什麼業！不過，即使是世上最殘暴的人，只要辭世的時候，生起大悲心，運用四力對治惡業，並且修持遷識法，也必定可避



免墮下惡道。為此，你們不應老是想自己是大罪人，應該明白惡業也是緣生法則，可通過修行加以轉化。學懂遷識法，便可把心靈釋放，不再沉溺於妄想中，令淨土的美景在內心呈現出來。

多部論著列舉了彌陀淨土的功德。首先，一如前述，一旦往生淨土，便不會再生於惡道。此外，更不會陷於八無暇的困境。這些困境令人無法修持佛法。換言之，在彌陀淨土中，一切境遇都是有利修行的。你的心也不會再猶豫不決。往生淨土後，你**必定**會踏上大乘道，不會再捨棄大乘的願心，追求小乘道的獨自解脫。此外，淨土的有情從蓮華化生，永不會非時而死。受用享樂自然而至，想什麼便有什麼。身體更具足佛的三十二相，生來便具有五種神通，包括（一）能於瞬間神遊無數佛國；（二）能憶記起自他多生的經歷；（三）能無礙觀見諸佛淨土和眾生的

處所；（四）能聽聞無量諸佛的教法；以及（五）能知眾生的心和性向。

弟子具有這些殊勝功德，固然是極有價值，但上師也必須要具備這些德行。釋迦佛在世時，只是三言兩語，便可令無數弟子取得證量。這便是他了知弟子心性的使然。

總的來說，一旦生於彌陀淨土，便可不斷面見諸佛，向其學法。由此可見，淨土聖眾是多麼厲害。你可以想像一下，假如能在一日二十四小時，集中思惟菩提心，你的心將是多麼強而有力，成佛肯定是指日可待！目前，我們的心總是被煩惱佔據，把大好光陰白白浪費掉。不過，在彌陀淨土，卻可以毫無間斷地，集中思惟方便道和智慧道。為此，我們可在淨土迅速成佛。得悉彌陀淨土的殊勝功德後，我們應懇切發願往



生該處。

我們大體上明白這一生的境況，也相信可以令心改過遷善。要避免濫用遷識法，引生惡果，必須對大乘道信受奉行。為此，我們現在應觀想阿彌陀佛，淨除自己所有的蓋障和障礙，確保你能藉著修持此法，生於彌陀淨土，並且懷著大悲心，修習把神識遷移的技巧。

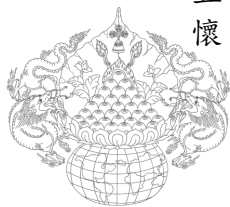
【念誦皈依發心及四無量心文。】

觀阿彌陀佛在頂門時，應觀想光芒從他的心間流降，進入我們的頂門，與我們的中脈連成一體。阿彌陀佛的心與我們的心，現已由一條毫無間斷的管道連繫起來。這條管道完全密封，沒有裂痕或瑕疵。正如大成就者那洛巴說：「我們的身體有九個竅，其中八個通往輪迴。只有頂

門的開口，即第九個竅，通往大手印、大解脫之門。」倘若神識經由該八個竅離開身體，便會令我們生於六道之中，故此不是神識離開肉體適當的地方。為此，阿彌陀佛放出一條光管，經由頂門，進入我們的中脈，形成一條無有間隙的通道，好讓神識能上下往來。即是說，由臍下四指寬的地方，一直向上到達阿彌陀佛的心間，是一條發著白色光芒的管道。

在中脈內心輪中央，是我們自心的明點，大小和形狀如豌豆，白裡透紅，極其輕盈，輕得幾乎隨時要向上飛騰。明點十分微細，澄明光亮，尤如心間有一顆小星星，發著彩虹的光芒。

這顆耀眼的明點，代表的是我們的極微細心。一般來說，極微細心只有在死時才會活動。修持此法時，便是要專心觀想那顆明點，並且懷



著熱切的願望，希望與彌陀的心合而為一。引生強烈的願求是很重要的，目的是要消除自心和彌陀之間的隔閡。你應盡量令自己與彌陀連成一體。與此同時，現作明點的自心，經由中脈往上看，看到的是阿彌陀佛的心間。之後，想像阿彌陀佛的聲音，由他的心輪位置，經中脈傳下來，邀請你上來跟他會合。接著，阿彌陀佛便從心間，放下一束耀目的鉤狀紅光，鉤著我們現作明點的神識。這束紅色的鉤狀光芒，通過白色的光管降下，鉤著我們的心，發出向上牽引的力量。

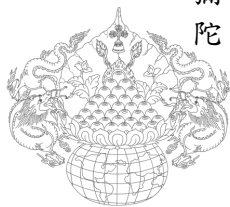
【念誦祈願文】

你應由鼻孔吸氣，把那道氣推向肚臍的位置，然後收緊骨盤底部的肌肉，從而把下行氣向上提，想像明點對彌陀懷著堅定不移的信心，正

準備向上飛騰。與此同時，下行氣把明點由下向上推送，而紅色的鉤狀光芒，也從上方把神識向上牽引。在兩股力量的作用下，極微細心便由喉輪、頂輪，再穿越蓮華月輪，最終抵達阿彌陀佛的心間，與其大樂光明的無分別智，合而為一。

