



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགལ།

第 39 期

2021 年 06 月

1999 年北美創刊



吉天宋恭大印五支證道歌

聖 帕摩竹巴足前禮

慈心悲心如駿馬 若 未能馳聘利他道 己身本尊如國王 若 未能穩固基無變
諸 人天歡呼將不得 首 發心前行奮勉行 母 空行眷眾將不聚 身 本尊修證奮勉行

上師四身如雪山 摯誠之太陽未照耀 心性如虛空般廣大 分別之客塵雲未消
加持之水續不流淌 心摯誠信解奮勉行 二勝智星曜將不現 心無念明朗奮勉行

福慧資糧之如意寶 若未以誓願淨除之
欲求之果實將不得 修結行迴向奮勉行

聞喜

第 39 期 2021 年 6 月

1999 年北美創刊

目錄

普賢王如來祈請文 (3)	3
大乘精要 (22)	10
上師供養法甚深道釋解 (5)	18
噶舉成就道歌選 (5)	25
密勒日巴道歌講記 (4)	26
直貢噶舉皈依傳承 (2)	35
菩提心讚頌寶炬	36

指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
堪布天津尼瑪

創刊發行人：王倩如
編輯：岡波巴編譯小組

岡波巴金剛乘佛學中心

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。若有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；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》。

普賢王如來祈請文¹ (3)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2013 年講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

一切眾生本來俱足無垢的如來藏體性，然因無明而未能認知自己本來的面目，所行皆顛倒而流轉於輪迴。我們祈願眾生能從顛倒中清醒，了知自己本來的面目，並願一切眾生皆證得普賢王如來之果位。應以如是動機聽聞此一願文。

因為有些弟子前次未出席，所以仁波切首先將上一堂課的內容簡要解釋。

前一次上課講述本初之根基與果，講授分為廣義與略義，略義已於前次講述，此次將講解廣義。於講授略義時曾提及：依五大所集的器世界，以及內在依色、受、想、行、識五蘊所集之有情生命。如是外器、有情，皆因執著而流轉於輪迴，並依於往昔之習氣而顯現。依據習氣之對治，有上、中、下三層次之涅槃，如祈願文第一句之「情器輪涅諸幻相」。

「一根二道成二果」，則解釋法性遍及一切。本初根基是本初俱義藏基：就輪迴與涅槃而言，其本初之根基相同，無有任何差別。本初俱義的如來體性離一切言語，絕一切概念、思維；其本質、自性或好壞亦也無可分辨。若能了證本初俱義藏基，即是「覺證」；若未得證，則回到無明的輪迴中。

「本覺」有「證」與「未證」之別，藏文是「是否相遇」之意。若以「相遇」角度解釋本覺任運：本覺體性之任運展現，稱之為「明」。於「明」位之上，若能了證，亦即了解相遇之狀態，稱為「涅槃位」，亦即「可以了悟」。本初根基如同童子寶瓶之外圍，於本初根基的體性光明任運增現時，寶瓶之外圍也同時裂開、開顯。此時，如果任運光明與本覺體性得以相遇，則為「解脫」。於任運上展現之光明，稱為「加行藏基」。若於俱義藏基時未能了證，則進入任運展現的加行藏基；此時，即有「輪迴」與「涅槃」之呈現。因此，於根基任運自顯時，若能相遇、未曾脫離本體的初基，即回歸至本初之體性。此時，不再是隨受無記之狀態，而展現任運光明，其所具備之「如所有智」及「盡所有智」之二智，也隨之展現。然而，若未了解任運本初之根基，覺性即被遮障；此時，則有「種種習氣藏基」。

如是種種習氣藏基，如同湖泊，湖水本自清淨，但由於湖中有其他物質，湖水因而混濁，它的清淨之體也因此無法體現。前次上課是以水晶為譬喻：水晶之體本為清明，但如果將它放置於任何一種顏色或物質之上，即隨順呈現該顏色或物質。此

¹ 本篇刊載內容係依朗欽加布仁波切之講授內容略加潤飾之初稿。鑒於法義甚深，大眾弟子若對內容有所疑問，尚祈請示敬安仁波切或堪布天津尼瑪予以解惑。

即如同種種習氣之累積，依此累積，因無明而生我執，因我執而生能、所及外境。另一個譬喻是鏡子：鏡子的本體是可以透視的玻璃，但當在玻璃上抹上一層物質，則可以照見自己。這一層物質如同無明，因無明而有我，也因而呈現外境。外顯的境不能說完全無有自性，因為它是依眾生共同的因緣而生現。然而，我們亦需了解：所認知之境，是依於我們看此鏡子所呈現的面貌。這點對各位於未來的修證路上，必定有所助益。當提及「顯相」，一般認為它是外在已成立，爾後我們再見之相。然而，顯相其實是依個別的呈現。如經論中所講述：雖是同一物，但對六道眾生個別而言，所呈現之顯相則全然不同。依此原因即呈現兩種果。

「覺與無明所化現」，如前所述，一切皆是幻現、均為假名安立。本初的根基所呈現的是無為、極明、本淨之狀態，無有任何需要增加之功德或去除之過失。普賢王如來所發之大願：願一切有情皆能從分別概念思維中解脫，回歸於本初根基之法界宮。

至「現前圓證佛陀位」為止，是祈願文略義的解說；自「真如法性本無為」開始，則是廣義的闡釋。

「真如法性本無為」，本初之體性法爾，本初之根基自然任運、離一切邊，無法以言語或概念表達，其與《心經》念誦之前的偈頌：「離言絕思至彼岸」之意義相同。「原無輪涅此二名」：在本初根基上，無功德或過失、輪迴或涅槃，本初之體性離一切垢障。「覺了法爾即佛陀」：對於本初體性的法性，如果有自證—亦即了解自己本來的面目，於自本初根基上解脫，我們稱為「佛陀」，亦無任何無明垢染可垢。然而，若未了解，即是為無明所遮障。

「無明眾生輪迴轉」，如果沒有認知自己本來面目，即如同國王流落於百姓中，無人知道其身份。若我們未了解自己本俱的如來體性，即如同國王，流轉於三界輪迴中。

「普願三界諸有情」：若未明瞭法性根基，即生無明而流轉於三界。所謂「三界」：首先，於藏基之本體上，依於對禪定力量的執著，習氣種於此藏基之上，而呈現「無色界」。其次，五識經由染污識的作用，禪定之力量向外伸展，而對色境有所執取，依此所累積的習氣即呈現「色界」。第三，意識強烈地起現並與污染識交互作用，而產生強烈的貪著，呈現的即是我們所處的「欲界」。依於無明以及心與心所生之垢染，眾生流轉於三界。部分垢染是處於隨眠的狀態，如同習氣的種子，值遇外緣方才現起；眾生流轉之迷亂，亦是依此習氣而呈現。因此《普賢王如來願文》：願一切眾生皆能脫離能、所二執之貪執境，「覺了離言真實義」。如前所述，「真如體性非因緣」，真如體性不受限於因緣法，一切法皆依假名、增上而安立，因此願一切皆能超脫於增上、安立之法。

自性清淨原安住，三界縱壞亦無懼

於此解釋法身如來何時解脫。於本初根基，不曾被無明所垢染。其自身的內明，於根基上任運增上展現時，能與其同體相遇；於相遇同時，其任運的光明，能了了分明地隨順展現二智。故於本初體基上，無有任何增減或取捨。普賢王如來本然地安住於空性之究竟法界體中，任運光明處地於新鮮、清明之狀態。如是地安住於普賢王如來之自明中，縱使三界毀壞亦無有任何畏懼。由此亦可了解：於法性中陰時，即無畏懼於聲、光、顯。亦即：當我們如如安住於法性體性之光明中，一切所顯的聲音皆是自然本初之聲音，所現的

任何光芒亦是任運本體的明光，所顯的相即為三身之相。亦即：本初如來體性中，三身功德本俱，而於法性中陰時自然展現。然而未了解的眾生，則因無明的我，而產生恐懼、害怕。

五欲愛著無貪戀 若安住於法性光明之體，則再也無有「生²」的再增長。亦即：無有五識及所取的境的過程；法性中一切的行徑，皆是法性之行徑，不再有垢染；所展現的皆是自顯並任之自滅。然一般凡夫因被無明所障，故依眼而「生」色，並依此再增現、增長。

仁波切觀察各位很用心地筆記，但如是之法需要由各位向內觀照、體會嚐試它的滋味。筆記固然很好，但並非只是拿來研究；因此希望各位回家之後，對照筆記對自己的心能有進一步的了解。若仍有不解之處，可向仁波切請教。如是的過程方才有益於各位。

自顯無念自然智 當處於法性本體行境時，是遠離一切概念與戲論。即便如此，亦非一切全無。因為本智無滅、自然如實地展現，一如《心經》所言：「不生、不滅」。不生表達色、受、想、行、識五蘊之本體無任何實質；不滅並非表示當無有五蘊時，是處於昏暗、昏厥的狀態，而是本覺自明之光顯自然地展現。「無念自然智」：「念」〈藏文 si〉，於不了解時，是一種「識」；然此表達「本智」，其離一切執著垢染之念。如是本然、本俱的智慧是自然呈現，無有造作。

本淨無色無五毒 俱足如是本智之時，是處於本淨、無色、無五毒之狀。「無色」是指於此本智之體上，沒有任何有為、有形之法所集聚，也沒有礙或意識之身。如何可以獲得無五毒或無色之身？

無五毒是「無貪」，無色則是「無礙」。於經教的解釋是：離「貪」與「障」；亦即表達「無礙」，再也無有任何可障礙。法性本智之身並非如我們現在的有形之身。有形之身是受業力所展現，有好壞與善惡之別；依好壞善惡，方有取、捨之念。於法性本智之體時，其根基本來自性清淨，因此於本體的基礎上，不可能展現再出生的狀態。法性本智所呈現的，即如經教所言的「三解脫門」：無願、無相與空解脫。亦即：本智的體基是空，是空解脫門；離一切相，是無相解脫門；對於果無有任何願求，是無願解脫門—其三解脫門本體具足。此乃普賢王如來的解脫方式。

覺性明澈亦無礙 本初體性處於本來的解脫狀態時，自性之任運光明自然展現；任運光明展現同體時，本俱的大悲亦周遍一切。藏文的 tu-gi 是「悲」，中文一直接翻譯為悲，表達本來的智慧或覺，而稱「本智」或「本覺」。

一根本智展現五 本覺覺性的無礙，呈現一體多面，以五種展現解釋。處於本智普賢王如來體性時，其任運光明無滅；因無滅故，所呈現的光明是五種智慧的展現。但對無明的眾生而言，此一呈現則是五毒。由五智所呈現的狀態：其無垢染、無生，為「法界體性智」。其所展現的是清明、無礙，是「大圓鏡智」。於大圓鏡智上所顯的一切，無有所俱的功德或應淨除的過失，而於大圓鏡智的本體上一切皆平等，因此展現「平等性智」。於此清淨之體中，無有任何執著、沒有輪迴是惡或是涅槃是善之分別。如同前述水晶之比喻，水晶本體清淨，沒有任何垢染。於平等性智上之所顯，遠離一切垢障，呈現皆為平等之狀，因而對任何所顯之法，皆能了解

²藏文為用「名色」，即中文十二因緣。

個個本初之性相，因此展現「妙觀察智」。此妙觀察智為本俱，並非一般研究或觀察的智慧；於妙觀察智之上，無勤任運而現，因此稱「成所作智」。以上是一根五智的展現。

於此五智成熟中 五智雙運所呈現的顯相，是一切的相好功德；此顯相之相好功德增上時，所現化身之基是由報身而來，報身之基是由法身而來，因此是成熟、增廣的狀態。

如同我們於禪定時，如果未能了解本覺〈本來面目〉，則會以為完全沒有，因而感到恐懼；或疑惑如果什麼都沒有，將會變成什麼樣子？其實並沒有我們害怕的狀況。本初覺性的空體，本身即是清淨無為、本俱即具備此種功德。然而，當我們接觸它時，反而因執著而有所疑惑、恐懼。也因此，無法回歸到本初之體，或無法進而成熟基體。倘若我們能回歸至本覺之體中，將本覺的明體完全呈現；於體性成熟時，即是五方佛的展現。

例如：水本具清澈的體性，不需要以其他方法清淨。同理，我們因疑惑或無明，而有俱生的我執；因此，於禪坐過程中，對於「我」有相對的起現或恐懼。所以，於心性的指認上，需要依據眾生的根器。如果未根據眾生的根器而直指心性，有些人會因此精神失常或產生其他狀況，即肇因於此。

帕摩竹巴大師有一弟子麻巴希洛津地，是很有名的智者。當麻巴希洛津地到大師前，請求直指心性的法時，大師看見他過去世的諸多習氣，因此不能直接的給予心性的開示，否則將對他不利。大師因此不接見麻巴希洛津地，而只是請人傳話請他

禪定打坐。因為大師善巧的方法，麻巴希洛津地最終自己開悟。當他開悟後再前去拜見大師，大師對他說：「唯吾知此不開示即能使人自證之法。」麻巴希洛津地也確知：當他修證本來面目時，曾因過去世的習氣而發生吐血等狀況。雖然帕摩竹巴大師沒有正式對他有任何開示，然而因為他對上師的信心，僅依照上師指示的方法即了解本來面目。

因此，上師必需自身修證圓滿，才能指證弟子的心性。然而現今之上師泰半沒有自證，更遑論弟子。所以我們應累積資糧、淨除垢障，尤其是對上師的虔信以及向歷代傳承上師祈請，均十分重要，也對我們非常有所助益。

生起五方原始佛 當五智成熟時，所展現的就是本初如來—普賢王如來的自顯即是五方佛；「原始」的意思是指普賢王如來。為何稱為「五方佛」？此是直接從本初的普賢基礎上自顯的相而示：本初的根基、法性本體不動搖，呈現的功德是不動位；不動位所現不動的種性³，稱為「不動佛」。於呈現根基本體上，其所有功德皆是任運展現，如是功德，是寶生種性，稱為「寶生佛」。於此體性上，自性光明之自顯，不受任何垢染所障，譬喻如蓮花般，屬蓮花種性，即是「無量光阿彌陀佛」。於此體性之上，任何事業是任運自顯而成⁴，稱為「不空成就佛」。所有顯相內力，皆呈現於中間的法界體性之上⁵，即是「毘盧遮那佛」。以上是五方原始佛的展現。

