



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་བ་དགལ།

第 47 期

2025 年 6 月

1999 年北美創刊



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 47 期 2025 年 6 月

1999 年北美創刊

目錄

恆河大手印 (4)	3
大乘精要 (30)	8
上師供養法甚深道釋解 (13)	17
密勒日巴道歌講記 (12)	23
噶舉成就道歌選 (13)	29
直貢噶舉皈依傳承 (10)	31
菩提心讚頌寶炬	32

指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
堪布滇真尼瑪

創刊發行人：王倩如
編輯：岡波巴編譯小組

岡波巴金剛乘佛學中心

北美
Gampopa Vajrayana Buddhist Center
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834
Phone: 973-586-2756
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
Email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

《聞喜》文章歡迎分享轉載，但請註明出處，切勿擅自增減修改內容。對於內文若有任何疑問，可洽詢岡波巴中心之上師仁波切或堪布。若有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知。

恆河大手印¹ (4)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2016 年講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

《現觀莊嚴論》：「首發利他心，為證圓滿佛。」學習法教過程中，以利他做為首要的根本，最終為證得圓滿的佛果，以此動機我們聽聞《恆河大手印》的教法。

於佛陀講授的浩瀚經續中，《恆河大手印》是諸佛意趣的總攝、一切法之了義、心性之究竟、梵藏行者修習的修證之道。因其本初之義無法以譬喻言說，因此是僅適合傳授予相應根器之弟子的特殊法門，並不宜廣傳。如同若對劣智者講授空性，因其受限於智慧而難以理解，傳授僅會使之墮落。然而對於具堅定信心之弟子或具足智慧根器者，則應予宣說。如偈頌所言：「本執輪迴實，因聞空性法，疑實生裂痕。」對彼等悉心於法者，當予宣說空性法。對具智或具信者開示此法，如點睛之妙，能使其於已熟稔之法更為增上，本俱之心性得以開顯。

給豁！輪迴無義者唯苦因，造作無實當觀具義藏

於此表達輪迴無有意義，於其中所行一切皆為迷亂，均成為苦的原因。「造作無實當觀具義藏」如字面之意，毋須多釋。

離諸執著是見王，無散亂者是修王，若無作求是行王

若了證大印之見，知其離一切邊之甚深內義，故無能執之心亦無緣取之境，因此為「見地之王」。於無能所對境、自觀本來面目的當下，若得以安住於本來面目無有散亂，即是「修證之王」。安住於本來面目，無有散亂不放逸，無有造作的精勤之修，即是「行持之王」。一般需要念頭的產生，方才有行持的想法；然而因已無造地安住於本體，因此一切皆是自然、自解的任運行持，故無造作之精勤。

無有希疑果現前

前述的見修行三項，與光明大圓滿〈阿底瑜伽〉具相同之意趣。大圓滿未區分見修行，而是將三者攝集於「見」中，進行修持；其見地是直觀本面，修持是不散亂地安住於此，行持是不隨迷亂的心而轉。大手印與大圓滿的意趣無別，亦即「離諸執著是見王，無散亂者是修王，若無作求是行王」。輪迴之一切均未超離此三行之法性究竟之境，即為大印。達至此見修行合一的修證境地，即不再求證佛果。因已直見赤裸之法身，故無向上之佛果可

¹ 本篇刊載內容係依朗欽加布仁波切之講授內容略加潤飾之初稿。鑒於法義甚深，大眾弟子若對內容有所疑問，尚祈請示敬安仁波切或堪布滇真尼瑪予以解惑。

證；因為無惑，亦無向下墮入惡趣畏懼之苦。於心性之本初而了知一切平等之體性，故無有樂苦、生滅、常斷等邊，是而無有執著與畏懼。因無能所之執，故無有希望與疑惑，果位自然現前。

超所緣境心性現，無所行道入佛道，無 嫻熟境即菩提

「超所緣境心性現」，指心沒有緣取的境，能執的心也因此不存在，心性的光明因而展現。「無所行道入佛道」，表達不再有去往的方向、淨土或果位，因此無應去往的道路。佛的藏文是「桑耶」，「桑」是淨除迷亂，「耶」是清淨圓滿的功德自然呈現、增廣；亦即：淨除己心之迷亂並非向外求的道路。「無嫻熟境即菩提」，承前，「佛道」是就其本質而言，已離有無等分別戲論，因此也無有需要嫻熟的菩提，其證果是自然而現。如同六祖慧能所言的「菩提本無樹」，是由究竟的本體予以解釋，表達並無實有之體，本來如是、菩提本俱。

以上三偈誦均是從見地的本質予以闡述，若從修證的角度而言，上師給予指認之後，得以保任安住於見地中，則十分重要。一般給予空性的指示之時，或有疑問如：「若一切是空，為何等狀態？」或因心生畏懼而需要安住依止之點，此實非必要。我們只需安住於虛空、或空體的狀態即可。因為於空體的狀態中，一切的迷亂即自然淨除，之後心性本俱的神通力量也自然展現。換言之，若能安住於空體，心性本俱佛的悲、智、力三者，即得以自然增長。如同於溫暖之時，大地的萬物即滋長增生；若能常時保任於見地之中，五毒自然減少、對事物安忍的力量增上、對外境顯相的貪執也逐漸減輕。

如是過程，我們現在僅是了解法的階段，之後必須經由修證，與心相應方能有所覺受；當覺受完全清明，證量亦隨之生起，五道十地的功德方才逐漸展現，所稱的「力」才因此產生。

前述的偈誦是與見地相關的部分，以下是對初修者於修證方面的指示。

給嘛！於世間法善了知，無常如夢亦如幻，夢幻實義本無有，知己當厭捨世間

初修行者首先應對世間諸法善加擇察，清楚明白。如是了知我們執為實有存在的世間法是「無常如夢亦如幻」，是剎那有、剎那無的如夢幻般無常；就實義而言，夢並無自性存在之體。因此，對此無實有的世間，應生起悲切厭離、脫離之心。

如前所述，世間諸法無有實體的如夢，但是因為無明我們將它執以為實、視之為真。姑且不論清醒時的執實，我們睡夢中所生的夢境，僅為夢境，但我們睡醒卻仍信以為真，甚至因此影響身心。儘管我們了解夢並非真實，但因貪執而為之所轉；因此「執實」是苦的來源。

厭捨世間是因為了解世間是如夢無常後，因而不再生起迷亂的心而轉，所以予以棄捨。此處的「棄捨」，切勿理解為一走了之的進入深山荒野，它是棄捨對世間的執實。為棄捨如是的執著，我們應了解甚深究竟的光明大印之法，一如了知水的源頭。以噶舉的名相闡述，則是當對大印所述的心性生起決斷定解，再去往深山幽靜處修持，必能斷除迷亂、棄捨世間。若無定解而前往山林，並無有益處，否則深山中的野獸早已開悟成佛。

捨諸貪瞋輪迴法，依於山林洞穴居，恆常住於無修中，得無得即得大印

身處世間修證，因為容易放逸或受世間事所影響，故於平等性境穩固前，於修持上的證境實難以提升。因此產生決斷定解之後，於修習大印的平等性定的階段，應捨離世間的貪著，前往幽靜的山林修行。

前往幽靜處的功德：首先是不再有敵人、親友，因此沒有貪瞋的束縛。飲用皆為自然之食，心得以自然安住。因此雖然僅僅心嚮往幽靜之處，向彼方邁出七步，功德亦是無比。寂天菩薩的《入菩薩行論》：「幽靜密林之處，無人說好壞，如是功德我何時能到達？」²表達了知幽靜處的功德，希望前去。身到達幽靜處之後，心亦須幽靜，是修持的根本，因此應先馴服如野馬般的心；若未能調伏心、斷除執著，則無異於前述密林中的野獸。

仁波切的上師之一奔巴堪欽仁波切，本身雖是薩迦派的尊者，但廣學各宗派的教法，是無宗派的大師，之後的授法以大圓滿的教法為主。因為他善於寧提心髓之法的傳授釋解，因此應頂果欽哲法王之請，成為寧瑪巴的大堪布〈堪欽〉。奔巴仁波切是德格人，當地有吸鼻煙的習俗。仁波切在印度的蓮花湖拜見奔巴仁波切之時，奔巴仁波切拿了一點鼻煙讓仁波切吸。朗欽仁波切難以拒絕，但也不禁反問：「蓮師不是說吸煙會堵住中脈嗎？」奔巴仁波切笑著看朗欽仁波切，並說：「沒錯。但你是噶舉派的弟子，應該聽說過帝洛巴對那諾巴所說：『兒！非為顯相所束縛，乃因為心所束縛。』」³一如著戴金戒，並非金戒束縛了我們，而是對金子名相的執著

繫縛我們；「束縛我們的並非顯相，而是對顯相的執著。」雖然是簡單的一句話，但當下對仁波切在心性修證上的體證，助益卻非常大。

因此斷除心的執實非常重要。之後，即應於幽靜處「恆常住於無修中」。此處完全與大圓滿法相符。

仁波切在此並非刻意將大手印與大圓滿相混淆。在解釋大手印與大圓滿法時，理應將彼此名相、契入觀點予以區分，才能有正確的了解。然而此句「住於無修中」，的確與大圓滿大師所言無有區別。例如：寧瑪派大師如來蜀布切，同時也是大咒師與修證者。曾有弟子前往五卜隴拜見他，並請示：「您在修行嗎？」大師回答：「有何可修。」即是無修之意。就勝義而言，即是「離言絕思」；「離言絕思」之修亦即「無修」。許多名相、辭義於意義上實為相同，但為眾生嚮往的因緣之別，因此有大手印、大圓滿不同的契入之法門。

如是安住於無修的當體中，仁波切特地以大手印的名相加以解說。大手印法通常以「止觀雙運」的方式趣入，例如色身香味觸之五欲，大手印不以外境所現的五欲予以解釋，而是以五欲於自心起現時，所生的「顯相」契入。大圓滿對此則予以遮止，認為一旦成立自心顯現的五欲，則十分容易與粗體外境實相之法相混淆。然而以大手印的觀點，於五欲起現的當下，若能直觀其本質，無有貪執，即是「止」；心亦具有顯相的力量，對所顯不予遮止，是為「觀」。此為顯相上的止觀雙運。再就「念頭」而言，於念起現即了知的當下，即是「止」；了知念的當下，念即自然而解，是為「觀」。此是以念之本質解釋妄

² 編註：「叢林鳥獸及草木，從不能為逆耳言，與彼同游則安樂，何時我能與為侶。」《入菩薩行論》禪定品。

³ 編註：「顯現不縛執著縛，斷除執著那諾巴。」

念止觀雙運。復以「煩惱」而言，於粗重的煩惱起現之時，無有強烈的執著，即是「寂止」；於此當體，心不向外執此煩惱，而於內具清晰明瞭的呈現，是為「觀」。此是以粗體煩惱的角度解釋止觀雙運。因此，顯相、妄念、煩惱三者，皆處於止觀雙運當體當中，亦皆不離大手印。

如是心性的修證，通常於禪修入定根本位中，可以達到無修的狀態。但於初定的後得位時，若未能穩固保任，則與凡夫無異；修證若無法讓我們對治煩惱，實無有助益。因此，我們應先於根本位堅固，再逐漸以根本位所得的覺證力量，於後得位嫻熟相合以穩固對治。未達至無修的境界、於後得位時，對於外境或心之所顯，應「執」為如夢似幻；最終，此一「執」亦回歸、攝於大手印中。對上等根器者而言，或不須此如夢似幻之執，但具如是根器者甚為稀有。

因此，如是修證應恆時相續不間斷，如密勒日巴大師的修證，如水流般源源不斷地相續；或如吉天頌恭所言：「依於正念無放逸，一切過失皆不犯，方能處於禪定中。」經由如此的修證，最終是「得無得即得大印」。

