



# 聞喜

ཏུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 35 期  
2019 年 6 月  
1999 年北美創刊



直貢徹贊法王於紐約傳授頗瓦法



朗欽加布仁波切之舍利塔於臺北中心開光



堪布楚增天津於美國中心授課

# 吉天宋恭大印五支證道歌

聖 帕摩竹巴足前禮

慈心悲心如駿馬 若 未能馳騁利他道 己身本尊如國王 若 未能穩固基無變  
諸 人天歡呼將不得 首 發心前行奮勉行 母 空行眷眾將不聚 身 本尊修證奮勉行

上師四身如雪山 摯誠之太陽未照耀 心性如虛空般廣大 分別之客塵雲未消  
加持之水續不流淌 心摯誠信解奮勉行 二勝智星曜將不現 心無念明朗奮勉行

福慧資糧之如意寶 若未以誓願淨除之  
欲求之果實將不得 修結行迴向奮勉行

## 聞喜

第 35 期 2019 年 6 月  
1999 年北美創刊

### 目錄

照片集錦 (1)	1
斷境施身法 (4)	3
大乘精要 (18)	5
噶舉成就道歌選	12
上師供養法甚深道釋解 (1)	14
菩提心讚頌寶炬	23
噶札西寺修繕募款計畫	24

岡波巴金剛乘佛學中心 發行

指導上師：朗欽加布仁波切  
敬安仁波切  
堪布天津尼瑪

創刊發行人：王倩如  
編輯：岡波巴編譯小組

北美：  
Gampopa Vajrayana Buddhist Center  
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834  
Phone: 973-586-2756  
Fax: 973-586-7080  
Email: gampopacenter@hotmail.com  
Web: www.gampopa.org

台灣：  
台北市岡波巴金剛乘佛學會  
台北市大安路一段 241 號 6 樓  
電話：02-2784-6125  
傳真：02-2703-4316  
Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

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

# 斷境施身法 (4)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2015 年於美國岡波巴中心

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<sup>1</sup>」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<sup>2</sup>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。

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

<sup>1</sup>境是邊境的境，也就是地方的意思。

<sup>2</sup>馬紀拉尊自稱為乞女。

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。

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，人類是非常少數一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」是指對我們加以損惱的四魔等，是無形的魔鬼。「解脫遍智障礙等為主……」，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念，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，如是的俱生無明於施身法中稱「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。

〔儀軌講解略〕

〔待續〕



## 大乘精要 18

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2008年1月26日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞佛法。

佛陀所開示的法門雖然有很多種，但皆總攝於大乘與小乘的教法中。小乘教法是以個別解脫為主而修證。大乘（包括顯乘及密乘）的教法則是以利他為主，以菩薩的行持祈度一切眾生最終均得至解脫，是為圓滿菩提修證。

《大乘精要》所講授的道次第是屬於大乘的教法：包括經教顯乘的修行，以及密咒乘修證次第，逐一解釋。其內文是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，

是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性。如來體性為何被遮障，及如何去除此遮障是為達「道」，可分幾種學習的方式：一、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。二、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。三、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，修習菩提心以及密咒乘灌頂。

前次已講述律儀戒中的學處與利益的部份，這次上課繼續講解律儀戒中有關邪見的部份。

首先，我們不應生起斷見等之邪見，應了解一切皆是自心的迷惑所顯現。不生起邪見的斷念之見，應以菩薩的廣大發心而求得清淨見，一切皆以善念攝持。

在一般世間的見地中，認為因果不虛，善有善報，惡有惡報。而在出世間的見地中，則是著重廣大發心，認知世間一切皆無有自性。了解人無我、法無我的最高波若之見時，則生生世世不會墮入輪迴。龍樹菩薩《戒王書》：「若人欲得善趣果報，對世間的見地，應有善惡取捨之心。欲得證無上的佛陀果位，應理解一切法無自性的究竟義，並對人無我、法無我有所體悟，方能達證遍智之果位。」當違背了世間與出世間的清淨之見，即是邪見。若是認為無善惡、不承認因果而變成為無因、無果，則將墮入惡趣。此外，若執實一切法，則無法圓滿善根。

或問：「若言世間之的清淨見是因果不虛之見，又言出世間之見是了解空性的究竟義。若已了解出世間的究竟空性之見，為何還承認世間的因果之見？」歷代的噶舉成就者已開示：「對空性生真實的定解時，方對因果不虛有真實之理解。」於大手印中，證得一味瑜伽時，方對空性之真實生定解。此時，對因果有完全的理解。

我們必需了解：依於空性才有緣起的顯現。這裡的空性，並非頑空、執空一執空、頑空並非究竟。我們可以各種思惟方式辯證。例如：從外境辯證時，將物體分割、解析至極微塵狀，最終發現無一物可得。或從內在心識辯證，同樣地解析，最終也發現無一可得。職此，我們理解一切皆空，因此亦無生。無生表達空性之體，無滅表達於空性中，又可顯現緣起。理解緣起與空性無別時，對空性才有完全的定解。一切皆是依於空性而生緣起。若沒有空性，也就無有可生。然而，若對因果與空性沒有真實的定解，就會落於無因果論，或是錯誤地執空性為實，則善根不能究竟圓滿，亦將再度流轉於輪迴中受苦。

