

上師供養法甚深道釋解 (1)

敬安仁波切 講述

04-14-2018 於美國岡波巴中

大約兩年前，臺灣舉辦吉天頌恭紀念法會時，有人希望能有一本上師供養法的儀軌，這儀軌長短適中地能夠配合現代人的生活作息，並且又能涵蓋整個教派歷代的傳記、見地、修證與行持。朗欽加布仁波切說過：過去幾代的法王曾經撰寫直貢噶舉的上師供養法。仁波切本人十分嚴謹，他認為在儀軌的傳承、修持的次序，口訣的內涵而言，沒有人能比第一世的蔣貢公珠仁波切更具備撰寫儀軌的條件，因此非常推崇第一世蔣貢公珠仁波切。朗欽加布仁波切在儀軌與口訣的修持兩者兼俱，在直貢噶舉中時有耳聞；仁波切本人的心願，也特別希望寫一部類似的儀軌。恰巧經由噶札西寺的維那耶喜拉杰因吉天頌恭紀念法會的因緣，懇請朗欽加布仁波切撰寫上師供養的儀軌；因此緣起仁波切撰寫了這部法本。

這部法格式上如同一般的儀軌，不了解的人也多認為它僅僅是一部上師供養的法。之後，臺北的圖登堪布發現格魯派對上師供養法有一本很好的釋解，因此將這部釋解供養予朗欽加布仁波切，並請求仁波切對他自己所寫的上師供養儀軌撰著釋解，讓弟子了解這部法的主要內容、口訣應具備的條件以及傳承的歷史等；仁波切也因此十分高興地許諾並著手書寫這本傳承儀軌法的釋解。這本釋解雖然是以直貢為主，但它特別指出上師相應或上師供養其實是噶舉派特有的教法；為了讓後學弟子了解此一噶舉派特殊的法門，仁波切在這本釋解中，對歷史以及口訣方面均有殊別的注解。

噶舉派與寧瑪派的修持中都有上師相應法——它是前行法之一。共同前行之後的不共前行中：皈依禮拜對治我慢；金剛薩埵對治瞋心、消除障礙；供養曼達對治吝嗇、累積福慧資糧；上師瑜伽對治邪見與愚癡。但是就真實而言，

我們需要了解為什麼噶舉派特別注重上師相應法——就傳承而言，噶舉派屬於瑜伽行派，以修持為主。上師瑜伽對修證而言，其最特殊、重要的部分在於：依於上師瑜伽的修持，經上師指認修證者了解的自心本初的心性。所以上師瑜伽是噶舉派修證行持的一部分。但是到了晚期，上師瑜伽法轉變成上師的供養法——其實之前沒有上師供養法。只有上師瑜伽法。

我們可以從上師瑜伽的字義了解這個法的內容。就像「佛陀」沒有一個固定的詞，藏文中的「上師」，如果直接翻譯是「無上之母」的意思。「瑜伽」，如同仁波切以前所說，是「安住於本初之性」。所以上師瑜伽是指安住於無上的本初心性之母，也就是覺性之母——中文的字句的順序應該相反。「母」指的是空性，悲空、覺空任何無別的狀態。瑜伽也有增廣之意，所以有安住並使覺性增長的意思。也就是：安住於自心本性無上的本初之母，並令行者本俱之功德增廣。根據以上對上師瑜伽的了解，我們才可以了解體認密咒乘中所說「視師如佛」——否則我們無法隨便找個人就視之如佛。如前所述：噶舉派著重的是直指心性的瑜伽行派，唯有經過上師指認，使行者了解心的本初的狀態時，行者才能了解何為「視師如佛」。在中文裡，視不是以眼睛看的視；視指的是「見地」，在見地上了解自己的心性與上師的法性從來無有區別、本來一體，是平等的狀態，這就是佛。

上師瑜伽也可以從基、道、果的方式解釋。就「基」位而言，它是一切諸法的本初狀態，也就是基礎之位。名相上也翻譯成基礎、根本等，但它其實指的是最自然、最本初的狀態。它同時也是指我們本初的自性，不論是處於六道輪迴或寂靜的涅槃，均安住於此俱生法性本

體中。因此，從最初的本初狀態而言，名相上或稱如來體性，或稱心性、本智、本覺等，它本來即是如一、清淨、清明、無有任何概念思維。於現在、過去、未來三時中，從來沒有變化或捨離、永恆常住，所以也是「常樂我淨」，因此稱為本初自性任運的本初佛。此是為基位上師瑜伽——「視師如佛」由此而出。

就修證的「道」位而言，於學習過程中聽聞了解佛的法教，並開始追隨上師學習；依於福慧資糧的累積以及一切因緣條件的具足，最後於具覺證的上師前，由上師指認行者的心性後，行者了解自心的本來面貌，了知一切即是自心，自心的本質即為法身。於體認的當下，了悟自心的覺力的狀態中，外所顯的一切的相、所聽聞的聲音，皆於心性的本體中——亦即：外顯顯空，音聲聲空，心性覺空。諸多名相的形容皆為假名安立，反觀其究竟皆入自心的本性——它是一切輪迴涅槃的實相本質，究竟之體。此時，心的覺性依於上師的指認才能自然的顯現，我們稱之為「覺力的遊舞」或「覺性的展現」。依於道位的時對「基」的指認，嫻熟修證覺力展現的遊舞的任運與自如，即是修道位上師瑜伽

基於了解前述的本初之基，我們得以了證、現見自己自然的本初心性。之後，行者心性覺然的力量專注於本初之心，再也無有一切造做的概念等戲論；如是捨離一切概念，嫻熟於心性的空體及無滅覺力的展現之中。此時，我們的我、我所、煩惱與習氣等皆逐漸地淨化，最後回歸消融於自然的法性本初〈法身〉。我們的修證不可能使我們立即成佛，所以在修道位時，對善念或者修證仍有細微的執實習氣。當我、我所與煩惱消融時，修證上的覺受或細微的執實，也均將消融於法界。此時，外在的顯相、內持的明點、意識，亦淨化圓滿，而完全離一切戲論、無有任何思維概念，也就是所謂的「離言絕思」。一切已無法用言語道盡，不再受限於概念或可以以言語體現。此時一切諸法本俱之功德則更增盛，稱此為果位上師瑜伽。

至於我們學習過程的基礎，應該建立於清淨見上；基於清淨見，我們漸次地著手於自己的修證及行持，這點非常重要。唯有以清淨見地為基礎，我們才不會落於概念的偏思，而安住於法的究竟中。如前所述，密乘中強調一切外顯之相皆為清淨之相。唯有清淨見，我們才能了解為何稱外顯的一切相以及聲音皆是清淨的佛本尊與咒語。否則我們只是以虔敬為道用，而仍然停留於有相的思維與概念，以造作得方式行持。所以，真實的上師瑜伽或是上師供養，應以清淨的見地為前提基礎上修證，才是真正的根本。

然而，為了尚未具足前述根器的眾生，因此以善巧方便之法引領趣入引導，而將噶舉傳承上自金剛總持至今的歷代的傳承上師，濃縮於金剛總持的法身或報身，以此作為我們虔信修證之道用。也就是以虔信引領我們次第學習。於虔信引領中，最需要的是清淨的心，並且得遇清淨得證的上師，如此二者才能於虔信之道上，真實地了悟正法。否則，學習的過程中將會產生誤解或不同的思維概念。因此，我們需要佛法的理論基礎、了解一切萬法的空性本質，並實際修證，而使我們體證心性的空體、本來如一。

如是學習的過程，我們逐漸地使所學的法與我們的心相應並了證，不再將法放置於個人的思維概念中。雖然我們知道法是善，需要學習，但是學習僅僅限於一個小時中。一個小時之外，又恢復平時的我，充滿習氣與垢染，但也無關緊要，只要一小時的學習即可。然而真正的法學習，並不應僅限於這一小時：它必須在學習佛法理論之後，實踐於心，使生活中的每分每秒，都能與法相應並且反觀檢視，這點非常重要。藉由反觀，我們才能看到心有沒有真正地與法相合，是否有所體驗；否則，法只是理論、哲學而已，對我們的心而言，絲毫沒有用處——我們還是原來的我，貪瞋癡沒有減少。如果我們使心與法相應，心法如一地修證，我們逐漸地將會體認內在生出的感受。此時，對法的見解、理解也慢慢建立。基於這些觀念理解，才能與上師或者善知識交流、溝通；否則，

彼此無法交流。何以故？因為我們的心與法沒有相應，也因此，自身的體認與上師無有溝通的橋樑。上師與弟子間需要以彼此的了證為基礎，方能有所交集、以心相應地迸出火花，弟子才能得到真時的體證。這點非常重要。

此外，雖然實修是重點，但佛法的理論不可或缺。因為如果沒有理論，我們無法真實的了解諸法。反之，理論雖然重要，但是實修仍是重點。心若無法與法相應，我們則永遠無法了解前述的視師如佛，視師如佛仍然僅停留於思維概念。若僅限於此，即如同佛陀過去的年代，非屬佛陀教派者均認為佛陀是個騙子、外道徒，僅管現在我們認為佛陀圓滿功德。因此，如果我們能用心學習佛法的理論、實際體證，我們才能夠真正的了解前述所稱的「視」，並非為往外見、以眼睛看，而是清淨見地的視。清淨的見，瞭見的是自心的心性與上師的法性合一，此時我們才真正了知視師如佛——我們的心是舒坦的，再也不為外境所染。這個才是重點。

如前所述，上師瑜伽是噶舉派中非常重要的修證，直到晚期，為了引領一般的眾生才衍生上師供養法，方便眾生以虔信為道用。因此，依於噶舉派無有垢染如黃金般的傳承，從金剛總持至帝洛巴、那洛巴，到現今的傳承上師——他們的見地、修證、行持未曾有雜染，歷代皆有成就者。我們以虔信的方式向傳承上師學習，並依此累積福慧資糧。一旦福慧資糧具備、因緣俱足時，我們遇得具德的上師；依於上師的指認，我們方能了解心的本初。因此噶舉派的上師瑜伽演變成上師供養之法。帕摩竹巴大師的弟子仁欽惹巴大師撰寫第一本上師瑜伽法，常為後世所引用。

然而，虔信為道用中，如果沒有正確的指引，極容易不慎地落入世俗的思維——我們仍用眼睛向外看、流落於有我、有他的二元對立，並因而衍生貪瞋癡，完全無法視見清淨的法身。因此，我們應累積資糧，也因此需要對上師行供養。供養上師其實也是一種佈施。上品的供養，是此生以身、語、意修證，無有其他供養

更勝於此。中品的供養則是以我們的身語意供養予上師。下品、次等的供養則是財富或物質的供養。無論何種供養，我們最終需要了解的是：對上師最上等的供養就是我們一生的修證。因為唯有修證才能體認前述上師瑜伽的真實涵義：自心安然本初心性的無上空性之母——無論是真實的上師瑜伽或上師供養法，都應以此為最終學習的標的。

如前所述，上師供養法主要是以虔信為道用，使我們累積福德智慧的資糧，而將歷代傳承上師的見修行作為我們學習修持的目標。然而，亦如先前所言，學習佛法需具備清淨之見，再逐漸了解輪涅一切諸法的本質、性相以及因果緣起等，才是學習的重點。因此，對於修持上師供養法不應有所偏執，否則我們不但沒有供養或累積福慧資糧，更無法習得歷代傳承上師學習究竟、如黃金般無雜染的見修行，對教派反而落入偏私偏見地的執著，使善法落入個人的分別見中。修習正法是為了獲得正見，但偏執的結果反而使我們落入心的戲論、思惟概念。因此，我們應安住自心，依循因果緣起地實際修證、使心與法相應，如此才不致於落入教派之見或偏執。法與心相應，也必能與心性所展現的功德之法相應。反之，我們將永遠落入我，我所的執著，正法或心性本來具足的功德也無法展現。我們已經在輪迴當中為無明所遮蓋，學習善法最終是為了消除無明，但如今卻再一次被所謂學習的善法遮蔽，完全適得其反。因此學習佛法應以真實的清淨的見修行此為學習目標，才是正確。

朗欽加布仁波切所編纂的上師瑜伽，主要是以方便道的供養法為主，所撰寫的釋論的論名是《上師供養法甚深道之釋解——現啟口訣誠信日暉本智續流》。從釋論的論名可以了解這不僅是一部供養法而已，其真正的內義則是上師瑜伽修證法，所以稱為「甚深道之釋解」。論名中「現啟口訣誠信」的口訣所指為何？口訣是了解我們的本初自心、了解我們的心性，因此依於此甚深道之修法，開啟我們的心性。開啟的方法所需為何？首先我們以誠信為道用，

累積福慧資糧。真正的誠信源起於何處？誠信來自如法的學習。

誠信若非來自如法的學習，一如岡波巴大師所言：「如果沒有如法學習，理性地從見修行入手，則容易將虔信的信心與私欲之心混淆。」真實的虔信是來自於對法的修證有所體驗後，對於上師的完全的臣服，並依此信心依止上師的教導，進而了解心的本初。如是的虔信將堅固不變，是為無上。否則，我們容易落於私欲，誠信也可能變成欲求或思維概念而已，無法達到真實的誠信。

「南無咕如曼祖希日比耶」。一般的論，多半以三善為主，也就是論的初始、正文與結語。藏傳佛教中，論的解釋是以「前善」、「中善」及「後善」表達。「善」字表達所著的論典，自始至終皆為以渡眾，直至獲得究竟解脫的佛果為主，是論典重要的目的。因為從始至終皆為至善，故以一善字表達。通常前善是對本尊、上師虔敬的頂禮或讚供⁶，本論的讚頌是「南無咕如曼祖希日比耶」。「南無」是頂禮的意思，整句是「頂禮上師文殊智慧」。文殊指的是一切眾生俱生的智慧，在此仁波比喻他的上師昆努仁波切如智慧的文殊般，具一切諸佛菩薩的智慧之總集，且與自己的上師無二無別。如是向上師文殊菩薩頂禮。

供養或讚頌之後是祈賜加持，所以論文言及：「皈依頂禮與彼世尊金剛總持無別之至尊上師大悲權主，三門廣大虔信禮敬，祈賜加持於我心續」。金剛總持於噶舉派中是報身佛，代表一切諸法的來源；或三身體性所示現之清淨應身相之總體相。為何以此相來表達上師與彼無別？如前述，金剛總持是一切輪涅諸法本初清淨的體，其為善巧調化眾生而不捨五欲之相，而示現之應化報身相。如是報身相與上師的心性無有任何差別，其與上師瑜伽之道理相同——兩者就法性、心性、空性的本質的之角度而言，無有區別。而從無滅的報身示現的化身的角度而言，上師亦與之無別，皆是諸多眾生

大悲的化現，因而稱之為「大悲權主」。上師為調化我們，是此一報身應化而出之化身的大悲權主，我們以身、語、意三門向上師祈請，祈求上師加持於吾，令吾之心續獲得了證本俱之心性。這是仁波切對上師的禮敬。

「吉祥上師殊勝之本尊，無別浩瀚壇城攝射者，無誤明示大樂解脫主，祈請常住吾心蓮花蕊」。所有的本尊或是一切諸佛是以報身示現，皆為調化眾生而現如觀音、度母、金剛手菩薩等。一切本尊中，最為殊勝、無上者就是上師。「吉祥上師殊勝之本尊」表達上師是諸報身體性的總集。由上師而化現文武百尊，是一切本尊的總集之主。文武本尊總集之上師，展現的文武百尊或呈現各種淨土、剎土，其皆為調化眾生而現，例如度母或觀音的壇城、淨土與儀軌等，這一切攝受示現的權主皆是上師。上師是與法身無別，是無滅覺力的展現，因此文武百尊之壇城、淨土，皆是由上師的化身顯現。從前述基位上師瑜伽度而言，上師的法性之體以及其無滅覺力的展現，兩者是覺空無別，所以一切的本尊壇城，亦是由此而呈現，故為真實之上師。

此一位能展現千上百壇城本尊的總體攝射者，向我們示現為何？其能指引我們大樂之解脫。樂有諸多種，為何是大樂的解脫？唯有脫離輪涅的執著，才能獲得真實之樂，故稱「大樂」。大樂是指全然自由、自然的解脫。此文武百尊諸壇城的攝射上師能夠非常清楚、無誤地指引我們大樂解脫之道路，因而希望上師安住於吾心蓮花蕊。

閱讀偈頌有兩種方式，一種如前述的解說，是以外在而言，我們認為上師是一位具外在相的上師、是一切壇城或文武百尊的總集化現、是解脫之主，因此成立一個相，如是希望上師的加持能進入我們的心續。另一種則就內在而言，這句偈頌其實說明我們心性的本初，本來即是空性之狀態，其所展現的一切就是文武百尊的壇城。它清明的狀態，也就是明性、明覺

⁶讚勝或供養。

的力量其實是上師。它可以讓我們獲得真實的解脫，因此希望我們的本初俱生清淨的心性，永遠安住於自性中，無有捨離。這是真正地向上師頂禮。所以吉天宋恭的《金屋祈請文》第一個偈頌：「尊勝三世諸佛聖宮殿，心性本初清淨壇城中，無變任運成就寶座上，現觀殊勝自性上師尊」與仁波切的釋解道理相通。上師指的是自性上師，心性為體，心安住於心性之體，一切皆為吾之上師，再也無有其他上師。

「諸佛難度五濁惡劣眾，大悲攝受僅依汝偈頌，執持攝伏有為諸善業，當下憶念世尊金剛持」。從賢劫、濁劫的「劫」分段世間的時間而言，過去有千佛出世，賢劫時也有許多佛出世度化眾生，現在我們所住的五濁惡劫，也有佛出世度化我們。在藏文裡，「娑婆世界」的意思是「能堪忍苦的世界」。能堪忍苦其實不是一句好詞，意思是指我們十分無明、愚昧，以至於世間所有輪迴的苦我們都能夠承受，完全沒有希望脫離輪迴的意念。在五濁惡劫下，只有佛陀以及上師才能真正的讓我們從中脫離。如是依於他們大悲的力量攝持，所依靠並非其身相或語音，而是依於佛陀或上師的偈頌。以佛而言，我們依賴佛的正法經典，攝伏我們自心的煩惱，從惡的習氣到有為善執善的習氣，皆一一攝伏，回歸我們心的自性本初。因此，向如是之世尊金剛持頂禮。仁波切在此的憶念，並非僅僅是外在地憶念一切諸佛之主、集金剛之總體性之金剛總持或報身佛。若是從體性的展現而言，了解自心悲體的呈現，能夠從有為、無相回歸到自然本初的狀態，此時，當下所憶念的金剛總持是回歸本初的自性。仁波切書寫此偈頌時，表相與內在的深層涵義應是兩者兼具。

朗欽仁波切講經非常嚴謹、恪守傳統。許多人聽仁波切講經時，也許會覺得枯燥，其實仁波切是統合經典的內容以及其涵義而講述，所以仁波切解釋經典時，所講的法相或名相，

從不離原文並且要求用詞精準，從不參雜冗贅，這是朗欽仁波切的特點。所以我常覺得翻譯仁波切的文句並不容易，因為他的遣詞用字，即使是一句話、一兩個字都涵蓋多層的意義，完整的翻譯十分困難。翻譯藏文或許可能，但是藏文也需要深入地了解其中的真實涵義，所以十分困難。仁波切前面幾句偈頌，我個人覺得非常深奧，因為他文字的書寫兼俱表面意義與內在隱義，待全數翻譯完畢後，各位可以慢慢細讀，將有所助益。

「文殊彌勒密主大勢至，龍樹無著寂天阿底峽，甚深見諦廣行持派，頂禮吉祥怙主諸上師」。前面是對佛以及金剛總持的頂禮偈頌，以下來是對傳承的讚頌。龍樹的甚深見地派以及無著的廣行持派，兩者之見地是以菩薩的方法行持。此行持源於文殊、彌勒以及大勢至菩薩，代表佛本尊的傳承；龍樹、無著與寂天則代表世間的菩薩的傳承。因此，我們向甚深、廣行持的菩薩二者行儀頂禮。此一偈頌主要是頂禮顯教經教的傳承，以大乘菩薩為主，傳承是龍樹、無著、阿底峽，其甚深見地與廣大菩薩行。

「金剛總持帝洛那若巴，米哲權主聖賢瑪巴尊，密勒惹瓊諸大成就士，頂禮加持修證之傳承」。此一偈頌則是頂禮瑜伽行派修證傳承。瑜伽行派主要是從金剛總持傳至人間的上師，如帝洛巴、那若巴及米哲巴大師。這三位均是瑪爾巴大師在印度時主要依止的上師，但其大手印的傳承則多來自米哲巴大師。瑪爾巴大師在西藏傳法時，是噶舉派的初始，其屬瑜伽行派，他以在家的形式向請法者傳法，不以僧眾為主，所以沒有特別廣傳。瑪爾巴的弟子當中，從修證至續解共有四大柱⁷，其中最為聞名的是密勒日巴大師。以前仁波切常說的西藏笑話：「瑪爾巴大師若是沒有密勒日巴，就像是沒有子嗣的女人，完全不會聞名。」瑪爾巴的另外三位主要弟子於續的解釋方面亦十分傑出，其中兩位甚至是即生成就，非常著名。密勒日巴

⁷ 見《四大柱徵兆道歌》，收錄於朗欽加布仁波切編纂之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》。

是依於各種的因緣、以他修證的苦行以及往昔的願力，對現在或未來的眾生示現對修證的嚮往，並最終獲得的成就，而有所激勵。密勒日巴的弟子有百大的成就士，但以岡波巴，惹瓊巴大師為主。密勒日巴將他所有的耳傳法全部傳予惹瓊巴大師，惹瓊巴大師再將其傳授予噶舉派之徒眾，雖然沒有弘廣佛法，但對噶舉派耳傳法，影響深遠。惹瓊巴大師最終即生成就、化虹光身而去，因此仁波切將他解釋為加持成就的傳人。

將顯教菩薩乘的教法以及瑜伽派的修證兩者合而為一並加以弘廣者，則是：「**三大傳承海會意匯集，噶當大印之源珍貴寶，修證成就海會頂髻嚴，虔誠禮敬無比岡波巴**」。從此開始才正式有噶舉派。經典中雖然有稱「瑪爾巴噶舉」等，但實際上當時尚未有正式的名稱。直到岡波巴大師之時，才有「達波噶舉」的名號。如偈頌所言，岡波巴大師將如來的傳承、見地廣大菩薩的行派以及修證傳承三者，完全的匯集。岡波巴大師最初學習的是噶當派，之後短暫地受教於密勒日巴大師。密勒日巴大師當時已預見岡波巴大師未來必將噶當派教法與大印修證法以顯密融合的方式弘揚。依於岡波巴大師，其之後最主要的弟子為帕摩竹巴、都松欽巴及薩多秋躬等三大成就者，噶舉的成就者由此衍生輩出，因此稱「**修證成就海會頂髻嚴**」。因為岡波巴大師，噶舉派的教法方能如日般的弘揚，所以稱其為無比的岡波巴大師。從岡波巴大師開始，噶舉派才開始有寺院與正規的僧眾—從律儀開始約束僧眾，發展實修，再逐一弘廣。而在此之前，是為瑜伽行派—上師教導完，上師前去山林間修法、弟子或者在家修證或前往山林間，均是瑜伽行派修證，沒有固定居所。

「**尼氏至尊不共甚深要，尤尊誠信命輪上師修，應化現證化身持傳承，頂禮成就百源帕竹尊**」。尼氏是指岡波巴大師，尼是他的在家姓。岡波巴大師融匯噶當、大印合和之不共法的甚深至要，最主要的就是虔信命輪，主要的修持即為上師瑜伽法。此一上師瑜伽法的弘揚者則是「**應化現證化身持傳承**」，也就是過去

拘留孫佛的化現帕摩竹巴大師。岡波巴大師時期，主要以岡布的寺院為主；後期的噶舉派分出四大八聖的派別，大致是以帕摩竹巴大師的弟子為主。帕摩竹巴大師不僅對經論博學精通，遇到岡波巴大師之後，更深入修證，智修兼備。我們的上師朗欽加布仁波切與帕摩竹巴大師一樣，從對經典的博通到實修的體證，兩者兼俱。

帕摩竹巴大師主要駐錫於帕摩竹，他通常只坐於山崖上茅草屋，沒有寺院，帕摩竹巴大師講經時，弟子就在山腳下聽聞。他的弟子中有的博通經書，有的精勤於修證。在過去，若有修證頂佳或博通經論的上師，世俗人通常會敬獻法幢表示恭敬，並突顯他們的地位。帕摩竹巴大師的弟子中，具備如是地位者約五百多位。他的弟子是以專精為主，數量不多，帕摩竹巴大師圓寂後，這些弟子也將他的教法弘廣宣揚，雖然方式不同，但總體構架卻不脫離噶舉派的本質。也就是雖然在大印或那若六法修證的過程中，依據自己的體證，有不同的口訣，但在見修行的基礎架構上卻無有差別，不離噶舉派之本質。很多人認為噶舉派的教派皆有所不同，其實這是很大的誤解錯誤。只要是噶舉派，都無法脫離大印或那若六法，只是實修上，每一位傳承祖師有他自己的體認及口訣，而有所殊別。

我們在學習的過程中，最重要的是學習正確的法門。帕摩竹巴大師從岡波巴大師處承襲從帝洛巴大師、那若巴大師以降的虔信命輪，也就是以虔敬心為道用。虔信命輪在法本中，通常是從清淨的信至實際的體認，以偈頌或道歌呈現，雖然沒有完整的儀軌，但是十分重要，其得以代代相傳的原因在於依於虔信的力量，傳授指認心性從了解體證當下，此虔敬的信念再也不會改變。對我們生命而言甚為重要，所以稱為虔信命輪。

直貢噶舉也有虔信命輪的傳法與口訣，但是很少廣傳。多年前朗欽仁波切去青海時傳授過一次，除此之外很少傳授，這是因為朗欽仁波切對法的嚴謹。如前所述，其屬於上師瑜伽，必須在師徒相互間，弟子對佛法理論有相當的

了解、資糧亦已具足，上師認可的情況下，才對弟子直指的決定。所以虔信命輪是實際的體驗、指認之法，並非普眾廣傳之法，不於大眾群聚中傳授。

現今有許多以普廣的方式教導大手印或大圓滿，但是朗欽仁波切卻從未如此。也許有人認為朗欽仁波切應該順應潮流予以普傳，但是就某種角度而言，若是我們的福慧資糧或對佛法的理論基礎不夠，稍不謹慎因緣不具足之下，對我們其實並沒有益處。如同我們常聽的一句偈頌：「對上根器人講次第法如同對他下毒，對次等根器眾生講上等的法，也是餵毒。」因此，這上師需審視弟子的狀況，二者於學法過程，逐漸地的體驗與了解，再漸漸地的給予灌輸、教導。岡波巴中心的弟子應該覺得十分慶幸，仁波切雖然沒有講太多的法，沒有特別傳授大手印或是大圓滿，可是他在每一堂課中，皆融入這些法的甚深見地與口訣—從漸次第的方式納入高深的見，二者相互配合。如同登地菩薩所造之論，上等智慧者看了能理解並有討論，中等根器者看了能累積資糧，下等根器不了解佛法者，雖不懂但可生起虔信—依其根器而各有所獲。

因此，我們應該好好回想，上師給予真正給予我們什麼法？回去再聽一聽錄音、子細想一想：在學習過程中，我們有沒有將心與上師所說的法相應、配合？相應些什麼？有無任何體認？如果沒有，其實我也無話可說。如前述，我們如果沒有了解任何法，我們的視依然是往外看，從未往內視。我們應該學習的是心往內看，進而了解上師所給予的正法。這才是真正能使我們得到大樂解脫的關鍵。

帕摩竹巴之後是耶巴大師，他們都是登地菩薩，已經證得不再投生蘊體之身的佛，亦即成佛，所以帕摩竹巴是智修兼備，得到圓滿完全成就。

「諸大成就意海之藏印，多數智者未得精通義，三轉法輪義趣匯一聚，頂禮龍樹吉天宋恭前」。這裡將過去的諸大成就者的加持之印、

成就獲得的證量比喻成海。一般未得精通的智者，無法探測成就之海的深底，唯有第二龍樹化身的吉天頌恭大師，能夠將一切諸成就者了證之意趣以及佛所講的三乘法輪歸納合一，完整的開示予眾生。吉天頌恭大師撰著之《金剛一意》，如同此偈頌所言：「將三乘之法以及過去成就者的甚深口訣，均涵蓋於修行中。」吉天頌恭大師曾說：「吾所講述之每一詞語，未有不曾經驗修證體證。」其一切皆依修證體認而述，而不像我們信口雌黃。登地菩薩所述的法，依其成就之加持能趣入至我們的心續中，何以故？這是俱生心續的功德之自然展現，故得以與我們的心性的本體自然相應。加持就是相應的狀態，如是加持，再也無其他。

「誦持宣說法句計數量，未勤經年累月諍辯理，但得上師口訣要加持，頂禮雙運成就諸會眾」。這是仁波切的自謙。朗欽仁波切雖然沒有像其他出家眾一般，經年累月、廣博地學習五大論或佛法的經論，也沒有常年閉關修行，僅僅達成持誦本尊的心咒數量。但是仁波切獲得上師的口訣、加持，其實已經了解自身的本俱的心性光明。所以，在此向世俗、勝義二諦雙運的成就者頂禮。上師的示現有許多種樣貌，有些示現的是瘋瑜伽士，有些則示現的是莊嚴的僧眾相，因此他用頂禮雙運表達，上師依其過去所發的願力以及修證的密行，而有不同的示現，不一定現莊嚴相。因此，向如是能夠世俗、勝義二諦雙運的上師頂禮。

