



སྐུ་པོ་ལོ་ཚོས་གླིང་།

聞 喜

ལྷ་ དུས་དེ་བཟོས་པ་དག་།



常樂之因菩提心

2003 年 7 月

1999 年北美創刊

第 9 期

本期內容

皈依與發心	1
瑪爾巴譯師傳(6)	10
問答錄	16
菩提心讚頌寶炬(7)	19
岡波巴簡訊	19
唐卡：妙賢尊者	20



聞 喜

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

北美連絡處：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center

6 Fox Lane, Denville, NJ 07834

Phone: 973-586-2756

Fax: 973-586-7080

email: gampopacenter@hotmail.com

台灣連絡處：

台北市岡波巴金剛乘佛學會

台北市大安路一段 241 號 6 樓

Phone: 02-2784-6125

Fax: 02-2703-4316

email: gampopa.tpe@msa.hinet.net

《聞喜》現可從網上閱讀

www.gampopacenter.org

皈依與發心

朗欽加布仁波切 講述 敬安仁波切 口譯

二〇〇三年四月 講於 岡波巴春季佛學營

今天我們要來解釋平常常唸的四句皈依文「諸佛正法聖賢僧，直至菩提我皈依，以我所修諸功德，為利眾生願成佛」。這四句雖然我們平常都在唸，但是如果能更深刻地了解它的意義，對大家會有很大的利益。

總括來講，佛法的八萬四千法門都含攝在皈依中。過去的大成就者阿底峽尊者，到處為人開示，總是一再講述皈依，所以有人稱呼阿底峽為「皈依班智達」或「皈依大智者」。有些人認為做完密乘包括皈依大禮拜在內的四加行，就完成了皈依，其實無論修習什麼法門，都須恆常皈依發心。皈依與發心總是在任何法門的最前始，所以三行（前行皈依發心、正行修法、結行迴向）也是以皈依發心為主、為第一。能否正確地趨入解脫的道路，就是以皈依與發心做為檢驗的標準。直貢教主吉天宋恭在《一意》中就指出佛法與外道的差別在於皈依，大乘與小乘的差別則在於發心。皈依屬於一切法的體性，一切戒律的基礎，一切功德的來源；能否脫離三界輪迴，達至寂靜涅槃，也是依靠皈依。

講述皈依，可以分為皈依的對境、皈依的時間，以及皈依的正行。皈依的對境是我們無上的導師世尊（佛）、開解的法門（法），以及引領我們趨入正道的僧（僧）。「諸佛正法聖賢僧」首先就是從「佛」開始。佛的本質是什麼呢？佛就是「捨證圓滿」：捨棄與證悟都達到圓滿——對一切的煩惱與習氣完全捨棄；一切本俱的智慧圓滿證得。就聲聞乘而言，他們證得的是「人無我」，但是對於「法無我」他們證得不究竟，對於習氣障與所知障，他們也未能完全淨除。就菩薩來講，菩薩在見道，也就是初地以上，已經了解法性，他們對於一切煩惱執著一直在進行淨除。由初地到第七地，不斷地進行淨除煩惱，直到第七地，一切細微的煩惱都將淨除。八地以上則淨除所知障的煩惱，到十地圓滿以後，最終成佛，是依這樣的

次第來淨除煩惱。

佛是一切達到究竟圓滿，可以從「四身」、「五智」來講述。「四身」的第一項是離開一切垢染，稱為「法界體性身」，表達的是「界」與「覺」的無別；在藏文裏，法界體性身表達的是法性一切的精華。第二項「法身」表達的是覺性的展現，法身的本質即是光明。自顯一切相好圓滿屬第三項「報身」；為利一切眾生所化現不同的形相，則是第四項「化身」。一般而言，「報」、「化」兩身是為利益眾生而往外展現的，其所要攝受、利益的眾生可分為「清淨的」與「不清淨的」兩類。清淨身的眾生就是十地菩薩，因他們過去的功德與福報，佛所顯現的就是報身，具足五支圓滿。

住所不改變（圓滿），居住於「奧密剎土」。導師有報身相，虛空所遍佈的就是法身所遍佈的。法身所遍佈的就是報身所遍佈法的真實，離一切語言，無法思議是法圓滿。眷屬圓滿是指十地菩薩。時間圓滿是指時間恆常轉動。這裡所指的恆常不是如外道大自在天的自性恆常，而是指相續的恆常；如果是自性恆常，那一切就無法改變。這就是報身所具足的一切相好。對不清淨的眾生，佛的顯現就是化身像。有人問起：

經典中提及某佛壽命有幾劫，在某處顯現，是什麼原因？其實就是因為眾生功德與福報的不同，佛的示現就會有不同的壽命，出現於不同的地方。就如同天上有月亮，在地面上有湖的地方，就有月亮的影像。當湖水都沒有的時候，月亮的影像也就消失。

「化身」可以再分為四種：殊勝化身、本身直接出生的化身、修整雕塑的化身以及各種化身。殊勝化身如同世尊以十二種事蹟展現，以眾

生共同的象徵而展現由入胎、出生、擁有王位、王妃、世間的眷屬，再到最終成佛、涅槃。本身化身，如同為六道眾生顯現六道的佛陀；菩薩或上師的轉世化身也可以算是這一類化身的顯現。經典裏提到，阿難因為佛陀即將示現涅槃而悲傷，佛陀告訴阿難毋需悲傷，在五濁惡世中，佛將以善知識之相示現。這一類的善知識就屬於本身出生的化身。由雕塑繪畫等修整造出的化身，則使眾生有可以恭敬供養的對象，並使功德得以增長。各種化身如大船、橋樑等，使眾生得有可以休息的地方，或為利眾生而化現各種不同的相，即屬此類的化身。佛的四身到此講述完畢。

佛的「五智」中第一是「法界體性智」，因為本質、本初清淨之故，而把一切諸法本俱顯現，即是法界體性智。智慧的光明不遮是「大圓鏡智」，如同一面清晰的鏡子，所有物體均能清晰映出；一切諸法均能顯現，這個清晰度就表示大圓鏡智。鏡表達明亮與清楚；如同鏡，沒有因為我們要映出這個像、不映出那個像，大圓鏡智沒有一點貪著。對我們而言，因為無明，我們無法了解，在無明之上，產生出來的就是分別的念頭，當我們了解無明時，就是「法界體性智」。恆常之時沒有一點貪嗔之念，稱「平等性智」。如同鏡中映出種種影像，大圓鏡智映出種種

諸法，而對諸法沒有一點貪執以及善惡的區別，對諸法均以平等一味而觀待，所以稱為「平等性智」。「妙觀察智」則是對一切諸法沒有混雜，一一了解其本質。它不像我們對諸法加以懷疑調查，而是對諸法均能一一了解它的本質、本初是甚麼、不相混雜。對於利他事業無勤不假劬勞而成稱「成所作智」。如同醫生為病人把脈，了知病因而開藥方，佛了知眾生所需，而能自然給予眾生所需，就稱為「成所作智」。對六道眾生而化現六種，世尊無造作自然地化現利益之。法界體性

什麼東西用一個姆指大小就可以壓住，姆指放開時就可以化現一切且明亮？答案是眼睛。當我們能了悟佛的遍智時，一切諸法均能清楚顯現，但我們就是被姆指大小般的無明所覆蓋。

智、大圓鏡智以及平等性智屬於佛的「如所有智」，其後的妙觀察智與成所作智則屬「盡所有智」，也就是的二智。這一切再融為一起，就表達佛的遍智。如同西藏一個謎語：什麼東西用一個姆指大小就可以壓住，姆指放開時就可以化現一切且明亮？答案是眼睛。當我們能了悟佛的遍智時，一切諸法均能清楚顯現，但我們就是被姆指大小般的無明所覆蓋。當我們的眼睛被無明的姆指所壓住的時候，就會有紅色、藍色等種種分別像，我們就被這種種分別念所困擾。佛的事業就是要引導惡趣中的眾生進入善趣，使善趣的眾生導入聲聞緣覺與菩薩。所以當佛了悟之時，並不像我們一般所想像的證空的方式，佛真正的了悟，是他的明空、色空，都是無造作地遍佈一切，能利益一切眾生，而且他對一一諸法的本質與體性均能了知。以上是「佛」的講述。

接下來講「正法」。正法可分為「教」、「證」二法。首先由聽聞趨入正法、了解三藏：為了調伏自心所以有律儀，為了解諸法萬象所以經藏，為了解諸法本質、了解一切其他道法所以有阿毘達磨，或稱俱舍。教法是藉由聽聞使之進入心續，才稱為教法，而不是把經書擺在架上就有教法。證法屬於自身的修證。一般在經教而言，證法是被歸類於教法之中，但就密乘而言，一切外在所表證之法，均屬教法。就如同電影能使我們產生種種的情緒反應，一切外在情器都能表證法，所以密乘均把他們視為教法。例如透過貪與嗔等情緒，再反觀它們的本質都是痛苦，再進一步觀察這些痛苦的本質都不是因為有自性而成立的，而是由自性空幻化而展現。所以就像我們看電影，會隨著電影的情節忽而生氣握拳，忽而悲傷哭泣。而雖然我們都知道電影是不真實的幻化，但仍會為電影中的情節產生執著，並產生種種情緒反應。若沒有執著，無論聲、色如何變化，都不會對內心產生任何影響。當初帝洛巴大師曾對那洛巴說：「我們不是被顯現所束縛，而是被貪著所縛，所以應該把貪著斷除。」我們在這裡講要把

