

ཏུ་རྒྱ་བཤམ་ནི་རྒྱ་ཁུ་བཞི་བཞི་ལྷོ་



恒常安樂之因—菩提心

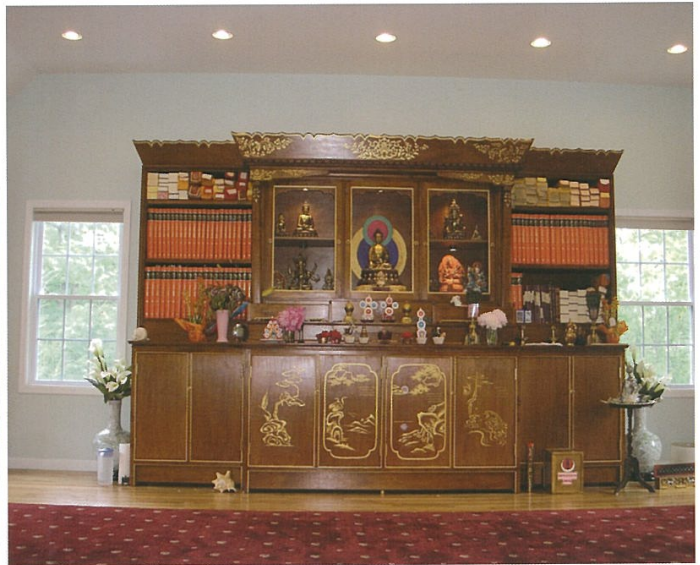
# 聞 喜

། ཏུ་ས་དབ་ཐོས་པ་དགའ།

2010年6月  
第17期  
1999年北美創刊



## 美國岡波巴中心新面貌



## 本期內容

美國中心新面貌	1
吉祥帕竹佛學研究院	2
尼泊爾朝聖健行之旅	3
中陰總義 (2)	11
七祐佑度母祈請文 (2)	15
菩提心讚頌寶炬 (13)	18
唐卡：那迦犀尊者	19
圖片集錦	20

## 聞喜

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

北美連絡處：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center

6 Fox Lane, Denville, NJ 07834

Phone: 973-586-2756

Fax: 973-586-7080

Email:

[gampopacenter@hotmail.com](mailto:gampopacenter@hotmail.com)

Website: [www.gampopa.org](http://www.gampopa.org)

台灣連絡處：

台北市岡波巴金剛乘佛學會

台北市大安路一段 241 號 6 樓

Phone: 02-2784-6125

Fax: 02-2703-4316

Email:

[gampopatpe@msa.hinet.net](mailto:gampopatpe@msa.hinet.net)

《聞喜》期刊，每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若您有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；您也可以從岡波巴中心的網站，[www.gampopacenter.org](http://www.gampopacenter.org) 閱讀及下載舊期的聞喜。

# 吉祥帕竹佛學研究院 需要您的支持與贊助

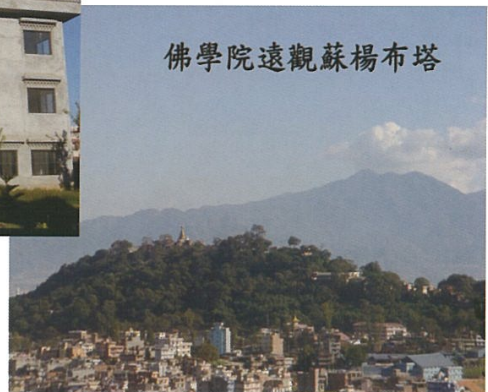
帕竹佛學院外觀



佛學院在家弟子閉關中心



佛學院遠觀蘇揚布塔



在所有的布施之中以法布施最為殊勝，因此在所有的贊助事業之中，也以支持佛法教育最為重要。有鑑於直貢噶舉的教法傳承近來在西藏地區受到相當程度的逆緣障礙，年輕一輩的僧眾們往往要到其他的傳承寺院學習經論教授，反而逐漸忘失自己傳承的不共教法，因此，朗欽加布仁波切約於十年前在尼泊爾的加德滿都興建了吉祥帕竹佛學研究院，希望它能成為直貢僧眾深造進修直貢不共教法的學院。這項影響深遠，俱有肩負傳承直貢教法重責大任的工程，至今仍未完成，因此急需大家的支持與幫助。讀者可由下頁開始的尼泊爾之旅的遊記中，窺見帕竹佛學院地理位置之殊勝，您的支持將使這佛學院能早日成為現代的那爛陀學院，以及佛法教育的重鎮。

有關研究院的詳情、進度與照片，請見：[www.gampopacenter.org](http://www.gampopacenter.org)

# 尼泊爾朝聖健行之旅

高嘉慧 江欣融 陳慧婷

這一次我們於 2009 年 11 月 4 日從台灣出發，經香港、達卡到尼泊爾，預計於 11 月 13 日回到台灣，成員有高嘉慧、江欣融、陳慧婷和陳爸爸及陳媽媽，共五人。三個女生從台北出發，那一天早上我們還到中心去拿一些要帶去的法本，後來是淑惠姊送我們去機場，我和高嘉慧兩個人和行李一起擠在後座，沒有拍照留念真是太可惜了。臨行前，朗欽仁波切一直說路上不可吵架。我們的行李在經過拆裝之後，非常順利的都可以上飛機。到香港之後，因為高雄飛機延遲出發，所以陳爸爸和陳媽媽一下飛機就由空服員帶路到登機口。我們很順利的飛到了尼泊爾，機場真是非常的簡陋，在黑夜中還傳來陣陣的牛屎味，在一陣慌亂之後，終於把通關手續辦好，很順利的領到我們的行李，很快的見到一個全身包緊緊的堪布。堪布帶了他弟弟來幫忙，路上很黑，到我們的旅館的小巷子的巷口還有警察做宵禁檢查，到旅館的時後，旅館門還是關著的。一切都分配好之後，這一天的洗澡水摸起來是溫的，洗起來是冷的，之後的幾天我們才知道第一天的溫水算是很熱的熱水了！

## 第一天(11/5)

一早起床窗外陽光普照，這才清楚看到我們的旅館算是乾淨漂亮的，慧婷跟陳爸陳媽住在 3 樓，嘉慧跟欣融住 2 樓，每層樓都有小陽台，看出去樓下有個小庭院，有些外國旅客都會在這做瑜珈呢，旅館後面是一所學校，而在旅館大門可清楚看到凱悅大飯店的後花園，雖然是住在巷弄中，但是環境很安靜而且離佛塔也很近，真是感謝堪布幫我們找了一個好地方。

九點半我們先下樓吃早餐，第一餐是紅色的蔬菜湯、饅頭、兩大盤青菜、咖啡，非常的豐盛，當我們喝第一口蔬菜湯的時後差一點就要吐出來，實在是太鹹了，那一小碗湯可以煮上一鍋湯吧！吃飯的時後堪布和他的弟弟葛勒也已經到旅館。等我們都吃飽十點多就出發了，

今天還有一個西藏小姐是租車公司的人來當導遊一起去玩。

這一天天氣非常的好，也非常的炎熱。因為尼泊爾的公路建設很差，又值乾季以及收成季節，於是乎一路上空氣都非常的差，塵土飛揚，堪布叫大家把窗戶都關上，但是實在是太熱了！這天路上又塞車，到半路的時後葛勒就開始出現暈車症狀，因為車內非常的悶熱，又不能開窗戶，我們拿了濕紙巾和梅子給葛勒，似乎有稍稍減輕症狀。還好出了城市之後，路況比較好，空氣變好了，車子也少了，我們終於可以開一點窗戶了。一路上的風景真的很美，尤其是當車子開始爬上山的時後，可以看到整個加德滿都的谷地，這個時候覺得來這一趟真的是很值得！

開了很久之後終於到了今天第一個目的地：度母岩。據說這個度母岩是自然浮現的，石頭旁邊有 21 個度母浮現，旁邊還有一個自然浮現的象鼻財神，現在這個地方被蓋成一個小房子，裡面供奉了 21 度母的佛像，旁邊有一個老喇嘛和一個小喇嘛在那裡誦經，我們在那裡念了 21 度母禮讚，並且點了一盞燈(50Rbs)，然後頂禮，因為房子很小，為了讓其他人進來，我們很快就離開。

接著我們去找蓮花生大士修行的山洞，沿著度母岩旁邊的樓梯往上爬，爬到半山的時後，我們遇到一個穿白衣的瑜珈士，他帶著幾個穿白衣的外國弟子，他跟堪布說中間的那個洞不是蓮師洞，只是一個沒有什麼的小洞。於是我們又一直往上爬，到了山頂，白衣瑜珈士和他的外國弟子正在打坐念經，山頂上已經掛滿了天馬旗，這時堪布叫我們把帶來的天馬也拿出來掛，頂著超熱的太陽，我們拿出簽字筆，在天馬上寫了祈福的話和名字，大家差不多把在台灣親友及公司名字都寫上了，希望我們祈福的對象透過在聖地的加持皆能達成願望，堪布和葛勒幫我們把度母和蓮師的天馬掛上。那天的天氣真的非常好，我們一邊欣賞著加德

滿都美麗的谷地，一邊覺得牛仔褲就快要燒起來了。拍照之後，我們下山，中間到了一個白教的寺廟，碰到一個老喇嘛在他的小房間裡拿出了他年輕時候的照片，指著相片中年輕的他給我們看，可惜語言不通所以只好跟他笑一笑。老喇嘛房間旁邊的屋子裡有一個很大的轉經輪，我們跑進去裡面轉了好幾圈才出來。沿著房子走，終於到了蓮師洞，這個蓮師洞又稱為阿修羅洞，據說蓮花生大士在這裡收服了十二地母。我們去的時後洞裡面已經有兩三個外國人在那邊打坐念蓮師咒，我們也都脫鞋進入，在那邊念了蓮師祈請文以及蓮師心咒，在這個蓮師洞裡感覺非常的寧靜，堪布說有一些人在洞裡面會看到很多不同的景象，不過我們大概福報不夠，好像沒看到什麼異象。這個蓮師洞中有很多的手印在洞壁上，洞外面也有一個成就者很深的手印。據說馬爾巴大師也曾在這個山洞中修行。這個洞似乎很有名，來朝拜的人很多，洞外面有一個石台上有紅色的大腳印，在來之前看其他人的遊記或介紹都說這是蓮師的腳印，不過堪布說這不是原來就有的，所以好像也不是蓮師腳印。

