



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 25 期

2014 年 6 月

1999 年北美創刊

強久林 2014 冬季佛學講座



直貢噶舉 2014 Momlan 世界和平祈福法會



The sixth non-sectarian world peace prayer festival
at
Maha Vajra Ling, Dharamshala
organized by
Gampopa Vajrayana Buddhist
Center
This is a collection of prayers
and aspirations for
this Millennium dawn and presents
May all beings be happy
and peaceful in this world.

Shree Ganga Teaching Community,
Delhi, India

聞喜

第 25 期 2014 年 6 月
1999 年北美創刊

目錄

活動照片集錦 (1)	1
皈依大禮拜	2
虔心悲切遙呼上師祈請文	9
大乘精要 (9)	12
有關本覺...	21
報告堪布	22
菩提心讚頌寶炬 (22)	23
活動照片集錦 (2)	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》。

皈依大禮拜

朗欽加布仁波切 講解

多傑喇嘛 翻譯

2008 年 5 月講於台北岡波巴中心

遍滿虛空的一切眾生均曾為我母，其心雖想獲得安樂，但卻不知安樂之因；雖不希望被痛苦折磨，卻又一味地造作痛苦之因。為了利益如母眾生，我們生起悲憫之心，以此動機來聆聽佛法。

一般而言，法可分為前行、正行、結行三部分，這次所要講解的是前行。前行又可分為共同外前行和不共內前行。共同外前行指的是轉心四思維，這部分已由堪布圖登益喜講解完畢。不共內前行則分為：一切道之基礎的皈依、淨除不順逆緣的金剛薩埵觀修、積聚順緣資糧的供曼達、以及上師勝義與己相融的上師相應法。於此先講解皈依。

不共內前行的「不共」，依經教而言，不屬於世間乘也不屬於小乘；依教誡而言，不屬於下士與中士，而屬上士。

諸位切勿認為皈依是前行而予以輕視：皈依是一切法的前導。如同房子的地基般，若地基不堅固，則房子就不穩固。因此，由先前思惟輪迴之苦，希望斷除對輪迴的貪戀，從而希求跳脫出輪迴的轉心之後，接下來便是尋求皈依處。皈依是一切法的根本，否則無法進入法的道路；如岡波巴大師所說的「心向法」。因此，這個步驟是非常重要的。

皈依是道之基礎—皈依之引導，參考中文譯本，可分皈依的差別、皈依的方式、皈依的學處與利益。

首先，皈依之差別。皈依始於信心，可分為清淨信、樂信（嚮往或欲求）、勝解信，三種不同的信心。看到三寶的身語意三依，佛殿或是晉見上師、善知識或因為聽聞菩薩們的傳記之後，生起的清淨之心，是「清淨信」。

「樂信」是指因感受輪迴的痛苦、想要修持善業斷捨惡業，因此，對善道或解脫所欲求而生起的信心。

「勝解信」則是指欲從墮落輪迴的痛苦中獲得解脫，了知除三寶之外，無有其他能救度；徹底瞭解三寶的悲心、力量以及智慧、大悲、功德等不共的加持，因此由衷生起深切的信心。

信心其實還有不同的解說。例如：勝解的信心，可以指徹底地厭煩惡友的牽絆，生起欲脫離之心；或確信業力因果的善業與惡業；或是對於三寶如是稀有、稀奇的身語意所依，因為親見而生起的信心稱為恭敬的信心〈樂信〉。另外，還有知法的信心：在聽聞到深奧的佛法之後，所產生的信心等等。

雖然對信心有諸多不同的解釋，但是總結起來，最具體的應是：對於善知識能生起如真佛一般的思維，以及對於能在佛法上如法的法友，完全地隨順。這兩者是生起信心的關鍵。

依止善友非常重要。種敦巴說：「如果有一個品行惡劣的人遇到一個極為良善的朋友，因為他的感化，可以成為一個中等品格的人。但如果遇到一個惡友並受到他的牽絆，那變壞只是在剎那間的事。」平常多多閱讀菩薩的傳記和經典也十分重要。

此外，欲從痛苦的輪迴中解脫，除了了知三寶之外，再無其他的救怙處，由衷生起一切唯如知曉、唯如見之的信心非常重要。如蓮花生大士說的：「具虔誠之信獲得加持，心離疑惑而成辦。」

因此，信心不是盲目的相信，而是在理解到其中的緣由後，所生起的深切信心，也是「七聖財」¹之首。因為依著信心，成為生起一切善法、功德的種子；因此經云：「無有信心之眾，善業白法不生起，有如種子被燒烤，稚嫩的苗芽不生般。」由此可知道信心的重要。

龍欽朗將巴說：「沒有信心的過患，如同湖中的石頭般，外表看起來是濕的，但內部並非如此。或是像沒有船夫的船一樣，無法渡河。」沒有信心，我們無法從輪迴大海中獲得解脫；也像瞎子般，無法看到法的實相。因此在皈依三寶後，心中應生起非三寶之外再無其他的思維。

上士、中士與下士尋求的皈依亦有不同，我們可從動機、時間、對境與目的來區別。

首先是下士，因思維自己恐懼三惡道的痛苦，渴求善道的人天果報，而有尋求解脫的心。這樣的想法我們稱為「世間的皈依」，其動機是以恐懼、欲求為主。皈依時間是直到死亡為止，也就是盡行壽，或是證得人天果位之前，所以比較短暫。至於對境，下士不求太多的理解，例如：只認定佛像就是佛寶。我們看到很多人在佛像前合掌，一直向佛陀祈求所想要的東西等，這是迷信。因為下士並不了解佛陀的功德，但僅一味地相信佛陀的佛像。法寶方面，下士相信的是正法的經書。下士皈依的僧寶不需要是登地的聖僧，具備清淨戒律的一般凡夫出家眾即可。

以世間的角度來看，下士所祈求僅是此生以及未來世的利益，而將三寶當作是護佑者的方式來皈依，所以所祈求的僅是自己在此生中所要祈求的事，以及來世能獲得人天的果報，便已經足夠。這是所謂救怙怖畏、希求善的皈依：祈求三寶能使他從輪迴的怖畏中解脫，以及讓他能獲得人天當中最好的福報等。所以，雖然是皈依了三寶，但是卻無法完全從輪迴中解脫。但是《悲華經》提到，即使像孩童般以遊戲的心態，把玩具當作是佛菩薩而來禮拜，依然可以藉此種下解脫的種子，終究能獲得解脫。所以下士的皈依最終還是能獲得解脫。

由於佛教和外道兩者的差異在皈依，因此即使是下士的皈依，也能讓自己不墮落到外道而成為佛教的弟子。第二龍樹吉天宋恭說：

¹七聖財：信心、持戒、布施、聽聞、慚、愧、智慧。

「內外道區別在於皈依。」皈依是一切法的基礎，因此皈依是最基本的。因此，內外的區分所指的是只要有皈依就算是佛教徒。

但皈依之後，皈依又有很多區分：有些人對於內外的差異是從有無「我」的存在來做分別，但在聲聞十八部中的一部主張的是無有心續的我；因此，如果僅從人有無我來做區分的話，可能沒有辦法區分內外道。聲聞心續無我這樣的說法可能有他們自己一套的說法，僅僅如此而已。

吉天宋恭與阿底峽尊者的主張則是完全相同。此外，雖然還有如寧瑪巴的主張，認為尚有導師、教法、見地、修持、行為、果實等區別。但是我們要明白：如果願意承許我們的教主釋迦牟尼的話，那麼對他所說的法一定會接受；而一旦接受了他的教法，那自然就會有正見；有正見的話，則見地、觀修、行為、果實等，則應完全相同，當然也屬於內道。所以，吉天宋恭說內外的差異在於皈依，是這個道理。

其次是中士道。中士的思維上，特別像聲聞、緣覺二種行者，他們知道在三界六道中，一切的事物都是痛苦。他們瞭解即使像梵天、帝釋地位高大的神，仍同樣地在輪迴中流轉。一旦落於輪迴，就只有痛苦。因此，流轉於輪迴是毫無意義。依此思維，中士的希望是儘快跳脫出輪迴，由此對三寶生起信心，但是心中所期的是個人的解脫。當然，聲聞和緣覺祈求的皈依心態也有怖畏，不過最主要的，還是個人從輪迴中解脫。

中士向三寶求取皈依的時間，是直至盡行壽的暫時皈依，最終的目標是直到自己證得阿羅漢的果位為止。

對象的差異方面，中士們不承認已斷證究竟、不落於二邊、具三身功德的佛陀。他們所承認的佛寶是聲聞緣覺的大阿羅漢。他們認為在金剛座上證得正覺的釋迦牟尼，雖然經過三

大無量阿僧祇劫的資糧累積、藉由轉輪聖王的種姓之力出生，而成就遍知的智慧和相好莊嚴，是遠比聲聞緣覺更加殊勝的聖者。但是由於他的身體仍是依苦諦異熟之五蘊之軀，仍是不淨的顯現，因此並不是他們所皈依的對象。他們所皈依的對象是佛陀聖意中的善妙「滅」諦。

其實，小乘不能稱為「小乘」，儘管我們自稱是「大乘」，但也不能稱他們是小乘。我們應該用「南」、「北」傳的佛教來稱呼。此外，南傳佛教並不承認「大乘教法」的存在，因為它非佛所親說。因此，他們的法寶是小乘的三藏，以及戒定慧的增上學；在教、證二法當中，指的是證法；而在滅、道二諦當中，他們所指的是滅諦。這是他們皈依對象。儘管大乘非佛說的主張從過去以來就一直是有爭議，但是龍樹菩薩已經跟對方經過完全的辯論，所以我們已經不需要再思維其中的對錯。

