



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགལ།

第 44 期

2023 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 44 期 2023 年 12 月

1999 年北美創刊

目錄

恆河大手印 (1)	3
大乘精要 (27)	10
上師供養法甚深道釋解 (10)	17
密勒日巴道歌講記 (9)	21
噶舉成就道歌選 (10)	26
菩提心讚頌寶炬	30
直貢噶舉皈依傳承 (7)	31
法會相片集錦	32

指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
堪布滇真尼瑪

創刊發行人：王倩如
編輯：岡波巴編譯小組

岡波巴金剛乘佛學中心

北美：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834
Phone: 973-586-2756
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
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》。

恆河大手印¹ (1)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2016 年講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

敬禮金剛空行

大手印法雖無表 然於上師具苦行 具忍具慧那洛巴 具種修心如是行
譬如虛空無所依 大手印亦無依境 住無造作本性中 定從繫縛中解脫

譬如觀察虛空無所見 如此以心觀自心

一切分別境盡得成無上覺

譬如虛空中之雲 本無住者及去者

如此一切分別生於心 觀見自心本分別波浪滅

譬如空離一切色 黑白等色不能染

如此妙明自心超色相 善惡白黑不能沾

譬如晴明日光照 千劫黑暗頓朗然

如此妙心放光明 長劫輪迴不能遮

譬如強名言虛空 虛空究竟離言詮

如此覺心雖亦強言釋 究竟成就實離言

如此心性本同於虛空 無餘攝盡一切法

身離造作安然住 絕言聲空如迴響 意離思量決定法 身無實藏如空竹
心觀虛空超思量 住於任運無來去 無著心契大手印 恆修決證佛菩提
講述密典波羅密 種種經律與法藏 各各宗派立論等 不見光明大手印

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

欲求得見障光明	分別守誓損內義	離一切欲不作意	自生自滅如波浪
無住無緣不離諦	不離誓言破暗燈	離諸欲求不住邊	一切法藏無餘見
依此義脫輪迴獄	依此義住除罪障	此是教內大明燈	不修此義愚夫輩
	彼常漂溺生死海	未出諸苦之愚盲	
	欲脫諸苦應依圓滿師	加持於彼心解脫	

給豁！

輪迴無義者唯苦因	造作無實當觀具義藏
離諸執著是見王	無散亂者是修王
若無作求是行王	無有悉疑果現前
越所緣境心性現	無所行道入佛道

無爛熟境即菩提

給嘛！

於世間法善了知	無常如夢亦如幻	夢幻實義本無有	知己當厭捨世間
捨諸貪瞋輪迴法	依於山林洞穴居	恆常住於無修中	得無得即得大印
譬彼大樹枝葉茂	斬斷其根枝葉枯	如是若能斷心根	輪迴枝分亦乾枯
譬彼千劫所集暗	明燈一盞暗立遣	如是自心剎那光	多劫無明罪障除

給豁！

有心之法不見離心義	有為之法不解無為趣
欲達離心無為義	自心斷根性覺赤裸住
分別垢染之水自澄清	自然安住於顯無破立
無取捨心三有即大印	藏識無生習垢蓋障淨
住無生藏不著傲慢魔	顯皆自顯諸心法窮盡
解脫邊際乃殊勝見王	無際深廣即殊勝修王
斷邊離方為殊勝行王	無有希冀自住殊勝果

初入恰如瀑布激流水
後如止水子母光明會
可依氣之要點持覺性
調令任運安住於覺性
方便智慧加持雙運之
漸提令遍全身一切處
長命黑髮相飽如滿月
得共成就更趨殊勝果

中如恆河寬廣而閒緩
劣慧行人未堪善安住
看法持心支分諸多門
若依業印增現空樂明
緩慢降下集住復收回
絕離貪故空樂明方顯
光彩煥發力大如獅子
此大手印極心要口訣

願具種眾生恆持受

遍虛空如母眾生，因為四種顛倒的力量，而流轉於輪迴的苦患。四種顛倒之力是：將不淨的身蘊執持為淨；將所顯一切外境之無常、破壞，執之為常；輪迴中，依業力、煩惱等他力的引導而無法自主之苦，卻執之為樂；執樂之我亦無自性，無法獨立存在，卻將之執為常有而執我。此四種顛倒之力是因將無我執為我而生，執我又因何而生？是依於迷亂的心識而生，其乃流轉於輪迴痛苦之因。不僅是我們自身，一切有情也因迷亂而為痛苦所擾，承受無盡的痛苦；因此，聽法前應對自他一切眾生，生起無量的悲心。我們不應僅以此悲心祈願眾生遠離無盡的痛苦，更應發願願眾生得證究竟的佛果。今天，我們接受此無上瑜伽總義為主的光明大手印教法，願一切眾生依大手印之道，獲證最究竟的解脫。以此動機聽聞方是最為純正。

今天仁波切所傳的光明大手印，是光明大印的「朵哈」，也就是道歌，是口耳相傳的金剛偈誦。如達賴喇嘛尊者所言：「總體教義以經續解釋，個別眾生之教授則是耳傳的金剛偈口訣之法。」因此，傳

統上「朵哈」是依弟子之根器，以口訣的方式個別傳授，並非以公開的方式宣說，然而當今卻已廣傳。例如某次直貢的開幕慶典，主辦單位邀請朗欽仁波切講解大印朵哈，但仁波切覺得不適合於公開的場域宣說，因此僅僅解釋開首的幾句偈誦，其餘則以口傳的方式唸完。仁波切曾在臺灣對某些堪布及喇嘛等僧眾，給予較為詳盡的解釋，或僅針對少數弟子講授。除此之外，仁波切未曾對大眾弟子公開講授大印朵哈。

朗欽仁波切雖未曾廣為宣講大手印，但不代表上師不具悲心、拒絕為眾生講授正法；反之，「耳傳」應建立於上師與弟子的相互了解，上師再依據對境弟子的根器予以傳授。現今講授此法，無論各位心境或理解的程度為何，皆應了解大印乃甚深之法，一旦聽聞終將使我們獲得解脫。於法，「虔信」是為首要；經典、授記均再再明示，只要具虔敬的信心，一切事業皆可成辦。法的傳授，首先需經弟子請法，以表達法的重要性，此為第一種認知。其次，上師開許傳授，以表達解法的難得，

是第二種認知。最終，依於法，我們得以解脫，是第三種認知。基於此三種認知學習所傳之法，甚為重要。然而，於聽聞學習此法的過程中，因為弟子的根器差異而可能有不同的反應，例如有人因此對空性產生恐懼，或有人因此落於頑空。唯無論如何，認知此法是導引我們解脫的唯一道路，是最為重要的心態。今適逢弟子請法，仁波切也慈悲地開許其他弟子旁聽；但仁波切再三囑咐，以認知此法是解脫的唯一道路聽聞，甚為重要。

當年朗欽仁波切隨學於昆努仁波切座下之時，即使傳授甚深之法，昆努仁波切仍再三叮嚀次第學習的重要性。因此，講授此法之前，仁波切會簡略地講述前行的轉心四法等，再回到此正行之法。

無上導師岡波巴大師曾言：「欲求無上解脫之法，首先需心趣向於法，法趣向道，道能祛除迷亂，最終證顯迷亂為本智。」於趣入無上解脫之時，心趣向於法的過程中，最重要的是了解輪迴苦患中，死亡的無常；如是，才能使心真正趣向於法。思維「死亡」非常重要，它使我們心趣向於法，是修習佛法之因；修習佛法的過程中，它是驅使我們精進的力量；最終於死亡的當下，使我們心續得證法身之體。此為思維死亡無常的利益。佛陀最初說法的四法印之首，「有為無常」的要點即為死亡；顯教波羅蜜多因位乘中，講述的生、滅、住，了解身體也處於死亡的無常狀態；於密咒乘中，壇城外圍的八大屍陀林，呈現的也是死亡無常的樣貌。

因此，觀無常十分重要。「無常」的意義是，一切有為之法皆可損壞，並非恆常存在。過去、現在的成就者，最後示現的均為死亡；即使具三十二相、八十種隨行好的佛陀導師，最終的示現亦為死亡；

凡夫如我者，所具的五蘊血肉之軀，最終更是趨向死亡。此外，死亡無有定期，不知何時來臨。死亡之緣亦不定，例如食物是養命之源，但也可能導致死亡；因病痛所服用的藥物雖可治病，但也可能因使用不當而致死。輪迴中，導致死亡的緣甚多，使我們生命得以延續的緣卻少之又少——此為粗體的無常。細微無常的部分，如細微的心識與父精、母血之聚合、微塵明點生起的當下，衰損也同時開始。微塵起現的剎那，即非恆常不變之態，凡有變化即是無常；凡有變化無常，即為痛苦之因。

因此，死亡使我們心趣向於法。唯有法才能使我們趣向於道，故應先了解輪迴的過患。一旦出生於輪迴，無論生於何道，皆承受無盡的痛苦。例如生於地獄道，承受的是刀殺、烹煮、砍剝的痛苦；若生於餓鬼道，不但無法享用食物，甚至不曾聽聞，承受飢餓之苦；若生於旁生道，不僅生物間相互殘害，也可能承受為人類所駕馭役使之苦；若生於人道，所承受的是生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛等八苦。如是等等，無論生於任何一道，皆須承受種種的苦患。這一切皆是源自於過去所造的因，至今須承受的果報：所造若為惡因，則落入三惡趣；反之，則入於人、天的善趣。因此，為使法趣向於道，首應區分善與不善，並以之做為取捨的準則：捨一切不善，取所有善；最終，生起強烈獲求解脫的心念，此為法趣向於道之最根本。如是，所行不僅是自利，且是利他；所守持的戒律亦不再是具慢執之戒；一切皆是以獲求解脫為本而學習。

若希望解脫之道完整圓滿，則需以道祛除迷亂，所應學習修證的則是慈悲心。在了解死亡無常、輪迴過患之後，了知自身需從輪迴中解脫。然而，對於其他無邊有情眾生，卻思維：「眾生的心續粗劣暴

惡，因而往昔、現在諸佛菩薩未能予以渡脫、調伏，使他們心趣向於法、脫離苦海，我也無法予以救渡，僅能祈求自身的解脫。」如是思維屬於聲聞乘，僅求個別的解脫；相對於圓滿佛果而言，反而成為一種障礙，且無法獲得究竟的解脫。為使修道遠離此過障，我們學習慈悲心。《三摩定王經》：「若有一法可得菩提，其乃悲心；若有一法可得究竟，其為智慧。」表達悲智的重要。

此一悲心，並非有所執取，或僅為單一、特定的對象；否則，兇暴殘忍之旁生動物，如豺狼虎豹等也有悲心。對無量無邊的一切眾生，平等視之而生起的悲心，才是於此所言的悲心。《文殊根本續》：「檀香木之屬性本為涼，但經火焚燒則為熱。若未以慈悲緣取攝受，即使修習無上密咒乘，仍落入聲聞下乘。」