以下為修證大印所獲得的利益功德。

譬彼大樹枝葉茂，斬斷其根枝葉枯，如是若能斷心根，輪迴枝分亦乾枯

譬喻如同枝葉茂盛的大樹，如果直接斬斷其根，其上所生的枝葉也將隨之枯萎；同此，如果能斷除迷亂之心的根本，流轉於輪迴的心識妄念也自然斷除。「如是若能斷心根」，大圓滿行者對此或會有所批評。大圓滿十分強調心與本覺的區別，因

此認為大手印一直談論「心」，但未能清晰說明，則非常容易混淆。仁波切認為此說不僅是對於大印的誤解，且未曾實際修證。因為修持大印的行者了解心與心性的差別，明瞭所指的是「心性」，即心的本初之性，而非迷亂的心。心的本初之性即是本覺，例如吉天頌恭或郭倉巴大師也使用「本覺」一詞，以此將心及心性予以區分。若仔細閱覽噶舉上師的道歌，如馬爾巴即已將二者明白區分：「心與心所遮滅時，界與本覺自然顯」，法界與本覺自然呈現。又如：第三世噶馬巴壤炯多傑的《大手印祈願文》：「心本無心，心之體性空，空而無滅無所不顯現，願善觀察決斷基根本⁴。」

因為看到各位對大手印法的真誠信心，因此仁波切今天特別對心、心性、本覺予以詳盡的解釋，此有別於一般大印的傳授，僅針對詞義的講解，未對此等概念予以清楚的區分。

譬彼千劫所集暗，明燈一盞暗立遣，如自心剎那光，多劫無明罪障除

如同前述斷除迷亂之心的根本後，迷妄的心識自然斷除。一旦了解心性，心性的明燈得以遣除千劫的黑暗；得以祛除多劫的無明與罪障者，即是「菩提心」。菩提心或勝義心、大手印、心性、本覺等，僅是名相之別，但內義皆相同。藏文「菩提心」的意思是已淨除二障的垢染，一切法性皆涵蓋於此。唯有菩提心得以祛除多劫的無明與罪障，如《入菩薩行論》中的解釋。譬如一般使用肥皂等清除衣物上的垢染，但無論如何洗淨，多少仍有殘漬，如是以外在的工具清洗，即如同以世俗菩

⁴ 編註：見《岡波巴金剛乘佛學中心日常課誦本》。

提心對治罪障。若欲於根本上淨除無明罪障，則唯有勝義菩提心。

給豁！有心之法不見離心義，有為之法不解無為趣，欲達離心無為義，自心斷根性覺赤裸住

造作的心無法得見無造的本初之義，有為之法無法了解無所為之法的意趣。「欲達離心無為義，自心斷根性覺赤裸住」二句，則明顯地區分心與心性或心與本覺。

當我們觀察自己的心，可以察覺有許多的妄念；若進而直觀妄念，可得知妄念之自性並非實質成立。若仔細觀察剖析妄念的體性、形相、顏色等，可以發現妄念並不具具體的色相。於此了知的過程中，知其並非全然空無，而於初始仍有「欲確認了解」的狀態。若能安住於確認了知，自然離實的心性將逐漸顯現、明晰清淨。如是清明，並非執實的念想或認為淨或不淨的思維，而是當下自然清晰呈現的光明，亦即「法性」，如前述馬爾巴所言：「心與心所遮滅時，界與本覺自然顯」。

分別垢染之水自澄清，自然安住於顯無破立，無取捨心三有即大印

若能安住於解析後，自然清晰呈現的心性，分別的妄念也將自然解脫。其譬喻如混濁之水，若不予以攪動，混濁物將自然沉澱，水的清明亦當自然呈現，「分別垢染之水自澄清」。同理，自然安住時，於心所顯之妄念，不分辨其之好壞或破立，妄念亦不實存。心無取捨，一切萬有的存在即非真實，此即大手印。龍樹菩薩的道歌亦清晰地指示大印的修證：「心之本性無解縛，無散正念如哨兵，若得不住有為法，離能所定是大印」。

藏識無生習垢蓋障淨，住無生藏不著疑惑慢，顯皆自顯諸心法窮盡

藏識指的是藏基，本初即是無生，習氣垢染自然清淨無法蓋障。心性的本初安住於無生，無有好壞之擇選或擇察之義，因此不著疑惑慢。「顯皆自顯諸心法窮盡」，一切的顯現均是心的力量的呈現。

解脫邊際乃殊勝見王，無際深廣即殊勝修王，斷邊離方為殊勝行王，無有希冀自住殊勝果

「解脫邊際乃殊勝見王，無際深廣即殊勝修王，斷邊離方為殊勝行王」，經由此見修行三種的功德，最終「無有希冀自住殊勝果」。此處的「希冀」指的是「希疑」。

【問答】

問：前次仁波切提到「妄念的本質是無念，最終成為法身的種子……」，能否再解釋？

答：若以妄念是覺力的展現而言，因此是色身之因。西藏有個諺語：如果已知道觀世音菩薩，則見到十一面觀音時，只會認為那是觀音，不會在意頭的形狀；但如果未曾聽聞而見，則會以為是一尊十一個頭層層相疊的佛像。呈現由覺力展現是色身之因，是因為法身的自解，因此於清淨時得以呈現四十二寂靜、五十八忿怒尊等。然而若未清淨而迷亂，則只是迷亂執實之念。若證量尚未達到，而認為「是空」的執空，則此種「空」無有任何造就的能力。

法身的自性是本空的狀態，其力量的展現是「五智」，五智的展現是寂忿的本尊等。妄念從法性空體的面向，

有法身相近之因；從展現的角度，則有色身相近之因。

〔待續〕

大乘精要 (30)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2012 年 1 月 28 日 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

聽法前，先思維遍虛空的一切有情，依於顛倒無明，故執無我為我，執苦為樂，而流轉於此無盡的輪迴苦海中。我們應發起無上悲心，願度一切顛倒的眾生均能得證究竟佛果，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌、供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生雖本俱如來藏、覺性，但被無明所蓋障。為去除遮障，增顯此本俱的光明，因此學習解脫之道路。道分為四個部份：

一、認知此道：首先需了解尋求善知識的重要。善知識應具備之性相、如何依止，以及如何從善知識處學習佛法精要。

二、思維轉心四法：對治貪著此生，應思維無常；對治放逸、散漫，應思維人身難得；為使此生具有意義，應思維因果；

為不再貪執於輪迴的喜樂，應思維輪迴的過患。

我們因五蘊之身，承受無盡的輪迴之苦。今雖然已得到人身，但因迷惑，因此享受貪欲、放逸及懈怠。此時，我們應思維八無暇、十圓滿，了解人身之難得。若瞭解人身難得，則應善加利用趨向善趣，反之則可能淪落至惡趣。於過程，了解人身所附帶的善惡苦惠及因果。佛法的最根本是因果，若了解清楚，就可以從苦患中脫離；反之，僅能依善惡之業趣入善惡道。

因為貪執此生的享受，因而受制於因果而流轉於輪迴。於輪迴中，雖然我們曾造作善業，但於最高階善趣之天人，最終也將流轉輪迴無法解脫。因此應當捨棄對輪迴及對此生的貪執。

前行中的轉心四法非常重要。我們必須實際了解之後，才能逐漸生起智慧，再經過禪定、止觀的學習，智慧的功德才會逐漸展現。假如沒有悉心思維轉心四法，便直接學習禪定，將非常難以達至遍智一切的圓滿智慧。

了解轉心四法之後，為了脫離此苦痛，因此學習解脫的方法。首先皈依三寶。為了約束己身之所行，因此學習持戒；再以利他作為發心的基礎，學習大乘法教。為使大乘菩薩的發心更為圓滿，我們學習密咒乘。再經由觀修本尊，學習顯空的幻化之義，了解實相本體；再經上師瑜伽的修習，直到最終修學了義之大印。

學習大印首先必須具備累集資糧與去除障礙，才得以成辦。若資糧未具足，對大印的了解也只是片面，無法真實證得。於學習過程中，不應只停留於認識，而需進一步實修。於實修過程中，有各種戒律持守等之與身語意相關的誓言，以防止被外界之惡的影響，以導引趨向於善。經由持戒，才得以進階至禪定的修習。

然而，只有禪定並不足夠，因為外道也有禪定。禪定尚未達究竟圓滿時，其實也是種執著，所得最高果位只能到達無色界的四禪天。最究竟圓滿清淨的禪定唯大印的禪定，方得使我們從輪迴中解脫。欲了證大印，首先必須對自己傳承有強烈的虔敬信，並於身語意上精進，才能圓滿證得佛的果位。佛的果位即是佛的身語意所具備的功德。

今天上課繼續講解佛的事業功德。

佛的利他事業是恆常不間斷、無勤任運而成，是佛自性悲心自然的流露。至輪迴未空前，此力量將不間斷地展現；其無勤任運乃依於法界之加持力，並依眾生的虔信力及往昔諸佛的願力，方得有佛悲心的流露。《華嚴經》：「如來體現之事業乃任運而成，猶如月亮，於瞻部洲人人可見，然月亮並未特意照亮，乃自然而成。」

佛對文殊言：「佛語之本質乃無盡的莊嚴輪。」如是開示一切有情。佛語的展現以化身轉動法輪，或於虛空中以空聲轉

動法輪，亦有以鳥、樹等方式展現。如來之意趣不失法性，非詞語可言詮，遠離一切有緣取。然為調御眾生，而依眾生的思維及心續，於瞬間示現，直至末劫，均如上弦月般不間斷的開顯。

佛身的事業功德：《寶性論》：「三十天之帝釋天身處琉璃宮中。依其身之功德及神通化現的力量，無有障礙地現身於任一處，眾生隨時可見。同此，佛身之功德無住趣入於每一眾生之心中。」

佛語的事業功德：佛語猶如天界的大鼓音，以諸行無常、有漏皆苦、諸法無我、涅槃寂靜之四法音自然流露。其力量猶如虛空中無念之雲所降下的雨，能滋潤種子、使莊稼的苗芽茁壯成長。同此，諸佛悲心的流露如正法雨，降落於白善業的種子上，使我們的善業增長。即使佛已涅槃二千六百年，但依於其清淨悲心的流露，使我們至今仍得以接受正法。

佛意的事業功德：佛意的事業功德猶如陽光普照。太陽並無除暗之念，但當太陽升起，即將黑暗祛除。同此，佛的空性智慧，能去除我們無明的黑暗。《寶性論》以「如日除無明」即闡述如是功德。佛如日般的事業猶如虛空，亦猶如日光無任何分別。佛依眾生根器的不同，喚醒其本俱的智慧。如同日光之照射，不論山頂、山腰、或山腳，遍佈處處無有遺漏。

佛之意密的展現，如同如意寶，能滿眾生的願望。其依不同根器眾生的智慧，示現種種方便之法。佛語如琴聲，其琴聲並非由琴內所發出，亦非由外而生。其非由內、亦非由外，而是依於緣起；因緣具足，美妙琴音方得以展現。同理，具足佛的因，所講之法為緣，加上眾生的虔信等條件，眾緣具足才能生如是法音，是佛之語密。佛身如虛空，離一切戲論。《寶性

論》一再強調：無所緣、無依止、無色之身，是佛之身密。佛的三密猶如四大的地大，地大本身無念，但依於地大，才得以生長、增廣。

問：若如《寶性論》所言：佛身之功德猶如身處琉璃宮的帝釋天，語如天鼓之音，則二者同等嗎？答：完全不同。此僅為類比的譬喻。佛的功德無量、不可思議譬喻僅為方便眾生了解，並非等同。