仁波切在這偈頌的表達完全是自謙，身為弟子應當了解，仁波切雖然沒有經年累月地學習五大論等，但是我們與仁波切接近、學習，請教經論時，仁波切其實都有他獨到的見解。多數人的學習可能接受學校的常規教育，不見得有所體認或有獨特的見解，但是我們的上師卻具有他個人獨特的洞見。因此，在與他學習、問答之間，真正具智慧之博通者可以了見朗欽仁波切對經論的理解，幾乎完全是與生俱來般地自然融匯貫通，非常特別。更何況仁波切於修證上的證量成就。

前面是頂禮，以下是祈請。「怙主直貢巴之意趣要，此生現證佛果勝速道，無有間斷成就眾語露，祈請開啟口訣並授賜」。若依傳承怙主直貢巴之歷代祖師的心要意趣而修持，必能於此生即身成就。此黃金般的傳承，其見修行從傳承初始至現在，無有間斷；祈請歷代的傳承能夠開啟見修行的口訣甘露，賜予我等一切有情眾生。

「吾心無明晦暗承依法，耀日光照所生虔敬信，明示解脫道路上師恩，催勸自他入道而書之」。仁波切自謙地說：我向歷代傳承上師以及諸佛菩薩祈請，雖然希望撰寫此論，但是沒有如是的功德，心亦是無明晦暗。但是此論是依據過去諸佛菩薩成就的甘露之法，如同虛空中的耀日，使我們能得獲溫暖，心也才能生起虔敬的信念。因此，我得以寫下此解脫道之上師供養法釋解之論作，均是依於過去到現在歷代上師的恩德，以及他人的催請之因緣。

「三時諸佛之善逝道，佛子菩薩眾行大道，世尊所述顯密諸法之精要，諸密續唯教證口訣之心要，梵藏智修眾之意趣心滴」。經過前面的頂禮、讚誦、祈請之後，以下開始是正行。首先是對法的讚頌，表達說此法是一切過去、現在、未來三世諸佛所示現的道路，也是一切諸佛菩薩行持菩提道修持之法。它包括往昔如來所述的顯密教法之精華、傳承至今見修行教證的口訣心要，亦兼具印度梵土的成就者以及西藏智者成就眾的心要精華。因此這是我們尊勝直貢巴之教主吉天頌恭大師的心要命滴。意趣是指內在的體認、心悟的道理。噶舉派是修證瑜伽，為眼耳口—眼耳相續的口訣傳承。依此，噶舉傳承海會眾中，珍寶般所述之法，從未曾間斷且成就者輩出。於修行而言，如是之噶舉傳承修法，是獲得成就佛果捷徑之法。如同前述，若能努力實修上師瑜伽，心法合一，體認上師所指認的法，了證俱生之心性本體，當於此生必能獲得成就佛果。至於虔信命輪的修持，噶舉派中各有其名相與解釋。

【問答】

問：剛才仁波切說在瑪爾巴之前沒有噶舉的名稱，在岡波巴之後才開始出現，請問噶舉這兩個字的意思？

答：噶舉派真正的弘揚廣傳，是在岡波巴大師之後，但基本上噶舉一直存在。就名稱及弘廣的角度而言，達波噶舉的名稱是在岡波巴大師之後才真正開始，在此之前，當然有瑪爾巴的法，所以有人說瑪爾巴噶舉，但卻沒有弘揚廣傳。另外，噶舉的意思是口耳相傳，如瑪爾巴大師的道歌或法，皆來自口耳相傳之法。

問：所以薩迦班智達，吉天頌恭等，他們對法有不同的見解，而有不同的解釋，也是在後期嗎？例如帕摩竹巴的五百位弟子，他們根據自己的修證見解，教法各有特色與基本的架構，他們沒有辯論嗎？

答：噶舉派不以辯論為主，主要是以釋經、講經為主。薩迦派則以辯經為主，到後期再經格魯派弘廣，更加注重在辯經。

問：仁波切您說帕摩竹巴後來的五百位弟子，在教法的架構是一樣的，但是後來有人說，他們有不同的教法，所以那是後人的解釋？

答：換個方式說，不論五百弟子或是衍傳的八大噶舉的傳承，如果仔細地觀察，其實就應該了解均是傳授噶舉派的教法。例如我們說裁爾巴或瑪爾巴，這些其實是地名或是人名，但因為是這個人傳法，就將人名跟地名合在一起，而變成一個法的傳承。然而，法本身沒有改變，仍然是噶舉派的教法，只是修持上，有各自的見解或是於修證中有自己的體悟，因此對弟子教導一些他們自己的體悟。但整體上依舊是噶舉派的架構，完全沒有改變。

問：剛才仁波切唸的偈頌，是否不在儀軌中？

答：是的。偈頌在釋解中，你們不用擔心，等我翻譯完畢，你們就參考對照釋解與儀軌，

將有所幫助。仁波切一直很希望講上師相應法，所以撰寫這部儀軌與釋解；他認為這不論對直貢或是整個噶舉，都將有所助益。我個人覺得，這是仁波切的奉獻——他讓我們學習了解噶舉教派，正確的傳承、傳記歷史以及口訣的要點。我想這是仁波切的心願，而能完整圓滿地講授。

問：剛才您提到，噶舉之前有噶當跟大印，能否請您解說噶當派的主張與修持為何？

答：它是阿底峽傳承，稱噶當派。噶當派也屬於密教，但是主體架構是以菩薩乘、菩薩行為主，於此之上再加密教的修持。因為阿底峽尊者看到早期西藏密教有些氾濫，在修持或戒律上也有些不如法，所以希望整頓。因此阿底峽尊者雖然傳授秘法，但是更著重建於菩薩的戒律基礎。阿底峽尊者的弟子大多也是噶舉派的弟子，仁波切的傳記裡面也有提及，噶當派傳承的後期，主要是以噶舉派為主。噶舉的歷代祖師，例如帕摩竹巴、第一世噶瑪巴等，都曾跟隨噶當派學習諸多教法，後期才學習瑜伽派的行持，所以噶舉派的教法是噶當跟大印的兼修。

問：可不可以請仁波切再解釋「緣起」？因為您在前面提到朗欽仁波切是編纂這份儀軌後，再因臺北的圖登堪布請法，仁波切才著手撰寫釋解。我個人還是有點不太了解，如果沒有這些緣起，朗欽仁波切就不寫嗎？可是他又知道釋解對噶舉派具很大的意義。為什麼在噶舉傳承中，都強調要有好的緣起，所以有人請才會做嗎？

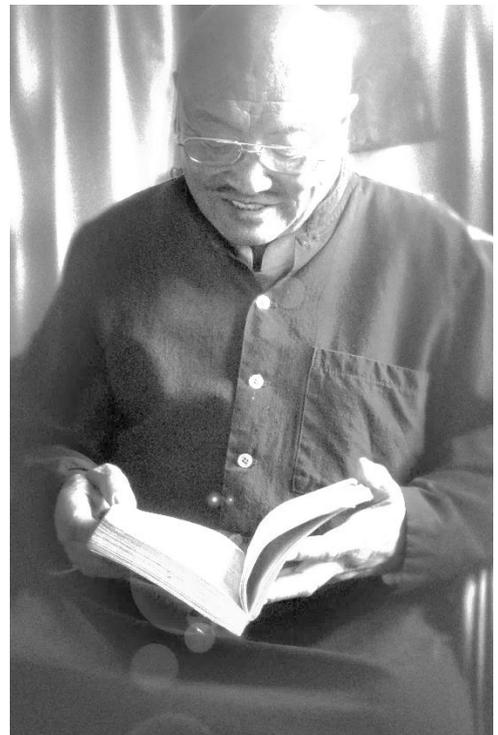
答：朗欽仁波切也有可能不會寫！不一定要有人催請，而是需要有說法的緣起。緣起是因緣的聚合，沒有獨立的自性存在。所以法、講法者或請法者，三者是在自然順應地和合之下，才會展現、發生。從比較長遠的角度看來，例如今天若沒有人請法，即使仁波切寫了，但是從緣起的角度而言，

這部法可能不會弘廣，而僅流傳於小眾，是這樣的意思。

因此，朗欽仁波切非常注重法的緣起。以前偉瑟多傑所傳的紅度母法，仁波切是法主之一，他自己修證，也傳給我們修證。我個人覺得這紅度母法應該予以弘傳，所以請示仁波切，是否要翻譯成中文，再加以弘廣。仁波切當時回答說現在不是時候，兩代或三代之後再弘傳才會更好，法也才能源源不斷的流傳。時間若過早，短期看起來好像非常興盛，但卻無法長遠續流。

這些緣起，雖然我們不太能理解，但是朗欽仁波切可能了解其中細微的因果而窺見未來，我們只看見表象的因緣。例如我個人願意翻譯，仁波切為什麼仍猶豫？仁波切是有內在證量的人，他對法是出於自性、完全自然，所以他希望法不是因時造作，而是一個緣起，自然的呈現。如是自然呈現的法，才能長久、源源不斷地續流。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (2)

敬安仁波切 講述

04-28-2018

於美國岡波巴中心

上課之前，身為大乘菩薩的發心十分重要。因為所教授的課是噶舉派修證傳承的上師供養法，因此我們應該以如同過去上師的發心及修證而聽聞，願最終得證如同他們一般的功德。

大乘中發心非常重要。發心是一種動機，讓我們能夠無時不刻地心存利他。如是利他的思維，不論在上課或是各自的修法，都應將它置於前行的部分，時時地提醒自己。學習菩薩乘的過程中，除了以方便的悲心緣取眾生之外，另一個重點則是以智慧圓滿菩提。不僅是佛教，其他宗教也將利他之心放在第一順位，可見其重要性。基本上，大多數的人都懷有著一顆惻隱之心。但是身為佛教徒，更重要的是了解這惻隱之心的本質，畢竟即使是豺狼都有的悲心。因此，身為佛教徒，我們應學習的是緣取眾生的悲以及以智慧圓滿菩提——二者的結合，是所應了解的重點。

例如我們學習的《入行論》中提到的布施，如果認為布施波羅蜜的意思是使這個世間沒有窮人，那麼布施是不可能到彼岸。雖然往昔的佛陀、歷代的上師、菩薩均已圓滿布施波羅蜜，但是現實中，貧窮痛苦依然存在。若是如此，他們是否真的布施到達彼岸？以這個角度而言，我們了解佛教所稱的「布施到達彼岸」並不是以除盡貧苦的方式界定。真正的布施是一種放捨的心：從動機的角度而言，也是一種悲。如果身心舒適，財富、名望均沒有受影響，我們其實都能隨時具備利他的心。但是，一旦利他與我們的生命、名望、財富上有所衝突，利他之心則相對地困難。如是的利他之心，是否與前述的緣眾生的悲及圓滿菩提智慧相和？

因此身為佛教徒，在學習發心的過程中，緣眾生的悲的發心是一種提醒。在提醒的過程中，我們追隨佛陀的教育與的腳步學習，使自己的心時時刻刻與法相應。如是地相應中，也才能真實的了解前述惻隱之心以及悲的本質。如同我們一再地講述，佛法真正對治的是我執。因此，當我們發心並且心與法相應，在實踐之時，身為菩薩，即使名望財富受到危及，仍是永遠以利他為先。此時，沒有動搖的發心，即是實踐菩薩乘所強調的利他為基的戒律。因為如是的利他已破除執著，並且不在乎自身所承受的痛苦，而將一切的思維全部致力於為眾生拔苦。也因為心與法完全相應，所以才能真正的破除我執。

因此，雖然我們在學習的過程中，時時刻刻地提醒發心，但是如果無法實際的將平常所聽聞的法或上師所教導的口訣與心相應，一旦涉及「我」，或是利益衝突之時，悲心是否可以生起？這是一個考驗。佛法學習的是什麼？學習的就是在這一時刻是否可以發心。什麼是真正的發心？若是能真正達至等空平等，才能理解「悲空」。這非常重要。

我們應該在平常的修行中，實踐等空平等。但這並非一蹴可及，我們應隨時隨地觀察自己的心：了解自心，才能夠真正地面對我執。否則我們會僅僅落於言說，或是在世間的包裝底下，陷入謊言，難以真實勇敢地面對自己。只有平時能真實地面對自己，才會真實地觸動自己的心，也才能真實地發心。此時的發心，因為是內證，所以再也不需要他人確認，只有自己了解、明白；是否發心、發心有否破損，或者是否清淨地行持，才是最大的關鍵。所以，身為大乘利他為基的菩

薩的發心，應是智慧與方便兩者相結合，如此才能夠使我們圓滿真正的菩提。我們也以如是的動機聽聞每一堂課，並且在日常的修持，均應該秉持這樣的心。

朗欽加布仁波切過去經常提醒「動機、動機」，對我個人非常受用。仁波切所說的動機，指的不只是起心的當下，並且是它是否真實的與法相應，而能觀照自心，才是關鍵。也就是說，發如是的心，但後來卻慢慢的消失。是否能時時地關照自心，個人覺得才是重點。我們應以如此純正的大乘的發心動機，聽聞教授。

前次上課講述這部上師供養法的初善，主要是向傳承上師以及本尊、空行的禮敬。朗欽加布仁波切解釋的上師供養法的這部論典，其實是直貢教主吉天宋恭的心要之法。噶舉派是以虔信為導引而獲得成就的傳承，因此「虔信」是十分重要。上師相應對於噶舉派而言，更是成就海中的珍寶，其口耳相傳的法門，至今為止從未間斷，加持的力量也從未消散。由於上師瑜伽是噶舉派主要修持的法門，因此朗欽加布仁波切的這部論是針對對歷代傳承的法脈的來源，以及它的歷史傳承依據等逐一解釋，並講述修持的要訣。

直貢稱耳傳之法為「虔信命輪」—虔敬信的生命之輪，或是虔信秘密之鑰。直貢法王〈昆秋赤列倫珠〉依據他的夢的徵兆，針對密勒日巴上師撰寫一部上師相應、供養法²。就古譯寧瑪的角度而言，它屬於意伏藏。我們中心有這部法本，各位也曾經共修過。直貢特別的虔信命輪以及密勒的耳滴心傳法，基本上是屬於不共之法，是實際修證之法。如同前次上課講述，它屬於上師瑜伽的部分，是上師成就相應之法，並非是以供養為主。因為是不共，所以是具格之〈上等根器的〉弟子所修習之法。換言之，在噶舉派，是上師與弟子之間互相的檢驗後，最終的教導，屬於大手印的指認，所以是不共之法。因此，上師相應法是具格之修證者的實際修行的不

共之法，不屬於共通的學習；共通的學習之法則是日後衍變的上師供養法。

朗欽加布仁波切的這部釋解上師供養法，是依於善緣及法友的催請而撰述。因為是上師供養法，所以對具備上等根器的弟子，或者是一般根器的眾生，均可一共修持以集資除障的實修法門。這部釋解分為三個部分：噶舉派口訣的源流、法的殊勝之處，以及修證之要訣—這是仁波切所撰寫的主要架構。

這部釋解名「上師供養法甚深道之釋解—現啟口訣誠信日暉本智續流」，基本上包括修證上師瑜伽法以及上師供養法兩個部分。如前所述，上師相應或上師修證法在噶舉傳承中，屬於不共之法；上師供養法是源自於上師相應法。瑪爾巴大師在他所述《口訣的修證法—開啟甚深命門法》中提及：「上師相應〈或上師修證〉法是一切教法的心要。」對於密咒乘而言，我們所稱的「持明」，意思是保「持」自己的本具的「明」覺，時時保任，所以密咒乘行者又稱「持明眾」。瑪爾巴大師所言上師瑜伽的修持，即是以真實的自性上師為修證。瑪爾巴大師以降，噶舉派自密勒日巴大師、岡波巴大師等至修持的傳承，皆是以虔敬修證上師瑜伽為主，從未間斷。因此，仁波切指出：我們於修行學習上，應該將虔敬信作為最珍貴、最實際的要點。

虔敬信的其中一種是「甚解信」，是行者真實地了解自性之法或自心的本質，而呈現的虔敬信心。從世俗而言，虔敬信也是一種信任。於世俗中，我們時時處於疑惑或期望中，並落入兩邊而無法成就大事。因此，我們需要具有決定的信念。依此，才有能力與動力完成。同理，在虔敬信上，如果已經全然地了解法以及傳承的來源等，我們即應以無比堅定的信念，追隨如是的法門。並且由此以法為師，法才真正地的成為導師；此時，上師即為萬法、三寶、三根本的總集。就此角度而言，以如是的信任時，濃縮集聚

² 《智慧甘露滴—至尊 密勒上師法眷供》。

萬法於一，由此實際圓滿修證心法。此一方法的要點即是虔敬心；經由如是修證過程的逐漸的引導：從法到戒、一直至自性師，最終才能真實了解視師如佛。此時，萬法皆為自心的展現。因此，虔敬信對初學眾非常重要。

直貢的《虔信秘密集要》或稱《虔信命之輪》，是以虔敬信修證上師瑜伽法為主。它是口耳相傳的不共法：是師徒之間的相應法，並以直指心性的實際修證之法，而非以共通法傳授。

朗欽加布仁波切於此解釋法的來源。過去於梵土印度西方，有一座炯那悉日山。當時，帝洛巴大師、馬地剎、噶瑪噶西、具威部利、班雜虛空衣者、獅陀行者、梵行者等八大成就者，同時拜見大金剛總持〈金剛總持報身佛〉，並向他祈求不共的法門口訣，金剛總持即賜此《虔敬秘密集要》法門，並且予以灌頂與加持。此《虔敬秘密集要》或稱《虔信命之輪》，即是上師瑜伽、直指心性之法。後來，八大成就者中，傳承以帝洛巴大師為主。帝洛巴最後證得與金剛總持無別之成就。帝洛巴在孟加拉四分境修持梵行時，將此法傳授予智者噶雅達惹，並言：「吾與薄伽梵論法，龍樹以及聖天尊，薩哈啦等大尊者，無法比擬吾所證。得無遺忘那若巴，追隨十二年我歡喜，吾之功德彼具有，未來隨學有情眾，若欲了證當依他。」帝洛巴大師對於智者噶雅達惹說，他與薄伽梵金剛總持論法所得之法以及修證的成就，如龍樹、聖天尊者薩甚至薩哈啦，均無法與吾之證量相比。如是之法，我全部賜予弟子那若巴，他追隨我十二年學習此一法門，所以具備吾之一切功德。未來想要學習此法並獲成就的有情眾，都應該依止那若巴大師。這是帝洛巴大師的證道歌，亦為成就者之所述。

於此各位或許覺得：帝洛巴大師宣稱龍樹、聖天或薩哈啦等聖者之證量，均無法與其相比，似乎是過度的自大。因為對我們而言，龍樹、聖天或薩哈啦之證量與成就，均無可比擬。我個人覺得這是因應當時的情境、

狀態，所說的話。如噶雅達惹大師這般的智者，他推崇、期望或認知上，如龍樹、聖天或薩哈啦等聖者的成就是無比的殊勝。帝洛巴大師的真實成就亦與大師們的證量同等。但是帝洛巴大師為了破除噶雅達惹大師相互比較的心，所以才聲稱自己的證量等同於金剛總持，其他聖者無法比擬。因此，如是說法只是因相應的眾生而作的對治。同理，這也是我們講述大貪、大瞋或大癡所因應的對境；否則，以等空平等性的角度而言，這些上師均已證得如來的平等性，何需言說如是相互比較之心之言詞？所以，不論我們讀經或看書，不應從現下的角度觀看，而應以相對應的時空、環境以及因應的眾生，於情境中，了解法的真實涵義，否則我們會永遠落在貪瞋癡慢疑之五毒中。這是我們所應學習。

帝洛巴大師的弟子那洛巴大師，在那爛陀佛學院時，認為自己的修證已經不錯，但是空行母示現告訴他：「你這些都不算什麼，沒有任何的證量。如果你想要獲得證境，應該去追隨帝洛巴大師。」所以那洛巴大師根據空行母的授記，前往烏滇大布熱山拜見追隨帝洛巴大師。帝洛巴大師給予那洛巴種種的考驗，使他歷經十二種大苦行，八十種甚至百種的小苦行。最終，那洛巴大師獲得帝洛巴大師的口訣，了見自性的本面目，獲得成就。如仁波切於論中講述：

依止尊者教誨行十二大苦行及八十種小苦行，終以自身鮮血灑淨，敬獻耳為堆聚曼達供養，虔誠祈求得《虔信秘密集要》灌頂及釋解，並得教誡言：「虔信命輪之口訣，直指心即法身師，無有離合誠祈請，勿視心為執取那諾巴。」語畢成無別。

若以現在的觀點，上述的苦行完全不可思議。但是，對我們後期的眾生而言，這也表達在求法的過程中，如果能值遇有證量的上師，我們可以為了法真正地捨棄一切，不在乎身體的鮮血或耳鼻的無我。帝洛巴大師為什麼給予那若巴大師十二大苦行及八十種

小苦行？首先，從某個角度上，可以了解法的重要性及法的甚深難得。這是過去無量劫來，自身福慧資糧的累積才能獲得。其次，我們也可以了解，《虔信命之輪》是直指心性，以虔敬信直指本初心性之法，破除一切概念、思維與戲論。那若巴大師在世俗中，曾經是王子；出家後，其佛學的造詣超越當代的學者，成為印度那爛陀佛學院的北門守護者。從知識的淵博以及家庭環境，他都已經達至頂巔高位。然而這一切，如空行母所言，都僅僅只是學術、學問。如果從沒有修證、未誠實地與自心相應，一切僅如華麗的外衣。所以帝洛巴大師是要完全破除那若巴大師所有的概念、思維與戲論，讓他行十二大苦行及八十種小苦行。從心的最深處，層層地撥開並破除細微的執著，進而提昇內心最微細的部分；於彼當下，再予以指認心的本初。所以那若巴大師才獲得與帝洛巴大師無別的成就，並獲得教誡。如是《虔信命之輪》的口訣其實無有特別，就是要直指我們的心性：我們的心就是法身，心的本初即是悲空無別，如同法身、如空性之體。本具的心性與從未我們分離，本來俱生。所以我們應該恆時祈請自心之心性，切勿追隨執取粗體的心。這是帝洛巴大師給予那洛巴最後的教導，於彼當下，那洛巴大師獲得成就。

那若巴大師之後是瑪爾巴大師。瑪爾巴是西藏人，他為了學習佛法，不顧家人及親友的勸阻，歷經千辛萬苦前往印度。《聞喜》以前曾刊登過瑪爾巴大師的傳記，其中提及瑪爾巴大師曾先後前往印度三次，追隨那若巴大師十六年又七日有餘。在瑪爾巴大師的虔敬信的道歌：「雖欲壓制心如弓，懷恩似箭已飛射，至尊那諾之大恩，實難忍耐甚憶念。」他以弓箭為比喻對上師思念的難以忍受，懷恩感念上師的心的壓制如同壓抑如弓。弓雖然被壓制，但是懷恩的力量已如箭般飛射至印度、前往上師之處；他憶念上師的恩德著實難以忍受。

由此我們得知瑪爾巴大師追隨著那洛巴大師十六年後，對上師的懷恩。此外，我們

也可以了解：師徒的關係最重要的是建立於清淨的法上，所以師徒的心也是最清淨。因為建立於出世間的法上，沒有摻雜世間的俗事，所以懷念、感恩的心，也如此地強烈威猛。如同岡波巴大師所言：「上師其未有涅槃，因其之心性如法身；法身遍一切，上師的加持亦遍及一切。」如同我們懷念感恩自己的上師，應把心放在上師所教導的出世間法上，以法相應上師遍及一切的法身；此時是無別，永遠地與上師相應。這非常重要。也因此瑪爾巴大師自那若巴大師獲得虔信命輪的灌頂及口訣。

以前各位可能受過虔信命輪的灌頂。與其說灌頂，其實是屬於禪定之灌。它不是以寶瓶或法器的方式灌頂，而是心性之灌，而以禪定的方式進行。灌頂的意思是受賜予權利：此一權力並非來自於上師，上師只是開啟我們心性本來具有的力量，所以稱「受賜權灌」。我們本來即具身、語、意之法、報、化三身的種子，權利本來俱有，上師只是予以指認而已，所以是賜予權灌頂。

如是的虔敬命輪不只是瑪爾巴大師，其他的傳承徒眾亦以口訣或教誡的方式，賜予此一法門。那若巴大師賜予瑪爾巴大師虔敬命輪法，瑪爾巴大師道歌：「賜口訣命精華，開啟虔敬信要門，輪涅無別成一味，統領三時諸佛土，小僧現往吐蕃國。」表達瑪爾巴已經獲得一切法之口訣的最精華，此一精華就是直指自心即法身，也就是上師的心即法身。此「虔敬信」是依最勝解的信念而生，開啟自心的自性之門。此時，了解上師的法身與我們自性的本初是無別，也認知「輪涅無別」一輪迴與涅槃再也無有區別。也同時，瑪爾巴已能統領一切三世諸佛淨土之主一指的是三世諸佛所化現的淨土，皆是法身所現之境，一旦了知自心法身，也即統領一切三世諸佛之淨土。因為瑪爾巴已真實了證，所以要返回家鄉吐蕃國弘法。

仁波切再引用瑪爾巴道歌：「不依假名安立佛，至尊權主蓮座前，實修了義獲得果，傳承眾之加持力。」表達如是所獲證之法，

不是依思維、概念、假名安立的佛，亦不再虛無追尋，而是於自己的至尊上師法座前，獲得指認、並真實地與心相應，得證法身。這是真實地實修所獲證之果，也是從帝洛巴到那若巴以降，歷代祖師傳承力量的加持。

瑪爾巴大師道歌：「悲呼淚珠如血滴，哀呼莫使憫眾微，現賜四灌於心中，圓滿法要心滴現。」這是瑪爾巴大師返回西藏前，心有所感所唱的道歌。表達一旦直指心性，所展現的是恆時平等的悲空。賜予實義的三摩定之四灌於心中，圓滿的法也在俱生的自性中，自然地相應而現。也就是身語意本質之四身成就，自然地與俱生心性而展現。

瑪爾巴大師在印度的時候，依止許多上師，但最主要以吉祥那若巴大師、阿哇都帝巴以及，梅智巴大師為主。瑪爾巴被此三位大師授權為法子，並返往西藏弘揚法教並調服西藏的有情眾生。

此虔敬命輪法門再由瑪爾巴大師傳授與密勒日巴大師。密勒日巴大師經歷世俗的苦難，於生起出離心後精勤修證，最終獲得瑪爾巴大師的教誡，於大師尊前獲證成就。跟隨初期，為了淨除密勒日巴大師的業力垢染，以及修法上所現的障礙，瑪爾巴大師讓密勒日巴行苦行，而未直接賜予法門。我們可能覺得這些苦行不可思議，但是密勒日巴因為強烈的出離心以及殷切求法的心，仍然虔心依止。在《密勒日巴道歌集》中，惹瓊巴大師問密勒日巴大師：「像您這樣有如是的功德成就的成就者，一定是諸佛菩薩的轉世。」然而密勒日巴大師回答：「這樣的說法，是你對我的恭敬，非常好。但是對於法而言，則是貶斥。我並非諸佛菩薩的轉世，我只是真實地了解因果之法，知道過去所作的惡行如果沒有真心地懺悔修證，最終一定會得到墮入三惡趣、甚或地獄道的果報。我深信因果，由衷地想脫離如是的痛苦，所以有強烈出離輪迴之心。我得有如此成就，完全是因

為強烈的出離輪迴心。」這一重點我們應確實了知。

密勒日巴大師依循瑪爾巴大師的指示，為他的兒子建造一座九層的塔。這座塔在文革新時期曾被毀損，但之後有再次修復。雖然說這座塔是瑪爾巴大師的兒子居住的地方，但其實比較像是一座長形的碉堡。因為當時西藏已經處於分裂，小國各自鼎立，不是統一的國家，互相之間會因爭奪領土而發生戰爭。所以這座塔屬於瞭望與保護的功能。無論如何，密勒日巴遵循瑪爾巴大師的方式消除自己業障進行苦行，最終獲得瑪爾巴大師從印度帶回的密法儀軌與口訣。瑪爾巴大師視密勒日巴為繼承法脈之子，所以賜予虔信命之法門，也就是不共的直指心性的禪定之灌。如瑪爾巴大師的道歌所言：「教誡盡皆成辦者，乃是密勒金剛幢，口訣施賜當如此。」密勒金剛幢是密勒日巴的法名；瑪爾巴大師將一切的口訣毫無保留地傳授予密勒日巴大師。

於此之後，岡波巴大師因為聽聞密勒日巴大師的名號與成就，而前往拜見。仁波切在本論中提及：岡波巴大師前往謁見密勒日巴大師，並敬獻金曼達。金曼達就是岡波巴大師所供養的沙金。《密勒日巴道歌集》中提到，當時密勒日巴把金子灑掉，並說：「老人與金不相應；如果要黃金，一切皆是金。」當時，於淨顯中，岡波巴大師眼前所見一切皆為黃金。密勒日巴大師並唱誦《香迎瑪》之道歌，迎請岡波巴大師。密勒日巴大師在離開瑪爾巴大師時，曾有一夢，夢境中出現四大柱³。四大柱之一代表密勒日巴大師：柱子的形狀是一隻巨雕，巨雕生出一隻小鷹，小鷹又生出更多小鷹。瑪爾巴大師解析此一夢境時，預言密勒日巴大師將會有一位如日般的弟子，並且將他的法弘揚廣傳。這也是瑪爾巴大師稱密勒日巴大師是教誡的成辦者的原因，而岡波巴大師即是未來會弘

