



恆常安樂之因—菩提心

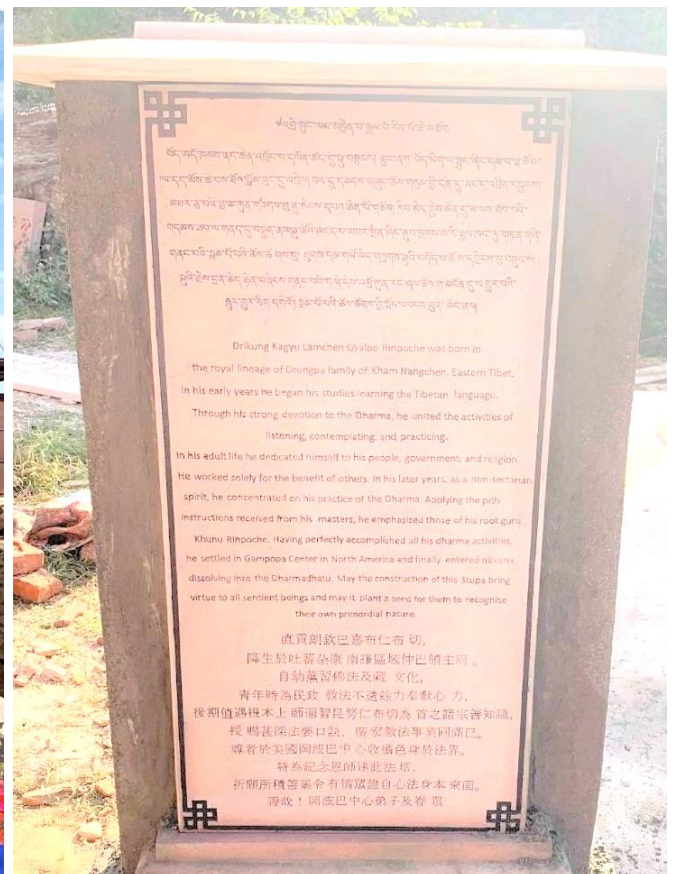
# 聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 36 期

2019 年 12 月

1999 年北美創刊



朗欽加布仁波切之舍利塔

帕竹佛學院落成開光



朗欽加布仁波切圓寂二週年法會

## 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 36 期 2019 年 12 月

1999 年北美創刊

### 目錄

|                 |    |
|-----------------|----|
| 照片集錦 (1)        | 1  |
| 斷境施身法 (5)       | 3  |
| 大乘精要 (19)       | 9  |
| 上師供養法甚深道釋解 (2)  | 16 |
| 噶舉成就道歌選 (2)     | 26 |
| 菩提心讚頌寶炬         | 28 |
| 密勒日巴道歌講記 (1)    | 29 |
| 美國朗欽加布仁波切茶毘基金徵信 | 34 |

岡波巴金剛乘佛學中心 發行

指導上師：朗欽加布仁波切  
敬安仁波切  
堪布天津尼瑪

創刊發行人：王倩如  
編輯：岡波巴編譯小組

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

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

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



# 施身法 (5)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2015 年於美國岡波巴中心

我們有幸獲得暇滿人身，並聽聞佛法得善知識攝受而修證佛法。然若欲獲得遍智的佛果，必須緣於遍虛空的有情眾生。有情眾生於輪迴的苦海中受盡一切痛苦，因此我們應發願度脫如是遍虛空的有情，希望最終均能獲得究竟遍智的佛果，以此動機聽聞佛法。

〔儀軌講解略〕

現今對於施身法的教授，大多數僅限於施身的部份，能夠清晰明白地解釋其甚深口訣見地者，已極為稀有。所以各位能圓滿地聽聞此一甚深教法，仁波切個人感到十分欣慰。聞思修的學習非常重要，如果能夠多聞聽教法並為自己留下如是習氣，則於未來佛降世時得以聽聞正法。經典無數，八萬四千法門最終皆將匯入唯一法性之本體。不論是經教，從初始的四念處到止觀的修證，最後都是趨入空性之體中。密咒乘則是最直接的方便之法，於瞬間以標證法而融入空性的本體中。尤其是馬紀拉尊的施身法，其特殊之處是與虛空成無別，由虛空〈呬〉字開顯定中，即可體解。

此一法門與中國的禪宗有意趣相同之處。在西藏有一傳說，稱帕當巴桑傑就是達摩祖師。無論說法為何，它直指心的本體與禪宗的攝要相同，不需瑣碎之儀式。而這部法主要引證的經典也是《金剛經》與《般若經》。《金剛經》：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」，在部分的譯本中還有：「應觀佛法性，即導師法身，法性

非所識，故彼不能了<sup>1</sup>」的四句偈頌，講述勝義之心性本體最終所須獲證者，是直指心的本體的部份。它所表達的是我們的心性與佛無別一遠離二邊，也就是究竟的空性。空性並不是空，也不是非空，才是真實的空性——如《涅槃經》中一再地解釋，如是方為究竟之義，勝義之諦。

帕當巴桑傑云：「空性本具大悲之覺力，於此之上無有破、立，自性而成。」馬紀拉尊言：「心無二別故，故無可見之，見無可見是所見。」也就是真實之見無可見。

心性遠離有、無二邊，其空性與明，也就是的明空的本覺才是真實的心性。妄念起現時，若能安住於明空之本覺，妄念將無法垢染清淨的本體而自然漏盡。對於初學行者而言，首先能認知自己的本面非常重要。能夠認知本面，並不再有疑惑，是初修者首應學習的。當修持達到一定的定力時，對於任何起現的妄念，則應學習「自解」。所謂的「自解」就是心不隨妄念而轉，直接安住於本初覺性中。心雖然能安住，但有時仍會遺忘而隨妄念所轉，如是的「忘記」即是「俱生無明」。將無我執為有我，則是「遍計無明」。也就是說：俱生無明是在本來自解的狀態中，瞬間的遺忘；遍計無明則是本為無實之我卻執以為實。俱生與遍計無明於經教中有許多解釋，但實際修證的部份則如前所述。雖然了知本面，但執念的心時而瞬間起現，或因過去無始劫以來累積的習氣，使我

<sup>1</sup> 編註：見《能斷金剛般若波羅蜜多經》，唐三藏法師玄奘譯；《佛說能斷金剛般若波羅蜜多經》，唐三藏沙門義淨譯。另一版本譯文略有不同：「法應見佛，

調御法為身，此法非識境，法如深難」，見《金剛般若波羅蜜經》，陳天竺三藏真諦譯。

們很容易放逸。吉天宋恭言：「應無放逸，以智慧之眼恆觀之。」

雖然如是安住於明空本覺，但是我們如何衡量自己的體證？這端視自身執著的程度是否較以前增加或減少而定。若是減少則表示有所體證；此時，智慧也得開顯，因此對所聽聞的教法皆能確切真實清晰的了解——即是經典中所稱之「具法眼」。法眼指的是了解心性本體，也因此對法再沒有謬誤。同時悲的力量更強，利他的心念愈增。這些都是具足修證的經驗的徵相。換言之，執著減少，智慧逐漸開顯，我執消滅；以利他為主的悲心愈來愈強，自我執實的心也愈來愈小。

此後，若前往他處聽聞其他上師說法，說法者或自稱是佛，自誇言說其證悟地道等境界，並指稱吾等所了知的見地為誤。此時，我們若因而心生疑惑，則表示先前對認知的本面沒有完全決斷。疑惑一旦生起，即是沒有定解，疑惑將再增長，是一種錯誤。

止是無變搖，觀則如山、如如不動。止觀無別時，即使被指稱修證不正確或錯誤，亦不為之動搖，因為自身已有完全真實的定解，全然清楚了知正確與錯誤。行者更可藉由對謬誤的解析中，了解自己是否真實現見本來面目，並為自己的見地定斷。寧瑪派稱此為「定斷」，大手印稱此為「了解本初之心」。我們應將自己的見地變成如山般，不為風所動搖。當具備真實的經驗覺受時，再也無動搖，它是自然本俱的狀態，是本質為空之體，性相本自清明。當受人質疑，反而更呈現清明、覺明，如是覺量方為有所證量。如《文殊真實名經》所述：「一切謬誤皆捨離，於三義中無疑智。」表達真實的定斷之見。

以施身法的名相而言，即是斷四魔於法界中。四魔從無色無形的魔——不論是我們眼見、夢中所現，或是有色之魔等，均是有礙與無礙之魔，妄念也依此而成現。妄念一旦成現，施身法的方式是以喊一聲〈呬〉字後，於當下安住於明空的覺性中。施身法中，凡依外在的色、聲、香、味、觸、法所起現之

一切，均屬於有礙之法，因為妄念依此而起現。若因此進而產生貪愛執著，則成為魔；若因之隨順而轉，則成為障礙。如果認為妄念是錯誤而生應它斷除之思惟，此時也應喊一聲〈呬〉斷除此念，因為有斷的念想也是妄念。施身法的根本即是遠離捨斷，因此任何「應捨」或「應取」之念均為妄念，皆應斷除。大圓滿或禪宗均提及：不論是被繩子或是黃金束縛，就束縛而言，二者實為等同，故應斷除於明空無執中。於此繩子之束縛表達取，黃金之束縛表達捨，二者皆為執著，是墮落之因。

馬紀拉尊曾說：「本初之基是無任何體性、本質。在離一切的本基狀態中，若能自然安住，對身體的所有執實之念則將自然消除、清淨，本智也會自然現起。」這句話非常重要，是破除有礙魔之見地。

內在的無礙魔是心所生喜、樂、苦等狀態。當這些狀態一再頻繁地出現，我們對喜、樂、苦也產生希望與疑惑，並且逐漸增盛。若隨順妄念而轉，則成障礙。施身法以喊一聲〈呬〉斷除內在之無礙魔。依此類推，對世間八風、好壞優劣等，在魔類皆稱為歡喜魔。若隨順歡喜之念而轉則成障礙，於此我們同樣以故〈呬〉字斷除歡喜的妄念。若因自己的作為而生驕慢，也應以〈呬〉字斷除。斷除歡喜魔是斷除我們的貪愛，斷除慢魔則是斷我們的疑惑。以上四魔皆應予斷除。如馬紀拉尊所言：「首先斷除貪戀於有境的有礙魔，再斷除無境的〈內在的〉無礙之魔。」

例如：當恐懼起現之時，首先應返回觀照自心的本質，觀察恐懼從何而來。馬紀拉尊言：「若回觀自心，自心本因是空，依於外緣而生之魔類，其本性亦為空。如此層次回歸後，前後均無任何執實之念，故得三時無念之定。」這是馬紀拉尊有關三時無念之定之見地。

「住於無造本俱，欺詐的妄念已消散，無造的本初之念自然生起。」此為馬紀拉尊之見地。若了解此一見地，則應恆常守持、保任。或許有些人，依於過去的習氣，當真

正處於空性時即心生恐懼。這是因為無始以來，我們因具有強烈的我執，一旦突然無我現前，則立即生起恐懼。這是對「感覺什麼都沒有」時，不知所措而生的恐慌。如是念頭起現之時，「我」又開始起現。也有具善習氣者，一旦聽聞空性即汗毛豎立、信心倍增地心生嚮往。這是因為過去生的資糧累積，而於此生得以再相續學習。簡言之，我們應恆常保任此見地，不隨念而轉。馬紀拉尊所講述的現起量、斷除量，是因為我們在見地上尚未能堅定地保任安住，所以要以開顯的方式修習。一旦能堅定的安住，開顯其實自然本俱。因此馬紀拉尊說：「如果能夠如實地自然安住明空之本覺，無有強烈的我執，即為斷法，不再須其他特別的斷法。」又說：「上等的施身法，睡覺就可以，不需要特別的修法。」

馬紀拉尊言：「執著是魔，精勤是病，疑惑是魔。心性其實可以置於任一處，任何顯現皆為遊伴。佛即是汝心，心性如虛空。蘊體即屍體，應捨棄。捨棄者是汝心，心應放任。想放任即是覺受，應置於自然中。」

帕當巴桑傑言：「念知應以心執持，本初應置於自然本來之狀態，無造地觀待自己即可知，任運自性光明而住。當無變之證量現起，不放逸觀察之哨自然現前。此時我執全然攝伏，一切迷亂之幻現猶如身上的刺一一拔除。五毒的對治是本覺，一切貪執應丟棄於屍林地，此時定解方能真實地由自心生起。此時方才憶念上師恩德，方能完全斷除一切妄念之想，本覺自然清明。如是之見地本初即俱，並非來自他處。能夠如是地安住於此見地中，即四大之精華，身亦可化微塵。此即佛陀之意趣，如同佛將心交予汝，吾亦將心交付予汝，汝應如是修證。時間稍縱即逝，此生甚易浪費。」

如是具備見修行之證量，並依此證量布施，才是真實之布施。不論素供、葷供或任何供養，最終均應回歸至般若佛母本初之義。如是本來最究竟、無戲論之意趣，已由前述

幾句話表達。然而，為了讓我們能真實得證般若佛母之義，才有施身法的修持儀軌。

以現起量而言，當現起量起現時，例如內心感到恐懼或是看見無色身等，這些屬於現起量中的「秘密量」。秘密量就是讓我們對此產生覺受經驗，因此喜樂或樂苦的心產生欲求或不欲求的執念。我們要斷除的即是此樂苦覺受之心，方才能真實回歸本初之義。因此，馬紀拉尊一再告示：「身無須造作；語無聲；意於一切的顯現中，均以一聲〈呬〉字，消融於虛空。」

一般而言，三毒的惡念比較容易斷除，對善念的執著反而難斷。例如：因修證所生起的歡喜，或是有相的修持的生起次第等。因此，需要向傳承上師祈請，使加持進入心續，非常重要，畢竟一切均皆回歸至本初的空體中，方為究竟。不論大圓滿或大手印，所直指的皆是遠離此取善捨惡之執念，因為一切的執受皆是障礙。

馬紀拉尊一再地強調見地的重要性。然而見地不應僅限於理解，更需要實證。行者如果已如實達到前述的證量，則不再需要一般有為法，例如日常課誦等修習，因為其本初之見已無須再有任何造作。但是，若尚未現見的本性，則有為法可以幫助我們體證心性，所以觀修課誦非常重要。當今許多人尚未現見實相，卻完全不觀修課誦，最後才又回頭觀修課誦，將行與見本末倒置。我們應該將見與行保持平衡。首先應觀察是否有「我執」，因為仍有我執，所以必須用有為之法。換言之，依於有「我」而有「他」，因而呈現一切世俗之法；因為有「我」，因此需要以有為法累積善業。這是不貶視世俗法的方式，當到達無我的境地時，所見的世俗皆是幻相的呈現。此時，即使看似有為法的修證，其實是如幻化之修證。到達無修時，一切行徑皆處於幻化狀。修證施身法最根本的目的，是要斷除希望與疑惑。這是施身法與其他的修法或是累積資糧、清淨障礙或是除魔等，最大的差異。

怕當巴問密勒日巴：「你會施身法嗎？」  
密勒日巴答：「從根本斷除我執，讓世間八風隨風而去，令四魔產生羞愧，這就是我的施身法。」密勒日巴雖然未曾修習施身法，但他完全了證施身法的真實義，而他的回答也就是施身法的要點——以幻相修證覺力。雖然我們尚未證得如是見地，但於平時能觀修一切皆為幻相則非常重要。不論任何惡緣，皆應該以此見地使之消散，布施我們所珍愛的身體；生起真實的菩提心，以幻相將一切貪愛消散，以如是發願菩提心。

菩提心的願力，昆努仁波切之《菩提心讚頌寶炬》：「當菩提心成友伴，如同須彌山堅固。」表達如果已證得悲空雙運的勝義菩提心，不論遇到任何的危難困境，例如人生中所遇到利害、高低、好壞等種種情境，皆將如獅子般無有畏懼。於究竟，能將一切能所傷害，斷除於法界的體性中。密勒日巴尊者言：「最終所證得之見地：無有天人、無有鬼魔，是真實的見地之見。無有放逸、無有執取，是修行之要。行持上無有任何取捨，是行為之要。無有希望，疑惑，是果位之要。」斷法中包括，起現量、成量、斷除量三個過程，將一切見地融於法界體性時，即達到斷法中「斷除量」。

施身法之講授於此圓滿。馬紀拉尊強調：「應具出離心，並常觀執我之過失，最終不受我執所縛。不執一切、無有破、立，於顯境上，不為破、立所擾，而視一切所顯均為淨顯。行持皆以寂靜之道調柔身心。於修證上，無有希、疑，而獲得一定的定解。希望此生得與修證同等，如鎧甲般使一切惡緣皆轉化成為修證之順緣。心無畏懼如山王般堅固永恆，使一切惡緣皆回歸法性一味體中，並不再隨順世間的喜樂苦之念而轉。」希求一切有情眾生得樂是慈心，對於眾生所受苦，希求得以脫離拔苦是悲心。慈心與悲心兩者合一為菩提心。對上師的虔信，並將一切皆攝於上師的恩澤。了解一切萬相如幻相。這些皆是修法的遊伴助力，最重要的善緣。最後祈願：與我同等之一切有情眾，依於我

