



# 聞 喜

ཧཱུཾ་དབ་ཐོས་པ་དགའ།

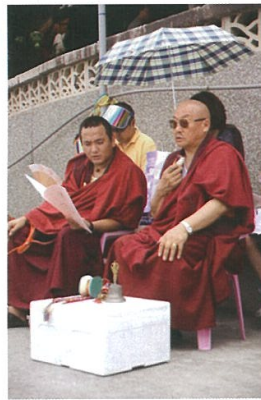
2009年7月

第15期

1999年北美創刊



2009  
朗欽仁波切慶生  
宜蘭放生法會



## 岡波巴金剛乘佛學中心修復計劃



中心正面之整修藍圖



### 「改善僧伽住所及佛堂整修計劃」報導

岡波巴中心萬分感謝諸位大德們的發心，因為有您的護持，美國新澤西中心「改善僧伽住所及佛堂整修計劃」得以順利進行。中心已通過鎮公所的 Zoning 執照，尚在等待建築執照。目前中心的一、二樓已拆除，如一切順利，將於近期內開工。

## 本期內容

活動圖片集錦	1
般若波羅蜜多心經(2)	2
普賢菩薩行願讚(5)	7
菩提心讚頌寶炬(11)	12
何謂善心	13
現有自在攝受祈禱文(1)	16
唐卡：賓度羅跋羅墮尊者	20

### 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) 閱讀及下載最新或舊期的聞喜。

## 般若波羅蜜多心經(2)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2005年十一月講於 Huntsville, Alabama

一切遍虛空的眾生因為不了解甚深般若佛母之義—就是空性之義，便隨著自己的迷亂顛倒見而轉、產生煩惱。但當我們仔細觀察煩惱時，便知道一切煩惱皆來自心，當我們尋找所謂的「心」的時候，心其實不是真實之體，而由心產生之色、聲、香、味等，也是沒有自性的。今天聽聞此法的功德，願一切眾生皆能了解甚深空性之意。

上期我們了解到五蘊與根、識的關係。從首先的六處，色、受、想、行、識、法，受與根之間的接觸，進而與識的互動。當我們了解「識」的無自性，則對「根」與「觸」之間也沒有執著，所以也沒有中間連繫的「想蘊」。當了解六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）已達証無念狀況，便了解六根產生之六塵（色、聲、香、味、觸、法）也是一種自顯，六識對外境也不會有刻意的執著。

【無眼界 乃至無眼界 無意識界】在這裡，「界」在藏文的發音是「抗」；以鐵會生鏽做為比喻，生鏽這個過失就是「界」。回到心經「無眼界 乃至無眼界 無意識界」，首先依眼界產生色界，到眼識界有三種，再加上耳、鼻、舌、身所對應的聲、香、味、觸，以及耳識、鼻識、舌識、身識共十五種。所以五根、五塵、五識共十五界，再加上意界、法界、意識界，稱為十八界。由內六界（眼、耳、鼻、舌、身、意）產生外六界（色、聲、香、味、觸、法），再產生眼、耳、鼻、舌、身、意等六識。這十八界是使我們對外界產生「有相執著」的種子。當我們經過觀察解析此十八界，則對外有相的執著便開始斷除，執著有相的因不存在，果當然也不存在。因此，所謂「無相」並不是沒有外境，而是對對境沒有執著。如同眼鏡，可以顯相但不會隨相而轉。當沒有十八界之種子，就沒有所觸的境，也就是《金剛經》所說的無相。

【無無明 亦無無明盡】當了解五蘊皆為無自性，那如何解釋因無明所產生的十二因緣<sup>1</sup>，此無明從何產生、斷滅？從我們不淨的世俗裡，所謂的十八界是存在的，也因此十八界產生了十二因緣。其中「無明」、「愛」、「取」屬於煩惱，「行」、「有」屬於業，其他則是苦。依於煩惱產生業，由業產生苦。在不淨的世俗裡，感受且承認這些的存

<sup>1</sup>十二因緣：老死、生、有、取、愛、受、觸、六處、名色、識、行、無明。

在，稱為世俗諦。但回歸到前面所講的無自性時，則根、塵、識皆不存在，一切皆是如幻化，這樣看待「如幻化」稱為名相勝義諦。當名相勝義諦都破除時，便是達到究竟勝義諦。所以從《般若經》本體來講，一切皆無自性、無相可執。這裡的「無有」是離開有、無二邊，這樣的空性稱為「無無明」。為什麼說「無無明」？因為再也沒有「我」的執著、念頭。

「無」並不是什麼都沒有，是指已經回歸到本體。如認為一切無，這還是一種執著，這比有的執著「有」過失更大，如果証達離「有」、「無」二邊的空性，即達到無無明的狀態。

以十二因緣來說，無明是源頭。當無無明時，即是佛經裡說的不住一切處。整個因無明產生的一切將斷滅。當【無無明亦無無明盡】達到空性時，就沒有可盡除的無明。當已經沒有無明，也就是從根本上脫離出來，任何集聚都不可能，因此意識也不存在。行不成立時，意識也會自空。依意識而生的名色等也不能產生，接著六入(六塵)也會有自顯的清淨。因無六入，亦無可觸之體。當不再隨外境生觸時，也沒有了對境的感受(觸)。當沒有感受時，亦沒有對境的貪戀的愛，也就沒有了「取」，也沒有對形體的愛、感覺、觸覺等。有細微的意識產生，才會有粗重的形體，如投胎。比方從輪迴的「生」開始，首先有意識，這只是一種習氣，然後接觸到很細的微塵，開始有形體的出現，然後慢慢產生脈等，接著才有六入、觸、受等，這一切是由細微的方式去解釋，在《般若經》裡有更詳盡的解釋。既「無生」就沒有輪迴的老死之苦，所以【無老死亦無老死盡】。這裡不用順轉的方式，而是用逆轉的方式來解釋十二因緣：也就是無明斷除時，從行、識到老死也隨之斷除。當我們如是了解本體的空性以後，就沒有了「苦」。當無苦時，也就沒有苦(煩惱)的來源—「集」。因為沒有了苦及苦集也就沒有所要滅的一苦滅，也沒有了滅苦的道，也就是【無苦集滅道】。

我們會想為何佛在轉法輪時說四諦—知苦、捨集、認道、滅諦？以佛法根本見諦來講，佛陀在講述小乘時，依於五蘊的

色蘊之體，首先要知苦，用正念知的方式去了解自己的苦。理解的方式首先看自己的身體是不乾淨的，就是一種苦。爲了要脫離這種苦所以觀身體爲骷髏等來斷除自己身欲的苦。所以佛陀在講這個教法時，首先以捨棄的方式來對治自己的煩惱，稱之爲「滅」。就好像我們爲了使病變好，用很好的藥來把病根斷除一樣。藏文「過」是斷的意思，把煩惱直接的捨棄斷除。所以這個階段，我們首先要知苦、要捨棄煩惱之集。要滅除它，就要學道。這是用身念知的方式來解釋。聲聞乘用心念知來解釋，心就像流動的水，剎那生滅是無常。大乘了解一切法是自性空，沒有任何所要斷除的苦。了解一切法的本質是無生，它是處在心無念的正念下進行，既是無餘智慧。密乘在講身念知時，觀自身即是佛本尊之體，所觀的身即是自心所顯，用顯空無別的方式來觀本體空性所展現的佛相之體。了解所觀的佛本尊如心般無自性，住於無餘智慧中。就如同靶子只有一個，雖然每個人目標都一樣，但射箭的角度則因人而異。依於每個人的理解不同而產生小、大乘，在印度龍樹菩薩時代就有小乘說大乘不是佛教導的諍辯，但大乘從來不會不承認小乘。這個諍論在過去時代就有回答：大乘說小乘是佛陀專爲小乘根基而講。從歷史上來看，很少有大乘不承認密咒乘，現在才有此問題。若從佛陀教法本體上作辯論時，大乘與密乘的理論與目標相同。

【無智亦無得亦無所得】如是了知諸法無相、無自性，所證皆爲無餘智慧。

「無智」是說再也沒有可要有的智慧，也表達智慧無真實存在之體。「無得」在本體上本無過失，無任何功德可得，故稱「無得」。功德是本俱，沒有可增減的，故稱「亦無所得」。月稱菩薩：「離有無等承許，乃自性之明」。自明之體無任何所得與願求，此乃無願解脫門。

以「無」對治執「有」。如果已沒有「無有離有」的觀念，則如何來解釋「離一切戲論」的觀點？這是無法以「有」「無」來回答。勝義諦是離開「有」、「無」的思維。如有人將「有」視爲「無」時，便是一種斷見，而因此可能會

