



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་བ་དགལ།

第 48 期

2025 年 12 月

1999 年北美創刊



五支大手印證道歌

聖 帕摩竹巴足前禮

慈心悲心如駿馬 若 未能馳騁利他道 己身本尊如國王 若 未能穩固基無變
諸 人天歡呼將不得 首 發心前行奮勉行 母 空行眷眾將不聚 身 本尊修證奮勉行
上師四身如雪山 摯誠之太陽未照耀 心性如虛空般廣大 分別之客塵雲未消
加持之水續不流淌 心摯誠信解奮勉行 二勝智星曜將不現 心無念明朗奮勉行
福慧資糧之如意寶 若未以誓願淨除之
欲求之果實將不得 修結行迴向奮勉行

聞喜

第 48 期 2025 年 12 月
1999 年北美創刊

目錄

恆河大手印 (5)	3
上師供養法甚深道釋解 (14)	7
長壽佛灌頂開示	15
密勒日巴道歌講記 (13)	19
噶舉成就道歌選 (14)	26
菩提心讚頌寶炬	29
吉天頌恭直貢法王傳記 (1)	30
直貢噶舉皈依傳承 (11)	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
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 (5)

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

虛空遍佈之處即為有情之所在，有情遍佈之處即有業與煩惱，業與煩惱遍佈之所在即為承受痛苦之處。對如是承受痛苦之遍虛空如母眾生，應生起強烈的緣眾生方便之悲心，願彼等得以脫離業與煩惱，進而以智慧緣取，願彼等於未來均能得證佛果。

《恆河大手印》講授至此已近尾聲，類同於大圓滿之立斷，大手印也有五種特殊之處。於見地方面，大手印是依於內在的心性體證而建立，並非隨教證理論而立。於修證方面，大手印是無散、鬆坦的修持，非擇察之修而落於掉舉之散漫。於行持方面，大手印的行持遠離取捨，一切妄念皆為自解；因為是「自解」，於身心上的力用，亦處於自解、無有執著。於誓言〈戒律〉方面，大手印遠離誓言之守與不守，不受取捨之擾。於果位方面，大手印遠離希望與疑惑，不再依時間或徵兆，果位任運而成。

此五種殊勝也相應於前述的偈頌：「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」。遠離一切邊是見王，心不散亂、無執是修王，行持無有守或不守是行王，於果位則無有希冀、自然而得。

初入恰如瀑布激流水，中如恆河寬廣而閒緩，後如止水子母光明會。

「初入恰如瀑布激流水」，初修行者首先應修習「寂止」。共通的寂止可分為有依止與無依止，或持氣與無持氣等修證方式；非共通的寂止則能逐漸導引至最勝的「止觀」。依於寂止，初修行者於身心上可能有不同的覺受，小乘對此有詳盡的講述，此外亦有「九住心」等教法。

依照大手印教法，初修行者於寂止之初始，妄念會異常散射，行者對如是的散亂也心生疑惑。「如瀑布激流水」的散射妄念，是因行者寂止後得以覺察念知。當妄念逐漸攝伏，起現趨於減緩，狀態即如「中如恆河寬廣而閒緩」。安住於此，不共的本覺體性則將現起，如《大手印祈願文》²所述：「粗細分別波浪自息寂，無動之心如水自然住，亦離昏沉掉舉之混濁，願得堅固不動寂止海。」逐漸嫻熟如是寂止之後，安住逐漸穩固，行者的身心生起安樂的覺受；安樂之覺受，則依行者之根器及業力而有不同的展現。

仁波切於此強調：若安住於安樂的時間過長，容易落入昏沉。如同混濁之水逐漸沉澱，行者的心識容易變得遲鈍，陷入無意識的昏沉。對此之對治是「提升」，

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。

² 見《岡波巴中心日常課誦本》之譯文。

使意識呈現「明」的狀態。過度的提升也可能導致心的散射，攪動心識而使散亂的妄念更清晰，陷入掉舉。是故應如《大手印祈願文》所言，遠離昏沉與掉舉的過失，寂止方能如海般堅固不動搖。此時，不再以造作之心調伏妄念，方為不共之寂止。

若能安住，「堅固不動寂止海」，則不再受煩惱的外緣所擾。如是，即如《大手印祈願文》所言：「數數觀察無可觀之心，宛然洞見無可見之義。」洞見「心無自性」即是「勝觀」；智慧自然生起，即為「止觀雙運」。至此，覺力同時起現，對經典的理解與體會更上層樓，解析之力更加增長，粗體煩惱自然得以止息。煩惱雖然不能完全抑制，但熾熱的煩惱得以減弱。因為安住力量的增長，有漏的神通隨之起現，行者個別的覺受也同時展現。至此，是行者修證的關鍵時刻，需要具實修經驗的具格上師予以指引，否則行者容易貪著於所生起的有漏神通，或因陷入頑空而不識因果。

對於此覺受增現之時，仁波切強調：有漏的神通看似如功德，但仍非究竟。此時，各種障礙也會隨順而來，如西藏俚語所言：「即將成就之前，障礙亦如狂風般降臨」，此時正是考驗行者的關鍵時刻，應謹慎應對。若遇此情境，可向傳承上師，如馬爾巴、密勒日巴或岡波巴等智者祈請、修持上師瑜伽法等或依循清淨傳承上師的教誡。此等教誡是經往昔智者講述，再由譯師翻譯成眾生得以了解的文字，以及行者的修證體悟編纂而成。

至於行者個別的覺受大有不同，例如無有覺受或是對心性無有體解等，亦是覺受。於如來帕摩竹巴的《四瑜伽》或其他智者的教言中，均有詳盡的解釋。無論何等覺受，此時對傳承上師的虔敬信心十分

重要—視上師如法身、修持上師瑜伽法等，皆有助於克服障礙。

最終，「後如止水子母光明會」，妄念完全相融於法界，此即是最究竟的寂止。

當覺受生起或障礙起現之時，行者或會生疑，而認為是因修法所招致。此等障礙於經典中亦有解釋：行者於往昔所造之業，原本可能於往生時承受、如墮入地獄等，但因修證的力量，障礙於現世起現。例如佛陀成就前，在午夜降伏諸障礙魔敵、於晨曉成佛。此皆為依修證的力量，使往昔因緣的業果以障礙的形式起現。

劣慧行人未堪善安住，可依氣之要點持覺性

非大慧的行者，若無法安住於心的覺性，可以依氣的要點修持，以保任覺性。此處的氣是指細微、緩慢的氣息，非一般的粗體意識之氣。一如怙主吉天頌恭的教授，是指無著、無執的所持之氣。

薩惹哈尊者言：「心滅之時氣已滅。」表達當我們能夠安住於自心之時，心體的覺力便會呈現，氣息也自然斷除。此時，專注於自心，行者體內有一股煖氣生起，是「煖相」的徵兆；專注於此徵兆，樂、明等覺受將逐漸呈現。依止諸等覺受但不受其影響而修證，即是「依氣之要點持覺性」，並不需特別修持《那若六法》等法門。

見觀持心諸多支分門，調令任運安住於覺性

依照前述的持氣要點，使身心安住於緩和的氣息之上。此等觀修依季節等差別，

而有不同的方便法門；依此盡量使氣息調和，覺性將自然呈現。

大手印要點的講授至此結束，其乃無修精勤、直指心性之法。以下的偈頌屬於有為造作之修持，如同巴楚仁波切於大圓滿《椎擊三要》中最後的偈頌，偏重於語法上的相應之緣起。

若依業印增現空樂明，方便智慧加持雙運之，緩慢導引降懸復返收，漸提令遍全身一切處

此為《那若六法》氣脈明點的修持，屬精勤造作之修。

絕離貪故空樂明方顯

此偈頌雖屬共通，但一旦執著，即非真實之見。若斷離貪執，心本俱的空、樂、明將自然呈現。因此，依《那若六法》的拙火為主的造作精勤修持，粗體之氣將變得細微，細微之氣再逐漸趨入於中脈，離貪的空、樂、明等覺受將得體現。

長命黑髮相飽如滿月，光彩煥發力大如獅子，得共成就更趨殊勝果

依照前述拙火修持，也將得「長命黑髮相飽如滿月，光彩煥發力大如獅子，得共成就更趨殊勝果」。

此大手印極心要口訣，願具種眾生恆持受

是為結語。

《任運大手印》吉祥帝洛巴所造，喀齊班智達成就者那諾巴完成十二苦行，終於恆河邊聞帝洛巴所說。《大手印金剛句二十八頌》由那諾巴所授，西藏大譯師馬爾巴卻吉洛卓〈法慧〉，譯於北方布拉哈日。

佛所說之法均十分難得，尤其是《恆河大手印》對噶舉派而言，更是傳承的命脈。仁波切此次是以修證傳承的口訣方式予以講授，而非僅是基本的共通教言，希望有利於各位，並期望各位能如實地修證。

於修證上，動機非常重要，希望各位發心祈願一切如母眾生均能脫離苦海，最終證得圓滿佛果。以此發心動機，再修持上師瑜伽，由衷向傳承上師祈請，至終與上師相融成無別後，安住於心性的當體。出定後，將修持的一切功德迴向予有情眾生，希冀彼均得獲證圓滿果位。對於尚未能如是了解的行者，亦應發心眾生均能證得佛果，之後修持觀音等本尊法門，觀想上師於本尊的頭頂，並安住於本尊。至終將修持的功德迴向予眾生。如是觀修亦即圓滿怙主吉天頌恭的《大印五支》：發心、本尊觀修、上師瑜伽、大印以及迴向。怙主吉天頌恭強調任何一法的修持，皆不離此五支方得使我們圓滿佛果，也希望各位遵循修持。

【問答】

問：能否請仁波切再多解釋「子母光明會」？

答：「子母光明會」的「子母」主要有兩種解釋：其一是中陰階段「子母」，其次是上師指認心性時，了知自心本性的「子母」。本篇偈誦中的「後如

止水子母光明會」，「子」是指河水的支流，「母」是指恆河，恆河水的支流最終匯集於恆河。

首先，於中陰階段，「母光明」指眾生的本初心性，亦即眾生本俱的如來體性。於死亡過程中呈現顯、增、得的白、紅、黑三光之後的剎那無念，本初所俱的如來體性即展現。如是體性並不限於人的死亡過程，而是六道眾生均有，且此體性的呈現是於剎那間，非常短暫而極不容易察覺。然而，若於生前曾經獲得上師的指認，並得以認知此心性之光明，是「子光明」。因了知生前了知的子光明以及覺知死亡過程中、諸念斷除後呈現的母光明，二者實為同體，而明白中陰的自性。此為中陰的母子光明會。此時若能認知，則不會進入無其餘的中陰過程。

