



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 42 期

2022 年 12 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 42 期 2022 年 12 月

1999 年北美創刊

目錄

五毒自解 (2)	3
大乘精要 (25)	12
上師供養法甚深道釋解 (8)	18
噶舉成就道歌選 (8)	22
密勒日巴道歌講記 (7)	24
直貢噶舉皈依傳承 (5)	34
法會照片	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》。

五毒自解¹ (2)

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

虛空遍佈之處，眾生即遍佈；眾生遍佈之處，業與煩惱亦遍佈。業與煩惱皆是苦，苦的來源是我執，是故如何斷除我執？首先需認知並了證俱生自明的本智。如何了證自明的本智？依學習甚深大圓滿的《五毒自解》，以了證此本俱的自明智。我們應以願去除一切眾生的業與煩惱之動機，聽聞此法。

對此直貢甚深大圓滿之教法，先前已講述本俱的根基，以及於此之上，依於外緣所展現之顯相的本體。若能了解本初之基是離一切根、無執實之狀，其如虛空般、無任何實體之相，當下所直指的即是本俱的基礎，即本初之基。

了解前述的本初之見後，於究竟的本體上，自然具備本覺；了知一切的顯現，皆是覺力及其遊舞力量的展現，均不離本初之覺。是故，覺力與遊舞展現的一切，皆在覺空本體中赤裸現解——於出現的同時即解脫。此一究竟本體所具備的能量，稱為「本智」、「本覺」，亦稱「本智之精要」。換言之，於根基的本體上，於瞬間具有覺力，若再有動力能量出現時，藏文稱為 rigpa，即為「遊舞的力量」，是一切的顯相。於本智的赤裸覺空中，所顯的一

切是顯而空、空而顯，兩者無有差別，如《心經》所言：「色不異空，空不異色」。

如是於覺空本體中，一切之遊舞即是「莊嚴本覺之體」。此時所展現的一切，即是覺空赤裸的當體，故稱「本覺之莊嚴」。此本覺是自明，於本俱的根基之體上，從未動搖。「止觀雙運」、「離戲的大瑜伽」或「俱生的本智」諸等名相，皆源於此本初之基，大手印、大圓滿亦涵括於此。

如是「本覺」即是大手印、大圓滿，是一切續部的精華，是密教四灌頂中的第四詞義灌，勝義菩提心亦是指此。此如意寶般的殊勝的本覺，往昔已有予以開演、指示，且自身已得證悟的成就者，例如：印度的尊者希列森哈、比麻彌扎尊者，或如新密的帝洛巴、那洛巴大師，於藏地的龍欽巴、吉美林巴大師，或新密的馬爾巴、密勒日巴大師等。如是的成就者均修持此一無有破損之法，是故我們也對此法亦應有強烈的決斷。

關於本覺的決斷，一如大圓滿的《極喜金剛椎擊三要訣》的第一句²，首先是直指本覺。對於直指本覺，若真實了見，即為真實了見自己的本來面目。倘若未曾了

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。

² 「是為無有安立此本覺」，《極喜金剛椎擊三要訣》，敬安仁波切 譯。

見卻妄說見得，則只落入斷見或常見的空見，應特別注意。因此，若依於上師直指而真實現見本覺時，即應予以決斷，如《極喜金剛椎擊三要訣》的第一步驟所言。亦如同寧瑪《總攝意趣續》所言，無邊一切諸法本初如何安住，在此之上不有任何造作之念，如是安住方為本來之體。

大譯師羅千毗盧遮那從印度求法後，回到西藏，在藏王身邊。但當時西藏仍有本地的宗教苯教，並不歡迎毗盧遮那所傳的新法，因此，毗盧遮那必須在祕密之處為藏王赤松德贊說法。當時在桑耶寺有一佛殿，殿堂有雙層牆壁。毗盧遮那躲藏在暗壁內，赤松德贊王則於夜晚悄悄的起床至佛殿聽法。赤松德贊王的王妃瑪津撒對藏王每天晚上偷偷出門感到好奇，於是跟隨前往。當她看見藏王向毗盧遮那求法，心生嫉妬，因此告知信仰苯教的大臣。苯教大臣之後，一致宣稱毗盧遮那所傳的法是邪見、外道，因此決定將毗盧遮那發放至邊境以示懲處。在前往之際，毗盧遮那吟唱一首道歌，言說自己「對三乘之法已了然於胸，並深具信心；因已達山王之頂，再見他山即顯渺小。」此處的三乘應是九乘之巔，因為毗盧遮那已了見一切諸法，如同站立於在須彌山頂，故對其他山巒都可看得一清二楚。

毗盧遮那又言：「謗言我為外道徒、邪見者，吾皆無惑。一切諸乘之源為大圓滿，即使稱吾為邪見者，吾心仍歡喜。」又因苯教大臣指控毗盧遮那的法是邪法，毗盧遮那大師因此唱說：「此法的禪定為特殊之定，如同堅固之城。因已證得一切心的根本，其如無雲之虛空，自明本覺如太陽呈現，此時無有任何畏懼，心中仍歡喜。」大臣們聽完道歌，仍然將毗盧遮那發放至邊疆，約於現在西藏的加枚查哇魯，是四川附近的大小金川。

因此，於真實了見自心的本覺之後，必定要有強烈的決斷。若無決斷之念，即如房屋沒有地基，完全無有用處。但若有強烈決斷之基，則雖被他人指為外道、或邪見者，心也不會有所動搖、改變。如果認知不夠強烈，則如嬰兒難以站立，容易被他人的言語或所說之法所困惑、誘騙，反而永遠無法決斷。因此，於指認後，對自心本俱之覺，具強烈決斷之念非常重要。

究竟的本覺之體如離雲之虛空般，遠離一切妄念、概念、思維，非意識或五識所行之境。六識之識是隨著外緣之境而有所改變，本覺之智則不隨外境所轉。是故，當了知自心本覺之智後，亦不應尋求其他之法，而應如如不動地於自己的本體中——一切諸法皆總攝、涵蓋於此。

《普賢續》對此本俱的本體，以譬喻、內義以及象徵三種方式解釋。

譬喻：本覺之體譬如虛空，表達其如虛空，是明空、是無見之體。雖然以凡夫之體可見虛空，但虛空實為是一明空之體。然而我們所見的虛空為無覺，但於此所言者則是「有覺」之體，虛空只是用以譬喻。譬喻與所要譬喻並非等同，否則不須譬喻。

內義：表諸法無生，如《心經》所言之「無垢、無染、無增、無減」。本體之內義諸法無生，「無生」表達空體，「無減」表達明。「無垢」表達本覺之體本來清淨，「亦無離垢」是無任何垢染可再祛除；本來即是清淨之體，故不需於其上再妄加垢染，垢染只是分別的客塵。「無增、無減」是謂：在此本覺體上再也無有可增加或減除，本體從本初即為不變，所謂「般若智慧至彼岸」所指即是此。

象徵：指「無減」。無生是指明空之體，但並非一切皆無的頑空，而是呈現之

體。覺力之體可以展現種種，因此無滅是象徵。

經過見地的開示，直指我們本俱的覺性、認知本覺之後，在覺力的遊舞展現上，若沒有修證仍然無有用處。於真實修證時，分別之念煩惱的現起—覺力遊舞之力亦會產生貪瞋癡三毒。當煩惱三毒呈現時，於本覺光明境界的當體，不須破除或成立，亦即不須取捨。

一般下乘對於煩惱三毒，是以破除的方式對治；於大乘位，則是以觀思本尊等轉變而立。然而於光明境界本體當體時，則不再有此造作的思維。於當體中保持任運，其所呈現的分別、思維、概念均成為覺力的莊嚴，因而不受垢染。若非如此，只是心思不應執著，不受之影響，如是思維其實也是一種分別念，無有用處。若當下的覺明本體無法決斷，則無法臻至此。一切的垢染來自執實，若能在自體本面之上無任何動搖，則可不受執著所影響。

因此對於此本覺當體，我們應該不放逸地修證。如是當體的本覺，是遠離能所之見。「遠離能所之見」，並非以造意可達。一般情況下，真實之見不可能僅從詞句得到真正了解；詞句只能予以解釋，使我們有一些了解，得到一般的智慧。真實的智慧是依修證而得，因此依聞、思、修所得的修證之智非常重要。

「修證之智」是經由對詞義的了解，上師給予指認以及自己的修證；修證過程則是依據上師的開引及給予口訣的要點，當下真實現見本來的覺性時，方才稱「見地」。如是見地，才真正遠離有、無、生、滅等法；依此知見，一切分別概念即如同於水中作畫，出現的同時即解開，再也不受執著所染。以此知見，方能生起真實不動搖之定解。

〔但是分別妄念續〕雖然擁有如此知見，但累世的習氣仍在，因此時而有強烈的分別念相續起現，而忘卻認知之見。也因此對於事物，會因其好、壞，對之有成立或破除之別。如是依分別念的成立或破除，即有業的累積。倘若不受分別念影響，而能如如不動地保持於修證的本覺定解中，無有遺忘，則業不再累積；所稱「可以解脫」的原因也在於此。倘若無法安住於當體，則業將累積；當業加以累積，受外緣的影響增大，進而難以控制。

〔迷亂習氣未間斷〕習氣的迷亂如同水波，層層湧現。如同業力，若能不受影響而保持於本體的覺性中，則瑜伽士行者不受其影響；如同於虛空中作畫，無任何形體、顏色蹤跡殘留，此屬上等瑜伽士之所行。所顯一切，於顯的同時已解脫，故不累積任何習氣。前述「頂禮相逢即解實義尊」的相遇之尊即是此本體。

〔相逢即解驟然要〕了解此相遇自解之要點，並且嫻熟，則不會再受迷亂垢染，也不再因習氣染著而區別好壞、善惡。換言之，了解「本覺的當體相遇自解」之口訣，並進而嫻熟，則不再有任何分別垢染的煩惱念頭；此時，完全處於本覺智慧之當體，對於善業沒有慢心，對惡業亦無脫離或淨除之想，全然遠離一切善惡分別之念。如是無執著之功德，即如鳥翱翔於空際，除行徑外不留任何痕跡。了解相遇自解本覺之力，即遠離善惡分別之念，一切事物均不復存利害關係。

瑜伽士能夠轉化逆緣為順緣的原因，亦在於此。因無任何執實之垢念，所以惡緣產生時無有影響，反而是利益、成為修證道路上的友伴。善緣雖看似優於惡緣，惟其影響甚於惡緣。例如瑜伽士時而對功德、名望難以突破。然若了解相遇自解且

嫻熟其口訣，則不再有留戀之心，善惡因緣亦難以影響。

〔取此摧滅煩惱迷〕為摧滅迷亂煩惱，應受持、學習此一口訣；真實現見本覺，才能摧滅煩惱。若未認知本覺，或是一知半解，則未達至相遇自解。例如所緣境是一顆珠子，無論於外或內顯，對於已真實了證本覺者，珠子起現的當下本智即現，因此外顯的境與能觀之智，於顯的同時、相遇當下即解脫，即使珠子之體仍在，但無任何執實之念。如是，於外顯與內證之智，沒有執實，才稱「相遇自解」。若以造作之念而認為沒有珠子，並非相遇自解。

帕摩竹巴大師言：「於顯、空之兩邊，若無法認知離意自解之見，則難決斷顯空之別。」大圓滿行者通常聲稱大手印不具相遇自解之口訣，但帕摩竹巴大師前述之口訣其實已明白講述。

