



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དཔལ་ཐོས་པ་དགའ།

第 26 期

2014 年 12 月

1999 年北美創刊

札西確林尼寺開光



施身法灌頂與閉關



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，祈願一切有情衆生，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，在歷史中有如此的記載：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。

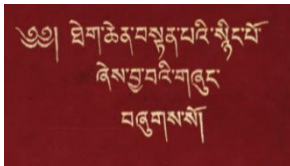
蓮師用左手無名指的血，混以明妃依喜措嘉的一根頭髮，搓捻成筆，將頗瓦法的口訣書寫於貝葉上，並以防水布包裹。於上再覆蓋七種祕印，藏於西藏南部塔拉岡布山後方的黑曼達湖。然後囑咐湖中龍王仲那仁欽〈頂髻寶〉，於未來世有大臣寧瑪的化身前來掘藏時，方可將此法交付。之後，蓮師即前往羅剎土調伏西南方的羅剎。經過三百五十年後，大臣寧瑪的化身降生於一牧民家，名寧達桑傑〈日月正覺〉。待年紀稍長，經常出外放牧羊羣。每當他看見死亡的小羔羊，便感到非常難過，並生起強大的悲心。有一次，當他又感到悲傷時，阿彌陀佛便示現其前，並告之：「善男子，汝勿需如此悲痛，吾將傳授予汝甚深的頗瓦法，使汝脫離痛苦。」寧達桑傑接受此法後，即依之如實修持，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

三惡趣之苦，往生西方極樂淨土。之後，寧達桑傑弘傳頗瓦法，攝受利益許多弟子。

編輯伏藏法，或掘藏並加以弘傳者，皆稱為「法主」，所以寧達桑傑是頗瓦法的法主。寧達桑傑將此法門傳予與他有深厚因緣的虛空幢；虛空幢再傳予修證極有成就的善賢僧。雖然，虛空幢與善賢僧都可稱是頗瓦法的持有者，但是後者卻一直未能尋得可持有此法，並弘傳的善根器的弟子。後來經空行授記，在西藏的偏布地方，將有一牧羊者名無垢慧將弘傳此法，最後無垢慧也將得證相應的成就。無垢慧再傳予曲吉桑傑嘉成以及他上千的弟子，使他們最

終都獲得解脫。之後，曲吉桑傑嘉成傳予洛恭簡成上師；再傳至直貢的雅若嘎地方的堪布霍扎朋措南傑〈圓滿尊勝〉，由此開啟了直貢頗瓦法的傳承。之後又傳至堪布南久。經過歷代傳承而至上師朗欽加布仁波切；仁波切再傳予我〈敬安〉。

直貢行者對此傳承的上師及法門都懷強烈的信念，具格弟子亦依之精進修證，得到許多成熟的功德徵相，終使直貢的頗瓦法最終能聞名於西藏。



大乘精要 10

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2007 年 10 月 06 日於岡波巴中心

一切遍虛空如母眾生，雖欲求得樂，但卻不知如何尋得樂因，而承受著苦的因與果。為了使一切為苦所纏繞的眾生能得到遍智的佛果，我們以此動機，來聽聞大乘精要法。

《大乘精要論》在解論時，是依初善、正善、結善三個部分來解釋。初善包括：論名、頂禮對象、解釋頂禮。正善包括：讚誦供養、造論誓言、論文解說；其中分說是以基、道、果三個部分，分別詳細解釋。

基：講述的是眾生本具的如來藏體性〈根本的基礎〉、此本具的如來藏體性如何被迷惑、遮障住，以及如何藉由聞思修去除迷惑的部份，循次第而上修持，最終證得如來藏的體性。若無聞思修等次的修習，一般是無法了解法的真實體性。但也有少數人，因過去已圓滿資糧故，此生則不須如他人般進行聞思修，於瞬間即可了證體性。要了解，我們能聽聞到佛法，並能

用心實際去相應，代表由過去到現在有累積善業資糧的種子，才會有心要聽聞。所累積的資糧圓滿，才能真實具備這一切。

道：了解所依的基礎之後，即開始學習道，可分認知、思惟，以及學習之道。

認知此道：首先理解並認知學習道路上善知識的重要性、其所應具備的性相，以及如何去依止。最終，依善知識所給予的教法，成熟心續。

思惟此道：依「轉心四法」：以思惟死亡無常對治貪戀此生、以思惟人身難得對治放逸懈怠、以思惟業因果使此暇滿具義、以思惟輪迴過患來對治對輪迴的樂執。

我們對治此生的惰性及放逸，而不該浪費此生，所以應思惟暇滿人身難得。所得的人身，本體其實也是無常，故思惟死亡無常。但無常

並不代表「一切都沒有」。我們仍隨著過去的業因承受應得的果，故應思惟業因果。由業因果，也了解因之而生的輪迴。當理解這樣的輪迴世界，也才知道，因此分出的三善趣、三惡趣；因善惡之故，才承受不同的樂苦的善惡業報。

依次第而上聽聞佛法是非常的重要。否則，如果一開始即聽聞空性的本體，即可能產生否定因果等的邪見。反之，若對因果有基本的認識時，才會對佛法有深切的體認。昆努仁波切曾說：「因果是佛法教授中最特殊的一部分。」依於過去福慧資糧的因，方能成就法色二身的果。因果中的「因」，是因緣而生，所以稱「性空」。其本質是空性，但並不代表一切皆沒有。空性並非一切皆沒有的頑空。當理解「緣起性空」，禪定達到「一味」時，即能如實了知因果，但這並不容易。

因果是相對而產生的，當要用理論辯證時，就須要採用相對的方式。如同科學研究在剖析到最細微時，由於某種因緣它又會再生。因而理解一切法，均是因緣而生。例如：如果不是同類的種子，不可能生出同類的豆子；而豆子不可能直接生出豆子，豆子需要變成種子後，經由種子才能長出豆子。這是一種緣起。沒有一個東西可以直接從本來個體自然產生出來。因果是最難理解的法。但當我們對空性有了一定的理解時，其實對因果也能達到定解。

學習之道：分為皈依、持戒、生起菩提心、灌頂，四個部分。

皈依

若要脫離輪迴的苦患，則需尋求脫離苦患的方法，因此須要有皈依處。

首先，皈依的對境是佛法僧三寶：承認導師，承認法，承認僧眾，即為內道佛教徒。吉天頌恭說：「內外道區別在於皈依。」皈依之後，即承認佛陀為導師以及佛陀所講述的一切

法，它涵蓋所有的見修行。至於寧瑪等其他教派則認為，尚須具備佛教見修行。

吉天頌恭說：「一切諸法皆總攝於皈依。」我們應思惟所要皈依的佛法說的是什麼。應了解，皈依不僅僅是向佛像禮拜，更應了解「佛」的意思。

「佛」的意思是「正覺」。為何稱為正覺呢？當釋迦牟尼還是王子的時候，看到世間的痛苦，並希望能從苦中解脫。他一開始學習外道，並經歷六年的精進苦行，最後理解到苦行並不能圓滿，學習過程應不落二邊。他後來飲用了牧羊女所給予的牛奶，身體恢復以後，產生內證體驗。最終佛陀不隨四魔所誘惑，在菩提樹下睜眼入三摩定，脫離一切希望與疑惑，並以慈心懾服四魔，證得正等正覺。