執之念被二執、四魔所擾，願皆了證無我之義。

這部斷境施身法是應弟子所請，仁波切引用甚深耳傳之釋解，擷取其中重要的部份予以精簡的解釋。施身法集聚資糧事業法的講解至此圓滿。希望弟子們能於平日、或每月一次，都可以以施身法的短軌觀想修持。最重要的是安住於甚深般若佛母之究竟見地之上，並在修證過程中，了知般若佛母義並非頑空的見，是心續中悲空無別的本覺中修證。

### 【問答】

問：請問四魔中的傲慢魔為何與疑惑有關？

答：疑惑的意思是無我但執著我，也就是疑惑有我。如果有我，論典中會問我在那裡？並尋找形體、顏色住境等，假如遍尋不著，就是沒有我。對於沒有卻還執著有，所以是疑惑。如果無我又何來傲慢？傲慢是因為有我而生。當沒有疑惑，清楚明白沒有一個真實的我，傲慢也根本不存在。

如同我們觀修本尊，首先觀想自己是本尊，我慢才會生起。假如沒有執實我的存在，則一切都不成立。也許有人問：我們現在學習要斷除我，為什麼在修證時又要修一尊佛或一個我呢？這是依據不同眾生的根器，以其理解能力所安立的法。若是對一個執我很強烈的人，直接對他講述無我，此人根本沒法理解。如同從前人們以為地球是平的，當有人提出地球是圓的理論，這理論就被視為天方夜譚無法理解。因此對我執強烈的人，首先引導將凡夫的我執轉變成清淨的佛執，再慢慢教導生起次第至圓滿次第，最後將佛的慢執去除。所以觀修本尊時，會一再地教導所觀之本尊並非現在的血肉身形，而是如同幻相。這些皆是在幫助我們逐漸地減少執著。在如是的學習過程中，漸漸地會有自身即本尊

的感覺、一切的呈現也感受如幻相般，如此才能慢慢地與空性體愈來愈接近相應。這一切主要是以空性為主軸。

然而，如果一開始就直接講空性，不少人會因此認為甚麼都不存在而不慎落入「無因、無果、無善惡」的斷見，則十分危險。這也是為何講經時，我們是從法的緣起過程開始講述，再講授本具的慈心、悲心，之後再逐漸地講解心性的空體，最後才能了解一切呈現皆是緣起性空，如是才不會落入斷空或頑空。

問：平時常說祈請上師，應對上師虔誠，這樣會不會落入對上師生起執著的危險？應如何區分虔信或是纏著上師不放？

答：問得很好。執著其實也分對善與惡的執著，是屬都世間的有為法。例如學習悲心時，其中緣眾生的悲，是有執取的。依執取眾生，才能生起悲心。以世俗諦而言，依於悲心而有善業的累積。假如對上師沒有虔信，反而生起瞋心，所累積的則是惡業。因此以執取而言，有善的執取，也有惡的執取。基本上，對上師虔信的祈請，是屬於善業的累積。但在真實修證時，最終需要了解上師的意與自己的心無別，此時方才了知所要了證的心性本體。即如《金剛經》所述：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道。」此時，不再以色相取境，而是以上師的心性與自己的心性無別般祈請。當憶念上師的同時，於念的當下已與上師心性無別。此時已遠離善惡的執取之念。這才是達到真實的菩提心，因不落任何善惡業，所以稱為解脫。

問：假如接受灌頂，但沒有修法會怎麼樣？

答：基本上，接受了灌頂，就應修行灌頂之法。真正灌頂裡的第四灌講的是菩提心，才是最重要的學習過程。

問：請問若沒有修施身法，但於平常打坐妄念很多時，可不可以喊「呬」字？

答：今天講了一整天，就是要讓你這樣做。

問：如果住旅館時，感覺房間不乾淨，就用同樣的觀想，唸「呬」字有用嗎？

答：身為修習施身法的行者，旅館若是不乾淨反而更好，因為這是修施身法最理想的地方。而且應該請鬼快點過來，愈是污穢的都快來，到時候再喊「呬」字。當然用呬字是很好，喊完「呬」字就要安住於本初之基上。假如不能安住，就要自己另想辦法了。

以前有一個修施身法的人，他因為很怕黑所以就點了一盞小燈燭。有一個人要故意嚇他，在他閉著眼睛修法時，用一根棍子頂著陶罐從門後伸到他面前。在黑暗中，他一睜開眼睛看到陶罐，就一直喊呬。但是陶罐還是不斷的靠近他，他因此愈來愈害怕，心裡更是起了恐慌，於是用鼓去砸陶罐，結果陶罐與鼓一起砸爛。所以當唸「呬」時，自己一定要安住決斷，否則就會像這個人一樣，怎麼喊「呬」都沒有用。

問：講到慢心，當察覺慢心生起時，依於所學的「五毒自解」，將自己安住於明點上，慢心會自然消散。但是因平時沒有非常熟悉，一下子慢心又起現，該怎麼辦？

答：就施身法而言，都是用「呬」的方式斷除。真實的說，則是要在見地上如山般不動搖。一般而言，對慢心已經有了擇選，所以當一個慢心起來、另一個慢心又生起，變成在數慢心地往外地看這個慢，終究沒有內觀。應該往內觀自己，才是最重要。

問：在內觀時，若仍是察覺「慢」呢？

答：如同瞋心，當下好像沒有斷，但是反觀時瞋念似乎消除，但是感覺它的能量還在。此時若能繼續安住，瞋心就完全消除。吉天宋恭曾說：「大貪或大瞋起現時，反觀自心並如如不動。約於唸一段心經的時間內，它的力量就會慢慢減少。」猶如滾水不可能馬上冷卻，必須

在關火一段時間之後，才會慢慢地自然冷卻降溫。在大瞋大貪起現時，若能把握要點，第一次成功後，往後便能逐漸嫻熟，降伏也愈來愈容易；大瞋或大貪也不再像往常一樣容易起現，甚或想起現也無法起現。這表達了解法性後，真實地攝伏五毒，此時，五毒不再有散射的力量。這也就是吉天宋恭所說的「戒印無別」—大手印與持戒無別。達此境界時，持戒才真實清淨。其他則只是名義上的持戒。此時，對法性真實的力量方才生起強烈、虔敬的定念與虔信，並感受如是的誠信與上師的意真實無別。這才是真實的心融為一的感受：這時，也才解脫輪迴。

問：剎那間反觀，內心是什麼樣的狀態？

答：這無法解釋，連佛陀都無法說，必須要靠自己觀才能知道。所以才稱「離言絕思智慧至彼岸……。」

甚深之法比較深奧難懂，講述解說生澀，聽者也不易理解，而多覺無趣。不若講說世間法，聽起來比較輕鬆。因此佛陀講法非常不容易，開示諸多不同的法，最終仍要回到本初的基上。

問：仁波切講觀想收攝，通常如何觀想「收攝」？放光……

答：以動畫的方式來解釋效果應該不錯，像喇榮五明佛學院就做了一支金剛薩埵觀想的動畫。

問：請問金剛亥母與金剛瑜伽母有什麼不同？

答：只是名字不同，但體性相同。金剛亥母的「亥」是豬的意思，因手持豬頭所以稱金剛亥母。金剛瑜伽母的「瑜伽」是住於究竟的法性中，表達是般若空性佛母。

問：那可不可以說他們的體性都是一個，就應該是無別了？

答：你自己回答很好，首先發問再自己回答無別。

問：前面講授施身法時，講到基礎見地為鎧甲，圓滿見地為根本，所緣皆以悲心攝受，是什麼意思？

答：若無甚深見地為基礎，則一切都沒有用處，所以比喻見地如鎧甲。一切之基為見地，所以在布施時，一切皆以幻化之定而行持，以實踐行持圓滿見地。所緣皆以悲心攝受是指是，當我們能將所珍愛的身體予以捨棄布施，所作一切皆以利他，以悲為主，所以所緣一切皆以悲心攝受。

問：鎧甲可不可以解釋為堅定穩固？

答：比喻上戰場時，如果有鎧甲，就比較不會受刀劍之傷。同此，見地如同鎧甲，在行持上就不再有錯誤。

〔部分與儀軌相關之問答略〕

〔講述畢〕





# 大乘精要 (19)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008年3月1日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

遍虛空的一切有情眾生雖欲求一切樂、遠離一切苦，但其思惟與行為皆顛倒而成為苦因，猶有如盲人身置荒野不知方向。對此一切有情眾生，願生起強烈的悲心，已聽聞大乘精要法，引領眾生趨向解脫的道路。

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

「基」是講解本具的如來之因，為何被障，如何了知所障之因以及如何去除此障。「道」是開顯本具基礎，學習的程稱為「道」，可分為四個部份：一、認知此道：如何尋求一位善知識。善知識應具備之性向，如何依止善知識，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。為使此生具意義，應思惟因果。不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法：一、皈依：如欲脫離輪迴之苦，首先學習認知依止境，開示皈依，及皈依的概論。二、戒律：以持戒的方式以斷除煩惱。三、菩提心：由慈悲心到菩提心〈大乘菩薩戒律〉。四、灌頂：密咒乘誓言的含意〈密咒乘的戒律〉。

我們已講到「學習四法」中的「菩提心」，分為總說與分說。以二十二種功德及地道次第解釋如何菩提發心，亦即由世俗菩提心到勝義菩提的發心的過程。世俗菩提心

是由願菩提心，付之於行動的行菩提心，直至圓滿菩提。「願菩提心」由儀軌方式得到菩薩戒律。受戒後，所增廣得的利益功德，能以七支供養等方式，累積有緣取之福德資糧。其學處包括不捨眾生，了解應行四種善法及應捨之四種惡法。善法與惡法也有很多不同解說：四種善法指「明知而不說謊」、「對待有情無差別」、「對待有德之人恭敬讚誦」、「善行導引眾生入佛門」。四種惡法指「欺騙值得尊敬者及上師的供養」、「不應生悔之事令人悔」、「毀謗大乘教法」、「以狡詐之心對待其他眾生」。若是不行以上四種惡法，即是四種善法。「行菩提心」包括菩薩三種戒律：「律儀戒」指學處的利便與邪見的部份、「饒益有情戒」、及「攝善法戒」。

前次已講完律儀戒中邪見的部份，今天上課繼續講解「道」的「學習四法」，「菩提心」的「行菩提心」的律儀戒，主要是指應捨棄行為的部份。

菩薩不會因種種之生計顛倒所動。例如獲取供養、侍奉、恭敬等。在菩薩的清淨行為中，不會貪戀供養的物品，而以無貪執之念供養自己上師、比丘眾生及父母。菩薩若不戀財，行為即已離貪執，不為物質所控。若已離貪欲，將不會憂惱供奉的有無，也不會做令施主喪失信心的行為。因為已離對供養的憂惱，故稱為「離憂惱菩薩」。

身為菩薩亦應行為圓滿，能令眾生對佛法生起堅固的信心。即使是只為自身解脫的

聲聞行者，也能為了不令眾生產生不善思惟，而保持行為清淨。

《菩薩戒品》言：「菩薩應捨棄一切會使眾生疑之行為。」《入菩薩行論》中亦有提到菩薩在行為上所應遵守的部份。過去在印度，飯後刷牙的牙木及漱口後的水都要掩埋，不可隨意亂扔、亂吐。不可隨地大小禁，一定要再固定的地方。不可在別人飲水或進食的地方如廁。進食時，要注意一些不良習慣，例如大聲張口咀嚼和填塞滿嘴等行為都應捨棄。與人交談時，不可伸腿、搓手、左顧右盼。具解脫戒的菩薩，不論騎馬、坐車、或在房內，都不能與婦女單獨共處。對於這些行為的教導，也應隨順當地風俗而行。凡是會令眾生疑的思惟或不良行為皆應捨棄。每到一地應先進行觀察，入境隨俗，再隨應施教，最為正確。

我們修持佛法，不可有喪失信心的思維，例如覺得自己十分散漫、懈怠或無法成就等想法。過去佛陀曾是一位車伕，也曾經甚至是一隻巨龜。當他是巨龜時，身上有很多蟲子寄居，但他都可以盡量不去壓到或咬食蟲子，而以菩提心累積資糧。由此可知，即使是佛陀也要努力精進，更何況是我們。《三寶云經》一再講述：「菩薩為達行儀圓滿，經歷千百萬劫的各種痛苦，甚至布施自己的身體，最後才證得菩提。」所以認為懈怠如我者無法成就的心態千萬不可有。過去已得圓滿的佛陀、現在正處於證悟菩提的佛陀及未來將要成佛的佛陀，皆是依於菩薩行，才能證達圓滿菩提。依於為使有情脫離痛苦而生起強烈的精進，使自己不再懈怠，也就是不以抱持「不可能做到」的心態而修證。

佛陀以及在印度或西藏的成就者，為證得菩提，都經歷了許多的苦行。例如密勒日巴大師為完成上師的囑咐建造塔寺，三番兩次地拆除與重建，甚至背部完全潰爛、佈滿膿血。但是他為了證得菩提而願意承受所有的苦痛。為證得菩提，我們應該向他學習而願行一切苦行。《入行論》云：「螻蛄、蜜蜂這類小生物，為了生存都能專注精進於某

些事物，如果再加上一點信心，一定可成佛。」想想連它們都可成佛，更何況人道的我們？具備思惟能力，知分辨利害，若能再精進於佛法，將更易成就。因此不論眾生對我們有任何傷害，都應忍辱對治。

若對眾生起強烈的瞋念時，應以悲心對治。在世俗上，對眾生應生起強烈救渡的心。在勝義上，因為是以「無緣取」累積智慧資糧，知其自性是空，所以雖然對眾生產生強烈的悲，但心身心卻是處於樂的當中。這是以「悲空雙運」攝受眾生，圓滿菩提。成就者不會因為受到眾生的傷害，而生起悲傷。智者們的心是充滿歡喜，時時處於樂中。經云：「身為真實的菩薩，已理解樂，更趨於大樂，再也不會陷於悲傷痛苦中，而時時處於樂中。」

「行菩提」的「饒益有情戒」，是指圓滿十善法，斷除十惡法。為利他以及使他人起信心，而行清淨行。《三寶云經》：「菩薩為圓滿清淨菩提，常處於清淨行中。」經云：「行持饒益有情戒，不論何事，首先應確定發心的清淨正確，在能力範圍之內進行，否則有可能產生不善的後果。」清淨的行為是指語言清淨，心嚮往幽靜處，不處於吵雜之處。身心各方面的表現都能令人生起信心。若不守持清淨的行為則是一種過失。

《三寶云經》：「若自身已具備條件，應恆常保持微笑，成為有情眾生的導師。所述言語皆為真實語句，無任何流言蜚語。」若是已具有此種能力卻不如是行，反而處於與他人同等或隱於低位，即是過失。

《入菩薩行論》：「接受邪命養活是過失。」世俗的邪命，指以違法之事維生。出家人的邪命則是營不如法之事或以求取利養為生。但若是以菩提心攝持，雖以世俗的方式進行，則無過失。菩薩接受饒益有情戒，是以心為主，以意為覺察，一切行持均不離利他之心，雖享用五欲，但不為五欲所惑害。若是放浪形骸、狂亂歡笑、手舞足蹈、口說綺語、隨妄念而行，則均為過失。不論身、語、意，均應捨棄貪、瞋、癡，秉持利他的

心念而行持。不論是善業或法行，皆應安忍，不應懈怠。《入行論》：「一切過失的源頭，皆來自於懈怠。」

禪定能讓我們斷除煩惱之根，若不能了解此意，即是過失。若不能對散漫，惱悔、嗔害、昏沉、欲求等思惟，生起捨棄之心，都是過失。對禪定之覺受，應以清淨見觀待。《戒王書》：「若過度認為寂止即禪定，亦為過失。」

視聲聞乘較劣等之心，亦應捨棄，這是過失。佛依眾生不同根器而說法，次第是依層次而上，若產生貶視、輕視之心，都是過失。作為菩薩，應行一切行，無所不學，如文化、藝術等。當已具備菩薩的條件，卻停留於初階的行持，亦是過失。

尊敬外道並精勤於外道的宗見、行為，是為過失。已精勤於自己所修之法，卻仍歡喜於外道，亦是過失。自讚毀他，奉承利養，均是過失。譏笑、揭發他人之短處，亦為過失。《小品般若》：「不論是處於城市，或密林幽靜之處，若貶視有情，是為過失。」

當具成就的上師傳講法時，依於我慢，認為自己已具是能力而不前往聽取口訣，是為過失。因嫉妒，譏謗、批評講法的善知識，亦是過失。應捨棄我慢之心，不應跟隨不利的遊伴。

在學法或任何的行為，不應依個人思惟而特異獨行，而應以利他行持為主，才是菩薩行。當見人生病無有依靠，應幫助尋找醫生、藥物與食物等，否則即是過失。佛陀在世時，有一比丘生病，全身佈滿膿血，無人照顧。佛陀見到，立即俯身為其吸吮膿血治病。