因為中士主張羅漢即是佛，羅漢中又分聲聞與緣覺二類：聲聞以僧伽為主，緣覺則以教法為主，此為中士的三寶。

在希求的目的方面，聲聞是因為要獲得自利而願證得阿羅漢的果位，緣覺也是以自利而期盼了悟到緣起，他們希望在佛未出世之境地來證得自生的智慧。

上士的動機則不是為了自利，他們以悲心來面對所有的眾生，以利他之故而願意得證佛果，這就是我們在前行殊勝的發心。就菩薩而言，在怖畏、信心、自利三者之中，他們也有畏懼輪迴的心，也有對三寶皈依的信心，但最主要的是以悲心為主。因此，上士道是以利他的動機向三寶祈求皈依。皈依的時間是從今天起一直到證得佛果為止。皈依的對境則是具「四身」、「五智」的佛陀。

其實，小乘所說的佛對我們來講應該是比較適合。因為依小乘的說法，佛陀是一般的凡夫俗子，經由刻苦的修行，最終證得佛果，這

與我們的出發角度相同。但是如果依大乘的教法來說，佛陀原本已經成佛了，但為了我們凡夫，而示現為凡夫俗子，經由修行最後終於成佛。

以下簡單的解釋「四身」與「五智」。
「四身」：法性不被障蔽、遠離一切的遮蔽就稱為「本性」、「自性身」。自性身中的遍知本智，分而顯現就是「法身」。法身當中，自性具備三十二相、八十種好等，自相的顯現稱為「報身」。隨機應化而能夠驟然顯現，稱為「化身」。

「五智」簡單的解釋，指的是：由清淨的法界體性所顯現的就是「法界體性智」。法界體性智中的明分或顯現分，如明鏡般顯現，就稱為「大圓鏡智」。為何稱大圓鏡智呢？因為就鏡子而言，它對於所顯現的鏡像無有任何執著；而且在鏡中所顯的外相來說，並非由任何的事物所成，因此我們稱有如鏡子一般的本智為大圓鏡智，這是指顯現明亮的部分。因遠離遠近親疏，沒有任何的執著，就稱為「平等性智」。而在平等性智中，又並非毫無分別，對於所知法能個別毫無混亂地、個個明確地了知，因此稱為「妙觀察智」。而在這樣的智慧當中，對於利他之事業又能毫無造作地完全成辦，因此叫做「成所作智」。佛陀具備這「四身」、「五智」的體性。

至於法寶，指的是三藏以及增上的三學，並涵括教、證，道諦、滅諦。在修持時能生起斷證二德的，我們就稱為法寶。因此，以大乘來說，佛不能只是一尊佛像而已，法也不能只是一部經而已。

大乘的僧寶指的是證得十地的聖僧，他們已經證得不退轉地、降服心中煩惱，並對於一切眾生都懷有悲心，且不住於有寂一輪迴與涅槃一二邊。

以上佛法僧三寶是共通外皈依的三寶。

不共的內皈依指的是三根本：加持根本為上師，成就的根本為本尊，事業根本為空行。這屬於密咒乘的皈依。最勝者，則是以殊勝方便金剛心要為皈依對境：所住脈清淨為僧寶，脈清淨則為化身；流轉氣清淨為法寶，氣若清淨則顯為報身；莊嚴菩提明點清淨是佛寶，而明點若清淨則為法身。要點依次講解如下。

關於氣脈明點皈依的論點，以直貢派的觀點來看，會認為這是比較偏向寧瑪派的主張，才会有皈依氣脈明點這樣的說法。例如：龍欽朗將巴在他的教法中就有皈依自性體性明點而依氣脈明點尋求皈依的祈請文。但這似乎有些過猶不及。在密勒日巴尊者對古堂的女弟子所說的道歌中就有提到：「佛陀、正法與僧伽，此三是為外之皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。上師、本尊與空行，此三是為內之皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。氣、脈、明點三精要，此三是為密之皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。顯、空性與無別，此三是為了義皈依，我於彼等皈依故，汝等亦應求皈依。」由此可知密勒日巴尊者也有類似的觀點的，非寧瑪派獨有。

為什麼所住脈清淨就稱為是僧寶並且也是化身呢？在《現觀莊嚴論》裡面提到，化身指的是隨機應化而來顯現。例如：我們擁有的這個由血肉所成的軀殼，其實就是一個隨機應化的顯現。當我們的身體形成時，是從臍間三界脈輪開始；脈輪形成後，再漸次形成整個粗分的身體。這樣的脈絡就成為我們「所淨基」，就是一個可以被淨化的基礎。到最後這個所淨基可以完全的被淨化，而顯現成為利他依據之化身。因此，所謂的隨機應化而顯現的化身，所指的清淨脈即成為化身。

為何氣清淨稱為報身、報身即法寶呢？心所顯現的外境都是依粗分的氣所形成：我們所看到的三界一切的顯相，都是由粗分的氣的動搖與外境相緣而成。所以我們所看到的三界，無論是內有情或外器物，都是由主要與分支氣的動搖而起。

像這樣動搖不定的氣，可以藉由方便道的「那洛六法」和解脫道的「大手印」等方式，將其執固。阿賴耶是一切氣的根本基礎。因此，對於業氣，我們藉由金剛誦氣等的方法，將氣導入中脈；之後，藉由進入、安住和融入三個步驟，由氣的融入中脈，全身產生四喜、微隱的心氣與幻身。最後由修習幻身自在而成為圓滿受用的報身。

一般聽法時，我們都認為法是藉由講解而理解。其實法或語言是緣於脈，脈的源頭有著文字或字母所安住的自性，即是氣；氣具文字脈絡的自性，經由氣動產生語言或文字。用我們最簡單的理解：我們只要閉上嘴，就無法發聲說話。聲空不二，是指字母咒語的自性。

由氣呈現的圓滿報身，具備著三十二相和八十種好、猶如虹彩般的自性圓滿報身，非是血肉所成之軀，而是在不淨之心清淨之後的顯相。

最後，一般講的佛、法、僧三寶的「佛」指的是法身佛。依明點而言，法身是清淨不壞的明點。明點有不同的分類，物質的明點是藉由和合、融入；所牽動之樂是「有漏之樂」。對於有漏之樂，若以無漏將其執固，亦即依自身本智之無變大樂，明點得以清淨而證得法身。

因為脈界、氣界與明點獲得清淨之後，有餘之五蘊已經完全被清淨，因此，成就虹光之身。法身既然是我們皈依的對象，皈依明點就由此生。此為秘密皈依的道理。最究竟無欺之皈依，指的就是佛陀的唯一法身。

《寶性論》提到：「畢竟被棄故，學處有為故，斷滅怖畏故，二法及僧伽，非究竟皈依。」以藏文來看，第一句應該是「斷故欺瞞故。」「斷」是斷捨的意思，指的是教證二法中的教法，當我們理解或證悟到法義時，詞句必須要被斷捨、捨棄。以正法而言，正法有分層次，當我們體悟到上階的法，相對地，下階

的法就變成欺瞞；因為體悟到上階的法之後，不可能再回到下階。因此，下階之法就必須層層斷捨。

「斷滅怖畏故」藏文是「無故怖畏故」，「無」指的是聲聞和緣覺雖證得正覺之果，但並非是真的佛果，不具備菩薩之功德。「怖畏」指的是聲聞和緣覺對輪迴的具怖畏。「二法及僧伽，非究竟皈依」。「二法」指的是教證二法，終究必須斷捨。僧伽也須皈依佛陀，故並非究竟。因此，以上均非究竟皈依的對象，究竟皈依的對象唯有佛陀的法身。

《寶性論》說：「為眾利皈依，唯有佛陀尊。能仁之法身，積糧且究竟。」由此我們知道，唯有佛陀才是我們最終的救怙。佛陀的法身是由積聚廣大的福德資糧後，而達到究竟的智慧。因此，佛陀方為最究竟之皈依。

雖然知道佛陀是最終的皈依，但是如果僅是呆坐在那，是不會獲得利益。對於初學者來說，進入佛門之後的第一步就是要皈依，學習佛法。因此，法是我們唯一修持的對象。最終皈依的對象是佛，但是，最初接觸的卻是法。因此，在經論上的聽聞就非常重要。

對於佛法的認識是很重要的。藉由閱讀經論是認識佛法必備的。如果我們不具備正知正念，就很容易被降神的乩童、江湖術士所騙。例如：有人會花很多錢請乩童或江湖術士幫忙改運等等。其實，如果真的是佛陀和菩薩的舍利，我們吃到口裡，就可以由於他們的悲，心使我們不墮落到三惡道。就像當初薩迦班智達對塔波仁波切對生起悟境的故事環節所設的疑難一樣：我們親見上師的當下所生起的悟境，並不稀奇。外道在見到自心時，也會有證量的生起。如果，我們不能以智慧和經論的觀點判斷，我們仍會被許多事情所蒙蔽。如同湖裡的魚，當有人丟食物時，就靠近張開口吃；沒有人餵食時，就回到湖中間，來來回回，盲目地

被驅趕，沒有任何意義。因此，要理解如何取捨。

至於皈依的目的，菩薩是為利他而發願證得遍知的佛果；所以亦依這樣的願尋求皈依。

以上是對皈依的發心差別概略的講授。

其次，皈依的方式。

依照共通的大乘軌則，是以佛陀為導師，以法寶為道路，以僧寶為修持道上的伙伴。稱佛為導師，是因為佛陀開導不知取捨的我們。將法寶視為是道路，是因為法寶是我們實際所要奉持的法：佛陀開示的法指引我們作此、不作彼，並依循法教以證得解脫的安樂，所以是道路。僧伽則是我們修持過程中的伙伴。

