



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགལ།

第 43 期

2023 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 未能馳騁利他道 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 43 期 2023 年 06 月

1999 年北美創刊

目錄

五毒自解 (3)	3
大乘精要 (26)	10
上師供養法甚深道釋解 (9)	17
噶舉成就道歌選 (9)	25
密勒日巴道歌講記 (8)	26
菩提心讚頌寶炬	30
直貢噶舉皈依傳承 (6)	31
法會照片及公告	32

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》。

五毒自解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

聽法前首先應有的動機：一切遍虛空如母眾生，因無明而依他力流轉於輪迴。我今願以聽聞此本覺智慧的口訣，度一切無明眾生，願彼從迷亂脫離、得證佛果。

今天所講授的是直貢甚深大圓滿，屬於圓滿次第的部份，稱為「五毒自解」。五毒自解以初善、中善與結善，三部分予以解釋。初善〈首善〉是對諸佛的讚頌與供養、前言及論名的解釋。中善則是對根本論義解釋，包括：闡釋眾生的內義之明，如何認知本俱內義之明，認知本俱內義之後如何決斷，以及決斷後於修持過程中如何使妄念自解。

前次已講述我慢自然解脫的部分，以下是貪的自然解脫。

〔復次他人疆域眾，種性功德財富眾，福德法權生貪欲，若起猛烈欲心動，蓮花顛鬢忿怒力，捨棄身容自性體，於此本質無造作，清晰澄明中安住，無別猶如離雲空，一味念空呈現時，貪欲因果界中息，心續生起妙察智，獲得蓮花語成就，銘記於心立誓言〕

就五大而言，貪的本質是屬於「火大」，火大自淨；若就五蘊而言，屬於「想蘊」。如果清淨，則屬於「語」，即「蓮花種

性」，稱之為無量光佛，亦稱阿彌陀佛。如果現起為忿怒相時，稱為「蓮花嘿魯嘎」或「蓮花飲血尊」。藏文「棍知」，一般的解釋是普解、全部解脫的意思，或有另稱「妙觀察智」，屬同樣的道理。對每一個念或諸多的念，皆能達到完全自然的解脫。

於平凡身修持生起次第時，所生起的本尊有寂靜尊與忿怒尊；於此，生起的寂靜尊是無量光佛，忿怒尊是蓮花飲血尊。諸佛菩薩生起的相，就妙觀察智而言，其內義是遠離一切相。若能處於妙觀察智的本覺中，如如不動，一切所顯的念則現解自空，於念起現的同時自然解脫—現解的同時，解脫也是同時。「現解自空」，如同虛空之雲自然消散。於此當下，是處於本來之基，為法身一味的當體。因此，貪是於法界本體的根基中，自然解脫，如同蓮花不受污泥之垢染，故稱「蓮花」，屬於「語」成就。

因此，於妙觀察智的當體中，保持如如不動，不隨著貪念而轉，是禪定安住的精要，非常重要。以強烈的意念，修持觀察智，於此藏文「估猜」，表達催請不隨著妄念而轉，也是本覺誓言三昧耶，故應守持。

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。

巴楚仁波切言：「空性無貪執，只因放逸方起貪執之念。勿放逸，直視貪執之本體。若見貪執之本體，並能於此本體中無放逸，貪執亦無，一切趣入空體。故應該回歸於空明之本體，不放逸而安住，為貪執清淨，亦即『妙觀察智』。」

〔復次他人威德望，權勢富貴壽受用，聲名與法生嫉妒，任何輕重痛呈現，事業顛鬢忿怒力，捨棄身容自性體，於此本質無造作，清晰澄明中安住，無別猶如離雲空，一味念空呈現時，嫉妒業果界中息，心續生起成作智，獲得事業法成就，銘記於心立誓言〕

嫉妒於五大屬於「風大」，於五蘊屬「行蘊」；其本質清淨時屬於「事業種性」。寂靜尊呈現是「不空成就佛」；展現忿怒相時，示現的是本覺普解的嘿魯嘎飲血忿怒相的「顛鬢之尊」，現穿戴頭顛項鍊之相。事業種性雖分寂靜與忿怒之相，如是分別只為調伏一切眾生之示現，但其本俱實義無任何身相可言。就本初智慧而言，其當體無有動搖，因此能於此本初之智上，不造作、清明安住，嫉妒自然而解。如同小偷入空屋，沒有能偷及所偷。亦如同前面的譬喻，如同虛空，其本體是明空一味的狀態，遠離一切妄念之根，因此無有墮於阿修羅道之因。事業種性所現之智是第四智之「成所作智」，再也不需有所造作，離一切精進之行持，自然呈現。我們應該住於成所作智的本體中，不放逸、恆時安住，是為誓言。

〔復次自他一切眾，知與未知是和是非，解與未解見或非，未曾有記可尋處，諸念猶如水泡狀，自然呈現驟然間，已無是此相成態，即稱無知大愚癡，三界輪迴大根本，倘若常時出現之，此時念知明覺智，正覺顛鬢忿怒力，捨

棄身容自性體，於此本質無造作，清晰澄明中安住，無別猶如離雲空，一味無念澄清時，愚癡業果界中息，心續生起法界智，獲得如來意成就，銘記於心立誓言〕

愚癡是指對於自他有所疑惑，對是非沒有清晰的了知；對於「是此」、「非此」產生的疑惑，均屬於無記業。一切念頭如同水泡般，起現後瞬即消失；但於此間，我們卻產生許多希望和疑惑，是為無知的無明之念。因為無法認知事件的是非，所具備疑惑之點，屬於「俱生無明」。三界一切根本的無知。愚癡如果相續，呈現的是放逸；因此，我們喪失正知、正念。一般所謂的「正念」是指「守持之念」，但真正的正知、正念指的是「本覺當體的正念」。我們因放逸而無法保持於正念知的當體。

愚癡就五大而言，屬於「空大」；就五蘊而言屬於「色蘊」。如果空大與色蘊清淨，即屬於「如來的種性」。本覺的當體之相，為調伏眾生，所現的寂靜相是大日如來，其忿怒相則稱本覺自解嘿魯嘎飲血尊，如是相的本質遠離能所的執取。就不了義而言，此為調伏一切眾生而現起寂靜與忿怒之相；從了義而言，則是遠離身相、手幟所執之別，無任何相可執取。若能於了義遠離一切身相之當體中，安住不放逸，其本體不需精勤造作，所以愚癡現起的同時，也自然解脫，是明空當體一味之狀。如是，無明黑暗的狀態亦如虛空中的烏雲，自然消散；此時，即不再依於愚癡之所作，造投生至傍生道之業，一切業自然清淨。是時，呈現本初之「法界體性智」，是為一切如來之意的總體，亦能獲得如來意之成就，因此應將它守持於己之心性當體中，是誓言，也稱「三昧耶」。

對於初機行者，《寶鬘集》之口訣：「初機行者於心未自在前，不應對外物起貪執，恆常修持甚為重要。依止於幽靜處修證，最終心必至不退轉之地。」此一偈頌說明：當我們的心尚未得自在前，前往幽靜處非常重要，它能有利於攝持己心，屬幽靜處的外在功德。然而，外在雖幽靜，但內在的心若無法幽靜，外在的幽靜也無有利益。因此，首先應了解如何使內在的心安靜，對於安靜的方式、口訣、修證過程有所了解，方能使內外均安住於幽靜的當體。

我們雖然從見地上有所理解，但如果沒有實際地修證，亦無有利益，因此應該將認知的法與心續相應相合地修證，才是最為圓滿的過程。否則，心續與法不相應，妄念呈現時我們依然無法去面對；就「對治」而言，即是無法認知。於對治的本質上，我們應時時安住於本覺自性的當體中。若能全然安住於見修如一，即是噶舉派所言之術語「一通百解」，寧瑪派則稱「一斷百斷」，即決斷一切之意一名相雖異但意義相近。

無論念或煩惱現起時，我們應了解念與煩惱只是瞬間而生。如果是瞬間而生，則觀察其本質其實為「空」，即是「法身之體」。有時我們認為念與煩惱是空、法身，其實是錯誤的了解。所謂「念與煩惱是法身」，是觀其本體，了知它本來的體性，方稱之為法身，並非表面直接言說。

岡波巴大師的偈頌中亦言：「妄念即法身」。有人對此涵義誤解而認為：如果妄念的自相即是法身，凡夫皆有妄念。岡波巴大師的意趣和我們的差別，猶如天地之別。岡波巴大師解釋「妄念即法身」有二種不同方式。一是對於初機行者闡釋，另一則是對已具證量境行者之解釋。當觀察

妄念的本體自性，而了知其空體所表達的法身，是告訴初機行者的「妄念即法身」。亦即：初機行者基於妄念自性空的了解，而言妄念即法身，是當體自解的狀態。於此，並未說妄念的自相是法身；妄念自相隨念而轉，是無明的狀態。

真實的妄念即法身，是岡波巴自本初之基的了解。於此本初之基、法界的大樂本智當體，一切所顯皆是大樂本智覺力的遊舞，即大手印的「無修」。此時，已無任何妄念與智念之別，即岡波巴大師所言的「本智之智」，故說妄念即法身，是從最初根基的角度解釋。如同空中的月映至水中，問：「水中之月亮與水是否為一體？」岡波巴大師已不再區別，因法相與法體之間已無差別。此為從法性本初的大樂之智解釋「妄念即法身」。

很多行者無法了解岡波巴大師的意趣，因此產生許多遮止，其多來自薩迦派。因此部分行者認為薩迦派並不了解岡波巴大師之意趣，徒眾間相互均有辯論。仁波切覺得薩迦派並非不了解，他們只想知道噶舉派徒眾如何解釋，因此提題問。仁波切認為這種觀點闡述的方式很好，有問題的提出方才有理想的解答，否則難以圓滿的方式表達。智者間的提問，有助於我們更清晰地了解法的本義。

因此岡波巴大師所言「妄念即法身」的真實義，並非視凡夫念念相續的念頭為法身。噶舉派所宣說「妄念即法身」是指岡波巴以「本覺當體」的解釋。此外，行者也具須備對本覺當體的了解，才有妄念自解的力量。否則，若只是將心稍微安住，經論中視之為「心安住之休息定」，只是讓心休息而已。如是狀態，如同背負沉重包袱的人，十分疲憊、行至有倚靠的地方後，將包袱靠著休息。此時，他是處於某

種無念的狀態，只是非常舒服地靠著。這種無念之狀即是如前所言的「讓心休息」，是一種禪定的狀態。但若依經教的解釋，如是禪定並沒以為智慧攝持，所以並不是究竟的禪定。亦即：當煩惱依緣現起時，因為只是安住而已，並無法真正對治；倚靠休息之後，仍得背著沉重的包袱繼續前進。

一般禪定的解釋，認為只要心安止，或只需觀察自心是否安住或變化狀態即可，如是禪定其實仍未臻至圓滿，因為仍在使用念頭，同於凡夫。如何才是真實完整的禪定呢？應於本初內義的本覺中，清明的當體下，如如不動，不被任何顯現所染。當此如如不動得以愈益完整鞏固時，自然的覺力經驗即能展現；此時，於內勇者之心，於自解上能完全自在把握。因此自解上的決斷非常重要。至於我們的修持是否趣入正確的要點，則須視妄念現起時，是否能於現起的同時自然解脫。此種現解狀態的修持，於清明的當體中保持如如不動，為真實趣入的要點。如無法了解如是現解的狀態，則容易於此時迷亂。

