

利益初學生圓次第瑜伽者之要點

恆常¹任運²圓成³無為⁴故 樂空⁵禪定百門⁶收攝者 遊舞顯現海生金剛⁷相
頂禮無別蓮花日自在⁸

五濁惡世⁹形色顯現時
然依金剛誓句兄訓言

平凡愚昧如我述祕義
為利愚昧等我有情曰
所思自然無礙而表述

何堪注解僅成自疲因
僅依吉祥上師加持力

今得難覓暇滿¹⁰人身寶
伺見一切甚深精要法
未能成辦利他事業行
如彼歷劫轉輪聖王¹¹俟
心嘆無力後悔亦無益

未入平凡行列且遇法
且能自主擇選欲求師
且無利己精進修持力
徒具財富無助於病榻
掌握當下努力不懈怠

隨行與佛無別聖上師
聖法順緣無餘圓滿時
無期死亡來臨唯法助
彼時意識只隨黑白業¹²
三門¹³精進趣入善業行

修證根基唯是出離心
修證命根唯是專注心
對師虔誠修證開顯覺

修證入門唯是誠信心
修證不離應具知足心
修證上師口訣於無誤

修證正道唯是大悲心
心付三寶修證能除障
修證集要無別三根本¹⁴

¹ 恒常：法界本質無為離造，不以因緣生起，沒有遷流變異如虛空，也有別稱「平等性」。

² 任運：勿需精勤辛勞，自然之成就。

³ 圓成：圓滿所現證的成就，或法面本來之究竟。

⁴ 無為：遠離生、滅、住之法，或非實質事物的法。

⁵ 樂空：空性和大樂。於密乘唯能執之大樂心，與所執空性的外境二者。

⁶ 禪定百門：等持心、定。梵音律作「三摩地」，一心安住予所觀事或所緣，穩定不移。「百門」喻指種種禪定法。

⁷ 海生金剛：蓮花生大師密教祖師，八世紀中應吐番藏王赤松德贊之請入藏，建立第一座寺院並教導和翻譯諸多經典，在藏應其恩德等佛，故稱第二佛陀。

⁸ 蓮花日自在：十世司徒仁波切之名。噶瑪噶舉派四大法王子之一，其住持本廟為巴哇寺。

⁹ 五濁惡世：末劫期壽命漸變鄙惡，如渣垢故稱惡世。五濁為：命濁、煩惱濁、眾生濁、劫濁和見濁。

¹⁰ 眇滿：心有暇，遠離地獄、餓鬼、旁生、邊緣、長壽天、執邪見、佛不出世、聾啞。十圓滿：生為人、出生中土、諸根全具、未犯無間、敬信佛教，此五為「自圓滿」；值佛出世、值佛轉法、佛法住世、趣入佛法、具順緣善知識，此五為「他圓滿」。

¹¹ 轉輪聖王：佛經講述人壽自無量歲至八萬歲中，分別有金、銀、銅、鐵四輪出世。征服四大洲一切眾生。

¹² 黑白業：白表善法，黑表惡法。

¹³ 三門：表身、語、意。

¹⁴ 三根本：上師、本尊、空行。

利根集資過去已成辦
現見法性真諦¹⁷易可行
由思入修層次得覺受
如理體解輪涅¹⁹本體性
此有故彼後因相續生
因無定解²¹反惱修證心

並具無比誠信大士夫
餘輩當如聖者龍樹¹⁸語
恆常精進棄捨放逸念
思慧寂滅執實²⁰粗幻顯
不識此體如求無因果
疑惑所障殊勝成就果

此等雖未進行漸次第
應從聽聞產生思量境
初時聽聞所生之智慧
實修體驗了斷皆此心
盡善執行積資除障業
經由聞思修行決定心

假若人言此修墮地獄 勿需疑惑堅固此覺心

如來所述一切教證法
唯有出離²²之心不可缺
無作之義²³現前即究竟

若集要點攝為調心說
若生真實出離少做作

修證此心最初趣入門
退失造作進至無作義
離此則無能證正等覺²⁴

見修行法釋解雖量廣
心續實踐此義為修證

如若總攝此等終歸心
所現不離見修要是行

彼為了斷究竟之見諦
決斷現前視為欲求果

迷亂根本皆以外顯現
皆為對治顯現執實心

彼心執持一切為實體
若無遮除貪嗔習氣念

不論生圓²⁵觀修任何法
所修無義如彼冬眠鼠

¹⁵ 靜忿百尊：《大幻化網續》注為調服不同根器所現四十二尊寂靜相和五十八尊忿怒相之本尊。

¹⁶ 壇城：梵語「曼茶羅」，譯作「輪圓具足」。密乘開壇以本尊眷屬聚集之道場。或本智即主尊，其道果功德為眷眾。眷眾環繞本尊遊戲莊嚴，稱為「輪圓」。

¹⁷ 法性真諦：一切諸法的究竟真實本質。

¹⁸ 龍樹：大乘宗開派祖師。佛入滅後四百年出生於南印度婆羅門家。幼通密宗四續、顯宗三藏等一切經典及道述之學，在那瀾陀寺依喜樂和大士出家，法名具德比丘，著有《中觀理聚六論》、《本續集論》等諸多闡明如來教義之書。醫學方面，有《壽世經頌》、《草藥龍鬚根炮治法》、《珍寶藥物次第》、《水銀提煉法》、《療毒四瘟療法》等著述。其弟子有著名聖天菩薩等諸多。並興建了很多塔和寺院。為聖地金剛座起建之網狀圍牆。為南印度米集寺設計結構等，世稱其享年六百歲，舊譯密乘有說其壽逾千歲者。

