



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགལ།

第 41 期

2022 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 41 期 2022 年 6 月

1999 年北美創刊

目錄

五毒自解圓滿次第根本偈	3
五毒自解	5
大乘精要 (24)	12
上師供養法甚深道釋解 (7)	19
噶舉成就道歌選 (7)	27
密勒日巴道歌講記 (6)	28
直貢噶舉皈依傳承 (4)	35
菩提心讚頌寶炬	36

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

岡波巴金剛乘佛學中心

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》。

甚深大圓滿之五毒自解圓滿次第根本偈

正法甚深意趣—三根本圓滿次第五毒執為道用之法

頂禮相逢即解實義尊

如吾鄔金蓮花生 外內密之修法續 生圓口訣盡無餘 諸等伏藏極密要
煩惱證成本智法 修道所需此攝要 猶如惡病良藥除 著手修證自他眾
五毒敵魔度法界 薩瑪雅印印印

此之前正結行等 無有順序之釋解 六道輪迴迷亂基 有垢藏基隨眠狀
五毒亦由妄念生 攀隨彼行轉三界 自性體質即本淨 未達熟持無定解
不見任運自覺力 貪瞋妄念迷緣故 審視彼等離根基 道中體證示迷亂
最終無依虛空中 故而漏盡修證行 但是分別妄念續 迷亂習氣未間斷
一切有情故皆有 相逢即解驟然要 取此摧滅煩惱迷 寂忿三根瑜伽者

定斷三界迷根心

由是修道初瞋念 自身父母親朋友 眷屬部眾城堡地 法財受用盡無餘
往昔憎害現下傷 因為此故進行事 凶猛傷害敵與魔 導致顛倒之瞋恨
任何大中小生時 金剛顱鬘忿怒力 捨棄身容自性體 除此本質無造作
清晰澄明中安住 無別猶如離雲空 一味明空呈現時 瞋恨因果界中息
心續生起圓鏡智 獲得金剛身成就 銘記於心薩瑪雅〈誓言行〉

復次自身種性親 疆域眷屬權財法 他人未擁如是眾 我慢以及還復生
圖增名利之思維 成現進入吝嗇狀 珍寶顱鬘忿怒力 捨棄身容自性體
於此本質無造作 清晰澄明中安住 無別猶如離雲空 一味覺空呈現時
我慢吝嗇痛苦息 心續生起平等智 獲得功德寶成就 銘記於心立誓言

復次他人疆域眾 種性功德財富眾 福德法權生貪欲 若起猛烈欲心動
蓮花顚鬘忿怒力 捨棄身容自性體 於此本質無造作 清晰澄明中安住
無別猶如離雲空 一味念空呈現時 貪欲因果界中息 心續生起妙察智
獲得蓮花語成就 銘記於心立誓言

復次他人威德望 權勢富貴壽受用 聲名與法生嫉妒 任何輕重痛呈現
事業顚鬘忿怒力 捨棄身容自性體 於此本質無造作 清晰澄明中安住
無別猶如離雲空 一味念空呈現時 嫉妒業果界中息 心續生起成作智
獲得事業法成就 銘記於心立誓言

復次自他一切眾 知與未知是和非 解與未解見或非 未曾有記可尋處
諸念猶如水泡狀 自然呈現驟然間 已無是此相成態 即稱無知大愚癡
三界輪迴大根本 倘若常時出現之 此時念知明覺智 正覺顚鬘忿怒力
捨棄身容自性體 於此本質無造作 清晰澄明中安住 無別猶如離雲空
一味無念澄清時 愚癡業果界中息 心續生起法界智 獲得如來意成就
銘記於心立誓言

如是五毒道用法 密要便法圓滿次 王子轉世獲法故 褐色瑪瑙紙上書
心要賜予具根子 一切護法作庇佑
薩瑪雅嘉嘉嘉 立誓言印印印

敬安 恭譯

五毒自解¹ (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

今天講授的是《五毒自解—執為道用之法》。願一切眾生聽聞此法，均能了證自身本俱的本來智慧，脫離迷妄的輪迴。

這部法是直貢法王仁欽彭措所取出的甚深伏藏法之一，寫於一張特殊的褐色紙上，以三根本圓滿次第為主，稱為《五毒自解執為道用》。根本頌只有簡短幾句，朗欽加布仁波切先前應馬里蘭中心之請講述此法，即是依此根本頌解釋。之後再應堪布以及西藏隴卡寺鍾珠仁波切的請求，仁波切以個人虔信的之力，撰書註解。此次上課也將依照此註解講述。

此法的根本頌只有「正法甚深意趣，三根本圓滿次第五毒自解」一句偈頌。講授此論可分為三善：初善講述來源，中善講說正文，結善為迴向。

一、初善

初善部分主要解釋論名及供養讚頌。

【解釋論名】

〔正法甚深意趣，三根本圓滿次第五毒自解〕眾生依往昔二障之因，流轉於輪迴；此法能淨除二障，具足一切白善業之

功德，因此稱為「正法」。經論亦言：「能除一切苦痛，淨除一切垢障，故言正法。」解釋此部論時，可分為義、不了義及究竟義等，不可思議的釋解。

所謂「意趣²」指的是諸佛意趣，其無為、具足一切之正功德；就功德而言，表達無為、佛三身本俱之意趣。「甚深」是因此法具足經教、密教二部分。密教又分為：外密、內密及父續母續與無二續等；大圓滿則分為外、內、密：外界部，內心部以及密口訣部。此法層層深入至最高層次，因此甚深意趣表達「達至最高層次」的意趣，是極其精要之法。此法是當年於桑耶寺第二層樓之御宮，由蓮師傳授予藏王菩提贊布，為其所傳諸法中，最重要之法。此處藏文的「重要」表示具備重量，也就是甚深。

「三根本」中，加持的根本為上師，成就的根本為本尊，事業的根本為空行。其他的法或有將三根本分開，但此法是三根本之總集；於生圓次第中，其屬於圓滿次第。

「圓滿次第」分為「有相圓滿」與「無相圓滿」。於有相圓滿中，依氣脈明點的修證訣竅，證達法性之義；或依身、語、

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 西藏語法「意趣」先於「甚深」。

意三金剛之修持，得以展現佛之報身的相好功德。無相圓滿次第則是依譬喻光明，導引至具甚深之義的甚深光明。圓滿次第分為總說與別說。於此講述的是圓滿次第中，最甚深、自身本俱的壇城之義，是最高的層次。其他的圓滿次第則屬於共通，只為「遊伴」，或只具輔助的功能。真實現見本初的圓滿次第，是依四灌頂中的第四灌，使我們體證本俱之義，為「本智」。以本智為道用的五毒自解，乃最高層次的圓滿次第。《大圓滿本智甚深續》：「五智總攝於本覺之體中。一切究竟皆攝集於此，無漏之義亦圓滿於此。」即融歸本體之意。

【供養讚頌】

〔頂禮相逢即解實義尊〕為何頂禮相遇即解脫勝義之尊？此於法屬無相圓滿次第，生圓次第之修證已證至無別、超離心之本覺，依此向本尊之體頂禮，亦即向超離心之本智頂禮。藏文「切綽」相遇而解脫，以經教共通而言，是向法身頂禮。因為表達的是個個自明之本智，也就是本覺之體，因此是向本覺尊頂禮。亦如《因明論》所言：「能清除一切分別妄念，具備甚深廣大之義，放射一切光與光點之相好功德，向普賢之王頂禮。」此偈頌是向個個自明的本智之體，亦即向法身之體頂禮。

由於我執，而有三界之體，並有心與心所以及能所的執著；如是執著如同一張網，束縛三界的眾生。本覺之智為其之對治，使之清淨自然解脫，故稱「自解」；因為回歸於無自性的無生之體，故稱「相遇而解脫」；因其究竟之義為凡夫與聲聞乘者無法理解，故稱「甚深廣大的所知之義」。如是具足二智，如同佛陀具足五智之力。佛陀的五智之力，不論暫時或究竟均能利益一切眾生，因此表達如是具足佛智之力，

一切功德猶如普賢。「普賢」意為：廣大普遍具足一切賢善功德；我們向此功德頂禮。解釋諸多，但主要是向斷證功德圓滿之佛陀頂禮。

不共之解釋則是：此為法身之普賢王如來。法身普賢王如來於本初之基，本覺體性界開顯的同時，即了知本來面目；且於了知自己本來面目的剎那，得以自解，因此稱為「本初之解」，亦即前述之「相遇而解」，具同等之功德。如是向普賢王本初之基頂禮。

藏文「屯而」是「具義」—「向具義之尊頂禮」。此具義之尊是普賢王如來，其於自利，乃如如不動於法界體性中；利他之行之光、覺力的展現，是度一切眾生；其展現的圓滿功德，則為恆常無為—此處之「恆常」亦是無為。其已得一切成就的殊勝自在，因此我們向如此自在之尊頂禮。

於此之頂禮為「見地之拜」，是回歸於本初體性，在當體了悟之剎那自然之禮拜，是最殊勝的頂禮。如《虛空寶續》及《大印註解續》之闡述：「如虛空融於虛空、如酥油融於酥油中。」亦即「同體的回歸」。此乃最高之見地，如是頂禮是為最高的頂禮。特別就大圓滿而言，三世一切諸佛亦如是而解脫，因此也是向三世諸佛頂禮，屬於分支頂禮之一。何以故？於基、道、果五智之體皆融於此，故向彼頂禮即是向五種普賢頂禮。

五種普賢王如來：〈一〉本基的普賢王如來—為一切諸法的本來體性。〈二〉莊嚴普賢王如來—由本覺的覺力展現所呈現的功德；一切法與法性之體，皆由此覺力而展現；亦依於此成為一切本覺的莊嚴，故稱之。〈三〉導師普賢王如來—其具備法身及色身之二種功德，因以色身與法身亦得以引導眾生。〈四〉本覺普賢王如來

一為自然本俱之本覺，亦即「如來藏」。
〈五〉道普賢王如來—依上師的指認，現前一切所具備之功德；為向修證道路所現之功德頂禮。

一切的情器本來即為自解之狀；其若非本來自解，而是之後再解，則非可能。一如木炭本為黑色，不可能將它變成白色。於法性無為之要點上，需了解其三身之功德本俱，並非另加增添而圓滿。法性無為、本俱自解之功德，亦為三身本俱的功德。此三身本俱自解的功德，是從內義真實了悟時，妄念本來自解之狀。因此不論是真實的現證，或是於道位或果位，皆為其能的量展現，故向其頂禮。一切妄念於現起的同時現解，也就是相遇而自解。因此，不論是了解的同時或是自證誓言的力量，皆為自解之狀態。一般修證的過程，總說可分為精勤道或無勤道之修證，此處是為無勤道之修證。

具備一切因之後，正文：〔如吾鄔金蓮花生〕，是蓮花生大士開示前言之講述。「如吾」表達蓮花生大士。「如吾蓮花生」，如我已具備了證真實義之因與資糧圓滿者，講述前言。藏文鄔金是蓮師出生之地。鄔金蓮師本為化身出生，離一切四大之擾，已證無死幻化虹光之身。

〔外內密之修法續〕此為前言的講述者蓮花生大士的功德。仁波切於此引述直貢的貢噶仁欽法王之解釋蓮師的功德：「為利益情器眾生，為斷除常見之執，往昔有佛陀的誕生；為斷除斷見之執，未來世有蓮花生大士。」部分續對蓮花生大士的功德讚頌，甚至勝於佛陀。貢噶仁欽闡述蓮師的四種特殊功德，仁波切的偈誦僅予以引述，無有多言。簡言之，佛陀示現涅槃是對執常見者的開演，蓮師展現大遷移轉虹光身，則是對斷見者的示現；二者示現

有異。外內密修證續是講述諸佛的一切身、語、意三密之法。

〔生圓口訣盡無餘，諸等伏藏極密要〕種種生圓次第、持明傳承的殊別口訣，以及傳承的修證之法，均皆涵蓋於此，是極密之法。

〔煩惱證成本智法，修道所需此攝要〕此能斷除煩惱、使其自解，是開顯大中觀、大手印、大圓滿，是本智道的種子或因，一切修證道具備的要點亦具足於此。亦即：本俱的自生之義〈本覺之智〉，依上師的開示與教導而得以甦醒；道修證者依此要點，可使本俱的甚深之義開顯，故稱「修道所需此攝要」。「攝要」表其為了義之法，如同《椎擊三要》，是要訣、要點。

〔猶如惡病良藥除〕如同四大不調長期久病者，經醫生以醫藥調理治療，給予除去惡病的甘露良藥。眾生為五毒侵蝕甚久，如重病之人為惡病侵擾。雖知此病，若沒有得到妥善的醫治，即使給予藥物，病人身體也可能無法接受而嘔吐或產生不適；或者病人沒有遵照醫生的囑咐服藥，因此藥效有限。因此「甘露良藥」喻指行者能夠了解法的重點，一如適時地對症下藥，即如甘露之法，藥到病除。《口訣寶鬘續》：「如實了證真實之義，如日之法性從根斷除我執；一如甘露之藥從根盡除煩惱三毒之病。」

〔著手修證自他眾〕因此，首先應認知自身之病，再取用甘露之法，否則無法祛除煩惱之病。《一意》：「十二因緣以無明為主，無明一障，障蓋一切。」因此首先應斷除無明。或有人未了解此離戲的根本之義，因慢執而自以為知，於如是狀況下修持，則如蔣貢法稱所言：「未明之人因慢心自以為是，離戲之義未全了知，

