



恆常安樂之因—菩提心

# 聞喜

དུས་དེབ་ཐོས་པ་དགའ།

第 29 期

2016 年 6 月

1999 年北美創刊

直貢法王 澈贊仁波切訪問台灣



朗欽加布仁波切紐約弘法



# 聞喜

第 28 期 2016 年 6 月  
1999 年北美創刊

## 目錄

|              |    |
|--------------|----|
| 活動照片集錦 (1)*  | 1  |
| 中陰總義 3       | 2  |
| 大乘精要 13      | 13 |
| 一意淺介 2       | 20 |
| 菩提心讚頌寶炬 (26) | 23 |
| 活動照片集錦 (2)*  | 24 |

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 3

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

### 三、法性中陰

法性中陰如秋天的虛空，清淨、離一切垢障。在此亦從法性中陰的本質、顯現與道用三方面分別講述。

#### 〈一〉法性中陰的本質

如前所述，法性中陰指的是母子光明會的部分，其過程是方便與智慧雙運的交融。「法性」指的是本初的光明體性；這裡的光明是個譬喻，勿理解為一般的光，所指的是心性的本體、自性本初本俱的清明。經教稱之為「智慧到彼岸」〈波羅蜜〉或稱為「中觀道」、「勝義諦」或「了義」，其名相雖異但意義相同。

#### 〈二〉法性中陰的顯現形式

本論著將真實本初光明的顯現稱為「正行光明」，將修證之道稱為「前行光明」。《無二尊勝續》闡述五大融入的過程如煙、如日、如陽焰等，最終融入阿賴耶藏基：白光融入時首先染污識融入於藏基，紅道時意識融入於藏基，最後於黑道融入時，阿賴耶識〈無明的部分〉融入阿賴耶藏基。白、紅、黑三道完全融入後，所呈現的即為本初之光明。亦即：有垢染的部分完全漏盡、融於勝義法界時，所展現的光明，為「法身離垢的本質」。

勝義法界的光明之所以顯現，是因為眾生本俱如來之體性〈如來藏光明〉；然因為眾生因俱生之無明，不知本俱之如來體性，所以於迷亂中流轉。藏基具有能障的部分，如同我們向鏡子呵氣，鏡子表面因而產生霧氣、並為霧氣所遮覆，因此藏基可被遮覆垢染。阿賴耶藏基的垢染稱為阿賴耶識或俱生無明，因為遮覆垢染所以有愚癡；因為愚癡，所以始我們無法了



解本來面目，進而有「我」的存在；因為有「我」，相對的「他」也產生，二元對立的分別與執著也因應而生。然而當我們向虛空呵氣，則無有絲毫的「基」可使其留下痕跡。

所以，勝義法界的光明之所以可以在融入後顯現，是因眾生本俱的如來體性。若以密咒乘的術語來說，即是回歸到本來不變的明點：在無造的狀態下，赤裸體現。因此，對於具備口訣的修證者而言，因其生前的修證，所以在融入的過程中，不論狀況為何，能完全認知本初的光明，如百川匯一流般地融歸於法界體性中。然未具修證者，儘管過程顯現，則因業力與習氣所趨，流轉於中陰，並再投生、流轉於輪迴。

金剛乘中，新、舊密對此的名稱有所不同，諸如：「七句金剛總持」、「雙運本體」、「光明雙運」或「不變之明點」等，惟名相雖異，其皆意指「本來具備的體性」。此外，「不變之明點」的「不變」，並非為有漏的不變：只要具有形體則均會變壞；然「不變之明點」是無漏的大樂，其如虛空，因無有顯相，故無有可變。行者若能了解證得此「不變之明點」或「本初光明」，均可由此解脫，於此新、舊密觀點一致。

儘管此新、舊密對「本初光明」觀點一致，然而部分辯論的觀點則有不同的論點，例如覺囊派認為此光明是氣脈修行上，中脈所產生的樂受，而於死亡時認為此樂受即為所謂的「光明」。本論造論者則認為，不論覺囊派觀點為何，我們所認知的是本初之光明，而非中脈所產生的樂受光明，二者截然不同。

本論作者引述《獅子能力續》等續部觀點：母子光明會是依口訣修證了解的光明於死亡融入時，當下全然地體認本初具備的光明。二者相會之時，離一切念，如離念大手印；無有任何迷惑之念想、破除一切有相的執著，因無相可執：於此當下，與本初智慧融為一體，一切

所顯均為本智力量的展現，無有迷亂。本智力量的展現得當下，行者若無有絲毫疑惑，禪定三日、五日不等，依個人脈氣而異，則可完全解脫、證得佛果。《日月合和續》：「光明體性自現自解，不受迷亂所縛，無造作而解脫」。《時輪續》：「無造作住於本初光明，無有中陰而解脫」。此二續均備證母子光明會之說，毋需疑惑。

大圓滿的「口訣部」與「心髓部」又將光明分為「法身光明」與「報身光明」，但此二者仍立基於本初基礎光明。行者若能認知此基礎光明，則證得佛果位。若僅聽聞但未嫻熟者，則於死亡四大破壞時，由口或鼻間流出紅菩提或白菩提—此依個人經脈組成，或有差異。惟行者身體均如火星般消失—以頓超的術語來說—回歸至「本淨」〈本來清淨〉之法身基礎。此外，部分有修證之行者，證力雖然不強，但於死亡時，依光明神識眼或梵穴而出，亦可達至解脫。惟行者之修證若未達真實光明，僅管在能所二執消融的當下，仍無法達本初清淨之光明。

簡言之，具修證之行者若能認知光明的本體，於法性中陰能所二執斷滅、光明顯現之時，則可得到完全解脫。反之，如果無法認知光明本體，顯增得的過程將逆轉再現、細微的形體生出，此為「中陰身」。而密咒乘的儀軌即是在訓練整個〈廣義的〉中陰過程：念誦的觀空咒代表的是法性中陰的光明本體；觀空咒後現起的本尊相，則是顯增得逆轉後出生的形體；最終本尊相化空回歸至圓滿次第，即是回到本初之光明。

中陰身現起又稱為「法性中陰融入雙運體證」，中陰身之形體〈狀態〉是明色之身，如同鏡子裡的形相，為不變之五蘊身、而非一般粗體之五蘊。這裡的「不變」指的是它「不變的自性」。密咒乘生起次第的觀修即是針對金剛身的要點進行修證：金剛身是眾生本自具備清淨的蘊體，又稱「本初不變」或「無為自

性」。本自清淨的金剛五蘊之體所顯之相即為「五方佛」或「五方佛母」，亦是眾生五大清淨後，本初具備之體。五蘊或五大的身體組成，最終又可以回歸至身、語、意，亦即密乘所稱的「三密為一總體的自性」。

這也就是說身體的組成最終分別歸屬於身、語、意：地大與水大屬於身，火大與氣大屬於語，空大則屬於意。清淨身、語、意之最精華為精、塵、氣，由此三者而生脈、氣、明點。所以我們藉由生起次第的觀修淨除身體的脈、氣、明點的垢染，成就身、語、意清淨之金剛之體，此為清淨本體力量的展現。了解依此而生、依此而死的身體組成的基礎，依循生起次第的要點觀修出生至死亡，最終將因此修證而修得無死的金剛身。

此外，依循此脈氣明點與身語意的關係，我們也可以對照其與灌頂的關聯：瓶灌淨除身體或脈垢障，密灌淨除語或氣的垢障，智慧灌淨除意或明點的垢障。因此，密乘觀修的基礎是源自於身體本自俱足的體性，惟這些有關身體及體性的闡釋，經教中並未提及。身語意三密的成立，亦是建立於依其本自清淨的體性上，也才有觀修清淨的過程。密乘中亦有將三密稱為「本來的秘密」，是因其體性本來俱足，但我們因垢染而無法了解；之所以稱為「秘密」，則是因為根器不足無法了解，並非為法的過失。

眾生本自俱足的本初法性，即如芥子油之於芥子、酥油之於牛奶，同體具備。具足修證者於法性中陰時對本初法性的認知，即如同兒女見到母親，無有疑惑、毫不遲疑地奔向投入其懷抱。然而，若未能認知本初法性之光明，中陰過程則繼續延續，此時，妄念生起、能所二執隨之成立，種種現飲血、憤怒、寂靜或威猛相之本尊起現，地、水、火、風四大法性之聲音響起，不同形式的強光、銳利之光展現，如是種種的顯現與對其之感受隨個人業力而有別。

中陰身此時成為「意識身」，如前所述，它是由五蘊最細微之氣與作意之緣〈意識〉所組成，或稱之為「報身」，其並非粗體之身；夢境中的身體也屬於意識身。如果得以認知，則意識身可以展現報身形相；否則，意識身則隨業力而轉。經教稱此意識身為「食香者」或「明色身」，即無粗體者。此意識身具備受、想、行、識，所以稱為「具四明」。

於中陰階段的意識身，在憤怒、威猛相之本尊起現時，若能了解其均為自性的體現，則仍可解脫。然而，我們因為業力以及強烈執實的心導致自己以為仍有一個真實的「我」的身體，所以為其所驚嚇、產生畏懼，並因此昏厥。甦醒後，再見寂靜相之本尊、以及清晰無邊的紅光點等，這些顯現仍是因為執實的我的身體而生。

一般人或許對密乘獨有的憤怒、威猛相的本尊有些疑惑，但如果從中陰過程來闡述，了解這個過程中我們因為看見諸多的顯相而產生的恐懼；而這些憤怒與恐懼，從內在解釋，其實是起於我們的貪瞋癡——中陰過程中所見的憤怒、威猛尊也是因我們的貪瞋癡而顯。我們平時的修證文武百尊，即是針對自身的貪瞋癡而修。同理，我們也可以解釋對「父母雙運之身」的疑惑：其實「雙運之身」無有淨與不淨，無論是勝樂金剛或是金剛總持，其所展現均非迷亂之性相，而是以此方式表達「法」之「智慧」與「方便」的雙面體性——為表證之法。

