



若有眾生，聽我名號
生一念信心，於七世之中，絕不墮入惡趣

瑜伽自在主 密勒日巴



噶千仁波切的密勒日巴小佛像

這尊密勒日巴小佛像是翁嘉瑟仁波切塑造的，他是一位重要的格魯派大上師。塑成之後經過窯燒，可以防水。我在1979年去拉薩時得到此像，當時我從監獄獲釋返家，沒有任何身語意三依。

藏地康區在玉樹和囊謙之間有一個地方的岩石很容易雕塑，應該是鹽岩，有人送了我一塊這種岩石，所以我就為密勒小佛像做了山洞。又想，密勒日巴有時候會飛，所以就在洞穴上方的岩石之間做了草坪，讓他能夠娛樂。草坪的上方有五座雪山，代表長壽五姐妹。

當時我的房間空盪盪的，什麼都沒有，所以我就自己上色，製作岩洞，把密勒小佛像安奉在自己的房間裡。我很重視此像，他就像有生命的一樣，到現在還放在我的房間裡，我將他視為真正的密勒日巴，故將此照片放在書裡，與諸位分享。

噶千仁波切
美國亞利桑那州（GBI中心）
2017年5月26日



ON AMITABHA
RECITATION

具德噶千仁波切長壽祈請無死甘露善流

喻娑諦 無有變異大樂之法身

無緣大悲戲舞幻化身

白蓮中央圓滿十六支

救度八難三時勝者母

聖境之處阿雅提婆名

世間怙主心子卻丁巴

三寶法教嚴飾圓滿月

涼光流注低地護白蓮

衣食名三托付風大種

三種等持堅固如深海

於此濁世勝教衰微際

無偏法教重擔我責任

具足加持上師之三密

然以隨順緣起之道理

三寶三本大悲諦實力

我此淨心願望真實語

無遮種種自力受用圓

無分三身救者護我等

皎白秋月手持烏巴拉

如意轉輪祈賜無死壽

多康地區應化噶種性

具德噶千長壽住百劫

雖然神聖高掛東山肩

利他明月噶千壽永固

身著智德善三寶修鎧

了義明燈噶千壽永固

以如威力金剛禁戒行

教法旭日噶千壽永固

魔祟斷障雖無入侵時

如意寶珠祈請此稀有

瑪哈嘎拉法度母威力

祈請如語無礙自然成

此祈請文乃依羅隆迦寺之噶瑪卓度、竹森及其他僧眾之祈請，勝者直貢巴名號所加持，恭卻滇津昆桑赤列倫珠（第三十七任直貢噶舉法王寶持教普賢事業自成），於第十七勝生水猴年12月29日，祝禱於修座之際。善哉，善哉。漢譯為張福成老師，譯於2002年11月，台北。

（噶千仁波切法照 | 攝影 翔子）

尊貴上師

噶千仁波切開示法寶

11

聽
噶千仁波切講密勒日巴道歌

噶千仁波切——開示

張昆晟（敦珠貝瑪南嘉）——譯

台灣噶千佛學會——結緣出版

C
O
N
T
E
N
T
S

目——次

PART 1 密勒日巴灌頂及開示

前言	010
前行	014
正行	018
結行	036

PART 2 密勒日巴道歌講記

緣起	040
六問	043
見修行三釘歌	059
大手印道歌	083
辨別苦樂歌	099
八種通達歌	160
決了曲	169
甚深了義歌 [節錄]	193
八種深義莊嚴歌 [節錄]	201
四威儀歌	213
決心歌	221
問與答	225
譯者後記	234
結緣發行後記	236

1

密勒日巴灌頂及開示

● 前言

大家都已經來了，非常謝謝！而且這麼早還能準時抵達，肯定是對佛法有信心，認知到佛法以及珍貴菩提心的重大意義。

怙主吉天頌恭曾經說過：在佛法當中，有三種道次第，分別是：別解脫道、菩薩乘道及密咒金剛乘道。他指出，所有的道都擁有同樣的目標——證得佛果。所以這三種道的差別，只是一條是較遠的道路、一條是較近的道路、一條是捷徑而已。從「要證得佛果」這一點來說，三種道次第完全都是一樣的，只是因為過去大家薰修珍貴菩提心的時候，在智慧的程度上有淺、中、深的差別，所以才會對於佛法有片面了悟、進一步的了悟跟圓滿了悟的差異。

■ 灌頂，是為了令心獲得自在

一般來說，整個佛法要談的是：如何讓自己獲得自由，得到自在、自主權，那麼，這樣的自主權跟灌頂的涵意就能夠結合得上了。所謂顯密的差別，在於是否有灌頂，這個是從密法的角度來講的，當然對一個擁有信心的人而言，他能夠透過這樣子的教法，得到心的自在。

所謂的自在、自由，從世間的角度上來講，就是我們一般認知到的自由，可是，實際上我們在世間生活中，是否是自主的？

是否是自由的呢？並非如此。我們實際上都受到其他客觀條件所支配，自己並沒有辦法做主。此處所講的自主自在的意思，是指內心當中獲得自主自在，能夠擁有內心的自由。我們應該要了解，如果內心擁有自由自在的話，它會有什麼樣子的功德優點；如果沒有自由自在的心，又會有什麼樣的過失弊病？所以我們要曉得，所謂的自由跟自在的意思是：如何能夠擺脫我執、煩惱的囿限、擺脫我執煩惱的支配？如果我們受到煩惱宰制的話，必然會因煩惱而造業，進而感受苦果。假使能夠遠離煩惱的話，則能夠成就安樂。比方說，像今生這一切的幸福與快樂，都是與我執的有無、煩惱的有無相關，乃至今生在身體上所受的一切苦樂，莫不與過去所造的煩惱有關。

佛世尊曾經說過，要得到自在，必須要從「因」下手——從因著手，令心得自在。如何從因著手，令心得自在呢？實際上，就是要去認識因果與苦樂之間的規律——種善因將得樂果，種惡因將得苦果，關於這一點務必要能夠把握。

所謂的善因指的是什麼呢？無非就是出自於慈悲的心態，以及進而發乎於外的身語善行，包括佈施、持戒、忍辱等等。在慈悲的前提之下，所做的佈施能夠感得財富；持戒能夠獲得人身；安忍則能夠得到長壽以及面相姣好等功德。相反地，如果具足惡因的話，則會感受苦果。什麼樣的惡因呢？比方說，辱罵他人，與他人衝突以及對他人生瞋恨心、嫉妒心等等。這些瞋心與嫉妒心從何而來呢？從我執而來。就像是〈佛子行三十七頌〉當中所

講的，一切的痛苦、苦難來自於何處？來自於我執、自私。至於圓滿的佛果又來自於何處呢？來自於完全的利他。

所以當我們能夠擺脫自我執著時，心才能夠真正得到自在。只有當我們擁有一顆利他的心時，才能夠擺脫我執，遠離煩惱。當我們透過利他的心，使煩惱沒辦法支配我們的時候，我們的心才得到了自在。就像是當你正要生起瞋心時，若能生起利他心、慈悲心的話，這個瞋恨心就不會再作用下去了。

我們在發心文裡面都提到：願一切有情眾生具足樂及樂因，願一切有情眾生遠離苦及苦因。這時候，我們應當思考，是什麼樂因？樂因來自於慈心跟悲心。是什麼苦因呢？苦因來自於瞋心跟嫉妒心。如果我們能夠跳脫瞋心跟嫉妒心的煩惱，培養慈心與悲心的話，當下我們就具足了善因，遠離了苦因。由於現在具足了善因，將來就能夠擁有快樂；由於現在擺脫了苦因，將來就能遠離痛苦。透過了解業力因果的規律，從行善止惡的方向，使得自己的內心獲得自在，這就是佛法所講「真正獲得自在、獲得自主權」最重要的涵義，而這樣的意義，與我們所講的「灌頂」意思是相通的。

■ 信心，是獲得灌頂的必要條件

在內道佛教當中，信心是非常重要的。一般來說，信心有三大類：清淨信、勝解信與不退轉信。首先，「清淨信」，如果我

們能夠將三寶作為真實不虛、無有欺狂的救護者、皈依處，能夠認識三寶，由此產生了信心，了解「從暫時或長遠來說，自他都能夠蒙受三寶的利益，這一點真實不虛」，從而產生信心，我們稱它叫清淨信。第二，「勝解信」，是指：認識「假使我的心能夠不離於菩提心的功德，那麼我將不會遠離暫時人天善趣的果報，以及究竟安樂的解脫果」。如此基於菩提心所發起的信心，我們稱它叫做勝解信。第三，「不退轉信」，是指：不斷的薰修菩提心，由於菩提心的功德產生饒益，最終了悟「自他無別」，也就是最終的無二智慧。了悟究竟無二智，我們稱之為「擁有法身的國政」，或是「擁有法身的究竟果位」。

關於法身的究竟果位，我們可以拿整個噶舉、乃至整個藏傳佛教所共同尊奉的上師「至尊密勒日巴」的一個公案來說。當時，尼泊爾王在皇太后的建議下，一度想迎請至尊密勒日巴尊者到他的國家。當邀請的消息傳到尊者這邊時，尊者拒絕了。旁人問道：「一位王者迎請您，您為何不去呢？」當時密勒日巴尊者便說：「我才是真正的國王，我才是真正擁有國政，一切國土的擁有者，他不是真正的國王。」他為什麼這樣講呢？他為什麼說他擁有真正的國政，他擁有的國政是什麼呢？在別人面前，他不過就是一介貧窮的乞丐而已，他卻聲稱自己擁有法的國政，意思就是說，他已經證得了自性受用報身的剎土。

密勒日巴尊者在自性受用報身的剎土當中，圓滿擁一切利他的功德，他能夠以報身與化身的形式，展現廣大的利生事業。所

以，我們說他擁有究竟的法身王政；因此，任何對密勒日巴尊者具有信心者，都能透過向他進行祈禱而產生更多更大利他的事業。我們要傳的就是這位尊者的灌頂，接下來，將會跟大家說明法門的介紹。

● 前行

■ 策發菩提心

請如此發心聞法：為了饒益等虛空的一切有情眾生，我應當迅速證得雙運大金剛持的佛果。要達到此目的，應當要接受至尊瑜伽自在者——密勒笑金剛——的灌頂以及加持。

■ 依止善知識：上師即本尊

在《般若攝頌》中，佛曾提及依止善知識的理由：「佛說佛陀諸法皆依善知識，以其具足一切最勝功德故。」意思是，佛陀與諸法皆仰賴善知識，因為善知識具足一切最勝功德。同樣的，在密續當中提到「捨下一切供養事，正勤供養奉上師，以彼歡喜即生中，便可獲證遍知果。」同樣的道理，按照顯宗傳統來說，一切佛法皆有賴於依止善知識而圓滿。在密宗裡，由於上師乃是一切佛、一切壇城之遍主，所以修持上師法門、供養上師就成了

一切道之精華。是故，聖地印度、雪域藏地等處，一切瑜伽自在者都是完全憑藉著如此深刻之道，輕而易舉獲得了成就上乘果位的功德，無有例外。

聖地印度以及藏地的一切具相上師中，偉大的至尊密勒日巴尊者，最初依止上師時，懷著恭敬虔誠之心，歷經苦行，藉由精進以及苦修，在修行實踐方面下功夫，最終現前偉大的成就，確實如金剛乘道所言，成辦了殊勝的悉地。如此典範，在雪域之中無人能出其右。像那洛巴那樣的聖地大班智達，也將他讚譽為如同日月一般殊勝的尊者，並且向其頂禮；印度的大成就者當巴桑傑等的大師，也都稱讚尊者，是一位無有爭議的成就者。

這些例子，於南瞻部洲廣為人所知，噶舉傳承當中，過去已經出現、未來將要出現，多如微塵的證得高地之大成就者們的來源，就是密勒日巴尊者。密勒日巴尊者曾經說：「凡諸聞我名號，與我接觸者，將於七世之中免墮惡趣。」又說：「爾等應該盡力度誠祈禱我，凡有祈請者，我必存在於彼面前，賜予一切所求，是故應當至誠祈禱。」如是，尊者再再賜予無畏佈施的金剛語。不僅如此，猶如虛空般雙運大智慧身，周遍於動靜世間中，因此祈禱者的相續，必然能夠無勤依著尊者的加持而得到金剛智。所以，現在要依序的傳授如此這般成就的偉大轉輪聖王的甚深灌頂加持。其中上師的預備修法已經圓滿。接下來，是為弟子傳灌頂的部份。先要獻上請法曼達。

■ 明觀本尊獻供曼達

在進行傳法跟聽法的時候，獻供曼達都是必要的。密勒日巴尊者的上師瑜伽法當中的曼達段落，意義非常深刻，是非常重要的。一個曼達修法，所以任何時候都可以用這個曼達文，盡可能地思惟其中的道理，以這個廣的曼達來做獻供。

嗡啊吽！

四洲廣袤世間稱心意，廣袤如海剎土諸榮華，
以心取用供養盡無餘，祈以大悲攝受諸眾生！
凡我所有身軀受用等，蘊界處與暫時長久計，
乃至窮盡一切有主物，皆作供養加持息我執！
完全解脫有實無實邊，獻供超離生住滅來去，
超越常斷實相勝曼達，惟願與您至尊無二別！

嗡 咕汝 惹納 曼札拉 布雜 美噶 薩姆札
薩帕 惹納 薩麻耶 啊吽。

在獻曼達時要怎麼觀想呢？下面所講的觀想方式，可以用在整個灌頂程序乃至於所有的灌頂中，這都是非常重要的一個觀想。請專注地按照下面所說的去進行觀想：

觀想前方對生壇城就是東方現喜剎土，如此清淨佛國的自性，是一座清淨智慧自性的壇城，沒有廣狹、沒有任何界限，極其稀有莊嚴，是如此廣大浩瀚的自性剎土。於此剎土中，有自顯的廣大供養雲，無量無邊，以此作為莊嚴。剎土中央有一獅子寶座，寶座上有蓮花，蓮花上則有日輪，日輪上為月輪，月輪上則安住著本質上為三世一切諸佛的智慧本相——與智慧自相的大恩根本上師無別，形相上展現為至尊密勒日巴尊者。密勒日巴尊者是一切佛部的遍主——第六金剛持、大金剛持的形相；他的本質則與我們的大恩根本上師無別。

至尊密勒日巴笑金剛，形相上是第六金剛持大金剛總持，身體的顏色就像帝青石般青藍色，如同帝青石所形成的莊嚴須彌山，放射出光芒。他的形相極為寂靜，帶著微笑，具足相好莊嚴，右手拿著金剛杵，左手拿著金剛鈴，交抱在胸間，同時具足自顯智慧自性的本質。身上有綾羅綢緞做為莊嚴，雙足結金剛跏趺坐，具有僅僅是憶念就能令行者生起大樂智慧的功德。他是一切三根本海會的總體展現。接著，在他的跟前，我們獻上各自的身體、受用、財富以及三世所造的一切的善根，觀想這一切莊嚴以及所依的無量宮與能依的本尊天，觀想獻上外內密的廣大供養雲。以這個方法來做曼達供養。從前面的曼達文喻啊吽這邊開始。

不管是什麼樣的曼達供，大致都會有兩類曼達：一個是直接實有施設的曼達獻供，一個是由你的內心幻化出來的曼達供。這是什麼意思呢？其實應該要了解，這兩者是沒有區別的，不論你是用真實的供品或者是內心供養都沒有區別。為什麼呢？因為曼達的要義是要息滅內心的我執，而我執會傷害自心。

有些人會說我沒有資財，沒辦法獻供曼達，實際上，真正獻供曼達的意思是：從我執中解脫出來。如果能夠解脫我執的束縛，就是真正了義的曼達。在這等解脫我執的境界中，將會了悟：自他一切是無二的。了悟自他無二，我們就與至尊密勒日巴無有差別。就像是在究竟大手印的境界中，供養境以及供養者本身是無二的，本性是一，這就是對於究竟曼達的了解。

● 正行

剛剛在解釋密勒日巴的形相時，將他觀想成大金剛總持，這是為什麼呢？因為一般我們所認識的密勒日巴尊者的形相，是以化身形相應世的，就像我們常看到的法照一樣。那為什麼這邊將他觀想成報身金剛持呢？此處要體現的是：他的身體展現出來的雖然是化身，可是內在的層面實際上就是擁有一切圓滿受用剎土的報身金剛持，因此他是一切佛剎的部主。為了要向我們介紹這個觀點，所以如此觀想。從這一觀點出發，我們要了解：一切的

僧眾的身體就是化身，他們的語言就是報身，心意就是法身；我們需要從語跟意的層面——也就是報身跟法身的層面來加以認識僧侶。所以，就一般的層次而言，密勒日巴尊者常見的形相是化身，但是他的本質就是真正的報身金剛持。密法裡有許多這類的象徵手法，相關的意涵以及其所連結的意義都應當薰習。

■ 禮敬祈請大恩上師

接下來，諸位請觀想：

自身化為剎塵身，無量無數，在上師的蓮足前恭敬頂禮，將上師的蓮足放在我們的頭頂上，我們向其頂禮，雙手合掌，懷著虔誠心跟著唸誦：「蒙受大恩剎那間，得以現起大樂性，敬禮上師如寶身，具金剛者之蓮足。」

前面兩句講到「蒙受大恩剎那間，得以現起大樂性」這是什麼意思呢？「大樂性」指的就是自己心的本性，亦即心的法性，它便是佛果。假使缺乏上師的引介、直指，我們無法現前見「心性即佛」的意義，透過上師為我們引介心性，我們才得以摧毀自己的我執。

在我執受到摧毀的情況下，我們了悟到自心的法性原來就是究竟的上師。從此之後，我們就真正的證得了無有生死遷變的大

金剛持無漏大樂的果位。所以這個叫做「現起大樂性」。它是透過上師的恩德所現起的。這就是我們在此祈禱上師的要義。

■ 入門的共通灌頂

第一灌：寶瓶灌頂

我們憑藉著強烈的信解、恭敬虔誠之心向上師進行祈禱，以此緣起，於是上師金剛持為我們進行灌頂。首先，尊者他拿著盛裝著智慧甘露的寶瓶給予灌頂——甘露水從我們的頭頂進入身體，賜予寶瓶灌頂。

