



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགལ།

第 37 期

2020 年 6 月

1999 年北美創刊



吉天宋恭大印五支證道歌

聖 帕摩竹巴足前禮

慈心悲心如駿馬 若 未能馳聘利他道 己身本尊如國王 若 未能穩固基無變
諸 人天歡呼將不得 首 發心前行奮勉行 母 空行眷眾將不聚 身 本尊修證奮勉行

上師四身如雪山 摯誠之太陽未照耀 心性如虛空般廣大 分別之客塵雲未消
加持之水續不流淌 心摯誠信解奮勉行 二勝智星曜將不現 心無念明朗奮勉行

福慧資糧之如意寶 若未以誓願淨除之
欲求之果實將不得 修結行迴向奮勉行

聞喜

第 37 期 2020 年 6 月

1999 年北美創刊

目錄

普賢王如來祈請文	3
大乘精要 (20)	7
上師供養法甚深道釋解 (3)	12
噶舉成就道歌選 (3)	24
菩提心讚頌寶炬	28
密勒日巴道歌講記 (2)	29
台北朗欽加布仁波切荼毘基金徵信	38
噶譯師閉關中心興建募款說明	39

岡波巴金剛乘佛學中心 發行

指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
堪布天津尼瑪

創刊發行人：王倩如
編輯：岡波巴編譯小組

北美：
Gampopa Vajrayana Buddhist Center
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834
Phone: 973-586-2756
Fax: 973-586-7080
Email: gampopacenter@hotmail.com
Web: www.gampopa.org

台灣：
台北市岡波巴金剛乘佛學會
台北市大安路一段 241 號 6 樓
電話：02-2784-6125
傳真：02-2703-4316
Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

《聞喜》期刊每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；也可以從岡波巴中心的網站，www.gampopacenter.org 閱讀及下載舊期的《聞喜》。

普賢王如來祈請文¹

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2013 年講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

一切遍虛空如母眾生本初皆具備如來體性。然因無明之故，未能了知此本俱的如來體性，因而有迷亂；又因依於迷亂，所以身處三界的迷惑中。今天我們聽聞《普賢王如來祈願文》，願一切眾生都能認知自身本初的普賢如來體性，以如此的動機聽法。

此祈願文是從大圓滿伏藏教法《功巴商他》〈藏文原意：無礙意趣〉所取出。大圓滿法是直接開示本初之義之法，可分為伏藏法與教言法。伏藏法有百位伏藏師，其中最著名的有十三位林巴²、三位殊勝化身³以及二十一位具力行者。今天我們所要傳授的是屬於三化身中的持明鷹羽王的北伏藏法。

伏藏法依內容可分為：如王般的伏藏法與如大臣般的伏藏法。大臣般的伏藏法的內容通常涵蓋教言以及預言、授記藏區所將發生的事件。此一祈願文屬於如大臣般的伏藏法，約在十三世紀由仁增貴登〈持明鷹羽⁴〉〔西元1337-1408〕取出。我們平時常誦的《如願祈請文》、《障礙自解》與《七句蓮師祈請文》也出自於此⁵。持明鷹羽所取出的大圓滿修證法，共有十九品，第十九品的願文品就是此願文。它屬於果位法，由普賢王如來直述，因此所用語句皆是大圓滿特殊名相。果位之法比較不容易了解，因此仁波切講解時，會試著以心部之法，幫助我們些微了解其總義。

今天所講述的是成就自在，也就是由普賢王如來本體的修證，最終達到成就自在。《普賢王如來圓滿祈願文》所表達的是我們應回歸於本初之佛。眾生因有垢染而無法了解本俱的如來體性，因此開示此果位法，讓我們了解本初離垢自解的如來體性。如是體性眾生本俱，所以稱為「本初圓滿解脫」。為何稱「本初」？就佛而言，祂沒有前後順序—亦即無有最初佛或最終佛；「回歸」指的是：當我們了解心的本初體性，就是回歸至本初，因此取名為「本初佛」。

此願文可由基和果的方式解釋，其又有廣義和略義之別。以下是以略義解釋。

豁 祈願文偈頌開始的「豁」字。在此法本的註解中，字義上有兩種解釋：一種是悲嘆，另一種是稀有。

悲嘆之意：眾生本俱如來體性，其法性未曾動搖、本初清淨自解。但眾生將此本初自解之狀、本無可執者執為有。對於如是迷亂眾生，生起強烈難忍的無緣悲心，願他們皆能了知本初所俱的如來體性。因此第一種意思是由此無緣之悲所生的悲嘆。

¹ 本篇刊載內容係依朗欽加布仁波切之講授內容略加潤飾之初稿。鑒於法義甚深，大眾弟子若對內容有所疑問，尚祈請示敬安仁波切或堪布天津尼瑪予以解惑。

² 林巴的藏文是「洲」。

³ 三位殊勝化身分別是：桑傑林巴、咕如察汪、持明鷹羽。

⁴ 仁增意為持明者，貴登意為鷹羽。

⁵ 直貢法王仁欽奔措也是位伏藏師，他所取出的甚深大圓滿法即屬於持明鷹羽法的分支。

其次，「豁」在藏文中有稀有之意，它是「噯瑪豁」或「稀有哉」的縮寫。本初具備自解無垢的體性而生的歡喜與滿足，無法以思惟與語言表達；它所呈現的並非是全無的頑空，是無減而全然的展現；它展現的行徑，也非二執取所能表達，而為無二體性。本初之體性從未有前、中、後的次序，它是本來最初解脫的狀態。對此，以「豁」表達。

情器輪涅諸幻相 「情器」有多種涵義。一切由心所顯的稱為「境」。我們所見的外顯之境可由內心顯現，但是所觀之境的體性非實。情器二字於藏文則是 nun 與 Si。nun 是顯或顯相，Si 則是心觀照所顯的境，雖為無欺顯現，但實依所住之境而顯，其本質只是一個顯相，沒有實體的存在。因此藏文的 Si 是「有可能」，指任何皆有可能發生，類似於中文的「有」。

依於顯相，三界輪迴得以呈現，內有情與外器物得以展現。「輪涅」是依情器而現：依於不淨的業與煩惱所呈現的是三界六道輪迴；清淨則現涅槃。超離煩惱的涅槃，則是聲聞、圓覺與菩薩。「諸幻相」則涵蓋所顯的輪迴與涅槃。它如何呈現？其呈現的方式以下一句解釋。

一根二道成二果 「根」也可稱「基」，因此「基道果」也稱「根道果」。如何解釋「根」或「基」？於此先以心部的法解釋。若依《解脫莊嚴論》的對輪涅三種自性的解釋：「一切輪涅法皆攝集於心體之法中一輪迴之自性是空，所顯是迷亂，性相是苦。涅槃之自性亦為空，所顯之相是漏盡一切迷亂，性相是離苦。」因此，岡波巴大師言：「三界六道眾生如何迷亂？迷亂的基從何來？從空性之體。何因使其迷亂？是為無明。如何迷亂？迷亂即生六道。迷亂之狀為何？如處於夢中。如何使夢漏盡？唯有臻至無上佛陀果位，方能漏盡。」以上是引用心部之法解釋輪涅與迷亂，以及其中所承受之受苦。

願文裡講述的「根」，完全不由迷亂的角度解釋，而是直接從「成就自解」的角度契入。

若由「自性清淨」的解釋「根」，此本俱的根基〈本初之根〉是攝集一切輪涅之體。一切眾生皆具備如來體性，也就是菩提心，亦是依此根基而來。此一總攝之體本初清淨，沒有任何垢染，所以稱「無垢」；它亦非任何戲論可成立，所以無法定安立其義；雖離一切邊，但其自性光明無礙—大圓滿稱之為「任運」：自性光明任運展現。其功德與本初未曾分離，所以功德無需累積或斷除。一切顯相皆是自身所顯。以上是以本質和自性解釋「根」—其本質本初清淨，自性則是光明任運。而其大悲的展現，即是所稱的「顯空無別」或「明空無別」，是本覺之智無礙一體的展現。因此，本覺智之本質、自性和大悲是一體三面。

前述岡波巴大師以心部之法的解釋，說明其自性是空，但非頑空：它講述由空性中所呈現的狀態而產生之迷亂，與前述大悲的展現有所關聯。所謂的「空」，是就法性本質而言。

我們眾生所具備的「根」體，與佛無別。此本俱之根是無為法：離一切垢染，非任何有為法可表達。由本初之根即衍生「二道」：輪迴與涅槃。就本初之根而言，所謂「如來」是指如過去諸佛菩薩趣入本初之根之體性，也就是「如來體性之道」；另外則是未了解本初之基，受業與煩惱所困的眾生。因此，對本初之基有迷與不迷，而區分二道。不淨的眾生，因為無明、業與煩惱，所呈現是有漏的迷亂與苦。對於了知佛性的諸佛菩薩，因為已漏盡業與煩惱，則不再苦。

因此輪迴與涅槃二道則有「二果」：回歸本初的如來體性，於大圓滿稱「無漏道」；依於無明、業與煩惱所呈現的「有漏道」。

覺與無明所化現 因清淨與不淨而現不同的道果。從本初究竟而言，能由本初之根體直接顯現其本來面目，稱為「本覺」—一切行徑皆是本覺之展現，無有迷亂。當無明時，一切的呈現皆是二執的顯相；因為呈現的自顯時，有一個「我」，因此有能所對立，也因而產生無明。因此，就究竟的根體而言，覺與無明是力量展現時，能否認知的狀態。

對於本初之基，部分人認為它自性本自成立、恆常不變，因此產生「常見」。另一部分人認為它是空，所以無因果，「斷見」因此而立。因為對本初之基解釋的不同，各個宗派也因此成立。對佛教徒而言，本初之基為「不空」；因為不空，所以是「無滅」。然而，不空亦非實體，所以是「無生」。《般若經》之無生、無滅即是對本初之基的解釋。大圓滿則是以本淨、自性、大悲闡釋。

對此本初之根，可以「藏基」，亦即「阿賴耶」解釋。大圓滿術語中，稱第一種藏基為「如來藏藏基」，屬「俱義藏基」，它無好壞善惡之別，遠離一切戲論。對此，只有證與未證的區別。在證與未證、任運相間的學習過程，此一段時間是相合前行，稱「加行藏基」。於此若未得證，於加行藏基上產生迷亂，因而有輪迴與涅槃。俱義藏基於此不加解釋。因此，藏基之一是「本初的如來藏藏基」，另一則是「加行藏基」，此二者有非常微細的解釋。

普賢如來廣大願 就本初藏基如來體性的真實義而言，它沒有任何可修或所修，亦即無有可去除或增加。因為它超離一切迷亂、增減，所以稱為「本初如來體性」或「普賢王如來」。此願文即依其真實義而祈願，因為它回歸到眾生所具最基礎的根，亦稱《三界解脫願文》。《普賢如來願文》表達的是：於真實義上已無任何可分別，因此亦無輪涅之詞，而將覺、無明、輪涅回歸至最初本來的基礎上，這是普賢王如來所發的願。以上四句是普賢王如來的略義解釋。

若以廣義解釋，則可就本初之基、本初之基的了證與否，以及若未了證時的如何迷亂，三方面分別闡釋。大圓滿《一切應成續》中有一問：「眾生本初之根為何？於本初之根上，眾生如何迷亂？」類似於此問，下一句即對「眾生本初之基」以及「眾生如何迷亂」，所予以之解釋。

令一切於法界宮 藏基有許多不同的涵義，「法界宮」所指的即是本初俱義的如來藏基，它與之後將要講述之較粗的加行藏基等，

有所不同。首先我們定義「本初俱義藏基」。藏基至少有六種的分別辯證與解釋，有些解釋有過失，有些則無過失，但都不重要。最重要的是應瞭解：俱義如來本初藏基是超離，不解釋輪涅之相。另一種藏基的解釋，則有輪涅等等，而有進一步細分的解釋。

依於本初俱義藏基，才能解釋「本淨」，否則無法提顯本淨之法身。就基礎的根本而言，輪迴與涅槃皆源起於藏基：對於已認知本來面目的行者而言，對藏基無有疑惑。但未了知的眾生而言，則會困惑於何以迷與不迷皆由此出？因此於腦海中充滿疑惑與混亂。

藏基類似「器皿」，是一切習氣之依止、收藏之處。以其究竟之體性而言，法身一切無漏之功德亦從此而生。大圓滿《珍珠續》：「藏基是一切習氣之依止，法身體性則為無漏。」如同講同一事物但又有區別。《珍珠續》：「藏基依於習氣，其來自心〈或意〉攝集後，留下之習氣之根，如同器皿將之收納於內。法身則離一切習氣，不受垢染。」所以將二者區分。大圓滿《珍珠續》最後的重點在於：法身超離於心；因超離心，故不隨所顯之相而有所執取。其他經續雖亦解釋基的本體無垢，而以彼解釋法身。但此二種解釋於此則有所差別：於此之解釋強調〈藏基與法身〉兩者是同體存在。

我們也許會有如是疑惑：「既然藏基是一切習氣的依止處，而法身則離習氣。如是法身是否同於習氣，是可改變而非不變？」也因此，「因藏基有習氣故，法身亦有習氣。」或言：「藏基可改變，法身亦可改變。」「以藏基之習氣而言，眾生因不同的習氣而迷亂有異，法身是否因此具不同之迷亂？」

藏基分為四種。第一種為「本初俱義藏基」。三界怙主覺巴吉天頌恭喜歡以水晶譬喻解釋藏基。大圓滿則是以清淨的水為譬喻。仁波切個人覺得水晶的譬喻更能體現它的意義：水晶的清明之體，可依外緣而呈現不同的樣態。例如將眼鏡置於紅色布之上，眼鏡即呈現紅色一如是表達它的功能。若以水比喻，因為水也

可依不同的緣，呈現出不同的相。例如水下的黃沙會使水呈現黃色。水晶和水的本質皆無有垢染，但基於它的清淨之體的特性，又可顯現其他物體的形態。因藏基依於外緣而能呈現的部分，我們可以解釋無明，否則無有差別。如是本初俱義藏基的清明狀，我們稱為「本覺」，因為本來清淨無垢染，無有迷與不迷；於呈現的同時，即了證與本面為一體，無有分別。

第二種是「加行藏基」。如前譬喻加行藏基類似水晶之體，而依於外緣呈現顯相。於顯相時，若是我們未了知水晶清明的體性，反而為外緣的顯相所牽引，呈現的則是無明。關於無明，則有諸多解釋。「加行藏基」是使我們了解本初俱義藏基，而安立的名相，所指的它能呈現的力量。依此力量，即有明與無明，能讓我們趣向輪迴或涅槃，故稱「加行藏基」。

第三種為「種種習氣藏基」。依於加行藏基呈現的力量，而生種種習氣藏基。它是隨順於〈加行藏基〉呈現的力量而行，稍具粗體地生起意、心與心所等。也依於心與心所，種下種種習氣，故稱「種種習氣藏基」。

第四種為「習氣身藏基」。它是「種種習氣藏基」所生的心與心所留植的種子，而生的習氣身藏基。所呈現則是五大粗的身蘊、較微細的意識身，以及最終的光身。

以上藏基一面四體的解釋，是根據寧瑪派大圓滿《一切聲應成續》而闡述。但是對於藏基〈阿賴耶〉，噶舉派有不同的見解，薩迦派也有非常突出微細的解釋。這是因為過去的智者，對於內義已有真實的體證，因此能完整地解析每一個過程的呈現。然而，現今所稱的智者，大多過度流於辭義，雖然引經據典，但卻無法完全微細地了證真實的內義。

本初之根因為習氣身的種子，而有我們現在的身體；依於心與心所之習氣，而有意識之身。因為種下的習氣種子不同，例如六道之所顯各有所異。

本初藏基的本體離垢，因此能離種種習氣而清明。這四種藏基是屬於隨眠的狀態，如同地底下的金石無法看見，但具有能呈現的因。

例如：一切眾生本俱佛性，即是「因的存在」。如同種子發芽，依無明的狀態，所現的外在顯相就有牛、馬、人身等種種色體。一切外之顯相若回歸到最微細時，即為此四種藏基。為何說它們是「一」的原因？就本體而言是唯一。為何分為「四」？是依於相對的眾生，而有四種解釋。以呈現而言，依過去的習氣而有現在所受的顯相，因而成為業與煩惱的因，也成為種種身與色相的顯現之基。由此，我們可以了解輪、涅二道何以呈現。藏文的「藏基」，guun 是「諸」的意思，即全部，它涵蓋涅槃、成熟、習氣、種子等一切種種。一切全部涵蓋於一體中，藏文 shi 是基礎之意，中文稱為「基」。

《究竟一乘寶性論》言：「藏基是一切的基礎，亦為解脫之基。」或問：「藏基是輪迴的基礎，但為何言其為解脫之基？」基的體性有種種不同的解釋，如同太陽與陽光。於加行上，即有善惡之行、輪迴與涅槃等。就基而言，它本具超離之義，也因而有涅槃的意思；依於涅槃，與解脫因相近的善種則留植。稱其具備涅槃解脫之因，是因為它能清淨有漏之體。然而此清淨之因並非有為一若是有為，則有能生與所生。因為它於本基即具此清淨之力，並非由新的因緣而成立。若是由新的因緣所成立，則有能生所生，依此即無法成立。簡言之，因其本來具足無為之因的力量，故稱「解脫因」，其非因緣所成立之因，二者有所區別。

〔待續〕



大乘精要 (20)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008年3月15日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

遍虛空的一切有情眾生雖欲求一切樂、遠離一切苦，但其思惟與行為皆顛倒而成為苦因，猶如盲人身置荒野不知方向。對此等一切有情眾生，願生起強烈的悲心，以聽聞大乘精要法，引領眾生趨向解脫的道路。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部份解釋。「初善」包括論名、頂禮對象及解釋頂禮。「正善」包括讚頌供養、造論誓言及解說。「正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「分說」的部分又分為「基、道、果」。