一切所行終將導至惡趣之因。」同理，智慧小者若未能無法全然了解空性之體，亦將導致毀壞。

相對於無明，則是我們本俱的智慧〈本覺〉。因此我們應先聽聞、思維法義，最終了證自己所具備的本智，非常重要。吉祥帕摩竹巴言：「雖一再誇讚田地之好，卻未播種耕耘，無法解除飢餓之苦。」因此行持最為重要。《華嚴經》：「若僅聽聞則無法執持教法。」如同雖知水性但未曾親自學習游泳技巧者，落於水中則終將被水淹沒。若未曾修證，即無法真正地執持教法，因此實際修證非常重要。

〔五毒敵魔度法界〕表達五毒是我們的敵人。何以故？從無始輪迴以來，五毒束縛著我們，不間斷地擾害，使我們流轉於痛苦。寂天菩薩《入行論》：「縱使天人或阿修羅皆與我為敵，也無法使我墮入地獄。但瞋心所引起的煩惱之毒，所生之火則可焚盡須彌之頂³。」五毒從無始輪迴以來，一再不間斷地擾害我們。即使於現實生活中所謂的「敵人」，我們尚可遠離或互相和解而逐漸變成朋友，或彼此得到利益，最終均可解決。然而無明煩惱之毒，卻一再地擾害我們，無法祛除；即使設法將之抑止，也可能加倍傷害。對於五毒，唯有於本覺覺空、赤裸現下當體自解，方能真實地解脫。如欲具備如是自解的力量，則須具備不間斷不放逸之心。

〔薩瑪雅 印印印〕因此引用三昧耶印印，表達誓言之義。強調此為無盡的誓言之印，亦表達為三身之印；是最高之法，不宜廣宣。

二、中善正行

〔此之前正結行等，無有順序之釋解〕此乃究竟的離戲之法，因此不再講述有相的前行、正行、結行之善法，也沒有取捨善法的繁法。

〔六道輪迴迷亂基〕六道指的是有情世界的六道眾生。此處講述六道迷亂之基礎，表達六道因迷亂之故而流轉迷妄。「基」指的是本初之基，本自清淨；也就是法性的光明、法身之基。仁波切於此直接引用新密之法備證而講解，並沒有引用舊密續的大圓滿法。龍樹菩薩《法界藏》：「光明本基之法如同大地之水，水雖為大地土壤圍繞，但其本質清淨；於煩惱中之法身之體本亦清淨。」如是，有情眾生本亦俱足佛性，但因未了解其本來面目，因此為無明遮蓋。依於無明，而生有為之行，故現因緣之法；意識思維也依隨此有為之行而起，也因有為之行之力，流轉輪迴。

於經教中，意識可分為二種，一是瞬間識〈等無間識〉。因此瞬間識使我們生起色、聲、香、味、觸之五欲，並有生滅之法。它產生的力量如同種子，回歸植於阿賴耶識；此後，產生染污識，故本來無我而認為有我、是我，因此染污識是我執之識。因染污之識所呈現者均為煩惱，本初之基為之染污，因此不淨。

〔有垢藏基隨眠狀〕如有垢之藏基〈隨眠習氣〉。依於前述瞬間染污識起現的力量，所種下種子垢染藏基，故稱「有垢藏基」，是習氣之種子。於此有垢藏基之上，意識竄現而呈現外顯之境，如同電影展現的影相，然而我們將此顯現之影相執為實有。《金剛頂續》：「依於種子之

³ 《入行論，不放逸品》：「若時諸天及非天，悉皆群起為我敵，彼終不能牽挽我，令入無間烈火中。彼煩惱敵具大力，能一剎那拋擲我，須彌一觸成灰燼，猛烈無

間巨焰中。」〈隆蓮法師漢譯本，佛陀教育基金會出版〉。

根源，展現內外諸顯相，依於藏基種子生執實。」

因執實而呈現外因之顯相，於外境與內根、意識三者上不間斷地展現。有垢阿賴耶識已為無明垢染，再加上種子不斷地種下習氣，所呈現即是無明，此為無明的緣起。於經教中對此有更詳盡地闡述，例如眼根之脈如何而來，眼識如何現起，對應之境如何產生等等之其層次增減。簡言之，即為前述阿賴耶識呈現的過程。《楞伽經》亦講述：「意識由意根而生，意根依有垢藏基而生。依於有垢藏基，一切煩惱即如浪濤般不間斷呈現⁴。」於此有垢之狀態，若種子不斷、輪迴之因緣亦不間斷、再再呈現。亦即：一切皆源於此有垢無明之體，於其上不斷地種下種子，為垢染之緣起。我們需斷除者即是此有垢之狀態，一如欲停止電影須切斷電源。

〔五毒亦由妄念生，攀隨彼行轉三界〕依於種子，習氣一再地累積，多處於隨眠狀態。例如瞋心，平時我們看似無有瞋心，卻具瞋的種子，瞋心只是尚未依境而生。祛除此種子的方式，如小乘的斷除、或大乘的轉化。密咒乘有善巧的轉變方式，大圓滿則是「自解」，層次各有不同。如同吉美林巴大師《三要分別註解》所言：「藏基有垢之狀如渾濁之水，為一垢染之體。有垢藏基之本覺體性之清淨，如同混濁之水，其本具之清淨無法提顯。」如同渾濁之水，垢染覆蓋自性本覺，以致無法清明；當執實越來越強烈，即如水結成冰，有更多的執取。因此遮蓋，我們無法看見自己清明的本覺之體，所以稱之為「無明煩惱」。《根本續》：「三毒依分別念而生。」一如攪動而渾濁之水，三毒、五毒

亦是依分別妄念而生。因為五毒，我們流轉於三界的輪迴中。《大圓滿獅子奮迅續》言：「一切有情眾生依於此積聚執實之力而放逸。」

〔自性體質即本淨〕指的是一切眾生本來具備如來體性。「自性」表達眾生的佛性，恆常本俱。月稱言：「一切法本來之自性，乃無造之體。」我們需要了證者即此無造之體。自性的本質是本初即圓滿，所以稱「本淨」，本來清淨。本初清淨之體，就空體相而言，未有任何實體之性，因此離一切「有」邊；惟就其顯相而言，得以呈現任何之展現，因此離一切「斷」邊；其本質自本初即為自解狀，為一切有情眾生本來即俱有。本初之體，並非「是此」我們所見實有之體，亦非「無此」之體，因此離「常」和「斷」之見；其屬於各自本俱的智慧所能了知的境界。無始以來一切情器均圓滿於此本體中，故稱「大圓滿」；其為一切諸乘之頂，所以稱「大」；其離一切概念思維，無法以言語道盡，故為無可見而見之體。

〔未達熟持無定解，不見任運自覺力，貪瞋妄念迷緣故〕在本初本淨之境時，如果未能了解其真實的本來面目，對於其本俱覺力展現的力量也無法體認。也因此，對於其赤裸呈現的力量無法認知本面，因而呈現「我」，進而有能、所對境的執著、產生二執之心，是以無法自解。換言之，本覺自身無有任何成見、離一切邊，並且有覺力的自現。對於自現的面目，必須經由要訣方能了知。當不明此要訣而為無明所遮，則對於本來無有的本初之基，於覺力展現時生「我」，有「我」即生所取之

⁴「譬如巨海浪，斯由猛風起，洪波鼓冥壑，無有斷絕時；藏識海常住，境界風所動，種種諸識浪，騰躍而轉

生。」《大乘入楞伽經》卷第二，大周于闐國三藏法師實叉難陀奉 勅譯。

「境」。有此執、取二境時，呈現的一切法即有「貪」與「瞋」，故處迷亂之狀。

依於無明之緣，使我們有貪瞋的幻相，但迷亂之相離心之外亦無有，故一切以「心」為主。龍樹菩薩《法界藏》亦以二種面向看待「心」，而有世間與出世間之別。《法界藏》：「依於我執故，流轉於輪迴。若知心本面，即脫離執著，」因此自證本俱的面目非常重要。對於自證本俱的面目，只有了見本面仍不足，尚須具備證量。若不具證量，即如巴楚仁波切所言：「以執著之法安住無住之法，只為暫時息滅寂靜之定。若不具備自解之證量，與外緣相遇，殘餘之妄念則自然相應而起。」

〔審視彼等離根基〕當我們察視根本來源時，卻無法尋得任何真實的根源。「審視彼等離根基」，即表達本初清淨而無任何源頭。如直貢法王敬安扎巴炯內之偈頌言：「一切皆於無生空性的法體中，猶如芥子與芥子油無任何差別。一切法與法性只為假名安立，無有區別，乃緣起之狀爾。」《菩薩智慧法海請問經》亦言：「依於外緣所生之法，亦為無生之法。」是相對之緣起。

依緣而生的法，皆是自性不成之法；若為自性之法，則不須依緣而生。例如：火的自性是燃燒、熱能，不須依靠其他因緣，本自俱足。是故，依緣所生者，皆為無生之法，實是假名安立。若觀察〈一切法〉，我們無法找到任何實性之體，它只是心的現象。對於心所顯之相，當我們向外觀視，所見是各式各樣的相；但當我們向內審視，所見則是依心所現的相。若再檢視此心，則見心之根本無實。如是之心，離一切顏色或實體之相，無法被抓取，但又可以顯現，因此亦無法言說無有此心。經過徹底觀察，我們了知此心乃「無基」，離一切

根源。「無基」表達超離心，表示大圓滿乃離心之法。對此超離心之法，如果不能具備真實自證的智慧之見，禪定也只是朦朧之定，無法使我們從輪迴中脫離，因此具備自顯自解的證量，十分重要。

〔道中體證示迷亂〕總攝而言，若心向外看，所呈現的一切皆是迷亂的狀態，因此應向內觀，回觀內視超離一切根緣的本體之心。「道中體證示迷亂」，表達真實地了知「離基的超離心」，是修證道路上真正的要點。當認知此要點，並具自解的證量時，即不會陷入迷亂。吉天頌恭言：「大手印即自性本覺之體，此外無他。」對於此無二的智慧，只有認知仍不夠，尚須具備自解的證量，所以應該恆時地予以嫻熟。關於嫻熟自解的證量，吉天頌恭曾言：「五百修證阿秋塔，二四猶如阿洛恰。」其典故如下。

過去有位國王普解，非常嚮往修證，所以將擁有的財富全部佈施，成為乞士。之後，他前往聖山修證，途中遇見一位仙人。他問仙人名號，仙人回答：「阿秋塔。」問仙人做何事？答：「修慈心禪定。」問修持多少年？答：「已五百年。」再問是否具禪定之力？答：「仍無法使心安止。」

另一典故：帕摩竹巴有許多聞名的弟子，其中之一是阿洛恰。阿洛恰原是安都地方的口頭禪，因為他個人喜歡，所以大家稱呼他阿洛恰。「二四阿洛恰」是因為阿洛恰跟隨帕摩大師二十四年之久，卻未能認知自心本來面目。

因此，即使住在山上五百年，或是跟隨具證量、能夠給予直指心性的上師二十四年，卻仍無法認知本來面目。同理，倘若對於自心離心之體未有真實認知、並具自解的證量，亦無助益。巴楚仁波切言：「若不具自解證量之要點，即使飢餓時呼

喚如壓抑之洪水，亦不得滿足，毫無意義。」此外，如果不具自解證量，當因緣起現，五毒反而更加熾盛。所以修證要點應著重於自解的證量，非常重要。

〔最終無依虛空中〕聖天菩薩說：「了解要點後，即應實修達至如實之證量，甚為重要。一如具備柴火，然木柴無法立即燃燒，需經磨擦方能生火。」亦即雖具備要點，但應修證方能產生力量。為何需具自解的證量？若不具自解的證量，輪迴根本、無明迷亂的執取則將持續。《寶性論》：「本俱的自覺本智之精華須親自體證。」因此，了證並增顯其力量，甚為重要。

如是自覺本智的精要，如根本頌所言：「最終無依虛空中」。「猶如虛空」表達離基的自覺本智遠離思維、概念、是此、非此等是否之假名。離緣、無依如虛空般。虛空若遠離塵埃、蒸氣、烏雲，則是一片清淨狀，心體如同離緣、無依虛空之體。其與「般若至彼岸」之意相同，亦如佛陀於《父子請問經》所言：「離言絕思智慧至彼岸」所表達之義。一切所顯之相皆是於迷亂下假名安立，但其自性之體則如離言虛空般，所以一再以虛空表達其的自性之體。

一切情器均涵蓋於虛空中，涵蓋的同時，於虛空本體之境，無有任何實體之相，如是方為真實的虛空之性。龍欽巴的《法界藏》：「一切情器涵攝於虛空之體，諸法亦涵攝於菩提心中。」毘盧遮那《現證續》：「心如虛空，不住於任何處。」虛空自性即心之自體，心之自體即菩提心之自性。因此心、菩提心與虛空三者無別，密勒日巴大師言：「究竟之心性如離雲之虛空。」《口訣寶鬘續》亦言：「法性猶如虛空，離一切概念、思維，其本體之相