我們稱佛為遍智，已破除蘊魔、煩惱魔、天子魔、死魔等四魔。〔一〕蘊魔是指五蘊之體。因眾生對能所的執著，因此認為佛也有身體。但遍智的佛已是法身，已破除斷滅蘊體之身。〔二〕煩惱魔是依煩惱、所知障累積而形成。因佛已斷除蘊魔，因此煩惱也從此斷除。〔三〕天子魔是依於煩惱魔所生的五欲、放逸、執著等。因為佛已斷除煩惱魔，因此也脫離天子魔的束縛。〔四〕死亡須依於蘊體才能成立，佛已斷滅蘊體之身，因此亦無死亡可言。

問：如果遍智的佛是無自性，已脫離實有的蘊體，何以仍有佛示現涅槃之說？答：佛為度一切有情，因此對人道的眾生示現人身、宣說佛法。但眾生執常，佛為詮釋無常，故現涅槃之相。不同根器眾生所現見之佛亦不同：不清淨的眾生所現見之佛即不清淨，清淨的眾生所現見則是清淨的佛法僧。當提及佛的三身，佛的化身是對不淨眾生所展現。佛的報身只有十地以上菩薩才能現見，每一身有不同的意義。

佛近涅槃時，有一位極喜王〈名十襄〉，琴技精湛，當時世人稱其琴音無與倫比。某日，十襄王欲與佛陀一較琴技，佛陀的弟子不允他入內，但佛卻邀請他進入。之後二人開始較技，最後雙方之琴弦均斷，但佛之琴音仍飄揚於虛空，故高下立見。佛告訴十襄王：「美妙的琴聲非來

自琴，亦非來自彈琴之人，而是諸因具足。」於是授予「無自性之法」，十襄王因而獲得遍知一切法的智慧。

當時，十襄王所見之佛陀如正常人般，但其他人所見的佛陀卻是瀕死之人。如《大白蓮花經中》所言：「有垢之眾生，當於火劫，即有焚燒、燒毀、焚盡、毀盡的感受。然佛菩薩之所見，則非焚燒與否，其均清淨。眾生於業清淨與未清淨前所見之相，亦有所不同。」《寶性論》：「眾生之業清淨時，善業清淨之心猶如琉璃光體，一切所顯均清淨無礙。」因此於未清淨前，雖具虔信，但仍見佛之生死。《勝樂續》：「佛為饒益眾生，依眾生的根器而予以等同之示現以攝受。」

許多的經續均授記於吉天頌恭時代，有諸多菩薩降臨西藏地區。因為業的清淨，才有菩薩示現。現今西藏受業力影響，則成為痛苦的年代，已非當年菩薩化現的盛世。眾生依所造之業的不同，而有不同境的展現。當業未盡前，均須承受自己所造業而生之境。但本論中強調：即便如此，正法仍永住，無法毀滅。

本論所詮釋的基道果等教言，均是引用佛教授的經續講述。一般世俗之人認為天人、仙人所言均是不欺之語，於此引用佛的經續備證，更是無欺。此外，本論鮮少以理證的方式闡述；根據噶舉派之說，過度理證容易背離佛教法之本意，難回到原始的了義。理證雖有助於詞面上的了解，但不可過度依賴。《龍王頂髻寶請問經》：「佛所述語句，乃真實定解之語句。」其他的言說語句則屬誑語，是依分別念所生之有垢染語句，不能令人生定解，不只損害自己，也無益於他人。因此以佛的真實語為備證非常重要。

問：佛開示之語甚多，可否以上師的語句為主？答：若上師開示的語句與佛所授記的語句相同，可接受依止。但若上師的語句與佛所言相背離，則應捨棄，以佛之正語為主。一切皆應依《心經》之前言修證：「離言絕思般若至彼岸，無生無滅虛空本性智，各各自明智慧所行境，頂禮三世諸佛般若母。」

若以自己的觀點或覺受理解，均不能視為究竟。若以相似法等，則易混淆、迷惑；若以口才言詞將佛法如作生意般推銷，或以慢心對待，均不應依止。密續之究竟義，其如大海深廣，無法以因明、比量、理證或是譬喻等予以理解。

勝天菩薩開示：「以佛的真實語為備證，為密乘的主要根據。」未來，將可能不以佛講述的正法為備證，而以個人的理論、比量、因明等為準則，並執著自己教派的見地，屆時即是自他相毀之日。理論雖重要，但修證上均應以佛法的經論備證為主。理論雖有助於詞面上的了解，但太超過時容易迷亂修證，最終反而無法了解真實義。

此《大乘精要》論文的解說乃依據佛的經續論。它是開啟佛法的鑰匙，一切空行的口訣寶藏，經論的總義。作者帕布孔巴：「為助未清淨者得清淨，為未證者證果。為了知者不遺忘之催請，為自身得再憶念此法，於死亡後以此留予弟子之遺言。」

仁波切鼓勵弟子：希望大家除聞思外，使心與所聽聞的法相應，有所助益才是真正最重要的。

【問答錄】

問：為何稱功德來自修習上師瑜伽？

答：我們於輪迴中流轉，身處於無明而不知取捨。依上師的教導，我們得以了知取捨，並開啟解脫之頁，因此稱「功德來自上師」。換言之，我們於輪迴中受苦，卻誤認為自己十分幸福。上師的教導使我們了解輪迴本質的苦。之後，方知必須累積善業、集資除障，最終才能獲得涅槃。上師是引導我們了解輪迴與涅槃本質法的善知識，因此是功德的來源。

問：真正達至大印的禪定才是究竟的圓滿，是指達致無我和悲空雙運嗎？

答：簡單的說，就是《心經》所言的「般若智慧」。世間的智慧是具分別妄念的智慧，例如具足聰明才可以想出不同的方法或造就種種的思想，稱「世間智慧」。超越概念思維，則是「出世間智慧」，如是智慧如《心經》所言，是「離言絕思，般若至彼岸」，也是大印的本體。

離言絕思，就是離一切言語，絕一切思維。本智的法性是無生無滅，超離一切思維、脫離生滅；如虛空，但虛空也只是比喻而已。其境界是各各自明智慧所行境，即是本俱智慧的行徑，三世諸佛或佛母是智慧、本智之源。但這均只是詞意上的了解，若要真正體認，則必須虔信依止傳承上師，精進逐漸地集資除障，才能從內證上得到經驗覺受。

問：功德是指什麼呢？

答：它只是一個名詞。如同精於算術而成為會計師，就是這方面因學習所產生的功德。因為我們對佛法的修證，最終體證無我之義。此時，對他人自然流露大悲，一切任運而成即是修證的

功德。如是功德來自空性，當圓滿具足時，前述佛行事業的功德應運而生。

問：上次講到要修證時，必須不放逸、保持鮮明、自然、鬆坦。請問這是在入定後，才有的狀況嗎？此外，觀想本尊時，若是持「鮮明」之念，是否也是執著？

答：離言絕思，即是鮮明。此鮮明是本來自然具有，無造自然安住而生。前述的「鮮明」，是以見地的方式闡述心的本質。尚未達到如是鮮明、無造、安住時，則需要方法，於是有本尊觀修等修法。修法初始需要以思維，例如以佛慢對治我慢。但至最終，佛慢也需破除，因此有圓滿次第的觀修。圓滿次第經由練習達至細微的明點，最終明點也消失，以此方式破除執著之念。

問：不清淨的眾生看待四魔，應該將魔看成抽象的障礙或是具有實體的魔？天子魔是天界的魔嗎？是眾生或是概念？此外，死魔是固定的魔，或是依個人而有不同的顯現？

答：不清淨時，四魔有具體的形相。如同有蘊體就有夢，夢境也就隨之而生。於迷亂的狀況下，即有四魔的形相。迷亂依個人而異，所顯現的死亡也因之不同。

問：如果這樣，魔是心的顯現或是實有之體？

答：蘊魔是由色、受、想、行、識的五蘊所形成。對「蘊體」執著，因而有同體的迷亂顯現，因執著則成為「魔」。例如：因「貪」便成為貪執的魔，吝嗇形成吝嗇的魔，因所執之別而形態有異。有個故事發生在紐約：有個人

小時候所住的房子牆上有個小孔，他看到許多無形的東西往小孔裡去。之後，他再往小孔裡看，發現很多金子在其中。他到現在還記得那棟房子，也仍認為金子也可能還在。這就是蘊魔。

問：死魔與閻羅王不同嗎？天子魔又是什麼？

答：只要有蘊魔，其他三魔就會同時出現。如同沒有電，就無法看電視。只要對蘊體產生貪執，即生蘊魔；有貪著就有放逸，就是天子魔。

問：上課之初，講解基的部份時，提到「在此所講的法，佛陀所開示的就是眾生的界」、「眾生的清淨界是如何本俱」，以及「如何清除能生垢染的界」。請問「界」是什麼意思？

答：「界」是名詞，有許多涵義，例如五大可以稱為五界。對區分眾生的根器或是眾生的虔信程度，藏文也稱為「界」，例如虔信之界。顯教經典將六根、六塵、六識三者統稱「十八界」。這問題，大概指的是眾生根器的界。

問：修證時，如何知道自己在正確的軌道上而沒有偏離？

答：以內道佛教而言，例如於唸六字大明咒時，是否以利益一切眾生為主？或者持誦動機只是因所傳說的咒的力量？或是其他原因。若具正確的動機，則已脫離垢染，行於正道。對初學者，佛陀一再告誡要多檢視自己，依循「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」的原則，就是正道。

問：若說迴向是緣起的心要，忍辱是什麼的心要？

答：講「迴向是緣起的心要」，是將直貢噶舉的五支法濃縮於此而解釋，因此說是心要。若一定要問忍辱的心要，則其涵蓋在菩提心中，六度亦均包括於此。

問：仁波切前面講到我執是所有過失的根源；反之，菩提心是所有功德的根源。能否請仁波切能就方便和智慧的層次解釋如何斷除我執？

答：一般方便的方式，是從學習世俗菩提心開始：對眾生起菩提心，再以願菩提心、行菩提心實踐，最終達到勝義菩提。例如修習施身法是以智慧的方式斷除我執。施身法中，學習智慧斷除我執的同時，也同時涵蓋方便，整部儀軌是方便的法門。但於學習方便斷除我執的當下，同時運用智慧，因此二者兼具。

又如平常觀修的禮拜、供曼達等前行法均屬方便法。之後的實修，例如觀想最終的空性禪定，則屬於智慧。因此施身法中，如虛空禪定屬於智慧；再由觀想將自己的身體佈施，則屬於方便。二者是雙運而行。

問：前面上課提及需得到上師的加持，才能去除無明而領悟。密勒日巴傳中提到，密勒日巴一直得不到馬爾巴的傳法。密勒日巴的師兄告訴他，因得不到上師加持，因此修證無法生起功德。請問「得不到加持」的意思是否是得不到上師的允許，或是傳承之類？

答：加持是依虔信而言。當對上師具無比的虔信時，依於傳承加持的力量，得以破除我們的迷亂。藏文裡，加持的意思是給予、賜予，是依於虔信的力量。再於修道上，依法認真學習全然破除迷亂。密勒日巴的故事，並非馬

爾巴不願傳法予他，而是密勒日巴的惡障太重，需先將惡障清除再給予法教，法才有力量，功德方能顯現。

問：是不是可以請仁波切開示，以激勵弟子保持淨觀？

答：以業力的角度解釋，淨觀是依於個人不同的業，以及所見的境因而不同，例如人與狗所見的境不同。若就從修證的角度，如密勒日巴依止馬爾巴大師時虔信的淨觀。因為密勒日巴有強烈欲求解脫的心，了知上師可以給予指認心性的方法，才依止馬爾巴大師。於此過程中，若沒有強烈的虔信，則馬爾巴大師指使的一連串苦力，甚至因此背部完全磨爛，以現代的眼光，勢必要有官司訴訟。然而密勒日巴理解這是上師協助他的方法，因而虔信更加堅固，此即是視師如佛的淨觀。時常閱讀密勒日巴的傳記與道歌非常有幫助。

