



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་བ་དགལ།

第 45 期

2024 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 未能馳騁利他道 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 45 期 2024 年 6 月

1999 年北美創刊

目錄

恆河大手印 (2)	3
大乘精要 (28)	10
上師供養法甚深道釋解 (11)	17
密勒日巴道歌講記 (10)	22
噶舉成就道歌選 (11)	27
吉天頌恭開示	29
菩提心讚頌寶炬	30
直貢噶舉皈依傳承 (8)	31
活動照片集錦	32

指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
堪布滇真尼瑪

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
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
Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

《聞喜》文章歡迎分享轉載，但請註明出處，切勿擅自增減修改內容。對於內文若有任何疑問，可洽詢岡波巴中心之上師仁波切或堪布。若有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知。

恆河大手印¹ (2)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2016 年講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

一切有情眾生因無明而障蔽自心，執無我為實我。為使眾生脫離迷亂，我們聽聞、學習《恆河大手印》。總括而言，闡釋學習《恆河大手印》的方式有二：一種是次第而上的講述；另一種則以「赤裸直指」的方式講解，等同於大圓滿法的「直指」，也是仁波切現在所教導的。

有情因不明自身本初的自性光明，其所具的藏基識〈亦稱阿賴耶識〉所呈現的是無記與無明的狀態，稱為「俱生無明」。因為俱生無明，而有心的能、所，進而產生迷亂；執實於迷亂即成為習氣的基礎，噶舉派稱為「不淨藏基」。因為「俱生無明」使我們不明白自心的本來面目，因而產生我執；有我即有他，因此衍生種種對境，而有內外之別。然而俱生無明其實是心的自然顯現，但我們卻將之執為外境或內執之我，因此能、所的執持即成為「遍計無明」。遍計無明也可稱為「意識²」，依此而有迷亂的呈現，加上因緣的促合產生的色身，而流轉於六道、承受輪迴之苦。對彼等因無明而承受輪迴苦患的眾生，我們應生起強烈無量的悲心；以此動機，我們聽聞此赤裸直指之大手印教法。

於噶舉派中，赤裸直指之大手印教法非常重要，如馬爾巴所言：「若未曾聽聞赤裸直指之教法，則仍不了知大手印。」傳統上，弟子聽聞此法之前，應已具備聞思修的基礎，或實修者已完成前行法的修持。各位跟隨仁波切學習已有一段時日，對於教法的總義也有相當程度的了解。於以下講解的過程中，儘管各位對於甚深的空性見仍不甚了解，但也希望諸位的心續能因此薰習、獲得法忍，並且無有不適。

曾有弟子問帕當巴桑傑：「修證的覺受何時會消退？」帕當巴桑傑答：「瑜伽士向他人宣言自身修證覺受之時。」瑜伽士於修證時所產生的覺受，除上師以外，均應守密不宜透露，否則覺受將逐漸退失。向上師稟報修證之覺受，才能使修證更加增上。於此所傳授之大手印教法，本質上屬於修證傳承之果位法，需要內證。一如前述空行母對那若巴之教誡：「汝雖解詞意，但仍非智者；了知不動之義，方為之。」然而，修證時心續所產生的覺受或體悟，若於生起即向他人敘說，則非常容易衰損，因此需善加守密。

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滇真尼瑪予以解惑。

² 即第六識。

仁波切於此特別強調，原因是日前與一位修行弟子重逢後所生的感觸。多年前仁波切曾經與這位弟子對談，談話間這位弟子有許多的體悟。之後，他又尋訪不同的善知識，並各有體悟；但如是一再的詢問與對話，這位弟子反而對自己的體悟與覺受產生疑惑，甚至覺得自己的了解有誤，而心生困擾。

於講授、薰習法忍過程中，仁波切希望各位若有任何疑問皆能提出，仁波切會立刻予以回答解惑；因為清楚的解釋，各位方才得以決斷。若將於此處聽聞所生疑惑，於他處尋求解釋，則不直接的解答反而容易形成錯誤的理解，甚或因此產生邪見。如同西藏的俚語：「於茫茫之霧中不見蹤影，只聞音聲卻不知去向何處。」

職此，對未證本初覺性的眾生，我們應生起強烈的悲心；願他們均能了證本俱之體性，以此動機聽聞此「光明大手印」的教法。

《恆河大手印》的傳承，始於金剛總持，自帝洛巴、那若巴、馬爾巴、密勒日巴、岡波巴以降至今，修證之傳承從未間斷。此金剛般的傳承具足八大殊勝，如前所述。此文雖名為《恆河大手印》，但真正的名稱應為《耳傳金剛語偈》。各宗派對「耳傳」之法均十分重視，因為是各傳承最為精要之法；例如薩迦派有道果的耳傳法、噶舉派有此《耳傳金剛語偈》、寧瑪的吉美林巴也有寧提傳承之金剛耳傳。

梵語：瑪哈姆扎鄔巴砥夏

「瑪哈姆扎」指的是大手印，「鄔巴砥夏」由藏文翻譯中文是口訣的意思。何為「大印」？藏文的「扎」是印章，如同

國王的諭令，一旦蓋印，境內領域之屬民即不得逾越。如是，輪涅一切之法均不超離此大印之法；依大印之法，輪涅一切均成無二清淨法。岡波巴大師對「大手印³」亦有闡釋：「輪涅萬有之一切，了證其均不超離於無生之法忍，為『手』；了證所顯一切均不離本初自性之體，為『印』；了證法性之自解，為『大』。」

不僅傳承大師對「大手印」有諸多闡述，佛陀也曾於許多經、續中述及，於此引用《無淨慧菩薩請問經》：「一切諸法均涵蓋於解脫之法性究竟之『印』中，方成為無二大清淨之法。」亦表達一切均攝集於大印當體中。續部中，佛陀之引述更多，例如《秘密成就續》：「無有超此之大印法，一切法均涵攝於此。」

因為大手印的口訣是以赤裸直指的方式予以開示，因此又稱「赤裸直指之口訣」。

敬禮金剛空行

此一句的翻譯有二：其一是「金剛空行」，第二種是「敬禮金剛空行」。大手印的口訣以「敬禮金剛空行」為首，表達此法是空行母的心血，是他們的心之珍寶，因此向之敬禮。亦表達「祈請空行怙佑吾等，修證圓滿成就此法」。以經教的方式為喻，若講述空性之法，敬禮的是「般若佛母」；於續部則稱「金剛空行」，二者均指「一切法出生之處」。

若依辭義解釋，「離一切我執之相執」稱「金剛」；也表達「於不變之大樂體性中」、「遠離一切垢染」、「體性無為不可破損」，均稱為「金剛」。其如「金剛七法」所述具七種特質：不可斷、不可破，

³藏文的為「手、印、大」，與中文的次序略微不同。

真實、堅固、穩固、無障、尊勝不可敵。就大印的基、道、果而言：於基，煩惱無法將之斷除，所知障無法將之破損。於道，其體性本質為真實，自性堅固，大悲穩固。於果，煩惱無法成為障礙，所知障不可為敵。其中「大悲穩固」表示對眾生無有分別，皆為同一，因而無有障礙、尊勝不可敵。

除基道果外，「金剛七法」亦表達大印法：體性非世俗凡夫思維可斷除，泛言之名相無法將之破損，其究竟為勝義故為真實，體性超離思義不可言詮是為堅固，本質無有動搖是為穩固，於輪涅萬法間均無二出入是為無障，對一切法再無貪著故不可敵。

「空行」也有諸多解釋，例如於大圓滿中，稱「於法性的虛空中，大悲地遊舞行走者」，為空行。於噶舉派，稱「法性究竟實相之虛空上，以大悲自相的覺性空性之力而行持者」，為空行。

「敬禮」，是勝義的禮拜。《五種續》：「了知自心本面時，即勝義之禮拜。」亦即「自性之拜」。

大手印法雖無表，然於上師具苦行，具忍具慧那洛巴，具種修心如是行

如前所言，大印本體是離一切戲論，非有一實物可言釋。祖師那洛巴根器具足，對上師亦具強烈虔敬心，為求得大手印法，歷經十二大苦行、一百多項小苦行。「具忍」表達為利眾生，不顧自身性命修持，首先自利獲證心性之解脫。「具慧」表達那洛巴大師是大智者，本為印度那爛陀佛學院六門中，北門的守護者，以聞思著名。「具種修心如是行」意指：帝洛巴大師視那洛巴為具足根器之弟子，言說：「汝

〈那洛巴〉得得了證之空性大印之法，吾因此將此耳傳之口訣，如寶瓶注寶瓶般，傳授予汝，汝心亦應如是獲得所賜予之成就。」

我們的傳承來自於吉祥那爛陀的大智者那洛巴大師，如同達賴喇嘛一再強調我們的傳承源自那爛陀大學。但仁波切強調噶舉傳承不限於詞相，更是勝義修證的傳承。

譬如虛空無所依，大手印亦無依境，住無造作本性中，定從繫縛中解脫

如同《寶性論》之譬喻：「地依於水，水依於〈風，風依於〉空，空不依於任何一處。」大手印猶如虛空，不依於任何所緣境。於本初境中，若能無有造作，鬆坦自然地安住，必然得以從一切束縛中解脫。

道歌雖言：「若能安住於自然無有造作的本初義，必然得以從束縛中解脫。」但於實際修證上，則須依照上師的口訣，方能認知何為「自然無造之本初義」。

譬如觀察虛空無所見，如此以心觀自心，一切分別境盡得成無上覺

觀待自然無造之本初，如同觀看虛空：當我們仰視虛空，虛空中無有任何物可見。也許說所見的虛空是藍色，其實它是大海顏色之倒映。虛空本身無有顏色，離一切色相。同此，如果觀看、檢視我們迷亂的心，也無法尋得實有迷亂的心；如此，我們方能得以獲證圓滿的菩提、得無上正覺。藏文中「強丘」，「強」是清淨一切，「丘」是涵蓋、自在；亦即：能夠攝集自在於究竟的法性中。「強丘」就是中文所言之「菩提」，「菩提」是梵文音譯，是

佛經的五不翻之一。例如：地名菩提伽耶，是佛現證菩提之地。

譬如虛空中之雲，本無住者及去者，如此一切分別生於心，觀見自心分別波浪滅

虛空中的雲或霧，本來之自性非真實，終亦自然消融於虛空，我們無法尋得其初始之來、最終之去。同此，一切分別妄念均生於自心。當瞭解心性的本初，一切分別妄念即自然地被遮止，再也不會產生。亦即：依於了證心性，再也無有心體之呈現。

噶舉派通常先區別心與心性；寧瑪派則是首先區分心與本覺之別。此二者之區別非常重要，千萬不可混淆，否則無法體解其初始之義。心與心性或心與本覺之別是經驗覺受，無法多述，於此僅依道歌法本解釋。

當了見自心本性，一切分別妄念亦如同波浪般，自然遮止、消滅。

仁波切於此特別強調：學習了證心性、菩提，並非是了解所謂的「心性」後，再對心性呈現的力量特別予以遮止，處於空定中。如佛陀於《廣大遊戲經》中所言：「修如是空定之定並非究竟之禪定，只能趣入光明禪定天，無法得解脫。」也就是切勿落於頑空之定。「遮止」之意，並非刻意地滅住心，而是了見自心本性後，心呈現的自然力量成為覺性之力，不再有分別妄念之成現，故不為所動。

