



恆常安樂之因—菩提心

聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 28 期

2015 年 12 月

1999 年北美創刊



朗欽加布仁波切與堪布天津寧瑪歐陸弘法



聞喜

第 28 期 2015 年 12 月
1999 年北美創刊

目錄

活動照片集錦 (1)*	1
中陰總義 2	2
大乘精要 12	10
普賢王如來祈請文	15
無常道歌	17
一意淺介	18
菩提心讚頌寶炬 (25)	22
活動照片集錦 (2)*	23

岡波巴金剛乘佛學中心 發行
指導上師：朗欽加布仁波切
敬安仁波切
創刊發行人：王倩如
編輯：岡波巴編譯小組

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。若您有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；您也可以從岡波巴中心的網站，www.gampopacenter.org 閱讀及下載舊期的《聞喜》。

中陰總義 2

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2012 年於美國岡波巴中心

二、死亡中陰

〈一〉死亡中陰的本質

死亡中陰是指與死緣接觸，外氣已斷但內氣未斷之間。在這個階段，如同照鏡子般，自己的面目清晰地反映；生有中陰時修持的法，於此時將清晰地現起、不費力地體解。

〈二〉死亡中陰的顯現形式

死亡中陰示現顯相上，亦依眾生根器不同而區分為上、中、下三等。

上等根器者於死亡中陰時，以大圓滿立斷修習者為例，有以下四種方式死亡。

如寶瓶破碎 其身如寶瓶，瓶內的空體與瓶外的空體在寶瓶破碎的瞬間融為一體，於死亡當下，身心融於法性之中，色身蘊體不存。

如柴火焚盡 色身如同柴火焚盡的過程，當柴逐漸燒成灰燼，火也慢慢地熄滅，於死亡是一個漸進的過程。

如虛空遍滿光虹 於死亡時遍滿光或彩虹，色身融入光虹中。

如空行般 死亡不留任何蘊身。例如有些行者於死亡接近時，可能告知他人需閉關些許時日而勿擾；待他人日後打開關門，行者身體業已消失，或不捨身體、直接飛身。

大手印行者也會以前述的方式死亡，但稱為「身化微塵」。這些上等根器行者於死亡中陰，因為他們的修證已將色身粗的

五蘊淨化，回歸到本初精華的細微之身、離一切垢染，故色身可化為微塵，而沒有五大消融的過程。西藏新舊譯派許多成就者是以這樣的方式死亡。

大圓滿裡提到，行者化為微塵的同時，是展現覺性與利他之時；覺性展現時，行者依自己身體的形狀，可再化現光的身體，即「虹光金剛身」，如蓮師、貝瑪米札大師均有此示現。也就是虹光金剛身已完全淨化色身的蘊體，但能夠再展現如常人的色身。蓮師示現時，藏王想要握蓮師的手，但無法握到，因為蓮師只是光體。此外，直貢法王第十三代達波旺巴化虹光金剛身後，即長居五臺山，雖歷經數代，仍有直貢行者看見達波旺巴法王。虹光金剛身可以再示色身，這點與虹光身有別。

中等根器者有三種死亡方式。

如孩童般 如同小孩在玩耍中可以不知不覺地入睡，行者死亡時間沒有定限——因為對死亡的無有恐懼和疑惑，可無有徵兆地隨時死去。

如乞士般 死亡時不畏懼外境，不擔心是否有親友陪伴或照顧，心無執著地如乞士般任何地方都可死去。

如雪山師子般 行者對外境無有牽絆，如獅子般前往深山獨自等待死亡。

仁波切曾親見幾個上、中等根器死亡的例子，其中第一個例子發生在印度。寧瑪派在西藏有一個很重要寺院是金剛岩寺，在流亡到印度後想要重建，仁波切當時因擔任難民營的管事，所以幫寺方尋覓土地並募集資金，使得金剛岩寺得以重建。金剛岩寺的秘書根卻桑喇嘛，藏文的文法書寫造詣甚高，修證則不為人知。有一次仁波切在繞蓮花湖時，根卻桑喇嘛認出仁波切，並邀請仁波切到他的住處。根卻桑喇嘛非常感激仁波切對寺院重建的協助，親贈巴

珠仁波切三大弟子之一的賈隆丹津察巴所註解的《彌勒祈願文》，並告訴仁波切他是賈隆丹津察巴的弟子。根卻桑喇嘛也告訴仁波切他那一年他可能會死，但仁波切於當時不解其義。

後來仁波切聽說根卻桑喇嘛辭去寺院的職務，前往印度北方卡夏的大樂屍墳林，蓮師示現日光尊者曾經於此修行，但當時已被回教徒所占領，只剩一小塊屬於佛教的墳地。當地人說曾有一位僧人前來，其大半時間住在墳地，偶爾出外乞食，但某日當地人發現僧人已往生。這即是如獅子般的死亡：根卻桑喇嘛原先住的蓮花湖附近是蓮師最殊勝的勝境，但他卻選擇前往蓮師行梵行的大樂屍墳林死去，不受外境羈絆。

另一個例子是仁波切的上師奔達天津仁波切。奔達天津仁波切原是薩迦派的堪布，非常博學；他也是近代寧瑪派十分有名的堪布那瓊的弟子，所以精通寧瑪教法，而成為寧瑪派的上師。仁波切大圓滿的立斷頓超的傳承即是源於奔達天津仁波切。奔達天津仁波切之後應不丹王后之請，駐錫於不丹，並成為國師。但因為奔達天津仁波切不喜擁有寺院，所以獨自居住於一小木屋，只有其姪兒與負責打掃清潔的喇嘛隨侍。奔達天津仁波切晚年患有氣喘，頂果欽哲法王與敦珠法王都曾祈請奔達天津仁波切長久駐世，但奔達天津仁波切卻說：「當死亡因緣來臨，任誰也無法阻擋。」

奔達天津仁波傳授佛法或禪修時，習慣背部挺直，從不依靠他物。一日，奔達天津仁波突然邀請不丹王后到他跟前，向王后開示心的本來面目等心性教法後，便說：「我已將所學全部教授予你，請善修證。」王后離開後，侍者喇嘛進屋打掃之際，奔達天津仁波對著侍者說：「死亡，死亡，就是這樣。」「啊」一聲後，即輕鬆地往生。之後三天內，奔達天津仁波一直保持著禪定的之姿，其間也出現地震等菩薩登地的吉祥相徵。

至於下等根器者的死亡過程，則歷經五大、五根、以及內在粗細心識消融過程。這裡首先解釋死亡過程中的消融過程；其次，再闡述中陰修證的口訣。

有情生命的開始、形成與敗壞，皆緣於地、水、火、風、空五大。至於人的存活，氣息則非常重要；俗諺：「人活著靠一口氣。」當身體健康時，五大運作正常；當疾病產生時，五大逆轉，病徵出現。死亡時，業氣向上逆轉，組成身體的五輪的脈結開始散開，五大逐一展現消融。關於五大消融的過程，各個教派各有其註解，如寧瑪派的《本覺自顯續》有八種廣解，以下僅就新舊譯密續之總集，作要點解釋。

首先講述「氣」。氣代表動力，沒有動力就身體便無法運作。氣分為五根本氣與五分支氣；氣的收攝與五大、五根、五識、五智，以及五方佛息息相關。當死亡來臨，業氣開始逆轉，五根本氣也隨之顛倒：

平等氣 與消化有關。當平等氣不調時，食物便無法消化，四肢暖相收攝，感覺冰冷。

持命氣 主生命的維持。當持命氣不調時，神識則模糊不清。

下行氣 與排泄有關。下行氣不調時，收縮下二門的力量消失，彷彿打開的孔，無法控制大、小禁。

上行氣¹ 不調時，無法咀嚼、吞嚥，氣息變短促。

遍行氣 主四肢活動。遍行氣不調時，四肢無力、無法抬舉，行動不能自如。

因五根本氣的不調與逆轉，體內五輪的脈結開始打開。五支氣逆轉時，五大開始消融，

六界之身外在的粗體五蘊、四界、六根、五淨、五智也開始變化。

拖行氣〈地大逐漸融入水大〉 人受胎形成始於臍輪，毀壞也始於臍輪。向上拖行氣逆轉時，地大逐漸融入水大。五蘊的色蘊身體、五根的眼睛、本初界五智的大圓淨智、六識的眼識屬於地大的表徵。所以地大消融的外在徵兆包括：色蘊身體開始感到無力，頸子無法伸直撐起頭部，出現眼垢、耳垢、牙垢等，身體無法自如；身體的光澤逐漸消褪。眼睛所見如鏡子般呈現萬物，如大圓淨智；當地大消融時，無法眨眼、只能直視瞪眼，視力開始模糊，照見萬物的的大圓淨智也開始收攝。地大消融的內在徵兆則是：意識變得昏沉模糊，無法辨識周遭人事物，但徵兆因人而異。密徵相則是感覺如海市蜃樓，或如陽焰，無法分辨真實與虛幻。此時，惟有體證的行者方才有能力辨識之間的細微差異。

