



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་བ་དགལ།

第 49 期

2026 年 06 月

1999 年北美創刊



五支大手印證道歌

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 49 期 2026 年 06 月
1999 年北美創刊

目錄

上師供養法甚深道釋解 (15)	3
密勒日巴道歌講記 (14)	8
岡波巴四法	11
吉天頌恭直貢法王傳記 (2)	19
噶舉成就道歌選 (15)	20
菩提心讚頌寶炬	26
直貢噶舉皈依傳承 (12)	27
直貢巴法會照片	28

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。

上師供養法甚深道釋解 (15)

敬安仁波切 講述

05-25-2019

於美國岡波巴中心

《金剛語一意》：「大乘密乘之區別在於授權灌頂。」供養均皆由己幻化，捨離區別貪執，於無二平等性中，修證如幻三摩定覺力是為要點。

吉天宋恭的《一意》：「大乘密乘之區別在於灌頂授權。」通常我們並不解其意，於理論或實修上僅是一句偈頌。仁波切於此明確地以供養上將二者予以區別。亦即：解釋外、內、密之不共之供養如何相應順合於寶瓶灌、密灌、智慧灌與詞意灌。由此，法及能一通百了，以灌頂及供養之上相順之理解，再應用於其他如頂禮等，了解密乘與大乘之間的區別。

於密咒乘，無論是頂禮或供養等，均是由自身意化，因此對供養物等無有能所的貪執—完全捨離好壞、淨垢的區別，而於明空、顯空、色空不二的大樂平等性中供養。如是的供養，是由自身本尊心間所幻現，其力量如金剛禪定，如如不動；就幻現而言，是如幻化般的三摩定。換言之，其如同覺力遊舞的展現，稱為「如幻三摩定」。

關於「耳傳」，或有認為於密供階段，隨俱生增益之大小，離諸戲論之究竟空性見亦隨順增盛；如是增盛見遂令輪迴之根、我執及習氣迅速減滅，能速成就佛果，故稱「使者」。

然若依上述執空增盛之見，則非俱生本智。執空之見若增盛，則因有所執取，故無法斷輪迴之根本。

仁波切於此特別提及，部分密乘行者未依續部教派的真實語諦或無實修傳承上師的加持力，而一味言稱修持源自「耳傳」。因此於密供時，因而認為隨著俱生心性的增益，覺受一切外顯的相皆為空性，並對此一空正見執實，故一切皆為幻化。其認為對如是空性見地的執實增盛，足以斷除輪迴的根、我執與習氣，因此得以迅速成就佛果；對如此空證見的貪實，稱為「波釀」，藏文的「使者」。

於此仁波切於此論中的解釋比較簡明濃縮。一般而言，密乘行者於脈氣明點的觀修上，明點若能提昇，且自頂輪、喉輪、心輪至臍輪間，脈氣得自如，稱為「使者」。然而，若以為增長前述的執實空正見地，即能成就佛果，而稱之為「使者」，則是對此密續名詞的誤解。其次，刻意貪執增長此一執空的見地，此等智慧並非俱生之本智。因為具空性體性的心性本來俱足，不需於其之上增益。若執取彼空性，反而無法斷除輪迴的根本，因為輪迴之根即源自執實執取。其然破除對外相執實執取，但於內卻執空，則永遠無法斷絕輪迴的根。簡言之，彼等執空之見地為謬誤，對密乘的使者二字的理解也未完整。

經云：「作意而離戲，取境空受執，貪著擇滅執，是為壞墮見，因作意執空。」若作意執空，《般若經》：「若作意執空，則入欲界、色界、無色界；若無作意，不入諸界任一方隅。」

仁波切於此引用經典：「作意之離戲」，以作意的方式離戲，仍有意識的執著；「取境空受執」，取境即空而將之執著；「貪著擇滅執」，於抉擇分執著於滅，因為是作意執空，因此是壞墮之見。執空之見雖然可以破除對外相的執實，但於內卻執著空，因此見地是可破損，並非圓滿清淨之見。真實究竟之見，自始即遠離戲論，也不受垢染。

《般若經》若細分則有十萬頌般若與二萬五千頌般若，濃縮攝集精要則是《心經》；一般提及般若經時，多指十萬般若頌。仁波切引述《般若經》：「若作意執空，則入欲界、色界、無色界；若無作意，不入諸界任一方隅。」表達如果執心作意，則將墮入欲界、色界、無色界，無法超離三界。然而，如果了解本初心性之不作意、離言絕思，才不會落入任何一邊，因為無有能所。作意的原因是心之能所，因能所才有「我」以及「我能去的地方」，因此而去往欲界、色界及無色界；但如果沒有能所的我而不作意，所謂的三界也不存在，一切均存於心性之清淨圓滿的功德體性中。

寂天云：「心有所緣眾，實難證涅槃。」

《總攝明覺經》：「了證中邊瑜伽士，非以言語辭道燈，若尋似金清淨見，欲求抓取如猴思，舉止行如竊食貓。」表達需實修證，方能明

瞭無邊之空證見。反之，作意執空貪著離邊見者，為假名作意之空見瑜伽士，其思行貪執如猴貓。

仁波切再引用寂天菩薩：「心有所緣眾，實難證涅槃。」表達凡心有所緣取貪執，很難獲得究竟涅槃；涅槃是梵文音譯，意思是離苦。仁波切又引述《總攝明覺經》：「了證中邊瑜伽士，非以言語詞道燈，若尋似金清淨見，欲求抓取如猴思，所行舉止竊食貓。」此引用之偈頌並不明確，需要再進一步求證。但若分段解釋，應可了解其意。意指真正了證中邊、不落有無的瑜伽士，其證境無法以言語表述。如果想獲得真實如赤金般的清淨見地，我們必須遠離作意的思維—欲求的思維如同頑猴四處竄動，或行止如偷竊食物的貓。表達有些人外在表現如瑜伽士，但舉止卻似欺詐。真正的瑜伽士是遠離一切作意、無所欲求，離善相之貪執及言語欺詐之行止。表裡如一而修，方能獲得清淨之見、完全明白無邊的空正見。

於共通乘，累積資糧需長時間；然於無上勝乘，雖於濁世但能即身成就佛果。其乃因無上勝乘非以凡夫身積諸善因，而是經由本尊瑜伽累積資糧，並向殊勝之上師壇城福田，敬獻萬有清淨浩瀚之供養，圓滿累積廣大福慧資糧。

依據佛教的共通乘，如果想獲得佛果，必需長時間地累積資糧，如三大阿僧祇劫等。但若依無上甚深的密乘，雖處於五濁惡世，我們卻能在一生之內成就佛果。原因在於，密乘行者是以本尊的報身之身修證，而非凡夫身。此外，其了解自性本初即功德圓滿，因此是依果位修證，而將果

位的功德再次呈現。因此，就累積善的角度而言，也十分快速——所修的是具報身的體性本尊瑜伽而累積資糧，並以殊勝的法性上師壇城為供獻的福田。如同我們於廣軌的皈依發心中所念誦：「萬有清淨之上師前，敬獻萬有之起現基……」，上師是法身，法身的本基是我們供養的對境。於清淨的果位中，自然而然地供養；從內證之見至外在的行持，均以果位的角度而行，因此供養亦有所別。

《勝樂根本續》：「修者供諸物，首令師歡喜，獲證平等入，盡力奉獻供。」為得大手印殊勝成就，若向供養上師令其歡喜，則能迅速圓滿累積資糧、獲得成就。欲知外、內、密、體性四供之要點，初時於四灌如何留植四身種子，修習四道得何種權擁，相應需知四灌之共與不共之誓言。

再引《勝樂根本續》表達身為密乘行者，供養首先令上師歡喜，欲獲得平等定安入，也依照能力盡力敬獻供養。如前述外內密的供養，最上等的供養是我們如實的修證其次是身語意的供養，最後才是物質的供養，依各自的能力量力而為。最終，若為獲得究竟解脫的大手印殊勝成就，則應以清淨之見向前方上師供養，令彼歡喜，福德及智慧資糧自然快速圓滿，成就自然獲得。

仁波切解釋：如果了解此供養的要點，其實就是前述的外內密以及如來體性等四灌的要點，甦醒留植的四身種子。因此，相應於供養與四灌頂所含攝的意義，供養的同時也具備佛的法、報、化、體性四身之種子。所謂「種子」，並非經播種

植入，而是經由灌頂甦醒我們內在四身的種子。相應修行四道的灌頂，並了解修習四灌頂的共與不共之誓言。四灌的修行之道即涵蓋於此儀軌中。共與不共的誓言是指修證方法上，共通與不共通的區別。於誓言方面，在修證道路上，不應逾越四灌之義。接受四灌之後，便是學習密乘的生起及圓滿二次第。使生圓次第在心續中生起，是修證中非常重要的部分；四灌之義也是相形重要。

以寶瓶灌為例，經由寶瓶灌頂，甦醒我們化身的種子。此時，就最基本的誓言而言，我們的身體是本尊，因此不應再視自身為凡夫，因為了知自身本來清淨，如觀想度母或觀音等。其次，我們的語皆是度化眾生的法語真實語諦或咒音。我們的意，無時不住於悲空無別。如是身語意三者的合一，即為不逾越四灌的三金剛誓言。密乘所強調的三金剛，其實就是恪守身語意之一身語意恆時以身為本尊、持誦咒語，且意不離悲空之禪定。