當所行之事皆為利他時，將可獲得阿羅漢果得常住果。若自身具有能力，卻不幫助他人消除痛苦，就是過失。例如見到眾生死亡或財物丟失等的狀況時，卻不協助，即是過失。若見他人處於不知足的情況，應給予指導協助，並導正其無知。

自身亦應恆常保持知足。佛告大勢至菩薩：「秘密主！應精進於正知正念，心不放逸而行。對菩提一切之法，則不會漏失。反之皆成過失。」知足與不放逸是非常重要的。

雖幫助他人，但不應期待回報。但是若有回報，亦應接受，以成全他人，否則即為過失。對求財者，吝嗇不予布施，亦是過失。不宣揚他人之功德，亦是過失。他人精進於禪定，本應讚頌，確不予讚頌，是為過失。對佛教貶視或具瞋心的外教徒，應施予財物等各種方式取得信任，再以神通示現，逐漸使其心續成熟，並得以解脫。若不以增上心攝受一切有情，如捨世間有情，有負菩薩之名號。

對於前述的戒律若有衰損，應如何恢復呢？一切的衰損皆來自貪、瞋、癡三毒。故應斷除，應於三寶與菩提薩埵之前懺悔，誓言決不再犯，之後再次接受守持戒律。《近侍請問經》：「大乘行者藉由懺悔，仍可保持戒體。而聲聞乘行者，若有損則無法恢復戒體。」因大乘行者，是以清淨之心守法，若有犯損，仍可以懺悔而恢復。而聲聞乘，則是以身守法，若是衰損，即無法改變。

「饒益有情戒」應捨棄身語意之十種惡法，圓滿十種善業法。「捨棄殺業」，應度一切處於殺業中的眾生，使他們脫離殺業之苦；「捨棄不予取」，應進行布施；「斷除邪淫」，應行清淨梵行；「斷除妄語」，應口說真實語義；「捨棄兩舌」，當眾生爭執時，應使他們得到協議，不再爭執；「捨棄邪見」，應趨入清淨的見地中。《伽葉請問經》：「斷除身語意十惡業，應盡量保持清淨行。」身即指殺生、不予取、邪淫。語即指妄語、兩舌、綺語、惡口。意即指害心、貪心、邪見。《地藏十輪經》：「十輪指十種善業之輪。若善男子具十輪，是大菩提者。依十輪得脫離煩惱，得證清淨之地。」佛陀亦是捨棄十惡業，才得證佛果而稱為佛。

學習菩薩行之後，能夠得證究竟的佛果。此與前述所言：「當發起菩提心時，已具足此果位。」二者有何區別？雖然於發菩提心

之時，即具備此功德，但身為菩薩，在學處上若沒有實踐菩薩行，即不能證得佛果。如果僅依於發心就能圓滿佛果，則世間凡夫在發心當下就已成佛，如此，凡夫與佛不是沒有差別嗎？凡夫須要經實踐菩薩行，才能得證佛果。佛與凡夫仍有別。《地藏十輪經》：「若只發心而不嫻熟十善法即能證果，則處於十萬微塵的有情，在一劫中亦皆能如其所發之願證果。」一切眾生不須經歷苦行而能成佛，是完全不可能。眾生仍然需要自身發願，兼備實際行持修證，才能成就佛果。

現在要闡述「行菩提」的「攝善法戒」，它是以六度、四攝為修持。首先須嫻熟十善法，理解道之根本而修證。經修證六度，捨棄吝嗇等煩惱，最終圓滿身語意三身之果為。《大乘口訣示要經》說：「一切有情眾生皆處於煩惱五毒中，但煩惱的執著卻是各各不同。對財物特別慳吝者，應以布施對治。不能守持清淨戒者，以戒律對治。有強烈瞋恨或傷害他人者，以忍辱對治。對懈怠、懶惰者，以精進來對治。對放逸、散漫者，則以禪定對治。對邪見者，以智慧攝受。」《無垢稱請問經》也一再解釋以六度方式來對治。對貧困貪執者，以布施對治。對破戒者，以持戒對治。對瞋恨、傷害他人者，以忍辱對治。對懈怠者，以精進來治。對放逸者，以禪定對治。對無正理之見者，以智慧對治。

若依次第的方式解釋六度。對貧困、低種姓、吝嗇、戀財生起強烈的心念時，以布施對治。已無貪執的濁念，則布施圓滿。對身、財無貪執，就不會毀滅清淨戒律，此時自然持戒圓滿。持戒圓滿時，就完全不受瞋恨等煩惱所染，自然忍辱增上。精進、禪定、智慧、也依此增上，達至圓滿。由字面上，是依次第解釋六度，但事實上只要是真實通曉一個法門，有所定解，即一通百解。

以前有一位非常有名的成就者廬把相棟巴，他修證幻身瑜珈的行者。當他對幻身瑜珈有了真實強烈的定解後，進而從此理解夢瑜珈；再從夢瑜珈的定理，理解上至淨土下至地獄的整個過程。最終，他理解這一切的

證悟，是由上師傳承而來。這是能對法的真實涵義達到定解時，全部的法門全部融入於一法。如是，才能完然理解佛法的真實義。

《入行論》說：「當對一個法門達到圓滿的定解時，即能真實理解所有法門。」如果對法門沒有理解清楚，則修證無法增長。所以對法有真實的定解，非常重要。

《入行論》：「五度以智慧之本質理解。」所以六度應以智慧為主。以智慧生起修持五度。智慧如國王，當國王具足，眷屬也同時具足。總體而言，六度以智慧為根本，其他五度為輔。當真實具足智慧，也具足其他五度，如此才能息滅輪迴的痛苦，達到佛所說的真實智慧到彼岸。此處所指智慧，並非指分別妄念。智慧是經擇察而生的思惟行徑，已超離世間的智慧，而稱出世間的智慧。六度中的「到彼岸」，是指超離世間達到出世間的智慧，所以稱為到彼岸。《小品般若》：「六度應以智慧攝受。」表達應以智慧為統領，行持布施、持戒、忍辱、精進、禪定等五度之修證。

《施主請問經》：「將財物置於家中，只會增長貪執戀財之念，應捨棄而布施。若對財物已無貪執，即已離貪，亦畏懼。」例如密勒日巴大師在山洞中修行時，有位小偷入洞偷東西，密勒日巴大師大笑說：「我自己連吃的東西都沒有，你還來偷什麼？」因已無可貪執，故無畏。愈行布施，則離菩提行愈近。愈貪戀財物，則愈接近魔眾。愈能將身心無限地布施，所得亦是無盡。反之，所得即是有盡。若能如是布施，世間一切有智慧的士夫均會予以稱讚，譽為大士夫。若只是不斷累聚財物，則只為凡夫眾稱為富有、財主而已。應完全捨棄財物，才能完全無貪著之念，無畏懼。

或有人說：「先累積財物，等快要死亡之時，再將之布施。」但是經典說：「因為無常，我們無法控制自己的生命，死亡可能會隨時發生，戀財的習氣可能帶引我們出生於惡趣。」應思惟此種種，不應戀財。只要保持生活所須的花費即可，多餘的錢財，則



盡量布施。有些人雖然並非真的吝嗇，但因為依於某種習性，不喜歡布施。此時，更應學習布施。《戒王書》：「財富並非恆常，永遠變換不定。如芭蕉樹般隨風搖曳，無有意義。富人可能突然變窮，窮人也可能瞬間致富，財富並非非固定。如是理解財富的無意義而布施。」

布施時，首先要確認布施的對境。對佛、菩薩、善知識、比丘眾、父母、婆羅門、及弱勢之眾、親人等，應如法布施。「如法」是以無傲慢、不求回報、以謙卑的心布施。《戒王書》：「世間親友不可能圓滿我們的資糧，只有布施，才能幫助增長福德資糧，才最好的親友。」

《小品般若》中開示如何布施：「當已無畏懼地將身、首、四肢布施時，是真實布施。」這是菩薩已完全破除我執，沒有眷戀並已理解諸法無真實義，所進行的最大的布施。然而，若心續中尚未如此廣大，則不應進行。因為作後又生反悔，所累積的資糧將會斷失。因此任何布施，均需依於心續的程度而定。有人說：「我想行菩薩行幫助他人，可是他人卻反而對我生瞋恨。結果，自己的怨心也生起。」其實，這是心續尚未調伏至可以幫助他人的程度，仍處於世間的悲心，或有欲求回報，所以仍有煩惱，並非真正的菩提心。在行菩薩行時，首先要調伏自己的心續，直至沒有貪戀執著，才能圓滿菩薩行。因此菩薩行應慢慢地漸次依循自心的調伏而進行。在過程中，須有清淨的見地，才能圓滿。正見圓滿之後才能行持菩薩行。尚未達到清淨正見時，應隨順心續調整菩薩行。

過去在印度那爛陀寺，常有外道的辯論挑戰。當時因寺中已無足以答辯的智者，所以請龍樹菩薩出山答辯。龍樹菩薩的弟子勝天菩薩請求龍樹菩薩由他代為答辯，龍樹菩薩便同意，但請勝天菩薩先預演練習。預演辯論中，當龍樹引用外道經典辯證時，勝天一度疑惑，懷疑龍樹為外道徒。最後，勝天贏得辯論。但是因為勝辯的歡喜，勝天對善知識有不恭敬的行為，所以臨行之前，龍樹

菩薩告誡勝天：「你可以前去參與答辯，但是因曾對善知識不恭敬，路途上可能會遇到障礙，務必小心。」於路途中，勝天經過一處森林，有一非人化身為一盲女，前來測試勝天證悟的見地，並請求施捨，勝天於是將眼睛布施予盲女。因為勝天菩薩的證量，於布施眼睛後，眼睛又自然長回。當眼睛長回之後，勝天看見盲女將他所布施的眼睛以石頭砸碎。當下，勝天覺得眾生難度，心想自己將最珍貴的眼睛布施，不但不被珍惜，反而被浪費，感到有些後悔。當這些心念生起時，他的眼睛再也無法長回。即便勝天菩薩在行菩薩行時，也會有這樣的問題，更何況是我們。所以要特別注意任何的行持，必須要具足條件，量力而為。《入行論》：「學習布施時，首先應以最簡單、經濟的方式布施，再逐漸增廣，直至身心都可布施。」

過去佛陀住在增長園林時，聖者噶答亞那到此托鉢。當時有一戶富人家，家中有一位年老多病的女僕，她已替他們工作多年，但是主人對她並不照顧，不但衣食不足溫飽，而且經常遭到主人的責罵、痛打，身心非常痛苦。一日，主人命令女僕前去提水，當女僕走至河邊，因為心中十分痛苦而放聲大哭。此時，聖者噶答亞那正好也來至河邊，看見女僕便問她為何如此難過。女僕回答：「我已老年力衰，卻仍要做年輕人的勞力工作，再加上衣食難以溫飽足以讓我恢復體力，這麼的苦為何不哭？」噶答亞那告訴女僕：「如果你想脫離貧困，應該布施。」女僕回說：「我沒有能力布施啊！就連我背著的這個水瓶，也不是我的。」噶答亞那又告訴女僕：「不需如此，妳只要將妳裝在水瓶中清淨的水，倒在我的鉢中供養就可以了。」女僕就將裝起的水以清淨心倒在噶答亞那的鉢中。噶答亞那於是唸誦布施功德的偈頌，也開示法的學處。噶答亞那又告訴女僕每日該做的一些事。女僕告訴聖者：「我年紀已大，無法做粗重工作，想找比較輕鬆的工作，慢慢離開這裡。」噶答亞那告訴她：「不要對所作的事情有存太多的悔恨，而應精進於教授你的學處。於白天，妳照常做該做的事，

晚上等主人休息後，找一個乾淨的地方，鋪上乾淨的草，清淨地思惟佛陀就可以。」

就這樣，女僕每日都遵照聖者的教導而作。女僕往生時，即生至三十三天成為天人。她的主人在她死後，用繩子綁在她的腳上，將她的屍體拖到墳場丟棄。女僕往生天道後，享樂、貪戀於天人的欲樂，完全沒有思惟是如何成為天人。當舍利弗依神通來至天界，問她：「妳是如何成為天人？」她才憶起過去世老婦人之身，是依於聖者噶答亞那的教導，才得以出生天界。於是她帶領五百個天女前往墳場，向她過去生的屍體供養。此奇異的景象令很多人生疑，經告知才了解，這是因老婦人向聖者噶答亞那供水的功德，而能往生三十三天界。

布施時，有些人未經辨察供養的對境，而盲目的布施；另外有些人則是對功德田有或是供養的對境有經觀察分辨。即使供養是一滴水滴，但所供養的對境是聲聞、緣覺、阿羅漢、證悟的菩薩時，所得之功德即能圓滿眾生，如此思惟發心，即使是小小的供物，其成熟的果卻是非常廣大。

在過去多劫之前佛出世時，有次到出外。正好有一糧商見到佛的三十二相八十莊嚴相，頓時生起強烈的恭敬心，於是他抓起一把正在販賣的豌豆撒向佛，其中有四粒落入佛的鉢中，有一粒則打中佛的頂髻後掉落下來。之後，有一名為塞瓊巴的轉輪王〈意：聖清淨〉，具足一切轉輪王之相徵，唯一不同之處，是在他的頭頂上有一顆大肉髻。某日，頭頂上的肉髻自然裂開，出現一位童子，因此人們稱此童子為頂神王。當時，聖清淨轉輪王的五百位妃子都爭相餵乳，並不斷呼叫童子：「飲我乳，飲我乳。」於是被稱小名「飲我乳」。童子從小學習各種工藝學術，成年後繼承王位，即被稱為「飲乳王」。依於過去的福德資糧，飲乳王征服整個南瞻部洲。

飲乳王有一位名為夜叉天〈非人〉的大臣，只有飲乳王能看見這非人的大臣，其他凡人看不到。有一天，飲乳王就問大臣：

「我已經征服南瞻部洲，還有什麼地方可征服？」大臣告訴他，還有東聖身洲。他就轉動經輪去往東聖身洲，隨即征服東聖身洲。接著又征服北俱盧洲、西牛賀洲。四大部洲先後都被他征服，統領之境臨界與三十三天比鄰，地位幾乎與帝釋天同等。當他們坐在一起，帝釋天的座位只比飲乳王高出一點。此時，飲乳王心中想：假如有帝釋天的一半，該有多好。因飲乳王過去的福德資糧，念頭生起的剎那，他變成與帝釋天平起平坐。他們在福報功德、威嚴及展現的力量上是完全相同，唯一不同的是帝釋天是天人，所以不眨眼睛，但是飲乳王仍會眨眼睛。之後，阿修羅前來攻打，他與帝釋天同時昇空張弓，準備迎戰。阿修羅一見，即心生懼怕便自動收兵撤退。飲乳王因此自覺能力無比高強，而想殺除帝釋天、據三十三天為己有。在這個惡念閃現的當下，飲乳王即從三十三天落下，摔成半死。眾人聚集圍觀，但不明為何具有如此福報功德的飲乳王有如此的下場？飲乳王告訴他們：「日後，若有人問起，應告知世人，飲乳王因貪心而亡。」飲乳王已擁有了四大部洲，應該可以知足，但因貪著不知足所以死亡。飲乳王即是當初賣碗豆的糧商。他可以征服四大部洲是當初四顆豌豆掉入佛的鉢中。布施時，並非以布施物的大小區分，而是以發心與對境為區分。飲乳王雖累積廣大的福報，然而因為貪念，最終導致死亡。

在多劫前，有一無能勝佛。他在證佛後廣行利他事業，後示現涅槃。後人將對他留下的聖物建蓋佛塔供奉，並於良辰供養。當時，比丘鐵巴，對大眾傳授佛法。當地有一聖者喜好賭博。某天，他賭輸到只剩一件披衫、一雙鞋子、一把雨傘、和五個貝殼錢幣。當聖者行至比丘傳法的地方時，比丘鐵巴正好在講福德的廣大重要，強調累積福德中將得樂，應該再三地布施，累積福德。聖者聽到之後，覺得福德很重要，應該布施。但是他沒有任何可以布施，因此心想：「假如我將現在所有東西布施，就會一無所有。假如不布施，則又沒有福報，」就在他不知所措

時，又聽到比丘說：「擁有善業的人，如果認為可以慢慢布施的話，反而會更快地接近惡。應速善行，才能脫苦。」這剛好如聖者之意，於是他將所剩鞋、傘、及五個貝殼全部供養比丘，比丘也迴向功德，聖者只穿著披衫回家。

當聖者的妻兒子看到他只穿披衫回家，心想他一定賭輸光了，因此非常痛苦。晚上，他的妻子到井邊打水時，覺得桶子很重，拉不上來，於是她兒子與聖者也前來幫忙。三個人使勁拉，卻拉上一桶金銀，之後又連續拉上五桶金銀。當時賭徒聖者覺得非常神奇。他發覺以初發的善心累積資糧，現世即能得如是果報，剛播下種子立即有果實。他告訴妻兒之前的布施，並認為現下更應種下善的種子。妻兒也同意將所得金銀供養佛塔、僧眾與布施貧困之人，於是他在當地因布施得名。之後，當時的國王因為沒有子嗣繼承王位，國王往生後，眾人商議認為聖者是一位有功德的人，而推舉成為國王。他就位後，也力行種種善業、戒殺生、布施僧眾等。依於此功德，聖者往生後出生於他化自在天。在他化自在天身亡後，又出生於天界，稱為福德力王。