此外，應捨棄對眾生的瞋恨心或懷恨心。瞋恨心會直接付諸行動，懷恨心則是將過去加諸於己之傷害，留置於心，待日後伺機還擊。此皆為錯誤之行，應捨棄。

《文殊幻化續》：「一切法皆空性緣起之展現。一切色相皆金剛身之本體。」表達：不應對任何色相生瞋恨、懷恨，因為一切皆是金剛身語意的展現，故應斷除執實之念。一切如夢幻，不應心生瞋念或依於貪欲，而對他人惡語譏謗；捨此一切，即金剛之語。龍樹之《戒王書》：「應以正念收攝自心。」勿因自身利益而對他人瞋恨，或是因他人對我們之傷害、奪取財富等不利行為，而生起瞋恨、憤恨之念。應以正念將其斷除，並應捨棄對親友的貪著。如是貪著是源於強烈的我執，認為親屬、眷屬皆為我所擁有等，而為顧全他們的利益，而生爭奪、吵架等。這些不利的行為應捨棄。經云：「於死亡之際，生前為親友作為皆無益，父母親人亦無助。」貪著親人、兒女十分愚痴。當真正辨析自身內外，將發現無有一個真實的我。到底是誰的親人、誰的兒女？這一切皆無法尋獲。一切迷惑的幻相，皆隨著死魔之掌控而去，毫無自主之力。

不作一切違逆於法的情事，所行應以戒律為準。佛告舍利子：「身為清淨土的比丘，不應再為凡夫俗子的僕人，或為世間瑣碎之事捨

棄應修持之善法。亦不應近侍天龍夜叉。祂等皆應侍奉汝。」表達已趣入出世間之法，毋需再學習世間法。《寶集經》中佛陀曾預言：「未來之比丘、聲聞弟子，將脫去法衣，捨梵行而取凡夫之徑，死後將墮入惡趣。」

佛陀住於王舍城的花園時，有一位活到一百多歲的長壽者吉祥，因子女不孝順，使他感到十分痛苦。吉祥來至佛的住處，請求受戒出家。可是他只遇見舍利子，於是希望舍利子傳授戒予他。舍利子告訴他：「你的年事過高，無法授戒。」之後，吉祥又遇見其他大比丘，如伽葉等，他們也沒有讓他受戒。他非常傷心，在花園裡痛苦哭喊。佛陀聽聞而至，詢問為何如是痛苦。吉祥告訴佛陀，他想出家，但是沒有人願意授戒予他。於是佛陀授意目犍連傳戒予他。

因為吉祥的年紀太大，因此不必從事一般比丘的打掃、聞思等的日常工作。但因此，他又受到年青比丘的譏笑，讓他非常傷心。吉祥心想在家時受子女欺辱，現在出家又受年青比丘的羞辱。於是吉祥去至河邊，脫掉袈裟準備自殺。當他將袈裟掛在樹幹上時，被目犍連看到。目犍連問他要做什麼。吉祥很羞愧地將自己的想法告訴目犍連。目犍連想要讓他知道畏懼生死，於是示現神通，讓吉祥抓住他袈裟的一角，帶他至海邊。他們看見一具剛死亡的年輕女屍，並看到一條蛇從她的口、鼻、耳中穿進穿出。比丘問目犍連是什麼原因，目犍連告訴他：

這是尋寶人賽帕與他的妻子。賽帕的妻子原來非常漂亮，賽帕極為貪著愛戀她。因為生意，賽帕帶領五百人出海尋寶，但不幸遇到海難而死亡。因為他貪著的欲念，轉生為蛇；他妻子往生後，賽帕仍然留戀於她的屍體旁。當這條蛇死亡後，他將墮入地獄。

目犍連與比丘繼續往前走，看見一隻滾水沸騰的巨大銅鍋。有一婦女跳入大銅鍋，被滾水燙煮到剩下骷髏，之後骷髏又變回人身吃鍋

裡的肉。比丘又問目犍連是什麼原因如此。目犍連告知：

過去有位修善法、受居士戒的婦女，她每天讓女僕供養食物給一位比丘。但是女僕偷吃盤中好的部份之後，才將剩餘的食物送給比丘食用。過了一段時間，比丘變得愈來愈瘦，而本來身體不好的女僕卻變得愈來愈好。主人詢問女僕為何如此？女僕發誓：「如有偷吃，未來將自己吃食自己。」這就是依她過去所說而受如是苦。

二人繼續往前走，看見一根枯木發出痛苦的聲音，枯木上沒有任何樹葉，但是有很多的蟲子在噬食。比丘又問目犍連為何如此。目犍連告知：

有一個叫撒達的人，原本在寺院中侍奉比丘眾生活。但是撒達為了討好關係，所以將較好的食物留給在家人享用，所以現在受這樣的苦。待他受完現在的苦，將墮入地獄。此枯木即是他的身體，而噬食他的蟲子，則是他給予食物的在家人。