於修證道時，對不逾越四灌之義，了知生圓次第如何於心續生起，能盡述了知，則能對尊勝大直貢巴《金剛語一意》所言：「顯密區別於灌頂。」之金剛語，得堅定信解，而成為執持吉天頌恭〈三界怙主〉教誡口訣殊勝之子。

若能夠如是的了解，身為直貢派弟子的我們方得以悉數了知尊勝大直貢巴教主吉天宋恭於《一意》之所言：「顯密區別於灌頂。」之金剛語，真正生起堅定的信心。否則，我們僅知此為吉天宋恭所言，卻不明其意，一旦日後有智慧更卓越者的

論述高於我們的領會時，我們恐怕將對吉天宋恭之所言生疑。

教主吉天宋恭的教法不僅是理論，也是親自實修的體證，因此怙主所說的每一句話皆是歷經修證；因此我們應實際的修證，才能真實了解其金剛語的涵義，不為其他因素所影響。

【問答】

問：剛剛講述四灌及供養，比如我對上師供養，為什麼同時又可以灌頂呢？

答：灌頂真正的意思是授予權力。例如寶瓶灌頂授權予我們從今日起，我們的身已經不再是平凡之身，並甦醒我們化身的種子，我們的身就是觀音了。

問：可是我供養上師，同時又能夠灌頂？

答：看來妳並未理解此處灌頂的涵義。供養時，不論是外內密供，我們均是以本尊身內在心性體現化現而自供自養。因此整部儀軌是層層相續不能將它分開。

換個方式說，妳提問時，已經執自己為不淨的凡夫之身，因此認為需要灌頂—因為是不淨之體所以需要灌頂，累積資糧。但密乘主張我們本俱本尊身，所做的供養其實是以自化自現的幻現方式進行。灌頂意義就是甦醒我們內在四身本初即具的功德莊嚴。

問：如果我已經是本尊身了，為什麼還需要四灌？

答：剛才並沒有說要四灌，四灌指的是涵義。剛剛所講的是內在的意義，為什麼做四灌？是做這個修證。

問：如果剛講那個《金剛經》：若以色見我……

答：之後還有一個偈頌，但中文沒有翻譯。應該是：「如來法性身……¹」，表達善知識是以法身所顯之相。《金剛經》前四個偈頌是破有相，指空性，後四句表達空性本俱光明力量的展現，兩個偈頌應一起看。但大部分中文翻譯只提前面的破相之空，以空為主的偈頌，沒有將後面空性本俱呈現力量的偈頌譯出。

問：我們說要供養上師，或是祈請上師加持，這樣會不會矛盾？

答：沒有矛盾！所有的法永遠是了義法，矛盾或不了義是由於弟子的根器與理解的差異。如果我們覺得有矛盾，則應以虔信遙呼的方式，誠摯祈請上師。當我們不能與心性體性之師合一時，須需要一個能所對境，以獲得加持的力量。法的淨或不淨，差別在於眾生的區別。無論哪一部經論續，大家都稱這部經或那部續是最無上最高之法，但如果每部經都是至高無上，到底何者最為無上殊勝？只有自己實際體驗才是最殊勝無上。

問：所以可藉由遙喚上師祈請上師加持要喚醒我們自身的本性？

¹ 見前註。

答：可以，完全視我們自身理解的程度。雖然我們了解自心的心性就是上師的法身，但在修證上尚未完全自如時，仍有能所的執實，因此遙呼上師祈請，希望法身的上師，也就我們自性上師心性的空體的證量呈現的法身之師能夠加持。此時，我們講的是法性法身的力量，岡波巴大師、朗欽仁波切，都是他的化身。同理，岡波巴大師曾說只要向他祈請，他無處不在。意思是大師的心性法身與我們從未有差別，也未曾離開；本來即是如此，我們只需祈請就可以現見。當然，這也因人而異，並非絕對。

又如前述的供養，從粗的供養到細微的供養，或是見地之供，全皆視個人對法的體證領悟而定。我們不能說實物供養是錯的，因為對供養者而言，實物供養就是最殊勝的供養。

問：上次堪布講 meditation，兩種一種是穩定 stabilization，然後另外一個是分析 analytical，在中文就是止與觀嗎？

答：藏文裡，禪修分為「智者的察修」，擇察分析物的實與不實，如同分析。以及「瑜伽行者安住的禪定」。噶舉派密勒日巴大師等，屬於瑜伽行派的安住；亦即：直接安住的禪定，不思維擇察。「智者」因為逐一分析眼耳鼻舌身語意等，最後了解萬物的自性無有任何實體的存在，故稱之。察修的關鍵點是察修至最後的無有無實，又問「察者」本身是什麼？因此察修真正的要點，是安住於此一內在狀態，而非向外。前述所提的部分「耳傳」行派，執空之時，察者即是真實存在；以察者決判一切時，就出現問題了。

〔待續〕



密勒日巴道歌講記 (14)

敬安仁波切講授

09/25/2016

於智光禪林閉關中心

第十三篇《密勒日巴對法師釋迦古那的開示》

敬禮上師。尊者密勒日巴由蒙境的快樂村返回雅龍，昔日的施主們都高興萬分；在極端雀躍興奮的心情中，對密勒日巴說道：「請尊者以後長期住在雅龍吧。」在一個乾淨的大樹中央，有一塊腹狀的巨石，巨石之下有一個洞，尊者就安住在洞內。法師釋迦古那和雅龍的施主們都來拜望尊者。釋迦古那問道：「尊者啊！您這一向在遠方的山洞中修行時，有什麼心得啊！產生了怎樣的定解，能開示我們一下嗎？」尊者答道：

敬禮譯師馬爾巴	我於他鄉修行時
於無生法得定解	今生來生二執著
皆已斷除得清淨	於六道境得解脫
切斷生死繩縛故	徹證諸法平等性
苦樂二執得清淨	虛假識受得解脫
斬斷取捨二執故	我契諸法無別境
輪涅二執皆清淨	道地幻行得解脫
已離希冀與怖畏	永斷諸疑心安樂

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

密勒日巴在回答雅龍的法師釋迦古那時，首先表達自己對大恩根本上師馬爾巴的虔敬。然後描述自己一生都是遵循上師的教導，以瑜伽士之身居無定所的到各處修行。尊者並以自己對大手印的證境作了以下的表述：因為對諸法的空性見已得定解，所以能生起無生法忍；因為斷除對今生與來生的執著，所以不再落入如幻的六道輪迴中；因為真實地了證一切諸法體性，所以遠離一切生滅法，切斷生死的繩縛；因為了證一切諸法平等，所以對苦樂沒有執實的心；因為了解諸法本初的真實體性，所以不會隨順虛假識的戲論，了知一切相都是緣起的虛幻假相，不會在妄念中執著捨惡取善；因為了解在真實的法性中，諸法平等無有分別，所以沒有輪迴與涅槃；在道、地功德而言，一切幻行都已得到解脫；遠離對究竟實證的希望，對自己的一切所證也不會產生疑惑。

其他的施主們又問道：「捨此之外，其他的悟境，請一併開示一下。」尊者道：「為適應你們施主的心意，我現在唱一首歌來幫助你們增長善根吧！」隨即唱道：

父母助我作外因	自賴耶識為內緣
中間得清淨人身	得此三緣離惡趣
生死境界於外顯	信心出離於内生

中間常思正法教	此心乃能離親仇
如父上師作外因	本來智慧內開顯
中間得決定善解	乃能於法斷疑惑
六道有情顯於外	無偏大悲顯於內
中間常思修行事	能斷貪欲起慈悲
三界於外自解脫	本來智慧心內生
中間具確定證悟	如是乃能離惡危
五欲愛樂顯於外	無執智慧顯於內
中間能行平等行	苦樂二執自解脫
無為無事顯於外	心離冀畏顯於內
中離勤勇與作為	善惡二執皆超脫】

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

接著，其他施主又問密勒日巴，除了以上所述的證境之外，還有什麼其他的悟境？尊者認為眾生因為未能了解真實的法性，所以才會以分別念作思惟。尊者回答說：「我們初始身體的形成，是以父母為外因，自身的意識為內緣，而獲得此寶貴的人身。所以應該好好把握學習佛法，才能遠離惡趣。」六道生死是外在所顯的境，希望出離輪迴的信心是由內心生起。為了對治死亡，我們需要接受正法、學習佛法。我們因為貪著此世間，而希望保護自己的親友，怨恨或殺戮仇人，一切善惡的行為都源自於此。當我們產生出離心時，於外應以上師為因，於內開顯本俱的智慧。也就是經由上師的教導，使我們了解正法，斷除疑惑，最終才能對佛法產生定解。

六道於外展現輪迴的過患，我們於內心應生起無緣之大悲。密勒日巴了解輪迴

的四種惡因，必需以之前所講授的方法對治：斷除對此生的安樂與貪欲，對眾生起慈悲心。外在的三界，其本初是體性空、自解脫。有情眾生本俱的智慧是由內自然生起，只要我們能體認心性本俱的智慧，最終就能證悟，遠離一切違惡。色、聲、香、味、觸等五欲是從外所得之境，當我們了悟後，能執的我轉化成內在清明的智慧。於是了解諸法的平等性，不再受虛幻的苦樂，以及妄念所困擾而自解脫。最終了證於外一切皆不可得，於內心遠離希望與恐懼，遠離對善惡的執著。精勤修習禪定，自心安住於光明的大手印，也就是由內而證，真實地體證大手印。