無法以言語道盡。若能住於此性空之當體，即是住於平等定中。」這是直指本面的另一要點。

離基之體的本覺即是覺力遊舞之力的展現，其本初為大寂靜、大止之狀。此處的寂靜是「不共之止」，亦即為「止觀雙運」不共之體。此止觀雙運不共覺力遊舞的展現，是無造本初之義；此為大中觀、大手印、大圓滿，續部、經部，以及印、梵、漢、藏等，所表達的究竟法性。對此究竟之精要，需以強烈的虔信及決斷之念予以定斷。

〔故而漏盡修證行〕亦即：已了證此，即應決斷此義，不需再於詞義上觀察、探究，亦不再嚮往其他解脫的口訣，而應對詞義具強烈的決斷、定斷之心。《總攝意趣續》：「無邊的一切諸法皆攝於此義。」因此強烈的決斷十分重要。

一切諸法的究竟之義如虛空之體，非概念、意識所能詮言釋盡。如是之體完全決斷於自然的本智中，於此以引用譬喻、內義、象徵三種方式解釋。《大圓滿普賢續》：「譬喻猶如虛空。」為譬喻；「諸法無生之界」為內義；「心性無減、無遮、無礙為象徵。《大圓滿》言：「猶如虛空之法，應以虛空般之譬喻予以釋，如是應決斷。」

於究竟自然本智上如如不動，對覺力的展現亦無有任何造作、取捨，如是方為「不放逸而自然安住」；大手印亦強調不放逸自然的安住，意表此意。得以如是安住，是遠離能、所之關鍵，方能達證「離識之智」。遠離能所，方能處於本然的安住之定，修證才能生智慧、內證之眼；此後，對諸法方才得到完全的定解。自然安住於本體，證量自然增長。

〔待續〕

大乘精要 (24)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2010年12月4日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

聽法之前，對一切流轉輪迴之遍虛空如母眾生，生起強烈悲心，並願度此眾生得證究竟果位。以此無量悲心動機，聽聞大乘精要之法。

《大乘精要論》是引述經典的方式，解釋大乘的道次第。因為經典所述大多比較深奧，不似一般開示的淺顯易懂，所以各位若能用心地聽聞，將可以逐漸地理解道的次第。在理解的過程中，應避免以研究學問的方式學習，而是應將所聽聞的法與心相應地對照學習，才能真實了解此大乘法門。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，其雖本俱但為何被障蓋。

如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何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；為使此生具有意義，應思惟因果；為

了不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

菩提心的學習，始於世俗菩提心，再到勝義菩提心。世俗菩提心分為願菩提心與行菩提心。在願菩提心部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提心則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。

前次已講授至行菩提心智慧品世俗諦的部分。「世俗」表一切幻相、迷亂。「諦」意指真理。一般凡夫執著常見或斷見，並認為輪迴中的一切皆為真實，屬於顛倒世俗。清淨的世俗諦則指：瑜伽行者視一切法皆非真實，了知一切如幻，離有、無二邊的見地，行持六度四攝。今天繼續講解勝義諦的部分。

勝義的本質是超離言語、思惟所能達。因此，凡是可以藉由辯證區分，使其成立或破除者，均屬於世俗諦。《密集續》：「善男子，若講述佛身語意之功德，其離一切世俗言辭，非概念、思惟、言語所及之行境。」《金剛頂集續》：「金剛手菩薩問佛陀：『一切法之究竟內義之要為何？』佛陀答：『一切法之要義為攝伏我

執，無我如虛空、一切平等、無有增減，無有詞相可詮。無有形與無形之別，無有遠近，既不住空性亦不處中道。』」

例如一則譬喻：「若是無拇指，則海闊天空。若有拇指，則不見天日。猜一物？」答：「眼睛。」於此表達當眼睛被拇指壓住時，見不到任何東西，猶如被無明所障；但若移開拇指，則無有遮障、一切清明可見。

佛經中當佛陀被問及勝義要義時，佛陀默然無語，更何況吾等？簡言之，佛性即是如來藏，它的本質超離有無、無有增減、離言絕思。就眾生的角度而言，由五蘊聚集之體，取名為「我」。當認為「我」真實存在時，稱為「世俗諦」。若經仔細的解析、觀察、尋找，無法找到真實的「我」存在，即是「無我」，以此字面意思解釋，稱為「勝義諦」。阿底峽尊者：「當以理論、觀察、解析世俗之法，無法找到任一真實之體的存在時，此即勝義之諦。」

往昔佛陀於貝金地方對國王解釋經典：「常執『我』存在，貪欲增長。」當受人稱讚時心感歡喜，被貶視時則心生不樂，而現種種心境。所以，執持色身為真實的我，是錯誤的觀念。因為如果仔細觀察，可了知它是由迷亂五蘊、四大聚集而成，因而假名安立的「我」，但卻並非真實存在，故知一切皆無我。

雖然了解「人我」不存在，但觀見苦、無常、不淨，故認為「法我」存在。若再仔細檢查分析，「法我」亦不存。《寶積經》：「無所謂『我』之存在，亦無有『無我』之存在。心之本體超離思維概念，無法言說。」《國王書》：「一切法之成立均取決於心之顛倒執實。」再經由理論解析尋找「我」時，一切色相其實不成立。

若再深入解析，則發現解析者本身其實非真實存在。

一切顯現顯而無自性，若解釋則如夢境，一切如夢，皆為顛倒。夢境迷亂，夢者之心亦迷亂，二者皆非真實。當心不真實存，亦無所謂「輪迴」；若無輪迴，又何言涅槃？若是本來即「無」，又何須再成立「有」？若已離有、無二邊，中道其實也不存。就真實而言，一切均是緣起的顯現，因空性無法自行成立。故依緣起宣說，空性本身即超離成立或破除。如果有人於夢中見菩薩救渡眾生，是由「夢」的視角觀看，因此實無眾生，也無菩薩，一切皆為迷亂。《寶性論》：「本質之體性，無需清除，亦無儲存之功德。於現見清淨之當下，即為解脫。」

種種的顯現皆如幻化，縱使是眾生所認知的地獄，其所顯之一切亦是無生。一切法本即清淨，因迷亂破除，而現寂滅之相。故當下已無可捨棄之世俗，亦無應需之勝義。《三摩地王經》：「身為聖者，當了知勝義之本體，已不住有、無，淨、不淨之邊。」

此外，當了知最究竟的勝義體性時，所知障也開始破除。破除的過程是由粗體的無明開始，到細微並至最細微的無明。當極細微的無明部份破除時，示現的是佛功德之展現，稱為「大日燃如來」。大日燃如來並非佛的名號，它是指種種功德的顯現，是功德無減之意。

勝義的體性無有動搖，法性體性的顯現。佛經中，文殊請問佛：「一切法的基礎為何？法性顯現，一切法的基礎為何？觀察迷亂，其基礎如何迷亂？不迷亂的本質又為何？」佛陀答：「一切法之基礎是由蘊、界、處所形成，其均為幻化般的幻相。然而，於世俗呈現時，因眾生執之為

真實、恆常、堅固，即執常為有，從而迷亂。一切法之自性乃無生，無生無有需要祛除。所謂五蘊名色，只為世人假名而安立。」

一切法皆為迷亂緣起之幻現，未了解方生迷亂。了解諸法無生之本質，於法現起之同時，即了知「色即是空」。「色即是空」是指當色相顯現的同時，即了解所顯現的自性是無生。例如二人互看，認為互相成立的色境是真實，但二者實為心的顯現。若進一步解析，以細微顯相而言，則有區別。例如同一境相，人所見即與貓、狗之所見不同，是因各自心與業不同而展現。講解「色即是空」是要破除執實的心：心的展現如幻化，顯而空無自性。

《金光明經》中佛陀對寶光天女說：「五蘊、名色、界之本體，乃離一切相，離有、無二邊，具無生之本性，無法以言語表達。依聖者之視角，其皆非實，一切如幻化之展現。惟從凡夫視之視角，則執其為實，且貪著所執實之境。善天女！若依法界體性，以勝義之角度視之，勝義與世俗無區別，因已超離勝義世俗，為真實之本體。聖者菩薩之境界不捨世俗，亦不離勝義；如幻般看待娑婆世界，乃聖者之行境。」

我們為了達到聖者的行境，故學習佛法，如是修證，於暫時得利益。《小品般若》：「依此，具人天果報，具身好、財富福祿等。能圓滿布施到彼岸，利益惡鬼眾生。」

如是學習過程，在使達至六度之彼岸，圓滿六度波羅蜜，最終達到勝義的六度。布施波羅蜜，即為布施至彼岸。一般的布施是善心的布施，惟尚未圓滿；布施至彼岸則是圓滿一切眾生，不論惡鬼。達至彼岸故，無施者、施境、施物之別。持戒波

羅蜜，其果報功德已達至彼岸，不再落入傍生道、斷除十八無暇，恆常獲得瑕滿人身。忍辱波羅蜜，其果報功德是色身相好，為人所敬。精進波羅蜜，其果報功德是深入佛意之寶藏，受取之一切不遮止白善業的增長。禪定波羅蜜，其果報功德是調伏五蘊、不再為之所惑，各種神通得以展現。智慧波羅蜜，其果報功德是知一切法之本性，完全脫離障礙，證得佛之一切功德。

六度波羅蜜，可圓滿自、他二利：布施、持戒、忍辱波羅蜜，圓滿利他。精進波羅蜜，圓滿自利、他利。禪定、智慧波羅蜜可圓滿自利。《莊嚴經》：「六度波羅蜜之利益，以福慧二資糧區分。布施、持戒、忍辱波羅蜜圓滿福德資糧。精進、禪定圓滿福德與智慧二資糧。以智慧攝持前五度，圓滿智慧資糧。」《入中論》中亦提及：「布施、持戒、忍辱是佛為在家居士所述說，亦稱福德資糧，可獲得佛色身之因。」阿底峽尊者《菩提道燈論》：「布施、持戒、忍辱、精進是屬於福德資糧，智慧才是智慧資糧。」

四攝法是以布施、愛語、利行、同事，四種方式攝受眾生。布施：對眾生施予財物或法，並願一切眾生最終能脫離苦海、得證佛果，才是應行的布施。愛語：菩薩不論傳法或交談，恆時以令眾生心生歡喜之言語行之。愛語並非甜言蜜語，而是使眾生了解佛的真實義之語。利行：不論為利眾生或為利自己的行誼，均得圓滿。同事：菩薩以各種方便法攝受眾生，將其引領至大乘佛法。

依四攝法所成辦的果報則是：依於布施堪為法器。《無盡慧請問經》：「完全放棄對財物之眷戀，於眾生之心續種下圓滿善的果實。」依於愛語生嚮往聽聞佛法之心。依利行圓滿自利法身，他利色身的

圓滿，對法生起願如實行之心。依同事對佛法生強烈的信心，並如實修證、得如是果報。《莊嚴經》：「行者最初始於布施，依於布施深入佛法。依於愛語，對佛法心生嚮往。依於利行，使其生信心。依於同事，利益眾生隨行之。」四攝法是使我們究竟圓滿佛果的方便法。《無盡慧請問經》：「布施是菩提心之根本，依菩提心之愛語，滋長種下之因，使菩提心樹生長茁壯，枝葉茂盛。依利行，使菩提心如花綻放。依同事，使菩提心之果實成熟。」

迴向是攝集所行的一切善根為一，迴向眾生。《根本頌》：「為得遍智佛果，應迴向圓滿解脫佛之果位。非依世間八法，或得聲聞，緣覺之果迴向。」菩薩將所行一切善根迴向，並不是交換要求回報，而是迴向得證無上究竟的果位。依如此善根迴向，已不論布施之大小，即使小布施亦可圓滿無上果位。若以六度善根迴向，亦如是迴向遍智佛果。《大品般若》：「究竟迴向，是以善根迴向於圓滿佛果。」

《寶積經》：「多劫前，文殊菩薩之前世為某國的轉輪王，曾供養當時的無量佛。無量佛涅槃時，文殊請問：『吾所作一切供養之功德，將得到何種果報？』無量佛答：『應迴向獲得遍智佛果，方為圓滿。』文殊如是迴向，之後成為諸佛智慧的化現。」迴向文中所言：「猶如文殊丈夫大智境。」即為此意。《白蓮花經》提及：「往昔有轉輪聖王，一位婆羅門的國師於供養一切諸佛之際，同時迴向圓滿佛果，之後成為寶積佛。之後，另一位轉輪聖王向寶積佛供養並迴向。最後成為無量光佛。阿彌陀佛如是而生。」

將所作一切善根，於暫時可迴向於消除一切病痛、災難，但究竟的迴向成就圓滿遍智佛果，才是正確。《小品般若》：

「雖有多如大山般的膺品寶物，亦不及一小塊的真品寶物。」猶如眾生雖行一切布施之道，亦不及迴向隨喜的功德。

過去舍迦王迎請佛陀及其弟子供養時，有位乞丐對舍迦王的所行深感讚嘆隨喜。當法事最後迴向時，佛陀問舍迦王：「汝欲將功德迴向予給功德最大者，或迴向予自己？」舍迦王答：「當然迴向予功德最大者。」於是佛陀便以乞丐之名為首迴向。如是迴向多日後，舍迦王有些不是滋味，於是大臣獻計：「只要將乞丐趕走，佛陀看不見他，則不會再迴向予他。」於是在當天開始施食之際，乞丐們一如往常一哄而上地搶食，舍迦王利用此機會將所有乞丐趕走。之後迴向，佛陀不再以乞丐之名字為首迴向。