現階段的「子母光明會」：眾生本俱的如來體性是「母光明」；經由上師的講解指認後，觀見自己的本心是「子光明」。二者的相遇認知是「子母光明會」。

問：中陰的母子光明會是法性光明。此處依照偈誦：「初入恰如瀑布激流水，中如恆河寬廣而閒緩，後如止水子母光明會。」，此處的「子母光明會」似乎是指由修證而得？

答：這是修證的部分，最後達至原途之初。

問：「藏識無生習垢蓋障淨」，如果是無生，為什麼提到「藏識」？

答：此處的「藏識」是指「藏基」，可能是翻譯的問題。藏基通常指有垢染或清淨的藏基；於此的藏基是清淨的，是無生的狀態。

關於「藏基」，其實有許多的辯論，包括先前提到的「所知障」。一般認為所知障是指細微的執實之念，是於修行最後的階段斷除，但噶舉派認為也有先斷所知障者。然無論如何，藏基如同大海，淨與不淨者皆藏於其中。

問：有個止觀雙運的問題想請教仁波切。先前提到的寂止，如果是有依的狀態，那麼到觀見心的無自性之間，是否能有其他步驟？

答：「止觀雙運」於本初，本質上是一體的，但未了解前，則區分寂止與勝觀二個步驟。如龍欽巴大師、巴楚仁波切或吉天頌恭等之開示，雙運指的是於本初為一體，而非二物的相結合。譬如「我」是依於無明而成立，因為「我」，即有「他」等對境的產生；然而「我」的自性並不存在，因此依於我所成立的對境也不存在，止觀雙運之理亦同於此。

無論是有依之止或持氣之止，安住之後觀照自心，而了解心的無自性，所安立的名相是「勝觀」。止觀二者於本初是為一體，但於修持則是次第的過程。

問：如果想依照怙主吉天頌恭的《大印五支》的原則修持觀音等本尊法門，能否請仁波切再給予詳細的指導？

答：相關的修持，仁波切有一觀修觀音的法門可以依循。但原則上，於發心部分，可依照噶當派的教授。首先「知母」則是明白母親的恩德，可觀修現世的母親；其次「憶恩」，感受憶念母親給予的恩德；「報恩」則是報答母親的恩德。由現世的母親為始，感受母親的恩德，並生起報恩之心。感受當現世的母親遭遇病苦障難之時，

我們強烈地希望她能於痛苦中脫離。再將如是的心念，由現世的母親擴及至無始以來生生世世的母親，她們均曾有恩於我，因此希望彼等有情均從痛苦中解脫，稱為「悲心」。僅僅生起悲心效益有限，因為世間之法無常，例如曾經聲名位高，但因無常而落低階；或即使富有但終將漏盡。唯有證得圓滿的佛果，方得永遠脫離痛苦。應以此思維發心，願眾生圓滿佛果，是世俗的願行菩提心。

當一念悲心生起的當下，自身化現成為觀音之身，稱「悲心的應現之身」，是我們所應修證。我們現世所受之身，是依貪瞋癡三毒而化現；但若依悲心所化現，則是「悲心的應現之身」。因此，觀修應捨血肉之軀，而以悲心應現觀音身，如彩虹般，顯而無自性。以悲心為本應現本尊十分重要，若無悲心而現觀修如大威德金剛等憤怒尊，則所生之果將不得而知。

於此以悲心為本所應現的觀音頂嚴是阿彌陀佛，可觀想其自性與上師無二無別。若能對彼虔誠祈請，即如密勒日巴大師所言：「僅聞其名即使能吾等不墮惡趣。若能虔敬向彼祈請加持心續，大印證境自然成就。」歷代噶舉派上師，如岡波巴大師、帕摩竹巴、吉天頌恭或郭倉巴大師等均有此等誓願。此經驗覺證之傳承，如黃金鏈般無有垢染，以虔心向之祈請，必得傳承上師之加持。

頂嚴所觀想的上師本應化光後，融入己心而安住。若無法觀想化光，可觀想上師逐漸縮小，之後由梵穴進入心間，最後成為豌豆大小的明點，安住

於其上。此明點之觀想法是有依止之止，最終明點也化無，成為無依止之安住。依此觀心之本面，勝觀可能生起。

於此過程中，從有依止到無依止之安住，「九住心」等也予以應用。最後上師融入於心與之無別時，應無造作、鬆坦地安住，是「近似大手印」。

安住出定後，將所積善業之功德迴向，祈願眾生暫時能脫離刀兵疾病之苦，究竟證得佛果。

如是觀修即具大印五支。

〔完〕



上師供養法甚深道釋解 (14)

敬安仁波切 講述

05-25-2019

於美國岡波巴中心

上課前的動機，如平常所強調，身為大乘佛教徒眾，無量的發心非常重要。大乘菩薩的戒律雖然很多，但總歸而言即是不捨佛果以及不捨眾生。因此無論在聽法前或是從事任何事情，應儘量使自己的動機純正。

為使我們不失「不捨佛果」及「不捨眾生」的主要戒律，行持菩薩六度利他時，須以智慧為主，其他五度為輔。如果六度沒有智慧，則可能只是盲目地行持，若自身條件相對圓滿時會幫助眾生，一旦條件改變，例如被對境傷害打擊時，利他的心則可能開始衰退，甚至生起貪瞋癡等煩惱而捨棄眾生。然而菩薩戒律的重點之一是不捨眾生，因此應以智慧為主審慎行持—若能依此持戒，尋求解脫道上的行持即不容易退失，否則我們非常容易因被外境心情影響，而退失學佛尋求解脫的心及利益眾生的願力。因此，於學習過程中，我們不僅要利他助人，也須利己，並增進對法的了解，以提升智慧。於坊間，我們常聽聞某某人是菩薩，但如是菩薩一發怒便置他人不顧，反而落入外道。如果我們無法將心思導入於法—以法為道利他為輔，二者兼顧，才能夠真正的圓滿自利利他。

其次，學習佛法的另一要點，是藉由法提昇我們內在俱生智慧的清明力量。如果未能認真看待佛法而未有聞思修的過程，則是僅是盲從，信仰也有問題。如岡波巴

大師的教示：身為佛教徒，應謹慎區別「貪」與「信」。例如學習佛法，我們是因貪著貪求而相信或是依信心而學習，二者看似相同，實際上卻全然不同—貪是從外的著相，但信心則否。此外，貪是為己私，但信心是為解脫，二者差別甚大。因此於學習過程中，應將「貪」與「信」予以區別，正法的道路方能展開，也不容易受大眾所影響。

有弟子問：「朗欽仁波切圓寂了，弟子十分失落，日後怎麼辦？」我告訴他：我們應從真實的信心入手。真實的信心即是解脫。解脫源自於法。大恩上師朗欽仁波切數十幾年來，教授我們種種解脫法。如果我們全神貫注於解脫法上，其實沒有失落的必要，因為上師已將法寶放置於我們手中，我們應善加利用。而我們所得到的是解脫之寶，而非著相於「仁波切」偶像般的外在形象，法的擁有才是重點。朗欽仁波切盡一生地追求佛法，所給予的教授也自始至終建立於法上，無非是希望以法喚醒弟子俱生的智慧。一旦我們了解上師授予的解脫之法並努力精進，又何以失落呢？我們會因此而對上師的信心更加增上，明白視師如佛的道理，也方才了知什麼是佛。我們更應感謝上師朗欽仁波切的示現，且自始至終的教示源自於法，使我們真正的信心來自於法、來自於學習解脫。身為弟子所應做的是依循上師的法教並堅定信心，才能圓滿上師的心願。

什麼是佛？佛在梵文裡的意義「覺醒」。佛沒有相，無相表達的是一種證境，也就是覺醒的力量，也是我們真正應學習的。也因此，我們的信心應該建立於內在俱生智慧的覺醒上，才不至於盲從跟隨；走在正確的路上，不輕易受任何外境變動的影響，照見己心，而非隨著外境轉。希望各位能將心力全然專注於內在的解脫位上，學習才會有收穫；否則，將心住於外境則易失落。

仁波切的這本釋論，主要分為三部份：口訣的來源、口訣的殊勝之處以及如何實修此一口訣。釋論闡述噶舉派在歷史上，起初的上師供養法是上師甚深相應法，非以供養為主。因此修持上師瑜伽主要以虔信為道，而虔信之基來自於內心對法的全然了解，以解脫為基而開啟俱生的智慧。完全不受外境影響的堅定虔信，才是真正的視師如佛。

上師甚深相應法是口耳相傳，並非廣傳之法。然而至後期，為方便大眾弟子修持，上師供養法即衍生而出，俾使弟子累積福德與智慧資糧。對於實際修證的弟子，應以上師相應法為主，所供養的並非外在的物質，而是以一生的實修經驗供養上師。初學趣入於道但尚未實證的大眾弟子，可以上師為供養的對境，累積福德及智慧資糧，依次第修持最終獲得教法口訣喚醒內在的智慧。

依照儀軌，自身生起本尊身，就密乘法而言非常重要。因為依密乘法，一切外顯諸境皆是心性如來體性的清淨展現。再就密乘的果位而言，則一切外顯之境皆是上師三寶的清淨壇城，一切內有情眾皆是男女菩薩眾。視一切均為清淨的顯現，於密法中非常重要，尤其是不能再以凡夫血肉之身修持。根據密乘的觀點，我們因無

明產生煩惱，一旦脫離無明不再執有，則心本初其實是清淨的。心的本初即功德圓滿，因此自身所觀修的本尊形相，即是報身佛。

修法前，為避免不利的逆緣與魔障，我們施予食子，希望它們不要造成任何障礙；若仍不順從，再以佛法教言或加持的力量予以驅除。之後予以金剛結界。或問：「之前已說一切均是清淨的顯現，為什麼仍需驅魔或結界？」魔其實是心的顯現，沒有真正外魔。凡心有能所，能執的我及所執之境即是魔，沒有其他的魔。若能所展現的同時，即能回歸至本初的心性，心性光明的力量就是自然的結界—因為不再受能所執實所影響，也沒有所謂的魔。然而於未了解之前，我們仍處於世俗，因此有外境及修法者之別，也就有粗的執實。外在不論是有形或無形的魔的干擾均是間接形成，我們今天以修法的方式將之淨化，再予以結界。結界之後，我們供養前方的上師。此時的供養，類似於三界天裡大化自在天，由自身化現本尊的心間化現天女供養，自化自供。供養完後，再觀想我們所處的境。

前次上課已講述自身觀為本尊的意義，所指的是心性的光明。色身包括報、化二身，於此是以清淨的報身呈現，也就是於法身呈現的最清淨之色。換言之，我們以心性最初展現的力量呈現本尊，然此力量同時亦脫離形相。惟眾生習於形相，因此佛菩薩顯現種種相；於此萬相中，我們展現勝樂金剛之報身相。

展現勝樂金剛的報身相之後，我們觀想直貢歷代傳承的皈依境於前方。上師瑜伽中的皈依境，有匯集、層疊或總攝合一等方式等呈現，於此的觀想是以如意寶般總攝和合一。於獅子所托舉寶座上的教主

吉天宋恭，栩栩如生；他是總攝佛、法、僧三寶及上師、本尊、空行三根本的總集。吉天宋恭周圍環繞歷代的傳承上師。若無法清晰觀想，專注於主尊吉天宋恭即可。

「片」的梵文意思是迎請。因此法本儀軌提及「薰香奏樂迎請」。從「片」迎請，再以唱誦美妙偈辭迎接。「吽 於 法界遍廣大樂境，無 生滅來去所緣境，意大悲幻現應化身，以 虔信誠敬祈降臨」，以此迎請前方總攝三寶三根本的吉天宋恭，請求上師降臨接受供養。