此外，對於摧滅煩惱迷亂，另一種解釋則是：對於外在所顯的一切如幻化。惟不明瞭的眾生因將幻化執實故，隨順所執幻化之實而流轉迷亂。於真實義上，幻相只是幻相，當本覺與顯相相遇，呈自解狀態時，煩惱迷亂即被摧破。所以相遇自解是本俱的力量，也才能真正根本地摧毀煩惱迷亂。

《大圓滿珍珠鬘續》：「應安住於不動之本覺中，所顯之一切自顯自解，一切顯現皆自淨。」本來自淨即依此而來。依於自淨，一切遊舞本即自顯自解。所謂「自住」、「本住」等種種名相也不脫離於此。吉天頌恭道歌：「無二相遇自解，故無過去、現在、未來三時之念」亦表達此義。

一般初機修行者修習禪定時，因尚未了證本覺本體，因此禪定是處於看似禪定的狀態，仍有十分微細朦朧的妄念於底下

游動。職此，若不堅固，妄念仍不間斷地現出。於此狀態下，行者十分容易為善惡之念所帶動，而生取善離惡之心。由於引動，行者仍會回到迷亂。因此，需遠離外在嘈雜之境的原因亦在於此，它主要在使我們回到安靜的狀態。如經典所說脫離世間、捨棄妄念，於此過程中才有所謂的持戒。例如梵行教誡脫離家眷等的原因，是因為家眷等會使我們產生分別念。因此倡議遠離嘈雜前往幽靜之處。密勒日巴大師一生均在修證，看似捨棄世間，實在度化眾生，是究竟圓滿的修證。我們不如密勒日巴大師，若只是前去幽靜的山洞，心卻無法安靜，縱使再幽靜之處也無益，畢竟毒蛇等動物也住於幽靜處。所以真正的幽靜並非外在，而是內心的幽靜，才是最重要。

仁波切的上師曾說：「密勒日巴大師道歌裡說：『猿猴平時也練習它們矯捷的身手。』是非常有意義的詞句。」猿猴敏捷的身手雖是與生俱來，但也並非完全無為、不作用。它們依然每天跳躍活動，才能更強化其敏捷。密勒日巴大師說自己在修證覺力遊舞的展現，表達在認知了自心的本覺之後，於覺力的修證上進一步修持無實的自解之體，才能提顯修證經驗。《珍寶口訣集》：「自心尚未得到自在之前，應處於幽靜之處使心得自在。」

〔寂忿三根瑜伽者〕三根本是：加持的根本是上師，成就的根本是本尊，事業的根本是空行。五智所展現的形體是「五部主」，即是寂靜的五部之尊；色、受、想、行、識五蘊展現，則是忿怒五尊。二者只是姿態上，以寂靜或忿怒不同的展現。依於自明的本智，對於本覺了解，一切諸法皆呈現於本覺的當體，因此稱「大圓鏡智」。於此大圓鏡智上，對所呈現的諸法

無任何喜樂取捨，一切法皆於平等體中，故稱「平等性智」。對諸法的展現無任何執實，所以了解一切法的自性之體，稱為「妙觀察智」。於此體中，行持一切事業之法，故稱「成所作智」。一切諸法則來自於根本的「法界體性智」。此為依本覺之體而呈現的五智，皆自本覺而生。色蘊之色是無實之體，所以稱「布達嘿如嘎」或「佛部」；受、想、行、識，亦是依同理分析。由此應了解的是，五智源於自明本覺智，並不超離。

〔定斷三界迷根心〕依此了解寂忿之尊源於自明本覺之體的瑜伽士，方才能夠斷除三界輪迴之根。一切迷亂的根本是心，故應斷除者是心。

對於「心」，顯教經部將迷亂有垢染的狀態分成心、意、識三項解釋。當斷除迷亂，遠離垢染，所呈現者即是「三身」。對於心的垢染，不僅是密教，經教也將其區分為「心」與「心性」。經過淨除迷亂與垢染的過程中，心性本俱的功德愈為堅固；此自根基的本體、本來具備的功德，《究竟一乘寶性論》中有許多的註解。

月稱大師言：「焚盡無餘的所知障之後，住於本體的法身當中，斷除一切生滅之法後，心滅之時此身而現起³。」一般多以空體解釋本體之體，但是月稱大師則以此法身為顯空之體的偈頌回覆。復問：「若心滅之法乃究竟之法，則證得菩提後一切心皆滅，此時即無任何可緣之法。惟《涅槃經》述：『依於心，可緣一切法，無心不可緣法。』何以解釋？」答：「善言！心及意識乃是有緣而生，為迷亂之狀。

所言『心滅之法』，所滅者為心與意識，然本俱之本覺法界超離思維概念，無可滅也。」再問：「若稱『本覺法界無可滅』，則有何經典備證？」答：「《般若經》言：『心不出生於心所，心之自性乃光明。』」於此所稱之光明是指心性之體。

《解深密經》亦言：「如述，此心於唯心之法亦無，亦無任何可比量，真實之心性無法以意識言詮。」續部亦言：「密祕主〈手持金剛〉！如來未曾見心，如來所見是本智法界之心。」所指乃心性之體。於此所言之「見」，是離能所妄念之見；所謂「光明」，亦是遠離能所之光明，並非一般言稱之光明。所謂「見」與「不見」並非一般看人以眼觀，心不能見心，如《楞伽經》言：「喻心不可自見，如同刀的鋒口不能斷自己的鋒口，指尖無法觸及自己指尖⁴。」又如《入行論》所言：「明燈並不須照亮自己，因為它本來即光明，它所要照亮的是黑暗⁵。」

不共的密乘、大圓滿法中，有進一步對心與本覺、意識與智慧以及阿賴耶與法界之間的區別，有詳盡的說明。仁波切在此不多解釋，而以心部之法為主講述。仁波切強調：大圓滿自性本覺是以本覺的當體，斷除一切迷亂之根，並非隨順聲聞乘的斷、菩薩乘的淨化或是密咒乘的轉化；它直接以離一切意根，以自性之體闡釋。

〔由是修道初瞋念，自身父母親朋友，眷屬部眾城堡地，法財受用盡無餘，往昔憎害現下傷，因為此故進行事，凶猛傷害敵與魔，導致顛倒之瞋恨，任何大中小生時〕如何於修

³ 《入中論》：「盡焚所知如乾薪，諸佛法身最寂滅，爾時不生亦不滅，由心滅故唯身證。」

⁴ 《大乘入楞伽經》卷第七：「如刀不自割，如指不自觸。而心不自見，其事亦如是。」大周于闐國三藏法師實叉難陀奉勅譯。

⁵ 《入行論》卷九，般若波羅蜜多品：「依世間理佛亦言，心不能自見其心，如其雖有利劍鋒，不能自割此亦爾。答言此如燈炬明，亦能照明於自體，燈炬非是所照明，黑暗非由暗障故。」隆蓮法師漢譯。

證上，將煩惱做為道用？根本偈是從貪瞋癡的瞋開始。由於我們對父母、親人的眷戀，因此若有人傷害他們，瞋恨就會生起。或是對傷害我們所擁有的財富、名聲等邪敵，產生瞋恨。瞋恨一般分為大、中、小三個等次；或依以瞋心起現時，現在不能復報仇，未來要如何報復等狀況而有區分。

〔金剛顱鬘忿怒力，捨棄身容自性體，除此本質無造作，清晰澄明中安住，無別猶如離雲空〕瞋於地、水、火、風四大中，但於此歸類為水大，儘管一般的經典多視瞋為火大。《甚深圓滿意趣》將瞋歸於水大，所指的意思是：當瞋心起現念，水大自性清淨後，呈現的是金剛種性之體，是寂靜尊所顯之相。「三根本示現寂忿尊」於此解釋。金剛種性寂靜尊的顯相是不動金剛佛，所呈現的是空明的狀態。以空性破除「有」的執著，以明破除「無」的執心。若以空明狀態顯現忿怒尊，則是金剛顱鬘尊。

金剛顱鬘尊之顯雖然有寂靜忿怒相之分，但整體而言是遠離一切相執，但為調御眾生，方才顯現寂、忿之相。其所現的相並非由造作意識而呈現，其離一切意、非言語思維可及所現的自然狀態。若以造作之心執實此相，即如《金剛經》所言：「若以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」換言之，若執其為真實的有漏之相，是為謬誤。它呈現的是本來的體相，如是才能現見其真實面目。此所現之相，未經任何造作，是清晰、明亮，猶如離雲的虛空，非常廣闊、清淨的狀態。如是瞋念清淨，即如無雲的虛空。

〔一味明空呈現時，瞋恨因果界中息，心續生起圓鏡智，獲得金剛身成就〕瞋念如同虛空的雲，當雲消散，瞋念本體之自性就

像虛空的本體隨之呈現。大圓滿的名相稱之為「本初解」，本初即自然解脫。也就是：瞋念〈妄念之雲〉自解之時，清淨本初自解的虛空如清明的狀態般，達到法身一味，從此未脫離。瞋念解脫時，如同手執長矛於虛空，任憑用力甩、轉，均刺不到任何東西。或猶如被火焚燒的草繩，看似仍具草繩狀，但已無法用之縛綁。當了解瞋念之無實，即如草繩為火所焚盡，已無瞋念的作用，瞋心亦無法再起。此時，回歸至大圓鏡智之狀。依此，即不再因瞋而積業，也不再因此承受果報。巴楚仁波切的《幽靜教言》，亦稱《天鼓音》：「無礙的本覺，若能不間斷地住於平等體性中，即使覺力展現的遊舞雖如水波浪濤，但因無執實之念，故離執命之纏如死蛇。」此時，具足瑜伽心續的行者，對於此五欲的享用無人能阻。於此之瑜伽為「保持最本初的心念」。

以上講述是具證悟者於五毒呈現時，得以自解的狀態。具見證悟者，外相並不一定是頭束髮髻或服裝怪異等。外相並不能代表具證悟，真實證悟與否，是在惡緣現起時方能證實。上等的證悟者是惡緣現臨時，不受惡緣所影響。若非上等，但平常稍為有修證者，當惡緣增上現起時，初者了知其為惡緣；次者將此惡緣轉為修證之道用，最後依此道用；上者則實際體證其光明之本體。如是，方才是真實具證悟者。

於此雖說具證悟不一定頭束髮髻，但部分人等可能覺得是在影射直貢、竹巴的行者，因為這兩派行者閉關完畢後，有將長髮留著的慣例。然而如果真實證悟者，縱使如是影射也不應受影響。

例如怨敵的傷害，若對所緣的傷害之怨敵有執其色身為實之心，自身具色體，

並對所行傷害具思維過程。於此過程中，當對方以刀棒傷害，以及如是行徑所生的影響等，亦因思維的過程意識及「對方傷害我、我也要傷害對方。」大圓滿的修證者不會有如是思惟等過程，因為於當體起現的同時，即已是自解之狀。此時，若能住於無造的本覺，即能成就寂靜金剛種性之尊。巴楚仁波切言：「空性無瞋心，只因放逸方起瞋念。勿放逸，直視瞋之本體。若見瞋心之本體，並能於此本體中無放逸，瞋心亦無，一切趣入空體。故應回歸於空明之本體，不放逸而安住。此乃瞋心清淨，亦即『大圓鏡智』。」如是應不放逸持此於心中，甚為重要。

有一僧眾修證者班滇涅布巴，〈班滇是吉祥之意，涅布巴是一地方〉在前往西藏南方時，以乞討為生。某日向一戶人家乞討時，那戶人家不但沒有施食，還拿石頭砸他。因為他低頭背向主人，於是石頭打在他的背上，他感到十分疼痛。此時主人又放出狗，當狗衝向他面前，班滇涅布巴本來低著頭，被狗一衝就仰面倒在地上。狗將他壓在下面，嘴雖對著他的臉但沒有咬下。當被石頭砸時，班滇涅布巴已經非常地憤怒，但被狗壓住後，狗卻沒有咬他，只是現出嚇唬的姿態。於此當下，班滇涅布巴想：「如果狗能保持不傷害人的狀態，自己怎麼能起瞋心呢？」於此一轉念的瞬間，班滇涅布巴從瞋體中真實地了見自性。這是瞋心自解的故事。