「基」是講解本俱的如來體性，以及被障之因及如何去除此障。「道」是開顯本俱的基礎，學習去除此障的程稱為「道」，可分為四個部份：一、認知此道：如何尋求一位善知識。善知識應具備之性向，如何依止善知識，以及從善知識處學習佛法精要。二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具意義，應思惟因果；不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法：〈一〉皈依：如欲脫離輪迴之苦，首先學習尋求依止境，開示皈依以及了解皈依的概論。〈二〉戒律：以持戒的方式以斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心〈大乘菩薩戒律〉。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的含意〈密咒乘的戒律〉。

前次已講到菩提心的道的「學習四法」，也就是「菩提心」的「行菩提心」的律儀戒部分。今天上課繼續講解菩提心的攝善法戒：六度。

行菩提心的攝善法戒的六度中之布施，寂天菩薩《學處集》：「布施的對境可分為功德田與利益田。」其中功德田是：佛、菩薩、僧眾、父母等。利益田則是：病人、有情眾生等。上次提到，經過觀待布施對境之後所行的布施。今天所要講的是不經觀待布施對境，所行的布施。此時，一切眾生皆平等都是所行布施的對境、皆是功德田與利益田。如同一個人跌倒，是因為有跌倒之「地」；也是因為「地」，能再站起。同理，若要證得圓滿佛果，需依賴於眾生方能得以成辦，所以一切眾生皆是我們的功德田、利益田。

思惟一切眾生皆曾經是我們的父母，所以一切眾生皆是平等，眾生與父母亦為平等。視一切眾生皆是本尊的化現，也是一種平等。一切眾生皆具備如來體性，所以法身平等。如是，平等的清淨觀，也是密咒乘的概念。因此，理解大清淨、大平等時，一切皆是功德、利益之田。因為一切思惟皆源自於自心，所以當自心不清淨時，所見皆過失或錯誤，皆為不淨，則一切皆非功德之田，而無法尋得清淨的布施對境。因此，首先應清淨自心，對境才能清淨。

布施時，應視施者、施物、施境三者皆清淨而布施。《仙人請問經》：「布施時，不應希求回饋。」若布施是為了得到回報，即是不清淨的布施；或是因為害怕被傷害之恐懼而布施，也是不清淨的布施。其他諸如布施時，奢望的功德或果報成熟於自身、希望脫離疾病之痛苦，甚或希望臨終時可回贖生命，也不清淨。

布施時，布施物不可是毒物、武器、動物、酒、歌舞等。若因社交的因素或對方是富人而行布施，則應捨棄。雖然如此的布施，並非沒

有果報，但是它與清淨布施的果報不同。例如：播種於乾旱之地與肥沃之地，長出的禾苗即有區別。

清淨的布施就是無我的布施。《虛空藏經》：「以無我之心布施，即是清淨。」也就是以清淨的因、清淨的見地、以及清淨的性相無有緣取地布施：無施者、無施物、無施境的布施，也就是所謂「三輪體空」。施物清淨，不論大小皆不求回報，並視對境清淨。當布施能如此清淨，功德即如虛空廣大。經云：「善男子，若能以智慧攝受布施，即已經調伏自身煩惱。」是以悲心緣取眾生的布施，其功德亦將如虛空般廣大。

過去，在郭塞那的舍迦王迎請佛陀及僧眾開示佛法，並供養僧眾。當地有一女乞丐名寧噶，每天拿著破爛的陶碗乞食。當她看見國王向佛陀供養三法衣及燈燭時，心想：「即使如舍迦王已具備如此廣大的福報功德，卻仍不斷地累積資糧，我也應該開始累積。」但是她乞討一整天之後卻只得到一文錢，她想用這一文錢購買酥油供燈，卻只買到非常少的酥油。她非常傷心，所以賣酥油的人看她可憐便多給她一點酥油。

當寧噶見到佛陀之時，就手捧酥油燈跪在佛的足下，發願未來也能具有如佛陀般的功德，並將油燈供養佛陀。這盞供燈在佛陀駐錫處一直維持不滅—當阿難白天清理油燈時，不論阿難如何用手、袈裟的衣角或扇子，都無法將它熄滅。這事情傳到佛陀耳裡，佛陀告訴阿難：「不要清理這盞燈，風都無法熄滅它，你用手更不可能。因為這是乞女所發願力，無法思量，即使連聲聞乘也無法熄滅這盞油燈。」因為乞女寧噶不可思量的發心，她日後成就為燃光佛。

因此供養不在供於物的大小，而在於供養的發心。供養後，更應迴向以圓滿證佛果。

過去佛陀在廣大林接受施主虔敬地供養法衣與食物時，大迦葉尊者正在附近的幽靜處閉關，完全不修邊幅。當他知道佛陀前來，於是下山晉見佛陀。當他來到佛陀的駐錫處卻不得其門而入，因為婆羅門的主人誤認為他是乞丐，

而對他說：「現在正在供養佛陀及比丘，你不能進去。」大迦葉尊者只好離去。

當他來到一個貧困的聚落，見到一位患癲瘋病的女乞丐。女乞丐恰巧討食到一搓米，當她見到大迦葉尊者，心中生起將米供養予大迦葉尊者的心念。大迦葉尊者來到女乞丐跟前，當他將鉢遞給她時，因為的她癲瘋病十分嚴重，所以手指就掉落到大迦葉尊者的鉢裡。她心想：「尊者雖然接受我的供養，但可能不會吃。」然而尊者已藉由神通，得知她的想法，就立刻食用供養。女乞丐又想：「這麼一小搓米，可能不足飽食。」大迦葉尊者再次得知她的想法，便告訴她：「不用擔心，這已足夠我一天的食物，妳應心生歡喜才是。」女乞丐對於能夠供養尊者感到非常歡喜，在她往生後，即投生天界的三十三天。

在廣大林地方有戶人家。當他們的女兒出生時，即身著白衣。大家都感到十分奇特，於是請教當地能知預言的婆羅門是什麼徵兆。婆羅門說：「她將來可能成為一位聞法具器者。」當女孩漸漸長大，身上的這件衣服也隨之變大。當女孩成長到可以論及婚嫁年齡時，看見母親忙於準備飾品等物，便問母親這是為誰準備。母親告訴她：「妳已長大成人，可以準備出嫁了。」她告訴母親：「我不要出嫁，我要出家。」她的父母只好同意，並且想幫她準備法衣。她告訴父母：「我本來就有法衣，你們只需帶我去見佛陀。」於是三人來到佛陀的駐錫處，請求佛陀接受她出家。當佛陀同意時，她的頭髮立即自然掉落，身上的白衣也瞬間變成法衣。佛陀讓她先到眾生怙母前學習，接受戒律並聽聞佛法。不久，她就成為阿羅漢。

阿難因此請示佛陀，此女有何特殊之處？佛陀告訴阿難：過去怙佑佛在世時，有一比丘正向大眾開示布施等法門。當地有一對乞丐夫妻十分貧困，家中只剩一件衣服；當其中一人穿著衣服討食時，另一人只能裸身躲藏於草叢。有一天，妻子出門去討食，正好聽到比丘講述的布施：「為何今生如此窮困，是因為過去生沒有種下布施之因。」她聽聞後心裡立即有所感觸。

回到住處，她向丈夫轉述所說聽到的法，並與丈夫商量要如何布施。他的丈夫回覆：「除了這件衣服，我們沒有任何東西可以供養。如果供養了這件衣服，我們如何出外乞討？」因為他們想種福德之因，所以決定將僅剩的這件衣服供養予比丘尼嚧慕。依於戒律，比丘尼不能見女性的身體，但因為他們的誠心供養，因此仍接受供養，並將這件衣服供養佛陀。雖然佛陀接受這份供養，但是這件衣服又髒又臭，因此國王與他身邊的眷眾都嘲笑這供養。於是佛陀因此向大眾宣佈：「這次所有的布施供養中，這件衣服是最清淨。」當大家了解事件的原委之後，王妃們便將衣服供養給這對夫妻。之後，佛對阿難說：「因為如此的發願，這件衣服將會隨她出生，歷經九十一劫，最後得證阿羅漢果位。」

這些故事表達：不論任何的供養或布施，發心甚為重要。以清淨的心向對境布施供養，即如同需有肥沃的田地，才能長出豐碩的莊稼。

《大密方便經》：「身為菩薩，因方便故，一口食物也能利益有情眾生。」身為菩薩，即使供養一小撮食物予旁生道時，也需思惟願此眾生成就佛果，並以此善根迴向一切有情。菩薩的行徑，所作皆遍一切眾生：行供施時，由小布施成大布施，再由大布施再至無量施。

然而布施並不表示未來一定得獲功德果報：其視發心、對境以及施物的清淨程度，而有所區別。布施所得的果報不只是福德，也可能是智慧。例如舍利子的智慧第一，即是依於布施而得。

故事之一：過去有一對兄妹，哥哥的名字喜瑪，妹妹的名字喜瑪摩。二人個性完全不同。哥哥喜瑪從小喜好幽靜，具備向內心修證的徵相，妹妹喜瑪摩則是好世俗的事物。他們的父母往生之後，二人準備遷往城市。在前去的路途中，經過一婆羅門人家，主人聽到他們的聲音，出來見他們，並問二人是否是夫妻，哥哥喜瑪告知他們是兄妹。婆羅門問是否可娶妹妹喜瑪摩為妻。哥哥心想，妹妹本喜好富裕豐足的生活，於是很高興地答應。如此，喜瑪也可

以前往幽靜處修證。臨別時，喜瑪摩特別囑咐：「當你修證得獲功德時，請別忘記我。」

喜瑪於是前往修證，最後成就為獨覺、功德也因此而生。但是他並未忘記妹妹的囑咐，於是前往探望妹妹，並示現他的身體昇於空中，上身出火，下身出水等種種神通。喜瑪摩恭敬地向他頂禮，喜瑪也向妹妹講述他所得證之功德。之後，喜瑪摩供養一匹布、一把刀、一根針給哥哥喜瑪。當喜瑪用刀將布匹割開縫製法衣時，發現刀非常鋒利，妹妹因此發願：希望未來智慧能如同這把刀一樣銳利。當喜瑪拿到針時，妹妹喜瑪摩發願：希望未來能如針一般，對甚深內義完全地透徹了解。妹妹喜瑪摩即是舍利子的前世，並於未來，佛陀面前成為智慧第一，通曉佛所說的一切甚深內義法。

故事之二：過去，人壽還是兩萬年時，迦葉佛有一婆羅門比丘及屋喇嘛，跟隨佛陀學習佛法。佛陀的另一位比丘也有一婆羅門弟子，比丘的這位婆羅門弟子非常全心的持守戒律，但是在修證上並沒有太大的功德。迦葉佛預示：「及屋喇嘛於未來將成為釋迦牟尼佛。」另外的婆羅門弟子則發願：「於彼時，願以我持戒的功德，成為智慧第一之弟子，並願得證阿羅漢果。」這是依持戒生智慧果報的例子。

故事之三：過去，在瓦爾那塞，光明王的王妃的長子名為光明，但因業力，他天生患有氣血病。第二年王妃生下次子也取名光明。日後，當國王準備將王權交付予大王子時，大王子告知國王：他不喜歡世俗的王權、希望出家，請國王允許。國王答應之後，大王子便前往幽靜處修證，最後證得獨覺。某日，大王子至城市托鉢時，國王讓小兒子前去供養服侍他。兄弟見面時，哥哥對弟弟說：「出家甚為至善，為何不出家呢？」弟弟於是向國王請求出家，但是國王不允許，因為小王子必需接續王權。

大王子因為有知曉未來的神通，即前去會見國王，並告訴國王小王子只剩下七日可活，應讓他享受這七日所應擁有的事物。國王得知後，只好答應小王子受戒成為出家僧。大王子因為氣血病，雙手時時顫抖，無法托穩住鉢，

於是小王子將一個小手鐲放在鉢的下面，使鉢不抖動。小王子見此，願：願能如鉢般不動搖，聽聞一切佛法，精進修持；並願以所聚集的善根，於未來在佛陀跟前，成就阿羅漢。

這小王子就是阿難的過去生。阿難依自己過去的願力，能夠多聞、精進修持，並得宣說佛法。

《小品般若》：「最殊勝之法是布施，依布施能得無量功德。若以勝義攝受，更將圓滿。」因此，布施的心與對境若皆清淨，所施物雖小，所成辦的果可甚大。即使布施的施物未完全清淨，但因心的清淨，也可成為清淨的布施。

故事一：有一個窮人在市集中搶奪麵食，並將搶到的食物供養給一位獨覺。依此功德，使他在未來得出生於釋迦族，並成為有地位的人，最後現見佛陀，得證見諦位。

故事二：很久以前，有一乞丐行至瓦爾那塞，但是當地的乞丐都不讓他留住。國王倉金的王妃經過附近時，她遺失珍珠項鍊。這乞丐窮人撿到項鍊，但未據為己有而將項鍊掛在樹上。當侍衛在樹梢上找到項鍊後，國王非常歡喜，而派人找到這乞丐並問他有什麼需求。這個乞丐要求給予城中的每一個窮人一匹布與食物，並冊封自己為乞丐之首。然而乞丐因為窮，習慣性地仍會偷、搶或乞討。有一天，他又搶奪到一個油罐。在逃跑的路上時，恰好遇到一位獨覺，他因為內心歡喜，就順手將油罐供養獨覺。獨覺於是示現放光、放水等神通。當時，乞丐捧起獨覺的手發願：「願以此善根，將來能成為國王，供養更殊勝的聖者。」其他跟隨的乞丐們也發願：「若你未來成為國王，我們發願成為你的眷眾。」這個乞丐後來成為釋迦族的國王，其他的乞丐則成為他的眷眾。後來釋迦王及其眷眾都得見佛陀，從佛陀處得聞真實語諦，並皆得證羅漢果位。此即供養物雖非清淨，但因為願力的清淨，所以有不同的果報。

接下來講述法施。雖然供養如三千大千世界般的財寶，其功德不若一句偈誦的法施。

《解脫經》：「能以一句佛法之偈誦布施眾生，其功德無量。」一般布施所成辦的果報，只能給予眾生長壽或人天福報。法施則是不共，它能使眾生在心續中生起菩提心，得證圓滿佛果，所以功德廣大無量。法施是攝及三身的命根。

《解脫經》：「菩薩以恆河沙數財富供養諸佛，不如以法施供養。」《寶集經》：「以恆河沙數財施供養佛陀，不如向有情宣說佛法偈誦的法施，其功德無可比量。」這也是我們在修持煙供或施身法後，唸誦的偈誦：「諸法由因生，如來說彼因，如何遮彼因，沙門如是說。」就是將財施、法施結合在一起。

講述佛法時必需依照眾生的根器而宣說。若聽聞者態度不恭敬、無病裝病而戴帽、撐傘或攜帶武器等，均不宜宣說。對小乘根器之眾生，不應宣說大乘的甚深法要。若無男眾在場，不對女眾講述佛法。另外，對大乘根器者，不應講述小乘法。最後，不應將己所知之法全部宣說，應針對眾生之根器、習性而宣說，才有法益，否則將有口舌之障。其次，未針對根器而宣說佛法，是根本戒墮損的三因之一⁶。於宣說佛法時，應先觀察眾生的根器，再慈悲地引經據典地予以講說。

經云：「講法者應虔敬，雙足跏趺坐於法座。所講述之內容均引據經典，應具意義，不落汎言、繁雜。」《大白蓮花經》：「講經者，應以謙卑、恭敬之心。於清淨處，坐於鋪設法布之法座上。」應對聽法眾生善加觀察，保持無懼、無憂惱；對聽法眾生無有欲求，而以謙卑、慈悲的方式宣說。說法應為利眾，而非自身的需求。

能令眾生於見聞皆具有善戒之人，即令眾生離一切畏懼。持戒的比丘眾，應捨棄武器、睡高床等行為。身為具善法之比丘眾，不論對眾生或其他比丘，應捨棄責罵、回罵、爭辯、或挖苦等行為。若已出家，即已捨棄世間或無

⁶ 另外根本戒墮損之二因為：自己破戒及持戒慢心。

有家眷眾，已無有需要爭辯。若再爭辯，即是愚痴。出家比丘眾猶如柱香，點燃是一柱香，燃盡也只是一撮香灰而已。

《別解脫經》：「所有苦行中，忍辱為最。」比丘若不能忍辱，而對他人對罵或爭鬥，則非持善者。比丘眾間若有爭鬥互毆，如同於懸崖邊爭鬥的牛，遲早將墮落懸崖。《大白蓮花經》：「於五濁惡世，出家眾間會因鉢中之食、法衣、居所、資具等，產生爭鬥、傷害，乃至死亡。」因此世間亦亂相百出，而有飢荒等災難等。佛陀告訴阿難：「五濁惡世時，在家眾因虔敬供養出家眾而生天界，出家眾則因行為顛倒而墮入地獄。」這種顛倒，必需了解。

《大迦葉請問經》：「未來佛法之毀滅，乃因出家眾現四違法行徑：因內外貪執而欲擁有眷眾，無法區分法的真偽；因慢心而認為自己所講述之法是最究竟，並與他人辯論。」不論教外在有多少的危害，教內出現問題才會真正毀滅佛法。例如獸王獅子，沒有其他的動物可以吃食它的身體，只有獅子身上體內的蟲子，才能將它噬食殆盡。

或說：有些菩薩眾示現如屠夫等相攝受眾生，則前述說法皆不成立。《伽葉請問經》：「如是菩薩是平凡的發心菩薩，因仍求名利並非求法地攝眾，作為皆為自利自樂，非有功德」佛陀從未開許煩惱，故應捨棄煩惱之行。