就外而言，五大所呈現的地、水、火、風、空，是五佛母的展現。因此，整個過

³ 屬金剛部種性。

⁴ 屬羯磨部種性。

⁵ 屬佛部種性。

程是從體性不變的根基上，任運光明自顯的呈現—五方佛與佛母即是由此角度解釋。

智慧增廣進詣時，顯現寂靜四十二，更由五智用力中，顯現六十飲血尊 五智成熟更加成熟增廣時，呈現的是此寂靜四十二尊，包括：五方佛、五佛母、十六位菩薩、六佛尊、四門忿怒男、女八尊，以及原始普賢王及佛母。

當五智展現力用更強時，所顯現的是六十飲血忿怒尊⁶。眾生依於五毒而生，於此以五智誅殺五毒而述忿怒之尊。首先展現的是六大嘿魯噶，其名號與前述五佛相同，並各現父母雙尊。當八識清淨時，呈現的是各自清淨境中之八大女魔眾。外顯的境解脫時，也呈現淨顯八大女魔眾。另有本質無礙的四護門之父母雙尊，共八尊。本覺遊舞力量成熟時，則展現二十八⁷大自在主。

究竟而言，本智的智慧無可限量、無法以數字計算。於此以數字量化，是依據眾生無明清淨後的展現，而有五方佛、寂靜四十二尊及忿怒六十尊，其皆是相應於我們心的垢染而展現的對治。反之，一百尊較為粗體的呈現，收攝即成五方佛尊，再回歸成金剛薩埵唯一獨尊，則是收攝、回歸的過程。普賢王如來如如本初不動之狀，所顯的一切色身都皆是自顯的任運光明展現，而非實質之體的呈現。

故爾本性無迷失，我即原始本初佛，由我悲心廣大願 普賢王於自性清淨的本智狀態時，是清淨而無有任何迷失、所以清淨一切迷失；所呈現、增長的是本智的力量；最終，是處於本來清淨的狀態。若能了解這一點，對我們的修證將有所助益。

亦即：當我們於修證時，於本初的根基上，如果能如如不動，本初即住於本來清淨的狀態，未曾動搖。

仁波切來自游牧民族，在西藏北方草原上多有羊群。當羊群被狼圍繞時，通常只有完全不動的羊才不會被狼捕食；其他亂跑亂動的小羊，則多會被捕食。因為一直不動的羊，狼群不敢輕舉妄動。如同我們禪坐時，如果能在體性本基上如如不動，任何分別妄念都不會干擾我們。

輪迴三界有情眾，了知自然本覺明，直至圓滿無量智 在本初上，本覺如如不動時，所呈現的四十二位寂靜尊及六十位忿怒尊，其皆為自顯並非從外展現。一切皆為自顯，未曾有任何迷亂。就自性本覺而言，其無有邊際，願此如法輪般，圓滿此本覺智。

我之化身無間斷，剎那化現無量尊

以上所講述的是普賢王如來依於本初體性自顯解脫，成就正覺，以下則講述利他的方式。前述四十二寂靜與六十尊的忿怒尊是其報身，以下的利他，則是以化身展現。如是化身無有間斷，而依相對應境顯現的眾生之所求而展現：他們以盡所有智慧的力量，利益眾生之需求；以盡所有智所展現的力量，呈現的千百億世界，如同毗盧遮那〈大日〉如來所展現的世界，廣大無以數計。

達賴喇嘛曾開示：經教中提及證得十地菩薩確實具備利他的力量，但與佛相比，其利他的事業其實十分短暫，因為佛的利他事業無有間斷。如何如佛般呢？其需具備圓滿的法身與色身。法身的成就之因是源自空性，色身的成就之因則源自本初極

⁶ 另一說為五十八尊。

⁷ 另一說為二十四尊。相應於息、增、懷、誅四事業的瑜伽母，各有六位，再加上四位外門的守護母，則共計二十八。

微細之意識身。密乘中的本尊幻身之法，是修色身最究竟之法，大圓滿則是以頓超的方式修證色身。因此，若最終得如佛般，圓滿呈現法色、二身，密乘的方法非常重要，殊別之點也在於此。若希望最終證得如佛般的正覺果位，需要三密合一，此即經、密之間最大的差別。

若欲如佛般地教化眾生，需以身、語、意三種方式呈現。其中，主要是以「語」代表佛的呈現；語則需藉「身」呈現，因此「身」十分重要。三密之中，首先以幻身本尊之法修證，法身是由幻身本尊之空性法成就，再與報身之法融合為一修證——亦即三身同體合一而修。換言之，如欲教授利他之法，就緣起因果而言，需有同等之因方能成現。我們現在學習的教法，即是以與佛的果位同因的方式修證。

雖然我們尚未如實地體證空性，但對空性有一定的認知。因此，若修習幻身本尊，因為了解空性本體之體性界中，自性光明本覺的遊舞僅為一展現——本尊之身、亦是幻身是為光明遊舞之呈現。如同手電筒，只要裝入電池，光顯只是開關與否，光並不受限於形體。《現觀莊嚴論》：「直至世界未盡前，佛之身語化現將不間斷地利益眾生。」續部亦言：「對於一切眾生之根器，佛示現種種化身調伏。」若就大圓滿而言，釋迦牟尼佛為攝受之能堪忍娑婆世界之眾生，示現十二種佛陀之化身；未來於彌勒佛時期，也將以同樣方式攝受。以上表達佛無止盡的利他事業。

剎那化現無量尊 於百千億世界，亦化現如是無量之化身攝受眾生。

應一切求善調伏，由我廣大悲願力，三界輪迴有情眾，六道苦厄悉解脫 最終以三身任運之相，調伏一切有情眾生。「三界輪迴」是指於生、死亡、中陰三個

階段，令一切有情六道眾生之苦，悉得解脫。

於「六道苦厄悉解脫」之前，是普賢王如來自本初體性根基上解脫後，利他事業的展現。以下則開始解釋：未曾了知的迷亂眾生，如何由無明而展現六道。迷亂可分總體與個別的迷亂。以下是總說迷亂。

無始迷亂惑幻眾 如前所述，本初根基無輪涅、有無之別，因此普賢於體性本初的境界中，本覺光明自性任運展現時，於自地、本初之地即解脫。依於此解脫的力量，也無有所行之業與煩惱的累積。

根本明覺未認知，無知失念住黑暗

於本初體性根基增現之時，本應呈現任運光明，然而對於有情眾生，任運光明不但未呈現反而迷亂，因而產生「我」與「我所」。「無知失念住黑暗」：當本初所具本淨的藏基，於自性本覺之光明未呈現時，即成為「無知失念」；於此以黑暗表達無明。「根本明覺未認知」：於根本的體性上，明覺展現時未能認知，呈現的即是「我執」；換言之，若未了解如來藏體性所具備之功德，展現的即是昏暗之狀。他們〈「根本明覺」與「無知失念」〉的基是同因之體，於根本上是同體呈現。惟因未曾認知自性光明的本體呈現的力量，因此稱為「同因無明」；同因指的是同根本。

「同因無明」亦稱「俱生無明」。如同一面鏡子，其本身雖然清淨，但也有可被垢染的部分，如此可被垢染之因，即稱「俱生無明」。若認知本覺，即無有可垢染；然因未能認知，則現無知失念。為何亦稱「同因無明」？對於本初的念知〈本覺〉，於根基呈現時，因為未了知其本來面目，而處於失念之狀，故稱「無明」。譬如有人行走時，手提、背負重物，當因

疲憊而歇息時，頓時無有思維、處於失念的狀態，而無法了解本來清醒的面貌。於大圓滿中，不稱其為「俱生無明」而稱之為「同根基的無明」，是取「因未曾了知本覺」之義。

此即無明顛倒因 因未能了知本來面目，而呈現無記業的狀態，藏基即成為「可種下種種習氣之基」，如同可聚集種種形之器皿；「俱生」與「遍計」無明即因此而生，是為無明顛倒之因。於此所述之俱生與遍計之無明其實非常的細微，並非我們〈粗體〉的了解；其類似於聲、光、顯時，最最細微之無明。達賴喇嘛曾言：「當以無明狀態解釋外器物等時，科學與佛教觀點也有契合，許多細微的心識甚至可更精細地解釋。」例如講述無常變化，佛教內道認為任何事物，於形成的瞬間即已開始變化。

由彼驚愕迷悶絕，念動甦醒生恐懼

當未明了本俱的體性根基，即現昏暗無明狀。如是昏暗無明，於藏基上即俱一相近之因，即「可迷亂」，為俱生、遍計無明之因。於瞬間出現無知失念的無明狀態時⁸，如同一個人甦醒的瞬間，微細的思維意識即非常快速地產生。當思維與意識一起現，即有擇察。於無知失念中，甦醒的剎那生「藏基識」。藏基識方才形成時，但尚未有向外執取的力量。如同從熟睡中甦醒，仍有些許昏沈，但稍具意識；或類似於從昏厥中，剛剛甦醒。此時雖已有藏識，但意識仍然處於不安定狀，因此以「驚愕」形容。當如此不穩定之識向外展現，形成較粗之體，即稱「俱生無明」。例如初生的嬰兒，其處於不穩定、不安定的狀態，對外境尚未有強烈的執取；然之

後以觸或聽等方式，逐漸地認知外境，一如十二因緣所述。

故起自他貪瞋執 如是不安定的狀態，稱為「俱生無明」，是由同因無明而生。於此不安定狀態下，逐漸開始向外而生「有」與「沒有」之分別，展現「能」、「所」、「取」；依於取則有所喜與不欲，而生貪、瞋。如是狀態安立為「迷亂」，即執假為真，或稱「執繩為蛇之幻相」。若以清淨證理解析迷亂之狀的本質，則世俗諦不過亦是一幻相而已，一如「執繩為蛇」之幻。對究竟了解真實體性的智者而言，一切世俗諦皆為幻相，因此藏文之 zho，意指「不真實的假相」。

習氣薰染漸增長 俱生與遍計無明產生時，即形成「我執」。依於我執而開始有自、他的貪執，而產生六種根本的煩惱、二十一種近支的煩惱，甚或八萬四千煩惱。因此，開始累積習氣、聚集成形；順轉的十二因緣也由此產生，形成業力；依業的累積，則有輪迴。

隨世間性入輪迴，由此煩惱五毒增

依於順轉的十二因緣，五毒煩惱也開始增長，所受之苦也無間斷。因為一開始即為無明所障，因此無法自輪迴的苦難中脫離。

五毒惡業無間斷，故爾眾生惑幻根，即是無明與失念 無明是因未了知本來的面目，而於失念的瞬間，因迷亂產生我執、一再的輪迴。因為迷亂，增生五毒而造業，所承受的苦也無有間斷。換言之，所有的迷亂皆因為未了解本初根基。所謂「有情」，即是於本初的根基上迷惑—於此以「幻根」形容。有情生命是隨著瞬間的執著之念而轉，由此一再地於本來最初的根

⁸藏文中沒有恐懼之意。

基之上迷惑。沒能了解本初根基之因，即是無明與失念。

由我普賢廣大願，一切了知自明覺
從本初之基即已解脫的普賢王如來，
願一切迷亂流轉的眾生，能從無明中解脫，
了解自性本俱之光〈本覺〉。這是普賢王
如來所發的願。

〔待續〕



大乘精要 (22)

朗欽加布仁波切講述

敬安仁波切口譯

2008年3月27日講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

遍虛空的一切有情眾生雖欲求一切樂、遠離一切苦，但其思惟與行為皆顛倒而成為苦因，猶如盲人身置荒野不知方向。對此等一切有情眾生，願生起強烈的悲心，以聽聞大乘精要法，引領眾生趨向解脫的道路。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部份解釋。「初善」包括論名、頂禮對象及解釋頂禮。「正善」包括讚頌供養、造論誓言及解說。「正善」的論文解說又分為「總說」與「分說」。「分說」的部分又分為「基、道、果」。

「基」是講解本俱的如來體性，眾生因為不了知，故生迷亂，將一切外在執為真實，所以一再受苦，流轉於輪迴。「道」是開顯本俱的基礎，學習去除此障蔽的過程，可分為：

一、認知此道：首先尋求善知識、善知識應具備之性相、如何依止以及從善知識處學習佛法精要。

二、思惟四法：對治貪著此生，應思惟無常；對治放逸、散漫，應思惟人身難得；為使此生具有意義，應思惟因果；不再貪執於輪迴的喜樂，應思惟輪迴的過患。

三、學習四法，分為：〈一〉皈依：若欲脫離輪迴之苦，首先需尋求依止境，聽聞皈依開示以及了解皈依的意義。〈二〉戒律：以持戒斷除煩惱。〈三〉菩提心：由生起慈悲心到菩提心。〈四〉灌頂：密咒乘誓言的涵義。

尋求善知識時，因眾生強烈的偏執，即便佛陀在世時，也都被認有過失；遑論現今，更不容易尋得無過、功德圓滿的上師。然具格上師最重要的條件，必須是能將佛陀的教法如實、清楚地教導；而最基

本的，是能捨棄自利，一切皆為利他。於依止善知識後，再經由善知識處學習如何了證佛法。

思惟四法的部分：思惟死亡無常，則不再貪執此生。了解無常的根本即是變化，世間一切有為法皆不斷地變化，沒有稍許的歇息。外在四季的變化、國家的變動或生老病死，都只是粗形的無常，對細微的無常則很難了解。人出生之時，死亡也同時開始。細微地說，一切法形成的時候，毀滅也同時存在。因此，無常是時時刻刻不停地變化，無有瞬間的安住。也就是說，一切法都無有真實之體，我們卻執為真實，因而受苦。若能內心真實地思惟無常，則可以由一法了解萬法，而完全完全了解佛法的概念。這是從思惟無常而了解緣起性空之理。