〔復次自身種性親，疆域眷屬權財法，他人未擁如是眾，我慢以及還復生〕其次是「慢」。若認為自己是高等種性，或擁有龐大勢力或眷眾，甚或財富、知識、佛法也高人一等，或對他人妒嫉等，均屬「慢」。我慢在四大中屬於地大〈清淨〉；就五蘊而言，是想蘊〈的清淨〉。其屬於

寶生種性〈即寶生佛，也稱寶源佛〉，五智中，五智屬於平等性智，忿怒相的呈現是寶生的顱鬘〈嘿魯嘎飲血尊〉。於此寂靜、忿怒尊，如前所述，是遠離執著之體，以本覺當體界空無別、或明覺無二當體下，所呈現的姿態。如果能安住於明空之中，才是真實的我慢自解。

若能於慢體中處於本覺之體，稱為「本覺平等而解」；亦即：平等性智當中而自解。譬如以刀砍水，不受任何影響；如是，得以處於平等一味中，故稱「寶生體性」。寶生之意為一切功德所展現，無漏的功德亦依此而生，平等性智亦是由此而生。巴楚仁波切言：「空性無慢心，只因放逸方起慢念。勿放逸，直視慢之本體。若見慢心之本體，並能於此本體中無放逸，慢心亦無，一切趣入空體。故應該回歸於空明之本體，不放逸而安住，為我慢清淨，亦即『平等性智』。」如是應不放逸執此於心中，不隨順惡念而轉，心中具不放逸的本覺三昧耶〈誓言〉。

【問答】

問：前面講到沒有過去、現在、未來，是說在佛的心中沒有時間呢？還是因為時間一直在動，所以沒有一個時間可以抓住？

答：「無有三時」是從佛的自明本智的當體解釋。當了證自明本智的當體，即沒有所謂的三時，更沒有什麼所謂時間有無的概念思維，它有別於凡夫依思維行徑所計算的過去、現在、未來。凡夫因為無明所遮蓋，而有晝夜、黑暗等時間的計算，並無法了解佛的自性本智的境界。但是若經由佛法的教導和個別的修證，就像戴上眼鏡，可以看得更清楚。這是一個過程，經歷

過程之後還要更上一層，才能了解「無有三時」。

問：例如我們看小孩慢慢的長大，對我們凡夫來講，看到的是一個從年輕變老的時間的相，但佛心中有沒有年輕或老的相？

答：你所講的是從我們的角度，觀看小孩從嬰兒到長大的時間過程。但是時間的意義，是就小孩自身而言是否長大，它是向內看而不是向外看。如同我們認為身體從小孩變成大人，心也隨著改變；但從究竟實質而言，心從小到大並沒有改變，只是念頭越來越多而已，心的本質不曾改變。

問：剛剛講瞋心，所以貪瞋癡三毒是與生俱來，是無始以來就有，是嗎？

答：是俱生的，而五毒自解也是俱生。

問：大圓滿的修行瞋心不起，是因為沒有瞋心？

答：瑜伽士與凡夫的差別在於，五毒之於瑜伽士是自解的狀態，凡夫則是自相的執著。了解心性的光明才能自解，但是一般人不了解，所以無法自解，仍然執著自相。如你所說，可能當下過去，但第二天仍又再起。

問：說到本覺自解，因為它一直在那裡，所以是一個「常」的概念？

答：這有層次之分。有些人可能會落入「有一個恆存的本覺」的概念。對於這樣的人，應該以智慧辯解的方式破除對執有的思維。例如你覺得有個本覺，則需要辯析觀察所謂的本覺在哪裡？觀察之後，可能無法找到所認知的本覺；如果無法尋得，則可以說它不存在。但是認為沒有之時，又得再觀察思維尋找哪裡沒有；再觀察時，

又覺得也不是沒有，好像有個甚麼觀察在那裡。如是離有、無二邊，是需要聞思，再加上對上師虔信及口訣的教導，才能真實地了解，否則我們永遠只會落入有、無的概念。

問：剛才瞋心證量有上、中、下三個層次：上等是惡緣來就自解，中等的首先他知道惡緣來他可以轉為道用，下等呢？

答：這可能有點誤解。貪瞋有上、中、下三個三等次，例如瞋有大瞋、中瞋、小瞋。你說的是解脫的過程，二者並不相關。光明自解是最好的，第一種只知道有瞋心起現，第二種是將瞋心起的念執作為修證的道用。第三種最好是真正光明自解的狀態。

問：書上提及：上師要弟子尋找心在哪裡，再向上師報告？修行上有何意趣？

答：這屬於修行的方法，你所說的是漸次第的方法，先尋心再指示，和直指本心的方式有別。續部中提到：頓根的弟子給予漸次第法，如同給予毒藥；對於漸次第的弟子給予頓根的甘露法也是。修行的方法應依據所教導的弟子之根器而定。例如大印有許多細節，「止」有四種引導方式，「觀」有五種引導，每一層次都有一定的證量，達到證量才能再上一級，層層之後方才有最終的開示。因此，大印的層次更細微。

問：若是有人找到心呢？

答：「尋心的有無」有各式各樣的答案。若是找到心，那心是什麼形體？顏色？狀態？每個問題都必須有答案，逐一辯解。

問：很多書上說：什麼都不要做，只要安住本然。若找不到本然，如何安住？

答：經書上所說「安住本然」是對頓根者所言。因為過去資糧已足夠，再經上師指導，一句話或一個動作，皆已了然，所以任何時間都可以安住在本然。但是一般眾生都是漸次第，不可能安住本然，所以需要次第的安住。

安住在止觀裡，有向外所依，例如以依物，或向內觀心等方式，慢慢地安住。或例如內觀禪等，都是讓心安住的方法。這些方式只是用以馴服我們像暴烈瘋馬的心，還沒到開示本面。

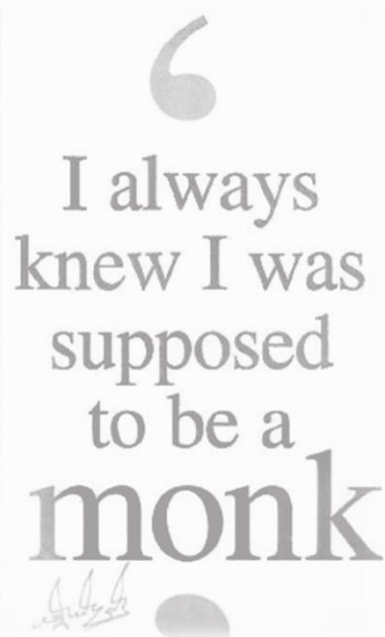
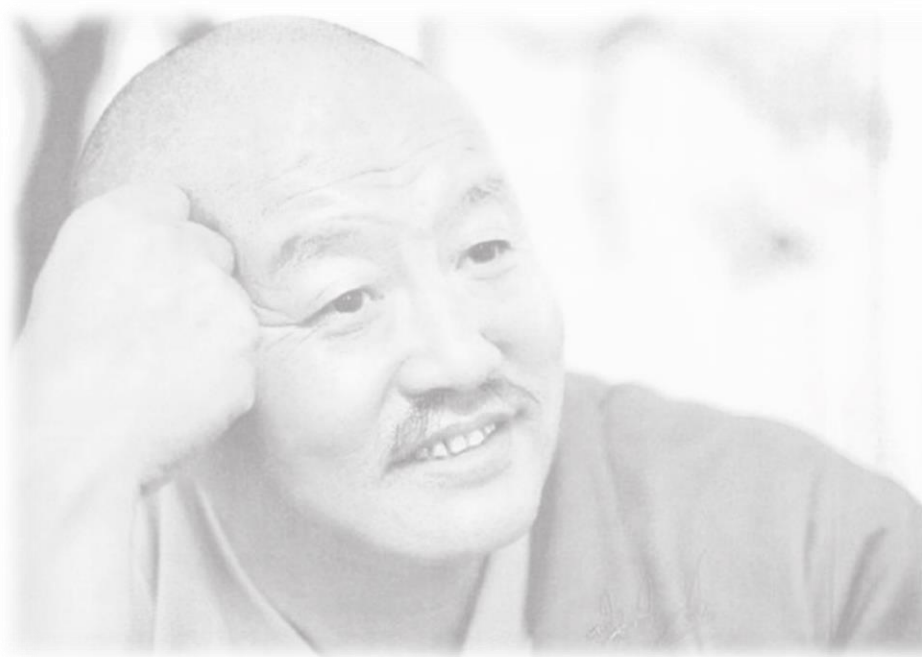
一般我們用阿彌陀佛或淨土祈請，祈請往生淨土；或有特別的修法如頗瓦法等，這是非常有利益。平常可觀自心中有阿彌陀佛，安住於其上。平常多練習，留下善的習氣也是有所幫助。

問：上次講到「一切依外緣所產生之緣，皆為無生之法，是自性不成之法」，可否請仁波切再講一遍？

答：這屬於相對緣起的部分。所有一切皆是依於外緣而生，如是外緣其實是我們依假名所安立的名相。當真實檢視此假名安立的外緣時，它並沒有真實出生之體。如同看到一色體，認為是個「東西」，即是依於外緣的色體，安立一個名字，所以是經由意識的過程而取名安立。這個過程是依於妄念的呈現所安立的假名，其間沒有真實形體的存在，所以本身並不是自性所成立。

若一切皆以外緣相依而立，即無有真實存在。永恆的自性之體，為「無生」之意。如是過程是相對的緣起而生，故對於此相對，我們將它假名安立而已，其實無法找到它的根源。若再真實觀察，自心也是個妄念起現的念頭而已，而此念本身也不是真實之體。如果能安住於此無生的狀態，才是回歸至心性的本體。

〔待續〕



大乘精要 (25)

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。

菩提心的學習，始於世俗菩提心，再到勝義菩提心。世俗菩提心分為願菩提心

與行菩提心。在願菩提心部分，已講解菩提心的利益與學處。行菩提心則包括：律儀戒、饒益有情戒及攝善法戒。

此次繼續講授攝善法戒的迴向。

若未以先前所述所行予以迴向，則所做一切善根都將漏盡。佛陀曾說：「我們無始以來流轉輪迴，是因未將所作善根迴向圓滿佛果之大菩提。」因此，若不了解迴向的功德，則所作善業的果報成熟時，所展現的是暫時的福報。當善業最終漏盡時，仍會流轉受苦於輪迴中。龍樹菩薩《勸弟子書》：「世間之神帝釋天，是世間人之供養處。惟當善業漏盡時，帝釋天也會墮入世間、受輪迴之苦。」

往昔印度有一轉輪聖王飲乳王，曾攝伏四大部洲。雖然他已擁有強盛的能力與財富，但還想要征服三十三天界。由於邪見的生起，他所有的善業果報完全散盡，也沒有累積的善根可呈現。最終由天界直接墮入世間而亡。