¹⁹ 輪涅：亦稱有、寂。生死輪迴和涅槃寂靜。

²⁰ 執實：執著外相為實體、常。

²¹ 定解：通達意義。

²² 出離：脫離如獄三界輪迴，安然往趨涅槃樂處。

²³ 無作義：超離概念思維之心，即勝義空性真實義。

²⁴ 正等覺：菩提或佛。指通達一切諸法本質之平等覺智。

²⁵ 生圓：密乘觀修本尊所行顯相生起次第和融歸法性所修圓滿次第。

造作遍計²⁶廣大生起道
有戲²⁸離戲²⁹之說亦是此
無法可判個別利害性

本來圓成²⁷甚深圓滿道
隨順不同根器³⁰之眾生
應依根器而修是要點

個個經由名相可了義
皆是如來無欺聖意境

諸般無勤³¹方便³²密咒道³³
行無造作³⁵無義³⁶毫髮事
虔誠信心鞏固趨堅定

利根大智士夫之行境
此非愚痴邪見³⁷者行境
如能嫾熟轉化意要點

所作一切不離二資糧³⁴
所顯執實³⁸減少方便道
共³⁹與不共⁴⁰成就客速至

一切法統攝予二諦⁴¹義
真實宣說無欺之語句

世俗迷亂諦上亦真實
二諦無別能觀如水月

勝義究竟本體顯真實
彼時迷亂漏盡亦趨近

了義⁴²不了義⁴³道所修證
好比步行飛行之區別
貶視小乘⁴⁶未悟大乘⁴⁷者

兩者⁴⁴無欺然因遠近故
雖循近道然夫鈍根⁴⁵者
徒說空性無視因果法

譬如前往拉薩之聖地
無堪突顯甚深成俗人
泛言之見僅成自欺行

²⁶遍計：意識假名安立一切事法。

²⁷圓成：勝義中所有真實法性。

²⁸有戲：概念思維所成立一切事法。

²⁹離戲：超離概念思維之行境。

³⁰根器：從容器質地勝劣譬喻有情心智悟性差別。

³¹無勤：指體性本具功德，不需心之勞作而成事。

³²方便：種種善巧之方法。從體性而言指其不滅之力。

³³密咒道：雙運空性智慧及大悲方便從心中生起相執及諸尋思之大樂智。此需密藏方能成就。非諸非器之所行境，故稱密咒。

³⁴二資糧：福德資糧與智慧資糧。

³⁵無造作：指無起任何起心動念之行為。

³⁶無義：無有意義。

³⁷邪見：對正理起一切顛倒之思維。

³⁸執實：恆時執著心法為真實之體。

³⁹共：此指八種共通成就，妙丹、眼藥、土行、寶劍、空行、隱形、無死、除病。

⁴⁰不共：不共成就為得證三身佛位。

⁴¹二諦：心法所顯現的世俗諦，為其無有自性本質之勝義諦。

⁴²了義：佛對殊勝化機，所說諸法體性遠離生、滅等諸戲論之甚深空性，不實有本質自然光明超離一切言語、思維之境之究竟義均是了義。此等經典及注解為《了義經》。

⁴³不了義：或稱未了義。為誘導尋常眾，以世俗之現象為主，指出補特迦羅、有情和蘊、界、處等，及其生、滅、來、去，能漸次以言說思之義稱量而增益宣說，以及譯明義之佛及其注解。

⁴⁴兩者：了義與不了義二法。

⁴⁵鈍根：根性劣智。

⁴⁶小乘：聲聞乘、獨覺乘。佛初轉法輪所宣說之法。

⁴⁷大乘：菩薩乘。佛二轉及末轉法輪所述之法。

難比精勤漸次道路者
不作一切惡業而行善
此亦一切種智⁵⁰所修集
如未調心持咒造像等
調伏煩惱捨變知⁵¹三集
入行道分顯⁴⁸與密咒⁴⁹二
調伏自心經教修證集
諸法統攝根本唯心生
生世累積然無證菩提
共通經教捨棄煩惱道
觀修緣起對治愚痴見
方便廣大趣入雖繁多
觀修生圓次等密咒乘
是故調伏自心為首要
所謂調心即是伏煩惱
貪欲不淨嗔恨慈心觀

轉變煩惱不共密乘道
貪欲之念轉現本尊相
貪欲生時觀修無量光⁵²
或現雙運嘿嚕嘎⁵³本尊⁵⁴
其餘煩惱依此類似轉

了知煩惱本質特別道
樂空無別大印之現證
無可轉變一切唯心攝
貪欲之念條綿現起時
宣說此即聖妙觀察智⁵⁵
心性無造而住佛密意
直觀本體之性自幻滅
本初⁵⁶即無可捨亦無取
倘若離此無法竊見知

修行此三⁵⁷方便予一座⁵⁸
當下應許直至菩提⁶⁰位
遍空一切有情從始起
修行佛法善賢眾心續
心思一切有情離貪欲
聖者揚貢巴⁵⁹之開示云
吾之自續⁶¹貪欲心念起
因彼自續貪欲而放逸
貪欲妄念障礙一切等
思已依此貪欲之妄念
譬如貪欲之念生起時
必當捨棄鞏固己心續
所受種種不盡之痛苦
諸般此時由我而攝集
為利有情得證金剛持⁶²

