

# 三十五忠告

止貢第二十四代法王 曲吉札巴(法稱) 著

朗欽加布仁波切 講述 瓊達口譯

2008年10月於美國岡波巴中心 岡波巴編譯小組 紀錄

- 如彼往昔圓滿二資糧 無邊有情以悲憫肩負 諸佛事業授權之主者 頂禮金剛總持根本師  
自無始以來而至於今 無知迷亂力流轉輪迴 煩惱業風無力抗狂吹 如此善道無緣而企及
- 一 如同大海之中盲眼龜 偶得伸頸浮木獨孔中 福報之力現有暇滿身 得此具相切勿輕虛耗  
擷取精華即是我忠告
  - 二 雖得人身佛之教證法 相遇甚罕稱為佛陀者 佛之一字世間難得聞 此示有權行持教法時  
精進修持即是我忠告
  - 三 罕遇具相上師得見時 以三愉悅恭敬而依止 此示口訣甘露殊勝味 愛惜護持即是我忠告
  - 四 一切功德根本學處基 三寶根本怙主誓皈依 此示學處粗細盡無餘 如同護眼即是我忠告
  - 五 諸法根本慈心與悲心 愛他勝己願行戒律眾 如同眼睛和心愛護之 永固執持即是我忠告
  - 六 得到菩提金剛乘之道 所述乃成熟解脫精要 恆時三戒轉勝俱增上 積極精進即是我忠告
  - 七 成就根本金剛上師尊 珍惜誓言護持恭敬之 所示根本墮犯及支分 修持根本即是我忠告
  - 八 一切功德之基為知足 捨棄逸樂去向清淨處 如同受傷之獸藏隱秘 獨自安住即是我忠告
  - 九 復次行於放逸野獸眾 雖住清淨之處亦無益 積極精進強烈摧動念 捨棄放逸即是我忠告
  - 十 雖住任何之處與誰行 莫貶他人勿言無益語 雖牽動他心亦無利益 住於正直即是我忠告
  - 十一 其他教法宗派之間者 取捨破立此後之隨行 盡皆棄捨平等而置之 修持師教即是我忠告
  - 十二 自身修持從內未生起 理解見地若不修觀行 如同辯論不會見真道 恆常修持即是我忠告
  - 十三 若無一解百解之大印 滿足博學教法之名譽 死時如同蛇蛻皮一般 終將仍以悔恨心而逝  
修持究竟即是我忠告
  - 十四 達官權貴富賈勇士等 雖具名望最終入中有 此類傲慢惡習無解脫 行持正法即是我忠告
  - 十五 放逸於酒以及邪淫等 聖者知恥以及毀戒因 恆常謹慎守護於自心 生起羞恥即是我忠告
  - 十六 所有跑跳等等身之戲 有損身儀貽人嘲笑因 學習恆常歡抑謹慎要 身不放逸即是我忠告

- 十七 無意之語嘲諷譏笑等 於眾人中放浪甚舒暢 智者知恥知諸罪過根 言語謹慎即是我忠告
- 十八 調伏身語自心未調者 如同寓言中之蛇與貓 口蜜腹劍煩惱聚心間 調伏自心即是我忠告
- 十九 心性水清分別混濁染 念知如同流動之風擾 莫妄動手毒病毒能醫 學習無執即是我忠告
- 二十 心和心所如同香與煙 由一出一一減一亦減 因彼各各體性皆是空 不求對治即是我忠告
- 二十一 自心本初即已離戲論 無需戲論遍計諸繁染 離思於顯無執不渙散 現解同時即是我忠告
- 二十二 六根所顯各各無斷滅 於塵無執亦不隨彼行 任何顯現皆是心自性 情狀自解即是我忠告
- 二十三 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
- 二十四 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 護如草束即是我忠告
- 二十五 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
- 二十六 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
- 二十七 了知心性我執即遠離 若有人云自己證心性 執持自心自詡成就者 厭離於此即是我忠告
- 二十八 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
- 二十九 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
- 三十 布施施者行施取者取 微小貪著亦除去托鉢 如謀攫取他人之財物 捨棄懊惱即是我忠告
- 三十一 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
- 三十二 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
- 三十三 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
- 三十四 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
- 三十五 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

如上所云三十五忠告  
 心住正直無矯飾而說  
 自己實修終得離貪欲  
曲吉札巴速寫善業增  
 地獄業主以及毀謗者  
 欲取意藏會眾盡情掘

非是指責他過貶他人  
 為應額日曲澤瑪之請  
 表裡如一而寫止貢巴  
 欲求解脫道者應依此  
 此即猶如傷口與毒物  
 善哉

首先思維如母一切眾生，希望追求快樂與幸福，卻不知道快樂與幸福之因；不希望有痛苦，卻也不知道痛苦之因；所以在因與果上遭受種種痛苦。也就是說，他們的願望與實際處境恰好相反。正如同盲人在遼闊的荒野迷失方向，眾生遊蕩於輪迴。對於這樣的眾生，我們應該生起慈悲，更應該幫助他們、安置他們在究竟的佛陀果位上。基於這樣的動機，各位來聽聞教法。

我要講授的是止貢文殊菩薩化身、遍智佛、法稱大師開示的三十五忠告。這個殊勝的如意法寶是過去三世一切諸佛所經歷的善道，是佛子們所修持的忠告，也是一切利樂的根源、輪迴寂靜涅槃的根本。這個法分三個部份：一、初善，也就是緣起；二、中善，即正行，也就是法的內容；三、後善迴向。

初善分為兩部份：供養禮讚與撰述原由。供養禮讚就是第一個偈頌：「如彼往昔圓滿二資糧，無邊有情以悲憫肩負，諸佛事業授權之主者，頂禮金剛總持根本師。」如同清淨圓滿正等正覺的佛陀，為了眾生修持六度萬行（布施、忍辱、持戒、精進、禪定、智慧），圓滿福德、智慧二種資糧。對於一切無自主能力而被業力所主宰的如母眾生，無有偏離、一視同仁地生起大悲心，背負起救度眾生的責任。對於這樣肩負諸佛事業、兼具慈悲與智慧、如同金剛總持示現的根本上師，吾以清淨的身語意三門，虔敬頂禮；如同母親對待獨子般的呵護、照顧一切眾生；是過去諸佛的化現、未來諸佛的根源、現在諸佛的代表。因此，吾以身體頂禮、以語言禮讚、並以意念生起無盡的虔敬心，禮敬金剛總持根本上師。

為何曲吉札巴法稱大師在此先禮敬金剛總持根本上師呢？這就如點燃火焰需要陽光、聚光鏡與火種，陽光藉由聚光鏡才能點燃火種。諸佛的加持便是陽光，普照大地；善知識上師便如同聚光鏡，依法作取捨，引導我們走向遍智解脫果位。因此我們頂禮根本上師。此外，寂天菩薩入菩薩行也提到，過去賢劫千佛的出現，利益了無邊的眾生；但眾生因為業與煩惱所障，為無明所轉，所以未能趨向佛道。因為上師的依法取捨與開示，才引領我走向解脫道，因此上師是極為殊勝的。

「自無始以來而至於今，無知迷亂力流轉輪迴，煩惱業風無力抗狂吹，如此善道無緣而企

及。」如同雞生蛋、蛋生雞的問題一樣，無法追溯輪迴的開始，所以我們說「無始」。從無始以來，因為無明與迷亂，我們在輪迴中流轉，不知如何取捨善業與惡業，執事物本質的無常為恆常，這便是迷亂。或執苦為樂，如我們尋求衣食之樂，卻可能是痛苦的根源。就像我們吃肉，我們覺得好吃便是一種樂，但為了滿足這個樂，我們便殺生，但殺生這個行為卻是惡因，這就是執苦為樂。或我們執不淨為淨、執無我為有我。如果我們仔細去尋找所謂的「我」，其實是尋不到的；但因為有「我」，就有「我的」。這些種種迷亂顛倒的認知，執苦為樂，卻不知苦因，所以產生執著，而生煩惱，所以我們造做惡業，又形成苦因。這樣無明、煩惱與業風便形成惡性循環，讓我們無法抗拒地在輪迴中流轉，使我們無緣趨向善道。

「如同大海之中盲眼龜，偶得伸頸浮木獨孔中，福報之力現有暇滿身，得此具相切勿輕虛耗，擷取精華即是我忠告。」這是龍樹大師對於人身難得的譬喻。龍樹大師比喻輪迴就向大海般，深不可測、寬廣無邊；於輪迴之中，眾生如同盲眼的烏龜，因為無明，不知如何對善惡作取捨。這樣的烏龜偶爾把頭伸出海面，並又偶然地將頭伸入漂浮在海面上有一個孔的獨木，這樣的機會是極為稀有。眾生得以獲得人身的機會，便如同盲眼龜漂浮出海面得以將頭頸伸入獨木孔中一樣稀有難得票率；需要先前積累的福報、以及現今的諸種因緣具足，方得成辦。人身如同海中之浮木，浮木之於大海已經十分稀有；浮木上的獨孔便是比喻善業福德、中陰意身與父母資糧等因緣具足；無明、煩惱與業風如同海面上的狂風，浮木於海面上隨風漂浮，獲得人身便如盲眼龜漂浮出海面得以將頭頸伸入獨木孔中般難得稀有。我們也可以用數量來比喻人身難得，如同將翻開石片底下所看見的蟲蟻或海中的生物，眾生數量是如此之多，獲得人身便極其稀有。

但這僅僅是獲得人身而已，並不見得具有「暇滿」的條件，也就是「八閒暇」與「十圓滿」，所以暇滿人身更為稀有。所謂的「八閒暇」是指沒有生長於八無暇的地方，有閒暇修法。八無暇是指：1. 地獄之中有劇熱痛苦，2. 餓鬼飢餓難忍，3. 傍(畜)生之地有取食的困難，4. 長壽天沒有修法的念頭，5. 蠻荒之地取捨顛倒、視傷害眾生為樂，6. 邪見者，與佛法背道而馳，7. 佛陀不出世，世人無法遇正法，8. 聾啞五官不具者，

