



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགལ།

第 40 期

2021 年 12 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 39 期 2021 年 12 月

1999 年北美創刊

目錄

普賢王如來祈請文 (4)	3
大乘精要 (23)	13
上師供養法甚深道釋解 (6)	19
噶舉成就道歌選 (6)	25
密勒日巴道歌講記 (5)	28
菩提心讚頌寶炬	34
直貢噶舉皈依傳承 (3)	36

指導上師：朗欽加布仁波切

敬安仁波切

堪布天津尼瑪

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

岡波巴金剛乘佛學中心

北美：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center

6 Fox Lane, Denville, NJ 07834

Phone: 973-586-2756

Fax: 973-586-7080

Email: gampopacenter@hotmail.com

Web: www.gampopa.org

台灣：

台北市岡波巴金剛乘佛學會

台北市大安路一段 241 號 6 樓

電話：02-2784-6125

傳真：02-2703-4316

Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

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

普賢王如來祈請文¹ (4)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2013 年講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

聽課前應有如是發心：一切遍虛空如母之有情，雖具無垢的如來藏，然因未明而流轉於輪迴之苦海。我願度一切眾生，願彼皆能脫離無明之苦海、證得佛果——以如是動機聽聞此祈願文。

一切有情皆俱如來體性。然而普賢王如來於本初根基，即已了知自己本來的面目；此外，於當體呈現的當下，同時解脫。依當體的解脫，其覺力所展現即是文武百尊之相。如是普賢王如來從現見至解脫的過程，是由清淨的角度解釋。以下將講述：未曾了知本來面目、不知如何解脫的眾生，及其如何迷亂的過程。

一切有情因未了知自身本來面目而迷亂。為何「迷亂」？因未了見法性的究竟義。迷亂可以「無明」解釋。

何為俱生之無明，即是失念渙散心

無明可分為三種。第一種是「同因無明」，也就是本來無我卻執我。依於同因無明的外緣力量，而呈現的迷亂相，即為第二種的「俱生無明」；它使我們失念、渙散或放逸。如同禪定時未能處於明覺之狀，而突然落入渙散或放逸。亦可解釋為：本來無我而生執我的同因無明——如同鏡子本身具有可垢染的部分，當我們對鏡子呵

氣時，鏡子會蒙上一層霧氣。我們將此垢染的霧氣，執著為我，因而產生迷亂。

何為遍計之無明，分立自他二執取

從自性〈本初〉的角度解釋本質、自性、大悲三體。從本質中，因為未能了知本來面目，所以處於無明；亦依此「同因無明」而生「俱生無明」。俱生無明產生後，自性與大悲也因此展現無明。就本體而言，於本覺大悲展現時，因為無明與本覺的清淨相違，而將大悲的展現執取為「我」，故對外產生執取之境。也就是對本來為無之境，執取為境；如是執取為境，因而對每一境取名安立，稱為「遍計」。在取名安立的境上，因具強烈的我執，所以對境產生好壞、善惡等種種的分別。換言之，遍計執是將本來沒有的境，執為實有。經典中所述「指繩為蛇」，即是遍計之執。

仁波切以前有位英文翻譯彼得，很喜歡玩電腦，經常沉迷於電腦遊戲中，並覺得自己就是遊戲中主角：最初他和主角一樣出外逛商場，與人交際等活動。沉迷至最後，他甚至強烈地覺得自己就是那位主角，如果不上電腦便不知所措。這即是種遍計的我：將沒有的我，執為實有的我。

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

依此遍計的執我，而產生強烈自、他實有的分別，而現迷亂之狀。

俱生遍計二無明，即是眾生顛倒因

如是俱生遍計二的無明，即為眾生迷亂的原因。

由我普賢廣大願，令諸輪迴有情眾，消除失念之黑暗，清淨能所二執取，了知本俱自明覺 此處以失念表達無明，三種無明如同黑暗將我們遮蓋，依普賢王如來的大願，以阿底瑜伽極密之法，祛除眾生失念之無明黑暗、清淨能所二執取，得證本來究竟之明覺。普賢王如來之本初、現見與解脫是同體，因此三身任運、無有區別。以上是普賢王所發的願。

在修道位上，為使眾生本俱之根基現前，首先需要成熟的灌頂，並以誓言保任。其後，方有解脫的開示或口訣的指示，使我們最終了知自己本初的根基。而於本初根基上，脫離疑惑，並以決斷的心修持而使真實果呈現。以下願文即是解釋，對於未明了自性本俱的眾生，如何於無明中了知本俱的根基及如何解脫。

心著二執起猶疑，生起微細貪著心，習氣薰染漸增長 依於同因、俱生與遍計三種無明，我們產生迷亂。這三種無明是一體三面的呈現，其因接觸四緣後，所產生迷亂或無明。四緣第一種是「因緣」，第二種是「所緣」，第三種藏文稱「瞬間緣」，中文則翻成「等無間緣」，第四種是「近取緣」，或稱「增上緣」。依於能所二執取的力量，對於對境即生「所欲」與「不所欲」的樂或苦。如是，看者與對境二者本身是種疑惑，當此疑惑增上時，六種根本煩惱及分支的煩惱也愈益增上，厚重之習氣也開始累積。

食衣財住及伴侶，以及五欲親眷等，心繫所欲起貪惱 依於習氣的累積，我們對食物、衣服、財物、住所、伴侶等，產生欲與不欲、喜歡或厭惡等。也由此對色聲香味觸產生執取的欲望，或對父母、親眷等生起強烈增上的欲念。因為被貪欲的力量誘惑，我們的心於瞬間種下厚重的習氣。如是瞬間產生的習氣是有為之法，藏文稱為 gidan 也就是怖畏的世界，因其於瞬間可以毀壞。因貪欲之誘惑，心與心所也同時增長煩惱。

此令世間惑幻生，由是二取業無盡，貪欲果報成熟時，投生貪惱餓鬼中，常受難忍飢渴苦 由於我們強烈的二執取，它的無盡、不間斷，使我們造作種種的業；當業累積，至果報成熟時，貪欲的果報即投生於貪惱的餓鬼道。藏文 eda 的意思，是指全部的身心一直於欲求欲取之境中。餓鬼道是非常痛苦的世界，它無有滴水、地面枯乾、土石破裂；夏日酷熱、冬天嚴寒，若有少許食物即引起爭奪強取。因為貪欲的力量，使餓鬼世界的眾生長時承受飢渴之苦。

由我普賢廣大願，普令貪欲諸有情，不需捨除貪欲惱，亦勿取著於貪欲，自心放下無造作，任持安住自明覺，得證勝妙觀察智 對於貪欲，普賢王如來於本初之基，以赤裸的本覺力量自解。其本然的狀態、無有為造作，不需依對治、境、時間三個過程，自然回歸至本初本體而自解，並使心自然安住於本覺中。如是，得證勝妙觀察智。

對於貪欲，在修證上，小乘是用捨離或對治的方式，經教或續部則是以轉化的方式。對此，最高的阿底瑜伽，則是回

歸於本初的自性體性中。於阿底瑜伽的最高見，不僅僅是回歸、安住於本體，尚需具備覺力、解脫的力量，方能圓滿。如果只知清淨的自性本體，則只是「增上空」，實無益處。如同禪定者雖然了知禪定的方法，但如果不知念的解脫方式，最終仍只是落入禪定天，無法解脫。將貪欲自然安住在本覺中，所呈現最究竟的本質，是「勝妙觀察智」。

雖然安住於自然的本覺中，但仍有解脫的力量。覺力解脫的力量，有三種自解的方式：第一、如同遇見熟人般，第二、如蛇結自解般，第三、如小偷入空屋般。這三種自解有一定的層次，依個人而定。如果不具備自解能力，則禪定無有用處。

外境所現諸幻相，念動微細怖畏生，忿怒習氣增長瞋，執作怨敵起害殺，瞋恚果報成熟時，長受地獄苦煎熬 瞋心如何生起？依偈頌：「外境所現諸幻相」是因外境而現。外境可分內外：內在的部分，如果從醫學上而言，氣、潰瘍、肝、膽的不調，會導致心的不安而生起瞋心。外在的部分，則因地、水、火、風等外境，導致不安與恐懼，向外呈現瞋的狀態。

「念動微細怖畏生」，瞋的初始十分微細。例如我們外食，當開始吃時忽然對食物產生疑惑，而思惟這食物是否有害？初始只是非常細微的思維，然後逐漸產生是否有人要毒害我之類的想法，最後才慢慢形成粗體的瞋。換言之，依於對食物的疑惑或是否會中毒等恐怖畏懼，種下細微的瞋的習氣；之後瞋的習氣越來越重，則有粗體的瞋。再依對境，產生他人想害我的思維，於是生起瞋心；之後再生視他人為敵而欲以傷害的心念，因而展現傷害他

人的粗重行為。最後，瞋心生起的業消滅我們的善根。中文經典：「一念瞋心起，火燒功德林。」藏文則說：「瞋心起，毀滅我們百千劫的善業。」眾生因瞋心而造的業，所承受的是於地獄道承受難忍的苦。如是過程，乃依於迷亂的瞋心、惡念，使我們流轉。雖然了知依迷亂的惡念，產生現今所受的惡果，那麼我們應該如何從中解脫？

由我普賢廣大願，普令六道諸眾生，瞋恚猛烈增長時，自心放鬆莫取捨，任持安住自明覺，得證勝大圓鏡智 當猛烈的瞋心生起時，不需對「境」予以對治，而是直接現見它本身念識的力量。此過程中如何修證？我們不應依造作的方式修證，而是無造地置於瞋心本體的法性中，使它於瞋體中自解。如果能了知「念」本體的法性，瞋將自然而解。當它自然而解時，法性自然的明，則會顯現。如是自然之明的顯現，稱為「大圓鏡智」。

最殊勝者，是最終能證得「於本覺當體中，瞋心自解」。自解的方式亦是依不同的眾生而給予教導。過去有一位行者涅普巴，曾在帕摩竹巴大師處學習教法。帕摩竹巴對涅普巴開示心性教法時，他都無法認知，只能努力精進的修習。涅普巴的瞋心非常強，帕摩竹巴了解他瞋念習氣非常重，所以知道應該用瞋的方式引領，使其回歸本性的法性中。於此之前，涅普巴的父親被人殺害，但尚未復仇，而前往衛藏向帕摩竹巴大師學法。某日，涅普巴的殺父仇人前來拜見大師，大師將這位仇人關於房子裡，之後再差遣僧眾告知涅普巴。當時涅普巴正修習直貢五支大手印的菩提心，原本修得不錯，但一聽殺父仇人

前來，瞋心瞬間升起，立即前往見他。但因房門被關著，雖然十分想衝入，涅普巴只能生氣地從窗戶望著仇人。此時帕摩竹巴大師走至他面前，對他說：「是誰在發如是憤怒的瞋心？」依於大師詢問的時間，以及過去的因緣，涅普巴當下立即了悟。這是瞋心自解的例子。

從這個故事我們了解：當瞋心起現時，我們不應看視瞋心的對境，而是觀視瞋心者，才是重點。如果能夠回觀瞋者的自面，才能「任持安住自明覺，得證勝大圓鏡智」。

由於自心起傲慢，於他生諸競爭心，如是猛烈盛驕慢，自他爭鬥皆苦惱

慢心生起時，回歸至「慢」的本體，亦即是回到平等性。藏文 chukzin 有「傲慢」的意思。若於宗教上認為自宗的見地最為殊勝，是自宗的見執，屬於修證上的驕慢。或是於行為表現上，認為自己所守的戒律比他人好，是「梵行勝執」。一般平凡人傲慢之執，則是認為自己的種姓比別人高、財富比他人多、自己比較聰明或能力比別人強等。尤其是在學習過程中，因為覺得自己所知的層次較高，而強烈地貶視他人。或是對於與自己學識相近者，以譏毀或嘲笑的方式相待；而對於學問較好、組織能力更強者，則是批評他們的過失，或是有攀執的心念。所知上而生的傲慢，對行者日後的習法將是最大的障礙。因為慢心會促使行者已無意願再向外學習；更因強烈的傲慢，而有自他的爭吵鬥爭。傲慢之心如同氣泡，功德之水無法注入，水皆將流失，而無法容納功德之水。