此外，於修證時，不應對念頭有喜惡之擇別區分。當真實地了證心性，安住於自心時，分別念是覺性的動力。動力呈現時，若能安住，則不會隨之而入—其於呈現之當下即消融；反之，若未能安住心本

體而放逸，心則隨境而入，並有善惡之取捨，心因而呈現迷亂之狀。

譬如空離一切色，黑白等色不能染，如此妙明自心超色相，善惡白黑不能沾

如前所述，虛空離一切色相，心性的本體亦離一切著相。如同虛空本無為，無法以黑白等色相予以染垢。自心的本質是清淨、清晰之狀，本初未曾被垢染；若自心於初始即被垢染，則意謂我們無法成就。即使現下有所垢染，其也僅是暫時的客塵，究竟之本體仍未染污。於此之「妙明自心」，所指的是心性，並非一般的心。

一旦心被客塵所垢染，即有取善捨惡之種種分別之思維。於究竟本初之體上，任何的形體濁相均為客塵。究竟本初之體如水，攪動時雖呈混濁，但若靜置不攪動，則呈清淨狀。《究竟寶性論》：「心性自始未曾改變，過去如是現在亦如是。」心性離一切相，因此不為善惡白黑之業所染。是故，儘管是造惡之人，其若經學習了知本初心性之法，亦能獲證究竟。然而，客塵垢染若不能祛除，則無法得證菩提。於此表達究竟的心性之本體，遠離一切垢染。

譬如晴明日光照，千劫黑暗頓朗然，如此妙心放光明，長劫輪迴不能遮

若了證心性之光，則「譬如晴明日光照，千劫黑暗頓朗然」。如果經過了解心性之體，則「如此妙心放光明，長劫輪迴不能遮」。於此所指的「心性之光明」，並非一般所言的太陽或燈照之光，而是「了知己心」後所稱之光明，是自覺之狀。依於了知自覺心性之本體，因此光明不再受輪迴所遮止。

譬如強名言虛空，虛空究竟離言詮，如此覺心⁴雖亦強言釋，究竟成就實離言

一般言及「虛空」，是依於世俗的名相所安立之詞。若談論「虛空」，我們無法切確形容、說明它的形體或特徵等，因此虛空是無法以言語、名相予以詮釋。同此，心性或光明也是安立的名相。心性本初亦離一切相，無法以言詞詮釋，其光明之狀，如《父子相會經》所言：「離言絕思智慧至彼岸」，其乃離言語及凡夫之思維，無法形容；其本初之狀乃「無生無滅虛空本性智」；「各各自明本智所行境」，但心性是唯一個人的自性本覺所能體證、了悟、行持的境界。

如此心性本同於虛空，無餘攝盡一切法

如上所述，心性的本質如同虛空，輪涅一切萬法皆攝於其中。

前述的偈誦均是表達心性本初最自然、自性的狀態。

於此解釋闡述是以口訣的方式，並非依智者之廣解。現今以口訣的方式解釋已十分罕見，各位或許覺得仁波切過度自信，但各位將在未來的修習過程中逐漸體會仁波切所言。

以上所講述的是心的本體最自然的自性狀態。行者在未認知自性前，應跟隨教派傳承上師學習，至為重要。例如：噶舉是加持傳承的教派，若依虔信之力及傳承的加持，行者終將了解究竟之法。然而得遇具善業有緣且相應之上師，並經由上師的解釋、口訣經驗的教導，方能些許了解法之地道功德及自性之法，由此方具修證

的能力。反之，若不具虔信等要件，儘管獲得直指教法的傳授，但功效有限。寧瑪派吉美林巴大師：「不具虔信者，其雖獲直指心性之教法，並於當下依法之力量而有所認知，但因虔信不足福德有限，所體悟之自性終將消失。」如尋得失物，但不久又遺失。

欲了解心性自然狀態，不僅須依賴法，行者所累積的資糧更是重要。累積資糧再加上上師與法等的因緣之聚合，方得真正了知諸法。福德累積資糧並非指財物的累積，行者最初的強烈發心及於行住坐臥之見聞觸知所覺之一切，均可為累積之資糧。例如：以一束花供養十方三世諸佛，以此供養之功德，發願生起不顛倒之真實勝義大印之見。累積資糧是由小處做起，重點不在物而是發心；由此方得見真實義。

現今之徒眾多欲尋求大法，如大手印、大圓滿等。但仁波切於此強調：法之殊勝雖重要，但行者亦須具格。例如：修習大圓滿，不僅法圓滿，行者自身亦須具根圓滿，才能與法相應。或有人自信誇言：「我已了證恆河大印。」但一稱「我」，已非大印。大印離意言詮，此言已是染垢。了證與否離言詮，唯自心能知。

以下的偈誦是講述修證的方法。

身離造作安然住，絕言聲空如迴響，意離思量決定法

無論是修習寂止或勝觀，不論禪定時間的長短，身體的要點十分重要。若有需要，仁波切會予以指導。於身，應離一切世俗造作姿勢，以身要之姿自然安住。於語，應遠離世俗言語之聲而絕言。「聲空如迴響」表達世俗之音聲如空谷之音，對

⁴藏文中的「覺心」有光明的意思。

彼不再貪著。其內義則是指：語要與氣息相關，因此不以造作之氣息修法，於無造之氣息而修。於意，離一切造作之思維，決斷所了證的空性、心性之義。

儘管部分大圓滿的修行者認為大手印未區分心與本覺、或無有赤裸直指決斷之法、或在赤裸之心的自解無有修證之法。然而，大手印屬於修證傳承，因此許多勝義的口訣是以密意的方式修習。於前述「無餘攝盡一切法」，即為赤裸直指，是直指心性本初最自然的狀態。先於赤裸直指，再陳述自心呈現之狀；於此呈現狀上，若了解安住於自心本體，則一切均自然解脫。因此，應恆時安住於上師指認後、自身所了知與決斷之法上。此要點即為大圓滿的「椎擊三要」：赤裸直指、決斷自心及確定解脫。大印是以密法及經驗的教導，使弟子於修證的過程中了解自心的心性，之後向上師陳述證境，上師再予以確認，於此決斷而不再分別。如此決定之信念，即是「意離思量決定法」。

就法而言，大圓滿與大手印其實同等、無有差別。若有區別，也只是說法講解者將二者予以區分。但此同時也意謂說法者應具同等之證量，才能區分法的高低。不僅如此，若細觀大圓滿法，其引經備證均是引自耳傳的金剛道歌。

身無實藏如空竹，心觀虛空超思量，住於任運無來去

「身無實藏如空竹」表達色身無常。若細觀色身，可知其無有實體，猶如空心的竹子，無有任何可貪著。若再觀察心，其如虛空、超離一切思量；因此應安住於本覺的大手印中，任運無有來去。以上是心的解釋。

昆努仁波切解釋心性時，經常引用帕當巴桑傑之講述：「未經上師口授行者，

僅落入頑空之執。法性本初為空，若以思維將之視為空，實無法生起任何體驗。本初之基本為空，於此之上自以為言此基為空，以意識造作空體而執之，則完全落於頑空，無法了解本初體性。本初體性乃三世一切清淨之意趣。」此與《文殊真實名經》所言：「了證三時無時。」亦即：再也無有過去、現在、未來的三時之念。無送別過去、迎請未來、處於現在等三時之思；無有三時之當下，方為真實之空性。大圓滿行者常言欲證「四分之三之本初起點」，四分之三意指去除前面的三個部分；所餘留者，也就是本基。

無著心契大手印，恆修決證佛菩提

心無任何執著之時方為大印。於此大印之上，一切分別念自然解脫；如是恆持修證，未來將證得無上佛菩提。

【問答】

問：請仁波切再解釋大圓滿的四分之三。

答：首先應瞭解四的部分：不隨過去之念，不迎請未來之念，當下無有此為空或為明之執實境，遠離此三即為四分之三。

此類似日本禪宗：若說如來藏為有，棒喝一次；若說為無，再棒喝一次。若說是否為當下之心，又再棒喝一次。不語時，則無棒喝。禪宗於六祖之前，均是講述此三時。

問：請仁波切再解釋「各各自明本智所行境」。

答：其實「各各自明本智所行境」連佛陀也無法說，因為此是自性本俱的智慧

之行境，不受任何妄念垢染。一般人稱此為空性、彼為自明，其實皆非。

若是字面辭意不明，歡迎現在提問。但若是修證方面的覺受，則應私下提問，仁波切可以根據狀況予以指導，如是才不至於對所生的覺受迷失。於公眾場合回答，是因應大眾之需求，無法確實回應個別覺證的狀況，反而容易因此起疑惑。

問：請問仁波切祈請傳承上師的意義。

答：於寺院的祈請是希望斷除輪迴，獲證菩提究竟之果位，是傳承上師於過去發下的誓願。因此應多向傳承上師祈請，持誦百字明咒。

〔待續〕



封面照片說明

承直貢澈贊法王於 2021 年之教諭：鑑於興建中之直貢噶舉各寺院，所塑覺巴吉天頌恭之身像不一，易生混淆，是故設立標準。日後塑造之覺巴吉天頌恭身像，皆應以此尊者頭頂具齒印者為標準。

大乘精要 (28)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2012年1月 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生得證佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《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，但被蓋障。如何摒除蓋障，因此講述道。我們本俱的覺性，因受無明的影響而被遮蓋。為了去除遮障，增顯此本俱的光明，因此學習解脫之道路。道分為四個部份：

一、認知此道：首先了解尋求善知識的重要，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；為不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

我們因五蘊之身，而流轉於輪迴，承受無盡之苦。雖然已得到此人身，但因處於迷惑，所以享受貪欲、放逸、懈怠。此時，我們應思惟八無暇、十圓滿，了解人身之難得。當瞭解人身難得，若善加利用可趨向善趣，反之則可能淪落至惡趣。並於此過程中，了解隨人身所附帶的善惡苦

患及因果。佛法的最根本是因果，了解清楚，就可以從苦患中脫離；反之，僅能依善惡之業趣入善惡道。

由於貪執此生的享受，我們因而受制於因果而流轉於輪迴。於輪迴之中，雖然我們也曾造作善業，但於善趣最高階之天人，也仍流轉於輪迴、無法解脫。因此應當捨棄對輪迴及對此生的貪執。

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。

今天上課繼續講授道的部份中，灌頂的誓言。

在修證世俗菩提心到勝義菩提心的過程中，我們本俱的如來體性是被內執的心與外執的境所遮障。欲清淨此二執，首先需了解二執之因。為破除二執，我們學習各種不同的方便法，例如觀修本尊的生起次第與圓滿次第。

對於外境顯相的執著，觀一切為淨土，並以觀修本尊，由生起次第破除對外境的執著。對於內在心的執著，則以圓滿次第淨除。對心之執多是因為認為依於父精母

血而生之身而生心，於是利用圓滿次第中，脈氣，明點的方便法，淨除對心的執著。

一切正法均涵蓋於如來的教法之中，若違背如來教言，即破損戒律。對於真實修證金剛乘之行者，一切成就均源自於上師。若對上師有任何傷損的行為，就是違背上師。唯有真實懺悔，才能得以淨除。

身為密乘行者，從觀修本尊至圓滿次第的細微觀修，到最終的真實無念覺照本性之界，才完全淨除所犯之過患。此即勝義菩提心之生起。《入行論》：「勝義菩提生起時，猶如星火，可燒毀草原。」真實無念、明覺之心生起時，一切罪障皆可清淨。

