



聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 31 期

2017 年 06 月

1999 年北美創刊



朗欽加布仁波切長壽祈請法會暨八十大壽慶生



聞喜

第 31 期 2017 年 06 月

1999 年北美創刊

目錄

活動照片集錦 (1)*	1
斷境施身法	2
大乘精要 15	7
利益初學圓次第瑜伽者之要點	14
菩提心讚頌寶炬 (28)	23
帕竹佛學院近況報告	24

岡波巴金剛乘佛學中心 發行

指導上師：朗欽加布仁波切

敬安仁波切

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》。

斷境施身法 (1)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2014 年於美國岡波巴中心

在聽法之前，首先發起如是動機：一切無邊的有情眾生依於顛倒之見，將無我執我而流轉於輪迴、受盡輪迴無窮的苦患。對於於輪迴中承受苦患的眾生，我們應生起強烈的悲心。今天得以聽聞甚深斷法，願度一切眾生脫離無窮盡的輪迴苦海。

一般解論時，首先是供讚偈。因為上師與般若佛母無區別，所以這裡的供讚是：向上師、般若佛母致以最虔誠的頂禮。這也是向自性本覺的上師頂禮。

斷法首先要斷除的是我執。因為有我就有他法，一切外緣的法也如是層層現起。當我執斷除後，一切法也全然斷除於法身之體，而達到完全離於戲論的空性中。這是第一個偈頌。

第二個偈頌是立誓。過去、現在、未來的十方三世一切諸佛，均是依此般若境而趣入解脫之道。也是依於般若佛母義，達證究竟空性本體。因此，學習斷法最終是要斷除我們的能、所二執，所開示的是學習斷除二執的究竟解脫之道。

何為斷法？一切迷亂的根源是來自於「非理作意」。如果了解世俗是空幻、並非真實，即是「以理作意」；反之，如果我們將世俗執為實有，則為「非理作意」。依於非理作意的現起，對世俗產生強烈執實的心，煩惱意識也因此起動，強烈的貪愛我執也隨之而生。例如：被他人傷害時，生起瞋恨心；受他人稱讚時，生起貪愛。如此種種貪瞋都是因於我執。斷法所要斷除的就是此能生二執的我執之念。

藏文裡「居攸」，「居」的意思是斷，「攸」的意思是境；「斷」、「境」其實應該要分別釋述，我們之後再加以解釋。

下一個偈頌是說明斷法的真實含義：斷法就是斷除煩惱四魔。這裡的四魔，從因位的性相乘角度以及從果位的密咒乘角度而言，有二種不同的解釋。

首先，由因位的性相乘解釋四魔。**蘊魔**：能死亡者是蘊魔；也就是色、受、想、行、識所組成五蘊之身，是能死的蘊魔。**煩惱魔**：能令其死亡者是煩惱魔。疾病或各種外在無形的擾害，皆因煩惱而起，所以稱為煩惱魔。依藏醫的角度而言，一切疾病的起因即是貪、瞋、癡三毒，而由三毒衍生其他各種疾病。簡言之，一切病皆源於煩惱魔。**死魔**：也就是死亡本身。**天子魔**：對於我們想趣入安樂、涅槃之果位的道路上，起現障礙的魔。

在理解「魔」的時候，應該了解它並不是如一般想像中具有齜牙咧嘴的魔鬼形相。真正的魔是在輪迴中，在我們求法時所起現的障礙；或是在尋求究竟解脫的過程中，起現於身心的障礙。

輪迴過患中，「魔」為何存在？因為依於色、受、想、行、識的身心蘊體，而起現不同煩惱——因為有蘊體，而有蘊體之魔。煩惱廣說有八萬四千種，但通可歸結於貪、瞋、癡三毒，若再歸結則是非理作意，也就是我執。換言之，當有非理作意的我執時，便執五蘊的蘊體為我，而由此開始有貪、瞋、癡三毒煩惱的心念現起。依於三毒煩惱，不善之業也因此累積，因而有出生並流轉於輪迴。

前述解釋死，指的是蘊體上的死亡。以煩惱而言，因為煩惱所以生業，有業則出生於輪迴；因為「生」則有「死」的成立。因此，煩惱可以衍生死亡：由貪、瞋、癡三毒煩惱引起的疾病分別是風、膽、潰三種病。

外在五蘊的粗重之身只要存在就是無常、有所變化。細微的無常即是任何法出現的同時，便呈現變動的狀態；故就法性而言，其本質即是無常。例如人的出生，即是由最細的微塵開始，逐漸起起變化，最後眼、耳、鼻、舌的粗體成現。即便我們認為自己是不變的狀態，但其實從微塵、出生以至於到當下，其實一直都

在變化。死亡的本質也是瞬間變化、細微的無常。這是死亡之魔。

對於無死成就或解脫涅槃起現障礙者則為天子魔。所謂無死成就或解脫涅槃是指對法性的究竟體性，有所體證。無論是經由大中觀、大手印、或般若佛母〈般若體性，空性智慧〉的了解，了知一切諸法遠離有、無等之戲論之邊。證得此果位時，才能脫離死亡。對此果位安立的假名就是「無死成就」、「解脫涅槃」。於此修證究竟果位的道路上，因外在因素使我們放逸於俗事，身心無法完全致力於修證者；此等起現的障礙，是為天子魔。

前述的四魔，從因位性相大乘的角度而言，即如同念頭的聚生。大乘經典裡有提及：念頭之魔是如影相隨。如同我們可以在寺院的門口看到的十二因緣圖相，圖中有一個黑白無常抓住一個圈。魔就像是黑白無常——當蘊體存在魔也如影隨形地俱生而存。

就果位密乘的角度而言，魔則是屬於色界天的極喜自在魔。祂不希望佛陀的弟子或眾生得到解脫而離去。因為這樣的貪念，祂讓祂的王妃射出五支代表貪、爭、迷、癡、放逸等欲望的花箭，讓眾生隨這五箭的動力而轉，並為其所用。例如我們看到有人有吸毒的習慣，外在看來可以解釋為因往昔不好的業力，現在業力呈現的結果。但究竟上，極喜自在魔所射出的箭不過是令人迷惑的東西，如果要斷除不應向外，而是向內觀待心能否斷除，由心掌控。

因此，學習斷法，首先需要明確地知道要斷除的標的是什麼。如同砍伐木柴，要砍斷的是木頭。學習斷法的目標就是要斷除前面所提的四種魔。

以下則是由果位密咒乘的角度解釋四魔。在名相上，密咒乘的四魔有些許不同，分別是有礙魔、無礙魔、傲慢魔與迷惑魔。

有礙魔：於世間，外在凡是一切有形者，皆屬有礙魔。例如：敵人、毒蛇、鬼、及四大〈地、水、火、風〉，凡能對我們產生傷害、擾害者均是。因為是由外在的障礙使我們身心痛苦，所以稱為魔。因為來自於外，所以是**有礙魔**。因內在的煩惱——依煩惱心念，使我們出生於輪迴，則是**無礙魔**。

傲慢魔：當修證行者因為自己獨處於幽靜之處，並自恃禪定的功力，因此而生慢心。在西藏的僧人有法王的僧人與其他僧人的僧人之分，有些自恃是法王的僧人而覺得自己的地位比較高，並生慢心。如果修證行者自恃修證高於其他的金剛師兄，而生貶視等慢心；或於修證禪定在生起些微覺受時，即生自滿等。此等喜樂慢念，稱為傲慢魔。

若是禪定生起些微覺受即自恃自滿，則非常容易於未來的修證上起障礙，因此要非常謹慎小心。因為對於甚深空性的學習，首先是理解修證的過程，其次深入解析它的義理，再依相應口訣的教導修習次第而上。因此從理解、體驗、到最終了悟，是漫長的過程。若因小小些微的覺受而生慢心，則將會在解脫道路上有更大的障礙。

迷惑魔：迷惑的意思是「好像是」、「這是我」的迷顯執惑，法相上是「迷惑」。迷惑魔就是執實、我執、執五蘊之體為我。這是施身法中首要斷除、最根本主要的魔。若是斷除迷惑之魔，前三魔也自然斷除。施身法的藏文直譯是「斷迷惑我執魔」。如同砍樹，若是從根部砍斷，樹枝、樹葉也自然乾枯。同理，若斷除迷惑的我執之念，其餘三魔也自然斷除。

了解四魔之後，斷除四魔的方法即是「施身法」。一般而言，斷除的方式可分為方便斷、智慧斷、方便智慧雙運斷。就以小乘的聲聞菩薩而言，他們斷除的是粗重魔障，所得到的是有餘涅槃的果位，但仍有無明的習氣、意識之身，以及不可思議之生死等所知習氣的垢染尚