覺得沒有因果、父母、未來世界的存在，也沒有善惡之別，這是對佛陀真實語諦的污漬！就如《中觀寶鬘論》所說的：在沙漠中產生對水的幻覺（陽焰），但當走到旁邊才發現沒水時說「沒有水」，這話是多餘的，因為本來就沒水。如果把「有」說成「無」，那如何解釋這個「無」？了解一切的「有」乃「無」中自然顯現緣起：這裡的「無」是指無二的智慧，超離一切思考、概念之境才能達到。是以「有」的執著去觀，看到無任何實體之「無」。若是有「無」的執著，則又不了解「無」的本質。《三摩禪定經》：「應無所見故而見」。能夠了解空性與顯現無二，就是究竟勝義諦。經云：「亦非有，亦非無，亦非有無，亦非無無，乃離四邊。」這樣的智慧是無法用思維言語可表達。若是用「空」將「有」蓋住，可能落入斷（滅）空。龍樹菩薩說當解析一切物體至極微細處，而執此一切皆「無」之見時，已墮入斷見。應知諸法皆依緣起生。緣起即性空，性空即是緣起，緣起本身就是一種空性，這就是龍樹菩薩的中觀。「離一切有無」表達此緣起性空。本初境是一片清淨，因外緣而產生迷惑，同時又理解本質，則不被外緣所染。

了解緣起性空之理後，觀世音菩薩告訴舍利子說：【舍利子 菩薩摩訶薩 以無所得故 依般若波羅蜜多故】，「依般若波羅蜜多故」表示到智慧彼岸，開始思惟、做實際的修行，從世間智慧解脫出來，到達超離思惟概念的智慧彼岸。《金光明經》說「勿捨棄世俗諦，亦勿離開勝義諦，此乃菩薩所行徑」。從如此見地了解，所行之道亦如是，見行一體同時修行。

【心無罣礙 無罣礙故】了解本體體性不著任何一法，所以心無罣礙，表示開始正式修心並把修行的體驗講出來。這是從總體上對佛的智慧慢慢有理解，再經上師口訣的方式教導，內心就可達證。這是一種漸進的過程。但也有上等根器智慧的人，同時就能理解這種本初智慧。一般人於入定時，處於清明之境，但出定後，仍會有身語的過失。這種身語的過失只有地道功德高的菩薩才不會有。或許有人會問：這非佛所講述將心專注於體內某一處

或依外緣止在某一點的方法。此處表達止，是指當心置於平靜之定時，不再隨分別念轉，內心湛然清明，離一切有無概念，觀諸法當體本空的止觀雙運。如同水具有「溼」、「潤」的體性，冰融化後，水的特性便顯現，但如果就冰加以分析，雖然是水的成份，但構成水的「溼」、「潤」特性則不存在，所以稱為「止觀雙運」。藏文「息內」即是止，意思是不讓心動，滅除一切對有相的執著，屬無相定。不用外在的境，不觀內在的心。不用一個相讓心定住，此無相定乃是定中之王。這裡的「觀」是離開「有、無」的概念思惟，住在清明之體性中，故稱為「觀」。此觀並非只是無念，而是離開有無思維概念，並處於非常清明之體中。雖然定中無念，出定後應繼續保持定中的清明，不要被三門之分別念而轉。開始先打好入定的基礎，再請教上師或善知識。如此，當定達到某一程度，出定後才能保持與入定時的一致。若能將入定之見與出定之行，見行雙運即為佛經中稱的「幻化三摩定」。

【無恐怖】聽聞空性之法時，有些人會生恐懼心。應依空性之見去除對身體的「我」與對「法」的貪執，心就「無恐怖」。這裡也強調如果不依空性之見，其他的見地也是恐怖之見。行証空性時，可能會從夢中醒來，突然會覺得一切皆無而內生恐怖。這是心的本體功德快現前，才會產生這樣的恐怖，此時應保持當下，才能達到無恐怖的境界。這不是所有人都有此現象，完全因人而異。《廣大遊戲經》說：「能如是隨順佛陀之三摩定而達到如虛空般三摩定時，因虛空無相，無可恐懼，亦不會為魔所擾。」表達如虛空般，無有動搖。修定達一定証量時，就如西藏春天雪融時，水開始增漲般，行者不再隨分別念所轉，而以自己的力量自然行進。也就是經裡所說的「增上定」，行者已不受其他的分別念所干擾。達到這種增上定時，已經斷除一切細微的法執、地道隨之增長，如金剛般無可摧毀，所以稱「金剛三摩地」。

【遠離顛倒】最後的經文講述「果」。當進入此空性之境時，已超離凡

夫愚昧之見，達到見道位，即「遠離顛倒」。藏文「星度」乃「遠離」之意。當達見道位後，開始不再受無明的苦，從一種極大的力量脫離出來，所以說「遠離顛倒」。《十地經》：「見修之後，十地圓滿，佛所行境，無所斷，不落三界輪迴之邊，不住聲聞涅槃之境，本俱智慧增長，故稱為佛地」。所以說【究竟涅槃，三世安住，諸佛亦依止般若波羅蜜多，得阿耨多羅三藐三菩提，圓成佛道】，藏文「阿耨多羅三藐三菩提」是說發願圓一切佛之果位。過去一切諸佛皆依此證得無上菩提，故稱般若佛母，如母親般。

到此講完「見」「修」，以下經文為「行」。【故應諦知般若波羅蜜多咒，是大明咒，是無上咒，是無等等咒，能除一切苦咒，真實不虛】。前為般若佛母總體基礎，「咒」講如何在此基礎上修道，也就是以方便、方法達到認識這個基礎，也因此趨入密咒乘中。「咒」為密之意，含許多內意與不可思議之功德。這裡「故應諦知般若波羅蜜多」，因為是到達智慧的彼岸所以應諦知，能以咒乘方便脫離煩惱，到智慧彼岸，表達咒的功能。「咒」是當行者無法了解本初之基時的一種修道善巧方便，開顯我們本具智慧，淨除我們的分別念。密咒乘是上等根器之法，不能對下等根器者講述，所以稱為密咒。一般人只誦唸咒語而不明確解釋其中甚深之意。有人問密咒乘是不是有什麼秘密？若有秘密，則有過失、缺點，其實並不是這樣。續云「密非法有過，乃聞者固執己見不能接受，乃密而不授」。

密咒乘的理論經細微地觀察思察後才能了解，所以稱大明咒。又「明」藏文「日吧」是說能以智慧之境斷除無明，故稱大明咒。究竟內義，須自身去體驗，體驗而得自心的妙明、清明，故稱「大明」。達到這樣的境界故稱為無上。藏文「喇那」，最為殊勝故，無人能及，所以稱無上。依勝義本體的角度，已達證三輪體空，故稱無上。如未達證三輪體空，不稱為無上。「無等等咒」表這樣的「無上」是再也無其他可以等齊，離開一切所能表達的方式——雖然可以用虛空來表達這樣的境界，但虛空為無識之體，這裡是

清明之體，所以還是與虛空有所區別。因為無可比喻，故為「無等等咒」。因為處本體之中，故能除一切苦。因苦是依輪迴、煩惱而生。咒，梵文是「曼達拉」指覺醒了悟。依覺醒了悟能斷一切執著之念，這是咒的含義。《攝集經》說：「般若大明咒能開顯一切智慧得到覺悟」，這裡再一次讚頌般若的功德。因為般若本體（是真實的），能除一切輪迴苦患、開顯智慧，故「真實不虛」。咒語是真實不虛之體。持誦咒能種下智慧之習氣。如有疑惑則不成立。如了解佛咒為大明咒能開智慧。這樣的信心生起時，未來將了解般若佛母的真实義。

【爹雅他 喻 噶爹 噶爹 巴囉噶爹 巴囉桑噶爹 菩提梭哈】梵文「爹雅他」，是總攝一切佛語。「喻」是一種清明，開顯一切吉祥。如果用密咒乘解釋灌頂可以去除一切無明，而灌進一切智慧。噶舉派貝瑪嘎布講述：依般若波羅佛母之義的灌頂到達彼岸（巴囉噶爹）。經教上，此咒可以五道表示。第一個「噶爹」為資糧道，第二個「噶爹」為加行道，「巴囉噶爹」為見道，「巴囉桑噶爹」為修道，「菩提」為無學道，「梭哈」乃安住之意。雖然聲聞乘裡有脫離輪迴苦之道，而我們所要達到的菩提是離開有無二邊的境地，無餘涅槃，亦即佛之果地，故稱菩提。【舍利子，菩薩摩訶薩，應如是修習深妙般若波羅蜜多，於是薄伽梵從三昧起，告聖觀自在菩薩摩訶薩言：善哉善哉，善男子如是也，善女子如是也，如汝所說深妙般若波羅蜜多，應如是行，一切如來，亦皆隨喜，薄伽梵作是語已】。此段為佛陀的讚頌。【壽命具足舍利子，聖觀自在菩薩摩訶薩，暨諸眷屬，一切天人，阿修羅，乾達婆等，聞佛所說，皆大歡喜，信受奉行】為圓滿之意。

## 問答錄

Q：仁波切，「是無等等咒」是什麼意思？請仁波切再解釋一下。

A：這個要和前面連起來，表達不著任何一法，離開有、無，所以稱這樣一個甚深之意為無上咒。也依於這個無上咒，任何法不能與它等齊，與這個甚深之意相等，是「無等等咒」的意思是用虛空來作為比喻也無法表達它的真實之意。

