

聞喜

第 26 期 2014 年 12 月

1999 年北美創刊

目錄

活動照片集錦 (1)	1
頗瓦法導言	2
大乘精要 (10)	7
修證中陰言教解脫道之明燈日常 課頌祈請文	14
堪千尼瑪江稱西行問答錄(1)	15
菩提心讚頌寶炬 (23)	18
報告堪布	19
札西確林尼寺開光記	20

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

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》。

頗瓦法導言

敬安仁波切 講授

2006/4/15 於美國岡波巴中心

今天將講解頗瓦法。雖然各位曾聽聞許多善知識所開示的佛經論典，了解佛陀所教授的各種法門，有些人也曾接受頗瓦法的灌頂。但是，個人希望各位在聽聞以下講解頗瓦法之後，能夠對此教法的概念有更深一層的了解。龍樹菩薩《誠王書》云：「王雖先解如如教，更聞佛語增勝解。猶如粉壁月光輝，豈不鮮明益殊妙。」一幢白色的房屋，經過月光照耀，將使白色更為增顯。

聞法的動機至為重要。因此聽聞頗瓦法的口訣教法前，我們應先發心，祈願一切有情眾生，最終都能得證金剛持的果位。

我們此生雖然都已獲得暇滿的人身，並得遇善知識，接受了許多不同傳承的教法，自己也不放逸地修持。但是，由於過去強烈的無明，至今仍未能徹底淨除累劫所積的習氣與執著。惟無常的死亡可能隨時降臨，我們會來不及淨除所有的垢染。因此，藉由頗瓦法的方便力，可以幫助我們往生各個持名的淨土，並於最終得證佛果。佛法有教、證兩種方法。頗瓦法屬於證法，是修證之法。

佛陀在轉第二與第三法輪時，講授空性法門，闡示空、有無別，也就是闡明一切法非實、無自性、本自清淨。當我們了解空性之體時，應知一切法都是自性所展現的力量，因緣和合而生；一切法都攝於般若空性之體中。若我們未了解空性，則會有世俗與勝義、輪迴與涅槃的對立二法。就勝義而言，輪迴與涅槃的清淨空性本體本是無別。但是在空性展現的顯相上，就有迷與不迷的差別。我們因迷惑而有輪迴的苦受與涅槃的樂受。岡波巴大師的《莊嚴解脫寶鬘》的第一章，對迷與不迷有很詳細的解釋。迷與不迷兩者的體性都是清淨的：當對本俱的體性不迷時，就能與空性任運和合為一，不隨相而轉；因不執相為實，故不被痛苦所擾。反之，則為痛苦所困。佛陀的八萬四千法門，皆是我們學習佛法的根本，都在使我們了解迷與不迷。

我們本俱的體性是清淨任運，於此之上無需任何增加或減少。或許有人問：「若體性本自清淨，為何需要修法淨除垢

染？」這是因為我們的俱生無明。俱生無明使我們一直迷惑於顯相，受到「著相」之苦，而不斷地流轉於輪迴。這樣的提問就是迷惑的念頭，也是應淨除的。我們本具的體性，如同埋藏於地底的黃金，若未經採掘、提煉，則無法發揮其珍貴的價值。因此，我們需清除一切分別念與能所的境相執著，使真實的體性展現。了解一切相的本質是空性之體，了解般若空性與緣起性空，便不再為痛苦所困縛。

般若空性是佛陀教法中極重要的法門。了解空性需具備三個步驟：首先應理解空性之義；然後與自己的心續、五根相證體驗；當對空性的體驗更增上時，最終就能理解究竟體性的本質，我們稱此為「了悟」。諸法實性與般若空性可以引述《中觀論頌》的離八邊偈：「不生亦不滅，不常亦不斷，不來亦不出，不一亦不異，涅槃即如是。」《虛空經》也述：「無有些微可執相，亦無毫髮能執體，真實洞見實相法，即是解脫於諸相。」清淨的空體之上無需增減。所以，我們所要修證的是不對顯相執著並了解迷與不迷。