未完全斷除。大乘菩薩及密咒乘持明菩薩講所要斷除的則是要四魔及一切細微的魔障，惟二者於方法上有所區別。

就大乘菩薩而言，若四魔之執不斷除，在輪迴中我們只能受四魔的傷害而承受無窮盡的苦。因此，菩薩所尋求得的斷除方法是生起菩提心：依於菩提心的生起，可使我們暫時脫離無盡之苦、趣相善趣；因恆常保持菩提心，究竟使我們得到解脫。這是生起菩提心的利益。

菩提心的修證則始於觀修慈心。首先是知母，了知一切眾生皆曾為我的母親；了解母親所賜予的恩德則是知恩；思惟如何回報母親的恩德則是報恩。基於此修習慈心與悲心。慈心是「願一切眾生得樂」，悲心則是「願一切眾生離苦」。在這過程中，先從自己現世的母親開始，修習前述的知母、知恩、報恩；之後再擴及至一切皆曾經是我的母親的眾生。因此希求他們脫離痛苦、得到安樂。這是慈心與悲心，還不是菩提心。當不只是願他們離苦得樂，並進而願他們能得到遍智佛果時，則是世俗菩提心的生起。

世俗菩提心的生起方式則可分為願菩提心與行菩提心。並修習自他平等、自他交換、愛他勝己等。最終，我們可以將自己所執持擁有的身體、財物以及善根全部布施。

為何最終要將所執持的身體、財物以及善根全部布施？因為修習斷法，最終就是要將所擁有的身體、財物、善根全部布施。所以，修習斷法首先從布施開始。而若能將所執持的一切完全放捨，全然了證、內在心如實行之時，則再也不需要手持搖鼓、吹號、或是頭束頂髻的模樣。這些外在的模樣完全不是重點，重點是內在心裡可以真正地放下一切。這種放下並非只是空口白話，或認為什麼都不要就可以，因為到最後可能心裡想要的更多——從內在放下才是真正的放下。

在西藏有些人似乎是修施身法除魔、斷魔，結果是將它當作成生意：四處吹噓自己施身法修得很好，可以幫人趨魔。這些人將自己心裡所現迷相說成是魔鬼、搖鼓吹號，弄得人心惶惶、狗群狂吠。這其實是顛倒的施身法。西藏人說這些人是假象、騙子。

施身法的加持力非常大：它能勾引出我們內在煩惱的魔、使恐懼的念頭現起。例如有人誇耀地說要前往幽靜之處修習，但是在邁出第一步時，其實心裡早已感到害怕恐懼。這就是施身法加持力的威力，它讓我們真實地面對內心，不欺騙自己。

以上是菩薩方便的斷除方式，接下來是智慧的斷除方式。

智慧的斷除方式所要斷除的是內蘊體的我執。首先，需要了解般若佛母的最初甚深之義，這部份需要經上師的開示，直指般若佛母之義。之後，個人實際修證並行持，才是開始智慧之斷。

如同顯教經由經典學習的過程，也有相同的檢視—當開始智慧之斷時，首先擇察：「我」是什麼？是否是一個實體？是否真實存在？「我」是獨立的嗎？還是多個？經過檢視、辨析，最終無法找到一個真實的「我」；成立「我」的蘊體，其實是由微塵所組成。這些微塵經過解析，最終也是無有方分位，如同虛空無有基持，完全無法可安立，只是剎那剎那間，瞬間形成。此時，如同經典中般若的學習，基本地了解：我不是一個實體。但這尚未對般若的真實義達到究竟趣入。

一般而言，並非所有人可以藉由經典，了解「我」的蘊體之執其實是無有塵跡。或許有人因為過去所累積的福德資糧，不需經過開示直指，但依於對佛經的了解，就能將法解析至其非真實，甚至達至離言絕思的般若之境。但是我們凡夫仍然需要對法性有基本理解—了解

法非真實，再經直指般若之意，才能完全了知。這應該是比較好的方式。

經過前述方式直指了知之後，對於自身愈是感到恐懼者愈需將它引現，並進一步地直接面對。如瑪吉拉尊所說：「將一切不順緣轉為順緣。一切不吉利者皆將之招變成運勢權財。」這才是真正的斷除。因此，對真實修證的行者而言，其外境雖有各種惡緣呈現，但這其實增長內在心識覺證證量的開始。

瑪吉拉尊言：「修習施身法時，讓我們面對恐懼。恐懼的妄念起現後即如同機器不停地轉動，但是真實恐懼的事物發生時，恐懼的妄念的嘎然停止。因此，我們了解妄念是可以如同衣服一樣，可以脫離。所以恐懼並不是壞事。」這是施身法加持的力量。

仁波切和翁珠仁波切曾經去菩提嘎亞金剛座旁邊的一個屍寒林墳地。當時是白天，有位老人請仁波切和翁珠仁波切一起唸施身法，仁波切覺得無妨便開允。但是當施身法唸到一半時，仁波切突然瞄到一團黑色的東西，而然感到害怕。之後仔細一看，原來是那老人剪下的頭髮—這是西藏的習俗，他們習慣將自己頭髮、骨頭之類，扔向神聖墳地而希望得到加持。這樣平常的東西，卻在念誦施身法時感到強烈的恐懼，這是施身法的力量讓妄念強烈地現起。

此外，噶羅札譯師也曾經前往屍寒林，他到達的瞬間整個身體麻木，眼見所及的外界皆現為魔。當時，他向內檢視，自問執魔的心在那的當下，所有的恐懼、魔也剎那解除。因此，不論是修持施身法或是其他的法，都不應向外看，而是向內看、檢視自心。如此，將再無所恐懼。

施身法根本所要斷除的是第四魔，也就是我執的魔、迷惑之魔。依於我，方才起現各種的魔與妄念。當了解迷惑、妄念的本質，就是

現見般若佛母真實的內義。這樣的了解於修證上，將有助於散漫與掉舉的清除。

在施身法的教授方面，蔣貢康楚仁波切認為，一般的教授，在正行講解與行持順序有些許顛倒。蔣貢仁波切認為應該先學習般若佛母的真實義，瞭解自己所執實的蘊體其實是一幻化之身之後，才能完全無有貪執、恐懼地將身體布施。然而一般施身法的教授，多是先學習布施身體，但是對真實含義與見地沒有解釋明白。所以蔣貢康楚仁波切對施身法的教授是見地在前，也就是先講解般若佛母的真實含義後，才開始行持。這裡的講授是依施身法薈供的註解方式講授，下次將對見地的部份詳細解釋。

此外，如同前述，施身法的修證能清除我們的散漫、掉舉。散漫代表的是昏沉。禪定時，細微的昏沉也開始形成。細微的昏沉如同比小石子扔入水池中，餘波持續盪漾。掉舉則視妄念愈來愈多、愈快速地持續不斷。這個禪定上的散漫與掉舉，可在直指般若佛母義，於修證的過程中，在覺證上修補。

總而言之，修證施身法所要斷除的是迷惑的我執。修證施身法最終所得的果，則是遠離希望與疑惑。

前面所講授的是施身法「斷」的部分，下一次會針對「境」的部分解釋，並且在見地上再作補充。一般講解施身法，大多只講授如何觀想或是布施的部份。但仁波切認為，對般若佛母真實見有一定了解，才是具備修持施身法的條件。

【問答】

問：所謂迷惑、迷亂，是不是就是無明？

答：迷亂，是依於無明的瞬間現起。

問：前面上課提到煩惱之毒會產生三種病，風、膽、潰瘍。潰瘍是什麼？

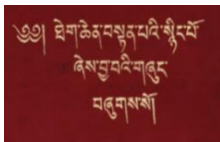
答：那是根據藏醫所講。潰瘍是屬於地、水之病。膽是屬接收營養，屬火。風是屬於氣。整個是一起運作的。當四大不調，或其中一個過剩，身體就會不適。

問：請再開示，依於恐懼現起的瞬間，妄念能立即離開，應該往內看心。是不是在這瞬間，可以真實體證真正要布施的，或是要捨棄的，而最後達到斷除？

答：當一個念頭或恐懼之念現起時，如已經上師直指本面而了解直觀恐懼意念的本質時，妄念就像脫掉了的衣服，不再受任何約束。在此當下，現見的是般若佛母的真實的本義。這是依於證量，才現見到般若佛母。這並非你所說，以一個念再看一個念。此二者無有相關。當已現證到般若佛母真實義時，即應安住於所了證的體性中，再也無可施或不施。但在尚未達到體證之前，才有如何修證、行持的過程中，用什麼方式作布施等教授。《心經》前的一句偈：「離言絕思智慧至彼岸。」才是真實的般若佛母之義。如虛空之體性之智，能住於此體性，才是施身法本身之意。而非以念觀念。