在下山的途中，堪布問我們會不會肚子餓，不過因為早上吃的晚又吃的很飽，我們都回答堪布還好，而且那附近實在是沒有什麼餐廳可以吃飯。下山路上的左手邊有一座閉關中心，不過是不開放的，我們還和澆花的喇嘛打招呼。這時候大概下午兩點多，已經開始覺得起風了，天氣變化真的很快。下山的路上碰到了一個很可愛的小喇嘛，手上拿著幾頁經書一直看我們，我把手上的蜂蜜喉糖送給他，小喇嘛馬上露出真誠可愛的笑容，原來幸福是可以如此簡單的。

接著我們去了傳說中真正的楊烈雪山洞，就在回程的路上，他的下面有兩個大湖，然後要爬樓梯上去，上去之後會先看到一個龍王廟，當地人說蓮師在這個地方修普巴金剛7年或20年降服許多邪魔。當地人說龍王廟上面的石頭是牛或象的生殖器(不過後來朗欽加布仁波切說那是兩個龍頭)，旁邊的山壁上有一個龍頭，下方有一支像普巴金剛杵的東西，山壁的右手邊下面才是蓮師修行的山洞。山洞外現在有一個小小的門，負責開門的人先進去點燈後，我們才一一脫鞋進入，裡面很低矮，幾乎只能半蹲，洞壁有一個蓮師頭印留下的洞，我們在裡面唸誦了蓮師祈請文，唸誦的時後我覺得頭很脹，這個洞來的人不多，和阿修羅洞比起來

這裡感覺更強烈。我們都把頭放在蓮師頭印裡面去祈求可獲得蓮師的加持。我們也在那各點了一盞小燈(50Rbs)。

離開之後，堪布問我們要先回博達吃飯還是去帕坦，本著出國是很難得的事，於是我們決定去帕坦。後來我們才知道堪布那天早上七點就吃飯，那時候已經下午四點多他都沒吃飯，只有吃我們路上買的小零食。

我們到帕坦，因帕坦的杜爾巴廣場進去要給200Rbs，於是導遊小姐和堪布帶著我們沿路問人繞了很多小巷子後又重新進入杜爾巴廣場，我們到了金廟(Golden Temple)，這個寺廟需要門票50Rbs，裡面有一個與大昭寺無別的釋迦牟尼佛8歲的身像，非常的莊嚴。旁邊有一個非常古老的綠度母佛像，無論是臉型或身飾都與我們現在看到的度母佛像不太同，但依然帶著慈悲的微笑，堪布說他覺得那尊綠度母好像快要開口說話了。我們在這裡點燈，一盞35Rbs。之後堪布帶我們去找千佛塔，導遊德記小姐可能餓昏了，堪布跟她說話，反應都非常遲鈍，我們找了很久之後終於找到千佛塔，在一個巷道的後面。因為以前交通不方便，所以在這裡蓋了一座與菩提迦耶無別的佛塔，具有等同的加持力。這裡面的釋迦牟尼佛像看起來非常的莊嚴。

之後我們塞了兩個小時的車，在路上看見了雪山還有許多的鎖暴警察。塞車塞了很久，葛勒還開玩笑說要跟路邊的小販叫東西來車上吃。這一天我們到了東嘎餐廳，這是一家吃中國菜的餐廳，吃到一半的時後就停電了，只見店家處變不驚的把備用燈打開，因為我們實在太餓了，居然吃了兩輪菜，第二輪的時候菜超大盤，湯也變超大碗，廚師真是手藝好又貼心，因此我們給他五顆星的評價。回家的時後，我們第一次看到博達大塔<sup>1</sup>，趕快許了願，在回家的路上，還買了超便宜的香蕉和蘋果。

## 第二天(11/6)

今天去薩恩庫的金剛瑜伽母聖地，去的路上司機一度要載我們去看一個奇怪的廟，還好堪布還記得他上次來的路線，這邊的典故是這樣的：這個聖地裡面有三個金剛瑜伽母，很久以前有一個修行人在此岩藏出一個金剛瑜伽母

<sup>1</sup>典故請參見：噶陀仁珍千寶總綱-聖地介紹：寶達納特大佛塔 <http://www.rigzin-chenpo.org/temple-2-2.html>

的佛像，但只有特殊節日時才能看到這個真正岩藏出來的佛像，他現在藏在某一棟樓下面。這個修行人當初在這裡每天都修火供，後來火一直未熄滅，成了劫火。這裡的樓梯非常的長，來尼泊爾朝聖跟健行好像沒兩樣，路上有一個外道作血供的地方，他們每天早上在這裡殺雞祭拜，我們不敢看祭拜的地方，但是看到右邊石頭上有很多血和雞毛，看起來很恐怖。路的兩邊有很多的猴子，一方面覺得猴子很可愛，另一方面又希望他們不要來找我們。上去之後有三棟小廟，但是都沒開門，廟的裝飾雕刻很精細莊嚴，我們又往上爬，上面有類似口字型的西洋房是一所學校，中間廣場還有一個小泉水，堪布說那泉水是劫水。我們在這裡又碰見了昨天的白衣瑜珈士和他的外國弟子！我們喝了一點奶茶與吃帶上山的水果和零食，一個媽媽和他的兒子在太陽下織著布，天氣非常的好，感覺很悠閒。

後來終於可以進入左手邊的大樓，一進去先看到一張床，好像有人住在這裡面的樣子，古蹟裡面住人真是奇妙！樓下一進去右手邊有一個火爐，裡有剩餘的一點火在燃燒，據說就是劫火。我們要看的金剛亥母在樓上，必須先在樓下脫鞋子，那尊金剛亥母非常的大和人一樣高，旁邊有兩個四面佛，我們可以走進去很靠近的請求加持，堪布用了佛像上的硃砂幫我們在頭上點了提卡，我們在那邊念了度母咒，把唸珠放在佛像上請求加持。我們在那邊點了幾盞燈，因為當地是不准拍照的，堪布要我們給看管的人 100 盧比，才能快速的偷偷拍了一兩張照片。出來之後，我們幾個女生本來還在拍照，後來陳爸爸叫大家快點下來，原來是樓下的金剛亥母廟門打開了，又趕緊脫鞋，但是這裡就只能站在廟門口看不能進去，裡面有一個老伯伯負責看管，這裡的金剛亥母臉是紅色的，看起來比較小一點，可能是比較暗的關係，看起來非常的莊嚴，老伯伯給了我們一點加持水，幫我們拿唸珠去加持，不過他的手完全都不碰我們的東西，後來我們在這裡點燈，老伯伯一度還不想找我們錢，和他交涉了很久終於找我們錢。聽說真正岩藏出來的金剛亥母就在這個金剛亥母的下面。

之後我們又沿著原路走下山，路上遇到很多放學的小朋友，我們在半山有泉水的地方休息，把帶來的蘋果、餅乾、花生等當作午餐，我們也把一些糖果分給尼泊爾小朋友，他們非常的有禮貌，一開始還不太敢拿，只是好奇的

對著我們笑，直到堪布把他們叫過來，溫柔地對小朋友笑了笑，後來才伸出雙手拿我們給的糖果。

離開這裡後，我們去了巴克塔布 (BHATAPUR)，原來這裡就是我在台灣看其他人遊記中所說的哭泣度母的地方，不過那時候堪布一直跟我說他不知道我說的哭泣紅度母。一直到他說帶我們來這邊，我們才發現這就是要看那個哭泣紅度母的地方。這個地方需要門票，是全尼泊爾門票最貴的地方，要 750 盧比，相當於 10 元美金，但是如果你是持中國大陸的護照只要 50 盧比！

這邊是尼泊爾稻米大城，我們來的季節正好是秋收時刻，路上有很多人都在曬稻穀，不過空氣因此也不是太好。這邊是非常古老的城鎮，我們主要是來看一個一般西藏人都會來看的佛像，因為路有點難找，所以堪布請了一個在路邊聊天的阿伯帶我們去。殊勝的佛像在非常隱密的地方，彎彎曲曲的繞了好久。

這個古城鎮，裡面還住很多人，許多婦女帶著自己家裡的水桶或容器到水井邊打水回家用，蓋房子的方式也很古老，用竹婁裝泥沙，其中也有女性的工人呢！當我們繞過一個佈滿青苔的大水池後，終於到了，老伯伯還去找主人來開門讓我們看佛像。一打開之後正是那個一般遊記中所說的哭泣紅度母，主人回憶以前他的爺爺曾說過這個佛像是非常殊勝的，主人講了一個名字，意思是類似釋迦牟尼佛，但是一般西藏人認為這是尼泊爾赤尊公主未帶走的紅度母。堪布說那個傳說中的哭泣紅度母不是這一尊，但的確有這樣的故事，只是那尊紅度母目前不知去向。我覺得這個佛像好像在微笑的樣子，欣融覺得這個佛像看起來在哭泣。不過這尊佛像看起來真的很莊嚴很寧靜。在這座樓的對面有個小佛堂，據說尼泊爾人每天會在這裡誦經祈請。我們點了一盞 150 盧比的燈，作了一點祈請之後離開。後來我們在路上看到一個有莊嚴佛像的指標，繞進去看之後，居然跟剛剛看的殊勝佛像一模一樣，不過這個比較小而且有作玻璃門，堪布說這個可能是後來模仿新作的。

據說拉旺是這一天下午到尼泊爾，不過我們到了晚上，都沒有接到他的電話，有點擔心他是否找得到我們。

我們一直到了今天才真正早起去博達繞佛塔，其實早起也沒多早，就七點半，據說一般西藏人都四五點就起床繞佛塔了。早上的天氣真的很冷，即便天空晴朗還有陽光，我們還是冷到要小跑步才感覺有點暖，在去的路上，我們終於碰見了拉旺，很高興看到他平安的到達尼泊爾，他已經繞完佛塔了，我們邀請他今天和我們一起去玩。我們繞了2圈佛塔之後，就回旅館準備今天的行程，在回來的路上還去向前天賣水果的阿伯買了梨子、石榴、橘子等，阿伯非常有良心，並沒有因為我們自己去買就賣貴。

今天提早大約九點半出發，拉旺今天參加了我們的行程，西藏小姐今天則沒有出現。今天的目的地只有佛陀捨身餵虎的地方——南摩布達。路途非常的遙遠，要開兩個小時的車程，而且出發沒多久，我們就碰上了大塞車，塞了快一小時，出城之後，終於可以開窗戶欣賞美景了。沿路上有梯田以及綿延不絕的雪山可以欣賞，堪布還在中途停車讓我們和雪山拍照，早晨空氣新鮮也沒有灰塵遮住雪山，真的很棒！此次旅程，每每見到淨白雄偉的雪山，總會令我們為之瘋狂的不停拍照，不過這一路上也有如坐碰碰車般，非常的顛簸，我們就這樣一路顛到十二點半，終於到達了南摩布達，在一個非常高的山上。車子停在創古仁波切的寺廟前面，寺廟的建築很莊嚴，在門口即有二個小男孩，自告奮勇要幫我們帶路，我們先找了放天馬的地方，那邊的天馬掛得非常高，正在想天馬是怎麼掛上去的同時，幫我們帶路的小男孩早已整個人掛在天馬樹上了！於是我們寫好祈福的天馬，都交給小男孩幫忙掛上去，他就像隻小猴子般的靈活，不過也替他的安危捏了把冷汗。全部都掛好之後，我們坐在草地上一邊欣賞雪山和尼泊爾的美景，一邊享用我們帶來的零食、水果。我們也拿了一些水果和餅乾給幫忙掛天馬的小男孩，他非常的高興還分給了他的同伴。快結束時，一旁的當地人居然開始燒垃圾了！不管是保特瓶還是紙類通通一起燒，他們也把我們製造的垃圾一起燒掉，原來地上的燒焦的痕跡不是火供，是燒垃圾。這樣看起來好像也很環保的樣子，至少垃圾不會到處飛。