所以依我們平日修持熟悉文武百尊，於中陰文武百尊顯現時便無有恐懼：真實了解者，無論寂靜或憤怒相現均可以等同對待，無有執持；真實了解法性者，因知自顯之體性，鬼魔即為本尊之展現，鬼魔亦無加害之境，故不為其所害。但如果不了解，一旦憤怒相現便執實為鬼魔而為其所害，終究是為自心所害。

然而，如果我們因畏懼而昏厥，甦醒之後將看見明點與光，此稱為「雙運之證境相」。

此時所現的景象與時間長短，視個人脈氣而異，但為時通常十分短暫。光的顏色為藍、白、黃、紅四種，可能是一層層而上的顯現，或如明點般一圈一圈，或如孔雀羽毛般，但是綠光通常不會出現。藍、白、黃、紅四種顏色的光分別代表大圓鏡智、法界體性智、平等性智、妙觀察智；綠光代表成所作智，除非五智圓融，否則很少出現。寂靜尊修法稱此為「本智四合光明」或「本智四行再現」。此四色光明有時如虛空中傘的狀態，有時亦如虛空般遠離垢障、寬廣無礙。四智融入後，若能保持覺性的力量，則進入大圓滿所稱的「本淨覺空」的持明之地，亦可由此得到解脫，惟通常不易。

於此之後，進入化身境界。此時，意生身具備天眼、他心、天耳、神足、無遺忘等五神通，同時看見六道眾生快速顯現。如果有修證，也可藉由體認其如夢境般而解脫。

### 〈三〉法性中陰的修證道用

從臨終至五大融入到法性中陰，講述時它的過程雖然感覺很長，但實際上時間的長短完全因人的身體狀況或經脈而異，有長有短；法性光明顯現的時間也是，它可能是一彈指之間便消逝。因此，一般無有修證的人甚至無法覺察到法性光明顯現。有修證的瑜伽行者，對法性光明有所體證，則視其證量的高低，最勝者於法性光明中可禪定自主，智慧與法身融為一體，得到法身解脫，不再進入中有中陰<sup>1</sup>。其徵兆是在法性光明禪定出定後，這些行者的左鼻孔或梵穴處有紅白明菩提流出，但也因人而異。惟其禪定之時應盡量避免打擾。此外，一般凡夫如果有強烈的執著、眷戀自己的身體，不願意往生，也可能出現入定<sup>2</sup>的徵兆。無論入定與否，均應避免觸碰往生者的身體或將之埋葬火化，因為細微疼痛感仍在，觸碰引起的疼痛容易引起往生者的瞋心。

大圓滿「超」修持有體證者的行者，無論經歷融入、文武百尊或是紅光等聲光顯現，均可認知其皆為自心的顯現。「超」所要超越的是眾生的不淨與迷亂之相，認知一切的顯相均為清淨佛陀之身與智慧的展現。反之，一般凡夫無有修持者，則因無法認識這些顯相的體性，而心生畏懼。

所以，密勒日巴大師說：「中陰包含了八萬四千法門的精粹。」如果我們執著在中陰過程中所顯的種種迷亂與錯覺，是有別於己的實體，有他就有我的二元分別的對立，種種幻覺恐怖會使我們更迷亂。然而，如果當下能夠了解其中一切所顯均無別於自心、是自心的顯現，為清淨的佛智佛身的展現，則一切均得當下自解。這也是噶舉派「幻身」法修證的重要口訣之一。

因此，輪涅的根本在於法性光明中陰。職此，我們應於此生有中陰應修持、保持「平常心」。這個「平常心」並非指一般凡夫迷亂的心。它所指的是了解法身、證悟心性、並依此覺受，無所執著的自然安住的心。亦如「各別自明智慧所行境」，它是自證的智慧，也就是了悟自己心性的智慧的心。

保持這樣的「平常心」修持，無有參雜分別妄念，不僅是我們在法性光明中陰時解脫的要領，也是一切經續的心要、八萬四千法門的總攝。又因為涵蓋佛的三身，所以是大圓滿；超越一切概念，所以是大手印；智慧到彼岸，所以是般若波羅密多；離有無、常斷二邊，所以是大中觀；所修之法可以成就一切佛果，所以是道果；能止息所有煩惱，所以是息滅；能徹底斷除二元分別的執著，所以是斷境；能加行至佛果位，所以是六加行；能斷除因因果無明所生之迷亂，所以是修心第一。「持平常心

<sup>1</sup> 另一極端不進入中有中陰者，則是犯五無間罪者，其直接墮入無間地獄。

<sup>2</sup> 入定的徵兆是皮膚有彈性，如果出定則皮膚無有彈性。

超離分別妄念，自然安住心性本面，心性了悟之心要」即是口訣。

佛法的修持並非由字句上了解一蹴可幾，須精勤地實際修證，才能證得無上阿底瑜伽。無有善緣者，即便予以明示深奧的口訣亦難了悟。如《大圓滿續》所言：「欲得摩尼寶，卻只拼命擦拭木塊所做之摩尼寶，終無法如願。」

至於那洛六法的行者，則是藉由「夢瑜伽」修持夢光明，包括「幻身」、「光明」、「夢瑜伽」與「中陰」四根本法。亦即：入睡後夢境未生之前，作為光明的修持；夢境產生即如文武百尊之顯現。嫻熟夢光明之後，於死亡的顯增得階段、紅白黑消融一遍黑暗之後，法性光明顯現的當下，即可認知母光明、母子光明相會。如前所述，母光明是本初心性的光明，子光明則是依上師所給予的口訣修證而得的光明。證悟光明的行者的徵兆之一一，即是於睡眠無有夢境。如岡波巴大師所言：「自從夢見自己的頭被割下之後，即不再有夢境，入睡後直接進入光明。」

這樣的修證，是累積了相當的福慧資糧的結果。如果沒有福慧資糧的累積，也無法斷除二障，所以要證得這樣的證境並不容易。儘管我們不能修持至無夢的境界，但應盡量於夢境產生時，視之如幻覺並轉換為幻身修持。於平常也警惕自己，盡量視一切顯相皆如夢似幻般，不為所執而修持。

大圓滿與六加行有修持的行者，在法性中陰顯現的光明顯現後，聲光明點產生或寂靜威猛的文武百尊展現時，因了知其皆為自心的顯現，一切當下自解，不為之所動。此時，修持頓超之行者藉口訣與經驗覺受，安立於「六燈」—孜搭心燈、白柔脈燈、遠鈎水燈、界清淨燈、明點空性燈與本覺智慧燈；身、眼、心「三不

動搖」—身體坐姿不動搖、眼睛住視不動搖、心不造作不動搖—為基礎；而「三住」—身無所恃而住以清淨幻輪、氣無增而住以斷妄念<sup>3</sup>、顯現無搖晃而住故至淨土。大圓滿行者通常藉由光的修持，觀見本尊之相逐漸由粗到細、由搖晃到穩固；顯現無搖晃而住時，即認知一切相皆為自心的顯現，所以淨土到位。

依安立六燈、三不動搖、三住，之後得「三自在」—不論外境顯現為何均是淨土的展現，故對外顯現得自在；自己血肉的身體清淨得紅光身，故對內自己的幻身得自在；些為專注即可知眾生心念，故對密氣根與心識得自在。最終得「四無畏」—無畏自信不墮入輪迴、不盼異熟果報、不求究竟果位、平等持破除與安立。如是大圓滿上等根器之行者於〈法性〉中陰時，可將五蘊之身轉化，成就紅光身。

大圓滿中等根器行者，則如《廣大虛空續》所述：「捨血肉之軀，體性功德方現。」即如大鵬金翅鳥般，於蛋殼內羽翼均已成形，蛋殼一旦破裂，即展翅飛翔。此等行者於血肉之軀毀壞之後，本初體性的功德方才展現。但薩迦班智達則認為：「此種觀點猶如太陽生起陽光於隔日才現般的荒謬：如已成佛，功德即現，毋需再捨血肉之身。」無論如何，大圓滿、大手印或六加行等行者，依其修持法門，均有機會於法性中陰解脫；若於法性中陰失去機會，也可能在中陰得到解脫。

法性中陰後，則有各種聲音、光或文武百尊的顯現，有些修持者可能也會看見生前有相應的本尊。此時，行者應謹記生前所修的口訣，一切所顯均為自心的展現，五蘊即為五方佛，五大體性為五方佛母，八識體性為八大菩薩，本尊相顯雖異但體性皆同。惟作惡罪重者此時多則見兇猛相的閻王等。

<sup>3</sup> 分別妄念隨氣而動，氣增則分別妄念增長，故氣無增妄念根滅。

總而言之，我們應於此生有中陰，身語意能自主之際，精勤修持，勿沉迷於不實際之幻相；死亡來臨或中陰之時，方有可能得到解脫。

### 【問答】

問：顯、增、得展現時，先顯現白光還是紅光？

答：依一般續的講述，紅白光出現先後順序不一。但得位一定是一片黑暗。

問：母子光明會除了於法性中陰中出現之外，是否還會其他時間出現？

答：得位黑光消失後，展現的法性光明即是母子光明會的時刻。母子光明並非兩種不同的光，二者皆是指本初光明。於有生之時，經上師直指對本俱光明的認知，也是母子光明會。所以它指的是對本初光明的認知，沒有特定出現的時間。

問：仁波切提到，應以如夢似幻觀待一切。但面臨日常生活中種種人事物，並不容易如夢似幻地觀待，我們要如何應對？

答：佛陀的開示有世俗諦與勝義諦。於世俗諦，對於身處於幻覺中的凡夫而言，一切痛苦與快樂均十分真實，並非如夢似幻。但若學習如夢似幻的觀待，則有助於我們減少、棄絕執著之念，這需要長時間的修持。我們可以藉由經典的閱讀與思維分析，逐漸地在生活中體悟驗證。