廣義的金剛師兄，指的是一切有情眾生。若縮小範圍，則所有內道佛教徒皆是金剛師兄。如果更縮小範圍，則是指同一上師之下的所有弟子。因此，若與金剛師兄產生爭執、瞋恨、貪執之心，甚而爭吵，即形同破戒。也可能因此而對上師產生懷疑、怨恨等。經典法指出，當障礙生起，對本尊、上師、金剛師兄均會出現爭執等徵兆。一般是以唸誦百字明咒或《三蘊經》淨除此障礙。

以密乘的角度而言，則是以齋供、佈施等方式淨除障礙，但亦視犯戒輕重而定。若於犯下罪業之同時，即發現且於行動思維上同時立即懺悔，則不論何罪皆視為輕犯。但若事後才發現再懺悔，所犯者當然較重，但也相對輕微。然而，若知犯戒卻不願承認，即屬於重罪。

總之，一切罪業、惡障的源由，皆是煩惱所引起，因此需學習降伏、斷除煩惱。真正的降伏煩惱，是了知證得法性心性，才能從究竟法性、證量上，達至清淨。畢竟，惡業的本質並非實有，體認其法性的究竟本性之無實有，才能將之究竟根除。

然而，當尚未了解時，現下雖然懺悔、除障，僅似類於每日的盥洗，仍會染垢再犯。但是不論如何，我們仍應恆時不斷的懺悔除障。

經典中提及：「智者所犯雖重，但受報卻小，愚者所犯雖輕，但受報卻大。」以譬喻說明，則比喻惡業如鐵球。智者因恆時懺悔，猶如不斷敲打鐵球而成薄片，即使拋入水中，仍能浮於水面。然愚者因未能懺悔，罪業如未曾被敲打的鐵球，因此投入水中便立刻沉入水底。

就懺悔而言，時間是最重要的關鍵，應儘量在最短的時間內懺悔罪過。真實了解心性的證悟者，在惡念生起的當下，即依覺性的力量瞬間自解，因此能在最短的時間之內將惡業清淨。但未證悟的一般人，因為無明而容易忽略所造的惡業。懺悔時間因之拖延，使得罪業更重。

清淨罪過也有修持層次之別，例如有相的修持，是以觀修生起次第、持誦百字明咒等，以次第方式清淨。於無相的修持，則是以觀修幻化、空性等方式清淨。

經典中，佛告伽葉：「眾生即使犯下無間罪，但若真實懺悔，均可依於因緣趣入佛法，並了解勝義法諦；了證無我、諸法自性不成，最終了證光明法性。屆時，一切皆可清淨。」

佛對文殊菩薩講述：過去無量劫前，有佛名日光藏，其壽無量，住世九千劫。當時大部份的人均信奉小乘，在日光藏佛涅槃後，其法仍流傳五千年。當時，有一相貌莊嚴的具戒比丘具祥，托鉢化緣至一城市。城中有一商人之女甚為貌美，並至適婚年齡。雖然許多人向她提親，但均被拒絕。當她見到具祥比丘後，即心生愛慕，暗自發誓只願嫁此比丘；但她因明知不可行，所以非常的痛苦。她的商人父親已往

生，母親見她如此痛苦，便向她詢問原因，但她不願回答。最後，探詢她的友伴，才知她的心意。

此女之後生病，母親設法邀請比丘來至家中。比丘見此女瘦弱的體態，便詢問原因。母親告訴具祥比丘：「因為沒有聽到你的說法。」比丘非常高興，因此經常前往講述佛法。此女心生歡喜，身體也漸漸恢復。最後比丘入住她家，因而發生關係。於此同時，有一青年因曾對此女求婚不遂，而揣測是因比丘之故，因而仇恨比丘，並起殺害動機。比丘知道後，教唆商人的女兒將毒藥摻於青年的食物裡，將他毒死。商人的女兒聽聞後照辦。

青年死後，比丘才感到恐懼，心想：「我本是傳戒比丘，但至此地後，不僅破戒且又殺生。所作皆是惡行。依於因果，必定墮入地獄道。」因為心中感到強烈的恐懼，比丘便前往寺院佛堂的前面悲泣哀號。當時，菩薩離畏經過，見狀趨前詢問。具祥告訴菩薩：「因為我對所作的一切惡行感到非常恐懼，並心想懺悔，希望能夠找到最好的清淨方法。」離畏菩薩告訴具祥比丘：「不用畏懼，隨我而行，我將告訴你清淨的方式。」於是將具祥帶往一密林處，離畏菩薩突然之間騰空而起，達到約七棵樹的高度，問比丘：「你想懺悔，但是你是如何看待我？」具祥回答：「視你如真如般懺悔。」當下，離畏菩薩進入本智禪定，整個密林變成強烈的光。離畏菩薩於禪定中，對具祥比丘念誦偈頌：「一切諸法猶如鏡中影，水中之月無自性。」

我們依於執實的心，才被影像所束縛，猶如虛空被烏雲所遮障。因此，我們首先應學習了解一切法如夢無實，才能了知法本體之因緣。當完全了解所執的如夢無自

性，其為無生之法時，才能體解心本俱的光明體性。依於此，才能真正淨除垢障，也才能住於大平等之禪定中，臻至圓滿的涅槃。住於平等定時，才能如實了解善、惡之別，最終解脫。具祥比丘依於此義，悟得無生法忍。

佛告訴文殊菩薩：此離畏菩薩即彌勒菩薩，具祥比丘是過去劫光明境的寶生佛。不論任何罪業，若能了證諸法的甚深究竟體性、無生的本質，垢障才能完全淨除。佛對文殊菩薩說：「依於對究竟無生法忍的了解，大惡之人終亦得解脫，何不修持此法呢？依於此法，了解三界如夢如幻，乃本初的究竟無生之體性；了知諸法本初的清淨，即清除一切垢障。」這是我們應了解與修證的。

凡夫因為未能了解本俱之清淨，因而執假為常，並生貪、瞋、癡諸念煩惱，一再迷亂流轉於輪迴。既然知悉此一甚深究竟的法門，即應恆常修持。大圓滿將此究竟的法義視為三種珍愛：「如命般珍愛」，使我們脫離垢障、得到解脫。「如秘密般珍愛」，對未了解的眾生密而不宣，視為秘密般守護。「如真如般珍愛」，因它的體性即法的真如實相。若能了知，才臻至究竟甚深內義。例如：修習本尊若只為現見本尊，或是紅白相貌之類，也只是執實之念。如果未完全了解心性，即使修持本尊也無太大意義。因為若是執本尊為實，即如同以金鍊將自己拴住，均是束縛，無有區別。因此恰美仁波切說：「現見本尊之面目，不如了知心性本體之殊勝。」

圖博佛教史中，有一著名的成就者巴珠仁波切。某日巴珠仁波切與弟子紐秀隆墮於深山中修行。期間，常以山上的花泡茶。初泡時，有些許味道及顏色，他們稱此為化身茶。之後，剩下一點顏色時，稱

此為報身茶。最後再泡，味道顏色均無只剩水，稱此為法身茶。

於修行期間，紐秀隆埵每晚夢到金剛薩埵的佛像被包裹於線團中，但卻找不到解開的線頭。因為夜夜如此，因此覺得難受，於是向巴珠仁波切請教。仁波切當時正在打坐，問他：「是否聽到山下的狗吠聲？」他回答：「沒有。」再問：「是否看到天上的星星？」他回答：「有。」巴珠仁波切突然問：「看星星的人在那裡？」，紐秀隆埵當下開悟。當晚，夢中的線團打開，見金剛薩埵佛像。

此表達內心了悟的層次變化。有些人在夢中也有類似徵兆，例如夢見微亮的油燈，但卻愈來愈明亮。對心性愈見明了光亮愈強。塔布仁波切的傳記中有類似的記載：塔布仁波切在夢中，於廣大的草原上放牧牛羊。於是請示密勒日巴大師，大師表示：「你有很強烈利益眾生的悲心。若夢見揹負很大的包袱，或背著自己的父母，它表達的是悲心利眾。」

恆常不放逸的修持自己所了解的法，不放逸是非常重要的部分。了證自己的心性，沒有比懺悔更強大、更有力。

於密乘修持中，灌頂是非常重要的部份。若欲修持密乘，首先必須接受成熟灌頂、遵守誓言，方能學習觀修生圓次第法。密乘有各種不同的觀修方式，有以剎那瞬間出生、五現證或金剛四身等方式生起本尊壇城。所謂生起本尊壇城，就是對外執的境，以現證清淨的心看待。

生起次第是為清淨生、死、中有三個過程的修證方式。以修證觀音本尊為例：首先由諸法空性的本體中，以空性展現的力量，示現明空不二的觀音相，所現的觀音相具悲空的本質。如是，以顯空無別的方式觀修，屬較佳的修證。若尚未達到此

程度，也有其他的教導，例如以觀想種子字「喻阿吽」替代。這一切均是為淨除對外境的貪執。圓滿次第觀修，是對所生起的本尊不起貪執，而藉圓滿次第的脈氣明點觀修，例如化光至明點，最終明點亦消失。《毘盧遮那續》：「清淨身可分為圓滿清淨身及未圓滿清淨身。」圓滿清淨身是全然了證本尊之身的究竟自性之本質；未圓滿清淨身則尚未完全了解其義。

本尊的觀修可以分為父續與母續。父續的修證包括明點、金剛持誦及光明等方式；母續的修證則包括幻身、拙火等。

密乘修證的內義，則是完全淨除自利之心。其修證包括：修證菩提心、觀修本尊、上師瑜伽、大手印以及迴向。廣解而言，因位的心要為菩提心，方便的心要為迴向，密乘的心要為本尊觀修，功德的心要為上師瑜伽，了義的心要是大手印。如是修證均不離大手印五支。

修證大印五支，身體的坐姿極為重要，應以毗盧七姿或五姿為主。身體的姿勢猶如戰場上的堡壘，堡壘若被毀掉，領域就很容易就被敵人佔據。因此修證時的身體姿勢非常重要。

修證菩提心中，發心甚為重要，否則於修證道上，容易顛倒其意，而生與本意相逆之行徑。觀修本尊也非常重要，吉天頌恭比喻本尊觀修如同國王所持之國璽，若國璽毀掉，國王也名不符實。修證上師瑜伽，則是希望得到傳承上師的加持和無誤的口訣。若無上師瑜伽，即如同國王無子嗣，無人繼承。修證大手印，能真正清淨我們的業障。若無修證，僅能隨業力而轉。若無迴向，則所行一切善業皆悉無益，猶如金沙掉落黃土，與之相混成為泥土。

大印五支法中的菩提心修證最為重要，所以稱為因位之精華。菩提心如同種子可

生長成樹，再結豐碩的果實。若種子不佳，所結之果也將有問題。因位之精華，菩提心的修證之圓滿，為出生報、化二身之因：勝義菩提的圓滿生出法身，世俗菩提的圓滿出色身。彌勒菩薩：「若以煩惱心修證，不論是修本尊或三摩地，因其種子是煩惱，不可能結好果實。」若動機為純正的菩提心，不論本尊或禪定之修證，均能得到非常好的成果。《華嚴經》：「菩提心等空無邊。」比喻菩提心是無量，如虛空般無邊，亦無法用言語詮釋。如是安住於三摩地的菩提心，當然可利樂一切眾生。若能入如是三摩地，即不會落入聲聞、緣覺的寂滅涅槃之解脫。《善慧海金剛經》：「因為聽聞磬的敲擊聲，已入於寂滅禪定的小乘行者即能出定。因為依菩薩發心的力量，將使吾等趣入菩薩之大發願力中。」