Q：仁波切剛剛講到修行，「修」跟「行」怎麼區別？

A：眾生執著有相，為破除此執著，需要入定，將入定作為一種修行；整個都建立在「見」上來進行見、修、行。也就是理解《般若波羅蜜多心經》以後，在此基礎上入定，修與行是平等的。一切行為都不離般若佛母之義，皆於見中修行。

Q：可不可說「修」是偏重於去掉執著障礙，「行」是順著「見」本體的智慧在修行？

A：這裡所謂的見、修、行是從見地上來進行，從基、道、果總體來講，當了解甚深之意後，在此義上進行，就不動搖，表達是一種「行」，了解後處在那一種狀態，就是所謂的「修」。在已了解「見」的基礎，本身再也沒有需要增減的地方，如去除的障礙或煩惱等，只要安住於本初之基上即可。

Q：世俗諦和勝義諦怎麼分？從世俗諦講，人是要有某種程度的執著才會成功。沒有執著，沒辦法去推動研究一件事。我們怎麼把世俗諦轉化成勝義諦？

A：沒錯！勝義諦和世俗諦是相對的，我們要了解當我們在世俗諦的時候，當然我們有一種執著，在世俗諦裏我們對一切都執為真實之體，所以有我、他這樣一個概念，經教裡稱為顛倒世俗諦，也就是不淨

的世俗諦。因為理解佛法，開始懂佛法講述這一切不是真實之體時，你應該脫離這種執著，視這一切為幻化之物，稱為清淨的世俗諦。我們剛開始在世俗上還有些執著，但是因為聽聞佛法故，我們用幻化方式去看待事物，我們在邊學習邊淨除。雖然我們可能無法完全達至這種如幻方式，但我們開始有了這種理解，對真實不再執著的時候，雖然在事情上有些過失或痛苦，你都再也不會被這個給困擾。因為你看待這一切如幻化一樣，所以你對做一件事情時，也會如幻化的去看待，當這件事情沒有成功使你心情低落時，你也不會被這心情給毀滅。當了解到它是一種幻化時，這是一種訓練，開始讓你的心能理解這個。所以當你的事業達到能力、財富聚集的時候，你也會因為有如幻的觀法，行為會有節制。否則，貪執之心會令你永遠無法滿足而一再去追求。

Q：佛初轉法輪時講的道諦是八正道。在這裡是不是屬於世俗諦？

A：從佛講述道諦時，是佛對小乘根器的眾生所講的，所以這時八正道對他們是到達位，可以說是一種勝義諦。但從我們大乘來講，他還在世俗裡。但是在大乘裡也有一個八正道，可能會加上一個「聖」字成為八聖道，《般若經》也有一點點的差別，在小乘裡不叫六度，在大乘裡叫六度，波羅密的意思是到彼岸，會加上「彼岸」兩個字，所以叫波羅密，有一點點的區別。這只是依每個眾生的見解不同而區別。

Q：八正道和八聖道有何區別？

A：講這個會很廣，其實在講資糧道的時候就有人從色蘊、身蘊、以及骷髏觀等等觀待捨證的方式，及到大乘的無自性、觀本尊等等來解釋，分辨不同的差別，這只是在見上面的差別，以後我們可以再討論。

# 普賢菩薩行願讚 (5)

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯  
岡波巴編譯小組 紀錄  
2003 年四月講於岡波巴春季佛學營

編按：兩版本的順序略有不同，此次講課時僑頌原文採第一版本

開府儀同三司特進試鴻臚卿肅國公食邑三千戶賜紫贈司空諡大鑑正號大廣智大興善寺三藏沙門不空奉 詔譯

以神足力普迅疾 以智威力無著行 悉能降伏魔羅力 及以得源於智海 所有三世諸如來 彼名號曰普賢尊 如彼智慧普賢名 一切圓滿作無餘 乃至虛空得究竟 以寶莊嚴施諸佛 於勝菩提求渴仰 唯憶普賢勝行願 所作罪業五無間 族姓品類得成就 覺悟菩提轉法輪	以乘威力普遍門 般若方便等持力 圓滿普賢一切力 普令行海咸清淨 菩提行願眾差別 皆以彼慈同妙行 願我於今盡同彼 所須勝行無能量 眾生無餘究竟然 天妙人民勝安樂 獲得殊勝前福聚 得大利益勝壽命 由無智慧而所作 於魔外道得難摧 摧伏魔羅并營從	以行威力等功德 菩提威力皆積集 普令清淨刹土海 又令願海咸圓滿 願我圓滿悉無餘 迴向一切諸善根 普賢行願普端嚴 所有功德不可量 及業煩惱乃至盡 如刹微塵劫捨施 彼得遠離諸惡趣 善來為此人生命 彼誦普賢行願時 常於三界得供養	以慈威力普遍行 皆於業力而清淨 普能解脫眾生海 諸佛海會咸供養 以普賢行悟菩提 身口意業願清淨 我行曼殊室利行 無量修行而位已 乃至我願亦皆盡 若人於此勝願王 彼皆遠離諸惡友 如彼普賢大菩薩 速疾銷滅得無餘 速疾往詣菩提樹	以福威力普端嚴 我今摧滅煩惱力 悉能觀察諸法海 普賢行劫無疲倦 諸佛如來有長子 諸行清淨刹土淨 於諸未來劫無倦 盡知一切彼神通 若有十方無邊刹 一聞能生勝解心 速疾得見無量壽 彼人不久當獲得 智慧容色及相好 到彼坐已利有情
---	---	--	--	--

唐屬賓國三藏般若奉詔譯

速疾周遍神通力， 無著無依智慧力， 降服一切諸魔力， 能甚深入智慧海。 三世一切諸如來， 彼名號曰普賢尊， 如是智慧號普賢， 未來際劫恆無倦。 (文殊師利勇猛智， 如是最勝諸大願， 面見彼佛阿彌陀， 利樂一切眾生界。 蒙彼如來授記已， 乃至虛空世界盡， 莊嚴寶寶供如來， 求勝菩提心渴仰， 具此普賢最勝願， 往昔由無智慧力， 相好智慧咸圓滿， 成等正覺轉法輪，	普門遍入大乘力， 定慧方便威神力， 圓滿普賢諸行力。 普能清淨諸行海， 最勝菩提諸行願， 我今迴向諸善根， 願我與彼皆同等。 我所修行無有量， 普賢慈行亦復然， 我今迴向諸善根， 即得往生安樂刹。 彼佛眾會咸清淨， 化身無數百俱胝， 眾生及業煩惱盡， 最勝安樂施天人， 獲勝功德過於彼。 此人善得勝壽命， 所造極惡五無間， 諸魔外道不能摧， 普利一切諸含識。	智行普修功德力， 普能積集菩提力， 普能嚴淨諸刹海， 圓滿一切諸願海， 我皆供養圓滿修， 願諸智行悉同彼。 我為遍淨普賢行， 獲得無量諸功德， 我今迴向諸善根， 為得普賢殊勝行。 我既往生彼國已， 我時於勝蓮華生， 智力廣大過十方， 如是一切無盡時， 經一切刹微塵劫， 即常遠離惡知識， 此人善來入中生， 誦此普賢大願王， 堪為三界所應供。	威神普覆大慈力。 清淨一切善業力， 解脫一切眾生海。 親近供養諸佛海， 以普賢行悟菩提。 願身口意恆清淨， 文殊師利諸大願， 安住無量諸行中， 隨彼一切常修學。 願我離欲命終時， 現前成就此大願， 親睹如來無量光， 普利一切眾生界。) 我願究竟恆無盡。 若人於此勝願王， 永離一切諸惡道， 此人不久當成就， 一念速疾皆消滅。 速詣菩提大樹王，	遍淨莊嚴勝福力， 摧滅一切煩惱力， 善能分別諸法海， 修行無倦經劫海。 一切如來有長子， 諸行刹土亦復然， 滿彼事業盡無餘， 了達一切神通力。 三世諸佛所稱歎， 盡除一切諸障礙， 一切圓滿盡無餘， 現前授我菩提記。 十方所有無邊刹， 一經於耳能生信， 速見如來無量光， 如彼普賢菩薩行。 族姓種類及容色， 坐已降服諸魔眾，
---	--	--	---	--

## 第十二 力願 (得菩提增長之廣大力量)

以神足力普迅疾	速疾周遍神通力，
以乘威力普遍門	普門遍入大乘力，
以行威力等功德	智行普修功德力，
以慈威力普遍行	威神普覆大慈力。

迅速具備了廣大的神通力後，就像人的心意一般，能在剎那之間前往每一佛的剎土，現見並供養諸佛，聽聞佛法。西藏著名的強比仁波切在他寫的淨土祈請文中，也有「晨間往諸佛土聽聞佛法，午後歸返自己淨土」的描述。「以乘威力普遍門」是說能在剎那間為根器不同的眾生，開顯各乘不同的法門。另一種說法是此一發心的力量非常廣大，就如同騎乘驍勇的駿馬來利益眾生。「以行威力等功德」講的是功德之門。我們是很難思議或比量普賢菩薩所行的威力，但可依隨普賢菩薩，從佈施、持戒各個不同的層次而行，也能逐次達成普賢行之功德。有了普賢菩薩的力量後，可依六度四攝的自在，與四無量心等一切神通來攝受眾生。「以慈威力普遍行」的「普遍」，表達平等視一切眾生，無有高低之分。雖然這裡的「平等心對待一切眾生」是來說明慈心力，但也適用於前三偈頌的三種力。