悲心亦為佛成就佛果後，法、色二身中，色身的成因；佛成就後的壽量無邊，也緣於此。《三寶集經》：「每一登地菩薩證量所展現之境界，依於其悲心而異。」如證得初地菩薩之時，所見者為十方眾生之苦，故對於無自性之空，有強烈的了證，因而自然生渡脫眾生於輪迴之苦的悲。因此，空性的了證有助於瞭知悲心的體性。

雖說如理實證空性可對治煩惱，但初學者則依悲心對治煩惱；依此修習法教亦可免於落入邪道。例如密咒乘行者修習生起次第，依於悲心方可現見本尊。又例如往昔無著菩薩修學彌勒菩薩之教法時，因強烈悲心而舌舔雌犬的傷口，隨後即現見彌勒菩薩。因此，悲心是於修道上去除迷亂的主要方法，使我們真實了見佛法。一切有情眾生皆曾為我母，但因無明煩惱而承受苦痛，我們應對彼等生起悲心。

總括而言，悲心是修行佛法的大門、修道上的階梯。修道上的障礙，依於悲心方能護佑我們遠離惡障、魔擾；因此悲心亦為一切之護輪。印度成就者羅赫巴大師言：「四無量心的慈悲喜捨中，最重要者為悲心，其為修道三大護輪。依於悲心，得免於人與非人夜叉等之暴戾擾害，並使人與非人等視吾等為應被保護者。其亦為脫離輪迴的催動力，使吾等修證正法、鞭策跳脫三界輪迴。依於悲心，亦使吾等免於落入聲聞下乘，不再以個人、而以有情眾生之解脫為主。」此悲心之三大護輪是非常重要的口訣，應常持於心。

最後，岡波巴大師所言：「證顯迷亂為本智」，則是正行。前述三者為講述道次第之過程，大手印之正行，則是赤裸直指。直指的過程，因個別的資糧、根器之別，或有不同的理解；例如講述空性時，因福慧資糧累積之異，部分因劣智或器量不足，而生恐懼而無利益。因此，講述大印時，若有疑問應提問，仁波切會盡量回答。

《恆河大手印》有二種講解的方式：一為聖者之廣解，二為古薩里甚深之口訣；朗欽仁波切得到的教授是古薩里甚深口訣。依甚深口傳古薩里口訣法修證之大印成就者，均具證量且未曾間斷。噶當派之仲敦巴問阿底峽：「何為快速接近解脫之法門？」阿底峽：「密乘之法，尤其是『朵哈』金剛道歌，使吾等得證最終之解脫，得獲豐盛之成就。依密乘『朵哈』修證，成就者唱誦覺力遊舞之道歌，將現遍滿山谷之盛況。」依此引證得知「朵哈」之重要，亦為速得解脫之捷徑。

藏區《恆河大手印》之傳承，主要是馬爾巴師承於印度成就者那若巴、梅哲巴，於此講授者為那若之承傳。那若傳承源自

於金剛總持，由帝洛巴自彼獲得教法口訣，精勤修持後獲得成就；其後，並使薩霍城之居民均成就，整座城市化空、如入空行境²。之後，那若巴再由帝洛巴處得此教法。

那若巴本是印度那爛陀佛學院，守護北門之大智者。後聽從空行母之教誡及授記：「汝雖解詞意，但仍非智者；了知不動之義，方為之。」於是前往尋求上師，終覓得帝洛巴，並於彼門下歷經無數苦行；最終，帝洛巴於恆河畔為唱誦那若巴此一《恆河大手印》。《恆河大手印》又名《耳傳金剛二十八偈》；亦即祛除首尾二偈，共二十八偈頌。如今，我們仍可追隨此傳承，聽聞此一教法，實應對此傳承之未間斷，心生歡喜。

之後，馬爾巴再由那若巴處取得此教法。如馬爾巴於傳記中所唱頌的道歌，其闡述前往印度取法學習的歷程：途中歷經山谷、跋涉川河險地，甚至危及生命；如是險境，甚至天空中飛翔經過之鳥，也驚恐顫抖。馬爾巴前往印度取法至今約一千年，當年尼泊爾與圖博之間的道路，遍滿險道惡境，所以馬爾巴確實是經歷萬難方才取得教法。尼泊爾至印度之間，更是盜匪橫行，時而危及性命。再遇猛獸，馬爾巴甚至感到身不由己，隨時可能成為野獸之食物；又見毒蛇，內心驚恐此生將求不得法。之後渡越恆河、橫跨印度之廣大平原，天氣燠熱如火燎之地³。歷經如是艱難萬險，最終方求得此殊勝之法。

馬爾巴之後再將此歷經艱難之殊勝之法，傳授予密勒日巴。最初，馬爾巴僅授予其他弟子，並無意傳授予密勒日巴。此並非意謂馬爾巴無有悲心：馬爾巴深具證量，了知密勒日巴因往昔所造之惡業，仍

具障礙，而需經由苦行祛除。密勒日巴本應經歷九大苦難，但因馬爾巴之佛母塔蜜瑪，悲憫密勒日巴所承受之苦，一再懇請馬爾巴，最終密勒日巴僅承受八大苦難。如果密勒日巴完整承受九大苦難，噶舉傳承之成就者將更繁多。於密勒日巴之傳記中記載，密勒日巴所受之苦，如後背之傷血膿滿瘡等；但一切均為消除其惡業障難，以及未來教法之弘廣。如是苦難，亦為使密勒日巴了知法之殊勝難得，並試煉密勒日巴是否誠心嚮往佛法。過去是弟子求法，於今則成為法求弟子；或是比較上師傳法時弟子人數的多寡，以判定上師的成就，卻不問傳法的真正涵義為何，實為顛倒。

密勒日巴將此口訣傳授予無比的岡波巴大師，岡波巴大師再傳法予其他徒眾，其中最重要的是帕摩竹巴大師。吉天宋恭大師再由帕摩竹巴大師處求得教法口訣，直貢之口訣傳承自此未曾間斷；此為朗欽加布仁波切所受的金剛道歌傳承之一。

仁波切另一特殊傳承，則來自竹巴噶舉雍給仁欽的古薩里甚深口傳。雍給仁欽是朗欽仁波切的主要上師之一，其傳承上師包括蔣揚察巴〈文殊稱〉及蔣揚欽哲汪波等；雍給仁欽之證量甚高、口訣傳承甚深，但卻舉止瘋癲，外表甚不顯眼。若以外相評判，儘管雍給仁欽現身面前，我們也可能有眼不視泰山，更何況向他頂禮。朗欽仁波切當年在印度難民營，雍給仁欽時而經過，有人見了大喊：「加布！你的瘋子上師來了。」但多半無人理睬。

雍給仁欽不僅擁有噶舉傳承，也是大圓滿堪布噶瓊傳承之重要的持法者。凡了解心續證境成熟者，均對雍給仁欽十分敬重。例如仁波切曾親眼看見頂果法王見到

²大圓滿稱化虹光身而去。見《噶舉成就道歌海攝要》，60-64 頁。

³見《噶舉成就道歌海攝要》，70-90 頁。

雍給仁欽時，下座並將雍給仁欽抬上法座，雍給仁欽則大叫：「放下我這乞丐！」儘管朗欽仁波切擁有許多直貢大印之口訣傳承，但心續中真正對法產生證境者，則是來自雍給仁欽，為恩德上師。

噶舉傳承之大手印傳承具八大殊勝。

一、非僅以經教方式廣解傳授，而是以心續相證、經驗口訣之教授。二、非僅依意識的比量，了知詞意之釋，而是自馬爾巴、密勒日巴傳承以降，從未間斷之修證經驗之口訣要點。三、非亮麗之言詞或鋒銳之辯述，而是真實證量現前，未曾間斷之言傳。四、非僅是詞義之研究辨察，而是於上師前以實際的觀修體驗，增上之修證。修證經驗是次第而上，包括六種寂止、六種勝觀，最終至大印。五、非僅以理判、辯述經典等思維上之修證，而是盡身語意全身心投入，依覺受證量體現之修證。六、非僅侷限於希冀樂、明、無念之覺受，而是祈願證得究竟勝觀之大手印。七、對心與心性之別完全辨解清晰，並能真實安住於心性本來之空性當體；其非僅停留於心的覺受，而是達至大手印離意最初平常之狀。八、依於清淨之傳承修證，證量無有錯誤或流失之處等垢障，傳承未有一絲垢染，不受八風之擾。

【問答】

問：對於以悲心對治煩惱的部分，能否再詳細闡述？

答：在未如實了證空性之前，我們以悲心對治煩惱。心生煩惱的意思是「不順心」，原因可能是對境不如預期或欲求無法得到圓滿。眾生本為煩惱所擾，展現的是煩惱的狀態。了解此一本質，依於悲心，即不會因眾生之煩惱而惱，些微對治己身之煩惱。以「火」為譬

喻，其性質為熱與焚燒，若因此被焚燒，亦不覺有異，因其本然如是。同理，知眾生本為煩惱所擾，因此不會對眾生產生特別的怨懟。此處是以法的角度說明如何對治，並非以世間的方式闡述。

問：前面講述密勒日巴本應經歷九大苦難，但因馬爾巴之佛母塔蜜瑪的悲憫，密勒日巴僅承受八大苦難。這樣的結果影響噶舉傳承未來的興盛，此是否流於婦人之仁？

答：發悲心之後，可能的影響當然需要觀察，非常重要。前面講述雖因塔蜜瑪的悲心，使得密勒日巴僅承受八大苦難，但其中還有其他故事。

密勒日巴承受八大苦難後，仍求不得法，塔蜜瑪因此於心不忍，而曾拿自己陪嫁的玉給予密勒日巴，讓他做為供養求法，馬爾巴發現後大怒說：「這不是你的玉，是師母的。」塔蜜瑪回答：「是我給的。」馬爾巴說：「當妳嫁過來後，身語意均屬我的。」仍不予傳法。

之後，塔蜜瑪拿馬爾巴持有的那洛巴大師的念珠予密勒日巴，囑咐密勒日巴攜帶前往諾丘辜多傑之處求法。諾丘辜多傑見密勒日巴前來，十分高興並予以迎請，之後傳授馬爾巴給予的口訣教法，但密勒日巴修證後卻完全無有任何經驗覺受。馬爾巴得知後，非常憤怒，塔蜜瑪委人送藏信於骰子中予密勒日巴，請他速返。密勒日巴見信即告知諾丘辜多傑，諾丘辜多傑因無上師允諾傳法，深知犯錯，所以攜帶全部家產，僅留一隻瘸腿的羊，前往馬爾巴駐錫處懺悔。馬爾巴見諾丘辜多傑，問：「是否帶足全部家產