貪著斷除，聽來簡單，但是要真正地斷除貪著是非常困難的，因為我們累劫以來已養成非常頑強的貪著習氣。但如果我們起了一個念頭而認為這是貪著，而想要捨棄。這樣做是永遠無法捨棄貪著的，我們要了解的是無執的本質。假若我們在修證中能有一小時的時間了解無執的本質，依於這樣的善緣，其後很長的時間，我們都會感受到它對內心的影響。我們會精進地修證對無執本質的了解。佛所教導的八萬四千法門都是要對治煩惱。如果我們對《寶性論》有一分鐘的了解，那麼我們對輪迴的執實，也會因為這一分鐘的空性了悟而開始鬆動，利益十分廣大。我們了解無執的本質之後，對色身的執實也會開始鬆動，而了解色身也只是因緣的集合，當因緣離散之時，色身就會有病苦等反應。如同眾生的惡業不能由佛將之淨除，佛的了證也不能加諸眾生之上。我們只有在了解法性後，方能淨除所有的惡業及痛苦。也就是說，淨除一切痛苦惡業的因，就是在了解諸法法性。

當我們進入皈依正行時，就是法的皈依。究竟的皈依就是當我們一切迷亂都消除，一切智慧均得增長。法的本質在去除煩惱、捨棄煩惱，佛依眾生根器的不同，開顯了經、律、論等三藏，相應於三學處，增上戒學屬律儀，增上定學屬經部，增上慧學屬俱舍阿毘達磨。就密乘行者而言，這三學處都集聚於皈依與發心。有些人於三學處外，另設「持名」學處來特指密乘。其實密乘全部攝於三學處中。在進行密乘修持時，對上師所發下的誓言即屬律儀，也就是增上戒學——密乘一般以誓言表示戒學。戒學在小乘是以別解脫為主，個人清淨持戒，如不收錢財，不眼視女身，若見女人必須以不淨觀地觀她為骷髏等，由此來降低對財色的貪著。赤足行走、不能騎馬、更不用說開車了。目前在泰國的僧侶都持這樣的戒律，另外他們也有連眉毛等所有頭部毛髮全部剃除的嚴格戒律。密乘行者的誓言，是視自身即本尊、一切言語音聲皆為咒音，如此觀待。誓言若

廣泛來看，則包含十萬戒律，但全部含攝起來，其實是方便之法，以戒律為方便來約束本身。過去有人問我，為什麼密乘跟印度教很相似？有這樣疑問的人，其實甚至不了解印度教。在佛陀的時代，印度教已經分裂成三百六十個教派，目前的數目則遠超過這個數目。他們有各自膜拜的對象，如梵天、帝釋天、大自在天等。如果我們觀察膜拜梵天的印度教徒，他們其實也像經教般過午不食、剃髮。事實上，他們不是剃頭，而是一根一根的拔除，也不接觸女人。膜拜大自在天的印度教徒則近於密乘行者，進行火供。其實佛陀因當時各地風俗之不同，而給予不同的戒律，不能以某些行為作法的相似，便偏頗地指稱密乘近似於印度教。即使在佛陀的時代，佛教與印度教在某些外相上，也有相似之處。因此吉天宋恭認為佛教與外道的根本差別，即是在於是否皈依三寶。這也包括皈依的法，就是佛的正法、學習的動機等。若再細微地區分，則必須在見、修、行等三方面來區分佛法與外道。歸根究底而言，佛法在於斷除一切的貪著，所以出現了種種的律儀。律儀本是用來斷除貪著，但有人最後又會對律儀產生執著，所以在了解「貪著本質不成」這樣的觀點下，便產生密乘的教法：一切之色顯均為本尊之身，一切之聲均為咒音。要了解一切教法並非一蹴可及，必須先多聽聞、多修證，就會感到過去聽聞某個法門不是很清楚，而現在聽卻有不同的領會。如此漸進，終究會了解一切離邊的法義。

正法是非常重要的，也須要達到捨證圓滿——捨圓滿屬於四聖諦的「滅」諦，證圓滿屬於四聖諦的「道」諦，過去的成就者屢屢提到要達到捨證圓滿。在朝向這個目標，而將整個身心全部投入於捨證圓滿的修行之中，就是僧寶。在經教中，有在家與出家的菩薩相，類比於密乘中有白衣咒士與紅衣比丘。當佛教在西藏興盛之際，出現許多穿白衣的成就者，他們執持三無造作：身無造作，身體本來如何就如何；髮無造作、任其

生長，所以有髮髻；心無造作，置於本初。「諸佛正法聖賢僧」當中的「聖賢僧」在藏文另外含有「積聚」的意思，也就是可以使我們積聚很多功德、資糧，也就是中文「福田」的意思。也有人解釋說，在眾多殊勝的福田中，聖僧的福田最為殊勝。僧寶還可分為「聲聞僧寶」、「緣覺僧寶」以及「菩薩僧寶」。直至十地的菩薩是菩薩僧寶，聲聞僧寶是依於聽聞佛法，整個身心投入於佛法之中，最後了解滅、道二諦，這是聲聞乘的行持方式。緣覺僧寶的行持，舉例來說，看見一白骨，而思考白骨的原因，最後歸論於本身的無明，從而了解十二因緣。菩薩僧寶則不止以個人的修證為主，他們並以利益眾生的悲心來修證。「諸佛正法聖賢僧」在藏文原義裡有「如是三寶」的句尾，中文沒有譯出。以上是講皈依對境。

接下來講「直至菩提我皈」，也就是皈依的時間。就小乘而言，皈依的對境是世尊，法是以滅諦與道諦為主，僧是阿羅漢，皈依的時間則直至壽盡，或直到證得阿羅漢果位為止。我們皈依的時間是在直至菩提，證得佛果之前，均皈依三寶。皈依的動機，小乘行者因為對輪迴產生厭離，為求一己解脫於輪迴而皈依。大乘行者則是以利益眾生的悲心，而行皈依不僅自利更以利他為主，皈依的方式是如同《普賢行願品》中所述，向無量的佛剎土進行皈依。並視佛陀為唯一引導我們脫離苦海的船長、引航者，將全部身心交付於佛而進行皈依。皈依的方式則依眾生根器的不同而有所差異。但一般而言，最初的行者是以如上述的方式而皈依。

接下來我們講皈依的學處。一般我們在授皈依戒時，都會講解皈依的學處。學處中沒有比三寶更為殊勝的。在法的學處中，我們提及不傷害眾生，各位在過去受皈依戒時應該都已經聽過。在佛與僧的學處中，即便是小小的泥塑佛像及僧袍，都應該生起誠信之心。西藏俗諺講一個小泥塑佛像即能使三人成佛。另外也說如果能經過在佛像

雕塑的地方，或興建中的佛塔，都是非常有福報的。因為在西藏的習俗裡，如果一個人經過在佛像雕塑的地方，絕不會空手而返，他們通常會動手幫忙造幾個佛像。西藏有個典故說，有一個泥塑的小佛像被放置在路邊，隨後有一個路人經過，覺得放在路邊的低處不是很好，就把佛像放到路邊的高一點的地方。後來又有另一個路人經過剛好在下雨，他怕佛像被雨水沖壞，就隨手把一隻破鞋放在佛像上。這三個人後來因為對這個佛像的誠信之心，逐漸積聚許多福德、趨入善趣，最後終於證得佛果。我們乍看之下覺得把破鞋放在佛像上是非常不禮貌的，但這裡最重要的是因為那個人有誠信心，才會這麼做，所以誠信心是最重要的。另外還有一個故事。有一個西藏宮布人到拉薩朝聖，到了大昭寺，寺中有文成公主帶來的釋迦牟尼佛佛像。他到達寺院時，正好寺內空無一人，知客僧也不在，他看到佛像前有供佛的油燈，以及用糌粑做成的食子。因為他看待佛像如同看待真人一般，於是便對佛像說：「你這個人看起來笑瞇瞇的，看起來是個好人。」這個鄉下人以為油燈是用來驅寒取暖的，而食子是給他享用的。因為他正好肚子餓，便拿起食子在油燈上抹了一下而吃了起來。隨後，他又對佛像說：「你這個人真不錯，油燈被風吹熄了、食子被人吃光了，你仍舊是笑瞇瞇的。人就應該像你一樣，心胸廣大。我到寺外轉一轉，你幫我照顧鞋子。」在這個鄉下人到寺外的時候，寺院的僧人回來，僧人看到佛像前有一雙破鞋子，正準備把它們丟出去，這時佛像開口說話，說：「這雙鞋子不要扔，是有人託我保管的」。之後，鄉下人回來，對佛像說：「你這個人真好，請你以後到



我家來，過年我會用家裏最好的酒，以及宰一頭豬來招待你。」到年底時，鄉下人對他的妻子說：「妳到外頭看看我的朋友是否來了？」他的妻子看了幾次，都告訴他：「你的朋友還沒有來。」因為從拉薩到宮布須要經過水流急湍的雅魯藏布江，這個鄉下人很擔心朋友是不是被雅魯藏布江的河水沖走了，便前往河邊尋找。他看到河裏有個佛像，心想朋友真的是掉入河中，便往裏頭撈救起佛像，而他心裏真正是感覺釋迦牟尼佛被他從河水中救起，回到岸上，更揹負佛像往他家的方向走。半路上，他在石頭旁邊休息之後，他再想揹起佛像往他家去的時候，佛像開口說話，說：「我不到凡人家，到這兒就可以了。」隨後便融入石頭當中，這塊石頭便顯現釋迦牟尼佛像，至今仍有許多人到這地方膜拜。這個故事表達的是，即使是一個愚昧的人，如果有很強的誠信，便會獲悉很大的加持，為自己種下很好的善根福德。這是這個故事的第一個要點。第二個要點：一切皆是緣起性空。因應眾生的需求，便有佛的出現，而並非有一個實在的佛。所以我們對於佛像均應起恭敬心，這是佛的學處。