這裡所講述的「地大融入水大」並不是指地大完全崩陷、進入水大。「融入」指的是回到它原始的精華。中脈氣是地、水、火、風、空五大初始依止的所在，如同房子的柱子；當粗重的五大開始變得不穩固而漏盡時，它便回歸到原點中脈的精華氣中。

至於五大粗重之體，骨肉是地大、體、血液是水大、身體的暖屬火大、氣息屬風大、身體的空間則屬空大。至於氣，它有許多種，但主要的是前面提到的五根本氣，其餘的氣均歸屬於五根本氣中。五根本氣的消融已略為講述，它是一層層地消融，最終融入業氣，也就是心體的意識明點中，之後回到它本身的精華點，最後出現顯、增、得三個過程，這將詳述於後。

莊嚴氣〈水大逐漸融入火大〉 其次是莊嚴氣逆轉，心輪脈結開始打開，水大於此時融於火大。五蘊的受蘊、五根的耳、五智的平等

¹上行氣與唾液、眼淚有關。

性智、六識的耳識屬於水大的表徵。外在徵兆包括：受蘊開始減弱，身體觸受減緩，記憶裡的樂苦之受變得模糊。耳根功能退失，聽覺喪失。體液、血液等流質變得稀少，感到口乾；皮膚的潤澤逐漸消褪。內徵則是意識變得急躁和易怒等。密徵是感覺如煙霧朦朧。

分別氣〈火大逐漸融入風大〉 再其次是分別氣逆轉，喉輪開始毀壞，火大融於風大。五蘊的想蘊、五根的鼻、五智的妙觀察智、六識的鼻識屬於火大的表徵。外在徵兆包括：手腳冰冷、吸進的氣短呼出的氣長、氣息變冷無熱息。想蘊減弱，意識變得模糊，逐漸無法辨識親友。鼻根的功能退失，嗅覺喪失。內徵是意識時而清楚時而迷惑。密徵則是感覺如螢火蟲或燭火的光般地閃爍。

持命氣〈業氣，風大逐漸融入意識〉 再其次是密輪的業氣開始毀壞，風大融入於意識。五蘊的行蘊、五根的舌、五智的成所作智、六識的舌識是風大的表徵。外在徵兆包括：氣息粗重，向外呼氣變長、向內吸氣變弱，眼睛往上翻瞪；舌根功能退失，味覺逐漸消褪，行蘊減弱。因為持命氣開始散失，外在的粗重之氣融入於細微的意識中，死亡的特徵一一出現，也就是一般醫生判定死亡之時。此時，有些人的心間會出現些微的熱，是最後融入的過程，但相徵可能因人而異。雖然世俗已判定死亡，但就密乘而言，仍有許多內徵尚未出現，不算完全死亡，只要根本的命氣猶存，仍可藉由急救或修法起死回生。內在徵兆方面，意識完全混亂迷惑，產生種種幻覺：惡業重者感到被砍殺、或被動物抓咬等的恐懼。具善業者則見菩薩、空行等前來接引。密徵則無有象徵之譬喻。

勝寶氣〈業氣，意識融入於空大〉 意識融入於空大。此空並非如空氣般的無，而是如虛空般的清明敞亮；因為已融入中脈精華之氣，其如虛空般無法言喻。此時，外在粗重之體完全漏盡、剩下氣、意識、心最精華的命氣，亦

稱「不變之明點」或「法性」。噶舉派的脈氣修持者即是藉由五大的收攝，將氣息融於五大的精華，最終回歸到極細微的法性中。

這裡五大的消融雖然是依六識、五蘊、五智等依次解釋，但真正發生時則可能是一瞬間的時程，不容我們準備。

內氣斷時方才是真正的死亡，之後生命無法如前消融時，有再回生的可能；猝死者則無前述的消融。粗體的意識完全漏盡後，回歸到極細微的意識，密乘稱之為「顯」、「增」、「得」——若以「智」表達，稱為「顯智」、「增智」、「得智」；若以「心」表達，則稱為「顯心」、「增心」、「得心」。無論名稱為何，最重要的是在這三個過程，其不清淨是貪、瞋、癡三毒，但若清淨轉化，則是智慧，細微的八十種煩惱於此時完全斷除。

在顯、增、得三個過程中，構成此身最精華的父精母血開始上升與下降，其順序依續部的不同而說法有異。在此依《時輪續部》講述。

根據《時輪續部》的說法：首先，自頭頂代表父精明點的白色「吭」字下降至心間附近，左右的脈氣融入於中脈，是「顯」的過程。此時，可以感受到一道短暫白色的亮光下降至心間，其的速度快如光速。此時，五識收攝融入意識，妄想與分別念全然斷除、心呈清明狀，為「大圓淨智」之展現，最細微的三十三種「瞋」的煩惱消除殆盡，展現「空」光明。

其次，「增」的過程：心間左右二脈以下，自密處代表母血明點的紅色「阿」字上升，可以感受到紅光；染污的識〈末那識〉融入於阿賴耶識中，心更加清明，為「妙觀察智」之展現。此光明智慧完全消除最細微的四十種貪的煩惱，展現的是密續四空的「極空」。

最後「增」融於「得」，回歸到「不變的明點」，三毒的細微意識完全斷滅，呈現一片

黑暗。此時，阿賴耶識融入於法性，本初清淨之法性展現，是大圓滿所稱之「本淨」。心極度清明，遠離一切戲論與能、所二執，為「法界體性智」之現。此光明智慧完全消除最細微的七種癡的煩惱，呈現經教四空「大空」。

這三個過程中，有些人皮膚略呈黑褐色，依其顏色的變化，有經驗者可推知其顯、增、得的進展，但皮膚顏色稍後即恢復原狀。在三毒完全斷滅之後，是最接近空性之時，呈明空無別之「究竟空」。通常隨眠的習氣平常不易察覺，只在特殊外緣下才顯現；此時由於三毒已漏盡，所以隨眠習氣清晰可見。此明空之覺依個人生前之修證而有差異，若無修證，一般人泰半會感到恐懼；其過程時間長短因人而異，有些是彈指剎那之間，有些可達數小時、數日之久。也因此方有「往生三日內不碰觸屍體」之說。

顯、增、得三個過程結束、黑暗消失後，即顯現我們心性本俱之基的「母光明」，此明空無邊之光明猶如秋天之虛空，遠離雲彩、水氣與風塵，清明蔚藍。這個光明也就是眾生本俱的「如來藏」、「佛性」；如是「佛性」無有差異，雖微小如螻蟻者亦俱，但因習氣垢染使我們無法認知。續部裡，稱此「本俱之基」為「光明」。續部所稱的「母子光明會」意思是：於生有時，依上師指示之口訣修證，證知心之本面之「子光明」；於死亡三毒完全漏盡後，所現的是本俱「母光明」。若於母光明顯現時，行者依其生前修證之子光明的覺受而認知母光明，二者融為一體，即為「母子光明會」，金剛乘稱為「金剛薩埵秘密道」。所以，在有生之年對空性的了解與修證禪定非常重要。此禪定的修習是建立在認知本覺的基礎上：若未具認知本覺而修，一般愚昧的平等禪定並無助益。

密勒日巴稱此光明為「虛空融於光明」。於過去念已斷、未來念未生起之際，此當下之法性本俱之光明，稱為「法性中陰」；此時，

是我們成就的時機。因此，若未認知本覺或平日無有修行者，於此時會因個人執實之習氣，因喪失「我」的依靠而恐懼，並無法認知此「母子光明會」；但對有修證者，因其修證之定解之子光明之覺受，認知基礎之母光明，亦稱為「具性相之光明」。

〈三〉死亡中陰的修證道用

修證之道用，總括而言，應了解一切有為法之無常，故生命死亡亦無常；應依止善知識之口訣要點修證；法不求多，依所求得之法盡力修證；不求生活資財之累積，因死亡來臨時皆無法帶走。《法句經》：「不論此時或未來計劃擁有之財富，其均為迷亂之相；當死亡來臨，一切終究如夢。」故應於有生之年，尋求正法之精華實際修證與體驗。若僅聽聞，則於死亡時助益有限。

此外，不論是出家或在家眾皆不應對世俗、親友起貪著，或對敵人起瞋恨，畢竟這一切於往生之際皆無法帶走；我們應捨棄貪著與我執，並於臨終前布施所有的資財。詠畢仁津仁波切〈仁波切的上師之一〉臨終前布施了所有的身外之物，只剩下身上的一套衣服。後來詠畢仁津仁波切在蓮花湖旁遇見一個前來朝聖貧窮的安多人，詠畢仁津仁波切便告訴他：「我數天後即將往生，我身上的衣服給你，我的屍體請將它丟棄。」另外，薩迦派著名的堪布阿彼於臨終也做了類似的安排，布施所有的身外之物。

