聞 喜

2012年12月
第22期
1999年北美創刊

祈願直貢法王長壽
藥師佛法會

2012 年尼泊爾帕竹佛學院工程現況

正殿與閉關中心

大門 ←

正殿 ↓

從佛學院往外看的景色

尚待嚴飾的正殿

已鑄成尚待裝藏的佛像

本期內容

照片集錦	1
三十五忠告 (4)	2
大乘精要 (3)	6
大乘精要 (4)	14
昆努仁波切	21
菩提心讚頌寶炬 (18)	24

聞喜

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

北美連絡處：

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

台灣連絡處：

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

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

三十五忠告（4）

直貢第二十四代法王　曲吉札巴(法稱) 著

朗欽加布仁波切 講述　　瓊達口譯

2009 年 2 月於美國費城普門寺　　岡波巴編譯小組 紀錄

一切如母眾生在輪迴中流轉，為了讓他們可以證得佛的果位，故以菩提心的動機來聽聞、思惟法稱大師的「三十五忠告」。這個殊勝的如意法寶是過去三世一切諸佛、具緣菩薩佛子們所修持的道路，是輪迴寂靜涅槃的根本，也是一切短暫與究竟利樂的泉源。

接著前次的講授，現在講述第二十三個忠告。首先我們回顧上次所講的，自心要安放在本性上，情狀就會自然消失解脫，就是**「情狀自解即是我忠告」**。接下來這個忠告就在說明如何安放。

「雖思無修即此是分別，若思有修亦是分別念，因此修與無修莫思量，安然放下即是我忠告。」要思惟「無修」嗎？不是；思惟「修」嗎？也不是。思惟修與無修 都是分別妄念。故說：「雖思無修即此是分別，若思有修亦是分別念。」既不刻意地去想要修甚麼，也不刻意地去想要「無修」，將自己的心安然放下，就是法稱大師的忠告。

第二十四個忠告：**「是此非此抉擇皆無有，所現一切分別皆戲論，於此造作破立不應為，護如本覺[1]即是我忠告。」**毋須刻 意分辨對錯、執著於妄念；不跟隨自己的分別念而有「該與不該」、「破與立」，因直接安住於自性中。如靼自巴大師所說的「自然、本原與安然」，不造作地呈現本來的樣子。

「二執希疑取捨皆不作，身語所為離戲中而行，無造改變念知融入界，自然放下即是我忠告。」對於我執與法執、希求與疑惑、該或不該的取捨，均應不作為，讓身語意離戲而行，對自然覺知及妄念也不去造作而融入清淨法界，自然放下就是法稱大師的忠告。

在自然覺知的狀態下來認識本來面目，即是噶舉禪修的三個要點：安然、本原與自解。安然就是不造作，本原是本初以來的本性，自然安住即得自解，這可藉由博學班智達與咕薩里的方式來證得。博學班智達的禪修是經由廣泛地對心的造作進行縝密的思辯而進行抉擇，最後確定心無處可放，心的本原就是法性，然

[1]原譯為草束，翻譯有誤，今此更正為本覺，亦有本原之義。

後安住於禪定中。咕薩里的禪修主要是對傳承上師進行祈請，對自己的上師如密勒日巴等生起虔敬心，因他們的加持得以自然安住。依仁欽彭措大師的弟子遍智智光大師的解釋，不論是班智達的觀察或是咕薩里的安放，都是自相自明，自心本性的光明皆能清晰地顯現，無修的境界也能達到。這即是實修傳承的口訣要點，也是這裡所說的「自然放下」。

「自心體性未得未堅固，造作之修十二瑜珈等，雖取諸名於內義終迷，護持本性即是我忠告。」自心體性能夠穩定堅固，不受外在對境的變化及被無明所遮 障；但如果仍不堅固，對外境有執取，儘管修習再詳盡的新密續的十二瑜珈的生圓次第（指早上起床到晚上睡覺的十二個步驟），也都只是造作，反而無法明瞭十二瑜珈的內義。所以穩固自心體性、護持本原是法稱大師的忠告。

「了知心性我執即遠離，若有人云自已證心性，執持自心自詡成就者，厭離於此即是我忠告。」了知心性之後即遠離我執。如果有人聲稱自己證得心性，並以此自詡誇耀自己的成就，我們應厭離這樣的行為，這是法稱大師的忠告。

「了證自心弟子自然聚，無需城鄉四處乞求尋，機心攝受有情無利益，勿聚集眾即是我忠告。」行者在了證心性後，具緣弟子自然就會來求法，毋需向外四處乞尋，處心積慮地想攝受眾生利益是無益的，不聚集眾是法稱大師的忠告。

了證心性後弟子會自然聚集是噶舉實修傳承的不共特點。如至尊密勒日巴大師一生幾乎都隱居於山林中修習，沒有到城鄉尋覓弟子或化緣乞食，密勒日巴大師的妹妹看到他衣衫襤褸的樣子，覺得他很可憐，吃不飽、連衣服都沒得穿，也不像附近的一位薩迦巴大師那麼地莊嚴，有寶傘寶座，並有許多弟子圍繞、修法與供養。她告訴密勒日巴大師應該追隨這位薩迦巴大師，成為他的侍者。密勒日巴大師便對他的妹妹說他已拋下世間八風，並樂於此道，毋需跟隨世間八風。

密勒日巴大師唯一走出山林是為了寂光日巴，從拉企到尼泊爾附近的曲咪哦繃。這是因為密勒日巴大師有一個夢境預言大師的心會分成八塊，代表大師會有八大心子，其中一位便是寂光日巴。寂光日巴是個富家少爺，密勒日巴大師為了勸說他心向佛法，來到曲咪哦繃的河邊與他相遇結緣。當時寂光日巴騎著一匹駿馬到河邊，密勒日巴大師請他載他過河，寂光日巴看大師乞丐般的模樣，不能與馬匹相配，便回絕了大師的請求。沒想到寂光日巴一過河便看到 密勒日巴大師，心裡覺得不可思議。因為這個因緣，密勒日巴大師得以為他開示佛法，往後寂光日巴便追隨大師，並成為大師的心子。

密勒日巴大師的具緣弟子不多，八大心子中最有名的是如日月般的岡波巴與惹瓊巴，特別是岡波巴大師弘揚噶舉傳承，使它流傳至今。

另外如傳下噶舉四大八聖的帕摩竹巴大師，在四十歲左右圓寂，未曾外求弟子，而是弟子自然跟隨，最後建立噶舉四大八聖宗派。「亞洲的四大河流是源自於雪山下的馬方湖，噶舉的四大八聖是源自於馬爾巴，百萬的成就者源自於帕摩竹巴的教法。」帕摩竹巴的功德由此可以得到印證。

「雖已發願盡施諸財物，取他人財聚集諸眷屬，巧妙言辭炊具熱鬧等，盡棄彼得即是我忠告。」行者雖然已經發願布施所有財物，但卻又獲取他人財物聚集眷眾、巧言吝色。這些行為均有背離於噶舉的傳承，應予摒棄。

「布施施者行施取者取，微小貪著亦除去托缽，如謀攫取他人之財物，捨棄懊惱即是我忠告。」以前的化緣托缽及現在的募款，或者是創造一種讓人想要布施的情境來勸募，這雖然不是直接的貪求，但也像是掠取他人

財物，用極微小的貪著心來對待行布施的人。應該捨去這樣的煩惱是法稱大師的忠告。

「境界斷證功德雖現起，迷擾他故勿宣應自秘，縱他功德雖然低於己，修習隨喜即是我忠告。」自己修行雖然有些證悟而功德顯現，也不應該對他人宣說，因為那只會困惑他人而已，自己知道就可以。或是他人的證悟功德不如自己，也應隨喜他人，這是噶舉的傳承，也是法稱大師的忠告。

「對於有情大悲心莫棄，捨卻自讚莫揭他人過，無論如何無執離思界，應行平等即是我忠告。」對於有情眾生生起的大悲心切莫捨棄；不要自讚毀他，揭發他人的過失；無論任何境地都應無所執著、離棄思維，以寬大平等視之是法稱大師的忠告。

「一切自所需要之物品，暫借此生應當離耽著，眷眾親友財富自身體，無常無益即是我忠告。」對於一切生活所需的物品，都把它當作是暫時借來的，而不生貪著；甚或我們的親屬眷眾、或自己的身體也是無常無益，這是噶舉的傳承也是法稱大師的忠告。

「自所作業雖已自思忖，所染惡業即懺誓不再，所作善業以迴向印封，日夜皆行即是我忠告。」對於自己所造的業儘管已思忖，但對惡業應懺悔並誓言不再犯，對善業應以迴向封印，日夜恒長如是行，這是法稱大師的忠告。

「總而言之此身之所作，陽奉陰違欺騙不應為，於殊勝三寶義而無愧，實行護持即是我忠告。」總而言之，自己的所作所為不應陽奉陰違，表面一套私底又一套。應依於殊勝的三寶義理而行，並予以護持，這是法稱大師的忠告。

「如上所云三十五忠告，非是指責他過貶他人，心住正直無矯飾而說，為應額日曲澤瑪之請，自己實修終得離貪欲，表裡如一而寫止貢巴，曲吉札巴速寫善業增，欲求解脫道者應依此，地獄業主以及毀謗者，此即猶如傷口與毒物，欲取意藏會眾盡情掘，善哉。」以上的三十五忠告，並非是指責或貶抑他人的過患，而是為應額日曲澤瑪的請求，行者止貢巴，曲吉札巴直心無矯飾地依自己實修、無所貪求，表裡如一地如實寫下，希望善業能得到增長。如有欲求解脫道行者，可依此忠告而行，對於地獄業主以及毀謗者，這則如同傷口與毒物。對想要取獲意藏的行者，請盡情掘取。

直貢法稱大師的「三十五忠告」到此講完。這是第一世法稱大師的著作，第二世的法稱大師轉世於拉薩，也就是瓊贊法王。止貢法王的傳承本來是家族世襲，第二十四代法王法稱大師後才轉變為轉世認證。

問答錄

Q：仁波切在第二十五忠告裡提到，自然安住即得自解，可以藉由博學班智達與咕薩里的方式證得。這裡的咕薩里和施身法中提到的咕薩里是否有所不同？

A：這兩個詞彙是相同的。咕薩里是梵語，是離世者。他們不從事世俗之事，也不擁有任何資財，同乞丐般。這樣的咕薩里行者無法進行布施，所以他們以修習施身法來行布施。

Q：仁波切在第三十四忠告裡提到以迴向印封，印封是什麼意思？又如何印封？

A：印封必須要做到「三輪體空」的見地與證悟。我們現在沒有辦法達到「三輪體空」的境地，但我們可以以成就佛果為祈願，或依普賢、文殊菩薩的行境，來作迴向。我們願隨習他們來進行迴向。