如何觀察自己是否開始具備如是要件呢？可以從外在行為的徵象了知：行者於行為上更深信因果，對有情生命的悲心更為強烈，對現象所生的外境或外緣，再無強烈的執取。內在修學證道上，對上師的虔信愈發堅固，對金剛師兄妹的友愛更為增長，在戒律上的守持更加嚴謹，對修證益發精進。如果我們尚未達至前述徵兆，則應更精進地修持。修持時，首先皈依發心，並對自己的上師及歷代傳承虔敬地祈請，經過傳承上師的加持相融，修證並迴向。如同希望圓滿地消除疾病，必須先具全藥材，才能使藥發揮效用，方能祛除疾病。皈依發心、傳承心續的加持至自己修證的正行，是所須具備非常重要的藥材。

或有認為：「法無自性，自性不成，為何仍需皈依發心等的修持？」初機行者本需從世俗諦上相應地學習，修證至最終了解勝義的本質，二者並不相違背。首先從世俗諦的修證了解，才能趣入勝義的本體，並對因緣法有究竟的了解。至此，真實地了解勝義本質後，無論世俗法或勝義法，均無強烈的執實、取捨，才是真正達至真實之境。

初學者雖聽聞或閱讀許多經典，但從學證方面，最常聽到的是學習禪定寂止—將心安住十分重要。使心安住屬於共通道的寂止，如登梯的第一階，先踏上第一階才能繼續向上前進。之後的過程中，還需觀察自心，一般稱此為「勝觀」；如是止觀，是共通道初始的止觀，尚未具備真實性相，但卻是向上所需具備的第一步，仍有差別。

有人認為勝觀是了解一切法之慧，是非常重要的；也有人認為離一切妄念的寂止，才是禪定觀止的部分。依觀點角度不同，而有不同的說法。例如離一切念，斷絕一切外在的色聲香味觸法，而處於禪定安止的狀態，是趣入禪定天。聲聞乘行者也能趣入如是安止，斷除一切色聲香味觸，身旁豺狼的叫聲完全聽不見地安然而住。或說「止和觀二者同時學習非常重要，如同於清明的湖中，清晰地看見到湖中的魚自然游動。」更有另一種「止觀不相離」之說：在不離寂止之下觀察，是勝觀，即止觀雙運。認為在身安住下觀察念頭是勝觀，其實完全不了解勝觀智慧之止。

噶舉和寧瑪派認為：真實的勝觀是依據上師的修證及口訣與福德，使我們認知本論所言之「自性」，並對本覺超離一切見相、自然本俱的智慧予以直指，才是真實的勝觀。如是勝觀，如山王般如如不動，其並非對分別念的觀察之念。寂止的本質，

是對一切粗細的分別妄念不動搖。如海面上雖然波濤洶湧，但海的底層卻如如不動，其有粗細之別。是而，表面上雖有波動，但回歸於底層當體如如不動，不隨順外在之念頭而轉，才是真實寂止的本質。

因此，於此所言的寂止，並不是無念或迷暗的狀態，而是心專注於本質中。《三摩定王經》：「一切諸法本來之相，於自然中止息。本俱之覺性自然清明時，方為真實之止觀。」如是「止觀」，具有如如不動之體及完全清明的覺照力。

一般所認為「心的安住或專注是『止』」與「對分別念的觀察是『觀』」，其實無法祛除我們的無明，因為擇察的力量仍屬於「以念察念」，「念」仍相續不斷，如此何以能從輪迴的苦海中脫離呢？因此，唯有依傳承的加持與口訣，才能使法性真實現前；如是法性現前是自然平等的定，未曾經由意識的擇察，是為不共之處。如果只是專注於定，再觀察心之無滅、離一切邊，則仍不究竟。無明真實的祛除，於內證上需有完全決斷的覺性之現，方是此傳承所表達。

《勝樂密續》：「任何能所執取之相自然解脫，捨棄一切分別念之加行修持。對心所顯種種相所安立之假名，實無任何假名可安立，故於無貪的大樂體上所顯一切相，方為真實清淨之相。能恆時自然安住方為最殊勝。」心的本體、覺性是遠離五識，故無任何相可取，無有、無實體之我執，捨棄任何假名安立之相；其非物質，為自明之本覺，非意識可見；不具無任何實體之色相，也不住任何名相，本來自然安住。

遍智尊者龍仲巴言：「本覺自然安住之禪定，是最真實的禪定。」如是禪定如水，本具滋潤之體，屬於不共之禪定。當了解

自然安住的本覺是禪定，即了解其非由他處可尋，而是自然本俱，離一切造作之意。如此真正了解心的本來面目，故稱「大手印」；於此境，遠離有、無邊之見，亦稱「大中觀」；了證一切諸法本初之義，一切法皆涵攝、圓滿於此，復亦稱「大圓滿」。若能安住於此境中，即遠離煩惱；煩惱於起現的同時，亦為自解；是時持戒圓滿，亦即「戒印無別」。

帕摩竹巴大師曾言：「若一切的分別妄念及煩惱皆為本覺所守持，再也不違犯於隨順妄念與煩惱。此方為真實守持律儀。」我們平常守持的戒律，是以造作的分別念壓制分別念的執持，無法根除，所以很容易再違犯。一般的戒律僅能暫時遮止，無法從根本上斷除，唯有臻至以本覺守持之境時，才是真正的守持戒律。

因此，若能安住於心性本體，一切分別念於起現的當下即能自然解脫，才是真實的大手印、大圓滿，也才是岡波巴大師所言的「妄念即法身」。此時，於內也有強烈的定解。若假名安立以「地」區分證境，我們稱之為如「大地」般。帕摩竹巴一再講述：「上師的口訣亦即此，遠離因、遠離常與斷之一切邊，是為『大中觀』。當了知本來面目時，無法用言語、思維所能道盡，所以是離言絕思，般若之智也涵蓋於其中；一切輪涅諸法都圓融攝集於此，所以亦稱為『大圓滿』。」

《寶性論》：「極其微細地檢析，亦無法尋見本來之智。其甚深廣大，如實展現。」「如實展現」之譬喻如《寶性論》所言：「如蜂蜜，無論從何處或任何花種取得，本質之精華永遠是甘甜。一切廣大之法乃為調伏眾生所展現，但若將之融歸一體，皆回歸至心的本體。」如是修持，見、修、行均應於此無礙的本覺當體俱足；

若能將見、修、行、果皆涵攝於此唯一本覺中，即達到「一通百通」之境界。

因此，如實了解見地的要點非常重要；之後，更重要的是能將諸法涵蓋於其中。阿底峽尊者初抵達圖博時，遇見後弘時期的大譯師仁欽桑布。尊者問仁欽桑布：「汝曾修習何法？」仁欽桑布答：「曾修習顯教之經、律儀、俱舍，密續之事、行、瑜伽、無上瑜伽四部，且能一一道出諸觀點。」尊者言：「藏地有如是智者，並不需吾來此。」又問：「如何修持而能將一切法攝集涵蓋於一法中？」仁欽桑布答：「應根據每一法如實修持。」尊者言：「如此吾仍應來藏。」一切法之要點均應該能攝集於一，才是重點。

我們經常提及八萬四千法門均不離空性之體，然而僅是言稱論談仍不完整。首先應了解見地，當見地能在自性心體上如實照見時，才是真實的見地。在此見地上決斷之後的修持，才稱「修」。至於修持的方式，依據眾生的不同而有所異。當了解真實義時，「修」亦回歸至空性體當中。具備如是見、修之後，任何妄念、煩惱皆能自解，此即最殊勝之行，也是最殊勝的戒律；否則，所行只是世俗形象的守持律儀而已。煩惱能夠自解，一切的迷亂也自然漏盡，此時法性當體現前，即是「果」。能夠將見、修、行、果涵攝於一體中修證，才是最殊勝，也才是「一通百通」。

見、修口訣已涵蓋於此，但我們不能僅限於聽聞了解就將之放下，應該開始自心的修證。修證後，各人有不同的體驗，此時上師與弟子方有問答。平常上課的問答，以思維辯析了解佛法的理論，屬於共通開示。然而，弟子聽聞、修持之後有所體驗，向上師提問，上師再依據自身的體證，以口訣解析並給予弟子建議。此為屬於個人

修證的體驗，個別有異，並不適合於大庭廣眾下解答。

藏傳佛教傳統的修持，是在上師面前述說自己學習修證的體驗，並提問疑惑，此時師徒之間才有交流與解惑。然而現代普遍的現象，是與上師見面時，弟子認為上師具神通而請求看面相、測事業或運氣等。過去的習俗，雖然也會請上師卜卦等情形，但此並不屬於真正的修持。

修持的過程中，於外在可能會有見光、身體擺動等覺受。西藏諺語：「修者的覺受無法道盡。」覺受各式各樣、千奇百怪，不必一一去解釋，它僅是感受而已，毋須太過在意。最重要的是能否制伏煩惱，才是最真實。從無始以來，眾生皆因煩惱流轉於輪迴；因此，能制伏煩惱，方才是真實的修者。

以上是中善，有關五毒自解修持的部分。

〔如是五毒道用法，密要便法圓滿次，王子轉世獲法故，褐色瑪瑙紙上書，心要賜予具根子，一切護法作庇佑。薩瑪雅嘉嘉嘉，立誓言印印。〕

結善：促使我們流轉迷亂的貪瞋癡慢疑五毒，並非將之為其惡劣而須將之捨棄、改變或轉化，例如生起次第法門。於大圓滿的學習，是處於自然平等、本俱的本明本智中，使五毒於自性本俱的清淨中，自然解脫，一切迷亂之五毒皆成為本智的道用。此為本論所講述的，屬於大圓滿次第中最殊勝之法。

這法源自於清除無明、如日般照耀無明晦暗藏地，赤松滇贊王之王子、菩提贊布的轉世，也就是直貢法王仁欽彭措所取的伏藏法。仁欽彭措法王曾被寧瑪派的襄寧

瑪偉瑟〈日光之意〉所授記。襄寧瑪偉瑟出生於西元1124年，涅槃於西元1192年。他曾授記菩提贊布王子將轉世護持「直」〈即直貢〉的地方，名為仁欽彭措。此外，寧瑪派的鄔金寧巴、拉鐘恭姆、嘎列賓欽等三位大成就也曾授記；嘎列賓欽與仁欽彭措屬同一時代。第一世的蔣揚欽哲旺波於其《密咒祈願文》註解中，亦一再讚頌仁欽彭措是如日驅除一切輪涅黑暗者，宣言只要聽聞仁欽彭措的名號或傳記，皆能導引我們趣向入菩提道。貝瑪寧巴授記也有讚頌。

此法具備修證的傳承，是心性內證之法，並非僅以辭意解釋或世俗事業之法。其為耶西嘉措佛母書寫於褐色紙上之伏藏，由多位成就者授記之菩提贊布王之轉世仁欽彭措取藏。

仁波切第一次講述如此殊勝之法，我們應慶幸具足夠的福德與過去的因緣，才能聽聞，應該非常珍惜。

蔣貢康楚仁波切《生圓次第要點》：「不解、取捨、無虔信、放逸之四因，是墮落的來源，一切罪惡也依此如雨點般降落。所以我們應斷除此四因，以正念不放逸修證自身所了解的見地，最終能使煩惱成為大本智。如是，其他事業皆能成辦，一如其他善業。一切法轉為道用之要點，是將正念執於手中²。」恆常執持正念即能保持修證之心，否則難有，因此十分重要。