但我們不知死亡何時降臨，所以應於平時就盡量無有貪執。奔達天津仁波切〈仁波切的另一位上師〉是德格人，平日喜歡吸鼻咽。有一次仁波切問他：「出家人可以吸鼻咽嗎？」奔達天津仁波切說：「身為噶舉的弟子，難道你不明白那若巴大師所說的『顯相無法束縛你，而是貪著束縛了你』？」只要脫離貪著，任何所顯均無法束縛我們。若不能於平日熟悉遠離

貪著，死亡來臨前容易生起貪著等心念、或念及敵人起瞋心，一旦類似的心念產生，就容易使我們墮入惡道。鬼道便是由往生前一絲貪念而生。

因此，平日我們即應依循佛法與上師口訣，修持慈悲心與菩提心；如是，於往生之際若能憶念起釋迦牟尼佛或無量光佛等，則助益甚大。倘若生前曾犯三昧耶戒，應於上師出家眾前懺悔；之後，再接受上師灌頂與加持。若無法於出家眾前懺悔或接受灌頂與加持，則應以三摩定憶念觀想行之。此外，如助念、誦經等方式，使往生者住於祥和平靜中；哭鬧哀號並無助益。

對凡夫而言，若平日有修證，則了知死亡的無常、有生就有死，便可將死亡視為自然的過程，故對死亡無有太強烈的恐懼。死亡將至時，應盡量使頭朝北、面朝西，右臥²、以右手托腮、左手平放側躺，或以定坐姿態坐起為佳；若情況不允許亦可，則應知一切以心為主。

平日有修證者，於此時則應專注於個人平日所熟悉的法門：修大印者專注於大印、大圓滿頓超者於頓超、或修習專注阿彌陀佛法門等，將平常所學習的法與往生的過程融合。真實修證者，於外在四大或內在顯增得的融入過程至本基出現前，均處於法界體性中，所以無有迷亂而得以完全解脫。

例如：修習施身法之行者念誦「住於虛空清淨三摩定」，專注於此三摩定中，於喊「呬」字的當下，意識融於虛空，與之合和為一，身體同時全然無有所執地布施。又例如大圓滿修證者，則可依獅子般禪定，如《日月合和續》所言「眼與虛空本覺合為一體」，睜眼地往生。此外，時輪六加行修持者，雖然融入過程如煙、如陽焰，但禪定專注於心性本體，達至最終的解脫。道果修行者，因知氣脈運行的過程，故專注於氣脈之結解開時所產生的四喜，於離喜

時回歸至大印的本體；惟脈結解開時雖有些許陣痛，亦不隨之迷亂。

一般修證者，如修習阿彌陀佛，可觀想阿彌陀佛與上師融為一體，不論四大融入過程的如煙、如陽焰等，應明白其顯均非真實。噶舉上師塔波拉吉與密勒日巴則教導：於平常即學習熟悉四大融入的恐懼，於中陰四大消融時則將有所助益。例如：想像瞬時天崩地裂的恐懼、了知何以有如是之恐懼，並知道如何面對：如此依次觀想四大的地水火風的融入。當了知這些恐懼其實均源於我們執實的心後，面對四大的過程時，也將無所懼。這也就是施身法修行者至墳場、荒郊野地修習觀想布施身體的原因：藉由面對極大的恐懼與恐懼的心、了知恐懼之因的實相，最後斷除我執。

若曾經修習密乘的「頗瓦法」，於死亡中陰時亦有相當助益。如前所述，上等根器者因已了知本覺自性，於斷氣當下即與法性中陰融合為一、完全解脫，無需仰賴頗瓦法。但亦有修證者為示現予眾生，而依頗瓦法解脫，如：龍樹大師、馬爾巴大師。以馬爾巴大師為例：在薈供中，首先由佛母達令瑪化光融入馬爾巴大師心間，告知弟子：「頗瓦即是如此」，「呬」一聲後，梵穴處的頭蓋骨瞬時飛起，一道約雞蛋大小的五色光與虛空合一，身體則留予眾生。另一個例子是寧瑪派的美隆多傑〈明鏡金剛〉大師：美隆多傑大師是龍欽巴大師上師的上師，其實是以虹光身的方式解脫，但以頗瓦法示現，於示現同時，天空瞬間出現無數的明點光。

惟頗瓦法屬於加持法，加持法來自於誓言，因此若生前曾經違背誓言〈三昧耶戒〉、戒律者，則無法藉由頗瓦法渡脫。問：《金剛四座續》云：「五無間罪者依頗瓦法可得渡」，是否與此相違？答：《金剛四座續》所言者為犯五無間罪後，誠心懺悔其惡業且未違背誓言，

²右臥的方式能阻斷不淨的脈，稱為「身造作的遷識」。

其可得渡。惟若違背誓言，雖虔心懺悔，則仍無法得渡。

至於行頗瓦法的時間，應在外在四大融入結束、外氣斷絕，內氣未斷之前進行。因為外氣若未完全斷絕，仍有回生的可能，如於此際行頗瓦法，不僅往生者可能產生瞋恨，依密續而言，也有殺佛之過，因為密續視人身為佛之壇城。進行頗瓦法與修證頗瓦法二者有別，最好是平日即嫻熟修證。

修證的頗瓦法可分為五種：法身無依止頗瓦、報身雙運頗瓦、化身能力展現頗瓦、加持上師頗瓦、以及空行頗瓦。

法身無依止頗瓦 修習大手印或大圓滿已證覺空本質之行者，頗瓦是以覺空本質之方式了解，過程處於法身無依止狀。

本論作者則引用大圓滿頓超的方式予以解釋：由心脈的角度切入，「本質自然之燈」是我們本俱的本覺心性的本體、覺性，燈指的是光明。修證上稱為「白淨脈輪燈」：它是連繫心與眼之脈，不同於一般粗體之脈，此脈由智慧形成，不為血肉垢染，所以「白淨」；此光明之脈如水晶管般，又稱「水晶管脈」。其次，「遠鈎水燈脈」與眼有關，五根形成，依眼根之脈結合智慧光明而成，不論多遠，均依智慧之力，如鈎子般將其鈎回，與智慧行徑相連，未了解時眼所見為迷亂之相，若了解則不再是外在垢染之粗體。「水晶管脈」連繫心與眼，「遠鈎水燈脈」連繫眼與外境，二者為「能依」與「所依」的關係。當內在本智與外在明點合一，成為本智所生之境，而非外在之境，稱為「界清淨燈」—界與外境〈能依、所依〉與本覺融合，即清淨始於眼。所以，修頓超者睜眼而走，是因為所見之相皆為明空，也就是外在明點與空性融為一體，所顯一切皆為清淨、為本智力量的展現。惟無明未了證者，眼根所見、顯相則仍為不淨。

大手印或〈那洛〉六法行者，稱此為「法性究竟地」，其均是上等根器者之行徑。

報身雙運頗瓦 噶舉派稱之為「生圓雙運頗瓦」、六法屬於「幻身」，是於生圓次第能自主，證得清淨幻身，於臨終前依平日修證展現本尊的報身形相，是中等根器者之行徑。

化身能力展現頗瓦 行者於生前依止上師、善知識，得到頗瓦之灌頂、口傳與解釋並修證，而出現儀軌所言之徵兆。其於臨終前，依平日修證之身要、氣要、緣取境三要點，進行頗瓦。亦即：觀想己身與內脈為明空之體，氣心無別地以「呬」聲，導引我們至己心所趨之淨土。於此最重要的是將意識安住於頭頂梵穴處。因此，應盡量觸摸臨終者的頭頂，避免觸碰其下半身；若狀況允許，應些微坐起，再協助其進行頗瓦。

加持上師頗瓦 與化身頗瓦相同，對上師生起虔敬心，觀想上師與阿彌陀佛無別，坐於頂巖，再予以講述頗瓦口訣修持。

空行頗瓦 為趨向空行淨土之頗瓦，原理與趨向阿彌陀佛淨土之頗瓦相同。六法行者若嫻熟夢瑜伽，其可於夢境中幻變不同的淨土。

無論修持何種頗瓦，個人均應於平日修證、依其願力與累積的資糧，臨終前方得聚集善緣，不為惡緣所擾地趨向淨土。如力士射向虛空之箭般，一心不亂地趨向己心所趨之淨土。總之，頗瓦的真正意思是安住於本覺清淨的體性中；若無法安住，則至少應安住於正念，才不會趨往惡趣。

