

斷境施身法灌頂開示
朗欽加布仁波切 講述
敬安仁波切 口譯
2014 年於美國岡波巴中心

今天所講授的「斷境施身法」是過去諸佛證得佛果所依之義，歷代的成就者也以此作為本尊之修持。就外義而言，「斷境施身法」是布施自己的身體；內義上則是作為一種斷緣。於究竟義，「斷境施身法」則是斷除四魔、將一切違礙轉化為順緣；並進而依此道了解虛空真實的本質——以此「開啟虛空的口訣」，認知自己心性。在得到這個口訣以前，我們應先使自己成為堪能納法的容器，所以要先接受成熟的灌頂。

直貢噶舉的教主吉天宋恭所著的《金剛一意》：「密教與經教的區別是灌頂，大乘與小乘的區別是發心。」灌頂中的寶瓶灌頂，並非只是拿著寶瓶在受灌者頭上加持而已，它的真實的涵義是在使我們了解顯空無別的本質。灌頂中的密灌頂則是使我們了解心性本具的大樂與空性的體性無別，也就是了證樂空無別的本質。智慧義則是依循次第而上，最終了解體性之義。這些在隨後的講解中會再作詳細的解釋。總言之，灌頂的目的在于使受灌者心續成熟，了知一切皆是顯空的本尊之身。接受灌頂時，了解灌頂之法的歷史來源甚為重要。《日月和合續》：「若不了解所求之法的來源，對所修證之法將生疑惑，不利於己。」因此我們首先講述般若佛母義的斷境施身法源流。

本初法界的法身稱為法身普賢王如來；當以報身形相展現時，則稱為報身界金剛亥母；住於玉葉淨土時，示現為綠度母；在本覺覺力展現時，呈現的是黑色忿怒母。為調度一切眾生，多劫以來在印度等地，則示現為人身相的空行母；之後，經歷代轉世，在西藏降生為瑪吉拉尊，她也是斷境施身法的創始者。過去諸佛以大悲的願力，為調度不同根器的眾生而展現不同的化身。瑪吉拉尊以女性化身、修持梵行，並闡釋般若智慧的本義調御眾生。問：在西藏為什麼沒有女性活佛或仁波切？西藏的護法酬補懺為何只有女魔而沒有男魔？

答：從究竟義而言，當證得果位，菩薩即無男女之別。但是為度化眾生，則化現不同的形相。智慧空行母瑪吉拉尊出生在西藏南聚夏曲，是鴨魯藏布江匯集之處，大約是現今札爾縣上方的村莊迭。另一個傳說則是瑪吉拉尊出生在察南縣附近的小地方迭，並在當地的山洞中修行。在不同的經、續中都曾授記瑪吉拉尊的降生，尤其是《文殊根本續》記載：「在教法末期，於西藏北方的拉地，將有聖度母名字為主的女性行者，示現瑪吉拉尊之相。她了證一切生圓次第，時常往返山川

各地墳場修持，教法由此弘揚。」不僅在續部，在佛陀講授的《分別清濁經》以及蓮師對未來救度眾生的授記篇裡，也有對瑪吉拉尊的示現的授記。惟不僅僅是授記，瑪吉拉尊確實示現，並成就一切修證、廣行利益眾生之事業。瑪吉拉尊甚至前往西藏麻瘋病傳染的地區，為當地病患消除病障，並降伏天魔鬼道，展現如授記所言之修證量。瑪吉拉尊出生時有許多吉祥瑞相。她出生時全身潔姣、身相美妙具三目，並且不斷地念誦「阿」字音。因為這樣的瑞相，她的名字迅速傳遍藏地。她出生的之時，在印度的帕當巴桑傑大師便接到空行的指示，得知這位空行瑜珈女降生，大師立即以神通到西藏與她相見。

瑪吉拉尊自幼生性聰慧，閱讀和記憶能力均超於常人。她在年紀稍長之後，因為不喜歡久居於固定之處，所以經常周遊各地，最後前往印度拜見帕當巴桑傑大師。瑪吉拉尊即將抵達之際，帕當巴桑傑大師即由空行母處得知，於是事先準備一個與自己位子一樣高的法座，表達對瑪吉拉尊的尊重與歡迎。瑪吉拉尊不僅跟隨帕當巴桑傑大師聽聞、學習教法，同時也與究頓索南喇嘛學習。究頓索南喇嘛是帕當巴桑傑大師的大弟子，也是有名的修證成就者。索南喇嘛因為曾經罹患麻瘋病，因此有強烈的出離心。索南喇嘛在帕當巴桑傑大師跟前學習佛法之後，不但脫離病痛，並且在修證上也展現相當的證量。

因為瑪吉拉尊天賦異稟，閱讀和記憶能力超乎於常人，所以能過目不忘。她可以在一天之內背誦一根針厚度的經文。因為平時唸誦經典又快又準，並且可以在一天之內唸誦完畢《般若經》，因此村人時常邀請瑪吉拉尊前往唸誦《般若經》。而瑪吉拉尊唸誦經文時，即理解證悟般若智慧的本義。雖然日後瑪吉拉尊接受帕當巴桑傑與究頓索南喇嘛兩位大師的灌頂與口訣，但這只是向世人展現她學習的過程。

於內證上，瑪吉拉尊的般若智慧早已自然生起。瑪吉拉尊因為聲名遠播，所以有三位在聖境印度修證神行足的行者也慕名前往西藏拜見。瑪吉拉尊與他們見面時，憶起在印度的前世，當下便直接以梵語和他們交談，三位行者因此對瑪吉拉尊的修證更加尊崇，並進而請求瑪吉拉尊傳授佛法。瑪吉拉尊教導他們斷境施身法，之後由他們帶回印度，斷境施身法因此在印度宏廣一段時間。瑪吉拉尊曾說：「所有佛教的教法都來自印度，能將藏地的佛法傳回印度者，唯獨我一人。」這表達瑪吉拉尊自身對斷境施身法教法的信心。

瑪吉拉尊的傳承是結合的「斷境施身法」與帕當巴桑傑的「息解法」的修證之法。「息解」是滅寂、寂靜之意，主要是教導般若法的涵義；

而「斷境施身法」則是以真實修證的方是，體證般若法的涵義。兩者其實應該分開、不該混淆，但瑪吉拉尊將二者相融合。瑪吉拉尊所傳授的教法如日、月般聖名遠揚。因為瑪吉拉尊已體證般若真實義，所以修證斷境施身法的當下，即降伏斷除四魔。在藏地可以看到一般手拿鈴鼓、嘴裡唱誦施身法，到每戶人家乞討食物的乞者，但這不是了證般若本義、降伏四魔之法。我們接下來的教授會從經教續部的觀點，詳細地講解四魔的意義以及如何攝伏四魔。

瑪吉拉尊傳法時曾授記十六位大弟子，以及將持其傳承法幢的一百零八位弟子；這個教法也將以經教、密教與經密合續的方式，使般若教義與修證教法留傳於世。經教的傳承是從釋迦牟尼佛、文殊師利菩薩、龍樹菩薩、聖天、帕當巴桑傑、索南喇嘛、到瑪吉拉尊。密乘的傳承則是從法身普賢王佛母、報身金剛瑜珈母以及化身聖度母、直到瑪吉拉尊。經密相續的傳承，從印度到藏地的歷代上師，有直貢法王貢噶仁欽、仁欽朋措法王的直貢傳承。另一是從察欽希惹桑傑俱集兩個不同傳承，最後由蔣揚欽哲旺波法王，一直傳到公佐仁滇。朗欽加布仁波切同時擁有此二傳承。此次的灌頂與口訣是來自於第二世蔣貢康楚仁波切，這個傳承包括直貢、帕竹與加昂。另外，直貢噶舉對這個教法只有密傳，並沒有特別地弘廣，其中最有名的是直貢教主吉天宋恭所撰著的「古薩里」簡短施身法。其他主要見於法貢噶仁欽與貝瑪滇津的言教集。

雖然以布施身體的「古薩里」法十分簡短，但是在瑪吉拉尊的自性道歌曾說：「修持觀想布施自己的身體的法是累積資糧最好的方法；修持布施紅白供是最大的供養；觀修以血肉佈施是最好的除障法；觀修於屍陀林幽靜處是最好的道場；天龍八部是一切施主最好的對象。施身法的見地本淨、離一切邊，沒有任何教法的見地與口訣可以與其相匹。」這個教法的傳承與加持是從佛陀、經教、密乘到現今未曾間斷、無有垢染；它的口訣猶如人的氣息，至今仍熱呼呼地保存著，能夠聽聞如此甚深之法甚為難得。這是仁波切首次在北美地區傳授斷境施身法，弟子們有機會接受此灌頂是過去所累積的福德因緣，希望各位應善予珍惜。

斷境施身法（1）

在聽法之前，首先發起如是動機：一切無邊的有情眾生依於顛倒之見，將無我執我而流轉於輪迴、受盡輪迴無窮的苦患。對於於輪迴中承受苦患的眾生，我們應生起強烈的悲心。今天得以聽聞甚深斷法，

願度一切眾生脫離無窮盡的輪迴苦海。

一般解論時，首先是供讚偈。因為上師與般若佛母無區別，所以這裡的供讚是：向上師、般若佛母致以最虔誠的頂禮。這也是向自性本覺的上師頂禮。

斷法首先要斷除的是我執。因為有我就有他法，一切外緣的法也如是層層現起。當我執斷除後，一切法也全然斷除於法身之體，而達到完全離於戲論的空性中。這是第一個偈頌。

第二個偈頌是立誓。過去、現在、未來的十方三世一切諸佛，均是依此般若境而趣入解脫之道。也是依於般若佛母義，達證究竟空性本體。因此，學習斷法最終是要斷除我們的能、所二執，所開示的是學習斷除二執的究竟解脫之道。

何為斷法？一切迷亂的根源是來自於「非理作意」。如果了解世俗是空幻、並非真實，即是「以理作意」；反之，如果我們將世俗執為實有，則為「非理作意」。依於非理作意的現起，對世俗產生強烈執實的心，煩惱意識也因此起動，強烈的貪愛我執也隨之而生。例如：被他人傷害時，生起瞋恨心；受他人稱讚時，生起貪愛。如此種種貪瞋都是因於我執。斷法所要斷除的就是此能生二執的我執之念。

藏文裡「居攸」，「居」的意思是斷，「攸」的意思是境；「斷」、「境」其實應該要分別釋述，我們之後再加以解釋。

下一個偈頌是說明斷法的真實含義：斷法就是斷除煩惱四魔。這裡的四魔，從因位的性相乘角度以及從果位的密咒乘角度而言，有二種不同的解釋。

首先，由因位的性相乘解釋四魔。蘊魔：能死亡者是蘊魔；也就是色、受、想、行、識所組成五蘊之身，是能死的蘊魔。煩惱魔：能令其死亡者是煩惱魔。疾病或各種外在無形的擾害，皆因煩惱而起，所以稱為煩惱魔。依藏醫的角度而言，一切疾病的起因即是貪、瞋、癡三毒，而由三毒衍生其他各種疾病。簡言之，一切病皆源於煩惱魔。死魔：也就是死亡本身。天子魔：對於我們想趣入安樂、涅槃之果位的道路上，起現障礙的魔。

在理解「魔」的時候，應該了解它並不是如一般想像中具有齙牙咧

嘴的魔鬼形相。真正的魔是在輪迴中，在我們求法時所起現的障礙；或是在尋求究竟解脫的過程中，起現於身心的障礙。

輪迴過患中，「魔」為何存在？因為依於色、受、想、行、識的身心蘊體，而起現不同煩惱——因為有蘊體，而有蘊體之魔。煩惱廣說有八萬四千種，但通可歸結於貪、瞋、癡三毒，若再歸結則是非理作意，也就是我執。換言之，當有非理作意的我執時，便執五蘊的蘊體為我，而由此開始有貪、瞋、癡三毒煩惱的心念現起。依於三毒煩惱，不善之業也因此累積，因而有出生並流轉於輪迴。

前述解釋死，指的是蘊體上的死亡。以煩惱而言，因為煩惱所以生業，有業則出生於輪迴；因為「生」則有「死」的成立。因此，煩惱可以衍生死亡：由貪、瞋、癡三毒煩惱引起的疾病分別是風、膽、潰三種病。