## 【問答】

問：六度的前五度如何可以由身語的觀察好或不好？智慧波羅密怎麼知道是否進步？

答：這可以從我執的多少來分辨。當惡緣現起時，是否能做為修道而用？有沒有生起無量的悲心？如果具足智慧，則應該對最細微的因果，也開始有真實的理解。但這部分很難做到。另外可以觀察是否以自利為主，如果仍有很強的我執，是無法接近無我。

問：開始修行，是不是一定要由六度的布施開始？假如覺得很懶散，是不是可以直接以精進對治？六度是不是有次第？

答：很高興你提這個問題。大乘精要是屬於次第的論。佛陀講法首先即是開示布施，以布施攝受眾生，並以布施來讓眾生遠離貪著。佛陀開示法屬於法施。當自己在修證時，對自己增上的煩惱，應以比較強烈的方式對治，譬如以精進對治懈怠。其實精進是所有六度的遊伴。對初行者，布施並不一定要廣施。布施時，首先可以從修法開始，例如煙供、水供，都是布施；施身法則是法施。各種布施都是在精進中進行。

〔待續〕

## 岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切位於帕竹佛學院之舍利塔，於2019年秋天落成；德童仁波切率領佛學院小喇嘛開光。
- 朗欽加布仁波切涅槃週年法會，在敬安仁波切及堪布天津尼瑪引領下舉辦，2019年10月於臺北與美國岡波巴中心圓滿。
- 敬安仁波切於2019年6月返臺弘法，期間教授朗欽加布仁波切所著之《上師相應法》。授課之餘，仁波切持續朗欽加布仁波切著作及藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於北美各地弘法、領眾修法之餘，仍持續於朗欽加布仁波切著作之整理。

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

# 上師供養法甚深道釋解 (2)

敬安仁波切 講述

04-28-2018

於美國岡波巴中心

上課之前，身為大乘菩薩的發心十分重要。因為所教授的課是噶舉派修證傳承的上師供養法，因此我們應該以如同過去上師的發心及修證而聽聞，願最終得證如同他們一般的功德。

大乘中發心非常重要。發心是一種動機，讓我們能夠無時不刻地心存利他。如是利他的思維，不論在上課或是各自的修法，都應將它置於前行的部分，時時地提醒自己。學習菩薩乘的過程中，除了以方便的悲心緣取眾生之外，另一個重點則是以智慧圓滿菩提。不僅是佛教，其他宗教也將利他之心放在第一順位，可見其重要性。基本上，大多數的人都懷有著一顆惻隱之心。但是身為佛教徒，更重要的是了解這惻隱之心的本質，畢竟即使是豺狼都有的悲心。因此，身為佛教徒，我們應學習的是緣取眾生的悲以及以智慧圓滿菩提——二者的結合，是所應了解的重點。

例如我們學習的《入行論》中提到的布施，如果認為布施波羅蜜的意思是使這個世間沒有窮人，那麼布施是不可能到彼岸。雖然往昔的佛陀、歷代的上師、菩薩均已圓滿布施波羅蜜，但是現實中，貧窮痛苦依然存在。若是如此，他們是否真的布施到達彼岸？以這個角度而言，我們了解佛教所稱的「布施到達彼岸」並不是以除盡貧苦的方式界定。真正的布施是一種放捨的心：從動機的角度而言，也是一種悲。如果身心舒適，財富、名望均沒有受影響，我們其實都能隨時具備利他的心。但是，一旦利他與我們的生命、名望、財富上有所衝突，利他之心則相對地困難。如是的利他之心，是否與前述的緣眾生的悲及圓滿菩提智慧相和？

因此身為佛教徒，在學習發心的過程中，緣眾生的悲的發心是一種提醒。在提醒的過程中，我們追隨佛陀的教育與的腳步學習，使自己的心時時刻刻與法相應。如是地相應中，也才能真實的了解前述惻隱之心以及悲的本質。如同我們一再地講述，佛法真正對治的是我執。因此，當我們發心並且心與法相應，在實踐之時，身為菩薩，即使名望財富受到危及，仍是永遠以利他為先。此時，沒有動搖的發心，即是實踐菩薩乘所強調的利他為基的戒律。因為如是的利他已破除執著，並且不在乎自身所承受的痛苦，而將一切的思維全部致力於為眾生拔苦。也因為心與法完全相應，所以才能真正的破除我執。

因此，雖然我們在學習的過程中，時時刻刻地提醒發心，但是如果無法實際的將平常所聽聞的法或上師所教導的口訣與心相應，一旦涉及「我」，或是利益衝突之時，悲心是否可以生起？這是一個考驗。佛法學習的是什麼？學習的就是在這一刻是否可以發心。什麼是真正的發心？若是能真正達至等空平等，才能理解「悲空」。這非常重要。

我們應該在平常的修行中，實踐等空平等。但這並非一蹴可及，我們應隨時隨地觀察自己的心：了解自心，才能夠真正地面對我執。否則我們會僅僅落於言說，或是在世間的包裝底下，陷入謊言，難以真實勇敢地面對自己。只有平時能真實地面對自己，才會真實地觸動自己的心，也才能真實地發心。此時的發心，因為是內證，所以再也不需要他人確認，只有自己了解、明白；是否發心、發心有否破損，或者是否清淨地行持，才是最大的關鍵。所以，身為大乘利他為基的菩



薩的發心，應是智慧與方便兩者相結合，如此才能夠使我們圓滿真正的菩提。我們也以如是動機聽聞每一堂課，並且在日常的修持，均應該秉持這樣的心。

朗欽加布仁波切過去經常提醒「動機、動機」，對我個人非常受用。仁波切所說的動機，指的不只是起心的當下，並且是它是否真實的與法相應，而能觀照自心，才是關鍵。也就是說，發如是的心，但後來卻慢慢的消失。是否能時時地關照自心，個人覺得才是重點。我們應以如此純正的大乘的發心動機，聽聞教授。

前次上課講述這部上師供養法的初善，主要是向傳承上師以及本尊、空行的禮敬。朗欽加布仁波切解釋的上師供養法的這部論典，其實是直貢教主吉天宋恭的心要之法。噶舉派是以虔信為導引而獲得成就的傳承，因此「虔信」是十分重要。上師相應對於噶舉派而言，更是成就海中的珍寶，其口耳相傳的法門，至今為止從未間斷，加持的力量也從未消散。由於上師瑜伽是噶舉派主要修持的法門，因此朗欽加布仁波切的這部論是針對對歷代傳承的法脈的來源，以及它的歷史傳承依據等逐一解釋，並講述修持的要訣。

直貢稱耳傳之法為「虔信命輪」—虔敬信的生命之輪，或是虔信秘密之鑰。直貢法王〈昆秋赤列倫珠〉依據他的夢的徵兆，針對密勒日巴上師撰寫一部上師相應、供養法<sup>2</sup>。就古譯寧瑪的角度而言，它屬於意伏藏。我們中心有這部法本，各位也曾經共修過。直貢特別的虔信命輪以及密勒的耳滴心傳法，基本上是屬於不共之法，是實際修證之法。如同前次上課講述，它屬於上師瑜伽的部分，是上師成就相應之法，並非是以供養為主。因為是不共，所以是具格之〈上等根器的〉弟子所修習之法。換言之，在噶舉派，是上師與弟子之間互相的檢驗後，最終的教導，屬於大手印的指認，所以是不共之法。因此，上師相應法是具格之修證者的實際修行的不

共之法，不屬於共通的學習；共通的學習之法則是日後衍變的上師供養法。

朗欽加布仁波切的這部釋解上師供養法，是依於善緣及法友的催請而撰述。因為是上師供養法，所以對具備上等根器的弟子，或者是一般根器的眾生，均可一共修持以集資除障的實修法門。這部釋解分為三個部分：噶舉派口訣的源流、法的殊勝之處，以及修證之要訣—這是仁波切所撰寫的主要架構。

這部釋解名「上師供養法甚深道之釋解—現啟口訣誠信日暉本智續流」，基本上包括修證上師瑜伽法以及上師供養法兩個部分。如前所述，上師相應或上師修證法在噶舉傳承中，屬於不共之法；上師供養法是源自於上師相應法。瑪爾巴大師在他所述《口訣的修證法—開啟甚深命門法》中提及：「上師相應〈或上師修證〉法是一切教法的心要。」對於密咒乘而言，我們所稱的「持明」，意思是保「持」自己的本具的「明」覺，時時保任，所以密咒乘行者又稱「持明眾」。瑪爾巴大師所言上師瑜伽的修持，即是以真實的自性上師為修證。瑪爾巴大師以降，噶舉派自密勒日巴大師、岡波巴大師等至修持的傳承，皆是以虔敬修證上師瑜伽為主，從未間斷。因此，仁波切指出：我們於修行學習上，應該將虔敬信作為最珍貴、最實際的要點。

虔敬信的其中一種是「甚解信」，是行者真實地了解自性之法或自心的本質，而呈現的虔敬信心。從世俗而言，虔敬信也是一種信任。於世俗中，我們時時處於疑惑或期望中，並落入兩邊而無法成就大事。因此，我們需要具有決定的信念。依此，才有能力與動力完成。同理，在虔敬信上，如果已經全然地了解法以及傳承的來源等，我們即應以無比堅定的信念，追隨如是的法門。並且由此以法為師，法才真正地的成為導師；此時，上師即為萬法、三寶、三根本的總集。就此角度而言，以如是的信任時，濃縮集聚

<sup>2</sup> 《智慧甘露滴—至尊 密勒上師法薈供》。



萬法於一，由此實際圓滿修證心法。此一方法的要點即是虔敬心；經由如是修證過程的逐漸的引導：從法到戒、一直至自性師，最終才能真實了解視師如佛。此時，萬法皆為自心的展現。因此，虔敬信對初學眾非常重要。

直貢的《虔信秘密集要》或稱《虔信命之輪》，是以虔敬信修證上師瑜伽法為主。它是口耳相傳的不共法：是師徒之間的相應法，並以直指心性的實際修證之法，而非以共通法傳授。

朗欽加布仁波切於此解釋法的來源。過去於梵土印度西方，有一座炯那悉日山。當時，帝洛巴大師、馬地剎、噶瑪噶西、具威部利、班雜虛空衣者、獅陀行者、梵行者等八大成就者，同時拜見大金剛總持〈金剛總持報身佛〉，並向他祈求不共的法門口訣，金剛總持即賜此《虔敬秘密集要》法門，並且予以灌頂與加持。此《虔敬秘密集要》或稱《虔信命之輪》，即是上師瑜伽、直指心性之法。後來，八大成就者中，傳承以帝洛巴大師為主。帝洛巴最後證得與金剛總持無別之成就。帝洛巴在孟加拉四分境修持梵行時，將此法傳授予智者噶雅達惹，並言：「吾與薄伽梵論法，龍樹以及聖天尊，薩哈拉等大尊者，無法比擬吾所證。得無遺忘那若巴，追隨十二年我歡喜，吾之功德彼具有，未來隨學有情眾，若欲了證當依他。」帝洛巴大師對於智者噶雅達惹說，他與薄伽梵金剛總持論法所得之法以及修證的成就，如龍樹、聖天尊者薩甚至薩哈拉，均無法與吾之證量相比。如是之法，我全部賜予弟子那若巴，他追隨我十二年學習此一法門，所以具備吾之一切功德。未來想要學習此法並獲成就的有情眾，都應該依止那若巴大師。這是帝洛巴大師的證道歌，亦為成就者之所述。

於此各位或許覺得：帝洛巴大師宣稱龍樹、聖天或薩哈拉等聖者之證量，均無法與其相比，似乎是過度的自大。因為對我們而言，龍樹、聖天或薩哈拉之證量與成就，均無可比擬。我個人覺得這是因應當時的情境、

狀態，所說的話。如噶雅達惹大師這般的智者，他推崇、期望或認知上，如龍樹、聖天或薩哈拉等聖者的成就是無比的殊勝。帝洛巴大師的真實成就亦與大師們的證量同等。但是帝洛巴大師為了破除噶雅達惹大師相互比較的心，所以才聲稱自己的證量等同於金剛總持，其他聖者無法比擬。因此，如是說法只是因相應的眾生而作的對治。同理，這也是我們講述大貪、大瞋或大癡所因應的對境；否則，以等空平等性的角度而言，這些上師均已證得如來的平等性，何需言說如是相互比較之心之言詞？所以，不論我們讀經或看書，不應從現下的角度觀看，而應以相對應的時空、環境以及因應的眾生，於情境中，了解法的真實涵義，否則我們會永遠落在貪瞋癡慢疑之五毒中。這是我們所應學習。

帝洛巴大師的弟子那洛巴大師，在那爛陀佛學院時，認為自己的修證已經不錯，但是空行母示現告訴他：「你這些都不算什麼，沒有任何的證量。如果你想要獲得證境，應該去追隨帝洛巴大師。」所以那洛巴大師根據空行母的授記，前往烏滇大布熱山拜見追隨帝洛巴大師。帝洛巴大師給予那洛巴種種的考驗，使他歷經十二種大苦行，八十種甚至百種的小苦行。最終，那洛巴大師獲得帝洛巴大師的口訣，了見自性的本面目，獲得成就。如仁波切於論中講述：

依止尊者教誨行十二大苦行及八十種小苦行，終以自身鮮血灑淨，敬獻耳為堆聚曼達供養，虔誠祈求得《虔信秘密集要》灌頂及釋解，並得教誡言：「虔信命輪之口訣，直指心即法身師，無有離合誠祈請，勿視心為執取那諾巴。」語畢成無別。

若以現在的觀點，上述的苦行完全不可思議。但是，對我們後期的眾生而言，這也表達在求法的過程中，如果能值遇有證量的上師，我們可以為了法真正地捨棄一切，不在乎身體的鮮血或耳鼻的無我。帝洛巴大師為什麼給予那若巴大師十二大苦行及八十種

小苦行？首先，從某個角度上，可以了解法的重要性及法的甚深難得。這是過去無量劫來，自身福慧資糧的累積才能獲得。其次，我們也可以了解，《虔信命之輪》是直指心性，以虔敬信直指本初心性之法，破除一切概念、思維與戲論。那若巴大師在世俗中，曾經是王子；出家後，其佛學的造詣超越當代的學者，成為印度那爛陀佛學院的北門守護者。從知識的淵博以及家庭環境，他都已達至頂巔高位。然而這一切，如空行母所言，都僅僅只是學術、學問。如果從沒有修證、未誠實地與自心相應，一切僅如華麗的外衣。所以帝洛巴大師是要完全破除那若巴大師所有的概念、思維與戲論，讓他行十二大苦行及八十種小苦行。從心的最深處，層層地撥開並破除細微的執著，進而提昇內心最微細的部分；於彼當下，再予以指認心的本初。所以那若巴大師才獲得與帝洛巴大師無別的成就，並獲得教誡。如是《虔信命之輪》的口訣其實無有特別，就是要直指我們的心性：我們的心就是法身，心的本初即是悲空無別，如同法身、如空性之體。本具的心性與從未我們分離，本來俱生。所以我們應該恆時祈請自心之心性，切勿追隨執取粗體的心。這是帝洛巴大師給予那若巴最後的教導，於彼當下，那若巴大師獲得成就。

那若巴大師之後是瑪爾巴大師。瑪爾巴是西藏人，他為了學習佛法，不顧家人及親友的勸阻，歷經千辛萬苦前往印度。《聞喜》以前曾刊登過瑪爾巴大師的傳記，其中提及瑪爾巴大師曾先後前往印度三次，追隨那若巴大師十六年又七日有餘。在瑪爾巴大師的虔敬信的道歌：「雖欲壓制心如弓，懷恩似箭已飛射，至尊那諾之大恩，實難忍耐甚憶念。」他以弓箭為比喻對上師思念的難以忍受，懷恩感念上師的心的壓制如同壓抑如弓。弓雖然被壓制，但是懷恩的力量已如箭般飛射至印度、前往上師之處；他憶念上師的恩德著實難以忍受。

由此我們得知瑪爾巴大師追隨著那若巴大師十六年後，對上師的懷恩。此外，我們

也可以了解：師徒的關係最重要的是建立於清淨的法上，所以師徒的心也是最清淨。因為建立於出世間的法上，沒有摻雜世間的俗事，所以懷念、感恩的心，也如此地強烈威猛。如同岡波巴大師所言：「上師其未有涅槃，因其之心性如法身；法身遍一切，上師的加持亦遍及一切。」如同我們懷念感恩自己的上師，應把心放在上師所教導的出世間法上，以法相應上師遍及一切的法身；此時是無別，永遠地與上師相應。這非常重要。也因此瑪爾巴大師自那若巴大師獲得虔信命輪的灌頂及口訣。