由這故事可知：舍迦王與乞丐二者於過去所累積的資糧不同。舍迦王因在過去累積廣大善業福報資糧，才有財富得以供養佛陀。但若能有強烈隨喜讚嘆的心，善根功德將遠超過世俗的資糧。若對隨喜功德產生嫉妒，則善根也將抹滅。以清淨的心隨喜，功德非常大。任何事不論大小，若能將所行一切善業的功德，隨時迴向成就究竟佛果，方才圓滿。若是沒有迴向，則善根終將漏盡。

問：為何可以將三界一切情器所作之有漏善業迴向？答：因無始輪迴以來，一切有情皆曾為我的母親，他們在過去曾做很多善業，卻不知如何正確迴向。如同兒女可以承繼父母的財產，身為兒女的我們可以將如此的有漏善業，作為財富迴向圓滿佛果。以此方式將善業作為迴向，能圓滿一切佛果。偈頌：「將眾生三世所擁有的一切善業，不論過去已作、現正進行，或未來將作，悉皆迴向。」一切皆成為善的體現。

將一切眾生善業之根本迴向，將成為引導眾生的主人。過去佛陀與提婆達多為一隻野鴨而辯論。佛說：「過去累世以來，吾曾將一切眾生善業之根本悉皆迴向，故對一切生命，吾皆可為彼之主人。」

如是為眾生能圓滿佛果而行迴向，才是最根本的迴向。所行一切皆為利益眾生的事業，皆是善業的根本；再將之迴向圓滿佛果，則不論於暫時或究竟，均未曾離開究竟的佛性。以涅槃的善根迴向：因處於涅槃的諸佛，在過去未成佛之前，是為利一切眾生發心累積善業；其間為利眾生，不斷地累積福慧二資糧，最終成佛轉動法輪，亦是以無我的方式，所作皆為利益一切眾生。所以所具涅槃的善根，我們也可如是迴向。

不僅如此，有學無學等一切果位的善業，也應如是迴向。《小品般若》：「諸佛過去發心，最終成佛轉動法輪，所行一切有漏無漏之善業，悉皆迴向。」經云：「三時所集一切善根，諸佛往昔從發心到成佛、及聲聞、緣覺、有漏、無漏之一切善根根本，悉皆迴向。」何為具善根？《密嚴經》：「因其本俱之性相，故任何一切所作或已作之善業皆具善根；所處之地，皆為賢善之處。」表達眾生的如來體性本為「自性本俱的善業的根本」。此處的「具善根」並非有漏的善根，因為如來體性已超離有無，因此是離一切邊，本來不可能用「具善根」一詞，於此只是假名安立「具善根」。

問：若如來的體性已超離有無，為何假名安立「具善根」？如此莫非與「離一切邊」相違？答：此僅是假名而已。如來的體性已超離有無一切邊，例如假名安立的虛空，它並非真實的虛空，但是虛空可以包容一切，是虛空的功德。又問：體性

已超離一切邊，為何假名安立？是否與《小品般若》相違？答：《小品般若》亦言：「不論有漏、無漏的善根，一切有學、無學，皆可作為善業根本迴向。」其已包括無漏善根，並不相違。復問：以超離有無邊的善根迴向，有什麼果報？答：當然沒有，因為已超離有無邊。

《莊嚴經》：「為何離有無邊之無漏善根，有功德展現。」一如火鏡本身並無行為動機，或太陽沒有特意照射，但是當火鏡經太陽的照射就會生火，二者相遇即有功能產生。亦如水晶於夜晚被月亮照射，水晶變得濕潤。皆是它們原本所具備的功能。

了知圓滿證得如來體性時，功德也是同時具足。如來體性可以淨除煩惱，增上一切功德、增長智慧，所以稱為「善」。我們也將如是非有漏的善根迴向法界，成就佛果。表達如來體性的性相本為善，悲心也同時具備，猶如濕是水本俱的性質。但無心識的木頭則不可能生起悲心。

若能如是將本俱的善根迴向，亦有益於眾生心中生起世俗與勝義的菩提心。為何以本俱的善根迴向，能使眾生本俱心性的性相展現？本俱的心性，猶如被包在鐵礦中的金子，必先除去鐵礦，金子方才顯現。因此，應以今生所作善事，及三世、三界所作一切善業，以歡喜心迴向圓滿佛果。

對死者的迴向，則是將所作一切善事，如行佛事等，於招攝亡者意識後，再修法引導眾生去往不動佛淨土。之後，再將累積的一切善業根本迴向，祈眾生圓成佛果。

《金光明經》中有一則故事：過去於無量劫寶髻佛時，佛法已趨沒落，所現皆為造作之法，只有一位嚮往佛法的天自在王仍如法地宣說佛法。當時有一位商人之

子持法者及他的太太蓮花心，有二個孩子水滴及水精華。持法者是一位四處行醫的醫生，一日他帶著二個兒子出外行醫，見到許多狐狸等動物都前往一個池塘，於是他也跟著前去。他發現池塘的水已近乾涸，魚皆瀕臨死亡，所以動物均聚集在池塘邊準備吃魚。持法者見到魚兒面臨無水又要被其他動物吃食的苦，頓時對魚生起無量悲心。他悲心現起的當下，當地的非人天女樹林即示現，並告訴持法者：「善男子，若要救這些魚，應盡速找水，它們只需要水而已。」於是醫生就到處找水。

此時，不論醫生朝往任何方向找水，魚的頭也隨著朝向彼方。但是他實在找不到水，於是他先用一些樹葉將魚覆蓋遮蔭。之後，醫生來到國王面前，請求借二十匹大象馱水。當水運到後，醫生沿著池塘四週倒水入池時，魚頭同樣隨著他走動的方向而轉動。因為魚也非常餓，於是醫生差遣他的兒子引領大象回家，把家中所有的食物載來餵魚，自己則到水中餵食。當他走到水淹膝蓋深度的地方時，開始發願迴向：「願依寶髻佛過去的發願，若有眾生憶念您的名字，將不再墮入惡趣，而趨入於善趣。」

自此，醫生持法者之後盡量保護魚池。多年後，一日醫生酒醉，不知何故身旁下起珍珠雨。此時池塘中的魚原本多已死亡，往生天界成為天人。因天人具有憶念過去宿世的神通，所以牠們知道當初是由於醫生的協助而得生天界。為感恩之故，降下珍珠雨，池塘邊也出現彩虹等吉祥徵兆。國王知道後，詢問醫生發生何事。醫生猜測可能是池塘中一萬多條魚都往生了。國王與他一起前去池塘察看，果真魚都已往生，於池塘邊也長出許多的蓮花。國王因此對佛法的信心更為堅固。

對往生的眾生，若能於其旁幫助他們憶念佛的名號，可以幫助他們往生佛過去所發願的淨土，對亡者是非常有益。例如依無量光佛所發的願，憶念名號即不墮惡趣，得以往生祂的淨土。

若條件具備，應以勝義菩提為因迴向，最為上等。世俗菩提心是以悲心，或以三寶或佛相為依止作為迴向之因，或經僧眾加行而迴向。

將三時所集一切善業之根本，總攝於心，以禪定的方式迴向。若心能安住於本然空性中，即三解脫門中的空解脫門；若心能安住於離一切相、心無障礙與著染，即無相解脫門；若心能安住於不再希求世間八法，或聲聞、緣覺的果位，即無願解脫門。如是以三解脫門的方式迴向。《無盡慧請問經》：「應將一切善業根本，無漏迴向。」。

若未能迴向，善業的果報將漏失於輪迴中。若未能將累積的善業根本無漏地迴向，則善業的果報將只能得到善或財富，依然流轉於輪迴。然而，若能將所行善業，即使是些微，仍然無漏迴向，就可圓滿佛果。所以在聽聞佛法時能夠完全契入，皆是因過去生將累積的善業迴向使信心的善根穩固的結果。《勸戒書》：「若未將善業無漏迴向，所得果報至多為如帝釋天之財富。當果報漏盡，仍流轉輪迴。」

【問答】

問：六度中的禪定，在未真正達到波羅蜜前，如何具利他之心？如果沒有神通，也可以利他嗎？

答：禪定分很多層次，有一種聲聞層次是身邊有狼嚎也聽不見，呈無知覺的狀態，這樣如何行利他事業？六度到彼

岸需具備智慧，這種禪定如鏡子般可照見一切。也許會問一面鏡子何以可以容納全部？它就是可以看得見、容得下。若禪定尚未達到一定程度，初行者首先需要具備增上發心，將一切所行皆以增上的發心、願度一切眾生得證佛果。在世俗裡，所作不可能有不帶自利。所以在做任何事情前，先發心摒除自利的心，願以利他為主。這並非容易之事，首先要對自己的心掌握嫻熟，才能達到摒除自利，這需經過一定的過程。

問：迴向的真正意思是甚麼？是否祈願眾生得證佛的果位？

答：這和日常課誦文的迴向一樣，以善業迴向。觀想佛的果位願淨除煩惱過失敵，願從輪迴苦海中解脫。迴向文中對有漏、無漏的迴向都已具備。

問：菩薩在如夢如幻的空性中，悲心為什麼不會散失？

答：佛與菩薩視一切境如幻，故對流轉輪迴，執一切為真實而迷亂的眾生，自然會生起強烈悲念。菩薩的悲心本已生起。猶如觀看電影，我們也許不覺得自己有悲心，可是為什麼有時又很興奮或恐懼——是誰在恐懼？誰在興奮？又如觀看比賽，當一方勝利時，我們會很高興，但從內來看，其實只是比賽的輸贏，和我們有何關係？佛菩薩的悲念很難解釋，只有從無緣大悲的見地上，才能體會。總而言之，當菩薩的證量愈增上，悲心也益日增長，愈來愈強。

問：請問仁波切，上次講輪迴與涅槃都是不清淨的世俗諦。涅槃怎麼會是不清淨呢？

答：涅槃是清淨世俗諦。凡夫所見的現世才是不清淨的世俗諦，若從佛境來看屬於清淨的世俗諦。猶如看見的月亮是屬於清淨世俗諦，在水中的月亮則是顛倒世俗諦。

問：《般若經》中解釋空性，布施若未安住於空性，即非布施波羅蜜。先前仁波切曾舉例，說有一個窮人買油點燈供佛，油燈卻燒不盡。這是怎樣的福報？

答：布施如妳所提示，如《般若經》所言，布施若具智慧，是圓滿到彼岸的布施。倘若不具智慧，則只是一個布施而已。布施一定有布施的果報，差別只在有無智慧，其成就的果報即有不同。

至於窮人供燈的問題，當時有弟子問佛：「為什麼有那麼多人供佛，只有那位乞丐供的燈可以持續亮著？」佛告訴弟子：「因為你們供燈只是為己供養，但這位乞丐供燈的發心是希望點亮眾生的心，願眾生都得證佛果。」因為發心不同，所以他的燈能長久亮著；在布施的同時，增上發心也非常重要。

問：請問十二因緣中的識，是八識中的第幾識？

答：十二因緣中的識是包括所有的識，並沒有特別分開解釋。

問：仁波切提到在空性中，悲心會自然生起。如果小乘所證得的空性，與大乘在性質上是一樣，但卻沒有悲心生起，這是因為他們在初發心的時候沒有具悲心，所以悲心在空性中也不會自然生起？

答：連豺狼都具有基本的悲心。在增長的果位裡，增長的心是不一樣。如大乘

中，有知母、知恩、報恩的廣大發心的過程與方法，是有層次的增長。這點與小乘有差別。從究竟空性來講，無緣的悲才是真正的要點。空性本體

已具備悲的本質，當真實了證空性時，悲是自然展現的。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (7)

敬安仁波切 講述

02-23-2019

於美國岡波巴中心

大乘的動機是未來成就佛果的基礎，因此動機非常重要。各位聽課前應發如是動機：願一切有情眾生，聽聞此《上師供養法甚深之道》，於暫時能夠遠離一切輪迴的煩惱痛苦，於究竟均能獲證自性上師，亦即法身、金剛總持的果位。應以如是的思惟動機聽聞佛法。

《上師供養法甚深之道》，可從三方面解釋：上師供養法口訣的來源、殊勝之處以及修證方式。前次上課主要講述口訣的來源，並說明上師相應法於歷史或傳承：往昔主要以上師相應或上師瑜伽法的修持為主，後期為方便利益各等根器的徒眾，使之均能契入此法，因而有上師供養法的形成。

今天上課是講述修證方式解釋儀軌的部分。前次上課提及修持密法時，所應具備主要的對境壇城、資具，以及修證者所應具備的身心條件。上師供養法中，所需的對境，也就是所依境，它與一般的皈依境道理相同，代表福田；上師供養法的福田主要以上師為主，因此可以放置各自傳承的皈依境作為修習的對境。如果沒有傳承的皈依境，也可以以佛陀代表。

我們當然儘量在許可的條件下，準備應有的資具。但是我們於學習佛法的過程中，對善巧方便也應了解。佛法中善巧方便就是因緣法，也就是外在的因緣及內心的心證量。如果內在因緣心的證量具足時，前方則不需要所依的供養境，其他唐卡、朵瑪、八供等也不一定需要。例如密勒日巴等大師在山居中修證，均沒有前述所應準備的資具，因為他們內在的心證已經足夠。至於我們，如果能具備如是條件—有對境，又有唐卡、朵瑪、八供等供養資具，是我們缺乏內證的條件，因此則需要依外在的供養以累積福德與智慧資糧。故應於自己能力的限度內，儘量地設置。