## 四、中有中陰

### 〈一〉中有中陰的本質

中有中陰或稱為業中陰，是指死亡身體與心識分離後，於法性中陰因未能認知本初光明未能解脫，因為過去習氣再度顯現，而進入另一幻覺幻相至投生入胎之前的階段。

對於一般無有口訣修持者，因過去所造的業，而心生種種的幻覺；也因所造之業而決定其未來的投生。此時，如果有上師的協助進行頗瓦法，仍有機會藉由遷識至淨土而得解脫；但如果亡者生前未曾修習過頗瓦法，則助益有限。

### 〈二〉中有中陰的顯現形式

如前所述，於法性中陰階段之後，往生者昏厥後再度甦醒，意識由身體的九竅中的一竅而出。此時，如果有文武百尊、佛陀三身或淨土的顯現，往生者則會因為業力而視其為恐怖之相，而感到害怕。然而，也因為習氣的串習，往生者反而對六道感到親切。

往生者昏厥後再度甦醒後，「能遍無明」之氣形成，地、水、火、風四大之氣也隨之形成，意識再度感到明亮清晰，八十種分別念——四十種貪欲、三時三種瞋恨，七種愚癡——重新生起。五大之氣與意識合為一體、互相依附之後，形成「意生身」。

此意生身五根俱全，可穿透有形之物、無有障礙；身體有一絲絲光芒，但無法吃食粗重的食物，僅能「尋香」。具五種神通<sup>4</sup>，速度如光速般，所以如果心有所思，瞬間可及；它也可看到同樣經歷中陰過程的類等眾生或鬼神。因為沒有粗體之身，只具色蘊以外的四蘊，所以是「明色之蘊」。意生身可以看見自己的遺體，瞥見之時，方才了解自己已經死亡。因執著習氣，會流連於生前住所的周邊；如果看到生前的財物為他人所用，則易生強烈的瞋心。因為不具色身、無有紅白菩提，所以對外界沒

<sup>4</sup> 天眼、他心、天耳、神足、無遺忘。

有日夜光明的感受。也因為只能尋香，所以有強烈的饑渴感；如果在世的親人沒有迴向，儘管看見食物也無法受用，這也是「煙供」的原因。

密勒日巴尊者有一次在拉企山上閉關，那一年冬天連續下了十八天的大雪，所有道路全部為大雪覆蓋，對外聯繫完全斷絕；尊者也因此無法下山，僅依靠一小包糌粍維生。山下的村民則憂心尊者，以為尊者因存糧不足，體力不支而涅槃，因此修葺供並迴向予尊者。隔年雪融化後，村民上山尋找尊者，只見密勒日巴尊者唱著道歌，身邊還存有未吃完的糌粍。密勒日巴大師告訴村民：「於冬天的某一日，我享用了各位薈供所迴向的食物；因為你們的迴向，讓我受益甚多。」所以如果可以修煙供迴向中陰漂流的眾生，則對他們有很大的助益。

意生身感受十分敏銳，些微的刺激即能感受。此外，因為意生身沒有有色的血肉之軀，其如風中的羽毛隨風漂流般，隨業風飄浮不定。有下列六不定相：

**住所不定** 沒有固定的住所可以長住，漂流於山、川、水邊、山洞或空屋。

**所依不定** 沒有可依的身軀，有時依於大樹旁或車子邊；若前是對佛法有習氣，會依指於小佛塔。

**行為不定** 受業風驅使，行為像發瘋般，瞬間轉變、無有定性。

**食物不定** 食物若未經迴向，無法受用。

**友伴不定** 友伴為同樣飄流於中陰的眾生或鬼神，但飄忽不定，忽而出現、忽而消失。

**感受不定** 忽喜忽樂，感受在剎那間轉變，感受不安。

因為意生身產生遍記無明之氣，再生四大〈地水火風〉之氣與八十種妄念；四大之氣不協調、顛倒時，會有四種恐怖的景象：

**地氣不調** 彷彿被高山或房屋崩塌壓迫覆蓋的恐怖感受。

**水氣不調** 有如捲入湍流或海嘯之中的恐怖感受。

**火氣不調** 猶如身陷火海之中的恐怖。

**風氣不調** 像似被狂風捲襲的恐怖。

吉天宋恭針對前述的四種恐怖等景，提出「以『四怨敵』轉成道用實修」的口訣：於平日修持時，即觀想自己為崩塌的高山所覆蓋，或為海嘯洪水所吞噬，在感覺恐怖的剎那，認知一切皆為幻覺。如果真正體悟空性，則早已於前述法性中陰時解脫，一切如幻的觀修則無所需。惟若些微了解空性，於前述的恐怖幻境，也將有所助益。

由於貪嗔癡三毒的習氣，於幻覺中——自己於狂風驟雨中，被野獸或飲血羅剎追逐，恐懼中逃亡，跌落懸崖的感覺。

一般而言，〈中有〉中陰為時四十九天；但也有部分的眾生持續流轉於中有中陰的痛苦中，無法轉世投生。四十九天中，每隔七天小死一次——因恐懼而昏厥，甦醒之後再感受到恐怖的景象，再昏厥，如此周而復始。直貢《那洛教言》：「中有中陰前半段的顯現與前一生有關，後半段則顯現來世。」



中有中陰的後半段，亡者會有經歷進閻王殿、走黃泉路等幻覺<sup>5</sup>，尤其對於未來投生的道的景相也逐漸清晰。代表將投生的道的光也開始出現，光些許暗淡並不明亮。五種顏色的光所代表的道分別是：白光為天道，紅色為阿修羅道，藍色為人道，綠色為畜牲道，黃色為餓鬼道<sup>6</sup>。但是，如果生前曾犯五無間罪，則無有中陰顯現，更不會看到任何顏色的光，而直接墮入無間地獄。

當五種顏色的光初現時，往生者方才意識到自己已經死亡，感到意身生的飄浮不定、迫切地想要找到依附之處而投生。

如果在世時有所練習，在見到光時，可以集中意志、虔誠地向阿彌陀佛祈請，五種顏色的光也代表五方佛，最後可能由阿彌陀佛或其他菩薩親現接引至淨土。噶瑪林巴大師的《中陰聞即解脫》中即有說明五方佛出現的時間順序。

若生前對中陰有所修持或曾修習本尊觀修，於中陰階段實修將更容易成就。例如對上師或所修習的本尊，如觀世音菩薩，此時應專注地祈請或觀修，因為是身處意生身，而更容易於此時當下解脫或成就本尊。若於前述階段均無法解脫，最後的機會則是投生於善處。

對於即將投生的道，可能會的幻覺：

天道：看見美麗的天宮。

阿修羅道：看見美麗的員林或迴旋的火輪。

畜生道：看見岩窟、洞穴或茅屋。

餓鬼道：看見殘木焦黑的樹林或黑色的地。

地獄道：看見黑洞或鐵城，或聽到親友悅耳的歌聲。

人道：分為四大部洲，如果看到天鵝游於湖上，將投生東勝身洲；如果看見駿馬，將投生北俱盧洲；如果看見牛，將投生西牛賀洲；如果看見霧中行走，則將投生南瞻部洲。如果在匆忙的人群中行走，得到的僅是人身；但如果看到富麗堂皇的大殿或房舍，並且有友伴，則得到的是人身寶。

以上於經書中的記載，究竟投生至何處是無有自主地取決於個別的業。

其次是尋找入胎之處，可分為胎生、卵生、溼生、化生。胎生的條件，除了視父母行事的時間之外，還需視父母以及個人的福報而定，依此得以投胎或得男身或得女身等。種種條件下，得人身十分不易，得人身寶則更為不易。溼生的條件則相對容易，只要溫度與溼度恰當，即可生出。

投生進入母胎之時，通常帶著三毒，而以貪嗔為主——對父親有瞋心時、對母親則為貪，或對父親為貪時、對母親則為瞋恨。

### 〈三〉中有中陰的修證道用

輪迴即是由出生、死亡、中陰、入胎一再地流轉。上等根器的修持者於法性光明階段即得解脫，不會進入中有中陰；次等修持者認知中有中陰所顯的幻覺均為心的顯現，也可以解脫。蓮花生大士說：「中陰的意生身若能意識自心，即得解脫。」這是因為心識在中有中陰階段是包在業氣之網中，相對於包在血肉之軀裡，只要能專注心識即容易突破業氣之網，當下即可了知處於中陰幻覺之中；因此，此時也

<sup>5</sup> 另外還有類似黑白無常的顯現：著黑衣的小孩以黑石子記數著前世的惡業，白衣的小孩以白石子記數著前世的善業，最終所有黑白石子拿到秤秤上秤以決定投生。

<sup>6</sup> 本教授所依據的論典只提到五種顏色的光，但根據其他的經典，地獄為黑色的光。

更容易了悟自心，並得到堅固的智慧，如同千年的黑暗瞬間展現光明。

為了中有中陰階段的解脫了悟，生前的學習修持非常重要。例如：儘管無法仔細清楚地觀想本尊，我們也可以專注於種子字，摒除分別妄念，種子字隨後逐漸縮小，最後放光化空，以此修習三摩定。施身法的修持者可以藉由代表心識的「啊」字，於「呬」聲中將我們的心識由頭頂出去，融入於虛空中後，入三摩定。或者對阿彌陀佛有信心，亦可誠心修持。佛經說：「不忘佛之名號即不入三惡趣。」更何況誠摯地祈請。藉由如是的修習，則有助於我們於中陰時突破業氣而解脫。

因此，從現在開始於行住坐臥之間，無時不刻地觀修中陰的感受，是相當地重要——無論在睡夢或是日間，時時刻刻地思惟當下即是中陰，周遭一切皆幻、不實有。畢竟我們對所聽、所見、所聞執實的習氣非常地重，這樣的習氣於中陰時也會顯現；屆時，因為執實的習氣，也會使我們對所見的一切執為實有，而強烈地感受到自己為山崩所壓或為海嘯或洪水沖噬等。這樣的練習，因為現今世代變化相對的快，相較於過去的世代，現代人或許更容易覺得不實有。

