



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་བ་དགལ།

第 46 期

2024 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 46 期 2024 年 12 月

1999 年北美創刊

目錄

恆河大手印 (3)	3
大乘精要 (29)	9
紅度母灌頂開示	16
上師供養法甚深道釋解 (12)	21
密勒日巴道歌講記 (11)	26
噶舉成就道歌選 (12)	33
直貢噶舉皈依傳承 (9)	35
菩提心讚頌寶炬	36

指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
堪布滇真尼瑪

創刊發行人：王倩如
編輯：岡波巴編譯小組

岡波巴金剛乘佛學中心

北美

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

台灣

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

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

恆河大手印¹ (3)

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

首先應思維一切遍虛空如母的眾生，雖欲求樂但卻不知安樂之因，雖欲離苦但所行卻均是造苦之因，所思所行皆顛倒。我們應對如是眾生起強烈利他的悲心，並希望眾生終究得證佛果，以此動機聽聞大手印之法。

我們延續前堂課的講授。有些弟子可能未聽聞前面的講授而從中間開始，這是因為個人福報有別。無論如何，我們均應自問自己是以何種動機與態度聽聞此法？我們的動機應該是尋求解脫、證得佛果。是以，欲求解脫之因非常重要。如密勒日巴的道歌所言：「猶如身處空谷無人中、山洞裡的瑜伽士，生起悲切無間斷之出離心。」強烈尋求脫離輪迴苦患的出離心是解脫之因，而出離心的生起則是源於了知輪迴的苦患。如是希求解脫之心，如同世俗欲達成事業的目標，所應具備的條件則是虔信與歡喜心。《中觀四百論》：「若對輪迴無絲毫之出離，何能達至寂靜涅槃？」因此出離心非常重要。此外，我們也應了解落入輪迴苦患的緣由，是因無始以來的無明。今天所聽聞的大手印，即是祛除無明之法，直指我們的心性。藉此，也使我们得以了解使流轉於輪迴苦患迷亂之心是如何形成。

先前的授課，首先講述心的自性，也就是它本初清淨的狀態；其次則講述不淨時的迷亂狀態。延續前堂課的講述，接下來的偈頌是—

講述密典波羅蜜，種種經律與法藏，各各宗派立論等，不見光明大手印

講述經典的方式有許多種，其中之一是廣大智者的闡述，依論典予以廣解；另一種甚深乞士的講述，例如仁波切在此以傳承口訣方式講解。

密典在寧瑪的舊密時期，分為內密與外密二種；之後至的新密時期，則分為事部、行部、瑜伽部及無上瑜伽部等四續部。此道歌指出：密續觀修的本尊觀想或密咒持誦，均是分別妄念之修，非清淨之道。如是主張是依甚深究竟的觀點而述，故言於此觀點之下者皆是有為的妄念修習。然惟此主張是次第有別之說，切勿誤解，在未了解甚深見地之前，我們仍需依次第而修。亦即：當仍有強烈的「我」、「我的身體」或「我的心」等執著時，我們藉由清淨本尊的觀修或咒語的持誦等善巧，將所執之實依如夢幻化的觀修消除；之後，對觀修的執實，再於圓滿次第時將之消融。

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。

如是之本尊觀修亦是依次第而上，最終淨除所執。本尊觀修若非如此，則就甚深究竟的觀點而言，即為妄念之修。若對於離戲、本智仍有分別或對殊勝共或不共的成就仍有希求，則仍未超離妄念之執，亦非清淨。

大乘經教關於般若波羅蜜的講授以空性為主，是以辨析的方式，剖析「我」成為「無我」。如是的思維剖析，若未能於心續中嫻熟「無我」的本質，也無太大意義。同上，此並非認為思維辨析無有功德，而是此等方式僅是善巧及過程，最終仍應於心續中建立真實的了解，否則仍未超脫分別妄念。換言之，無論南傳或北傳，若僅止於詞義上的理解，但未能於內證上有所了證體悟，則仍是分別妄念。例如顯教的淨土法門，其旨在導引眾生心生嚮往極樂淨土，是為調伏利眾的善巧；其中之淨土如同漫長旅程中的棲息之地，以華麗房舍、妙欲飲食等性相，激發眾生的信心，然最終仍需導引至究竟甚深之義。

此外，律儀中有開許與制戒等，但若堅持守持清淨戒律等，亦是以分別妄念之執，並非究竟。種種的宗派之見也無法讓我們現見光明大印：宗派之見或立論並非錯誤，惟當執持己宗之見為最勝時，即是宗派之貪執，因而無法現見大印。反之，若能深入詳知己宗之見地及相關的顯密法教修行，則得以現見大印。因此，些微的貪執即不離分別妄念，無法成就究竟大印。

舊密又區分九乘，稱大圓滿為「九乘之巔」，為最高之見；新密雖無特別區分，但從此偈頌可知大印亦屬同等地位之見。亦即：任何分別妄念之說均為欺誑，唯獨甚深大印是赤裸直指，如同大圓滿為九乘之巔，是最高之見。

大印之基離垢，於輪涅中本初俱足；一切法均不離大印的本初體性，故稱「手印」。一切所顯、欲求，皆是心的造化；若未能了知心的本然體性，則無法現見大印。因此了解心性是要義，甚為重要。

欲求得見障光明，分別守誓損內義，離一切欲不作意

「欲求得見障光明」與前述「講述密典波羅蜜」的意思相同，如果對所修之法生貪愛執著，例如執所修之本尊為實，即為無明，並因之垢染障蓋本初之光明。「分別守誓損內義」與「種種經律與法藏」相同：若以分別妄念執戒律之清淨而持守，亦無法使我們了知甚深究竟之義。一旦對所修生貪愛執實，均有損本初之義。因此，唯有離一切貪愛、欲求，無有思維、作意，方為真正的大印。

此偈頌亦可與吉天頌恭的「戒印無別」相呼應。亦即：於持戒大手印中，戒印無別時，對於戒律，遠離有無二邊，不再有持守或未持守之別；如是體認心性本初之狀，稱「了證大手印」，三毒煩惱自然解脫。換言之，對心性愈加熟稔之時，伏止三毒也更加容易，最終完全清淨；猶如太陽升起，黑暗隨之消失。修習過程中，我們也許無法立即證得如太陽般的光明，但如手電筒照射的些許光芒也有助祛除黑暗，制伏三毒。由此偈頌可得知，吉天頌恭的「戒印無別」是未守而持；持戒是離一切念、不作意而守的大印。

自生自滅如波浪

修行實證上，要達到「自生自滅如波浪」的境地，應先了解心性，也就是心的本來面目。是故明了一切妄念皆為客塵，

均是倏忽暫時的沾染而非永存。因認知本覺，妄念起現的當下即瞬間解脫，猶如波浪現起之當下，自然融於水；或如水中作畫，畫下同時即了無蹤跡。例如於瞋念起現的當下，若能安住保任於本覺中，即能夠不隨瞋念而轉；反之，則易隨瞋心起舞。

「本覺」是寧瑪的用語，但吉天頌恭於道歌中亦使用此一名相，仁波切於此也沿用。對於精進修持、已了知心的本來面目的弟子，眼前最主要的修證應是「自生自解」，否則無有用處。「自生自解」並不容易，應根據根器以及個別程度而修習。薩拉哈尊者言：「初學者之念如瀑布激流之水，嫻熟之後念如恆河之寬廣閒緩，最終如汪洋大海完全落失。」即表達修證時，分別妄念自生自滅的過程。

薩拉哈尊者的道歌中，有以下的譬喻。海洋中有一條船，有隻鳥依著於船桅。鳥想離飛船，但在離開後，才發現汪洋大海中無有落腳之處，最後明白只能依附於船，於是又飛回船上。道歌中的鳥如同我們的心，分別妄念不斷向外散射，最終卻發現妄念自始自終從未脫離心的心的本性，於是回歸至心的本初狀態。我們所應嫻熟的即是回到心的本初狀態；隨著熟稔程度的增加，自生自解也隨之增上，對我們的修習才有所助益。

昆努仁波切解釋：「如同山中的猿猴鍛鍊靈敏的體魄，密勒日巴也如是修習覺證的力量。」表達雖然猿猴體魄本俱靈敏，但仍須時時練習其靈活善巧；修證者如密勒日巴，無論妄念如何呈現，皆不隨之而轉，如如不動地安住於心性的大印之體中，妄念最終亦消融於大印體中。妄念本身具呈顯的力量，此顯相的力最終成為心性的能量。妄念至最後成為無念的狀態，是法身的種子；從無念再呈現覺性的能力，是

色身的種子。以上是仁波切個人的體解，是否有經典備證有待查證。然簡而言之，本初的覺性及其散射之力，於此同時具備法身與色身的種子。

是故，首先應安住於自然的本體中，了知一切的呈現最終亦不離此心性，如是成為覺證的修證，是密勒日巴所修的「定力之覺」。初修行者修習「自生自解」非常重要。噶舉派稱此為「正念知」，其中包括四種念知，於此不贅述。此處的重點在於回到心的當體。內證乃一切修證的意趣，也是往昔的成就者修證的精華。無論是那爛陀的學者或是如薩拉哈尊者之智者，皆是從內修實證得到體悟；若止於聞思或辭意之剖析，其仍未究竟且與外道無有太多區別，僅於妄念之上的辨析。

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

當安住於自性，一切分別妄念終將自生、自滅、自解；此時，無有住此或不住此，亦無所緣取之境，故不離大印之體，時時安住於心之本體。如是不離誓言，方得破除無明晦暗，遠離欲求、不落任何一邊。是時，對於心性大印之體可以有所體悟、了解。

換言之，首先對大印心性有初步的理解，之後藉由實際修證獲得體驗。因為體驗，對於前述「無住無緣不離諦」、「離諸欲求不住邊」、「自生自滅如波浪」、「離一切欲不作意」等，得以了知其皆不離本初之義，均為同等。因此對於經書論理的看法，也因修證的經驗，而有不同的體悟，因為已不再是理解而已—各位可自行體認。例如「三毒」，也許我們對心性有些許的理解，對三毒也有所認知，但因為實際的修證，我們了知自己過往強烈的

三毒，例如強大的瞋心，如今開始慢慢地減弱等，即是體驗。當修證更加嫻熟，則更容易自然地回歸至心的本初；心續因此也更加調柔，利他之慈悲心即自然生起——一如大地溫暖，花草自然盛開——是為心本然所具備的狀態。

如是遠離欲求、不落任何一邊，「一切法藏無餘見」：一切法之顯現，完全現見、再也無有疑惑。

此外，部分「高見」認為善惡業僅是分別妄念，並不須有禪修、課誦等行持。持此高見的前提，是對自性本質有所體悟了證。若未真實現證，此主張亦僅是分別妄念，因此仍須不間斷地累積善業。經續中均強調：見地縱使已如虛空高，行持仍應細緻如微塵，善持因果。道歌言：「雖證勝義不虛佛，仍不忘大恩師。」即表達儘管所證果位甚高，但不應遺忘所證之源；雖已證無虛進出之地獄之境，但仍應守持細微之因果。除非行者見地已證至四瑜伽之一味瑜伽，否則無法真實了解因果，仍於因果緣起間流轉。因果之不壞，從未欺誑，一旦有因即有果，其乃自然之態無法抹滅。因此，即使是細微的因果也應儘量持守。唯有真實了知的因果，方才真正了證空性，反之亦然。因果的始滅，唯有遍知的佛方得以了知。我們對因果的了知極為有限，所以應不昧因果，悉心守持。

仁波切也提醒：部分聲稱「修持心性後，即無需累積資糧」，也是錯誤的見解。偈頌言：「心性的修持需要資糧的累積，方能淨除垢障；此外尚須具格上師的指認，方能全然了證自心本性。除此之外，無有其他法。」如吉美林巴大師所言：「不具虔信者，其雖獲直指心性之教法，並於當下依法之力量而有所認知，但因虔信不足福德有限，所體悟之自性終將消失。」資

糧具足者，經上師稍微的提示即可認知；彼等所具的資糧是經由長時的累積，方有證悟的果。因此我們應致力於福德智慧資糧的累積，並將善業迴向以證遍智之果位。

依此義脫輪迴獄

部分聲稱「無有妄念是修證的狀態，有妄念是迷亂的狀態」，其實是未了解心性的本初之狀。若了知，即已超離有無一心性本初不需祛除妄念思維、或需處無念之狀，諸此等等均為錯誤之思。了解心性之後，應處於自然安住於本覺；其本俱自然消融的力量，如同於水中作畫後的自然消散無跡，是水本俱的能力。妄念與覺力為同體，若無覺力即是無明，並因此執實成我，並隨外境而轉，並逐漸粗實，如由秒、成分、成時、成日等。倘若具覺力而了解並未隨境轉，能回歸至心性本初。妄念呈現的力量即是覺力的展現。

此外，空性、寂止、無記三者，在觀念上十分容易混淆。「空性」是遠離有、無生滅等一切邊，離言絕思。「寂止」是止息或安止的狀態，可分為共通寂止與不共通寂止。依止種子等而止息者，屬於共通的寂止；無所緣取而止息者，屬於不共通的寂止，處於自然的狀態。但真正不共的寂止，是將遮止一切分別妄念，心自然安住於當體中，如海遠離波濤地完全止息。「無記」則是似無妄念、處於昏沉的狀態，時而正念生起方知有念。如同草叢下的水流，從草叢上觀望，雖不見水流，但若撥開草叢觀察，則見水流不止；表達雖處無記，但分別妄念仍然存在。