以福威力普端嚴	遍淨莊嚴勝福力，
以智威力無著行	無著無依智慧力，
般若方便等持力	定慧方便威神力，
菩提威力皆積集	普能積集菩提力，

透過自己過去與現在佈施等六度行所積聚的功德資糧及等同一切的福報善業、對所知法無貪著之心來利益他人、結合離一切戲論之智慧與一切善巧方便之力量、以及運用菩薩從三摩定中所具的威力，願依以上諸力菩提能真實現前。

## 第十三 修(証)

皆於業力而清淨	清淨一切善業力，
我今摧滅煩惱力	摧滅一切煩惱力，
悉能降伏魔羅力	降服一切諸魔力，
圓滿普賢一切力	圓滿普賢諸行力。

願我能清淨一切使我落入輪迴的不善業。為使過去種下的痛苦之因不至成熟，致力於皈依、懺悔、迴向等修証來淨除一切業。對於傷害或擾亂身心的貪嗔癡三毒，我以不淨觀、慈心及緣起觀來對治，以滅盡一切煩惱。

行菩薩道時所生出的障礙包括蘊魔、死魔、天子魔及煩惱魔四種。「悉能降伏魔羅力」是指運用無我的智慧，了解心性本無生死，於一切對境無貪著，從而降服一切魔。這句偈頌指的是蘊魔、死魔、及天子魔。煩惱魔在上一段已提到。

我們一般講煩惱魔，是指由貪、嗔、癡、慢、疑這五毒所形成的擾亂身心之魔。蘊魔則是由色、受、想、行、識五者集合而成。蘊魔指束縛我、綑綁我的魔。有了蘊體後我們會加以珍愛、保護，所以形成束縛自己之魔。當執持五蘊為真、為常，則種種喜、樂、惡緣皆依此而生。我執是因對蘊體強烈的執著而產生，所以可透過「無我」的智慧來對治、摧伏蘊魔。在運用無我之智降伏蘊魔時，若有散亂、放逸等障礙產生，則稱之為天子魔。因為有「我」之故，所以有死亡，也就是死魔(死的本質就是死魔)。

我們應了解蘊體只是一時的顯現，透過此一了解來降伏、盡除一切魔。「悉能降伏魔羅力」這句偈文把整部小品般若的要義完全點出，同時提出密咒乘中施身法最終的要點，從降伏蘊魔到降伏死魔都涵蓋了。施身法是把身體如佈施食物般的扔出去，不論哪一部分都拿出來，施放一切。

經過運用這樣的智慧來看待一切境、去除對一切境的貪著執取以後，菩薩之願得以成辦，得成剎土來利益一切眾生。面對貪著之境時若能依從普賢之願行來行無我之行，將能消盡一切貪著之心，捨棄一切，而達究竟最圓滿之果。這是我的看法。

普賢行之力，源於真正的了悟以後所具有的無我之智慧力。從施身法來講，

就是了悟般若的真實內義後，一切的智慧都會現前，因為對一切都沒有希冀或疑惑，所以障礙之魔無從產生。這就是普賢行的廣大力量。像這樣了悟智慧以後，就可以了解《心經》所說的「無眼、耳、鼻、舌、身、意」等，並不是指沒有眼睛、鼻子等字面的意義。

善令清淨剎土海 普能嚴淨諸剎海，

經過了證得無我的智慧，能淨除一切，使一切的顯現均為清淨剎土，也就是自己能現證佛果。

#### 第十四 事業

善能解脫眾生海 解脫一切眾生海。  
悉能觀察諸法海 善能分別諸法海，  
及以得源於智海 能甚深入智慧海。

眾生執持外器、內情世間之一切為真實，為了能淨除此一貪著，願以清淨觀視遍虛空一切為清淨剎土，也令一切有情都能脫離痛苦之海。

我願得智慧之眼而能了證如大海般的教證二法。智海，是指一切本初之智。願我能了解諸法之法性和體性，及知道每一眾生的業與煩惱等。

善令行海咸清淨 普能清淨諸行海，  
又令願海咸圓滿 圓滿一切諸願海，  
諸佛海會咸供養 親近供養諸佛海，  
普賢行劫無疲倦 修行無倦經劫海。

當了證(如所有、盡所有)二智之後，對一切現象都能以佛子的行為來攝受，也就是一切所行皆為清淨；對我及眾生所發之大願皆能圓滿之。阿彌陀佛未成佛前的某世為法源比丘。法源比丘曾在寶佛前發下大願，其願包括：他成佛以後，若有眾生憶念起他，就可得生剎土。願我也能成辦如法源比丘一般的誓言、功德、智慧。對無量的佛、菩薩(未成辦者)，我皆普遍供養。從現在到盡一切劫之間，我將如普賢般沒有厭倦之心而行。「無疲倦」，也表達精進的力量。

#### 第十五 隨學

所有三世諸如來 三世一切諸如來，  
菩提行願眾差別 最勝菩提諸行願，  
願我圓滿悉無餘 我皆供養圓滿修，  
以普賢行悟菩提 以普賢行悟菩提。

過去、現在、未來三世一切如來為得證菩提所發之願，所行之行，是超出一切思惟的。願我能行一切諸佛之願，也能成辦圓滿佛果，在未來成佛時能成辦一切所發之願，進行一切普賢之行。

諸佛如來有長子 一切如來有長子，  
彼名號曰普賢尊 彼名號曰普賢尊，  
皆以彼慧同妙行 我今迴向諸善根，  
迴向一切諸善根 願諸智行悉同彼。

根據巴楚仁波切的解釋，「長子」不僅指年歲最大者，也可以是聽聞佛法、於學處最久者，或是功德最大者，也有解釋成最早發菩提心者。所有聽聞過普賢的長子，知道普賢菩薩自、他二利圓滿，能善巧運用一切而行。願我之行如同普賢行，並迴向依此所做的一切善業。

身口意業願清淨 願身口意恆清淨，  
諸行清淨剎土淨 諸行剎土亦復然，  
如彼智慧普賢名 如是智慧號普賢，  
願我於今盡同彼 願我與彼皆同等。

如何進行迴向呢？自身化現如微塵數之身來禮拜諸佛，以各種不同的語言來讚頌佛，意則守持於三摩定之中，以這樣的清淨三業來進行迴向。另外如普賢行般運用各種言語的方便來攝受眾生，恆常意守三摩定，並以清淨之行來利益眾生，對一切不清淨之地，能用心轉其為清淨剎土。願我能如普賢的善德一樣來進行迴向。

普賢行願普端嚴 我為遍淨普賢行，  
我行曼殊室利行 文殊師利諸大願，  
於諸未來劫無倦 滿彼事業盡無餘，  
一切圓滿作無餘 未來際劫恆無倦。

願我不僅有普賢，也有文殊師利菩薩的願行。文殊菩薩在過去生為虛陀王

時，曾發下大願：只要輪迴未盡，煩惱五毒仍圍繞眾生，則願以一切善巧方便來領導攝受眾生。在此願未圓滿前，不論歷經多少劫，都將不厭倦地努力而行。願我也能如文殊菩薩般，圓滿一切行。

#### 第十六 總結之願

所須勝行無能量	我所修行無有量，
所有功德不可量	獲得無量諸功德，
無量修行而位已	安住無量諸行中，
盡知一切彼神通	了達一切神通力。

上面所述的普賢之願行，是沒有邊際、不可計量的。一切菩薩的無量殊勝行之功德，也如虛空般廣大甚深，不可比量。十方三世諸佛所化現的一切不可思量，願我也能如彼般而行。

以下是總結之願，作為結行。

乃至虛空得究竟	乃至虛空世界盡，
眾生無餘究竟然	眾生及業煩惱盡，
及業煩惱乃至盡	如是一切無盡時，
乃至我願亦皆盡	我願究竟恆無盡。

虛空廣大無邊無盡，遍佈其中的有情眾生以及其業與煩惱也是無邊無盡，我發的願也如這般廣大無邊盡。

下面講普賢行願的利益品。利益品分為兩個部分：利益的內容與迴向。

內容包含總義、別說與結尾三部分。

#### 第一、總義

若有十方無邊刹	十方所有無邊刹，
以寶莊嚴施諸佛	莊嚴眾寶供如來，
天妙人民勝安樂	最勝安樂施天人，
如刹微塵劫捨施	經一切刹微塵劫。
若人於此勝願王	若人於此勝願王，
一聞能生勝解心	一經於耳能生信，
於勝菩提求渴仰	求勝菩提心渴仰，
獲得殊勝前福聚	獲勝功德過於彼。

將寶物、首飾等珍貴物供養十方無邊刹土的如來，同時也對天、人等行佈施，給予他們五欲所希求的色、聲、香、味、觸等，使其一切所願皆得滿足。於塵刹劫如此恆常供養所累積的功德，仍比不上行普賢願所具的功德。若能聽聞普賢行願，明瞭其意義，或能究竟圓滿這一切，則將有極廣大的功德。若對普賢行願生起強烈的誠信之心，則能積具無量劫的功德，直至達到遍智果位。

