



第 38 期 2020 年 12 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 諸 人天歡呼將不得 首 發心前行奮勉行

己身本尊如國王 若 未能穩固基無變 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 加持之水續不流淌 心摯誠信解奮勉行

心性如虛空般廣大 分別之客塵雲未消 二勝智星曜將不現 心無念明朗奮勉行

福慧資糧之如意寶欲求之果實將不得

若未以誓願淨除之 修結行迴向**會**勉行

# 聞喜

第 38 期 2020 年 12 月 1999 年北美創刊

#### 目錄

普賢王如來祈請文 (2)	3
大乘精要 (21)	6
觀世音遍空利眾儀軌	13
上師供養法甚深道釋解 (4)	16
噶舉成就道歌選 (4)	28
密勒日巴道歌講記 (3)	30
菩提心讚頌寶炬	38
直貢噶舉皈依傳承 (1)	39
照片集錦	40

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 閱讀及下載舊期的《聞喜》。

# 普賢王如來祈請文1 (2)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

2013 年講於美國岡波巴金剛乗佛學中心

根、基的部分於前面講述完畢。根、基 的本體是無過、無漏,它的體性本淨、自 性任運、大悲周遍三者具備。從究竟之體 而言,它無過失、本質最為清淨,稱為 「童子寶瓶身」。如果在本初的根基上, 未曾明白自己本來的面目,則有輪、涅二 道的呈現。為何稱為「童子寶瓶身」?於 本初的根基上,其體性外明清晰的識,尚 未動搖向內而集之時,是法界本體之狀, 故稱之—如同地球的殼,在它還尚未破開、 是一體的狀態,所指的是外明本體的空體。 當它向內明產生作用力之前,如果未能明 瞭本來的面目,即呈現輪、涅。

前述本初體基是於外明之識未動之前, 內明的性空之體朗朗清晰;對此外明清晰 之體,安立其名為「童子寶瓶身」。然而, 或有誤解其義者認為:外有一實體之童子 寶瓶身,內有一清明法界體性之身,而主 張此是有為之法。例如:格魯派有一辯證 之論稱「敲破童子寶瓶身之槌」,專門破 此一有為法。然而於此真正的涵義,僅是 為解釋外明之清體所安立之名,表達其之 新鮮、非有為所造之體。此亦為稱之為 「法身」之原因,即普賢王如來即為法身 之意。其重點在於:法身普賢王如來乃無 為法、超離有為之法。所以在解釋本初的 根基時,從外清明的覺體呈現的同時,本

初之基未跟隨動搖,如如不動地安住於外 明本覺清體之上,故稱「根基上的增上呈 現」。在增上呈現時,它不曾動搖,所稱 「從本基即解脫」之原因即在此。此為六 特殊功德之一。

真如體性本無為 如來體性 本淨、無為,不受業氣、細微的二執等有 為之法所染。於本初之根基上,不能稱之 為因緣法。因緣法是有為之法,此處所稱 之「因」,是因其體性本淨,即具離垢染 之力。此離垢染的力,安立假名為「因」, 但本質與緣起的因不同。許多續一再從根 基體性本淨的之角度解釋,「何來有無明? 何來有本質?」若從根基最清淨的角度而 言,此二者之名皆不存。

於此,我們了解:根基體性之本淨,它 不僅如如不動,同時亦具有任運呈現的力 量,二者同體存在,無需增加或減除。於 講述其「無為」之時,多是從體性本淨的 角度而言,但從自性任運的角度,亦可作 「無為」之釋,因其具「自然」之意。亦 即:從本淨的角度,其呈現的是無為之法; 從自性任運的角度,其同時具備本質以及 遊舞展現的能力,如《一切聲應成續》所 言。欲了解本淨與任運則應了解根基,欲 了解根基則需實際修證; 而實際修證, 則

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup>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<u>敬安</u>仁波切或堪布<u>天津尼瑪</u>予以解惑。

應從體性本淨以及任運的頓、超二法,進 行修證—此為修證的角度。

原無輪涅此二名 從輪涅根基字義上來說,若經修證而了解自身本來面目,即可回到涅槃的基礎,稱之為「涅槃的本基」。就本淨而言,它是無為;因是無為,所以因緣法無法成立。然如前所述,在未認知其為無為之時,因它具去除

客塵的能力,安立它為「一切的根基」。 其體性本質無法以言語、聲音、思惟、概 念所能成立,離一切過失、垢染。因此, 「涅槃」僅為假名安立之詞,故說「原無 輪涅此二名」。

就輪涅而言,於未證得本基時,稱為迷 亂;證得時;則稱解脫。迷亂時;所現皆 為過失;解脫時;所現皆是功德。即如<u>吉</u> 天頌恭所言:「輪涅如手掌之正反二面」。

### 普願三界諸有情,覺了離言真實義

<sup>2</sup> 自性解脫之義。

<sup>4</sup> 聞喜| 2020年12月

普賢王是 我普賢王如實說 安立之名相。藏文中普賢〈guunsun〉: 「普」〈guun〉是指法界的究竟之體,離 一切障垢,如前所述之外明的本覺未曾動 摇、内明之本覺亦清晰不動之狀態,因此 稱「普賢王」。內明的覺性之體則具足賢 〈sun〉、功德。

真如體性非因緣 體性本淨 的無為之法超離有為之法,不依取捨、成 立、破除等相對因緣。或問:「根基是否 為恆常法?」根基並非恆常法。因其為一 切成立之基,故安立其名為根基。根基具 清晰狀,亦具為不淨迷亂所染之本質。

法爾圓具本覺智 體性本淨 所具之清淨無為之法,能夠淨除我們氣心 所生的迷亂之業與煩惱,所指的是「本覺」 或「本智」,屬於法界內顯。從內顯呈現 任運光明之體,稱為「寶瓶之身破殼」; 如是呈現的狀態,取名為「俱義的法界之 身」。如果真實了解體性本淨,則所呈現 的一切行徑皆是法界身與本智之遊舞,也 因此再不受無明氣心煩惱之遮蓋。眾生因 無明與煩惱的遮蓋,外顯之相與內執的心 皆是依相對而立。然而,若真實回歸至體 性本淨,則無有外顯之境,亦無有內明的 執心者,脫離能、所二執,故稱「無有內 外」--即脫離能、所二執之念。

內外增減過患無 無明狀態 中所呈現的內執、外顯,皆為假名安立。 依此安立假名的外顯之境與內執的心,方 有「我」與「他」、是否有如此之事或實 物、而於實物上辨解其否是為真實等念想。 然而,若回歸至本淨之體性、覺了本來面 目,即脫離安立之假名,對於任何外顯的 物與內執的心,則不再有「是、否」的覺 察之念。本淨空性呈現時,不再有增加之

分别思惟;因為無有增加減之念,也對此 無有善惡過失之念,而僅僅為一赤裸的顯 相。因此,「內外增減過患無」是自體性 本淨的角度之呈現。

遠離失念之黑暗 失念是指 對法界的空性之體,處於無明晦暗之狀, 也就是未能了解法界的空性;因此,此時 之「念」是無明。此處失念之無明為「同 因無明」。當「念」清淨時,寧瑪派稱為 「本覺」,噶舉派稱為「本初之念3」,二 者意涵實為相同。對於法界空性之體全然 地了解,即為「覺了」。於此因為無有覺 了,對法界〈體性〉未有了解,因而呈現 無明黑暗之狀態。大圓滿有一偈頌言: 「大圓滿講述自身術語時,聲聞眾生恐懼, 一如密林中獅吼,其他百獸皆生懼。」大 圓滿亦言:「佛陀不曾從心生。」或是針 對噶舉派常以「心」解釋,而強調不需講 述太多「心」。大圓滿亦有一偈頌:「自 根基上增上跳躍,其之自顯乃無自性,不 隨一切擇察之念,本初境態中無變搖。」

故爾自顯離垢染 此處所呈 現之無明為「俱生無明」。如前述偈頌, 〈本初〉體性本淨是自顯無自性,不隨擇 察之念。如是自顯即自解脫、遠離垢染。 就離垢染而言,前述大圓滿的六種特殊點 中,第一、「從本初的根基所跳躍的自然 展現」,是其本俱的功德。第二、「覺了 本來的面目」。第三、於本來面目之上, 任何皆可顯現,並且能清晰分辨所顯諸法 之體性。第四、於後得位時,任何一切法 皆不再受法所制,一切法皆自然解脱。第 五、自然本俱,不依他力而得,亦不依任 何因緣、不從任何功德所生。第六、無因、 無果、無立,是自然本俱。而解釋大圓滿

<sup>3 &</sup>lt;u>噶舉</u>派喜用「念」為術語,而將念分為許多層次。

六種特殊點,尚有以本初解脫、自解脫、 赤裸解脫等,於體性之解釋。



# 大乘精要 (21)

朗欽加布仁波切講述 敬安仁波切口譯

2008年3月13日講於美國岡波巴金剛乗佛學中心

遍虚空的一切有情眾生雖欲求一切樂、 遠離一切苦,但其思惟與行為皆顛倒而成 為苦因,猶如盲人身置荒野不知方向。對 此等一切有情眾生,願生起強烈的悲心, 以聽聞大乘精要法,引領眾生趨向解脫的 道路。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部份解釋。「初善」包括論名、頂禮對象及解釋頂禮。「正善」包括讚頌供養、造論誓言及解說。「正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「分說」的部分又分為「基、道、果」。

三、學習四法:〈一〉皈依:若欲脫 離輪迴之苦,首先需尋求依止境,聽聞皈 依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律: 以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心:由生起 慈悲心到達菩提心。〈四〉灌頂:密咒乘 誓言的涵義。

前次上課講解行菩提心攝善法戒,六 度中布施的部份,今天從持戒開始講授。

行菩提心攝善法戒, 六度中之持戒, 包括律儀戒、饒益有情戒、攝善法戒三種 戒律。

律儀戒:從發心開始,為願成就圓滿 菩提,以約束身語意持戒,屬於別解脫戒, 也包括大乘比丘菩薩戒。此律儀是約束自 己身語意來守持善業,摒除一切身語意所 引起之不善業。大乘比丘菩薩與小乘比丘 不同之處在於發心:比丘菩薩不只是個人 守持善業,也願一切眾生能守持。《維摩 詰經》開示:「如果發無上菩提心,願引 領一切眾生求證究竟佛果,則稱為無上菩 薩比丘。 |

別解脫戒在聲聞乘中,雖然是非常清 淨的持戒,然而相對於菩薩比丘的戒律, 因為是個別解脫並不究竟,方稱不淨,並 不代表別解脫戒不淨。《小品般若》: 「雖於無量劫中累積資糧,但若只是為個 別解脫,仍是不究竟。於菩薩戒中,菩薩 發心歷無量劫而不變,方為究竟。」二者 之差別在於:聲聞乘是以身為主,而大乘 則是以心為主。所以在發心時,以利益一 切有情,願成就無上菩提的心守持戒律, 才是最為究竟。即使僅只是守持一日之八 關齋戒,若能以此發心守持,其所累積之 功德也等同於虛空。

菩薩的戒律,是以心續是否清淨的發 心為主,所以也稱為清淨的持戒。表達發 心清淨最為重要。《寶性論》:「若人以 自利為主守持戒律,並自認為清淨而引以 為傲,並以此對他人的持戒不清淨,無有