這些練習修持最終的是在使我們對外相減少執實，如同帝洛巴對那洛巴所說：「真正束縛你的並不是外境，而是你對外境的執著。」學習頓超的修行者的第一要件，即是捨棄世俗、摒棄執著，方能於山林中精進修持。無論在何處修行，斷除對外境執著是首要條件。這裡所謂的「斷除執著」並是將執著丟棄，而是應藉由串習對空性的理解、了解實相；對空性的了解愈多，對外境物質執著也愈少。

密勒日巴大師說：「因為我畏懼死亡，所以我一再地練習無死的本初之心。」意思是輪迴自解的基礎，是本初原始之心。當瑪爾巴教授心的口訣予密勒日巴的當下，密勒日巴瞬間

了悟原始赤裸之心；內觀赤裸之心的當下，一切分別妄念剎那自解。依此正見，密勒日巴對光明空性生起定解；因空性光明超離生死、無生無滅，因而對生死無懼。而無論般若經的《心經》、《金剛經》或施身法，八萬四千法門的教授最終也回歸到光明空性。

此外，恐懼源於心的執著；因此，若無執著意無恐懼的根本。岡波巴大師也又類似的教言。

簡而言之，我們應現在開始學習修持，盡量減少對親友、物質的執著，否則這些習氣會讓我們無法死亡；或即便死亡，也可能因此使我們成為厲鬼。若正見無法立即生起，亦應對上師、本尊或阿彌陀佛等生起信心，懇切祈請，藉由他們無欺的悲心，幫助我們解脫。帕當巴桑杰說：「眾生非為不知法所害，而為無毅力修持所害。」也就是眾人都會念誦「嗡瑪尼貝美吽」，但卻沒有心力持續地念誦。帕當巴桑杰也說：「耳傳口訣的心要在於有信心、毅力，堅定地修持。」實際地從現在開始修持減少執著甚為重要。

總結中陰總義的教授，我們依噶舉派主張四種中陰講述，包括：生有中陰、死亡中陰、法性光明中陰以及中有中陰。

生有中陰是指出生到臨終之間，在這個階段我們應視一切見聞覺知為不實有、虛無之幻相，不生貪著，這是生有中陰的要訣。

死亡中陰是指四大融入的階段，此時，最重要的是清楚地認知自己即將死亡，對四大融入時所生的種種幻覺，無有畏懼。

法性光明中陰的要點則是：從現在起開始串習大手印、大圓滿或大中觀之正見，待法性光明顯現的剎那，依生前所串習的正見認知法

性光明，母子光明融為一體，當下解脫。儘管大手印、大圓滿或大中觀正見的串習並不容易，但如果可以有些許抽象的認知，雖然不是現證，也有所助益。

中有中陰時會有文武百尊等本尊相的顯現，我們可依生前本尊的修持，認知這些本尊相的顯現皆不離自心，而成就本尊。即便有所困難，也應對上師、阿彌陀佛或觀世音菩薩，具信心誠摯地祈請，如是至少可不墮三惡趣。

中陰教授的目的，在使我們對中陰階段所現的種種有深刻的認識，並精進地修持。最殊勝者，因依自己的修持生起定解，面對死亡有把握，而如回家般歡喜自如。中等修持者，可不畏懼死亡。下等修持者，至少於死亡來臨時可無有後悔。我們應以此為目標而修持。

最終是本論作者的結語。作者對三寶祈請：眾生累世流轉於輪迴卻不感到絲毫的厭倦、未生起些微的出離，祈請三寶加持使吾等生起對輪迴的厭離，速由輪迴中解脫。眾生可以為不如法的事捨棄生命，卻不願對佛法修持有些許的付出，祈請三寶加持扭轉錯誤的精進，使吾等精勤於佛法修持。

作者感慨現今雖有修持者，但其所作所為卻與佛法背道而馳，甚或有誹謗傷害佛法之行；或有行者外表清淨持戒，內心但卻充滿惡業。對於此等如由絲綢包裹的毒荊，作者感慨佛法已彷彿黃昏西下的落日射出的最後一道光芒。

暇滿的人身寶如同山頂即將消散的雲霧，或如懸崖上的急流，生命將於瞬間消逝，對現世切勿再有執著，否則對於中陰我們無有足夠的時間準備。一切所顯皆如魔術師展現的幻相般夢幻不實有，應了知其均為不離自心體性的體現。這是生有中陰修持的要訣。

無疑地，死亡是必然。死亡過程中的種種顯現，不過也只是自己的分別忘念，若能安住於心性，一切將自明自解。心性的自明自解從來不離佛的三身，其體性是法身，自性是報身，無礙無間斷的大悲是化身。這是死亡中陰修持的要訣。

所有顯或不顯、好或壞等等，均源於自心，也是法身基礎的展現；分別顯現時不生執著、不予安立，這是法性光明中陰修持的要訣。

輪迴與涅槃是自心的顯現，樂與苦亦不離己心性；自心的顯現須藉由自心而改變，這是有中陰修持的要訣。

此生、中陰、來世三者，若由其自性的角度分析，其實無有分別；惟因未了悟，所以有所區分。儘管我們尚未了悟，但至少能對中陰過程中種種的顯現不執實為真，此甚為重要。對於種種的顯現，我們無法斷除制止，但若能明白其皆如幻不真實，則一切自解——產生幻相的因緣若不具足，幻相則自然斷除。一切修持口訣的精髓在於此。職此，我們應親近善知識，依口訣實際修持，以斷除對幻相的執著——密乘修持的精髓實總匯於中陰教法中。

作者才列那措郎卓大師是第八世噶瑪巴敏珠多傑與直貢仁欽彭措法王時代的一位大師，他師承噶倉巴大師<sup>7</sup>，完整地承襲噶舉派教法，

<sup>7</sup>噶倉巴大師是一位學問與修行兼俱的成就者。他離開自己的寺院到宮埠的噶倉閉關修持，所以人稱噶倉巴；噶倉在藏文的意思是鷹的巢穴。在西藏有兩位著名的噶倉巴：一位是竹巴噶舉衛藏地區的噶倉巴，另一位在宮埠地區。

噶倉巴大師曾在某一寺院擔任上師。當地的僧人有喝青稞酒的習慣，噶倉巴大師極為反對，因此對寺院的僧眾說：「如果你們繼續飲酒，我就離開；如果你們需要我，則請戒酒。」僧眾們討論之後，告訴大師：「我們曾試著戒酒未果，所以我們需要上師也需要飲酒。」噶倉巴大師聽了默然不語，不久即失蹤。數年後，這些

也熟稔寧瑪派教法，對此二派的學問與修證均圓滿具足。此論著是因其弟子之請而撰寫有關中陰的詳細論述，惟才列那措郎卓大師自謙對大論著缺乏聞思之智慧，亦無實際修持，僅依過去所聽聞之教法見解撰述；佛法經典或往昔成就者的論著多已乏人問津、或依之修持，更何況此論。

才列那措郎卓大師最後懺悔與迴向。本論著如有任何謬誤之處，作者於三寶與上師前虔心懺悔。若因本論著而有些許善業，作者迴向予遍虛空如母之一切眾生，願眾生最終證得佛果。祈願佛法興盛，世間吉祥圓滿。

#### 【問答】

問：後世子孫是否需為往生者做四十九天法事？

答：在這四十九天當中，意識之身每七天都會驚嚇昏死一次，所以這段期間能夠為往生者修法迴向，有很大的善業功德。修法者應有強烈的心念來協助往生者解脫，往生者也要對佛法有虔誠的心，二者兼具非常重要。

問：前面說中陰的四十九天中，前半段的顯現是前世的事，後半段顯現未來的投生。這期間的恐懼要如何去除？

答：這兩個階段均依習氣而生：四十九天裡，亡者因習氣憶念自己的過去，並且感受他的未來。密勒日巴大師說：「中有中陰的意識之身是明色蘊體，所以不應再執著為凡夫之身的我。」應該認知這一切都是自

己嚮所往的淨土，體認自身是阿彌陀佛或觀世音菩薩，這樣即可免除恐懼而解脫。

問：如何能在中陰過程中，即便經歷種種顯相而能如如不動？最簡單的方式，是否是一心不亂的持誦阿彌陀佛的佛號？

答：是的，首先要訓練自己的心能專注一處。最重要的是在中陰過程中，對於種種現能執實，了解一切均為自心的展現。或是視幻相為阿彌陀佛，置心一處地觀阿彌陀佛。

問：中有中陰的時候，四十九天是否很短？

答：法性中陰的禪定天與中有中陰的四十九天不同。法性中陰顯現本初光明，對已證悟者而言，「天」指的是禪定的天數，十分短促。未了悟者錯失法性中陰的本初光明後，即變為意生身，其經歷的中有中陰的四十九天，和我們平常一般計算的日子一樣。

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。



僧眾才發現噶倉巴大師在噶倉，終生未離開地閉關修持。





# 大乘精要 13

朗欽加布仁波切 講述

敬安仁波切 口譯

2007 年 11 月 17 日

講於美國岡波巴金剛乘佛學中心

首先對一切輪迴苦海中的眾生起強烈的悲心，並願度一切眾生得證無上菩提，以此動機來聽聞《大乘精要》。

《大乘精要》是依循初善、正善、結善三部分解釋。「初善」包括論名、頂禮的對象及解釋頂禮。「正善」包括讚誦供養、造論誓言及論文解說。正善的論文解說又分為「總說」與「分說」。「總說」如人體的軀幹，是以總論的方式解釋。「分說」如人體的四肢，是以分支廣解的方式解釋。在分說的部份，又分為「基、道、果」。