另外，皈依法，法的學處。對於法應精勤地聽聞、修行，要脫離三惡道的苦，只有依於法，才可能脫離。正法必須虔誠、精進地修持，才能了解。如提婆達多，因不信正法，對佛沒有誠信，即使生於佛世、身處僧團，最後卻墮入地獄之中。當他在地獄中被火燒烤時，便悲呼佛陀救護，世尊便問他：「你是否至心誠信於三寶？」提婆達多回答：「我從現在起，至心皈依三寶。」因為這個緣故，世尊便授記他最後將證得佛果。也有人說，我們現在聽聞許多佛號，將來終會成佛，但我們也須精進於佛法的修證，皈

依法，對於佛的教法以及經函均須十分恭敬；皈依僧，對於僧眾身上的一點紅黃的標幟也應恭敬。不管遇到任何喜樂，也不放棄對三寶的信心，並恆常地供養三寶，用利益他人的心，使他人趨入解脫的道路，用如此方式進行皈依。

接下來講「以我所修諸功德，為利眾生願成佛」。這是屬於發心的部份，可分為世俗與勝義兩類。世俗的發心是一種利他的心，而願一切眾生均能皈依三寶；勝義的發心則是了解空性的本義。世俗的發心又可分為「願」、「行」兩種，比方說我想到拉薩，有這種希願的心，便是「願」心。而正式地趨往拉薩，便是「行」。又如我們發心要利益一切眾生，是屬於「願」的發心，而真正去幫助別人，便是「行」。這兩個「願」與「行」的發心，應依儀軌而產生。依於儀軌，並發下誓言，就得到了願的發心，接著趨入進行。世俗的發心是依於「粗」的標幟而產生，勝義的發心則是在修證的道路上，慢慢地產生出來——這是細微的，屬於得證法性。一般認為，勝義發心不需依儀軌而生，但吉天宋恭認為勝義發心需依於儀軌而產生。由此，便有許多辯論，一方認為勝義發心屬於空性的部分，不可能依於儀軌而產生，只能依於個人的修證；另一方則認為在密咒乘，第四灌便是表達勝義的發心，是依於續部的儀軌而產生。但另一方總是堅持勝義發心是依於個人修證而非儀軌而得；也有人認為我們現在講的四句皈依文屬於大乘菩薩道，不要把密咒乘的灌頂與大乘連貫混合起來講。我個人認為這些辯論是每個人的觀點不同，要了解勝義細微的法性的確是需要真正的修證，但吉天宋恭的觀點也對，這是因為我們首先要了解我們所修證的是什麼？辯論他方的詰難便是儀軌的定義到底是什麼？儀軌一般的解釋便

：這樣吉天宋恭所謂的灌頂便和中國禪宗有相似的地方。禪宗用棒喝的方式，便是一種儀軌，一個真正利根的人，確實可能經由棒喝的方式而了悟；密乘除了棒喝外，另有口訣以及解釋使人能悟解。

是一種方法、方便，依於這個方法、方便使人了解所要表達的東西，這樣吉天宋恭所謂的灌頂便和中國禪宗有相似的地方。禪宗用棒喝的方式，便是一種儀軌，一個真正利根的人，確實可能經由棒喝的方式而了悟；密乘除了棒喝外，另有口訣以及解釋使人能悟解。不是利根的人被棒喝，僅能產生一種沒有念頭、休息的定，就像有人做粗重的工作，坐下來休息便產生一種沒有念頭的狀態。如果說無分別就能成佛，但是在睡夢中也有一段無分別的時間，是不是就成佛了呢？即使打哈欠，也有瞬間的無分別念。可見無分別並不全然就是成佛。這裡要了解的並不是全無念或無分別念，而是無念的明空方式——明而空，非常清晰。要了解這些，真的是要積聚資糧，資糧也需因緣而生，所以我們要好好積聚資糧。這就屬於勝義的發心。

世俗的發心又可分為兩種角度來解釋，一種是以利他之心來攝受眾生，另一種是以智慧來圓滿菩提。以前我們傳授菩薩戒時，也把「悲」與「菩提」兩者的區別解釋過。吉天宋恭也強調悲心與菩提心的差別。每一個眾生都有對個人貪愛的悲心，但在沒有貪愛下，對整個眾生就是大乘的悲心。菩提心則除了對眾生產生悲心外，更進一步希望眾生均能達證遍智果位——願一切眾生成佛，才是菩提心。悲心，如自他相換，在外道也有。在雪山中的岡底斯山是內、外道共有的聖山。當時有一個外道徒往那兒朝拜的途中遭遇到暴風雪，他所膜拜的大自在天為了考驗他的悲心，便化現一座宮殿，殿中寶座上坐有一隻小狗，另外又化現一個人對這個外道徒說：「你到宮殿中把小狗趕下來，就可以免受暴風雪之苦。」這個外道徒回答：「小狗也是眾生，我寧可受風雪之苦，也不會把小狗趕走。」可見外道也有悲心。但我們更另有遍一切眾生的悲心，願使他們遠離一切苦因，最終達證遍智佛果，這樣的菩提心則

是內、外道的區別。另外，我們了解的是一切情器世間都是緣起性空、如同幻化，眾生所受之苦，都是業與因果所造成；但外道的了解是一切均是由大自在天或造物主所創造出來的，他們有很強的我執與我慢，因此他們沒有達證遍智果位的念頭，而只希望去大自在天或造物主的地方。因為我們相信的是緣起性空，並透過修證而全然了悟，所以我們需俱備悲心緣眾生以及智慧緣菩提二者。

「以我所修諸功德，為利眾生願成佛」。是指我們把布施、持戒等六度功德，迴向證得佛果及一切眾生。布施在外道也有，甚至可能比我們廣大。但布施並不是指布施物的多少，也不是說要布施到世間沒有任何一個窮苦的人，就如《入菩薩行論》中所說的：如果布施圓滿是指世間沒有窮苦的話，那現今仍有窮苦之人，世尊的布施豈不沒有圓滿了嗎？在布施的見解上，內、外道有天壤之別，其中最重要的內道佛教徒在行布施時，並不希求回報，不會想我今天給你什麼，你明天回報我什麼，或我利用這個而進行什麼事情。（由此可見，內、外二道布施目的的差異。）布施波羅蜜是指沒有貪著已經達至圓滿，進行的布施三輪清淨——見地清淨且毫無貪執。總括而言，往外布施便是如此，往內來說，是在沒有貪執之心，更毋需提「布施」之言。我們無法布施，是因為（不能去除）貪執，除去貪執才是達成布施彼岸，圓滿布施波羅蜜。往下的六度波羅蜜也是依於此義，（持戒也沒有貪執，）清淨持戒並不是在「我慢」下進行，外相持戒並非真正持戒，若能了解清淨的見，真實的戒律也就能了解。吉天宋恭所提的「戒印無別」就是這個意思，也是我們持戒必須注意的要點。當我們對大手印了解清楚，便沒有「這是我應持的戒」這樣的心態，也沒有「所持清淨」這樣一詞，因為本是清淨。但是我們對律學仍要有護持的心，即便生命危急，也不能捨棄戒律。就密乘而言，如果有一個很強執持戒律的心，但是最後卻未能保持，便如

一個盛滿水的容器，最後水仍湧出。了見甚深空性，才是持戒清淨，所做一切皆為善。達摩祖師的《一心戒文》也是這樣解釋的，也和密乘的看法相似。以如此的方式進行六度利益眾生，以下的忍辱、精進、禪定也是依於自身修證的圓滿。忍辱是當別人對你進行傷害都不還擊，依見地而言，當別人對我們進行言語或身體的傷害，我們去觀察或感受這些傷害的本質不成，才是忍辱清淨，如此了解，往後我們就不會有報復的心，而因為我們已了解清淨的空性見，產生了強大的加持力，別人想要對你造成傷害也不可能達成。禪定是指心穩固、平和。三摩定的區分有許多種類，要達到三摩定首先要具足好的因緣，便是到一個幽靜的地方，這是因為初機行者心容易放逸，所以世尊對幽靜蘭若有許多讚頌。經典裡也提及，若心嚮往蘭若並前往走七步，便有相當大的功德。世尊讚頌沒有吵雜的聲音，並有許多遮蔭的密林，這是因為世尊處於炎熱的印度。在西藏，如密勒日巴以及巴珠仁波切等有名的成就者，最稱讚的是山洞，尤其是有泉水聲及風音，猶如天界般。到了幽靜的地方，如果心不能平靜也沒有太大幫助。所以首先要語的幽淨——禁語，身的幽淨——前往幽靜處，意的幽淨——身心放置於自然。