此業果報成熟時，暫生天道報盡墮
因傲慢所成熟的果報，是暫時生於

天道。或許有人覺得投生至善趣、沒有墮至惡趣，其實不錯。然而天道受苦可能更多：雖然於天界具備榮華富裕，但是投生天道的眾生也有慢心等，以及瀕臨死亡前的痛苦。當天人善業漏盡，即將投生於惡趣，依於天道神通的力量，投生前可以預知未來將墮入惡趣的地方，以及未來承受的痛苦。如是的苦是最為難受。此外，與人道的時間相比，天道受報的時間非常長。

由我普賢廣大願，令驕慢心諸眾生，自心放下無造作，任持安住自明覺，得證勝平等性智

當驕慢生起時，我們應處於法性本覺、無有造作的平等定中。如果我們能安住於此平等定中，則無有自、他的執著，一切皆處於法性平等。驕慢的本質實為平等性的展現，因此依普賢的大願，願眾生「得證勝平等性智」。

【問答】

問：剛剛講述貪欲時，提到解脫的三種力量，可否請仁波切多解釋？

答：本初自解是建立於已經了證本覺的前提之上。若已經認知本覺，於修證時，如有任何分別念生起，於念起的當下，即知此念，這種「知」如同遇見熟人。此處「認知熟人」的意思，而非「看著分別念並且跟隨」的認知；而是當認知熟人之面的同時，即回歸至本體當體中。所謂的「認知」，見的不是外念而是本面。嫻熟前述過程後，其次是不需再認知念頭，而於安住當中，念自然而解，因此稱為「蛇結自解」。最終，最好的自解方式，是無有利害關係

的「小偷偷空屋」般，任何自顯的同時即自解，沒有任何執取的境，因此稱為「自顯自解」。以上為三種自解的方法。

初學行者不可能馬上做到自解，它需要非常堅固、嫻熟。薩哈拉尊者之道歌：「如同大海船上的海鷗，雖希望脫離船隻去尋找陸地，但是海面太廣闊，根本無法飛越，最終仍需回到船上。」雖然我們開始修證、練習平等定，可是欲求的心仍會隨著境走。然而心不管走多遠，最終仍然需要回歸至本初的體性。因此，首先應學習認知心念，達至嫻熟非常重要，絕非一蹴可及。

問：大手印與大圓滿有何不同？

答：這的問題可以從基、道、果三方面解釋。從基而言，大手印的基礎與大圓滿的本淨，無有差別；若有差別，則意謂眾生的如來藏有所別。二者的差別主要在於道：大手印屬於漸次第之道。就果而言，二者皆同證佛的果位，無有差別。此外，佛教派術語亦各有不同。這是仁波切自己的看法，其他智者也許有各自的觀點。

很高興各位對大圓滿與大手印有強烈的誠敬心，這一點十分難得，各位也應該祈願能時常與此法相遇。

二取執實習氣染，自讚毀他痛苦業，增長鬥爭嫉妒心，投生殺戮非天處，報盡墮入地獄中 此為嫉妒心最終呈現成所作智的部分。因為強烈的自、他二執的遍計

執實，當此力量增長之時，慢心也隨之增長；當慢心越來越大，則會讚譽自己、詆毀他人。因此對於比自己學問好，財富多或地位高者，生嫉妒；甚或對他人善的功德，也生嫉妒。當如是力量增盛時，只要自己無法和與別人同等，即生鬥爭的心——屬嫉妒的部分。例如社會上有人外表看似行善，但內在卻是鬥爭、嫉妒心生，也是依此而來。此種果報是成熟相續的業，必定投生於非天，也就是阿修羅道。因為阿修羅所作皆是殺生業，最後將墮入地獄。

由我普賢廣大願，嫉妒鬥爭有情眾，莫執怨敵心鬆坦，任持安住自明覺，得證勝成所作智普賢王如來於果位即已解脫。然而一般眾生於未解脫前，依嫉妒之因而造作業，諸如對親人與敵人產生諸多的嫉妒與鬥爭，因此投生阿修羅道，報盡則墮入地獄道。這一切皆依於眾生二執取的心，所生嫉妒而造出殺生之業。普賢王如來如是發願，對於因嫉妒無明而造業的有情眾生，希望他們任持安住於自明覺，能從妒嫉的本性中，體認它的本體。當妒嫉心念生起的當下，不隨所緣境相而轉，直觀看相者之本體，希望最終回歸至自身的本覺的覺力中，得證「勝成所作智」。

失念捨及渙散心，有覆昏沈並忘失，昏睡懈怠愚癡者，果報旁生無依怙

以下是了證愚癡本體為法界體性智。以無明作為〈本初的〉基礎而產生迷惑；於迷惑的當下，心處於失念、無念的狀態。藏文 nuedgou 是無念想的意思是沒有任何的念想或思維。如是無念想的狀態，我們無法見到自己本來面目、明覺體性，因此無法分辨善惡。如同我們於黑暗之中，當

看見黑影時會因恐懼誤認為人；失念即是類似此狀態。

因為無念想無法了見自己本來面目，如是因無法分辨而生渙散心。「有覆」的意思是：依於執我，而將本覺的明覺覆蓋；亦即遮住本覺的清明，因此產生昏沈。昏沈即為意與根不明，無法清晰分辨，所以產生忘失。「昏睡」也可以說是昏厥，而於一段時間內無有念想。一般解釋「懈怠」，是今天有事需要做，卻想不做，明天再做，是一種放逸。前面所提的失念捨及渙散，均為愚癡的細分，至於為何細分？因為可能只是被個別的失念或渙散所覆蓋，並非全部，所以細分。然而，最主要的是因為它們將自顯本來面目的明覺遮蓋，因此稱為愚癡。因為愚癡而無法清明，我們無法做正確的取捨；當所做的惡業成熟時，即墮入旁生道。

由我普賢廣大願，令諸愚癡黑暗者，顯發光明住正念，得證法界體性智

墮入旁生道的眾生，是處於愚昧的狀態，根本無法取捨。對於如是承受愚癡果報的眾生，「由我普賢廣大願，令諸愚癡黑暗者，顯發光明住正念」。住正念所指的是，不隨心意的造作之念，而於無造的本覺明覺當體中，了知愚癡的本性，得證「法界體性智」。

三界所有諸眾生，真如體性與佛等，失念迷亂成顛倒，現今造諸無義業，猶如夢幻趣六道 這是將前面正文的內容，攝要簡略地復述。簡言之，眾生本初的根基清淨，如果自知本來面目，即能自解。若未了解本面，藏基上即呈現輪涅二道。此輪涅二道是依著隨眠習氣與外緣。例如：即使住於頂位的三摩地，屬於「意

的無色界天」〈或意的世界〉，是無有色身之體的界。於無色界雖然無念，但仍有細微的隨眠習氣；諸如對於自身所證感到滿足，並有非常高的見執，因此仍有執著，在三界中屬於無色界。第二種是色界，它與無色界有些不同，屬於「語」的世界。語是依據細微的意識之顯，無有有形的色體之身，而是由語呈現的細微意識之身，因此稱為「語色界天」。為何稱為語色界天？語依於氣，氣即是一種色體，例如我們吹氣。或是所謂的「食香天」亦是依於氣息而來，所以稱為語的色界天。藏文的 lung 有「風」或「氣」的意思，經典將它歸為色體：雖然說有色，但我們無法眼見；然而當我們被風或氣息吹拂時，卻有感覺。語和氣息於性相乘或密乘中，皆有廣的解釋。「顯相的欲界天」是我們所處之境，因為心隨外顯的境而轉，而生欲望，故稱之。

藏文 guunsi 是「藏基」，意譯是「真如體性」。或有將藏基與阿賴耶識〈或藏基識〉相混淆。噶舉派教言的術語稱它「清淨藏基」；「與佛等同」、「如來藏遍一切有情」，亦是指此。如來的體性本初遍一切處〈有情〉，它本初的本質〈體性〉無為，它所擁有無緣大悲的力量，亦是同體涵括。如同《喜金剛二品續》所講述：「雖然本初無為、無緣大悲任運，但因眾生未了解。」因為被分別客塵所染，無法認見自身的本覺，隨迷惑失念轉。因此，雖無我卻執我，所行皆是無意義之事，一切盡是徒勞，只會使我們一再輪迴、承受苦痛，這是從聖者之境觀待。聖者所述皆為真實語，然我們因處於迷亂，無法現見此真實之理。

例如：當今世界各國的實驗發展，為了保護自己，或為了擴充疆域、擁有礦產，最後製造毀壞自己或破壞世界的核子武器。這只是比喻，從外是如此；於內，我們個人為私利所做之事，最終卻承受痛苦的果報。我們雖然獲得人身，但因迷亂，再再為權力、名聲、財富所迷惑，如同一直在夢中，做著沒有意義的事。依於迷亂所作無意義的業，使我們趣入如夢幻的六道中；六道即是貪、瞋、癡、慢、疑所呈現的世界。這一切所呈現的迷亂如同人夢遊般，於旁的已甦醒者觀見我們夢遊，卻也只能觀看而已。六道是依六業的迷亂，如夢般地流轉。

我即原始普賢佛，化身調伏六道眾，由我普賢廣大願，令諸有情一無餘，皆於法界成正覺 如來沒有成佛的先後次序，普賢王如來於本初根基上自解，稱普賢王如來為「本初第一佛」，只是假名安立。就本淨而言，普賢王如來為具二種清淨之佛：本智本來即清淨，以及分別客塵的迷亂亦已清淨，所以稱為「二淨之身」；也就是佛本俱之身，所呈現者皆為自利利他。一般而言，臻至佛的境地時，佛是無漏之身，具足十八種功德等。普賢王如來雖安立名為「本初之佛」，然於證果的當下，佛沒有前後順序。證果之後，本淨之身的普賢王如來，為了度眾，大悲任運的展現報身相，是十地菩薩的顯現。再由十地菩薩化現化身之相，直至輪迴未盡，度一切有情眾生。「令諸有情一無餘」即是指此化身，是為度一切處於輪迴的有情眾生而展現。

報、化二身如同太陽：於照射時，湖海均有太陽的顯現。報、化二身是為調

伏眾生，依據眾生所求之境而展現。因此，普賢王如來的願力，就是以此普賢如來殊勝之道，願一切有情眾生迅速了證本俱本住的本然智慧，將自顯的空性之界的空性之體、本智與本性二者任運而成，具備十地的功德，回歸於究竟真實之佛。

【問答】

問：我們平常講的五毒是貪瞋癡慢疑，與祈願文中講的貪瞋癡慢嫉，好像不太一樣？

答：藏文裡妒嫉與疑惑兩個字是同義，中文可能不是。藏文 tsa 是嫉妒的意思，tuo 是疑惑，意思上大致相同。tsa 嫉妒是希望與之平等，具慢的念頭，也就是希望壓抑他人，因此對他人的功德等，有爭取向上的心態。Tuo 看似沒有關連，是疑心的意思，例如對他人的功德等有疑。疑與嫉二者是相關存在的。

問：貪瞋癡慢疑的果位針對六道，那麼人道呢？

答：人道屬於欲界天，屬於貪欲，是妙觀察智的部分。

問：仁波切提到您自幼即對大圓滿有信心，那是怎樣的信心？

答：在西藏，佛法十分普及，我小時候一聽聞「大圓滿」的名稱，就感到強烈的信心。

〈敬安仁波切補充：朗欽加布仁波切非常謙虛，他的轉世傳承中具有持明鷹羽。朗欽仁波切雖謙稱沒有世襲，但是我們覺得應該有。〉

問：仁波切講中陰時，五大五智如何消融？

答：粗的五大來說是地、水、風、火、空。

如果再分為細微以及極細微，而有清與濁的區別。以五大而言，愚癡屬法界體性智，是空大。五大可以依此解釋，但其基礎即如前所述，如來體性有清與濁狀態之別，我們需要的是將「清」體的部分完全體現。五大呈現清淨的狀態，例如空大的迷亂大清淨時，所呈現的就是法界體性。我們的粗體是因不淨的濁業所染而呈現，於死亡五大融攝時，它將回歸到本初清淨的精要之體。以愚癡為例，先不解釋其它四大。愚癡的部分回歸到最終時，所呈現的是一片黑暗、昏暗。當空大融攝入空大的精華時，紅、白融於空大的當體，初始收攝是昏暗的狀態，也就是回到愚癡。愚癡狀態再度消散、清醒時，則呈現本性清淨的狀態，此即先前所提的如來體性的法界體性。