外在五蘊的粗重之身只要存在就是無常、有所變化。細微的無常即是任何法出現的同時，便呈現變動的狀態；故就法性而言，其本質即是無常。例如人的出生，即是由最細的微塵開始，逐漸起起變化，最後眼、耳、鼻、舌的粗體成現。即便我們認為自己是不變的狀態，但其實從微塵、出生以至於到當下，其實一直都在變化。死亡的本質也是瞬間變化、細微的無常。這是死亡之魔。

對於無死成就或解脫涅槃起現障礙者則為天子魔。所謂無死成就或解脫涅槃是指對法性的究竟體性，有所體證。無論是經由大中觀、大手印、或般若佛母〈般若體性，空性智慧〉的了解，了知一切諸法遠離有、無等之戲論之邊。證得此果位時，才能脫離死亡。對此果位安立的假名就是「無死成就」、「解脫涅槃」。於此修證究竟果位的道路上，因外在因素使我們放逸於俗事，身心無法完全致力於修證者；此等起現的障礙，是為天子魔。

前述的四魔，從因位性相大乘的角度而言，即如同念頭的聚生。大乘經典裡有提及：念頭之魔是如影相隨。如同我們可以在寺院的門口看到的十二因緣圖相，圖中有一個黑白無常抓住一個圈。魔就像是黑白無常——當蘊體存在魔也如影隨形地俱生而存。

就果位密乘的角度而言，魔則是屬於色界天的極喜自在魔。祂不希望佛陀的弟子或眾生得到解脫而離去。因為這樣的貪念，祂讓祂的王妃射出五支代表貪、爭、迷、癡、放逸等欲望的花箭，讓眾生隨這五

箭的動力而轉，並為其所用。例如我們看到有人有吸毒的習慣，外在看來可以解釋為因往昔不好的業力，現在業力呈現的結果。但究竟上，極喜自在魔所射出的箭不過是令人迷惑的東西，如果要斷除不應向外，而是向內觀待心能否斷除，由心掌控。

因此，學習斷法，首先需要明確地知道要斷除的標的是什麼。如同砍伐木柴，要砍斷的是木頭。學習斷法的目標就是要斷除前面所提的四種魔。

以下則是由果位密咒乘的角度解釋四魔。

在名相上，密咒乘的四魔有些許不同，分別是：有礙魔、無礙魔、傲慢魔與迷惑魔。

有礙魔：於世間，外在凡是一切有形者，皆屬有礙魔。例如：敵人、毒蛇、鬼、及四大〈地、水、火、風〉，凡能對我們產生傷害、擾害者均是。因為是由外在的障礙使我們身心痛苦，所以稱為魔。因為來自於外，所以是**有礙魔**。因內在的煩惱——依煩惱心念，使我們出生於輪迴，則是**無礙魔**。

傲慢魔：當修證行者因為自己獨處於幽靜之處，並自恃禪定的功力，因此而生慢心。在西藏的僧人有法王的僧人與其他僧人的僧人之分，有些自恃是法王的僧人而覺得自己的地位比較高，並生慢心。如果修證行者自恃修證高於其他的金剛師兄，而生貶視等慢心；或於修證禪定在生起些微覺受時，即生自滿等。此等喜樂慢念，稱為傲慢魔。

若是禪定生起些微覺受即自恃自滿，則非常容易於未來的修證上起障礙，因此要非常謹慎小心。因為對於甚深空性的學習，首先是理解修證的過程，其次深入解析它的義理，再依相應口訣的教導修習次第而上。因此從理解、體驗、到最終了悟，是漫長的過程。若因小小些微的覺受而生慢心，則將會在解脫道路上有更大的障礙。

迷惑魔：迷惑的意思是「好像是」、「這是我」的迷顯執惑，法相上是「迷惑」。迷惑魔就是執實、我執、執五蘊之體為我。這是施身法中首要斷除、最根本主要的魔。若是斷除迷惑之魔，前三魔也自然斷除。施身法的藏文直譯是「斷迷惑我執魔」。如同砍樹，若是從根部砍斷，樹枝、樹葉也自然乾枯。同理，若斷除迷惑的我執之念，其餘三魔也自然斷除。

了解四魔之後，斷除四魔的方法即是「施身法」。一般而言，斷除的方式可分為方便斷、智慧斷、方便智慧雙運斷。就以小乘的聲聞菩薩而言，他們斷除的是粗重魔障，所得到的是有餘涅槃的果位，但仍有無明的習氣、意識之身，以及不可思議之生死等所知習氣的垢染尚未完全斷除。大乘菩薩及密咒乘持明菩薩講所要斷除的則是要四魔及一切細微的魔障，惟二者於方法上有所區別。

就大乘菩薩而言，若四魔之執不斷除，在輪迴中我們只能受四魔的傷害而承受無窮盡的苦。因此，菩薩所尋求得的斷除方法是生起菩提心：依於菩提心的生起，可使我們暫時脫離無盡之苦、趣相善趣；因恆常保持菩提心，究竟使我們得到解脫。這是生起菩提心的利益。

菩提心的修證則始於觀修慈心。首先是知母，了知一切眾生皆曾為我的母親；了解母親所賜予的恩德則是知恩；思惟如何回報母親的恩德則是報恩。基於此修習慈心與悲心。慈心是「願一切眾生得樂」，悲心則是「願一切眾生離苦」。在這過程中，先從自己現世的母親開始，修習前述的知母、知恩、報恩；之後再擴及至一切皆曾經是我的母親的眾生。因此希求他們脫離痛苦、得到安樂。這是慈心與悲心，還不是菩提心。當不只是願他們離苦得樂，並進而願他們能得到遍智佛果時，則是世俗菩提心的生起。

世俗菩提心的生起方式則可分為願菩提心與行菩提心。並修習自他平等、自他交換、愛他勝己等。最終，我們可以將自己所執持擁有的身體、財物以及善根全部布施。

為何最終要將所執持的身體、財物以及善根全部布施？因為修習斷法，最終就是要將所擁有的身體、財物、善根全部布施。所以，修習斷法首先從布施開始。而若能將所執持的一切完全放捨，全然了證、內在心如實行之時，則再也不需要手持搖鼓、吹號、或是頭束頂髻的模樣。這些外在的模樣完全不是重點，重點是內在心裡可以真正地放下一切。這種放下並非只是空口白話，或認為什麼都不要就可以，因為到最後可能心裡想要的更多——從內在放下才是真正的放下。

在西藏有些人似乎是修施身法除魔、斷魔，結果是將它當作成生意：四處吹噓自己施身法修得很好，可以幫人趨魔。這些人將自己心裡所現迷相說成是魔鬼、搖鼓吹號，弄得人心惶惶、狗群狂吠。這其實是顛倒的施身法。西藏人說這些人是假象、騙子。

施身法的加持力非常大：它能勾引出我們內在煩惱的魔、使恐懼的念頭現起。例如有人誇耀地說要前往幽靜之處修習，但是在邁出第一步時，其實心裡早已感到害怕恐懼。這就是施身法加持力的威力，它讓我們真實地面對內心，不欺騙自己。

以上是菩薩方便的斷除方式，接下來是智慧的斷除方式。

智慧的斷除方式所要斷除的是內蘊體的我執。首先，需要了解般若佛母的最初甚深之義，這部份需要經上師的開示，直指般若佛母之義。之後，個人實際修證並行持，才是開始智慧之斷。

如同顯教經由經典學習的過程，也有相同的檢視——當開始智慧之斷時，首先擇察：「我」是什麼？是否是一個實體？是否真實存在？「我」是獨立的嗎？還是多個？經過檢視、辨析，最終無法找到一個真實的「我」；成立「我」的蘊體，其實是由微塵所組成。這些微塵經過解析，最終也是無有方分位，如同虛空無有基持，完全無法可安立，只是剎那剎那間，瞬間形成。此時，如同經典中般若的學習，基本地了解：我不是一個實體。但這尚未對般若的真實義達到究竟趣入。

一般而言，並非所有人可以藉由經典，了解「我」的蘊體之執其實是無有塵跡。或許有人因為過去所累積的福德資糧，不需經過開示直指，但依於對佛經的了解，就能將法解析至其非真實，甚至達至離言絕思的般若之境。但是我們凡夫仍然需要對法性有基本理解——了解法非真實，再經直指般若之意，才能完全了知。這應該是比較好的方式。

經過前述方式直指了知之後，對於自身愈是感到恐懼者愈需將它引現，並進一步地直接面對。如瑪吉拉尊所說：「將一切不順緣轉為順緣。一切不吉利者皆將之招變成運勢權財。」這才是真正的斷除。因此，對真實修證的行者而言，其外境雖有各種惡緣呈現，但這其實增長內在心識覺證證量的開始。

瑪吉拉尊言：「修習施身法時，讓我們面對恐懼。恐懼的妄念起現後即如同機器不停地轉動，但是真實恐懼的事物發生時，恐懼的妄念的嘎然停止。因此，我們了解妄念是可以如同衣服一樣，可以脫離。所以恐懼並不是壞事。」這是施身法加持的力量。

仁波切和翁珠仁波切曾經去菩提嘎亞金剛座旁邊的一個屍寒林墳地。當時是白天，有位老人請仁波切和翁珠仁波切一起唸施身法，仁

波切覺得無妨便開允。但是當施身法唸到一半時，仁波切突然瞄到一團黑色的東西，而然感到害怕。之後仔細一看，原來是那老人剪下的頭髮——這是西藏的習俗，他們習慣將自己頭髮、骨頭之類，扔向神聖墳地而希望得到加持。這樣平常的東西，卻在念誦施身法時感到強烈的恐懼，這是施身法的力量讓妄念強烈地現起。

此外，噶羅札譯師也曾經前往屍寒林，他到達的瞬間整個身體麻木，眼見所及的外界皆現為魔。當時，他向內檢視，自問執魔的心在那的當下，所有的恐懼、魔也剎那解除。因此，不論是修持施身法或是其他的法，都不應向外看，而是向內看、檢視自心。如此，將再無所恐懼。

施身法根本所要斷除的是第四魔，也就是我執的魔、迷惑之魔。依於我，方才起現各種的魔與妄念。當了解迷惑、妄念的本質，就是現見般若佛母真實的內義。這樣的了解於修證上，將有助於散漫與掉舉的清除。

在施身法的教授方面，蔣貢康楚仁波切認為，一般的教授，在正行講解與行持順序有些許顛倒。蔣貢仁波切認為應該先學習般若佛母的真實義，瞭解自己所執實的蘊體其實是一幻化之身之後，才能完全無有貪執、恐懼地將身體布施。然而一般施身法的教授，多是先學習布施身體，但是對真實含義與見地沒有解釋明白。所以蔣貢康楚仁波切對施身法的教授是見地在前，也就是先講解般若佛母的真實含義後，才開始行持。這裡的講授是依施身法薈供的註解方式講授，下次將對見地的部份詳細解釋。

此外，如同前述，施身法的修證能清除我們的散漫、掉舉。散漫代表的是昏沉。禪定時，細微的昏沉也開始形成。細微的昏沉如同比小石子扔入水池中，餘波持續盪漾。掉舉則視妄念愈來愈多、愈快速地持續不斷。這個禪定上的散漫與掉舉，可在直指般若佛母義，於修證的過程中，在覺證上修補。

總而言之，修證施身法所要斷除的是迷惑的我執。修證施身法最終所得的果，則是遠離希望與疑惑。

前面所講授的是施身法「斷」的部分，下一次會針對「境」的部分解釋，並且在見地上再作補充。一般講解施身法，大多只講授如何觀想或是布施的部份。但仁波切認為，對般若佛母真實見有一定了解，

才是具備修持施身法的條件。

【問答】

問：所謂迷惑、迷亂，是不是就是無明？

答：迷亂，是依於無明的瞬間現起。

問：前面上課提到煩惱之毒會產生三種病，風、膽、潰瘍。潰瘍是什麼？

答：那是根據藏醫所講。潰瘍是屬於地、水之病。膽是屬接收營養，屬火。風是屬於氣。整個是一起運作的。當四大不調，或其中一個過剩，身體就會不適。

問：請再開示，依於恐懼現起的瞬間，妄念能立即離開，應該往內看心。是不是在這瞬間，可以真實體證真正要布施的，或是要捨棄的，而最後達到斷除？

答：當一個念頭或恐懼之念現起時，如已經上師直指本面而了解直觀恐懼意念的本質時，妄念就像脫掉了的衣服，不再受任何約束。在此當下，現見的是般若佛母的真實的本義。這是依於證量，才現見到般若佛母。這並非你所說，以一個念再看一個念。此二者無有相關。當已現證到般若佛母真實義時，即應安住於所了證的體性中，再也無可施或不施。但在尚未達到體證之前，才有如何修證、行持的過程中，用什麼方式作布施等教授。《心經》前的一句偈：「離言絕思智慧至彼岸。」才是真實的般若佛母之義。如虛空之體性之智，能住於此體性，才是施身法本身之意。而非以念觀念。