吉天頌恭曾說：「前行比正行更重要。」我們都知道死亡無常、人身難得、業因果、輪迴過患之轉心四法，但其實只是讀過，並沒有仔細、真實地思惟觀察。若能深入細微地觀察與思惟，則對於無常的涵義得以真實理解，對法才會生起強烈的信解，也才可能真正地獲得解脫。

其次，從八無暇、十圓滿，了解人身確實非常難得。也了解時間稍縱即逝，絲毫不等待，我們實在不能再浪費此暇滿人身。了解死亡無常、人身難得，方知眾生皆被業與煩惱所困擾，由此才能生起強烈脫離輪迴的心。眾生因善業得生於善趣，或因惡業投生至惡趣，一再地於輪迴中流轉受苦。如是了解輪迴之過患，方能思惟解脫之必要。

然而，在「必須要解脫」上，我們也有很多問題。例如前次上課就有人提到：有時會有新生懈怠，沒有辦法精進。事實上，對治懈怠必須思維人身難得、業與煩

惱，才會因而精進。例如：密勒日巴大師的弟子非常恭敬地請問：「您呈現如此的證量。請問您是那尊佛或菩薩的示現？」密勒日巴回答：「你們對我有如是清淨之心非常好，但卻是對法的藐視。法已經清楚地告訴我們：種種的痛苦是由業與煩惱而來。因為我對業因與煩惱有強烈的認知，了解若是不能脫離輪迴，則將永遠承受如是之苦。」因此，需具此堅強的信念與毅力，方能脫離輪迴。

於聽聞學習佛法時，應將所聽聞的法與己心相應，而非作為研究學問般地觀察辨析。就皈依而言，眾生因不了解輪迴的苦患，將不實執為真實，因此一再迷亂地流轉於輪迴，而產生種種的痛苦。欲脫離此輪迴的苦患，首先需要有依止之處，即為三寶。經由觀察思惟而了解，雖然世間的神祇能幫助我們暫時脫離痛苦，但卻無法使我們從輪迴的苦患中真正地脫離。唯有三寶才能真正使讓我們脫離苦海，因此需依止皈依三寶。

佛的藏文是「桑傑」：桑是清淨，傑是增長，表示已清淨一切迷亂，智慧功德增長，所以稱為「佛」。迷亂是來自於心，佛陀的心已清淨迷亂，才生無量的功德。若細微地觀察檢視，佛與眾生的心其實並沒有差別。因此，佛教徒只要能自心清淨，亦可成佛—這是佛教與外道不同之一。佛陀為了使眾生由迷亂中脫離，教導我們如何清淨迷亂的心；依據眾生根器的不同，講述不同的法，而有種種的法門。雖然法門不同，但法本身並無差別，只是所經歷的修證過程有異。如同製作寶石，挖出礦石後，需經歷粗胚到精細的打磨，最後才能製作成不同形狀、可以佩戴的寶石。

依止佛陀之後，開始學習清淨迷亂，所依止的即是法寶。依止法時，需要經由

善知識的教導，使我們理解法教，因此依止僧寶。

當依止佛、法、僧之後，我們學習對善惡的取捨，則有持守的戒律。若僅以自身解脫為主，所持的是別解脫戒，其以自利為主仍有垢染不夠究竟。因此進而學習以利益眾生為主，而持守的菩薩戒。學習的過程中，初以捨棄不善的方式，之後是轉化，最終則是煩惱自解，也就是依於本智——此為密乘的部份。

捨棄不善，主要是為捨棄煩惱，此可由不同的方式去達成。有人批評密乘法非為清淨之道，不可能對治煩惱，反而會使煩惱更增盛。我們必須了解，不論大乘法或密乘法，其均是清淨殊勝之道。如是誤解，是因眾生不能完全理解或不曾學習，才產生的疑問；另外，也是因為部分行者沒有盡善的守持戒律，所造成的問題。

若是以慢心持守別解脫戒，則反而會因慢的增長而產生煩惱。此外，若守持菩薩戒，但卻以自利為主，亦是持守戒律之漏失。持守密乘的戒律，是以煩惱自解為主；但若未學習了解顯空無別，則生圓次第的修持也將落入為非人。

菩提心的學習，是由世俗菩提心開始，再到勝義菩提心。世俗菩提分心為願菩提與行菩提。在願菩提部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。前次已講授行菩提的攝善法戒六度的禪定，這次繼續講解。

學習禪定的初始，應使心安定，也就是「止」。然而心很難立即止息，所以先講述幽靜處的功德：使心嚮往於幽靜之處，開始趣向安定與寂止。

當學習禪定時，需有向上看齊的心；因此除了隨喜佛於菩提樹下證果，獲得四

禪定的功德，自己亦應如是修證。西藏有一個譬喻：「應向鳥，而非豬、狗學習。」這是因為鳥的眼睛是向上看，而豬、狗則是往地下看，這就是「向上看齊」的心。即使心僅能安定一分鐘，也會對禪定生歡喜心。不論在經典中所提及佛的神變，甚或藏地及漢地的大成就者們的神通示現，均來自於禪定。因此應對禪定的功德生歡喜心。《殊勝三摩定經》敘述禪定的功德：「達至如是禪定之時，得通澈照見世間的一切，如聖母、日、月、星辰、有情等；十方三世如同將阿摩羅果置於手中。」禪定亦能示現各種神通，如龍宮之化現等。

心的迷亂始於多劫。因此心的迷亂，所貪著之物到最後也不可能擁有，因為外相的貪著其實是不斷地在變化。了解迷亂不可能帶來究竟的樂，故必須去除迷亂。能使究竟脫離迷亂的根本，唯有禪定。

禪定可以由世間的禪定開始。首先使心專注於一物體，主要是使心住於平等持，以此作為禪定的準備。當心住於平等持時，心得以清淨，清淨的正念開始生起。由此亦可觀察自己的分別雜念：觀察身念處、觀身某處或聲音。當安住達到一定程度時，則有喜樂的覺受產生，稱為「初禪」。當喜樂持續，其他念頭也消融時，稱為「二禪」。若稍微脫離對二禪之喜樂的貪著，趣入提昇的正念，稱為「三禪」。最終逐漸不再有樂、苦，平等的覺受出現時，則是「四禪」。

前述的世間禪，是經教與密教共通的部分，於小乘的經典中有更詳盡的闡述。如是共通禪定的基礎非常重要，然而現代人卻是極力尋求大圓滿，大手印的高深法門。若是禪定基礎不穩，則可能於修行上出現各種狀況，甚至藐視因果。所以禪定的基礎非常重要。

大圓滿、大手印的法門，是針對上等根器者。我們平日的課堂授課，均是講述佛法的基本框架；於內心修證的階段，才是針對個人不同的理解而教導。往昔上師大德能夠如實了解眾生的心續，而給予個別相應的不同法門或心續上的開示。因此，對頓根與漸根者所傳授的法不可混淆。若以藥方為比喻：對頓根者的良藥可能是漸根者的毒藥。此外，對空性的了解與體悟，是依於個人過去累積的資糧。例如頓根者，是由於過去世資糧的累積，於此生才成為頓根者；但於此生仍須繼續累積資糧，使覺性開顯。雖然也有例外者，於此生即具足資糧，惟多數行者仍需繼續累積資糧。

學習禪定時，身的安住是遠離嘈雜，去往幽靜之處；另外，對食物、衣著也需適當的節制。坐姿及眼觀：經教是眼觀鼻，但亦有眼觀前方的菩薩觀法，不閉眼以免產生昏沉。對初學者而言，不可能馬上使心完全安住，因此需要一個依止物；此時，可以在前方放置佛像或觀想種子字。逐漸安住之後，則不需依止處，而將心置於最自然的狀況。如是寂止，在使迷亂止息，讓心安止。

禪定的過程中，可能發生的過失是昏沉和掉舉。當心開始安止，如果不小心，可能有昏沉的現象。如宗喀巴大師所言：「昏沉是癡的一種，沒有任何狀態存在。」掉舉則是念頭生起後，其他念頭再連續生起，心持續追隨生起的念頭打轉，無法安定。因此修持寂止時，保持心的清明非常重要，也是禪定中最重要的關鍵。前述只是經典的解釋，於正式修行時，則需要依上師的口訣教導。

世間的一切，其實就是迷亂；執迷亂為真實，稱為「世俗諦」。諦在藏文中是真實的意思。然而就因而言，心性的本體

是本來清淨，眾生因未能認知心的清淨，所以迷亂。依於外在的緣起，產生對境，因而迷亂。此處的緣起，是指使業與煩惱生起細微的緣，身心依此因緣，產生內在的心識與外在的境，並對此執著。如同電影，是各種因緣組合，才產生影像、聲音等。有情眾生的人生，是業與煩惱的組合，但也如夢幻般，如戲一般。

依於如是的迷亂，隨各自的業力的展現，有不同的樂、苦覺受。例如科學報導所稱：貓、狗所見的外境，不論顏色、形體，與人所見完全不同。依各自不同的業，展現不同的境相，承受不同的樂苦。然而，若仔細觀察如是樂苦的覺受，卻無法找到有真實的受者。

經典告訴我們：執實都是來自於分別妄念。當分別念愈來愈強烈時，即形成習氣，使我們執妄為實，產生不同的覺受。例如：於白日之所受，因習氣故，於夢中也生同樣的覺受。

《入行論》：「當外緣不具足，外在形相不會真實存在。」外在的形相，皆是因緣組合的結果。如同看電影，需要很多因緣組合，但是最主要的因緣是電。如果沒有電，一切都不可能產生。我們之所以迷亂，皆來自於心；因為對迷亂的心沒有真實了解，所以迷亂。當我們對心的明覺有所體證，就能達證佛果，不再受因緣所擾。心有所迷亂稱為無明，當體證心的明覺，則沒有無明。儘管於經教中對無明有各種解釋，密教也有多種，但歸納其意，即是「未明了」。由於未了知自己本來面目，於是有「我」。

【問答】

問：請教仁波切，上次提到攝善法戒，有「不可批評他人」的部份，我有一個

疑問。假如是清淨的發心基於善意勸說，而非惡意的誣讟，可以批評嗎？

答：假如是善意的話，當然有差別。上次就說了，善惡之間最大的差別就是動機。身為菩薩，基於善心幫助眾生，用的可能不是批評，而是講出問題的癥結與道理，以及可能造成的傷害。若善意批評過多反而會造成多餘的瞋恨，就像《入行論》中所講，一切教導均應適當。

問：當弟子因好樂心而接受五戒，但所從事的是科學的研究工作，須要以動物作實驗，而不斷破戒，因此受戒後也可能無法持守。請教仁波切的想法。

答：居士的五戒，以不殺生為主。因工作的關係不斷殺生，從別解脫戒而言，已是破戒，如同陶罐無法修復。但是菩薩戒，戒體則如金屬罐，雖有破損但仍可修復。如果以利他為動機，仍可經由懺悔修復戒體，這是另一種解釋。

但是科學實驗很難斷定是否為利他，有時可能只是為了成果。假如以此製造的東西可以利益他人，也可以有一些善業，則屬於黑白混雜業。佛陀的過去生曾經為船長，船上其中一人想殺害其他五百商人。船長知曉後思量：若是任由此人殺害五百人，不僅此人將墮入地獄，也會傷害其他人。不如自己先殺此人墮入地獄，並拯救五百商人。船長的心完全是以利他為主，沒有考量自己。佛陀的作為是自他相換的菩薩行為，沒有個人利益。但是科學實驗若很難做到自他相換，則會有很多問題。但是也有可能是存在黑白混雜的業。而如果實驗成果只是為賺取更多金錢，以個人利益為主，則

是百分之百的黑業，根本無法累積些許善業。

問：若是初機行者，不了解是別解脫戒或是菩薩戒，修行也還沒有生起證量，即受持戒律。若他的工作性質是人類疾病方面的研究，對他人及自己的利益都有，業因此比較混雜。如果是這種狀況，是不是先不要受菩薩戒呢？因他自己並不具備菩薩的修為，假如破戒的話，是否就破了戒。

答：如你所言，在不清楚的狀況下接受戒律，從某種角度來講，是無記的業。真正在接受別解脫戒律時，需要基本的認知與了解，接受戒律是為了約束自身的行為。初級的階段可能覺得不受戒就不會犯戒，層次而上，對菩薩受不受戒，就有一些辯論。雖然當初受持別解脫戒，後來了解不能只是利己，希望以利他為主。因此他雖仍保有別解脫戒，但是戒律的性質已由別解脫戒律，變成菩薩的戒律，此稱為三戒相換。

在受戒或不受戒之間，有人認為不受戒比較沒有過失，也有人則覺得受戒比較好。直貢吉天頌恭大師的觀點，則認為是應該受戒。不論能不能守持戒律，只要有受戒心，起碼就有約束；只要有約束的心，則可以轉變向善。受了戒的人，戒律至少對自己會有所約束；若犯戒，也會有犯戒的罪惡感，而想以懺悔等方式清淨所犯之戒。如果沒有受戒，可能也不覺得做了什麼不對之事，逐漸地，罪過就變得是很自然的事。以此種角度而言，不受戒反而犯較多的罪過。過去在西藏成就者的語典中指出：有些人雖持戒圓滿，但卻是以慢心持戒。若如此，則不如

雖然破戒，但還有懺悔心之人，因為這才是具功德者。

不論僱主的動機為何，若是做實驗者發心是為了眾生，當必須做有傷害的行為時，能發願今天所做一切能利益更多眾生，並將所得善根悉皆迴向於一切眾生。以如此心態從事這樣的工作，仍可累積善業，最終亦將成就佛果。

問：若對此不得已的殺生的行為，不斷的懺悔。請問怎麼知道自己的罪障是否比較輕微，或是罪障已經懺悔清淨？另外一個問題是：如剛才提及吉天頌恭的觀點，是不是當無法持守戒律時，不能還戒？