【問答錄】：

問：為什麼不能睡高床？

答：這大概是入境隨俗的講法。很多律儀是根據當時的習俗，印度人不喜歡坐臥高位，多是坐臥於地〈印度教也是如此〉。在解脫戒與八關齋戒中也都有提到此律儀。又如顯教不坐太高大的法座，這與密乘不大一樣。

問：為什麼沒有男眾時，不能對女眾宣說？

答：這是因為受別解脫戒的關係，才會如此解釋。

問：請問受戒是由別解脫戒、大乘戒律，一路而上嗎？

答：一般是不需受別解脫戒，從皈依戒開始就可以。如果受別解脫戒，就是出家眾。

問：請問出家眾一定要從別解脫戒，持戒而上嗎？

答：不一定。有些是只受比丘戒，有些只是受沙彌戒、優婆夷戒等。一般經教是以別解脫戒為準而上。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (3)

敬安仁波切 講述

05-12-2018

於美國岡波巴中心

身為大乘佛教徒，發心是非常重要的部分。上一堂課也講過，發心如同時時提醒我們自心本初的善，而於過程中真實地以平常所修持的法與自己的心相應，並且實踐。由此，於惡緣情境時，發心的力量才能增顯它真正的效用，這才是學習發心的意義。

就大乘菩薩而言，大乘發心的修持有許多種方式。諸如：自他平等、自他交換或是愛他甚己。如是的學習過程中，最基本的可以從「自他平等」開始，它的意義可以從字面上清楚地瞭解。於世俗上，自他平等最好、最簡單的方式就是互相的尊重：一旦如此，我們才能思及他人的想法與感觸，也才能體諒別人。否則，在一般情況下，我們大多是以自己為主。因此，大乘菩薩教導的發心中，從自他平等開始學習，非常簡單又容易入門。

佛法的學習中，不斷地強調我們應減除無始以來強烈的我慢、傲慢之心，我們的輪迴也是依於此。例如在西藏，我們看到上師講法時坐上法座。真正的意義上，法座並不是為抬高上師的身份——上師，事實上僅僅只是佛法的轉述者。因此，上師應該毫無慢心地。臣服於佛所述的清淨法。也因此，上師講經前，需要向所坐的法座禮拜，理由即是在對治上師的慢心。

在每一種情況下，佛法都在教導我們對治慢心。一旦我們瞭解慢心，能夠慢慢地、無時無刻地觀察，當細微的慢心出現時，能夠了知、並運用自己所學的修證方法對治——不論是直接地遮止，或者是從對心性的角度，了解它的本初狀態。如果能時時處於如此的狀態，則是學習到真實的佛法，因為我們無時不刻地在修持

中。此時，修行不再是早晨坐兩個小時，也不是下午坐兩個小時，而是時時刻刻地觀察；這點非常重要。

對修習行者而言，保持正念知非常重要，也是我們平常所應該學習的。佛法中的「念知」，簡單地說就是「存善之心」；深入地說，「存善」就是心性或是如來體性。最簡單地說，即如達賴喇嘛一再講述：我們所學習的菩提心，可由本來即有幫助他人的心入手。所以由此最初的善開始，我們學習、保持它，並使它逐漸增長；我們學習佛法也會隨著初善的增長，能有相當程度的體認。否則，我們僅僅是口頭上學法，內心卻對法沒有真實的瞭解；或者即使瞭解，卻沒有實際的體認。當逆境、惡緣出現時，是否有能力觀待，完全端視修證的體驗而定——若無法應對，一切都只是說說而已。

基於如此，我們從以初善的平等心聽聞此法，願一切眾生皆回歸至本初的自心，同證本初之心。

前兩堂課在初善部分，已解釋法門緣起的金剛總持、自己的根本上師以及歷代傳承的讚頌。中善部分講述本論儀軌的主體，包括：口訣的來源、供養法的殊勝之處，以及修證的方法。朗欽加布仁波切特別強調：在噶舉派的傳承中，初期僅有上師相應瑜伽修行法，但是後期為了方便不同根器的弟子，方才衍生上師供養法的修持。仁波切講述口訣的來源，闡明帝洛巴大師從金剛總持所得的口傳心要之法，代代相傳至帕摩竹巴大師，以及歷代的直貢傳承上師。此心要之法名為「上師瑜伽」，即是直指我們自心的本性——直指自心，才是上師瑜伽

法的本質。噶舉派初期，稱為「瑜伽行派」、以實修為主。也就是噶舉派原始的教法，是以實際修證為主，直觀自心的本初面目，是實修派。在修習的過程中，行者首先累積福德與智慧資糧。福慧資糧圓滿、並值遇具格的上師的因緣具足下，接受上師的口訣教導，即是噶舉派師徒口耳相傳的上師相應之法。

因為是直指心性之法，一旦在上師指認當下，弟子對待上師即「視師如佛」。朗欽仁波切於此，引用帕摩竹巴大師於岡波巴大師跟前修法的事蹟：帕摩竹巴大師在寺院被狗追逐時，他不但沒有急忙打狗，反而對這隻狗禮拜。由此事蹟我們瞭解：帕摩竹巴大師已經了證心性、視萬法為一境——也就是所謂的一花一木一世界，他已經濃縮至萬法為師。所以眼、耳、鼻、舌、身、意六聚所顯現的一切，對他而言都是上師。因此，他的一切行持，皆以口訣攝受，皆視為上師之顯現，一切萬有皆是上師的遊舞。因為帕摩竹巴大師了解一切萬有皆是心的顯現；一旦瞭解心所顯現，皆是清淨上師的展現時，一切自然回歸於心的本體，因而與自心心性的上師融合為一。此時，才是上師合一、自性唯一的狀態。

因此，噶舉派的上師瑜伽，主要是修行上師相應，仁波切因此特別引述諸多法門。噶舉派初期只有口訣傳授，自拉列之後，才逐漸有相關的儀軌法本的書寫、撰著。上師相應的著作法本甚多，直貢傳承中，仁波切引用仁欽彭措法王的淨顯意伏藏。它雖然以白度母為本尊的修法，但是內容是以上師相應法為主。第一世蔣貢康楚也特別的指出：此一特別殊勝之法，看似為寧瑪之伏藏，實為噶舉之上師、本尊、空行合一而修之法，是一部甚深要訣法。此外，還有貢噶仁欽等撰述的《耳傳甘露的語滴》等。雖然密勒日巴的耳傳甘露語滴的儀軌仍然存在，但是內容並不完整，因此朗欽仁波切請求法王重新撰寫這部法，仁波切從旁協助。這部法十分特別，也屬於淨顯法，中文部份已經重新修訂完成，日後可以一起共修。

仁波切引用帕摩竹巴大師所說：「耳傳不應撰文書，表徵不以詞句傳，覺證道歌不唱眾，善行不作捷徑門⁷。」類似於中國的禪宗，真正的耳傳法不應立文字，原本上師相應或直指心性，只是一個口訣，沒有任何言語詞句，但是為使後期劣根的弟子了解，撰述書寫也越來越多，而產生不同的法門。仁波切再引用直貢噶舉的第二十四代的法王仁欽確札〈持明法稱〉於所撰寫的《上師樂金剛》中所言：「甚深故，師密不宣。」

仁欽確札的《上師樂金剛》屬於淨顯法。法本主是以樂金剛為主，所現的勝樂金剛之相。勝樂金剛有單身或雙身，這部法所顯的相則是以紅色懷柔為主，是一套完整的上師瑜伽修持法。它從上師四身的相應，到最後上師與自心體性如一修證；其中也涵蓋生圓次第，並於有相圓滿次第中，運用脈氣明點等修持方式。朗欽仁波切個人十分注重此一法門，也曾經提及他個人的第一次閉關，即是以此《上師樂金剛》為主，之後才開始其他法的閉關，因此是十分殊勝之法。

如同先前的再三解釋，此一口耳相傳的上師修證法是噶舉派主要的修證，是以虔信為特殊道、開啟我們本初心性覺力的方法，是噶舉派的特殊之法。朗欽仁波切在此特別強調：「此一上師瑜伽法不應是現今所見以華麗粉飾的上師供養法。」因此仁波切引用噶當派《修心七義》的【菩提相續道】中所言：「今當著重實修法。」仁波切特別解釋：「來世重於今世，解脫更重輪迴，利他重於利己，修法重於講法，修習菩提心更重於修法，修證上師口訣重於教理二法。」其中，「來世重於今世」所表達的是，我們不知未來如何出生，因此不應沈溺於今生的欲樂，應儘量將現今所擁有的精力與時間，用於為來世準備。

然而，每一句話所著重的則相對的不同：就離欲而言，來世相對重要；但是就輪迴而言，解脫更為重要。因此發心的等級，而有上、中、

⁷ 編註：文中之黑體字為本論之引述，原稿尚未完成校正，於此引述僅供參考。

下級的士夫的區別。對於具「來世比今世重」思維的人，是下品的士夫，他們認為即使有輪迴，但累積善業至少可求得來世的福報。再上一等是思惟「解脫重於輪迴」，他們不喜歡來世，因為雖有福德可能仍造惡業，因此從輪迴中解脫更重要。由此可見：我們的心對於外在萬相或是內在欲求的不同，發心即隨著我們對心的瞭解而改變。

「利他重於利己」：於《入菩薩行》中的講述，一切的不利均源於利己。因為依於利己，因而要保護自己、家屬眷眾，甚至自己的國家，所行的一切皆是貪瞋癡；依此而所生的種種痛苦，最後終須承受。因此，真實的快樂惟有來自於利他，所以利他應更重於利己。

「修法重於講法」此句無需太多解釋。它表達：講法與瞭解法門雖然非常重要，但是如果沒有實際的修證，法也僅僅是口頭上的文字詞藻而已，對我們的煩惱或痛苦，並沒有實際的作用。仁波切再強調「修習菩提心更重於修法」，我們於修法過程中，若不小心非常容易落入自利——為求自己的解脫或是今生特殊的能力等，落入如是錯誤思維。所以，菩提心非常重要——從利他的心到一切眾生圓滿證成佛果，與自利完全不同。

「修證上師的口訣重於教理二法」：在修證的過程中，上師給予的口訣應重於教理之法。上師指的是已得證的上師。因為弟子長時的依止，上師可以依據弟子對於佛法的了解、學習的程度以及對心的體認等，於當下給予適合弟子的修證方法，也就是口訣。如是，弟子得以真實地瞭解法，使心與法完全相應。因此，仁波切強調：應著於重上師的口訣，而不是只注重於文字上的體會。從文字的了解無法完整，因為它無窮無盡，很難著手入門，而上師的口訣就是讓我們找到修持道路的明燈。否則修持之道數千，我們很難尋得該走的路。因此上師的口訣如明燈，非常重要。

從來世、利他、菩提到最終實際修證的修行層面，我們可以理解上師的口訣非常重要，因為它針對弟子對法的了解，以及心與法相應的程度。仁波切引用《不可思議秘密續》：「寂慧！不可落於法相文詞句，實修現證菩提道為精要。」我們於學習過程中，雖然最初需要文字與名相，但於中逐漸地實際修證後，則不應仍只落在文詞語句。實修的方式應該使心與法相應，如此才能夠在面對痛苦與逆緣，有所助益，所以修證菩提道才是最終精要法。仁波切又說：「以實修為精要之傳承，修持上師及供養法。」於諸多法門中，上師瑜伽甚為重要；欲修持上師瑜伽，則首先以恭敬與虔敬心為始。應以前述之思維修行上師供養之法，否則修法只如同建造一座華麗的壇城的一場戲，沒有太大的意義。

於此，仁波切引用無垢稱《維摩詰經》：「於諸供養善逝如來法中，最為殊勝是正法供，此為殊勝、最勝殊勝、實乃無上。帝釋天！故勿供養財物於吾，當以正法為供⁸。」如前次上課所講述：以一生的修證供養是最上等之供，中等供養是以身語意獻予上師，再次等者則以財物等供養。這裡再次強調，實際的修證體認之法供養，才是真正殊勝的供養，非常重要。

朗欽仁波切引用《佛本生傳》：「時佛示現圓滿涅槃，天人以鮮花樂器供養，薄迦梵如是言：『阿難，僅此供養侍奉善逝如來不可行也。』又言：『應如是行之，如是圓滿思維方可成之，僅以薰香花蔓供養不可成。』」我們了解雖然佛於示現涅槃時，天人以鮮花薰香等物供養。但是佛告訴阿難，上師如來不應該以如是物欲實物為供養。「應如是行」指的是以法的實修體證的法供養。真實體證佛的涅槃是超離一切苦的圓滿狀態，應以如是思維供養才是真實的供養，方能成辦，一般薰香花蔓皆不可成。

⁸ 姚秦三藏鳩摩羅什漢譯：「如是，天帝！當知此要，以法供養，於諸供養為上為最，第一無比。是故天帝，當以法之供養，供養於佛。」

儘管如此，我們也必需瞭解，講述勝義法時，雖然會強調實物之法的侷限性，然而對於一般初階學習者而言，鮮花、薰香、油燈等的供養仍非常重要，因為這是累積福德智慧資糧的方式。如同有人問：如果沒有精進修法，雕塑佛像有何意義？從實修的角度而言，的確沒錯。然而，如果以自他平等的角度而言，若是一個尚未瞭解實修重要性、卻對佛法僧三寶具清淨信心的人，能面見佛是其信心增長的泉源，則佛像未必不好。因此於學習過程中，雖然實修是內證的體驗，但不應強求他人。否則，佛無需次第地講述三乘法門。每個眾生理解佛法程度不同，我們不應認為自己的佛法見地高而輕鄙他人。從某個角度而言，既已進入佛法的大門，大家應該都一樣。從尊重的角度而言，有更廣大的包容，才是重點。

仁波切再度引用《中品般若經》：「若精勤修證善知識所授一切口訣教誡，諸佛讚歎、稱頌，侍奉其也。」同理，佛在二轉法輪中也講述，如果從善知識處學習口訣，精進修持、實際體驗佛法的真諦，一切諸佛菩薩必然讚歎隨喜。我們經常講述：，一旦接受菩薩戒，就是佛子，一切諸佛菩薩也開始讚歎。「佛子」，如同世間的國王的兒子稱「王子」，雖然尚未有能力執政，但已經有此一名稱。雖然我們行持尚未如登地的菩薩般，但是已有此一名稱。因此，我們更應以此名稱，有所行持，方是重點。

「故修證供養為最勝之供。至尊密勒日巴始直至今，皆以修證供養作為上師薈供之主修。」至尊密勒日巴是噶舉派最能引以為傲的對象，雖然我們未有如尊者般的修證。密勒日巴以他一生的修證作為供養，非常難得；也因為密勒日巴，馬爾巴大師方得名揚。仁波切以前常開玩笑：「馬爾巴大師如果沒有密勒日巴，就像石女一樣，沒有子嗣。」密勒日巴以其一生的體證為真實的供養，雖然不是浮華炫耀的廣納徒眾，但是它影響了整個佛教，教法留傳至今。

蒙古的皇帝蒙哥曾問當時的薩迦法王：「誰是西藏歷史上的勇士？」薩迦法王答：

「西藏歷史上只有一位勇士，他就是密勒日巴大師。」密勒日巴大師早年因為自己所受的種種痛苦而復仇，摧滅他的伯父等三十多條生命。然而之後，密勒日巴瞭解自己所造的惡業，最終必得地獄的果報，所以生起強烈的出離心，堅定精勤地修證，最終獲得佛果。對我們而言，密勒日巴才是真正的勇士。西藏人認為密勒日巴有「擰日」，意思是「心有骨頭」，表達是非常堅毅的人，凡是認定之後就會永遠的持續。所以密勒日巴在修證上的堅毅，完全無人可比——我們應該學習如是堅毅修證的心，這才是重點。如是堅定精勤的修證，必能得到傳承的加持，並瞭解傳承口訣所述的傳承精要與勝義之法。

「故修證傳承、勝義精要傳承或稱心要集續皆稱心要法。源於大婆羅門薩熱哈等尊者證道歌集，開啟主修上師瑜伽之修證道。」如前所述，「上師瑜伽法」僅僅是一個名相，實際上是指認心性的法門。它主要源自於印度的八十四大成就者，所稱之名相也十分繁多。噶舉派大手印的見地，皆引用八十四大成就者的道歌。這份道歌集涵蓋每位上師對自己於心性的體認及證悟，以道歌的方式傳誦。在西藏，最終將帝洛巴、那若巴、薩惹哈及那布巴等大師的道歌歸納成八大「朵哈」。為什麼是八大朵哈呢？因為這八個道歌最能夠讓後人瞭解與體認心性。朗欽仁波切以前講授的《恆河大手印》就是帝洛巴大師唱予那若巴的道歌，是八大道歌之一。所有的道歌皆是以讚頌上師為始，是因為它是依於上師，由師徒間的修行以及最終的因緣配合下，由上師指認心性，亦是以上師瑜伽為修證之道。

「其他宗門依據大成就者怙主大樂尊之密修，瑜伽士吉多之如來體性修，恩札布帝之本智修等，開啟上師瑜伽之修道，突顯其覺證修持，再三復述。」如是的修證法，在西藏稱為上師瑜伽。於印度的經典、續部或者實修法中，亦皆有提及，有些稱為「證道歌」，或例如大樂尊者德欽稱它為「密修」，瑜伽士吉多之稱它為「如來體性修」，恩札布帝將它稱為「本智之修」。由此得知，這些修法僅僅是名

相的不同，本質上均指的是自性上師瑜伽的修法。由此，也特別突顯上師瑜伽法的重要性，因此再三強調。

仁波切引用：「聖境梵土諸大成就眾之口訣圓滿權擁者，那諾巴云：『全知皆為上師瑜伽，源自祈請上師所欲悉得成辦。』」全知即是遍知的種智，也就是如來的體性。也就是獲得如來的一切種智或者是遍知，皆是因為祈請上師而得，這是因為與自性的上師合一而了證如來體性、本初的一切種智——此即上師瑜伽。