二人再往前走，看見海上有一大堆腐爛的骨頭，海水也被染紅。比丘又問目犍連為何如此。目犍連告知，這就是你過去生所造的業。比丘請求目犍連告知，自己過去造什麼業。目犍連告知：

在過去南瞻部洲，有一位國王法堅。當時有許多人觸犯法律，當下屬向國王報告時，國王正在下圍棋，便隨口說：「依照法律處理。」執法者因此將所有犯法的人均處死。當國王下完圍棋，才驚覺有許多人死亡，心裡很難過，於是發下誓願：「因為我一時的放逸，使這麼多人死亡，希望下一世，讓我成為受苦的種姓。」國王死後，變成身體非常巨大的海中蛟龍，身上長滿各種的蟲類咬噬其身，讓它的身體非常地癢；也因此，它會在岩石上搓磨身體，但也殺死更多的蟲類，海水因此完全染紅。蛟龍因為十分飢餓，在它張口吸取食物時，翻覆海上的船隻。當船上的人正要被蛟龍吸入口中時，船夫均齊聲唸誦三寶皈依。因為國王過去

也曾學習佛法，所以當它聽聞三寶皈依時，瞬時生起對佛的信心，於是立刻合嘴，船夫因而倖存，但蛟龍最終飢餓而死。但是依於他對佛法的信念，此世出生成為比丘吉祥。

目犍連告訴比丘：「你此生是因為子女之故而成為比丘。如果對輪迴沒有強烈的出離心，將不能脫離苦難。」最後目犍連再現神通，二人返回至王舍城。見聞這一切之後，比丘吉祥對輪迴產生強烈的恐懼，於是生起出離心、專注精勤修證，最終漏盡一切煩惱，得證阿羅漢果位。

這故事告訴我們：不論出家與否，對輪迴產生強烈的出離心甚為重要。否則，只是依於某些惡緣情境而出家、受比丘受戒，最終只是自欺自愚。若從未生起真正的出離心，最終仍無法淨除強烈的我執習氣，更遑論得到解脫。

《菩薩品》：「若是對暫時、久遠或究竟都有利益時，何不趨入？若暫時為苦，但久遠或究竟是樂之根源時，亦應趨入。若是暫時為樂但久遠或究竟是苦，則應捨棄。」接受戒律之後，心與身均應守持清淨，非常重要。當擁有某些物質，例如食物時，應捨棄貪愛，把此受用之物供養侍三寶、善知識、上師；或並對一切有情生命佈施。不應思惟如何使這些物質更增長。表達：身為比丘或是已受戒律之人，應一心專注修法，捨棄對物質之貪欲。對財物也不應有太強烈的貪著，過於貪著就會產生過失。

經論中亦提及：圓滿佛陀或聲聞乘的果位，皆是因為漏盡一切貪愛、貪欲。若是無法捨棄貪愛，我們的心是永遠難以滿足——即便如大海般的金山現於前也不滿足，反而欲求更多。若想斷除貪欲，應從內心斷除才是正確。噶舉派祖師帝洛巴大師對那洛巴的開示：「兒啊！並非顯相束縛你，而是貪著束縛你。」真正的束縛是來自內心的執著。平時應在沒有任何執著的狀況下，依個人所需，知足的生活。《大力天子請問經》：「對某特定物質感到特別吝惜時，第一個需要捨棄的即是貪著。」表達應

捨棄特別貪愛的事物、貪求他人之物或不斷思惟想佔他人之物為己有之心。

捨棄貪執的方法中，帕當巴桑傑說：「當對物質或法有強烈的貪執時，首先應學習斷除貪執。身為菩薩，自己身體也可佈施予眾生，更遑論身外之物。菩薩可依於眾生的需求而完全地佈施。」此外，應捨棄執常的見。執常是因為我們對此生有強烈的貪著。貪著因為我們不思維死亡，而讓放逸縛綁我們，於生活中不斷地收集大大小小的物品或積聚財富。我們應有無常的念想，平常只要要俱足一日之需之物品即可，勿強烈的貪戀此生。應理解：此生一切皆應為修證佛法而行，所以應捨棄執常，捨棄無義之行，例如浪費的習性等。雖然，我們正慢慢地走向死亡之路，但卻心存僥倖，依然接受誘惑，繼續從事無義之情事。我們應收攝自心，精進禪定等。

《增上發心經》：「若捨棄最殊勝之佛法或菩提心，而尋求世俗之物，則菩薩的智慧已衰損，非菩薩所行徑。」佛告慈氏：「若失去菩提之心，即菩薩得智慧已衰損，此非佛陀之教法。」真實修持佛法的行者，應於幽靜之處，捨棄利欲、精勤禪定。《入行論》：「不應信任死亡之魔，死亡無法信任。病痛不一定會死，身強力壯無有病痛者，也無法保證不死。死亡無法確定，可能於瞬間發生。不應相信死亡有任何規律。」