有人批評密乘修大圓滿的人到了山洞裡，還大聲喊叫。這是他們不了解大圓滿有一種特別的修法，就是在區別輪涅之境時，對著空谷回音自言自語，以了解聲空之義。不了解的人便以為他們像瘋子一般，自言自語亂叫一通，卻不知他們有時對著山谷大罵髒話，聽到回音後又罵回去是一種特殊的修法，有些行者即能在此中了解「聲空無別」。類似這樣的修法，在密乘中很多，不了解的人便會批評。而這種區別輪涅之境的修法，是上師認為弟子時機成熟，才會讓弟子進行。但是現在西藏有些騙子，帶人到山裡亂喊一通，說是在進行「區別輪涅之境」，至於為什麼做，卻一點也不明白。過去有一些外國人請我教大圓滿，

我請他們先做前行，但後來他們去追隨一位白衣，去進行「區別輪涅之境」，再也不到我這裡，他們原先的共修團體也解散了。在這末法時代，什麼怪事都會出現。

話說回來，一切方便之法都是要使我們了解一切諸法本無自性，也要我們了解無貪，這些是要經過我們自己的修證。禪定等等都需要修證，也要有友伴，而精進就是其他五度之友。精進是指不間斷的進行，但更重要的是要以歡喜的心態、以希求的態度來做。放逸是精進敵人，但以很自然的心態去精進，便能對治放逸。雖說如此，我本身也不是很精進。我的上師曾對我說：「你就是不太精進，不然你的智慧真的是很好。」我們經常講人身暇滿難得，能有閒暇來進行修法，是非常難得的，所以以精進心不浪費暇滿是十分重要的。我們看其他人為生活而忙碌，螻蛄也不停的工作，我們應好好利用閒暇，但精進的同時，歡喜地去做更是重要。一切六度與發心，都是依於心。例如：在布施時有能放下的心態，持戒時有捨棄、斷除的心態，忍辱使心不隨一切而動搖，精進時的歡喜、誠信之心，禪定時不放逸之心，智慧了解一切諸法本義。其實六度總攝起來，或是廣說六度、十度等，都是依於這一心。

「為利眾生願成佛」便是表達以有緣的福報資糧積聚，到無緣的智慧資糧積聚——有緣是以悲心利他的心態去進行，無緣的智慧來圓滿菩提，而願一切眾生皆得佛果。菩薩行者最重要的是不捨一切眾生，對一切眾生盡可能地給予一切利益，並歡喜地進行，恆常地集聚資糧，以四無量心去攝受一切眾生——即願一切眾生遠離一切苦的悲心，具足一切樂的慈心，隨喜一切功德的喜心，平等看待一切的捨心——這些都是使菩提心增長的方法。在早晚六座時，為自己領受菩薩戒，願一切眾生具足一切樂等，並盡己所能地進行自他相換、自他平等，這一切必須在心中爛熟。以這樣的心，消除四惡法、成辦四善法。也就是

欺謗佛法僧、欺謗眾生是黑惡業，不欺謗便是白善法；若對過去所做的善業產生懊悔，善業便會漏失，反之對一切善法誠信、恭敬，便屬白善法；毀謗供養之境是黑業，不謗而進行讚頌則是善業；欺騙眾生將使善德消失，不欺騙而說真實話將使善德增長。又如布施是布施物資，但是布施物中如果有毒或武器，就不是布施。對人產生悲心是很好，但對悲心不同的理解中也有理解錯誤的。例如把密勒日巴如同一般人看待，則看他在山中進行苦行便會覺得密勒日巴很可憐而生起悲心，這就是錯誤的悲心。正確的悲心是像密勒日巴般，感嘆眾生為無明所縛，而不精進修證，從而生起悲心，才是具等量的悲心。願我們所做的一切善業，終將成為眾生成佛之因，這是願的皈依發心。我們就講到這兒，接下來我們修度母法，希望大家好好修法，今天有人請我加持超度，在修完度母後，大家再唸一次《普賢行願品》。

【授課後問答】

問：觀女身三十六不淨，這三十六不淨物是指什麼？

答：在《解脫莊嚴寶鬘論》以及《入菩薩行論》中都對「三十六不淨物」有解釋，就是唾涎、骨髓、內臟……等等。這裡順帶提一下，在施身法中，我們唸誦法本並觀想身體何種部位、何種內臟，施捨於何者。小乘視女人為不淨，但密乘認為產生淨與不淨的分別念，已經是錯誤了，也因此密乘與小乘就有所出入。妳是女人也可以視男人為不淨，小乘對女人也比較輕視，但大乘菩薩道則是男女為平等，密乘更以一切均以平等來觀待。

問：雖說男女平等，但是我到西藏卻看到阿尼的地位遠不如喇嘛，是因為她們沒有受比丘尼戒的關係嗎？

答：如果男眾到阿尼的寺院，女眾的地位就比較高，例如有女眾的引經師，男眾則處下位。

但如果女眾到男眾的寺院，則女眾處下位。在西藏男女寺院是分開很遠的。另外，有些是習俗造成的，習俗上對女性的輕視，而不是在佛法中，女性的地位較低劣。事實上在西藏有些地方，女性是比較有權力的。像拉薩的女性比較有權力，有些人的說法是吉祥天女在大昭寺的最高樓。不過有些事，如照顧父母等，女性是做得比較好。

問：仁波切在講大圓鏡智時，我不是很了解，能否請仁波切再解釋一下？

答：在了悟一切離邊的法性下，對所有的顯現都沒有貪執，則一切皆顯。我們可以無滅來解釋法界體性智是一切的顯現，而無滅來產生大圓鏡智，就如同禪宗六祖慧能大師講述的「菩提本無樹，明鏡亦非臺」，就是法界體性智。當我們不了解法界體性智時，就是無明，在無明之上顯現出來便有貪著。

問：在藏傳佛教中，紅衣與白衣的僧寶如何區分？

答：過去在西藏，出家的紅衣與在家的白衣是明顯區分的，但後來在康區地方出現有身著紅衣但現在家相的。真正具戒的紅衣，身上披的有一片一片的補丁，在家者是不會穿這樣的紅衣，不過現在卻是拿到什麼穿什麼。

問：所以僧寶不一定是出家僧？要多少人才算僧寶？

答：只要修學佛法者便是僧寶。在佛教中，有四個僧便算僧眾。現今狀況似乎有些顛倒，不少出家眾不了解佛法，反而是在家眾了解佛法較多。

問：仁波切剛剛是不是沒講完密乘的三學處？

答：在增上戒學就是密乘的誓言，增上定學在密乘則是觀想本尊與種子字等。在經教中，教導三摩定，先從有依止的定開始，例如在前

方放置一尊佛像等，接著是無依止的，反觀內心，如此而入定。密乘則是以顯空無別而觀待本身，由此成辦定的功能以及色相化身的功能。增上慧學在密乘中，最上根者在唸誦觀空咒時，就能了解法界一切的本初；次等者，在圓滿次第融入時，能了解本初。這裡的慧指的是超離一切思念的智慧。

問：除了吉天宋恭是以皈依與否來區分內、外道之外，其他成就者對此有什麼看法？

答：吉天宋恭是依阿底峽尊者的見解來講述的。寧瑪派也是依於此，但再分出見、修、行上，內、外道的區別。吉天宋恭是下個總結以皈依與否來區分內、外道，寧瑪派則更加以是否達離邊的空性等更加細分。

問：一般我們對於身體的執著很難斷除，例如我們運動、減肥、量血壓等，算不算執著？如何界定執著？

答：首先我們要對貪執進行區分。例如我們因為身體病痛而服藥，是為了暫時免除身體病痛，而進行更重要的修行，而不是為求長生不老。這裡的貪執是指：當死亡來臨時，我們若對身體仍有貪執，就是真貪執。就如同帝洛巴對那洛巴所說的，我們是被貪著所束縛，而不是被顯現所縛。在比方說有人擁有許多財富，財富運用的方式也可區分是否貪執。如果為斷貪執而拋棄財富，但後來又想起又要錢財，這則是僅斷除外在，並沒有斷除內心的貪執。就像生病，如果為斷貪執而不服藥，但當病情惡化時，則又服藥，也只是斷除外在的貪執，內心的貪執並沒有斷除。我們要斷的是內心的貪執，但當我們認為「這是貪執，必須捨棄」時，這樣的想法便是一種執著。若能了解這一切的本質，則是智慧。我們可以依此要點來區分貪執。



瑪爾巴譯師傳 (6)



前文提要：瑪爾巴第二次從印度返回西藏後，有密勒日巴尊者等諸具緣大弟子前來依止，他的教法逐漸廣為宏揚，福德、聲譽、教化與事業均異常興盛。為履行對上師那若巴所發的誓言，年紀高邁的瑪爾巴再一次努力籌集金子，並不顧妻子與弟子一再的勸阻，毅然獨自三赴印度以便能謁見那若巴上師最後一次。

二、尋找那若巴上師求法的情形

瑪爾巴上師一路前行，來至娘堆地方，適逢阿底峽¹尊者來藏宏法，在香港的朗波拉彼此相遇。瑪爾巴知道此人，從前在那若巴大師身邊時，他便是那爛陀寺的掌堂師²，是位王族出身的班智達，心地善良，舉止溫和，並常常前來求法。他對法主麥哲巴使用「誓物」³心懷不滿，稍生誹謗，然僧侶別解脫戒乃是共同之戒規，他並非有私欲。此人注重戒律，前來西藏，宏揚佛法，教化有情。瑪爾巴對尊者油然而生起歡喜和敬信之心，請尊者傳吉祥金剛鬘法。于傳法之際，在談話中向尊者打聽那若巴上師現在何處等情形。尊者說：「那若巴佛事圓滿，已經逝世非人部眾為其首領，聽說他是不會見人的，你能否見到，不得而知，你與其到印度，不如作我的譯師，一起宏