若依不共密咒乘之共通軌則，是將自己的身、語、意三門恭敬地獻給上師。如密勒日巴對瑪爾巴身的、語、意三門供養。依止本尊—既使遇到攸關性命的關頭，亦不捨棄地依止本尊。空行為伴—以空行當作自己修行的伴侶。

依不共最勝方便金剛心要之軌則，則是依止脈為化身、淨化氣成報身、淨化明點成為法身。清淨地行皈依。至於無欺之金剛皈依，則是在所皈依境中心續安住於本智的實相大印智慧，為使自心獲得同等的智慧，在自己的心續中反覆地觀修、唸誦，以尋得皈依。

瞭知皈依的方式後，開始皈依正行時，我們向皈依境祈請。菩薩以圓滿成熟清淨三相觀修淨土，所以我們先觀想不淨的大地境相完全被淨化成密嚴剎土；大地皆由珍寶所成，美妙悅意，與密嚴剎土無別。我們自己現凡夫相，於己前方有廣大的如意樹，中為主幹，四分支伸向四方，珍寶、纓絡、響鈴等為莊嚴飾品；清風徐徐吹拂時，四種教法音聲朗朗傳揚。四種教法指四法印，即「有為無常」、「有漏皆苦」、「諸法皆空」、「涅槃寂靜」。如意樹中間的主幹上，力士及八巨獅高舉的高廣珍寶

法座，具種種圓滿嚴飾。於寶座上，由「邦」字化為蓮花，蓮花上的「阿」字化為月輪，月輪上方「讓」字化為日輪，光耀燦爛。日輪上坐有體性為諸佛菩薩總集的具恩根本上師，外現金剛總持。諸此等等，各位可依皈依境照片一一觀想。心中想著：為了從輪迴的痛苦當中獲得解脫，我及一切眾生虔誠恭敬的向所觀修的皈依境祈求皈依，觀想皈依境清晰的顯現。經云：「誰人心中有佛陀，佛陀即現彼之前。」是相同的道理。

至於皈依境中所述的菩薩本尊聖眾與空行護法，他們的心續皆超越凡夫的觀察與聽聞，具備天眼、天耳等神通，更具備無量悲智力功德，無有宗派的親疏遠近的分別，對一切眾生皆一視同仁，平等地以大悲地攝受，並引領我等一切有情眾生。

清晰圓滿地觀想皈依境後，觀想皈依眾。自己的右方為父親、左方為母親，前面則是對己懷恨之敵或自己最痛恨的對手和怨敵、損害我們的魔鬼，以及在我們要獲得解脫道與佛陀的遍智之過程中的作礙者，以之為主的所有遍滿虛空如母的眾生，如同市集裡聚會的大眾般，一起向皈依境合掌。身體恭敬頂禮，語恭敬唸誦皈依文，意念恭敬地思惟：「自今直至得證菩提，無論逆順苦樂，上師三寶悉知。……」並誠摯地念誦：「吾與遍虛空如母眾生，自今至得證菩提前，向三寶三根本皈依……」。

大禮拜時，頂禮合掌的方式，雙手合掌中間鼓起，稱為「蓮花含苞」的合掌，合掌後，首先放在額頭前、喉間、心間，禮拜下去之後，再次的在頭頂上合掌一遍，再起身。

一位瑜伽士在西藏教導我如何圓滿四加行，他告訴我，禮拜時要懂得以自己教派的方式頂禮。這可以從密勒日巴的傳記中看到：當瑪爾巴的大弟子俄巴喇嘛正在對他的弟子講《喜金剛續》時，密勒日巴便在遠方對他頂禮。他看到這樣的頂禮方式，便對門下弟子說：「快去看看遠方那個在頂禮的人是誰，因為他用的是

瑪爾巴門下的方式頂禮。」這就是要以自己教派的方式頂禮的道理。

黃教的頂禮方式，首先會把合掌放置在頭頂，其次是喉間、心間。也有說在合掌的時，必須要把雙手大拇指放置到手掌裡，因為不可以讓中間是中空的。這是黃教的方式。噶舉派的方式則不需要再把大拇指放進手掌，而是用蓮花含苞的方式頂禮。有些引導文還說必須再觀想掌內有一個摩尼寶。但是我個人認為：頂禮指的是身體的恭敬，所以不需要再有這樣的觀想。

堪布棍巴說過頂禮有的清淨的意念，在這裡講解一下，否則大家會以為噶舉巴沒有這方面的解釋。

以堪布棍巴所說的方式是，在頂禮的時候，我們的脊椎挺直。在具備四法當中，觀想右方為父、左方為母等等先前講解過的方式頂禮。頂禮時觀想眾生有如大地灰塵般的聚集，向皈依境頂禮。當頂禮時，我們的雙手放在額頭、喉嚨、心間三處，指的是意念諸佛的三身功德淨化眾生身口意三門的障蔽。禮拜下去之後，又再度合掌放置在自己的頭頂，表達能成就佛陀觀無厭足的頂髻與所說的法要，以及內心毫無畏懼的勝意成就圓滿的緣起。

此外，左右兩邊的膝蓋著地指的是不墮於左右二派，能夠讓一切眾生往勝道、正道前進。左右二派，左派是比較不好，但是一樣要向中間前進。當我們的雙手著地時，右手著地：如釋迦牟尼佛在成佛前受到諸魔的侵擾時，他的手略微觸地，就能將諸魔的侵擾完全的降服一樣；自己在證得菩提聖果之前，所有興起的障礙都能以右手觸地為緣起，將其完全滅息而證得佛果。所以，這是右手著地的意思。而左手著地的意思是以四攝的法門來修持，依此將眾生完全調伏。

當我們的額頭觸地時，指的是消滅我慢：當眾生我慢生起時，頭抬的高高的；因此，用

這樣的方式滅除自他的我慢。同時，合掌於頭頂或頭觸地，是為了要成就佛陀觀無厭足，就是百看不厭的頂髻。五體著地，指的是頭頂、雙手和雙膝著地，是為了能成就五神通、清淨五障、成就五智，同時能夠讓五道眾生都能獲得清淨的緣起而頂禮。當然，這都是由善巧的學者們，用他們的學識給予頂禮非常多的名相，讓我們覺得頂禮是非常殊勝的一件事。

西藏有一個學者非常善於說事。有一次他講到蘿蔔的痛苦時，讓一些老太太們聽了都覺得當蘿蔔真是好辛苦，而流下眼淚。因此，會講話的人可以用他的辭句讓人感動。總而言之，我們在頂禮時，應是以非常虔敬的心對皈依境頂禮，將三寶視為是我們最究竟的皈依，而為要證得最究竟的果位。因此，以極大勝解的恭敬心對三寶祈求和行頂禮皈依。

今天就講解到這裡，各位若想要進行大禮拜，就依次進行。如果工作繁忙，事情很多，也不要將大禮拜中斷，每天至少拜三拜、七拜也可以一為了生活而忙碌是必然，但是千萬不要將大禮拜中斷。拜大禮拜所得的功德利益是非常大：暫時的功德是如果我們有腸胃等毛病，可以藉由身體的活動，將疾病治癒。如果自己身體過於肥胖而想要減肥，大禮拜也絕對是有幫助的。各位每天在電腦前打字、坐車回家，然後睡覺，很少運動，藉由大禮拜運動是有助益。但是如果大禮拜只是為了讓自己的身體輕安、減肥的話，就沒有太大的意義。我們的動機應該是目光遠大，為了佛法而禮拜。