³「朝陽北方豎立巨柱夢，柱頂上降臨巨雕夢，見雕羽毛翅厚實夢，修築巢穴岩崖夢，見此雕生孵雛子夢，眾離鳥遍滿虛空夢，此北夢非惡乃吉兆。」見20 聞喜| 2019年12月

《四大柱徵兆道歌》，收錄於朗欽加布仁波切編纂之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》。

廣法脈的弟子。仁波切引用其中一偈頌：「傳承加持諸覺證，為令具根眾授賜，故賜衛地汝導師，實證修習宏教法。」表達傳承的加持以及覺受的證量，於今全部授予此俱得根器的弟子，來自衛地〈近拉薩〉的導師汝應以實際的修證弘揚佛法。因為密勒日巴大師的法教，未來將由岡波巴大師弘揚廣傳，所以密勒日巴大師賜予岡波巴大師的法名為無比珍寶。

如前所述，初始的噶舉派屬於瑜伽士傳法，以實際的修證為主，也無在家或出家的分別，只要有緣請學法即賜予法教，並沒有宏揚廣傳。學法者受法後即開始修證，所以稱「山居法」或「白衣之法」。岡波巴大師是具根器的弟子，其實已圓滿福慧資糧，他早期學習噶當派之教法，博通顯教的經論；後期因為對修證的渴求，所以追隨密勒日巴大師學習。因此，岡波巴大師的學問及修證的智慧二者兼備，具足弘揚法教者。自岡波巴大師之後，開始廣傳噶舉派的法教。從此才開始有出家眾，並廣建寺院。於此之前都是山居派，沒有特定的寺院。

之後，岡波巴大師依循密勒日巴大師的授記，前往斯瓦隆弘法，大師密勒日巴告訴他：山形如帽，前方之山如曼達等⁴。噶舉道歌集如果好好地閱讀，是具有非常大的加持力。從道歌集中，我們可以瞭解傳承的來源，以及每位上師各自的修證體悟，所以噶舉派非常重視道歌。上師以道歌的方式傳誦以噶舉派居多，也是噶舉派的特殊之處。以唱誦道歌的方式呈現自身的修證體悟，是早印度的巴斯達成就者即有的傳承；傳至西藏後，歷代的噶舉傳承上師的道歌，也具備傳承的力量，因此非常特別。

岡波巴大師依照密勒日巴大師的授記，前往斯瓦隆修證，並依照大師的口訣獲得虔信命輪法門，開啟本具心性、覺力增上，最

終獲得成就。岡波巴大師於是在斯瓦隆開始建寺收徒，開啟噶舉派僧眾寺院的時代。

於此之後，帕摩竹巴大師謁見岡波巴大師。我們的祖師，從岡波巴到帕摩竹巴，不僅於修證，而且對顯密的經續也博學精通。帕摩竹巴大師早期以學習薩迦派為主，學問及禪定十分有名，當時很難有人能出其右。帕摩竹巴大師因為過去生的因緣，於禪定上的樂明覺受非常強烈。傳記中記載：帕摩竹巴大師一旦進入禪定，即使有人拿針扎刺，對他而言卻仍是一種樂的感受。帕摩竹巴大師可以一直處於禪定中，七天或二十五天。帕摩竹巴大師博學精通經論，但是他明白自己在內證上尚未圓滿。在未拜見岡波巴大師前，帕摩竹巴大師追隨過許多大師學習，並想了解甚麼是真實的獲得成就，但是大師們的回答都讓帕摩竹巴大師覺得不甚滿意。後來，他的友人要前往拜見岡波巴大師，邀請帕摩竹巴大師一同前往。當時帕摩竹巴學問高超，有些不屑其他的老師，所以意興闌珊。但是友人還是建議他一同前往。因為帕摩竹巴沒有供養，友人便拿一塊綢緞讓帕摩竹巴供養。帕摩竹巴又說於經論上已無有可問，或許在修證上仍可一問。

當帕摩竹巴與友人到達達斯瓦隆，在即將接近寺院時，岡波巴大師已經預知他的到來，所以在寺院之前不遠處，紮營煮茶並吃糌粑。帕摩竹巴拜見岡波巴大師後，告訴大師：「我其實無有可問，除了一個問題：『輪迴流轉的因是什麼？』這個問題我曾經詢問許多上師，有說因氣未入中脈，或答需要集資除障，答案比比皆是。我只想聽聽你的答案。」岡波巴大師回：「流轉輪迴之因，是汝未見心的本來面目。」這句話像一把錘子重擊帕摩竹巴的心，帕摩竹巴因而有所覺受，並於當下稍有禪定狀。帕摩竹巴隨後又描述自己的禪定覺受、樂受，以及能夠入定七日或十四日等，不需飲食；並說有些上師

⁴「於東方有一岡波達山，此山巍如須彌山王，其頂如寶冠之帽，恰如師吾所戴之帽；前山如寶山堆聚，七山如大臣禮拜。此地境域有汝應善調攝受之眾，應

前往此地利生。」見於朗欽加布仁波切編纂之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》。

認為他已經達至禪定的最高境界。岡波巴大師並未直接的回答，只說：「你現在所獲得的禪定與覺證的力量，還不如我手中的一團糰粑。」

這句話的寓意很深。大師的意思是：如果仍未脫離禪定的樂明無念的覺受，心還貪執於樂受。大師為什麼說「我手裡的糰粑都比你好」呢？西藏生活習俗裡，美味的糰粑，一定要配上很好的茶。當茶夠美味，糰粑量剛好，再加上最上等的酥油，三者比例完美時，糰粑鬆酥而不粘牙，最為舒服可口。所以大師的意思是：你的禪定仍停留於覺受而已，心尚未真正地自然鬆坦。帕摩竹巴大師一聽立即解悟。這是聖者見聖者的對話，不需直言開示。岡波巴大師隨後告訴帕摩竹巴大師：「你先去前面小土丘那裡，坐著禪定一會兒。」帕摩竹巴在那裡稍坐片刻間，即完全了知自心。後來當地稱此土丘為「認知本命的小丘」，至今仍有西藏人前往朝聖。

帕摩竹巴大師之後追隨岡波巴大師學習。他視師如佛，如前所述，是自己心性與上師的法身無別。某日，帕摩竹巴大師被一隻狗追咬，大師不但沒有像一般人一樣因害怕而跑開或以石頭丟打、驅離，反而禮拜這隻狗。岡波巴大師看見之後故意問：「你為何對這隻狗禮拜？」帕摩竹巴大師說：「六聚外境之所顯，種種顯現口訣攝，得定解無間斷，所顯皆為聖師降。我觀萬有皆為上師自性之遊舞，故禮拜於汝。」「六聚」是指眼耳鼻舌身所顯現的一切，其實皆是自心顯現之口訣所攝集。因為已經得到無有間斷之定解見地，所以瞭知一切外顯皆是上師的降臨——一切皆是上師，再也沒有不淨與淨之別。此時，帕摩竹巴已真實地了解如禪宗所言之境：一花一世界、一塵即萬物；也真正地理解萬法的實性。所以，帕摩竹巴大師說：「我觀萬有皆為上師自性之遊舞，故禮拜於汝。」這非常重要，我們可以慢慢去了解。因此，岡波巴大師說：「康巴⁵善知識！汝為吾傳承

持有者，吾有一法未曾施予他人，今賜於汝。」隨後即賜予「虔信命之輪」。

雖然岡波巴大師於此時授賜虔信命之輪法予帕摩竹巴，但是從先前面的敘述中可以了解帕摩竹巴大師早已了證自心。這一切只是為了對未來的眾生示現，使我們了解此法的重要，所以說「現在將此法賜予汝。」從這裡我們了解修證上師瑜伽的關鍵，是了解萬物皆容納歸攝於自心上師，一切皆為上師自性之遊舞。如是，方能真實地了解萬法之本初。

繼此之後是三界怙主吉天宋恭。吉天宋恭是於晚期才追隨帕摩竹巴大師，當他拜見帕摩竹巴大師時，大師非常歡喜地說：「吾之眷眾今此方為圓滿。」意思是：我諸多徒眾，因為你的到來，才臻至圓滿。如前所述，帕摩竹巴大師博學及修證兼具，所以他的弟子也皆為博學精通或擅長修證之士。在當時，具寶傘幢者有五百人之多，噶舉派的教法也是由他的弟子所傳衍。但是帕摩竹巴大師卻在吉天宋恭到達之後對他說：「我的眷眾在你到達之後，才是真正地全部圓滿具足。」帕摩竹巴大師又說：「吾之傳承將由此十地居士而總持。」當時吉天宋恭尚未出家，雖示現居士相，但他即生獲得十地成就，所以帕摩竹巴大師諭示自己的傳承法門將由這位十地居士所擁有。也因此授賜此虔信命輪口訣。

帕摩竹巴大師曾說：「吾僅授此口訣於三人。」吉天宋恭問：「何三者？」大師言：「森給耶喜〈智慧獅子〉、希拉炯內〈智慧源〉及汝三人也。其他徒眾吾僅授個別所需之口訣，唯汝乃賜法主故授予一切口訣法門。」

帕摩竹巴大師在當時已獲得即生成就、未來不再降世之成佛聖者。因為所獲得的真實成就，所以他了解每一徒眾的心性。於大師的傳記或道歌裡，我們可以看到他非常善巧地，針對每一眾生的根器習性而指認他們

⁵ 帕摩竹巴大師是來自於康區。

的心性。因為帕摩竹巴大師已經完全證得自主，因此非常了解每一位弟子的心性；他知道在什麼樣的情況下弟子資糧圓滿，而以適當的方式讓他們獲得證悟。所以帕摩竹巴大師是非常圓滿的上師。此外，帕摩竹巴大師的家族也非常殊別，大師的兄弟之一，噶坦巴帝希是寧瑪派噶陀中的非常有名的成就者。

虔信命輪口訣的三摩地灌頂一直指心性之法的傳承，是從金剛總持、帝洛巴、那若巴、瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴、帕摩竹巴傳至吉天宋恭。直貢的歷代傳承，也一直保存此一虔信命輪法門〈又名上師瑜伽法、上師修行法、上師修證之法〉。仁波切於釋論中提及：直貢傳承的上師中，仁欽彭措法王甚為殊勝。仁欽彭措法王同時是大圓滿法的持有者，也是一位伏藏師。很多伏藏法是從土石或水邊中取出來，但是仁欽彭措法王年輕時，於淨顯中取出意伏藏法《如意勝寶》。《如意勝寶》涵蓋諸多法門，惟總攝亦為修證上師之法。因此第一世的蔣貢貢珠〈康楚〉仁波切將《如意勝寶》編入《大寶伏藏傳承史》，並於《開顯成就》中明示：「至尊熱納〈珍寶圓滿〉之淨顯白度母如意勝寶法，雖僅因傳承教法稱為《白度母法》，但實義為權主瑪爾巴噶舉派之上師、本尊、空行合一而修之離戲甚深要訣法。」因此，朗欽仁波切強調《如意勝寶》—上師瑜伽虔信之輪的重要性並非他個人所撰的解釋，所以引述《大寶伏藏傳承史》中《開顯成就》之內容。

仁欽彭措法王非常特別，他兼具噶舉及寧瑪傳承。寧瑪派的傳承在仁欽彭措法王的時代已逐漸沒落，但因為仁欽彭措法王的關係，寧瑪法脈得以再度延續。仁欽彭措法王是伏藏師，也取出甚深大圓滿之伏藏法，因此不僅噶舉，對寧瑪而言，法王的功德甚為重大。現今寧瑪的傳承文中，仁欽彭措法王是不可或缺，否則寧瑪傳承或已斷盡。

直貢的教法從歷代以來，於修持上其實涵蓋噶舉與寧瑪的法門，但至後期，則有人認為有過度的修持寧瑪之法之虞，而有所爭議。這其實沒有所謂過或不過：許多舊譯的

寧瑪的法大部分已涵蓋於噶舉派的傳承儀軌中，寧瑪許多大部的儀軌也只有噶舉派仍繼續修持。因為寧瑪派後期出現許多伏藏師，每一伏藏師各取出不同的伏藏法，所以寧瑪派現今修持的是伏藏法。因此，最早期的寧瑪古傳之法未能在寧瑪派中延續，反而在噶舉派中持續地修持。此外，儘管在噶舉派中修持寧瑪的法，也完全不會混淆。就儀軌而言，即便在噶舉的寺院中，當修習寧瑪的儀軌時，即是依照寧瑪的傳承方式；當修持新密之法，則以新密的儀軌方法，兩者從未相混。在過去，法門皆不分宗派，延續法教並於未來能造福世人，才是修持的重點。但是到了後期，我們落入宗派之執，所以開始區分並杜撰混淆修法一說。如前一再強調，我們學法最重要的，應該是觀看內心，依法不依人地以法為主——能造福世人之法才是重點。若追隨世俗之見挑撥教法，其實非常不好。我們應該忠實地回歸於法，並以眾生為扶持對象；不離開這個準則，一切皆是圓滿。

除《如意勝寶》之合一而修之外，還有一些個別的上師相應修法，例如前述直貢法王有關密勒日巴大師的《耳傳甘露語滴》。它是意伏藏的法，屬於圓滿次第的無相六法的事業部的修法。無相是指：直接直指心性的本初，不再以繁瑣的儀軌示相為主；也就是遠離一切概念思維的狀態。

另外是直貢法稱法王的《上師樂金剛》，屬於意伏藏，涵蓋脈氣明點幻輪瑜伽等甚深道修法。朗欽仁波切過去曾說這部《上師樂金剛》是結合噶舉派的實際口訣以及儀軌：涵蓋有相的瑜伽之脈氣明點，到最後無相的大印修證。尤其在無相的修持上，在以脈氣的方式指認自心心性的方面，有非常特殊的口訣。此一法為不共的法門，為直貢特有。所以朗欽仁波切在釋論中說：仁欽彭措法王的《如意勝寶》、《密勒日巴耳傳甘露語滴》以及法稱法王的《上師樂金剛》，都是非常殊勝的上師瑜伽法。這些修法，可以藉由相關解釋及法本做進一步的了解。這裡主要是以上師供養法為主，所以不予贅述。

朗欽仁波切在釋論中又說：「上述之特別甚深要訣，皆需口耳相傳非經文字傳述，故稱『耳傳勝法』。」噶舉派大部分的耳傳法多來自於惹瓊巴大師，是口耳相傳口訣。因此，釋論引用祥怙帕摩竹巴之言：「耳傳不應撰文書，表徵不以詞句傳，覺證道歌不唱眾，善行不作捷徑門」。耳傳法是師徒之間互相指認心性之法，所以不應該以文字撰書。況且於指認之時，通常是以表徵的方式。這樣不以詞句的傳達，例如過去在藏傳佛教中上師的指認，或是漢傳早期的禪宗大師的指認心時，皆沒有特立文字，而是表徵的方式—可能是某一個手印或說一件稀鬆平常的事情，但師徒之間卻可以完全的指認。當下，互相的信任同時連串至了解俱生之心性。因此，真正的指認心性的表徵，不應以詞句表達。如同讀禪宗的參話頭或公案，雖然很好，但是這些公案或話頭是針對當時師徒間的情境，以及弟子資糧的累積，於當下所體證的經驗。對我們而言，或許可以了解法的殊勝性以及本初自性的力量而獲得加持，但實際的體證對我們卻是非常地遙遠。我們不能以單一公案獲得相同的認知，因為時空完全不同。

其次，帕摩竹巴也說：「一旦證量真實現前，除非到達一定的境界，覺證的道歌不唱於眾，覺證的證量不應向眾人宣說。真實廣修之人所行的善行，是以廣大的方式而行，再也不行捷徑之門。」意思是說：我們從無始以來的無明、三毒的障礙，在修證的過程裡，即使福慧已俱足，並且得到上師的指認，但是如果未能有真正的把握與隱密的修證，證量未能完全地運用自如前，即將它公開，則內外諸多障礙將一一出現。所以，我們不應將證量宣說於眾，非常重要。

如同密咒行者對修持的本尊不示於眾，包括本尊的儀軌、本尊之相，皆不示於人；行者所持誦的心咒，念珠，亦不示於他人。這是以身語意守持之命。如同密中的一個比喻：獲得殊勝之法，就像窮人獲得一箱珍寶，在還沒有能力守護之前，絕對不能開啟。否

則一旦開啟，珍寶可能被他人偷搶。同理，一旦得到如是的口訣修法精要，在尚未實際修證前，過去與生帶來的無明、垢障及障礙的業障等，都可能隨時現起，障礙慧命修持之成就。所以應盡量守密。

我們現在還沒講述到儀軌的部分。因為朗欽仁波切覺得有必要在儀軌開始之前講解傳承的來源。仁波切看到堪布益喜給他的一本其他教派的解釋，其中對傳承起源有很多講述，但是噶舉派卻從來沒有將此視為重點，而直接講述儀軌。我們自己有非常好的傳承來源，所以這次朗欽仁波切一定要將傳承來源解釋清楚，才能真正地延續黃金的法脈傳承。

【問答】

問：剛才講大圓滿、大手印，在噶舉的修持上，不會相互混淆，可是在見地上，到最後有不同嗎？

答：沒錯。從傳承來講是不會互相混淆。見地在最後就是看個人的領悟。當然，上師視弟子在見地的領悟，教導方式會有區別。有些可能認為弟子是比較能夠從見利修，所以給予大圓滿的見第解釋；有些則是以修為利見，而以大手印的方式教導。這完全是上師因材施教的方法而已。總體而言，最終所趣入之法身之體，則是唯一、相同的，只是方法不同。

問：之前曾看到一說：在末法時期，修持母續法的加持是特別的強大。之前上課時提到，上師瑜伽是認知自己本初無上的覺性之母。這兩種說法是否是有關聯？

答：母續的修法是以空性為主，在有相方面是以明點為主。從密乘的角度而言，以了知身體的脈氣與明點的方式，趨入空性。所以也可以理解。對母續之法對於五濁惡世是有所助益的說法，可能最主

要是因為母續父續的法是從身體的內在的脈氣的結構入手修持。然而，本尊或是其他修法的方式，沒有所謂好或不好，而是應該依據弟子的根器屬性切入了解，才是重點。

換言之，於五濁惡世，如果講說的是《阿彌陀佛經》，說法者一定會說《阿彌陀佛經》最為殊勝，其他沒有超過此經之法。同理，當講述母續之法時，我們也會說母續之法是針對五濁惡世最適當的法門。稱它是最高或最具特殊性的說法，只是強調法的重要性。但實際而言，因為密續的方法是針對個人的身體脈氣明點為修持，某些人可能偏向於從氣修證，則修習父續之法；某些人可能傾向於從明點修證，比較能夠進入禪定

或得到覺受的經驗，則修習母續之法。因此，修持的法門並沒有絕對性。你提這個問題的原因可以理解，因為上師瑜伽是心安住於本初的修持，而母續修持以空體為主，所以於修證來講，空性之體與跟母續是可以一起解釋。

問：像我們年紀已經這麼大，怎麼再修氣脈明點？是不是從本初的自心開始做？

答：對，沒錯。就像剛才講述一切都是方法，看自己相應的方法適用而已。例如恰美仁波切，他一生兼修大圓滿與大手印，也修持本尊，但最後卻是以淨土成就。所以任何方法都可以。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (3)

敬安仁波切 講述

05-12-2018

於美國岡波巴中心

身為大乘佛教徒，發心是非常重要的部分。上一堂課也講過，發心如同時提醒我們自心本初的善，而於過程中真實地以平常所修持的法與自己的心相應，並且實踐。由此，於惡緣情境時，發心的力量才能增顯它真正的效用，這才是學習發心的意義。

就大乘菩薩而言，大乘發心的修持有許多種方式。諸如：自他平等、自他交換或是愛他甚己。如是的學習過程中，最基本的可以從「自他平等」開始，它的意義可以從字面上清楚地瞭解。於世俗上，自他平等最好、最簡單的方式就是互相的尊重：一旦如此，我們才能思及他人的想法與感觸，也才能體諒別人。否則，在一般情況下，我們大多是以自己為主。因此，大乘菩薩教導的發心中，從自他平等開始學習，非常簡單又容易入門。

佛法的學習中，不斷地強調我們應減除無始以來強烈的我慢、傲慢之心，我們的輪迴也是依於此。例如在西藏，我們看到上師講法時坐上法座。真正的意義上，法座並不是為抬高上師的身份—上師，事實上僅僅只是佛法的轉述者。因此，上師應該毫無慢心地。臣服於佛所述的清淨法。也因此，上師講經前，需要向所坐的法座禮拜，理由即是在對治上師的慢心。

在每一種情況下，佛法都在教導我們對治慢心。一旦我們瞭解慢心，能夠慢慢地、無時無刻地觀察，當細微的慢心出現時，能夠了知、並運用自己所學的修證方法對治—不論是直接地遮止，或者是從對心性的角度，了解它的本初狀態。如果能時時處於如此的狀態，則是學習到真實的佛法，因為我們無時不刻地在修持

中。此時，修行不再是早晨坐兩個小時，也不是下午坐兩個小時，而是時時刻刻地觀察；這點非常重要。

對修習行者而言，保持正念知非常重要，也是我們平常所應該學習的。佛法中的「念知」，簡單地說就是「存善之心」；深入地說，「存善」就是心性或是如來體性。最簡單地說，即如達賴喇嘛一再講述：我們所學習的菩提心，可由本來即有幫助他人的心入手。所以由此最初的善開始，我們學習、保持它，並使它逐漸增長；我們學習佛法也會隨著初善的增長，能有相當程度的體認。否則，我們僅僅是口頭上學法，內心卻對法沒有真實的瞭解；或者即使瞭解，卻沒有實際的體認。當逆境、惡緣出現時，是否有能力觀待，完全端視修證的體驗而定—若無法應對，一切都只是說說而已。

基於如此，我們從以初善的平等心聽聞此法，願一切眾生皆回歸至本初的自心，同證本初之心。

前兩堂課在初善部分，已解釋法門緣起的金剛總持、自己的根本上師以及歷代傳承的讚頌。中善部分講述本論儀軌的主體，包括：口訣的來源、供養法的殊勝之處，以及修證的方法。朗欽加布仁波切特別強調：在噶舉派的傳承中，初期僅有上師相應瑜伽修行法，但是後期為了方便不同根器的弟子，方才衍生上師供養法的修持。仁波切講述口訣的來源，闡明帝洛巴大師從金剛總持所得的口傳心要之法，代代相傳至帕摩竹巴大師，以及歷代的直貢傳承上師。此心要之法名為「上師瑜伽」，即是直指我們自心的本性—直指自心，才是上師瑜伽

法的本質。噶舉派初期，稱為「瑜伽行派」、以實修為主。也就是噶舉派原始的教法，是以實際修證為主，直觀自心的本初面目，是實修派。在修習的過程中，行者首先累積福德與智慧資糧。福慧資糧圓滿、並值遇具格的上師的因緣具足下，接受上師的口訣教導，即是噶舉派師徒口耳相傳的上師相應之法。

因為是直指心性之法，一旦在上師指認當下，弟子對待上師即「視師如佛」。朗欽仁波切於此，引用帕摩竹巴大師於岡波巴大師跟前修法的事蹟：帕摩竹巴大師在寺院被狗追逐時，他不但沒有急忙打狗，反而對這隻狗禮拜。由此事蹟我們瞭解：帕摩竹巴大師已經了證心性、視萬法為一境——也就是所謂的一花一木一世界，他已經濃縮至萬法為師。所以眼、耳、鼻、舌、身、意六聚所顯現的一切，對他而言都是上師。因此，他的一切行持，皆以口訣攝受，皆視為上師之顯現，一切萬有皆是上師的遊舞。因為帕摩竹巴大師了解一切萬有皆是心的顯現；一旦瞭解心所顯現，皆是清淨上師的展現時，一切自然回歸於心的本體，因而與自心心性的上師融合為一。此時，才是上師合一、自性唯一的狀態。

因此，噶舉派的上師瑜伽，主要是修行上師相應，仁波切因此特別引述諸多法門。噶舉派初期只有口訣傳授，自捨列之後，才逐漸有相關的儀軌法本的書寫、撰著。上師相應的著作法本甚多，直貢傳承中，仁波切引用仁欽彭措法王的淨顯意伏藏。它雖然是以白度母為本尊的修法，但是內容是以上師相應法為主。第一世蔣貢康楚也特別的指出：此一特別殊勝之法，看似為寧瑪之伏藏，實為噶舉之上師、本尊、空行合一而修之法，是一部甚深要訣法。此外，還有貢噶仁欽等撰述的《耳傳甘露的語滴》等。雖然密勒日巴的耳傳甘露語滴的儀軌仍然存在，但是內容並不完整，因此朗欽仁波切請求法王重新撰寫這部法，仁波切從旁協助。這部法十分特別，也屬於淨顯法，中文部份已經重新修訂完成，日後可以一起共修。

仁波切引用帕摩竹巴大師所說：「耳傳不應撰文書，表徵不以詞句傳，覺證道歌不唱眾，善行不作捷徑門⁷。」類似於中國的禪宗，真正的耳傳法不應立文字，原本上師相應或直指心性，只是一個口訣，沒有任何言語詞句，但是為使後期劣根的弟子了解，撰述書寫也越來越多，而產生不同的法門。仁波切再引用直貢噶舉的第二十四代的法王仁欽確札〈持明法稱〉於所撰寫的《上師樂金剛》中所言：「甚深故，師密不宣。」

仁欽確札的《上師樂金剛》屬於淨顯法。法本主是以樂金剛為主，所現的勝樂金剛之相。勝樂金剛有單身或雙身，這部法所顯的相則是以紅色懷柔為主，是一套完整的上師瑜伽修持法。它從上師四身的相應，到最後上師與自心性如一修證；其中也涵蓋生圓次第，並於有相圓滿次第中，運用脈氣明點等修持方式。朗欽仁波切個人十分注重此一法門，也曾經提及他個人的第一次閉關，即是以此《上師樂金剛》為主，之後才開始其他法的閉關，因此是十分殊勝之法。

如同先前的再三解釋，此一口耳相傳的上師修證法是噶舉派主要的修證，是以虔信為特殊道、開啟我們本初心性覺力的方法，是噶舉派的特殊之法。朗欽仁波切在此特別強調：「此一上師瑜伽法不應是現今所見以華麗粉飾的上師供養法。」因此仁波切引用噶當派《修心七義》的【菩提相續道】中所言：「今當著重實修法。」仁波切特別解釋：「來世重於今世，解脫更重輪迴，利他重於利己，修法重於講法，修習菩提心更重於修法，修證上師口訣重於教理二法。」其中，「來世重於今世」所表達的是，我們不知未來如何出生，因此不應沈溺於今生的欲樂，應儘量將現今所擁有的精力與時間，用於為來世準備。

然而，每一句話所著重的則相對的不同：就離欲而言，來世相對重要；但是就輪迴而言，解脫更為重要。因此發心的等級，而有上、中、

⁷編註：文中之黑體字為本論之引述，原稿尚未完成校正，於此引述僅供參考。

下級的士夫的區別。對於具「來世比今世重」思維的人，是下品的士夫，他們認為即使有輪迴，但累積善業至少可求得來世的福報。再上一等是思惟「解脫重於輪迴」，他們不喜歡來世，因為雖有福德可能仍造惡業，因此從輪迴中解脫更重要。由此可見：我們的心對於外在萬相或是內在欲求的不同，發心即隨著我們對心的瞭解而改變。

「利他重於利己」：於《入菩薩行》中的講述，一切的不利均源於利己。因為依於利己，因而要保護自己、家屬眷眾，甚至自己的國家，所行的一切皆是貪瞋癡；依此而所生的種種痛苦，最後終須承受。因此，真實的快樂惟有來自於利他，所以利他應更重於利己。

「修法重於講法」此句無需太多解釋。它表達：講法與瞭解法門雖然非常重要，但是如果沒有實際的修證，法也僅僅是口頭上的文字詞藻而已，對我們的煩惱或痛苦，並沒有實際的作用。仁波切再強調「修習菩提心更重於修法」，我們於修法過程中，若不小心非常容易落入自利—為求自己的解脫或是今生特殊的能力等，落入如是錯誤思維。所以，菩提心非常重要—從利他的心到一切眾生圓滿證成佛果，與自利完全不同。

「修證上師的口訣重於教理二法」：在修證的過程中，上師給予的口訣應重於教理之法。上師指的是已得證的上師。因為弟子長時的依止，上師可以依據弟子對於佛法的了解、學習的程度以及對心的體認等，於當下給予適合弟子的修證方法，也就是口訣。如是，弟子得以真實地瞭解法，使心與法完全相應。因此，仁波切強調：應著於重上師的口訣，而不是只注重於文字上的體會。從文字的了解無法完整，因為它無窮無盡，很難著手入門，而上師的口訣就是讓我們找到修持道路的明燈。否則修持之道數千，我們很難尋得該走的路。因此上師的口訣如明燈，非常重要。

