

以工作為修行

遵行「三殊勝」

[按「三殊勝」為：初善 — 前行發心殊勝；中善 — 正行無所緣殊勝；後善 — 結行迴向殊勝]

以基本良好的動機來供獻服務，可積福德。若能真實遵行稱為「三殊勝」的三種完善心態，則看來世俗的工作，甚或可以成為「波羅密多」。

遵行「三殊勝」，首先令發心純淨，如此思惟：做這些工作，是為了所有眾生。並且記住：提供服務不是為滿足自己，不是為了得到賞識，也不是為了什麼里程積分。正如寂天所說，應將自己視為一件用具，並且思惟：

我以身供獻	佛法及僧團
於無依怙者	我願為護衛
於路上遊子	我願為嚮導
於渡江河者	願為船筏橋

在影印每頁文件，在用刷子每擦一下的時候，要記得實行這三種完善心態，十分艱難。所以，在一天的義務工作開始之前，便應唸誦以下的願文：

只憑憶念汝名號
能除輪涅之希懼
從今直至證菩提
皈依佛法僧三寶
願學三世諸菩薩
成就無量之事業
解除有情諸痛苦
最終願能為眾生
獻出時間及空間
獻出資產及四肢
獻出一切我所有

以此為志，作為開始，我今天供獻精力和時間來.....（講出你的工作項目——影印，清潔講堂，剷雪.....）

遵行第二種完善心態，戒驕傲以免良好的發心被遮蔽。應記住：工作和其功績皆是幻相。在工作期間一直保持這心態，是最理想的。但你多半會忘記，所以，唸完上述的願文後，接著立刻這樣思惟：

今天我所做的，若論其究竟，無非妄念。然而，俗世之中須有架構，猶如夢中，一切方向雖非真實，但在夢中我跌倒時，是倒向地下，非倒向天上。究竟而言，既然我是從未跌倒，什麼方向都無所謂，但在如夢的俗世中，仍需設立「跌的方式」。因此，我會盡量契合成規，完成任務。

在工作完成後做迴向，是最理想的。但因容易忘記，所以在工作開始時也可以把功德獻出。如是思惟：

工作所得任何善果，我皆迴向一切衆生。

若空間尚存
若眾生未盡
願我亦住世
去除諸悲苦

註釋

從前有一個人，資財匱乏，卻懷大志，意樂修學菩薩之道。於是，他來到一位大師跟前，求授菩薩戒。大師告訴他，從充滿貪、瞋等煩惱的污染心，要培養出希有、純粹的菩提心，絕非易事。又忠告他，若福德微薄，菩提心定必難以開展。大師教導這位準學生，先憑藉獻供，增加福德資糧，才堪受菩薩戒。奈何他一貧如洗，唯有用服務來供養。由於老師是個陶藝家，他便供獻了一整天的製陶工作。這位學生，藉此獻供所積的福德，得授菩薩戒。最終更成為賢劫千佛之一。

密勒日巴初遇其師馬爾巴的著名故事，發生在田野之上：密勒日巴來到一個正在耕田的男子面前，道明來意，是訪尋馬爾巴，向他求法，請耕者指路。密勒日巴從未見過馬爾巴，當然不知面前的耕者正是馬爾巴本人。馬爾巴從頭到腳，把密勒日巴打量了三遍，然後答應引見，但著他先把田耕好，又指著一瓶酒說：「然後，把它喝了。」密勒日巴聽從吩咐，完成了耕田的工作，然後把酒喝了。後人相信這些純樸的行為，是密勒日巴成就普渡眾生勝行的吉祥緣起。令人仰止的竹巴噶舉傳承，就是這樣開始的。

雖然「行動瑜伽」(亦稱為「業瑜伽」)(Karma Yoga)或貢獻服務，大多在印度教中聽到，但這些故事顯示，它也存在於佛教中。佛教徒志在拆除幻相的羅網，謂之「覺悟」。除此之外，別無覺悟。為了解開這個幻網，必須祈請及領受佛、法、僧和上師的加持。帕楚仁波切 (Patrul Rinpoche) 開示了三種祈請加持的方法：

「取悅上師和事師的方法有三種：最上乘的，稱為「法供養」，就是堅毅地修行上師所傳授的任何教導。中等的是「身、語供養」，包括服侍上師，完成他吩咐的任何事，無論是身、語或意方面。最下等的方法是「物質供養」，就是向上師供獻物資、食品、金錢等等，來取悅上師。」——取自《普賢上師言教 *The Words of My Perfect Teacher*》第145頁。

我們多數人，都沒有足夠的時間、熱忱和動力，像密勒日巴那樣，奉獻整個生命，全心投入修行。若你福德具足，擁有這些條件，當然不應白白浪費機會。可是，我們許多人，都沒有這樣的福德，並認為把整个人生投入修行，是可望而不可即。於是，連第一步也沒踏出。其實我們可以由一些小事做起，例如，做一天擦地板的義務工作。但我們會想：「這太微不足道了！」那些偉大的做法，看來難如登天。那些小的事情，又覺得沒什麼益處。結果是什麼也沒做。

帕楚仁波切 (Patrul Rinpoche) 說過，一匹拉著車的馬，如果看見路邊有一根草，有機會的話，牠就會把草吃掉。牠不會這樣想：「噢，只有一根草，讓我等到有一堆草才去吃。」同樣地，我們應該把握任何機會，來積集福德。修行者，尤其是大乘行者，若能把正確的動機好好應用，積集福德的方法可謂俯拾皆是。禪門大師，會叫徒弟再三清洗廁所，即使那些廁所早已一塵不染——為善在於行，不在於其果。

供獻服務的哲學

假如我們能將「三殊勝」應用於一切工作上，就算是替佛堂影印文件的平凡小事，不但能積聚福德，這項工作，實際上成為了「波羅蜜多」。大家能否想像... 影印成為圓滿的善行！你可能會想：「影印怎能夠令所有眾生覺悟？」佛堂顯然不需要你去影印拉姆斯菲爾德 (Donald Rumsfeld) 的講話，佛堂通常影印的是一些跟佛法有關的東西，總之就是一些能利益眾生的東西。如果十個人讀了你所影印的發願文，其中有一個，能真正對佛法有所領悟，縱然只是瞬息之間，即已播下成佛的種子，而這完全是因為你的影印工作。

積聚福德，絕不局限於傳統的方式，諸如燃點十萬盞油燈或為佛堂工作。如果你是金剛乘弟子，而上師叫你去複製拉姆斯菲爾德 (Donald Rumsfeld) 的講話二十萬遍，完成這項任務，所積福德更多。畢竟，世人執著於形相，較易接受以擦寺廟地板的方式來積聚福德。那就這樣去做吧！

宗薩蔣揚欽哲仁波切 撰文

何保儀 翻譯

司徒朗覺 校訂