仁波切以自身為例，仁波切自認為無法與過去上師們的虔信相比，甚至連上師們的衣角也沾不上。直到仁波切的上師圓寂後，方才體會到上師真的如佛。為彌補自己虔信的不足，於是開始研讀密勒日巴的道歌及傳承上師的傳記〈如寧瑪堪布阿噶的傳記〉，虔誠的向自己上師祈請。仁波切希望後學弟子亦如是，將非常有幫助。

另外的例子是馬紀拉尊者。馬紀拉尊在世時整天修法，並時常癲瘋病等怪病患者在一起。當時馬紀拉尊的兒子對她並沒有很強烈的信心，直到母親圓寂後，他才了解自己母親的偉大，虔信才真實生起。佛陀在世時也是一樣，一般人並不明白佛的偉大，直到

佛陀涅槃，才開始感到佛的偉大。多閱讀成就者的傳記對我們是有幫助。

問：閱讀密勒日巴的傳記時，我們可能相信有傳承的加持，可是當我們學習西藏佛法之前，對這些彷彿是神話故事，通常不容易相信。因此藉由閱讀久遠上師的傳記會而生起虔信，似乎不太容易。但若研讀現代上師的傳記，因尚未篩選，好壞參半，請問應如何分辨選擇？

答：這是個人的看法、觀點不同。如你所說，對久遠的覺得不易相信，對當代的生不起虔信。從仁波切的觀點，假如傳記只寫豐功偉業，卻不提過失，則就視為撰寫歷史。仁波切也曾讀過近代上師的傳記，通常僅記載其偉大程度，頂著金頂、法幢，有多少信徒。但以仁波切的看法，這些均比不上密勒日巴的傳記更真實。密勒日巴的傳記講述密勒日巴如何因受苦難而起瞋恨心，之後如何殺人，再如何走向解脫的路。其所闡述的是一個最平凡的人，最終證果的過程，描述好壞並陳。也許其中有些看似神通的描繪，但仁波切認為其實是真的。例如傳記中記載，密勒日巴將獵人弟子的弓插在懸崖上，至今仍然還可見。此外，密勒日巴以前下冰雹的地方，是確實發生的地方。

此外，有些噶舉派上師的傳記，毫無隱藏過失且坦白陳述，似乎非如妳所見。例如察巴噶舉的創始者祥昌巴的傳記中，講述尊者小時候曾偷山羊，以及偷完後不知如何處理的歷程，甚至之後戰爭的過程亦有記載。如是講述個人由內心的掙扎、之後學佛，最終證果種種過程的傳記，仁波切覺得

十分圓滿，如同讀噶倉巴大師的傳記也有類似的感受。

問：請問要如何做才是虔信？

答：虔信並非經由學習而來。虔信是在上師教導我們某個法門後，經實際修習體驗後，內心的感受。此時，對上師生起的誠心，才是真正的虔信。這一切均賴於自己的實證體驗才會了解。如同有多年喝茶經驗的人，若要他解釋這杯茶是什麼茶種、種在什麼高山、或如何烘培，他可能都無法回答。但是若問這杯茶好喝嗎？他會說好喝。因為他已體驗好茶的味道。二者是類似的體驗。

問：在我們尚未如是體認時，有沒有比較粗淺的指示？

答：仁波切認識大家十多年，一直盡力試著給予指示，因此不可能突然之間讓大家生起虔信。這些年，仁波切從未要求舉辦大法會，或是希望功德主捐多少錢等。你們只要想要學，仁波切從未說這個不能，那個不允許，因此已沒有更多的法門可以教導的了。

問：我們可以給予上師甚麼呢？

答：對上師最上的供養、侍奉，就是自己好好地修證。

問：在修度母時不要有惡夢惡兆的部分，個人不是很了解。為什麼不要惡夢惡兆，是否是能睡得比較好？

答：這些是指若出現某些徵兆，於修法時就會有心理障礙。若沒有也不需為此煩惱。

問：在辯論唐卡上的牛能否擠出牛奶時，有些說可以、有些說不可以，這是見地上或是實際經驗的問題？

答：這是對因緣法了悟的問題。仁波切的看法是：有牛才有牛奶。牛奶與牛都是依緣起的組合而形成。能夠從唐卡上擠出牛奶，表示已真實了解緣起性空的本質，且是全然證悟。若行者從見地到修證已融為一體，並了解緣起法的涵義。若沒有了解，就會認為真實的牛與唐卡中的牛有所區別。

不只法稱從唐卡中擠牛奶，歷代從密勒日巴到近代，也有許多大師對甚深空性有真實體認，因此牆壁對他們而言已不是障礙，石頭已如泥土般可以以手指插入，因其已是幻相。

薩伽派有一位很有名的大智者芒圖路竹。於他的一些文章中，曾讚揚帕摩竹巴大師。帕摩竹巴大師的弟子都非常有成就，雖然大師只有六十多歲，但能完全了解每一弟子的根器。雖然塔布仁波切也有很多成就的弟子，但是芒圖路竹覺得他仍無法超越帕摩竹巴大師。芒圖路竹記錄許多帕摩竹巴大師的故事，有一篇描述瑪巴西如欣給〈又名：智慧獅子〉大師。當時智慧獅子在經教方面的程度可能已超過帕摩竹巴，但他聽說帕摩竹巴很有證量，即前往拜見。帕摩竹巴大師一見到智慧獅子，就知道他學養極佳，若給予開示，他必定可以證悟。可是帕摩竹巴了解智慧獅子的根性，知道不能立刻開示，否則智慧獅子將會有很大的障礙，可能會生一場大病。帕摩竹巴大師因此沒有對他直接開示，只告訴他：「你的經教程度比我好，請先往山丘上打坐。」因為二人初次見面，智慧獅子不好回絕，因此前去山丘上依照自己過去的所學打坐。雖然智慧獅子心裡想：「大師什麼也沒講，也沒有指導如何打坐，就要我打坐。」

突然之間，智慧獅子開始不停地吐血病倒。他擔心再也見不到大師，於是請其他僧人將狀況轉告大師。大師卻回覆：「我也病了，無法見你。」當時，他以為自己業障太重，無緣見上師；並感覺自己病了上師也病了，彷彿和上師比賽誰將先死。他心裡十分難過，對侍者說自己即將往生。之後，帕摩竹巴大師派人回話，告訴他：「你我都不會死，不用擔心。請繼續打坐。」幾天之後，他的身體些微恢復，大師突然要接見他。二人見面時，討論一些以中觀為主的佛法。最後大師告訴他：「你對中觀的詞意已非常了解，但是否明白中觀的內義？也就是內觀自心。」於是請智慧獅子再回去先前打坐的地方內觀。

智慧獅子非常博學，對論理的辨析力甚強，因為不斷思考，思緒很快，所以心無法安住，於是心想：大師沒有教我方法觀自心，該怎麼辦？因此初始之時，雖然心十分浮躁，但十分堅持不懈，於是逐漸能夠安住。最後，智慧獅子似乎有一些體驗想要唱出，於是歡喜地到大師跟前講述他的體驗。大師一見他即說：「不用說，我一看你眼睛就知道，繼續回去打坐。只有我可以不用言語地讓你開悟，原因以後再告訴你。若有覺受再說。」

某次，智慧獅子覺得自己可以飛，但是不敢嘗試。於是他再次請示大師，大師告訴他：「從現在起，若有任何證量的覺受生起，不要被你的心阻礙，自然而行即可。」他再次禪定，且不再為心所阻，於是從懸崖上飛下，結果也真的飛起來。

根據個人根器的差別，證境的時間也有不同，但對空性的體認非常重要。例如仁波切教授我們打坐，最終須將自己化光成明點，再將明點消融，此時有弟子會覺得沒有明點很難適應，沒有明點彷彿心沒有依靠。就因覺得沒辦法放掉，放掉即生恐懼，魔便從此而生。

每個人的界不同，對智慧獅子而言，假如一開始就對他開示心性，便會影響他的壽命。大師了解這個因素，因此沒有開示，而只讓他直接打坐，幫助他疏解障礙，當他吐血大師也生病，便是大師幫他消除障礙。大師只告訴他：「你已具足夠的智慧，只須要一個契機即可圓滿。」

另外一個故事：帕摩竹巴大師的另一個弟子明樑拱囊，他雖不懂文字但證量甚高。當初在家鄉，他的父親被人打死，但因對方勢力太大，他無法報仇。有人建議他拜見帕摩竹巴並學習佛法。大師教他一點聞思，但他也聽不太懂。於是大師試著讓他做大禮拜、唸誦百字明咒，並沒有真正教導。

某天，他的殺父仇人正好前來拜見帕摩竹巴大師，大師一看就明白，因此說：「明樑拱囊有福報，他開悟的時間到了。」於是請人去將他找來，告訴他：「快去看，你的殺父仇人在那房間裡。」明樑拱囊從窗口看見那個人，瞬時強烈的瞋心生起，一心想要報仇。正當衝進之時，大師突然擋住他，問：「先看一下，你的瞋恨心從那裡來？」他一頓，回過頭的同時，當下便完全證解。一般，證與解之間須要一段時間，但他的證與解同一，因此證量甚高。

密乘所講的轉五毒為五智，是以對貪瞋痴慢疑本質的了解轉變成五智。傳記中的上師們有很多不同的轉換類型，箇中的體會也全然不同。

問：假如隨時在觀察瞋恨心、分別心，是每天需要花很多時間觀看己心嗎？

答：其實很簡單，並不用花很多時間。只需在瞋心生起的當下，能夠認知，就沒有時間的過程。尚未了解之前，只會隨著瞋心而走。

〔終〕

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德。

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

上師供養法甚深道釋解 (13)

敬安仁波切 講述

04-27-2019

於美國岡波巴中心

首先在聽課前，希望各位以大乘無上的菩提發心為基礎聽聞教法。

此一上師供養修證法包括：法的來源、法門殊勝之處，以及如何修證等三部分；前次已講授至如何修證的部分。一般上師供養的儀軌，是以供養為主。供養通常可分為財物供養、法供養及無為供養。若從供養上師的角度而言，弟子此生的修證是對上師最上等的供養，身語意的中等供養，最後是財物的供養。身為噶舉修證傳承的弟子，應該秉持此三種供養合一而修。仁波切所撰寫的儀軌不僅是上師的供養，也融合上師瑜伽、上師相應法的口訣，因此後學得以依此儀軌的修習，並以此三種方式供養上師。如同仁波切所言，任何根器的弟子均可修持此儀軌，同時也是適應現代的完整儀軌。

修證之時，首先外境需要去往可以使身心自然安靜、穩定的地方，獲得如是環境須具備一些外在條件。其次是供物，包括外、內、密及如來體性等供養。之後生起皈依境進行供養，是法的前行。任何修法儀軌或是聽聞佛法，皆應以皈依發心為前行後，聽聞、修習為正行，迴向為結行，三行具足。

總攝而言，皈依屬於累積福德與智慧資糧：皈依境是我們的資糧田〈或稱福田〉，故向彼進行供養。資糧田的觀修，有近傳層疊的方式，或遠傳匯集合一的方式，也有總攝合一如意寶傳承的方式。於