當我們本來具足的基〈如來藏〉無垢清淨時，與佛無別。能將被污染的如來藏清淨，達到最究竟時，才稱為「佛」。從內意上理解，佛意即是如來藏，佛陀已達究竟的解脫，故稱他為遍智，他已離一切垢障，是一切功德的來源。我們向佛皈依，請求佛陀教導離垢的方法，並願跟隨學習，皈依因此成了誓言。佛陀說：「我開示解脫之法。但是否達到解脫，則有待各人的努力。」

對於凡夫位的我們，因為強烈的我執，認為有一個「我」以及所皈依的「佛陀」，希望佛陀來幫助我們。雖然，我們向佛供養、禮拜，幫助累積福德資糧，但講述最究竟義的離障時，我們要學習的是佛陀離障的方法。所以法是最根本、最重要。

經思維，理解佛陀是最清淨的，向他皈依學習他的方法，而對佛陀產生虔誠的信心，這就是誠信。《大乘精要》告訴我們，一切眾生的無上皈依處，即是佛、法、僧，三寶。如果對皈依沒有一定的理解，或誠信，將無法正式趣入於佛法。

大學者、大智者的阿底峽尊者在西藏時，一再地開示皈依之法。有人告訴他：「若您只是一再地講皈依，可能會有人給你取名『皈依大學者』。」尊者回答：「若給我取這樣的名字，那連我的名字都能幫助別人，對佛法事業也有貢獻，豈非最好的方法。」

為何皈依三寶？無上導師佛陀所行一切皆是以利他為主，無有任何自利，所以我們皈依於佛。皈依佛之後我們再也不會去向其它的樹、或山等皈依。

佛陀殊勝讚：「頂禮無上導師，頂禮無上救怙，頂禮無上引導者。」其中「頂禮無上導師」是指皈依佛陀。「頂禮無上救怙」意思是只有法才能真實地救怙我們，學習法並真實修證，才能從苦中解脫，所以無上救怙。「頂禮無上引導者」是指僧寶；由僧寶引導如同灌溉田地，須引水入田，以此表達僧寶的重要。

皈依有世間的皈依與出世間的皈依二種。世間的皈依是為了此生的榮華、或脫離病痛，而向三寶皈依。其他不清淨皈依，如外道向大自然、山、水等皈依；但因所皈依的對象是天龍八部，他們自身仍在五毒中，尚未從苦中脫離，不可能成為我們終究皈依之處。另外，還有一些是以生命獻供等，都是屬於不清淨的皈依。

出世間的皈依：最究竟的皈依是恆常地向佛皈依。我們稱為「恆常皈依」。「恆常」是指法性本體，乃無為之法，而非一般所指的不變。它已脫離生、老、病、死等幻相，自在任運。因此，我們是向此究竟、恆常的佛陀皈依。

《大乘精要》對恆常皈依究竟的「佛」，是以「離一切垢障」、「恆常不變」、「寂靜」解釋。「離一切垢障」即無生；「恆常不變」指無滅；「寂靜」是指離一切煩惱傷害。也就是此法是無生、無滅、離一切戲論之邊。《心經》：「不生不滅，不增不減」是表達佛的本體，最究竟的皈依。

寂靜、清淨的法身之體，是皈依的佛身。一般講的無色身，仍是意識身，仍是粗體。當達到寂靜法身時，則是已離開任何粗細煩惱，所以稱為「無身之身」。法身能示現任何顯相，因為不可思議，所以稱它為「常法」。它已脫離一切無明有漏之法，也已脫離最高禪定的無漏業的垢染。佛所體證的即是無生的法身。而此無生法身的基礎，我們也具足，只是我們所擁有的基被客塵垢染所遮障。因此佛教導我們如何從客塵垢染中脫離。

當理解如虛空般無生本體時，如虛空般無任何色彩，本體基礎離一切邊，無有任何危難產生，也無有任何業可生。我們現世所受的一切病苦障礙，都是緣於過去的業因果，但對佛陀而言，因為已得證無生離邊之體，離一切垢障，所以沒有業可集。

如果現世所受的苦是過去的因再加上現世的緣所生，那有人會說：如果發生災難，也不必向佛陀祈請了。這其實沒有理解因緣的含義。佛的慈悲力量的展現就是一種緣，我們向佛祈求即是一個因。但佛陀也說：「苦是業，當業成熟時，佛陀也無法幫忙。」業是依煩惱、行為而生，有過去及現在的業，而未來的業，我們現在正在累積。

因皈依佛陀，使我們脫離如敵人、水、火、野獸等障礙，或是外道、不究竟等法的障礙，使我們不落入常我見地中，我們因此得到救怙。緣於過去無量劫資糧的累積，使我們能夠聽聞佛法，不落入「常我」之見、邪見、不能趣入佛法、或無一法可進行。

得遇佛法是非常的殊勝難得，必須具有以下圓滿：

稀有難得：在南瞻部洲的佛教徒只佔少數，因此稀有。而對佛法的三寶皈依有真實理解者，更為難得。

無垢：離煩惱及所知障礙，所以無垢。

具力：依於佛陀的教法，淨除一切垢障，證三摩定，神通功德展現，所以具力。

世間莊嚴：世間穿戴鑽石、珠寶，代表身的莊嚴，而三寶則代表一切善業的莊嚴。

殊勝：三寶不只是世間，也是一切出世間善業，所以殊勝。

奔達天津堪布解釋世間莊嚴：天界之寶是天界帝釋天的一個寶物，是天界莊嚴。龍界之寶是地下龍界龍王頂上托著的如意寶，是龍界莊嚴。人間之寶是佛陀的舍利，乃人間之莊嚴。

經云：「世間莊嚴，人間之寶，佛陀舍利。向之祈願，所願皆成。」佛陀的舍利並非我們現在看到或所認知的舍利。真正的佛陀舍利堅硬無比，若將它放在鐵砧上以鐵錘敲打，舍利子不但無有損壞，鐵錘和鐵砧反而各凹了一個洞，所以稱為金剛鑽石。即便佛為世間展現的色身舍利的力量，都有如此大的功德，佛意法身的功德則更無法細述。

對初機行者而言，因為我執，而有執實的佛陀對境，向此世間莊嚴祈請時，一切願望皆可成。但對已離一切對境、視一切法為如幻之行者而言，亦可以緣起性空，於如幻中累積，資糧圓滿。

皈依時，我們首先了解的是輪迴的苦患，希望能脫離苦患；也認知有一個已從苦患中脫離的佛陀。所以初始是對外在的佛，如佛的塑像等皈依。之後，思惟現下皈依的對象只是一種表徵。進而開始了解為何稱為佛？為何稱為正覺？「佛」是離貪嗔痴三毒，並淨除一切煩惱及所知二障。我們進而思惟是否自己也具足這樣的條件？佛於成佛前也與我們一樣，是由凡夫位證得佛果。佛已清淨垢染，但我們仍在垢染之中。因此，若要淨除垢染應皈依法，向法皈依。

能使我們脫離垢障的法是最重要的一環。我們學習佛法，並不只是口誦經文，而是理解法的內意，對因果與淨除二障的功德，生起強

烈信念，與法相應。當意的垢障淨除時，即展現證佛的功德，現證佛果。

我們所要得證的是滅諦的法身，但凡夫的思惟所求卻有不同：有些所求的是得到世間暫時的榮華，或是脫離苦痛。有些因為對死亡恐懼，或希望在來世有所具足，或是希望要達到人天果位。或是了解到現世的榮華或來世的人天果位仍處於輪迴，而祈求脫離輪迴，尋求自身的解脫，這是聲聞乘的思惟。也還是在自利的當下，雖得證阿羅漢果位，但仍未脫離苦患，未得證佛的無漏的功德。而大乘行者的思惟是願得證佛的果位，脫離輪迴、涅槃二邊，達證最究竟的功德，因此理解學習佛法的重要。