⁴⁸顯：此指因位性相乘之大乘菩薩法。

⁴⁹密咒：此指果位金剛乘之方便法。

⁵⁰一切種智：佛智。通達一切諸法之智。

⁵¹捨、變、知：三乘對治煩惱所行之法。

⁵²無量光：西方極樂世界阿彌陀佛之別稱。

⁵³嘿嚕嘎：梵音。詞義飲血或一切忿怒尊總名，此處指勝樂金剛尊。

⁵⁴本尊：密咒的不共依怙主尊佛及菩薩。

⁵⁵妙觀察智：佛具五智之一，應能辨了諸法個個性相不混淆清明故稱妙觀察智。餘四智為：法界體性智、大圓鏡智、平等性智、成所作智。

⁵⁶本初：原始。此指法性之原本之始。

⁵⁷此三：前述對治妄念之三種法，捨、變、知。

⁵⁸一座：行者修法之時間單位，以一天為始可分為六座或四座修持，每一座大概為三小時。

⁵⁹揚貢巴：生於1213，噶舉派著名成就者。

⁶⁰菩提：正覺或佛智。

⁶¹自續：自心的相續。

⁶²金剛持：密乘成就之最高果位。

故而修證生圓二次第
彼時覺心專注予父尊
暫時雖然現起明點等
不應隨順世俗煩惱念
心思我生貪欲等諸念
此後本尊上師煩惱三
直至未入道用而修持
貪欲煩惱念頭令息滅

瞬間如同勝樂⁶³嘿如嘎
然若母尊之相清晰時
究竟自心隨縱貪欲念
本尊心間蓮花月輪上
加持轉現聖妙觀察智
無別觀修於心清明觀
結以此善無餘迷亂情
祈願現證樂空大手印

父母雙尊嚴飾清明觀
貪欲毒險易可復現起
宣示總結觀修本尊法
清觀根本上師莊嚴飾
心口如一再三復祈請
修時長短始從煩惱生
修法善賢道之諸障礙
如是進行清淨迴向願

嗔恨愚痴如此類推之
息滅嗔恨本尊特別要

迴遮凡夫迷現生次第
生圓離異故而未成辦
難成雙運之基應隔置

摒除貪著此實圓滿要
生圓雙運即為甚深道
起心造作雙運應捨棄

一世達證金剛總持位
分別變化未至證量時

若行生起次第之觀修
本淨不變恒常無為法
本智⁷⁰自然安住即本淨
如彼烏雲障蓋太陽般
禪定煩惱所知所淨障

本淨⁶⁴所淨⁶⁵能淨⁶⁶及淨果⁶⁷
如來藏⁶⁸體遍佈諸有情
所淨無始以來無明因
本具功德顯現如日光
能淨外觀瑜伽⁷¹雖種種

因需對此略有理解力
法身⁶⁹具足相好諸功德
分別迷惑垢染障如來
遮除分別垢障如雲消
胎生卵生濕生三種生

⁶³勝樂：密乘母續之主要本尊。

⁶⁴本淨：亦有三種釋解：（一）生有、死有、和中有，（二）如來藏。諸有情本具成佛之基，（三）人身即未經修治的不淨五蘊等。

⁶⁵所淨：能、所二執所成之分別迷亂客主皆應淨治。

⁶⁶能淨：指從明晰、堅固、清淨（之）生圓次第本尊觀修法。

⁶⁷淨果：淨所生果。密乘道中即已淨除一切垢障，本基所擁一切功德現前。

⁶⁸如來藏：一切有情本質空，自相任運，大悲周遍之如來法性。

⁶⁹法身：佛二身之一。斷證功德已達究竟果位身。

⁷⁰本智：原始智。有情本來自然具備明空了別之智。

⁷¹瑜伽：梵語。指修行。

現證五生⁷²金剛四生⁷³法
 智者釋解雖異不同說
 儀軌雖有種種不同法
 從生至死間接迷亂相
 如彼醫治眼疾金匙要⁷⁶
 所淨涼性能淨應相應
 新舊密續儀軌雖不同
 觀修如來禪⁷⁷淨死亡因
 淨除身依父母精血障
 清淨如液奶酪凝固狀
 五種現證⁸²清淨胎生形
 因位金剛持⁸³淨死光明
 淨除相融習氣身依止
 雖具諸解闡釋概要之
 禮讚供養懺悔淨受境
 再現本尊清淨中有位

三部儀軌⁷⁴生起淨除之
 總攝無有相違應認知
 本淨之基即為如來藏
 新舊儀軌⁷⁵雖有些許異
 口含苦汁治冷熱陰陽
 眼疾金匙治癒或藥除
 淨除煩惱分別無差別
 普顯禪⁷⁸淨中有意識身
 種子禪⁸⁰修淨除入胎識
 現起本尊淨除出生身
 餘法思維如是類推之
 果位金剛持淨中有身⁸⁴
 三字⁸⁶收攝淨除顯增得⁸⁷
 智尊⁸⁹融入迷行學處淨
 持誦咒語清淨愚話障
 於此不作廣述攝要釋

剎那生圓淨化化身類
 首從現證觀修至收攝
 所淨凡夫意識入胎時
 淨除煩惱迷相則無異
 對治疾病需應種種般
 消除眼之疼痛唯相同
 簡要總攝儀軌淨除法
 因位禪⁷⁹修蓮花日月座
 轉變手幟再現種子字
 三處⁸¹加持三門習氣淨
 無上瑜伽密咒個別續
 空密化現精塵氣⁸⁵三種
 示現明點清淨紅白⁸⁸位
 灌頂授權清淨父產障
 收攝次第淨除死亡位
 首從皈依發心至迴願