不論是修證本尊、上師，或是以虔信修禪定等，皆是以菩提心為前提。能夠如是修證，即能利益一切有情眾生，離苦得樂。為使菩提心的功德不漏失，並使之增長，即進行迴向。

若欲使迴向更增廣，則應以慈心悲心迴向。若希望止息外內密的各種障礙，應於本尊觀修時，以慈心悲心迴向。若希望圓滿上師心意，獲得如上師般的功德，則應以虔信迴向。若希望清淨一切業障，則應以大印迴向。迴向之功德不可思議，如滴水流入大海，只要大海不枯，滴水則永存。若無迴向，則如生長於斜坡上的樹木，被砍伐時整棵樹木將連根順著斜坡倒下。

在修證時，應永不離大印五支法，並加以嫻熟。例如觀修本尊，應嫻熟至視自身即本尊，無時無刻均不懈怠。切勿使修證變成如阿修塔，阿入洽般。

過去，有一位王子被放逐，在密林中遇到仙人阿修塔。王子問仙人：「你是誰？」

在這裡做什麼？」仙人回答：「我是阿修塔，在此地修忍辱。」王子又問：「修了多久？」阿修塔答：「已修了五百年。」王子再問：「修得何果位？」阿修塔回答：「尚未得證任何果位，因為未能將心安定。」意指如果修持五百年還未將定心，即使住於密林也無用。若要修持忍辱，首先應對忍辱有所了解，再經禪定修證使心安定。心安定，心的覺知、智慧方得以生起，也才能真實體解忍辱的涵義。此外，帕摩竹巴大師有一個弟子阿入洽，跟隨智者上師二十年，但是對法仍然不全然了解。

所以切勿像阿修塔或阿入洽二人，不解法義，任何修行均皆無意義。

瑜伽行者於生圓次第修證中，任何廣、簡的儀軌，若以菩提心攝持修證，即能了解其空性的本體。反之，由空性的本體也能了解其本俱的悲心。觀修本尊也是悲心的展現—了解空性本體與其所展現的力量，亦即「悲空雙運」。悲心力量的展現，即是本尊的身相，是瑜伽行者所應具備。《勝樂續》：「外在所見的畫像、雕塑均僅是相。本尊真實之相是悲心力量的展現。」若能以悲空雙運觀修本尊，即可達至最勝三摩地。於最勝三摩地禪定中，不僅能現見本尊，也能攝伏世間八法，對息、增、懷、誅之事業亦能無礙成就。

金剛手菩薩請問佛：「為何修持本尊？」佛答：「本尊是諸佛之心意。」本尊是了義的真實體性、法身之身。所現之相，是諸佛體現之相好莊嚴圓滿身。如果能以此修證，最終當能圓滿諸佛所具之功德相好。

修證本尊時，切勿貪執本尊之相，若執之為實即有過失。修持本尊應從了解本覺的覺力展現，而將本尊的示現視如水中月。《空行續》：「本尊非修，亦非不修，

即是無修之修。」「水中月」的月亮真實嗎？雖說不是，但不能說它沒有，因為它也具備明亮的特質。修持幻身時，即如《心經》所說：「色不異空，空亦不異色。」引經：「以生起次第解釋大圓鏡智，其非真非假。」大圓鏡智是佛本尊現起的相，不真亦不假，僅是覺力的展現。

若以圓滿次第解釋大圓鏡智，於本覺自現當下，一切所顯的境均為自性空，本覺的覺體不隨外境而轉。外境也是以自顯的方式顯現，但六道對外境的認知皆不同；例如「水」，大象所認知的水是地。從自顯方式修持本尊時，稱為「世俗諦本尊」。

於修持世俗諦本尊時，對本尊的身相、顏色、頭與手臂的數目，觀想都應非常清楚明晰，並以清淨觀待。為修證而持咒，是圓滿功德的來源。修證未圓滿前，所持的咒或念珠等，均應密而不宣，所以稱「密咒」。《喜金剛續》：「對任何與修持本尊有關的法本、畫像等，均不應示於他人。於未圓滿前，均應保密。」何需保密？此並非密咒本身有過失，而是因為眾生思見深廣不一，為不使眾生心生困惑或造成不必要的過失，因此保密。

持誦咒語時，不可大聲或放逸，咒語應與所修之本尊相符。身不離觀修的本尊，語恆常持誦咒語，意保持於悲空。過去真實修證的人較多，雖然沒有廣傳，但是成就者甚多。反觀現下，雖大聲宣讀密咒，時輪灌頂也是十萬、十五萬人參與，雖宏廣傳佈，成就者卻是有限。

《續部》：「若身未觀現本尊，也未持誦咒語，心也沒有住於悲空當體中，成就將不可得。」所以身語意應三門如一。《文殊根本續》：「持咒時應身心專注，才能得到咒的功德。」

有人認為只要修其他法，不必修密乘的生圓次第，最終仍能成就佛果。但密續則強調：若想證得無上果位，則非修密乘不可。依照因位性相乘的觀點，菩薩以方便道修持六度四攝，需要經三大阿僧祇劫才能究竟成佛。然而最終因蘊、界、處等尚未清淨，因此需修持密乘之法。此外，若要修得究竟的果位，方便與智慧應以雙運的方式修持，才能圓滿。修持密法的殊勝之處，是當下能全然清淨蘊、界、處；「此生證果」即是此意。雖然也有需經三世、七世之解釋，但生起次第與圓滿次第的雙運修持，仍是最好的方式。

我們可從中陰的概念了解，若是生圓次第修持圓滿，於死亡當下即能以圓滿次第得到解脫；若不能，則可以生起次第得報身解脫。生圓次第的每個次第的過程，皆需雙運兼備。若能如法修持密乘，將是解脫的捷徑。一如經教中所提及：幻化般的禪定是由生起次第而生，幻化般的生起次第所了證的也是幻化般的禪定。

【問答】

問：您提到可以唸金剛薩埵懺悔，但是如果不知道自己的過失在那裡怎麼辦？

答：不知道過失，「不知道」本身就是最大的障礙，再也沒有比愚癡更大障礙了。一切迷亂的基礎是源自於愚癡，因此更需要唸百字明咒。我們為什麼無法了悟甚深的內義，就是因為被無始以來的愚癡所障礙。任何時間都知道懺悔，才能圓滿福德智慧資糧，了證佛的甚深內義。

問：如果對自己的對境、懺悔的對象都不知道，怎麼說是懺悔愚癡？

答：對境就是愚癡。為什麼有對境？就是因為我們執著強烈的「我」。依於「我」而產生「我所」的對境：我為什麼？我要做什麼？所謂懺悔、唸百字明咒，就是要對治我執。若以修持的方式對治，於對境上就由金剛薩埵開始。經由對境觀想、持咒等簡單的開始，再思考為什麼要懺悔，懺悔的源由，才會慢慢了解「我」的本體。行惡作善都是自於此心，慢慢了解心的本體，若是只由外在的行徑，是不可能清淨自心的障礙。

問：若是這樣，我們修習多年，根本也還沒有什麼該怎麼辦？

答：繼續修啊！

問：所以別人很快成佛，我們慢一點也沒關係，只要不墮三惡道。是不是？

答：對障礙、對愚癡，每個人了解的程度不同，所以佛依不同根器眾生講述不同法門。有些人能直接了解心的本體，有些人則需要層次、時間。如你所說，先去往阿彌陀佛淨土之後，再慢慢了解，像爬梯子般，層層而上。

問：如果說生起次第是破除對外境的執著，圓滿次第是破除對內心的執著。今天若想要先破除對內心的執著，那與一般所說的順序〈生起次第，再圓滿次第〉，不是有出入嗎？

答：其實沒有衝突，這是根據根器的高低而定。某種根器的眾生，於攝受之初的當下對法性即有所了解，是從內往外。次等根器的眾生則是從外開始，因為尚未完全了解自心，對有外境、內境仍有執著，因此以壇城等清淨觀清淨外境，將五蘊之體觀為本尊之身，

最終，回歸到心的本體。經由如是次第慢慢了解，視外境如夢幻，最終了解顯而空。

這一切均依各人根器而定，生起次第也有分類，有些是於剎那化現，有些則是以五現證等，其中有次第之分。部分雖然對佛法的見地有所了解，但未能保持，就像傑美林巴大師所說：「對法雖有些許了解，但若無法恆常護持，也仍會漏失。」《入行論》：「對法的認知猶如黑暗中的閃電，但若未能將此覺知保任護持，仍然是愚癡。恆常保任，累積圓滿二資糧非常重要。」

問：最後講到幻化的禪定，請仁波切再解釋一下。

答：幻化的意思就是顯而空，其實修本尊就是幻化的禪定。從經教講，就剖析一切法，到明白其無之自性，一如幻化。將此認知嫻熟保任，稱為幻化禪定。就密乘而言，從本尊的觀修，由外境到自身，完全觀為顯而空無自性之幻境。二者於實際的方法上雖然不同，但均是幻化禪定。經教是於思維上，以心觀幻化，再視一切為幻化。但密乘在平時，即保持自身是本尊身之幻顯；於後得位時，視一切法為幻化，甚為重要。

問：請問什麼是明空？

答：你每次禪定是在修什麼？明空並不是閉著眼睛的禪定。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (11)

敬安仁波切 講述

03-09-2019

於美國岡波巴中心

上課前，清淨的菩提動機非常重要。大乘佛教將利眾之心置為首，是因為無始輪迴以來，依於強烈的我執，使我們流轉其中；我執最好的對治，即是大我、利眾。因此，我們首先從世俗菩提發心對治我執，非常重要。

不僅僅是於上課，對於生活裡的每件事，若能具些微清淨的動機，或稍微有不同的思維，例如同理心等，均會有所助益。其實同理心等同在修菩提心中的「自他平等」，對我們看待人事物都有所助益。真實的學習佛法，應慢慢地將學習的法與心切實相應，才是重點；否則，將佛法放置一旁，卻不改變日常所作所為，則佛法也僅只是知識而已，對我們的行持無法起作用。我們或許無法如同往昔的大德般，如理作意了知實相，但至少能試著將佛法融入生活，使我們的心在法的運用上，有些許的切實經驗，這才是學習佛法真正的目的；否則，佛法永遠只是口舌之言詞。能使心與法相應才最確實，也是我們學習的方向。因此，以清淨的動機聽聞佛法，不僅為個人解脫，更誓願願一切眾生能於暫時脫離輪迴的苦海，於究竟能獲證與自性上師無別的果位。如是動機非常重要。

前次上課已經講述如何修證的部分。噶舉派的教法是以上師瑜伽為主，稱為上師修證或上師相應法，至後期才分成上師修證及上師供養法。上師相應法屬於實修

法，屬於根器較為上乘者所修持；上師供養法，如仁波切所說，則是不論任何根器，均能修證的法門；其是為方便法度眾，而於後期所衍生之法。早期雖然也有上師供養法，但較少使用，直到後期才有諸多上師供養法。

雖然上師供養法是勝劣均可修習之方便法，但仁波切強調，儘管是方便適宜之法，也應包含密乘續部的生起、圓滿次第之教規，並與生死相契應，才能圓滿。仁波切撰寫的上師供養儀軌，即是結合續部果位法、與生死的生圓次第相應，從始至終均圓滿。過去的儀軌遺漏此一部分，可能是當時的行者均終其一生而修證，儀軌的概念已於其腦海中自然形成，因此修行時即圓滿。然而，對於根器略劣者，若未明白清楚的寫下，則很容易忽略而不圓滿。