我們以佛法來對治一切煩惱，因煩惱源之於心。問：是否就直接觀待心，毋需再作任何有為的善業？答：如同生火，火不可能自燃，需要有牛糞、木材等種種燃料具足，才能將火生起。同理，如佛法中的方便法是非常的重要。佛陀說：「不捨方便，終得佛果。」

有人認為密咒乘行者只作觀想（如生起次第的部份），沒有太多用處，還不如修持禪定。這是對密法的誤解。密法的修習是不離方便與智慧，二者雙運而行。如生起次第藉著觀想，將外在不淨的顯相，轉化為瑜珈淨化覺受的顯相，最終再將覺受顯相回歸到性空本體。不論是種子字或咒輪的觀想，均是三摩定的禪定。依著禪定，積聚功德，心不再外散，開始具足力量，不再為外境所染。

舉例來說，在西藏當地，當狼要襲擊牛群時，假若牛群不騷動、亂跑，狼不敢輕易靠近。但是當牛群開始騷動，狼才會撲上攻擊。如果心的本體安住不動，任何外境或顯相都無法擾害。如密勒日巴大師處於禪定時，鹿、狗等亦皆脫離恐懼，如朋友般與之相伴。此外，如屋區托密大師等，也有許多動物在他面前聚集，不再互相爭食等。這都是禪定的力量。所以不捨方便，最終才能達到究竟果位，一切都須因緣具足。如同需雙手相擊才有聲音，一個巴掌無法拍響。

修証密乘的施身法就是為斷除我執。當沒有我執時，任何外在障礙都不可能擾害。反之，若有些許的執著，有礙之魔〈外在的，可現見的，如野獸等〉與無礙之魔〈無形的三毒〉的傷害，都可能隨之而生。

問：能否只需智慧即足？若資糧具足，何時可捨棄方便之法？答：因眾生根器不同而有別。從佛法的究竟上而言，智慧與方便缺一不可。如果智慧圓滿者不需方便，則智慧尚未圓滿。智慧圓滿時，方便同時具足。佛陀在智慧圓滿時，亦無捨棄律儀與方便之法。

如果思惟「需要有方便」是「希望」；反之，如果思惟「不需要方便」則是「疑惑」。若仍處於「希望」與「疑惑」，則尚未圓滿。脫離希「希望」與「疑惑」二邊，才是方便智慧的圓滿。對於喜歡禪定者，這點非常重要。

經由前面的講述，我們了解佛、法、僧三寶，是最究竟的皈依處。我們學習佛法並非只是為了個人自身的解脫，最終是為了救度眾生。所以大乘的皈依是源於悲心而皈依。皈依在思惟上的差別，前面已講完。

皈依在時間上的差別，可區分為下乘的皈依時間是在未證與證阿羅漢之間，大乘則是在未證與成佛之前。

皈依在方式上的差別，是依於對佛法的信仰而接受皈依，並學習佛法。現代人認為可經由電話等通訊皈依，但從傳統的角度，過去沒有電話，所以也無許或不許。從內意而言，皈依與否是取決於思惟。當思惟已趣向佛法時，內意上則是已接受皈依。

當皈依「佛」之後，則再也不向外道的神，如梵天、遍入天等創造之神皈依。《律儀經》：「有情因畏懼故，皈依於世間的神，山、水、地等。」但這皆非究竟的皈依。究竟的皈依是向三寶皈依。最究竟的皈依則是皈依自身本具的如來藏種性。

探究我們為什麼會畏懼，其實是因為我們對「我」及「我所」的強烈執著。因為有我，就有執持的生命，害怕被傷害等的各種恐懼因此而生。但我們須要了解，當死亡接近時，身體終需捨棄。若理解佛法、現證本初如來藏基礎、已離開我執的行者，則無有恐懼。死亡來臨時，因已離二障，死亡時即可解脫。

凡夫向山、水、等神祇皈依祈求，其實是錯誤的。我們觀察一切眾生，即可以知道人道是福德最厚的眾生；如果反而向福德比我們低的餓鬼道皈依—這是上品向下品皈依。

當皈依「法」之後，應捨棄對一切眾生的傷害，因法講的是悲心。如果沒有法，則無法了解三寶的根本意義。不了解法義，便會對「我」及「我所」產生強烈的執著，例如使用我的權力，又害怕失去權力等，不論個人或社會都因此衍生種種問題。所以，當我們對法有一個程度的了解時，即使在人世間，也可因此而了解彼此的重要性，而和平相處。此外，《指鬘請問經》中，佛云：「文殊，應知一切眾生皆是我們的父母或兄弟姐妹，一切眾生皆具如來體性，不應傷害。」

當皈依「僧」之後，則不再跟隨外道顛倒邪見。因為跟隨外道之初，可能不喜歡他們的行為，但時間久了，則可能覺得也沒什麼不好；再經過他人的影響之後，也開始跟隨。所以不應該跟隨外道，不是完全不接觸，而是時間久了，容易受影響。

蒙格賢女是佛弟子的女兒，長大後，印度南方有人要迎娶她。她父親便請示佛陀，佛陀依遍智的力量觀察後，告訴說：「你的女兒嫁到那裡將有很大的利益，會種下解脫的種子。」於是賢女便嫁到南印度。

賢女本身非常賢慧，出嫁後對老人尊敬，對小孩、鄰居也很好，當地的人都非常喜歡她。可是，她並不是很快樂。族人問她：「我們擁有一切，衣食不缺，你為什麼不高興？」賢女說：「不是你們對我不好或有何缺乏，我只是

感到悲傷，因為你們沒有田。」族人說：「我們家族多的是田。」賢女說：「我指的是福德之田。」族人說：「我們也有福德之田。」於是，他們請來自己所信仰的外道與瑜珈士，進行供養。

賢女則說：「這雖然可做為福德之田，但仍不夠圓滿」。族人便問：「你的福德田是什麼？你也可以迎請自己的福德田。」賢女便將整個家族地方灑淨、塗香。地方人士不解為什麼要弄那麼大的地，還說家裡不夠容納，不知她要請多少人。賢女告訴他們，這地方對所要迎請的福德田不夠。地方人士又問：多久會到？賢女答：「以三摩定的禪定神通而來，瞬間可到。」語畢，至屋頂上誠信祈請並唸誦：「迎請佛陀，一切無餘眾生怙佑主，請求降臨於此。」。

此時，佛陀說：「賢女正在迎請我們，降服南印度外道的時間已到。凡有神通的，都應去那裏接受供養。」佛陀便與各徒眾示現神通而降，羅喉羅示現國王相及眷眾圍繞，阿難騎龍，也有騎虎或獅子等。整個地方出現彩虹，降下鮮花等。

賢女擔心食物不夠供養，但佛陀以三摩定的力量，使之成為無漏之食。因佛陀等示現神通降臨，攝受整個地方的人成為佛弟子。賢女依於誠信的力量，迎請到佛陀。這也表達賢女雖與外道而居，但其心不變，依於皈依三寶的力量，不為外道所染。

在西藏，密勒日巴大師也曾示現類似的故事。在雪山阿豁地方，有一個大圓滿的行者，在山洞中修行。當他聽到密勒日巴大師的名字後，即敲鼓迎請，並請求成就瑜珈士示現神通降臨。密勒日巴依耳神通聽到後，告訴弟子激光：「有人在迎請我，你可抓住我袈裟的一角，可隨我一起去。」隨即前往接受供養，並用神通示現「啊」字。