在日常現實生活中，也需要講求善巧。當所處的環境不同，或者條件不允許—例如不方便擺設類似宗教的物品時，身為修證者應該如何應對？此時，無有必要滿足外在的因緣，只需以內證的心精勤地修法即可—不需影響別人，如是也可開許。但是如果是獨居、也有能力具備的條件，則應圓滿具足。如是，才是真正了解「福慧的圓滿」，也才能在任何的情境下，以完整健康的心態修證佛法。否則，我們永遠容易落於一邊，認為沒有這個、缺少那個

或違犯什麼，顧此失彼的結果是沒有完全真正地修證。

法真正的內義，是讓我們了解內在與外在的因緣。因此我們在學習過程裡，應學習適當地調整的善巧，這才是佛陀的教育。這樣的教育讓我們思維更加寬廣，並在任何情況下，使眼觀所見的一切廣大，內在的心證也如佛般，具解脫的狀態。這是佛教徒所應具備。

如夢幻泡影之無義事，於此生須臾不追隨，知其皆乃有為之壞滅法，故為未來久遠長計，思量與法相應之利益。今若未能對自己作主，則無人可代為之；於無始輪迴，實難再有解脫機會，何時再獲如是具暇滿之可依之身。復此情器世間四大動盪轉變、敗損之際，佛之降世實為稀有，具戒比丘亦稀有，具修法時期亦稀有，已無有絲毫安樂之時。輪迴苦之性相如火獄，如今我獲得人身，趣入於教法門下、尋得無顛倒之正道，且能自主擁有權力時，更值遇如是甚深成熟解脫之正法。如是因緣實難常遇，故應發願從今始，直至於未與尊勝大直貢巴身、語、意成一味間，不起絲毫與法不合之惡念；甚或於睡夢中，亦求不作惡行。行、住、坐、臥期間，皆反觀自心，發露懺淨已過。無論何時，斷捨對他人所起之害心及不善諸思行。身、語、意悉皆投入於菩提心之修證。思惟予己之恩惠，莫不大於精勤修證，使暇滿人身寶具義。

儀軌初始，如前堂課所言，朗欽加布仁波切提及「振奮自心」。輪迴中的世間萬物，是如夢幻泡影般的幻相，世間一切其實是幻滅法。如果想從此一幻滅法中脫離、得到解脫，則必須具備正理之思，以

獲得解脫之法並主導自己。振奮自心即如一般前行法所言，了知現今獲得佛經所言之暇滿人身，並且值逢佛陀出世之時出生，此甚為稀有。此外，能夠如法持戒律的比丘已稀有，於此動盪、五濁惡世之時，得以接觸聽聞佛法，而且於教法門下獲得甚深的口訣，更應振奮自心，使心具歡喜。何以故？獲得此人身寶非常難得，得之即應善加利用，故應首先振奮自心，切勿貶低。把握此一良機、善加利用，才是有義之事。

因此，朗欽加布仁波切強調：應思惟將自己的身語意，全部投入於佛法的修證，甚至於夢中也不行任何顛倒之事，即是發心的心量。振奮的心是感受自己人身的難得，它所起的作用能激勵我們修證佛法。

儀軌中經常提到前行、正行及結行三個部分。其中前行是「皈依發心」。對於佛教而言，皈依發心是最為重要的部分，所以置於前行。如果皈依發心的基礎不夠穩固，正行很難獲得圓滿，因此吉天頌恭強調：「前行法比正行法更重要。」不僅是佛法，世俗的生活中基礎也十分重要。事物之以能夠完成，均是建立於最基礎的學習之上。佛法也是，最基礎的皈依發如果能牢固，在此之上所建立的任何修證軍將永固；否則，只是形式地學習，難以深植於內心。因此，以皈依發心作為基礎非常重要。

儀軌的初始：〔心思遍空之一切有情〕。我們首先應思惟遍虛空一切的如母有情眾生，在輪迴的苦海中承受不同的痛苦。例如：依於共業所承受外四大的侵擾，或是戰爭侵害等；在別業上，因各自的業力牽引而承受身心的痛苦等。一切有情均受著共業和別業的痛苦，故應思惟：我願意承擔、背負眾生痛苦的責任，希望他們能夠

從輪迴的痛苦中脫離。也就是思惟眾生與我等同，也想脫離苦、獲求安樂。雖想離苦，卻不知道遠離痛苦的方法；想要得樂，也不知道獲得安樂的方式。因為我們永遠被煩惱貪瞋癡三毒的力量所牽引、逼迫；並因此一點一滴、逐漸累積不善業，如是更使我們一再流轉於輪迴的苦患中。

此外，一旦業力、貪瞋癡煩惱的力量展現時，強大力量足以將我們多劫以來累積的善業剎那摧滅，如「一念瞋心起，火燒功德林。」的道理。這也是為什麼吉天頌恭一再的強調所有善業、善行或修法完畢，迴向的重要性。這也是藏傳的密乘佛教一再的教誡：從前行的皈依到正行，結行的迴向重要的原因。將現所做、現正做、過去所做一切的善業，於當下迴向予一切的有情眾生，切勿過度貪執於所求所做。一旦執實，瞋念貪心起現，即於瞬間摧滅所累積的善業。即時將善業迴向，也是培養大放捨的心，因此非常重要。因此在學習的過程裡，應儘量地將善業善行或修法所積聚的功德，迴向給予一切有情眾生。一如發心，願有情暫時脫離苦、究竟獲得真實的佛果。若能以如是方式予以迴向，則非常地好。

以前朗欽仁波切經常教誡，藏傳佛教的習俗之一，是當天所造的業絕不拖延至第二天懺悔，應於當日懺悔。就時間點而言，盡速認知自己的錯誤，非常重要。今天早上犯錯，下午即懺悔，切勿等待至隔日。如是的方式，其實是催促自己內在真實向善。我們無始累積的無明怠惰十分強烈，當我們怠惰地延遲至明天、後天再懺，向善的心也慢慢地散失。犯錯的當下，我們通常會感受痛苦或罪惡，因此當下懺悔力量非常強大。若是之後再懺，雖有些許的功德，但力量反而沒有那麼大。如同我們瞋心起現的剎那，力量非常強大，但之

後再起力量則減弱。因此若有罪過，應儘快懺悔。

若佛無敵、友之別，吾等隨學眾者更不應隨貪、瞋力之所趨，而區分敵友。

眾生依煩惱的三毒，承受流轉輪迴的苦果，因此我們應憐憫眾生，不對之瞋恨。如果佛教的導師佛陀無有區分敵人與朋友，身為佛陀的弟子則更不應隨著貪瞋力量，區別敵友。依於我們的貪，對親人有強烈的愛執；依於瞋恨，對於自己與親人所厭惡的人，有強烈的瞋。但是親、敵二者其實不應區分—佛陀視一切眾生平等，我們也應如此仿效。學習的過程中，佛陀教導次第的學習，例如前行講述菩提心修習時，有「自他相換」、「自他平等」、「愛他勝己」等修證，常見於噶舉、寧瑪的教法中。尤其寧瑪派特別於修習悲憫，著重從自他平等上修習，因為比較容易契入。

換言之，不論自他相換或愛他勝己，均可能只限於思惟，難以實際契入。然而，如果以自他平等的角度契入時，如同世俗的同理心，我們才能真正深入了知眾生的樂苦，也比較能夠相應。但這只是方法，可以順此進行，並非一定。畢竟眾生所累積的善業力量不同，有些人或許可從自他相換或愛他勝己的方式契入。但從基本的共同點而言，由自他平等而學習是比較從同理的角度，對眾生起悲憫。

《孜達瑪尼論》：「瞋恨怨敵損惱魔，行使障礙之魑魅，悉皆根生為母想，時常憶念大恩母，於彼生起慈愛情，樸實慈愛已生起，應觀悲心所緣境，五項椎擊之要點。」如上述，三門致力於悲心幻輪之修證。

此處引用《孜達瑪尼論》的偈頌，涵蓋如何觀待眾生、如何生起悲憫以及生起憐憫的心的方式。朗欽仁波切於此強調應以身語意的三門，致力於悲心的觀想修證。

悲心的修證有五種方式。首先應了知一切有情眾生，從無始劫以來曾經是我們的母親，具大恩德。這是從佛教的輪迴角度解釋：於無始的輪迴，我們再三地投生轉世，時間已無法衡量。仔細思量：在這時間裡，我們可能曾為眾生的父母，眾生也曾經是我們的父母；不僅現世的父母，一切有情於過去，都可能曾經是我們的父母。因此，以「母」為重點，以此角度思維眾生皆曾經為我們的母親，並以「大恩」予以理解。

第二，一切如母眾生，因為隨著各自的煩惱與業力所趨使，自身無法自主，並非故意傷害我們。依於無明愚昧，無法了解善法的取捨之要，一再犯下、累積煩惱的罪業。我們應思惟如母的眾生是如此地無法自主，以此方式思惟對眾生生起憐憫之心。

第三，一切有情眾生依於業力之因，投生至地獄或傍生等的各種善惡趣中。於地獄道有焚燒、冰冷等的痛苦，或於傍生道被人驅使勞役等，或於惡鬼道承受飢渴等痛苦。此外，人有生老病死的痛苦，天界也有善業將盡墮入惡趣的痛苦，阿修羅也有殺戮的果報。六道有情看似雖有別，但實皆為苦，我們應對眾生六道的有情眾生，生起強烈的憐憫。

第四，惡趣的眾生雖然希望脫離最苦的地獄，但是地獄的果報成熟後，仍然遊盪於無盡的輪迴中，可能淪入傍生道，或人道，煩惱業力均未斷除。或雖求得正法，但仍於處於輪迴，將來可能墮入地獄，一再為煩惱痛苦所擾。

第五，如前所述，一切有情眾生都曾經是我們的母親，則身為子嗣者，是一切有情如母眾生的寄望之處。因此，身為子嗣者必須協助母親祛除所有的痛苦。

《孜達瑪尼論》是從噶當派大發心的角度解釋，如同我們唸誦皈依發心：「願一切我之怨敵……」不論是怨敵或鬼怪魑魅等，一切有情皆曾是我們的母親。依於如是思惟，對他們生起慈愛；慈心是希望一切眾生獲得樂，再則希望遠離痛苦等。這是《孜達瑪尼論》所闡述的方式，仁波切的解釋則更加以細分，但最主要是從「憶母」，再修習生起使其得樂的慈心，由此再生起希望脫離苦的悲心。

一般修習通常是從悲開始，但密乘的「四無量心」的修法，則是從慈、悲、喜、捨順序學習。首先從獲得安穩的樂契入，並於安穩的樂中，希望眾生再也不受任何的苦惱，故悲心生起。獲得安樂的慈愛之心，通常的譬喻是沒有強烈的自我，以及貪瞋的區別的自然能量。如同看見襁褓中的嬰兒，慈愛之情自然湧現，是一種樂受、自然的慈愛心。為何看到嬰兒會生起慈愛？因為我們知道嬰兒不會傷害或對我們起瞋恚，所以自然地對他們放鬆執念。我們學習慈愛就是學習捨棄我執；同此，不僅對嬰兒，更擴及於一切生命，對眾生也生起同樣的慈心。從慈愛中，再生起願眾生脫離痛苦，悲心同時生起，以此方式學習。

《戒徒書》：「親友沉溺輪迴苦海淵，如吸捲入猛烈暴風中，欲捨不知生死愚昧眾，僅求個別解脫應羞慚。」

龍樹菩薩的《戒徒書》是龍樹對他弟子所寫的書。他告訴弟子：一切如母的情眾生沉溺在輪迴苦海深淵中，是因煩惱業力的驅使，其實身不由己。即使如同被

狂風的暴雨席捲進輪迴的苦相中，但是眾生仍然愚昧不知、無法脫離如是生死狀況。如是觀見眾生受著無明的痛苦，如果仍僅求個人的解脫，實在令人羞愧。因此，我們應具願一切有情眾生均能脫離痛苦與輪迴的大乘發心。《戒徒書》主要是針對發心的大小，言示大乘佛教於四無量心上，應以一切有情眾生為主，因此教誡學眾不應止於個別的解脫，應觀視眾生的痛苦，以大發心為主。

因此，對一切如母有情眾生，身為子嗣者不應為自己的權利或欲望，與自己的母親研商，而應孝敬、一切以母親為主；也不應對他們的財富心生貪圖或欺騙的念想。對如母的有情眾生的狡詐、欺騙等的煩惱惡行，皆應捨棄。我們應甚而發願：希望如母眾生能夠具足恆常的安樂，住於慈心；依於慈心的力量，生起強烈的悲心，希望眾生遠離痛苦，恆住慈悲。以如是發心，希望眾生最終獲得究竟安樂的佛果位。因此，依於發心的力量，立誓修習佛法，永遠置身語意於善法。這是仁波切對「心思遍空之一切有情」的解釋，非常重要。

儀軌：〔聖 三寶總集諸部主，吾 直至菩提誠皈依，為 度脫輪迴苦海母，證 殊勝菩提勤修持〕。

珍貴三寶為輪迴唯一救怙主，解救如母有情於無明輪迴之苦，開示無誤之善道，拔除眾生於輪迴苦獄，世尊佛寶為無欺皈依處。世尊闡釋正法能得佛果，故如法實修體證，定能解救輪迴怖畏諸苦，為無欺之正法寶。不離法義之引導者為聖僧寶。