以前各位可能受過虔信命輪的灌頂。與其說灌頂，其實是屬於禪定之灌。它不是以寶瓶或法器的方式灌頂，而是心性之灌，而以禪定的方式進行。灌頂的意思是受賜予權利：此一權力並非來自於上師，上師只是開啟我們心性本來具有的力量，所以稱「受賜權灌」。我們本來即具身、語、意之法、報、化三身的種子，權利本來俱有，上師只是予以指認而已，所以是賜予權灌頂。

如是的虔敬命輪不只是瑪爾巴大師，其他的傳承徒眾亦以口訣或教誡的方式，賜予此一法門。那若巴大師賜予瑪爾巴大師虔敬命輪法，瑪爾巴大師道歌：「賜口訣命精華，開啟虔敬信要門，輪涅無別成一味，統領三時諸佛土，小僧現往吐蕃國。」表達瑪爾巴已經獲得一切法之口訣的最精華，此一精華就是直指自心即法身，也就是上師的心即法身。此「虔敬信」是依最勝解的信念而生，開啟自心的自性之門。此時，了解上師的法身與我們自性的本初是無別，也認知「輪涅無別」一輪迴與涅槃再也無有區別。也同時，瑪爾巴已能統領一切三世諸佛淨土之主一指的是三世諸佛所化現的淨土，皆是法身所現之境，一旦了知自心法身，也即統領一切三世諸佛之淨土。因為瑪爾巴已真實了證，所以要返回家鄉吐蕃弘法。

仁波切再引用瑪爾巴道歌：「不依假名安立佛，至尊權主蓮座前，實修了義獲得果，傳承眾之加持力。」表達如是所獲證之法，



不是依思維、概念、假名安立的佛，亦不再虛無追尋，而是於自己的至尊上師法座前，獲得指認、並真實地與心相應，得證法身。這是真實地實修所獲證之果，也是從帝洛巴到那若巴以降，歷代祖師傳承力量的加持。

瑪爾巴大師道歌：「悲呼淚珠如血滴，哀呼莫使憫眾微，現賜四灌於心中，圓滿法要心滴現。」這是瑪爾巴大師返回西藏前，心有所感所唱的道歌。表達一旦直指心性，所展現的是恆時平等的悲空。賜予實義的三摩定之四灌於心中，圓滿的法也在俱生的自性中，自然地相應而現。也就是身語意本質之四身成就，自然地與俱生心性而展現。

瑪爾巴大師在印度的時候，依止許多上師，但最主要以吉祥那若巴大師、阿哇都帝巴以及，梅智巴大師為主。瑪爾巴被此三位大師授權為法子，並返往西藏弘揚法教並調服西藏的有情眾生。

此虔敬命輪法門再由瑪爾巴大師傳授與密勒日巴大師。密勒日巴大師經歷世俗的苦難，於生起出離心後精勤修證，最終獲得瑪爾巴大師的教誡，於大師尊前獲證成就。跟隨初期，為了淨除密勒日巴大師的業力垢染，以及修法上所現的障礙，瑪爾巴大師讓密勒日巴行苦行，而未直接賜予法門。我們可能覺得這些苦行不可思議，但是密勒日巴因為強烈的出離心以及殷切求法的心，仍然虔心依止。在《密勒日巴道歌集》中，惹瓊巴大師問密勒日巴大師：「像您這樣有如是的功德成就的成就者，一定是諸佛菩薩的轉世。」然而密勒日巴大師回答：「這樣的說法，是你對我的恭敬，非常好。但是對於法而言，則是貶斥。我並非諸佛菩薩的轉世，我只是真實地了解因果之法，知道過去所作的惡行如果沒有真心地懺悔修證，最終一定會得到墮入三惡趣、甚或地獄道的果報。我深信因果，由衷地想脫離如是的痛苦，所以有強烈出離輪迴之心。我得有如此成就，完全是因

為強烈的出離輪迴心。」這一重點我們應確實了知。

密勒日巴大師依循瑪爾巴大師的指示，為他的兒子建造一座九層的塔。這座塔在文革時期曾被毀損，但之後有再次修復。雖然說這座塔是瑪爾巴大師的兒子居住的地方，但其實比較像是一座長形的碉堡。因為當時西藏已經處於分裂，小國各自鼎立，不是統一的國家，互相之間會因爭奪領土而發生戰爭。所以這座塔屬於瞭望與保護的功能。無論如何，密勒日巴遵循瑪爾巴大師的方式消除自己業障進行苦行，最終獲得瑪爾巴大師從印度帶回的密法儀軌與口訣。瑪爾巴大師視密勒日巴為繼承法脈之子，所以賜予虔信命之法門，也就是不共的直指心性的禪定之灌。如瑪爾巴大師的道歌所言：「教誡盡皆成辦者，乃是密勒金剛幢，口訣施賜當如此。」密勒金剛幢是密勒日巴的法名；瑪爾巴大師將一切的口訣毫無保留地傳授予密勒日巴大師。

於此之後，岡波巴大師因為聽聞密勒日巴大師的名號與成就，而前往拜見。仁波切在本論中提及：岡波巴大師前往謁見密勒日巴大師，並敬獻金曼達。金曼達就是岡波巴大師所供養的沙金。《密勒日巴道歌集》中提到，當時密勒日巴把金子灑掉，並說：「老人與金不相應；如果要黃金，一切皆是金。」當時，於淨顯中，岡波巴大師眼前所見一切皆為黃金。密勒日巴大師並唱誦《香迎瑪》之道歌，迎請岡波巴大師。密勒日巴大師在離開瑪爾巴大師時，曾有一夢，夢境中出現四大柱<sup>3</sup>。四大柱之一代表密勒日巴大師：柱子的形狀是一隻巨雕，巨雕生出一隻小鷹，小鷹又生出更多小鷹。瑪爾巴大師解析此一夢境時，預言密勒日巴大師將會有一位如日般的弟子，並且將他的法弘揚廣傳。這也是瑪爾巴大師稱密勒日巴大師是教誡的成辦者的原因，而岡波巴大師即是未來會弘

<sup>3</sup>「朝陽北方豎立巨柱夢，柱頂上降臨巨雕夢，見雕羽毛翅厚實夢，修築巢穴岩崖夢，見此雕生孵雛子夢，眾離鳥遍滿虛空夢，此北夢非惡乃吉兆。」見20 聞喜| 2019 年 12 月

《四大柱徵兆道歌》，收錄於朗欽加布仁波切編纂之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》。

廣法脈的弟子。仁波切引用其中一偈頌：「傳承加持諸覺證，為令具根眾授賜，故賜衛地汝導師，實證修習宏教法。」表達傳承的加持以及覺受的證量，於今全部授予此俱得根器的弟子，來自衛地〈近拉薩〉的導師汝應以實際的修證弘揚佛法。因為密勒日巴大師的法教，未來將由岡波巴大師弘揚廣傳，所以密勒日巴大師賜予岡波巴大師的法名為無比珍寶。

如前所述，初始的噶舉派屬於瑜伽士傳法，以實際的修證為主，也無在家或出家的分別，只要有緣請學法即賜予法教，並沒有宏揚廣傳。學法者受法後即開始修證，所以稱「山居法」或「白衣之法」。岡波巴大師是具根器的弟子，其實已圓滿福慧資糧，他早期學習噶當派之教法，博通顯教的經論；後期因為對修證的渴求，所以追隨密勒日巴大師學習。因此，岡波巴大師的學問及修證的智慧二者兼備，具足弘揚法教者。自岡波巴大師之後，開始廣傳噶舉派的法教。從此才開始有出家眾，並廣建寺院。於此之前都是山居派，沒有特定的寺院。

之後，岡波巴大師依循密勒日巴大師的授記，前往斯瓦隆弘法，大師密勒日巴告訴他：山形如帽，前方之山如曼達等<sup>4</sup>。噶舉道歌集如果好好地閱讀，是具有非常大的加持力。從道歌集中，我們可以瞭解傳承的來源，以及每位上師各自的修證體悟，所以噶舉派非常重視道歌。上師以道歌的方式傳誦以噶舉派居多，也是噶舉派的特殊之處。以唱誦道歌的方式呈現自身的修證體悟，是早印度的巴斯達成就者即有的傳承；傳至西藏後，歷代的噶舉傳承上師的道歌，也具備傳承的力量，因此非常特別。

岡波巴大師依照密勒日巴大師的授記，前往斯瓦隆修證，並依照大師的口訣獲得虔信命輪法門，開啟本具心性、覺力增上，最

終獲得成就。岡波巴大師於是在斯瓦隆開始建寺收徒，開啟噶舉派僧眾寺院的時代。

於此之後，帕摩竹巴大師謁見岡波巴大師。我們的祖師，從岡波巴到帕摩竹巴，不僅於修證，而且對顯密的經續也博學精通。帕摩竹巴大師早期以學習薩迦派為主，學問及禪定十分有名，當時很難有人能出其右。帕摩竹巴大師因為過去生的因緣，於禪定上的樂明覺受非常強烈。傳記中記載：帕摩竹巴大師一旦進入禪定，即使有人拿針扎刺，對他而言卻仍是一種樂的感受。帕摩竹巴大師可以一直處於禪定中，七天或二十五天。帕摩竹巴大師博學精通經論，但是他明白自己在內證上尚未圓滿。在未拜見岡波巴大師前，帕摩竹巴大師追隨過許多大師學習，並想了解甚麼是真實的獲得成就，但是大師們的回答都讓帕摩竹巴大師覺得不甚滿意。後來，他的友人要前往拜見岡波巴大師，邀請帕摩竹巴大師一同前往。當時帕摩竹巴學問高超，有些不屑其他的老師，所以意興闌珊。但是友人還是建議他一同前往。因為帕摩竹巴沒有供養，友人便拿一塊綢緞讓帕摩竹巴供養。帕摩竹巴又說於經論上已無有可問，或許在修證上仍可一問。

當帕摩竹巴與友人到達達斯瓦隆，在即將接近寺院時，岡波巴大師已經預知他的到來，所以在寺院之前不遠處，紮營煮茶並吃糌粑。帕摩竹巴拜見岡波巴大師後，告訴大師：「我其實無有可問，除了一個問題：『輪迴流轉的因是什麼？』這個問題我曾經詢問許多上師，有說因氣未入中脈，或答需要集資除障，答案比比皆是。我只想聽聽你的答案。」岡波巴大師回：「流轉輪迴之因，是汝未見心的本來面目。」這句話像一把錘子重擊帕摩竹巴的心，帕摩竹巴因而有所覺受，並於當下稍有禪定狀。帕摩竹巴隨後又描述自己的禪定覺受、樂受，以及能夠入定七日或十四日等，不需飲食；並說有些上師

<sup>4</sup>「於東方有一岡波達山，此山巍如須彌山王，其頂如寶冠之帽，恰如師吾所戴之帽；前山如寶山堆聚，七山如大臣禮拜。此地境域有汝應善調攝受之眾，應

前往此地利生。」見於朗欽加布仁波切編纂之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》。



認為他已經達至禪定的最高境界。岡波巴大師並未直接的回答，只說：「你現在所獲得的禪定與覺證的力量，還不如我手中的一團糰粑。」

這句話的寓意很深。大師的意思是：如果仍未脫離禪定的樂明無念的覺受，心還貪執於樂受。大師為什麼說「我手裡的糰粑都比你好」呢？西藏生活習俗裡，美味的糰粑，一定要配上很好的茶。當茶夠美味，糰粑量剛好，再加上最上等的酥油，三者比例完美時，糰粑鬆酥而不粘牙，最為舒服可口。所以大師的意思是：你的禪定仍停留於覺受而已，心尚未真正地自然鬆坦。帕摩竹巴大師一聽立即解悟。這是聖者見聖者的對話，不需直言開示。岡波巴大師隨後告訴帕摩竹巴大師：「你先去前面小土丘那裡，坐著禪定一會兒。」帕摩竹巴在那裡稍坐片刻間，即完全了知自心。後來當地稱此土丘為「認知本命的小丘」，至今仍有西藏人前往朝聖。

帕摩竹巴大師之後追隨岡波巴大師學習。他視師如佛，如前所述，是自己心性與上師的法身無別。某日，帕摩竹巴大師被一隻狗追咬，大師不但沒有像一般人一樣因害怕而跑開或以石頭丟打、驅離，反而禮拜這隻狗。岡波巴大師看見之後故意問：「你為何對這隻狗禮拜？」帕摩竹巴大師說：「六聚外境之所顯，種種顯現口訣攝，得定解無間斷，所顯皆為聖師降。我觀萬有皆為上師自性之遊舞，故禮拜於汝。」「六聚」是指眼耳鼻舌身所顯現的一切，其實皆是自心顯現之口訣所攝集。因為已經得到無有間斷之定解見地，所以瞭知一切外顯皆是上師的降臨——一切皆是上師，再也沒有不淨與淨之別。此時，帕摩竹巴已真實地了解如禪宗所言之境：一花一世界、一塵即萬物；也真正地了解萬法的實性。所以，帕摩竹巴大師說：「我觀萬有皆為上師自性之遊舞，故禮拜於汝。」這非常重要，我們可以慢慢去了解。因此，岡波巴大師說：「康巴<sup>5</sup>善知識！汝為吾傳承

持有者，吾有一法未曾施予他人，今賜於汝。」隨後即賜予「虔信命之輪」。

雖然岡波巴大師於此時授賜虔信命之輪法予帕摩竹巴，但是從先前面的敘述中可以了解帕摩竹巴大師早已了證自心。這一切只是為了對未來的眾生示現，使我們了解此法的重要，所以說「現在將此法賜予汝。」從這裡我們了解修證上師瑜伽的關鍵，是了解萬物皆容納歸攝於自心上師，一切皆為上師自性之遊舞。如是，方能真實地了解萬法之本初。

繼此之後是三界怙主吉天宋恭。吉天宋恭是於晚期才追隨帕摩竹巴大師，當他拜見帕摩竹巴大師時，大師非常歡喜地說：「吾之眷眾今此方為圓滿。」意思是：我諸多徒眾，因為你的到來，才臻至圓滿。如前所述，帕摩竹巴大師博學及修證兼具，所以他的弟子也皆為博學精通或擅長修證之士。在當時，具寶傘幢者有五百人之多，噶舉派的教法也是由他的弟子所傳衍。但是帕摩竹巴大師卻在吉天宋恭到達之後對他說：「我的眷眾在你到達之後，才是真正地全部圓滿具足。」帕摩竹巴大師又說：「吾之傳承將由此十地居士而總持。」當時吉天宋恭尚未出家，雖示現居士相，但他即生獲得十地成就，所以帕摩竹巴大師諭示自己的傳承法門將由這位十地居士所擁有。也因此授賜此虔信命輪口訣。

帕摩竹巴大師曾說：「吾僅授此口訣於三人。」吉天宋恭問：「何三者？」大師言：「森給耶喜〈智慧獅子〉、希拉炯內〈智慧源〉及汝三人也。其他徒眾吾僅授個別所需之口訣，唯汝乃賜法主故授予一切口訣法門。」

帕摩竹巴大師在當時已獲得即生成就、未來不再降世之成佛聖者。因為所獲得的真實成就，所以他了解每一徒眾的心性。於大師的傳記或道歌裡，我們可以看到他非常善巧地，針對每一眾生的根器習性而指認他們

<sup>5</sup> 帕摩竹巴大師是來自於康區。



的心性。因為帕摩竹巴大師已經完全證得自主，因此非常了解每一位弟子的心性；他知道在什麼樣的情況下弟子資糧圓滿，而以適當的方式讓他們獲得證悟。所以帕摩竹巴大師是非常圓滿的上師。此外，帕摩竹巴大師的家族也非常殊別，大師的兄弟之一，噶坦巴帝希是寧瑪派噶陀中的非常有名的成就者。

虔信命輪口訣的三摩地灌頂一直指心性之法的傳承，是從金剛總持、帝洛巴、那若巴、瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴、帕摩竹巴傳至吉天宋恭。直貢的歷代傳承，也一直保存此一虔信命輪法門〈又名上師瑜伽法、上師修行法、上師修證之法〉。仁波切於釋論中提及：直貢傳承的上師中，仁欽彭措法王甚為殊勝。仁欽彭措法王同時是大圓滿法的持有者，也是一位伏藏師。很多伏藏法是從土石或水邊中取出來，但是仁欽彭措法王年輕時，於淨顯中取出意伏藏法《如意勝寶》。

《如意勝寶》涵蓋諸多法門，惟總攝亦為修證上師之法。因此第一世的蔣貢貢珠〈康楚〉仁波切將《如意勝寶》編入《大寶伏藏傳承史》，並於《開顯成就》中明示：「至尊熱納〈珍寶圓滿〉之淨顯白度母如意勝寶法，雖僅因傳承教法稱為《白度母法》，但實義為權主瑪爾巴噶舉派之上師、本尊、空行合一而修之離戲甚深要訣法。」因此，朗欽仁波切強調《如意勝寶》—上師瑜伽虔信之輪的重要性並非他個人所撰的解釋，所以引述《大寶伏藏傳承史》中《開顯成就》之內容。