因此仁波切明確地告訴我們，圓滿儀軌所應具備的要件，並將其之濃縮精華，相應融入於上師供養法中，這應是仁波切最大的初衷。於釋論中，仁波切也一再強調儀軌的特殊重要性，並逐一予以解釋。縱使類似的註解也繁多，我們非常幸運能遇如是的上師，授與我們殊勝清晰明白的儀軌及釋解。我們應該感恩上師大悲的加持，使我們雖然身處五濁，卻仍能接觸如此難得之法。

先前上課已講述上師相應以及上師供養法口訣的來源，也說明儀軌口訣的殊勝，

使我們得以將噶舉的大印之法共同涵攝修證。於實際修法的部分，仁波切於儀軌中說明，行者於前行時所需具備的條件：包括環境、所擁有的資具等。其次，也講述皈依境，包括有相與無相的皈依。無相的皈依，就是皈依自性及心性本俱的佛法僧三功德；有相的的皈依，則是相應對治從生到死的中陰。

皈依之後，是生起本尊。於此儀軌是引用咒語或以詞句，觀修自身化現為俱生勝樂輪主尊。仁波切提及：一般供養法甚少有自現主尊的部分。若是無上殊勝密咒金剛乘，則因其為果位法，所以是直接以如來體性的圓滿功德修證。若依此修證，則必須淨化、捨棄具能所的有相血肉之實體及對彼之貪著，所呈現的是自身本俱的光明，乃明空無別的報身相。如是身相，本是清淨之身，不應以血肉的不淨之身語意觀之。換言之，應以實相、具足功德圓滿的角度觀修此一法門。

一般常說密乘是以佛慢對治我慢，二者雖然均為「慢」，但意義截然不同。眾生無始以來的我慢是因為對能所的執實，佛慢則是遠離能所的執實，為心性本俱光明的自然覺力之呈現，因此是本俱功德的力量。遠離執實貪著的修證方式之一，是依本尊觀修淨化執實的血肉之軀。因此仁波切指出：儀軌必須具備生圓次第：使身語意成為本尊之相、咒語及意的禪定，屬於生起次第；之後再將身語意回歸至其自性空的本質體性，是為圓滿次第。因此，整個觀修過程是以自性體性的顯相之生起次第，以及自性體現的空體圓滿次第中修證。最終，達至本初的任運無別，二者從未分別。然而，在尚未全然了解前，我們先由本俱顯相的力量上修證，再回歸到圓滿次第。

仁波切同時引述巴楚仁波切等成就者的教誡，強調若未了解此一生圓次第法門的真實要點，有可能落入貪著。例如於生起次第，貪著於「佛慢」。如是佛慢，並非以勝義角度所了解之佛慢，而是具能所執實的貪著，因而成為對本尊外相的忿怒或寂靜的貪著。佛法的本意是淨化執實，但若過度，則亦為不淨。例如佛法雖然引導我們向善，但過度之善也會成為貪著。因此仁波切引述巴楚仁波切所言：若不小心謹慎可能因貪著於觀修的形相，落入餓鬼道或地獄道。此外，若過度於圓滿次第，可能會落入頑空，亦非究竟。學習整部儀軌的過程，是使我們學習認識自性，佛性本俱的空性和其妙有的力量，二者本來即是合一、自然任運。佛法一再強調於學習過程中，必須了解整體狀態後，實際學習，切勿過度落於任一邊。因此生圓次第，二者應合一修習，不應分別。

先前課堂提及的偈頌，亦如巴楚仁波切所言，無論是修供養法或護法，如果於內證沒有對心的自性空與妙有無別實際體驗，則只徒具外在形相的表徵。同此，雖有再多各種堆積如山的五欲供養，但若於誓言上卻內外不一，則沒有實益、僅是淪為一般的供養。雖然供養也可以累積福德資糧，但並非究竟，甚而使我們落入另一種貪著。因此，真實的供養必須是內外的結合、心與法合一，方為供養的要點。

此外，供養應以生圓次第圓融之狀修持，方才是真實具義。本尊的生起可分為化生、胎生、卵生、濕生，表達的是「出生」的狀態。此處所提之「剎那現起之本尊」屬於化生。於中陰階段均屬化生。當身體的外四大融入至內意識，外、內氣斷之當下，若未當下認知心性本初光明，隨之而來的是「出生」階段。此一出生是進入中陰後，尚未經父精母血，因此無血肉

身體之束縛，是以神通的力量呈現的化生。但因無法現證空性、仍隨業力流轉，需於時間來到之時，才能趣入所要投胎的母胎。

於此，仁波切告訴我們：本尊是以化生狀態呈現。我們也可以從「剎那」的狀態，予以了解。例如我們因為受實質血肉身體的影響，遇到驚嚇恐嚇之時，於剎那的意識，泰半存在一個「我」。亦即有個很強烈害怕的「我」，因血肉之軀實質存在。

就化生而言，意識具有如是剎那呈現的力量，因此可以說是能所依的狀態。在意識的當下，我們受血肉身軀的趨使，具有強烈的我及我的血肉。然而，若沒有身軀的影響，剎那所現的即是本尊。換言之，本尊是在沒有任何束縛的狀況下，我們本來自然所具備；如同太陽，太陽陽光的光能、熱能自然具足。換言之，於受身軀等影響的狀況下，是執實之狀。然於清淨的狀態下，則是離於能所，為本來自然具備的條件。如同提及水，我們自然聯想的是它的濕潤，自然具備；如是清淨呈現的狀態本來亦同，本為一體、俱生。

因此我們所觀修的本尊，亦如前所述，是自性妙有覺力的展現，是自性清淨之體。《二品續》：「無有戲論自性體，本尊咒語清淨住。」覺力的展現所指的是，自性的體空與妙有，二者本來即為無二的狀態，其遠離思維言語所造的戲論、離言絕思，乃全然清淨之狀。此時所現起之本尊，遠離能所的執取一所現之本尊或本尊的咒語，均為自性本俱、自然而住。

經由觀修本尊，依自性妙有自性所呈現功德的力量，加持於身語意，使我們不淨的身語意得以淨化，堪成具足一切諸法本來實相的容器，為圓滿之緣起。於此所學習的，是在我們尚未能了解本來所具的

如來的體性妙有的功德前，以造作思維的方式觀修，淨化不淨執實的身語意。圓滿之緣起，以如是學習觀想，使我們了解最本初具有的自性，並實際體認如是妙有的覺力自然具備。此並非為從外空想一個東西，再放置於內，這是最重要的要點。因此，我們觀修本尊，以果位的方式體證。

儀軌：點驅魔香後誦：〔吽 吾乃吉祥俱生尊〕
誦至護輪咒之〔吽仲〕畢。

於尚未完全實際了證清淨本初狀態前，在學習的過程中必定仍有許多障礙，無論是外在有色體的形相或是無色的障礙。為驅除障礙，首先觀想護輪保護，以圓滿修證證果。護輪即是所謂的「結界」。之後，即不受外、內有形或無形的障礙所擾。此時，所展現的「吾乃吉祥俱生尊」，即是勝樂本尊。

以噶舉派而言，主要的本尊是以勝樂金剛與金剛亥母為主。以此本尊修證，所轉動的是勝樂輪身語意所呈現的緣起，以及勝樂輪教誡語諦的力量。於此所觀想的是我們自身本具的勝樂輪本尊的力量，以及本尊身語意的加持。以其體性空的本初法性之力，與妙有覺力呈現的力量合一，此時再也不受任何有為法所障礙。

此二者合一，於外的形象是觀想無變、覺空大悲雙運的光明帳幕護輪，上下左右圓滿；地基如金剛，外圍如光呈現。然而，觀修結界護輪真正的涵義，則是前述源自於內在的二者合一，也就是體性的空與妙有合一時，自然呈現的功德力量，即是結界、護輪。

若以具體的形象表現，我們觀想光、光罩或地基，並以金剛表達其不可摧毀、破壞之體性，畢竟眾生仍需要以形相解析。惟實際作用上，若體性的空與妙有合一，則無能所；無能所時，又何來障礙？根本

無有障礙。但於未了解此合一狀態前，我們以其功德之呈現，形相上以護輪、地基顯現，保護我們修持慧命的圓滿。

於修證中，對於我們擾害的各種障礙，例如截斷修持所帶來的違緣等，依於護輪，能使我們心生妄念迷惑的魔不敢踰越，並遣回各自所處的地方。魔何以有如此的力量？如俗諺「道高一尺，魔高一丈」所言，當我們越接近心本初善之時，同時也越接近惡的根源；善惡的根源十分接近，尤其是其最精華的部分，一為明另一為不明，二者僅一線之隔。因此我們越精進修持之時，障礙越大的原因也在此。由此也讓我們更明瞭善惡，並對「能所」有更深刻的體悟，而不僅是片面的理解。依此實際的體認，非常重要。

此處所提及的「魔」，並非為真實、具形體的魔，它其實是自我的我慢魔、迷惑的無明之魔。真正需要破除的正是此一無明。雖然於此稱「破除」，但實際所指的是「明」與「無明」；於精華處，其實是遠離明或無明。我們尚未了解，只能以言語安立為此階段是明、彼階段是無明；但若越深入理解、真實了證之時，則遠離思維概念，不能再以言語詮釋，也就是回歸至最本初的狀態。其如虛空的本體，寬廣無邊，能容納一切，一切盡在虛空的體性中，從未脫離。此時，才是真正保護輪。

然而我們仍處輪迴中，尚未了解此無上本質的結界，並有能所對境的執實，也因此有各種有形的障礙，例如冤親債主，甚或親人，使我們修證上有所障礙。無形的障礙，則如因過去業力所呈現的垢障。然而，仁波切告訴我們：這一切均是自心之顯現，唯心而現。我們最終要破除的並非外在之魔，而是自性之魔。一旦自性之魔破除，即如同佛陀於晨曉證果之時，最

細微的我完全破除，方才是真實的護輪結界，亦是最殊勝的護輪。

儀軌：「吾乃吉祥俱生尊，最勝轉動教誡輪，雙運光明帳幕圍，障礙迷惑魔鬼祟」。此處的雙運即是前述覺空、悲空、顯空，表達的是我們自性本俱的空體及妙有的狀態，使我們得以脫離能所障礙的迷惑魔鬼祟。「令其永不踰越界，無念金剛摧破滅，五智不變光慢帳，極堅永固結界輪」；「喻班扎加那紮扎吽仲木」是結界的咒。當我們在修道位之時，仍有能所之魔的障礙，此時現起妙有清淨的本尊之相，依於本尊清淨的力量、續部教誡真實語諦的力量，一切違緣均返回原處，無法對我們產生任何擾害；若有違越者，以離一切妄念虛偽的五智之智慧金剛火焰，將彼焚燒殆盡、予以淨化。於此所言之「焚燒殆盡」，並非實執貪著所現的「欲置對方至死、毀滅對方」的狀態，而是以悲心所現的形象予以度化，並使之最終獲得果位。因此仁波切最後強調，最勝的結界是「殊勝菩提心大護輪，體性永固勝住，任何皆無法摧破。」唯有聖妙的菩提心才是最殊勝的保護輪。