一切見修的要點，是安住於赤裸的本覺中。一切誓言、戒律皆不違背、不藐視因果，即是守持誓言與戒律。最重要的是，

對於一切的修證，不再有頑空之心或泛泛之言，而於內證上實際體認。

這偈頌本來只有根本頌，朗欽加布仁波切未著寫根本論，所以應馬里蘭中心之請講述此法時，只是大略講授。之後再應西藏隴卡寺鍾珠仁波切的請求，仁波切依個人虔信之力，撰寫五毒自解註解，願一切眾生能了解本初之義。

希望各位聽聞此法後，應盡量修證。每天至少能安住在本覺當體中一分鐘，其利益廣大不可思議。

【問答】

問：仁波切講「止」時，形容妄念像海浪，但海底仍是平靜的。所以當我們看到妄念時，不去跟隨，只是看到而已嗎？

答：正如比喻一樣，如果覺性是如如不動，妄念就像浪濤，雖然呈現，但最終仍回歸到本體當中。如果下面不是如如不動時，心即跟隨著浪濤，也隨著念而去，則無法看到自心的本來面目。

〔完〕

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、林玥瀨、林秀瑛、魏杏娟之協助筆記、謄稿與編校，謹此致謝。

² 「不知取捨對法不恭敬，放逸以及諸多煩惱四，此四積中惡行如雨降，猶如開啟墮落之四門。若未離開正念不放逸，諸等煩惱皆成大智慧。勿需釋解其他或善業，

道用諸要盡在正念手。」《利益初學生圓次第瑜伽者之要點》，敬安仁波切中譯。

大乘精要 (26)

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2010年12月 講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

願度一切遍虛空如母有情眾生達至佛果位，以此善動機聽聞《大乘精要論》。

《大乘精要論》依循初善、正善以及結善的次序解釋。初善的部份包括：論名、頂禮對象及解釋頂禮。正善的部份包括：讚頌供養、造論誓言與論文的解說。正善的論文解說分為總說與別說；別說中，又分為基、道、果三部份。

基的部份講述眾生本俱的如來藏，其雖本俱但為何被障蓋。

如何摒除障蓋，因此講述道。道的部份分為：

一、認知此道：首先尋求善知識的重要，善知識應具備之性相、如何依止，以及如何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；為了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。

前面已講述願菩提心、行菩提心以及迴向，並解釋地道的功德。

五道之資糧道：是指於凡夫位時，視世間為苦，對於執常與我執，以修持無常觀及空性見予以破除。於加行道，則是修持禪定的層次，如暖、頂、忍、世間第一法。見道：入初地，證得初見法性。修道：指二地至七地之修行階位；七地以下，仍顯現身與所顯現的境界，屬於不淨之地。無修道：指七地以上，屬無緣的境。

以法性的角度而言，初地到十地是平等無有任何差別，只是在修持的證量嫻熟程度有所區別，其本質都是無緣的境。若以對空性理解的程度而言，每一地道有不同層次的超越境界，以及不同正見、正定，但均是逐漸趣入無漏智慧。

今天上課繼續講述地道的性相。

當證得法性，稱為登上「不變之地」。「地」的比喻是依靠。凡夫位時，眾生以大地為依靠而生養；菩薩登地，則是依於地而生種種功德。「地」也表達堅固不變。菩薩若進入法性的平等定，則對法性已具強烈的定解，故依於對法性的定解，遠離與法性相違背的一切過失。

為何稱為「地」？如地能生一切白善法，無有惡法。為何稱為「道」？從最初到證佛之間，修持依次第循序漸進而上，

如遵循的道路，故稱之。為何稱為「資糧」？為最終證得之佛果，在修證道路上，累積有緣取的福德資糧及無緣取的智慧資糧。為何稱為「行境」？初地時，乃是心所行之境。慢慢增上，成為智慧所行之境。

問：「聲聞也具空性，其與大乘菩薩的差別為何？」聲聞沒有方便資糧的配合，而此為大乘菩薩之殊勝處。

歡喜地：初見法性，生起歡喜心。依於證得法性故，行利益自他之事而心生歡喜；代表與真實諦非常相應，所呈現的是百萬種功德。

離垢地：經初地復加精進，不再受煩惱的垢染，稱為離垢地。所呈現的是千萬的功德。

發光地：復更精進，焚盡一切所知的境界，自身的智慧光明展現，所以稱為發光地。

焰慧地：再經精進臻至嫻熟，證覺智慧如火焰般熾盛，稱為焰慧地。呈現十萬種的功德。

難勝地：依於焰慧地的智慧，逐漸遠離過失與煩惱，摧伏一切心魔與魔眾，不再為之所擾，所以稱為難勝地。

現前地：依於難勝地，而處於平等定，生起強烈的智慧，了知一切法皆依緣起現，對輪涅一切法不再執實，視之如夢幻般，所以稱為現前地。

於五地之前，尚有極細微的禪定的慢；於第六地，細微的慢則開始淨除。

遠行地：於此地，一切法進入唯一，開始遠離一切不淨的煩惱過患，也不會落入聲聞地，所以稱為遠行地。

不動地：於此地所具備的功德愈來愈增勝，再也不受能所二執所動，也不再退轉墮入其他之地，所以稱為不動地。

善慧地：至第九地，已達至清淨的正語，自然發出法音，所以稱為善慧地。到此，已無語的垢染，一切法均自然流露，再無任何造作之意，如密勒日巴等大師在修慧所臻至。此時，所詮釋之法是完全自在通達，無任何造作。

法雲地：到達此地時，如集雲降雨滋潤大地，使莊稼成長豐碩。表達如大悲雲降下法雨，成熟眾生心續。在後得位所展現的，一切盡為善法。

究竟地是菩薩的修持達到全部圓滿。《現觀莊嚴論》：「十地之內均為菩薩，超越十地即為佛地。」於此佛的行境：乃是勝義的十度至彼岸。

一、佈施至彼岸：當菩薩對一切無任何執著，法臻至正見，所給予的佈施均是法的佈施，能饒益一切有情，為佈施至彼岸。二、持戒至彼岸：能夠寂息一切煩惱，為持戒至彼岸。三、忍辱至彼岸：所行一切均能以慈悲為導引，以利他為主，為忍辱至彼岸。四、精進至彼岸：對正法之希求無厭足，恆常修證佛法不退轉，為精進至彼岸。五、禪定至彼岸：佛的遍智現前，為禪定至彼岸。六、智慧至彼岸：無生法忍生起時，此為智慧至彼岸。七、方便至彼岸：當智慧完全生起，方便之法無量、隨時展現，為方便至彼岸。八、願至彼岸：誓願之力一切愈益增上、增長，此即願至彼岸。九、力至彼岸：不再受任何魔所障礙，斷一切魔障，為力至彼岸。十、本智至彼岸：如實了知諸法萬相，為本智至彼岸。

如是經十地至最終證果，需歷時多久？依經教而言，需經歷三大阿僧祇劫，方得

證果，但最重要的是需累積廣大資糧才得證果。因往昔累積足夠的善業，得於此生聽聞佛法。聽法時，有人對空性有比較強的理解力，有人則是需以方便法攝受，皆是依於個人過去的業而理解有異。例如佛過去講法時經常提到：「吾於過去生時，如何累積福德資糧等，才有現在的果位。」《入菩薩行論》：「若螻蛄能精進，最終亦得證佛。何況是已得人身的我們，更應精進³。」

反之，若以密咒乘的角度則此生即能證果。有時，凡夫會因三大阿僧祇劫長時間累積資糧，猶疑不可能證果而心生退卻，並生只求世間善法即可的心態。因此以解釋地道所展現的功德，提昇對佛法的精進心。此外，為使眾生的心趣向於正法，並安定其心，因此佛講授密乘，於短時間迅速證果的方法。

密乘法亦稱「殊勝法」或「金剛法」。《密集金剛續》：「歷恆河沙數劫般之長時修持，最終亦難證果。但若依於密法修持，於短時之內，甚或此生即能證果。」續部中也提及，依於續部密乘法，能於短時間內迅速證果。《無二增勝續》：「過去、未來、現在三世諸佛，皆依於密乘之法，最終得以證果。」《法性究竟續》：「依於究竟之法，最終才得證果。」

依於密乘之法，最終才能證得究竟之法，原因為何？從究竟的意義而言，性相乘與大中觀、大手印，均是同等義。然而經教的性相乘過度著重於辭義邏輯，在外相實踐修持上，多屬於造作行為，是一種苦行。若心被其苦行所擾時，反而不能究竟了解佛法內在密義。

然而密乘的修持不依於外形，而是依大方便之理故不受苦行，最終達到界訣無別的智慧，如實證得佛果。性相乘主要以苦行為其行徑，而密咒乘則多以方便、簡單而行。在佛的傳記中記載，佛陀於初始行六年苦行，但未竟證果。最終飲用牧羊女所供養的奶粥，方才完全證果。當時，雖然外道稱佛陀破苦行戒，但釋迦尊則是理解生活不離二邊，於方便法上不可愚昧不明。

任何法不論如何高深，言善必有惡，二者同時存在。提及密乘，有人會批評密乘的行徑放蕩，但如此思維即落入一邊。惟佛的開示是不落二邊。法是依於個人對自性的了證而定。見、修、行均不落入二邊，才是最重要的關鍵。

對上等根器眾生而言，於了解法性的同時，即淨除百千劫的垢障。猶如儘管如何黑暗，一旦太陽升起，一切黑暗均將遣除。《貝魯扎那續》：「當太陽升起時，任何黑暗均將消逝。心續本覺智慧生起時，一切垢障均淨除。」不僅於續部，經教也是言，《禪定內經》：「修持若執著外相，百千劫亦無法證果。然內證心續之光明現起瞬間，即證佛果。」《金剛經》也一再講述破除「相」執，以無相為主。任何有念相執著之法，均不究竟。惟了證無相之法，則瞬時達至法之究竟，臻至法性。

於密乘，為使心續成熟，需接受灌頂；經灌頂後，方可學習圓滿之觀修之法。《密集續》及《金剛頂續》：「為使心續成熟而灌頂。為使其解脫，教授生圓次第之法。」

授予灌頂的密乘上師，應具備的性相：
〈一〉具傳承並通曉壇城之義及壇城之製

³「蚊蠅蛇蚋及蜂蟻，乃至任何蟲豸類，若依之生精進力，亦得無上大菩提。」龍蓮法師漢譯。

作，〈二〉心中無利己之念、一切以利他為主，〈三〉對密乘之生圓法嫻熟了解、自身亦如實修證。《勝樂金剛根本續》中言及上述密乘上師所應具備的條件。

接受灌頂的弟子所應具備的條件則是：虔信、精進、具悲心，真心欲求證密乘無上之法，對上師至誠尊敬，一心希求脫離輪迴、得證究竟佛果。《勝樂續》、《誓言續》也一再如此說明，並強調弟子需具悲心，及堅定的心續。

若上師及弟子的條件不具足，儀軌上則是緣起不具足。不論製作的沙壇城如何莊嚴，甚或寶瓶是金製、銀造，均不能圓滿雙方的心續。《母續》：「雙方所具備之誓言非常重要，是灌頂的重要關鍵。」

若未經灌頂而修法，即是不具備緣起。嚴格地說，若未經灌頂而修法，將會墮入地獄道。灌頂猶如琵琶上的弦，無弦不可能彈奏出聲音。因此要將弦接上，彈奏才有聲音。續中一再強調：上師先應具備性相，弟子接受灌頂並聽聞講解，方才具備誓言。在座各位都接受過灌頂，但最重要的是需了解灌頂的涵義。菩提王言：「未見道之人何以向他人宣說法之功德？」譬喻如瞎子摸象，不知其所以然。