⁷²現證五生：密乘生起次第修證本尊五法—空現證、明輪現證、種字現證、手幟現證、本尊全身現證。

⁷³金剛四生：密乘生起次第一。由修空性之中觀想，蓮花日輪等寶座上，日、月輪，種字放射光明，而後生起本尊全貌，三門標似三字，名為四金剛生。

⁷⁴三部儀軌：密乘生起次第一。在蓮花日輪等寶座上端，從本尊種子，生起標有種子字之本尊手幟，圓滿融化後而生起本尊全貌。

⁷⁵新舊儀軌：指蓮花大士傳入密續為舊續，後有仁欽桑波譯師等所譯為新續。

⁷⁶金匙要：藏醫學中一種去除眼疾的療法。

⁷⁷如來禪：法身如來定。舊密生圓次第一，即智界無別如來真如之境界。

⁷⁸普顯禪：報身普現定。舊密生圓次第一。即覺空無別法與法性相融一味。

⁷⁹因位禪：化身因位定。舊密生圓次第一。即現空無別功德之力用。

⁸⁰種子禪：即化身因位定。

⁸¹三處：眉間、喉間、與心間三處。

⁸²五種現證：請參看第七十一注解。

⁸³金剛持：請參看第六十二注解。

⁸⁴中有身：中陰身。前身已棄，後身未得。即死後未投生中間之身。

⁸⁵精、塵、氣：即現空雙運所現清淨脈、氣、明點三種。

⁸⁶三字：表佛身、語、意三字，嗡、啊、吽。

⁸⁷顯、增、得：密乘修證中所現三種層次。或人死之時細微貪欲次化淨除顯、增、得，瞋次化淨除顯、增、得，痴之妄念消融時所現之境。

⁸⁸紅白：此指父精之白，母血之紅。

⁸⁹智尊：智慧本識。密乘生起次第中三種識次第。即誓言尊、智慧尊、禪定尊三智識。

大乘道之不可缺之法 供養加持進行薈供等 無勤圓滿二資分支法

所淨之基如來本體藏
所淨之果基位本尊身 明現金剛相好尊身住
遠離顯相果位最終段 與彼相同觀想修行道
彼時稱名得證金剛持

如修廣攝不同生次第
堅固佛慢凡夫我執滅
清明觀現整體本尊身
掉舉⁹⁰時觀金剛跏趺狀
然有顯現不明昏沈時
久觀未現分別雜念時 明顯身相淨除貪執境
故彼首觀頭部與手腳
雖觀未固分別念起時
散漫⁹¹起時觀住頂髻寶
眼觀唐卡畫像或塑像
瞬間自身現觀如彼尊 憶念淨顯脫離有相執
個個明顯得持嫾熟時
覺性觀注手持金剛尊
此後雖未現起分別念
因具相好莊嚴之彩飾
此即開顯助緣現起相

雖然憶念個個清顯態
應觀天尊空明如彩虹
然為示現功德特殊故 若以心計即成增益念
觀此行境乃是自心作 最初行者不明而散亂
如法觀修本尊容顏喻 心性本體遠離諸根本

不修我慢斷除我執根
如是精進觀修生次第 我執破時覺觀任何相
觀修之時執實顯力遮 法相本體朗朗清明現

未觀現起本尊下等明⁹²
自觀本尊有色無色眾 莫待觀與不觀諸迷顯
皆見己身天尊上等明 示現本尊壇城中等明
心續稱此成熟持明尊

(待續)

此論依侍奉十四世一切智噶瑪巴眷眾善知識專心修證了義之法者噶瑪巴登祈請故，釋迦比丘持名者噶瑪阿旺云登嘉措於二十七歲時口述並由祈請者筆錄完成。願此圓滿成就教證有情之吉祥功德。敬安校譯

⁹⁰掉舉：放逸之心。想貪瞋之對境，不能寧靜安住之心。二十隨惱之一。

⁹¹散慢：昏沉、疲倦、沉。對於任何一種善與不善、無記外境心，不明了之相。

⁹²明：清明。密乘修行者稱其持明，喻守持心性清明不隨外境而轉之義，此處即指守持之成度大小。

利益初學生圓次第瑜伽者之要點

明顯本尊亦是清明心
自心本智亦即上師天
無論觀修種種生次第

總示生起次第造作道
決斷無造自然安住體

了知心義一通百解故
無堪空性一切皆不容
能仁⁸密義本切究竟體
勝義心性本質體性相

如是進行禪修心義法
所修心之究竟些許法

不淨八識¹⁰即是迷亂心
五根識¹¹與第六之意識

不明未達本義亦是心
一切心現心性無造作
清明正念持守不散亂

造作道引導入本初義
此即圓滿次第本初位

不知雖學貫徹然覺障
此即聖者龍樹之開示
智慧彼岸見修行等法
不立諸法離思絕言語

誠信力故從內而現證
未證易入無記⁹之禪修

此心本體清淨藏基體
染污識¹²與阿賴耶識¹³等

欲求明顯而修作者心
兩種次第要點之究竟
明於明空昏沉本體空

迷顯迷執本基無法立
初為不了義³法終了義⁴

凡堪空性一切皆容之
大印⁵圓滿⁶中觀⁷離戲義
世俗安立一切假名相
為示本住體性而宣說

勿需釋解然予凡夫眾
未證易入無記⁹之禪修

透詞暗示闡義即心性
名為八識自生金剛¹⁴示

³不了義：未了義。為誘導尋常士夫，以世俗現象為主，指出補特伽羅、有情和蘊、界、處等，及其生、滅、住、壞，能漸次以言說思儀稱量而增益者，以及開示此義之佛典及其注疏等。