從來世、利他、菩提到最終實際修證的修行層面，我們可以理解上師的口訣非常重要，因為它針對弟子對法的了解，以及心與法相應的程度。仁波切引用《不可思議秘密續》：「寂慧！不可落於法相文詞句，實修現證菩提道為精要。」我們於學習過程中，雖然最初需要文字與名相，但於中逐漸地實際修證後，則不應仍只落在文詞語句。實修的方式應該使心與法相應，如此才能夠在面對痛苦與逆緣，有所助益，所以修證菩提道才是最終精要法。仁波切又說：「以實修為精要之傳承，修持上師及供養法。」於諸多法門中，上師瑜伽甚為重要；欲修持上師瑜伽，則首先以恭敬與虔敬心為始。應以前述之思維修行上師供養之法，否則修法只如同建造一座華麗的壇城的一場戲，沒有太大的意義。

於此，仁波切引用無垢稱《維摩詰經》：「於諸供養善逝如來法中，最為殊勝是正法供，此為殊勝、最勝殊勝、實乃無上。帝釋天！故勿供養財物於吾，當以正法為供⁸。」如前次上課所講述：以一生的修證供養是最上等之供，中等供養是以身語意獻予上師，再次等者則以財物等供養。這裡再次強調，實際的修證體認之法供養，才是真正殊勝的供養，非常重要。

朗欽仁波切引用《佛本生傳》：「時佛示現圓滿涅槃，天人以鮮花樂器供養，薄迦梵如是言：『阿難，僅此供養侍奉善逝如來不可行也。』又言：『應如是行之，如是圓滿思維方可成之，僅以薰香花蔓供養不可成。』」我們了解雖然佛於示現涅槃時，天人以鮮花薰香等物供養。但是佛告訴阿難，上師如來不應該以如是物欲實物為供養。「應如是行」指的是以法的實修體證的法供養。真實體證佛的涅槃是超離一切苦的圓滿狀態，應以如是思維供養才是真實的供養，方能成辦，一般薰香花蔓皆不可成。

⁸ 姚秦三藏鳩摩羅什漢譯：「如是，天帝！當知此要，以法供養，於諸供養為上為最，第一無比。是故天帝，當以法之供養，供養於佛。」

儘管如此，我們也必需瞭解，講述勝義法時，雖然會強調實物之法的侷限性，然而對於一般初階學習者而言，鮮花、薰香、油燈等的供養仍非常重要，因為這是累積福德智慧資糧的方式。如同有人問：如果沒有精進修法，雕塑佛像有何意義？從實修的角度而言，的確沒錯。然而，如果以自他平等的角度而言，若是一個尚未瞭解實修重要性、卻對佛法僧三寶具清淨信心的人，能面見佛是其信心增長的泉源，則佛像未必不好。因此於學習過程中，雖然實修是內證的體驗，但不應強求他人。否則，佛無需次第地講述三乘法門。每個眾生理解佛法程度不同，我們不應認為自己的佛法見地高而輕鄙他人。從某個角度而言，既已進入佛法的大門，大家應該都一樣。從尊重的角度而言，有更廣大的包容，才是重點。

仁波切再度引用《中品般若經》：「若精勤修證善知識所授一切口訣教誡，諸佛讚歎、稱頌，侍奉其也。」同理，佛在二轉法輪中也講述，如果從善知識處學習口訣，精進修持、實際體驗佛法的真諦，一切諸佛菩薩必然讚歎隨喜。我們經常講述：，一旦接受菩薩戒，就是佛子，一切諸佛菩薩也開始讚歎。「佛子」，如同世間的國王的兒子稱「王子」，雖然尚未有能力執政，但已經有此一名稱。雖然我們行持尚未如登地的菩薩般，但是已有此一名稱。因此，我們更應以此名稱，有所行持，方是重點。

「故修證供養為最勝之供。至尊密勒日巴始直至今，皆以修證供養作為上師眷供之主修。」至尊密勒日巴是噶舉派最能引以為傲的對象，雖然我們未有如尊者般的修證。密勒日巴以他一生的修證作為供養，非常難得；也因為密勒日巴，馬爾巴大師方得名揚。仁波切以前常開玩笑：「馬爾巴大師如果沒有密勒日巴，就像石女一樣，沒有子嗣。」密勒日巴以其一生的體證為真實的供養，雖然不是浮華炫耀的廣納徒眾，但是它影響了整個佛教，教法留傳至今。

蒙古的皇帝蒙哥曾問當時的薩迦法王：「誰是西藏歷史上的勇士？」薩迦法王答：

「西藏歷史上只有一位勇士，他就是密勒日巴大師。」密勒日巴大師早年因為自己所受的種種痛苦而復仇，摧滅他的伯父等三十多條生命。然而之後，密勒日巴瞭解自己所造的惡業，最終必得地獄的果報，所以生起強烈的出離心，堅定精勤地修證，最終獲得佛果。對我們而言，密勒日巴才是真正的勇士。西藏人認為密勒日巴有「擰日」，意思是「心有骨頭」，表達是非常堅毅的人，凡是認定之後就會永遠的持續。所以密勒日巴在修證上的堅毅，完全無人可比——我們應該學習如是堅毅修證的心，這才是重點。如是堅定精勤的修證，必能得到傳承的加持，並瞭解傳承口訣所述的傳承精要與勝義之法。

「故修證傳承、勝義精要傳承或稱心要集續皆稱心要法。源於大婆羅門薩熱哈等尊者證道歌集，開啟主修上師瑜伽之修證道。」如前所述，「上師瑜伽法」僅僅是一個名相，實際上是指認心性的法門。它主要源自於印度的八十四大成就者，所稱之名相也十分繁多。噶舉派大手印的見地，皆引用八十四大成就者的道歌。這份道歌集涵蓋每位上師對自己於心性的體認及證悟，以道歌的方式傳誦。在西藏，最終將帝洛巴、那若巴、薩惹哈及那布巴等大師的道歌歸納成八大「朵哈」。為什麼是八大朵哈呢？因為這八個道歌最能夠讓後人瞭解與體認心性。朗欽仁波切以前講授的《恆河大手印》就是帝洛巴大師唱予那若巴的道歌，是八大道歌之一。所有的道歌皆是以讚頌上師為始，是因為它是依於上師，由師徒間的修行以及最終的因緣配合下，由上師指認心性，亦是以上師瑜伽為修證之道。

「其他宗門依據大成就者怙主大樂尊之密修，瑜伽士吉多之如來體性修，恩札布帝之本智修等，開啟上師瑜伽之修道，突顯其覺證修持，再三復述。」如是的修證法，在西藏稱為上師瑜伽。於印度的經典、續部或者實修法中，亦皆有提及，有些稱為「證道歌」，或例如大樂尊者德欽稱它為「密修」，瑜伽士吉多之稱它為「如來體性修」，恩札布帝將它稱為「本智之修」。由此得知，這些修法僅僅是名

相的不同，本質上均指的是自性上師瑜伽的修法。由此，也特別突顯上師瑜伽法的重要性，因此再三強調。

仁波切引用：「聖境梵土諸大成就眾之口訣圓滿權擁者，那諾巴云：『全知皆為上師瑜伽，源自祈請上師所欲悉得成辦。』」全知即是遍知的種智，也就是如來的體性。也就是獲得如來的一切種智或者是遍知，皆是因為祈請上師而得，這是因為與自性的上師合一而了證如來體性、本初的一切種智—此即上師瑜伽。

「總之，其與聖境梵土大成就眾意趣相投，開啟主修上師瑜伽道，及其必要性於經續口訣均有闡述。」這裡引用的意思是：我們現在所修行的上師相應法，其實與過去印度的大成就者所修的意趣是相同，只是名稱不同而已。如是，修行上師瑜伽法是開啟修證的主要關鍵，因此在經典、續部、上師的口訣中，均有一定的闡述。

仁波切的論中又說：「於他宗上師供養法之傳承祈請中，除幾個法號名稱後，可明確知其為帕竹、敬安、菩提稱處紹繼而來，故而了知其真實勝義傳承從何而來。」仁波切撰寫這部論的緣起，是看到臺灣有很多上師供養法的法本，內容有非常華美的廣軌或註解，尤其是格魯派的一本對上師供養法的釋解。像朗欽仁波切學問修持兼具修證的上師，其實完全沒有宗派之執，可是他在這裡提醒我們：噶舉派的弟子必須對自己的傳承、所擁有的珍貴，如是相續、無有間斷流傳，有所認知與珍惜。更無需羨慕他人，而應知所羨慕之法源自於何？所以他說：即便不從口訣的角度而言，在這個傳承祈請中可知，最終也明確提及它是來自於噶舉—從引用帕竹、敬安、菩提稱等，可以明白此一真實勝義傳承之源流。如是真實勝義的傳承是我們本來已具有，但因我們無能，無法將它發揮弘揚，所以至今，才會認為因他宗的儀軌或釋義而欽羨慕他人。仁波切的意思是：我們應該回頭學習自宗所擁有的法，有所了解之後，再學習其他宗派之法，方能有更好的瞭解。因此，如前所述，若欲瞭解上師相應供養法，首應先了解傳承的起源，而由此得知噶舉傳承

無有間斷地代代相傳至今。反觀他宗的傳承，由其溯源亦可了知其傳承，其實並非如噶舉派般地完整續。

仁波切的論中又提到：「復次，聖境梵土諸大成就口訣圓滿持有者，為阿底峽尊者。時弟子仲敦巴詢問尊者：『為何故？於藏土雖有諸多修行人，但未曾見得殊別功德之相者。』阿底峽答言：『大乘諸大小功德皆源由上師而生起，汝等藏土眾視師為凡人想，則如何生起功德？』」西藏後期新密的主要傳法者，是持有印度大成就者口訣阿底峽尊者。大乘佛教而言，一切功德皆源自於上師，如法修證才能夠瞭解自性上師，並獲得一切法的功德。然而，如果我們視上師為凡人想，則無法生起功德。

「尊者個人亦以上師瑜伽為其心要本尊修持。其佛法事業能宏廣梵藏二地，乃是此法之加持力。」仁波切於此再三強調：我們不僅要瞭解自己的傳承，也要瞭解自己的上師的功德。一旦瞭解並皈依上師，學習法門，並於因緣俱足下，由上師指認我們的本初自性。從指認的那一刻起，即應視師如佛，如同帕摩竹巴觀待岡波巴大師般一如是的學習，一切功德則將自然生起。簡言之，一切萬法皆融於上師的自性身中。這是一個簡要但特別的口訣法：真實瞭解心性的本初，與自性上師萬有的呈現，是合一的狀態。換言之，學習了解自己的心、心本質的空體以及它的顯現的力量，與其間如何任運而一、不再分開；此時，我們才完全瞭解真實的自性上師。雖說功德依此上師而得，其實是瞭解上師其實是覺力的展現，自性的功德自然呈現。

以另一種方式思考則是：如果視上師凡夫，則由此凡夫的指認，則功德永遠無法得生。因為由此為基點，則是從過失而切入，將無法瞭解真實的法相，非常重要。

「倘若思忖：『吾宗無有其傳承？』我派祖師馬爾巴偈拜求學於尊者，為馬爾巴十三大恩上師之一。而無比岡波巴大師，師從阿底峽尊者首徒仲郭巴弟子恰玉哇功德稱處，以及紐蒙巴、嘉加熱、貢卡哇等處圓滿聞思得一切口

訣。」阿底峽尊者如此圓滿的口訣傳承，與修證上師相應法的功德，噶舉派是否具備此一傳承？仁波切舉證：自宗祖師馬爾巴大師的十三大恩上師之一，即是阿底峽大師。不僅如此，於後期弘揚噶舉派之無比岡波巴大師，亦直接師承阿底峽尊者的首席弟子仲郭巴之弟子恰玉哇，並自噶當派初期的善知識紐蒙巴、嘉加熱、貢卡哇之處，直接獲得修證口訣。因此就傳承而言，噶舉派具有非常清淨的阿底峽的傳承。

自宗與阿底峽尊者之傳承如是地親近，仁波切比喻：「**傳承極為親近且加持之光未散，口耳相傳口訣精氣亦未消失。**」它的加持如光一般依然閃耀；歷代口耳相傳的口訣精要的氣息，仍未消散。「岡波巴大師欲前往謁見密勒日巴大師，參見噶當以上諸善知識，彼等皆失言道：『**銅器由吾等錘煉，然悅音欲由他人敲響。**』」當年岡波巴大師前往拜見密勒日巴大師之前，曾參見噶當派的善知識，他們有些失望地說：「我們敲鑄錘鍊所造的樂器，在成品快完成時，卻由別人敲擊。」

仁波切在此告訴我們：噶舉派同時承續、融合噶當派之菩提道修證法，以及馬爾巴傳承的瑜伽行派。為何強調我們也有噶當派的傳承？因為格魯派強調自己是唯一承繼噶當派傳承的教派。然而，從歷史或法的源流而言，噶舉派才是真正直接延續，並且修持噶當派教法的主要教派。仁波切特別指出：岡波巴大師等都師承噶當派的祖師。事實上，帕摩竹巴大師、第一世的噶瑪巴德松虔巴等，也曾經從噶當派大師處獲得的口訣，因為當時是噶當派最興盛的時代。因此，大部分的噶舉派也都具有菩提道的修證傳承。

「後期噶當派寺院僧制沒落，由無學破誓在家男女眾把持，口訣賤賣如集會之牛乳。」噶舉派到後期的時候，寺院開始逐漸沒落，所以大部分是由在家眾把持，因此在一般情況下，再也沒有特別的修證者，法的延續也不再清淨。所以朗欽仁波切在這裡比喻「口訣賤賣如集會之牛乳」，表達口訣可以輕易給予！不過我們現在似乎也一樣〔敬安仁波切大笑〕。我們以前在西藏想要請一個灌頂或口訣，非常困難！

必須不斷地請求之後，上師方才賜予；而即使灌頂，卻不一定可以領受口訣。但是，離開西藏到了外地之後，什麼法都可以輕易取得。

朗欽仁波切曾經前往某一道場，準備講授《佛子行三十七頌》。有一位聽眾前來告訴仁波切：「《佛子行三十七頌》不用你講授，我已經聽了七遍，而且是不同教派的解釋。」但是聞法的重點已經不是聽過多少遍，而是我們的心或行止是否如佛子行。否則聽法再多，也沒有太大的意義。朗欽仁波切十分重視口訣，他一再強調：口訣不能輕易地給予傳授。如前再三講述，口訣是師徒之間，彼此在法上經過長時間的默契，所以在最後一刻，所給予傳授的「東西」—這「東西」也許只是一個身體的象徵、或是一個手勢、或者是一句話等等—對外人而言卻可能完全不是法，然而，這樣的「東西」如果過多時，最後就像廣告般，天天播放、時時地講。我們也彷彿覺得這個我知道、那個我聽過，但實際上內心卻根本不了解。法門沒落的時代即是如是的狀態，口訣或修持儀軌再也不被重視，一切直接以物欲為主。

「彼時宗喀巴大師進行整治並全權治奪，再從寧瑪〈舊譯派〉洛札大成就者等處，聽聞道次第而廣宏形成新噶當派。」噶當派沒落之後，新興的格魯派宗喀巴大師掘起，而對其進行整治並全權執奪。宗喀巴再自寧瑪派洛札地方的成就者處，聽聞噶當派之道次第，予以重新弘廣而形成新噶當派。仁波切在這裡表達：我們應瞭解噶當派修證的菩提道次第清淨之法，從阿底峽尊者的年代至今，噶舉所延續的傳承從未間斷。然其他宗派，反而是於後期才開始延。仁波切於此特別列下時間指出，例如宗喀巴大師〈羅桑札巴〉，他出生於西元1357年，而阿底峽尊者抵達西藏之時間則是1042年，二者間隔315年左右。宗喀巴大師約於1395年時，才從洛札竹欽的大成就者南喀堅贊〈虛空幢〉處，獲得噶當派菩提道法。所以從阿底峽尊者到宗喀巴大師之間，時間相差甚久。

因此，從傳承延續的觀點而言，我們應了解：我們噶舉徒眾所欽羨的他派的傳承，反而是從自己的傳承接續而來，因此我們其實無須

羨慕他宗。如果我們真正地鑽研自己的教派，好好地努力學習，其實寶一直就在自己的手上。我們手持寶藏，卻仍想向外尋寶，實為無義。仁波切在此所強調的並非是教派之爭的論述，而是期許噶舉或是直貢的弟子，應著重於自己教派的教法，並善加學習。羨慕他宗無有用處，應先釐清並學習自宗的教法，再學習他宗，方能增分，否則毫無意義。

「而吾宗非如此，始從岡波巴大師得噶當耳傳起，口訣大海未枯竭，成就寶光未消散，一切口訣相續圓通無誤無有間斷，歷經帕摩竹巴、尊勝吉天宋恭祖師歷代備出無數成就者。近代直貢法座曲吉洛追〈法慧〉及圖吉尼瑪〈悲日〉法王時期，亦有如成就自在者次登〈壽固〉仁波切、洛努滇多吉〈具力金剛〉、噶爾赤列雍秋〈事業遍廣〉等成就眾。皆悉得明鑑三時宿世神通，受上師本尊親謁賜加持，能無礙穿梭於城牆內外。」仁波切這裡告訴我們：噶舉派從岡波巴大師的噶當的傳承至今，一切的口訣圓通無誤、相續無有間斷：歷經帕摩竹巴、尊勝吉天宋恭祖師等歷代備出的無數成就者。即使在近代，例如曲吉洛追及圖吉尼瑪兩位法王的時期，也出現許多成就自在者，又如次登〈壽固〉仁波切，以及在我們家鄉龍嘎寺的洛努滇多吉〈具力金剛〉，也是伏藏師。此外，尚有前一世的噶爾仁波切—噶爾赤列雍秋，如是成就眾皆是有目共睹。他們兼具佛法理論以及實際修證的成就，並且因修證而得三時宿世神通，或現見上師本尊得到清淨加持等。有些甚至是肉身不受物質所障，可以無礙地穿梭於牆間，非常難得。

「法王息威洛追〈寂慧〉、成就自在次旦〈恒壽〉仁波切、直貢阿貢、多吉洛噶等已得無漏神通自在，示現時空無礙，能於瞬間從印度取得新鮮尊勝藥柯子，諸非人天神供養彼等生計滋養，時有諸多奇妙幻通傳記，諸聖眾皆以誠信上師瑜伽道為主修。」其他近代的成就者，例如法王息威洛追、次旦仁波切、直貢阿貢、多吉洛噶等，亦皆時空無礙。藥柯子是一

種藥材，但在西藏無法生長，當時法王息威洛追希望他們示現神通，因此直貢阿貢於瞬間從印度取得新鮮藥柯子。因為這些成就者皆具自在的無漏神通，所以於修證期間，他們也需要一般凡人所需的滋補供養，而於無人之處，有非天們的供養。如是時有所聞的奇妙傳記的成就者，也是修習以虔信上師瑜伽為主。

「顯密二道之諸教言合一實修體證之方式，廣大尊勝直貢巴甚深道之耳傳心法，作為主修具口訣經驗親授得證者，珠旺甘瓊仁波切〈成就自在之善源〉，為時任洛圖滇解珠林龍嘎寺〈佛教講修院〉之釋論主座台。」仁波切在前面闡述傳承祖師，如何以上師相應瑜伽獲得成就，現在則開始講述近代直貢的甚深耳傳之法的傳承來源。

朗欽加布仁波切所授的甚深耳傳之法，其傳承來自於珠旺甘瓊仁波切，他當時於洛圖滇解珠林龍嘎寺主講的釋論，以上師瑜伽法為主。朗欽加布仁波切的第一位師承，是珠旺甘瓊仁波切。珠旺是成就自在的意思，甘瓊則是善源。仁波切曾說：他當時年幼，不明白自己依止的善知識不僅成就自在，而且善巧精通西藏的歷史文化以及醫藥。但是甘瓊仁波切是密行者，從不誇耀自己而默默地修持。甘瓊仁波切在當地只是一位老師，教導朗欽仁波切而已，所以仁波切當時不明白甘瓊仁波切的與眾不同之處。朗欽仁波切第一次閉關時，即是甘瓊仁波切所帶領修持的樂金剛。仁波切自己之後回想感覺非常難得，此一上師耳傳心法，也是源於甘瓊仁波切⁹。

甘瓊仁波切年少時，曾受洛努滇多吉仁波切的攝受與加持。洛努滇多吉〈具力金剛〉，駐錫於龍嘎寺，也是伏藏師。當時尊者的年歲已大，正要賜予寺院的比丘廣法的灌頂以及口訣解釋，並且對準備修習甚深勝大圓滿法的閉關者，作前行準備、授予灌頂與釋解等。甘瓊仁波切當時仍是個小孩，也希望獲得灌頂，因此跟隨閉關者一起排隊，但是被龍嘎寺的執法

⁹有關朗欽加布仁波切口述回憶甘瓊仁波切的事蹟，請參閱《聞喜》第五期與第六期

喇嘛瑪擁曲炯發現。在西藏的寺院的規定非常嚴格，甘瓊仁波切並沒有經過允許，而且又不準備閉關，因此瑪擁曲炯想把他拉出隊伍。當被拉出時，甘瓊仁波切大叫，正巧被法座上的洛努滇多吉仁波切聽見，仁波切便允許甘瓊仁波切加入灌頂的行列，並說：「未來何人能證得此法，因緣實未知也。」瑪擁曲炯因此告訴甘瓊仁波切：「汝今能與閉關修行眾同獲灌頂行列，應當歡喜。」甘瓊仁波切順利入列，並獲得完整的灌頂。我們之後也得知：真正的得法者就是這位小孩。

甘瓊仁波切成年時，洛努滇多吉仁波切已經涅槃，因此未能親近拜見洛努滇多吉。然而甘瓊仁波切曾受教於西藏的直貢替寺成就者，珠旺次滇仁波切的親傳弟子炯珠具旦增仁波切，於其跟前學習直貢的教法。甘瓊仁波切也受教於，以脈氣修證上得自在聞名的噶爾赤列雍秋〈事業遍廣〉。甘瓊仁波切由此二位成就者處獲得圓滿的口訣，並以虔信上師作為主修之法，並獲得巔峰成就。因此朗欽加布仁波切於此法傳承的第一個來源，即是甘瓊仁波切。

之後，朗欽仁波切又於印度師承瓊噶仁波切，獲得圓滿口訣的修證教導。瓊噶仁波切是次滇仁波切、大成就者阿貢仁波切與查渥多吉洛噶三位成就者之親傳弟子。瓊噶仁波切非常特殊，他雖現在家相，但於修行上卻是十分的嚴謹，並且精通教法。當年在印度，直貢的第一個閉關中心成立之後，瓊噶仁波切即擔任閉關導師，教導三年的閉關。法王於當時也受教於瓊噶仁波切。仁波切也因此難得的機會跟隨學習、獲得圓滿口訣。

此外，朗欽仁波切也曾受教於巴瓊仁波切。巴瓊仁波切是直貢主寺的閉關導師，也是法寶藏總持者—許多直貢修持的口訣多來自仁波切。巴瓊仁波切盡其畢生之力閉關修證，於口訣或實修上，成就如虛彌山王的頂巖，有目共睹。朗欽仁波切於1985年重返西藏時，曾拜見巴瓊仁波切，並請示修法上的疑難。巴瓊仁波切慈悲地回答，也以經典給予仁波切加持，並告訴仁波切：「一切的口訣心要皆已賜予汝。」當下，仁波切也感受到強大的加持。

「教誡宏廣法門，但因時處境種種緣由，未能心滿意足，但所幸值遇教法權主昆努仁波切〈旦增堅參《持教法幢》〉，從上師處圓滿無礙，得一切甚深口訣教誡，師恩甚重難以道盡。」除了跟隨前述三位大師修學，朗欽仁波切也曾受教於其他成就者，但皆略而不提。尤其在印度的期間，許多的修行者逃亡初抵印度，可能現在家相，或者看似瘋癲，但不論如何，仁波切一有機會都跟隨他們廣泛學習。雖然接觸諸多教法，但是限於種種因素，仁波切覺得在教法的理解與實際的體悟上，卻尚未如意—直到遇見教法權主昆努〈旦增堅參《持教法幢》〉仁波切，獲得一切甚深口訣與無誤的傳承。甚深口訣所指的就是直指心性的上師瑜伽之法，因此對仁波切而言恩德甚重。朗欽仁波切圓寂前，所唱誦的道歌都是呼喚上師昆努仁波切的名字。

仁波切於此引用《入善慧經》：「如蓮綻放如寶山上師，湧現清淨口訣甘露泉，具暇滿虔敬信者飲用，止息煩惱得功德海佛。貪著青春種性妄執眾，不知己容積滿慢塵垢，常作決定但無解脫期，雖涉有漏善業酷熱地處，尋不得大樂八功德清涼水，故受煎熬熱惱苦。」前面的四句講述的是：真正修學兼備的上師，就像清淨無染的蓮花，穩固安坐如虛彌山王。由此山蓮花所湧現的，永遠是如清淨甘露泉水的口訣，具足暇滿人生的弟子，只要有信心地飲用，一定能夠止息一切的煩惱之熱苦，是獲得真實的功德海佛。

後四句講述的是：現世之人貪執自己的種姓與青春，貪著盛容與傲慢，因而對無常無有任何的覺知。雖然看似在尋求獲得解脫，但是對法卻又不堅定地趣入，因此雖然擁有攝授的教法，卻皆是有漏的善法，也因此永遠無法獲得真正的大樂，尋不得八功德水。八功德水指的是天上的聖水，清涼甘甜能夠真正的幫助我們祛除的煩惱的熱苦。簡言之，具暇滿者應該依止如山如蓮的上師，並且由善知識所教導之法體認心性，實際的運用。如是，法才能於內心真正地生起，並且真實有用；否則一切所為，皆是有漏。

我個人認為：學習佛法的人在順緣時，更應該隨順因果緣起，好好地學習佛法—亦如禪宗所稱之「不昧因果」。當逆緣來臨時，則應該回歸至佛所說的般若空性，於本初的體性當中，如如不動，才是真正的修行者。否則，順緣時口口聲聲談空性，彷彿十分厲害，但一旦逆緣來時，卻心亂如麻，求神問卜地希望改變逆緣。然而，逆緣時更應該真實地面對、觀照瞭解自心，才是重點。也就是：順緣時，積極累積因果福德資糧；逆緣時，向內觀照自心。否則，我們與常人無異。

「金剛總持始至噶舉言傳成就海眾之究竟圓滿諸道口訣從無間斷，故難覓如此不共甚深上師瑜伽法，吾等必須由衷實踐修證，追隨修證傳承先賢殊勝傳記。」表達噶舉的上師瑜伽傳承，是從金剛總持至現今我們的上師從來沒有間斷過，我們不僅應該感到法喜，更應打從心底、由衷地實踐與體證，如同過去先賢的傳記修證。以往，仁波切非常喜歡贈送弟子密勒日巴的傳記，他希望我們藉由閱讀傳記而瞭解密勒日巴的體證。密勒日巴的傳記所描繪記載的，都是尊者實際的體證的方法；其中的道歌更是密勒日巴在體證的當下所唱出，完全與實際修證相應，而非僅是依佛陀經典的講述，這非常重要。

我個人以前在西藏閱讀密勒日巴的道歌時，第一次唱道歌就不停地哭！讀到密勒日巴被叔父伯母虐待，心裡很難過也哭！如果我們只是將它當成一篇文章，就沒有太大意義。我們是否能從閱讀傳記中，如密勒日巴大師般，生起厭離而希望出離輪迴、獲得解脫之念？如果沒有，而只像讀故事一樣，第一次是淚流滿面，恭敬心與虔敬心很強烈；第二次讀時變得還好，眼淚或恭敬心與虔敬心好像少一些，第三、四次之後，感受越來越少，只是念念好聽的道歌而已。

然而，如果我們閱讀這些上師的傳記時，可以看到他們所承受的因果之苦，並進而理解他們對因果的體認以及真正希望脫離因果的心，如此才能真正地了解他們的修證與真實的法。密勒日巴大師常說：「自己從未見過白紙黑字

的法，一切萬象就是法。」如同密勒日巴大師將萬法視如上師相應，對真正實際修證者而言，他們視一切的萬法為實際體驗之法而相應，所以能學習我們所學習不到的。

仁波切於此引用第一世蔣貢康楚仁波切所言：「若非自發激勵心向法，反受人驅策如狗追賊。」如果不是自己自力而發，而是受他人驅使而學法或前往共修等，就像狗追盜賊，沒有意義。「未檢視心與法清淨否？彷彿演戲大寺例行誦。」倘若沒有檢視自己的心是否與法相應，心法分離即如同像大寺院的大法會，其實只像演一場戲，穿著華麗、吹奏樂器，沒有太大意義。

「修證不具毅力堪苦者，奢如貧瘠地得覺證果。」修證的方法很簡單，就是要具備不間斷的精進毅力。如果沒有精進的毅力，不能稱自己是苦行者。真正的苦行，不是身體之苦，而是心苦。修證者恆時地持續修證，完全不受外境煩惱之擾，才是真正的苦苦行。如果不堪如是苦行，沒有毅力，而想獲得覺證完全不可能，一如乾澀貧瘠的土地無法生長果實。所以修證的首要是毅力與精進。

「能言善道悅耳華麗詞，定斷覺證非由內證生，無法落實於究竟之義，故應慎重保任自心性。」雖然能言善道，使用華麗的法相與詞藻地講述許多法，如同現今時代，如果沒有實際的修證，內在無法有任何體悟生起。或如前所述，於順緣或逆緣時，是否能夠有所體認、感悟？如果不能，即無法真正的落實究竟真實義。所以，應當慎重保任自心性，非常重要。這也是我們強調修證需要毅力的原因。噶舉等教派通常會教授「加行法」，並且要求修法期間不能間斷，原因如同於此所述的毅力。修習時間不需要長，但是不間斷，保持如是不間斷的心，而激勵向上而能尋求最終的解脫。如此狀態下，也才能對世俗產生厭離、生起出離心，並真正地回歸自心性。否則，我們只是冠冕堂皇地說說而已。所以仁波切說：「如上述當自律己心，修習實踐真實義傳承之傳記。」噶舉派的另外一個名稱是「實義傳承」，是實際修持真實義的傳承。