所迎請的上師是三寶三根本的總集，除此之外再也沒有更殊勝的供養境。許多經續中有類似的表達，例如部分的《金剛經》的譯本所言：「應觀佛法性，即導師法身，法性非所識，故彼不能了³。」表達佛的如來體性以善知識的形相顯現，是佛法身相的勝義總集，無有更殊勝者。因此前方供養境的上師，其實就是勝義法身之境，非常重要。

前方皈依境的代表吉天宋恭，是總集三寶三根本的權主，也是法身的總體；法身包含一切萬法，因此稱為權擁之主。因為一切皆為心性本體法身的展現，以法身本質所展現的萬法全然清淨。觀想時，不應以血肉之軀觀待，而觀其體性為空，清明如彩虹生但非無心識；所顯之相，分明清楚栩栩如生。吉天宋恭具備佛的如所有及盡所有智，是全然遍知一應如是觀想其形相。

前方吉天宋恭所發的一切語音皆為金剛語。金剛語表達的是吉天宋恭所述的一切萬法是真實語諦，如金剛般不可摧毀；仁波切以「響澈澈」形容。因此，我們所

聽到的任何聲音，外在風聲或人們話語，皆為上師吉天頌恭的金剛法語。因為我們了解外在聲音的體性，因此不被外在聲音所影響。

上師吉天頌恭的意，則是趣入於禪定中。

完整地觀想上師吉天宋恭的形相後，我們以此為對境集資除障。

觀想後是祈請。我們應以渴望、難忍的悲切之心祈請。難忍是難以忍受的意思。我們首先需具備強烈厭離輪迴的心，若無厭離心，我們仍會貪戀輪迴。惟有全然希望從輪迴中解脫，才有真正的動機與力量。而唯有足夠感受輪迴的苦痛，才会有欲求離苦的動力；如是之心生起後，才稱「悲切的願力」。

難忍是從內心理解。雖然仁波切說輪迴很苦，但曾經有弟子對仁波切說「輪迴不苦啊！」但該弟子之後也理解輪迴確實很苦，並且越年長感受越深。我們尚未了解之前，只能理解壞苦與和苦苦；真正的苦，於修證後方能了解真實的苦是「行苦」——也就是聚合之苦，是於能所的執取上最細微之苦。聚合的能所執取之苦使我們無法脫離於輪迴，此時強烈難忍的悲心才會真正生起。

感受清淨悲心願力的剎那間，教主吉天頌恭歡喜地安住於我們前方的虛空中。因為我們厭離輪迴、渴望解脫而虔敬地請求，為引渡我們趣入佛果位，怙主也歡喜降臨。儀軌中「哎阿 日阿惹片 班扎薩瑪紮」，其實就是前述中文的四個偈頌，為梵文的簡化，是催請歡喜降臨之意。

³ 編註：見《能斷金剛般若波羅蜜多經》，唐三藏法師玄奘譯；《佛說能斷金剛般若波羅蜜多經》，唐三藏沙門義淨譯。另一版本譯文略有不同：「法應見佛，調御

法為身，此法非識境，法如深難」，見《金剛般若波羅蜜經》，陳天竺三藏真諦譯。

仁波切解釋念誦「片」時，身為密續行者的身語意應具備身姿態、語咒音以及意安住於悲空不二。《勝樂誓源續》：「身行之坐姿：右足拇指按壓左足踝，雙手拇指及食指相扣、餘指展開之熾燃印，旋轉於眉間，眼向上仰視之印。」身的坐姿是右足的拇指按壓於左足上，呈散盤；雙手的拇指與食指相扣成熾燃印〈迎降印〉。以雙手的熾燃印，於己的眉間旋繞，眼睛向上仰視，感受諸佛菩薩總集的吉天宋恭安住於前上方。

或有人會覺得是等姿勢沒有必要，但凡有身體即具備脈氣明點的構造，因此手印、眼睛均與體內的脈絡相連接，能夠促使體內的脈氣清淨，對禪定也有輔助的效果。因此持咒語與結手印有其原因，不是隨意而為之。仁波切註明尚有其他表徵之意，但不多贅述。重點是對內在而言，其與色身的脈氣相關。

誦〔貝扎薩瑪雜〕，持金剛環扣印祈請安住。

誦「貝扎薩瑪雜」時，持金剛環扣印。金剛環扣是雙手相扣相如金剛總持，代表著智慧、方便合一。也有在誦「貝扎薩瑪雜」時，食指打在左手的小拇指上方，意思相同。「貝扎薩瑪雜」是迎請如金剛般的上師眾降臨於前方安住，與法像開光安住的道理相同。

儀軌：〔聖 三界怙主諸佛子〕至〔薩瑪雅當 ཨ་ཁྱེ།〕如是迎請之三根本諸佛菩薩聖眾，皆歡喜悅意安住於前方，與皈依境成無別。

迎請後，祈請上師眾安住於所供獻的法座上方。儀軌：「聖 三界怙主諸佛子，意 悲憫趣入所調境，祈 安住學子所供境，願 加持吾之身語意」至「帝查貝札 吽 薩

瑪雅桑當ཁྱེ།」。三界怙主指吉天宋恭一將「吉天宋恭」予以解釋即為三界怙主。我們迎請諸佛菩薩的總集的聖尊吉天宋恭，您因為看到眾生對輪迴生起欲求獲得解脫的出離心，悲憫地趣入所欲調化眾生之境。依此，祈請怙主安住於弟子眾所供養的法座上，祈求加持使我們獲得如怙主般的金剛身語意。從迎請到安住，諸佛菩薩以及三根本眾，皆安住於所迎請的皈依對境中。我們依此殊勝的對境累積資糧祛除障礙。

迎請安住智慧尊後，首先是頂禮。從無始以來，我們於輪迴中流轉的原因是無明；依無明生煩惱，而所生的第一個煩惱即是「我慢」—於此以頂禮對治慢心。以世俗而言，雙膝跪下、五體投地，有「臣服」之意。若依一般世俗的思維，我們通常僅臣服於父母；或受權勢的影響，可能臣服於國王或高官，但並非心甘情願。無論如何，於此二對境前，我們不得不壓制我慢。但於此，前方的對境能引領我們走向解脫之道，永遠脫離輪迴的苦海，因為他們已經全然脫離輪迴，是故以身語意五體投地禮拜，真正臣服。

我們常見講法前說法的上師先向法座頂禮。如是儀式旨在強調：於法之前應壓制我慢。上法座講法的動機，不是為炫耀學問的廣博高深，因此應降伏慢心。由此講授自己所知的解脫道路之法，並依法引領助益眾生。因此，頂禮真正的意義，在於對治降伏我慢。輪迴的主因是慢心，是非常嚴重的問題，因此首先頂禮。頂禮之後是供養及獻曼達。

一切地、道、果之功德，悉皆源於上師而得。現得遇上師，因其功德而生起虔敬信，憶念其恩而生恭敬，故吾偕一切有情，身化如塵刹數，三處合掌，五體投地，口誦讚頌美辭，心思「汝乃總攝皈

依之合一體，除汝外不再尋覓其他所依」，並以猛烈虔誠頂禮之。

為何要頂禮、供養與獻曼達呢？是為集資除障，以圓滿於修證道路上五道十地的功德，而五道十地的功德則源於上師。因為有上師的教導，我們方得趣入解脫道，現見上師的功德因而生起虔敬信。從吉天宋恭的傳記，我們了解怙主從凡夫位開始，除依上師的教導獲得圓滿的功德之外，並且於當時弘廣教法，引領整個世代人的修證。因此依於怙主身語意功德的展現，我們生起強烈的虔敬信心，並感念八百年前至今，傳承未斷的大恩。因此虔敬的信心，我們全然臣服。「故吾偕一切有情，身化如塵刹數。」我偕同數如塵刹數的眾生，皆合掌以身語意五體投地頂禮，口頌讚美的詞語，心思怙主是三寶三根本的總集，除此之外，再也沒有任何可皈依之處——以虔敬的心頂禮祈請。

為什麼要化有情如塵刹數？無論是小禮拜或大禮拜，禮拜的過程不僅是對治我慢，也在培養我們的發心。以往解釋禮拜曾提及：於禮拜的同時，觀想與身體等量的眾生也一起禮拜，並願度如是之眾生。因此禮拜兼具對治我慢與願力：對治我慢的同時，不僅是為個人的解脫，也以利他的信念願一切眾生均得度脫。

儀軌「諸 三時佛陀正等覺，為 解脫有情隨化現，集 諸佛三界怙主尊，吾 三門虔敬頂禮之，南無南瑪吽」，即是頂禮，於此不多解釋。

前面「**帝查貝札 吽 薩瑪雅桑當 吽**」，唸「**吽**」時，以手印獻供法座。之後手合掌、頂禮，過程是相互聯貫的。唸誦「**南無南瑪 吽**」時，手合掌將自己的身語意三門，以意化的方式，帶領如塵刹數有情共同禮拜。



儀軌：〔**諸 三時一切正覺佛**〕誦至〔**那摩納瑪吽**〕敬獻一切外供及近需受用之寶傘、華蓋、寶殿、八祥徵、八祥物等供養，以顯空如幻供養天女之相獻供；此屬以寶瓶灌為道用，隨順相應生起次第之供養。

對治我慢的頂禮之後，是對治吝嗇的供養。供養可分為外供、內供及密供。外供就世俗而言，供養的是以象徵財富的物品，包括如國王近侍所需的寶傘、華蓋、寶墊等。國王代表擁有權力財富的主人，過去歷史中，近侍之所需包括為他撐的寶傘與華蓋，甚至前方開路的儀仗等；同理，當時也供養八吉祥、八祥物等。儀軌中外供的供養物品種類甚多，與世俗的供養沒有太多區別，但於不同的宗教脈絡下，八吉祥、八供的物品雖然相同，但其涵義內容有所不同。

觀想時，應以顯空般的幻化而現供養，其狀非實有。身為密乘行者，已觀自身是報身之本尊，因此應以自化自獻的方式供

養，如由自身心間化現天女等供養。如是顯空無別的供養方式，若與生起次第隨順相合，仁波切認為是屬於以寶瓶灌頂作為道用的供養。

或有人說密教與印度教相近。我個人則認為人類敬神敬佛的外在表徵的行為舉止，其實大多相近，但如前所述，其背後的意義卻是完全迥異。撇開密乘不談，我們看到中國佛教也混和其他文化的元素，例如道教與儒家等之習俗。混和文化的元素並不是問題的重點，重點在於它的內在涵義。因為是人，供養的方式也大同小異，例如在儀式上，有的十分莊嚴，有的相對簡便，但多出於敬畏之心。然而於闡釋上的內在涵義，則應予以適當的理解。

內供以色之金剛女融於眼，受用滿足眼之諸相之無漏大樂。尊勝吉天頌恭〈三界怙主〉：「色之自性勝身金剛女，愚癡清淨殊勝天女尊，融於法主上師之聖眼，無二大樂體中祈受用。」如上述類推觀修。