應捨棄貶視和輕視有情。因此，我們應視一切眾生如同母親般。其次，視一切眾生皆平等如同本尊般。但是也不應該因此生強烈的慢心——例如認為自己是本尊，或認為唯有如是才是平等。本尊是如來體性之展現，而眾生皆俱如來體性，因此應視一切眾生皆平等，才是最究竟。亦應捨棄貶視和輕視有情眾生的過失，應以利益一切有情眾生之心，視己為僕地對待。

或有人問：這裡稱應視己如有情眾生的僕人，但是前面又稱連天龍夜叉都要供養侍奉我們，二者是否矛盾？前者講的是指：當進入如來法教，受戒成為比丘，並且處於正念中。此

時，天龍夜叉應視我們為供養之對象。而後者是指：為利眾生故，願作為眾生的僕人。因此，不能視自己為天龍夜叉所要供養的對象。也不應因為財富、名聲等緣故，而去恭敬對方。

《小品般若》：「應思惟一切眾生皆曾為我母。了解一切佛法的功德均來自如母般的一切眾生，而願成為一切眾生的僕人。」為何如母眾生是一切功德的來源呢？因為最初菩提心的生起，是依於對有情眾生如母般看待。現在所具有的這可以修行的身體，亦是由母親而來。究竟圓證佛果也是緣於對眾生的無明而生的強烈的悲念，並願救度眾生脫離無明。因此如母眾生是一切功德的來源。

《入行論》：「強烈的我慢僅會帶來自利，最終只會使我們走向惡趣。」應捨棄自利，而將一切有情做為恭敬供奉的對象，如是將使我們驅入善趣，得到人天的讚誦。若因個人利益而使喚眾生，將來自己就會成為僕人。若是將自己當成僕人讓眾生使喚，未來將可成為主人。

《莊嚴經》：「善男子，若欲了證一切法，首先應了解心的本體。善男子，若欲得證遍智佛果，應趨入心之本體。善男子，若不願受煩惱、惡友、邪魔之擾害，心應安住於其本體，瞭證無為之法。如是，即不再受有為其所損。善男子，若心住於三輪體空，則將證得圓滿佛果。」《入行論》：「唯有調伏自心才能調伏一切。」心若已調伏，則再也不需要繁瑣的梵行。當心住於心性本體，則再也不會隨外境而轉。故調伏自心至為重要。為了調伏自心，首先應依止幽靜之處。使身語意不放逸於世俗的情事。

《三摩帝王經》：「十方三世一切諸佛成就圓滿菩提，皆非依於世俗之法而成就，而是捨棄世俗所擁有的一切。」雖然捨棄之初，仍有很多垢染，但經學習修證後，則逐漸遠離垢障，功德愈加增上，最後得證清淨的法身。

寂天菩薩之《入行論》：「應遠離親友，減少憂擾而獨居於幽靜處。」如密勒日巴的道歌說：「希望去往山洞，遠離世俗。處於幽靜

處才能遠離憂惱，隨時憶念三寶。」因為處於幽靜之處，對正法產生歡喜的心，不放逸於世俗。幽靜的功德是無量的。當處於幽靜之處，應捨棄世俗法，以及捨棄聲聞自解脫法，應以菩薩的無量發心修持。若修行已臻圓滿、可攝受眾生時，雖身處大城，亦能如處於幽靜之處。

《小品般若》：「菩薩若是恆常住於成熟眾生的心續，即是真實之心幽靜。」心的幽靜與阿羅漢或聲聞的身處幽靜處，二者的功德無可比量。若身處於幽靜之處百千萬年，卻若無絲毫利益眾生之念，最終只是徒增自己的慢心。所謂「處於幽靜之處」是指：不論是於根本位〈入定〉，或後得位〈出定〉，皆不離菩提心。若是於根本位時可安住心的本體，但在後得位時無法安住而隨外境轉，或心續落入世俗或聲聞等的思惟，則功德難以生起。身為菩薩，遠離聲聞的行徑，雖受用之色、聲、香、味、觸五欲之法，心亦不曾絲毫遠離菩提心，即稱為「勇夫心」。

《頂嚴密經》：「僅住於幽靜之處，並未圓滿。住於幽靜之處，依持正念不放逸、知足而住，才為最究竟。」依持正念非常重要。剛開始我們仍有部斷的念頭。依此正念，逐漸調伏攝持自心，捨棄惡業，則不墮入下乘道或迷惑於其他的邪道。當心不再隨外境而轉時，所展現的就是清淨的念。《入行論》：「凡事勿倉促而行，應先觀察再決定作為與否。」對自己身心之作為應恆時觀察。修證時，恆時以正念提醒自己。恆時不離正念菩提心最為至要。總之，於過去、現在、未來三時，皆能以菩提心與正念觀察、行持，才是最正確的道路。