「復有古譯寧瑪派之宏傳之蓮師相應瑜伽法，悉皆源自諸伏藏法。新密雖無如此取藏，確立相續備證之法，但確有如薩迦班智達以及宗喀巴大師等聖意淨顯法。尤其是不共上師瑜伽密勒大小耳傳法。噶瑪噶舉之『廣大虔信』，竹巴傳承之『甚深道』，皆僅於名相上安立不同，其實義無分毫之差。」基本的上師瑜伽法的修證，在古譯的寧瑪派，主要是以修證蓮師為主的上師修證。古譯寧瑪派大部分的修法是來自伏藏法，以上師、本尊、空行為主，有些以三位一體而修，有些則是個別分開的修。新密諸如噶舉、薩迦等，雖然沒有如寧瑪派伏藏法的確立備證之法，但有薩迦班智達以及宗喀巴等之淨顯的意伏藏法。噶舉派所特有的，是密勒日巴大小耳傳法的不共之上師瑜伽；以個別教派而言，噶瑪噶舉有其特殊的「廣大虔信」、竹巴噶舉有「甚深道」，直貢則有「虔信命輪」以及前述提及的「如意命輪」等。這些皆是於名相上安立的差異，於內證修行的意義上，則無所差別。

「如眾所周知無比塔波之《上師修證密道》。無宗派頂嚴蔣貢云登嘉措所著《修證馬爾巴上師甚深秘門》。直貢寶鬘傳承之諸上師修證甚深法門，悉皆圓滿無誤清淨離垢，」無比塔波的《上師修證秘密道》是取自於蔣春寧波的伏藏法，是上師密修法。此外，無宗派的頂嚴蔣貢云登嘉措著有《瑪密塔三尊的上師供養瑜伽法》。因此噶舉是具有成就加持皆無間斷的傳承。直貢的甚深上師相應法，亦涵蓋於此傳承中，因此，清淨無垢、圓滿無誤。

「上師之證境續流從未間斷，覺證之傳習未殞落，修證法幢高聳未倒，未染違誓之垢障，不被障礙魔祟所阻撓，不以講辯欺誑如是殊勝正法，吾等隨學徒眾不應背離心法，不被放逸狂風所捲，甚為重要。」傳承上師之證境續流從未間斷，傳承的教育也沒有間斷、隕落，因此修證的法幢依然存在，屹立未倒。它也沒有被違背的誓言所垢染，不被魔障阻撓，也不受概念、思維之辯證所欺誑。我們常稱噶舉派的黃金般的傳承，所指的是噶舉派於歷代，不論從見修行、上師的證境、傳承的覺證等修證

的法脈，從未違背誓言，也未有污染，所以如黃金般相續而傳。身為如是殊勝傳承的隨學徒眾，我們不應心法背離，也不應被放逸的狂風所捲，甚為重要。

「《權主馬爾巴上師瑜伽開啟甚深密門法》中，介紹如何行持供養上師，共通除廣略讚誦偈詞之區別，其內義無外乎主以積資除障之七支供養，並向上師精勤祈請，此為諸教派周知傳揚之法。」蔣貢康楚仁波切所編撰的《權主馬爾巴上師瑜伽開啟甚深密門法》，闡述上師供養法的重點。除了各教派共通的讚頌之外，主要是以七支供養為主，以此於上師資糧境前精勤祈請，累積福德和智慧的資糧。因此，不論是直貢或其他教派的上師相應法，也不離此，皆是供讚及累積資糧。

「如是執持上師功德與續部意趣相合，亦見些許於梵土所傳續部。現今所用廣施供養上師儀軌法，應於藏曆讓炯第十年左右〈公元十六世紀1627年〉形成。」於部分從印度傳來的經典中，也有些讚頌與供養上師類似的法門。廣大的上師供養法，則是在藏曆讓炯十年左右成形。由此可知，上師供養法是於晚期才成形。以前述的上師傳承而言，噶舉早期是以上師相應瑜伽法為主，直到後期才有上師供養法。

「當時所著上師供養法中，自身為本尊瑜伽之詞，僅以小注略述外無其它，但進行無上密法薈供輪時，自身必需觀現成本尊瑜伽。」早期所著的上師供養法中，僅在儀軌之始略略提及「自身為本尊」，並沒有較完整的儀軌。但是到後期，在進行薈供時，才發現整個修法，若從生圓次第的次序而言，如果沒有本尊的成立，則無法圓滿密續生圓次第的法門。因此後期的儀軌才增加觀修本尊的部分，如此才圓滿全部薈供輪的儀軌。

「讓炯第十三年〈公元1807年〉直貢怙主法王貝瑪嘉參〈蓮花幢〉所著上師供養法與續法相同，始此直貢方有上師供養法之傳統。」就直貢而言，於讓炯十三年，法王貝瑪嘉參撰著上師供養法後，直貢自此有上師供養法的傳統。

「後期依《金屋供養讚偈》所著之上師供養，以及三大傳承河流匯一上師供養法，今釋解上述法門耗時，又恐落繁詞贅句之嫌，故主以敝人所著簡略上師供養法《大悲之鈞》為釋解。」《金屋供養讚偈》是密乘的七支供養，有依此所著的上師供養法，也有匯集三大傳承之上師供養等等。以上這些法本，如果依據密續的生圓次第為的主體的架構而言，完整性恐有不足，仁波切編纂這本論的原因，是要使全部生圓次第的主體架構，與所述的內容相配合，完整呈現圓滿的儀軌。所以仁波切不多作解釋，而採用自己簡略編撰的儀軌《大悲之鈞》，配合密續的生圓次第法門而加以釋解。

「此教誡口訣法非己作杜撰，悉源於諸佛無垢正法言，由聖境智者成就眾實證意趣，祖師從印度迎請之耳傳上師瑜伽法。」仁波切的著作或編輯的儀軌，內容一定清楚地註記所引用的儀軌或經續。其中若有自己所寫的供養讚，也會加以標記，非常清楚，絕不會混淆。在此，仁波切強調他個人所撰的《大悲之鈞》供養法或是釋解，皆是依據傳承組師之言，絕非自撰。

「尊勝直貢巴父子傳承寶幔現前實修體證，成就聖眾從未間斷，傳承加持精華未消散，表證此法具根源，為使學眾確認了解故作釋解。」仁波切對於上師瑜伽之根源所作的諸多闡述，是希望我們了解噶舉派本已具備上師瑜伽的傳承與成就加持，使我們更加確信自己已經擁有如是的寶貝在懷中，無需再外尋。

仁波切在上師相應的傳承根源方面，使用相當的篇幅講述，最主要是讓我們瞭解自己的傳承來源，畢竟許多年輕一輩的學眾並不十分清楚。所以仁波切它清楚的講述並且標記年代，希望藉由年代之間的差距，使我們對自己的傳承有最起碼的信心。

【問答】

問：格魯派的修習是以大手印為主，但是，宗喀巴大師早期似乎曾跟隨吉天頌恭學習？

答：沒錯，噶舉傳承都是從直貢傳過去的。宗喀巴曾經追隨吉天頌恭學習直貢的教法。宗喀巴是由第四世噶瑪巴剃度落髮，之後再到直貢學習較法，之後擔任經教師。宗喀巴在建立甘丹寺時，獲得直貢全力的協助，甚至派遣當時最有學問的僧眾，甚至還有一位法王也跟隨。

問：仁波切，請問什麼是淨顯法？

答：清淨的顯現，是伏藏法，屬於意伏藏，由心伏藏而現，因此稱淨顯。它有別於天法，例如南就明珠多傑的法——在天空中顯現的字，再將字唸出，由另一個人它寫下。有些人將淨顯意法和天法混淆，其實二者有所不同。

問：仁波切，您剛剛講述順緣時，修行者累積福德資糧，逆緣時回到空性。能不能再多講一點？

答：這是我個人的看法。我們學習佛法，應了解如何運用佛法。所以在順緣時，應該多針對因果法，例如積善除障、修法或供燈。但當逆緣來時，我們不需要刻意地做這些行持。逆緣時，真正修證的人應該觀照自己的心，觀察自己的心是否與法相應，自己是否真正有把握地面對恐懼。我們應該想想，在順緣時，我們是否天花亂墜地講空性，但卻貶視如供佛等緣起之法。一旦逆緣來臨，影響自己的利益時，卻變成跟平常人一樣，需要以求神問卜解決問題。你不覺得這樣太遲了嗎？在順緣時，有時間與能力的階段即早應累積。逆緣是真正實際考驗體驗自心的時刻，我們卻將它變成有漏的善法。逆緣時應該學習無漏的善法，因為此時面對的是自心，才有用處。

問：噶舉派到什麼時候才有法本出現？

答：噶舉派本來就有法本，但上師供養法在1860年左右才有法本，之前則以上師瑜伽法為主，編撰供養法的儀軌也是後期才有。

問：能不能請您再更仔細的解釋，什麼是氣、脈與明點？

答：於中陰相關的教授中，已針對氣、脈與明點有所解釋。色身若以粗、細，微細加以區分：我們現有的血肉之軀是粗體的身；若再加以區分，則有色體與無色體之身；若再細微的區分，則是氣、脈與明點，類似於光體或光脈，有別於我們肉眼所見的血肉之脈。類似於中醫針灸醫療中的經絡，雖然無法眼見但有其效用。我們身體中有一如電光般的脈，屬細微之身，是身體的

最初來源。若再細一點時，脈、氣、明點則屬佛的報身境界。從此一角度而言，指的是由父精、母血及意識，三者所俱足的五大最精華；五大最精華去除粗體提煉後，即為類似於光的脈、氣、明點。密乘將此應用於修法，即是以此細微之身體修證，它是一個方法而已。

〔待續〕



岡波巴中心記事

- 敬安仁波切於 2019 年 12 月返美後，持續教授朗欽加布仁波切所著之《上師相應法》；原本預訂赴阿拉巴馬州亨城及賓州匹茲堡等地之弘法，因 COVID-19 之故取消。授課之餘，仁波切持續朗欽加布仁波切著作及藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於 2020 年 1 月返台後弘法並領眾修法。因 COVID-19 之故，部分課程取消。空閒之餘，堪布持續編纂儀軌之整理。
- 由敬安仁波切及堪布天津尼瑪編纂之《岡波巴金剛乘佛學中心儀軌彙編》，已陸續付梓：《岡波巴中心日常課誦本》、《依止大吉祥尊者噶譯師上師供養》與《趣入遍主金剛薩埵瑜珈利眾事業及本智水續儀軌》。除朗欽加布仁波切編著之儀軌外，直貢法教之相關儀軌亦以納入彙編中，重新教編後將陸續出版。歡迎十方隨喜助印。
- 台北朗欽加布仁波切茶毘基金之徵信刊載於本期之末，基金功德主名單與收支摘要皆予明列，茶毘基金之餘款將作為日後朗欽加布仁波切之著作印刷之用。若有任何疑問敬請洽詢 gampopa.tpe@msa.hinet.net。
- 噶扎西寺噶譯師閉關中心興建募款刊載於本期之末，歡迎十方隨喜贊助。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

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

上師供養法甚深道釋解 (4)

敬安仁波切 講述

05-26-2018

於美國岡波巴中心

上課前，大乘發心非常重要。如同我們不希望有任何苦痛，一切眾生同樣也不欲求苦；我們希望獲得究竟的解脫，眾生亦如是。以如是同理的思惟與眾生同等的心，我們發心：依聽聞此上師供養法，願一切眾生，皆了證自心上師，獲得最究竟的金剛持果位。以如是動機聽聞非常重要。

前次上課，我們了解朗欽仁波切所著的論中，清楚地闡明上師相應瑜伽法的來源、歷史傳承，以及此一法的殊勝之處以及如何修證。論中也解釋上師瑜伽與上師供養法的區別。仁波切闡述：於噶舉的傳承，於藏地從馬爾巴傳承至今的直貢噶舉，皆以「上師瑜伽道」為主；延續至後期，方才形成「上師供養法」，也開始有儀軌。

如仁波切的論著中所提及：晚期上師供養的儀軌，除了使上等根器的行者瞭解，也契合中等及下等根器者。中、下等根器者雖未能了證自性瑜伽上師，但依於修持上師供養法，累積福德與智慧的資糧，並逐漸獲得噶舉教證傳承之加持，最終瞭解真實的上師瑜伽相應法。因此，上師供養法是後期的形成，是為方便眾生：供養法是在使學眾累積福慧資糧，並獲得傳承的加持。

上師的加持非常重要，尤其是噶舉派特別著重虔敬。唯有虔敬的信，我們才會對解脫輪迴生起真實的出離心；一旦對解

脫有強烈真實的出離心，則虔敬信最終成現的則是清淨的勝解之信。勝解之信生起之時，方能真實地瞭解真正的上師供養，因此我們是一步一步地學習。

於前次上課，我們提及仁波切撰著這部論的主要理由。現今許多的教派有各自的上師供養的廣軌，從外壇城的佈置、法本的編制，以及供養的內容，均是非常華麗、莊嚴。反觀直貢噶舉，僅有祖師編撰的簡短儀軌、或主要以上師瑜伽為主，因而對他人的法門略感欽羨。朗欽仁波切為了讓後學瞭解，不需有如是無謂的羨慕，並告訴我們，此一法門的真正來源是始於噶舉的教證傳承。然而因噶舉未能對此法善加弘揚，到後期的弟子學眾反而欽羨他宗的上師供養法。因此之故，朗欽仁波切特別撰著此一上師瑜伽法門的論著，講解此一法門的源由與儀軌等。

仁波切所編寫的儀軌也是非常特別，並非以華麗為主。我們應瞭解儀軌如同一個程序：從零開始至終了是一個完整的過程。若以人而言，即是從出生到死亡的過程；其於密乘的儀軌所呈現的，則是生起與圓滿的次第。也就是：密乘的方便法，主要針對生、死與中陰三個階段，所以於法門中，必定涵蓋生、死、中陰，儀軌也因而契合於生圓次第的口訣。因此檢視一

部儀軌，如果它未能與續部相契合，其實並非真正如法。

此外，如果未能真正瞭解真實的儀軌為何，也不明白法的來源、形成，甚或為何修法，而只是跟隨著修習，最終也只是看似華麗的外在呈現而已。這點十分重要。因此，往後各位修習這份儀軌、檢視其中，對儀軌的順序也將會有所瞭解，並明白整個過程中的每一段落：從供養、讚供的次序；儀軌中所表達從出生到死亡的過程，藉由本尊的呈現與之完整的契合——一切並非隨意地華麗呈現而已。這是另一個重點。

仁波切編撰這份儀軌的目的，是為因應現代社會學眾無力修持廣軌，而以簡軌呈現。一般的簡軌非常簡短，只有一、兩頁左右。仁波切的這份雖稱簡軌，內容卻是略廣，實因無法再予簡縮，所以應稱是中軌。其實這也反映：朗欽仁波切沒有辦法適應現代人，而任意給予傳法：仁波切是一個如法的行持人，每一個法門或教導的口訣，從不離開經、續。同理，仁波切所編撰的儀軌，也從未背離經、續。因此，他編的儀軌雖然有時略廣，但若就經續的儀軌的圓滿與本質而言，卻由有其必要，這點非常重要。

其次，教法的來源也非常重要。不論任何教派，上師瑜伽法或供養法皆源自噶舉派。前堂課主要講述這部法的來源，以及歷代傳承。以下正式進入儀軌的部分。

咕如熱納 希兒 布乍 薩雅 噶巴那瑪

這是頂禮教主吉天頌恭，也就是寶吉祥、怙主。直貢教派以教主吉天頌恭作為金剛總持根本師，所以首先以吉天頌恭作為的我們頂禮之師。

彼於一生登十地，現前實證善果位，能仁三世怙主尊，禮敬供養歡喜行。

此為仁波切對教主吉天頌恭的簡短的讚頌。讚偈雖短，但其實涵蓋吉天頌恭的一生。教主吉天頌恭，是在他一生中直接登地成為十地菩薩。為何稱十地菩薩？因為如涅青唐刺等山神，過去歷劫之前，皆於佛前受居士戒並得授記，是證得八地以上的護法菩薩。而吉天頌恭講經說法時，這些八地以上的護法菩薩皆前來恭迎禮拜。先前上課們曾提及：於學習的過程中，善知識將隨著行者相應的成就而改變。例如：一地菩薩現見二地菩薩、二地見三地菩薩、三地菩薩現見四地菩薩等，層層次第而上。達至十地菩薩時，現見報身佛為善知識，接近臻至佛果位。此偈頌表達教主吉天頌恭於一生中，證得十地菩薩之果位。

於此亦表達：吉天頌恭於彼世，能降伏四魔，以及身體所現的業魔。趨除諸多障礙，因此將吉天頌恭比喻為如佛陀的「能仁」。「能仁」的藏文是指能夠抵擋，或排除一切的意思。「能」的意思是尊勝於一切——尊勝於四魔，獲得登地之果位。「仁」的意思，是代表慈心之定。佛在初證果位時，是以慈心之定降服四魔，最後現證佛果。吉天頌恭如同佛陀，是過去、未來、現在三世的怙主。對此三世的寶吉祥怙主，向他禮敬，並歡喜地撰述此本供養的儀軌。

倘若思忖，於經續中有否講述此上師供養法？祥怙龍樹及怙主吉天宋恭（三界怙主）之無垢教言云：「凡未見於能仁佛陀親述教言之覺受口訣，均為邪見妄思。」《金剛語一意》偈詞中：「違背教言覺受均邪思。」

我們有時候會自我思索：在經典或續部裡，是否有真正講述上師供養法？所以仁波切引用龍樹菩薩，以及有第二龍樹之稱的吉天頌恭的無垢教言，說明所有的論、儀軌或是口訣，如果沒有以佛陀所述之經

續作為引證憑據，都是邪見妄思。這是非常重要的。另外，《金剛語一意》：「違背教言覺受均邪思。」有些時候，一些的上師或修行人，可能以個別的覺受解釋教言。然而如是覺受修證的解釋，如果未能與佛所述的經續相應，其實只是妄念構思的呈現，因為眾生皆是依於過去的業力而現。因此，一不小心，即會落入執著，不僅影響自己，也影響所教授的眾生。所以凡所教授的口訣，必需具備經續的引經備證，才是重點。

是故諸修證道之究竟，為尊勝佛之無垢教言，
未受竄改沾染之經續法，悉應承續此規。

身為噶舉修證教派，一切的修證道路，都是依循尊勝佛的無垢教言，以及清淨的經續之法，從來沒有違背或有其他的垢染之法—這非常重要。不論講授經教之法，或者傳授修證道路的覺受經驗法，都應該以佛陀的教言作為備證。否則很容易落入妄念構思的覺受中。這種情況，對個人而言，並非解脫，反而是從善的覺受中，呈現執實的貪著，最終再落入輪迴苦海。

如若有所違背佛言，即便宣稱其為甚深法門，
汝心亦不可依之。

當我們聽聞佛法時，若所說與佛所述的教言有所違背，即便他人宣稱其乃甚深之法門或口訣，我們的心都不應該依止。這點在現今尤其重要：當今網路十分發達，很容易出現一兩句話語，說是某某所講述，但卻沒有出處；或雖然講述許多，但最終來源或作者卻完全不詳。我們於當下可能感覺這話語不錯，如同服用一點止痛藥。如果這種言語聽聞過多，就像不停地服用止痛藥，沒有止境而且不能真正地治療我們內在的心。

一般情況下，我們需要查詢經論的出處與來源。大家看書時，或許剛開始對於佛的經論不甚瞭解，此時可以從簡單的書入門。現代一些修行者非常好，他們措辭用語比較白話，能以佛法與現代的社會融合的方式解析。初學者可以閱讀這樣的書籍，然而一旦真正學習佛法時，慢慢地就不能再以此為主。我們應該閱讀菩薩寫的論或佛所講述的經典。如此，於的修道上，我們的心才能以非常清明的知見學習。一旦如此，未來成佛的路上就會減少許多障礙。

紹聖彌勒慈氏怙主言：「於諸世間智慧無有比擬更勝佛陀者，如實了證遍知諸相殊勝體性無餘無有他，是故僅引仙人（佛陀）所留教言經續備證不混淆，反之著述則毀能仁佛義，成為正法之傷害。」

彌勒菩薩是未來佛，此引述的意義是：以世間智慧而言，無有與佛相等者，因為佛已全然證得一切種智，全然地覺悟。佛陀如實地了證殊勝的體性，遍知無餘諸相。我們常說佛俱二智：如所有智與盡所有智—祂如所有地瞭解一切法的本初體性，也能夠盡所有地清晰地瞭解每一法的性相與因果。因此，佛陀才是真正的如所有、盡所有的了知一切諸法實相，而遍知一切相；所以有人稱佛陀為非相者、無相者。因此，彌勒菩薩強調：我們應以佛陀所留下的經續教言，作為學習、備證最重要的依據。除此之外，若各自所述的覺受之法，未有經續之法相應，則會傷害毀損能仁之佛義。

我們可以講授方便之法，然而一旦過度方便，正法很容易變成非法，反而是對法的傷害。「末法」時期的「末法」之意，法本身其實沒有沒落，只是從講法者與聽法者，皆將正法擱置於一邊，而學習「其

他」的法，因此法變成末法。這是一個訓示。

尊勝佛陀教言，為聖道之修證要義。儘管如此，但仍應以正理擇辨而作定斷。

仁波切在此強調：我們著重引述佛陀的教言，或是龍樹、吉天頌恭、未來佛彌勒善的教言，再再皆闡言應以佛的教言作為憑證。即便如此，我們最終仍然需以正理擇辨而作定斷。首先，我們需要著重聞、思、修。如同前面的建議，聞思修的過程中，於初始階段可以從簡單的佛書裡開始。然而，入門後應該多讀菩薩的論與佛講述的經。如是，我們方能逐漸瞭解正理，也就是「明理」，智慧才會真正顯現。正理的擇辨來自於真正的聞思修：經過聽聞，然後思考，然後思考於所述法的真實之義，之後心安住於此。當心安住於此、不再受妄念所攝時，俱生的智慧開始呈現，心也會如同明鏡般，觀待何為正法、何為非法。

經云：「善堪擇察吾之語，惟由煉取非恭迎。」

表達我們應該觀察、擇察佛所說話語。「惟由煉取」：仁波切用字有些許縮引，意思是：我〈佛〉的法如黃金、赤金般，但是隨學者於學習時，應像提煉黃金般，將我〈佛〉所說的法，再三討論、瞭解，擇察其是否真實，才是關鍵。這是仁波切引用佛述的真實語言。

「佛」是一種覺悟的狀態，佛法本身的意義是指認眾生俱生的智慧，所以，佛教沒有以強迫性，或灌輸的方式使我們成為追隨者。因此在歷史上，當其他教派入侵時，佛教徒很快就被轉化。何故？佛教從來沒有強迫隨行者一定要成為什麼，而是只是倡言眾生的俱生智慧的自然本質。因此，在學習過程中，如果沒有如實修證，

則很容易被其他教派牽引而去。這是優點也是缺點。

佛教十分自由，是強調提顯我們內在的智慧能量的教法。佛陀是以「眾生皆具如來體性」的觀點闡釋教法，因此說法時，佛並不是高高在上。佛從眾生等性的角度，告訴我們眾生所具同樣之處以及所需瞭解者為何？佛陀從未宣稱自己是高能或是唯一之主等—這是佛教與眾不同的地方。佛容許我們擇辨、解析祂所說的話語。何以故？因為祂所說是真實的語諦。反之，如果是謊言則經不起試煉、擇辨。正因是永遠真實之語，無論如何再三擇察，依然屹立不搖。

他人或許認為朗欽仁波切撰寫的書有些枯燥或是引證過多。其實仁波切是擔心：釋法如果沒有從法或經典契入，或沒有引經據典；於修證上也未能如法地相應、相證—這種情況其實十分危險！因為我們所學的只是「似法」而已—看起來好像的法。真實的法應該與經續相應。

取此偈認為未經擇察辨晰之諸口訣，思忖非重要棄之者。《時輪續》：「未來濁世依伺察分別妄念為主者，擇辨妄加定論證果眾為邪導師。」

如是情況下，仁波切提出一個思考：如果佛所說的法需要以正理擇辨，方才確認為正確之法，未經正理擇察思辨的口訣，是否不需要？仁波切引用《時輪續》解釋：若是以正確的聞思修方式，我們可以正理的擇察。然而，如果過度地揣測、辨析，則容易落入妄思、思維，如是則無有止息。因為這容易隨著個人意識的執著或執持，妄加揣測清淨之法，最終也因此無法成為真正的佛教徒。甚至之後，即使自己還未證得如佛的功德，卻質疑、宣稱佛所說的

經典。這是未來，也就是現今，非常容易出現的問題。

當今許多尊者，觀察佛法所述的觀點部分與現今的論點有所出入。依於他們的智慧、深思與修證，瞭知應以緣起性空之佛法根本教義契入，再以善巧方便，因應於當時社會的時空背景講述佛法。因此，所述之法主軸仍是以佛的經典為主，緣起性空的義理不變。這點非常重要。

《量理經》：「法性若以伺察妄念道，能仁教法衰敗沒落徵。」

佛法是實證之法，需要實際地體認，而不是只是口頭講述、辨析。若是過多的口述，沒有與心相應實證，則是法開始沒落之時，如同現今。

是故，前往他處時，應以正理正知擇察諸法之性相。但甚深法性非為擇察妄思之境，僅以妄念伺察尋求法性，則能仁教法必未落衰敗。

如前所述，應以正確的思維學習佛法進行聞思修。以如是正確之方式，即使前往他處尋求佛法，聽聞佛法時，也才會以正確、正思維的方式擇察。然而，對於佛的覺悟或是甚深的法性，其實是超離我們的妄念的思維擇察。因此，若是以妄念伺察尋求獲得法的本性或者如來體性，則是能仁教法衰敗之時，我們應該摒棄。

但仍有部分對能仁甚深意趣，以歪門邪見斷章取義闡釋，行謗法棄法作為眾。

於此，仁波切的意思是：佛法需要正理的擇辨，也需要實際的體驗，是心與法相應的修證。如果過度辨析擇察，且未能有心法相應實證，則如是過度的伺察思維，無法瞭解真實的法性。因此，過度時的解

釋其實是歪門邪見、顛倒之念，是謗法、棄法之為。

依據上述經續備證，佛之教言為無有欺誑真諦語，需實修依止而得勝解信，故並非要求煩惱眾生，對佛語進行清除擇辨。

從前述備證可以瞭解，我們真正需要的是正確的聞思修。如果具正確的聞思修並依理修證，則佛的教言完全不是欺騙的謊言，而是真實的語諦。如是經過實際的修證，我們才會從基本的虔敬信，經由對法的真實瞭解，才會生起勝解之信。如是，才是我們真正應具備的「信」—對法的信，也才成為真正的佛教徒。

從以上的解釋可以瞭解，我們需要的是以正確的聞思修的方式，擇辨正法。或有引用「善堪擇察吾之語，唯由煉取非恭迎」而逕行檢視佛的話語，如是解釋並不正確。我們應從聞思修正確的概念思維、經過實修體驗，才能夠對治妄念與煩惱。如是方為淨信。

若仍以為未經擇辨諸口訣，思忖非重要棄之者，則未明瞭修道之要。譬如：現代科學在進行試驗觀察時，需要仰賴顯微鏡等重要儀器，方能看清細微蘊體變化。同理，僅略懂佛之教言，非通達無礙正理，是無法求得究竟義，亦無法逾越修道位。

「口訣」代表傳承的加持，是一種指明方法的善巧。於學習的過程中，口訣使我們了解修道上的無明；如同鑰匙，是修道的要點，所以十分重要。仁波切以現代科學為譬喻：我們需要用顯微鏡等重要工具，才能夠觀察細微的微生物。同理，若僅略解佛的教言，其實無法真正明瞭究竟之義，很難超越過修道的門檻，口訣的重點即於此。在經過的聞思修之後的決定，再加上口訣的嚴飾，才能夠越過修道的障

礙，得到真實的覺悟。這是層層次第而上，並非一蹴可及。

有情眾生進行擇察佛之教言，實如以迷亂執常心破壞能仁教法。般若經：「須菩提！法性無比甚深故，惟有智者士夫明理虔信勝解心眾了知，非同察妄念眾之所行境。」

對於佛的教言，一般的有情眾生若以妄念思維抉擇，其實是以迷亂執實的心，妄加揣測佛的清淨之法，即是破壞佛法。仁波切引用《般若經》中佛與須菩提的對答，講述真實的法性非常甚深。智者士夫指的是登地菩薩，已開悟見性者，因對法具有虔信勝解信心，才能真實瞭解法性之甚深。法性已超離概念妄念的思維，因此，並非一般伺察妄念之凡夫了解。

經云：「凡夫眾迷亂，故藥遵醫得。」是故佛之教言雖為無欺誑之自性，但因被迷亂所障蓋，故無法了知其義。如藥自然可治病痛，但藥必需經遵醫囑方能生效般。佛之教言雖無欺誑，但因吾等迷亂無知，故需依止善知識。

