

尊貴之藏密寧瑪派(紅教)大圓滿寺邦洛寧波車 (Ven. Dzogchen Ponlop Rinpoche) 甘波巴四法

佛法的實意其實在於了解心之科學及研究人生哲學，透過研究去發揮心的潛能，亦藉此具體了解心的負面因素，以控制人的慾念以及在情緒上的變化。在了解本有的心性之後，便循序發展眾生與生俱來的佛性。

對於心性的修煉，甘波巴大士曾開示了一個修行大綱，名為「甘波巴四法」，法中透過不同層次的修持而按部就班去實踐，以圓潤眾生的心性。

顧名思義，甘波巴四法中有四個主要的層次：一、轉眾生之凡心趣向佛法，二、依循正確的道路去修行，三、消除修行所遇到的幻妄而轉識成智。

首先，怎樣才能轉眾生之凡心趣向佛法呢？

第一步：我們得先令他們接觸佛法，了解人身實是難得的瑰寶，當得好好運用。至於怎去運用人身寶，其要點基於三大本質：(一) 信念、(二) 精進、(三) 智慧及慈悲。

信念所指之對象是指三寶，深信三寶的力量使我們得到護祐而脫離恐懼及痛苦。設喻人乃一汽車，信念就如一輛汽車的車身，能抵擋外間的碰撞干擾，防水、防曬。而三大本質之第二者 - (精進)，就像燃料、引擎一樣推動著人，正所謂「車無油不行」，我們有了動力才能向前方走。故此，要到達彼岸而得解脫，則非勤修精進不可。

與此同時，我們又怎去利用這有外殼而又充滿動力的汽車到達最終的目的地(彼岸)呢？

眾生須知，沒有純熟的駕駛技巧，儘管你擁有一輛馬力十足的跑車也是徒然！故在信念與精進之後，我們必須具足智慧與慈悲。但此二者須運用得宜，否則此車縱有良好的性能與及馬力，但我們缺乏「智慧與慈悲」等技巧去運用駕御時，一則可能完全因不曉使用而放棄；二則可能會因強行胡亂使用而招致損失、危險。

當我們發現已具備以上三種條件時，該懂得怎去善加運用，但若然發現以上三者或有所缺時，我們當考慮怎去發掘這些寶藏。在有效運用這人身寶期間，實應明瞭人身難得；既然人身難得，這樣便要透過對佛法的正確接觸而使我們轉凡心趣向佛法。

眾生須知，人身雖貴，但我們實不能長期掌握這固定而多用途的條件，當中蘊藏了很多莫測的、無常的變數；而在使用這人身寶期間，定會產生很多痛苦中解脫，便

要修行佛法。所以在第一步「轉凡心趣向佛法」之後，我們便要踏出第二步「依循修行道路前行」。

那麼，正確修行的方法又是怎樣？

因為我們(修行人)所面對的問題正是所有眾生要面對的問題，故此我們要生起慈悲心及菩提心。佛陀在經典中曾這樣開示。修行的種子要萌芽就必須有水份；待種子長成、成熟期間，就必要有陽光的熱量，而慈悲的種子萌芽便開花結果而臻證悟，這都是依賴慈悲心的。

其實「慈」與「悲」的意思是不可分割而互為關係的，猶如硬幣一體二面：「慈」乃給予眾生快樂、「悲」為拔除眾生之苦。在培植慈悲心之後，我們更要進一步起菩提心。「菩提心」是一種達到成就開悟的心態，具體來說，我們不單為眾生消除痛苦(悲心)，並且給予快樂(慈心)，更要祈望眾生能早得解脫，此稱為「菩提道心」。菩提道心是修學大乘佛法的必然心態，有了它便能依循正確的道路去修行。

完成首兩個步驟之後，我們便要依信正確之慈悲及菩提心力量去將道上之阻障、幻妄及痛苦等淨化、消除。要增強慈悲及菩提心之力量，眾生便得將種種功德累積結集；與此同時，亦要透過禪修、禪觀的力量去培養究竟菩提心。而在禪修究竟的過程中，我們要緊記依止般若波羅蜜多，即修般若智慧，從禪觀中思維無我，滅底自我執著，使三毒透過般若觀照而轉化。

最後，便進入轉化、轉識成智的階段。這亦是證果的階段，貪瞋痴三毒幻妄轉化為甘露、諸佛智慧，再不受輪迴幻象所影響，而透過般若觀照在究竟的層次上化現成佛之智慧，證悟自己本有的心性，脫離所有的痛苦、束縛，能夠得到真正解脫。此時心之本性與諸佛的本性已無異無別了。