



帕摩竹巴傳	1
三十五忠告 (3)	5
大乘精要 (1)	13
大乘精要 (2)	23
仁波切問答錄	33
菩提心讚頌寶炬 (17)	35
翁圖仁波切灌頂及教授照片	36

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

北美連絡處：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center

6 Fox Lane, Denville, NJ 07834

Phone: 973-586-2756

Fax: 973-586-7080

Email:

gampopacenter@hotmail.com

Website: www.gampopa.org

台灣連絡處：

台北市岡波巴金剛乘佛學會

台北市大安路一段 241 號 6 樓

Phone: 02-2784-6125

Fax: 02-2703-4316

Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

《聞喜》期刊，每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若您有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；您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

帕摩竹巴傳

劉國威

轉登自 1991 年止貢顯密季刊第二期

拘留孫佛雪山中
無礙無斷大悲續
滋長金剛乘花院
願金剛王明法髓

如土觀宗派源流史所言：「帕竹噶舉是娘麥・達布拉結（即岡波巴）的最上首弟子，並受勅封紹承噶舉法王位的帕摩竹巴所傳出¹。」

第五世達賴喇嘛所作西藏王臣護法記：「在雪山環繞的藏疆大地。從那猶如深般的珍貴人物，即是那具德的帕摩竹巴大師，名叫多傑嘉波（金剛王）。」

帕摩竹巴的傳記一共有三；上根之人所見之「淨傳」－因上根之人皆視上師究竟清淨如佛；中根之人所見之「化傳」－因中根之人視上師如化現；以及普根之人所見之「普傳」－因普根者兄見上師如常人，依次第、淨障、成就而作。²

往昔因緣

帕摩竹巴是賢劫初佛拘留孫佛的無二的法會中，釋迦曾提到在未來於五濁惡世中，弘揚此經最得力。當場釋迦問在座弟子：「誰願意接受此責任。」結果當時月光童子舉手允諾：「在未來世不論身毀命

¹ 見青海人民出版社；藏文本「土觀宗派史」P121。

² 一般而言，西藏對祖師傳記亦可分外、內、密三種。「外傳」主要陳述主角本人一生的外在經歷與重要事蹟。「內傳」重點則放在主角一生的習法及弘法內容。「密傳」則是指主角個人內在心境的宗教體驗，通常由本人撰寫，於圓寂後方准傳出。

亡，我誓將弘傳此經。」但月光童子亦請求在場諸大菩薩於未來世幫他護持正法，同時亦請求佛陀慈悲護持。佛陀答應月光童子此一請求。後來，月光童子化身為岡波巴，而釋迦所應允之慈悲護持，即是拘留孫佛的無二化身－帕摩竹巴。

帕摩竹巴是東藏衛族人，家族住在止河旁美山谷的美秀區。父名衛那阿他，母名若切薩尊內，當他要出生時，他的母親曾夢到一個金色的金剛杵照耀十方世界。

帕摩竹巴兩歲時就很自然的能回憶起多生前的情景，三歲時他在母親的懷中遺尿，頓時生起難以掩飾的羞愧心，因此失去了宿世記憶。到七歲時復能回憶宿世因緣，甚至憶起在迦葉佛時，自身為猴子的事跡，並且知道當時還曾殺死一蛇，而帕摩竹巴一生常為肩痛所苦，依他自己說法即是「殺蛇之報」。後來父母給他吃有瘡之肉，其「宿世通」復忘，一直到以後在岡波巴處修行才恢復宿世記憶。

九歲時，至甲奇寺從堪布頂額促慶及阿闍黎頂峨瑟嘉措出家，法名多桀嘉波（金剛王）。帕摩竹巴在寺院對文字未多加學習即能知曉，而佛像繪畫在無人教導之下亦能得知畫法。

帕摩竹巴自小體型即較常人壯碩，曾經將兩匹馬所不能拉動之大石扛在肩上行走。後來在喇嘛嘉千波的灌頂法會中，立下永不飲酒之誓約（彼時雖出家但尚未受具足戒），阿闍黎對此行為非常歡喜，並授他「入菩薩行論」等許多法教。日後，帕摩竹巴又在鄔仁嘉巴處聽受「三界九地」教法，他對帕摩竹巴說：

「以他人見地而言，你是一凡夫；但依我的見地看來，尊座是十地菩薩。」總之，帕摩竹巴前前後後一共曾有十六位老師。帕摩竹巴日後曾公開宣講過數次「入菩薩行論」。

二十二歲時帕摩竹巴到前藏去求法，身上所携財物不過幾顆松耳石，隨後碰到他的朋

友衛多傑，因他有大量財物，就對帕摩竹巴說：「我們兩人一起用也就夠了。」在索這個地方時，帕摩竹巴見到不動明王在空中揮舞寶劍，使得當地烏雲消散。到堆隆地方格西嘉瑪瓦處聽受「中觀」、「量論」、「彌勒五論」等教法。並且在卡巴秋吉僧格及娘鎮處領受不同法教。並於迦當派善知識樣杠巴、鄧頂巴及嘉裕哇等師座前求得「願菩提心」教授，並聽聞「道次第」³。二十五歲時以歲普甲杜為親教師，嘉瑪瓦為軌範師，阿爾為屏教師，三師為其授「此丘戒」，並從親教師、軌範師處聞受「根本律經」。此時，眾人傳稱帕摩竹巴具有大智慧，博學之名遂為廣揚。

當帕摩竹巴在嘉瑪瓦處學法時，由於嘉瑪瓦名氣很大，所以擁有不少牛羊等財物。那時附近有一盜匪集團常來附近竊取財物，以致寺院財產逐日減少。於是帕摩竹巴等一年輕僧侶遂前往彼處欲討回寺院財物，但是盜匪們都非常粗魯兇悍，眾僧侶無一敢上前索取，尤其是盜匪頭目，身披獵人皮裘，體格壯碩，益常兇悍。那時只有帕摩竹巴敢上前挑戰對抗，因其身材力氣都甚為巨大，就和賊首打架，三兩下就把對方打昏，取回一切財物。往後帕摩竹巴對此事甚為後悔，想到當時自己發出如此大的嗔心，造成惡業。他對此作為懺悔甚為。⁴

往後在瑪秋吉嘉玻處聞受那洛巴傳承之「勝樂密續」及其口訣，在噶洛巴處學習「勝樂五本尊」及「四臂大黑天」之壇城，觀修、指導。在薩千貢噶寧波（即薩迦初祖）處領受「道果」教授。在達哇嘉參處徧學顯密諸法。阿秀仁那預言他將來會利益很多眾生。田於彼

³ 道次第（Lam-Rim）是阿底峽（Atisha）尊者傳入西藏的一種修行體系。認為行者必須經由下士、中士、上士三種歷程的修行，才能成就圓滿佛果。而宗喀巴的「菩提道次等廣論」即依此而作。

⁴ 在孔確嘉參堪布英譯之「The Prayer Flags」中，將此事誤譯為帕摩竹巴竊財，而一名為「恰巴」的老師對他規勸始改過。但藏文「恰巴」即小偷意，這應是「止貢噶舉金鬘史」中藏文偈頌簡略，使堪布誤會所致。此事見帕摩竹巴本傳即可明瞭原委。

時帕摩竹巴見修俱佳，遂贏得康巴格西之名（意即康地智者）。因為他的學養，以致當時名聲及輩分比他還長的格西香⁵也向帕摩竹巴致敬並向他受教。

後來帕摩竹巴由格西香處得知當時名聲最大的是達波的岡波巴，遂想前往一見，於是和格西香一同前去。

面見上師

當他們二人前往達波後，因岡波巴正要建造四座佛塔，所以帕摩竹巴就幫助眾人一起建造。由於帕摩竹巴身材高大，力強能多負重物，眾人對他甚為注意。

建造完成休息時，岡波巴與眾弟子們一起飲茶，並將喝剩的茶水分與每位弟子飲用。帕摩竹巴見此甚為歡喜，認為上師將加持分與每位弟子，並與格西香討論，但格西香說：「這位上師頭髮白白的，我想教法應還不錯，但分茶此舉，我覺得不甚雅觀。」這是由於帕摩竹巴的宿世因緣深厚，才能懷有如此的淨見。

過幾天，岡波巴召見帕摩竹巴，問他說：「康巴格西，你曾學過哪些佛法？」於是帕摩竹巴就一五一十地講述他所學的教法給岡波巴。但帕摩竹巴由於自己當時名聲已經很大，又有智慧之名，所以對自己所學略有自負之態。岡波巴又問說：「你曾閉關幾年？」帕摩竹巴說：「七年。」於是岡波巴說：「我閉關已經四十年了，也沒有任何自滿，你有何好驕傲的呢？你在這七年中有那些成就？」帕摩竹巴說：「我曾經在定中十五天不思飲食睡眠，甚至用針刺我也能生起大樂。喇嘛薩欽（即貢噶寧波）說我證得『見道』的成就。」岡波巴很驚訝的說：「哎呀，如果這是『見道』成就，那我手中的這一撮糌粍比你的成就還多。」此時帕摩竹巴對其往昔所學頓覺如同糟粕般不可依恃；而放下對自己原有一切「成就」的執著，而在

剎那間生起虛空般的善妙安樂，心境也如同向空揮矛般瞬寂。於是岡波巴對他說：「對，這才叫見道。」⁶岡波巴吩咐帕摩竹巴到德鄔地方閉關。隨後岡波巴傳授「俱生和合導釋」等給他。岡波巴說：「格西，你對教法甚為通曉，於此我也無需多言，但願你成就十地功德。」帕摩竹巴日後曾對人說：「若無上師之教導，我空有十地之名。」帕摩竹巴在岡波巴處習法三年。岡波巴去世後，他幫助建造其舍利塔。又因岡波巴胞弟對其兄之去世甚為悲痛，帕摩竹巴就留下陪伴他一年。隨後前往帕摩竹地方，以根桑納垂為駐錫地，弘法教化，故稱號卓貢帕摩竹巴（怙主帕摩竹巴）。

岡波巴去世前，當弟子們問到上師圓寂後，應依止何人為適當的時候，岡波巴指著帕摩竹巴說：「我死後，你們應依止帕摩竹巴，他的證悟成就和我無二無別。」⁷

弘化十方

帕摩竹巴的弟子是不可勝數的，他主持帕竹寺院一共十三年，出了不少有成就的弟子，就如止貢初祖吉天宋恭所言：「吉祥帕竹寺，百支泉水源。」帕摩竹巴弟子中有五百人有金幢蓋頂（具德法師方可豎幢幡，在此五百人中，其中八人是最勝者，也就是著名的「勝八傳承」。

- 一、止貢噶舉 – 由覺巴·吉天宋恭所創
- 二、竹巴噶舉 – 由林熱·白瑪多傑所創
- 三、達隆噶舉 – 由達隆塘巴欽布所創

⁶此事往昔在薩迦及噶舉間諸多爭議，因薩迦派認為以其初祖之成就，怎會不知行者證悟階位。朗欽加布仁波切解釋：此為帕摩竹巴對其成就心生執著，以致其成就矇上自傲之障，岡波巴為破其執著，故作是言，並非針對貢噶寧波而說。

⁷見藏文巴喔祖拉千哇所著「賢者喜宴」P.814 倒數第五行。

⁵ 格西香即是蔡巴噶舉創始人。

四、超蒲噶舉 – 由仁布齊杰剎及袞丹熱巴弟兄所創

五、亞桑噶舉 – 由格丹·耶謝僧格所創

六、葉巴噶舉 – 由巴普巴所創

七、瑪倉噶舉 – 由竹透·娘熱巴喔所創

八、秀色噶舉 – 由棍登·藏巴熱穹巴所創

人稱緣起究竟止貢巴，誠敬究竟達隆巴，智慧究竟巴普巴，證悟究竟那普巴（即白瑪多傑）。

又有所謂四大教授弟子、四大第一弟子，三人半證得「一味」弟子，四大心傳弟子：四大著作弟子，以及四大親近弟子。可詳見於「青史」及「土觀宗派史」。

帕摩竹巴於六十一歲圓寂（1170年），在迎請遺體時有許多不可思議情景發生 – 如天雨花朵，音樂齊鳴等等。火化後有許多舍利，心藏及舌根均完好無缺。現在舍利塔已遭中共毀壞。在不丹的一所竹巴噶舉寺院中，藏有一塊帕摩竹巴的小腿骨舍利，乃是一尊完整的千手觀音像。

帕摩竹巴死後，擔撒底寺寺主之位由吉天宋恭掌理，三年後傳給敬安，札巴炯內（第三代止貢法王）。

有關四大聖八

現在的噶舉支派，眾人皆稱「四大八小」，但是我們可從古史得知，往昔未有此名銜。「青史」、「紅史」皆不稱大小支派，唯言噶舉傳承派別。而噶瑪噶舉巴喔祖拉所著之「賢者喜宴」中，首稱「四大聖八」。或是薩班所著「史源」亦然，乃至最有名之「洛絨史」亦無此稱，「土觀宗派史」中亦無此名。「四大八小」之名據考證乃是第七世噶瑪巴時由貝

噶蔣巴尋波所著「大手印傳承祈請文」中始稱，至近代蔚為風氣，這是在此必須說明的。

「四大八小」原意是指岡波巴徒弟所傳之噶舉派稱「四大」，但是「四大」中的蔡巴噶舉始祖是向岡波巴徒弟岡布·促慶寧波所學，得其傳承。以此意言之，則「四大」名實不符。若由宗派大小言之，第七世噶瑪巴時蔡巴噶舉幾無，鮑絨噶舉式微，而勢力最大者厥為竹巴噶舉，止貢噶舉，達隆噶舉，及超蒲噶舉亦不能依徒眾多寡言大小。

至現代，第十四世達賴喇嘛所著「開智慧眼」乃稱四大為 – 噶瑪噶舉，止貢噶舉，竹巴噶舉，達隆噶舉。因其他噶舉法脈幾已斷絕，現唯存此四傳承。



帕摩竹巴

Phagmodrupa Dorje Gyalpo

1110–1170

三十五忠告（3）

止貢第二十四代法王 曲吉札巴（法稱） 著

朗欽加布仁波切 講述

瓊達口譯

2008 年 11 月於美國費城普門寺

岡波巴編譯小組 紀錄

一切如母的眾生，流轉於輪迴之中飽受折磨，所有眾生也終究將面對死亡，這時能利益我們的唯有佛法。尤其是三世諸佛所修持的道路，與一切佛子所依的勝道，就是這個如意寶「三十五忠告」。

接著前次的講授，「三十五忠告」是一解百解的大手印法門，如果不知其法，儘管是飽學經書的博學之士，在死時就像蛇脫皮一般，神識脫離軀體，仍流轉於輪迴，終將悔恨。如果我們可以了知大手印本俱不造作的體性，依此要點禪修，則有助於我們解脫輪迴。否則儘管我們是具名望權勢的達官顯貴，也終將死亡。