#### 第二、別說（廣大解）

若能於了義的狀態精進地行普賢行，將有十三種利益：

彼得遠離諸惡趣	即常遠離惡知識，
彼皆遠離諸惡友	永離一切諸惡道，
速疾得見無量壽	速見如來無量光，
唯憶普賢勝行願	具此普賢最勝願。

1. 遠離諸惡趣：這段文字藏譯版和中譯版的順序略有不同。藏譯版首先說「唯憶普賢勝行願，彼得遠離諸惡趣」：能憶念、了解普賢行願，即能遠離地獄、惡鬼、傍生三道。

2. 遠離諸惡友：發普賢願的人，永遠不會與惡友相伴。即使和這類人相會，最終也會將惡友捨棄。

3. 速見無量光佛：

得大利益勝壽命	此人善得勝壽命，
善來為此人生命	此人善來入中生，
如彼普賢大菩薩	此人不久當成就，
彼人不久當獲得	如彼普賢菩薩行。

4. 得大利益：行菩薩道者，無論趨入何處，一切順緣皆出現，身旁的友伴都能提供修證善法、常行於大乘道的順緣。

5. 得勝壽命：在為人身此生之中，一切病痛都是菩薩生命的善緣。對菩薩而言，病痛的展現是樂非苦。趨入菩薩道的行者所遇到的病痛，皆成為菩薩行徑的順緣，這並非是已達證無上般若的菩薩才可體驗，一般修証的士夫，真實地了解了一點內義後，就可感受出自己所受的病痛，

是過去生所做一切的展現。修行人可以利用眼前的病痛來幫助他人，發願所有他人之病痛，皆由我來承受。以這樣的心量對待病痛，希望因我得病而消除所有眾生的病痛。所以真正的菩薩行者，不論得哪種惡疾，都不會有太大的痛苦。反而往利他的方向努力而行，更不會有自殺的行為。

6. 善爲此生：行菩薩道的士夫將得眾佛菩薩的加持，一生皆趨善。

7. 得普賢功德果位：行普賢之願後，行者可得如普賢所具的功德，獲證如普賢菩薩的果位。

所作罪業五無間	往昔由無智慧力，
由無智慧而所作	所造極惡五無間，
彼誦普賢行願時	誦此普賢大願王，
速疾銷滅得無餘	一念速疾皆消滅。

8. 滅五無間罪：五無間罪行者由於造了極大的惡業，在死亡當下不經過中陰階段就直接墮入地獄道受業報。(因為沒有經過中陰階段，所以稱爲「無間」)。地獄道並不一定得等死亡之後才會墮入，有些人，如佛陀時代的善心比丘與提婆達多，是在活的當下就墮入地獄。五無間罪是殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血。更進一步細分，若所殺之父已証得羅漢，則罪業又更重。

一切五無間罪，是因爲無明、對善惡不加取捨所犯。若讀頌普賢行願，則可以迅速消滅此罪業。

智慧容色及相好	族姓種類及容色，
族姓品類得成就	相好智慧咸圓滿，
於魔外道得難摧	諸魔外道不能摧，
常於三界得供養	堪為三界所應供。

9. 具智慧：發普賢願者可以證得「見道」位的智慧光明。無論生於人界或天界，均具有智慧，對一切所知法沒有障礙，能得遇佛法等諸順緣。

10. 種姓容色相好：不論於人界或天界，均得生高尚種姓，具莊嚴相好容色。

11. 外道魔眾不能害：不被外道魔眾所傷害。

12. 得三界供養：恆常得天、人、龍三界眾生的供養。

速疾往詣菩提樹	速詣菩提大樹王，
到彼坐已利有情	坐已降服諸魔眾，
覺悟菩提轉法輪	成等正覺轉法輪，
摧伏魔羅并營從	普利一切諸含識。

13. 速證佛果：像這樣的行普賢行願，就能快速地前往菩提樹前，自利與利他，爲利益眾生而達證覺悟；開悟後轉法輪。依所證得的金剛三摩定，催伏魔以及其眷眾。

下期待續



# 菩提心讚頌寶炬

༄༅། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ་རིན་ཚེན་སྐྱོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

## 昆努仁波切丹津嘉參

- 55. 若念些許菩提心，將其行於利他中，  
冷熱饑渴等等苦，無有憂戚但奮起。
- 56. 若是不具菩提心，無餘涅槃未能證；  
無餘涅槃若未證，則將受障於二執。
- 57. 輪王不至不淨處，菩提亦不居惡心；  
欲生殊勝菩提心，四力己心勤予淨。
- 58. 受用全然增長地，適宜舖為輪王座；  
善德增長之心中，菩提心苗亦由生。
- 59. 以菩提心棄惡念；以菩提心證作意；  
以菩提心長智慧；聖菩提心持即善。
- 60. 其餘但為己利者，縱於夢中亦不生，  
一切眾生利益思，現於希奇菩提心。
- 61. 殊勝菩提心即是，一切菩薩行基礎；  
好比此大地即是，枝繁葉茂眾樹基。

55 གཞན་ཕན་ལས་སུ་སྦྱོར་བ་ན། །ཚ་བྱང་བཀའ་སྐྱོམ་པ་ལ་སོགས་ཀྱིས།  
སྦྱོབ་མེད་པར་རབ་སྦྱོབ། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་ཚལས་སྐྱམ།

56 བྱང་རྒྱལ་སེམས་དང་མི་ལྡན་ན། །འཛིང་བ་གཉིས་སུ་ཐོགས་པར་འགྱུར།  
མི་གནས་སྤང་འདས་མ་ཐོབ་ན། །འཛིང་བ་གཉིས་སུ་ཐོགས་པར་འགྱུར།

57 འཁོར་བསྐྱར་མི་གཙང་གནས་མི་འབྱོན། །བྱང་སེམས་སྡིག་པའི་ཡིད་ལ་མིན།  
བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོགས་སྦྱི་འདོད་ན། །སྦྱོབས་བཞིས་རང་རྒྱུད་དག་པ་གཙམ།

58 མོངས་སྦྱོད་ཡོངས་སུ་རྒྱས་པའི་ས་པ། །འཁོར་སྐྱར་གདན་ནི་དྲང་བར་འོས།  
དགོང་རྒྱས་པའི་ཡིད་ལ་ཡང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱི་ལྷ་གྲུ་སྦྱི།

59 བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱིས་གཞོད་སེམས་སྦྱོང་། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་ཀྱིས་ཡིད་བྱེད་འཛོལ།  
བྱང་རྒྱལ་སེམས་བསྐྱིད་ཤེས་རབ་བསྐྱིད། །བྱང་རྒྱལ་སེམས་མཚོགས་བཟུང་ན་ལེགས།

60 རང་གི་དོན་དུ་གཞན་དག་ལ། །མི་ལམ་དུ་ཡང་མི་འབྱུང་བ།  
སེམས་ཅན་ཀུན་གྱི་དོན་སེམས་པ། །མད་བྱུང་བྱང་རྒྱལ་སེམས་ལ་སྤང་།

61 རྒྱལ་སྐུས་སྦྱོད་པ་མཐའ་དག་གི། །ཁྱིན་དུ་གྱུར་པ་བྱང་རྒྱལ་སེམས།  
ལྗོན་ཤིང་ལལ་འདབ་རྒྱས་པ་ཡི། །ཁྱིན་དུ་གྱུར་པ་འཛིན་མ་བཞིན།

# 何謂善心？

岡波巴金剛乘佛學中心  
堪布 天津尼瑪

## 文輯緣起

不論在家或出家的佛弟子，具備善心很重要。善心是慈心與悲心的基礎，不具善心，就沒有學佛的基礎。就像濕軟的土壤容易耕種，而乾硬的泥土上不能播種。不論是佛法或世間法，都需依賴善心。佛經云：「意樂若善地道善，意樂若惡地道惡；皆依意樂而轉移，常勤修善意樂。」

我於 2008 年十二月份，請台北岡波巴中心的弟子們寫下他們對「善心」的想法，希望透過此舉，大家的貪嗔癡能逐漸減少、善心逐漸增長，共同趨入釋迦摩尼佛的修行之道。願一切吉祥。

## 何謂善心之人？

### 弟子 1:

- \* 不論認識與否，喜歡與否，都能給予幫助。
- \* 幫助他人時沒有分別心，一切都是以對他人有利益為考量。
- \* 面對所有人時都是微笑，善語面對，不面露惡相，口出惡言。
- \* 不僅內心、也能實際以行為慈悲。
- \* 無害人之心。

### 弟子 2:

- \* 律己嚴，不貪戀名譽，權勢、財富及美色等。
- \* 善於管理及調整自己的情緒。
- \* 時時觀照反省自己的心念與行為，有不妥之處即時改正。
- \* 具慈心善心，不計個人得失，樂於助人，不求回報。
- \* 孝敬長輩，友愛同輩，關愛小輩。
- \* 待人以禮，真誠，平等，並有寬廣心胸及容人之雅量。
- \* 尊重別人之意見，不執著己見，處事圓融。
- \* 對身邊的人，事，物，懂得心存感恩。
- \* 尊重，愛護生命，不殺生。
- \* 不傳人我是非。