此我們以觀修如意寶傳承的方式進行皈依。此儀軌的資糧田的皈依觀修，是以上師為主。前次上課引用《阿底莊嚴續》：「具恩之上師，於心或手掌，於頂觀修之，千佛功德具，士夫定得持。」此表達上師具備千佛的一切功德，皈依於彼の虔敬信心必能得到千佛的功德。於此，是從上師的心性與佛的佛性無有任何區別而論，因此上師即是佛。了解「視師如佛」，上師本俱千萬佛的功德，視師如佛我們也獲得如是功德。

此種觀待與日常的「心境」道理相同。若是以正面的心境看待外境時，外境亦如是呈現；反之，即使個人處境以他人眼光看來十分舒適，但若以負面觀待，個人感受則現負面。因此總括而言，可以說一切皆是我們自心的展現。依此了解，我們應回到自心的本質。當心回歸至最原始本初的初善，即是與上師的自性合一，也必將獲得本來具備的相好圓滿之身。因此，應如是了解上師的自性與佛無別。

依此清淨的正見觀點修持，如尊聖揚貢巴所言：「供養觀於前空，祈請彼尊頂嚴，恆時觀修於心，昏沉觀於眉間，掉舉臍輪三角，病痛觀其痛處。」供養上師時，可以觀想上師於前方為頂嚴，祈請時於己頭頂的上方作為種性之主，或恆常觀於心間，昏沉時觀於眉間，掉舉時觀於臍輪三角處，病痛時觀於病痛處；總之，應無時不刻觀想上師。基本上，此方法是和合上

師之自性與個人心性初善的本體合一的力量，因此任何情況均能回歸到自然本初。

此擷取自吉天頌恭〈三界怙主〉之甚深拙火、光明等口訣教誡法語。

揚貢巴大師的口訣，其實是源自於教主吉天宋恭對光明那諾六法的拙火教授。昏沉時觀想上師於雙眉間，掉舉時觀想於臍輪三角之處等，是依據身體脈氣明點的原理。因為有此身體，所以藉用血肉之軀本俱的力量調伏我們的心，屬於方便法。例如紅白的意識明點，於昏沉時觀想於眉間，是因為父精的明點位於頂輪，利用觀想讓我們得以清明。同理，掉舉時些微向下觀想，是因母血的熱性位於臍輪，身體的灼熱屬母性的智慧之火，本來即俱。此皆為利用身體本俱的條件，善加調伏我們的心，使靜坐入定回歸至的自然本初的狀態。

一般認為揚貢巴大師是竹巴噶舉的上師，但是大師也曾經跟隨直貢的上師學習，因此也受吉天宋恭影響，仁波切於此特別指出。

對於自己上師的恭敬，不應來自他人的啟發或因人云亦云，而應是根據個人實際學習後，了知上師的自性與佛性無別，其一切功德本自圓滿具足，因而生起恭敬。如是的恭敬即是勝義之虔敬。

今依總攝如意寶傳規，觀想前方虛空中資糧福田境之上師，其為一切皈依總集之權主，虔信祈請修證。

對於所觀想的皈依境，如前所述，有匯集、層疊或總攝合一的方式等，於此我們以總攝合一如意寶的方式，觀想上師位於中間為主尊。經典中亦可見闡述上師即佛、上師即法、上師即僧，上師是三寶的總集的偈頌。此意指上師的身是僧寶，上

師的語為法寶，上師的心或意是佛寶，因此上師不僅是三寶的總集，也是三根本的總集；一切皆統攝於上師、是一切的權主。然各位切勿因此執著上師的身相，此處所表達是上師的自性與佛性無別，因此上師的本體本即具備一切相好圓滿功德。如是，以勝義的虔敬修持。

儀軌：〔噶 梭巴哇〕之咒，表達諸法之本初自性清淨，自心之法性本初清淨。其本具上師為法身，無滅明現為報身，離念大悲呈現為化身。

儀軌：「噶 梭巴哇 秀達 薩爾哇 達瑪 梭巴哇 秀多杭^木」。許多的儀軌中均有此咒語，仁波切於此特別解釋：「諸法本初自性清淨，自心之法性本初清淨，本俱上師為法身，無滅明現為報身，離念大悲呈現為化身。」簡言之，此咒語表達一切諸法本初自性清淨的狀態，本來清淨、無有實體。

就外境而言，一切諸法的本質、實相均自性清淨，無有實質之體存在。就內而言，內明自性本俱功德的力量，其本初也是清淨；本俱的內明具空性，有呈現的力量，如是之顯，以「悲」或「明」等名相安立。亦即：空性之體本俱呈現的力量，此一力量的本初與本體空體相同，同體清淨。我們本俱的自性「上師」，其本初之狀為「法身」；其所指的是一切空體的基礎，自然沒有造作。然此空性之體並非頑空，它能容納萬物，具備依因緣呈現之力量；如是之力稱「無滅」，即無有遮止。空性的本體無有遮止，其力量可呈現並得以擴展，稱為「顯現」或「明」。

具體而言，若說空性是指法身，其實是無法言詮它的具相，因為法身無相；如此經驗，只能靠自身的修證才能體悟。此力量呈現時，其最清明、純然的狀態，稱為「無滅」；此無有遮止的力量的展現，

稱為「報身」。一般所稱的本尊或報身，即是以相解釋，但如是之相與法身同體，無真實之相，只是將此力量的展現稱為報身。如是力量於擴展時，為度化有情眾生，因此以大悲之力相應於對境眾生，如同水中的倒影，自然以有相化現，此相應於眾生之大悲呈現之身，稱為「化身」。

此處仁波切說：一切諸法的本初清淨，得以呈現的原因也在於此，也是所稱的「上師」。然而，我們千萬不要被「上師」的相鎖住，應了解「上師」的本質，以及為何具備法、報、化三身，及其全然依諸法本初之狀，非常重要。

覺空俱生本初之身、語、意，以脈、氣、明點之三金剛體性而安住。其明現果位之上師大金剛總持，為十方三時三根本之諸佛菩薩唯一體性之總集，以為道用修證。

皈依對境中所現之上師，是處於空性覺力俱生的本初狀態，展現的身語意是以清淨的脈、氣、明點三體性安住。如是之相是完全清淨之狀，非我們所理解的血肉之身語意。

密續中的皈依，體內的脈代表僧寶，氣就是語，代表法寶，明點為空性的本質之體，代表佛寶。亦即以身體本來清淨的體相予以闡釋，身體的脈、氣、明點具備三金剛清淨的體性；此清淨的體性，即為三寶的總攝。了證如是體性時，所獲得的果位就是金剛總持。為使我們了解，此處以金剛總持的相為比喻。

此過程是為令我們了解法的本質，並實際體驗；名相只為我們容易了解而安立。一旦實際體驗法的本質，最終至於本初的狀態，即如同《心經》所言的離言絕思，無法以言語思維詮釋。因此前方皈依境中

的上師，是十方三時三根本之諸佛菩薩唯一總集，是我們修證道路上，修持的道用。也就是：本基位上，我們本自俱足，但在尚未了解之前，仍需依此道修證，以回歸至最本初之基。

如是，能所執取之一切顯相皆融於空性法界，依空性光明雙運之遊舞覺力，外器物世間本初清淨，圓滿現為現喜佛淨土，乃超離輪迴之如來淨土。

儀軌中「諸 能所執顯融空性，空 光明雙運遊舞力，已 嘿汝嘎尊勝樂輪」，主要重點在前面的兩句。一切能執的我以及我所了解世界或環境，所展現的顯相是依能所而現的對境。一切能所的對境均融入於空性，此處雖用「融」字，但其實沒有什麼可相融，因為如果了解其本質，於了解的當下即合而為一；為形容合而為一，只好以「融」予以闡述。換言之，於實質上並不需要融合，若仍需合融，則仍具能所。因此，了解本初之狀，即是合一。能所展現的一切顯相，皆融於法界空性。

法界空性之光明本俱覺力，故得以呈現。法界的空性與呈現的力量，二者之間本來合一，即「明空不二」或「顯空不二」。於此所稱展現的力量，中文稱為「妙有」，在密乘則以覺力表達本覺的力量，故稱「覺力之遊舞」。遊舞是一種狀態，無有自性但能顯現萬物。因此明空不二的覺力，妙有的呈現時，無論外器世間，或能執的我所觀待的世間，其於本初均本無實體的相，乃清淨無二。如是之清淨無二，即稱「圓滿」。於修證的道位上，修證圓滿時，所呈現的即是「淨土」。於此之淨土指的是現喜淨土，也就是東方佛之所在。一般所稱的不動佛或藥師佛，均屬東方淨土。圓滿的「淨土」是完全超離輪迴之如來本淨的淨土，非常莊嚴。

如前所述，了解明空無別不二及妙有的力量，展現最本然的狀態時，稱為「圓滿」。如是圓滿，我們又稱它為「大手印」或「大圓滿」，二者意思相同；但尚未了解前，它呈現為現喜淨土。所謂的「明空不二」，或所稱的「大手印」、「大圓滿」，僅是安立的名相，皆指本初究竟的全然無礙。然而，學習過程中若稍微不謹慎，則十分容易被名相束縛，而使明空不二、大手印、大圓滿成為固執的概念，反而無法真實了知法的本然清淨。一切能所本初的本然狀態是清淨；因此一切萬法亦皆清淨，一切萬法皆是大圓滿。

是故解釋大手印五支時，最終稱菩提心為「菩提心大手印」，本尊稱為「本尊大手印」，上師瑜伽稱為「上師瑜伽大手印」，大手印本身也稱為「大手印」，迴向稱為「迴向大手印」，因為每一法盡皆涵蓋於大手印中。大圓滿亦是如此。因萬法皆涵蓋於其中，故無須排斥任何一法，諸法最終均在完整的了解最初的本然，才是重點。否則為名相所鎖住束縛，反而最危險。

越量宮之莊嚴所及，遍滿虛空、無有邊際，法界自性任運圓滿，現於前方虛空，並以無量虹雲及供養天女嚴飾。其中象徵超離世間，故由四面梵天及帝釋天所舉之珍寶法座：四邊嚴飾八獅象徵八識清淨，上鋪天衣綾羅錦緞，表達不受輪迴垢染。

尚未完全了證如是圓滿前，於修證道用時，呈現為現喜淨土。此現喜淨土遠離能所的垢障，不再為輪迴的煩惱所困。對此淨土，我們首先觀想的是「越量宮」，其範圍無有邊際。無有邊際的涵義其實是明空不二的本質，沒有任何相體，以此方法引領我們理解。一般所稱的越量宮，指

的是天界帝釋天或梵天的宮殿，是以凡人的角度看待。此處所指的是無有障礙，如同玻璃，內外均可以接近；越量則是指無論多少皆無有限制，可容納、完全自如。其所指的是清淨明空不二的本質，無有邊際、遍廣無別。觀想此明空不二、自性任運的莊嚴越量宮現喜淨土現於我們的前方虛空。

現於前方虛空的越量宮，其境不可思議，有無量的彩虹、雲朵、無盡的供養天女於周邊圍繞。華麗莊嚴的宮殿中間，有代表超離世間，由梵天及帝釋天所舉的寶座。如是觀想在使我們了解，我們現所具有的世界，例如居住的房舍，若以清淨觀待即是越量宮現喜淨土。於此所呈現的上師，象徵超離輪迴與涅槃的無別清淨，並由梵天及帝釋天為其高舉法座。佛的《本生傳》中曾提及：當佛成就時，因為已獲得解脫圓滿的果位，不再受三界所擾，人、天因此為之臣服，梵天與帝釋天為之抬舉寶座。因此由梵天與帝釋天所舉的寶座有象徵超離世間的意義。法座的四邊通常有兩隻雄獅，如大部分經典記載的八雄獅，屬於表法。仁波切於此說明四邊的八隻獅子，代表八識〈六識加上染污的末那耶識與阿賴耶識〉的清淨；八識清淨代表再也不受輪迴之煩惱意識垢染。