導致善根漏失之因，包括：未迴向、我慢、悔心、邪見及顛倒迴向。

未迴向：《萬法總行》：「因無方便迴向，故善根漏盡。」無明猶如含毒之器皿，若食用其所盛之食物，最終不但不能填飽肚腹，還會令我們死亡，。

我慢：若炫耀自己所行善業，如廣大布施等等，一切善業終將漏失。

具悔心：《廣大增長證悟經》：「當所行諸善，因遭人指責為誤，因疑惑而心生悔，則所具善根皆將漏盡。」善行是源自於心的舉動，不論對境好壞，若初發心為善，即不應生悔。若自己起心動念是非善，例如拿槍或武器給對方，則非善行。若善行的初始是基於想幫助他人的強烈善心，即使之後引起錯誤行為而令人非議，也不應生悔。因當初的初發心是善心，若有過失也是對境所造成，善行本身並無過失。

《廣大增長證悟經》：「若對他人所行之善迴向、隨喜，具同等之功德。反之，若予以譏謗，自身之善根則將漏盡。若是譏笑貶視他人善行，則不只漏失善根，亦依他人供養境之高低，斷定過失。」《解脫經》及《入菩薩行論》：「千劫所累積之善根，皆可因一念瞋恨而被毀滅漏盡。」

邪見：若對三寶生邪見，則一切善業之根本將除盡，是最不好的狀況。過去提婆達多曾犯五無間罪。他在地獄被焚燒，在最煎熬之時，求助於佛。佛告訴他：「若能自內心由衷皈依三寶並請求救贖，則將獲得解脫。」於是提婆達多依佛所言而行。故佛授記：「於未來某佛，汝終將解脫。」提婆達多雖犯無間罪，只有地獄一途，但佛陀從未說他永不得解脫，並對他宣說，只要內心對三寶沒有邪見並且皈依，則仍有機會解脫。

由此了解，依於勝義皈依，即使犯立無間罪，仍有機會得到解脫。勝義的皈依是真實究竟的皈依，是皈依本智。假如對本俱的智慧有絲毫的懷疑或邪見，則仍有垢染，無有解脫之期。我們之所以能夠獲得解脫，是因為內心對本俱的智慧、唯一法性之體有所認知。若能夠真實了解勝義

皈依，回歸心的本體、唯一的法身時，方才不會生二執之心。

此外，我們可以思考：地獄道是否真實？真有一個令人恐怖的地方嗎？並且有一個真實的「我」在被焚燒嗎？這需要自己去了解。對夢境稍具理解者，可以不受夢中的境相所影響，因為了知夢境皆非實，並且還能控制、改變夢境。反之若不了解，則不僅於夢中會被恐怖境相纏擾，且夢醒後仍存畏懼，而以求神問卜的方式平息內心的恐懼。

顛倒迴向：雖然迴向，但未迴向圓滿佛果而迴向於世間八風⁶，亦將使善根漏盡。如是迴向，縱使成熟，亦猶如花開花謝，初始絢麗但終將凋零。《文殊根本續》中有一則故事：有位行持完好的比丘，以善根迴向願生為國王。如是迴向雖非究竟，但是比較常人只為明日事情圓滿而迴向，恐怕生不起如是願力。

正確的迴向是迴向得證佛果。心胸愈廣大，所具的力量也愈強大，所得的利益亦不同。律部中有一則故事：往昔印度有一位咒師，供齋予佛陀的弟子。他迴向善根，希望出生於龍族。其後他果真成為龍族之王索芒眉。

《正念經》中的另一則故事：過去有一婆羅門非常羨慕大象壯碩的身軀，因此他在善業迴向時，均祈願來世出生為大象。因為他的善業，日後他果真成為大象之王，守護帝王。另又有一婆羅門性好布施、行諸多善業。他曾供養的一座塔，上面雕有許多漂亮的畫像，他非常喜歡。有一次，塔不慎被燒毀，婆羅門覺得非常可惜。但是依於平日所學理論，他了解善惡並非真實。但若善惡為真實，則發願出生成為欲界之大聖、具龐大的身體。當他往生後，

⁶ 八風：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

果然投生阿修羅界，擁具有龐大的身軀，大至自須彌山的外海到他化自在天的天界。

以上這些故事告訴我們，若是將善根迴向於超能力、財富或是美貌，均是顛倒迴向，不僅無有用處，善根且將漏盡。故應該如佛陀般，迴向於究竟解脫之佛果。

所作一切，若是以有緣取之福德累積資糧，未來將為成就色身的方便法。所作一切，若是以無緣取之智慧資糧累積，未來將為成就法身的方便法。所行一切，如布施等，若能以廣大智慧攝取，則一切善行均能達到波羅蜜之彼岸。

《慧海請問經》中有一比喻：迴向猶如捏塑陶土製作陶器。於製陶的過程中，是將一團陶土置於轉動的轉盤上，用手將陶土捏塑成型，經燒焙而製成陶器。若未將善業迴向，即如陶土未加捏塑，只是一團泥，不能成為精美的陶器。

「願一切眾生具足樂，離一切苦」如是發願，即是願心。此願心如同行於大道，不論處於有定或無定，所行一切善根，即使微小如給予傍生一根草，都將成為未來成就佛果之因。所做一切只要是於正道中，任何微小的功德，均不會漏失。

諸法皆由因緣生，故應時時生起「祈願」的緣起發心，此點甚為重要。在尚未了解空性的真實義之前，可以將生活中所行之行、住、坐、臥、飲食、大小禁等，悉皆迴向；並作為願一切有情獲得佛果的因。以此祈願，不論時、地均專注迴向，於未來將成為廣大的善根果報。《慧海請問經》：「若引水灌溉蔗田，即使農人休息，水仍不停地灌溉，自然可長成良好的甘蔗。」同理，若能恆時具有祈願之心，願眾生皆能成就遍智佛果。我們雖尚未達到定或不定的階段，但恆時具此願心，必

定能於心續中種下菩提因，自身亦能成就佛果。

律部一則故事：過去於寶積佛時，印度中部有一個國王名古津〈意：布施衣服〉。他曾供養予寶積佛海螺，依此供養的功德，寶積佛授記他將成為轉輪王。當時，有另一國王取寶也迎請、供養寶積佛，並將功德迴向於大菩提。寶積佛授記他於未來將成為彌勒佛。

無緣取的迴向，即是三輪體空的迴向；亦即：迴向境、迴向物、迴向者，三者自性空，無任何執實，是最究竟的迴向。

《大品般若》：「一切所行之迴向若以大智慧攝取，方為真實迴向。反之，則將成為有毒之迴向。」任何有相及有相執的迴向，均為摻毒之迴向。

雖有各種不同的方法趣入究竟法，但法也有「有執之法」。若以有執之法行迴向，最終仍不究竟。唯有了解諸法自性本空，從離執、性空的體性上迴向，才是真實究竟的迴向。《小品般若》：「一切有相的執著，均屬生滅法，若以此迴向，都將成漏失之法。以無相之法迴向為最究竟者。」《小品般若》：「執相之迴向，均不屬迴向。」此處所說「不屬迴向」，是指不屬於無緣之大迴向，並非指一般初學者的迴向。

《三寶云經》中，對慧濟菩薩的開示：「具自性空布施，並以三輪體空的方式迴向，方為真實的布施，為究竟之迴向。」若對於境、物、者，尚有執著之相取，則所行的迴向不屬於大迴向。唯有脫離此三種執著，達至三輪體空，以智慧攝受，才是真實究竟的迴向。同理，以空性攝持的持戒，才是真實持戒。亦即如吉天頌恭所言之「戒印無別」。《現觀莊嚴論》：

「以無緣取之無相迴向，方為最殊勝之迴向。」

若欲講解地道的功德，講說者本身須是進入見道位、證得初地之聖者。講述解釋的方式，可以理論、辯證或故事舉例。於此將儘量依據論典，以五道十地解釋地道的功德。

一般世間凡夫認為身體是清淨的，感受是快樂的，執著「我」的存在，並認為「心」為恆存。基於此，將從理論，以比量的方式，以《三十七道品》解釋修行之道。

以道的功德累積資糧，分三個層次：

一、小資糧道〈下品資糧道〉：了解佛陀初轉法輪之四諦。苦諦：首先知苦，了解輪迴之苦，身乃不淨之體，一切皆為生滅之法，無有恆常。故了解一切皆苦。集諦：是了解痛苦之因，來源為煩惱。滅諦：了解因為煩惱生痛苦，故須斷除煩惱。道諦：學習如何斷除煩惱的方法。

《三十七道品》之四念住：身念住為觀身不淨，身體由三十六種物所組成，充滿汙穢非凡夫之認知。受念住為觀受是苦，一切感受之聚集均是苦。法念住為觀法無我，「我」並非真實存在，一切皆無我。心念住為觀心無常，心非恆常，念念瞬間生滅。以此四諦的認知及四念住的方法，進入中資糧。

二、中資糧道〈中品資糧道〉：即《三十七道品》之四正勤。對過去所行惡業，摒棄並滅除。對尚未生起惡業，令不生起。對尚未生起善業，令生起。對過去所行善業，不漏失並使其增長。經過如此精進累積善業，進入大資糧。

三、大資糧道〈上品資糧道〉：當累積善業進入大資糧道時，才對皈依三寶真

正生起強烈的虔信，並希求趣向解脫的道路。《三十七道品》之四神足：願神足：依於止觀雙運，對佛法生強烈的虔信，並無厭足地趣入學習、修證，恆常精進。精進神足：心生歡喜，並精勤於善業之法。行神足：對布施、持戒等善法精進實行。布施屬累積福德資糧，持戒則是修習「止」最重要的基礎。依於持戒，才生起忍辱、精進、禪定、智慧。如此依止，心才能安住。心神足：即心臻至專注。

過去聲聞乘行者遠離嘈雜、前往幽靜之處使心安穩，飲食方面持過午不食。行、住、坐、臥各方面，均有一定約束。最終依於此，無論在任何狀況下，心皆得專注，故生神通，稱心神足。神乃神通，即五種神通；神通來自於止觀雙運的修持。足為基礎、根基的意思。依於中資糧道四正勤的基礎，才有四神足的展現。於資糧道若以自利方式進行，屬於聲聞乘的資糧道；若以利他的方式進行，則屬大乘的資糧道。

加行道：古時若欲生火，必須先點燃火種。當火苗慢慢升起後，方才感覺些許暖相。在加行道以此比喻的方式表達證量。若以一般說法，則例如見他人具助人之心，稱之具有「溫暖」的心；故以「暖」字描述表達內證。

為何言大圓滿、大手印能攝伏？聲聞乘法只強調心專注，而大圓滿、大手印則是進而證「空即是色，色即是空」。色、空二者如兩根火柴，相互摩擦產生的「暖相」，為法性之暖。進入法性的狀態，為「見道」。若能恆常保持心的清明，表示已達頂端，堪忍無生本面，達世間第一法，即始趣入法。

《三十七道品》之四神足之階位。暖：當四神足達不動搖之證量，心專注的暖相開始產生。當暖相產生，火的生起並同時

能觀各種色相，此時無任何煩惱垢障阻礙。頂：當暖位已無煩惱垢障阻礙；心的清明專注達頂端，所現任何色相皆為實相。表達對心的瞭解程度。經教將之分為十八空解釋。從「空」的角度而言，於忍位：對空性的了解，已不恐懼，堪忍此甚深法，所以稱「忍相」。於此，了解一切諸法的無生本面。世間第一法：當無生本念生起時，即達世間第一法。暖相象徵得到法性，對真實之法體無有恐懼之念。當生起此正念，即達到世間第一法。

《三十七道品》之五根，五根：暖相的產生為得到法性的前兆，依於此生起信根、精進根、念知根、禪定根、智慧根五根的力量。藏文：汪布為「自主」之意，表達虔信自主，已非一般之虔信。此時對佛法堅定不退轉的信念已完全自主，五根皆至自主。