當證得空性本體時，即成就法身與色身，法身和色身二者實為同體。究竟的體性本質即法身；當不迷惑時，所展現的一切清淨相即色身，也即報化二身。法。所以法、色二身本即任運。無論大、小乘或一些不同的方便法門，都是針對此二身修證。對於二身的修證，大乘中菩薩乘與密咒乘，菩薩乘以修法身為主，著重於體性本質的修行，雖然也有色身的修行，但此種情況較少。密咒乘則同時修證法、色二身，惟色身的方便修證較多。因為密咒乘認為體性是依二身而成立，因此從身體與心，以及其真實之相作區分解釋。以下從身體與心的粗重、細微至最極細微三個層次闡釋。

首先，解釋心的三種層次：當本自清淨的心於體性上迷惑時，就出現空、大空、極空、究竟空等「四空」，同時出現顯、增、得。這是一種極細微的念頭出現當下所解釋的過程。顯、增、得代表貪、瞋、癡。此細微的貪瞋癡就是灌頂時所稱的八十種分別念。當八十種分

別念強烈出現時，即形成「心的粗體」。禪定力高的人，在修證過程中可以擊滅這八十種分別念。或是當一個人往生、身體四大消融，在中陰身時，這三毒的八十種分別念會自然寂滅。於空寂的當下，即是「細微心」。隨後於細微的體性中，遠離最極細微的能所二執。於寂滅當下，任運展現的寂息之心稱為「最極細微的心」、「勝義菩提心」或密咒乘所稱的「光明心」。

其次是身體的三種層次：身體是色受想行識等五蘊所聚集之體，即「粗體之身」。我們首先以理解、體驗、修證空性的方式，清淨此垢染的五蘊粗體之身。然後再以修本尊的方便法門，觀想以脈氣明點淨除自身的身語意，此清淨的本尊身稱為「細微身」。當本尊法的修證達到嫺熟，自身的身語意與所修的本尊身語意無別時，空性和顯相不離，我們稱此身為「本初身」或「最極細微之身」。

當我們將心與身體分三種層次時，便能了解有清淨與不清淨的差別。簡言之，心的本然體性〈自性〉，是離一切分別概念、究竟清淨、不受任何戲論所染。我們將之安立為「本性」、「如來藏」、「清淨心」、「最極細微的心」等各種名相。身體的究竟體性，是依父精母血所成辦的世俗菩提心所顯現的相；經由觀修本尊，清淨脈氣明點，而轉化為無有污垢的清淨之相。身體本俱的脈氣明點精華部份稱為「本初身」。而身體與心的本質和展現能力相同，二者在本體上任運無別，如水與冰。就本初的基而言，佛的法身和色身無別，我們稱「法報化三身一體」。體性在空與相脫離時即為垢染；空性和顯相任運而不受垢染時，即身心無別。此時，就是法色身無別，能如實現證如來體性，本俱的報化二身也會顯現。我們所作的一切修證也是為了解身心無別、二身無別本來體性。為此，實際的修證甚為重要。

《寶性論》云：「於清淨的如來體性上，無有任何需淨除與安立。了解本體清淨之顯相即解脫。」從密咒乘修證者的角度而言，雖然

現在是不淨之身，因垢染而有身與心粗重體的分別；但是，當真正理解體性時，粗重身就具足二身無別能力的展現。因此，密咒乘的修法都不離身心的修證。

有了前述密乘觀修的理論基礎概念之後，各位可以了解為何要觀自身為本尊或中脈等。密咒乘有觀修生起和圓滿兩種次第之法。生圓次第需要長時間的修證才能得證圓滿。但是我們因過去所造的惡業，於今生可能無法擁有長久的壽命，也沒有時間實際修證。「頗瓦法」即是一方便之法：它融合密咒乘的脈氣明點的修法於一簡要法軌中，使我們能快速而有效的獲得體證。馬爾巴大師在許多口訣中有說：「於雪域西藏，有很多以觀修得證的法門。但是不需觀修而能直接又迅速地獲得解脫的法門，只有頗瓦法」。而且，不論是殺業極重的獵人或犯五無間罪者，若對頗瓦法極具信心並依之如實修證，均能得到解脫。這是頗瓦法的特點與殊勝的功德。