經云：「六度善業之法的究竟圓滿源於知足。」以知足為立基點，如同得到無價之鑰匙，可開顯任何寶藏。龍樹菩薩《戒王書》：「知足的功德如同甘露之水。」有了甘露之水，一切皆能趨入於圓滿無漏的功德。若失去知足，則成為過失、缺點的來源，而成為死亡之源。導師佛陀開示：「僅僅俱備知足不放逸之心，任何過失或缺點皆不生。為使自身的善法增廣，應知足、不放逸。」《戒王書》：「當具知足

不放逸之心即知取捨。若能取捨，即如月出烏雲，能彰顯月亮之光芒。」例如過去喜樂因貪愛妻子而造惡業，子慢因瞋恨殺害眾生，具建殺父，樂行殺母。他們都是不知足與放逸，而犯下嚴重的過失。但理解佛法之後，捨棄一切惡業，並於決斷未來不再犯作惡業而精進修證，而證得究竟之果。

如何使自己不放逸？首先應使自己的行為圓滿。《三寶云經》：「為使行為圓滿，應遠離七種不淨的場所<sup>3</sup>，捨棄十種遊伴<sup>4</sup>。捨棄十種邪行<sup>5</sup>。」菩薩若於施主的面前，刻意表現守持戒律嚴謹，或對施主阿諛奉承，或為得到的供養卻虛偽推辭——類似這些行為，皆屬於內惱害。或例如：對施主說：「法衣破了、鉢具也破了，或是藉口為了要幫助他人，而以各種方式請求施主協助。施主因為悲憫可憐他人而施與財物，屬違善之法，將造成身心兩者的傷害。為利益自己而四處邪行，本非己所應得，當別人得到時，又生傷害和毀謗他人之心，皆是違善之法。彼此互動時，用詭計使自己獲得較多，聲稱要蓋佛堂或供養僧眾等貪求供養，也都屬於十種邪惡之行。

### 【問答】

問：仁波切講到捨棄執常的部份，提到東西夠用就好。可是一般來說必須要有錢有勢才能成就大事情，而這些都是必須要事前規劃籌辦。在現今五濁惡世當下，惡緣障礙使事與願違等，行事若不事前規劃，是很難預計成敗。我們每天睜開眼睛，也都是為柴米油鹽醬醋茶，一天忙碌就過去了。請問如何拿捏平衡點？

答：仁波切也講不出其中的平衡點。仁波切出生於西藏的遊牧家庭，西藏人凡事也無需大規劃——遊牧民族的生活就是早上將牛羊趕出去放牧，晚上再趕回來。現在若要完成事情則須要規劃，事情做得愈多，考慮也更多。在美國，連運動或遊戲也有規則，例如打球也規定人數等規則，人們也很自然地習慣遵守。

西藏有一個比喻：眼睛前的視野可以用大拇指全部遮蓋，若將拇指移開，則視野之廣，一座大山也能容納其中。當我們處於有約束、規劃的地方時，自然要遵照這方式進行。但凡事不須要有太強烈的貪著，而強迫一定要完成等。若以佛法的角度來看待，一切如夢如幻，順其自然而行。善心是很重要的原則，平等看待眾生，不貶視、或輕視他人，更不應為自利而使喚他人，應視自己作為眾生的僕人。

問：在這種情況下，就有一個問題產生。那不是全部時間都浪費在別人的事情上，也就沒有自己修證的時間嗎？

答：並非是將全部時間完全投入去做別人的事情。而是在思惟上都是以利他發心為主導。

問：請再解釋七種不淨之地中的第七種，聲樂之地。

答：要理解，這是在講述幽靜之處的功德，我們應住於根本定中。這些不淨之地是指會令我們產生憂惱的地方。也並非身處幽靜之處，就是幽靜，心幽靜才是根本。這些是以比較的方式解釋。如果心不放逸，雖身處聲樂之地也不受影響。如同看電影，當觀眾隨著電影情節喜怒哭笑，其實心已經貪著於其中。若沒有強烈貪著，電影只

<sup>3</sup>七種不淨的場所：王宮、殺害牲口的屠夫場所、酒家女之場所、妓女場所、低劣種姓場所、賭場、聲樂場所。

<sup>4</sup>即：破損見地之人、做事程序顛倒混亂之人、為生活所迫，進行殺生等劣行之人、破戒之人、貪戀家庭之人、強烈情性之人、耽逸於歡樂場所之人、樂於世間喜樂之人、背向菩提之人、喜於綺語之人。

<sup>5</sup>其為：違法〈以表相的法示現〉、以讒言謀取、由旁以低姿勢討取不該得的東西、私下收受、為得到不擇手段、強行奪取，不應得而想盡方法去得到、侵佔，違法所得而去享受、偷盜所得、貪污所得、欲求之物不能得到，所產生難過的行為。

是一個畫面而已。同樣的道理，我們應將每一天視為一個畫面而已。

仁波切在 Vermont 講課時有一位翻譯，非常愛玩電動遊戲。他每天只睡二、三個小時，經完全沉緬於遊戲中並且將自己視為遊戲中的人物，其他外界現實的一切都不見了。一旦進入這七種不淨的地方時，也容易陷入貪著，跟這個情況類似。