若能如前述自然的止息中安住，一切分別妄念止息，心體清淨、光明勝觀自然呈現，寂止與勝觀雙運；此時無有任何煩惱、妄念止息，為大手印、大圓滿之所指

之「明覺」。部分教法主張於修證時仍應有執持之念，然而一旦執持有念，則混淆明覺與本覺；一旦具執實的分別念，則仍未明心的本來面目。

依此義住除罪障，此是教內大明燈

經由安住無誤的甚深光明、本初之義的大印，得以焚盡一切罪障；藏文的「除」是焚盡之意。光明大印與大圓滿其實是同體，依於空性證見的力量焚盡垢障，《入菩薩行》中有許多偈頌，於此不予贅述。若了證本初無誤的甚深之見，即是佛教教法中的大明燈，也是內證的大明燈。

不修此義愚夫輩，彼常漂溺生死海

沒有修證此一真實義、或因為有資糧累積而無緣此法者、未具虔信者或一般愚夫輩，則將恆常漂流於輪迴生死的苦海中。

未出諸苦之愚盲

對於漂流於輪迴生死的苦海之眾生，了證心性者對其自然生起悲心。或問：「悲心是相對而來，彼需有對境或承受之苦，方能生起希望彼等脫苦之心。是此，『無緣大悲』又從何而來？」無緣大悲是指基於了證心性本初之體，了解諸法無生之狀，從而生起之悲。如龍樹菩薩所言：「了證無生真實義，悲心自然泉湧現。」此非造作、分別念之悲心，而是體證空性所起現之無所緣取悲心。

密勒日巴因為看見沉溺於輪迴苦海的眾生，受盡貪著之苦，對彼等生起真實的悲心，因此放下一切貪著前往深山修行。相對而言，眾生看見密勒日巴，亦不解其為何於深山空谷中，衣食匱乏的苦行；何

不趁身強力壯之時，從事世間事、成為有用之人？密勒日巴與眾生為彼此所生的悲心是相對的。如西藏的俚語：「仙鶴與螞蟻彼此互相擔心。」仙鶴擔心螞蟻的腰圍太細，深怕它會折斷；螞蟻則擔心仙鶴的脖子太長，也害怕它斷掉。於此表達依個別角度不同所生的悲心。然而真實的悲心是了證無生的空性，由內證所起現。一旦內證的悲心起現，即是菩提心之生起，一如菩薩般，利他之眷眾亦隨之圍繞、擁戴。因此，如密勒日巴之於眾生之悲，方為我們之所依。

欲脫諸苦應依圓滿師

對於想要脫離輪迴苦海的眾生，首先應依止具足智慧與實修的圓滿上師。依止上師之前，應先觀察上師是否具性相。擁有徒眾的多寡或相貌的莊嚴與否，並非依止的根據。具性相之上師是依據經續講授佛法，利益行者之心續，並使之減少三毒之煩惱。

觀察上師具性相與否並不容易。例如寂天菩薩雖然已了證無生空性，但他貌似凡僧，外出時看似乞丐，實難以外表辨識。因此應從上師的學養、實修體證等方面予以觀察。

加持於彼心解脫

經由上師直指本面的加持口訣，趣入行者心續後，方能實修體證並得於妄念中解脫。昆努仁波切譬喻：「孔雀平日孵蛋，並不表示每一顆蛋均會孵出孔雀。唯有於懷胎時聽聞第一聲雷響者，方能孵出孔雀。」古代傳說中，雷聲與龍有關，只有聽到雷聲的孔雀才能孵出孔雀，否則只是一般的蛋。同此比喻，若未經由上師直指

心的本面，行者無法了知心的本初體性；唯有經直指本面，加持方能趣入、成熟行者心續。

【問答】

問：仁波切剛才解釋空性、寂止、無記的不同。您以前舉例是有個人背負重物行走長路後，暫停於一處休息。他停下休息的瞬間，似乎是空了，那個當下是無記或寂止？

答：此人並未認知本面，所以是無記放逸的狀態。

問：仁波切您提到明覺與本覺有所不同，能否詳細解釋？

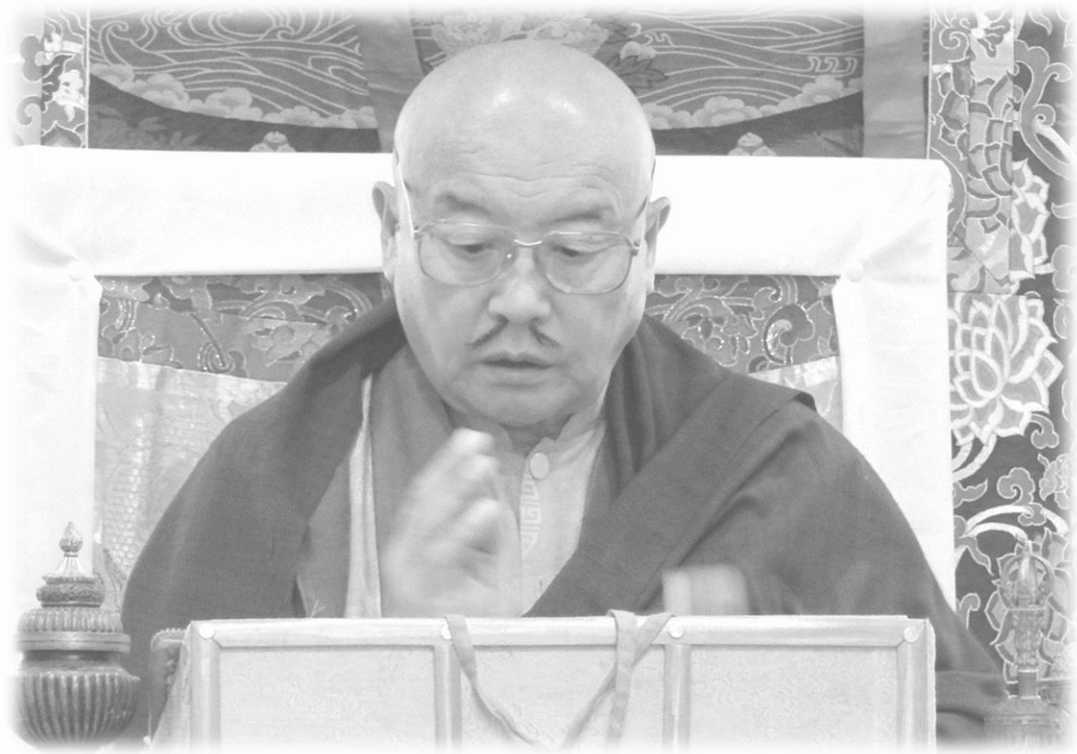
答：於此所指的是止觀雙運的不共寂止，此時不受分別妄念著染，自然安住無動搖的鬆坦狀態，其無昏沉及掉舉的垢染，所以稱「不共寂止」。於此寂

止之狀，再再觀察自性的覺力，如此正面地迎對、觀待，稱為「明覺」或「勝觀」。此一問題是一體二面，因勝觀的同時已涵蓋寂止。於寂止之上，觀見的是無可見之義，是勝觀；對無可見之義生定解，是止觀雙運。於此之勝觀乃為不共，若為共通則是意識的觀察。

問：仁波切您提到妄念至最後成為無念的狀態，是法身的種子，能否再詳細解釋？

答：無念的本身即具法身的種子，覺力呈現中具色身的種子。這是仁波切個人的解釋。換言之，本覺體性的空體是法身的種子，本覺無滅的呈現，如五方佛等，則是色身的種子。

〔待續〕



大乘精要 (29)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2012年1月14日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生得證佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

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

基的部份講述眾生本俱的如來藏，但被無明蓋障。如何摒除蓋障，因此講述道。我們本俱的覺性，因受無明的影響而被遮蓋。為了去除遮障，增顯此本俱的光明，因此學習解脫之道路。果的部份是講解法報化三身的本質，與所具五智及佛本俱功德與成熟功德。

前次已講授完畢生起及圓滿次第，此次講述上師瑜伽之觀修及略述大印。

為何觀修上師瑜伽？上師乃是一切共與不共成就的根本。如同如意寶，當我們向他祈請時，都可得到加持，並賜予我們認知輪涅根本的要點。亦即：尚未依止上師之前，我們不能認知自己本來面目，所作一切均為流轉輪迴的業因；依止上師之後，經上師賜予教導，使我們了知本俱的基礎，進而藉由道的學習，脫離輪迴的苦海。因為上師是使我們脫離無盡輪迴苦海的根源，因此稱上師為輪涅的根本。

其次，佛陀已不在世間，無法再為我們宣說成就的道路，現今唯有具功德、具性相的上師，才能針對基、道、果等真實法給予正確的開示並指示成就的道路。猶如飢餓之人，若只是聽聞飯菜有多美味，是無法達到飽足。因此就當今而言，上師比佛更重要，因為唯有上師方能開顯真實道路，因此具最大恩德。

雖稱上師為如意寶，但許多經續中均講述上師更甚於如意寶，因為如意寶只給予此生的榮華富貴，而上師給予的開示最終能獲得遍智的佛果位。如同經續中一再講述，若持誦如來佛號，以此功德即可往生善趣淨土，並最終得證佛果。若只持誦佛號即有如是功德，則對我們闡釋真實相的上師，其所具的功德則更甚於此，因此應更加珍惜。

當具足強烈虔信，並視上師如佛般觀待時，所得的果位等同法身的功德。若以報身觀待，則可得等同報身的功德；若以化身看待，則可利益一切眾生。佛已脫離煩惱及所知二障，具足一切功德，故稱之。「視師如佛」並非如佛像般地以實體看待，而是依其所證覺的勝義法身而觀待。

因此，視上師如法身是指了知上師的心性本體即是勝義法身的本體，且與自心的本體無別。《金剛經》：「若人以色身見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」若視上師如報身，將得如報身般

的五欲圓滿、相好莊嚴等功德。若視上師如化身，如二乘之供奉、讚嘆，並利益一切眾生的凡夫所見身。此最究竟義是視上師為三身之總集：法身所具的展現的力量是報身；此力量展現時，是化身，即「大悲力量」。

觀修上師時，應以強烈悲切的虔信向上師祈請，願我們的心性與上師證覺的佛性融為一體。若欲圓滿清淨二資糧，應觀上師於頭頂；若欲證得如上師般的心性，應觀上師於心間。若欲除障，則觀上師於臍間。

修持淨土法門之行者，則應先發心，願眾生均得證淨土果位，生起菩提心。再觀想上師於前方虛空中，無量光佛〈阿彌陀佛〉無二無別。其後觀想上師於頭頂點，再融入心間，最終與己無二無別。最後將功德迴向一切眾生，願彼均皆往生淨土，得證佛果。

修證甚深空性之行者，可不經「中陰」過程而現證空性之殊勝成就。於日常修證時：首發無上菩提心，具願度一切眾生。再觀自己的本尊於頭頂，並觀想心性與佛性無別，其後安住於大印禪定中。最終將觀修的善業，迴向一切有情。

不論修證何種法門，均不離二種資糧的累積。由發菩提心到大手印修持，均不離大印五支道的菩提心、本尊觀修、上師瑜伽、大手印及迴向。就觀修菩提心而言，如同做任何事均須要目標，菩提心即是我們所欲達成者，非常重要。禪定時，若不具菩提心，即容易成為毫無目的的無記之定。其次，本尊是一切成就的根源。兼具法身與色身之因。依於本尊之生起與圓滿次第的修證，得以圓滿福德及智慧二資糧。上師是傳承心續加持的來源與心續精華。以傳承加持的力量，使我們得以住於平等

定。經由如是禪定，了證大印、清淨垢障並破除一切魔祟。最終則是將了證的善業迴向一切眾生。若無迴向，即如金沙掉落塵土。

如是修證，亦相應於中陰過程的解脫。自出生到最終的死亡，均必經此一過程，即使殊勝的佛陀亦最終示現涅槃。歷經中陰過程，是平時修證的證量之展現。若證量具足，則於顯、增、得階段，細微之貪、瞋、癡消融息滅時，依對心性的了解，可得法身果位。若於階段錯失機會，於中有身現起時，證報身之果。此時，修持阿彌陀佛法門的行者，可以去往淨土。觀修本尊生圓次第的行者，則不畏懼於諸種幻相之展現，以報身的方式成就。經歷以上若仍未解脫，則可依化為道用，尋求解脫。因此，依平日的修證，在死亡的過程中，可以依以上三種方式得到解脫。

前述之修證，必須依上師所教授的聞思修，才能正確的修證，並得以開啟智慧；唯有依於智慧才能成就佛果。修證上師瑜伽的原因也在此。總攝密乘之結論：上師乃是一切成就的來源。《密集續》：「一切佛的身語意，皆總集於上師體性當中。」依於上師，才能真正了知善惡取捨，譬如若欲抵大海的彼岸，需有船隻及領航的船長，上師猶如船長，故稱上師為賜予成就之源。

大印乃了義的精華，修習大印是開啟本來所俱之基。本來所俱的基礎是無生、無有方分，離有、無之邊，如虛空般超離因緣、遍及輪涅，體性如「金剛」為身語意三密的精華；其為三身總集，本質是法身，能顯是報身，無滅是化身。薩惹哈尊者：「尋找顯相之本質時無法尋見，且尋找者本身亦找尋不見。」諸法的本質是超

越所尋及能尋，其自性離一切苦，超離所有迷亂。

修證大印，不應執取過多的法相，否則易落於執著空性、空體等名相。亦不應落於增廣，任何顯相不應執彼為空性，否則易落於對空性的執見。亦不應對治，妄念起現時，不起對治；對所生之念起對治之想，也是執著。不應過度執著於法之道用，否則容易為之所束縛。以上僅為概略之解釋。大印的實際修證，唯有在上師解釋修證心性的禪定時，方才講述細節。

講授光明大手印時，強調無有造作的平凡心。噶舉派認為平凡的心是光明大手印的專有名相，是指自性不造作的本來面目，其不隨迷妄的心。世俗所指的平常心，則是向外執取，一切均隨外境迷亂的心，並未了解自己本來面目。世俗之平常心如何能認知本來面目，又何能稱為光明大手印所言之平凡心。