〔待續〕





大乘精要 15

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2007 年 12 月 15 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

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

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性，其為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾個學習的方式：1、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後恭敬依止善知識並隨其學習佛法。2、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。3、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，以及修習菩提心。

前面已講到第三學習此道的修習菩提心，也就是別說的慈心、悲心、菩提心的部分。由世俗菩提的發心到勝義菩提心的發心。今天上課是講授願菩提心，包括菩提心之利益與學處。

生起菩提心能捨棄煩惱障、業障、習氣障等三障。因為當生起菩提心時，業與煩惱也開始減少。如同冶煉黃金，用一兩水銀，即可以將千兩的金礦冶煉成金。當菩提心更強烈時，更可開顯一切智，如金子發光般。依於智慧，而漏盡一切業及煩惱。

生起世俗菩提心，能使我們不再為輪迴的痛苦所煩惱。如同點亮一盞燈，能照亮整個黑暗的房間。世俗菩提心不只能照亮我們自己，同時也照亮在黑暗中的一切眾生。生起勝義菩提心則能將一切的業及垢障都將漏盡。《增廣信心力經》：「如倒入千兩的毒到大海中，毒性也將被消融。」當具備如大海般的菩提心願，一切的業及煩惱都將清淨〈漏盡〉。若具墮入惡趣之因，也均將消融。

此外，生起菩提心也能令福慧增廣。如學習之道的教導：首先以純正的菩提心為動機，作為一切善業之根本，最終迴向祈願一切眾生均得到遍智的佛果。以如此的發心加上結行迴向，將成為無盡的寶藏，能增廣一切福慧資糧。

《大密方便經》：「若具菩提心，即使僅佈施眾生一口之食，其善行雖小但發心廣大，可令福慧增廣。」願一切眾生皆離苦、離障，及終究成佛的心，並非僅針對單一眾生，而是對一切眾生。一般的善心、善行猶如香蕉樹，生長出香蕉之後便結束，日後再生長則需要新樹。但是菩提心，則如菩提樹，能永遠增長、

增廣。具菩提心的菩薩，是以願一切有情皆達證佛果為目的，完全不希求回報。為利眾生作一切善業之根本，而初發起菩提心的當下，即已成佛子。而在菩提心發心的瞬間，即脫離痛苦，並令守持善法的神祇都產生希望。因此，當發菩提心時，世間神祇都會向其禮拜。

《寶積經》中佛陀向大迦葉開示：「當王妃在初懷轉輪聖王之時，胎兒尚未成形，五根也未成熟，但守持善業之法的神祇已生起強烈的希望。因為當此聖王一出世，即可帶領眾生遠離垢障，呈現善業的景象。但對於擁有世間名聲之士、或已具八禪境界¹者，守持善業的神祇反而不抱持希望。」由此表達：即便佛子尚未完全具足智慧的力量，但未來必將成為士夫，並能救度許多眾生，故能為守持善業的神祇的所託。

具菩提心的菩薩若於死亡當下也能保持菩提心時，上等根器者將得證圓滿佛果，中等根器者將進入十地的菩薩位，下等根器者則將永遠不離三寶。《戒王經》：「不論出生為天人或王者，雖然仍有業，但因具菩提發心，如是善行之菩提的心願，將不受影響。」《般若經》：「若具菩提心，則將轉生於善趣，如世間聖王或婆羅門。以菩提心為因，究竟的果即是圓滿證得佛果。」

《無憂王懺悔經》中佛開示：「若欲求涅槃，則應發菩提心。只有發菩提心，才能證得究竟涅槃。」一般的有情眾生，因畏懼輪迴，故發起菩提的心願。聲聞、緣覺因不具菩提心，故未能證得圓滿佛果。《無憂王懺悔經》中又說：「菩提心是一切功德出生之處。過去、現在、未來的一切諸佛，皆由菩提心而生。」當具備願得遍智佛果的心願，再如是行菩薩行，就會產生無量增上的心願。

供養：無論是上供三寶或下施眾生，或即便對有情眾生僅施予一口食物，都要依菩提心

攝持，才能累積無量的福慧資糧，並渡過輪迴的苦海。

隨念：由見到菩提的心願，隨念菩提心的功德，即具有菩提心，則一切的福德、吉祥都會由此而生。具菩提心，三摩定即離一切傷害，因此不論四魔、天人、非人都不能產生擾害，甚而對其有利。

生起菩提心即能攝受一切眾生，並成為一切人、天等如頂戴般恭敬的對象。所處之地皆呈現圓滿。好比一棵樹長出成熟的果實，一切眾生都將聚集環繞。這就是菩提心所具的功德。具菩提心的菩薩，因其菩提心可攝受一切眾生及事物，如同轉輪聖王不論到何處，所具菩提心都會有七政寶相隨出現。七政寶包括：

法輪寶：譬喻不論聖王去往何處，均有法輪寶為前導。表達行持任何法皆以菩提心為引導。

馬寶：菩提心如寶馬，能如願抵達目的地，也就是達到遍智的佛果。

大臣寶：當國王尚有一些未完成之事，多由大臣們輔佐完成。因具菩提心故，一切未完成之事均能圓滿成辦。

將軍寶：如將軍般能震懾一切外敵。具菩提心故，能摧壞四魔之敵。

大象寶：如大象般能承受一切重量。具菩提心故，心量能如大象般，能承受一切眾生的苦痛。

王妃寶：無論任何人目睹王妃，都會心生歡喜。具菩提心故，一切都會令人歡喜。

¹八禪境界：四禪天及四無色天。

如意寶：如意寶可滿足一切願。具菩提心故，能圓滿一切眾生的心願。

依此七政寶再有輔助之七寶：

沐浴宮：如精美的壇城宮殿般〈亦有說如烏巴拉花般〉，能攝受一切眾生，沐浴於安樂中。意指菩提心能攝受一切眾生。

寶靴：具此寶靴，可不受任何塵染，快速到達目的地。意指具菩提心不受輪迴之染，快速達到究竟涅槃。

寶床：床能讓人感覺舒適。意指菩提心可使一切眾生身心安逸。

寶劍：當寶劍出鞘即能攝伏所有敵人。意指菩提心能攝伏一切。

園林：處於國王居住的園林中，即使時間短暫，亦能令人感到非常舒適。意願恆常安住於菩提心。

寶衣：具此寶衣，將不受一切塵染，也不受外在傷害。意指具菩提心，不再受外在垢染或非人擾害。

王宮：天界的王宮能無障礙的睹見日、月、星空。意指具菩提心，即處於三種無礙的狀態。

在發心初期，為利眾故，依所行善業，皆能化現攝受一切眾生。在中期，能現見諸佛菩薩。在後期，依於善根，能圓滿證得佛果。

《寶集經》：「任何的發心，不論是最初為解救痛苦眾生的心願或最終達證佛果的心願，都要攝持菩提心。」

菩提心能轉化煩惱成清淨，是一切福德出生之處。一切的發心都是從菩提心開始，雖然已發菩提心，但平時仍有煩惱，但如點石成金般，菩提心可使煩惱轉化成清淨的果。其功德可想而知。

過去，大眼佛陀〈藏名：金乾佈〉為弟子眷眾開示六度波羅密時，有位比丘起立請教如何修習菩薩學處。大眼佛陀開示：「不應存有憂惱眾生的心，不應有傷害眾生的心。」當下，比丘即發下誓言：「於未證佛之前的生生世世，我不會對眾生產生任何瞋心、傷害的心。我所踏的每一步都不離菩提心；若有違背即是欺詐諸佛世尊。對一切眾生不生貪著，若有此心我亦欺詐諸佛世尊²。」之後，這位比丘沒有破壞任何一個所發之誓言。這印證了大眼佛陀之授記：此比丘依如是發心，未來將於東方現喜淨土成為不動佛。

故於恆時，不論做任何事均應以菩提心攝持。

菩提心之學處：

如何修習發揚增廣菩提心？於六時，向菩提心行七支供養能使其發揚增廣。七支供養是：禮敬、供養、懺悔、隨喜、請轉法輪、祈請不入涅槃、迴向。

《寶匣經》：「文殊，必須四處散播檀香樹種，檀香樹才得增廣。依菩提心所累積的善根，必須依迴向才能得證佛果。依於攝持菩提心故，任何事業均得增廣。」

《戒王經》中佛陀對他的父親說：「父王，您身為國王，要處理很多世俗的事情，無法像一般人依循次第修證佛法，但能依佈施等六度達證般若，能依地、道直至圓滿。從最初先對菩提心生信心，再發菩提心。當具有菩提心，