或問：「若具菩提心但未經灌頂，可否直接趣入密續？」答：「於密乘，非依上師不可。依於上師，才能獲得灌頂；未經灌頂，不能得到加持，心續中的功德亦無法生起。」《無上瑜珈部》言：「若欲自大乘道入密乘，無有不需上師不可。於密乘，灌頂之涵義以及生圓等修證法，不依於上師無法了解其真實究竟之內義。」若未經上師指導，灌頂手幟隱含的內義難以全然了解，容易產生「自以為是」的顛倒見，而成為趣入地獄之因。《成智慧

續》：「未經上師灌頂而自行修習，將使行者造作更多惡業。」

灌頂有依沙壇城、蒼供壇城、生法宮壇城、菩薩壇城等進行灌頂。講解此四種壇城，並經過灌頂，能淨除身語意的垢障，趣入法性。灌頂的意思是成熟弟子心續，使其四身五智的功德得以展現。

灌頂時常聽見咒語：「阿比遷尬」，其義為淨除垢障。「阿比遷柵」表達放入、置於；亦即經灌頂清淨自己心續的煩惱，乃為表法。《月稱明燈續》：「灌頂能淨除煩惱垢障，清淨身語意三門，使四身五智生起。」

灌頂的程序分為四個層次。《密集續》及其他九部續，均有講述灌頂的程序。

第一灌：寶瓶灌頂，是進入五方佛之灌。一、寶瓶水灌頂，淨除身的垢障，瞋心清淨如不動佛。二、寶生佛冠灌頂，慢心清淨法慢呈現。三、大日如來名灌頂，癡心清淨。四、阿彌陀佛金剛杵灌頂，貪心清淨。五、不空成就佛鈴灌頂，嫉妒心清淨。這些都屬於共通的灌頂部份。

寶瓶之灌可幫助我們淨除五毒煩惱，並權授修持生起次第之法門。修持至了悟的顯空無別時，即達至寶瓶灌的真實涵義。當證得顯空無別的色身時，一切皆已清淨；五蘊清淨，一切顯現皆為清淨，視所顯均為佛的顯相，如五方佛父、佛母。經由顯空無別的觀修，也種下佛化身的種子。

經教與密教的區別即在於：經教視身體為不淨，是未離苦諦之身。《桑布達續》：「未明時，五種煩惱是五毒。惟了證後，五煩惱即為五智的展現。其中差別在於明與無明。」受灌頂之後，並非立刻可以轉變，中間必需經過修證，才能展現清淨之相。

第二灌：秘密灌頂。依蒼供輪，上師顯現為勝樂金剛或喜金剛等本尊之相，並以「阿哩噶哩」咒語，予以灌頂。外在的象徵是以頭蓋骨盛甘露水為表示，主要給予受灌者每一個脈節語的加持。因為人於出生時，本身智慧之脈的脈節都是依字母字脈出現的，字母同時代表脈的部份。身的脈節在經過密灌，每一脈節經過語的加持，於語能夠得到清淨，並得到佛的報身種子。

第三灌：智慧灌頂。依真實或觀想，令自己心中快速生起證悟般若空性的智慧，生歡喜之定境，得到智慧之灌。《喜金剛續》：「悲空雙運體證真實法性現前時，即現證勝義之喜。」

第四灌：詞義灌頂，為勝義之灌。此時，因已無法詮釋、表徵，故已無任何表徵之物可用於灌頂儀式，只能以詞義之灌釋之。《桑布達續》：「依弟子之虔信，給予次第之灌頂，經寶瓶灌、秘密二灌、再行智慧三灌。對希求甚深法之修證者，更應給予勝義第四灌。」

詞義灌乃遠離一切有為，捨離蘊體與相等一切執取，住於無生的平等性中，即為第四灌的涵義。《喜金剛續》：「極細微智慧。」表達已脫離現一切有相，也離開言語的詞句。其體性猶如金剛，堅固不可破毀；亦如虛空、遠離一切塵垢。如是本來已具備，身、語、意達本性清淨，故非將「有」之物倒入「無」。

灌頂的利益：於暫時有利於累積福慧二資糧，於現世能得到更多利益；於究竟能使身、語、意及阿賴耶得以清淨，轉化成為佛之身語意，最終獲得解脫、究竟佛果。

灌頂的種類，首先是上師給予灌頂以成熟弟子本具之心續，是「基礎灌頂」。

弟子在修證道上，己身觀想的灌頂，屬於「道灌頂」。最終證果之前，佛給予的光明灌頂，是「果灌頂」。

《桑布達續》：「灌頂所得之利益，是由上師處接受恩德，從今日起能得有益之果實。」依於灌頂，使暇滿的人身成為有利益的人身，接受菩薩戒成為佛之種性。亦即：經正式灌頂，使身語意的習氣得以淨除；亦即：身觀本尊形相，語誦本尊咒語，意保持於禪定，最終得以脫離輪迴。如此浩瀚佛恩，吾今臣服於之蓮足前。

《懺悔續》：「曼達拉即解脫之城。從今日起，依於上師，進入解脫之城，並領取精華。」精華表達解脫之法。不僅進入、並接受灌頂，修證達不退轉。「進入解脫之城的善男子，均能無有間斷瞬間進入奧明淨土。」此處的淨土，從吉天頌恭於勝義上之理解，指心性的本來面目，稱為奧明淨土。

《密集續》：「往昔累積之罪業，今日依止壇城即能清淨一切垢障。」譬喻僅僅以壇城標證即得以清淨垢障。然而，若修證聲名遠揚之密乘法，理解壇城的真實義，即不再言罪障清淨，因密乘有救怙之意，是依循者無上解脫之法。

未接受灌頂的過失即為無法獲得成就。唯有接受灌頂，方能了解密乘的真實義。續部之法並非一成不變，它是依弟子的根器程度，由上師協助擇選合適的法；在此過程當中，亦有很多引證法需要學習。若引證於不正確的段落，則會造成見地顛倒，於領悟則會有誤，因而無法成就。此外，有些偈頌是以隱喻表達，若未經上師灌頂與傳授口訣，根本無法了解其內義。《密集續》、《勝樂續》、《喜金剛續》之中均皆提及，若未接受灌頂，即不具備修持法的自主權。此處將「灌頂」解釋為權力。

《勝樂根本續》：「如是瑜伽士之修證，如向虛空打拳，目標虛無，如追隨海市蜃樓。」如是，亦無法了解身、語、意如實性等之差別。因此，未經灌頂與傳授口訣，強行修持，極可能導致發瘋、昏厥，種下墮入地獄之因。

我們應圓滿接受四種灌頂，寶瓶灌的身灌頂，象徵授予權力，非常重要。譬喻如轉輪王授予權力，而此被賦予權力者亦將成為轉輪王。比丘被賦予權力即成為金剛上師，居士被賦予權力就成為咒師。密灌、智慧灌則是屬於解脫道，給予生圓次第修證的方法。蒼供輪中最殊勝的上師，為具戒的比丘金剛上師。若無，亦應是受五戒的居士，再次者為一般咒師。密灌、智慧灌是以不捨五欲的方式修證，若不如法，恣意享受五欲，則將墮入地獄深淵，承受無間的痛苦。

問：「如果已經接受許多灌頂，是否即成為咒師？」答：「若只接受灌頂但未能如法守持誓言，則仍未具條件。」《勝樂根本續》：「即使處於平等三摩定，也亦應如是守持誓言。若破壞之，則無法獲得加持與成就。」

如何守持「修持的誓言」？對於尚處於執實之凡夫身者，其觀修均不超離於：身觀本尊、語持咒語及意住於定。從基本的小乘戒律開始，捨棄十不善法，攝取十善法，均是守持戒律的方法。

於上部金剛乘部時，對十善、十不善的守持方式則是：觀身顯現本尊相；語再也不是不善之語，悉以咒音取代；意則住悲空。換言之，身語意皆清淨，再也沒有須守持或不守持的戒律。《密集金剛續》：「恆常守持，身語意處於清淨的三金剛中，如是誓言，稱為『金剛持』。」金剛是指：已破除凡夫之我執煩惱與執著。展現如金

剛般身語意的清淨之相；修證密乘者，亦可稱金剛持。此外也稱「持手印誓言」，永遠住於清淨的法性中，最終達證法性手印。

因此，下乘部份所守持的誓言，均屬於身的守持；金剛乘則以心為主要戒體。一切守持的誓言，包括別解脫戒、菩薩戒、及密乘戒，皆應守持。《密集續》：「如是戒律能促進菩提種子的增長，守持誓言方能使菩提展現。」

【問答】

問：請問咒士、居士、瑜伽士的區別？

答：尚未了解事法的取捨時，稱為「在家」。當理解捨惡取善時，始稱「居士」。進入密乘、接受灌頂，並修持者，稱為「咒士」。「瑜伽士」，不只在密乘，於經教中也有此稱，是能真實融於本初內義的修證者。

問：請問壇城的內義是什麼？

答：依昆努仁波切所言，壇城即「曼達拉」〈梵文〉，意譯是「中圍」的意思，也就是圍繞一個中心點的圈。壇城的意思是「擷取精華」，是表徵的壇城之相；於內證，是取其顯空無別的色身之體〈報身〉。

問：什麼是誓言？

答：於續部的教導中，對無明的取捨，發誓守持、約束自己。經教稱為「戒律」，密教稱其為「誓言」，二者其實相同，皆是不違背所發的願。

問：灌頂的金剛上師，為何最殊勝的是具戒比丘，其次才是居士、咒士？

答：這是以戒律基礎的層次區分。居士已接受基本戒律，但咒士並未接受基本

戒律，而直接進入密乘。除非咒士於修持上具備強大的證量，才能成為薈供的金剛持。

問：這是不是用持戒清淨的層次分別？

答：也可以這樣講，代表戒律是有層次的，戒律是基礎根本。

問：四種壇城，依一般了解，就是我們一般看到的是沙壇城。至於薈供壇城、生法宮壇城、菩薩壇城，可否再加以說明？

答：壇城只是一種依靠。生法宮的壇城是頭蓋骨內盛甘露水，稱「物質的生法宮」，也是秘密的壇城。菩薩壇城就是指菩提的心，詞義壇城就是沒有壇城。

問：什麼是手幟？

答：佛菩薩手中持的標幟，如：法器、儀仗、鮮花等。

問：一生中是不是可以有很多位上師？

答：就密續的傳承而言，首先應依止一位上師，學習並修持。修證後，依上師的指點或向上師請求，弟子在應前他處請法。一般需要上師的允許，才能前去。但是現在大家都是沒有修證自己直接前往。

問：甚麼是「根本上師」？

答：以噶舉、寧瑪的傳統而言，根本上師是指認我們體認自己本來面目的上師。此外，也指給予灌頂、口傳，以及解釋續部之法的具恩上師，亦視為根本上師。佛法依地域而有不同看法，例如漢地將皈依上師視為最重要的上師。對真實理解佛教者而言，佛法是究竟之見；不論禪宗、大印，所講的都是同樣的究竟。因為尚未達到清淨的正知正見，才開始有宗派之別。例如禪宗，直到六祖，都是非常好的傳承。

〔待續〕



上師供養法甚深道釋解 (9)

敬安仁波切 講述

03-09-2019

於美國岡波巴中心

上課前，善的動機非常重要，同時對法也應心生歡喜。我們應感謝上師朗欽加布仁波切賜予我們此一不共、甚深的上師供養法釋解，使我們在繁多的傳承法中，能得到如是清晰的闡釋。對此《上師供養法甚深道》之釋解，我們更應從內心生起法喜。因此，我們以大乘無上的動機聽聞此法，希望依此祈願一切有情眾生能夠獲得暫時或究竟的安樂，最終成就圓滿佛果。做任何事，動機非常重要—身為大乘的隨學眾，應以如是發心動機聽聞佛法，並保持純正的信念。