隨著發出「嘻_克」(HIC)一聲，現作明點的極微細心，便飛進彌陀的心間。你必須明白，那兒是自心的歸宿；發著白光的管道，是前往目的地的路徑；現作明點的極微細心，是依循那條路徑前往目的地的旅客。修持此法時，必須清楚了解這三個重點。之後，發出「卡_啊」(KAH)一聲，想像神識經光管降下，返回自心。

再重覆一遍，發出「嘻_克」一聲時，應想像自心向上飛騰，與彌陀



的大樂智慧合而為一。接著，發出「卡_啊」一聲時，便想像神識下降，返回自心。整個過程分為以下步驟：

（一）想像心間的極微細心，發著耀目的光明；

（二）發願與彌陀合而為一；

（三）深深地吸一大口氣，但不可令專注力減弱；

（四）在肚臍的位置持氣，收緊骨盤底部的肌肉，把下行氣向上提；

（五）下行氣向上推送時，紅色的鉤狀光芒向上牽引，發「嘻_克」一聲；

（六）想像自己的極微細心，與阿彌陀佛的心，合而為一；

（七）發「卡_啊」一聲，想像神識向下降，返回自心。

修持以上步驟數次之後，便想像彌陀的鉢溢出甘露，流入中脈，令你通身遍滿白色的大樂甘露光，補充修法時耗損了的能量。之後，一如儀軌所述，觀上師阿彌陀佛化光，降下中脈，與你的極微細心融為一體，最後是迴向功德。



第三課：三月三日

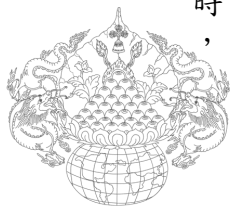
修持此法時，最要緊的是高度集中精神。遷識法主要是通過專注力成辦的，並以上述的呼吸法為輔助。學過其他法門的話，便知道左右二脈於臍下的位置，勾入中脈，氣便經左右二脈流入。此時應收緊骨盤底部的肌肉，特別是控制肛門和性器官的一組肌肉。此外，收緊腳趾和手指也會有幫助。你會**感受到**由身體下方傳入中脈的收縮力量——這並不是純粹的幻想呢！

我們現在必須好好練習。不然的話，即使懂得，死時也不能派上用場，像是我們平常修佛法的情況：我們以自為對某個對治法門，無不通曉，但煩惱一萌生，便完全潰不成軍，更為不能如法實修，追悔不已。

為此，我們現在便應努力把此法付諸實踐。

事實上，遷識法十分簡單，既容易又實際，沒理由練不成。諸位上師表示，修持此法時的專注力，必須強到連七頭惡犬襲擊我們，也可如如不動。我們現在便必須好好練習。到了死亡的時候，真的要發揮所長，障礙自會層出不窮。為此，應在安然無恙的情況下，便做好準備功夫。

某些開示指出，為免神識經八個輪迴之門離開，應以「吽」字把每一個竅封印。觀想吽字不是必需的。為什麼呢？理由是我們已觀想中脈只得一個開口，即頂門的位置。如能妥善地觀想中脈，便不用害怕神識經另外的竅離開。不過，如果你為了身體有那麼多竅，感到忐忑不安，便可用吽字將之封印。儘管你現在無需這樣做，但死時專注力較弱時，



可能覺得會有幫助。

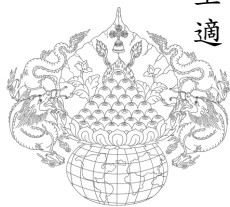
我們必須明白，心間的光點便是極微細心，更是前一生以至邁向未來生的神識。你要想像它像羽毛般輕盈，晶瑩剔透，只要小小的助力，便可隨時向上飛騰。之後，觀想阿彌陀佛心間，發出耀目的紅光，快如閃電，把心輪的極微細心勾起。發出「嘻_克」一聲時，那束紅光便把我們的心向上牽引。與此同時，下行氣從下方把極微細心向上推送。由此可見，令神識向上移動，並不需要很大的力量。此法既簡易又自然，因為神識只有一條路徑可走。

修成此法會有若干徵兆，稍後會再詳細說明。其中一樣是頭頂發癢。有人甚至會發神通力，能夠見到另外的世界。這是有可能的。古時候，

上師為了測試弟子的程度，會把花莖插入弟子頂門的小洞。如果修得成功，小洞便會擴大，花朵可垂直而立。課程結束時，我也會這樣考一考你們！

一如前述，儘管阿彌陀佛是下三部密續的本尊，但此法卻來自無上瑜伽部的密法。此法對西方人很有價值，能夠在短短的時間內，顯示出另一個境界，有助打破我們對現實強烈的執著。

修持此法的方式很多。現在說明的，是發一聲長「嘻^克」，把神識向上推送的法門。另一種方法是發三聲「嘻^克」：第一聲把神識送到喉輪，第二聲到頂門，第三聲到彌陀心間。此法也是同樣奏效的，可選擇最適合自己的方法。此外，念誦祈請文應就個人需要而定。經文有助引生適



當的感受，因而是有幫助的。不過，如覺太長，可就自己的喜好，將之縮短。

修法前，我要一再提醒你們。此法最好是集體修習，而不應單獨修持。這樣大家便可互相照應，以免發生危險。如果獨自修行，儘管不會出很大的問題，但也可能會遇上麻煩。

第四課：三月四日

問答環節

弟子：我收緊手指和腳趾時，會出現風疾（*rlung*）。修法時可不可以不收緊這些肌肉呢？

喇嘛：可以。不舒服的話，可以不收緊那些肌肉。事實上，如果專注力夠強，甚至可以不持氣。可是，覺得管用的人，便應持氣和收緊骨盤底部的肌肉。如上文所述，死亡真的來到時，專注力準會不太好。是這樣的話，用力持氣和收緊肌肉將很有幫助。