向僧寶皈依〈僧寶包括友伴，助友，週圍的朋友〉是非常的重要。依於下等友伴，他們

一開始可能都展現好的一面，但逐漸地將我們帶向壞的方向。依於中等友伴，也不會往上或往下，影響不大。若是上等友伴，能開顯給予我們智慧，使我們智慧增長。所以依止的友伴，必需戒律清淨，自心已達寂靜，且具廣大世間的智慧。

止貢噶舉傳承的「戒印無別」所強調的是：調伏己心，戒律方才清淨。一切煩惱皆出自於心，若心尚未調伏，而只注重外表的規律，則只是外表的戒律清淨。當能調服己心，內在戒律清淨，大印也同時證得。修證需要依次第而上，只是聽聞，也只是思惟之見而已。

對外在一切代表佛的畫像、塑像，都應視為佛的化現。若有這樣誠信的認知，將累積無量功德。根據經典：「若是內心十分誠信，為一切眾生而供花頂禮，即使僅是一盞油燈，所累積的功德亦是無量。」依過去佈施的力量，使今生財富圓滿，今生亦應如是無量的佈施。

過去有南北兩個國家，南方國度常有飢荒、天災、火災，而北方國度則非常富裕吉祥圓滿。南方的國家就請示卜卦，以曆算算出北方有一個湖，湖中有一菩薩轉世的龍王，因此北方國家比較富裕。南方國家便問：「如何可以抓到龍王？或有什麼寶物可使國家富饒？」得到的答案是可以做到，派咒士諸伽滴去，可能可以抓到龍王。於是南方國王給咒士許多錢財，請他捕捉龍王。之後，咒士在湖四週插上檀香木的鐮，開始唸咒。因咒士咒語的力量，龍王在將不得不現身之際，看到一位獵人。龍王允諾獵人若用箭將咒士射死，將給予獵人所許的一切。於是獵人射死咒士，但同時龍王也消失不見。後來獵人將此事告訴住在湖邊的仙人，仙人告訴他：「龍王的寶物中有一個如意繩套的寶物一定要得手。」

於是獵人在湖邊不停地呼叫龍王，龍王出現後，獵人便向龍王要如意繩套。龍王告訴獵人：「如意繩套是用來是保護自己不為金翅鳥所擾，但既然允諾只好給予，請善加保藏。」獵人不知道如何使用繩套，於是再找仙人。仙

人便說：「梵天仙女們會在一定時間下到凡間，仙女中最漂亮的奪魂女，若用如意繩套住她，她就再也飛不回去。」

時至十五，仙女們在湖裡戲水。獵人突然出現將奪魂女套住。仙女奪魂女便告訴獵人，不要觸碰她的身體。獵人心想：若是獻給國王，或是賣給富人，應可得到許多錢財。於是獵人就抓著仙女上路。在路上，他們碰到洛桑王子。獵人當場被王子的威儀震懾，害怕若是賣給王子，可能會使自己有生命危險，所以就將仙女獻給王子。

王子得到奪魂女後，回到家鄉，彼此非常相愛。之後，王子的國家被他國入侵，發生戰事，但王子因為太愛妻子，不願去打仗。最後，國王警告他，若再不去打仗，他們的國家可能滅亡，王子才上戰場。可是王子也擔心，仙女沒有如意繩套套住，可能會飛走。所以，王子將繩套交給皇后，並交待除非仙女有生命危險，否則不可將繩套解開。但王子在外打仗時，有一大臣隱約知道奪魂女是被繩套控制住的仙女，而是想要奪取奪魂女，控制王室。於是策畫謀反，最後威脅到奪魂女的生命，皇后不得不解開繩套，奪魂女因此飛回天界。

在奪魂女飛回天界之前，請湖邊的仙人轉告王子，她不得不離開，並請王子不要追到天界，因為王子會因此承受很多苦。王子知道後仍堅持前往，一路上遭遇許多野獸等障礙，但他也依於自己福德的力量一一征服，最後終於到達天界。

王子到天界後，碰到一位正在打水的侍女，便向侍女打聽奪魂女的下落。侍女告訴王子，奪魂女已回來，但因長期待在人間，身上的人味太重，必須清洗，她打水正是為了給奪魂女沐浴。於是王子把他的戒指扔到水桶裡，奪魂女因而知道王子已到天界。奪魂女向她的國王父親請求見王子。國王回答：「那要將王子切割成百塊。」奪魂女告訴父親：「王子在人間是很有福德，不可就此斷言。」並請求允許二

人在一起。後來國王同意了，王子與奪魂女從此一起生活。之後，洛桑王子回到他的國度。他確實是一個福德圓滿之人：在世時，他處所的大門連門閂都沒有，門永遠是敞開著，無限量的佈施，所以人稱他為無限量佈施之王。在一個佛陀的偈誦中有提及，洛桑王子是佛陀的過去生。當時他的太太則是奪魂女的轉世。

這個故事告訴我們：若累積無量福德資糧，即便有難以達成之事，也可以成辦，一如洛桑王子得到仙女。但如果只是思惟，不付諸行動，則不可能成辦任何事情。我們應恆常累積自己的福德資糧，切勿累積不利於福德資糧的業。如同獵人所累積的業，就是不具福德資糧的業，即便他殺死咒士，得到奪魂女，也是無法保有。

【問答錄】

問：法身或如來藏是否就是原始的智慧？雖不能以存在於空間時間來形容，但可否說除此之外，一切皆是無常？

答：一切有為法皆無常。法身或如來藏是無為法，超離常與無常。

問：如來藏是否真實存在？我們的意識有可能〈與此真實接觸嗎〉？

答：阿賴耶清淨時是如來藏，不清淨時是阿賴耶識。阿賴耶識依於我執，而生染污識〈第七識〉，其他五識再隨之而生。從本體來講，意識不可能與阿賴耶本體有連繫。因為意識是粗重之體，只有將意識清淨到最細微時，才可能回歸到阿賴耶的本體。

問：阿賴耶與如來藏本來是相連的，但是因為垢染的關係，所以看不見相連嗎？

答：在理解本體時，只是理上了解而已，還沒有如實達證，這二者之差別，最重要的是修證。你的智慧很高，如果不是以意識去尋找，而是往內證上去修證，可能就可以達到本來面目。