這裡我們概略地解釋一下佛教的哲學見地。一般來說，外道主張有一個我，死亡之後就沒有了，沒有因果也沒有業力。或有一些教派認為人死亡之後只會再投生成人，動物只能投生成動物，如狗只能投生成狗，物種之間不可能互相轉換投生。另外還一些教派則認為這個世界是由一個神或造物主所創造。佛教則主張「緣起」：一切事物均是因緣和合，沒有一個事物可以真實獨立存在，都是依於各各條件所構成。佛教的緣起觀儘管是在數千年前所提出，但是，是用現代科學印證的。例如有些教派主張這個世界是由一個造物主所創造，萬物的苦樂等皆由這個

造物主所掌控。佛教則認為世間的苦樂取決於個人的業因，業因的種子與因緣的作用即是我們承受的苦樂，也就是緣起而來。因為是緣起而來，所以本質是空，也就是緣起性空。再舉另外一個例子，「靈魂」或者是所謂的「意識」與軀體的關係，一般外道認為是靈魂進入軀體，就像是某種東西進入房子一樣。但佛教則認為這是一個緣起的關係。就像是我（仁波切）念一個心咒，如果各位的心得以相續，就領受到了這個咒語。各位如果沒有依我（仁波切）也不會學到這個心咒，所以這是互相依靠的關係。但是這個咒語沒有因位各位學到了就消失，它不是因為進入到什麼地方而沒有了這個咒語。另外以油燈來比喻意識，如果用一個已點燃的油燈去點另一個油燈，因為第一個油燈的外在因緣作用，與第二個油燈具足內在的條件，因緣和合，所以第二個油燈被點燃。然而第一個油燈的火沒有因為第二個油燈被點燃，而因此滅熄。因為內在的因緣，與外在緣起所以可以相續相連，所以意識在前世軀體與來世軀體之間的轉換也是相同的道理。世尊以八種譬喻來解釋，這裡就不細說。

這裡要強調的是因為緣起，所以本質是空；因為是空性，所以一切的關係都是緣起。我們可以藉著這個觀念來了解大手印。要了解大手印，首先要對自己的傳承上師有很深的虔敬心，其次要累積足夠的福德資糧。沒有

足夠的福德資糧是很難理解大手印的妙義，或者即便理解大手印也旋即忘記。

所以如果不知一解百解的大手印，儘管是飽學經書的博學之士，在中陰階段因為對「有」的執著，則仍無法跳脫輪迴。如共產黨常說我們「有宗教觀」，但其也執著於「無宗教觀」，佛教是超越「有、無」二邊的。然而如果對大手印有所認識與修習，則在漆黑一片、紅白相會時，就有機會認識自我。因應眾生的根器不同，佛陀開示了八萬四千法門。對於具強烈我執的眾生，對治的法門是無量光佛，基於對無量光佛淨土嚮往的意念，加上善根以及福德資糧，在中陰時即可無誤地往生極樂淨土。在死亡昏闕之後，先是一片漆黑，失去我的意識，之後甦醒過來的時候便已進入中陰，這時會有一種似夢非夢的感覺，在剎那間也會有恐懼與慌亂出現。這時候如果可以憶念起無量光佛，便可往生無量光佛的極樂淨土。這裡的關鍵是「習氣」，不論在中陰階段或是轉生的過程，完全取決於習氣，因為習氣是意識的載體。了悟大手印之後，習氣也隨之消除，超越「有、無」而得到自在。而我們平時下功夫修行也是由正知正念觀照修持來對治習氣，無時不刻的修持是最好的，否則至少是早晚修習。這也就是不放逸。

「放逸於酒以及邪淫等，聖者知恥以及毀戒因，恆常謹慎守護於自心，生起羞恥即是我忠告。」習氣的作用其實是非常明顯的，舉例來說，就像小孩子感到恐懼的時候，第一個反應就是哭喊母親，甚至長大了也還是習慣性地叫媽媽。因為習氣的作用這麼強，甚至可能帶引我們趨向三惡趣，所以我們用正知正念觀照修持，如履薄冰般地審慎對待。修行也是在讓我們養成習氣，就像修習祈請無量光佛，在我們習慣了之後，日後如果感到恐懼時、或在中陰階段，能夠馬上祈請無量光佛。

在對治習氣上，在密續裡儘管酒是為薈供的甘露，但一般情況下，它會使我們心神恍惚、放逸不謹慎，造成過失，所以是戒律之一，應該避免聞香甚至沾染。邪淫也應當避免。這些戒律不僅針對出家眾，在家眾也應避免。除此之外，也應知恥並了解毀損戒律的原因，守護自心，這是法稱大師的忠告。

以上所開示的守護自心、謹守戒律，其實是在讓我們免於五毒，但終究來說是否能消除我們的五毒呢？要消除五毒，在密咒乘中是藉由觀想本尊的方式來轉換：也就是我們專注觀想自身為本尊，例如觀世音菩薩，心不散逸，這樣不僅不會產生貪嗔癡等妄念，並且讓我們習於本尊的行止，因於此五毒得以轉換。以大手印的角度來看，安住於大手印的禪定修持中，五毒則是自解的。所以針對五毒上，是有不同層次的對治：持守戒律、守護自心來免於五毒，或進而轉換五毒，或使五毒自解。這分別是藉由行為、禪定修持與見地上進行對治，但真正修持之時，則需要上師的口訣。

「所有跑跳等等身之戲，有損身儀貽人嘲笑因，學習恆常歉抑謹慎要，身不放逸即是我忠告。」這主要是針對出家眾的身體儀容進行開示，對在家眾來說則是行為舉止應不放逸。

「無意之語嘲諷譏笑等，於眾人中放浪甚舒暢，智者知恥知諸罪過根，言語謹慎即是我忠告。」這主要是針對言語進行開示，平常如果有說笑雖然令人開心舒暢，但應該有所尺度，不應過頭或引起爭執。對智者來說就是不綺語，說該說的話，點到為止。前面是針對身和語須審慎的開示，接下來是對意的調伏的開示。

空；也因此，自然地安住於空性中，不執著，「不求對治即是我忠告」。

「調伏身語自心未調者，如同寓言中之蛇與貓，口蜜腹劍煩惱聚心間，調伏自心即是我忠告。」雖然身體行儀優美如同蛇一般，語言柔和如似貓，但仍然如果未調伏自心，則仍是口蜜腹劍、煩惱積聚。所以調伏自心是非常重要的。

心和心所也可以由心經裡的「色不異空，空不異色」裡色與空的關係來作理解：儘管色相顯現，但它的本質是空，所以說「色不異空」；雖具空性，但因其顯現，所以說「空不異色」。

「心性水清分別混濁染，念知如同流動之風擾，莫妄動手毒病毒能醫，學習無執即是我忠告。」心性，就是本俱的如來藏，是超越有無、極其清淨，如同清澈的水。但是因為細微的心念作用，我執生起，擾動俱生的無明，當對境產生、因緣作用，無明、妄念隨之而生，心性因此為其所染，如清水遇風便得混濁。這裡的風是指細微的心念。這裡談一下心與心性的區別：依據經典，能在對境上產生幻惑的是心，產生幻惑的心的本體則是心性，也就是在對境上沒有產生幻惑，對境與本體，有如空性與緣起的關係。這些必須經過修持才能有所認識。心是依於境而存在，而心的本體是心性。另外妄念的作用是與氣有關，所以我們說氣心無別。

在密乘中的觀想，例如觀世音菩薩，這個觀想的形體，是經由意念而形成。就像我們觀看山河大地，是藉由意念的作用所形成，如果我們檢視山河大地這個形體，會發現它並非真實存在。當然這個山河大地本身是否由不同的微塵所構成，是否真實存在，是另外的問題。同樣地，當我們說心性为空，是指它的本質、自性是空，而不是說它不存在；以佛教的術語來說就是所謂的「自性空」，有別於一般泛指的空。

對於生起的妄念，對治的方法不是想著要對治妄念、去抓住妄念，像是打架般地去對抗它，並沒有助益。正確的對治應該是對妄念不生執著，自然輕鬆地安放，妄念便會自動消失，這是非常重要的開示。

「自心本初即已離戲論，無需戲論遍計諸繁染，」離戲論的意思是離有、無二邊，就是中觀所謂的「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出。」基於這離戲的見地，心自然地安放在自性上。實際修習上，身如何放置、語如何唸咒、意如何安住，則需要上師的口訣傳授，但最重要的仍是對傳承上師，如密勒日巴大師等的無比虔敬，以及自己恆常不斷的精進。

「心和心所如同香與煙，由一出一一滅一亦滅，因彼各各體性皆是空，不求對治即是我忠告。」這裡談心與心所的關係，以比喻來說就像香與煙的關係：心就是香，心產生的即是心所，就像香點燃後有煙出現。所以如果沒有香就不會有煙，同理，沒有心也不會有心所，也就是「由一出一一滅一亦滅」。因此，它們具有緣起的關係，體性是

「離思於顯無執不渙散，現解同時即是我忠告。」這是非常重要的開示：大手印的安住，是離開、超越思維，對於所顯之相，不生執著，心不渙散，顯現的同時即解脫，這是法稱大師的忠告。這也是岡波巴四法裡所說的「惑證智」：智慧由幻惑顯現中生起，

不論有甚麼煩惱、瞋恨生起，自然安住在自性上。

「六根所顯各各無斷滅，於塵無執亦不隨彼行，任何顯現皆是心自性，情狀自解即是我忠告。」六境(塵)的色、身、香、味、觸、法是由六識與六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)所攝。以電作比喻，六根是電線，六識是電，電藉由電線傳輸，六識經由六根傳送攝取六境(塵)。沒有六根，六識就無法攝取六境(塵)。就像沒有眼睛，或是閉上眼睛，眼識便看不到對境。如同死屍，儘管六根具足，但沒有六識，無法攝取六境(塵)。現代科學強調神經的作用，認為六根可以攝取六境(塵)，與六識無關。但從佛教的觀點來說這是不成立的，佛教同意科學強調的六根與六境(塵)的重要的關係，但是如果沒有六識，六根也是沒有用的。六識、六根與六境(塵)是互相依存的，就是緣起的關係；因為是三者之間互相依存的關係，所以本質是空，而這個本質的空就是心性。所以從見地上來說，六境(塵)所產生的任何景象也毋需阻止，毋說這個不能看那個不能聽，因六識、六根與六境(塵)作用而產生的相，毋需執著，讓它自然出現、自然安放、最後它也會自然消失：只要心不隨像而躁動，不論是任何的相，都會自然解脫。所以說「六根所顯各各無斷滅，於塵無執亦不隨彼行，任何顯現皆是心自性，情狀自解即是我忠告」。

這裡的要點是，當遇到任何狀況，例如中陰或恐懼，只要心能安住，情狀即會自解。而施身法開示的要訣，也是在於情狀自解。也就是面對令人恐懼的情境時，檢視自己的體性，即是「無我」；如果是「無我」，那心也不存在，那又有甚麼可產生恐懼的呢？恐懼因此自然解脫，身體也得以完全布施。因此，如果心能安住、沒有我執，不論外在有多少傷害與干擾，其實都沒有作用的。舉例來說，假設在我們禪坐時來了一條毒蛇，

如果我們能夠自然安住，沒有我執地不生恐懼，蛇可能就像攀爬石頭般，從我們身上爬過，不會有任何傷害；如果我們妄念生起恐懼產生，驚動了蛇，反而可能被咬一口。當然，如果是業力的話，則是無法避免。

舉一個真實的例子：幾年前仁波切的一位弟子茨令在紐約，在他居住的公寓裏發生槍擊事件，事發當時茨令坐作在樓梯口打坐，透過對面的鏡子，茨令看到兇手從他身後走來，拿著槍對準了他，茨令並沒有因此而恐懼慌亂，只脫口而說：「我在打坐。」兇手便隨離去，並沒有傷害到茨令。茨令覺得是三寶與仁波切救了他，這是茨令打坐救了他自己。如果茨令看到兇手而顯得慌亂，兇手可能因此更為恐懼而傷害茨令，但因為茨令的鎮定，兇手可能覺得無害而放他一馬，等到茨令自己進了房間後出定，才知道其危險性。

簡而言之，如果我們能夠自然安住於心性，很多障礙都將自然解脫。

問答錄

Q：佛經中對身體與意識有八種譬喻，前面只提到兩種，能否請仁波切講解其他六種？

A：簡單地說，如前述的油燈的譬喻；咒語的譬喻；印模的譬喻；另外還有鏡子所反映的影像，鏡子本身沒有意識，也不是我們走進鏡子，而是緣起所現等等。這些與外道的觀點相對，需要一一的破除。最主要的還是要了解身體與意識的關係，不是意識進入一個身體，也不是意識自然出現，而是因為跟身體的因緣結合而出現，是業力的載體與之結合，與習氣也有關連。也就是同類演化成同類，不可能演化成異類，這是主要與外道辯論的要點，也是在科學上找共同點或相異點的地方。我(仁波切)是由修證的方式來解釋，其本身有很多的邏輯，需要很深的因明學基礎。所以這裡的要點是：不論是燈與燈之間或是意識與身體的關係，其實都是依賴著因與緣相互作用的緣起關係，既然因緣是相互依存的作用，就不可能獨立成立，所以其本質便是空性。

註：八種譬喻，轉出自生死的幻覺，白瑪格桑仁波切，橡樹林出版社，2011 年。

關於從前世中產生後世和後世要從前世中產生的問題，佛祖釋迦牟尼用八個比喻作了說明。

第一個比喻是上師念誦經文後徒弟學會唸經。師徒二人六根俱全、能誦經文、能聽能記是其中缺一不可的三要素，這裡面上師是此生的比喻，徒弟是往生的比喻，誦經是心識相續的比喻。

第二個比喻是一盞油燈點燃另外一盞油燈。油、燈心和燈具是其中不可缺少的三要素，第一盞油燈是此生的比喻，點燃的另外一盞油燈是來生的比喻，第一盞油燈點燃另外一盞油燈的過程中先有第一盞油燈是非恆常往生的比喻，後一盞油燈要依靠前一盞油燈的點燃才能出現燈光是由因緣而生的比喻。

第三個比喻是鏡中影像。明鏡、臉和光線是其中

缺一不可的三要素，這三要素具足以後鏡中才會照現臉影，這個比喻說明有了此生才会有往生，以及此生萬物不會轉移到往生萬物中且又真實存在一個往生。

第四個比喻是從印模中塑造出小佛像。這個比喻說明此生的所作所為能夠塑造相應的往生。

第五個比喻是火晶點火。火晶、陽光和草木是聚光點火時不可缺少的三要素，這個比喻說明有情眾生將會從不同的世道投生到另一個不同的世道。

第六個比喻是種子發芽。種子、土地和濕潤是能夠發芽的主要要素，這個比喻說明眾生不會斷滅不生。

第七個比喻是提起酸味就會流口水。酸料、品嚐和提起酸味是能夠流出口水的要素，這個比喻說明經歷過的業緣可以產生往生。

第八個比喻是空谷回音。發出聲音、沒有其他的大聲音和空谷是其中缺一不可的要素，這個比喻說明只要因緣具足和沒有其他的阻礙就會投胎受生，而且非一非異。

這八個比喻全面闡述了從此生到往生的流轉過程，其中從無明、行、識到出生、老死等以十二因緣的流轉在世間輪迴投生的經過，都作了詳細的比喻說明。

Q：仁波切前面提到，紅白相會之後，會有黑道出現，請問這個黑道是甚麼東西？

A：如果沒有真實成立的法，哪有甚麼東西呢？這應該是說紅道、白道、黑道，它不是可以觸摸到的東西，而是一種感覺。就像我們的頭碰到東西會痛，痛是感覺不是東西：因為身體的血肉碰撞，意識起作用，所以感覺會痛。