弟子：你提到以往的瑜伽士曾運用遷識法，避過十分困難的境況。我們



怎知道哪時才是適當的時候呢？

喇嘛：讓我舉色拉寺那位僧人為例吧！他已超過五十歲，清楚知道在那個時勢下，已沒有什麼作為，於是決定離開。同樣地，如果你肯定自己跟他一樣，留在世上也沒什麼用處，便可遷移自己的神識，但你必需運用智慧，作出抉擇。

弟子：在西方，很多人認為生命是上帝賜予的，不應在蒙主寵召前，便把生命捨棄，因此我提出這個問題。

喇嘛：把神識遷往阿彌陀佛的心，跟上帝把靈魂召回天國，是同樣的一回事。對我來說，上帝和阿彌陀佛沒有分別。為此，阿彌陀佛把你的神識收回，也是沒問題的。最要緊的是打破貪戀慾樂的鐵

鍊。不把這條鐵鍊打破，便沒可能修成遷識法。曾有一個故事，提到有位富商，死時執著龐大的財產，結果轉生為蛇，住在同一所房子裡。誰摸他的東西，便要張口噬人。還有一位僧人，貪戀自己的鉢，死後生為餓鬼。誰擁有那個鉢，那頭餓鬼便跟著他。由此可見，即使死時熟習此法，但如果過分執著，也不可能成功遷識，所以我們需要強而有力的辦法。

弟子：神識融入彌陀心間時，是不是應同時觀想淨土的景致呢？

喇嘛：那時候無需觀想極樂淨土，只需想像自己已到達阿彌陀佛的心間，與他的無分別智合而為一便可。把心力集中想像與彌陀的般若智慧合一，比觀想淨土的景致更好。



弟子：如果已有能力遷移自己的神識，為什麼不可以立即便這樣做呢？

喇嘛：受了無上部灌頂，在恰當的時間之前，捨棄自己的身體和生命，是屬於錯誤的行為，跟殺佛或自殺沒有分別。

弟子：不是說到了彌陀淨土，可以迅速成佛，盡快救渡眾生的嗎？

喇嘛：沒錯！在淨土中，我們不用找工作，帶孩子，面對這些麻煩事，可以接連不斷地修行。

弟子：如果發心是利益眾生的話，捨離肉身不算是自殺。

喇嘛：時間是適當的話，如果你決定離開，便沒問題。

弟子：如果在世的業力還未耗盡，以現有的人身成佛，不是最快速的嗎？

喇嘛：這是絕對可能的。可是，這就要看你如何過活。許多西方人的生活方式，令我感到十分驚訝。就以美國人為例吧！他們一起床，便忙得不可開交。在那兒過活，很難不被那種節奏吞噬，更是基本上不可能善用人生。

弟子：如果灌了相應的頂，修遷識法時，可不可以自觀為本尊呢？

喇嘛：可以。有些人覺得修遷識法時，自觀為觀音菩薩更感暢順。這樣可消滅我執，特別可斷除對肉體的執著，因而是很有幫助的。

弟子：我聽說淨土裡有動物。是不是真的呢？

喇嘛：是啊！在淨土裡有雀鳥、鹿和其他動物。不過，牠們都是用來令你的修行進步的，不會令你起煩惱，只會帶來助益。



弟子：這些動物是不是菩薩呢？抑或是修遷識法出了亂子，不幸地變了動物的修行人呢？

喇嘛：牠們是菩薩（**喇嘛發笑**）！

弟子：在淨土裡，可不可以體察到眾生的痛苦？

喇嘛：淨土裡沒有受苦眾生。

弟子：那怎樣培養悲心呢？

喇嘛：宇宙中是還有許多其他世界和太陽系的。儘管淨土裡沒有痛苦，但菩薩可輕易見到他方世界眾生的境況，從而引生悲心。

弟子：可不可以通過修遷識法進入定境呢？

喇嘛：可以。如果很集中精神觀想心間的明點，體內所有的氣便會融入中脈，令消融的境相出現。我們所需要的是圓滿的專注力。事實上，如果覺察力足夠，也可以在性高潮時，觀察到同樣的消融過程。

弟子：是不是有某些徵兆，顯示我們快要辭世，以便我們準備修遷識法？

喇嘛：對！有很多這樣的徵兆。我們可以通過觀察夢境、呼吸的變化、氣色的轉變，發現到死亡的徵兆。很多老人家知道自己將要逝世。我稍後會詳細說明有關的死兆。

弟子：可不可以純粹通過信心，往生彌陀淨土呢？

喇嘛：可以。這是絕對可能的。論著中指出，要往生淨土，不是靠積集



什麼具體的善因的，反而需要的是猛厲的願力和專注力。

弟子：發「嘻^克」一聲後，我們融入彌陀的心，但誰來發「卡^啊」一聲，令神識降下？

喇嘛：上下往來的是極微細心。發「嘻^克」和「卡^啊」的是粗分心。實修時，不應該會這個問題。你只需發出聲音，提示自己把神識上升下降便可。

弟子：可不可以運用遷識法，幫助將要逝世的基督教朋友呢？

喇嘛：可以。例如，你可叫他觀想自己進入耶穌基督的心，或者提醒他想像神聖清淨的天國。

弟子：死時是不是一定要坐起來呢？

喇嘛：這是不必要的。許多行者死時躺下來，以佛陀的吉祥臥姿離世。

遷識法也可以這種臥姿修習。

弟子：我們可能見到，別人在混亂不堪的環境中逝世，例如周遭沒有具德上師，以及死者的神識離開前，遺體便要移去等等。在這樣的情況下，應不應該在任何人騷擾死者前，觸碰他的頂門呢？