此外，亦應認知顯相之本質。若未了知顯相亦是自性展現，而認為顯相本來即存在。此二者之別，猶如於鏡中或玻璃中所見之我，卻認知影像之我本來即存，但其實只是鏡子和玻璃並非我的影像。

若能於認知的本來面目中，不造作地安住，即為「修證」。修證大印時：首先鮮明不應計算，處於本初鮮明的本覺中。其次，自然，對任何顯相，不破除或安立。復次，鬆坦，不再執於精進，自然鬆坦安住。於此，使正念不放逸而相續，是另一要點。大印的修持猶如人之行走：厭離心如雙足，虔信為首級，鮮明、自然、鬆坦是不放逸而行。

從本論中，我們了解大印與大圓滿有許多相似之處。於禪修的過程中，「不造作」甚為重要。在禪修時不閉眼，是避免落入計算，若累積的思續增長，心即易隨

境而轉，而無法住於鮮明。禪修時，身姿非常重要。身語意三門自然安住，處於鮮明、自然、鬆坦中，才能真正回歸於不造作。

一般而言，頓根器者在聽聞大手印之當下已立刻了悟。但漸根器則需由止觀及大印，次第而證。

修習止觀時，首先可藉由觀修呼吸，或依止佛像，作為觀修的緣取境，使心專注。或觀紅白明點於己心間，再使紅白明點漸次融入，以打破過度專注之執著漸次消融，而自然安住。之後，慢慢了解心的體性，即所謂的「本覺」，此為「觀」。觀修本尊亦是止觀的修持方式，具有其功德。帝洛巴大師：「吾等雖不如頓根器者，於當下即了知心性本初之體，但也可藉由觀修氣息、明點等分支之修證了解。」

道用的過程，是了見清淨的本初之體，並真實安住於其中，無有執著、離遮障、脫離一切束縛。修證過程中，不同的覺受是因個別過去生不同的業所致。例如：吉天頌恭大師追隨帕摩竹巴大師期間，其禪定覺受包括獅子撲向自身，或有人以長矛刺向其眉心等。然而吉天頌恭不受覺受所影響，回到本初之定中。此表達一切皆是心的迷現。

禪定時，若氣息趨於平穩，即是密乘所言之「氣入中脈」。依個人脈結的不同，當氣入脈體時，覺受亦有所差別。最重要的是，各種覺受皆不離樂、明、無念。行者應向上師虔誠祈請，祈於禪修中不為覺受垢障所影響。例如：密勒日巴大師於修證中，受閻魔女干擾。

此外，任何覺受都應遠離希望與疑惑。例如：斷境施身法即是遠離希、疑的修持。心性粗體於當下處於虛空禪定中，藉由「呬」字，供養自身迷亂的蘊體。並了知

禪定過程中的所生的種種覺受，只是覺性的展現。此是斷法的根本義。

《喜金剛續》：「毒草可致命，但若了解其特性並運用得當，也可成為救人之藥。」對顯現之法，我們若能無有希疑而安住於本覺，則外在的顯相將不能束縛我們。於禪定根本位時，若能保持無造的自然；出定後得位時，若能將入定時的能量與出定融為一體，並以此修持，才是圓滿的禪定修持。於圓滿任運時，或不同的瑜伽行，例如：離戲、有戲、普賢行、密行等。於進行時，若能成為觀修的遊伴為最佳，但尚具足前則應小心謹慎，否則將成為過失。

行者修證時，可選擇山洞、頂崖等無人之處，或墓地等怖畏之地，面對自己真實修習。無論選擇何處，應切記虔信甚為重要，故應對自己上師虔信祈請。其次，應不放逸，以正念護持。此外，應具悲心，對未證得空性的眾生，生起自然無造的悲心。

修證未圓滿前，時有障礙出現，故應盡量遠離嘈雜之地，去往密林等幽靜處。噶舉派十分強調去往幽靜之處，並於平時盡量禁語閉關。在藏區，噶舉派被形容如山羊，因為山羊經常往高處懸崖爬的特質，即是實踐此一傳承特性。若心未能靜定，雖前往幽靜地，也無太大意義。山野密林中有毒蛇等動物，但也無法脫離輪迴。因此首先要使自己心定，於達定解時，再去往幽靜境修持。此時，對世俗之事均具知足心，也具大悲善巧。

修證過程中，應儘量遵照以上要點；修證時的過失若能修正，最終將得以證果。對甚深究竟的法達至圓滿時，稱為「出世間的禪定」，亦稱「虛空藏的禪定」。此時，六度圓滿、具強烈的大悲心及知足的

心，眾生對行者也生歡喜心。大印的修證，可區分：專注、離戲、一味及無修四種瑜伽，證果的過程。以密勒日巴大師為例，他已圓滿六度，無需刻意宣揚，其成就自然被世人所仰慕、效法。在禪定方面，他已任運自如並得以示現各種神通，其皆源於無有造作、精勤的離戲禪定。處於離戲、本初的禪定，其功德乃本俱，得成就有虹光身等。因其了解空性的自性及其運作的力量，經典中稱「無滅」。

有些人覺得學習空性或禪定，「似乎一切皆無」而不能接受，並認為須具備人身方能救度眾生。然而欲獲得人身，首先需具自主的力量才可能；否則，在中陰階段，只會隨業力而轉。修習禪定之初之發心，為利一切有情的動機與不捨眾生的誓言，即已涵蓋悲心。若無此發心，即回到小乘的阿羅漢果位或世俗果報。

經由世俗菩提心的誓言，再慢慢認知勝義菩提心，最終證得甚深空性。這一切有一定的過程，依於因緣的具足才會發生。譬如生火，火無法自燃，但若具備木材、火鏡、太陽等因緣，即能燃燒生火。如來藏本來即具備空、明、無生無滅（亦即：本質、自性、大悲）之本質，功德雖本具，但也須因緣具足，才能圓滿。

經由禪定，逐漸達至見道位，由歡喜地次第而上，證量慢慢增長，最終證得十地功德，稱此為「圓滿佛果」。於名相上則稱佛、如來、正覺等。

噶舉派以《普明明點續》解釋五道證果的過程。其中，資糧道是對上師或善知識虔信，並加以服侍接受佛法。加行道是使自己心續與上師或善知識的口訣相應而修證。見道是經由加行道的學習，再由上師開示心性的本來面目；若能認知心性，即為見道。修道是於資糧道、加行道、見

道中，以虔信精勤修證。首先認知「有修」，之後成為「無修」，最終有修、無修二者任運。無修道是再修證，最終得到無上果位，稱為「無餘涅槃」，圓滿五道之修證。

頓根器者在直指本面的當下，即完全理解。漸根器者則須經次第過程的精進護持，否則是無法在中有一光明時得以解脫。《金剛頂髻續》：「若了知光明本性，不論於中陰、融入或出生時，或於任運、當下，一切皆住於般若彼岸。」「住於般若彼岸」是經教的名相解釋，密續的名相則稱「住於大印平等性」。

以上《大乘心要》論文之解說，基與道的部份已全部講授完畢。

從果位的角度解釋佛的三身，可分總釋與廣解。

總釋：依於外別解脫戒，內菩薩戒及密乘戒三戒一體的修證，可淨除煩惱障與所知障，圓滿法、色二身，具足「金剛總持七支身」。

首先，法身分支離一切垢染，乃法性本初之義，故稱「無自性之身」。因了解一切法為無恆常非真實之體，稱為「法身無自性之身」。

法身所展現之相為報身，具雙運、大樂與受用三支。以最殊勝的大悲與空性為雙運之體，稱「悲空雙運支」，亦稱「大樂」。何以稱雙運？就勝義之本體而言，法身已超離一切色相，但為度眾故，依於法身展現的力量示現報身相。報身如彩虹，唯十地以上菩薩才得現見，稱「無漏的雙運之身」。受用身離一切微塵垢染，遍一切所知之法，故稱之。

法身自無生的體性，得以展現報身之相，報身能量再一次展現則為化身。化身則具大悲、不間斷與無滅三支。其所具悲的本質，是恆常不間斷的飽足、圓滿，故稱「大悲」。恆常不變的大悲相續不斷、已離來去、增減等各種垢染，故稱「不間斷」或「相續不斷」。處於悲空本體中，自如任運而顯，再也無法滅除²，為悲空是自然展現，稱為勝義「無滅」。

廣解三身，就本質而言，法身離一切念，為寂滅；依於寂靜法身，任運所現之相為報身；報身再次展現的能量為化身—三身如虛空。法身是如來的所行境，是如來的境界方能達證；報身是菩薩的所行境，十地以上的菩薩才能現見報身；化身是虔信信徒的所行境，是我們得見之行境。如《三身開示經》中，地藏菩薩請問佛，佛言：「正覺佛具法報化三身，分別為如來、菩薩與虔信信眾之所行境。」《三身開示經》：「依於虛空生雲，雲生雨，為法、報、化三身之喻。」

法身無為任運的體相，具二清淨—本質清淨，分別客塵亦清淨。《寶性論》：「何以稱二清淨？因其本質之清淨及分別垢染之清淨。」其為法身本俱之力，一為本質的清淨，另一為性相的清淨。

問：「對離念、如虛空般清淨的法身，何以有色相呈現？」答：「為何不？本應如是。」離念如虛空只是譬喻。在未成佛前，於因位經發心度眾到誓願，故於證果時，依所發之心而圓滿；在清淨弟子前法報化三身即呈現。《大方廣佛華嚴經》講述法身示現的方式為以如「如意寶」及如「水中月影」般展現。如意寶般之展現即報身相。如水中月影的展現，則是譬喻如具備月亮、水等條件，可見月亮投影於水

² 若為滅，則處於滅諦，屬於聲聞乘。

中；虔淨信眾虔信具足時，可見佛化身的示現。

問：「水中月影與月亮的本質一樣嗎？」答：「本質一樣。」依於因緣的聚合，而有其不同之展現。問：「除對虔信的信眾外，佛陀尚其他展現方式嗎？」答：「有。例如工巧的化身展現，如雕塑、畫像，或以樂器自然流露的法音等。亦有示現鳥類、野獸，化身為畜生。或示現妓女、屠夫等以卑微的化身。」因此佛說士夫之間，無法探知何者為佛的化身。

問：「如虛空般之法身，是否具足本來的智慧？」一般認為法身已超離一切言詮，但本論認為法身具「如所有智」與「盡所有智」。因此多種說法，有些認為具有本來智慧，有些則認為無，也有認為其超離有無的智慧，才稱「法界體性智」，或稱為「二智」。若以譬喻解釋，法身展現報身相時，猶如鏡面中之所顯，故名「大圓鏡智」，表達鏡中可展現萬物的影相。《無別尊勝續》：「一切所現天尊之相，皆由大圓鏡智所展現。」大圓鏡智能示現一切本尊之報身。如是具足於過去、現在、未來三時，均能住於唯一平等性，故稱「平等性智」。於平等性中，了解諸法本初清淨，亦了知諸法三時之一切，故名「妙觀察智」。依妙觀察智，於眾生之所在化身遍佈，成辦度眾事業，稱「成所作智」。

此五智最終回歸至法界體性身，亦稱「金剛之身」。法身所具備的功德，乃遠離自利，具足利他的一切功德。十力、四無畏、十八種不混雜之法，亦皆為佛所具之功德。

十力、四無畏、十八種不混雜之法可參閱佛學字典，簡述如下。

十力之力，是指破除一切無明之力，如金剛般。包括：知曉眾生何以處於所在地、為何承受所受之業、屬於三聖之何種根器及煩惱是否淨除等，並能憶念過去世、具宿世通、天眼通等等。

四無畏：如來證得如所有智及盡所有智，已自他二利圓滿。是故，如來已清楚了解所有法，對任何法不具畏懼。對一切貪瞋不淨、不順緣之魔障，亦無所畏懼。對有情開示出離、捨法、滅道等法，無所畏懼。對不同根器眾生展現不同之法，不論處於任何眷眾中，皆展現如獅王般無畏。

十八種不混雜之法，是指佛所具備之功德，已脫離平凡之意識心，如虛空般。包括：行為所攝六法、證量所攝六法、事業所攝三法及本質所攝三法。如來之身不受三毒之苦。如來之語所言均真實語，遠離一切無義之詞。如來之意乃處於無念，具真實證量之念。其已脫離根本位及後得位之別。無定與不定的差別，任何時皆處於禪定中，亦無計算是否處於輪迴或是涅槃。不須觀察，即能了知眾生之根器，亦無須攝受，一切都是在平等中。證量上，了證了義的本體，歡喜於此義。知一切諸法之智慧，離一切垢障，具備一切智慧之言。事業上，身化現神通，法語不間斷、法音繚繞，意則恆常處於定中。

外道亦具有神通，惟如來功德事業展現時，自始至終均不離本智，是與外道不同之處。佛所具本智，已遠離三時之智，已遠離貪礙。

【問答錄】

問：仁波切講述佛的功德，基本上已是三毒清淨，不再受業習所染。請問成佛

之前，從見到無修道的聖者，他們與業的關係是什麼？

答：從佛的功德的角度是遠離業與垢染。從菩薩的角度，從見道位修證開始，初地到七地稱為不淨七地，尚有許多垢染需要清淨。八地以上，稱為清淨地。因此七地以下尚未脫離輪迴，到清淨八地才能脫離不受垢染。雖然從滅諦角度而言，阿羅漢等已脫離輪迴，但從涅槃的角度而言，七地以下尚未達無餘涅槃，仍未脫離輪迴、不究竟。而言的業雖不具粗業，但仍有禪定的業，意業等可導致流轉的業。