《三十七道品》之五力，依前述五根自主的力量增長，於過程中逐漸降伏疑惑、放逸等，亦可減少對有相的執著，故稱五力。《現觀莊嚴論》：「具五種智：輪涅無別之智、攝入唯一本覺之智、不超離本覺之智、本覺清明本具之智、斷輪涅解脫之智。」此五種智慧，惟上等根器者方可能證得，下等根器者則需假以時日。

一般講解經典時，講解小乘法不可引用大乘經典；反之，講授大乘法時，則可以引用小乘經典。同理，講大乘法不能引用金剛乘之法；然而講金剛乘之法，則可引用大乘之法。反轉引證經典，則不為開許。

出世清淨地 見道：〈初地〉在加行道時，已證得世間第一法，由此開始出離世間地、趨入清淨。對四諦法已完全認知了解，在加行道中之智慧亦達頂端，最終見道了解一切法，洞見法性。能堪忍一切

法之實相，生法忍；於是隨入捨棄煩惱，證量隨層次提升，了知一切法皆無生，最終得證清淨無生法忍。《現觀莊嚴論》：「對四諦法有了正確的認知，即法智。由法智，對一切空性之法不再畏懼，生法忍。」如是學習四諦法，有隨入、隨知二部份。

不論律部或《現觀莊嚴論》均提及前述之法智、法忍、隨知、隨入等功德。若投生則為轉輪聖王。此時的轉輪王是生為鐵的轉輪聖王，因接近見道位的初地，於暫時獲得利益、財富圓滿，於究竟最終得證佛果。鐵轉輪聖王擁有南瞻部洲，能示見十二萬見道位的功德。功德展現層次有別，有些是展現於外可見，有些則是內證的功德，或不可見。

於見道位，即證得初地。此時瑜伽行者處於非常歡喜的狀態，稱歡喜地。於初地已證得無我，不再為煩惱所惑。依於悲憫，於攝受眾生時，言語無礙，對法亦無礙。因證得無我故，已不畏懼死亡；因了知自性故，處於輪迴亦無畏懼。能於一瞬間，示現百種禪定，或入百種淨土，或示現百種化身、且每一化身又示現百種化身，有百種功德的化現。就行者內證而言，其自身的境界均是瞬間、剎那顯現。

《無二增勝經》：「初地菩薩如是化現之百種淨土、百種化身，非眾人皆能見。」譬喻：一般人能看見太陽，但盲人則無法見。故需具有同等功德者，方能現見。菩薩的道地功德有時亦以隱密的方式示現，一般人無法了解。見道〈初地〉是已如實現見本俱的如來體性。修證由初地，次漸而上，最終達到如來之果位。

《三十七道品》之七覺支，精進覺支：了解勝義諦法性，再也沒有變化，如實精進住於所了解的體性中，無有惰性。喜覺

支：現見過去未曾見之見諦，生歡喜。爛熟覺支：已捨棄一切所應捨，對所進行者已達極度爛熟。明瞭法覺支：於爛熟中，不論主要煩惱或分支煩惱，均能明瞭清楚。念覺支：再無所遺忘。捨覺支：諸法已無有差別。清淨覺支：依於前，如實瞭解真實見地，稱「清淨之見」。

修道：二地至七地，《三十七道品》之八聖道。正見：無生清淨之見生起。正思惟：再也不受根、境、觸所生的煩惱影響，了解一切根、境、觸皆為無生。正語：已離語之一切戲論，所言皆為清淨具義、如法之語。於修道時，捨棄他法，修持皆以正法為主道，所言皆依法而行。正業：離身、語、意之所有過失，故所作一切均為清淨。正命：離開一切邪命。正勤：離造作的精進，細微的精進，處於無勤，自然離勤而修。正念：無勤任運，時時念知。正定：經過七種地道，現前的是金剛定。於見道及修道，主要清淨細微的外執的境及內執的心；金剛定現前，則達清淨地。

清淨地，無修地：八地以上無垢障，才稱為清淨。了知一切法體性平等，稱清淨地。七地以下，尚有細微的垢障（如細微的慢），仍屬於不清淨。八地以上，《楞伽經》：「由初地到七地是於唯心，尚有仍有細微的所知障未斷，尚未屬清淨之地。八地以上，才屬清淨之地。」八地真實去除身輕微的垢障，所現一切法方為真實的處於平等。

九地：到九地時，如實觀照，對任何法真實達至正知正覺。

十地：完全淨除極細微的習氣，本智現前，完全了解每一眾生的根性。十地菩薩方才轉動法輪。

由初地到十地，所了解、現見的法性本質是平等的，只是於證量、能力增長上，

爛熟的程度有別。猶如自針孔或直接看見的天空，所見有別，然天空本身無別。

此外，於根本位時，雖然初地到十地沒有差別，但於後得位時，對眾生的攝受及化現才有區別。這是從證悟到爛熟之間細微差別。例如聲聞與菩薩之定，聲聞的定是處於無念的定，即使狼嚎也聽不見，完全沒有覺知。菩薩的定雖然也是處於無念的定，但有覺性。二者有區別。

或問：若法性本質同等無別，均已了見，則功德是否不應有差別？雖然了見法性究竟的真實諦上無別，但在證悟道上的現見則有差別。以太陽為譬喻：早上初昇起的太陽，陽光熱度仍逐漸上升中；至中午熱量才真正達到，也才能使植物的種子發芽成熟。功德即如同太陽光的力量，強弱有別。因此對大乘佛法而言，由布施等六度到整個修證的過程，在證悟的爛熟程度上即有差別，所展現的功德亦不同。

【問答】

問：在修施身法時，提及斷除四魔。請問修到甚麼階段才能斷除四魔？

答：禪定達到金剛定之時。尚未達到前，仍在一層一層地斷捨。

問：前面講到當有人有善心做事，但因自傲或他人的議論而後悔，就會善根漏盡，慢心或悔心二者都不好。在此情況下如何對治？或有什麼方式懺悔？例如在受菩薩戒後，若是破戒可以唸誦三十五佛懺。另外，在尚未證得無我之前，這種情況難免發生，應又如何對治？

答：首先在作善業的同時，自發心之始就迴向圓滿菩提，發心同時即已圓滿迴向，後面則不需考慮太多。西藏有一

則真實的故事：有一位上師的弟子是咒師，他與人打官司。雙方辯論時，對方要求咒師發誓他所說一切皆為真實，於是說：「你敢不敢將你所作的所有善根，全部放在我的手上發誓？」咒師回：「我所作的每一件善事，都已將善根迴向圓滿眾生之菩提，你也有包含在內，所以沒有善根可放在你的手上。」行善根的同時，即迴向是最好的。

問：即使一點點布施小善事，便一直迴向、迴向？

答：是的，猶如將小水滴注入大海般。迴向的根本是要圓滿佛果，才不會漏失。如果生悔也沒關係，立即懺悔即可。可以唸誦百字明或類似的經文的懺悔；

懺悔完，再迴向圓滿菩提。懺悔即是種善業，能做最好。

問：前面講到三輪體空的迴向是最高的迴向。如果三輪是體空，所作功德也不再是功德了，那以什麼迴向？

答：假如心裡覺得沒有功德，也就沒有功德。三輪體空是指在沒有任何執著思惟下迴向。譬如太陽並非一定要照耀，我們也沒有一定要照太陽，但雙方是很自然的狀態。迴向也是自然而作。例如：我們要點亮燈，一定要先找到電線、電源、插頭，條件全部具備，開關一開燈也亮了。

〔待續〕

上師供養法甚深道釋解 (8)

敬安仁波切 講述

02-23-2019

於美國岡波巴中心

儀軌：〔聖 三寶總集諸部主〕，意指皈依境。於輪迴如母有情眾，不知無我空性之本質，反卻執實，依此而現實有之念想並著相，故承受種種無盡之痛苦。觀其根本咸皆為「我執」，為拔除彼等之苦境，掀除無明之底垢，自貪愛之魔境脫離，故願吾之行止皆趣入於法，所修之法成對治我執，願從今起，如儀軌：

〔吾 未證菩提誠皈依〕，凡授戒皈依者，自他有情眾咸知皈依境之功德。

儀軌中：〔聖 三寶總集諸部主，吾未證菩提誠皈依〕因為眾生不了解無我的

空性本質，依於無明而生能所的貪著，並承受輪迴之苦。今日我們了解無我之法的重要性，並希求脫離無明的困惑，所修持的一切法均是為對治我執。在未真正證得菩提之前，我們皈依於一切諸部主、三寶、善根本總集的上師皈依境。

「菩提」的藏文是「蔣丘」，它有多種的涵義，所以中文沒有直接翻譯。它於此表達「正等覺」之意，也就是希望在未證得正等覺、了證本初心性之前，我們向諸佛菩薩的總集的上師皈依。在未了解無我真實的本質之前，我們依止於有相的皈

依；當我們了解無我的本質後，所皈依的是內在的佛性、正等覺寶。

總攝而言，知輪迴之苦患，源自作意利己之行為，尤其為解救迷執貪念之凡夫，而於世俗修道位，成立以能仁為道友之方式為導引。一旦了知其與己心無別，直至己心獲證成就之前，上師為無欺三寶總集。

總結而言，我們首先應要了解輪迴苦患的起源，是作意利己的行為。為救度迷執貪念的眾生，於世俗修道位階段，以有相的能仁為道友的方式導引。一旦了解真實義，我們了解所謂的能仁，吉天頌恭或是佛，其自性的本質皆與我們自心無別，也才是真實的皈依。此外，「直至菩提」表達皈依的時間，也就是直到自心未獲得成就之間，均皆向此無欺的三寶總集之境皈依。

若未以佛法為基礎之皈依，縱使了知諸多法門，論述實與外道無異，故首應以修道皈依。

現在許多人可能自稱是佛教徒，但卻沒有真正的皈依；甚或對於基礎的法門，可能僅僅從網路或其他方式了解。如此，雖然了知許多法門，但是卻未真正了解皈依的本質與基礎，與外道實無差別；因為所學皆是為求自利，獲取己身的欲求，而非破除我執。然佛所說的一切法門，皆是為破我執，因此初始的皈依非常重要。

最終皈依境融入於己，加持之光充滿自他一切有情，自他之身皆化作光明點，漸次趨於細渺，直至於離戲無所緣本質中安住。

儀軌是依隨生圓次第法的修證，所以皈依境生起之後，再次融入回歸至本初。原理如中陰的過程：中陰之時，死亡從外境的收攝，之後四大融入，最後回歸到本

初法性。儀軌同此，皈依的融入如死亡的回歸，本尊的展現則如於中陰意識身的起現時，以清淨的本尊身起現。這份儀軌是以供養為主，所以濃縮了這個程序。

於此融入的狀態是指自他一切有情眾生，均回歸至本初的空性中；由此，再次起現時，是大悲力的展現之境，各位應如是理解。依於空性，本俱的覺力展現的是大悲，即是發心。仁波切再次引用《孜達瑪尼論》。

《孜達瑪尼論》：「如大力士不畏懼敵人之擾，解救輪涅之一切，唯有皈依於三寶，而別無他法可依。故必須皈依於三寶，縱捨生命亦不違越其學處。」如是了知上師是一切皈依之總集，應常奉不離於頂嚴，三寶諸加持皆由彼流降。

真實的修法行者，如同大力士，了解自己的能力和不畏懼外在敵人的侵擾；並了知欲脫離輪迴，除了皈依三寶，再也沒有可依止的對象，縱使捨棄生命亦不違越三寶的學處。經過皈依的加持，接下來是發心。