修證中陰言教解脫道之明燈日常課頌祈請文

無餘三寶總體上師尊	虔誠恭敬猛烈悲呼汝	懇請大悲迅速照見之	極怖中陰險隘祈救護
有為無常自性真實現	決斷出生終歸死亡際	實有身體如幻無常性	祈請上師慈眼悲憫之
壽限將盡四大力衰時	藥已無效飲食亦難嚥	身心離異逝相出現時	祈請加持此生離貪執
無有常駐定斷必死亡	若復仍具求生欲念想	欺瞞自身必成大禍害	祈請加持死亡成道用
業氣混亂力令自身內	頂輪喉輪心輪臍密輪	五輪脈結分解毀力故	祈願疼痛自然能止息
等住氣亂胃火不消食	持命氣亂意識不清晰	下行氣亂大小淨失控	祈願辨別氣力衰敗徵
遍行氣散身體難行動	彼時決斷定死願無悔	實執之身初由四大生	未至四大逐一融入亡
外內密顯種種徵兆象	憶念上師祈願能辨別	地大融水外徵體力散	內徵意識昏沉並愚鈍
密徵所見仿若陽焰現	因憶師故祈願覺未散	水大融火外徵鼻涕痰	微吸乾燥故而斷言行
意識恍惚密徵如煙霧	朦朧現狀祈願能辨別	火大融風外徵體溫降	內徵五根迷亂不識人
密徵心識猶如螢火蟲	時明時暗祈願能辨別	風大融識徵兆外氣斷	內徵迷亂顯現種種境
密徵明覺仿若燈熾燃	彼時祈願憶念遷識法	識融空大外徵六入滅	頂輪白分菩提向下降
臍輪紅分菩提上升間	意識迷黯祈願能辨別	二分菩提上下值遇緣	自心故顯紅白黯黑道
寂滅三毒自性八十念	顯增得光祈願能辨別	紅白心氣匯聚中脈故	本初清淨如來藏體性
無垢光明本基之法身	真實現前祈願能辨別	修證力弱未能解脫者	內氣中斷法性中陰現
身心離異聲光影像三	自顯遍滿空界願能辨	虹光明點圓光與光道	寂靜忿怒尊眾皆現起
不懼諸現法性本音響	祈願辨別本覺法性智	煩惱業重故未解脫者	輪迴中陰四種恐怖聲
不定六徵淒慘三險隘	皆幻無實祈願能辨別	憶念上師認清死亡相	所示教言口訣得定解
未入不淨輪迴胎生道	祈願趣往蓮花光淨土	總之於諸一切時地中	皆因無數念想而壞損
無異蓮師根本上師前	剎那不散祈願能專注	師意於己心性成無別	本覺法身已證無動搖
	願力悲心化身等虛空	成辦有情皆置勝菩提	

此《臨終中陰言教甚深精要祈請文》，由領主丹珍多傑和敏珠寧波二人敦請之故，直貢巴納措讓卓〈萬象自解〉著此根本偈。若平時未牢記在心，臨終徒遺教言、文字無益於己，是故為作為恆修祈禱發願文之方式而書。本頌為攝要短文，若難窺其義，應詳閱《中陰聞即解脫》等教言，以及本人特別所著之《中陰總義・正念明鏡》，必能了解。敬安校譯

堪千尼瑪江稱西行問答錄(1)

摘自堪千尼瑪江稱 2012 年 7 月訪問美國岡波巴中心與中心弟子的問答

堪千尼瑪江稱：今天諸位有任何問題都可以提出，我個人將盡其所能地回答。通常這種形式的問答，發問者要儘量將問題提出，回答者則儘量將問題回答清楚，以消除大家的疑惑。各位大多是修習很久的老弟子，這些年來在朗欽加布仁波切、敬安仁波切和堪布天津尼瑪的教導下，應是非常有經驗和學問的學生，所以我個人可能沒辦法完全解除各位的疑惑。從一方面說，大家可能已經學習得很好，早已解決所有的疑惑與問題；但另一方面來說，學習時間的長短不代表學習的成效。例如有些中心只著重靜坐，而輕忽佛學理論的教導，所以弟子對佛學方面的知見可能相對的匱乏。朗欽加布仁波切是一位非常具德的上師，他經常強調學習佛法的次第要如《俱舍論》所述：首先皈依並受別解脫戒等的基本戒律；其次應聞思修。我相信岡波巴中心的弟子在朗欽加布仁波切的教導下，應是聞思修三者並重、修習經驗豐富。

現今在世界各地的佛教中心，有許多上師傳授口訣、儀軌，灌頂，也有許多法會，這是非常好的現象。但真正聽聞印度論著如《六莊嚴》的中心並不多見。我看到中心的桌上有《入中論》的註釋本，相信中心正在教授、研討《入中論》，所以更確定中心在學習佛法上的方向正確無誤，感到非常高興。

整體來說，直貢噶舉的法脈有許多具格的上師和堪布，不論是印度大師的論著或修行的口訣，都是始於金剛總持以來無間斷的法脈傳承，尤其是朗欽加布仁波切。各位應該都知道，仁波切到傳印度傳的法，特別是密續方面極其深奧的法門，都能夠解釋得清楚詳盡，是直貢傳承中獨一無二的具格上師。諸位能跟隨這樣的上師學習，因緣非常殊勝。大家應心生歡喜

地將朗欽加布仁波切所傳述的法，儘量如實地修持，而不只是聽聞。

今天講述或聽聞佛法，聽者應儘量認真地聽，並提出心中的疑惑讓說法者解答。說法者也不該為了迎合學生，而說聽者想聽的內容。更重要的是應該把佛法的內容透過自己的解釋讓大家能夠理解，而不是為了不使學生感到乏味，盡講故事。講述、說法不能只為了打發時間，或依學生的興趣來說。學習佛法主要是為了改變自己的心，驅除煩惱，讓正念生起。因為我們的心識一直相續不滅，所以今天疑惑消除後，不只對此生有益，甚至對來生也有助益，故請大家儘量提問。

問：堪布提到《俱舍論》講述學習佛法是在戒律的基礎上修習。這是我們常講「戒、定、慧」這三個步驟嗎？「慧」會影響「定」，「定」會影響「戒」嗎？另外，持小乘的戒律能得到大乘的定嗎？而修小乘的定能得到大乘的慧嗎？

答：這涵蓋兩個問題。首先是次第，次第有二種：一種是先持戒，再依在戒律的基礎生起禪定；在定上有了一定的基礎，再分辨一切萬法真相。這是鈍根修行者修持的次第。但也有如《中觀莊嚴論》講述的另外一種次第：首先以智慧分析萬法的真相，正見生起後再修習禪定；禪定後再持守戒律。這是利根修行者修持的次第。在《一意》裡也提到：「有首斷所知障者，亦有首修慧學者。」意思是有先修戒再修定再修慧。但也有智慧較高者先修慧再修定再修戒。

其次，如果我們以基礎來解釋，《一意》裡有提到，小乘的別解脫戒是共同乘的戒。為什麼這樣說呢？因為從皈依戒到圓滿的比丘戒，不論是入小乘道或入大乘道，皆是以別解脫戒為基礎。聲聞、圓覺要持這個戒，大乘行者也要持這個戒，所以我們稱別解脫戒為共同乘的戒。

如果我們首先持共同的別解脫戒，之後再生起殊勝菩提心的話，這個戒也成為大乘的戒，因此也可以生起大乘的定和慧。岡波巴大師的《解脫莊嚴論》提到：「生起行菩提心要依止願菩提心，而要生起願菩提心則必須以別解脫戒為基礎。」所以別解脫戒可以說是發菩提心的基礎。阿底峽尊者的《菩提燈次第廣論》也說：「在別解脫戒的基礎上才能生起菩提心，除此以外，別無其他。」所以七種別解脫戒是成為發菩提心、持菩薩戒首要條件。

阿底峽尊者所說的話，有些教派認為是以唯識派的宗見解釋，有些則認為是以中觀派解釋。但我們依《一意》的觀點來看，這並非中觀或唯識的區別—若要生起殊勝的菩提心，至少必須要有皈依戒的基礎。

問：證果是非常艱難的過程，我們所學習的頗瓦法是一種方便，也可以得到解脫，可是這種解脫是證果的解脫嗎？它與證果有區別嗎？

答：依著頗瓦，所生的果是往生極樂淨土，它就是到極樂淨土。但到達極樂淨土後，並不是不必修道就能立即證得最究竟的果位。生於極樂淨土可以保證我們不會再輪迴於六道之中，但是我們仍然必須持續地修持，才能夠證得真正究竟的果位。如果依其他道次第的修法，不用頗瓦，可以慢慢地修持，例如修持密乘的即身成佛，才是究竟的佛果。