「總之，其與聖境梵土大成就眾意趣相投，開啟主修上師瑜伽道，及其必要性於經續口訣均有闡述。」這裡引用的意思是：我們現在所修行的上師相應法，其實與過去印度的大成就者所修的意趣是相同，只是名稱不同而已。如是，修行上師瑜伽法是開啟修證的主要關鍵，因此在經典、續部、上師的口訣中，均有一定的闡述。

仁波切的論中又說：「於他宗上師供養法之傳承祈請中，除幾個法號名稱後，可明確知其為帕竹、敬安、菩提稱處紹繼而來，故而了知其真實勝義傳承從何而來。」仁波切撰寫這部論的緣起，是看到臺灣有很多上師供養法的法本，內容有非常華美的廣軌或註解，尤其是格魯派的一本對上師供養法的釋解。像朗欽仁波切學問修持兼具修證的上師，其實完全沒有宗派之執，可是他在這裡提醒我們：噶舉派的弟子必須對自己的傳承、所擁有的珍貴，如是相續、無有間斷流傳，有所認知與珍惜。更無需羨慕他人，而應知所羨慕之法源自於何？所以他說：即便不從口訣的角度而言，在這個傳承祈請中可知，最終也明確提及它是來自於噶舉——從引用帕竹、敬安、菩提稱等，可以明白此一真實勝義傳承之源流。如是真實勝義的傳承是我們本來已具有，但因我們無能，無法將它發揮弘揚，所以至今，才會認為因他宗的儀軌或釋義而欽羨慕他人。仁波切的意思是：我們應該回頭學習自宗所擁有的法，有所了解之後，再學習其他宗派之法，方能有更好的瞭解。因此，如前所述，若欲瞭解上師相應供養法，首應先了解傳承的起源，而由此得知噶舉傳承

無有間斷地代代相傳至今。反觀他宗的傳承，由其溯源亦可了知其傳承，其實並非如噶舉派般地完整續。

仁波切的論中又提到：「復次，聖境梵土諸大成就口訣圓滿持有者，為阿底峽尊者。時弟子仲敦巴詢問尊者：『為何故？於藏土雖有諸多修行人，但未曾見得殊別功德之相者。』阿底峽答言：『大乘諸大小功德皆源由上師而生起，汝等藏土眾視師為凡人想，則如何生起功德？』」西藏後期新密的主要傳法者，是持有印度大成就者口訣阿底峽尊者。大乘佛教而言，一切功德皆源自於上師，如法修證才能夠瞭解自性上師，並獲得一切法的功德。然而，如果我們視上師為凡人想，則無法生起功德。

「尊者個人亦以上師瑜伽為其心要本尊修持。其佛法事業能宏廣梵藏二地，乃是此法之加持力。」仁波切於此再三強調：我們不僅要瞭解自己的傳承，也要瞭解自己的上師的功德。一旦瞭解並皈依上師，學習法門，並於因緣俱足下，由上師指認我們的本初自性。從指認的那一刻起，即應視師如佛，如同帕摩竹巴觀待岡波巴大師般一如是的學習，一切功德則將自然生起。簡言之，一切萬法皆融於上師的自性身中。這是一個簡要但特別的口訣法：真實瞭解心性的本初，與自性上師萬有的呈現，是合一的狀態。換言之，學習了解自己的心、心本質的空體以及它的顯現的力量，與其間如何任運而一、不再分開；此時，我們才完全瞭解真實的自性上師。雖說功德依此上師而得，其實是瞭解上師其實是覺力的展現，自性的功德自然呈現。

以另一種方式思考則是：如果視上師凡夫，則由此凡夫的指認，則功德永遠無法得生。因為由此為基點，則是從過失而切入，將無法瞭解真實的法相，非常重要。

「倘若思忖：『吾宗無有其傳承？』我派祖師馬爾巴偈拜求學於尊者，為馬爾巴十三大恩上師之一。而無比岡波巴大師，師從阿底峽尊者首徒仲郭巴弟子恰玉哇功德稱處，以及紐蒙巴、嘉加熱、貢卡哇等處圓滿聞思得一切口

訣。」阿底峽尊者如此圓滿的口訣傳承，與修證上師相應法的功德，噶舉派是否具備此一傳承？仁波切舉證：自宗祖師馬爾巴大師的十三大恩上師之一，即是阿底峽大師。不僅如此，於後期弘揚噶舉派之無比岡波巴大師，亦直接師承阿底峽尊者的首席弟子仲郭巴之弟子恰玉哇，並自噶當派初期的善知識紐蒙巴、嘉加熱、貢卡哇之處，直接獲得修證口訣。因此就傳承而言，噶舉派具有非常清淨的阿底峽的傳承。

自宗與阿底峽尊者之傳承如是地親近，仁波切比喻：「**傳承極為親近且加持之光未散，口耳相傳口訣精氣亦未消失。**」它的加持如光一般依然閃耀；歷代口耳相傳的口訣精要的氣息，仍未消散。「岡波巴大師欲前往謁見密勒日巴大師，參見噶當以上諸善知識，彼等皆失言道：『銅器由吾等錘煉，然悅音欲由他人敲響。』」當年岡波巴大師前往拜見密勒日巴大師之前，曾參見噶當派的善知識，他們有些失望地說：「我們敲鑄錘鍊所造的樂器，在成品快完成時，卻由別人敲擊。」

仁波切在此告訴我們：噶舉派同時承續、融合噶當派之菩提道修證法，以及馬爾巴傳承的瑜伽行派。為何強調我們也有噶當派的傳承？因為格魯派強調自己是唯一承繼噶當派傳承的教派。然而，從歷史或法的源流而言，噶舉派才是真正直接延續，並且修持噶當派教法的主要教派。仁波切特別指出：岡波巴大師等都師承噶當派的祖師。事實上，帕摩竹巴大師、第一世的噶瑪巴德松虔巴等，也曾經從噶當派大師處獲得的口訣，因為當時是噶當派最興盛的時代。因此，大部分的噶舉派也都具有菩提道的修證傳承。

「後期噶當派寺院僧制沒落，由無學破誓在家男女眾把持，口訣賤賣如集會之牛乳。」噶舉派到後期的時候，寺院開始逐漸沒落，所以大部分是由在家眾把持，因此在一般情況下，再也沒有特別的修證者，法的延續也不再清淨。所以朗欽仁波切在這裡比喻「口訣賤賣如集會之牛乳」，表達口訣可以輕易給予！不過我們現在似乎也一樣〔敬安仁波切大笑〕。我們以前在西藏想要請一個灌頂或口訣，非常困難！

必須不斷地請求之後，上師方才賜予；而即使灌頂，卻不一定可以領受口訣。但是，離開西藏到了外地之後，什麼法都可以輕易取得。

朗欽仁波切曾經前往某一道場，準備講授《佛子行三十七頌》。有一位聽眾前來告訴仁波切：「《佛子行三十七頌》不用你講授，我已經聽了七遍，而且是不同教派的解釋。」但是聞法的重點已經不是聽過多少遍，而是我們的心或行止是否如佛子行。否則聽法再多，也沒有太大的意義。朗欽仁波切十分重視口訣，他一再強調：口訣不能輕易地給予傳授。如前再三講述，口訣是師徒之間，彼此在法上經過長時間的默契，所以在最後一刻，所給予傳授的「東西」——這「東西」也許只是一個身體的象徵、或是一個手勢、或者是一句話等等——對外人而言卻可能完全不是法，然而，這樣的「東西」如果過多時，最後就像廣告般，天天播放、時時地講。我們也彷彿覺得這個我知道、那個我聽過，但實際上內心卻根本不了解。法門沒落的時代即是如是的狀態，口訣或修持儀軌再也不被重視，一切直接以物欲為主。

「彼時宗喀巴大師進行整治並全權治奪，再從寧瑪〈舊譯派〉洛札大成就者等處，聽聞道次第而廣宏形成新噶當派。」噶當派沒落之後，新興的格魯派宗喀巴大師掘起，而對其進行整治並全權執奪。宗喀巴再自寧瑪派洛札地方的成就者處，聽聞噶當派之道次第，予以重新弘廣而形成新噶當派。仁波切在這裡表達：我們應瞭解噶當派修證的菩提道次第清淨之法，從阿底峽尊者的年代至今，噶舉所延續的傳承從未間斷。然其他宗派，反而是於後期才開始延。仁波切於此特別列下時間指出，例如宗喀巴大師〈羅桑札巴〉，他出生於西元1357年，而阿底峽尊者抵達西藏之時間則是1042年，二者間隔315年左右。宗喀巴大師約於1395年時，才從洛札竹欽的大成就者南喀堅贊〈虛空幢〉處，獲得噶當派菩提道法。所以從阿底峽尊者到宗喀巴大師之間，時間相差甚久。

因此，從傳承延續的觀點而言，我們應了解：我們噶舉徒眾所欽羨的他派的傳承，反而是從自己的傳承接續而來，因此我們其實無須

羨慕他宗。如果我們真正地鑽研自己的教派，好好地努力學習，其實寶一直就在自己的手上。我們手持寶藏，卻仍想向外尋寶，實為無義。仁波切在此所強調的並非是教派之爭的論述，而是期許噶舉或是直貢的弟子，應著重於自己教派的教法，並善加學習。羨慕他宗無有用處，應先釐清並學習自宗的教法，再學習他宗，方能增分，否則毫無意義。

「而吾宗非如此，始從岡波巴大師得噶當耳傳起，口訣大海未枯竭，成就寶光未消散，一切口訣相續圓通無誤無有間斷，歷經帕摩竹巴、尊勝吉天宋恭祖師歷代備出無數成就者。近代直貢法座曲吉洛追〈法慧〉及圖吉尼瑪〈悲日〉法王時期，亦有如成就自在者次登〈壽固〉仁波切、洛努滇多吉〈具力金剛〉、噶爾赤列雍秋〈事業遍廣〉等成就眾。皆悉得明鑑三時宿世神通，受上師本尊親謁賜加持，能無礙穿梭於城牆內外。」仁波切這裡告訴我們：噶舉派從岡波巴大師的噶當的傳承至今，一切的口訣圓通無誤、相續無有間斷：歷經帕摩竹巴、尊勝吉天宋恭祖師等歷代備出的無數成就者。即使在近代，例如曲吉洛追及圖吉尼瑪兩位法王的時期，也出現許多成就自在者，又如次登〈壽固〉仁波切，以及在我們家鄉龍嘎寺的洛努滇多吉〈具力金剛〉，也是伏藏師。此外，尚有前一世的噶爾仁波切—噶爾赤列雍秋，如是成就眾皆是有目共睹。他們兼具佛法理論以及實際修證的成就，並且因修證而得三時宿世神通，或現見上師本尊得到清淨加持等。有些甚至是肉身不受物質所障，可以無礙地穿梭於牆間，非常難得。

「法王息威洛追〈寂慧〉、成就自在次旦〈恒壽〉仁波切、直貢阿貢、多吉洛噶等已得無漏神通自在，示現時空無礙，能於瞬間從印度取得新鮮尊勝藥柯子，諸非人天神供養彼等生計滋養，時有諸多奇妙幻通傳記，諸聖眾皆以誠信上師瑜伽道為主修。」其他近代的成就者，例如法王息威洛追、次旦仁波切、直貢阿貢、多吉洛噶等，亦皆時空無礙。藥柯子是一

種藥材，但在西藏無法生長，當時法王息威洛追希望他們示現神通，因此直貢阿貢於瞬間從印度取得新鮮藥柯子。因為這些成就者皆具自在的無漏神通，所以於修證期間，他們也需要一般凡人所需的滋補供養，而於無人之處，有非天們的供養。如是時有所聞的奇妙傳記的成就者，也是修習以虔信上師瑜伽為主。

「顯密二道之諸教言合一實修體證之方式，廣大尊勝直貢巴甚深道之耳傳心法，作為主修具口訣經驗親授得證者，珠旺甘瓊仁波切〈成就自在之善源〉，為時任洛圖滇解珠林龍嘎寺〈佛教講修院〉之釋論主座台。」仁波切在前面闡述傳承祖師，如何以上師相應瑜伽獲得成就，現在則開始講述近代直貢的甚深耳傳之法的傳承來源。

朗欽加布仁波切所授的甚深耳傳之法，其傳承來自於珠旺甘瓊仁波切，他當時於洛圖滇解珠林龍嘎寺主講的釋論，以上師瑜伽法為主。朗欽加布仁波切的第一位師承，是珠旺甘瓊仁波切。珠旺是成就自在的意思，甘瓊則是善源。仁波切曾說：他當時年幼，不明白自己依止的善知識不僅成就自在，而且善巧精通西藏的歷史文化以及醫藥。但是甘瓊仁波切是密行者，從不誇耀自己而默默地修持。甘瓊仁波切在當地只是一位老師，教導朗欽仁波切而已，所以仁波切當時不明白甘瓊仁波切的與眾不同之處。朗欽仁波切第一次閉關時，即是甘瓊仁波切所帶領修持的樂金剛。仁波切自己之後回想感覺非常難得，此一上師耳傳心法，也是源於甘瓊仁波切⁹。

甘瓊仁波切年少時，曾受洛努滇多吉仁波切的攝受與加持。洛努滇多吉〈具力金剛〉，駐錫於龍嘎寺，也是伏藏師。當時尊者的年歲已大，正要賜予寺院的比丘廣法的灌頂以及口訣解釋，並且對準備修習甚深勝大圓滿法的閉關者，作前行準備、授予灌頂與釋解等。甘瓊仁波切當時仍是個小孩，也希望獲得灌頂，因此跟隨閉關者一起排隊，但是被龍嘎寺的執法

⁹ 有關朗欽加布仁波切口述回憶甘瓊仁波切的事蹟，請參閱《聞喜》第五期與第六期

喇嘛瑪雍曲炯發現。在西藏的寺院的規定非常嚴格，甘瓊仁波切並沒有經過允許，而且又不準備閉關，因此瑪雍曲炯想把他拉出隊伍。當被拉出時，甘瓊仁波切大叫，正巧被法座上的洛努滇多吉仁波切聽見，仁波切便允許甘瓊仁波切加入灌頂的行列，並說：「未來何人能證得此法，因緣實未知也。」瑪雍曲炯因此告訴甘瓊仁波切：「汝今能與閉關修行眾同獲灌頂行列，應當歡喜。」甘瓊仁波切順利入列，並獲得完整的灌頂。我們之後也得知：真正的得法者就是這位小孩。

甘瓊仁波切成年時，洛努滇多吉仁波切已經涅槃，因此未能親近拜見洛努滇多吉。然而甘瓊仁波切曾受教於西藏的直貢替寺成就者，珠旺次滇仁波切的親傳弟子炯珠具旦增仁波切，於其跟前學習直貢的教法。甘瓊仁波切也受教於，以脈氣修證上得自在聞名的噶爾赤列雍秋〈事業遍廣〉。甘瓊仁波切由此二位成就者處獲得圓滿的口訣，並以虔信上師作為主修之法，並獲得巔峰成就。因此朗欽加布仁波切於此法傳承的第一個來源，即是甘瓊仁波切。

之後，朗欽仁波切又於印度師承瓊噶仁波切，獲得圓滿口訣的修證教導。瓊噶仁波切是次滇仁波切、大成就者阿貢仁波切與查渥多吉洛噶三位成就者之親傳弟子。瓊噶仁波切非常特殊，他雖現在家相，但於修行上卻是十分的嚴謹，並且精通教法。當年在印度，直貢的第一個閉關中心成立之後，瓊噶仁波切即擔任閉關導師，教導三年的閉關。法王於當時也受教於瓊噶仁波切。仁波切也因此難得的機會跟隨學習、獲得圓滿口訣。

此外，朗欽仁波切也曾受教於巴瓊仁波切。巴瓊仁波切是直貢主寺的閉關導師，也是法寶藏總持者—許多直貢修持的口訣多來自仁波切。巴瓊仁波切盡其畢生之力閉關修證，於口訣或實修上，成就如虛彌山王的頂嚴，有目共睹。朗欽仁波切於1985年重返西藏時，曾拜見巴瓊仁波切，並請示修法上的疑難。巴瓊仁波切慈悲地回答，也以經典給予仁波切加持，並告訴仁波切：「一切的口訣心要皆已賜予汝。」當下，仁波切也感受到強大的加持。

「教誡宏廣法門，但因時處境種種緣由，未能心滿意足，但所幸值遇教法權主昆努仁波切〈旦增堅參《持教法幢》〉，從上師處圓滿無礙，得一切甚深口訣教誡，師恩甚重難以道盡。」除了跟隨前述三位大師修學，朗欽仁波切也曾受教於其他成就者，但皆略而不提。尤其在印度的期間，許多的修行者逃亡初抵印度，可能現在家相，或者看似瘋癲，但不論如何，仁波切一有機會都跟隨他們廣泛學習。雖然接觸諸多教法，但是限於種種因素，仁波切覺得在教法的理解與實際的體悟上，卻尚未如意一直到遇見教法權主昆努〈旦增堅參《持教法幢》〉仁波切，獲得一切甚深口訣與無誤的傳承。甚深口訣所指的就是直指心性的上師瑜伽之法，因此對仁波切而言恩德甚重。朗欽仁波切圓寂前，所唱誦的道歌都是呼喚上師昆努仁波切的名字。

仁波切於此引用《入善慧經》：「如蓮綻放如寶山上師，湧現清淨口訣甘露泉，具暇滿虔敬信者飲用，止息煩惱得功德海佛。貪著青春種性妄執眾，不知己容積滿慢塵垢，常作決定但無解脫期，雖涉有漏善業酷熱地處，尋不得大樂八功德清涼水，故受煎熬熱惱苦。」前面的四句講述的是：真正修學兼備的上師，就像清淨無染的蓮花，穩固安坐如虛彌山王。由此山蓮花所湧現的，永遠是如清淨甘露泉水的口訣，具足暇滿人生的弟子，只要有信心地飲用，一定能夠止息一切的煩惱之熱苦，是獲得真實的功德海佛。