當清淨的法界體性呈現的時，若於在有生之時曾經學習，並由上師或善知識指引認知自性本俱的光明，此時即能夠與清淨的法界體性融為一體，稱為「母子光明會」。如是的母子光明會，需要在世時，恆常的修證嫻熟。如果沒有修證，愚癡消散的呈現是瞬間、一剎那。時間長短因人而異，最快甚至是快速的一瞬間。若曾學習禪定，瞬間的時間可能長一些，方才有認知本體的力量；反之，若無此一力量，則無有用處。每一有情都會有法性的現前，只是大多是剎那即逝。

聽聞佛法前發如是動機：一切遍虛空如母眾生，因為未能了解普賢王如來本初之面目，流轉於輪迴。對此如母眾生，我們應生起強烈的悲心，願一切眾生依於我今日聽聞此《大圓滿意趣無礙—普賢王如來祈願文》，能脫離苦海、最終證得普賢王如來果位。

今天講述《普賢王如來祈願文》的利益品。利益品可分二方面解釋：藏文是有戲與離戲，也就是廣解與攝義。

啊豁 是讚嘆語、感嘆語。於此讚嘆普賢王如來之事業，無有造作、任運、無勤而顯。

具慈瑜伽大力者 表達《普賢王如來祈願文》之唸誦者。大力者具備普賢瑜伽的性相，其見、修完整，故稱之。

了知本覺離惑幻 如是具備普賢王如來見、修之大力瑜伽者，如何念誦《普賢王如來祈願文》？此大力瑜伽者了知自身本來面目、本覺來性；於覺性中，遠離造作的明、清，離一切惑幻下，唸誦此祈願文。祈願依此願文，拔除一切輪迴之苦。願眾生能依見、聞與覺知此願文而解脫：見者因見而解脫，聽聞者因聽聞而得解脫，唸誦者因唸誦文思維其義得解脫。

已發如是廣大願，聞此誓願諸眾生，於三生內必成佛 依此願文的力量，我們無需要生生世世於輪迴中流轉，於三生之內即得解脫。

或於日蝕月蝕日，雷暴地震四大災，冬至夏至或年節，自身觀修為普賢，敬誦此願於眾前表達是唸誦此願文的時間點。日月蝕或雷暴等，講的是外的世界，是時應自身觀修普賢王如來念誦此願文。

此願文是以「聞」解脫為主，因此於前述時間點唸誦時，應大聲地唸誦，不需小聲。唸誦時，瑜伽士或可觀修自身為普賢王如來，大聲地唸誦；或處於覺體中，以覺知的方式唸誦。無論何種方式，儘量於此時間點唸誦時，自然回歸於本初的法性究竟體，如是功德無量。此願文不只是聞解脫，也是攜帶解脫，平日攜帶著也有利益。

令諸三界有情眾，由彼瑜伽行者願， 滅苦解脫生死海，獲證究竟佛陀位

此願文具廣大的力量，所以能「令諸三界諸有情，由彼瑜伽行者願，滅苦解脫生死海，獲證究竟佛陀位」。

此願文屬於聞解脫。若於聽聞後，能夠如實了解願文本初的內義，並依內義唸誦，為上等者。如果未能完全了解內義，但具虔敬嚮往的信念，儘量每天唸誦，亦有所助益。或者，一個月唸一次，甚或要一年一次。此為聞解脫，依此願文的力量，三生之內必成佛—最終以此聞解脫的力量，使我們到達究竟之地。

【問答】

問：請問「於三生內必成佛」的三生？

答：三生的意思是：今生聽聞此法，生起有虔敬嚮往的信念而種下解脫的種子。依於此解脫的種子，下一生得以再接觸此法、遇得善知識並再次講授此法，使我們對願文的內義有更多的了解。於第三世，終能完全了解內義而解脫。每一生如同加水於瓶，從半瓶再加一半，最終加滿。

問：請問「無智無得」的「智」與「自明覺」的「覺」，是否意思相同？

答：「無智無得」是從苦、集、滅、道四諦開始，「無苦」並非表示沒有苦，而是對苦有所認知，了解苦的本質自性空。因為了解苦的本義，所以「無苦」；也因此無集諦、滅諦與道諦，並依此無智、無得。以無自性空的角度，才說「無智」。若認為有「智」，則落入貪著；無智則為破除此執，因此才說「無得亦無所得」，實為「離有無所得」。如前述，其體性為離言絕思，因此無有任何可安立，故「無得亦無所得」；因為無所得，所以無有希望與疑惑；離希疑則無樂苦。

「智」藏文 yeshe 意思是本初智，「覺」是「能見」此本初智，所以稱「本覺」，二者實為相同。本覺一詞亦為假名安立，本質上無有「能覺」與「所覺」。

問：心經前面的讚頌：「個個自明智慧所行境」的意思？

答：要了解這一句，應先看前面二句講述離言絕思的境界。〈到了〉離言絕思、超離彼岸的境地，「個個自明」即可以了解。簡要言之，「離言絕思」仍可以明白、了解，也就一般所說的「開悟」；「個個自明」則只有自己才能體認。

問：如果眾生是虛幻的，佛的功德是否也是虛幻？

答：就虛幻而言，我們本身本是虛幻，佛的境界也是虛幻的境界。對此虛幻

的世界，我們不覺得是虛幻，才有樂、苦的觸受。若了解虛幻的本質是虛幻，則無有樂、苦的觸受。因此說佛的功德是虛幻，是從此一角度而言。相對於眾生，佛於二千多年前的以肉身示現，所傳授的法我們至今仍能領受，其實也是幻化。從佛本地的角度而言，是超離有無幻化。對相對於眾生而言，雖然一切皆是幻化，然而就「出生」而言，其實是緣起的過程。佛陀如同太陽般，陽光自然展現，不會特定照向一方。眾生則依個別狀況，而感受不同的溫度；若以聚光鏡，則可燃燒。如是皆為幻化，是緣起性空。

問：仁波切提到我們要依著這祈願文，多多打坐修持。如果我們意識自己正在生氣時，要如何安住自明覺？

答：其實在本文內講得很清楚，就是「瞋恚猛烈增長時，自心放鬆莫取捨」。人的瞋心會生起，是因為外緣的力量使我們生起瞋心，或是我們自己想到某事情的內緣，讓我們產生瞋恨。它是由外而生，但當瞋心起時，不論是外緣或內心的念，皆不應跟隨地往內鑽，否則我們會受瞋心影響。當外緣起時，心不應跟隨或有任何好壞的取捨。最重要的一點，是要「任持安住自明覺」，因為瞋心本身不是實有之體，並不成立，只是我們將它認知為實有，才有強烈的取捨。然而這一點需要聽上師的教導口訣、自己修證，才可能慢慢調整。

問：為什麼有些故事說人在暴怒之下比較容易認識本覺？情緒激烈程度跟認識本覺有關嗎？還是說細微的情況下，比較不容易認識本覺？

答：故事是故事，其實是因人而異，不能一概而論。上等根器者，在強烈的瞋心的當下，了知瞋心的本體是空體，現起的同時當下自解。次等的人，可能已些微為瞋心所轉，但能回觀自己的瞋心。第三等的人，則全然跟隨著瞋心而去，因此這是完全視人而定。

對於真實的修證者而言，如果能強烈地保任自己的明覺，則當貪心或瞋心越強時，可以讓修證者體認更深，助益反而越大。如同《入行論》中，寂天菩薩講的故事；於戰場上，真正的勇士看到血，變得更勇敢。膽小的人看到血，則完全驚嚇。類似此一道理。

明覺認知、自解是需要修證的過程。當明覺能保任時，才可能真正達到明覺自解。這是依據個人的精進和虔敬信，才能達成。此時，也才能理解佛陀的十力，十八無畏等。

今天我們能聽聞此祈請文，也是因過去曾種下解脫的種子，所以我們能再一次聽聞。如果未來我們對此更用心，種子將更增長，更有助方便法之開顯，二者是為互補。

〔完〕

大乘精要 (23)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008 年 3 月 27 日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

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

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

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

基的部份講述：眾生本俱的如來藏的體性。其雖本俱，但為何被障蓋以及應如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先尋求善知識、其應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身

難得；為使此生具有意義，應思惟因果；為了不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

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

菩提心的學習，始於世俗菩提心，再到勝義菩提心。世俗菩提心分為願菩提心與行菩提心。在願菩提心部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提心則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。前次已講授至行菩提心的攝善法戒六度中的禪定，這次講授智慧。

首先，我們應先了解世俗諦與勝義諦之別。《父子相會經》：「世間與出世間是以世俗諦與勝義諦區分。除此二諦，再無有第三諦。」《無我法請問經》：「以世俗與勝義之法為準，區別世間與出世間。」世人因未了解勝義之法，而流轉於輪迴，並執實輪迴中一切法，而承受無盡的痛苦。眾生因迷亂的心，而執著六根塵識之實，而迷亂困擾。將不真實執為真實，稱為「世俗諦」。我們應學習破除執實的心，而非破除所現之顯相。

「世俗」在藏文中，表示一切的意思。從上至十地菩薩，下至地獄，所展現的各種清淨與不清淨的顯相，全部包括於世俗諦。現實所展現之一切顯相，不外乎二種假相：具佛的功德所展現的是清淨假相，以及不具佛的功德所展現的則為不清淨假相。

在世俗中所現之一切顯相皆是虛妄、不真實。《父子相會經》：「世俗一切，如水中月般虛幻，本無而執實。」眾生因迷亂的心，不識本俱的清淨體性，而將內外界一切執為真實；又依於外氣惡緣的影響，而產生外執的境與內執的心二種執著。

關於外氣，若依經教的解釋，它是因無明促使意識竄動的氣。密乘則認為：因為心氣為一，所以迷亂的心產生執實的習氣。心如瞎眼之人，氣如腿癱之人；心氣二者聚合所生之動力，造成意識的竄動，是產生無明之因。心與外氣如緣起聚集，依於竄動，二者交會，而產生種種幻相。

《入行論》：「如其諸緣聚會時，爾時能生諸幻事。」比喻如同觀看電影，必需要眾緣聚集，才可能看見影像；若有一條件不具足，則不可能看見。凡夫與菩薩之別，在於對世俗諦所展現的顯相，於了解上有所不同：菩薩視一切法非實，了解它們無生的本質，並將一切法以如夢如幻般看待。然而凡夫執一切法為真實，並依隨順執實的習氣，而承受種種苦痛。

菩薩如何在本來非實、無有的諸法中，行持證得究竟解脫的果位？菩薩首先以菩提心為因，於此因之上，累積如幻化般的福德與智慧資糧，則所現的一切顯相均是清淨。《無二增勝續》：「如何修證至一切如幻化般之清淨展現？依於無有執

著而行。」經由如幻般積聚二資糧：依於智慧資糧，得法身功德；由福德資糧，得色身功德。

相對於菩薩，凡夫因三毒煩惱，展現三界六道的顯相，並因執實而流轉六道輪迴，承受著輪迴的苦患。無垢稱菩薩：「依於無明，對一切幻化生執實之念，現迷亂之心。依於迷亂之心，展現六道煩惱的境相。依於執實之心，一再流轉於輪迴。」輪迴如輪，我們於其中一再地流轉。

《聖者六十理論》：「一切法之本質皆為無生。」若如是，則問：「既然本質為無生，又何以迷亂？」無生的本質所指的是本來體性的無生。然眾生因心的執實，於外境現起的同時，成立依「他」而有「我」的對境。有「我」，即有「我的」執著，為所稱的「癡」。因為「癡」，所行則皆為煩惱之行持，進而生貪、瞋等念。依於貪、瞋、癡三毒，而生迷亂，所行皆成為流轉輪迴之因。

如何從本來皆無，而成為執實的「有」？此並不意謂有一恆常的因，即認為有一恆常的緣存在。也不意謂有一無常的因，即會產生無常的緣。若以夢解釋：夢的產生是由夢幻之因，而生夢幻之境。夢本非實，若將夢視為真實，夢境則成為真實之境，而有一個「我」觀看夢境，因而有「能所」。因為迷亂，而視本來的無，執著為真實常有。這是世俗的展現。

一切的顯相，均來自於心的執實。若了解一切顯相均是如夢如幻般，則依其所生的非實之物如何作用？因為執如夢如幻為實，而有「我」的存在；當有了我執，即生貪、瞋、癡三毒。因此三毒，所累積的皆是業。有業，即有看似真實的展現。