【問答】

問：當四大融入，尚未至法性中陰時，我們的意識是否已經混亂？若意識已混亂，如何辨識顯、增，得？

答：是的，意識在那時已混亂。顯、增、得是在粗意識已斷、只剩細微意識時現出。此時，也是本俱光明最有力量的時刻。但它的顯現十分短暫，一般人很容易錯失。

問：那是否應專注於梵穴，觀想阿彌陀佛比較容易呢？

答：是的，這樣有幫助。剛入睡的狀態與四大融入有相類同：身體很重、皮膚顫動如地大消融，口水或鼻水不自主地流出如水大消融，身體變熱如火大消融，打呼或意識模糊是風大消融，完全入睡後是一片黑暗，作夢則如意識身。上等的行者會利用入睡之際的狀態修證。

問：請問植物人是處於甚麼狀態？

答：植物人的意識如同風中的燈，一閃一閃、時明時暗；它外氣雖已斷，但內氣猶存。一般左右之氣回歸中脈時，只要一氣尚存，生命跡象便仍在。生命的維持是依賴於這持命氣；所以只要依靠人工呼吸，植物人的生命仍可長時延續。

問：修頗瓦法如果成功，是否還有中生中陰？

答：顯、增、得位時，如果得到好的頗瓦時，就不會有中有中陰。

問：大手印、大圓滿的行者也都往生阿彌陀佛的淨土嗎？

答：大手印、大圓滿的行者所趨入的淨土是自顯的方式，能到十方任何淨土的展現，沒有固定。一般大印行者多願生現喜淨土來進行解釋，如吉天頌恭。大圓滿則多願生普賢燃行淨土。但這些均是五方淨土。

問：如果已解脫無「我」，那是甚麼去淨土？

答：如果已經達「無我」，則本俱智慧與悲心不滅，已離一切相，一切淨土皆是自淨自顯。如果還有我執，就有相的執著。有相時，便有各種淨土的展現。《金剛經》說「離一切相」，就是這個意思。

問：阿賴耶識也去淨土嗎？

答：如果無相時，阿賴耶識已經轉化為清淨智慧的展現，不再受阿賴耶識垢染，所以顯現都是淨土的本體。

問：我們會胡思亂想，這是心的作用，可是我們也同時意識自己在胡思亂想，意識的同時又意識自己的意識，如何停止？

答：應專注地觀察妄念與妄念者的心，否則意識〈妄念〉一個接一個，妄念將無法止息。

編按：此講稿係以仁波切於2012年之講授為主，並參照2007年於Huntsville之講授，略以補述。





大乘精要 12

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2007年11月03日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

一切遍虛空如母眾生，雖欲求離苦得樂，但所行卻成苦因，所受皆為苦果。在聽聞《大乘精要》時，應生起強烈悲心，願度一切遍虛空如母眾生，皆能從苦海脫離，並證得遍智佛果。

《大乘精要》是分初善、正善、結善解釋，目前我們講解正善。正善的「論文解說」，又分為「總體解說」及「分支解釋」，分支部分又可分為「基、道、果」。

基：講述的是眾生本具的如來藏體性〈本基〉、此本具的如來藏體性如何被迷惑、遮障住。

道：了解所依的基礎之後，開始學習道，分為認知、思惟，以及學習。

認知此道：先理解並認知學習道路上善知識的重要性、其所應具備的性相去依止。最終，依善知識所給予的教法，成熟心續。

思惟此道：依「轉心四法」：以思惟死亡無常對治貪戀此生、以思惟人身難得對治放逸懈怠、以思惟業因果使此暇滿具義、以思惟輪迴過患來對治對輪迴的樂執。

學習此道：則分為皈依、持戒、生起菩提心、灌頂，四個部分。皈依包括：皈依的學處、

對境以及利益。持戒則是對治一切煩惱的基礎，我們今天繼續講述「學習戒律」。

戒律是一切功德的來源，猶如地基。《頂髻經》：「依於持戒，方能生起禪定；依於禪定，方能生起智慧。如是增上戒、定、慧，最終方達無漏智慧。」持戒作為地基，才能引伸出智慧，使三學處圓滿，走向解脫的道路，達到圓滿解脫。

持戒的方式

從小乘「不破損」的持戒，到菩薩戒、密乘戒，依眾生根器的不同，持戒方式也有差異。

《曉集經》：「持戒可使我們斷除走向旁生道，脫離八無暇，具足趣向人天果報。」這是因為持戒並不損所得的功德。經云：「不論清醒或睡眠，若能具足持戒，無需長時努力，即可迅速得到解脫。若於此戒上，嚴謹增上受持比丘戒，則功德更大。」《賢愚經》講述：有二居士接受八關齋戒，其中一位居士守持完整不破損，另一位則於午後破損一戒，最後守戒不破損的居士轉世為轉輪聖王，破損者則生轉世為龍族。

聖者目犍連某次到惡鬼城，見比丘們白日有美好的飲食、享盡富裕，可是在夜晚卻爭吵追殺，周而復始循環不已。這是因為他們生前

在白日守持八關齋戒，所以有聚積功德；但是於夜間破損戒律，因此得到惡業果報。

若能如實地守持戒律，不使之破損，保持戒體圓滿，將使來世成佛的道路更圓滿，並得到解脫。《三寶來源經》：「如同捏榼茁地的大樹，若幼時不殘缺，則茁壯成長、枝葉茂盛。若持戒不破損，亦能得如是圓滿；依於持戒所生之一切功德，最終得究竟智慧。」經云：「具戒比丘，收攝五官，節制飲食，不需長時，即得解脫。」五濁惡世，若能持守戒律，其福報功德將愈大。《月燈經》則一再闡述，於佛法逐漸消失的惡世，若能持守一日夜的戒律，功德無可度量。這也是提倡八關齋戒的原因。《應度亡懺悔經》：「若只持守一般戒律，不如於晨間持守佛法的戒律，其功德更大。」

對小乘的行者而言，如果知道自己即將破損戒律，他們會先將戒律歸還受戒師，因戒體仍具，之後可重新受戒、恢復戒律。否則如果在具戒之下破戒，即如同將樹從根拔除，或如陶罐一旦破損，無法恢復。大乘菩薩的戒律，戒體則猶如金屬器物，破損後仍然可以修補。但若有破損，則仍可恢復。而密乘的戒律，戒體則如提煉金子，可以將它再精煉再提昇。

《地藏十輪經》云：「若一比丘已破損戒律，卻假裝未有損壞，其已如行屍，無有用處。」吉天頌恭從大乘戒律的角度解釋，而認為如是比丘雖破損戒律，但因受戒時，有守護戒律學處的心，所以還有些許功德。如大象、麝鹿死亡後，屍體雖無用處，但象牙、牛黃、麝香仍可使用。同理，比丘雖已如同行屍，但若有守護戒律學處的心，能令他人覺悟或產生信念，所以有功德。

如前所述，小乘的戒律，若戒體已破損，將無法恢復。但是若在破戒之前，將戒交還給受戒師，因戒體還在，未來仍可以再受戒。對大乘行者而言，若破損戒律，則應以「四力懺悔」的方式對治，吉天頌恭也如此認為。大乘

《金光明經》：「若具強烈的四力懺悔，無量劫以來所犯之殺盜等罪，皆可洗淨。」《大方廣解脫經》：「若具強烈誠信或向善的心，將可恢復戒體。但若不具信，則皆不成立。」

為什麼依於懺悔可清淨我們所犯的罪業呢？因為一切的罪業，皆是依於心的造作而生。心造作生時，是瞬間產生；滅的當下，也是瞬間消失。心的造作是瞬間的生滅之法。若依四力，瞬間生起強烈的懺悔，所造的罪業也將瞬間滅除。《淨除因果經》：「因一切皆回歸至空性的本體中，故說一切法皆為生滅法。」《清淨業障經》：「具有強烈的懺悔心，以四力進行懺悔，能使一切業障轉重為輕。」

一切作惡的心，皆由因緣產生，加上外緣的起現，所生惡業的行徑；具強烈善念之心，也是依於生滅之法而生。二者都是生滅之法，一切法皆是依於因緣，其體性本空。因此，若能住於一切法體性本空的當下，則沒有比此懺悔更有力。

經典告訴我們，一切法皆空皆是無為之法。因此，首先以四力的方式懺悔，使重業變為輕業；再依勝義菩提心，使一切業障最終得到清淨。如太陽雖被烏雲遮住，但當烏雲散去，陽光依然照耀。然而，所謂的空性並不是一般的頑空、完全無有。《清淨業障經》：「依於四力的懺悔，可攝伏一切惡障，使之轉輕，最終能使一切垢障淨除。」

四力懺悔是指：厭惡力：對自己的惡業行為生起厭惡，而行懺悔。對治力：依於厭惡力，以大乘的《三十五佛懺》、或以咒乘的觀想金剛薩埵等方式，向諸佛菩薩懺悔。受戒力：以不退轉的力量，進行懺悔。依止力：以諸佛菩薩為依止對境的力量懺悔。