²此處的貪著，是指不落於一般小乘的，有貪著的發願心。

再對此菩提心產生更強烈的信心。在強烈的信心之下，不論於行、住、坐、臥，每一件事都能以如是發心精進修持。對他人所做之一切善業，均隨喜讚嘆。將所行之一切迴向於一切有情，最終將能證得佛果。如此，能真實得到究竟的無上菩提。若能如此，則於世俗的事沒有衰損，對所要證得的遍智佛果亦將圓滿。這才是一條最究竟的路。」

下面幾個原因，可能會使我們捨棄眾生：

1. 沒有正確的理解佛法，變成頑空〈無因無果〉。2. 因為時間長，眾生無量，不易產生難忍的心。3. 隨順煩惱，放逸自身，貪戀世間，所行一切均為自利或害他。4. 雖然傾全力幫助眾生，但眾生總是以「傷害」回報。因此產生捨棄眾生的心。經云：「如此思惟有誤。一切淨土皆因有情而生。每個淨土其實就是心的顯現，每個眾生有其不同顯現的淨土。要了解眾生是如意寶，只有眾生的存在，才能滿菩提心如願。因為依於眾生，才能發大悲心願，證得佛果。對眾生所作的一切，均不應希求回報，不動搖所發的菩提心。應如過去的諸佛怙主，視眾生如頂戴般頂在頭頂護持。」

在唸誦皈依發心文時，第一句就是「願一切我之怨敵」。首先，就是將具傷害的眾生放在最前面發心。《寶源經》：「若捨棄異常粗劣難調的眾生，而只想讓自己到清淨的淨土，不受持此等眾生。若是如此發心，是非常大的錯誤。」

其實，發心需要對境，也就是眾生。如果沒有眾生，則菩薩無法成立。對於世間上不精進佛法、智慧低劣的眾生，也要有度脫他們的心願。特別是在過去或現在已捨棄佛法的眾生更願度他們脫離苦海。當發起強烈的心願時，便能撼動整個鬼界，並摧破他們的心念。

釋迦牟尼佛之所以被比喻為如為白蓮般出污泥而不染，就是因為他發願要度脫在娑婆世界，如我等般的一切難調眾生。

此外，應進行四種白善業之法，而捨棄四種黑業之法。

四種白善業之法：1. 對一切諸佛菩薩產生強烈的增上心願。2. 視眾生如佛、如法、如導師般。3. 對一切眾生起無上菩提心，以避免讓他們墮入聲聞、緣覺的境界。4. 對一切眾生不欺詐、妄語。

無上恭敬諸佛上師是白善業。若有妄語、欺詐、毀謗、不恭敬三寶、上師，則為黑業。

《入菩薩行論》：「對引領我們走向正確道路的善知識，直至生命終止前，都不應捨棄。恭敬一切眾生，不應對之毀謗，應視一切眾生如菩薩。」因為我們不知道菩薩到底在那裡，如同芒果，有時外熟內生，有時內熟外生，無法確知。當具菩提心時，對年長者，應恭敬、禮敬。對同年齡者：應懷歡喜心，無我慢心。對年紀較輕者應如實平等恭敬看待，並稱讚、隨喜他們的一切功德。

經云：鐵只能以鐵鍛鑄，植物草木是無法鍛鑄成鐵。恭敬地視一切眾生如菩薩般，才能增長善根。貪、瞋、癡諸毒只會令善根衰損。更不應以瞋恨的詞語傷害菩薩，否則是黑業法；對之恭敬、禮敬，則是為白善業。《增上心經》：「若見菩薩墮損，而以言語貶視、批評、宣說，則是欺詐佛陀。當見到受戒比丘或在家居士在修證時享受五欲，而對他們產生不敬、不信，並有不利的言辭，都是對佛陀的一種欺騙，均不應行。」

《增上心經》：「貶視、毀謗菩薩，較殺害阿羅漢或毀壞舍利塔之惡業更大。特別是菩薩貶視或毀謗菩薩，將墮入『號叫地獄』，受一劫之苦。出生於此地獄時，會生五百個頭，五百大舌頭，遭受獄卒耕舌之苦。」這表示一切如來皆是由菩薩而生，若貶視、毀謗菩薩，即是斷了佛因。猶如金鋼鑽只能被另一金鋼鑽所破壞，菩薩已發菩提心故，若毀謗則不僅毀謗凡夫身，也毀謗所具的菩提心。這一切善根

真實的墮損，是最大的惡業，將墮入地獄。若認為只是針對個人，而非菩提心，也將會墮損善根，這也是錯誤。

四種黑業法，就是反白善法而行。

過去，佛陀生在一富饒的城市瞿迦，當地住有一位供養迦葉佛的陶器師瞿叡，他是一位得悟真諦之人。陶器師瞿叡有一婆羅門好友〈後來稱丘悟喇嘛〉，出身高貴、長相俊秀莊嚴，非常了解婆羅門的教法。有一天，他想再進修一些婆羅門的竅訣，於是帶著眷屬坐著馬車前往學校。在路上，他很高興地遇到正供養完迦葉佛的陶器師。陶器師就邀他一起去並向佛頂禮供養迦葉佛。但是，婆羅門丘悟告訴陶器師：「你不要去，他其實是一個光頭騙子。你若跟著他，將得不到什麼正果。」「快不要這樣說。」陶器師連說三遍，同時跳上馬車，抓住婆羅門的頭髮，強拉著他去見迦葉佛。當時，婆羅門丘悟心想：「陶器師雖然是我的朋友，但心性粗暴，我今天竟被這樣愚笨的人抓住。」便對陶器師瞿叡說：「為甚麼要為如此一件小事，而對我做出這樣的行為。假如你覺得是很重要，請放開手，我們一起去就是。」於是二人就坐著婆羅門丘悟的馬車前往晉見迦葉佛。見到迦葉佛時，陶器師立即頂禮並坐於佛旁，但婆羅門丘悟因為對三寶不具信心，並未頂禮。陶器師向迦葉佛請求開示。迦葉佛即開示一些清淨法門。

陶器師瞿叡就向婆羅門丘悟說：「你能聽到如此清淨的法門，即應追隨迦葉佛成為比丘。雖然我自己很想，但是尚須供養瞎眼的父母，因此我只能做陶器供養。」婆羅門丘悟經陶器師的勸導，跟隨著迦葉佛成為比丘。後來，迦葉佛最大的施主至知王問迦葉佛：「在供養中，有誰能與我相等？」迦葉佛說：「當然有，陶器師瞿叡即具有如此功德。」

此婆羅門是佛陀的過去生。當初，婆羅門初見迦葉佛時，只是以凡夫的角度看待他，也

沒有對迦葉佛菩提心恭敬。因為曾說過迦葉佛沒有菩提心，所以在成佛的這一世，還需受六年苦行。假如他有言語譏謗，說根本沒有佛或是沒有證得佛果，所要經歷的可能就不只是六年苦行，甚至要再經三大阿僧祇劫的磨難，才能證得究竟佛果。

過去，佛陀住於王舍城時，有一位三學圓滿俱舍的比丘郭卡里，在沙康山上修證，受到眾多婆羅門的供養。當佛陀的二大弟子目鍵連與舍利子來到山上時，郭卡里非常恭敬地邀請他們住在山上，並接受供養。目鍵連與舍利子要求不要讓其他人知道，否則將離去。因比丘也答應不告訴別人，於是目鍵連與舍利子決定安住，並接受比丘的供養。

當時，比丘的一位大施主的兒子對郭卡里深具信心，願追隨成為比丘。郭卡里比丘表示，出家首先需要徵得父母的允許。但是最終，沒能得到父母的允許。郭卡里比丘後來因有事須前往他處，所以請他的近侍供養目鍵連與舍利子的生活所需。目鍵連與舍利子因為有他的供養生活，精進修行，而得證阿羅漢。此時，施主的兒子又來見郭卡里比丘，因比丘不在，就跟隨目鍵連與舍利子，並接受比丘戒，聽聞佛法，因此證得阿羅漢果。之後，慢慢地傳聞佛的二大弟子在當地修行，於是就有很多人要求供養他們。但目鍵連與舍利子先前已說明若有人知道他們的住所，便將離去。此時，郭卡里比丘的一些近侍弟子都要跟隨二大弟子而去，但是二大弟子勸說他們應前往王舍城。之後二人就自行離去。