問：在極樂淨土的修行是在定中證悟嗎？在極樂淨土的修行是什麼？

答：極樂淨土的修行並不完全是禪定，它有入定與出定的修持，是大乘的道次第修持。在極樂淨土修行的主要區別是，我們遠離了在世間對五蘊的執著；因為沒有執著，故可以迅速地成就。

頗瓦其實有許多種，所證得的果也不同。它有道次第，果位也有的區別，我們聽起來好像差不多，但內容其實不盡相同。頗瓦中最殊勝的是「法身頗瓦」，法身頗瓦的解脫與完全證悟相同。我們一生修大手印、大圓滿的目的，就是透過此生的修持，在中陰時得到現證，得到的證果與法身的證果沒有區別。

簡單地說，頗瓦可分為世俗和勝義二種。世俗的頗瓦又稱為「依止瑜伽師頗瓦」，也就是依止他人的頗瓦。這就是在臨終前，由頗瓦修持非常好的上師在我們面前，講述如何觀想頗瓦的次第，讓我們依次跟隨，所以臨終者能依循上師的教授，而能證得極樂淨土。因緣殊勝者，也有可能因此證得金剛種持的佛果位。

殊勝的勝義頗瓦，則不依他人。行者一生實修頗瓦法，所以在臨終時能將自己的意識與上師無二無別地遷移至與金剛總持無二無別的意識，這是上等根器者的修持。根器較鈍者一生也修持頗瓦者，雖然在臨終時未能證得金剛種持的果位，但當中陰法性光明生起時，因生前對於法性光明不斷的修持，所以可得證法性光明成就。法性光明的時間長短不一，例如擠牛奶的時間對我們來說好像是比較長，但對中陰的眾生來說則非常短促。所以在這段很短的時間，我們可透過平常的修持而能證悟法性光明，也是屬於殊勝的頗瓦。

問：就修持頗瓦的道次第來看，如果修行得力而能夠到淨土，那是不是已經「見道」？

答：往生到極樂淨土並不一定是聖者，如果證得「見道」位就已經是聖者。往生極樂淨

土祈願文裡也提到，有很多凡夫帶業或疑惑，當往生到極樂淨土時，即生到蓮花中被蓮花包著，但可以聽到外面阿彌陀佛的講經說法。所以往生極樂淨土並不一定是聖者，但更多的是凡夫。

問：凡夫一旦進入極樂淨土就不會再輪迴六道了嗎？他會退轉嗎？

答：一旦進入極樂淨土就得免於六道輪迴。雖然不會像我們欲界的眾生一樣有苦苦、壞苦，但直到證得佛陀果位之前，仍然有行苦。他們不僅不會退轉，而且只會增進。但是當我們分輪涅二邊時就矛盾了，他既不是六道輪迴、也不是涅槃，而是介於中間，但是絕不會退轉至六道之中。故於其中繼續學習，最後終將成就。這是阿彌陀佛的悲願力。

阿彌陀佛過去看到只有證得聖者果位者才能去各種淨土，所以以祂的悲心與願力形成極樂淨土，讓有信有願的凡夫眾生也能在未解脫前，來到祂的極樂淨土，脫離煩惱繼續修行。因此我們可以斷定極樂淨土的很多眾生都是凡夫。為什麼說極樂淨土

不是六道呢？因為在極樂淨土不須承受六道中的苦苦、壞苦。為什麼沒解脫呢？因為他還沒有斷盡所知障和煩惱障，還未到達聖者的果位。

問：在顯教描述淨土的部分有提到，帶業往生至淨土會進入九層不同的蓮花位階，直至解脫為止。在藏傳佛教有這樣的說法嗎？

答：我們可以用一個整體的方式解釋極樂淨土。總的方面來說他是如何的莊嚴，有各式各樣的情景，但並不是每個往生的人所見到的都是一樣。所有往生淨土的眾生各有不同層次的業力障礙，因為自己的業力、習氣、願力，所顯現的淨土就有所不同。但我個人沒聽過九品蓮花的說法。

問：能否解釋藥師佛咒語的全部意思？

答：一般本尊的咒語都是用梵文原來的字音，這並不是西藏的大譯師們不會翻譯這些咒語，而是如果我們用咒語原來梵文的音念誦，它成就的速度和加持的力量都會比較快比較大。當然你了解咒語的意思也很好，但念誦時用梵音更好。

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切於 2014 年 8 月親臨新落成之札西確林尼寺，開光圓滿；並至龍噶寺等地傳法、灌頂。
- 朗欽加布仁波切於 2014 年 6 月在台北進行施身法灌頂與教授，並於 10 月於台中智慧禪林主法施身法閉關圓滿。請見封面照片集錦。
- 敬安仁波切於 2014 年 6 月在台北中心授課，繼續教授《密乘總義》；仁波切所翻譯的《依止大吉祥尊者噶譯師上師供養》即將校對完成、付梓，供弟子未來共修之用。
- 堪千尼瑪江稱於 2014 年 6 月至 10 月在台北中心授課，教授《岡波巴解脫莊嚴寶鬘》、《寶性論》。
- 堪布天津尼瑪於 2014 年 9 月至 12 月在台北中心授課，教授《入菩薩行論》與《中觀四百論》。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德



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

132

聖菩提心乃上師 遮止一切不應行
增上意樂悉得生 利他心要使執持

132

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚན་སྟོབ་དཔོན་ཏེ། བྱ་བ་མིན་ལས་ཡོངས་སུ་སྒྲིག།
ལྷག་པའི་བསམ་པ་ཀྱན་ནས་སྦྱང། གཤམ་པན་སྡིང་པོ་འཛིན་དུ་འཇུག།

133

皈依以及發心後 積聚福智二資糧
為何吾等未能證 無上殊勝菩提心

133

སྐབས་འགོ་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྦྱང་ཅིང་། བསོད་ནམས་ཡེ་ཤེས་ཚྭས་སྒྲངས་ནས།
ཀྱན་ནས་སྒྲ་ན་མེད་པ་ཡི། བྱང་ཆུབ་འཕྲོ་ན་ཅི་མ་རུང་། །

134

聖菩提心乃應護 應以隨念而護持
應以正知而護持 應以鄭重而護持

134

བྱང་སེམས་བསྐྱང་བྱའི་མཚན་ཡིན་ཕྱིར། བྱང་སེམས་དན་པས་བསྐྱང་བར་བྱ།
བྱང་སེམས་ཤེས་བཞིན་གྱིས་བསྐྱང་བྱ། བྱང་སེམས་བག་ཡོད་གྱིས་བསྐྱང་བྱ།

135

百瓣蓮花菩提心 綻放之時縱未招
心思但為尋蜜故 蜜蜂眾生自然集

135

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་འདབ་བརྒྱ་པ། ཀྱན་ནས་བཞད་ན་མ་བོས་ཀྱང་།
མ་རྩུ་དོན་དུ་གཉེར་བའི་སྟོན། འགོ་བའི་བྱང་བ་ངང་གིས་འདུ།

136

殊勝珍貴菩提心 使身行止合於法
使語行止合於法 使意行止合於法

136

རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚན་གིས། ལུས་ཀྱི་བྱ་བ་ཚས་མཐུན་བྱེད།
ངག་གི་བྱ་བ་ཚས་མཐུན་བྱེད། ཡིད་ཀྱི་བྱ་བ་ཚས་མཐུན་བྱེད།

137

以菩薩菩提心力 縱使野獸現於前
嗔恨心念亦得息 彼此斷惡成友朋

137

རྒྱལ་བའི་སྐས་ཀྱི་བྱང་སེམས་མཐུས། འབྲུ་ན་འཁོད་པའི་དུད་འགོ་དང་།
ཁྲོ་བའི་སེམས་པ་རབ་ཞི་སྟེ། བཅས་ཚུན་གཞོད་ལྷངས་མཛའ་བས་འཆིང་།