斷境施身法（2）

無邊一切如母的眾生雖欲求安樂，但於求取樂過程中卻依四種顛倒見而行——依執不淨為淨，執無我為實我，執無常為恆常，執苦為樂。因為這四種顛倒見，眾生無法了解究竟無我的智慧，亦即般若佛母義。為使一切曾經為吾母之有情眾生，脫離四種顛倒見的迷惑，我們於此聽聞直貢派之甚深耳傳施身法的口訣教授，並祈願一切眾生得以了解般若佛母之義。

欲了解般若佛母之究竟義，我們學習並修證「斷境大手印」，也就是一般所說的「施身法」；而學習、修證施身法首先要斷除的是為「四

魔」。前面已經分別就經教與密咒乘的方式解釋四魔的意義，並且分別以方便與智慧的斷除方式——以智慧的方式斷除即是了知自心的本面。

前述為施身法「斷」的部份。接下來講述「境」的部份。

根據《俱舍論》講述：眾生最細微煩惱因為迷惑而逐漸地增盛而成為粗體的煩惱，最後形成無法捨離的隨眠習氣，依於此緣與外境則變得接近。例如我們問：「有瞋恨心嗎？」回答：「現在沒有。」但是這不能說完全沒有瞋心，隱含在內的瞋心是隨眠習氣——一旦外境現前並與外境觸合，瞋心也隨之而現。這也就是「依緣親近境」。

依於煩惱，我們所作的一切則均是「非法作意」，也就是四種顛倒見。當我執慢心生起，衍生了現下、未來該做什麼等等的思緒，並進而逐漸地將不淨執著為淨。不淨指的就是一切煩惱。同樣地，我們執無我為實我，執無常為恆常，執苦為樂。因著煩惱的增盛強壯，我們隨境而轉。

對於任何不利或可能對我們造成傷害的情況，我們一般以迴遮的方式修持，以避免這些狀況發生。然而，斷境施身法則是在外境接近、現起時，不捨外境，當下不執著地予以斷除。得以如此當下不執著的斷除，則是基於對般若佛母真實義的了解。也就是：當外境起現時，首先斷除的是「我執」——如同砍樹，從根部砍斷而不是僅裁剪枝幹。相對於其他的法門是以迴遮的方式——不希望有任何魔類、鬼類的擾害，施身法反而希望魔類、鬼類現起。當它們現起時，恐懼的心念自然生起，這是因為我們強烈感受「我」的存在。若要真實地了解無我，則唯有依空性法門；唯此，強烈的「我」的才能完全淨除。將空性法門運用於自身時，是藉由對般若佛母真實義的了解，將自身本覺與法界融為一體、成為無別，方能真正斷除我執。

一般於斷除的過程中，煩惱有粗、細之分。在細微的妄念起現的當下，若能了解般若佛母的真實義，以「呬」字即可將之斷除。如同砍樹斷樹根，斷的是在樹開始生長的地方——因此以智慧之見斷除四魔，是將四魔於其空性之體上，也就是斷在它們初始之基體上——這就是見地。所斷之境，也在於此。

印度的梅哲巴大師曾說：「施身法具備顯密的口訣。」顯教的《般若波羅密心經》：「行甚深般若密多時」，這裡「行」的藏文發音是「訣」。也就是如果要學習甚深般若經，在經教〈心經〉中是以「行」為主。在密教學習修證的過程，所學習的則是施身法，也就是斷，「斷」

的藏文發音是「覺」。所以「行」與「斷」二者的藏文發音十分相似。

學習甚深般若密多以及如何斷除的方式，如前所述有方便與智慧二種。以方便的方式斷除時，是行六度波羅密，但是六度如果沒有以智慧攝受，六度並不能到彼岸。所以學習方便方式時，修證行持菩提心則非常重要。菩提心包括願菩提心與行菩提心；行菩提心包括自他平等、自他相換、愛他勝己等。這是以方便的方式斷除。智慧的方式斷除，則如前所述：當心緣於外境起現時，也就是心與境非常接近的當下，依般若佛母的真實義直接將其斷除。

簡要而言，前述方便與智慧斷所要斷的就是我執。斷除我執，就是施身法的「斷」；所斷之「境」，則是對外境執實的心。一切外境的起現其實皆為幻現。所要斷除的四魔則唯有大乘法才能攝伏，一般小乘及其他方式無法將之降伏。

施身法的見地是超離輪涅：毋需斷除輪迴的苦，也毋需成立涅槃的樂——因為輪迴與涅槃已無區別。而其殊別之處在於：對身體四大所現的病痛或是外在魔類的擾害，不再抗拒，反而是希望病痛或魔擾的現起，並對之無任何希望與疑惑。也就是對一切的違緣，面對因之起現的恐懼，而將其視為成就的助緣。因此瑪吉拉尊母教授予眾生的法：令一切不順外緣皆成為修證道路上的友伴——這是施身法殊別之處。

密勒日巴大師攝伏閻魔女時，所用的即是斷法。當閻魔女出現時，密勒日巴大師對閻魔女講授佛法，希望以佛法攝伏她。但是閻魔女卻比密勒日巴更會說法、展現的力量更大。密勒日巴大師最後了解不需與閻魔女辯論，便告訴閻魔女：「如果妳要以各種不順違緣傷害我，請盡量施展吧！其實我的妄念和我執的魔是比妳更大的魔。」此時，閻魔女反而無法可施。密勒日巴大師雖然並沒有特別言明這是斷法，但它與斷法的內義一致。

有人問密勒日巴大師是否知道斷境法？密勒日巴大師回答：「外斷是去往幽靜之處或屍陀林地，內斷是將自己的身體作為食物佈施，勝義斷是將我執根本斷除。試問汝是否為具此外、內、密三斷之瑜珈者？」因此，八萬四千法門名相雖然各各不同，但對成就者而言，一切則皆可統攝為一。

學習修證斷法，首先要斷除的是我執。對於一切的違緣、疾病並不迴避的理由在於：因為有我執。因於我執，我們有喜與不喜，進而衍

生希望或不希望。因此愚昧之心而作，則生貪、瞋、癡三毒。對他人有貪求，或對方亦是依此生嫉妒、貪、瞋，最後彼此互相傷害。因為這迷亂的心，方使我們流轉迷妄於輪迴，也因此學習斷法首要斷除者是我執。

無上瑜珈密咒乘中提到：「輪涅無有破立。」這與前述的見地相同。當了解此一見地後，則有以下四種行徑：

密行：也就一般所稱的梵行，例如前往墳地等幽靜處修證自心。

本覺梵行：與梵行相同，於幽靜處修行。

會眾行：於大眾聚集處，驗證自己的修證是否與於幽靜處時如一。

十方尊勝行：例如達賴喇嘛等，他們已如實了證，不再受外境所擾，所以可以引領群眾至解脫的道路。一般而言，所有法王的行徑均是十方尊勝行。

以上這四種行徑，均是行者已認知、現見自身本來面目，已了解真實見地後，藉由所面對的外境使見地更穩固，並開顯覺性的力量。然而，若是見地未因此能更加穩固或覺力沒有清晰的開顯，煩惱反而增盛，我執更重，則應該停止這四項行為。

般若的修證上，於顯教的基本教授是以四聖諦—苦、集、滅、道為主。輪迴所呈現的各種苦的狀態，是苦諦。苦的來源、集聚之處是煩惱，是集諦。如同想消除各種病痛，去除、迴遮、滅除煩惱，是滅諦。滅除的方法，則為道諦。這是基本的對治法門。相對於前述的滅除方式，斷境施身法則是以迎苦、迎請外境魔擾現起的方式修持。

這裡再釐清「輪涅無有破立」的見地。輪迴是指由上至無色界、下至地獄間，迷惑流轉的過程，其本質是苦。涅槃則是超離於苦，它是小乘聲聞圓覺所欲證得的果位。涅槃的樂是相對於輪迴的苦而安立。當不落於輪、涅二邊，方才真實地了證究竟義，臻至佛的究竟之地。

因此，當真實了解般若之義時，對輪涅不再有破除或安立。一切萬法已達一味：樂與苦一味，輪迴與涅槃也是一味。此時，於見地上不再有特別的「這是我的見地」或是想表達的特別見地，而是於自心自有定解。就真實內義而言，則是無有需要斷除者。或問：之前不是說

有很多要斷嗎？答：其實並沒有實質存在的物體需要斷，要斷的是執實的心。

依於對輪涅無有破立的見地，瑪吉拉尊的教法是：以所現的一切不順違緣，成為行者於修證覺證的方法。因此，當修證起現時，行者對自己所了解的法遂有非常明確的定解。當定解生起時，行者所行則無念如豬般、無有計畫如瘋子般、無有貪愛如孩童般。

無念如豬般：並非無有思維，它是指對無有清淨與垢染的分別妄念，如豬一般。

無有計畫如瘋子般：對任何事物、思惟等行徑，再也沒有需要觀察、計畫，如瘋子般對未來完全沒有計畫。

無有貪愛如孩童般：如孩童進入佛堂，孩童只是流覽，對四周的佛像完全沒有貪愛。

如是，瑪吉拉尊自己的行徑也如以上三種譬喻般。

瑪吉拉尊因已證得無我，所以也無所求，一切皆為淨除之狀。這與帕當巴尊者的寂滅法道理相同。帕當巴尊者認為：對所有的貪愛之物應立即捨棄。一般誤以為將貪愛之物給與他人之後，貪愛即斷除。但是這裡的貪愛並非指物品——內在對物執實的心才應該捨棄。帕當巴尊者在對弟子廷日人一百多條教誡開示中，即特別指出：「對任何貪愛、執實的心應捨棄之。應無任何所求，廷日人，應做到這一點。」瑪吉拉尊的法門也是以此為主。當具備無貪求、無所求，無執實時，才可能真正地淨除習氣。如是，瑪吉拉尊自身的習氣完全淨除。

其次，瑪吉拉尊斷法的究竟義是：沒有「能斷」與「所斷」。在學習斷法行持時，首先要面對、壓踏自己的恐懼與不安。因此在行持的過程中需要以外境為助力，例如去往密林或墳地等鬼魔集聚之地。經續中講述：有一種毒樹，在百丈之內沒有其他的樹——在密林裡或許會有這種樹——或在它影子所及的範疇之內沒有其他植物，並且是鬼魔集聚之地。在印度，於神壇附近的山腳、三叉路口之類的地方，多是鬼魔集聚之處。

學習斷法之初，在前往前述密林或墳地等處之前，內心的其實就已恐懼，這也是斷法的不一樣的加持力——斷法就是要將恐懼逼現。如瑪

吉拉尊的行者因為已有一定的定解，他們要作的就是要壓踏自己內心的恐懼，進而實踐畏懼不敢行之行。因此不同於常人，瑪吉拉尊特別地前往有傳染病的地方修證。對瑪吉拉尊而言，若已經無有能斷與所斷的妄念時，也就沒有可被傳染；這樣的修持反而是開顯修行定解的力量。當然，這是已達定解之行者的行持。我們若只是在見地上僅有些微的了解，並未有任何定解，卻冒然去往這些地方，則可能被傳染而生病。

瑪吉拉尊之所以能壓踏內心的恐懼的理由是她了解：一切所顯皆是心的顯現。「心顯」的意思是意識的呈現。例如：若不特別注意身邊路過的人，則不過就是一個人走過而已。但是當我們一旦注意，路過人的相貌、品格好壞等就會於心裡浮現，這即是心的顯現。一切心的顯現則皆因於執實。因此，當了知究竟的基礎——一切本來的基礎皆是空性的狀態後，則一切也無有能斷除或所斷除。當了解無能斷、所斷二者無別。依此見地，瑪吉拉尊認為：在未斷之前，已完全斷除，所以無有任何可斷。