依業為因，即有需要承受的果報。由此，心與業形成某種關係：心有所思，即有行動，遂造成業，有業即有果。因迷亂的心造業，即生不虛的果報。此為「成所作」的理論，是法性的真實體現。

當了解無明之後，應如何迴遮？首先，雖尚未了解諸法的真實體性，但是用取之的方法，以執「一切眾生如母」為實，行持六度；於行持的過程中，逐漸漏盡二障，直至最終覺悟，使本俱體性真實圓滿呈現，由此成就的智慧，稱為「成所作智」，也就是由心所作的智慧。三身的果報，來自於福德與智慧二種資糧的累積；依二資糧的圓滿，展現法、報二身。達到二身圓滿果位的因，是菩提心及行持六度的過程。

對瑜伽行者而言，自奧明淨土以至地獄，所呈現的皆是非真實體性的表相之法，其均為不堅固、並非永恆之法。然而對凡夫而言，則視世俗的一切顯現為真實，因而有苦受、有樂受，並迷亂地執著為真實。因此瑜伽行者與凡夫二者，在心境的體認上是相互對立、顛倒。

《入行論》：視世間如幻的瑜伽行者與執著世間的凡夫，二者不同之思惟有所爭辯。但是以真實證法性證量的菩薩〈瑜伽行者〉，與對法性真實理解的智者，此二者對世俗法的看法皆為平等；亦即視將世間一切法，皆以如幻化看待。

視一切法如幻化般，可由如下八種譬喻理解：如夢、如水泡，如惡緣聚集〈似演繹般〉，如色相展現〈似模型般〉，

如顛倒影象〈似海市蜃樓般〉，如四大雲集〈似食香城〉，如空谷音〈似啞巴般〉。《金剛經》中亦有偈頌講解此八種譬喻²。

經由觀察，可以了解輪涅一切法的本質，雖是遠離有無二邊，但卻能如幻化般展現。例如：因「兔子原本沒有角」，而衍生：「兔子是否真的是沒有角？」的疑思。如果本來即「無」，又如何「有」？猶如法本來即為幻化，非實不存，又如何說真實呢？所有的一切皆是由心所造作而生。又例如：牛角看起來雖是「有」，但是若仔細分析至最最細微，牛角卻又並不完全真實存在。

因此，「有」、「無」是心思的成立與造作，真實的法則是超離「有」、「無」。不論是我們所理解的廣大三千大千世界或是微小如芥子，也皆具備三千大千世界。我們心所認知的概念，皆是執實的認知；事物本質無生的體性，是超離有無。現今科學界也在試圖研究物質的體性。其實這與佛教所認知的本質思惟是有些許的類同。如是了解，世間的一切，其實都是由幻心執實而生。

世俗諦又可分為清淨世俗諦與顛倒世俗諦。《入中論》：「妄見亦許有二種，謂明利根有患根，有患諸根所生識，待善根識許為倒。無患六根所取義，即是世間之所知。唯由世間立為實，餘即世間立為倒。」《無二增勝續》：「由真實觀察，了知一切本無有。」從無有的情況下，產生迷惑；迷惑具作用力，可共通顯相，故依各緣而生的顯相，稱為「世俗」。

² 編註：唐三藏沙門義淨譯，《佛說能斷金剛般若波羅蜜多經》：「諸和合所為，如星翳燈幻、露泡夢電雲，應作如是觀。」《大般若波羅蜜多

經》第 220 卷：「欲通達一切法。如幻、如夢、如響、如像、如光影、如陽焰、如空花、如尋香城。」

顛倒的世俗諦，如水中之月，顯而非實。然而若執為實，即稱「顛倒世俗」。又例如：因眼疾而生飛蚊症，眼睛所見的外境異於常人，稱是「顛倒」。《中觀根本頌》與《六十理論》中均提及：一般世俗的宗派或哲學的見地，亦屬於顛倒世俗，因見地是由執實的概念而生。一般而言，此種見地可分為「常見」與「斷見」。因執著有我為常見，因執著無我而成斷見。《寶積經》中，佛對迦葉解釋：「世俗認為有我之常見派，若執無我、執無因果，則為斷見派。」認為一切皆真實，或一切皆無因，均屬於顛倒世俗。然而，斷見是有害的見地，視一切為無因無果。空性本是最好的見地，但是若將空性執為見執，則是最大的錯誤。

了解一切顯相、輪涅之法如夢幻，真正了解離有無二邊，即是「清淨世俗諦」。如何現見清淨世俗諦？當了知一切法非實、無自性，則得以現見諸法實相，以空性見破除常見。了知一切法能從無中而顯，如夢幻、如水月般而現，由此破除斷見。破除常、斷之見，方得真正遠離有、無二邊，了解諸法本來體性；即如《心經》所言：「色不異空，空不異色」。

常見與斷見，由字面上可得其意。但於究竟內義，則應與自心相應而理解。若對外顯或自心生執實想，則仍處常見。若認為一切皆空，對空生執，則仍持斷見。因此，須由內證取決是否處於常見或斷見。唯有中道的思維，方才具中觀見地。

如實了知世俗如幻，離有、無二邊，而於資糧道學習一切清淨善法，其中六度四攝屬於虔信指導法，能種下福德資糧的

種子。當對六度四攝法無有執取時，則離一切邊，種下智慧的種子。

了知清淨世俗諦，即初見法性，達到「境」與「對境」皆清淨。亦即於根本位，臻至如法性般的清淨；於後得位，一切的呈現皆如夢如幻。此時，依二資糧雙運，對因果生真實的定解—因果的本質即緣起性空的本體。如是了知清淨世俗諦之瑜伽行者，已了知世俗種種如幻化，對一切已無執實；一切如幻，即住於寂滅法界。

《大梵天請問經》：「了知緣起諸法，即知緣起本身的體性。」了解緣起法的本質，即了知諸法顯相的本質為無生，如水中月，惟水中之月的展現，亦依因緣而生。了解空性的本質，即回歸於法性，亦回歸至導引者佛，亦表達已證佛果。

此外，亦可由十二因緣了解因果法。十二因緣為：無明、行、識、名色、六入、觸、受、愛、取、有、生、死。

無明：因未認知法性，而生我執、迷亂顛倒。

行：因我執而生依他的對境，而有造作之行。

識：當有境與持境者，因業力種下的習氣種子，生色、受、想、行、識五蘊。

名色：五蘊經由父精母血，和合而生名色之身。

六入：形體與心之緣起下，具向外散射的眼、耳、鼻、舌、身、意六入〈六根〉。

觸：根、境、識，三者相互觸動，方能「認知」。例如嬰兒認知外法之初，

是由觸覺開始。又如螞蟻雖然沒有眼睛，但它本身即為一觸體。

受：依於觸而對外界產生好、壞區別的感受。例如以舌嚐味，於接觸時，有好、壞的區別。因此依觸生受。

愛：當不同感受出現，即生貪愛，因此貪著。

取：當生愛或貪著時，對欲求之生貪取，不欲求者則想捨棄。

有：依於取而生更多的執，種下來生的根本因。因為我執〈我所求、我所愛、我不許、我不願、我不欲等等〉的增長，而增生善、惡之愛，於未來投生不同的善惡趣。

生：依於有而取境，而有輪迴之善趣、惡趣的展現。因為有，而有出生。

老死：因為生，開始生命的老、病、死的過程。

十二因緣又可分為三支：無明、愛、取為煩惱支，行、有為業支，識、名色、六入、觸、受、生、死為異熟果支。了解十二因緣之後，如實修證方了解緣起的本質。破滅無明，則具清明；當具清明，即將十二因緣中，因無明所衍生的一切，全部斷滅。所具之清明，即本俱的智慧。《十地經》：「是中無明、愛、取三分不斷，是煩惱道。行有二分不斷，是業道。餘因緣分不斷，是苦道。」

因果之法甚深。例如人於死亡後，於一般的認知，是仍有「我」存在，因此認為死後，只不過換成另一個身體。亦即：死後是將屍身留下，但意識則隨現世所造的業而行，因此仍有一個真實的我存在。

若是如此，意識則成為彷彿真實存在的「東西」，而與「常見」十分相近。然而，佛法不講「恆常」：世間的最初成立，皆由空性而生，講的是緣起性空。這是佛法最甚深的見地。亦是破滅外道「常見」的見地。講述空性時，講的是緣起性空。

譬喻：教授六字大明咒，並不表示教授者教授之後，即失去能力。反之，授受者依於過去所種的因，能了解六字大明咒。如此緣起的觀念，表達意識並非真實存在的實體。或可以點燈為比喻：藉由第一盞燈的火，第二盞燈其因緣條件，如油、燈蕊等具足，方得以點燃；但是第二盞燈點燃後，第一盞燈依然繼續燃燒，燈火並不會因此消失。

吉天頌恭表示：「雖有許多認為輪迴是意識的流轉，惟吾認為是身體業習氣之流轉。」也就是過去於取、有之時，所種的習氣之因。因為輪迴是因緣和合而生，因此，依於過去所種下取、有之業習氣，才有現今流轉輪迴的身體，如前燈點燃後燈般。如是：因不會因為反入其他之因而斷滅；無因而生果，亦非可能。

帕摩竹巴大師曾說：「輪涅猶如手心、手背。」從涅槃的角度可了解無明與本質之一體兩面。若不了解，即隨順無明的因，依前因相續而生輪迴。

若於初始，不能體證真正細微的因果，但只要持續修持，也可由細微因果的展現，了解佛的境界。龍樹菩薩《弟子規》：「真實了解緣起因果之法，是諸佛如來真實語之寶藏。」真實了證即得證圓滿佛位。

性空緣起之法是佛法最究竟的根本。可以經由修證的方式去理解。也可以從理論、辯證的方式，了解一切皆是因緣和合。身為佛弟子〈瑜伽士〉，從理解到內證，如是觀證緣起性空法；當了證諸佛語藏時，則開始真正如實了解因果，現見一切法的實相。堪稱此瑜伽士乃人中奇葩。

【問答錄】

問：剛才所講心與氣，氣是什麼？

答：氣〈藏文音：弄〉的性相是輕、飄動〈如同風、動力〉。氣代表意識，是飄動的狀態。即使是物質因緣具足，若是沒有動力，一切無法發生。

問：也就是說，因必須要有動力，才能產生業？

答：心讓意識轉動，是動力，有了思惟，才会有行為，方才造作業。若了解心的本質，雖心具動力，但不會隨之而轉造業。於不了解的情況下，動力一生，就有了思惟、行徑，業即形成。

問：十二因緣中的無明與行。行是不是動力？

答：無明，是未了解自心的意思。也有另一種解釋為我執。依於執著，意識轉動就有業的產生。若無無明，即是明，則隨後十二因緣均不會產生。現在我們只是從論典中理解佛法的概念，當自身要真實修證時，還需要跟隨善知識學習去除無明的修證方法。

問。請問什麼是無生？

答：就如《心經》的偈頌：「離言絕思般若至彼岸。無生無滅虛空本性智。」佛在此闡釋超離思惟概念、離言絕思。比喻如兔角，本來就是無有的東西，可是當認為「無有」時，對「無有」的執著思惟就已經存在。如此，執著的思惟就用一個「有」的東西，去安立這個「無有」。但是本來已是「無有」，又如何解釋其本來即是「無有」？

問：根據上課了解，清淨世俗諦就是了解中觀的見地，不論是月或是水中月，所見一切皆為清淨世俗諦。是否與清淨或顛倒沒什麼關聯？

答：當然可以隨順中觀思維，視清淨世俗如夢如幻的了解。其中對幻化的了解也有二種：一種是經修證，而證悟到如夢如幻，是屬於清淨的世俗諦。另一種是經由思維上了解，認知如夢如幻、如水中月。然而若沒有究竟的內證，尚不能稱此即中觀見地。

問：如果輪迴是屬於常見，那要怎麼解釋才正確呢？

答：業習氣並非實體。經過觀證，了知它是依緣起性空而成，並非恆常存在。它是依於過去善惡的習氣之因，再依於因緣接觸，方才產生輪迴。但它並不代表具實體，從一處出去，再進入另一處。若是如此，就是常見。

問：由此生到下一世轉世的仁波切，若不是常，應如何看待呢？

答：轉世代表於過去生發願為利眾生，種下如是習氣之因，而於未來轉世依於此已具之因，當接觸此習氣之因，轉世才會產生。反之，假如由前世直接進入下一世，即如他前世完全沒有洗去，則前世已知的文字語言，於下一世是否應該馬上就會。