Q：如果執著於迴向是否也是執著呢？

A：是的，執著於迴向也是執著。如同「三輪體空」般，迴向之人、迴向的對象、迴向的事件均應如夢如幻。我們現在恐怕不容易做到這樣的迴向，但我們可以試著了解這個見地，再依這樣的見地進行迴向。

Q：十四根本墮裡有一條「於毒常具大慈心」，能否請仁波切解釋一下？

A：對於毀謗教法或傷害眾生的人，我們是不該有慈心的，因為沒有太多義意；但不能沒有悲心，因為他們造作許多惡業，十分可憐。

Q：可是這之間似乎很難抉擇。

A：這是具有密法堅固證悟見地者所作的抉擇，不是我們一般人可以做的。但是如果你想對它們有慈心的話，也不會有甚麼過失。

Q：仁波切提到心安止，不受外境所影響的境地，請問是五道中的哪一道？對於我們初學者來說，應如何修習呢？

A：共同禪定的實修最初是有相當的執著，執著好的如觀想本尊及捨棄不好的；慢慢地專注於一個點上，安住下來；然後再看是否能安住在自然空性中，也就是在沒有一個安放的點上安住、本覺是否清明。對於開示心的本性，有些人會心生恐懼；另一些人則十分歡喜，自然安住，彷彿是前世習氣般。禪定實修也是因人而異，應各自請教上師，依個別狀況、上師所授的口訣，一步一步加以實修。如同頓悟型的弟子不適合漸進的教授，漸進型的弟子不適合頓悟的教授。此外，禪修上的覺受也是因人而異，不應一概而論。更何況向他人宣說個人的禪修覺受，會有可能對個人修行產生障礙。因此禪定實修完全依個人根器而異，應個別請教上師修習。依噶舉傳承來說，向密勒日巴大師及傳承上師祈請，生起虔敬心，對禪修亦有相當的助益，十分重要。

對於不為外境所動的安住，是需要長時間的實修、串習，才可能做到。無論如何，禪修首要是在見地上明白、有把握，然後實修，經驗累積，最後覺受自然會出現。

Q：第二十五忠告說到「無造改變念知融入界」可以藉由博學班智達與咕薩里的方式證得。這是不是一個是深見，一個是廣行？

A： 深見派是依龍樹傳承，廣行派是依佛證悟成就的道地功德，這是大乘菩薩的二大體系。第二十五忠告所說的是視實修的方法。班智達的方式是依因明學思辯禪修，以格魯派與薩迦派為主。例如他們會問你有心嗎？如果答有，接下來就問那心是甚麼顏色？如果答不出來，那喜怒的感受何來？如果有心的話，便又著有邊，所以有也不是、沒有也不是；接下來可能又說這「有也不是、沒有也不是的東西」也存在；依此辭句問答的方式，最後回到心，結論心是有也不是沒有，體性空性明朗，由此達到禪修。噶舉傳承的話，思辯到一個程度便停止，因為在等持定的階段，如果還有思辯則無法入定。

依思辯的方式，心可能可以短暫地安放，但不久妄念即生起。所以先把心安放下來吧。密乘有本尊觀修的方法，利用這樣的過程把心安放下來，最後試著安住於細微的點上，如大威德金剛最後安住於牛角尖上，甚至牛角尖上細微的毛上。或者是修文殊菩薩，到最後安住於種子字的細微小點上。但最後放在一個小點上，也是一種執著，所以我們要試著在自然空性中安住。但如前所述，有些人因業力的關係，不能接受關於心的教法。

帕摩竹巴大師有一個弟子叫馬爾巴西洛頂給〈智慧獅子〉，它曾經是佛學院的僧人，擅於經教，智慧一流，與佛學大師薩迦班智達是好朋友。在他聽到帕摩竹巴大師後，便決定拜見。帕摩竹巴大師由禪定得知馬爾巴西洛頂給經教一流，但如果馬上對他講述心性，馬爾巴西洛頂給會發瘋。但馬爾巴西洛頂給見到帕摩竹巴大師後，馬上請求大師對他講授心性。帕摩竹巴大師甚麼也沒說，只叫他到附近山頭上打坐。馬爾巴西洛頂給就坐了一陣子，突然覺得自己好像會飛，可是他自己也 不確定，所以決定去請示帕摩竹巴大師。帕摩竹巴大師告訴他，他是第一個在毫不知情，沒有被傳授的狀況下，就能禪修大手印的人，但是還沒穩定堅固，所以還不能飛。等到可以自然安放的時候，就可以飛了。有一天馬爾巴西洛頂給真的覺得自己可以飛了，他就從山頭飛下來，輕輕著地，絲毫未傷。這就是帕摩竹巴大師依弟子根器不同，所給予的不同教授。因為如果馬上給予開示，馬爾巴西洛頂給會發瘋，所以大師只讓他坐著，讓他自己體悟，待最後堅固時，帕摩竹巴大師才予以開示。 就是這樣我們天天坐著自然安放，但不要閉著眼睛，看著自心，自然安放。

大乘精要(3)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切口譯
2006 年 1 月 21 日於美國中心 岡波巴編譯小組 紀錄

首先，在聽聞佛法前之動機是願度一切為無明所轉、於輪迴中流轉之如母眾生皆能脫離輪迴苦海。大乘精要的講解在西藏的傳統，是以如身體軀幹及四肢的架構來解說。

上次講到了「基、道、果」的過程。基是指眾生本具如來藏，卻被分別客塵所垢障，如何被垢染及用如何方式來淨除無明垢染。道的部分，要認識此道並加以學習。應如何學習而知道此過程，及學習後如何去修證，最後把它體驗出來等步驟。分支部份，就講述了聞、思、修的過程。在聞、思的過程中，如何去依止上師、上師所應具備的條件、弟子應具備的條件、及聽聞佛法後如何去思惟此佛法。

這次要講述「修證」的部分。先經過聽聞之後，再經過思惟，對佛法產生一定的定解信念，當有了這樣的定解信念，就開始走向修證的道路。在思惟佛法過程中，定解是非常重要的。當對佛法有了真實的了解後，以此作為基礎，才能進入下一步的修證。

修證首先需要依止的是一個幽靜的處所。當我們在學習佛法中，經過思惟產生「定解」，這是一個非常重要的基礎。假如沒有很好的定解，即使前往幽靜處也可能待不到一兩天，更別提年或月。即使待下來也可能心無法靜下來打坐，所以在思惟佛法時，定解是非常重要的。如何依止幽靜之處呢？目前我們所處尚不算幽靜之處，仍屬吵雜人聚之處。此幽靜之處是指過去傳統的真實修證所要依止之幽靜之處。去幽靜之處，對自己思考理解所得的定解做真實的修證，此乃一切善業中最殊勝的。

三寶經：「慈氏，做為一個供侍菩薩之人，所得善業是非常廣大的。在供侍時應以侍者的方式，對進行早晚課讀誦的菩薩進行供侍，可從中得到一些如讀誦經文之法門，這是很好的功德。」對於清淨正念修證的菩薩進行供侍是最殊勝的，因為我們供侍的是無上、殊勝的智慧。

三摩殊勝經：「雖進行無比的供養與布施，均不及對一個日夜禪定之人進行供養。」因雖進行大量布施、持戒，但在尚未達到禪定前，雖有些善業，但因廣聞、持戒、布施等行，會產生一種強烈的慢心，促使他最終墮入三惡趣當中，即使從三惡趣當中脫離出來，也可能不是個具足圓滿的人身。所以還是以禪定、定念為主最為殊勝。若人具有三摩定的禪定，能斷除一切生死妄念，將脫離生死的觀念，達到無上智慧，這才能清除一切惡障。

如能遠離世間吵雜處而前往幽靜地，依於幽靜處的禪定是會愈來增上。雖然在村城中也可進行禪定，但在幽靜處其功德是無量的。在月燈經中特別提到幽靜的功德，告訴我們修證之人應前往幽靜處，離一切吵雜，如獨處的犀牛般(犀牛乃獨立生存的動物)，將得證禪定功德。我們應依於幽靜處，離開城村約五百由旬之處(指寺院)，內心依於正確思惟進行修證，這是一切諸佛成佛所行之路，未來也將依此功德，一切圓滿任運。其

利益功德，如人世間的榮華富貴，象群中之象王，但這些均非究竟。作為一個禪定之人，應捨一切有為之法。當心嚮往幽靜處，只要往幽靜處走進七步，其功德就已增上了。

各色花佛的故事是在說「人能具有三千大千世界之福德，卻不及一個具出離心之人的福德。」在迦葉佛，多量劫之前，出現一位佛陀名各色花佛，有一轉輪聖王名元龍王，他已有一千個王子，其後又有兩位王子從他的胸中化現出來，一名法，一名賢。當時，此轉輪聖王對各色花佛及其八萬四千家眷的菩薩比丘們進行了八萬四千年無比的供奉。此二位王子去到佛前，用意念請問佛，他們的父王經過八萬四千年所累積的功德，有沒有任何他法可超過此功德。當時，地產生了六種震動，法、賢二位王子遂請問佛為何有此異象？佛答：「此乃因為二位所問為殊勝的問題，當然有此現象。」當時有一位佛的比丘弟子名賢善：「請再詳述你的問題。」當時各色花佛即打了一個響子暗示二位王子，二位王子就站了起來，各色花佛即告賢善及其他比丘眾：「之前二位王子所問，有何可超越其父功德之法？」當時，此轉輪聖王所累積的功德雖不可思議，但其所有的善業功德，也不及能使心住於正念的三摩地中，亦不及前往幽靜處的方向前進七步的心念。為何稱此功德無量？因一切諸法本無來去、生死，能夠住於當下，其功德是無量的。當各色花佛講完，二位王子就出家了。當時迦葉佛：「過去的此轉輪聖王即是我迦葉，王子賢即大迦葉，王子法即文殊菩薩，比丘賢善即日藏菩薩。」

當二位王子在各色花佛前出家後，就進行禪定，並沒有進行任何繞佛塔等行。當時即有人對二位王子提出議論，因其不對如來、及舍利塔進行供奉，故此二人乃非正法之人。此二王子比丘即回答：「您知道是何因成為佛舍利塔？是何因使其成為如來？如何使其歡喜？因過去的如來是以持戒禪定解脫及所產生的智慧而得此一切，如今我也如是以這樣的因向他們供奉。」有人問：「你的意思就是我們不必去繞佛塔了嗎？」持戒本身的意義是不做任何造作之事，智慧本身的意義是離一切有為的智慧。應如何進行供奉呢？應進行無為的供奉，而非有為之行。應如何進行無為的供奉呢？王子比丘說：「朋友，你們因為有一個「我」，所以有一個對象要進行供養。但對我而言，已經沒有我和我要供養的佛，所以我是以無任何所見進行供養，這就是無為的供養。若你對特定的佛進行供養，則你將無法圓滿供養，更不必提供養之物。若真正對如來學處真實理解，那也無任何要進行供養的，也無所供或沒供的懷疑心態。」以此譬喻來進行，應如是處於幽靜之處，做無為的供養，供養諸佛。如果未能處於幽靜之處，有何害處？若一直處於吵雜城村當中，未來可能墮入三惡趣當中。