當人往生時，意識會隨過去所造的業氣力量，分別從身體的八門或九門而出。之後，依業投生到不同的六道，得到個別的業報之身。但也有意識隨業力出去後，再轉為中陰身。馬爾巴大師引用經典說：「人的身體有八個輪迴之門，也即人體的八孔。只有一門是大印之道。所以應關閉八門，只開一門。以心識為箭、氣為弓、口喊『嘿』字為弦。依弓弦之力將心箭直接射向淨土中。使心識超離輪迴之界而得證法性之心，法報化身之心。」這是頗瓦的口訣，也是大師所述的要訣。《九門續》解釋：「人的身體有九門。若意識從肚臍之門出則生欲界，從明點出則生色界，從頂門出則生無色界，以上三門是善趣之門。若意識從鼻門出則生財神部的夜叉身，從耳門出則得非人身。從眼門出可分兩種—若從右眼出則生為人道之王者，從左眼出則生為人。從口門出則生餓鬼道，從舌門出則生傍生道，從肛門出則生地獄道。」在藏文法本中提到，若從「倉瑪」〈指髮際上方四指之處〉出則生無色界。若從「倉布」〈從「倉瑪」再往上四指處的梵穴〉出，即為修頗

瓦法所要出去之門。因而有關閉九門開一門之說。而無論八門或九門，基本上都是相同的。

密勒日巴大師說：「頗瓦法如點金術。依其方便的口訣可使我們往生至不同的淨土。」頗瓦法需要在準確、恰當的時間修持，此至為重要。

頗瓦法有共通與不共通兩種。共通的頗瓦，藏文名詞意指「遷識」、「移動」、「移位」。密勒日巴大師說：「頗瓦之詞意，猶如將吝嗇心遷位為佈施、貪欲遷位為持戒、瞋恨遷位為忍辱、懈怠遷位為精進、放逸遷位為禪定、愚癡遷位為智慧、利己之心遷位為利他之心。」不共通的頗瓦就是我們將學習的部份，分為離戲的「法身頗瓦」與戲論的「色身頗瓦」。也有色身頗瓦再分出「遷識至空行淨土的頗瓦」等三種：上等根器者以法身光明頗瓦；中等者以報身幻化頗瓦；下等者以生起次第頗瓦。

上等法身頗瓦有無相和有相兩種。上等的無相頗瓦，是指自己於有生之時，曾得到善知識給予密咒乘之大手印、大圓滿等口訣的傳授。經親身修證，體悟法性光明見解也達到成熟鞏固此，為「子光明」。此等行者往生之際，在身體外氣已斷、內氣未斷，於顯、增、得過程中，貪瞋癡三毒的八十種分別念全部斷滅、一切寂滅時，認知本體的究竟法性光明〈稱「母光明」〉顯現。此母子光明任運相會時，即無相的法身光明頗瓦。

上等的有相頗瓦，則是指自己於有生之時，對空性之體的見解有體認但尚未嫻熟鞏固。於臨終時，以金剛七支坐法，挺直身體；以些許造作之心念思解空性之體，使心不放逸地、不隨於五大收攝。以少許造作之心，於氣呼出的同時，感受自己的體性與虛空融為一體。此時，無有「能行的頗瓦者」，也無「頗瓦所嚮往的淨土」，此即稱「離二執的法身果位。」上等的無相與有相法身頗瓦，其差別是在於後者尚未達到任運自然。兩者的差別是非常微細，只有自身於實際修證、體驗空性時，才能領會。

中等的報身頗瓦，也稱「幻化頗瓦」，它可藉修那洛六法中的「幻身」而得證。依舊密續而言，所修持的本尊即幻化之體。我們本俱如來體性，此體性能展現五智。每一種智能展現不同的佛部種性。若針對與自己個性相近似的佛部種性〈本尊〉修持時，成果將快速些。報身頗瓦有兩種修證方式。第一種是自己於有生之時曾修持本尊法。嫻熟後，相信自身即所修的本尊身。寧瑪派主張：「首先以誠信的本尊佛慢之心，逐漸地感受自己的五根、五蘊不再是『我』、『我的』，而開始與所修持的本尊相應。當觀修本尊達到非常嫻熟時，就能於剎那間感受到自身即本尊的形相。當更嫻熟時，別人會看見你所觀修的本尊形相。因此，依不同的修證能力和精進力，就能展現不同的本尊身。」此種嫻熟，是指當自己的身體已不再是五蘊聚集的血肉粗重之體，而是清淨的幻體，也即細微之身；了解一切內外情器皆如夢如幻，皆是無實的幻體之相；不再依戀執著一切法。此種幻化頗瓦的報身，於寧瑪派中稱為「成熟持名」。