尊勝吉天頌恭〈三界怙主〉云：「發心生起勝菩提，無此難得成就果，如彼欲往東方境，但卻行向西方路。」

表達雖然皈依三寶，但身為大乘菩薩道的學眾，發心非常重要。所以，如果沒有生起殊勝的菩提心，我們無法獲得真正成就的果位。何以故？如同想要前往東方，但卻反其道而行走向西方，比喻我們的行持與思維背道而馳。大乘弟子若欲真實獲得究竟的解脫，基礎在於發心。換言之，欲求解脫是思維，行持是發心，二者必須一致。若不一致，走向自利之路，則是背道而馳，無法達到究竟的解脫。

良善家庭之子嗣具孝心侍養大恩雙親，凡父母有任何病痛，皆用盡各種方法使其脫離病苦之惱。當思無量有情眾皆曾為吾母，吾亦應以實際作為或借助他力，行利益他之事。如是以自他平等見為觀修，或以愛他勝己之心增上，生起願如母眾得遇安樂之慈心、願度如母眾於輪迴苦海之大悲心，相依延衍願之得證無上菩提果位，生起殊勝勝義菩提發心。

仁波切於此告示：發心可以從自他平等開始，然後再以愛他勝己增上，依次第學習；在能力不及之時，不作超越能力的事情。這與修法非常類似，修法必須謹慎而行，才能夠獲得圓滿之果。如同我們希望能遇圓滿的上師，並獲得善巧解脫的方法；在世俗中的環境，有好的順緣。就法而言，則希望無有任何障礙。然而，無始輪迴以來，於法道上我們會面對種種障礙，因此學習過程中必須謹慎而行。為使今生獲得人身又能值遇佛法，不為障礙所擾地修持佛法，故須謹慎學習，審慎發心。

如是增上發心，首先願眾生具樂的慈心，之後願眾生離苦的悲心，最後願眾生獲得無上的菩提果位，則是菩提的發心。之前授菩薩戒時，仁波切曾提、闡釋勝義菩提心與世俗菩提心之別。世俗菩提心是先發願再行持，願行一致，是大悲力量的呈現，需要善巧方法。勝義菩提心是了解本初的心性、眾生本俱的如來體性，是真實的大菩提果。所以最終勝義、究竟的發心，是回歸自心的佛性。

儀軌：〔度輪迴苦海如母眾，為證得菩提而修習〕，由衷生起殊勝菩提心。尤其為利益如母有情眾得證無上菩提，希願能證之果位之誓願，並由力行趣入行菩提。經由表徵及修證力而見勝義，了知一切有情之本初自性為佛，

觀修於如是智慧之體中，捨離淨除安立分別之思，為勝義發心。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。

心中由衷的生起殊勝菩提心的殊勝發心，是為了利益一切如母有情眾生，獲得無上的菩提果位，因此立誓、希望、祈願，所思所行均為趣入菩提。之後，以表徵與修證力等，獲證勝義菩提，是為超離言語和思維之境。一般解釋的菩提心多屬於世俗菩提心，可依理論解釋其過程；但是真實的勝義菩提心，則需要內在實證。所以授受的方式是開示法要，或以表徵，甚或依於師徒的修證力量，內在現證勝義菩提。勝義的菩提是了知一切有情自心本初為佛，於此只是言語所釋，但實際體認「一切有情本初之佛」只能以內證了解。

如是經內證勝義的菩提心是一種智慧，是由了知本初空性的經驗體證；如是的經驗體證，已無有任何能所執實，是回歸至最初、本初自心的狀態。於此，不再有勝義、世俗菩提心之區別，遠離思維和言語的詮釋。我們的學習是從世俗菩提心的願行開始修證，但最終是為了證勝義菩提，因此整個儀軌的過程，始於世俗菩提心的修證，最終回歸至本質，了解勝義菩提。

【問答】

問：剛剛提及的化光融入，儀軌似乎沒有……

答：對，仁波切在論中特別解釋，這是份十分濃縮精簡的儀軌，所以仁波切只

在解釋中說明修證的細節。各位之後會逐漸了解，如同修習勝樂金剛等法的相關儀軌，有些將它濃縮，但身為修證者可以不需字面明示，因為從實際的修證已了知順序與細節。

歷代印度及西藏的成就者沒有像現代的編排的儀軌，但是他們的一生就是儀軌，也以一生修證，也因此無時不地處於儀軌中，沒有刻意的唸誦。但是我們無法像成就者一樣，成就者悲憫我們，只好編纂儀軌，讓我們可以依儀軌修持兩、三小時的修法。然而，這是練習的方法，學會之後即不應受限，而應儀軌轉換至自己生活的作息中，例如處於本尊或供養的狀態等。

問：所以儀軌有自身化現本尊，但最後也沒提到化光融入……

答：這也是仁波切釋解說明的原因。此外，法本如果太過詳盡冗長，反而沒有人想唸誦修持，所以只好註解說明。但身為密乘修證者，應該了解儀軌的步驟程序，不會特意區別。

問：關於剛才提到的「能、所」，可否進一步解釋呢？

答：能、所是有一個「我」的存在，指的是「能」執的我，我「所」執著的外境。亦即：先有「我」的存在，有「我」即有外境，意即所緣境；所執著的境必須有能知察者，並對它起貪瞋癡，因此稱「能」執的我。換言之，即「人我」與「法我」，修習佛法最終是了解「人無我」與「法無我」。凡一切外境、所執實之境，都屬於所緣境。

問：所以可以用「能」引導「所」嗎？也就是用發心改變環境，或者說是理解「能」，就沒有「所」，對不對？

答：可以這樣理解，但是能所的範圍不限於此。剛剛解釋的只是最粗體的能所，所以講述外執的所境與能執實的我。但是，如果深入一點，能所的境就不止是指外在的能所，而是本初心的能所，兩者沒有何者先能、先取，而是同時、同體進行。

換言之，能我是有一個非常強烈執實的敬安「我」的，但是依於什麼有「我」的存在呢？有「我」就有我的身體、四肢等等。這是從所執方面解釋，我依於身，身依於我，兩者之間無法分開，互有依取，所以皆在因緣法中。

或者，因為安立「我」，有安立立場，而有所境；有所境就有分別，所以有異常的氣味，粗細的區別，也有粗細之分。修證就是往內一再的學習此兩者本初的狀態。

問：所以顯教講「能所雙亡」……

答：同樣的道理！沒有真實的我與執實的境存在，稱「雙亡」。此時，才達到勝義菩提，超越言語思維。

問：學習佛法的最終目的，是不是使能所越來越少？

答：就共通的角度，是去除將能所的執著，但實相上，應該了解它真實的本質，才是關鍵。這與我們的修習及證量有所區別。

問：在中陰身的時候，有沒有我執的存在？

答：中陰身起現之時，因為有我執而想「我在哪裡？」，才有意識身起現。

問：剛剛提及觀想吉天頌恭，因為他已經獲證勝義菩提心，所皈依是最原始的自性空性，跟上師相應法是相應他們的自性空性。所以我們觀想吉天頌恭時，是不是也要與他的勝義菩提心相應？怎麼觀想勝義菩提心呢？

答：勝義菩提心無法觀想，因為勝義菩提心已經無法言釋，也因此才以世俗菩提心學習。了解的方法是經由表徵的方式，而有所謂的「觀想」。觀想教主吉天頌恭是諸佛總集，並與根本上師無別；將所執境轉變成清淨境，能修者轉化成清淨本尊之身。如此淨化的方式，是在無法了解的勝義菩提心之前，用以去除無明的垢染。

問：這樣說來，我們的上師與吉天頌恭及佛陀，他們的勝義菩提心是平等的。為什麼又有不一樣的名稱呢？

答：這都是為一切眾生而說。眾生有不同的思維，而有不同名相的需求。如同

你現在提問，所以才有勝義菩提心、世俗菩提心的名相。眾生如果沒有觀念思維的不同，法相回歸至本初究竟的法身體性，它無有言語可以詮釋，也不需要名相詞句。為了眾生，才有這麼多的名相及菩薩的展現。

問：我們修持上師相應時，如何確認自己的觀想是正確的？

答：如果能夠清晰地觀想歷代的傳承以及總集的上師，即是正確的觀想。觀想的過程，如果想確認是否正確，應確定前行的皈依發心、動機是否純善，而非以外境確認。一旦內在的虔信與發心的力量穩固堅定，即已確認當下的觀想正確。現在所顯的境，我們執實染垢的呈現；若以善的動機為基礎學習，則所呈現的是善，所見的境也是清淨自然展現，二者是相對的。

〔待續〕

噶舉成就道歌選 (8)

如是語已，眾女子歡喜鼓舞。為首之女言：「吾等四大種力微劣，雖生為女身，但藏基之心男女無別。思惟輪迴之過患，雖難言得以如上師所述而修持，但希求上師不予恥笑而供獻。雖未如上師教言行持，但懇請攝受允以隨侍。」吟唱此祈求道歌：

父 具相上師大珍寶
至尊布衣足前禮
菩提心無男女別
修持追隨師教言
如魔耽延親眷眾
永棄遠離行苦行
捨棄鄉親好友伴
三門常堪持低位

裸身卻具威嚴相
今 聚此吾等五姊妹
思惟輪迴過患故
家鄉似如魔牢獄
永棄遠離依上師
捨棄柔滑羊毛服
遊涉無人空谷地
捨棄此生常執計

梵行修持利他事
此生出身雖低微
願受艱辛難行苦
永棄遠離山居行
似如魔誘食財物
當燃暖熱拙火功
摒棄世間八風法
當思死無定期時

諸皆修持如師授

具相上師大珍寶

聚此吾等五姊妹

祈允隨侍相伴之

祈賜大恩正法教

如是祈請，至尊知其為具緣弟子，故允諾收其為承侍。彼時至尊父子駐錫於五湖小丘地，傳授五姊妹灌頂與口訣，令彼等修持。為首之女於三日內，漸次生起拙火暖熱等諸功德。某日，為首之女微恙，至尊為觀其能否堪山居及其信心是否堅固，而令其捨棄一切偏好，雖病亦修持於山居，以獲證堪承惡緣之定持。

後至尊駐錫於某地，此女前往拜謁，彼時亦有諸多女子謁見，至尊為檢視其是否信心退轉，故於彼眾前吟唱此別有喻意之道歌：

聖 上師眾前誠祈請

皈依壇城本尊眾	聚此虔信女徒眾	為捨世間之八風
誑言說己為具信	信心隨緣而變化	肆無忌憚十不善
誑言己為具戒者	唯 成為墮入惡趣因	自心未捨欺詐相
誑言說己守誓者	此成墮入金剛獄	未有廣聞無徧思
切勿駁斥宗門乘	恐 僅焚自心棄捨法	未證法如幻化相
切 勿輕藐鄙善惡業	成為墮入惡趣患	未知他人之心續
切勿斥論法與人	此成墮入慢心患	心與法性未合一
切勿誑言善覺受	此成魔障起因患	未了無詮實義理
切勿誑言高見諦	令果僅成意圖患	覺證未由內生起
切勿顯誇喜徵相	自欺即是自作孽	法雖言說應心持
	若 心解實義必了然	

如是語已，彼等眾中，惹瓊瑪領會至尊之意，作以下之回應，以表達未對上師成就者行為，無有剎那退失信心之《十五請問證量歌》：

聖 上師眾前誠頂禮

唯一慈父至尊前	虔信恆常未間斷	唯一殊勝三寶前
未有背離棄捨相	上師耳傳口訣法	未有明言增益法
至尊本尊瑜伽母	未斷四座瑜伽修	顯相如幻自性體
未留執實習氣障	心性自然光明體	未沾妄念染著垢
所知萬物實相體	未染能所垢蔽障	本初心之體性中
未留習氣能所依	心 空性法身自性體	未沾有相雜染垢
身 承受四大疾侵擾	未 誑指友伴或爭吵	魔障即是善行友
未加妄測占卜想	梵土習氣迷亂相	未 執著妄念為實體
安忍怨敵上師尊	未曾報復惡行徑	成就上師之所行境