編輯註：中間錄音漏掉一段，敬請包涵。

應尋找大成就者、比丘們過去修持或加持過的地方來進行修證，或是尋求對身心無傷害、有水草樹林的環境來進行修證。支阿蹦森續：「所要尋求的幽靜之處，乃過去獨覺、菩薩、如來等，進行修證、累積功德或加持的地方，可幫助我們得成就。若未能尋得如此加持之處，也應尋找清靜之處。」所講清靜的地方是有溪流、花草、無毒物、充滿藥材的清靜的地方，日間無人吵雜，夜間無野獸擾害的地方。三寶云經：「清靜之處也指離托缽不太遠的地方，易於取得飲食，水、木材、火都不缺，遠離盜賊的地方，若是洞穴就更好。」在托缽路途中遠離一切危險之處，是最殊勝之處。以前是沒有汽車的，所以大部分的地方都是這樣的。有人又問：「有如是具足功德幽靜之處，我們就住在那裡，可以嗎？」答：「只是住在那裡也是沒用的，我們應尋幽靜之處精進。」所以我們要思惟為何來此？是為了圓滿一切善根，願得清靜正等禪定，如此開始精進。

某施主請問佛：「只住於幽靜處，是否圓滿？」佛答：「應思惟為何要去往幽靜處，若只是居住於此幽靜之處，而稱這就是修士，是不對的。有如獵人或動物，他們也住在幽靜之處，他們也是修士嗎？他們的名字是不能稱為修士的。此時應修思惟我願圓滿一切善根，將所思惟的真正究竟義現證出來，這才是我們要趨向究竟的明確方向。處於幽靜之處時，對持戒、禪定、智慧如理做到，使自己不為分別妄念所轉。」又問：「若往幽靜之處只是達到身語清淨安定，是否即達修證？」答：「若只是身語的清淨而認為這就是清淨，那是不對的。你會慢慢產生一個強烈的「慢」，認為「我」在打坐、在修證，你將被煩惱意識所轉。當心一直放逸於我慢煩惱之中，將不可能達到究竟。」

般若八千頌：「若只是進行身語的清靜，則連世間的禪定都未能達到，更遑論菩提。」施主請問經：「我獨處幽靜之處時，是將門敞開著而不關門的。我若有存在、所求、執著等之類的想法，則這一切都是錯誤的。我應放棄一切執著觀念，當真正沒有執著時，即便處於吵雜人群中，也不會有什麼區別。」處於幽靜之處的人像住於山洞中，洞口是沒有門的。若有執著存在，則將被愚痴所染。若一直沉睡在放逸當中，就是一種執著。學處經：「若人一直處於放逸、渙散的心，一直處於睡覺中，就如被愚癡所染，此時可能就被非人、天龍八部所妨害。當貪睡一次後，這習慣性就會越來越多，進行禪定時，都不可能有很清淨的心念，不可能達到清淨的見地，智慧會越來越遲鈍，然後開始有惰性，無智慧等害處，因被睡意所困，身體也漸感無力。此時對精進之人反而會說：「幹嘛跑的那麼快，做得那麼勤快。」會把自己所具有的一切白善業都毀了，反而變得很無力、煩困。於幽靜處是應捨棄一切貪著放逸之心。」

於幽靜之處，如何進行思惟？迦葉請問經：「請問佛陀如何依止於幽靜之處？」佛答：「依止於幽靜之處，意應處於八種方式。應捨棄一切對身體、命、事業的執著，應處於一切佛法功德當中，處於法的本性本體當中。不住於邪命的生活當中，力求圓滿，一切所要證得的義當中。」

迦葉問：「如是依止幽靜之處，身體應該如何？」佛答：「坐在舒適的坐墊上，具五支禪定的方法。」五支禪定乃指調服身體的五種氣：上行氣、下行氣、平等氣、遍行氣、持命氣。我(仁波切)認為馬爾巴大師的的坐姿，如唐卡所繪是五相坐姿。腰挺直，雙腿跏趺正念之；腰挺直調服持命氣，雙腿跏趺坐調服下行氣，雙手置膝調服平等氣，氣息自然呼吸調幅上行氣，眼微睜直視前方調服遍行氣。應捨棄對禪定的一切過失，以具禪定一切功德來進行，讓身體與心趨向平等。不過於放逸自己的身體，也不讓身體有過多的造作，讓「定」住於自然的禪定中。腰挺直，雙手執定印。執定印的方式是左手放下、右手放上，拇指相對觸，此乃如來之寂靜定印。眼如如來般禪定，如佛相般，釋迦摩尼佛的眼是未閉的，依於如來的身相般。這種腰挺直、持定印所修行的功德，是我們脫離一切放逸的根基，使我們的心處於清淨當中。

律儀經中也有講述到這樣的坐姿所得到的利益。當時，在恫聶的地方，有一個甚尖的山頭上，住著五百獨覺佛。其對面的山上也住有五百外道仙人，五百隻野豬及五百隻猴子，均處於此幽靜之處。當這五百隻猴子繁殖越來越多時，猴王開始擔心食物供給不足。所以當有小猴子出生時，猴王就會去殺掉剛出生的小猴。母猴們就商量，當有小猴子出生時，不要去告訴猴王，來保護小猴子的生命。有一個母猴如此保住她的小猴，在小猴稍大時，被猴王發現，即將此母子趕出猴群。如此母子二猴輾轉流浪到五百獨覺禪定的地方，間接也聽到一些他們的說法，吃食獨覺們剩下倒掉的水果維生。平日獨覺們持定印打坐，猴子也學習跟著依樣打坐，

慢慢變成一種習慣，跟著獨覺們該吃的時候吃，該打坐的時候打坐，行為上是越來越像，猴子也越來越喜歡。之後，當獨覺們示現涅槃、展現神通，上身化火焰下身化水而去。當時，兩隻猴子非常痛苦獨覺們都不見了，遂又開始流浪去到五百外道仙人的地方，聽仙人講法，吃仙人剩下倒掉的食物，猴子就又在此住下來了。當猴子見到仙人用其他不同的姿勢進行禪定，有雙手往上，或一手往上，或眼盯著腳等時，就會用手去打仙人的雙手，要他們將手放下，改用猴子已習慣的禪定方式。仙人們覺得猴子們對他們的苦行有障礙，遂要求對面獨覺地方的人請將猴子帶走。對方乃告知仙人此猴子乃是在有念知之情況下禪定，與你們的禪定不同，其實猴子是在教你。仙人沒辦法只得照著持定印的坐姿打坐。然而猴子的持久力比仙人還長，慢慢的仙人們的善根顯現，也得到了世間的禪定。依於過去累積的善業福報，開始顯現本具的智慧，真實得證菩提。這個故事是說明身體的坐姿要點也是一種功德，其利益之大。經云：「如同過去釋迦摩尼佛是在菩提樹下以金剛跏趺持定印的方式得證菩提，我們也應如此。」

現在要再一次講述如何去思惟甘露四法。

1. 思惟死亡無常，對治貪戀此生。

2. 思惟人生難得，對治放逸懈怠不精進。

3. 思惟因果，使此生變得有意義。

4. 思惟輪迴過患，對治對貪著此生的享樂。

思惟死亡無常。當在此生，不應為謀求名譽、財富或世間的成就而進行修證。秘密瑜伽續：「不為此生而修證，就如外道裸衣派等所進行的修證，也不應為此生牟利而去修夜叉、養小鬼之類等，也不應以持咒持氣修證神足(可以走得很快)，也不應為謀求自己能看到地下寶藏而進行對眼的修證，或修證可以使用心術將國王的心迷惑的修法，或只是為了個人世間的財富而用各種不同方式進行息增懷誅。我們不應去做此細微成果之修，應將心放置於無妄念，而專念於達到究竟解脫之果。若只是以「只為此生利益」的觀念而進行修證，是無法達到殊勝成就的。在心續中沒有生起強烈的死亡無常的觀念，是無法達到正確的修法人。雖然說是一個精進者或是智者，均非圓滿，總是會被拖下去的。

我們現在很多修行人，均被世間八風所染，心續沒有真實生起死亡無常的觀念，這也是為什麼在許多法之前都要講四加行。這裡所講的死亡無常即是四加行中所說的死亡無常。這與蓋房子的地基是最重要的道理相同。當一個學佛的人心續中未將死亡無常的觀念正確建立，雖然想要修習正確佛法，想要理解達證空性，雖有此想法但根基卻不穩固。常常覺得在修法過程中需要很多助緣，譬如去進行閉關，但當助緣具足時，又覺得身體不適、不能睡覺、有魔障害、又有甚麼細菌干擾，各種情況出現，又會退失出去。這就表示在心續中未將死亡無常的正確觀念生起。

在內心中死亡無常真正生起時，應該是放棄此生，一心專注於修證。當未曾真正生起時，是無法將此生放下，還是會有很多貪念，無法從貪念中脫離出來，做任何事還是又回到原點，任何修證都不能達到一個很好的標準。大方廣遊戲經：「不只是人無常，三界一切也是無常，如同秋天的雲，天氣也是變化無常，人生如夢，壽命如閃電，如瀑布流水，也是一剎那一剎那。」表示三界一切均在剎那間變化，一切均是無常。

當思惟人無常時，首先是往外去思惟器物。世間器物由須彌山到四大洲，一切均是無常。如過去經典中解釋般，最初世間是一片空寂，空寂中產生微風，微風越來越強烈，其間形成如鼠毛尖般最微細的微塵，微塵愈積愈大，才開始展現東南西北上下的方

位，當方位愈來愈大，才開始形成水域、地基、須彌、四大洲，宇宙才開始成立。簡要解釋與一般佛教講的世間宇宙是一樣。首先成立的是外在世間器物，當外在世間器物成立後，才有人類的形成。以佛教的解釋，此時即欲界光明天形成，當光明天開始變成粗狀時，就產生了人類。這一切都是從無常開始，本來是無開始而到有，當世間一切形成的同一剎那又在改變，最終在末劫時，一切被火焚盡。末劫之火有如七個太陽的熱量，此時整個世間的草木均被燒盡，水、河流全部乾涸，四大洲全部被焚滅，連梵天及梵天以下全部焚盡。以上在大方廣遊戲經中有所說明。由此告訴我們，世間一切均為有為之法，一切均為不堅固，沒有任何地方可歇息，一切皆為無常，隨時都在改變，不應對世間法執著。

龍樹菩薩勸戒文提到：「思惟外(大)世間器物，連四大洲須彌山都不留一點灰燼時，弱小如我們人的身體就更不用提了；思惟內(小)南瞻部洲，可由四季的改變，春生、夏長、秋收、冬藏，而知道一切都是在無常之中；思惟有情世界，思惟人生無常從出生、成長、到老，我們都會經歷這些人生過程，一切都在改變。」從個人的改變也可看到整個國家也在改變，也可從世界看到大國侵略壓迫小國，一切都在無常當中。