其次是皈依。尊貴的三寶是我們於輪迴中唯一的救怙主，能夠從無明的輪迴痛苦中解救我們，是我們無欺的皈依處。

三寶中聖僧寶，在小乘必須是獲證阿羅漢果位者；於大乘與密乘，則必須是登地的菩薩或持明名果位者。唯有得證量內在證境者，方能成為皈依對象。因為唯有從煩惱的苦海中解脫者，方有能力授予我們脫離的方法；否則，將難以救怙。因此一般隨順善法的僧眾，僅是我們修證上的助伴。

至於皈依的涵義，皈依佛之後，我們不再皈依世間的神祇；皈依法之後，不再做任何傷害有情眾生之事；皈依僧之後，則不再跟隨惡友伴。然就真實義而言，前述的三寶，只是善巧引渡眾生的方法，屬有相皈依。實義的皈依佛並非有相，而是我們自生本俱的如來的體性〈如來藏〉。這是我們應了解的真實皈依處。

仁波切引述《小品般若經》：「悲憫一切有情眾，願求如來功德者，應於一切如來前，總攝合一誠皈依。殊勝菩提涵括法，非為利己而利他，若能行持大悲心，即是趣入皈依法。殊勝菩提無退轉，無量自在諸功德，求證獲得功德嚴，即是趣入皈依僧。」表達身為悲憫有情眾的修證者，若欲學習佛法、真實修證，應該向總攝一切如來之佛法僧者皈依。若想獲得最殊勝的菩提、正覺，則所行不應利己，而應以利他為主地行持悲心。何為悲？如前言，悲是善巧的呈現；如同陽光伴隨著太陽，乃自然擁有。因此，三寶總攝合一，了知如來體性為法寶，是皈依佛；了解至此，則一切皆涵蓋，故真實、無緣取地利他，是皈依法；殊勝菩提無有退轉，本來的功德自然具足，是皈依僧。

《小品般若經》所闡釋的皈依佛法僧是涵蓋於我們自心的體性中，為實相的皈依，而非外在的有相依止，因此應真實地向我們所具的本初心性，行實相皈依。心

性的本初，即是如來體性，是一切如來總集。佛的法、報、化身，均能總攝合一於自心的體性時，即為皈依佛。此時，了解心性本初與空性一體，其自性本具的能量自然散射，此散射之力是悲的力量。悲的力量為何？是善巧方便法，即為皈依法。當無緣的悲力展現，於空性體性上功德自然具足，不需更易、增減，即是皈依僧。這是從心性總攝合一的角度解釋。《波若經》是以空性見為主，所以以此角度了解體性的空、以及它覺力的力量，解釋實相皈依，並區分有相與實相皈依兩者的區別。

身為初學者，首先仍需依止有相法，再逐漸回歸至無相法，是必須的過程。除非過去善業力量圓滿具足者，才能迅速達至無相皈依；否則，一般學眾仍須依循次第，漸次學習；從理解到真實體悟，再至實證。

仁波切再引用《船夫仙人之解脫天梯經》：「三寶總攝於上師，三戒總攝斷妄念，三乘總攝於己心，悉皆總攝證法性。」同理，佛法僧總攝於上師，上師的身是僧寶，上師的語是法寶，上師的意是佛寶。所稱的「三戒」，不論別解脫戒、菩薩戒或密咒誓言戒，最終皆是為斷除我們能所執持的妄念，這是戒的意義。三乘不論小大，均總攝於自心。一切法都是為證得自己本初的心性；即如佛陀所言，一切眾生本俱之佛性。三乘之法繁多，最終是使我們了解自心本來俱足的佛性，自身本為正覺。因此，三寶的總攝即是上師，清淨解脫道上殊勝的上師是總集三寶體性之身。

明觀於虛空中，三寶總攝體性之根本上師至尊佛陀吉天頌恭〈三界怙主〉真實明現於己前。

觀想時，明觀前方的虛空中，有總攝三寶體性的根本上師、與至尊佛陀無別的教主吉天頌恭。表達於清淨的解脫道，了知根本上師的心性為總攝三寶的合一之展現，我們內在心性的根本上師，其自性與外顯的總攝三寶殊勝境之吉天頌恭，二者無有區別。也就是我們所觀想前方的三寶總依止境外雖顯為教主吉天頌恭，但與我們根本上師的自性三寶，實為一體。

從此一角度學習之時，雖然我們聽聞的是止貢噶舉上師相應供養法，但一旦提及三寶總攝為上師時，已不僅止於止貢噶舉；其範圍應涵蓋任何所修的法、曾經接觸的上師，一切皆總集於皈依境中。如同皈依境中，於中是自己所修習的教派教法外，皈依境的左右有各大的教派，一切上師的總集，與所觀的根本上師的體性合一。

於學習過程中，千萬不要過度執持於單一教派，而應涵蓋他宗學習，才是真實的行者。否則，仍有執持之邊。在學習過程中，應了解如是的角度，統攝涵蓋於一切法。

唸誦皈依時，於自心明顯地的觀想、清晰呈現三寶總攝的上師外顯吉天頌恭之相，真實地現於前方虛空中。

縱使未能如是清晰，思惟根本上師能仁佛陀吉天頌恭〈三界怙主〉，真實安住現於己前方，此時聖尊必降臨。《三摩定王經》：「若人行住坐臥任何間，若能憶念能仁清涼月，於前恆常安住能仁佛，必獲廣大殊勝涅槃果。」

仁波切於此強調：即使不能非常清楚地觀想，但是可以思惟憶念總攝三寶之吉天頌恭及其皈依壇城，現於己前方。理由為何？《三摩定王經》清楚說明：如果於行住坐臥任何時間，皆能一心憶念佛陀，即如同清涼之月，可以淨化消除苦痛；從

外在世間比喻，月亮升起時，能夠去除將如夏季炎熱之苦。以此比喻佛陀的力量，能夠幫助我們解脫炙熱的煩惱之苦。

若時常憶念佛陀，佛陀將現前，恆常安住於前方，最終也能獲得涅槃的果位。這與念佛的道理相同：行住坐臥間皆一心不亂地心持阿彌陀佛，一切皆視為阿彌陀佛之淨土。若能一心不亂地保持，並成為善的習慣；真正達至一心不亂，才能夠真正獲得涅槃果位。一般認為修持淨土是最簡單的法，但其實並不容易，因為淨土必須一心不亂才能達到。有人說：「我無法理解太多高深的法，所以修持比較低等的淨土法門。」我個人覺得：如果真的能夠學修淨土，當然可以。因為淨土法門是使我們回歸到專注於一佛、一法的一心修證。以如此信願之力修持，必定可獲得涅槃的果位。

《三摩定王經》所表達的是以佛的法身境界而言。佛的法身指的是空性的本質，空性也是萬有的本質；換言之，佛從未遠離，也從未安住。雖然我們可以以語言詮釋，但卻永遠是文字戲論。一切萬法的實相，就是佛的本初的狀態；佛從未離開或安住，本來如是。因此，《三摩定王經》從佛空性本質的角度，闡釋佛永遠安住於前。

本質法身無二，報身生圓雙運，大悲無量化身隨順調化攝受眾生而現，是故上師之意即佛。為調伏如母有情之煩惱，將諸法之心要總攝為一，闡述法性之究竟，是故上師之語即經藏論典。止息調伏如聲聞及利他之菩薩，其身為勇夫空行之三壇城，是故上師為三乘僧眾總集之身。如是了知上師為三寶總集。

佛的報身是生圓雙運、大悲無量。我們所見報身佛或本尊之相等，都是以報身

所呈現的清淨狀；化身則是隨順所調化攝受的眾生，所呈現的相；唯一之身只有法身。報身是登十地以後才能現見，因為十地的菩薩即將證得佛果，最終圓融法身的果位。然因眾生仍然取相，因此佛以善巧示現化身以調度眾生，但佛永遠不離空性的法身體性。

從這個角度，我們了解上師之意是佛。如前所言，上師瑜伽法所修的是「自性上師」，自性上師的心性、體性是佛的法身；上師體性的法身是一切諸法的本質，與我們的自性、心性的法身從未分離。但是我們需要實際體證，才能了解真實上師、自性上師。藉由化現上師之身相，調御我們引導了解真實自性法身的上師，此時才能與自性法身上師合一修持。

上師的語是法。上師為調伏一切如母的有情眾生，去除其貪瞋癡之煩惱，針對眾生的根器與理解力，將佛的三乘法門以心要、口訣等方便，總攝闡述唯一究竟法性，及悲空之見。任何的法門皆不離悲空之見而釋：或以悲的有相方式，或以空證的角度，甚或以兩者合一的方式。上師的一切教法均未離究竟的法性，所以上師所講述的一切即是法寶，經藏論典即是上師所述的法寶。

上師的身是為調御個別解脫的聲聞乘，所行是利他的大悲菩薩之行。從密乘角度而言，上師的身體是文武百尊的三座壇城：佛父佛母、勇父勇母及菩薩男、女種姓，三座之法身一體具足。所以上師代表聲聞、菩薩，亦為佛壇城本尊之相，是壇城的主尊。如是了解上師為三寶的總集，所以儀軌以「聖三寶總集諸部主」表皈依境。

我們可以理解仁波切的教法，其實由淺至深地傳授。過去有人常說仁波切沒有傳授高深的大法，其實仁波切只是沒有刻

意地傳授大圓滿、大手印等法。但是我們如果好好地回味仁波切所傳授的教法，其實已經涵蓋一切法的心要，並於適當時機加以點化。所以仁波切傳授的教法，即使是灌頂，也涵蓋法的心要。因此我們其實非常幸運。

以仁波切的教育方式而言，他認為學法的基礎非常重要，如果沒有良好的基礎，再高深的法也是徒然。仁波切曾說：「修持大圓滿法容易，但為人也需大圓滿法。」

意思很簡單：我們基本的修習也需達至大圓滿，否則僅是法的大圓滿毫無用處。類似的道理，如果好好深入地聆聽思維，仁波切的教法是其實是針對我們的修證，將共通與不共的修法並陳且加以區別，以如是的方式使我們了解。我個人覺得這是學習中最重要的一點：不應僅是講述一邊，而忽略另一方，學習永遠有兩邊，對照學習才能習得要點。

〔待續〕



噶舉成就道歌選 (7)

如是語已，為首之女生起殊勝信心，淚湧而泣，立即取下寶石項鍊、髮飾等，供養予至尊，並乞求允諾五女子進入法教之門。如是唱誦此祈請文：

法身金剛總持始	吾如燈火相延續	大悲覺證如是傳
若非帝洛那若師	帝洛那若聖尊前	歷經苦難前赴者
若非譯師馬爾巴	譯師馬巴聖足前	實踐苦行稀有者
若非淨行布衣士	雖 裸露然具威儀相	語 吟誦種種梵音聲
意 悲智光明無間斷	誠 禮敬慈父身語意	今 吾等聚集五女子
往昔福德未累積	雖獲人身仍卑賤	無權自主修佛法
今依至尊加持力	自心虔信由內生	頸戴珠寶項鍊垂
以及頭披貝殼飾	誠 供養予汝至尊前	懇求恩賜聖佛法
願汝布衣聖者尊	祈 宣說些許往昔之	傳記神蹟願詳聞

祈願領入法教門。至尊言道：「吾不需汝之貝殼髮飾或珍寶。汝等若由衷欲修持佛法，亦有較吾更殊勝之智者賢師，汝等可前往彼處求法。吾已捨離衣食貪著，來去皆於無人之處，汝等若欲追隨，恐難耐此苦，何況能否堪忍衣食之匱乏亦無從而知。且先聽吾此道歌：

聖 金剛總持加持力	帝洛那若尊者前	修持苦行稀有者
父 善言雙語大譯師	若非譯師馬爾巴	由彼大悲慈怙佑
吾乃密勒日巴士	父名為密勒智慧幢	母親名娘察噶潔
俗名稱吾為聞喜	往昔因果無欺故	吾 母子福薄德甚微
父 密勒中年即逝世	諸等虛幻之食財	伯父姑母強奪取
吾 母子皆為其奴役使	狗食果腹以充飢	身著破爛粗麻衣
難抵凍冽寒風苦	時受叔父凌虐待	姑母偽善眼旁觀
吾 爭奪取僕役上座墊	吾 母子諸苦痛輪流至	抑鬱之痛苦甚難忍
上師雍敦與絨敦拉噶前	圓滿學習降雹咒符	伯父姑媽為首之
鄉里鄰居皆毀滅	因 此故吾生懊惱心	聖 那若與梅哲之加持
住 稱名南方水漾谷	父 大譯師美名聲遠聞	經 長途跋涉終朝拜
聖 大恩師父悲攝受	究竟見諦大手印	直指甚深實相義

那若六法方便道
親授虔信盡皆賜
所囑樂源從此啓

四灌成熟相續流
吾亦未曾放逸行
吾瑜伽之源如是也

具德那若之傳規
捨棄此生勤修證
汝五女子安樂請返回

如是語已，彼等對尊者傳記生起殊勝堅定不疑之信心，並殷切祈納收之為隨侍。至尊言：「汝等乃富家女子，難以堪忍吾等在外遊蕩之苦。若欲修法當如是苦行，是否能行當慎思量。」尊者詢問彼等是否歡喜而唱此道歌：