最初我們身體的形成是由很小的微塵組合。紅、白、氣(心)三者構成我們的身體，這個身體解散時，紅、白、氣(心)也跟著解散，同時紅白的感覺也會出現，它們出現時有可能只是一剎那。這些在中陰教授裡會有詳細的講述。這與本尊觀修中也有關聯，特別是圓滿次第，最後要在空性中安住，並以空性為基礎，來清除習氣。生起與圓滿次第基本上就是在消除生、死、中陰的習氣。詳盡的

生圓次第的講授中會有清楚的解釋。勝樂金剛對這個得開示大約有六十頁，如果翻譯出來再作講解。但這所有的關鍵便是要消除習氣，因為習氣所以我們才會投生，唯有清除習氣，才能解決生死的問題。從心的角度來說，紅、白、氣(心)就是我們的貪、嗔、癡。身體形成之初，在心上白紅起作用時，會有顯(現)、(擴)散、得(到結果)三個過程，白明點起作用時，嗔恨心便出現；紅明點起作用時，貪便出現；氣(心)起作用時，妄念便出現。這主要是以貪、嗔、癡為主，再加上其他細微的妄念。死亡消解之時，同樣地紅、白、氣(心)和與其相對的貪、嗔、癡也會消退。

Q：仁波切提到紅、白、氣(心)，請問這個心是指甚麼？

A：這個心是我這樣指不出來的一個心，心必需由你自己來覺察。這裡心與心性必需加以區分：會產生幻惑對境的是心，心的本質則是心性，它不帶幻惑。心與氣在一起，產生細微的妄念，再逐漸擴散成粗分的妄念。例如我們看一個東西，我們會反應：啊是這個。然後開始分辨它的好壞，以即對它的好惡。如果是厭惡，嗔恨心便生起；如果是喜好，貪著心便生起。然後因為「有」的執著，愚癡也隨之而生。這是一個由細到粗的過程。如前所說，細微的貪、嗔、癡等妄念起始於顯、散、得三個過程，逐漸由細而粗。這裡的要點是，這些妄念是心的顯現，它是心與心所的關係。但如何了解心性呢？它必須經過長期的聞、思、修，精進修持，實修才可能經驗覺受，但心性真正了悟之時，它是超越覺受的。

Q：仁波切提到「俱生無明」是較為細微的無明嗎？「遍記無明」是比較為粗的無明嗎？還是這兩種無明都與習氣與業力有關？

A：「俱生無明」是與生俱來的細微的我執，「遍記無明」則是較為粗分的習氣我執。「俱生無明」是所有眾生都有的，如果沒有話就像普賢王如來，沒有染垢。

Q：甚麼是「俱生無明」呢？

A：「俱生無明」是甚麼，很難說。倒要問你「不知道的東西」是甚麼？這只能說它是無始以來，無法再解釋的無明的加總。佛經裡也講述俱生的如來藏、佛性，無明就是看不見這個本俱的如來藏。心經提到了無眼耳鼻舌身意，無色身香味觸法，這個「無」不是沒有，看不見聞不到，而是指它本質是空。心也是。如果心是「有」，那可以拿出來看，你應該好好地思維，可是有時想多了也會發瘋喔！

Q：這個「俱生無明」的俱生與「俱生智慧」的俱生有不同嗎？

A：它們是一樣的。智慧是俱生，無明也是俱生。我們現在以為的智慧是與妄念起作用的智慧，真正的智慧是證得波若波羅密多，超越界線、思惟，超越無明，也就是與完全無明相反。無明是看不見的意思，自見是自己可以看見。這個「看見」不是看見一個形體，而是是否能看到認知「心性」，無明就是對心性無法認知。

這些經過禪修應該可以有所體驗，但禪修時眼睛一定要張開，因為眼睛一閉上，幻相妄念就會出現。一般修完一座法之後，可以觀修收攝到一個細小的點，如逐漸縮小到如馬尾巴數百分之一的小點，然後在這個點上

安住片刻，讓心性得到休息，安住的時間由短而逐漸增長。這個修法有助於我們對心性的了解。例如觀世音菩薩或文殊菩薩的觀修，最後由種子字由下而上收縮到頂上的點，最後消失。我們可以在頂點上安住，這是「有緣依止」的禪修；我們可以在頂點消失後安住，這是「無緣依止」的禪修。止的禪修之後，才進入「聖觀禪修」，由此才有經驗與覺受。這與各位的精進程度有關，過程中也會清除罪障。

從密乘的角度，禮拜清除身的罪障，持咒誦經清除語的罪障，觀修清除意的罪障。以顯乘的角度看，經部的開示就是觀修「四念住」。身念住是觀身體是汙穢不淨的，或觀身為白骨(小乘的觀修)，或觀身如幻夢(大乘的觀修)，或觀身為本尊(密乘的觀修)。受念住方面，小乘觀修一切受皆為苦，有身體就有苦，身體是汙穢不淨苦的根源。大乘觀修的體性不真實。密乘觀修一切感受均為樂，在本尊天境界上樂空無別，與拙火及氣的運作有關。依此等等，均是成就的方法，但思惟觀修方式顯密有所不同，成就速度不同。

Q：一切都是緣起性空，又說本俱如來藏，本俱如來藏與緣起性空有何不同？

A：一樣，因為其本性就是自性空。因為自性是空，所以緣起可以存在。即然緣起存在，所以自性是空。若沒有空性，緣起也沒有，任何事就都無法運作。「自性空」與「沒有」是兩回事。如來藏是超越「有、無」，就是自性空，所以自性空就是如來藏。如來藏在藏語是「如來的精華」的意思，就是自性空，所以可以成佛。世尊開釋八萬四千法門，就是為了要解釋「如來藏」，我們天天也是在講這個如來藏。如來藏不能往外看，要往內看；要先慢慢來，要有興趣，注意它；然後看看佛經、問問題。這跟前世的福德資糧、業力有關係。現在的科學家也在研究這問題，但他們是往外看。如研究物質的大小，一直細分到最小就再也分不下去了。說沒有又不

是，因為一遇到因緣又會顯現，所以看來不是沒有；可是說有，用科學的儀器又測不到。所以一些年輕人會問我：「心是什麼東西？」因為他們用科學的方法探討不到。這個問題，許多宗派、思想體係都系不同的解說，但是只有佛教是用「互相緣起」來解說，所以現代科學家十分驚訝佛教在幾千年前就有這樣的思想。其實在佛教中，緣起又分為好多種：如外在與內在的緣起，秘密的緣起，恒常與相對的緣起，因果的緣起，這些在因明學中都會解釋。佛教的寶藏就在緣起這個領域中，相對的，其它的宗教就不夠深入。

佛教中的虹光身也是因緣起而產生，依緣起而修就可達證虹光身。身體最初是由白、紅、心三者結合，經過四個過程，慢慢粗大而形成身體。即然是緣起，就表示時時刻刻在變動著，一剎那都不停留，我們不一定能感受到，因為太細微了，如此而至死亡。如此的變動，夾雜著淨與不淨，但心性的本性是清淨的，死時若能捉住此刻，則成就虹光身。虹光身可分很多層次，最高層次是變成微塵，也有些虹光身是留下頭髮與指甲。總之，我們有好與不好的，若往好的發展就可得虹光身，往不好的發展就到糟粕。

Q：如何破自己的所知障？

A：要消除所知障極其困難，若能完全消除就可成佛了。相對的，消除煩惱障比較簡單。在噶舉派中，有人，如密勒日巴，認為可以先消除所知障：若能認知自我的話，就可消除所知障。如何認識心性？例如清洗身體的汙垢，除了洗澡還有別的方法，如用只含一些水的紙巾，雖不能完全擦淨，但也不錯。雖不能直接認識心性，但可以利用其它方法來間接認識心性，如有緣禪修，無緣止修等，總之最後要達到認知心性。如果能一剎那了見心性，那是無上的功德。佛經云：「就像千劫中的黑暗，一個小燈就可照亮黑暗。如能在一剎那了見心性，這功德是不可限量的。好比一隻螞蟻，在從鼻尖到眉尖的時候，能

安住於觀心性上，這功德是不可限量的。」認識心性是我們的目的，但是還是要從皈依發心做起。把皈依發心做好，就可積累很大的福德資糧，心念也會變得很廣大，次一步再觀想其它，如蓮花生大師，大圓滿、大手印的歷代祖師、極喜金剛等，希望能升起正念。在實修時，依自己的本尊，升起次第的觀想，身念住的修持；收觀時能稍為安住在心性上；最後迴向，此功德是很大的。修法表面看似一點點，但其意義很大。當你可以安住片刻時，就可接受大圓滿法，大手印法，如是也才會理解此法，不然的話，即使講了也不能理解，所以一定要循序漸進才有成效。

有些有名的上師，直接就教大手印，大圓滿，這不符合一般的教法。弟子會認為我已經知道大手印、大圓滿而造成更大的我執，在西方、台灣都可見到，這反而讓弟子更不容易接受其他的教法，認為自己已經知道很多。他們上師教導：認為大圓滿就是心的問題，可以讓心放任自流，所以沒有什麼可學，他的層次是不需要看因果的。如果是這樣的話，那裏會有因果、緣起性空的概念？這是斷見，很危險的。若上帝創造世界的話，就沒有因果存在，可是事實並非如此。所以基礎是很重要的。如一個農夫耕田，首先要將土地弄好才能播種，如果土地不好，其它就不用說了。以前藏地賣酥油時是用皮包好來做運輸，可是後來因為酥油滲透到皮上，反而使皮變得很硬。故藏地諺語：「罪孽深重的人可以用佛法來消除，反而是常接近佛法的老油條，無法用佛法來消除。」油可以溶化很堅硬的東西，但反而會使包酥油的皮更硬。因為因果緣起，可以讓你悟到如來藏，消除五毒、無明，大手印的境界實現、成佛，若無因果、緣起關係，你怎麼能成佛呢？

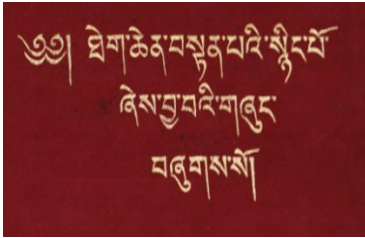
越能了解空性，越能深入了解因果。例如噶舉的大手印修法時，有四個層次：專一、離戲、一味、無修。在「一味」層次時，能對因果升起確實的信心。因果的根本就在緣起，因的種子成為果的苗芽，再成為成熟的果實，一刻不停的在變化，變化本身就是緣

起。例如青稞，種子不停的在變化成果實，如果種子真實存在的話，就不應該消失、轉變而成果實。這些都是因為相互依賴對方的關係。所以因果關係就是緣起，就是空性。

Q：虹光身有經過死亡的過程嗎？

A：虹光身的死亡過程與一般人的消溶過程是不一樣。虹光身應該也有消融過程，但沒有痛苦。我(仁波切)認為是這樣，但沒有實際的經驗。如果你肯下功夫，一定可以成就紅光身。

中陰有講死亡的過程，上、中、下等人的死亡方式都有介紹。大圓滿中，上等人的死亡消溶過程中，最後身體變成氣與光，此二者溶在一起，從自己本身來看是成為「氣」，從他人的角度來看則是變成彩虹的身體，就是虹光身，如蓮花生大師等。上等人中的中程度就是入空行，身體在空中飄走、消失，如馬爾巴的弟子法金剛、密勒日巴的弟子惹瓊巴。再次一點，如密勒日巴、馬爾巴大師等，只留下了一些頭髮、指甲。如馬爾巴譯師，到了要走的時間，佛母就自然的溶入到大師的心間，然後舉行薈供、頗瓦，大師頭頂升起光環，然後從頭頂出去，往空行淨土，但大師本身的身體是留下來的。因為他們培育了很多弟子，種種因原使他們成為上等中的下層人。如密勒日巴因人下毒而圓寂，沒多久弟子就在尼泊爾與印度的交界處起了爭執，爭密勒日巴的遺體。詳情請看密勒日巴傳。



大乘精要(1)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2005 年 12 月 3 日於美國中心

岡波巴編譯小組 紀錄

編輯註：目前大乘精要只有藏文版。以下為此論在印度轉印的序文。

Several years ago, the collected works (*gsung-'bum*) of 'Bri-gung Skyobs-pa 'Jig-rten-mgon-po Rin-chen-dpal (1143 – 1217) in five volumes were published in a limited edition in New Delhi. The next most important works for the study of the classical 'Bri-gung-pa tradition are the *yig-cha* of the *Dgongs gcig* and *Bstan snying*. At the same time that the *gsung-'bum* of Skyobs-pa 'Jig-rten-mgon-po was under consideration for publication, a copy, unfortunately incomplete, of the *Bstan snying yig cha* turned up in Ladakh in the library of Rtogs-Idan Tshang. The publication of the *Bstan snying* could not be completed until the missing leaves were discovered. Recently another copy of the collection belonging to Bsod-nams-'byor-dpal of G.yu-ru Dgon-pa in Ladakh became available and the publication could at last proceed.

The blocks for the printing both the *Bstan snying* and *Dgongs gcig* were preserved at 'Bri-gung Thil in Tibet. They belong to the middle of the 16th century, and recent impressions are never clear. Consequently, it was necessary to resort to tracing to produce a text adequate for reproduction.

The author of the *Bstan snying yig cha* texts was a student of 'Jig-rten-mgon-po known variously as Ngo-rje-ras-pa, Ngor-rje-ras-pa, Bal-bu-gong-pa, Bal-bu-gongs-pa, and Zhe-sdang-rdo-rje. He received teachings from Kha-che Pan-chen Śākyaśrībhadrā as well.