由此也可理解到自己不可能無死長住，自己也終將走向死亡。以壽命的角度來看，也會因年月日秒都在瞬間剎那間改變，沒有任何一個地方是可以停息的。當一切都在瞬間改變中，我們是愈來愈接近死亡。觀察周遭的親人或鄰居，不論已往生或在世者，對無常的觀念便更將清楚。理解到一切都將毀滅走向死亡，心中才會想到自己也終將回歸死亡。

特殊集語：「當去墳場看到那些屍體慢慢腐爛發臭，皮膚光澤盡失，這時就要想到自己最終走向也是如此。入菩薩行論：「當我去往墳場看到墳場中的白骨時，想到現今雖活著的我，最終也會如此一堆白骨，願我心中也能生起無常的觀念。當看到肉體被焚化餵鷹，當思惟我的身體最終也將步上如此過程。」戒王經：「最終我們的身體就如同墳場中的屍體，雖有眷屬在哭喊，但不論是餵鷹或焚化，終將走向死亡。如同眾生的無常，國王你的身體也是一個無常之體啊。」

對內有情的無常，我們應該一直思惟人身無常。因為我們平常對自己的身體都有無明的執著，認為身體非常好，要擁有它保持它，這叫做「常執魔」。我們應該用人身無常來對治此常執魔。應理解身體是無常之體，是不堅固，非常脆弱，是沒有一點精華的。要了解身體只是血肉膿血組合而成的一個身體，當你對自己身體產生執著時，五臟肺腑所產生出來的不淨物，其實只是一種病體垢染的來源。自己呼吸氣息的改變，或由嬰兒期到現在行走的改變，都可看出這一切都是無常的過程。

無垢稱經：「身體其實是一切病體的來源之因，它只不過是如同海泡一樣，比較堅固而已。雖然海泡剛接起時，可當藥用，但也只是短暫的堅固。當再用力壓時，它是會破的。人的身體也如同河流或水上的水泡，是剎那顯現、剎那消失的。也如同芭蕉樹、蔥一般，一層層剝落後，最終是沒有一個實體的。此身也是如同由魔法變現的幻身，若對此身有執著，就如同在夢中的執著。」

身體是依附於過去生的業力所展現出的色相之體，是要依於外緣才能成立。就像空谷之音必須先喊叫才會有回音，身體也是要靠外緣才能成立。身體改變四大而產生病源，就如同秋天的雲，剎那間從晴天變成陰天。身體看似是我們的執實之體，其實是我們畏懼之體，最終是要丟棄的。

龍樹菩薩的勸戒書：「人的生命是非常脆弱的，會被外在的一切所擾害。生命如同水泡般，人的生命是依於睡夢中的氣息，在呼出吸入之間，當下還能醒來已是非常奇妙，這一切都是無常。依此慢慢回歸到自己身體，了解人身一切均為無常，以此思惟。」特別要思惟沒有一個永久無死的地方，每個人都在死亡無常的過程中，可能很長壽也可能明天或當下就死亡，是不能確定、無法預知的。

涅槃經：「有生必有死，有年輕就有老化的過程，這一切都不離無常。當我們認為很健壯時，病可能就出現了。當我們認為會長壽時，死亡之主已接近，一切都處於無常中。在佛的生辰傳記中提到：「請問你在世間是否有看到或聽到未曾死亡之人？若有則我們可以成立「沒有無常」之說，但是從未見到，所以一切皆是無常。」

理解此身一定會死亡，一切法為「有為法」，所以觀「思惟無常」。凡依有為之法，一切事物都將會破滅。就像一個東西，有為法都是集聚的，如世間財富最終還是會漏盡，當集聚離開時就會破滅，表示任何都是一種有為而成立的，就是一種破壞之法，就是一種無常。過去佛、比丘、羅漢們均捨身而去，身體示現的都是無常，那我們就更不用提了。

經云：「一切有為之法如同陽焰、海市蜃樓般都是無常，這一切都是有為之法。壽命也是瞬間之無常，應以無常而觀之。」人的壽命由母胎開始，意識進入，微塵展化、化現開始改變，至胎兒出生，嬰兒由年輕到年老，整個生命都在瞬間改變，一再無常。也可由有為之法來說，如上午有那麼多人集聚在一起，下午時就一片空寂，這一切都是瞬間在改變。

入菩薩行論：「如同白天的太陽，不會長年都是白天，也會轉變為黑夜。如同此般，我的生命也不會永遠住在這裡，它一直都是在改變，也不可能用甚麼東西去延長壽命。日夜都在循環中，我的壽命也在生死循環中，應觀此生就是一個無常。生命就像瀑布之水，沒有一刻停留，都是直接向下流。我們對於世間的無常平時就要有準備，就像與朋友相聚應常思考無常，理解我們現在有聚也可能分開，這種觀念平時就要建立，並不是所有事情都能如你所願做到，因世間一切都是無常，應將無常關注於每一個當下。」

總之，表達生命之無常如帶往屠宰場的牲口，當我們業現前時再也無法迴避只得隨順。死亡的惡緣隨處都有，但活著的順緣則非常稀少，生命如同風中之燭，瞬間就會被風熄滅，即使是轉輪勝王最後也會像風中之燭，還是會被熄滅。當對無常之法有思惟時，才會有強烈的修法心念產生出來。

問答錄

Q：在幽靜之處若只是身、語定而意不定，這樣的禪定，還不如世間的禪定。請再加以說明何為「世間的禪定」？

A：無意識界、無想界，都屬於世間的禪定，在尚未脫離念知的情況下，都屬於世間禪定。

Q：仁波切解釋了依止幽靜之處的功德。但當平日上班不能依止幽靜之處，也會因疲倦貪睡而變得懶惰散煥，有何方法可以改變自己，轉為精進？

A：我們要了解此論乃是講述針對一個已放棄此生，直接出離修定的人的過程。我們是處於在工作中同時修證，二者是有一些區別。在世間上，為工作勞累，思惟全在工作上，回到家已非常疲勞也只能睡覺。所以此論為什麼說「首先要脫離世間」，原因在此。自己必須用世間的方法幫助自己，不要馬上被隋性拖住，可以先開始做點功課，讓精神恢

復一點，或喝個咖啡、做點運動，讓心情開朗一點。

Q：每人所需睡眠的時間不同，睡到自然醒如何？

A：應以個人身體狀況而定。以藏區的角度來看，晚上睡眠時間是以個人狀況而定，但白天是主張不睡的，尤其是中午，對膽或潰瘍之類非常不利。雖然睡眠因體質不同而有差異，但有時也是惰性，會自然再繼續睡下去，這樣就不應該。睡覺是一種休息，但若慢慢學會打坐入定，禪定與睡覺的休息程度是相同的，且更甚之。

Q：醫生說睡眠多一點較不容易得老年癡呆？

A：真的有可能。豬睡的很多，但有人說豬很聰明。

Q：既然我們在世間修，是不是有變通的方式，可以去往幽靜之處，如閉關？

A：這個方法當然最好。有休息的時候，做一兩天的閉關。剛開始的時候不要太多天。禪定的誓言是不要超過自己的能力，不要違背誓言，對將來不利。誓言將時間慢慢增加，禪定就會自然累積。譬如說一天，就要把一天做得清淨、如法。西藏的習俗，若有誓言要做七天，一定要圓滿，若沒有圓滿七天就中斷，這是非常不好的緣起，因為違背了自己的誓言，以後做任何事都無法達到圓滿。開始由短的，熟悉之後再放廣，不要違背誓言，緣起是很重要的。

Q：由聞思修而產生的定解是最重要的，可不可以請仁波切多講一些「思」。

A：其實在聽聞時即是在思惟當中，如是聽聞、思惟是同一法門。在聞、思的同時，思最重要的。讓所聽聞的本來意義，在自己心續中有所了解，這就是思的過程。將過去所聽聞的意義，在心續中思考體驗，在下一次聽聞到同一法時，就會有如是感受。若沒有做到這一點，就會覺得過去好像有聽過，那就是你過去沒有去思惟，在這就會出現困擾。如讀誦密勒日巴道歌傳記，第一次只是唸過，並沒有去思惟，看過就算了。在第二次讀時，好像有一些思惟，這就是第一次沒有正式去思惟，所以一次、二次、三次都有不同的理解，這就是思惟的過程。

Q：上回提到何為具格上師，請問何為具格弟子？

A：忠實、堅定、心意不會亂轉。可使心寂靜、不常發怒之人。具智慧。能忍一切苦，能忍不論從佛法上的苦行或世間的惡言惡語。秉直忠實之心，沒有奉承阿諛之心態。行一切善法，捨棄一切不善念。對眾生有慈悲之心。對上師給予的教導，不論上刀山下火海都會去做。對上師、同修師兄或他人所做一切善業都能生起歡喜之心，非常喜歡修證、做共修等。一生修證非為此生世間之樂，願來世能得證究竟果而修。上師與弟子之間如同密勒日巴依止馬爾巴大師般，亦如同那若巴依止帝洛巴一般。

我們今日非常幸運，口訣如流水般普遍。然而過去的上師為求得一個口訣是歷經艱辛。當他們要求得一個口訣時，上師不會馬上傳授，首先要先觀察你的心續，會先遭到為難，讓你產生恐懼抗拒，讓你本來的貪嗔癡念流露出來。這時，你應將這些心念降低，更加虛心求教，上師才會給予，經歷這樣一個苦難才求得一個口訣。

由馬爾巴大師傳記中可看到很多例子。如他的一個大弟子，俄巴大師請求給予勝樂

金剛的灌頂，把所有家產及所擁有的一切都奉獻給上師，當俄巴大師將所有家產全部供養時，家中只剩下一隻跛腳的山羊。為此馬爾巴大師不給他灌頂，因「你還留著一隻跛腳的山羊」，俄巴馬上要派人去取，馬爾巴大師說：「是你要灌頂，怎麼可以叫他人去取，應該你自己去取。」俄巴的家在很遠的地方，又因為山羊是跛腳的，俄巴只得背著牠走回來。當他把羊背回來後，馬爾巴大師說：「我的弟子為求法是如此的虔敬，我應該給予所求。」當準備灌頂時，密勒日巴想說：「我蓋了那麼多房子，為他做了那麼多事情，也一定可以得到灌頂。」他就坐在最後準備請求灌頂，可是馬爾巴還是說：「你不夠格，出去。」此時，密勒日巴心裡只有一個念頭，那就是去死，他心裡覺得他是無法求到法，只有求死才能得以解脫。這時，馬爾巴才把他拉回來，給予灌頂。從這些故事裡可以看出過去求法是多麼的艱辛。當我們看到這樣的行為時，並不是上師為難你，而是幫助你，讓你覺得在這一生裡這個口訣是最重要的，你的心才能精進專注於此，所以過去有那麼多人有成就。現在口訣像流水一樣流給我們，但我們卻不覺得很重要，而失去了精進的心。我（仁波切）和你屬於同一時代的人，我們沒有精進心，我們一生所做都不及他們過去一天所做。