不能言語、無法解義。離開這八種無暇，即有暇修法。

所謂「十圓滿」是指「五自圓滿」與「五他圓滿」。五自圓滿包括生為人、生於中土、諸根具足、未行極惡見地不顛倒、對教法具足信心。五他圓滿包括佛降世、開示佛法、教法安住、善知識以慈悲攝受、趣入佛道隨佛修學，具足這五種因緣便是五他圓滿。獲得這樣的人身，是我們累積宿世福德資糧的結果，暇滿人身更如同白天的星星般的稀少。現在這「八閒暇」與「十圓滿」均具足，我們應生起歡喜心，不輕易浪費虛耗，所以說「得此具相切勿輕虛耗，擷取精華即是我忠告」。

「雖得人身佛之教證法，相遇甚罕稱為佛陀者，佛之一字世間難得聞，此示有權行持教法時，精進修持即是我忠告。」雖然獲得了人身，但能聽聞佛法卻是十分稀有。生活當中我們會遇到種種的因緣，這些因緣原本是無常，但我們卻視之為恆常；因為執常，使得我們的意念迷亂，對於剎那的變化也無法察覺。例如最近台灣的一位九十多歲高齡知名企業家，到美國紐澤西來視察他的企業，他一心專注於事業卻沒有意料到會在紐澤西往生，這便是一個執常的例子。我們執著貪戀於日常的生計，感受不到無常，而視之為恆常。所以根據岡波巴四法，我們首先要「心入法」，也就是我們的心要進入佛法，要先思惟暇滿人身難得，並思惟無常，在事物目標尚未完成之前，生命已經貽盡。因此我們要心向佛法，即使我們的心沒有百分之百地趨入佛法，也要時時想到修習；那怕是一句六字大明咒、或祈請觀世音菩薩、或唸一句佛號。在我們往生之時，一切都是要拋棄、放下的，唯一對我們有所幫助的，即是佛法，我們應以這樣的態度來修習佛法。有許多人談到佛法時，會說這是神諭之類的話，這其實是對法認識得不夠深入。法其實有修正、修改的意思，也就是修正自心，有這樣的了解是十分重要。

接下來是「法入道」。暇滿人身難得，得以聽聞佛的名號或佛法更為難得。佛隨順眾生不同的根器開示了八萬四千法門，過去諸多的佛子，為了尋求佛法，歷經了許多險惡的環境如火坑、劍林等，可見法的難求。噶舉的上師們也是歷經艱苦地尋求法寶，如那洛巴、馬爾巴大師等。既然我們有幸聽聞教法，則應珍惜並精進修持以利

益眾生。縱使我們自己有許多障礙與痛苦，我們也要盡力克服，並以歡喜心來精勤修習。在這裡我們有相當的自由可以修法，但又因為工作等因素，沒有太多的時間，但以細分來看八有暇，不是我們天生無法修法，而是因為自己的因素無法修習。所以我們要克服自己的因素精勤修持。在修習佛法的道路上，會經歷不同的障礙，如病痛等，這些是我們的業障尚未清淨。我們當思惟因前世的業與現世的因緣，所以有了疾病，而承受這病痛便是在清淨業障，我們更可以思惟我們在承受眾生的病痛、正在為他們消除疾病。這樣的思惟，便是「法入道」。在修習佛法的道上，障礙出現時，我們以這樣利益眾生的心力來化解，再大的痛苦我們也可以承受。

「罕遇具相上師得見時，以三愉悅恭敬而依止，此示口訣甘露殊勝味，愛惜護持即是我忠告。」這裡提到遇到具足的上師比尋得如意寶還要困難。像佛一樣具足一切功德毫無缺失的上師，已經不太可能；但能遇到盡量具足功德、無有太多缺失的上師，也是以相當不容易。尤其這當今五濁惡世中，假冒的上師充斥於世，罕遇具足上師。具足功德的上師是有利他之願心、不執著於世間、勤於佛行事業。

當我們遇得具相上師時，我們當以三愉悅恭敬而依止，也就是初等以財物供養、中等以身語意三門虔敬，以及上等以如法修持來愉悅恭敬地依止上師。如法的精進修持，在死亡當下，憶念起上師所教授的佛法教誡，我們的功德利益將十分廣大。現世的修持更可以累積福德資糧於來世，以便事業成辦。西藏諺語說「精進於世間遠不如精勤於法累積資糧，其功德可比虛彌山高。」以三愉悅恭敬而依止上師，便可嚐到口訣甘露殊勝味道，利他利己，所以愛惜護持即是我忠告。

「一切功德根本學處基，三寶根本怙主誓皈依，此示學處粗細盡無餘，如同護眼即是我忠告。」這是岡波巴四法的第三法「道除惑」，入道之後道除惑。首先是皈依三寶，這是一切戒律、功德及一切學處的根本，所以說「一切功德根本學處基。」開啓一切教法之門者為皈依，而開啓皈依之門者則是信心。信心可分三：淨信、樂信、勝解信。淨信是指見到身語意所依的佛像經典或舍利塔，清淨憶念所生的信心。樂信是樂於行善除惡、樂於遠離輪迴痛苦、增長樂於獲得善趣及

解脫的信心。勝解信指明瞭唯有皈依三寶才能從輪迴敗墮的痛苦中解脫出來；明瞭三寶的大悲威力、智慧、功德與加持；而由內心生起勝解。平常我們見到佛像時，雙手合十、禮拜或供養僅僅只是行持，真正的皈依與否是取決於我們是否了解三寶的功德並以心相續。

有些人皈依只是盲目的信求，爲了世間的事業、名譽地位等因緣來皈依；就像豬被狗追，如果豬繞了一圈佛塔，狗也繞了一圈，動機是無記但也種下些許解脫的種子，雖然也具有信心，但是比較像是迷信。

皈依分爲下士、中士與上士。首先下士的皈依，下士不僅著眼於現世也看到來世。皈依的動機是渴求人天的果報，這是「世間皈依」，本質上並未解脫於輪迴。其次中士的皈依，中士了知三界六道輪迴的痛苦，因此渴求個人從輪迴中解脫，去惡從善去除十惡修十善法，並證得無我的智慧，如聲聞緣覺，果報上將得證阿羅漢果。上士的皈依，以因來說，上士了解並恐懼輪迴的過患，他們知道人天身仍有煩惱，痛苦便由煩惱而生，因此對輪迴深感恐懼。因爲知道三寶的功德，所以上士對三寶生起信心。此外上士因慈悲心，所以有利益其他眾生的願望。上士的皈依對象則是佛法僧三寶。佛具有法、報、化三身的體性，煩惱與所知障皆淨除；法寶則是大乘的三藏經典；僧寶則是指登地以上的菩薩，他們具有見與解脫的功德，斷除我執，並爲眾生開示解脫道路。佛是皈依的導師、法是皈依的道路、僧寶則是皈依的伴侶。皈依的時間，則是從今日起直至得證佛果。

對於初機行者來說，法寶最爲重要，因爲它是修行的道路；但究竟來說，最重要的皈依對象則是佛寶。佛法可以分爲「教」、「證」兩部份。「教」即是佛的教言，我們可以由知識與智慧加以理解；「證」則須經由禪修方能了悟。佛法的修證終究來說，便是要淨除粗分的煩惱障與細微的所知障，使自己成爲佛、了悟自身是佛、成爲三寶，這是我們皈依最究竟的對象，也是佛教和其他宗教修行上最大的不同：如基督教，修行的最終是要生於上帝的國度。佛具法、報、化三身；佛陀在藏語稱「桑伽」，「桑」是指由煩惱障與所知障中覺醒了悟，「伽」是指本初智慧的增長，所以「桑伽」有覺悟增長的兩層意義。一切眾生，

即便是螻蛄，均具佛性，也就是如來藏，但是因爲我執的遮蔽，所以成爲眾生；佛則是由悟道得見甚深空性義，產生遍知的智慧，本初智慧功德便得以增長。這也就是使自身成爲三寶的意思。在修行證悟的過程中，藉由直觀或聖觀禪修，附帶的便有神通能力的產生。以比喻來說，如來藏如太陽本具光芒，但因我們的無明如雲般遮蔽了陽光；藉由禪修使得無明的障蔽清除，太陽的光芒便可直接照射，神通能力只是這如來藏功德的一部份。如同水本身是清澈的，但因污垢所以混濁，然而污垢並不屬於水的本質。萬法的本質極其清淨，但因無明煩惱所以有了垢染，成佛的意義便是恢復本有的清淨。

接下來我們談皈依的學處。首先，「三種捨棄」：皈依佛後，應捨棄其他神眾爲導師；皈依法後，不入非法道路、傷害眾生，因爲慈悲是法的根本；皈依僧後，不與外道、具邪見者爲友。其次，「三種應行」：皈依佛後，應禮敬佛身，對於佛像等代表佛的標緻，應視之爲佛般地生起虔敬心。皈依法後，應尊敬佛經，佛經典籍應善加收藏，不可隨意跨越。皈依僧後，應對僧眾虔敬，即便看見紅色的袈裟補丁也要如見僧寶般禮敬。「三種相應」：皈依佛者，對開示無誤道路的大乘行者、善知識爲一切功德之根本而禮敬；皈依法者，應聽聞正法並瞭解其意義，並辨知取捨而行；皈依僧者，對聖士所行之道，應恭敬虔心趨入。除此之外，在日常生活行住坐臥之間，我們也可以恭敬三寶：飲食前，我們可以先供養三寶、於早晚對三寶進行禮拜、時時唸誦皈依文等。也就是法稱大師所說的「此示學處粗細盡無餘，如同護眼即是我忠告」。

「諸法根本慈心與悲心，愛他勝己願行戒律眾，如同眼睛和心愛護之，永固執持即是我忠告。」諸法的根本是緣於眾生的慈心與悲心。我們觀待眾生的慈心與悲心，即應如同母親觀看、愛護自己的獨子一樣。就觀修慈心與悲心的次第來說，首先是「知母」，思惟一切眾生皆曾經是我的母親。

其次是「知恩」，一切眾生皆曾經是我的母親，其恩德十分重大，要從母親對自己之生育、飼育、資具與教育之恩等開始思惟。首先是生育之恩，我們在中陰階段神識四處遊蕩，彷彿在風中漂流的羽毛；因爲依著父精與母血，我們得以

投生，並在母親的腹中安住九個月。在這期間，母親除了身體可能有種種的不適之外，還要吃對我們有益的食物，避免做有害我們的動作等。母親賜予我們諸根具足無缺的暇滿人身寶，所以對我們恩德至大。其次是飼育之恩：我們初生的時候，身體不能自主、言語無法表意、母親照護我們使我們不受傷害，以悲心照顧、以慈眼看視、以溫柔的語句勸慰，這是飼育之恩。接下來是資具之恩：母親不顧己身安樂，時時刻刻掛念我們，縮衣節食地為我們累積資具。第四是教育之恩：母親教我們吃飯、穿衣、說話等舉止威儀與接受教育，照顧無微不至。除了這四種恩惠之外，母親對我們更有其他無數的的恩惠。