一切惡業的皆是依因緣而生，所以其本體性空。從無始輪迴至今，不論自作、使他人作、或隨喜他人作，均可以以四力懺悔，空性之法，

清淨一切垢障。但如果對懺悔產生疑惑——例如：懺悔是否會清淨的垢障，則障礙就更大。因為這是對對治的依止境生疑惑。此外，如果只是唸一部懺悔經文隨意地懺悔，而沒有由衷地生起強烈的懺悔，也不可能清淨罪障。懺悔必須要有強烈的持戒、而且不再犯的心念，並誓言即使在未來死亡來臨、惡緣現前時，也不犯一切惡業，才能從根去除一切的垢障。

身為大乘學子，若能以大乘的方便、無量大悲進行懺悔，則能夠淨除一切垢障。《大密方便經》：「若以菩提心行懺悔，是從根本、圓滿的累積資糧，將能淨除一切垢障。特別是具足勝義的菩提心，是沒有不可淨除的。」《入菩薩行論》：「猶如於世俗，經過危險的道路，因依於勇士的保護，得以走完。具正念者人，雖於無量劫曾造惡業，但在理解菩提心後，依於菩提心的正念，得走向解脫的道路，淨除一切垢障，最終得以解脫。菩提正念，如末劫之火，能焚盡一切惡念。」大智慧之人，若已體證離邊的空性，則一切惡業皆可根本淨除。佛對善業光量開示：「汝雖殺三千人，但若生起強烈的懺悔，依於大悲心，惡業不住內、也不住外，一切皆依於汝心，而汝心不住任何一處。」

瑪紀札國王前世是一位具修證的仙人。當他在一清淨的山林中修行時，遇見舍迦王³的軍隊在追捕一個犯人。軍隊詢問他是否看見犯人？仙人依於神通，因此知道那犯人並沒有犯罪，所以想保護他。他因為害怕犯人生命的安危，所以告訴軍隊他沒看到。但是軍隊後來還是在山林裡逮搜捕到這名犯人。舍迦王因此對仙人說：「仙人從不說妄語，但你犯此妄語，應處死。」正當仙人將被處決之際，仙人生起強烈的瞋心，並思：「你雖然有福德成為國王，並且不懂道理要加害於我。我要以修證的力量，將來成為你的兒子來復仇。」死亡當下，瞬間

的思惟非常重要——仙人因此出生為舍迦王王妃的兒子，之後並殺死舍迦王，自立為瑪紀札國王。他不僅有此殺父之罪，還有其他的無間罪。他曾與提婆達多一起誣蔑佛陀，於大庭廣眾之下，誣蔑婆羅門賢女腹中之子是佛陀的；又與提婆達多出佛血；也與提婆達多殺害阿羅漢。因此犯下所有的五無間罪。其業果成熟時，他得了一種怪病，整身長滿膿血，非常疼痛，並且發臭，臭味傳遍全城。

後來，空中傳來一個聲音告訴他：「八天後，你住處的地下將裂開，你將直接掉入地獄。」因為他罪業非常大，已無死亡的過程，直接趨入無間地獄。無間的意思，就是沒有任何間隔，可直接進入地獄。他因此生起強烈的恐懼，希望能減輕這罪業，所以詢問六個外道，但也束手無策。最後，他詢問一位著名的藥師，藥師告訴他：「你應該向佛陀請示。他正在叢地，或許可以幫助你。」國王說：「佛陀為清淨的阿羅漢們所圍繞，像我這樣有怪病的罪惡之人，佛陀不會理睬我。」藥師說：「佛陀平等對待一切眾生，無有任何差別。他對智慧第一的舍利子開示佛法，也對愚痴的壤窮比丘開示。佛陀會向舍迦王國王托鉢，也會向窮人巴族達托鉢。佛陀對待自己的孩子羅睺羅與對待提婆達多沒有任何差別，皆平等看待。無需擔心。」因為他對下無間地獄的預言感到非常恐懼，所以對藥師說：「如果我在尚未見到佛陀，理解佛陀真實語諦前，即掉往地獄，請務必拉住我。」瑪紀札國王帶著眷眾及藥師前往佛陀的住處。當他們仍在遠處，佛陀即喊兩聲「國王、國王」，他們都以為佛陀正與帝釋天或梵天說話，但當佛陀第三聲著國王的名字時，國王隨即感受佛陀的悲憫，而當場昏厥。當旁人用冷水將他潑醒，他在佛陀跟前禮拜三次，並說：「願我與一切眾生的罪業都能清淨。」佛陀就告訴國王：「你不止懺悔自身的罪業，也

³舍迦王是佛陀時代的王，曾親近佛陀，並有很好的修證。

為一切眾生懺悔，善哉。」當下，國王即達到法忍之境地。

《國王四力懺悔經》云：「依於如是開示，聽聞、學習佛法，能淨除一切垢障。」由此故事中，可以知道「因」成熟的力量的不可思議。其中的仙人，雖然已有很好的修證，但是在修證過程中，瞬間的惡緣使得原本救人心念的善緣，摧毀他修證。我們自己在的修證過程中，更應小心，切勿被瞬間的惡緣動搖本來修證的正念。像這位仙人，為什麼會被會瞬間惡緣所影響，只有遍智的佛陀才能知道。我們在修證中，瞬間惡緣會突然來到，我們應以不變的心，不隨惡緣而轉。依於瞬間惡緣產生惡果，使仙人做了許多惡業，但是在他虔誠的懺悔後，瞬間又生善緣。依此善緣，得以接觸善知識，現見真實諦，之前的惡業也得到清淨。心的本來面目是空，惡業的本體也是空。但若不依福德則無法體證空性，依於誠信，福德的力量則更強大。

《無垢稱經》提到，有二比丘些微地破損戒律，但不敢在佛陀面前發露懺悔，而對聖者的侍者懺悔。當時具大智慧的無垢稱居士在旁邊，便對侍者說：「以心戒的角度來說，持戒在乎心，只是再一次規定比丘持守戒律。若還有些微破戒之心，只不過是讓心再一次混淆。」持戒與破戒，往內與往外看，皆沒有一個持戒之心的本體，一切皆是因心煩惱故。

完全了解心的本性後，戒才會清淨，才能到達清淨解脫的道路。一切法都是生滅之法，如閃電般瞬間產生。如能理解心的幻滅（生滅法），將之視為幻化般，無所見而見，才是持戒的比丘，才是佛陀所謂的善持戒者。經云：「最上乘之弟子，應如是持戒。」對初行者尚未達到此見時，應在生起行惡業的惡念時，將惡念捨棄，拋棄惡業；如大海浪濤將屍體拋向岸邊，不浮載這個屍體。不住於無記業當中，隨喜所作瞬間善業功德，以四力進行懺悔。若

有無記，則以菩提心攝持，使之達究竟。這是初行者所行的方法。

戒體是何時得到、何時損壞？在戒師或三寶前，對業因有強烈認知，對戒律產生強烈守持的信念，即具此戒體。在個別解脫戒中，取決於是否還戒，來決定戒體是否存在，死亡即戒體毀壞。大乘的戒律，是從心的角度來解釋，死亡時仍戒體不損，依於誓，不論過去的善惡業，戒體依然存在。

【問答錄】：

問：當皈依三寶，受持五戒之後，如果想要去修理人，或去做壞事，可以先把戒還給三寶，再回來懺悔、受戒嗎？

答：皈依是戒律的根本。向三寶皈依時，就有了戒律的基礎，在此基礎上，再接受五戒、沙彌戒、比丘戒等，這時戒律才開始繁多。若有生命有危險要進行還擊時，應先將戒體先放在一旁或將戒體還給戒師。在個別解脫戒中，當有了戒體，是該還給當初給予你的戒師，但沒有提及三寶。仁波切並不很清楚小乘還戒的細節。但一般而言，是先將戒體放在一旁，再來做其它的事。