《上師供養法甚深道》主要是以口訣來源、法門殊勝之處以及如何修證，三方面解釋。口訣來源的部分，前面已講述藏傳佛教的密乘，尤其是噶舉派，是屬於以實修為主的傳承，對於上師口耳相傳的口訣更是非常重視；另外講述從印度的祖師到西藏，歷代傳承至今的源流。在過去，上師供養法主要是「上師瑜伽」法，或是現在翻譯的「上師相應」法，是以修持上師相應法為主，噶舉派的修持亦是如此。實修上師相應法的重點，是上師弟子之間口耳相傳的甚深法門。然而到後期，為了廣攝眾生而有上師供養法的編著，主要目的是為使隨學徒眾能夠累積福德與智慧資糧，故將上師作為三寶、三根本總集供養法的對境。因此，上師供養法於外是供養，於內則是傳承的實修，具口訣的嚴飾。如是，實修者不論初機與否，均能依此簡易

的方式累積資糧，十分殊勝。上師供養法及上師瑜伽二者之別，在此應予區分了解。

法門殊勝之處，最主要在於噶舉派所宣倡「自性上師」。此源自於佛陀教法中所言：「一切眾生本俱如來體性」；亦即：「一切眾生本俱自性法性之身」，即是所稱的「自性上師」，是而從此見地契入修習。於學習過程中，不論「自性上師」，或是「大手印」、「大圓滿」，均只是法相上的名詞，實際的修習是在了解我們本初之心、本來面目。此一本來面目或本初之心教法的口訣教導，止貢派將之置於「大手印五支」的上師相應法中，噶瑪噶舉則將之置於「大虔信道」。亦即將上師相應，或指認自性上師、自心俱生本性的法門，安排於各教派的特殊法門中，並以口訣的方式傳授。自歷代至今，依此一殊勝口訣，成就者輩出。噶舉派主要就是依此教誡傳承，以殊勝的口訣修證，是其特殊之處。

修證上師供養法的方式，如仁波切於釋論中提及，是將上師相應法的口訣嚴飾於上師供養法中。因此，以此作為累積福慧資糧的供養法修證，不僅使初修者得以自因之始即累積福慧的資糧，對稍具修證者而言，更得以圓滿本俱心性的功德，具不同的善巧方便。

實際修證的部分，如前所言，主要是視上師為三寶的總集、三根本的總攝皈依對境。釋論首先解說如何佈置壇城，及供

養的方式，並區分外供及內供等。其次是前行，亦即皈依發心。於仁波切以前的授課中，均一再強調皈依是一切佛法的基礎，十分重要。因為唯有了解佛陀，並心生嚮往獲證如佛般的成就、證果，才堪稱佛教徒。否則，即使學習諸多佛法經典，若未具對三寶虔誠皈依的心，則難以獲得真實成就，因為沒有真正趣向脫離輪迴的苦海，獲得究竟解脫的嚮往。

皈依三寶的重要，如吉天宋恭所言：「內外道的區別在於皈依。」同理，即使了解諸多法門，但沒有以皈依作為一切佛法的基礎，其實與外道無有區別—如是作為只是視法門為學說，內在無強烈的出離心或希望獲得解脫。真實的皈依是立基於獲得解脫的希望、渴求，以皈依三寶趣向解脫，並非趣向於某處，因此皈依非常重要。

前次有人問：「沒有皈依可不可領受灌頂？」密乘法中，灌頂前即有皈依。一般於跟隨上師念誦時，上師首先即引領弟子皈依三次。此外，皈依是一切戒律的基礎，於此之上，還有大乘的菩薩戒律；因此，灌頂前第二部分是領受菩薩戒。具利眾的菩薩發心後，才能正式接受密乘灌頂。所以灌頂是次第而上，於每一灌頂中，弟子其實都會先行接受皈依、菩薩戒，之後才正式接受灌頂。所以三戒於灌頂裡皆已具備。

儀軌中，我們首先觀想三寶總攝的上師於前方的虛空中；皈依上師後，總攝三寶的上師化光，融入於己。之後，則是皈依發心的部分。就密乘而言，每次修法前，前行皈依十分重要，如前述，是具出離心與希望獲得解脫的心。發心包括慈悲喜捨的四無量心、願菩提與行菩提的世俗菩提心，以及勝義的菩提心。於此，一再強調：

佛教是基於菩提心之上：若沒有菩提心，則永遠無法獲得究竟的佛果。因此應了解發菩提心非常重要。

於上一堂課，我們講述願菩提、行菩提及勝義菩提的區別。願菩提屬於世俗菩提心，是在我們尚未了解內證自心的本性前，以善巧的方式引領趣往自心本性的道路。因此首先學習世俗菩提心，從發願到行持，是為了使我們了解自心真實的本性；當我們了解真實本性時，一切法皆為為世俗、假相之法，只是輔助的工具。了知後，即不再需要輔助工具。

勝義菩提心是指真實、本來的體性或本質。大名相如大印、大圓滿等，均是指勝義菩提心。若欲理證勝義菩提心，我們需要圓滿的福慧資糧，否則，無法值遇正法、得見具證量的上師。若自身沒有福慧資糧的圓滿，以及外緣上未有正法以及上師的指認，則無法了解自心的本來面目。因此這一切，必需從因緣上累積。修習上師供養即是於外在是累積福慧資糧，於內則是了證真實的佛法。若遇得具證量的上師，則經由指認，因緣全部具足時，我們方得了解自心的本來面目。

總而言之，悲空體性之精要為菩提發心，無佛不依菩提心而證果，若未經菩提心攝持之生、圓修證，實難入基本之佛道，更奢言大乘法。具足菩提心，則福慧資糧自然圓滿，生生世世將不入惡趣道，且能究竟圓滿自他二利、定證佛果。

前面講述世俗、勝義的菩提心，統攝即為悲、空的體性；亦即：悲空無別。悲空無別的體現才是真實的菩提發心，其為無造作、無所緣的發心。仁波切強調：無始以來，沒有一佛不依止菩提心；其皆依菩提心而獲證真實佛果。因此，若未經菩

提心的攝持，而修持密法的生起、圓滿次第，儘管修證亦難進入真實佛道。生起次第上觀想，或是圓滿次第的脈氣修習，不僅於佛教，外道也有。甚而，為使內心安住、平靜，或想獲得特殊力量等，有情眾生所學習的方法皆相同；然而，佛教不同點是基於菩提心。以菩提心為基礎的道路，否則我們不能聲言自己是大乘佛教徒。

若具足菩提心，我們的福慧資糧也將自然圓滿；於生生世世中，福慧資糧一再地累積，因此不會墮入惡趣。最終，得以值遇正法，獲得善知識的引領，圓滿自他二利，證得究竟佛果。因此仁波切說：「發心所發者為菩提之心，是獲得證果最根本的基礎。」

皈依與發心二法為諸法總綱，攝集三戒等諸法之要點。《孜達瑪尼論》：「如珍寶頂之勝如意珠，慈悲心生勝菩提，不僅能脫離病痛、傷害諸苦患，所欲皆能如意而得，具現十地自在功德。」其引述源自《阿母噶巴續》：「上至圓滿佛陀、下至輪涅出生之功德，悉皆源自殊勝菩提心妙寶，故應由衷誓願發心。」

此論一再教誡皈依與發心，是一切佛法的總綱；別解脫戒、菩薩戒及密乘誓言戒之要點，也涵蓋於皈依發心。換言之，一切戒法不離「善」，一切戒法皆立於自性本初，其要點皆攝集於皈依發心。仁波切引用吉天宋恭的《孜達瑪尼論》，譬喻由慈悲心所生之菩提心如同天界頂勝的如意寶。依於此如意寶珠，以過去的因緣的力量及眾生自身的福報，一切所欲皆成就圓滿。同此，由慈悲心所生之菩提心，如

同天界頂勝的如意寶，使我們能夠脫離病痛、傷害等一切的苦患，所欲求的一切也得以如意獲得；甚而，菩提心亦能使我們具足成就證果的能力，呈現十地自在一切的功德。

仁波切再引述續部的《阿母噶巴續》：上至佛陀、下至有情眾生，一切功德的出生都源自於菩提心，因此我們應該由衷的發心立誓，願獲得菩提果位。換言之，輪涅一切之法均涵蓋於自性菩提心的本初體性中。於勝義發心中，如來體性的一切功德自然本俱，故言上至佛陀下至一切有情眾生皆具有。如來的體性即指本來具足的勝義發心。所以為獲得究竟解脫，皆應趣向真實的勝義發心。

《菩提心釋》：「未生殊勝菩提心，無法獲證正覺佛，成辦輪迴自他事，除此之外無替代。」《攝清淨法經》：「薄伽梵如是語，具足者必可行，如身之五指以首為重，具者方能生存。是故具心者定得證佛菩提。」

再引《菩提心釋》，表達我們若沒有生起殊勝菩提心，則無法獲得解脫或證得佛果。希望圓滿成辦輪迴中自利利他之事，除此菩提心外，再也無有其他可替代。也就是：輪涅一切法皆依於菩提心，唯有依於菩提心才能獲得最究竟的解脫與佛果。

引《攝清淨法經》，薄伽梵是世尊的意思，是對佛的尊稱之一。中文有時候譯成是「出有壞」，藏文則是反譯成「壞有出」。壞是破壞，壞滅一切煩惱及所知的一切垢障；出是出離輪涅；有是具足如所有智及盡所有智的功德。佛經中若詞彙包涵義過多，於中文翻譯時則有「四不翻⁴」

⁴ 「唐玄奘立五種不翻之規：一、秘密之，故不翻，如陀羅尼者。二、含多義，故不翻，如薄伽梵之語具六義者。三、此方所無，故不翻，如閻浮樹者。四、順於古

例，故不翻，如阿耨菩提者。是非不可翻，以摩騰以來常存梵音故也。五、為生善，故不翻，如般若者。謂般若二字，聞之者生信念，以如譯為智慧，則生輕淺之意

的原則。但若意譯，則需逐一解釋。薄伽梵一詞即是不譯，直接引梵文。

「具足者必可行，如身之五肢以首為重，具者方能生存。是故具心者定得證佛菩提。」佛經通常是佛陀隨順眾生提問的問答，如於某處某地，因應眾生問佛，佛予以開示，所以問答有前後脈絡。此處的問題應該是弟子問菩提心的重要與否，因此「薄伽梵如是語」之後回覆「如具足者必可行之……。」如果具足菩提心，一切善行方才可行。並以人的五肢譬喻，五肢當中頭最為重要，有頭方得以生存，斷臂斷足無有關係；同理，若具足菩提心，必定能證得菩提。此處引經時略微精簡，但關鍵在闡述菩提心的重要性，是一切法門的基礎。

時下有許多人批評密法，認為密法的一些善巧與外道類同。但如前所述，世俗的修證方法，是依於眾生的根器而授，法只是一種善巧方便道。以此觀點解釋，方法上儘管雷同，畢竟皆出自於人的思維。然而，若回歸到基礎，則動機發心即有所別；因此外在雖看似相近，但內在涵義卻完全不同。純正的菩提心區別佛教與外道的方法，前述的皈依也表達必須具備出離心及欲求獲得解脫的心，如是才能證得佛果。具足希望獲得二利圓滿佛果，所修學的善巧方法才是清淨法；否則，修習的僅是個方法而已。