不僅今世的母親對於我們有如此大的恩德，過去生生世世的母親對我們也有同樣的恩德，除了了知她們的恩德之外，我們更要報答母親的恩德，這是「報恩」。為了報答如母眾生的恩德，我們生起四無量心：「願一切遍虛空如母眾生具樂及樂因，願一切眾生遠離苦及苦因，願一切眾生不離無苦之樂，願一切眾生遠離愛憎住平等捨。」以慈悲心來報答如母眾生的恩德。惟有證得佛果，讓眾生均能離苦得樂，這便是發菩提心。所以以次第來說，首先要對眾生起慈悲心，其次為了眾生能離苦得樂，我們希望能證得佛的果位，所以生起菩提心，這是有不同層次的。在修持方面，可以分為世俗菩提心與勝義菩提心，但我們可以從「自他平等」開始，然後「自他相換」，最後做到「愛他勝己」，漸次修習。

總結來說，我們首先需要「知母」，知道一切眾生皆曾經為我們的母親；其次能夠「知恩」，母親對我們的恩德甚大；最後要能「報恩」，由此生起慈心，希望眾生能夠快樂；再生起悲心，希望眾生能夠遠離痛苦。接者由慈心悲心的增上意願，希望自己可以救度一切眾生，這便是發菩提心的因。因為這些因一希求救度一切眾生、使眾生離苦得樂，所以我們發願成佛，這就是發菩提心。藉由「自他平等」、「自他相換」，「愛他勝己」的漸次修習，了悟無我的智慧。

除了生起菩提心的願力之外，我們還要行菩提心，這樣願望才能達成。在菩提心發願時，必需先受菩薩戒，誓言不捨棄任何眾生，使一切眾生均得解脫，安置於遍智佛果位之上。在家眾與出家眾均可以受持菩薩戒。在這願菩提心的階段，

我們生起慈悲喜捨的四無量心。龍樹菩薩曾經對善行王子開示：如果可以做到慈悲喜捨，便可得到梵天果位。菩提心的願力是無量的一因為眾生是無量的，慈悲喜捨也是無量的，所以果位也將不可思議。眾生的苦—苦苦、壞苦、遍行苦也是無量的，行苦與壞苦是比較容易理解的，但遍行苦就比較不容易感受到。就像細的小毛在我們身體中就不太能感覺到，但如果在眼睛裡就會明顯地覺知。這些我們無法感知的遍行苦，對於菩薩而言卻是了了分明。這些遍行苦通常起於甚為微小的因，然後逐漸擴大，最後不可收拾而形成大災難。舉例吸毒來說，我們都知道吸毒不好，但對吸毒的人來說，毒品就是能讓他們很舒服，雖然身邊的人一再勸說也沒有用，這就是遍行苦。對於眾生的苦，我們發四無量心誓願就度，就是願菩提心。

發願之後，接下來是行菩提心，也就是六度，也稱六波羅波若密多：布施、持戒、忍辱、精進、禪定與智慧。六度之中，以智慧最為重要。行持六度必須對境、動機、正行三者具足。以布施來說，首先要有對境，接受布施的對象是真正需要的眾生，如貧苦、長期受病痛之苦、遠方來的人，或者清淨者如佛與菩薩，或是父母等，對上是獻貢，對下是布施。在動機方面，布施時我們不應期求回報或果報，或者企圖從中牟利，這樣才是清淨的布施。外道其實也有布施，但動機上與佛教所行的布施是截然不同的。所施物方面，除了兵器與毒品等會傷害眾生之外，都可以用來布施。究竟的布施是以無我幻化來觀待施者、受者與所施物，也就是所謂「三輪體空」：施者、受者與所施物是顯相，但自性是空，這是波羅波若密的布施。雖然我們暫時無法做到波羅波若密的布施，但以慈心或悲心甚至愛心為基礎，所進行的布施，功德也是很大的。如同波羅波若密的布施，其他持戒、忍辱、精進、禪定與智慧也應以幻化無我智慧進行修持。第五忠告即是指這些行持。

我們首先要了解暇滿人身的難得珍貴，否則我們很可能就輕易地浪費它。對於「執常」，我們以觀修無常來進行對治，一旦死亡來臨，一切都將太遲，因此我們要珍惜時間，善用此一暇滿人身。此外，我們還要了解因果業報，這樣才不會因為果報顛倒，因無明造下惡業，進而更要善用此人身。我們更需要了解業的本質，業帶動煩惱，將我們帶入輪迴，是痛苦的根本。因為無明、煩惱與業風使我們在輪迴、生死與痛苦中流轉，

因此要了解輪迴的過患，並希求從中解脫。個別的解脫，如獨覺，並不圓滿；我們要進一步思惟一切眾生曾為自己的母親，為了報恩所以我們發心，希望一切如母眾生均能得到解脫、證得佛果，所以我們發菩提心、行菩薩行。以菩提心為根基，我們尋求殊勝道以求解脫，所以接下來我們講述「道」。

「得到菩提金剛乘之道」，所述乃成熟解脫精要，恆時三戒轉勝俱增上，積極精進即是我忠告。」金剛密乘之道是我們成就菩提佛果的迅速道路，「菩提」在藏語有成熟的意思。也就是說金剛密乘之道得以清除、清淨我們在無數劫裡所造下的罪業與障礙，並且使我們在究竟上認識與生具足的如來藏，也就是佛性。這裡要特別說明的是，金剛密乘的修行根基是眾生本具的如來藏。眾生都有「心」，這個「心」與佛的「心」的關係就如同牛奶與酥油：牛奶中自然有酥油。

我們現在所擁有的身體其實是一個由口鼻五官所組成的粗分的血肉之軀，相對於粗分，細分的身體稱做「本元身」，是身體形成的根本。概括地說，「本元身」是由白、紅、氣心(又稱業氣或稱羅喉羅氣)三者組合而成。白是指父精，紅是指母血，白紅相結合加上氣心，便形成極細微的身體。接著身體由破、散、引、熟四個過程的反覆作用，身體開始由碗豆般大小慢慢地長成如乳酪般由小變大，然後生出骨骼四肢。接下來由臍間生出臍輪，最初也是極為細微，三脈四輪也開始形成等。拙火的修習便是跟這個氣脈明點有關。一般我們說「氣脈明點」，氣是指我們的意識，心依於氣，否則就沒有生命；身體的形成則依於脈的增長；另外由父白形成骨骼，母紅形成血與肉。父精母血與氣心三個因緣相結合才形成生命，就如同汽車的引擎一般。密乘裡的金剛身即是從這細微的氣、脈與明點著眼。大圓滿的修行則強調於根、根脈與心的作用(另外還有極細微的光脈)，這裡必須強調這個極其細微的根脈與一般所說的粗分脈不同。例如經由眼根我們看到外在的事物，然後藉由極細微的根脈傳遞到我們的心，我們因此有所感受。根脈與心二者是互動的，如果沒有根脈的傳送，心本身不會作用、不會有所感受；如果沒有心，只有根脈，那試問是誰在感覺與經驗呢？這也就是所緣與能緣的關係：細微的根脈是所緣，心是能緣。其他諸如耳、鼻、舌等也是藉由根脈傳送到心，於此不加贅述。密乘的修行是從外境、內身、與秘密心三者的互

動進行修持，而由氣、脈、明點的清淨成熟身、語、意三金剛的道路，這是需要有成熟的灌頂與詳細的解說才可以進行，這裡只是給予概述。

密乘中的身、語、意，粗分的身是與細分的紅白氣心所構成，粗分的語與細分的氣有關，粗分的意與細分的明點有關，這粗分與細分的關係可以用「雙運」來表達，也就是彼此之間有互動依賴。這就是所謂的「雙運金剛乘」，依此道理我們觀想諸佛菩薩或本尊。當然除此根基之外，成熟的灌頂是必須的，由此才能進一步修習。

「灌頂」的在這裡的意思是「使種子成熟」，也就是基於我們本來具有的身、語、意三金剛的種子，藉由灌頂成熟身、語、意三金剛，最終達到解脫。所以「所述乃成熟解脫精要」具有成熟與解脫兩種意義。在顯教因乘的開示中僅略提及眾生本具如來藏，在密乘中則進一步開示身、語、意三金剛的意義：身即是佛身，語是咒語，意是法性。所以除了前述成熟的灌頂之外，尚須進一步的解說講解，這便是觀修本尊或佛身的道理，而我們將現有的凡夫之身觀想為佛的清淨之身，語為清淨之咒語，心觀為本元之心。

舉例來說，我們觀修觀世音菩薩為本尊，觀想自身即是觀世音菩薩，待觀修嫻熟之後，凡俗之身消除，不僅自覺自己是觀世音菩薩，他人看我們也是觀世音菩薩。語的方面，所聽所聞所語均是觀世音菩薩的六字真言，沒有凡俗之語。意念上則是安住於法性之中，沒有凡俗的妄念與執著。也就是身、語、意均達至觀世音菩薩的清淨境界，不再有凡夫的不淨觀，而呈現「明空」的狀態；空但本質是明，明但本質是空，也就是明空無別。消除不清淨而轉為清淨，最終則修證成就虹身。

在這裡我們試著以顯教的心經所說：「色即是空，空即是色，色不異空，空不異色」加以闡述。就色身來說，儘管細微的色身，也有所謂的紅、白、氣心，其中，白色明點具有嗔恨的本質，紅色明點具有貪欲的本質，氣心則具有癡的本質；換句話說在細微身體形成之初，紅、白、氣心已開始聚集貪、嗔、癡。欲轉化這個凡俗之身成佛的三金剛身，便是去除我執，成就「顯空雙運」，儘管紅白的物質仍然存在，但本質是空。這裡的關鍵是以觀我為佛來轉化具妄念的我執，如觀修觀世音菩薩。所以儘管外相是觀音身，但其本質

是空，極其清淨，便是「色即是空」；因為觀音其本質是空，所以安住於法性，但仍具觀音之身，便是所謂的「空即是色」。密乘所謂「明空無別」即是「色即是空，空即是色」。這裡是由於講述方便才以此相對應的說法與以闡釋，一般講述宗律時，因為理論體系不同，不可混為一談。我們也必須明白儘管理論基礎不同，所達到的目的應是一致的。