馬巴譯師足前禮
且無論是否追隨吾
堅定苦行堪熬受
從今而後永棄捨
認清其害能捨否
了知為毒能捨否
暖熱拙火能燃否
捨棄世間八風法
死無定時能觀否
垂賜方便密咒要

今聚此汝等五姊妹
當善思歌義回答之
上師教誡能持否
山居險地能涉否
具相上師能依否
生計苦行能持否
捨棄鄉親好友伴
三門低位能持否
若皆能持可隨吾
賜灌加持引入門

若欲衷心行善法
猛烈恆心堅毅力
家鄉似如魔牢獄
親眷似如魔繩栓
食財似如魔誘惑
捨棄柔滑羊毛服
無人空谷能涉否
摒棄此生常執計
言傳上師傳規般

如是語已，眾女子歡喜鼓舞。

密勒日巴道歌講記 (6)

敬安仁波切講授

09/23/2016

於智光禪林閉關中心

第四篇《崖魔女的挑釁》〈二〉

密勒日巴心中忖道：「我應對這個非人的種性仔細審察，然後勸令向善，使她謹守三昧耶戒。」於是就唱了下面這首歌來回答崖魔女：

諦聽諦聽汝魔女
汝習聞思修法時
談法論道雖善巧
滔滔空言之高論
上師殊勝弟子劣
雖聞雅句不解義
心不入道無修持
不能淨汝心中垢

往昔惡業習氣故 今生造罪難數計
毀犯昔日誓言故 今生變此魔女身
身受餓逼尋血肉 口出謊言行欺騙
心生不善傷眾命

輕視因果報應故 今生感此惡報身
而今若思輪迴苦 懺悔所作諸惡業
發誓勤修諸善行 我心如獅無怖畏
亦如大象離憂懼 心無顧忌如瘋子
而今告汝真實語 汝應回報誠實言
擾我作障及侮辱 汝將自食惡果報
若結法緣發善願 來日我當攝受汝
噫唏迷蒙妖魔女 善自思惟我教言

在崖魔女對密勒日巴表達誠敬的信心與懺悔之後，尊者就唱這首道歌，考驗她對自己是否具真實的虔信以及求法的心。因為崖魔女已具備非常殊勝的智慧，所以尊者再一次嘗試地激勵她，希望能使她的心正確的導入實際的修證。密勒日巴不斷地告訴崖魔女說：「妳過去雖然學習並聽聞許多佛法，但因沒有實際的修證，所以只了解詞意，而不能真實的體悟佛法的真實義。現在妳有求法之心、嚮往白業善行、對我也有真誠懇求攝受的心，就不應該再以謊言行欺騙。過去妳一直廣行諸惡業、蔑視因果，所以直至現今，還在承受女魔惡鬼身的果報。

雖然擁有高度的智慧，但還是落於餓鬼道中，承受無盡的輪迴之苦。現在，不論是妳的欺騙之語或擾害之行，都無法動搖我的心。因為我的心，已堅定如大象般無所畏懼；如瘋子般無所顧忌。從今以後，希望你能真實的跟隨我學習佛法。」此時，崖魔女對尊者，生起了強烈的求法之心。

崖魔女聽了，突然現身如前，很誠懇的唱了下面這首歌：

三世諸佛之主尊 大金剛持能仁身
稀有教法主持者 大菩提心甚稀奇
我崖魔女具福德 聽汝歌訓意開解
我昔發誓上師前 廣於佛法作聞思
未能制伏煩惱故 旋即廣作諸惡業
煩惱粗暴如火熾 以此罪行惡業故
感此下劣魔女身

我於一切諸眾生 時或利益時損惱
自從去歲春季時 汝來此處嶺巴崖
獨棲專一修禪定 我心時喜時不喜
喜故今夜來朝謁 不喜以口咬汝足
我此無知損害行 如今至誠求懺悔
今後誓捨瞋惱業 至心虔誠修正法

為修行者作助緣

祈請大樂寶樹蔭 盡於未來一切時
清涼我等之熱惱 晝夜刺痛之五毒
惡業魔女求皈依 依於尊者之教敕
從今乃至菩提間 盡除損惱瞋恨心
為瑜伽者作護法 為修行者作助伴
為成就者作僕賤 為學佛者作順緣
為持戒者作朋侶 守護佛教作承事

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

以上是崖魔女對密勒日巴大師真實的懺悔與發願。身為無形的非人，她了解自己雖然在過去聽聞並且學習佛法，但在修證上尚未達到心法如一。所以請求皈依密勒日巴尊者，能够教導她。此外，崖魔女也懺悔自己過去所作之惡業，誓願受持善法；誓願成為所有修持佛法的行者之護法；

以皈依、立誓、表白內心希望契入佛法的堅定。

崖魔女發此善願後，並立誓修持一切定慧，不復再作損惱他人之事，對尊者也生起了極大的信心。密勒日巴為了攝受崖魔女，就唱了下面這首歌：

我乃棄士修行士	勝妙上師之法子
心貯口訣如寶藏	誠心一意習禪者
法性瑜伽我現證	為諸有情之慈母
堅毅精進之模範	持守釋迦宗風者
我乃菩提心精髓	圓滿無邊慈悲者
我以悲懷消瞋恨	住此修禪嶺巴崖

專心一意無散亂

汝心喜我是迷惑	汝不喜我乃惡瞋
噫唏鬼魅妖魔女	汝之我執大於己
汝之分別多於己	汝之惡念勝於己
妄念使汝常掉舉	習氣使汝難自主
我今與汝略談鬼	執鬼為實成損害
了鬼為空趨大道	知鬼法性即解脫
若知鬼魅即父母	是能善持佛陀教
若知鬼魅即自心	一切所顯成莊嚴

知此一切得解脫

女鬼我今訓示汝	攝受於汝為我徒
命汝堅守密宗戒	汝應依誓而行持
慎莫違我三昧耶	金剛大持之戒律
勿擾具大悲心士	於彼身口意三業
不得損惱作障礙	汝若違反此誓語
必墮金剛地獄中	此三昧誓極要故
汝應至心誦三次	思惟其義如律行
你我今日之善會	乃由昔願所感召
以此善因願來生	相會大樂淨土中

究竟廣大不思議 彼時汝具菩提心
為我徒眾之首座 金剛薩埵之淑女

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

當密勒日巴了解，崖魔女是誠心地願意接受皈依時，於是對她開示佛法。因為崖魔女已經具足智慧，所以尊者告訴她說：「妳對善知識的喜或不喜，皆因妳錯誤的執著一切為實的分別妄念。」因為崖魔女累世以來，已在其他善知識前聽聞佛法，十分善解佛法的詞意，她只需要在實際修證上作提昇。因此，密勒日巴對具慧的崖魔女，直接從勝義的法性作開示。一般，我們要了解基本教義時，都會以循序漸進、次第的方式教導。尊者言道：「一切鬼魅，都是由心所造。若執鬼為實，就會成為擾害；若能體解空性，了知鬼的體性空，就不會被魔損害。所以了解空性見，就能趨向善提正道，即是證悟者。」

密勒日巴告訴崖魔女言：「知鬼法性即解脫。當妳了解在無始的六道輪迴中，一切眾生都曾經做過自己的父母。如今只因貪瞋等五毒之心，而呈現出鬼的形態。了解本初心性，也即本初法性，就了知鬼魅即自心；了解一切皆自心的莊嚴顯現，當下對一切鬼魅就沒有畏懼，也即獲得解脫。」

密勒日巴開示本初心性，以及一切所顯皆心的莊嚴展現之後。尊者首先讓崖魔女接受皈依，然後立誓。誓願從此將實際修證佛法以自利；幫助一切具慈悲心的行者，並成為他們的護法以利他。最終，密勒日巴授記：「如果崖魔女沒有損壞一切誓言，能夠如法如實的修證。未來生，將在大樂淨土與自己相遇，並成為最首要的

徒眾。如是，將堪稱為金剛薩埵最真實的淑女。」

在密宗，我們時常提到「金剛薩埵」，意指勇士的心，亦指「心性」。金剛薩埵能展現成五方佛；從五方佛再展現成文武百尊。這一切都是佛性的顯現。當文武百尊收攝時，會攝回到佛性的五種智慧，而展現五方佛。五方佛與五種智慧，二者合一，呈現出以金剛薩埵為主的報身相。尊者言道：「實際修證，體認清淨的心性，才是真實的金剛薩埵之女。」

崖魔女受了尊者的三昧耶戒後，向尊者頂禮及繞行多次，發誓以後決定依從尊者的一切訓示，然後如虹般消失於天空中。第二天清晨，曦日初升。崖魔女率領她的男女兄妹眷屬，以端莊美麗的身形和裝飾，帶了許多供食來到尊者面前，為尊者作了各種會供及承事後，崖魔女說道：「我因往昔惡業力故，今生感此女魔之身。因為我的習氣兇惡故，常給他人不良的影響。我的心腸也很不好，所以對您竟加以嘲弄，請您慈悲饒恕我。以後凡是您的訓敕，我一定遵行，為作僕從。現在我請求您慈悲，把心中所證得的了義法，向我們開示一下吧！」崖魔女繼續唱道：

以下是崖魔女祈求尊者開示，轉動法輪。

尊乃福智種性子	勤聚資糧稟宿根
具妙傳承大加持	堅毅精進修行者
堪忍獨居大勇者	勤修甚深大法者
魔來作障不可得	一切外顯諸魔境
無非氣脈內動相	幻化遊戲之妙觀
我等魔眾與汝心	融匯一如何可分
由昔善願今得遇	往昔我雖曾拜謁

百千成就瑜伽士 惟於尊前得加持
真實受恩得法益

魔女微言祈垂聽	小乘之教不了義
受者心中轉迷惑	克服煩惱甚艱難
其法銀樣蠟鎗頭	遇違緣時無用益
一如浮誇之美男	逢危難時抱頭竄
己不能行之上師	不能自利反招瞋
尊乃諸佛之化身	現證了義法性者
祈以口訣之妙歌	開示我等甚深義
引導我等眾兄妹	趨入了義究竟地
以金剛句妙義理	開顯大智及光明
甚深了義秘密因	聞後決不墮惡趣
修持決不墮輪迴	祈勿留遮明開示

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

崖魔女在勸請密勒日巴大師轉法輪時，開始的幾個偈句，是讚頌密勒日巴的修證功德；了解一切的外顯，都是氣脈動向的幻化遊舞。對密勒日巴而言，一切皆在心中融匯一體。崖魔女說道：「過去自己雖然遇過百千成就的瑜伽士，但都未得到如尊者般的法益。」此表達，崖魔女與密勒日巴大師之間的法緣比較深厚，所以尊者能夠攝受她。

崖魔女又告訴尊者說：「自己在學習佛法的過程中，了解聲聞小乘的教法。但這種對治煩惱的方式，是屬於不了義法。在實際面對逆緣以及惡境時，無法真實克服煩惱。」因為自己看到尊者在正見修證上，都顯示真實了解諸法的本初體性。而且大乘的教法，是以轉化的方式對治煩惱，也即「轉識為智」。所以，祈求尊者給予開示，使自己能了解真實的了義法；祈求尊者加持，並賜予甚深之法語。

密勒日巴說道：「依我看，你們現在恐怕仍舊不能修了義教法吧！如果你們認為可以，就必需把生命交付給我，同時堅決地向我發下最重的誓語！」崖魔女兄妹眷屬果然依言發下重誓，把身心生命全部交付尊者。發誓今後聽從尊者的訓示，並為一切學佛者作護法和助緣。

密勒日巴大師善巧地在相應機緣之下，要求眷屬眾，也能像崖魔女一樣真實、虔敬的皈依立誓，之後再給予賜法。崖魔女也希望眷屬眾，都能跟隨尊者學習佛法，將心趨向善法。

尊者應彼等之請，就唱了下面這首《了義消融法二十七喻歌》：

祕密諸佛示現身	難可言詮大譯師
具恩父師前頂禮	我非誇耀善歌者
而汝魔女勤饒舌	唱兮唱兮勤勸請
無奈我今為汝歌	試唱法性實相曲
雷震電閃與雲靄	此三皆由虛空生
亦皆消滅虛空中	虹彩濛氣與蒸霧
此三皆由蒼穹出	亦皆消融蒼穹中
蜜漿鮮果與稼禾	此三皆由大地出
終亦消融大地中	森林樹葉與花薇
此三皆由山巒出	終亦消融山巒中
水漩水流與水潮	此三皆由大海出
終亦消融大海中	習氣貪欲與執著
此三皆由賴耶出	終亦消融賴耶中
自證自明自解脫	皆由法爾心性生
終亦消融心性中	無生無滅與無言
皆由本然法性生	終亦消融法性中
見鬼執鬼鬼妄念	皆由修士自己生
終亦消融自身中	一切障礙心所變

自現幻境本虛寂	修士若不了彼空
執有實鬼成迷惑	迷惑根本源於心
若能洞見心體性	即見光明無來去
一切外境所顯現	皆由迷亂心所生
若能深觀外顯體	即證現空不二理
修行本來是妄念	不修亦是大妄念