### 弟子 3:

- \* 能以微笑面對敵人，去除嗔恨心，以和平之心對人。
- \* 心存感恩，善念在心，勿惡言中傷他人，記取他人優點。
- \* 多行布施，去除貪欲。
- \* 有正知，正念的心。
- \* 不驕傲，去除我慢，虛心包容一切。
- \* 常說善知識給朋友，不做惡友。
- \* 不易發脾氣，能將快樂帶給每個人。
- \* 樂於幫助別人，不求回報。
- \* 不說惡語，多讚美別人。
- \* 多關心別人，常替別人著想。

### 弟子 4:

- \* 以八正道為道德準則的人。（正見、正思惟、正語、正業、正命、正勤、正念、正定）
- \* 不損人利己，愛好和平，致力讓社會變更祥和美好的人。
- \* 用智慧給予別人正確的幫助的人。（有時認為別人需要幫助，可是在別人的立場來說，這也許不是他所需要的）
- \* 有智慧、能力、待人謙虛有禮。發心良善，以眾生的利益優先考量，平等對待眾生的人。
- \* 有人溺己溺，人飢己飢精神的人。
- \* 以身作則，教導眾人為善，有捨己為人充滿慈悲心的人，服務他人而不是支配他人。
- \* 能明辨是非對錯真心悔改，努力行善的人。

\* 愛心普及眾人，推及到萬物的人。

#### 弟子 5:

- \* 行、住、坐、臥皆能憶佛，念佛。
- \* 廣修供養，修善接福，供養三寶。
- \* 能從貪、嗔、癡上對治，不貪著、不嗔恨、不愚癡，福慧隨之增長。
- \* 任何時刻皆能依照善知識所教導，心念不散亂，持續精進，不懈怠。
- \* 做錯事時，坦然接受指正，從心念上徹底懺悔。
- \* 諸惡莫作，眾善奉行。
- \* 尊重師長，孝養父母。
- \* 斷惡修善，端正品德。
- \* 無論生活或工作遇到困難時，皆能轉念來化解、面對，接受處理，以放下為原則。
- \* 隨時都能注意身、語、意之起心動念。

#### 弟子 6:

- \* 不說謊話不騙人。
- \* 不糟蹋五穀不浪費食物。
- \* 不說人是非不妄語、不兩舌、不綺語、不惡口四善業。
- \* 孝順雙親尊敬師長。
- \* 多讀聖賢書。心地善良。
- \* 勿以善小而為之，勿以惡小而為之。
- \* 勿有懶惰懈怠這種不好的習慣的人。
- \* 沒有間斷、不後悔的去做任何布施。
- \* 不貪嗔，不用非法手段來得到別人的東西。

#### 弟子 7:

- \* 導人於善。
- \* 同理心。
- \* 濟世救貧，心存正念(無任何目的前提之下)。
- \* 孝順父母，友愛親朋。
- \* 身、口、意一致，真實不虛。
- \* 尊師重道。端正的行為。
- \* 尊嚴人格，應該要有成人之美，與人為善。
- \* 有道德思想，包含禮、義、廉、恥。
- \* 好=壞、壞=好、三輪體空。

#### 弟子 8:

賢為道德高尚，善則是善良，慈悲的意思，所以我在學習中認知的賢善之人有以下九種：

- \* 隨時隨地懂得反省自己的人。
  - \* 不自滿(不自求滿足)，不貪婪之人。
  - \* 懂得尊重他人的幸福與權力之人。
  - \* 會專心於自身的學習，而後以所得智慧幫助他人(有利他之心的人)。
  - \* 有慈悲的心，也能發揮慈悲的能力，幫助他人，追求快樂。
  - \* 會將所受法教帶到生活中，因而放棄自己的貪、嗔、癡，增長善良的特質(我認為最重要的就是四無量心，慈、悲、喜、捨)。
  - \* 不追逐慾望，常安住於平靜中。
  - \* 有謙虛的胸懷，置他人於自己之上，常以溫和的態度和柔和的語言佈施。
  - \* 確切領悟正道的內涵，遵循內道的方式，進行實修之人。
- 寂天菩薩言：乃至有虛空，以及眾生住，願吾往世間為除眾生苦。此應是賢善的最高境界。

#### 弟子 9:

- \* 有愛心。
- \* 有智慧判斷善與惡。
- \* 有勇氣作利益眾生的事。
- \* 原諒他人對己所犯的過失並引領善趣道路。
- \* 接受他人的布施要心存感謝，並也能發菩提心樂善好施。
- \* 隱惡揚善，隨喜讚嘆。對他人所作之惡，不加以批評謾罵。
- \* 孝順父母，並能老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。
- \* 接受他人隨喜讚嘆，虛心接受他人之批評指教而不心存怨恨。

#### 弟子 10:

- \* 孝順父母。
- \* 不作違背自己國家法律的事。
- \* 常幫助別人。
- \* 為善不欲人知。
- \* 不東家長，西家短，說人隱私。
- \* 不說謊。
- \* 樂於佈施。
- \* 愛護所有的生物。
- \* 能學體諒別人。

\* 心懷感激。

#### 弟子 11:

- \* 能開導眾生解脫的善知識。
- \* 能發願菩提心並行菩薩道的人。
- \* 護持佛法的功德主。
- \* 具有慈愛心，樂善好施的人。
- \* 孝養父母，奉事師長，慈心不殺生，修十善業的人。
- \* 能諸惡莫作，眾善奉行，知過能改的人。
- \* 能降伏我執，也能助人降伏其我執煩惱的人。
- \* 有醫德的醫生(病人的救護者)的人。
- \* 深信因果，能依佛陀教言而行的人。
- \* 能遠離四種執著的行者。

#### 弟子 12:

- \* 不殺人，放火，偷盜。
- \* 不害人的心。
- \* 遵守法律。不言語暴力。
- \* 願意幫助他人。
- \* 充滿愛心。
- \* 孝順的人。
- \* 同理心。
- \* 能調伏我心，自我反省。
- \* 認錯，並改進。

#### 弟子 13:

- \* 身業：不殺生，不偷盜，不邪淫。
  - \* 口業：不妄語，不兩舌，不惡口，不綺語。
  - \* 意業：不貪心，不害心，不邪見。
- 行持以上 10 善業或 10 戒  
行持六波羅蜜：持戒、佈施、忍辱、精進、禪定、般若。

### 總結

各位已針對賢善之人這個主題一一發表了各自的想法以及親身經歷，大致上來說，每個人的意見都很不錯。怎麼說呢？有的人所寫的是出於反躬自省，有的人是向身外尋索，有的人著重當前所看到的現象，有的人則是反芻過去所學，更有人提出的是來自於知性的深層體會，然而大部份也都是出於佛經的教導，諸此種種猶如百花齊放。我們知道顏色美麗且氣味芬郁

的花朵，令人一見就心曠神怡，若非如此是不會令人有愉悅之感的。其實我們生為人如花朵一樣，若是人與人之間沒了起碼的道德標準，豈不是與畜生無異？畜生道眾生常常一見面就面露兇相，因為他們心中互相嫌惡對方。想想看若是一個人常懷嫌惡之心，又怎能討人喜歡呢？這道理就如同劣等的花一樣，既不美又不香，沒有人會喜歡的。你們細心思維善心這項課題時，也要同時細心觀察自己的三門，如果能如此專一不移的修持下去，久而久之就自然能產生功德，人人見了歡喜且信賴。甚麼是修持呢？如果可以藉此改善自心，就是正確的修持。如果不能改善自心，即使外在行再大的善事也不能拔除內心的煩惱障，而且還有可能令煩惱增長，障礙更大，甚至產生內心的危機。

蓮花是美麗的，然而再美的蓮花也無法抵擋大自然惡劣氣候的摧殘。我們的人生其實就是朵美麗的蓮花，需要細心看顧，莫輕易讓三毒起風暴摧毀人生的蓮花。因此人與人之間要盡量和樂相處，並且活得有意義，不論對長對幼都要相互尊重，習禮培德，修習日久之後，就會成為人人見了就生歡喜的賢善之人，人人也都會尊敬賢善之人。這是生活中就可修習的世俗諦，若能如此，就離天道的境界不遠了。提婆菩薩曾經說過：「人道諸德若成辦，天道可謂不遠矣，若能登上人天梯，解脫咫尺鄰戶遙。」

此次請各位寫下討論的初衷，並非立意要大家發表一些陳意甚高的艱深佛法理論，登上聞喜雜誌以利益讀者的思維，而是要藉此給予各位挑戰自我與知見的機會作為進步的契機。誠如薩迦班智達所言：「一個優點，哪怕是出現在一個小孩身上，也是值得學習的；一項缺點，即便是出自於一博學鴻儒之身，也概不足取。」