Q：仁波切講解死亡無常，我心中感到很消極，覺得一切所經歷的都如夢幻泡影。如何能改變此心態轉為積極？

A：如密勒日巴大師，當他產生厭離心，他的心情也是非常痛苦。他就憶念當下已擁有上師所給予他的學佛修証口訣功德等等，他可以把過去所做改變過來，盡力的把心放在修證的口訣上面，這才是當下應該做的。這就像瞭解無常，心裡很難受，在難受過程中，應要了解其實我已是很幸運的，我已接觸佛法也可以有時間去修法，應該把時間精力多放一些在修證上。應以這種心態來看待，不然也應了解思惟，若沒有利用時間去做有意義的事情，那又是一種浪費。當有難受心情時，更加深念法的功德，我再也不應該浪費，將此意念提升。密勒日巴大師剛開始時，也對死亡產生恐懼，即往深山進行修證，最終了解無死之路，再也不對死亡產生恐懼，而可以坦然面對死亡了。

Q：前面講到貪睡的問題，但是睡不著怎麼辦？應起來做功課嗎？

A：應思無常。真睡不著時就打坐，若打坐也不行，就念誦一些法本。

Q：要如何好好睡覺？

A：一般睡不著可能是時差或對公事一再思考，對事情有方法了，其實就可以睡覺。是要想儘快完成一件事情或是有疑惑，在這兩種心態下才睡不著。這兩種心態尚未完成之前，就會一直保持在思考中，讓你睡不著覺。

Q：若因修法而睡不著覺呢？

A：剛剛你們是說想睡覺，可是我們所講的目標是如何修證這個法，不是睡覺的問題。當你說修法讓你不睡覺，讓你精神好，那可以一直的修法下去，這是好的現象。但是在修法當中，心裡想著我為什麼還不睡覺的心態存在的話，那你的目標還是在思惟睡的過程，這樣思惟已經在改變了。睡覺是需要有一個規律的程序，每天睡前保持有相同的過程，睡覺會比較穩。如果有時睡有時不睡，有時又要工作，生理上自然無法入睡。

大乘精要(4)

朗欽加布仁波切 講述　　敬安仁波切口譯
2006 年 8 月 26 日於美國中心　　岡波巴編譯小組 紀錄

為引導因顛倒之見而迷亂，流轉於輪迴苦海中之遍虛空如母眾生到清淨正確的道路，以清淨的動機來聽聞大乘精要。

在藏傳大乘佛教的傳統，任何法門的開示都是依過去大菩薩的論著做為基礎，在此論的基礎上來進行開示，均不會偏離道。現今已很少有用這種方式來做開示，而只是直接教導一般世間的開示，那只是暫時給予我們心靈上的一點安樂。開示時並沒有以論述作為基礎，也沒有給予每個階段的口訣，會使我們覺得法不甚深。其實法是非常甚深的，從頭到尾是有一定的過程，開始去理解什麼是最初的動機、本具的基，再引用經典來開導，使我們走向最終究竟的果，是循一定階段層次而上的。一般世俗只是教導一些善心之類，給予一些暫時的安樂，並不能給予我們對真實本來究竟的甚深法門有所理解。

上次已說明在論的總說部分，如人的身體軀幹來解釋基、道、果，另用人的四肢來表達廣解部分來解釋。在基的部分，基礎乃眾生本具的如來藏，分障與不障，淨與不淨等區別；如何去淨除垢障，得到本來清淨的如來藏體。在道的部分，分四點來解釋：1. 所要認知與學習的是什麼。2. 思惟此道。3. 正式學習此道。4. 實踐修行。要認知自己的上師，如何決擇自己的善知識，一個善知識應具足的性向是什麼；如何去依止善知識；如何將上師給予的法門實踐修行。

認知善知識的部份是非常重要的，不論是經教或密教，我們一定要理解一個善知識所應具足的性向。若未能具足全部性向，但至少此善知識不是以自利為主，而以利他之心為主。首先依止善知識，觀察至為重要。

從總體來說，在學習認知或請法時，應以恭敬法喜之心來求法。求法時勿以為高深的法門才是好的，而解釋較平凡的法門時就認為太普遍了，這是錯誤的觀念。就有如無常法，覺得是一個很普通的法門，常常聽到，但是要真正理解無常法是很難的，一定要從心續中生起無常法才是正確的。當苦現起時，能理解一切乃變化的體性，就不會為苦所轉。若內心沒有達到一定的見地，即使是聽聞一個高深的法門，也是沒有幫助的。

吉天頌恭的一意：「在他人教授中認為是平常的法，但在我的教授中卻是最深的法。」密勒日巴大師就是在心續中真實生起無常的心念，依於這個力量使他一生中見修圓滿。一直以來，我們對享樂的心態、需求他人的讚頌、供養奉承等這些貪戀，讓我們流轉於輪迴世間中。要如何對治？則須依於無常法，認知死亡隨時會來，沒有任何不死之地或以財富等來贖命的方式，可以讓你不死或能讓你從死亡的束縛中脫離出來。應知苦與死亡所帶給我們的感受是有功德的！若無真實生起對苦和無常的觀念，是無法從世間出離的。因為這種感受使我們生起趨向佛法的強烈心念，及催動我們精進修法。

我們開始此次的講述。死亡是無定期，在母胎、孩童、青年、老年的四個過程，均會發生死亡，並不是只有老年才會死亡。經云：「不要以為現在的身體是活力充沛而不會死亡，那是錯誤的。對死亡來講，死亡的惡緣是很多

的，而存活的善緣卻是很少的」。經云：「死亡是無法確定的。若認為今日狀況不錯，明天還會活著，其實是錯誤的想法，有可能下午就亡故了，誰也無法確定何時死亡。」不要被「會活著」的心念執以為常所擾亂，應常執「無常」的心念。一切生活的資具均可能成為死亡的惡緣，如房子可能因地震塌陷，衣服可能將小孩的頭悶住，食物可能中毒，親人可能爭鬥而死亡。

經云：「將四條不同的毒蛇放到一個器物中，因毒蛇們各有其食物嗜好，有的愛好藥草、牛奶、一般食物或是好血等。當只餵食其中一種時，其他三種就會攻擊傷害。就如身體的四大，要保持平衡是非常不容易的，當四大不平穩時，即會產生死亡的相徵。」以藏醫的角度來看，當四大中之一增勝或四者均微弱等的四大不調時，均會產生死亡的徵兆，如因四大不調而產生病源、細菌。四大是自己本身具有的，因不同的增勝、不調、不穩時，即產生各種不同的死亡徵兆。此表達生命有如馬尾巴毛般的微細。佛陀在廣大遊戲經中云：「趨向不死之地是不可能的，不論是住在天空、海上或深山裡，都不可能有一個不死之地。」

我們應理解死亡的惡緣那麼多，而使生命存活的善緣卻又那麼少，我們應該盡量把心趨向修行佛法。首先由一般的有漏善業之法，去增加累積福德資糧；再深入學習無漏的善業，深入佛法。不要認為現下身體很強壯，什麼都很好，其實這是一種錯誤的觀念。

廣大遊戲經：「生命如閃電一樣，很快會消失、又如未經燒烤的陶罐會被水溶解、又如水泡般、如芭蕉樹般…等等來比喻生命的脆弱。」菩薩請問經：「生命如花草上的露珠隨時都會消失，是非常脆弱的。」金剛經：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」表示一切有為法均為無常。

即便現世富可敵國，令人羨慕，但當死亡來臨時，這一切都無法幫你，你也不能帶走一點東西，一切只能留予他人，甚至可能變成他人鬥爭的惡因，而做下惡業。廣大遊戲經：「當富可敵國時令人羨慕，但當死亡來臨時，這一切都不可能幫助你，也不可能帶走一分；但沒有財富，也是一種苦。」告訴我們這一切皆為有為法，一切積聚皆為苦，一切皆為無常。反過來思考，一切皆由心所進行，佛法講如何調伏、調轉你的心，來轉換你的看法。入行論：「在世時，擁有很多財富被人稱誦，但死亡時有如一個被強盜洗劫的老太婆，是一無所有。」

佛在講戒律時，有一則故事。有一聖者名涅噶，在腰下部位長了一個很痛的膿包。求醫時，醫生診斷是因為身體氣的不調，所以要先恢復氣的能力，就必須要快點喝牛油。涅噶就派侍者去準備牛油和擦膿包用的布。第二天醫生看到他，問：「喝牛油了嗎？」答：「尚未喝。」醫生：「若你沒快點喝，膿包又擴大，情況就更不好了。」涅噶問侍者：「你們怎麼沒有聽到醫生說要我快點喝嗎？」又想：「膿包又變大了，我需要更多的牛油和擦布。」就吩咐侍者再去多準備一些，因而這天又沒喝牛油。隔天醫生再來看他，問：「喝牛油了嗎？」答：「還未喝。」當下醫生很生氣說道：「你現在病情已嚴重到你包到牛油裡也沒有用了，你已被閻羅王的鉤子勾住了。」涅噶一聽，立刻喝下一大缽的牛油，但因無法消化，就死了。他去世後，在他房子裡找到有三萬兩黃金，於是大臣就稟告國王，國王隨即派人將他的房子查封、留下黃金，然後將他的屍體火焚了。當時佛陀向阿難言：「一個比丘在享受這種世間供養時，尋求越來越多的牛油就是一種貪念。從今而後，一切比丘應捨棄一切過餘的需要。」後來阿難到了當初涅噶比丘居住的國度中，見到了此國度的國王舍伽王，告知國王：「我們國度的比丘是沒有這樣的貪念，也沒有這麼多的財富的。」

此故事表達不論死亡如何臨近，都要有知足心；若隨順貪求無厭、放逸自己，終將走向死亡。在此也講述了死亡無常與對財富知足心的觀念。表達當死亡來臨時，生命是無法用財

富贖回的，不論親人或任何一切均不能對你有所幫助。廣大遊戲經：「當死亡來臨時，即使是最眷戀的人都要分開，就如一片楓葉不自主的被風吹走，完全沒有自主的能力。」入行論：「當死亡來臨時，最眷戀的人都將成為無有。最不喜歡的敵人也將成為無有，連自身也將無有，一切皆為無常。」