138

喜悅聖乘菩提心 即是樂於具足彼
喜悅聞嗅於香味 即是樂於聖檀木

138

ཐེག་མཚན་བྱང་སེམས་ལ་དགའ་བ། བྱང་ཆུབ་སེམས་དང་ཐུན་ལ་དགའ།
བསུང་ཞིམ་ལ་དགའ་ཅོམས་ཀྱི། རྫོན་པ་མཚན་ལ་རབ་ཏུ་དགའ།

報告堪布

堪布天津尼瑪於【中華直貢噶舉大手印五具佛學會】教授《正法一意金剛語》
弟子學習心得報告

《正法一意金剛語一百五十偈》內容共七品：〈一〉法輪攝要，〈二〉普利緣起攝要，〈三〉分別解脫戒攝要，〈四〉菩薩戒攝要，〈五〉密咒持明攝要，〈六〉見修行攝要，〈七〉佛果攝要。

論提：第三品分別解脫戒的第十三偈頌：「法王為全眾生而遮止」。

【直貢法王 昆秋仁欽】偈頌體：法王為全眾生而遮止

為利一切遍滿虛空有情之故，於初生起菩提心，繼而累積二資糧，終得證佛果轉動法輪之法王，猶如貧母養兒，良醫治病，智王立法，符合弟子心量。為一切眾生或眾生共通之處而宣說善惡取捨之遮戒。因此《指鬘經》說：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

【近侍 喜喇迴內】：

〈一〉 自宗主張：遮戒是為六道一切有情眾生而說的遮戒，並不是特別為佛教的居士所受的居士戒，或比丘戒的而設。

〈二〉 他宗主張：遮戒是為比丘和居士而做的遮戒。

吳麗珠：【自己同意自宗說法】

所有的一切惡行是所有眾生應該斷除的，因為任何眾生若造下惡行必會受惡苦，這是因果本來的道理。譬如一個人偷錢或殺人，不會因為他沒有受比丘戒或居士戒就不必受法律制裁，任何人偷錢或殺人都要受法律制裁，所以所有眾生都應遮止偷盜和殺生。又譬如喝酒不因為受戒才有過失，而是沒受戒喝酒本身也有過失，因為喝酒會產生異熟的果報。任何人都一樣，不會因為守戒，或喝酒不會醉。任何人喝酒都會醉，也因此造下一些惡業；都會放逸，而放逸本身是天子魔。所以任何人都一樣，所有眾生都要遮止飲酒。

所有的戒律，不論是遮戒或是自性罪，本來即是如此，所以法王釋迦牟尼佛為所有眾生遮止一切惡，而不是為某一位眾生說這個可以做那個不可以做。譬如有些經書在之首呼喚一個弟子的名字，「須菩提，諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，看似佛為須菩提開示，實際上佛是為所有眾生講述。所以當我們聽到「須菩提，諸惡莫作」時，指的是所有眾生不能做壞事，而不是專指須菩提。同樣的道理，當佛開示法的時候，並不是專門為某一個人講解，而是針對所有的眾生。佛只是在前面叫了一個名字，或以這個人做例子，然後告訴大家這個道理。

《指鬘經》提到：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，「諸惡莫作」就是指任何惡業都不該做，均應斷除遮止。

札西確林尼寺(བཅུན་དགོན་བཀྲ་ཤིས་ཚས་གླིང་།)開光記

Alex Hu

前奏曲—西寧、玉樹、囊謙

我們的大家長朗欽加布仁波切，位於青海囊謙縣噶羊鄉的寺廟—噶札西寺，為了提供尼眾有的安心、穩定的修行處所，在附近山腰吉祥風水地，興建札西確林尼姑寺。2014年8月20日是尼寺的吉祥開光日，由朗欽加布仁波切主持。台北及台中的師兄們，先後分兩批，提前一週，於8/10日左右搭機前往青海。而紐澤西尼瑪堪布則是一個多月前就已前往青海探親，在玉樹與我們會合。

我是隨蘇媽媽、Debbie、與 Jackie 這一批於8/10從桃園機場出發，上海轉機時出了個小插曲，Jackie 的行李有託運參贊開光的法物，經過上海轉機過 X 光時被留置，但大家沒注意廣播，直到登機時才知道需要去行李處拆箱，差一點就要留在機場過夜。幸好經 Debbie 與 Jackie 趕去解釋，才順利放行，沒耽誤到去西寧的飛機。

在西寧，除了石道尊夫婦、拉旺喇嘛，小張與林瑞、之烜等弟子，都借宿在耶喜老師親戚家，一共十多人，受到耶喜老師兄弟們的親切照顧。西寧海拔 2,295 公尺，不算太高，正好調整高山反應，12 日前所有人都要搭機去到海拔 3700 公尺的玉樹，與接機的康巴鄉親們會合。

託朗欽加布仁波切的福，在玉樹巴塘機場盛大歡迎場面後，我們被迎接到不遠處的巴塘草原，真正盛大的接風儀式在此展開。朗欽加布仁波切相當高興，氣色很好，我們也感受到鄉親的熱情，不停的端出各種藏式美食點心，招待我們這群漢族的隨行弟子。藏式點心，包括人參果加優格，糌粑加奶酪渣，手抓牦牛肉，

烤麵餅，麻花等，還有各種平地的水果、零食。這些點心飲食，一路上都是不缺乏的，也真的要謝謝安排行程的老師、喇嘛們周詳貼心的準備，除了這一切，還有對不習慣藏式飲食的弟子，備有飯菜，讓我們一路上飲食不成問題，能專心調理高山反應。

接風儀式是在帳篷中進行，因為仁波切的鄉親多屬康巴牧民，故帳篷是最自然現成。另外還有不少穿著傳統華麗服飾的康巴漢子與婦女，康巴服飾素以華貴著稱，全副穿戴起來像是會走路的珠寶店，平時並不常見，仁波切這次回鄉算特殊場合，我們也才有機會得見。對於習慣於農業社會的漢族弟子來說，這些藏族服飾、飲食、居住，都是感覺非常新鮮且印象深刻的。

玉樹在 2010 大地震後，震毀的舊城區已不復見，眼見已是全新樣貌。仁波切在玉樹並未久留，去市區拜訪一位老朋友後，回郊外的帳篷用過午餐，便立即出發前往 160 公里以南的囊謙，囊謙縣也是尼瑪堪布、耶喜老師等許多師友喇嘛的老家。

由於仁波切自上次 2011 年來訪年至今，家鄉有不少老人相繼生病或過世，所以仁波切這次回來，特別抽時間馬不停蹄在玉樹、囊謙拜訪這些家庭，替他們加持或超渡，幾乎沒有休息，而我們則在這兩天自由活動，同蘇媽、小張等，巡禮了囊謙附近蓮師聖地、噶千仁波切的噶爾寺，並在噶爾寺看到了噶千仁波切第一世—噶爾祿東讚護送文成公主時從五台山帶回的法輪。還巡禮了噶爾尼寺、蓮師弟子的長壽佛塔聖地。噶爾寺期間也謁見了尊貴的噶爾明久仁波切(མགའ་མེ་འགྲུར་ལེན་པ་ཆེ།)，並受到台北來的南卓仁波切的照顧，他稍後會參加噶羊鄉尼寺的開