當我們說「上師以寶瓶為我們進行灌頂」的時候，我們應該要觀想：如同太陽一般璀璨的上師化現出無量的空行，這些空行的自性就是上師，他們的數量等同於眾生的數量，遍佈虛空。如此眾多的空行手中都拿著寶瓶，為一切眾生進行灌頂。我們別認為這時候是一位上師拿著寶瓶為所有的人一一進行灌頂，因為實際上，上師是在法身現起報身、報身現起化身的形式，遍滿虛空而做灌頂的。我們不要把它想得太僵化。

如此觀想：經由寶瓶灌頂，我們的身體充滿甘露，淨化了所有的蓋障染污，連同蓋障染污的習氣都得以清除，我們自身成就為大金剛持——佛身顯空雙運如幻之道的基礎。

以上就是第一個灌頂——寶瓶灌頂。由於得到寶瓶灌頂，淨化了我們身體所造成的蓋障染污，獲得修持生起次第道的許可，

並且結下將來成就佛陀身金剛以及化身佛果的殊勝緣分。

第二灌：祕密灌頂

接下來，請觀想：

上師金剛持與自顯的佛母金剛傲慢母和合，在和合雙運的境界中，以歡喜的法音以及大樂光芒迎請十方諸佛，進入他們的口中，現起隨貪的殊勝行，隨之降下紅白菩提甘露，甘露由和合處降下，與顛器內的甘露成為一味。我們以舌頭嚐下這甘露，如此接受第二個灌頂。得到了菩提心的甘露之後，甘露從我們的喉間流向全身，經由我們身體的諸脈還有脈輪，遍佈脈輪，得到了言語道斷的大樂智慧。

以上就得到了第二個灌頂——祕密灌頂，藉此淨化了語言的蓋障染污，得到能夠禪修「以自身為方便所依」的一切修法的授權，並且結下將來成就語金剛以及圓滿受用身的殊勝緣分。

我們得到了所謂能夠修持「以自身為方便所依」法門的授權，指的是脈氣修法的許可。這個「以自身為方便所依」的法門，它的道理就像是大譯師瑪爾巴曾經講過的：我們的身體是一切痛苦的所依，一切的病痛、疾病，都以它為基礎而產生。

為什麼會有這些疾病呢？因為我們有煩惱，例如貪慾。我們對五妙欲產生耽著，依煩惱而造種種業，所以在輪迴受苦，例如受著餓鬼道或地獄道的苦。假使我們能夠反轉過來，透過實修，發起菩提心，便能通達自心的真正實相，了悟到究竟的本質實際上是自性大樂的。樂是來自於內，絲毫不存在於外境中，了知內在的大樂，此即所謂「依自身而修的方便法門」。在如此遠離分別妄念的境界中，生起自性大樂，就是脈氣修法的要點。以上所說「獲得依自身為方便而修持」的授權，指的就是允許修持脈氣修法。

第三灌：智慧灌頂

接下來，請觀想：

上師心間化出智慧明妃，極為美艷，具足青春貌美的姿態。請注意，此處不要觀想融入，而是上師將心間的手印母——智慧明妃——交給我們。這位明妃的自性就是金剛亥母。要曉得，我們本身就是勝樂金剛，佛母明妃的自性就是金剛亥母。藉由佛父、佛母和合的脈輪修法，有益於方便與智慧雙運，進而生起、識得大樂。

在觀想時，務必要認知「弟子自身即是勝樂輪金剛，明妃即

是金剛亥母」，在了悟智慧方便雙運前提下所生起的大樂，能夠令我們證得究竟佛果，這就是所謂「依他身智慧手印」的瑜伽修法。以上是第三個灌頂。

觀想自己的身體就是大金剛持，而上師交託給我們的智慧明妃，她就是金剛持的佛母的自性——金剛傲慢母。在兩尊頂喉心三處，各有一個種子字。接著要明觀蓮花與金剛的自性，依靠灌頂，生起殊勝不變的大樂，同時在大樂境界中，想著「將要救度一切有情眾生」，如此進行和合行，並在這個境界中降下智慧甘露。由於領受甘露，遂了悟「樂空無別」。

為何透過前面的方便道能夠產生最終的證悟智慧呢？當知：應安住在樂空雙運的本體當中。所謂的「樂空雙運」，指的是：樂的自性即是空，空的自性即是樂。如同至尊密勒日巴尊者所說的竅訣：「應當了悟樂的自性為空，空的自性為明，並把握明性中具有覺了性。」依著這樣的方便進行實修，最終能夠了悟自他無二的本然智慧。為什麼這麼說呢？因為在領受大樂時，分別妄念會偃息，當分別妄念息滅時，就能夠了悟、見到自心的原始自性，此原始自性猶如虛空，周遍一切處。如此一來，就能真正通達自他無別的本然智慧。這就是「藉由方便道而生起大樂智」的意義。

如果不能夠理解如此的無二智，將會如何呢？按照密法來說，不能夠了悟無二智，便造就輪迴。為什麼因此會造就輪迴呢？因為二元對立、區分自他對立性的緣故。例如，男性執著女

性，女性執著男性，認為「非得要佔有對方才能夠擁有快樂」，因此耽著對方，進一步便引發了嫉妒心、瞋心，這麼就創造出了痛苦，這也就是生在輪迴的因。假使能跳脫這一層，直觀心的原始法性，那麼便能從前面所提到的框架中跳脫出來，見到心的本來面目。我們就稱它做「妙觀察智」，也就是本然智慧的一個面向。以上是「藉由方便而了悟無二智慧」的意義。

如此得到第三灌頂——般若智慧灌頂，因而淨化了心意的蓋障染污，獲得了能夠修持「依他身使者道的瑜伽修法」之許可，並結下將來能夠成就意金剛、法身果位的殊勝緣份。

第四灌：句義灌頂

接下來，請觀想：

具足身體的要點——坐正，眼睛凝視前方。按照先前第三灌頂時所體驗的譬喻智，也就是以當時所了悟的大樂智慧為代表，如實見到生命實相的覺性、本來面目之自性，這個本來面目乃是大無為法，它是一切輪迴與涅槃法的根基，如同命根一般。我們如實見到它的面目，在此當下，於一剎那間，我們一切的習氣等蓋障染污都得到淨化，現前遠離一切蓋障的法身面目。思惟著此中道理，安住在直接赤裸照見一切諸佛法身的本來覺性境界當中。

所謂「安住在覺性中」的這個「覺性」，它是超越二取的，超越能取所取的二元對立；同時，覺性是大無為法，也就是離於生滅、猶如虛空非色法的自性。怎麼說呢？因為如此「本覺」它是本初的智慧，是超越妄念、離於妄念的心，在本覺境界中，沒有我執，也沒有自他二取相。因此，它是一切輪迴與涅槃的命根，此處命根的意思，就像是〈普賢王如來祈願文〉當中所講的「一基二道生二果」中的「一基」，就是輪迴涅槃的根基。應認識：此命根為本來自然的覺性，它的本質就是明空雙運，明的自性為空，空的自性為明。

如果能安住在如此的大手印的傳統禪修當中，首先會體驗到無分別念，在無分別念之中，又能進一步如同密勒日巴尊者所說「了知樂的自性為空，空的自性為明」。在明性之中，自己能夠了悟：這個「明」就是「覺性」，也就是「自心了悟自心」的本質，會曉得：一切法並不在外。以上所說，就是安住在大無為法的「輪涅之根基」，亦即「安住在本然智慧覺性面目當中」的道理。

前述道理，寫成偈頌便是：「如此本智極幽微，猶如金剛空中央，離塵究竟寂靜性，爾之來處即是汝！」

這四句話是開示的金剛偈，第三句提到「離塵究竟寂靜性」，它不是肉眼可見的，並非可見之對境。為什麼呢？像我們會說「見到虛空」，然而虛空是無為法，它並非對境，如何能夠見得到呢？所謂「見到虛空」，見到「不可見」，實際上指的是

「離於妄念，不受妄念分別所拘束」。這時候才叫做「見到」。

「見所不見」，是從極為細微的層次上，以禪修為實踐，不斷地反覆觀心，反覆檢驗觀察分析自心所得到的境界。如此境界中，我們的覺性是自證的，自己了知自己的本體，如此才稱之為「見到」；實際上，並無真實的實法可見，這是「在不可見中而見」的道理。於此境界中，離於一切暫時性的二取對立之染污蓋障；由於具有菩提心，加上自性的加持與上師的加持，所以能夠擺脫暫時的蓋障染污。它並不是自心作意的境界。所謂「空」的本質，並不是我們創造、模塑出來的一種主體性，所以稱它「離塵究竟寂靜性」，意思是：它沒有絲毫的內心作意。

第二句「**猶如金剛空中央**」，所謂「猶如金剛」，也可說「猶如虛空」。所謂「猶如金剛、猶如虛空」的第一個層面，「猶如虛空」指的就是「心的自性是明空雙運的」。這個明空雙運，「空」的層面，猶如虛空，周遍一切；在空之中，它仍然是有覺性的了別，這個了別的力量是存在的，也就是說，它的本質雖然是空，但是與「明」是分不開的。它並不是一個空空如也的空，而是「明空不可分」的究竟性——若從報身的層面來說，我們就說它是明分佛父、空分佛母；若從法身的層面來說的話，就是法身王位的究竟境界。

再者，「猶如金剛」，用金剛來譬喻什麼呢？來譬喻它是無為法，它並非是創造性的，同時它是具有明分的，並非空空如也的，它不是心的所生境，它是超越心的。如同前面所說的不可

見，但是它有明性，這個明性就被描述成為「金剛」。

因為，在世俗的相對境界當中，心創造一切。我們不能夠說「在世俗當中也沒有心」，仍然需要安立「世俗當中心」，因為心會創造不清淨的輪迴與涅槃等一切法。可是如何才能夠看到究竟面目——心的自性呢？究竟面目——心的自性，得透過對空性與大悲的如實薰修，最後才會了悟。所以，心的本性並不在外。當我們在認識心的本性時，假使僅僅只是了解到它的空分，卻不了解它大悲的層面，就是不能夠以「空悲雙運」的方法來了悟心的自性，這樣單單對空的了悟，是不能起到對治煩惱的作用的，我們仍然會在面對外境、所緣時，產生自相的煩惱，進而累積種種業。如此一來，片面了悟諸法皆空，卻不具足悲心的話，是不能夠起到如實的作用的；真要起到對治煩惱的作用，必須要了解「空悲是雙運的」。在空性大悲的前提之下，進行真正的實修，才能夠了悟到所謂「分別妄念既無來處，也無住處，亦無去處」的道理，這個就是「究竟如同金剛」的自性。

以上就獲得了第四灌頂，淨化了身語意三門的蓋障染污乃至相關的習氣，得到能夠修持大手印道的許可，並且結下將來能夠成就智慧金剛、佛陀體性身的殊勝緣份。

為何三門的蓋障染污，連同蓋障染污的習氣都得以淨化？因為當我們見到心的實相時，就能夠完全的清淨三門的蓋障以及它的習氣。假如我們不能夠見到心的法相，我們會把對境當成是實有的。例如，我們看一個人的時候，只是在看他的色身，而這個

色身畢竟是有所質礙的有為法，我們就在這樣的實有性當中，執著這個人的色身為「所見」。假使我們能夠真正見到究竟面目，就是見到對方「心的實相、心的本質自性」，也就是直接的了悟到「所顯的一切相，無非顯空雙運；所聞的一切聲，無非是聲空雙運的自性。」在這般了悟下，就沒有任何執著了。例如，當瞋心一生起，就照見如此自性，那麼瞋心便完全泯滅了。沒有瞋心，也就不會再連結著它的習氣。因此，透過對內心實相的了悟，把對「有相」的執著、對「真實」的執著加以淨化，執著性得到淨化後，就淨化了與它相應的習氣。以上說明了為何「身語意三門能夠得以淨化」的道理。

到這個段落為止，已經圓滿入門的共通灌頂。

■ 不共的甚深加持灌頂

接下來是不共的甚深加持的灌頂。請按照下面的方法進行觀想：

前方虛空之中，有上師金剛持，剎那間，他就轉變成為瑜伽自在王，也就是密勒日巴尊者笑金剛。他的身相是青色且極為明亮，帶著無量無邊的智慧光彩；他微笑著，皮膚十分潤澤，非常慈愛地看照著一切修行者；他的長髮披垂及腰，在背後糾結起來。他身上穿著白色的布質上衣，並

且斜掛著一條禪修帶。他的右手靠在耳畔，非常悠閒愜意地唱著金剛道歌，左手則結禪定手印，捧著一個顱器，裡面盛有甘露。他的雙腳以國王遊戲坐姿而安坐，右腳往前伸。在他的周圍有嚙舉傳承一切成就者海會，如同雲朵一般，密佈圍繞著。

他安住在這樣的境界當中：內心中有著俱生不變的大樂智慧，如此智慧開廣，成就了他的智慧身，該智慧身擁有一切威光，具足所有威嚴，像太陽般莊嚴；他的語的自性是大乘乃至於密咒金剛乘的自生明點；他的內心就是甚深道——無二大手印樂空雙運智。他的功德與一切諸佛的功德無有差別；而他的事業則變化萬千、無有定向，廣大無量幻化王般的隨類調伏之事業，極具威嚴；在他的周邊，則有一切的天子、天女進行著無量無邊的廣大供養，不可思議。

請觀想：

在這樣的尊者面前，自己的業力異熟果報五蘊身，從眉心處裂開，轉成了顱器，而身體的剩餘部份，都放在該顱器內。當上師唸誦唵啊吽三字的同時，自身就轉變為智慧甘露，具足百種滋味，顏色白裡透紅，是光亮澄清的智慧甘露。如此甘露沸騰後，上師偉大至尊密勒日巴尊者，他就

以金剛舌化現出光管，享用如此甘露。

我們做此觀想的同時，應以虔誠心向上師獻上甘露供養。

這裡所講的觀想內容，對於剛接觸這些的人來說，可能有一點困難。為什麼呢？因為它要求從你的眉心位置，將你的顱器給切下來，又把自己的身體放進去。光是想起這件事，就十分匪夷所思了。如果你有相關的禪修經驗的話，你可以於一剎那就觀想自己的心識轉變成為金剛亥母，金剛亥母以右手的鉞刀將自己的顱器給劃下來，然後把身體放在顱器內，轉為甘露而奉獻。如果說你的觀想屬於循序漸進式的，你可以觀想自己的心識是一個「吽」字，而這個吽字沿著自己的中脈衝出自己的身體，接著吽字轉變為金剛亥母，也就是自心轉變為金剛亥母。再接下來，同樣是金剛亥母手中的鉞刀劃過我們的眉心，將顱器拿下來當作碗，把身體放進去，進行甘露供養。無論你的觀想能力如何，都應盡可能地按照你自己的程度去做觀想，沒有什麼硬性規定。

進行前述觀想，並唸誦供養文：

善調百味佳餚心神馳，虔信而供尊者笑金剛，
惟願以此令諸有情眾，皆得受用豐富禪定食！

嗡啊吽咕汝哈薩班雜噶納雜乍薩巴日以哇日耶巴耶。
依當未跋靈大智哈嫩度麻麻薩日哇悉諦麻彌札牙擦。

接下來，請懷著強烈的信心跟恭敬虔誠心，雙手合掌，觀想自身化為剎塵身，遍佈一切虛空，一切有情眾生同時以身語意三門極為恭敬的方式一同頂禮，並唸誦尊者的祈禱文。

「北方極闇蒙昧地，有如日出雪山上，
名為聞喜之大士，我今恭敬而頂禮！」

第一至第三灌

藉著強烈的信心與虔誠心進行頂禮與祈禱後，觀想至尊瑜伽自在——偉大的布衣行者「密勒日巴尊者」的額頭放出由右側精脈所流出的旃陀離白菩提心甘露，代表身加持的自性。甘露從我們的額頭進入身體，淨化身體以及體內中脈的蓋障染污，獲得寶瓶灌頂。

從他的喉間放出語加持之自性，形相則是由左側血脈所出的偌大紅菩提心甘露，從我們的喉間進入到身體，淨化語言以及氣的蓋障染污，獲得秘密灌頂。

從他的眉心間放出意加持之自性，形相方面是與中脈相關的「精血和合甘露」，甘露從我們的眉心進入身體，淨化心與明點的蓋障染污，得到了般若智慧灌頂。

這樣的信解當中，我們就得到了所謂「以相似的譬喻而進行的三種灌頂」。

第四灌頂，智慧金剛灌頂

接下來要進行第四灌頂，也就是智慧金剛灌頂。首先，我們要以強烈專一的恭敬虔誠心跟著唸誦祈禱文。

祈禱時，要觀想前方對生主尊密勒日巴尊者，他的身體極為廣大，猶如虛空。由他身上放出強烈的光芒，一一光芒的毫端，都各有一尊密勒日巴尊者的形相，非常微小，約如芝麻、芥子般大小，數量則等同於三界眾生的數量。邊觀想邊唸誦祈禱文。

接下來請諸位具足身體的要點，以毗盧遮那七支的坐姿坐正，眼睛不要左顧右盼，凝視前方，心則不要落入過去、現在、未來這三時的分別念之中。精神既不要外散，也不要內收，然後安住在自身覺性原始無有造作、言語道斷的樂空大手印境界當中。

雖然前面提到毗盧遮那七支坐，但不必非得把七支坐得非常標準也沒關係，最重要的是要把脊椎給打直、坐正。當我們打直脊椎坐正時，氣會自然的流到臍輪的位置，這就是我們在此所要把握的要點。不一定要雙盤什麼的，只要打直你的脊椎就可以了。

接著，在如此境界中，請觀想：至尊大瑜伽自在——偉大的密勒日巴尊者，口中唱著多哈（Doha）金剛道歌，用這樣的道歌為我們直指密意，也就是勝義的了悟智慧。這樣的智慧是史上的勝密，在這樣的信解中，聽著上師唱道歌。