密法裡的特殊前行，主要是自身明觀為本尊，因此儀軌：「**自身化現為金剛勝樂輪主尊……希囉汝噶杭木**」。密乘的修證，主要是以清淨觀對治能所的我慢的執實，因此生起清淨的佛慢。此時，身語意

再也不能以凡夫位的我慢之相體現，而是應展現清淨佛主尊狀。

於修證過程中，我們會遇到一些違緣或障礙等，因此必須予以祛除。因此我們觀想護輪，以類似結界般保護，希望修證過程得以順利圓滿。

自身觀為佛慢的本尊非常重要，尊勝吉天宋恭言：「自身需觀為本尊，否則事業難成辦，如女扮男欺詐相，實難超越危境地。」表達於修證佛法的道路上，需要觀想自身為本尊，否則一切息增懷誅的事業很難成辦。「如女扮男欺詐相」的意思是本尊之身必須是佛慢堅固之相，如果僅僅只是認為、思想而已，並不足夠。它必須是堅固的，以此必定能夠逾越各種危險的城池，逃過險境。

趣入密咒乘之瑜伽士，行持恆時不應作凡夫想；尤其不能以凡夫之念想修持密咒事業。若具備條件，以甘露加持內供及密供，行驅魔除障事業；若無，則以菩提心生觀本尊修證。

密乘行者於灌頂完後，必須守持三密的戒律，不能再有凡夫的思維。例如觀音菩薩，應不應再認為自己是凡夫位的血肉之軀，而應恆時觀待己身為本尊觀音；語所誦為觀音的六字大明咒，所言述的一切是皆懷愛有情眾生的解脫方便的道路；意則恆常安住於清淨、悲空體性無別的境界。身語意三密的加持即於此，恆常保持非常重要。

前述亦為方便法，當我們尚未全然了解身語意本初狀態前，於日常的生活中心得恆時保持正知念：身為觀音，語誦懷愛慈愛的語，意恆常安住於悲空無別的禪定中。遇到違逆困境時，依此正知念則比較

故也。見名義集序。」丁福保，《佛學大辭典》，1992。

容易掌控，不再隨凡夫之身或思維；因體現的是佛慢，則不隨我慢而去。初始時當然不可能一蹴可幾，但至少於第二念起現時，所現已是佛慢。此時，心不會因外境而生煩惱，並逐漸淨化自己，對境的煩惱也自然淨化。這是密乘所言的「淨觀」，一切以清淨之相觀待。

一般的灌頂，即使是隨許灌頂，守持身語意三密的誓言非常重要。保持正念，以三密加持的佛慢之身具足的條件下，開始以甘露加持、內供及密供，再除驅魔障等。若未依菩提心所生的本尊修證，則無法祛除障礙煩惱。菩提心是三密中的心密，也就是悲空雙運，應於此菩提心的基礎上生起佛慢。

修證儀軌中，第一段是「希_ᠰ嘿汝噶杭_ᠠ」，即是仁波切所說的口訣的加持。大部分的上師供養法中，泰半沒有生起自身本尊或以佛慢之姿修證，而是於皈依發心後直接觀修供養。然而，真正密法的修證中，自身為本尊非常重要，因此仁波切於此一法本中，在皈依發心後以「希_ᠰ嘿汝噶杭_ᠠ」，觀自身生起嘿汝噶。其與後面的「自身化現為俱生勝樂輪主尊」意思一樣，藏文的儀軌，有時候會將梵文放前面，後面再加藏文的註解，類似中文的解釋在後面，是使我們更清楚了解。

「希_ᠰ」字代表無二之本智，乃大樂、空性、本智、雙運四身之本質，捨離能所及生滅住相之執取，空故即「空解脫門」；如是捨離凡夫貪執妄念，安住於無二大樂本智，具真實義之安樂，是為「慈無量」。

「希_ᠰ」梵文意義涵蓋：本初體性，或是本來的智慧；本來的智慧是本初俱生或雙運的狀態，同時具備法、報、化、體性四身的本質。因此於本初的狀態中，是遠

離能所的生、滅、住，捨棄一切的執取。我們的心恆時處於有生、有滅、有住三階段，但其本質是大樂、空性無二雙運的狀態，所以沒有任何能所的執相，也因此遠離生、滅、住。沒有執取之相，表達它的本質是空體，於三解脫門中是「空解脫門」。「希_ᠰ」表達捨離凡夫貪執的妄念，安住於無二大樂之本質，因此具真實義，也稱為四無量的「慈無量」。

「嘿」字代表勝義自他一切之法相，因其性相本初即空，為「無相解脫門」；如是三門捨離凡夫之貪執迷妄與苦擾，空性大悲和合雙運，為「悲無量」。

「嘿」字就勝義而言，一切法相的呈現，其真實體性本質是「空」，因此一切法為無相，稱為「無相解脫門」。如《金剛經》所言，一切相的本初無有任何實質之體相存在，是無相。當三門捨離凡夫貪執迷惘的苦惱時，「嘿」也表達空性和大悲，亦即悲空雙運的狀態，所以是「悲無量」。

「汝」字代表色等諸法體性空，故捨離妄想思為，為「無願解脫門」；如是諸念皆攝於法性，為「喜無量」。

「汝」表示一切色相諸法等之本質體性是空體，遠離妄念思維，因此再也沒有願望、希求獲得，所以是「無願解脫門」。從前述空解脫門、無相解脫門，到無願解脫門，基本上是解釋《般若經》的三個主要綱領；亦即萬法的實相，以空、無相、無願三門解脫予以解釋。一切妄念的本初於法性清淨的空體中，本來是「喜」的狀態，所以是「喜無量」。

「噶」字代表無任何行法可集，不住上下十方諸隅，為「無所住解脫門」；無為之自性，

諸遠近樂苦之念想均皆趣入大平等性，為「捨無量」。

「噶」表達一切萬法無有任何實體可聚集，於本初不住於上、下、左、右、前、後十方的諸隅；因無有任何可住，故為「無所住解脫門」。如前述，心執實執相的存在、有了能所，即形成有生、有滅、有住，此時即須可去之處，而有十方上下左右諸隅。然而，心性本初體性沒有能所之相，也就沒有可去的地方，因此是「無所住解脫門」。一般經教僅解釋三解脫門，但是此處仁波切以四解脫門解說，增加「無所住解脫門」，指「無為之自性」。此時，遠離樂苦，一切皆趣入自然的平等性；無所住時，一切皆是「無為之法」。無為之法中，一切樂苦自然融於在無造的本初體性中，是「平等、捨無量」。

仁波切引用四解脫門及四無量心，解釋「希·嘿汝噶」，是依心的本初的體性，及以覺力展現的角度解釋。由空的無相、無願、無所住方式解釋其體性，再以體用的力量展現四無量的慈悲喜捨，所以是以體空、體用的力量闡釋。

「杭木」字代表之實義，為貪欲之自解俱生自明本覺即吾也。如是安住於覺空雙運之大平等定。

「杭木」字之實義，是指一切貪欲的本質。亦即：當具備空、無相、無願、無所住時，其本初即是自性解脫，具自然自解的能力。此自解的能量是心性本初的光明，如是心性本初光明的本覺，就是「我」。這個「我」不是一般實執的我，而是指「自心性本初覺力的光明」。如是安住於覺空雙運大平等中，體現的就是佛慢的本尊身。仁波切引用空、無相、無願、無所住的四解脫門，以及慈、悲、喜、捨的四

無量，以體空與體用二種方式解釋所呈現本尊之身。

雖然儀軌要我們起現本尊，但是其真實的內義，是表達心性本即具備四解脫門及四無量本初體用的力量。因此了證的行者於本初位即呈現，若未了證，則自理解至生起，並附加此四法相名詞，修持才具義。

自身剎那生起本尊，儀軌：〔自身化現為俱生勝樂輪本尊〕，如《金剛語一意》：「無別趣入現證本尊為甚深要。」

甚深次第的觀修本尊是從樂空無別的體性中，起現為本尊。生起次第顯現的佛慢，不應該以執實或著相的方式修證，而是應該從體空的角度，自空的覺力遊舞之力量修證，才是真正的本尊觀修。

《孜達瑪尼論》：「依聖賢上師之教授了知修道，得證菩提心命脈，身即具性相之殊勝本尊，已非凡夫之身、五根及意境之三方執實之相，佛之三身之本質任運成就無間斷，本尊於三時與諸佛之身、語、意體性成無別。於初期藉聞思了知，中期修證嫻熟，最終以嫻熟之力趣入體性。故已本初任運，乃佛三身自在之權主。」

引用《孜達瑪尼論》，基於自身福慧資糧的圓滿，再遇正法及上師的教導後修持，了解若欲得證真實果位，菩提心是修道最重要的命脈。依於菩提心，我們方了解悲空的本質；具備悲空的本質，才能真實生起呈現殊勝報身的本尊。如是本尊，沒有凡夫身五根之身語意的執實，也不會落入能所二執的境相，一切皆於身語意本初自性中遊舞。因此，所現的本尊與諸佛菩薩的身語意體性無別，從無間斷。

修證本尊的初期，我們首先應了解內容及理論，否則只是憑空想像難解其真實內義。於中間階段，是修證使之嫻熟，逐漸淨化凡夫的身語意，呈現清淨的本尊身，如同寧瑪舊派所言的「成熟持名」。此時，不再以思維，而是身語意全然呈現本尊狀；逐漸地，不限己身，外在的對境也感到我為本尊。到達如是本尊清淨觀嫻熟的狀態時，我們趣入回歸到本初空體的體性中，了解彼源於體性空的本質，因此有呈現萬有的覺力。此時，即為「覺空」。

從了解、嫻熟，再趣入體性，即為覺空無別的狀態，最終了解自心的本性，或自性的本初，其實是此一任運自在。因為完全淨化無知或愚癡，所以了解心本體的空和心能呈現的力量。就清淨位而言，三身本自任運，本來即為權擁者，是自己的權力之主。

倘若思忖：如何為佛三身之權主？智者達瑪巴扎云：「經言：『色自性而空。』何以故？因其自性如是也。」諸法因其法性之本質清淨，故身語意三門之自性亦清淨，乃法性本然。

於此表達如《心經》：「色即是空，空即是色，色不異空，空不異於色。」一切萬法諸相自性本空，何以故？因為自性本來如是，若自性非空，色相本體恆常，永遠無法改變，則一切法皆不可實存。依於緣起性空自性本空故，所以萬法得以幻化呈現。於此一再強調體空的狀態。諸法因法性之本質而清淨，因其體性為緣起性空狀，乃諸法本初之狀。對於身語意，如果了知其本初的狀態是體性空，則其本來自性清淨。然而，當我們執實能所時，身語意則為之垢染。唯有了解無有能所，一切色相的本初是空性狀時，則其自性本來即為清淨。所以這是邏輯！

自性清淨即佛，為法相清淨本然之法性，其離戲無別圓滿遍佈，是故如理而知身語意即金剛壇城，如是以法性之理而成立。

一切法的法性本然如是，所以自性清淨就是佛；一切法相清淨，本然之法性離戲無別圓滿遍佈。依此，從緣起的體性，理解身語意的本質是金剛。因此，從《心經》所言無自性之空，到呈現的萬法，均可依此了解。

一般提到「壇城」，通常會認為像是一座城市，或類似一個「境」。但此處的「金剛壇城」表達身語意自性本空，幻化遊舞悟覺力所呈現的力量，稱為「壇城」；自性心性覺空雙運的本質，從來無可改變、不可摧毀磨滅，如金剛般，故言「金剛」。因此，壇城為身語意之壇城，本來自然俱足，是從法性之理而成立。