「基」是講解眾生本具的如來體性為何被遮障，及如何去除此遮障。「道」可分幾個學習的方式：1、認知此道：首先要觀察與了解善知識的性相，之後依止恭敬善知識並隨其學習佛法。2、思惟此道：世間諸法無常，不應放逸；了解人身難得，不應浪費此生。由善業、惡業了解因果，而知輪迴過患，故不應放逸於輪迴的喜樂。3、學習此道：包括皈依三寶，學習守持戒律以斷除煩惱，以及修習菩提心。

今天繼續講述道的部份的學習無量菩提心，可分為總說及細解二個部份。

總體而言，首先應了解慈悲心，才能生起菩提心。雖然守持基本善心，會得人天果報，但這仍舊是暫時的果報，並非究竟涅槃，它的自性仍是苦，實非有利。是否守持能使自身得到解脫的戒律，即可脫離這種輪迴之苦呢？這

種自身個別的解脫，其實也非究竟，不能達到無上正等菩提。無著菩薩在《住乘論》中提到：「雖證得阿羅漢果，因尚未達到究竟，故並非利益。反而是處於地獄道的眾生，因仍有障礙，並承受業障之苦；在越過障礙、脫離地獄道後，仍有機會學習證得無上正等菩提。」證阿羅漢果位者，若貪著禪定，反而成為障礙；因此還需脫離此等障礙，才能證得無上菩提。

若別解脫戒律不夠究竟，我們為何要接受別解脫戒，而不直接受大乘的戒律？阿底峽尊者言：「我們先接受別解脫戒，用以攝持我們的身、語、意，並使我們的心續成熟。如此依次第而上，才是最正確。」阿底峽尊者的《道燈論》：「應先有基礎，由皈依、再受持戒律，如別解脫戒、五戒等各種戒律，在此之上再晉昇，才能達到最究竟的菩提。」持戒是達證菩提的所依的基礎，修證也需依次第而上。

《地藏十輪經》：「新製造的陶罐，不能直接使用。在使用之前，它需要經過灌油等程序處理，才可拿來盛水、使用。同理，若心續尚未成熟，則無法納受甚深之法。」如果心續未成熟就給予甚深之法，講法與聽法者都將生惡業，同時存有罪過。因此，若根器或心續尚未成熟，未達大智慧時，不宜宣說大乘之法。當捨棄一切不善業的思惟之後，才可以依止，學習菩提心。圓滿的佛陀果位是依於菩提心而產生，沒有完善的菩提心種子，將不會長出圓滿的苗芽。大小乘的差別並非在於見地，而是

在於是否具有菩提心。因此，縱使學習般若，如果不具菩提心，也非大乘根器。

《般若經》中，舍利子請問佛：「為何修證無願、無相、空三解脫門的弟子，有些成為聲聞，有些證得無上菩提？」佛答：「若不具備遍智的因、菩提心，不論修持任何一項解脫門，都只將成為聲聞。其他者因為未離遍智方便，所以修證三解脫門時，即能證得無上菩提。」

吉天頌恭在《一意》中提到悲心與菩提心的差別。菩提心是包括一切遍智、一切種智。雖然菩提心是由悲心而生，但二者之間仍有區別。菩提心不只是一般的悲心，從世俗菩提心的「願度一切眾生得證佛果」而言，即有別於悲心。

不只是佛教，連外道也有悲心。例如：印度教的聖地岡底斯山附近，有很多裸衣派的外道行者那裡修行。裸衣派的自在天為了考驗他們的修證，便在山上化現一個宮殿，並在宮殿內的法台上放一隻狗。但是裸衣派行者並沒有進去搶佔法台的位置，而寧可在宮殿外忍受風寒。有人問：「為何不趕走狗，進去坐呢？」裸衣派行者答：「狗也有生命，所以寧願自己死去，也不願見其他生命死亡。」從這個角度來看，外道也具有悲心。

〈大乘〉佛教與外道的差別，在於是否具願一切有情生命的眾生，能達到究竟佛果的願心。願眾生均能得證無上究竟佛果的思惟就是世俗菩提心。在理解世俗菩提心本體含義，在此之上修證，就是勝義菩提心。但現今常有人將悲心與菩提心互相混淆。

如前面《般若經》所說，不論是獨覺或聲聞，雖修持內容相同，但因發心的差異，在果位上也有差別。《龍王請問經》：「佛告大伽葉，應具菩提心，才能證得無上菩提。」若要陽光普照，必需天空沒有烏雲，才能感受體驗陽光。同理，要拋棄自利的心，所具有的增上發心才能生起，才能得證無上菩提。

如昆努仁波切所說，因為海水所生的龐大水蒸氣，所以烏雲都聚集在海面上。同理，具有悲心的人，因有強烈的增上發心，一切行徑也都是利他。因此，欲證得無上菩提，首先要接受菩薩戒，也就是增上發心，然後再增上，直至最終證達究竟菩提。獲得菩薩戒後，就變成可被頂禮、被供養的對象。所以增上的發心非常重要。就像我們看初五的月亮，雖只見到一點彎彎的上弦月，但心中已充滿歡喜地期待滿月的出現；可是見到滿月後，卻反而沒有太強烈的歡喜，這是因為知道滿月的出現是必然。所以發心才是最重要

如何生起菩提心呢？首先要先了解一切有情，在無始輪迴中都曾經是我的母親。知母報恩的思惟非常重要，達賴喇嘛曾說：「西藏的經典中，使用的辭句都非常好。例如在發心部份，都是『願一切如母眾生』，而非『願一切如父眾生』，這表達母親的偉大。」不只是人類，若將旁生道的羔羊與母羊分開，小羊還是可以找到自己的母親。所以首先要學習「知母」。

當了解一切眾生都曾是我的母親之後，接著學習「知恩」。母親從懷胎、生產期間，身體已承受許多痛苦，嬰兒再從出生到長大成人，其間母親所付出的一切更是無比廣大。從給予生命的恩惠、或供給財物，以及在精神與觀念取捨等的教導，直到幫助我們進入社會等等，都是母親所給予的恩德。而不只是現世的母親，無始輪迴以來過去生生世世的母親，都曾給予這樣的恩德。由此，在無始輪迴當中都曾經是我們的母親的眾生生起強烈的悲念，願他們能從痛苦中解脫。由這樣的慈心再漸次擴及到悲心、菩提心。

《大般若經》：「『愛己』雖是錯誤，但將一切眾生執為『己』時，就是諸佛的佛子。此時的『愛己』則不是錯誤。」當理解到一切眾生都是我的母親時，就沒有強烈的「我」念。為了利益眾生，也可以捨棄自己；不只使眾生脫離痛苦，也願他們都得到遍智的果位。依這

點修證，將能證得無我的智慧，也才是勝義的無我。

無垢稱菩薩在《維摩經》中也提到如是「愛己」的觀念。這樣的「愛己」並不是單純的我執，而是執「一切眾生」為自己的母親的「己」。而不論將之視為無明或是愛，都是菩薩的種姓。依於這種執一切眾生為己的心，即有所緣的對境。因著造作的對對境憶念的恩德，才有生起慈心。這樣的愛己已經脫離自我，是一切菩薩的種姓。這裡講的無明，是指將一切眾生視為自己母親的「執著」，不是未見本俱如來藏的無明。

這樣菩薩的種姓是從本體究竟空來解釋，已超離有無眾生的含義。如果從菩提心方便智慧的角度來解釋，這是本具菩提心的展現。這點是非常的重要。而這裡講的愛，是以整體生命的角度來看，願度一切眾生脫離苦難、得證佛果。這樣對眾生的一種思念，所以「愛己」是一切菩薩的種姓。以整個有情生命的角度來解釋，而不是以個人自我的角度。這就是慈中的緣眾生的慈。

如同肥沃的土地才能長出莊稼，作為初學者，首先應破我執，將我執轉變為對眾生的執，如此產生緣眾生的悲念。再依次而上，轉變成緣法的悲念與無緣的悲。龍樹菩薩說：「當真實了解無緣本體的空性，對一切眾生的悲再也不是造作的心，而是無造悲念。」假如只講空性或佛的如所有智，而沒有解釋佛行事業的圓滿，將無法完全了解佛所具有的如所有智及盡所有智。由悲心的生起，依次而上才有世俗菩提心的產生，最終才能圓滿勝義菩提。

當我們真實觀察「空」的本體，它如同虛空〈未包含任何一物〉，然而從「空」性中能開顯一切法，如虛空可生雲雨般。觀修無生，從而理解法的本體是無有三時，即是證悟。此時，對不了解的眾生所生的悲心，已非造作，而是自然生起。無為法非一切概念、思惟可形容，它不僅含括並空性，也包括緣起——當解釋緣起時，也要講述空性，二者並論才能涵攝

一切法。因此，以「執一切眾生為我」為基，不偏離空性或緣起任一邊，才能證得無上〈果位〉。

大伽葉：「因有煩惱眾生，才有佛的悲念展現。」因有大海，所以才有各種湖泊形成，才有月影的倒映在每一個湖泊。因眾生故有佛。

以上是由慈悲心而成立菩提心的總說。以下是分說。

如同前述的知母之恩，孩子希望母親得到樂。不止是現世的母親而已，而是視一切眾生如母般，願她們都能得到樂。這就是依於知母、知母恩，希望她們都得到樂；當這種思惟產生時，就是慈心的展現。《施主請問經》：「生起願一切眾生離苦得樂等思惟，即慈心的展現。」

慈心可分為三種：**緣眾生慈**：思惟一切眾生如自己的母親，願他們均得樂。**法緣慈**：了解一切眾生所受之苦皆源自己過去所造的業，因此受此果報。依於法的角度思惟苦因、及所受果報，所生的慈心即法緣慈。**無緣慈**：已脫離思惟概念，已離開能、所二執之境，即為無緣慈。