法，利益眾生。」瑪爾巴心中雖想：我一定可以見到上師，但口中卻對尊者說：「即使見不到上師，我也無論如何要去印度一次。」說罷，便與尊者分道而行。

到了尼婆羅，從本達巴和基特巴處得知上師已經圓寂，和阿底峽尊者所說無異，瑪爾巴猶如揪心一般異常悲痛。便說：「那今後再無緣相見了嗎？」基特巴等說：「你是發誓允諾的弟子，尊者也是具足通達緣起之智慧者，你們必能相見，你廣作供養，誠心祈禱吧！」瑪爾巴心想：應該按照他所說的去做。便來至印度，見到沙彌喜繞僧格，喜繞僧格說：「你來得遲了，尊者已于去年正月上弦圓寂，這期間你在幹什麼？」瑪爾巴說：「我在籌辦金子，正在那時，空行母勸促我，指點我來求耳傳的法要。」遂將經過情形詳細講說一遍。接著又說：「由于空行母勸促指點，我就趕快前來，這下我大概沒有見到上師的福份了。尊者臨終前，你可求得耳傳的法要嗎？尊者曾否提到我，為我留下遺訓沒有？」言畢，大呼上師的名字，痛哭流涕。喜繞僧格說：「你所說耳傳的法要，我連聽也沒有聽到過。尊者說：『他還要來的。』師父說了許多疼愛你的話，臨終前，上師說：『他一定會來，把這些東西交給他。』便留下法器金剛鈴杵一對。本尊畫像兩幅。金剛鈴杵已經被盜，這佛像我一直帶在身上。」言畢，將歡喜金剛畫像交給瑪爾巴。瑪爾巴深受感動，念及上師，心中悲痛，忍不住淚流滿面。喜繞僧格說：「你敬慕師父，渴望見到上師之心，和具足慧眼的上師的慈悲之心互相融通，今後必能相見，你可用這些黃金，舉辦薈供祈禱。你應首先到麥哲巴那里去，

¹ 阿底峽——意譯殊勝，公元九八二—一零五四年。法名吉祥燃燈智。出生于東印度薩霍爾王室，原系超岩寺上座。吐蕃王室後裔絳曲畏殷重禮聘，至西藏傳播佛教，他攝顯密兩宗關要，合為修行次第。著有《菩提道炬論》等著作二十多種，對藏傳佛教後宏期起過重大作用，成為噶當派的祖師。其所傳之醫學八部對於西藏醫學流派的形成也起了重要作用。在阿里居住三年，衛藏九年，卒于聶塘，終年七十三歲。因其一生對古代印度與我國藏傳佛教文化的交流有重大的貢獻，藏族一般尊稱之為「覺沃杰」，意為尊者。

² 掌堂師——寺院僧侶集會時維持秩序者。

³ 誓物——此有二說，一說為經過誦咒加持的器物或藥物；另一說為佛教徒修行時所用法器如鈴杵等。

他既是你的上師，又是那若尊者的弟子，應當去他那裡祈禱。」瑪爾巴依照喜饒僧格所說，來至麥哲巴處，設了一個月的齋供，遂得可以見到上師的授記云：

「珍寶懸掛寶幢尖，美女鏡中媚眼盼，
飛鳥翱翔寶幢頂，夢見舵手放舟船，
吉祥那若定能見。」

歌畢，接著又說：「你可到希瓦桑布大師處去，他是你的上師，也是與那若巴尊者彼此互相參學的大德，到那兒去祈禱一個月。」瑪爾巴遵照囑咐，又從毒海洲返回，住在丁丁困巴樹林邊，祈禱一月，復得授記云：

「吉樣尊者那若巴，運用大象觀照法，
二眼放光如日月，夢見普照西藏土，
一定能見那若巴。」

此後，又吩咐他前往那若巴的弟子骨骼莊嚴瑜伽女所住的尸陀林去祈禱一個月，瑪爾巴遵囑前往祈禱，得授記云：

「三座山頂吹法螺，三叉谷處指路徑，
寶瓶內燃酥油燈，夢見光明遍世間，
定把上師那若見。」

此後，沙彌喜饒僧格說：「尊者于我⁴也恩惠不小，可作一月祈禱。」瑪爾巴如其所說祈禱後，得授記云：

「我于憂傷荒原中，引導生育交付他，
彼能開啟無明眼，夢見觀看心之鏡，
一定能見那若師。」

此後，又吩咐瑪爾巴前往那若巴的金剛兄弟

日日巴和噶索日巴二大師處祈禱。于日日巴處祈禱一月，得授記云：

「前世具賢婆羅門，種姓高貴之法王，
善賢為證作祈禱，其果到此定相見。」

接著又解釋說：「這段授記的意思是：那若巴上師的大悲與敬信上師的弟子你渴望見到上師之心相互融通之力，我今也能記持前世，萌生智慧。授記中所說的具賢婆羅門，就是那若巴大師，北方具足種姓的法王就是譯師你，我就是淨善仙人，噶索日巴就是婆羅門賢，以我二人為證，祈禱日後能重見師面，一定會得到允許。」接著，又于噶索日巴處祈禱一月，得授記云：

「清淨皎潔之月輪，不動布拉哈日山，
心性法身之明鏡，將由那若來示顯。」

所得授記，均說能夠見到那若上師，瑪爾巴心生歡喜，勇氣倍增。由于思念尊者心切，坐臥不安，便和同伴一起尋找上師。有時沒有同伴，他獨自一人跑到山澗、密林或城鎮村落尋找上師。不料走錯了路，來到東方赤果孜巴城，被一個殘暴的國王所擒，國王圖謀他的金子，假托迎來供養，欲將他囚禁起來，瑪爾巴說：「我要去尋找那若巴上師，無暇在此停留。」說罷將行，國王說：「你這人倒是令人同情，帶著這些干糧去吧！」隨即送給他一包魚，六升米，並吩咐道：「你從此照直往東走。」瑪爾巴如言東行尋找上師，一直尋找了八個月。

第一個月，瑪爾巴在夢中見到那若巴騎一雄獅，旁邊站有佔那瑪地和古那瑪僧哈兩位明妃，她們在日月之上輕歌漫舞。瑪爾巴向其祈禱，二位瑜伽母說道：

「那若不二雙運身，二位明妃站身旁，

⁴ 這裡根據拉薩木刻版譯出。

騎著雄獅于日月，之上漫舞又輕歌，
勿為夢幻所迷惑。」

第二個月，適逢喇嘛本達巴到印度來了，遂邀為伙伴一同前去尋找那若巴上師。有時，他又同婆羅門金鬘童子一起去找那若巴上師，均未找到。正當疲勞懶散之時，天空中便傳出聲雲：

「虔誠無懈之良馬，若不策以精進鞭，
能所二取之野獸，墮實有網及輪迴。」

第三個月，瑪爾巴捨棄同伴，一個人單獨去尋找，遇到一個牧童模樣的人，便向他詢問，回答說他曾看見過，瑪爾巴給牧童一點禮物繼續尋找，見到那若巴一個足跡，瑪爾巴便將足跡之土置于頭頂，繼續尋找，忽聞空中有聲云：

「足跡猶如鳥行往，無可追尋若不知，
猶如犬追飛鳥影，飄泊無謂之險途。」

第四個月來到一座山旁，見到一位身穿不乾淨的黃衣服的瑜伽士，他想此人不知是不是那若巴上師，正猶豫間，忽聞此人作歌云：

「無論何人於無生，心性、法性及法身，
不降疑惑之蛇結，兩尖之針事難成。」

說罷便飄然而去。

接著又繼續尋找，到第五個月見到了那若巴上師真容，可是因為生起貪欲，見後只聽上師說了一偈，偈云：

「猶如彩虹無貪子，無可追尋若不知，
如象盲人觀景物，豈能了知真實意。」

說罷，即便逝去。

於是，又去尋找，到第六個月，瑪爾巴忽然顯發心境，覺得上師住在沙灘之上，便向其禱告，供上黃金曼達，請求傳法，師云。

「萬物本來即清淨，不供法性之曼達，
反用具貪寶曼達，豈能不入八法網。」

說罷，迅即逝去。

又尋至第七個月，瑪爾巴顯發心境，見那若巴上師在一山澗內，正在解剖一具死尸，將天靈蓋破開，取出腦髓，又取腸肚，砸碎肋骨……等，正在享用。瑪爾巴便向其祈禱，請求傳授教誡。上師便給他一條肋骨，他看了心中噁心，沒有食用，上師便道：

「于大安樂器皿中，大樂、受用味等同，
若不受此大樂法，無福享用此大樂。」

說罷，又頓隱無蹤。瑪爾巴仔細一看，死尸等完全不見了，只有一點殘餘物，沾在石堆上，他使用舌頭去舔，味道極為佳美，由此因緣，他得了最勝三摩地。

到了第八個月，他于尋師途中又顯發心境，見到尊者在前面走，他在後面追趕，無論怎樣也追不上，他感到疲憊不堪，上師便停住，瑪爾巴即向上師祈禱，請求傳授教誡，師父又為他開示說：