法相其實是種表徵，引領我們理解法。如《密勒日巴道歌》所示：當密勒日巴真實了解一切法時，已不再需以莊嚴的法相了解，因為一切萬物的呈現，皆是法的表徵。我們修習時的觀想，例如佛菩薩呈現時的種種嚴飾，其實並非為了炫耀，其真正的意義在於表徵法。例如，密續裡常以骨飾為象徵，但很容易被曲解為利用不好的力量。例如五十個頭顱骨飾，真正代表的是五十個心所的煩惱，或代表一切法無常等。又例如腳下所踏壓的屍體，代表的

是中陰階段的五大收攝，於外氣已斷內氣未斷的瞬間，即將進入法性中陰的狀態；因此，所踏壓的無意識之屍所表達的是為成就究竟的法身。因此每一個法相均有其意涵，並非任意編撰，理解其內義非常重要。

另一個例子是忿怒尊。先前我去歐洲傳法，有人問：「佛是慈悲的，為什麼有忿怒尊的展現？」忿怒相是佛為調伏頑劣的眾生所現之姿，忿怒並非出於凡人所具的瞋心，而是大乘菩薩大悲的展現。簡單地說，如同父母對小孩生氣，父母並非真的生氣，只是為了使教育小孩所用的方法，沒有摧滅的意思。因此，我們需要了解背後的意義。說個題外話：我以前去教堂，曾開玩笑說西藏人進入教堂也會害怕，因為看見一具乾屍掛在十字架上。但了解這是代表為眾生領受罪過之後，心裡才比較舒服。同理，不只教派，每個文化背後必然有某些象徵意義的事物，須加以瞭解。觀想亦然，外相背後多有隱含的意義，真正學習了解在修習十分重要。

千瓣彩色蓮花中，是象徵不朽之紅、白菩提精華之日月墊；放射之光芒中，端坐之至尊為諸佛總集、體性與世尊能仁無別之根本上師吉天頌恭（三界怙主）。其身著比丘法衣，膚白紅潤、微笑面容、相好莊嚴；其本智威光照耀周遍虛空，語發金剛音韻飄響於耳，心懷大悲本智意趣，專注攝受具根誠信之子。右手結伏魔手印，左結三摩定印上，捧持之鉢中，溢滿甘露；雙足金剛跏趺坐。

越量宮中的寶座生起後，於寶座上方有千瓣的彩色蓮花。一般而言，蓮花代表出污泥而不染，清純潔淨；於此表達為度眾生出輪迴而不染。蓮花之上，有代表父精母血的紅白菩提精華象徵的日月座。與前述觀修中陰化身表徵類同，此處依密乘

儀軌的生圓次第修證，千瓣蓮花及紅白菩提指的是脈、氣、明點之金剛體性的本來清淨。

於日月光芒的放射中，蓮花寶座上放光收攝，其上端坐諸佛體性總集無別的上師能仁吉天宋恭。此處以許多美麗的語彙描述教主吉天宋恭的外顯身相，其身穿比丘之法衣，膚白紅潤、面帶微笑之容顏且相好，如三十二相八十種好之莊嚴，功德具足。因為上師與諸佛體性無別，所顯之威光照耀遍滿空界，攝伏大地一切眾生；其所發之語如金剛音韻。金剛音韻指的是諸法無自性的空性之音，如同四加行觀修的皈依境所述的般若經典所頌之法音，例如「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」或四法印等。此處的金剛音韻自然的響澈，飄響於我們的耳際，調伏我們的心使，脫離煩惱束縛。此外，上師心懷大悲，因其全然之正覺，因此得以洞見每一眾生的習性，對虔信之子能夠應機攝受。如是觀想上師具足此身語意之功德，非常重要。

右手結伏魔手印，左結三摩定印上，捧持之鉢中，溢滿甘露；雙足金剛跏趺坐。頂戴表徵教證之紅寶冠修行帽，身莊嚴肅穆披橘紅色法衣、背心，著紅黃僧裙；雙目炯然大悲憫視一切眾生。

與佛陀於晨曉的時刻降魔的法相相同，上師吉天宋恭的右手手指碰觸大地結伏魔印，左手放於臍下結三摩定印。定印的上方，捧持有盛滿甘露的鉢，雙足以金剛跏趺坐；頭頂戴著表徵直貢教證的紅寶冠修行帽，身體穿著莊嚴肅穆的背心及紅黃僧裙及橘紅色的法衣。於此清晰的觀想，非常重要。

觀想不僅是觀修外境，其實也是「止」的練習；在尚未達至「能所雙融」之前，我們先從粗體的外境入門。一般初學通常以外在的點，如小塊的石頭，作為依止。但如前所提，密乘是以清淨的角度切入，與其向外安立一個點，我們以觀想達至完整圓滿。如果一切本初的狀態即是圓滿，何不以本初的圓滿作為修證？因此，對於能所的粗體，我們清晰的觀想皈依境，使心得以安住；如是同時累積福慧的資糧，成分也將有所不同。觀想一般的外境與直接觀本俱的圓滿，兩者之間截然不同。以果位的角度，是訓練我們本來具備的條件，只是在尚未完全了解前，以修證的方式學

習，回歸至本來具足的狀態。因此以此角度觀想、訓練止觀，非常重要。

往昔淨土宗的修持也是同樣的道理。不像現今的淨土宗只是持誦佛號，以前的大師的修證是從《無量壽經》開始學習淨土的二十一觀等。淨土二十一觀的觀想與前述的方法相似，首先思維淨土的功德，再逐漸鞏固，待熟稔之時再回歸以佛號安住於心，如是漸次的學習方能達至信願行。因此，了解法門的內義要點，依之入手才比較方便。

〔待續〕



密勒日巴道歌講記 (12)

敬安仁波切講授

09/24/2016

於智光禪林閉關中心

尊者密勒日巴遵從佛母的授記，向古通的上方行去。當他行抵古通堡之時，那裡有許多人正在作工建造房屋。密勒日巴就向他們乞食，作工的人們說道：「你看我們都正在忙著作工建造這所房子，沒有一點閒空。但看來你卻沒有什麼事作，有許多閒空似的，何不加入我們一起作工，我們當然會給你食物的。」尊者說道：「閒空我確是有的，但這是因為我已把自己的房屋，用自己的方法造好以後所得來的報酬。你們不給我食物也不要緊，但我決不屑於為了建造一所世俗之房屋去作工的！」工人們問道：「你自己的房子是怎樣的？」

用什麼方法造的呢？你為何對我們造屋而作工如此輕視呢？尊者以歌答曰：

我有房屋如是建	信心為作堅固基
精進為屋樹高牆	禪定供應大泥磚
智慧為作大柱石	以此四者建我屋
堅固不壞似天宮	汝曹世間之房屋
迷惑愚者以為堅	實乃鬼魔之牢獄

我輕棄之如敝屣

〈仁波切搖鈴…………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴…………結束禪坐〉

密勒日巴行至古通堡的時候。因為希望引導建造房屋的工人心向佛法。所以尊者與工人們的談話，雖然聽起來好像是在輕視他們，但其實是一種應機的教化。對

一般人而言，蓋房屋的工人所討論的內容當然是與房屋有關。但對身為修證的成就者，他對一切外境所顯的相都是以法觀待，信手拈來的世間任何一物，都可以視為法的展現。尊者看見房屋時，是以信心、精進、禪定、智慧表達房屋的堅固，已經改變了對房屋的定義。這是成就者與一般人不同的地方。

工人們說：「你適才所說的，倒是些有益和發人猛醒的話。你是否也像我們一樣具有內外各種資產，如田地、財寶、親朋、妻兒呢？因為你沒有，所以才說出棄之如敝屣的話吧！如果你有這些東西，就請描述一番，並說明你對我們的資產及所有，不屑一顧的理由好嗎？」尊者以歌答曰：

我有良田一切種	口訣種子植其中
修持苗芽欣欣生	成熟三身之佛果
以此四物作稼穡	是為不壞之農事
汝等世間之農務	無常無實束縛人
做衣食奴我不為	空性作我大倉庫
聖者七寶作牲畜	十善作我好僕從
無漏大樂作食物	此乃我之四資財
無有朽壞常堅固	汝輩世間之資財
虛幻無實徒惑人	我拋棄之如廢物
佛陀作我之父祖	正法作我之面目
僧伽作我之叔姪	護法作我之股肱
我有此四為親屬	不朽無壞常堅固

汝等世間之親眷	虛幻短暫無實義
我棄彼等如敝屣	樂明機用得善巧
大樂親祖賜善德	雙融容光神奕奕
覺受悟境作衣飾	我以此四為妻妾
不朽無壞常堅固	汝輩世間之夫妻
多是爭吵之伴侶	虛幻無實甚短暫
我棄彼等如敝屣	明體生我之嬰孩
暖相長我之幼童	覺證教彼善言說
及長能持佛教法	我有此四為子姪
汝等世間之子孫	虛幻無實極短暫
多是輪迴纏縛因	我棄彼等如廢物
古通作工男女眾	與我密勒瑜伽士
今日在此作暢談	未來願依此因緣

相會烏金淨土中

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

工人們認為，一般世間的人都應該擁有金錢與親朋妻兒。他們覺得因為密勒日巴什麼東西都沒有，所以才會視這些世間物如敝屣般。梵文的意思是指破衣服、破褲子，張澄基老師則翻譯成如丟棄的破鞋，中文的形容更通俗，使人覺得更貼近其意。

這首道歌的口訣，其敘述的詞語十分平實易懂，所以不需要作太多的解釋。尊者將自己所修證的佛法，融入於工人們所執實的財寶、夫妻、親朋中作闡釋。簡言之，道歌開始的部分，尊者表達每一個人都具備佛性的種子，也就是一切種智，或稱佛智，只要精勤修持，佛智的種子將能逐漸地發芽成長為佛果。道歌中的「聖者七寶」是指七種能夠展現佛智的方法：佈施、持戒、安忍、精進、智慧、禪定以及虔敬的信心。「烏金淨土」是指蓮師的淨

土。此道歌的大意是指，工人們是與密勒日巴很有緣的弟子。因為在尊者回答工人們的問話時，已經同時攝受他們並且結了法緣，所以工人們聽完道歌以後，對尊者的法語都心生信心，非常崇敬信仰尊者。依此法緣，工人們在未來生將會與尊者在烏金淨土相會。

他們聽畢此歌，不覺對尊者生起了很深的信心，群向尊者頂禮，速備飲食供養尊者；此後，此地的村民都一直對尊者非常崇敬信仰。密勒日巴隨即安住在山羊峰上方的彩絲洞修行。

這時，在山羊峰地區有一個從小就死了父親的少年，一直由母親和叔叔撫養成人。他生來就異常聰敏俐落，讀書很多，閱覽也頗廣，很會說故事和講述經典中的軼事；因此請他講故事的人很多，經常得到許多收入和禮物。一天他騎著驢子在山谷的高處牧牛，無意的來到尊者居所的洞口，聽到尊者唱歌的聲音，他就從驢背上跳下，不顧牛群，走到尊者的面前。他剛一看見尊者的面容時，忽然立時心中就生起一種無以名狀的三昧，木然地站了許久。

這位牧牛的少年就是惹瓊巴。由此可見，當我們遇到過去與自己有法緣的具證善知識時，在彼當下，三摩地就會自然的在心續中生起，這是善知識所具備的功德。

這位青年就是密勒日巴的心子惹瓊巴金剛幢。因為惹瓊巴已經從宿業中甦醒，他立刻對尊者生起不可動搖的信心。從此以後，他把講故事得來的收入和禮物都供養給尊者，開始與尊者住在一起，向尊者學法。他的母親和叔叔知道他在尊者處住，但卻不見他拿任何收入回