我們所念誦的《金屋祈請文》，所敘述的即是內供的涵義。於此以「境、根、塵」三者供養，如外境、內五根及相遇之塵，色之自性金剛女融於眼，眼根可以見色，色的自性本質是金剛女的展現，表達內在智慧愚癡清淨時，與法界體性同一，也就是大日如來，故以此供養。內在智慧如大日如來的體性，對外照顯時，色的自性是地大，故以外內清淨的呈現供養。因此眼所觀受的一切，皆具無漏的大樂體性，不再僅是一般對外感受的雜染有漏之境，而是我們內在心性的功德以及外所顯五大的境的清淨合一。

簡言之，清淨之五蘊、六入、五根境之供養，於諸色、聲、香、味、觸皆無取捨，於無二大樂體中受用，能增益脈、氣、明點，是隨順相合於密灌為道用之供養。

眼、耳、鼻、舌、身、意的道理相同；依此，密乘以淨化的方式供養非常重要。當色、受、想、行、識五蘊清淨，眼、耳、鼻、舌、身、意六入完全清淨時，所呈現的是五方佛及五方佛母，是無二的狀態。因此任何的外境所顯以及色、身、香、味、觸等五欲，並非世俗有漏的五欲—其乃心性本初及心性能力自然完整的展現合一，因而所現見的是報身佛。

報身佛穿戴的是佛冠、寶環、寶珠等，雖看似世俗的五欲，但彼等的五欲是無漏，其出五欲而不受五欲之染，如蓮花出污泥而不染。彼等之證量已不受雜染，皆以清淨無漏的心性本體中受用。

內在的脈氣明點有增廣的作用，因此從灌頂的角度而言，相應為密灌中的四灌：寶瓶灌、密灌、智慧灌以及詞意灌。寶瓶灌指的是生起次第中身的清淨，密灌是內在脈氣明點的清淨等；以如是四灌清淨後，五蘊五大呈現的是佛父佛母。因此與密灌修持之道用隨順相合。

密供以事業與本智手印，金剛明妃遊戲之覺力和合而入，經由融降而現俱生不變大樂本智，解脫妄執融於法界，是隨順相合於智慧灌頂為道用之供養。終令一切能所之供養境，離諸戲論，現觀俱生本初大印實相上師之真容，平等安住，為本智第四灌，是勝義光明體性實義之大供養。

密乘所行之息增懷誅的事業法與本尊的手印及所擁金剛明妃的覺力，兩者是合一的。意旨本尊父尊之所顯是方便，母尊

意表空性；色體的表現是父尊，色體的本質是空性，以母尊展現一隱義表達的是色空無別、顯空無別或明空無別，所指的均是本初合一的狀態。

脈氣明點的內在修持，如中陰教授所述，是基於身體構造中，父精母血的合一。父精呈清涼狀，母血則是煖熱，藉由《那若六法》的拙火修持，煖熱的母血融降至清涼的父精。藉由二者相融，回歸至心性了知本初的顯空無別—方便與智慧本來無別；於此本初之心性，不為粗細的能所執取所纏縛，遠離一切的妄念或執實。一切融於顯空無別的法界中，相應的是第三灌的智慧灌頂，以此為道用供養。

與此智慧灌頂道用的力量相合後，離粗細的能所下，一切供境皆為無實與戲論。此時，我們現觀自心，真實了解其俱生本初之自性—噶舉派稱為「大手印」，禪宗稱為「明心見性」，寧瑪則名之為「大圓滿」。仁波切於此言稱「回歸了見本初自性的俱生大印」。

「大印」是什麼？它是實相上師，自性之師。當了見自性實相的法身上師真容時，安住於此平等安住，即第四灌的詞意之灌。何以稱為「詞意之灌」？本初心性的真實狀態，脫離一切概念思維，如《心經》前的偈頌「離言絕思智慧至彼岸……」。然而，於眾生了解之前，以詞

句唸誦如《心經》前的般若偈頌。禪宗的棒喝或其他教派各自的指認等方式，均在使我們體認俱生的本初心性，也就是第四灌的意義。

無上續部之不共供養，乃依四灌為道用、隨順相合之修證法，尤勝於其他下乘之道；如是亦表示此其較其他道，為更迅速得安樂之理。

勝義的光明自性是每一眾生本來俱足，其功德才是真正的勝義大供養。所謂「自性上師」、「實相上師」或內在體性的上師，是在第四灌，當我們了解其本來一體時，即合融的實相大印。以續部而言，至無上瑜伽續部了見自心體性，才是真實的不共之供養，故為第四灌相應道用之供。

此法之殊勝，優於大乘及小乘之道，因為密乘能使行者更加迅速地了解心性本初的大樂。身為密乘教法的教導者，理當稱密乘教法勝於其他，然而法並無殊勝之別，主要差異在於修證者。如吉天宋恭所言：「三乘教法皆為了義法。」了義與不了義之區別取決於眾生對法的理解。仁波切將外、內、密及不共之供養，以相應四灌的方式解釋。

〔待續〕

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德。

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

長壽佛灌頂開示

敬安仁波切 講述

07-19-2025

於美國岡波巴中心

灌頂之前我們首先須清淨身心，譬如端上豐盛美味的佳餚之前，以清潔的容器以陪襯佳餚。我們的身心即如同端盛的容器，淨化之後才能領受如甘露之法，因此我們首先以沐浴之水清洗身心的垢障。

其次，對於修法過程中可能影響我們、或產生障礙的無形之魔祟，我們先以寂靜的方式予以正法開示，再供養食子，希望它們不要形成我們修法過程中的違緣障礙。若彼等仍有違逆者，則再以密乘的忿怒方式予以驅除。

灌頂聽法之前，善的動機十分重要，尤其是大乘行者，更不應偏離於此。發心通常起於個人的角度，希望獲得快樂、遠離一切苦的身心自由與解脫。若依於同理心，可推知有情生命也有如此希求。因此我們的發心不應僅尋求個人的解脫，並應擴及一切眾生，希望他們也能離苦得樂，最終獲得究竟的解脫。如是發心動機非常重要。

同理心在發心的過程中是十分重要的一環。佛法的教導中，「助人」是重點之一。然而從無始輪迴以來，我們始終被無明所困惑，尤其在痛苦難堪之時，仍懷有助人之心其實相對困難。因此我們可以以前述同理的方式，從個人角度的希望離苦得樂，再同理推及至他人而希望彼等亦可以得到同樣的解脫。如是的發心並非一蹴可及，我們可以藉由同理心反覆練習至嫻

熟堅固，最後能夠自然地於行住坐臥間，時時具正念知而憶念利益他人的動機，而不限於修證或聞法之前的發心。如是調柔己心十分殊勝，因為最後的善心是自然而然地生起，毫無造作或強迫。

同此，於接受長壽佛灌頂之前的發心，應不只是為個人的長壽，同時也希望一切眾生，於有生之年免於不定期的死亡危害。如是之故，以全部的身心投入於正道，法身慧命得以延續，最終獲得佛所述的菩提解脫。

此長壽佛灌頂儀軌的灌頂前開示，主要講述佛所宣說的八萬四千法門中，所轉的三乘法輪—依次第從因位的小乘與大乘法門，至果位的金剛乘法門。以如來體性的功德之闡釋為例，因位法門強調在尚未全然地認識心的本質之前，需要累積福德與智慧，最終心性的功德方得以顯現，是依次第而上。果位法門則強調如來體性的功德本自俱足，無須累積或增加減少，其之所以未能得以彰顯是因分別客塵的遮障，但其功德的力量仍與之等同。

佛雖開示的不同法門，但均在引領我們走向佛正覺的道路，法門的差別是在順應眾生智慧或根器的差異，其究竟的目標或本俱的如來體性均相同。由於心性之法是離言絕思，無法以言語概念或思維予以解釋，因此密咒乘儀軌中有許多表徵，而

以象徵性的儀式或物質譬喻表達，灌頂即是一例。

當我們聽到「灌頂」二字時，能所相應呈現的是前方授予灌頂的上師以及接受灌頂的弟子，以此構成灌頂的概念。灌頂雖然有如是的形式，但其真實內義是「權灌」；「權」指的是自心心性擁有自在的權力—其本自擁有並非外來的加持等，也是源於自心功德的展現。因此，灌頂雖然也有引領的意思，但將灌頂解釋為以外在的力量引入其實並不正確。灌頂的目的在開顯自心心性擁有的自在權力及功德，因此也有成熟功德的意義，所以也稱「成熟灌頂」。

灌頂的形式，是藉由壇城以及主法的上師為緣起，以寶瓶等為表徵，方便地使領受灌者體現自身心性本俱功德的力量；在未明白寶瓶等的表徵意義前，眾生智慧之別也使領悟有所差異，惟僅僅是灌頂的表徵也得以提升行者的智慧。

灌頂壇城的種類繁多，諸如沙壇城、上師的身壇城甚或意壇城，視灌頂上師的修證以及受灌者智慧的領悟而有所區別，但重點在於使受灌行者得以體解自心心性擁有自在的權力。因此歷代上師傳記的灌頂壇城，雖非華麗多樣，但仍以不同的形式展現灌頂所象徵的意義。例如帝洛巴在那若巴完成十二苦行之後，以草鞋敲打那若巴的頭，那若巴剎那完全了悟自心的體性；或如中國的禪師以棒喝的方式，使行者了解自心本性。諸如此類皆可視為灌頂，均在使行者體悟心性離言絕思的狀態。

若以當今社會的觀點檢視，例如帝洛巴要求那若巴所做的苦行，或馬爾巴命令密勒日巴完成的苦行，此等行徑均可能因涉及法律問題而官司纏身。但若回到過去的師徒關係，弟子因嚮往解脫而無有懷疑

地將身心完全投入修證，上師也全然致力於引導弟子解脫。因為師徒二者的動機均建立於解脫之上而別無他想，因此也無法被貼上世俗思維的標籤。儘管在現代，若師徒均具相同的純善動機，並戮力修證，亦不該發生法律或官司等相關問題。因此若以當今世俗的角度管窺，而認為如是的師徒關係不存在，恐怕只是個人無從理解或力有未逮。是以，現代教授佛法的上師及隨學修證的弟子，或應反思審視自己是否具備是等嚮往解脫的動機？是否如實地將身心投入於修證之上？

學習佛法的重點之一是再再的反觀自心，一如「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」所言。唯有內觀自心，才能真正的明白自己的缺失是什麼、努力的方向為何，了解之後方才向外略微散射。一般對佛教消極、不作為的觀感，其實是個誤解。身為佛教徒反觀自心並了解自己的性格及缺失；基於此，若有希欲作為之事，依照佛法所教授的解脫為準則行事，例如善的動機，所作所為自然無誤。若認為有世俗之想即是貪心而退縮，其實並無必要。我們實應以佛法為原則，面對想做的事，兼顧自利利他；反觀明白自心並依佛法行事地面對，人生方能舒坦。