答：先回答第二個問題，可以還戒。但吉天頌恭講的是受不受戒的觀點。另外，還戒的原因若是因為破戒，則經過懺悔之後還要再受戒。

問：若只是懺悔，之後沒有再繼續受戒呢？

答：那就是沒有受戒。這是因人而異，是否要受戒是在於自己。首先是想要受戒，才會有受戒的行為。佛陀也並未說一定需要受戒。

再回答先前的問題，若真心懺悔，首先應以四力懺悔。在過程中，於外在身體病痛減少、身心保持於喜樂中。夢境也會示現，例如沐浴、或頭髮被火燒，或是身體排出很多膿血，可以藉由許多跡象得知是否清淨。

《維摩詰經》中有一則無憂王殺母的懺悔故事。就法性的本體而言，圓滿達到真實體證理解佛意，才是真實的懺悔，也才能真正清淨。一切的善惡，都是來自於自己的分別妄念。當真正

理解善惡的本體是非實體存在時，才能真正清淨惡業。

問：怎麼樣真實的懺悔？請仁波切多講一點。

答：當還沒理解到什麼是真實的清淨時，是無法達到真實的懺悔。在噶舉派中，有一位很有名的噶昌巴大師。從他的傳記來看，他的苦行及各種修行，與密勒日巴大師十分相似。他對自己過去所做惡業，有很強烈的懺悔心。雖然強烈的懺悔，但是惡業的果報仍是一一呈現。他的身上長出大量的蟲子，多到可以用手一把一把的抓下來。因果的關係，三年內蟲子不斷地繁殖、寄生在他身上，他身體的營養全部被蟲子吸掉，因此他變得與密勒日巴大師一樣瘦弱。他想到自己的上師那麼有名，但身為弟子真的使上師臉上無光。他感到很難過自己有如此成熟的業，讓乳此多的蟲子寄生在身上。所有見到他的人，都看到他身上的蟲子，也聞到他身上發出的惡臭。

但他憶念起上師教導對眾生的悲念，於是對寄生的蟲子產生強烈的悲心，而願它們能脫離苦海。當他的悲念及上師教導的法開始與己心相應時，他對上師的虔信愈發增強。在過程中，悲心與空性愈發合一展現，他身上的蟲子也愈來愈少，最後他完全證悟自心。他的傳記中亦提及，之後他想要蟲子來，蟲子也不再來。這個傳記所要表達的是，了解世俗菩提的悲心、勝義菩提的空性，再加上強烈懺悔的心，三者聚集而了悟自心，才真正清淨自己的垢障。

密勒日巴道歌也講述，當他感受病痛與沒有食物的饑痛苦時，他覺得自己

如掃帚般正在清除過去的惡業。因為覺得自己正在清淨業果，所以能夠以歡喜心接受業果。

在接近了悟究竟的空性時，障礙也會同時現起，此時不應退縮。這些障礙也許是病痛或惡緣，一如佛陀在證果之前，被魔軍圍繞干擾。有這些成熟的業果出現，是因為過去生所造之業，可能原先的果報是要墮入地獄；然而因為法的力量，於現世受報。這並非是因為修法，而使病痛出現。經云：「能持誦或完全理解本經，對所受苦難也是如是接受。」所以對惡業懺悔，以誠信祈請，以悲心來實踐，才能真實清除。

問：上課的時講到因為心有分別執著，會有相應煩惱。我的問題是：日常生活中，很容易為外在環境的干擾。而除了在做功課打坐之外，平常是很容易受到外在影響。請問有什麼建議？

答：這個過程可由緣起之中慢慢去理解，才能突破我及我所，最重要的一點是觀察「我」是否真實存在。經逐漸觀察可以理解「我」其實也是假名安立。將每個法都能與心相應地學習，慢慢地才會產生定解。當定解愈來愈堅固，才能去除自己的慢及對別人的瞋。

問：當病痛、災難來的時候，應該用歡喜的心情面對，就是說「好不容易來了」。實際上，做起來是非常困難的。請問這些與禪定是否有連繫？如果禪定能修到一定程度，比較能夠掌握心，是不是就連接起來了？

答：如你所說，當然與禪定的心是相關聯。然而惡緣來臨時，一般的禪定是無法成就歡喜心的境界，除非是對空性有

所了解，才能以這樣的方式面對。但是一般初學者是無法用歡喜的心接受。當面對病痛惡緣的來臨，如果能夠以菩薩「願除眾生苦」的發心來接受，而從心態上轉變，其實很有幫助。例如達賴喇嘛身為西藏的政治與宗教的領袖，每天必須聽藏人向他傾訴痛苦。一般常人政客，可能因此產生更強烈的慢與瞋，也許會對他人或自己做不利之舉。可是我們看到達賴喇嘛反而是用慈悲利他的方式取代宣洩，讓大家都和平相處。如是學佛人的態度，是完全不同的展現。

問：不論是在網路上看書、聽仁波切授課或是在佛堂打坐，禮佛都能心生歡喜，心續也能夠保持於正知正念。可是在工作或與人接觸時會常常忘失。請問有沒有什麼方法可以保持這正知正念？

答：岡波巴大師說：「為使我們歡喜虔信的心得以延續，應該多向歷代傳承上師，如密勒日巴大師等祈請，多閱讀成就者的傳記之類的書籍，更能使此心念延續。」又說：「法友也很重要。」我們的心就像水中的沙子，在水中時是濕潤的，用手淘起一把沙子，手愈往上提水就愈少，沙子就愈乾，但沙子是需要濕潤。所以我們還需要有法友與善心的人為伴，不只是單獨的自己而已。習氣的影響有很大差別的，同伴則是很重要的部分。一般來講，對佛塔、聽聞佛法產生歡喜心態，是過去累積善業資糧所產生的習氣。

問：金剛乘的殊勝之一是可即身成佛。但在經教道次第的說法，由菩薩聖眾到成佛尚需三大阿僧祇劫，期間必須圓滿六度萬行。在金剛乘的修法裡，本尊瑜珈，六度萬行如何於這一世圓滿？

答：從經教菩薩乘道次第的方式，確實需要三大阿僧祇劫才能成就佛果。從金剛乘的角度，是依據不共的方便，快速達到此生證佛的一個方法。例如使用炸藥，因材質的優劣，效果亦有差異，有些可以炸毀一大塊面積，有些只能炸毀小面積，此皆因質量不同的緣故。雖然吉天頌恭也講述：「此生證佛。」當解釋其過程時，形容有如射靶。靶是用很多層布鋪成的，雖然是一箭射中，但仔細觀察，箭還是要將布一層一層地射穿，並非一次完成，也仍是有前後順序。

從經教來講，修證的過程，就是由無明到老死的過程。十二因緣若由老、死開始倒溯，老、死是由出生開始。生是因為有，有是因為貪取，貪取是因為愛戀，一直回溯到無明，了解整個輪迴是由老死到無明。然就密乘而言，則是視此過程如一場夢，直接從無明開始了解。夢醒的當下，其他的部分即完全不存在。

修證的過程，二者亦有一些差別。密乘於過程中，也需要經過累積資糧。就像原子彈，雖然現在來看爆炸成果驚人，但是原子彈並非一朝一夕即完成的。它是因為過去很多人的研究、試驗等等過程，才有現今的成果。這也是要經過一個過程的。通常密咒乘的眾生是屬於上等根器的眾生，本身在過去世就有累積資糧，現在世才能遇到如是機緣。不論是對大圓滿、大手印、大中觀等等的法，都會有很強烈的歡喜和欲求，這是不一樣的。過

去資糧的累積，也是能夠此生證果的原因。

剛才問到六度萬行在密乘是如何具足。不只是密乘，當在聽聞佛法時，就要六度具備。例如：進入佛堂，供花，身體禮拜都是佈施的部分。由密咒乘的觀點，自身觀為本尊，承事供養，也屬於佈施。專一持守修證，屬於持戒。修證的過程中，忍受自己的腿部疼痛等，屬於忍辱。精進不放逸自己的心，是屬於精進。對所修證的法，自始至終能全面的理解，屬於智慧。真正出世間的智慧，即更上一層。如是之六度，不只密乘，整個佛的教法都需具備。大圓滿所謂本覺的覺性，即已包括六度。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (5)

敬安仁波切 講述

02-09-2019

於美國岡波巴中心

我們延續去年的課程，也就是朗欽加布仁波切特別編纂的直貢上師蒼供的《大悲鈎攝》簡軌。仁波切依據此法本也撰寫釋解，因為他覺得不僅是簡軌的修持，他更希望身為直貢傳承的弟子對所屬教派的傳承上師相應法，有更為詳盡的了解。仁波切本來希望親傳這份教法，可惜我們的福報不夠，所以未能得到仁波切的親自教授。然而，所幸我們仍然得到他所遺留的釋解。

密乘的儀軌，若從字面上解釋，需要有前後的程序。完整具足儀軌的程序與條件非常重要，如果漏失其中一環節，儀軌就不完整。仁波切之所以要編撰這樣的簡軌，是因為他閱覽許多上師供養的法本，覺得儀軌的前後所應具的條件並非十分圓滿。否則，直貢噶舉教派也有許多相關的簡軌，實不需要再編寫一部。然而，仁波切希望後人能夠學習到完整的儀軌，並得到助益，所以才特別編寫。

此外，如前次所提及，論著的緣起是因為堪布圖登耶喜的祈請。當時堪布圖登耶喜供養一本其他教派針對上師供養的註解。仁波切非常喜歡那份註解，並覺得歷史的來源等均十分殊勝。然而，直貢教派的法是更為殊勝，因為上師相應或上師供養法源自於噶舉派，並且是不共的傳承。恰好仁波切正將這部簡軌寫完，所以依於這樣的緣起，撰寫了這部釋解。

我們是第一批修持這部簡軌的弟子，也是首先領受這部釋解的教授。未來在釋解翻譯完畢之後，我們也將依仁波切的心願讓這部法與釋解流通，讓其他的弟子也能了解自己所屬教派的重要性，以及法的殊勝之處。

一般常說大乘或密乘是以心為主。因此聽法之前的起心動念非常重要。我們的心不該以自我為主，應以一切有情眾生為主的廣大思維為發心，以此動機聽聞佛法至為重要。我們希望今天聽聞佛法，願一切有情眾生於暫時，皆能夠脫離輪迴的各種苦患與煩惱；於究竟，願眾生均能獲證與如來體性無別之自性上師瑜伽之甚深法門，圓滿究竟的佛果。以如是思惟與動機聽聞，非常重要。

大乘或密乘均強調以心為主。不論於法或世俗，心其實是主人。因此，如果能控制、了解己心，一切都將順遂。因為之前未能夠了解或控制己心，所以隨著心的染垢而造作無明，以至於無始以來流轉於輪迴的苦難。我們學習佛法也是在學習如何控制自己的心，並於究竟上了解它的過程。因此，應以清淨純善的動機聽聞佛法。

上師供養法可以分為兩種方式修持：上師瑜伽以及上師供養。朗欽仁波切將此法門分為三方面解釋：首先，了解上師瑜伽口訣的來源；其次，了解此法門的殊勝之處；第三是修證的方法，也就是簡軌的部分。前次已講述口訣的來源與法門的殊

勝之處。口訣來源的部分，可以分為上師瑜伽法與上師供養法。蔣貢公珠所撰寫的《修證馬爾巴上師甚深密門》已將上師供養儀軌的傳承簡單地解釋，亦述明上師供養法來源。其中，以噶舉教派而言，尤其主要是以上師瑜伽法為主——也就是中文翻譯所稱的「上師相應法」，作為實修。

噶舉派的實修傳承，源自於金剛總持，再至帝洛、那若與馬爾巴傳下。之後，每一教派隨著宗派祖師的修證，有不同的口訣與特殊傳授的方式，於修持上亦有不同的名相。例如，耳傳法中稱為「虔信祕密極要」等，只是名相的差異。於直貢教派中，主要是「虔信命輪」，也是名相的不同而已。直貢噶舉教派的上師瑜伽相應法的虔信命輪，源自於金剛總持一直傳到達波再傳授帕摩竹巴大師，再授與吉天頌恭。

有弟子曾問：「如果稱只傳給帕摩竹巴等三人，或言帕摩竹巴大師的八大弟子，衍生噶舉的八大宗派，雖然歷代成就者輩出，但是他們的條件是否不足？」其實不然，傳授每一部法時，均會陳述法的特殊，以顯示它的殊勝。然而，即使是殊別之法，我們若沒有實際的修證與體驗，也只是平常的法。

以前仁波切經常提及：阿底峽尊者只是傳授皈依法門，所以被稱為「皈依上師」。他的譯師弟子請問尊者可否傳授其他更為殊勝的法。阿底峽尊者回答：「對於『皈依上師』的名號，我求之不得。如果學眾能夠真正地瞭解皈依三寶，才是真實的法。萬法均涵蓋於三寶的皈依中，如果能夠完全地將一切法統攝回歸於三寶，了解一切法不離皈依三寶，即使被稱『皈依上師』亦是值得。」同理，阿底峽尊者也說：「法不在於高深，重點在於領悟與信心。」我們如果只是一昧地追求高深之

法，但是對皈依的信心與定解不足，再深奧的法也無有用處。所以阿底峽尊者的教導是：無論出世間或世間法，最簡單、最基本的才是最要；若是沒有真實的信心與定解，其他皆不可靠。因此真實的定解與信念非常重要，也是我們應學習的重點。

因此，雖然我們講述此一法門時，一再地強調其殊勝之處，但是帕摩竹巴大師的每一位弟子，對自己於其他法上也有個別殊勝的修證。如阿底峽尊者所說，能夠總攝回歸於一法中。他們沒有特別強調是以上師相應，或是其他諸如本尊之法，但是只要統攝統涵於其修證之法門，即可謂成就。因此若以為未修持上師相應就沒有成就，其實是錯誤的認知。萬法總攝歸一，當了解一切法的究竟時，即是萬法不離唯一。