格勒幫我們把剩下的餅乾和飲料送給在路上念經的老人們，我們又走了很驚險的下坡泥土

路，終於到達了南摩布達塔。堪布說以前這裡有很多的老虎，大家很害怕，因為有佛陀捨身餵虎的故事，所以把這裡的地名改為南摩布達。這個塔裡面有佛陀當初捨身餵虎時留下來的毛髮等等。我們在這裡先點了燈，一盞5盧比，然後唸誦仁波切寫的釋迦能仁儀軌，感覺好像佛陀真實的在我們的眼前般，有強大的加持力。當我們唸完之後，發現身後有一群印度人帶來了墊子也開始唸誦他們的儀軌。這個塔裡面有一個很老的佛陀佛像，我們向他供曼達，然後拍照紀念。之後大家繞了幾圈的佛塔，正準備離去的時後，聽到有人在打狗的聲音。原來是有一個人打了其中一隻黑狗，狗哀嚎的很大聲，後來其他的狗居然也來欺負那隻黑狗，打得小狗都流血了。在這個佛陀捨身餵虎的聖地，居然有人公開打狗，但是我們也沒有佛陀的精神和勇氣去救那隻狗，真是慚愧。幫我們帶路的小弟弟一直到送我們上車，才看著我們離去。忘記和小弟弟拍照了，希望他可以幸福快樂。

今天我們再去吃東嘎餐廳，應陳爸爸的要求，我們點了一條魚，看起來是大頭連的樣子，不過土味很重，要吃魚還是在台灣比較好吃。這一天晚上朗欽仁波切和素媽媽一行人就會到了，但是堪布沒辦法同時照顧我們和仁波切一行人，所以我們就沒有去接機，等著明天一早再去見仁波切。

#### 第四天(11/8)

今天我們去蘇揚布，我們到的時後仁波切已經在向素媽媽他們介紹佛塔了(蘇揚布佛塔<sup>2</sup>)，原來素媽媽有捐款在蘇揚布下面蓋佛塔，上面還有刻上名字和日期！因為太陽已經出來了，所以直接坐車到上面的門口，因此我們就沒有爬蘇揚布那長長的樓梯。仁波切說蘇揚布的天空在四月的時後可以看到佛塔，仁波切弟弟家的阿伯鄰居跟我們說有時是晚上有時是清晨四點，可以看到像燈一樣，有時候還有天馬，這時候祈請什麼都可以成真。聽完之後，好想在蘇揚布住一個晚上，真想看看這樣的奇景。

蘇揚布這裡是世親菩薩圓寂的地方，現在蓋了一座佛塔。還有一道只有以前國王登基時才可以打開的金門，我們那天去的時後關金門的那棟房子碰巧有開門可以讓我們參觀。據說這

<sup>2</sup>請參見噶陀仁珍千寶總網-聖地介紹：自生佛塔  
<http://www.rigzin-chenpo.org/temple-2-1.html>

道金門下面有地道可以通道博達大塔，仁波切說在密續中，這是班智達(名字不記得了，好像是那日...)閉關修行的地方，最後他在這裡化虹而去。現在有些人有時會看到老虎，可能是他的化身或護法，有時候可以看到老虎從廟裡出來又跑進去，仁波切好像看過一次老虎的樣子。我們都在這道金門前面頂禮祈請加持。

蘇揚布這裡還有風神、水神、火神的石頭象徵。這裡有許多非常古老的佛像，其中包含了最原始的觀世音菩薩佛像，和我們現在所見的不太一樣。蘇揚布這裡有一個很長很長的樓梯，在靠近上面的地方有象和馬的法座，仁波切說從這個地方開始就算是佛塔的建築，佛塔前的金剛杵下面也都是密續的壇城雕刻。

我們去的時後，碰巧遇到蘇揚布大塔正在整修中，有些佛像都被包起來，沒有見到很可惜。塔的旁邊有一個財神寺廟，裡面有六臂白雲菩薩、文殊菩薩、釋迦牟尼佛等等，這些是由龍樹菩薩所開光的。

仁波切說以前塔破舊的時後，有一個成就者名為噶陀仁珍才旺諾布，他想修塔，但是沒有木頭，護法告訴他尼泊爾的樹林裡面有木頭，於是他去向國王報告，國王本來不答應，於是成就者現忿怒像，國王馬上就答應他的請求，而這些故事都記載在旁邊的一座大石碑上(詳情請見註解2)。

在佛塔的附近有很多小佛塔，現在因缺乏維護很多都損壞了，仁波切說這都是以前阿底峽尊者所開光的，這些小佛塔都是利用尼泊爾的石頭所建造的。

蘇揚布這邊還有一個小孩生病可以來這裡作法事的地方，據說以前有一個餓鬼媽媽生了五百個小孩，因為沒有東西吃，所以一直吃自己的小孩，佛陀告訴他不可以這樣做，應該要作佈施，學習佛法。後來這個地方就變成小孩生病的時候，來此作法事就會痊癒，我們去的時後，正有媽媽抱小孩在那準備作法事。

我們在蘇揚布大塔旁的竹巴噶舉寺廟點燈，因為這裡點燈超便宜的，於是我們一人點了一百盞，點起來好壯觀阿！

然後我們參觀了旁邊的古董博物館，裡面有很多古老的佛像，包含修建佛塔的仁珍千莫成

就者的佛像。後來我們走下山到旁邊的文殊菩薩聖地，這時候德童仁波切也到這來和我們會合，朗欽仁波切說五台山是文殊菩薩的聖地，有一天他化身為漢人和尚到這個地方修行，具說他的劍劈向大石頭，讓尼泊爾這裡的水宣洩出去，後來只剩下一點點湖水(據說是喬巴大峽谷)，之後文殊菩薩在這個地方轉法輪，有一天他不見了，只留下一片空地。後來的人在這個地方蓋塔紀念他，我們在這裡快速的念了文殊師利讚然後離開。

今天中午的午餐，大概是我們來尼泊爾這麼多天第一頓正常的午餐，我們在仁波切弟弟家享用美味的午餐。下午堪布帶素媽媽一行人到博達和仁欽林寺去，而我們和兩位仁波切去參觀尚未完成的帕竹寺以及帕竹藏香的製作過程。

在仁波切弟弟家旁邊有一棟3層樓的建築物，這是將來作為在家弟子的閉關中心，目前雖然尚未完工，但整體之外觀雛型已大致完成，仁波切帶著我們進入閉關中心參觀，每一層都有數間像套房般的閉關房，可惜都還需要整修才能真正使用。而且每層樓的樓梯或是走廊也都非常寬敞，其實一般加德滿都的房子都非常小，依照我們這幾天旅程所觀察，有的房子甚至懷疑走進去是不是會直接撞到天花板呢，仁波切說希望他的弟子無論來自台灣或是美國，來到尼泊爾這佛教聖地都能在這閉關中心圓滿修行，所以仁波切也非常重視工程的進度及品質，了解仁波切的這番苦心，讓我們無不感動，希望下次再來到尼泊爾就能在此閉關。

走回閉關中心一樓，我們看到了藏香的製作工程，首先把所需的香料及藥材都混合像麵糰一樣，放入一個像做麵條的機器裡面，當轉動機器旁的轉輪，藏香就像麵條一樣一條條的做出來，接著就將每條藏香排放在乾淨的木板上，然後拿出去曬太陽直到乾燥後才會作成一把一把的藏香。據尼瑪堪布說，這藏香的材料可是有改良過的喔，現在的新產品點起來不會燒得滿屋子都是煙霧一樣，而且所添加的都是天然材料，所以聞起來特別清新舒服，而點藏香最主要是供佛，因此材料的選擇是特別講究的。

參觀完閉關中心後，我們跟著仁波切步行走到帕竹寺佛學院，因為這裡開車上來不太方便，所以我們就抄近路，從仁波切弟弟家出來

後經過田路小徑，由於現在正是收割的季節，所以看到旁邊有一稻草堆，二話不說我們三個請德童仁波切幫忙拍張照片，結果一屁股坐下去真是又燙又刺，一點也不柔軟阿。再走一小段山坡路，穿過一片有人一半高的草堆後，終於到了我們的帕竹佛學院。

約略十年前，朗欽仁波切在這尼泊爾加德滿都興建帕竹佛學院，希望做為直貢僧眾深造進修直貢不共教法的學院。現在外觀已大致建造完成，進入大殿後雖然內部尚未整修，目前也只能看到支撐建築的柱子，但是放佛像的地方我們往上看是直接通達二樓，仁波切說屆時會規劃安置非常大的佛像，所以不難想像完工後的大殿一定非常壯觀莊嚴。我們沿著旁邊樓梯走上二樓，對面的兩側是規劃法王、仁波切的休息室及會客室，而且還有一個廚房。因為佛學院是在山坡上建造，所以從二樓窗外看出去的景色一面是山，另一面則可清楚看到尼泊爾極富盛名也是今天參觀的蘇楊步佛塔。

在佛學院旁邊是僧眾的閉關中心，我們也有進去參觀一下，而且現在已有五、六位喇嘛在此閉關，所以我們只好輕聲細語的讚嘆這裡真的非常適合閉關，不但環境清幽遠離了加德滿都的城囂喧擾，還可以依山傍蟲鳴鳥叫，在此修行就像佛眼可慈悲看盡一切眾生苦一般。

今天晚上德童仁波切帶我們去吃 Garden Kitchen，是一間有分室內室外很有氣氛的庭園餐廳，有西式的餐點也有印度咖哩，聽說有時候餐廳還會安排室外演奏音樂，雖然我們沒有聽到演奏，倒是遇到很多從台灣去的人。