所以這個「心」，說壞可以極其壞，一切三毒、五毒、貪嗔癡慢疑均可以由此而生；但說好也可以極其好，慈心、悲心、利他之心以及智慧也由此而生，它可以是一體兩面的。也就是我們如果利用它本身具足的條件，從好的方面發展，我們就能證得佛果；反之，往壞的方面發展，也是可以將自己投入地獄。這一切完全取決於我們自己。

接下來「恆時三戒轉勝俱增上，」這裡涉及的儀律甚廣，我們僅能概略講述。恆時是指過去、現在、未來。在恆時內，我們必須依戒律來轉勝增上而達到成熟解脫。密乘裡，弟子在灌頂的同時也須守三昧耶戒，故有三昧耶戒是灌頂的根本的說法。在灌頂之後弟子必須遵守三昧耶戒，這戒律跟聲聞乘遵守戒律的意思是一樣的。三昧耶戒包括外、內、密三種涵義，外戒是指別解脫戒，也就是從皈依戒開始到比丘沙彌戒等，主要是指聲聞乘所守的戒，包含出家戒與在家戒，但以出家戒為主；內戒是指菩薩戒；金剛密戒則具有轉勝與增上的意義。外別解脫戒以十惡為根本，從根本四戒加九戒到二百五十三條比丘戒等，從根本的殺、盜、妄、淫四戒，加上酒戒成爲五戒，這是以出家眾爲主的戒。舉淫亂爲例，在顯乘中它是不淨的行爲，也就是非梵行，所以利用「白骨觀」或「不淨觀」，視女身爲不淨，將女性觀爲腐屍來對治；又如殺生，在菩薩戒裏，如果其中沒有個人的私利恩怨，以爲利益眾生的前提下，是可以殺生的。密乘對女身的態度則完全不同，首先密乘以菩提心爲基礎，一切眾生皆爲父母，沒有凡俗之見；其次女性也是佛本尊，所以女性也是清淨之身，因此對女性也沒有貪嗔癡之念。這裡便是密乘以轉勝對治。

例如嗔恨的妄念一出現，我們便觀想妄念爲金剛薩埵，安住在金剛薩埵本尊的形象上，作爲轉換，這是初機者以生起次第爲基礎的轉換方式。

但是對於了知自性熟悉本覺的行者而言，妄念一出現，行者便了知妄念本質是空性，因此妄念便得自行解說。這個部份必須經由上師的口訣傳授，行者方能了解並進行修持。對於初學行者來說，嗔恨的妄念一出現，如果可以想到金剛薩埵或觀世音菩薩來了，慈悲心生起便可對治嗔恨；貪欲出現時，則觀想無量光佛來對治；嫉妒念頭出現時，則觀想不空成就佛來對治。簡言之，對於貪嗔癡慢疑這五毒，我們可以以五方佛來進行轉換。五毒的本質即是五智，如果不能瞭解這個道理，五毒就是五毒；反之，如果可以了解，我們即可轉換五毒到清淨的佛身。這是轉換的講解。

煩惱五毒的消解便可以俱增上。無論顯乘或密乘，基本上都是要對治五毒，但所用的方法有所區別。對顯乘而言，儘管密乘的見地清淨，但對所對治的方法是不能接受的，因此密乘遭到顯乘很多的批評。但如依顯乘的戒律來進行修持，密乘則認爲根本五毒仍未消除；這就如同在一個房子裡堆積東西，勢必會堆滿。但密乘的轉換方式，則是一有東西進來就將它放置到別的地方去，因此不會堆積。例如嗔恨念頭心一旦出現，即觀想金剛薩埵。這樣的修持必須恆時精進，這便是曲吉札巴的忠告。

「成就根本金剛上師尊，珍惜誓言護持恭敬之，所示根本墮犯及支分，修持根本即是我忠告。」一切成就的根本是密乘金剛上師，對於上師與三昧耶戒要珍惜與護持，三昧耶戒中的十四根本墮以及其支分也應修持，這是法稱大師的忠告。

這裡對十四根本墮稍略解釋：

第一個根本墮是「違依止敬謗辱師」，這是最重要的。

第二個根本墮是「違越善逝語教誡」，對釋迦如來所開示的教法不能違犯。

第三個根本墮是「金剛兄弟起紛爭」，在同一個壇城下聽法的弟子即是金剛兄弟；金剛兄弟之間要和睦相處，不要有嗔恨紛爭。這是近的眷屬，推而廣之可以是佛弟子，到一切眾生。

第四個根本墮是「失慈悲嫉有情樂」，也就是喪失慈心。

第五是「畏難不度退菩提」，也就是喪失菩提心—菩提心是一切法的根本。

第六是「毀謗自他宗派法」。

第七是「於未成熟宣密法」，對於心續未成熟之人不能開示密法。顯乘也有相似的說法，例如律宗說對於不能守戒之人，不能開示律儀。

第八是「輕蔑蘊即玉佛體」，我們的蘊體雖然是五毒的顯現，但其本質是五智，是五方佛的顯現，所以不能輕蔑它，視之為不淨。

第九是「疑諸自性清淨法」，也就是具清淨觀。

第十是「於毒常具大慈心」，也就是對非常殘忍或違背佛法的人，可以用誅法，但是以慈悲為根本，就如大咒士以猛烈的方式攝受凶狠眾生。但這是密乘的開示，顯乘並不允許。

第十一是「分別離名等諸法」，也就是甚妙三昧耶戒要恆常守持，恆常安住於甚深的空性禪定之中，這個部份並不容易做到。

第十二是「破壞具信心眾生」，不可衰損具信心的眾生。

第十三是「不依已得三昧耶」，具三昧耶之甘露得以享用，這是很高的密乘見地。

第十四是「毀謗婦女慧自性」，就是不輕蔑女性，應以波若佛母觀想。

這是十四根本墮的概述，其他詳細的支分因時間關係，無法多作說明。

## 問答錄

**Q：能否請仁波切就「俱增上」多作一點說明？**

A：在前面講述轉勝之時就已經有提到了。我們對治五毒，例如嗔恨心一起，我們便觀想金剛薩埵，這樣不僅是轉換嗔恨心，並且得到戒律增長功德。

**Q：仁波切提到顯乘是由因位上作闡釋，其他書中也提到金剛乘是由果位上闡釋，能否請仁波切就金剛乘的部份開示？**

A：簡單地說顯乘是因乘，密乘是果乘。對於五毒我們需要消除，這是顯教說的，但消除五毒之後的果位，則是密乘所開示。其他諸如修持方法等也有所不同。

**Q：密乘是用轉勝的方式對治五毒，所以貪嗔癡生起時便藉由觀想金剛薩埵等本尊的方式，讓自己減少貪嗔癡，如此精進修持最後希望能成就果位。**

A：你說的對，但在真正修持時候，首先我們需要積聚資糧，它有一定的次第與方法。顯乘沒有本尊的觀想，基本上是以藉由修持來認識空性。但如何認識空性，上師指點的方式也有所不同，顯乘主要是以觀五蘊或數息的方式來修持禪定。但對密乘而言，對於空性的觀修的方式也有所區別，如對於空性的範圍大小、同由真空裡看空間、由窗戶裡看空間，或由虛空裡看空間，方法是截然不同的。

**Q：仁波切提到「色即是空，空即是色」時以觀音作比喻，因為觀音本質是空，但以觀音之相顯現，所以色裡頭是空，空裡頭有色。**

A：以密乘的生起次地對照來說，這是對的，也就是明空雙運。

**Q：仁波切提到藉由觀想金剛薩埵等本尊的方式來對治五毒，但是我們往往不能及時察覺五毒，是否有方式讓我們可以及時覺知呢？**

A：我們不能及時察覺五毒，就是無明。例如嗔恨心起，將我們的心遮蔽，讓我們無法覺知，就是無明。但是如果進一步觀察嗔恨的本質，它並沒有自性，但是我們的心卻被它遮蔽。對治的方式是熟悉本尊的觀修，如觀音菩薩，在對境出現時便可以及時察知與對治，不為所轉；否則便是為其所轉。如寂天菩薩所說：對治嗔恨心比殺敵人還要困難；

這是因為嗔恨心會隨時生起，但敵人殺了就不會再來。所以能對付敵人不是英雄，能對付嗔恨心才是英雄。



金剛薩埵

# 本期內容

2011年青海之旅	1
三十五忠告(2)	2
菩提心讚頌寶炬(16)	6
仁波切問答錄	7
洛龍嘎寺簡介	11
洛龍嘎寺遊記	13
洛龍嘎寺遊記照片	19

## 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](mailto:gampopacenter@hotmail.com)

Website: [www.gampopa.org](http://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: [gampopatpe@msa.hinet.net](mailto:gampopatpe@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](http://www.gampopacenter.org) 閱讀及下載舊期的聞喜。

# 三十五忠告 (2)

止貢第二十四代法王 曲吉札巴(法稱) 著

朗欽加布仁波切 講述 瓊達口譯

2008年11月於美國費城普門寺 岡波巴編譯小組 紀錄

在金剛密乘的修行中，我們提及轉換凡夫的身、語、意到佛菩薩的身、語、意，也提到了細微的本元之身與粗分的血肉之軀之間的關係。

「一切功德之基為知足，捨棄逸樂去向清淨處，如同受傷之獸藏隱秘，獨自安住即是我忠告。」一切功德的基礎是知足，也就正知念。如同我們正面對著險境，我們必須對自己有所認知與自制，才能通過險境。以佛法來說，輪迴就是我們所面對的險境，如同懸崖或深淵，如果沒有出離認知與自制，一不小心就會掉下去；更進一步需要避開誘使我們心散亂的逸樂，前往僻靜之處獨自安住。往昔諸佛菩薩對於幽靜之處十分讚許：前往這些地方不僅可以避開喧囂，並使我們心志清明，禪定生起，放下煩雜的心緒，敵人也不會出現，並遠離親情束縛。在西藏如密勒日巴與巴珠仁波切都是長期隱居僻靜之地，進行禪定修持。他們曾經讚美岩石如天梯，身處雪山之中時，讚嘆頂下的雪水如同水晶宮。佛子行三十七頌<sup>1</sup>也有對前往幽靜之處功德的讚頌。如同受傷的野獸藏匿於隱秘之地，我們於山林之中安住禪定。僅僅讓我們的身與語處於僻靜之處，是不夠的，要更進一步地是使我們的心也能安住。心的安住是共同的修行方式，但對於菩薩道的行者，則進一步需要放下個人志業的心念。這是法稱大師的忠告。