同理，我們聽聞任一法門時，均會強調其殊勝之處。但是我們也不需因為如此，而貶斥其他法門。姑且不提密乘法門，例如，我們讀《阿彌陀經》時，會讚嘆《阿彌陀經》是經部之首，凡聽聞均能夠得生極樂淨土，是最殊勝之法。又例如提及《大悲蓮花經》時，又有《大悲蓮花經》是最殊勝法之說。然而，佛講說的每一部法，均是針對當時相應眾生之所需，而稱彼乃最究竟法。然而，如同吉天頌恭於《一意》裡所說：「三乘法門皆以了義而說。」何以故？佛所講述的每一部法皆為了義法，無有非了義法；凡依於相應眾生所說法，即為了義法。因此，對於法門不應有偏見，對於修證亦同。如實修證並且以心相應，才是最重要的關鍵。

上師瑜伽法在直貢傳承中有虔信命輪，也有一些是伏藏法，稱為「淨顯法」。例如仁欽彭措法王的《如意勝寶》，其中修持的本尊雖是白度母，然而整部儀軌卻完

整地涵蓋上師相應法。因此，法門千萬，但最終所融合的是前述的上師相應法，所呈現的也是特殊的要訣。如蔣貢公珠於《大寶伏藏》所述：仁欽彭措撰著的《如意勝寶》是講述噶舉派上師相應法。換言之，一般不了解的人會指稱其為白度母之修法，但其修持背後的涵義，卻是噶舉派最重要的上師相應；如是的涵義，只有實修或廣學博聞者才能洞察。仁波切也舉例直貢法稱法王所撰寫的《上師樂金剛》，以及密勒日巴的《甘露雨滴》，均為上師相應法，屬於心伏藏（或稱意伏藏，或淨顯法）。

無論如何，以虔敬信為基礎的法門，噶舉派已具有此法門之傳承，也有取自伏藏之法，其以不同的方式修證此一法門。如是勝義的傳承，噶舉派以上師相應的實際修證，作為最終修證的體現。如前所述，早期廣大的供養法比較少見，直到後期才有類似的儀軌出現。因此，後期的噶當派或格魯派也才有廣大的上師供養法。最重要的是，後期供養法的基礎，均是依於噶舉派的上師相應法。仁波切在此特別指出：上師相應法其實是源自於噶舉派。他希望我們了解這一點，非常重要。

此外，雖然是上師供養法，但實際應以上師相應為真正的修證。仁波切特別強調：依於以虔信為實修的根本上師相應法，噶舉派於此八、九百年間，堪稱歷代成就者輩出的成就傳承。身為噶舉派學子，對於上師的虔敬信念非常重要。

噶舉派成就者輩出的傳承，直至現今未曾中斷，例如朗欽加布仁波切提及自己直貢的法門師承，上師格炯仁波切以及瓊噶仁波切即是重要的成就者。格炯仁波切是仁波切是從小習法之初的親教師，從入門之始到直貢的教法，皆由格炯仁波切傳

授。瓊噶仁波切則是於後期，仁波切流亡至印度後，師承其他直貢的教法，康區的傳承。直貢的傳承分屬二地：一屬康區，另一屬於前衛藏之地，如直貢替祖寺附近。巴瓊仁波切即屬直貢替祖寺之傳承。仁波切指出自己有幸得由此二傳承，並獲得傳承的加持。

因此，朗欽加布仁波切於傳承上，匯聚自康區到衛藏的直貢噶舉傳承，特別是上師相應法的傳承。仁波切自身也確實是具備如是的條件，但他卻永遠自謙，推說自己並不具格。以成就而言，仁波切不論於學識，或是平日所現的證量，皆是我們親眼目睹。儘管無須過於宣說上師的功德，我們自心永遠明白上師功德之浩瀚。

除了虔信修持上師相應法的重要性之外，修持的動機也十分重要。第一世蔣貢公珠有一偈頌，我們應該好好地思惟，他說：「若非自發激勵心向法，受人驅使一如犬追賊；若未檢視心法清淨否，大寺例行唸誦如戲演；修證若無毅力堪苦者，覺證一如瘠土奢求果。能言善道悅耳華麗辭，定斷覺證非由內證生，究竟實義亦無法確定，保任己之心性應慎重。」蔣貢公珠的這段話，對於法門修持是很好的比照。我們對於外境，不論是自己的或是別派的上師、甚至整個世間，因為能、所的對境，不斷地有希望和疑惑。因為希望與疑惑，而有善惡的區別及種種的取捨。

蔣貢公珠的意思是：我們學習佛法是為超離能、所二執的心；學法若非自發激勵使心超離能、所，獲得究竟解脫，則所作僅僅如同追求偶像或仿效他人。若是如此，我們永遠不會檢視自己的心，任何狀況、或惡緣產生時，無法檢視自己的能、所二執。如果無法審視我執，反而向外看時，蔣貢公珠說：我們永遠如同進入大寺

院，所看到的儀軌演示如同大戲一樣。同理，外境也像是一部戲，因此我們要檢視自心是否清淨，與法是否相應。否則，所見的外境永遠都是不淨與取捨。

偈頌中的修證，指的是自心的修證。於修證過程中，向內觀才能夠真實地見到自我、驕慢、我執與貪著。如果自己能看見堪受的煩惱之苦，心尚能永遠堅定不移的趣向自性之果時，才是真正的具有毅力的修證。否則，向外的修證就會有希望和疑惑，即如同奢望於貧瘠乾枯的土地尋求覺證的果實，果子根本不可能長出。所以，蔣貢公珠是要我們往內修證。心回歸於佛法，回歸於自己的心性，才是真正的修證內義。

我們在學習的佛法或心性過程中，現在或未來都可能遇到許多法緣的障礙，此時，應如蔣貢公珠偈頌所言：自心向內修證，做真正具有毅力、堪苦的修證者。否則，當我們臨終面對死亡的時候，因為我們一直活在能所的希疑取捨中，我們將無法決斷。我們應該好好地思惟：在面對死亡之時，自己能否決斷？是否能使心真實地安住？這才是重點。否則，我們平常所言皆是空談。於死亡來臨之時，心是否能夠安住，才是真正的考驗。所以，心向於法非常重要。

蔣貢公珠以馬爾巴的《上師修證》為本，闡釋上師修證法傳承及供養法。之後的上師供養法，不論廣軌或簡軌，皆大多以此為依據範本。其中，因皆是以積資除障為主，因此有七支供養與懺悔等，並向上師虔信地祈請，此為上師供養法的起源。然而，真正的上師相應法應該將上師修證的口訣涵蓋於其中，因此仁波切將之納入而撰寫此一簡軌，並將上師相應的要點加入簡軌中。

殊勝的上師相應傳承，無論是虔信命輪、如意寶或是甘露雨滴，傳承至今從未間斷。依據此上師虔信的法門，我們能夠斷一切煩惱的垢障，使心真正地趣向於法。如前次上課所言，真實的上師是回歸於自性之師：以心性為師。我們最初以外在形相的上師，最終至以內證求自心與上師合一。換言之，依於外在形相的上師，使我們了證自心的真實上師。回歸至此，我們才能夠真實明白上師相應所表達的口訣。

直貢派常用的上師供養的儀軌，是1807年直貢貝瑪嘉參的上師供養法，以及法王撰寫的上師供養簡軌，多為簡軌。朗欽仁波切認為：儀軌若過度簡要，則可能捨棄前述相應法所具備的要訣。因此仁波切撰寫此簡軌，希望能涵蓋應有的要訣。其實仁波切所寫的簡軌，若再加一些供養的部分即近乎廣軌。以前有許多弟子開玩笑地向仁波切說：「仁波切雖然編的是簡軌，但是到最後我們都覺得越唸越長，反而像是廣軌。」

我們想想：如果一部法需要具備前述所提的前後條件，怎麼可能只是簡軌？除非我們內在的證量已如法王般：法王編撰儀軌時，內在是前後一致，從無漏失。儀軌並不只是字詞的表面而已，它是隨著內在心的證量與所唸誦的法，合一而修。所以法王於唸誦法本之時，法本雖有簡略，但因他們內證的體驗，法自然顯現。但是，對於初學者而言，我們並無此種程度的了解，簡略的部分即成漏失。因此，仁波切覺得作為初學者，應當一步一腳印，踏實比較好。

我們上次講述簡軌的偈頌，偈頌之後主要講述，無論共通的大、小乘，或不共的金剛密咒乘，善知識皆十分重要。於末法時期亦有「以師為本」或「以法為本」

的講法。「以師為本」的「師」，指的是以自性上師如來法性，法身為本之師；「以法為本」則是指，以善巧導引眾生的八萬四千法門，由此引領眾生趣入真實法身之體性，二者無有區別。換言之，「以法為本」或是「以師為本」，其實均不離如來體性，及其所呈現的性相之功德與道用，只是名相不同而已。然依眾生根器，也就是能夠接受學習的程度，因此有所區別。

上師供養的實修，可分為正行，前行，結行，也就是所謂的「三行」。前行包括動機與皈依。於動機中，仁波切的論中提及：

始自輪迴所得些許有漏之安樂，直至得證究竟解脫、遍智果位之大樂，盡皆源自依止吉祥怙主之上師，及恭敬奉養之功德力。

意思是：不論於輪迴所處的小樂，或是究竟解脫的大樂，均源於上師。如前所述，當我們講「上師」，是從道位上的善知識上師，到果位的自性上師，由此依次第學習。於道位上學習的善知識，上師即是法，所以我們視師為法，一切皆是法的呈現；至果位時，一切呈現皆為法身之果，方才真正的視上師為金剛總持。因此有次第之分。

《密集續》：「善男子！世尊薄迦梵安住於十方一切境，供奉諸佛世尊之身、語、意金剛所生之福德藏雖無量。但微毫奉敬供養予導師，功德更勝於彼。何以故？善男子！菩提心為諸佛之本智精華出生之因，為一切遍種智之源。」

於此一再強調：供養上師的功德，勝於供養一切十方諸佛菩薩。對現今五濁惡世的眾生而言，沒有善知識的教導，我們

無法了解人生真正的苦與樂，無法了解何謂解脫，善知識的重要性是依此一角度而言。相對於顯教，密咒乘更強調上師善知識的重要。從世俗恩德的角度而言，上師也是最重要的：如果沒有上師的引領與開啟，我們無法進入佛法之解脫大門，因此恩惠甚重。同理，上師給予口訣、灌頂與闡釋佛法，恩德大過於諸佛菩薩。

其次，修證上師供養法之處，必須是清淨幽靜之地。佛法經常提及幽靜處，就外在而言，指的是所處之地方沒有嘈雜、世俗的擾亂。然而內在的幽靜，於密乘指的身、語、意三門的幽靜。以前仁波切常開玩笑地說，如果只是地方的幽靜就能夠成就功德，則住於幽靜地的野獸早已解脫。因此，如果我們自己的身、語、意三門未能幽靜，外在的幽靜無法使我們獲得幽靜。如前所提，蔣貢公珠所言：心是否具真正的毅力堪苦修證，才是真實的修證與幽靜，非常重要。

吉天頌恭之《孜達瑪尼論》言：「修行之地應於僧團未曾爭鬥，夫妻無不和睦，或咒士間無爭執之處。其非怖畏天魔遊行地，非白樺樹、錦雞兒（豆料藥植物）、松樹同生之地。幽靜地如高處、低窪，皆樹林延綿；為無損惱惡友，如量遠離城鄉，心神適意無有畏懼之地。」

吉天頌恭闡述的條件似乎非常仔細，甚至樹的種類，或是所言白樺樹、錦雞兒與松樹之根莖等植物同生之地，均應予避免。所謂低窪、山崖懸崖、有樹林，應是因為以吉天頌恭當時所住之高原的角度，解釋幽靜之處。至於三種植物同生之地不適合修證，應是吉天頌恭以緣起的角度講述——如「緣起處中自在直貢巴」，吉天頌恭已獲證十地，於大印已達一味，因此

對因果有非常細微的了解。因此，吉天頌恭可能觀見此三種植物同生之地，有毒物或野獸的存在而產生危害，所以不利於修行。此外，吉天頌恭也提及修行之寺院，應無有僧團爭鬥、所住之地夫妻無有不和睦，咒士之間亦無相互鬥法。此指心無形的能量，應選擇具善氣及和諧之地。

又云：「不應於魑魅所佔據之破空寺廟修習。」

此類地方，吉天頌恭也建議不應前去，因為寺廟已經破敗，所具的正氣或善能量亦不復存，反而可能被惡的負能量所佔據。此時，除非具有強烈內證的行者，才可前往；否則，很容易使我們的心，被外在無形的煩惱魔影響，於修證上起障礙。因此，對幽靜處應有所區別，取捨。

前述是以共通的角度解釋。然而，若是修習施身法，為了破除我執，不應前往之處反而更應前去，所以前往的並非「幽靜」處。此時，應視個人內在的證量與修行，尋找合宜之處。總之，我們首先應前往使身、語、意適意之地修證。於外境上，也許不可能像以前一樣遠離村莊、無有毒物、衣食適當等條件，但至少在我們所住的房子，可以找到稍微使自己得以幽靜之處。現今我們的福報比較好，環境可能也不錯，但相對的也有更多的煩惱。所以幽靜處，是指能使自己身心稍微放下、放鬆的地方；如果在家，就在家中找個幽靜的地方。

儀軌：〔首應清淨居住處及準備資具〕，明示所依上師之供養資糧田境，如佛陀、文殊、觀世音、大勢至、能仁自在吉天頌恭〈三界怙主〉之身像，以《三摩地王經》或《般若經》

等諸經、續部典籍，勝樂及金剛亥母等塑像置於高位處。

找到幽靜處之後，依照正式儀軌，準備資俱。如儀軌所述，陳設上師供養的資糧田境：首先在佛堂內安置佛、法、僧三皈依處，這是為了讓我們福德與智慧資糧，因此稱「資糧田境」。所謂的「福田三境」，上福田是三寶，於中是恩重的父母，其下是六道有情。依據儀軌所設之境，則以佛陀、文殊、觀音、金剛手〈或稱大勢至〉或是能仁三界怙主吉天頌恭之法像。經書則可擺設《三摩地王經》、《般若經》。此外，亦可陳設續部之的勝樂金剛，或金剛亥母等續部法門。此均為這些做為佛法僧依止之處，塑像則可置於高處。倘若沒有佛像，在西藏過去就是掛放唐卡。唐卡為什麼可以捲，是因為修行人可以隨時捲起離開，到另一個地方再掛上，即成為壇城、皈依之境。境界高者，也許不需要外在的相，因其證量已不同。