慈悲反而貶視,而誇言己之持戒並視如珍 寶,是為不清淨,不如法的持戒。 |

我們應以悲心遍一切眾生,以利他之 心守持戒律,如火-具備可取暖,又可煮 食等利他功能、又如風、如水、如地等, 利他的持戒,才是究竟如法的持戒。相較 之下,以自利為主的持戒只如影子般,不 是真實的。以地、水、火、風比喻,是因 為它們並不具「我給予」的心態。當持戒 完全是無我的利他時,方才圓滿。所以菩 薩不能有絲毫利己的心,而是要完全以利 他為主。其實這是非常地困難,但是修證 並非簡單的事情,要努力學習才能使心無 絲毫垢染。世俗菩提心如同平常以肥皂洗 手,雖然可以幫助我們清除垢障,但若要 真正洗淨心中的垢染,則唯有勝義菩提心。 《虚空藏經》:「不若聲聞緣覺,完全以 利他為主的菩提心守持戒律,才是最究竟 的持戒。」如是引經據典,均一再強調菩 薩持戒皆是以利他為根本。

**饒益有情戒**:捨棄一切不善業,以利 益一切有情眾生為基礎而守持。但是幫助 他人並不代表就是饒益有情。平常人都有 幫助他人的善心,譬如幫助有困難或生病 的人等等,但最後可能因不堪負荷,而導 致退縮的心理、或是自己也開始有病痛。 如是狀況,尚不具備饒益有情戒。饒益有 情戒首先需捨棄不善業,將持戒基礎穩固, 才能真正利益他人。因此,應視自己清除 垢障或累積善業的程度,再以等量的方式 發心利益眾生、隨順而行。

我們應先完全了解善業、菩提心及六 度波若之後,再持善行方才會圓滿。否則, 若只是平常的善行,最終將僅成為無記業, 而變成可善、可惡的情形。若欲守持戒律, 必須完全清楚戒律的內容及應具備的條件, 如此行為才會明確。經云:「行持饒益有

情戒時,皆應堅持正確的清淨發心。」此外,所行一切應在能力範圍內,否則可能 有不利的後果。

因此,捨棄執著有一定的過程。首先 需經善知識給予修證上的要點,漸次修習 才能真正地不執著。因此應以毅力與恆心, 努力而為。教言云:「若精進修持,即使 螻蟻亦可成佛。」如實了證空性、以完全 沒有執著之心,一切自如、清淨毫無遮止, 所行一切亦皆清淨,亦皆為利他、具義 此即如實了證空性者。

現今許多自稱了證空性者,但其實多 只是於內容、詞義上的了解而已—並非自 稱了證大圓滿、大中觀、大手印等高深之 法,即為真正如實了證。例如有人聲稱

攝善法戒:行六度之布施時,物質雖 微小,但以眾生為對境,希望於暫時能脫 離痛苦,於究竟能圓滿果位,而以布施所 得之功德,願眾生成就佛果。具如是思惟 行以布施,才是究竟圓滿六度的布施波羅 蜜。一切善惡業的行為,非以物質的大小, 而是以思惟來決定。

有人請問仁波切:「我今天殺了一隻 老鼠,惡業大不大?」仁波切答:「惡業 的大小,不在於物體的體積,而是在傷害 的當下,是否存傷害之心。」若懷瞋恨、 甚至欲置之死地的心,多瞋聚集,才是大 惡。

 持戒亦是如同布施,思惟亦應以以利他為 主。

行菩提心攝善法戒六度中之忍辱。菩 薩的忍辱, 並非只是一時, 或是忍過今日, 但隔日卻要報復的錯誤行徑。我們應將一 切爭執摩擦視為風聲,沒有留下任何痕跡, 並且發願希望他人今日的瞋恨,不要於未 來成熟而成為惡的因。若欲達到「忍辱到 彼岸」,則必須在傷害摩擦,瞋恨生起的 當下,觀待其本體,回歸於本體的自性中, 才是忍辱到彼岸。惟有勝義菩提心方能圓 滿六度到彼岸。例如:達賴喇嘛已融合忍 辱、持戒、智慧成一體,故稱為菩薩。即 使達賴喇嘛說話語氣比較重時,也是為令 眾生得到究竟的喜樂。他的發心均是以利 他為主,完全地捨棄自我。這才是真實的 忍辱持戒,智慧達彼岸。《菩薩經》說: 「此非惡語。」

當他人給予身、語的傷害,均不爭辯 或回擊。如是的忍辱,有利清除業障,亦 具忍辱的功德,將來可出生於種姓、相貌 皆好之處。《入行論》:「因往昔傷害眾 生,如今遭受傷害,應以如是思惟忍受如 是傷害。」《小品般若》:「不論被眾生 以棍棒毆打甚或切割四肢,皆能以忍辱面 對,是究竟之忍辱。」《三寶云經》: 「若聽聞或譭謗菩薩、不孝敬父母、或對 三寶生惡毒之念,亦不生瞋恨傷害之心, 並持忍辱,才是究竟忍辱到彼岸的菩薩。」 《慧海請問經》:「對境的有情以惡語、 譭謗等傷害時,均不應回擊,而以忍辱待 之。」被惡語傷害、譭謗時,必須忍辱; 被恭敬對待時,毋須忍辱。

直貢教主吉天宋恭,曾與一位有名的 比丘對話。比丘自稱對持戒、忍辱有很高 的修持。吉天宋恭對他說:「我聽聞你曾

破戒。」比丘一聽,非常生氣地說:「是 誰說的?一定要找他對質。」吉天宋恭說: 「這是跟你開玩笑,是測試你忍辱的境 界。」

自身遭受傷害而忍辱,稱為「對治忍 辱」。若已經忍辱,則不必再細思、追究, 過去是於什麼時間、地點被何種詞語傷害 等,如此更能保持忍辱。若能忍受傷害, 並視行傷害者如母,思惟其亦為煩惱所驅 使,而身不由己—猶如長久患病之人,因 病所生之幻覺。雖然眾生因煩惱才有如是 傷害行為,然而其所行傷害而引起的果, 亦將令其墮入惡趣。如是理解,對傷害者 所承受的惡果,則更不應對彼心生瞋恨或 惡語相向。《慧海請問經》:「有情之間 多不和睦,如勇士互相傷害,應捨棄並以 忍辱調柔自心。有情之間互相欺騙,應捨 棄並真誠相待。」現今,外在的物質雖然 富裕,但是內在的精神卻不甚清淨,而流 於意識形態,並不圓滿。身為菩薩,要將 意識形態清淨,使心清淨至無漏,才稱為 究竟的智慧。綜合以上引述,不論眾生對 自己惡語、傷害或譭謗,都不應起瞋恨心, 而以忍辱、不捨眾生為重。

法忍是指為求法而堪忍一切苦。在求 法的過程中,忍受一切一不論是善知識或 法友所給予的任何苦難,並無論四大變化, 皆保持強烈求法的心願與不懼甚深之法。 經典講述:「最究竟的甚深法是寂靜4。」 眾生因為不了解本俱的如來法性,而恐懼 畏縮。應了知:現下雖然無法了解甚深之 法,但了知甚深法能使行者達至究竟之解 脱,故不應畏懼。往昔佛陀講述甚深般若 法門時,許多聲聞眾因恐懼而吐血身亡。 例如金剛經中所述之無相、無願,尚未了 解之前,不應退縮恐懼。

<sup>4</sup>此寂靜為究竟的寂靜。

行菩提心攝善法戒六度中之精進:包 括加行精進、披甲精進、無厭足精進。

在《律儀經》中有一段描述精進的故 事。過去勝甲王向釋迦族發動戰爭,並消 滅整個釋迦族。當時,阿難尊者的姪兒、 姪女流落他鄉。於途中巧遇一群商人,交 談之下,商人問:「為何不去找阿難尊者? 他現在正在王舍城跟隨佛陀。」但是二人 不知如何前往王舍城,於是商人答應引領 他們前去。到達王舍城,見到阿難尊者後, 二人告知父母已往生,只剩二人,十分傷 心,於是阿難收留二人。因為阿難是比丘, 並無財物,只有每天托缽而得的食物,因 此阿難每天盡量自己少吃,而將食物留給 姪兒、姪女。經過一段時日,阿難因營養 不良,日漸消瘦。佛陀見狀,詢問阿難何 因至此?阿難告訴佛陀事情原委。二位姪 兒、姪女也因受用聖僧食物,心感愧疚。 事至如此,阿難本意令二人出家,但是他 們年齡不足,於是請問佛陀。佛陀問: 「可具驚嚇鳥群之力?」二人答:「有。」 佛陀因此讓此二孩童受戒,成為出家人。 於初始,只是教導他們唸誦佛法相關的偈

頌。然而畢竟是小孩,無法靜心,亦無法 精進。

阿難沒辦法,前去請求目犍連尊者能 否教導二人,使他們能靜心、精進佛法。 目犍連答允。某日,目犍連尊者要遠行, 問二人是否願意跟隨,二人皆隨。目犍連 尊者神通第一,便带著二人並示現神通, 直達地獄。他們看到一個很大的鍋正沸騰 煮食,二人十分害怕,問目犍連此為何? 目犍連答:「你們在世時,享用聖僧的食 物,出家後亦不精進,最後將至此地。」 二人一聽,非常害怕。回返之後,十分精 進佛法; 亦不敢吃食物, 一吃食即聯想大 鍋中的煮食,而更加精進。之後目犍連又 带二人前往天界, 並告訴他們: 「依於你 們如今的精進,將會生於天界,享用如是 之悅樂。若再精進,即能至阿羅漢果位。」 在二人不斷精進修證後,皆得到阿羅漢果 位。此處所說「可驚嚇鳥群所受的戒」, 是指沙彌戒,受比丘戒有年齡限制。

披甲精進:代表不懈怠的精進,表達 如誓言出征的戰士,披上鎧甲,片刻無有 任何懈怠。懈怠無法成辦任何事情,若 何何無法成辦任何事情,若 一而再,再而三,則會變成習慣,尤其是行 者平常修證,均應精進不懈怠。做任何事 情,若具備精進,假以時日即能成辦;若 無精進,總是懈怠,百年亦無法完成。因 此精進非常重要。

與精進相對立的是懈怠、懶惰。一種是對自己沒有信心,總覺得自己沒有信心,總覺得自己樂、會國享樂、會國享樂、會國享樂、會國享樂。若連一動即是過份飲資。若連一動即感應應,則更違論生學,如子之。若以人的百歲來計算時代。《入行論》:「螻蟻為生活具精進心,

何況為人?」因此我們應趨向精進的修證。 身為菩薩,捨棄一切惡業,日夜心趨向於 善;不論善之細微,皆將善業迴向並願眾 生得證究竟佛果。當菩薩具此心,即是愈 趨向解脫。《增上發心經》:「精進之功 德能脫離輪迴,捨棄惡趣導向於善法。」