#### 第五天(11/9)

今天是佛陀上天道為摩耶夫人講法返回人間的日子，同時也是澈贊法王的生日。一早我們就趕車去仁欽林寺參加開光典禮，開光典禮是在寺廟外的廣場舉行，從世界各地來了非常多的弟子和僧侶參加，我們同時看了許多的西藏歌舞表演。中午我們跑進寺廟大殿去參觀。午飯過後，德敦仁波切帶我們去見了很多年輕的仁波切，這些仁波切的前世也都是青海寺廟的仁波切。然後，我們還很幸運的見到了尊貴的澈贊法王，每個人都向法王獻了哈達，因為法王還有事要忙，於是拍完照片後很快大家都出來了。下午的時間，我們就在二樓的大房間裡

看樓下的西藏歌舞表演。一旁的西藏國中學生都很開心得跟著表演的歌手唱歌。

下山之後，看到很多西藏人在博達大塔旁邊點了許多油燈並一同為西藏受難者作祈禱，很令人感動。今天的晚餐我們再度光臨 Garden Kitchen，而且吃飽飯走回旅館的路上，看到許多人都在路邊點燈，當然在博達佛塔那兒也不例外，在這殊勝的日子我們也跟大家一樣在佛塔附近點燈，而且令人開心的是，今天晚上居然完全沒有停電，據了解也是因為今天是特別日子的關係呢。

#### 第六天(11/10)

今天的行程是到帕坦去買尼泊爾的佛像，我們今天的嚮導是德童仁波切，尼瑪堪布在寺廟忙碌一些事。我們和素媽媽一行人一起搭了一台九人小巴到帕坦去，因為我們比朗欽仁波切早到，於是我們又去了一次千佛塔，沒想到我們真的可以再來一次千佛塔，這一次我們事先帶了釋迦能仁的儀軌來唸，三~四人一組大家輪流在那修了這個殊聖的儀軌。千佛塔的旁邊有一棟小房子，德童仁波切和主人交涉了很久之後，我們居然獲准可以到樓上去，原來那裡面有一尊古老的佛像，仁波切說尼泊爾人說這是太陽神，西藏密續中這是南究瑪(瑜伽母)，是修施身法的主尊(瑪吉拉尊)，仁波切叫我們在旁邊的大理石地板向佛像作大禮拜三個。在這裡是要脫鞋上樓的，大理石地板非常的冰冷，我記得我作第一個大禮拜的時後，居然忘記這是大理石地板，頭撞在地板的聲音超大聲的。在這樓梯的右邊可以看到千佛塔二樓，而且正好看到裡面是尊阿彌陀佛，仁波切說以前千佛塔有開放可以上去參觀，但目前基於保護佛塔緣故已無法上去。下樓之後，我們又繼續繞千佛塔。

朗欽仁波切到的時後又向我們介紹了旁邊的摩耶夫人塔，塔的四面有妙音天女、不動明王等等佛像。摩耶夫人塔前面的空地，以前仁波切他們曾在這裡作沙壇城。

之後我們出發到金廟去，到了帕坦廣場的時後，因為有上次的經驗，我們很快的指引大家走旁邊的小路，這樣我們就不用付 200 盧比的廣場入場費，不過入場進去後，有些收費的人就發現我們沒貼 200 盧比的入場貼紙，這時候



大家很聰明的鳥獸散，收費員當場也傻眼，不知該追誰就作罷，尼泊爾人其實蠻善良的。

到金廟的時後，德童仁波切還問我們說這裡要付錢嗎？這裡當然要付錢才能進去，因為沒別的路可走了。這一天正好尼泊爾人把古老的般若八千頌法本拿出來作加持，被眼尖的朗欽仁波切發現，原本仁波切給了他們一百元希望可以打開給我們看，但是尼泊爾人說這個法本他們已經加持好了，不能打開。我們只能上前向法本頂禮，還是覺得很殊聖。

之後仁波切帶我們上樓，上面是一座很古老的寺廟，仁波切說這是印度班智達釋迦師利的廟，廟裡面供奉一尊非常大的十一面觀音，當地的尼泊爾人當時正在作多瑪，和我們平常見的一模一樣，尼泊爾人都在這裡修持八關齋戒。下樓的時後，我們在門裡的天花板看到了曼陀羅的雕飾。

再一次來到金廟，不僅重新見到那殊聖的綠度母佛像和釋迦牟尼佛像，還看到了古老的尊貴法本和寺廟，心裡面覺得充滿了法喜。

之後我們開始了買佛像的行程，我們先到了一家在轉角，門板是藍色的小店，店真的不大，不過裡頭擺滿了佛像、法器等等。這家老闆是佛陀的後代，以前仁波切就向他買過東西。我們在這裡買到了非常精美的巧克力色佛像。然後，我們又坐車到了另一個佛像工廠，樓下就是他們作佛像的工廠，工人拿著工具正專心的打模，樓上才是賣佛像的地方。在一陣挑選和殺價之後，終於可以去吃飯了。

今天的午餐非常的豐盛，我們到喜馬拉雅飯店用餐，這裡有戶外的桌椅，可以邊吃飯邊享用非常美麗的雪山，不過外面的風也是很寒冷。仁波切向我們介紹這邊的雪山中有長壽天女的雪山，我們在其中一面山壁上看到了一個很立體的佛像的臉，他有佛冠，而且看起來是個微胖但有著慈悲微笑的佛像。

下午回來之後，我們終於開始這一次旅程的血拚活動啦！在此之前，只有吃飯、買水果和付租車時才用到錢，我們先到博達大塔附近的一家日本店喝咖啡，窗戶旁就是博達大塔，來這麼多天，行程都非常的緊湊，我們根本就很少好好的看看這座滿願塔。但是這個咖啡店的老闆居然亂算錢，再一陣討價還價後，老闆終

於把多的錢還我們，大家以後帳單還是要仔細對一下喔！休息一陣後，我們在博達附近隨意逛逛，德童仁波切幫我們和老闆講價，我們買了幾個漂亮的法本袋子。之後我們回到飯店去放東西以及休息，這時候居然有珍貴的熱水可以洗澡，真是太神奇了！晚上我們三個女生和德童仁波切到 Tibetan Kitchen 的頂樓吃飯順便欣賞博達的夜景。

### 第七天(11/11)

今天已經是倒數第二天了，由於那天去蘇揚布的行程實在很趕，我們很想繞繞蘇揚布大塔，於是今天預定行程為早上繞塔，然後去塔美血拚！我們出發到蘇揚布路上的時後，堪布突然說他想到一個聖地可以順路去，於是我們經過了尼泊爾人火葬場然後到達了一個金剛亥母的聖地。堪布因為是臨時起意的，他也沒有帶典故書出門，我們也不太認識金剛亥母，真的很可惜。那個聖地裡面同時有三尊很大的金剛亥母，分別來自三個不同的傳承，因為沒有學過金剛亥母，只能唸誦度母咒語作祈請。我們在那邊的時後，後面也有尼泊爾人在那裡唸誦儀軌作祈請。我們在這裡點了一盞燈。那邊看起來似乎是個很古老的地方，有許多非常古老的石雕，還有四臂文殊菩薩的雕像，可惜沒有受到很好的保存。

在聖地旁邊，就是他們菩提子念珠的批發地，堪布說小顆的現在很昂貴，我們在那裡選了幾條菩提子念珠，不過都是顆粒比較大的，價錢非常便宜，不過也殺價殺好久。

因為朗欽仁波切在他的弟弟家等我們，於是我們先到仁波切弟弟家，仁波切給了請我們帶回台灣的東西，然後向我們道別，叫我們不可以吵架。我們在這裡還買了很多的藏香帶回家。這時候已經中午十二點了，為了完成我們要繞蘇揚布大塔的願望，堪布還是帶我們去蘇揚布繞塔，因為陳爸爸和陳媽媽沒法快走，於是他們留在山下看超大的蓮花生大士，我們和堪布去繞蘇揚布一圈。在繞塔的時後，路邊有一些人在石頭上雕刻咒語，有一個媽媽拜託我們跟他買，他沒有錢吃飯，希望我們不要殺價，我買了兩個六字大明咒的小石鎖。我們大約花了一小時多的時間快步繞了蘇揚布大塔一圈。

接著驅車趕往塔美，進行今天的血拚活動。到塔美的時後已經兩點多了，有點衝動想直接

去血拚，不過堪布找了一家很美味的 pizza 餐廳餵飽我們，大吃一頓之後，終於可以開始血拚了。堪布帶我們去小飛飛的店買披肩和圍巾，那時候大約三點多，沒想到我們再也沒去別家店了，等我們挑好殺好價居然已經天黑了。幾乎把我們身上的錢都花光光了，不過我還是有買到彩虹外套、手套和襪子。這一天午餐吃的很晚，又想到帶來的泡麵幾乎都還沒吃，還有我們買的水果還有好多，於是我們就直接回飯店了。因為已經超出開車伯伯上班的時間，堪布叫我們快點上車。回飯店後，我們在小客廳裡吃泡麵、石榴、橘子、蘋果等，然後大家趕快回去整理行李和戰利品。塔美真是血拚的天堂，我們居然只逛了小飛飛的店，真是太可惜。

#### 第八天(11/12)

這是最後一天了，今天晚上十二點就要搭上飛機回家了。這一天早上我們早早起去繞佛塔，堪布帶我們去買了一些煙供的草，我們在滿願塔的第二層作煙供，因為是臨時起意又沒有帶法本出門，只好用虔誠的心作煙供啦！下來之後，我們去作大禮拜，三個人只有一雙手套，還好一旁的西藏媽媽非常好心的借我墊子，於是我們三個人都可以作大禮拜了！後來還碰到素媽媽，我們把手套也借給了他們。

回飯店吃早餐後，又出門去滿願塔，嘉慧跟欣融先和堪布去換錢，因為昨天在小飛飛那都花光了，我帶著陳爸爸和陳媽媽去繞佛塔。後來我們在路上遇見德童仁波切，去換錢的人順便去買了佛像裝藏的東西，大家分頭進行了一陣子。然後我還幫他們問到了眼線筆在哪兒賣，尼泊爾的女生大部分都有畫眼線，無論是學生或是上班族甚至小朋友都有畫，看著他們畫上又黑又粗的眼線，欣融跟嘉慧實在太羨慕了，所以他們一回來我們就先去買眼線筆。之後就分開逛逛。我買了一個打坐用的小坐墊台幣大約 75 元非常便宜！因為前天去文具店買鑰匙圈的時候，我付了錢但忘了帶走綠色鑰匙圈，這一天早上我又跑去同一家文具店再買了兩個鑰匙圈，然後我跟老闆說上次我買了一個鑰匙圈忘記帶走，老闆非常有良心的把綠色鑰匙圈拿起來說這個不用算錢！老闆人真是太好了！嘉慧則買到了富有當地特色的耳環，而欣融硬是挑了 2 張當地偶像歌手的唱片，總算大家都買到了紀念品。