「法性光明出世馬，無來不往不奔馳，
猶如野獸追太陽，徒勞無益馳荒原。」

此外，還聽到一些其他教誨。以上這些，全是瑪爾巴心境中所顯現的景象。如此尋找了八個月，瑪爾巴心中悲傷，便拿出經典來看。讀書之

時，他又想起班欽那若巴大師，心中不安，遂將未看完之書拋在一旁，跑到一個名叫悶巴金的山林里去尋找上師。向一個牧童打探，牧童說要一點報酬。瑪爾巴給了牧童一些金子，牧童便給他指著一個水晶磐石，上面有那若巴的足跡。他想這次定能見到尊者、心中生起無量歡喜，懷著強烈的願望虔誠祈禱，但見那若巴上師心之化身——一棵枝葉異常茂密的旃檀樹頂上，有七彩虹光繚繞，猶如帳幔，虹光與旃檀樹若離若合，在虹光帳幔的中央，有世尊喜金剛九位化身，尊者的顏色、標識、莊嚴、佩飾，無不分明顯現，纖毫畢見。瑪爾巴知道這是上師的化身，便頂禮、供養並作祈禱。從無我佛母心間，有阿喜扎咒字形，如用毫毛尖筆所繪之圖畫，放射光芒，投於瑪爾巴心間。瑪爾巴便得到佛身之加持和語之隨賜。他知道這全是班欽那若巴大慈大悲的恩惠，由於極度高興，想念師父過于心切，不由得痛哭流涕，大聲呼嚎，向師父祈禱。班欽那若巴遂現真身，身著尸陀林的裝束，作嬌媚等種種曼舞的姿態，並說，「師父我來到弟子面前了。」瑪爾巴見此情景，如登初地菩薩位一樣，心中生起不可思議的歡喜。他於師前，訴說衷腸，淚水橫流。將師足放置頭頂，猶感不足，又上前擁抱師身，喜極暈迷，旋即又清醒過來，將所有黃金全部毫不吝嗇地獻給那若巴上師。那若巴說：「我不貪圖黃金」，不肯接受。瑪爾巴又說：「雖然主尊你不需要黃金，但為了我和所有供養黃金的人能培修福田，請無論如何賞收。」由于瑪爾巴再三懇求，那若巴說：「那麼將黃金供養上師三寶吧！」說罷，侍所有黃金拋散在山林之中，瑪爾巴想到在西藏為籌集這些金子而飽受艱辛，不覺有點可惜。那若巴揮動雙手，二掌相合，復又打開，金子仍然原樣在他手中，便道：「你感到可惜嗎？好，原物在此。我拿金子沒什麼用，若需金子，這裡全是金洲。」說罷，以腳踩地，大地完全變為金土。

接著，那若巴上師說：「我的弟子卻吉洛卓來

了，當為款待。」便仰望天空，當空掉下一條魚，此魚既新鮮又肥美，那若巴便對瑪爾巴說：「你把這條魚剖開吧！」瑪爾巴將魚剖開，見裡面有五肉、五甘露等無量的資糧和妙勝供品，並顯現諸位本尊聖像。瑪爾巴便用各種供品讓上師、本尊、空行、護法心生歡喜，師徒二人也懷著歡樂的心情共同享用。此時，瑪爾巴便向那若巴請求傳法，那若巴說：「你至所以能到此地，全仗祖師帝洛巴以慈悲攝受所致，帝洛祖師曾為我授記，要到布拉哈日山為你傳法。」瑪爾巴請師說其授記，那若巴道：

「自我解脫之慧月，布拉哈日寺院中，
消除無明之黑暗，智慧光明照大地。」

說罷，師徒二人一同前往布拉哈日山。行至途中，諸空行因嫉視正法，以神通製造種種魔障，瑪爾巴無論是走在師前還是師後，心中甚為恐懼。特別是到達布拉哈日之後，更加畏懼，便繞師頂禮，請求師父護持。那些制造魔障的空行也顯出可怕的真容，前來擒拿瑪爾巴。

瑪爾巴也緊跟在飄然而行的上師後面，於山岩之間，如在雲中飛騰，非常輕便，無有障礙。但那些作魔障之空行仍緊追不捨，隨後追來。此時，那若巴本來可以救護他，但仍然向帝洛巴祈禱云：

「上師授記之弟子，具器法慧瑪爾巴，
名曰空行諸魔女，降災請求您護持。」

祈請完畢，帝洛巴變幻出無數忿怒天尊，手持各種器械前來，馬上將妖魔隔開，使其不能靠近瑪爾巴。那些妖魔懾于忿怒天尊的威嚴，紛紛逃往四面八方，忿怒天尊也四處追趕，其痕跡遍布岩隙之間。此時，瑪爾巴于光明與雲彩之間看到帝洛祖師的尊容，心中高興，不覺手舞足蹈起

來，現在布拉哈日山的岩隙之間，仍可見到瑪爾巴上師的兩個足跡和諸魔鬼逃走時留下的痕跡。當忿怒天尊降伏魔類時，眾空行懼怕，合掌請求道：

「可畏身和可畏語，手持怖畏之器仗，
本想皈依大威身，我等並非來危害，
如彼顯現二月相，跨騎大乘之駿馬，
吉祥尊者那若巴，授記解脫空行迎。」

說罷，便自行隱去。於是瑪爾巴請求那若巴大師傳給一般的耳傳法要，特別是請求傳授遷識奪舍法。那若巴說：「請求傳授遷識奪舍法，是你自己想來求取還是得到授記指點？」瑪爾巴說：「不是我得到什麼授記指點，也不是我自己想起來的，我有一個弟子，名叫聞喜，是他得到空行母的授記和指點。」那若巴說：「黑暗境域的西藏，能有如此聖賢，如紅日照耀雪山，希奇得很呀！」於是便雙手合掌，置于頭頂稱讚道：

「北方黑暗之藏土，猶如紅日照雪山。
名曰聞喜之聖賢，我向聖者致頂禮。」

言畢，閉目向西藏俯首並點頭三次。印度的山崗和樹木也一同俯首點頭三次，直到現在，布拉哈日的山崗和樹木還是面對西藏，微屈其首。此後，那若巴說：「我將傳授給你從前沒有向任何人傳授過的殊勝法要——勝樂空行耳傳法。」說罷，便依彩土曼陀羅，為瑪爾巴舉行勝樂金剛六十二尊、十三尊、五尊、雙身勝樂金剛等大灌頂。又依僧多惹曼陀羅，為瑪爾巴舉行佛母金剛亥母十五尊、七尊、五尊、俱生母⁵等大灌頂。又依上師之身語意三密曼陀羅，傳名稱灌頂，並將教授圓滿傳授給瑪爾巴。傳法已畢，那若巴說：「觀此殊勝法要和教授，你昔日所得之教授，全是糟

粕皮毛。此最為心要之殊聖教授，傳承未滿十三代之前，均系秘密單傳。你可將此教授，傳給你的弟子聞喜，他可以大興佛教事業。你看此法要與往昔所傳之法有無差別？」瑪爾巴心想：「就其法之究竟旨趣而言是沒有什麼區別的，然而，證得之方法玄妙不玄妙，能否產生勝解、親得驗證，能否不費大氣力便可迅速證悟等方面，確有天壤之別。特別是三種和合往生法和二融通平等一味法，是一切教派未曾有過的唯一殊勝法門，此法一了百了，一通百通，最初若蒙學得此法便好了。」遂將心中所想，一一稟告上師。那若巴說：「你前兩次來印求法，傳授此法的時機尚未成熟，故未傳授于你。特別是為了求法若不經受磨難，則不能視正法稀有難得，不予重視，不能修持。即便有修持之心，然不能顯發德性。我以前曾對你說過，為了求得此法，我往昔于帝洛祖師前修十二大苦行及十二小苦行，捨身忘命求得此法；並進行觀修，故現在才能自在地往來於一切境界，可以任意前往二十四境⁶等諸佛土，加入勇士、空行座次行列，有時還排列為薈供之首要座次。你自己也是經受許多艱辛去籌辦黃金，又不畏途中艱險，為了求法而甘願受苦受難。今見你是堪受帝洛巴法要的上器和有緣份的弟子，所以帝洛上師才為我授記。我也特別愛憐於你，欲將此法傳你。現在來此的種種因緣齊備了，故我吩咐空行，護法敦促於你，你才能來到此地。為使傳承有攝受力故，所以不馬上和你晤面，讓你經受種種苦難。那時，那若巴雖為瑪爾巴傳授了勝樂金剛的灌頂及其教授，但瑪爾巴經常所依止的本尊是歡喜金剛，因此那若巴心想：這位西藏的瑪爾巴譯師對我非常敬信，多次攜帶黃金至此求法，實在令人憐憫。但他繼持傳承的因緣究竟如何，需要觀察，與此同時，還需為其指點授記。於是那若巴大師為瑪爾巴舉辦了一個集輪法會。那天晚上，瑪爾巴就住在那若巴處。天將黎明，那若巴變化了歡喜金剛九尊主從及曼陀羅等，清清楚楚地顯現在

⁵ 俱生母——無上密乘圓滿次第位中證得通達三種遠離及光明的女伴。

⁶ 二十四境——指本尊勝樂金剛壇城周圍的各處勝境。

虛空之中，他喊醒瑪爾巴道：「弟子瑪爾巴不要睡了，快起來吧！你的本尊喜金剛所變化的九尊神靈已降臨虛空，你為我頂禮還是為本尊頂禮呢？」瑪爾巴急忙向虛空中的本尊和曼陀羅頂禮。那若巴接著說：