雖然說在夜晚去至密林中修習施身法時，鬼魔會令我們心生恐懼。然而，從粗的妄念而言，因於我執，在抵達密林之後，所生起的第一個的恐懼往往是平日最害怕的東西。例如我們平時最怕的是蛇，所生第一個妄念就是「這裡會不會有蛇？」這是有礙魔，因為心的恐懼而成為有形之魔。瑪吉拉尊斷法的特殊之處在於：當粗體妄念頭起現的當下，即直接斷除。因此，瑪吉拉尊斷法的口訣：當下面對，當下斷除。當妄念呈現時，並非心想不要這妄念就是斷除——不想要妄念的念本身就是一個妄念。我們必須處於般若佛母的見地上才能真實的斷。若無法長時安住於般若佛母真實義，則藉由「呸」字幫助我們斷除。

仁波切年輕時，有一次到王舍城附近的靈鷲山，那裡有一個溫泉、溫泉上方有一個很大的平臺，那裡應該是佛陀第一次集結講經的地方。它的附近有一些岩洞，仁波切到達之後，四處觀察並得知下方的一個岩洞的已經有修行人住入。仁波切選擇高處的另一個岩洞，一方面比較安全，另一方面也可以避免干擾，夜晚可以好好修習施身法。月亮升起後，仁波切感覺不錯，便開始修施身法。仁波切平時已熟背施身法，所以沒有攜帶法本。因為仁波切平常很怕蜘蛛，所以當修法修到一半時，突然起現「這裡會不會有蜘蛛？」的念頭。這個念一起現，仁波切突然也忘記儀軌內容、完全無法背誦。而因此突然間也感覺得不對、並感到內急，於是起身向外，此時正好遇見對面岩洞的行者也出外解手。那人見到仁波切時有些驚嚇，問仁波切：「你是誰？」

仁波切回答：「我也是藏人。」那人又問：「你睡得著嗎？」仁波切說：「睡不著。」因為對方很害怕便問仁波切：「我的洞比較大，你要不要過來？」仁波切也因為害怕，於是答應前往對方的岩洞。

這是在斷法過程裡所稱的「現量」，現起的量—當恐懼的妄念現起時，全然無法控制。為何會有完全失控的狀態？這是因為對空性只有些微的理解，尚未沒有真實的定解。

施身法在印度有四個主要的根本傳承：蓮花生大士斷除迷亂的施身法、聖天阿哇底亞斷法的偈頌文、那若巴的一味密行以及帕當巴桑傑的寂滅法。帕當巴桑傑傳給瑪吉拉尊的法稱為「父法」，瑪吉拉尊的法則稱為「母法」。事實上，瑪吉拉尊的法已將父法與母法相融為一。

瑪吉拉尊自幼便經常被藏人邀請前往唸誦《般若經》。當時瑪吉拉尊即已了解般若佛母的內義。後來再經究頓索南喇嘛等上師開顯她的見地，因此她能瞬間了解無生之法之究竟，也開啓施身斷境法的修證傳承。斷境施身法所斷除的是我們心裡反覆圍繞的是此、非此、似此、非似此的迷惑妄念。

瑪吉拉尊對施身法其特殊之處的讚頌：

過去諸佛修證之道路
大乘法之頂峰
密咒法濃縮的精華
令四魔自地自解脫於究竟法性中
瞬間捨棄五毒的方便之法
從根斷除我執的寶劍
開顯真實了知無我見地之法

為不使我們偏離施身法教授的本義根本落失，這裡只引述部份讚頌以為參考。

【問答】

問：瑪吉拉尊的教法提到要我們無念如豬，無計如瘋子，無貪愛如孩童，可是在世俗的現世生活中，往往需要規劃。能否請仁波切再多解釋一下無計如瘋子？

答：瑪吉拉尊講述的這三種狀況是她已捨棄世俗，所以陳述的是她自己的見地、意趣、與行徑。然而我們尚未對般若佛母義真實有所

了解。

我們仍處於世間，當然會對工作、事業有所規劃，這是應當的。但在規劃與進行的同時，也不應過度執著，將它執實。我們計劃事情，不論最後成也好，不成也好，要學著不要太過於在意，否則就像平常人一樣。我們學習佛法，就是要避免過度執著於得失。既然生為人，就要生活，因此也必須像一般人一樣對生活有所規劃。但進行時，我們要學著不要因為事情沒有成功而有過度強烈的失望與痛苦——因為我們應了解這一切其實都是無常。例如對仁波切而言，如果他有一個寺院，他會盡力而為地維持；但是如果沒有寺院中心，仁波切也覺得沒有什麼可以失望的。這是仁波切個人的思考。對於其他有能力的人，這些可能不適合，則應該往更廣闊的世界發展，畢竟這只是仁波切個人的想法。

沒有貪執是非常重要的——貪執愈來愈少，對我們自身有利。今天能聽聞施身法，即便僅有些微的理解仍然有所助益，讓我們貪執逐漸減少，在未來死亡之際，也有幫助。

仁波切日前幫一位西藏人作法事，往生者是一位曾經修習金剛瑜伽母的在家居士，旁人問他是否害怕死亡，他說他沒有任何恐懼，因為他每天都祈請著金剛瑜伽母，隨時準備著死亡。這人臨終時十分安詳，完全無有恐懼。而往生者的親戚是一位曾在西藏難民營工作的老人，當年難民營中若有人往生，這位先生會以政府官員的身分前往致意。這位先生告訴仁波切，難民營附近有許多教派的寺院，其中有一些大格西，平日講法非常厲害，可是臨終前呼天搶地。反觀其他部分難民，她們平日只是修習四加行一些基本法，但是臨終時反而非常平靜。這就是法是否與心相應的修證，在面對死亡或任何狀況時所呈現的也不同。

問：施身法是空性的體用，可以這樣說嗎？

答：當然是。施身法本身的意義就是空性。當了解了空性，才能如利劍般真實斷除執實的習氣。

問：是否在害怕的一剎那，知道它們是從自己的無明而生，而就在那一剎那，自己體會空性，這些東西就都不見？

答：你的理解很好。但是佛經中曾講述：若不能好好地聽聞、理解空性，小智慧者可能為空性所滅。空性並不代表一切皆無——若是什

麼都沒有，那也不需任何作為。這裡並不是說將一個存在的東西變成沒有。例如一個石頭，它是存在的東西，不可能把它變成沒有。講空性時，是講它是離有、無二邊——在內證上必須自身去體認。要體解空性，一般而言，首先要多聽聞，再接受口訣。也就是經由具證量的上師予以口訣的方式解釋；若自身的條件也具足，自心則會產生強烈、決定的解析。這種定解的見地生起時，必需恆時保任。有些人，也許聽聞了但沒有好好地保任，則終將失去。這一切都需要經由漸進式的學習——不論大圓滿、大手印或是施身法。

聽聞佛法非常重要：有足夠的聽聞，在上師於見地上給予清晰的開示時，才能夠了解。如續典中所言：法如治病之藥物，若將授與上等根器的究竟之法，給予下等根器者就將成毒物。同理，將授與下等根器的法給予上等根器者，也將成為大毒。因此，這需要根據上師的證量以及弟子的根器等，方能完成。噶舉派有很多這樣的例子。例如帕摩竹巴大師用各種方式讓巴滇美如巴了解自己的心性而成就。最後將他的殺父仇人帶至他面前，剎那間他了解自己本來的面目。

因此，首先必須先聽聞，才能了解真實的法。我們無明的心就像一塊未經搓揉的牛皮：牛皮非常的硬，必須不斷的用油搓揉，才會變得柔軟——我們的心也是。此外，對上師應恆常保持強烈的誠信，並不斷地累積福慧資糧。平日福慧資糧的累積並不是自己求福德，而是不侷限於思想或物質地利益他人，並不求回報，最後希望依此自他終能成就佛果。福慧二者愈來愈增盛、鞏固堅定時，在適當的因緣下，上師給予口訣，條件具足時，就有成果。這些包括在學習的過程中，發現自己少一點貪執，智慧逐漸增上；或是於內證上也可感覺自己的貪、瞋、嫉妒逐漸慢慢地減少等等。

斷境施身法（3）

在聽課前我們應發如是動機：願一切遍虛空的有情眾生終能證得遍智的佛果。以虛空而言，虛空遍佈的地方即遍佈眾生的業與煩惱；業與煩惱遍佈的地方，則是一切苦之所在。這一切歸納的根本皆是因由我執而生。因此我們應斷除我執，趣入法界體性，才能遠離苦的根本。有情眾生因於迷亂，所以不瞭解心的俱生本性。因為迷惑，所以有能、所的分別執著，也因此產生時間：有日，再有月，再由月變成年，一再地於輪迴中流轉。對如是迷亂的有情眾生，我們應生起強烈的悲心，願一切眾生最終皆能證得遍智的佛果——依此願聽聞佛法瞭解般若佛母

的真實義。

今天仁波切是從法本後半部的開始講述。傳統上，施身法是於修習身體幻化布施的同時，逐漸從其中了解般若佛母的真實義。例如恰美仁波切的傳承即是以講解幻化布施開顯為主，正行的部分僅簡略提及。但是蔣貢康楚仁波切認為首先應了解般若佛母的真實義，再進行事業行的幻化布施，如是則有助於開顯般若佛母的證量。雖然傳統上是以先講述開顯的方式為主，但幾堂課下來，仁波切覺得各位非常認真地聽講，都想清楚地了解施身法，所以決定採取蔣貢康楚仁波切的方式，先清楚地建立正行般若佛母的見地，之後再講述幻化布施以及觀想的方式。因此今天上課是以般若佛母的見地為主。

佛陀講述的八萬四千法門，若攝納為一則為「法性」，也就是一切皆不超離於法性。經教的中觀雖然一再解釋空性見，但最終仍回歸到法性。大手印亦是，從寂止—有相到無相、勝觀、四瑜伽直至大印，最終也是趣入法性。大圓滿從直指切入，最終也是回歸於法性。

無論各位先前聽過多少不同的法門或名相，仁波切主要是以自宗斷法的方式給予直指。以此自宗斷法的方式解釋為基礎，各位可以依過去聽聞的大手印或大圓滿的見地了解與調整。各位聽完之後若有任何的感想或疑問，均可私下與仁波切討論。如同藥方，仁波切可以解釋各個與法性之間的相同。仁波切所講述施身法直指的部分，是依蔣貢康楚仁波切所教導的方式，再加上甚深耳傳法的口訣。這並非誇大，因為如是講述施身法的正行布施已十分稀少。今天是因為各位對施身法強烈的信念與重視，仁波切才以如是方式解釋。

首先解釋基本總義。在聽聞任何心要或口訣之前，對輪迴要有非常強烈的出離心。如果沒有出離心，則無法真實地攝取正法。因此，出離心非常重要。我們可以體認：在輪迴中，身居高位者，所受的是因處於高位害怕失去的苦；身居低等者，所受的則是因生活資具匱乏而產生的痛苦。於輪迴中，不論身處位階為何，均陷於苦。所以，首先必需先了解輪迴的自性是苦。這點非常重要：了解苦才会有強烈離苦的心。如果沒有強烈的出離心，則當仁波切教授此甚深耳傳法之時，十分容易落入頑空或斷空的知見。因此出離心非常重要。

仁波切之前認識一位醫生，這位醫師已經聽聞過許多高深的法。因此當仁波切對他講述輪迴的自性時，他覺得完全不需要再聽，而只想得到口訣。但是「只想得到口訣」其實對他的內證並沒有任何助益。

惟有了解基本的前行之法，才會對輪迴產生出離心，也因此才能真實地體會暇滿人身的難得。惟有如是體會，才會了解於輪迴中的世間法皆是無常。輪迴的無常並不是「完全沒有」，也不是「全無」的狀態。輪迴是業與因果無止期的展現。業與因果真實無欺、無顛倒，隨時展現。我們常說因果的種種，似乎非常了解因果。然而，對大手印的修證者而言，因果是在修證四瑜伽中的第三瑜伽〈一味瑜伽〉時，才對因果的真實有決定信解。

因此，對輪迴有強烈出離的認知之後，才可能真實地趨入正法的修證。但是倘若只是對輪迴產生出離心而心想修證，即逕自前往空谷或密林修行，也無太大的利益。因為如果沒有修證的口訣，而只是前往山林，就像鳥、獸、蟲等，山林對他們沒有任何功效。因此，強烈認知出離後，還需得到正法——如同盲眼人需要的導引者。當尋求得正法之後，則開始依止學習。修習之初，我們的心猶如未經處理的堅硬皮革。但依於對佛法的信心，了解前述的輪迴過患，我們的心開始變得柔軟，如皮革軟化；也因此我們對法才有更強烈的信心。當對法的信念愈增強烈時，對上師的信心也更加堅強。仁波切引用密勒日巴大師的話：在惡緣的展現時，對法與上師的信心會更加增強。