中午回飯店 check out 的時後，廚師說我們早餐吃太多，居然要多收 168 盧比，有沒有搞錯阿！我們一直以為飯店廚師人真好，擔心我們出去玩會餓，無論我們點西式或中式早餐，總是全部上桌，而且我們也照單全收，所以我們這幾天都大部分只吃早餐及晚餐而已；還好我們的堪布最後一天也住這但沒有吃早餐，正好抵了這 168 盧比。吃完午餐以後，我們又在佛塔附近逛逛繞繞，後來德童仁波切帶我們去 GEMEINI 超級市場，什麼民生用品、吃的喝的都有賣，以後來尼泊爾可以不用帶盥洗用具和沐浴乳、洗髮精了，可以先來這裡採購，因為都超便宜！我們除了大肆採購 himalaya 護唇膏和眼線筆外，還買了一些零食、紅茶包，最後找錢的時後，凡是零頭他們都以糖果代替！如果是要找 3 元，老闆就會給你 3 顆糖，非常的神奇！出來之後，外面開始下雨了，似乎天空也不捨我們今天就要離開尼泊爾而掉眼淚呢。我們跑到滿願塔旁邊一家小小的咖啡店喝下午茶，他們的蛋糕非常的好吃喔！而且點了一份現炸薯條，我們跟德童仁波切邊吃邊聊，到了傍晚天很黑我們三個女生繼續繞著佛塔附近的商店逛，逛到都心滿意足，其實也沒買東西，我們在佛塔前許了願望之後，才依依不捨的走回飯店準備收拾行李。

回到了飯店，朗欽仁波切打電話跟我們道別，仁波切還說恭喜我們這幾天的旅程都沒吵架，真是太好了。因為尼泊爾機場不是太現代化，所以晚餐時間就提早出發由堪布送我們去機場，在機場門口大家與堪布依依不捨的道別及感謝他這段旅程的照顧，我們就這樣帶著仁波切及堪布的祝福以及我們對尼泊爾的回憶，結束了這次朝聖之旅回到台灣。

這次的旅程非常謝謝尼瑪堪布和我們一起討論行程、安排住宿和交通工具，還有害羞但人超好的弟弟葛勒陪著走路超慢的陳爸爸，還要忍受我們一路都很吵。還要謝謝德童仁波切和朗欽加布仁波切以及他的家人熱情親切的招待我們。最後還要謝謝素媽媽的女兒小芬，讓我們滿載而歸的行李可以避免超重被罰錢。希望下次還有機會去尼泊爾繞博達、蘇揚布大佛塔，還有其他聖地，當然一定要去塔美好好血拚一下啦！

## 中陰總義(2)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2007年講於 Huntsville, Alabama

### 二、死亡痛苦中陰

首先要瞭解死亡中陰的性相，以及顯相如何展現。死亡中陰的性相是從人與死緣接觸直到內氣未斷之前，也就是法性中陰未顯現以前，都是屬於死亡中陰。在總體解釋中陰的時候，法性光明中陰也一併解釋。今天是依寧瑪派的方式講述，所以不解釋法性光明中陰部分，而只講死亡的過程。

死亡痛苦中陰的顯相與生有中陰一樣，但因上、中、下三種不同眾生而有不同的展現。例如有修證的上等眾生是不需經過四大消融和中有中陰的過程等。

根據大圓滿教法，有修證的上等根器眾生有四種死亡方式：

第一種如同寶瓶破碎：寶瓶內的空間在寶瓶破碎後，與瓶外空間融為一體，也就是當他證得法身體性，就能夠在死亡當下與法界的空性融為一體。所以，上等根器的眾生不會顯現中有中陰。

第二種如同柴火燒盡：內心的空性和外在的體性融為一體。色身只是像燃燒的柴火，當柴火燃完的時候，柴也剛好燒盡。

第三種如同虛空顯現彩虹般的光點：持明修持者在死亡當下，光點顯現時，身體隨著光點而融入光中。

第四種如同空行之死：死亡時不留任何蘊體，不留任何痕跡。

或許有人對虹光身，也就是身體如何會化虹光有所疑惑。過去也有弟子曾問過這問題，其實色蘊之體是由四大組成，由習氣的意識與父精母血（即四大之精華）而產生了我們這個身體。身體在母胎中，剛開始只是意識之身，還沒有展現粗的四大。由於過去的習氣，精華的部分逐漸變成粗體狀態，而發展成蘊體。蘊

體就像現在所具的色身。所以色身經過修證以後，粗的四大幻身能夠淨化五蘊達到五大最精華的部分，然後回歸到本初之最精華而化為微塵。大圓滿中講到，化為微塵的同時也就是展現覺性與利他的時候。覺性展現時，依自己身體的形狀再化現出光的身體，即是我們稱為虹光金剛身。過去只有蓮花生大師，貝瑪米札大師示現過虹光金剛身。這金剛身已經完全淨化色身的蘊體，能夠再展現像平常人一樣的色身。蓮師時代，藏王想握蓮師的手，但是無法握到，因為蓮師只是一個光體。西藏成就者的傳記裡，也有記載弟子想替上師在腰上綁結，但根本沒有一個腰可以綁，因為上師的身體只是一個幻體。第十三代直貢法王達波旺巴，在化虹光金剛身後，長居五台山，即便經過了幾代的時間，還有直貢的人在五台山看到法王。虹光金剛身可以色身示現，虹光身和虹光金剛身是有分別的。這類死亡過程是上等根器的死亡過程。

根據大圓滿，中等根器眾生也有三種死亡方式，也分三等。

第一種如同孩童的死亡：孩童根本沒有我會死亡，我什麼時候死亡的觀念。他對死亡根本沒有一個概念，就像小孩玩耍時，玩著玩著就睡著了。如同這般，他已離開對死亡的恐懼，已超離對未來的希望和疑惑。他可能在我們談話中慢慢走掉，讓我們無法覺察到他的死亡，這種死亡已離開了對死亡的執著。

第二種如同乞士的死亡：乞丐死亡沒有固定的地方，也沒有親人在旁照顧，這種死亡如瑜珈士般地無懼。

第三種如同雪山獅子般的死亡：他斷除外境，不期待有上師在旁邊或希求外力的幫助，自己前往無人之處等待死亡。我個人（仁波切）見過這類的死亡。金剛岩寺是西藏寧瑪派一座很重要的寺院，在大家逃亡到印度後，便想重蓋此寺院。我是當時印度難民營的管事，於是想辦法幫忙找塊地。有一次我到蓮花湖附近的

寺院，被寺院的秘書老喇嘛知道了，就被請過去。老喇嘛送了一條哈達後說：「金剛岩是一座很重要的寺院，你幫忙寧瑪在印度重蓋起來，是一件很大的善事，我代表寺院感謝你。」並送了我一本彌勒祈願文的註解，這註解是近代有名的巴珠仁波切的四大弟子之一、因明第一的賈隆丹津察巴所寫。我很後悔當時忘了要求口傳。老喇嘛還說自己當年可能會死，所以他會到尸陀林。當時我也不明白他為什麼要告訴這種事。尸陀林在現在印度省會辜魯，那裡大部分是回教徒。尸陀林有一墳地，以前是佛教聖地，也是過去蓮師示現為日光尊者所攝受之地。後來當地人說，有位老僧人在回教神堂住了兩天，再去時已經死亡。這種死亡是已斷除外境，他不在乎那是外道的地方或是什麼樣的環境，毫無懼地走向死亡。他不需要旁人的幫忙祈請或提醒，不在乎外境的一切，內心已有定解。這種死亡過程是中等根器的死亡。

下等根器的死亡過程就與我們凡夫一樣。死亡要經過外四大、內在五官以及內心識的消融三種過程。對下等根器者需要解釋中陰與頗瓦法的總義。我們所具有的色身是血肉之軀，又稱為粗體色身。六道欲界中，凡有情生命皆具有血肉之身。欲界一些天人一樣有血肉之體。地獄道的眾生屬於化生，有些化生也會有血肉之軀的痛苦，稱它為成熟業受之身；也就是依於業的成熟而感受這種痛苦。再往上是色界的思維身。思維身沒有粗重的五大之身，只有意識身。他們只要用意念來互相表達，而不需用粗的語言，就如在夢中說話一樣。

現在所要解釋的是幻化的血肉之身以及它如何消毀的過程。我們的身體最初是依五大而形成(生)，也依五大而成熟(住)，當身體消毀時也依五大而消融(滅)——也就是身體是依五大而有生、住、滅。我個人(仁波切)的觀點是內在有情生命如同五大，最終都將消毀。整個宇宙世界、外境器物只是一個展現過程，最終都會回歸到毀滅。

死亡時，業氣顛倒，身體內的五大次序全部混亂，進而出現死亡的徵象。這種混亂是由身體外、內、密三種方式展現。消融的方式在大圓滿的本覺自顯中有更清楚的廣解，這裡只是作精要的解釋。雖然消融過程的解釋各教派有一點不同，基列納措囊支大師將過去舊譯寧瑪派和新譯密續中最重要的部分總攝一體。

業氣顛倒時，身體五氣也開始顛倒。業氣顛倒，五氣不順時，我們會說這是氣的關係。但是病痛時並不只是氣，也要與地、水、火的過程一起來解釋，氣融於地、水、火中而成一體。氣代表動力，沒有動力就無法運作。氣的收攝是重要一環，所以主要就以氣來做解釋。

第一是平住氣又稱持火氣：即消融之意。平住氣顛倒時，消化系統不能運作，我們無法飲食，無法吸取食物的精華。

第二是持命氣：保持生命的氣。持命氣顛倒時，我們的意識開始不清楚，內氣漸消，心識陷於模糊狀態。

第三是下行氣：下行氣顛倒時，收縮下二門的力量消失，身像一打開的洞無法控制大小便。

第四是上行氣：上行氣顛倒時，我們無法吞嚥飲食，人的氣息變短，呼吸短促。

第五是遍行氣：遍行氣顛倒時，手足四肢無力，全身好像要垮掉一般。

五種氣顛倒時，脈也開始顛倒、毀壞。前面講五氣是五種根本氣，下面講五種分支氣。

第一種是拖行氣：人形成的時候是從臍輪開始形成，毀壞也是先從臍輪開始毀壞。向上拖行的氣顛倒時，地大融於水大。外在徵象是全身力量消失，脖子無法將頭抬起，腳無法支撐身體，手無法持執物體，牙齒開始有污垢，無法控制唾液、鼻水。內在意識昏沈模糊，已認不出人。有些病人還會一直用手扯開身上蓋的衣被。密的徵象是顯現虛幻的陽焰。

第二種是莊嚴氣：心輪的脈開始顛倒毀壞，使身體成為紅銳氣態而氣盡漏失。此時水大融於火大。外在的徵象是口乾、舌尖僵硬。內在意識變得很急躁而易生氣。密的徵象是朦朧的煙霧。