當郭卡里比丘回來時，發現一些弟子們已隨二大弟子而去，有些生氣。當他拜訪他的大施主時，施主告訴比丘，他的兒子也隨二大弟子而去。郭卡里比丘得知在未經他的同意之下，這個兒子在二大弟子之前接受比丘戒，變得非常的生氣。郭卡里比丘因此一路追趕。適巧看到目鍵連與舍利子在一牧羊人的山洞內避雨，

並看到二名牧羊女從山洞中出來。比丘因此對二大弟子產生很大的邪見，並說許多惡言惡語。

到了王舍城，郭卡里比丘也向原先的弟子及佛陀，傳播二大弟子所行不淨。佛陀因此告訴他：「二大弟子是已知一切梵行之行者，知一切取捨之分，不應這樣說他們，應對他們心生歡喜。」可是郭卡里因強烈的瞋心，完全不聽勸告，起身離去。在他行出當下，身上就長出很多如疥子般大小的紅色痘子，慢慢的這些紅色的痘子長得如木瓜般大小，最後，郭卡里吐血而死。郭卡里死後，即墮入地獄中，變成一具巨大的身體，並有一根很長的舌頭。獄卒用耕犁不斷地在耕耙他的舌頭。目鍵連與舍利子示現神通，到地獄看他。當郭卡里見到他們時，瞋心更重，更生氣，心想：「已到地獄了，還不放過我！」在他更憤怒的當下，舌頭變更長。耕犁由五百耙增加到一千耙。。當目鍵連與舍利子向佛陀講述郭卡里在地獄所受之苦時，佛陀告知：「他與提婆達多所受的邪見之苦是同樣的。」

佛陀開示：對無意識之物都不能生瞋恨心，何況是有意識之體。眾生無法明瞭比量彼此之間所具的功德。故不應對眾生譏謗或惡語。也只有遍智的佛才能分辨。當未瞭解時，觀察外在的特徵：如其交友、眷眾、親屬、見聞、行為舉止、身語意的功德等，化解內心的仇恨。對已發起菩提心的菩薩，產生歡喜、恭敬、信心，才是白善業之法。欺騙供養之境、反悔之心、捨棄眾生，欺詐眾生，都是屬於黑惡業之法。當實踐白善業之法時，對菩薩本身並無所謂的好壞，只是在為自己累積福德資糧。

在經中解釋：若有一個眾生發心，「願失去眼睛的所有眾生都能具有眼睛。」而有另一眾生對此發心心生歡喜並隨喜，其隨喜之功德則是無量。文殊開示：「當一切眾生處於牢獄中時，有一眾生發心，願一切眾生均能脫離牢獄之苦。同時另一眾生對此大乘發心的眾生發

出強烈隨喜的心，那此人所具之功德更是無量。」

對善根產生反悔之心，是非常重的惡業。經云：「殺害一切有情，惡業當然重大。但是阻止他人供養菩薩，惡業更大。」特別是對於初發心的菩薩言說邪見之語，如不應發心等等，惡業更深重。《攝善法經》：「雖說五無間罪甚大，但是捨棄白善法，斷除菩提心，其惡業更大」。表達犯五無間罪是違犯戒律的一部份，而斷除菩薩的發心，是斷除成佛的根本，所以其惡業更大。

本論一再解釋，殺害阿羅漢是很大的惡業，但是讓一個發菩提心菩薩捨棄發心，惡業更大。因為一切佛皆由菩提心而生，當捨棄菩提心，就是毀滅一個佛。應對菩提的心產生歡喜、隨善、恭敬的心念。

若行四黑業法，是否會破損菩提心？不會。因為並非百分之百破損菩提心，仍是可以恢復。

【問答錄】：

問：剛開始講受這本論時，仁波切提及此論不只是解說顯密的道次第。也解說是以三界〈戒〉修行。請問是三界或三戒？

答：三戒。前面戒律部份已解釋過聲聞的增上戒，現在已解釋菩薩戒。

問：在家居士於親近上師、善知識之前，需要先觀察。但是一般人都會在觀察以後，互相討論心得，若不相應，可能會講一些不太恭敬的話。這是否是譏謗？應該怎麼辦？因為彼此討論一定會講的嗎？

答：當然是譏謗。本論強調對無意識之物都不能譏謗，更何況是有意識者。最重要的是，

若存懺悔之心，還可以將發心恢復。觀察上師是屬密教的部份。在經教中，是以是否具戒來判斷比丘。其他教派，也大概以戒律來判斷。當我們的煩惱未淨前，垢染還在，需要恆常懺悔。不只在家人如此，出家人也是一樣。

問：平日上班，身為治療師有時會遇到凶狠的病人，講話十分惡毒，同事都覺得很受不了。假如病人不願意接受治療，放棄他們是很困難的。就像仁波切說，放棄眾生是不好的。在這種情況下，要如何維持菩提心？

答：這些病人都是妳發悲心的對境。他們的行為可能令妳覺得不太想幫助他們，但不要太介意。菩薩戒還是可以經過懺悔修復。如果非要打他們也可以。口唸觀音菩薩六字大明咒，持悲心的心念，直接打下去也

沒關係，因為內心沒有瞋恨是慈悲的，是為了他們好。如同母親為了孩子好而打她的孩子，沒有太大惡業。

問：平常講三大阿僧祇劫是比喻時間很長。最近聽到一種講法是說三大阿僧祇劫並非指時間，而是指眾生無量的貪瞋癡。可以這樣講嗎？

答：其實在經典裡講得很清楚。每一大劫得過程都解釋得非常清楚。假如解釋成是指煩惱，將煩惱淨化至菩提，也需要有一段過程與時間，所以道理相同。煩惱未淨時，無法證果。這些都是經典中講的。密咒乘中解釋，積聚資糧的方式則是比較廣泛。

岡波巴中心記事

- 今年(2017) 適值朗欽加布仁波切八十大壽，台北岡波巴中心特於三月間為仁波切舉辦長壽祈請暨慶生法會，美國中心亦將於七月份為仁波切舉辦八十聖壽法會。十方弟子亦於今年持誦白度母心咒與長壽佛咒以祈請朗欽加布仁波切長久住世、法輪常轉。
- 朗欽加布仁波切於 2017 年 6 月間，將再度前往歐陸弘法。
- 敬安仁波切持續藏傳教典之中譯與重譯。
- 堪布天津尼瑪於 2017 年 6 月隨同朗欽加布仁波切前往歐洲弘法。堪布每周固定為噶札西寺僧侶線上授課《一意》，並帶領美國弟子共修。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德

利益初學生圓次第瑜伽者之要點

明顯本尊亦是清明心

自心本智亦即上師天

無論觀修種種生次第

不明未達本義亦是心

一切心現心性無造作

清明正念持守不散亂

欲求明顯而修作者心

兩種次第要點之究竟

明於明空昏沉本體空

總示生起次第造作道

決斷無造自然安住體

造作道引導入本初義

此即圓滿次第本初位

迷顯迷執本基無法立

初為不了義³法終了義⁴

了知心義一通百解故

無堪空性一切皆不容

能仁⁸密義本切究竟體

勝義心性本質體性相

不知雖學貫徹然覺障

此即聖者龍樹之開示

智慧彼岸見修行等法

不立諸法離思絕言語

凡堪空性一切皆容之

大印⁵圓滿⁶中觀⁷離戲義

世俗安立一切假名相

為示本住體性而宣說

如是進行禪修心義法

所修心之究竟些許法

誠信力故從內而現證

未證易入無記⁹之禪修

勿需釋解然予凡夫眾

不淨八識¹⁰即是迷亂心

五根識¹¹與第六之意識

此心本體清淨藏基體

染污識¹²與阿賴耶識¹³等

透詞暗示闡義即心性

名為八識自生金剛¹⁴示

³不了義：未了義。為誘導尋常士夫，以世俗現象為主，指出補特伽羅、有情和蘊、界、處等，及其生、滅、住、壞，能漸次以言說思儀稱量而增益者，以及開示此義之佛典及其注疏等。

⁴了義：佛對殊勝化機，所說諸法法性運離生滅戲論之甚深空性，及實有事物自然、光明，超出一切思議言說境界之究竟義等，均是了義。此等經典及其注解為《了義經》。

⁵大印：大手印。究竟果位或殊勝成就，極無變異之大樂，與第一剎那所得印證此樂之一切種色，無虧與無盈，體性如初，乃至虛空未盡常住靜，斯之謂印，斷、證心德三大具備，斯之謂大，故名大印。噶舉派之最高見諦。