問：這是不是因為願力的關係？

答：這是願力的習氣，依據習氣的因，產生緣起，並非實體的轉換。舉例：某人於過去生有偷竊的習氣，但因某種善業使他在此世成為富人，不再須要偷竊。但是因偷竊的習氣仍在，依於習氣，他仍然會偷竊。吉天頌恭說：「雖然對輪迴有很多不同的解釋，但直接地說，我們因習氣所產生之身，是業、意識等因緣聚集。」這是佛法的特殊見地。

問：有沒有什麼東西不因為因緣而生？

答：因緣具備當然生，因緣不具備則無生。

問：無明從哪裡來？

答：未了解本來面目，稱之為無明。依於我執而生對境，一切依他而生起，並如夢如幻的展現。當本來就非真實，然而卻執著為實，又如何尋找本來不真實的夢的來源呢？它將無法尋得。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (6)

敬安仁波切 講述

02-09-2019

於美國岡波巴中心

思忖：誠如世尊往昔於菩提樹下現證佛果之傳記，發願吾亦如是之動機實修。於已修法處之座墊下，畫一白色萬〈卍〉字型，放置吉祥茅草，如往昔成就傳承傳規，象徵得善緣起之儀式。

供養全部擺設完畢之後，我們思惟：「我願意如同過去佛陀世尊在菩提樹下現證佛果，也希望獲證究竟的佛果、得到究

竟解脫，以如是實修動機修證。」仁波切又提到，在自己所坐的位置，畫一白色的卍字。卍字在西藏代表永恆不變；於佛教裡它代表如同十字金剛、穩固不變，於此有「緣起」的象徵。我們可以用白色的粉筆或者石灰，或是在地上以白色的石頭排列，再放置吉祥草。此依佛陀的傳記記載：賣吉祥草的人送吉祥草予佛陀，於是佛陀

將吉祥草放於座墊下，並發願未證得究竟法相之前，永不動搖。我們修證之時，也應該如同世尊導師之思惟動機，盡力仿效，盼於緣起上、心靈上得到相應。因此我們可以在自己的坐墊下放置吉祥草，或是剪一個十字也可以。吉祥草象徵性一根或兩根十字形狀即可，代表穩固不變。

心思：吾今於此座上，修證於未臻究竟圓滿前，將安住無散、不動搖，立誓祈願實修具義世尊能仁吉天頌恭〈三界怙主〉祖師之上師瑜伽法。

依傳承教規放置之後，應思惟：於此坐下後，未得究竟圓滿之前，願能夠讓心安住不散、如如不動，並立下誓願修證世尊能仁吉天頌恭祖師的上師瑜伽法。不僅僅是此一法門，平日自己在家修證亦是。

如閉關修證教誡所細述，閉關應於天未暗前，如黃昏或傍晚時分入關。《秘密總續》：「天眾亦於日落時，定能攝集諸加持。」《勝樂空行海會續》：「夜深人靜時分，妄念之散射減弱，三摩定違緣減少，乃順緣增上時期。」

閉關修證的時細節，可以參閱仁俊曲吉札巴或持明法稱的著作，其中提及嚴謹閉關時，過失的修補等，仁波切於此不贅述，但簡略說明。例如，閉關入關的時間，應該在天黑前或黃昏之時，《秘密總續》及《勝樂空行海會續》均有說明其益處，此是以外境順緣解釋。另外也有從密乘脈、氣、明點的解釋。黃昏或夜晚時分入關，能夠減少外緣的擾亂，內在妄念也自然減弱。

其後，於適意座墊上，身具要姿安住而修。尊勝直貢巴言：「應知身要五姿甚要，若無何以生功德？如決戰於沙場前，

戰壕堡壘卻已毀。」至尊馬爾巴：「吾之身要五姿，縱使統攝藏域境內之一切口訣法，亦無有更勝此身要口訣者。」宣示此乃甚深殊別之法。

於此說明身體的姿勢非常重要。以前上課時也曾講授，打坐的姿勢正確，內在的氣脈才能正，氣才能順；一旦氣順心也平靜。身心是一體，具身姿要點而修，甚為重要。如果不知身要五姿重要性，功德將難生起，身、語、意無法幽靜；亦即：身姿的重點是使身語意能夠幽靜、安住。因此直貢巴比喻身姿如同決戰沙場前的戰壕堡壘，如果身姿未能掌握好，即如同戰壕堡壘已先毀壞。如是，以道歌的方式比喻。馬爾巴大師也曾說身要五姿是非常甚深之法，藏域境內的一切口訣法門，也無法勝於此身要口訣。

對於打坐修行者而言，身姿確實非常重要，以前仁波切也經常教授馬爾巴的五姿身要。一般而言，七支坐法對於現代人或年長者，的確有些困難，因為它需要雙足跏趺坐。但是馬爾巴的身要五姿是讓我們自然的身安住，雙腿散盤即可。一般男性喜將左腿放於內側，女性則是右腿於內側，但這並不是重點。左腿放於內側時，左腿的腳後跟應抵於密處，右腿則是些微散盤，身體挺直，肩膀稍微鬆開，雙手自然地放置於膝蓋上，眼睛略微平視。以此簡單自然的坐姿，呼吸自然地吐納地進入禪定。這是馬爾巴的五姿身要。

禪定尚有其他要訣，於此暫不多言。最重要的是此坐姿是最簡單的方式，最適合現代人。打坐的過程中，身體挺直，也就是中脈保持的直線，最為重要。不論雙腿如何盤坐，甚或坐於椅子上，最重要的

是腰椎挺直，才對我們有助益。也就是常說的：身直脈亦直，脈直氣則穩，氣穩心則靜。因此身要與心是一體，應依此一方學習。

雖亦見他眾言釋毗盧七支坐法，吾等應遵隨尊勝吉天頌恭〈三界怙主〉之教言：「身之幻輪適意金剛跏趺姿，能攝集收伏下行氣，右足前伸為樂，背脊挺直，雙手持定印於臍下。右手於上為樂，腰挺直伸展適中，雙眼自然平視於一車軸之距。語之幻輪斷言語，心之幻輪離作意。」隱密之要點口訣，則需自上師處求得。

吉天頌恭教言中，也講述身姿的功德。適意的身幻輪金剛跏趺坐能夠幫助我們攝集收服下行氣—攝集的意思是控制，使下行氣不亂竄。右足向前伸，代表「樂」；背脊挺直，雙手持定印於臍下。右手在上，代表「樂受」。腰挺直、伸展適中，雙目自然的平視於一車軸之距。語幻輪能斷言語，心幻輪能夠離作意，所以金剛跏趺坐指的是這一切如幻化輪。此為攝要之口訣，其他隱秘之要點，則需要從上師之處獲得。

噶舉為何稱為「口耳相傳」之教派，即是此因。口訣攝要或隱秘要點需有上師特別的教導：此並非上師隱瞞其所知，而是上師需依弟子禪修狀態或對其心性的了解，適當地配合脈氣明點的修證，而適時地指導入定、身姿，或是適當地調整下行氣、上行氣或平行氣。如是要點並不可能全面記述，對修行弟子亦無益，畢竟弟子對自己的狀況了知有限。因此口耳相傳最重要的是依實修的體驗，再依上師的經驗予以弟子口訣指導。

《金剛鬘續》：「修士坐於適意座，眼觀鼻尖之前方，不離鼻距為見量，雙肩平整舌抵顎，齒唇放置自然適樂，氣息平穩自然住，捨離作意微持守，雙足結金剛跏趺姿。」為續部所述之毗盧七支坐法。

眼觀鼻尖之前方指的是鼻尖的前方四十五度左右，有時會被誤解為看鼻尖，其實是鼻尖前方。過去的畫像裡，有阿羅漢的坐姿，他們眼睛微閉、但沒有完全閉上；微微地向下看約於鼻尖的前方四十五度之處。另外，不離鼻子的距離，否則容易心亂，此與氣息相關。雙肩稍微平整「如鷹之肩膀」，些微地挺起但放鬆。舌向上抵於上顎，唇齒自然放鬆，足結金剛跏趺姿。此為續部所言之毘盧七支坐法。那若六法中，則提及依前述之金剛跏趺、舌抵上顎的方式，控制上行、下行、平行、命行氣等五行之氣。

雙手持平等定印。行部：「右手掌心向上，置於左手掌心，雙手拇指對抵。如是寂靜之觀法，為如來三摩定手印。」

行部是密續四部中，事部、行部、瑜伽與無上瑜伽部之一。行部中特別提及的平等印，雙手是大拇指雙扣、但也不是完全緊貼，如是放鬆之狀。一些壁畫或佛像，有雙手稍微放於臍下的坐姿，以此方式攝意。密續中也講述，如果打坐時感覺微熱，即是因為這個定印的手勢。如果感覺過熱，手可以馬爾巴的坐姿方式，置於雙膝的上。暖熱通常會帶來樂受，過度則會煩躁，所以依此調整身體的姿勢。禪坐沒有固定的方式，自己需摸索並學習控制。若是想讓自己的身體微熱地安住，可以以定印的方式開始；之後，如果過熱或煩躁出現時，則可用馬爾巴坐姿調整。

帕唐巴尊者對上師昂日巴言：「坐姿約束身，出入定束心，精進約束三門，無法不生覺受。」

表達具身姿的要點，即能約束身語意，對於心的出入定均能獲得助益。有些人說：「禪坐時，身姿不是重點，只要心入定即可。」某種程度上，所言並非不實。然而，除非我們於內在及身體，因過去累積的福德智慧資糧圓滿，得於聽聞的當下即進入禪定狀態；否則，我們首先應遵循此經續引證，或上師所教導之身姿。密續中一再強調，我們於輪迴中獲俱此身，所以身體也非常重要。先了解身體，再漸次學習對身、心二者的掌控，而非僅以心為主——此為因緣的法門。身心統一調和，才是獲得真正入定的法門。此即帕唐巴桑傑對昂日巴所說：「坐姿能使我們獲得身語意之定，於此狀況下安住，無法不生覺受。」

如上所述，應善持身要坐姿，回觀自心，修持保任精要有義之法。

坐姿是為了使我們身幽靜，但最終仍應回觀自己的心；亦即，坐姿使我們心靜，入定之後，最重要的關鍵就是觀自心。無論是上師觀修或其他法門的修證，於彼之上剎那的安住非常重要。於此仁波切並沒有特別強調應以何種方式入定，而只講述身姿的要點以使心安住。使心安住的方式甚多，各自傳承的上師有其不同的教導，但重要的是能如如不動地反觀自心。

如夢幻泡影之無義事，於此生須臾不追隨，知其皆乃有為之壞滅法，故為未來久遠長計，思量與法相應之利益。

如如不動地安住，不追隨如夢幻泡影的無義事，因為這一切均為心的顯現、

均是有為的壞滅之法，應思惟究竟、將心向於法，心與法相應地學習，才是真正的利己利他。

今若未能對自己作主，則無人可代為之；於無始輪迴，實難再有解脫機會，何時再獲如是具暇滿之可依之身。復此情器世間四大動盪轉變、敗損之際，佛之降世實為稀有，具戒比丘亦稀有，具修法時期亦稀有，已無有絲毫安樂之時。輪迴苦之性相如火獄，如今我獲得人身，趣入於教法門下、尋得無顛倒之正道，且能自主擁有權力時，更值遇如是甚深成熟解脫之正法。

心稍定後，應思惟此生得值遇佛法，若再無法把握成為自己的主人，則再也無有他人可以幫助、引領我們。輪迴苦海中，再再的無明很難再有解脫的機會，所以應於當下把握機會。以此難得暇滿所依之身，應善利用，將心回歸於己。其次思惟佛陀降世甚為稀有，具戒比丘亦稀有，修法時期亦甚稀有。如果不能思惟如是之稀有，則再也難以獲得，也再無有絲毫安樂之時。

輪迴本身即具痛苦之性相，中文以火獄塗炭等形容。若再思惟人身難得、佛法稀有，日後也難獲得。如是思惟之後，應以此生趣入佛的法教，尋求無顛倒之正法，於此五暇十圓滿得以權擁自主之時，值遇此甚深解脫的正法，如是機會甚難覓求。此以稀有的角度解釋。