家，就覺得很奇怪。他們忖道：「難到施主們沒有供養給小子任何東西嗎？」於是就按門沿戶的向那些經常聽故事的施主們詢問，是否他們這一向根本沒有給惹瓊巴任何供養？施主們都回答說：「不是呀！我們還是像往常一樣的供養他了呀！」惹瓊巴的母親和叔叔知道一定是惹瓊巴把全部的收入都供養給尊者了，他們就想盡各種辦法去阻止，但毫不生效。於是他倆非常惱怒，對惹瓊巴作出了許多敵意的行為。

故事中沒有描述很多惹瓊巴的身世，其實惹瓊巴的父親死了以後，母親就與這位叔叔在一起。他們十分排斥惹瓊巴，所以惹瓊巴從幼年就遭遇許多苦難，承受很多痛苦。

惹瓊巴亦不以為意，繼續與尊者同住；一面學習法要，一面實際修持。不久惹瓊巴就生起了許多美妙的覺受和證解；他已能隨時生起丹田拙火的暖熱，只需要穿一件布衫就夠了，因此惹瓊巴就得「小布衣行者」的綽號。

因為密勒日巴大師時常穿著一件布衫，所以綽號「惹欽」。「欽」是大的意思，人稱尊者為大布衣行者。「惹瓊」的「瓊」是「小」的意思，人稱惹瓊巴為小布衣行者。

惹瓊巴的母親和叔叔，因為非常氣惱的緣故，就費了很大的心力，在一個食罐內裝了咒詛過的毒蟲送給惹瓊巴。因此惹瓊巴竟染上了麻瘋病。他希望能由禪定治癒此病，就在尊者處閉關習定。一天，來了五個印度密宗行者向惹瓊巴乞食，惹瓊巴就把母親和叔叔送來的一袋青稞炒粉送給他們吃。他們一邊吃，一邊驚

奇的叫道：「啊呀！好毒的病症啊！好可怕的病症啊！」原來他們已經由食物的氣味中，發現了惹瓊巴已染上麻瘋病。惹瓊巴就問他們知不知道有什麼辦法可以治癒此病。那領頭的一位行者說道：「你實在可憐呀！我就告訴你吧！我有一位上師名叫瓦那真達，你應該去會他！因為他一時不會到西藏來，所以你應該趕快到印度去找他！」

於是惹瓊巴就請求尊者的許可到印度去，尊者答應了他的請求，當即為他唱了一首〈法行歌〉：

祈請大恩我上師	加持吾子 <u>惹瓊巴</u>
子兮汝應盡形壽	一心向道修正法
汝應真心非口頭	摯誠祈請上師尊
本尊佛陀與三寶	當汝遊行 <u>印度</u> 時
應食三昧苦行食	身依拙火著布衣
腿膀心風之良駒	漫遊天竺諸勝處
無垢之心勤拂拭	恆持光潔三昧耶
心無愧尤常觀察	如是周遊天竺國
多言招惹外寇傷	應於八法平等觀
深藏功德莫顯露	持善柔心而遊行
我今發願祝福汝	無病長壽得安樂

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

其實密勒日巴大師有很多口訣，或修證的方法消除惹瓊巴的障礙。可是為了他在將來能夠獲得《金剛手忿怒驚翅法》的利益，必需讓惹瓊巴去印度取法。密勒日巴為惹瓊巴送行時所唱的〈法行歌〉，就是告誡他，應該時時守護身語意的清淨，這是非常重要的。因為過去，西藏很多人都去印度聖地求法，結果回來的時候都

變成貢高我慢，認為自己已經取得聖法，所以很容易在修證的道路上偏失了。

歌畢，尊者即於洞中安住，惹瓊巴就用泥土將洞門封閉。隨著行者們前往印度，見到了上師瓦那真達。瓦那真達將《金剛手忿怒驚翅法》之全部口訣傳與了惹瓊巴。惹瓊巴依法修持，病即痊癒，隨即回返西藏，來到快樂村詢問密勒日巴的情況。一個村民說：「過去倒是聽說有一個名叫密勒日巴的瑜伽行者，以後就不太聽說了。」

惹瓊巴聽了驚忖道：「難道說我的上師圓寂了嗎？」心中十分憂慮，急忙來到彩絲洞前，看見洞口仍然被泥土完全封閉著，一點都沒有動過的樣子。惹瓊巴想道：「上師一定在洞中圓寂了。」當即打碎封泥，進入洞內，卻看見尊者正在座上垂然入定。惹瓊巴不覺狂喜萬狀，立即向尊者叩頭問安，密勒日巴以歌答曰：

敬禮恩師 <u>瑪爾巴</u>	足斷絕親屬關係故
此心舒怡常安樂	無有家園眷戀故
身心自在常安樂	不爭僧伽資財故
我心坦蕩常安樂	不做一家舍宅主
心無牽掛常安樂	無需此彼任何物
心無欲求常安樂	富有佛法聖財故
此心滿足常安樂	不必守護財富故
心無憂慮常安樂	得失與我不相關
心離牽掛常安樂	無有匱乏之恐懼
永離憂患常安樂	徹悟自心究竟故
一切圓成常安樂	無需取悅施主故
直心直語常安樂	無有勞累與懊惱
亦無寂寞常安樂	不作矯揉或詭詐

行住坦坦常安樂	所有一切諸行為
皆歸於法常安樂	心無遊玩旅行慾
離諸疲累常安樂	此身縱遭砍殺死
心無畏懼常安樂	小偷大盜不來找
找亦無懼常安樂	善行順緣自然至
因緣殊勝常安樂	捨棄一切惡行故
清淨解脫常安樂	精進積聚福資糧
所行有義常安樂	無有瞋恨損惱心
自然慈悲常安樂	斷絕我慢妒嫉故
心自調柔常安樂	世間八法之過患
恆常觀察自安樂	於一切法平等觀
遠離愛憎自安樂	常以自心觀自心
心光透脫自安樂	心離憂懼與希冀
恬然自在常安樂	離執光明之本體
廣大寬闊常安樂	無有分別之智慧
契合法性常安樂	不離法爾本來境
心契逍遙常安樂	六識境念隨他去
即幻即空常安樂	五根五識顯光明
妙境無窮常安樂	心意已斷來和去
法爾常定自安樂	噫唏我之快樂多
快樂太多難盡說	別人之樂我不羨
我今高唱自樂歌	無有罪業死亦樂
常行善法生亦樂	修行之樂多如是
我今為汝歌此曲	施主供養我衣食
此乃上師三寶恩	噫唏吾子 <u>惹瓊巴</u>

此行安泰如意否

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

密勒日巴回答惹瓊巴的詢問所唱的歌，對於各種「安樂」的闡釋十分清楚，很容易了解，所以不需再作解釋。

惹瓊巴說道：「上師啊！我一向很好，病也完全治癒了。從今以後將伴隨尊者住山，還祈求您要繼續慈悲攝受我和傳授我口訣！」於是尊者又傳授惹瓊巴進一步的口訣和修法，命他在彩絲洞中繼續修持。不久，惹瓊巴的覺受和證解都臻於究竟的地步。以上是密勒日巴在彩絲洞遇見他的心子惹瓊巴的故事。

第十一篇《學佛之困難》

敬禮上師！尊者密勒日巴由彩絲洞行至容普地區之光明洞，即於彼處而住。其時，由尊者的家鄉咱普處來了一群青年朝拜尊者。他們對尊者說道：「您從前以咒術誅伏仇人，現在修持佛法已達到超勝之地步，實在是希有難得，令人驚嘆。我們來到您面前的時候，覺得自己應該努力去學佛，但一回到家鄉，就又想去做世間上的種種事情了。這種心意不堅的心理，如何去對治呢？」

這一句話好像是指我們。〈眾笑〉

尊者說道：「如果一個人確有把握，覺得自己已經達到了能夠解脫生老病死、輪迴諸苦的地步，那麼他無論怎樣作，都可以無所不樂。否則，就應該時時思惟：今生固然痛苦，來生的痛苦會比今生之苦更長更大。因而警覺到，為了來生的利益應該去做最大的努力和準備。隨即以歌釋曰：

吾輩世間之眾生	浮沉生死河流中
常為生老病死逼	來生尤較今生苦
應備舟筏到彼岸	可懼妖魔及閻羅
來生路上極怖畏	應覓護使作伴行
貪瞋癡等諸煩惱	黏著尤勝於今生

應覓對治以為備	三界輪迴途遙遠
來生路長勝今生	應備資糧好上道
為護來世安樂計	應勤準備修正法

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

密勒日巴對家鄉來的一群青年說：「因為我們一直都在承受生老病死等八苦的困擾，所以應該把握當下的時間，儘快準備一艘佛法的筏舟，以到達解脫的彼岸。我們在有生之時，總是貪著此生暫時的安樂，而不去追求究竟恆常的安樂。死亡來臨時，就會被閻羅或妖魔牽引，落入過去所做惡業的果報中。為了究竟的安樂，我們在世俗中，應該時時置自心於正法。平常多思惟生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、以及五陰熾盛等八苦，並且時時思惟無常。這些思惟能夠幫助我們的心趣向佛法，所以非常重要。

過去的噶當派尊者，在晚上吃完飯後，就會把自己的飯碗倒扣在地上。在西藏，飯碗倒扣是表示人已經死亡的意思。行者以此方式提醒自己，人生是無常的，每天都需把握當下。我們也應該像他們一樣，時常如是思惟。我們在安適的時候，都會覺得時間是長久的，但是當我們遇到惡緣或疾病時，就會覺得死亡將至，時間太短促了。在身體的四大皆調伏，精氣神都具備

的時候，應該把握機會學習佛法。如果等到身體衰微時才學習佛法，雖然也很

好，但時間已晚，來不及了。所以不僅是為了今生，也是為了來生更究竟的安樂，我們應該精勤修持正法。

他們說道：「您的開示對我們向道的心有極大的幫助。我們將會來到您的面前，依止學

法。常識和佛經都告訴我們，自找苦吃的極端苦行並無任何意義，所以請您為了護佑施主及我們徒眾的福財起見，受納一點點我們供養的資財。適才您的開示，我們仍不十分明瞭，請您解釋一下吧！」為酬其請，尊者歌道：

依止善巧之上師	解脫護使之謂也
慷慨布施貧困者	道上資糧之謂也
修行所得之覺證	猶如黑夜月輪升
此亦護使之謂也	廣施儲財為佛法
籌備舟筏之謂也	若得見地離宗派
始能修觀無散亂	行藏若能與法合
是名持戒悅上師	得益死時無懊悔
親眷施主與徒眾	於我行者無需要
汝輩世俗乃需之	名譽地位及威儀
於我行者無需要	愛八法者乃需之
財寶資具及熱鬧	於我行者無需要
好虛名者乃需之	盥洗清潔與衛生
於我行者無需要	汝等青年乃需之
以上所說十二事	世人競競追求者
捨棄於彼甚艱難	非是人人堪能者
密勒布衣瑜伽士	今日所唱吹牛曲
汝輩青年牢記心	欲得安樂修佛法
心厭塵囂住靜處	若具堅毅可獨居
欲得佛果常修行	如此必勝四魔敵

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

密勒日巴對青年們所唱的內容，就是將前面所說的話再作更詳盡的解釋。尊者言：我們所依止的善知識，是解脫道上的護佑者。慷慨布施貧困者，是為自己累積福德資糧。依善知識的教導修證，所了悟的自性光明，如同在黑暗中升起一輪明