供養？」諾丘辜多傑告知仍留一隻瘸腿的羊。馬爾巴令諾丘辜多傑親自回去領羊再來，諾丘辜多傑遵命照做，馬爾巴方才接受諾丘辜多傑的懺悔。

之後諾丘辜多傑請求勝樂金剛之灌頂，密勒日巴亦排列其中準備受灌，馬爾巴令他出列。密勒日巴求法不得甚為

痛苦，遂萌輕生之念，爬至屋頂準備跳樓。塔蜜瑪見狀，拉住密勒日巴，並於馬爾巴面前請求。馬爾巴迫不得已方授法予密勒日巴。

〔待續〕

大乘精要 (27)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2010年12月 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生得證佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

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

基的部份講述眾生本俱的如來藏，其雖本俱但為何被障蓋。

如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先了解尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；

為使此生具有意義，應思惟因果；為不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

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

灌頂是依次第而上，除學習密乘的戒律之外，也修證生起次第、圓滿次第、上師瑜伽以及大手印。

今天上課繼續道的部份〈三〉所要學習的法是灌頂。灌頂中，密咒乘的戒律即是誓言。誓言的藏文「淌切」：「淌」表示正覺之士，「切」表示具備基礎的別解脫戒。具備修道上菩薩的戒律，以及密乘的戒律。

《金剛頂續》：「應具備修行次第所需的戒律。」對密乘行者而言，具備強烈的虔信是非常重要的。對密乘之見地，除了具強烈虔信及嚮往之心，對其梵行也無任何畏懼，如此才能接受密乘的戒律與灌頂。在過去，需要經過前面的觀察，上師才能給予灌頂，表示弟子須具備誓言上的強烈虔信，才能看見壇城。一般的壇城有沙壇城及圖繪畫壇城。真實而言，看見壇城表達已具備學習密乘戒律的資格，並非簡單的事。

然而，現今只要到博物館就可以輕易地見到壇城的。從某個角度而言，也代表現今眾生信心都很強烈，佛法宏盛。但仁波切的想法是：壇城是標幟之法，是調伏心的方便解脫之法。如果未深入了解，容易變成手藝文化；由此角度而言，是佛法衰損的現象。

《誓言圓滿續》：「具備三世諸佛都不會違背的三種誓言。」共通的誓言為共通乘具備的各種戒律。其道之誓言是無量菩提心，菩薩戒律的守持。不共特殊的誓言則是密乘的戒律。若言受密乘的戒，即不須受別解脫戒，其實是錯誤的。《文殊根本續》：「破戒者不能得密乘戒。」若沒有嚮往解脫的心，無法見到解脫之城的影子。經云：「若無清淨律儀，不得人天果報，何況究竟佛果。」因此，若無別解脫戒，無法趨入佛所說的密乘之法。

《密集續》：「聲聞乘的律儀，就是成就密乘三金剛的基礎。」總體而言，沒有基本戒律為基礎，不可能成就密乘所謂的金剛之身。不論是守持十種善法或是任何下乘的戒律，若不具備律儀則任何法都不可能成就。《喜金剛續》：「律儀是從低層漸次修證。」十種善法中，斷惡修善及自習課誦等，都是屬於守持戒律的方式。

前面所講的共通誓言，是大、小乘應具備的戒律。《金剛頂續》：「應捨棄十種惡法，不得有自利之心，見地亦不墮二邊。對天人等應恭敬善待。對手印、佛像、手幟，不應蔑視，均應以恭敬視之。」這些都是屬於共通誓言。

總攝續部之五種種性所守持的誓言：佛種性的誓言是守持攝善法戒，行持善法，是增上的三聚淨戒。別解脫戒是以自律之心守持，不使自心隨順煩惱。斷除一切煩惱，增上遍及一切眾生時，即為大乘的菩薩戒。當戒律擴及至視一切外顯皆為佛的壇城、淨土的顯現時，即為清淨究竟之戒。以上均屬於佛種性所守持的誓言。

金剛種性的誓言則是密乘弟子恆常手持金剛鈴杵，不違背上師。寶生種性的誓言是具財施、法施、無量施三種佈施。蓮花種性的誓言是不捨任何外、內、密〈即小乘、大乘、密乘〉的法。事業種性的誓言則具備前面四種誓言，行清淨的佛行事業。事部續中亦重申此五種種性所應守持的誓言，以為備證。

由守持小乘戒律的角度而言：小乘是以捨棄貪、瞋之念的方法來約束自己。由守持大乘菩薩戒律的角度而言：於初始，如同小乘持自利之心，但逐漸擴展至希願一切眾生淨除貪瞋，以此心守持時，即為大乘菩薩戒。於密咒乘，則觀一切為本尊壇城，已無守持或不守持之戒律，而視一切為清淨的顯相。

《時輪續》所引述之十四根本墮：

違依止敬謗辱師：《空行母續》：「上師猶如虛空寶藏，如太陽，是一切功德之源。」《觀音自在續》：「若毀謗上師，無量劫不得聽聞善法。」上師是一切誓言的總集，一切功德的來源，因此不應詆毀自己的上師。在上師之前，應捨棄綺

語、兩舌、惡口、妄語等不敬、不如法的行為。即使證量已高過於上師，也應恭敬。

上師有不同的類型。金剛上師主要是指給予灌頂、講解密續並授予口訣者，是最重要的上師。尤其是直指認證自己本來面目的上師前，更不應有不如法之言語行為。總之，對具恩上師，不論是從真實面目或是憶測，或對其身語外相等，均不能予以毀謗。若非以利他之心言說，就是違此第一根本墮。

違越善逝語教誡：如來教法包括全部法門。若未如實聞思的學習，在見修行上也未如法修證，即違背如來教法的行儀，是違犯此根本墮。例如對具性相上師所開示的法，不但未能如實修證反而捨棄。若因不如己意而毀謗，更是真實違犯根本墮。若是因瞋心起意下生毀謗，屬於半墮。假若並非自己萌生之念，而是受他人驅使，墮罪則輕一點，但仍有殘罪。以此類推，如法律罪有輕重之分。

金剛兄弟起紛爭：金剛師兄在密咒乘有遠近眷屬之別。較遠的眷屬指一切有情生命，近的眷屬則指屬同一壇城，於同一上師之下接受灌頂、口傳、講解之師兄弟。若對同門金剛師兄弟心生瞋恨，也沒有立即懺悔即違此根本墮。若能及時懺悔，則戒體仍可恢復，這是密乘戒律不同於小乘之處。小乘的戒律如同陶罐，一旦破損即無法恢復。密乘戒體猶如金屬器物，經修補仍可使用。最重要的是當瞋恨生起後，應及時懺悔，切勿相隔過久。

失慈悲嫉有情樂：一切有情也屬於金剛師兄，因此不應對有情喪失慈悲。若是毆打、傷害有情，或是隨喜他人之惡行，即違犯此根本墮。不只是密乘，從菩薩的角度，若違違此根本墮，就是破菩薩戒，

密咒乘亦如是。故應守持此戒律，不應對眾生捨棄慈悲心。

畏難不度退菩提：法之根本為菩提心，若退失菩提心，就是違犯此根本墮。菩提心是發願救度一切眾生，若中途放棄，就是捨棄世俗菩提心。從密乘而言就是捨棄密灌與智慧灌。從勝義而言，就是喪失究竟空性之見。

毀謗自他宗派法：對外道、聲聞、大乘，或是其他教法認為非佛所宣說，而予以毀謗，就是違犯毀謗其他教法的根本墮。

於未成熟宣密法：於非適合的對境、時間、未具根器眾生宣說密法。例如：只具備寶瓶灌，尚未接受完整的灌頂，誓言未全；根器尚未成熟的眾生，例如：聲聞尚無法接受甚深見地之人。在不恰當的時間，不適合的對境，宣說甚深之法，即違犯此根本墮。

輕蔑蘊即玉佛體：不應藐視五蘊及五大。五蘊本質之體是五方佛，而五大則是五佛母的顯相。從密咒乘的角度而言，五蘊及五大皆是清淨的顯相，因此若以下乘的觀點，而認為自身、女性為不淨的相，即違犯此根本墮。咒乘的觀點是要遠離淨與不淨的執著，同時處於大平等的清淨中。

疑諸自性清淨法：從究竟法性的角度而言，一切皆為清淨，五毒的本體也是本來清淨。眾生本俱如來藏，但因為迷惑未能現見，而區分清淨與不清淨兩邊。佛為闡釋此本具如來藏，開示大中觀、大手印、大圓滿的法門。若對如是究竟法，產生疑惑，即違此根本墮。

於毒常具大慈心：若對行惡、顛倒之人，生起慈心，反而將使之繼續行惡，即違此根本墮。對毀謗三寶，殺害眾生等人，不但未誅殺，反而生起表相的慈心，即違

此根本墮。誅法是斷除的意思，是助其斷除墮入地獄之因。如是行惡之人乃顛倒者，所行一切皆為墮入無間地獄之罪因。具備修證能力者，如果具有度他的能力，卻使之繼續犯罪造業，就是違此根本墮。

例如佛前生的故事中，具悲心的船長為救五百商人而殺人，當時佛是以悲心而為。同理，於密咒乘，除了具悲，尚須具備其他的特性，如於因位上的動機，時間的動機，及佛慢等。

分別離名等諸法：究竟的勝義本體，遠離取捨，然而我們卻執著於此並取捨予定論，即違此根本墮。究竟勝義之法已離言語、思惟概念。若以妄念執著加以評斷其為善法或惡法，其實只是執以宗派之見，並非內在證悟之見。

破壞具信心眾生：對具虔信的弟子，應依其程度給予教授。若未能給予適當的教導，反而令弟子對法起厭離，即違此根本墮。在西藏教導施身法所使用的人骨號角、頭蓋骨等，是觀察弟子根器，循序漸進地教導。使虔信者厭離法教之因，為未覺察即給予教導，或為私利而給予教導。

不依已得三昧耶：密乘灌頂中，寶瓶灌頂是學習觀修本尊及本尊手幟等。密灌是開始觀修脈氣明點，此方便法表達身體形成的同時，脈已形成；當脈形成，氣也同時形成。依於此，了證身體五蘊、五方佛的壇城。智慧灌是保持此樂空無別的覺受。究竟的樂是離一切煩惱，處於大樂中。暫時的樂，也會產生身無苦痛，心自在無礙的樂受。詞義灌是了證勝義的菩提，了解空性的本體。

此四灌必須累積福德資糧及智慧資糧，才能了證究竟之空性義。譬如一部汽車需要具備整體的車身、機械器材、汽油、及駕駛，條件完全具備後才能上路。當修證密乘的法時，雖於不同的階段，須以某種物質為依止，但不應依此捨棄此誓言。對物質的依止，亦不應生起邪見或貪著；否則，就是違此根本墮。

毀謗婦女慧自性：世間或出世間均有空行的展現，有以智慧空行度化，或以在世間示現人的形象等。如前所述之五佛母—誓言度母、具戒母、佛眼母、白衣佛母、金剛法界自在母等，即代表出世間智慧空行的展現。