法師釋迦古那說道：「尊者的定慧早已達到究竟圓滿的地步了。我雖然過去已經參謁尊顏多次，但迄今仍未得到使我能信賴和依止的口訣。現在務必請尊者慈悲賜我灌頂，傳授口訣，予以攝受。尊者隨即傳給他灌頂和口訣，並命他立即依之修持。不久，釋迦古那產生了覺受和疑問，來到尊者前問道：「上師啊！如果外境和輪迴是根本沒有的，那麼我們根本也用不著修什麼行了。如果心也是空無的，我們亦不要上師了。如果上師也是空的，那麼誰也不知道怎樣去修持了。請尊者把這些疑問為我解釋一下，同時懇請您傳授我『指示心性』的口訣。」為酬其請，尊者歌曰：

顯有之性本無生	雖現生相無可執
輪迴體空無實根	心體法爾本雙融
若有方所起愛執	如量上師具傳承
自創上師是愚行	心性猶如大虛空

偶被妄念烏雲遮 如量上師之口訣
恰如狂飆捲陰雲 妄念自滅光明顯
此時心中之覺受 一似日月朗晴空
十方三世齊寂滅 無可執取離言詮
決定證悟如星現 於一切境樂融融
法身之體離戲論 六識境顯空幻中
自然離勤住勝義 超越自他一切境
無執智慧常相續 三身不離甚奇哉

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

此首道歌指出，有情眾生所執以為實的一切萬有顯相，經過學習佛法，了解一切法都是無自性、空性之體；都是因緣和合的虛幻假相。雖然一切諸法皆空性之體，但是並不表示一切皆無，什麼都沒有的頑空。若了解能覺知的心，也就是離言絕思的本初心性也是空性之體，就能遠離能所二執等戲論，展現俱生的智慧光明。此時，法報化三身就能自然地任運而成。

尊者繼續對他說道：「法師啊！不要貪著此生的榮譽和安樂，莫要被名相所縛，而讓名相牽著自己的鼻子到處跑。應當盡此一生，矢志修行。你若這樣去做，其他許多人也會仿倣你去努力修行的。我說的這些話，請牢記於心。」隨即歌道：

具足善根諸施主 人生寧非枉勞耶
資財寧非幻化耶 輪迴寧非性空耶
欲樂豈非如夢耶 毀譽豈非谷響耶
顯境豈非心性耶 自心豈非佛陀耶

佛陀豈非法身耶 法身豈非法性耶
開悟之時何感受 親見一切惟心現
故應晝夜觀此心 觀心轉深無所見
即於無見而安住 自己即是大手印
心中亦無有我相 不執識見坦然住
根本後得無別故 我已超越道次第
凡所顯現體性空 念時即持無不持
我已親嚐無生法 由觀心故得證悟
其他密乘方便道 氣脈明點及業印
唸誦真言觀本尊 四種淨住等修觀
大乘權巧方便耳 雖然精勤修斯法
不能盡斷貪瞋根 一切顯境內心起
應觀心性畢竟空 若能常契無生境
供養持戒諸善行 一切法爾得圓滿

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

密勒日巴對法師釋迦古那告誡說，身為法師，首先應視世間的一切如同空花水月，都是非真實存在的假相；應捨棄稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂等世間八風；一心趣向於正法。修證正法的過程中，無論是大乘法門，或密乘的脈、氣、明點等生圓次第的觀修法，都是為了使我們了證本智、心性，權宜所說的方便之法。但若執著一切法，就會反被「法」所束縛而成為障礙。學習佛法的最終目標，就是為了證得究竟的本初之心，也就是心的實相；並且使我們的心能安住在光明大手印。

【釋迦古那依尊者所囑，從此專心修行，獲得了殊勝之覺受及證解。以後他就成為尊者最親近的「出家弟子」之一。】

講授完這一篇故事，今年到此剛好告一段落。以密勒日巴道歌作為修行的參考指南，我們應是首創先例，我個人覺得受

益非常多。希望大家從聽聞道歌的過程中，能更加了解佛法的妙義，以及如何正確地修持佛法。我已經答應敏惠弟子，一定會講授完全部的密勒日巴道歌，所以明年將繼續講解接下去的故事。大家可以一起慢慢地聽，慢慢地學習。

〔待續〕

岡波巴四法

敬安仁波切講授

07-23-2023

於台北巴麥佛學會

講課之前，大家先唸誦《日常課誦本》中的《皈依發心文》、《供養文》、以及簡短的《曼達供養》。然後，仁波切再接著唸誦祈請文。

大家下午好！各位的上師竹奔索南尼瑪，希望我與各位結個法緣。但因時間所限，只能作簡要的開示。大家都是噶舉派的弟子，如果能了解噶舉傳承祖師所闡述的教法，將受益匪淺。因此今天選擇岡波巴大師所著—《岡波巴大師全集》中的《岡波巴四法》，為各位簡略的解釋。其他也有廣泛式的解釋。

岡波巴大師的一生所學，涵蓋最初的噶當派「道次第」，以及後來的瑜伽派「大手印」教法。各位應該都拜讀過大師的傳記，所以在此就簡短的介紹一下岡波巴大師的生平。

岡波巴是十與十一世紀間的人物，關於他的出生及涅槃時間，有一些爭議。依此書所述，他是出生於 1079 年，大約是中

國宋朝晚期。涅槃的時間是於 1153 年，根據西藏歷史，是吐蕃王朝分裂，各自佔地為王的時代。於此時期，西藏有許多人前往印度求法或取經，屬於藏傳佛教的「後弘期」。依密教的時間而言，稱之為「新密」。但是對於印度而言，並沒有「新密」與「舊密」的區別。岡波巴即是出現於此時期的大師級人物。於許多經典中，皆有授記其為菩薩。因此對於有情眾生，尊者是菩薩的應現，並非一般凡夫。於《大悲蓮花經》，中國所稱《白蓮經》中，佛告阿難：「吾涅槃後，未來北方之地有比丘出生，名勝義，將度化無量眾生。」岡波巴未出家前，是一位非常有名的醫師，有「神醫」之稱。另外，於月燈菩薩的《三摩地王經》，也有對岡波巴的授記，以及其發願的敘述。身為噶舉傳承弟子的我們，與此部經及此位祖師大德，具有無始劫以來的法脈傳承。

佛於宣講有關禪定的《三摩地王經》結束之後，詢問與會菩薩眾，是否願意於未來弘揚此部經，度化一切眾生？爾時所稱的「未來」，意指「濁劫」的五濁惡世，眾生的煩惱粗重，難以調伏。因此大眾皆無信心，不敢應答。於菩薩當中，有一位名稱月光童子者，於大眾中出聲，發願於「濁劫」弘揚《三摩地王經》。與會菩薩眾聽聞後，悉皆隨喜讚歎彼之勝行，並發願將為其弘法的助伴。帕摩竹巴大師是噶舉派「四大八小」傳承的祖師之一，也是與會眾中發願的菩薩。

過去講授蓮師伏藏法，或是《大寶伏藏經》時，都會提醒大家：過去生我們皆與蓮師結過法緣，今生才有因緣接觸其教法。同理，今天各位能夠成為噶舉派的弟子，於此相聚，接受如是法脈，悉皆源於過去生的願力，以及與聖者大師深厚的法緣。我們應該從內心生起法喜。

岡波巴出生於昔稱「吐蕃」〈今之西藏〉中部的斯哇龍谷地區。父親祖姓涅哇，父母共生子三人，岡波巴位居長子。出生時相貌莊嚴，長大之後，性情溫文儒雅，天資聰穎，深為眾人喜歡，故被取名涅哇仲。「涅哇」是祖姓，「仲」是歡喜之意。大師自幼開始學習醫術，於年約十一歲時，即已精通藏醫。因為時常外出行醫濟人，所以很快的成為一位知名的醫師，享有「神醫」的美譽。於二十一歲，與當地「青」族女子結婚，育有一男一女。於二十六歲，因為一場瘟疫，兒子突然亡故。依習俗將兒子屍體送到天葬台安葬。返回家中，發現女兒也去逝了。不久，妻子也染病在床。岡波巴身為醫師，用盡各種醫藥與方法，但都無濟於事。妻子的病情日漸惡化，即將不久於人世。但是妻子仍然

不願放棄生命，繼續地忍受無盡的病痛。岡波巴滿懷悲憫，輕聲地問妻子道：「妳是否還有什麼留戀且放不下的事物？」於一些歷史傳記中，記載岡波巴的妻子對他十分眷戀。所以妻子回答：「我擔心走後，你是否會再婚？是否會再組新家庭？這是讓我牽掛放不下的原因。」大師聽完，說道：「妳無須擔心！妳走後，我不會再婚。我將出家修行，一心依止佛法。」妻子聽完，終於不再眷戀地離開人世。岡波巴處理完妻子的後事，即將所有的家產變賣，奉獻予三寶以及施捨窮困者。然後，前往巴融派大師夏瓦寧巴的座下，領受具足戒，取法名「福寶」。這整個過程，其實是岡波巴示現出離輪迴之表相。