⁶圓滿：大圓滿。舊密說心性自體性空為法身、自性光明為報身、大悲普照為化身，三身一切功德任運圓滿，即是諸法真實理趣，故名大圓大圓滿。寧瑪派之最高見諦。

⁷中觀：中道、中觀。如世間說離側也，即大央，故離開常斷二邊，二諦雙運，持此見解，即為中觀。

⁸能仁：即佛陀。

⁹無記：就其異熟而言。不成為善或不善，從而可以平等取捨的事物，譬如一切常法、器世間及有情所具五根識等。之中其一。

¹⁰八識：藏識，阿賴耶識。八識，無覆無記的心王，是留藏習氣，一切異熟及種子依存之處，功能了別對境舊體。

¹¹五根識：五識。從識了別對境本體，分別思維各自所緣之心。即指眼、耳、鼻、舌、身五識。

¹²染污識：八識身之一。及至未證聖道之前，常緣第八阿賴耶識執以為我，意地所攝煩惱，有覆無記之心王。

¹³阿賴耶識：請參看第 100 注解。

¹⁴自生金剛：此處指第三世噶瑪巴(1284-1339)。

瞬間識 ¹⁵ 成一切攝作行	另外不立亦有九識說	經教宣說此為取有識
迷亂心與所知障礙等	阿賴耶識皆是名相類	藏基本體至善宣說故
此性本體自解如來藏	所離未是根本離基住	如彼八識取境花繩索
執此為蛇本體無所住	迷惑當下自身本體空	何時迷亂無始作為初
俱生無明 ¹⁶ 障礙本體故	譬喻亦如清淨之明鏡	清淨一面即屬如來藏
有染塵垢故稱藏識基	別名俱生無明所知障	亦如染垢阿賴耶識上
累積習氣故成煩惱障	此識本質亦是體性空	我執之心清明取為境
瞬間意識鼓動六識起	調度境與根二相觸行	離吾未有他法然依力
譬如眼睛所視之色相	若離眼識雖無別色相	明面色相空面諸根迷
瞬間意識此中始作愚	未惑離思眼識而生起	瞬間意識滅盡執取之
感受生起第六意識起	樂苦平捨變異貪瞋等	愚癡作想生起染污識
進行取捨在彼藏識上	累積業故稱此攝集行	第六意識相加瞬間識
五門向外而視執取境	染污識心相加瞬間識	向內而視習氣置藏基

諸行置故住於無記業 直至未盡成熟而不壞

隸屬善業一面之習氣	未曾累積阿賴耶識上	彼亦淨化染污識與意
行成對治故置本智上	善業之心藏基本來智	自顯所現雖積善根本
彼等成為離緣成熟因	中時未成落失或無義	藏基亦與外境和內根
中間意識諸皆成作因	染污識同積雲六識雨	所作諸業水流之習氣

譬如藏基似海皆相續 調度相連即是瞬間識

修證行者阿賴耶識上	瞬間意識起現之當下	不再相連此續置彼體
稱此亦為剎那最初解	個別教派取名棒擊念 ¹⁷	第六意識染污識起時

正念攝持使基自解脫 稱之第二第三剎那解

然彼分別念即心能量	貪瞋之念不起雖未成	唯正念固無法積業力
-----------	-----------	-----------

¹⁵瞬間識：等無間識。立即，隨即，指心念次第。前一甫滅，後一即生，故稱瞬間識。

¹⁶俱生無明：有情心中自然存在之我痴無明。

¹⁷棒擊念：表念頭突出之瞬間剷除，削平。

猶如倒灌水置漏底瓶
譬如細枝乾草被火噬

迷惑亦與本覺平捨故
雖現火與乾草之二者
權且宣說此即火作行

聖妙觀察智擇貪著念
剎那之間成為火花故

總攝現下當時遺忘念
亦可稱為俱生無明障
一一觸緣感受生起示
開示感受依此行攝集
業之習氣²¹積聚無能力
是故累積習氣藏識上
如同水力以此知八識
外緣六境無法撼動定
陽焰煙暗覺受等出現
內外自身心續諸觀境

處於昏暗無記之行時
境根¹⁹相觸如彼路邊螺
白色海螺使心歡喜等
十二因緣²⁰輾轉現輪迴
末而若隨染識力而轉
故當不應隨順此力轉
竊見要點嫻熟修證時
根識向內而轉之行境
實顯²³之力衰損無障故
勿需希望精勤力而顯
不喜事行相關之行境

即是阿賴耶識所知障¹⁸
見色剎那無念眼識起
生起貪瞋之時染識至
雖滅眼識意識未破除
未具見修行要凡夫位
相續彼此關係瞬間識
斷除六識對境執取相
此時十氣²²自在特徵上
天尊²⁴明點等等無量境
暖相²⁵證境放逸及愚言

無有放逸欲求清淨地
無量生起察知分別故
未臻堅固諸多成就示
此時漏盡見修行欲念

分別念續斷故如淨空
只為道受未曾達至地
自然本智無境無礙故
回歸本來平凡心住處

身語意之樂明無念受
境相顯相生滅之變化
開顯亦取假名正覺智
體性本具當下之決斷

如彼事業以成士夫樂 破滅精勤了悟究竟果

顯現雖幻然現種種相

雖顯體空未立即空性
無法宣說有無等諸念

心性覺明無基離根故

¹⁸所知障：智障。能障礙證得一切種智的三輪尋思，即執思者、思境、思事三輪。

¹⁹境根：表如眼根之色境。即眼、耳、鼻、舌、身、意之根及色、聲、香、味、觸、法，虛空之六境。

²⁰十二因緣：即無明、行、識、名色六入，觸、受、愛、取、有、生、老、死。

²¹習氣：習慣。內執心，對種種善、不善，處中之外境，長期慣習之氣，隱存潛伏沾染於心識之上者。

²²十氣：人身內主要十種氣息，即上行氣、下行氣、遍行氣、持命氣、平類氣，和地、水、風、火、空十種。

²³實顯：此處指對外境執著為實體的思維。

²⁴天尊：本尊。

²⁵暖相：此喻近火得暖般，趣入禪定所得之覺受、境界。

瑪哈瑜伽²⁶以上之淨顯 苦諦無別見諦擇殊勝 修二次第勝義顯現時
成立世俗無基離根散 故彼相心二攝輪涅法 了知未立一切然諸現
即是得知聞思修要語

一切幻顯淨轉本置等 生圓有相²⁷無相²⁸諸方便 如何清淨修證諸要點
三時²⁹妄念猶如水波紋 無有間斷不應隨其行 所需進行平等之禪定
如彼巧手工匠捻線般 緊鬆適中隨順質性行 時時行持正念決擇³⁰
些許嫺熟故增正念覺 一味諸等覺受層次生 心或本覺障蓋之垢染
不隨凡夫癡定³¹顯明覺 癡定障蓋更勝昏³²掉舉³³ 決斷心之自然根本時
雖現種種然即唯一處 此一著欲抓取無可得 若觀未見無有形相體
無基離根即是超思量 此體本質為空性相明 大悲能量遊舞無滅現
三身³⁴體性從本任運俱

雖斷妄念然未破除之 不破一現二現使其顯 顯時任其流去正念持
彼時無有去處返回之 譬如湖泊飛翔之水鳥 鬆坦放置如彼大海住

正念不散而住諸境界 難能持久然得些許熟 此時不應憂惱相續要

住雖堅固然未脫貪執 亦無能力超勝三界³⁵體 了證本面妄念轉變要
觀視彼如器皿水映月 故此最初寂止³⁶覺以立 至末修證勝觀³⁷共通道

²⁶瑪哈瑜伽：大瑜伽乘。入門，中外十利、內五力、密三甚深等十八種殊勝灌頂成就身心。見：論斷勝義七項，與世俗三座本尊壇城任運自成，自性無別，最勝諦無二法身大平等之見。修：主以生起次第，並以三種禪定為主，本質以淨、圓、熟三具備，守命四釘為密封生起次第而修。圓滿次第以氣、明點、光明等作修證。行：依有戲論，無戲論和極無戲論三種近因而行。果：四種持明所攝五道到達究竟，證得雙運金剛持位。