就密乘灌頂而言，密灌和智慧灌均代表智慧，女性是象徵空性智慧，故不應不平等對待。從世俗的觀點，我們認為男尊女卑等，但從密乘的角度，本尊的顯相中父尊與母尊是平等的。從如來體性的角度，一切眾生皆具，所以男女眾生平等。從悲智雙運的角度而言，女性象徵空性、男性象徵慈悲，二者平等。因此不應毀謗女性；反之就是違此根本墮。如勝樂續、寧瑪的單提佛母續之雍噶部分，女性皆是智慧空性的代表；因而現見女性時應頂禮；雖不真實頂禮，意念上亦應恭敬頂禮之。

馬鳴菩薩所引述之十四根本墮之分支，講述如下⁴。

密乘行者若是依止不具性相之上師，未得灌頂，對密乘不具虔信的明妃，即違犯第一墮。具性相的薈供需男女兼具，以男性為主薈供，稱為「勇父薈供」；以女性為主，則稱「空行薈供」。薈供的意思，並非僅是聚集吃喝，而是行者身觀現本尊，

⁴ 此是以詩詞之措辭，將十四個數字以心法的算式來唸誦，主要是以女性為對境向男性宣說，反過來，對女性宣說時則是以男性為對境。

語誦咒語，意定於三摩定，身語意是處於禪定的壇城中，不能有任何平凡的言行。若是於此時起現爭執，就違此第三根本墮。

自身已了解空性見，而眾生想要學習卻沒有給予宣述，就是違第十根本墮。當對甚深空性有強烈虔信者發問時，不但沒有如實回答反而嬉笑以對，就違第十二根本墮。尚未修習觀修本尊的生起次第或圓滿次第，未了證俱生智慧時，即宣稱自己是咒士；若住於聲聞乘之處，超過七天，即違第十三墮。如果對初學習佛法者，直接宣說密法，是違第七根本墮。初學者應從皈依、戒律等次第而上學習。

為了不使自心對法取捨，尚需守護的十五戒，故將其他續中未宣說的部份，歸納如下。

對本尊修持生取捨。例如先前修持觀音，現在聽聞度母法門很好就修持度母，此是違犯第一支分戒。究竟而言，本尊無有差別，不論勝樂金剛或普巴金剛，本質上完全沒有區別。假如在一個月之內，未觀本尊身或持誦咒語，是違犯第二支分戒。本已修持本尊觀修，卻又嚮往外道的天尊，是違犯第三支分戒。雖已了解自身所觀修的本尊為幻化之體，但卻執持其為實有，即違犯第四支分戒。

未得灌頂、也未聽聞對續部之法的講解，就宣稱自己為咒士時，是違犯第五支分戒。僅為此生世間的利益而修證密乘法，並不具菩提心，是違犯第六支分戒。修證密乘法，應以發菩提心為根本；但得密乘戒後，反而藐視小乘與大乘的戒律，是違犯第七支分戒。為了自身利養，未具任何功德卻向他人誇稱，是違犯第八支分戒。

修證尚未達證量之前即向人宣說，是違犯第九支分戒。尚未得灌頂即修習生圓

次第，是違犯此十支分戒。本來具利眾的心，反而喪失悲心、捨棄眾生，是違犯第十一支分戒。已了解四種灌頂並實際修證，卻反而具小乘的行持，是違犯第十二支分戒。

若捨棄真實修證，只為今生世間的利養，是違犯十三支分戒。破損誓言戒律後不懺悔，是違犯十四支分戒。一般的行者，在未達到證量前，即行密乘梵行，是違第十五支分戒。

需守護的十五戒，其支分戒如下：
〔一〕應依止具備性相的上師。〔二〕應正確攝受具根器弟子。〔三〕對不具根器弟子，不應傳授密法。〔四〕所行一切皆以利他為主。〔五〕不應為個人私利，而心生貪戀。〔六〕不攝取三寶之物。〔七〕不應將個人食物與三寶之物混雜。〔八〕在修證本尊三摩地時，任何息增懷誅的事業，應以無量的悲心為前行發心，再趣入正行，最終以迴向結行。若未以此三行作為攝受，則是違戒。〔九〕在死亡時，應依生起次第觀修，或將自心融入上師心間，或是進行頗瓦法；反之，則是違戒。

若誓言沒有衰損，勇父、空行等一切護法眾都會隨時護持，此生也少病痛，其他的所求及財富等，也不需刻意經營即可獲得。最終，能得證佛果。反之，若未護持，則此生皆不如意，並遭遇八難、十六難等障礙，無有成就。若是違犯根本墮，特別是違背上師言教的毀謗上師，則死亡時可能墮入地獄。

若破損誓言，《誓言總續》：「若破損誓言，對此生及未來均將不利，並導致承受地獄痛苦之果報。」若是破損密咒乘的誓言，則應持誦百字明咒懺悔，消除罪障，之後繼續守持十四根本戒。若是破損菩薩的戒律，則應讀誦《三蘊經》修補。

誓言的破損輕重之分，重者將墮入金剛地獄。誓言不論破損的輕重，在破損的當下應立即懺悔，清淨罪障，不宜拖延。

若是破損的是生命，嚴重的是壽命的終結。但若破損的是戒律誓言，則將毀損解脫的慧命，因此誓言應如護持生命、眼般守護，如金剛持般於壇城自在無礙。應知於具恩上師處得到灌頂、續部的口傳，及修證的口訣時，在灌頂之初即接受誓言。因此若因自己的煩惱或隨喜，而引發不利於上師的行為，諸如殺害生命、掠奪生計或對上師造成修證障礙等，之後也沒有懺悔的心念，即違犯根本墮。《大幻化網續》：「因煩惱而對具恩上師生起殺念、奪取生計或於修證起障礙，非但無懺悔念，卻生歡喜或隨喜者，為生於地獄之根本因。」

墮罪有輕重之分：於身方面：在未知情或愚昧無知的情況下根本墮，屬於小或中等的罪。若已知情的違犯，卻無懺悔心時，則屬於大罪。語方面：未經思察而口出惡言、毀謗，屬於小罪。若已思察卻仍口出惡言、毀謗，即屬思中等罪過。已經思察並持續惡言，且沒有任何懺悔心，則屬於重罪。意方面：當生起殺心、貪心、邪見，即違犯數種罪。已了解如來法教，卻又生起捨棄之念，並沒有懺悔的心，即犯極重的罪業。

如何修補所犯罪業，可以共通的四力〈依止力、破除力、對治力、遮止力〉懺悔。也可在上師前，以七支供養修補。當罪業已生，應於最短時間內向對境〈善知識〉之前懺悔，是最佳的方式。若是對境已經往生時，更應該多懺悔罪業。就密乘而言，可在上師處接受灌頂，以觀想生起次第的方式清淨垢障。

向上師懺悔時，首先內心需有強烈懺悔的心念。依此，以由禮拜，禮敬供養，供二十萬遍曼達，或於七個月內實修本尊法，恆常住於三摩地。這些都是過去發願出離世間的修士們的懺悔方式，例如惹瓊巴大師向密勒日巴大師所行的懺悔，是全然發自內心深處。

【問答】

問：現代人應該如何懺悔？

答：過去具性相的上師擁有具格的弟子，所以能夠如法懺悔罪業。現在壇城已經變成是文化的象徵，不具加持的力量。對上師而言，也只是給予各種灌頂，是否具加持也難說。在這種情況下，身為密乘的弟子應秉持對三寶的強烈信心，身、語、意恆時不離善法。在金剛師兄弟之間，時常觀察他人長處，不要只見短處，隨時以清淨觀待。這是在五濁惡世中，我們可以作到的。

問：仁波切早上講到金剛乘弟子不離鈴杵、不離上師。請問是指心態方面〈悲空雙運，或虔敬心上〉，或是指行動方面〈陪伴在旁〉？

答：不離鈴杵是象徵金剛種性的部份，作為金剛種性的表徵。外在表徵是金剛鈴杵。內在表徵是方便與智慧雙運之體。隨時處於方便與智慧的三摩地，才是究竟之義。但外在象徵，就是手持金剛鈴杵。

問：如果修習金剛乘的弟子違根本墮，對上師的影響是什麼？

答：違犯大的誓言，可能導致上師往生。如前所述，具備諸多條件後而違犯大的誓言，此時作為對境的上師就會受到影響。一般人均處於煩惱中，小錯

誤難免。噶舉派中林久巴大師說：「能破損誓言的敵人，才是我們最大的敵人。」身為密乘行者，破損誓言之因才是最大的敵人。不論上師或弟子，均應護持誓言。

問：破損誓言時，弟子的過失比上師大吧？上師因悲心而給予教法，可是上師的悲心不一定有那麼大的影響。

答：沒錯。弟子應視師如佛看待。

問：現下的五濁惡世，每個人有不同因緣與成長過程。若金剛弟子因瞋念、貪心、或不如意受人唆使而批判上師，可是他們真的不覺得自己有過錯。達賴喇嘛曾說：「如果實際看到上師的不對，應該指出。」這種情況下，如果雙方都不覺得自己有錯，不是情況更糟嗎？

答：達賴喇嘛是大成就的智者，因此可以如是說。然而依照續部的觀點，首先不應盲目相信，而是要先觀察上師的性相；觀察之後才依止。當依止後，就不應有任何想法。此是依密續次第層次，正確的進行方式。

達賴喇嘛在大眾前教示，其中有人可以接受密乘的觀點，也有不能接受的，所以他可能以大眾思維的角度講述。依邏輯思維的角度，若有人犯錯，就提出糾正，在世間是正確的道理，當然可以。於是在糾正過失，過失消除，即成為善的行為，是好的現象。然而若糾正不成，則變成紛爭。就密乘的角度而言，這種邏輯思維也仍是念頭，並非清淨。

如前幾堂課所講，在現今要找具性相的上師是非常困難。若是上師具修量且有具利他之心，所行皆為饒益有情，

這樣的上師即應該依止。現今，若要找斷除一切過失，功德圓滿的上師，已非常不容易。甚至圓滿的佛陀在世時，尚有提婆達多等眾生認為佛陀不圓滿。

過去，從西藏歷史可知，辦辦法事是出家僧眾份內的事，出家眾供僧，就是供僧而已，二者之間沒有多餘的想法，一切都很自然。反觀現今，若舉辦法會，首先要開會推算能吸引多少人，弟子能帶來多少人。整個過程出現很多貪心、瞋心的現象，已經不清淨。最後法會的目標不是修法，反而是在比較排場的華麗、人數的多寡。我們現在所看到的多是虛有其表的法會，實際實證的已很少見。

問：根本墮有一項：不捨離對眾生的慈悲心。但在工作上有很多的違緣，例如病人會不斷吸毒等，其實很無奈。但在這種情形下，又怎麼能不違犯根本墮呢？

答：從某種角度而言，我們應該對病人生起增上的悲心。因吸毒的人已被毒物控制，也是很無奈。而我們自己又被煩惱的毒所困，所以，更應生起強烈悲心。

西藏有個故事：有身上長滿蚤子的人，因為被蚤子咬得全身非常的癢，使他感到非常無力，而蚤子因為肚子餓，必須要去吃食，所以也很無力，於是就形成二者都是無奈的情況。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (10)