**金剛弟子經由串習善心的道路，祈望最終皆能相會於大樂無垢光明之淨土。**

佛教總持追隨者直貢弟子堪布天津寧瑪書於藏曆四月十五日釋迦牟尼佛三重節。

## 現有自在攝受祈請文

—

### 大加持雲駕馭萬法之祈請文(1)

朗欽加布仁波切 講述 曠達口譯

岡波巴編譯小組 紀錄

2009年2月講於費城晉門寺

喻阿吽哈

大樂熾然懷柔宮殿中	樂空聖妙觀察智慧身	離欲具樂蓮花之自性	金剛日尊光明大威德
法身無量光佛金剛法	世間自在大慈大悲身	駕馭輪迴涅槃蓮花王	摧伏三有雄威嚙嚙
秘密智慧金剛亥母尊	勝樂妙欲之王大樂藏	無餘眾生意樂作明母	勝共手印自在樂空舞
懷行金剛勇士空行眾	現空廣大平等自性中	金剛身之遊舞震三有	無礙語之笑聲召三界
紅光遍佈輪涅一切處	撼動聚集有寂之精華	依于金剛大欲之意樂	賜予所欲二種勝成就
施以金鋼鐵鉤大絹索	萬有顯現攝縛大樂中	無邊幻化網之遊舞者	猶如芝麻莢開而安住
懷柔聖眾浩瀚三根本	無礙自在成就祈垂賜	所欲一切共不共成就	賜與無礙駕馭之成就

喻 達列 杜達列 杜列 梭哈

#### 發心

首先，視一切如母眾生本無我卻執取為有，以一種顛倒思維、不由自主的一再陷入輪迴。要有自主的能力就須擁有輪涅及無我根本智慧，才能將一切眾生安置於徧智果位上。各位在聽法時，應以此為目的，仔細省思。

#### 米滂仁波切

Jamgon Ju Mipham Rinpoche, 1846-1912

今天所說之法為能攝服一切現象、攝服諸有之祈請文。此為有名大師米滂仁波切所著。蔣揚欽茲曲哲汪波及巴珠仁波切皆為其主要上師之一。米滂仁波切十分博學，博通一切知識。各位皆知頂果欽哲仁波切在孩兒時候曾拜見米滂仁波切，賜予

法名頂果欽哲仁波切。米滂仁波切是位不得了的大師，不光是佛學、還有格魯巴知識、更通曉因明。也在紅教寧瑪舊派有巨大貢獻，特別繼龍欽繞降巴大師以來，能將寧瑪宗派領域建立起來之大師即為米滂仁波切，為令大家尊稱為最有理想之大師。

舉例來說，米滂仁波切著作之一：評論入菩薩行之書「吉大嘎」，即「沉水寶」之意，為智慧的解釋。沉水寶石放入汗濁水中，能使水變為清澈；也是一種樹石之名，能使物品變清潔。當時米滂仁波切針對智慧解釋來完成此著作，在藏地十分出名。在拉薩黃教格魯派最具權威三大寺：色拉、噶丹、格滇（色、噶、格）之智者們都到東藏和米滂仁波切辯論，結果皆一一失敗。其中一位最有名的叫加哇東噶大師是東藏本土格魯巴的博學大師，也是巴珠仁波切之弟子。巴珠仁波切是紅教寧瑪巴，但其弟子們則是不分宗派的。加

哇東囉則是格魯巴東藏扎狗人（現為道埔縣）。當他看到此書時很不以為然，因自己的宗派為格魯巴，其大師為宗喀巴，而自己對其論典有問題想要澄清，故與米滂大師辯論。由於米滂大師也是巴珠仁波切的弟子，故當時辯論裁判大師即請巴珠仁波切。巴珠仁波切行事特別樸素，辯論時只坐在一個小小墊子上。剛開始時有許多人在旁邊看熱鬧，辯了幾天也聽不懂他們在辯甚麼，只有巴珠仁波切清楚知道他們在辯甚麼。一般人皆覺得辯論只要有一方啞口無言就表示他輸了，但實際上並不是如此。就這麼辯了許多天，有一天，加哇東囉恭敬的低了頭，其他人不知何意，只有巴珠仁波切明白米滂仁波切贏了。東藏人喜歡隨身帶個小盒子，內有佛像，此即佛龕。米滂仁波切修文殊為本尊，也隨身帶一個文殊菩薩像。有人看見文殊菩薩放光射入米滂仁波切心尖，但並非所有人皆可見到。一般人因不知輸贏，故去問巴珠仁波切：「到底誰贏，能否解說。看上去，加哇東囉氣勢逼人，但實際上到底誰贏呢？」巴珠仁波切說：「我不需再講，誰有見到文殊菩薩之光射入心尖呢？」當時有人說見到光射入米滂仁波切。巴珠仁波切：「那我不需評說，文殊菩薩已經決定誰贏了。」所以加哇東囉辯論輸了。巴珠仁波切吩咐：「既然輸了，就要將智慧評著『吉大嘎』背誦數次，且要加以宣說」。加哇東囉身為巴珠仁波切弟子，雖是格魯巴，但仍要遵行其言。

米滂仁波切就是這麼一位不可思議的大師，不光是博學智者，也是一個辯論大師，又是真正獲得成就的大師；他就是一位既具智慧又有成就，得獲兩種悉地之大師。他的著作深刻、辯才無礙、且獲成就。如何得知他獲成就呢？他的心尖能放射出與本尊無二之光芒，能在有業緣之弟子前顯現出來，此即證明他是一位真正獲得成就之大師，尤其在智慧方面。有許多拉薩三大寺之辯經大師都到紅教的嘎多寺來，專門和米滂仁波切辯論，皆一一敗北。其中一位有名的大師叫格西札嘎，寫了許多反駁米滂仁波切之著作，但卻都被米滂仁波切一一駁斥。還有一位東藏安都地區（青海塔爾寺）之大師，家鄉是巴日（甘肅天柱縣），在藏地十分有名，巴日

人自誇自己極具智慧，說巴日是智者的家鄉，他們甚至連燈心的方法也與其他西藏人不同。他們喜歡如此誇讚自己，總之巴日經常出有智慧之人。此地出了一位巴日囊色是位非常有名的黃教大師，他不光是博學又辯才無礙，是位很有修持之大師。我們可以從米滂仁波切之著作根培語錄總集得知當時之事。米滂大師在當時寫了許多著作，其他大師也寫了許多反駁他的文章，多如牛毛，大多數米滂仁波切是不理會的。但針對格西札嘎與巴日囊色等大師，他會寫駁斥文章；他寫了「回敬巴日囊色之顯密要理」的著作，但當時巴日囊色在青海甘肅之地，而米滂仁波切在德格，兩地相距遙遠交通不便；無法一下交換著作。米滂仁波切當時在山中修行，其下有一巨大岩石，他知道岩石內住了一位精靈（多囉），就吩咐精靈將著作送到東藏塔爾寺給巴日囊色大師。巴日囊色大師也是一位有修持之人，他每日早上會修水供，就在佈施多瑪時，正好來了一個小孩，背了一個東西放下就走了。因他在修法也未主動詢問小孩，等他修完法，想詢問時小孩已無影無蹤。留下之物，打開一看是一本書，是駁斥自己的文章。等他拜讀之後，發現是精進的開示，認定米滂仁波切是位很有成就的大師，因而寫了篇讚美的文章並寄給米滂仁波切。米滂仁波切則回信說：「看來你是位 q 真正現見持有阿羅漢之修行者；其他人用許多攻擊性強之言辭，但大師雖在關鍵駁斥，卻用辭柔美。」巴日囊色大師自忖：「為何米滂仁波切說我有見過阿羅漢呢？我並沒見過啊！」他沒想到過幾年後，他到西藏三大寺，路過米滂仁波切的家鄉檔瓊，在很大的牧區路上找不到吃飯的地方，他飢腸轆轆。突然見到有 16 位僧人在開灶煮食，便過去一起食用，吃了美味的一餐，他就很開心的離開了。走後才想到，上次米滂仁波切說過的 16 位阿羅漢是不是就是他們啊？等他回頭尋找，僧人們已無影無蹤。他心想：「我又錯過了 16 位阿羅漢了，但我從未真正認識他們啊！」巴日囊色就是這麼有名之大師。後來他們成為互相讚美對方的大師。

這樣的故事很多，朗欽仁波切是從勒布尊兌仁波切座前聽到，有很多故事是代

代相傳的，仁波切有幸聽到，和大家分享。就這樣，既智慧又獲成就的大師米滂仁波切作了這篇攝伏一切現象之祈請文。攝伏一切現象要有很多的本尊天、佛，我們首先要有真誠的虔敬心對他們祈請，這是非常重要的。不論是世間或是佛法，所有的一切，虔敬心是非常重要的。直貢大師吉天宋恭曾開示：如果沒有虔敬心之太陽，加持力的河流是不會流傳下來的。也就是說，一切加持力的來源就是你的虔敬心，以虔敬心為前提作祈禱，那麼才會有加持力。