在日常的生活中,如何使六度具足: 從早上起床、沐浴、刷牙、大小禁,都皆 可布施;不忘守持行為屬持戒;堅持、可 不忘守持行為屬持戒;堅持 之以恆為精進;心專注於善屬禪定;如是 了解取捨之相,並將善根迴向解脫則屬智 慧。若能以空性見行之,如是如夢如幻前 動上乘。一般的廚餘剩飯,也可以前述 六度的方式,作為究竟圓滿因緣。

無厭足精進:發下誓言修證菩提,無 有厭足地繼續,直至圓滿。經典中解釋, 以如是精進鍥而不捨之心,如琴弦般不鬆 不緊,彈性適中,持續不懈直至最終圓滿。 以此精進能幫助我們脫離輪迴,如騎乘一 匹菩提心的駿馬,由樂趨向樂。由樂趨向 樂指的不只是今生得樂,中陰得樂,未來 都將解脫。

行菩提心攝善法戒六度中之禪定:禪 定的意思是心專注於一處。心若放逸,即 不可能專注於一處。猶如處於煩惱的獠牙 中,隨時都被煩惱的獠牙咬住。應身處於 靜處,心亦處於靜處,身心皆處靜處,才 能專注於一。無漏定則需強烈的精進,經 過不斷的修證,方能趨向於禪定。

龍樹菩薩言:「善乃無貪、無瞋 、無 、相對為惡。」對貪的對治是不淨 ,相對為惡。」對會身的貪著:色身 質只是一具以白骨架子、筋絡編成。 是一具以白骨架子、筋絡組成。 也,由各種大小不淨腐敗物所組成。 問:「為什麼之前說身體是壇城,於此 說是不淨之物?」當色身為貪戀對象,從 小乘而言,以不淨觀來對治身的貪戀,則 說身體是不淨之物。《入行論》:「身體 是於骨架上塗抹一層血肉而已,本來即為 不淨之物。」若是對此貪戀,對其它不 之物,亦應貪戀。但為何無貪戀呢?《 行論》:「若對不淨之物有所貪執, 及本為不淨之物,何必再尋不淨之物而貪 著?」

《廣大遊戲經》:「煩惱是一切痛苦 的根本。」眾生因未了知煩惱是痛苦的根 本,而一直流轉於輪迴。依於煩惱,讓我 們於苦行、精進上衰退。貪欲如渴飲鹽水, 愈喝愈渴,無法滿足。以利他為主的精進 心為根本而修證,才是最為重要。

### 【問答】:

問:因為執著才會有觸覺的感受,若是沒 有執著,取而代之的就是大樂。請再 解釋仔細一點。

答:由於內心的執著,才會有觸覺的感受,如果心沒有任何執著,就沒有所謂身體,亦即身心都沒有執著。過去是因為身心有所執著,才有這個身體於輪迴中流轉。觸覺感受,痛病等等均是來自於此。當沒有執著時,是解脫的意思。

問:入行論講到「當利他心圓滿時,身、 財、善業,都能利益眾生,就可得到 涅槃的果位。」是不是指不論大、小 乘,只要發心,饒益眾生,做到圓滿, 即達涅槃?

答:這是引用大乘的經典,所以是以大乘 為主。涅槃的意思是從輪迴解脫,是 一種果位的象徵。大乘角度是要證得 無餘涅槃,不只是輪迴的解脫。

問:上課講到精進的部分,可是自己懶惰 的習性很強,心是想精進,可是總是 三天打魚兩天曬網,仁波切可有方法 教導如何打破習性,至少可以慢慢不 再懶惰。

〔待續〕

### 岡波巴中心記事

- 敬安仁波切及堪布天津尼瑪,因 COVID-19 之故取消部分課程。仁波切持續<u>朗欽加布</u>仁波切著作及<u>藏</u>傳教典之中譯與重譯,堪布則持續編纂儀軌之整理。
- 由敬安仁波切及堪布天津尼瑪編纂之《岡波巴金剛乘佛學中心儀軌彙編》,已陸續付梓: 《岡波巴中心日常課誦本》、《依止大吉祥尊者噶譯師上師供養》與《趣入遍主金剛薩埵瑜珈利眾事業及本智水續儀軌》。除<u>朗欽加布</u>仁波切編著之儀軌外,<u>直貢</u>法教之相關儀軌亦以納入彙編中,重新教編後將陸續出版。歡迎十方隨喜助印。

### 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 、魏杏娟、彭嘉齡、林玥瀞、林秀瑛、劉鈺華、Ken Chern 之協助筆記、謄稿與編校,謹此致謝。

# 觀世音遍空利眾儀軌

皈依

等空如母有情眾生

皈依上師正等覺佛寶 皈依諸佛正法聖僧眾

皈依上師本尊空行眾 皈依本心空明之法身

三遍

此乃至尊大成就者唐東杰布親述具加持之皈依文

吾等遍空諸有情 頂觀白蓮月輪上

哈字化現聖觀音 潔白明亮五光燦

大悲含笑悲憫視 四臂首二合掌印

後持晶珠與白蓮 網緞瓔珞珍寶飾

身肩披著慈鹿皮 無量光佛住頂嚴

雙足金剛跏趺坐 背倚無垢清明月

總攝皈依眾體性

尊身無暇皎潔亮 頂嚴究竟圓滿佛

大悲洞見憫眾生 禮敬觀世音菩薩

三次或七次盡量持誦

如是專注祈請故 聖尊光明力普放

淨諸惡業迷惑眾 外器剎現極樂土

於內有情身語意 悉成觀音身語意

顯聲覺空成無別

觀修其義持誦六字咒

### 嗡 瑪尼貝瑪吽

終平等定, 住於三輪無分別之體性

自他皆現聖觀音 諸聲悉為六字音

念思廣大本智界

願我迅速以此善 成就觀音大士尊

一切眾生盡無餘 悉皆置於彼刹土

### 解脫病苦加持願文

頂禮出有壞善逝如來成就大願王佛

業慶猶奪猶一損四奪息上業與瞬有赴生已時傷二身無三婦子獨所病死經八四安具聖別所病死無魔疫魔病無光悲性成源亡餘口擾眾症難異異異異異異質,

邪祈瞬祈僅祈瞬祈諸祈空如祟病自身於極不障不四具護傷出分出畏害善害大足法發魔門那間名間百間調壽恬力足法發順不見不見時間不生諸六諸之無大皆類人出畏有十有痛病威成

昔大聖地吉祥<u>薩迦</u>主寺住地,發生種種瘟疫病,雖行諸多密咒儀軌及<u>苯</u>教除障攘災法,然皆無法淨除。當地 近乎成無人之時,大成就者<u>唐東杰布</u>蒞臨,誦讀如母眾生之皈依文及六字大明咒,並加此祈願文。眾人如是 言聽誦讀,瘟疫停止,皆脫離病苦。故稱此文《薩迦解脫病願文》,具金剛語加持海。

# 止息刀兵劫戰爭佈畏真諦願文

### 嗡 瑪尼貝瑪吽

 戰爭死亡一切有情眾 投轉趣往化生極樂刹 一切生命長壽無病災 時雨霖降五穀畜豐登 法性自然清淨自性相 上師本尊三寶加持力 自此斷滅惡業諸因果 計請引導眾生趣淨主 北息鬥爭行持十善 計請加持情器古之展 所語加持情器之 所題以 新願成就清淨誓願海

時於<u>多康彌釀</u>區域戰爭不斷,無人得以議和止息。值聖尊大成就者<u>唐東杰布</u>蒞臨,發大願力並拋灑鮮花。宣 誦此真實語諦願文之際,即止息眾生之嫉妒與瞋恨殺戮之心,戰爭自然終止。時年現五穀畜皆豐盛等祥兆, 故稱此願文為《金剛加持語》。

# 止息飢荒失財怖畏願文

為福上大是悅非穀最止諸祈度無圖本憐解救欲風華悲苦薩寫有尊空無如受火累心戰聖揚大護濁受無雨碩催飢大教明,以諸力爭眾佛軍大護濁受無雨碩催飢大教明,以諸力爭眾佛教是非,與武縣,

時<u>衛藏</u>地區冰雹霖降、穀物滅損,恐怖飢荒災難遍滿該區。至尊大成就者<u>唐東杰布</u>前往拜偈<u>拉薩大昭</u>寺釋<u>迪</u> <u>牟尼佛</u>之等身像,敬獻盛滿穀物之金缽,並發大願祈請<u>觀世音</u>菩薩現於諸善根眾前,為眾霖降受用之穀雨, 由飢渴貧困中解脫。故稱此願文是具廣大加持金剛語。

#### 直貢敬安重新校譯於美國岡波巴中心

# 上師供養法甚深道釋解 (4)

敬安仁波切 講述 05-26-2018 於美國岡波巴中心

上課前,大乘發心非常重要。如同我們不希望有任何苦痛,一切眾生同樣也不欲求苦;我們希望獲得究竟的解脫,眾生亦如是。以如是同理的思惟與眾生同等的心,我們發心:依聽聞此上師供養法,願一切眾生,皆了證自心上師,獲得最究竟的金剛持果位。以如是動機聽聞非常重要。

前次上課,我們了解<u>朗欽</u>仁波切所著的論中,清楚地闡明上師相應瑜伽法的來源、歷史傳承,以及此一法的殊勝之處以及如何修證。論中也解釋上師瑜伽與上師供養法的區別。仁波切闡述:於<u>噶舉</u>的傳承至今的<u>直貢噶舉</u>,於<u>藏</u>地從馬爾巴傳承至今的<u>直貢噶舉</u>,皆以「上師瑜伽道」為主;延續至後期,方才形成「上師供養法」,也開始有儀軌。

如仁波切的論著中所提及:晚期上師 供養的儀軌,除了使上等根器的行者瞭解 也契合中等及下等根器者。中、等根器 者雖未能了證自性瑜伽上師,但依於修 者雖未能了證自性瑜伽上師資糧 ,累積福德與智慧的資糧 ,以漸獲得 以漸獲得 以漸獲得 以本數 其實的上師瑜伽相應法。因此, 上師供養 法是後期的形成,是為方便眾生:供養 是在使學眾累積福慧資糧,並獲得傳承的 加持。

上師的加持非常重要,尤其是<u>噶舉</u>派特別著重虔敬。唯有虔敬的信,我們才會對解脫輪迴生起真實的出離心;一旦對解

脫有强烈真實的出離心,則虔敬信最終成現的則是清淨的勝解之信。勝解之信生起之時,方能真實地瞭解真正的上師供養,因此我們是一步一步地學習。

部儀軌,如果它未能與續部相契合,其實並非真正如法。

其次,教法的來源也非常重要。不論任何教派,上師瑜伽法或供養法皆源自<u>噶</u> 舉派。前堂課主要講述這部法的來源,以 及歷代傳承。以下正式進入儀軌的部分。

#### 咕如熱納 希兒 布乍 薩雅 噶巴那瑪

這是頂禮教主<u>吉天頌恭</u>,也就是寶吉祥、怙主。<u>直貢</u>教派以教主<u>吉天頌恭</u>作為 金剛總持根本師,所以首先以<u>吉天頌恭</u>作 為的我們頂禮之師。

彼於一生登十地,現前實證善果位,能仁三世怙主尊,禮敬供養歡喜行。

倘若思忖,於經續中有否講述此上師供養法? 祥怙龍樹及怙主吉天宋恭〈三界怙主〉之無 垢教言云:「凡未見於能仁佛陀親述教言之 覺受口訣,均為邪見妄思。」《金剛語一意》 偈詞中:「違背教言覺受均邪思。」