喇嘛：這是好主意！可以的話，便應該這樣做。如果你修練純熟，甚至可為他修遷識法。專注力是很重要的一環。若然你的專注力夠強，便可觀想那人心間的神識，經由中脈向上，穿越頂門，到達彌陀淨土。



弟子：你提到獨自修遷識法會有危險。跟別人一起修法時，萬一對方便出現問題，有什麼可幫得上忙？

喇嘛：首先，如果專注力不夠，是不會有什麼危險的。不過，有些人的神識會意外出竅。萬一發生此事，便要猛力拍打他的膝蓋。這樣可令神識返回身體。大聲喊「卡^啊」也有幫助。

弟子：死亡的時候，怎樣決定應修持遷識法，抑或修其他密法，例如取死時的淨光為法身道呢？

喇嘛：如有信心觀見淨光，與空性結合，便一定要這樣做，而無需修遷識法。不過，若然對取死有為法身道，仍未具有十足信心，便應選修遷識法。真正的行者是可以作出正確判斷，知道哪個方法最

適合的。此外，你們也要緊記三要道廣大的護持力量。例如，生起真實的菩提心的話，不管死時修什麼，也不用再擔心，只需發願：「不論是哪兒，只要對眾生至為有利，願我能投生該處。佛菩薩啊！請給我指引，讓我到最能夠幫助眾生的地方吧！儘管那兒是地獄，我也不介意！」

弟子：這次閉關完畢後，應怎樣修下去呢？

喇嘛：應每天繼續修習，直至成功的徵兆出現為止。之後，便可間中溫習一下，例如每個月一次，以喚起自己的記憶。

弟子：論著指出，應觀想心間的明點，發出非常耀眼的光芒。我可以把明點觀想出來，但卻不能發光。這是不是錯的呢？



喇嘛：不。只要你專注力夠強，可以把極微細心觀想成心間的明點，發不發光便不是問題。可以專心觀想明點的話，禪修的目的便已達到，發光並不是要點，真正重要的是觀修所緣境。甚至把明點觀想成一小滴血，或一滴澄明的露珠也可。如果可以專注心間的明點，便不用擔心它是不是發著亮光。

弟子：你提到修遷識法時，神識可能會意外出竅，因此單獨修持會有危險。究竟有什麼危險呢？

喇嘛：作出充分的決定後，把神識遷往淨土，以及意外地出竅，是兩碼子的事。在後一種情況下，你並不打算遷識，但觀想的力量，卻令神識意外地離開身體。由於你未準備妥當，可能仍會被貪慾束

縛，結果生為餓鬼，而不是往生淨土。

弟子：換句話說，即使神識經由頂門離開，但仍會墮入三惡道，對不對？

喇嘛：對！如果觀想的力量，令神識意外出竅，便會發生這樣的問題。

為免出亂子，最好是在嘗試實修的階段，跟其他人一起修持。

弟子：為什麼你說體會死時的淨光，比修遷識法更好呢？

喇嘛：如藉著修持密法，運用淨光的體驗，了悟空性，便可證得菩薩地的第一地，比純粹往生淨土更佳。一旦成就初地，便不單止已超越淨土中的凡夫菩薩，還可隨願神遊其他諸佛淨土。為此，以死時的淨光證得空性，比修持遷識法更為殊勝。可是，如果未有十分把握，修遷識法則較好。即使不配合持氣的法門，遷識法的觀



想本身已很有助益。一般來說，我們體內的氣亂跑一通。這便是身心毛病的源頭。通過專心觀想中脈和心間的明點，便有助改善體內氣的流動，從而治癒許多疾病。此外，把專注力保持在中脈內，也可消除散亂，比集中精神在外面的所緣境，更具威力。只是觀想心間的中脈，本身便是十分簡易和效益甚大的法門。

弟子：可不可以再解釋一下由彌陀心間降下的鉤狀紅光呢？

喇嘛：觀想那束紅光不是必要的。那只是把神識向上遷移的輔助觀想而已。如覺不便，可把它略去。此外，也不用觀想鉤狀的紅光，只是想像紅光由彌陀心間向下射出，尤如閃電，如磁力般把自心向上牽引便可。這是另一種觀想方式，你可能會覺得更為舒服。

弟子：你叫我們把極微細心，觀想在心輪的位置。那兒是不是最適當的地方呢？

喇嘛：對！專心觀想心輪有很多好處。心輪是很特別的地方，運用觀想把它打開，將很有幫助。如果你害怕修遷識法有危險，發「嘻克」一聲時，只需把明點由心輪送到頂輪，不讓神識飛出體外。這樣便沒有問題。這樣修遷識法的利益依然甚大。