後四句講述的是：現世之人貪執自己的種姓與青春，貪著盛容與傲慢，因而對無常無有任何的覺知。雖然看似在尋求獲得解脫，但是對法卻又不堅定地趣入，因此雖然擁有攝授的教法，卻皆是有漏的善法，也因此永遠無法獲得真正的大樂，尋不得八功德水。八功德水指的是天上的聖水，清涼甘甜能夠真正的幫助我們祛除的煩惱的熱苦。簡言之，具暇滿者應該依止如山如蓮的上師，並且由善知識所教導之法體認心性，實際的運用。如是，法才能於內心真正地生起，並且真實有用；否則一切所為，皆是有漏。

我個人認為：學習佛法的人在順緣時，更應該隨順因果緣起，好好地學習佛法—亦如禪宗所稱之「不昧因果」。當逆緣來臨時，則應該回歸至佛所說的般若空性，於本初的體性當中，如如不動，才是真正的修行者。否則，順緣時口口聲聲談空性，彷彿十分厲害，但一旦逆緣來時，卻心亂如麻，求神問卜地希望改變逆緣。然而，逆緣時更應該真實地面對、觀照瞭解自心，才是重點。也就是：順緣時，積極累積因果福德資糧；逆緣時，向內觀照自心。否則，我們與常人無異。

「金剛總持始至噶舉言傳成就海眾之究竟圓滿諸道口訣從無間斷，故難覓如此不共甚深上師瑜伽法，吾等必須由衷實踐修證，追隨修證傳承先賢殊勝傳記。」表達噶舉的上師瑜伽傳承，是從金剛總持至現今我們的上師從來沒有間斷過，我們不僅應該感到法喜，更應打從心底、由衷地實踐與體證，如同過去先賢的傳記修證。以往，仁波切非常喜歡贈送弟子密勒日巴的傳記，他希望我們藉由閱讀傳記而瞭解密勒日巴的體證。密勒日巴的傳記所描繪記載的，都是尊者實際的體證的方法；其中的道歌更是密勒日巴在體證的當下所唱出，完全與實際修證相應，而非僅是依佛陀經典的講述，這非常重要。

我個人以前在西藏閱讀密勒日巴的道歌時，第一次唱道歌就不停地哭！讀到密勒日巴被叔父伯母虐待，心裡很難過也哭！如果我們只是將它當成一篇故事，就沒有太大意義。我們是否能從閱讀傳記中，如密勒日巴大師般，生起厭離而希望出離輪迴、獲得解脫之念？如果沒有，而只像讀故事一樣，第一次是淚流滿面，恭敬心與虔敬心很強烈；第二次讀時變得還好，眼淚或恭敬心與虔敬心好像少一些，第三、四次之後，感受越來越少，只是念念好聽的道歌而已。

然而，如果我們閱讀這些上師的傳記時，可以看到他們所承受的因果之苦，並進而理解他們對因果的體認以及真正希望脫離因果的心，如此才能真正地了解他們的修證與真實的法。密勒日巴大師常說：「自己從未見過白紙黑字

的法，一切萬象就是法。」如同密勒日巴大師將萬法視如上師相應，對真正實際修證者而言，他們視一切的萬法為實際體驗之法而相應，所以能學習我們所學習不到的。

仁波切於此引用第一世蔣貢康楚仁波切所言：「若非自發激勵心向法，反受人驅策如狗追賊。」如果不是自己自力而發，而是受他人驅使而學法或前往共修等，就像狗追盜賊，沒有意義。「未檢視心與法清淨否？彷彿演戲大寺例行誦。」倘若沒有檢視自己的心是否與法相應，心法分離即如同像大寺院的大法會，其實只像演一場戲，穿著華麗、吹奏樂器，沒有太大意義。

「修證不具毅力堪苦者，奢如貧瘠地得覺證果。」修證的方法很簡單，就是要具備不間斷的精進毅力。如果沒有精進的毅力，不能稱自己是苦行者。真正的苦行，不是身體之苦，而是心苦。修證者恆時地持續修證，完全不受外境煩惱之擾，才是真正的苦苦行。如果不堪如是苦行，沒有毅力，而想獲得覺證完全不可能，一如乾涸貧瘠的土地無法生長果實。所以修證的首要是毅力與精進。

「能言善道悅耳華麗詞，定斷覺證非由內證生，無法落實於究竟之義，故應慎重保任自心性。」雖然能言善道，使用華麗的法相與詞藻地講述許多法，如同現今時代，如果沒有實際的修證，內在無法有任何體悟生起。或如前所述，於順緣或逆緣時，是否能夠有所體認、感悟？如果不能，即無法真正的落實究竟真實義。所以，應當慎重保任自心性，非常重要。這也是我們強調修證需要毅力的原因。噶舉等教派通常會教授「加行法」，並且要求修法期間不能間斷，原因如同於此所述的毅力。修習時間不需要長，但是不間斷，保持如是不間斷的心，而激勵向上而能尋求最終的解脫。如此狀態下，也才能對世俗產生厭離、生起出離心，並真正地回歸自心性。否則，我們只是冠冕堂皇地說說而已。所以仁波切說：「如上述當自律己心，修習實踐真實義傳承之傳記。」噶舉派的另外一個名稱是「實義傳承」，是實際修持真實義的傳承。

「復有古譯寧瑪派之宏傳之蓮師相應瑜伽法，悉皆源自諸伏藏法。新密雖無如此取藏，確立相續備證之法，但確有如薩迦班智達以及宗喀巴大師等聖意淨顯法。尤其是不共上師瑜伽密勒大小耳傳法。噶瑪噶舉之『廣大虔信』，竹巴傳承之『甚深道』，皆僅於名相上安立不同，其實義無分毫之差。」基本的上師瑜伽法的修證，在古譯的寧瑪派，主要是以修證蓮師為主的上師修證。古譯寧瑪派大部分的修法是來自伏藏法，以上師、本尊、空行為主，有些以三位一體而修，有些則是個別分開的修。新密諸如噶舉、薩迦等，雖然沒有如寧瑪派伏藏法的確立備證之法，但有薩迦班智達以及宗喀巴等之淨顯的意伏藏法。噶舉派所特有的，是密勒日巴大小耳傳法的不共之上師瑜伽；以個別教派而言，噶瑪噶舉有其特殊的「廣大虔信」、竹巴噶舉有「甚深道」，直貢則有「虔信命輪」以及前述提及的「如意命輪」等。這些皆是於名相上安立的差異，於內證修行的意義上，則無所差別。

「如眾所周知無比塔波之《上師修證密道》。無宗派頂嚴蔣貢云登嘉措所著《修證馬爾巴上師甚深秘門》。直貢寶鬘傳承之諸上師修證甚深法門，悉皆圓滿無誤清淨離垢，」無比塔波的《上師修證秘密道》是取自於蔣春寧波的伏藏法，是上師密修法。此外，無宗派的頂嚴蔣貢云登嘉措著有《瑪密塔三尊的上師供養瑜伽法》。因此噶舉是具有成就加持皆無間斷的傳承。直貢的甚深上師相應法，亦涵蓋於此傳承中，因此，清淨無垢、圓滿無誤。

「上師之證境續流從未間斷，覺證之傳習未殞落，修證法幢高聳未倒，未染違誓之垢障，不被障礙魔祟所阻撓，不以講辯欺誑如是殊勝正法，吾等隨學徒眾不應背離心法，不被放逸狂風所捲，甚為重要。」傳承上師之證境續流從未間斷，傳承的教育也沒有間斷、隕落，因此修證的法幢依然存在，屹立未倒。它也沒有被違背的誓言所垢染，不被魔障礙阻撓，也不受概念、思維之辯證所欺誑。我們常稱噶舉派的黃金般的傳承，所指的是噶舉派於歷代，不論從見修行、上師的證境、傳承的覺證等修證

的法脈，從未違背誓言，也未有污染，所以如黃金般相續而傳。身為如是殊勝傳承的隨學徒眾，我們不應心法背離，也不應被放逸的狂風所捲，甚為重要。

「《權主馬爾巴上師瑜伽開啟甚深密門法》中，介紹如何行持供養上師，共通除廣略讚誦偈詞之區別，其內義無外乎主以積資除障之七支供養，並向上師精勤祈請，此為諸教派周知傳揚之法。」蔣貢康楚仁波切所編撰的《權主馬爾巴上師瑜伽開啟甚深密門法》，闡述上師供養法的重點。除了各教派共通的讚頌之外，主要是以七支供養為主，以此於上師資糧境前精勤祈請，累積福德和智慧的資糧。因此，不論是直貢或其他教派的上師相應法，也不離此，皆是供讚及累積資糧。

「如是執持上師功德與續部意趣相合，亦見些許於梵土所傳續部。現今所用廣施供養上師儀軌法，應於藏曆讓炯第十年左右〈公元十六世紀1627年〉形成。」於部分從印度傳來的經典中，也有些讚頌與供養上師類似的法門。廣大的上師供養法，則是在藏曆讓炯十年左右成形。由此可知，上師供養法是於晚期才成形。以前述的上師傳承而言，噶舉早期是以上師相應瑜伽法為主，直到後期才有上師供養法。

「當時所著上師供養法中，自身為本尊瑜伽之詞，僅以小注略述外無其它，但進行無上密法薈供輪時，自身必需觀現成本尊瑜伽。」早期所著的上師供養法中，僅在儀軌之始略略提及「自身為本尊」，並沒有較完整的儀軌。但是到後期，在進行薈供時，才發現整個修法，若從生圓次第的次序而言，如果沒有本尊的成立，則無法圓滿密續生圓次第的法門。因此後期的儀軌才增加觀修本尊的部分，如此才圓滿全部薈供輪的儀軌。

「讓炯第十三年〈公元1807年〉直貢怙主法王貝瑪嘉參〈蓮花幢〉所著上師供養法與續法相同，始此直貢方有上師供養法之傳統。」就直貢而言，於讓炯十三年，法王貝瑪嘉參撰著上師供養法後，直貢自此有上師供養法的傳統。

「後期依《金屋供養讚偈》所著之上師供養，以及三大傳承河流匯一上師供養法，今釋解上述法門耗時，又恐落繁詞贅句之嫌，故主以敝人所著簡略上師供養法《大悲之鈎》為釋解。」《金屋供養讚偈》是密乘的七支供養，有依此所著的上師供養法，也有匯集三大傳承之上師供養等等。以上這些法本，如果依據密續的生圓次第為的主體的架構而言，完整性恐有不足，仁波切編纂這本論的原因，是要使全部生圓次第的主體架構，與所述的內容相配合，完整呈現圓滿的儀軌。所以仁波切不多作解釋，而採用自己簡略編撰的儀軌《大悲之鈎》，配合密續的生圓次第法門而加以釋解。

「此教誡口訣法非己作杜撰，悉源於諸佛無垢正法言，由聖境智者成就眾實證意趣，祖師從印度迎請之耳傳上師瑜伽法。」仁波切的著作或編輯的儀軌，內容一定清楚地註記所引用的儀軌或經續。其中若有自己所寫的供養讚，也會加以標記，非常清楚，絕不會混淆。在此，仁波切強調他個人所撰的《大悲之鈎》供養法或是釋解，皆是依據傳承組師之言，絕非自撰。

「尊勝直貢巴父子傳承寶幔現前實修體證，成就聖眾從未間斷，傳承加持精華未消散，表證此法具根源，為使學眾確認了解故作釋解。」仁波切對於上師瑜伽之根源所作的諸多闡述，是希望我們了解噶舉派本已具備上師瑜伽的傳承與成就加持，使我們更加確信自己已經擁有如是的寶貝在懷中，無需再外尋。

仁波切在上師相應的傳承根源方面，使用相當的篇幅講述，最主要是讓我們瞭解自己的傳承來源，畢竟許多年輕一輩的學眾並不十分清楚。所以仁波切它清楚的講述並且標記年代，希望藉由年代之間的差距，使我們對自己的傳承有最起碼的信心。

【問答】

問：格魯派的修習是以大手印為主，但是，宗喀巴大師早期似乎曾跟隨吉天頌恭學習？

答：沒錯，噶舉傳承都是從直貢傳過去的。宗喀巴曾經追隨吉天頌恭學習直貢的教法。宗喀巴是由第四世噶瑪巴剃度落髮，之後再到直貢學習較法，之後擔任經教師。宗喀巴在建立甘丹寺時，獲得直貢全力的協助，甚至派遣當時最有學問的僧眾，甚至還有一位法王也跟隨。

問：仁波切，請問什麼是淨顯法？

答：清淨的顯現，是伏藏法，屬於意伏藏，由心伏藏而現，因此稱淨顯。它有別於天法，例如南就明珠多傑的法——在天空中顯現的字，再將字唸出，由另一個人它寫下。有些人將淨顯意法和天法混淆，其實二者有所不同。

問：仁波切，您剛剛講述順緣時，修行者累積福德資糧，逆緣時回到空性。能不能再多講一點？

答：這是我個人的看法。我們學習佛法，應了解如何運用佛法。所以在順緣時，應該多針對因果法，例如積善除障、修法或供燈。但當逆緣來時，我們不需要刻意地做這些行持。逆緣時，真正修證的人應該觀照自己的心，觀察自己的心是否與法相應，自己是否真正有把握地面對恐懼。我們應該想想，在順緣時，我們是否天花亂墜地講空性，但卻貶視如供佛等緣起之法。一旦逆緣來臨，影響自己的利益時，卻變成跟平常人一樣，需要以求神問卜解決問題。你不覺得這樣太遲了嗎？在順緣時，有時間與能力的階段即早應累積。逆緣是真正實際考驗體驗自心的時刻，我們卻將它變成有漏的善法。逆緣時應該學習無漏的善法，因為此時面對的是自心，才有用處。

問：噶舉派到什麼時候才有法本出現？

答：噶舉派本來就有法本，但上師供養法在1860年左右才有法本，之前則以上師瑜伽法為主，編撰供養法的儀軌也是後期才有。

問：能不能請您再更仔細的解釋，什麼是氣、脈與明點？

答：於中陰相關的教授中，已針對氣、脈與明點有所解釋。色身若以粗、細，微細加以區分：我們現有的血肉之軀是粗體的身；若再加以區分，則有色體與無色體之身；若再細微的區分，則是氣、脈與明點，類似於光體或光脈，有別於我們肉眼所見的血肉之脈。類似於中醫針灸醫療中的經絡，雖然無法眼見但有其效用。我們身體中有一如電光般的脈，屬細微之身，是身體的

最初來源。若再細一點時，脈、氣、明點則屬佛的報身境界。從此一角度而言，指的是由父精、母血及意識，三者所俱足的五大最精華；五大最精華去除粗體提煉後，即為類似於光的脈、氣、明點。密乘將此應用於修法，即是以此細微之身體修證，它是一個方法而已。

〔待續〕



岡波巴中心記事

- 敬安仁波切於 2019 年 12 月返美後，持續教授朗欽加布仁波切所著之《上師相應法》；原本預訂赴阿拉巴馬州亨城及賓州匹茲堡等地之弘法，因 COVID-19 之故取消。授課之餘，仁波切持續朗欽加布仁波切著作及藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於 2020 年 1 月返台後弘法並領眾修法。因 COVID-19 之故，部分課程取消。空閒之餘，堪布持續編纂儀軌之整理。
- 由敬安仁波切及堪布天津尼瑪編纂之《岡波巴金剛乘佛學中心儀軌彙編》，已陸續付梓：《岡波巴中心日常課誦本》、《依止大吉祥尊者噶譯師上師供養》與《趣入遍主金剛薩埵瑜珈利眾事業及本智水續儀軌》。除朗欽加布仁波切編著之儀軌外，直貢法教之相關儀軌亦以納入彙編中，重新教編後將陸續出版。歡迎十方隨喜助印。
- 台北朗欽加布仁波切茶毘基金之徵信刊載於本期之末，基金功德主名單與收支摘要皆予明列，茶毘基金之餘款將作為日後朗欽加布仁波切之著作印刷之用。若有任何疑問敬請洽詢 gampopa.tpe@msa.hinet.net。
- 噶扎西寺噶譯師閉關中心興建募款刊載於本期之末，歡迎十方隨喜贊助。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

本期《聞喜》承蒙 Angela Millaway、魏杏娟、彭嘉齡、林玥瀟、林秀瑛、Ken Chern 之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。

噶舉成就道歌選 (3)



當至尊馬爾巴再次告知欲往印度，眾徒皆禮拜祈求：「尊者年事已高，且去往印度途中，需穿越即使健行壯馬亦疲憊之吉祥大平原，卡拉其拉之高山，夏至時冰雪未溶之大山谷；於尼泊爾天氣極為酷熱，尚有甚為險惡之恆河大水；印度邊境之小國飢荒，四處搶匪流寇橫行，一如上師昔日所言。尊者不顧危險堅持前往，若遇障礙危及生命，吾等所調徒眾未來如何行持希求？懇請上師！吾人若欲修持，往昔攜回藏地之翻譯典籍皆已足夠。且上師觀修無離於自心壇城，祈請即可；且大悲加持無有遠近，可否安住不赴往？若仍思過去所迎請典籍不足，可否敦請尊子塔瑪多笛前往，交付道路之指引方向，囑咐前去取法。懇請上師今為藏地弟子，無論如何祈以大悲攝受駐守於藏。」上師言：「上師大悲攝受雖無遠近，然吾仍有誓約必見上師。為憐憫藏地弟子，故需前往聽聞昔日未得之殊勝口訣。況且已得空行表徵之催請，心生定解故欲前往，雖可派遣塔瑪多笛，但其年少清高，徒增操心，尤其吾已於上師尊前表明將再次前往謁見，而非稟告派遣吾子前往。此去恰如年長商賈，其雖體衰但熟悉道路且具經驗。吾年事雖高，但並非已至無法前往之老態；且吾熟悉去往印度之道路，故此次無論如何必將前去。跋涉旅途雖有如是怖畏，然吾有不受諸擾之證境，即使有生命危險，亦將前往印度。於是吟唱此跋涉印度之道歌：