我們有時候會自我思索:在經典或續 部裡,是否有真正講述上師供養法?所以 仁波切引用<u>龍樹</u>菩薩,以及有第二龍樹之 稱的<u>吉天頌恭</u>的無垢教言,說明所有的論、 儀軌或是口訣,如果沒有以佛陀所述之經

是故諸修證道之究竟,為尊勝佛之無垢教言, 未受竄改沾染之經續法,悉應承續此規。

身為<u>噶舉</u>修證教派,一切的修證道路,都是依循尊勝佛的無垢教言,以及清淨的經續之法,從來沒有違背或有其他的垢染之法一這非常重要。不論講授經教之法,或者傳授修證道路的覺受經驗法,都應該以佛陀的教言作為備證。否則很容易落入安。 。構思的覺受中。這種情況,對個人而言,並非解脫,反而是從善的覺受中,呈現執實的貪著,最終再落入輪迴苦海。

如若有所違背佛言,即便宣稱其為甚深法門, 汝心亦不可依之。

當我們聽聞佛法時,若所說與佛所述的教言有所違背,即便他人宣稱其乃甚深,之法門或口訣,我們的心都不應該依止。這點在現今尤其重要:當今網路十分發展某某所講會,說是某某所講話,但卻沒有出處;或雖然講述許多當所,如果這種言語,如果這種言語,就像不停地服用,就會不能真正地治療我們內在的心。

紹聖彌勒慈氏怙主言:「於諸世間智慧無有 比擬更勝佛陀者,如實了證遍知諸相殊勝體 性無餘無有他,是故僅引仙人〈佛陀〉所留 教言經續備證不混淆,反之著述則毀能仁佛 義,成為正法之傷害。」

我們可以講授方便之法,然而一旦過 度方便,正法很容易變成非法,反而是對 法的傷害。「末法」時期的「末法」之意, 法本身其實沒有沒落,只是從講法者與聽 法者,皆將正法擱置於一邊,而學習「其 他」的法,因此法變成末法。這是一個訓示。

尊勝佛陀教言,為聖道之修證要義。儘管如此,但仍應以正理擇辨而作定斷。

經云:「善堪擇察吾之語,惟由煉取非恭迎。」

表達我們應該觀察、擇察佛所說話語。 「惟由煉取」:仁波切用字有些許縮引, 意思是:我〈佛〉的法如黃金、赤金般, 但是隨學者於學習時,應像提煉黃金般, 將我〈佛〉所說的法,再三討論、瞭解, 擇察其是否真實,才是關鍵。這是仁波切 引用佛述的真實語言。

「佛」是一種覺悟的狀態,佛法本身的意義是的指認眾生俱生的智慧,所以佛教沒有以強迫性,或灌輸的方式使我們成為追隨者。因此在歷史上,當其他教派入侵時,佛教徒很快就被轉化。何故?佛教從來沒有強迫隨行者一定要成為什麼質,而是只是倡言眾生的俱生智慧的自然本質。因此,在學習過程中,如果沒有如實修證,

則很容易被其他教派牽引而去。這是優點 也是缺點。

他人或許認為<u>朗欽</u>仁波切撰寫的書有 些枯燥或是引證過多。其實仁波切是擔心: 釋法如果沒有從法或經典契入,或沒有引 經據典;於修證上也未能如法地相應、相 證—這種情況其實十分危險!因為我們所 學的只是「似法」而已—看起來好像的法。 真實的法應該與經續相應。

取此偈認為未經擇察辨晰之諸口訣,思忖非 重要棄之者。《時輪續》:「未來濁世依伺 察分別妄念為主者,擇辨妄加定論證果眾為 邪導師。」

經典。這是未來,也就是現今,非常容易 出現的問題。

當今許多尊者,觀察佛法所述的觀點部分與現今的論點有所出入。依於他們的智慧、深思與修證,瞭知應以緣起性空之佛法根本教義契入,再以善巧方便,因應於當時社會的時空背景講述佛法。因此,所述之法主軸仍是以佛的經典為主,緣起性空的義理不變。這點非常重要。

# 《量理經》: 「法性若以伺察妄念道, 能仁教法衰敗沒落徵。」

佛法是實證之法,需要實際地體認, 而不是只是口頭講述、辨析。若是過多的 口述,沒有與心相應實證,則是法開始沒 落之時,如同現今。

是故,前往他處時,應以正理正知擇察諸法之性相。但甚深法性非為擇察妄思之境,僅以妄念伺察尋求法性,則能仁教法必末落衰敗。

如前所述,應以正確的思維學習佛法 進行聞思修。以如是正確之方式,即使前 往他處尋求佛法,聽聞佛法時,也才會以 正確、正思維的方式擇察。然而,對於佛 的覺悟或是甚深的法性,其實是超離我們 的妄念的思維擇察。因此,若是以妄念伺 察尋求獲得法的本性或者如來體性,則是 能仁教法衰敗之時,我們應該摒棄。

## 但仍有部分對能仁甚深意趣,以歪門邪見斷 章取義闡釋,行謗法棄法作為眾。

於此,仁波切的意思是:佛法需要正理的擇辨,也需要實際的體驗,是心與法相應的修證。如果過度辨析擇察,且未能有心法相應實證,則如是過度的伺察思維,無法瞭解真實的法性。因此,過度時的解

釋其實是歪門邪見、顛倒之念,是謗法、 棄法之為。

依據上述經續備證, 佛之教言為無有欺誑真 諦語, 需實修依止而得勝解信, 故並非要求 煩惱眾生, 對佛語進行清除擇辨。

從前述備證可以瞭解,我們真正需要的是正確的聞思修。如果具正確的聞思修 並依理修證,則佛的教言完全不是欺騙的 並依理修證,則佛的教言完全不是欺騙的 謊言,而是真實的語諦。如是經過實際的 修證,我們才會從基本的虔敬信,經由對 法的真實瞭解,才會生起勝解之信。如是, 才是我們真正應具備的「信」—對法的信, 也才成為真正的佛教徒。

從以上的解釋可以瞭解,我們需要的 是以正確的聞思修的方式,擇辨正法。或 有引用「善堪擇察吾之語,唯由煉取非恭 迎」而逕行檢視佛的話語,如是解釋並不 正確。我們應從聞思修正確的概念思維、 經過實修體驗,才能夠對治妄念與煩惱。 如是方為淨信。

若仍以為未經擇辨諸口訣,思忖非重要棄之者,則未明瞭修道之要。譬如:現代科學在進行試驗觀察時,需要仰賴顯微鏡等重要儀器,方能看清細微蘊體變化。同理,僅略懂佛之教言,非通達無礙正理,是無法求得究竟義,亦無法逾越修道位。

礙,得到真實的覺悟。這是層層次第而上, 並非一蹴可及。

有情眾生進行擇察佛之教言,實如以迷亂執 常心破壞能仁教法。般若經:「須菩提!法 性無比甚深故,惟有智者士夫明理虔信勝解 心眾了知,非伺察妄念眾之所行境。」

對於佛的教言,一般的有情眾生若以 妄念思維抉擇,其實是以迷亂執實的心。 妄加揣測佛的清淨之法,即是破壞佛法。 仁波切引用《般若經》中佛與須菩提的對 答,講述真實的法性非常甚深。智者士夫 指的是登地菩薩,已開悟見性者,因對法 具有虔信勝解信心,才能真實瞭解法性之 甚深。法性已超離概念妄念的思維,因此, 並非一般伺察妄念之凡夫了解。

經云:「凡夫眾迷亂,故藥遵醫得。」是故佛之教言雖為無欺誑之自性,但因被迷亂所障蓋,故無法了知其義。如藥自然可治病痛,但藥必需經遵醫囑方能生效般。佛之教言雖無欺誑,但因吾等迷亂無知,故需依止善知識。

《入善慧經》:「未悟增盛心性淨光明,確欲彰顯慈悲應化身,如視塵垢銅鏡之凡夫,如飲垢井貪著名相詞,實難消暑止渴徒增貪。」

又言:「諸如來意趣之源,唯求上師而得生,若知此求證瑜伽士,必示離塵虛空要。執著無稽幻象詞,時見觀證俱生義,見則執實為常相,落入擇察放逸行。」

同理,一般修證學習者,如果已有求 法之心,需要指引者。一旦對善知識、上 師生起虔信心,得到瑜伽士之導引即如離 塵般虛空之實性的教示。否則,只是執著 於無稽幻相之詞,落入言詞語垢,無法指 示俱生本初之義的關鍵。因此永遠落入執 常、執實、執著與我的狀態,仍是擇察的 放逸行。

佛所述無量法乘内義,實為觀見不同根器之 眾生而述。若無指示修道要義口訣之具傳承 上師,自然無法隨意了解,故示依止上師善 知識之必要。

佛所講述的無量法相之內義,是為不同根器之眾生,若無善知識指引,我們無法瞭解其真實義,因此需依止善知識。這

為什麼學習菩薩的論典?一般眾生, 無法有菩薩般的大智大慧。菩薩能從一部 經典瞭解其情境以及佛所述的真實義。或 對其當前的眾生,清楚明白他們對心性認 知的程度。因此佛菩薩依於如同吾等根器 之眾生,開示最初的法學習。

一如密宗通常要先做「四加行」。經 是以講述的方式,密宗則是將次第的法以 實做的方式修習。從轉心四法開始,思惟 無常、人身難得、因果業力等。瞭解輪迴 的過患後,生起真正想脱離輪迴、厭離的 心,進而開始尋求,進行皈依。

因為學習佛法之前,我們有垢障,在 向善的過程,也會出現垢障,一切皆來自 我們的貪瞋癡妄念,因此需要懺悔。經教 中有三十五佛懺、八十八佛懺等懺經。密 乘中修持金剛薩埵陀等,是屬於懺悔的法 門。經過懺悔,才能累積資糧。

懺悔之後,我們仍會有逆緣,是因為 我們的福報和智慧的資糧累積尚未圓滿。 為了排除逆緣,並增上順緣,我們需要累 積資糧,因此獻供曼達。如同經教的供花 獻佛,密乘只是將經典中的比喻,實際用 於修證學法中。

累積資糧後,我們了解佛所說的教導 者、善知識的重要性,因為善知識能引領 我們走向最終的解脫,其實是向僧寶皈依 的一部分。他們隨順弟子的學習—從轉心 四法了解輪迴過患,到皈依、懺罪、累積 資糧;或依據弟子業障,垢障的清淨程度 一在不同的階段出現。一如岡波巴的《解 脱莊嚴論》中提及:我們有凡夫位的善知 識、登地位的善知識。因此十地菩薩中, 二地是初地的善知識、三地是二地的善知 識……,依層次而上。所以隨著我們對法 的瞭解、實際的體認及心法相應以後,於 過程中,依於行者福慧資糧的累積程度, 自然相遇並指引。善知識的重要性,如修 道的過程中指引的明燈:皈依時,有開啟 佛法大門的善知識;入門之後,依不同的 修道而有不同的導引者指引我們。