第三種是分別氣：喉輪脈開始毀壞，分辨粗細垢染的氣漏失。此時火大融於風大。外在徵象是呼吸短促，呼吸已無熱息，全身出汗。內在意識變得時清時迷，對外境已不太清楚。密的徵象是如螢火蟲一閃一閃的小火焰。這些徵象不是每個人都相同。這裡只是以大概的情

形來解釋死亡的過程，每個人不同的身體構造以及不同的死亡因緣，就有不同的死亡過程。

第四種是業氣：密輪脈開始毀壞，業氣漏失。此時，風大融入識(意識)中。外在徵象是氣息粗重，只有往外的呼氣而沒有往內的吸氣，眼睛往上翻。內在意識完全迷惑，顯現出各種錯亂印象。惡業重者，這時會覺得被人砍殺或被動物抓咬等，產生很多恐懼。過去累積善業以及身語意都修持很好的人就會顯現勇父、空行、觀音或大勢至等菩薩來接引。密的徵象是如燈燭之火焰。

講地大融於水大是指一種消融關係，而不是身體地大的部分陷於水大部分。業氣顛倒時，五氣就回歸到中脈的氣中，表示地大的氣回歸到中脈的氣內。為何如此講述呢？這就像有了「所依」的桌子才有「能依」的杯子。當地大融於水大時，身體粗的肉體、骨頭的依靠已不存在。「所依」不存在，「能依」就回歸到中脈的精華氣中，也就是粗重的融於細微中。我們說打通中脈的氣，就是回歸到此當中。當業氣顛倒時，粗重的五大融回到細微的五大中，五種根本氣也同時回歸，五種分支氣則開始漏失。此時，我們的眼、耳、鼻、舌、身五根開始無法發生作用，也脫離了色、聲、香、味、觸等苦樂感受。這裡講的感受是粗的感受而不是完全沒有感受。當沒有色、身、香、味、觸等感受時，所現都是顛倒，無法分辨是非善惡，分不清親人或朋友。

第五：最後意識融於虛空，整個外氣完全斷了，外氣斷就是一般公認的死亡。依佛教的觀點，內在消融尚未結束，所以還不是完全死亡。有些人雖然外氣看似斷了，也可能過一段時間後又接上氣活過來，心口部位還有微熱。在外氣已斷，中陰未現起時，我們可以修法，提醒他中陰的過程或將壞的過程轉化成好的過程。

風大融於意識，並不是前一物質融到後一物質中，仍有一物質的存在，而是指回歸到本初法性、五大最精華的部份。這種最細微的部份已經無法用物質來解釋，稱為法性。法性融為一體時，稱為融入或消融。外氣斷時，意識融於空大(虛空)中，亦即意識最精華的五大細微法性融入如虛空般無礙的明空，一個清明狀況中，表示回歸到真正勝義的中脈之氣。像噶舉派修脈氣之行者，最終目的是通過修次第收

攝脈氣的方式，將氣融回到五大精華，然後回歸到最細微的法性中。

如時輪本續所述，由自身中脈頂端有白色甘露下降，從中脈尾端有紅色甘露上升，當下降以及上升的紅白甘露融為一體時，業氣(又稱羅睺羅氣)最終也融回到中脈的氣中。所以噶舉派的修法有頭頂觀白色「杭」(ཁྱ)字，在臍輪觀紅色「阿」(ཨ)字的修證方式。紅、白及業氣產生時，就會顯現「顯、增、得」的過程，也就是內在消融過程。紅、白、氣融為一體時，身體從中展現出來，所以身體毀壞時也是從紅、白、氣開始毀壞。紅、白、氣(又稱黑道)與三毒有直接關係。白代表瞋心，紅代表貪欲，氣(黑道)代表愚癡最細微的部份。內在消融就是這些最細微的三毒消融，與「顯、增、得」顯現的過程。

現在細說顯位、增位以及得位智慧。有人說消融過程中會先顯現白道，有人說會先顯現紅道，但依時輪金剛的解釋，人因為過去的業而形成不同的身體，融入方式也不同，所以沒有一個準確的解釋。譬如，接觸不同的死亡因緣，消融的過程就會不同。就像有些人是突然猝死或被人殺害，則前面所描述的外氣等消融過程都不存在，只有顯、增、得的紅、白、黑過程。

白代表父親，即世俗明點，位於中脈的頂端。當外在業氣顛倒時，五氣也顛倒時，代表父精的世俗明點下降，三種細微的瞋心同時消融滅住，出現白色亮光的白道顯相。密乘中解釋的四空就會於此時展現出來。平時修法收攝五次第<sup>1</sup>，就是訓練在此當下修證法性的空性。白道顯相時，眼、耳、鼻、舌、身五識融回到意識。意識粗體分別念完全斷除，心變得很清明。這種清明顯相代表大圓鏡智的展現，這力量同時斷除了三十三種細微的瞋念(這些只是由瞋恚再細分出來而已，就像恐懼有恐懼、大恐懼、極恐懼；愛也有普通的愛、中愛、大愛等。)此時就會出現四空的空光明。大圓滿頓超的解釋，在心臟有一條光明之脈，當氣融回到光明之脈時，就是白道顯相。斷除細微的瞋念而生起清明的顯相，此時「顯」位融合到「增」位中。

<sup>1</sup> 第一金剛念誦次第；第二無上密意次第；第三加持次第；第四樂現等覺次第；第五雙入次第

在中脈下端代表母血的紅菩提上升，出現紅色亮光的紅道顯相。從這裡開始，我們稱為「增位」階段。「增位」產生時，四種貪念也將斷除(依細分有四十種)。依心的清明增長力量所展現的智慧就是妙觀察智，此時出現大空階段，染污識融回到阿賴耶中。我們講述白道與紅道光顯現過程都只是一瞬間而已，有些人可能根本無法了知。

當紅、白道融歸一體時，離開了「能、所」二執，顯現一片黑暗，所以稱為黑道。雖然顯相是黑道，但是本初的基礎不變，此時粗體的脈氣完全融化歸攝到心的五大精要，達到極度的清明，我們稱為極空階段。心的清明已離開一切戲論，離開能、所二執，展現出本具的如來藏體性，我們稱為得位，也就是「得到」之意。佛陀說連螻蛄都具有如來藏的體性。對修證者而言，黑道顯相時間可能是一瞬間，可能是一彈指時間或一盞茶時間，最長是三天，所以我們說屍體在三天之內不要碰觸的原因在此。修證很好的行者，在生有中陰時已經赤裸地現見本覺體性，已了解本初基礎的母光明以及經過大恩上師給予指點認出的子光明，在黑道時能母子光明相會。為何稱母子？因為母子之間相認很快速。雖然連螻蛄眾生都具有如來體性，但因俱生的無明垢染，他們根本無法了知。

當基礎光明顯現時，我們已喪失了所依，但那個「我」的強烈俱生執著仍然存在，於是另一個中陰身又開始產生。

### 問答錄

Q：請仁波切將所講的過程再簡單講一次，已經聽得糊里糊塗。

A：粗體的五大收攝與前面講述的差不多，所以不需再重複。有些人會因為死因不同而有不同的過程，因而無法接受此說法。內在細微的消融過程就是外呼吸氣已斷而內氣尚未斷的時候。我們好像用了一大段的時間來解釋顯、增、得的過程，但實際過程是很快速的。總而言之，白道、紅道，也即父精母血的消融過程是一瞬間的。因人體構造的不同，這過程不一定先顯白道再顯紅道，或先顯紅道再顯白道。當紅白相遇就回歸到黑道中，過完黑道過程就回歸到眾生本俱的如來體性當中，此時就安住在本初法性中。若能不動搖的安住在本初體性就

可以獲得解脫，也就不需要經歷下面的其他中陰。但我們的習氣不可能不動搖，因此在生有中陰要學習、修證，就是要把握當下那一刻。在觀修觀音的時候，首先就是處於法性的空性本體中，從本初之基再次如幻身般地顯現本尊觀音，乃淨除血肉之身的執著而現清淨之身。顯相出來後再以收攝方式，從身體頭頂到腳化光，最終融入心間的「吽」字(ཧཱ)，或「吽」字再融入明點或「哈」(ཧ)字，就像四大身體融入的過程一樣，如此般地幫助我們學習。

平時就要精進修證，才能在死亡過程中與它連貫在一起。不要像印度蓮花湖裡的魚，哪邊扔魚餌就游到哪邊吃。如果沒有親自修證就無法幫助自己。平時，盡量在細微的明點上修持，雖然不能立刻做得很好，只要努力，你會逐漸靠近目標。觀修細微明點時，無需刻意去修止觀，止觀已在當下，最後再融化明點。

Q：仁波切講外、內、密的時候是我們能感覺的嗎？比方說像煙、螢火，是真的看到嗎？

A：其實這是在解釋心的一種徵象。講外就是告訴你外在身體的徵象，講內就是指氣體的改變，講密就是心的一種感受。這種光類似打很強的哈欠或咳嗽時，可能會冒金星般的情況。

Q：最後一層密是看到燭火，再來就是外氣斷了。仁波切講過頗瓦法要外氣斷才能修是嗎？

A：對，外氣斷而內氣未斷之間進行頗瓦最好。這裡所提的燭火並不是心的清楚解釋。這只是一種瞬間的感受而已。外氣未斷時的思想意識非常重要，你要將平時接受的教導與修證，在此時一再提醒自己，然後加上旁人的引導，就是一種幫助的力量。

Q：如果沒有抓準這時間，是否就不必修頗瓦了？

A：外氣斷而內氣未斷，行頗瓦的時間過去以後三天或七天之內還可以修，也就是藉佛陀真實語與加持的力量，給與施頗瓦者的一種能力。也與死者過去對三寶的誠信程度有關。

下期待續

# 七祐佑度母祈請文(2)

朗欽加布仁波切 講述 張福成 口譯  
1999 年講於台北岡波巴中心 岡波巴編譯小組 紀錄

第二：去除涅槃道路之障礙。去除涅槃道路的障礙可分為二：(一)、不要進入到迷惑的道路中，(二)、去除迷惑道路的障礙，趨入清淨無惑。

首先，不要進入到迷惑的道路中；也就是「佛法尚未由心生，追隨名句的假相，受邪宗義所欺騙，聖正度母祈教怙」這個偈頌。如果佛法沒有從內心產生、沒有趨入正道的話，那就只是追隨名句之假相，只是追隨各種宗教的表面教義與名詞的假相，並非純正的教法。例如自在天神，什多巴，寫下很多有關天道與阿休羅戰爭的經論，但這些經論裡並沒有提及善惡、果報。什多巴的弟子九多（相當於法稱菩薩的時代），將什多巴的教法廣大宏揚，就是「順世派<sup>1</sup>」，它沒有善惡的取捨，也沒有果報的存在，屬於「斷見派<sup>2</sup>」：他們相信沒有下一世，所以沒有善惡的區別。這些外道的教派，至少有二十五種以上，詳細請看入菩薩行論。「龍千巴尊者」的「宗義藏」對每一外道也有詳細論述。此外，也有「常見派<sup>3</sup>」，它是由瞿目仙人所流傳下來的大自在天神的教派。為什麼叫做瞿目仙人呢？大自在天神為了要考察天神，就請了一個天神向大自在天神的王妃悟瑪尼講述教法，這個天神看到悟瑪尼非常漂亮而心思開始散亂，因此他就看著自己的腳尖來專注教法。大自在天神非常讚嘆這個天神，因此對他講述了許多經典，從此這位天神就把大自在天的經教（常見派）廣大傳揚開來。因為他一直看著自己的腳，心思都沒有渙散而被稱為瞿目仙人。外道有名的教派還有「遍人