從世俗的角度，雖然呈現岡波巴的兒女雙亡、妻子過世。但是若從因果的角度，一切皆是「法」與「因緣」的顯現，以及菩薩的應現。因此岡波巴的子女、妻子也是菩薩的化現，其目的皆為警醒世人。在此，各位必須學習從「法」的角度看待一切，否則，容易以世俗的眼光貶視其妻子，並且誤認她過度的貪戀大師。思忖若無妻子對大師的貪執，岡波巴是否會出家？是否有此修行成就？岡波巴後期的成就，是否應歸功於妻子的敦促？因此閱讀歷史傳記，必須以廣闊的角度，觀察思維，如是才能學習並且獲得正知見。

談論正知見，有些人或許不能同意。例如談論「淨土」時，敘述「淨土」中無女眾。其實是指「淨土」中無「胎生」，一切悉皆法身的顯現。也即無男女相，沒有「相」的分別念。此外，認為修「不淨觀」是針對女子不淨的身體，這是錯誤的理解。因為佛開示「不淨觀」時的對象是男眾比丘，故教導觀想行法，對治對於女

子的貪執。但若對象是女眾比丘，即會教導觀想行法，對治對於男子的貪執。因此學習佛法，思維要廣闊，在此順便一提。

岡波巴從夏瓦寧巴尊者處，領受具足戒之後，隨即到處尋訪名師求法，先後聽聞經部及續部的法教。尤其是從善知識紐龍巴、恰日的貢嘎瓦、覺日貢卡的恰優瓦，三位當時噶當派最有名的大師座下，接受噶當派菩提道的完整教法。因為大師很多法教，皆是於噶當派善知識座下學習，因此噶舉派也是源於噶當派的傳承。

岡波巴接受噶當派明道的口訣之後，開始致力於修證。修行期間，有一次為舒緩身心，因此休息暫停，出外散心。某日於遊步時，看見三位乞丐坐在路旁，一邊捉著身上的蟲子，一邊閒聊。其中一位說道：「我們實在福薄！現在若有一點福報，希望能乞食到一塊麥食，或一碗麵糊，也就滿足了。」另外一位乞丐說：「你的願望太小了！僅祈求一點點的食物有何用？我希望將來如同此地的領主浙喀瓦，非常富有。」第三位乞丐聽了，說道：「即使能夠如領主浙喀瓦般富有，最終也都難逃死亡之一關。我寧願如瑜伽自在大成就者密勒日巴般，一生無有欲求。平時衣不蔽體，沒有食物時，空行會供養甘露。身心自在，能任運主宰外境無障礙，騎乘雪山雄獅前往各聖境遊玩。如是境界才是我們所應嚮往的。」岡波巴在旁邊，聽聞密勒日巴大師的名號，頓時全身毛孔豎立，當下進入前所未有的境界而渾然不覺。等回過神來，時間已經過很久。看見三位乞丐仍然坐在路邊，於是向前問道：「你們所說的大成就者密勒日巴，如今住於何處？」乞丐們回答：「密勒日巴大師修行的地方

不固定，但若往後藏的方向走，直到雅龍的地方，將可以遇見他。」

岡波巴立刻決定前往拜見，於是先後到噶當派的三位上師，以及其他善知識處道別，並表明希望追隨密勒日巴學習佛法。當時，噶當派比較注重經論的學習。噶舉派則恰逢瑪爾巴大師後期，屬於大手印瑜伽派，以實修為主。因此聽聞岡波巴欲前往密勒日巴處學習時，本想加以勸阻，但是岡波巴的心意非常堅定。上師不由自主的以西藏俚語為比喻，表示他們製作的樂器銅鑼，只差最後一個步驟，即將完成並能敲打聲響。但是很可惜，敲響銅鑼者不是吾等，而是密勒日巴。最後，岡波巴仍然決定前往拜見密勒日巴大師。於一般的噶舉派傳記，或者直貢噶舉翻譯的《道歌海》中，也有詳細敘述岡波巴如何拜見密勒日巴的經過。但因時間的因素，在此不贅述。

當密勒日巴見到岡波巴之前，已經預知他的到來，並且預知他是未來弘揚自己法教的弟子。密勒日巴過去於上師馬爾巴大師處學習，將離開之前，馬爾巴有四大夢兆，分別代表其四大弟子。其中，於北方大岩壁上有一隻鷹，代表密勒日巴。周圍還有一些幼鷹，慢慢地幼鷹變得越來越多。此代表岡波巴未來的弟子人數，將比尊者的弟子還要多；也代表噶舉傳承的教法，自岡波巴以後，將綿延不絕地廣大弘揚。

密勒日巴尊者接受岡波巴為弟子時，詢問其名字。岡波巴回答說：「我的名字是福寶。」於是，尊者授記其為具福德者。接著解釋「福」為累劫所積聚的資糧，「寶」為一切眾生之至寶，未來將引領眾生脫離痛苦。之後，尊者傳授岡波巴全部

噶舉派的口訣。經過多年後，岡波巴也證得如尊者所預言般的成就。

岡波巴融合噶當派的道次第，及噶舉派大手印等兩種傳承教義，不斷地弘揚流傳，並且開始創立寺院制度。於此之前，噶舉派以實修為主。瑜伽行者於上師傳授結束後，即各自前往深山修行，因此未曾建立寺院。後來岡波巴為了弘揚佛法，以及過去所發的願力，故而創立寺院。從此，出家眾人數日漸增長，噶舉派的教法不斷地弘揚發展，至今已經將近九百多年。因為大師出生於達波地區，並且最早興建的寺院也位於此地，所以人稱岡波巴傳承為「達波噶舉」。直貢噶舉傳承即屬於其之分支傳承。以上簡單地介紹祖師大德，以及教派傳承的淵源。

大師弘揚許多教法，最重要的是融合噶當派與大印瑜伽派的教義，傳授諸多口訣，以大師所釋解的《俱生大手印》最為殊勝。大師將大手印以見地的口訣，以及密教修證的方式，二者合而為一傳授。《岡波巴四法》即是融合噶當派與大印的教法，以祈請的方式開顯四法的內容。

《岡波巴四法》的原文是：「祈請加持心趣入法、祈請加持法趣向道、祈請加持道斷除惑、祈請加持惑顯現智。」於後期，因為岡波巴的弟子希望能獲得大師的加持，內心能常憶念此四法，達到「心法合一」，所以《岡波巴四法》乃以祈請文的方式呈現。然而，於大師最初的文集中，並無「心趣入法」與「祈請加持」等詞句。而是「願法向法，願法向道，願道斷惑，願惑顯智」。此即是直接以「法」表達「心」，闡示「心」與「法」無別。

思維如何使自己「心趣入法」是非常重要的。此「法」意指佛所說的正法。如

何使無明的心趣入清淨的正法？首先，必須修持「四加行」、「三士道」等菩提道次第。其實密乘法已涵蓋小乘及大乘的修持法。

修持「四加行」前的轉心四法：首先思維「人身難得」。亦即思維於生死大海中若欲獲得人身，如同一隻盲龜於大海中漂流，百年才浮出水面一次，並且穿過浮木的圓孔，機會非常稀有。

第二思維「死亡無常」。一切外情器世界或內有情眾生皆是無常、非恆常存在的。我們因無明故，妄執有一個真實存在的「我」，而產生強烈的我執。認為身外的一切事物，屬於「我所有」。世間的名望、權力、財富、親眷等，皆因執實、執常而產生。此外，人死亡時，萬般皆帶不走，唯有業隨身。因此我們應時時秉持善業。即使未學習佛法，父母也常教導我們向善。所行諸善業於死亡時，對我們將有所助益。時常思維「死亡無常」，是「心趣入法」的第一個方法。

為何有人學習佛法，始終是於原地踏步，未有顯著的進步？原因是於思維「無常」方面，未下足功夫，仍然受無始以來的無明影響，心仍放逸於世間欲樂。因此時常思維「無常」，使「心趣入法」是非常重要的。它能使我們保持正念，不斷地精進學習。死亡無定期，不分年齡或性別。然而當修證達到「心法合一」時，即能生死自在。例如過去的噶當派大師，隨時隨地皆會思維死亡無常。平常喝完茶之後，即將茶碗倒扣。於西藏，茶碗倒扣表達自己不知隔日是否還會醒來？是否還會再使用此茶碗？此外，於西藏的閉關中心，行者會於關房前，擺放「無常」二字，或

「死亡無常」四字的牌子。其目的即是提醒自己，應該把握當下，精進不放逸。

第三思維「因果業報」。我們若不醒覺無常，心會鬆解放逸，本俱的「佛性」，噶舉派稱之為自明的「本覺」，即會隨善惡業而轉；無法體認自心的本來面目；無法與自明的本覺相遇；無法了解因果法。修行若無法達到「心法相合」，不善的業力會使我們墮入三惡道，承受痛苦的果報。

第四思維「輪迴過患」。六道輪迴皆是苦報，比較好的是人、天二道。但是人道眾生，有生、老、病，死、求不得、怨憎會、愛別離、五蘊熾盛的世間八苦。佛陀宣說的苦、集、滅、道四聖諦，即是真實語、真諦。我們雖身處於世間八苦中，但並未真正能體會四聖諦的深義，僅只視佛陀的真實語為學問般學習。真實語意指，佛陀所說世間一切皆苦是真實的發生著，每一個人皆能親身體驗到的。而我們卻每日讓時光於瞬間、瞬間地消逝，雖身處於善趣的人道，也須承受種種的痛苦。