《幻化網續》:「若無導師指引見,實難獲得成就果。」《本智成就續》:「船若無獎滑動力,僅舟難以達彼岸,雖然學習諸功德,無師難脫輪迴邊。」

前面引用經,這裡則是引用續部。意 思如文簡明易懂:若無有船槳,船不可能 到達彼岸;儘管學問廣博,但是如果沒有 善知識的指引及指點口訣要點,也脫離不 了輪迴的苦邊。

如難忍四大不調引發之冷熱諸病,需遵從醫囑方可療愈。何況心受煩惱大病苦楚之人, 是必得聽從上師善知識之口訣教導。

這裡比喻我們因身體的四大不調,承 受冷熱不同的疾病,當痛苦難以忍受之時, 我們去看醫生,並聽從醫生的囑咐、指示 而治療服藥,才能將四大不調所生的痛苦 減緩。同理,從佛的角度看眾生,我們是 內心承受煩惱大病的病人。因此,需要聽 從善知識的口訣教導。

我們學法的過程中,是以法為準則、 圭臬。因此,學習時應視善知識如「法法 如是,學習的法將永遠清淨。因為是從法 的角度觀待,而非世俗的妄念猜測,對法 的時刻刻自心皆與法相應;如是是 能夠有所體認。否則,我們永遠只是隨著 他人的講述,自己沒有實證,只是一昧 跟隨,無法真正地判斷。因為如是的實際 判斷必須是心與法相應。這是重點。

《華嚴經》: 「依止善知識侍奉養,故恆時憶念生世,利益一切有情眾。機緣值遇善知識眾,能成就地道及三摩定。」

藏。其次,具悲心的修行、以慈悲的胸懷 修持。兩者兼備時,即為善知識,因為是 以這兩個準則修證的善知識,至少不會帶 領弟子走入邪門歪道,故可依止。

若非如此,則如堪布所說的 Mr. Shopping,像逛商場一樣,四處尋覓善知識。這並非不行,問題是我們是否讓自己以正確的心求法,並將善知識如法般觀待,並將善知以專得法,則 shopping 永遠可以尋得法,則 shopping 永遠可以專得法,則 shopping 永遠可以專得法,則 是以清淨的聞思修進行。若非別別之前述的對學關係,我已經聽過一切與不同教派講解的《佛子行三十數。因此,應該要則本初之心,為何還要再聽?」這是視法如購物商品一樣。因此,應該要則本初之心,可以法學習,才是重點。

此外,學習的過程裡,我們也應該依 自己的特質或具有的條件。例如達賴喇嘛 與科學家對談,從來不會談論科學的部分, 而十分智慧地不離自己所了解的佛法,守 著自己所知的緣起性空法,因此從不混淆。 在學習過程中,應依自己的條件特質,學 習正確的事物非常重要。 《佛本生經》:「正士不捨一眾生,調心善相示善法,若能於側親近之,雖無刻意善自生。」

仁波切一再引述經續,解釋修道中, 依止善知識的重要性。此處引述《佛本生 傳》亦如前述,依止於任何善知識之處, 若弟子與法相應,並以清淨聞思修的方內 親近,善知識所給予的與是弟子之善自然生 制造望的真實之善。如是之善自然生起, 提升,非常地好。學習態度的正確, 提升 會因人云亦云而有所動搖,因為心是建起 於真正的求法態度,所以真實的善之生起。

祥怙阿底峽云:「即便通曉三學,了知諸法相名詞,背誦如常課,但於實際修證若無上師口訣,則法與修者個自成分別。」

其實不需要<u>阿底峽</u>尊者特別強調,我們開始學法的過程中,有時會對法的名相,所求之法,甚或說修法,會有口無心地慢慢地試著讓心與法相應,則實際的體驗及上師的口訣非常重要。如果我們僅落於對上師的口訣非常重要。如果我們僅落於沒上師的了解,儘管背誦如流,仍然沒有意義,更重要的是心法相應。所以<u>阿底</u>轉者希望:佛法修證者能夠與法成融合一體,才是真正的佛教行者。

梅哲巴大師云:「若無上師口訣嚴,其中觀 理僅成中道。|

梅哲巴大師說,儘管如空性最高見地的中觀,若僅是理論的瞭解、認知,也只成為一般的中等之道的思維。因為如是的中觀,無有上師的口訣嚴飾、自心無法實際體驗中觀所主張的真實空性之見。

於儀軌法中:「與眾傳共通乘始,凡佛所述諸法從初、中、直至終期,皆需依止善知識。於不共金剛乘法,續部之口傳、口訣與壇城

射攝主均為上師。」故一切功德源自於如法依止上師而得。

共通乘指的是大、小乘。佛所述的法 門均講述應依止善知識;一切道中,從初 始、中期至終期,皆應有善知識的導引。 於不共的金剛乘的續部中,善知識是壇城、 口訣等一切的攝受主,也就是權擁之主, 至為重要。因此從始而終學習,依止善知 識非常重要。職此之故,修證過程中,所 得的一切功德,皆來自於如法的修持和依 止之善知識、上師。

不僅如此,吾宗之法為噶當大印二水匯一之口訣,圓滿具足顯密二道諸法。五支大手印之最初前行至正行大手印,以菩提道次第為首,如何依止侍奉善知識,直至寂止勝觀期間之修道要點,皆圓滿具足於上師瑜伽之修法。把三學處及四續之總意,實修統攝於五支道而述。

仁波切於此解釋,<u>直貢噶舉或噶舉派</u>的教法,是將過去<u>阿底峽</u>尊者所屬<u>噶當派</u>傳承的戒律之法,以及大印的瑜伽行派,二者融匯為一的口訣,非常圓滿。也就是,從戒律的法相之體,以及內在心性口訣的嚴飾上,外、內圓融的顯密二道之法,因此非常殊勝。而此<u>噶當</u>、大印顯密圓融之法,亦涵蓋在《五支大手印》中,直貢主要以此五支大印作為實際修證之法。

蔣貢公珠仁波切曾說:「修持大印,若不瞭解五支大印,不具備正知正見,如同無限的獅子。」因此非常重要。如道如此,《五支大手印》涵蓋顯、密共通道的,以上,從最初前行的轉心。然而在獲得究竟的菩提道的的,依止指明道路的善學習和大學習家止、聖觀時,指出修法的中,於學習寂止、聖觀時,指出修法的口

訣要點,並圓滿上師瑜伽的修持,如是亦 為實際的大印修法。佛法的戒定慧以及四 續的總義,即統攝實修於五支之中。

怙主吉天頌恭〈三界怙主〉經實修體證,總結 出每一支法對治外之五魔,於內五病,密之五 毒等,能令暫時和究竟之障礙病魔止息,獲證 勝共無量功德,經續諸要點合一。

教主<u>吉天頌恭</u>實修體證中,將此五支 大印,於外對治五魔,於內對治身體之五 病,於密則對治心之五毒,各個以五支大 印相對應,令之止息,並獲得無量功德。 此乃弟子在個人的體證過程中,所呈現的 覺受或對法的瞭解。五支大印將經續的一 切要義合一,攝集經續諸法的要領,是實 修證理之法。

此為相聯引證經續之殊別、真實明理力之殊別、口訣覺受嚴飾之殊別、具大加持之殊別、 是如來佛語藏之五種殊別。

仁波切於此強調五支大印的五種殊別之處:第一是以經續相關之殊別。第二、以理論成理之特殊。第三、具備口訣覺受之嚴飾殊別。第四、將一切的經續論典成為口訣的殊別。第五、能夠輕易地獲得佛語藏之殊別。

此外尚有其他殊別之處,仁波切在此 一一提及之因,應是希望使我們瞭解:此 法的如是甚深,於歷代祖師的教言集中, 皆讚言其具如此諸多之殊別。雖然我們無 法如仁波切般閱覽、了解,但仁波切將之 完整書寫於此論,使後學瞭解其殊別之處。

無違證得噶當道次第諸開示法之殊別、教誡論典皆為口訣之殊別,輕易獲得尊勝佛意之殊別、諸大惡行自行斷滅之四種殊別。

另外四種殊別:一、與<u>噶當</u>道次第開 示之次第無違。二、教誠論典皆為口訣之 殊別。三、獲得尊聖佛意的殊別。四、一 切貪瞋的惡習自行斷滅之殊別。如是殊別 的說法,於諸法皆有類似闡述,一如同經 典解釋法時,亦一一述明其特殊之處。

圓滿具足修心之要道,無上部之二次第殊別, 生圓次第所述諸功德,均在上師瑜伽法中。 此法是為具德之賢士,希欲依止速道勝乘上 師瑜伽法眾之甚深修證口訣。

其次,圓滿具足一切修證修心的要點、 具足在無上瑜伽部生、圓次第的殊別,也 具備生、圓次第中所述說的一切功德,一 切之殊別均涵蓋於此上師瑜伽法中。其為 具有善德、嚮往解脫之聖賢眾,最快速的 解脫道路、殊勝之法。因此,上師瑜伽法 具備一切修證傳承中甚深口訣之嚴飾。

依止善知識非任何上師皆可依之, 需具別解 脫戒、菩薩戒、密咒戒之具性相上師, 於經 續中有諸多備證引述, 如《大乘心要》及其 他釋論中有廣解, 於此不予贅述。

以下解說「善知識」。然而並非任何 善知識都可以依止,因此仁波切說於最基 ,因此仁波切說於最基本,因此仁波切說,就是 其所之。首先,就是 與於理論,應該具足別解稅,若 於經續中有諸人之。 於經續中有諸多備實之的解釋,於此不 要之。 對上師的性相已有解釋外,於解釋切 時前行法時, 支道,對上師的性相已有解釋外,於解釋切 時,對上師的性相已有解釋外,於解釋 時,對上師的性相已有解釋外,於解釋 對上師的性相已有解釋外,於解釋 對上師的性相已有解釋外,於解釋 對上語時, 支道,對上語時, 支道, 經傳授我們許多教法, 之後完全視我們如 何學以致用。

總而言之,無比岡波巴云:「當依止具證量和大悲之上師。」祥怙帕摩竹巴云:「大智領眾趣入正道,大悲善勘承受有情重託者,

於此生無絲毫貪求眷戀者,據此三者為上師。|

簡而言之,即如<u>岡波巴</u>大師與<u>帕摩竹</u> 巴大師所言。如是之善知識,主要是指教 導大手印之上師。

《入善慧經》:「等空一切有情盡無餘,善堪彼等諸苦具大悲。也就是善知識能堪受一切眾生的痛苦,如同菩薩具大悲之心,不捨任何一眾生。決斷輪迴根無出入定,證顯相如空具神變通。

如是之菩薩,已經斷煩惱、我執之根, 斷除輪迴。能安住於三摩地,無有出定與 入定〈根本位與後得位〉之別,兩者已合 一。其依已證之功德,顯現如空般的神通 力量。

常美言心柔調具緣,遠離侍奉於眾平等住。

依於善知識的證量功德,其心性自然 調柔,說法時言語亦是柔和。如同菩薩四 攝法的愛語,善巧的調御、攝受具緣的眾 生。此外,真實的菩薩善知識,不希求眾 人侍奉其於高位,而是與眾生平等而住, 並於適當的時機,賜予眾生究竟之法, 點非常重要。