顯現、性空與無別，見解概要即此三。

明、無分別、不散亂，禪修概要即此三。

寬坦、不貪、不耽著，行為概要即此三。

法身、報身與化身，果位概要即此三。

見之真義乃無二，修之真義不渙散，

行之真義乃雙運，此三無別——果真義。

此中見解有三釘，此中禪修有三釘，

此中行為有三釘，此中果位有三釘。

講解見解三釘時，顯現存有皆歸心，

心性存於明然境，其中無可認識矣！請用見解之三釘！

講解禪修三釘時，分別念皆為法身，

覺性存於明然境，無造寬坦安住也！請用禪修之三釘！

講解行為三釘時，十善無可修作者，

十惡亦無可斷者，依對治斷不可得！請用行為之三釘！

講解果位三釘時，無有可斷之輪迴，

無有可成之涅槃，自心便是佛果也！請用果位之三釘！

除卻十二釘外又一釘！法性空釘之謂也！

大寶師為敲釘者，若不了悟則不中，俱時了悟便正中！¹

這首〈三釘歌〉也收錄在密勒日巴尊者的道歌集當中，我們就不一一的去解釋了。特別重要的是這一段，關於禪修三釘的開示，他說：「講解禪修三釘時，分別念皆為法身，覺性存於明然境，無造寬坦安住也！請用禪修之三釘！」有些人會說：「我不曉得見地是什麼？不曉得究竟的見是什麼？」實際上沒有什麼了解不了解的差別的。所謂的俱生智是與心識同在的。你了解也好、不了解也罷，究竟的見與自心的法性是同時具足的，並沒有離開分別念。在噶舉派的傳承當中講到了：分別念跟法身是在一起的。也就是說，若了解分別念的自性，它就是法身。

我們所需要的，就只是安住在如此法身境界之中，去見到它原始的面貌而已。如果你能夠見到它原始本來的面貌，那麼便能斷苦，離於一切煩惱。如果悟到這樣的境界，就會知道實際上並不需要將心識捨掉，然後另外去尋求精藏的本然智慧。因為在如此境界當中，心識本身的自性，就是本來智慧的精藏。如此，我們就能夠曉得什麼叫做「真正的智慧」。如果不懂得「心的本來面目」，隨著瞋心而轉，任憑自相煩惱發展的話，就是走煩惱

¹ 此處〈三釘歌〉，乃按照灌頂儀軌所譯，與尊者道歌集中所收錄版本略有出入。特此說明。

與痛苦的道路；反之，假使能夠正確認識心的本質是如何的話，就能遠遠地拋離煩惱。如此認識、直視心的本質，我們就稱它為「禪修」。所需要的，僅僅只是寬坦地看著它的本來面目，在這覺性境界中，仍具有覺了性的。任何的見解，無一不包括在這境界之中。所以，這一段是關於禪修三釘「分別念皆為法身，覺性存於明然境」的道理，其中，所需要的僅是「無造寬坦安住也」。這非常重要。

藉由我們強烈的恭敬虔誠之心，我們心裡想著：祈請尊者加持我心相續！隨著祈請，一邊觀想：上師至尊大瑜伽士密勒日巴尊者，他的身體化光融入自己的身體，於是他的佛身、佛語、佛意功德以及加持，無餘進入到我們內心相續之中，就好像翻模一樣。

在這個階段或者其他的場合要觀想類似內容時，我們都要觀想著：所觀的本尊，其自性猶如彩虹；當他們融入自身的時候，是自然而然融入的。我們的身體是由五大種所組成，內心則有五毒煩惱，而這個如同彩虹般的本尊，自然融入自身時，自然會與我們的五大與五毒煩惱產生連結，因而淨化我們的內心相續。這個就是我們在這一段觀想當中所要把握的要點。

● 結行

在祈禱的最後，有一個雜吽邦吹的咒語，它代表的是慈悲喜捨四無量心，也就是「得到諸佛加持」的意思。所謂「諸佛加持」指的是什麼呢？實際上就是慈悲喜捨；當我們對眾生起慈心與悲心時，就得到真正的諸佛加持。因為諸佛加持無非就是內心當中的慈悲，所以就是「雜吽邦吹」。

■ 三昧耶誓言

到這裡，整個灌頂已經圓滿了，所以要領受三昧耶誓言。心裡頭要憶念著三昧耶誓言。同時我們應該要有一個認識，我不管到哪裡，都是跟大家這樣講的：我們看到的上師，是色身的上師，也就是他的外在層面；而他的語言，講的不外乎就是業力因果與慈悲的道理；他的內心，實際上就是安住於慈悲與智慧之中的。

所以，我們應該要曉得外在上師、內在上師與祕密上師的意義。所謂外在上師，就是所看到的善知識形相的色身上師；內在上師，是指上師的語言，也就是佛陀的教證二法，教證二法是上師的語的功德；而究竟的上師，實際上指的是心的自性，心性所擁有的功德就是慈悲的功德。

所以不管到哪裡，當我在講三昧耶誓言時，我講的內容都一

樣的，就是要：善護自心、避免衝突、保持慈悲。而且應該要發願：從今天起，乃至生生世世，願所有的眾生都能夠具足快樂之因，避免痛苦之因。也就是願所有的眾生都能夠擁有慈悲心與利他心，願所有眾生都能夠放下瞋恨心與嫉妒心。此外，我們要盡可能地培養虔誠跟恭敬心。

另外的誓言就是：我們應當看待所有的宗教信仰者都是僧寶。不論哪一個宗教，都要這樣加以看待，而且面對所有的眾生，都要曉得：他們也是生命，都曾做過自己的父母，無一例外。懷抱如此的思想，我們共同唸誦領受三昧耶誓言的祈請文，然後再唸誦「菩提心妙寶……」的偈頌。之後上前來領受加持，在領受加持的時候，希望大家能夠排隊，因為如果秩序不好的話，大家也會比較辛苦，所以等一下上來的時候，就由出家眾先排隊上來，再來是在家眾，請在義工領導下依序前來。

P
A
R
T

2

密勒日巴道歌講記

● 緣起

今天用的這個小冊子，是密勒日巴道歌的選集，原始版本是由堪布竹清嘉措仁波切主編。堪布仁波切的道場把藏文翻譯成英文，做了一本選集。²堪布本人是一位真正現前高深證悟的大德，一位真正符合法相資格的不可思議大善知識，這本書就是在他的大悲願力加持之下問世的。之所以這樣做成道歌選集，是因為完整的道歌範圍非常地廣，因此他們從中選出幾首便於唱誦又方便攜帶的道歌，以便大家使用。

雖然密勒日巴尊者的許多道歌都非常具有價值，但我們選這些道歌的原因，是為了配上音韻，拿來唱誦，如此可以來降伏我們的貪瞋。由於裡面的內容，都是關於慈心、悲心的道理，所以假使我們結合音韻去唱誦的話，這個聲音會記在我們的腦海裡，留存在我們的心裡，讓我們在心中反覆憶念詞句以及詞句所富含的意義，這樣對於自己的體驗與實修很有幫助。

雖然它是一本薄薄的小冊子，但裡面的意思非常深奧，不是很好懂的。我在此盡可能地為大家做解釋，當然我也不可能解釋得很全面、很圓滿，但我也沒有太多的顧慮，不擔心丟臉，反正

2 本書道歌內容選集引自：尊貴的堪布竹清嘉措仁波切指導之「馬爾巴譯經院」所印行 *10 of Milarepa's Greatest Hits* 一書，並經該單位授權使用，特此致謝。道歌內容，由譯者自藏文文本重新翻譯。

我都是透過慈悲心跟大家分享裡面的內容，盡可能地講講，假使大家有不懂的地方，我能澄清就澄清，假使沒有辦法解決的話，也大概也就只能這樣子了！

密勒日巴尊者的傳記在這個世界上是比較普遍流傳的。他降生於藏地，曾經造訪過許多地方。關於他的生平事蹟，是人們親自見過、真真實實的歷史事件。佛陀離我們現在已經非常多年了，相對而言，密勒日巴的時代算是比較晚近的，而且那些事件都是確實發生過的故事。他的傳記跟過去從印度翻譯過來的那些經典、佛語或者是論典有些不同。不同點在於過去的經典都是由梵文翻譯成藏文，各家的翻譯風格與翻譯方式互有出入，所以對我們的理解來說，當然多少會有一些落差與困難。但對藏文讀者來說，我們可以直接閱讀尊者的語言，這當然相對有利的，而且其中提到許多取捨的要點。當然，也不是說我們就能完全通達其中的道理，裡面也不乏較為費解的部份，可是我們如果能就自己所能理解的部份去修學，將會很有益處。在此，我將就自己所知，跟大家分享和解釋。大致是這麼安排的。

六問

The Six Questions

錄自〈第九篇・密勒日巴於灰崖金剛堡〉

མེམས་ཀྱི་འཆར་སློང་འདི་ཉི་ཟེར་གྱི་རྒྱལ་བས་ཀྱང་མང་བ་ཞིག་གདའ་སྟེ། །
དེ་ལ་དངོས་སྣང་རང་མལ་དུ་ཤེས་པའི་ཇོ་བོ་རྣལ་འབྱོར་པ་འདྲ་ཡོད་དེ། །
གཞི་དངོས་པོའི་གནས་ལུགས་དེ་རྒྱ་རྒྱུན་གང་གིས་ཀྱང་མ་བསྐྱེད་པ་ཞིག་གདའ་སྟེ། །
དེ་ལ་ཉག་གཅིག་རྩད་ནས་ཚོད་པའི་ཇོ་བོ་རྣལ་འབྱོར་པ་འདྲ་ཡོད་དེ། །
ཐོལ་སྐྱེས་ཀྱི་ཤེས་པ་འདི་མདུང་ཐོགས་བརྒྱ་ཡིས་ཀྱང་མི་བསྐྱོག་པ་ཞིག་གདའ་སྟེ། །
དེ་ལ་ཞེན་པ་རང་ལོག་ཏུ་ཤེས་པའི་ཇོ་བོ་རྣལ་འབྱོར་པ་འདྲ་ཡོད་དེ། །
ཡིད་འགྲུ་བྱེད་འདི་ལྷགས་ཀྱི་པ་རུར་བརྟུག་ཀྱང་མི་ཐུབ་པ་ཞིག་གདའ་སྟེ། །
དེ་ལ་དྲན་པ་རང་སྤོང་དུ་ཤེས་པའི་ཇོ་བོ་རྣལ་འབྱོར་པ་འདྲ་ཡོད་དེ། །
འདོད་ཡོན་གྱི་ལོངས་སྤྱོད་འདི་ཡེ་ཤེས་ལྷ་ཡིས་མི་སྤོངས་པ་ཞིག་གདའ་སྟེ། །
དེ་ལ་ཚོགས་དུག་ལྷུག་པར་ཤེས་པའི་ཇོ་བོ་རྣལ་འབྱོར་པ་འདྲ་ཡོད་དེ། །
ཚོགས་དུག་ལྷུག་གྱི་སྣང་བ་འདི་རྒྱལ་བའི་ཕྱག་གིས་ཀྱང་མི་ཞེགས་པ་ཞིག་གདའ་སྟེ། །
དེ་ལ་སྣང་བ་ལྷུག་མེད་དུ་ཤེས་པའི་ཇོ་བོ་རྣལ་འབྱོར་པ་འདྲ་ཡོད་དེ། །

此心現起之方式，多於日光底下之微塵；
應知事物顯現之自然，瑜伽尊者可知曉？
那事物實相根基，不以任何因緣而出生；
唯於此中根本獲決定，瑜伽尊者可知曉？
突如其來之心識，縱使百矛亦無法抵禦；
於此當知任耽著自散，瑜伽尊者可知曉？
縱然銅鐵之鼎鑊，無法拘禁心意之波動；
對此應知念頭乃自空，瑜伽尊者可知曉？
縱使智慧之本尊，亦不捨棄受用妙欲德；
於此應知寬坦待六聚，瑜伽尊者可知曉？
六聚對境之現象，即使佛手亦無法遮擋；
應知顯現之境非實存，瑜伽尊者可知曉？



第 1 偈

此心現起之方式，多於日光底下之微塵；
應知事物顯現之自然，瑜伽尊者可知曉？

■ 真正內觀自心時，會發現分別念比日光下的微塵還多

第一個偈頌談的是，對一個初學禪修的行者來說，他可能會見到自己妄念紛紛，覺得好像分別念多到無法處理，進而產生沮喪或者是退失的情形。但這是不必要的。之所以會見到妄念紛紛，甚於微塵，或者出現退失信心的情況，是因為還沒有見到自己的心的本性，因此會有這樣子的疑惑：這些妄念如此之多，怎麼能夠降伏的了呢？這是初學者的情況。

此處將我們的分別念譬喻成在日光之下、佈滿空中的微塵。所謂「多於日光底下之微塵」的意思是：早上我們看到太陽照射下來的光線中，有一絲一絲的微塵，那是非常眾多、非常紛亂的。當我們沒有察覺分別念時，不會知道有那麼樣多的分別念，這只是因為你沒有去觀看它而已。當你真正內觀自心時，會發現：自己的妄念甚至比在日光照射下映現出的微塵還多。

■ 了知所顯之本體，但不抓住

而「應知事物顯現之自然，瑜伽尊者可知曉」的意思是：有沒有一位尊者瑜伽士，能夠認識到他內心展現的當下的那個面貌呢？如果我們處在見不到自己內心的狀態下，會像是什麼呢？〈普賢王如來祈願文〉說過，「如果能夠了知此理，則成佛；反之，由於不能夠了知此理，眾生流轉於六道輪迴之中。」我們現在受到無明與愚癡所支配，我們把「心」跟「自我」畫上了等號。實際上，如果我們真的去觀心，就會像怙主吉天頌恭所講的「了知心力極廣大」。

所以，我們去觀心的時候，不需要緊抓著所看到的表面，而是要了知映現表象的本體，但是不要抓住不放。我們的心念不斷紛起，就如同大海的波濤，假使你企圖將抓住每一道波濤，將不過是徒勞無功、耗費精神而已。

你要做的，只是精進地去如實了知這樣的狀態——它的展現的本來的面貌，也就是「事物顯現之自然」。你需要的僅僅是「了知」，而不是要去緊抓住它。

第 2 偈

那事物實相根基，不以任何因緣而出生；
唯於此中根本獲決定，瑜伽尊者可知曉？

■ 心的實相如虛空，無因緣無生滅住

當我們觀照、直接明白地了知心的本體時，它是不是由因緣所創造出來的呢？並非如此。它既無因也無緣——不被任何「因」造就，也不會被任何的「緣」所觸發。這就像是佛的本性：既無生，也不無滅，亦無住。心的實相就是如此的。

所以我們應當如此直了明觀心唯一的實相本體「不以任何因緣而出生」。儘管，心雖然會展現出種種分別念，但這些念頭的唯一實相，也是如同虛空般——在虛空之中，沒有「一」跟「多」的侷限性，也沒有「二」，虛空是唯一的。所以，可以運用虛空的唯一性，來譬喻心的實相本體。我們應該要如此內觀自己心的本質，以獲得確定。〈六問〉之中，用反詰的方式問道：「可有一位尊貴的瑜伽士，能夠了知心唯一的本體，並獲得決定嗎？」

■ 心，超越言語詮說，需以禪修反覆體驗覺性

大手印的教授中，提到「尋覓心的根本」。但這並不是說有一個「真正的心」作為對境，而你可以「找到」它；而是說：當你去觀你的念、觀你的分別、觀你的心時，會了解到，從根本上來說，它是既無生、無住、也無滅的——它更不是某個可以被抓取、可以被找到的事物。

當你透過覓心的方法，去觀看心的本性時，會了解：心的本性是明空雙運的自性，猶如虛空。經典當中常常描述它是超越言語詮說的境界，或稱為「言語道斷」。基本上，所有的經典跟教證都是這麼說的。關於這點，我們應當透過自己的智慧，反覆加以確知、抉擇。

這樣的心，它的本質實際上是超越世俗的「心的勝義」。所以，在經典當中說：「離心勝義，非心所行境。」意思就是說：真正的「超越心的境界」才是勝義，勝義並不是心的所行境，它不能透過思考去建立、抉擇的，只能以自己的覺性去抉擇它本身，而不能期待各種邏輯理路。

當然，在初學禪修時，你應該運用這些分析式禪修的方式，去抉擇它大致的狀況，但不應隨著那樣的念頭而轉。之後，你可以直接地觀看那個覺性，最後在覺性的本性當中、在平時穩定的禪修當中、在覺性的面目當中，見到「自他無二」，並產生體驗。反反覆覆的回到如此的體驗上當中，就是「唯於此中根本獲決定」。

第 3 偈

突如其來之心識，縱使百矛亦無法抵禦；
於此當知任耽著自散，瑜伽尊者可知曉？

■ 心，自然會產生妄念，要做的只是安住其中

「突如其來之心識」，實際上指的是自相粗大的煩惱，包括了貪、瞋，那是突如其來的，粗大、無法抵抗的煩惱。例如，我們對自己不喜歡的對象，會把他定義為敵對的，當成仇敵，覺得：他對我有敵意；面對自己喜歡的對象，則會產生親密感，覺得：他是我朋友。貪跟瞋的分別，實際上都是一種對事物的實有執著。

又說：「縱使百矛亦無法抵禦。」有些人看待念頭時，會企圖使用強制性的方式，去壓伏它，讓分別念不要生起，就好像希望能夠拿把槍抵住它一樣。雖然我們試圖讓分別念不要生起，但這是做不到的。

心，它自然會產生分別，而不需要依賴外在的因緣。這些分別念會自然浮現，我們用不著去壓制它，所需要做的，是不耽著這些分別念，不要為它所轉，這才是我們需要的。不要著相，而要在見到覺性本身的當下，不隨之起舞——當煩惱的相生起時，頓時放下，不隨它轉。這麼一來，才能直視心的本質。我們不需

斷除妄念的生起，而是在了解妄念生起、認識煩惱生起的當下，安住在其中。這個就是安住於「見」。如此反覆串習，可使粗大的煩惱，自然地止息消滅。

■ 妄念剎那變幻，無有定性

前面談到不要落入耽著，被執迷給帶著走。耽執迷戀源於貪心，也就是對五欲境界的貪著。我們喜歡美麗的事物，例如花朵。當我們貪著一朵花，我們可能覺得「必須要擁有這朵花，非得有這花不可」。但當你對花沒有貪，就會認為：「花很漂亮。好，就只是很漂亮。」然後便把它放著。可是，偏偏你就非得要聞到花的氣味、反覆看到這朵花的外形，總覺得：沒這朵花就不行，離開這朵花，我就沒有快樂可言了。這就是一種耽著。所以，耽著始於貪欲，然後，你反覆貪求，就產生了耽著，而耽著會造成束縛。不論我們對任何事物產生耽著，反覆地執迷著它，就會造就一種束縛性。