佛所講授的八萬四千法門，對於貪、瞋、癡所生的煩惱，分別以對治、轉化、明了其自性予以教授。在未明白了見自心本面之前，我們仍無時不刻在業力的循環中輪迴。於出生、年少的階段，我們以為生命無有窮盡；但隨年歲增長，青年、中年至老年，方才感到生命已逐漸向老、死邁進。如果我們無法利用過去生所累積的福德與智慧資糧，或善用今世所值遇的珍貴教法致力修證，則最終又將回到輪迴的生死循環中，因此應善加把握此暇滿人身。我們的生命其實是無常而非恆常：因為業

力，我們看似穩定的生命其實充滿不定的障礙與危難，猶如風中的火燭，隨時可能熄滅，一如經典所言。若仍認為生命是恆常穩定，則實因我們的無明。生死其實僅在瞬間，死亡可能在一呼一吸之間發生；晚間睡著，隔日清晨是否能夠起床也是未定數。因為死亡無常，可能隨時來到，是故我們應把握此暇滿的此生，精進於法、累積福慧資糧，才得以跳脫生死的循環。

依死亡的無常，促使我們增上出離心，但也可能加深對恐懼死亡的執著。此時，應以《金剛經》所言：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」觀待之一視生死如幻相，無有自性。因為執生死為實，而認為生死具自性，所以對生死產生困惑與恐懼。然而，如同密勒日巴大師的道歌中，我們了解他因為對死亡的恐懼，因此前往深山精勤修證；經由修證，密勒日巴大師了知死亡的本質，因此唱出道歌：「……死亡的概念亦不存」。生死僅是概念，行者從執其為實到無執，如是真實地實踐，才是我們應學習的。因此長壽佛灌頂的實義，應回歸至「無生法性無死」之上，方才是無量光佛或無量壽佛真實之境。

當提及無量光佛或無量壽佛之時，「無量」指的是無實、無貪，心性本俱所呈現光明的力量以及心性本質的無實、無自性，因此法性之境界無有時間限制，故而壽命無量。阿彌陀佛或無量壽佛等名號也僅為象徵。寧瑪派稱蓮師為「壽持明自在」或幻化為虹光身，是因蓮師已了證心之自性，因此能如阿彌陀佛般，明空無別地具無量光、無量壽。此為「壽」的基本勝義之釋。

尚未真正了悟前述「壽」的勝義之前，我們仍有「壽命」的概念，因此佛菩薩方

便地令我們了解壽持明或無生法性的無量壽，而有長壽佛等灌頂法門。藉由長壽佛灌頂的加持，使我們延續壽命並免於不期的死亡。不期的死亡是指非經由老病死的過程，因外力突然遭受的命難，如橫死。所延續的壽命，就修行者而言，是指為脫離輪迴而致力修行的「慧命」〈或稱「法身慧命」〉，而非一般有漏的生命。基於法身慧命的延長得以修持佛法之前提，我們才能得到長壽佛的加持，並延續修持解脫之路，最終證得究竟的解脫。

世俗凡夫獲得長壽佛的灌頂與加持，是因其前世所具的善心或所為的善行〈如放生、贖命等〉，所帶來的善業果報所致。經由佛菩薩的加持，此生壽命得以延續並利益更多的眾生。此種的因緣合和即是佛法所言的「因果」：沒有過去的善因，佛菩薩再大的加持力也有其限度。因此，在接受長壽佛灌頂之時，希望各位能夠基於希望從輪迴解脫的動機，得到加持的因緣具足能使我們的慧命得以延續。若僅是世俗凡夫的加持，亦是依過去善心或如放生贖命等善行的因，使佛菩薩加持的緣發揮其力，於此世避免於不期的死亡。一切力量的形成均是因緣聚合所致，並非僅依賴單方面的造作，唯有緣起的因緣合和方成其力。

舊密與新密均有許多長壽佛法門的灌頂傳承，此灌頂來自新密，是大約於三世紀前後，空行母瑪吉珠貝久〈唯一之母、成就之王母〉的傳承。於此我們約略講述此法的歷史傳承，以使各位確立信心。

密勒日巴大師諸多的成就弟子中，惹瓊巴從小即跟隨大師，猶如月般或啟明星般。因為當年馬爾巴從印度僅取回部分的無生空行母法，再加上密勒日巴大師的夢境徵兆，密勒日巴大師礙於年歲，遂令四

十歲左右的惹瓊巴再度前往印度求取。惹瓊巴到印度後，隨學於帝波巴大師⁴之門下，並學得全部的無生空行母法。惹瓊巴學成返鄉前夕，前往拜見帝波巴大師，大師告訴惹瓊巴應前往市集走走。於市集中，惹瓊巴遇見一位展幻相的瑜伽士。瑜伽士於虛空中瞪眼怒視惹瓊巴，並告知年輕的惹瓊巴只剩七日的壽命，惹瓊巴因而十分恐懼。

惹瓊巴隨後告知帝波巴大師瑜伽士的預言，並希望大師能賜予長壽的法門。帝波巴大師告訴惹瓊巴自己所擁有的長壽法無法解厄，唯有空行母瑪吉珠貝久可能有所助益。瑪吉珠貝久曾經親學於蓮師門下，成就壽自在，當時已五百餘歲，若能得到瑪吉珠貝久的長壽法門加持，勢必能夠逃離壽命的限制。依此授記，惹瓊巴前往拜見瑪吉珠貝久，並供養三兩黃金，祈請賜予長壽法的灌頂加持。空行母瑪吉珠貝久將一半的黃金供養壇城，之後授予惹瓊巴長壽五方佛的灌頂以及修證長壽的口訣等，以延續惹瓊巴的陽壽。其修證的口訣包括：生起次第、圓滿次第、氣脈明點的修持等。依如是口訣修證，惹瓊巴最終得以延壽四十四年，得壽八十四歲。

之後惹瓊巴回稟帝波巴大師所得到的長壽法及其傳承歷史，帝波巴大師告訴惹瓊巴：「這些我全部知道，但因為瑪吉珠貝久的特別教誡，以及法門具殊勝的加持力得以延長你的壽命，並延續法教。」帝波巴大師之後也再賜與惹瓊巴完整的長壽佛灌頂及口訣。

過去的大德非常尊重法脈的傳承及其特殊的加持力，對授法也絲毫不吝嗇，鑒於法殊別的特性，有時希望弟子能因此直

接獲得，而非吝於傳授。以帝波巴大師的神通，其實已洞知惹瓊巴的壽限，也看到日後需依賴惹瓊巴延續的法教，因此才令遣惹瓊巴前往拜見瑪吉珠貝久，以直接獲得法門及加持。只要基於解脫輪迴，師徒之間並不會吝惜傳法，然現今因門派之見所造成的傳法問題，恐怕只會減短彼此的慧命。

惹瓊巴回到西藏之後，再度拜見密勒日巴大師。大師要求惹瓊巴予以法禮，希望得到藏區無有的法門，最後惹瓊巴給予密勒日巴大師瑪吉珠貝久的長壽佛以及馬頭明王等合一的灌頂。大師依此修證，壽命也隨之延長。密勒日巴大師再將此長壽佛法傳授予岡波巴，岡波巴再傳授予帕摩竹巴。帕摩竹巴大師的學問與修行俱佳，所教導的弟子成就甚上，當時有五百位大傘蓋的弟子，其中之一即是以居士身分成就十地果位的吉天頌恭。教主吉天頌恭當時從帕摩竹巴大師之處得到此一法門，也是此灌頂的傳承來源。

直貢澈贊法王將於今年〈2025〉七月將度八十歲生日。許多西方國家的弟子從去年便開始盛情邀約為法王慶生，但均為法王婉拒。惟法王決定於生日當天開始進行長達三年的閉關，為祈願閉關不受任何逆緣阻礙，故希望隨學徒眾的盛情善意以不同的形式表達。職此，法王諭請直貢所屬寺院及中心，若條件許可，修持尊聖佛母千供；若條件不允許，則修持長壽佛法。為希冀法王閉關順利圓滿，吾敬安依堪布滇津尼瑪之請，特別授予此長壽佛灌頂，盼弟子修持迴向，自利利他，是此灌頂的緣起。

⁴ 馬爾巴大師之子達瑪多帝因為意外而從馬上摔下身亡，但藉由所傳授的頗瓦奪舍法，將意識轉入烏鴉〈另一說鴿子〉的體內，到印度之後，再轉入十三歲左右的

帝波巴大師的身體中。藉此身軀復活，而成為日後十分著名的密乘修行者。

密勒日巴道歌講記 (13)

敬安仁波切講授

09/24/2016

於智光禪林閉關中心

第十二篇《牧牛童覓心的故事》

尊者密勒日巴從光明洞行至蒙境的一所城鎮去乞食。該鎮的中央正集聚著許多人。密勒日巴向他們說道：「今天早晨，要請你們給我這瑜伽行者一些食物。」他們說道：「瑜伽行者！你是不是之前一向住在繞馬的那一位呀？」尊者說道：「不錯，我正是。」眾人說道：「您真是一位稀有難得的修行人啊！」於是都對密勒日巴生起了恭敬和信心。

人群中有一對斷絕了子嗣的夫婦延請尊者到他們家去；進入宅內，二夫婦對尊者恭敬供養承事後，就對尊者說：「師父啊！你的家鄉在何處？你有什麼親戚呀？」尊者說道：「我已經捨棄了家園和親眷，親眷和家園也捨棄了我。我就是這樣的一個窮人。」二夫婦說道：「那太好了，你就作我們的義子吧！我們有一片極好的土地，再替你找一個你喜歡的姑娘。這樣一來自然而然地不久，你就會有許多親戚了！」密勒日巴說道：「這一切我都不需要，我捨棄他們還來不及呢！」隨即歌道：

初享田園似甚樂	隨即身心受煎熬
耕犁挖掘極辛苦	下種常不結果實
薄田饑荒之村鎮	一似幽魂無依處
終乃棄之奔他鄉	積罪家宅折磨心
於此無常之牢獄	我無絲毫之所欲
汝之義子我不為	

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴聽了施主夫婦所說的話，以歌回答道：任何人如果能夠娶妻並且生一個兒子，生活與事業也都具足，從世俗而言，確實是圓滿的。但密勒日巴了解這種圓滿是有缺陷的，如同刀刃上面的蜂蜜，舔之可口，但若不小心就會割傷舌頭。所以世間的一切都應該捨棄。

施主夫婦說道：「請你不要這樣說，我們為你仔細尋找一個你最喜歡的，家世高貴的新娘，不是很好嗎？」密勒日巴以歌答曰：

新娘初至如仙女	嫣然一笑百媚生
千看萬看無厭足	不久面目如羅刹
兩眼圓睜似銅鈴	罵彼一聲還十聲
汝若抓彼之頭髮	彼以腳踢汝膝蓋
汝以木棍來打渠	渠用銅杓作回擊
最後變成老醜婆	牙落滿口似血盆
眼似母鬼極可怖	如斯爭吵女鬼伴
一無可樂應棄捨	汝之新娘我不需