要升起虔敬心，首先信心很重要，信心是虔敬心的基礎。而信心如何生起呢？首先要認知並了解清淨上師所開示之教法；其次，信心不是迷信，是一種清淨、確定的心，是真正想擁有的信心。信心有很多種，但信心具足、非迷信的心具足的話，視上師與本尊無二無別狀態下祈禱，即能將上師的一切功德轉換成對自己的加持力，這是關鍵、要領。這樣的信心，並不是迷信，因為這樣的祈請文是智慧、成就皆具足的上師所開示的，這樣的前提要知道。祈禱的對象，如無量光佛、觀世音菩薩、蓮花生大師，特別是咕魯咕列作明佛母等等很多本尊。此處上師和無量光佛是無二無別的，既知道本尊的功德，又知道上師之功德；以本尊即上師的功德來作清淨祈禱，希望一切眾生皆能從輪迴痛苦中解脫，得證佛果。這一切的根基都在信心上。佛經有開示，在勝義諦上，有信心才能開悟；意思是最後真正要開悟，還是要靠信心，光靠觀察和研究的智慧而開悟是極其困難的。作祈禱的時候，消除內心一切的疑慮是很重要的，「心離疑慮入加持」即是內心離開任何的疑慮，一切的加持就能毫無障礙的進入內心。一是虔敬心，一是信心，這二種是極其重要的。前面仁波切有開示，如果光靠觀察、研究就能成佛的話，科學家、智慧家、研究之人應該也能成就啊！但此處所說，不靠信心和虔敬心的話是不可能成佛的。特別要指出，不依靠上師而獲得成就的例子是沒有的。現在有自稱由顯經，靠自己閱讀佛經而成佛也是有的，但這是行不通、不可能的。因為自己沒有依止善知識而靠自己是不符合事實的一種盲目的修持法。也就是

說，自己沒有根本上師，而說自己成佛，即是小乘所說的「獨覺」。「獨覺」：獨自覺醒，這不是圓滿證得佛果，尚有繼續修持的問題；故獨覺與圓滿佛果是有不同的。我佛世尊來講的話，也都是在三大阿僧劫中積聚資糧，還在很多生生世世拜了許多善知識後，最後成佛。下面正行祈請文：一切現象界，能攝伏無數加持之雲祈請文。也就是一切現界、一切法，所有萬事萬物及輪涅一切諸法都能夠攝伏的祈請文。而能夠攝伏的祈請文又是甚麼呢？在此作一個比喻，能夠攝伏就是一種加持力，此加持力就像雲彩一樣，這就是標題。如以佛法理解：我們以虔敬力來作祈禱，加持力就會降下來，好比天空當中的雲彩聚集後，就會降下雨絲一樣。葛千仁波切來開示皈依法時，曾做了一個比喻：天空當中有諸佛菩薩，若祈禱，加持力就會如雲彩一樣，加持力降下時，大地上的芸芸眾生都能受到甘露法。實際上若能用虔敬心作祈禱的話，一切加持力都會降臨的。

## 正文

用佛四身來解釋：

「喻」是法身，  
「阿」是報身，  
「吽」是化身，  
「啥」是體性身

用佛的三密、三金剛來解釋：

「喻」是身金剛，  
「阿」是語金剛，  
「吽」是意金剛，  
「啥」是佛的妙觀察、自性、能攝伏一切諸法本智的種子字

那麼法、報、化、體性身又怎麼理解？

一切諸法，離開法性污垢的體性，就是這裏說的體性之身；諸法的法性，沒有障礙，就是體性之身；能夠了悟智慧，沒有障礙，就是法身。智慧能夠沒有障礙而顯現出來的話，就是五方佛，所有具足如來相好的清明覺智現前，這就是報身。

五種智慧（大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智、法界體性智）如一一解

釋，會變得很複雜；整體的認知就是無二的智慧、完全清淨完美。從清淨的一面來講：能離一切污垢、離一切遮蔽就是體性之身。反面即是不清淨：已經被無明遮蔽，就是我執，我執帶來五毒。因有五毒，使我們陷入輪迴，因累積了業，所以會去投胎，有了身體，投入不清淨之處。故我們有了自己的業及身體，身體又造業，又造果。使身體又投入貪、嗔、癡、慢、嫉種種裡面；善業多就獲人天果報；若不善業多，就會投入三惡道。可是在輪迴內，即使善業多，得獲人天果報也不能解脫。想要解脫的話，須依靠佛的三身體性，要能了悟才是。總之，需要顯見自己的如來藏。

從不清淨來看就是貪、嗔、癡、慢、疑五毒；從清淨面來講，就是五種智慧。這五毒就是有我執而來，從我執中得到解脫，就能看到體性清淨的本質，這就是法性，就是清淨的法解。這本來的智慧就好比在鏡子中能清淨見到映照之見，這種智慧叫作「大圓鏡智」。就像在鏡中所見影像能清明一切、能籠罩一切，離開一切親、疏、遠、近、愛、憎的分別念；一切平等對待，這就是「平等性智」。在這樣的本智、一切平等的智慧內再觀照，所有的知識、要義——不相混雜能了智出來，這樣的智慧，叫作「妙觀察智」。這樣的智慧，能讓一切事皆能圓滿成就，叫作「成所作智」。在究竟智慧中能將慈悲自然的化現出來，就是化身的意義。佛的四身（體性身、法身、報身、化身佛）是本來具足的，由於自己無明的原因，我執及共相伴的習氣，使你投入輪迴裡去。我們現在要避免輪迴，就要自己一切現見要得到自主、要攝伏諸法，為了這個緣起，所以用喻、阿、吽、啥四個字來概要表示這意義。另一個來解釋，三金剛或三秘密：「喻」是身金剛，「阿」是語金剛，「吽」是意金剛；或是身密、語密、及意密，三密三金剛就是這意思。那麼甚麼是三秘密呢？為何稱密咒、密宗、或是密乘呢？是不是說密乘的上師有很大的缺陷，需要遮掩而不公開秘密呢？不是的。是我們凡夫身、語、意的概念與密乘不同。密乘來說，藏語中，同樣有身、語、意，但

中文卻無法完全表達。藏文有不同的詞彙；對諸佛更有敬語，即尊身、尊語、尊意這樣的要義。從密咒要點來說，首先身密是白、紅、氣心的組合：白是身金剛、紅是語金剛、氣心是意金剛，也就是白、紅、氣心合一的體性，就是身金剛密意的要點。這是根本、極細微的東西，甚至可用科學來解釋：若來分析粗分身就是白、紅、心三者細微身（細身）之組合。那細微身又分成極細微身，藏語叫 URU：本源身、本來身之意。本源身實際上就是究竟意義體性，是一致的、不可分散、不可分解的金剛。金剛就是一種秘密，是種離言絕思，金剛三密的意義就在這。金剛三密之身，別說凡夫無法描述，甚至獨覺也無法描述。所以是一種本來秘密的方便之說；也就是說三密之乘並非用粗分意義就可理解，我們不可能如是知道，故稱秘密。身、語、意與法、報、化三身的關係，在金剛之身的理解可由此得知。

喻、啊、吽，法、報、化三身或身、語、意金剛，及最後一個「啥」字所開示的妙觀察智、自性的種子字，是我們平常的息、增、懷、誅四種事業和四種智慧相應的關係。一切增長事業和平等性智是相對應的，也就是平等性智能在自然的情況之下完成增長事業；能夠息災的事業和大圓鏡智是有關的；一切懷柔的事業和妙觀察智有關聯性；一切誅法和成所作智是相應的。所以我們既然要攝伏一切萬法的話，我們就需要懷柔力，這懷柔力和妙觀察智是相應的，也就是說要依妙觀察智的威力來實現懷柔事業。所以我們要學妙觀察智的自性。妙觀察智的本尊是無量光佛，所以我們要向無量光佛祈請。

下期待續



## 唐卡簡介

### 十六羅漢系列之十三 賓度羅跋羅墮尊者

Arhat Pindola Bharadhvaja

賓度羅跋羅墮尊者舒式坐於松樹下，左手托鉢，右手持筆翻挑石桌上經書，書旁香爐青煙裊裊。侍者持羽扇而立。祥雲托文殊菩薩，松枝間為喇嘛丹巴、索南堅贊。

### 美國岡波巴金剛乘佛中心 2008 年度財務報告

<b>所得</b>	
捐款	\$17,332.16
利息	\$1,358.82
<b>總所得</b>	<b>\$18,690.98</b>
<b>支出</b>	
健康保險	(\$9,128.54)
房地產稅	(\$8,444.02)
水電費	(\$3,549.86)
汽車保險	(\$750.00)
房屋保險	(\$949.00)
授課翻譯	(\$150.00)
其他	(\$4,467.22)
<b>總支出</b>	<b>(\$27,438.64)</b>

2007 年總結餘	\$80,361.50
2008 年結餘	(\$8,747.66)
<b>總結餘</b>	<b>\$71,613.84</b>

以上為岡波巴中心 2008 年經常性開銷及收支總結報告，聞喜雜誌編輯小組謹在此代表中心感謝大家的護持，並祝福各位吉祥如意!!

歡迎贊助《聞喜》（請註明：聞喜）

聞喜每次發行 300 份，印刷與郵費約需\$500，目前聞喜專款餘額為\$3272.53。謝謝大家的支持！