對於我們這些初學者來說，在我們自己的感受、想法中，對事物往往會產生耽著。例如，對自己的朋友產生耽著，認為：他是我的朋友。這樣的耽著心中，就排除了「他將來也許會變成我的敵人」的可能性。當你對朋友產生瞋恨心，本來這種瞋恨心還不至於像對一般人的瞋恨心那麼強，但一旦朋友反目，這瞋恨心可能就更加嚴重了。

我們的分別念就是這樣子，它是剎那不斷地改變著，沒有任何的固定性可言。對凡夫來說，念頭就是如此不可靠，如此無常，變化萬千。然而，對於一位已有修證功夫的瑜伽士來說，當他看待分別念時，他僅僅只是看著它，僅僅只是「了知分別念是如此這般」。好事發生時候，他就說：「喔，好。發生的好。」好事不發生時，他也不會因而感到沮喪。

第 4 偈

縱然銅鐵之鼎鑊，無法拘禁心意之波動；
對此應知念頭乃自空，瑜伽尊者可知曉？

■ 波濤現起，自會消散，心亦如是

「縱然銅鐵之鼎鑊，無法拘禁心意之波動」講的是「心會變化」，就算是刻意的要讓它處在一個範圍中，也做不到。因此，不要刻意抓住分別念，我們需要的，是讓妄念自然偃息。

譬如波濤，如果是一道力度不強的波濤，現起之後，自然會消散，回歸平靜。我們看到的波濤，有的比較大的，有的是中的，有的是小的，有的甚至就像是水面的漣漪般，幾乎是平靜無波。不論如何，它們最終都又會回歸到原本平靜的狀態中。

在禪修時，我們的念頭會由粗而細、逐漸地回歸平靜的本體，不需要刻意抓住它，不需要將它限縮在某個範圍當中。即使是心意「波動」的那個面向，也是如此——當心意波動時，我們並不需要刻意將它壓制下來。

第 5 偈

縱使智慧之本尊，亦不捨棄受用妙欲德；
於此應知寬坦待六聚，瑜伽尊者可知曉？

■ 直觀五欲本性，不加貪著

這邊談的是「即使是智慧本尊，也不需捨棄妙欲受用」的道理，直了觀照六識即可。也就是說，在一般的世俗境界中，我們都會貪著色、身、香、味、觸等妙欲，這些是會發生的。但實際上，我們需要的僅只是「不貪著諸般妙欲」，仍然是可以受用妙欲的，所以不需要去斷除或避免它——要做的僅僅只是不要貪著。

關於這一點，在〈普賢王如來祈願文〉中講得很明確：面對貪欲與五欲境界，既不需要去擁抱它、追求它，同時也不需要去拒絕、排斥它，你所需要的僅僅只是看透五欲的本質，看到它的

自性。如此一來，你就能夠通達「五欲的自性即是智慧」的道理。

■ 以正念攝持，受用五欲而不耽著五欲

如果你不懂得「五欲的本質就是智慧自性」的話，就會以貪著心來看待五欲，認為「這個東西很好吃，所以我必須要吃它」，但這個「我必須吃它」的想法，僅僅只是我們自己的一種概念而已。此時，你也許會選擇想吃甜的、美味的食物，不管它到底對自己的健康是好是壞，我們會開始去執著這一切。然而，「食物到底好吃與否、值不值得貪著」等想法，都不過是我們的迷亂心罷了。由於迷亂，我們將它區辨出「我喜歡」跟「我不喜歡」，「悅意」與「不悅意」等差別。

實際上，沒有任何一樣事物能讓所有人都覺得滿意。每一個人對事物的判斷總是不同的，例如有些人出自健康考量，所以選擇健康的飲食，就算是好吃的糖也不吃，這時候，貪心就不會主導他。因此，一名真正有實修體驗的修行者，食物好吃與否的妙欲分別是不存在的——他沒這樣的分別執著心，好吃的東西他也能吃，不好吃的東西也能吃，不會因為「感覺這個東西非常好吃」就加以貪求，而會以正念攝持，藉正念來看待所謂「好吃與否」的感受。

運用正念看待感受時，貪著便會消失無蹤。如此，透過攝持

正念，修行人可以受用妙欲，並在受用的同時，不會產生任何的貪著心。這就是所謂的「於此應知寬坦待六聚」，並且不刻意捨棄五欲的道理。

第 6 偈

六聚對境之現象，即使佛手亦無法遮擋；
應知顯現之境非實存，瑜伽尊者可知曉？

■ 六塵六識，不過是如夢似幻，無需耽執於實

此處談的是：不要被六塵跟六識（六聚）的作用給迷住了。六塵指的是六欲境界——色、身、香、味、觸、法。與之相對，我們以六根——眼、耳、鼻、舌、身、意——去領納它。這裡勸誡我們不要困在這個的架構所築起的感受中。一旦我們困在此種感受中，就會產生貪心，進而生起耽著。實際上，六塵與六識的一切顯現，都是如同夢幻般無實的展現而已。不管我們認為是利於己的友伴、財物，還是任何有害於己的一切現象，都是如夢似幻的，沒有任何耽執為實有的必要。

當你真正了解它們的本性時，會發現它們根本沒有任何的根基可言；它們無法成立真正的實有性，也沒有任何的恆常性可

言，因此根本不值得我們推心置腹地加以信任，它們根本不是值得信賴的對象。也可以說，耽著六聚顯現實際上是一種愚笨的事，因為不管是自方也好、他方也好，都非實有。相對於他方，自方本身也是無實的、無常的；他方也是這個樣子的，對方本身也沒有真實的相，沒有真實可耽著的對境。

所以，自他兩方面的本性，實際上都是超越「相」的，都不是我們所認為的那樣——是有相、實有、常有的。了解到這一點，我們就應以正念攝持而安住。首先如此善加認識事物的無常性與非實有性，往後就不需要在每件事情上都再次進行分析。

接著，應以正念護持自心。如此一來，就能夠遠離「自心對六塵六識的耽著」，妄念會當下偃息，就像大遍智者龍欽饒絳大師（龍欽巴）所說：當你反覆認識萬法非實有的本性，乃至純熟，便會從分別念當中自然解脫。

■ 若具足正知，不以耽著虛度此生

以上所言，重點在於「要曉得耽著的過失以及不耽著的功德」，這是我們必須要認識的。認識耽著會導致如何過失之後，便要運用方法，讓自己不去耽著。某些享樂主義者，認為人生渾渾噩噩地空過也是一種非常值得讚許的事情。像美國等先進國家，這種情況還蠻普遍的。如此度過人生，實際上只是空耗人生、糟蹋暇滿人身的一種選擇。假使糟蹋人生的結果，只是今生

無法遇到正法，那也就罷了，但像這樣空過人生，來世將會因為愚癡之故，轉生為傍生有情。

因此，耽著享受，追求享樂主義，會虛度人生——這就是耽著的弊害之一。由於我們曉得耽著會傷害自心，所以我們應該如此思惟其過失，以去除耽著。再者，應該如何防範耽著？如何正確選擇？應當以取捨的智慧，具足正知、正念，從事一切的行為。如此一來，就把握了「不耽著」的功德。

總之，我們在了解到耽著的過失與不耽著的功德後，面對一切妙欲境界顯現，不論如何受用，都能以不耽著的心加以看待。例如，如果你懂得以不耽著的心去面對享樂，你在受用時，就成了「有這些享受也可以，沒有這些享受也無妨的」。所以，上述道理旨在考察耽著的利弊得失，進而採行不耽著之道。這是這一段的重點歸納。

藥磨虎崖獅堡森林中所唱的

見修行三釘歌

The Three Nails Sung at Tiger Cave Lion Forest in Yolmo

錄自〈第七篇・修行人的快樂〉



རྗེ་ལྷ་མའི་ལྷ་སྒྲོམ་སྤྱོད་པའི་འགྲོས། །	རང་གྲུབ་ཏུ་གནས་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །
ལྷ་བ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །	སྒྲོམ་པ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །
སྤྱོད་པ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །	འབྲས་བུ་འདི་ལ་གཟེར་གསུམ་གདབ། །
ལྷ་བའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཙ་ན། །	སྣང་སྤྱིད་སེམས་སྤྱུ་འདུས་ཏེ་གདའ། །
སེམས་ཉིད་གསལ་བའི་ངང་ལ་གདའ། །	དེ་ལ་ངོས་བརྒྱང་མེད་པར་གདའ། །
སྒྲོམ་པའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཙ་ན། །	ནམ་ཉོག་ཚོས་སྤྱུར་གྲོལ་བར་གདའ། །
རིག་གསལ་བའི་བའི་ངང་དུ་གདའ། །	མ་བཙོས་མཉམ་པར་བཞག་པར་གདའ། །
སྤྱོད་པའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཙ་ན། །	དགོ་བཅུ་སྤྱོད་པའི་བྲགས་ལ་འཆར། །
རྗེ་ག་བཅུ་རང་བཞིན་གནས་སྤྱུ་དག། །	གཉེན་པོས་གསལ་སྣང་བཙོས་སྤྱུ་མེད། །
འབྲས་བུའི་གཟེར་གསུམ་བཤད་ཙ་ན། །	མྱུང་འདས་གཞན་ནས་སྤྱུབ་ཏུ་མེད། །
འཁོར་བ་གཞན་དུ་སྣང་དུ་མེད། །	རང་སེམས་སངས་རྒྱས་སྤྱོད་ཐག་ཚོད། །

གཟེར་གསུམ་ནང་ནས་གཟེར་གཅིག་འདེབས། ། གཟེར་ནི་ཚོས་ཉིད་སྣོང་པའི་གཟེར། །
 འདེབས་མཁན་ལྷ་མ་དམ་པས་མངོད། ། མང་དུ་སྦྱོད་ན་ཐེབས་མི་འགྱུར། །
 ལྷན་ཅིག་ཉོགས་ན་ཐེབས་པ་ཡིན། །

སྦྱིར་ཚོས་མངོད་རྣམས་ཀྱི་སྦྱི་ཚོར་འདི། ། རྣམ་འགྲུབ་སྦྱོ་ལ་གར་ནས་ལྷངས། །
 བྱིད་བྱ་སྦྱོབ་རྣམས་ཀྱི་ཐུགས་དགེས་མངོད། །



師尊見修行綱領，自然契入祈加持！

此中見地有三釘，此中禪修有三釘，

此中行為有三釘，此中果位有三釘。

講解見地三釘時，顯現存有皆歸心，

心性存於明然境，其中無可認識矣！

講解禪修三釘時，分別念皆為法身，

安住覺性明樂境，無造平等安住也！

講解行為三釘時，現起十善行為力，

十惡自性即清淨，莫以對治改明空！

講解果位三釘時，別無他處成涅槃，

亦無他處斷輪迴，決斷自心即是佛！

三釘之中又一釘，此乃法性空釘也！

大德師為敲釘者，多番勤求則不中，

俱時了悟便正中！

普諸行者共享寶，取自瑜伽心所現，

爾等徒兒應歡喜！



第 1 偈

師尊見修行綱領，自然契入祈加持！

■ 祈請上師加持見修行，願與上師無二無別

這一段道歌的內容，與我們先前灌頂時不共灌頂中的第四灌道理是一致的，講的是見解、禪修與行為的三釘。「釘」代表「不變」義。譬如要將一個箱子封口，必須用釘將它釘死。所以這個釘，實際上是象徵「不變」的道理。在此，首先祈請上師能夠加持我的內心，願能通達上師的見解、禪修與行為，使自己的見解、禪修、行為，最終與上師達到完全一致。

舉個例子，說明上師的見修行與弟子的見修行相契。假使今天上師的見地，也就是世俗菩提心的功德，得以在弟子的內心相續開展，弟子外在的行為以及內心，自然就會符合六度波羅蜜多的理趣，當弟子生起粗大的煩惱時，自然能從中獲得解脫。這便是上師的見地與弟子的見地相契時的功德。

第 2 偈

此中見地有三釘，此中禪修有三釘，
此中行為有三釘，此中果位有三釘。

此中見地有三釘，顯現存有皆歸心，
心性存於明然境，其中無可認識矣！

■ 見地三口訣

「此中見地有三釘」 此處的「釘」，都是歸納要義的——也就是歸納見的部份有三項，禪修有三項，行為跟果位也各有三項要點。

首先，「顯現存有皆歸心，心性存於明然境，其中無可認識矣！」我們應該要抉擇「萬相唯心」的道理。這一段談的是見地，什麼是見地呢？按照通說，見地可以分為兩類：世間見、出世間見。

什麼是世間見？例如，我們要維持一般世俗生活而追求的個人好處、個人快樂、個人健康等的世俗層面，以及為了自利而維護自我的一些手段，這些想法都屬於世間見解。至於出世間的見地，所要了解的是：當我們講解見地時，首先得抉擇一切「顯現存有的萬法，都歸乎一心」。

顯現存有皆歸心

「顯現存有皆歸心」的意思，就是：顯現跟存有的萬法，都歸納在心中，這是我們初步要曉得的。

那麼，「心」最初從何而來呢？

身處於投生中陰的有情，由於自己的貪瞋而入胎，獲得色身形相，來到世上。色身形相畢竟是有為法，如同佛陀所說：「凡是有為法，畢竟無常性。（諸行無常）」既然是無常，就表示是剎那壞滅的。我們這個軀殼也是如此，由於貪、瞋而入胎，進而誕生的這個有為的身軀，也是剎那壞滅性的。

然而，我們的心性並非如此。心性是本來空的，猶如虛空。我們先得這樣抉擇：一切的相，都是由心投射出來的，都是心的創造。那麼，心的本性又是什麼呢？它的本性是「空」——既不落入於存有的極端，也不落入虛無的極端，也不是存在並且虛無，亦非同時否定二者。這個就叫做「勝義中觀見」，如此見地，是在第一個層次上，先抉擇一切「顯現存有皆歸心」。

再多講一下「顯現存有皆歸心」的道理。在我們的觀念當中，相對而言，比較能接受「一切有情眾生是自心的投射，由自心所造」；但如果是「外在的器世間（山河大地等環境）也是由自身所造」，大家在理解上就會有一定的困難。實際上，器世間也是由心所造。怎麼說呢？它也是共業習氣的顯現，共業習氣創造了我們共享的外在器世間。比方說，晚上睡覺的時候，你的身

體躺在那邊，並沒有動過，但你的心卻創造了夢境；在夢境中，你創造了兩個層面：一個層面是夢境中的器世間，另一個是夢境中的眾生——這兩個都是由你的心創造出來的，不論是哪一個，都是由自心的習氣所展現出來的。

實際上當我們醒著的時候，也是這樣子的。我們現在執著「台灣」這個地方，認為「這個是台灣」，生長在這邊的人，對它產生了「台灣的投射」，這是一種「台灣習氣」的投射。這些投射的總合，形成了一種類似共享的一個現象，然而這樣的集體現象，無非是心的投射，它實際上與我們在夜間的夢境是沒有任何分別的。

究竟而言，這般如夢的投射，都是虛妄不實的。死後的中陰境界，與我們作夢時所創造出來外在器世間、內在有情世間，它們全都是由心所投射出來的，本質其實並沒有不同。再更進一步來講，現在的生活與夢也是如此，現實生活與夢，從根本的究竟本質上來講，它們的一切顯現與存有，都是由心所造，因此沒有任何真實性可言，所以說是相同的。

心性存於明然境

「心性存於明然境」意思：要了解心性的自性是「明」的。當我們具有我執，所創造出的一切輪迴與涅槃的萬相，都是不清淨的。然而，我們所需要的，並不是對其不清淨表相的認識，而是認識「心的自性實相」。這樣的自性實相並非在外，反倒是一

切顯現的萬象，都是由它投射出來的。你所需要認識的實相本身，就只是心的實相而已，不需要一一抉擇外境的個別實相。

我們所要了解的是：心的實相是什麼？分別念的實相是什麼？分別念無非是從心性展現的。對苦樂的種種分別，就是我們心的作用。但是當你仔細去尋找心、分析心的時候，會發現：它實際上是無法掌握的。

其中無可認識矣

「其中無可認識矣」的意思是：心的本來的面貌，是無法被具體掌握住的——即使你不斷地去分析它，但它並不是可被你掌握的具體事物，同時並非實存。因為假使心是一個具體、可被掌握的對象的話，那麼，你應該要承認它是「存在」的東西。但是它是否真實存在呢？你無法主張它真實存在。如同灌頂時所講到的：心的本性不可見。你沒辦法「見」到具體的心，就算從外境的細微層面而言，它仍然是如同虛空般，無法見到一個具體、實有的自性。所以，你沒辦法說它是「存在」的。

但是它是不是又「不存在」呢？你也不能夠否定它，認為是虛無的、沒這一回事。因為不清淨的輪迴相、不清淨的涅槃相，它確確實實是由心投射出來的。所以，心就是這樣——你要主張它「存在」嘛？也不準確；你要主張它「不存在」嘛？也不準確。因此會說「無可認識」——你根本沒辦法掌握它，如此對「心性的本來狀態」的了解，就稱為「見」。

第 3 偈

講解禪修三釘時，分別念皆為法身，
安住覺性明樂境，無造平等安住也！

■ 禪修三口訣

接下來要講「禪修」。所謂禪修的三釘，講的是「分別念皆為法身」，如此覺了於明、樂的境界。就是要安住在「覺、明、樂」的境界中，不加改造，這就是所謂的「禪修」。

分別念皆為法身

禪修時，我們會見到許多妄念分別現起。當然，它沒有任何的實質性，就像是水面的波濤、波紋，也像虛空的浮雲一樣；它也像是鏡面暫時映射出的影像。同時，它又具有明性——你會了解到它，你會看得到它。但是，只要你不受妄念分別所轉，你就會見到妄念的本質實際上就是法身。這麼一來，我們就說「它在法身當中獲得解脫」。所以文中提到「分別念皆為法身」，實際上就是「無所緣，並且了知妄念的本質即是法身」。