聖 那若梅吉足前禮

吾 承諾那若尊者前	是故有此殊勝義	受 空行解徵密語催
憶念上師心難忍	故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命亦往天竺
巴姆巴唐荒野雖廣闊	吾有意識駕馭氣息口訣	此非駿馬可相比擬
故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命前赴天竺	
卡拉其拉雪隘雖極寒	吾有拙火燃燒之勝口訣	此非棉衣可相比擬

故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命亦往天竺	
尼泊爾國境域雖酷熱	吾有置四大平等一味口訣	此非六賢藥能可相比擬
故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命亦往天竺	
恆河水流急勢雖深寬	吾有馭識空行之勝口訣	此非俗舟可相比擬
故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命亦往天竺	
天竺邊境飢荒雖嚴重	吾有依水苦行之勝口訣	此非飲食可相比擬
故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命亦往天竺	
道途中僻地怖畏雖艱險	吾有魔女降伏盜賊口訣	此非侍衛可相比擬
故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命亦往天竺	
上師那若巴米扎仍駐錫天竺	聖 具德寂賢仍駐錫天竺	
勝 所依瑪哈菩提仍駐錫天竺		
故 不懼險惡定赴天竺	即使威脅生命亦往天竺	

如是唱畢。決定後，將過去受供養所集之黃金與弟子所獻之供養換成一滿碗黃金。他人雖催請攜侍前往，均予回絕而隻身前赴印度。

其後，吉祥那若巴大師授證馬爾善法慧解為其法嗣，於大眾陳設薈供間，授記：「譯師，誠如昔日為汝開示五蘊及五種部主，五煩惱為五本智本初而住。為了證本面，故應知體性無有取捨，萬有一切諸法皆成五方佛體性。彼等於法性上無減而現，為其自性覺力，無有一法非為雙運。於法性境中修證無有障礙，彷彿如鳥飛翔於虛空。若了證，即如轉輪聖王，教法法輪猶如王擁七政寶，自然執掌權擁。汝應以佛教顯密教證二門，廣傳執持。殊別密咒教證二法將如耀日之光。然汝今生血緣之子嗣將斷，但法脈將如大河般永續，直至佛法常住。於不淨凡夫之心，汝可能被視為貪著妙欲，執實如石刻畫般之真實呈現。然汝心已見得法性真諦，如蛇結自解般，已從輪迴中得解脫。未來弟子將如獅鵬之子，一代一代更加強勝。唯吾二人師徒之情，相互愛憫和合，於光明界中無有分離。來世吾於清淨空行刹土，必將相迎，無有分合，汝當歡喜。」如是大悲攝持、授記馬爾巴之法脈興盛宏廣。

馬爾巴請示：「究竟見地證悟上，顯密無別。是否有以教證二法執持，特別示現解脫戒威儀之行者？吾有塔瑪多磔為首之七子，可否賜予不斷血脈子嗣之方法。」大智者那若巴云：「未來汝之法脈傳承上，將有諸多外現聲聞乘威儀相，但於內已證大乘了義之登地菩薩。其外有示不同形相行者，將宏廣修證傳承派。枉言七子，縱有千子亦無法使血緣法脈相續。但有無悔之法：汝應偕子應嚴謹修持本尊，並向空行護法薈供施食。汝於往昔已為具格修證之登地大菩薩，為廣大利益諸有情，再現調御雪域眾生。吾今確認並授權汝為吾之法嗣持權者」將右手置於馬爾巴頭頂，吟誦此授記未來之道歌：

曾 如法修持具賢能	了悟本義瑜伽士	吐蕃國譯師馬爾巴
五部空行法性境	汝持輪王眾妙寶	血脈子嗣空花謝
法嗣流佈如大江	雖現貪欲如刻畫	輪迴漣漪然自消
子 猶如獅鵬鳥後裔	一代一代更勝強	證悟大乘法要義
成熟具緣令解脫	汝乃具根善調王	此刻前赴藏中地
北方大地雪域中	芳郁群樹茂集處	長 種種藥材深山谷
有一具根善緣子	子 應當前往利他眾	必能成就汝事業
此生愛憫相應故	光明界中無聚散	未來空行清淨刹
吾當接迎無分離	恆為相伴無庸疑	汝 善子如是牢記心

如是唱畢。述：「汝現可前往梅智巴處，誠心求取所欲教法。汝之悟境將得更勝過去之穩固定解。

最後，馬爾巴收拾行囊準備返回藏地，一夜休息於普拉哈日西方之芒果樹園。於黎明時分，如是思惟生起：「吾此生三次從藏地前往印度，第一次十二年、第二次六年、此次三年，共二十一年。十六年七個月住於具德那若巴尊者處，修持種種法，並晉見諸多成就上師。語言及聞修皆已圓滿通達，心甚歡喜。但同時念及將與上師及金剛師兄弟離別，不免傷感。再思及回鄉途中之險隘、急流或匪寇，不免擔憂。所幸學已有成，並獲上師之不共口訣，現時回鄉可視為學業有成、榮歸故里。感慨萬千之際，為答謝師恩，故舉辦薈供法會，獻供予那若巴大師，秉告緣由與教誡。並以蜂鳴遠去之聲調，吟唱此首著名之《長程之歌》獻予上師及金剛師兄弟：

尊 引導眾生大恩者	成就傳承眾上師	請 住於吾頂成莊嚴
祈請安住垂加持	住 印度大智那若巴	與藏地譯師馬爾巴
宿世願力得相遇	十六年七月依止之	剎那瞬間未離師
心中不曾積不適意	於 璀璨曼妙花綻放寺	授權圓滿四灌頂
耳傳之究竟口訣	無上勝乘殊勝義	無二專注平等定
心已然印證空性義	北方雪域國土地	傳吾法嗣並授權
末學於今當返藏	末學回返藏地前	三事縈心常懷念
三事令吾心惆悵	道中三險心畏懼	途中亦有三種害
面有三種愉悅相	亦有三種大稀有	若不闡明此歌義
其辭不能達其理	三事縈心常懷念	首推那若巴與梅傑尊

且 另有百餘成就師
其餘百位金剛兄
成就之聖地上百處
聖達摩菩提阿修噶
婆羅門子金鬘君
膚色黝黑商賈女
道中三險心畏懼
未見前吾心已生懼
未見前吾心已生懼
未見前吾心已生懼
危橋峻道八十一
大小山谷八十一
廣狹平漠八十一
以噶拉增札聲明學
主以四座喜金剛
四旨口訣為主之
三種殊勝大稀有
神奇稀有莫過此
神奇稀有莫過此
神奇稀有莫過此
尊不離住頂成莊嚴
祈 祝吾旅途無障礙

離別思念勝於母
離別思念勝於親
離別思念勝於親
具恩德男女諸施主
成生死至交之友伴
具性相明妃常相伴
沸騰之毒湖是為首
於鄔溪山谷密林中
帝惹呼地邊城池
途中三種之傷害
唔呼較比烏曲水更慄
唔呼較比烏曲水更慄
唔呼較比烏曲水更慄
通曉百零八方言
通曉續釋百零八
通曉百種耳傳法
唯除相融遷識法
唯除碳黑天女尊
唯除釋解五次第
此均係至尊上師恩
其下金剛師兄眾
於 今生無緣再相見
願 來世務必再相遇

勝 無畏稱名是為首
處 普哈拉日吉祥境
三事令吾心惆悵
難分離此念心間
難分離此念心間
難分離此念心間
復汎渡東方大恆河
流竄盜匪寇常出沒
無恥苛稅如雨降
除巴拉哈提大險隘
除卡拉其拉山谷外
除巴莫巴塘荒原外
面之三種愉悅相
諸譯師眾中吾愉悅
眾掌教友中吾愉悅
眾修行友中吾愉悅
通曉殊法百零八
通曉護法百零八
通曉百種圓滿法
師 恩情令徒難酬謝
未學於今返回藏
聖 烏堅境域空行刹

如是尊者譯師吟唱此道歌畢，以婆羅門蘇瑪帝基諦及瑜伽女蘇卡達熱等八位金剛師兄，皆感慨落淚相送。

摘自朗欽加布仁波切編撰之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》



菩提心讚頌寶炬

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསྟོན་པ་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

昆努仁波切丹津嘉參

202

與菩提心所違業 以念以思而斷除
若是違犯已生時 立以懺悔等修復

203

與菩提心所違業 以念以思而斷除
若是違犯已生時 立以懺悔等修復

204

只要僅唯為己利 是等思行得進入
如是無造菩提心 心續得生實困難

205

早晨起時心內思 隨順菩提心行持
夜晚寢時善觀察 菩提心有否違犯

206

若不連根而拔除 如是自利之毒莖
利他安樂菩提心 如意樹王何能增

207

菩提心成現世樂 以及究竟圓佛果
是故應當精勤宣 一切菩提心益處

208

佛子利他之行持 以菩提心而滋潤
凡夫聲聞暨獨覺 利他行持何能比

202

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་འགལ་བའི་ལས། །བྲན་དང་ཤེས་བཞིན་བསྐྱེན་ནས་སྤང་། །
གལ་ཏེ་འགལ་ན་དེ་མ་ཐག །བཤགས་པ་སོགས་ཀྱིས་བྱིར་བཙོས་བྱ། །

203

སྤྱིབས་པ་ཟས་ལ་དགའ་བ་བཞིན། །སྒྲོམ་པ་བརྟུང་བར་དགའ་བ་བཞིན། །
སྤྱིབས་པ་མེ་ལ་དགའ་བ་བཞིན། །དམ་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་དགའ། །

204

རི་སྒྲིབ་རང་དོན་ཁོན་ཡི། །བསམ་དང་སྦྱོར་བའི་ལྷན་འཇུག་པ། །
དེ་སྒྲིབ་བཙོས་མིན་བྱང་ཆུབ་སེམས། །དེ་ཡི་རྒྱུད་ལ་སྦྱེ་བར་དགའ། །

205

སྤྱོད་ལྡང་ཆེ་བྱང་སེམས་དང་། །མ་སྐྱོན་པར་བྱ་ཞེས་སྦྱིང་ནས་བསམ། །
དགོངས་མོ་ཉལ་ཆེ་བྱང་སེམས་དང་། །མ་སྐྱོན་པའམ་འགལ་བ་གང་བྱས་བཟྱ། །

206

རང་དོན་དུག་གི་སྤྱོད་པོ་འདི། །ཅད་ནས་འབྱིན་པར་མི་བྱེད་ན། །
གཞན་དོན་ལ་དགའ་བྱང་སེམས་ཀྱི། །དཔག་བསམ་ལྡོན་དབང་ག་ལ་རྒྱས། །

207

བྱང་ཆུབ་སེམས་ལས་གནས་སྐབས་བདེ། །མཐར་ཐུག་རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་འབྱུག། །
དེ་བྱིར་འབད་པས་བྱང་སེམས་ཀྱི། །ཆེ་བ་མཐའ་དག་བརྗོད་པར་བྱ། །

208

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་རྒྱུད་བརྒྱན་པའི། །རྒྱལ་སྐས་གཞན་གྱི་དོན་མཛད་པར། །
སོ་སྦྱེ་ཉན་ཐོས་རང་རྒྱལ་གྱི། །གཞན་དོན་བྱེད་པས་འབྲུན་མི་བཟོད། །

密勒日巴道歌講記 (2)

敬安仁波切講授

09/23/2016

於智光禪林閉關中心

我們繼續第一堂課的講授。西藏的傳統，學習佛法的行者，分為出家眾與在家眾兩種。出家眾的僧服顏色，依各地的習俗而有不同，一般是紅色或黃色。在家居士或咒師，身穿白色衣。舊譯寧瑪派的咒師，身穿紅白相配的衣服。緬甸是穿黃色。中國顯教是穿灰色或深藍色。中國因過去歷史文化的原因，一般都不穿代表皇帝龍袍的黃色，也不穿代表喜慶的紅色。

從馬爾巴大師到密勒日巴大師之前，噶舉派是以修持為主的瑜伽行派，不分出家或在家。因為密勒日巴與如月般的弟子惹瓊巴，時常穿白色布衣，所以大家稱他們「大、小布衣」。他們主要是居住在各大聖地，或一些比較幽靜偏僻的地方修行。有時也會隨順因緣、相應地開示佛法教導眾生。依此緣起故，身為噶舉派弟子的我們，也披上白色布衣。希望如密勒日巴大師般，最後能夠獲得成就。白布衣穿著的方法與僧眾相同，它像披肩一樣。首先用左手抓住左邊的一角，然後用右手將右邊的布往左肩披上，露出右肩。有時為了方便或防止滑落，可以用別針固定。

如同早上的課，我先唸一段故事。內容重要的部分，我會給予解釋；唸到道歌時，大家一起吟唱；唱完道歌，開始禪坐；禪坐時，思維道歌的內容；思維結束後，立刻安住，使自己的心止靜。我們可以依過去與不同上師所學習的方法，或用呼吸數息的方法禪坐。

每次禪坐五分鐘，盡量使心專注在呼吸上。從呼吸去感受吸進來的氣息與心融合為一；慢慢地感受氣息吸進來、往下降、再呼出去。心只需跟隨氣息的進出，自然地、不刻意地跟隨呼吸的速度練習。當我們逐漸地熟悉氣息的進出之後，念頭就會隨著減少或中斷。念頭減少

時，氣息也會自然地延長。我們要隨著自然的氣息呼吸，使心安住。最重要的是使氣息變得越來越緩慢。因為我們的心與意識，兩者是互補互動的，很難加以分開。所以當我們能夠慢慢地、穩定的控制氣息，意識所生的連串妄念也會逐漸的減少。我們試著用最自然的方式，慢慢地呼吸，使呼吸緩和。如是般的練習。

唱完道歌，需要解釋的內容我會作解釋。否則，我會搖一下鈴，大家就開始禪坐。然後，我會視各位的情況，斟酌禪坐的時間。當我再搖一下鈴，大家就結束禪坐。

第一篇《密勒拾柴記》

敬禮上師，大瑜伽行者密勒日巴尊者。
一時，在寶窟大鵬洞中，浸習在光明大手印定裏。

張澄基老師在這本書，有「光明大手印」的註解，各位可以翻閱一下。我一再的強調，「光明大手印」是噶舉派最主要的見地。「大手印」表達輪涅的一切法皆涵蓋在其中；無有一法能予超越；如同國王的手印，代表最大的權力；是最殊勝與最究竟之法。其實，「大手印」只是一個名相而已。在我們尚未了解究竟的真理、佛性、或如來體性的時候，為了使我們有一個比較清楚的學佛目標，而假名安立一些不同的名相。從真實義而言，我們本初的心性，遠離任何思維概念與戲論；無任何言語能予詮釋；如同唸誦《心經》前面的偈頌：「離言絕思智慧之彼岸」。「光明大手印」即是我

們本初的心性。「光明」是指本初心性所具的智慧，遠離無明與黑暗垢染。而不是指日、月、燈等的光。當我們體認時，本初心性所具的智慧，自然展現光明，稱為「光明大手印」。

密勒日巴跟隨馬爾巴大師學習。在大師教導完畢以後，尊者離別上師，開始以苦行的方式獨自修行。馬爾巴大師在尊者臨行之前，對他說道：「你修行的時候，將會遇到障礙。屆時，只要打開我給你的口訣書冊，將能幫助你。」後來，尊者也真的使用到了。

有一天，他覺得有點饑餓，應該準備點食物來吃。就在洞中尋了一下，不用說油鹽和麵粉，就是洞口的柴和灶邊的水也一點不剩了。

有一天，尊者在修行的時候，覺得肚子飢餓，身體需要一些滋養。但從現實而言，在密勒日巴的苦行中，根本不可能有油鹽和麵粉。這是竹巴噶舉的努貝滇津，一位舉止似瘋子，非常有名的文學作家。他在整理密勒日巴道歌時，在詞彙上所添加的一點修潤。

他自忖道：「我對世界上的瑣事也未免太忽略了些。現在讓我出洞去先拾些柴回來吧。」等他撿畢柴薪回洞的時候，山間忽然刮起一陣暴烈的狂風，吹得他破爛的衣衫四處飄掀。他想用手拉住衣衫，但手中的柴又差點被風捲去；他想用手緊緊地抱住柴薪，但狂風又把他那襤褸的衣衫，吹的四散飛揚。

這是用文字的描述，形容尊者因為身體飢餓，出洞去尋找柴火。突然刮起一陣強風，幾乎吹散他手中的柴火，以及一身破碎的衣衫。

於是他自語道：「唉！我已經在山穴中修行了這許多年了，但如今我仍不能完

全放下這個「我執」之心，一個人如果不能割捨「我執」，那麼他所謂的修行又有什麼意義呢？風啊！你要喜歡吹走我的衣衫，就請你吹走吧！你要喜愛我的木柴，就請你捲走它吧！」說畢，他就放下一切不管，靜坐在地。

這一段是要讓我們了解，尊者在修行的歷程中，為了要滋養身體，必需尋找水和柴火等等。但當強風刮起的時候，心中所想的是，擔心自己撿到的柴火，以及目前僅能遮身的一點破碎衣衫，會被強風吹走。比喻一般人的心，即使只剩一點點，也要執著。我們修行是要學習放下一切。但我們都還是放不下。密勒日巴在修證過程中，常說：「我們應該要放下。」平時我們聽到「放下」兩個字的時候，彷彿覺得應該捨棄世俗的一切，前往深山，長年修行。其實，「放下」是指在了解的當下，就立刻放下。例如密勒日巴於此一刻，了解自己在深山中，應該學習放下一切的執著和執我。於是，在自我反觀的當下，真正的放下了。於是尊者對著強風言道：「你要拿走就全部拿走，我不需要任何東西。」在生活中，當我們說放下的那一刻，即使是一點點的執著也要放下。無需任何理由，說放下就放下了。從學習一點點的放下，逐漸地累積。直至最後做到真正的放下，就會如立地成佛般。密勒日巴的道歌，可以成為我們生活中的道用。