「復次行於放逸野獸眾，雖住清淨之處亦無益，積極精進強烈摧動念，捨棄放逸即是我忠告。」我們不僅要如同受傷的野獸般，讓身與語處於僻靜之處，更重要的是捨棄放逸，精進修持。首先要披甲精進：猶如披甲上陣的勇士的決心般，在未證得菩提之前，我們立下誓言精勤不懈地修持。其次要不懈怠精進，除了精勤修持的決心之外，我們還要有對法有歡喜心，有暇滿人身的認知。當下在法上，毫不懈怠地修持，不要有任何藉口而鬆懈；這就如同一條毒蛇掉在身上，要立刻把它拿開的心一樣，要當下破除放逸。在未證得菩提之前，對於所有菩提善業心無饜足、不斷努力。

<sup>1</sup>第三偈頌：捨惡境故漸減惑、心澄於法起正見，無懶散故善自增、依靜處為佛子行。

精進的相反則是懶散。對世間法或佛法而言，懶散是一大敵。懶散表現在貪睡昏沉，這與飲食有關。在顯、密的經典上都有提及：如果晚上吃得太飽，隔天早晨醒來大多仍是昏沉；如果中午吃太多，下午就會昏昏欲睡，學習效果不好；但若適量攝食，精神則十分清明，適量飲食有助於心志的清明。根據西藏醫學的說法是，肚子的三分之一是食物，三分之一是水分，另外三分之一則應留空。

「雖住任何之處與誰行，莫貶他人勿言無益語，雖牽動他心亦無利益，住於正直即是我忠告。」這個偈頌說明不論身處何地，與人交往毋需深交，不說無用、傷人的話語，以正直誠心即可，更重要的是專注於修持，讓心住於禪定之中。

「其他教法宗派之間者，取捨破立此後之隨行，盡皆棄捨平等而置之，修持師教即是我忠告。」不論佛教本身或是外道都有許多的宗派，例如聲聞乘有十八個部派，顯乘有四宗之說，均有各自的主張與論述。就行者來說，對於這些論述，皆以平等心待之，只須跟隨上師的口訣精勤修持，無須再對其他論述進行攻訐。

「自身修持從內未生起，理解見地若不修觀行，如同辯論不會見真道，恆常修持即是我忠告。」我們首先聽為佛法，之後詳細思惟與抉擇，最後必須觀修，這便是所謂的聞、思、修。如果沒有觀修，僅僅只是聽聞、閱讀與思辯經書，就只成為「辭句佛法」—僅僅於字面上討論這個對、那個不對，並沒有太大助用。要使辭句變得有意義，唯有進行觀修。有了禪修的經驗與覺受，見地才能夠增長與確定。這裡強調的是禪修經驗，便是「岡波巴四法<sup>3</sup>」中的「道除惑」的方法：心入法、法入道之後，修行的道路上患惑的消除，而觀修、禪修便是

除惑的方法。所謂的禪修，這裡強調的是一種習慣，並不是高深的禪定或修法；也就是由禪修的習慣，讓我們逐漸熟悉與精通道。如同學生上學讀書，她們不見得是學習高深的學問，但是一旦習慣，就能駕輕就熟，禪修也是如此。

禪修最好可以到山間，不然每天進行一段時間也可以。從三皈依到發心，使自己的身心放鬆、休息，便是所謂的「休息禪定」。從前古印度，官員在一天繁忙的公務後，也會讓自己「休息禪定」。這就像在炎熱的夏日，旅人背著沉重的行李，長途跋涉之後，在蔭涼的大樹下休息。修行的道路上，也需要這樣的休息，這是初學者的禪修，並非究竟。如同旅人尚未到達目的地，我們仍有惑幻，在休息之後，我們仍須再度進行修持；如同爬樓梯，走完一階梯還有階梯。我們必需對禪定有歡喜心，才能持久。

以四臂觀音的禪修來說，首先我們皈依發心。其次觀己身為觀世音菩薩、語誦觀世音菩薩心咒、心安住於種子字上。到最後種子字收攝，逐漸變成針間大小，心安住於其上。初期觀修時間不必太長，反覆練習，然後再慢慢的將觀修時間拉長，如此心可得到休息，心志也將變得清明。

這樣的禪修，並無法將我們的惑幻轉換成本來智慧，如「岡波巴四法」中的「惑證智」，因此我們需要大手印，也就是「若無一解百解之大印，滿足博學教法之名譽，死時如同蛇蛻皮一般，終將仍以悔恨心而逝，修持究竟即是我忠告。」要轉惑成智，就需了知「知一解百、一解百解」的法。我們以為知道一切，卻不認識自己的本智。因為不了解本智，內在煩惱五毒與外在情器的本質，也無法得知。唯有了解自己的本智，一切所有的本質與功德方得以顯現。這個一解百解的法門，在噶舉傳承是大手印，在寧瑪傳承是大圓滿，在波若乘是大中觀，在薩迦傳承是輪涅無別之見。儘管名相不同，

<sup>3</sup>岡波巴四法：一、願心入法；二、願法入道；三、願道除惑；四、願惑證智。

修持方法上有些許差異，但究竟意義上並無差別。飽學經書的博學之士如果不知這個一解百解的大手印法門，在死時就像蛇蛻皮一般，神識脫離軀體，但仍流轉於輪迴，終將悔恨。

從辭句來解釋大手印，「手印」如同國王頒布法律時所用的印璽，命令法律所到之處，百姓均得服從；「大」是因為它涵蓋一切輪涅之法。我(仁波切)在台灣的電視上曾經看過有人問某大師甚麼是「大手印」，某大師就比了一個供曼達的手印，說那就是大手印，各位千萬不要誤解那就是大手印，大手印不是手掌，與手掌無關。

從實義來解釋大手印，「手」是指心性法身，也就是煩惱與業自然解脫，親見心性法身。再也無法超越執為真實的分別念與妄念，就是「印」。在因位顯乘與果位密乘中為最高之法，是為「大」。若問大手印在哪裡？它既無外境也沒有對象，本初以來即安住於己，惟自己可見；個人無法向外，只可向內尋求，試著找尋是否有個具體有形有色的心？如果找不到那就是空。可是如果是空，又怎麼會有苦樂的感受呢？這個自性需要自己來解。它必須經由對上師虔敬、累積福慧資糧、並有求得修持口訣的願望、一心修持方能得證。換言之，這個自性是一切輪涅的根本，為了尋求解脫，了達這個自性，我們發願並虔敬祈請、尋求上師。對上師虔敬，再由上師傳授口訣，自心相續成熟之後，即可了知自性。這同時我們也必須累積資糧，否則雖經上師指點，瞬間我們可能有所體悟，但也旋即忘卻。總之，惟有精進修持，了解這一切輪涅根本的自性，方能一解百解，否則我們終將悔恨地流轉於輪迴。

前面提到，粗分之身是血肉之軀，細分之身是紅白加上氣心。在我們死亡之際時，粗分轉為細分之身；組成粗分之身的地水火風逐次分解，當呼出的氣吸不回來的斷氣之時，便是一般所謂的死亡。但此時細分之身的紅白氣心

仍然存在，並開始有所變化：眼前白道與紅道互相出現，分別心與妄念也會停止，也就是嗔恨引起的四十多種妄念、貪念引起的三十七種妄念、愚痴引起的七種妄念，都會在這時候停止。白與紅消散之後，便進入黑道，眼前一片漆黑，所有分別妄念不再生起。黑道維時長短則因人而異：有些人幾分鐘、有些人幾小時，但最長不超過三天。最後意識與氣融於本初智慧，如果我們認識大手印的要義，有禪定基礎，便可認識這個本覺。否則，「我」念生起，意識身便形成。

因為智慧本具，所以稱為「實相大手印」；修持大手印的過程，稱為「道大手印」；因為修持終將成就，所以稱為「果位大手印」。有人問大手印是甚麼？答：大手印是空性。有些人可能會以為空就是什麼都沒有，因此感到害怕恐懼，因為無始以來太習慣於我執；或有人認為空本身也是空，因而造成斷見。其實藉由我們本具的智慧，是可以了解這個空性，也就是「自見」。這個空是超越有、無二邊而安住：因為不是真實存在，所以是非有；因為可以自見，所以非無有，所以是有非無的中道。因此，行者如果可以在四大消解後，安住於本智融入証得清淨身，最後只剩頭髮與指甲，這就是虹光身。所謂的神通，如他心通、天眼通等，也是因為了証空性之後，隨之而生的功德。了証空性之後，另一個隨之而生的是悲心，悲空是合一的。有人會問悲心從何生起呢？石頭雖然親見痛苦，也不會有任何感受，生不起悲心，因其沒有悲心。我們的悲心是本具的，如來藏中具有無量的大悲，在遇到痛苦的對境時，悲心便隨之而生。龍樹大師說：「因為如來藏中悲心的存在，當我們了解無生空性義時，對遊蕩輪迴的眾生，悲心便自然生起。」也因為有悲心的生起，得知眾生本具如來藏，否則我們就會向石頭一樣，無動於衷。當我們了解無生空性義時，自然會對不了解的眾生，生起悲心，這也就是無緣大悲。無緣大悲也是佛教與其他宗教慈悲最大的不同之一：其他宗教也有悲憫的心，所以協助他人。佛教則有緣眾生的生緣

大悲，緣法理的法緣大悲，以及對空性了悟的無緣大悲。這樣的大悲，是漢藏佛教文化的特色之一，是非常深刻的道理。沒有這樣的大悲，爭鬥與矛盾便很容易產生。

「達官權貴富賈勇士等，雖具名望最終入中有，此類傲慢惡習無解脫，行持正法即是我忠告。」任何的達官顯貴或勇士，雖然擁有名望，但在死亡進入中陰時，這些名望與傲慢的種種惡習，對解脫是沒有助益的，惟有依止佛法方有助於解脫，因此行持正法是我給予的忠告。