仁欽彭措法王非常特別，他兼具噶舉及寧瑪傳承。寧瑪派的傳承在仁欽彭措法王的時代已逐漸沒落，但因為仁欽彭措法王的關係，寧瑪法脈得以再度延續。仁欽彭措法王是伏藏師，也取出甚深大圓滿之伏藏法，因此不僅噶舉，對寧瑪而言，法王的功德甚為重大。現今寧瑪的傳承文中，仁欽彭措法王是不可或缺，否則寧瑪傳承或已斷盡。

直貢的教法從歷代以來，於修持上其實涵蓋噶舉與寧瑪的法門，但至後期，則有人認為有過度的修持寧瑪之法之虞，而有所爭議。這其實沒有所謂過或不過：許多舊譯的

寧瑪的法大部分已涵蓋於噶舉派的傳承儀軌中，寧瑪許多大部的儀軌也只有噶舉派仍繼續修持。因為寧瑪派後期出現許多伏藏師，每一伏藏師各取出不同的伏藏法，所以寧瑪派現今修持的是伏藏法。因此，最早期的寧瑪古傳之法未能在寧瑪派中延續，反而在噶舉派中持續地修持。此外，儘管在噶舉派中修持寧瑪的法，也完全不會混淆。就儀軌而言，即便在噶舉的寺院中，當修習寧瑪的儀軌時，即是依照寧瑪的傳承方式；當修持新密之法，則以新密的儀軌方法，兩者從未相混。在過去，法門皆不分宗派，延續法教並於未來能造福世人，才是修持的重點。但是到了後期，我們落入宗派之執，所以開始區分並杜撰混淆修法一說。如前一再強調，我們學法最重要的，應該是觀看內心，依法不依人地以法為主臬—能造福世人之法才是重點。若追隨世俗之見挑撥教法，其實非常不好。我們應該忠實地回歸於法，並以眾生為扶持對象；不離開這個準則，一切皆是圓滿。

除《如意勝寶》之合一而修之外，還有一些個別的上師相應修法，例如前述直貢法王有關密勒日巴大師的《耳傳甘露語滴》。它是意伏藏的法，屬於圓滿次第的無相六法的事業部的修法。無相是指：直接直指心性的本初，不再以繁瑣的儀軌示相為主；也就是遠離一切概念思維的狀態。

另外是直貢法稱法王的《上師樂金剛》，屬於意伏藏，涵蓋脈氣明點幻輪瑜伽等甚深道修法。朗欽仁波切過去曾說這部《上師樂金剛》是結合噶舉派的實際口訣以及儀軌：涵蓋有相的瑜伽之脈氣明點，到最後無相的大印修證。尤其在無相的修持上，在以脈氣的方式指認自心心性的方面，有非常特殊的口訣。此一法為不共的法門，為直貢特有。所以朗欽仁波切在釋論中說：仁欽彭措法王的《如意勝寶》、《密勒日巴耳傳甘露語滴》以及法稱法王的《上師樂金剛》，都是非常殊勝的上師瑜伽法。這些修法，可以藉由相關解釋及法本做進一步的了解。這裡主要是以上師供養法為主，所以不予贅述。

朗欽仁波切在釋論中又說：「上述之特別甚深要訣，皆需口耳相傳非經文字傳述，故稱『耳傳勝法』。」噶舉派大部分的耳傳法多來自於惹瓊巴大師，是口耳相傳口訣。因此，釋論引用祥怙帕摩竹巴之言：「耳傳不應撰文書，表徵不以詞句傳，覺證道歌不唱眾，善行不作捷徑門」。耳傳法是師徒之間互相指認心性之法，所以不應該以文字撰書。況且於指認之時，通常是以表徵的方式。這樣不以詞句的傳達，例如過去在藏傳佛教中上師的指認，或是漢傳早期的禪宗大師的指認心時，皆沒有特立文字，而是表徵的方式——可能是某一個手印或說一件稀鬆平常的事情，但師徒之間卻可以完全的指認。當下，互相的信任同時連串至了解俱生之心性。因此，真正的指認心性的表徵，不應以詞句表達。如同讀禪宗的參話頭或公案，雖然很好，但是這些公案或話頭是針對當時師徒間的情境，以及弟子資糧的累積，於當下所體證的經驗。對我們而言，或許可以了解法的殊勝性以及本初自性的力量而獲得加持，但實際的體證對我們卻是非常地遙遠。我們不能以單一公案獲得相同的認知，因為時空完全不同。

其次，帕摩竹巴也說：「一旦證量真實現前，除非到達一定的境界，覺證的道歌不唱於眾，覺證的證量不應向眾人宣說。真實廣修之人所行的善行，是以廣大的方式而行，再也不行捷徑之門。」意思是說：我們從無始以來的無明、三毒的障礙，在修證的過程裡，即使福慧已俱足，並且得到上師的指認，但是如果未能有真正的把握與隱密的修證，證量未能完全地運用自如前，即將它公開，則內外諸多障礙將一一出現。所以，我們不應將證量宣說於眾，非常重要。

如同密咒行者對修持的本尊不示於眾，包括本尊的儀軌、本尊之相，皆不示於人；行者所持誦的心咒，念珠，亦不示於他人。這是以身語意守持之命。如同密中的一個比喻：獲得殊勝之法，就像窮人獲得一箱珍寶，在還沒有能力守護之前，絕對不能開啟。否

則一旦開啟，珍寶可能被他人偷搶。同理，一旦得到如是的口訣修法精要，在尚未實際修證前，過去與生帶來的無明、垢障及障礙的業障等，都可能隨時現起，障礙慧命修持之成就。所以應盡量守密。

我們現在還沒講述到儀軌的部分。因為朗欽仁波切覺得有必要在儀軌開始之前講解傳承的來源。仁波切看到堪布益喜給他的一本其他教派的解釋，其中對傳承起源有很多講述，但是噶舉派卻從來沒有將此視為重點，而直接講述儀軌。我們自己有非常好的傳承來源，所以這次朗欽仁波切一定要將傳承來源解釋清楚，才能真正地延續黃金的法脈傳承。

### 【問答】

問：剛才講大圓滿、大手印，在噶舉的修持上，不會相互混淆，可是在見地上，到最後有不同嗎？

答：沒錯。從傳承來講是不會互相混淆。見地在最後就是看個人的領悟。當然，上師視弟子在見地的領悟，教導方式會有區別。有些可能認為弟子是比較能夠從見利修，所以給予大圓滿的見第解釋；有些則是以修為利見，而以大手印的方式教導。這完全是上師因材施教的方法而已。總體而言，最終所趣入之法身之體，則是唯一、相同的，只是方法不同。

問：之前曾看到一說：在末法時期，修持母續法的加持是特別的強大。之前上課時提到，上師瑜伽是認知自己本初無上的覺性之母。這兩種說法是否是有關聯？

答：母續的修法是以空性為主，在有相方面是以明點為主。從密乘的角度而言，以了知身體的脈氣與明點的方式，趨入空性。所以也可以理解。對母續之法對於五濁惡世是有所助益的說法，可能最主



要是因為母續父續的法是從身體的內在的脈氣的結構入手修持。然而，本尊或是其他修法的方式，沒有所謂好或不好，而是應該依據弟子的根器屬性切入了解，才是重點。

換言之，於五濁惡世，如果講說的是《阿彌陀佛經》，說法者一定會說《阿彌陀佛經》最為殊勝，其他沒有超過此經之法。同理，當講述母續之法時，我們也會說母續之法是針對五濁惡世最適當的法門。稱它是最高或最具特殊性的說法，只是強調法的重要性。但實際而言，因為密續的方法是針對個人的身體脈氣明點為修持，某些人可能偏向於從氣修證，則修習父續之法；某些人可能傾向於從明點修證，比較能夠進入禪定

或得到覺受的經驗，則修習母續之法。因此，修持的法門並沒有絕對性。你提這個問題的原因可以理解，因為上師瑜伽是心安住於本初的修持，而母續修持以空體為主，所以於修證來講，空性之體與跟母續是可以一起解釋。

問：像我們年紀已經這麼大，怎麼再修氣脈明點？是不是從本初的自心開始做？

答：對，沒錯。就像剛才講述一切都是方法，看自己相應的方法適用而已。例如恰美仁波切，他一生兼修大圓滿與大手印，也修持本尊，但最後卻是以淨土成就。所以任何方法都可以。

〔待續〕



## 噶舉成就道歌選 (2)

### 南無咕如

自在瑜伽尊者帝洛巴於西方梭瑪布日經堂，自拴腳鏈修證十二年。共同成就現見本尊，並於四大蘊界粗體身得自在。其欲修梵行時，心思未得上師與親教師允許，不應違背教誡，故於空示現超渡魚識、使之起死回生等神變，眾人方知其已得成就，故任其而行。之後，前往印度南方尋找龍樹菩薩。於南方之怖畏獐笑屍陀林中，有一大自在天神之所依相，故於吉時，佛教徒及外道輪替集會，轉蒼供輪。時有幸偶見持梵行導師瑪當於草棚中，故問訊：「可知上師龍樹菩薩？」答：「上師已前往乾達婆國傳法，囑吾攝受汝善士。」聞畢無疑，向其供養曼達，依止為上師，並從彼處獲得吉祥密集喜金剛灌頂之授權，並得口訣。述：「心之本體性即是如此，恆常不放逸修證此體性。」如是斷除彼之種性慢執，並允許行持道現證之梵行。上師言：「善士，汝由此向東長遠跋涉至巴嘎拉，有一名哈日給拉之薩霍大城，其乃有名然咱烏達瑪給瑪然之應身國王所加持之地，自然能令修證清淨，迅速超越地道。該城中有一商賈聚集地般咱巴那，於中有一妓女扎日瑪及其眷屬，前去為僕，清淨地道證境，不經久時必獲大手印成就，並度脫無數眾生。」如是授記。

瑜伽自在尊者遵循上師之教誡，於夜時助妓女拉迎歡送客人，晝時搗磨芝麻。恰如上師所言，體性現前、獲證殊勝大手印之成就。此時市民所見各自不同：或見十四盞油燈圍繞燃燒火堆；或見一光蘊環中有一比丘凌空安住於平等定；或見一瑜伽者著戴屍林骨飾，諸多女子對其頂禮轉拜。扎日瑪聞此前去觀看，見尊者於前方虛空光蘊中，以國王遊戲座姿安住，右手持木杵，撒放芝麻現搗磨狀。扎日瑪懊惱悲傷，遂頂禮繞拜供獻曼達為前引，俯首跪捧雙足而言：「未曾認知至尊是如是成就者，昔日所作罪障祈寬恕，從今時起攝受為隨從弟子。」，如是請求之。瑜伽士言：「汝並不知吾為正等覺士而刻意教唆使喚為工，故無任何過失。吾依此而行清淨梵行，現下吾心續所生之諸法無生、本初俱生之本智，祈願加持趣入汝心。」如是言畢，僅放置鮮花於其頂即令之解脫，並獲得依加持道開顯證悟之瑜伽女。當地國王聞得此一化身之瑜伽士令扎日瑪得解脫，特騎乘大象與其諸多眷屬前往瞻仰。惟見瑜伽士與扎日瑪於市集十子路上，於約七棵多羅樹高度旬空中安住，並以梵音吟唱著道歌：

|           |           |
|-----------|-----------|
| 諸凡成現芝麻精華油 | 芝麻藏油愚者雖已知 |
| 然因未能明瞭因緣分 | 如同無力提取麻油般 |
| 如是本初具生之本智 | 雖藏一切有情眾生心 |
| 然師未示無法得了悟 | 恰如芝麻藏油未明現 |
| 歷經搗磨芝麻去皮殼 | 方得現成芝麻精華油 |
| 依師明示如來本性義 | 諸境無別成現一體性 |

嗟呼



如是，就勝義諦而言，道之取捨、對治、果位、斷證皆無別，亦無所謂之清淨。但就世俗諦而言，一切諸法則不離因果。例如芝麻與精華油示，須經士夫之手及杵臼之聚合搗磨，方得精華油。何以故？其非一因一緣，而是諸多因緣聚合而成現之力。如是，法身雖遍佈一切有情，但未經上師明示清淨道證，無法現前果位。故知世俗諦一切諸法皆依因果緣起。此為如藉由搗磨芝麻，清淨梵行方現證本初體性之證道歌。彼時，僅聽聞本初體性之語，即令聚眾解脫煩惱束縛、現見本初體性本智並獲得空行成就。薩霍國境因此瞬時成空城。

守護吉祥那爛陀北門大智者那諾巴，於修誦完畢三十萬遍勝樂七字咒時，現大地震動等殊兆，空中聲出授記：「善男子！汝乃瑜伽士帝洛巴之傳承者，當前往依止，諸義趣將迅速得成就。」那諾巴聞此，遍涉東方諸處覓訪帝洛巴，終於在烏丹大布熱經堂拜見帝洛巴，並依止十二年，行十二大苦行，最終了證諸法於本初體性，成為大智成就者。

一時上師帝洛巴安座於尼枸盧樹上時，吉祥那洛巴奉獻此證道歌。

### 吽

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 所顯色相此蘊身 | 即是無生自性體 | 若具行相則行之 | 然無行相何能行 |
| 自明自覺此實相 | 即是無實法身體 | 若立則成欲成理 | 無立何為欲成義 |
| 然此心性空光明 | 遠離增損二執邊 | 若生則成覺受理 | 無則何為修覺受 |
| 任運而成此大樂 | 若有善惡分苦樂 | 即成能生果報理 | 一切平等體性中 |

何為善行與罪過

如是問求

帝洛巴於樹上回復道歌

|         |         |         |         |
|---------|---------|---------|---------|
| 所顯因果緣起相 | 未曾了證無生間 | 如車雙軸二資糧 | 切勿離行那若巴 |
| 自明自覺此心性 | 未證所顯為果時 | 雜染貪著之覺受 | 作繭自縛那若巴 |
| 生於無盡輪迴道 | 種種執取諸意念 | 心若生起貪欲著 | 猶如蜂黏蜂蜜般 |
| 放下貪著那若巴 | 見修行為此三者 | 等持定則無善惡 | 倘若別外欲求起 |
| 無有把握乃窮癡 | 無生遠離諸戲論 | 驟現覺受此念覺 | 證其假相任行持 |

如是宣說

摘自朗欽加布仁波切編撰之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》



# 菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

195

欲生菩提心須具信心 欲生菩提心須具欲求  
欲生菩提心須具慈心 欲生菩提心請如是修

196

依止大乘菩提心 應使身德予以淨  
應使語德予以淨 應使意德予以淨

197

依止聖乘菩提心 應將身德予以證  
應將語德予以證 應將意德予以證

198

縱使發心證菩提 心續未生有何用  
縱使心願並植種 苗芽不生有何用

199

一切眾生使得樂 縱是佛陀亦不能  
若具無造菩提心 眾生大部能得樂

200

一切大乘地與道 歸集匯於菩提心  
如同一切有為法 歸集匯於五蘊中

201

行時須念菩提心 住時須念菩提心  
臥時須念菩提心 立時須念菩提心

195

བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེ་འདོད་ན་དང་པ་དགོས། བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེ་འདོད་ན་ལེན་འདོད་དགོས།  
བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེ་འདོད་ན་སྦྱང་རྩི་དགོས། བྱང་ཆུབ་སེམས་སྐྱེ་འདོད་ན་འདི་དག་བསྟོན། །

196

ཐེག་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་བརྟེན་ནས། །ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་དག་པར་བྱ། །  
ངག་གི་དགེ་བ་དག་པར་བྱ། །ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་དག་པར་བྱ། །

197

ཐེག་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་བརྟེན་ནས། །ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །  
ངག་གི་དགེ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་བསྐྱབ་པར་བྱ། །

198

བྱང་ཆུབ་མཚན་ཏུ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱང་། །རྒྱུ་ལ་མ་སྐྱེས་དགོས་པས་སྟོང་། །  
ས་པོན་བཏབ་ནས་མོས་ན་ཡང་། །ལྷ་གུ་མ་སྐྱེས་དགོས་པས་སྟོང་། །

199

ཡིད་ཅན་ཀུན་གྱི་དགའ་སྐྱེད་པ། །རྒྱལ་བ་ཡིས་ཀྱང་ག་ལ་སྟོང་། །  
བཅས་མིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆིས་ན། །དེ་ལ་པལ་ཆར་དགའ་བ་ཉིད། །

200

ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་ས་དང་ལམ། །ཐམས་ཅད་བྱང་ཆུབ་སེམས་སུ་འདུས། །  
བྱང་པོ་རྣམས་ལ་འདི་དག་ལ། །འདུས་བྱས་ཆོས་ཀུན་འདུས་པ་བཞིན། །

201

འགྲོ་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དྲན་བྱ། །འདུག་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དྲན་བྱ། །  
ཉལ་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དྲན་བྱ། །འགྲེང་ཡང་བྱང་ཆུབ་སེམས་དྲན་བྱ། །