初學者所生的是緣眾生慈；當行持菩薩行時，所生的是法緣慈；當達到無生法忍時，所生的就是無緣慈。三者中以無緣慈最殊勝。因了悟慈心的本體，對眾生已無貪執或傷害的心，所以最殊勝。

要如何修證慈心？首先要有知恩的思惟。先觀想自己現世的母親，感受她所給予的一切恩德。思惟在我們出生時，她所受的一切苦，我們希望她能得到一切、永遠的快樂。思惟不只是現世的母親，擴大到一切都曾是我母親的所有有情，希望都能如現世母親般，具足一切樂。在知恩的思惟中，感受、憶念從出生、成長的過程中，母親所給予的一切恩德。由母親慈愛的眼神、手來撫摸我們等的細節來觀想現世的母親，如是生起慈心，希望他們都能離苦

得樂。如是再慢慢擴大到在自無始輪迴中，都曾經做過我的母親的一切眾生，希望他們都能得樂，不再在輪迴中受苦。這種思惟再擴大，直至沒有任何造作的思惟。

法稱法師：「母親從我們出生開始不僅是以母乳哺育我們，清理我們的大小便，並且幫助、教導我們。即使極惡之人，也無法捨棄對自身有如此大恩德的母親。」由此理解到：一切眾生所給予我們的恩德之大。依於一切眾生，我們才能證得無上菩提，證得佛果。

經過這樣的思惟，依於「眾生慈、法緣慈、無緣慈」的層次而上，最終理解慈心的空性本體，才是真正證得的覺悟。若只是落於空性的一邊，將不是圓滿的佛果。因為我們過去的業，而存有俱生的無明我執，所以做任何的事都是圍繞著「自我」。因此，首先培養慈悲的心念，非常重要。

修證慈悲時，首先由自己現世的母親開始，再擴大到自己居住的地方、整個區域城鎮、整個國家，再繼續擴大到四大洲，最後再擴大到包括整個三千大千世界，逐次地擴大。

雖然這部論教授我們依次第修證的方法，但也可以思惟一切眾生皆是自己母親的方法修證。總之，是要將慈心擴大到遍虛空的一切眾生。對一切遍虛空的眾生，願成為他們的救怙，願他們皆能由苦中脫離。

菩薩的心是涵蓋一切，不僅是三千大千世界，更是遍及一切佛的淨土。由小的三千世界到中的三千世界，再到大的三千世界。如是將自己的思惟擴及一切微塵眾生，進行觀修，所得的利益功德將是無量，並能得到諸佛菩薩加持攝受，福慧增長，心想事成，淨除一切垢障，不受外在鬼眾擾害。在人天中將得到大眾的恭讚，最終能得證無上菩提。《三寶云經》：「供養十方淨土行，不如一念的慈心。」表達其功德之大。這裡講述的慈心是緣一切眾生的慈心，並非一般有目的的慈心。

如前所說，慈心的功德是不受毒物、武器等一切擾害。慈心也是最好的護輪。依於慈心，不只能保護自身，也能保護他人遠離一切傷害。

根據科學研究，在和平時代與戰爭時代出生的人，心態是不一樣的；也就是人心尚未充滿煩惱的時代與煩惱增盛時代的人，心態有別。《解脫經》：「雖具墮落三惡趣之業，然而因具有慈心，惡業亦將消除。」也許這墜入三惡趣之業，於現世果報可能只是頭痛而已。

過去，有五個夜叉想傷害楊柳宮的多聞天王。多聞天王知道後，就將他們趕出天。當這五個夜叉降到瓦爾拉薩時，沒有人供養食物、獻奉花蔓，使夜叉們生起強烈的瞋心。夜叉們因此使壞，放出瘟疫，使疫病流行，但一般人看不見夜叉。地方百姓就向國王稟告瘟疫的出現，並問消除之法。國王向全國發佈：「我日夜修證慈心，你們也要像我一樣修持，即可消除一切病疫。」當全國國民都修證慈心時，五個夜叉就無法傷害他們。當時，有一個牧童和幾個紡毛的人，能看見夜叉。夜叉問他們：「難道你們不害怕我們嗎？」牧童們回答：「不怕。國王告訴我們應觀修慈心。因此對你們，我們也生起慈心，願你們也能得樂。」夜叉們無計可施，於是就前往他處。

隔了一段時間，夜叉們又化身為婆羅門到國王的花園。見到國王，夜叉們請求國王佈施。國王立即下令準備許多食物。可是夜叉們說他們須要吃帶血的肉。於是國王就派人到市集去購買。但是夜叉們又說，他們不吃三淨肉，要吃現殺的肉。國王心想：不可能找到現殺的肉。因此告訴夜叉們：我可以供養你們自己的身體。於是國王吩咐侍者砍下他的手臂、大腿，供養夜叉們。可是侍者下不了手，於是國王自己動手，將自己佈施給夜叉。這時，國王是依於菩薩的心，所以有能力做到給予自己的身體。此時，這五個夜叉完全被國王的慈心懾服，夜叉們因此對國王說：「依於您慈心的力量，您將證得無上菩提佛果。當您證得佛果時，請求您攝受我們。」國王回答：「當我證得佛果時，

不會捨棄任一眾生。你們也是眾生。我的法的甘露將首先落於你們口中。」當初的國王〈慈力王〉即是佛陀的前世。這五個夜叉即佛陀的五個弟子。這故事表達了慈心的力量。

現在講述悲心。依慈心而生的悲心，可分為「緣眾生的悲、法緣悲、及無緣悲」。

看到痛苦的眾生，希望他能脫離痛苦，這種強烈的願求，是悲的本質。《莊嚴經》：「悲的本質就是希望眾生從苦中脫離的強烈願望。」

悲的本質，對不同眾生，可分為四種。1、對沒有財富、承受貧困之苦的眾生，所生的悲。2、對有強烈傷害他人心念、以怨報德，不知取捨的眾生，所生的悲。例如此生想要殺害他人，當此墮入地獄後，一再反覆承受著生又死，死又生，一再循環的死苦。對這種有瞋念的眾生，所產生的悲。3、對放逸的眾生所生的悲。這類眾生雖得到很難得的人身，卻不知如何利用，也不知累積善業與知足的心。完全沒有一點知足之心的眾生，所產生的悲。4、對隨外境而轉，完全沒有自主力的眾生，所產生的悲。對於隨順顛倒貪念的眾生所產生的悲。以現世來說，染上對毒癮，是顛倒的貪著，希望此等眾生能從顛倒貪著中脫離。以上解釋的悲，是有目標、取境，是有差別的悲。

我們所要學習的是「緣眾生的悲」。如同觀修慈心，由觀待自己現世的母親開始，希望自己的母親能脫離痛苦，進而推及到一切都曾為我母親的眾生，希望一切眾生都能從苦中脫離。這是「緣眾生的悲」。

「法緣悲」是指：對於因未能認知自己所造的業，對因果無知，對法不了解，而生果報的無邊有情眾生，所生的悲念。《地藏十輪經》：「在菩薩道上，對於為追尋短暫的樂，卻帶來無盡輪迴中受苦的一切有情眾生，發起強烈的悲願，願此一切眾生都能從無盡輪迴中脫離。願此一切眾生都能趨向沒有畏懼、無有塵垢的遍智佛。」沒有任何塵垢，表達已脫離

一切煩惱的垢染。遍智的佛表達修證已達最究竟。

「無緣悲」，是已超離能、所二元的對境，所以稱大悲。《虛空請問經》：「若還有我，則所緣的一切眾生及所具的悲心，仍有相，是造作的心。」佛開示：「若是超離我、所緣一切眾生與悲心時，就是無緣悲。」

菩提心是依悲心而生：於心續中，生起願一切眾生脫離苦的強烈心念，逐漸生起菩提心。也就是由「緣眾生悲」開始，慢慢地理解一切是諸法如幻相的展現，才会有「法緣悲」的產生。當幻相展現時，視一切眾生與自身皆為幻化。當法緣悲生起之後，再進一步理解悲心的本體，就成離邊的悲。離邊的悲就是「無緣的悲」。

如何修持悲心，首先要從現世的母親開始。先知母，而知恩。此恩德與解釋慈心相同。講母親如何在懷胎、出生、成長期間，所給予我們的恩德，且不僅是對現世的母親，而是對從無始以來都曾作過我的母親之一切眾生。猶如當見到母親溺水或火燒的痛苦時，作兒女的應該去保護她產生報恩責任般。看到母親依於業力受苦，想要使她從業力的苦中解脫出來的強烈心，就是悲心的培養訓練。

悲心能真正從心續中生起時，就是無量的悲。這種無量的悲是難忍的，是由心中不斷生出來的悲。過去在噶當派有一位噶西切噶瓦，隨時都將披肩披在頭上，不停地哭。有人問到：「你有什麼痛苦，為什麼一天到晚都在哭。」切噶瓦也不回答，只是哭。後來有人請示噶當派的智者宗喀巴，宗喀巴回答：「如果我們了解他哭的原因，就不會問了。他的悲是很難忍的。每每有狀況，對眾生強烈難忍的悲就生出。」因此，有時候哭也可以淨消很多業障。由悲心淨除業障，有很大的功德。

過去，無著菩薩在雞足山修證十二年，都不能現見彌勒菩薩。十二年後，無著菩薩在下山途中，看到一隻母狗，牠的下半身已經潰爛



並長滿了蛆蟲，但上半身仍然完好並仍有傍生的瞋心，而想咬人。無著菩薩對牠產生強烈的悲心，想替牠清除傷口，但因怕傷到牠不敢用手抓蟲子。無著菩薩便閉上眼睛，用舌頭去舔。在舔的當下，狗不見了。無著菩薩看見了彌勒菩薩。於是無著菩薩問：「為什麼我修證十二年都無法見到你，現在才見到。」彌勒菩薩回答：「其實我一直都在你面前，只是你的業尚未清淨，所以看不見。今天因為你大悲的心念，清淨業障，所以一切都顯現可認知。」這是悲心呈現的力量，而因為對對境已無分別，所以是無緣的悲。