我們總結聽講的功德，想著心中一切逆緣完全滅息，使正法能在心中生起，並迴向與發願一切眾生都能證得最究竟的果位。

編按：本文講解係依朗欽加布仁波切所著之《大印成就乘—大手印五支前行指導了義成就乘》，岡波巴出版社出版。

虔心悲切遙呼上師祈請文

南無咕如威

遙呼上師眾皆雖知其名，然催動加持要點乃為由衷生起、遠離口是心非之行，以具足決斷定解，悲切出離的虔誠信念，生起無有超離上師之外之正覺。美聲吟詠。

祈請

上師鑒知 具恩根本上師鑒知

三世諸佛之本質	教證正法之根源	聖眾僧伽之主導	根本上師祈鑒知
慈悲加持之鉅藏	二種成就之生處	事業所願悉賜予	根本上師汝皆知
上師無量光佛鑒知	離戲法身界中垂顧	我等流轉輪迴惡眾	祈願引至大樂淨土
上師觀音菩薩鑒知	光明報身界中垂顧	了斷平息六道之苦	祈願拔除三界樊籠
上師蓮花生處鑒知	拂洲蓮花光境垂顧	濁世失怙弱小有情	祈願大悲迅亟怙佑
上師益西措嘉鑒知	大樂空行域中垂顧	我等具惡三有海眾	祈願渡至解脫境域
教藏傳承上師鑒知	雙運智慧界中垂顧	穿越自心迷妄暗室	祈願生起證悟慧日
遍智無垢光尊鑒知	任運五光境中垂顧	圓滿本淨密意展現	祈願四顯達至究竟
無比至尊父子鑒知	兜率百天眾中垂顧	具足悲空義之體性	祈願自心生起菩提
聖證瑪密塔師鑒知	大樂金剛界中垂顧	成就殊勝空樂大印	祈願令悟心妙法身
世間自在噶瑪巴鑒知	調禦眾生界中垂顧	了證諸法非實如幻	祈願心境現顯三身
噶舉四大八聖鑒知	自現清淨界中垂顧	淨除四位迷妄幻惑	祈願令達證悟彼岸
尊者薩迦五祖鑒知	輪涅無別界中垂顧	圓融清淨見修行三	祈願趣入秘密勝道
無比香巴噶舉鑒知	清淨佛國境中垂顧	如理修證解脫方便	祈願令獲無學雙運
聖證唐東杰布鑒知	無勤大悲界中垂顧	證悟無實成就禁行	祈願心氣駕馭自在
傳承唐巴桑杰鑒知	成就事業界中垂顧	傳承加持趣入心中	祈願令現無方緣起
聖母瑪吉拉珍鑒知	智慧彼岸界中垂顧	徹底斷除我執驕魔	祈願令見蘊離戲諦
遍智多波桑杰鑒知	圓成淨妙界中垂顧	游引命氣止息中脈	祈願證無死金剛身
怙主達惹那塔鑒知	三種使者界中垂顧	無礙趣入金剛密道	祈願成就空行虹身
蔣揚欽哲汪波鑒知	二智智慧境中垂顧	淨除無知心識晦暗	祈願開顯無上智慧
光明化身金剛鑒知	五色虹光界中垂顧	淨除心氣明點障垢	祈願圓滿童子瓶身
蓮花經密續洲鑒知	樂空不動界中垂顧	佛與佛子一切密意	祈願弟子堪能悉受

語自在功德海鑒知	界覺雙運界中垂顧	摧破顯相執實妄念	祈願諸境堪能入道
佛子無邊智慧鑒知	慈悲自性界中垂顧	了知眾生皆為父母	祈願佛子發心利他
蓮花遊戲自在鑒知	大樂光明界中垂顧	度脫五毒轉化五智	祈願摧毀取捨二執
二教雍仲林巴鑒知	輪涅平等界中垂顧	心續生起真實虔敬	祈願證解俱時廣增
具恩根本上師鑒知	頭頂大樂輪中垂顧	自明現見本覺法身	祈願即生圓成佛果

呼求

嗟呼

同我一般惡業有情眾	無始以來長轉輪迴中	尚需歷盡無邊之痛苦	剎那厭離從未曾生起
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持生起出離心	
已得暇滿虛度此一生	此生無義所作常散逸	惰於承擔大立解脫行	無異已至寶洲空手回
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持成就具義生	
無死留於世上無一人	如今一一陸續赴黃泉	彼亦不免迅速將逝去	腐心卻做長久世間計
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持無暇思營計	
心所愛悅親友紛離去	慳吝所集財物任人享	珍愛之身隨後亦捨棄	中陰神識無知轉輪迴
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持了悟皆無求	
可怖無明暗沌迎於前	熾盛兇猛業風逐於後	可憎閻羅使者撲又撻	難忍惡道之苦需歷嚙
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持度脫惡趣淵	
已過如山但於心中藏	他惡如芥宣揚並毀謗	無有功德卻自驕賢善	假藉行者之名行非法
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持平息我慢姿	
固有禍根我執魔住心	一切心念煩惱增長因	一切行為皆具不善果	解脫道上絲毫不趨進
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持斷除我所執	
些許毀譽即生憂喜心	些許惡言即失忍辱甲	瞥見無助不生慈悲心	施境來臨卻為慳吝縛
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持心續與法合	
無義輪迴卻執為有義	捨棄究竟意樂為衣食	生活資具貪得而無厭	無實如幻之法欺自心
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持捨棄貪世心	
身心微細苦惱亦不忍	無懼趨於惡趣頑劣性	雖見因果不虛歷歷現	不修善業徒增罪惡狀
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持堅信業因果	
瞋敵愛親之心常生起	取捨境前迷惑似愚癡	如法行時昏沈或掉舉	非法行時聰明且機敏
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持摧伏煩惱敵	
外表儼然清淨行者相	然於內心卻與法相背	如同毒蛇煩惱藏我心	遇緣即曝行者之罪跡
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持已能調自心	

自身過失己未察覺知	持相行者作為皆非法	煩惱不善之業常薰習	善心忽爾滋生忽爾滅
逝者如斯死亡日益近	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持自見己過失	金剛兄情淨顯逐漸薄
雖已皈依發心及祈請	日復一日自心益頑強	於師誠信因障逐漸減	
一切痛苦源於求己樂	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持調己難馴心	只為行持無法入心續
上師即佛卻執為凡夫	虔敬慈悲未自心中生	僅依文字修法與行善	雖言利他卻作害他行
自心即佛但卻不識面	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持所作皆入法	
身亡必至不堪心憶持	雖云利他之心而成佛	發心殊勝然卻藏私慾	懷疑師行而為邪見蔽
前世惡業故生此濁世	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持增長虔敬心	
初始發心為法別無他	開示心要恩德旋即忘	若己所願不遂即退心	本住雖為究竟卻未信
祈請加持生起厭離心	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持無造未能持	未依念知心要而散逸
祈請加持修行道無障	妄念亦即法身竟未悟	本初即是無造未能持	
祈請加持無作虔敬現	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持自解本明性	信樂無義之言疏善行
	正法實益不堪如理修	業果真諦取捨未如理	我等過惡難馴終毀眾
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持無散正念見	
	往昔所作一切皆苦因	惡友均為罪惡之覆影	祈請加持堅信業因果
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持堪勤於佛法	祈請加持堪能對治心
	未了果報輪迴惡道因	解脫果為不善霜所摧	祈請加持斷除妄執境
	上師鑒知祈速悲垂顧	願得加持渡至法彼岸	
	祈請加持無暇思營計	祈請加持內心憶念死	
	祈請加持修行堪精勤	祈請加持轉惡緣入道	
	祈請加持親晤究竟義	祈請加持心中覺自明	
	祈請加持一生即能成佛		

至誠祈請尊貴上師寶 悲切呼求具恩之法主 自身不堪非尊無所依 祈願加持與師合無別

對此具誠信眾，雖曾催請撰寫，然因懈怠未成。近日具種法行女桑珠卓瑪〈心成度母〉及喋哇熱其大二人誠懇催請，濁世僅持上師行相者，洛追塔耶〈善慧無量〉於宗許如來總集大修證境撰寫。善業增廣。

編按：此《虔心悲切遙呼上師祈請文》為敬安仁波切重譯之作。敬安仁波切近年來於弘法之餘，即致力於藏傳教典之中譯與重譯。蒙敬安仁波切之慈悲應允，《聞喜》雜誌日後將不定期刊載仁波切之譯作，期共霑法露。



大乘精要 9

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2007年09月22日於岡波巴中心

一切遍虛空如母眾生雖原本欲求一切樂果，但因所思惟、所行的一切均為顛倒，故所得反為不欲求之苦果。就有如盲人行於荒野中，不知方向一般。在聽聞佛法之前，首先生起有緣取之強烈悲心，再以智慧緣取此等如母眾生，願度其均能得證究竟佛果。以此動機來聽聞大乘精要之法。

善趣：人道、阿修羅道、天道

人道：相對惡趣之苦，在入道中是比較好。可是並不代表沒有苦。人道的苦，有生老病死，怨憎會、愛別離，慾求不得，及不欲求的東西而得到的苦。

生苦：《入胎經》中有解釋人道出生的過程：於中陰意識之身入胎的過程中，若自身福德不具足時，當下是一片黑暗，進入無明恐懼中；若具足的福德圓滿時，入胎當時，顯現的均是壇城，無量宮等。再細分時，若父母福德圓滿，而自身福德不具足時，將不會出生。若父母福德不圓滿，而自身圓滿具足時，所產生的是身心上的某些障礙，種種不同。

在意識進入母胎後，其極細微的微塵在母胎當中形成乳狀，團狀。依於不同的氣，產生了我們這樣的人身。

因：乃是依於過去的業。緣：乃是要依靠父母的福德、身體而定。

在藏傳佛教中，不只在經典，在醫續中也有解釋：入胎後，所生之人身的四大是否圓滿調和，一切均由業及福德來區分。有如現今以基因來區分。

當意識進入母胎中，明點會產生乳狀、團狀，再裂開、集聚、成熟，最後慢慢的開始形成脈氣。當脈氣形成時，感官的知覺開始形成。感官的知覺出現時，冷熱的知覺也產生。此時，也可感覺到母親飲食的冷熱。所以，從胎中就開始要承受這樣的苦。在經典中也講到，當母親吃的太飽的時候，胎兒有一種被夾緊的感覺。當四肢、五官任何一個部位長成的過程中，都會產生很強烈的痛。所以說，人是從胎中就開始受苦。而在出生的當下，母親與嬰兒都要承受這個過程所的痛苦。如經典中所講，是將一個粗狀的身體由一個很細的孔中強力抽拉出來的感受。在現今，也許母親可以注射麻藥，可能不必受此痛楚，但是胎兒所承受的仍是有如剝皮般的苦。因為在出生之前，胎兒一直處於母親腹中，身體皮膚非常敏感。當從母體中脫離的當下，外氣接觸到胎兒細嫩的皮膚時，是有如剝皮般的痛苦。有如用一根毛撥弄我們的眼睛，立刻會有有有強烈的感覺。

出生七天後，身體就會產生八萬四千種不同的細菌。依於這些細菌的不調穩，就會有四百二十多種病態。即有如八萬四千種煩惱所產生的四百二十種病，及外在的八萬四千種魔障。

依於此，痛苦的基礎已奠定，無常亦同時具足。仁波切說數字並非會那麼固定地產生。

在身體由微塵開始形成的當下，無常即已同時存在。雖然我們並不是強烈地感覺到老化的過程，但從無常的角度來看，我們是一瞬間一瞬間的在改變。當無常存在時，苦是肯定具足的。