這時候，如果是一個有禪修經驗的人，當分別念現起時，他立即能夠了知「無緣」，這時，妄念便偃息了。比方說，當瞋心生起時，他不隨瞋心轉，直接照見瞋心的法身本來面目，於是在法身境界當中，分別念便得以解脫。如此一來，他的瞋心就不會

延續。這個是禪修者的狀況。那麼，不做禪修的人，又會是如何呢？他的瞋心會一個念頭接著一個念頭延續下去。由於不斷的接續瞋心，最終在轉世投生時，他會受到瞋心的力量影響，投身為其他生命型態。因此，若缺乏禪修，就會隨分別念而轉。

當然，妄念的本身沒有利害可言，它不是必然會產生負面的作用，主要完全觀待於我們能不能了解妄念的本質。剛剛提到的妄念解脫於法身，透過禪修的力量而於法身當中獲得解脫，這是非常重要的。我們再多說一下，比方在密法裡面會說轉五毒為五種本然的智慧；也就是說，如果你懂得五毒分別妄念的本質的話，它的本性實際上就是五種本然智慧。如果不懂得五毒，它就是五毒、它就是煩惱、它就會造成煩惱的作用。就像是大圓滿教法當中所說的，若懂得分別妄念即是圓滿受用身的道理，也就是說，五毒即是五智的道理。

當我們看待貪、瞋、癡、傲慢、嫉妒等煩惱時，如果你懂得它的自性的話，它就是五佛、五智。舉例而言，當你見到了瞋心的本質，它就像是明鏡一般，明性超越了瞋，這瞋的自性就是大圓鏡智，就是金剛薩埵；傲慢的自性，它實際上是平等性智，就是寶生佛；貪欲的自性為妙觀察智，就是阿彌陀佛；嫉妒的自性是成所作智，這就是不空成就佛。至於愚癡，它是對於自心本性缺乏認識的狀態。如果你能夠認識愚癡的自性，那麼，當下它的自性即為法界體性智，就是大日如來。

所以，如果能夠了解分別妄念的根本，從它的本質上獲得明

智的話，我們就能以自心的覺性而觀照自心，這時，分別念對我們來說，便是有利無害的。實際上，我們還需要分別念來成就我們的智慧。譬如燒柴，當薪柴燒盡時，薪柴變成了什麼呢？由於薪柴是燃料，所以當薪柴燒盡，代表著火焰的旺盛。此處，薪柴被用來譬喻分別念，而火焰則用來譬喻智慧。我們有許多的分別念，最終見到分別念的本質就是智慧自性、本尊自性，也就是妄念轉為本智時，這個便稱為「淨治剎土（莊嚴國土）」。在此境界中，我們不再受迷亂分別支配，如此一來，分別念就不再對我們有害。

安住覺性明樂境

「安住覺性明樂境」的「覺性」，指的是心的本性明空雙運。覺性是明的。如果能夠了悟到覺性的明分，覺性的力量便能不斷增上。

覺性的本質如何？覺性的本質是不遷變的，它是法身大樂的自性。如果能夠安住在如此心的原始性，就稱為「安住在法身的大樂境界中」，如此大樂境界的本性，乃是明空雙運。

無造平等安住也

「無造平等安住也」，就是不加改造、寬坦安住的意思。為何會刻意造作呢？因為你執著於分別念，才需要改造；假使不執著分別念，也就不需要任何的改造。這個「不改造」，就像是大圓滿教法當中所說的「把握自性」，把握覺性的本性，也就是

「不隨妄念轉」的意思。

當我們執著分別念，隨念頭轉，會造成什麼結果呢？會造就痛苦。因此，不執著分別念，不隨念頭轉，僅僅只是安住在「看著它」的狀態，不加任何干涉或改造。我們需要在這種境界中，安住於不受妄念轉的覺性，也就是明空雙運的覺性面目中。

第 4 偈

講解行為三釘時，現起十善行為力，
十惡自性即清淨，莫以對治改明空！

■ 行持三口訣

接下來的偈頌，談行持的三釘。

現起十善行為力

首先是「自然現起十善行」，指的是：對空性有真正的了悟時，悲心會自然地跟上，自然產生對眾生的悲心，自然會去成辦眾生的利樂。

十惡自性即清淨

「十惡自性即清淨」的意思，就是：十惡自然而然的淨除、滅盡。為什麼會有罪惡呢？罪惡的根源為何？罪惡源自於我執。

由於我執，所以產生了煩惱，因煩惱而造業，因業而感苦。相對地，如果沒有我執，以慈悲心代替我執，就不會有煩惱了。如果沒有煩惱，就不會透過煩惱而造業，當然，之後的十惡等不善業也就自然不存在了。因為前面的因不存在，後面的果就不會成立。要曉得的是：如果有我執，我執會造就一切過失；如果沒有我執，「無我」則會產生一切功德。

莫以對治改明空

「莫以對治改明空」，這實際上是將前面兩個口訣做一個歸結。所謂的對治，是要對治什麼呢？所對治的，是前述的十惡——十不善業。如果能夠安住在覺性明空雙運的自性當中，十善自然而然而增上，十惡自然而然而滅盡，所以安住在明空雙運的覺性境界時，不需要刻意對治。

第 5 偈

講解果位三釘時，別無他處成涅槃，
亦無他處斷輪迴，決斷自心即是佛！

■ 果位三口訣

「講解果位三釘時，別無他處成涅槃，亦無他處斷輪迴，決

斷自心即是佛！」 這是關於果位的三釘。什麼是「佛」？佛就是自心的本來法性，自己的心性是本自成佛的。如果按大圓滿的教法來說，會說它是本自成佛、本自清淨，或稱為原始清淨自性，這就是完全不染暫時客塵染污的境界。如此的本然清淨，它與垢染是不交涉的。所以，在那樣的境界當中，不需要去尋覓佛——它本身就是佛了。心的真實自性不沾染任何的客塵染污，所以你不需要移除染污，也不需要添加什麼，換言之，你不需要去獲證佛果，心性它本來就是佛。這是在第三句所說：決斷自心即是佛！

心性猶如虛空；沒有兩個虛空，虛空自性無二

第三句：「決斷自心即是佛！」在世俗菩提心的修持中，首先我們要培養慈心與悲心，一開始，慈心跟悲心的範圍較為狹隘，逐漸地，我們試著將它擴大，當它不斷地擴大時，我們「愛我執」的心會逐漸地失去空間，到後來，你會只剩下「饒益有情」的唯一思想，只有這是必要的。達到完全擺脫自私自利的程度時，我們就稱之為「發起世俗菩提心」了。在真正發起世俗菩提心的前提下，一個修行者在任何時候入定而觀，都能夠見到心的本性有如虛空。虛空沒有兩個，虛空的自性是無二的。行者也會見到自己心性無二的。

所謂「心性無二」，就像是一個瓶子，當它在密封的狀態下，會有一個所謂的「瓶內的空間」跟一個「瓶外的空間」；然

而，當這個封閉狀態被打破或者是瓶子被打開了以後，原先的兩個空間交融成一體，你就無法區分所謂瓶內或瓶外的空間了。此處，劃分出瓶內與瓶外空間的界線，也就是瓶子本身，它所譬喻的是「二元對立（二取，二執）的耽著心」。又如同整個海洋的水跟一滴海水有何差別呢？當你把這一滴海水滴入大海，你沒有辦法說兩者有任何差別。這個「滴入大海」的動作，就好像是剛剛那個「打破瓶子」的動作一樣，指的就是「去掉二執、去掉二元對立」。當二元對立的垢染完全淨化時，滴入大海的海水滴，它就像是我們自心的自性，是無二的，這就是本然智慧。本然智慧是無二的。稱它為「本然」，是因為它本來就如此。本然智慧能夠了知一切，如此的智慧過去存在、現在存在、未來也會存在，不論將來是往上解脫或成佛，乃至往下墮落於三惡道，它一直都如此。這樣的智慧，有著不同的名稱，有的時候我們就稱它為「金剛持」。

第 6 偈

三釘之中又一釘，此乃法性空釘也！
大德師為敲釘者，多番勤求則不中，
俱時了悟便正中！

■ 三釘之中又一釘

再一釘：法性空釘

「三釘之中又一釘，此乃法性空釘也。」於三釘中再加一釘，此釘即為「法性空釘」。宣說法性空釘時，先考慮有兩層面向：一個是我們從世俗有法的角度看待世俗輪迴相；另一個是當我們提到法性時，由勝義的角度來談萬法性空。

什麼是世俗有法的輪迴？在世俗輪迴的境界中，一切規律都是按照業力因果的機制而作用著的，業力因果在世俗輪迴當中是真實不虛的，因此，我們的愛我執、我執都在這個機制下運作著，進而產生輪迴當中種種的因果相，包括了「種善因得樂果、種不善因得苦果」等道理。

相對於世俗，究竟勝義當中，萬法的自性又是什麼？是「空」。也就是說：「能取境的心」的自性也是空的；在此自性中，因也是空的，果也是空的。也就是說：究竟實相中，因果的真實不虛性，其本性也是空的，無有動搖。

是否認識、具備萬法皆空的法性空釘，有著天壤之別。舉例而言，當一個人生起了一個念頭，假設是非常強烈的瞋心，這時，此人能否了解瞋心的法性，差別就很大了：假使他直視瞋心的法性為空，那麼這個瞋心就不再以瞋心的自相而發生作用，它就會像是一顆已經燒過的種子，後續無法萌芽一樣；相反地，假使此人並未見到他自身所產生的瞋心「法性為空」，任憑瞋心發

展，那麼瞋心就一剎那接著一剎那地延續下去，如此便會隨瞋心而造業，造了業以後，就得感受苦果，就像是你種了苦澀植物的種子之後，必然收成苦澀的果實，這兩者的道理是相同的。因此，如果我們放任瞋心發展，而不觀照它的自性為空，那麼，自然隨著貪、瞋轉，就會轉生成為傍生，例如蠍子之類的動物。如果能夠懂得萬法皆空的話，自然便能從輪迴境界中獲得解脫。但是，只要還沒解脫之前，業力的因果顯現，必定是真實不虛的。

不過，它也不會是永遠如此，它終究會有解脫的一天。之所以會解脫，是因為眾生的自性為佛種性如來藏，因此世俗顯現不會永遠延續下去。如果能夠了解到勝義諦當中萬法皆空的道理，就會曉得：喔！實際上分別妄念也是空的；既然分別妄念也是空的，就沒有一個可被心所執取的真實念頭可言。如此一來，由於分別念也是無法掌握的，我們自然就從分別念當中解脫出來了；由於從分別念中解脫出來，我們就會清楚：自己跟他人的界線，實際上是不存在的，自他是無二的；了知自他無二的同時，你也會了解：原來「事物實有」的觀念也是非實存的。心的本質也是無二性，事物也是非實質的。就像拳頭跟指頭的關係，打開的手指，跟握住的拳頭，只是表相不同，本質並沒有任何的不同。所以要從法性空去看待一切，如此就能夠超越分別念。

只有具足證量的上師，能令我們契入空義

「大德師為敲釘者」，就是說：誰能讓我們具備法性空釘

呢？就是具足證悟的上師，才能使我們真正了悟法性空釘的要點。「多番勤求則不中」，指的是這位具足了悟的上師，可以為我們引介包括教證與理證的見地，令我們獲得證悟；另一方面，一位擁有證悟且具有慈愛、擁有慈悲心的上師，他可以讓弟子的心跟上師的心融契一致。

本來，「弟子的心跟上師的心融契一致」，可從兩個層面來談：第一個層面，我們心的本性就是佛性如來藏，所以說上師的心跟弟子的心是一致的。第二個層面，就是「擁有菩提心」，如果上師的心中擁有菩提心，弟子的心中也具備菩提心，如此一來，上師跟弟子的心自然而然就相契了。當這種情況發生時，上師內心的見地，自然就能夠讓弟子在內心獲得了悟，啟發對見地的抉擇。

所以說「多番勤求則不中」，所需要把握的，並不是各式各樣的外求之法，而是把握上師所傳授的這唯一的口訣，也就是如何契入法性空釘的口訣。是誰為我們釘上法性空釘的呢？是上師。因此說：「大德師為敲釘者」。

俱時了悟便正中

「俱時了悟便正中」，指的是：在禪修的過程當中，對「空」的體認跟對於「慈悲」的體認，有的時候是交互出現的。這時，我們應該要能夠抉擇、了知當下的狀況。當然這樣的情況有時會發生，有時則不會；有時候你會體驗到那個空朗朗的境界，有時

候則不會。擁有此般境界時，自己要能夠把握得住，要能抉擇得了，這就叫做「俱時了悟便正中」。如果了知並確信的話，就已經把握住此一要點了。

■ 離於分別念，或是拜謁具有親身體驗的證悟上師，都能夠平息內心的懷疑

「俱時了悟便正中」 三界的自性，是非實有的。雖然在大手印的引導中講了很多相關的道理，我們也都得到過相關的引導，學了很多，可是常常還是會產生一些懷疑。我們得到這些引導之後，要懂得「其中所闡述的究竟是什麼？」實際上，見地並不是創造出來的一個新的看法。我們只需要避免對見地的懷疑心，例如：到底是這樣子嗎？不是這樣子嗎？這類的懷疑心是會發生的，但是需要避免。如果我們真能達到離於妄念、離於煩惱的狀態，這種懷疑心也會自然而然消弱。

去除懷疑心的另外一個方式，是拜謁有親身體驗的證悟者。這就好像在熱水裡加冰塊，溫度會馬上下降、逐漸變成溫水一樣。除了遠離分別念而平息懷疑以外，如果見到一位具有見地證悟的上師，自然而然地，我們內心當中的懷疑也會被一掃而空——一位擁有真實見地的上師，具有如此功德。

例如金剛持竹旺仁波切，他就有這樣的功德。他在歐美時，許多歐美人士懷著種種疑心，想要向他提問；但當他們來到他的

跟前，見到了本人以後，卻啞口無言，什麼問題都提不出來了。結果，比起他的回答，見到他本人的效果，對這些問者的影響更加大。這是親身具足體驗、了悟者的功德。

■ 保任見地的智慧火苗，受持珍貴的實修要點

所以，這邊所講的「俱時了悟便正中」就是說：如果真的有一個當下了悟、如實抉擇者，那麼一切的懷疑與問題便會迎刃而解，我們的煩惱與分別念也都能得到平息。當然並不是說在煩惱、分別念得到平息之後，就放任它不管——你必需保任這樣的狀態，要去護持、維護它。

就像是小小的火苗，如果你只是任它在風中擺盪，它很快便會熄滅的。你必需保護它，不要讓它受到外在煩惱與分別念的風，把它給吹熄了。這個小小的火苗，被拿來譬喻成「擁有見地」，或「抉擇見地的智慧」。我們必需要保任它，而不是在煩惱與分別念平息後，就棄之不顧。

第 7 偈

普諸行者共享寶，取自瑜伽心所現，
爾等徒兒應歡喜！

■ 了悟平等性的瑜伽士，自然平息自他內心的我執

「普諸行者共享寶」 當然，所有的實修要點，都像摩尼寶珠般，極其珍貴。「取自瑜伽心所現，爾等徒兒應歡喜」，瑜伽指的是瑜伽士，由瑜伽士的證境中，現起有如摩尼寶珠般珍貴的法寶。

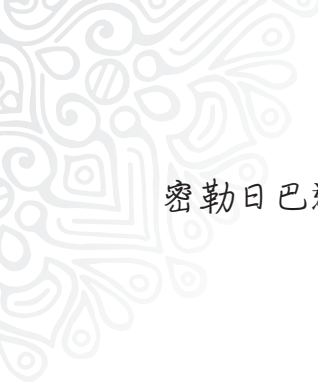
所謂「瑜伽」一詞，是「達成原來、達成平常（本來）」的意思，也就是達到了「心」本來清淨、內心相續獲得解脫的境界，稱之為「瑜伽」。此處提到瑜伽士的內心現起了如此功德，所以我們應當受持。這個瑜伽士，指的是一位已經證悟「自他平等無分別」的修行者，他的實修體驗，能夠影響到與他接觸的人，而不需要透過講解。由於他平息了自心的我執，所以他也能夠平息他人內心的我執。

回應三學者詰難所唱

大手印道歌

Song of Mahamudra Sung in reply to the challenge raised by three scholars

錄自〈第卅四篇·密勒日巴與佛學家的辯論〉



བདག་གི་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་བསྐྱེམས་ཅ་ན། །	དོན་ཡིན་ལྷགས་ཀྱི་སྤོང་དུ་རྩོལ་མེད་བཞག །
མ་ཡིངས་ངང་དུ་སྤོང་ནས་བཞག །	སྤོང་པའི་ངང་དུ་གསལ་བར་བཞག །
བདེ་བའི་ངང་དུ་རིག་པར་བཞག །	མི་རྟོག་ངང་དུ་ལྷན་ནེ་བཞག །
སྣ་ཚོགས་ངང་དུ་མཉམ་པར་བཞག །	དེ་ལྟར་བཞག་པའི་སེམས་ཉིད་ལ། །
འགག་མེད་ངེས་ཤེས་སྣ་ཚོགས་འཆར། །	རང་གསལ་རྩོལ་མེད་སྤྱིན་ལས་གྲུབ། །
འབྲས་བུ་ཡིད་སྣོན་དུ་མ་ལྷས་སྤོང་བའོ། །	
རེ་དོགས་གཉིས་འཛིན་བྲལ་བ་ཉམས་རེ་དགའ། །	
འབྲུལ་པ་ཡེ་ཤེས་སྤུ་གར་བ་དང་རེ་སྤོ། །	

我修大手印當下，勝義實相之上無勤住，
不散亂中寬坦住，空性境中明朗住，
安樂境中覺了住，無分別中明然住，
各種境界平等住；如是安住心性中，
不滅定解現種種，自明無勤事業成，
不再渴慕果位，心愉悅！
離於希憂二取，甚歡喜！
迷亂現為智慧，多振奮！



這是密勒日巴尊者為了回應三學者詰難所唱的大手印道歌。當時，有學問的格西對密勒日巴尊者發出的詰難疑問。這位格西說道：「你又沒有什麼學問，卻要求大家禪修大手印。那你所講的『大手印』，到底是什麼呢？」密勒日巴尊者便做出了回應。此處文字雖然不多，不過他的回答卻是很精采的。