弟子：修法時，我們觀想神識為明點，把它遷至彌陀心間。我們往生淨土時，會不會變了一顆明點？

喇嘛：不會。由阿彌陀佛心間，我們的神識會轉移到蓮華中央，以完全清淨的光明身化生。不過，你們無需這樣觀想。一旦到了阿彌陀



佛的心，一切自然水到渠成。很多行者死時，喜歡面向西方，相信這是他們將要把神識遷至彌陀淨土的徵兆。我做觀想時，覺得面向西方或東方，比面向北方或南方更為舒適。這也許是我個人的迷信吧！不管怎樣，很多人修習遷識法，能夠在死時成功遷識。我們沒有理由取不到成效，只需如法觀修便可。

第五課：三月五日

為了把神識遷至某位本尊的淨土，我們需要接受該位本尊的灌頂。那麼接受灌頂真正的意義是什麼呢？取得四灌頂的證量是頗不平凡的一回事。舉例來說，那洛巴在諦洛巴門下多年，最終都能獲得上師為他受灌。由於那洛巴的準備十分充分，兼且已是具格弟子，因此剎那間便取得灌頂的證量。這是引領弟子踏上菩提道的傳統方法。不過，目前的情況頗為不同。上師公開給予灌頂，真正受灌的弟子，可能只是寥寥可數。

事實上，**真正**接受灌頂是稀有難得的一回事。如有人問我們，是否曾經受過某個灌頂，大部分人準會回答：「有！上師給灌頂時，我也在



場。」然而，只是出席儀式，不代表我們已經受灌。畢竟，在灌頂舉行期間，很多昆蟲、蜘蛛、貓狗也在場，牠們是否也一同受灌呢？

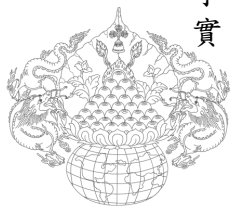
不過，我認為只是出席儀式，也確實可帶來一些利益。這固然不是四灌頂的證量。對大多數人來說，頂多可以說是假想的真實體驗，但這已是十分足夠！我們依然獲得很大的加持力，故此不應感到氣餒。儘管我們不是具德弟子，但仍是會獲得好處的。

我其中一位上師說道，倘若我們受了灌頂，其後轉生畜道，也依然會有利益：我們將投生為猛獸！當然，受灌最大的利益，是播一顆種子，以期在適當的情況下，瞬間引生開悟的體驗。我想指出的，是接受灌頂不是簡單的一回事。只是出席灌頂儀式，絕對不是態度傲慢，或自以為

了不起的理由。很多時候，我們可能是完全沒有受灌的，但我不是在這定，大家確實接受了一些寶貴的東西。

為了利益其他有情，我們向別人傳授遷識法前，必須已具有若干的體驗。這不是說你們必須修練成功，方可授徒，而是要從實際修持中，取得某個程度的證量。這樣教人的話，弟子便會獲益良多。只是從字面上解釋，沒有任何真實的體會，弟子將不會受益。

我曾經提過，令我們無法生於彌陀淨土的障礙，是破犯上師和弟子之間的三昧耶，還有的是貪戀慾樂、親眷和伴侶。所有關係都是無常的，甚至佛門中師兄弟姊妹的關係亦然。執著這些關係，顯然是修行的重大障礙。我們必須明白，一旦遇上某人，已埋下了與他分離的伏線。事實



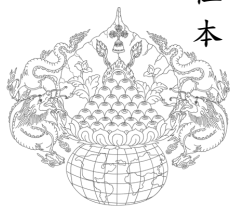
上，有相聚便有離別。回想一下自己的經歷，便會發現此話真實不虛。不論跟誰一起多麼快樂，與他的緣份最終也會消逝，所擁有的東西也沒有兩樣。我們不需苦思苦想，也會洞悉這個事實。一切也在變動不居。到了死亡的時候，沒有什麼人或事物，會有絲毫的作用。我們對這些無用的東西戀戀不捨，反而會造成重大的障礙。

如果細心思量，便會發現最親密的伴侶，也可輕易變成最可惡的敵人。就以一對共同生活了四、五十年的夫婦為例吧！一方死後，另一方通常傷心欲絕，無法再支持下去。在印度某些地方，丈夫過世後，妻子便在他火葬時，跳進著了火的柴堆。沒有什麼比這種行為更為愚癡，但我們也好不了多少。為此，我們現在必須做好準備。通過修持遷識法，至少也會明白，沒有什麼好去執著。這是我們最低限度要了悟的事情。

藉著修法，做好準備功夫，我們將更為輕鬆自在，學會接受人生和關係的變幻。為此，我不太關心你們會否擅長遷識法，反而最想見到的，是你們能夠坦然面對生死。不論你們能否掌握到此法的技巧，但如果學懂接受摯愛離世是自然的一回事，這些教法便真的有用。

世上很多人害怕死亡。道次第便具體說明人類生、老、病、死的苦困。遷識法說明如何克服死亡的恐懼，故此極為有用。此外，有些法門甚為艱深，加上我們資質不夠，修持這些法門可能會令我們破戒，造作惡業。遷識法便為我們開出另一條門徑。由此可見，遷識法是很有價值的。