於此仁波切再次引用經典，所表達聞思修的過程中，我們需要指導者。眾生處於無明迷亂，以世俗比喻即是病人，生病要用藥才能痊癒，但藥從何而來？需尋醫求得，而非自己任意用藥—只有醫生才知道病因、病根為何，並得以對症下藥。同理，佛的教言雖是無欺誑的真實語諦，但凡夫眾生依於迷亂、無明的障蓋，所以我們無法真實瞭解甚深之義。如同藥方，雖然可以治我們的病，但藥的劑量或是否是真正的對症下藥，只有尋求醫生才能藥到病除。這個比喻的要點是：雖說佛的教言沒有欺騙，但是我們在學習的過程中，無法瞭解佛所述的真實義，因此需要善知識引導。

《入善慧經》：「未悟增盛心性淨光明，確欲彰顯慈悲應化身，如視塵垢銅鏡之凡夫，如飲垢井貪著名相詞，實難消暑止渴徒增貪。」

《入善慧經》所說的是，對凡夫眾生而言，因為尚未瞭解心的本初光明，因此需要善知識。善知識依於過去的願力，慈悲化現，引領教導我們，故稱「導師」。導師的心如明鏡，但凡夫眾的心仍然充滿鏽垢、塵垢，因此無法瞭解佛所述的真實語。我們僅僅落入詞句的擇析、辨察，即如同希望從枯井中得水解渴—枯井沒有水，即使有水也骯髒，不可能幫助止渴。唯有依止真實教法之導引者，才能夠使我們〈體證法教〉，如飲得真正的井水，消暑止渴。這是以反喻的方式解釋。

又言：「諸如來意趣之源，唯求上師而得生，若知此求證瑜伽士，必示離塵虛空要。執著無稽幻象詞，時見觀證俱生義，見則執實為常相，落入擇察放逸行。」

同理，一般修證學習者，如果已有求法之心，需要指引者。一旦對善知識、上師生起虔信心，得到瑜伽士之導引即如離塵般虛空之實性的教示。否則，只是執著於無稽幻相之詞，落入言詞語垢，無法指示俱生本初之義的關鍵。因此永遠落入執常、執實、執著與我的狀態，仍是擇察的放逸行。

佛所述無量法乘內義，實為觀見不同根器之眾生而述。若無指示修道要義口訣之具傳承上師，自然無法隨意了解，故示依止上師善知識之必要。

佛所講述的無量法相之內義，是為不同根器之眾生，若無善知識指引，我們無法瞭解其真實義，因此需依止善知識。這

與藏傳佛教中，通常一定要讀次第論的原因相同。佛陀講述的經典，其實是沒有前後順序，而是因應當時的對境、狀態，或是某一眾生的問題而開示。如同一場電影，過程中並沒有次第順序。眾生的根器不同，於讀經時，了知某部經主要是講述出離心，解釋出離心的重要以及其殊勝之處——於當時的情境中，是為最殊勝。對渴望瞭解出離心的眾生而言，沒有比此經典更甚深之法。然而，再次第而上，仍需要繼續學習，不能僅停留於此，因此佛經中有菩薩道、地位的法。亦即從最初的出離之法，皈依之法，依次而上，最終學習菩薩的論典。

為什麼學習菩薩的論典？一般眾生，無法有菩薩般的大智大慧。菩薩能從一部經典瞭解其情境以及佛所述的真實義。或對其當前的眾生，清楚明白他們對心性認知的程度。因此佛菩薩依於如同吾等根器之眾生，開示最初的法學習。

一如密宗通常要先做「四加行」。經是以講述的方式，密宗則是將次第的法以實做的方式修習。從轉心四法開始，思惟無常、人身難得、因果業力等。瞭解輪迴的過患後，生起真正想脫離輪迴、厭離的心，進而開始尋求，進行皈依。

因為學習佛法之前，我們有垢障，在向善的過程，也會出現垢障，一切皆來自我們的貪瞋癡妄念，因此需要懺悔。經教中有三十五佛懺、八十八佛懺等懺經。密乘中修持金剛薩埵陀等，是屬於懺悔的法門。經過懺悔，才能累積資糧。

懺悔之後，我們仍會有逆緣，是因為我們的福報和智慧的資糧累積尚未圓滿。為了排除逆緣，並增上順緣，我們需要累積資糧，因此獻供曼達。如同經教的供花獻佛，密乘只是將經典中的比喻，實際用於修證學法中。

累積資糧後，我們了解佛所說的教導者、善知識的重要性，因為善知識能引領我們走向最終的解脫，其實是向僧寶皈依的一部分。他們隨順弟子的學習——從轉心四法了解輪迴過患，到皈依、懺罪、累積資糧；或依據弟子業障，垢障的清淨程度——在不同的階段出現。一如岡波巴的《解脫莊嚴論》中提及：我們有凡夫位的善知識、登地位的善知識。因此十地菩薩中，二地是初地的善知識、三地是二地的善知識……，依層次而上。所以隨著我們對法的瞭解、實際的體認及心法相應以後，於過程中，依於行者福慧資糧的累積程度，自然相遇並指引。善知識的重要性，如修道的過程中指引的明燈：皈依時，有開啟佛法大門的善知識；入門之後，依不同的修道而有不同的導引者指引我們。

《幻化網續》：「若無導師指引見，實難獲得成就果。」《本智成就續》：「船若無槳滑動力，僅舟難以達彼岸，雖然學習諸功德，無師難脫輪迴邊。」

前面引用經，這裡則是引用續部。意思如文簡明易懂：若無有船槳，船不可能到達彼岸；儘管學問廣博，但是如果沒有善知識的指引及指點口訣要點，也脫離不了輪迴的苦邊。

如難忍四大不調引發之冷熱諸病，需遵從醫囑方可療愈。何況心受煩惱大病苦楚之人，是必得聽從上師善知識之口訣教導。

這裡比喻我們因身體的四大不調，承受冷熱不同的疾病，當痛苦難以忍受之時，我們去看醫生，並聽從醫生的囑咐、指示而治療服藥，才能將四大不調所生的痛苦減緩。同理，從佛的角度看眾生，我們是內心承受煩惱大病的病人。因此，需要聽從善知識的口訣教導。

所謂的「口訣教導」，是指善知識給予我們之教法，他們自己也經歷聞思修，並且依經續實證，真實與自心相應。如是，才能夠使我們真實地脫離自心煩惱與痛苦。真正的善知識是聞思修自心與法相應學習者，他教授法、也從來不隱瞞自己的法，並且至教導法門為止。也就是說，善知識教授自己已經體證的法，但也只能到此為止；之後，是弟子個人的修證。如果弟子學法非常清淨、正信，則自然與此善知識之間經累福慧資糧。如果弟子能夠突破超越，則自然會再遇到另一位提昇修證於更高層次的善知識，再將經驗學習之法再次教授。

我們學法的過程中，是以法為準則、圭臬。因此，學習時應視善知識如「法」；如是，學習的法將永遠清淨。因為是從法的角度看待，而非世俗的妄念猜測，因此時時刻刻自心皆與法相應；如是，對法才能夠有所體認。否則，我們永遠只是隨著他人的講述，自己沒有實證，只是一昧地跟隨，無法真正地判斷。因為如是的實際判斷必須是心與法相應。這是重點。

《華嚴經》：「依止善知識侍奉養，故恆時憶念生世，利益一切有情眾。機緣值遇善知識眾，能成就地道及三摩定。」

仁波切再一次引用《華嚴經》，依止善知識時，首先需要承侍，供養、恆時憶念。仁波切以前教導時曾說，依止善知識，首先需要擇辨、觀察。為什麼呢？這也是為什麼要閱讀次第論的原因。次第論告訴我們：具性相的善知識以及求法的弟子所需具備的條件。學法之初，若先學習次第，至少有個類似檢測表的表格，讓我們觀察檢視善知識。觀察善知識，依據大乘或密續，有十、十四、十五項等要件；若總體歸納，則有二要件：經教方面，應通曉三

藏。其次，具悲心的修行、以慈悲的胸懷修持。兩者兼備時，即為善知識，因為是以這兩個準則修證的善知識，至少不會帶領弟子走入邪門歪道，故可依止。

所以依據應具備的條件，擇察、依止善知識之後，弟子要學習善巧地去侍奉善知識。如同和其他人的接觸與相處，弟子應學會善巧地學習善知識所具有的法，這是依止、學習的目的。如此善巧地習得善知識所給予的法，弟子實際修習，也讓善知識知道自己對法的歡喜；善知識因此心生隨喜，才更有意願給予其他的法，讓弟子再學習。這就是師徒之間隨喜的歡喜，於法喜中學習。而最終，善知識所了證意趣，弟子也能如實得證，這是依止善知識真正的意義。

若非如此，則如堪布所說的 Mr. Shopping，像逛商場一樣，四處尋覓善知識。這並非不行，問題是我們是否讓自己以正確的心求法，並將善知識如法般看待。若是，則 shopping 永遠可以尋得法，因為弟子的心是以清淨的聞思修進行。若非，而沒有建立前述的教受關係，則如同一般買賣。如同前次上課提及：「我已經聽過七、八遍不同教派講解的《佛子行三十七頌》，為何還要再聽？」這是視法如購物商品一樣。因此，應該要回到本初之心，一切皆以法學習，才是重點。

此外，學習的過程裡，我們也應該依自己的特質或具有的條件。例如達賴喇嘛與科學家對談，從來不會談論科學的部分，而十分智慧地不離自己所了解的佛法，守著自己所知的緣起性空法，因此從不混淆。在學習過程中，應依自己的條件特質，學習正確的事物非常重要。

《佛本生經》：「正士不捨一眾生，調心善相示善法，若能於側親近之，雖無刻意善自生。」

仁波切一再引述經續，解釋修道中，依止善知識的重要性。此處引述《佛本生傳》亦如前述，依止於任何善知識之處，若弟子與法相應，並以清淨聞思修的方式親近，善知識所給予的，也將是弟子內在所渴望的真實之善。如是之善自然生起、提升，非常地好。學習態度的正確，將不會因人云亦云而有所動搖，因為心是建立於真正的求法態度，所以真實的善之生起。

祥怙阿底峽云：「即便通曉三學，了知諸法相名詞，背誦如常課，但於實際修證若無上師口訣，則法與修者個自成分別。」

其實不需要阿底峽尊者特別強調，我們開始學法的過程中，有時會對法的名相、所求之法，甚或說修法，會有口無心地唸唸，沒有與所修的法相契。然而，我們慢慢地試著讓心與法相應，則實際的體驗及上師的口訣非常重要。如果我們僅落於對佛學名相的了解，儘管背誦如流，仍然沒有意義，更重要的是心法相應。所以阿底峽尊者希望：佛法修證者能夠與法成融合一體，才是真正的佛教行者。

梅哲巴大師云：「若無上師口訣嚴，其中觀理僅成中道。」

梅哲巴大師說，儘管如空性最高見地的中觀，若僅是理論的瞭解、認知，也只成為一般的中等之道的思維。因為如是的中觀，無有上師的口訣嚴飾、自心無法實際體驗中觀所主張的真實空性之見。

於儀軌法中：「與眾傳共通乘始，凡佛所述諸法從初、中、直至終期，皆需依止善知識。於不共金剛乘法，續部之口傳、口訣與壇城

射攝主均為上師。」故一切功德源自於如法依止上師而得。

共通乘指的是大、小乘。佛所述的法門均講述應依止善知識；一切道中，從初始、中期至終期，皆應有善知識的導引。於不共的金剛乘的續部中，善知識是壇城、口訣等一切的攝受主，也就是權擁之主，至為重要。因此從始而終學習，依止善知識非常重要。職此之故，修證過程中，所得的一切功德，皆來自於如法的修持和依止之善知識、上師。

不僅如此，吾宗之法為噶當大印二水匯一之口訣，圓滿具足顯密二道諸法。五支大手印之最初前行至正行大手印，以菩提道次第為首，如何依止侍奉善知識，直至寂止勝觀期間之修道要點，皆圓滿具足於上師瑜伽之修法。把三學處及四續之總意，實修統攝於五支道而述。

仁波切於此解釋，直貢噶舉或噶舉派的教法，是將過去阿底峽尊者所屬噶當派傳承的戒律之法，以及大印的瑜伽行派，二者融匯為一的口訣，非常圓滿。也就是，從戒律的法相之體，以及內在心性口訣的嚴飾上，外、內圓融的顯密二道之法，因此非常殊勝。而此噶當、大印顯密圓融之法，亦涵蓋在《五支大手印》中，直貢主要以此五支大印作為實際修證之法。

蔣貢公珠仁波切曾說：「修持大印，若不瞭解五支大印，不具備正知正見，如同無眼的獅子。」因此非常重要。如前所述，《五支大手印》涵蓋顯、密共通道的學習，從最初前行的轉心四法，到正行的大手印。然而在獲得究竟的菩提道路上，依止指明道路的善導師是最重要的前提。因為如是的善知識會針對弟子修證的過程中，於學習寂止、聖觀時，指出修法的口

訣要點，並圓滿上師瑜伽的修持，如是亦為實際的大印修法。佛法的戒定慧以及四續的總義，即統攝實修於五支之中。

怙主吉天頌恭〈三界怙主〉經實修體證，總結出每一支法對治外之五魔，於內五病，密之五毒等，能令暫時和究竟之障礙病魔止息，獲證勝共無量功德，經續諸要點合一。

教主吉天頌恭實修體證中，將此五支大印，於外對治五魔，於內對治身體之五病，於密則對治心之五毒，各個以五支大印相對應，令之止息，並獲得無量功德。此乃弟子在個人的體證過程中，所呈現的覺受或對法的瞭解。五支大印將經續的一切要義合一，攝集經續諸法的要領，是實修證理之法。

此為相聯引證經續之殊別、真實明理力之殊別、口訣覺受嚴飾之殊別、具大加持之殊別、是如來佛語藏之五種殊別。

仁波切於此強調五支大印的五種殊別之處：第一是以經續相關之殊別。第二、以理論成理之特殊。第三、具備口訣覺受之嚴飾殊別。第四、將一切的經續論典成為口訣的殊別。第五、能夠輕易地獲得佛語藏之殊別。

此外尚有其他殊別之處，仁波切在此一一提及之因，應是希望使我們瞭解：此法的如是甚深，於歷代祖師的教言集中，皆讚言其具如此諸多之殊別。雖然我們無法如仁波切般閱覽、了解，但仁波切將之完整書寫於此論，使後學瞭解其殊別之處。

無違證得噶當道次第諸開示法之殊別、教誡論典皆為口訣之殊別，輕易獲得尊勝佛意之殊別、諸大惡行自行斷滅之四種殊別。

另外四種殊別：一、與噶當道次第開示之次第無違。二、教誡論典皆為口訣之

殊別。三、獲得尊聖佛意的殊別。四、一切貪瞋的惡習自行斷滅之殊別。如是殊別說法，於諸法皆有類似闡述，一如同經典解釋法時，亦一一述明其特殊之處。

圓滿具足修心之要道，無上部之二次第殊別，生圓次第所述諸功德，均在上師瑜伽法中。此法是為具德之賢士，希欲依止速道勝乘上師瑜伽法眾之甚深修證口訣。

其次，圓滿具足一切修證修心的要點、具足在無上瑜伽部生、圓次第的殊別，也具備生、圓次第中所述說的一切功德，一切之殊別均涵蓋於此上師瑜伽法中。其為具有善德、嚮往解脫之聖賢眾，最快速的解脫道路、殊勝之法。因此，上師瑜伽法具備一切修證傳承中甚深口訣之嚴飾。

依止善知識非任何上師皆可依之，需具別解脫戒、菩薩戒、密咒戒之具性相上師，於經續中有諸多備證引述，如《大乘心要》及其他釋論中有廣解，於此不予贅述。

以下解說「善知識」。然而並非任何善知識都可以依止，因此仁波切說於此闡述善知識應該具備的性相。首先，就最基本戒律而言，應該具足別解脫戒、菩薩戒以及密咒戒。如是具戒的善知識非常重要，於經續中有諸多備證引述。例如《大乘心要》等論著，即有廣泛的解釋，於此不多贅言。仁波切以前除了於講授《大乘心要》時，對上師的性相已有解釋外，於解釋五支道前行法時，亦有講解。其實仁波切已經傳授我們許多教法，之後完全視我們如何學以致用。

總而言之，無比岡波巴云：「當依止具證量和大悲之上師。」祥怙帕摩竹巴云：「大智領眾趣入正道，大悲善勸承受有情重託者，

於此生無絲毫貪求眷戀者，據此三者為上師。」

簡而言之，即如岡波巴大師與帕摩竹巴大師所言。如是之善知識，主要是指教導大手印之上師。

《入善慧經》：「等空一切有情盡無餘，善堪彼等諸苦具大悲。也就是善知識能堪受一切眾生的痛苦，如同菩薩具大悲之心，不捨任何一眾生。決斷輪迴根無出入定，證顯相如空具神變通。」

如是之菩薩，已經斷煩惱、我執之根，斷除輪迴。能安住於三摩地，無有出定與入定〈根本位與後得位〉之別，兩者已合一。其依已證之功德，顯現如空般的神通力量。

常美言心柔調具緣，遠離侍奉於眾平等住。

依於善知識的證量功德，其心性自然調柔，說法時言語亦是柔和。如同菩薩四攝法的愛語，善巧的調御、攝受具緣的眾生。此外，真實的菩薩善知識，不希求眾人侍奉其於高位，而是與眾生平等而住，並於適當的時機，賜予眾生究竟之法，這點非常重要。

斷捨欲根不貪愛甜受，具足悲智捨離欲求思，盡棄悲怯精勤教徒眾，令功德增長知諸過失，此等上師當護如生命。」

如是善知識無有貪戀、貪愛，具足悲心智慧，捨離一切欲求，並對眾生的教導無有厭倦。因為善知識已具內證之功德，因此能令弟子的內證功德增長；亦瞭解弟子修法的過失，而使弟子檢測自心。若得遇如是之上師，我們應該如生命、如眼般護持，非常重要。

《幻梯經》：「貪著空體城，斷滅因果見，己未得體驗，妄言說教眾，聞未斷疑慮，求字泛言通，未尋傳承師，拾詞口訣者。」

前面解釋的是具正知、正見、正定的善知識。以下解釋邪念與顛倒的邪師，仁波切引用《幻梯經》解釋。一般而言，如果心沒有如實地與法相應、體證，則是不如法，因此是顛倒、邪見之師。如是瞭解的法也僅是落於空頭泛言，口頭而述。因此所謂一切法皆空，是斷滅因果之斷見之相者。此外，自己沒有真實的體驗，即妄言宣說法教予他眾；聽聞修學過程中，於佛法上的疑惑，尚未釐清，卻也廣讀宣說予大眾。沒有具傳承之上師，因此所行、所述的修證法之法，也只是擷取法門中的名詞、口訣。如是皆為不如法之師。

又言：「詐現偽善威，貪圖財富廣，以食網眷眾，欲求權福祿，彼等領邪道，增盛輪迴過。」

邪見之師於外相上，雖具法相、看似善法者，但所貪圖的只是財富而已。當貪愛熾盛時，落入己身的權利、名望中，貪圖的不僅是自利、自欲，也向外貪求權利及欲望，因此聚集如食客般，希望擁有更多的徒眾。欲望因此同等增長，也無時地渴求權勢與福祿。如是的邪念之師只會引領徒眾趨向顛倒的邪道，增盛煩惱無明之苦，最終永遠於輪迴過患中流轉，實應摒棄。

復有仲敦巴謁問阿底峽尊者：「尊者！何為修法者之大過患？」答：「仲敦巴！貪瞋為大過患。」「尊者！何為貪瞋之根？」答：「仲敦巴！寺院僧眾及五欲。」「尊者！吾是否需要房地？」答：「仲敦巴！應視其基本所求和我執大小而知。」「尊者！出家僧

眾近乎我執也？」答：「仲敦巴！眾皆毀於此。」

仲敦巴是西藏噶當派的初祖，他問上師阿底峽尊者，什麼是修法人的大過患？阿底峽答：「仲敦巴，修法者的大過患就是貪瞋。」仲敦巴再問尊者：「貪瞋的主根、來源是什麼？」回答：「寺院的僧眾是修法者，如果過度執著五欲，即是貪瞋的來源。」阿底峽尊者告訴他，如果出家眾我執重、貪念重，即如同貪瞋之根，是輪迴的過患。因此阿底峽說，此將損壞一切善根，善法。這取自仲敦巴大師的《百言教集》。

【問答】

問：您提及善知識必須引導眾生，具大悲……這是大手印的上師。

答：這是帕摩竹巴所講。大師說：「大印上師應具備大智、大悲，並對此生沒有貪著。」意思是大智慧能引領大眾；以大悲的力量，擔負眾生的重託；最後對此生沒有任何的貪戀。

問：剛剛講大印五支的內、外意義，五魔等等，能否再多講解一些？

答：這是帕摩竹巴大師將大印五支分類，以前仁波切曾經解釋，你們大概忘記了。以後我會再解釋，雖然可以增加理解，但真正重要的是實際的修證與體認。

問：剛剛提到有檢視上師的 check list，我們如何檢測自心是否與法相應？

答：如何檢測？是弟子檢測上師嗎？弟子有檢測上師的表格，上師也有檢測弟子的表格〈大笑〉！檢測對不對？行不行？互相檢查啊！這裡講的很清楚，平等佛法之力平等…。

如何檢測自心是否與法相應？這需要自己實際地學習，從聞、思之後再修證時，才能開始逐漸真正地心與法相應。聞思只是佛法的思維次第，直到修時才是心與法相應的開始。

問：依止上師之後，如何知道哪一個法是與自己相應？還是只是依於自己的貪瞋，選擇一個自己喜歡的法，然後修持？

答：並不見得。如果聞思修是依次第的方式學習，會相應地瞭解自己。當瞭解自己時，或許對某一法有不同的體驗。如是之體驗，如果是具證量的上師，則會知道弟子對法之相應，而於其上給予更多的口訣，使弟子修證。如果自基礎向上至最甚深法，皆能真正如實地學習，最終是將一切法合為一。不論修持何法，均能回歸於一法中—當皆涵蓋於其中時，則表示是真正修持。否則，我們永遠在抉擇、檢擇。

法有八萬四千法門，原因來自眾生的妄思：我們覺得這個法更好。如同種種灌頂—修財神法，為了修財等等。然而後期，蔣貢仁波切或恰美仁波切的法語中，皆強調應回歸於一法、一本尊。這是希望我們將一切法統攝為一而修證，才能真正的修持正法。否則我們永遠盲從地尋求高法，卻一點也無所得，因為這是向外求法，沒有向內尋求真正的法。因為此時，講「法」真正的法是內心的法：真正的俱生的法才是真實之法，外所顯的法只是善巧的接引之法。能與內心俱生智慧之法相合之時，才是真正的獲得法，否則，法只是紙上寫的文字而已。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (5)

敬安仁波切 講述

02-09-2019

於美國岡波巴中心

我們延續去年的課程，也就是朗欽加布仁波切特別編纂的直貢上師蒼供的《大悲鈎攝》簡軌。仁波切依據此法本也撰寫釋解，因為他覺得不僅是簡軌的修持，他更希望身為直貢傳承的弟子對所屬教派的傳承上師相應法，有更為詳盡的了解。仁波切本來希望親傳這份教法，可惜我們的福報不夠，所以未能得到仁波切的親自教授。然而，所幸我們仍然得到他所遺留的釋解。

密乘的儀軌，若從字面上解釋，需要有前後的程序。完整具足儀軌的程序與條件非常重要，如果漏失其中一環節，儀軌就不完整。仁波切之所以要編撰這樣的簡軌，是因為他閱覽許多上師供養的法本，覺得儀軌的前後所應具的條件並非十分圓滿。否則，直貢噶舉教派也有許多相關的簡軌，實不需要再編寫一部。然而，仁波切希望後人能夠學習到完整的儀軌，並得到助益，所以才特別編寫。

此外，如前次所提及，論著的緣起是因為堪布圖登耶喜的祈請。當時堪布圖登耶喜供養一本其他教派針對上師供養的註解。仁波切非常喜歡那份註解，並覺得歷史的來源等均十分殊勝。然而，直貢教派的法是更為殊勝，因為上師相應或上師供養法源自於噶舉派，並且是不共的傳承。恰好仁波切正將這部簡軌寫完，所以依於這樣的緣起，撰寫了這部釋解。

我們是第一批修持這部簡軌的弟子，也是首先領受這部釋解的教授。未來在釋解翻譯完畢之後，我們也將依仁波切的心願讓這部法與釋解流通，讓其他的弟子也能了解自己所屬教派的重要性，以及法的殊勝之處。

一般常說大乘或密乘是以心為主。因此聽法之前的起心動念非常重要。我們的心不該以自我為主，應以一切有情眾生為主的廣大思維為發心，以此動機聽聞佛法至為重要。我們希望今天聽聞佛法，願一切有情眾生於暫時，皆能夠脫離輪迴的各種苦患與煩惱；於究竟，願眾生均能獲證與如來體性無別之自性上師瑜伽之甚深法門，圓滿究竟的佛果。以如是思惟與動機聽聞，非常重要。

大乘或密乘均強調以心為主。不論於法或世俗，心其實是主人。因此，如果能控制、了解己心，一切都將順遂。因為之前未能夠了解或控制己心，所以隨著心的染垢而造作無明，以至於無始以來流轉於輪迴的苦難。我們學習佛法也是在學習如何控制自己的心，並於究竟上了解它的過程。因此，應以清淨純善的動機聽聞佛法。

上師供養法可以分為兩種方式修持：上師瑜伽以及上師供養。朗欽仁波切將此法門分為三方面解釋：首先，了解上師瑜伽口訣的來源；其次，了解此法門的殊勝之處；第三是修證的方法，也就是簡軌的部分。前次已講述口訣的來源與法門的殊

勝之處。口訣來源的部分，可以分為上師瑜伽法與上師供養法。蔣貢公珠所撰寫的《修證馬爾巴上師甚深密門》已將上師供養儀軌的傳承簡單地解釋，亦述明上師供養法來源。其中，以噶舉教派而言，尤其主要是以上師瑜伽法為主——也就是中文翻譯所稱的「上師相應法」，作為實修。

噶舉派的實修傳承，源自於金剛總持，再至帝洛、那若與馬爾巴傳下。之後，每一教派隨著宗派祖師的修證，有不同的口訣與特殊傳授的方式，於修持上亦有不同的名相。例如，耳傳法中稱為「虔信祕密極要」等，只是名相的差異。於直貢教派中，主要是「虔信命輪」，也是名相的不同而已。直貢噶舉教派的上師瑜伽相應法的虔信命輪，源自於金剛總持一直傳到達波再傳授帕摩竹巴大師，再授與吉天頌恭。

有弟子曾問：「如果稱只傳給帕摩竹巴等三人，或言帕摩竹巴大師的八大弟子，衍生噶舉的八大宗派，雖然歷代成就者輩出，但是他們的條件是否不足？」其實不然，傳授每一部法時，均會陳述法的特殊，以顯示它的殊勝。然而，即使是殊別之法，我們若沒有實際的修證與體驗，也只是平常的法。

以前仁波切經常提及：阿底峽尊者只是傳授皈依法門，所以被稱為「皈依上師」。他的譯師弟子請問尊者可否傳授其他更為殊勝的法。阿底峽尊者回答：「對於『皈依上師』的名號，我求之不得。如果學眾能夠真正地瞭解皈依三寶，才是真實的法。萬法均涵蓋於三寶的皈依中，如果能夠完全地將一切法統攝回歸於三寶，了解一切法不離皈依三寶，即使被稱『皈依上師』亦是值得。」同理，阿底峽尊者也說：「法不在於高深，重點在於領悟與信心。」我們如果只是一昧地追求高深之

法，但是對皈依的信心與定解不足，再深奧的法也無有用處。所以阿底峽尊者的教導是：無論出世間或世間法，最簡單、最基本的才是最重要；若是沒有真實的信心與定解，其他皆不可靠。因此真實的定解與信念非常重要，也是我們應學習的重點。

因此，雖然我們講述此一法門時，一再地強調其殊勝之處，但是帕摩竹巴大師的每一位弟子，對自己於其他法上也有個別殊勝的修證。如阿底峽尊者所說，能夠總攝回歸於一法中。他們沒有特別強調是以上師相應，或是其他諸如本尊之法，但是只要統攝統涵於其修證之法門，即可謂成就。因此若以為未修持上師相應就沒有成就，其實是錯誤的認知。萬法總攝歸一，當了解一切法的究竟時，即是萬法不離唯一。

同理，我們聽聞任一法門時，均會強調其殊勝之處。但是我們也不需因為如此，而貶斥其他法門。姑且不提密乘法門，例如，我們讀《阿彌陀經》時，會讚嘆《阿彌陀經》是經部之首，凡聽聞均能夠得生極樂淨土，是最殊勝之法。又例如提及《大悲蓮花經》時，又有《大悲蓮花經》是最殊勝法之說。然而，佛講說的每一部法，均是針對當時相應眾生之所需，而稱彼乃最究竟法。然而，如同吉天頌恭於《一意》裡所說：「三乘法門皆以了義而說。」何以故？佛所講述的每一部法皆為了義法，無有非了義法；凡依於相應眾生所說法，即為了義法。因此，對於法門不應有偏見，對於修證亦同。如實修證並且以心相應，才是最重要的關鍵。