如是因緣實難常遇覓得，故應發願從今始，直至於未與尊勝大直貢巴身、語、意成一味間，不起絲毫與法不合之惡念；甚或於睡夢中，亦求不作惡行。行、住、坐、臥期間，皆反觀自心，發露懺淨已過。無論何時，斷捨對他人所起之害心及不善

諸思行。身、語、意悉皆投入於菩提心之修證。思惟予己之恩惠，莫不大於精勤修證，使暇滿人身寶具義。

從自身到法，思惟吾等再無法能如今世得以值遇佛法，因此以非常渴求或稀有難得之心發願。此與以前仁波切所教導的前行之轉心四法相同，思惟人身難得、死亡無常、因果業報以及輪迴過患。於此，將起心、動念與利世，合一而行，非常重要。獲此人身已是大恩，更重的恩惠是上師賜與的法門，因此必須修證此一法門，使此人身寶變得真實有意義。

儀軌：〔心思遍空之一切有情〕

此為應如何發心。前述暇滿人身等的解釋即闡明如何心思遍空之一切有情：從獲得暇滿人身到獲得殊勝稀有之法，並如何利用此殊勝難得的人身致力於殊勝法。中文大概將「心思遍空有情」至於前，然後再闡述暇滿人身等。藏文則不同，它先解釋發心，最後再說明發心的原因，因此於結尾明述。



【問答】

問：剛剛講這個卍字的細節，平常我們到那裡找吉祥草？

答：它是是一種茅草，印度商店可以找到，中心也有很多。一般是放在法座墊子下面，或是桌子下面。在西藏，通常是在地面上弄些石頭，然後蓋上，前面再放一些草。十字草的話，一般是將吉祥草放成十字形狀。十字形狀代表金剛座，其實是一種象徵。又如我們於晚上入關、晨曉出關。就外在而言，是緣起於佛陀的入關與出關。內在而言，則是因我們身體的氣脈的運作，早晚的脈氣的運作有所不同；這是以紅白菩提增盛與減弱的狀態解釋，應是視個人狀況而定。

以前仁波切布置的時候，如果沒有卍字，就在白紙上畫。這只是一個象徵，表達修證未圓滿前，將如如不動、不離此座，如卍字永恆不變的意思。

問：關於「晚上入關白天出關」，能否多解釋？

答：例如修持三天的閉關，如果從隔日開始閉關，則於前一晚入關。西藏的傳統是黃昏五點或六點左右入關；入關以後，大概以兩小時為一座，之後就休息，不會馬上急著修習，待隔日早上再開始。如果每天是四座，就以四座修習三天，到最後一天出關時，在第三天的早上出關。我們平常修供養法，不一定要照關閉的方式。但是如果我們準備以上

師相應法閉關修證時，則應以四座或六座的方式閉關修行。

問：所以嚴格來講，老年人是沒有辦法這樣做？

答：我覺得不一定啦！它分四座的原因是一天二十四小時，十二小時修行的話，分成四座每座三個小時，所以一天二十四小時中，十二小時修行；另外十二小時可以看書或修其他的法。更精進者，則修六座，因此多修六小時，剩下的時間再吃飯睡覺等。

我們想體驗的話，一座不一定要三小時，可以二小時或一小時。每天當入關一樣，一小時做完，隔天再一次四個小時或分四次。千萬別說老年人是沒有辦法。

我個人年輕時閉關也會睡著了，第一次睡著醒來還想：奇怪，今天怎麼沒人搖鈴打鼓？睡醒時黑黑暗的很安靜，準備搖鈴，一看時間已經清晨近三點，也不敢拿鈴了。當時的閉關老師，早上有時候講經，講完經會問昨天的經背得如何？他是親戚，與我很熟，我就說我昨天睡著了，睡到三點都不知道。其他人是七點進去，十點結束；我是七點進去，大概八點睡著，一直睡到三點。所以，我想這是一個經驗，慢慢地學習的經驗！這只是用坐姿讓我們心靜，以時間約束我們的散漫放逸，它只是一個方法，但在這個過程中，我們自己需要有心，再逐漸調整，才是重點。

問：剛剛講馬爾巴的五姿，眼睛平視。平視的時候，是將專注力放在一車軸的距離，不是說去放鬆，讓眼睛什麼都看不到的？

答：這是因為以前閉關時，修法的壇城大致的距離。現在沒辦法量這樣的距離的話，平視就好—儘量讓眼睛平穩，不要刻意地睜眼或閉眼，處於放鬆的狀態。這是利用眼根的方式。前次上課提過，就明的角度而言，以心的明的性相的力量，穩固明定。密乘對於心明的力量，不予遮止，所以用眼根的方式修證。此與內在的心的修證，利用眼睛的道理類似。密乘不捨眼耳鼻舌身等身體器官、構造，反而善用它們將心性本具的力量展現，心的功德即是依於此構造器官而呈現。

問：請問前述共生三種植物，可以再講一次嗎？

答：白樺樹，松樹，錦雞兒。錦雞兒是一種豆科藥植物。這些可能是無形的鬼比較容易聚集的地方。以能量而言，這三種植物共生的地方，能量大概比較屬於收納陰氣的地方。對於初學者而言，可能會不利。

仁波切以前講授施身法時，曾經提到危境或險地，大概是同樣的意思。險地的獨樹大概是一整排相同的樹，有一棵樹特別於其他不同，例如全部都是松樹，中間有一棵白樺樹。如《施身法》中所說，這樣地方的能量，自己的證量不夠時，就少去為妙。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (6)

時由心子惹瓊巴承侍，密勒日巴父子抵達直倉五湖小丘，並修持一味之乞食道法，利益有情眾生。鄉人聽聞至尊父子於岡底斯雪山瑪旁雍措修持，聲名遠播流傳。彼時，角惹直蒼之女弟子眾聞其美名，深信至尊乃稀有神奇之士，生起恭敬信解，一致言：「至尊父子已蒞臨，吾等應前往謁見。」於是攜帶承侍、豐盛資糧前往拜見至尊父子。其中有一女子聽聞至尊傳記後，生起虔誠不動搖之信心。此女乃本智空行之化現，並具精進、智慧、大悲、種性之善緣根器。以此女為主之其他五女，齊聲向至尊父子，吟唱此與美名相符，誓願催請心續之辯論譏諷歌：

向 殊勝三寶誠皈依	大悲心者祈加持	聖 由前方蒞臨二行者
聞 威名美譽遠播傳	今 會聚誠信男女眾	不多贅言請聆聽
吾 等妙齡青春女性眾	獻 合唱歌詠讚為供養	以 辭韻譬喻為表徵
有 何種意義請憶念	今 請教二位布衣者	所稱底斯雪山峰
未見前已名遠播	稱 其山形如水晶塔	親臨彼處目睹時
僅見山峰雪覆蓋	山邊白雪所圍繞	外幅青山草丘飾
除此無有稀奇事	云何稱之謂稀有	所稱瑪旁雍措湖
未見前已名遠播	稱 湖水似如玉曼達	親臨彼處目睹時
僅見低窪滿雨水	時有水澤滴降霖	彼 周邊草原所圍繞
除此無有稀奇事	云何稱之謂稀有	所稱紅岩高丘峰
未見前已名遠播	稱 形如寶石堆聚岩	親臨彼處目睹時
僅見草原中凸崖	生長灌木矮樹林	周邊河流所圍繞
除此無有稀奇事	云何稱之謂稀有	汝 老少布衣行者名
未見前已名遠播	所稱成就瑜伽士	親臨汝前目睹時
僅見無恥老少伴	裸睡素行甚無恥	二位說唱山歌士
乞討為生之丐士	二位恣意亂行士	除此無有稀奇事
云何稱之謂稀有	吾 姊妹眾無不朝拜	今日朝拜義甚微
吾 姊妹眾未曾赴地	今早前來足疲乏	吾 姊妹眾未曾見人
今日所見老少伴	吾 姊妹眾未曾聽聞	今日所聞無稽語
汝 二人若非法嗣者	必是魔鬼障礙者	除 此之二道外無他

亦現魔所障礙起

若 了解此歌請回覆

不解瑜伽請返回

如是獻此爭論歌

彼時尊者告惹瓊巴：「雪山、聖湖、紅崖乃佛陀所授記修行淨地，今聞彼等如此詆毀，若未回覆，則令彼等累積惡業，並貶損修持聖地之威名。吾等瑜伽士以無造護持三門修行，對如此藐視之態度，應以『何謂瑜伽』回應之。彼等所視之過失處，吾等應開示其功德。汝且協同父回應。」如是吟唱此回覆女子眾道歌：

今 會聚於此汝信徒女
據 義理吟唱女諦聽
稱 老少布衣行者也
彼 年輕左立助辯者
真實開示以回覆
所稱底斯雪山峰
親臨彼處目睹時
是 往昔如來所授記
雪獅傲倨盤據地
山邊白雪所圍繞
外幅青山草丘覆
獲得成就大聖地
亦無較彼更稀有
稱 湖水似如玉曼達
時有水澤滴降霖
為 四大河流發源地
八大龍王宮殿地
是 供施帝釋天淨水
乃為龍族寶庫藏
別無較之更稀奇
未見前已名遠播

唱 和聲山歌青年眾
汝 若未知悉吾其人
吾 老人右立吟唱歌
名稱惹瓊金剛稱
此 即是覺證湧現歌
未見前已名遠播
僅見山峰雪覆蓋
稱其名為雪山峰
稱 其山形如水晶塔
五百羅漢駐錫地
是為聖地香積山
尋獲無漏禪定地
所稱瑪旁雍措湖
親臨彼處目睹時
是 往昔如來所授記
水獺魚族遨遊處
常有滴水澤霖此
具八功德之水流
是 瞻洲知恰樹生處
亦無較彼更稀有
稱 形如寶石堆聚岩

吟 唱誦辭韻五女子
倘若不知吾名號
名稱密勒瑜伽士
合韻美妙辭句義
涵 義藏於中請留心
稱 其山形如水晶塔
白雪覆蓋此山峰
為 南瞻部洲中央地
是 吉祥勝樂金剛殿
天龍八部應供塔
生長起死回生甘露藥
別無較之更稀奇
未見前已名遠播
僅見低窪滿雨水
稱 其名為無熱惱湖
貌 似如翠玉曼達盤
似如乳白甘露續
彼 周邊岩石草圍繞
南 瞻部洲名由此得
所稱紅岩高丘峰
親臨彼處目睹時

僅見草原中凸崖	草原凸崖此紅岩	是 往昔如來所授記
稱 名為黑色霹靂山	於 摩羯國園北方地	屬 梵藏二地交界處
斑斕猛虎漫遊地	生長茂葉樹木林	是為檀香木藥樹
六種賢藥生植樹	稱 形如寶石堆聚岩	聖 仙人天眾之宮殿
空行授記幽靜地	是 往昔成就者駐錫	周邊河流所圍繞
他人甚難逾越處	別無較之更稀奇	亦無較彼更稀有
稱 老少布衣行者名	未見前已名遠播	所謂成就瑜伽士
親臨目睹吾等時	僅見無恥老少伴	無恥老少二乞丐
執相妄念漏盡故	無恥裸睡之素行	已捨能所執著衣
示現種種形貌相	是為摒棄造作恥	吟唱山歌之行徑
覺受經驗由內現	身體僅披麻布衣	拙火暖相樂增相
乞討為生之行徑	捨棄妙欲貪受用	行持恣意亂行徑
是為鬆坦六根故	吾 引導善調具緣師	具信求取口訣處
令 男女施主汝跪拜	智戒眾者晉謁處	成就眾獻覺證處
內除增益決斷處	示 本基究竟實相定	令 無生義理現前之
心 趣入本初自性體	證 修道暖相於心續	了證自利法性身
大悲行持利他事	別無較之更稀奇	亦無較彼更稀有
今 會聚汝虔信女子眾	汝 姊妹眾無不拜謁	往昔朝拜僅疲乏
今 朝拜瓦帝聖觀音	汝 姊妹眾無赴地	往昔朝拜義甚微
今 觀拜聖地神變殿	汝 姊妹眾無未聞音	往昔所聞無稽語
今 當聞耳傳口訣藏	汝 姊妹眾無不依止	往昔所依為宗族
今 當依正等上師尊	汝 無有未竟事業行	往昔所行已成業
今 應持佛陀正法教	由 吾老朽回覆語	若 善思知義即口訣
不知視為山歌詠	吾 瑜伽者行持皆安樂	汝 女子眾當自返家鄉