第二種報身頗瓦是觀修本尊尚未達到嫻熟，仍處於修禪定的觀力程度。此種幻體是以禪定作遷識〈移位〉。也就是在禪定中，觀自身是顯而無實之體，以本尊清淨觀對治平凡身的執著；以持誦咒語對治語的垢染，了解咒語與身的性相空是一體的；自心了解諸法無自性。以諸法無自性對治一切分別念所展現的顯相。了知身語意即色體的顯空、咒語的聲空、以及分別念的明空；以心的清明對治心的分別念、以修身語意淨化自己。了解一切法都是幻現，於幻現下，依自己禪定的覺性定力、以氣的方式行頗瓦。

化身頗瓦則是依平時觀修生起次第的簡單修持方法，也是我們所要學習的頗瓦法。此種頗瓦有經過學習和強入式兩種方式，在噶舉派的那洛六法中有很清楚的說明。而如前述身與心概念的說明，我們了解本尊觀修的理由；為了淨除粗重的身體，我們應觀自身為細微的脈氣明點清淨之身。

在直貢傳承的頗瓦中，我們首先觀想自身為金剛亥母，我們的身體中間有一條中脈。中脈有兩種說法：第一種是中脈是人體內本俱的實體中脈。當人死亡時，中脈也同時消失。另一種則是觀想中脈，它並非實體，是清淨細微身之脈氣明點中之清淨氣脈。關於中脈，密續裡說法甚多。有些續認為，中脈是指人的脊椎，也就是從頭頂到密處部份，粗細如馬尾巴，是實體的中脈。其他密續也提到：「中脈分方便與智慧兩種密脈。方便的中脈是指人的脊椎，從頭頂到脊椎尾端部份，與父精的白菩提相續。智慧的中脈是指人的命脈，是一種氣體，與母血的紅菩提相續。」也有續講述：「身體是由許多脈所組成。秘密的中脈是豎立於左右二脈中間，如輪子的軸心般，是所有脈之所依。」關於脈輪，有些續認為：「人的身體是從臍輪、心輪、喉輪、頂輪等展現而形成。四輪的脈融合成一脈即為中脈，是維持人體生命的命氣依止處。當人死亡時中脈就會消失，是非實執之體。」也有廣解認為人體內另有一密輪，共五輪。

當我們修頗瓦時是以觀四輪修持。首先觀自身為金剛亥母。中脈從頭頂梵穴至密處直豎而立。中脈之口於梵穴處呈微開，於臍處呈微縮。觀中脈呈中空狀，外藍內紅似紫根花、內外清透如芝麻油燈、直立如柔軟的芭蕉莖、粗細如箭桿。然後觀中脈於心間處，有一朵小的紅色四瓣蓮花，花蕊代表我們的心、意識、明點。

我們的身體是依父精母血的紅白菩提，由最極細微、細微至粗重所展現的粗重之體。明點大小如豌豆般，是心的三個層次中最極細微的心，代表俱生智慧。俱生之光明明點是空性之體，是紅白菩提最清淨、最根本的究竟體性；其所顯現的相是無礙的自性光明。此明點稱為「離戲明點」，也是最究竟的心。當我們尚未認知俱生的光明明點時，需依觀修脈氣明點的方式作為著力之點。我們利用這方式保持生命的精血明點，也是以父精母血所給予的脈氣明點，來認知究竟清淨的脈氣明點之本體。這是

以層次式的方式理解。最重要的是需了解身心最極細微的究竟本體體性。

當我們迷惑時，需依世俗菩提心，也就是仍有垢染的心修證。同理，此心需依脈修持，脈是組成身體、生命的主軸。依於脈才能保持氣的流動。氣依附於心識來源的明點上，因為有心念所以有分別念。分別念的形成過程是從小的點，一個接一個依靠而成。依此方式亦可了解身心本無差別。我們以觀細微的身體中脈與心的細微明點方式修持，最終能究竟了知俱生智慧的本初之身與本初之心。本質上言，明點代表我們的意識，所顯之相是大小如豌豆、色紅、油潤、具活力。於四瓣蓮花上是明亮、跳躍不定。以上大略地解釋中脈與明點。