首先升起菩提心，願以道次第的方式，引領流轉於輪迴苦海中，執苦為樂之遍虛空如母眾生，離苦得樂，最終得證究竟佛果，以此菩提心的動機來聽聞。

佛法主要是以經、論為主，今天要講的是以論為主。過去印度有二大佛學寺院，一為那爛陀寺、另一為超言寺；今天是以那爛陀學院的方式來解釋此論。那爛陀寺對佛教的教導是非常圓滿的。

過去菩薩對經論都是用五種方式來解釋，我(仁波切)在此也用五種方式來講述：1、造論者

2、引證的經論 3、論的類別 4、論的內容 5、講述的動機。

1. 造論者：

作者帕布孔巴：「作為一個造論者必須具足三因。上等的作者：是以能達證法性者；中等的作者已具本尊現前；下等的作者至少對佛法五明³已有徹底的了解。此乃一個造論者應具足的三因」。仁波切：「若能圓滿具足三因，是上上等，如不能具足三因，起碼要具足其中之一。」

³ 五明：聲明、工巧明、醫明、因明、內明。

關於帕布孔巴，有人說他屬於其他種教法；也有人說他是大乘心要裡一個叫日顯的人，屬於薩迦派；也有人說他是噶當派；不論如何，他是一個有名的佛學智者。他想與吉天頌恭辯論一些理解見地，但覺得不適合，可是為了要釐清疑惑，故前往直貢吉天頌恭處，在辯經前吉天頌恭就已洞澈他的疑惑，於是吉天頌恭就將其疑惑很詳細的講解。當下他就對吉天頌恭產生了非常大的信心，視吉天頌恭為根本上師，如佛三身一樣。在跟隨吉天頌恭後，現證自己的心性光明，得到傳承上的一切口訣及修證方式，再加上他過去是一個很好的佛學學者，這使他成為一個非常有名的智者兼成就者。當他在西藏南方波達修證時，就已證得無修的果位，現證本尊、證得地一樣。在一個經的道歌中提及，這時帕布孔巴是吉天頌恭的心子之一，也是一個無與倫比的大成就者。如是，這位作者是具足了佛法五明、現見本尊、了證法性，這三種因。

帕布孔巴在吉天頌恭的八大弟子中，叫涅青⁴，是白色布衣的意思。若以他過去家族姓氏來稱呼是哦爾大瑜伽士；也有人叫他的真實法名持戒寶；他的密名稱為貪嗔金剛，以嗔金剛為主。

2. 引證經論：所引證的經均以大乘經典及持明續為主。
3. 論的類別：此屬大乘。
4. 講述的內容：由內意來講，是從最前面的發心到六度，把纖密的道次第非常清晰的解釋出來。

5. 講述此論的動機：以眾生為主，把教主吉天頌恭所證得的證量很清楚明細的做一解釋，讓未來的傳承可以更加瞭解。如是的以此方式來進行。

在解論時，是以前善、中善、後(結)善來解釋。

前善分為論名、頂禮的對象及如何頂禮。

A. 論名：論的梵文名稱 Mahayana Nuede Shasana Cildaya，中文為大乘心要明解(釋)。

講述此論與眾不同的七種特殊之處，是引證攝集經或勝觀莊嚴論(此處大部分引用勝觀莊嚴論)的大乘觀點。

1. 大對境：解釋所觀緣的境，以無量眾生或法身為所觀境。
2. 大修行：表達在進行道和行為之修證時，是自利與他利二利圓滿。
3. 大智慧：已證得人無我和法無我，表達已現證悲空雙運，以此稱大智慧。
4. 大精進：表達為眾生於無量劫行一切菩薩行，所以稱為大精進。
5. 大方便：表達不住輪涅二邊，所以具有方便的智慧，故稱之為大方便。
6. 大證量：是說在證果之後，得到佛般具足的證量，以此故稱大證量。
7. 大事業：直至輪迴未盡，行一切利益眾生之行，故稱大事業。

以上是依勝觀莊嚴論來解釋。

從直貢傳承教法來講述此論特殊之處，是由法與菩提修證上來解釋：

⁴「涅青」在藏文中的意思是「大布衣」。在過去他們修證拙火等等之類的修法時，可達到再也不需要厚重衣物的意思。表達一種成就所進行的修法，果的現前一樣，所以稱「涅青」。

1. 大法：在其他一些大、小乘經典中，當解釋法的時候，為表達其「法」的大，常由文以層次分類來表達，而此論是以經本身以及引證所用的經論來定解(引證多以般若八千頌等為主)。
2. 大發心：發心就是發菩提心，願一切眾生皆得佛果，所以稱大的發心。
3. 大誠信：對甚深廣大之法產生誠信。
4. 大增上心：在菩薩行上，能達證自他平等，故稱大增上心。
5. 大資糧：在不斷修證下，證得當下或更上一層地道位；不斷的增上如累積大資糧一般，故稱其為大。
6. 大時：在時間上，需要三大阿僧祇劫，故稱其為大。
7. 大果：不捨眾生，為眾生而證得三身，故稱其為大果。

以上七點在菩薩所知論中有明確的解釋。

我(仁波切)覺得在此論裡面也包含了密咒乘的次第，所以除了以上所講述的七大特殊之處外，還有殊勝之處。我(仁波切)尚未達到用大智慧來開示一切論典，所以只是用我的分別念在作解釋。

1. 前面所講述的大法，不只是般若八千頌等稱之為大法，此論也是屬於密咒乘，要了解其甚深廣大，所以是持明大法。文殊真實名經：「甚深廣大故，故此與大法一樣，稱大乘之法。」
2. 從發心的本質來講，以悲心不捨眾生，以智慧緣取眾生，達證佛果；以證得三身之相，破除眾生一切有相之體，如離三種分別垢念的金剛一樣，稱此為大發心。在文殊經裡也有講述大明咒、大密

咒，能使一切眾生開顯智慧，表達咒語的廣大之處。「大法」之意也存在於此。

3. 大誠信上：對此大法有甚深廣大之誠信，對一切情器之法產生平等清淨的觀念。文殊真實名經：「上師密咒大密咒，以大乘形象而現身。」即是此意。
4. 大增上心：以出離之心不墮於輪迴之處，以大悲心不處於涅槃當中，以大金剛之身度眾生，能使五毒自解，故稱為大增上心。文殊真實名經即有講過悲及智慧力量的廣大。在此是以廣大方便攝受眾生，所以稱為大增上心。
5. 大資糧：從初地起每增一地所累積的資糧。持明續：「生圓次第能在瞬間以果位證得資糧圓滿，故稱為大資糧。」文殊真實名經：「積聚二資糧能證無上資糧故」。
6. 大時間：以無量眾生、無量劫來稱時間之大。在此表示以恆常不斷的轉動來表示，所以稱大時間。
7. 大果：證得十地圓滿，最終得到佛的光明大灌頂，圓滿證果。在此所講的大果，即是在此生就能使地道功德圓滿，故稱此為大果。表達身與智慧都能在密乘的大加行中進行。從「道」來講，直接講解大印本體的本質。時輪金剛續：「依於第六佛金剛加持，得證金剛乘果位，能使五毒轉五智，以此為大果。」在此表達二障清淨。以大捨故，能恆常遍佈有情，能任運進行度攝眾生。

在此時可能有人產生疑問：吉天頌恭本身的教義裡表示大小乘之區別只在發心。那又如何解釋這七種的不同呢？吉天頌恭以發心為準而有大小乘之區別，但也依發心才能產生對悲及空性本體的了解。智慧現成續：「依於悲和智慧，才能現證圓滿大乘之心一菩提心。」

在此也了解到，從本身剛開始的發心到證得人無我，再從法無我的智慧與不捨眾生整體來講，「發心」就是要達到這一切的智慧而種下的種子。吉天頌恭是把一個廣解用最簡單、最精要的話濃縮在一起，如果沒有這樣一個發心，後面的這一切將不成立。我(仁波切)為了很清楚的解釋這無上的纖密之法，所以用這七種方式來細解，與吉天頌恭所說的不相悖。

B. 頂禮的對象：對諸佛及佛子頂禮。

C. 如何頂禮：以三門恭敬誠信向佛與佛子頂禮，並以無二的智慧來進行。是屬於勝義之頂禮。

中善包括讚頌供養、與發下所造論之誓言。

A. 為甚麼要讚頌供養，用五種原因來解釋：
為自他故、為大資糧故、為出離邪念、
為圓滿自己所造論、為了需求得到吉祥。

從自他的觀點來看，以非常善妙的詞句來進行解釋，使有疑惑之心的人從論中得到清楚解答。

法身，沒有一個開始或一個終結之身；因無為故，法身是離開一切名相之法，所以稱為寂靜之法；也表示法身乃離一切三障之垢染，為清淨之身。因法身是離一切戲之故，所以它是一切大平等的法界體性。龍樹讚：「此法身是無始無終、無生無滅之相。」表示是一個無二智慧之體，離一切垢染清淨之相。金光明經：「法身是離一切煩惱垢障，圓滿具足一切善業之法。」集一切智慧之體，充滿一切本體之智慧，故稱法身。法身是一個非常清淨之體，報身、化身是依於此基礎來進行。法身本體是如來本體的體性，是無念智慧本體，如虛空般不受任何垢染之體。

報身，是與法身無二，具足一切大樂，是一切清淨莊嚴，能示現一切淨土，只有十地菩薩

才能現見。報身是具足五種圓滿——處所圓滿、時間圓滿、導師圓滿、眷屬圓滿、法圓滿。

「炯滇巴」藏文意思指「破懼者」，是指釋迦牟尼佛能破四魔，具六種功德者。在此是指釋迦牟尼佛的報身，因無為故，能破除四魔，具足五種功德，吉祥圓滿大智慧。「墮巨」藏文意思指「報身之體」。依於法身無二故，能任意的運用俱生的智慧，而能顯現身與淨土。意念甚深圓滿，並能示現大事業，對法是不間斷的恆常轉動，能滅一切煩惱，故稱「破」，是十地菩薩所能示現的莊嚴吉祥，故稱為「破懼者」。報身是具足三十二相、八十種好，是一個光明之身。法身如同虛空般，報身則如彩虹般，非凡夫身所能現見。

從另一個角度來講，由一個平凡身來解釋此三身的體性，乃凡夫之身依於分別念的產生而有煩惱，依於煩惱而造業，依於業而受果報。如同此般，依於法身的無二智慧而現起報身，報身展現化身，而有菩薩等等各種顯相。所以當我們看自己平凡之身時，所受之果，如何受果？因所作業。而業如何產生？因煩惱而生。往內看煩惱之念是從哪裡來？是由我們心所做。而這個心，我們去觀待時是找不到一個真實的心。如同此般，法身是無法尋求的。

報身所表達的是悲智具足，如同悲智之主一樣，依於此而產生化身。報身是具足佛所講述的十力圓滿，依於十力圓滿而能悲智任運，而能通達住境、時間、眾生誠信、眾生三摩定的區別，眾生其細微的身、業等的過程。當證得十地圓滿任運時，即能理解最細微的部分。講授者很仔細的解說「佛能」，形容法身如虛空般，報身如彩虹般。

我們尊稱佛陀為法主，即是對佛陀的一種讚供。佛陀能使我們從生死的困惑中脫離出來，是我們的依護，是救度我們的。也表達佛陀能寂滅我們的生死之苦，能使我們達證無死的境界。同時，也如佛陀般，向我的上師吉天頌恭讚供，表達上師本身即寂滅死亡之主，本體是無為清淨之體。

B. 造論的誓言：此法能寂滅煩惱之毒，能遠離一切所知的垢障，寶性論：「能使我們離一切分別念，垢染之造。」表示對此法的一種恭敬讚頌。

此法能使我們脫離無理智之分別念(垢染念)。

此法能寂滅一切垢染。

此法能示現離一切邊之正見。

此法能消除一切煩惱之毒病。

所以稱之為「大藥」，把一切經與論之精華，結合教主吉天頌恭所得證的本體含義予以教授，稱此為「大乘精(心)要」。此法能寂滅四魔⁵，離一切邊，猶如大海般寬廣。此法乃過去佛陀及任何得證十地菩薩所現證的。將此法的精要，依龍樹、無著菩薩等教導，並加上吉天頌恭心意的口訣，分為基、道、果的方式來解釋，使眾生如獲得龍王頭頂上的寶物般高興。

將此論總體做一解說。

基：這裡講為何要希求此法。講述基、道、果，進行聞、思、修，現證佛果。這三種方式如同依於一個圓，再產生一個圓，它們是串連的連環之體，分不開的。本來的論其解說是廣解，但我(仁波切)以論的本體來解釋。此論整個在講述的就是自性本體是清淨的，所示現的是如來精要，我們要追求的就是如來之境。若要達到此如來之境，應隨順上師的教導。首先應依於如日四法：遍虛空的眾生心續中如何具足法身：法身是如何住於眾生心續當中？我們要如何證得法身，如何運用方便來得證？就是要依於上師的教導。

如日四法：

1、首先尋找一具格上師；

2、如何恭敬依止上師；

3、為報恩故如何用方便之法使上師歡喜；

4、如何讓自己圓滿，具足上師心意中所具有的一切口訣的功德。

依止上師的同時，也從上師處得到個人所需的對治五毒之法。依於此對治五毒的法門，應去向寂靜處修證。寂靜之處具有以下五種功德：

1. 首先去除心中散亂之念，將心處於清淨當中；

2. 對所求之法產生強烈信念，若對法不具誠信將不得果；

3、依於此法使自己得到利益；

4、觀想此法的功德，產生歡喜的心；

5、能令心處於「止」的當下。

道(學處)：首先以死亡無常、人身難得、業力因果、輪迴等四種方式來進行修證。

首先由暇滿人身開始講解。要理解「人身難得」，否則我們將浪費此生，應利用這難得的人身累積資糧。所要累積的是善業的資糧，並捨棄一切不善的資糧。累積資糧就如同我們去累積世間的財富，如果沒有善巧方便的去累積善業而當無常的死亡降臨時，你或子孫未必能享用這些財富，有時反而變成子孫的爭論。所以對累積財富一定要有所認知。

「無常」：一切有為法皆為無常之法，瞬間在變化。死亡之後隨自己的業而去，而無自主的能力。依於這個「業」，流轉於「輪迴」之中，也有可能流轉於三惡道中，只要在輪迴當中，就要忍受輪迴之苦。

有了前面這四種認知，下面是四種學習的方法：

⁵四魔：煩惱魔、五陰魔=蘊魔、天子魔、死魔

1. 皈依學處；
2. 別解脫戒(戒律學處)；
3. 菩薩學處；
4. 咒乘學處。

所要修證之法，即是此論本體所講述的；就如大印五支般，由菩提心、本尊、上師、大印、到迴向來進行。

細解分支部分。

如雲眾生本來如何俱足，本體又如何被污染垢障？

總體而言，佛陀開示的就是在說明眾生的界。首先佛陀以王子身出現，經過整个人生的十二種示現，最終證得佛果；並開示眾生的自性清淨界是本俱的。文殊幻化續：「諸法本體是清淨的，離一切生滅。」也講述佛開示這一切法門，是為了讓眾生本體的界從垢染出脫離出來，並使其增上。一般外道是以造物主來解釋，一切皆由造物主所造，若能使造物者歡喜則得赦免一切罪業，如不使其歡喜，則受其懲罰。但對佛教而言，眾生的本體就是佛，但其呈現的是垢染的一面。不論任何金屬物質，都有會生鏽的層面，生鏽的面就是垢染的部分；如果把鏽的部分清除，金屬則又回復本俱的功能，此表達垢染的部份。佛陀開示我們，有生鏽的界的存在，就有清除鏽的時候；同理可知本俱的成佛之因也同時存在，所以佛陀講自性能成佛。從我們的角度來看，當我們垢染尚未清淨的時候，我們只能到達阿彌陀佛淨土或說是到佛的跟前，但當你垢染圓滿清淨的時候，你就是佛。