我們無法產生悲的原因，是因仍有強烈的貪執有一個我的存在。學習悲就是將消除貪執、自我的心。當心放開，就可理解無緣悲。無我智慧的產生，是要依層次而上修習。身為大乘佛子，了解悲心是必要的。平時不論修持任何法門，恆常憶念「悲心」，是非常重要的基礎，才是最究竟。

所有世間的眾生出生之後，都要經歷老、病、死等，不知在世間中如何取捨；而世間能教導正確取捨的善知識又十分稀少，所以眾生都是處於無明，而走向三惡趣深淵。思維及此，即應對眾生產生強烈悲心，願他們都能從無明中脫離。依此思惟修證，定將證得遍智佛果。

法稱法師曾說，現在的母親只是你現世的母親，然而一切眾生也都曾是我們的父母，因為過經生死，所以無法明白。但是在理解認知之後，若仍然沒有報恩的心，那我們就是無恥之人。我們對他們應有報恩的心念。

悲心的利益是非常廣大：依於悲心，才能得證真實的菩提心，得到菩提本智。依於悲心，能脫離一切無形鬼眾的擾害，脫離四大的病苦，幫助我們消除過去及現在累積的一切業障，最終達到遍智的佛果。

《毘盧遮那續》：「要達到遍智佛果，根本是由悲而生。故圓滿佛果，須具有悲。」佛陀的《清淨法經》：「法不需要多，體解『悲

心之法』即能圓滿一切。」總之，悲心乃最根本。依於悲，菩提的心念才得生起。

### 【問答錄】：

問：「明空無二」與「一切種智」有什麼不一樣？

答：「一切種智」是遍智的意思，斷除一切迷惑，通達諸法的本體。「明空無二」是在修證過程中的體驗。

問：現下有很多年青人，當孩子生下來之後，就把孩子殺了。這算是什麼？

答：這很難回答。無法解釋的社會變態。

問：對一切眾生生起慈心比較容易，對人起慈心比較困難。

答：當提到緣眾生、一切眾生時，還只是思惟，不是發自內心。若能真實從內心思惟一切眾生時，人也已經包括。聽聞佛法是一回事，可是實際行持時，並非那麼簡單。必須自己一點一點地修持、練習。就好像機器的運作是慢慢的，須要一個過程；或像是季節的轉換，由秋入冬，從時熱時冷，慢慢進入寒冷。

問：思惟一切眾生如母。是假設好的母親。假如母親不好，這思惟就比較困難。

答：在這裡的解釋母親是如過去傳統的時代，整個社會對母親的恩德都有很強烈的認知。不像現代，如你所說，有時母親會把小孩當大小禁一般處理；有時自己不照顧，而讓別人撫養；在醫院裡也有嬰兒被拿錯，種種狀況。現在的人大都是以個人利益為主，心思已不放在慈愛上，形成非常壞的世風。故此時修持慈心的修更為重要。

問：照您所說，在次第上來講，是由現世的母親開始思惟再慢慢擴大到一切眾生。但是在日常課誦本中，皈依發心的部份，是以

「我之怨敵」開始。是否在不同階段，出發點是有一點不一樣？

答：不一定。這本論是以觀母親來解釋。吉天頌恭是以反方向來解釋，從令我們生起瞋心的怨敵為修證的對象，反向修證。不一定要觀想母親，也可觀想現世中最愛的人。

問：自己雖然學了很多不同的呼吸、觀想的修行方式，也知道發心是所有修行的原動力，但是自己的發心不夠堅強，會像波浪般時上時下。這本論很詳盡的說明、解釋，都剛好可幫助增長發心。

答：若要趨入佛果的路，發心非常重要。在做任何修證之前，必須有正確的發心，才能導向真正的佛果。在每次修證之前，思惟眾生的迷亂的念如雪花般的不間斷地漫舞，而希望眾生能脫離迷亂。如此一再思惟並發心，可幫助我們走向佛果之路。

問：每次只在修法之前觀修一下內心，而覺得「在家人」好像是如此忽冷忽熱，是否須要專門學禪定呢？

答：修證時，當然要先觀修悲心，再修習禪定，最後迴向，這是培養悲心。下座後，不論

做任何事之前，都思惟「願所作一切皆能幫助別人，利益眾生。」如此思惟，終將趨向善道。

問：怎麼看三年閉關？

答：以前的行者並沒有三年、五年的觀念。修證是一生的修證，放下一切世俗，投入修證，並沒有以年來算。後來因為環境改變，才開始有三年閉關的傳統。三年之內，放棄一切世俗之事，全心全意投入修證。可是現今，要做三年閉關也變得很難。所以我們現在能做的是將每個思惟動機放在向善之上，盡量把握時間地修證。

問：四無量心的慈悲喜捨與願菩提是一樣的嗎？

答：如前面講述，當生起慈悲心念後，接下來就是歡喜的心念，願眾生離苦得樂的歡喜；不只是針對一個眾生，而是遍一切眾生。這就是四無量心。在講願菩提時，不僅願眾生離苦得樂，並願他們都得到遍智佛果。二者是有一點前後差別，首先須要有四無量心，才有願菩提的產生。

### 岡波巴中心記事

- 朗欽加布仁波切於 2016 年 1-5 月間，陸續於美國各地弘法，包括杭士維爾與華盛頓特區等。6-8 月間，再度應邀前往歐陸弘法，訪問俄羅斯、德國等國家。
- 敬安仁波切持續於藏傳教典之中譯與重譯。並於 2016 年夏天回臺灣弘法。
- 堪布天津尼瑪於 2016 年 6-8 月，隨同朗欽加布仁波切前往歐洲弘法。堪布回美後將再繼續教授《入中論》。

感謝十方對仁波切佛行事業之贊助，並隨喜功德

## 一意淺介 2

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

接下來講解「也有先斷所知障者」的涵義。在講解之前，我們首先應先了解「淨基」、「所淨」、「能淨」與「淨果」這四個概念。「淨基」，如第三世噶瑪巴讓炯多傑所說：「淨基心性明空雙運者」，指的是如來藏，也稱為原始俱生的智慧。「所淨」指的是煩惱染垢，也如第三世噶瑪巴所說：「所淨客塵染污」；這些煩惱染污只是暫時地與心性同時存在，也稱為原始俱生的無明。「能淨」指的是淨除煩惱染垢的對治方法。「淨果」則是指清淨之後的結果。

俱生智慧的淨基與俱生無明的所淨，一般乍看之下認為心性與妄念都是心，二者是一體，但實際上卻是有所區別。我們可以以正在沸騰的水作為譬喻，水與熱氣看似無法分別，但透過方式降低溫度，水便回到它本來的狀態。同理，俱生智慧與俱生無明看似是一體、無有差別，但是如果藉由方法清淨煩惱垢染，俱生智慧的光明即得以呈現。現階段我們不知清除垢染的方法，所以俱生智慧無法顯現，又因無明產生貪瞋癡三毒、隨著客塵煩惱流轉於輪迴。以上是淨基與所淨。

清淨染垢的方法，即是能淨。岡波巴大師說：「聖大手印金剛瑜伽是能淨之法。」也就是經由上師的口訣，直指了解心性，並藉由實際的修持，徹底地清除垢染。

最後是淨果，以大手印究竟的觀點而言，淨果與淨基無有區別。但是如果以時間、階段

來說，心性若暫時為客塵煩惱所蓋障時，稱為淨基；客塵煩惱完全清淨時，則稱為淨果。第三世噶瑪巴讓炯多傑的《大手印祈願文》：「祈願現證離垢之法身。」所以，離煩惱客塵的心性，即為淨果，也就是法身、佛果。吉天宋恭：「水未混濁是淨水，心未被煩惱無明遮障者是佛。」也就是淨果。

回到我們這次的主題：「也有先斷所知障者」指的是所淨。一般而言，所淨指的是障礙，可分為煩惱障與所知障；障礙我們解脫的是煩惱障，障礙我們圓滿成佛的是所知障。這二種障礙可由理論或口訣實修的方式予以解釋。一般認為：對外境而生的分別妄念，例如外境的有無、真假、是非等，是煩惱障；從自心而生的分別妄念則是所知障。《一意》是以口訣實修的方式解釋煩惱障與所知障。

斷除障礙的方式則可分為見上尋修與修上尋見。見上尋修是透過聽聞如《中觀》、《入中論》等經典，再思維其義而了知義理，最後實際地修持。修上尋見則是先依止善知識，由上師處得到直指心性的殊勝口訣，並依上師的經驗口訣修持而得到的正見。如是得到的正見是一解百解：了知心性即了知了萬法。「也有先斷所知障者」即屬於修上尋見。

「也有先斷所知障者」其實源自於密勒日巴大師。如各位所知，岡波巴大師是先依止噶當派的上師，所以他對噶當派的教法口訣等均非常熟稔並具實修經驗。但因過去的因緣，當

岡波巴大師後來聽聞到密勒日巴大師的名號時，即生起依止密勒日巴大師的強烈心念。之後在岡波巴大師見到密勒日巴大師時，密勒日巴大師問他以前修學過甚麼法、以及對顯乘與密乘了解各是甚麼等，其中也談到煩惱障礙的斷除。如前所述的概念，岡波巴大師陳述煩惱障是在資糧與加行道逐漸地斷除，於證得第一地時完全斷除，第一地之後則開始斷所知障。密勒日巴大師聽了之後告訴岡波巴大師：「老頭子我斷除煩惱障礙的方式不是你說的那樣，我是先斷所知障。」岡波巴大師問：「如果先斷所知障，那何時斷煩惱障呢？」密勒日巴大師答：「如果先斷除了所知障，煩惱障同時也自然消解。」