⁴了義：佛對殊勝化機，所說諸法法性運離生滅戲論之甚深空性，及實有事物自然、光明，超出一切思議言說境界之究竟義等，均是了義。此等經典及其注解為《了義經》。

⁵大印：大手印。究竟果位或殊勝成就，極無變異之大樂，與第一剎那所得印證此樂之一切種色，無虧與無盈，體性如初，乃至虛空未盡常住靜，斯之謂印，斷、證心德三大具備，斯之謂大，故名大印。噶舉派之最高見諦。

⁶圓滿：大圓滿。舊密說心性自體性空為法身、自性光明為報身、大悲普照為化身，三身一切功德任運圓滿，即是諸法真實理趣，故名大圓大圓滿。寧瑪派之最高見諦。

⁷中觀：中道、中觀。如世間說離側也，即大央，故離開常斷二邊，二諦雙運，持此見解，即為中觀。

⁸能仁：即佛陀。

⁹無記：就其異熟而言。不成為善或不善，從而可以平等取捨的事物，譬如一切常法、器世間及有情所具五根識等。之中其一。

¹⁰八識：藏識，阿賴耶識。八識，無覆無記的心王，是留藏習氣，一切異熟及種子依存之處，功能了別對境舊體。

¹¹五根識：五識。從識了別對境本體，分別思維各自所緣之心。即指眼、耳、鼻、舌、身五識。

¹²染污識：八識身之一。及至未證聖道之前，常緣第八阿賴耶識執以為我，意地所攝煩惱，有覆無記之心王。

¹³阿賴耶識：請參看第 100 注解。

¹⁴自生金剛：此處指第三世噶瑪巴(1284-1339)。

瞬間識¹⁵成一切攝作行
迷亂心與所知障礙等
此性本體自解如來藏
執此為蛇本體無所住
俱生無明¹⁶障礙本體故
有染塵垢故稱藏識基
累積習氣故成煩惱障
瞬間意識鼓動六識起
譬如眼睛所視之色相
瞬間意識此中始作惠
感受生起第六意識起
進行取捨在彼藏識上
五門向外而視執取境

諸行置故住於無記業

直至未盡成熟而不壞

隸屬善業一面之習氣
行成對治故置本智上
彼等成為離緣成熟因
中間意識諸皆成作因

譬如藏基似海皆相續

調度相連即是瞬間識

修證行者阿賴耶識上
稱此亦為剎那最初解

正念攝持使基自解脫

瞬間意識起現之當下
個別教派取名棒擊念¹⁷

稱之第二第三剎那解

然彼分別念即心能量

貪瞋之念不起雖未成

唯正念固無法積業力

另外不立亦有九識說
阿賴耶識皆是名相類
所離未是根本離基住
迷惑當下自身本體空
譬喻亦如清淨之明鏡
別名俱生無明所知障
此識本質亦是體性空
調度境與根二相觸行
若離眼識雖無別色相
未惑離思眼識而生起
樂苦平捨變異貪瞋等
累積業故稱此攝集行
染污識心相加瞬間識

經教宣說此為取有識
藏基本體至善宣說故
如彼八識取境花繩索
何時迷亂無始作為初
清淨一面即屬如來藏
亦如染垢阿賴耶識上
我執之心清明取為境
離吾未有他法然依力
明面色相空面諸根迷
瞬間意識滅盡執取之
愚癡作想生起染污識
第六意識相加瞬間識
向內而視習氣置藏基

未曾累積阿賴耶識上
善業之心藏基本來智
中時未成落失或無義
染污識同積雲六識雨

彼亦淨化染污識與意
自顯所現雖積善根本
藏基亦與外境和內根
所作諸業水流之習氣

¹⁵瞬間識：等無間識。立即，隨即，指心念次第。前一甫滅，後一即生，故稱瞬間識。

¹⁶俱生無明：有情心中自然存在之我痴無明。

¹⁷棒擊念：表念頭突出之瞬間剷除，削平。

<p>猶如倒灌水置漏底瓶 譬如細枝乾草被火噬</p> <p>總攝現下當時遺忘念 亦可稱為俱生無明障 一一觸緣感受生起示 開示感受依此行攝集 業之習氣²¹積聚無能力 是故累積習氣藏識上 如同水力以此知八識 外緣六境無法撼動定 陽焰煙暗覺受等出現 內外自身心續諸觀境</p> <p>無有放逸欲求清淨地 無量生起察知分別故 未臻堅固諸多成就示 此時漏盡見修行欲念 如彼事業以成士夫樂</p>	<p>迷惑亦與本覺平捨故 雖現火與乾草之二者 權且宣說此即火作行</p> <p>處於昏暗無記之行時 境根¹⁹相觸如彼路邊螺 白色海螺使心歡喜等 十二因緣²⁰輾轉現輪迴 末而若隨染識力而轉 故當不應隨順此力轉 竊見要點嫗熟修證時 根識向內而轉之行境 實顯²³之力衰損無障故 勿需希望精勤力而顯 不喜事行相關之行境</p> <p>分別念續斷故如淨空 只為道受未曾達至地 自然本智無境無礙故 回歸本來平凡心住處 破滅精勤了悟究竟果</p>	<p>聖妙觀察智擇貪著念 剎那之間成為火花故</p> <p>即是阿賴耶識所知障¹⁸ 見色剎那無念眼識起 生起貪瞋之時染識至 雖滅眼識意識未破除 未具見修行要凡夫位 相續彼此關係瞬間識 斷除六識對境執取相 此時十氣²²自在特徵上 天尊²⁴明點等等無量境 暖相²⁵證境放逸及愚言</p> <p>身語意之樂明無念受 境相顯相生滅之變化 開顯亦取假名正覺智 體性本具當下之決斷</p>
---	---	--