## 問答錄

**Q：仁波切前面提到死亡時本覺的出現是在紅白道出現之時？還是在黑道出現之後？**

A：是在黑道出現之後。這些細節的部分，往後在中陰的授課中會詳細介紹。

**Q：剛剛說要「了悟空性」，如來藏自然就會顯現，如來藏本性就有如來大悲，所以「空悲雙運」，對不對？**

A：對。

**Q：仁波切前面提到瞋恨心出現的時候，可以觀想金剛薩埵或觀世音菩薩來了，那我們怎麼準備呢？**

A：瞋恨心出現的時候，要有知足心。

如何準備呢？準備一把好刀子啊！這個刀子不是一般鐵做的。各位知道古時後西藏

房子的窗戶不是在牆壁上，而是天窗，白天打開，晚上或下雨時則用陶罐蓋住。有一個修行人在進行禪修，禪修之時，天窗上的光線就被陶罐擋住了，這人以為有人再跟他搗蛋，就想拿刀子去刺那個搗蛋的人。後來他想在準備刀子之前，還是先請示他的上師。他的上師知道之後就告訴他，貿然刺上刀子不是很妥當，不如在刺那個人之前，先用墨水在刺的人身上畫個標記。隔日在禪修之時，他的光線又被陶罐擋住，所以他就照著上師的話，先用墨水在刺的人身上畫個標記。之後他才發現在他自己的肚子上有自己先前畫上的標記。這說明了這個修行人的覺知力不夠，所以出現幻覺。能有覺知力才是真正的智慧寶劍，對付的敵人的利器。沒有這個智慧寶劍，瞋恨心一起就直接向一人衝上去，是很容易傷到自己的。

回到你的問題，平時我們應多累積資糧，祈請傳承上師加持進入我們的心相續，瞋恨心生起時能夠覺察，修習禪定、心續成熟並經上師指點，便可以做好準備。當然，一但覺察，對治力，如金剛薩埵，也必須同時出現。

**Q：仁波切提到我們應多累積資糧，與上師心相續、心續成熟等等，心續成熟是甚麼意思呢？**

A：心續不成熟是因為心有煩惱，在加上業力，便有我執，三者又交互作用。所以要消除煩惱、對治我執就必須具有虔敬心、信心、精進、累積資糧以及智慧等等，如此心續得以成熟。

# 三十五忠告 (3)

止貢第二十四代法王 曲吉札巴(法稱) 著

朗欽加布仁波切 講述 瓊達口譯

2008年11月於美國費城普門寺 岡波巴編譯小組 紀錄

一切如母的眾生，流轉於輪迴之中飽受折磨，所有眾生也終究將面對死亡，這時能利益我們的唯有佛法。尤其是三世諸佛所修持的道路，與一切佛子所依的勝道，就是這個如意寶「三十五忠告」。

接著前次的講授，「三十五忠告」是一解百解的大手印法門，如果不知其法，儘管是飽學經書的博學之士，在死時就像蛇脫皮一般，神識脫離軀體，仍流轉於輪迴，終將悔恨。如果我們可以了知大手印本俱不造作的體性，依此要點禪修，則有助於我們解脫輪迴。否則儘管我們是具名望權勢的達官顯貴，也終將死亡。

這裡我們概略地解釋一下佛教的哲學見地。一般來說，外道主張有一個我，死亡之後就沒有了，沒有因果也沒有業力。或有一些教派認為人死亡之後只會再投生成人，動物只能投生成動物，如狗只能投生成狗，物種之間不可能互相轉換投生。另外還一些教派則認為這個世界是由一個神或造物主所創造。佛教則主張「緣起」：一切事物均是因緣和合，沒有一個事物可以真實獨立存在，都是依於各各條件所構成。佛教的緣起觀儘管是在數千年前所提出，但是，是可以現代科學印證的。例如有些教派主張這個世界是由一個造物主所創造，萬物的苦樂等皆由這個

造物主所掌控。佛教則認為世間的苦樂取決於個人的業因，業因的種子與因緣的作用即是我們承受的苦樂，也就是緣起而來。因為是緣起而來，所以本質是空，也就是緣起性空。再舉另外一個例子，「靈魂」或者是所謂的「意識」與軀體的關係，一般外道認為是靈魂進入軀體，就像是某種東西進入房子一樣。但佛教則認為這是一個緣起的關係。就像是我(仁波切)念一個心咒，如果各位的心得以相續，就領受到了這個咒語。各位如果沒有依我(仁波切)也不會學到這個心咒，所以這是互相依靠的關係。但是這個咒語沒有因位各位學到了就消失，它不是因為進入到什麼地方而沒有了這個咒語。另外以油燈來比喻意識，如果用一個已點燃的油燈去點另一個油燈，因為第一個油燈的外在因緣作用，與第二個油燈具足內在的條件，因緣和合，所以第二個油燈被點燃。然而第一個油燈的火沒有因為第二個油燈被點燃，而因此滅熄。因為內在的因緣，與外在緣起所以可以相續相連，所以意識在前世軀體與來世軀體之間的轉換也是相同的道理。世尊以八種譬喻來解釋，這裡就不細說。

這裡要強調的是因為緣起，所以本質是空；因為是空性，所以一切的關係都是緣起。我們可以藉著這個觀念來了解大手印。要了解大手印，首先要對自己的傳承上師有很深的虔敬心，其次要累積足夠的福德資糧。沒有

足夠的福德資糧是很難理解大手印的妙義，或者即便理解大手印也旋即忘記。

所以如果不知一解百解的大手印，儘管是飽學經書的博學之士，在中陰階段因為對「有」的執著，則仍無法跳脫輪迴。如共產黨常說我們「有宗教觀」，但其也執著於「無宗教觀」，佛教是超越「有、無」二邊的。然而如果對大手印有所認識與修習，則在漆黑一片、紅白相會時，就有機會認識自我。因應眾生的根器不同，佛陀開示了八萬四千法門。對於具強烈我執的眾生，對治的法門是無量光佛，基於對無量光佛淨土嚮往的意念，加上善根以及福德資糧，在中陰時即可無誤地往生極樂淨土。在死亡昏闕之後，先是一片漆黑，失去我的意識，之後甦醒過來的時候便已進入中陰，這時會有一種似夢非夢的感覺，在剎那間也會有恐懼與慌亂出現。這時候如果可以憶念起無量光佛，便可往生無量光佛的極樂淨土。這裡的關鍵是「習氣」，不論在中陰階段或是轉生的過程，完全取決於習氣，因為習氣是意識的載體。了悟大手印之後，習氣也隨之消除，超越「有、無」而得到自在。而我們平時下功夫修行也是由正知正念觀照修持來對治習氣，無時不刻的修持是最好的，否則至少是早晚修習。這也就是不放逸。

「放逸於酒以及邪淫等，聖者知恥以及毀戒因，恆常謹慎守護於自心，生起羞恥即是我忠告。」習氣的作用其實是非常明顯的，舉例來說，就像小孩子感到恐懼的時候，第一個反應就是哭喊母親，甚至長大了也還是習慣性地叫媽媽。因為習氣的作用這麼強，甚至可能帶引我們趨向三惡趣，所以我們用正知正念觀照修持，如履薄冰般地審慎對待。修行也是在讓我們養成習氣，就像修習祈請無量光佛，在我們習慣了之後，日後如果感到恐懼時、或在中陰階段，能夠馬上祈請無量光佛。

在對治習氣上，在密續裡儘管酒是為薈供的甘露，但一般情況下，它會使我們心神恍惚、放逸不謹慎，造成過失，所以是戒律之一，應該避免聞香甚至沾染。邪淫也應當避免。這些戒律不僅針對出家眾，在家眾也應避免。除此之外，也應知恥並了解毀損戒律的原因，守護自心，這是法稱大師的忠告。

以上所開示的守護自心、謹守戒律，其實是在讓我們免於五毒，但終究來說是否能消除我們的五毒呢？要消除五毒，在密咒乘中是藉由觀想本尊的方式來轉換：也就是我們專注觀想自身為本尊，例如觀世音菩薩，心不散逸，這樣不僅不會產生貪嗔癡等妄念，並且讓我們習於本尊的行止，因於此五毒得以轉換。以大手印的角度來看，安住於大手印的禪定修持中，五毒則是自解的。所以針對五毒上，是有不同層次的對治：持守戒律、守護自心來免於五毒，或進而轉換五毒，或使五毒自解。這分別是藉由行為、禪定修持與見地上進行對治，但真正修持之時，則需要上師的口訣。

「所有跑跳等等身之戲，有損身儀貽人嘲笑因，學習恆常歉抑謹慎要，身不放逸即是我忠告。」這主要是針對出家眾的身體儀容進行開示，對在家眾來說則是行為舉止應不放逸。

「無意之語嘲諷譏笑等，於眾人中放浪甚舒暢，智者知恥知諸罪過根，言語謹慎即是我忠告。」這主要是針對言語進行開示，平常如果有說笑雖然令人開心舒暢，但應該有所尺度，不應過頭或引起爭執。對智者來說就是不綺語，說該說的話，點到為止。前面是針對身和語須審慎的開示，接下來是對意的調伏的開示。

空；也因此，自然地安住於空性中，不執著，「不求對治即是我忠告」。

「調伏身語自心未調者，如同寓言中之蛇與貓，口蜜腹劍煩惱聚心間，調伏自心即是我忠告。」雖然身體行儀優美如同蛇一般，語言柔和如似貓，但仍然如果未調伏自心，則仍是口蜜腹劍、煩惱積聚。所以調伏自心是非常重要的。

「心性水清分別混濁染，念知如同流動之風擾，莫妄動手毒病毒能醫，學習無執即是我忠告。」心性，就是本俱的如來藏，是超越有無、極其清淨，如同清澈的水。但是因為細微的心念作用，我執生起，擾動俱生的無明，當對境產生、因緣作用，無明、妄念隨之而生，心性因此為其所染，如清水遇風便得混濁。這裡的風是指細微的心念。這裡談一下心與心性的區別：依據經典，能在對境上產生幻惑的是心，產生幻惑的心的本體則是心性，也就是在對境上沒有產生幻惑，對境與本體，有如空性與緣起的關係。這些必須經過修持才能有所認識。心是依於境而存在，而心的本體是心性。另外妄念的作用是與氣有關，所以我們說氣心無別。

對於生起的妄念，對治的方法不是想著要對治妄念、去抓住妄念，像是打架般地去對抗它，並沒有助益。正確的對治應該是對妄念不生執著，自然輕鬆地安放，妄念便會自動消失，這是非常重要的開示。