苦是瞬間瞬間改變的，如在身體很健康之下，突然產生病痛，這就是改變之下產生的苦。

老苦：當我們年齡增長時，失去過去青春的光澤，身體就成為有如枯樹般或破損的房屋般。幸好老苦是一步步地增加，若是一次到位，那我們是無法承擔的。當我們年輕時，有如美麗的花朵般，但在老化時，卻只見到皺紋滿面。這時，我們本身的精進力量及智慧都在減少，身體的光澤也在減退，最終，被死亡之魔帶走。當老化時，外在的皮膚、肌肉都已經開始萎縮。身上的脈變得更粗壯，更清楚。頭髮也轉為白色。平常對話中聽到的都是「痛」、「痛」、「痛」字。慢慢地，心智也不是很清楚，親朋之間也開始無法溝通，這時，就知自己已老化，此即是老的苦。

病苦：當痛苦產來時，有突然之間因病所帶來的苦痛；或病苦變成長期，所受之苦更苦；或因病會產生口乾，無法飲食等之苦。若醫院的醫生曾接觸過及理解「悲」的重要性，也許對我們有點好處。但是當有些醫生，雖具有人性本具的善念，可是處於現今的物欲社會，一切皆是以金錢為主，當你進入醫院，他們所想的並非的治癒你的病，而是想要如何賺取更多的錢。病苦，對我們來說，就是要接受這一切之苦。醫生會給盡量地很多各種藥物給病人，好像食物一樣，要我們接受，但也許並非病人所需。而我們無法確認這些藥物會幫助我們四大調和，或是使四大更亂。這一切也是要看過

去福德資糧是否具足，若資糧具足，就可碰到好醫生，這些均是依於每個人過去的因緣。

經過長期治療後，若無法治癒，醫生就會開始放棄你。就有如嘔吐般、當吐出後，不會要再收回。當醫生放棄你時，現在醫院的處理方式，可能會以各種儀器維持拖長一點我們的生命。其實此時，醫生已捨棄你，護士也已產生厭倦的心態，並不是很積極的照顧你，只是以儀器來延長一點我們的生命。然而我們所承受的是更多的苦，可是對醫院來講卻是可以接受更多的財物來源。

最終要理解的是，即使如佛陀般具足三十二相八十隨行好，都要走向涅槃。我們就更不用提，最終也一定會走向死亡。病苦的最終，是當四大收攝，內外氣斷後，隨我們走的，獨有我們有生之年所行之善惡，依於善惡業決定我們善惡趣的走向。若平時了解自己的本來面目，並且有修證過這樣的法門，那表示將可得解脫。

現在很多人對「解脫」與「善業」沒有搞清楚。二者之間是有差別的。善業代表可引領你走向善趣。但依於理解了對自心本來面目的解釋等等，才可以得到解脫。

解脫又可以細分為：

阿羅漢的解脫：乃個別自身的解脫。

大乘的解脫：是菩薩乘的解脫。依循不同層次，慢慢而上最終目標即成就佛果。

當提到佛果時，並非是得到某種物品或走向某處，而是依於善業所得到的人天果報，或是依阿彌陀佛的願力，得生淨土。在此淨土再修證，最終得證佛果。而在淨除一切煩惱障、所知障，無明垢障後，才稱為圓滿佛果。佛教不同於其他宗教，並不是要到達某個神和造物主旁，而是自身要得到解脫，自身將成佛果。

在此自求佛果表達：成為解脫之因的如來藏是本來具有的。當了解此如來藏是被垢染障

蔽時，就有去除垢障的欲求，於是學習《大乘精要》，人身難得、無常等，生起希求解脫的心念。而強烈的「知苦」是讓我們生起強烈的信念，並且有精力、毅力地精勤，最終通達解脫。

在人道中，有生、老、病、死苦，再加上與敵人相接觸的怨憎會苦、與親人離別的愛別離苦、欲求不得之求不得苦、不欲求而得到的苦等八苦。

由以往到現在，一些過去所受的苦雖已淡忘，但仔細想想，苦是永遠存在的，尤其是現今的五濁惡世，我們一直都在承受著苦。

如同有錢人在世上，為了競爭，為了得到幸福圓滿的生活，要受很多的苦。可是在得到後，又怕失去，有害怕失去的苦。所以有錢並不代表沒有苦。他有怕失去財富的苦，又要處心積慮為擴張而受苦。長期下來，可能會導致心理受到強烈創傷的苦，或導致自殺的可能等等。沒有錢的人，則因為無法在生活品質上與他人同等，是另一種苦。

因此了解到：世間一切皆是苦的自性。當觀察苦的根本時，會發現苦的根本是源自我們的自心。我們需要學會對此心不要有太強烈的貪執。當沒有強烈的執著時，便可以由世間人天的法中慢慢開始學習，到最終學會解脫之法。

苦是廣大無邊的。有時，雖然我們認為是樂，其實卻是遍佈苦。強烈的貪著之心，只會給我們帶來苦。故應捨棄一切的貪著的心。有一比丘，因為他生前貪著於自己的鉢，他死後，轉生成蛇，住於鉢中。

我們應試著減少「貪著」。仁波切說：以究竟來說，這種「欲減少」的思惟也是一種貪著。要如何慢慢減少貪著呢？我們要學習佛法：從十二因緣開始，認知世間的一切器物皆是幻化。既知是幻化，為何還要去貪著？因為我們的貪著太強烈，即便在夢中都有一種貪著。但反觀聖者，聖者亦視一切如幻化，即使不在夢

中，所以我們要向聖者學習，看待整個人生都是一種幻現。

阿修羅道：我們可能會認為他們並沒有那麼苦。其實，他們也承受著強烈的苦。

當我們平時講「世界」的時候，指的是地球、人類存在的世界。但從續部經典中來看，世界並不只這個範圍。它可分為三界，包含欲界、色界、無色界。再一千、二千、三千個而上的大世界。其實世界是千百億的小世界組合而成。每一世界都是依於過去的業所顯現。業顯時，又可分為個人的業及共業。

我們現在所處的是須彌山南部的南瞻部洲。阿修羅所處的則是延須彌山地基上，靠海邊的一個區域。這個區域的層次階段，每部經有不同解說，但共同點是這區域都是在須彌山地基往上的位置。阿修羅道與人不同之處，乃是他們具神通，神變力量的功能。有些阿修羅道也可飛天，可視為天道的一部份。

阿修羅道的苦是當往上看到天道的逸樂，而自己這邊無法圓滿時，對天道產生嫉妒的心念。當他們看到天道的物資及天女的美貌——人道的美貌一絲都比不上，會產生強烈欲搶奪的心念。為此，雙方常常爭戰。但因天道層次及神通力量的差別，每次戰爭，天道永遠都贏。佛教中也有比喻「回教」如「阿修羅道」。因他們也有強烈搶奪、剝奪的心念。

在阿修羅道與天道的戰爭中，天道的帝釋天執有三十二支大象頭的戰旗，又有天子、日神、月神相助。而阿修羅的主將塔奘有龍神、羅叉相助。雖然有時具大神通，可以遮障日月光芒的羅睺羅也會出現相助，但是，阿修羅還是屢戰屢敗。每次戰敗都會有很多屍體掉落在須彌山的海中——這是小乘經典中講述的。

在續部裡，則是解釋太陽系的日月蝕是因太陽、月球的軌道運行，將光芒遮住之現象。當解釋「是被羅睺羅的神通黑夜的氣息障住

時」，也可能是依於人類戰爭的炸彈等，影響大氣軌道運行而產生的現象。

當講「羅睺羅」時，並不代表是一種物質，而是一種可以遮障的氣息。羅喉羅梵文西藏譯為昌綽，為「遍入」之意，表示很廣，並非單一可以表達。

阿修羅道之苦是恆常處於戰爭中，再加上，他們的死亡與人道一樣，死後不能復生。但天道則在死亡後，給予甘露，又能再復活。因此使阿修羅產生更強烈的嫉妒，更加地痛苦。

天道：由此看到，我們可能認為天道最好，沒有痛苦，其實不然。天道的出生屬化生，也屬神變。不必像人道般去積聚衣食等物，自然擁有。他們「光」的身體，一出生就具香味，毫無臭味。於出生時也具有衣服。他們以肩膀等區分「天子」或「天女」。四大天王與天道稍微不同，他們比天道層次稍低，居於須彌山腰，其身體衣物也是幻化自然擁有。依於過去的福報，天道有無量宮、甘露池、飲食等。這些外在天界是福報自然形成。

天道的死苦有：死亡之苦及知道死後果報的苦。

天道可細分：

欲界天：又可分為有戰爭及離爭：離爭又分為：離爭天、具喜天、化自在天與他化自在天是離開一切戰爭，享受一切欲求，故稱欲界天。不需與阿修羅戰爭。

色界天：並不具有如人般的有為之身，是類似意識之身。雖然非常長壽，但在末劫時，也要受火焚之苦。分一禪、二禪、三禪、四禪。每一禪也都歷經火劫、水劫、風劫後毀滅。

無色界天：對於內心禪修比較有成就的外道，才會出生於無色界，稱生死四邊。因但不夠究竟，仍有細微執著之念，會再墮入輪迴中。

整個三界天，也都是為苦所攝受。天道之苦，除死亡之苦，還有墮落之苦。當享受完天道的欲樂之後，所要受的就是墮落於苦處中的苦。天道的壽命，離爭天的七天大約是人道的二千五百年。天道是屬於長壽的。