¹⁸所知障：智障。能障礙證得一切種智的三輪尋思，即執患者、思境、思事三輪。

¹⁹境根：表如眼根之色境。即眼、耳、鼻、舌、身、意之根及色、聲、香、味、觸、法，虛空之六境。

²⁰十二因緣：即無明、行、識、名色六入，觸、受、愛、取、有、生、老、死。

²¹習氣：習慣。內執心，對種種善、不善，處中之外境，長期慣習之氣，隱存潛伏沾染於心識之上者。

²²十氣：人身內主要十種氣息，即上行氣、下行氣、遍行氣、持命氣、平類氣，和地、水、風、火、空十種。

²³實顯：此處指對外境執著為實體的思維。

²⁴天尊：本尊。

²⁵暖相：此喻近火得暖般，趣入禪定所得之覺受、境界。

瑪哈瑜伽 ²⁶ 以上之淨顯 成立世俗無基離根散	苦諦無別見諦擇殊勝 故彼相心二攝輪涅法 即是得知聞思修要語	修二次第勝義顯現時 了知未立一切然諸現
一切幻顯淨轉本置等 三時 ²⁹ 妄念猶如水波紋 如彼巧手工匠捻線般 些許嫋熟故增正念覺 不隨凡夫癡定 ³¹ 顯明覺 雖現種種然即唯一處 無基離根即是超思量	生圓有相 ²⁷ 無相 ²⁸ 諸方便 無有間斷不應隨其行 緊鬆適中隨順質性行 一味諸等覺受層次生 癡定障蓋更勝昏 ³² 掉舉 ³³ 此一著欲抓取無可得 此體本質為空性相明 三身 ³⁴ 體性從本任運俱	如何清淨修證諸要點 所需進行平等之禪定 時時行持正念決擇哨 ³⁰ 心或本覺障蓋之垢染 決斷心之自然根本時 若觀未見無有形相體 大悲能量遊舞無滅現
雖斷妄念然未破除之 彼時無有去處返回之	不破一現二現使其顯 譬如湖泊飛翔之水鳥	顯時任其流去正念持 鬆坦放置如彼大海住
正念不散而住諸境界	難能持久然得些許熟	此時不應憂惱相續要
住雖堅固然未脫貪執 觀視彼如器皿水映月	亦無能力超勝三界 ³⁵ 體 故此最初寂止 ³⁶ 覺以立	了證本面妄念轉變要 至末修證勝觀 ³⁷ 共通道

²⁶瑪哈瑜伽：大瑜伽乘。入門，中外十利、內五力、密三甚深等十八種殊勝灌頂成就身心。見：論斷勝義七項，與世俗三座本尊壇城任運自成，自性無別，最勝諦無二法身大平等之見。修：主以生起次第，並以三種禪定為主，本質以淨、圓、熟三具備，守命四釘為密封生起次第而修。圓滿次第以氣、明點、光明等作修證。行：依有戲論，無戲論和極無戲論三種近因而行。果：四種持明所攝五道到達究竟，證得雙運金剛持位。

²⁷有相：即思維與成實之任何形相。

²⁸無相：即無性相或無一切戲論。

²⁹三時：過去、現在、未來三時段。

³⁰哨：哨兵。此處指正念猶哨兵時時警惕妄念，如大敵來臨般。

³¹癡定：愚昧之定。即無有智覺之故空消息定。

³²昏：昏沉。對於任何一種善、不善、無記外境心不明了之相。

³³掉舉：放逸之心。想念貪瞋對境，不能寧靜安住之心。

³⁴三身：法、報、化三身。

³⁵三界：即欲界、色界和無色界。

³⁶寂止：梵音譯作奢摩他或三摩定。一切禪定的總括或因。心不散往外境，專一安住所修靜慮之中。

³⁷勝觀：梵音譯作毗婆舍那，一切禪定總括或因，以智慧眼觀察事物本性真實差別。

總說大印以下心作道
宣說本覺作為道用故
了知本面修證嫾熟行
廣大圓滿共通與彼同
未曾安立應隨寂止道
然若未了本來面目者
彼等精進漸次道亦善

不為共通口訣之部份
赤裸本覺遠離假名立
口訣雖聖心續亦難悟

無修無散捨離造作意
觀見住變任一不改變
任其顯持成就眾之道
任何妄念顯時不造作
諸顯妄念覺者之本面
前者向外而視有二執
任其顯現以及平常心
時念時置此即迷惑念
如何修證心續或中觀
清明觀之而解為道行
常觀故見法性本體質
後者向內即是無二性³⁸