月，善知識是我們真實的護使者。為了獲得究竟的解脫，佈施自己的身體以及一切財富、善根。

真實的見地是遠離一切戲論，以及偏執的宗派之見，如是修證，對佛法的教義就能心生決斷，不會產生任何疑惑或散亂。我們的行為若與佛法相合，就能心法相印。心與法相印就能持戒清淨，達到持戒波羅蜜，上師也會歡悅於你。今生若能獲得究竟的正法，在臨終時就不會畏懼。對修行者而言，他們不需要親眷、施主或徒眾，只有愛戀世俗法的人才需要。身為瑜伽士，完全不會在意名譽、地位或威儀，只有貪著稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂等世間八風者才需要。瑜伽行者遠離一切財寶、資具或熱鬧，只有愛好世俗虛名者才需要。瑜伽士不重視盥洗、清潔或衛生，只有貪戀自己的容貌，以及不淨的血肉之軀的世間青年才需要。

密勒日巴為了引導初機的學佛者，以及仍然貪著世間的青年徒眾，步向出離與解脫的道路。尊者首先告訴他們應斷除以上的十二種過失。不同的教法，其相應的對機也不同，所以我們在學習任何教別的時候，不能直接說這是正確的。例如每一部佛經，都會號稱是最高之法、最殊勝的，於是人人就會執著的跟隨之。其實佛經在每一個不同的時間、環境下，能與眾生相應的，就是最殊勝的法。

密勒日巴希望這些青年徒眾，能夠厭離世俗的事，而樂於修持正法。若能如此，最終才能戰勝世間四魔，獲得究竟的佛果。四魔就是一，色、受、想、行、識等五蘊魔。二，能損壞我們的五蘊之死亡魔。三，能使我們一直流連、貪著此生、受盡痛苦的煩惱魔。四，能使我們貪圖安逸而懈怠的天子魔。四魔在我們人生中不

斷地困擾我們。佛陀是因降伏四魔而獲得究竟的解脫。

訪客中有一位精進、智慧和慈悲都具足的青年，他向尊者說道：「上師啊！我們一向都只是為了今生之種種需要而努力，從來未替來生作任何打算。現在我願意聽從您的指導，捨棄今生的一切，專為來生之幸福而努力，請您慈悲攝受我吧！」他這樣非常懇切的祈請尊者，於是尊者對他說道：「能夠獲得暇滿的人身寶而修學佛法，實為甚難希有。一百個人中，也難找到一個真心學佛的人。要找到合格的上師以及其他修法之清淨順緣，更是極為難得。你現在各種條件都完全具足，應該善自珍惜，專心一意地去修學佛法。」隨即唱道：

能離八種之無暇	獲得暇滿之人身
實為稀有極難得	能捨此世之欲樂
善巧使用暇滿身	修學佛法極難得
能觀輪迴諸過患	嚮往清淨涅槃道
一心修行極難得	百人學佛難覓一
具足各種之善緣	如是之人甚難尋
具足教理與口訣	心懷大悲之上師
實為稀有甚難尋	信心不退無疲厭
堪能長期修定慧	如是弟子甚難尋

無有恐懼及逼迫	圓滿具足各順緣
如是寰宇甚難尋	見行宗派皆相同
性情相投甚合洽	如是道伴極難得
無有一切諸疾病	堪任勞苦極健康
如是身體極難得	縱或具足此一切
內外順緣皆圓滿	一心修持極難得
如是難得九種法	雖云難中又難之

努力行去必得成

〈仁波切搖鈴……………開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……………結束禪坐〉

密勒日巴對這一位心嚮往佛法、具厭離心與慈悲心的青年，讚誦道：「以身而言，能夠出生在人道，並且獲得八無暇、十圓滿的身體。以心而言，能夠具足勝解與欲求清淨的心。如是身心條件都具足的人是非常難得的，應該好好的珍惜把握。」

他聽了此歌，不由對尊者生起了極大的信心，就侍奉尊者，親近學道。尊者亦予以慈悲攝受，傳授他灌頂和口訣，使他終於得到成熟，獲得解脫。以後，他成為尊者的親近大弟子之一，名為咱普惹巴。這是尊者在容普地區之光明洞，遇見咱普惹巴的故事。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (13)

帕摩竹巴道歌

南無咕如

於藥生境域，猶如密林之吉祥塔波噶舉教法中心，彷彿如意寶樹般之吉祥帕摩竹巴金剛王，為攝受末世鬥爭之所調眾，示現漸次修習至道地菩薩相。為上等根器者眾，承許彼乃三世如來，於修

證傳承尊聖宮殿頂，敲響威名天鼓，恰如震攝持花雨箭之阿修羅非天眾，以本智之千輻法輪赤裸呈現如所有、盡所有智之諸法實相，執掌百股金剛大手印者。眾生怙主之道歌集中，今攝取其重點而編排。

首：吉祥帕摩竹巴謁見尊者岡波巴時所唱覺受歌：

誠 頂禮上師諸聖眾

具恩聖者前皈依	祈請加持吾等眾	釋迦比丘持戒者	大乘密咒瑜伽吾
前往拜謁上師寶	三種指認口訣現	聽聞指認美名聲	現見拜謁指認眼
獲得指認加持意	聖 月光童子幻化身	至尊密勒之心子	導引眾生善士夫
意 猶如虛空法性體	覺證顯如日月光	大悲周遍有情眾	具信眾之會聚地
闡明心性法性身	能 擇別輪涅渡口者	利益一切幻化身	據 聽聞住於維塔地
僅 聽聞名號心生喜	憶念當下斷議事	令 猶如盲眼無助吾	幸獲引導盲人般
故 前赴珍寶尊者前	此 即是指認美名聲	清淨悅意涼台上	飛禽驚王羽毛翼
錦衣絲綢緞包袱	溫暖柔和適座上	見 往昔未見威嚴尊	菩提心憫觀眾生
端容美顏微笑貌	子 孰為聚樂而拜見	於 當下見尊心神宜	汗毛豎立生歡喜
諸 妄念業風未敢起	彷彿如狡兔窟中眠	令 甦醒無法閉眼目	彼 如同無著六根般
此 即指認為見解眼	聖 三時如來之深廣意	於 至尊珍寶意中生	光照有緣具根眾
得獲上師加持入	清淨晦暗障蓋垢	心內生起光明三	此三同時會聚集
由內厭離諸貪著	斷除能所繫縛二	由衷生起定解三	此三同時會聚集
於心獲得諸自在	決擇斷盡妄念二	本地自解顯相三	此三同時會聚集
當下觀照諸光明	無執自明觀修	二覺力無礙起行三	此三同時會聚集
宿昔業緣皆甦醒	謁見傳承尊者二	即 了知自心本面三	此三同時會聚集
自心臻至漏盡地	法性母子相會二	二身利他故所現三	此三同時會聚集
指認聖意之加持	源於正覺師大悲	猶如虛空朝日昇	妄念自顯法身體
三種指認之口訣	非由上師言傳得	自心上師如是云	祈 享用曲讚具恩尊

當 修持內義具緣眾

塔扎瓦〈帕摩竹巴〉所述

喻 梭諦

無明睡夢壓迫力	呈現六道夢幻境	輪涅淨於平等性	吾有如是之夢境
即無前後二者間	甚深空性之大樂	念覺明晰朗朗照	一切輪迴與涅槃
除己自心本覺外	三時如來亦無得	依止正覺善師緣	本覺體中安住之
了知體性本覺樂	祈願眾生成就佛		

直貢噶舉皈依傳承⁵ (9)

口傳加持近傳承



金剛總持，梵名 *Vajradhara*，法身佛，為釋迦牟尼佛在宣講密乘經典時所顯化的形相，是三世一切諸佛的總身，也是佛陀三身的總集體。他把密乘教義親口傳給帝洛巴祖師，是一切密法之源，也是證悟的究竟表徵。修持金剛總持本尊，可聚集諸佛功德，消除罪過，成就一切總智，得歷代傳承祖師加持。

帝洛巴，梵名 *Prajñābhada*，意譯為智慧賢，公元十世紀，印度八十四大成就者之一。當他是牧童時，偶遇龍樹菩薩，獲得大乘佛教的基本啟示，並被龍樹菩薩賜封為當地巴聯塔小國的統治者。帝洛巴過了幾年奢侈的宮廷生活後，決定離開王宮，剃度出家修行。後來帝洛巴在定觀中接受空行母的指示，由金剛總持直接授予他無上的密法。除此之外，帝洛巴從龍樹菩薩、瑪當吉等多位上師直接或間接地獲得「四大成就不共傳承法」，也從許多偉大的密行大師得到無數的教法，因此帝洛巴精通中有、遷識及拙火等瑜伽密行，還有其他秘密的口訣。那洛巴是延續其傳承的嫡傳弟子。



⁵ 本系列傳承介紹，摘自《直貢噶舉皈依境》，感謝 Sharon Yuan 慷慨提供原版文，謹此隨喜致謝。



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

272

縱使極大危險生 凡夫仍將護其眼
同樣無論何險生 聖士護此菩提心

273

精通聖法之闡釋 以正理批駁非理
以著述而造樂味 若無菩提心孰願

274

此菩提心具足者 佛暨佛子皆讚揚
縱使敵人亦尊崇 餘諸人等無庸言

275

聖菩提心不難生 只要信根得堅固
具足大乘之種性 由自心內欲承受

276

如同煅切鍊黃金 佛暨佛子亦觀察
最上珍寶菩提心 二利圓滿之基礎

277

傷害他人之心念 乃是菩提心敵人
摯心不傷生心念 乃是菩提心友伴

278

欲生聖菩提心者 觀修利眾之心念
欲生聖菩提心者 遍智恆常行於意

272

ཉམ་ང་ཆེ་ཐང་བྱང་ན་ཡང་། སྐྱེ་བོས་མིག་ནི་སྤང་བར་བྱེད། །
དེ་བཞིན་ཉམ་ང་ཅི་བྱང་ཡང་། དམ་པས་བྱང་ཆུབ་སེམས་འདི་སྤང་། །

273

དམ་ཆོས་འཆད་པའི་ཚུལ་ལ་མཁས། འཐད་པའི་རིགས་པས་དོན་མིན་འགོག།
ཙམ་པས་དག་འཔའི་རོ་སྦྱེད་ཀྱང་། བྱང་སེམས་མེད་ན་སྤྱི་ཞིག་སྒོན། །

274

རྒྱལ་བ་སྤྲས་བཅས་ཀྱི་བསྐྱགས་པ། བྱང་ཆུབ་སེམས་འདི་གང་ལ་མངལ། །
དེ་ལ་དབང་ཡང་གྲས་གྱུར་ན། སྐྱེ་བོ་གཞན་ལྟ་ཅི་ཞིག་གཏམ། །

275

དད་པའི་ཙ་བ་རབ་ཏུ་བརྟན། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་རིགས་དང་ལྷན། །
སྦྱང་ནས་ལེན་པར་འདོད་པ་ན། བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་སྐྱེ་མི་དགལ། །

276

བསྐྱེད་བཅད་བརྟེན་པའི་གསེར་བཞིན་བྱ། སྤྲས་བཅས་རྒྱལ་བ་རྣམས་ཀྱིས་བརྟགས། །
རིན་ཆེན་དང་པོའི་བྱང་ཆུབ་སེམས། དོན་གཉིས་སྤུན་སྤུམ་ཆོག་པའི་གཞི། །

277

གཞན་ལ་རྣམ་པར་འཆོབ་ཡི། བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་དགྲ། །
ཀུན་ལ་སྦྱང་ནས་མི་འཆོབ་འདི། བསམ་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་གཉེན། །

278

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་སྐྱེ་འདོད་ན། ཀུན་ལ་པན་པའི་བསམ་པ་བསྐྱོམ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་སྐྱེ་འདོད་ན། ཉག་ཏུ་རྣམ་མཁུན་ཡིད་ལ་བྱ། །