因此，接受斷境施身法的教授與了解其口訣之後，才是真實修證的開始——去往幽靜或佈畏之地修證鍛煉自己的信心。身為修習斷法的行者，在惡緣展現時，不再恐懼而歡喜地接受，因為施身斷法的本質就是要面對恐懼。

修習施身斷法時，首先需要具備福德和智慧資糧的圓滿。尤其是施身法的真實內證，更必需圓滿累積的福慧資糧，才能與法真實地相應。福慧資糧的累積是依於過去及現世的累積：布施、持戒等六度以及上師瑜伽法或四加行中的供曼達等，均屬於有緣取的福德資糧；本尊觀修以及部分的圓滿次第的修證，則是屬於智慧資糧。當累積足夠的資糧之後，是為修習般若佛母真實義。

修習正行般若佛母究竟義時，首先應斷除四魔，如前述講解；斷四魔之後，方才修證斷法。修證斷法則可以寂靜或與忿怒的方式修證。如前所述，現下許多教授修習施身法及薈供事業行時，只在開顯部分些微提及般若佛母的含義，並沒有真實了解。根據蔣貢康楚仁波切見解：如是的修習彷彿是拋棄主幹而依分支的學習——其實應先了解主幹般若佛母的究竟義，再就分支施斷法實際地修習。

甚深耳傳的般若佛母，可分為二種方式修證：「執心」與「直指」。

一、執心法。修證執心法的要訣在清淨當下的諸多妄念。我們的妄念串現非常強烈，如同攪動混濁的水，很難體現水的清晰。若欲使串現的妄念寂滅，即如同不再攪動混濁的水，而讓混濁自然沉澱，水的清明就會自然呈現。

欲使竄動的妄念清淨、不生妄念，身體坐姿十分重要。身體的要點可以以毘盧七支的坐姿：雙足持金剛跏趺坐，腰挺直。此種坐姿若有困難，可以採馬爾巴大師的坐姿。也就是：左腳朝內，腳跟稍微抵觸於密處；右腳朝外，如菩薩坐姿；腰身挺直，雙手自然地置於膝蓋上。若天氣寒冷，則雙手可以如佛陀手持定印，置於臍下。這裡建議是採用馬爾巴的坐姿，將雙手置於膝上，自然地呼吸。

對於施身斷法修證者而言，重點之一是自然地呼吸。呼吸氣得要點是：非常輕柔地呼吸，輕柔到幾乎無法察覺氣息呼吸的聲音。此外，眼睛直觀前方。在呼吸的過程中，氣息的進出逐漸地輕柔，沒有聲音。因此，初始是以意識隨著呼吸氣息進入止定，這是使心住定的方式之一，也是執心初始非常重要的部分。

如是執心的方式，主要是讓心止靜，取其名相為執心。這樣自然呼吸的方式必須練習，嫻熟到讓呼吸自然的細而無聲、無知覺的輕柔狀態時，自然進入「止」。當嫻熟以自然輕柔呼吸的方式進入禪定後，會產生九種寂止的狀態，在此不多解釋。能讓自己嫻熟於寂止的另一個要點，是於練習初始固定打坐的位置。打坐前，發心並祈請傳承上師加持，之後再以自然呼吸的方式，將心安止。

以氣息止心的方式非常重要，因為我們的氣與心是為一體。例如：當強烈瞋心起現時，呼吸會變得急促；但心一旦平靜，氣息則趨於緩慢。然而這種藉由呼吸使心趨入寂止的狀態，仍屬於有戲的寂止，也就是說，仍有一個需要住止的心。

在施身斷法的傳承裡，當講到這個段落時，通常會要求弟子用執心的方式練習安住一段時間，之後詢問弟子並視其狀況，方才繼續講述。但時至此五濁惡世，上師不再依循教授次第，一次全數講授完畢，弟子也照單全收。仁波切開玩笑：我今天也是全部倒給你們了。

心的安住非常重要。稍有打坐基礎的行者均了解，若心未能安住，對往後禪定的過程無有助益。當十分嫻熟心的安住時，行者甚至會只

想一直安住於禪定中，不喜歡動搖。但是以執心的方式，以心觀呼吸為主的修持寂止，仍有所住的心，也就是住於氣息之上的心。因此，當安住到一定程度時，必須將心與所住捨離。如大印所說：「心有所住非大印」。也因此，當嫻熟安住後，應學習斷心，也就是斷心的三時戲論；斷心之後，才開始向內修證，而非僅以心有所住為主。

心與心性，或心與赤裸識等，有諸多不同的名相，必須先分辨清楚，才能開啟清明的覺性。否則，時而講心、時而講本覺，如同將青稞粉、起司與牛油攪拌混合，完全無法辨識成份是什麼。所以首先了解「心」的真實狀態非常重要。

寂止可分為共通與不共的二種。但是現在很多解釋多不對共通與不共加以擇別，最後像攪麵般全部攪和在一起。雖然經教對寂止的解說，一再提及寂止有昏沉及掉舉，並對昏沉的細微或粗體等的諸多解釋。但這些解說均沒有真正解釋二者不同之處。

前述提及「學習斷三時戲論」其實就是不共的寂止。三時戲論即是分別過去、現在、未來的戲論。心斷三時就是不思過去之念，對當下的思惟不串念，也不尋求未來之思。在斷除三時戲論後，所呈現的是無造，無有任何垢染的狀態，噶舉派稱之為「赤裸識」，大圓滿則稱為「本覺」。它不是「心」而是「心性」。

何為「心」？依對境「所」而生者稱為「心」，依於此心，也「能」使對境的改變起現或消失——也就是依心而有的能所對境。相對於心，赤裸識則是無造恆常、沒有變化。以前述混淆的水為比喻，當攪動水時，雖然水是混濁的，但是水的清明則是俱生而存，即如赤裸識是為心性的本體。

因此，我們應恆時的安住於無造、離三時的心性。若不能安住於此，則是因為前述學習的住定寂止尚未達到嫻熟。因此安止是非常重要的一个步驟。

此時，若不能超離三時之念，而使得初步由有相進入無相狀態〈無依止的狀態〉，又回到有依止的定。於此，可以觀想以代表般若佛母與馬紀拉尊為一體、米粒大小的金剛於前方。要訣則是米粒大小的金剛與根本上師的本質為一。

以米粒大小的金剛修證心的安止中，了解其與根本上師的本質無別非常重要，因為藉此我們可以得到傳承的加持力量。密勒日巴大師於

每一首道歌之前，均先禮讚「怙主不動本智金剛持」：金剛持指的是密勒日巴大師的根本上師，不動本智則是指密勒日巴大師所觀修的本尊勝樂金剛。勝樂金剛屬五部中的不動佛種性，頂嚴是以不動佛為主，密勒日巴大師的傳承即源自於此。他將自己的上師作為自己的頂嚴部主，也依於強烈的誠信，使自心與上師的心成無別，也才使傳承的加持與心性本體的覺力融合為一。

倘若以前述米粒大小的金剛的修持方式，心仍無法安止，則觀想米粒大小的金剛放大變為拇指指節大小的釋迦牟尼佛，並將心安住於釋迦牟尼佛身上。倘若觀修釋迦牟尼佛的方式仍然無法讓心安止，這代表我們的妄念非常的濁重。這可能是過去的業緣現在妄念二者加倍後，成為惡緣的力量使我們的心無法安住。為了破除此惡緣障礙之力，我們觀想前方的虛空中，呈現如拇指指節大小、與上師無別的馬紀拉尊，其身體如旋轉的鐵石，放射光芒。馬紀拉尊飛身而來時，如同閃電般打擊、穿透我們的身體；在感受穿透時，我們猛烈地喊「呸」。如此大小如指節的馬紀拉尊不停地來回穿梭、穿透我們的身體。如是觀想直至心開始感覺疲憊，此時再放鬆自己，修持安止。這是一個非常有用的要訣，不只能對治惡緣之力，對禪定上的昏沉與掉舉，也有所助益。經過前述觀想過程，最後仍要回到無有所住的安止。以上屬於有依止和無依止的寂止。

就真實的修證而言，應該依循次第層次地修持。依於各種的口訣，於修證過程中在內證上有所覺受。當覺受產生時，才會因上師所給予的各種方法與口訣，更加堅定對上師的信心，如是依次第的修持非常重要。然而，現今大多脫離如是的次第修持，許多問題隨之而現。在過去，惟有能使我們真實了解並區別心與本覺者，才能稱為智者。然而現今，只要能寫出大堆文章之人，即稱為智者。這是完全不同的觀念。

二、直指法。行者若先前已由上師給予直指，則毋須生疑，繼續依之修持。現在仁波切是以斷法的方式直指。直指是以心為主，首先往內觀察自己的心，觀察心住於何處？住於眼睛或是住於頭部？之後，再觀察觀察者是誰等等，如此才逐漸對心與心性的區別有所擇選。

於觀察時，首先觀察自己的心住於何處？觀者又是誰？如果有，則應有存在之形相。但再度擇察，仍是一切皆無。經此擇察，了解心無有所住之處，也沒有能觀者。於此，了解心的本質是無任何形體之相；所觀境及能觀者，其實是心與妄念的一體。於真實擇察過程中，才逐

漸了解：心性是本體性質。心是隨境而生而轉；心性則是不隨境而轉，也不隨境生，它是自然的心本質的空體狀態。經過如是觀察，最終無有任何所見和能見者。此時，是處於一種類似疲憊的狀態，這種疲憊並不像平時的疲憊，而是一種清晰的狀態——應安止於此。

經過前述尋找的過程，已經達到完全超離，無有「是此非此」，無有任何所住，類似疲憊的狀態。但不同於一般的疲憊，而是一個非常清晰鮮明的狀態。如是，即已達至止觀雙運，止與觀再沒有分離。如是狀態，亦已非言語所能詮述。亦如《般若經》之四句偈頌：「離言絕思般若至彼岸，無生無滅虛空本性智，各各自明本智所行境，頂禮三世諸佛般若母。」在斷法中，稱為「般若佛母義」。或稱大手印、大圓滿，僅是安立的名相不同而已。

口訣只能大致點到為止，過多解釋否則只會徒增混淆，於此僅略釋《般若經》之四句偈頌。「無生無滅虛空本性智」：指本智是離言絕思。「各各自明本智所行境」：本智所行之境，如人飲水，冷暖自知，只有自己能完全體認。於此翻譯使用「本智」而非「智慧」是因為要區分一般世間的智慧。只有出世間的智慧才能讓我們脫離輪迴，世間的智慧則不可能使我們了解的心的本性。唯有「般若至彼岸」時，才是真實的出世間的智慧。

因此，不論《入行論》等經論的講述，真正的修證亦即是了證般若佛母義。過去、現在、未來三世一切諸佛亦以依此證得佛果。了解心性，恆常地安住，保任於此，慈悲心則自然生出。於保任的過程中，我們也許會感到自己過去的嫉妒、慳吝或是瞋心，但於恆常的保任的學證中，我們逐漸地感受自己的妄念逐漸減弱，也不再為心念所束縛。這是般若佛母本俱的功德。

世間的智慧其實是妄念的呈現。妄念愈多，所呈現的結果也愈多，最直接的反應即是在物質上。諸如種種科學的成果、地球暖化等——西藏以前沒有蚊子，現在卻有蚊子。這均由因世間智而衍生，最終帶給我們的是痛苦。

出世間智則是遠離心與妄念，是如如不動、心的本體狀態。直指心的如如不動，首先要有決定的信解，這非常重要。當有定解後，其次的要點是學習「自解〈自行解脫〉」——這要點其實是一個小小的部分。因此，首先應直指本面完全的認知，再到自解，這非常重要。

經由前述的解釋，我們可能會認為不應該有妄念的起現。這個念頭本身即是另一個妄念，我們自己則又被束縛。當真實了解心性時，即應該了解妄念其實是心性覺力的展現。然而，如是地了解只有在如實的修證後，由自身的體認，才能對覺力的展現有所的體認。這需要經上師與弟子之間共同的討論：由弟子在修證過程中的覺受，回報予上師，再由上師給予口訣，使弟子了解。這是上師與弟子雙向的互動溝通。因此，口訣並不是今天全部傳授與弟子就有效用。如果口訣淪落至如同打廣告般，不停播放，最終對弟子將無有助益。西藏有一個比喻：當敵人前來進攻時，即昭告我方已置哨兵偵察，如是敵人即已知曉，哨兵也失去其功用。口訣必須在正確關鍵時刻給予，才能發揮力量。