但是因為長期的苦行和營養不足，一陣冷風吹來，人支持不住，密勒日巴竟昏倒在地。過了一會兒，他醒轉過來，其時狂風已過。他抬頭看見破衫的一縷殘絮，被適才的狂風吹到一枝樹幹上，在輕風中搖曳擺盪著。見此情景，密勒日巴心中忽然對世間的一切，生起了極大的哀傷和厭棄。

密勒日巴是以苦行的方式修行。尊者的五蘊之身，因滋養不足，變得非常衰弱而昏倒。

當密勒日巴從昏迷中甦醒時，看到身旁的一切情景，內心對輪迴的苦患，不由得生起強烈的出離之念。對過去因執著所生的痛苦，也心生厭棄。密勒日巴以身教，告訴我們何謂「法」。在世俗中，我們也應該學習，視一切皆法的展現；一切皆以法修證，而非僅只視所持的佛書、經論才是法。雖然我們不能如尊者般修苦行，但在遇到挫折或不如意時，我們應以法的角度觀之。

就在附近的一個岩石上盤膝靜坐下來。其時，遠遠的東方著吾山谷裏，忽然升起了一片白色雲霧。密勒日巴一邊看著雲霧，一邊想到：「在那片雲霧的下面就是著吾山谷。我師父馬爾巴的廟子也就在那山谷裏啊！現在我的師父和師母，應該正在廟中吧！他們一定正在和金剛師兄們宣講密法，傳授灌頂和口訣吧！如果現在都在廟中，我能趕去見到他們是多麼快樂啊！」想到這裏，心中勾起了無限哀思，一陣難以忍受的強烈念師之情，突然湧注心頭。他不禁滴下簌簌的淚珠，凝望著那片白雲，密勒日巴和淚高聲唱了一首《念師曲》。

「著吾山」是密勒日巴和馬爾巴大師所居住的一座山。當密勒日巴心生厭離心時，遙望著吾山，不禁憶起教導自己菩提道的善知識馬爾巴大師。內心想著上師、佛母以及金剛弟兄。心想此刻上師是否正在傳授密法口訣或灌頂。一股強烈的念師之情，突然湧上心頭，不覺地簌簌淚下。噶舉派是屬於虔信的傳承。密勒日巴在了悟的同時，自然地憶起上師賜法的恩德。所以唱出了這首《念師曲》。

思念上師恩澤故 我心渴仰得暫舒
如父恩師馬爾巴尊 祈聽窮子鼓哀歌
東方寶谷紅崖處 白雲繚繞正悠悠
偉山奔勢如巨象 前有雄獅傲踞峰

峰頂著吾佛寺中	阿母利格石座上
吾師 <u>馬爾巴</u> 師安在否	
如今吾師若在座	快睹慈顏一何樂
我信雖微願參禮	我誠雖渺願望謁
越思越念 <u>馬爾巴</u> 父	越修越想吾師尊
恩逾生母 <u>達媚瑪</u>	而今安住彼寺否
如今師母若安在	快睹慈顏一何樂
路途雖遙我願訪	山道崎嶇我願謁
越思越念 <u>馬爾巴</u> 父	越修越想吾師尊
深邃密續喜金剛	而今傳授講解否
而今講解一何樂	
我雖愚蒙願往聞	我雖劣慧願誦習
越思越念 <u>馬爾巴</u> 父	越修越想上師尊
口授傳承四灌頂	而今傳授講解否
而今講授一何樂	
我雖窮苦乏供養	亦願往求得聞法
我雖劣根乏功德	亦願往趨求訣要
越思越念 <u>馬爾巴</u> 父	越修越想我師尊
甚深那洛六密法	而今講授引導否
而今講授一何樂	
堅毅雖闕我樂求	精勤不足願力修
越思越念 <u>馬爾巴</u> 父	越修越想上師尊
<u>衛藏</u> 金剛弟兄眾	而今聚會寺中否
而今聚會我心樂	
覺受雖劣願請益	證解雖薄願切磋
越思越念 <u>馬爾巴</u> 父	越修越想上師尊
至誠信心不斷故	晝夜何嘗與師離
淨信相感雖如是	我今不堪念師情
渴慕雖心氣欲絕	悲淚滂沱謳此歌
祈請慈父 <u>馬爾巴</u> 尊	恩被令我得蘇息

唱誦完道歌，大家觀想密勒日巴大師，在我們的頭頂上方，感受尊者的加持，注入於我們的心間。

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

以上的道歌《念師曲》，敘述密勒日巴憶念上師的恩德。我們在學佛的過程中，雖然不會如密勒日巴般，因為修苦行，而在身體和資糧上遇到困境。但是在實際的生活中，有時也會遇到人、事、物等問題。我們雖然了解佛法，對世俗的一切苦患心生厭棄；對輪迴產生悲切的出離心。但是我們修行的道路，不可能永遠一帆風順，也不可能永遠崎嶇坎坷。所以我們應以密勒日巴道歌為道用，使自己的心和善知識所教導的法，二者合一；使我們的心得以淨化、提昇。

我個人覺得，當我們的心感受過度的壓抑時，歌唱是一種抒發心情的方法。密勒日巴與生俱備一付好嗓子，在尚未學佛以前，時常利用歌唱的方式，抒發心情，堪稱是一位歌唱家。密勒日巴道歌，於外：融合尊者對法的感念、對上師的思念；以及自己心靈上的壓抑，以歌唱表達出來。於內：尊者得到的回饋是，得到上師傳授的無上聖法；佛母和金剛師兄的祝福；建立堅定的自信，更具信心地繼續修證。

同理，從廣泛的角度想。在現代的社會中，為什麼有很多人得憂鬱症等疾病。究其根源是，過度的缺乏自信，逼使自己落入無盡的妄念深淵。直至最後，完全地失去自我而無法自拔。這世界有各種心理上的疾病，依處理和抒發壓力的不同，而有大小、輕重等不同的病況。

學習佛法，需要建立堅定的信心，時時憶念法以及上師的恩德，這是最重要的。《密勒日巴道歌集》是尊者以唱誦詩詞的方式，讚頌外在的一切物和境；憶念上師和師母達媚瑪的恩德。馬爾巴大師傳授尊者，甚深的密續本尊法，也即喜金剛法。此法主要講述，在修習果位的金剛身時，其過程如何展現？在本初之基中，如何具備喜金剛之果位。

密乘和顯教的區別是「灌頂」。灌頂，並非是在儀軌中，手持一個寶瓶或加持物，放置於受灌者的頭頂。灌頂的藏文翻譯是「授權」的意思，也即授予權力。過去印度的習俗，當太子登位時，國王或主持儀式的宗教司長，會以寶瓶給予沐浴灌頂。此舉表達正式授予太子領導統治的權力。金剛乘的灌頂是表「法」之義。我們學佛的心於本初之時，本自俱足。經過灌頂授權的儀式，使如種子般的本初之心，於因緣和合的條件下，自然地展現。

灌頂有四種方式。第一灌，就是「寶瓶」灌頂，又稱「身」灌頂。經過寶瓶灌頂的淨化，我們能夠體認自己的身體是本初清淨的；從此不再執著自己的身體是凡夫不淨的血肉之軀，而是純淨之體；不再呈現「我慢」的凡夫，而是所灌頂的喜金剛、或任何一尊佛菩薩，例如觀音、度母等「佛慢」的金剛身。代表顯空不二。身灌頂能培養成就應化身的種子。

第二灌，就是「秘密」灌頂，又稱「語」灌頂。經過秘密灌頂的淨化，從此我們所說的言語，不再是凡夫的粗俗之音。而是佛菩薩的清淨咒語。代表聲空不二。語灌頂能培養成就報身的種子。

第三灌，就是「智慧」灌頂，又稱「意」灌頂。我們的本初智慧，是遠離淨垢、有無；離一切邊。經過智慧灌頂，我們不再受一切思維概念所雜染。代表樂空不二。意灌頂能培養成就法身的種子。

第四灌，就是「詞義」灌頂，又稱「勝義」灌頂。在噶舉派即稱「大手印」；在寧瑪派即稱「大圓滿」。詞義灌頂時，已無一切外在的形相或形式；是直指我們心中本俱的本初體性。代表覺空不二。勝義灌頂能培養成就法界體性身的種子。

從密續而言，四灌還有更細分的解釋。我們基本可以了解，為何密乘必需守持「三密」。「三」代表身語意，也即我們本初俱足的「法報化」三身。如前所述，密乘的弟子在修行的過程中，守持三密：「身」是清淨的；不再呈現不淨凡夫的我慢，應展現如同佛菩薩的佛慢。

「語」不再是凡夫不善的雜染之語，是清淨的佛菩薩之音和咒語。「意」應安住於如佛般的悲空無別，心不再隨雜染的妄念而行。所以，平時灌頂或修持任何儀軌，主要就是修持身、語、意三密，使我們保持在最純淨自然的狀態。這才是我們真正要修證的。

道歌《念師曲》，描述密勒日巴的內心，想著上師是否正在為金剛師兄行灌頂，或宣講噶舉派的「那洛六法」。「那洛六法」屬於方便法；是中陰、遷識、拙火等六種瑜珈法；修持身體本俱的功德，以提昇至使我們能夠了解本初心性。因為密乘善用一切方法，使我們經過學習而了解本初心性、大手印。所以「那洛六法」是一種方便法門。

「那洛六法」和禪坐是息息相關的。禪坐時，首先，身體要挺直；身體直，體內的脈自然直；脈直，氣就順暢；氣順暢，妄念就會減少；妄念少，心就會安止；心安止，就自然地生起三摩地，也即禪定。

我們禪坐時，雖然不能做到兩腿相盤疊的金剛跏趺坐，也即毘盧七支坐法。但可以用馬爾巴大師的五支坐法：坐姿如菩薩般，左腿往內彎，左腳跟輕觸密處；右腿稍微往前，放置在左腿前面。此種坐姿，有些人習慣右腿往內，左腿放置在右腿前面。這都沒有關係。我發現男眾比較習慣左腿在內，女眾習慣右腿在內。這大概是與身體內的脈有關。總之，只要自己的腿覺得舒適即可。此外，馬爾巴坐姿，最重要的是腰部〈脊椎〉要挺直；雙手自然地放在膝蓋上面；胸部放鬆，稍微往後開展；下顎微低下；不需舌抵上顎；然後，眼睛平視。

前面所提的坐姿，還有一個重點：剛開始禪坐時，先拉提一下腰部。腰提起時，肚子會自然地收縮一下，再慢慢的放鬆肚子。此時，肚子會稍微鼓起，再次放鬆肚子。然後，全身就會隨著放鬆，身體也自然地挺直。

雖然各位已經有禪坐的經驗，但是我耳提面命地再提醒一次。因為，大家剛才聽完講授禪坐姿勢，以及注意要點。所以，在禪坐時，自己的潛意識會在沒有知覺之下，將這些資訊

灌輸進來。於是，為了確定自己的坐姿是否正確。潛意識會使身體慢慢地往上縮，兩邊的肩膀也往內縮。等到禪坐結束，就會覺得腰酸、肩膀酸的現象。這是因為禪坐時，身體往上縮，以及兩肩往內拉的緣故。

如前所述，禪坐時時間要短，次數要多，這是重點。禪坐時，若無法放鬆，表示我們的身體累了，就應該停止。真正放鬆地禪坐一分鐘，勝過十幾分鐘不放鬆的禪坐。有些人禪坐時身體動了，就擔心別人的看法。禪坐的目的是為了使心止靜，而不是為了擺姿勢給別人看。所以，身體是否放鬆、心是否止靜，這才是重點。

密勒日巴唱完此歌，就看見馬爾巴上師騎著一隻眾寶莊嚴的大獅子，威光顯耀，在一片如錦繡般的五色祥雲中，飄飄的降臨於對面虛空中。

我剛才講過，當我們的信念生起的時候，上師、佛菩薩大悲的鐵鉤，自然地就會鉤拉我們虔信的鐵環。在顯密經典中有很多描述：佛菩薩為了使信根堅固的弟子，令其淨信根更增長，會示現身體的形相，或示現對弟子講話。這一切都是因緣和合的展現。因為密勒日巴對馬爾巴上師，具備強烈的虔信和思念，加上上師大悲的願力，所以馬爾巴大師會顯現於尊者的面前。

馬爾巴對密勒日巴說道：「大力兒子啊！你今天為什麼這樣哀痛迫切地呼喚我呢？難道說你對上師本尊、三寶的信心有退失嗎？被妄念左右而心馳外境嗎？還是在山洞裏為世間八風所吹動了？抑或被希望和怖畏二種惡魔所乘，心中有所不寧嗎？對上，你應時時向傳承上師和三寶祈禱；對下，你要時時於六道眾生悲願濟度。自己應該時常精勤於懺罪積福的種種作業，而累積向道的順緣資糧。

無論如何，你應該知道，你我師徒是永遠不會分離的。你應好好修行，準備做弘法利生的事業。

密勒日巴大師看到馬爾巴上師在祥雲中顯現，並且詢問了一番話。對非佛教徒而言，會認為這是尊者的幻想。但是，從幻相的角度，我們可以了解，密勒日巴時時刻刻地觀照自己的心，已經體認心性。雖然一切現象如幻，但一切皆是法的展現。這是密勒日巴給予我們的教導：一切幻相皆法的實相、法的本質。馬爾巴大師所問的這些問題，其實是，密勒日巴內心對外境的一種「觸景傷懷」的表露；或是受到自己妄念的影響；亦或是在山洞中受到世間的毀、讚，以及共與不共的八風影響；還是被希望與疑惑所乘。在我們修行的最後階段，非常容易被妄念所乘。希望與疑惑是內心最常出現的問題。「希望」自己最終能獲得菩提。「疑惑」自己是否能獲得菩提。對「心的能所」而言，這是一種極微細的障礙。所以，馬爾巴大師問尊者，是否心被能所的微細障礙所困擾了。

《念師曲》告訴我們，在學習佛法的過程中，也會遇到相同的問題。所以，我們應時時祈請上師與三寶。對上，祈請三寶賜予智慧，以得證菩提。對下，以方便的智慧、大悲不捨眾生的精神，悲智雙運修持。最終才能獲得圓滿的菩提。此外，累積福慧資糧也是非常重要的。我們會問：「為何在相同的學習過程中，有些人會具備修法與資糧等順緣？」這是因為這些人在過去生，都已經累積福報資糧。所以在現世的果報，都是順緣的聚合。一切皆法爾如是，因果亦如是。所以我們應恆常累積福慧資糧。於法而言，當我們修持任何法的儀軌時，就已具備福慧資糧。於世俗中，我們也一樣能慢慢地累積福德資糧。所以不要喪失希望。

禪宗或其他的祖師大德，能夠明心見性，獲得解脫，皆因在過去世已經圓滿福慧資糧。依此故，在今生能值遇得證的上師；在環境、時間等順緣都具足時，經上師直指，於當下就

能體認而解脫。這種狀況並非是突然間發生，而是在平時就慢慢地累積福慧資糧。馬爾巴大師勸告密勒日巴，應以悲智雙運與福慧雙運修持，如是才能圓滿證悟。

密勒日巴得了這個啟示後，心中無比的歡喜興奮，雀躍的心情使他禁不住唱道：

〈以下，大家一起唱誦道歌。〉

親見師容聆訓時	窮子心風自然生
心風生生不已故	殊勝覺受自開顯
思維上師之傳記	自然湧發大信心
上師大悲加持力	現前感受入我身
非法妄念一時滅	難禁念師深恩故
我今和淚歌此曲	父師天耳豈不聞
祈賜加持作悲護	
一貧如洗此窮子	愧無少物供恩師
唯以苦行及恆毅	取悅父師之慈懷
獨居山穴經年月	以作空行之供奉
不顧性命而修法	以作佛法之供養
病來不懼死亦樂	是為修行大堅志
以此堅志來淨罪	是為最勝之懺悔
亦是證悟之助緣	謹以修行報師恩
噫嘻慈父大恩師	大悲佑護莫捨我
加持窮子得山居	

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

唱畢此曲，密勒日巴滿心歡喜雀躍。一手收拾起他那襤褸的衣服，另一手抱住一捆柴薪，走回山洞來。甫進洞門，就

看見五個鐵色的印度阿咱馬〈鬼〉。眼睛巨大得像茶杯一樣，圓溜溜的。一個端坐在尊者的床上，好像說法的樣子。另兩個坐在下面聽法，一個在旁邊侍候，還有一個則正在隨意地翻閱尊者的經書。

密勒日巴見到馬爾巴大師，體認心性以後，回到山洞，看見五隻鬼。在修證的過程中，從壞的角度，這是一種逆緣、惡緣，在心境上也是一種考驗。如果能善加利用，可以成為助緣。如同密勒日巴，從一陣狂風吹散他的柴薪、衣服，感受到世間的一切痛苦，而對輪迴生起悲切的厭棄與出離。

密勒日巴一見，最初覺得很驚奇。隨即想到這大概是本地的護法山神來捉弄我，弄出來的遊戲神變吧？便自忖道：「我在此山已住了相當的時期了，但卻從來沒有用供食來祭祀過山神，也從未時常的讚誦他們。現在讓我來唱一首讚曲吧！」隨即唱道：