²⁷有相：即思維與成實之任何形相。

²⁸無相：即無性相或無一切戲論。

²⁹三時：過去、現在、未來三時段。

³⁰哨：哨兵。此處指正念猶哨兵時時警惕妄念，如大敵來臨般。

³¹癡定：愚昧之定。即無有智覺之故空消息定。

³²昏：昏沉。對於任何一種善、不善、無記外境心不明了之相。

³³掉舉：放逸之心。想念貪瞋對境，不能寧靜安住之心。

³⁴三身：法、報、化三身。

³⁵三界：即欲界、色界和無色界。

³⁶寂止：梵音譯作奢摩他或三摩定。一切禪定的總括或因。心不散往外境，專一安住所修靜慮之中。

³⁷勝觀：梵音譯作毗婆舍那，一切禪定總括或因，以智慧眼觀察事物本性真實差別。

總說大印以下心作道	廣大圓滿共通與彼同	不為共通口訣之部份
宣說本覺作為道用故	未曾安立應隨寂止道	赤裸本覺遠離假名立
了知本面修證嫻熟行	然若未了本來面目者	口訣雖聖心續亦難悟
	彼等精進漸次道亦善	

無修無散捨離造作意	任其顯現以及平常心	離意諸皆即是無造義
觀見住變任一不改變	時念時置此即迷惑念	覺明當下放置於彼體
任其顯持成就眾之道	如何修證心續或中觀	寂斷大印共通大圓滿
任何妄念顯時不造作	清明觀之而解為道行	口訣心滴道之大圓滿
諸顯妄念覺者之本面	常觀故見法性本體質	迷顯妄念無著自消散
前者向外而視有二執	後者向內即是無二性 ³⁸	聽聞於此諸慧成就師

雖是如此妄念之解脫 三種次第³⁹信解需經驗

亦如 <u>比瑪拉</u> ⁴⁰ 之所開示	妄念無有前後而解脫	如彼孩童觀待寺廟般
見之當下未依好壞意	諸顯妄念始地即解脫	如彼蛇解虛空自滅般
顯現當下無有對治滅	妄念無有利害之解脫	如彼竊賊進入空屋般
	取與未取二者無得失	

總攝要義了知修行訣	外相不應隨順凡夫力	內修精進如是可鬆馳
然需了知堅固之證相	所謂無修即是盡精進	究竟雖無可修然需熟
	故為嫻熟食臥行住等	諸皆行為不隨放逸念

單獨住時鬆坦觀本面	大眾場合清提念明覺	念覺本體無法可成立
雖無可放然可有自約	因體覺空度量些許難	雖難然習故見熟面般
	顯聲念三種種之現起	不離此體遊舞無他塵

³⁸無二性：一味。遠離生滅之法。

³⁹三種次第：大圓滿口訣法之三種解脫妄念狀。即孩童觀廟解、蛇結自解般與竊賊盜空屋解三種。

⁴⁰比瑪拉：比瑪拉米扎。義譯無垢友，赤松德贊時曾到西藏的古印度佛學家。大圓滿法傳承祖師之一。

不共阿底瑜伽 ⁴¹ 之口訣	開示區別妄心與本覺	提念未照光明心本面
亦有濁份變念難斷心	念知無境觀見光明面	如彼燭光後現清明面
猶如恐懼無境之湧現	現時認知本面生定解	闡示本覺變空無生解
未是言空觀喻上師之	口耳相傳口訣如心血	不示危損誓言泛言者
	因有密咒護母 ⁴² 常護哨	
法之本體無造恆常時	不待持之可遷憶念起	歷代 <u>噶舉</u> 上師示允許
修證本體多劫諸業障	清淨亦使中脈 ⁴³ 自然氣	導引進入諸德離言語
了知本面一通而百解	覺力弱時難持無依定	憶持生起次第等攝心
持續無依界覺 ⁴⁴ 成無別	開顯其力虛空與大海	融於根本清淨提憶念
	此時覺空示現無中邊	
空性寂止無念等三種	明示誤解首述空性體	有無生滅常斷離邊義
	離言絕思體示本覺受	
寂止息滅紛紛分別念	無有中邊斷除意識境	如彼離浪大海而住之
無記破損念覺清明力	追尋隨入細微之變化	念覺至時如同後望觀
	草堆密處灌水無可見	亦同未有草堆而顯般
根本位 ⁴⁵ 時若起無記業	揭明張揚清淨之念覺	出現昏沉即用吐納清
	高聲誦讀經咒等除之	

⁴¹阿底瑜伽：母密續所說大圓滿阿底瑜伽。無為自然本智遠離執著偏頗。故已圓滿具足一切乘義，是最極頂。一切生滅涅槃之法，皆唯自然本智功德遊舞變化，別無他法，依於正觀本來清淨，任運超越之道，修習基位自然本智，四相獲得究竟，即在基位得解脫果。

⁴²密咒護母：一髻母。即大圓滿法的女性護法神。

⁴³中脈：人體中央從頂梵穴為上端竅至密處為下端竅的有相脈道，亦有內義表法性離邊大清淨。

⁴⁴界覺：即法之本性或法界與內證之自然本智。

⁴⁵根本位：平等住。修定時一心專注人法天我空性禪定。

嗔恨妄念清楚顯現時
除此之外亦無自然智
嗔恨散時勿需尋空現

赤裸觀之無造放置之
無造之中清明之顯現
空而無緣稱此為雙運
貪欲煩惱諸皆累推算

無有利害本地而消散
性相雖嗔體性即本智
金剛薩埵諸等亦如是

清淨義無能修所修故
念基清淨於界稱本智

可行憶念唯一修證頂
木柴盡時惱火亦消般
此即諸多聖者所行境

究竟體義亦無此憶念
迷惑盡時對治亦息滅

即非修證亦非無修證
了知法性本面置於彼
未曾切斷妄心之聯繫

未行修證因無可緣境
此上亦無心之所想故
雖說無造迷惑未遮除

亦非無修未曾放逸故
即是勝義離思無緣境
能觀者與所觀境雖斷

詮說自顯自解然二執⁴⁶ 無有對治即是自顯解

汝之心性為母顯相子
稱此即是顯空母子會
一切見修行均攝於此
開示未持而持四誓言⁴⁷
一切圓滿唯一心本體

如彼水中泡沫現起貪
輪涅善惡諸證與未證
所應護持誓言亦攝此
無有守持量邊無誓言
圓滿彼故無餘任運成

顯現雖起然覺無二遊
未得取捨本空亦本圓
依此阿底瑜伽大圓滿
遠離執與取故而消散
即是三世諸佛究竟意

晨曉醒時對予所作夢

不作擇察迎送諸妄念
置時彼性本覺分清濁

提升清明正念修證中

不知取捨對法不恭敬
猶如開啟墮落之四門
勿需釋解其他或善業
姑且詮示然無利益故

放逸以及諸多煩惱四
若未離開正念不放逸
道用諸要盡在正念手
現實直接需以念想攝

此四積中惡行如雨降
諸等煩惱皆成大智慧
無有憶念正念行道用
一切行為依予不放逸

⁴⁶二執：即能執心的我與所執持顯境。

⁴⁷四誓言：大圓滿見之誓言。即無有、消散、唯一、任運四種。

猶如未離佛陀常隨行

飲食皆以噯啊吽清淨	用餐之前憶念三寶恩	讀誦經教廣略偈誦詞
自顯本尊頂喉心輪上	忿怒寂靜持明百尊種	重點觀修根本師無別
毫毛孔現持明空行等	如彼芝麻莢果開展住	了了念知無貪而飲用
雖現平凡飲食然無過		所食一切皆成供養輪 ⁴⁸

其它道用亦如師瑜伽 ⁴⁹	菩提心用生圓次第等	欲求修證計從上師言
-------------------------	-----------	-----------

有為無常有漏即是苦	涅槃諸法寂靜之空性	此四即是 鈴 記見法印
財神食子 ⁵⁰ 羅刹女粉團 ⁵¹	水施餓鬼 ⁵² 慳吝焰口母 ⁵³	實踐此四即是行法印
執持實踐見行八法印	即是能仁隨眾若未行	佛陀開示此示他徒眾

怙佑雪域之尊是 <u>烏金</u> ⁵⁴	憶念聖行感恩並祈請	西藏專屬聖天大悲尊 ⁵⁵
	恆常精進持誦六明咒 ⁵⁶	

本知自顯而行之深要	為淨執取諸氣自然故	勿需精勤提滿中行氣 ⁵⁷
任其放置本智現門故	噀滴水晶 ⁵⁸ 大脈虛空分	顯皆無住之中解脫故
自心依注精要之吽字	若能具足此三特別要	勿需苦難趣入正覺地