「心和心所如同香與煙，由一出一一滅一亦滅，因彼各各體性皆是空，不求對治即是我忠告。」這裡談心與心所的關係，以比喻來說就像香與煙的關係：心就是香，心產生的即是心所，就像香點燃後有煙出現。所以如果沒有香就不會有煙，同理，沒有心也不會有心所，也就是「由一出一一滅一亦滅」。因此，它們具有緣起的關係，體性是

心和心所也可以由心經裡的「色不異空，空不異色」裡色與空的關係來作理解：儘管色相顯現，但它的本質是空，所以說「色不異空」；雖具空性，但因其顯現，所以說「空不異色」。

在密乘中的觀想，例如觀世音菩薩，這個觀想的形體，是經由意念而形成。就像我們觀看山河大地，是藉由意念的作用所形成，如果我們檢視山河大地這個形體，會發現它並非真實存在。當然這個山河大地本身是否由不同的微塵所構成，是否真實存在，是另外的問題。同樣地，當我們說心性为空，是指它的本質、自性是空，而不是說它不存在；以佛教的術語來說就是所謂的「自性空」，有別於一般泛指的空。

「自心本初即已離戲論，無需戲論遍計諸繁染，」離戲論的意思是離有、無二邊，就是中觀所謂的「不生亦不滅，不常亦不斷，不一亦不異，不來亦不出。」基於這離戲的見地，心自然地安放在自性上。實際修習上，身如何放置、語如何唸咒、意如何安住，則需要上師的口訣傳授，但最重要的仍是對傳承上師，如密勒日巴大師等的無比虔敬，以及自己恆常不斷的精進。

「離思於顯無執不渙散，現解同時即是我忠告。」這是非常重要的開示：大手印的安住，是離開、超越思維，對於所顯之相，不生執著，心不渙散，顯現的同時即解脫，這是法稱大師的忠告。這也是岡波巴四法裡所說的「惑證智」：智慧由幻惑顯現中生起，

不論有甚麼煩惱、瞋恨生起，自然安住在自性上。

「六根所顯各各無斷滅，於塵無執亦不隨彼行，任何顯現皆是心自性，情狀自解即是我忠告。」六境(塵)的色、身、香、味、觸、法是由六識與六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)所攝。以電作比喻，六根是電線，六識是電，電藉由電線傳輸，六識經由六根傳送攝取六境(塵)。沒有六根，六識就無法攝取六境(塵)。就像沒有眼睛，或是閉上眼睛，眼識便看不到對境。如同死屍，儘管六根具足，但沒有六識，無法攝取六境(塵)。現代科學強調神經的作用，認為六根可以攝取六境(塵)，與六識無關。但從佛教的觀點來說這是不成立的，佛教同意科學強調的六根與六境(塵)的重要的關係，但是如果沒有六識，六根也是沒有用的。六識、六根與六境(塵)是互相依存的，就是緣起的關係；因為是三者之間互相依存的關係，所以本質是空，而這個本質的空就是心性。所以從見地上來說，六境(塵)所產生的任何景象也毋需阻止，毋說這個不能看那個不能聽，因六識、六根與六境(塵)作用而產生的相，毋需執著，讓它自然出現、自然安放、最後它也會自然消失：只要心不隨像而躁動，不論是任何的相，都會自然解脫。所以說「六根所顯各各無斷滅，於塵無執亦不隨彼行，任何顯現皆是心自性，情狀自解即是我忠告」。

這裡的要點是，當遇到任何狀況，例如中陰或恐懼，只要心能安住，情狀即會自解。而施身法開示的要訣，也是在於情狀自解。也就是面對令人恐懼的情境時，檢視自己的體性，即是「無我」；如果是「無我」，那心也不存在，那又有甚麼可產生恐懼的呢？恐懼因此自然解脫，身體也得以完全布施。因此，如果心能安住、沒有我執，不論外在有多少傷害與干擾，其實都沒有作用的。舉例來說，假設在我們禪坐時來了一條毒蛇，

如果我們能夠自然安住，沒有我執地不生恐懼，蛇可能就像攀爬石頭般，從我們身上爬過，不會有任何傷害；如果我們妄念生起恐懼產生，驚動了蛇，反而可能被咬一口。當然，如果是業力的話，則是無法避免。

舉一個真實的例子：幾年前仁波切的一位弟子茨令在紐約，在他居住的公寓裏發生槍擊事件，事發當時茨令坐作在樓梯口打坐，透過對面的鏡子，茨令看到兇手從他身後走來，拿著槍對準了他，茨令並沒有因此而恐懼慌亂，只脫口而說：「我在打坐。」兇手便隨離去，並沒有傷害到茨令。茨令覺得是三寶與仁波切救了他，這是茨令打坐救了他自己。如果茨令看到兇手而顯得慌亂，兇手可能因此更為恐懼而傷害茨令，但因為茨令的鎮定，兇手可能覺得無害而放他一馬，等到茨令自己進了房間後出定，才知道其危險性。

簡而言之，如果我們能夠自然安住於心性，很多障礙都將自然解脫。

## 問答錄

**Q：佛經中對身體與意識有八種譬喻，前面只提到兩種，能否請仁波切講解其他六種？**

A：簡單地說，如前述的油燈的譬喻；咒語的譬喻；印模的譬喻；另外還有鏡子所反映的影像，鏡子本身沒有意識，也不是我們走進鏡子，而是緣起所現等等。這些與外道的觀點相對，需要一一的破除。最主要的還是要了解身體與意識的關係，不是意識進入一個身體，也不是意識自然出現，而是因為跟身體的因緣結合而出現，是業力的載體與之結合，與習氣也有關連。也就是同類演化成同類，不可能演化成異類，這是主要與外道辯論的要點，也是在科學上找共同點或相異點的地方。我(仁波切)是由修證的方式來解釋，其本身有很多的邏輯，需要很深的因明學基礎。所以這裡的要點是：不論是燈與燈之間或是意識與身體的關係，其實都是依賴著因與緣相互作用的緣起關係，既然因緣是相互依存的作用，就不可能獨立成立，所以其本質便是空性。

註：八種譬喻，轉出自生死的幻覺，白瑪格桑仁波切，橡樹林出版社，2011年。

關於從前世中產生後世和後世要從前世中產生的問題，佛祖釋迦牟尼用八個比喻作了說明。

第一個比喻是上師念誦經文後徒弟學會唸經。師徒二人六根俱全、能誦經文、能聽能記是其中缺一不可的三要素，這裡面上師是此生的比喻，徒弟是往生的比喻，誦經是心識相續的比喻。

第二個比喻是一盞油燈點燃另外一盞油燈。油、燈心和燈具是其中不可缺少的三要素，第一盞油燈是此生的比喻，點燃的另外一盞油燈是來生的比喻，第一盞油燈點燃另外一盞油燈的過程中先有第一盞油燈是非恆常往生的比喻，後一盞油燈要依靠前一盞油燈的點燃才能出現燈光是由因緣而生的比喻。

第三個比喻是鏡中影像。明鏡、臉和光線是其中

缺一不可的三要素，這三要素具足以後鏡中才會照現臉影，這個比喻說明有了此生才会有往生，以及此生萬物不會轉移到往生萬物中且又真實存在一個往生。

第四個比喻是從印模中塑造出小佛像。這個比喻說明此生的所作所為能夠塑造相應的往生。

第五個比喻是火晶點火。火晶、陽光和草木是聚光點火時不可缺少的三要素，這個比喻說明有情眾生將會從不同的世道投生到另一個不同的世道。

第六個比喻是種子發芽。種子、土地和濕潤是能夠發芽的主要要素，這個比喻說明眾生不會斷滅不生。

第七個比喻是提起酸味就會流口水。酸料、品嚐和提起酸味是能夠流出口水的要素，這個比喻說明經歷過的業緣可以產生往生。

第八個比喻是空谷回音。發出聲音、沒有其他的大聲音和空谷是其中缺一不可的要素，這個比喻說明只要因緣具足和沒有其他的阻礙就會投胎受生，而且非一非異。

這八個比喻全面闡述了從此生到往生的流轉過程，其中從無明、行、識到出生、老死等以十二因緣的流轉在世間輪迴投生的經過，都作了詳細的比喻說明。

**Q：仁波切前面提到，紅白相會之後，會有黑道出現，請問這個黑道是甚麼東西？**

A：如果沒有真實成立的法，哪有甚麼東西呢？這應該是說紅道、白道、黑道，它不是可以觸摸到的東西，而是一種感覺。就像我們的頭碰到東西會痛，痛是感覺不是東西：因為身體的血肉碰撞，意識起作用，所以感覺會痛。

最初我們身體的形成是由很小的微塵組合。紅、白、氣(心)三者構成我們的身體，這個身體解散時，紅、白、氣(心)也跟著解散，同時紅白的感覺也會出現，它們出現時有可能只是一剎那。這些在中陰教授裡會有詳細的講述。這與本尊觀修中也有關聯，特別是圓滿次第，最後要在空性中安住，並以空性為基礎，來清除習氣。生起與圓滿次第基本上就是在消除生、死、中陰的習氣。詳盡的

生圓次第的講授中會有清楚的解釋。勝樂金剛對這個得開示大約有六十頁，如果翻譯出來再作講解。但這所有的關鍵便是要消除習氣，因為習氣所以我們才會投生，唯有清除習氣，才能解決生死的問題。從心的角度來說，紅、白、氣(心)就是我們的貪、嗔、癡。身體形成之初，在心上白紅起作用時，會有顯(現)、(擴)散、得(到結果)三個過程，白明點起作用時，嗔恨心便出現；紅明點起作用時，貪便出現；氣(心)起作用時，妄念便出現。這主要是以貪、嗔、癡為主，再加上其他細微的妄念。死亡消解之時，同樣地紅、白、氣(心)和與其相對的貪、嗔、癡也會消退。

**Q: 仁波切提到紅、白、氣(心)，請問這個心是指甚麼？**

A: 這個心是我這樣指不出來的一個心，心必需由你自己來覺察。這裡心與心性必需加以區分：會產生幻惑對境的是心，心的本質則是心性，它不帶幻惑。心與氣在一起，產生細微的妄念，再逐漸擴散成粗分的妄念。例如我們看一個東西，我們會反應：啊是這個。然後開始分辨它的好壞，以即對它的好惡。如果是厭惡，嗔恨心便生起；如果是喜好，貪著心便生起。然後因為「有」的執著，愚癡也隨之而生。這是一個由細到粗的過程。如前所說，細微的貪、嗔、癡等妄念起始於顯、散、得三個過程，逐漸由細而粗。這裡的要點是，這些妄念是心的顯現，它是心與心所的關係。但如何了解心性呢？它必須經過長期的聞、思、修，精進修持，實修才可能經驗覺受，但心性真正了悟之時，它是超越覺受的。