吉天宋恭曾說：「一切護輪中，最為殊勝者為菩提心。」此一菩提心並非我們現在所了解的利他菩提心，而是指勝義菩提心。於了解勝義菩提心的當下，一切皆回歸到本初自性的鬆坦自然，也是真正的護輪；此時，沒有真實的我，又怎麼還有一個可以受傷害的我？若非如此，無論如何強大的護輪，或是以普巴金剛、馬頭明王給予保護，內在仍有一個「我」存在，並非最殊勝。因此就勝義菩提而言，若已經破「我」，則再也沒有任何需要保護，也沒有任何可以將之摧毀，方才是真正的保護。

「**唵 班扎 加那紮扎 吽仲木**」，一般續部儀軌，咒字均是源自梵文。「**唵 班扎 加那紮扎 吽仲木**」指的是結界護論。儀軌以八個偈誦講述護論，但梵文只用一個咒語即代表結界。儀軌中，我們通常可以看到咒語置於前，之後是一段解釋的文字。梵文很簡單，如前述的一段咒字，對過去的行者而言，咒字的解釋已深植於腦海，因此於實際修證時，則不需再解釋。如今我們不如過去的聖德，因此需要解釋，故於此一階段提醒。我們僅修證一、二小時，但過去大德的一生均在修證儀軌，因此不需特意列出。這是關鍵，需要了解。

「**唵 班扎 加那紮扎 吽仲木**」中，「**唵**」字代表吉祥、德高等十種意義。梵文中，代表佛的身；若再將字分別解釋，「**唵**」則代表「**啊 喻 瑪**」三字，指佛的身語意，因此是佛身語意的種子。「**班扎**」是金剛，「**紮扎**」是輪等等，整句咒指的是殊勝的金剛、智慧體性之輪。於此，僅以一語句濃縮的方式表達，但若將咒語逐字分別解釋，其實就是前述八個偈誦。

仁波切也指出「**唵 班扎 加那紮扎 吽仲木**」之護輪是我們的金剛本智，自性至為

清淨，具遠離一切毀壞的無為體性。仁波切引述《文殊閻魔敵續》：「本淨本智尊，任運自然成，離造希疑執，如雲習氣念，如空無執著，宣為護輪王。」如前所述，指的是心性、自性本初的狀態，即是本智之尊。如是本智是妙有覺力佛的報身以及體性空體的法身，二者任運自然而成；本初之狀態遠離一切概念思維的希望或疑惑之執，一如空中的雲無有可執取之相，皆消融於空之本體，如此才是真正的護輪。

簡言之，空性是護輪之王。仁波切強調：若能修證無上甚深的速道密咒乘，將得以排除濁世的妄念邪見等黑暗力量的破壞，並利益我們，因此護輪是速成善巧的方便法門。無論是無相或有相的護輪，若依於果位法的修證並了解無相的護輪，自然不會受到濁世無明所引發的惡力擾害；若未證得，依於有相護輪教誡語諦的力量於身語意的加持，也能使我們於修證慧命時，得以避免濁世有形無形的擾害。

〔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、林玥瀨、林秀瑛、魏杏娟之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。



密勒日巴道歌講記 (10)

敬安仁波切講授

09/24/2016

於智光禪林閉關中心

第七篇《修行人的快樂》〈二〉

在前面一堂課的道歌中，密勒日巴言道：「弘法利生並不需要擁有眾多的弟子。但菩薩直至得證佛果，都會發不捨眾生的廣大願心，並且會不斷地度化眾生。」密勒日巴依於過去的願力，一生所示現的度眾方式，都是遠離貪欲的瑜伽行者的一貫宗風。

行者在修證資糧道與加行道時所發的誓願，在見道位之後，會以不同的行持示現，度化眾生。「行持」就是將所學習的佛法，加以實際運用，並廣利眾生的方式。「行持」有「持明行持」、「十方尊勝行持」、「普賢行持」、與「梵行行持」等等。密勒日巴是以「持明行持」，調伏度化眾生，或稱「逆世間行持」，意指尊者希望我們了解，世間的一切都是虛幻不實的。所以尊者的行持都是逆轉世間的思維，反世俗而行。

因為過去的噶舉派，都屬於山居的瑜伽行派，所以密勒日巴在道歌中，常以獅子、大鵬鳥、鰲魚、猿猴等山禽走獸作比喻，解釋何謂真正的實修行者。雖然牠們都是各自領域中的佼佼者，但是都能不受外界任何的誘惑與影響，依然不斷地嫻熟其本俱的特別能力。例如獅子常住雪山、大鵬鳥展翅翱翔天空、巨鰲戲跳出海面、猿猴跳躍於松柏枝頭上等等。瑜伽行者則

常住山嶽崖洞，專一修證持心要法。密勒日巴云：「雖然自己身居深山中修證，但是廣利眾生的心願從未減失。」我們從尊者的傳記中，發現密勒日巴只有一百多位弟子，但是噶舉派的傳承能廣弘，並延續至現今，皆因尊者修證功德之緣故。

菩薩因為已發廣大之願力，所以能以不同的形相或方式示現，利益眾生。例如岡波巴大師，他是密勒日巴如日般的弟子。大師結合過去所學習的噶當派教法，以及噶舉派的瑜伽實修法，以僧眾形相，廣弘大手印的教法；使噶舉派傳承能延續至今，已經九百多年。又例如密勒日巴大師，當時並未刻意地廣弘佛法。

但尊者的一切行持，都不斷地在利益眾生。所以佛陀在經典中言道：「因為我們不了解菩薩過去所發的願力，以及利眾的行持方式。所以對於不同發心的菩薩，切勿予以蔑視或毀謗。」

在前面幾堂課的道歌中，密勒日巴言道：「你們毋需刻意地宣揚我的傳記或功德，自然會有天龍、非人等予以宣述。」密勒日巴的故事，甚至在共產國家中，都被視之為一位平凡的人，如何以其安忍的堅強毅力，克服一切艱困苦難。所以，我們不可隨意揣測菩薩的行儀。

尼眾們說道：「專一住山固然好，但為了使修行得到增上順緣，應該修築一

所適意的關房，您何不修築一所呢？」密勒日巴答道：「我已經有一所適意的關房，及其他的增上順緣了，現在讓我告訴妳們吧！」隨即歌道：

敬禮如意上師寶 祈賜弟子諸順緣
此身即是佛陀身 令我澈悟此奧理
我因怖畏築一屋 此屋即是法性空
無慮衰朽與傾頹
我因寒冷尋衣著 此衣即是臍拙火
從此無懼冰雪寒
我因貧窮尋財物 得財無竭七勝寶
從此無懼貧窮苦
我因饑餓尋食物 得食法性三摩地
從此無復慮饑餓
我因乾渴求飲料 修得正念甘露酒
從此無懼口乾渴
我因寂寞尋良伴 得伴空樂常相隨
從此無慮孤寂苦
我畏迷途求正道 此即廣大雙融道
從此無慮入歧途
持此諸珍如意寶 隨處居住皆快樂
於此藥磨獅虎崖 母虎吼聲動心弦
令我憶起諸小虎 圍繞母側戲瘋癲
渾身可愛令人憐 油然生起菩提心
謹住崖洞修禪定
獼猴聲嘯似哀鳴 令我生起悲哀情
小猿吱吱玩笑樂 激我修觀菩提心
布穀聲啼令人悲 難禁簌簌淚滿襟
雲雀巧唱嬌吟吟 不由心喜側耳聽
百鳥齊喧共作樂 無有伴侶更快樂

我此修行快樂歌 願令眾生得普聞

清涼苦惱得解脫

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

這首道歌表達，我們不能以世俗的角度，判斷菩薩度眾的發心是否優劣；也無法揣測，菩薩對不同根器的眾生，所作的任何示現。如同，我們不能從一個人所擁有房子的大小，所僱用員工人數的多寡，而判斷此人的事業是否廣大。密勒日巴大師的一切所為，皆以「法」的方式修證。在此道歌中，尊者以房屋、飲食、資財等作譬喻，解釋自身所修證的種種法。

學習佛法，我們首先要生起悲心。但在學習的過程中，所生起的悲心是造作的，還會增減起伏。密勒日巴已經真實地了解佛性、法性，所以無論何時何地，對尚未了解的愚昧眾生，會自然地從覺性中流露出「無生法忍」的真實之悲心。此種悲心綿綿不斷、無有增減、永不毀壞。菩薩就是以此種悲心度化眾生。

密勒日巴告誡尼眾，以悲心行持度化眾生的時候，切勿落入世俗的情緒當中。否則，會招引各種煩惱，使自己退失悲心或菩提心。所以凡事皆應以「法」為主要基礎而行。

尼眾們聽了此歌，心極感動，都深深地生起了出離和厭世之心。她們齊向尊者發誓永不下山，一心修道；以後她們都證得了善法之究竟成就。不久，本尊就出現授記，對密勒日巴說道：「今後你應該到西藏去，在那裏的山間茅蓬處去修行，而作利益眾生的事業。這樣，你將會對眾生和佛法作廣大的利益。」於是尊者的心意就繫注於西藏，準備向西藏行去。這是密勒日巴在藥磨雪山的故事。

因為，密勒日巴都是居住於尼泊爾與西藏邊境，喜馬拉雅雪山的各處村莊；所以此處所說的西藏，是指西藏的內地而言。這一篇故事到此結束。

第八篇《八天女供食的故事》

敬禮上師。至尊密勒日巴依照在藥磨所得到的本尊授記，向西藏行去。他行至古通地區，就居住在一所像犀牛角形狀的山洞中，心入光明大手印定。一天，飛來了一隻大灰鴿，耳朵上穿有金製的環飾，向著尊者不住的點頭、鞠躬、抖身，繞行尊者多次，表示恭敬歡迎的樣子。旋即向一個晶瑩無塵的大石坪上飛去。尊者自忖道：「這一定是天人來迎接我來了。」於是他也走到那塊大石坪上。隨即發現石坪上堆著一大堆的白米。那隻灰鴿就含著米，飛向尊者作供養狀，同時又作出繞行和禮拜尊者的樣子。尊者看了非常歡喜，高興的唱道：

依瑪火！奇哉！深念大恩馬爾巴師
常觀師尊住我心 恆常護佑莫捨離
我心師心合一故 法爾生起俱生樂
通達萬千外顯境 無非本體自性故
即見無生之法身 安住於彼無造作
遠離高下計度見 此無作心甚樂哉
心之自性即明空 親見空明明體故
不加整治住本然 如是安住離造作
不計好壞諸覺受 此無作心甚樂哉
六聚消融於自體 則見能所二取空
一切苦樂成一味 不加整治住本然
心契法性平等故 我已超離是非行
無作之心甚樂哉

親見萬千應化身 即是菩提法身故
應物接觸皆解脫 此心融合成一味
我無願求生淨土 無作之心甚樂哉

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

此首道歌，就是密勒日巴的證量之歌：尊者常觀自心，了解上師的如來體性與自己的心性，是無二無別的，所以油然而生起俱生之喜樂；尊者體認空性時，了解外境所顯的一切相，皆自性覺力之展現；尊者心無造作，遠離一切高低計較之見，恆常的安住於法身；尊者體證本初心性是明空無二之體，不再受任何覺受影響。

「覺受」如天空的雲朵般，時而出現，時而消失。「證境」如虛空般，無造而安住，永不改變。「六聚」指六根、六塵、與六識。當所有的六聚外緣，皆消融於本初心性的空明之體時，就沒有能觀者與所觀境；也沒有因執實而產生的苦與樂；一切皆趨入平等一味之法性，遠離是非、好壞、垢淨等行持；一切皆是自心的展現。總之，密勒日巴所要表達的是，當我們體認自己的本初心性時，則如置身於淨土般，心淨土淨；不再有令人嚮往的淨土了。