問：請問禪定的業是所有十地的聖者都有嗎？

答：清淨三地是沒有的，只有七地以下才有。

問：清淨三地與佛果最大的差別在那裡？

答：講解這方面的經典有許多。誠如蓮花生大師所說：「行者證量未達，亦不知何從解釋。」

問：請問仁波切，佛與大修行者有許多能力，但我們現在仍有許多的天災，如龍捲風、火災之類。有沒有什麼實例是這些能力夠幫助化解天災的事跡？

答：經典裡有一則故事：佛在世時，有一天他頭很痛，弟子請問佛其因。佛回答是因為佛的釋迦族人正遭屠城之禍。弟子又問屠城之因為何。佛告知是因

過去釋迦族人宰殺一條被捕獲的大魚。當時佛陀是孩童，雖未動手但心裡曾感到快樂，因此於現今受到業力招感，因此覺得頭疼，但釋迦族人則遭受到屠城之災。像佛陀這樣的導師都無法抵抗業力，成就者更不在言下。災難是眾生業力招感所現，未來可能會愈來愈多。世界的形成是依循成、住、壞、空的過程，現在已到滅的階段，因此任何災難都會發生，眾生尚需要承受幾億年。

問：所以釋迦牟尼佛的頭疼，也是業力招感嗎？但不是說十地以上就沒有業果了嗎？

答：釋迦牟尼佛頭痛，是強調當族人全部被殺而他只有頭痛而已。關於業力招感呈現的問題，有些人會說已經到達清淨十地，不可能招感。根據吉天頌恭大師的金剛語：凡有作，所種之因到十地均會有果呈現，只是大小輕重之別而已。

佛沒有業報，是因為佛不會再造未來之業因。但是過去所造業，能需承受果報。另一則故事是關於佛的腳掌被刺，同樣也是過去所種之因。根據經典的描述，佛陀不只是腳掌被刺紮到，而是不論佛陀如何走避，刺仍緊緊相隨，猶如神話。

〔待續〕

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德。

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

紅度母灌頂開示

敬安仁波切講授

05/27/2023

於岡波巴中心

上午各位已修持紅度母灌頂儀軌，現在依照儀軌授予灌頂。就傳統儀軌而言，今天的修法從正行、事業法至薈供、以及授予權利的灌頂，完整且如法。

一般而言，灌頂之前通常應先沐浴，這是金剛乘中非常重要的步驟。就迷亂的角度而言，我們自無始劫來，受煩惱的習氣及所知的障的影響，身心有所染垢。為清淨染垢，因此利用儀軌的方便法門，觀想由寶瓶現起本尊與壇城，再以世俗的水為表徵，象徵清淨、洗滌的作用；亦即以表徵的方式淨化身心之垢染。此一「沐浴清淨」是依迷亂的角度而言，乃因緣的呈現。然若就實義、心性覺性的角度而言，心的覺性力量本初即已離淨與不淨，如同儀軌所示。因此，「沐浴清淨」是如我們內在覺醒力量，本來即俱自然淨化能力，但以水為象徵。

從內在覺性的角度，一旦覺證，覺力所展現的外器物或是四大洲的能量，其實即是「五佛母」或是「五大種性」的展現，因此與前述最淨化清淨相同。我們理解儀軌時，從世俗的迷亂的角度或以法性清淨究竟觀待，均須一併了解，對想趣入的法門之作用才會有正確的了解。

經由沐浴淨化後，代表身心成為善堪的法器。亦如前述，一旦了證內在覺性之明覺力量完全呈現時，本俱清淨功德的作

用也會展現，稱為「法器」。因此，從本俱的角度理解，非常重要。

淨化後、進入修法灌頂儀式之前，對於外在可能起現的障礙，例如鬼道魔祟等，我們布施食物，並諭誡勿於修法期間造成任何障礙，如儀軌所言。因為我們尚未明了自心本性，仍處無明階段，所以仍有能所的執實，因而不僅眼前所見，六道有形無形眾生之也因迷亂，對我們有不同程度的影響。因此，我們以緣起之象徵予以除障。然而，如果各位有用心唸誦，儀軌也提及我們所敬奉的天神或是所恐懼的鬼魔類，其實都是自心的顯現。依此角度，若我們未能對內在體現所展現的力量完全體解，並以能所執實時，即生所謂的神祇或魔祟—此全然是因執著所起現的障礙。

因此學習佛法的要點，在於明白外在緣起顯現的力量以及內在心性本俱之功德。雖然大圓滿法是以本淨之角度解釋，但我們應該分別從清淨的見地，以及未達證見地的眾生迷亂之呈現，兩個過程予以了解；最終得以將最高的見地與所呈現的力量任運和合，才是見行合一。

基本上，我們希望獲得灌頂或聽聞佛法的欲求，其實是源自內在的渴求—希望從煩惱中脫離的嚮往。因為感受被三毒苦惱擾所惱害，因而非常強烈渴望從如是的痛苦中脫離，是故嚮往於法。初始的發心

當然從自己開始，然而大乘佛法認為無始以來，我們不能明白心性本覺的原因是自私的我執。因此想脫離煩惱的苦雖是很好的發心，但若過度於執著自我的解脫，最終仍是被束縛。因此大乘佛教的般若乘與密乘強調「利他之心」，以此對治強烈的我執。因此於大乘經典的前言均強調遍虛空的如母一切有情眾生，並教誡發心應從小我擴展至大我。今天聽聞教法或灌頂，亦不僅為個人，而是為一切有情眾生，而希望眾生都如同吾等行者，均能從煩惱痛苦解脫。以此強烈的發心，亦逐漸破除我們的我執。

於世俗若具奉獻的精神，其實對自己的貪著也會減少。以般若乘的觀點，奉獻的精神並非無畏或愚昧的奉獻，其應以般若智慧引領，才能真正利他。密乘則是以一切皆是清淨的角度看待，外在的一切器物皆為壇城，內在有情均為男女本尊之互動。簡言之，我們應以智慧之見為主，輔以五度的行持，二者合一而行才是真實的利他。

如同以往的授課所言，真正的利他只有在面對死亡或大煩惱，例如影響名譽、財富時，才能看到是否真的具備無私利他的心。若得以具備，我們應該感到高興，因為世界上沒有比如此更快樂，心再也不被束縛。真正無私奉獻時，即是無我，因為對自我的執著，已被利他的大我淨化。因此，身為大乘般若乘與密乘的弟子，我們應具備智慧與方便合一的利他菩提心，以此清淨增上意樂心學習。

雖然不論小乘、大乘或密乘，最終目標皆是證得佛果，但過程中的學習方法卻有別。例如般若大乘是從因位上修證，於因上累積終獲得果位。密乘密續則是從如來功德圓具的角度，於果位上修證。因此

就修持方法而言，其依為上中下根器眾生之宣說內容，有其不同特殊之點。密乘重要之處，是專為對治煩惱粗重之眾，因此智慧也更加銳利，不落任一邊，因而於五濁之世，密乘法更益興盛。

少部分人破壞佛法的作為，是緣於個人的修證於行為上所生的偏差；或是於評判或擇選善惡時，而認為佛法不正確。佛說述之真實語諦，無有任何垢染、甚為清淨；若有問題，是因個人因素，強調學習動機之重要的原因即在此。是故，於修證密乘之時，即十分強調前行發心、正行修法及結行迴向，以此一再教誡行者應兼備三者，以調整身心、趣往正確的道路。因此日後若再聽到其他人批評「此法不正確」時，應回應強調法沒有不淨，因為以智慧而言，一切皆清淨，不正確的是個人之過。如此，才不至於偏執。

就佛法而言，我們得以出生於人道，且能獲得八無暇、十圓滿的人身更是非常難得；此人身寶於佛法中譬喻甚多，於此不贅述。然而，得獲暇滿人身的原因，並非因個別的權勢或財力等，而是累世福慧資糧的累積。因此，獲得如是暇滿的人身實為不易，不應浪費否則十分可惜。此外，有些人儘管看似具足福慧資糧，但卻未能接觸佛法獲得解脫的種子。因此，能夠具足福慧資糧，同時又遇法種下解脫種子，更是不易。是故，我們必須把握此暇滿人身、善加利用，切勿浪費。

為何不應浪費人身？因為人身並非恆常，隨時處於無常。如經典所述，人身無常隨時變化，一如秋天的雲，變化萬千；生命仿如山間的流水，快速流逝；生命之脆弱，如同水泡。因此，我們應思維無常，千萬勿以為日後還有時間。許多祈願文中，成就者皆言：「祈願我了解生命雖有暇，

但時間卻非有暇，願我把握當下的時間。」我們泰半存著放逸的心態，想著「今天罷了，明日再修」，認為還有時間。但時間並非如此，我們已經浪費許多時間。因此成就者的願文，多期許勿放逸之思，應精進學習。

不僅於佛法上，於日常生活也一樣，我們應避免類似「沒關係，明天再做」的心態，因為這已經累積自己的煩惱負擔。因此，在有能力、具備條件之時，當下行動，於未來才能舒坦。我們經常為暫時些許的慰藉，卻也因此困擾。世俗如此，佛法更是如此。因此，應善加把握人身，否則無常將隨時來臨。

修習佛法，不論是修持儀軌或禪定，每天一到二分鐘的正念知，或一分鐘的打坐，逐漸養成習慣即可。當習慣養成，也打下修持基礎，心才會有自主警覺的力量。如是，心即不再隨煩惱之力而轉，因為內在的警覺已具拉力；由此逐漸嫻熟心的力量，則更容易控制。否則，我們的心無時不隨內在煩惱及外境而轉。佛法說心不隨外境而轉，剛開始當然不容易做到，但藉由如是學習，心漸漸可不隨著外境而轉，重點在此。

如果未能善加把握人身，隨無常而逝時，則必承受輪迴的苦患。六道輪迴的時間無欺。因此，我們應於當下善加利用人身，身心全然地投入佛法修證以及累積福慧資糧，累積更好的業因果，才是正確的道路。如果真正地學習密乘正道，可以即生成就；否則，依修證累積的福慧資糧，於下一世已種下善的業因果，隨時可接觸佛法。根據密乘的教理，若具足純淨之動機，修行完整且未違背三昧耶，上等者能即生成就，中等者七世成就，下等者二十一世亦可成就。

我們閱讀成就者的傳記，多半注意的是他們的學習能力及日後的成就與佛行事業。但卻經常忽略了他們之所以能夠成就，是因為堅毅的恆心。我們讚頌密勒日巴的成就，但是尊者一再強調的是他的源自於他的恆心。「恆心」也是我們實際上可做的；各位千萬不要認為還有時間而再三拖延。我個人覺得從傳記或的願文裡，可得知成就者們均明白此一道理，方才獲得如是功德。如果我們真想追隨成就者，也應該以此認知學習。

密續之法基本上分為四續部：事部、行部、瑜伽部以及無上瑜伽部。今天所傳的紅度母法屬於無上瑜伽部，是古密派〈或稱舊密〉的伏藏法。蓮師到西藏後，將佛法弘揚至藏地全域，也將特殊的教法傳予二十五大弟子。其中所保留的部分法門，於當時並未廣傳，只能個別修證，再將之伏藏；待至未來，修證之弟子將轉世再將法取出以弘廣。伏藏法是因此所延伸：針對特殊的時間、地境、以及當下特定的眾生，所因應的對治。

此紅度母法的伏藏，傳承距今約略不過三代。若講述殊勝度母之功德，基本上是諸佛事業的展現；若以事業而論，則沒有任一本尊的事業比度母更廣大。因此以大悲力量展現而言，無有超乎度母者。

度母指的是智慧之母，如同女性廣闊無邊，力量的展現無有際限，平等圓滿一切眾生之所願。同此母性之描述，其屬於母續之法。過去梵土聖境或是西藏的許多成就者，亦以度母為本尊修持而成就，於此不一一陳述。

一般提及度母，是以二十一度母為主，每尊度母有個別特殊事業之展現。今天灌頂的紅度母是懷柔、懷愛的度母。如《喜金剛二品續》所述，此一度母具赤色種子

字，以緋紅色之天女尊展現，一面四臂、手持蓮花弓箭及蓮花鈎。若能修證此尊度母，能懷柔攝受三世間之一切眾生，如《二十一度母禮讚》之偈誦：「敬禮威德歡悅母，寶冠珠鬘光燦爛，展顏喜笑啾噠喇，世間魔類悉攝伏。」

禮讚文提及「頂髻蓮花鬘轉攝伏」，表達的修持度母時，運用的是頂輪的大樂輪。所以修持咒語時，應觀想度母的種子字於頂輪，度母咒語於此圍繞。《二十一度母禮讚》中每一偈頌雖看似無關聯，但於修證上是合一。此法是個別細分之法，以自身本俱的菩提大樂引導度化眾生，是其特殊之處。

此法門非常適合五濁惡世當下的眾生。因為魔力鼓譟人心，眾生非常容易隨順魔境之煩惱所轉，續部特別推崇的對治法門即是紅度母。其專門對治我們的心，使避免隨魔祟而轉。藏文裡的「懷柔」也有權擁自在的意思，表達一旦心不為煩惱魔祟所轉之時，心即權擁自在，所現的對境也自然權擁自在。紅度母的功德即於此。《金剛藏續》：「度母懷柔攝受世間之眾生，文殊破除世間一切惡思慧。」每一法門均有各自不同的特殊功德。

根據蓮師傳記所記載：此紅度母法門之儀軌，稱「旋風套索」，屬懷愛法門。往昔蓮師在梵土淨地中找尋此法，最後於清涼屍陀林附近現空行蒼供輪；於蒼供，真實現見度母，並獲得如爾之成就，世間的天道、鬼類及人等，皆予以降伏懷攝。因此蓮師稱此為「己之特別心意修證法」。之後，蓮師將此法門傳授予當時藏王之子，並教誡此法應僅為個人的修持，因廣傳之時機未成熟，不得廣傳。蓮師預言：此法將埋藏於囊謙地區〈現在的玉樹州〉，於未來世，藏王之子將出生於直達三波岡