光。我們一行人在噶爾寺尼寺叨擾了一晚，之後又回到囊謙，在楚稱喇嘛與尼瑪堪布家受招待晚餐，非常感謝他們的好客與熱情。

在囊謙停留兩日後，大隊人馬分成數輛SUV，出發前往 160 公里外的山裡的噶羊鄉。這段路是崎嶇山路，因為這一陣子氣候反常，一路上直下雨，山路及土石流，造成一定的風險，好在雖然有風雨，山頂垭口甚至還飄夏季雪，但是都沒有太大影響，順利平安的度過。

沿路經過兩個重點，一是吉尼賽鄉然察大峽谷峭壁頂上的宗郭寺，此處有朗欽加布仁波切前世噶羅札譯師圓寂的老式舍利塔，以及薩迦初祖薩千貢噶寧波的衣冠白塔。仁波切在此帶領大家修法，並做了廣大供養。

另一個重點，是達那寺〈馬耳寺〉，達那寺是收藏格薩爾王文物最多之寺，我們託仁波切的福，得一窺馬爾巴譯師自印度攜回的釋迦佛像，及格薩爾王出供養金汁寫就的大般若經。寺對面皚皚雪山頂附近，有格薩爾王國三十大大將軍靈塔，聽說不久前靈塔遭竊，損失珍貴文物。

札西確林尼寺

8/16 日到達仁波切的寺廟噶札西寺，自然是盛大歡迎場面，依古禮先在村前數公里處接風洗塵，村民們開車或騎馬，右繞貴客仁波切數匝，以示吉祥歡迎，於接風帳棚內稍事飲食點心後，才正式入村。比起上回仁波切回來不同的是，這天天氣不錯，沒有下雨，迎接的人山人海，絡繹於途。仁波切於大殿昇座修法，並為闊別已久的村民們加持祝福。廟方由大總管桑巴老師帶頭獻供。桑巴老師也會在未來日子裡，總管噶札西寺與札西確林尼寺的事物。我們隨行弟子，會在此休息兩天，19 號開始預演。因為已四日未洗澡，拉旺提議、小張、林瑞、之烜，及楚稱喇嘛等，去野餐洗溫泉，泉水是鐵質碳酸泉，水微甜，像汽水，水溫不高。楚稱則從廚房帶了旄牛肉，在河邊生灶，以旄牛糞為柴火，拾附近層岩石片為板，撒上噶羊

鄉特產紅鹽，烤起了旄牛排，並取河水煮蔬菜湯。

這次的開光分為三天，19 日預演，20 日新廟落成開門、21 日佛像開光。尼寺座落在山腰平緩處，前俯視河谷，及噶捷(ཀའ་རྟེན་)神山，乃風水寶地，這塊地聽說主要是楚稱喇嘛的家族的牧場劃出來的，山勢圓緩，綠意盎然。仁波切這次開光，巴公祖古(པ་མ་རྒྱལ་མཆོག་)一直隨侍在側。

尼寺周圍，早已搭起不少的帳篷，包括大廚房、觀禮居民帳篷以及貴賓休息帳篷。預演就是簡化過程，照表操課先走一遍。仁波切與預演這天，先在尼寺大殿，接受阿尼們的吉祥歡迎及獻賀詞。預演日天氣很好，預演很順利結束，大家就在附近爬爬山，仁波切當日就住在尼寺。

8/20 是尼寺落成的開門典禮，參與的貴賓，有南卓仁波切，洛千仁波切(ལོ་མཚོ་རིན་པོ་ཆེ་)，拉千欽多札西活佛(ལྷ་མཚན་ཐུག་རྟེན་པ་ལྷ་ཤེས་)，倉薩洛竹仁謙活佛(ཚང་ལགས་རྩོད་གཞུང་རིན་ཆེན་)，巴公祖古。開光法會分上下午，上午的前半段是誦經，吉祥加持，後半段開始，由施主們獻禮。台灣的施主由蘇媽代表獻供，大陸施主由喇嘛噶瑪的弟子做代表，其餘當地居民施主則魚貫排隊，大包小包的，將獻禮一件件扛著至法座前向朗欽加布仁波切獻供，獻供之禮物極多，過程相當久。

開光典禮的下午，則是村民歡慶同樂，在寺旁的草坪上舉行。因為康巴人素有「會講話就會唱歌，會走路就會跳舞」的民族特性，所以唱歌跳舞的歡樂節目是必不可少的。節目首先由噶羊鄉寄宿學校的老師，帶領小學同學們來唱歌跳舞，中間穿插村民同鄉們唱歌，年紀很小的朋友，都唱得像個大明星一樣，有模有樣的。像寺廟開光這種廟會大節慶，不是天天都有，加上還有同樂會，所以附近居民真的是扶老攜幼，搭帳篷夜宿廟旁來參加，特別是小朋友最開心，還能吃到很多平時吃不到的糖果、零食，節目一邊進行，他們也一邊在

場邊跑跳。故雖然下午開始下雨，慶祝會照常進行，大家興致高昂。

8/21 是開光典禮第二天，由於前一日大雨，泥土石流，將路基沖毀，遠道來慶賀的仁波切、祖古等貴賓臨時租借的便道，兩日的路過權利於今日到期，昨日下午貴賓們就已提前回去了，所以台灣來的弟子們行程有變，特別是耶喜老師台中中心的弟子們，還有美玲、Debbie、蘇媽，都必須早上提前離開噶羊，拖過今日就無馬路可走了，故不能參加今日的儀式。

這天主要是延續昨日佛像開光，由朗欽加布親自主法，開光修法完畢後，舉行了皈依法會，皈依人潮非常踴躍，由於仁波切要一位位的象徵性剃髮，剪取數縷髮絲，故時間進行甚久。

札西確林尼寺開光完成後，台灣弟子剩我們一行五人：拉旺喇嘛、小張、林瑞、之烜，

在噶札西寺尚要續待一週，這幾天的重點是：噶札西寺修闍曼德迦護法、山頂放天馬。雖然這是我們在噶札西寺活動的尾聲，但是之後我們還會陪同仁波切前往龍噶寺，在那兒還有祭祖、法會等一連串活動，一直停留到 9/9，由於本文篇幅關係，只能介紹噶札西寺與札西確林尼寺這部分。

在尼寺開光這段期間，天氣雖然不好，但是戲劇性地讓我們在夏季的時節，也能見到四季的噶札西寺，這短短數天內，我們碰到萬里無雲的夏晴天，陰霾的雨季、大雪皚皚的冬景。另外感謝在開光期間，台灣所有弟子的生活食宿，由耶喜老師及兄弟們，還有前噶札西寺總管更卻來周(དགོན་མཚལ་ལུང་ལྷུང་)包辦到無微不至，而尼寺的建築工程，也是來周負責的，在此表達致謝之意。



噶羅札譯師舍利塔岩，崖頂處小小白色建築，海拔 4,000 公尺



迎機接風的鄉親們大合照



重建的玉樹新城區鳥瞰



札西確林尼寺正面



朗欽加布仁波切向自己前世舍利塔—噶羅札譯師 獻哈達



馬爾巴譯師自印度攜回之佛像與格薩爾王供養金汁寫大般若經



朗欽仁波切昇座 兩寺總管桑巴老師代表獻供



預演日由阿尼們向朗欽仁波切獻供獻吉祥辭



開門剪綵貴賓



頌完吉祥辭後剪綵，開門大吉



貴賓為佛像開光加持



尼寺開光法會



開光典禮的二天，由朗欽仁波切主法佛像開光



灑淨



朗欽仁波切替皈依眾剪髮



噶札西寺後山頂放天馬