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

密勒日巴道歌講記 (5)

敬安仁波切講授

09/23/2016

於智光禪林閉關中心

密勒日巴唱完〈六種心要歌〉以後，
有一位大施主

新多母說道：「偉大的尊者啊！您同三世諸佛無二無別，有緣能見到您的人，自然會供養承事請問法要的。若是有人見到您，連一點恭敬心都不生，那真是比畜生還要愚蠢了。」密勒日巴說道：「對我信仰與否並不是最要緊的事。但是得到如寶的人身，又值逢佛法昌盛的時節，而不去修學佛法，那才是真正的愚蠢了。」於是唱道：

敬禮馬爾巴大譯師

施主信眾聽我歌

生逢佛法昌盛世	隨意造惡一何愚
已獲難得之人身	虛度此生一何愚
市集城鎮如牢獄	長期住彼一何愚
夫婦親朋實訪客	吵鬧爭鬥一何愚
名聞美譽如谷響	沽名釣譽一何愚
仇敵實如易謝花	捨命搏鬥一何愚
親黨實如空中畫	死時難捨一何愚
財寶難持如朝露	慳吝自縛一何愚
此身實如臭皮囊	塗抹粉飾一何愚
口訣甘露最勝食	競集世財一何愚
世間滾滾愚癡眾	罕見一二明達士
何如效我老密行	勤修佛法得實利

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

這首道歌，密勒日巴告誡我們，如今已經獲得八無暇十圓滿的人身寶，不應浪費虛度此生。若虛度此生，確實非常悲

苦。所以尊者催請我們，在此時間、資源、緣起、都非常好的難得時機，應善用自身所具備的條件修學佛法。

與會的施主們說道：「謝謝尊者的慈悲開示。我們自然不能像尊者一般的明智和精進，但是我們也將盡力不做您所說的那些愚蠢的事情。尊者若對此地合意，就請長期住在此處，我們活著的人可以請問法要，承事供養；死者亦可獲救度超升，不知尊意如何？」密勒日巴答道：「上師的訓諭是要我到拉息雪山去修行，所以我只能暫時住在你們這裏。長期的居住對我不合適，因為我不喜也不會周旋應酬你們施主們。日子久了，你們也會對我產生不滿和不快的情緒。所以這條路是行不通的。」隨即歌道：

敬禮羅札馬爾巴足

與會男女汝施主	於我密勒瑜伽士
具深信心無動搖	至誠留我長住此
人若長住於一地	友伴不久生厭煩
親朋接觸過親密	各種是非自然生
長期結伴苛求頻	爭怨紛起壞戒律

嗟乎人性本如是

惡友敗壞諸善行	直言常使眾人怒
干涉是非招仇敵	偏袒欺騙罪可哀
為報施主之供養	應酬交談亂禪定
死者家屬之供食	度亡消災極難能
惡人之供極無義	詆誣友朋瞋恨生
哀哉巨戶之主人	死時苦痛勝常人
較此苦痛更甚者	莫如山居瑜伽士

羈留城鎮受煎熬 老密喜愛自由身
深山野谷無人地 浮雲深處寄萍蹤
汝等信徒甚稀有 與會男女施主眾
供奉行者有善根 此皆往昔宿願力
願具因緣常相聚

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

這一段道歌，密勒日巴道出世間的真實情況。因為在世俗中，我們必需與社會群居，人多的地方就會有是非，所以尊者想要遠離。尊者希望信徒了解，無論是親朋好友或是上師弟子，相處的日子久了，就會逐漸地發現彼此的缺點。例如，新婚夫妻剛結婚時，互相看到的都是優點。倆人一起生活久了以後，被掩飾的習氣開始顯現，互相看到的都是缺點。所以世俗的生活，本來就是比較辛苦的。

從求善法而言，師徒之間也會發生相同的情形。在初開始時，弟子是以殊勝法喜的心依止上師。但時間久了以後，上師覺得弟子不够努力；弟子發現上師似乎也有一些缺點。於是互相之間就會出現問題。所以身為學佛者，最重要的是必需隨時往內觀照自己的心。學習佛法的過程中，無論所接觸的外境是善或是惡，都能真實地觀察自心是否與法相應。

當事情呈現出不同的狀況時，應了解一切皆無常的示現；一切本非恆有、常有的存在。當我們理智的思惟，一切事物皆是無常的。就應時時刻刻的提醒自己，是否安住在心的本體當中，亦或是心隨著恆常假相的惡緣、逆緣而走。所以，我們應學習視一切皆是一種示現。如此，任何狀況皆不再是煩惱。一切的煩惱與紛爭，都來自強烈的「自我」。學習佛法以後，應以「法」觀察「自我」，煩惱會自然地

減少；隨而對於執實與貪著也會減弱；俱生的智慧會逐漸地顯露。也即如同俗話所說的，處理事物時會比較清楚；處理紛爭時會比較公正；自己比較不會受到傷害。所以，以「法」觀待萬物與對境，對我們是有幫助的。

施主們聽了回答道：「我們是永遠不會厭煩聽取尊者的開示的，尊者會厭煩我們倒是真的。我們知道無論如何誠心請求，您也不會長住此地。但請您思及我們，時常從拉息雪山來這裡巡遊一番，我們就心滿意足了。」於是大家準備了許多食物和供養來獻給尊者，但尊者都沒有接受。徒眾們都覺得這真是稀有難得的事，他們都衷心佩服，歡喜無量，對尊者生起了不可動搖的信心。這個故事名為《雪山之歌》。密勒日巴在拉息雪山，主要是為調化攝受當地的居民，使他們對世俗的一切，都能油然而生起厭離心；直至最終，都能生起強烈希求出離輪迴，獲得解脫的心。

第四篇《崖魔女的挑釁》〈一〉

《崖魔女的挑釁》是一篇非常好的故事。

敬禮上師。尊者密勒日巴，不顧雅龍咱馬村施主和徒眾們的殷勤勸請，長期留住該地。他遵守馬爾巴上師的教敕，獨自逕往礮重的日烏班八山，一人住在嶺巴崖中，專心修行。某一深夜，密勒日巴坐位的左邊山壁的一條裂隙中，忽然發出擦擦的響聲。他起來尋找了一番，但什麼也沒看見。尊者自忖道：「難道今晚，我這個大修行者，心中出現了幻相嗎？」於是他又回到坐墊上安息而坐。立時，從山壁的裂隙中，忽然放出一道極強的光芒照射尊者。光中出現一個紅色的人，騎著一匹黑色的麋鹿，被一個極美麗的女人牽著走向

前來。這個紅人突然用肘向尊者身上重擊一下，同時一陣令人窒息的狂風也吹向尊者，然後就失去了蹤跡。此時那個牽鹿的美女，忽然變成為一條紅色的母狗，一口咬住尊者左足的大拇指，不肯放鬆。密勒日巴知道，這是女妖崖魔女罩森姆的幻變，於是唱道：

敬禮大恩馬爾巴足

汝以惡毒損惱心	變幻厲相來擾我
汝非嶺巴崖魔女	此間邪惡女魔耶
我非婉轉善歌者	惟誠實言汝諦聽
青天高高居中央	日月二輪帶吉祥
天宮放光遍十方	普照眾生使繁昌
日月週行四洲時	莫使羅睺作遮障
東方皚皚雪山巔	白雪母獅帶吉祥
渠乃百獸之領袖	不食死屍剩軀肉
山邊天際現身時	飄雪莫為作損傷
南方森林濃蔭處	斑斕猛虎帶吉祥
為揚勇威不惜命	渠乃百獸之大王
虎行山徑險路時	莫設陷網將彼傷
西方難勝碧湖中	白腹鰲魚帶吉祥
渠乃水中善舞者	圓圓金眼妙轉者
湖中覓食四時遊	莫用釣鉤來傷渠
北方廣大紅崖上	雄碩大鵬帶吉祥
渠是鳥禽之仙人	不傷生命甚稀奇
山巔翱翔覓食時	莫用網羅將彼傷
大鵬遊處嶺巴洞	<u>密勒日巴</u> 帶吉祥
渠乃自利利他者	捨棄今生一切者
發大慈悲菩提心	力求即身成佛者
當渠一心修持時	崖魔妖女莫傷渠
我此法歌如金線	具足五喻及六義
汝亦能解妙義否	作業多端罪甚重
汝應精勤捨惡業	馴伏瞋恨損惱心
一切諸法皆自心	汝若不了唯心義
妄念滋擾無窮盡	心性本空若不識
豈能降伏諸魔擾	女妖女妖莫擾我

速自返歸汝來處

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

此段道歌描述，密勒日巴非常婉轉的對崖魔女表達：「自己是為了修證空性，並為此地帶來吉祥而到嶺巴崖。所以，奉勸崖魔女勿加予擾害。」尊者並以獅、虎、鰲魚、大鵬鳥等飛禽走獸為比喻，表示牠們無論在任何地方出現，都會為當地帶來吉祥。密勒日巴在此地，未曾傷害任何人；所做的一切都是為了證得究竟的佛果。尊者勸告崖魔女應該消除瞋恨心，莫加予傷害；並應了解心的本質是空性之體。因為我們未了解本初的心，所以才會生起煩惱與妄念。在密乘中，女性代表「空性」，具備如虛空般寬廣、十分聰明敏銳的智慧。所以，女性的思考辨析是非常清晰的。尊者為了希望崖魔女能了解本初的心，而唱出以上的道歌。

崖魔女聽畢此歌，仍咬著尊者的足趾不放。突然間身形不見，空中忽聞她回答尊者的歌聲：

噫嘻希有善男子	獨棲崖洞具勇毅
堪忍苦行瑜伽士	難行能行甚稀奇
汝歌所訓如王諭	貴如黃金難為酬
我若以銅來易金	豈非罪過大罪過
我若不能除此罪	所說一切成妄語
請以片刻注意力	聽我譬喻答汝歌
高高中央天空上	昭昭日月帶吉祥
天人稀有越量宮	能破四洲之黑闇
日月自繞四洲時	何用督促監導者
日月光明若不失	羅睺豈能作遮障
東方水晶雪山巔	白雪母獅帶吉祥
驅使百獸如奴役	渠乃群獸之女王
渠從禿崖下躍時	若非傲慢恃驕勇
撲殺帶鬚藍獅子	飄雪何能作損傷
南方濃茂森林中	斑斕猛虎帶吉祥
渠乃百獸之領袖	慣以猛爪殺群獸

渠行山徑險路時 若不驕慢恃暴力
爍眼斑紋作炫耀 獵阱何能傷害彼
西方難勝碧湖中 白腹大鰲帶吉祥
渠乃水中善舞者 梵天觀賞之寵物
當渠四遊覓食時 不應貪心吞人食
若不貪心吃魚餌 做巧東躲並西閃

魚鉤豈能奈渠何

北方廣大紅崖上 雄碩大鵬帶吉祥
驕威震懾眾飛禽 渠乃百鳥之梵王
山巔翱翔覓食時 莫貪口腹尋血肉
若不驕凌振翅威 網羅何能將彼傷
鵬鳥遊集嶺巴洞 密勒日巴帶吉祥
自稱修行為二利 已發殊勝菩提心
一心即身成佛道 誇言誓度六道眾
汝雖一心修禪定 深厚習氣未盡除
未能澈了自心故 猶視妄念如怨敵
若於妄念無取捨 誰能傷汝一毫髮

我崖魔女豈能害

一切妖魔分別生 分別習氣自心生
汝若不能善通達 自心真如之體性
道不相同不為謀 汝我各自行己道
汝若不了自心空 鬼魔豈止我一人
自心若能自通達 一切逆緣成助伴
汝若通達自心空 我願為汝作僕從
汝心仍有細分別 仍須深觀自心性
方能悟澈入幽微 汝仍極須斷迷惑

切斷無明之根源

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

從崖魔女回答尊者的歌詞中，我們可以了解女妖魔過去生已經修習佛法，智慧非常高。她回答尊者說：「從你引用的隱喻中，這些飛禽走獸，若能如實的安住於本身既有的技能上，而不是以炫耀或其他方式展露，就不會被任何障礙所遮擾。如同此般，密勒日巴，若你已發勝義菩提心，已圓滿利己利他的修持，就不應該還