或許有些人問：「家裡沒有佛堂，或家人不希望設置佛堂，該怎麼辦？」如前所言，我們的心才是重點。仁波切以前寫的《導師能仁自在》中，引用《三摩地王經》：「若心真實趣向於佛，向其皈依，能仁自然安住。」表達佛的體空性、無所不在，心一旦堅定，佛即在前。所以我們不一定需要佛像，只要具修證之心，當坐下之時，佛自然於前安住。但這是條件不足的情況下，可以如此。倘若條件具備，卻不如法而行，則容易淪為欺妄—內證的不足，卻又自以為是。每個人對於佛法的領悟，只有自己最清楚，如是依自己的能力與學習狀態，再調整作為。如果能有佛法僧作為皈依境所依，是非常好；我們依此累積資糧、進行身語意的懺悔，依次慢慢地學習，甚為重要。

儀軌：〔於前所依境指佛像唐卡之佛桌前，擺設資糧田聖境表徵，以一大曼達盤，上堆積米聚，於前放置上師食子及百千供養資具。依能力擺設五妙欲、八吉祥物、八祥徵及供養曼達等，並放噶那雜扎（薈供）之所需物品。〕為累積福德資糧，以有為之財富供養予上師聖眾。

於皈依境前，再放置一曼達盤，於此是上師壇城。曼達是壇城的意思，圓形的壇城表達一切圓滿。曼達上再陳置米堆，數量依照壇城的佛菩薩數目而定。例如：五方佛之灌頂，則於曼達中間放一米堆、前後左右四堆，由此代表五方佛。仁波切以前灌頂時，有時候因米堆容易傾倒，所以以水晶替代。如果有壇城的圖案，直接放置圖案亦可；沙壇城亦可。曼達於此是為表徵，代表壇城，

於壇城的前方，是上師供養的食子。食子的藏文是「朵瑪」，代表上師或是供養的食子。藏文「朵」的意思是摧毀破壞，「瑪」是母親的意思，與空性之母相融合；朵瑪表達摧毀破壞一切煩惱，是法的表徵。於此以白色的朵瑪供養上師食子。其次，再依據個人的能力陳設八供或百千萬供養等，以及色、身、香、味、觸五欲或八吉祥八祥徵等供養。一般壇城的供養大致如此。

噶那雜扎是梵文薈供輪之意。以前仁波切曾經解釋，薈供其實對內在所俱的文武百尊進行薈供，於外呈現則是壇城。薈供也依男女眾之多寡，有男眾薈供及女眾薈供之分，此代表方便與智慧之融合，也代表於壇城中諸法皆融於一體。真正的薈供應是回歸於內在的文武百尊，與己身之脈、氣、明點合一而行薈供。仁波切曾說：若欲行如法的薈供其實非常困難，我們現

在所行的薈供，只是表象似法。真正修行者或法王，以內在的證量所示現的薈供，是表達一切萬法的方便與智慧的相融與雙運。薈供所需物品的擺設，是將供養的食物放於右方，飲料等享用品置於左方，二者是方便與智慧的象徵。

其他法門，諸如《上師瑜伽實修法》、《修證甚深上師》、《樂金剛》、《至尊密勒上師修證甘露雨滴》、《耳傳虔信大命輪》等法，應依各自儀軌所述，如法擺設修持。

其他法門，有其各自之指示，因此不能以一種代表，應依照儀軌的法本所述，陳置其特別之供養。

前述的供養是以外在之物為主，但是真正的上師供養，則以修證所作之供養，為最清淨、最上等的供養。一般供養可分為財物供養、身語意供養以及修證供養；其中，最究竟的供養就是修證的供養。因此，上師瑜伽之供養才是最勝的上師供養，二者其實是一體；內證的上師相應真實的供養，是我們應學習的。

僅以修證上師供養法，欲求廣結法緣之修持眾，應以無欺清淨之心，依個人財富、能力陳設供品。

如果想以上師供養法與傳承結法緣之學眾，應該以無欺清淨之心，依個人的財富能力，盡力設置供養。

〔待續〕

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德

本期《聞喜》承蒙 Angela Millaway、彭嘉齡、林玥靜、林秀瑛、魏杏娟之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。

噶舉成就道歌選 (5)

至尊密勒日巴道歌 (2)



馬爾巴言：「汝若今離，吾亦送行。」囑咐師母陳設鮮品齋供，點理旅途所需資財。師母悲傷淚湧，師尊父母及親眷等十餘人，相送至半日途中，心念念感慨，口聲聲囑咐，身屢屢作揖。於東西方明處山口，再設一齋供。馬爾巴緊握密勒日巴之手，言：「汝之夢兆，預言吾之傳承將由汝執掌，夢兆應如是釋。」語畢，吟唱了此《四大柱徵兆道歌》：

聖 上師眾前誠頂禮

旭日東方聳立巨柱夢 柱頂上獅子倨傲夢 見獅髻鬃毛厚實夢
獅躍向雪白山巒夢 此東夢非惡乃吉兆

朝陽南方聳立巨柱夢 柱頂上猛虎咆哮夢 見虎毛齊整厚實夢
竊笑三次於夢境 虎奔向密林深處夢 松樹林群相關夢
此南夢非惡乃吉兆

旭日西方聳立巨柱夢 柱頂上大鵬飛降夢 見鵬羽翅毛厚實夢
羽翅舒展於空夢 鵬目仰視於夢境 此西夢非惡乃吉兆

朝陽北方聳立巨柱夢 柱頂上巨鵬降臨夢 見鵬羽翅毛厚實夢
岩崖修築巢穴夢 見此鵬產孵雛子夢 眾雛鳥遍滿虛空夢
此北夢非惡乃吉兆

過去未曾吟唱頌 今以辭句明釋之 旭日東方聳立之巨柱
是陀之楚頓旺也 柱頂上獅子傲倨姿 意表彼習性如雄獅
見獅鬃油亮厚實狀 上師口訣已體解 獅躍向雪白山巒方

乃表徵執持口訣傳 此東夢吉兆當如是

旭日南方屹立之巨柱	雄之歐敦曲朵也	柱頂上猛虎咆哮姿
意表彼習性如猛虎	見虎毛齊整厚實狀	體解上師口訣喻
竊笑三次姿態勢	乃講解傳承興盛兆	虎奔向密林深處方
意即身成就獲證兆	松樹林群相關聯	乃表徵子嗣續傳承

此南夢吉兆當如是

旭日西方屹立之巨柱	藏絨地美郭村波也	柱頂上大鵬降臨姿
意表彼習性如大鵬	見鵬羽翅毛厚實狀	體解上師口訣喻
舒展羽翅於空狀	乃口訣傳承執持兆	鵬目向上仰視狀

乃表徵出離輪迴相 此西夢吉兆當如是

旭日北方屹立之巨柱	即汝貢塘密勒日巴也	柱頂上降臨之巨鵬
意表汝習性如巨鵬	見鵬羽翅毛厚實狀	體解上師口訣喻
修築巢穴於岩崖	乃壽命堅固較岩兆	見此鵬產孵雛子鳥
意繁衍無以倫比徒	眾雛鳥遍滿虛空狀	乃嚙舉言教興盛兆

此北夢吉兆當如是

老朽吾之言語如定諾 則 修證行教法必興盛

如是唱畢。尊者心感舒坦，思惟：只需以毅力堅持，必得成辦，無庸置疑。故心常坦蕩舒坦。

摘自朗欽加布仁波切編撰之《本智加持雨霖嚙舉成就道歌海攝要》

密勒日巴道歌講記 (4)

敬安仁波切講授

09/23/2016

於智光禪林閉關中心

第三篇 《雪山之歌》〈一〉

敬禮上師。尊者密勒日巴由於在拉息雪山降伏天魔鬼眾，聲名大著。雅龍的村民都對尊者恭敬承事，其中以貴族女娥慕，對尊者信心

極誠，問法亦最勤。她對尊者說道：「我有一個小兒子名叫喬普哇，等他長大以後，我就把他送給尊者作徒弟來侍奉您。」咱馬的村民也

迎請尊者到村中去居住。該地的新多姆作大施主，她亦承事供養尊者不遺餘力。

尊者在村中住了不多時，看見世事的種種繁擾和爭鬥，極感厭倦，實在住不下去了。就對村民說，他要離開咱馬到拉息雪山去修行。施主們稟告尊者說：「我們不敢誇言說是為了利益眾生的緣故，請您住在此處。老實說，只是請您慈悲為了我們這一群，無論如何要請您今年在這裏過冬，我們也可以有機會向您請示法要。至於降魔的事，您以後隨時都可以去做的。等到明年春夏天氣轉暖以後，您再去拉息雪山，也不會受到嚴冬的苦寒和種種不便，我們屆時一定準備好充分的供養，送您前去。

大約九百多年前，拉息雪山的冬天，大雪是一直下著不停的。有時候更因大雪而封山，行人無法進入。以前西藏稱此種狀況為「德恰」，也即「千年之雪」，形容整年的積雪很深，百姓都無法前往繞山朝聖。但現今，因為氣候的暖化，千年之雪已經融化，朝聖者可以繞著雪山聖地而行。我們可以想像，在大自然的氣候尚未被破壞之前，冬季一旦封山，除了少數動物之外，幾乎沒有人能夠在那種環境下存活。

其中尤以法師釋迦古那和新多姆懇求甚堅，說道：「現在已經是深冬了，到拉息雪山去實在太辛苦和太危險了！」二人不厭其煩

的把冬天旅住雪山之艱苦，和種種危險都詳細的稟告尊者，求他暫勿離去。但是密勒日巴卻不聽勸告，執意早日離去。回答他們說：「我是那諾巴大師傳承的徒兒，根本不怕嚴寒風雪和獨居雪山的艱苦，雪山崩裂的驚人巨吼亦嚇不倒我。師尊馬爾巴曾告誡我，命我時常

都應遠離塵囂和放逸，終生住在無人的深山中去修行。尤其是最近，我親身體驗到，如果叫我終生住在塵擾的世間，其苦痛還不如死了倒好些！所以我離意甚堅，你們用不著強留了。」

從密勒日巴的這一段對話中，可以了解尊者為了啟發徒眾，而示現對於世俗的種種紛擾產生厭離心；對於輪迴產生強烈的出離心。對尊者而言，無論在任何情況下，如同「蓮花出污泥而不染」，都不會被外境所垢染。密勒日巴希望藉此次的對話，激發徒眾生出離心。尊者的晚期，有很多弟子在拉息雪山，跟隨學習並且都獲得成就。

於是法師釋迦古那、新多姆和其他僧侶一共六人，攜帶食糧和飲料護送尊者；翻過了一個山頂，下行至一塊小的平窪之地，密勒日巴就於此地與送行的人告別。他拿著兩斗麵粉，一斗米，一腿牛肉，一斤黃油，向降魔大母崖行去；送行的人回轉咱馬，途中，行至一個山頂時，天色大變，狂風暴雪，滿天襲來。颯風勁雪吹得他們氣也透不過來。漫天風雪迷濛，路也看不清楚。他們奮力與風雪掙鬥多時，好不容易才脫離險境。歸來時，人們已經睡了多時了。從這天傍晚起，大雪不停的下了十八個晝夜。布仁和雅龍之間的交通完全斷絕，行人絕跡者達六個月之久。此時尊者的徒眾都相信，在這樣的空前大雪災之下，尊者一定圓寂了。他們就追悼尊者，在村上為尊者舉行了一個薈供。

如前面提過，拉息雪山在冬天的時候，大雪下個不停。行人絕跡者長達六個月之久。

次春三月，尊者的徒眾帶了挖雪破冰的刀斧和工具，準備到拉息雪山去挖掘尊者的遺骸。

他們快要抵達尊者住穴的時候，在附近的一個橋邊上坐下來休息。忽然看見對面一個大磐石上，有一頭雪豹爬上了磐石，並在石上張嘴彎腰的打了一個呵欠。他們注視該獸良久，最後牠才離去。大家禁不住互相說道：「看樣子，這頭雪豹一定把尊者的遺體都吃得精光了，我們是否仍能找到一點遺骸，或頭髮等遺物來裝塔供養呢？」說著，大家的心情都非常沉重，不禁哭泣起來。他們隨即注意到，在雪豹的行徑中，竟發現了許多人的足跡。隨後，在一條極為險狹的路徑上，他們又看見一頭似虎又似豹的野獸，瞬間就跑向一條橫路上去了。以後這條路就叫做虎豹路。

這段故事描述，密勒日巴大師，是一位已經達到心氣自在的瑜伽行者。尊者的身體不再受限於任何外形軀殼的影響，能依隨其思維意識，毫無障礙地變現任何形體。徒眾所見到的那一隻雪豹，其實是密勒日巴的化現。以後，雪豹所行的路徑，稱為虎豹路。

這時大家心中不禁起了懷疑，適才所見的虎豹是真的呢？還是天神變現的呢？此時大眾已行近降魔大母崖，忽然間聽見了密勒日巴的歌聲，大家驚喜非常的忖道：「難道是曾有獵人來此，遇見尊者，供給他食物了嗎？還是野獸們撲殺野禽食，食剩的殘肢讓尊者拾到了當做食物，他竟沒有餓死呢！」密勒日巴在洞中大聲叫到：「傻小子們！你們抵達附近已經半天了，怎麼遲到現在才走到呢？我與你們準備的吃食都快冷透了，快點進洞來吧！」

大家聽了都有說不出的高興，有的歡喜得眼淚直流，有的不禁手舞足蹈起來。大家都急著跑進去頂禮尊者，搶著握攬尊者的手足，頂

禮問訊，大家都歡喜得淚流難禁。尊者說道：

「你們不要說這些話了，快點吃飯吧！」徒眾們先詳細詢問尊者的身體起居，然後他們立即注意到，尊者上次帶來的一包麵粉竟尚未吃完！同時還有一大盤煮好了的米和肉。

釋迦古那說道：「看樣子，我們的飯是早已準備好了，尊者是否早就知道我們今天會來呢？」尊者說道：「我在崖石頂上，曾看見你們在對山休息，所以知道你們來了。」釋迦古那說：「我們當時只看見崖石上有一頭野豹，並未看見尊者。那時您究竟在哪裏啊？」