總之，實際修證才是重點。特別是對我們的傳承而言，修證更是重要。如遍智達賴喇嘛所說：佛法中個人與大眾方式的修證應予以區分。大眾修證的方式可引用中觀等辯證理論，直接以世間智理論修證。但是個人的方式則是秉持佛的傳承授記，以及依據佛的詞句證典修證。簡而言之，大庭廣眾下不應使用個人傳承或個別方式教導，這並沒有好處。然而現今有許多以個人之修證傳承、口訣的方式向大眾廣傳，其實並無益處。若採學者的方式，則應對大眾以那爛達智者的傳承，以理論辯證的方式理解外世間有情心續的運作方式等，再予以區分。

我們自宗的傳承是屬於個別修證，口訣因此非常重要。我們歷代傳承上師們亦依口訣傳承修證，至今出現許多成就者。仁波切講授完畢後，我們即應實際修證。剛開始修證時，即使心只有五分鐘的安住，也非常有助益。如果沒有實際修證，仁波切解釋講授再多，也沒有任何意義，無有任何作用。既然我們的傳承秉持個人修證，我們更應秉持修證，十分重要。

《般若攝集經》：「若能了知諸法無自性，亦即了解般若之義。」「佛之自性，即是心之自性」。再引經言：「勝義為本智，乃各各自明本智所行境。」「佛的自性遠離中、邊，也就是遠離一切邊際。若能了知，亦即了解有無之空性。」此處「無之空性」並非指一個有的空一個無的空性，而是真實了解空性的本質。

以上引述佛陀所講授的經典，以下引用帕當巴桑傑與馬紀拉尊所講述《口訣與解脫論》。

帕當巴桑傑：「空性的本質，無生無滅，具足覺力，呈自解狀。空性中，無任何可作。」馬紀拉尊：「已無所觀之見，以無所觀而觀之。」

於此當中，應有決定的信念。」

這裡「決定的信念」也就是定解的信念，非常重要。經上師給予指認，應有強烈的無有再改變的決定定解，並從此不再依其他之處或有「是此非此」的疑惑。《文殊真實名經》：「捨離一切過失，處於無有疑惑的三時總義中。」

問：《心經》中的偈頌：各各自明智慧所行境。仁波切說，此智慧非一般世俗智慧，是出世離言詮的智慧。那《心經》中所稱自明智慧，是不是又超越了出世能所的智慧，因為它是法爾如是之本初之智，而不是又要離能所之智。

答：自明智慧就是指離有無能所的本初之念，亦即了觀自心本面。

問：仁波切說本智具足，它本來就存在，不需要斷，也不需要離能所，法爾如是，只要恢復到本初，還需要離能所嗎？

答：在講直指時，需要先了解遠離能所。不可能一切都法爾如是，那就不必多作解釋了。在講直指時，是告訴你要遠離能所，是指遠離能所的執著。上課時，也告訴你這個方式是有所不同。如前面所說，如同進食，要自己真實吃過這食物，才會知道箇中的滋味。各各自明所見的是不可見之見，無所見可而觀見。若是講見的本體時，那當然，法爾本自具足。你的問題很好，多觀修、多修證。

問：妄念是覺力的展現，請仁波切多講解釋一點。

答：平常的心有如湖上結的冰，可以用手觸摸。這是未了解湖水的真實本質。當經寂止、觀定的方式，心逐漸安住，如同冰開始融化成湖水。湖水會依風起浪，時而清澈，時而污染混濁，就是心的種種狀態。猶如水的清淨、洗滌是本來具足。這本來具足的狀態，就稱為心性。另一種比喻：如同海面上的海浪現起波動，但海底的水並不動搖。但是要了解，譬喻只是譬喻而已，不要混淆。假如完全百分之百如譬喻，那就與本智無別了，所以千萬不要混淆。

問：請仁波切多講一點呼吸部分，特別是在心止的時候，鼻子吸入的部分。

答：甚深耳傳法裡，主要是以鼻孔呼吸，不是用嘴，不同於大圓滿的方式。以鼻孔來呼吸，氣息一定要輕柔、緩慢、非常放鬆。

這是屬於有依止的定。

問：請問自己可以清楚知道嫻熟的狀態嗎？

答：這是屬於心嫻熟安住，是安住的一種覺受。

非常很安樂地住於這個狀態時，身體也會產生一種喜樂。當別人動你，才會感受。這在大眾法中都有講述。寂止的九住心都有對這個覺受作有仔細解釋。但是這屬於心有所取的安止，所以對這種覺受，不能有嚮往和希求。

問：可是她的問題，好像是問你怎麼知道是否嫻熟。

答：嫻熟的意思，對寂止的嫻熟就是心身安樂。這種狀態，就是嫻熟。上課講的是寂止的嫻熟，個別狀況不同。氣息上的寂止的嫻熟，還沒有到往內觀自心本面的階段。當心安止時，呼吸上就會有一種感覺。剛剛開始時，要保持在那個感覺上。

斷境施身法（4）

雖然「直指本心」在儀軌的後段有簡短的解釋，但仁波切在灌頂時已大略地講解，所以上一堂課也就直接講授「直指」。以下我們講解斷法「境1」的部份。在解釋之前，首先我們仍然要發起無上動機，對處於輪迴苦患中的遍虛空有情眾生，我們願意聽聞施身斷境之法，並願一切有情脫離輪迴的苦海。

施身法是直指無我的究竟之法，其特殊之處是使行者體認本初無我的狀態。其他的法大多仍停留於有相的「我」，所修之法對「我」仍是珍愛與執著，例如為求財、求福報等愛執上修持。施身法則是破除一切的「我」，而將世俗一般認為的逆緣、惡緣等，視為修證的增上緣，因此對鬼、魔等眾生以悲心、懷柔法攝伏，而非降伏——這是施身法不共之處。對於一切鬼眾以悲心攝伏，馬紀拉尊於偈頌曰：「當對自己的身體沒有任何珍愛、執著時，則可毫無吝嗇地如食物般佈施，如此對身體的愛執自然斷除。修持時，念知安住於無生的法界中，了證一切皆是覺力的展現；於此時，覺知處於無漏堅固之本基上。此乃乞女2所修持之法。」

斷境施身法是特殊修證之法，修持此法之行者首先需要常時地思惟無常，思惟死亡無時無刻地存在；放棄一切對此生的執著，竭盡一生

地修持，並將此生所遇之惡緣與自性相融，而成為覺力增廣的力量。這是修持馬紀拉尊施身法之行者首先應具備的條件。

其次，行者也應對密咒乘之法有整體的了解，並且接受斷法的灌頂、守持誓言。如是，經由施身法的修持，於見地上，可以開顯見地的力量；於修持上，有助於掌握修證的要點；於行持上，能將一切善惡轉為修證之道用；於果位上，能達到離一切希疑的無漏之地——這是施身法於見、修、行、果上的成就。如是，即使有天地相合的恐懼，行者也毫無懼怕、完全坦然。¹ 境是邊境的境，也就是地方的意思。

施身法於慈悲的修證，能幫助我們斷除自利之心；於空性的智慧，能斷除輪迴之根——如是以悲、智斷除自利、輪迴之根。以不共的功德而言，藉由施身法的修持斷除四魔，於自利方面，有助於我們覺力的增顯；於利他方面，可使我們的悲心更增廣。從共通的功德而言，則使我們降伏一切世間八風。這是施身法所具備的功德。

施身法的行者，對於外境，不論其顯現為何，當不悅者出現時，也能坦然接受；逆緣出現時，亦能將之轉為修道的力量，繼續修持。行者不再將外顯之魔眾視為真實外境，而以內在的心修證。一般人如果沒有理解斷法的究竟見地，而視魔眾為外境來看待，便會覺得有外在的魔擾害，此時心已隨之而轉。若進而想逃離或去除擾害之魔，只會使自心生起更多的妄念魔鬼眾。如同妄念的毒性發酵般，無法根本地脫離魔眾。如何斷除魔眾？首先要建立清淨的見地。當具備清淨的見地，才能真實斷除所謂的魔眾；否則，反而將落入跟隨外顯的魔境而轉。因此，如果沒有以正確的見地修習施身法，只是唸著施身法的儀軌、手搖鈴鼓等、口中喊著「呸」聲，其實無法斷除四魔。唯有具備甚深的見地，才能真實斷除內在四魔；如是，外境四魔也自然消除。所以，見地非常重要。施身法所說的「斷」，是以見地斷，而非於外相上斷。² 馬紀拉尊自稱為乞女。

在密咒乘中不論舊譯或新譯派皆有斷境施身法，今天我們所講授的甚深耳傳斷境施身法屬甚深之法，一般並不予廣傳，只是密傳。各位能夠聽聞此甚深耳傳之法，非常殊勝。施身法在過去聖境印度、西藏各有其傳承。施身法的正行主要是依據《攝般若經》〈小品般若〉，主要以四事〈或四意〉進行。第一、攝伏的三種觀想方式。第二、祈請如來三寶歷代傳承上師加持。第三、安住於了證空性的智慧之見，慈悲而不捨有情眾生地將自己的身體供作為食，布施於四魔眾。第四、如是了解見地後，不違教法地盡此一生修持。

攝伏的三觀想中，首先學習修心，是屬於共通之法。於此首先應思惟：自己已獲得暇滿的人身，得遇善知識，之後需要尋找使此生得以成就的方法。馬紀拉尊有一偈頌：「相較於其他有情生命，人類是非常少數——眼觀傍生道畜生之數量，眼見者已不計其數，更何況無法眼見的地獄與餓鬼，因此人身非常難得。再比較傍生畜生所受之苦，人類已如轉輪聖王般地享受福德，更彰顯人身之難得、可貴。如是，我們不應浪費此難得的人身。」當我們感受人身難得而不應浪費後，亦應了知人身的無常。如同旅店的旅客來來往往，無有恆常；亦如瀑布之水永不停歇，也如斷除水源的湖泊，人身亦是無常。當死亡來臨，我們必須捨棄所珍愛的身體，無有絲毫可以留戀。因此，我們應該把握時間，為未來著想。這是馬紀拉尊的提醒。

當了解死亡無常，應對未來作準備。對佛教徒而言，死亡並不是從此消逝無蹤。死亡後，我們將隨業力而投生至三善道或如地獄、餓鬼、傍生三惡道。因此，切勿再放逸貪求此生的享樂，應把握當下為未來作準備，更願我們能脫離輪迴，至為重要。唯有佛法，才能使我們從輪迴中解脫。對於輾轉於輪迴中的六道有情，我們應對他們生起慈悲心，了解過往的輪迴中，六道的有情均曾經是我的父母。對我們起瞋恨的四魔眾，也是依於貪、瞋、癡，隨業而形成恐懼之相，過去也曾為我的父母——以如此慈悲的思惟感受。現今我如是珍愛的身體，於死亡之時亦將捨棄，為何不於此刻善加利用，將此身體作為食物佈施呢？了解我們身體以及生命的無常，是馬紀拉尊非常強調的。我們也應了解我們此生遇到任何的惡緣、逆緣或病痛，皆是因過去生所造的業而生；因過去的業，才業感緣起現今的色身，此蘊身接觸外緣之後，依因緣和合而有現在的痛苦。我們不應再受此痛苦的纏擾，對執我、愛我的執著應以無我的方式將之斷除。如是，我們再也不以此身體造作惡業，而以無我的方式將身體以利他之悲心佈施，如是使二利圓滿。

法本的開始：「願一切我之怨敵、損惱之魔鬼，及我之解脫遍智障礙等為主……」「我之怨敵」指的是現下所處環境中，對我們的功德與利養加以毀謗或損害的怨敵，是現世有相的怨敵。「損惱之魔鬼」指對我們加以損惱的四魔等，是無形的魔鬼。「解脫遍智障礙等為……」，遍智指的是佛。在解脫成佛之道上的任何障礙，主要來自於顛倒的妄，例如：我們擁有此色蘊之身，執將本來並不存在的我，執為真實的我；又如：世間一切只是幻相，我們卻將之執為真實。簡言之，我們將本來沒有的東西執實為真實，顛倒妄念而執實，進而隨著妄念造業並且不斷地累積。因於業而生的「業魔」即是依於色蘊之體的執實。凡有