未 揣測臆想增損墮

後學具器之弟子

祈 導引吾等劣慧子

任運自顯之正覺佛

大悲續流勿間斷

未從他處尋求果

具 大恩至尊聖上師

祈以大悲心勾攝

如是覆已，至尊甚為歡喜，知其為具相瑜伽女，可為其友伴，於是將一切口訣無有保留地傳授，並對惹瓊巴言：「汝善調弟子，此女當予汝攝授教導。」言畢，交付予惹瓊巴。一段時日內，女弟子成為惹瓊巴之傳修覺證之助伴，之後並前往北方那措秋母天池中心之島，進行八年之禁語修證。最終，修證現十徵兆、八功德等斷證功德，不捨色身前往空行剎土。此乃至尊弟子眾之四大女弟子之一，於角惹直倉之五湖小丘會見惹瓊瑪之段。



密勒日巴道歌講記 (7)

敬安仁波切講授

09/23-24/2016

於智光禪林閉關中心

第五篇《密勒日巴於繞馬》

至尊密勒日巴，一時想從嶺巴崖到日喔班巴去，當即準備動身前往。他向繞馬的施主們說明此意，施主們說道：「在日喔班巴的入口處，有一片山窪地，那裏有一個比日喔班巴更好的修行崖洞，您不如到那裏去住更好些。」

我們對於日喔班巴的路徑不夠熟悉，不能替您作嚮導。如果您願意住在那山窪地的崖洞處，我們可以替您帶路。」密勒日巴想道：「我就先暫時住在山窪地，以後再到日喔班巴去吧！也用不著他們替我帶路，我自己會找到的。」於是就對施主們說：「用不著麻煩你們替我帶

路，我自己會找到的。」施主們說：「沒有帶路的，怎麼行呢？難道您自己有一個領路的嗎？」密勒日巴說道：「不錯，我正有一個。」「他是誰？是怎樣的一個人呢？」密勒日巴就唱了下面這首歌來答覆他們的詢問：

善妙具相之上師	除我愚蒙之嚮導
冷暖平等此單衣	令我離貪之嚮導
合、轉、消融三口訣	除遣中陰之嚮導
心氣自在無有礙	周遊山川之嚮導
拋棄此身如殘殮	降服我執之嚮導
無人深山修禪定	成就佛果之嚮導
我有如斯六嚮導	住菩提塲亦樂哉

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

此段道歌表達瑜伽士的內心，沒有任何顧忌或畏懼。所以不需如世俗人般，先要刻意地預設目標或目的地。密勒日巴引用六種譬喻教導施主們。「嚮導」，代表一個導引者。密勒日巴說：「從修證實相而言，上師是自己最好的嚮導，法的導引者。從生活上而言，白色布衣能使自己冷暖平等。」隱喻身上的唯一單衣，是使尊者離開一切貪愛想法的嚮導。從修證明點而言，在中陰身時，能夠依平時的明點修證，認知紅白明點的和合、轉化、以及消融等三個口訣。而不再受四大與中陰身的一切困擾。所以，三口訣是中陰的嚮導。

當心氣自在時，四大平等無礙，可以隨意地變換自己的身體。是周遊山川的嚮導。例如惹瓊巴大師等聖者，心氣自在，一天可以行走平常人十八天的路程。他們能持氣而行，非常不可思議。尊者對自己的身體沒有任何執著，能視之如殘羹剩食。這是降服我執的嚮導。在無人的深山修持禪定，是成就佛果的嚮導。尊者有以上六

種嚮導，猶如住菩提塲，不亦樂乎。密勒日巴用六種譬喻，教示嶺巴崖的弟子眾，什麼是真正的導引者。尊者將世俗中的一切，都以「法」作解釋。尊者教示我們，不應以「我」而應以「法」觀待一切，所呈現的結果就會不同。

唱畢此歌，尊者就向繞馬谷之深處高地行去，此處以後就被人們叫做菩提塲了。密勒日巴即在該地落坐，心入無間江流三摩地。某日午夜，密勒日巴忽然聽見千軍萬馬的廝殺聲，心中想到：「難道是有外敵入侵此鄉嗎？」不覺生起了大悲心，心契大悲三昧。漸漸地殺聲越來越近，一片紅光照徹天地。尊者想到：「這究竟是什麼呢？」

用眼一瞧，看見前面的曠野成為一片火海。天上天下遍佈兇惡猙獰極可怖畏的魔軍，使出魔力神變。只見到處烈火熾然，洪水浸淹，山崩地裂。形形色色的怪武器滿天襲來，要想摧毀尊者的住所。同時口出種種惡言咒罵尊者。

密勒日巴自忖道：「原來是非人妖魔前來騷擾來了。這些妖魔們，從無始以來，就造作種種惡業，沉淪六道。現世投生於飛空的餓鬼道中為猛厲的瞋恨心所驅使。他們傷害了許多的眾生，由此惡業，將來必定墮入無間地獄，遭受極苦，實深可憫！」想到這裏，尊者就以慈悲的心懷，向他們唱道：

慈心遍廣如虛空	大悲湧出似密雲
功德事業如雨降	甘霖遍洒利群生
眾生無量等虛空	祈使皆證佛果位
馬爾巴譯師前祈請	
汝曹非人妖魔聚	馳騁天空意身眾
貪食餓鬼齊集此	
往昔多造惡業故	今生感此餓鬼身

今生復造諸惡業恆常損惱他人故

來生必將墮地獄

我今為曉汝愚蒙 為汝略說因果理

豎耳凝神聽我歌

我是口傳上師子 因地具信求勝法

深信因果不壞故 一心苦行修正法

精勤修持不懈故 已證自心之實相

通達外境皆幻化 解脫我執之重病

斬斷能所生死縛 已得無轉法身位

汝曹惡心來傷我 徒費精神空自勞

我已超越心識境 汝輩豈能奈我何

縱然集合六道眾 上起梵天下地獄

亦難搖撼我心志 何況令我生怖畏

哀哉悲惱非人眾 暴力神變之魔軍

此番傷我若不成 撤軍他遁成羞恥

空勞往返失義利 如此羞辱孰可忍

慎自思維莫輕離

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

唱畢此歌後，尊者即心契平等法性，坦然而住。諸魔不覺對尊者生起了極大的信心，齊向尊者圍繞禮拜多次，頂戴尊足，然後說道：

「您是已得堅固定慧的瑜伽士，我等有眼無珠，適才作了許多愚蠢的惡事，請您宥恕。從今以後，我們發誓遵從您的一切訓示，請您為我們開示一些法要吧！」

密勒日巴即為說法曰：「諸惡莫作，眾善奉行！」眾魔唯唯俯首，以身心性命供奉尊者，發誓今後遵行尊者之一切訓示，然後各各返回自處。眾妖魔中，有蒙境的色依天母和日喔班巴的地神。密勒日巴想道：「日喔班巴的地神既已降服，我就不用專門再到日喔班巴去修定

了。」於是他就在原地坐了半日，心境十分開暢愉快。不覺唱道：

於此寂靜菩提坳 密勒日巴修菩提

菩提心得自在故 能護菩提心瑜伽

疾證無上菩提已 願共如母有情眾

同趨最勝菩提位

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

從以上的道歌，我們可以看到密勒日巴了解眾魔，以及日喔班巴地神的根器與習氣，所以用因材施教的方式教導。例如尊者對崖魔女，是以勝義的直指教導；對鬼魔與地神，就教示最基礎的諸惡莫作，眾善奉行；勸導行持善業、累積福德資糧；從基本的佛法，循序漸進而上；然後生起大智慧，最終獲得了悟。其實此段道歌，表達密勒日巴發起菩提心，視一切眾生都平等如一，於修持上更加嫻熟與增長。也表達尊者的心情十分愉悅舒暢，從內心自然流露而唱出的歌詞。

今天講課至此為止，我特別留十五分鐘，讓大家提問題。明天再繼續講授《密勒日巴於繞馬》。

問：仁波切，您之前曾說過，菩薩是依眾生而成就，更需具備慈心、悲心、菩提心。但若以《雪山之歌》為例，尊者一心要前往拉息雪山修行。請問獨居修行對眾生有什麼利益功德？

答：首先，在自己尚未體悟法性之前，不要提利益眾生。眼前只能作一些幫助別人的事。巴楚仁波切或許多教言中道：「即使我們的善緣聚匯，福德資糧具足；上師已予以直指心性。於此情況下，我們也還需離群獨處，穩固地保任於安住心性，不再被無明損擾。然後才能繼續往前修證。

雖然菩薩是依眾生而成就，但是菩薩的學習過程，也分世俗菩提心與勝義菩提心。在世俗菩提心中，首先要發願不捨眾生；願救度一切眾生；願眾生都能得證佛果。行持方面，首先自己需在修證上獲得某種程度的成就，才能展現願力，幫助眾生。所以獨居幽靜處，並非是捨棄眾生，而是先以修證，對治無明煩惱。經過淨化的過程之後，再前往教化眾生。這才是重點。

菩薩教導、救度眾生，並不表示需要每天與眾生一起相處。當菩薩真實的生起菩提心時，不僅於此生，而是從無始輪迴的任何一道，都心無畏懼地誓願為利益眾生而勇往向前。如同地藏菩薩發願：「地獄不空，誓不成佛。」所以離群獨居並不表示捨棄眾生。

問：密勒日巴大師已經獲得成就，為何還要前往僻靜處修行？

答：第一，從成就的角度而言，尊者認為，自己雖然在「根本位」已經達到圓滿，但在「後得位」時尚未十分嫻熟，需要再增長。為了在各種情況下，都能達到真實圓滿故，要前往僻靜處修證。第二，密勒日巴一生的言語、行為，都是在示現「法」。尊者說：「雖然自己前往獨居修行，但其實是，我都在你們當中，與你們一起。」因為眾生都尚未生起出離心，所以尊者「以身示法」，示現離群獨居，以催促眾生對輪迴生起厭離心、出離心。如同崖魔女催請尊者予以教示，尊者就唱出證悟者之道歌。

問：朗欽仁波切曾說：「一分鐘的真實禪定，可以利益很多眾生。」？

答：沒有錯啊！如上課時所述，密勒日巴對崖魔女所唱的道歌般，我們若能真正地安住於究竟本初、平等如一的禪定中，此功德利益是無可比擬的。當我們了證如來體性，就會如太陽般自然放射陽光。一位登地菩薩所居的地方，其方圓五百由旬之處，都能感受到其加持的力量，只是我們自己不知道而已。其實這也是我們喜歡前往聖境的原因。聖境是過去的成就者修證的地方，而且當地的神社，也都皈依立誓為助伴，至今還保留著他們禪定的加持力量。我們到達聖境時，心會自然地安定、鬆坦。否則，到處都有高山，為何需要特別前往某些山修行？

《密勒日巴於繞馬》〈二〉

作為大乘行者，我們在修法或聞法之前，最重要的就是應該先發心：願遍虛空的一切如母眾生，都能脫離輪迴的苦難；最終都能獲得究竟圓滿的果位。我們願以此動機，聽聞密勒日巴大師的道歌集。