離意諸皆即是無造義
覺明當下放置於彼體
寂斷大印共通大圓滿
口訣心滴道之大圓滿
迷顯妄念無著自消散
聽聞於此諸慧成就師

雖是如此妄念之解脫

三種次第³⁹信解需經驗

亦如比瑪拉⁴⁰之所開示
見之當下未依好壞意
顯現當下無有對治滅
妄念無有前後而解脫
諸顯妄念始地即解脫
妄念無有利害之解脫
取與未取二者無得失

如彼孩童觀待寺廟般
如彼蛇解虛空自滅般
如彼竊賊進入空屋般

總攝要義了知修行訣
然需了知堅固之證相
故為嫾熟食臥行住等
外相不應隨順凡夫力
所謂無修即是盡精進

內修精進如是可鬆馳
究竟雖無可修然需熟

單獨住時鬆坦觀本面
雖無可放然可有自約
顯聲念三種種之現起
大眾場合清提念明覺
因體覺空度量些許難

不離此體遊舞無他塵

³⁸無二性：一味。遠離生滅之法。

³⁹三種次第：大圓滿口訣法之三種解脫妄念狀。即孩童觀廟解、蛇結自解般與竊賊盜空屋解三種。

⁴⁰比瑪拉：比瑪拉米扎。義譯無垢友，赤松德贊時曾到西藏的古印度佛學家。大圓滿法傳承祖師之一。

不共阿底瑜伽 ⁴¹ 之口訣 亦有濁份變念難斷心 猶如恐懼無境之湧現 未是言空觀喻上師之	開示區別妄心與本覺 念知無境觀見光明面 現時認知本面生定解 口耳相傳口訣如心血 因有密咒護母 ⁴² 常護哨	提念未照光明心本面 如彼燭光後現清明面 闡示本覺變空無生解 不示危損誓言泛言者
法之本體無造恆常時 修證本體多劫諸業障 了知本面一通而百解	不待持之可遷憶念起 清淨亦使中脈 ⁴³ 自然氣 覺力弱時難持無依定	歷代噶舉上師示允許 導引進入諸德離言語 憶持生起次第等攝心
持續無依界覺 ⁴⁴ 成無別	開顯其力虛空與大海 此時覺空示現無中邊	融於根本清淨提憶念
空性寂止無念等三種	明示誤解首述空性體 離言絕思體示本覺受	有無生滅常斷離邊義
寂止息滅紛紛分別念	無有中邊斷除意識境	如彼離浪大海而住之
無記破損念覺清明力 草堆密處灌水無可見	追尋隨入細微之變化 亦同未有草堆而顯般	念覺至時如同後望觀
根本位 ⁴⁵ 時若起無記業	揭明張揚清淨之念覺 高聲誦讀經咒等除之	出現昏沉即用吐納清

⁴¹阿底瑜伽：母密續所說大圓滿阿底瑜伽。無為自然本智遠離執著偏頗。故已圓滿具足一切乘義，是最極頂。一切生滅涅槃之法，皆唯自然本智功德遙舞變化，別無他法，依於正觀本來清淨，任運超越之道，修習基位自然本智，四相獲得究竟，即在基位得解脫果。

⁴²密咒護母：二脣母。即大圓滿法的女性護法神。

⁴³中脈：人體中央從頂梵穴為上端竅至密處為下端竅的有相脈道，亦有內義表法性離邊大清淨。

⁴⁴界覺：即法之本性或法界與內證之自然本智。

⁴⁵根本位：平等住。修定時一心專注人法天我空性禪定。

嗔恨妄念清楚顯現時 除此之外亦無自然智 嗔恨散時勿需尋空現	赤裸觀之無造放置之 無造之中清明之顯現 空而無緣稱此為雙運 貪欲煩惱諸皆累推算	無有利害本地而消散 性相雖嗔體性即本智 金剛薩埵諸等亦如是
清淨義無能修所修故 念基清淨於界稱本智	可行憶念唯一修證頂 木柴盡時惱火亦消般 此即諸多聖者所行境	究竟體義亦無此憶念 迷惑盡時對治亦息滅
即非修證亦非無修證 了知法性本面置於彼 未曾切斷妄心之聯繫	未行修證因無可緣境 此上亦無心之所想故 雖說無造迷惑未遮除	亦非無修未曾放逸故 即是勝義離思無緣境 能觀者與所觀境雖斷
詮說自顯自解然二執 ⁴⁶	無有對治即是自顯解	
汝之心性為母顯相子 稱此即是顯空母子會 一切見修行均攝於此 開示未持而持四誓言 ⁴⁷ 一切圓滿唯一心本體	如彼水中泡沫現起貪 輪涅善惡諸證與未證 所應護持誓言亦攝此 無有守持量邊無誓言 圓滿彼故無餘任運成	顯現雖起然覺無二遊 未得取捨本空亦本圓 依此阿底瑜伽大圓滿 遠離執與取故而消散 即是三世諸佛究竟意
晨曉醒時對予所作夢	不作擇察迎送諸妄念 置時彼性本覺分清濁	提升清明正念修證中
不知取捨對法不恭敬 猶如開啟墮落之四門 勿需釋解其他或善業 姑且詮示然無利益故	放逸以及諸多煩惱四 若未離開正念不放逸 道用諸要盡在正念手 現實直接需以念想攝	此四積中惡行如雨降 諸等煩惱皆成大智慧 無有憶念正念行道用 一切行為依予不放逸