有任何的我執習氣存在。因為我執的習氣，才會有所謂的崖魔女擾害你、障礙你。」

密勒日巴聽畢崖魔女的歌唱後，非常高興說道：「女妖魔呀！你所說的話，完全是對的！完全是真實的啊！我現在要為你唱一首〈八喻曲〉來回答你的責問：」

尊者與崖魔女二者的對話，給予我們在修證上作一個示現。如同維摩詰居士示現生病時，佛陀問大眾：「有誰願意前往探視？」因為眾菩薩與弟子們都沒有回答，所以佛陀就派遣文殊菩薩前去探病。在探病時，維摩詰居士與文殊菩薩之間的對話，就如密勒日巴與崖魔女的對答般。雙方都是在討論演繹空性見。二者之間的問答，皆是為眾生而示現。希望我們了解正法的空性見。

噫嘻聰明崖魔女	汝言真實極真實
尋遍世間亦難覓	較此更為真實句
我雖足跡遍四方	如是妙歌未嘗聞
百位學者縱聚議	難出較此更勝義
汝口所出之善訓	一如貴重黃金簪
直擊我心之痛處	執取實物之妄念
內生實執之心風	無明迷惑之黑闇

一時頓除盡消滅

我心白蓮花蕊開 自心明體如燈耀

正念智慧突清醒

放眼廣大天空時 法性空寂突憶起

於諸實物離怖畏

眼觀日月二輪時 心性光明赤裸見

我於沈掉離怖畏

凝目巍巍山峨時 不動三昧突憶起

我於動搖離怖畏

閒觀蕩蕩河流時 力用不斷忽憶起

我於意外離怖畏

目視虹彩耀空時 現空雙運忽憶起

我於斷常離怖畏

我觀水月影像時 無執自明忽憶起

我於能所離怖畏
反觀自明心體時 突憶瓶內置燈喻
我於癡惑離怖畏
適聽汝妖之善言 自明體性突憶起
我於魔障離怖畏
女妖女妖甚巧舌 侈談心性似明達
果能如實明自心 為何受此女鬼身
一味作惡行傷害 昧於因果之報應
汝應斷捨十惡業
我乃勇銳瑜伽士 已超怯弱及畏懼
我適對汝之讚詞 無非譏嘲玩笑語
汝鬼不可以為真
今夜汝來嘲弄我 我亦酬答相唱和
願得依此因緣力 如佛降伏五魔怨
改過速發菩提心 因地願力不虛故
來生得為我弟子

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴大師用〈八喻曲〉，回答崖魔女的質問。崖魔女對尊者說：「因為你尚未達到究竟的空性見，所以才會覺得受到擾害與障礙。」尊者回答說：「確實，如果妳是真實的，我就會受到擾害。但從內證而言，我已無絲毫的執實之心，我修持的證量，如以上唱誦所舉的八種比喻一般。藉由妳對心性與空性見的智慧回答，讓我憶念起自己本俱的智慧功德。妳所回答的言語，即使是一百位的學者齊聚在此，也很難比妳有更殊勝的回答。對於一位仍有執實的人，若聽聞以後，能夠直擊其痛處，而了解何為真實的妄念。如同掀除黑暗，頓時了解妄念的本質。所以妳的語是真實之語，妳口中所說的善訓是無價的。」

其實，密勒日巴是以自謙的措辭，表達自己是依於崖魔女的善言、智慧的空性見，而憶念起自身本俱的心性，如白色的蓮花般不受任何垢染；自心清明之體如

燈般照耀光明，本初的智慧自然地開啟，憶念起智慧的正念；依此正念，了解法界的一切皆體性空、無自性，而遠離執實的怖畏，再也無任何相可取，也即達到「無相」。

當密勒日巴如實的證得空性見時。眼觀日月二輪，心性的光明就會赤裸地顯現，再也無任何造作之念；在禪定中完全地安住於心性的光明之體中；遠離昏沈與掉舉的怖畏。當凝視巍巍高山時，憶念起禪定的不動三昧，如山般穩固不可動搖；如實的安住於本初心性；遠離二障或煩惱擾害的怖畏。當閒觀蕩蕩的河流時，憶念起心性覺力的遊舞，如河流般相續不斷；遠離概念心的斷滅怖畏。當目視虹彩耀空時，憶念起顯空雙運，如空中的彩虹般色空不二；空性的法身以及報化的色身，相融任運無別；再也不會過度的偏執法身而落入斷見；或過度的執實色身而落入常見；遠離「斷常之見」的怖畏。

尊者於觀水月影像時，憶念起一切外顯的相，如水中倒影之月般無任何執取之相；一切皆是幻相、無自性；無有能觀者與所觀境；遠離「能所」的怖畏。反觀自明心體時，憶念起眾生本俱的如來體性，俱生智慧如瓶內明燈般照亮光明；遠離「癡惑」的怖畏。此即佛陀所稱眾生平等、皆俱佛性，如瓶內之燈般本自具足。所以只要我們學習佛法，精進修證，最後也能證得佛果。

密勒日巴因聽聞崖魔女的善言，憶念起自明之體性，遠離魔障的怖畏。因為心性 is 清明的空性之體，所以如覺空、明空、性空般皆雙融無別。崖魔女雖然非常善巧的述說空性見，似乎也通達心性。但是尊者認為女妖只是巧舌所言，並未如實

的了解心性；心也未與法相應。所以至今仍然承受惡業之身。好似有些人學習佛法，可以引經據典講的天花亂墜。但是，若將自己的言行與佛經中的法互相對照時，會發現與事實並不吻合。所以學習佛法，必需實際修證。尊者勸告崖魔女：「此次，我們互相對答唱和。依此因緣，妳若改過並且發菩提心，未來將能獲得法緣，成為我的弟子。」

崖魔女聽了尊者的歌，心中生起極大的信心，就將尊者的左腳趾放開了。以極悅耳的歌喉，對尊者唱道：

噫嘻善根瑜伽士 資糧已滿修正法
獨居崖處甚稀奇 以大悲眼視眾生
蓮花瓔珞勝傳承 我乃彼傳之弟子
曾聞妙法如寶珠

聞法雖多貪欲重 遍遊各大瑜伽居
引導有緣入善道 於具根者授勝義
我心雖然向白業 此惡報身常饑渴
遨遊世界各城鎮 尋求血肉之美食

我心浸入凡人心

年輕美貌之女子 我皆煽起其情慾

英俊挺拔之男兒 我皆促使血沸騰
形形色色之世間 我皆含笑而觀察
我以心神之魔力 促使諸國起貪爭
我以魔體神變力 激動眾生使興奮
我之居所嶺巴崖 此我生平之行徑

而今坦白告君前

你我相遇欣悅故 而今為君歌此曲
我此淨信真實語 供奉瑜伽尊者前

願聆我歌心歡喜

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

以上崖魔女唱的這一段歌，是向密勒日巴大師坦承，自己實際的修證並不完美。雖然過去累世的因緣，追隨很多上師聽聞不少的佛法。但是因貪念與瞋心，而無法脫離此惡果之女鬼身。雖然遇見很多瑜伽士，但是真實修證，心能與法相應的，唯有密勒日巴大師。這是崖魔女對密勒日巴的臣服與懺悔。

〔待續〕

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切圓寂週年法會於 10/15/2021-10/17/2021，由敬安仁波切及堪布天津尼瑪領法，於北美岡波巴中心舉行。
- 敬安仁波切及堪布天津尼瑪，因 COVID-19 之故取消部分課程。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，堪布則持續編纂儀軌之整理。
- 由敬安仁波切及堪布天津尼瑪編纂之《岡波巴金剛乘佛學中心儀軌彙編》，已陸續付梓，直貢法教之相關儀軌亦納入彙編，重新教編後將陸續出版。歡迎十方隨喜助印。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

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



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

223

善逝尊身法與子 以及上師親友受害時
應持柔順菩提心 披戴忍辱之盔甲

224

殊勝菩提心生後 縱然菩薩行艱難
藏紅花般應受持 目的達時豐饒得

225

除懼菩提心持後 受用身命悉無執
佛教三藏之獅吼 眾生耳中悉得聞

226

無上菩提心生後 一切學處應護持
否則如同由洞中 破漏出風一般執

227

無論作任何行持 皆應連同菩提心
自樂抵達於樂境 恆觸大樂無衰損

228

菩提心樹之枝幹 栽於棄捨自利基
豐碩利他之果實 必定滿足眾生願

229

以菩提心為基礎 增上律儀與禪定
以及慧學等三學 此為必要之修持

223

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་རང་དོན་སྤྲུབ། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་གཞན་དོན་སྤྲུབ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་འཛིགས་པ་སྟོང་། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་གཉེན་པོ་བྱེད། །

224

རི་དབང་བཞིན་དུ་རབ་བརྟན་པ། ། རི་སྲིད་བྱང་ཆུབ་སེམས་མ་གྱུར། །
ཐབ་དང་རྒྱ་ཆེའི་རིམ་པ་ལ། ། འཇུག་པའི་བདུད་རྩི་སྤྲུལ་སྟོང་། །

225

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་འཆེ་བ་དང་། ། རན་སོང་འཛིག་ལྟ་ཐེག་དཔལ་དང་། །
ཐབས་མ་ཡིན་པ་དག་ལས་སྟོབ། ། དེ་བྱིར་སྤྲུབས་ཀྱི་དམ་པར་གསལ། །

226

ཤེས་བྱའི་ནང་ནས་མཆོག་གྱུར་པ། ། ཡོན་ཏན་འོད་འགྲོ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
གང་ཞིག་སྟོབ་པར་མི་བྱེད་པ། ། དེ་ནམས་སྟོན་ཐེམས་སོ་འདྲ། །

227

རབ་བསིལ་ཀྱན་གྱི་དགའ་བ་སྟེད། ། མཐོན་པོའི་སར་གནས་དཔལ་པར་གཞོལ། །
བྱང་སེམས་རྒྱལ་བའི་སྤྲུལ་ལ་སྟེ། ། རྒྱ་བ་ལྟ་ཡི་ལམ་ན་གནས། །

228

རང་པན་སྤྲུག་བཟུལ་འབྱུང་བའི་གནས། ། གཞན་པན་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་གནས། །
དེ་ལྟའི་འཕགས་མཆོག་འགྲོ་བ་ཡི། ། པན་བདེའི་གཏེར་ཁ་འབྱེད་ལ་སྟོ། །

229

བདེ་གཤེགས་སྤྲུལ་ཀྱིས་གཙན་གཙན་ལ། ། འཛིགས་པར་མི་བྱ་གང་གསུངས་པ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཡིན་གཞན་དུ། ། གནོད་པའི་བསམ་སྟོར་གྱིས་མ་ཡིན། །



朗欽加布仁波切圓寂週年法會



直貢噶舉皈依傳承³(3)

口傳加持遠傳承



因札菩提，梵名 *Indrabhodhi*，印度八十四大成就者之一。在釋迦牟尼佛在世的時候，印度西方鄔金國的國王因札菩提，得到釋迦牟尼佛親自為他傳授密集金剛灌頂，開示教授，說密集本續，復由金剛手善為講釋，由此經過十二年潛心修持，證得大手印甚深成就而即身成佛。後來，因札菩提便對當地的應化信眾，開示金剛乘法，出了難以數計的大成就者。他將父續傳承之密集灌頂及所有教授，完全傳授給有承命弘揚這一法教的具緣修者路移內究瑪(龍變瑜伽母)。

東比黑魯噶，梵名 *Dombi Heruka*，又稱為東比巴 (*Dombipa*)，印度八十四大成就者之一，也是智慧怙主瑪哈嘎拉的化身。生於八、九世紀時，原是印度摩揭陀國王的兒子，他在哈哈卓巴 (*Hahadropa*) 墳場修行時，瑪哈嘎拉與其眷屬清晰出現在他的面前，並重申誓願要保護教法的決心。後來，他又取得瑪哈嘎拉的修持儀軌，而在印度廣傳這些教法與修持；亦曾得到上師大成就者毗瓦巴 (*Virupa*，毗盧巴尊者) 授以密續喜金剛修法灌頂，而證得大手印成就，住於淨覺大樂之中。



³ 本系列傳承介紹，摘自《直貢噶舉皈依境》，感謝 Sharon Yuan 慷慨提供原版圖文，謹此隨喜致謝。

圖片來源：

<http://levekunst.com/the-life-of-king-indrabhuti/?sfw=pass1632581768> 及 <https://collections.mfa.org/objects/22412>