密勒日巴認為，自己居住的山洞，可能是此地無形山神所居之處。尊者認為是否自己這個外來的人，打擾到他們。自己從未給此地的山神供奉任何食物，現在應該唱一首歌作為供養。從世俗諦而言，歌讚、祭祀、供養都屬於因緣法，尚未達到勝義諦，視一切現象的體性皆平等如一。在因緣法中，整個世界是大家所共有的地方。我們是有形之體。看不見的無形之物，並不表示不存在。以此類推，每一個地方，都有不同的生命存在。基於過去的因緣，鬼神屬於六道中的餓鬼道。餓鬼有很多種類，這五隻鬼是屬於其中一類的眾生。對我們而言，看見鬼，就會覺得自己被冒犯侵擾了。但從修行者而言，了解法界的一切體性是平等一如的。如同密勒日巴，看見五隻鬼時，並未以世俗的眼光貶視他們，反而視為山神般給予恭敬。密勒日巴以此種體認，唱一首讚誦曲作為供養。

隱居寂寥此山穴	諸佛如來所喜處
成就先賢之居所	<u>密勒日巴</u> 我獨棲
紅崖寶窟大鵬峰	雲霧繚繞自悠悠
蜿蜒藏江流谷底	巨鵬翱翔澗壑中
灌木簇發山意鬧	古松參天境悠閒
蜜蜂振翅弄嗡嗡	雀鳥聲喧競悅歌
於此紅崖寶窟巔	大小雀鳥習飛翔
彌猴靈猿習跳躍	諸禽百獸習奔馳
<u>密勒日巴</u> 習禪定	勤生覺受與證解
圓滿二種菩提心	隱居此山我 <u>密勒</u>
山神和諧共為友	幽靈地神來此者
聆此慈悲甘露曲	畢後請各返自居

此段道歌的前面部分，是密勒日巴對居住處的環境所給予的讚頌。並描述尊者居住的山頂上，有大小飛禽翱翔，如同訓練飛翔的能力；猿猴四處竄躍樹林之間，如同訓練跳躍的本領與力量；百獸矯捷的在山中奔馳，如同展現強健的身姿。雖然這些都是牠們本俱的能力，但仍然一再地練習以保持嫺熟。此段道歌表達，密勒日巴在山洞中禪坐，是為了練習禪定，以及心性覺力的展現。山洞中出現鬼神，是在考驗尊者的禪定，是否能紋風不動地安住如一，同時也是練習尊者覺力的展現。

道歌的最後幾句讚偈，是解釋大手印的教授與見地。密勒日巴以山中的猿猴四處跳躍，藉以訓練矯健的身體為比喻，闡明瑜伽士的禪定，主要是練習修證禪定的覺力。禪定並不表示空無，而是代表我們的心所展現的一種力量。心的展現無論是好或不好，都是心本俱覺力的顯現。例如，當我們尋找心的時候，雖然無法找到一顆真實的心，但我們又似乎了解，因為有個「心」，所以能「見聞覺知」。而「見聞覺知」就是我們本初的心所具備的能力與力量。禪定使我們開始學習反觀，體認如實的心、本具展現力量的心。密勒日巴已經體認本初的心，

所以修持禪定，練習心的覺力的展現。這是此偈頌，也即此道歌中，最關鍵的一點。

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

但這五個印度阿咱馬，聽畢密勒日巴的歌後，圓睜怒目，狠狠的盯著尊者；其中兩個憤怒猙獰，一個張開獠牙，緊咬下唇；一個咬牙銼齒，威脅的步向前來；另外幾個發出可怖的巨聲猙獰笑和怪嘯。大家排成一列，蓄勢準備向尊者作致命的撲擊。密勒日巴自忖道：「原來不過是非人魔鬼前來騷擾而已！」於是尊者就作起密法的忿怒本尊觀，用威猛的密咒來驅魔，但毫不生效果，這幾個阿咱馬竟不離去。密勒日巴不由生起大悲心，就對這五個妖魔講善惡因果和佛法，但他們仍然不動。密勒日巴於是想道：「我由上師馬爾巴的指示，已經如實通達一切諸法皆為自心之顯現，自心即是那空明之體，我已於此得決定不移之見。現在如果仍把這些來擾的妖魔當做真實之外境，豈不可笑嗎？」於是尊者就以絕對的自信和無畏的定力，心住正見，唱了下面這首歌：

這一段道歌敘述，在外境上，雖然五隻阿咱馬顯現面目猙獰的魔鬼，對密勒日巴表露出非常憤怒之相。但是尊者認為這一切都是來騷擾自己的修持。所以用密乘的忿怒尊法，以及威猛的密咒驅魔。因為無法驅逐魔鬼，所以生起強烈的大悲心，希望用佛法感化他們。但是魔鬼仍然不為所動。此時，密勒日巴想到馬爾巴上師的直指：「外境的一切皆自心的顯現，也即一切唯心造。」同時尊者也體認勝義的本初心性，了解一切現象都是世俗因緣對境的幻相，唯因我們的執著而執以為實。在究竟本初上，是遠離一切執實，無有任何實相可執著。所以最後，密勒日巴依上師的教導，在禪定上，

回歸到勝義平等的本初之心，並且安住於正念上。

從以上的故事，我們可以了解「一切唯心造」；一切皆心的顯現。例如《施身法》中，天神、魔鬼都是由心所生。因為我們執實的心，視一切皆真實的，而產生「我」、「我所」等二元對境。當我們了解心非真實存在之體時，就沒有二元的對境產生。密勒日巴最後回歸到沒有「能」「所」的心境，安住於完全平等的空性正見。一切幻相或因緣所生的對境，自然地止息了。於是尊者唱出以下這一首道歌。

大力摧服四魔眾	恩師 <u>馬爾巴</u> 前讚禮
喂噫眼前五妖魔	汝等知我是誰否
我是達生嘎母子	最初住於母胎時
三力成就得圓滿	嬰孩時期臥搖籃
孺童時期守門戶	及長常年住雪山
風暴雖烈我何懼	峭崖雖險我何畏
喂噫！眼前五妖魔	汝等知我是誰否
我乃禽王大鵬子	蟄卵之時羽毛生
嬰雛之時臥巢穴	幼年時期守門戶
及長展翅任翱翔	天空雖闊我何懼
澗谷雖險我何畏	
喂噫眼前五妖魔	汝等知我是誰否
我是海中巨鯨子	住胎之時金眼動
嬰兒時期臥水床	幼年時期學游泳
及長遨遊遍四海	浪濤雖猛我何懼
魚鈎雖眾我何畏	
喂噫眼前五妖魔	汝等知我是誰否
我是口傳上師子	住母胎時信心生
童年一心訪法要	及長修行住山穴
妖魔雖厲我何懼	鬼變眩目我何畏
雄住雪山之雪豹	其爪不為冰雪凍
雪豹之爪如凍損	三力圓滿有何用

大鵬翱翔天空時
大鵬飛翔若失墜
魚游海中不窒息
生於水中有何用
巨石不能碎鐵器
熔火煉鋼有何用
汝等障法妖魔眾
你我暢論生平事
事忙今宵亦莫去
身口意力來比試
汝等來此誓毀我
若今未成即離去

豈懼其身墜地谷
翅翮朋碩有何用
魚若窒息於江海
鐵器若為石所碎
此番來此甚稀奇
多留片刻莫急離
黑白二道試競力
孰優孰劣釋汝疑
為作法障中斷魔
豈非終生大羞恥

於平等法性中。如是，我們的心就自然地安住於正念，再也無需向外遣除任何對境。

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴唱完此歌後，即生起佛慢「心住空性」，向洞中急速的衝了進去。那幾個阿咱馬魔一見尊者進來，驚駭萬狀，嚇得全身發抖，眼睛東張西望，找尋逃處。慌亂中四個妖魔都消融於一個主魔身中。這個主魔旋即變成一股旋風消失於無形。

故事中的五隻魔鬼，代表我們的色、受、想、行、識等五蘊之魔。

這篇《密勒拾柴記》，密勒日巴首先向上師頂禮。對於所看到的五魔外境，尊者稱已經在上師直指之下，體認勝義平等的法性。如同聖山的雪獅、翱翔天空的大鵬鳥、以及住於海中的鯨魚。牠們各代表海、陸、空的飛禽走獸。牠們一出生，就在各自的領域中，具備展現各自所擁有的能力。密勒日巴大師，已經不再受外境的影響或產生任何疑惑。尊者的心能夠安住於平等性當中。雖然剛開始時，尊者企圖以忿怒尊、以及大悲的方式驅逐魔鬼，但都沒有效果。後來，密勒日巴了解到最好的方法，就是接納與放下。接納的方式，就是如如地安住

密勒日巴想道：「原來是大力魔鬼毘那牙嚕來尋隙擾亂。方才我在洞外撿柴時的那陣狂風，也一定是他作的怪。蒙上師的加持，此番他毫未得逞。」經過這一次的險歷，密勒日巴在修行的證境上，有不可思議的進步。上面所述，大力魔鬼毘那牙嚕前來侵擾尊者修行的故事，又名為「六種思維上師曲」或「密勒日巴採薪記」，亦名「紅崖寶窟的故事」。

〔待續〕



朗欽加布仁波切茶毗基金捐款名單

功德主	捐款金額	功德主	捐款金額	功德主	捐款金額	功德主	捐款金額
顧文麗	\$ 10,000	林珮瀟	\$ 2,000	郭競英	\$ 500	吳翠雲	\$ 10,000
吳淑婉	\$ 10,000	林延薰	\$ 2,000	林怡佳	\$ 1,000	林育君	\$ 25,000
何念頤	\$ 1,000	林陳金葉	\$ 2,000	三寶弟子	\$ 30,000	陳文娟	\$ 2,000
王謀賢	\$ 500	關阿桂	\$ 5,000	台北市巴麥佛學會	\$ 200,000	涂寶良	\$ 3,000
鄭錦霞	\$ 5,000	郝中蓬	\$ 500,000	陳慧嫻	\$ 10,000	胡瑞凌	\$ 30,000
郭宛筑	\$ 20,000	三寶弟子	\$ 10,000	許林宥寧,許人文	\$ 2,000	魏申福,劉秀英	\$ 6,000
蕭培蓁	\$ 1,000	周三雄	\$ 5,000	林慶豐,林合和,林高昌,林陳雪子	\$ 2,000	江欣融	\$ 1,000
陳茹君	\$ 3,000	劉世慶	\$ 1,000	林慶宏,林陳卉蓁	\$ 500	馬步芳,甘斐然,鄭美麗,劉瑞娟,溫淑貞	\$ 60,000
楊悅芸	\$ 3,000	周晉寬,喻少萍	\$ 3,000	郭容豪,林孟臻,郭庭睿,郭家睿	\$ 10,000	李翔	\$ 20,000
林莉莉	\$ 1,000	陳筱蜜	\$ 500	魏婉霞	\$ 3,000	郭岱華	\$ 5,000
林莉書	\$ 3,000	朱彩華	\$ 200	陳新宜	\$ 700	王誠宏	\$ 1,000
鄭詩韻	\$ 5,000	詹乾耀	\$ 500	楊智凱	\$ 1,000	三寶弟子	\$ 1,500
江玉春	\$ 1,000	周澄萱	\$ 5,000	魏子夏	\$ 50,000	三寶弟子	\$ 2,000
劉續文	\$ 1,000	吳麗珠	\$ 10,000	蔡榮誠	\$ 1,000	三寶弟子	\$ 1,000
劉張藍梅	\$ 1,000	大手印五具佛學會	\$ 10,000	蔡永村	\$ 1,000	江秀美	\$ 500
楊月英闔家	\$ 300	藍志恒	\$ 900	張綵蓉	\$ 1,000	梁曉	\$ 500
吳成煥	\$ 30,000	藍黃弘,藍心辰,詹亞真	\$ 2,000	蔡昀珍	\$ 1,000	蕭秀玲	\$ 3,000
蘇萃莉	\$ 5,000	周朝宗	\$ 1,000	蔡木通	\$ 1,000	郭芳劭	\$ 50,000
三寶弟子	\$ 10,000	陳昱君	\$ 20,000	江靜雪	\$ 1,000	劉癸明	\$ 5,000
陳秀雍	\$ 1,000	徐敏華闔家	\$ 65,000	蔡藏	\$ 1,000	林詩韻	\$ 1,000
宋緣明	\$ 3,200	劉世慶	\$ 4,000	蔡捷	\$ 1,000	馬步芳	\$ 62,000
廖娟娟	\$ 50,000	王瑋	\$ 3,000	胡佩宸	\$ 1,000	茶毗基金捐款總計	\$1,468,800
三寶弟子	\$ 3,000	葉德祥	\$ 5,000	蔡紫羽	\$ 1,000		
陳慧娟	\$ 20,000	陳熟珠	\$ 1,000	蔡宗謀	\$ 1,000		
朱瑾萍	\$ 10,000	張登堯	\$ 500	蔡少鈞	\$ 1,000		

朗欽加布仁波切茶毗基金收支表

茶毘基金捐款	\$ 1,468,800.00
茶毗基金支出	\$ 1,019,148.00
銀行轉帳匯費	\$ 120.00
朗欽仁波切紀念特刊 - 聞喜雜誌	\$ 48,039.00
朗欽仁波切傳記 - 中、英版各1000冊	\$ 220,030.00
西藏與仁波切有關係之43所寺廟修法	\$ 654,000.00
尼瑪堪布及拉旺喇嘛赴印度製作仁波切全集法本機票	\$ 37,404.00
製作仁波切全集法本費用	\$ 30,000.00
袈唐卡	\$ 6,200.00
唐卡油布	\$ 13,500.00
寄仁波切傳記至美國岡波巴中心運費	\$ 9,855.00
茶毘基金結餘	\$ 449,652.00



恆常安樂之因-菩提心

How you can donate:

Please mark your donation for Katashi Temple Ga Lotsawa Retreat Center project and send your check payable to:

Gampopa Vajrayana Buddhist Center

6 Fox Lane, Denville, NJ 07834, U.S.A.

TEL: (973) 586-2756

捐款請註明「噶譯師禪修中心」並寄以下地址：

台北市岡波巴金剛乘佛學會

台北市大安區大安路一段241號6樓

Tel: (02) 27846125

Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

匯款資訊如下：

銀行：國泰世華銀行信義分行

銀行代號：013 帳號：015-03-500649-1

戶名：台北市岡波巴金剛乘佛學會 劉國威

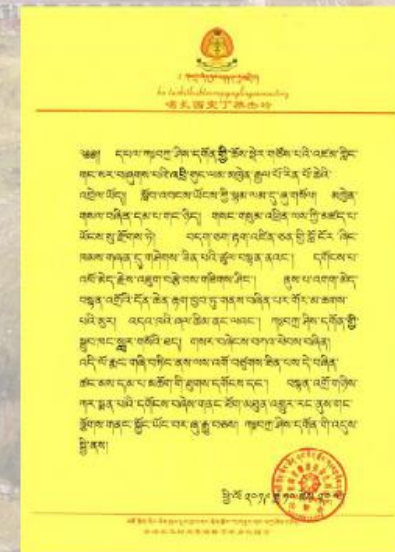


噶札西寺 噶譯師禪修中心

Ga Lotsawa Meditation Center
Building Project

Ka-Tashi Monastery

ཀཾ་བཏཱ་ཤིས་མཐོང་བསྟན་རབ་བྱས་ལྗེ་དུ་



Support request letter from
Ka Tashi Monastery in Tibet
來自西藏噶札西寺信函

修建噶札西寺噶譯師閉關中心是朗欽加布仁波切的遺願。為了完成閉關中心修建計劃，需要募集約三十萬美金，亟需要您的鼎力護持，不勝感恩。

目前閉關中心地基已開始施工，其餘尚待完成的修建工程包含：

- 建築物採用高品質的鋼筋水泥建材（建物外觀如設計圖所示）
- 一樓噶譯師經堂、中間大經堂、僧舍等鋪設木地板，安裝供台及僧侶座椅
- 廚房安裝灶台、櫥櫃、靠椅，並鋪設木地板
- 下樓經堂安裝僧侶座椅並鋪瓷磚
- 頂樓安裝金頂



It was the last wish of Lamchen Gyalpo Rinpoche to build the Ga Lotsawa Retreat Center at Ka Tashi Monastery. In order to complete the project, we are asking all of you for your support to raise the remaining \$300,000 USD. Your contribution is much needed at this time and we appreciate any help you can offer.

Construction of the foundation has already started, and the remaining building costs include:

High-quality, reinforced concrete materials (the exterior of the building is shown in the architectural drawing).

- Installation of wooden floors in the Ga Lotsawa room, large shrine room, and sangha room, as well as offering tables and seats for the sangha in each room.
- Installation of wooden floor in the kitchen as well as cooktops, cabinets, and backrest chairs.
- Installation of tile flooring as well as seats for the sangha in the lower shrine room.
- Installation of the golden dome.



Honored supporters of Ka Tashi monastery and students of Drikung Lamchen Gyalpo Rinpoche from around the world,

As you are well aware, Drikung Lamchen Gyalpo Rinpoche passed into nirvana after fully completing all of his Dharma activities. For those of us who still hold on to views of permanent existence, Rinpoche displayed his passing to another realm, however, in truth he continually watches over us with unceasing love and compassion.

Through the power of Rinpoche's kindness, his work to benefit the Buddha dharma and all sentient beings continues to flourish. Before passing into nirvana, Rinpoche expressed in his last testament the wish for his followers and disciples to construct retreat houses at Ka Tashi monastery in Nangchen, Tibet. In the past year we have already begun to lay the foundations for the retreat houses and are now requesting further help. We are relying on your monetary support, no matter how large or small, in order to accomplish Rinpoche's final wish and complete this project for the benefit the Buddha's teachings and all sentient beings.

We thank all of you for your unwavering support of Ka Tashi monastery and the activities of Lamchen Gyalpo Rinpoche. We look forward to your continued help in the future as Ka Tashi monastery grows and evolves to meet the spiritual needs of Rinpoche's disciples around the world.

Sincerely,
Ka Tashi monastery
Nangchen, Tibet