⁴⁶二執：即能執心的我與所執持顯境。

⁴⁷四誓言：大圓滿見之誓言。即無有、消散、唯一、任運四種。

猶如未離佛陀常隨行

飲食皆以嗡啊吽清淨 自顯本尊頂喉心輪上 毫毛孔現持明空行等	用餐之前憶念三寶恩 忿怒寂靜持明百尊種 如彼芝麻莢果開展住	讀誦經教廣略偈誦詞 重點觀修根本師無別 了了念知無貪而飲用
雖現平凡飲食然無過	所食一切皆成供養輪 ⁴⁸	
其它道用亦如師瑜伽 ⁴⁹	菩提心用生圓次第等	欲求修證計從上師言
有為無常有漏即是苦 財神食子 ⁵⁰ 羅刹女粉團 ⁵¹ 執持實踐見行八法印	涅槃諸法寂靜之空性 水施餓鬼 ⁵² 慳吝焰口母 ⁵³ 即是能仁隨眾若未行	此四即是錄記見法印 實踐此四即是行法印 佛陀開示此示他徒眾
怙佑雪域之尊是 <u>烏金</u> ⁵⁴	憶念聖行感恩並祈請 恆常精進持誦六明咒 ⁵⁶	西藏專屬聖天大悲尊 ⁵⁵
本知自顯而行之深要 任其放置本智現門故 自心依注精要之吽字	為淨執取諸氣自然故 噶滴水晶 ⁵⁸ 大脈虛空分 若能具足此三特別要	勿需精勤提滿中行氣 ⁵⁷ 顯皆無住之中解脫故 勿需苦難趣入正覺地
其他修證晨曉起寢時	清淨濁氣得住入之三	持誦吽啊吽百或二一

⁴⁸供養輪：薺供曼荼羅。密教行者，生圓次觀想加持五欲及飲食品成為無漏智慧甘露，以供師、三寶及自身蘊處，支分三座壇場，積集殊勝資糧的儀軌。

⁴⁹師瑜伽：上師瑜伽。清淨定解見視各自本師為匯集十方諸佛總體修行化軌。

⁵⁰財神食子：瞻巴拉。水自在、水能仁、財寶自在等皆是其稱號。此處指在銅盤中，連同水乳等一同施放的供養財神食子之儀軌。

⁵¹羅刹女粉團：惡鬼。梵音譯作羅刹、羅刹婆。此處指從面或青稞粉揉成之粉團佈施給予此眾惡鬼儀軌。

⁵²水施餓鬼：六道之一餓鬼。此處指從觀想及咒語加持之清淨水佈施餓鬼儀軌。

⁵³慳吝焰口母：餓鬼女王。此處指焰口母施放食子一種儀軌。

⁵⁴烏金：蓮花生大師。因其化生於蓮花之湖位於烏金境土，故稱其名為烏金大師。

⁵⁵聖天大悲尊：觀世音菩薩。因此菩薩表佛大悲之力現，故稱大悲尊。

⁵⁶六明咒：嗡、嘛、呢、貝、瑪、吽，六字觀音心咒。

⁵⁷中行氣：密乘有相圓滿次第以氣修證之瑜伽。

⁵⁸噶滴水晶：寧瑪派修行法。身本具智慧脈。

晝時思維諸氣如是行 寢時持行得住入三字 夜時思維諸氣如是行

此使二萬一千六百氣⁵⁹ 盡成咒語無難圓尊咒

無語倫比法王塔布⁶⁰釋 見證本體些許之細氣 執持守義甚深度此生

間接祈請上師融心意 開示除此無別甚深道

寢時頂嚴上師入心間 摄棄一切攝射妄念心 誠信祈請無散中放任

輕熟光明層次成中現

欲修持變睡夢增淨觀
晝時諸顯觀待如夢般
如能持念夢淨亦簡便

晝時若隨執實夜晚中
雖修睡夢然難得嫾熟
事故若欲斷除此行為

應斷睡夢並觀諸晝顯
皆如夢幻然若未證得
無邊迷惘個個障彼此

總攝死亡無常慈悲心
誠信生起次第夢幻身
中陰身等欲修嫾熟眾

不忘四種行境⁶¹提清明
快速圓成心續亦生起
如吾心中未思修行法

雖未使已心續與法融
然依過去業集善根緣
及對佛陀教法心誠故

僅此些微利益他人因
故依三學⁶²清淨善知識
希曼⁶³名稱祈請為導源

自身未具如彼鸚鵡法
所釋善根吉祥噶瑪巴⁶⁴
父子傳承足蓮永堅固

事業增長遍空諸有情 一生得證金剛持成就

(完)

此論依侍奉十四世一切智噶瑪巴眷眾善知識專心修證了義之法者噶瑪巴登祈請故，釋迦比丘持名者噶瑪阿旺云登嘉措於二十七歲時口述並由祈請者筆錄完成。願此圓滿成就教證有情之吉祥功德。敬安校譯

⁵⁹二萬一千六百氣：密乘經典指出：壯年男子一呼吸所需時間定為一晝夜為 21,600 息，即現在時間每分鐘 16 息。

⁶⁰塔布：西藏地名。此處指噶舉派祖師岡波巴大師，因其出生於塔布，故稱塔布索南仁智。

⁶¹四種行境：行、住、坐、臥四行為。

⁶²三學：指戒、定、慧三學。

⁶³希曼：梵語。意譯具吉祥。此處指祈請造作的人名。

⁶⁴噶瑪巴：歷代噶瑪噶舉傳承法脈持有者。