「上師未曾出現前⁷，
連佛名字也未聞，
所有千劫諸佛陀，
皆依上師而出現。」

又說：「這些都是我所變化的。」言畢，本尊便融入上師心間。接著又道：「由此因緣，今後即使你的宗族種嗣不能長久延續，也能將此因緣轉化成眾生的福份，我們的法嗣將隨佛法住世，永遠昌盛，你應生起歡喜之心。」瑪爾巴心中暗想：「我以前也曾聞思過許多法，只是見到或聽說依止上師比依止本尊更為重要，修持的時候也是將上師觀想在本尊的頭頂。前不久我尋找上師時，也見到喜金剛本尊坐在旃檀樹頂，然我並不以此為滿足，仍然要去尋找上師。今日反受此語，難道不是前世業力所致嗎？」心中非常失意、悲傷，睡夢中多諸惡兆。與此同時，印度天氣炎熱，瑪爾巴身患風熱病，有十三次幾乎喪命。病中那若巴來看望他，說道：「耳傳的法要是很威靈的，恐有魔類障礙之相。你敬信我及佛法，我也一定替你向三寶祈禱，你僅僅有點魔障，三寶必會盡力保佑。我可擔保，你的生命絕無危險。作為消除你未來惡業的方法，應知患病即是三寶的悲心。於有情發慈悲心，不要捨離自己所修持的正念。」瑪爾巴答道：「師父以慈悲之語攝持，無論是死是活，除感知三寶恩德外，別無他念。請師父像愛憐我那樣以慈悲攝受一切眾生。」那若巴聽了，很是高興。

瑪爾巴患病期間，他的親密教友都前來為他祈禱占卜，修建護輪⁸，並多次問他：「是尋找最有效

的醫藥，還是作福壽法事，還是向三寶虔誠祈禱，該如何是好呢？」瑪爾巴道：「誦經作福壽法事需要財物，而一切財物我已供養上師，沒有一樣敢留為己有。若用供養上師之財物為我作法事，這是大罪過，萬不敢為。至於醫藥，若是西藏眾生沒有福氣，我一定會死的；若有福氣，不用醫藥我也會好的，不需就醫。至於祈禱三寶，吉祥那若巴以慈悲護持我，沒有比這更殊勝的。上師呢，我常常在心中向他禱告。就看護法們護不護持佛法了。」瑪爾巴完全不用醫藥，也不誦經作福壽法事，僅靠上師和男女教友的慈悲之心，他的病就漸漸地好了。

--查同杰布著，張天鎖等原譯

（下期待續）

《聞喜》徵求助印

《聞喜》期刊，每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若您有興趣收到《聞喜》，或想介紹親友閱讀《聞喜》，請來信或以電子郵件加入我們的郵寄名單，或者您也可以從岡波巴中心的網站〈www.gampopacenter.org〉閱讀或下載最新或舊期的聞喜。為節省印費與郵資，若您變更地址，或不再需要郵寄印刷的版本時，請來信或以電子郵件通知我們。《聞喜》編輯組的電子郵件與地址：

jenyu42@hotmail.com

Jen-Yu Wu

700 Lower State Rd.

Apt. 5B6

North Wales, PA 19154

助印《聞喜》，請將捐款寄至

Gampopa Vajrayana Buddhist Center

6 Fox Lane, Denville, NJ 07834

支票抬頭請寫 GVBC，請註明「助印聞喜」

⁷ 這裡根據拉薩木刻版改正並譯出。

⁸ 護輪—佛教密乘所說以藥物、咒語、觀想等構成能防災難的保護圈。

身與心——生物科學與佛法的問答

問者：岡波巴編輯小組

答者：朗欽加布仁波切

翻譯：止貢敬安仁波切

時間：二零零二年一月

地點：北美岡波巴中心

問：就佛教的觀點而言，生命是一代一代地輪迴。但是從西方或是科學的觀點而言，他們所重視的是此生，並盡其所能地使壽命延長。近代生命科學發現：生命衰老的原因是細胞機制的作用；也就是細胞在某些狀況下會分泌一種蛋白，使細胞自殺死亡。因此，科學家認為若能明白這種機制並對它加以控制，生命則可以延長。這樣的作法是不是違反自然法則？是否有悖於佛法？

仁波切答：這樣的作法與佛法一點也不鄉違背。因為業、習氣與以往種下的識加上各種因緣的和合，使我們有輪迴；至於得到何種身體，則依所接觸的緣而定。如同科學家要製造一個人，必需要從一個基礎，加上業、習氣與識以及因緣的聚集發生，人才得以形成。至於生命可以持續多久，也視因緣而定。當因緣條件不再存在，則生命也隨著逝去；而使因緣條件聚合的主要因素是業與外緣。外緣，如吃藥、進行長壽灌頂、或修寶瓶等，和業結合在一起其實有非常大的力量。所以近代這類使人長壽的方式並沒有和甚麼相違背，古時印度婆羅門有使人轉世七世的一種肉，吃下後會長壽而且全身發光，也與這個相似。

雖然以控制細胞機制的方式，避免蛋白的分泌可以使生命得以延長；但控制的方式或受影響的物質是否得以永久持續或長壽呢？這才是問題。如果藉由外在物質使蛋白的分泌得以控制，但內在的心續斷了，生命則仍然無法得以延續。這也就回到說任何事物的成立必須因緣條件具足；若任一條件不全，事物仍無法形成。所以佛法講緣起性空，心經說「色不異空，空不異色」道理即是在此。

問：仁波切方才提到若心續不能持續，則無論生理器官的功能再強，生命則仍無法延長。這是否意味著身與心是分開的呢？

仁波切答：是的。人死的時候，身和心是分開的。生命是各種因緣條件聚合而產生，而其形成也是令人驚奇的。舉例而言，佛法中講的溼生：在沼澤地帶溼熱的氣候，如果放一些木炭上在灑上餵水，然後蓋上鐵鍋，經過一段時日，裏面便長滿鐵蟲。藉由因緣和合任何一種生命均可能形成。另一個例子，我在年幼時曾看見一條吊在水溝中的馬尾，有一種蟲長在上面——下半身是蟲但上半身仍是馬尾，這種情況下，識已經進入蟲的身體。只憑馬尾巴並不能形成生命，尚需其他因緣條件——溫度、溼度的配合，方才有這種生命的形成。

問：照仁波切剛才所說，心識並不是甚麼神秘的東西，而是業與習氣的組合？

仁波切答：識之後跟隨的是業與習氣。識其實是我們所講的意識，或是阿賴耶識。一切的苦、樂等感受也都經由識接收，而積下業與習氣。

問：西方科學的發展可說是相當唯物。因為從生理學上的發現，他們相信心理的狀態可以藉由改變腦神經來調整，例如經由服用藥物改變大腦化學分子的密度，可以使憂鬱的人變得比較開朗、興奮的人得以平靜下來；甚至在服用迷幻藥之後，會產生類似禪定的狀態。所以西方科學相信心理狀態是相當受控於大腦的作用。從這些發現看來，我們的意識或精神狀態和生理的關係究

竟為何？

仁波切答：心是執著外界一切迷亂的東西。我們所要證的是遠離迷亂、使它的智慧生起。以現在來看，心需要一個對境〔能所〕才能成立，也因此需要所謂的大腦神經。心和身體如同緣起般，互依於彼，惟有這樣的組合才能看到對境，經由接觸而產生苦與樂等感受。如同我們看外境時，如果只有識沒有眼神經，我們將無法看見〔感受〕；或只有眼神經而沒有識，則〔外境〕無法成立；因此一切都是緣起。又例如有一個傷口，它需要神經的聯接，我們才會感受到疼痛。所以一切都是緣起，經由聯接、接觸才能產生。緣起是十分深奧的。就像有些人到醫院看病，找不出毛病，但是後來卻往生了。究竟是甚麼原因？這樣甚深的緣起，惟有佛陀才能解釋。佛陀一再教導我們去了解「空性」，當對「空性」了解，對一切事物也將明瞭。所謂「空性」不是一切都空了，甚麼都沒有，而是「緣起性空」。在修行上，我們對「空性」逐漸有此了解，慢慢地也將明瞭一切事物。

問：剛才的問題提到在醫療上用藥物等方法，改變人的行為；例如對有暴力或性侵犯傾向的人，我們可以藉由前述方式，減輕他們的暴力或性侵犯傾向。對於這樣以藥物的方式對有犯罪傾向或犯罪者進行行為控制、改變他們的行為，仁波切的看法如何？

仁波切答：這與佛法也不相違背——仍是依緣起而來。這類從事強盜、殺人、邪淫的人，事實上與他們前世的業力與習氣有相當大的關係。在藏醫的理論中，身體是由很多不同的小生命所組成，而這些組合的形成則受到個人的業力與習氣所影響。因此這些具犯罪傾向或犯罪者身體的組成，因業力與習氣的影響，使他們比較容易衝動、心氣不順、或有邪淫、暴力的傾向。對於這樣的