斷捨欲根不貪愛甜受,具足悲智捨離欲求思, 盡棄悲怯精勤教徒眾,令功德增長知諸過失, 此等上師當護如生命。」

如是善知識無有貪戀、貪愛,具足悲心智慧,捨離一切欲求,並對眾生的教導無有厭倦。因為善知識已具內證之功德,因此能令弟子的內證功德增長;亦瞭解弟子修法的過失,而使弟子檢測自心。若得遇如是之上師,我們應該如生命、如眼般護持,非常重要。

《幻梯經》:「貪著空體城,斷滅因果見,己未得體驗,妄言說教眾,聞未斷疑慮,求字泛言通,未尋傳承師,拾詞口訣者。」

又言:「詐現偽善威,貪圖財富廣,以食網眷眾,欲求權福祿,彼等領邪道,增盛輪迴過。」

復有<u>仲敦巴</u>謁問<u>阿底峽</u>尊者:「尊者!何為修法者之大過患?」答:「<u>仲敦巴</u>! 貪瞋為大過患。」「尊者!何為貪瞋之根?」答:「<u>仲敦巴</u>! 寺院僧眾及五欲。」「尊者!吾是否需要房地?」答:「<u>仲敦巴</u>! 應視其基本所求和我執大小而知。」「尊者!出家僧

眾近乎我執也? 」答: 「<u>仲敦巴</u>! 眾皆毀於 此。」

### 【問答】

問:您提及善知識必須引導眾生,具大 悲······這是大手印的上師。

答:這是<u>帕摩竹巴</u>所講。大師說:「大印上師應具備大智、大悲,並對此生沒有 貪著。」意思是大智慧能引領大眾;以 大悲的力量,擔負眾生的重託;最後對 此生沒有任何的貪戀。

問:剛剛講大印五支的內、外意義,五魔 等等,能否再多講解一些?

答:這是<u>帕摩竹巴</u>大師將大印五支分類, 以前仁波切曾經解釋,你們大概忘記了。 以後我會再解釋,雖然可以增加理解, 但真正重要的是實際的修證與體認。

問:剛剛提到有檢視上師的 check list,我們如何檢測自心是否與法相應?

答:如何檢測?是弟子檢測上師嗎?弟子 有檢測上師的表格,上師也有檢測弟子 的表格〈大笑〉!檢測對不對?行不行? 互相檢查啊!這裡講的很清楚,平等佛 法之力平等…。 如何檢測自心是否與法相應?這需要自己實際地學習,從聞、思之後再修證時,才能開始逐漸真正地心與法相應。聞思只是佛法的思維次第,直到修時才是心與法相應的開始。

問:依止上師之後,如何知道哪一個法是 與自己相應?還是只是依於自己的貪瞋, 選擇一個自己喜歡的法,然後修持?

答:並不見得。如果聞思修是依次第的方 式學習,會相應地瞭解自己。當瞭解自己時,會相應地瞭解自己的體驗。 己時,或許對某一法有不同的體驗。則會 是之體驗,如果是具證量的上師,則會 知道弟子對法之相應,而於其上基礎, 知道弟子對法之相應。如果自基礎, 是其上述, 是其上述學習, 是至最甚深法,皆能真正如實他學習, 是至最甚深法,皆能真正如實修持中一 對於一法中一當皆涵蓋於其中時, 則表示是真正修持。否則,我們永遠在 抉擇、檢擇。

〔待續〕

# 噶舉成就道歌選 (4)

至尊密勒日巴道歌 (1)



南無咕如

復次聖地梵土大德妙吉祥友之化現,北方雪域國土無能與其相匹比,至尊大布衣行者密勒日巴, 於上師與師母之眷顧下,獲得一切圓滿口訣後,祈允返鄉。密勒日巴獻上此返回家鄉前之道歌:

> 生養育吾老母身 貝達巴真吾親妹 叔母瓊桑巴真女

聖 不動佛體性大悲尊 祈 允許乞士返鄉里 於如今慈體康泰否 於如今安樂順泰否 鄰親雍貝吾伯父 於如今仍存世間否 於如今安樂愉悅否 欲知四柱八樑家 於如今已見倒塌否 內殿四隅八方屋 於如今已見頹壞否

三角肥沃麥田地 於如今雜草叢生否 廣大正法經書函 於如今依然無恙否 於如今身體康泰否 拉崩承侍佛堂者 聖 不動佛體性大悲尊 祈 允許乞士返鄉里 祈 發願為吾伴送遣 祈 迴遮障礙難與惡緣 祈 怙佑吾身語意業 祈 發願堪成此緣起法 祈 賜予大悲權能灌 祈 依循口訣續為依靠 祈 願長壽無病令吉祥 乞士苦樂汝皆知

祈賜加持堪山居

如是祈請畢。師言: 「<u>大力</u>,汝心不需猶豫不定,汝與吾二人互知彼此。若能修法吾亦歡喜,歡喜 於一切不定之喜,汝亦從何樂愉,樂愉於一切不安之樂。」如是語畢,吟唱此道歌:

### 聖 上師眾前誠祈請

願 彼身成就應化身 承 所造業法相應子 語 金剛持誦甘露味 祈願成就報身緣 心 根本乃參天菩提樹 祈願法身葉繁茂 上師教言金剛語 祈願心領不遺忘 本尊空行之加持 祈願安住命根脈 具誓護法相依輔 祈願無離恆守護 甚深緣起此發願 祈願迅速得成就 行持諸法大悲力 祈願三時恆守持 汝有十二地母神迎接 於 藏斯瑪拉耶山頂上 明日返鄉道路上 勇父空行將送行 貪著家鄉房田產 尚有無常幻相法 尚有破滅幻法訣 叔母親妹眷屬眾

無人山谷岩穴中 輪涅交替市集聚 毅力所成身寺院 住 如來總集聖神殿 無病蕁蔴作薈供 內具空行歡喜露 幻輪要點修運行 具 出生珍貴碩果田 鄉 人情淡泊舊故里 具 無有放逸善行持 於嚴謹無人閉關地 具 徵相燈火令速見 於 無有信財自食力 具足本尊安樂禮 垢 清淨本尊壇城境 具自利成就視幻影 表裡如一聖法中 具備清淨誓言業 修持教誡如務農 此具一切成就藏 正法空行心命法 亦有輪涅分歧日 馬爾巴譯師傳承子 必有諸多喜訊捎 具備佛法教命軸 密勒日巴堅毅心

如是唱畢。

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》

# 密勒日巴道歌講記 (3)

敬安仁波切講授 09/23/2016 於智光禪林閉關中心

#### 第二篇《善河降魔記》

敬禮上師。瑜伽自在主<u>密勒日巴</u>尊者,在<u>寶</u> 嚴崖靜坐之時,一天想到:「現在我應遵照上師 的囑咐到拉息雪山去修行。」於是他就動身向拉 息雪山出發。當他行至<u>拉息</u>山麓的進口處,<u>雅龍</u>咱馬村的時候,村上的居民正在一所大宅子中舉行盛大的宴會。談笑中有人說道:「聽說現在有一位名叫密勒日巴的瑜伽行者,經常在人跡不到

的山穴中,依仗自力,苦行修持,真是世所罕見, 稀有難得啊! 」

這時尊者剛好來到這住宅的門前, 一位身上 滿飾珠寶, 打扮得非常標緻的年輕姑娘, 名叫來 賽朋的對尊者說道:「瑜伽行者啊!你叫什麼名 字呀?」尊者答道:「我就是住在那無名深山的 大修行者密勒日巴。施主小姐! 我想和你結一個 善緣,請你給我一點食物吧!」來賽朋說道: 「我很願意供養你食物,但你說,你就是密勒日 巴,此話當真?」尊者說:「我又何必說謊呢?」 來賽朋聽了不禁大喜,疾速的向宅內奔來,對大 家說道: 「剛才你們所說的那位了不起的大修行 人, 住在遠方的無名大山中的密勒日巴, 現在已 經來到我們的門口了! 」大家聽了, 一起擁到尊 者的面前。有的向尊者頂禮,有的向尊者寒喧問 安, 叩問來由。不久, 大家都知道這是真正的密 勒日巴到了。立刻恭請尊者入座,供奉上妙飲食。 大家都對尊者生起了殷重的信心和恭敬。

這家的主人是一位非常富有的年輕女郎,名叫新多瑪。她非常殷勤周到的對尊者作了種種的招待,然後問道:「師父啊!您要上那兒去呀?」尊者道:「我要到拉息雪山修行去!」新多瑪說:「我請您就住在此處附近的覺磨鬼崖吧。我們這個地區也將沾光,得到您的加持。您所需的食物我會全部供養,不使您操心。」一個和尚名叫釋迦古那的也說道:「拉息雪山之麓的覺磨鬼崖,的確可以說是一個功德具足和資供方便的所在。尊者如果願意住在那裏,我也將竭盡己力來承事供養您。」

另一位施主說道:「啊呀!那真是太好了! 我本來在那裏有一塊極好的牧場,可是妖魔太厲害了,他們甚至白天都出來擾亂,所以現在我根本不敢也不想再到那牧場去了。師父啊!請您慈悲快點去吧!」<u>密勒日巴說道:「我立刻就去</u>,但卻不是為了你的牧場,而是為了遵守我上師的教敕去歷練修行的緣故。」說畢,尊者就要起身。宴會中的主客,大家立即說道:「只要您答應去,我們就很滿意了!請您稍候,讓我們來替您準備 一些精美的食糧。」尊者說道: 「我已習慣了山隱獨居,一切依賴自己的生活,不需要什麼精美的食物,不需要任何伴侶。現在讓我先到那裏去看一看,你們發心承事供養我,非常難得,我很感謝。但現在不需要,以後再看吧。」說畢,尊者就逕往拉息雪山行去。

當尊者行抵<u>拉息</u>雪山山麓的時候,許多非人 妖魔立即幻現各種神變向尊者攻擊。當尊者行至 山頂的時候,天色忽然大變。巨雷暴雨一時並至, 左右山脈幌幌動搖;狂雨由群山急流入谷,匯成 一大洪流漩渦;片刻間,山谷竟變成暴浪掀天的 一個大湖。尊者用「密宗的降魔法」,兩眼凝視, 以錫杖插地,湖水忽然下漏入地,轉眼間,這片 大湖竟消失不見了。以後這山谷就被大家叫做 「湖谷」。

拉息雪山是<u>密勒日巴與惹瓊巴</u>,二位 師徒居住與修行的地方。如今我們仍然可 以在此處,發現許多過去示現神跡的地方。

於是尊者略向山下前行,此時諸非人妖魔又加緊攻擊,摧毀右右山脈,干萬大小石塊滿天飛揚。湖水再度暴漲,造成了可怕的巨浪狂濤。此時空行母眾就替尊者在左右山脈之間,開闢了一條如蛇行的小道。尊者循道繼續前行,頓時狂浪平息。以後這條山路就被人們叫做「空行山徑」。

我認識<u>德敦</u>仁波切,他曾去過此處。 他說確實如同故事所描述的,現今大湖的 地方,已經變成一片空地;左右山脈的山 谷,有各種巨石堆積在路的兩旁;山谷中 間有一條小道,小道上沒有任何石頭。這 就是當時空行指引密勒日巴行走的山路。