修與無修本無二

能所二見迷亂本	若達究竟離諸見
萬法畢竟不離心	心如虛空不可得
窮究法性理如是	汝應一心勤觀察
超離分別之正見	安住無整無散境
行住坐臥一切時	蕩蕩無執無滯礙
如是行持必得果	遠離言詮與希懼
汝應如是修正法	我無多暇唱空言
魔女汝應息妄念	寂默無言寬坦住
為酬汝請歌此歌	我此瘋人之狂語
魔女如能勤受持	饑時必享大樂食
渴飲無漏勝甘露	為瑜伽士作助伴

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴在這首《了義消融法二十七喻歌》，首先，向頂嚴上師馬爾巴大師頂禮。然後，表示自己並非在誇耀自己是善歌之人。今日，因為崖魔女的一再勸請，以及為了使其眷屬眾都能衷心嚮往善法，所以唱這首法性實相的歌曲。

我們所看到的一切萬物與現象，其本初皆非實有存在之體；都是依因緣和合而生，最終也會回歸消融於法性中。若以外在器物為喻，例如雷震、閃電、雲靄等，都是依緣起而從虛空中顯現而生，亦將消融於虛空中；彩虹、濛氣、蒸霧等，都是因相依的緣起而於天空產生，亦將回歸於

天空；不論任何種類的植物、鮮果、莊稼等，都是從大地而出，亦將消融於大地中。總而言之，不論是虛空、山巒、或大海等的一切外在器物，都依因緣和合而從本初之體性而生，最終也會回歸消融於本初之體性中。本初的一切皆無自性，但我們卻錯誤的執其為實質存在之體。

若往內而言，我們的習氣、貪欲與執著，都是從染污的阿賴耶〈第八識〉而生，最終都將回歸消融於阿賴耶中。阿賴耶又稱「藏基」，猶如倉庫般，將我們過去累世的習氣、執著等，都存放於此。然後在某一世的某一時間，正好與外面的對境相應時，就會如種子般出生，並且開始發芽，而顯現出各種狀況。所以尊者言：「一切皆出自於我們的藏基。眾生的無明，都是過去累世的習氣埋藏在藏基中。當遇到外緣時，就會啟現。」

例如，我們前往某一個從未去過的地方，也不是當地的人。但是突然某個因緣，一瞬間感覺自己似乎曾經來過此地，對此地感覺很熟悉、親切。事實是，自己一生都未曾來過，根本不認識這地方。由於過去的因緣曾出生在這地方，此習氣的種子保存在第八識中。在因緣巧合、時間相應時，會將之引發出來，使自己有似曾相識的感覺。

一切累積與存放，都來自第八識。當我們執有情為實質之體時，就會相應展現輪迴之相。因為阿賴耶識，所以有六道的展現。六道緣自阿賴耶識，亦會回歸消融於阿賴耶識。從惡的角度解釋，習氣、貪、瞋、執實等，都出於染污的阿賴耶。當我們了解本初心性，本自清明的時候，就具備自解脫的能力。一切皆法爾如是，任運自成。當我們不了解本初心性時，自明、自解脫就被遮蓋住，而呈現習氣、貪瞋、

與執著等。所以佛陀教導我們應了解，一切所顯都是執實的分別妄念。

道歌下面的這幾個偈句：「自證、自明、自解，皆由法爾心性生，終亦消融心性中」。以及「無生、無滅與無言，皆由本然法性生，終亦消融法性中」。表達心性、如來體性、自性、或一切萬物的本初，都是無生、無滅與無言。這些都是我們假藉文字，而安立的各種名相。從心的空性、清明之體而言，「見鬼、執鬼、鬼妄念」，這一切都是修行者自己的心所造，也即是從自己的妄想分別心所生。

「自現幻境本虛寂，迷惑根本源於心，若能洞見心體性，即見光明無來去」。修行者如果未了解，一切迷幻的幻相皆自心所幻顯，而執以為實，就是被迷惑了。如果執實有一個「能執」的我，與「所執」的鬼，就會被傷害。所以一切迷惑的根本都緣於心。真實了解一切外境皆心之顯現，這是最根本之見。了解心的本質，就沒有能所，一切皆自然地消融於法性當中。此時，就能去除執實等無明，洞見本初心性的光明。

「一切外境所顯現，皆由迷亂心所生，若能深觀外顯體，即證現空不二理」。我們若了解一切外境，都是心的展現；都是執實的迷亂心所生。直觀外境的本初面目，就能真實了解「現空不二」。如同我們雖然看不見心，但卻能見聞覺知。當我們了解法的本質，就能了解法的覺力緣起的展現。此才是真實之道。

「修行本來是妄念」。我們若有一個想要以修行滅除迷妄的心，這種念頭就是無明，也是妄念。「不修亦是大妄念」。這是從勝義之法解釋心。當我們有不修的念頭升起，這也是一種大妄念。在自然的本初中，心本是一如。只因被無明所垢染，

而產生分別對立的概念與妄念，承受無盡的輪迴痛苦。

「能所二見迷亂本，若達究竟離諸見」。我們若有「能所」二見，就會迷亂根本的心。若能通達真實的究竟，就能遠離一切諸見。當「見」成立的同時，分別的妄念也開始成立。從佛法而言，當我們迷妄時，會有強烈的、粗的能所之見存在，而產生執實的心。當我們學習善法時，也會成立一個「見」，認為能所與執實是錯誤的；一切外相都是迷妄的假相；是無常的；而欲以佛法破除之前所執實的妄念。也就是，當我們破除粗的能所之見時，另一方面又成立以善法對治惡法之見；開始另一種執著與執實的成見，認為一切都是幻相、無常。所以一切都是緣自我們迷妄的心。

一切法的本初是一如的。如同我們看一位成就者與弟子的問答，上師說：「一切眾生是無明的，猶如沈睡於癡夢當中。」弟子問道：「師父，您有沒有什麼方法幫助他們，從無明的癡夢中蘇醒？」上師回答：「是誰在作夢？」如是的問答，就回歸於佛法的甚深密義了。

我們的修行是從下往上，由淺入深的學習過程。從學佛的基本架構而言，例如去除無明，我們首先要以對治方法，然後以轉化方式，最終理解本初法性。如是次第的學習過程是非常好的。但密勒日巴對上等根器的崖魔女解釋佛法時，是以直指的方法，使她體認本初的法性。尊者說：「如果能夠真實了解佛法的正見，於一切時中，無論行住坐臥，在根本位〈入定〉或後得位〈出定〉，都能安住於法性一如當中。不懈怠地如是修持，則再也不會有任何障礙。入定或出定沒有區別，也即根

本位與後得位，二者一如。這是比較難達到的。

例如，菩薩的「十地」，是菩薩證得見道位之後的修習位，已經了解真實法性。菩薩從初地到十地，在根本位的入定是無差別。但在後得位出定以後，依於對修證的嫻熟與增廣而有區別。出定的後得位與入定的根本位，二者是否能如一的安住於法性，這是需要下很大的功夫。

密勒日巴告訴崖魔女：「出定與入定一如，才能真正遠離言語詮釋與思維概念；遠離希望與疑惑。如此才是正法的修行。希望你能依此為修行的根本，依此修證。」這是尊者酬謝崖魔女的勸請所唱之道歌。希望其與眷屬眾，能依自己如瘋人般的狂語，修習正法，最終獲得究竟圓滿。雖然崖魔女現今身處餓鬼道，但是在饑餓或乾渴時，都能够享用體認法性的滋味、大樂、以及無漏的甘露。成為瑜伽士的助伴。

崖魔女和她的眷屬，都對尊者生起了最勝的信心。頂禮繞行尊者多次，對尊者誠心表示感激後，如虹彩般的消失於無形。以後，崖魔女果然如誓，護衛住在嶺巴崖修行的瑜伽士。如法予以種種助緣，無復作任何障礙或損惱。以上是嶺巴崖，崖魔女的故事。

密勒日巴與崖魔女的這一篇故事，在道歌集中是非常有名的。

〔待續〕

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、彭嘉齡、林玥靜、林秀瑛、魏杏娟之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。

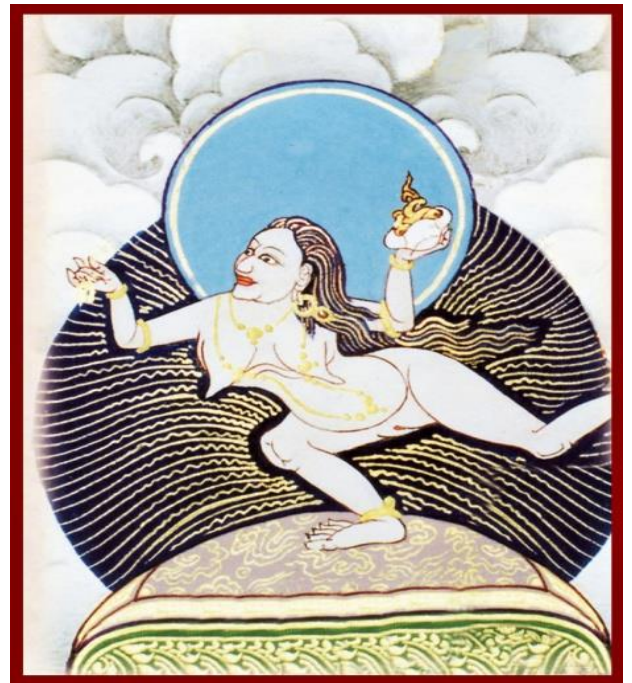
直貢噶舉皈依傳承⁵⁶(4)

口傳加持遠傳承



依喜紀空行母，梵名 *Jhānaḍākinī*，意譯為智慧空行母，又稱為普賢母。她從上師當洛巴專修「氣」方面的修持，另外亦從聖龍樹等有成就上師們，修行續部教法。她是噶舉派喜金剛拙火傳承的印度祖師，屬母續傳承，主修大幻化網金剛，對應那洛六法中的睡夢瑜伽。

路移內究瑪，梵名 *Nāgayogi*，意譯為龍變瑜伽母，原本是龍眾，但為秘密主金剛手所降服示法，而逐漸轉變為人。龍變瑜伽母從因札菩提得到所有父續傳承法脈密集金剛教法，因修行此密法而得大成就者。後來，龍變瑜伽母再傳給毗蘇噶巴，延續密集金剛之父續傳承法脈。



⁵ 本系列傳承介紹，摘自《直貢噶舉皈依境》，感謝 Sharon Yuan 慷慨提供原版文，謹此隨喜致謝。

⁶ 依喜紀空行母圖片來源：<https://www.metmuseum.org/art/collection/search/37802>



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

230

何時遣除他人苦 何時成就他人樂
聖者如是之思維 豈非菩提心部分

231

樂時應念菩提心 苦時應念菩提心
老時應念菩提心 死時應念菩提心

232

思欲得成之信念 遍及眾生之慈悲
大乘種性喚起時 勝菩提心不難生

233

貪人喜樂於金銀 淫人喜樂於少女
蜜蜂喜樂於蜂蜜 聖者喜樂菩提心

234

為利遍空眾生行 以菩提心肩重任
如是行者合利他 縱於須臾不急情

235

善色惡色可分離 與菩提心不可分
親友身命可分離 與菩提心不可分

236

聖菩提心受持後 憶念反省不放逸
安住學處修學處 護持學處應當行

230

གཞན་གྱི་སྐྱུག་བསྐྱེད་ནམ་སེལ་རུས། ། གཞན་གྱི་ཡོན་ཏན་ནམ་སྐྱབ་རུས། །
སྐྱམ་པའི་སྒོ་ཡང་བྱང་སེམས་ཀྱི། ། ཆ་རུ་དམ་པ་བཞེད་དག་སྐྱམ། །

231

བདེ་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བློ་བྱ། ། སྐྱུག་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བློ་བྱ། །
ག་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བློ་བྱ། ། འཆེ་ཆེ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བློ་བྱ། །

232

ལེན་པར་འདོད་པའི་དད་པ་དང་། ། སྤྱིང་རྗེས་སེམས་ཅན་ཀྱན་ལ་ཁྲལ། །
ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་སུ་དཀ། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་སྒྲེ་མི་དགལ། །

233

འཇུངས་པ་གསེར་དང་དཔལ་གྱིས་དགལ། ། འདོད་ལྡན་གཞོན་ནུ་མ་ཡིས་དགལ། །
འཁོར་འགོ་སྤང་མའི་ཅི་ཡིས་དགལ། ། དམ་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་དགལ། །

234

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མཁའ་མཉམ་འགྲོའི། ། བྱ་བའི་ཁྲར་ཆེན་འདེགས་ཆས་ས། །
དེ་དག་སྐྱད་ཅིག་གཅིག་ཅུ་ཡང་། ། གཞན་དོན་ལ་སྦྱོར་སྦྱོང་མི་བྱེད། །

235

མདོག་བཟང་མདོག་ངན་འབྲལ་ཡང་རུང་། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་འབྲལ་མི་རུང་། །
གཉེན་བཤེས་ལྷན་སྒྲོག་འབྲལ་ཡང་རུང་། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་འབྲལ་མི་རུང་། །

236

བྱང་ཆུབ་མཆོག་གི་སེམས་བཟུང་སྟེ། ། དན་དང་ཤེས་བཞིན་བག་ཡོད་ཀྱིས། །
བསྐྱབ་པ་ལ་གནས་བསྐྱབ་པ་བསྐྱུག། ། བསྐྱབ་པ་བསྐྱང་བར་བྱ་བ་ཉིད། །