第 1 偈

我修大手印當下，勝義實相之上無勤住，
不散亂中寬坦住，空性境中明朗住，

■ 將心安住於本然實相中，無有勤作

這裡的「實相」，指的是心的真實自性、法性，遠離分別妄念、無有改造的平常心，也就是不落入過去念，不落入未來念，安住於當下空朗的空性境界，故說：「勝義實相之上無勤住」。

空性並不是黑矇矇的、如同沉睡一片那樣缺乏覺知的空；沉睡而沒有覺知的空，一般都會有的，沒有什麼特別。

此處的空性境界，是指：空的同時，也具有明性。也就是能夠知道心的真實狀態，它的體性是空的；它的自性是「明」——了了分明地覺知「現在念起了，現在無念了」，當下對於「念起」

與「念未起」，能夠明朗地覺察。如此心的實相自性，就是明空雙運的自性，這就是它如實的面目，叫做「實相」。要安住在這樣的空性本然之中，不需要刻意地去做什麼，所以說「勝義實相之上無勤住」，不要刻意勤作。

■ 攝持正念，警覺寬坦不散亂；具足明分，了知妄念之生滅

「不散亂中寬坦住」——散亂與否的界線是什麼呢？首先，散亂的狀況是：當分別念生起時，渾然不覺地隨分別念而轉，不曉得自已已受其支配；這種人會先把「我」的角色摻和進來。例如，當他對別人生瞋心時，他會先認為「我受苦了，我對他好，他對我不好。」這當中的第一主角就是「我」，再來是「我受苦了，我對他好，他對我不好」等等，這樣就落入了所謂的散亂之中。落入這樣子的狀態，就叫做「自然的散亂」；不落入此循環中，就叫做「不散亂」，也叫做「寬坦」。我們應該要安住在如此寬坦、不落入於自我囿限的框架中。

「不散亂」就像過去的祖師大德們所說的：「秉持警覺正念之哨兵。」哨兵就是觀察有無外敵來犯的守衛，不斷巡查著，以防有人來攻打城池。我們要以警覺心，以正念攝持，觀察分別念念是否生起。實際上，這就是寬坦住——不落於散亂——的真義。

「空性境中明朗住」 在空性的境界中現起的任何事物，它當下本性即是空的；了知「在此境界中，現起的同時是明」，這就是「明空雙運」當中的「明分」。也就是說，我們需要了解：「顯」的同時也是「空」。而在「顯和空」二者，或「明和空」二者當中，以何者為主？以「顯」為主，以「明」為主。怎麼說呢？因為具有明分時，能夠曉得是否生起粗大或細小的分別念。而這種具足明分的了知，就是真正的禪修。在這種禪修當中，我們可以見到「分別念生起與否」，可以曉得散亂與否。所以在明空二者之中，要側重對「明」的掌握。

第 2 偈

安樂境中覺了住，無分別中明然住，
各種境界平等住；

■ 端身正坐，不渙散於樂受，且能具足明性覺知

「安樂境中覺了住」 禪修時，「身要點」是非常重要的。因為如果沒有把握住端身正坐的「身要點」，很容易就陷入愛著，耽著好的、舒服的感受當中。比方說，假使你不要自己端身正坐的話，你也許覺得斜靠著也可以，躺著好像更舒服，於是

就開始會陷入對「身體感到舒適」的耽著之中。所以我們禪修的時候，應該要端身正坐。

必須端身正坐的道理，是因為當你脊椎打直時，氣會自然而然地住於臍輪，這時你能夠具備極為明晰的「明性」，這就叫做「安樂境中覺了住」，也就是「不渙散」於樂受，且能夠具足「覺知」。

「覺了住」指的是「具足覺知」的意思，也就是不落入對「樂」的耽著。怎樣不落於對樂的耽著呢？就得把握身要點。如此一來，你便不會落入過度舒適或是昏沉欲睡的情況。當然，我們打坐的時候，如果要硬性的要求金剛跏趺座，會有一定的困難，因此所要把握住，最主要的就是將脊椎打直。吉天頌恭尊者曾說過：當身體端正時，脊椎筆直，氣自然會入於臍輪。如此一來，明性便會現起，有諸多功德。所以在身要點當中，要把握的就是端身正坐。

■ 分別念生起當下就解脫。再生起，再解脫

「無分別中明然住」 在我們禪修的過程中，有時會生起無分別。「無分別」跟「無念」是有區別的。當分別念生起的時候，生起當下就解脫，再生起，再解脫的。所以並不是「不生起分別念」的。

「無分別」跟「無念」的差別是什麼呢？「無分別」指的是

「無有勤作的自然智」，在念頭現起的當下，它就解脫了。如何才能念頭生起的當下即解脫呢？就是不讓念頭一剎那接著一剎那延續下去。「當下現起即解脫」的境界當中，就是所謂的報身境界，所以這是佛智的境界，與「完全沒有念頭」是有區別的。在此，我們對這細微的區別要有所認識，必需加以把握。

■ 苦樂感受皆非實有，平等安住於諸相

「各種境界平等住」的「各種境界」是指種種顯現。要做到在種種顯現當中，都能平等以待。不論你現起的念頭是善念或不善念，所感得的是樂受或是苦受，都能平等安住，這是生起平等性智。

當我們以正念、正見攝持，看待一切貪、瞋分別，不論是粗大的貪心或粗大的瞋心現起時，都以見地攝持，並具足對上師的恭敬虔誠心，對本尊法門的大清淨、大平等自性之了悟，以及對三惡道眾生的悲心。如此修練過程中，會出現一些道相展現，也就是說會有些徵兆。這些徵兆會顯現成種種緣，包括身體病痛等等，這就是所謂的「各種境界」。當各種境界發生時，應以平等心加以看待。這時就不會讓這些緣，變成自相存有，導致實有的耽著。

第 3 偈

如是安住心性中，不滅定解現種種，
自明無勤事業成，

■ 對於覺受與體驗，無需期待或憂懼

「如是安住心性中，不滅定解現種種」 念頭不論怎麼生起，善念也好、惡念也罷，在現起當下，直視它的面目，它就自然解脫了。這當中會有許多覺受體驗，但不論這些覺受體驗是好的還是壞的，都不要產生期待和憂懼的分別心。例如，有時會有清淨相的體驗，這時候你對清淨相也不要特別歡迎，不要特別耽著；甚至有時候會產生一些神通的經驗，當神通經驗出現的時候，也不要特別排斥它，試圖阻止它；不要排斥的同時，也不要耽著它。

就像至尊密勒日巴所說：道相是會生起的，道相生起時，應以平等心對待，而不要將它視做貢高我慢的資本。例如，有些人在禪修時會見到清淨相，比方見到本尊等等的相，這時不要貢高我慢，應以平等心看待，不要落入「它是實實在在的、它是有相」的執著之中。因為假使你把它看成實實在在、確實其事的「相」，那麼，帶著如此執著心，你就會開始區辨自他。由小處講，你會開始對事物產生期待與憂懼；至於較為強烈的情況，期

待與憂懼會轉變成為貪、瞋，那問題就大了。

所謂的「期待」，從小處而言，你會開始想：這個相是真的嗎？我見到本尊了嗎？你開始做這方面的思考。再來，「憂懼」則像是：這樣子的相到底是怎麼一回事呢？它到底是如何呢？它有如如何的道相功德呢？你開始對這些產生期待和憂懼，進一步就會滋生強烈的「相執」，並生起貪心與瞋心。

■ 信受空性，同時信受業力因果真實不虛，才算獲得定解

「不滅定解現種種」的「不滅」是指：不去遮斷它，也就是指「對道相的態度」。再來是「定解現種種」，是怎麼樣的定解呢？就是當我們面對修行過程中疾病、苦惱及煩惱等眾緣時，能夠了解到：如果我運用禪修，最終能夠達到「對這一切都無有執著」，那就是真正擁有了真實見解，這樣的見解是有好處的。當你在心裡面有了定準，有了如此把握，我們便稱它「定解」。有如此的定解，面對前述眾緣——包括苦惱、疾病與煩惱等問題，就能自然而然，不需任何勤作便得以平息的。如此定解是我們所需的，要把握住這樣的定解。

當我們生起定解時，會同時對非常微細的因果、非常微細的煩惱也產生定解的。也就是說：對於空性的信心與對業力因果的信心，還有對其微細層面的定解會同時生起。比方說，當你獲證真實定解時，雖然外在顯現上，人家看不出你有煩惱似的，但是

在內心，你明知自己是有煩惱的，所以會曉得必須取捨細微的業力因果——因為如果隨著煩惱之因，它必然會成熟為痛苦之果。這樣子的細微取捨，對於一位具有定解的人來說，是非常重要的。

否則，空有口頭禪，就說是對空的了悟，但面對自相煩惱，卻只能夠從詞面、文字上面去理解，而不能真正對治自相煩惱的話，這並不是了知，並不是獲得定解的標誌。真正的了知、獲得定解，得同時信受空性，並同時信受業力因果真實不虛的法則。當然，關於定解，還可以再進一步這麼說：如果我們能從煩惱當中解脫，煩惱的自性確實就是本然智慧的自性，如此堅決的了悟，也稱為定解。因此，定解的層次當然很多，方才所講的僅是「當獲得定解時，對空性的信念與對業力因果的細緻取捨，是同時增進的」。以上是對於「獲致定解」的一個面向的說明。

過去的噶舉派大德都常常講到：若懂得正視煩惱，並以定解來看待煩惱的話，那麼即使遇到痛苦等的逆境外緣，痛苦本身也會像是甘露大海般，有多少的痛苦，就帶來多少好處——就像是美味佳肴一樣。這裡所說的是：當行者能夠直視分別念的本來面目時，就像是在火上加油、向火焰添柴一樣，它能夠增進我們的智慧。所以這是擁有定解與否的差異。

■ 獲得定解的功德，是廣利三界有情，任運成就自他二利的事業

「自明無勤事業成」 如果達致對覺性自明的了悟，也可以說達致最終勝利的境界、較高的證悟境界的話，所謂的利生事業乃至自他二利，都會無有勤作，任運成就。對一位了悟無我的瑜伽士來講，他已經完全成就淨土了，他引領眾生的功德，會自然任運地展現——在每一剎那中，都可以引領無量眾生走向解脫道，廣行利眾事業。這就是無勤行持二利的功德。以上所說的是「自明無勤事業成」，它是在定解之上而說的果德。

我們說「善行能生安樂果」。善行基本上分為「有漏善」與「無漏善」二方面。「有漏的善」像是什麼呢？例如朝聖、頂禮，還有轉繞佛像、佛塔，或者唸誦咒語等外在行為的修持。至於內心方面，則有觀修生起次第、圓滿次第等行為。如果能夠在這些基礎之上，更進一步去禪修空性的話，那得到善的利益就更大了。此等利益，佛在《大解脫經》中曾說過：「相較於護念一切眾生之性命，禪修勝義，功德更加超勝。³」能保全三界一切有情眾生的性命的話，所得的福德固然極大，但是透過禪修，則能夠令一切眾生見到真如諸法實相，如此福德遠勝於護念一切三界眾生之性命。

3 《大通方廣懺悔滅罪莊嚴成佛經》：「雖施十千世界滿中眾生命，不如至心解義一句，為人說一偈之義，福勝於彼。」

例如，就我們自身而言，我們有時認為自己在禪修，僅僅只是在做「自己的事」而已。實際上，這不是只有自己的事而已，我們身體內部就有許多的微生物，我們禪修時，牠們也與我們一道；當我們成就時，他們也會一道成就的。有所謂的「一兆二億眾生，一道成佛」或「同時渡盡三界眾生」的說法，說的就是：當我們正確地禪修，了解禪修的功德時，實際上，不僅僅是自己受益而已，其他眾生也是受益的。假使不懂得這一點，自己也不做禪修，這些微生物可能也對自己帶來許多生活上的不便與障礙，我們對牠們也造成許多損惱與傷害，這就是不作禪修的弊端。若能禪修，就如同剛剛所說的，能夠廣利三界眾生。

■ 一切心念皆一味一體，以自心守護自心，就是守護眾生

「自明無勤事業成」的道理是：了悟之後的利生事業是無勤成辦的。其中當然還有許多可以討論的內容。如同在《大解脫經》中所教示，假使我們要一一保護六道有情眾生，能否辦到這一點呢？事實上，誰也辦不到，不可能保護到所有眾生，令他們都免於苦難。因為眾生有其各自的煩惱、各自的業，所以會感得各自的苦，我們不可能一一加以救護，令其免於所有苦難。但是我們能夠保全、守護的是什麼呢？我們所能夠守護的是「自心」。那麼，要用什麼方法守護自心呢？要以自心來守護自心。

什麼叫做「以自心來守護自心」呢？就是要了解：在法性的

境界中，一切心念，無非一味一體——並沒有「二個心念」。在法性中，沒有自他分別，所有的心都是同樣的「一體」，所以是自他無別的。例如自己的手被咬，以及他人的手被咬，這兩件事情，從「都是在受苦」這一點來講是相同的；因此，保護他人免苦，以及保護自己免苦，也是同理。在勝義的境界中，確實是如此的。我們需要了解：勝義之中，並沒有自他，是無二性的。需要反覆認識這點。

■ 自他是「一」：以四無量心看待眾生，護念一切有情

了解這層道理後，我們曉得：其他眾生與我們，同樣都需要受到「如同關注自己」的對待，以及慈悲喜捨四無量心加以看待的必要性。要斷除的煩惱也都是「一」的，大家的心都是「一」的——所以不落入煩惱、執著當中，這一點也是完全一致的。慈悲心也是「一」種慈悲心，大家應當守護的慈悲心也都是一致的。

了解心的本性——基的唯一性——在勝義之中是「無二」的，因此我們說：所謂的「本基」——心的本性，是遍及輪迴與涅槃一切法的。在這樣子的基礎上，我們有理由、也有必要，以「慈悲喜捨」四無量心去護育、看待一切有情眾生；在了解「一切法空」的同時，也去守衛、護育我們的悲心——於悲空雙運的境界中看待一切有情。以上所講的是「自明無勤事業成」的道理。

第 4 偈

不再渴慕果位，心愉悅！

離於希憂二取，甚歡喜！

迷亂現為智慧，多振奮！

■ 了知分別念的精萃就是智慧，當下獲得究竟果，沒有希懼，快樂極了

「不再渴慕果位」，就是：你不需要特別羨慕或期待「果位」，因為「果」當下就已經成就，當下已經獲得究竟果。

「離於希憂二取，甚歡喜！」，在當下已獲得果報，不再有任何期待或憂懼。為什麼沒有期待與憂懼呢？因為勝義境界中，無有「自他」的緣故，所以沒有希懼，極為快樂。

「迷亂現為智慧，多振奮！」，不論我們內心生起何等分別念，「認識分別念正在現起者」的本性，即是本然智慧，也就是說，分別念與智慧是一起的。

這也與密勒日巴尊者提到禪修次第時的關鍵要點——「分別念能增上智慧」——相符，尊者指出：如果能夠曉得分別念的精萃就是智慧，那麼智慧的火焰便會生起，即能息滅種種謬誤與迷惘。

辨別苦樂歌

Happiness and Misery, Drawing the Line

錄自〈第四十篇·連貢日巴的悔悟〉



རང་ངོ་རང་གིས་ཤེས་ནས་གནས་ལུགས་དོན་དང་ལྡན་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 འབྲུལ་པའི་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་སྤྱག་བསྐྱེད་སྤྱེད་སྤྱེད་ཀྱི་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྱག། །
 མ་བཅོས་ངང་ལ་བཞག་ནས་འགྱུར་མེད་རང་སར་དག་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 བྱང་ཚོར་རྗེས་སུ་འབྲངས་ནས་ཆགས་སྤང་རང་དགར་གསོག་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྱག། །
 ལྡང་བ་ཚོས་སྤྱར་ཉོགས་ནས་རེ་དོགས་ཐེ་ཚོམ་ཚོད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 བབ་ཅོལ་ཐོ་ཅོར་བྱས་ནས་ཚོས་བརྒྱད་མགོ་མ་ཚོན་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྱག། །
 ཐམས་ཅད་སེམས་སུ་ཤེས་ནས་ཅིར་སྤང་གོགས་སུ་འབྱེར་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 མི་ཚེ་ཡིངས་ལ་བསྐྱལ་ནས་འཆི་ཁར་འགྲོད་པ་སྤྱེ་བའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྱག། །
 ཉོགས་ཚད་ཁོང་དུ་རྒྱུད་ནས་གནས་ལུགས་རང་ས་ཟིན་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 འདོད་པ་ཁོང་དུ་བརྒྱག་ནས་དུང་དུང་གམ་གམ་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྱག། །
 མཚན་མ་རང་སར་གོལ་ནས་ཉམས་སྲོང་རྒྱན་ཚད་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 ཐ་སྙད་ཚོག་ཕྱིར་འབྲངས་ནས་སེམས་ལ་ཐག་ཚོད་མེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྱག། །
 འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་བཏང་ནས་ཚེད་འཇིན་གཟུང་གཏད་བྲལ་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 བྱེ་འཕུལ་སྤྱག་སོག་བྱས་ནས་བྱུང་མེད་གཉེན་འདུན་སྲོང་བའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྤྱག། །
 ཞེན་པ་ནང་ནས་ལོག་ནས་ཐམས་ཅད་སྤྱུ་མར་ཉོགས་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །

གཡེང་བའི་ལམ་དུ་ཞུགས་ནས་ལུས་ངག་བར་དུ་བཀོལ་བའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྟུག། །
 བཙུན་འགྲུས་ཏེ་ལ་ཞོན་ནས་ཐར་པའི་ས་ལམ་བགྲོད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 ལེ་ལེའི་སྒྲོག་ཏུ་ཚུད་ནས་འཁོར་བའི་གཏིང་རྗེ་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྟུག། །
 ཐོས་བསམ་སྒྲོ་འདོགས་ཚོད་ནས་ལྟད་མི་སེམས་ལ་བལྟ་བའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 ཁས་ལེན་ཚོས་ལ་བྱས་ནས་སྒྲིད་ལམ་སྤྲིག་ལ་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྟུག། །
 རེ་དོགས་ཐེ་ཚོམ་ཚོད་ནས་གཉུག་མ་རྒྱན་ཆད་མེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །
 ལྷ་ཐག་མི་ལ་བྱིན་ནས་ངོ་བསྟུང་མཐུན་འཇུག་བྱེད་པའི་ཚོས་པ་ནམ་ཡང་སྟུག། །
 ཇི་དགུ་རྒྱབ་ཏུ་བསྐྱར་ནས་ཏག་ཏུ་སྟོ་ཚོས་བྱེད་པའི་རྣལ་འབྱོར་ནམ་ཡང་བདེ། །