**Q: 仁波切提到「俱生無明」是較為細微的無明嗎？「遍記無明」是比較為粗的無明嗎？還是這兩種無明都與習氣與業力有關？**

A: 「俱生無明」是與生俱來的細微的我執，「遍記無明」則是較為粗分的習氣我執。「俱生無明」是所有眾生都有的，如果沒有的話就像普賢王如來，沒有染垢。

**Q: 甚麼是「俱生無明」呢？**

A: 「俱生無明」是甚麼，很難說。倒要問你「不知道的東西」是甚麼？這只能說它是無始以來，無法再解釋的無明的加總。佛經裡也講述俱生的如來藏、佛性，無明就是看不見這個本俱的如來藏。心經提到了無眼耳鼻舌身意，無色身香味觸法，這個「無」不是沒有，看不見聞不到，而是指它本質是空。心也是。如果心是「有」，那可以拿出來看，你應該好好地思維，可是有時想多了也會發瘋喔！

**Q: 這個「俱生無明」的俱生與「俱生智慧」的俱生有不同嗎？**

A: 它們是一樣的。智慧是俱生，無明也是俱生。我們現在以為的智慧是與妄念起作用的智慧，真正的智慧是證得波若波羅密多，超越界線、思惟，超越無明，也就是與完全無明相反。無明是看不見的意思，自見是自己可以看見。這個「看見」不是看見一個形體，而是是否能看到認知「心性」，無明就是對心性無法認知。

這些經過禪修應該可以有所體驗，但禪修時眼睛一定要張開，因為眼睛一閉上，幻相妄念就會出現。一般修完一座法之後，可以觀修收攝到一個細小的點，如逐漸縮小到如馬尾巴數百分之一的小點，然後在這個點上

安住片刻，讓心性得到休息，安住的時間由短而逐漸增長。這個修法有助於我們對心性的了解。例如觀世音菩薩或文殊菩薩的觀修，最後由種子字由下而上收縮到頂上的點，最後消失。我們可以在頂點上安住，這是「有緣依止」的禪修；我們可以在頂點消失後安住，這是「無緣依止」的禪修。止的禪修之後，才進入「聖觀禪修」，由此才有經驗與覺受。這與各位的精進程度有關，過程中也會清除罪障。

從密乘的角度，禮拜清除身的罪障，持咒誦經清除語的罪障，觀修清除意的罪障。以顯乘的角度看，經部的開示就是觀修「四念住」。身念住是觀身體是汙穢不淨的，或觀身為白骨(小乘的觀修)，或觀身如幻夢(大乘的觀修)，或觀身為本尊(密乘的觀修)。受念住方面，小乘觀修一切受皆為苦，有身體就有苦，身體是汙穢不淨苦的根源。大乘觀修的體性不真實。密乘觀修一切感受均為樂，在本尊天境界上樂空無別，與拙火及氣的運作有關。依此等等，均是成就的方法，但思惟觀修方式顯密有所不同，成就速度不同。

**Q: 一切都是緣起性空，又說本俱如來藏，本俱如來藏與緣起性空有何不同？**

A: 一樣，因為其本性就是自性空。因為自性是空，所以緣起可以存在。即然緣起存在，所以自性是空。若沒有空性，緣起也沒有，任何事就都無法運作。「自性空」與「沒有」是兩回事。如來藏是超越「有、無」，就是自性空，所以自性空就是如來藏。如來藏在藏語是「如來的精華」的意思，就是自性空，所以可以成佛。世尊開釋八萬四千法門，就是為了要解釋「如來藏」，我們天天也是在講這個如來藏。如來藏不能往外看，要往內看；要先慢慢來，要有興趣，注意它；然後看看佛經、問問題。這跟前世的福德資糧、業力有關係。現在的科學家也在研究這問題，但他們是往外看。如研究物質的大小，一直細分到最小就再也分不下去了。說沒有又不

是，因為一遇到因緣又會顯現，所以看來不是沒有；可是說有，用科學的儀器又測不到。所以一些年輕人會問我：「心是什麼東西？」因為他們用科學的方法探討不到。這個問題，許多宗派、思想體係都系不同的解說，但是只有佛教是用「互相緣起」來解說，所以現代科學家十分驚訝佛教在幾千年前就有這樣的思想。其實在佛教中，緣起又分為好多種：如外在與內在的緣起，秘密的緣起，恆常與相對的緣起，因果的緣起，這些在因明學中都會解釋。佛教的寶藏就在緣起這個領域中，相對的，其它的宗教就不夠深入。

佛教中的虹光身也是因緣起而產生，依緣起而修就可達證虹光身。身體最初是由白、紅、心三者結合，經過四個過程，慢慢粗大而形成身體。即然是緣起，就表示時時刻刻在變動著，一剎那都不停留，我們不一定能感受到，因為太細微了，如此而至死亡。如此的變動，夾雜著淨與不淨，但心性的本性是清淨的，死時若能捉住此刻，則成就虹光身。虹光身可分很多層次，最高層次是變成微塵，也有些虹光身是留下頭髮與指甲。總之，我們有好與不好的，若往好的發展就可得虹光身，往不好的發展就到糟粕。

**Q: 如何破自己的所知障？**

A: 要消除所知障極其困難，若能完全消除就可成佛了。相對的，消除煩惱障比較簡單。在噶舉派中，有人，如密勒日巴，認為可以先消除所知障：若能認知自我的話，就可消除所知障。如何認識心性？例如清洗身體的汙垢，除了洗澡還有別的方法，如用只含一些水的紙巾，雖不能完全擦淨，但也不錯。雖不能直接認識心性，但可以利用其它方法來間接認識心性，如有緣禪修，無緣止修等，總之最後要達到認知心性。如果能一剎那了見心性，那是無上的功德。佛經云：「就像千劫中的黑暗，一個小燈就可照亮黑暗。如能在一剎那了見心性，這功德是不可限量的。好比一隻螞蟻，在從鼻尖到眉尖的時候，能

安住於觀心性上，這功德是不可限量的。」認識心性是我們的目的，但是還是要從皈依發心做起。把皈依發心做好，就可積累很大的福德資糧，心念也會變得很廣大，次一步再觀想其它，如蓮花生大師，大圓滿、大手印的歷代祖師、極喜金剛等，希望能升起正念。在實修時，依自己的本尊，升起次第的觀想，身念住的修持；收觀時能稍為安住在心性上；最後迴向，此功德是很大的。修法表面看似一點點，但其意義很大。當你可以安住片刻時，就可接受大圓滿法，大手印法，如是也才會理解此法，不然的話，即使講了也不能理解，所以一定要循序漸進才有成效。

有些有名的上師，直接就教大手印，大圓滿，這不符合一般的教法。弟子會認為我已經知道大手印、大圓滿而造成更大的我執，在西方、台灣都可見到，這反而讓弟子更不容易接受其他的教法，認為自己已經知道很多了。他們上師教導：認為大圓滿就是心的問題，可以讓心放任自流，所以沒有什麼可學，他的層次是不需要看因果的。如果是這樣的話，那裏會有因果、緣起性空的概念？這是斷見，很危險的。若上帝創造世界的話，就沒有因果存在，可是事實並非如此。所以基礎是很重要的。如一個農夫耕田，首先要將土地弄好才能播種，如果土地不好，其它就不用說了。以前藏地賣酥油時是用皮包好來做運輸，可是後來因為酥油滲透到皮上，反而使皮變得很硬。故藏地諺語：「罪孽深重的人可以用佛法來消除，反而是常接近佛法的老油條，無法用佛法來消除。」油可以溶化很堅硬的東西，但反而會使包酥油的皮更硬。因為因果緣起，可以讓你悟到如來藏，消除五毒、無明，大手印的境界實現、成佛，若無因果、緣起關係，你怎麼能成佛呢？

越能了解空性，越能深入了解因果。例如噶舉的大手印修法時，有四個層次：專一、離戲、一味、無修。在「一味」層次時，能對因果升起確實的信心。因果的根本就在緣起，因的種子成為果的苗芽，再成為成熟的果實，一刻不停的在變化，變化本身就是緣

起。例如青稞，種子不停的在變化成果實，如果種子真實存在的話，就不應該消失、轉變而成果實。這些都是因為相互依賴對方的關係。所以因果關係就是緣起，就是空性。

#### Q: 虹光身有經過死亡的過程嗎?

A: 虹光身的死亡過程與一般人的消溶過程是不一樣。虹光身應該也有消融過程，但沒有痛苦。我(仁波切)認為是這樣，但沒有實際的經驗。如果你肯下功夫，一定可以成就紅光身。

中陰有講死亡的過程，上、中、下等人的死亡方式都有介紹。大圓滿中，上上等人的死亡消溶過程中，最後身體變成氣與光，此二者溶在一起，從自己本身來看是成為「氣」，從他人的角度來看則是變成彩虹的身體，就是虹光身，如蓮花生大師等。上等人中的中程度就是入空行，身體在空中飄走、消失，如馬爾巴的弟子法金剛、密勒日巴的弟子惹瓊巴。再次一點，如密勒日巴、馬爾巴大師等，只留下了一些頭髮、指甲。如馬爾巴譯師，到了要走的時間，佛母就自然的溶入到大師的心間，然後舉行薈供、頗瓦，大師頭頂升起光環，然後從頭頂出去，往空行淨土，但大師本身的身體是留下來的。因為他們培育了很多弟子，種種因原使他們成為上等中的下層人。如密勒日巴因人下毒而圓寂，沒多久弟子就在尼泊爾與印度的交界處起了爭執，爭密勒日巴的遺體。詳情請看密勒日巴傳。

# 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](mailto:gampopacenter@hotmail.com)

Website: [www.gampopa.org](http://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](mailto: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](http://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。如韋自巴大師所說的「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

<sup>1</sup>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，若有人云自己證心性，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。

「布施者行施取者取，微小貪著亦除去托鉢，如謀攫取他人之財物，捨棄懊惱即是我忠告。」以前的化緣托鉢及現在的募款，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，這是大乘菩薩的二代體系。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。