問：十種遊伴中，為何做事顛倒之人或貪戀家庭之人不適合做遊伴？

答：做事顛倒之人，放置衣物或是穿衣、飲食，都是雜亂無章，根本無法共事。貪戀家庭之人，可能一步也不想跨出家門，難以生起出離心。

問：不與破戒之人為遊伴，有兩個問題請教。我們如何知道此人是否破戒？之前上課有說到應互相幫忙，若真是破戒之人，我們是否應該幫助他恢復？

答：從總體解釋戒體。佛法裡的四根本戒是指殺生、偷盜、邪淫與妄語，具如此行為之人，即不應為遊伴。一般世俗上均認可的向善而言，若違背了人類心靈向善的事情，均不會接觸。從這個角度而言，不應與其為友。也許剛開始交往時，不知道此人是否破戒，但是發現之後，就應該離開。

問：是否應平等地佈施予眾生？離開這種遊伴時，不是有分別心嗎？應如何看待？

答：這裡所說的平等是指在色身出生的時，有一個強烈的「我」的執著。依於這個「我」，生起瞋、慢、貪等，因而有利益的衝突。為了對治我慢，所以講一切眾生與我平等、在因果輪迴中都曾做過我的母親，我們是平等的，此平等心是用來對治強烈的「我」執。這是剛開始時發心的方

法，在修證過程中，是自己修證。在死亡時，大家沒有差別。

問：視一切顯相為幻化，一切色相是金剛身語意的顯現，不應對他們生瞋恨心、懷恨心。經過解釋，還不是很明白。請仁波切再詳細說明一下？

答：於色相，金剛乘是以身、語、意來表達金剛身。在解釋身時，將身作細微的解析，發現又可分為粗、細、極細微。講到極細微時，就是如來體性的本體。如來體性是遍一切眾生的。語、意也是同時含蓋在一起，以後在講授密咒乘時會再解釋。

問：知足的標準？

答：只有成佛時，才能達到真正知足，我們恆時仍處於放逸不知足。問題很好，應該反問自己，真正知足的標準在那裡。

問：可不可以教我們一些如何朝向知足、不放逸的修持？

答：平常上課，都在講如何知足不放逸的方法。最主要的是應對佛法生起強烈的誠信、實際精進，就是在朝向知足、不放逸的修持。《入行論》：「凡事勿倉促而行，應先觀察再決定作為與否。」如此才是正確的道路。精進修持累積福德資糧，再經上師善知識的加持，才會真實了解佛陀所講的真實含義。佛陀一再告示：「佛陀自身亦是累積無量劫的福德資糧。」這是非常重要的。累積福德資糧，才能得遇善知識，才得以了解心的本體。我們現世對佛法能生歡喜心，也是過去生的習氣。如果能保持它，自然會生起知足，不放逸。

問：可不可以說不離開清淨自性就是知足？

答：就是這樣。

〔待續〕

## 噶舉成就道歌選

聖 具三恩珍寶上師尊  
皆 源於祈請尊者汝  
於 密巖法界宮殿中  
帝洛智慧善覺前誠祈請  
南 卓臥山谷幽靜處  
密勒喜笑金剛前誠祈請  
住 吉祥石崖法源處  
具恩叔侄法王前誠祈請  
住 北方金剛聖座殿  
敬安札巴炯內前誠祈請  
勝 吉祥大樂宮殿中  
倉結札巴索南前誠祈請  
住 吉祥圓滿聚集殿  
遍智曲吉傑布前誠祈請  
於 漢地五台山之中  
法王仁青貝桑前誠祈請  
於 自然應化宮殿中  
嘉旺貢噶仁青前誠祈請  
住 帕摩頂之宮殿中  
無比確嘉朋措前誠祈請  
於 鮮花綻放第二境  
至尊貢確熱那前誠祈請  
住 米耶吉祥岩窟內  
聖 赤列桑波前誠祈請  
於 吉祥穩固山嶺上

揚 威名遠播直貢巴  
住 吾頂日月蓮座上  
法身金剛總持前誠祈請  
北 布巴哈日阿蘭若  
至聖瑪巴譯師前誠祈請  
東 珍寶雲聚阿蘭若  
聖 自生佛陀前誠祈請  
於 古惹正法阿蘭若  
溫千索南札巴前誠祈請  
於 不動金剛宮殿中  
拓卡仁欽森格前誠祈請  
於 密巖任運成阿蘭若  
化身多吉傑布前誠祈請  
住 賜卡具樂宮殿中  
聖 達波王前誠祈請  
住本初法身之宮殿  
仁青曲吉法王前誠祈請  
住 修堆地卓聖域境  
大智巴給嘉措前誠祈請  
住 大樂金剛之宮殿  
大聖札西朋措前誠祈請  
於 勝乘密咒金剛域  
貢確赤列南傑前誠祈請  
住 四眾興盛之宮殿  
尊 卓堆名者前誠祈請