敬安仁波切 講述

03-09-2019

於美國岡波巴中心

本尊剎那趣入之句。〈金剛鈴尊者〉多吉哲布巴：「如化生之有情，觀相無種子。」誠如所述，一切顯相、聲音、妄念所攝集之萬法，從本初成就尊勝佛之身、語、意金剛體性。

〈金剛鈴者〉多吉哲布巴：「如有情之化生，觀相無種子。」表達「自身化現為勝樂輪本尊。」此屬於化生。有情的出生可分為：胎生、卵生、濕生及化生四種。我們現在學習的過程，是淨化有情生命出生階段中的化生，它是於剎那間化現。此處「剎那化現趣入本尊」、「相無有種子。」，如是再也沒有所謂「能」種下的種子及「所」呈現之身體，是剎那而入化現本尊。因此，一切的顯相、聲音以及妄念所攝之萬法，均能剎那自然趣入本尊

的身語意，均是尊勝佛身語意金剛體性成就。以此角度，外境、能執皆是清淨狀。

於無生任運中，剎那明現；以菩提發心之投射力，心之自性相化現為俱生吉祥之勝樂輪本尊，身顯藍色一面二臂相。父尊手持鈴杵懷擁金剛亥母，其赤裸身顯緋紅色，一面二臂右舉金剛鉞刀，揮舞於十方虛空現劈破之勢，左捧顱血擁抱父尊；左足與父尊右足一同伸展，踩壓於時徵魔女之雙乳間，右足纏繞父尊腰身。父尊左足微曲，踩踏於折壓怖畏魔頭顱之上。二者如現明鏡中之悠然呈現之無實影像，觀證顯空無自性。

依於此見地，才能於無生任運中剎那明現本尊；亦即：在空性正見中，得以運用自然清明的力量呈現萬有。此一自然清明的力量是心性本俱，如同陽光是太陽本自具有。依於心性本俱的悲空、覺空，亦或菩提心的投射力量，自然而然地化現為吉祥勝樂本尊。因此於化生階段，所練習的是呈現心本來具備的投射力量；然所呈現者，為身語意清淨、非執實之本尊。

如上所述，以心性覺力遊舞力量所展現佛慢本尊。如是勝樂本尊是由空性體性空與覺力遊舞之呈現，表達顯相與空體兩者本來合一無別。雖然外相現父母雙尊合擁，但內義上，是指心性本初空體及其本具展現的力量，兩者合一；以母尊代表空性，父尊代表顯現的力量，亦表達的是顯空無別、方便與智慧相融。

勝樂本尊身體的顯相為藍色，表達如虛空之空體之相。此外，勝樂尊的左足踩踏的魔，是欲界天的怖畏魔與時魔女，此需藉由《勝樂續》予以深入了解。如前所述，從本初究竟清淨的角度而言，諸法實相的體性是空、無願、無相、無所住。若是「無相」，又何以現此相？於此必須回溯歷史脈絡。

當時人類所處的欲界天，突然出現怖畏魔與時魔女，並將欲界天四天王以下的界全部佔領，所有在欲界的有情均受此二魔的侵擾而承受痛苦。依於眾生的痛苦及祈求諸佛加持之力，諸佛的意趣自然化現為勝樂尊。勝樂尊本來無相，其所顯之相僅為融入怖畏魔與時魔女之意識中，從而將之降服並於內在予以淨化。一旦淨化，其所現之相及為所降服者的穿戴，如佔領般呈現。

諸佛菩薩本無任何裝飾，祂們佩戴的武器或手勢，必須從法相上予以解釋。例

如：金剛鈴杵表達方便與智慧，金剛鉞刀表達戳破三毒煩惱，手捧的顛器代表禪定的大樂；或所要戳破、斬殺有情生命的武器，實為祛除心識的三毒等。從法相上予以理解，方才不為表相所迷惑。

如云：「本尊為己自本尊，於己本乃俱生生，誓言本智本無別，無需迎請降臨住。由己化現敬獻己，本覺安住三根本。」了證本尊自性本初任運為本智之幻化，是甚深生起次第。

「本尊」並不是從外迎請而來，而是自心心性清淨覺空的本質，本來具足。我們本來就是本尊，心性與本尊本來即為俱生，從未分離，因此沒有所謂由觀想呈現的誓言本尊，以及經迎請的本智清淨尊，二者並無區別。儀軌中的迎請降臨，只是表相法；就內證清淨之實相而言，一切本來俱生。如同欲界的化自在，一切由己化現由己供養，均由無自性的狀態中呈現。

因此仁波切於此強調：了證自性本尊，本初即任運，是覺空、色空；種種顯空僅為名相，本為一體、從未分離。如是理解，則一切即是自心的化現，於此方才真正了解甚深的生起次第，不再是坊間所言由觀想或呈現。真實甚深的生起次第，應該以此角度了解：其為心性本初狀態，以本俱的空體及覺力的遊舞，雙運而現之狀。

總而言之，所生現之本尊顯而無自性，明而無念，樂而無貪執；具法身體性、報身之相及化身事業無別、雙運圓滿之權主。其如水月或彩虹，無有混淆，明晰專一修證其相。所觀之色相，如手臂等，均不應視為凡夫實執之相，而皆現為佛之法身功德相徵之印。

於此，所呈現的本尊具法、報、化三身的清淨功德，無自性、無念、無貪執，因此稱三身權主、雙運圓滿。於觀想時，

應觀勝樂尊之相如水月或彩虹—清晰相明無念如水月，樂而無貪執無混雜。外相顯如水或如彩虹之喻，表達其非執實之相。由此清晰所觀之本尊，如手臂等色相等，均不應視為凡夫相，而應了解其皆為佛法身的功德，以報、化方式呈現。

本初明覺之如來藏，甚深、清明、無別、無為，諸無漏果如日與其之光芒，本初無有斷滅、離合，相徵之印與其所顯咸為清淨相之正念知，非為無中生有之執念。了證定解甚深、本初究竟之實相；本淨大離戲超離束縛自解，本初自然安住；不受凡夫外緣所擾，佛慢如金剛堅穩。若具此三項，則已入清淨正道。

仁波切於此強調，所現的本尊應是以心性本初明覺的如來藏為基礎，因此甚深、清明、無別、無為，並非以思維概念所創造，沒有任何漏失，功德圓滿、本來俱足；喻如太陽，有太陽即有陽光，兩者從未分離。同理於了證時，以手印等象徵，呈現色相之體，然其能顯的力量來自清淨的空性肢體，本自具備展現的力量。因此，如是之觀想並非無中生有、憑空想像的執念或事物，其實本來俱足；是以，我們觀想的佛慢本尊如同金剛般堅穩。

以此究竟之見，自然了知從實相境界為顯空無別，本初為清淨大離戲，遠離一切的煩惱束縛，並具自然安住於空性的本質，因此不受凡夫妄念思維之萬緣所擾，穩若金剛。具足如是之佛慢，方才真正趣入清淨正道。此乃觀修本尊所應具備的理論和實修要點。

反之，貪著觀修之口、耳、鼻、首所具等相為性相，謬想安住於法界之本智佛尊，並需增益新生於自續之廣述，廣釋雖然悅耳動聽，

卻難成真實義；稍有不慎即墮成鬼魔，或假護法之名卻毀損教法。

反之，若以執實的念觀想眼耳鼻舌等外相，並執之為實相，從而區別本智尊與誓言尊，並認為法界是佛所安住的清淨境。此時，所生者為憑空想像而出之執相，是從自性心續增益而來；換言之，是憑空產生的法，又依需要，思維清淨的佛，並有法、報、化三身之境。

然而，仁波切已於前面說明，誓言身和本智尊兩者皆本初俱生，從未分離—此為顯空無別的解释。但若落入能、所而執實，將自身執實於另一個相，並依此相觀修眼、耳、鼻、舌、足，再以思維建構清淨的外在對境。如是觀修則完全背離本質，無論釋解再廣大、悅耳動聽也無用，因為實義修證上，此說無法成立。如果將二者區分，所修一切將成無義，因為已脫離緣起性空的本質。本尊觀修旨在破能所之執，若分離並再成立另一能執的外境，實為謬誤難以開許。如是之法稍有不慎，即如近代所聞因護法等因，所形成教派爭執；例如，某教派視一世間之神祇為護法，之後再視為本尊等。此類紛爭，即是未真實了解本尊觀修的實義，扭曲觀修的本義並用於個人私欲上，其實是毀敗佛法。真正的教法不應以如是方式呈現。

所以仁波切強調，我們必須清楚明白法相總體的道理，建立正念知，才能確定所學習的法是否正確。若無正確的念知，只是盲目跟隨或被美麗的語句或講述迷惑，永遠僅會落於能所貪欲之執。真實的法是要我們遠離能所貪執，所講述之法亦同，具正念知之後，再美好的名相均會自然排除，如前所言。

巴珠仁波切：「若無前後一致之誓信，物雖如山供亦難攝具誓者，供天神之飲反成鬼啖之血肉，為何修此捨願之護法？」

處於如是扭曲或毀敗佛法之時代，巴珠仁波切早有教誡。護法所守護的是其修證之正法，因而發願力護持，行持亦是；倘若如是的誓信未能一致，即使供養如山的供物，終究只是供養予鬼神，沒有絲毫利益。我們應該捨棄如是的護法，因為祂誓信的前後不一。

其實在皈依境裡，只有八地以上菩薩位的出世間護法，才能夠成為皈依的對境。世間護法也仍在修證學習，所以不應現於皈依境中。一般的世間護法，因為過去被成就者所降服，所以立誓發願修法；如果修證好，成就自然提昇。然而，部分護法信誓根本前後不一，行持仍是貪瞋。若供養如是護法，實與供鬼無異，毫無用處，必須特別小心。

我們修護法時，容易將修護法變成消除障礙的儀式。但是修護法不是為消除障礙，而是希望修法的慧命不受障礙所擾，並非只是對護法表現身語意上的恭敬。護法護持的是正法，倘若我們的心安住於所修的法，護法基於往昔的願力，即自然圍繞在我們周圍。所以修護法時，應該秉持實際如一的修證所修之法，護法自然俱現，障礙自然解除。

孜立那措讓卓〈種種自解〉大師言：「顯聲明分力皆生起次第，滅執實貪著圓滿次第，本初即為無二如意境，無有放逸精勤雙運修。」本尊剎那趣入即甚深生起次第。

引證孜立那措讓卓所言，我們所見內外顯相、聲音，或是清晰呈現的一切，其實均是心性本初作用的力量，如是覺力稱

為「生起次第」；「圓滿次第」則是斷滅對一切外在音聲顯相的執實。萬法本初是無二狀，安住於此、無有放逸的修持，才是真正生圓次第雙運之修。前述「本尊剎那而入」即為甚深生起次第。仁波切一再提醒我們，於學習過程中，應該回到佛法最基礎的見地：覺空、顯空、悲空無別，空性正見是最重要的要點，也是一切法的基礎。