不論隨順惡果到惡趣中，或是依善果到善趣當中，在天道中所受到的都將是苦。現在我們所認知的天道之苦，只不過是表面粗的苦。而細微的苦即：行苦，則是我們尚無法了解的。對我們來說，現在認知的樂其實就是行苦。

行苦，就好像我們認知的樂。在認為是樂沒有苦的時候，行苦其實已遍佈。苦的根源就在樂當中，以食物比喻，我們認為吃素、吃菜對我們健康有益處，我們也喜歡吃。但從某種角度來說，由菜的來源、耕、種的過程中，已經將很多苦加在一起。此外，對食物味道的好壞等，我們貪著的心念已依住於其中。雖從飲食角度看是正常現象，其實行苦業已遍佈。我們雖然無法清楚的看到苦，可是已在此上產生細微的貪著，苦已形成，並種下墮落惡趣之因。

若是本來的基礎是無變的樂，則不論在享用任何東西時，樂都是不可改變。但我們認知的樂並非永恆，它具改變性。所以，當我們飲食過度、一直不停地接受食物時，我們感到飽足，其實也有苦。若因過食而產生病痛時，就更苦。因此，這個樂並非永恆，它是改變性的。

所以從本質上了解，就可知道苦的存在。這是以比喻的方式解釋。細微的行苦，只有聖者才能真實了見。聖者離開一切苦的根本，因為他住於平等的體性中，所以非常清楚地了知一切行苦。我們因不在平等體性中，所以無法理解這個苦。其實在我們生活當中，所有衣食住行都遍佈行苦，但是我們無法了知。就好像拿一根羽毛刷身體，我們不會有多大的感覺，但是如果刷眼睛，就會有強烈感覺。類此，聖者就可以了解行苦的根源，我們則否。

道的部份

學習此道：當我們瞭解六道當中皆離不開苦，故想要脫離這種苦，想要達到解脫。解脫需要尋求方法。

首先，要尋找一個能帶領我們解脫之人，亦即一位已從苦中脫離的人。所以，我們從學習皈依開始。接下來講所要學習之法，分四：1. 學習如何皈依，2. 學習如何斷除煩惱，3. 學習如何建立慈悲的菩提心，4. 學習如何觀修前三者的方法。

學習如何皈依

當理解輪迴當中一切皆苦。若想要學習如何從苦中脫離的方法。父母只能教導我們如何處於世間，如何學習世間之法，但也無法幫助我們從苦中脫離。當我們還在嬰幼兒階段，父母是我們的皈依處。父母教導我們一切世間的衣、食、住、行之法，如何在世間立存，所以說父母恩重。當我們成年後，變成父母向我們皈依，我們開始去幫助父母。但這些皈依均非究竟的皈依。當自己成年後，不能再依靠父母，所尋求的依護變成是自己的上級等。這些也只是改善生活，並非究竟。當尋求上級依護，但也無法解決某種心中苦難時，人類就開始轉向日、月、樹、大自然等等外境，尋求心靈的依護。向這些尋求依護皈依，也只是暫時的安慰，也都是不究竟。當再理解時，最究竟的皈依，就是佛法僧三寶的皈依。當我們處於輪迴當中，也只有三寶能幫助我們從苦中脫離，才是最究竟的救怙。

「佛」為何稱佛陀為我們最究竟的皈依處，由藏文詞意就可看出。藏文「佛」即：**Sang** 就是清淨、清除一切煩惱及一切所知垢障；**gye** 即廣大遍佈，一切智慧廣大增長，只有離一切垢障，積聚一切智慧的佛，才能救護我們。

當我們了解佛是可以救度我們的，如何救度呢？要了解佛教導我們，給予我們開示解脫

道路的方法，但是真正解脫救護是要靠我們自身的努力，才能達到。而不是說將一塊石頭扔到天堂裡，那是不可能事。

「法」，在輪迴中，佛陀已離一切苦，他示現是為了救渡我們，告訴我們如何從苦中解脫的方法。有些允許我們做，有些不允許我們做，所以有一個教導的方式，稱為「法」，也是屬於道的部份。

「僧」，雖然佛陀已不住世了，但是有許多了義、了不義的佛陀教言，需要有人幫助我們理解與學習，我們稱為助友。

故我們皈依三寶。經云：「佛法僧是尋求解脫之人最終的皈依根本。」佛教是以佛法僧之根本行皈依，而其他教派，則可能有數個皈依根本。

佛陀在世時，施主查修淨，在他的向佛請問經中問：「對於佛法，我們應向您皈依。在這麼多教言中，最重要及最初入門，應該如何著手？」佛答：「最初入門開始的學習是皈依佛法僧，皈依是一切的根本。」

在漢、藏習俗中，常以「有沒有皈依」作為入門的識別。但在真實含義上，在過去，當接受皈依時，會先解釋皈依三寶。而現今，都只是一種行為上的皈依。

最初進入一切佛法的入門是皈依，所以皈依是佛教的大門。而打開皈依大門的是信心，所以信心是皈依的大門。但信心不能是迷信。而是要學習理解何為三寶。所以，首先「理解的信」很重要，然後有「清淨的信」，到最後的「虔誠信」。

皈依時，應對自己的皈依境有所了解，並知道皈依境的功德等，才能圓滿的皈依。否則，不了解皈依境的功德等，只是匍匐在地，好像很虔誠的樣子，就有點像迷信。

就有如共產主義認為我們是「唯心」派，只是向偶像、塑像行供養。這不可能提供食物、

衣物給我們，所以，認為這是一種迷信。但以我們的角度看共產主義，也覺得他們是一種迷信，因為他們並未真實了解共產主義：在究竟上能否成就善業？是否能引領走向樂？所以，就迷信本身而言，二者均是迷信。

當我們向雕像、塑像行供養禮拜時，是因為我們知道它是代表佛的象徵，向其禮拜供養是表達我們的虔敬。真正最清淨究竟的皈依，是要了解真實含意的皈依，外相只是一種表證而已。當對這雕像、塑像有虔敬的心念，認知它是佛的真實化現時，我們會因此累積福德資糧，並種下解脫的種子。但從另一角度而言，也只是累積福德質糧及種下解脫種子而已，並沒有就此得到解脫。佛法上並沒有這樣說。

當我們尋求遍智的佛果時，首先要觀察皈依的境是否有能力使我們解脫，可否向此境皈依。當我們了解三寶特殊的境時，可以從佛陀在平凡身時觀察。當時，佛陀只是一個地方的王子，因為對世間的苦，產生出離的心念；經修證後，斷除所執的一切貪、瞋、癡三毒煩惱，使自身從垢障中脫離。我們了解處於輪迴的苦患，其根本來源是煩惱，而煩惱是由三毒而生。

知道佛陀可以給予我們如何脫離垢障的方法，使我們由苦中脫離，因此認知這是我們可以皈依的境。我們也可觀察：當佛陀，我們皈依的導師，在開示佛法、教導脫離一切垢障的方法時，是否對不同的人有差別待遇。佛陀的教導是無敵友之分，並沒有只教導親人、不教導敵人。佛陀對一切眾生均同等看待，並以慈悲及智慧教導。當我們看到佛陀此無差別的心境時，也就了解到這就是我們要皈依的對象。這樣理解才能成為我們皈依的境，也以這樣的方法，我們才能解脫。理解到佛陀是我們可以皈依的。這是以佛尚是王子、在凡夫位時解釋。其實從大乘的角度而言，佛本初就已經是佛，但為眾生故，再次示現成佛的過程。並為不同眾生，示現不同的相：為人道眾生示現人身，為畜生道示現畜生相，以攝受不同眾生。

有一部讚揚佛的影片〔聖者特別讚揚〕，讚揚佛與外道不同的地方。特別讚揚佛的行為與見地。告訴我們佛陀對我們的教導，是完全不同於外道。

其他外道在向一般世間的神行皈依時，只能在自身福報具足時，給予一切。但在福報漏盡時，也只能將我們踢下去。也有些教法告訴我們，用生命來進行供養，這只會帶引我們走向更壞的道路。更有些教法，告訴你，我們一起去死亡，即將升往天國等等之類。這一切都是愚昧之法。而佛陀所教導我們的是無任何傷害，是一條清淨智慧的道路，這才是我們皈依的地方。

當皈依時，初學者首先要皈依法。藉由理解法，才真實認知什麼才是究竟的皈依。所以，對初學者「法」是第一個皈依。

三寶中，皈依恆常不變的「佛」，指的是佛的法身。法身本體是無盡無漏，本體即無為之法。因無為故，無任何改變，我們是向無為恆常之法進皈依。此無為恆常之法是無盡無邊，與有為法的恆常不同。我們是向本具的法性體性之身行皈依。

《金剛經》：「世人以音聲或色身見我，是人行邪道，不能見如來。」這告訴我們，若將究竟的如來或皈依，認知為執實之物，是錯誤的。我們是向無邊無盡的本具體性皈依。

可能有人會有疑問：若此為究竟的皈依，向佛行供養禮拜又有何用？答：在我們垢障未清淨之前，無法理解無邊的本體，所以需要積資除障，最終才能真實理解無邊的本來涵意。

即使由科學的角度，也是首先從有的地方著手。從解剖大體、再細分為小分，再由小分中分類出細分子，從而理解本來的含義。由有到無，是相對進行修證。

就像我們執著的習氣是無始以來的累積，非常強烈。如同我們以為自己不會死，而一直計劃明天、明年、一直計劃。這種非常強烈習

氣的執著，以為我們會一直活著。要了解死亡無常的概念，慢慢淨除這種習氣。

《吉祥鬘請問經》：「真正法身的本體是無盡的。因為離開一切概念，所以它是寂靜的」。當真實了解無盡寂靜本體心的本體，也就了解皈依的本體，這才是最究竟。

當我們經開示理解佛、法、僧三寶之後，才進行皈依，依循次第而上，累積資糧到最終成佛果。要使它成熟，必須循序漸進，不可能突然之間立即開悟。這並不容易，循序漸進才是究竟的方法。