問：戒師不在時，是否還給三寶？

答：那應該是秉持著戒師就在自己前方的思惟。

問：若是還給了三寶，戒體就沒有了。假如沒有還，就去做的話，就算破戒？

答：對。如果沒有將戒體還給你的戒師，就再也不能恢復戒體，這是小乘的見地。大乘不採用這種看法。就好像和尚、比丘「還俗」，是把他的戒體還給了戒師。

問：這是沒有起心動念的還俗。可是假如在不得已之下要去做壞事才還俗呢？

答：重點是在未破損前，就交還給戒師，以後就有可能再受戒，因為還有一個戒體在。假如戒體已破損，就不可能。這是戒律的一種方式。

問：萬一還沒有還戒就做了壞事，之後再來懺悔。可以嗎？

答：從小乘角度，若已做，戒體即已破損。在未做前，要先思惟戒律的重要，不能破損；將來我還要再受持戒律，所以先還給戒師。當做了之後再來懺悔，這是以思惟的方式來解釋。

問：假如這人是有預謀作壞事，才先還戒呢？

答：那要看各人思惟而定。佛教不像其它宗教，完全照文字規定。佛法的戒律在思惟

上是自主的，能夠從自己的心裡守持善，才受戒，就是以「守善為戒」。若每次都犯戒，根本沒有守戒之心，也就不需要守這個戒體了。這就好像你所說的「預謀」。

問：請問用大悲力懺悔，有沒有具體的方式？

答：用大悲、四力的方式，已經教過許多次。各位就像有洞的容器，教什麼都漏出去。在普門寺就講過，當有悔心時，首先懺悔，唸誦「願我及一切有情眾生…」來進行懺悔；以四力來進行大悲懺悔；觀修金剛薩埵，對其皈依，發願、行菩提心。仁波切每次講經或開示，都是繞著大悲來解釋。每個眾生都是因過去不善的業，得現在的惡果。當看到自身所受的惡果時，也理解到是因不善的事。每個眾生包括自己，都不欲求苦果，想脫離此惡果。所以用「願我及一切有情眾生」這大悲的方式來進行懺悔。每堂課開示都一再告訴我們，要從大悲的角度來修證。

尼泊爾地震災後寺院重建及協助災民募款徵信

尼泊爾地區於今年四、五月間，發生數次強烈地震及餘震，地震摧毀當地的寺院、住所、學校及交通路線。北美岡波巴中心響應直貢噶舉澈贊法王之呼籲，以及帕竹佛學院之損壞眾況，有以下專案募款：

- 拉契雪山專案：共募得 \$4,614 美元，北美岡波巴中心亦響應捐款 \$2,500 美元。
- 帕竹佛學院：總共募得 \$10,990 美元，所有款項將用於來年之整修。

感謝十方對贊助，並隨喜功德

普賢王如來祈請文

頂禮普賢王如來

豁

情器輪涅諸幻相	一根二道成二果	覺與無明所化現	普賢如來廣大願
令一切於法界宮	現前圓證佛陀位	真如體性本無為	法爾廣大不思議
原無輪涅此二名	覺了法爾即佛陀	無明眾生輪迴轉	普願三界諸有情

覺了離言真實義

我普賢王如實說	真如體性非因緣	法爾圓具本覺智	內外增減過犯無
遠離失念之黑暗	故爾自顯離垢染	自性清淨原安住	三界縱惡亦無懼
五欲愛著無貪戀	自顯無念自然智	本淨無色無五毒	覺性明澈亦無滅
一根本智展現五	於此五智成熟中	生起五方原始佛	智慧增廣進詣時
顯現寂靜四十二	更由五智力用中	顯現六十飲血尊	故爾本性無迷失
我即原始本初佛	由我悲心廣大願	輪迴三界有情眾	了知自然本覺明

直至圓滿無量智

我之化身無間斷	剎那化現無量尊	應一切求善調伏	由我廣大悲願力
三界輪迴有情眾	六道苦厄悉解脫	無始迷亂惑幻眾	根本明覺未認知
無知失念住黑暗	此即無明顛倒因	由彼驚愕迷悶絕	念動甦醒生恐懼
故起自他貪瞋執	習氣薰染漸增長	隨世間性入輪迴	由此煩惱五毒增
五毒惡業無間斷	故爾眾生惑幻根	即是無明與失念	由我普賢廣大願

一切了知自明覺

何為俱生之無明	即是失念渙散心	何為徧計之無明	分立自他二執取
俱生徧計二無明	即是眾生顛倒因	由我普賢廣大願	令諸輪迴有情眾

消除失念之黑暗 清淨能所二執取 了知本具自明覺

心著二執起猶疑	生起微細貪著心	習氣薰染漸增長	食衣財住及伴侶
以及五欲親眷等	心繫所欲起貪惱	此令世間惑幻生	由是二取業無盡

貪欲果報成熟時	投生貪惱惡鬼中	常受難忍飢渴苦	由我普賢廣大願
普令貪欲諸有情	不須捨除貪欲惱	亦勿取著於貪欲	自心放下不造作
	任持安住自明覺	得證勝妙觀察智	
外境所現諸幻相	念動微細怖畏生	忿怒習氣增長瞋	執作怨敵起害殺
瞋恚果報成熟時	長受地獄苦熬煎	由我普賢廣大願	普令六道諸眾生
瞋恚猛烈增長時	自心放鬆莫取捨	任持安住自明覺	得證勝大圓鏡智

由於自心起傲慢	於他生諸競爭心	如是猛烈盛驕慢	自他爭鬪皆苦惱
此業果報成熟時	暫生天道報盡墮	由我普賢廣大願	令驕慢心諸眾生

自心放下無造作 任持安住自明覺 得證勝平等性智

二取執實習氣染	自讚毀他痛苦業	增長鬪爭嫉妒心	投生殺戮非天處
報盡墮入地獄中	由我普賢廣大願	嫉妒鬪爭有情眾	莫執怨敵心鬆坦
	任持安住自明覺	得證勝成所作智	
失念捨及渙散心	有覆昏沈並忘失	昏睡懈怠愚癡者	果報旁生無依怙
由我普賢廣大願	令諸愚癡黑暗者	顯發光明住正念	得證法界體性智

三界所有諸眾生	真如體性與佛等	失念迷亂成顛倒	現今造諸無義業
猶如夢幻趣六道	由我普賢廣大願	令諸有情一無餘	皆於法界成正覺

啊豁

具慈瑜伽大力者	了知本覺離惑幻	已發如是廣大願	聞此誓願諸眾生
於三生內必成佛	或於日蝕月蝕日	雷暴地震四大災	冬至夏至或年節
自身觀修為普賢	敬誦此願於眾前	令諸三界有情眾	由彼瑜伽行者願
	滅苦解脫生死海	獲證究竟佛陀位	

寧瑪北伏藏主鷹羽持明取藏 直貢敬安仁波切釋語 釋修聖集

無常道歌

- 一 頂禮吉祥帕竹尊者前 諦聽諦聽 吾兒仁欽查！
- 二 噫唏！瞬逝無常死亡 追尋功名利祿即假象 世間八法似彩虹
嗟呼善思一心依賴否？
- 三 眼見親友歡聚終散去 感懷情義悲慟即假象 心聲猶如空谷音
嗟呼善思一心依賴否？
- 四 色身四大呈現衰敗時 體魄膽識勇健即假象 艷麗青春若秋花
嗟呼善思一心依賴否？
- 五 驚覺累積財富終漏失 慳吝貪圖經營即假象 食財猶如草朝露
嗟呼善思一心依賴否？
- 六 現見生死痛苦狀 人天所擁幸福即假象 苦樂流轉之輪迴
嗟呼善思一心依賴否？
- 七 父乃參天菩提心巨樹 妄執覆蔭不周即假象 墮落邪境惡友伴
嗟呼善思一心依賴否？
- 八 了知有情即父母 愛己勝他貪戀即假象 唯求個別解脫聲聞乘
嗟呼善思一心依賴否？
- 九 業因果報定解生起時 法無所作教誨即假象 無龍佈雲施雨虛空界
嗟呼善思一心依賴否？
- 十 具足證量加持上師前 魔障誤處流行即假象 巧舌鸚鵡吟誦聲
嗟呼善思一心依賴否？
- 十一 心性真實現前時 三大祇劫即假象 愚行權乘不了義
嗟呼善思一心依賴否？
- 十二 殊勝境地屍陀林 吾兒孤伶而住悲哀否？
一切無常死亡相 切勿貪著仁欽查 提念遷識融師心

怙主吉天宋恭要求各大弟子示現覺證神通，諸弟子遵從逐一示現各自覺力。彼時唯有近侍仁欽查未能展現，因羞愧無能、心衰而亡。大體置放墳場時，怙主仁布欽杖點其心間，並唱頌此無常道歌，大體隨即血流不止，所經之處皆成無數舍利子。故有宣說直貢屍陀林為殊勝依止境。敬安恭譯

一意淺介

兼釋佛的三轉法輪與「也有先斷所知障者」

堪千尼瑪江稱

2012年7月

美國岡波巴中心

達波仁波切〈岡波巴大師〉的教法說：「願心向法，願法向道，願道除惑，願惑顯智。」因此在我們宣說或聽聞佛法之前，應先生起此願心。

「願心向法」所指的「法」並不侷限於佛法。「願心向法」是泛指我們日常的所行，應儘量以不自私而利他的動機，以及深信因果為基礎；這是屬於世間的正見。「願法向道」所指的「法」則指的是聞、思、修三善業，它的動機並非只求得此生的世間之樂，而是對六道輪迴生起厭離的出離心；因此我們皈依三寶，以身、語、意三門所行的一切善業成為解脫之道。「願道除惑」指的是：在以出離為基礎趣入解脫道之後，若僅狹隘地以求得自身的安樂為發心，則所證得之果位相對地也較小。道上的惑亂不只是世俗的分別心，還包括自利、我執以及種種的細微執著；因此，應生起菩提心，以菩提心攝受、消除道上的迷惑。「願惑顯智」是指：除了以菩提心消除道上的迷惑，更需了悟空性，對輪迴中所顯現的一切，皆視其如鏡花水月般不真實，不執著而轉惑亂為智慧。