天<sup>4</sup>」、「裸形<sup>5</sup>」等教派。除了古代的外道六支，還有「啦啊瑪那」，就是「回回」、「回教」，在唐朝稱之為「大石」的國家，就在伊朗這地方。這些教派的經典，回教、道教、基督教等等，都寫得非常簡白，讓大家容易了解及接受，讓我們的身體好、運氣好等。但這些教派都只是名詞與假相，因此如果想追求教法，卻沒有接觸真實的正法，就會隨著名詞假相而走。

此外，雖然進入到內道佛法之中，也有可能進入到小乘的教派之中。小乘的教派有「說分別部」及「經部」<sup>6</sup>等，這些宗派義理都承認「人無我」，但是不能夠了達「法無我」，而認為有一個真實、微細不可分割的外在世界。在大乘的教法中，龍樹菩薩提倡「人無我」及「法無我」，但若只維持在了解表面的義理，充其量也只是在追求名句的假相—內道的教派義理在中觀的應成派之前，都只是在追隨名句的假像。如果是追隨名句的假像，就不能夠了知諸法的實相，不能夠超越輪迴，超越非想及非非想處<sup>7</sup>。所以法明菩薩曾經說過，如果對於法不能夠了知實相，則是執著於非法，如同眼睛被無明遮蓋住，不能夠認知諸法實相，在輪迴處不斷的來去。經典裡面也有提及，如果執假為實，認為有一個實體存在，則和外道是沒有差別的。

止息輪迴的痛苦裡面提到，外道的宗派義理就是常見跟斷見。斷見的部分是屬於順世派；常見的部分如大自在天派，認為情器所見

<sup>1</sup> 此為古印度婆羅門教之支派，主張隨順世俗，倡導唯物論之快樂主義。此派否認輪迴、業，也否認祭祀、供儀、布施之意義。

<sup>2</sup> 主張無因果相續之理，世間及我僅限於生之一期，死後即歸於斷滅。

<sup>3</sup> 主張世界為常住不變，人類之自我不滅，人類死後自我亦不消滅，且能再生而再以現狀相續。

<sup>4</sup> 為印度教之一派，認為通過默念神名與坐禪可以獲得解脫，又稱毘紐天教

<sup>5</sup> 古代印度二十種外道之一，提倡以大空為衣之裸體生活，以裸形為正行，又稱無慚外道

<sup>6</sup> 小乘二十部之二

<sup>7</sup> 屬於四無色界之一

都是由一個創造者所創造出來的，比如說上帝的教法，認為有一個恆常存在的主體，這是「常見」。又如遍人天、各種化身等教派，認為天跟地會掉下來，因此有大烏龜等十種化身把天跟地舉起來，這些烏龜都是遍人天神的化身。同樣地，釋迦摩尼佛、回教「默罕默德」等也是遍人天神的化身。另外還有裸行派，均屬外道。在內道教派裡面就有小乘與大乘教派。小乘的教派有說分別部跟經部宗，大乘的教派有唯識宗跟中觀宗。小乘的教派裡面主張一切的物質都是由不可分割的細塵(原子)所組成；唯識宗認為一切的東西都是由一個真實存在的心所形成的；中觀宗認為一切都是沒有自性的存在。這些教法如果不能幫助我們瞭解遠離一切邊執，我們就不能夠證得究竟的涅槃。所以請求聖度母來救渡迷惑眾生，遠離一切的邊執，證得究竟的佛果，遠離三界<sup>8</sup>的輪迴。這裡三界(三有)輪迴是指非想非非想處以下，仍在輪迴之中，而聲聞跟獨覺是屬於「止息天」。讓我們離開輪迴而到「止息涅槃」，才能證得究竟的佛果。

其次，去除迷惑道路的障礙，趨入清淨無惑。可以分成「去除七不清淨地的障礙」，及「去除清淨地的障礙」。

去除七不清淨地的障礙：「證悟自心實艱難，雖見卻不加熟悉，惡劣行為而散逸，憶念天母祈救怙」。這句話簡單的意思是：我們不知道心的本質就是法身，知道之後就應該經常地觀修、練習，不要因為世俗的事情而心思渙散，所以祈請聖救度母使我們能夠經常來做串習。

「證悟自心實艱難」：要瞭解自己的心十分艱難。心性 is 遠離一切戲論，離開「有」、「無」二邊，因此心性本身是無念的，本身就是智慧。就凡夫眾生而言，是不能夠僅靠著聽聞來了知心性的本來面貌與智慧；要了知無念的智慧，首先要聚積廣大的福德資糧。在寶性論面裡有提到，沒有福德之人是不能了解湛深的聖法，僅靠著聽聞是不可能了解湛深空性的意義。為什麼呢？因為空性的意義並不是我們的心所能夠了解的，法性的深奧也不是用我們的思維來認識的。對勝義諦的空性而言，它不是我們心的對境，所以不能夠僅靠思維來了解。

在經典裡面也有提到：「善根不圓滿，不悟空性義」。如果沒有聚積眾多的善根福德資糧，是不能夠了解湛深的空性聖義諦。但因此而以為自己沒有廣大的福德資糧而不能夠了解空性，如此而心灰意冷，也非必要。因為就空性意義，諸法的了解而言，知一普解：如果知道一項，就能夠全部了解。所以藉由往昔善根福報的成熟，對空性的意義有所了解就不會困難。所以應當盡力聚積資糧，不必灰心。

如欲證得法性，就要經過「資糧道、加行道、見道、修道、無學道」這五階段。「資糧道」就是我們所提到的前行法的實修；如果照經教傳軌的話，須經三大阿僧祇劫的時間。我們用前行法來圓滿「有所緣起」的福德資糧，及圓滿「無所緣起」的智慧資糧，圓滿這二資糧後就進入加行道。加行道有「煖、頂、忍、世第一法」四個階段，依此證得諸法實相。證得諸法實相的時候就是「見道」位，也就是見到了諸法的空性、智慧的火光。當這火光產生前，會先有溫暖、熱氣，之後才會燃燒成火，所以在加行道的第一階段叫做「煖」位。當這個煖位出現後，就要積聚善根，累聚到頂端一樣，好像火苗的尖端，所以有「頂位」的出現。之後是「忍位」。在這個階段，聽聞空性不會感到害怕，「忍」不是指一般的忍耐，而是對於空性的教法能夠安忍的聽聞。最後是「世第一」：在世間所有教法之中最為殊勝。到了「世第一位」後，加行道便得以圓滿，而趨入「見道」：見到諸法的實相。「見道位」的「見」是指看見。般若經說：「心之自性為光明」，釋迦牟尼佛能夠了知心的自性、本來的光明、遠離一切的戲論，這稱之為「智慧見」。在智慧見中，沒有「能見者」跟「所見者」、沒有「能察覺者」跟「所察覺者」的存在，這才是真正的見道。現觀莊嚴論有提到，證得見道位為「初地」，從這裡開始就會慢慢地進入到「實地」。「初地」也稱「極喜地」：見到諸法的實相，心生大喜。在證得初地之後，見到諸法實相，是不是就去除了一切的障礙？圓滿一切功德呢？

集經論提到，見到諸法實相時是先了解菩提的部份，之後還要不斷的練習、實修，功德才會不斷的增長，才能夠逐漸斷除一切的遮閉。在現觀莊嚴論也有提到，證得初地並不是了證菩提，一定要再三地觀修。提婆也曾經說過，一堆木頭本身可以生火，但需要氧氣的幫

<sup>8</sup> 欲界、色界、無色界



助；木頭雖然可以燃燒成火，但若不去翻轉敲打也不會持久。同理，證得初地後不去觀修，也不會證得菩提。所以要藉著聞、思、修，再三反覆地觀修練習，才能夠證得了悟。如果只有初步的了知，是不能夠產生利益的，一定要先廣為聽聞，產生「聞所生慧」，將所聽聞的內容仔細的思維、了解、選擇，產生「思所生慧」，將「思所生慧」確定的內容，不斷的做練習，養成習慣，這就是「修所生慧」。如果不經由這種方式，心思就會渙散，只是偶爾知道它實際的意義，是沒有什麼幫助的。所以祈請救度母，讓我們經常安住在正念中，安住在禪定中，安住在對諸法實相的了解中。

從「初地」到「七地」的實修，就是七(個)不清淨地的實修，簡略的講是「初地」，但實際上是包括從初地到七地，「一地」到「七地」叫做七個不清淨地。這個部份如果按照經教傳軌來講的話，「見道位」就有十六種忍的智慧，之後再進入「修道」、「無學道」，每一個段落的細節就非常的多。按照經教的傳軌來區分這十六忍智，就是「苦集滅道」。每一苦、集、滅、道裡面又分為四項：「法忍智」、「法智」、「類忍智」、「類智」<sup>9</sup>。這是屬於顯教「地道」的說法。

其次「去除三清淨地的障礙」的部份：「無二智自生心中，但因分別習氣故，任何所做均受縛，無二心母祈救怙」。

心的自性是具無二的智慧。華嚴經裡面有提到：就法界而言，火能燒毀這個世間之物，但不能燒掉天空。同理，自身本來的智慧是不會被煩惱所改變、摧毀，因為自身本來的智慧是遠離有、無二邊。所以要經過長久的觀修，證得法性的空性意義。不見到空性之前，自己要好好地實修，證得諸法實相，才能真正摧毀「能取」跟「所取」，遠離二執及所知障。這裡以「金剛喻定」<sup>11</sup>再三的觀修，清淨去除「能執」跟「所執」的習氣，故說「但因分別習氣故，任何所做均受縛」。在三清淨地中主要是要去除二執的習氣，因為在兩種執著的習氣下所做的一切都是虛浮。在寶性論有特