【問答】

問：請問前面講的外、內、密供，能否予以詳述？

答：外供包括外在的色身香味觸諸法，或是一般的水、水、花、香、燈、塗、果、樂等八供。內供屬於密乘的供養方式，是以紅白菩提及代表中脈的食子作為內供，也就是將自身的身體做為供養。密供類似圓滿次第中的「有相」圓滿次第的供養，以脈、氣、明點做為祕密的供養。另外還有「勝義供」，也就是「如來體性供」，是回歸至本初自然的心性所作最真實的供養。

問：剛剛講「佛慢」，如果簡單的講是否指身、語、意三密的清淨？那清淨本身是否是本身清淨的堅固？

答：清淨身語意三密的佛慢，首先需清晰，之後要堅固，然後要清淨，是具足佛慢過程的三項必須要件。藏文「塔田」的意思是清淨。此外，剛剛提及的外顯相的顏色、所穿戴的衣服飾物，均不是我們所見的執相的物；例如：外顯相藍色代表空性，骷髏代表五佛佛冠，手拿的武器代表方便智慧等。所

以本尊觀想時，三項條件具足非常重要。

問：能不能請仁波切解釋一下「本覺遊舞」？

答：本覺其實是「悲空無別」的名相上，另立一名相稱「本覺」。從某種角度而言，本覺是指現有的本初狀態；是一種直指的狀態，如大手印的直指。本覺是我們本來具備，但當我們執實之時就變成「我」；它具備顯空、悲空、覺空的力量。覺是證悟的狀態，是遠離生滅住及一切萬相能所的貪執。本覺的體性是空體，非實有之相；雖然是空體，但具備展現的力量。此一展現力量的名相，稱「遊舞的力量」；一般以太陽、水等為譬喻，如果水的本質是空體，水的濕潤就代表其作用及展現的力量；亦即表達體與用二者兼具，本來具備。

問：請問「希_ᠰ嘿汝噶杭」的「汝」的意思？

答：「汝」是指色相本質為空，體性是空，無願的意思是捨離妄念思維之造作，也就是取相，想要或能所的執取，所以無願解脫門是指已經脫離此一切。

問：在噶舉派中有那一位護法是到達八地？

答：噶舉派中，馬哈嘎拉，直貢是阿企護法，都是登八地菩薩以上護法。但也可能達到更高，因為我們的紀錄停在以前。

問：顯教是心法，密教是身心結合，心法的意思是什麼？

答：心法是著重在心的修證，沒有強調身體的修證。密乘著重身心修證二者無別，在善巧方便上的方法比較多一點。

〔待續〕

密勒日巴道歌講記 (9)

敬安仁波切講授

09/24/2016

於智光禪林閉關中心

敬禮上師。大瑜伽行者密勒日巴，為了遵守上師馬爾巴之訓示，從獨利虛空堡行往藥磨雪山。於獅子洲之深林處，虎崖獅堡中居住。藥磨之山神女於尊者初到時，即示現和善美妙之相，接受訓敕，並以圓滿供養承事尊者。尊者住於此地，心境亦極為安樂愉快，定慧增長。某日由蒙境來了五個年輕的尼眾，前來請問法要；對尊

者說道：「聽說這個地方極端恐怖，能作修行之逆增上緣，對定慧之助益極大。師傅啊！您是否亦有這種感覺呢！」密勒日巴為了讚揚該地之殊勝，和說明定慧增長時心境之快樂，於是唱道：

敬禮善妙上師足

我以善樂福德故 得見尊顏受法教

一如上師之授記
蒙境群山多樹木
於此悅意安樂境
猿猴撲跌作遊戲
蜜蜂四飛競嗡嗡
冬夏細雨降霏霏
如是寂寥山隱處
樂哉觀心本空寂
樂哉萬千境界現
無有惡業肉身樂
紛亂越多越快樂
艱苦越深樂亦深
一切苦痛變成樂
習禪湧出之大力
恣意跳躍與奔馳
心中寶藏貯妙歌
美音妙句悅意樂
心具大力發雄威
自心法爾顯萬境
繁華外境何能及
我今歌此作禮物

我今依囑來居此
草原花木極茂盛
果樹搖擺作舞姿
百鳥齊喧悅耳聞
虹彩隱顯無晝夜
春秋谷霧瀾山際
有我密勒習禪定
樂哉心空顯光明
樂哉猛起與狂跌
恐怖之境增大樂
煩惱起伏不生樂
此較無病更快樂
稀奇稀奇甚樂哉
助我四肢運動樂
手舞足蹈天然樂
獨唱不竭一何樂
眾人齊唱何能及
融入法性成大樂
此乃真正大極樂
為酬信徒來朝拜
告汝法喜諸覺受

修士種種大歡樂

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴於藥磨雪山的虎崖獅堡中居住。某日，有五位年輕的尼眾前來請問法要。她們問尊者：「此地是非人時常出現擾亂的恐怖秘境，能作為行者的「逆增上緣」，對修證禪定有極大的助益。請問大師是否有此種感覺？」於是尊者以一首歌回答。密勒日巴言：「身為修行人，應該時時反觀自心。平時，不僅應在安逸舒適的地方修持禪定，也應前往惡境去檢測、考驗自己的修證。當逆緣等不順的境界出現時，觀察自己的心，是否依然能保持穩固安定。這就是一般所稱的「行持」。

對於修行已達到某種證量的行者，在閉關一段時間之後，會出關去檢測自己，是否與在閉關時一樣，能保任安住於自己的心性。當行者遇到逆緣等對境時，逆緣如一面鏡子般，能照見自己隱藏著的微細習氣。逆緣反而能成為修證者的增上緣，也能幫助自己破除微細的執實習氣。

一般而言，雖然我們都希望一切皆是順緣。但是在許多經論中，都告訴我們，順緣不表示永遠是順利的。順緣會使我們視一切都是理所當然、垂手可得，而開始心生懈怠，作事一拖再拖。例如現今，父母教育子女都是予取予求，所以子女從未遇到過任何困難。當某日遇到挫折不順時，就會變得無所適從。

因為我們過去生，累積足夠的善根福德資糧，所以於今生，才能具備許多順緣。但是我們不能因此而心生懈怠，不能沈浸於安逸舒適的順境中，必需時時警惕小心，也即應該「惜福」。真正的瑜伽士遇到逆緣時，不會覺得是逆緣；他們反而會往內觀察自己的心，照見自己微細的習氣。當順緣時，會自然地安住於順境中，不會因順緣而生懈怠。瑜伽士無論順境或逆境，都能保持安住如一。我們應如密勒日巴所教教的：無論在任何情況下，都能直接面對逆緣；然後謹慎學習，這是最重要的。

隨後尊者就傳授灌頂和口訣予五小尼，然後命她們去實修。她們修了不久，就產生了極佳的覺受和證解。尊者非常高興，於是就唱了一首〈甘露口訣歌〉給她們聽：

諸佛法身之上師 指示解脫正道者
大悲事業利群生 於一切時莫捨我
常住我頂賜加持
汝等居此修正法 法門廣大雖無量
得遇深密金剛道 善根深厚實可慶

汝等應知並自警	修行即身成佛法
不可增大已愛欲	貪戀世間一切事
貪欲若大必難免	造作種種善惡業
如是終將墮惡趣	
當汝承事上師時	不可心存此邪念
我供辛勞渠傲享	若作此念師徒誣
心志所求皆不成	
守護堅誓密戒時	莫與惡人作交往
交往必生諸邪念	損壞密戒三昧耶
勤習聞思學法時	莫生我慢執名言
否則五毒火炎熾	心生惑亂毀善根
結伴共修靜居時	莫涉世事多外務
否則將失甚深道	法緣善根終斷絕
修持口傳密法時	莫行降魔作法事
行之自心終生魔	終落紅塵世法網
覺受證解生起時	莫談神通及預言
否則侵毀密咒相	退失功德與道行
知此諸失應遠離	惡行欺騙嚙罪食
負荷死者之屍靈	為滿己欲行諂媚
此等罪行應斷捨	謙虛忍讓百事成

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴對五位女尼眾所開示的佛法，對我們也是一個非常好的學習榜樣。尊者說：「今天我們得遇甚深金剛乘法，修持密乘方便道，皆因過去的法緣，以及善根因緣之具足。當我們在修證金剛乘法，也即「即身成佛」之法時，不可增長自己的愛欲，眷戀世間的一切事物。因為金剛乘是以「方便」為道，若不謹慎小心，將會變成貪欲之道。所以我們應以「方便道」為修行的輔助，而不是反而因之落入煩惱與邪念當中。若是如此，我們將會心生惑亂，毀壞善根；種下惡業，墮入惡趣；不斷地流轉於輪迴當中。

我們依止善知識之前，首先需要觀察是否為具格的善知識；依止後，就要以虔敬的心承事供奉；最後應該依其所教導的法，如實的學習修持。學習佛法與世俗法相同。剛開始時，會因一時的感性而覺得十分歡喜。於是不顧自己的條件與能力，一味地埋頭苦幹。日子久了以後，會逐漸的以理性，思維自己的所作所為，是否有勉為其難的感覺？有無因表現過度，生起慢心，而招引其他人的嫉妒與閒言閒語？本來歡喜學佛的初心，因外境等因素而變質，於是陷入一連串的煩惱中。本來希望學習佛法以求解脫的心志，開始損壞或心生退轉。更甚者，師徒之間會產生嫌隙或爭議。

佛教徒與非佛教徒的差別，在於「見」與「行」。身為「內道」佛教徒，首先應學習「內觀」，也即往內觀察自己的起心動念。若遇到來者不善時，能安忍則安忍；不能安忍則遠離。如同兩人跳舞般，二者之間的距離，需互相配合，進退得宜，才不會踩到對方的腳。在學習的過程中，其實也是一個最好的機會，能使自己發現有那些缺點，需加以磨合改善。所以，無論是學習佛法或待人處事，皆應以「中道」為準則，也即凡事都應以「恰到好處」為目標。但這也是最難作到的一點。

佛陀言：「眾生本俱智慧光明。只因無明故，五毒煩惱增盛。」我們的念頭於一瞬之間，就會被煩惱牽引而走。「密勒日巴告誡說：「修習禪定，就是要使我們俱生智慧的力量更堅固；心能安住於自性，不被煩惱所拖引。」所以修習禪定是非常重要的。

守持密戒的上師也言道：「接受密乘的三昧耶戒之後，身語意都應守持戒律；遠離會使自己沈浸於放逸的安樂環境；拒

絕會使自己離開佛法的惡友。當我們的禪定力量還不够穩固時，我們的心，很容易被無始以來累積的惡習氣牽動，而產生邪念或破損戒律。」

密勒日巴更告誡說：「切勿因廣聞佛法，智慧稍微增長而心生我慢。」佛法是要往內觀察自己的心，如是才能真實的了解佛所說的法義，才能與心相應。如果我們的心往外看，佛法就會變成知識，而一再地炫耀自己的學問有多深；無形中產生慢心，五毒增盛；落入邪見，損毀善根。所以學習佛法，不是在比較是否廣聞，而是對佛法的體悟有多深刻；是否能夠利益眾生。