如何清除能生垢染的界呢？就如同一寶物(此寶物乃指眾生本俱的本體)，本來在泥垢之中，但當寶石被取藏出來之後，先要用鹽水清洗，再用粗糙物質去打磨。當經過此二手續，

寶石還不能呈現時，就還要用酒鹽醋之類物質去浸泡，再用細膩物質去打磨。若還是不能呈現，就要用藥物之類去浸泡，再用更細膩的物質去擦磨，直到寶石光芒呈現出來，這時才算一顆寶石完成，才稱它為寶物。如琉璃光之類寶物，是經過整個的處理過程，眾人才認知是一個寶物。

所以要如何去淨除善男子、善女人所被垢染的部分？佛陀開示的第一法輪，講述一切法的無常，一切相的不淨，以及無我等善法意，這就是首先開示的小乘之法。我們先要了解輪迴是一種惡，是一種苦，希望從苦中出離。出離的方式如何進行？先向三寶進行皈依，並用律儀來約束自己、淨化自己。經過這樣的過程還不能清淨時，就要用慈心、悲心的過程來清淨。若經過這兩種方式，還不能完全清淨，就需要了解法自性本體的空和對因果的空，達到空、無願、無相的三解脫門。經過這三種解脫門，還不能清淨圓滿，就要用任運的方式，來達到真實現前，所以有了密咒之乘。如是經由小乘到密乘(金剛乘)的過程，最終就是為了瞭解如來法性(如來藏)，得圓滿二淨身。「淨」是表達本初本體清淨故，故不再受客塵垢染；以此能力淨除分別客塵的垢染，得到二淨之身，證無上佛果。

如來法性如何處在眾生的心續當中？如來法性是自性清淨，與前面所說的本初的清淨是一樣的。這本初的清淨是沒有什麼需要捨除垢障的，也沒有什麼可取的功德。本初就是清淨，可用覺空雙運的方式來表達。吉祥幔請問經：「眾生本初所俱有的界，就是如來的界，是眾生成佛之因，也是眾生成佛的種性之體。」此乃解說法身的界與眾生的界是沒有區別的，這二者的界是無別的。

我們是用佛性來看待法身。當證佛時，就俱足法身，但在眾生位(有情位)時他不是佛，但俱法身。法身無變，從因位來講，上至十地菩薩，下至凡夫眾生，如來藏完全俱足、沒有差別，是平等、遍一切的。如水的本身是清淨

的，在混濁時我們用另一名稱，稱它不是水；當沉澱後，乾淨的水出現時，我們才稱它是水，二者本質是同體的。如來藏的本體無好壞、善惡之分，色自在王請問經：「無垢的如來藏本體是不分前後，不分善惡區分，本體是一切眾生本俱的清淨本體。」

心所五十一煩惱：「煩惱障是眾生都有的。」煩惱的本體是一種分別性向，是指分別客塵，瞬間發生的客塵垢障。但依於本體的空性，是可以淨除而達到本來清淨之體。經云：「已經離開一切執著、執取，是一種本體清淨如空一樣。」寶性論：「眾生本俱的自性光明。」所以明和空二者是一種無分別的法性如來藏，明即是空，空即是明。寶性論：「無上不為空。」表達不著於空，也不著於明，是一種明空無別的法性之體。在這種無分別的法性上，再也不分前後、有無，佛與眾生；這個無分別的法性，是遍一切眾生的。

我們為何會成佛？因為有妄想故，所以有垢障。在眾生位時，像前面講的一樣，眾生依自己的分別念產生煩惱，其實這是一個很好讓我們思維的方式。依於煩惱產生這種業，再由業產生各種苦樂之果。就像一個人依於自己的煩惱，進行一些事業行為而受其果；再回過頭來看，所作之果，是由業所作；而業是由煩惱所作，而煩惱又是因分別念；而分別念是依於我們的貪著之心而產生；再來看貪著之心，當我們回歸看心的本體時，心的本體無任何一法。如前所述，如來本體的智慧是遍一切眾生，本初清淨的，因為有妄想故，才產生執著，所以有了垢染。因為有妄想故，對「無我」產生「有我」這樣一個執著之念，所以有垢染，不能了解本體的本初的如來清淨。當離開了「有我」的執著之念時，佛本俱的遍一切智慧就開顯出來。

從聽聞佛法的弟子看來，能有這樣一個願聽聞的心，也是因為過去與佛有緣，才会有這種對法的歡喜，想要聽聞。所以當聽聞佛法時，我們要進行觀心，打坐來淨除心所產生的垢障。

在這方面我們開始累積資糧，終歸有一天自己的這個種性會甦醒過來。若已能理解本初俱有的智慧，那就不需要精進即可證得佛果，就是「無勤」。但是在還沒有證得的時候，就需要去精進。了證的過程分為三個階段：由不了解、到了解、到達圓滿。

如來法性清淨俱足，分三個不同的階段：

1. 眾生位時，如來法性處於「不了解」的階段，是處於眾生界的「因位」，稱「眾生界因」。
2. 當這體性有所證悟時，處「了解」的階段，聖者稱此為「菩提」。
3. 當這體性達到最極盡的清淨，得「圓滿」時，稱此為「二淨之身」，就是佛身。「二淨之身」乃本初清淨與分別垢染清淨之身。

吉祥幢請問經中告舍利子：

1. 具眾生界因者：眾生在輪迴之海漂流，在這階段稱「眾生界」。
2. 具菩提者：在此當中眾生產生出離苦之念，離開一切貪著，出離了苦，進行六度般若密，我們稱此為「菩提薩埵」。
3. 具二淨身者：到最後法性，離一切垢染，得自在之時，稱為「佛」。

本體清淨如虛空般的體性，被無明垢染而障。依於如烏雲的無明，我們的三界，上至天人下至地獄，均被無明所障。

在寶性論中用九種比喻來解釋：

1. 如在蓮花中的佛，例如在講極樂世界裡有在蓮花當中出生、或被蓮花遮住。

2. 如在蜂窩裡的卵蟲被障住。
3. 如米被米糠皮裹著。
4. 如麥被胚外衣包裹，就如前面所說的「在不淨物中有金子」。

寶性論裡有詳細說明為何用此比喻，是從三毒與平等的四種方式來解釋。以上是從粗糙方面來做解釋，表達粗的三毒垢障，此指「欲界之身」。

5. 如我們無法知道有寶藏埋在地下。此處指的是一種三毒同體，細微的隨眠(暗藏)氣息。上界雖然沒有像我們這種很粗體的三毒，但也有細體的隨眠習氣，此是指色界、無色界，如聲聞、阿羅漢等。

接下再以苗芽和破衣中裹的佛相來做比喻：

6. 苗芽是指凡夫在進行大乘之行，在見道位已捨，但對名相、假象、所知障還有些許障礙，稱為芽苗之障。
7. 裹著破衣的佛：表達聖者、菩薩眾在俱生的無明中，還有細微的所知障，此已到達「修道位」。

以下的修捨和見捨，是從學術上來做解釋。

8. 婦女胎中的嬰兒，有可能是轉輪之王：表示是具七地以下菩薩的垢障。
9. 泥土中的金子，是指清淨三地(八、九、十地)的垢障。只要把泥土清乾淨，金子就出來了。指在現證佛果之前，還有一些細微的垢障。

這種被垢障的界，是依於層次而有輕重，界本體是不受垢染的。吉祥懺請問經：「不論佛有無現前，如來藏的本性是眾生本俱，此法性是清淨的。因本淨故，眾生皆可得涅槃。」

當這種法性被垢障後，會產生什麼樣的過失？故行一切非理之行，因而產生了十二因緣⁶。沒有了解到本體是清淨光明的，所以「無明」；依於無明產生了不清淨，所以有了你我他這種垢染(行)；依於行的緣而產生了意識(識)；依於意識產生了果，就有了出生；有了出生就有名色蘊體(名色)；色體的產生在剛開始是極細微的，慢慢地變粗重，而產生眼耳等五根的形成；依於五根向外境，而有了觸；五根加意等於六根⁷。依於六根開始執著於境⁸，依於二者相碰而有了觸，當與外境相觸就產生了一種感受，就如由眼產生色境，鼻產生香境，耳產生聲境，所以稱為受。六根經過觸，對外境產生執著，以色境來表達時，就如白色、紅色這樣的境產生，開始對顏色有了喜不喜歡的觀念，當此取捨之念產生時，就是所謂的「愛」。在這裡的愛，變成有欲求的一定要拿到，變成「取」；就如同看到水還不夠，還要喝。當取產生時，依於此就有了「有」，因為有了輪迴的「有」就有了「生、死」這種業的產生。由於生就有了果，這是一種無常之果，外面看起來是一種很緩慢的改變，但是從細微來講時時都在改變。任何的物體在形成的當下，就不是處在剛才的階段，任何階段都在改變當中，稱此為「無常」。這與現代科學所講的微塵和物質是同理的，產生的同時就在改變，沒有一個是不變的個體。依於此觀念就開始了老死，我們可以從自己的身體上了解到，從一個細微之體到整個身體的組成，如果我們身體是有常，就不會有老化現象；身體一剎那都不會常住，所以有老死。當老了，死是同時存在，所以稱為老死。如是這十二因緣就是這樣轉動起來。我曾看到鐘面是用十二因緣，是有道理的。

大悲經說依於我們凡夫身的本體細微的分別習氣，有了非理的意念，依於非理的意念，產生了煩惱。有了「無明」，有了「所愛、能取」。十二因緣將「無明、愛、取」放在煩惱中，由這三種煩惱形成了業。十二因緣中將

⁶ 十二因緣：老死、生、有、取、愛、受、觸、六處、名色、識、行、無明。

⁷ 六根--眼耳鼻舌身意

⁸ 六境--色聲香味觸法

「行與有」放在業裡，業產生的「名色、六入、觸、受」，乃是十二因緣的苦因。咒乘沒有特別解釋十二因緣，但解釋由煩惱產生業、再產生苦，已把十二因緣包括在內。經教中對十二因緣有許多不同的解釋，凡夫身從總體來講，因為無明故，所以未見我們本來的清靜之體，所以無明。如果明白本體，就證得涅槃。這是本論一再重複解釋的。當了證自性本體清淨，就再也不會被十二因緣所動。因斷無明故，以下的行識均斷除，一切法都是依於前面一個，是因緣法，這些都是依假名所成立的一切法。當所依法滅時，再也沒有依止，就全部斷滅。緣起是很難了解的，所以為什麼說緣起是一切諸法的本體藏。依於緣起故，一個小事變成一個大事，若一個小事能斷止惡緣的話，大的事就不會產生。因為人對小事情有貪著，才會有更大的貪戀產生。維摩詰經：「當了證心性的生滅後，就不再流轉於生滅之法。」這時再也不會隨入心、意、識等之中。依於此，再也沒有阿賴耶識的能依與所依。根本上已理解心的本體，離開一切生滅之法，這時也可理解心與心性之間的區別。本論所講，當心性證得時，再也不隨入於心意識三者當中，所以沒有任何非理之念產生，就再也不受生滅法的困擾。雖然有可能理解，但念仍產生，但已不受制於這種生滅法，了解生滅法為自性空。因為沒有非理之念，就再也沒有無明，所以明見本性，斷除了輪迴之法。

我們雖然還不能很清楚的了解，但是心裡有一種願：「希望未來能夠了解這一切清淨之念」，就已經有很大的功德。佛陀在世時，告訴一個國王，如果因你現世做了國王，不能如是修行佛法，但心中有如是期望，能最終了解的話，這就是無比的功德，將來一定成佛。

問答錄

Q：用恭敬、誠信與無二的智慧向十方佛頂禮，這種無二的智慧，應用什麼心態去做？

A：首先須要對佛法有很深的了解，才能真正的明白本身的涵義。勝義之拜，是表達用「身語意」三門來進行頂禮，了解「身」本體是無自性，也了解「語、意」無自性，了解一切之法皆是任運顯相之見，所以是用任運之見來進行頂禮，這是需要慢慢的去了解。這種勝義之拜在剛開始時是很難去達到的。

Q：大乘的經點，我們比較知道，但在續部中，持明的續是指那些？

A：持明的續是講整個的續部，沒有特別講那一部，持明是指密咒乘，全部的續部。在講經時，是指整個大乘的經部。

Q：在講述基道果、聞思修而得證佛果時，用一個圓來做「分開、連續」的比喻，請問「分開」是什麼意思？

A：我(仁波切)並沒有指分開，只有圓圓連續，指方便、智慧是同體的，不可能有分開之法，任何的法都是緣起在一起的。就直貢來講，一切都是依次第而上來進行得證，從來沒有一個迅間得證果位的。直貢教派中指的利根，雖然在表面是現世得證果位，但也是依過去生累積如是的資糧而得證果位。就像很多層的布將其疊起來，用一根針刺過去，似乎在一瞬間就穿過去，但在仔細一看，它是一層一層的刺下去。所以所謂的利根者，也是由過去的次第而來，並不是在瞬間得到果位的。

Q：前面講到凡夫之身依於分別念的產生而生煩惱，依於煩惱而造業，依於業而受果報。又說看現在的果報而知以前的造業，如此倒轉回去。這是不是就是所謂的十二因緣？

A：剛剛並沒有特別的講述十二因緣，只是講述法報化三身如何的示現。有了這個分別念產生了煩惱，依於煩惱而造業，依於業而受果報的過程。倒轉回去是指就像我們蓋了一棟房子之前，有了貪著念、分別念、煩惱，而來蓋房子；回頭來看此心，此心並不成立，沒有一個實體之心，用此來表達法身之體。如此來解釋法報化三身，並沒有特別用十二因緣來解釋業。如果要解釋業，那現在所受之業有過去的業，而過去的業又有再過去的業，一直連續不斷。在這裏只是用「心」來解釋法身之體，從垢染、清淨的方式來比喻。

Q：在解釋法報化三身的這一段，只是對吉天頌恭的讚頌，認為吉天頌恭是法報化三身，為什麼需要講到法報化三身的由來呢？

A：表達吉天頌恭本體就是聚集這三身之故，所以向他讚頌、頂禮。就像我們人的本體，就俱足這三身的能力！我們只是現在用輪迴、凡夫之想來看待。用本體三身俱足開始來進行頂禮。解脫莊嚴論中也是由本體開始講起，後來再慢慢解釋本體垢染的部份。剛開始會比較困難，慢慢的就會更清楚了解些，要從法報化三身去理解。

Q：應用無二的智慧、勝義的見地來頂禮，但我離這境界還很遠，知道我的身語意不夠清淨，但我每天燒香禮佛，都說用我清淨的身語意來燒香禮佛，這樣行不行？

A：可以！非常好！

Q：因為我的凡夫之身，所以看不到法報化三身，只好去看唐卡、佛像。在顯教中好像有很大的差別，在密教中是如何去表達這三身的差別呢，例如身上有沒有戴什麼東西啦？

A：一般來講，在化身時佛只穿三法衣等。而類似像觀音、文殊，頭戴五佛冠等，稱之為報身，也有本尊呈報身之像。中國的阿彌陀佛為化身之像。報身會有佛母之身而化身是不會有佛母之身的。法身如普賢王如來，身上無任何衣物，以裸身之像來表達法身。法身如同虛空般，報身如彩虹般無自性，五智任運，方便與智慧的任運，故頭戴五佛冠等，不像我們血肉之身可以接觸。化身為利益眾生故，現各種像，如出家像等。