歌畢，那隻大灰鴿又帶來了另外七隻灰鴿，群向尊者鞠躬點頭，頂禮繞行。尊者暗想，這一定是非人的化現，我要看看他們說不說實話。隨即對灰鴿們說道：「你們是誰呀？到此地來作甚麼呢？」非人天女聞言，立刻撤去神變，恢復原形。那帶頭的天女說道：「我們都是天上的仙女，因為對您有十分的信心，特地前來求法來了，請您慈悲向我們開示法要吧！」密勒日巴酬其所請，隨即歌道：

稀有化身之上師 祈示大悲賜加持
汝等先示灰鴿身 神變善行與法合

美麗端嚴八天女 若思誠意修佛法
且聽此歌莫忘捨 世間之樂如草露
須與歡欣速壞滅 特於美艷汝天女
形雖高雅不可恃 於此輪迴火宅中
快樂稀少苦痛多 高貴種性之子女
已不上進必墮落 劣徒雖遇善妙師
其行鄙惡沈輪迴 神變鳥雀汝天女
雖思求法難生信 若真決心修正法
應觀世間之妙樂 無非惑人之陷阱
應知此生諸逆緣 實為良伴助菩提
我今回憶所受苦 一切逆緣及艱困
於彼衷心實感恩 汝等亦應仿效我

觀諸逆緣成增上

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴不僅度化人道的眾生，同時也度化非人、天女等。尊者告誡八位天女說：「妳們依於過去所累積的善業，而生於天道。雖然享受著妙欲之樂，但此樂彷彿草上的露珠，瞬間即逝。雖然妳們仰慕我的成就，並心生歡喜。但若自心不希求究竟解脫，終究是無意義的。雖然妳們現在身處於天界，但當善業漏盡時，將會再墮入煩惱的輪迴苦患中。輪迴猶如火宅，隨時會被火焚盡。所以，當妳們值遇善知識等順緣時，應好好的把握機會，學習佛法。」

密勒日巴又勸告天女說：「妳們處於順緣的天道，切勿貪著沈浸於安樂當中，安樂是無常的。妳們應仿效我，了解輪迴的煩惱痛苦，並視所有的痛苦與逆境為修證的增上緣。精進修證佛法，了解諸法實相；最終即能脫離一切煩惱與痛苦，獲得自心真正的快樂。」

佛法的教育，並不希望我們僅是仰慕，或恭敬禮拜佛陀。學習佛法的最終目標，是希望我們能夠如佛陀般，親身體證佛法的真實涵義，最終證得究竟的果位。所以密勒日巴希望天女們，不僅能心生恭敬與歡喜，也能生起脫離痛苦與輪迴的願心。

天女們聽了，心生歡喜，齊聲說道：「我們必定依教奉行！」她們滿臉喜悅向尊者頂禮繞行多次。然後尊者就向她們道：「妳們剛才為什麼要變成灰鴿的形狀來此呢？」她們答道：「因為您是對此生之一切欲望，都已經徹底捨棄了的人；專心一意為了眾生的緣故修菩提行，才獨居深山不斷的勤修禪定。我們用天眼看見您的一切，不由深生信心，因此前來請問法要的；但為了避免讓罪業深重的人看見，所以才變成灰鴿之身來朝拜您。現在請您慈悲到天上去說法，化度天人，不知可以俯允否？」

密勒日巴說道：「我將盡此一生留住人間，利益眾生。至於天堂亦是無常的，我要說的法不外乎下面這些話，現在妳們仔細聽了，如法去修持吧！」隨即歌曰：

頂禮羅扎馬爾巴足祈請上師賜加持
汝等美艷八天女 供我白米禪定食
食已身輕精神爽 酬謝此恩為說法

願汝凝神豎耳聽

天人善道之國土 雖現殊勝不堅實
可愛迷人之天子 相戀雖樂速分離
天人變化諸神通 享用雖豐墮落因
思念輪迴諸苦痛 不覺心風強烈生
汝等若思修正法 皈依三寶求加持
思維眾生皆父母 供養承事妙上師

施捨周濟諸貧困 積善迴向六道眾
恆常思念死無常 常作自身本尊觀
口誦深密真言咒 深觀空性自明智

恆常調伏降自心

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴唱的這一首道歌，與前面唱的道歌互相呼應。內容表達，在善業的天道，雖然能享受妙欲之樂，但最終還是會衰亡而墮入惡趣。因為天道中的天人，尚未脫離六道輪迴；所以當善業漏盡，藏基中的惡業種子，因緣相應成熟時，身上所穿戴的花縵會開始枯萎；本來喜愛坐的法座不再喜歡；身體逐漸的出現不好的氣味；天道的同伴見了都避而遠之；天人因擁有天眼通，能預見自己將投生之處，以及將承受的痛苦；以上種種徵相，使天人更感加倍的痛苦，我們稱之為「天人捨墮苦」。

密勒日巴說：「天道的天人，不應貪著妙欲之樂。應該皈依三寶；思維眾生皆自己的父母，而生起菩提心；誠敬承事供奉上師；恆常思念無常；修證本尊法；口誦真言密咒；體認空性以及佛之正見；時時降伏自心；如是才能脫離天道的捨墮之苦。」

天女們說道：「像我們這樣的無明眾生，煩惱常隨此心，恆不分離，請您慈悲傳我們一個恆持正念、對治煩惱的法門吧！」為酬其所請，尊者又歌道：

頂禮大恩馬爾巴足

祈賜對治調心法 汝等具信諸天女
若欲恆常修正法 於內常修深禪定

捨諸作業為莊嚴 精勤遮治外境擾
身口閒緩作莊嚴 恆持正念莫間斷
簡行少事作莊嚴 若逢拂逆之外緣
警策莫使瞋心生 若得如意寶珠時
慎審降伏貪心熾 若遭刺心之辱罵
持心莫被幻聲使 伴侶相隨同行時
策警莫生嫉妒心 若得承事與讚美
自警莫生傲慢心 於一切時一切行
努力降伏自心魔 行住坐臥一切時
應觀所現幻化空 百千大德縱聚議
難說較此更勝法 今日汝心應歡喜

如我所教勤修持

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

這首道歌的內容，表達密勒日巴大師教導天女眾，於任何時或任何處，應恆常反觀自心；警策自己莫生貪、瞋、嫉妒、傲慢之心，此即佛陀的教法。尊者以佛法的基礎勸導天女眾，在行住坐臥中，都應常觀自心。

天女們聽了此歌，心生歡喜，雀躍恭敬，再度變成灰鴿飛返天國去了。尊者亦在服食天女所供之白米後，感覺身心異常爽利，旋即往灰崖金剛堡行去。這是灰鴿天女供食的故事。

以上八篇主要的內容，是尊者降服非人或精靈妖魔的侵擾，並予以調伏化度，誓守密乘三昧耶戒的故事。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (11)



尊者岡波巴大師受上師神變之督促力，每每聽聞上師名號即生強烈恭敬心，故而前往謁見。抵達卓地之尼瑪崗（歡喜吉祥村）時，見一婦女正在織布，問道：「何處可尋得具他心通、示現種種幻化之至尊密勒日巴？」答言：「吾可介紹汝一知曉之女弟子，並指認予尊者。」循指望去，見一老婦穿著布衣、腰繫錦帶，遂上前詢問。婦人答：「今晚恐難抵達，何不下榻余家舍一宿？」並引請至屋內，道：「吾昨日拜謁大至尊時，至尊特別囑咐：『有一噶當派法師將前來相會，若能首當迎接，彼將救渡汝於怖畏惡趣中。』吾有一女正於至尊處修行，可引領汝前往拜見。」次日，於前往時思惟：「大珍寶已預知吾之到來，吾必是具善根之弟子，獲得口訣應不難。」因此生起慢心。大至尊依他心通知曉，刻意拖延半月不見。

彼時色本惹巴贈予岡波巴尊者一陶罐及些許木材，送至山凹處，並告知：「衛地法師，上師已知汝之到來，並將賜予口訣，不需急躁。應懇切祈請恭敬等候，半月後將於卓笛扎西岡歡喜吉祥丘與上師相會。」尊者於半月後前往，見上師安坐於巨石上，遂供養黃金於至尊足前。至尊言：「老朽與黃金不相應，但可為汝修行時之資糧。」並問：「汝名為何？」答：「索南仁欽（福德珍寶）。」至尊言：「福德、福德、福德，廣大累積而生，一切眾生之大珍寶。」如是重複三次。之後，至尊給予尊者一盛於顛器、未飲完之酒，並令尊者飲用。尊者自忖身為比丘，且有眾人皆圍觀，因而猶豫不敢接受。至尊言：「勿多慮，飲之！」思上師已通曉己心，遂一飲而盡。至尊知其能使傳承法

脈相續，並可得完整無餘之口訣。之後，至尊告知色本惹巴及惹瓊巴二人：「且讓吾等吟唱一首招待法師之道歌。」

聖上師眾前誠頂禮	此東方潔白母獅乳	應其具足精華露	帝釋自在天王飲用之
此南方梵土迅猛虎	雖言具足威猛迅捷力	仲比嘿魯噶尊騎乘之	此西方具喜天神殿
大幻遊戲而聞名	聖賢無著尊者曾觀賞	此北方海洋白魚膽	因味苦鮮美而聞名
頂髻珍寶龍王嘗受之	那若甚深方便道	實是為捷徑解脫道	聖馬巴譯師攜返回
馬巴無垢耳傳續	令證悟覺受得生起	密勒日巴吾即修證者	吾密勒覺證三句訣
此乃是語句攝要義為汝衛地法師故宣說之	黃金老夫不相應	無有煮茶之爐灶	
兒若欲至心修正法	勿貪喜此生思來世	若欲執噶舉掌法台	勿喜文辭觀其義

汝比丘切記如是思

此道歌為招待法師而唱。復言：「密集及金剛四座續等，皆如是言：『若較供養三時佛，微毫供師更殊勝。』」表達供養堆聚如山之珍寶予三時諸佛，不若微毫供養予上師，其功德更為殊勝。詢問至尊：「可有較此更勝之累積資糧方便法？」答：「有。」問：「祈請賜予吾」。答：「不辱上師所傳口訣，實修覺證即是。」尊者又言：「吾曾請示善知識紐容巴，是否可能即身成就證佛果？」答：『對此生必須無絲毫貪求方可。』請示善知識雅盛巴時說：『此非定論，另有隨順意趣，修煉藥丸令壽等同日月，需轉生七世，現見所修之本尊，方能趣往空行剎土之士。』是否如此？」至尊答：「非隨順意趣乃確定，惟必須不貪著此生。若能於具性相上師前，具善根弟子祈求密乘壇城之圓滿灌頂，並依生、圓次第口訣不間斷地如實修持。上等根器者得即身成佛，中等者於死亡中陰時成就，下等極懈怠者則能於七世或十六世內成就。若未成就，必為曾破損誓言，其將暫時墮入惡趣。醫師比丘不應與泛言空談人相應，勿聽其語而為其左右。應與實修行者心相應，聽從其言、隨其所行，成為捨棄此生安樂及一切營計之正覺士。