# 密勒日巴道歌講記 (1)

敬安仁波切講授

09/23/2016

於智光禪林閉關中心

耶喜老師希望我為大家講授《密勒日巴道歌集》，並且希望我能够先唸一遍故事的部分，大家再一起唱誦道歌。我們可能對一些修法儀軌不是很清楚，對所修持的法也沒有真實的了解。因此，我用講授密勒日巴道歌的方式，讓大家了解行者修證的過程。

密勒日巴是大約九百多年前的一位大師。從尊者的修證過程中，可以了解他如何承受各種痛苦以及最終如何生起出離心。從道歌的紀錄，我們更深切地了解尊者如何體認心性，如何使自己的心與法相應。這是道歌最重要的意義。

一般大家多視密勒日巴道歌為歌曲而吟誦。但在過去的傳統中，它被稱為大手印證道歌。大手印證道歌是歷代印度聖境，八十四大成就者的語錄，也是過去每一位噶舉派大手印傳承祖師的一貫先例。他們會將自身的修證與體悟，以道歌的方式提示。如同中國歷代的禪宗祖師，會以詩詞或偈頌，表達自己體悟的境界。因此，從某種角度而言，我們可以如此解釋：雖然在佛陀所體認的教法上，對心的證悟有一個根本的基礎，約略地告訴我們應如何修證。但是依各人過去不同的因緣與業力，修證與體悟在層次上會有不同。證道歌可以稱是證悟的體認。

在過去的印度傳承中，有一部大手印的經典，專門紀錄八十四大成就者體悟大手印的道歌。其他還有國王的道歌、大乘的道歌等等種類。因此，證道歌並不僅是從西藏流傳而來。在密勒日巴時期，尊者也沿襲過去印度噶舉派與大手印傳承，以吟誦的方式表達自身的體悟。密勒日巴在當時，可以稱是

一位非常有名的歌誦家。雖然在這一本書中並沒有記載，但是在密勒日巴傳記中曾提及：尊者在西藏曾經追隨許多上師學習吟唱。若以現代的觀點而言，密勒日巴也是一位藝術家。尊者將所學習的佛法與自己的修證相融為一，以道歌方式表達出來。

《密勒日巴道歌集》不僅是一本道歌而已。道歌集前面傳記的部分，主要是記述尊者的生平與修證的過程。傳記中提到：在尊者眾多的弟子中，有如日般的岡波巴大師以及如月般的惹瓊巴大師。當時惹瓊巴曾問密勒日巴大師：「上師，您有如此無比的功德與成就。請問您是那一尊菩薩的應現化身。」尊者說：「你用如此恭敬的心對待我，是沒有錯誤的。但是從法而言，這是蔑視法。如今我有如此大的成就，都是緣於了解因果、誠信因果。」密勒日巴的回答恰是我們應該學習的重點。

從密勒日巴的故事中，我們了解尊者，雖然出生在一個生活非常富裕、沒有任何憂慮的家庭。但是在父親離世以後，全部的家產都被伯父與姑母侵奪並據為己有，從此生活變得極為困苦。雖然傳記中，對尊者的母親沒有太多描述，但她是外表看似柔弱，內心卻很堅強的女人。因為她十分了解自己的兒子，所以她對密勒日巴說：「如果我們希望奪回自己的家產，用武力是無法達到的。但是你的心非常堅毅、行事固執又專一。你應該利用這些特點，學習詛咒、誅法或黑術，幫助我完成報復內心怨恨的期望。」

密勒日巴聽從母親的話，開始到處尋覓咒師。最後以所學習的詛咒、黑術，殺死伯

父與姑母的家族等三十多人。並且還施行降雹術，使家鄉所有的田地，以及整年的農作物都全部毀壞。他利用黑術殺生、毀物，作盡所有的惡業。最後，密勒日巴終於了解因果。相信自己所作的一切，雖然能夠達到為家庭報仇的世俗目的，但未來將會落入地獄道。從因果而言，凡造惡因，必嚐惡果。所以密勒日巴告訴惹瓊巴：「我相信因果。依我所做的惡業，將來只有兩條道路可以選擇：一條就是步向解脫，另外一條便是墮入惡趣。」所以，密勒日巴決定以堅毅的心，尋求解脫的途徑。尊者了解，惟有佛法才能使自己獲得最終的解脫。密勒日巴如是告誡惹瓊巴：「我們應該恭敬法，而不是恭敬人。法是最真實的，超自然的；我們應以本然的心恭敬法。當你了解這一切的時候，將來就能獲得解脫。」由此之故，修行若能保持堅毅的恆心，最終也會一樣獲得解脫。

因為我們尚未深切地體悟因果，所以無法如密勒日巴般的獲得解脫。岡波巴大師的《解脫莊嚴寶論》言：「四種惡因，能障礙我們成就菩提。第一、過度地安逸於此生。第二、過度地貪著未來的欲樂。第三、過度地貪著寂滅的妙樂〈即自身的解脫〉。第四、不了解如何獲得菩提以及解脫的方法。」為了針對以上的四種惡因，而有四種對治的方法。例如，為對治我們對此生的眷戀與貪愛，而有「無常」的法門。又例如，密勒日巴的一生，在前半時期所承受的種種痛苦，使尊者了解佛陀開示四聖諦中的「苦諦」。從「集諦」，了解自己過去所造之諸業，以及今生所造惡業的因，未來將會再落入「苦諦」之果中。尊者了解此種因果以後，決心不再繼續地淪落於「苦」與「集」當中。於是尋求「滅諦」，希望獲得解脫。最終，步向學習佛法的「道諦」，開始學習佛法。

在學習佛法的過程中，每一個人都有自己過去的法緣，也就是法的緣起。密勒日巴大師的傳記中曾記載：尊者在初學佛法的時候，追隨很多上師學習。後來又追隨「大圓滿」的上師，尊者學習了佛法的最高見地，

亦即大圓滿之見。就法緣而言，因為密勒日巴的心與大圓滿法不是很相應，所以上師告訴尊者說：「我們倆人的法緣不够深厚，我無法導引你至徹底的體悟與解脫。馬爾巴大師與你可能比較合適，他能導引你步向解脫的道路。」當密勒日巴聽到馬爾巴大師的名號時，內心油然地生起無限的歡喜，全身的汗毛豎起，也自然地生起強烈的信念，希望能夠立刻見到大師。後來，尊者終於見到馬爾巴大師，並且跟隨學習噶舉派的教法，也就是大手印傳承。

在密勒日巴時期，噶舉派稱為「瑜伽行派」：它沒有出家眾與在家眾的區分，只是一種瑜伽的修證。藏文瑜伽的翻譯是保任、安住在本初的心性—如是修持的行者，稱「瑜伽行者」；例如密勒日巴大師、惹瓊巴大師等。他們一般的是有什麼衣服就穿什麼，大都是穿白色的麻布衣，所以被稱「白衣派」。今天，耶喜老師也準備一些白色披布，希望身為噶舉派的弟子都能沿襲此一傳承習俗。白色代表弟子已經逐漸地捨棄對此生的眷戀，不再貪圖各種奢華，最後都能獲得圓滿的佛果。所以，在第二堂課的時候，大家都會披上。

密勒日巴大師將自己修證的過程，全部呈現予我們。尊者是「瑜伽行派」，也就是往內修證勝義菩提的內證行者。在岡波巴大師之前，噶舉派沿襲的是實際的修行，徒眾的數量並不多。直至岡波巴大師之後，才結合噶當派傳承與大手印傳承，以出家眾的形象給予發揚光大。延續至今，噶舉派已經成為非常廣大的教派。然而，真實的內證瑜伽行者，不會注重教派是否廣傳—這是很隨意、自然修行的教派；上師隨順因緣、相應地教導徒眾。這也是密勒日巴大師攝授徒眾的方式。在傳記中，尊者的成就常以最接近真實生活的方式呈現。在其他歷代不同祖師的傳記中，我們很難看到如此完整的紀錄。我們讀誦密勒日巴大師的道歌，可以了解尊者當時的全部生活經歷，以及對法的各種體認的過程。





我們為何能達到究竟解脫？為何能成佛？因為每一個人都平等的具備「佛性」，我們如果都有一顆如密勒日巴般，堅毅向善的心與渴望修行的心而精進地修證，最終都能獲得解脫。所以，解脫不是依靠世俗的種性或社會的名望——從基本的教化而言，只要經過修證，每一個人都能由凡轉聖。

我曾開玩笑地說：如果以西藏人的角度閱讀《六祖壇經》與中國禪宗的六祖慧能大師的傳記。我最希望了解的不是上師弘忍為他直指而證悟的那一刻，而是六祖混進獵人

群隊中，各處打獵為生、獨自潛隱修行的六年。在此一段時期，他如何將日常生活中的各種經歷與從上師教授所學習的佛法，兩者互相融合。也就是在世俗中相應的對境出現時，如何從中獲得體認與修證。這才是最重要的關鍵。

密勒日巴大師的證道歌集就是以故事與道歌，使我們了解大師全部的心路歷程與修證過程。修行並不是經過上師的認證之後，就能獲得解脫。而是需要從內心，逐漸地一層層往上修證。在過程中，對心性的體悟才

會逐漸地提昇。最後提昇至昇華，終究達到究竟的果位。這是今天所要講授的主要內容。

張澄基老師翻譯《密勒日巴道歌》，主要是以道歌集為主。前面傳記的部分，是講述密勒日巴的生平。雖然各位都閱讀過許多相關的書籍，開講時我仍大略地講述，使各位能夠稍微了解。耶喜老師希望我們先唸一段故事，然後再吟誦道歌。有些道歌我會稍做解釋。唱完道歌，就開始禪坐。各位可以思維道歌的內容，或是依各人過去所學習的方式禪坐。總之，盡量用禪坐，也就是修持「止」的方式，使心安靜、安住。「止」的時間不需要太長，大約五至六分鐘即可。這是簡短的禪坐。

關於禪定的功德：有些人雖然禪坐很久，但卻感覺自己好似無禪坐的經驗，心也無法安住。禪定是循序漸進、慢慢地練習培養。過去歷代的祖師大德或教言所教導的禪定大抵是：初學禪坐的人禪坐時間不需要很長，但次數要多。所以，如我等一般的初學者，只需坐一分鐘即可。使自己的心安靜一分鐘，再去做其他事情。當想要禪坐的念頭出現時，在立刻回到禪坐。如是一分鐘、一分鐘的練習，使自己的心能夠開始安靜。當習慣之後，禪坐的次數自然地會越來越多。次數多了以後，時間從一分鐘變成兩分鐘、三分鐘。不知不覺地禪定就自然地培養。這是一種自然、不造作、穩固的禪定基礎。

許多人在初學禪坐的時候，就「想要」禪坐半小時或四十五分鐘。似乎時間越長，越能使自己有在禪坐的感覺。這種「想要」的念頭，是來自心的力量、是刻意的造作、尚未回到禪定本初自然的狀態。如前所述，禪坐是需要身心鬆坦，才能達到自然地專注。凡是造作都不能持續長久，也許第一次可以，但第二次卻不行；第三次會發現念頭很多，第四次念頭越來越多。最後，雖然自己在禪坐，但是內心卻澎湃洶湧。開始覺得自己的禪坐修持實在不好而感到些許內疚，或懷疑自己是否會禪坐。類似的問題就會產生。

我們都有一個共同點，凡事都要求快速。真正的禪定需要逐漸地累積禪坐的經驗，然後以此為修持的基礎，一分鐘、一分鐘地累積，直至最終達到自然、不造作的禪定。如是禪定功德，才能使我們獲得解脫。到那時，上師的一言一行或一個表情，才能在體悟的當下完全了解。來自一點一滴累積的最自然的禪定，才堪稱是真正的快速。我希望各位修持佛法，不論時間的遠近，都要像品嚐食物的滋味般，慢慢地學習。切勿在開始的時候態度十分認真投入，但是之後逐漸地失去興趣，最後甚至完全放棄。

學習佛法如同學習了解自己。在過程中，先了解自己是什麼樣的人、自己的個性如何？當我們往內觀察，會發現自己的特點。特點有好與壞兩個面向。例如：以固執而言，好的面向是做事堅持，容易成功；壞的面向是固執己見、自以為是、不容易與人妥協。我們應該將固執的習氣或個性運用於修持佛法，例如：禪坐、讀誦經典、唸誦儀軌等。保持固執、堅毅不斷，並且在內證上檢驗自己。這樣對自己才能有所助益。

在開始唸第一篇《密勒日巴拾柴記》之前，首先了解噶舉派與其他教派不同之點。第一、噶舉派的「噶舉」，是言傳、口耳相傳的意思；是指師徒之間，一種非常接近密切的教導。上師與弟子個別交流溝通之中，上師次第地給予教導，並且視機緣授予口訣。所以，密乘修持禪定，很少看到團體性的禪修。都是上師教導弟子之後，弟子前往自己的住處開始禪坐；當禪坐出現任何覺受或體驗，再回報予上師；上師再予以解釋與指導。因為每一個人過去不同的因緣，所以在修證上的體悟也有所不同。反之，上師如果在大庭廣眾下給予個別弟子禪坐的指導，則會影響旁邊的人。所以，噶舉派教授修持禪定，依過去的傳統是單獨、專一、個別的教導。

第二、噶舉派是以虔信為修證基礎的教派。不論是密勒日巴大師的道歌集，或其他大師的道歌中，對上師強烈的虔敬信心，皆一覽無遺。在西藏，噶舉派是虔信命輪的教

派。他們呼喚祖師的時候，會如狗吠狼嚎般，拼命地叫喊。從某種角度解釋，這是表達弟子內心對解脫的極度嚮往。當弟子渴求解脫時，因為個人業力的障礙，所以尋求上師幫助，使他們脫離魔障。他們以極虔信的心，殷切地呼喚上師。例如《遙呼上師祈請文》、《上師瑜伽》等，都是因此緣故。直貢噶舉有一篇偈頌，內文解釋：「上師」即是我們的心性，也就是自性的上師。因自性的上師故，我們「視師如佛」。

一般認為，「視師如佛」的「視」，是指眼睛向外看一個有形相對境的上師。但是實際從內證而言，「視」是指見地。在見地上了解自己心的本質；本初的心性就是眾生本俱的佛性。當了解自己的心性即是上師，即是佛。在見到善知識或上師等外在形相時，就能「視師如佛」。但是，在建立此見地之前，我們需要經過一段學習與了解的過程。岡波巴大師在《解脫莊嚴寶論》中言：「有四種惡因，使我們不了解成就菩提的方法，而流轉輪迴。四個對治方法之一就是尋找善知識。因為善知識能以不同的方法，教導我們脫離無明與煩惱。」

第三、許多經論中記載：「初學佛者，首先必需尋求具性相的善知識。善知識必需通曉經、律、論等三藏；在內證上已有體悟；對一切眾生具足大悲心。這是上師所應具備的基本條件。」過去西藏噶當派認為，弟子追隨善知識，必需觀察二、三年、或四年。首先觀察善知識是否具性相的條件；決定依止以後，對善知識就不再有任何非議言語或思維，應視師如佛；之後依善知識的教導口訣，如是修證。

第四、上師也需觀察弟子。在《解脫莊嚴寶論》中講述：「上師與弟子皆需具備條件。上師觀察弟子是否對世俗生起出離心、對法與上師是否具虔敬心以及對眾生是否具悲心。」上師教授法與弟子學習法，兩者互為相應才能够獲得良好的共利。

從世俗的角度而言，當我們的心向外觀察一切人、事、物的時候，會發現上師也有

缺點。他們會犯錯誤、做錯事。但是在我們依止並且追隨上師學習之後，則必需視師如佛。善知識教導佛法的三藏法義，我們應實際體認，並於生活中運用。雖然佛經言：「我們應視一切如夢幻般。」但是在現實中，我們尚未能視一切如夢如幻，仍舊視一切皆是真實。如前所述，雖然我們在觀察、依止上師以後，應以上師為最初學習的對象。但是也應該視上師如夢幻般。

從法的角度而言，上師的一切行儀皆是「法」的展現、「法」的教義。我們應視上師為「法」而學習。以上師為學習的目標，以佛法糾正自己的過失。直至最終，我們能視上師已非獨立個體的對境。上師的心性與自己的心性無別。我們應提昇此種見地，直至最後都能視一切眾生皆上師、皆善知識。

我們都有嫉妒心。如果看到善知識與某位弟子多說了一些話，內心就會生起分別念。但是若從其他弟子來看，所看到的可能是上師對弟子的因緣教化，而了解善知識可能在此情況下，必需特別與這位弟子多溝通交談。因為了解一切都是因緣法、無常法。所以不會用世俗的眼光批評上師。當我們慢慢地學習，對佛法越來越理解的時候，便不再有強烈的分別執著。對待身邊的親人朋友，亦是如此。我們的智慧也會逐漸增長。當了解世俗的一切皆「法」的展現——一切法的本質都是真實的、究竟的。我們便不再被外境所影響，也才能真實的了解「視師如佛」之義。