以下介紹直貢頗瓦傳承的來源。頗瓦有很多傳承。在南曲虛空藏與寧瑪教法中都有頗瓦的傳承。噶舉派於那洛六法中，對「遷識」有許多詳細的解釋。此次的教法講解是採取直貢的頗瓦傳承。直貢的頗瓦法是屬於寧瑪派的法門，是從寧瑪傳至直貢的。每一種法都有其緣起與功德。每一種頗瓦法都是如佛陀所講，皆為利益五濁惡世的衆生所現之法。雖然頗瓦法的口訣與方法都大同小異。但是直貢的頗瓦法卻能聞名於西藏，被稱為頗瓦傳承的持有者，人人都喜歡學習。其殊勝之處是這個法門自始緣起直至歷代傳承以來，在誓言上未曾有絲毫垢染，每一代對此法門都具有強烈的信心，並如實地依法修證。因為各種緣起都具足圓滿，所顯現的功德力量也更加廣大。世間法也是一樣，好的緣起開始，往後的一切結果就會非常圓滿。

頗瓦的淵源，在歷史中有如是的記載：西藏在赤松德贊王朝時期，佛法最為廣弘。藏王迎請有第二佛之稱的蓮花生大士入藏。蓮師興建了第一座寺廟桑耶寺是佛法中心，並給予國王以及其眷屬臣民許多成熟的密咒乘灌頂和解脫的口訣。同時蓮花生大士也在桑耶寺上方的山谷閉關修行。藏王的一位大臣寧瑪，財富權

利雄厚，擁有兩幢華麗似宮殿的豪宅。某一天晚上，大臣手持油燈到豪宅地下室巡視。一不小心，引燃油燈的火苗而釀成火災。父母、妻子、眷屬、僕役第十三人以及牲畜，全部葬身於大火之中，僅自己一人倖免於難。大臣寧瑪每次憶起自己身為人子，不但未能孝養父母，還連累家人葬身火海，內心就極悲痛，無法再協助藏王處理國事。於是藏王前往蓮師閉關的山谷，請求蓮師給予大臣一個解除痛苦的方法。蓮師以神通力前往極樂淨土，覲見無量光佛〈阿彌陀佛〉，稟告以大臣寧瑪的狀況，並請求賜予消除痛苦的方法。阿彌陀佛便傳授頗瓦法口訣，並於上加覆誓印，囑咐此口訣只能傳予大臣寧瑪，不能廣傳。於是，大臣寧瑪捨棄所有榮華富貴，一心專修頗瓦法。當他業盡壽終就以頗瓦法，使意識從梵穴出，直至空行淨土。身體並化現舍利子、彩虹等瑞相，令見者皆生起虔誠的心念。

蓮師用左手無名指的血，混以明妃依喜措嘉的一根頭髮，搓捻成筆，將頗瓦法的口訣書寫於貝葉上，並以防水布包裹。於上再覆蓋七種祕印，藏於西藏南部塔拉岡布山後方的黑曼達湖。然後囑咐湖中龍王仲那仁欽〈頂髻寶〉，於未來世有大臣寧瑪的化身前來掘藏時，方可將此法交付。之後，蓮師即前往羅刹土調伏西南方的羅刹。經過三百五十年後，大臣寧瑪的化身降生於一牧民家，名寧達桑傑〈日月正覺〉。待年紀稍長，經常出外放牧羊羣。每當他看見死亡的小羔羊，便感到非常難過，並生起強大的悲心。有一次，當他又感到悲傷時，阿彌陀佛便示現其前，並告之：「善男子，汝勿需如此悲痛，吾將傳授予汝甚深的頗瓦法，使汝脫離痛苦。」寧達桑傑接受此法後，即依之如實修持，最終得到相應的證量。日後再遇到羊隻死亡時，便替牠們修頗瓦法。死亡的羊隻也因此出現彩虹等頗瓦成就的徵相。最後，寧達桑傑到黑曼達湖時，伏藏護法龍王浮現湖面，將蓮師的伏藏獻予寧達桑傑。寧達桑傑再傳授此口訣予龍王，使其能依止此法門而脫離