〈或稱究達察〉，約於囊謙附近。玉樹州有一石岩崖，是扶桑石達所建，此處有一空行虹光洞，當善緣聚合時，有一惹納之人，將遇此法並利益眾生。於是蓮師將教誡印蓋上，再以神通之力將之伏藏。

日後，取出此法的伏藏師偉瑟多傑，就是當年的藏王之子赤松典尊的化身。偉瑟多傑出生的地方即是究達察，將伏藏法原始取出，距今約一百五十年，當時是水馬年。究達察的「察」，藏文的意思是岩石，此岩石之外形如金剛亥母，岩石中分出如中脈、左、右脈形狀之岩石。於右脈之岩石中，分出十四層；於其第四層有一稱為「空行虹光」之山洞。當偉瑟多傑與其他行者進入此空行虹光洞時，偉瑟多傑取出此法門，並同時取得身所依止等異常神奇的聖物。取出的當下，自然降下小小顆的瑪瑙雨，現場的人均目睹。

伏藏法通常捲裝於蛋形的石盒中，打開捲紙是空行文字。空行的法門十分特別，伏藏師有時無法將空行字完全翻譯抄錄，必須依賴法主解讀。此法門的法主有數位，其中最主要的是二世蔣揚欽哲卻吉羅卓以及朗欽仁波切。偉瑟多傑當時其實可以自己翻譯，但因已有法主，所以將之交予蔣揚欽哲仁波切。我們現在所唸誦的儀軌是蔣揚欽哲仁波切所寫下，極具加持力。

根據朗欽仁波切的描述，此伏藏是以黃色的之捲上。這種紙非常特別，類似牛皮，看似雖薄但可以拉很長，也可以再捲回。朗欽仁波切在十三歲時，成為措隴嘎寺的金剛導師。伏藏師偉瑟多傑取出此法之後，前往隴嘎寺，拿出蛋型的石盒，將之置於朗欽仁波切頭上，並授記仁波切是未來的法主。仁波切描述當偉瑟多傑將石盒放置於頭上時，彷彿電流刺刺麻麻的從頭頂流竄全身。仁波切稱他一生都記得此

經驗，非常神奇。我認為仁波切十分謙虛，如此的描述代表此法確實具有特殊加持的力量。

若僅手持此紅度母法門，即具加持力；今幸能修持，更代表我們過去生與此法的緣份。根據蓮師的傳記，凡後世與蓮師具法緣者，必定是往昔蓮師之二十五大弟子之一或為其眷屬；換言之，必定曾與蓮師有見聞覺觸者，才會與此法門再度相遇。因此我們今天能夠在一起修持如是殊勝的法，應該感到法喜充滿。況且至今為止，此法門不僅傳承非常清淨，而且才歷經三代，其間法脈未曾間斷，也未被雜染之誓言所破損。因此空行的加持尚未散盡，法續、教言、口訣均仍清淨完整，甚為重要。

朗欽仁波切曾說：他本想弘廣此紅度母法，但經深思熟慮，覺得仍需再修持一段時日，再予之後廣傳較為合適。約十五年前，我也曾詢問朗欽仁波切是否可由我廣傳此法，仁波切說暫且不宜，應先修持，屆時再傳，我銘記於心。我個人喜歡修持度母，原本希望傳授修持，但經仁波切如是教諭，於是修持阿底峽尊者所傳下噶舉派綠度母法。因為度母之主尊仍是以綠度母的十字咒語為主，懷柔是其事業展現的力量。

之後，我們持續修持綠度母法，未違背上師的意願。但如今時機成熟，法本也已譯出。儘管於十多年前，紅度母法門已有傳授，我們持有傳承者至今方開，雖然看似稍晚，但畢竟我們沒有違背傳承與上師的教言。惟誓言未有破損，法的加持力量方在，法因之得以延續，而非僅曇花一現。法的作用如果像商品般，眾人喜歡即傳授，則易失其清淨，有失其義。我們必須保持法的純淨，況且若無實修體驗，擁

有也無實用；法真正的含意是需實際體驗，才能具備力量。

當偉瑟多傑取出此伏藏時，曾開示此法門適宜此五濁惡世末劫時期。於此時期，護佑善法的天神威勢衰退，魔類惡方的力量增盛，人道之瞋心、妒忌強烈增長，對治此最殊勝之法即是紅度母法，如同太陽升起黑暗盡除。尤其是我們所處的南瞻部州，此法門有助於止息種種的戰爭、爭鬥怨隙。縱使經教或密教法門的弘廣有其助益，但若修持此法更能賜與吾等成就，因此非常殊勝。

殊勝的真正意義，是在於行者經由實際修證，法之殊勝才得以展現。否則，讀每一部法，其均宣稱無有較比此更殊勝之法，每一部經也宣言無有超此之經。但每一部經或法門均如是宣稱的結果，是我們不斷地追逐各種法門。我們應了解法的殊勝是由自身的承擔，否則沒有特別之處。若能夠修持此法門，掌教佛法的善士夫即能利益眾生及佛行事業，自身也因而獲得勝共之成就。因此我們今天得以獲得如是法門，應該非常歡喜。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (12)

敬安仁波切 講述

03-09-2019

於美國岡波巴中心

上師瑜伽的正式修證主要是累積福德與智慧的資糧，共分九個部分。

〔一〕灑淨加持供養境，包括居住所在地及供養物等資具。〔二〕觀想生起皈依境、迎請本尊，並請求智慧尊之安住。

〔三〕頂禮皈依境、獻供曼達，祈請護佑遠離輪迴苦海，獲得解脫果位。〔四〕七支供養。〔五〕禮讚。〔六〕持誦皈依境的心咒。持誦心咒，如同呼喚，例如念誦佛號，佛號是佛的名稱之總集，以心咒呼喚催請，祈求幫助、淨化。〔七〕祈請。

〔八〕向對面的所依境懇切祈請，希望賜與滿足欲求。〔九〕最後是敬獻供物的薈供。上師供養法總括是以此九部份進行。

灑淨加持的部分，儀軌「**喻 班扎 阿米達 棍扎利 哈那 哈那 吽呷**」，是灑淨並加持所住地。對於供物，以「**阿米達 棍扎利**」清淨。此處的淨化，其實是指一切法的自性，其自性本體無有實體，是自性空的狀態，因此清淨能、所二執。表面上雖是清淨外在的供物，其實無可淨。然而，因為我們尚未了證，仍有能執的我及我所的供養及修證的方法。然若從內證的自性本體而言，一切皆是空體，因此以空性清淨能所二執不淨法。

其次，以自性之空清淨力淨化後，自然呈現的即是空體本俱的「妙有」，也就是「覺力」。顯教以「妙有」表達空性的自性呈現，於此僅是不同的文字表達而已。

依於空體妙有覺力，離一切戲論的光明的覺力淨化外在的器物世界，其淨化後展現的是佛的「奧明密嚴剎土」。此處的奧明密嚴剎土是法性之境的壇城，於此之上沒有更上高的天界，與天界的最高境的奧明天有別。如是法性莊嚴聖境，全然浩瀚無際，遠離十方或上下左右的邊隅方分，亦遠離戲論之執實或思維的創建。於執實的思維裡，永遠有範圍或具上下、左右、十方等方分，但真正超離時，並無方分或邊隅。

此法性清淨的法界淨土中，有一莊嚴輝煌大解脫宮，具足圓滿性相，外內皆現浩瀚無盡的供養雲海。如同朗欽仁波切所述，於淨土及宮殿所呈現的供養，應該如普賢行願所述，以三摩定力化現。以前仁波切曾解釋「供養雲」，其是由一化二、二化四、四化八等，一一無窮無盡的化現，如同華嚴的淨土世界，浩瀚無際。

儀軌「**聖 三寶菩薩真諦力，以 法界體性淨情器，外 內密無上本智嚴，成 無盡普賢供雲海**」，所呈現的即是依於空性清淨的力量，淨化外世界、內有情，呈現的是清淨的佛國淨土，其中所呈現一切供養物如同普賢的供養雲海，層層疊上浩瀚無量。所獻的供養中，外供養包括五妙欲的色身香味觸，以及八吉祥、七政寶及七近傳寶等。

關於八吉祥的典故，於印度歷史上，是代表國王權力的象徵，為國王登基時，所呈獻的八種吉祥之物。但若從轉輪王的角度，八吉祥則是其所具備之功德。七政寶也屬於轉輪王所擁有，包括法輪寶、王妃寶、大象寶等；七近傳寶則是具神通力量的寶劍、白色華蓋、皇冠等。

內供養是指紅白菩提的藥食，代表的是父精母血清淨後所呈現的狀態；密供則是十六明妃供。內供與密供應從修證的角度予以解釋。我們的身體本來即俱樂空：紅白是指身體內的左右二脈，代表父精母血；藥食則是體內的中脈。有相的圓滿次第的修證中，有脈氣明點的修法：以氣的練習方式，使得母性的血本俱熱能的力量提昇身體的樂感，再加上父性本俱的理性清涼甘露。二者合一，加上脈氣使的運用，首先生樂；再依於樂，了解樂的空體本質，由此生密供。密供的十六明妃並非女性外相的十六明妃，而是指四證：依內依脈氣的修習，於身體的頂輪、喉輪、心輪與臍輪等四處，引生樂空合一的四種喜樂；由此再細分其他四種喜，即是十六明妃。一般對內供與密供的誤解是因對外相的想像，但實際上是內在修證上所展現的狀態。

最後的勝義之供，仁波切的釋解中沒有明確說明，僅言「凡輪涅境所擁之一切欲樂供物，無不齊備。」一般儀軌中的供養，包括外、內、密、勝義四種；勝義之供也稱「如來體性供」。外、內、密三種供養屬於有相的供養，勝義之供才是真實最究竟的供養。在尚未了解勝義之前，我們先以有相供為本，三供的無二的本智則是如來體性供。

觀思所供物之本質為無二之本智，外顯之相為供品，威力令六根所行境，均生起恆常不斷無漏之大樂。

無漏的大樂所指的即是如來體性供。亦即：了解一切供養的體性是空，因此不再被外顯之相所擾，供養皆成樂空無別，方為「無漏」。於此之前的供養為有漏，是因為仍有能所的執取。

供養物淨化之後，是普賢供養雲咒。如前所釋，此處以梵文再次供養。使用梵文的原因之一是佛陀在世時所用的語言是梵文，為使眾生留下梵語的種子，於未來世能以梵語學習。另一種的解釋則是我們身體內，脈結脈輪的形狀與梵文字形非常相似。再則是持咒的咒字也看似體內脈的形狀，念誦咒時的聲音能震動脈輪，而生共鳴。因此藉由字形與持咒的聲音合一，使我們身體以共鳴展現修證的狀態。然而，真正的義意應該第二種，也就是脈氣本俱的共鳴。

其次是八供「喻 班 紮 阿 岡 阿 吽」到「夏 達」，所做的加持供養。八供是水、水、花、香、燈、塗、果、樂。八供的起源是佛陀在世時，眾生對佛陀的供養方式。當時，佛陀旅行是以赤足苦行，因此每到達一地講法之前，世人首先供養茶水予以解渴，因此八供的第一供的水是茶水。因赤足行走，眾生再供洗濯水以洗淨佛足。之後，供養代表具歡喜心的花與香，花的內在意義是對法的喜悅；香的內在意義則是佛戒體的戒香。燈代表光明，外在如同希望以光明照見、祛除黑暗，但內意是指佛的智慧之光照亮我們的無明，導引我們走向解脫的路。

塗香與戒香相近，過去的習俗中，塗香與現代人噴香水道理相近；供塗香以感謝佛陀予以眾生的淨化。內在的意思則是佛因戒體的清淨，其戒香淨化眾生身語意的垢染，使彼不再受無明三毒惡垢的氣味所擾。供養果是向佛供養食物，如同疲憊

時，需要喝茶吃食。內在而言，佛恆時處於三摩地，不再需要有漏的食物。如《供養偈》所說，希望一切眾生能常時享受三摩禪定食，不為有漏之食所擾。最後因一切法圓滿，以代表法喜的樂器供養。八供並不是藏傳佛教所杜撰，而是依據歷史及續部的典籍儀軌，所編撰的供養方法。

儀軌中，使用「**喻 班絮 阿吽**」。「**阿吽**」的意思，是將有漏的供品淨化並以佛身語意的功德加持。我們一般唸「**喻 阿吽**」時，不打手印而是打響指，原因是以此加持。之後，有時候有「**梭哈**」二字，意思是請享用，或是圓滿請受用。此時打響指，是供養出去，並從內在呈現供養物。儀軌有一定的程序，依步驟循序有其意義，了解非常重要。

正行第二部分是生起所依的境，也就是迎請本智尊安住於前方的皈依境。給予我們所依境。

總攝而言，佛法之一切修證，悉皆攝集於積資與除障。積資之福田為觀修上師，分為：以集會方式觀修之遠傳規，以層疊方式觀修之近傳規，以總攝之方式觀修之如意寶傳規等。

基本上，我們學習的道路皆是累積福慧資糧。因為我們尚未明瞭心性本初之光明，因此在輪迴中有不同的障礙；為脫離障礙，首先必須累積福德與智慧資糧。因此一般的儀軌或修法，均是累積我們的福德智慧資糧，進而淨化消除煩惱所知障及習氣等種種障礙。累積的福田可分為上中下三等，最上等的福田是佛菩薩，於此修法的福田則是自性上師，或是上師佛寶、本初自性之師。

觀想上師的方式，與觀修皈依鏡的道理相同，分為集會的方式，聚集遠傳派傳承方法。或是依近傳的方式，以層層疊

疊的方式觀想。集會的方式是平面的，層疊式則是層層立體疊疊。其他尚有以如意寶總攝合一的觀修，亦即觀修一體本尊。現今所依止的最上福田就是三寶總集的上師。

《阿底莊嚴續》：「具恩之上師，於心或手掌，於頂觀修之，千佛功德具，士夫定得持。」

此處引經意思的很簡單，表達上師是三寶之總集、具一切大恩；因上師使我們遠離輪迴的困擾，並帶領我們走向無餘涅槃的解脫果位。如是具足大恩的上師，若能時時觀修於心間、手掌或頭頂，一切千佛所具的功德亦自然而得。