但是也有特殊情況，如果過去生已圓滿累積資糧，於現世之福報得遇善知識，而理解心的本體，也是有可能。

仁波切勉勵弟子：在學習佛法過程中，要不間斷地行聞思修，才能理解。就像滴水，要一直持續滴落，方能慢慢溶化土塊。若不能持續滴落，而只是一次倒一大盆水，不見得會將土塊溶化。對佛法有強烈的誠信，佛的加持能力，會使我們最終得到解脫。希望大家平日多讀經書，有問題儘量問。雖然不可能如遍智佛一樣，圓滿回答所有問題，但會盡自己所學作答。

問答錄

問：羅睺羅是何人？

答：有一位寧瑪派的護法名羅睺羅。傳說他與印度的遍入天有些相像。總之，他是護法，外相非常恐怖。

問：三乘均有其修證次第。講大乘時，提到依思惟無常、人身難得、因果，再開始修止觀、修大手印、大圓滿，依次第而上。我以為大手印、大圓滿是屬於金剛乘，也是大乘嗎？

答：大手印、大圓滿是大乘的一部份，再細分，才是金剛乘。其實都是名相而已，所要修證的都是同一目標。

問：四大天王比天界低一點，也是屬於天界嗎？

答：四大天王在須彌山的四個方向。現在台灣不是也有四大天王嗎？

問：仁波切提到的八苦，與漢人所說的八苦有些許不同，其中生老病死，怨憎會，愛別離，求不得相同，那「五陰熾盛」是什麼意思？

答：八苦中，「不欲求」之苦屬五蘊之身的苦。由色受想行識來講，雖不欲求這樣的色體，仍會產生，與「五陰熾盛」只是用詞不同，意思是相同。色受想行識也都一樣。譬如不想聞到臭氣，是我們不想要的東西，可是卻已經聞到了。觸受也是同樣的東西。

問：在唐卡上，畫有阿修羅與天人的戰爭，畫中有一棵樹，請講解其意。

答：畫中的樹叫如意樹。長出的果實被天道享用，可是樹根生在阿修羅道，所以阿修羅認為樹是他們，因此生嫉妒之心，這是戰爭的起源。任何爭鬥的開始都有一個緣由，所以用這樣的方式解釋。如同地下的寶藏礦藏，每個國家都因此爭鬥。

問：為何阿修羅很醜，可是女伴卻很美？

答：可能是從天道搶來的，所以很美。其實阿修羅並不醜陋，他比人道更高一層，比人更莊嚴。他的頭、手臂都可以示現各種神通。但相對天道，依於福報的大小，而有所差異。因為佛教講六道，所以相信這種說法。旁人外道可能就不承認這些。

問：請仁波切講阿修羅的故事。

答：不管怎麼講，六道輪迴都是被苦圍繞，而這些苦的根源都是由貪著而來。有一個故事比喻輪迴如吃人肉的羅叉。

在森格林的地方，有一商人坐船出海做生意。船被風吹轉向南方，到達羅叉女的地方。羅叉女顯現出各種美妙的身體、食物、房舍，讓商人們享受於欲樂當中。有些羅叉就告訴他們，不要再向南方去，於是船長就等他們熟睡後，悄悄的往南方探看。他看到一座鐵城，鐵門關著。鐵門旁有一棵樹，他爬到樹上往城裡看，看到很多人非常痛苦地被關在城裡。於是就問他們，為何會被關在城裡。他們就告訴船長說：「我們以前也是像你們一樣，做生意到這邊，被這些羅叉以各種化現的五慾，讓我們貪著於此。現在享用完了，他們就要吃食我們的身體，所以把我們關在這裡。」船長問：「你們怎麼不逃跑呢？」答：「我們已經進入鐵城裡，無法逃離出去。如果挖地道，土愈挖愈厚，如果爬牆出去，牆是愈爬愈高。」船長又問：「不在城裡的人，有沒有方法逃跑呢？」答：「當然有。在滿月十五的時候，有金色的天馬會在你們住處前的廣場上吃草、打滾，牠會說人話，當牠問：『有誰願意跟我到其他洲，離開這個地方？』你要毫無猶豫地立刻撲上去，即使只抓住牠的一根毛，都可被帶離。可是如果你回頭，你會掉下來。」於是船長就告訴其他商人，在滿月十五的那天，抓住天馬，即可得以逃脫。可是還是有人回頭，掉落回去。這雖然是一個故事，但也是一種寓意。「回頭」是一種貪著，所以我們應該不要回頭。「天馬」表示心的本來清明。如果能抓住，就不會墮入貪著之苦。

問：有人說「曾見過鬼」。但是否有見過天人或阿修羅？

答：有可能。有人可以看到天界及阿修羅道。在佛的經典中，有很多類似情形，以及佛對它的解釋。鬼是可以看到的，它是屬於六道中的餓鬼道。若能看到這些，是在禪定上具一定的修為才行。

問：前面所講「輪迴有如吃人肉的羅叉」的故事中，為何騎上天馬後，不可回頭？

答：因為如果回頭的話，羅叉女又會顯現各種美妙欲養，使他再貪著，當他一有貪著，就會掉下來。

講完皈依後，就會講大乘的發心部份。講完大乘，就是咒乘部份，會開始講生起次第，圓滿次第，到整個的密咒乘。這是一個依層次而上的次第。為何有層次？因為所有六道，世界任何顯現的產生，都是依於心的執著。心有執著，就產生心執著的微塵。當微塵累積到某種程度，就示現不同世界。因此，依層次而上清淨垢障。

問：可否再多解釋「無為恆常」？

答：講法身時，「法身」只是以名相或象徵來表示，不能用色身等方式體驗。所以說法身無為法，因無為故，離一切恐懼，離生死戲論。當離開了生死戲論，就達到無為之身。當離開了生死的無為之法時，即表達接近恆常的法身。當理解恆常時，就表示已經達到佛果。所以，只能在法身的自性本體上解釋，也只能以「離邊」，「空」解釋，無法真實的去體會。所以需要止觀等種種修證：開始學習止時，要斷住分別之念。首先要讓心沉靜下，如同將一直亂跑動的心，用椿釘住，不讓它跑動。在止的修證方面，也只能抓住心寂靜的一面。並不能抓住心本覺體性清明的一面。

所以要再解釋心的本來清明面。心的本來清明面，但我們無法馬上認知。就有如同鏡子上有塵垢，若要看清楚鏡子，首先要擦拭。當前行講完，到真實修證時，有個別開導的解釋，讓我們體認。在課堂上，只能圍繞著本體、離邊、空，作解釋。在修證時，就要依個人修證的體證理解，再個別教導。現在有些人對空性的認知，是認為空性是全無的空。假若如此，空性應該是什麼也沒有。但也並非如此。我們首

先要將一個有的東西變成無，這需要一個過程。

也有一些人的認知是「空性」不是空，這是以「有」作為基礎。當以「有」作為基礎觀待時，又無法尋找到「有」。於是又再將它歸納於「空」。所以若要理解心本

體的一面，必須精進修證，及對佛法的誠信。精進是非常重要的。

從性相上的解釋，雖然可以非常廣博。若只是精於闡釋，是沒辦法達到究竟。唯有自身體證，才能達到最究竟。

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切協同參與主法之第八屆直貢巴紀念大法會，於 2014 年 6 月 22 日在台北圓滿舉行。徹贊法王意外蒞臨會場予以開示與加持，請見封底照片集錦。
- 朗欽加布仁波切所著之藏文文集，第一冊已於 2013 年 11 月於印度出版，預計出版 4-5 冊。
- 敬安仁波切協助翻譯之《頂髻尊勝佛母烏波羅花蔓儀軌》將於 2014 年 7 月，為直貢徹贊法王尊勝佛母灌頂之用。重譯之《如來藥師七佛本願功德念誦儀軌甘露供養法》亦即將付梓。
- 堪布天津尼瑪於 2014 年 2 月在印度強久林，協助講授冬季佛學講座，請見封面照片集錦。
- 直貢噶舉 2014 Momlan 世界和平祈福法會，北美岡波巴中心共募得 \$8,330 美金供僧。主辦單位特致感謝函予岡波巴中心，請見封面照片集錦右下方。
- 噶札西寺阿尼寺院初期興建之募款已圓滿，阿尼寺院將如期於 2014 年 8 月，由朗欽加布仁波切親臨開光。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德

有關本覺...