自見本來面目，具足實相妙義，瑜伽士常快樂！
追隨迷亂謬妄，因而引發痛苦，修行者總苦惱！
安住無造作境，不變當下清淨，瑜伽士常快樂！
追隨已生感受，放任貪瞋發展，修行者總苦惱！
悟顯現乃法身，斷絕希懼懷疑，瑜伽士常快樂！
魯莽恣意妄為，八風不加克制，修行者總苦惱！
了知一切唯心，所顯皆成助緣，瑜伽士常快樂！
渙散度過人生，臨終方才懊悔，修行者總苦惱！
已達證悟標準，掌握實相本地，瑜伽士常快樂！
心中常存貪欲，汲汲營營之輩，修行者總苦惱！
相執當下解脫，體驗相續不斷，瑜伽士常快樂！
囿於名相詞句，心中無法確定，修行者總苦惱！
捨下世間事務，遠離執取所緣，瑜伽士常快樂！
升斗錙銖必較，護養女子親友，修行者總苦惱！
心中遠離耽著，了悟諸法如幻，瑜伽士常快樂！

陷入散漫之道，如此擺佈身心，修行者總苦惱！

騎乘精進馬駒，行歷解脫地道，瑜伽士常快樂！

陷入懈怠枷鎖，沉下輪迴重錨，修行者總苦惱！

聞思以斷增益，觀心精彩戲碼，瑜伽士常快樂！

承諾修行佛法，威儀卻涉罪惡，修行者總苦惱！

斷除希懼懷疑，不斷住原始性，瑜伽士常快樂！

鼻繩交與他人，逢迎顧人情面，修行者總苦惱！

一切拋諸腦後，恆時修持佛法，瑜伽士常快樂！



第 1 偈

自見本來面目，具足實相妙義，瑜伽士常快樂！

■ 本然智慧——無有任何遷變的大樂

「自見本來面目」，指的是自己見到自己內心的實相法性，如實觀照並無有間斷的安住在其中。如此一來，於此境界中，無有任何的痛苦可言——無管是今生也好，來世也好，都是如此的，這叫「自見本來面目，具足實相妙義」。

對於能夠自見本來面目的瑜伽士來說，不論現起任何的分別念——樂受也好、苦受也好，他都能夠了悟「分別念的本性是本然智慧」。如此本然智慧是無有任何遷變的大樂，正如〈普賢王如來祈願文〉所說，在此境界中，不需要貪著好的結果，也不需要畏懼壞的結果。

■ 見到實相的兩種功德：能承擔痛苦，能如實抉擇善惡因果

「見內心的法性實相」有何功德呢？尚且不說獲得究竟法身之勝利地位，這一點；暫時上與長遠來看，也都能夠帶來廣大的利益。

首先，由於過去所造的業，我們今生受著種種苦樂夾雜的感受。過去乃至如今所有善知識，他們也都如此這般感受著苦樂、疾病等等。在這些的苦當中，內心的苦完全可以透過「見到心的實相」而擺脫。

見到實相的功德，以不同的層次來說，大致有兩種：從較小的層面來講，由於了解實相，我們得以承擔痛苦。所有的眾生，和我們一樣都受著痛苦；透過受苦，得以清淨此等痛苦，一旦清淨苦了，就轉為樂的境。所以用這般思考，可以讓我們承擔痛苦，也就是「從缺點、過失之中，見到功德」，如此就能獲得快樂。這是從小的層面來講的。

另外一項層面是：見到心的實相後，會真正深信業力因果的道理，我們如理取捨善惡的雙眼，也就真正的開啟了。如果我們能夠以照見實相的智慧，開啟如實取捨業力因果的雙眼，那麼暫時的安樂與究竟的解脫功德，便得以展開。

按佛教觀點，所謂的暫時安樂，是指今生來世的種種好處；至於究竟的功德，則是解脫與最終的佛果。所以，證得諸法實相者，其內心的分別念與煩惱會自然平息，且能夠如理取捨業力因果。

■ 快樂和痛苦都掌握在自己

〈辨別苦樂歌〉最終要談的是：修學佛法，可以帶來快樂。

學習佛法可以為自己帶來幸福快樂，而且它真正能夠產生解決痛苦的作用。假使我們真心學佛，為何還會有痛苦呢？是因為以煩惱為近取，造就了這些痛苦。

想要避免這些痛苦，就得了解：苦從何而來？無始以來，煩惱總是痛苦的製造者。我們有煩惱，所以透過煩惱而創造這一切。所以要了解，若是想要解除未來的苦，就必須從斷除煩惱下手。從自身來說，應該要能夠承擔所受的苦；然後進一步創造自己未來快樂的因，才能擁有快樂的果，並且自己去斷除苦因，最終斷除苦果。所有的宗教都有相關的道，如果是一個純正的宗教，我們在其中學習，都可以得到相關的「離苦」的功德。所以應該要了解，宗教信仰都能夠給眾人帶來快樂。

第 2 偈

追隨迷亂謬妄，因而引發痛苦，修行者總苦惱！

■ 追隨迷亂、我執，乃是痛苦之因

雖然學習了佛法，但並沒有將佛法與自己的內心相續結合起來，就會像蔣貢康楚仁波切所說的：「自心不與佛法相結合，就會隨著迷亂轉。」怎麼說自心不與佛法相結合呢？其實是不懂得

業力因果的道理。這些道理不能深植於心，思想不能夠與它相契，想的都是一些吃喝等世間俗事，內心缺乏佛法的精神，如此就會追隨著迷亂、我執，以及對事物「真實存在」的執著。

在此情況下，修行者會覺得「傷害別人也不是什麼大不了的事情」；於是，看這件事也不滿意，看那件事也覺得不行，最終，都只是給自己徒增苦惱而已，這種人是沒辦法斷掉痛苦的續流的。為什麼呢？因為他隨著世俗、隨著迷亂而走。首先，他隨著我執而走；接著，由於他不認識「快樂的因是慈悲，痛苦的因是我執」，所以他總緊抓自我不放，在我執的基礎上，非常自我中心，如此隨迷亂而轉。如此的信仰者，總是無法截斷痛苦的續流，所以說他「總是苦惱」。

第 3 偈

安住無造作境，不變當下清淨，瑜伽士常快樂！

■ 無有造作的安住在本自清淨的平常心

如果能夠安住在自心的實相境界中，此境界實際上就是智慧的自性，它是無有造作的、無有動搖的——今生之中，如此智慧性無有動搖，來世乃至中陰境界也是如此的。有道是：「證悟之

後，心性本如虛空，無有動搖。」這般境界，是不生不滅、不增不減，也沒有任何的遷變、變異的，所以叫做「不變當下清淨」。如此不生不滅、不增不減、不遷不變的自性，被稱為「金剛持」。

若能安住在內心實相法性之中，那麼，一切貪、瞋等妄念分別，將會像水面暫時湧現的波濤般，最終平息，回歸於水體本身。能夠安住於這種「平常心」的狀態，就稱為「瑜伽」。「瑜伽」的意思，就是「心安住於平常心性」，如果能夠做到這樣子的狀態的話，那麼自己的心性不離法性，這便是真正的瑜伽士，如此的瑜伽士總是快樂的。怎麼說他快樂呢？因為他即便現起任何的貪、瞋等的妄念分別，都不加以執著，他看待妄念分別，就像看著水面出現的波濤一樣。

第 4 偈

追隨已生感受，放任貪瞋發展，修行者總苦惱！

■ 隨妄念而轉，無有實義

任何事物現前時，假使我們緊抓著我執、二取執著相，我們就會開始下各種判斷，就開始想：該怎麼樣做呢？要怎麼樣辦

呢？要怎麼應付這一切呢？你會如此策畫，或者開始隨著自己的貪瞋而轉，想著：這樣子做的話，怎麼樣才會獲得如何如何的好處啊？諸如此類。這時，你就隨貪心轉了！如果心態強烈，就會隨貪心轉；如果較為細微，在隱微的層面上，則是產生期待、希求，例如，懷疑「某某人是不是又如何如何害我……」。自然而然地對未來可能會發生的狀況做了各種預設，這就是追隨貪瞋與希憂的分別妄念而轉。

假使我們任憑貪瞋而轉的話，當會如何呢？會造下種種業。怎麼說呢？因為你任著貪瞋的分別念一個接著一個，第一個念頭起了，然後第二個念頭又接續下去，不斷地接續下去，這樣就會時時受到逼苦的。比方說，假設你今天與人談論的事，是會讓人身心愉快、能夠滿足其好奇心或貪欲的，你就會感到非常暢快，這時候就是隨貪心轉；又假使你跟人家談到一些非常憂苦、辛酸的往事，情不自禁地流下淚來，這就是隨瞋心而轉。實際上，這些都是無意義的。

■ 不追憶過去，而要了知業力因果，積極懺悔對治

你應當曉得：雖然你隨著過去的念頭轉，但過去的事已經完全結束、消失無蹤了；假設隨著未來的分別念轉，那麼，未來還沒發生，這麼做也沒有任何的實義可言。假使你隨過去的念頭轉，追憶著過去，那麼，你應該考慮到的是：過去的事情已經過

了，所造的業已經造下了。因此，要採取的行動，並非不斷追憶，而是「造了惡業，便應加以懺悔」。懺悔本身也能夠成就福德。應該在了知業力因果這方面多多發願，而不是不斷思忖、去回憶過去。至於未來的事，既然還沒發生，也不需要隨著未來的念頭轉。

我們所需要的，是安住在當下，安住在當下內心的實相當中，這樣才不會隨著妄念分別而轉，生起貪、瞋等煩惱，並最終不斷地受著內心的憂苦。如此隨貪、瞋轉，我們永遠離不開苦的。

學習佛法很重要的一件事，便是認識、了知業力因果。學習佛法，卻不了知業力因果的道理，不能實踐奉行的話，仍然會產生痛苦的。我們看到各式各樣的痛苦，基本上全都來自「無法通達業力因果」所致。我們常聽到某些人們會傷害自身，乃至了結自己的性命。當事人或許認為：我非走向這條路不可，這是唯一的出路了。為什麼呢？其中也許有些人認為「我的家庭不和，我的父母對我百般的傷害，對我很糟，自己這一生怎麼這麼可憐……」，於是便哭嘆自己的人生遭遇如此不順。其實，不斷地回憶自己的痛苦，回想自己是多麼的不幸、多麼的悲慘，此時，心已經開始僵化，變得像堅硬的冰塊一樣了。因為他先抓住了一個「自我」，然後，認為這個「自我」是「有痛苦的」，不斷強化自我所感受到的痛苦境遇。然而，冰塊也是有一個極限的，當超越極限時，就要裂開的。屆時，當事人便覺得只剩自我了結一

途了。

讓我們反過來思考，從業力因果的觀念去想：今生我之所以會遇到這些狀況，實際上，是自己「過去的煩惱」所創造的「業」感得的果報。因此，正是自身的煩惱，才造就現今的處境。例如，肯定是在過去生中，與今生的父母產生了某些衝突，所以才會導致今生受到傷害。按這方法去想的話，就能較為開闊地看待這件事。佛法是治療內心的藥，我們在讚揚法的功德時，有這麼一句話：「療眾生苦唯一之妙藥」，指的就是佛法。我們需要自己去透過思惟佛法的意義，以這種思考來療癒我們的心，幫助自己，在了解業力因果的前提下，使自己從這些悲情中獲得釋放。

■ 不隨貪瞋、希憂等妄念分別而轉，它會自然平息

對於任何宗教的信仰者來說，認識、奉行業力因果都非常重要。若非如此，人們總會認為「我過去是多麼的苦……」，不斷沉溺於過去的磨難中，覺得簡直苦不堪言，或認為「我過去的生活是多麼輝煌燦爛，多麼愉快，現在這一切卻都已經煙消雲散了！再也沒有了……我過去的朋友，相處時是多麼地快樂，現在這些朋友也都已經離我而去……」，覺到自己非常空虛。如果想一想，我們對苦樂所做出的判斷，都是分別妄念；而我試圖緊抓的這些分別妄念，實際上並不真實，既然沒有真實性可言，當然

也就沒什麼好執著的。

因此，不論內心現起任何快樂的感受也好，痛苦的感受也好，我們都不需要去隨著種種分別念而轉，念頭自然會平息的。要曉得：雖然我會受苦，但是這也沒什麼大不了。否則，假使我們不懂得思考這一層，有可能最終真的就只剩下自我了結一途。

第 5 偈

悟顯現乃法身，斷絕希懼懷疑，瑜伽士常快樂！

■ 萬相顯現，皆來自心。心的本質，猶如虛空

「悟顯現乃法身」 此處說明「外顯一切法，皆為法身」的道理，這是在直指究竟的見地時，首先會抉擇「一切相唯心」，再抉擇「心性為空」。當然，在直指見地方面，我們會這樣「理解」。但問題是，只停留在理解的層次上，畢竟是派不上用場的，因此需要進一步地實際運用——抉擇萬法的顯現唯心，心性為空，這是需要加以運用的。

首先，心展現出萬法，故說：「一切顯現的相唯心。」我們內心的五毒煩惱，以及造就身體的外在五大種，他們之間的關聯性很強。這連結從何而來？五大種與五毒聚合，結下的生命就稱

為「補特伽羅」。但從何聚合、產生關聯的呢？從「造業」而來。業造就了補特伽羅。那麼，「業」又從何而來？業從「心」起。由於「業從心起」，而且業能夠創造世間種種相，所以我們說：「一切相終歸於心。」就好像放映電影時，膠卷在另外一端，但是我們看到螢幕上的投射時，是顯現於前方的；但是，螢幕上的畫面畢竟來自後方膠卷的投射。「一切相的顯現都來自於心」的道理，也是如此的。

如果能夠真正了解到心的本性，會曉得：它就像是虛空一樣。虛空的能力有沒有極限呢？當然是沒有的。如果你真正懂得心性本質猶如虛空，就會曉得心性的能力，也是無有極限、無所不遍的。再進一步，你將會了解到「一切的有為法的本性也是空的，是非實有的。」在如此自性中，所謂的存在、不存在等概念，根本無法安立，於是便不再執著「存在」與「不存在」的差別。這就是對所謂「自心法性為法身、空性」的了悟。我們應該透過禪修，不斷確認這樣的見地，讓自己安住在心的實相當中。如果能夠做到如實安住的話，那麼所謂「有、無」的對立，「你、我」的分別，便不復存在。

■ 了解萬法無實性，離於希懼與疑惑

所以，當我們要抉擇「悟顯現乃法身」的見地時，第一步要了解的就是「萬法無實質性」。如果你真的能夠曉得萬法無實，

將會如何呢？你將離於希懼與疑惑。希懼、疑惑將會從此斷絕。

「希懼」就是期待跟憂懼的意思。為什麼會有希懼呢？大家都追求快樂，都不想要痛苦。但仔細想一想：苦樂從何而來？苦樂從已造的業而來。既然是已造的業——不管是善業也好，惡業也好，它已經造下了，因此感受苦或是快樂也是必然的。所以我們並不需要期待或者憂懼呀！為什麼呢？當你面對快樂的時候，知道：喔！這個是我過去慈悲心的因，造成的快樂的果。所以，你沒有什麼好特別興奮的；遇到痛苦時，也知道：這個是過去我執與煩惱的苦因，所感得的結果，也就沒有什麼好憂懼的。了解到「這些都來自於曾經造的業」，便不需要對於苦樂進行取捨，我們不需要用期待或恐懼來看待它。

再來，了解到「諸法顯現皆是法身」的話，疑惑也將斷絕。什麼是「沒有疑惑」的狀況呢？「斷絕懷疑」是什麼呢？就是「能夠見到一切法的本性」。從世俗諦上的緣起規律真實不虛來說，應當曉得業力因果確確實實就是這麼運作著——造善因得樂果，造惡因得苦果。這些道理在世俗規律當中，完全真實不虛。從世俗諦來講的，對這樣子的事，能夠獲得堅決的確信，稱為「斷絕懷疑」；從勝義諦來說，你可以抉擇萬法一切的本性實相，就是空無自性的本質，這也是斷絕懷疑。

第 6 偈

魯莽恣意妄為，八風不加克制，修行者總苦惱！

■ 只為世間八法而轉，時時感到苦惱

「魯莽恣意妄為」就是非常地自我中心，想做什麼就做什麼，不顧他人、隨便亂說，隨便亂做。

當與他人相處時，不管是上師、法友之間，上師、弟子之間，親子之間，或者朋友之間的關係，總是想做什麼就直接了當地做了，根本沒有任何的顧忌，不會考慮到彼此之間的關係，不考慮會產生什麼樣子的後果，對這些一概不顧。自己想做什麼就做什麼，這種態度就叫「魯莽恣意妄為」。

「八風不加克制」 我們心裡總認為：該要如何獲益？如何博得名聲？如何享受讚譽？如何擁有樂受？我們想要快樂，想要名聲，想要讚美，想要利益；我們不希望別人批評我，不希望沒沒無聞，不希望受苦，不希望吃虧。這八件事情，就叫做「世間八法」。若被世間八法所轉，而且所作所為並不考慮他人，只是自己愛做什麼就做什麼，就會常常苦惱的。

第 7 偈

了知一切唯心，所顯皆成助緣，瑜伽士常快樂！

■ 抉擇一切相唯心，見一切唯心

這一段跟前面所講的「悟顯現乃法身」是有關聯的——見到一切相都是由心所造。首先，抉擇萬法的顯現唯心。在抉擇萬法顯現唯心時，已經包括了一切輪迴的顯現相與一切涅槃的顯現相，它們都由心而起。

所以，先抉擇輪涅萬象唯心。如此抉擇，會了解到：如果以菩提心為因的話，會感得什麼樣子的果報呢？暫時上可以得到人天善趣，究竟長遠來說，可以得到成就無量清淨佛剎的功德。這一切殊勝功德，是從何處而來的呢？由饒益其他有情眾生的心變化而來。