萬物均可由其果而知其作用，例如藥物與毒，運用與掌控可決定生起療效或致死之作用。如是觀修殊勝之身語意壇城，緣求得證身、語、意之成就；諸法相之自性為身、語、意金剛體性，故具威力而為「成所作之理」。一如寶石落入凡夫之手，初不知其價值；惟一旦識知，擦拭寶石使珠光呈現，其等價自然具備。

草藥可以是藥，也可以是毒，其取決於如何掌控它的成分，以及展現它的作用力。因此，就其本質而言，無法斷言其為毒藥或良藥，是依此邏輯言釋。同理，經由修證身語意的壇城，最終獲得佛究竟的身語意成就；依此究竟清淨之法，亦具備此力量，因此擁有所作之能力。

因此，若未具如是本尊修法的觀點，修法即如空談，如同將重要的寶物交予不識寶之人，其雖擁寶物卻因無知而將之丟棄。如果了解此一法門的真實重要性，並

知其內義成立的真實要點，則會視之為珍寶而珍惜。因此，我們學習密法的本尊或其他善巧法，均應以此角度了解；依於心性本初覺空之力為要訣指引，一切回歸至心性本初，本初的空體及空性的作用力，於本初即為雙運狀，從來沒有分離。仁波切從始至終都希望我們能理解此一狀態，故無論其他的法門所用的各種法相名詞，均在使我們了解覺空的本質。

所以，如同一旦了知寶物的價值，便開始擦拭；習法的過程亦同，需先了解法的本來價值，根基源由。如果理論正如前述，加以修證之後，本來的作用的力量也將自然呈現。

凡夫不知自身之語意即本尊，不敬之何能得其功德？惟了知後必當敬重，而自其根基緣取功德。

於此是以密法的角度解釋。大乘的顯教主要以心法為主，密乘法則是身、心二法兼具，兩者從不分離。因此，密法強調不需觀身不淨，只需了解身體的本來體性的空體狀態。因為迷亂不知，所顯的是血肉實質之相，然一旦了解身本來體性初始的空體狀態，且能呈現外境的相，故此所顯是清淨之身時，則必將敬重己之身心；敬重之際，其自然本來俱足的功德也將自然展現。一般所謂的「紅光身」或「身化微塵」，皆是依此之實踐—行者實證體認了解身心本初的狀態，並將之運用至修證上，因此行者依於此一敬重身心本俱的功德之呈現。若仍一再執實凡夫位的身心，而欲展現本俱的功德，則無非緣木求魚。如是以緣取因果的方式，理解功德的呈現。

若從因果了知諸物，種子苗芽相依成立，相對惡善之諸等名相、凡心所顯之一切萬法，

即是心之相顯。相對於因位之心，而安立出生之果清淨與否。故一切淨與不淨之所行境，皆由習氣而生，是心之果，二者性相同；一切迷亂與否，皆依相對之理而成。故應了知清淨所行之境，為顯現之必然性相。

一切法相若以因果緣起觀待，於粗的外相上，有種子即有苗芽；就思維概念而言，有惡必有善則是相對呈現。因此無論從內在或外相實境，萬法均是依心所顯，因而相對於依心呈現果的清淨，以心擇判。心所行持的清淨與否，是依於迷惘的習氣而生，所以是心的果。無論心呈現為因或為果，兩者性相實則相同；迷惑與否，均是依於心之能所對境，相對而成立。薩迦班智達說：「外顯之相實為心所顯，執實境之真假則依習氣輕重而定。」亦即：習氣重時認為是真，習氣輕時則為假。無論如何，一切均是由心而生；了解清淨所行境，是顯相必然的現象。是以，本尊身現起是為清淨能執的我慢、轉化成佛慢，清淨能執之心的我，所行持的一切境相也開始淨化，不再因習氣所生的執實之境，而展現清淨之境。

〔待續〕

堪布天津尼瑪於 2/27/2023 主持國際藏傳佛教研究會，第十一屆藏傳佛教弘法論壇。影音檔如下：

<https://www.facebook.com/itbsi/videos/675882954545012/>

噶舉成就道歌選 (9)



惹瓊巴道歌

南無咕如

某日至尊密勒日巴於禪定中觀見：住於衛地之心子惹瓊巴因受其明妃之逆緣，呈現些微違礙。為助其除障，至尊化現為乞士，前往惹瓊巴駐錫處乞討佈施。惹瓊巴將雅德山谷大施主所供養之美玉，以布包裹施予尊者。至尊自忖：「吾子對物質無有實質貪愛，仍具大悲心。」但因佈施美玉，

惹瓊巴受明妃斥責，心懷感慨而捨離。之後惹瓊巴前往拜謁至尊，路途中拯救康巴富人瀕臨死亡之女，康巴富人因感恩其德而供養二大塊乾肉。惹瓊巴將所得乾肉搓碎，準備供養至尊。此時至尊於曲瓦，眾弟子圍繞而坐。至尊言：「惹瓊巴為吾帶來供養，此地恐難以容納。」語畢，惹瓊巴即抵達，供獻一口袋之乾肉為拜謁禮，並詢問至尊之健康。至尊以如是道歌回應：

吾 跋涉雪山瑜伽士	身 壇城安樂廣康泰	祛淨五毒驕慢病	無有不適甚安樂
捨棄貪圖放逸行	隻身獨自獲得樂	捨棄種種事業行	無人隱地得安樂
捨棄世間成家苦	無需聚財得安樂	誦經不為名利故	心無罣礙心性樂
無有大言之驕慢	故無官司口舌樂	不知虛偽欺誑行	故無能所受用樂
無有希求名望祿	漏盡惡言口舌樂	居 何處知足皆常樂	著 何衣知足皆常樂

食 何食知足皆常樂 吾 本人時時皆安樂 子 惹瓊抵此安康否

如是語已，不計乾肉份量，分施予眾僧。此時一布衣士詢問：「至尊說心子惹瓊巴將帶來山谷難以容盛之供養，何以故？」至尊回答：「是此肚腹山谷，無法容納所剩之乾肉供養。」眾人皆笑。之後至尊授予弟子灌頂，並令彼等供獻象徵緣起之供養，並言：「惹瓊巴，汝無供養亦可。」惹瓊巴雖感些許不安，但仍前往領受灌頂。席間卻見先前所布施之美玉，安然置於曼達之中央。惹瓊巴當下身軀發麻，遂知先前之乞士乃至尊之化現，得以與明妃拉吉分離是至尊之大恩。至尊言：「惹瓊巴，若非吾故，汝可能因此玉之價值而毀汝身。然因汝對吾之信心未曾間斷，對眾生亦未捨悲心，令人欣慰。」語畢，吟唱此道歌：

父 上師加持力大故	密勒神變甚關鍵	惹瓊悲心慷慨捨	玉 供養予乞士吾受之
今夕賜勝樂供養資	悲心未曾衰退之行徑	等同供養三世佛	因 悲心佈施吾乞士
密勒日巴供養之	眾生皆為父母故	於此擇別辨異眾	無知猶如食毒般
智者成就眾共心	於此區別貪瞋眾	所學盡棄於水中	法本無有高下見
言持宗義詆毀法	即是截斷解脫繩	一切自樂由他生	一切利他自樂因
一切傷害皆己罪	是故生起利他心	赴往本尊壇城前	所有罪墮盡懺悔

嚴守護持誓言律

密勒日巴道歌講記 (8)

敬安仁波切講授

09/23-24/2016

於智光禪林閉關中心

第六篇《密勒日巴在獨利虛空堡》

密勒日巴尊者從繞馬遷移到獨利虛空堡去居住。一天，來了一隻猴子，身騎野

兔，手中拿了一方用菌子作的箭牌，和一根用草稈做的弓箭，其狀實在滑稽已極。密勒日巴忍不住噗哧一聲笑了出來。那隻

猴子說道：「因為你心中有所畏懼和希望，所以才到這裡來居住的。如果你心無所畏，逕可離開此地到別處去！」尊者道：「我已徹底通達一切外境皆由自心所現，自心的體性也就是「佛陀」的法身本來面目。鬼魔呀！無論你變現任何幻境來擾我，對我而言只是可笑的兒戲罷了！」該魔聽了，不覺向尊者頭面禮足，發誓改過向善，旋即如虹彩般的消失於天空中。此魔原來是著銅的大力鬼魔。一天，著銅的施主們前來拜訪尊者，問道：「尊者啊！這個地方好嗎？有什麼佳勝之處呢？」密勒日巴以歌答曰：

祈請至尊之上師 此地佳勝汝知否
汝若不知聽我說

於此寂靜虛空堡 上有雲層濃霧繞
下有碧澄藏江流 紅崖矗立衝天際
前面綠密草原上 野花一片競芬芳
草原邊際無人處 時聞野獸吼嘯聲
鷺鵬翱翔闊天際 細雨密濛降又停
蜜蜂吟歌聲嗡嗡 牝鹿母子戲奔撲
猿猴跳躍任嬉戲 雲雀山雞競歌鳴
溪水潺潺滌塵襟 美景如是常為伴

如是勝地難思議

我今暢懷為汝歌 歌中流出勝口訣
來此男女施主眾 汝等何不仿效我
捨棄惡業行善事 專心一意勤修行

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

來客中有一位修習密乘的人說道：「尊者啊！就算是您心生歡喜，送給我們來訪諸人的一點禮物，請您開示我們一些易解易行的見、修、行三方面之法要吧！」密勒日巴酬其所請，即地歌曰：

上師加持入我心 加持令我見空性
為答信主之請問 作歌取悅本尊佛
顯現空寂及無別 此三見地之精要

明朗無散與無念 此三修行之精要
無貪無執無罣礙 此三密行之精要
無欲無懼無迷惑 此三成就之精要
無諂無隱無矯作 此三密戒之精要

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴針對這些修密乘的行者，唱了一首見、修、行的歌。尊者簡要的告訴他們說：「作為一位密乘行者，無論是修持父續、母續、或無二續，都有其次第的修證方式。基本上，當我們在學習見地、修行與行持時，佛法的教義會將見地與修行，分別給予解釋。當我們了解佛知見以後，就開始在此見地上修持；然後再以修法儀軌，作為修行的方法；最後將修行呈現於我們日常的行住坐臥上。所以，見地包含修行與行持兩個部份。

於見地上，尊者告訴行者：「顯現、空寂、無別，此三見地之精要。」了解心的本質，如虛空般無自性、顯空無別，就能真實地了解心性，此即為「見」。「明朗、無散、無念，此三修行之精要。」依見地修持，使我們的心能無散亂地，安住於明空無別的本初心性，此即為「修」。「無貪、無執、無罣礙，此三密行之精要。」當我們體解空性見，以及修行的方法之後，就不再有任何貪念與執著。我們應精進不懈地修持。任何妄念現起時，都能無礙地自然消除，也即自解，此即為「行」。

「無欲、無懼、無迷惑，此三成就之精要。」密乘行者在心性上的修證，見、修、行三者是一體不分的。當我們體認本初心性與空性見，心就不會隨境而動，也即無欲；能夠堪忍一切煩惱障礙的擾害，也即無懼；對一切法能真實了解，也即無迷惑。這是見、修、行的成就精粹，亦即

「果」。「無諂、無隱、無矯作，此三密戒之精要。」當了解見、修、行、果之後，再也不會有任何的矯作思維；所說的詞語皆是心性自然地流露；心如如不動。如是，身語意清淨，不被外境所垢染，所以能持戒到彼岸。此首道歌，表達密勒日巴內心修證的覺受。