人我們當然可以利用藥物控制他們的行為，但是他們在下一世如果還有同樣的問題，如何對治就得視他們的業了——並不是他們每一世都有這樣的機會接受藥物治療。

藥物其實也是不同的因緣組合下所產生，因此適用的對象也有限——可能對甲發生效用但對乙則否。當組合的能量不在時，藥物也失去效用。譬如有一種藥物可以治療尿道阻塞方面的問題，有利排尿，但當死亡真正來臨時，這種藥物恐怕也發揮不了作用。藥物本身並不是萬能的，惟有各種因緣具足，才能發揮作用；當任一條件缺乏時，效用能量也難以產生。如此推演，便是佛法中所談的「緣起性空」。

問：在醫學發現人的左腦主管語言、右腦主管情緒與抽象的事物，左腦與右腦之間是由一串腦神經所連繫、溝通。因此，若有人這一串腦神經被切斷，左腦與右腦便無法溝通：如果將這個人眼睛矇住，讓他的右手接觸物體時，經由左腦作用，這個人可以說出物體的名稱。但是，如果讓這個人以左手接觸物體，因為右腦無法與左腦連繫，他便無法以語言的方式說出物體的名稱；但若給予圖片，這個人仍可指認出他所接觸物體的形狀。也因此，科學家認為這如同有兩個人存在我們的身體中，主管不同的事物，但因為他們之間的密切連繫，我們一般無法感受。對於在甚深禪定狀況下的人，他們是否可能感受到這樣二個或多個以上的腦的存在或溝通？

仁波切答：我個人不知道佛教中，進入甚深禪定的人是否可以看到二個或多個以上的腦的存在。但是，真正進入三摩地禪定的行者，因具有神通能力，是有可能看到前述狀況，甚至看得更多、更細微。

〔接著仁波切引用密續的教法來討論。此部分略不登載。〕

問：因根器的差異，佛法中也教導不同的方式進行禪修；我們是否也可以利用現代科技幫助我們進行禪修。比方說行者進入甚深禪定時，腦波是固定的某種頻率；如果我們藉由科學儀器，戴上一種眼鏡，然後以那樣的頻率發光幫助我們的腦波達到那種頻率的出現，進入禪定；或者利用藥物讓我們得到類似禪定的樂受等。不知仁波切對應用現代科技的方式幫助我們進入禪定看法為何？

仁波切答：其實利用現代科技的方式幫助我們進入禪定並不與佛法相違背。止貢三世怙主吉

天頌恭曾說：「世間一切法皆得成佛行事業。」就是這個道理。但是利用現代科技的方式幫助我們進入禪定，如果只是停留於享受禪定的樂受上，則不能進入佛教、與佛教毫無相關，而只是共通的禪定。印度教大自在天食用一種迷幻草藥之後，第一念起便定於其中，由此也可以進入三摩地禪定的境地；但是這只是世間禪定，而非解脫禪定。利用現代科技的等方式幫助我們進入禪定，其實仍不離開心的範圍；我們應該超出心的範圍並得到心的智慧。如果得到心的智慧，則這些藥物、或儀器便是我們的助緣。



岡波巴中心誠徵義工

⌘ 數位錄音義工

負責或技術指導其他義工使用數位錄音器材，錄製岡波巴中心上師教學錄音帶，以利於傳送、整理存檔、複製或流通。

⌘ 整理及打字輸入教學錄音帶義工

將上師於各地上課或演講的內容，整理並輸入成電腦文字檔，以供《聞喜》或岡波巴出版社刊載出版。

聞喜雜誌同時歡迎您提供：

⌘ 照片，圖片

《聞喜》歡迎各地讀者，提供岡波巴中心活動照片，或中心上師於世界各地參訪、教學、弘法等活動照片。我們也歡迎您提供直貢傳承上師各類新聞性照片。為簡化我們的工作，請儘量傳送數位照片與圖片；若寄送傳統紙張照片，請先行保留照片副本，《聞喜》將保留您提供的照片紙，恕不退還。

⌘ 岡波巴上師開示或教學文稿

請於寄送文稿時，同時附上原始錄音帶或數位錄音檔，以方便校對。

有興趣成為義工，或提供資料者，請聯絡 rainsong@dca.net 電話 856-358-5177



菩提心讚頌寶炬 (7)

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

昆努仁波切

༡༡ ། སེམས་ཅན་རེ་རེ་སྟོན་ཀྱན་སེལ། །རེ་རེ་ཡོན་ཏན་མཐའ་གྲས་པ།

།སྦྱང་འདོད་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་སྟེ། །མད་བྱང་ལས་ཀྱང་འདི་མད་བྱང་།

༡༢ ། ཀྱན་ལ་ཕན་པར་འདོད་ན་བྱང་སེམས་དགོས།

།ཀྱན་དང་མཛའ་བར་འདོད་ན་བྱང་སེམས་དགོས།

།ཀྱན་གྱིས་སྟོ་གཏད་འདོད་ན་བྱང་སེམས་དགོས།

།ཀྱན་གྱི་བཤེས་གཉེན་འདོད་ན་བྱང་སེམས་དགོས།

༡༣ ། འགྲོ་ལ་ཕན་པར་བཞེད་པ་ཡིས། །འགྲོ་ལ་གང་གིས་ཕན་འགྲུང་ཞེས།

།འགྲོ་ལ་བརྟེན་བས་དགོངས་པ་ན། །བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་འདི་ཉིད་གཟིགས།

21 聖菩提心其希願：眾生染垢悉皆淨，
一一功德無盡生，故較稀有更稀有。

22 予眾生利必須菩提心；
和眾生親必須菩提心；
得眾生信必須菩提心；
與眾生友必須菩提心。

23 思欲利益眾生者，悲憫眾生而心思：
「依何方得利眾生？」唯見殊勝菩提心。

岡波巴簡訊

- ✽ 鑑於今年初 SARS 疾病肆虐流行於亞洲等地，造成眾生甚大的痛苦恐懼，也對亞洲經濟造成相當負面的衝擊，朗欽加布仁波切應弟子之請，特於岡波巴春季營之始，慈悲予以《葉衣佛母》的灌頂。根據經典，葉衣佛母的功德是：可以使各種不知明的疾病消失，使眾生生起出離心，免除各種災難、傳染疾病、及一切病痛瘟疫
- ✽ 2003 年岡波巴冬季營，將於 12 月 25 至 29 日於新澤西岡波巴中心舉行，主題是由朗欽加布仁波切講授直貢吉天宋恭所著的「大印五支證道歌」，教材講依據朗欽仁波切即將出版的中文論著《諸佛智慧緣起善道—大印五支金剛道歌釋》。歡迎您儘量抽出時間參加。
- ✽ 應台灣弟子之請，朗欽加布仁波切今年夏天同意講授噶舉派珍貴經典，《密勒日巴道歌》，並錄製成電視教學帶。由於製作錄影帶是岡波巴中心新的嘗試，我們非常歡迎對電視編輯、製作有經驗的朋友，參予製作小組，或給予您專業的意見。有興趣參予者，請聯絡 856-358-5177。

唐卡簡介

十六羅漢系列之六：妙賢尊者

妙賢尊者之父名吉賢，是冊贊王的戰車馭夫。尊者出生前吉賢曾發願：若能得子，則將其獻給佛陀。後吉賢之妻，賢女，生下一美麗的小孩，命名妙賢，長大後即受戒出家。妙賢出家後致力於宏揚佛陀教法，並證得羅漢果。尊者現在與一千兩百名羅漢，住於亞木那河的島上。

གནས་བརྟན་ཆེན་པོ་བཟང་པོ།

རྒྱལ་པོ་ཟས་གཙང་གི་ལ་ལོ་པ་རབ་བཟང་ཞེས་བྱ་བ་ས་བདག་ལ་ལུ་ཞིག་བྱུང་ན་བཙམ་ལྟ་ན་འདས་ཀྱི་
ཞབས་འབྲིང་དུ་འབུལ་བར་འཆལ་ལོ་ཞེས་ཞུས། ནམ་ཞིག་དེའི་རྒྱུང་མ་བཟང་མོ་ལ་ལུ་ཆགས་ནས་བྱི་
གཟུགས་བཟང་བ་ཞིག་བཅས། བྱི་བཟང་པོ་བསྐྱེད་བསྐྱིད་ས་པ་ན་བསྐྱེད་པར་རྫོགས་ཏེ་བརྩོན་པ་དང་
འབད་པ་ཆེན་པོའི་སྒོ་ནས་སྦྱང་པ་ལ་འཇུག་མེ་དག་བཙམ་པའི་འབྲས་ལུ་མཛོན་དུ་བྱས། དེ་ནས་ཐོག་
མར་པ་མ་གཉིས་རྩེ་འབྲུལ་གྱི་སྒོ་ནས་བཏུལ་ཅིང་ཆོས་བསྟན་པས་དེ་གཉིས་ཀྱང་མཐར་དག་བཙམ་པའི་
འབྲས་ལུ་ཐོབ། གནས་བརྟན་འདི་ཉིད་འཁོར་དག་བཙམ་པ་སྟོང་དང་ཉིས་བརྒྱས་བསྟོར་བ་ཞིན་རྒྱ་པོ་
ལུ་ནའི་གྲིང་དུ་འགོ་བའི་དོན་མཛད་ཅིང་བཞུགས་སོ།



寺院

西藏直貢替寺一景



直貢成就者天津寧
瑪仁波切二十多年
來的閉關房，位於
西藏直貢替寺側

直貢替寺



西藏直貢替寺內吉天宋恭唐
卡，前侍者為兩位敬安仁波切

文物