某部論著以蓮華為例，比喻我們的境況。儘管蓮華生於污泥，但本



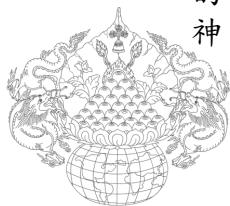
身是潔淨無瑕的。同樣地，即使極微細心現時藏於有漏的軀殼，但通過修持遷識法，我們便可超脫這惡濁的境地。就算犯了五無間業，例如殺害父親或母親，依然可藉著修成遷識法，把極微細心轉往彌陀淨土。甚至每日早餐時殺一位佛，午膳時殺一位菩薩，晚飯時殺一位羅漢，如是者許多年，倘若你是善巧的話，仍可把神識遷往淨土。只要懂得竅門，一切惡業都可淨除。彌陀化身的班禪喇嘛曾指出：「不用禪修便可成佛的法門是遷識法。」為此，糾纏於自己的過失，或以為自己是世上最糟糕的人，是完全錯誤的。反過來說，你們應為自己生而為人，令活著和死亡都可饒具意義，感到幸運。

你們不應在錯誤的時間遷識。舉例來說，只是生病並不代表快要死掉，不應第一時間便修遷識法。還有許多其他辦法，例如舉行長壽法會，

可恢復耗損了的生命力，或者布施錢財物資，以補充耗損了的福份。為了增長壽數，西藏人會贖回將被宰殺的動物，然後把牠們放生。事實上，延壽的方法很多。

正如我在問答環節提過，死前會出現很多徵兆。你會發現夢境、氣色和呼吸有所變化，其中最可靠的是呼吸的變化。如果細心的話，可在死前六個月察覺到有關徵兆。這便讓你有足夠時間，準備修持遷識法。據悉，遷識最佳的時間，是生命力耗盡前的七天。我要再次提醒大家：除非確切的死相現前，否則切勿把神識遷往下一生的目的地。

替別人修遷識法屬於另一個課題。據密勒日巴尊者表示，除非已臻至見道位，否則不應嘗試遷移別人的神識。他更指出，要帶引別人的神

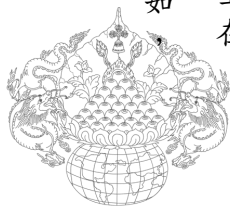


識，必須具有神通和其他證量。欠缺所需的證量，便難以發揮真正的效果。倘若請來替死者遷識的人，心未調伏，動機不純，死者便很難從中獲益。舉例來說，人死後化為中陰身，便自然具有若干神通力。他見到請來替自己遷識的人，內心充滿貪慾和其他煩惱，便會深感厭惡，不想接受那人的協助，結果不能獲得別人替他修遷識法的利益。修法者的惡念逃不過中陰身的神通力。為此，請來修法的人，內心必須純善無染。

西方人處理遺體的方式，對成功遷識造成很大的障礙。除非亡者的極微細心已離開肉體，否則切勿接觸其身體任何地方，特別是身體的下半部。唯一可以接觸的位置是頂門。傳統上，我們會把宗喀巴大師的《菩提道次第廣論》，放在亡者頭部附近。這是會有很大的利益的。拉一拉亡者頂門上的頭髮，刺激他頭頂的地方，也會有幫助。我要再重申一次：

切勿觸摸亡者身體的下半部。有些人心地好，擺好亡者的姿勢，令人覺得好看一點。如果極微細心已離開，便沒有問題。不過，假如極微細心仍未離去，搬動亡者的肢體，便會破壞他成功遷識的機會。為此，若然真的要觸碰亡者，首先必須是頂門的位置。

如想協助垂死者憶念以往所修的法門，便要在適當的時間把握機會。在自然死亡的過程中，垂死者的出息會愈來愈長，入息會愈來愈短，兼且愈來愈吃力。他這樣子呼吸的時候，觸碰身體任何一部分是不會有危險的。事實上，你可摸一摸他的雙腿，查看身體的熱力向上升至心輪時，雙腿是否愈來愈凍。心輪仍是溫暖的期間，便應提醒他憶念終生修持的法門。舉例來說，假如他主修遷識法，便要提醒他阿彌陀佛正坐在頂上。不論垂死者熟悉任何宗教樂器，也可在此時彈奏或吹奏。例如，



垂死者是基督徒的話，便可搖鈴，令他記起彌撒的情景，喚起祈禱時的感覺。由於平常不信宗教的人，死時也會尋找靈性的歸宿，因此我們可巧妙地向他提出宗教的道理。

根據論著的開示，你可在垂死者的頂上，放置一塊磁石，牽引他的神識，向上離開大手印之門。怎麼可以辦得到呢？要知道支持著淨光心的極微細風，也包含各種元素，它確實是有少量鐵質的。為此，磁石便可發揮牽引力。只要極微細心經頂門離開，墮下惡道的危險便微乎其微。

現在，大家一起修修法。只要修的時候，能夠引生一定的專注力，不論你能否精通遷識法，都已不是重要的問題。純粹培養集中力，已是十分有用的了。

第六課：三月六日

念誦遷識法的前行祈請文時，應盡量細味內裡的含意。舉例來說，你們應細想皈依發菩提心願文的內涵。皈依佛、法、僧三寶，跟日常生活中尋求世間上的慰藉，是截然不同的。依靠吃漢堡包和比薩餅，尋求滿足，顯然會令人大失所望。不過，沒有福份找到真正皈依之處的人，便時常都是如此。我們必須憶念三寶的功德，並且深信三寶。大家都對三寶有一定的信心，並且知道三寶怎樣令有情獲得解脫，因而是很有福氣的。