天道的眾生依過去的善業力量投生天道，享受天人的勝妙果報。但於福報享盡時，隨而出現身體臭穢、頭上花冠萎謝、天衣污垢、同伴疏離、不樂於坐在自己的天人座位等各種衰相。尤為甚者，因為天人具神通力，能看見自己最終將墮入三惡道，所以感到非常痛苦。此即天人變遷天道安樂之苦，又稱「遷捨」之苦。

六道輪迴充滿無盡的痛苦，多數人依於過去生的習氣，會有懈怠之心。有些人認為自己無法如佛般，證得無上正等正覺；也無法如聲聞般，證得涅槃。此等思維皆非究竟，應予斷除。我們應喚醒自覺、激發正念、趣向正法的道路，最終才能獲得解脫。對於輪迴苦患，首先應生起厭離心。

當厭離心堅固時，才能逐漸的生起出離心。此即「心趣入法」、「法趣入法」的真實義。此為《岡波巴大師文集》中，對於《岡波巴四法》最簡單明瞭的解釋。四加行的轉心四法，也是解釋「心趣入法」的方法。雖然我們未聽聞很多經典及論典，但是密乘四加行的轉心四法，已統攝全部修持。對於我們而言，是十分符合實際應用的修證方法。

接著解釋「法趣向道」，亦即「祈請加持法趣向道」。此「道」是指菩薩道，而非聲聞道。菩薩道的大乘發心，即為大慈大悲的心。我們於學習的過程中，若無大慈大悲的心，會落入我執、我愛，無法獲得究竟解脫。唯有具足利他之大悲心，才能獲得圓滿成就。「法趣向道」即是趣向大乘的菩薩道。

了解我們因為我執，不斷地流轉於六道輪迴，所以應盡力的破除我執。方法即是，於生活中的一切所思所行，皆應為利益他人而非為己。最重要的是以大悲心為基礎，然後再慢慢地深入思維「法」的真實義。為何一切法皆非恆常、真實存在？因為一切法皆因緣和合、無自性；無自性即空性；空性之法皆非真實，如同《金剛經》所述的如夢如幻；最終才能了解緣起性空的義理。如是了解，即不會執著一切相。具備利他的大悲心，才能生起世俗菩提心。從世俗菩提心，逐漸地了解自心的本初面目，以及一切法的本質。了知一切法無自性，即能體悟勝義菩提心，此即為「法趣向道」。

「道斷除惑」意指於正道上，以利他的動機及發心趣向菩提，即能斷除一切迷惑。一般我們皆認為「道」是從外在而來，因此唸誦祈請文，祈請以道斷除一切迷惑，

然此並非真實義。當自心完全趣入正法，不再偏離正道，才能斷除迷惑。如是，對於前面所闡述的思維無常、業果、輪迴等才有所助益。

從開始到現在所講述的法，悉皆環環相扣。例如思維無常，能使我們不再貪著此生；思維因果業報，能助我們祛除邪見，例如以為是造物主決定我們的解脫。大家皆不希望墮落惡道，希望趣往善道。若能時常思維因果業報，即能幫助我們斷除輪迴的過患。佛學名相「大悲心」，意指不忍眾生受苦而欲拔濟之。時常思維慈心或悲心，能生起利他心。修持小乘雖然也是一種解脫之道，但是以自我解脫為宗旨，以證得阿羅漢為修行的最高目標，無法獲得究竟果位。因此我們應選擇大乘之道，才能獲得究竟解脫。了解一切法皆是無自性，能幫助我們斷除執實一切相，此即「道斷除惑」。

「惑顯現智」，從思維轉心四法的基本法義，到日常生活的實際運用，皆是相互關連。當我們斷除迷惑，了解一切法悉皆自心所顯，悉皆虛幻，則不再執實一切法。若能了解自心本初為無自性、本自清淨、明空無別，則不再被外境所迷亂。一切迷亂的外境，也是自心的覺力展現。從勝義的角度，我們本俱的清淨心即是佛性，又稱本智〈本初的智慧〉。若能體悟心性遠離生滅諸戲論，修證即能十分穩固；若能如如不動的安住於心性，則不再隨外境而轉。總之，一切法皆心的覺力展現。當心性與覺力相合地同時顯現，即能淨化一切迷亂，我們稱之為「本智功德」、「佛性功德」。

前面所學習的道次第，是為使我們回歸至究竟本體，也即佛性。佛陀說：「眾

生皆具佛性，皆具如來智慧德相。然因妄想執著而不能證得。」因此，我們必須依岡波巴大師的《岡波巴四法》實際修證，才能了解自心的本質，以及所具的功德。若離妄想執著，一切智、自然智，即得現前。以上是《岡波巴四法》的概略解釋。

岡波巴大師的四法，後期有不同傳承的祖師大德，尤其是直貢噶舉的傳承上師，皆有廣泛的注釋，主要是解釋三士道。岡波巴大師的《解脫莊嚴寶論》，即是解釋《岡波巴四法》，是一部精華的法教。其深層的涵義即是實相、大手印，而非僅只是累積三士的福德。自心若欲對法生起決斷，必須「心趣入法」，原文稱「法趣入法」。「趣入」即契入了解，了證法的本質、法的體性。

雖然一切法皆心的顯現，然而此心是無自性的。如是了解，我們所看見的一切境相，悉皆如夢如幻、虛幻的境相。依於我們的習氣、業力，以及執一切為實的迷亂，形成「共業」所呈現的人道；而「別業」則是每個家庭，每個人所呈現的業果報，也是因執實所顯現。此為了解萬法無自性、無有一法可得的基本概念。從大手印的角度，「心趣入法」、「法趣入法」皆為了解萬法唯心造，以及心無自性。無自性即是一切法的真實體性。

大手印祖師梅哲巴大師的道歌，首先的偈頌即是「萬法唯心造」。因為我們無明的執實，故產生能執的「我」，以及「我所」執實之境。若從細微、深度的角度，理解能執的「我」之本質，以及「我所」執實之境的體性，兩者皆如夢境一般，非真實存在。梅哲巴大師言道：「心是瞬息萬變；離一切形象、顏色；如虛空般，無法追溯其從何處來，或往何處去；只能

假安立名相『心』表達。」體解「知心如幻」，即能「心趣入法」，或稱「法趣入法」。了解心的自性本空，一切法如虛空般無自性，故一切法皆平等無別。從心的自性空及其明覺所呈現的角度，即能體證大手印。因此「心趣入法」直指的是心性，也即心本初的狀態。

理解心的本初，也即心性，才能體證「法趣向道」。對於此「道」，梅哲巴大師於大手印有釋解：心性是無法以言語、思維概念詮釋，唯有親自體證才能明白。心性是不空不二、清淨無垢染、無任何造作。了解心的體性空，以及心的覺力所展現的境相，此為修證的路徑，也即「法趣向道」的觀點。

了解心的自性，則不隨念而轉。「念」即心的覺力展現。當心隨念轉時，處於不淨的狀態。當心清淨時，於第一剎那毫無取捨分別，此無疑慮或期待的第一念，稱之為「明覺」。體證明覺，才能真正了解「法趣向道」。總而言之，當我們處於無明時，心所呈現的是分別妄想。當我們了解心的本初，也即心性時，所呈現的是明覺。若能體證心性本體與空性體是合而為一，即不再為煩惱所困擾，才能了解岡波巴大師所說的「妄念即法身」。此妄念並非平常所說的無明不覺，而是指心所展現的力量。心如同太陽及陽光，二者本自俱足。當處於無明時，如同太陽被烏雲遮住，看不見陽光，而產生分別妄想。理解心的本初，及其所具備的明覺展現力量，二者合而為一時，稱之為「法身」。法身無相，遍一切處。「妄念即法身」是噶舉派殊勝不共的修證觀點，也即「法趣向道」。

「道斷除惑」意指我們若了解心性，以及心性明覺力量的展現，自然而然的對

「道」生起清明的了知。對所呈現的境相，能於呈現的同時，與心性的空性體合一，不再有能、所的力量呈現，自然解脫，稱之為「自解」。雜染的分別妄想，皆是心性明覺力量的展現。此種修證並非是造作思維的方法。岡波巴大師所稱的「道斷除惑」，即是自解的力量。對於行者而言，自解非常重要。經過修證自解的過程，最終才能體悟明空不二的心性，並且能任運自如。從大手印的角度，此即「道斷除惑」。若無法證得自解，則必須以對治的方法，對治能所二元對立的分別念。

於一般法本中，對於心性覺力的遊舞，或有許多名相的詞句闡述，但悉皆以一切如夢如幻釋解。了解明空不二的心性，不再有分別妄想，不再為境相所迷惑。一切迷惑皆轉化為般若智，一切悉皆清淨的展現。此即密續所稱的轉五毒為五智、轉五大為五佛部佛母，一切悉皆如來體性功德的展現。五毒即貪、瞋、癡、慢、疑。五大即地、水、火、風、空。