因為我們過去累世以來強烈的「慢」心，所以需要善知識以相應教導的方式對治，使「慢」心逐漸地消滅。從法而言，當「慢」心消滅至能夠視善知識如「法」般。最後，不再有「能觀的心」與「所觀的境」。此時，我們的學習，不僅能昇華而運用於法的論題之上，甚至能實際的運用於日常生活。這是十分重要的關鍵。

噶舉派的虔信，都源自於過去歷代祖師於見、修、行的修證圓滿，以及過去所發的誓願。我們唸誦經典時，常見到很多菩薩在修證五道十地的過程中，所發的誓願。當他

們修證成就以後，不必造作或刻意地行事，願力即自然地展現。過去的祖師，因為在見、修、行的修證非常清淨，身心轉化而獲得完全的解脫。他們所發誓願的力量，能幫助我們在修證的過程中，遠離一切禪定與修法的障礙。過去的祖師大德說：「凡我弟子，見聞覺知我的時候，均能遠離惡緣、脫離痛苦。」當祖師大德獲得解脫，也就是成就「登地菩薩」的時候，願力就會自然地展現，我們也才能够接受到願力的加持。

我們如何接受願力的加持？西藏人如此譬喻：「上師大悲的願力如鐵鉤般，能幫助眾生從痛苦中鉤拉出來。但是，大悲的鐵鉤需要虔信的鐵環——也就是我們對歷代祖師，需要具備非常虔敬的信念，鐵鉤才能够鉤拉鐵環。」從法而言，這是願力與虔信二者相應的共利。又例如太陽，雖然溫暖的陽光會照射每一位眾生。但是眾生如果躲在陰暗的地方，陽光就無法照射；雖然佛的大悲如陽光般的無私，眾生必需站在太陽底下才能被陽光照耀。

有時候，我們會問：為何自己沒有被祖師加持？為何沒有被菩薩保佑？這些都是錯誤的思維。我們應反問自己：是否真正的需要被加持或保佑？是要站出來接受陽光或是躲在陰暗中？是否在緊要時刻，才會想到佛菩薩？我們的虔信基礎在開始學佛的時候，就要逐漸地累積培養。最後，才能感受到佛菩薩如陽光般，溫暖的加持。

噶舉派中，弟子的虔信是非常重要的。密勒日巴大師曾言：「我的教法弟子不需刻意的廣弘。依於我修證的力量，自然地會傳送到每一個角落，未來的弟子也都將接受我傳承力量的加持。」今天，我們聽聞密勒日巴道歌的教法，應從內心虔誠的祈請密勒日巴；願我們的修證都能够如尊者般，最終獲得圓滿的解脫。

接下來，我們一起看第一篇《密勒拾柴記》。我正好有藏文版。所以我會先用藏文唸故事的部分，然後大家一起吟唱道歌。唱完道歌，就開始禪坐。因為我擁有《密勒日巴道歌》的口傳。所以，當大家禪坐的時候，我會用藏文再唸一遍道歌，如此，大家就能够得到完整的口傳。當我慢慢地用藏文唸故事的時候，你們也同時用中文默唸。道歌的部分，大家就用平常吟唱的曲調唱誦道歌。

第一篇《密勒拾柴記》：「敬禮上師，大瑜伽行者密勒日巴尊者。一時，在寶窟大鵬洞中，浸習在光明大手印定裡。」從這一段文字中，我們可以了解，密勒日巴大師在接受馬爾巴大師的教導以後，離開上師，獨自出發修行。當時，尊者在寶窟大鵬洞內，修證馬爾巴大師傳授的光明大手印。

到此上課先告一段落。現在的時間是七點鐘，各位早餐的時間。第二堂課再繼續講授。因為我們無法做到如密勒日巴般的苦行，所以還需要飲食的滋養。大家可以先行下課。

〔待續〕

### 美國朗欽加布仁波切茶毘基金徵信

感謝十方對朗欽加布仁波切茶毘基金的熱心隨喜贊助，仁波切的舍利塔之落成與開光迄今已屆圓滿，岡波巴中心僧眾及弟子無任感荷並隨喜功德。

基金功德主名單與收支摘要如下頁所列，茶毘基金之餘款將作為日後朗欽加布仁波切之著作印刷之用。若有任何疑問敬請洽詢 [gvbc.admit@gmail.com](mailto:gvbc.admit@gmail.com)。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德



# Lamchen Rinpoche Fund Donation List

| Donor Name                           | Amount (USD) |
|--------------------------------------|--------------|
| Ackerman, David                      | \$ 340.00    |
| Acupuncture & Wholeness              | \$ 500.00    |
| Amdo Tenzin & Family                 | \$ 101.00    |
| BuTsen Family                        | \$ 105.00    |
| Cancelliere, Janice C                | \$ 50.00     |
| Chadwick, Kathleen E                 | \$ 300.00    |
| Chang, Ho Lin (Shirley)              | \$ 200.00    |
| Chen Teng Hsiu Compassion Foundation | \$ 2,000.00  |
| Chen, Catherine C Tseng & Jay J Chen | \$ 500.00    |
| Chen, Charng-Jui (Christine)         | \$ 100.00    |
| Chen, Joy Tai Hua & Wei Yi           | \$ 200.00    |
| Chen, Li Yu Wang                     | \$ 1,000.00  |
| Chen, Ricky                          | \$ 500.00    |
| Chen, Shion-Wen                      | \$ 300.00    |
| Chen, Shu Hui                        | \$ 1,000.00  |
| Cheng, Jenny                         | \$ 200.00    |
| Chi, Ching T                         | \$ 2,000.00  |
| Chicago Ratna Shre Center            | \$ 500.00    |
| Choedon, Kunchok                     | \$ 500.00    |
| Cypress Healing Arts Center Inc      | \$ 200.00    |
| Dai, Horng                           | \$ 600.00    |
| Dalesio, Olga                        | \$ 400.00    |
| Danang Foundation                    | \$ 1,000.00  |
| De La Cruz, Maureen & Peter Lawrence | \$ 300.00    |
| Ding, Zishane Angellia               | \$ 111.00    |
| Dorjee, Trinly                       | \$ 200.00    |
| Drongpa, Family                      | \$ 14,359.00 |
| Forbeck, Eugenia                     | \$ 100.00    |
| Garchen Rinpoche                     | \$ 10,000.00 |
| Gonpo, Nawang                        | \$ 40.00     |
| Hauw, Srijani Carol                  | \$ 100.00    |
| Ho, Maggie                           | \$ 300.00    |
| Hsu, John                            | \$ 108.00    |
| Hsu, Tai-Ann & Yung-Yunge Sun        | \$ 500.00    |
| Hu, Maggie                           | \$ 100.00    |
| Huang, Carolyn Wang & Yao-Huei       | \$ 500.00    |
| Huang, Hsuan                         | \$ 500.00    |
| Huang, Kao-Huah                      | \$ 300.00    |
| Huang, Wendy & William & Helen       | \$ 100.00    |
| Huang, Yao-Huei                      | \$ 100.00    |
| Huang, Yuan Shung                    | \$ 600.00    |
| Jigmet Lama's uncle                  | \$ 105.00    |
| Jusuf, Sri Mewaty                    | \$ 200.00    |
| Khenpo Tsewang Dongyal Rinpoche      | \$ 308.00    |
| Khortsang, Rabgay                    | \$ 25.00     |
| Klawitter, Victoria                  | \$ 150.00    |
| La,Tender                            | \$ 155.00    |
| Lai, Mu-Li                           | \$ 300.00    |
| Lama (KTC), Tsultrim                 | \$ 1,000.00  |

| Donor Name                                      | Amount (USD) |
|-------------------------------------------------|--------------|
| Lama, Dupa & Palden T                           | \$ 2,000.00  |
| Lama, Lokyap                                    | \$ 200.00    |
| Lavarini, Beatrice                              | \$ 23.20     |
| Lee, Diana                                      | \$ 300.00    |
| Lee, Gigi                                       | \$ 100.00    |
| Lee, Jennifer                                   | \$ 300.00    |
| Lee, Kevin K                                    | \$ 250.00    |
| Lee, Shawguang Sally                            | \$ 1,080.00  |
| Lhadon & Rapgyal Family                         | \$ 205.00    |
| Lin, Tak Kean Kwan & Teresa Chung Ming          | \$ 100.00    |
| Ling, Chojung Dorje                             | \$ 200.00    |
| Liu, Gee Min & Shaw Lin                         | \$ 500.00    |
| Liu, Hsin-Lin Chen & Wei-Min                    | \$ 200.00    |
| Liu, Monica Aicheng                             | \$ 108.00    |
| Liu, Yu-Hua                                     | \$ 10,000.00 |
| Lu, Tzu-Ching                                   | \$ 1,500.00  |
| Ma, Sabrina                                     | \$ 100.00    |
| Maha Sandhi Yoga Centre                         | \$ 15,000.00 |
| Mertz, Walter D. Mertz, Jr & Carol M.           | \$ 25.00     |
| Millaway, Angela & Janet                        | \$ 10,375.00 |
| Monastery & People, Bayou Rinpoche              | \$ 1,282.05  |
| Monlam, Bhuchung Tenzin                         | \$ 20.00     |
| Namdak, Tenzin                                  | \$ 101.00    |
| Nanchen, Karma                                  | \$ 300.00    |
| Ngamdung Family, Tsering & Kunsang W            | \$ 105.00    |
| Nyima, Tenzin                                   | \$ 1,000.00  |
| Peng, Charline                                  | \$ 5,000.00  |
| Phuntsok Topgyal Family                         | \$ 200.00    |
| Pu, Ching Fang                                  | \$ 300.00    |
| Raybould, Anne                                  | \$ 200.00    |
| Rebgey, Kelsang                                 | \$ 50.00     |
| Riao, Pei-ju                                    | \$ 200.00    |
| Rocco Cheng & Associates                        | \$ 300.00    |
| Rubin, Rosalino                                 | \$ 40.00     |
| Sass-aurand, Lindsey L                          | \$ 100.00    |
| Shiue, Eileen                                   | \$ 3,000.00  |
| Shiue, Kevin                                    | \$ 3,000.00  |
| Shyu, Jui Ling (Grace)                          | \$ 5,300.00  |
| Sinon, Family                                   | \$ 105.00    |
| Snaidas, Margaret (Maggie)                      | \$ 108.00    |
| Stern, Sharon                                   | \$ 2,000.00  |
| Sysage Technology                               | \$ 50,000.00 |
| Tai, Chow Kam Chung, Chow Kwun Chun & Tsing Lin | \$ 10.00     |
| The Avo Trust Joseph W Chu Trustee              | \$ 3,000.00  |
| The Bodhicitta Foundation                       | \$ 100.00    |
| Tien, Ying-Lan                                  | \$ 200.00    |
| Ting, Teresa                                    | \$ 100.00    |
| Tsega, Family                                   | \$ 50.00     |
| Tseng, Fan Tsong                                | \$ 500.00    |

| Donor Name                                | Amount (USD) |
|-------------------------------------------|--------------|
| Tsephe, Family                            | \$ 50.00     |
| Tsultrim, Khenpo (Maryland)               | \$ 116.00    |
| Tyo, Louise A                             | \$ 50.00     |
| Urgen Darjee Family                       | \$ 105.00    |
| Wang, Hwai-Tsu (Franklin) & Shu-Jung Chen | \$ 200.00    |
| Wang, Su Hsing Huei                       | \$ 51,994.48 |
| Wei, Shiowfeng & Yui                      | \$ 1,000.00  |
| Wenz, John                                | \$ 100.00    |
| Wong, Debbie                              | \$ 101.00    |
| Wong, Mary                                | \$ 10.00     |
| Wu, Chun Yang                             | \$ 100.00    |
| Wu, Dennis                                | \$ 200.00    |
| Wu, Yu Ji R Kuan & Janet Hui-Jung         | \$ 200.00    |
| Yang, Phoebe                              | \$ 100.00    |
| Zeng, Ning Xi & Fan                       | \$ 200.00    |
| Zheng, Felicia                            | \$ 25.00     |
| Rebbaca                                   | \$ 20.00     |
| 南卓仁波切                                     | \$ 2,000.00  |
| 廖武宏                                       | \$ 500.00    |
| 張美玲                                       | \$ 400.00    |
| 麻如豐                                       | \$ 100.00    |
| 拉傑耶喜 (台中)                                 | \$ 1,000.00  |
| 曾宣葉                                       | \$ 200.00    |
| 王熙鳳                                       | \$ 100.00    |
| 碧愛珠合家                                     | \$ 200.00    |
| 萬佩禎                                       | \$ 500.00    |
| 藍志恒                                       | \$ 33.33     |
| 蘇仲麟                                       | \$ 1,000.00  |
| 謝利                                        | \$ 100.00    |
| 陳淑惠                                       | \$ 100.00    |
| 黃朗修合家                                     | \$ 100.00    |
| Anonymous                                 | \$ 10,900.00 |
| Anonymous                                 | \$ 6,825.94  |
| Anonymous                                 | \$ 500.00    |
| Anonymous                                 | \$ 400.00    |
| Anonymous                                 | \$ 115.00    |
| Anonymous                                 | \$ 108.00    |
| Anonymous                                 | \$ 105.00    |
| Anonymous                                 | \$ 100.00    |
| Anonymous                                 | \$ 100.00    |
| Anonymous                                 | \$ 100.00    |
| Anonymous                                 | \$ 100.00    |
| Anonymous                                 | \$ 100.00    |
| Anonymous                                 | \$ 25.00     |
| Anonymous                                 | \$ 25.00     |
| Anonymous                                 | \$ 20.00     |
| Anonymous                                 | \$ 15.00     |
| Anonymous                                 | \$ 10.00     |

|              |                      |
|--------------|----------------------|
| <b>Total</b> | <b>\$ 242,848.01</b> |
|--------------|----------------------|

## Lamchen Gyalpo Ripoché Project - Income & Expense

|                                          |                            |                                  |
|------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------|
| <b><u>Total Dention</u></b>              |                            | <b><u>\$242,848.01</u></b>       |
| <b>49 Days Puja Funeral Expenses</b>     |                            |                                  |
| Cremation service & Funeral home         | \$9,314.00                 |                                  |
| Flower & Tsok                            | \$4,059.50                 |                                  |
| Offering to Sanga                        | \$12,750.00                |                                  |
| - 49 Days Puja \$9,650.00                |                            |                                  |
| - Funeral Services \$3,100.00            |                            |                                  |
| Puja                                     | \$5,950.68                 |                                  |
| Meals                                    | \$2,038.83                 |                                  |
| Donation to Rainbow Lakes Community Club | \$1,000.00                 |                                  |
| Miscellaneous                            | \$116.05                   |                                  |
| <b>Total Funeral Expenses</b>            | <b><u>\$35,229.06</u></b>  |                                  |
| <b>Stupa Expenses</b>                    |                            |                                  |
| Tibet                                    |                            |                                  |
| Ka Tashi Temple for Rinpoche's stupa     | \$20,000.00                |                                  |
| Tashi Choling for Rinpoche's stupa       | \$10,000.00                |                                  |
| Lho Lungkar Gon                          | \$5,000.00                 |                                  |
| Distributed to 43 other monasteries      | \$40,066.00                |                                  |
| <b>Total Tibet</b>                       | <b><u>\$75,066.00</u></b>  |                                  |
| India                                    |                            |                                  |
| Drikung Jangchubling                     | \$15,900.00                |                                  |
| Bhumang Rinpoche's temple                | \$1,000.00                 |                                  |
| Ayang Rinpoche's temple                  | \$1,000.00                 |                                  |
| Ontul Rinpoche's temple                  | \$1,000.00                 |                                  |
| Mindroling Monastery                     | \$1,000.00                 |                                  |
| Sakya Ngorpal Ewam Choden                | \$1,000.00                 |                                  |
| Ngagyur Samten Chokhorling               | \$1,000.00                 |                                  |
| Dorje Drak Monastery                     | \$1,000.00                 |                                  |
| <b>Total India</b>                       | <b><u>\$22,900.00</u></b>  |                                  |
| Nepal                                    |                            |                                  |
| Rinchen Choling Monastery                | \$1,000.00                 |                                  |
| 4 stone stupas                           | \$1,408.00                 |                                  |
| Pachu for Rinpoche's stupa               | \$25,000.00                |                                  |
| <b>Total Nepal</b>                       | <b><u>\$27,408.00</u></b>  |                                  |
| Other Misc Expenses                      |                            |                                  |
| Rinpoche Teaching videos                 | \$2,000.00                 |                                  |
| Making Rinpoche's books                  | \$1,045.31                 |                                  |
| Wire Fee                                 | \$343.00                   |                                  |
| <b>Total Other Expense</b>               | <b><u>\$3,388.31</u></b>   |                                  |
| <b>Total Stupas Expenses</b>             | <b><u>\$128,762.31</u></b> |                                  |
| <b>Total Expense</b>                     |                            | <b><u>\$163,991.37</u></b>       |
| <b>Balance</b>                           |                            | <b><u><u>\$78,856.64</u></u></b> |