此時,力量較小的妖魔皆被降伏,不敢蠢動。力量較大的妖魔仍不甘心,齊集空行山徑的盡頭處,再度發動攻擊。尊者就作起一個降魔的姿勢,各種妖魔的神通幻變皆立時煙消雲散。尊者所站立的崖石上,卻留下了一個深深的足印。尊者繼續向前走了不多時,天空忽然大放晴朗。尊者不覺心懷開暢,就憩坐在一個崖石的上面,對一切有情油然生起大悲心。其心自然趨入慈心三昧而入定良久。經過這番歷驗,尊者的證境又前進了一步。尊者所坐的那塊崖石,以後就名為「慈心石」。

此段敘述,當<u>密勒日巴</u>坐在崖石上小憩的時候,自然地趣入「慈心三昧」而入定許久,證量也更加地提昇。當年佛陀在降伏四魔、證悟佛果時,就是趣入所有大小妖魔昧的禪定。尊者如佛陀般,所有大小妖魔鬼怪都無法搖撼尊者的禪定。此時尊者的禪定更嫻熟、證量更增上。<u>密勒日巴</u>當時站在崖石上所留下的足印,以及坐下小憩的崖石,至今仍然可以見到這些遺跡。

<u>密勒日巴</u>繼續前行,來到善河之邊,即在河邊結跏趺坐,心入流水三摩地。

回歸到覺性之體。除了「流水三摩定」, 也有「火的三摩定」等等禪定,這些都是 禪定的百門展現。

於火虎年孟秋月初十之夕,尼泊爾八若地區的大妖魔,率領萬千魔軍魔卒來到了善河谷。天上天下魔影遍佈,向尊者發動攻擊。一時雷雹交作,山崩地裂,空中變出難以計數的各種武器,齊向尊者擊來。諸魔同時大聲吆喝道:「擒住他!捆住他!殺死他!」怪聲刺耳,響震山谷。<u>密勒日巴</u>自忖道:「原來是非人妖魔前來尋除了!」於是他就對這些魔軍說法,唱了一首《因果不爽曲》:

敬禮一切諸上師	皈依大恩父師前
眩惑眼識變幻境	妖魔仗此迷眾生
嗟乎妖魔阿咱馬	汝等餓鬼實可憫
小丑妖魔之鼠輩	汝有何力侵害我
汝由往昔造惡業	今生得此惡報身
奔竄虚空意生身	常為惡心煩惱使
口出惡毒瞋恨語	殺之割之成碎塊
我乃布衣瑜伽士	已離妄念無分別
心亦寂滅不可得	此見堅固無動搖
諸根行用如獅子	我身一似諸佛身
我語一似諸佛語	我心光明照大千
六聚體性赤裸見	瑜伽行者如我者
豈懼妖魔之侵擾	
善惡因果實不爽	如影隨形成異熟
現世多造諸惡業	墮入三塗實可憫
煩惱熾盛阿咱馬	不見實相深可悲
面容瘦瘠我密勒	為汝歌唱說正法
一切依食諸有情	無非自己之父母
有恩不報反作仇	損惱相加深可哀
汝今若能棄惡念	觀察因果不壞律

#### 學十善法豈不佳

#### 我此金玉之良言善 自思維應守持

此道歌是敘述因果不爽的道理。密勒 日巴告訴妖魔言:「一切外境皆自心的顯 現。我們的六根、六入與六觸,因為執實 的緣故,產生貪瞋癡等煩惱垢染。我已遠 離一切執實,你們卻仍然被三毒所垢染。 你們若欲以三毒煩惱擾亂我,是無法得逞 的。」因為密勒日巴的見地已經與心性如 一,十分堅定穩固,如獅子般如如不動, 萬獸見了都要對牠恭敬降服。妖魔往昔所 造諸惡業,於今生得此惡報身,因為不見 實相而被幻相所迷惑。密勒日巴又說: 「雖然我外在的色身,面容瘦瘠、形容枯 槁。但我内在的見地,如獅子般的穩固, 不會受任何外境的影響。雖然你們能够顯 現恐怖威猛的相貌,但卻承受著可憐的果 報,如果不修行善法,未來必將承受更多 的苦難。所以你們應認知因果,學習十善 法,這才是正確之道。」

> 〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉 〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

魔軍大眾齊聲說道:「你的花言巧語決騙不了我們,我們也不會收攝神變輕易的饒了你!」說畢,魔軍突然倍增,用各種可怕的妖術加緊進犯。尊者當即悠然的沈思了片刻,說道:「妖魔們聽了!由於上師的恩德,我已成為通達實相的瑜伽士。一切妖魔的幻變侵擾和魔障,都成了我心地的莊嚴和光榮。對我來說,魔障越厲害,越能增益我的菩提勝行!」於是尊者唱了這首《七種莊嚴曲》。

一切逆境與惡緣,對真實修證的行者 而言,都是幫助嫻熟與增長修行的助緣, 能使內心更加沒有任何疑惑。一切逆境與 惡緣,如同在修行之柴火中,增添更多木 柴,使柴火燃燒的更熾熱。接下來,我們 一起唱誦道歌:

#### 敬禮馬爾巴上師足通達實相瑜伽士

我今高歌莊嚴曲

汝等男女妖魔眾 凝神豎耳聽我歌

大海中央須彌山 其南天空呈碧色

光明澄瑩透玲瓏 此是閻浮之莊嚴

須彌山傍金山頂 日月二輪放霞光

光明遍照於四方 為四大洲作莊嚴

龍王悲心之神變 化作甘霖由天降

普潤大地作莊嚴

大海鼓動之波濤 升化蒼穹作雲霧

是為天空之莊嚴

四大轉變因緣力霽 後傍山起夏虹

是為山巒之莊嚴

甘霖夜降暖湖時 稼禾草木爭向榮

一切有情得滋生 此是大地之莊嚴

穴居密勒瑜伽士 常觀心性本空寂

此力招來諸魔眾 幻變境惑作損惱

此實修行之莊嚴

妖魔鬼眾善諦聽 汝等知我是誰否

我乃密勒瑜伽士 心底深處開燦花

流出悦耳利世歌 以真實語而說法

以利濟心勸群迷

我以至誠勸導汝 速發殊勝菩提心

**縱然未能利眾生** 何愁不獲善解脱

若納我言得大利修正法兮究竟樂

這首《七種莊嚴曲》前面的部分,<u>密</u>勒日巴以比喻的方式,例如描述大海中央的須彌山,與其南方有光明澄瑩、天空蔚藍的南瞻部洲;須彌山頂上的日、月二輪,與光明照耀的四大洲;龍王的神變化成天降甘霖,與普潤的大地;以及大海、四大、

甘霖等,分别與天空、山巒、大地等的莊 嚴,互相輝映。因為密勒日巴常觀心性本 空寂,嫻熟增長修行的莊嚴,所以能夠視 一切外在諸擾害的鬼魔,都是幻變的顯相。 這些妖魔鬼眾,其實是在幫助壯大尊者的 覺力,以及昇華覺性的功能。

> 〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉 〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

非人妖魔聽了尊者的法歌都非常感動,大多 數都對尊者生起了信心和恭敬。倏即收攝了各種 神變, 對尊者稟道: 「您真是一位稀有的瑜伽行 者! 在沒有聽聞您的法訓和親見您的神通以前, 我們的行為確實是太糊塗了。以後我們再也不敢 對您作任何的擾亂或障礙了。剛才您所開示的因 果正法的道理, 我們非常感謝。但是我們惡業煩 惱的習氣實在太重,智慧也非常淺薄。於甚深的 法要,心中很難受持。現在請您慈悲,用極少和 易解的語言,對我們講說重要和深廣的法要吧!」 隨順魔軍的勸請,密勒日巴唱了一首《七種真實 歌》:

敬禮馬爾巴大譯師 加持令我勤修持

增長圓滿菩提心

不具法要真實語 歌曲雖美有何用

引喻與法不相應 詞句修麗有何用

法教若未深入心 侈言通達徒自欺

不修口傳之要訣 獨居山穴徒自苦

不明有益之正法 勤植稼穑徒自惱

微細因果若不重 口鼓簧舌有何用

心不承受正法教 辯才雖捷一騙子

若能斷捨諸惡作 業障法爾自消除

若能精勤修善業 善願自然得成就

提煉口訣之精粹 勤修一法莫他顧

多言無益徒自擾 如是修行為正途

此段道歌表達密勒日巴對非人妖魔所 開示的內容,尊者所唱的一切詞語,都是 教法的美言。但教法若未能與心性相應, 就會落入一般世俗的哲學道理;若無法在 實際生活中運用,就會變得毫無意義。所 以我個人時常強調,學習佛法必需「心法 合一」修證,才能真正的深入體悟。

學習佛法,首先應聽聞、再思惟,然 後實際修證。聞思修的過程是非常重要的。 經過聞思修,我們才會有正知見;有了正 知見,才能依之實際修行。否則,我們無 法了解佛法的真實諦。行者前往山中修行, 並不表示能够獲得真正的禪定;獨居山林, 也並不表示能够從此解脫。若是如此,山 中的飛禽野獸早都解脱了。學習佛法需要 正知見以及修行的口訣。修行的口訣,並 非是巧舌如簧,而是能使我們對法產生實 際的體悟,自心能與法相應。當佛法與生 活互相應用的時候,我們就能真正的了解 佛法。此時,再回顧密勒日巴道歌,就會 有不同的思量和體悟。佛教不是科學或宗 教;佛法不是知識或學問。我們若僅停留 在研究佛法的名相上,無法真實了解法的 甚深義。這是我們所需了解的重點。

佛陀言道, 祂無法用水清淨我們的惡 業垢染; 無法用手拂拭我們的一切罪障; 無法將祂的證悟趣入我們的心續當中。我 們的佛性本自俱足,若精勤修證,時常安 住於自性,最終自然能獲得了悟。了悟是 依靠自己的修證而非依靠他力。我們學習 密勒日巴道歌,不僅只聽聞教法,還要使 自己的心與法相應,以正知見消除一切邪 見。

這些請法的妖魔,都對尊者生起了殷重的信 心,向他恭敬圍繞,頂禮多次,然後各自返回本 處。但另有一個大魔名叫巴若, 仍不甘心, 率領 著他的眷屬繼續以各種神變向尊者攻擊。尊者就 向他們唱了下面這首《知因果曲》:

敬禮恩師馬爾巴足 忿恚所惱妖魔眾 瞋火今仍未熄耶 汝身游空無障礙 汝心卻為煩惱縛 習風纏根無白在 煩惱火熾損眾生 損惱他人終自害 如是因果不壞理 異熟果報誰能脱 損惱他人之惡業 皆為自害自苦因 可憐愚蒙阿咱馬 今我悲憫心風生 瞋惱串習難調故 一時作惡難自拔 食肉啖腦喜喝血 殺生斷命以為活 墮入六道成餓鬼 罪行纏身墮惡趣 汝等妖魔深可悲 應棄惡作向善法 心趨無懼無求地 大樂境界唾手得

> 〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉 〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