對於心性或三士道，皆依不同根器及領悟力，隨順應機解釋。此為今日對各位所作的簡單開示。大家能以有相、思維造作的方式，或是以無相、直接從自心本體修證《岡波巴四法》。所謂「法無定法」，一切皆依各人的思維與領悟而趣入。最終皆是為了獲得圓滿佛果。佛教經典的經、律、論三藏，或是金剛乘的密續四部，悉皆涵蓋於此四法中。我們學習佛法，首先應將一切法回歸於自心，審視自心，認識自心的本質。然後於自心的本質修證，最終才能有所體悟。否則，將淪為視各種法為學問般學習，內心無任何體悟。《岡波巴四法》是心與法合一的修證與體悟，如是才能真正的了解其中涵義。

學習《岡波巴四法》的重點，在於自己是否能真實的「心趣入法」、「法趣向道」。如是才能引領我們走向正確的道路。我個人覺得頭銜、名號，是經累積福報而來，能幫助學子更樂於接受佛法。但若未好好的應用，也無有用處。每個人內在的修證才是最重要的。我自己很少稱讚別人，但是今天想順提一下。各位的常住上師竹奔索南尼瑪，雖未擁有仁波切的名號，但各位需要思量的是，此位上師的修行是否符合「心趣入法」、「法趣向道」？其實，竹奔上師於西藏時，已經心趣入法，因此閉關修行。之後又追隨上師前往印度，進入佛學院修習，並完成全部的修學課程，也已經法趣向道。由此可見，他是一位能引領各位的具格善知識。更勿忘記，每日幫助各位解惑的是竹奔上師。

因為人云亦云，以及心理作用，很容易受唯心所造的頭銜、名號的稱謂影響，對善知識生起聖凡、優劣的分別心。如同一個人本來無病，但因眾人皆稱其有病，久而久之，他也覺得自己真的生病了。各位學習佛法，首先應學習看清楚真實的自己，才能覺察自己的貪瞋癡，才能心趣入法。然而於一般情況下，對於問題總是想辦法不予討論，或是乾脆迴避、掩飾。學佛的意義，即是要真實的看到問題、面對問題，然後以法門對治。雖然法門有很多種，但須選擇適合自己的法門對治，如是我們的心才能獲得解脫。真正的解脫不是從外在尋求力量，而是內心的解脫。

回到前面的話題，一位善知識能長時間相伴，為各位教授法義與解惑，帶領修法等，應該心存感恩。對於自己的常住上師，必須恆常保持絕對的恭敬心，是非常重要的。對於所學習的佛法，應時時憶持

不忘，才能心趣入法，獲得佛菩薩的加持。若能秉持自己教派的傳統，不斷地修證，更是難能可貴。

為何稱佛法是「內道」？因為學習佛法是要面自己，向內反觀自心。若能恆時反觀自心，才能覺察自己的貪瞋癡，甚至細微的妄想雜念。對於死亡，了解其只是一種顯相，即能勇敢面對。於密勒日巴大師的道歌中，說道：「自己因恐懼死亡，所以前往山洞修持。於獲得體證之後，了解死亡只是自心的幻現，終於能無憂無慮的面對死亡。」尊者前往山洞修持，主要是修心，覺察自心。無論好壞、善惡對境，皆能真實面對，如是才能有勇氣面對死亡。若未經面對的過程，所謂的勇氣皆是欺騙人。

常開玩笑說，對於發心也是相同。例如一般人於身心舒適時，會很樂意發心助人。但若身心疲憊、金錢匱乏時，有人突然前來募款，即會生起煩惱心，先前的發心也不見蹤影。其實，當身心圓滿即是福報具足之時，應多修持方便法。例如佈施、修護法、薈供、或共修等。儘量地累積福慧資糧，於逆境違緣來臨時，才有能力面對。

大部分的人於身心舒適，人生圓滿的順境時，皆希望修持大手印、大圓滿、大中觀等最上法。不希望修持方便法，認為修禪定，安逸的坐著就滿足矣。有的人覺得自己的見地高，隨時皆能安住於空正見，甚感歡喜。但於逆境來臨，身體健康出現狀況，受人毀謗等違緣時，內心混亂，無法保持冷靜。開始祈求佛菩薩、求神問卜、甚至尋求外道，實在不應該。無論是大手印、大圓滿、大中觀，應以空性見觀待，

視一切悉皆如夢如幻。如是修證的方法，於實際生活中，才能產生作用。

一般所稱的「淨土」，從實相而言，是遠離一切思維概念，無法言詮。「淨土」是諸佛菩薩大悲願力所成就的佛土，依於相對緣起、眾生的願力及因果業力，相應呈現不同的淨土。從佛的角度，是遠離名

言分別，離一切相。我們應該認知，淨土的一切是相應眾生所求，有能化的菩薩及所化的眾生，所呈現的理想之境。

簡短的解釋岡波巴大師的《岡波巴四法》，到此結束。希望各位以今日聞法的功德，迴向遍虛空如母眾生。大家一起唸誦一段迴向文。

璀璨無敵金剛寶吉天頌恭直貢法王傳記 (2)

敬安 謝拉炯內 著

堪布 滇真尼瑪 註譯

一、教法授記與化身源由

當年，至尊上師吉天頌恭尚在法王帕摩竹巴座下時，某次於師徒聚會中，格西貝摩質疑道：「尊貴的吉天頌恭已是十地菩薩卻不肯承認，至尊自己難道不清楚嗎？」格西札希岡巴也曾在諸請問中言道：「吉天頌恭確定是金剛手菩薩嗎？」

吉天頌恭對以上的問題回應道：「我不僅是十地菩薩或金剛手菩薩；我所了證的大手印、世俗菩提心、勝義菩提心與諸佛是完全相同的；三世諸佛之願悉皆圓滿；於三界眾生平等無別，令皆決定成熟解脫、臻至究竟輪涅不二之境地。」至尊與僧眾共聚時常作獅子吼：「我即諸佛身語意本智之本來面目。」

弟子我也曾在至尊上師圓寂前，當面請示：「上師啊！您捨離此方之後，將前往哪尊佛的刹土？未來向您祈請時，您的刹土是什麼相狀啊？」

至尊回答道：「輪涅的自性是不變的，所以我不會侷限在某一個固定的刹土。」接著又作了廣大的開示。總而述之，三世怙主上師總持諸佛一切教法，亦是第六金剛持。

堪布滇真尼瑪對此讚頌的簡略開示：

在《直貢覺巴吉天頌恭全集》中，有關吉祥帕摩竹巴傳記的部分，曾記載帕摩竹巴向格西貝摩、阿闍黎娘莫巴、阿闍黎加裕瓦等依止求法的經歷。以此推斷，前文所提及的格西貝摩極有可能同一位。理由是該傳記中詳細記載因為由堪布祥迎請這些上師，促使吉祥帕摩竹巴得以向他們求法的過程。而這位堪布祥，也正是為吉天頌恭傳授別解脫戒的上師。同理推論，既然堪布祥迎請前述上師，則吉天頌恭於當時勢必也拜會過格西貝摩。

關於格西札西岡巴，根據《青史》²記載，這位格西是加裕瓦的弟子。關於帕摩竹巴曾依止加裕瓦聽聞正法的經歷，在《洛榮教法史》³中亦有明確記載。由此便可推斷：加裕瓦的弟子格西札希岡巴，當年也必定曾與吉天頌恭相遇。

此外，雖然歷史上被稱為扎希崗的地方或人物有數處，但與此名字完全相吻合的記載，除了《青史》之外，在其他任何文獻史料中都未能尋得。另外，在敬安札巴迥涅的全集中，雖有一篇題為《致典杜札希崗之居惹氏族公子書》的記載，但此處所指之人究竟是誰，至今仍無法確認。

其餘段落是至尊的回覆，簡明易懂所以不加贅解，口訣的部分則請各位善加體會。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (15)

南無咕如

源自如來所授記	照見離邊甚深性	龍樹化現眾生怙	誠 頂禮居惹佛陀尊
金剛王之加持力	現證十地三摩定	曉堆吉祥直貢地	引導天龍人會眾
凡 有緣度至解脫道	聖 三界怙主威名揚	凡 聞名救怙惡趣隘	誠 禮敬聞解至尊足

如是聖瑜伽自在士，豎立三戒尊勝法寶幢，廣大弘揚佛陀珍寶教證，了證穩固如山，發空性之聲如獅子吼，調伏一切宗見。真實現前直指大手印義，以不可思議緣起力，饒益所調眾；消除一切內外障礙，以四攝受懷柔一切有情無有厭倦疲乏。慈悲之大力無礙摧破降伏一切魔軍，如是一切諸顯於法身清淨中，猶如影像映現於明鏡。具廣大神通力，具足無量本智廣大權能法王，如來於諸多經典中皆如是授記。此怙主龍樹於五濁惡世，現比丘托鉢相，名號珍寶吉祥，怙主直貢巴之威名猶如春雷，響徹遍及十方境。以下擷取尊者所輯道歌

² 《青史》的作者是廓諾 訊魯伯（1392-1481），是十五世紀西藏著名的藏傳佛教大譯師，成書於 1476 年至 1478 年間。

³ 《洛榮教法史》的作者是達倉宗巴·班覺桑布，是十五世紀西藏著名的學者，成書約於 1446 年。

集中之部分道歌。修證傳承頂嚴寶吉祥帕摩竹巴，將一切經續論精要攝集成五道，取其名為《五支大手印》。覺巴三界怙主於眾生怙主前，領受此甚深教義時，覺證本義了然於心，吟唱此五支大手印證道歌：