來客聽了此歌，都生起了信心，然後各自回家去了。某日，許多徒眾又前來朝拜尊者。上次來的那些人，再次問道：「尊者啊！這一向身體安康嗎？精神愉快嗎？」密勒日巴以歌答曰：

敬禮殊勝上師足

無人寂靜深林處	密勒日巴習禪樂
無有執著貪欲故	行亦樂哉止亦樂
幻身無病盎然樂	無須睡眠靜坐樂
無有妄念三昧樂	無有寒冷拙火熱
無有退悔禁行樂	無勤無作耕農樂
無有喧亂寂靜樂	此為身之諸安樂
方便智慧二具足	此是大乘法要樂
起正雙融合修樂	氣離來去正念樂
無人交談禁語樂	此是語之諸安樂
無執離相正見樂	無間恆住禪定樂
無有衰退法行樂	無希無懼果位樂
此是心之諸安樂	無轉無念光明樂
大樂清淨入法界	廣大交融法爾樂
無減無顯森然樂	我今略歌親覺受
身心極然大快樂	此乃見行合一修
為告勤求菩提者	皆應如是而修持

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴從身語意的安樂，表達自己身體安康。從身安樂而言，尊者在幽靜處修證禪定，心已無任何貪欲與執著，所以身心十分怡樂。密勒日巴已經了悟，身體只是幻化的假相，所以也不再執實身體的病痛；無需依靠睡眠補充精神能量，以幫

助修證禪定；心已無任何妄念，能專注地安住於禪定的一味當中。從外在環境而言，雖然尊者住在寒冷的地方，但是依於修證拙火，身體永遠沈浸於暖樂之中。身體雖行苦行，內心卻不退轉。於禪定的修證，無任何造作，如操作農耕般自然嫻熟。在幽靜的環境下，再也不會受外界的喧鬧吵雜影響，此即尊者「身」的安樂。

從語安樂而言，尊者的方便與智慧，任運自如；時時以悲空無別之心，宣說大乘法要；無論是於「起」或「正」，也即「出定」、「入定」，亦稱「後得位」、「根本位」，皆已達到如一無別；心氣自如故，能時時自然地安住於正念之中；獨處幽靜處並禁語，所以無人可以與其閒聊交談。此即尊者「語」之安樂。

從意安樂而言，尊者已遠離一切相的執著，了解正知見的「無相」之義；恆常保任安住於禪定當中，心無退轉；內心不會「希望」成就佛果；也不會「疑惑」是否會墮入輪迴的思維概念。此即尊者「意」之安樂。「無轉、無念光明樂，大樂清淨入法界，廣大交融法爾樂，無減萬顯森然樂。」表達體認心性，不能以分別的思維概念，或轉化、改變的方式修證。本初心性，本俱智慧光明；本自清淨，無任何垢染。「樂」即指空性智慧、大樂智慧。當空性智慧與法界的空性之體，雙融為一的時候，清明圓滿的心性光明就自然顯現，也即達到「明空無別」。當體解「明空無別」或「顯空無別」時，即了解空性不是完全寂滅的「空」。依於緣起，諸法萬物都能從空性中自然地顯現，也即心性覺力自然的呈現。密勒日巴的這首歌，道出了尊者身語意的安樂覺受；也表達尊者的見、修、行已能圓融合一。

徒眾們說道：「尊者的身、口、意之安樂覺受，實在是稀有難得；請問這些覺受是由何而來的呢？」密勒日巴說道：「這些快樂覺受都是由證悟自心而生起的！」徒眾們說道：「我們當然不能達到像您這樣高的安樂境界，但我們仍希望能得到極少分的一點點安樂。請您慈悲，用易解易行的開示，告訴我們怎樣去修持明心見性的法門吧！」密勒日巴為了回答徒眾們的請求，就唱了下面這首《十二心要歌》：

敬禮殊勝上師足	汝等若欲明自心
皆應如是而修持	信心博聞與精進
此三修行之命根	令彼成長得堅固
則能趨入大安樂	此是修心之根本
無貪無執無愚蒙	此三修行之盾甲
穿著輕捷防禦堅	防身鎧甲如是尋
修觀精進與堅忍	此三心之良駒也
能避眾危馳如飛	雄駒良乘如是尋
自證自明與自樂	此三心之果實也
種使成熟食味甘	成熟果實如是尋
我此十二心要歌	乃我修行所親驗
自然流露為汝說	應具深信如法行

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

《十二心要歌》與密勒日巴傳記中的修證過程，可以說是互相呼應。尊者告訴徒眾們：「若希望明心見性，首先需要具備虔敬的信心；然後尋找、觀察、依止善知識；依止後，需要具足堅定的信心學習佛法；廣聞並思維佛法的十二要義；實際精進修證；於修證道上，心堅固不退轉；最後就能使我們趨入大樂的空性智慧當中。」

「無貪、無執與無愚蒙，此三修行之盾甲。」我們經過廣聞並思維佛法後，才能建立正知見。然後依正知見精進修證，智慧增長。當面對外在的一切人、事、物時，就不會有任何貪念與執著。正知見如同戰士手上的盾甲，能防止我們受到邪見等的影響，而步向錯誤之途。這是至為重要的。

「修觀、精進與堅忍，此三心之良駒也。」從修證「止觀」而言，「止」是禪定的基礎重點。當我們能穩固地安住於心性時，就要開始修持「觀」，這是入道之後的修證功夫。精進地修習「觀」，能使我們清楚地了解佛法的正知見；對一切外在的惡緣或逆境，都會堪忍承受。當我們洞徹正知見，就能證悟一切法「無生」的義理，也即能夠生起「無生法忍」。對佛法的真實義與空性見，不再產生疑惑或畏懼。此時我們的心，如乘騎一匹駿馬般，能馳騁於大乘的修行之道上。

「自證、自明與自樂，此三心之果實也。」經過精進修證，了悟心性之後。我們不需要別人的印證，自己就能真實地體認修證的成果。如同種子長大成熟，所結的果實甘甜予否，只有自己食而能知。密勒日巴尊者依以上的十二種心要修證，這也是尊者親身體驗的修證歷程。

徒眾們聽了都生起極大的信心，以後對尊者承事供養不遺餘力。不久，尊者就立意要到藥磨雪山去居住。

以上是密勒日巴在獨利虛空堡的故事。

〔待續〕



菩提心讚頌寶炬

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསྐྱོད་པ་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བརྒྱགས་སོ། །

昆努仁波切丹津嘉參

244

心中若加以思索 何法輪迴不可無
除去殊勝菩提心 聖者於他何能尋

245

佛子由自菩提心 於諸眾生無有別
如獨子母心深處 慈柔眼光而觀視

246

千項表面利他行 與以菩提心相繫
所成偉大利他行 二者實無可相比

247

謹以無上菩提心 利益無量諸眾生
並得遣除痛苦因 是人已現成佛芽

248

菩提心墮若出生 應當再度而受持
證登地果將延遲 因此珍重莫染墮

249

受菩提心為基礎 以深廣雙運行持
得證一切智果位 因果確定無欺偽

250

僅以顯金之水銀 得將鐵礦轉為金
以菩提心將煩惱 轉為菩提之支分

244

སྲིད་ན་མེད་ཐབས་མེད་པ་ཡི། ཚོས་ནི་གང་ཞེས་རྟོག་པ་ན། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་ཁོ་ན་ལས། ། གཞན་ཞིག་དམ་པ་སུ་ལ་རྟེན། །

245

བྱང་ཆུབ་སེམས་ལས་བདེ་ག་ཞེས་སྲས། ། རྟོགས་རིས་མེད་པར་འགྲོ་གུན་ལ། །
བྱ་གཅིག་མ་བཞིན་ཅུས་གཏང་ནས། ། རང་ཞིང་བྱམས་པའི་མིག་གིས་ལྟ། །

246

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཉེར་བཅིངས་པའི། ། གཞན་པན་རྒྱབས་ཆེན་བྱ་བ་ལ། །
གཞན་པན་བྱེད་པ་ལྟར་སྣང་བའི། ། བྱ་བ་སྐྱོང་གིས་སྒྲིན་མི་ཤོད། །

247

སྒྲ་མེད་བྱང་ཆུབ་སེམས་སྒོ་ནས། ། འགྲོ་པན་དཔག་ཉུ་མེད་པར་འདོགས། །
དུམ་རྒྱ་རྒྱ་དང་བཅས་པ་སེམས། ། གང་དེ་རྒྱལ་བའི་སྤྱ་གུ་སྣང། །

248

བྱང་སེམས་ལྟངས་བ་བྱུང་གུར་ན། ། སྐར་ཡང་སྐར་དུ་རུང་མོད་ཀྱི། །
ས་འཛོལ་པ་ལ་ཡུན་རིང་ཐོགས། ། དེ་བྱིར་སྐྱུང་བས་མ་ཤོས་གཅེས། །

249

བྱང་ཆུབ་སེམས་ལ་གཞིར་བཟུང་ནས། ། ཟབ་ཅིང་རྒྱ་ཆེ་རུང་འཇུག་གི། །
སྐོད་པས་ནམ་མཁུན་འཛོལ་བ་སྟེ། ། རྒྱ་འབྲས་སྐྱ་བ་མེད་པར་དེས། །

250

དངུལ་རྒྱ་གསེར་དུ་སྐྱར་བ་ཡིས། ། ལྷགས་ཁམས་གསེར་དུ་སྐྱར་བར་བྱེད། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཉོན་མོངས་ཀྱང། ། བྱང་ཆུབ་ཡན་ལག་སྐྱུར་བར་བྱེད། །

直貢噶舉皈依傳承⁵ (6)

口傳加持遠傳承



毗蘇噶巴，梵名 *Viśukalpa*，原是南印度歐底夏國王的獨生子，放棄王位，剃度出家修行成為圓滿班智達。後來他獲得空行母授記，來到鄔金王國的自成勝樂金剛佛殿，虔誠進行叩拜巡禮，並獻曼達啟請賜法，而得到路移內究瑪（龍變瑜伽母）給他傳授密集金剛灌頂並賜予教法。他依此教法修行，獲得大成就，屬父續傳承法脈，以修密集金剛為主尊，後來，再傳給具德薩惹哈修得成就。他也是第一位從鄔金東地取出喜金剛續部者，據史說喜金剛弟子檀毗醯盧迦傳出《佛頂輪》中記載，毗蘇噶巴王就是極喜金剛，即巴哇希大師。

貝瑪班雜，梵名 *Padmavajra*，意譯為蓮花金剛，又名措吉多傑，是因札菩提的兒子，也是烏遮亞那的一位著作密集金剛廣解的成就者，他有很多相關密續的著作都在《丹珠爾》裡面。他在鄔金國，曾被置於烈火之中，顯現神變，於烈火中化現大海，海中又現蓮花，而他端坐於蓮花上；由是因緣，調伏鄔金國之君臣與人民，亦安置父王因札菩提於菩提道中。他寫了一部有關印度大手印成就密法的著作，屬母續傳承，主要本尊是喜金剛，對應那洛六法中的拙火。



⁵ 本系列傳承介紹，摘自《直貢噶舉皈依境》，感謝 Sharon Yuan 慷慨提供原版文，謹此隨喜致謝。



紅度母灌頂



尼泊爾帕竹佛學院度母殿工程進度報告



帕竹佛學院度母殿於2022年初動工至今，大殿完成三分之二，大殿中央之紅度母及周饒之度母則已陸續完工，另鑄之白瑪哈嘎拉則將於完成後移入大殿。全部工程預定於2023年底完成，屆時將於已開光，功德主名單亦將列於入口處。

感謝十方對岡波巴中心佛行事業之贊助，並隨喜功德