死亡之後並不表示結束，是還要再受一次業報。雜阿含經中引用舍伽王故事。舍伽王的妃子承天瑪懷胎時，有一大臣之妻也同時懷胎，依於習俗邀一婆羅門來預測並取名。王妃之子取名甚生，大臣之子取名害母(因為令其母親懷胎時肚子非常疼痛)。當此二人長大後，常一起結伴出遊打獵，有時他們打獵時會超越國界，到釋伽族境內的一個漂亮的花園內，因而常破壞花園的環境，如僕從常將馬糞垃圾丟棄於花園中，而引起釋迦族青年們氣憤，建議要殺死他們。但釋伽族的年長者勸解說這只是突發，忍耐一下，因而並未發生爭鬥。但甚生與害母回去後，聽到有「要殺他們」時非常氣憤，遂帶領更多的軍隊和大象去糟蹋蹂躪此花園。當釋伽族的青年趕來時，他們已離去。於是釋伽族人就用言語辱罵他們說：「那個窮人的兒子跑到哪裡去了？」這話就又傳到甚生王子的耳中，他就非常生氣發下誓言：「當我登上王位後，一定要將他們全部滅亡。」可是經過了很多年，舍伽王都仍然在位，於是害母就向甚生王子獻計：「不如挑撥他們君臣來逼舍伽王退位，你就可以登上王位了。」經他二人挑撥離間後，幾乎舍伽王的五百個大臣都同意王子來繼位。有一次在舍伽王去考察釋伽城時，剛好釋迦牟尼佛在當地說法，舍伽王就想要去見釋迦牟尼佛，他的侍從仁布就安排舍伽王去那裏聽聞佛法，並將身上武器全部取下。此時侍從仁布心想：「王子若在國內登基，若我不回去則對我的將來不利。」他就將帶來的隨從全部帶回國內。當舍伽王聽完講法，心理非常歡喜，可是發現要回去的馬車僕從都不見了。打聽之下，才知道僕從們都回國內，而大臣們已擁戴甚生王子為王了。他沒辦法只得走路回去，在路上碰到出來尋找他的王妃承天瑪。一問之下，承天瑪告知：「因為你沒有回來，而王子也已升為國王，所以我出來找你。」因國王年老，只得柱著拐杖兩人慢慢往回走。路過舍衛城時，舍衛王知道是舍伽王，覺得不應視他如平民，應該去迎請他。正在準備迎接事宜時，因舍伽王年老，在路上沒吃、也沒水喝，當他看到有蘿蔔時，吃了一點就往生了。當舍衛王準備好儀仗隊前來恭迎他時，只見舍伽王整個人匍匐在地，手裡拿著一個蘿蔔。舍衛王覺得這樣真是不堪，應該早點來，覺得應該以國王的方式來荼毗他。在此表達，舍伽王在過去是如此富有，但當死亡來臨時，卻依然是無水無食。這也表達，這是過去自己所造的業，而成為你死亡的一種惡緣。

弟子問佛陀：「舍伽王是如此富足顯赫，又是佛陀的最大施主之一，為何死時是如此悲慘？」佛告訴弟子此原由。因為過去舍伽王是婆羅門家的一個孩子，因家境貧困，孩子們必須出去討食。有一天他討到一條蘿蔔，回來後交給母親替他保管後再出去討食。剛好在城外山上住著一位修禪定的獨覺尊者下山來托缽，他母親心想：「這真是很好，可以替兒子積點功德。」就將蘿蔔供養尊者了。歷來的習俗，尊者是不言語的，他們只是示現身體方面的神通。當獨覺尊者收到蘿蔔後，就如鶴一般飛走了。母親想：「真有這種能力！」接著兒子沒有討到食物就回來了，詢問母親他的蘿蔔呢？母親告知為了替他累積功德已供養尊者了。兒子聽了之後非常生氣，覺得我已經沒得吃了，還要把吃的東西給他，就發了一個毒咒，希望這個獨覺尊者在沒吃到蘿蔔前，就匍匐在地死掉(如舍伽王之死狀)。因為他所發毒咒的對境是獨覺尊者，依於境的業力，要使他在地獄道受過千百種的業報，此次舍伽王的業報是最後一個業報，這個業才完全受完。

當死亡來臨時，不論是國王或是有多大的權勢，都無法逃避。就如現在非常愛護的身體，在死亡之時，都只是一堆發臭的肉，不論用多華麗的衣服來裝飾現在的身體，都是沒有用的。廣大遊戲經：「當死亡來臨時，你愛護的身體，

就如深山裡動物的屍體，只是一堆隨便扔在那裏的腐肉。」龍樹菩薩的勸戒書：「你所愛護的身體在死亡後，只是經焚燒後的一把灰而已。你以為乾淨的身體，其實是不淨的，是一切惡臭腐爛的來源。」

若認為無常法是普通的法，其實是錯誤的。首先，要了解無常，對世間產生強烈的出離心念，當你有了解脫的心念才會有皈依的心念。在進行皈依後，再進行發心的動機，由世俗諦到最終理解勝義的菩提，是循一個層次而上。若「法」沒有循層次而上，就如同將房子地基建於冰塊上，是不可靠的，當春夏來臨時房子就會毀壞。

在我們的心續中若沒有真實生起無常的心念，只是嘴上說說，只為了今生苦樂而擾，不論我們有多高的見地，都還只是落在此生當中，是無法對世間產生強烈出離心念，無法達到真實究竟。經云：「若未於心續中生起無常心念，只是做完一件事，又想著下面要做的事，一直延續這種想法時，死亡其實已經來臨。所以能生起無常心，是一切法的根本及一種助伴。」大涅槃經：「一切足印中最殊勝的是大象的足印；一切農地中最殊勝的是有果實的農地，能豐收飽足肌腹的農地；一切認知中無常是最殊勝的。」大集雲經：「對天神進行千年的供養，其功德不如聖者用一個下午的時間來講述空性、無我。一切有為法均乃無常。」

有人認為一切的有為法皆是無常，就不需要做甚麼事了，沒有什麼意義了，這是一種錯誤。應將一切有為法如夢如幻的來看待，不要加入執著。若已能脫離執著，則能將有為法如夢如幻般的去看待，就沒有說不要做一切事，最重要的是斷除執著。若認為不做任何事就能離開的話，其實是沒有辦法離開的。在有為法之中，還是要繼續生活的，最重要的是不要貪著執著。

我們已講完「基」，「道」也講完了「認知」，在「思惟」部份也已講完了「對冶貪戀要用無常」。接下來要講「對治放逸懈怠、不精進，要思惟人身難得」。

如何對治懈怠不精進？首先，心續中應生起強烈的無常之心，這點非常重要。若未生起此心還是會隨念而轉，所以在心續中生起無常的心是最基礎、根本的。

平時我們只是聽到「人身難得」，並沒有真實的去思惟它，真實的去了解這個身體是如何難得，如何去利用此難得的身體。我們是依於過去累積無量的資糧為基礎，才能得到這樣的人身，這個人身是非常難得的。

從總體而言，由相對六道中的其它五道來解釋「人身難得」，但要得到「暇滿」的人身則更是難得。入行論：「稀有的人身是非常難得，在得此人身之際，應將人身作有利益之用，這才是世間正士夫。此人身得八有暇、十圓滿之身，才屬正士夫。」日光經：「得能學習佛法的人身已很難得，而聞法之人更難得。」表達這些都是非常難得的東西，現下應將此身放在聽聞、修證上面。

「難得」的意思就要從「八無暇」和「十圓滿」來解釋。「八無暇」乃指地獄道、惡鬼、畜牲、邊地、長壽天、邪見、暗劫與癡啞，我們是從此八無暇中脫離出來。「八無暇」：地獄道受劇烈寒熱痛苦所逼；餓鬼道受飢渴之苦、心如火焚；畜牲道(旁生道)屬愚痴並彼此殘害；生邊地取捨顛倒而行、難遇善知識；長壽天則無想；邪見根本無法入正道；暗劫佛不出世、不遇佛法；癡啞不能言語、不能解義。詳解請看大手印五支前行指導了義成就乘。未出生在以上的地方才能稱為「有暇」。

除了以上這「八無暇」外，從數量上看，人身也是難得。若以相對比例來看，地獄道與惡鬼道是惡鬼道較少。惡鬼道與旁生道相比，旁生道(有棲居於陸與海上兩種) 又比較少。再從旁生道看人道，人類數量更為稀少。所以從數量上看，人道真是稀有。但在從人道內以

「八有瑕、十圓滿」來解釋，得此暇滿的人身更是稀有難得。

喜自在讚頌經：「人的身體裡具有八萬個如細菌般的小生命，而這八萬個小生命中的每一個生命又具有更小的五百個生命。一個人的身體就是很多的生命在一起，我們去到墳場，看到有很多很小的螻蟻，但是往內看其實更多。」經云：「細微的去解釋，其數量是無法用言語來表達的。」我們只是看到粗糙的表面身體而已，無法從細微的角度來看。

在「長壽天」裏，根本沒有修佛法的意識存在。從「邪見」而言，根本沒有佛法出現，一切行為都是愚昧傷害，雖有類似宗教但是以殺害生命為主，所以佛教稱此非宗教。從「癡啞」來解釋，五根不全，根本無法聽聞佛法。

在其他的道中，是無法有能夠聽聞佛法的人身。經中又提到：「遇到正確的導師、遇到開示佛法的正士夫善知識是很難得的，引導我們走向正確的開示之法，也是很難得。作為一個修行人是以正命養活自己，過去的一些成就者等都行苦行，用正確、不是邪命的佛法來進行維持自己的生命。

所謂「十圓滿」乃指「五自圓滿」與「五他圓滿」。在此並不分別解說，以總體說「導師圓滿」。佛陀請問經：「人身非常難得，能遇佛出世講法也是難得，能得證菩提心也是難得，能對佛法產生強烈正確的誠信也是難得，我們應儘量把握此難得的機會。」

廣大遊戲經與律儀經云：「有一無憂聖者對一國王說：在世上有一種烏巴拉花是非常難得見到的，而佛陀降世比這更稀有難得上千百倍。」烏巴拉花乃出生於須彌山的東北角，當有佛降世時才會開花。只有在佛準備入胎時，生長花的那塊土地才開始濕潤肥沃；當佛出世時，才開始下種子；當佛開始可以走動時，才開始發芽；當佛示現正覺時，花才開放。另一經云：「烏巴拉花是不會再來一次的。」表示有佛出世是非常稀有難得的。在過去四十大劫裡，佛都未曾出世，在未來六十大劫，佛也不可能出世。

寶積經云：「現在屬於有佛出世的賢劫中的住劫，當未來佛依次出世後，就進入滅空劫。當這一大劫結束後，要經六十大劫，是沒有佛出現的。現在的賢劫有千佛出世，是非常難得的。」每一大劫分成、住、滅、空，各有二十小劫合成一大劫。現在屬於上弦期，還在向上，壽命是從無量壽減至現在的百歲，在此期間也只出現了四個佛，所以稱釋迦牟尼佛為第四佛。依此而知，佛在世間降世是非常難得的。

雖然佛降世，但能開示佛法則更為難得。若未宣說佛法，則不能令眾生心續成熟，特別於此五濁惡世更為難得。說法之人能釐清法的取捨細微之分是為難得，而佛能宣說法更為難得。且所宣說法也依眾生不同根器而分小、大乘，我們稱大乘為殊勝，向大發心的眾生所講述的法更為殊勝。