發菩提心的偈頌告訴我們，要把所有功德，迴向成就佛果位，以利有情，其中包括**任何**善行，例如安慰別人、靜聽別人訴苦，或與師兄弟



姊妹一同打座，以慈悲的力量感染他們。所積集的功德應迴向眾生成佛。積集善業的方法有多種。大乘道的重點是把一切善行，迴向眾生獲得究竟的安樂。要完全把自己奉獻給其他有情，不是易事，但即使這是多麼困難，也是做人最有意義的事情。你愈熟悉這種利他的行持，它愈在你心裡紮根。這是極有價值的。大乘道深不可測、廣闊無邊，但卻既舒適又實際。你們能夠踏上這條道路，真的十分幸運，應為此感到萬分歡喜。

如果做什麼，都發大心利益眾生，便能消除狹隘的思想。此外，行者必須發大願：「在餘下的生命裡，我都要奉獻自己的身、語、意，盡量利益眾生。不管我在何方，身處什麼境況，都要貫徹始終。不論我在哪兒，願我能夠盡力惠澤有情，特別是向眾生開示三要道。」

宗喀巴大師的其中一位弟子，讚揚大師的一呼一吸，也能利益有情。大師的教法和種種事業帶來的顯著利益，更是不在話下。同樣地，我們也可發願，希望自己的一舉一動，以及心裡所起的念頭，都可為眾生帶來究竟的安樂。就是通過發願，惠澤群生的能力，便會真的出現。藉著迴向功德，我們便會自然如願以償。釋迦佛一切利生事業，包括下凡、說法、引領弟子證得羅漢果位和佛果位，都是任運而生的。這便是他往昔迴向發願的使然。

基於以上理由，我們應常常懇切發願。不過，有些人對發願有所誤解，覺得發願必須正襟危坐、神情肅穆，但事實不是這樣的。我們可在完全放鬆的心情下發願，更是應該這樣做。只要能夠利益眾生，便準備好到任何地方，做任何事情。這便是真切的祈願。不論何時，都在反覆



憶念自己的願心，是極其有力的。為此，你應不斷反問自己：「是什麼時間，在什麼地方，有什麼要緊呢？要盡量救渡眾生，什麼辦法是最好的呢？」

有些人懷疑遷識法的作用。他們會說：「我不知道誰是阿彌陀佛，不知道是不是真的有彌陀淨土，不明白遷識法有什麼功效。」事實上，遷識法效益甚大。即使不能成功遷識，但至少可培養出積極正面的思想。這種態度本身已能對治惡業。死亡的時候，善惡二業最強的一方，會決定我們來生的去向。為此，如可減少惡業，安然辭世，令神識經由大手印之門離開，便至少可避免墮下惡道。這已是十分足夠。

我曾約略提過某些死亡的徵兆，以及修成遷識法的徵兆。以下的解

釋摘自大成就者帕邦嘉寧波車的論著。在該部論著中，他詳盡地說明了有關的徵兆。

首先，修成遷識法有什麼徵兆呢？第一，是你的身體變得輕盈。這是因為控制肉體的心，已通過專注力收攝起來，而愈能控制自心，愈能隨意指揮身體。平常感到身體很沉重，其實是心情沉重的使然。為此，修遷識法可以令身體更輕盈、更靈活。

第二，是消化功能改善。心靈和胃部是息息相關的。甚至西方心理學家，也指出心情欠佳，會令胃部緊縮和抽筋。潰瘍、癌症和類似的疾病，都是心理壓力的惡果。只是以正確的姿勢打座，放鬆身心，已能幫助治癒許多困擾身體的毛病。



其他徵兆包括身體的熱能上升、頭頂冒汗、頂門出現孔口、頭痛和眩暈加劇、頭頂痕癢或腫脹等。以上便是修練成功的一些徵兆。

死亡的徵兆有很多，可通過各種方式進行觀察，例如在日光或月光下觀看自己的影子、觀察夢中的景象，以及留意呼吸的變化。如用第一種方法，應站在地上，背向太陽或月亮，然後看看影子心間的位置。看一段**短時間**後，便抬頭望天，檢視殘留的影像。倘若見到的是整個身體，生命便沒有危險；假如缺了頭部，一個月內便會死；缺了右手的話，兒子會死；缺了左手的話，也許妻子會死；如見到像是有一把匕首插入身體，也是指一個月內會死。

如性器官流出黑色的液體，或男人流血，女人排精，也是指一個月

內會死。如按壓眼球，見不到光；用雙手蓋著耳朵，聽不到回旋的聲音；在面部前方手臂向上垂直，而手臂似已消失，便進一步顯示死亡會在一個月內到來。如果腳掌和眼睛同時作痛，三個月內便會死。盡量伸長舌頭，也看不見舌尖的話，半個月內便會死。如鼻孔內的呼吸聲消逝，三個月內便會死。若痛楚由腳掌上延至肚臍，六個月內便會死。如鼻孔下塌，一個星期內會死。如舌頭上出現黑點，當晚便會死。如指甲的粉紅色減褪，或牙齒乾枯，六個月內便會死。如洗澡後，腳掌和心坎仍是乾的，三日內便會死。如排尿時尿液轉向左面，六個月內便會死。如肚臍突然突出，五日內便會死。如再看不到鼻尖，五個月後便會死。如有人看著你的雙眼，見不到他自己的反映，你兩個星期內便會死。