摘自朗欽加布仁波切於 2013 年所講授之《普賢王如來祈請文》

問：可否請仁波切解釋「三種自解的方法」？

答：「本初自解」是建立在已經了證本覺的基礎上來解釋。若已經認知本覺，修證時，如果生起分別念，能夠在念起的當下認知這個念，這種了知就像遇到熟人般。但這並非看著那分別念，隨後才認知，而是認知念的當下，已經回歸到它的本體中，這才是所謂的「認知見」，不是向外見，而是見本來面目。

前述過程熟悉後，中間的過程，則是不須再認知念頭，而於安住中，念本身自然而解，如同打結的蛇拋向空中，蛇結自解。

最好的自解方式，則是如小偷偷空屋般，無有可偷；任何自顯的同時，即已自解，無有任何所執取的境，所以稱「自顯自解」。

這三種自解的方法，初學者不可能馬上做到，須要非常嫻熟與堅固。薩哈拉尊者道歌裡曾說：「如同大海中船上的海鷗，雖然想要離開這船去尋找陸地，可是海面太廣，根本無法飛過，最終還是要回到船上。」我們剛開始修證時，雖然練習平等定，但是欲求的心仍會隨境而走。但不管走多遠，最終仍要回歸到本初的體性中。所以首先要學習認知心念。嫻熟是非常重要的，但這並不是一蹴可幾。

問：當我們意識到正在生氣時，要如何安住自明的覺性中？

答：這就是「瞋恚猛烈增長時，自心放鬆莫取捨。」人的瞋心會生起，通常是有外緣的

力量，或是自己內心想到某件事情。當瞋心起時，無論是因外在的緣或內心的念，都不要跟隨著它。如果跟隨這外緣或思惟，就會受它的影響。

當外緣〈或思惟〉起時，心不做任何取捨。最重要的是：「任持安住自明覺」。因為瞋心本身不是實有之體，只是我們將它認為實有，所以才會有強烈的取捨。但這是須要依上師口訣的教導與自己的修證，才會慢慢地調整。

問：為什麼有故事說「人在暴怒之下比較容易認識本覺」？

答：這是依人而定。上等根器的人，已了證瞋心的本體是空性，所以可以在強烈瞋念生起的當下，同時了解。中等的人可能已經進入瞋的過程，但他會回過來看到自己的瞋心。第三等的人則是跟隨瞋心而去。所以這是依人而定。

對於一個真實的修證者來說，如果他能很強烈地保持自己的明覺，貪心或瞋心越強時，對他的幫助反而越大，因為這種體認更深刻。就像寂天菩薩《入行論》講的一個故事：在戰場上，真正的勇士看到血，會變得更勇敢。膽小的人看到血就嚇得不知所措。這是可以理解的道理。

在這過程中，認清明覺自解的解脫方式須要修證。當能保持明覺時，才能真正地做到明覺自解。這是依據自己的精進和虔敬信念才能完成。同時我們才能理解佛陀的十力、十八無畏等，也是依據精進之力才能達成。

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

昆秋喜喇

緣起攝要第二品普利緣起攝要，第二偈：同時入於二念不可能

共通說法：在一剎那之間，最短的時間內，我們可以同時具有各種念的生起。

自宗說法：教主覺巴吉天頌恭的看法，在一剎那之間，我們僅能生起一念，不能同時生起兩念或多念。例如：一張唐卡裡有很多本尊的身形，我們可以同時瞭解到其中有幾位本尊，同時有多少位可以顯現在我面前，我可以認定當下有九尊、十二尊等等。但是教主覺巴吉天頌恭認為我們不可能在一剎那之間，全部認識到所有的數量、所有的本尊。又例如：前方來了一百個人。一般共通的說法是，我可以說我看到了一百個人。但是本宗的一個說法是，我不能看到的當下第一剎那，能夠認識所有的一百個人。在《吉祥鬘天女經》提到：「剎那善心、剎那惡心。」這一剎那是善心，下一剎那是惡心，我們的心念剎那剎那地變化，在剎那的當下，就保有當下那心念，而下一個剎那才會有下一個心念出現。

我同意自宗的說法：因為在實修上，心念是剎那間的生起，一個接著一個，在心念生起的當下，我們要瞭解到本身的心念是不成真，因為心念是剎那剎那的恆常變動。而在瞭解到我們的心念不是一個絕對的真實的情況下，來去觀察我們的自心，而得到抉斷，這是我們瞭解到心性的方法。

郭岱華

第二品普利緣起攝要，第十四偈：一切次第一座須通修

共通說法：要依循次第修持，並且在覺受未生起前，不做下一個次第的修持。

自宗說法：在每一個次第的修持裡，其實都包含了所有次第的修持。

當我們在修持一座完整的大手印五支，我們會先修轉心四思維：暇滿難得、生死無常、因果業力及輪迴過患，再生起慈心、悲心、及菩提心，然後進入正行修持：本尊、上師四身、及大手印。在自觀為本尊修持時，我們了解到本尊本身是顯空無別或覺空無別的，而這個體性也是上師四身的修持，同時也是我們要證悟的自心體性，也就是大手印的觀修。所以這個正行裡本尊、上師、大手印的修持其實是完全融合在一起的，最後再以迴向做印記，這樣的修持就完整的具足了大手印五具的道次第。但教主覺巴吉天頌恭認為即使我們在一座之中只修持例如暇滿難得，其實也是具足了一切的道次第的修持，其實主要原因是主分及支分的差別而已。主要是修持暇滿難得，但在詳細思維時，會了解到獲得人身的意義、因緣及珍貴性，並了解輪迴的無實質及痛苦的本質，這些都與空性是有關聯的，而這也就是大手印的觀修。所以，雖主要是觀修暇滿難得，但確實也完整具足了所有道次第的修行。



菩提心讚頌寶炬

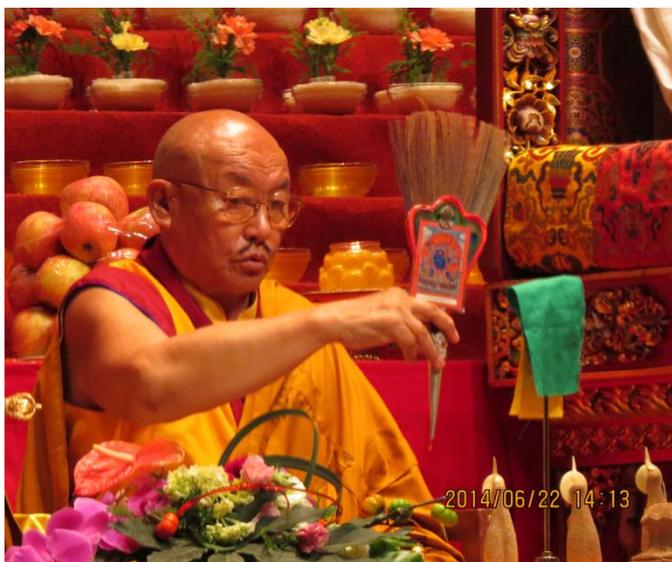
༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསྟོན་པ་རིན་ཆེན་སྐོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

昆努仁波切丹津嘉參

125	125	
見地聯合菩提心殊勝	修行聯合菩提心殊勝	ལྷ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྲེལ་མཚོག། སྐོན་མ་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྲེལ་མཚོག།
行持聯合菩提心殊勝	果位聯合菩提心殊勝	སྟོན་པ་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྲེལ་མཚོག། །འབྲས་བུ་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྲེལ་མཚོག། །
126	126	
力量最上菩提心	利他最上菩提心	སྟོབས་ཀྱི་ཕུལ་ཕྱིན་བྱང་ཆུབ་སེམས། །གཞན་པན་ཕུལ་ཕྱིན་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
斷過最上菩提心	離懼最上菩提心	སྐྱོན་སྤོང་ཕུལ་ཕྱིན་བྱང་ཆུབ་སེམས། །འཇིགས་བྲལ་ཕུལ་ཕྱིན་བྱང་ཆུབ་སེམས། །
127	127	
心續若住菩提心	他德縱弱亦可行	རྒྱུད་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས་གནས་པ། །དགོ་གཞན་ལ་སྦྱོར་དམན་ཡང་སླ། །
若能獲得如意寶	不尋餘寶亦可行	ཡིད་བཞིན་ལོར་བུ་རྟེན་པ་ན། །ལོར་གཞན་འཚོལ་བ་སྟོད་ཀྱང་སླ། །
128	128	
以菩提心飾智眾	以菩提心飾愚眾	མཁས་ཁྲོད་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མཛོལ། །སྤྱོད་ཁྲོད་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མཛོལ། །
以菩提心飾凡眾	以菩提心生眾喜	བར་ཁྲོད་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མཛོལ། །ཀྱུན་དགའ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་སྐྱེད། །
129	129	
以菩提心嚴美顏	以菩提心嚴妙目	བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཞལ་དཀྱིལ་མཛོལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་སྐྱུན་དཀྱིལ་མཛོལ། །
以菩提心嚴話語	以菩提心嚴舉止	བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་སྐྱ་བ་མཛོལ། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་སྟོན་ལམ་མཛོལ། །
130	130	
無論如何大善德	若無菩提心難成	ལྷགས་ཆེན་དགོ་བ་གང་ཡང་རུང་། །བྱང་སེམས་མེད་པར་བསྐྱབ་པར་དགའ། །
倘無滿願之乳牛	思欲圓滿亦難成	འདོད་པ་འཇོ་བའི་བ་མེད་པར། །བསམ་དོན་ཡོངས་སུ་རྫོགས་པར་དགའ། །
131	131	
菩提心殊勝利益	如輪迴般而久住	བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་པན་པ་མཚོག། །ཇི་སྲིད་འཁོར་བ་གནས་དེ་སྲིད། །
徧滿虛空際眾生	一切無別而得入	ནམ་མཁའི་མཐའ་དང་མཉམ་པ་ཡི། །འགྲོ་བ་ཀུན་ལ་ཁྱད་མེད་འཇུག། །



第八屆直貢巴紀念大法會



北美岡波巴中心施身法灌頂