尊者微笑道：「我就是那個雪豹啊！得到心氣自在的瑜伽行者，於四大有隨意轉變的能力，可以化現任何形狀物體。變現萬端，無有障礙。這一次，我也是特別對你們這些根機深厚的徒眾，顯示了這點神通，你們應對此事守密，莫對人言。」

新多姆說道：「尊者啊！您現在看來容光煥發，身體健壯，比去年還要精神百倍。但是大雪封山這樣久，洞門和山路皆為大雪

所斷，食物亦無人接濟，是不是有天人來送供呢？還是尊者拾檢到野獸的遺屍以作食料呢？這究竟是怎麼回事！」尊者說道：「多半的時間我皆浸潤於三昧中，所以無需飲食。在吉祥節日的時候，空行母舉行齋供時，也會分給我一份食物。偶爾，我也吃一兩匙炒熱的麵粉。尤其是上個月〈季月〉下弦時分，你們曾經圍繞於我，為我舉行一次大齋供。那次我好像吃得很飽，因此很多天都不思飲食。我有這樣的一個覺受，不知那一天你們究竟做了什麼事？」

從這個故事，我們可以看到有些得證的大德，因為心氣自在，所以能夠獨居聖山中生活。一般常言的「禪定之食」，就是指行者於三摩定中，以禪定自資，長養壽命。基本上，他們會逐漸的斷絕粗糧雜食，完全地沈浸於呼吸的氣息當中。因為行者的呼吸，已經緩慢到幾乎感覺不到氣息，所以身體內在的四大，不再需要消耗太多的能量，行者可以在禪定中，維持生命很久。

我們在吃飯前常唸的「供養偈」，雖然我們敬獻百味的食物予諸佛菩薩，但是最終所求的不是百味的食物，而是獲得三摩地的「禪定之食」。這才是重點。所以，證量高的瑜伽行者，並不會奢求太多食物。密勒日巴已經證得空性正見，清淨的空行母眾在薈供時，自然會保護並供養食物給尊者。一切現象的本初皆空性之體，密勒日巴的徒眾在薈供時，因為他們的心都處於清淨的法性當中，所以於供養上師的當下，徒眾的心願力量與尊者的禪定力量結合，使尊者能夠享受到徒眾所奉獻的薈供食物。

徒眾們計算日期，恰巧就是他們以為尊者已經圓寂，舉行薈供之時。於是尊者說道：

「世人如果能行善佈施，必能在中陰時得到利益。但最要緊的還是要堪能現證當前的中陰，始為最殊勝。」

密勒日巴的話表達，亡者在死亡中陰時，因具足神通力故，不再需要粗食；只要聞到生者所供養的食物的味道，就能從中感受到食物的芳香，此謂「食香」或「香供」。此香供的功德，如密勒日巴在禪定中，感受到弟子的供養般，亡者能承受到生者供養的利益。「中陰」分為生有中陰、死亡中陰、法性中陰、中有中陰等四種。有些教派是分為六種。密勒日巴在

故事中所稱的中陰，是指我們現在當下的生有中陰。尊者告訴我們，如果能在生有中陰，體認心性或法性，現證空性，這才是最重要和最殊勝的。

於是大家十分誠意的恭請尊者道：「請您和我們一起回雅龍去吧！」尊者說：「我在這裏住得很安樂，覺受三昧都在增長，我不想去雅龍了，你們自己回去吧！」徒眾們道：「這次您若不和我們一同回去，雅龍的居民一定會說我們把您遺棄在雪山，把您害死了。任何難聽的話他們都會說出口的！」貴族女娥慕說道：

「您要不下山，我就捎您下去。您要不隨我們去，我們就等在這裏，一直等到死為止。」尊者不忍拒絕他們的至誠懇求，就答應他們下山去。娥慕說道：「冬天的時候，那些空行母也許不需要您密勒日巴了，但是您的傳承中的未來弟子們，卻仍是需要您密勒日巴的！現在就讓我們作給那些空行母看一看，怎樣用我們的雪靴去征服山路的積雪吧！」於是，第二天大家都起程行回咱馬來。

在翻山的時候，新多姆先行回村，集聚所有村民。告訴他們好消息說，尊者仍然健在，並且馬上就要進村了。這時，密勒日巴一行已經抵達村落的入口處，那裏有一片寬廣的大石坪，是村民用來打麥子用的。這時村中的居民，無論男女老幼都出來迎接尊者，瞻仰尊容。大家都抓著尊者不肯放手，爭著詢問尊者的健康和起居。接著大家都向尊者恭敬頂禮，周匝圍繞。此時，密勒日巴足踏雪靴，手持藤杖，以拇指斜倚下頷，站在大石坪上，對來迎的徒眾，唱了下面這首歌來答覆他們的詢問。

大家一起唱誦：

吉祥碧空蒼穹下，瑜伽行者我密勒與汝男女
施主眾，得此幸會深可慶老密生平無他能，
滿腹歌謠信口出汝詢我體安康否，今答汝問歌，
此歌舒展胸懷靜諦聽：

虎年將畢兔年始 昂宿之月初六日
我於輪迴生厭離 逕赴雪山無人處
獨住山穴修禪定

其時天地有默契 急風驟雨猛進襲
澗湖暴浪極洶湧 陰雲黑霾滿天際
日月被囚入牢獄 二十八曜逃無跡
天河星系皆不見 星辰深鎖渺天際
繼此颶風暴雨後 連續晝夜十八日
大雪狂降未暫息 天上天下盡白雪
茫茫漫漫窮荒際

大雪降塊如羊毛 似鳥墜空落於地
小雪飛片如紡輪 密密墜地似蜂群
微雪細小如麥種 如豆如棉如飛絮
噫嘻此雪實難量 雪山尖峰觸天際
大樹小樹盡埋葬 惟見茫茫雪天一
黑色山巒盡成白 間有清水流地隙
湖水冰結似水晶 山無高下一片齊
嗟呼空前此大雪 阻絕行人交通絕
惡人嘆氣家中坐 無由外出把惡作
遍地遺棄之家畜 飢寒交迫瀕死際
山中百千之野獸 覓食無門多餓斃
飛翔樹間之雀鳥 鑽行地下之鼯鼠
糧斷食絕蟄深穴 兇猛難馴之虎豹

馴服柔順似綿羊

如此空前雪災時 密勒獨棲野山中
大雪紛紛自天降 歲末寒風似刀割
密勒日巴著布衣 雪山峰頂鬥一場

雪片紛降近我時 化作水滴及蒸氣
千鈞勁風近身時 寂滅消失於無跡
密勒日巴之布衣 暖熱燠然如火熾
如此生死之鬥爭 世所罕見乏譬喻
一似勇士決死鬥 刀光劍閃判生死
此番決鬥我得勝 普為天下學佛者
堅奮其志鼓勇氣 特於資深大修士

為作榜樣及示範

單衣一襲降風雪 開顯拙火成就量
身內四大細稱量 內無錯謬得決定
冷熱二氣成精華 自在驅使如僕從
身內氣脈自在故 降伏風雪如反掌
身心自在無動搖 三有魔軍毀無餘
此番生死大決鬥 密勒日巴為勝者
我乃誠信之佛子 行住未嘗著皮衣
我乃勇士家族子 面對強敵無少怯
我是獸王雄獅後 住惟雪山無他宅

若籌住所成笑柄

汝等若信老密勒 隨口所出之授記
未來因緣當如是 口傳教法將大宏
得成就者數數出

密勒日巴瑜伽士 名聞遍傳於天下
汝等徒眾之事蹟 亦為後人所仰慕

美譽亦將傳千古

聚會於此施主眾 為答汝等殷勤問
我身康樂無少病 汝等亦皆安適耶

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴在拉息雪山上，能夠存活下來，皆因仰賴上師的口訣。身上雖僅穿著一件單薄的白色布衣，但修持拙火的證量，能抵擋一切嚴寒酷雪。全身都能浸潤在安樂的暖熱當中，嚴寒對於尊者絲毫無有憂

擾。於此道歌，密勒日巴第一個希望我們了解的是：修證的行者，應為世人示範，自己如同一位勇士，為了出離輪迴，具足堅毅不畏生死的心。第二個希望我們了解的是：因為尊者得遇具格上師；了解正知見；學習修持各種佛法與方便道，所以能在風雪中，身體不受嚴寒酷雪的影響；因已證得心氣自在，身體能隨順四大，變換自己的身形，從此不再被三有的魔軍摧毀。

密勒日巴是一位聖者，對上師而言，尊者是虔信之子。密勒日巴的道歌如是記載：將來尊者的傳記與神蹟，毋需徒眾稱揚讚頌，自然會有天龍、勇父、空行、神眾幫助宣說。後來果真如其所授記，密勒日巴的傳記，最早從西藏傳到國外並且翻譯成英文、法文……等，至今已快遍佈一百多個國家。在此期間，沒有人特別刻意的想翻譯它，只是閱讀之後覺得需要而翻譯，僅此而已。

所以密勒日巴的事蹟是自然的廣播傳揚。同時密勒日巴也是在給我們作一個典範：一位堅定、有毅力的人，如何修證成就；如何示現神通，調化眾生。薩迦法王見到忽必烈王的時候，忽必烈告訴他說：「我的祖先是蒙古人，是好戰之族，你們西藏最有名的勇士是誰？」薩迦法王回答：「我們西藏最有名的勇士，名叫密勒日巴。」蒙古問：「他是誰呢？為什麼如此有名？」薩迦法王說：「作為世俗人，他殲滅了世間所有的敵人。但在人生的中期，他學習佛法，深信因果。了解自己若未學習佛法，以過去所作的惡業，將永墮地獄。從此堅持信念，修持佛法，直至最終獲得解脫。所以他最具備勇士之行為，堪稱是勇夫。」如同密勒日巴在此段道歌所唱的內容，尊者確實是一位大勇士。

與會的徒眾們聽了尊者的歌，都歡喜已極，高興的大聲歡叫，興奮雀躍，忍不住大家竟一

同跳起舞來。尊者也非常高興的發出歡樂的叫聲，和大家一齊在大石坪上跳起舞來。尊者足跡所至，石坪就猶如泥土一樣，深深地印下了許多足跡和錫杖的印子，就像是刀刻的一樣。石坪的中間腰處因而下陷許多。這塊大石坪本來叫做白石坪的，後來就被叫做雪靴坪了。

這些足印、錫杖印等神跡，直至今日都還存在，大家可以前往觀看。

然後徒眾們簇擁著尊者，迎接他到雅龍咱馬村。大家向尊者頂禮問安，招待供養。來賽朋於大眾中起立問道：「尊者啊！這一次您沒有遭到意外，能夠平安的回來，真是最大的喜事。看來您較以前更為容光煥發，精神爽朗了。難道是這期間空行母們向您承事供養的緣故嗎？」答覆來賽朋的詢問，密勒日巴唱道：

恭敬頂禮上師足	成就加持空行賜
三昧甘露利無窮	以信供佛身根利
徒眾善行獲吉祥	

當下一念顯空性	少物微塵不可得
頓超能觀與所觀	我得如量之見地
光明相續如流水	修觀無間亦無得
能修所修一時消	我得堅毅之修觀
能作所作皆光明	緣起皆空決無疑
能行所行無罣礙	我獲最勝之行持
方分妄念法爾消	希懼貪瞋盡寂滅
頓超戒律能所持	我守最勝之持戒
法身自心無少別	悟此二利自然成
能得所得皆超脫	我獲殊勝之成就
為答信徒之詢問	老密唱此歡喜歌
大雪替我圍茅蓬	空行為我供食物
夏日雪水最勝飲	無勤諸事自然成
勿勞耕種稼禾結	無需收藏倉庫滿

觀察自心見一切 居於低下至高位

圓滿勝願上師恩

徒兒施主與會眾 汝等信心誠可感

為報殷誠供養德 我今答汝此法歌

你我皆應大歡喜

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴回答：「雖然空行的供養可以滋養身體。但是若從修證空性的見地而言，萬法畢竟空故，當下的一念即是空性；實無一物可得故，亦無能觀者與所觀境。也就是說，雖然我體認了無生的法性，但是在體認的那一念當下，彼念的本體也是無生；空無自性；無任何之物可得；遠離執我的能所。若從修證心性光明的見地而言，我的心性光明相續如流水般從未間斷過；遠離能得與所得。因為我已經證得以上「二見」，所以於行持上，時時安住在心性的光明與覺空無別之上。」

從密勒日巴的行持而言，「行」並不是指作世間的一些事情，而是指心的運作力量。尊者之心的運作力量，已經超離思維概念；能作所作；同時永遠保任在心性覺力的展現上面。所以一切的心境、行為舉止皆是清淨的，此即真正的持戒。一般我們的持戒，還僅僅是思維概念所持的戒律：有一位能持戒的我、所持的戒律、以及所作的善惡之事，也即還有分別相。

密勒日巴修持見修行時，已經達到最究竟圓滿的持戒波羅密，或稱持戒到彼岸。如同噶舉派或直貢巴所講述的「戒印無別」，也即持戒與大手印的體性如一無別的。密勒日巴完整的體悟佛法與心性；如量修持圓滿見修行；如實的安住於心性的光明；一切妄念皆自然地消融於法性、空性當中。因為尊者已經成就法身，所以自利與利他，二者自然都是圓滿的。

密勒日巴唱這首道歌，是要告訴徒眾們：因為自己真實了解空性的正見，並已獲得如量的見修行，所以得到空行的護持供養。平時當我們講到「護法」的時候，會抱怨為何修持這麼多的護法儀軌，護法卻未幫助我？原因在於我們沒有如法的修持、如法的修證。我們的修行必需達到某種證量以後，才會得到護法的幫助。我們都本末倒置了。護法是護「法」，而非護「人」。我們的心必需趣向佛法，無論在任何時刻的每一念中，心都能與法相應。這時候，護法就會自然地出現，幫助我們的法身慧命，消除一切障礙。護法不需我們的迎請，當我們的每一念都是純淨的善念時，護法就會永遠護持我們。這是非常重要的。因為如此，密勒日巴得到空行母的供養。雖然從外在看，尊者是一位非常貧窮低微的人，但是依於內在的修證與見地，能夠站在山頂一覽整個世界。