其他修證晨曉起寢時	清淨濁氣得住入之三	持誦吽啊噯百或二一
-----------	-----------	-----------

⁴⁸供養輪：薈供曼荼羅。密教行者，生圓次觀想加持五欲及飲食品成為無漏智慧甘露，以供師、三寶及自身蘊處，支分三座壇場，積集殊勝資糧的儀軌。

⁴⁹師瑜伽：上師瑜伽。清淨定解見視各自本師為匯集十方諸佛總體修行化執。

⁵⁰財神食子：瞻巴拉。水自在、水能仁、財寶自在等皆是其稱號。此處指在銅盤中，連同水乳等一同施放的供養財神食子之儀軌。

⁵¹羅刹女粉團：惡鬼。梵音譯作羅刹、羅刹婆。此處指從面或青稞粉揉成之粉團佈施給予此眾惡鬼儀軌。

⁵²水施餓鬼：六道之一餓鬼。此處指從觀想及咒語加持之清淨水佈施餓鬼儀軌。

⁵³慳吝焰口母：餓鬼女王。此處指焰口母施放食子一種儀軌。

⁵⁴烏金：蓮花生大師。因其化生於蓮花之湖位於烏金境土，故稱其名為烏金大師。

⁵⁵聖天大悲尊：觀世音菩薩。因此菩薩表佛大悲之力現，故稱大悲尊。

⁵⁶六明咒：噯、嘛、呢、貝、瑪、吽，六字觀音心咒。

⁵⁷中行氣：密乘有相圓滿次第以氣修證之瑜伽。

⁵⁸噀滴水晶：寧瑪派修行法。身本具智慧脈。

晝時思維諸氣如是行 寢時持行得住入三字 夜時思維諸氣如是行
此使二萬一千六百氣⁵⁹ 盡成咒語無難圓尊咒

無語倫比法王塔布⁶⁰釋 見證本體些許之細氣 執持守義甚深度此生
間接祈請上師融心意 開示除此無別甚深道

寢時頂嚴上師入心間 摒棄一切攝射妄念心 誠信祈請無散中放任
輕熟光明層次成中現

欲修持變睡夢增淨觀 晝時諸顯觀待如夢般 如能持念夢淨亦簡便
晝時若隨執實夜晚中 雖修睡夢然難得嫻熟 事故若欲斷除此行為
應斷睡夢並觀諸晝顯 皆如夢幻然若未證得 無邊迷惘個個障彼此

總攝死亡無常慈悲心 誠信生起次第夢幻身 中陰身等欲修嫻熟眾
不忘四種行境⁶¹提清明 快速圓成心續亦生起 如吾心中未思修行法
雖未使己心續與法融 然依過去業集善根緣 及對佛陀教法心誠故
僅此些微利益他人因 故依三學⁶²清淨善知識 希曼⁶³名稱祈請為導源
自身未具如彼鸚鵡法 所釋善根吉祥噶瑪巴⁶⁴ 父子傳承足蓮永堅固
事業增長遍空諸有情 一生得證金剛持成就

（完）

此論依侍奉十四世一切智噶瑪巴眷眾善知識專心修證了義之法者噶瑪巴登祈請故，釋迦比丘持名者噶瑪阿旺
云登嘉措於二十七歲時口述並由祈請者筆錄完成。願此圓滿成就教證有情之吉祥功德。敬安校譯

⁵⁹二萬一千六百氣：密乘經典指出：壯年男子一呼吸所需時間定為一晝夜為 21,600 息，即現在時間每分鐘 16 息。

⁶⁰塔布：西藏地名。此處指噶舉派祖師岡波巴大師，因其出生於塔布，故稱塔布索南仁智。

⁶¹四種行境：行、住、坐、臥四行為。

⁶²三學：指戒、定、慧三學。

⁶³希曼：梵語。意譯具吉祥。此處指祈請造作的人名。

⁶⁴噶瑪巴：歷代噶瑪噶舉傳承法脈持有者。



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

167

煩惱增長悉予淨

正理究竟菩提心

168

菩薩眾之菩提心

如法行持聞思修

169

菩提心對一切眾

不求希願與回報

170

菩提心似善知識

隨習應當所做行

171

損害以及非法等

甚至對於低劣乘

172

佛陀首生菩提心

是故我等亦如是

173

棄捨己之禪悅後

縱於無間如樂園

其餘過犯亦不生

具分別者孰不喜

善知識般自勸請

並作徧空利他行

如同母親視獨子

一味利他之甘露

無誤如理而示範

以及取捨關鍵處

薩迦耶見與惡道

以菩提心一切佑

資糧圓滿成眾怙

首先應持此聖道

但為遣除他人苦

皆因行菩提心故

167

ཉན་མངས་བདོ་བ་ནམ་པར་སེལ། །ཉེས་གཞན་གང་ཡང་མི་སྦྱིད་པ། །

རིགས་པའི་མཐར་ཐུག་བྱང་ཆུབ་སེམས། །དེ་ལ་རྟོགས་ཐུན་སུ་མི་དགའ། །

168

ཁྱུ་ལ་བའི་སྤྲོ་བ་ཀྱི་བྱང་ཆུབ་སེམས། །ཚུལ་གནས་ཐོས་བསམ་སྒྲོམ་པ་དང་། །

མཁའ་ཁྱབ་འགོ་དོན་བྱེད་པ་ལ། །ངང་གིས་སྤྱུ་ཏེ་བཤེས་གཉེན་འད། །

169

བྱང་སེམས་ལུས་ཅན་མཐའ་དག་ལ། །བྱ་གཅིག་པ་ཡི་མ་བཞིན་ཉ། །

ལན་དང་ནམ་སྤྱིན་མི་རེ་བར། །གཞན་པན་རོ་གཅིག་བདུད་ཚིས་བྲེལ། །

170

བཤེས་གཉེན་རྗེས་སུ་འགོ་བ་ཡི། །བྱ་བ་བྱེད་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །

ཐང་དང་དོར་བར་བྱ་བའི་གནད། །ཚུལ་བཞིན་འབྲུལ་པ་མེད་པར་འདོམས། །

171

ནམ་པར་འཆོ་བ་ཐབས་མ་ཡིན། །འཇིགས་ཚྭས་ལ་ལྟ་དན་འགོ་དང་། །

ཐེག་པ་དམན་པ་དག་ལས་ཀྱང་། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་ཡོངས་སུ་སྦྱོབ། །

172

སྟོན་པས་དང་པོར་བྱང་ཆུབ་སེམས། །བསྐྱེད་ནས་ཚྭས་རྗེས་འགོ་མགོན་གྱུར། །

དེ་ཕྱིར་འོ་སྒྲུབ་ནམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །དང་པོར་དམ་པ་འདི་གཟུང་འོས། །

173

རང་གི་བསམ་གཏན་བདེ་དོར་ནས། །གཞན་གྱི་སྤྱུག་བསྐལ་བསལ་བྱའི་ཕྱིར། །

མནར་མེད་པར་ཡང་དགའ་ཚལ་ལྟར། །འབྲུག་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཡིན། །

帕竹佛學院近況



帕竹佛學院重整後外觀



佛塔裝藏



經書整理



佛學院內部環境

帕竹佛學院近況報告

帕竹佛學院自 2015 年地震後，於 2016 年起開始積極地重建並恢復招生。重建至今：

- 佛學院已整修大門與重置佛堂〈包括佛像、唐卡、經幡、經書、法器〉。
- 招生硬體與方面，佛學院目前已敦聘具格師資、招收 25 名小喇嘛學習教法，並擴充硬體設備，包括電腦、太陽能發電板、宿舍及衛浴設施等。

2015 年之後的陸續募集的金額約 3 萬 8 千美元，前述重建與招生等事宜約花費 3 萬 2 千美元*。佛學院現今硬體設施已大致完善，未來的支出大抵以軟體、師資的增進與小喇嘛生活的資助為主，每月約十萬尼泊爾盧比〈一千元美金/三萬元台幣〉。佛學院之動態將於 Palden Phagdru Monastery 的臉書中不定期更新。

帕竹佛學院的永續發展多仰賴十方的發心贊助。如欲資助，台灣地區請參見〔吉祥帕竹佛學院小喇嘛護持計畫〕〈台北岡波巴中心臉書 <https://goo.gl/mwMLDF> 或 <http://www.gampopacenter.org>〉。美國地區請將支票寄至 6 Fox Lane, Denville, NJ 07834, USA，支票抬頭：GVBC，並註明「帕竹佛學院」。

感謝十方的贊助，並隨喜功德。

*朗欽加布仁波切與岡波巴中心臉書