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

因為施主夫婦十分固執，堅持要求密勒日巴作為他們的義子，所以尊者引用西藏的一對夫妻為比喻：剛迎娶進門的新娘，初始時非常嬌媚可人，但是經過一段時間的相處以後，新婦就開始對丈夫口出惡言、手打腳踢、面目猙獰、行為舉止彷彿母夜

又一般。密勒日巴告訴施主，世間的一切都是虛幻的假相，都是痛苦的，所以自己不需要一位新娘。

二夫婦說道：「年紀老了，臨近死亡的時候，確實不能像年輕時一樣的快樂享受了。但從另一方面說，我倆如果沒有一個兒子，心裡實在哀傷悔恨，其悲痛真是難以形容啊！難道你連兒子也不要嗎？」

無論是在過去的年代或現今，大多數的人都認為家庭中若缺少一位兒子，就會感到十分哀傷與懊悔。也有一些人由於嫉妒的心態，認為別人有兒子，自己也需要有兒子。這些都是世間幻相的煩惱。

密勒日巴以歌答曰：

小兒初生似天子	如意可喜令人憐
此心深愛難言說	不久竟成索債者
予與予求無饜足	別人妻女帶進家
自己父母攢門外	恩父喊叫不理睬
慈母呼喚無顧回	最後四鄰播惡語
是非真假弄不清	親生之子竟成仇
令人心傷慘戚戚	輪迴繩縛應斷捨

世間子姪我不需

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

在這首歌中，密勒日巴告訴施主夫婦，世間人都渴望有子嗣，但是在辛苦養育成長以後，可能就會變成一個散盡家財，使父母承受無盡痛苦的人，一切都與自己所期盼的相反。這一類的事情，我們在電視新聞中時常可以看到，這也是世間的一種痛苦之相。

二夫婦說道：「自己生的兒子的確可能變成仇人一樣，那麼就要一個女兒也可以呀！否則我們心中實在不甘啊！」密勒日巴以歌答道：

初生女兒似仙嬰	惹人憐愛勝金銀
及長變成討債人	母親背後偷財寶
父前拿物逕出門	不於親恩作酬報
反令父母時傷心	終成持刀紅面婆
好則嫁人作忠奴	壞則災禍帶進門
女人多是煩惱因	入殼難脫眾苦逼
敗壞諸事麻煩多	汝之姑娘我不需

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

施主夫婦對於女兒的期盼，最後也會與以上所描述的情況一樣。對父母而言，女兒就是煩惱的因，一切痛苦的來源。

二夫婦說道：「沒有子女也許不要緊，但如果連一個親戚都沒有，則會處處受人欺侮，難以忍受啊！」密勒日巴歌道：

初遇親屬招待殷	暢懷談笑甚悅心
不久都成酒肉伴	來往應酬宴會頻
最後竟成貪瞋因	捲逃官訟勞損人
吃喝伴友應棄捨	世間親朋我不需

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

二夫婦說道：「你也許根本不需要任何親眷，但是我們卻有許多財富和珠寶，無論如何請你要收下它們啊！」他倆至誠的懇求，要把財寶都供養給尊者。尊者說道：「日、月不會為了照耀一個小小的地區而常住不動的。我為了修行和利益許多眾生的緣故，也不能終生住於一處，我當然不能作你們的義子。但你二人

今生在此地遇見我，憑此因緣，今生和來生都會得到利益。現在我為你們發一個善願，願我們大家能於來生在烏金淨土相會。至於你們的財寶，我是不需要的。」隨即歌道：

初時財寶似宜人	令己享樂令人羨
多多益善無饜足	不久成為吝嗇因
慳繩吝結纏縛故	不能施捨作善業
招來鬼怪與仇敵	自己辛勤所集財
終為別人所享受	最後竟成生命魔
損惱身心極苦惱	輪迴財物應棄捨

財鬼錢魔我不需

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴認為財富如星辰般，當擁有的時候，就覺得歡天喜地的；在失去的時候，親朋好友立刻遠離或假裝不認識。我們沒有財富時就會覺得痛苦，於是想盡各種方法積聚錢財；擁有財富後，又希望獲得更多而產生更多痛苦；擁有財富後，因為擔心失去而拼命地守護；人的貪慾是永遠無法滿足的。我們此生能獲得八無暇、十圓滿的寶貴人身，並且有因緣聽聞佛法，實為難得。我們雖然無法達到如尊者般的證悟，但是在平時，可以將所學的佛法與自己的生活相對照；提醒自己凡事不要有過度的貪著與期望，貪著與期望過高，失望就越大。無論是夫妻、親朋好友、或工作上的伙伴，都是因緣的聚合，所以不應貪愛與執著。我們更需時時提起正知、正念，遇到任何困境或逆緣，都能坦然的面對它、處理它；對於世俗的煩惱都要提早警覺。如果不能達到這樣的目標，就表示自己對於所學的佛法，必需更加深思理解。時常將佛法與生活相對照是非常重要的。

二夫婦聽了，對尊者生起了不退的信心，把他們多年所集的財寶全部施捨於佛法的事業。他倆從尊者處得到了修持的口訣，依之不懈修行。於臨終時入道，永離惡趣諸苦，漸次獲得菩提覺位。

從這一篇故事，可以了解施主夫婦在過去曾經累積不少善緣，才能夠在今生遇到證悟的尊者。尊者不但幫助他們發願，並且還傳授口訣，使施主最終獲得解脫，實在是非常難得。

尊者隨即返回繞馬之菩提坳。昔日之施主們皆來供養承事。尊者於心境開暢，定慧增長中安住彼處。一天，有兩個牧童前來朝見尊者，其中較年輕的一個問道：「師父啊！您難道沒有伴侶麼？」尊者道：「我有伴侶呀！」牧童道：「他是誰？是怎樣的一個人呀？」尊者：「我的伴侶名字叫做「菩提心」。」牧童：「他現在在哪裏哩？」尊者：「他現在在一切種識的房宅中。」牧童：「什麼叫做一切種識的房宅呀？」尊者：「那就是我自己的身體。」年長的那位牧童說道：「這位師父說的話不能幫助利益我們，我們走吧！」年輕的牧童說道：「所謂「識」者，是否指我們的心，而身體就好像是這個心的房屋一樣呢？」

由此可見，不同根器的人所體會的程度也不同。

尊者道：「不錯，正是如此。」牧童道：「人們的房屋中，有的只有一個人居住，有的卻有許多人住在一起。身體內所含有的心是一個呢？還是有許多呢？若是有許多，是怎樣生活在一起呢？」尊者：「心是否只有一個，或

是有好幾個，你自己去觀察吧！」牧童：「好！我回去就開始觀察。」

第二天那個年輕的牧童又回到尊者的面前說道：「師父啊！昨天晚上我仔細觀察此心是一是多，究竟所謂「心」者是怎麼回事？我發覺「心」只有一個。想要殺它也殺不死；想趕它也趕不走；想抓住它也抓不著；壓制它也壓不住；安置它，它也不肯停留；放它跑去，它也不走；收集它，它也不集攏；看它又看不見什麼；觀察它也無什麼結果。如果說它是有的，想使它出現，它也不出現；若說它是「無」，它又明明的現前。這個「心」好像是明明朗朗的，空空蕩蕩的，微微細細的，奔跑無羈的。究竟心是什麼？我實在不知道。這究竟是怎麼回事，請師父開示我吧！

密勒日巴與年輕牧童的這一段問答，就是「止觀」當中「尋心」的部分。因為牧童的根器非常好，所以在見到尊者的當下，就已經知道應如何尋找自心。這段牧童尋心的故事對我們是非常有用處的。

為答其問，尊者歌道：

護畜牧童聽我言	糖漿之味甚美好
雖聞其味甚甘甜	若未親嚐不能知
甘甜二字僅意境	親用舌嚐乃真知
現比境界不同故	如是心之自性者
若憑他人來指示	只現片刻非真見
若能依此剎那境	努力觀覓此心性
乃能決定真實相	汝應如是住汝心

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴用比喻的方式回答牧童「何謂心」的問題。尊者說：糖漿的味道是甘

甜的，但我們如果沒有用舌頭親自品嚐，就無法知道甜的滋味是什麼，只能憑空想像而已。如同現量或比量的分別：我們從佛法中了解，現量是指遠離分別、揣測、推論等概念；真實不虛、親自現見的證量。比量是指以已知的事物比較、推測未知的境界，是思維概念的活動，例如經由學習佛法而了解自性之體，最終如佛陀般獲得解脫。

經過上師的直指而了悟心的體性，這種體認除了在剎那間獲得以外，還需繼續以定慧保任之。覺證的體驗只有自己最清楚，如同在《心經》的開始，羅睺羅對般若佛母的偈詞：離言絕思智慧至彼岸，無生無滅虛空本性體，各個自明本智所行境。第三句偈是指，依每個人不同的業力、以及過去累積的善業資糧，對於心性智慧光明的體悟也會不同。當親身真實了解本初的心、心性時，就應該決斷地安住在心的體性。

牧童說道：「那麼就請您傳給我指示心地入門的方法，今天晚上，我就去努力地尋覓此心性！」尊者說道：「好吧！你今晚就靜心誠意的去觀察你的自心是什麼顏色？是白的嗎？還是紅的？還是其他任何種顏色的？再觀察心的形狀是怎樣的？是長形的呢？還是圓形？還是其他任何一種形狀？再內觀自身，從頭頂到腳心，看看它住在何處？」

第二天早晨太陽升起時，牧童趕著牛羊來看尊者。尊者問道：「昨天晚上，你用功去尋覓自心了嗎？」牧童說：「是的，我尋覓了。」尊者道：「你尋覓的結果如何呢？」牧童說：

「我發覺此心是明明朗朗的，變動不停的，不可捉摸，無任何顏色及形相。當它與眼睛合作

時就能視；當它與耳朵合作時就能聽；與鼻合作時就能嗅；與舌合作時能嚐味和說話；與腳合作時則能走路；上動則下搖；現在的這個身體，各器官都像是「心」的奴僕一般。身體之器官都健康舒樂時，「心」就令它們去作種種的事情而謀取利益；當身體老邁或病衰了，或是遭到了傷害，「心」就會像拋棄揩屁股的石頭一樣，捨棄此身，逕行離去。「心」像個圖小利的滑頭人，身體為它殷勤服務侍候得好好時，也留它不住；當身體給它痛苦時，它就會自起抵抗，準備離去；當晚間睡著時，它就會與身體分開。這個「心」真是辛苦忙碌得很啊！我也是因為這個「心」，所以才吃盡一切痛苦的呀！」

牧童遵照密勒日巴尊者所言，在「寂止」上依次的去尋覓心的顏色、形狀與住處。大圓滿與大手印的修證，首先需要經過一個「尋心」的過程。所以我們將來學習「止觀」時，就應該跟隨這一篇故事所描述的尋心方法行持，這是非常好的參考指南。

尊者聽了，向他歌道：

牧童小友聽我歌 此身實況甚難言
介乎有識無識間 心識常為大罪人
令嚐惡趣之極苦 何不斷捨輪迴根
直趨解脫安樂城 汝若有意行此道
我當為汝作引導

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴對牧童解釋何為「心」。尊者告訴牧童：從心的體性而言，心是空性之體。從心的性相而言，心能展現一切諸相。所以真實的心是很難以言語詮釋。當