Q：凡夫要達到何種境界，才能看到報身？

A：十地菩薩。但也有依於密乘觀修的功德，產生一種習氣，慢慢的現見本尊的報身，但不能像十地菩薩如是的是在報身之處聽聞佛法等等的功德。

Q：什麼是隨眠習氣？

A：隨眠在藏文有「隱藏」的意思。就像瞋念是本來就存在的，一般時候是沒有，但當外緣接觸時就有了瞋，這是粗的隨眠。對阿羅漢而言，雖然已沒有粗的隨眠，但還有細微的隨眠習氣。



大乘精要(2)

朗欽加布仁波切 講述
2006 年 1 月 7 日於美國中心

敬安仁波切口譯
岡波巴編譯小組 紀錄

此論之總體架構分為三個部分：基、道、果。分說也分為三個部分，前次已講解了基的部分：「如何安住於本初的基」、「本初的基如何被垢障」、與「如何去除這種垢障」。

在如來藏本體上，雖有不同的分別客塵垢障，但如何去除此分別客塵垢障，可分兩個方式：「漸次」或「剎那間」(頓然之間)。此論是以「漸次第(三身)」的方式來解釋。解深密經言：「太智菩薩請問佛：如何淨除我的垢障，應以漸次第或頓然的方式？佛答：應用漸次第方式才可清除分別垢染。」佛陀以三種比喻，要眾生以漸次第的方式來進行淨除垢染：樹木的成長，是需要一定的過程才能長成大樹；芒果的果實，需要一定的時間才能圓滿成熟；做陶罐，需要一步步的過程製作才能做成。這些比喻都是說明一切是需要一定的程序。當瞭解如何用漸次第的方式淨除分別客塵垢障，也就了解了本初的基如何淨除垢障。

在修道中有四個如何理解道的部分：「認知此道」、「思惟此道」、「學習此道」與「修證此道」。如何趨入此四種修道當中，首先要認知此道是一「不顛倒」路。首先要依止一位具足性相的上師。

要如何依止一位上師呢？我們要尋訪一位能指示清淨道路的人。我們「本初的基」是被分別的客塵所垢障，所以要有一位如明燈

般的上師來指明，使我們本初之基甦醒過來，猶如在夢中甦醒過來一樣。因此了解使我們本初之基甦醒的外緣乃是需要依止一位具格上師。

所依靠的上師分不同的階層：

- (1) 凡夫位的上師
- (2) 登地菩薩上師
- (3) 化身的上師
- (4) 報身的上師

在修證的道路上，我們尚無法具足能力向登地或化身、報身的上師請教佛法，首先我們應接觸凡夫位的上師，這是我們初修行者最重要的部份。太智菩薩請問佛：如何淨除我的垢障，應以漸次第或頓然的方式？佛答：應用漸次第方式才可清除分別垢染。」佛陀以三種比喻，要眾生以漸次第的方式來進行淨除垢染：樹木的成長，是需要一定的過程才能長成大樹；芒果的果實，需要一定的時間才能圓滿成熟；做陶罐，需要一步步的過程製作才能做成。這些比喻都是說明一切是需要一定的程序。當瞭解如何用漸次第的方式淨除分別客塵垢障，也就了解了本初的基如何淨除垢障。

在依止善知識後，心無懈怠的精進學法，此時四魔(蘊魔、煩惱魔、天子魔、死魔)對我們均無法擾害。

蘊魔：乃「色、受、想、行、識」五蘊。魔障所要擾害的就是一個蘊體，束縛我們產生一些痛苦，故稱之為蘊魔。

煩惱魔：蘊體乃是我們被縛之基，是什麼把我們束縛住？乃是「煩惱」。如貪，當一個人的意念產生了一些執著，當貪念過大，產生一些外緣及一些圍繞的障礙，身心上面的一些病痛開始產生，因而顛倒了一些取捨之分。依此，產生了不同煩惱及不同業。不只是貪，嗔癡亦如此，三毒使我們產生這些煩惱。我們被此煩惱業束縛住我們的蘊體，故稱此為煩惱魔。

天子魔：我們進入佛法，但是還是被外在的各種顯相所迷惑、吸引，使心一直的放逸，不能趨入正道，故稱為天子魔。

死魔：依於此緣，我們開始放逸，死亡過程也開始出現。死亡本身就稱為死魔。

善知識如護法般，能使我們脫離四魔的擾害。依於善知識學習正道，如金剛般破除一切圍繞的障礙，能去除一切眾生的邪見、我執見、斷見等等，能依於此除去障礙，稱它為甘露之法。也表達善知識是使眾生從苦海中脫離出來的大船。如果我們是智者，就應恆常時間的去尋找善知識並依止他，至為重要！

我是否可尋找任何一位做上師呢？尋找可指明清淨道路的人，應該尋找一位俱性相的上師。如何尋找一位俱性相的上師呢？

龍樹菩薩言：一個俱性相的上師應具備以下十二種條件：

- (1) 多聞；
- (2) 大智慧；
- (3) 不放逸於世間瑣碎之法上；
- (4) 不執受於世間名利；
- (5) 具大菩提心；
- (6) 具大悲心；
- (7) 具大精進心；

- (8) 對修習正法無唉歎之心，反而具更強烈信念；
- (9) 具足一切正法口訣；
- (10) 自身已得解脫；
- (11) 對眾生根器一一了解；
- (12) 能引領一切眾生入於正法。

彌勒菩薩言：一個俱格上師需要具備七種性相：

- (1) 已調伏自身心續，持戒清淨，對佛法信念清淨；
- (2) 已能達寂靜三摩定禪定；
- (3) 已能依禪定的能力產生一切觀的大智慧；
- (4) 已能達聽聞、思惟佛法的功德；
- (5) 具利他的心念；
- (6) 對一切經續均已了然於胸；
- (7) 了義，了知一切經典內義，能善言解說，並對佛法講述沒有一點衰退唉歎之心。

阿底峽尊者言：俱格上師應具備的四種性相：

- (1) 不毀謗他人講述的見地；
- (2) 能依不同根器的眾生闡述不同教法；
- (3) 對佛法保持恆常精進力量；
- (4) 不貪著於世間榮華富貴，只為圓滿菩提心願。

在此五濁惡世，能尋找到百分之百具足性相的上師非常難得，但試著尋找多具足以上條件的上師，至少也要是位具大菩提心的上師，才為最重要。其他的論典也有講述尋找上師的條件，並講述弟子應具足的部份，但此論中並沒有特別說明弟子的部份。

一個俱足性相的上師，是以四種增上心來宣說佛法。

1. 只講對我們有意義的，不說無意義的言論。無意義的言論如外道，說一些共讚，或對孩童說一些儀軌，說牲畜的一些知識。

2. 只講俱足一切法要的言論，不講不具法要者。不具法要之言有如外道的常見或斷見，或講個人利益、戰勝等之言論。

3. 只講滅除一切煩惱之言論，不講增加煩惱之言。增加煩惱者有如進行將人或牲畜血供來迎取神明高興的方式。

4. 所講述的具涅槃的功德，不再講述具輪迴的功德。

我們應當將講述以上四種方式解釋佛法的善知識，視之為佛。

當我們了解應視善知識如佛般，但應如何依止善知識？我們應將求法之心，保持非常精進，而非哀傷的心。

例如商人兒子善財童子如何依止一百一十二位善知識(在藏文本中說是五十六參，在中文本中說五十三參，可能是過去翻譯不足故)。善財童子首先依止文殊菩薩，文殊菩薩向其開示：「應不具哀傷的心念，應具精進心念來求法。」(仁波切笑言：我們去五台山時看到文殊洞/善財洞，可能那時在那裏依止也不一定。) 文殊菩薩教導善財童子在尋求善知識時，不應依善知識示現的方式，而產生憤怒、痛苦等。應視一切為上師的一種教導方式。

我們應該像那洛巴大師依止帝洛巴大師：那洛巴只是個捕魚者，並有妻室。又如密勒日巴大師依止馬爾巴大師一樣，在依止善知識時，不應產生憤怒或痛苦的心念。有時在求法的過程中有痛苦的經驗，但不應有哀傷的心念。如在進入大寺院時，初期求法的過程是非常辛苦的，但不應退失求法精進的心。

又如常啼菩薩在法盛菩薩處求得佛法。當初常啼菩薩為了要能了解般若之意，願交付自己身心來尋求此法門。當他走到一廣大無人的區域，空中傳來聲音說：「你若要尋找

此意，應往東方去。」他即不顧自己身體的疲憊、飢餓，繼續往東。在往東途中，更感疲憊，此時虛空中又傳來聲音說：「不應畏懼一切苦難，繼續前往。你將得到所求的般若之意。」他又繼續往東，但就是不能達到盡頭。此時空中聲音又說：「你繼續往前約五百由旬的地方，有一清淨聖地，具一切檀香，種種美妙，那裏有位法盛菩薩，跟隨著六萬一千名仙女享用種種妙樂。你在那裏接受佛法，將會尋找到般若之意。」當常啼菩薩聽到就快到了，心有如被箭射中一樣震撼。當時他想到快要見到大菩薩了，但沒有任何東西可做供養，就想到可以將自己的身體賣出去，看看能得到什麼作為供養？當時他就問周邊的人，有沒有人要買他的身體？當然是沒有。此時，帝釋天示現來檢測他，就對常啼說我今天要做天供，需要血、肉、骨髓等物，你能給我嗎？當時常啼毫無遲疑的將手上的脈戳穿，讓血流出來，並從大腿割下一塊肉。當他正在尋找如何將骨髓取出時，有一商人的女兒見到此，就問他：「你為什麼要傷害自己的身體？」常啼答曰：我是為了要尋找「般若法意」。商人之女又問：「為了尋求法意，而對自己的身體進行傷害，是有什麼功德？」常啼答曰：「我若能得到般若之意，即能現前菩提，成證佛果，此時，我即能示現三十二相八十種好，我能利益一切眾生。」當時，帝釋天聽到常啼菩薩所表達的勇猛之心，就對他說：「你應不要退轉此勇猛之心，且應更增上。」商人之女覺得常啼菩薩的行為非常精進，於是對常啼菩薩說：「請等一下，我先去向父母稟告要跟隨你，並隨侍供養你一切法事，幫你得到此法。」當下，即得到父母的允許，其父母並攜家僕五百餘人及各式供物，跟隨常啼菩薩同去。常啼菩薩在很遠的地方就看到法盛菩薩在講法，當下就感受到初禪，樂的覺受。商人女等幾位均從馬車上下來，跟隨著常啼菩薩去見法盛菩薩。當此五百人見到法盛菩薩所示現的種種神變，心想菩薩都能如此，佛的示現更不在話下。當下即對佛法產生強烈信念，也發起菩提心。在路程中，見到諸

多如來的種種示現，當商人等問到：「這些如來，現在在哪裡？」法盛菩薩回答說：「此一切如來未曾去過任何地方，也未曾來過任何地方，一切法就是無有來去。」說完，法盛菩薩即起身回房。此時太陽也下山了，而常啼菩薩心想，我來此地即為聽聞佛法，我願站在法座前不去任何地方，就等法盛菩薩回到法座來講法。而法盛菩薩回到屋室中，一打坐就是七年，而常啼菩薩一站就是七年。我(仁波切)笑說可能就是因為此所以才叫常啼，一直站在那一直哭。在這七年中，常啼菩薩自身沒起任何他念，沒有會擾害他的分別念，也處於定當中。虛空中的聲音又起，說道：「七天後，法盛會從禪定中出來，再會宣揚佛法。」當時，常啼非常歡喜。七天後法盛菩薩又回到法座開始講法，講述「般若之意」，甚深不可思議之境。使常啼得到三摩地的種種法門，展現各種三摩定。

經續中均引用求法者應不顧身體、性命來尋求佛法，奉獻一切，不為過程中所產生的哀痛而退失信念。求法者應具的強烈恆常的精進心念。生活中任何舒適的善緣、助緣都不可能幫你得到很好的菩提成就。應該要拋棄世俗的種種煩瑣，才能成為智者。我們應恆常依止善知識，從善知識處學習佛法。在學習的過程中不應有「學完了」的念頭，當有此心念時，即尚未學完，還不能自立。學習過程當中產生「脫離上師」等心念時，即表示被魔擾，對法產生疑惑等，產生了放逸的心念，與上師距離愈行愈遠，此即被魔擾。我們應恆常不離上師，如果你脫離上師，即使佛陀現在握住你的手，也不能得到解脫。是須淨除垢障，聚集二資糧，才能得到解脫。

金剛頂續：「當恆常依止善知識(上師)。對上師不恭敬，不能隨順上師的教導、對法產生懷疑心態、不發心者，將未得成就之果。」

涅槃經有講述善星比丘的故事。善星比丘服侍佛陀十二年，得四禪境界，能背誦佛的

十二分支教言。但他覺得佛陀是在傳假法，是一個造作之人。當時，善星比丘跟隨佛陀去往印度城市明噶西噶，即現今之瓦拉那西，進行托鉢講法。佛有一功德，即行走時之腳印會留下很長時間，而善星比丘都在後面將腳印擦掉。在城中，遇到一裸衣行者(印度外教行者有一派是不穿衣的)坐著吃酒糟。善星見裸衣行者即說：「世間若有阿羅漢，此人即為阿羅漢，他已無因無果而得證。」佛言：「你是錯誤的，阿羅漢是不喝酒、也不欺騙、無貪欲。但是此人喝酒、此生弑父、欺騙等不淨的行為，死後將墮入地獄。」但是善星還是說：「四大地水火風均會改變，但此人是不会墮入地獄的。」接著他們就前往王舍城，又遇見一裸衣行者，此人言：「世間一切煩惱的產生並無過去的成因與外緣，乃是無因無緣。」善星：「世間若有阿羅漢，此人即是阿羅漢，他已得解脫。」佛言：「此非解脫之人，還是煩惱之人。」善星：「阿羅漢(指佛陀)怎麼對阿羅漢產生忌妒之心。」其實佛陀並未對此人產生忌妒之心。佛言：「你是愚人。此外道於七日後，將因消化不良而死，他的意識將轉化成一個吃人嘔吐物的餓鬼，他的屍體將運往墳場。」當時善星要讓佛陀出醜，就跑到外道前，重複了佛陀所說，並囑咐他七天不要吃任何通西，若七天沒死，就可讓佛陀出醜。此裸衣外道也盡力忍到第七天，實在口渴就喝了一點冰水，吃了一點紅糖。就依這原因，他就死掉了。當時正如佛陀所說，他的屍體被運往墳場，而他的意識已變成一個餓鬼，與他過去生一模一樣，只是現為鬼相。七日之後，善星與同修一起看到裸衣行者在餓鬼道中(當時善星是可以看到他的)，模樣與過去生一樣，就問：「你是死了還是沒死？」外道答：「是真的死了。難道你不知道嗎？此地已是墳場，是我的同修將我的屍體運到這邊來。你的導師釋迦牟尼所說的一切是具有真實義諦的，你應該對他進行懺悔。」之後，善星回到佛陀跟前，告訴佛陀：「裸衣行者已往生到三十三天了。」此時佛陀就示現神變，將外道轉成的餓鬼道相，示現給他看。但是善星仍不