上師瑜伽法在直貢傳承中有虔信命輪，也有一些是伏藏法，稱為「淨顯法」。例如仁欽彭措法王的《如意勝寶》，其中修持的本尊雖是白度母，然而整部儀軌卻完

整地涵蓋上師相應法。因此，法門千萬，但最終所融合的是前述的上師相應法，所呈現的也是特殊的要訣。如蔣貢公珠於《大寶伏藏》所述：仁欽彭措撰著的《如意勝寶》是講述噶舉派上師相應法。換言之，一般不了解的人會指稱其為白度母之修法，但其修持背後的涵義，卻是噶舉派最重要的上師相應；如是的涵義，只有實修或廣學博聞者才能洞察。仁波切也舉例直貢法稱法王所撰寫的《上師樂金剛》，以及密勒日巴的《甘露雨滴》，均為上師相應法，屬於心伏藏（或稱意伏藏，或淨顯法）。

無論如何，以虔敬信為基礎的法門，噶舉派已具有此法門之傳承，也有取自伏藏之法，其以不同的方式修證此一法門。如是勝義的傳承，噶舉派以上師相應的實際修證，作為最終修證的體現。如前所述，早期廣大的供養法比較少見，直到後期才有類似的儀軌出現。因此，後期的噶當派或格魯派也才有廣大的上師供養法。最重要的是，後期供養法的基礎，均是依於噶舉派的上師相應法。仁波切在此特別指出：上師相應法其實是源自於噶舉派。他希望我們了解這一點，非常重要。

此外，雖然是上師供養法，但實際應以上師相應為真正的修證。仁波切特別強調：依於以虔信為實修的根本上師相應法，噶舉派於此八、九百年間，堪稱歷代成就者輩出的成就傳承。身為噶舉派學子，對於上師的虔敬信念非常重要。

噶舉派成就者輩出的傳承，直至現今未曾中斷，例如朗欽加布仁波切提及自己直貢的法門師承，上師格炯仁波切以及瓊噶仁波切即是重要的成就者。格炯仁波切是仁波切是從小習法之初的親教師，從入門之始到直貢的教法，皆由格炯仁波切傳

授。瓊噶仁波切則是於後期，仁波切流亡至印度後，師承其他直貢的教法，康區的傳承。直貢的傳承分屬二地：一屬康區，另一屬於前衛藏之地，如直貢替祖寺附近。巴瓊仁波切即屬直貢替祖寺之傳承。仁波切指出自己有幸得由此二傳承，並獲得傳承的加持。

因此，朗欽加布仁波切於傳承上，匯聚自康區到衛藏的直貢噶舉傳承，特別是上師相應法的傳承。仁波切自身也確實是具備如是的條件，但他卻永遠自謙，推說自己並不具格。以成就而言，仁波切不論於學識，或是平日所現的證量，皆是我們親眼目睹。儘管無須過於宣說上師的功德，我們自心永遠明白上師功德之浩瀚。

除了虔信修持上師相應法的重要性之外，修持的動機也十分重要。第一世蔣貢公珠有一偈頌，我們應該好好地思惟，他說：「若非自發激勵心向法，受人驅使一如犬追賊；若未檢視心法清淨否，大寺例行唸誦如戲演；修證若無毅力堪苦者，覺證一如瘠土奢求果。能言善道悅耳華麗辭，定斷覺證非由內證生，究竟實義亦無法確定，保任己之心性應慎重。」蔣貢公珠的這段話，對於法門修持是很好的比照。我們對於外境，不論是自己的或是別派的上師、甚至整個世間，因為能、所的對境，不斷地有希望和疑惑。因為希望與疑惑，而有善惡的區別及種種的取捨。

蔣貢公珠的意思是：我們學習佛法是為超離能、所二執的心；學法若非自發激勵使心超離能、所，獲得究竟解脫，則所作僅僅如同追求偶像或仿效他人。若是如此，我們永遠不會檢視自己的心，任何狀況、或惡緣產生時，無法檢視自己的能、所二執。如果無法審視我執，反而向外看時，蔣貢公珠說：我們永遠如同進入大寺

院，所看到的儀軌演示如同大戲一樣。同理，外境也像是一部戲，因此我們要檢視自心是否清淨，與法是否相應。否則，所見的外境永遠都是不淨與取捨。

偈頌中的修證，指的是自心的修證。於修證過程中，向內觀才能夠真實地見到自我、驕慢、我執與貪著。如果自己能看見堪受的煩惱之苦，心尚能永遠堅定不移的趣向自性之果時，才是真正的具有毅力的修證。否則，向外的修證就會有希望和疑惑，即如同奢望於貧瘠乾枯的土地尋求覺證的果實，果子根本不可能長出。所以，蔣貢公珠是要我們往內修證。心回歸於佛法，回歸於自己的心性，才是真正的修證內義。

我們在學習的佛法或心性過程中，現在或未來都可能遇到許多法緣的障礙，此時，應如蔣貢公珠偈頌所言：自心向內修證，做真正具有毅力、堪苦的修證者。否則，當我們臨終面對死亡的時候，因為我們一直活在能所的希疑取捨中，我們將無法決斷。我們應該好好地思惟：在面對死亡之時，自己能否決斷？是否能使心真實地安住？這才是重點。否則，我們平常所言皆是空談。於死亡來臨之時，心是否能夠安住，才是真正的考驗。所以，心向於法非常重要。

蔣貢公珠以馬爾巴的《上師修證》為本，闡釋上師修證法傳承及供養法。之後的上師供養法，不論廣軌或簡軌，皆大多以此為依據範本。其中，因皆是以積資除障為主，因此有七支供養與懺悔等，並向上師虔信地祈請，此為上師供養法的起源。然而，真正的上師相應法應該將上師修證的口訣涵蓋於其中，因此仁波切將之納入而撰寫此一簡軌，並將上師相應的要點加入簡軌中。

殊勝的上師相應傳承，無論是虔信命輪、如意寶或是甘露雨滴，傳承至今從未間斷。依據此上師虔信的法門，我們能夠斷一切煩惱的垢障，使心真正地趣向於法。如前次上課所言，真實的上師是回歸於自性之師：以心性為師。我們最初以外在形相的上師，最終至以內證求自心與上師合一。換言之，依於外在形相的上師，使我們了證自心的真實上師。回歸至此，我們才能夠真實明白上師相應所表達的口訣。

直貢派常用的上師供養的儀軌，是1807年直貢貝瑪嘉參的上師供養法，以及法王撰寫的上師供養簡軌，多為簡軌。朗欽仁波切認為：儀軌若過度簡要，則可能捨棄前述相應法所具備的要訣。因此仁波切撰寫此簡軌，希望能涵蓋應有的要訣。其實仁波切所寫的簡軌，若再加一些供養的部分即近乎廣軌。以前有許多弟子開玩笑地向仁波切說：「仁波切雖然編的是簡軌，但是到最後我們都覺得越唸越長，反而像是廣軌。」

我們想想：如果一部法需要具備前述所提的前後條件，怎麼可能只是簡軌？除非我們內在的證量已如法王般：法王編撰儀軌時，內在是前後一致，從無漏失。儀軌並不只是字詞的表面而已，它是隨著內在心的證量與所唸誦的法，合一而修。所以法王於唸誦法本之時，法本雖有簡略，但因他們內證的體驗，法自然顯現。但是，對於初學者而言，我們並無此種程度的了解，簡略的部分即成漏失。因此，仁波切覺得作為初學者，應當一步一腳印，踏實比較好。

我們上次講述簡軌的偈頌，偈頌之後主要講述，無論共通的大、小乘，或不共的金剛密咒乘，善知識皆十分重要。於末法時期亦有「以師為本」或「以法為本」

的講法。「以師為本」的「師」，指的是以自性上師如來法性，法身為本之師；「以法為本」則是指，以善巧導引眾生的八萬四千法門，由此引領眾生趣入真實法身之體性，二者無有區別。換言之，「以法為本」或是「以師為本」，其實均不離如來體性，及其所呈現的性相之功德與道用，只是名相不同而已。然依眾生根器，也就是能夠接受學習的程度，因此有所區別。

上師供養的實修，可分為正行，前行，結行，也就是所謂的「三行」。前行包括動機與皈依。於動機中，仁波切的論中提及：

始自輪迴所得些許有漏之安樂，直至得證究竟解脫、遍智果位之大樂，盡皆源自依止吉祥怙主之上師，及恭敬奉養之功德力。

意思是：不論於輪迴所處的小樂，或是究竟解脫的大樂，均源於上師。如前所述，當我們講「上師」，是從道位上的善知識上師，到果位的自性上師，由此依次第學習。於道位上學習的善知識，上師即是法，所以我們視師為法，一切皆是法的呈現；至果位時，一切呈現皆為法身之果，方才真正的視上師為金剛總持。因此有次第之分。

《密集續》：「善男子！世尊薄迦梵安住於十方一切境，供奉諸佛世尊之身、語、意金剛所生之福德藏雖無量。但微毫奉敬供養予導師，功德更勝於彼。何以故？善男子！菩提心為諸佛之本智精華出生之因，為一切遍種智之源。」

於此一再強調：供養上師的功德，勝於供養一切十方諸佛菩薩。對現今五濁惡世的眾生而言，沒有善知識的教導，我們

無法了解人生真正的苦與樂，無法了解何謂解脫，善知識的重要性是依此一角度而言。相對於顯教，密咒乘更強調上師善知識的重要。從世俗恩德的角度而言，上師也是最重要的：如果沒有上師的引領與開啟，我們無法進入佛法之解脫大門，因此恩惠甚重。同理，上師給予口訣、灌頂與闡釋佛法，恩德大過於諸佛菩薩。

其次，修證上師供養法之處，必須是清淨幽靜之地。佛法經常提及幽靜處，就外在而言，指的是所處之地方沒有嘈雜、世俗的擾亂。然而內在的幽靜，於密乘指的身、語、意三門的幽靜。以前仁波切常開玩笑地說，如果只是地方的幽靜就能夠成就功德，則住於幽靜地的野獸早已解脫。因此，如果我們自己的身、語、意三門未能幽靜，外在的幽靜無法使我們獲得幽靜。如前所提，蔣貢公珠所言：心是否具真正的毅力堪苦修證，才是真實的修證與幽靜，非常重要。

吉天頌恭之《孜達瑪尼論》言：「修行之地應於僧團未曾爭鬥，夫妻無不和睦，或咒士間無爭執之處。其非怖畏天魔遊行地，非白樺樹、錦雞兒（豆料藥植物）、松樹同生之地。幽靜地如高處、低窪，皆樹林延綿；為無損惱惡友，如量遠離城鄉，心神適意無有畏懼之地。」

吉天頌恭闡述的條件似乎非常仔細，甚至樹的種類，或是所言白樺樹、錦雞兒與松樹之根莖等植物同生之地，均應予避免。所謂低窪、山崖懸崖、有樹林，應是因為以吉天頌恭當時所住之高原的角度，解釋幽靜之處。至於三種植物同生之地不適合修證，應是吉天頌恭以緣起的角度講述——如「緣起處中自在直貢巴」，吉天頌恭已獲證十地，於大印已達一味，因此

對因果有非常細微的了解。因此，吉天頌恭可能觀見此三種植物同生之地，有毒物或野獸的存在而產生危害，所以不利於修行。此外，吉天頌恭也提及修行之寺院，應無有僧團爭鬥、所住之地夫妻無有不和睦，咒士之間亦無相互鬥法。此指心無形的能量，應選擇具善氣及和諧之地。

又云：「不應於魑魅所佔據之破空寺廟修習。」

此類地方，吉天頌恭也建議不應前去，因為寺廟已經破敗，所具的正氣或善能量亦不復存，反而可能被惡的負能量所佔據。此時，除非具有強烈內證的行者，才可前往；否則，很容易使我們的心，被外在無形的煩惱魔影響，於修證上起障礙。因此，對幽靜處應有所區別，取捨。

前述是以共通的角度解釋。然而，若是修習施身法，為了破除我執，不應前往之處反而更應前去，所以前往的並非「幽靜」處。此時，應視個人內在的證量與修行，尋找合宜之處。總之，我們首先應前往使身、語、意適意之地修證。於外境上，也許不可能像以前一樣遠離村莊、無有毒物、衣食適當等條件，但至少在我們所住的房子，可以找到稍微使自己得以幽靜之處。現今我們的福報比較好，環境可能也不錯，但相對的也有更多的煩惱。所以幽靜處，是指能使自己身心稍微放下、放鬆的地方；如果在家，就在家中找個幽靜的地方。

儀軌：〔首應清淨居住處及準備資具〕，明示所依上師之供養資糧田境，如佛陀、文殊、觀世音、大勢至、能仁自在吉天頌恭〈三界怙主〉之身像，以《三摩地王經》或《般若經》

等諸經、續部典籍，勝樂及金剛亥母等塑像置於高位處。

找到幽靜處之後，依照正式儀軌，準備資俱。如儀軌所述，陳設上師供養的資糧田境：首先在佛堂內安置佛、法、僧三皈依處，這是為了讓我們福德與智慧資糧，因此稱「資糧田境」。所謂的「福田三境」，上福田是三寶，於中是恩重的父母，其下是六道有情。依據儀軌所設之境，則以佛陀、文殊、觀音、金剛手〈或稱大勢至〉或是能仁三界怙主吉天頌恭之法像。經書則可擺設《三摩地王經》、《般若經》。此外，亦可陳設續部之的勝樂金剛，或金剛亥母等續部法門。此均為這些做為佛法僧依止之處，塑像則可置於高處。倘若沒有佛像，在西藏過去就是掛放唐卡。唐卡為什麼可以捲，是因為修行人可以隨時捲起離開，到另一個地方再掛上，即成為壇城、皈依之境。境界高者，也許不需要外在的相，因其證量已不同。

或許有些人問：「家裡沒有佛堂，或家人不希望設置佛堂，該怎麼辦？」如前所言，我們的心才是重點。仁波切以前寫的《導師能仁自在》中，引用《三摩地王經》：「若心真實趣向於佛，向其皈依，能仁自然安住。」表達佛的體空性、無所不在，心一旦堅定，佛即在前。所以我們不一定需要佛像，只要具修證之心，當坐下之時，佛自然於前安住。但這是條件不足的情況下，可以如此。倘若條件具備，卻不如法而行，則容易淪為欺妄—內證的不足，卻又自以為是。每個人對於佛法的領悟，只有自己最清楚，如是依自己的能力與學習狀態，再調整作為。如果能有佛法僧作為皈依境所依，是非常好；我們依此累積資糧、進行身語意的懺悔，依次慢慢地學習，甚為重要。

儀軌：〔於前所依境指佛像唐卡之佛桌前，擺設資糧田聖境表徵，以一大曼達盤，上堆積米聚，於前放置上師食子及百千供養資具。依能力擺設五妙欲、八吉祥物、八祥徵及供養曼達等，並放噶那雜扎（薈供）之所需物品。〕為累積福德資糧，以有為之財富供養予上師聖眾。

於皈依境前，再放置一曼達盤，於此是上師壇城。曼達是壇城的意思，圓形的壇城表達一切圓滿。曼達上再陳置米堆，數量依照壇城的佛菩薩數目而定。例如：五方佛之灌頂，則於曼達中間放一米堆、前後左右四堆，由此代表五方佛。仁波切以前灌頂時，有時候因米堆容易傾倒，所以以水晶替代。如果有壇城的圖案，直接放置圖案亦可；沙壇城亦可。曼達於此是為表徵，代表壇城，

於壇城的前方，是上師供養的食子。食子的藏文是「朵瑪」，代表上師或是供養的食子。藏文「朵」的意思是摧毀破壞，「瑪」是母親的意思，與空性之母相融合；朵瑪表達摧毀破壞一切煩惱，是法的表徵。於此以白色的朵瑪供養上師食子。其次，再依據個人的能力陳設八供或百千萬供養等，以及色、身、香、味、觸五欲或八吉祥八祥徵等供養。一般壇城的供養大致如此。

噶那雜扎是梵文薈供輪之意。以前仁波切曾經解釋，薈供其實對內在所俱的文武百尊進行薈供，於外呈現則是壇城。薈供也依男女眾之多寡，有男眾薈供及女眾薈供之分，此代表方便與智慧之融合，也代表於壇城中諸法皆融於一體。真正的薈供應是回歸於內在的文武百尊，與己身之脈、氣、明點合一而行薈供。仁波切曾說：若欲行如法的薈供其實非常困難，我們現

在所行的薈供，只是表象似法。真正修行者或法王，以內在的證量所示現的薈供，是表達一切萬法的方便與智慧的相融與雙運。薈供所需物品的擺設，是將供養的食物放於右方，飲料等享用品置於左方，二者是方便與智慧的象徵。

其他法門，諸如《上師瑜伽實修法》、《修證甚深上師》、《樂金剛》、《至尊密勒上師修證甘露雨滴》、《耳傳虔信大命輪》等法，應依各自儀軌所述，如法擺設修持。

其他法門，有其各自之指示，因此不能以一種代表，應依照儀軌的法本所述，陳置其特別之供養。

前述的供養是以外在之物為主，但是真正的上師供養，則以修證所作之供養，為最清淨、最上等的供養。一般供養可分為財物供養、身語意供養以及修證供養；其中，最究竟的供養就是修證的供養。因此，上師瑜伽之供養才是最勝的上師供養，二者其實是一體；內證的上師相應真實的供養，是我們應學習的。

僅以修證上師供養法，欲求廣結法緣之修持眾，應以無欺清淨之心，依個人財富、能力陳設供品。

如果想以上師供養法與傳承結法緣之學眾，應該以無欺清淨之心，依個人的財富能力，盡力設置供養。

〔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。

答：轉世代表於過去生發願為利眾生，種下如是習氣之因，而於未來轉世依於此已具之因，當接觸此習氣之因，轉世才會產生。反之，假如由前一世直接進入下一世，即如他前一世完全沒有洗去，則前一世已知的文字語言，於下一世是否應該馬上就會。

問：這是不是因為願力的關係？

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

問：有沒有什麼東西不因為因緣而生？

答：因緣具備當然生，因緣不具備則無生。

問：無明從哪裡來？

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

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (6)

敬安仁波切 講述

02-09-2019

於美國岡波巴中心

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

如上所述，應善持身要坐姿，回觀自心，修持保任精要有義之法。

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

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

如如不動地安住，不追隨如夢幻泡影的無義事，因為這一切均為心的顯現、

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

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

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

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

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

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

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

儀軌：〔心思遍空之一切有情〕

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



【問答】

問：剛剛講這個卍字的細節，平常我們到那裡找吉祥草？

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

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

問：關於「晚上入關白天出關」，能否多解釋？

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

師相應法閉關修證時，則應以四座或六座的方式閉關修行。

問：所以嚴格來講，老年人是沒有辦法這樣做？

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

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

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

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

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

問：請問前述共生三種植物，可以再講一次嗎？

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

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

〔待續〕

中，有知母、知恩、報恩的廣大發心的過程與方法，是有層次的增長。這點與小乘有差別。從究竟空性來講，無緣的悲才是真正的要點。空性本體

已具備悲的本質，當真實了證空性時，悲是自然展現的。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (7)

敬安仁波切 講述

02-23-2019

於美國岡波巴中心

大乘的動機是未來成就佛果的基礎，因此動機非常重要。各位聽課前應發如是動機：願一切有情眾生，聽聞此《上師供養法甚深之道》，於暫時能夠遠離一切輪迴的煩惱痛苦，於究竟均能獲證自性上師，亦即法身、金剛總持的果位。應以如是的思惟動機聽聞佛法。

《上師供養法甚深之道》，可從三方面解釋：上師供養法口訣的來源、殊勝之處以及修證方式。前次上課主要講述口訣的來源，並說明上師相應法於歷史或傳承：往昔主要以上師相應或上師瑜伽法的修持為主，後期為方便利益各等根器的徒眾，使之均能契入此法，因而有上師供養法的形成。

今天上課是講述修證方式解釋儀軌的部分。前次上課提及修持密法時，所應具備主要的對境壇城、資具，以及修證者所應具備的身心條件。上師供養法中，所需的對境，也就是所依境，它與一般的皈依境道理相同，代表福田；上師供養法的福田主要以上師為主，因此可以放置各自傳承的皈依境作為修習的對境。如果沒有傳承的皈依境，也可以以佛陀代表。

我們當然儘量在許可的條件下，準備應有的資具。但是我們於學習佛法的過程中，對善巧方便也應了解。佛法中善巧方便就是因緣法，也就是外在的因緣及內心的心證量。如果內在因緣心的證量具足時，前方則不需要所依的供養境，其他唐卡、朵瑪、八供等也不一定需要。例如密勒日巴等大師在山居中修證，均沒有前述所應準備的資具，因為他們內在的心證已經足夠。至於我們，如果能具備如是條件—有對境，又有唐卡、朵瑪、八供等供養資具，是我們缺乏內證的條件，因此則需要依外在的供養以累積福德與智慧資糧。故應於自己能力的限度內，儘量地設置。

在日常現實生活中，也需要講求善巧。當所處的環境不同，或者條件不允許—例如不方便擺設類似宗教的物品時，身為修證者應該如何應對？此時，無有必要滿足外在的因緣，只需以內證的心精勤地修法即可—不需影響別人，如是也可開許。但是如果是獨居、也有能力具備的條件，則應圓滿具足。如是，才是真正了解「福慧的圓滿」，也才能在任何的情境下，以完整健康的心態修證佛法。否則，我們永遠容易落於一邊，認為沒有這個、缺少那個

或違犯什麼，顧此失彼的結果是沒有完全真正地修證。

法真正的內義，是讓我們了解內在與外在的因緣。因此我們在學習過程裡，應學習適當地調整的善巧，這才是佛陀的教育。這樣的教育讓我們思維更加寬廣，並在任何情況下，使眼觀所見的一切廣大，內在的心證也如佛般，具解脫的狀態。這是佛教徒所應具備。

如夢幻泡影之無義事，於此生須與不追隨，知其皆乃有為之壞滅法，故為未來久遠長計，思量與法相應之利益。今若未能對自己作主，則無人可代為之；於無始輪迴，實難再有解脫機會，何時再獲如是具暇滿之可依之身。復此情器世間四大動盪轉變、敗損之際，佛之降世實為稀有，具戒比丘亦稀有，具修法時期亦稀有，已無有絲毫安樂之時。輪迴苦之性相如火獄，如今我獲得人身，趣入於教法門下、尋得無顛倒之正道，且能自主擁有權力時，更值遇如是甚深成熟解脫之正法。如是因緣實難常遇，故應發願從今始，直至於未與尊勝大直貢巴身、語、意成一味間，不起絲毫與法不合之惡念；甚或於睡夢中，亦求不作惡行。行、住、坐、臥期間，皆反觀自心，發露懺淨已過。無論何時，斷捨對他人所起之害心及不善諸思。身、語、意悉皆投入於菩提心之修證。思惟予己之恩惠，莫不大於精勤修證，使暇滿人身寶具義。

儀軌初始，如前堂課所言，朗欽加布仁波切提及「振奮自心」。輪迴中的世間萬物，是如夢幻泡影般的幻相，世間一切其實是幻滅法。如果想從此一幻滅法中脫離、得到解脫，則必須具備正理之思，以

獲得解脫之法並主導自己。振奮自心即如一般前行法所言，了知現今獲得佛經所言之暇滿人身，並且值逢佛陀出世之時出生，此甚為稀有。此外，能夠如法持戒律的比丘已稀有，於此動盪、五濁惡世之時，得以接觸聽聞佛法，而且於教法門下獲得甚深的口訣，更應振奮自心，使心具歡喜。何以故？獲得此人身寶非常難得，得之即應善加利用，故應首先振奮自心，切勿貶低。把握此一良機、善加利用，才是有義之事。

因此，朗欽加布仁波切強調：應思惟將自己的身語意，全部投入於佛法的修證，甚至於夢中也不行任何顛倒之事，即是發心的心量。振奮的心是感受自己人身的難得，它所起的作用能激勵我們修證佛法。

儀軌中經常提到前行、正行及結行三個部分。其中前行是「皈依發心」。對於佛教而言，皈依發心是最為重要的部分，所以置於前行。如果皈依發心的基礎不夠穩固，正行很難獲得圓滿，因此吉天頌恭強調：「前行法比正行法更重要。」不僅是佛法，世俗的生活中基礎也十分重要。事物之以能夠完成，均是建立於最基礎的學習之上。佛法也是，最基礎的皈依發如果能牢固，在此之上所建立的任何修證軍將永固；否則，只是形式地學習，難以深植於內心。因此，以皈依發心作為基礎非常重要。

儀軌的初始：〔心思遍空之一切有情〕。我們首先應思惟遍虛空一切的如母有情眾生，在輪迴的苦海中承受不同的痛苦。例如：依於共業所承受外四大的侵擾，或是戰爭侵害等；在別業上，因各自的業力牽引而承受身心的痛苦等。一切有情均受著共業和別業的痛苦，故應思惟：我願意承擔、背負眾生痛苦的責任，希望他們能夠

從輪迴的痛苦中脫離。也就是思惟眾生與我等同，也想脫離苦、獲求安樂。雖想離苦，卻不知道遠離痛苦的方法；想要得樂，也不知道獲得安樂的方式。因為我們永遠被煩惱貪瞋癡三毒的力量所牽引、逼迫；並因此一點一滴、逐漸累積不善業，如是更使我們一再流轉於輪迴的苦患中。

此外，一旦業力、貪瞋癡煩惱的力量展現時，強大力量足以將我們多劫以來累積的善業剎那摧滅，如「一念瞋心起，火燒功德林。」的道理。這也是為什麼吉天頌恭一再的強調所有善業、善行或修法完畢，迴向的重要性。這也是藏傳的密乘佛教一再的教誡：從前行的皈依到正行，結行的迴向重要的原因。將現所做、現正做、過去所做一切的善業，於當下迴向予一切的有情眾生，切勿過度貪執於所求所做。一旦執實，瞋念貪心起現，即於瞬間摧滅所累積的善業。即時將善業迴向，也是培養大放捨的心，因此非常重要。因此在學習的過程裡，應儘量地將善業善行或修法所積聚的功德，迴向給予一切有情眾生。一如發心，願有情暫時脫離苦、究竟獲得真實的佛果。若能以如是方式予以迴向，則非常地好。

以前朗欽仁波切經常教誡，藏傳佛教的習俗之一，是當天所造的業絕不拖延至第二天懺悔，應於當日懺悔。就時間點而言，盡速認知自己的錯誤，非常重要。今天早上犯錯，下午即懺悔，切勿等待至隔日。如是的方式，其實是催促自己內在真實向善。我們無始累積的無明怠惰十分強烈，當我們怠惰地延遲至明天、後天再懺，向善的心也慢慢地散失。犯錯的當下，我們通常會感受痛苦或罪惡，因此當下懺悔力量非常強大。若是之後再懺，雖有些許的功德，但力量反而沒有那麼大。如同我們瞋心起現的剎那，力量非常強大，但之

後再起力量則減弱。因此若有罪過，應儘快懺悔。

若佛無敵、友之別，吾等隨學眾者更不應隨貪、瞋力之所趨，而區分敵友。

眾生依煩惱的三毒，承受流轉輪迴的苦果，因此我們應憐憫眾生，不應對之瞋恨。如果佛教的導師佛陀無有區分敵人與朋友，身為佛陀的弟子則更不應隨著貪瞋力量，區別敵友。依於我們的貪，對親人有強烈的愛執；依於瞋恨，對於自己與親人所厭惡的人，有強烈的瞋。但是親、敵二者其實不應區分—佛陀視一切眾生平等，我們也應如此仿效。學習的過程中，佛陀教導次第的學習，例如前行講述菩提心修習時，有「自他相換」、「自他平等」、「愛他勝己」等修證，常見於噶舉、寧瑪的教法中。尤其寧瑪派特別於修習悲憫，著重從自他平等上修習，因為比較容易契入。

換言之，不論自他相換或愛他勝己，均可能只限於思惟，難以實際契入。然而，如果以自他平等的角度契入時，如同世俗的同理心，我們才能真正深入了知眾生的樂苦，也比較能夠相應。但這只是方法，可以順此進行，並非一定。畢竟眾生所累積的善業力量不同，有些人或許可從自他相換或愛他勝己的方式契入。但從基本的共同點而言，由自他平等而學習是比較從同理的角度，對眾生起悲憫。

《孜達瑪尼論》：「瞋恨怨敵損惱魔，行使障礙之魑魅，悉皆根生為母想，時常憶念大恩母，於彼生起慈愛情，樸實慈愛已生起，應觀悲心所緣境，五項椎擊之要點。」如上述，三門致力於悲心幻輪之修證。

此處引用《孜達瑪尼論》的偈頌，涵蓋如何觀待眾生、如何生起悲憫以及生起憐憫的心的方式。朗欽仁波切於此強調應以身語意的三門，致力於悲心的觀想修證。

悲心的修證有五種方式。首先應了知一切有情眾生，從無始劫以來曾經是我們的母親，具大恩德。這是從佛教的輪迴角度解釋：於無始的輪迴，我們再三地投生轉世，時間已無法衡量。仔細思量：在這時間裡，我們可能曾為眾生的父母，眾生也曾經是我們的父母；不僅現世的父母，一切有情於過去，都可能曾經是我們的父母。因此，以「母」為重點，以此角度思維眾生皆曾經為我們的母親，並以「大恩」予以理解。

第二，一切如母眾生，因為隨著各自的煩惱與業力所趨使，自身無法自主，並非故意傷害我們。依於無明愚昧，無法了解善法的取捨之要，一再犯下、累積煩惱的罪業。我們應思惟如母的眾生是如此地無法自主，以此方式思惟對眾生生起憐憫之心。