我們稱「心」是有識或無識時，就已經落入常、斷二邊。如果認為心能展現諸相，所以心是實有的，就會落入常見而墮入惡趣，承受極大的痛苦；如果認為心是空性之體，所以是空無、完全沒有的，就會落入斷見。真實的「心」是遠離常、斷二邊。我們若欲獲得真正的解脫，就需要依循密勒日巴的導引體證心的實相。

牧童答道：「是的，師父啊！無論如何請您常護念於我，予以慈悲攝受！」尊者問道：

「你叫什麼名字？」牧童道：「我叫佛護居士。」尊者：「你今年多少歲呀？」牧童：「今年十六歲了。」

於是尊者就傳他皈依戒，及簡扼的開示皈依三寶之種種功德和利益，並對他說道：「在今晚以前，你要繼續念誦皈依文，不可間斷。今天晚上，你要靜坐觀察那個求皈依者是你的身體呢？還是你的心？明天早上來告訴我觀察的結果。」

第二天一大早牧童就來了，向尊者說道：

「師父啊！昨夜我觀察，求皈依者是身呢？還是心呢？結論是二者都不對。身體各部位，從頭至腳皆有不同的名稱，因此是許多不同的個體。我又想：」「求皈依者」可能是身體各部分的總和，但是等到身心分離以後，這個身體就名為「屍體」了；所以身體不能說是「求皈依者」。「屍體」也終於會潰散消滅，那時連「屍體」的名字也不存在了。於是我又觀察「求皈依者」是不是心呢？如果叫做「心」，就不能說是「求皈依者」，因為如果把「心」的名稱換成是「求皈依者」，那就又不能叫做「心」了。如果說過去的叫作「心」，而未來

的叫做「求皈依者」，那麼在命名「求皈依者」時，過去、未來兩種心皆已消逝，因此我們就必需命名「現在心」和「未來心」兩種不同的名稱。如果說過去、現在、未來一切時的「心」總合起來命名為「求皈依者」，那麼心就是常住不變的實體，心就不會死亡。如此則過去、未來一切世，無論投生於六道中之任何一道，只叫他做「求皈依者」即可，不必叫它做「心」了。再說，前生作了些什麼，我也不記得，來生會作什麼，我也不知道；去年及昨日之心已經逝去；明天的心還沒有出現；現在的心亦剎那次第變遷毫不停留。我實在對此事搞不太清楚，請上師慈悲開示我吧！

牧童依照密勒日巴的囑咐，繼續十分仔細地尋覓自己的心。

為答其問，尊者歌道：

通達無我實相之上師

我以三門殷重敬祈請

加持我及我之諸弟子

令皆通達無我之實相

祈以大悲攝受令彼等

皆從我執境中得解脫

護畜牧童聽我言	執持吾我此心識
深觀於彼不見我	若能修持大手印
無見之見必能得	若欲修持大手印
需植深厚之法基	誠信善慈必具足
努力培植諸善根	大手印道之先件
需信輪迴因果法	若欲出現大印果
應求上師傳灌頂	以及口訣並引導
先使自身成良器	乃能容受深口訣
修大手印之弟子	必需廣積道資糧

苦樂皆適斷貪欲	死亦無懼真大勇
牧童小友汝應知	如是準備需具足
若能如此具善根	你我亦有法因緣
若不堪能如是行	我亦不能傳口授
汝應思惟善稱量	昨夜尋我不可得
此為觀修人無我	若欲續觀法無我
倣我修行十二年	然後乃得知心性
幼小牧童聽我言	汝應如是安汝心

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴告訴牧童，如果希望真實地了解自心的實相，首先必需成為能堪納法的容器。因為大手印見地深奧，所以必需具備圓滿的福慧資糧，以及大智慧者才能接受此法。否則，將會不慎落入無因無果的斷見，或執一切萬物都是永恆不變的常見，如之前所述落入相似覺受般，無法體認自心的實相。

尊者認為，我們首先應建立正確的法基礎，特別是對因果應有強烈的信念與認知。如此，上師才能給予成熟的灌頂，以及傳授解脫的口訣。密勒日巴告訴牧童去尋覓自己的心，目的是為令牧童能夠觀察「人無我」，脫離對「自我」的執著，這是屬於煩惱障；尊者還告訴牧童，若希望繼續修證，必需先修行十二年，才能觀修「法無我」，淨除所有的垢障，這是屬於所知障。如是，才能使自己的心徹底瞭然，了證自心的實相。

牧童道：「上師啊！現在我決定把頭顱和身體都全部供養給您，請您示我如何通達自心，永斷一切疑惑。」尊者想到：「我要先看一看他是否堪能修行。」於是對他說道：「你先祈請三寶，然後在自己鼻頭前面觀想一個佛像。

你就這樣去修吧！」這樣傳授了習定的方法，過了七天。到了第七天的時候。牧童的父親來到尊者的面前說道：「師父啊！我的小兒已經有七天沒有回家了，不知是否出了什麼意外？所以我到處去找他。但是所有的牧童都說，他是到您這裡來學法了，他們還以為小兒早已回家去了呢！我就告訴他們小兒根本沒有回家，又問他們這幾天小兒曾否與他們在一起？牧童們都說已經七天沒有看見他了。」

因為尊者也不知小牧童跑到那裡去了，牧童的父親就泣淚滿面的回去了。於是村中發動許多人四處尋找小牧童，結果發現他正直直地坐在一個泥洞中，兩眼凝然前視，目不轉睛，兀然而住。大家就問他：「這是怎麼回事？你在這裏作甚麼啊？」牧童道：「我正在修持上師傳給我的口訣啊！」「那麼你為什麼七天沒有回家呢？」「莫開玩笑了！我覺得坐了不過片刻工夫呀！」但是當他看到天上的太陽時，不覺也糊塗了。原來此時的太陽，卻比他初習定時還要早幾個時辰呢！他摸著頭不解的說道：「這究竟是怎麼回事呀？」

從此以後，這位牧童常常失去了蹤跡。有時一天，有時五六天看不見他的人影，所以大家經常都要四處去尋找他。於是他父親就對他說道：「你這樣使大家都不安，常常要到處去尋你，大家心中都擔憂不已，你願意長期與尊者住在一起嗎？」牧童道：「我十分願意！」

於是他父親帶著食糧及所需，把他送到尊者的居處。尊者隨即傳他居士戒，向他講解因果的道理；最後又傳授他開顯俱生智的口訣。牧童依之修持後，產生了頗為殊勝的覺受。密

勒日巴非常高興。為了抉擇分別相似和真實的悟境，他鄭重的對牧童唱了下面這首歌：

親蒙那若梅紀之加持至尊譯師瑪爾巴前敬禮

以口說法之法師	講授精彩似廣博
一旦臨終捨軀時	口說無用拋虛空
臨終光明顯現時	由無明障成迷矇
驚懼法身死光明	百般逃避作鼠竄
雖然終身習三藏	死時竟無絲毫用
精進禪定諸行者	覺受光明顯現時
其心竟生增上慢	誤將定光作慧光
沾沾自喜以為是	錯過死時法身鏡
子母光明未得合	昔日所修之禪定
死時亦無大利益	仍未根拔惡趣因
吾子牧童聽我歌	謹持身要習定時
妄念寂滅無分別	如是恆常持正念
振發精神堅毅修	忽覺自心頓光明
猶似燈光燦煜煜	心似花開極清明
此時心境似以眼	觀前廣大晴空然
明空赤裸兀惺惺	明澈無念此心境
以此定境作基礎	至誠懇請三寶尊
起用聞思之慧觀	通徹明了幽微法
再以觀察之妙慧	於無我境作深觀
配合善巧禪定力	運大慈悲及宏願
發心利益眾有情	以此功德悲願力
則能向上得突破	現量證取真見道
洞見無見之正觀	此時方能心自覺
一切希懼極愚癡	無行自然至佛地
無見自然見法身	無作所欲自然成
吾子牧童小居士	汝應如是安汝心

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

雖然牧童是一個極具善根的弟子，密勒日巴希望傳授他俱生智，也就是大手印的口訣。但是尊者依然需要先觀察，牧童在修習禪定後，所獲得的覺受是真實的或是相似之悟境。密勒日巴指出，對佛法真實的體悟與口頭稱的理解，兩者是有很大的區別。對於佛法如果只是佛學廣博、精通三藏，卻沒有真實的體證，佛法就只是一種知識，對我們是毫無益處。平時自己的心應與三藏的法義相應修證，死亡後，自己在此生經過上師直指而了證的子光明，才能在中陰階段體認出法性光明。子母光明會，而獲得解脫。

在此生之時，如果沒有實際體認本初的智慧光明，在中陰階段法性光明展現的剎那瞬間，就會無法體認而錯過解脫的機會。所以尊者認為，修證是從平時一點一滴的修持累積而得。我們毋需妄言自己的修證有多好，臨終就是最好的考驗。我時常與別人開玩笑說，佛教徒若要證明自己的修持如何，臨終時，可以將所學習的佛

法作一次繳交成果的分曉。所以平時的修持很重要。這首歌後面的偈句，是密勒日巴對牧童解釋如何修習禪定，以及禪定的真實證境。尊者言：真實體證的俱生大手印，是遠離一切思維概念的垢染；本初的心是清明朗朗如虛空般寬廣；體證的俱生大手印是如如不動，無有任何高低起伏或變換。密勒日巴唱此道歌，就是要讓牧童再一次確認，自己所修證的是否為法爾如實的證境。

此後，尊者就攝受他作侍奉弟子，傳授全部灌頂口訣，命他繼續修行。以後他證得了究竟的覺受與證解，成為尊者「心子」之一。名叫惹巴桑結加——佛護布衣。這是尊者第二次到繞馬，遇見惹巴桑結加的故事。

這一篇故事，是以牧童如何尋覓自己的心為最主要的部分。今天講授的時間剛好到了，我們在此先暫停。明天再繼續講授第十三篇的故事。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (14)

帕摩竹巴覺證道歌：《八種心樂道歌》

誠 頂禮尊者上師眾	獻奉證悟實義供	祈 引導吾等信解道	生起安樂覺受證
吾 若為死主魔所縛	自忖有無生死懼	未曾愚昧融遷要	聖 那若傳承持有樂
吾 起現雙運道證時	自忖有無造作否	未曾愚昧本初義	聖 婆羅傳承持有樂
吾 生起大樂道之時	自忖斷脈氣增益否	然 未曾愚昧緣起性	聖 比瓦傳承持有樂
吾 抉擇斷除所知時	自忖斷聽聞增益否	然 未曾愚昧經藏理	修道無誤故安樂
吾 依止正等上師時	自忖斷口訣增益否	然 未曾愚昧生圓次第義	持 殊勝方便故安樂
吾 修行守持於心時	自忖斷內心增益否	然 未曾愚昧了證義	光明不斷故安樂
吾 了知妄念即法身	自忖有無斷輪迴	然 未曾愚昧緣起義	念消法界故安樂