上述徵兆所預示的死期頗遠，因此可修法加以迴遮或延遲死亡。為

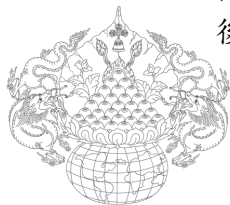


此，這些都不是絕對肯定的死相，更準確的是觀察呼吸的變化。視乎月份和日期，如呼吸主要經由一個鼻孔排出，便顯示死亡會在若干年內到來。

據稱，如眼睛中央突然掉出一片污垢，六個月內便會死。其他危險的徵兆包括在晚間見到彩虹；日間見到流星；在南方無雲的天空中見到閃電；見到水鳥、烏鴉和孔雀異乎尋常地同在一處；見到兩個太陽和月亮，以及見到房屋奇蹟地出現在樹頂或山頂。其他有關徵兆包括突然遇到形相可畏的生物；突然打顫；不斷跌倒和嘔吐；見到翼便金色或銀色；不知為何晚上看不見星星以及日月的光芒；見到身體變了不同的顏色；感到月光灼熱日光寒冷，以及不由自主地震動等等。

此外，還有其他常見的死亡徵兆。有人病了很久，突然變得精神奕奕、容光煥發。我們準會對他說：「看來你會長命百歲呢！」事實上，這突然的變化，顯示他將不久於人世。很多人都是這樣的。據悉，假如小舌五天都沒有感覺，你十五晚之內便會死去。倘若身動而影不動，便會在四個月內死去。

死亡的徵兆也會在夢中顯現。一般來說，夢屬於直覺的範疇，受暫時的外緣和其他因素影響，是不可信賴的，通常難以推斷有什麼意義，就像每日不由自主的情緒起伏一樣，尤以閉關時的夢境為甚。基於以上理由，要準確解釋夢中的死兆，並不容易，但以下兩個例子，可以讓我們了解論著中許多徵兆的概況。據稱，夢中見到紅花或騎驢子面向後方，都是不吉利的兆頭。



儘管夢兆一般並不可信，但我依然認為，可以巧妙地解釋夢的意義。舉例來說，你有特定的問題想發問。你是可在夢裡取得答案的。方法是入睡前，誠心向上師或最感親切的本尊禱告，祈求他們在當晚賜覆。如果懷著信心懇切祈禱，可能會對夢中的結果感到驚訝。我相信夢兆一定會出現，但你必須具有很強的依止心和決心。假設你對觀音菩薩有信心，便可一心一意想著他，憶念其大慈大悲的功德，發問之後，便祈求菩薩在夢裡給你作答。倘若你真心誠意發問，他定會給你指點迷津。不幸地，我們的信心經常是如此薄弱，致使難以跟佛菩薩建立連繫。

我很高興跟你們會面。雖然我不是具德上師，或者是偉大的行者，但至少我有信心。我不會期望你們，在上完這個短短的課程後，都可成就彌陀淨土。我唯一的願望，是你們會從此相信佛法的價值。如果通過

打座觀修，令你有信心取得成就，我便會感到欣慰。我不是佛，當然也不會預期，經過幾天的修練，你們都會大徹大悟。參與這個課程之前，假如覺得自己不濟事，但現已恢復信心，認為自己可做點有用的事情，這個課程便算成功。倘若修遷識法能令你不那麼怕死，或者緩減了你做錯事後的罪咎感，便已是十分足夠。至少，你會有把握令自己不墮惡道，這樣便可享受人生。

總而言之，你們都應好好享受生命。這樣修行才會進步。不然的話，即使修的是很有意義的法門，也是徒勞無功。釋迦佛開示的菩提道，是要令人愈來愈快樂。為此，我們必須日復一日，變得更加開心，調伏煩惱，超凡入聖。



在往後的日子，你們可間中做遷識法的閉關，也可每一日修持此法。倘若把遷識法列為日課，便不一定發「嘻^克」和「卡^啊」的聲音。你們可以靜靜地，純粹專心觀想便可。

總的來說，我們應該萬分高興。大家都是幸運兒，沒有理由感到憂心忡忡。你們只需記著：「我主要的修持是三要道。我要特別培養出離心，不再貪戀慾樂和執持己見。」大家應該笑口常開，享受人生，無欲無求，下定決心，利用餘下的時間，盡量利益眾生。你們無需令自己受苦，但也要抱定宗旨，只要能夠惠澤有情，也會欣然面對任何困難。在觀修空性方面，只需留意日常生活的事物，並且洞悉自己如何被妄想擺布便可。還要緊記的是，不論修不修遷識法，如果有慈悲心，特別是三要道的體會，便已掌握到最殊勝的遷識法。此外，要過最有意義、最快

活的人生，便要以正面的思想感染別人，而不是忿忿不平、神經兮兮、內咎不安或鬱鬱寡歡。我們要對自己滿意，也要對別人寬容。

現在，讓我們一起修修法，然後迴向功德。多謝大家。



如何處理佛教典籍

佛教典籍載有佛陀的教法，能使我們免墮三惡道，並開示解脫之道。因此，我們應敬而重之，切勿把經典放在地上、人們坐下或走過的地方，更加不得跨過。在運送經典時，應把經典好好包裹存放；平常則安放在潔淨的高處，不得與其他書籍一同擺放，更不要把其他東西放在經典或佛具上。此外，邊舔指頭邊翻閱經典甚為不敬，並會因此而積集惡業。如須銷毀佛經、法本或教法筆記等，應將之燒掉，不得丟進廢紙箱。焚化經典時，應先念誦經咒，例如「唵、啊、吽」。觀想經文融入「啊」字，「啊」字融入自身，把經中的智慧引入心中。之後，繼續念「唵、啊、吽」，直至焚化所有經典為止。