攝 諸輪涅一切善安樂  
具恩根本上師前誠祈請  
東 薩霍國王宮殿中  
博學那諾智者前誠祈請  
於 幽密拉企雪山巒  
聖 藥王尊者前誠祈請  
直 色瓦菩提洲幽靜處  
大智次成多傑前誠祈請  
於 直丹雙寺法座上  
炯波多吉札巴前誠祈請  
住 清淨離戲之阿蘭若  
久尼多傑仁欽前誠祈請  
於 浩瀚清淨之阿蘭若  
善師頓珠傑布前誠祈請  
於 雙運平等性宮殿  
仁青曲吉嘉參前誠祈請  
住 無變菩提之宮殿  
嘉旺熱納名者前誠祈請  
於 堅穩金剛宮殿中  
大智囊炯名者前誠祈請  
住 修地普喜園林處  
持明曲吉札巴前誠祈請  
於 勝乘正法宮殿中  
赤列頓珠曲嘉前誠祈請  
住 不變菩提幽靜處

聖 曲吉嘉參前誠祈請	於 大樂不變極隱境	無比曲直尼瑪前誠祈請
住 各境法性之阿蘭若	具恩貝瑪名者前誠祈請	於 自明本覺大樂界
旦增曲吉嘉參前誠祈請	住 尼宗勝乘殊勝境	赤欽瑪哈曼孜前誠祈請
於 具樂日光宮殿中	仁欽丹貝則堅前誠祈請	住 遍觀正法宮殿中
至尊圖吉尼瑪前誠祈請	於 舊譯闡修法源宗	持明努丹多傑前誠祈請
住 菩提吉祥寺別院	至尊貢確曲究前誠祈請	於 勝乘法輪寺頂處
無比曲吉洛追前誠祈請	於 大樂光明殊勝洲	勝師息威洛追前誠祈請
住 深寂離戲之宮殿	丹增曲吉炯內前誠祈請	於 頂巖日月蓮座上
具恩根本上師前誠祈請	吾祈請故於六道祈加持	令心續成熟而解脫
祈 外厭離輪迴心生起	內 煩惱自地令解脫	身 圓成本尊祈現解
語 咒氣無別願了證	願 了證自心即法身	如 歷代上師之傳記
壽 等同修證祈加持	母 遍空眾生無擇別	令 嫻熟慈悲祈加持
盡 無餘輪涅萬有相	祈 獲證一味大手印	

此應塔貢珠古赤列文美之誠請 直貢僧人巴札以五支傳承合一方式撰寫

摘自朗欽加布仁波切編撰之《本智加持雨霖噶舉成就道歌海攝要》

## 岡波巴中心記事

- 敬安仁波切於 2018 年 11 月返美後，持續教授朗欽加布仁波切所著之《上師相應法》，並赴阿拉巴馬州亨城及賓州匹茲堡等地弘法。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 2019 年 1 月返臺後弘法並領眾修法。2019 年 3 月前往印度，與堪千尼瑪嘉稱共同編輯朗欽加布仁波切之生平著作與編纂儀軌之整理。
- 朗欽加布仁波切生平簡傳業於 2018 年 10 月陸續寄發，若欲索取，請函寄 [gvbc.admit@gmail.com](mailto:gvbc.admit@gmail.com)。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

# 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<sup>6</sup>，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

<sup>6</sup>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<sup>7</sup>，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

<sup>7</sup> 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？

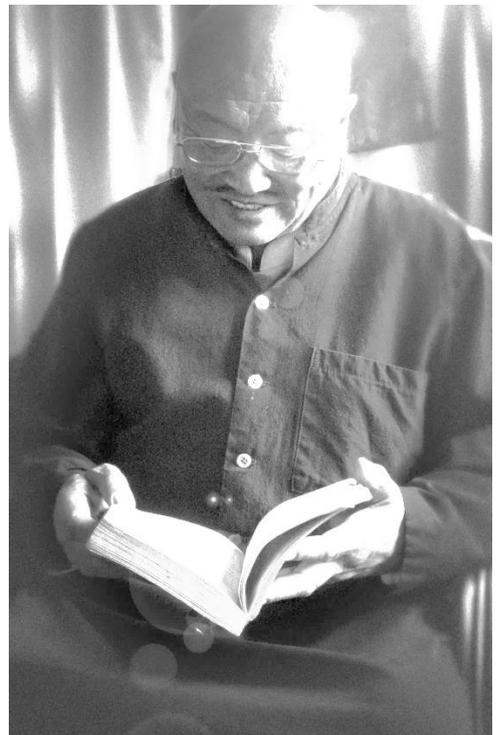
答：朗欽仁波切也有可能不會寫！不一定要有人催請，而是需要有說法的緣起。緣起是因緣的聚合，沒有獨立的自性存在。所以法、講法者或請法者，三者是在自然順應地和合之下，才會展現、發生。從比較長遠的角度看來，例如今若沒有人請法，即使仁波切寫了，但是從緣起的角度而言，