為何說正法難得？密集續：「從燃燈佛開始直到現在，才開始講述密法，因此尚有未能接受大乘的根器眾生。大乘之法是在釋迦牟尼佛的教法中才有的開示，殊勝的密乘是在釋迦牟尼佛這一劫才有的法門，是非常難得。

我們在進行觀察時，有些小乘是不承認大乘。其實過去龍樹、無著等聖者均已辯證過，且都是以小乘的經典為備證，來引證大乘及佛所說。大乘是承認小乘的，但因小乘沒聽過大乘的佛法，所以不能引述大乘的經，故以小乘經典為引證。大乘對密乘而言，也有些人不承認密咒乘。只有在大乘中對中觀、唯識真正有研究、多廣聽聞進行修證的人，才對密乘有正確認知，承認密乘。而對未廣聽聞又偏激的人，就如小乘之於大乘，他們是不承認密乘的。密乘也是直接引用大乘經典即大乘之法。這一切於過去歷代的成就者均已做過辯證及解釋。

過去的聖者及菩薩均以見修行來進行研究引證，給予一個正確答案，令雙方均能認同。而現在的研究是有點偏離見修行的方式。考證佛陀在世時講的是梵文，又有說是巴利文，再回過來又說是梵文；就如同，佛陀在世時，並沒有用文字來宣法，是佛涅槃後，才由大迦葉將佛所說的寫下來。若照如此解釋，小乘說的法也不是佛說的法，是由小乘自己寫的法，問題就出來了。

如何考證這一切的見修行？應依佛的律儀，不離俱舍的法性範圍，在經、律、藏三者中來進行。

從「律儀」來解釋，主要是以身作為約束，行為一定要與律儀相等。當別人第一眼看到你時，即見到你是非常約束自己身體的，以此為根本來作為約束自己行為的方式。從「經」來解釋，主要是以「三摩定」與「利他」的心為主來解釋。從「俱舍法性」來解釋，見地有否超離它。依不同根器有不同的領悟，所以不能達到相等。有如進食，有人好辛辣有人好清淡，嚐到的味道均不同。一切應與律儀相等，如密咒乘行者以修本尊為主，當修到一定證悟時，一切意識形態均在本尊當下，一切粗細煩惱均不離本尊的認知中。這就是在律儀方面的認知。

觀本尊時，首先是為利益眾生而修此法，與經中講的發心是相同的。當發心完進行本尊部分，心中咒輪放射光芒射向六道眾生，淨除他們的垢障，屬三摩定方式於定中現力量，經中的發心與定是相等的。在自觀本尊視一切諸法是顯空無別的，而不用刻意以如夢如幻來看待。再下來了解到究竟清淨的見時，即與俱舍的法性無偏離，一切現見均為覺性的展現當中，相同於「色不異空、空不異色」的理念，所以與俱舍的法性不偏離。最終回歸進入圓滿次地、究竟體性當中。經迴向累積了智慧資糧，再經發心等累積了福德資糧，二種資糧於圓滿中。

在進行禪定前，首先就要發心：「我為眾生而進行禪定」。進行禪定完後，視自己的善知識如佛般看待。從密乘來看，視一切傳承上師跟佛陀一般，以這樣一個心念看待，希望此傳承或上師加持能進入我心續。如此，就沒有不成法的東西，一切均為如法之行。故應視上師為佛陀般看待，才能生起堅強的信心，才能趨入「定」中。禪定分為「止、觀」的層次，我們需要在「清明」的止當中，而不是昏沉的止，再慢慢達到觀；再慢慢增上，最終希望瞭知一切如佛的遍智的定，以此思惟來進行禪定至為重要。佛陀、正法、定均是難得的。

我們現在，在佛法上有選擇大乘法的機會，在未來，要如法的去達到見修行，可能很難，可能將世界宗教都混雜在一起講了。因此，外在時代在改變，內在也可能在改變。所以現在能了解正法，是很難得的，聞法更難得，能現見大乘的善知識更是難得。無善知識的指導是無法走入正確的道路。大乘善知識一生是不緣取、不貪著自身的利益或眷屬等。對法均以正法來開示，也不為名聲而作，只為真實學習佛法的人而開示，以悲心攝受一切眾生，這是非常難得的。

觀過去噶舉派傳承大師，如密勒日巴大師、岡波巴大師並沒有要蓋一間大寺廟，他們都是以山洞作為居所，來進行修證。到吉天頌恭雖說有寺院也不是很大，也都是在山洞中閉關修行，只是到後期才變成大寺院。而現今，卻比較誰的寺院大，誰的人數多。其實，正確的應以過去歷代大師的修證角度為依據來進行，而非以大寺院作為依據。

緣過去傳承上師的加持，以他們的行為作為模範，到現在為止，還是有人願意去偏遠的地方去做閉關，如直貢方面巴瓊仁波切、丹滇仁波切，他們閉關的地方都是非常簡陋。依過去的傳承，還有人有這種心。現在大部分人都是以寺院名聲的大小而選擇聽聞，而不是以哪個法正確而進行聽聞。過去我(仁波切)剛到台灣時，就遇到一個情況。被問及其上師何人？答：「昆努仁波切」。有人就嫌棄，既不是達賴喇嘛也不是大寶法王，覺得上師的名字都沒

聽過，那你也沒什麼。我(仁波切) 是秉持經論作為依據，給予弟子教導。過去佛陀也講述過，未來將以文字來教導眾生，所以應秉隨過去歷代大成就者所著論述來進行修證。善知識是非常難得的。

在他利圓滿部分。雖有一個嚮往佛法的心，希望作為一個秉持正確修法的低等修法人，但也要有一個施主的供養，才能圓滿佛法，成就究竟修行的事業。能具足這一切就是他利圓滿。

問答錄

Q：在佛教裡有吃法藥之類的情形，在臨終時，比較有見地者就說吃法藥有幫忙，不相信佛法的人就告訴他：「信了就有用。」藉此來延緩死亡的時間。應如何看待此事？

A：從經教來解釋，享用佛舍利子或其他加持物，是依過去佛發願的心，而使他能種下未來善業的種子，生起發願的心。如過去菩薩的發願：凡接觸到我的影子，都能撐起善業的信念。是如同這般來解釋。以法藥來解釋，因法藥是由密乘修法來製成，是具六種功德：口享用、身觸、火觸等，都能種下善的種子、法緣的習氣。就如旁生道眾生，給予它們法藥或念經迴向，雖然現世不能聽聞、不能接受佛法，但依於法藥的力量跟他結個善緣，使他產生善念，將來能聽聞佛法，這也是一種願力。佛經中曾說：「有一隻蒼蠅曾經在刻有經文的水輪上停留，隨水輪轉了一圈，佛陀就告訴弟子，它已種下解脫的種子，未來它將解脫。」

Q：過去聖者以見修行來引證，仁波切講基本上就是用經、律、俱舍(藏)證明。但是其中俱舍(藏)的內容是什麼？是佛所說或成就者所說？我們平時所說經、律、論三藏的論又為何？

A：「俱舍即藏」就是見地。經、律、藏均為佛所說。論是後來聖者所寫的，是根據佛講的經來解釋，並不是從哪邊拿過來的。

Q：觀本尊的時候，一切諸法是顯空無別，我們不需要再看它如夢如幻？

A：在這裡講如夢如幻就是在講一切諸法無自性的意思。當你在觀自身為本尊時，心即是處於明空無別中，現見一切事情均不處於執著。有實有自性成立之體，而均為無自性的。因從最初開始就是一個無執的心態，所以沒有刻意的以如夢如幻的去看。其本身就是一個無自性之體，就像夢一樣，當理解夢是虛幻，就沒有什麼不一樣。但尚不理解時，在夢中認為是真實時，樂苦的感受就同時存在。

Q：因平時發菩提心乃有緣取是比較刻意的，到了對一切事不需要如夢如幻去看待時，真正的菩提心是不是就自然流露，不用特別「發」菩提心？

A：世俗諦中講述你有一個願度一切眾生的心時，剛開始將眾生如母的觀待時，產生的悲只是悲，還沒有到菩提心。當對眾生願度他們脫離一切苦難，得証遍智佛果時，才是世俗菩提心圓滿。到勝義菩提心時，瞭解一切無有自性，依於過去資糧的累積及對善知識的教導與口訣，有了正確的了知之後，所現的就是一種自然的表徵。現在悲心與菩提心都混在一起。譬如說，去幫助他人時，說要有菩提心啊，其實這根本不算菩提心，連悲心都不到，只能算是一點利益他人的心。如何去培養菩提心是從知母、知恩、報恩，一層層往上才了解。如是，才能了解什麼是如法、不如法，循次第而上，才會真正理解正確的法是什麼，慢慢的經聞思修而上。正確的到了最上等的時候，那就是勝義的菩提，那就是大法眼了。

Q：如何循次第而上？

A：首先培養知母之心，從自己母親開始觀修，不只是現世的母親，觀整個一切的眾生都如母般看待。知母後，知道母親所給予的恩德，現世母親所給予的恩德，那過去累世的一切母親，一切有生命的都給予過恩德，所以你如何去報恩，你的侷限從剛開始小一點再擴大到最大點，讓你的悲心展開。但有了這種悲還不夠，雖然產生了悲，但他們還是處在輪迴當中，你願他們最終都能體證法，得證究竟遍智。這時，慢慢地你的心才開始圓滿世俗的菩提心，再往上才是勝義的菩提心。其內容非常廣，後面會詳細講解。也有的是從見地生起悲心，每個眾生領悟不同。

朗欽加布仁波切的根本上師

昆努仁波切

朗欽加布仁波切　　口述

劉國威　　編譯

轉登自 1994 年止貢顯密季刊第九期

昆努仁波切(Kunu Rinpoche) A.D. 1885-1977

昆努仁波切是我這一生修行上的根本上師，雖然他不是止貢噶舉傳承中的行者(但他通曉四派教法)，甚至不是西藏人，而是印度人，但是我從他那裡學到了許多教法，特別是大圓滿的教授，因此我對他的恩德特別感念。

以前隨侍仁波切時，許多人都曾向他請教生平傳記，但是他都不願說，只說：「傳記要來何用？精進修持才重要！」。他是位非常嚴肅的老師，所以我們也不敢勉強多問，因此我只能把以前上師那裡，零碎聽到的一些軼事及從同修那裡聽到的部份片斷回憶一下。很遺憾對自己的根本上師生平知道的不多。

昆努仁波切是印度昆努(Kunu) 地方的人，他的家族以前是昆努地方極有權勢的家族之一，雖然已歸入印度的範圍，但是他們家族在當地仍很有權勢兵及財富。

他們家族因為地處北印度，靠近西藏邊境，所以在家族中向來有貝瑪林巴的伏藏修行傳承。昆努仁波切從小自己就信佛教，但是對佛教到底是什麼卻不太懂。他的哥哥是印度教徒，昆努仁波切就和他哥哥說：「你信這不行，信佛教比較好。」他哥哥問他佛教有何好？昆努仁波切答不出來，於是他就想去好好的學習佛教教理。