聖 帕摩竹巴足前禮

慈心悲心如駿馬	若 未能馳騁利他道	諸 人天歡呼將不得	首 發心前行奮勉行
己身本尊如國王	若 未能穩固基無變	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	加持之水續不流淌	心摯誠信解奮勉行
心性如虛空般廣大	分別之客塵雲未消	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

如是云。時覺巴三界怙主駐於北方南日拉姆修行，達隆唐巴奉送廣大供養，並差遣傳話：「汝依止上師時間稍晚，未曾聽聞諸多口訣，吾已受之，可至吾處求法。」覺巴回贈更勝之禮予達隆唐巴，且回唱此《六種安樂道歌》：

聖 帕摩竹巴足前禮

聖 帕摩竹巴大恩力	令 吾人生起安樂受	獲 證得菩提心穩固	了 見地修持及行為三
了證如一瑜伽士	無有所謂座間善	無作無為瑜伽吾心樂	心 安樂瑜伽覺喜生
此 覺喜源自上師恩	上師自心及如來三	了證如一瑜伽士	無有造作虔敬心
無作無為瑜伽吾心樂	心 安樂瑜伽覺喜生	此 覺喜源自上師恩	父母本尊及六道三
了證如一瑜伽士	無有所謂利他行	無作無為瑜伽吾心樂	心 安樂瑜伽覺喜生
此 覺喜源自上師恩	教言續部論典三	了證如一瑜伽士	無有所謂經典函
無作無為瑜伽吾心樂	心 安樂瑜伽覺喜生	此 覺喜源自上師恩	今生來世及中陰三
了證如一瑜伽士	無有所謂超渡行	無作無為瑜伽吾心樂	心 安樂瑜伽覺喜生
此 覺喜源自上師恩	晝夜六時方寸中	猛烈悲呼虔敬信	須臾不離具相尊
恆未遠離瑜伽吾心樂	心 安樂瑜伽覺喜生	此 覺喜源自上師恩	六種安樂小道歌
致 吉祥達隆唐巴耳	吾未依止上師常片思	承諾傳授口訣敬辭謝	

如是云。

次於大洽崗，覺巴三界怙主及少數近侍弟子散步時，怙主言：「各位今日各示顯神通。」彼時紐嘉旺拉囊巴示現自印度摘取新鮮藥訶子，噶當巴化現大威德金剛怖畏尊相，巴欽曲吉益西融於上師心間與其成無二，燒飯侍者波波札西森格將法衣與鍋杓漏斗掛於日光上，其餘人等亦各顯神通。近侍仁欽查因懼怕無法示現神通，羞愧哀心而亡，然因其心仍掛念上師，遺體無法焚燒。法王仁波切至其身旁，以手杖點觸其心口，並吟唱此無常道歌：

聖 吉祥帕竹足前禮

諦聽 諦聽 吾兒仁欽查	噫唏 瞬逝無常死亡相	尋功名利祿即假相	世間八法似彩虹
嗟呼 善思一心依賴否	眼見親友歡聚終散去	感懷情義悲慟即假相	心聲猶如空谷音
嗟呼 善思一心依賴否	色身四大呈現衰敗時	體魄膽識勇健即假相	美艷青春若秋花
嗟呼 善思一心依賴否	驚覺累積財富終漏失	慳吝貪圖經營即假相	財食猶如草朝露
嗟呼 善思一心依賴否	現見生死痛苦狀	人天所擁福樂即假相	苦樂流轉之輪迴
嗟呼 善思一心依賴否	父乃參天菩提心巨樹	妄執覆蔭不周即假相	墮落邪境惡友伴
嗟呼 善思一心依賴否	了知有情即父母	愛己勝他貪戀即假相	唯求個別解脫聲聞乘
嗟呼 善思一心依賴否	業因果報定解生起時	法無作為教誨即假相	無龍佈雲施雨虛空界
嗟呼 善思一心依賴否	具足證量加持上師前	魔障誤地盛行即假相	巧舌鸚鵡吟誦聲
嗟呼 善思一心依賴否	心性真實現前時	三大祇劫即假相	愚行權乘不了義
嗟呼 善思一心依賴否	殊勝境地屍陀林	吾兒孤伶而住悲哀否	一切無常死亡相
切勿貪著仁欽查	提念遷識融師心		

如是唱畢，遺體即可焚燒，同時出現奇異虹光及花蔓帳等不可思議相。其身體流出舍利多至需以掃接，故此
地之後名為丹洽崗（意為可掃接地）。

時覺巴尊者於外示現因治理僧團過勞之疲倦相，但實際則是為開啓殊勝修行之處，而單獨秘密地前往直貢擦
烏岩。此岩洞寬廣並現左右中脈之稀有形狀，另有禪定岩窟多吉洛嘎現金剛側面之窗形。尊者指出諸多小岩
窟所自然呈現之聖景，以手杖刺穿岩石開啓窗口、手捏岩石如泥、並塑作擺放掛飾資具之岩台。其精勤禪修
意趣時，於擦烏宗吟唱此道歌：

聖 帕摩竹巴足前禮

聖 帕摩竹巴大恩力	令吾心中生定解	承 獲得菩提心定見	吾 瑜伽士遊涉於山嶺處
吾有一覺證卻已成為術語	堪 成器正士弟子眾	生起覺證亦難矣	吾 瑜伽士遊涉於山嶺處
吾有一功德卻已成為資財	此 物品乃生貪瞋因	似吞魔食粉令毀	吾 瑜伽士遊涉於山嶺處
吾有一近侍卻成遊蕩徒	吾 無需惡友跟隨伴	令 貪瞋行徑無間斷	吾 瑜伽士遊涉於山嶺處
吾有一僧人卻成無心物	故此無有所需者	維持眷眾故必毀	吾 瑜伽士遊涉於山嶺處
吾有一行持此生卻破失	眷戀於成就世間法	恰如彼欺詐具信子	吾 瑜伽士遊涉於山嶺處
幻相術士橫越陽焰河	虛空蓮花夢蜂摧毀之	石女之子吟唱悅耳歌	事業廣大謂言了勝義
此乃無有覺證凡夫言			

清淨無垢吾本心 應與正法分辨析 了證無別如高山 大樂林園廣茂盛
無散正念知如獸躍 食樂明無念鮮花草 若欲求寺院當持此 吾 瑜伽士遊涉於山嶺處

如是云。某次發生大旱，眾鄉民祈求法施降雨。覺巴三界怙主以莊稼豐收，需具因緣合和成熟為喻，書此噶舉言傳祖師祈請道歌，並令瑜伽士督孜習波〈甘露者〉吟唱之。其後天降大雨，莊稼豐收圓滿。此即為《細雨濛濛》之道歌。

聖 法性界廣闊虛空境	法 無有邊際遍諸方	法身金剛總持常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			
東 薩霍國上空雲集聚	呈現加持霧繚繞	帝洛智慧賢善常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			
北 布巴哈日閃電耀	求法忍十二苦行	智者那若班欽常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			
南 卓臥山谷龍吟響	譯 耳傳口訣傳至藏	譯師馬爾巴尊常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			
於 拉企雪山降細雨	令 耳傳口訣如海聚	聖 喜笑金剛常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			
東 塔拉岡波地潤澤	如 雨露光明未間斷	聖 藥王法尊常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			
聖 帕摩竹地露苗芽	啓 甚深密咒藏寶庫	聖 本然佛陀常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			
北 直貢地境域六穀熟	此六穀遍佈六道眾	大恩法王叔姪常憶念	心 專注殷切誠祈請
願如上師聖尊祈加持			

如是云

眾生怙主帝希日巴出生於當雪那摩、木猴年，父為塔察臥，母為囊薩魯江。七歲熟稔念誦無礙，十二歲時聽聞拔絨巴大師之功德，即汗毛直豎、生虔敬信。拜見大師後迎請至家鄉，其父並供獻錦衣等諸多財物。十五歲拜謁香上師，得悟自心本面，並聽畢《究竟勝道》。於耶巴岩窟拜見桑傑貢巴〈佛陀修〉，求得拙火口訣。並同時拜見達龍唐巴仁波切、亦拜謁巴絨巴，於彼處聽聞諸多法門。十八歲時領受大印教法，二十歲現見大手印體性，二十五歲於桑傑貢巴前受沙彌戒。之後前往直貢地，拜見直貢丹薩梯寺時觀見吉祥勝樂輪壇城，

並依止覺巴三界怙主一年，獲得一切無餘之口訣，而現證諸法內外之緣起。三十二歲卯年，於直貢長老塔瑪巴導師沾熱哇及桑磔塔尋等諸比丘前，受具圓比丘戒後，回返康區。此乃從尊者之《功德珍寶光道歌集》中摘錄之道歌：