此處的觀想方法，與皈依境的觀修道理相同。我們不僅於觀修皈依境時禮拜，並且於行住坐臥間均不離皈依境。因此上座時，觀想三寶總集的上師在我們前方，以大禮拜禮敬。平常行走之時，觀想上師在右肩上方，因此走路時如同對上師繞圈朝拜。席坐時，觀想上師在頭頂；飲食時，觀想上師在喉輪，如同進行薈供；入睡時，觀想上師從頭頂慢慢融入心間。依照如是觀想，任何時段，我們均未與上師分離。若能虔敬專注於此，則必將獲得如千佛般的功德。

具恩上師，指的是我們的自性之師。現有顯相的上師是將自性法性之身，以身體形象展現，是表徵的上師。當我們了解自性之師時，自心與上師的自性自然合而為一。此時，自性上師所具備的如來體性及一切功德，我們也自然擁有。因為表徵的自性上師和內在體性的自性上師合而為一，我們也成就上師。應了解上師並不是從外而入，而是上師的體性和我們的自性本為一體，只是藉由觀修學習，如實了證並與上師合而為一。若眾生均如是實修，必定也可以獲得如是成就功德。

尊聖揚貢巴：「供養觀於前空，祈請彼尊頂嚴，恆時觀修於心，昏沉觀於眉間，掉舉臍輪三角，病痛觀其痛處。」

揚貢巴所言其實是指本尊的修法，但此處將它運用到上師相應法。如前所述上師是法身之師，因此供養的時候可以將上師觀於前方；祈請的時候，觀想上師於我們的頭頂嚴。禪定時，觀上師於心間；禪定過程中，若有昏沉時，可觀想上師於眉間；掉舉強烈時，可觀於臍輪，也就是肚臍以下三寸處³。若有病痛時，則觀上師於病痛的位置上。

這其實是口訣。首先了解了上師的自性即是法性之身，了解之後予以指認自性的自性之師，此時方能視師如佛—視師如佛的角度不是往外，而是向內觀。依於如是的觀待如佛，於修證中，將心的自性空體與外在的上師自性之妙有覺現，合而為一，並轉換為上師相應法，成為修道的實證。因此皈依時，上師於前方、祈請時於頭頂、禪定時於心間，將自性光明所具萬有顯現的力量，作為上師相應的修證方法。上師在心間、眉間、臍間，其實所指的均是妙有本體所具的力量。於我們尚未了解前，對身體仍有執持，因此以此觀想方式了解其本質的空體。當將了解妙有的體性與空體合而為一時，我們與上師相應才具真正的力量。這需要實際配合自己的修證，慢慢的嫻熟才能體現。

【問答】

問：仁波切，在病痛時的觀想，我記得以前朗欽仁波切提過有冷熱之別。能否請仁波切再多加描述？

答：冷與熱的差別是指身體病痛的來源，是依藏醫或中醫角度解釋，而主張病是由冷熱中性而生。熱病應先退熱，以涼性的藥對治，觀想時也因之而不同。例如手指割傷，手指的痛屬熱；若觀想上師，則是於手指的上方。若依揚貢巴所言的方式觀想，則是觀上師如白色般的清涼，由此對治的手傷的熱脹，並而以此思維的方式淨化。

其他的方式，例如基本的藥師佛觀想。觀藥師佛在頭頂，並持誦咒語或名號。藥師佛鉢裡的甘露降下時，如果是熱病，甘露呈清涼狀；若是因冷所引起，甘露則呈具熱能的紅色。甘露沿著身體流動到病痛的地方，並將之淨化。因此以觀想的方式對治冷熱，某種角度上確實有其效用。

若不論法的真實語諦的力量，心理作用就十分足夠。若心理上已經非常恐懼某種東西，代表有強烈的「我」受傷，而感受痛；某種程度上，也已將痛點誇大。因此從心理而言，必需以另外一個「我」予以對治，但事實上這是依心所創造的事件。

故事之一：某棟樓起火，大家都向外跑，但有一個人一再跑進大樓救人。整個救人的過程中，這人都沒事；全部人都送醫後，這人也還好。但過一陣子，他才發現腿上有一根長釘子。當他全心放在救人上，完全沒有想到「我」；因此大我的精神展現時，可以想像多少個小時裡他完全沒有絲毫的疼痛。

問：仁波切先前講的化身，是不是像中陰的意識身？

³ 漢人縮稱之「丹田」。

答：意識身不只是化身，其實傾向於報身。處於意識身時，若是清淨，所呈現的是報身；尚未淨化時，仍具備報身的力量，例如具足六大神通。此一階段，因為沒有有漏的血肉之軀的束縛，展現的是較為清淨的色氣之身，而非實體的肉身。講述報身時，我們以「光明」描述，因為已經無法形容此一色身，只能以光解釋，但光的本質沒有形體。如同我們看得到，但實際進入時，並無實質之體。

問：仁波切能否多解釋左右二脈，？

答：基本上左右二脈有不同的講法。修證時，右脈是白色、左脈是紅色。但實際修證時，男女又有區別，男性主要是右白左紅，但女性觀修則是右紅左白，因為男女脈的組成有別。

問：呼吸與禪修有關係嗎？

答：有關係。我們現在的呼吸多屬於「業氣」，是有漏的氣習。當禪定真正進入的某種境界時，如氣入中脈；亦即業氣慢慢斷除。也就是，真正進入禪定的時候，不再隨著業的氣息，而是進入內在光化、淨化的氣息中。因此氣入中脈後，不再有特別粗重的呼吸，而只有內在細微呼吸。基本上，氣與心的妄念是合一的，而業氣是因粗體的呼吸隨著心念一起轉動。妄念大時，氣息也粗大；但入定心靜時，氣息自然變細。若氣能進入中脈，妄念自然減少，回歸到細微之中。如同於中陰階段，內在中陰最淨化成顯增得，貪瞋癡減少至非常細微，是回歸淨化再淨化的階段。

因此禪定有助於斷除業氣，使氣逐漸回歸至清淨的方法。密乘有脈氣明點

的修持法，南傳佛教的數息法也屬於氣的修證。

問：所以「氣心合一」，根據剛剛的講法，是可以讓我們用修氣的方式淨化心嗎？

答：是，就是用控制氣息的方式，減少粗體妄念的雜染。如前所述，當粗體妄念的雜染減少後，只剩下向內吸的氣，與嬰兒在母胎中的氣息的道理相同，使心回歸到最初的心體，與氣息合而為一，不受外在粗體所垢染。若能氣心合一，就是所謂的氣入中脈。

問：氣入中脈到什麼時候，才能成就大印？

答：只有行者自己明白！我們只是解釋大印，真正的了悟只有行者自己知道。當然有些解釋氣入中脈等，於相對應上可以實際操作進行，因為它可以控制身體氣的力量。若從身體的地水火風予以觀察，像密勒日巴現證地大時，身體可以如山般不動搖。又如水大，過去的阿羅漢可以顯現身體上面是火但下面是水。氣息方面的自在，密勒日巴則是身輕如燕，身體不再受四大的拘束，大小變化自如。

但大印是實證體驗之法，因此最後只能說「離言絕思智慧到彼岸」，只能個別體悟了證。例如密勒日巴大師，有些人覺得他根本沒有成就，但那是密勒日巴的自證，很難說明大印的成就狀態。從粗體上，我們或許可以藉由言語表達對法性的了解通達，但對大印的證悟的了解，則十分困難。如禪宗說「不立文字」，結果反而文字立的最多，全然只為解釋禪的境界。

〔待續〕

密勒日巴道歌講記 (11)

敬安仁波切講授

09/24/2016

於智光禪林閉關中心

敬禮上師。尊者密勒日巴行抵灰崖金剛堡以後，即安居於馬鞍幽洞中，心境十分愉快。這時古通地區有一位密乘行者，他曾經聽過尊者的說法，所以對尊者十分信仰。一天，他來向尊者說道：「師傅啊！我雖然修行經年，但仍舊對修行的精要茫然無知，所以功德和覺受都絲毫不生。請您慈悲開導我，賜我一點口訣吧！」尊者答道：「既然如此，你應該知道如下的幾個要點。」隨即為他唱了下面這首歌：

心之所顯億萬千	多於日光映微塵
應於彼體如實知	如王自心確了知
萬法實相之本體	任何因緣不能生
唯一實相得決定	如王自心確了知
洞澈真如之證智	雖逢百刃無退卻
由此自然斷貪著	如王自心確了知
妄念奔馳如潮湧	鐵閘銅池不能容
念由心現非外境	如王自心確了知

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴以道歌回答前來求法的密乘行者：「唯心所顯的一切相，如同密林中，日光照射下反映出的微塵，其數不可計量。我們的心若是隨境而轉，則無法了解諸法實相。我們應該回歸到心的本初之體，才能夠如實地了知自性。一切所顯諸法，從本質而言，皆非實質之體；從本初的性相而言，藏文稱「札塌」，意指本自清淨；

從體性而言，是圓滿、本善的。當我們了證一切諸法的體性是空性的時候，稱為「無生」。因無生，故無滅；因無生滅，故無因緣法。諸法無自性，故一切因緣不能生。因緣是依諸法的相依、相對而展現。若欲了解心的實相並且得到定解，就必需努力實際修證一切法。當真實地了解心的體性，就能夠清晰地洞徹本俱的如來體性，我們稱之為「智」，也就是本俱的智慧光明。當這種清明、覺照的智慧力量展現的時候，面對任何妄念顯境都不會退怯，如同面對各種武器侵襲時，都無有畏懼。因為已經了悟無生法忍，所以能真實地斷除一切貪執，而了知如王般的本初之心，或稱心性、自性、心的體性。

我們的心所展現的種種妄念源源不絕，如潮湧般奔馳，即使鐵閘銅池也無法容納。妄念是由心所顯，而非依外境而顯。所以僅只依心修持是無法圓滿的。當我們了解由心所顯的一切境相都是無自性，就能自然地回歸到如王般的心性，並且在妄念展現的當下，不會隨著妄念而去。這是瑜伽行者或密乘行者所應修持的重點。

那位密乘行者又問道：「這樣的覺受悟境是漸次生起的呢？還是頓然生起的？」尊者答道：「上根利器的人，這些悟境頓然生起。中根和下根者，則由四種瑜伽（或四步境界）次第生起。『真實』的悟境，和「相似但被誤以為真」的各種徵兆是這樣的。」於是尊者就為他唱了一首抉擇分別真偽大手印四瑜伽的歌。

尊者的這句話非常重要。因為我們都接受了許多教法，所以很容易將「相似而誤以為真」與「真實」的覺受悟境，互相混淆。這一首道歌能夠幫助我們了解兩者的區別。

頂禮至尊上師足

執心實有輪迴因	明而無執自明體
本來圓成確了知	此是專一究竟相
口說雙融修有相	口說因果作惡行
煩惱愚癡盲修練	專一瑜伽無此失
明而無執之自心	離諸戲論具大樂
體如虛空極明朗	此是離戲究竟相
口云離戲葛藤多	口說離言話不絕
愚蒙執我而修觀	離戲瑜伽無此失
於現空無二之法身	得輪涅一味之覺受
佛陀眾生融一味	紛紜此是一味相
雖說一味分別多	愚癡之中又愚癡
一味瑜伽無此失	
妄念即是智慧體	本來圓成因即果
三身自己本具足	此是無修究竟相
口說無修仍作意	口說光明修愚癡
愚茫無知亂瞎說	無修瑜伽無此失

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

之前，密勒日巴回答密乘行者，首先應確認自己如王般的心性，才能真實地成就佛果。密乘行者又問：「覺受的悟境或大手印的證境，是在瞬間生起的或是漸進次第生起的？」密勒日巴告訴他說：「對於上等根器者，是以傳承赤裸直指的方式，使他們現見大手印。對於中、下等根器者，是採用漸進次第的方式，使他們了解自己的心性或大手印。在教授的過程中，善知識是依據每一位瑜伽士的覺受經驗加以指

導，直至最終了證實相或大手印。不論是上等或中、下等根器者，如果不小心就會很容易將覺受與證境互相混淆。

也有一種觀點認為，從因緣而言，弟子如果沒有具備足夠的福慧資糧，上師也沒有如實的證境，「直指法」就會變成「洩密法」。如此，對師徒不但無有助益，反而會使弟子誤以為已經了悟心性或大手印，而落入自以為是的覺受當中。這種覺受是非究竟的，所以比較危險。密勒日巴大師為密乘行者，唱了一首分別真偽大手印瑜伽的歌。四瑜伽是以比較安全、穩固與次第的方式修證大手印。行者在每一個修證階段的覺受經驗，經過善知識的檢驗與確認之後，再給予下一個次第的教導。這是從修行中建立真實的見地，也就是以「修」立「見」的方式。

四瑜伽的第一階段是「專一瑜伽」或稱「專注瑜伽」，是以三摩地〈又稱禪定〉為主。行者首先需破除執心為實之念，安住自心於清明的空性之體，也就是自然地安住於心性的禪定。這種禪定需要十分精進地禪坐，才能達到專注的安住。以顯教的觀點，修證從五道的資糧位到加行位的「世第一法」，才能達到專一瑜伽的階段；才能如如不動地安住自心於自明清淨之體。

有些人雖然口稱禪定已經達到「止觀雙運」，但卻時常落入有相之法；雖然口述因果，但所做的一切都是惡行；雖然自認為已經安住自心，但其實只是落於「類似」、「相似」的狀況，身語意與修持互相違背。修證專一瑜伽的行者，從世間法而言，「止」的修持已經能夠十分專注。從出世間法而言，已經達到寂止的最高境界，如如不動地安住於自心明體。