別的提到，在沒有證得佛果、究竟涅槃之前是不能夠稱之為功德圓滿、斷除一切的過失，在這個之前，都還有「煩惱障」與「所知障」的存在，因此要不斷的努力來做實修；只有在證得佛果時，才能真正的去除「所知」跟「煩惱」障，才能夠真正斷除「能取」與「所取」。

「煩惱障」與「所知障」的定義有很多，在此我們以寶性論為主。礙於對「三輪體空」的了解是所知障，小氣、煩惱等則是煩惱障。「三輪體空」是指對「能思、所思」，「能造作者、所造作者、造作物」這三者本質為空，若不能如實了解就為所知障。又比如說佈施：能夠佈施者、接受佈施者、跟所施的物品，就稱為三者；不能夠了解「能作者、所造作者、及所造物」這三者的空性，就叫做所知障。其次「煩惱障」：在寶性論裡面，如小氣的習氣，是屬於煩惱障。

總而言之，有「人我」的存在，就會有像瞋貪等的習氣，它的對治就是佈施。我們稱六度的反面為煩惱障；到了六度之後，如不能夠了知「法我」就為所知障，這些都是要斷除的。只有到八地以上的菩薩才能趨入法界、斷除煩惱障(「八地」就是清淨地，「八九十」地為三清淨地)。「聖者菩薩」(初地菩薩)開始斷除煩惱障和所知障，但在三清淨地的時候，才真正斷除煩惱障，然後再逐漸斷除所知障。以上有關「地道」的理論都包括在頌文之中。根據入中論，趨入無學道能斷除一切的過失，然後趨入「八地」斷除一切的染垢。三清淨地後斷除煩惱障，八地開始時所知障、惡顯的習氣都還存在，還沒有證得佛果，初地以上的菩薩才會慢慢斷除惡顯的習氣。所以祈請救度母讓我們產生無二的智慧。

這些教法都是湛深難以理解的，但我們可以種下聽聞、思唯、觀修教法的習氣，這是殊勝的善緣，大家能夠仔細耐心的聽聞，是非常的難得的。

下期待續

<sup>9</sup> 由菩薩地至佛地間之行位

<sup>10</sup> 概括而言，現觀「欲界」四諦之智，稱為法智；現觀「色界」、「無色界」之智，稱為類智。法忍智與類忍智為斷除四諦之迷惑，法智與類智為印證四諦之理。

<sup>11</sup> 指如金剛一般堅利之定。又依金剛三昧、金剛滅定、金剛心、頂三昧。



# 菩提心讚頌寶炬

༄༅། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱི་བསྟོན་པ་རིན་ཆེན་སྐོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

昆努仁波切丹津嘉參

- 69 菩提薩埵所似相，尊貴如來之神變，  
較之似如牛車等，稱揚其為更殊勝。

69 ལྷུགས་ཀྱི་ཤིང་རྟ་ལ་སོགས་ལྟའི། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་དབའ་དེ་དག་ལས།  
དེ་བཞིན་གཤེགས་པའི་རྩ་འབྲུལ་ལྟའི། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་དབའ་མཚོག་ཏུ་བསྟགས།
- 70 舟船使人度彼岸；縫針繡補使衣穿；  
駿馬奔馳達目的；以菩提心證佛果。

70 ལྷུ་ཡིས་མ་རོལ་སྐྱོལ་བར་བྱེད། །ལབ་ཀྱིས་ཀྱོན་པ་འདྲུབ་བར་བྱེད།  
མགྲོགས་འགྲོས་འདོད་པའི་གནས་སུ་སྐྱེལ། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱིས་སངས་རྒྱས་འཛོལ།
- 71 對治貪等觀不淨，雖未將執從根除，  
聖菩提心治一切，轉之使勝眾應斷。

71 རྒྱགས་སོགས་གཉེན་པོ་མི་སྲུག་སོགས། །དྲུངས་ནས་འབྱིན་བར་མི་བྱེད་ཀྱང་།  
བྱང་ལྷུབ་སེམས་མཚོག་ཀུན་གཉེན་དུ། །བྱུར་ནས་སྤང་བྱ་ལས་རྒྱལ།
- 72 以菩提心調自心；以菩提心伏他心；  
以菩提心眾皆敬；以菩提心觀平等。

72 བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱི་རང་རྒྱུད་འདུལ། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱིས་གཞན་རྒྱུད་འདུལ།  
བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་ལ་གུས། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱིས་ཀུན་མཉམ་མཐོང་།
- 73 耀日得以遣晦暗；明月能將熱惱除；  
如意摩尼滿諸願；以菩提心得眾利。

73 འདབ་བརྒྱའི་གཉེན་གྱིས་སྦྲུབ་པ་སེལ། །ཀུ་ལྷུང་གཉེན་གྱིས་གདུང་བ་འཕྲོག།  
ཡིད་བཞིན་ནོར་བུས་འདོད་པ་འཇོ། །བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱིས་དོན་ཀུན་འཛོལ།
- 74 所謂「金現」之水銀，能將鍛鐵轉為金；  
菩提心將不淨身，轉化成就為佛身。

74 གསེར་སྤང་ཞེས་བྱའི་དཔུལ་རྒྱལིས། །ལྷུགས་ཁམས་གསེར་དུ་བསྐྱར་བར་བྱེད།  
བྱང་ལྷུབ་སེམས་ཀྱིས་མི་གཙང་ལུས། །སངས་རྒྱས་སྐྱུ་བྱ་བསྐྱར་བར་བྱེད།
- 75 正直且具寬廣心，銳智彷彿如芒草尖，  
堪予應供諸聖士，可入唯有菩提心。

75 དྲང་ཞིང་བསམ་པ་རྒྱ་ཆེན་ལྡན། །སྒོ་གྲོས་ཀུ་ཤའི་ཚེ་མོས་སྒ།  
མཚོན་འོས་སྐྱེས་བྱ་དམ་པ་ཡི། །འཇུག་བྱ་བྱང་ལྷུབ་སེམས་འོན།



## 唐卡簡介

十六羅漢系列之十五

那迦犀尊者

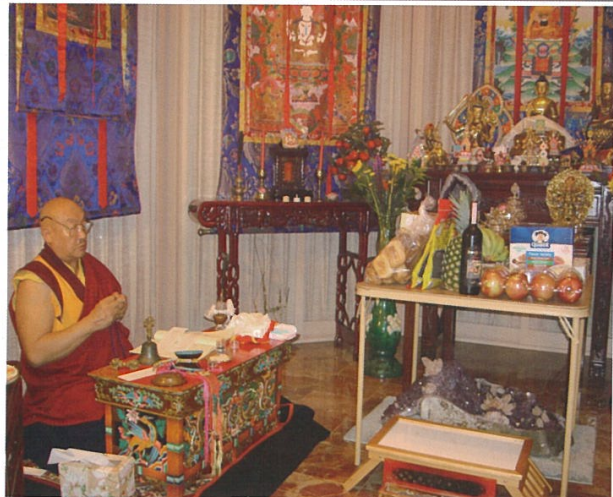
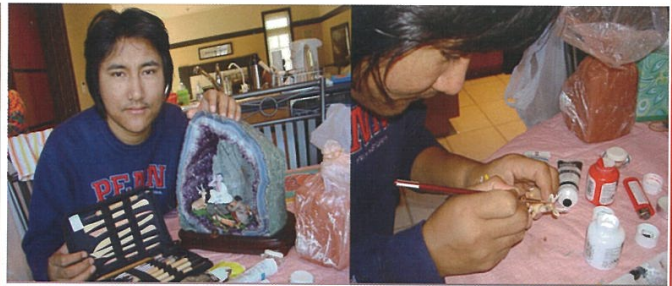
Arhat Nagasena

那迦犀尊者，原為北印度色瑪一王子，長大後放棄王位繼承權出家為僧，獲阿羅漢果位，釋迦牟尼稱讚他為斷絕塵緣弟子中最好的一位。

那迦犀尊者左手持禪杖，右手持插有鮮花的寶瓶，半跏趺坐於樹下。兩隻小猴摘下鮮桃獻與尊者，氣氛生動活潑。樹梢間化現綠度母，山石間有薩迦五祖之第三祖扎巴堅贊坐於蓮花座上。

## 密勒日巴山洞

在仁波切的指導下，工藝師 Samteu Dakpa，把一座紫水晶洞變成了密勒日巴修行的山洞，其中人物許許如生，維妙維肖，表達獵人向密勒日巴求法的故事。仁波切在工藝完成後進行開光加持，這座水晶山洞目前保存於美國岡波巴中心。



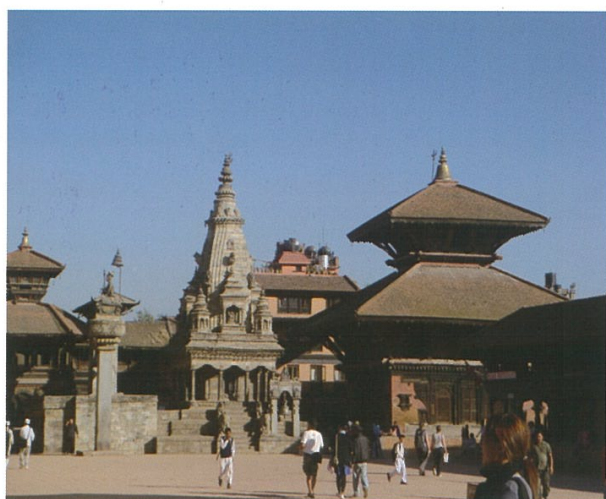
# 尼泊爾朝聖健行之旅



蓮師揚烈雪修行山洞內頭印



金剛亥母廟門



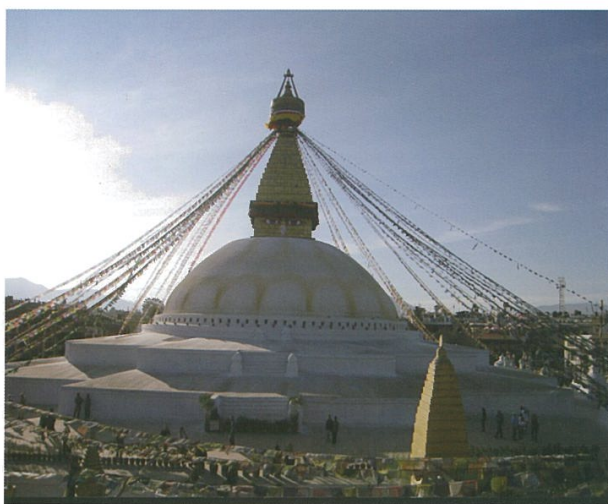
巴克塔布的大廣場



南摩布達的創古寺



仁欽林寺大殿外觀



博達大塔