承認此一切，仍強辯：「其實根本沒有什麼三寶、地獄。你只是一個會掐算的人，所以可以講出這些話，我不承認你。」之後，善星就離開了佛陀，住在一條叫噶汲河流的地方，他住的地方整個裂開，整個人活生生的掉入地獄之中。

若欲求善知識所證得的證量，應多聽聞，並接受善知識所教導的一切方便法。幻化續：「欲求上師真實語諦，三門與上師相應，應隨聽上師的一切言教，不用太接近，但也不遠離上師，但心續與上師永遠相通，此乃最為重要。」續中也提到：「應對同上師般的金剛師兄、同一種性或同一教派，都應以有益歡喜之心跟隨在一起。」恆常實修上師所教導之法語，若能如是接受法語，其一切功德都會展現出來，並能助你開顯一切智慧。上師給予的個別修證口訣，應恆常去觀修及實踐。

要開顯智慧，口訣只是很小的一部份，必須要專注把握，才能讓智慧開顯。有關上師口訣的故事：在吉天頌恭的時期，在衛藏有一非常有名的學者，他的雙腳有關節病。他聽到吉天頌恭已證得緣起法，有很多口訣可以幫助清除病苦。他就前往吉天頌恭處，當他見到吉天頌恭時，講述了他過去也曾跟帕摩竹巴(吉天頌恭之上師)學習過及現在的病痛，希望吉天頌恭能給予他一個方法去除這些病痛。當時，吉天頌恭就告訴他：「你就將你的根本上師觀於頭頂、喉間、心間及臍間，心念多集中於臍輪的部分，你就多觀修。」當時，他覺得這個我也會，平日我也常做，這沒什麼特別之處，也沒有什麼了不起。他回去之後，還是照這方法做了一下，做了之後確實有些好轉，做著做著，越來越好。可是他想我是一個學者，不能就靠吉天頌恭的這樣一句話，使我的腳好轉，我應該找另外一個方式。他就前往西藏「扎」的地方去泡溫泉。當他再一次回到吉天頌恭大師面前時，他的腿疾已大部分好了，只有腳跟還有一點一撇一撇的。吉天頌恭問：「你有

沒有修我的口訣？有沒有幫助？」學者答：「你的口訣我修是修了，可是最重要還是溫泉水有幫助。再下來還有什麼其他口訣可以教我的？」吉天頌恭答：「我也沒有什麼口訣可以給你，你就多去泡溫泉好了。」

當我們在跟隨上師時，要是真實修證上師給予的口訣，這樣才能讓智慧提升。若沒有實踐上師的教導，你的智慧也不會增長。有如要嘗到味道首先要用舌頭去舔，不然就像用木匙去攪動菜餚，是嚐不到味道的。必須實際去修證。

當我們再跟隨上師時，要遵循上師的指導，若不遵循可能就會如同黑行者。以下是黑行者的故事。黑行者的上師--札然達拉，有一天黑行者要去喋哇拉柵，乃空行聚集的地方。上師說：「你的證量不夠，還不能去，對你的修行會有障礙，此處不可去但可以去其他的地方。你在途經時會找到一個寶匣，但你千萬不要打開，拿回來交給我就可以了。」可是當他找到寶匣時，心想我為什麼不可以打開，我一定要看一看。當他打開時，看到裡面有一套骨飾及一個法鼓，他就把骨飾穿在身上，搖動法鼓。突然之間，虛空中產生五百個法鼓的聲音，並有五百位居家男女眾現前。黑行者當時心中非常害怕，就立刻將骨飾脫下和法鼓放回寶匣中，且離開當地。當他回來交給上師時，上師問他：「你有沒有打開或做其他的事？」他說沒有。雖然黑行者沒有去喋哇拉柵，可是他還是違背上師的教導打開了寶匣，這就是不遵循上師的教導。之後，他經過另一個墳場，在墳場有一比丘問到：「你是誰？」他說：我叫「黑行者。」行者是指瑜珈士。比丘就說：「如果你是行者，就給我示現一些梵行。」當時黑行者就騎在屍體上，將嘴及其他部位的肉吃掉，並在地上打一個滾，變成一隻烏鴉，示現了一些自己的神變。即對比丘說：「我已行(表現)我瑜珈的行為了。」其實這是黑行者故意給比丘難看，因為比丘是不吃葷的素食者，而他故意吃人肉給比丘看。之後，

他經過一片密集的果林，看到一位女侍在林下，他要求施捨一些果實，女侍沒有給他。這時，這時黑行者就行一些法印，眼往上看，整個水果就從樹上掉下來。而此時，女侍也施法印，整個掉到地上的水果又都回到樹上。黑行者一氣之下，將果樹連根拔起。女侍也非常生氣，瞪著黑行者的下身，令其流出膿血，黑行者又行瑜珈的行為，拿一個頭蓋骨將血接住然後喝下去。當他正在飲血時，女侍又瞪著頭蓋骨，血就一直從頭蓋骨中漏出去，黑行者就一直喝不到。接著黑行者去往海邊，尋找海浪的結晶體為藥引(西藏，海浪的泡沫結晶可作為藥用)，來治療自己的病。但在路途當中，空行示現一些神變在他身上，他也知道即將身亡。就告訴周邊的人，請七天不要碰觸屍體，七天之後他將會回到這個身體當中。這時，空行就化現為一平常婦人，告訴村人有一個屍體，應該火化掉否則會變成殭屍，不然七天後會對地方不利。雖然剛開始找不到，可是最終還是被找到，就將屍體火化了。七日之後，黑行者手持鈴鼓示現於空中找尋他自己的身體，但已經找不到。在此表達，黑行者雖修證已有一些成就，但是違背教言，就會出現很多障礙。

再說世親菩薩的故事。他是小乘中有名的大師智者，對佛陀教典了然於胸，有人稱他為第二佛。他原是跟隨在天齊地方的一位名普善的班智達，而他的兄長乃是無著菩薩，是大乘的主要學者。兄弟二人在佛法上沒有相互學習，本來世親菩薩並不承認大乘佛法，他認為此非佛教。但經過慢慢研讀，認為大乘的一些觀點非常重要而產生了一些信念，後來就學習大乘教法，最後對大乘佛法融會貫通。可是當他對大乘佛法比較了解後，反而覺得小乘不夠究竟，而對小乘產生捨棄的心念。世親菩薩運用辯證種種方式，使很多小乘行者捨棄小乘而轉為大乘。此時他的上師普善聽到一些有關他的言行總總，就想要來與世親辯證，問他為何由小乘轉為大乘。當世親知道後，基於不好意思，就前往尼泊爾來避開普善。當他到了尼泊爾看到一些佛

教徒穿著法衣在耕地，他就對佛法感到很悲哀，後來就在尼泊爾涅槃了。涅槃時，他將尊勝頂髻母的咒語顛倒的唸。世親菩薩的靈塔即建於尼泊爾。在此表達，違背上師的教言而產生的一些障礙。

在五濁惡世中，上師示現各種法門來調服攝受眾生。應將上師的一切如佛般看待，視師如佛。如金剛頂續經、無二別續等皆說：「只要理解上師乃開導我們解脫道路的人，了解上師乃三世諸佛之唯一本體。上師示現各種不同的方便，我們無法確知，所以不應對上師的行為產生邪念，應視師如佛。」

過去佛已涅槃，未來佛未出世，現在佛事業的支持者乃以善知識為主。故應視善知識如佛的示現，應了解佛的如來藏與上師的如來藏是無別的。小品般若：「過去一切佛，現在的善知識，其本體的如來藏是無區別的。」

各種續部、密集續等：視師如過去諸佛般看待，對自己善知識上師能恭敬誠信的供養，所累積的功德是無量的。

要如何恭敬供養上師呢？

1. 用世間財富來恭敬供養上師：這會使自己得到很多利益，使自己產生增上的心與修法的能力。居士請問經：「不論佛陀或善知識，給予你即使是一個偈頌，也應以虔敬心或財物來供養，不可含有一絲狡詐的心念，才能得到正法。」
2. 儘量圓滿上師心中所有的願望：雖然上師心中所想的只是小小之物，但因你滿足了上師之願求，功德資糧是很大的，例如能得世間的榮華富貴。
3. 以無我慢心來進行供養：無我慢乃指恭敬護持的心態，須以非常虔誠恭敬

的發心來進行供養上師。許多經續皆指出對上師的誠懇信心是非常重要的。幻化續：「具誠懇信心的弟子，就能得到具證量的成就，如乾淨器皿中清淨的水能呈現月亮的倒影。」三寶云經：「無誠信就如被燒過的種子，不可能長出豐碩的果實。」

4. 以恭敬欲求心來憶念上師的功德：應全身汗毛張開、眼含淚水，對業及因果產生強烈的信念。以上三種屬於清淨的信念，以此信念來了解業與因果的觀係，進而脫離業因果，達到涅槃。當理解了輪迴、業、因果的一些過患，要欲求涅槃時，欲求的信念就會產生出來。能具足如是信心，真正法的種子才能在心續中開始出現。

三寶明燈經：「就如手腳對人的重要，信心就如世間寶藏，但雖有誠信而有慢心，則仍不能得到究竟。」笑說西藏人的祖先是猴子與羅刹交合，外貌不是很好看，好像是泥巴戳了幾個洞；所處之地為貧困之地，稱惡鬼地。西藏人不好看又愚笨，那還能生什麼慢心呢？

三摩地功德經：「善男子應如何對善知識誠信的去理解聽聞呢？」

1. 應非常恭敬的供養善知識(導師)。

要以一種懷念的心態來珍惜擁有並愛護他，理解到失去他們是非常可惜的。莊嚴經：「善男子應視己為病人，視善知識如醫生，其過程(次第)視為藥方看待。有如遵守醫生所開的處方來吃藥一樣，修證自己的聽聞實修。如是地恭敬誠信來恆常依止上師」。三寶云經：「有如所有江河支流都匯集於大海，若沒有慢心，對於善知識所給予的一切教導，均可融入心境當中。若一菩薩具有慢心來修行，則不可能產生功德信念，他是被魔的慾鉤所勾住。」經云：「自己於供養善知識時，

應捨棄自己身體一切的不良行為，如法的恭敬供養，講述正語，意亦如是，凡事以三門清淨供養上師」。別解脫經：「佛告舍利子，菩薩應捨棄一切，恭敬供養善知識，此能斷除一切束縛之觀念，能行一切功德。」

2. 不墮損誓言的戒律來依止善知識。

經云：「一切善知識(導師)是願一切眾生具樂，得證菩提。」當我們不墮壞三門戒律，如是修習善知識所給予的正法，就是最好的供養。如是進行這樣一個正法，捨棄一切不善業。攝集經：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」捨棄一切不善業—即三學處的持戒圓滿；守護一切善業—即三學處的智慧圓滿；將一切攝聚於此心—即三學處禪定圓滿。

前面所講三種供養：財富、三門清淨及三學處之供養，以修證，即進行三學處來進行供養最為殊勝。維摩詰經：「一切最勝供養中，法供養乃最為殊勝，也是無上之法。」又對太自在天說：「不應以財富供養，應以法供養，為最殊勝。」極寂靜聞經：「如文殊菩薩言：對恆河沙數般諸佛，以恆河沙數般珠寶來供養，也不如在善知識處聽聞佛法、思惟，實際在心中修證之功德，此功德最為殊勝。」可是這也不能有慢心。雖不能實際到善知識處，但是在心中思惟，願能前往善知識處聽聞佛法、思惟並進行修證，這思惟的功德便大於恆河沙數劫財富寶的供養。若只是思惟即有如此大之功德，實際去做就更不用說了。

依止善知識所得到的利益是什麼呢？乃是世間不善業的想法不生起，淨除一切垢障，不為非人擾害，不墮三惡趣，並使未來能得見具相善知識的因緣。莊嚴經中對依止善知識所得的利益，亦持相同說法。莊嚴經：「能如是恭敬供養善知識，佛陀都會感到歡喜。不違背上師言教之人，會愈來愈靠近遍智。對上師之教導無任何疑惑之人，則善知識的一切功德都將具足。恆常意念善知識的

人，所欲求的一切事業均將現前。在依止善知識時應不懈怠，不應以放逸之心進行。」

依止善知識後，應不懈怠，首先應聽聞具義之法。經云：「聽聞有如開啟一切道路之明燈，是其他盜賊無法偷走的；聽聞能開啟一切愚痴的黑暗；聽聞是斷除一切愚昧的武器；聽聞是得知一切方便法的友伴；聽聞是一切如寶藏般的名聲；聽聞是你永遠不變的朋友。」

當貧困時，有些朋友可能會離開你，但聽聞經續所得到的知識，才是最好永遠的友伴。聽聞能幫忙進行整理比較；能祛除一切名聲，變得謙虛。你的聽聞能讓眾人歡喜。但是只有聽聞而有慢心，又不具修證的訣竅，即使是表面如禪定，也已被慾望之鈎勾住。

慧海請問經：「即使是做了一些聽聞，遠離吵雜、前往幽靜之處，少做造作之事，心中進行禪定，依於定念而產生了一些歡喜，降低了自己的一些煩惱，但也只是開始降低煩惱。倘若沒有利他之心，為成熟眾生心續的歡喜心，此也是被慾望之鈎所勾住。」

前者是有些許聽聞但無修證且不具口訣，慢心生起，是一種慾魔之鈎。後者乃雖具廣的聽聞，但只有利己而無利他的心念，是屬於第二種慾魔之鈎。

集學處經：「因未聽聞，故心不能調伏，會產生如掉入懸崖、墮入地獄般的痛苦。若要脫離此痛苦，應廣聽聞。聽聞是非常重要的部分。」律儀經：「有一屬於弱智的羅漢，因沒有口訣的肯定，故有過患。」

在一事續的經典中說，在聽聞時應捨棄一些教典，如一些世間法(如何看待男女、動物、寶物、武器、醫藥、心算等之世間法)，應學具義之法，具義之法乃是聽聞對治煩惱之法，這裡講的是指修證時的觀念。捨棄一切的榮華富貴，乃指捨棄一切為此世富貴所修口訣

的世間法。但也有其他的經典教導我們，作為一個菩薩，任何醫學、心算等都要學習。

薩拉哈哩道歌：「應尋找具義之法。具義之法如同上師之口訣，有如甘露能熄滅一切煩惱。無義之法如處於沙漠之地，雖口渴但卻無法解渴。」經云：「應學習一切具義之法，捨棄一切無義之法。並不隨學有斷見、外道行為之法，不學任何不合解脫道路之法。」