生命就有死亡，所以形成死亡之魔。有情眾生本初雖即俱佛性的種子〈遍智的種子〉，但因為俱生無明遮蓋本俱的佛性種子，如是的俱生明於施身法中稱「疑惑魔」。

我們色蘊之身的形成是由最初細微的微塵逐漸形成粗體之身。也就是由精、塵、氣〈父精、母血、意識〉三者混合而形成粗重的色蘊之身。三者中，俱生無明呈現是癡，父精呈現是瞋，母血呈現的是貪。所以當色蘊身呈現時，三毒也同時存在。對密咒乘而言，眾生雖然因不淨的色蘊身而有三毒，但就其本俱之體性而言，其實也是法、報、化三身俱生的展現。然而我們未了知本俱的法、報、化三身，反而隨著俱生無明、三毒而轉，因此呈現色蘊之身，並依之造作無盡的惡業，所以稱此色蘊之身為「身魔」。

「境魔」則是指所處之地的魔。

業魔、身魔與境魔是施身法中主要的名相。對於如是等魔眾，不論六道有情或四魔，從無始以來皆曾經為我們的父母，因此不論六道有情或四魔，我們皆願他們能獲得俱足一切真實究竟之樂。此外，我們依此色蘊之身承受著無盡的痛苦，願一切有情均能脫離一切苦、並獲得究竟之樂，遠離一切苦根。以如是慈心觀想是施身法的第一個步驟。

我們對生命中的富貴、貧窮、福祿等均應視之為幻現而捨棄。一切的欲樂是依於我們的色蘊而生，但也瞬間無常。如同季節變換，本來看到很多蚊子，但是當季節過去，一瞬間蚊子卻完全失。如此般，一切苦也都瞬間的過程。願一切有情眾生不再貪戀於此生的富貴、福樂等，並能究竟地脫離苦痛。這種願他們脫離苦痛的思惟，就是悲心。

從佛法的角度解釋，世間一切皆為幻相。但是對於迷亂中的眾生而言，世間迷亂的幻相卻是真實。從佛、菩薩的角度，稱此不真實的幻相為世俗諦。幻相猶如夢境般不真實，可是眾生將它執著為真實。因此我們應該從幻境中脫離，真實實證並實際修行究竟如佛、菩薩之法，在此取名為菩提。菩提的藏文是「強秋」，「強」的意思是清淨，去除一切迷幻。「秋」的意思是已獲得，表達證得本初的智慧。願一切有情均能獲證菩提的心稱為世俗菩提心。

為證得世俗菩提之心故，我們修持累積資糧之施身法。如是發心十分重要。

施身法 (5)

我們有幸獲得暇滿人身，並聽聞佛法得善知識攝受而修證佛法。然若欲獲得遍智的佛果，必須緣於遍虛空的有情眾生。有情眾生於輪迴的苦海中受盡一切痛苦，因此我們應發願度脫如是遍虛空的有情，希望最終均能獲得究竟遍智的佛果，以此動機聽聞佛法。

〔儀軌講解略〕

現今對於施身法的教授，大多數僅限於施身的部份，能夠清晰明白地解釋其甚深口訣見地者，已極為稀有。所以各位能圓滿地聽聞此一甚深教法，仁波切個人感到十分欣慰。聞思修的學習非常重要，如果能夠多聞聽教法並為自己留下如是習氣，則於未來佛降世時得以聽聞正法。經典無數，八萬四千法門最終皆將匯入唯一法性之本體。不論是經教，從初始的四念處到止觀的修證，最後都是趨入空性之體中。密咒乘則是最直接的方便之法，於瞬間以標證法而融入空性的本體中。尤其是馬紀拉尊的施身法，其特殊之處是與虛空成無別，由虛空〈呬〉字開顯定中，即可體解。

此一法門與中國的禪宗有意趣相同之處。在西藏有一傳說，稱帕當巴桑傑就是達摩祖師。無論說法為何，它直指心的本體與禪宗的攝要相同，不需瑣碎之儀式。而這部法主要引證的經典也是《金剛經》與《般若經》。《金剛經》：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來」，在部分的譯本中還有：「應觀佛法性，即導師法身，法性非所識，故彼不能了¹」的四句偈頌，講述勝義之心性本體最終所須獲證者，是直指心的本體的部份。它所表達的是我們的心性與佛無別—遠離二邊，也就是究竟的空性。空性並不是空，也不是非空，才是真實的空性—如《涅槃經》中一再地解釋，如是方為究竟之義，勝義之諦。

1 編註：見《能斷金剛般若波羅蜜多經》，唐三藏法師玄奘譯；《佛說能斷金剛般若波羅蜜多經》，唐三藏沙門義淨譯。另一版本譯文略有不同：「法應見佛，調御法為身，此法非識境，法如深難」，見《金剛般若波羅蜜經》，陳天竺三藏真諦譯。

帕當巴桑傑云：「空性本具大悲之覺力，於此之上無有破、立，自而成。」馬紀拉尊言：「心無二別故，故無可見之，見無可見是所見。」也就是真實之見無可見。

心性遠離有、無二邊，其空性與明，也就是的明空的本覺才是真實的心性。妄念起現時，若能安住於明空之本覺，妄念將無法垢染清淨的本體而自然漏盡。對於初學行者而言，首先能認知自己的本面非常

重要。能夠認知本面，並不再有疑惑，是初修者首應學習的。當修持達到一定的定力時，對於任何起現的妄念，則應學習「自解」。所謂的「自解」就是心不隨妄念而轉，直接安住於本初覺性中。心雖然能安住，但有時仍會遺忘而隨妄念所轉，如是的「忘記」即是「俱生無明」。將無我執為有我，則是「遍計無明」。也就是說：俱生無明是在本來自解的狀態中，瞬間的遺忘；遍計無明則是本為無實之我卻執以為實。俱生與遍計無明於經教中有許多解釋，但實際修證的部份則如前所述。雖然了知本面，但執念的心時而瞬間起現，或因過去無始劫以來累積的習氣，使我調御法為身，此法非識境，法如深難」，見《金剛般若波羅蜜經》，陳天竺三藏真諦譯。們很容易放逸。吉天宋恭言：「應無放逸，以智慧之眼恆觀之。」

雖然如是安住於明空本覺，但是我們如何衡量自己的體證？這端視自身執著的程度是否較以前增加或減少而定。若是減少則表示有所體證；此時，智慧也得開顯，因此對所聽聞的教法皆能確切真實清晰的了解——即是經典中所稱之「具法眼」。法眼指的是了解心性本體，也因此對法再沒有謬誤。同時悲的力量更強，利他的心念愈增。這些都是具足修證的經驗的徵相。換言之，執著減少，智慧逐漸開顯，我執消滅；以利他為主的悲心愈來愈強，自我執實的心也愈來愈小。

此後，若前往他處聽聞其他上師說法，說法者或自稱是佛，自誇言說其證悟地道等境界，並指稱吾等所了知的見地為誤。此時，我們若因而心生疑惑，則表示先前對認知的本面沒有完全決斷。疑惑一旦生起，即是沒有定解，疑惑將再增長，是一種錯誤。

止是無變搖，觀則如山、如如不動。止觀無別時，即使被指稱修證不正確或錯誤，亦不為之動搖，因為自身已有完全真實的定解，全然清楚了知正確與錯誤。行者更可藉由對謬誤的解析中，了解自己是否真實現見本來面目，並為自己的見地定斷。寧瑪派稱此為「定斷」，大手印稱此為「了解本初之心」。我們應將自己的見地變成如山般，不為風所動搖。當具備真實的經驗覺受時，再也無動搖，它是自然本俱的狀態，是本質為空之體，性相本自清明。當受人質疑，反而更呈現清明、覺明，如是覺量方為有所證量。如《文殊真實名經》所述：「一切謬誤皆捨離，於三義中無疑智。」表達真實的定斷之見。

以施身法的名相而言，即是斷四魔於法界中。四魔從無色無形的魔——不論是我們眼見、夢中所現，或是有色之魔等，均是有礙與無礙之魔，妄念也依此而成現。妄念一旦成現，施身法的方式是以喊一聲〈呸〉

字後，於當下安住於明空的覺性中。施身法中，凡依外在的色、聲、香、味、觸、法所起現之一切，均屬於有礙之法，因為妄念依此而起現。若因此進而產生貪愛執著，則成為魔；若因之隨順而轉，則成為障礙。如果認為妄念是錯誤而生應它斷除之思惟，此時也應喊一聲〈呬〉斷除此念，因為有斷的念想也是妄念。施身法的根本即是遠離捨斷，因此任何「應捨」或「應取」之念均為妄念，皆應斷除。大圓滿或禪宗均提及：不論是被繩子或是黃金束縛，就束縛而言，二者實為等同，故應斷除於明空無執中。於此繩子之束縛表達取，黃金之束縛表達捨，二者皆為執著，是墮落之因。

馬紀拉尊曾說：「本初之基是無任何體性、本質。在離一切的本基狀態中，若能自然安住，對身體的所有執實之念則將自然消除、清淨，本智也會自然現起。」這句話非常重要，是破除有礙魔之見地。

內在的無礙魔是心所生喜、樂、苦等狀態。當這些狀態一再頻繁地出現，我們對喜、樂、苦也產生希望與疑惑，並且逐漸增盛。若隨順妄念而轉，則成障礙。施身法以喊一聲〈呬〉斷除內在之無礙魔。依此類推，對世間八風、好壞優劣等，在魔類皆稱為歡喜魔。若隨順歡喜之念而轉則成障礙，於此我們同樣以故〈呬〉字斷除歡喜的妄念。若因自己的作為而生驕慢，也應以〈呬〉字斷除。斷除歡喜魔是斷除我們的貪愛，斷除慢魔則是斷我們的疑惑。以上四魔皆應予斷除。如馬紀拉尊所言：「首先斷除貪戀於有境的有礙魔，再斷除無境的〈內在的〉無礙之魔。」

例如：當恐懼起現之時，首先應返回觀照自心的本質，觀察恐懼從何而來。馬紀拉尊言：「若回觀自心，自心本因是空，依於外緣而生之魔類，其本性亦為空。如此層次回歸後，前後均無任何執實之念，得三時無念之定。」這是馬紀拉尊有關三時無念之定之見地。

「住於無造本俱，欺詐的妄念已消散，無造的本初之念自然生起。」此為馬紀拉尊之見地。若了解此一見地，則應恆常守持、保任。或許有些人，依於過去的習氣，當真正處於空性時即心生恐懼。這是因為無始以來，我們因具有強烈的我執，一旦突然無我現前，則立即生起恐懼。這是對「感覺什麼都沒有」時，不知所措而生的恐慌。如是的念頭起現之時，「我」又開始起現。也有具善習氣者，一旦聽聞空性即汗毛豎立、信心倍增地心生嚮往。這是因為過去生的資糧累積，而於此生得以再相續學習。簡言之，我們應恆常保任此見地，不隨念而轉。馬紀拉尊所講述的現起量、斷除量，是因為我們在見地上尚未能

堅定地保任安住，所以要以開顯的方式修習。一旦能堅定的安住，開顯其實自然本俱。因此馬紀拉尊說：「如果能夠如實地自然安住明空之本覺，無有強烈的我執，即為斷法，不再須其他特別的斷法。」又說：「上等的施身法，睡覺就可以，不需要特別的修法。」

馬紀拉尊言：「執著是魔，精勤是病，疑惑是魔。心性其實可以置於任一處，任何顯現皆為遊伴。佛即是汝心，心性如虛空。蘊體即屍體，應捨棄。捨棄者是汝心，心應放任。想放任即是覺受，應置於自然中。」

帕當巴桑傑言：「念知應以心執持，本初應置於自然本來之狀態，無造地觀待自己即可知，任運自性光明而住。當無變之證量現起，不放逸觀察之哨自然現前。此時我執全然攝伏，一切迷亂之幻現猶如身上的刺一一拔除。五毒的對治是本覺，一切貪執應丟棄於屍林地，此時定解方能真實地由自心生起。此時方才憶念上師恩德，方能完全斷除一切妄念之想，本覺自然清明。如是之見地本初即俱，並非來自他處。能夠如是地安住於此見地中，即四大之精華，身亦可化微塵。此即佛陀之意趣，如同佛將心交予汝，吾亦將心交付予汝，汝應如是修證。時間稍縱即逝，此生甚易浪費。」