吾 本覺由內呈現時 自忖斷除希疑道否 然 未曾愚昧無生義 獲 即身成佛得安樂
八種心樂妙音語 乞士心現而唱誦 證覺聖眾祈忍敕 祈賜加持具緣吾
祈請導引信解眾

帕摩竹巴所唱八種樂道歌畢



帕摩竹巴

南無咕如

尊者岡波巴成就之八百弟子中，其中之上師內囊巴（或名康巴鄔色，即都松欽巴，遍知三世第一世噶瑪巴）尤其以嚴謹修持而聞名。其於偏地恰桑歷經三寒暑之泥封閉關時，所唱之道歌：

乞士心生如是念	了知輪迴無自性	遠離八風砌立心	無有殊勝涅槃境
遠離精勤造作心	尋證正覺佛於心	遠離希求成就心	妄念法身本體性
遠離擇別善惡心	了證有寂無二義	遠離道擇區別心	具足四印覺受生
遠離破立二分心	了證二諦無別義	遠離臻至五道心	能持心性法本地
遠離執著安穩心	生起一通遍解證	遠離聽聞作用心	了知此身即幻身

遠離貪著愛戀心 得 體解執聲即聲空 獲解執師為凡惑 安住本地明法性
遠離擇別上下座 吾之心中如是具 子當如是體解之
如是語已

巴絨塔瑪旺秋教言集 無量金剛道歌中具加持之道歌

三身無別上師尊	虔敬恭信人稀有	拜謁大恩上師容	願受聽聞人稀有
三種戒律及誓言	守護能持人稀有	口訣勝義精華露	修行能持人稀有
拙火任運而成就	精勤修證人稀有	虛空藏之三摩定	獲證自在人稀有
因果細微真實相	謹慎行止人稀有	捨棄一切而遊行	力行修持人稀有
六道有情慈母眾	生起愛憫人稀有	空性正見離言詮	無有偏倚人稀有
修持無礙光明境	無有觀待人稀有	行持一味平等性	無有造作人稀有
覺受呈現諸過失	無有貪戀人稀有	果位任運而成就	無有希疑人稀有
勝義超離思惟境	懷信無疑人稀有	顯心無別離戲論	無有二執人稀有
本然無造平常心	無有放逸人稀有	樂空一味成無漏	無有貪著人稀有
本覺無實赤裸明	無有摻染人稀有	方便智慧二續流	能持雙運人稀有
無有止息諸行徑	生起厭離人稀有	世俗習氣色相物	了知幻化人稀有
心性無生本體性	證此體性人稀有	無有障礙本體性	出入定一人稀有
種種分別客塵念	本地自解人稀有	自性無生之無念	了知法身人稀有
幻身尊勝佛壇城	明顯報身人稀有	空性大悲之體性	了知化身人稀有
遠離恐懼居山崖	獨自修證人稀有	顯相自性空然也	意識自性個個明
妄念自性厭煩擾	厭煩自地成道用	顯即本體空然也	當體之下顯明分
呈現明空雙運相	無有放逸隨妄念	心性遠離根本基	諸種妄念隘口集
本覺自地明察哨	極盡清晰透徹明	諸顯一切依緣淨	清淨本智相光明
超離思詮內覺力	法身離戲本體中	呈現樂空雙運相	攝含三身具義相
臻至超離言詮境	超離心故無可辨	本初淨故無生滅	呈現大樂自解相
大悲空性本質力	法性清淨自性明	禮敬空性精要體	遠離根基此果實
法性清淨之界中空	獲證法性真諦果	披 方便智慧雙運衣	無念本初智令澤潤
	呈現無變之常明體	度至法性之清淨界	
	自忖果已臻法界		

如是語已



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

279

敵友乃至一般眾 若欲平等利益彼
菩提心樹堅執後 縱捨性命不可棄

280

自心恆常瞋怒燒 我慢驕滿具嫉妒
於彼珍貴菩提心 何時方為獲得時

281

聖士於心而觀修 遍空眾生皆我母
為生大乘菩提心 看是朝此方向行

282

以菩提心之甘露 怯病勇氣亦得增
不求回報或善果 於眾平等利如一

283

大乘根本菩提心 於己觀察有或無
若無則應依儀軌 受後無違而行持

284

努力行持於利他 珍貴菩提心之友
努力行持於自利 珍貴菩提心之敵

285

信心堅固實難得 暇滿人身實難得
殊勝聖士實難得 聖菩提心實難得

279

དབྱ་གཉེན་བར་མའི་སེམས་ཅན་ལ། མཉམ་པ་ཉིད་དུ་ཕན་འདོག་པས། །
བྱང་སེམས་དཔག་ཕྱོན་བརྟན་བརྩེད་ནས། རྟོག་ལ་བྱག་ཀྱང་བཏང་མི་བྱ། །

280

རྟག་ཏུ་ཁྱོད་པས་རང་རྒྱུད་སྟེ། རྒྱུ་ལ་གྱིས་ཁེངས་པ་ཐོག་དོག་ལྷན། །
དེ་ལ་བྱང་སེམས་རིན་པོ་ཆེ། ཉེ་བའི་གོ་སྐབས་ནམ་ཞིག་འཕྱོག། །

281

མཁའ་མཉམ་འགྲོ་བ་རང་གི་མ། ཡིན་སྐྱམ་སྒྲོམ་པའི་སྦྱེས་བྱ་ལ། །
ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བྱང་ཆུབ་སེམས། སྦྱེ་ལ་མངོན་དུ་སྟོགས་པར་སྣང། །

282

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བདུད་རྩི་ཡིས། རྟན་སེལ་སྤྱོད་གི་སྟོབས་རྒྱས་ཤིང་། །
ལན་དང་རྣམ་སྤྱོད་མི་རེ་བར། ཀྱུན་ལ་མཉམ་པར་གཅིག་ཏུ་ཕན། །

283

ཐེག་ཆེན་ཙ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས། རང་ལ་ཡོད་དམ་མེད་ཅེས་བརྟག། །
གལ་ཏེ་མེད་ན་ཆོག་བཞིན། ལྷངས་ནས་ཉམས་པ་མེད་པར་བྱས། །

284

གཞན་དོན་སྦྱ་རུ་ལེན་བྱེད་པ། རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སྟོགས། །
རང་དོན་སྦྱ་རུ་ལེན་བྱེད་པ། རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་དབྱ། །

285

དད་པ་རབ་བརྟན་རྟེན་པར་དགལ། དལ་འབྱོར་ལུས་རྟེན་རྟེན་པར་དགལ། །
དམ་པའི་སྦྱེས་བྱ་རྟེན་པར་དགལ། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་རྟེན་པར་དགལ། །

璀璨無敵金剛寶吉天頌恭直貢法王傳記 (1)

敬安 謝拉炯內 著

堪布 滇真尼瑪 註譯

喻 梭地

大樂王者智慧頂嚴教法自在成
出離生老病死躋身大平等境界
七寶法輪恆轉不息無明煩惱除
遍虛空眾生唯一聖怙主我頂禮
至尊法王成就事蹟人天難道盡
今日敬秉師教復應同門謬推舉
弟子吾雖根器魯鈍愚劣力難任
於此謹依眾許世俗共見恭述之

敬安謝拉炯內所撰寫之《璀璨無敵金剛寶吉天頌恭直貢法王傳記》，傳記之首是八句偈頌。首四句的偈頌是供養讚頌；後四句則為立誓著論。堪布滇真尼瑪引用法王吉天頌恭所著之《一意》之偈頌，略釋以上八句偈頌。

首四句供養讚頌：

吉天頌恭證得「生起次第本來即圓成」，故其為**大樂王**；證得「最上見地即是具證悟」，故具**智慧頂嚴**；證得「一切法顯法性之實相」，故其**教法自在成**。

其於愛瓊山洞勝證無垢清淨之金剛總持果位，故其已**出離生老病死**。因已了證「輪涅萬法唯自心所顯」，故了知輪迴涅槃不二，勝證十地平等性；且因其為龍樹菩薩的化現，為眾生故住於十地而為勝怙主，是以**躋身大平等境界**。

因「大印持戒一如為特點⁵」，故七寶法輪恆轉不息；其了證「一切意趣當知皆無違」，故無明煩惱除。

其了證「父母本尊六道無二」故其為遍虛空界眾生唯一怙主；如此之怙主覺巴吉天頌恭，我謝拉炯內向其頂禮。

後四句立誓著論：

在怙主覺巴吉天頌恭諸多成就事蹟中，有智者們所喜好之傳記，也有一般人士喜好之版本。其中《孔雀獅子》記載：「駐錫於北天山處時，梵天大王向其祈請」，以及「西藏阿里一切神鬼眾，求義甚深廣大之正法。」至尊法王諸如此類之成就事蹟甚多，乃至人天難道盡。

今日以此傳記敬稟師教，乃應敬安貢巴謝拉為主等之弟子邀而撰著，復應同門謬推舉，弟子吾敬安謝拉炯內雖根器魯鈍愚劣力難堪此大任，仍於此謹依眾承許之世俗共見恭敬陳述之。

〔待續〕



覺巴吉天頌恭的腳印⁶

⁵ 編註：大手印與持戒的要點相同。

⁶ 圖片出處：Rubin Museum of Art，<https://www.himalayanart.org/items/65205>。

直貢噶舉皈依傳承⁷ (11)

口傳加持近傳承



那洛巴，梵名 *Jñānasiddhi*，意譯為本覺成就，公元十一世紀，印度八十四大成就者之一。那洛巴除了前往普拉哈里寺鑽研及修習佛法外，還到附近的那爛陀寺學習經論及接受其他訓練。那洛巴的辯才和對佛法的深入理解，使他成為那爛陀寺著名的住持，守衛寺院的北門，負責與外道辯論。後來，一位空行母顯現，指示他必須向帝洛巴請教，終於在東方前進時，遇見他所期待的上師帝洛巴，接受了十二大及十二小考驗的苦行後，聽受了空行四種耳傳和秘密灌頂。那洛巴最主要的弟子是瑪爾巴，對他親授了勝樂、那洛六法等教法，使瑪爾巴創立了藏傳佛教噶舉傳承。

瑪爾巴，梵名 *Dharmamati*，意譯為法慧，全名瑪爾巴卻吉羅卓（*Marpa Chökyi Lodrö*）。他曾追隨從印度歸來的卓彌大譯師釋迦智（*Drokmi Shakya Yeshe*，993～1050）學習梵文和印度文三年；然後，他變賣所有的家財以換取黃金，三次赴印度和四度去尼泊爾求法十餘年。他亦跟隨一百零八位上師學習，最重要的兩位根本上師是那洛巴（*Nāropa*）和梅紀巴（*Maitrīpa*）。瑪爾巴將金剛乘和大手印法教帶回西藏廣傳，並翻譯大量的佛教經論成藏文，他所譯的典籍成為大藏經《甘珠爾》和《丹珠爾》的一部份，他是西藏佛教噶舉派的創始大譯師，尊稱為大譯師瑪爾巴（*Marpa Lotsawa*），瑪爾巴將全部法教傳給了他的法嗣密勒日巴。



⁷ 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。