尊者稱，這一切功德都是來自於馬爾巴上師。尊者為了報答徒眾對自己的虔信和供養，所以唱以上那首道歌給大家聽。

【釋迦古那向尊者恭敬頂禮後，說道：

「這一次，這樣大的空前雪災，尊者未受絲毫的損傷，並且與我們徒眾都能平安的回到家中。我們師徒及村民父老，大家能再次會面，真是令人慶幸。藉著這個機會，請您慈悲向我們開示一些法要，作為您對我們此次回村的禮物，好嗎？我想最好請您把此次嚴冬，雪山修行時，所得到的禪定經驗和覺受，為我們講一講吧！」

密勒日巴於是就唱了一首〈六種心要歌〉：

敬禮三種圓滿之上師

於此黃昏日暮時 師徒集合甚吉祥

釋迦上人代大眾 向我請求說法要

宣講禪觀之覺受

此乃清淨善願力 感召勝會之緣起
施主娥慕二夫婦 以及全體諸徒眾
向我索取見面禮 懇求講說勝妙法
為感汝等至誠故 我今略說自悟境
去歲冬季歲末時 我觀輪迴世間法
此心深處生厭離 哀感世事無實義

逕往雪山修禪定

密勒日巴瑜伽士 獨棲無人降魔崖
勤修禪觀經六月 覺受證解浩然生
為酬施主之盛意 為汝歌此六要曲
初取外境六譬喻 二取內境六障礙
三喻六種繫縛法 四顯六種勝方便
五示六種法爾性 未說六種大樂境
若不誦習此六要 此歌精義難入心

且聽老密為汝釋

若有障礙非虛空 若有定數非星辰
若有動搖非山嶽 若有增減非大海
若需橋樑非泳者 若可觸摸非彩虹

此是外境六譬喻

若有執滯非正見 若有沈掉非禪定
若有取捨非勝行 若有妄念非瑜伽
若有方所非智慧 若有生死非佛陀

此是六障六誤謬

瞋恨將為地獄縛 慳吝將為餓鬼縛
愚癡縛汝變畜生 貪心熾盛變人類
嫉妒心重變修羅 我慢貢高生天道
此是煩惱六繫縛 解脫生死之障礙
信心堅固得解脫 依善知識得解脫
戒律清淨得解脫 常住茅蓬得解脫
時常獨居得解脫 真實修行得解脫

此是六種解脫因

俱生妙智本來性 無內無外明體性
無遮無顯智慧性 廣大遍滿佛法性
無有轉變明點性 無有間斷覺受性

法爾六性應受持

體內拙火熾然樂 二脈業氣入中樂
上身菩提下降樂 下淨明點遍滿樂
紅白交會於中樂 無漏之身常自樂

此乃六種覺受樂

六月禪觀之覺受 為應會眾之勸請
我今摘要試宣說 與會大眾應歡喜
且飲法露此瓊漿 法喜充滿樂雀躍
老密今日唱老歌 徒兒豎聽笑呵呵
此是老密見面禮 獻身佛法普天喜

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴自稱瑜伽士。「瑜伽」的梵文意思是，安住於本初的心性；遠離造作的妄念。真實的智慧是遠離有無、來去、生滅、常斷等八邊之見。因為，佛陀已經親見真實的法性，圓滿證得佛果。所以，佛陀的涅槃是超離生死，也即超越痛苦。佛陀言：「若還有生死的障礙，此為謬誤。」這也是密勒日巴所要傳達的真義。

我們若未嫻熟佛之知見，將會被六毒煩惱所束縛。依於不同的煩惱，而產生六道：瞋恨墮地獄；慳吝墮餓鬼；愚痴墮畜生；貪心變人類；嫉妒疑心生修羅；貢高我慢升天道。六種煩惱障礙我們解脫生死。談及六道，一定會想到有六個不同的世界。例如，當我們觀察自心時，發現自心同時具足此六種煩惱。當瞋恨的習氣越來越重，煩惱越來越熾盛，死亡時，就會相應地投生到瞋恨習氣所現的地獄。當我們的生活十分舒服安逸的時候，內心感覺如同置身於天道。若過度地放逸此種習氣，未來生將會真正的投入天道。所以六道不是指某

一個世界，而是指我們的心，依於不同粗重的煩惱習氣，而落入六道之中。

密勒日巴言道：「信心堅固得解脫；依善知識得解脫；戒律清淨得解脫；常住茅蓬得解脫；時常獨居得解脫；真實修行得解脫。此即六種解脫因。」從法而言，信心是非常重要的。除此以外，還需要善知識的善巧方便，引領我們了解菩提道的真理；然後，我們要守持戒律，清淨身語意；為了持戒圓滿，身語意不被外境的煩惱所擾，應到幽靜處；於幽靜處應獨居修持；最後，全心地真實修證，自然能獲得解脫。這是至為重要的。

接下來此道歌闡述，本初心性具備勝妙智慧，猶似如來藏之具備勝妙功德。尊者於道歌中言：「無內無外明體性」，表達心性是非實的、無自性、空明之體。「無遮無顯智慧性」，表達心性如佛的法性般，廣大遍佈，也即遍一切處。如前所述，一切萬物的本初自性，皆俱如來不變的體性。「無有轉變明點性」，此「明點」不是指脈氣的明點，而是指如如不變的心性。表達本初的如來體性，是唯一的、不可轉變、不可動搖。心性有空性之體，本俱覺性，是「覺空無別」或稱「界空無別」的狀態。覺性無有間斷，如同太陽與陽光，同時具足閃爍的光芒。我們了解以上的法爾六性之後，應該給予保任。若尚未了解者，應學習並且受持之。

密勒日巴解釋「覺受樂」。此「樂」是經由學習那諾六法的拙火修持，身體所體驗的覺受。從法的理解，若以方便道的角度而言，我們能從色身內在修證的方便法作解釋。尊者依那諾六法中，身體的拙火修法，使內在的暖熱自然的生起。觀修拙火的方便法，並非由觀想而來。它是表達母性血的特質，於本初就具備熱性的能量。藉由身體修持拙火方便法，提昇我們

本具之熱的能量，而使身體的熾熱自然生起。熾熱生起時，我們的左右二脈，也即業氣脈與智慧氣脈，二脈的氣息自然地趨於緩慢。最後，不需太多外在的氣息與呼吸，全部的氣息都回歸到中脈的空性之體當中。我們身體內的脈，有大約兩萬八千多個業氣存在其中。業氣是依業產生的氣息。因為有業氣，才會有呼吸；有呼吸，才會有生命。在修持拙火的過程中，還有三百多個智慧氣也在脈中運轉。

平時，在我們未修證了解的情況下，智慧氣沒有被覺察而浪費掉了。如同我們未體認本初心性的光明，而隨著雜染、垢染而行。氣息也是如此，雖然我們有智慧氣存在，但因無法體認而隨著垢染的氣息而轉。經過拙火的修證，氣息轉入到智慧氣，然後趨入於中脈當中。

我們的色身是依父精母血與意識，三者組合而形成。從最初之始，父精的精華安住於我們的頭頂上方，母血的精華安住於我們身體的密處。經過拙火的氣息修證，使冷性的父精下降，而體驗一種樂的覺受；遇上母血熱性的拙火力量，二者混凝後產生的能量，遍滿色身並且充滿安樂。剛開始時，身體感受到粗體的安樂；然後，感受父精母血的精華混凝所生的安樂；最終氣息完全的趨入於中脈，不再受世俗有漏的樂體所染，完全沈浸於無漏的樂體當中。也即真實的回歸到空性之體中，展現樂空。我們稱此為「無漏之身常自樂」。

前面講述密勒日巴圓滿修證「心氣自在」，能夠隨意轉化身體的四大，變換自己的形體。尊者也依修證融降二樂獲得自在，達到最圓滿的樂空。從道歌中的六種覺受樂偈，我們可以了解尊者所表達的覺受正念。

現在，剛好休息時間到了！

〔待續〕

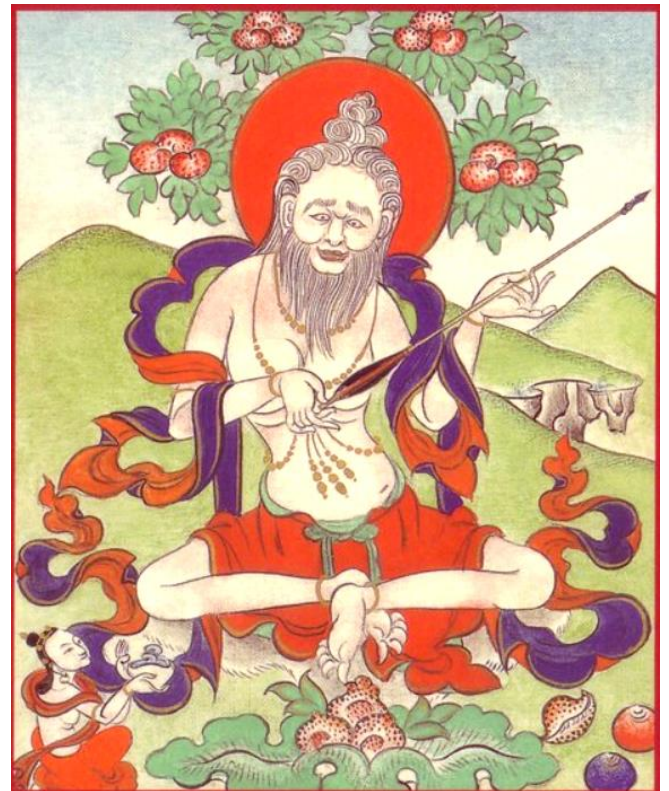
直貢噶舉皈依傳承⁹(2)

口傳加持遠傳承



羅卓仁欽，梵名 *Ratnamati*，意譯為寶意，是從兜率天降世下來的菩薩，又名寶意菩薩。他從金剛總持接受教法後，傳給印度大成就者薩惹哈，再傳給怙主聖龍樹菩薩，具有密集金剛的五支修行次第傳承，更有將神識轉移進入死者的頗瓦法傳承。

薩惹哈巴，梵名 *Sarahapa*，是印度八十四大成就者裡證量最高、最傑出的大手印傳承者。曾受空行母的感召，受教於毗蘇噶巴而得決定信念，進而到寂靜處修練獲得究竟成就，是西藏噶舉派父續密集教法之源。後來，他將密集金剛所有灌頂、教授完全傳給怙主聖龍樹。



⁹ 本系列傳承介紹，摘自《直貢噶舉皈依境》，感謝 Sharon Yuan 慷慨提供原版圖文，謹此隨喜致謝。



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

216

以菩提心成自利 以菩提心成他利
以菩提心斷畏懼 以菩提心作對治

217

直至菩提心不轉 如同須彌山堅固
對於深廣之次第 得入甘露孰得嚐

218

菩提心護免殘暴 惡道壞見與劣乘
乃至於彼非法等 是為聖護明顯知

219

菩提心射功德光 於所知中乃最勝
若有人學卻不做 其心彷彿如木石般

220

清涼使眾喜樂生 安住高境卻下降
是乃佛子菩提心 如月安住天道中

221

利己痛苦所生處 利他安樂所生處
聖者見彼遂精勤 開啟利樂之寶藏

222

所謂菩薩善逝子 無所畏懼於猛獸
悉由菩提心之故 非為於他傷害心

216

བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་རང་དོན་སྐྱབ། ། བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་གཞན་དོན་སྐྱབ། །
བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་འཇིགས་པ་སྦོང། ། བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་གཉེན་པོ་བྱེད། །

217

རི་དབང་བཞིན་དུ་རབ་བརྟན་པ། ། ཇི་སྲིད་བྱང་ཚུབ་སེམས་མ་གྱུར། །
ཟབ་དང་བྱ་ཆེད་རིམ་པ་ལ། ། འཇུག་པའི་བདུན་ཅི་སྤྱ་ཡིས་ཚོང། །

218

བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་འཚོ་བ་དང། ། ངན་སོང་འཇིག་ལྷ་ཐེག་དམན་དང། །
ཐབས་མ་ཡིན་པ་དག་ལས་སྦྱོབ། ། དེ་ཕྱིར་སྐྱབས་ཀྱི་དམ་པར་གསལ། །

219

ཤེས་བྱའི་ནང་ནས་མཚོག་གྱུར་པ། ། ཡོན་ཏན་འོད་འཕྲོ་བྱང་ཚུབ་སེམས། །
གང་ཞིག་སྦོལ་པར་མི་བྱེད་པ། ། དེ་ནམས་སྦོ་ནི་སེམས་པོ་འདྲ། །

220

རབ་བསེལ་ཀྱན་གྱི་དགའ་བ་སྐྱེད། ། མཐོན་པོའི་སར་གནས་དམན་པར་གཞོལ། །
བྱང་སེམས་རྒྱལ་བའི་སྲས་ལ་སྟེ། ། ཟླ་བ་ལྷ་ཡི་ལམ་ན་གནས། །

221

རང་ཕན་སྐྱུག་བཟུལ་འབྱུང་བའི་གནས། ། གཞན་ཕན་བདེ་བ་འབྱུང་བའི་གནས། །
དེ་ལྟའི་འཕགས་མཚོག་འགྲོ་བ་ཡི། ། ཕན་བདེའི་གཏིར་ཁ་འབྱེད་ལ་སྦོ། །

222

བདེ་གཤེགས་སྲས་ཀྱིས་གཅན་གཟན་ལ། ། འཇིགས་པར་མི་བྱ་གང་གསུངས་པ། །
བྱང་ཚུབ་སེམས་ཀྱིས་ཡིན་གཞན་དུ། ། གཞོད་པའི་བསམ་སྦྱོར་གྱིས་མ་ཡིན། །