第三，一切有情眾生依於業力之因，投生至地獄或傍生等的各種善惡趣中。於地獄道有焚燒、冰冷等的痛苦，或於傍生道被人驅使勞役等，或於惡鬼道承受飢渴等痛苦。此外，人有生老病死的痛苦，天界也有善業將盡墮入惡趣的痛苦，阿修羅也有殺戮的果報。六道有情看似雖有別，但實皆為苦，我們應對眾生六道的有情眾生，生起強烈的憐憫。

第四，惡趣的眾生雖然希望脫離最苦的地獄，但是地獄的果報成熟後，仍然遊盪於無盡的輪迴中，可能淪入傍生道，或人道，煩惱業力均未斷除。或雖求得正法，但仍於處於輪迴，將來可能墮入地獄，一再為煩惱痛苦所擾。

第五，如前所述，一切有情眾生都曾經是我們的母親，則身為子嗣者，是一切有情如母眾生的寄望之處。因此，身為子嗣者必須協助母親祛除所有的痛苦。

《孜達瑪尼論》是從噶當派大發心的角度解釋，如同我們唸誦皈依發心：「願一切我之怨敵……」不論是怨敵或鬼怪魑魅等，一切有情皆曾是我們的母親。依於如是思惟，對他們生起慈愛；慈心是希望一切眾生獲得樂，再則希望遠離痛苦等。這是《孜達瑪尼論》所闡述的方式，仁波切的解釋則更加以細分，但最主要是從「憶母」，再修習生起使其得樂的慈心，由此再生起希望脫離苦的悲心。

一般修習通常是從悲開始，但密乘的「四無量心」的修法，則是從慈、悲、喜、捨順序學習。首先從獲得安穩的樂契入，並於安穩的樂中，希望眾生再也不受任何的苦惱，故悲心生起。獲得安樂的慈愛之心，通常的譬喻是沒有強烈的自我，以及貪瞋的區別的自然能量。如同看見襁褓中的嬰兒，慈愛之情自然湧現，是一種樂受、自然的慈愛心。為何看到嬰兒會生起慈愛？因為我們知道嬰兒不會傷害或對我們起瞋恚，所以自然地對他們放鬆執念。我們學習慈愛就是學習捨棄我執；同此，不僅對嬰兒，更擴及於一切生命，對眾生也生起同樣的慈心。從慈愛中，再生起願眾生脫離痛苦，悲心同時生起，以此方式學習。

《戒徒書》：「親友沉溺輪迴苦海淵，如吸捲入猛烈暴風中，欲捨不知生死愚昧眾，僅求個別解脫應羞慚。」

龍樹菩薩的《戒徒書》是龍樹對他弟子所寫的書。他告訴弟子：一切如母的有情眾生沉溺在輪迴苦海深淵中，是因煩惱業力的驅使，其實身不由己。即使如同被

狂風的暴雨席捲進輪迴的苦相中，但是眾生仍然愚昧不知、無法脫離如是的生死狀況。如是觀見眾生受著無明的痛苦，如果仍僅求個人的解脫，實在令人羞愧。因此，我們應具願一切有情眾生均能脫離痛苦與輪迴的大乘發心。《戒徒書》主要是針對發心的大小，言示大乘佛教於四無量心上，應以一切有情眾生為主，因此教誡學眾不應止於個別的解脫，應觀視眾生的痛苦，以大發心為主。

因此，對一切如母有情眾生，身為子嗣者不應為自己的權利或欲望，與自己的母親研商，而應孝敬、一切以母親為主；也不應對他們的財富心生貪圖或欺騙的念想。對如母的有情眾生的狡詐、欺騙等的煩惱惡行，皆應捨棄。我們應甚而發願：希望如母眾生能夠具足恆常的安樂，住於慈心；依於慈心的力量，生起強烈的悲心，希望眾生遠離痛苦，恆住慈悲。以如是發心，希望眾生最終獲得究竟安樂的佛果位。因此，依於發心的力量，立誓修習佛法，永遠置身語意於善法。這是仁波切對「心思遍空之一切有情」的解釋，非常重要。

儀軌：〔聖三寶總集諸部主，吾直至菩提誠皈依，為度脫輪迴苦海母，證殊勝菩提勤修持〕。

珍貴三寶為輪迴唯一救怙主，解救如母有情於無明輪迴之苦，開示無誤之善道，拔除眾生於輪迴苦獄，世尊佛寶為無欺皈依處。世尊闡釋正法能得佛果，故如法實修體證，定能解救輪迴怖畏諸苦，為無欺之正法寶。不離法義之引導者為聖僧寶。

其次是皈依。尊貴的三寶是我們於輪迴中唯一的救怙主，能夠從無明的輪迴痛苦中解救我們，是我們無欺的皈依處。

三寶中聖僧寶，在小乘必須是獲證阿羅漢果位者；於大乘與密乘，則必須是登地的菩薩或持明名果位者。唯有得證量內在證境者，方能成為皈依對象。因為唯有從煩惱的苦海中解脫者，方有能力授予我們脫離的方法；否則，將難以救怙。因此一般隨順善法的僧眾，僅是我們修證上的助伴。

至於皈依的涵義，皈依法之後，我們不再皈依世間的神祇；皈依佛之後，不再做任何傷害有情眾生之事；皈依僧之後，則不再跟隨惡友伴。然就真實義而言，前述的三寶，只是善巧引渡眾生的方法，屬有相皈依。實義的皈依佛並非有相，而是我們自生本俱的如來的體性〈如來藏〉。這是我們應了解的真實皈依處。

仁波切引述《小品般若經》：「悲憫一切有情眾，願求如來功德者，應於一切如來前，總攝合一誠皈依。殊勝菩提涵括法，非為利己而利他，若能行持大悲心，即是趣入皈依法。殊勝菩提無退轉，無量自在諸功德，求證獲得功德嚴，即是趣入皈依僧。」表達身為悲憫有情眾的修證者，若欲學習佛法、真實修證，應該向總攝一切如來之佛法僧者皈依。若想獲得最殊勝的菩提、正覺，則所行不應利己，而應以利他為主地行持悲心。何為悲？如前言，悲是善巧的呈現；如同陽光伴隨著太陽，乃自然擁有。因此，三寶總攝合一，了知如來體性為法寶，是皈依佛；了解至此，則一切皆涵蓋，故真實、無緣取地利他，是皈依法；殊勝菩提無有退轉，本來的功德自然具足，是皈依僧。

《小品般若經》所闡釋的皈依佛法僧是涵蓋於我們自心的體性中，為實相的皈依，而非外在的有相依止，因此應真實地向我們所具的本初心性，行實相皈依。心

性的本初，即是如來體性，是一切如來總集。佛的法、報、化身，均能總攝合一於自心的體性時，即為皈依佛。此時，了解心性本初與空性一體，其自性本具的能量自然散射，此散射之力是悲的力量。悲的力量為何？是善巧方便法，即為皈依法。當無緣的悲力展現，於空性體性上功德自然具足，不需更易、增減，即是皈依僧。這是從心性總攝合一的角度解釋。《波若經》是以空性見為主，所以以此角度了解體性的空、以及它覺力的力量，解釋實相皈依，並區分有相與實相皈依兩者的區別。

身為初學者，首先仍需依止有相法，再逐漸回歸至無相法，是必須的過程。除非過去善業力量圓滿具足者，才能迅速達至無相皈依；否則，一般學眾仍須依循次第，漸次學習；從理解到真實體悟，再至實證。

仁波切再引用《船夫仙人之解脫天梯經》：「三寶總攝於上師，三戒總攝斷妄念，三乘總攝於己心，悉皆總攝證法性。」同理，佛法僧總攝於上師，上師的身是僧寶，上師的語是法寶，上師的意是佛寶。所稱的「三戒」，不論別解脫戒、菩薩戒或密咒誓言戒，最終皆是為斷除我們能所執持的妄念，這是戒的意義。三乘不論小大，均總攝於自心。一切法都是為證得自己本初的心性；即如佛陀所言，一切眾生本俱之佛性。三乘之法繁多，最終是使我們了解自心本來俱足的佛性，自身本為正覺。因此，三寶的總攝即是上師，清淨解脫道上殊勝的上師是總集三寶體性之身。

明觀於虛空中，三寶總攝體性之根本上師至尊佛陀吉天頌恭〈三界怙主〉真實明現於己前。

觀想時，明觀前方的虛空中，有總攝三寶體性的根本上師、與至尊佛陀無別的教主吉天頌恭。表達於清淨的解脫道，了知根本上師的心性為總攝三寶的合一之展現，我們內在心性的根本上師，其自性與外顯的總攝三寶殊勝境之吉天頌恭，二者無有區別。也就是我們所觀想前方的三寶總依止境外雖顯為教主吉天頌恭，但與我們根本上師的自性三寶，實為一體。

從此一角度學習之時，雖然我們聽聞的是止貢噶舉上師相應供養法，但一旦提及三寶總攝為上師時，已不僅止於止貢噶舉；其範圍應涵蓋任何所修的法、曾經接觸的上師，一切皆總集於皈依境中。如同皈依境中，於中是自己所修習的教派教法外，皈依境的左右有各大的教派，一切上師的總集，與所觀的根本上師的體性合一。

於學習過程中，千萬不要過度執持於單一教派，而應涵蓋他宗學習，才是真實的行者。否則，仍有執持之邊。在學習過程中，應了解如是的角度，統攝涵蓋於一切法。

唸誦皈依時，於自心明顯地的觀想、清晰呈現三寶總攝的上師外顯吉天頌恭之相，真實地現於前方虛空中。

縱使未能如是清晰，思惟根本上師能仁佛陀吉天頌恭〈三界怙主〉，真實安住現於己前方，此時聖尊必降臨。《三摩定王經》：「若人行住坐臥任何間，若能憶念能仁清涼月，於前恆常安住能仁佛，必獲廣大殊勝涅槃果。」

仁波切於此強調：即使不能非常清楚地觀想，但是可以思惟憶念總攝三寶之吉天頌恭及其皈依壇城，現於己前方。理由為何？《三摩定王經》清楚說明：如果於行住坐臥任何時間，皆能一心憶念佛陀，即如同清涼之月，可以淨化消除苦痛；從

外在世間比喻，月亮升起時，能夠去除將如夏季炎熱之苦。以此比喻佛陀的力量，能夠幫助我們解脫炎熱的煩惱之苦。

若時常憶念佛陀，佛陀將現前，恆常安住於前方，最終也能獲得涅槃的果位。這與念佛的道理相同：行住坐臥間皆一心不亂地心持阿彌陀佛，一切皆視為阿彌陀佛之淨土。若能一心不亂地保持，並成為善的習慣；真正達至一心不亂，才能夠真正獲得涅槃果位。一般認為修持淨土是最簡單的法，但其實並不容易，因為淨土必須一心不亂才能達到。有人說：「我無法理解太多高深的法，所以修持比較低等的淨土法門。」我個人覺得：如果真的能夠學修淨土，當然可以。因為淨土法門是使我們回歸到專注於一佛、一法的一心修證。以如此信願之力修持，必定可獲得涅槃的果位。

《三摩定王經》所表達的是以佛的法身境界而言。佛的法身指的是空性的本質，空性也是萬有的本質；換言之，佛從未遠離，也從未安住。雖然我們可以以語言詮釋，但卻永遠是文字戲論。一切萬法的實相，就是佛的本初的狀態；佛從未離開或安住，本來如是。因此，《三摩定王經》從佛空性本質的角度，闡釋佛永遠安住於前。

本質法身無二，報身生圓雙運，大悲無量化身隨順調化攝受眾生而現，是故上師之意即佛。為調伏如母有情之煩惱，將諸法之心要總攝為一，闡述法性之究竟，是故上師之語即經藏論典。止息調伏如聲聞及利他之菩薩，其身為勇夫空行之三壇城，是故上師為三乘僧眾總集之身。如是了知上師為三寶總集。

佛的報身是生圓雙運、大悲無量。我們所見報身佛或本尊之相等，都是以報身

所呈現的清淨狀；化身則是隨順所調化攝受的眾生，所呈現的相；唯一之身只有法身。報身是登十地以後才能現見，因為十地的菩薩即將證得佛果，最終圓融法身的果位。然因眾生仍然取相，因此佛以善巧示現化身以調度眾生，但佛永遠不離空性的法身體性。

從這個角度，我們了解上師之意是佛。如前所言，上師瑜伽法所修的是「自性上師」，自性上師的心性、體性是佛的法身；上師體性的法身是一切諸法的本質，與我們的自性、心性的法身從未分離。但是我們需要實際體證，才能了解真實上師、自性上師。藉由化現上師之身相，調御我們引導了解真實自性法身的上師，此時才能與自性法身上師合一修持。

上師的語是法。上師為調伏一切如母的有情眾生，去除其貪瞋癡之煩惱，針對眾生的根器與理解力，將佛的三乘法門以心要、口訣等方便，總攝闡述唯一究竟法性，及悲空之見。任何的法門皆不離悲空之見而釋：或以悲的有相方式，或以空證的角度，甚或以兩者合一的方式。上師的一切教法均未離究竟的法性，所以上師所講述的一切即是法寶，經藏論典即是上師所述的法寶。

上師的身是為調御個別解脫的聲聞乘，所行是利他的大悲菩薩之行。從密乘角度而言，上師的身體是文武百尊的三座壇城：佛父佛母、勇父勇母及菩薩男、女種姓，三座之法身一體具足。所以上師代表聲聞、菩薩，亦為佛壇城本尊之相，是壇城的主尊。如是了解上師為三寶的總集，所以儀軌以「聖三寶總集諸部主」表皈依境。

我們可以理解仁波切的教法，其實由淺至深地傳授。過去有人常說仁波切沒有傳授高深的大法，其實仁波切只是沒有刻

意地傳授大圓滿、大手印等法。但是我們如果好好地回味仁波切所傳授的教法，其實已經涵蓋一切法的心要，並於適當時機加以點化。所以仁波切傳授的教法，即使是灌頂，也涵蓋法的心要。因此我們其實非常幸運。

以仁波切的教育方式而言，他認為學法的基礎非常重要，如果沒有良好的基礎，再高深的法也是徒然。仁波切曾說：「修持大圓滿法容易，但為人也需大圓滿法。」

意思很簡單：我們基本的修習也需達至大圓滿，否則僅是法的大圓滿毫無用處。類似的道理，如果好好深入地聆聽思維，仁波切的教法是其實是針對我們的修證，將共通與不共的修法並陳且加以區別，以如是的方式使我們了解。我個人覺得這是學習中最重要的一點：不應僅是講述一邊，而忽略另一方，學習永遠有兩邊，對照學習才能習得要點。

〔待續〕



則真實的故事：有一位上師的弟子是咒師，他與人打官司。雙方辯論時，對方要求咒師發誓他所說一切皆為真實，於是說：「你敢不敢將你所作的所有善根，全部放在我的手上發誓？」咒師回：「我所作的每一件善事，都已將善根迴向圓滿眾生之菩提，你也有包含在內，所以沒有善根可放在你的手上。」行善根的同時，即迴向是最好的。

問：即使一點點布施小善事，便一直迴向、迴向？

答：是的，猶如將小水滴注入大海般。迴向的根本是要圓滿佛果，才不會漏失。如果生悔也沒關係，立即懺悔即可。可以唸誦百字明或類似的經文的懺悔；

懺悔完，再迴向圓滿菩提。懺悔即是種善業，能做最好。

問：前面講到三輪體空的迴向是最高的迴向。如果三輪是體空，所作功德也不再是功德了，那以什麼迴向？

答：假如心裡覺得沒有功德，也就沒有功德。三輪體空是指在沒有任何執著思惟下迴向。譬如太陽並非一定要照耀，我們也沒有一定要照太陽，但雙方是很自然的狀態。迴向也是自然而作。例如：我們要點亮燈，一定要先找到電線、電源、插頭，條件全部具備，開關一開燈也亮了。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (8)

敬安仁波切 講述

02-23-2019

於美國岡波巴中心

儀軌：〔聖 三寶總集諸部主〕，意指皈依境。於輪迴如母有情眾，不知無我空性之本質，反卻執實，依此而現實有之念想並著相，故承受種種無盡之痛苦。觀其根本咸皆為「我執」，為拔除彼等之苦境，掀除無明之底垢，自貪愛之魔境脫離，故願吾之行止皆趣入於法，所修之法成對治我執，願從今起，如儀軌：

〔吾 未證菩提誠皈依〕，凡授戒皈依者，自他有情眾咸知皈依境之功德。

儀軌中：〔聖 三寶總集諸部主，吾 未證菩提誠皈依〕因為眾生不了解無我的

空性本質，依於無明而生能所的貪著，並承受輪迴之苦。今日我們了解無我之法的重要性，並希求脫離無明的困惑，所修持的一切法均是為對治我執。在未真正證得菩提之前，我們皈依於一切諸部主、三寶、善根本總集的上師皈依境。

「菩提」的藏文是「蔣丘」，它有多種的涵義，所以中文沒有直接翻譯。它於此表達「正等覺」之意，也就是希望在未證得正等覺、了證本初心性之前，我們向諸佛菩薩的總集的上師皈依。在未了解無我真實的本質之前，我們依止於有相的皈

依；當我們了解無我的本質後，所皈依的是內在的佛性、正等覺寶。

總攝而言，知輪迴之苦患，源自作意利己之行為，尤其為解救迷執貪念之凡夫，而於世俗修道位，成立以能仁為道友之方式為導引。一旦了知其與己心無別，直至己心獲證成就之前，上師為無欺三寶總集。

總結而言，我們首先應要了解輪迴苦患的起源，是作意利己的行為。為救度迷執貪念的眾生，於世俗修道位階段，以有相的能仁為道友的方式導引。一旦了解真實義，我們了解所謂的能仁，吉天頌恭或是佛，其自性的本質皆與我們自心無別，也才是真實的皈依。此外，「直至菩提」表達皈依的時間，也就是直到自心未獲得成就之間，均皆向此無欺的三寶總集之境皈依。

若未以佛法為基礎之皈依，縱使了知諸多法門，論述實與外道無異，故首應以修道皈依。

現在許多人可能自稱是佛教徒，但卻沒有真正的皈依；甚或對於基礎的法門，可能僅僅從網路或其他方式了解。如此，雖然了知許多法門，但是卻未真正了解皈依的本質與基礎，與外道實無差別；因為所學皆是為求自利，獲取己身的欲求，而非破除我執。然佛所說的一切法門，皆是為破我執，因此初始的皈依非常重要。

最終皈依境融入於己，加持之光充滿自他一切有情，自他之身皆化作光明點，漸次趨於細渺，直至於離戲無所緣本質中安住。

儀軌是依隨生圓次第法的修證，所以皈依境生起之後，再次融入回歸至本初。原理如中陰的過程：中陰之時，死亡從外境的收攝，之後四大融入，最後回歸到本

初法性。儀軌同此，皈依的融入如死亡的回歸，本尊的展現則如於中陰意識身的起現時，以清淨的本尊身起現。這份儀軌是以供養為主，所以濃縮了這個程序。

於此融入的狀態是指自他一切有情眾生，均回歸至本初的空性中；由此，再次起現時，是大悲力的展現之境，各位應如是理解。依於空性，本俱的覺力展現的是大悲，即是發心。仁波切再次引用《孜達瑪尼論》。

《孜達瑪尼論》：「如大力士不畏懼敵人之擾，解救輪涅之一切，唯有皈依於三寶，而別無他法可依。故必須皈依於三寶，縱捨生命亦不違越其學處。」如是了知上師是一切皈依之總集，應常奉不離於頂嚴，三寶諸加持皆由彼流降。

真實的修法行者，如同大力士，了解自己的能力而不畏懼外在敵人的侵擾；並了知欲脫離輪迴，除了皈依三寶，再也沒有可依止的對象，縱使捨棄生命亦不違越三寶的學處。經過皈依的加持，接下來是發心。

尊勝吉天頌恭〈三界怙主〉云：「發心生起勝菩提，無此難得成就果，如彼欲往東方境，但卻行向西方路。」

表達雖然皈依三寶，但身為大乘菩薩道的學眾，發心非常重要。所以，如果沒有生起殊勝的菩提心，我們無法獲得真正成就的果位。何以故？如同想要前往東方，但卻反其道而行走向西方，比喻我們的行持與思維背道而馳。大乘弟子若欲真實獲得究竟的解脫，基礎在於發心。換言之，欲求解脫是思維，行持是發心，二者必須一致。若不一致，走向自利之路，則是背道而馳，無法達到究竟的解脫。

良善家庭之子嗣具孝心侍養大恩雙親，凡父母有任何病痛，皆用盡各種方法使其脫離病苦之惱。當思無量有情眾皆曾為吾母，吾亦應以實際作為或借助他力，行利益他之事。如是以自他平等見為觀修，或以愛他勝己之心增上，生起願如母眾得遇安樂之慈心、願度如母眾於輪迴苦海之大悲心，相依延衍願之得證無上菩提果位，生起殊勝勝義菩提發心。

仁波切於此告示：發心可以從自他平等開始，然後再以愛他勝己增上，依次第學習；在能力不及之時，不作超越能力的事情。這與修法非常類似，修法必須謹慎而行，才能夠獲得圓滿之果。如同我們希望能遇圓滿的上師，並獲得善巧解脫的方法；在世俗中的環境，有好的順緣。就法而言，則希望無有任何障礙。然而，無始輪迴以來，於法道上我們會面對種種障礙，因此學習過程中必須謹慎而行。為使今生獲得人身又能值遇佛法，不為障礙所擾地修持佛法，故須謹慎學習，審慎發心。

如是增上發心，首先願眾生具樂的慈心，之後願眾生離苦的悲心，最後願眾生獲得無上的菩提果位，則是菩提的發心。之前授菩薩戒時，仁波切曾提、闡釋勝義菩提心與世俗菩提心之別。世俗菩提心是先發願再行持，願行一致，是大悲力量的呈現，需要善巧方法。勝義菩提心是了解本初的心性、眾生本俱的如來體性，是真實的大菩提果。所以最終勝義、究竟的發心，是回歸自心的佛性。

儀軌：〔度輪迴苦海如母眾，為證得菩提而修習〕，由衷生起殊勝菩提心。尤其為利益如母有情眾得證無上菩提，希願能證之果位之誓願，並由力行趣入行菩提。經由表徵及修證力而見勝義，了知一切有情之本初自性為佛，

觀修於如是智慧之體中，捨離淨除安立分別之思，為勝義發心。總而言之，悲空體性之精要為菩提發心，無佛不依菩提心而證果，若未經菩提心攝持之生、圓修證，實難入基本之佛道，更奢言大乘法。具足菩提心，則福慧資糧自然圓滿，生生世世將不入惡趣道，且能究竟圓滿自他二利、定證佛果。

心中由衷的生起殊勝菩提心的殊勝發心，是為了利益一切如母有情眾生，獲得無上的菩提果位，因此立誓、希望、祈願，所思所行均為趣入菩提。之後，以表徵與修證力等，獲證勝義菩提，是為超離言語和思維之境。一般解釋的菩提心多屬於世俗菩提心，可依理論解釋其過程；但是真實的勝義菩提心，則需要內在實證。所以授受的方式是開示法要，或以表徵，甚或依於師徒的修證力量，內在現證勝義菩提。勝義的菩提是了知一切有情自心本初為佛，於此只是言語所釋，但實際體認「一切有情本初之佛」只能以內證了解。

如是經內證勝義的菩提心是一種智慧，是由了知本初空性的經驗體證；如是的經驗體證，已無有任何能所執實，是回歸至最初、本初自心的狀態。於此，不再有勝義、世俗菩提心之區別，遠離思維和言語的詮釋。我們的學習是從世俗菩提心的願行開始修證，但最終是為了證勝義菩提，因此整個儀軌的過程，始於世俗菩提心的修證，最終回歸至本質，了解勝義菩提。

【問答】

問：剛剛提及的化光融入，儀軌似乎沒有……

答：對，仁波切在論中特別解釋，這是份十分濃縮精簡的儀軌，所以仁波切只

在解釋中說明修證的細節。各位之後會逐漸了解，如同修習勝樂金剛等法的相關儀軌，有些將它濃縮，但身為修證者可以不需字面明示，因為從實際的修證已了知順序與細節。

歷代印度及西藏的成就者沒有像現代的編排的儀軌，但是他們的一生就是儀軌，也以一生修證，也因此無時不地處於儀軌中，沒有刻意的唸誦。但是我們無法像成就者一樣，成就者悲憫我們，只好編纂儀軌，讓我們可以依儀軌修持兩、三小時的修法。然而，這是練習的方法，學會之後即不應受限，而應儀軌轉換至自己生活的作息中，例如處於本尊或供養的狀態等。

問：所以儀軌有自身化現本尊，但最後也沒提到化光融入……

答：這也是仁波切釋解說明的原因。此外，法本如果太過詳盡冗長，反而沒有人想唸誦修持，所以只好註解說明。但身為密乘修證者，應該了解儀軌的步驟程序，不會特意區別。

問：關於剛才提到的「能、所」，可否進一步解釋呢？

答：能、所是有一個「我」的存在，指的是「能」執的我，我「所」執著的外境。亦即：先有「我」的存在，有「我」即有外境，意即所緣境；所執著的境必須有能知察者，並對它起貪瞋癡，因此稱「能」執的我。換言之，即「人我」與「法我」，修習佛法最終是了解「人無我」與「法無我」。凡一切外境、所執實之境，都屬於所緣境。

問：所以可以用「能」引導「所」嗎？也就是用發心改變環境，或者說是理解「能」，就沒有「所」，對不對？

答：可以這樣理解，但是能所的範圍不限於此。剛剛解釋的只是最粗體的能所，所以講述外執的所境與能執實的我。但是，如果深入一點，能所的境就不止是指外在的能所，而是本初心的能所，兩者沒有何者先能、先取，而是同時、同體進行。

換言之，能我是有一個非常強烈執實的敬安「我」的，但是依於什麼有「我」的存在呢？有「我」就有我的身體、四肢等等。這是從所執方面解釋，我依於身，身依於我，兩者之間無法分開，互有依取，所以皆在因緣法中。

或者，因為安立「我」，有安立立場，而有所境；有所境就有分別，所以有異常的氣味，粗細的區別，也有粗細之分。修證就是往內一再的學習此兩者本初的狀態。

問：所以顯教講「能所雙亡」……

答：同樣的道理！沒有真實的我與執實的境存在，稱「雙亡」。此時，才達到勝義菩提，超越言語思維。

問：學習佛法的最終目的，是不是使能所越來越少？

答：就共通的角度，是去除將能所的執著，但實相上，應該了解它真實的本質，才是關鍵。這與我們的修習及證量有所區別。

問：在中陰身的時候，有沒有我執的存在？

答：中陰身起現之時，因為有我執而想「我在哪裡？」，才有意識身起現。

問：剛剛提及觀想吉天頌恭，因為他已經獲證勝義菩提心，所皈依是最原始的自性空性，跟上師相應法是相應他們的自性空性。所以我們觀想吉天頌恭時，是不是也要與他的勝義菩提心相應？怎麼觀想勝義菩提心呢？

答：勝義菩提心無法觀想，因為勝義菩提心已經無法言釋，也因此才以世俗菩提心學習。了解的方法是經由表徵的方式，而有所謂的「觀想」。觀想教主吉天頌恭是諸佛總集，並與根本上師無別；將所執境轉變成清淨境，能修者轉化成清淨本尊之身。如此淨化的方式，是在無法了解的勝義菩提心之前，用以去除無明的垢染。

問：這樣說來，我們的上師與吉天頌恭及佛陀，他們的勝義菩提心是平等的。為什麼又有不一樣的名稱呢？

答：這都是為一切眾生而說。眾生有不同的思維，而有不同名相的需求。如同

你現在提問，所以才有勝義菩提心、世俗菩提心的名相。眾生如果沒有觀念思維的不同，法相回歸至本初究竟的法身體性，它無有言語可以詮釋，也不需要名相詞句。為了眾生，才有這麼多的名相及菩薩的展現。

問：我們修持上師相應時，如何確認自己的觀想是正確的？

答：如果能夠清晰地觀想歷代的傳承以及總集的上師，即是正確的觀想。觀想的過程，如果想確認是否正確，應確定前行的皈依發心、動機是否純善，而非以外境確認。一旦內在的虔信與發心的力量穩固堅定，即已確認當下的觀想正確。現在所顯的境，我們執實染垢的呈現；若以善的動機為基礎學習，則所呈現的是善，所見的境也是清淨自然展現，二者是相對的。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (8)

如是語已，眾女子歡喜鼓舞。為首之女言：「吾等四大種力微劣，雖生為女身，但藏基之心男女無別。思惟輪迴之過患，雖難言得以如上師所述而修持，但希求上師不予恥笑而供獻。雖未如上師教言行持，但懇請攝受允以隨侍。」吟唱此祈求道歌：

父 具相上師大珍寶
至尊布衣足前禮
菩提心無男女別
修持追隨師教言
如魔耽延親眷眾
永棄遠離行苦行
捨棄鄉親好友伴
三門常堪持低位

裸身卻具威嚴相
今 聚此吾等五姊妹
思惟輪迴過患故
家鄉似如魔牢獄
永棄遠離依上師
捨棄柔滑羊毛服
遊涉無人空谷地
捨棄此生常執計

梵行修持利他事
此生出身雖低微
願受艱辛難行苦
永棄遠離山居行
似如魔誘食財物
當燃暖熱拙火功
摒棄世間八風法
當思死無定期時