四瑜伽的第二階段是「離戲瑜伽」。當我們專注於自明之體，自心清明的覺力

與慧觀的能力就能真實地展現。從大手印而言，就是已經了悟空性；遠離一切思維概念等戲論；心性明朗如虛空般。在離戲瑜伽的時候，雖然仍能感受到一切萬有顯相，但自心不離自明之體，此為離戲究竟相。以顯教的觀點，修證進入五道的見道位，也就是登地菩薩位的時候，才能如如不動地遠離一切戲論，不受任何妄念所擾；真實地現見心的本初之體，明心見性。離戲瑜伽在慧觀上已經圓滿，真正的達到止觀雙運，了悟空性。

離戲的行者，不會口稱離戲但思緒卻雜亂如葛藤般；口說離言語但話卻滔滔不絕；修慧觀但仍執我而愚蠢無知。真正了悟空性的人，內在已經獲得實際的體證，所以對於空性不需要以諸多的名相解釋宣說。密勒日巴大師了解每一個人，因為不同的根器、因緣以及各自不同的實證體認，所以在道歌中，對於自己在心的本初光明、心的空性之體、兩者的區別以及雙融等的證悟境界，都不會作過度的宣說。尊者是真實內證而非以口泛言離戲的瑜伽士。

四瑜伽的第三階段是「一味瑜伽」。當行者達到止觀雙運時，能執的心與外在所顯的境，兩者已經完全相融。行者了解本初性空與覺力緣起是空性與妙有的展現，也就是真實地了解緣起性空之義。行者的修證達到一味瑜伽的階段，就能現見一切法的平等性：生死與涅槃、佛陀與眾生，皆平等一味。大手印中言：「修證達到一味，才能真實地了解微細的因果。」一般人對因果的了解都是最粗體的概念，也就是過去造作何種因，今世就獲得何種果報。當一味的時候，微細的因果才會真正的顯現。如同佛陀得證時，佛陀的如所有智能通達勝義諦、了悟諸法空性、平等以及本初之體。佛陀的盡所有智能通達世俗諦，

了解諸法微細因果的差別與來源。兩者不會有任何混淆。

以顯教的觀點，修證已經進入五道的修道位。有些人談論一味的時候，會分門別類的作解釋，其實這已經落入愚癡相。一味並不是指因果的分別相，而是能清晰地了知最微細的因果。

四瑜伽的第四階段是「無修瑜伽」。從專一、離戲、到一味瑜伽階段，仍屬於「修行」的部分。無修瑜伽的階段，已無任何法可修，無任何果位可求。以顯教的觀點，修證進入五道中的究竟之道、無學位，也就是到達佛地。行者了解煩惱即菩提；法報化三身任運一體；眾生本俱佛的三十二相、八十隨好的功德。在無修瑜伽階段，行者的心回歸到本自清淨、本然無造作的本初之體。一般人雖口稱無修，但仍然以作意修持；雖時常妄論「煩惱即菩提」，一生卻時常被煩惱所困擾。無修瑜伽就沒有如是過失。

密乘行者說道：「這樣的修行實在是奇妙稀有難得，但是像我們這些世俗之人，如果要修持六波羅蜜多，應該怎樣去修持呢？」尊者以歌答曰：

頂禮具相上師足

財富猶如草頭露	故應離貪行布施
已獲暇滿人身時	如護雙目持淨戒
惡趣主因為瞋心	捨命亦應修忍辱
懶惰難成自他利	故應精勤修善業
散亂難解大乘義	故應專注修禪定
佛位非由尋覓得	故應深觀自性體
信心猶如秋季霧	易散難持應精進

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉



密乘行者問密勒日巴：「身為中下根器者，應如何修持六度波羅蜜？」在之前的故事中曾提及，障礙我們脫離輪迴以及無法成佛的四種惡因：第一、過度地安逸於此生的安樂。第二、過度地眷戀輪迴的欲樂。第三、過度地貪著自利的寂滅道。第四、不了解成佛的方法。為對治此四種惡因，善知識教導我們成佛的方法是來自修證悲空雙運，以及修持利他的菩薩行。聲聞則僅是了知「性空」的一面，而未證得空性本具的妙有與悲心的部分，只能自利。

修持大乘佛法，首先需要生起菩提心。菩提心有世俗菩提心與勝義菩提心兩種。世俗菩提心就是思維一切眾生如母；願一切眾生都能獲得安樂；最終都能證得究竟的佛果；以利他的心修持一切法；屬於世俗菩提心「願」菩提的部分。我們依據儀軌接受菩薩戒，然後跟隨上師修持各種教法。發願以後，就需要付諸於行動。六度波羅蜜就是屬於「行」菩提的部分。

密勒日巴大師告訴密乘行者，如何修持六度波羅蜜：一、我們所貪戀以及辛苦

積聚的財富是無常的，如早晨草上的露珠般，瞬間即逝。所以不應貪著聲名財物，而應廣行佈施。離貪就是佈施波羅蜜。二、我們已經獲得八無暇十圓滿的人身，所以切勿虛耗此生，應該如保護自己的雙目般，謹守持戒波羅蜜。三、瞋心是最大的惡業，是墮入地獄之因。「安忍」是所有修行中最殊勝以及最難做到的。我們應該捨命地修持忍辱波羅蜜。四、修持六度波羅蜜的過程中，我們會心生懈怠而無法達到二利圓滿。所以在善業的道路上，應恆常精勤學習佛陀的大乘經義，此為精進波羅蜜。五、我們應修持禪定，自心時時安住而不散亂。如是，才不容易被外境所擾，此為禪定波羅蜜。六、我們皆本俱佛陀的智慧，此智慧非由外尋覓而得。我們應該時常觀照自心本體，才能獲得智慧波羅蜜。

另外尊者還特別提及，我們在學佛的過程中，信心會如秋天的雲霧般，時聚時散，難以持續。當我們擁有強烈的出離心，並且真心地欲求解脫的時候，就會生起不退轉的信心。這種信心是堅固的，絕對不會改變。

來客聽了此歌後，嘆為希有，對尊者生起了極大的信心，然後離去。過了幾天，這位密乘行者帶來了許多徒弟，攜著豐盛的供養前來朝禮尊者；承事供養尊者後，他就啟稟道：

「今天到這裡來的人，都是對您的生平極端欽佩，所以特地前來朝拜您的。尊者因堅毅的大苦行所得到的成就境界與覺受，以及如何得到這種成就的方法和經過，可否慈悲向我們開示一下呢？」

密勒日巴首先攝受密乘行者，然後再慢慢地如播撒種籽般，攝化行者的弟子眾。

密勒日巴以歌答曰：

於世間法極厭離 方能生起大信心
戀執鄉園極難斷 捨離家鄉嗔恨息
愛戀親人極難捨 捨離親眷心自平
財富永難滿足故 布衣一襲斷貪婪
世間逸樂難捨故 居卑下位慢心息
傲慢我執難調故 應如野獸住深山
汝等具信諸弟子 若能精勤修佛法
勤聚資糧作二利 是具堅心毅力相
法身本來如虛空 遍滿一切諸眾生
由昔無明不了知 因此無際飄輪迴
廣大無盡之法身 略見少分非難事
證境堅固甚難哉 悟境未能堅固故
五毒煩惱時現行 由此多作無義事
若於真如得堅固 眼耳鼻舌諸六聚
自然顯現無執著 三身常住不捨離

此為開悟之證量

所謂根本與後得 乃對初學之權說
心悟真如得堅固 豈有此二差別相
無有散亂之瑜伽 離執心境時顯現

法報化身常伴隨

無有執著之動氣 能生萬千妙功德
修心善巧瑜伽士 應作心如虛空觀
行住坐臥莫間斷 由此觀空串習力
自於美色及財寶 不生貪著視如幻
一切外境及顯現 皆如幻化如雲霧
即於利生之宏願 亦應離執如是觀
下劣凡身如幻化 亦如水月不可執
外境纏縛不能染 譬如蓮花出污泥
淨行證量應如是 此心遍滿如虛空
因緣所現萬千法 無非明淨之法身
普見一切空性智 置我掌中如淨璃

諸法昔初無來處 中間亦無諸住處
末後亦無有去所 三時皆住平等性
此心原無生死因 本來清淨如虛空
紅白彩雲自消融 四大痕跡不可得
此心遍滿如虛空 未嘗暫離無生故
三界輪迴永斷離 果之證量應如是
臨終捨棄幻軀時 若會使用甚深訣
子母心光當會合 徹證究竟大法身
此時若未證法身 應念不淨五蘊身
即是清淨報化體 此時應用俱生訣
清淨報身當顯現 了達報身亦如幻
豈有迷途錯謬失 若於此法得通達
則無中陰之迷失 中陰自在應如是

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

這首道歌是密勒日巴教導密乘行者，以及他的徒弟們修證的方法。開始的幾段偈頌指出：若欲獲得解脫，應該對世間法生起強烈的厭離心，才能真實地對佛法生起大信心；才能遠離愛戀的家鄉、親朋好友、以及捨棄所擁有的財富。反之，雖欲學習佛法，但所做的一切都是虛假象，修持善法的時候，就不會生起強烈的解脫之心念。如同西藏的厘語：有一個人要去河的對岸撿拾牛糞，卻將裝牛糞的籃子放在此岸邊。在回程途中，因為徒手攜帶牛糞而全部被水衝走，結果落得一場空。

密勒日巴認為密乘行者和他的徒弟們，都已經修持佛法很久了，應該心生決斷，不再留戀世俗的貪欲；厭離自己的家鄉、親朋好友；捨棄一切財富；累積福慧二資糧。若能依法修證，最終都能獲得如尊者般的成就。西藏人稱堅定的毅力為「拎日」，即「決斷」的意思。決斷的心是非

常重要的。例如日本人與德國人，都具備決斷的毅力，凡事都要求做到十分完美。這是我們所要學習的優點。

學習佛法也需要具備堅強的毅力，才能透徹地了悟法義；了解如來體性如虛空般遍一切眾生。但因我們未了悟，不能體認如來體性即法身，而流轉於輪迴中。悟與不悟，眾生都本俱平等究竟的法身，於涅槃時所展現的是無漏的功德；在性相上所展現的都是安樂。因無明故，於輪迴所展現的是有漏的煩惱；在性相上所展現的都是痛苦。

我們因證量不夠堅固，無法體認法身而呈現五毒煩惱，所行的一切都是無意義的事情。為了在真如、法身、如來體性上的體證獲得堅固，首先需要聽聞、思維佛法，然後實際修證。最重要的是需要精進地修持禪定，當禪定堅固的時候，才不會被煩惱所動搖。時常練習禪修，禪定的力量會使我們在任何境界中，都能保持本然清明的智慧，不會茫然無知地做一些不當的舉止行為。眼、耳、鼻、舌、身、意等六根、六識，不會隨著色、聲、香、味、觸、法等六塵而轉；視一切顯相都是自然的展現，無有執著；了解法報化三身無別，常住無捨離。如是，才堪稱真正獲得證量的行者。

從本淨的如來體性而言，沒有「根本位」與「後得位」的區別。對於煩惱粗重的初學者，無法了解兩者雙融一味的狀態，所以需要一個學習的步驟。以方便說，就是為之指出有一個出定與入定；根本位與後得位〈根本的定與後得的定〉。根本位是指行者安住在法身的空性之體，後得位是指行者出定以後所面對的萬有顯相。如果真實堅固的了證本初法身，就無此兩種差別相的戲論，也無散亂的瑜伽士。

「離執心境時顯現，法報化身常伴隨。」遠離一切的執實，了知心所顯的一切萬有，都是性空妙有的展現。在如如不動的法身中，所呈現的就是報化二身覺力的展現。心的性空之面屬於法身，心的妙用之面屬於報化二身。所以三身是任運而行。「無有執著之動氣，能生萬千妙功德。修心善巧瑜伽士，應作心如虛空觀。」身為瑜伽士，首先需要了解自心如虛空般，於行住坐臥都不離空性見。當嫻熟空性見時，此種串習的力量，能使我們視一切色、聲、香、味、觸等妙欲，以及財富都是非實質之體，而不會產生強烈的貪執。當我們能夠視一切外境所顯皆如夢如幻，才能無貪執地行利他之行。當我們能夠做到「三輪體空」，才能真實地生起大悲心，如幻的度化一切眾生。

「下劣凡身如幻化，亦如水月不可執。」凡夫的不淨血肉之身，是因緣聚合所幻化而成，如水中月般無可執取。身為瑜伽士，首先需要修持身語意三密之梵行，然後增長智慧覺力。真正「行」的證量，是對自身以及一切人、事、物等都能以空性見觀待，如同蓮花出污泥而不染，不會被外境所垢染。

「此心遍滿如虛空，因緣所現萬千法，無非明淨之法身，普見一切空性智，置我掌中如淨璃。」法身如虛空般遍一切處。法身本自清淨，無淨垢區別，一切諸法都是法身的妙用以及因緣的展現。我們對所見的一切都有淨垢之別，是因為未能體認俱生空性的本初之智。本初的智慧如菴摩羅果般清透似水晶，若置於手掌中，果實的內、外皆可一目了然。此喻表達，當我們了解空性之智，對一切法與因果都能十分清晰，通達無礙；了解一切法無來、住或去處，也無過去、現在與未來三時；本然地安住於平等一味當中，如同《心經》

所述的八不中觀：不生不滅、不常不斷、不一不異、不來不去。

「此心原無生死因，本來清淨如虛空，紅白彩雲自消融，四大痕跡不可得。」當了解心性體空，本無生滅，故無生死因。心性清淨如虛空般，所展現的紅白彩雲如生死之相，最終自然地消融於虛空。人的身體是由地水火風等四大組成，最終也會消融於四大之體性，而無任何痕跡可尋。「此心遍滿如虛空，未嘗暫離無生故，三界輪迴永斷離，果之證量應如是。」真實了證心性，就能遠離有、無二邊；恆常的安住於無生之法身；不再墮入三界的輪迴中。此即了證心性之果的證量，也是瑜伽士在有生之時，應如是證得法身。