日後帕摩竹巴大師研究這段佛父子的對話，最終了解到二者所說的方式皆無誤。如前所述的見上尋修與修上尋見，岡波巴大師所說的是針對鈍根器者，由聞思的方式得到正見之後，再進行修持；先由分析外境斷除煩惱障，之後再修持內心斷除所知障，屬於見上尋修。反之，密勒日巴大師所說的則是針對利根器者，如同具有實修經驗的具格上師如瑪爾巴大師、具有強烈信心並精進修持的弟子如密勒日巴大師、以及如黃金般未曾間斷的加持口訣傳承，三者兼具的情況下，於修上尋見，所知障先斷除的同時，煩惱障也自然消解。「也有先斷所知障者」的說法實源於此，噶舉傳承大致上是以修上尋見為主。而「也有先斷所知障者」裡的「也有」，意思是除此之外還有其他方式，而這裡的方式是針對修上尋見，其他方式則是見上尋修等。

此外，第三世噶瑪巴讓炯多傑的《大手印祈願文》：「祈願一切增義〈分別妄念〉從內心斷除。」也就是說，如果我們可以斷除內心的妄念執著，對外境的分別妄念也自然地隨之消除——如同熄滅房子裡的爐灶的火，便不會有煙從窗戶裡冒出。

類似「也有先斷所知障者」的見解，在《俱舍論》裡可以得見：「煩惱障和所知障可

以同時斷除，阿羅漢與如來的果位可以同時得證。」也就是藉著針對煩惱障和所知障的對治方法修持，可以同時斷除這兩種障礙，也同時證得阿羅漢與如來的果位。因此，有些學者是引用《俱舍論》，備證闡釋「也有先斷所知障者」。但以修上尋見的方式的解釋應更為恰當。

### 【問答】

問：除了煩惱障和所知障，還有有一種說法是將業障分別區隔出來，請問堪千的看法？

答：業障應是屬於煩惱障。另一種說法則是將所有的障礙歸納到業障的範圍裡。

問：能否對「增義」一詞再多作解釋？

答：增義指的是與事實不相符合的加油添醋。例如本來無我但說成有我，就是增義。

問：請問見上尋修是否是傳統的聞思修的過程？修上尋見的聞思修順序又是如何？

答：修上尋見也是依聞思修的程序。見上尋修是首先透過聽聞、思維佛的經典理論，先安立空性、無我等正見，再實際修持。修上尋見透過聽聞、思維上師實際修持經驗的口訣，再實際修持，所以也有聞思修的過程。二者的不同在於修上尋見是依於上師的經驗口訣，無需經由經典理論的辯證的直接修持。

問：能不能就修上尋見的修持方式斷除所知障再加以說明？

答：修上尋見是依於上師的經驗口訣直接修持，是針對內在的增義；當對心的增義分別妄念的執著消除了，對外境的執著也一併消除。例如眼翳，無論看甚麼東西，都會感到一層模糊或不乾淨；但當眼翳治癒之後，所看到的不淨也瞬間變得乾淨。這是同樣的意思。又例如細的污垢如果得以清除，

粗的污垢也同時清淨。如果細的煩惱所知障都已清除，粗的煩惱障當然也淨除。

當然有人會問：如果衣服上同時有油漬和泥巴，怎麼可能油漬先被洗淨？這是目標的差異。也就是清洗者如果一開始就針對油漬而清洗，洗掉油漬自然也清除泥巴。另一個例子是木工所鋸的木板，木板上有貼紙，如果木板被切斷了，紙自然也被切斷，不需要再刻意地剪紙。

因此，行者如果自始就針對內心進行修持、致力斷除所知障，在所知障清除之時，煩惱障也同時淨除，並不需要在斷除所知障之後再清除煩惱障。所以「也有先斷所知障者」的意思不是先斷所知障再斷煩惱障，而是所知障清除的同時，煩惱障也淨除，二障的清除並沒有前後次序。

問：如果說所知障清除之時，煩惱障也同時淨除，那所知障和煩惱障之間有因果關係嗎？

答：二者是相互產生，二障也是輪迴。例如明天將要有一個新產品的發佈，因為這個東西我們從未見過，所以執著這產品的煩惱障在心續中尚未產生。但是當它發佈之後，我們便開始對它有分別，例如好或壞、喜歡或不喜歡，這些分別便在我們需心續中種下習氣，習氣又形成所知障。又因為這個習氣與所知障，將來我們又會執著相似的東西，煩惱障又生起。

問：前面說的分別煩惱是如何形成所知障呢？

答：概念進入心續之中便形成所知障。就像在一個清淨無暇的杯子裡，放置味道很重的香皂，雖然之後拿開香皂，香味自然地殘留在杯子裡。

問：請問前面說《一意》有六品，能不能簡單地介紹一下？

答：《一意》應該有七品，分別為轉法輪、緣起、別解脫戒、菩薩戒、密戒、見修行、

果位。第一的轉法輪品主要是講述三次法輪的內容、為何轉三次法輪等。第二的緣起品講解十二因緣。第三品則講述別解脫戒如何獲戒、毀損戒律與捨戒等內容。第四品與第五品則說明菩薩戒與密戒。第六品講解見修行過程中，可能會產生的錯誤以及如何修正。第七品則是講述經由前述六品的修證之後所得的果位，也就是佛的功德事業。

敬安習納炯內認為修學的次序是依學習者的程度而定，不一定要依照前述的順序。一般初學者可以依照這七品的順序，先了解三轉法輪與十二因緣，再學習三戒與見修行等，次第地學習修持。稍有基礎者則可由第六品的見修行開始著手。所以第八世噶瑪巴對《一意》的註解即是由第六品開始。

問：能否解釋在聞思修過程中易入的歧途？

答：這是說在聞思修過程中，上師予以直指心性與修持口訣，但行者在修持禪定的過程中對口訣產生疑惑、缺乏信心，進而認為從論著的聞思而了解空性的方式較為適當，此時便容易誤入歧途。

如同良醫診斷出我們的疾病，並針對這病開出藥方，但是我們不但不相信，還堅持尋找醫典，研究這個疾病與藥方是否有益，延宕多時後，新病也成為宿疾，更難以醫治。上師如同良醫，了解我們的疾病，予以我們口訣修持，但我們卻還要翻尋大論典確認，這就是誤入歧途。

問：能否解釋心與心性的區別？

答：如果一定要區分心與心性的話，心能生分別妄念，所以不清淨，心性則如密勒日巴大師所說，波浪起於大海也回歸於大海。心就如波浪，心性則是大海，它是心的體性，本來清淨明亮。

〔完〕





# 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

153

於樂之中離輪迴乃樂 於苦之中無間獄乃苦  
於理之中法性方為理 善心之中菩提心最勝

154

若離大乘菩提心 縱是止觀已雙運  
仍是聲聞緣覺地 圓滿佛果不能得

155

應加聽聞菩提心 應加思維菩提心  
應加修持菩提心 於一切處珍重持

156

身之善德縱衰敗 語之善德縱衰敗  
意之善德縱衰敗 菩提心絕未衰敗

157

以菩提心易得證 殊勝徧智之果位  
速度飛馳之飛機 縱越長距何能達

158

徧空利樂妙蓮花 以菩提心使綻放  
自眾險中全護佑 安置圓滿佛果境

159

縱使戒絕於諸惡 縱使集攝諸善法  
縱使修氣脈明點 離菩提心未解脫

153

བདེ་བའི་ནང་ན་སྡེད་ཟད་བདེ། །སྤྱག་བཟུལ་ནང་ན་མནར་མེད་སྤྱག།  
རིགས་པའི་ནང་ན་ཆས་ཉིད་རིགས། །དགེ་སེམས་ནང་ན་བྱང་སེམས་མཆོག།

154

ཐེག་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་འབྲལ་ན། །ཞི་ལྷག་བྱང་དུ་འབྲེལ་བ་ཡང་། །  
ཉན་རང་ས་ལ་སྦྱེལ་མོད་ཀྱི། །རྫོགས་པའི་སངས་རྒྱས་འཛོལ་མི་སྲིད། །

155

ཐོས་པར་བྱ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །བསམ་པར་བྱ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །  
བསྒོམ་པར་བྱ་བ་བྱང་ཆུབ་སེམས། །རྣམ་པ་ཀུན་ཏུ་གཅེས་པར་གཟུང་། །

156

ལུས་ཀྱི་དགེ་བ་ཉམས་ཡང་སླ། །ངག་གི་དགེ་བ་ཉམས་ཡང་སླ། །  
ཡིད་ཀྱི་དགེ་བ་ཉམས་ཀྱང་སླ། །བྱང་སེམས་གཞན་ཡང་ཉམས་མི་བྱ། །

157

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་རྣམ་མཁྱེན་ཀྱི། །ཤོ་འཕང་མཆོག་ལ་བདེ་ལྷག་རེག།  
གནམ་གྱི་ཤིན་ཏུ་ཐུར་བ་ཡིས། །ས་ཕྱོད་ཆེ་ཡང་ག་ལ་རྟོལ། །

158

བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱིས་མཁའ་མཉམ་པའི། །པན་དང་བདེ་བའི་ཀུ་མུང་འགོལ། །  
རྣམ་འཛོ་སྤྱགས་ལས་ཡོངས་སུ་སྦྱོབ། །རྫོགས་སངས་རྒྱས་ཀྱི་ས་ལ་འགོད། །

159

ཉེས་སྦྱང་སྒྲོམ་པར་བྱེད་ན་ཡང་། །དགེ་བའི་ཆོས་རྣམས་སྤྱད་ན་ཡང་། །  
ཙ་རྒྱུད་ཐིག་ལེ་སྒྲོམ་ན་ཡང་། །བྱང་སེམས་བྲལ་ན་འཛང་མི་རྒྱ། །

## 2016 春季授課與上師薈供



## 朗欽加布仁波切莫斯科弘法



\*藏傳佛教中心、朗欽加布仁波切書與岡波巴中心臉書