如何進行攝受具義之法？寶性論：「應聽聞具義之法，並接受與佛法有關之法，能捨棄三世一切煩惱之法。」法代表能寂滅寂靜、一切煩惱，法是具足利益，我們要聽的是佛所講的，接受能仁的真實語諦，其他的均應捨棄。

理解法從頭到尾皆為善。文殊真實名經：「智慧勇識妙吉祥，真實名號最殊勝，是甚深義廣大義，無比大義最寂靜，初善中善及後善，過去正覺等已說，於未來中當演說，現在圓滿諸正覺，亦皆再三而宣說。」如我(仁波切)上課時，皆由初善、中善、結善來解釋。

法自始至終，均以善為主。應如法修行，並積聚二資糧—「有緣取的福德資糧」與「無緣取的智慧資糧」，或兩者雙運，福慧二資糧的積聚。秘密不可思議經：「整個即在講二資糧，以有緣無緣來積聚二資糧。」

在聽聞善法之前，聞法之器(聽聞之人)也要清淨，才能接受此法。聽聞之人在聞法時的三器過，以聞思修來解釋：在進行聽聞時，應捨棄器物倒覆之過失；在進行思惟時，應捨棄有漏失之過失；在進行修正時，應捨棄有毒垢染之過失。聽聞之人應以增上善心來聽聞，若沒有一個進取善心(很好的記憶善之心，而非忘卻之心)，不可能產生正知正量。

利益增上心經：「如同甘蔗，甘蔗的精華是在裡面而非在甘蔗的皮。當嚐到甘蔗皮的一點甜味就以為是甘蔗的甜，是沒有得到甘蔗的精華。所以我們在學佛的過程中，不要只學外在的皮毛，應該實際體驗內在的精華。」

聽聞之法而沒有進行思惟，將不可能將煩惱寂滅，會隨煩惱流轉輪迴，就如口渴之人也會被水給淹死一樣。只是廣聽是沒有用的，會要思惟，前往幽靜之處進行所思惟之意。

問答錄

Q：關於常啼菩薩的故事，商人女及其家僕五百人後來如何了？

A：法盛菩薩已經是一個禪定百門自如之人，他所攝受之眾生都是有根器的。這五百人能跟隨常啼菩薩去晉見法盛菩薩，他們既有此緣起，一定也得法意。法盛菩薩有六萬一千個女侍圍繞。以大乘角度來看，一切眾生皆有佛性，皆可成佛，表示男女平等，是已達成就自如之人。其最主要是表達為什麼他們能不捨五欲，表達他對菩提的心念以及對空性在修證中的理解，能夠無一絲毫的利己之念，所以可以不捨五欲，而現這樣一個法相。

Q：世親菩薩的故事，棄小乘轉大乘，在我們的觀念中是正確的，後來世親菩薩也不願與上師起衝突，但為何後來他是違背上師呢？

A：主要是說上師教導的重要性。在他學習其他教法後，雖然沒有正式面對上師說你的法是錯誤的，可是從另一角度講，他將很多弟

子轉變為學習大乘，在上師的本意裏，那就是一種違背。表達上師的言語是非常重要的。

從小乘的角度講，主要是以律儀為主，一個律體清淨、證得的善知識，乃是以利己為主。大乘則是利己利他。菩薩乘不只是清淨戒體，還有其他差別，如是否具足利他之念等。密咒乘是視師如佛，一切成就來源均得自上師。世親菩薩是將二者相混雜，總的來說，就是有違背上師之言語。

Q：世親菩薩往生時，咒語反著唸是什麼意思？

A：這是一種緣起。尊勝頂髻母是一祈願長壽的法，他倒著唸的時候，就是說他準備死的意思。一切法皆是緣起，他開始示現涅槃。

Q：世親菩薩這樣做，是涅槃或是自殺？

A：世親菩薩在印度地方是可以稱為第二遍智之人，對生死已經自如，不需要用自殺來進行。一個自殺的人首先要尋找一種方法，還需要經過痛苦，不可能反著唸咒語就達到死亡，這是不可能的事情。這裡表示他對生死已經自如。如果我們試著反著唸，想死也死不了。

Q：視上師如佛，上師與佛的如來藏是無二無別，眾生與佛的如來藏是否一樣？

A：當然一樣。在如來藏的本體上沒有任增減，大家都是同等。因為有如來藏，所以可以成佛。

Q：我們也應視自己如佛？

A：如果視自己為佛，那就還有一個「我是」、「我」的念的執著，那是一種「慢」，是被分別客塵垢染所垢障，垢染清淨才能成佛。

Q：黑行者的故事，因違背上師囑咐打開了寶盒，因而遇到了障礙，後來在墳場行梵行應該不是障礙吧？

A：這裡表達瑜珈行者有一個能力能夠轉化自如。他本來可以行更大的利他事業，但因為他違背誓言，所以無法把利他事業的能力圓滿。他曾不只一次違背誓言，但都還可以示現修證的能力。他本來可以成為一個最殊勝的利他瑜珈士，但他因違反誓言，所以無法圓滿這一切。像勝樂續裡的六個續的註解都是黑行者所講解的，他的成就上是無以比喻的，但因為他違背誓言故，所以無法廣大利他事業，就如他沒有好的徒眾來接受他的法典之類。他是有點我慢又性格強烈的人，屬印度八十成就者(如那若巴等)同時代的人，應為南印度人。

Q：善星比丘已達四禪的境地，還是沒有達到佛的正法，表示只是禪定不足以生慧。中國人常說的戒定慧，達到甚麼樣的定才能生慧？

A：這裡是指禪定由欲界達到色界再達到無色界時，應已達到無念，但對空性還有一些細微的執著之想，如認為空性如虛空般之念。因為安住在這個「想」上面，所以無法產生智慧。智慧是不安住在此想上，是離四邊，它不只不安住在此想上，任何一切相均不執相，但能使相解。在這種覺性上，岡波巴的解脫莊嚴論也講述這種定，在經過無念的定後，最終還是會落入細微的想蘊上。從他的故事中可以看到他認為裸衣行者無因無果，也可以知道他的理解程度是落在哪一邊。理解空性之人，他對因果緣起、緣起之法更能細微的理解。空性的意思，並非是將一種物

體拿走後的空，乃是物體本身就是無自性的空，依於緣起慢慢產生外相。

Q：所以依於佛法才能發慧，而非因禪定才能發慧。

A：同樣的道理，光「定」不能產生「慧」，要經過聞、思、修的整個過程。但是禪定也有它的能力，比如「他心通」等。像世間其他教派的禪定都具有這樣神通的能力。從最初大家共通的「定」到最終，區別出佛教的不同。佛教的「定」是本身自性具足的，不需外求。

Q：一般了解聞後而持戒，思後而得定，修而得慧，禪定與此定是不同之定？

A：三學處，「諸惡莫作」代表持戒學處；「眾善奉行」代表禪定學處；「自淨其意」代表智慧學處。聞乃聽聞，到思才有思考。從共通的角度來講，禪定本體的意義是一樣的，只是到了佛教裡才慢慢分為不共的禪定。

以菩提心來解釋三學處：如接受菩薩的戒，從世俗菩提心到勝義菩提心，首先接受菩薩戒二十種戒，屬持戒學處，進行菩提心禪定七種因果禪定法，屬禪定學處，勝義菩提心離一切邊，指智慧學處。

Q：不共禪定是什麼？

A：共通指屬於止再進入觀，不共的乃指止觀雙運。

仁波切問答錄

朗欽加布仁波切於美國岡波巴中心

問：在大大小小漢藏中心都會發現一種人對上師、對同門、對外人的應對相處完全是截然不同。當這些弟子是社會上有權勢的人時，不少會有在師父面前一個樣，在社會上的行持或是企業經營卻令人咬牙切齒的情況。對於這些人同門或是外人不好去規勸，但每次師父被這些弟子的虔誠或奉獻感動而讚譽有加時，看在同門，尤其是外人眼中，常常很不以為然。如果向師父去揭發會犯了金剛師兄弟不和合以及兩舌的戒律，但繼續下去怕外人因此減損了對師父或是師門的虔信，甚至使得中心的好弟子紛紛離去！對這種情形應如何處置？

答：我(仁波切)並沒有太多的建議。這要看個人，看自己怎樣去處理。最重要是：來佛堂就是學佛法，把重點放在佛法上。

問：As a Buddhist or Dharma practitioner where should we set our mind? (在佛法修行中，如何安住其心?)

答：當然心要放在佛法上。就如同口渴要喝水，就一定要有茶杯才能喝水。若有心要學佛法，那當然心要放在佛法上，不可想其他的事情。

問：How do we know whether we are on the right track in Dharma practice? (如何知道自己在修法上沒有脫離正道?)

答：如在唸大明咒時，是否以自利、利他為主，而不是聽別人說要唸、或其它因素而唸，這些都要考慮。如能脫離這些垢染，那就是在正道上。所以要經常的檢查、觀察自己。

問：修金剛薩埵法時，在結束前觀自身變得非常清淨，如果剎那間看到自身即如水晶般的金

剛薩埵，這是一種明的覺受嗎？以後要如何繼續觀修？

答：身體清淨如水晶般光明，可能只是罪業清淨減少的覺受，應該還不到明的境界。

問：修法結束做迴向，是否有「有相(有緣)」與「無相(無緣)」的層次做法？

答：有緣與無緣的迴向，是有很大的區別。要達到一定的境界才能真正的無緣迴向。要「迴向者」、「迴向的法」及「迴向的對境」三輪體空，證悟到空性，這是非常高深的。現在我們只是想像在做「無緣迴向」，一個名相罷了。雖然我們現在做不到無緣迴向，但普賢行願品說：「如過去菩薩們的迴向，我今天也如此的迴向，隨喜他們的功德。」這就非常好了。

問：我們在洗澡與上廁所時，也要(可以)觀自身為本尊嗎？觀想本尊洗澡是否有過失？

答：在修「生起次第」時，最基本的是要做到「大清淨」與「大平等」，沒有任何分別。平時自己觀想為本尊，但沒有自己本身是本尊的執著，到那時侯，不要說本身洗澡、上廁所，甚至大小便都是本尊的體性：如小便是不動佛的體性，大便是毘盧遮那佛的體性。所以當一切都非常的清淨、平等時，就不會執著那是大便、小便，全部都是清淨平等。到了大清淨與大平等時，甚至下氣(屁)也是咒語的體性，是清淨的。當我們看待一切事物都被這大清淨與大平等所攝受時，就會用這樣的智慧去觀看任何事物。修生起次第的初修行者，時時會有觀想自己是本尊的我慢，但當修到大清淨與大平等的一定程度時，有自己是本尊的覺受但無執著。對治凡夫不淨的分別念，就要修生起次第，一切都想成是本尊，觀想自己是本尊，但不淨

的執著還未消除，如洗澡、上廁所這種執著還在。修生起次第與自身為本尊，是為了對治不淨的現分：環境是淨土、所見一切為本尊。當覺得自身是本尊，但所產生的不淨物是不好的，就表示其本身修持不夠到家，還未到達大平等。如果本尊本身很清淨，為什麼拉下來的東面会很髒呢？在修法時，四大是五佛母的體性，所以大小便都離不開四大的形成。在教授生起次第時，首先一切要化空，觀想一切都是空性，這是為了要淨化我們的「死有」；從空性中，會有明點、種子字的觀想，再慢慢的觀想自身，這是為了清淨我們的「中有」；再從種子字的慢慢形成，變成圓滿的本尊身體，這是為了清淨我們的「生有」。¹這生起次第包含了這麼多，如果會有這問題，表示上師在教授時，可能沒有完整的為他解釋這些重要的東西，只是簡單教授一下，觀想左手拿什麼、右手拿什麼等等。如喜金剛，有十六隻手，每一隻手都拿不一樣的東西，只看表面，我們會覺得本尊很無聊，每隻手都拿不同的動物、東西但這表明一切都是大清淨、大平等的覺受。

問：仁波切提到看待一切的事物都如夢如幻，可是我現在沒有辦法做到，例如上班要面對很多的人或事情。應該用何種方式來練習？如果想一切都如夢如幻，感覺上會認為一切事都沒有意義、沒有意思，這會不會變得比較負面或被動？

答：你說的對！世俗的東西是很真實，所以佛說二諦：世俗諦與勝義諦。為什麼說世俗諦呢？因為對產生幻像的凡夫而言，所做的事情而產生的快樂與痛苦是真實的，但對世俗的東西要如實了解，看一切事物如夢如幻，需要一段很長的時間，如透過大的論典、邏輯與分析，推斷一切事物都如夢如幻。佛法上說一切事物都是如夢如幻，是可以用邏輯去推理分析的。在生活上、工作上都會面對世俗的事物，但在面對的過程中，可以稍微去分析一下，當自己快樂時，這快樂的體性是不真實的，不會永久不變，產生的痛哭也不會永久不變。在平時的生活

工作中，我們可以從這些道理中，稍微的了解一下，就不會像沒有修行的人一樣，非常的執著，這會對我們有很大的幫助。

問：是不是可以這樣說，一切「有為法」都如幻像，都有生滅。如果我們這樣看待事物的話，就會不積極，可是我們應該積極在「無為法」，要去串習無為法，因其沒有生滅，所以如果朝這目標走，就不會不積極？

答：有人看待事物都如夢如幻，可能就會消極、不積極，這要看個人的想法。以我（仁波切）的想法，反而會讓我更積極，因為思惟無常，如夢如幻，反而會使我更積極。如果常思惟無常，每天都要面對死亡的痛苦，當非常堅定時，就不會消極。如果忽然有人要殺你，但你如常思惟死亡，就不會害怕；但若你沒有準備，一直想要活到二、三百歲，就會害怕，就會產生消極的想法。「無常」是一個真實的道理，不是來騙你的；不是無常讓你消極，這是要你自己如何去看待無常。如這個房子幾年後就會毀倒，這是一個真實的事情，不是歪理，房子每天都在變化，就是無常。如果說「思惟無常」有害，可能是指對於那些執著、累積財富的人，有負面的影響；但從另一個角度來看，因為無常，若有智慧，就可以累積很多的福報，如果是「常」的話，就不可能累積福報。從無變有，也是一個無常的過程。一切都看你有沒有智慧，從什麼角度去思考。「無常」沒有好壞，是你自己如何去看待、思考它。入菩薩行論：「看到別人流血，有人會害怕，有人反而更勇猛去上戰場。」看個人如何看待。

徵求問題

聞喜開闢專欄「仁波切問答錄」

歡迎大家提出問題，由仁波切們為您解說。我們會用電子郵件將您的回答寄給您，並不寄名刊登在聞喜上，以利益其它法友。

請將您的問題以電子郵件寄至：

gandagampopa@yahoo.com

註明：「問答錄」或「Q&A」

¹ 請參見聞喜第 16、17 及 18 期的「中陰總義」。

羅翁圖仁波切

於新澤西州

廣深大圓滿三根本



羅翁圖仁波切之子
羅卓杜烏多傑仁波切
生日慶祝



兩位翻譯: Virginia Blum 小姐 和圖多先生