「臨終捨棄幻軀時，若會使用甚深訣，子母心光當會合，徹證究竟大法身。」當死亡來臨，即將捨棄幻化身軀的時候，我們在有生之年值遇善知識，並依所教導的口訣修證，最終所體認的自性或法性，就稱為「子光明」，喻如母親的兒子般。「子光明」是經由上師的直指而體認的智慧光明，也就是法性、心性、如來體性。此光明在我們尚未漏盡四大幻體、尚未完全淨化煩惱障與所知障時，還不是究竟的。如前面道歌所稱，一切諸法是法性自然的展現，只因我們執為實有，而不能體認。

我們死亡時，身體的四大會開始消融，回歸至本初之體。過去的習氣所執的貪瞋癡等微細煩惱，也會在此當下回歸至本初的來處，而完全斷滅。然後，本初的法性就會自然地展現，此本初的法性就稱為「母光明」，喻如母親一般。

我們在有生之年，若能體認上師直指的「子光明」，在中陰階段就能與本初的「母光明」相會。「相會」就是「體認」的意思，也就是在中陰階段時能體認出，

經過上師直指而了解的法性，與斷滅微細煩惱所展現的本初法性，兩者的光明如母子相會般融合一起，而證得法身成就。這是密乘方便的口訣法要。

「此時若未證法身，應念不淨五蘊身，即是清淨報化體，此時應用俱生訣，清淨報身當顯現。」在中陰階段，本初法性展現時，若未能把握住體認「母子光明會」的剎那時刻而證得法身。在性空中，妙有的空明之體與覺力的緣起，就會顯現清淨的文武百尊報身相。依於我們平時的本尊修證，在此刻就能證得報身成就。

「了達報身亦如幻，豈有迷途錯謬失，若於此法得通達，則無中陰之迷失，中陰自在應如是。」在中陰階段，若能了解報身也是如幻、是性空妙有的展現，就不會落入輪迴的迷途中。我們若能通達中陰法，就能在中陰階段獲得自在了。

古通的徒眾聽了此歌，都對尊者異常敬佩，以後他們都常來供養朝拜尊者。某日清晨，密勒日巴於光明定中看見金剛瑜伽母現身，對他說道：「密勒日巴啊！你的人間弟子中，將有如日如月一般的兩大弟子；還有如星辰般的弟子二十三名；得成就者二十五名；得不退轉之悟道者一百名；於道上得暖相之大士夫一百零八名；初入道之男女瑜伽者千人；與你結得法緣，因此不墮惡趣者不可計數。現在，在古通的鳥谷處，正住著與你有宿緣的那個如月般的大弟子，為了成就他的緣故，你應該就到那裡去。」尊者得了佛母的授記後，就準備向古通的上方行去。

這是灰崖金剛堡的故事之初篇。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (12)

尊者醫師心生畏懼，無法直視至尊威嚴榮光之身，於是拾起座墊至遠處就寢。次日早晨特意晉見至尊，至尊道：「衛地法師，汝若行持正道平實之善法，則誇耀學問與行持善行，二者實乃背道而馳。汝可前往敦真和尼南木兩地托鉢，夜晚勿落腳於村莊，需於日落前返回喜樂岩穴。」思忖至尊所言，即外出乞食。其後於至尊處得拙火之教導。

最初於谷口裸身修行時，樂火自然生起，但晨曉時因不慎入睡，致身體冰凍如石。之後連續修持七日，樂火自然再起，於第七日晨，現見五方佛。詢問上師，至尊道：「此如擠壓眼球而見雙月，外表能持五大種氣，無有過失或功德，應持續修行。」修持三月後，見三千大千世界如法輪般旋轉，因而身體不適、嘔吐多次，嗜睡昏沉多時。再詢問上師，上師道：「此乃左右二脈氣遁入中脈，無有過失或功德，應持續修行。」

復於某日午前，觀見觀世音遍滿虛空，諸尊頂上皆有一月輪。再詢問上師，至尊道：「此乃頂輪大樂輪明點增盛，無有過失或功德，應繼續修行。」又於某日黃昏，觀見黑繩地獄，心生恐懼，並感不適。再詢問上師，至尊道：「此乃修行帶過短，以致束縛脈，將之放長即能持上行氣，無有過失或功德，應持續修行。」又於某日，清晰觀見欲界六天，從上降下甘露雨霖，諸天滿足享用，但見母因飢渴而瀕臨死亡。再詢問上師，至尊道：「甘露降霖表喉間受用輪之左右二脈明點增盛，母親飢渴表示中脈之口未開啓，應行幻輪瑜伽。」故傳授引導幻輪瑜伽之強力擊躍行。修習一月後，身體現不自主地連續跳躍、顫抖，心不自主地想呼叫，自忖是否走火入魔。再詢問上師，至尊道：「此乃心間法輪明點充滿，切勿懈怠；應持續觀修幻輪瑜伽，無有過失或功德。」此後飲食減少。再於某日觀見虛空現日月蝕，且此羅睺羅星宿俱二細長馬尾。再詢問上師，至尊道：「此乃中脈中由左右脈氣契入，無有過失或功德，然汝乃真勇士。」「現下、現下、現下」如是言三次。

此後積極觀修，於月內現見喜金剛壇城。自忖之前上師言道三次「現下」，故詢問上師是否指此本尊。上師道：「此乃心間法輪，由母所得紅菩提堅固之徵，無有過失或功德，應持續觀修。」再盡力觀修，某日現見洛嘿巴勝樂骷髏壇城。再詢問上師，至尊道：「此乃臍間幻化輪明點充滿，無有過失或功德，應持續觀修。」之後努力觀修，於十四日後夜晚，觀見自身高大至天際，自頭頂至足趾間皆充滿六道有情眾，多數眾生正飲用牛乳，亦有正飲用自星宿所流出之牛乳，並有無有間斷、但不知從何而生之隆隆巨聲。天亮後解開修行帶時，方才消逝。再詢問上師，至尊道：「此乃體內之不可思議千脈中，由業氣引領明點循進，此氣已轉為智慧氣之故。」言畢，賜予殊勝拙火口訣。

依教授觀修，某日觀見燻煙瀾漫貢塘山谷，於午後即現黑煙晦暗，道路無法辨識。如盲人探路地尋至上師前，詢問緣由，至尊道：「無需多慮，坐此觀修。」言畢為彼修法除障，晦暗淨除如清晨。復於某晚，觀見自身成骷髏，無有血肉但見經脈相連。詢問上師，至尊道：「運氣過於粗重，當柔

順而行。」之後，於黃昏觀修持誦本尊，於午夜觀修上師瑜伽並虔誠祈請，晨曉修持命脈氣，於天亮前略微熟睡時，有一夢境與過去習氣無相混，並具二十四徵兆。夢醒後，忐忑於夢境之好壞，思忖己有如佛般、遍知一切之上師，何不前去詢問。不待烹食早餐即直接前往拜見。時見至尊於曲哇一岩石上倒頭而睡，上前禮拜並獻曼達，並言：「至尊，弟子有重要之事相稟問，祈勿再眠，可否起身？」至尊道：「汝心生疑惑，吾今晨已於定中覺察，有何不適之處盡可道來。」尊者如實向至尊稟告夢境。至尊道：「善子，神醫善師毋需心不適，盡可放鬆安住。妄念網中勿使我執住留，疑惑如繩結自地解脫；斬斷纖細二執之繩，散盡如微塵之堅固習氣；心勿集諸行，安住於無造鮮明境。吾乃修持幻身之瑜伽士，能知解夢境之徵，知夢境轉化之兆，亦具夢境空性體證力。吾已了悟夢境實相，子所述之徵兆悉皆吉相。」又言：「於東方有一名岡波達山，此山座如須彌山王，其頂如寶冠之帽，恰如師吾所戴之帽；前山如寶山堆聚，七座山如大臣禮拜。此地境域有汝應善調攝受之眾，應前往彼地利生。」如是語已，吟唱道歌：

法師是否赴衛地	法師如若赴衛地	時而起現飲食想
當汝心生飲食想	應受無漏禪定食	知 諸香甜味皆如幻
所顯法身覺受證	時而若起現衣著想	當汝心生著衣想
應著拙火暖熱衣	知 諸柔美妙衣如幻化	所顯法身覺受證
時而若現境域想	當汝心生境域想	應持法性堅固地
知 一切家鄉如幻化	所顯法身覺受證	時而若現財寶想
當汝心生財寶想	應執聖者七聖財	知 一切財寶如幻化
所顯法身覺受證	時而若現親友想	當汝心生親友相
應依自然本智伴	知 一切親友如幻化	所顯法身覺受證
時而若現上師相	當汝心生上師相	祈請無離成頂巖
無有忘卻心中修	然 上師亦如夢幻般	知 一切如幻當體認
於 東方岡波山嶽脈	此 山形須彌山王座	後山猶如白綢飄
前山形如珍寶聚	峰頂猶如寶冠帽	七山如臣禮敬姿
草木皆如金曼達	於 此山中有所調眾	汝 應當前往利眾生
	子 必能成辦利生行	

如是語已，道：「今起取汝名為比丘金剛持 善稱名瞻部洲。」

直貢噶舉皈依傳承⁴ (9)

口傳加持遠傳承



瑪當吉，梵名 Mātangi，是龍樹的弟子，因他在茅屋裡修練，故名瑪當吉，以修行那洛六法的光明與幻化之父續傳承為主。帝洛巴是經由老空行的引導，才找到住在草棚屋中，身材約兩個常人高的大成就者瑪當吉上師，接受了金剛乘教法。後來，上師瑪當吉又指示帝洛巴去班果

(Bengal) 鎮去找一位智慧空行女化現為妓女叫帕芮瑪 (Pharima) 的人，因此帝洛巴就在妓院作搗芝麻的粗活，數年之後得證大手印及金剛乘法義。而瑪當吉攝受了帝洛巴之後，則前往空行剎土。

噶巴桑嫫空行母，梵名 Dākinī Bhadrakalpi，意譯為善緣空行母、賢劫空行母，又有蘇瑪底善智慧母、吉祥智慧母、王妃列民嘎惹等別名。她是因札菩提國王的王妃列民嘎惹，篤信佛法，因患癲瘋病，向聖觀世音菩薩祈求，而得到痊癒；如是由她傳下千手千眼觀音法，即今日所盛行普傳的「紐涅」——八關齋戒法。她得自上師貝瑪班雜（蓮花金剛）之母續傳承法脈，秘密修行得到成就，主要本尊是喜金剛，對應那洛六法中的拙火。



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



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

265

大乘菩提心生時 珍自利執如霧散
利他精要全然受 成為不共之友伴

266

由自菩提心堅根 善生行持枝幹茂
俾以菩提事業果 滿足眾願此奇哉

267

成就無二本智聖 一切眾生使樂聖
一切善心中最聖 菩提心乃世間嚴

268

如同菩提心一般 應加聽聞法無有
如同菩提心一般 應加思修法無有

269

本來真如虛空中 塵垢之雲倏忽障
以菩提心之大風 如燈驅暗而遣除

270

如是確定輪迴過 如法明瞭菩提德
具足大乘之種性 菩提心苗得增長

271

從此乃至菩提要 菩提心乃珍聖友
諸聖士等對於彼 何能依之而不行

265

ཐེག་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒྲེས་ན། ། རང་དོན་གཅེས་འཛིན་ན་བྱུན་ཡལ། །
གཞན་དོན་སྦྱོང་ལོ་ལྷ་རུ་ལེན། ། མ་འདྲེས་བ་ཡི་བཤེས་སུ་འགྲུབ། །

266

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཙ་བརྟན་ལས། ། རབ་སྦྱིས་སྦྱོང་པའི་ཡལ་འདབ་རྒྱས། །
བྱང་ཆུབ་འཕྲིན་ལས་འབྲས་བུ་ཡིས། ། ཡིད་ཅན་རེ་བ་སྐོང་འདི་མད། །

267

གཉིས་མེད་ཡི་ཤེས་སྒྲུབ་བྱེད་མཚོག། ། འགྲོ་བ་ཡོངས་ལ་བདེ་བྱེད་མཚོག། །
དགེ་སེམས་ནང་ནས་ཀུན་གྱི་མཚོག། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཉི་འཛིག་རྟེན་རྒྱན། །

268

བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་འབྲ་བ་ཡི། ། རོས་པར་བྱ་བའི་ཚོས་གཞན་མེད། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་འབྲ་བ་ཡི། ། བསམ་བསྐོམ་བྱ་བའི་ཚོས་གཞན་མེད། །

269

དེ་བཞིན་ཉིད་ཀྱི་ལྷ་ལས་དུ། ། སྒོ་བྱང་ཅི་མའི་སྒྲིན་གྱིས་སྦྱིབ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་འཛོམ་རྒྱུད་གིས། ། སྒྲོན་མས་སྤྲུལ་པ་བཞིན་དུ་སེལ། །

270

སྲིད་པའི་ཉེས་པ་རི་བཞིན་རེས། ། བྱང་ཆུབ་ཡོན་ཏན་ཆུལ་བཞིན་རྟོགས། །
ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་ལྡན་པར། ། བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ལྷ་གྲུ་རྒྱས། །

271

འདི་ནས་བྱང་ཆུབ་སྦྱང་བའི་བར། ། མཉེས་གཤེན་བཤེས་མཚོག་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
དེ་ལ་དམ་པའི་སྦྱིས་བྱ་དག། ། རི་ལྷ་བྱང་ན་སྦྱོན་མི་མཛད། །