若非如此，將為貪著此生者引導，而墮入世間八法。修證空性易流落於歧途誤道：流失增益空性，流失空性落入所知性，流失空性為對治法，流失貪著空性等四種過失。流失成增益空性者言：『心所呈現之一切能所執，皆是空性。』流失空性落入所知性者言：『輪涅一切諸法，皆是空性。』流失空性為對治法者言：『當觀見煩惱與一切妄念生起，皆是空性。』流失貪著空性者則言：『無有任何所修因，一切觀修皆是空性。』此等皆非究竟之清淨正覺。惟其對初修者，能破除其心之執實、貪著，仍有些許助益。然若未斷除心之根本執，樂、明、無念三者覺受，則未能超離三有輪迴。未斷根故，惟覺受矣。

何為清淨正覺？具性相上師對善根弟子直指本面；本初心遍一切有情故，明顯諸佛為法身之展現。瑜伽士以無量方便法門之修證力而覺悟，煩惱自然斷除，本智自然現起。彼時實修之覺證無能言表，譬如妙齡女歡愛之樂，啞巴之夢境，無法言說。一切有情本具此根基，然因迷亂而不識，故依止具傳承上師甚為重要。此本初心自無始而依，無遮止，任何譬喻皆無法言表，亦無法所詮、明釋，更無名相可表徵。故無需造作，於本地無造、鬆坦、安住。」如是吟唱此道歌：

所謂見諦當了觀自心見	離心向外尋覓求見諦	猶如力士盲從尋寶 神醫善師啊！
所謂觀修昏沉調舉切勿遮	觀修若除昏舉過	猶如白晝點起燈火 神醫善師啊！
所謂行持分別取捨切勿為	若對行持取捨之	猶如蜜蜂入網纏縛 神醫善師啊！
所謂誓言定當安立於見諦	無有所守誓言若仍尋	猶如令水逆流向上 神醫善師啊！
所謂果位必然自心生定見	無有果位可得若仍尋	猶如蛙思躍空奇想 神醫善師啊！
所謂上師定當反問其自心	離心向外尋他師	猶如捨棄己心妄執 神醫善師啊！

故諸外境顯現皆攝於自心 神醫善師啊！

如是語已。

吉天頌恭開示

「阿秋塔修了五百年還是原來的阿秋塔；阿若洽跟隨上師二十四年還是原來的阿若洽」

《吉天頌恭全集》

本事

往昔佛子遍解脫修正廣大菩薩行時，一切皆悉佈施，後來連其父豢養的雄健大象背上蓮花鞍座安放馱負的巨量珍寶，他也取去佈施無餘，惹得其父與部屬的宰官們不悅。遍解脫曾帶著父母一起朝拜旦迪山聖地，遇到一位仙人名叫阿秋塔。

遍解脫問：「您在做甚麼呢？」仙人答：「我在修行」問：「您修了多久了？」答：「我修行五百年了。」問：「哇！您修行達到甚麼三摩地境界？」答：「我到現在我到現在心還定不下來呢」吉天頌恭評論：「也有這樣子的修行啊！」

傑尊帕竹對五百名弟子講述了上述遍解脫與阿秋塔故事後，又說道：「有一個阿若洽的行者跟隨上師二十四年，仍然不識心的本來面目。」於是講出上面的兩個偈誦。

吉天頌恭說「為什麼帕竹上師有感而發呢？弟子們吶！你們長時禪修，去年禪坐貌似如如不動，今年也如如不動，這是不夠的。這樣修不行！必須掌握時節關鍵特別修法，如是成就則將如月亮上升，終至天頂，皓月當空，大放清輝，滅盡蓋障。弟子們！你們千萬要將此銘記在心。」



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

258

無菩提心非佛子 貪著此世非正士
若無轉心非出離 若與邊連非見地

259

若捨珍貴菩提心 縱行利他乃表相
不能結果之樹木 縱然美麗不解飢

260

如同世間盡所有 珍寶自性總集匯
難得利益無可敵 諸佛極讚菩提心

261

若是欲行普賢行 應以菩提心根持
若欲善樹枝幹茂 主幹之根潤以水

262

以菩提心於自利 視之如毒後遮止
以菩提心於他利 視如甘露後乃入

263

威脅傷害己命者 縱使不能利益彼
不應棄捨利益思 否則即違菩提心

264

菩提心極持悲心 是對遍空如母眾
增長利樂之心念 聖士廣散讚揚花

258

བྱང་སེམས་མེད་ན་རྒྱལ་སྐུས་མིན། ། ཆེ་འདིར་ཞེན་ན་སྐྱེས་བུ་མིན། །
སྒོ་ལྷོག་མེད་ན་དེས་འབྱུང་མིན། ། མཐའ་དང་བཅས་ན་ལྟ་བ་མིན། །

259

རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་བོར་ན། ། གཞན་དོན་བྱེད་ཀྱང་ལྟར་སྤར་ཡིན། །
འབྲས་བུའི་ཁུར་གྱིས་སྟོང་བའི་ལྗོན། ། མཛེས་ཀྱང་བྱ་བ་ཆ་མི་སེལ། །

260

རིན་ཆེན་རང་བཞིན་འཛིག་ཅེན་ན། ། ཇི་སྟེང་མཆིས་པ་གཅིག་བསྐྱས་བཞིན། །
རྟེན་དཀའ་པན་འདོགས་ཆ་དང་བལྟ། ། རྒྱལ་བས་རབ་བཞུགས་བྱང་ཆུབ་སེམས། །

261

ཀྱུན་བཟང་སྟོན་པ་སྤྱད་འདོད་ན། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཙ་བ་གཟུང། །
ལྗོན་བཟང་ཡལ་འདབ་རྒྱས་འདོད་ན། ། སྟོང་པོའི་ཙ་བར་རྩ་འདེན་བྱེད། །

262

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་རང་གི་དོན། ། དུག་བཞིན་མཐོང་ནས་ལྷོག་པར་བྱེད། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་གཞན་གྱི་དོན། ། བདུད་ཅི་ལྟ་བུར་མཐོང་ནས་འཇུག། །

263

རང་གི་སློག་ཚོལ་གཞོན་བྱེད་ནའང། ། སྟོང་བས་པན་རྩོམ་ཐོག་ཀྱང། །
ཕན་བའི་བསམ་པ་དོར་མི་བྱ། ། གཞན་དུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་འགལ། །

264

སྟོང་རྗེས་རབ་བཟུང་བྱང་ཆུབ་སེམས། ། མཁའ་མཉམ་མ་ལ་ཕན་བ་དང། །
བདེ་བ་སྐྱེད་པའི་སེམས་ཡིན་ཞེས། ། སྐྱེས་མཚོག་བཞུགས་པའི་མེ་ཉོག་འཛོམ། །

直貢噶舉皈依傳承⁵ (8)

口傳加持遠傳承



拉瓦巴，梵名 Lavapa，印度八十四位大成就者之一，他原為統轄三十萬城市的國王，受教於毗那巴班雜（能壞金剛）的母續傳承灌頂和教授。後來，他捨棄了王位，並在尸陀林中睡臥於塵土上禪修，安住於光明夢境中長達十二年之久，得到了大手印的究竟成就。他以勝樂金剛為主尊，主要修行那洛六法的光明與幻化；在許多年中利益無數眾生，最後即身飛往卡雀空行淨土。

梅紀巴，梵名 Maitrīpa，又名梅粹巴，密號不二金剛。在上師夏瓦日巴的指引下，梅紀巴經由大手印的法教而證悟，他傳授了佛性裡秘密的部份，其中對自性有詳細的解說，並且提出了許多深入的禪修方法。透過梅紀巴，怙主彌勒與無著關於佛性的重要著作——《寶性論》，才得以在西藏廣泛的流傳。他也曾寫下三十五部有關大手印的著作，為噶舉派大手印教法之源，也是瑪爾巴最重要的兩位根本上師之一。



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。圖片來源：拉瓦巴，wiki；梅紀巴，<https://maitripa.org/our-name/>。

法王序

《直貢覺巴吉天頌恭（勝者世間怙主）傳•熾然金剛寶》乃「祥瑞直貢寺廟中，上師涅槃（藏曆四月廿五日）之夏季，貢謝（貢巴謝繞俄）為首之弟子，共同校畢於晨間，午後公佈於僧眾，堪布仁波切（堪千固惹瓦）等師，所有無量僧伽眾，歡慶稱意齊讚頌」云。是謂本傳為傳主眾心子所共同定奪者。敬安謝繞迴內所撰述者乃所有直貢覺巴傳記之標準本。

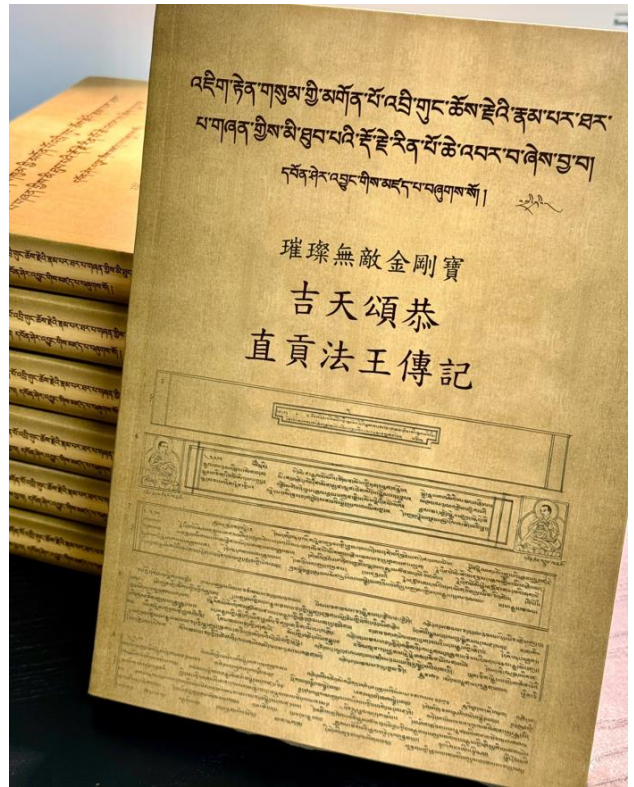
竊以詳讀《熾然金剛寶》傳記，可窺見大印輪涅平等之堂奧。此非一般歷史傳記，其名義無異於金剛寶語句，且以大印智慧鈐印，故極具加持力。

本傳記十四世紀時已有木刻本。當時藏地文化昌明，有眾多甘珠爾（教敕譯典）、丹珠爾（論述譯典）之木刻本。堪布滇津尼瑪獲較此為早之傳記手抄本。本人亦嘗撰作《覺巴傳記•見解脫》，即以此為底本。今茲堪布滇津尼瑪如實具錄手抄本，原汁原味，並校勘衍奪訛舛，實別具意趣。

本傳記載漢對譯，係經堪布親自講授全文，復有通達佛法及漢語者廖康樾先生，精心合作而作，令人隨喜讚歎。願以此善業迴向所有襄贊本書出版者；並願以此恢宏聖教，廣利眾生。是為序。



勝者直貢巴名銜加持者昆秋滇津尼桑桑列倫珠
藏曆木龍 2024 年 3 月 1 日



在殊勝的神變月中，於藏曆 4 月 25 日吉天頌恭涅槃吉祥紀念日一同參與【直貢覺巴吉天頌恭氏宿月 25 隨念供養大會】，於此殊勝的法會中，堪布滇津尼瑪將第二龍樹直貢覺巴吉天頌恭的傳記《璀璨無敵金剛寶吉天頌恭直貢法王傳記》中文版和參與法會的大眾結緣，願此書能幫助以中文學習佛法的信眾們，透過時常聞思此殊勝的傳記習得佛法的精隨，於未來能速得證大手印果位！