如果我們平時所為之善行能以此四願心為基礎，則十分殊勝。但是，因為無始以來無明的習氣串習，我們要在短時間內轉化迷惑成為智慧並不容易。如噶當派修心要訣所言，儘管於行為上難以改變，但是我們可以從詞句上的學習著手。例如時時唸誦阿底俠尊者的著名偈頌：「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。」用以提醒

自己。如此詞句的學習不僅有利菩提心的生起與增長，對已受菩薩戒者，對不衰損菩薩戒學處也有助益。因此，我們也可以藉此方式時時唸誦此四願心，逐漸由唸誦詞句使心轉變、趣向法，法趣入道、道除惑亂，最後轉惑為智。

以上是我們在講授《一意》之前，對此四願心的簡短解釋。各位若能在聽聞教法之前，生起此四願心的其中之一，特別是「願惑顯智」，則十分殊勝。

首先我們講述《一意》的緣起。《一意》是覺巴吉天宋恭教授的結集，但是它不只是為直貢弟子所特有的專修。這本論著並非覺巴吉天宋恭本人親自撰述，而是由他的最重要弟子之一的敬安習納炯內對吉天宋恭開示、說法所作的筆記。敬安習納炯內不僅筆記，有難解疑惑之處，則利用侍師之時詳細詢問解惑，並且思維修持；惟當時僅有筆記，尚未有結集。

覺巴吉天宋恭圓寂之後，敬安習納炯內即四處遊學參訪，並時常與噶當派的學者相互交流。因為吉天宋恭在教法上的涵養與博學，見解十分獨特、精闢，所以為當時的學者們敬仰推崇。因為敬安習納炯內對吉天宋恭的教法全然無惑，所以當被問及吉天宋恭的見解時，皆能對答如流，甚而講述其中的密意。敬安習納炯內有感於其有生之年仍可如實、無誤地對答傳授，教授吉天宋恭的不共之意，但是唯恐自己但百年之後無有後人可以延續法脈，遂興起

著手編纂吉天宋恭完整教法的動機，利益更多的眾生。依著「即使僅有一人傳下吉天宋恭的密意，也能累積殊勝福報」的心念，編纂了吉天宋恭完整教法的《一意》，總共有七品。

《一意》的藏文有「恭記」或「切促」二個意思。「恭記」的意思是「一意」，「切促」則是特別、不共殊勝之法。部份直貢學者認為《一意》的殊勝，在於它闡釋了龍樹或無著菩薩都無法理解的佛的密意，個人認為是過度的誇讚。龍樹或無著菩薩與其他西藏的大師對佛所說之法均有其個別的見解與闡述，但是覺巴吉天宋恭對經典的論述也有他自己特殊獨到的見解，所以是不共、殊勝。

其次，此論之所以稱為「一意」，部份直貢學者認為是它將三世諸佛的密意均解釋成「一味」，也就是三世諸佛的密意均相同。然而，各個教派的論述最終的結論也認為三世諸佛的密意均為一味，因此這樣的說法不僅與《一意》的內容有所出入，也顯得《一意》無其特殊之處。個人認為較貼切的解釋應該是：釋迦牟尼佛三轉法輪所傳授的八萬四千法門，均可歸納於顯密二法門之中；顯密二法融合成一個凡夫於成佛道的上修持次第，即為「一意」。

《一意》：「經續為道次第。」經是三藏，續是四續。一般的解釋是：鈍根者修習三藏，利根者修習四續。也就是說：佛講述的八萬四千法門，依眾生根器的差異，修持不同的法門；只需進入一門，最終皆可證得佛果。但是吉天宋恭認為：八萬四千法門應如階梯，需層次而上修持，方得證果。因此「經續為道次第」應解釋為：依經續的次第層次地修持，是成佛的道次第；《一意》亦是依此道次第的見解而得其名。

也因此，吉天宋恭的「大手印五支道」即為涵蓋經續的道次第修持：顯乘的修持包括菩提心的觀修，從發心到六度的學處—願菩提心與行菩提心；密乘的修持則為觀修本尊、上師瑜珈以及大手印正行。迴向則為顯、密共通。

《一意》有許多注釋。第一本是由師承吉天宋恭與敬安習納炯內的敬安多傑希拉所著。此外，吉天宋恭的弟子敬安仁千炯祝也有另一本注解。於歷史上，直貢教派內部共有八、九個注釋版本，現今只能見到五、六個版本。除此之外，其他如寧瑪與薩迦等教派，也有許多針對《一意》的闡解，其中破、立不同的見解者皆有。例如：寧瑪派的卓千恭措巴的一份著作即是對《一意》的內容意義的闡釋，而非一般字面的解釋。又例如噶舉夏瑪巴對《一意》也有一套完整的解釋論述；噶瑪敏珠多傑的著作〈共七個經函〉則是針對每一品詳以注釋，是最長、最詳盡的注解。

巴瑪自拉切瓦所著的《西藏史》則有薩迦派蘇南蒙杜求學《一意》的記載。蘇南蒙杜曾經請求達隴那瑪察巴傳授直貢《一意》的教法。當時達隴那瑪察巴是達隴噶舉的大師，對直貢的教法也有相當程度的了解。達隴那瑪察巴笑著對蘇南蒙杜說：「你我分別屬於薩迦派與達隴噶舉，而卻學習直貢的《一意》，這將貽笑大方，所以不能傳授予你。」但禁不起蘇南蒙杜的再三懇求，達隴那瑪察巴最終允諾傳法，並且要求蘇南蒙杜往後每年必須傳授《一意》一次。其後，蘇南蒙杜也針對《一意》著述成《現觀茂林》一書，但本書現已失傳。

宗喀巴大師於創立格魯派之前，也曾經依止直貢法王卻吉嘉波，並學習直貢教法。現今格魯巴修法時所穿的皺摺紅色披風，傳說是當年法王卻吉嘉波將自己的僧袍裙襪賜予宗喀巴大師，宗喀巴大師因為尊崇自己的上師，便將裙襪剪開披在自己的肩上，最後演化成格魯巴的披風。宗喀巴大師對直貢教法有相當程度的了解，特別是《一意》與《大乘心要》，也因此被授與堪千〈大堪布〉的頭銜。當時，因為直貢梯寺主要是以閉關修行為主，所以直貢巴特別在拉定地區建築一所佛學院，讓宗喀巴大師專門傳授此二教法，為時七年。之後宗喀巴大師親見文殊菩薩，得到許多不共的教法與加持，最後創立格魯教派。宗喀巴大師著作繁多，

其中對於律藏部份的釋義，見解與《一意》相似。

總而言之，《一意》是各教派研究學習的主要論著之一，特別是噶舉派。

《一意》的講授方式，一般而言可分為以經教理論、辯論的方式，或是以口訣，融合實修經驗的方式予以傳授。

此次主要教授的二個題目是：《一意》對「佛陀三轉法輪」的解釋，以及「也有先斷所知障者」的意義。

首先，「佛陀三轉法輪」可以依地點、時間以及傳法對象等區分。依地點區分者：佛陀於鹿野苑初轉法輪、於靈鷲山二轉法輪，最後於估西那納三轉法輪。以時間為區分者：佛陀於菩提喀亞成佛後的第四十九天初轉法輪、成佛十年之後二轉法輪，最後於涅槃前轉第三次法輪。或以傳法對象為區分：初轉法輪的說法對象以小乘弟子為主、二轉法輪的說法對象是以大乘弟子為主，最後第三次轉法輪的對象則是大、小乘共同之弟子。但是覺巴吉天宋恭認為佛陀的三轉法輪，應以聽聞對象為區分，而不是以大、小乘為區別。

如同前面講述「經續為道次第」，吉天宋恭認為以聽聞對象為區分的三轉法輪，應該是以一個凡夫成佛的道次第修持作為而區別。聖天菩薩《中觀四百論頌》中闡明道次第：「先遮遣非福，中應遣除我，後遮一切見，知此為智者。」所以，首先「先遮遣非福」，是使不信三寶、三世業因果之無福德者，接受佛法；因此佛的初轉法輪的對象是無福德者，目的在使之確信對三世因果、建立世俗的正見，並使之心續成熟、深信三寶。但是一般對如此的世俗正見，可能導致對因果、輪迴的執實。為斷此執實，所以二轉法輪——「中應遣除我」。最後，習氣中仍有細微難斷的二元對立，以及對顯相的執著，所以不能圓滿果位，而有第三次