我們都是初學的修行者。因為我們的心尚未達到安止，穩固不動搖，所以共修、齋供、閉關等等，都是提供滋養善根的機會。平常大家都很忙碌，難得有一、兩天的時間，可以聞法累積福慧資糧，鞏固善根。所以我們應該全心專注於「法」上，而不是閒聊世俗雜事，又落入煩惱當中。

密勒日巴言道：「身為密乘弟子，學習修證生圓次第，以及四大事業之密法。切勿因此而認為，自己的修持已具功德，足以降服他人或擁有降魔之能力。此種強烈的我執與我慢，將會產生各種魔障。其實，真正需要降服的魔是自己的心魔，而不是外在的妖魔鬼怪。」所以修持太多事業法，容易落入貢高我慢。當慢心越來越大，煩惱也會越來越多，最後甚至會落入魔道而不知。

密乘言：「修持本尊法，若未了解本尊法的真實涵義，就會視忿怒尊為外魔般，而欲予以降服。這是極大的錯誤，因為一切的顯相都是自心的展現；心若轉向正念，忿怒尊即為佛的慈悲顯現。」常言道：「本尊法本是善法，但因錯誤的修持，反

而會落入世間八風等煩惱中。最後甚至會墮入惡趣。」如同一層圍困住我們的迷惑之網，本來已經了解應如何從中脫離，但因一念之誤，又跌落入另外一層貪執的羅網中，永遠無法脫困。

身為密乘行者，於禪定時，若生起任何覺受體驗或神通力。除了自己的上師以外，絕不應該向他人宣說。因為只有上師，能給予正確的禪定指導與教敕，使我們的禪定能更趨穩固。我們尚未如過去的成就者般，圓滿福慧資糧，還有各種障礙存在。當我們「宣密」時，障礙就會出現，而損壞法身慧命。所以密乘行者，修持本尊或任何密法，都不應向他人告訴。

《密乘總義》中云：「即使是修密法所使用的念珠，也必需隱藏並且不示予他人。」表達如同有一人，突然取得一箱珍貴寶物。因為尚無能力保護其安全，所以就隱藏不為人知。等到有保護能力時，再向他人展示這些珍寶。同理，密乘行者，在修證尚未圓滿自如時，必需守持秘密，以避免逆緣或魔障現啟。我們修持禪定或本尊法，所生起的些微功德，會因未能守密而退失。了解未守密法的過失後，我們應盡力遠離。這是非常重要的。

身為行者，應遠離「妄說上人」的過失。也即自己無任何功德、證量、或禪定的覺受體驗，卻在他人面前妄言自己擁有這些能力，這都是自欺欺人的行為。除此之外，諂諛上師也是「妄說上人」的過失。總而言之，學習佛法應往內觀，才能避免一切的煩惱與障礙。密勒日巴有一個偈頌，其中強調：沒有任何罪業更大於瞋恨；沒有任何苦行更甚於安忍。所以我們應學習謙虛安忍，持守密法，這點至為重要。

五小尼問道：「我們怎樣去做，才能自立的修行，得到成功呢？」密勒日巴作歌答曰：

具恩至尊前祈請 令我修行得順利
汝輩青年之學尼 雖居雜染村鎮中
由宿善故聞佛法 未入歧途今逢我
勤聚資糧勤修行 必獲加持不離身
覺受證解自然生

僅生覺受無大益 必須勤求真成就
為憐汝等真誠故 我今為說成就訣
寂靜山中謐居時 莫思城市之娛樂
若思心將被魔使 攝心入內得成就
堅意刻苦修持時 應思隨時死可至
常念輪迴諸過患 斷捨追尋此生樂
堅毅恆修得成就

學習甚深修訣時 不可博究成學者
若爾終陷世間法 空過此生紅塵中
謙卑自足得成就

種種覺受生起時 不可心傲多宣說
否則觸怒空行母 一心專修得成就
侍伴上師同住時 彼之功過莫觀察
若觀則見過如山 能生淨信得成就
金剛弟兄共處時 莫思領先或倨傲
倨傲必使眾不合 鬥爭瞋恚壞密戒
謙讓和諧得成就

遊行村鎮乞食時 不可以法行欺騙
否則自必墮惡趣 正直誠實得成就
於一切時一切處 切莫自慢縱所欲
否則必成佛油子 外表似法實非法
斷捨虛偽得成就

已得入道成就者 應做廣大利他事
傳授大恩之口訣 一心施捨利眾生

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

這一首歌其實就是前面一首歌的延續。密勒日巴希望五尼眾能了解自己的教誡，而再一次作更詳細清楚的解釋。

五小尼聽了此歌，對尊者生起不變的信心。下了最大的決心，捨棄今生的一切，全力精進去修行。她們供養給尊者一個金製的曼陀羅，請尊者講說見、修、行之精要修法。密勒日巴說道：「金器妳們自己留著作修行的資糧吧！見、修、行的精要是這樣的。」於是唱道：

祈請上師賜加持

令我法爾能常行 如尊示範見修行
見之精髓有三要 行之精髓具三要
修之精髓亦有三 果之精華三訣攝
外顯諸境皆是心 心即明顯之體性
明體無相無可執 此三見訣應受持
妄念解脫於法身 明空任運自安樂
無整寬坦舒鬆定 此三修訣應受持
十善法性力中增 十惡法爾自性盡
明空無需諸對治 此三行訣應受持
無有輪迴之可斷 無有涅槃之可證
自心本來原是佛 此三果訣應受持
此即法性本來空 惟師能令悟此要
三要攝內成一要 繁衍多求終無益

悟卻俱生即到家

我適所說諸訣要 實為修行之法寶
由我證境所流出 汝等珍重善受持】

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴在此首道歌中，告訴五位尼眾修持見、修、行的關鍵。在見地上的三種要點：「外顯諸相皆是心，心即明顯之體性，明體無相無可執。」尊者首先使尼

眾了解，一切外境之相皆心的顯現，也即所謂的「萬法由心造」。然後再告訴她們，應往內觀本初心性。本初心性是清明、空性之體；無任何執實之相；是明空不二之體。

在修行上的三種要點：「妄念解脫於法身，明空任運自安樂，無整寬坦舒鬆定。」表達妄念的本質即法身。妄念非實質存在，僅是心性的明空任運，覺力展現的一種狀態。當行者無造作、鬆坦地安住於心性時，妄念就會自然地回歸消融於法身，而達到「自解脫」。

在行持上的三種要點：「十善法性力中增，十惡法爾自性盡，明空無需諸對治。」行者若能安住於顯空無別，如來體性本俱的善業功德就會展現。當善業的功德不斷地增長時，一切煩惱與惡緣就會逐漸的消盡，而不需要刻意地以心對心，或以意識對意識去對治。一切都自然地回歸於心的空性之體當中。

若能依以上所述般修持見、修、行，我們就無輪迴需斷；亦無涅槃可證。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (10)

惹瓊巴道歌

惹瓊巴心甚懊悔，於至尊及金剛兄眾前，發露懺悔，並獻此道歌：

身欲求樂放逸業	追隨引誘之相跡	積聚欺誑惡趣業	父上師尊前發露懺
欲言之語狡詐辯	口舌無休地獄因	諸多酒肉餓鬼處	無恥言說非誠實
父上師語前發露懺	思欲求樂造惡因	希求名望行不淨	累積貪愛罪惡業
父上師意前發露懺	遊蕩惡境城鄉市	間斷壇城修持尊	除魔驅鬼身業行
喪失甚深咒語力	諸多行止及念思	間斷賢善禪定觀	壇城尊前發露懺
諸多寢具居所地	自他之間區分別	未能承擔損己事	金剛兄前發露懺

如是祈請，至尊對眾布衣士施予廣大灌頂及解釋。灌頂畢，寂光布衣士請問至尊：「惹瓊巴乃已獲心氣大自在之士夫，何以於攝用明妃時，仍需至尊大悲眷顧？惹瓊巴為何仍需懺悔？」至尊回應：「需了知關鍵時刻之緣起。」唱此道歌：

具大恩馬巴足前禮

心續趣入道中祈加持	大悲攝受願解徒心續	若無時機修法妄言瑜伽士
辭句言復無止妄言耆老相	若無控量食材妄言賢主婦	若無作息時間妄言僕役相
若無相遇敵人妄言勇士相	若無相遇外緣妄言具戒相	若無痛苦降臨妄言利益相
若無毅力修法妄言山居相	若無互利互助妄言親友伴	若無遵教誡量妄言師徒相

如是說已，眾皆生定解。其後惹瓊巴誓言依上師教誡修持，勤力承侍供養。某日，夢役使一犬馱載羊毛，並書寫悲呼而行進，於山坡頂處見八十八人為己送別，坡頂對面又有八十八人作相迎。遂敬問至尊何因。至尊回此道歌：

犬乃引喻俱友伴 心續柔軟如羊絨 書寫表喻通名言 悲呼吟唱覺受兆
將有迎送八十八

如是語已。復又於夢中脫衣以水清洗，自身變為飛禽落入林中，並觀看明鏡，再請示何因。答：

此生脫除八風衣 無垢教言水淨之 悲智飛禽象徵身 擺動福慧羽翼飛
降落菩提心樹頂 鏡喻空行表徵現

如是語已。復問：某日夢見倒騎於驢背，身著毛織衣。答：

騎於大乘驢背上 背離一切輪迴境 前有涅槃相迎接 一切希求皆安住

如是語已。某日再夢見置如意寶於頭頂，身披無垢衣立於清澈明鏡前觀視：右手持金剛、左手捧盛滿食物之顛器；金剛跏趺坐於蓮花上，背襯光環，身出烈焰，前有泉水湧現，心間日月升起。左側眾多男女會聚，右側有母羊呵護羔羊，又見羊化成無數。再向至尊詢問何因，至尊如是吟唱此道歌：

頂觀上師如意寶 言傳白衣無垢染 耳傳直指如觀鏡 右手金剛破妄念
左捧樂空覺受持 過患未染蓮座徵 跏趺專注入禪定 證悟光環背襯繞
暖相覺證泉水湧 體中拙火如火燃 住於日月光明境 左方男女會聚眾
勇夫空行相迎請 右方羔羊眷伴護 羊群增生耳傳興

如是將現，汝不需再留於吾處，今已至善調攝受弟子之時，當應告別、成辦廣大自然之事業。吟唱此道歌：

諦聽獨子惹瓊巴 汝 當知皆隨輪涅緣 若能堪依正上師 口訣無勞自然得
諦聽獨子惹瓊巴 汝 若能捨棄貪戀境 堪涉山居隱密地 無勤成就自然得
執持惡業之根本 捨棄財富貪愛心 堪能行臻無貪著 大樂道途自然得
諦聽獨子惹瓊巴 流轉輪迴之根本 應斷子孫相繫紐 若能隻身獨居住
清淨淨土自然得 諦聽獨子惹瓊巴 現今正法雖盛行 但 諸多雜染相混淆