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〕





# 菩提心讚頌寶炬

༄༅། བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་བསྟོན་པ་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞག་མོ། །

昆努仁波切丹津嘉參

188		188
回報他人所傷害	發自內心以利酬	གཞན་གྱིས་གནོད་པ་བསྐུལ་བའི་ལན། ལྷིང་ནས་ཕན་བས་འཇལ་བྱེད་པ། །
是乃部分菩提心	吾思聖者如是許	བྱང་ཆུབ་སེམས་གྱི་ཆ་ཤས་ཤིག་ ཡིན་པར་དམ་པ་བཞེད་དམ་སྟམ། །
189		189
心思吾即是菩薩	縱使蟲豸亦不輕	བདག་ནི་བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔའ་ཞེས། རྟོག་མ་ལ་ཡང་བརྟམ་མི་བྱ། །
因為勝義菩提心	教言徧滿一切眾	དོན་དམ་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་གིས། །འགོ་བ་ཀུན་ལ་བྱབ་པར་བརྟམ། །
190		190
牛乳精華即奶油	大乘精華菩提心	འོ་མའི་སྣང་པོ་མར་ངི་བཞིན། ཤིག་ཆེན་སྣང་པོ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
花朵精華即蜂蜜	大乘精華菩提心	མེ་ཏྲོག་སྣང་པོ་སྤང་ཅི་བཞིན། ཤིག་ཆེན་སྣང་པོ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
191		191
欲明確菩提心者	應如經莊嚴所釋	བྱང་སེམས་གཏན་ལ་འབབས་འདོད་པས། །མདོ་ལྷེ་རྒྱན་དུ་བཤད་པ་བཞིན། །
對彼依止動機等	恆常加以確定行	དེ་ཡི་རྟེན་དང་སེམས་སོགས་ཀྱིས། །རྟག་ཏུ་ངེས་པར་བྱ་བ་ཡིན། །
192		192
菩提心若是衰損	應當再加以受持	བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་ཉམས་འགྱུར་ན། །སྐར་ཡང་སྐང་བར་བྱ་བ་ཡིན། །
黃金器皿若受損	仍可重新予修復	རིན་ཆེན་དང་བོདི་སྣོད་ཆག་ན། །སྐར་ཡང་བཙོས་སུ་རུང་བ་བཞིན། །
193		193
縱使具諸身功德	眼盲仍為不具福	ལུས་ལ་ཡོན་ཏན་ཀུན་ཚང་ཡང་། །འདྲེན་བྱེད་མེད་ན་སྐལ་ངན་འགྱུར། །
縱使具餘諸功德	菩提心缺不具福	ཡོན་ཏན་གཞན་དག་ཀུན་ལྡན་ཡང་། །བྱང་སེམས་མེད་ན་སྐལ་ངན་འགྱུར། །
194		194
行者無論遇何境	切勿棄捨菩提心	གང་ལ་ཐུག་ཀྱང་བྱང་ཆུབ་སེམས། །ནམ་ཡང་གཏང་བར་མི་བྱ་གྱེ། །
聖菩提心若棄捨	證佛果力將不得	བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་སྟོས་བཏང་ན། །སངས་རྒྱས་འཕྲོབ་པར་རྩོམ་ཕོགས། །



損壞的佛堂大殿地板破



破損的佛堂大殿天花板



損壞的佛堂窗戶



修繕中的佛堂大殿天花板與窗戶

### 噶札西寺修繕募款計畫

從前朗欽仁波切還住世時，貴中心弟子與大德們曾經對噶札西寺所需種種經費多有贊助。往昔歷歷，至今本寺上上下下猶深深銘感在心。多年以後的今日，那些當年由仁波切所興建之諸多設施已然老舊，急需修繕，然而維修經費，長久求助無門。雖然朗欽仁波切已入涅槃，本寺依然冀望貴中心內外諸佛友大德，繼續傾囊襄助。義助修繕寺廟之行功德無量，功不唐捐。一如過去承襲上師教誨，本寺所募每一筆善款，將悉數專款專用，單據備齊，以供查詢。

#### 估計經費需求如下（單位：人民幣）

佛堂地板更新	210,000
修理佛堂佛像上方天花板	47,500
佛堂窗戶更新	56,500
<b>總計</b>	<b>314,000</b>

若欲捐款請註明「噶札西寺修繕」臺灣地區寄至：台北市岡波巴金剛乘佛學會 台北市大安區大安路一段 241 號 6 樓 [Tel:\(02\)27846125](tel:0227846125) Email：[gampopa.tpe@msa.hinet.net](mailto:gampopa.tpe@msa.hinet.net)

匯款資訊：國泰世華銀行信義分行 銀行代號： 013 帳號： 015-03-500649-1

戶名：台北市岡波巴金剛乘佛學會 劉國威

美國地區：支票抬頭 Gampopa Vajrayana Buddhist Center 6 Fox Lane, Denville, NJ 07834