依彼恩德大樂廣增現	三時上師諸佛菩薩眾	本尊聖眾勇夫空行母	具誓護法一切應供尊
恭敬頂禮淨信而皈依	以此真實諦令利有情	經論教言口訣精華露	緣起性空甚深要義釘
爛熟體解自心證成佛	上師所述奧義今書撰	噫唏 等空有情一切眾	殊別利根具器有緣者
成調化攝受之弟子	上師所述此法當依止	於此娑婆世界中	雖有無量佛降臨
善逝尊聖釋迦能仁佛	圓滿二資地道臻究竟	密嚴剎土法爾宮殿中	賢劫時已現證成就佛
須彌頂宣五部密咒乘	鬥諍劫時化身釋迦佛	值彼教法興盛宏傳時	幸獲暇滿人身寶
甦醒串習爛熟正法教	生起修證純正法思維	生死無常輪迴諸痛苦	世間八風欺詐此生行
生起悲怯片刻不貪著	因此成就自他二利果	此平凡如法行持者	即是一切有情眾中聖
此必現證圓滿正佛果	吾亦於彼出生稀有心	修純正之法具緣眾	

吟唱如是等道歌

尊者貢巴楚成寧波之心子香仁波切，出生於基雪察瓦竹、得名塔馬札。因見輪迴苦患而入佛門，受具圓戒後，得法名尊迺札巴。其後依止噶譯師、瑪耶巴瓦、衛曲見若瓦及尊者貢楚等四位大師，究竟圓滿成熟與解脫道。當時圖博王國覆滅、分裂，尊者自立自治封地為界，並重建貢塘佛殿。對未臣服立法統治之眾，示現神通軍隊調伏。塔瑪秀努王於爭鬥時，現見本尊、並有多隨眾了悟大手印等殊勝徵兆。尊者吟唱金剛道證歌：

妙哉 如是甚稀有	香氏老丐實可笑	無有絲毫分別念	觀修無念實可笑
無有些微放逸行	觀修寂止實可笑	無有分別擇念止	修習勝觀實可笑
輪迴本初即寂止	欲修成佛實可笑	無有實體聲顯相	觀修空性實可笑
本來無有痛苦性	觀修安樂實可笑	無有實具有漏相	觀修無漏實可笑
本來無有生死相	畏懼生死實可笑	本無清淨實有物	執著淨垢實可笑
無有絲毫覺受證	欲增覺受實可笑	無有所證實相體	欲證法性實可笑
一切本初無生性	觀修無生實可笑	身乃土石無實基	矯正身姿實可笑
心本無有執取相	執著無心實可笑	未依世俗方便法	無法獲證勝義智
貪著方便為權縛	猶如幻師遊戲術	無貪行持智者道	切勿過於方便執
落入貪著繩套亡	亦勿過執泛空相	亡於藐視方便道	

老丐香氏之恥笑，撰寫於強卡達丘地

一切如來身、語、意為莊嚴之五輪權主，尊貴教法根本者，一切有情無與倫比之救怙主，至尊達隆巴札西貝駐錫甲瑪山谷恰域大法寺多日。其後有徒眾欲迎請至森格林幽靜處，正欲起駕時，善知識康欽詢問：「汝是否將前往康區？」答：「是。」是時眾施主聚會討論，懇請其常駐於衛藏清淨地，並轉動法輪。尊者開許留駐，並吟唱此修行地森格林所現共通功德讚頌之道歌：

聖 境地高聳入雲霄	獅洲白岩金剛地	此聖境自然吉祥繞	
山巒悠暢密嚴林	上方虛空如法輪	下方大地如蓮花	山谷形如絲幔簾
谷口猶如合掌印	東山略低西山高	北山曲斜南山傾	山間盛開植物林
恰如千瓣蓮花開	各類飛禽王旋繞	諸多悅耳鳥鳴聲	前有潺潺流降河
灌木芬芳柏樹盛	不違正法順緣俱	如此聖地上方處	極為僻靜幽涼處
獨自身居無分合	遠離偏執故無敵	山野走獸為伴樂	駐此觀修悲心樂
祈尊加持得安樂	生圓已入雙運樂	權智無別故安樂	解脫見執繩結樂
觀修已離定時樂	行持無有取捨樂	果位無有希疑樂	競嫉心盛悲憫微
請 眾友恣意喜所好	近起爭執疏則離	任 世法恣意喜所好	依則耗費行則立
請 眾親恣意喜所好	人之欲求各不同	子若未證己心續	難堪善調士夫眾
任彼恣意喜所好			

如是云

〔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》承蒙彭嘉齡、林玥瀟、林秀瑛、魏杏娟之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

286

若依菩提心妙藥 一切煩惱病盡息
因此於此世間中 確無他藥可比擬

287

雖受難忍病苦磨 仍依菩提心修持
如同受極熱苦者 作意雪水於心中

288

若欲遍空眾生樂 珍重持守菩提心
若欲遍空眾生益 珍重持守菩提心

289

若未依止菩提心 過現未佛均不成
是故若欲成佛者 得此菩提心種子

290

執我大晦暗見地 能予日照菩提心
耀復明耀諸眾生 若得依此悉皆樂

291

以菩提心拔除苦 以菩提心破損害
以菩提心遣不樂 以菩提心斷恐懼

292

縱使聖士亦難行 使得一切眾生樂
然若具足菩提心 大多皆能使歡喜

286

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྒྲིན་བསྟེན་ན། ། གུན་ནས་ཉོན་མོངས་ནད་ཀྱན་ཞི། །
དེ་བྱིར་སྤྱོད་ན་འདི་འབྲ་བཞི། ། སྒྲིན་གཤམ་མེད་པར་གོར་མ་ཆག། །

287

བཟོད་དཀའ་ཉན་གྱིས་མནར་མོད་ཀྱང་། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་ནན་གྱིས་བསྟོན། །
རབ་ཏུ་ཆ་བས་གདུངས་པ་དག། ། གངས་ཆུ་ཡིད་ལ་བྱེད་པ་བཞིན། །

288

མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་བདེ་འདོད་ན། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གཅེས་པར་གཟུང་། །
མཁའ་མཉམ་འགྲོ་ལ་པན་འདོད་ན། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གཅེས་པར་གཟུང་། །

289

བྱང་ཆུབ་སེམས་མ་བསྟེན་ན་སངས། ། མ་རྒྱས་མི་རྒྱས་རྒྱས་མི་འགྱུར། །
དེ་བྱིར་སངས་རྒྱས་འཛོལ་འདོད་པས། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ས་བོན་ཐོབ། །

290

བདག་ཏུ་ལྟ་བའི་སྤྲན་པ་ཆེ། ། སེལ་བའི་ཉིན་བྱེད་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
སྤང་ནས་སྤང་བར་འགྲོ་བ་དག། ། འདི་ལ་བསྟེན་པ་གཅིག་ཏུ་དགེ། །

291

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟུག་རྩ་འབྱིན། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་རྣམ་འཛེའ་འཛིན། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མི་བདེ་སེལ། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་འཛིགས་པ་སྟོང་། །

292

སྒྲེ་བོ་མ་ལུས་མགུ་བྱེད་པ། ། ལུས་མཆོག་གིས་ཀྱང་དཀའ་བ་ཡིན། །
རང་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆིས་ན། ། བལ་ཆེར་དཀའ་བར་འགྱུར་བ་ཡིན། །

直貢噶舉皈依傳承⁴ (12)

口傳加持近傳承



密勒日巴，梵名 *Hāsavajra*，意譯為金剛幢，全名密勒日巴謝巴多傑（*Milarepa Hsiehpa Dorje*），又稱喜笑金剛，是西藏最偉大的瑜珈士，瑪爾巴的四大心子之一。密勒日巴生平是廣為人所熟知的故事，為了報復先習黑法，後來心感懊悔，而來到瑪爾巴處求法，瑪爾巴為了消除他放咒之罪業，令他建屋勞作，百般折難。密勒日巴以深切的虔誠心和不退的出離心，忍其所不能忍，而得到全部密法。後來，他依師所教獨自住山修行，唯以野草為食，直至了悟實相的究竟本性，證得大手印。此後他雲遊傳法，有眾多弟子，其中最有成就的兩人是被喻為如「日」般的岡波巴與如「月」般的惹瓊巴。他的主要教法收錄在《密勒日巴十萬證道歌》。

岡波巴，梵名 *Jambudvīpakīrti*，全名岡波巴索南仁欽（*Gampopa Sönam Rinchen*）。岡波巴曾轉生為月光童子，佛陀亦曾授記他的降臨。他原是來自達波的醫生，人稱達波拉傑（*Dakpo Lhaje*），他的妻兒因瘟疫不治身亡後，開始出家修行。早期岡波巴在噶當派門下學習佛法，後遇密勒日巴尊者為師修行，生起無比虔誠心，領受並了悟完整教法的真實義。後來前往達波鎮閉關修習多年，並啟建達拉岡波寺，是噶舉傳承的寺院傳統創始人，從此將噶舉與噶當兩派法流合一，稱為達波噶舉傳承。岡波巴有許多重要著作，如《解脫莊嚴寶》和《成就勝道寶鬘集》。他有四位卓越的門徒，各自成立了噶舉四大傳承——噶瑪噶舉、帕竹噶舉、察巴噶舉及巴絨噶舉。



⁴ 本系列傳承介紹，摘自《直貢噶舉皈依境》，感謝 Sharon Yuan 慷慨提供原文，謹此隨喜致謝。



2026 直貢巴紀念法會 台北・芝加哥