卻坐上師導師眾 巧言蜜語愛欲辭 善守傳承賢法父之子 諦聽獨子惹瓊巴
 若欲至心修正法 法必當成為煩惱敵 言道行一致需相符 當遠離最勝求樂心
 諦聽獨子惹瓊巴 若欲希求佛果位 不思此生安樂行 切勿喪失心根本
 恆住所修於心續

如是語畢。上師言：「惹瓊巴，當初令汝留下且欲行，如今授記汝可前往香布雪山恰波密林，洛瑞多藏邊境修行，並行利眾之事業。」如是吟唱此道歌：

父吾長徒惹瓊巴 前往圖博中央地 汝乃四子中最要 頂觀上師赴前行
 汝乃傳承眾世子 善守誓言赴前行 汝乃執掌耳傳炬 前赴祛除無明晦
 前赴宏廣聚緣眾 密守前赴無緣眾 前赴豎立法命幢 前赴悲攝善調眾
 延循南方邊境界 修行香波雪山處 多薰邊境建寺院

如是語已，惹瓊巴備妥旅行物件後，前往至尊處禮拜，並吟唱了此首請示之道歌：

慈父長子惹瓊巴 依師教言赴衛地 惹瓊即將至衛地 金剛聖身祈加持
 梵音妙語除障礙 無念意導正確道 父至尊聖體願安康 子惹瓊前往衛地域
 祈具恩於吾還送別 吾離去時大珍寶 三時諸佛總集身 眾生怙主祈安住
 明覺神通幻變者 具法眼者祈安住 無量大恩大珍寶 祛除無明祈安住
 謁見具義大力尊 善通菩提道安住

如是祈請已，至尊為送別惹瓊巴，回禮吟唱此見、修、行道歌：

兒切勿偏執擇見地 修行應於山居地 行持應捨惡友伴 誓言所行應相符
 果當思惟死亡相

復言：「兒啊！汝務必於甲卯年馬月十四日返回此地，其意義甚大。」並賜予一金塊，囑咐許多肺腑教言。惹瓊巴雖然難捨離上師，但因上師之教誡需前往衛地，勢必前往，潸然淚下，祈願再會，吟唱此道歌：

聖梵淨水尼泊河 境域關係悉不同 河流體性乃一味 大海洋中終相會
 東方升起之朝日 西方望晦明月二 雖依四洲界各別 於光明體性一味故
 必相會無雲虛空中 如來意及六道心 雖因無明而不同 心之性體一味故
 法界體性必相會 父至尊居於山崖洞 吾惹瓊旅行此二國 雖因幻身而各異
 法身體性一味故 密嚴剎中必相會 祈至尊聖父身安康 吾惹瓊將赴衛境地

如是祈請已，頂禮於至尊足前，並廣大發願。惹瓊巴前往衛地，住於洽布密林寺院時，往昔明妃拉吉前來謁見懺悔。惹瓊巴最初未允諾接見，其後因大悲心，且受仁欽扎之殷切祈求，故允相見。當見此女窮困潦倒，三門承受巨大痛苦相，無量難忍之悲心湧現，故施予該女黃金，並吟唱此道歌：

祈請聖者密勒尊足前	屢屢憶念大恩祈悲憫	汝言談未曾如往昔	吾謁見上師尊前時
吾等所爭大綠玉	遙見置於曼達上	當見此吾之汗毛豎	曾告誡勿赴衛地境
今令吾速往衛地境	憶念此令吾生稀奇	父至尊此生之傳記	金與土石無分別
然而言令攜此金	憶念此令吾心讚嘆	父所賜予此黃金	雕塑諸多如來相
此能令淨除身障垢	持誦諸多儀軌咒	此能令淨除語障垢	打模建造諸佛塔
此能令淨除意障垢	內已自心為憑證	觀修具義耳傳要	再再祈請聖尊者
	時而發露懺悔之	如是行持得大利	

如是語已，以悲心攝受拉吉及其舅父，傳授口訣令彼等修行。舅父之癩瘋病苦因而得痊癒，拉吉生起善覺證，成為利他之瑜伽女。此為駐錫衛地之後續部。



感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

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



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

251

以菩提心而加持 佛子不受惡緣擾
如同須彌高山般 惡境雖生不受擾

252

菩提心賜無學道 不變殊勝安樂得
對於人天之安樂 孰將執其為稀奇

253

智慧得觸一切知 慈悲得入諸眾生
力量如同電光行 此皆菩提心所生

254

由自菩提心珍寶 現生功德些許圓
聖尊明月得統領 世間利樂蓮花綻

255

如此所謂菩提心 即是行馳於聖乘
乃至無餘涅槃境 至所欲境如良駒

256

菩提心光降臨時 隨念為友而自省
詳察身語意諸行 是否與法有不順

257

以菩提心為一方 自利觀如猛利毒
以菩提心為一方 他利觀如同甘露

251

ཀྱིན་ངན་པོ་བྱུང་ན་ཡང་། ། རི་ཡི་དབང་པོ་རྗེ་ལྟ་བུ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་བྱིན་བརྒྱབས་པའི། ། རྒྱལ་བའི་སྲས་ལ་དེས་མི་ཚུགས། །

252

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མི་སློབ་པའི། ། མཚོག་ཏུ་མི་འགྱུར་བདེ་སྦྱིན་ན། །
ལྷ་དང་མི་ཡི་བདེ་བ་གང་། ། འདྲན་ལ་ངོ་མཚར་སུ་ཞིག་འདྲི་ན། །

253

མཁྱེན་པ་ཤེས་བྱའི་མཐའ་ལ་རེག། ། བཙུ་བ་ལུས་ཅན་ཀུན་ལ་འཇུག། །
རྣམས་པ་སློག་གི་རྗེས་སུ་འགྲོ། ། འདི་དག་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལས་འབྱུང་། །

254

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་རིན་འབྱུང་ལས། ། མཛོན་བལྟམས་ཡོན་ཏན་ཆ་ཤས་རྗོགས། །
ཐུབ་དབང་རླ་བ་འདིག་རྟེན་གྱི། ། བན་བདེའི་ཀྱ་སྲད་འཇུ་མ་ལ་དབང་། །

255

རབ་ཏུ་མི་གནས་སྲུང་འདས་གྱི། ། ས་ལ་བགྲོད་པའི་ཐེག་པ་མཚོག། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། ། འདོད་པའི་སར་བྱིན་ཅང་ཤེས་མཚུངས། །

256

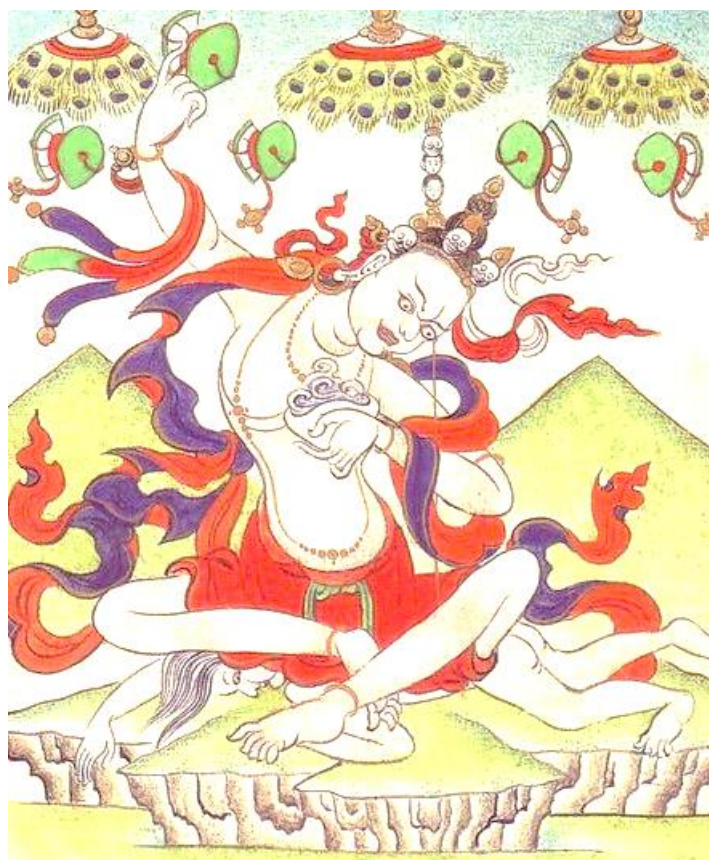
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བྱིན་སེབས་ན། ། འབྲུ་བ་དང་འགྲོགས་ཤེས་བཞིན་གྱིས། །
ལུས་ངག་ཡིད་ཀྱི་བྱ་བ་ཀུན། ། ཚོས་དང་མཐུན་ནམ་མེན་ཞེས་རྟོག། །

257

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ། ། རང་དོན་བཅན་དུག་ལྟ་བུར་མཛོང་། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མཐའ་གཅིག་ཏུ། ། གཞན་དོན་བདུད་ཅི་ལྟ་བུར་མཛོང་། །

直貢噶舉皈依傳承⁵ (7)

口傳加持遠傳承



紮雅巴，梵名 Caryāpa，又名那波曲巴（Nakpo Chopa），意譯為黑行者，出生於貴族家庭，後來出家，善通諸藏大意。他在庫庫日巴座前獲得母續傳承一切法，主修大幻化網金剛，對應那洛六法中的睡夢瑜伽等教誡。帝洛巴曾遵照老空行的指示來到薩拉貝拉哈，遇到印度大成就者紮雅巴，紮雅巴大師為帝洛巴揭示度母密續以及其他法要的意義，並給予許多精要的指導。

龍樹，梵名 Nāgārjuna，或譯作龍猛、龍勝，生於西元二至三世紀（約 150~250）之間，印度八十四大成就者之一，南印度的婆羅門種姓。自幼精通密宗四續、顯宗三藏等一切經典，以及內外道術之學；又依止那爛陀寺薩惹哈大師作親教師，受得比丘戒，法名具德比丘。他是印度中觀派以闡釋般若經正見之創始人，著有《寶鬘論》、《寶性論頌》、《中論》以及無量續部論著，屬父續傳承法脈，而以密集金剛為主尊。相傳他享年六百多歲，在藏地，龍樹與其大弟子聖天同被列入佛教的二勝六莊嚴之一；在漢地，他則享有「千部論主」與「八宗共祖」的稱譽。



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



尊聖怙主直貢法王自9/23/2023起，於昔日佛陀結夏安居二十三年之聖地舍衛城，為祥德直貢噶舉弘法明燈之殊勝祖古、暨堪布、佛學中心住持喇嘛及持有證書之具格阿闍黎等，授予殊勝共與不共甚深教法之「小舍灌頂」。期間尊聖怙主法王傳授灌頂、口傳及《舍衛國禪修》，法會於10/27/2023圓滿。期間值逢珍貴直貢朗欽加布仁波切圓寂紀念日，直貢法王特地率領全體上師僧眾修持密勒日巴上師薈供。