的轉法輪，所以「後遮一切見」斷一切分別的基。

一般而言，薩迦派與格魯派的修學是以佛二轉法輪的內容為主，而噶舉派的修學是依據佛第三次轉法輪的內容。因此《一意》所依據的也是佛第三次轉法輪的內容，主要經典是《解深密經》與《總持自在王請問經》。

《總持自在王請問經》以尋寶者探求洗拭摩尼寶的過程比喻凡夫修行的次第。尋寶者覓得寶藏後，必需經過三次清洗與三次擦拭的過程，才能得到有求必應的摩尼寶：首先以牛糞水清洗、以粗布擦拭；其次以鹽水清洗、以較柔軟的布擦拭；最後以清水清洗、以最柔軟的布擦拭。所以，佛陀的三轉法輪也如同清淨摩尼寶的過程，以三次轉法輪的內容為修行的道次第，最終證得圓滿的佛果位。

【問答】

問：請問薩迦派與格魯派所修學的佛二轉法輪的內容，是以地點、時間或以及傳法對象為區分？

答：佛二轉法輪的主要內容是無相法門，主要的經典是《般若十二頌》，薩迦派與格魯派認為這是了義的經典。轉法輪的對象是大乘弟子，地點在靈鷲山，所以應是以地點與傳法弟子為區分。

問：根據個人的了解，佛於三轉法輪時，主要是講解佛性，這和堪布前面所講的內容似乎有些出入，能否請堪布解說？

答：三轉法輪主要是講解佛性；佛性或如來藏的體性本自清淨，不具煩惱染垢。一般的煩惱、執著只是客塵，可以被清除而使如來藏顯現，二者並沒有相違。

問：前面提到三轉法輪是在破二元對立，而破二元對立其實就是空性——如果不能理解空

性又如何破二元對立，可是空性又是二轉法輪的主要內容？

答：以噶舉派的名相來說，空性可以分為二種：第一種是「淨似空性」，這是二轉法輪所講述的內容，主要在破「實有」，但破有之後，對「空」仍有執著，因此是「淨似」。第二種是「一切實中勝空性」，破有邊、無邊、二者邊、非二者邊等的空性，所以是最究竟；它既講「空」也講「明」，明空雙運。

問：前面提到《一意》有許多注釋，其中破、立皆有。這些破或立是基於見地的不同或是個人修行境界的差異？

答：一般而言，各宗派的見解通常依據佛所說的某一部經典而安立，因為所依的經典不同而形成見解上的差異。大師們的見地與修行，究竟上應是相同。我們看破立的不一，可能只是在用字遣詞或角度見解的差異而已。舉例來說：你我都吃了一顆蘋果，但你可能是從對身體健康的影響方面討論

蘋果，而我是從蘋果的味道討論，但二者都是講述蘋果。

問：破二元對立與破有，二者之間的差異為何？

答：簡單地說，二元對立的範圍較廣，直到成佛之前，二元對立的顯相都不會斷除。例如提到寶瓶，不論對寶瓶是否執實，寶瓶的顯相即現起—即使如登地菩薩般斷除了對「寶瓶是真實的」的執著，但是在成佛之前，寶瓶的顯相都會現起。相對地，執實破有的範圍比較小，是二轉法輪的主要內容。

舉例來說：當我們在公路上開車，看到景物似乎是向後跑。如果不知道這是幻覺的人，會以為是景物在往後跑。但對於了解這是因為速度所形成幻覺的人而言，即十分確定景物並沒有移動。登地菩薩儘管了解萬物的空性，但因為細微的無明習氣，景象仍然顯現。唯有完全清除無明習氣，才能斷除一切相。〔待續〕

岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切於 2015 年 6-7 月間受邀前往歐陸弘法，訪問瑞士、德國、拉脫維亞與瑞典等國家。
- 敬安仁波切持續於藏傳教典之中譯與重譯。仁波切並於 2015 年 11 月，訪問印度舍衛城，參與「舍衛城佛教文化節」，代理直貢噶舉澈贊法王以中文宣讀「緊急回應氣候變遷計劃於 2050 年達到 100%可續性替代能的目標」之請願書。
- 堪布天津尼瑪於 2015 年 6-7 月，隨同朗欽加布仁波切前往歐洲弘法。堪布將於 2015 年 12 月，前往印度強久林授課與接受進階之法教。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德



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

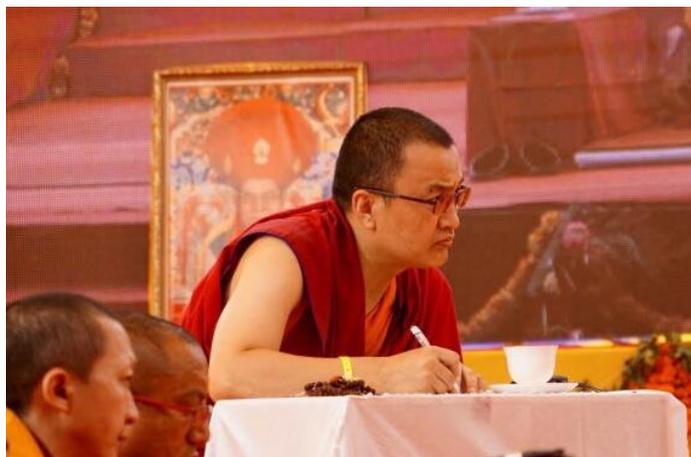
146	凡夫以及聲聞眾 增上意樂何能證	部行麟角喻獨覺 大乘菩提心境地	146	ཐེག་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་སར། །འཇིག་རྟེན་པ་དང་ཐོས་སྒྲོག་དང་། ། ཚོགས་སྟོན་བསེ་རུ་ཉ་བུ་ཡི། །ལྷག་པའི་བསམ་བཤག་ལ་རྟོལ། །
147	菩薩眾以菩提心 較之他人觀平等	視諸敵友為平等 如是見地更殊勝	147	སྐབས་ཆེན་རྒྱལ་སྐས་དག་ཀུན་དང་། །བར་མའི་འགྲོ་ལ་བྱང་སེམས་ཀྱིས། ། མཉམ་པར་ཉ་བཤག་འཇག་གིས། །མཉམ་པར་ཉ་ལས་མད་དུ་བྱུང་། །
148	以船得將彼岸度 如是謹以菩提心	以馬得達目的地 遣至圓滿佛果境	148	གྲུ་ཡིས་ཚུ་བོའི་པ་རོལ་སྒྲོལ། །བཞོན་པས་འདོད་པའི་གནས་སུ་རྟོལ། ། དེ་བཞིན་བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཀྱང་། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་སྐྱེལ། །
149	彌勒菩薩常言道 俾從地喻之發心	所謂佛子發心法 乃至如雲發心者	149	ས་དང་འདྲ་བ་ནས་བཟུང་ལྟེ། །སྤྱོད་འདྲའི་བར་གྱི་སེམས་བསྐྱེད་ལ། ། རྒྱལ་སྐས་རྣམས་ཀྱི་སེམས་བསྐྱེད་ཅེས། །མ་ཕམ་བ་ཡིས་རྒྱན་དུ་བཤད། །
150	大乘道中菩提心 世俗可分願與行	世俗勝義可分二 勝義無別離戲論	150	ཐེག་པ་ཆེན་པོའི་བྱང་ཆུབ་སེམས། །ཀུན་རྫོབ་དང་ནི་དོན་དམ་གཉེས། ། ཀུན་རྫོབ་བྱང་ཆུབ་སྒོན་དང་འཇུག། །དོན་དམ་རྟོག་མེད་སྒྲོས་དང་བྲལ། །
151	勝義無別離戲論 上下階級或智愚	無論聖俗或貧富 悉成人天應供處	151	ཐེག་མཚན་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ན། །མཚན་དམན་དབུལ་ཕྱག་མཁས་དང་ལྷན། ། བྲམ་བེ་གདོལ་པ་སོགས་ཀྱང་རུང་། །ལྷ་དང་བཅས་པའི་མཚོན་གནས་འགྲུལ། །
152	以菩提心所持之 如同因聚果即成	見修行等而依止 無上菩提即可達	152	བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་ཟེན་པ་ཡི། །ལྷ་སྒོམ་སྟོན་པ་ལ་བརྟེན་ནས། ། རྒྱ་ཚོགས་ཚང་ལས་འབྲས་བུ་བཞིན། །སྤྲོ་ན་མེད་པའི་བྱང་ཆུབ་རེག

Drikung Dharma Surya 開光



敬安仁波切主法阿彌陀佛超渡法會





敬安仁波切訪問印度舍衛城



敬安仁波切主法煙供法會



*<https://www.facebook.com/pages/Lamchen-Gyalpo-Rinpoche/574692462665756> 〈朗欽加布仁波臉書〉與岡波巴中心臉書