他先到印度學校學習，因為既聰明又用功，老師都很喜歡他，那時就把梵文、英文都學得很好。然後去錫金，和當地一位智者學習藏文，又不知從何處學習醫術。之後動了進西藏求法之念，想究竟瞭解佛法意義。

昆努仁波切先到札什倫布寺，後到拉薩三大寺學習，最後到德格地方。他曾說他是在米龐仁波切(A.D.1846-1914) 圓寂十年之後到達德格。

昆努仁波切在噶陀寺(註：寧瑪派六大寺之一) 待了很久，和當時的名師如噶陀錫杜秋吉嘉措(Ka.Thog.Si.Du.Chos.Kyi.Gya.mTsho)，堪布阿瓊(A.Byun) 等學習大圓滿教授。又去奏千寺(註：也是寧瑪派六大寺之一) 向許多上

師習法，如堪布拉貢(Bla.sGom) 在師利星哈(Shri Simha) 山洞，自動教他「智慧上師」(Ye.She.Bla.Ma) ；堪布貢噶巴登(Kun.dGa.dPall.Dan) ；及著名的堪布賢噶(Shsn.Ka.)(註：昆努仁波切及頂果欽哲仁波切，現在人稱是堪布賢藹的兩大弟子) 。

之後，他又去和薩迦堪布温度欽若(dBon.Du.mKhyan.Rab.) 學論，兩人互相教導；又和當時的著名成就者安宗竹巴(An.Dzom.Grub.Pa.) 學法，昆努仁波切曾說，當年傳法之時，有地震發生，安宗竹巴教我們唸吽字入定。又去和薩迦派成就者阿旺雷巴(Ngag.dBang.Legs.Pa.) 學習薩迦法門，他告訴我說：「那時別人勸我不要去，說路上有強盜，我不聽勸，仍去，但路上也沒看到強盜。」

那時候昆努仁波切的博學名聲越來越高，特別是聲明、文法方面，當時在康(Kham)地，梵文沒有人比他更好的，所以那時大家都叫他「札喇嘛」(sGra.Bla.Ma) 意思是「聲喇嘛」。德格地區的堪布曾一起向他學習文法，後來寫成一本書，叫「淨語炬」(Dag. Yi.Ngag.sGron) ， 現在印度仍有翻印本。

當時八蚌寺的關房中有位老行者修行甚佳，曾和蔣貢康楚・洛卓泰耶(第一世蔣貢仁波切) 一起生活了五十年。昆努仁波切說他從這位行者學習了不少法門教授。

昆努仁波切也曾到直貢求法，向策登仁波切、安貢仁波切都學過。昆努仁波切向安貢仁波切問何謂心性？安貢仁波切指著他鼻子說：「阿！阿！阿！」昆努仁波切說當時心中頗有悟境。

那時候蔣揚欽哲・秋吉羅卓(第二世宗薩蔣揚欽哲仁波切) 曾對昆努仁波切說：「你和香巴噶舉始祖瓊巴那爵一樣，有一百五十位上師。」昆努仁波切說：「沒有一百五十位，但是有一百多位。」

後來他想專心修行，就回到印度，待在以前的那爛陀寺遺址那裡，和印度教徒一起生活，他說他看到那些印度教徒都很精進的修行，就想我們佛教也要如此精進才行。昆努仁波切和印度教徒一起生活十一年，不說話，只修行，其他人也不知道他是誰，後來有人看昆努仁波切修行不錯，慢慢就有人供牛奶給他。

1959 年後，達賴喇嘛流亡至印度，想要找一位很好的老師來延續西藏佛法教育。他的上師林仁波切向達賴喇嘛說：「以前我的文法老師是位印度人，非常博學，聽說他隱居在印度一人修行，如果能找到他，相信會非常有幫助。」達賴喇嘛派人最後找到了昆努仁波切，昆努仁波切原先不肯出來教學，後來是因為達賴喇嘛親自敦請，就答應先教三個月。於是從四大教派挑選了二十五位堪布向昆努仁波切學法，昆努仁波切為他們講授十三大論的要點。

達賴喇嘛曾向昆努仁波切請傳「入菩薩行論」，因原本格魯派傳統中不學此論的，昆努仁波切起先沒答應，後來說：「你學此論後，一定廣加宏傳，我才肯教。」達賴喇嘛頂禮應允。所以現在達賴喇嘛常常開講「入菩薩行論」。

昆努仁波切有一篇「菩提心讚頌寶炬」，是他閉關多年間，一年寫下一首偈頌結集而成，非常具有深義，現在在印度流傳也算很廣。

昆努仁波切這一生未有大部著作及公開傳法，所以名氣不算大，但是當代許多成就者都是他的學生，如達賴喇嘛，頂果欽哲仁波切，阿貝堪布等。

他是位學問甚佳，修行精進的成就者，也不會顯露什麼神通，我只記得他是在西藏新年的那個日子過世的。

現在有他的第二世轉世，在印度，年紀還很小[1]，是位竹巴噶舉行者的兒子。

譯註：

朗欽加布仁波切對其根本上師的生平記述不多，因為往昔平日都是在學習各種教授，並未觸及生平歷史。但是仁波切平日談話曾多次提及他根本上師的學養及恩德，所以令人印象特別深刻。

大約四年以前，竹巴噶舉的旺度仁波切到台灣傳法，因為他也是昆努仁波切的弟子，和朗欽加布仁波切算是舊識，所以仁波切就請他到精舍吃飯，席間，旺度仁波切兩度和我說囑我一定要好好向朗欽加布仁波切學習大圓滿教授，因為昆努仁波切的大圓滿教授都傳在朗欽仁波切那裡。

後來，朗欽加布仁波切才和我說，在昆努仁波切圓寂前不久，昆努仁波切把朗欽加布仁波切找去談話，吩咐他以後要好好宏揚大圓滿法門，說完就把身旁一塊座墊拿給朗欽加布仁波切並說：「這是我閉關十一年中打坐的墊子，送給你做紀念。」朗欽加布仁波切回答說：「我來傳法，不太好吧！」但是在一旁的止貢康卓(註：止貢噶舉傳承中的一位女性仁波切，一向是師徒相傳) 用眼瞪著仁波切，仁波切怕緣起不好，就再答說：「我願傳法」昆努仁波切也說：「很好，很好。」現在這塊坐墊仍放在印度。

我在達賴喇嘛的英文書籍及演講中，也屢次看到達賴喇嘛引用昆努仁波切的中觀偈頌，並稱：「我的上師昆努仁波切曾言……」。

朗欽加布仁波切的著作

昆努仁波切傳

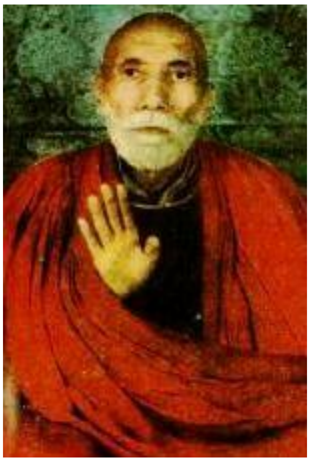
Sunlight Blessings-

That Cure the Longing of Remembrance

請見

http://emptyelephant.files.wordpress.com/2011/12/sunlight-blessings-which-cure-the-longing-of-remembrance-pdf-9.pdf

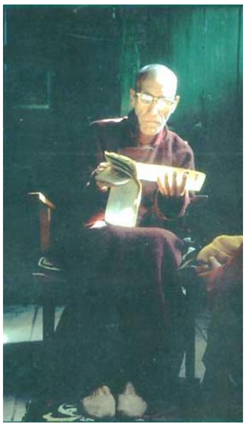
[1] 現年約二十多歲。



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參



104
珍貴菩提心乃是，至尊上師教法中，
乳海所生殊勝要，直至菩提珍重持。

104
བཅོམ་ལྡན་བླ་མའི་གསུང་རབ་ཀྱི། །འོ་མཚོ་ལས་བྱུང་སྙིང་པོ་མཆོག །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཏེ་འབད་པ་ཡིས། །བྱང་ཆུབ་བར་དུ་གཅེས་པར་གཟུང་། །

105
以鞭御風乃可能，檀香具熱乃可能，
光明轉暗乃可能，菩提心欺不可能。

105
དྲི་བཞོན་ཞགས་པར་ཐེབས་པ་སྲིད། །ཙནྡན་དྲོད་དང་ལྡན་པ་སྲིད། །
སྣང་བ་མུན་པར་འགྱུར་པ་སྲིད། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསླུ་མི་སྲིད། །

106
無有造作菩提心，實為艱難方得生，
於千劫中精勤行，不退新力乃關鍵。

106
བཅོས་མ་མིན་པའི་བྱང་ཆུབ་སེམས། །སྐྱེ་བ་ཤིན་ཏུ་དཀའ་མོད་ཀྱི། །
བསྐལ་པ་སྟོང་དུ་འབད་དགོས་ཀྱང་། །མི་ལྡོག་པ་ཡི་སྙིང་སྟོབས་གཅེས། །

107
婆羅門與剎地利、吠舍以及首陀羅，
菩提心無別而生，四姓誠信樂而受。

107
བྱང་སེམས་བྲམ་ཟེ་རྒྱལ་རིགས་དང་། །རྗེའུ་དམངས་ཀྱི་རིགས་ལ་ཡང་། །
ཁྱད་མེད་སྐྱེ་ཕྱིར་བཞི་ག་ཡིས། །དད་གུས་སྤྲོ་བས་བླང་བར་འོས། །

108
若以菩提心莊嚴，其人心續障礙除，
傷害自他行為遮，偉大善法聚力得。

108
གང་གི་རྒྱུད་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱིས། །བརྒྱན་པ་དེ་དག་འགྲིབ་པ་བྲལ། །
རང་གཞན་ཉེས་པར་སྤྱོད་ལས་ལྡོག །རླབས་ཆེན་དགེ་ཚོས་སྡུད་ལ་དབང་། །

109
春日杜鵑宣妙音，聞之悅耳樂吉祥，
諸佛之子菩提心，一切眾生利吉祥。

109
དཔྱིད་ཀ་ཁུ་བྱུག་སྒྲོག་པའི་དབྱངས། །སྒྲ་འཛིན་ལྡན་པ་དགའ་བའི་དཔལ། །
རྒྱལ་བའི་སྲས་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས། །ལུས་ཅན་ཀུན་གྱི་ཕན་བདེའི་དཔལ། །

110
但為徧空眾生故，欲證諸佛之果位，
如是具菩提心者，何人能與之比擬？

110
མཁའ་ཁྱབ་སེམས་ཅན་དོན་གྱི་ཕྱིར། །སངས་རྒྱས་གོ་འཕང་ཐོབ་འདོད་ན། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཏེ་གང་ལ་མངའ། །དེ་ནི་གཞན་དང་ག་ལ་མཚུངས། །