魔眾回答說:「你所說的話還不錯,似乎有點道理,我們也聽得懂。但是你自己的實際修行境界和證解,究竟又如何呢?請你坦白的說一下!」於是,尊者就對他們唱了一首《確信證解歌》:

地道障礙自然消

敬禮圓滿馬爾巴足 現證實相我密勒

於無生境不動搖

機用法爾得圓滿 事上能興大悲力 理上法性自圓成 罪重愚蒙妖魔眾 我谪所說實相法 汝等亦能了解否 為破爾等之愚癡 再說易解之權法 我佛無垢經典中 處處演說因果法 眾牛同體本一家 此理真實不動搖 如此慈訓應謹持 瑜伽行者我密勒 勤觀自心生覺證 通達外顯諸障礙 皆是無生之遊戲 澈見心性本無根 内觀明朗自心時 此乃上師加持力 傳承師恩之所賜 如此證解之功德 乃由勤修累積生 三世諸佛之密意 那諾傳承之教法 赤裸現前得親見 希有續部方便道 甚深密意極難解 惟依上師之口訣 乃能善解此密意 生圓瑜伽堅固力 進修生圓二次第 洞見内脈之緣起 了達身内氣脈相 通達此理我密勒 即是大千之境界 豈懼外顯之魔障 那諾清淨傳承中 出生萬千瑜伽士 其量遍滿等虛空 心契本來如是體 數數修持不棄捨 外顯迷亂諸妄念 自然消融法性中 何有能障與所障 三藏聖教之精華 盡在此矣勿少疑

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉 〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉 因為<u>密勒日巴</u>對自己的見地與內證的 體驗,已經得到決斷的定解,所以對魔眾 唱出一首《確信證解歌》:

「瑜伽行者我<u>密勒</u>,勤觀自心生覺證, 通達外顯諸障礙,皆是無生之遊戲。」<u>密</u> <u>勒日巴</u>是一位瑜伽行者,時常精勤地觀照 自心;了解本初之心,是本然清明的空性 之體,能與大悲的覺力合而為一,展現悲 空無别的狀態;了解一切外境的顯相或障 礙,都是心性覺力的展現,無生或空性的 遊舞。

「如此證解之功德,乃由勤修累積生。 那諾傳承之教法,三世諸佛之密意,赤裸 現前得親見。」經過自己精勤的修持,以 及過去至今所累積的福慧資糧,最終真實 地體證三世諸佛的密意,也就是明空不二 的自心本智。自己的一切證解功德,都是 來自於那諾巴傳承以及上師直指大手印的 珍貴教法。

「希有續部方便道,甚深密意極難解。惟依上師之口訣,乃能善解此密意。」雖然在續部有各種方便的法門,但是不能使我們了解諸法的甚深內義,所以需要上師的口訣提示。佛法不是知識或學問,佛法能引導我們獲得證悟。因為自己已經如實的現證三世諸佛的密意,所以能夠在此地此刻,自然流暢地對你們闡示佛法。

「進修生圓二次第,生圓瑜伽堅固力, 洞見內脈之緣起,了達身內氣脈相,即是 大千之境界。通達此理我<u>密勒</u>,豈懼外顯 之魔障。」密勒日巴從修證的角度,解釋 自己經過上師傳授的口訣指導以後,精進 的修持密續的生圓次第法門,透徹的了解 身體內在的脈氣明點;了悟構成外在世界 的地、水、火、風、空的五大,與身體內 在蘊藏的五大元素,二者相映互動,無有 差別。一切外顯的魔眾,都是自心的顯現, 所以我對牠們無所畏懼。

「那諾清淨傳承中,出生萬千瑜伽士, 其量遍滿等虚空。心契本來如是體,數數 修持不棄捨,外顯迷亂諸妄念,自然消融 法性中。何有能障與所障,三藏聖教之精 華,盡在此矣勿少疑。」那諾巴清淨傳承 的加持力,以及修證者的精進力,孕育出 萬千的瑜伽士,其數量如虚空般廣大遍佈。 密勒日巴鍥而不捨與精勤不懈地修持,時 時安住於本初心性——如如不動的如來體 性。尊者了知一切外顯的魔眾,都是迷亂 的妄念,最終將會回歸消融於法界體性。 所以沒有能被障礙的我與所障礙的魔。當 我們沒有能所的分别,就能全然地安住於 本初心性的本覺當中。三藏經典的精辟內 義,都已全部含概於此。我們應如如不動 地安住於本初體性,內心不需再生起任何 疑惑。

<u>巴若</u>大魔及其眷屬聽畢此歌,深為感動,皆以自己之頭骨供養尊者,圍繞匝行頂禮多次,同時供養尊者一月之食糧,而後化為虹光離去。次晨黎明,曦日初升,蒙境的<u>巴若</u>及眷屬,又率領許多珠寶嚴飾的天女前來朝禮尊者。以寶玉之巨盅盛滿葡萄美酒,又以碩大之銅盤,裝滿米飯和各種佳饌來供養尊者。同時說道:「從此以後,尊者凡有所命,我們一定遵行。以後我也將不斷的供奉尊者。」

言畢,又頂禮匝行多次才離去。其中有一個 大力鬼名叫<u>湯滇</u>(Than.Ngren)的,他是諸天 中的一個主要領袖。於是尊者就在心身寬泰,定 境增上的境界中安住了一個月,絲毫也不覺得饑 餓。隨後他就向拉息雪山的窪地行去。途中來到 一處遍植檉柳的廣濶平地。平地的中央有一個能 掩蔽人體的大崖石,尊者就坐在此石上入定。其 時許多空行母都由天空而降,向尊者圍繞頂禮, 供養上妙飲食。在崖石上,空行母們留下兩個深 入石中的足跡,然後她們才如彩虹般消失於天空。

尊者繼續略向前行。非人妖魔又在道路四邊, 到處變現了各種巨大的女根來驚擾他。尊者就做 起降魔姿勢,顯露其秘密金剛杵,向前行去。等 他經過九個幻變的女根時,已走到該地精氣所鍾 之處。其地有一大石,尊者就以其金剛杵插磨此 石。片刻間,妖魔之幻變,頓然消失於無形。以 後此地就被人們叫做「拉古龍古」。

密勒日巴行至該地之中央窪地時,大力鬼魔 巴若現身來迎接尊者,並奉上供養,準備坐席, 請尊者說法。尊者就向他開示了許多因果報應的 故事和法要。講法畢,巴若就鑽進座前的一塊大 石中去,身形消失不見。尊者非常喜歡這中央窪 地的景色,就在該處住了一個月,然後才回到<u>雅</u> 龍咱馬來,對該地的村民和施主說道:「那個覺 磨鬼窟,確是名符其實的厲鬼之谷啊!但我已經 降伏了眾魔。現在該地已成為一個善良的修行勝 地了。我不久還要回到該處去修行的。」<u>雅龍</u>的 村民聽了,都對尊者生起了殊勝的信心。這是<u>密</u> 勒日巴到拉息雪山的善河處降魔的故事。

這一篇《善河降魔記》的故事,講解 到此圓滿結束。

〔待續〕





# 菩提心讚頌寶炬

७७। विट केंच अभया की चहुँ र स. देव हुव हुँ व अ खेया है या नविवाय हो।

### 昆努仁波切丹津嘉參

209

以菩提心供一餐 其所積聚之福德 外道所積眾珍寶 三千大千何能敵

210

獲得珍寶暇滿身 難逢佛陀教法遇菩提心若未執手 勝此空費何能有 211

由自無始至今日 無義大苦而受磨若不勤行菩提心 無邊痛苦再度受 212

白日成作遣晦暗 月亮光明消熱躁 擁有珍寶去貧窮 以菩提心除煩惱 213

僅以淨眼而觀視 其餘殊勝菩薩眾 積聚無量之福德 皆由菩提心力得 214

菩提心之所緣境 編滿虛空如母眾 菩提心之所緣境 圓滿無上正菩提 215

當佛佛子心中思 棄捨二邊聖果位 何法得以輕易證 見此珍貴菩提心

209

क्ष.क्रेवाय.वृट्ट.तय.क्र्रंट.वार्थेश.वृ] । दृथ.क्रुथ.चक्रंचयःग्रीट.ञ्ज.कृ.थंया । विट.क्ष्य.युष्प्य.ग्रीय.चथ.क्रट्य.वाठ्या । वृथ.तपु.चयूट.थेष्रय.वाट.तुथ.तर्रा ।

210

चैट. श्रुश्रया.जयो. से. श्रान्यक्षेत्र. यो । यट्टी.जया. सूट्याना योषये . कु. लूटी । कुट. ट्योप. ट्या. हेये. मुये. कुये. सूचो । श्रह्मजा. ट्याप. श्राट्या म्ब्रिया तक्षेये. ट्टा श्रह्मजो ।

211

चिट्युष्टा क्षेत्र त्येत्र क्षेत्रेट्य । अत्य त्यान्य स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स्वतः स् स्वा स्वा स्वतः स्वतः त्या । द्वा स्वतः । ।

212

द्रयः त्र.कु.लुव.त्र्यतायः कुना । चैटः क्याः कुषवः ग्रीवः ध्रेयः ब्रूटवः कुना । कुषः ब्रूपः ग्रीटः तथः श्रीयः तः कुना । चैः यथः पूर्टः ग्रीयः वर्षिटः यः कुना ।

213

यसूर.येष्रय.ष्रचर.लय.वासूवा.स.झै। विट.क्वि.युष्ट्यय.प्रथ्य.ग्री.झैयय.जय.लुया। वाट.वाष्ट्रय.क्वि.युष्ट्य.युष्ट्यय.र्त्यर.जा। टेट.यपु.थुवा.वाया.यझे.ये.लटा।

214

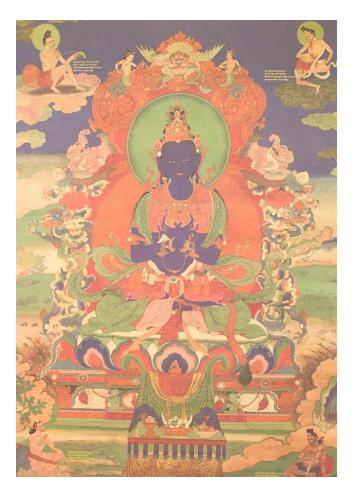
चिट.क्व..कुत्रक.ग्री.टेश्रवाब.रा.यु।। लट.ट्व.ह्वाब.राष्ट्र.चिट.क्व.ताया। चिट.क्व.कुत्रक.ग्री.टेश्रवाब.रा.यु।। शवर.टट.शवेश.राष्ट्र.श.४शब.ताया।

215

য়यः तरुषः मैतः तपुः रेगूर्यः तः य। । द्रथः कुषः निरः क्षेतः भूष्रयः तर्रः, योच्चया। । श्रचतः योध्यः ज्ञस्यः तपुः मूं। प्रस्रः अक्कृय । तर्रः श्चियः पत्र्यः न्नेरः चययः योदः र्षुया ।

# 直貢噶舉皈依傳承5(1)

口傳加持遠傳承





<sup>&</sup>lt;sup>5</sup>本系列傳承介紹,摘自《直貢噶舉皈依境》,感謝 Sharon Yuan 慷慨提供原版圖文,謹此隨喜致謝。



25 直貢巴紀念大法會