如是具備見修行之證量，並依此證量布施，才是真實之布施。不論素供、葷供或任何供養，最終均應回歸至般若佛母本初之義。如是本來最究竟、無戲論之意趣，已由前述幾句話表達。然而，為了讓我們能真實得證般若佛母之義，才有施身法的修持儀軌。以現起量而言，當現起量起現時，例如內心感到恐懼或是看見無色身等，這些屬於現起量中的「秘密量」。秘密量就是讓我們對此產生覺受經驗，因此喜樂或樂苦的心產生欲求或不欲求的執念。我們要斷除的即是此樂苦覺受之心，方才能真實回歸本初之義。因此，馬紀拉尊一再告示：「身無須造作；語無聲；意於一切的顯現中，均以一聲〈呬〉字，消融於虛空。」

一般而言，三毒的惡念比較容易斷除，對善念的執著反而難斷。例如：因修證所生起的歡喜，或是有相的修持的生起次第等。因此，需要向傳承上師祈請，使加持進入心續，非常重要，畢竟一切均皆回歸至本初的空體中，方為究竟。不論大圓滿或大手印，所直指的皆是遠離此取善捨惡之執念，因為一切的執受皆是障礙。

馬紀拉尊一再地強調見地的重要性。然而見地不應僅限於理解，更

需要實證。行者如果已如實達到前述的證量，則不再需要一般有為法，例如日常課誦等修習，因為其本初之見已無須再有任何造作。但是，尚未現見的本性，則有為法可以幫助我們體證心性，所以觀修課誦非常重要。當今許多人尚未現見實相，卻完全不觀修課誦，最後才又回頭觀修課誦，將行與見本末倒置。我們應該將見與行保持平衡。首先應觀察是否有「我執」，因為仍有我執，所以必須用有為之法。換言之，依於有「我」而有「他」，因而呈現一切世俗之法；因為有「我」，因此需要以有為法累積善業。這是不貶視世俗法的方式，當到達無我的境地時，所見的世俗皆是幻相的呈現。此時，即使看似有為法的修證，其實是如幻化之修證。到達無修時，一切行徑皆處於幻化狀。修證施身法最根本的目的，是要斷除希望與疑惑。這是施身法與其他的修法或是累積資糧、清淨障礙或是除魔等，最大的差異。

帕當巴問密勒日巴：「你會施身法嗎？」密勒日巴答：「從根本斷除我執，讓世間八風隨風而去，令四魔產生羞愧，這就是我的施身法。」密勒日巴雖然未曾修習施身法，但他完全了證施身法的真實義，而他的回答也就是施身法的要點——以幻相修證覺力。雖然我們尚未證得如是見地，但於平時能觀修一切皆為幻相則非常重要。不論任何惡緣，皆應該以此見地使之消散，布施我們所珍愛的身體；生起真實的菩提心，以幻相將一切貪愛消散，以如是發願菩提心。

菩提心的願力，昆努仁波切之《菩提心讚頌寶炬》：「當菩提心成友伴，如同須彌山堅固。」表達如果已證得悲空雙運的勝義菩提心，論遇到任何的危難困境，例如人生中所遇到利害、高低、好壞等種種情境，皆將如獅子般無有畏懼。於究竟，能將一切能所的危害，斷除於法界的體性中。密勒日巴尊者言：「最終所證得之見地：無有天人、無有鬼魔，是真實的見地之見。無有放逸、無有執取，是修行之要。行持上無有任何取捨，是行為之要。無有希望，疑惑，是果位之要。」斷法中包括，起現量、成量、斷除量三個過程，將一切見地融於法界體性時，即達到斷法中「斷除量」。

施身法之講授於此圓滿。馬紀拉尊強調：「應具出離心，並常觀執我之過失，最終不受我執所縛。不執一切、無有破、立，於顯境上，不為破、立所擾，而視一切所顯均為淨顯。行持皆以寂靜之道調柔身心。於修證上，無有希、疑，而獲得一定的定解。希望此生得與修證同等，如鎧甲般使一切惡緣皆轉化成為修證之順緣。心無畏懼如山王般堅固永恆，使一切惡緣皆回歸法性一味體中，並不再隨順世間的喜樂苦之念而轉。」希求一切有情眾生得樂是慈心，對於眾生所受的苦，

希求得以脫離拔苦是悲心。慈心與悲心兩者合一是菩提心。對上師的虔信，並將一切皆攝於上師的恩澤。了解一切萬相如幻相。這些皆是修法的遊伴助力，最重要的善緣。最後祈願：與我同等之一切有情眾，依於我執之念被二執、四魔所擾，願皆了證無我之義。

這部斷境施身法是應弟子所請，仁波切引用甚深耳傳之釋解，擷取其中重要的部份予以精簡的解釋。施身法集聚資糧事業法的講解至此圓滿。希望弟子們能於平日、或每月一次，都可以以施身法的短軌觀想修持。最重要的是安住於甚深般若佛母之究竟見地之上，並在修證過程中，了知般若佛母義並非頑空的見，是心續中悲空無別的本覺中修證。

【問答】

問：請問四魔中的傲慢魔為何與疑惑有關？

答：疑惑的意思是無我但執著我，也就是疑惑有我。如果有我，論典中會問我在那裡？並尋找形體、顏色住境等，假如遍尋不著，就是沒有我。對於沒有卻還執著有，所以是疑惑。如果無我又何來傲慢？傲慢是因為有我而生。當沒有疑惑，清楚明白沒有一個真實的我，傲慢也根本不存在。

如同我們觀修本尊，首先觀想自己是本尊，我慢才會生起。假如沒有執實我的存在，則一切都不成立。也許有人問：我們現在學習要斷除我，為什麼在修證時又要修一尊佛或一個我呢？這是依據不同眾生的根器，以其理解能力所安立的法。若是對一個執我很強烈的人，直接對他講述無我，此人根本沒法理解。如同從前人們以為地球是平的，當有人提出地球是圓的理論，這理論就被視為天方夜譚無法理解。因此對我執強烈的人，首先引導將凡夫的我執轉變成清淨的佛執，再慢慢教導生起次第至圓滿次第，最後將佛的慢執去除。所以觀修本尊時，會一再地教導所觀之本尊並非現在的血肉身形，而是如同幻相。這些皆是在幫助我們逐漸地減少執著。在如是的學習過程中，漸漸地會有自身即本尊的感覺、一切的呈現也感受如幻相般，如此才能慢慢地與空性體愈來愈接近相應。這一切主要是以空性為主軸。

然而，如果一開始就直接講空性，不少人會因此認為甚麼都不存在而不慎落入「無因、無果、無善惡」的斷見，則十分危險。這也是為何講經時，我們是從法的緣起過程開始講述，再講授本具的慈心、悲心，之後再逐漸地講解心性的空體，最後才能了解一

切呈現皆是緣起性空，如是才不會落入斷空或頑空。

問：平時常說祈請上師，應對上師虔誠，這樣會不會落入對上師生起執著的危險？應如何區分虔信或是纏著上師不放？

答：問得很好。執著其實也分對善與惡的執著，是屬都世間的有為法。例如學習悲心時，其中緣眾生的悲，是有執取的。依執取眾生，才能生起悲心。以世俗諦而言，依於悲心而有善業的累積。假如對上師沒有虔信，反而生起瞋心，所累積的則是惡業。因此以執取而言，有善的執取，也有惡的執取。基本上，對上師虔信的祈請，是屬於善業的累積。但在真實修證時，最終需要了解上師的意與自己的心無別，此時方才了知所要了證的心性本體。即如《金剛經》所述：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道。」此時，不再以色相取境，而是以上師的心性與自己的心性無別般祈請。當憶念上師的同，於念的當下已與上師心性無別。此時已遠離善惡的執取之念。這才是達到真實的菩提心，因不落任何善惡業，所以稱為解脫。

問：假如接受灌頂，但沒有修法會怎麼樣？

答：基本上，接受了灌頂，就應修行灌頂之法。真正灌頂裡的第四灌的是菩提心，才是最重要的學習過程。

問：請問若沒有修施身法，但於平常打坐妄念很多時，可不可以喊「呸」字？

答：今天講了一整天，就是要讓你這樣做。

問：如果住旅館時，感覺房間不乾淨，就用同樣的觀想，唸「呸」字有用嗎？

答：身為修習施身法的行者，旅館若是不乾淨反而更好，因為這是修施身法最理想的地方。而且應該請鬼快點過來，愈是污穢的都快來，到時候再喊「呸」字。當然用呸字是很好，喊完「呸」字就要安住於本初之基上。假如不能安住，就要自己另想辦法了。

以前有一個修施身法的人，他因為很怕黑所以就點了一盞小燈燭。有一個人要故意嚇他，在他閉著眼睛修法時，用一根棍子頂著陶罐從門後伸到他面前。在黑暗中，他一睜開眼睛看到陶罐，就一

直喊「呬」。但是陶罐還是不斷的靠近他，他因此愈來愈害怕，心裡是起了恐慌，於是用鼓去砸陶罐，結果陶罐與鼓一起砸爛。所以當唸「呬」時，自己一定要安住決斷，否則就會像這個人一樣，怎麼喊「呬」都沒有用。

問：講到慢心，當察覺慢心生起時，依於所學的「五毒自解」，將自己安住於明點上，慢心會自然消散。但是因平時沒有非常熟悉，下子慢心又起現，該怎麼辦？

答：就施身法而言，都是用「呬」的方式斷除。真實的說，則是要在見地上如山般不動搖。一般而言，對慢心已經有了擇選，所以當一個慢心起來、另一個慢心又生起，變成在數慢心地往外地看這個慢，終究沒有內觀。應該往內觀自己，才是最重要。

問：在內觀時，若仍是察覺「慢」呢？

答：如同瞋心，當下好像沒有斷，但是反觀時瞋念似乎消除，但是感覺它的能量還在。此時若能繼續安住，瞋心就完全消除。吉天宋恭曾說：「大貪或大瞋起現時，反觀自心並如如不動。約於唸一段心經的時間內，它的力量就會慢慢減少。」猶如滾水不可能馬上冷卻，必須在關火一段時間之後，才會慢慢地自然冷卻降溫。在大瞋大貪起現時，若能把握要點，第一次成功後，往後便能逐漸嫻熟，降伏也愈來愈容易；大瞋或大貪也不再像往常一樣容易起現，甚或想起現也無法起現。這表達了解法性後，真實地攝伏五毒，此時，五毒不再有散射的力量。這也就是吉天宋恭所說的「戒印無別」—大手印與持戒無別。達此境界時，持戒才真實清淨。其他則只是名義上的持戒。此時，對法性真實的力量方才生起強烈、虔敬的定念與虔信，並感受如是的誠信與上師的意真實無別。這才是真實的心融為一的感受：這時，也才解脫輪迴。

問：剎那間反觀，內心是什麼樣的狀態？

答：這無法解釋，連佛陀都無法說，必須要靠自己觀才能知道。所以才稱「離言絕思智慧至彼岸……。」

甚深之法比較深奧難懂，講述解說生澀，聽者也不易理解，而多覺無趣。不若講說世間法，聽起來比較輕鬆。因此佛陀講法非常不容易，開示諸多不同的法，最終仍要回到本初的基上。

問：仁波切講觀想收攝，通常如何觀想「收攝」？放光……

答：以動畫的方式來解釋效果應該不錯，像喇榮五明佛學院就做了一支金剛薩埵觀想的動畫。

問：請問金剛亥母與金剛瑜伽母有什麼不同？

答：只是名字不同，但體性相同。金剛亥母的「亥」是豬的意思，因手持豬頭所以稱金剛亥母。金剛瑜伽母的「瑜伽」是住於究竟的法性中，表達是般若空性佛母。

問：那可不可以說他們的體性都是一個，就應該是無別了？

答：你自己回答很好，首先發問再自己回答無別。

問：前面講授施身法時，講到基礎見地為鎧甲，圓滿見地為根本，所緣皆以悲心攝受，是什麼意思？

答：若無甚深見地為基礎，則一切都沒有用處，所以比喻見地如鎧甲。一切之基為見地，所以在布施時，一切皆以幻化之定而行持，以實踐行持圓滿見地。所緣皆以悲心攝受是指是，當我們能將所珍愛的身體予以捨棄布施，所作一切皆以利他，以悲為主，所以所緣一切皆以悲心攝受。

問：鎧甲可不可以解釋為堅定穩固？

答：比喻上戰場時，如果有鎧甲，就比較不會受刀劍之傷。同此，見地如同鎧甲，在行持上就不再有錯誤。