今天，我們繼續昨天講授的《密勒日巴於繞馬》這一篇故事。其中講到密勒日巴，一時，想從嶺巴崖前往日喔班巴。當尊者到達繞馬村後，想先暫住在山窪地的崖洞。某日午夜，尊者於禪定中，地方的非人妖魔與日喔班巴的地神，突然出現，前來擾害。尊者以慈悲的心懷，對他們唱了一首道歌。然後心契平等法性，坦然而住。諸魔對尊者因此而生起極大的信心，圍繞頂禮多次，全部都被尊者降服了。尊者的境界十分開暢愉快，不覺又唱了一首簡短的七句偈，讚頌菩提心與平等心。

唱畢此歌，密勒日巴不覺生起大勇猛精進之心，鼓舞雀躍不已。過了幾天，一位施主前

來參訪尊者，並帶來了半袋的青稞炒粉作供養。這位施主那天穿的衣服稍微單薄了些，所以漸漸覺得越來越冷，於是說道：「在南方的區域中，要算繞馬地區為最冷，而這個崖洞卻又比繞馬要冷得多了。如果您肯接受，我想供養您一件皮袍子，不知尊意如何？」密勒日巴說：「施主！您的名字叫什麼啊？」來客說道：「我的名字叫做拉巴下哇〈火神事業〉。」密勒日巴說道：「這個名字很好。我雖然無需你的炒粉和皮袍，但盛意難却，我願意接受你的炒粉，可是皮袍我却完全用不著。請聽我解釋什麼緣故。」

於是對來客唱道：

一似小犬迷路途	無的漂泊山野處
愚蒙迷亂我心識	漫遊六道諸城鎮
業力變現世間故	幻見外境種種相
有時幻覺腹饑餓	自炊飲食以充饑
有時克勵修苦行	吞納石礫以為餐
有時興至心雀躍	服用空性以養身
有時碗破鍋亦砸	忍饑挨餓持禁齋
偶忽修習禪定時	亦生種種諸幻相
平時碧泉為飲料	間或亦飲自甘露
大悲心生甘露湧	我飲悲露似瓊漿
有時空行來上供	我飲勝妙之天露
有時亦覺身寒冷	布衣一襲罩我身
有時拙火熾然樂	有時斷炊忍饑渴
有時亦思伴相隨	明體智慧為道侶
助我奉行十善業	依持正見而修行

洞澈自明之心性

我乃堪能瑜伽士	大力人中之獅子
如法善見為獅鬚	如法善修為獅爪
修習禪定雪山巔	果位功德我已圓
我是如虎瑜伽士	道行三力得圓滿

方便智慧無別故	怡然自得作虎笑
心智光明遍照故	莽林深處漫遨遊
他利果實自然成	

我是如鷲瑜伽士	生起次第明顯故
鷲鵬鴻翅自堅利	圓滿次第堅固故
鷲鵬展翅飛天去	翱翔雙運法性中
夜臥勝義山崖頂	二利果實自然成
我是人傑瑜伽士	密勒日巴是我名
我是鑽究心性者	所欲無不滿足者
我是無執瑜伽士	於一切境無不適
我是無糧之農夫	身無寸縷裸體者
我是赤貧一乞丐	無意世間外境者
住此亦適彼亦適	終日怡樂融融者
我是密行之勝士	心如狂人樂死者

一無所有無求者

我於資財若有求	你我此會不自然
亦是施主煩惱因	施主負擔辛苦故

其心難免起謬思

我以定慧之所得	酬答施主之供養
願君常樂行佈施	此生長壽無病痛
福壽享用恆快樂	來生往生佛淨土
見佛聞道入法行	利樂有情度眾生

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴感恩施主拉巴下哇，想幫助自己資糧與供養。但尊者是修行人，時刻往內觀照自心。如同前面的幾首偈所述，尊者無論身處何種環境，遇到何種狀況，都是以「法」對待之。尊者已具足修證的條件，例如在嚴酷寒冷的地方，尊者能依自己修證那諾六法的拙火之樂，絲毫不畏懼冰寒。於外境，尊者的生起、圓滿次第，已經達到完全任運自如。於內證，已經達

到平等如一。所以，尊者不需要施主的資糧與供養。

密勒日巴在每一種環境下，都會以不同的佛法教化眾生。雖然尊者感恩施主的佈施，並且告訴施主佈施是很好的。但是內證的學習與修證，更為重要。尊者希望施主，為了將來能往生大樂淨土，應努力修證。

拉巴聽了此歌，生起極大的信心，說道：「因為您是大成就者密勒日巴，所以才能如此。為了使我們這些罪業深重的人積善資糧，您才住錫此處。您住此之日，我一定竭誠供養，務請慈悲納受。」尊者在菩提坳修行之時，拉巴果然經常帶來精美豐盛的食物供養尊者。

尊者住在菩提坳，身心十分愉快，得了極大的進益。某日，繞馬的幾個村民前來參拜尊者，問道：「尊者啊！您喜歡這個地方嗎？心境愉快嗎？」密勒日巴道：「我很喜歡此地，修行也增益了許多。」村民問道：「此地究竟有些什麼好處呢？您在此地的心境又是怎樣呢？請對我們說明一下吧！」密勒日巴答道：

於此寂靜菩提坳	上有神居大雪山
下列信施眾村集	後山冰雪為屏障
前有茂密美松林	盆地草原地渚邊

楊柳搖扶自悠悠

幽香四溢蓮花處	六足蜂蟲聲嗡嗡
流繞池畔清溪旁	垂頸白鶴頻回首
桤樹枝頭眾鳥喧	和風輕舞楊柳枝
明耀高大群樹巔	猿猴撲跌作遊戲
谷中寬廣草原上	牲畜走動四覓食
看守牛羊諸牧童	吹笛歌唱無憂曲
高山崖洞之頂上	眼界廣闊盡天際
密勒日巴瑜伽士	俯瞰此景心感概

可憐世間諸眾生 皆為貪慾之奴僕

兢兢各為利養忙

歷歷目前此情景	令我憶起無常喻
世間歡樂如泡影	人生一切似夢幻
於此夢幻虛渺世	執以為實深可憫
此景為我增上緣	助我無常幻化觀
天空廣大作我食	無有散亂禪定觀
定中境象過萬千	無所不能難具說
噫唏三界輪迴法	空而能顯甚奇哉

〈仁波切搖鈴……開始禪坐〉

〈仁波切搖鈴……結束禪坐〉

密勒日巴教化村民說：「因為我們尚未達到真正的禪定，所以先要依靠幽靜外境的功德，使心安住。」在解釋禪定的《三摩地王經》中云：「只要我們開始學習禪坐以後，就會嚮往禪定。並會希望前往人煙稀少的高山，或幽靜處修行。當我們擁有嚮往修習禪定的心，開始往高山或幽靜處的方向前行，於七步之內，僅只是「心想」修習禪定的一念，此功德即不可限量。」

密勒日巴又告訴村民說：「幽靜外境的功德，能使身心完全放鬆、安止。」我們世俗人覺得舒適安逸的地方，對尊者而言，都是無常的幻相。我們都喜歡沈浸於舒適安逸，認為這就是快樂。卻無法理解，其實這是三苦中的「行苦」，也即諸行無常。我們遷流不息地在六道中往返，無法在世間常樂安住。當我們執諸事萬物為實有的時候，痛苦就開始隨後而至。所以密勒日巴告誡說：「我們應嚮往幽靜處，使身心安住。這才是最理想的修習禪定之處。」今天《密勒日巴於繞馬》的故事講授到此，全部結束。

〔待續〕



菩提心讚頌寶炬

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

昆努仁波切丹津嘉參

237

常見或者是斷見 等等五類外道者
肯定無有菩提心 若有應當詢問之

238

為明菩提心關鍵 依止大乘善知識
閱讀大乘之經典 並與佛子成友伴

239

怨敵傷害小處知 朋友利益小處知
聖士卻以菩提心 於彼無別悉轉益

240

雖然耀日居高空 低處蓮花得綻放
聖菩提心雖居高 低處善心得綻放

241

由自菩提心可知 縱使僅於須臾中
障礙佛子之善德 將生無量惡道苦

242

心中若捨菩提心 此為眾墮最重者
命根若是成損傷 其餘諸根不作用

243

只要三有安住時 眾生安樂所生處
於此所謂菩提心 應當全然精勤受

237

ཉག་དང་ཆད་པར་ལྟ་བུ། ཉག་གེ་མྱེ་ལ་སོགས་པ། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ནི་མེད་པར་ངེས། གལ་ཏེ་ཡོད་ན་འདི་བར་གྱིས། །

238

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་གནད་ཤེས་བྱིར། ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བཤེས་གཉེན་བསྟེན། །
ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་མདོ་སྡེ་བཟླ། བདེ་གཤེགས་སྤྲུལ་དང་འགྲོགས་པར་བྱ། །

239

དག་ཡི་གཞོད་པ་རྒྱུད་དྲུང་ཤེས། གཉེན་གྱི་པན་པ་རྒྱུད་དྲུང་ཤེས། །
འོན་ཀྱང་དམ་པ་བྱུང་མེད་པར། པན་འདོགས་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་བྱེད། །

240

ཉིན་མོར་བྱེད་པ་མཛོན་མཛོལང། དམན་གནས་འདབ་བརྒྱ་རབ་ཏུ་བཞད། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་མཛོན་མཛོལང། དམན་གནས་དགེ་སློང་རབ་ཏུ་བཞད། །

241

སྐད་ཅིག་ཅམ་ཡང་རྒྱལ་སྤྲུལ་གྱི། དགེ་བའི་བར་དུ་གཅོད་པ་ལ། །
ངན་འགྲོའི་དུཤྲུལ་མཐའ་མེད་པར། འབྱུང་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས་ལས་ཤེས། །

242

བྱང་ཆུབ་སེམས་མཆོག་སྒྲོས་བཏང་བ། ལྷུང་བའི་ནང་ན་སྡོམ་སྟེ། །
སྒྲོག་གི་དབང་པོ་ཉམས་སྒྱུར་ན། དབང་པོ་གཞན་གྱིས་དོན་མི་བྱེད། །

243

སྲིད་པ་ནི་སྲིད་གནས་ཀྱི་རིང། འགྲོ་བདེ་མ་ལུས་འབྱུང་བའི་གནས། །
བྱང་ཆུབ་སེམས་ཞེས་བྱ་བ་སྟེ། འབད་པ་ཀྱུན་གྱིས་ཐོང་བར་བྱ། །

直貢噶舉皈依傳承⁷⁸(5)

口傳加持遠傳承



毗那巴班雜，梵名 Vīṇāpavajra，意譯為能壞金剛，簡稱毗那巴（Vīṇāpa），是印度八十四大成就者之一。他是嘎武拉國王的獨子，喜好音樂彈奏胡琴，琴藝非凡，久而久之，依靠琴聲得到使心專注一境的禪定，最後獲得大手印殊勝悉地，人稱他為「胡琴瑜伽師」、「琵琶師」。他得自東比黑魯噶的母續傳承法脈，以勝樂金剛為主尊，主要修行那洛六法的光明與幻化，是續部心要之光明等圓滿次第教誡的源流祖師。

庫庫日巴，梵名 Kukuripa，印度八十四大成就者之一，與狗長住，舉止與狗無異。他得到化身為狗的空行母教導指示，獲得究竟證悟，即身進入空行淨土。主修母續傳承的大幻化網，對應那洛六法中的睡夢瑜伽，為大幻化網等教誡的印度源流祖師。據說，庫庫日巴住在一個有毒的湖的中央小島，而瑪爾巴曾不畏艱難游泳到此小島，而得到庫庫日巴傳授的母續傳承教法。



⁷ 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。

⁸ 毗那巴班雜圖片來源：<https://www.himalayanart.org/search/set.cfm?setID=1768>；庫庫日巴圖片來源：<https://twitter.com/wahying/status/1028903317794041857>



朗欽加布仁波切圓寂五週年法會