相對而言，六道的顯現相又是從何而來的呢？從我執而起。從我執出發後，又受到愛我執的強化，進而就造就了煩惱。煩惱的自相展現是什麼呢？就是六道輪迴相。它們之間的關聯是如此的。那我們該選擇利他心還是選擇我執心呢？這就得靠自己決定了。我們要認識：一切的苦受源於何處？苦受來自煩惱，而煩惱的本性實際上也是空的。

基於上述道理，抉擇一切相唯心，所以「了知一切唯心」。

■ 識得心之法性，苦樂皆能轉為道用

「了知一切唯心」，所以「所顯皆成助緣」。你對人天的一切樂受的顯現，也不再貪著、耽戀，就像〈佛子行三十七頌〉當中所講：「財物量等多聞天，然視世妙無實義……」，沒有任何貪著、耽戀的必要。因為你了解到：最殊勝的功德是菩提心，所以沒有耽著世間榮華富貴的必要，也沒有感到傲慢的必要。你見到了菩提心的功德，所以你佈施、持戒、忍辱，這些力量，便將你帶上了安樂的道。

以上談的是「如果我們認識心的實相法性，便能轉快樂為道」的道理。同理，也可以轉痛苦為道，意思是「能見到痛苦的功德」，曉得痛苦是一件好事。此話怎說？在這個世界上有許多的苦難，例如有些人為貧窮、疾病所折磨，有些人蒙受四大種造成的自然災害之苦，有些人受到國家法律制裁……。這些都是世間的痛苦。環顧世間，我們將會發現：快樂的比例非常稀少，大概不到百分之一，而餘下的百分之九十九，基本上都是痛苦的。然而，假使你能懂得心的實相法性為何，那麼，痛苦也可以轉為道用了。

■ 即使只是流下一滴淚，也能淨化業障、減少我執、生慈悲心

一旦懂得心的實相法性，你就可以去觀照：苦從何而來？什

麼是苦？你會知道：苦由煩惱來。當你照見「自心煩惱造就了苦」，你也會照見其他眾生也在受苦——所有的眾生與自己都是一樣的。而且，苦是相對的——總會有比眼前的這個苦，更加強烈的苦；比較之下，總有更苦的情形。我們照見如此真相後，對眾生正在受苦的狀態，就會生起慈悲心，覺得他們非常可憐，並會曉得：無始至今，由於我執，創造出眾生各式各樣的痛苦。即使只是為此流下一滴淚來，也能夠淨化自己非常多的業障、罪業。為何呢？因為這種悲心，它息滅了我執，所以能夠遣除許多罪業。

所以，我們從「見苦」，而見到「苦的功德」——曉得：由於受苦，所以我得以息滅內心當中的我執；由於有痛苦，我可以償還過去所欠的冤債；由於有痛苦，我方能了解他人的痛苦，進一步遣除他人的痛苦。如果沒有煩惱，當然就不會有痛苦。認識到心的本性、煩惱的自性之後，就可以轉這些痛苦為道用。以上所講的，就是見到痛苦的功德，而能將痛苦轉為道用。因此概括成一句話，那就是：苦也是一件好事。

■ 在痛苦中見到佛法的加持，信心更加增上

在轉痛苦為道用方面，我自己有一些經驗。我對佛法有一定程度的信心，當然還說不上修行體驗，可是總覺得佛法僧三寶很重要，關於這點，自己還是很有信仰的。我被關在監獄的那段日

子裡，還算比較能夠轉痛苦為道用，並且從中體悟正法的功德的。比方說，當時我們在監獄裡，是按類別囚禁的，就是將舊時代的上師、官員，和一般百姓分開囚禁。雖然大家都在不同的牢房，可是隔著牢房的牆，還是可以聽到隔壁的聲音。當時，監獄提供的飲食不足，像麵餅就十分稀少，大家常常吃不飽，非常地痛苦。因為飢渴痛苦，常有囚犯為了小小的一塊麵餅爭吵，就是為了要搶那份食物。我曉得這些情況之後，其實心裡覺得非常難過。於是，有一次，我就想著：可以把自已的衣襟裡弄出一個空間，踉一小塊布上來，然後將自己的麵餅偷藏起來，想辦法傳到旁邊隔壁牢房，分享給那些獄友。於是，就把餅兜在布裡，用丟的，一邊說著：「喔！我要丟囉！我要丟囉！」然後，對方準備接的時候，一堆人簇擁而上。這就是我們在監獄裡面受到嚴重痛苦的情況。

有時監獄會放風，讓我們去做一些個人內務，打掃整潔什麼的。在那段時間，囚犯們就可以出來，做自己的事，所以臉上總是帶著笑容。這時候，那些看守我們的獄卒就來啦，罵道：「你們現在搞不清楚狀況嗎？知道現在你們為什麼被關嗎？你們是犯人耶！在笑什麼？現在是文化大革命，你們知道嗎？」為了配合他們的責罰，我們大家就把頭壓得低低的，可是內心確實是很快樂的，因為我們內心中確實擁有業力因果的思想，真正懂得佛陀正法的功德。所以在那樣的環境下，雖然外在的身體很痛苦，但卻強化了自己的信心，讓自己的信仰更加增上。當然，獄中有獄

中的規矩，有它的飲食條件……等等，這些方面都不是很理想。但在面對那樣的處境時，我們仍能蒙受佛法的加持，這也是一種懂得轉痛苦為道用的一種標誌。

■ 思惟他人的苦，能夠勝伏自身的苦

當然有時候，我們也會感受苦樂夾雜的狀況——先經歷快樂，然後痛苦，或者先經歷了痛苦，又感到快樂。畢竟，苦與樂也是一種相對的感受。我們可以從痛苦當中，見到苦的價值——由於有痛苦，所以我才能體會所謂的快樂，因此苦是一件好事。例如，台灣總是百花盛開，氣候宜人。但如果你去藏地，氣候就不是這麼回事了，像我們家鄉，只有夏季大概兩個半月的時間可以看得到花朵，之後稍微再晚一點就要開始結冰、下雪了。到了那個時候，要是能看到一點青草，都是非常令人精神為之一振的事，連新鮮的青草都是非常了不起的事；那個地方，並不總能看到繁花盛開的。看過那個地方之後，再來到台灣，才曉得：百花盛開還是非常好的。這就是所謂「苦樂的相對性」，見過苦之後，才體會到樂受。就像當你曉得藏地生活的艱苦後，你就會覺得在台灣還是挺快樂的；你看到了其他國家的苦難，你才會曉得自己國家還是蠻好的。

所以，苦是有功德的，苦是好事。而且，按照佛教的說法，透過受苦，能夠消自己的惡業，遣除自己所造的罪障，增進自己

的修行，使自己的實修得以增上。剛剛提到苦樂是相對的，見到他人的苦，我們才懂得體會自己的處境是多麼的幸運。例如這世界上有許多的國家是戰亂不斷的，甚至有些人一生當中都飽受戰亂與衝突，這麼過著生活。而在台灣，也許有很多人的內心非常的鬱悶、痛苦，覺得：我又失去了工作，這個又不順，那個又不順——好像自己是最痛苦的人。但是你想想看，那些成天活在戰爭衝突、糾紛不斷環境下的人，他們的房子被炸毀了，一天到晚都有炸彈從空中投擲下來，很多人是會被殺死的。想想別人的苦時，自己的苦，好像就顯得微不足道了——這就是以思惟他人的苦，來勝伏自身痛苦的一種方法。

當我們見到他人受苦的時候，會感覺「自己的痛苦是可以承受的」。見他人苦而解決自己的苦受，這就是利他心的功德。我們看到世界上其他人所受的痛苦時，覺得：啊！雖然我也苦，但我的苦好像顯得不是那麼一回事，相當微不足道呀！因此，我們從痛苦當中，可以見到種種功德，苦也可以說是一件好事。

■ 幸福是三寶的恩德，痛苦是自己的業力

在佛教修行當中，將苦樂轉為道用，是非常重要的修持。前一段我們都在談如何轉痛苦為道用，藏族有句俗諺：「如果幸福，這一定是三寶的恩德；如果痛苦，一定是自己業力所致。」這種思想確實是很好的。在藏人的心裡，深深的烙印著如此的思

想。

也就是說，如果今天我感受到快樂，這肯定是三寶的加持所致。三寶如何給我這些快樂呢？我們應該要曉得，所謂佛寶的真正意涵，就是「智慧」；法寶的精髓就是「慈悲」。因此，三寶如何帶給我加持？如何使我幸福快樂呢？舉例來說，我過著富裕的生活，是由於我過去佈施所得的果報。這種概念，就是三寶價值的體現——我懂得佈施，所以感得現在的幸福、富裕。也就是說，由佈施而成就富裕。不論是佛教也好，基督教也好，伊斯蘭教也好，都會承認佈施的價值，所以他們也都很喜歡佈施，他們曉得佈施和幸福是有因果關係的。一旦我財物受到虧損，我也要曉得：這是過去不予取（偷盜）所導致的結果。

因此，在這種思想下，我盡可能地行佈施。例如使用種種珍寶、或者用銅製曼達，乃至透過內心幻化出來的種種供養物，配合著七支供養的方法，去修佈施，以此對治自己的吝嗇心，同時也培養福德。如此，當然能夠感得富裕、快樂與幸福，這就是在了解事物的道理，曉得一切快樂都來自三寶的加持。而且，我們是透過邏輯理路而主張「快樂是源於三寶」的。不管是痛苦也好，快樂也好，都要將之運用在實修上，這非常重要。

此外，不單單只是做著所謂的「禪修」，如此實踐，與禪修也是息息相關的。當你曉得「快樂也是顯現、痛苦也是顯現」，那麼，不管是苦的感受也好，樂的感受也好，都是其來有自的。苦的根本是過去所造的惡業，快樂的根本則是希望「遍虛空的慈

母有情眾生都能夠獲得快樂，他們也應當成就快樂」。在「獲得快樂」這一點方面，大家的目標都是相同、一致的。能夠見到這些，本身就是一種禪修。所以各種苦樂為道用的修持，也能夠成為真正的禪修。

■ 好的友伴、壞的友伴，都是上師

在一生中，很重要的就是「所顯皆成助緣」——把一切顯相都當成是友伴、助緣，前述轉苦樂為道用的道理也在此。舉例來說，我們跟自己身邊的配偶、伴侶相處時，不管這個伴侶是很好的還是很糟糕的，其實都是對自己有益的、都是好的。此話怎說呢？如果他是一個很好的人，你們是彼此關愛的伴侶的話，你可以對他培養慈愛心，同時，你可以把他當成修慈心以及菩提心的對境，把他當成是上師一樣來看待，因為他對自己的修行非常有幫助，而且有這麼位非常好的伴侶，這件事本身讓你曉得：這是過去我不邪淫、不做非梵行所感得的功德。所以，假使你有一個很好的伴侶，他就是你修慈心的對境，是你修菩提心的對境。

相反的，如果這個伴侶很糟，總是欺負你，總是講難聽的話，總是生氣，那也很好——他就成為你修安忍的對境。因為瞋心是創造地獄的主因。假使你有一個很糟的伴侶，他總是折磨你、總是發脾氣，這時候就是你修安忍最好的時機。

所以，不管是好的伴侶也好、糟糕的伴侶也好，都是可以幫

助你，你都可以把他們當成上師。好的也好、不好的也罷，都是一件好事。有些人認為「我非得要有一個非常好的伴侶才行啊」，或是「我現在遇到的這個配偶特糟的，我應該要跟他離婚。」其實你想想看，離婚的結果不見得更好，你可能反倒每況愈下，遇到的人也許愈來愈糟。因此需要的就是「曉得一切所顯皆是助緣」的道理。

見到一切相，你先要能夠反觀內省，再來，將一切相都現為助伴。這是極其重要的。如前所說，將好的伴侶當成慈心與菩提心的對境，當成上師來侍奉；壞的伴侶，則將他當成是修安忍、降伏瞋心的對境，也值得當作上師來侍奉。例如，舉世聞名的薩迦派大成就者唐東嘉波尊者，曾被這麼問道：「您有幾位根本上師呀？」他回道：「算起來，我大概有五百位根本上師。」怎麼會那麼多呢？實際上，當你懂得「一切所顯皆是助緣」的道理時，所接觸到的一切對象，都可以當成根本上師。

第 8 偈

渙散度過人生，臨終方才懊悔，修行者總苦惱！

■ 運用正知、不放逸，恆時反觀自心

雖然我們學了、也懂點佛法，但假使你不能具備正知，反倒放逸度日，僅僅只顧慮今生的俗務，隨著自己的貪瞋度過一生，你所追求的，都只是對今生的經營，那麼當你面對死亡時，你的心肯定不得自在的，你將無法控制自己。而且，在面對死苦時，你將會感到極度恐慌、極度害怕。為什麼呢？由於種種的煩惱，你已造下各種惡業，所以，你會更加地難以面對臨終苦，會感到異常痛苦。你的我執有多強，在你面對這一切的時候，所會感受到的恐怖心就有多嚴重。我們常覺得自己好像這樣不愉快、那樣也不愉快，總是處在這種苦惱中。一個不具足正知、總是放逸的人，由於只考慮今生，當他面對死亡的時候，就會是這個樣子——總是苦惱。這樣的人，今生被人瞧不起，來世也會愈來愈糟，可能會遭逢更多的苦楚，所以從今生到來世，總在痛苦中。

那麼，何謂「心不渙散、不放逸」呢？有一句話是這麼講的：「心不渙散即是諸佛道。」我的根本上師曾經如此對我說：「我自己不太懂〈佛子行三十七頌〉，無法通達整部〈佛子行〉。可是，我看到〈佛子行三十七頌〉當中，最重要的關鍵就是不放

逸，也就是在第三十六個偈頌所說的『隨於何時行何事，應觀自心何相狀，恆繫正念與正知，修利他是佛子行。』」這是我所聽到的，當時根本上師是這麼說的。此偈提到，不管做任何事，在任何地方、任何時候都是一樣的，應該要反觀內心，看著自己的內心到底處在什麼樣的情況？到底我現在是否生煩惱了？是生貪呢？還是生瞋呢？我在做什麼呢？有沒有利益其他眾生呢？這些事情都要加以觀察。所作所為，都應懷著「我要幫助其他眾生」的想法，以饒益眾生的思想去進行。如此一來，一切所顯，都會成為有益的事物。如果處在渙散的情況下，產生貪瞋的話，我們則應進一步的提起正念，修持安忍，這點非常重要。

■ 面對死亡，要顧慮的是有無慈悲心

如果能夠察覺到「現在煩惱正在生起」，就是擁有能夠了知煩惱的智慧。如果你具足了正念，就真正能夠降伏煩惱。所謂「當下具足正念，當下成就佛果」，確實是如此的。怎麼說當下具足正念，就證得佛果呢？因為佛的意思，就是「廣覺」。「覺」就是覺醒，當你以正念見到煩惱時，你就從煩惱中覺醒。你的心提起正念，你便不受煩惱所制，你的心就覺醒。如果你能夠具足這樣的正念，那你的正念的功德就增上了，這個就是廣覺當中「覺」的意思。因此，只要你真的提起正念，確實是證得佛果的。《文殊真實名經》所言「一剎那中成正覺」的道理，與「正

念就能成就佛果」，其實是相當吻合的。

我們應當思惟：我總有一天也會死；面對死亡，我應該要顧慮的，是能否擁有慈心與悲心；我今生所要守護的，應當是慈心與悲心，而不是一直去擔憂自己的孩子，放不下自己的財產或子女，想著「子女還沒上學」、「子女還沒受到良好的教育」等。你應該曉得：有朝一日，你要走了，他們往後會是什麼樣子的光景，也是他們各自業力的結果。有些人為孩子規劃得很好，留下大筆錢財，結果培養出不孝子——也許酗酒，或者很快就把財產敗光了，但這仍然是孩子自己的人生。有些人是無依無靠的孤兒，一輩子卻也過得好好的。

所以，當你面對死亡，你所要在意的，應該是自己是否具備慈心與悲心，而不是牽掛自己的子女——你可以為他們好好發願，但是，不需要為他們擔憂。我們應該在每一天之中做觀察，特別是到了晚上，應該要好好反省一下：我今天有多少時候是具足正知正念的？有多少時候是擁有慈悲心與菩提心的？我今天是否曾經生起瞋心呢？是不是懷有嫉妒心呢？如果有的話，這樣子不好。我應該要好好地調整……。這些都是我們每天要做的、關於正知正念的薰修，它們才是在經營人生方面極度重要的事。正如至尊密勒日巴所說：「與持守表面的清淨戒律相比，持守內心的戒律——讓心清淨——更加重要。」

第 9 偈

已達證悟標準，掌握實相本地，瑜伽士常快樂！

■ 安住於實相，利他即快樂

所謂「掌握實相本地」，就是安住在實相當中。什麼樣的實相呢？也就是確定：在世俗諦中，業力因果的規律是真實不虛、不欺誑的；在實際上，一切法都是顯而無自性的。這樣子的確信，就是「已達證悟標準」，如理如量地確信安住在本然實性之中。

我們安住在這樣子的境界之中時，就能曉得：一切所顯相從何而來？從自己的業來。業從何而來？由無明來。你會看清這一點。再進一步，你將能夠曉得用何種力量去對治我執，也就是運用慈心跟悲心。至於用什麼樣的力量，可以消除二取執著呢？運用二種菩提心。透過慈悲心與二種菩提心的禪修實踐，最終你將能夠把握萬法的實相。所謂大手印禪修的要義，盡在其中。有一句話提到大手印的功德：「成就佛果，有此即足！淨化眾生蓋障，有此即足！」這就是在說「真正安住在實相中」。如果「已達證悟標準，掌握實相本地」的話，這樣子的人總是快樂的——不論今生、來世皆然。而且，他能夠在未來行使真實的利益眾生的事業。

■ 六道眾生的心性，恆時不離佛種性如來藏

「已達證悟標準」中的「證悟」，是了悟的意思。相對於了悟，就是「不悟」——無法了悟。像我們都是無法了悟實相的眾生，所以我們怎麼看待六道輪迴呢？我們是從「它是實質的」、「有相」的角度，來看待六道輪迴的。例如，當你看到一杯水，你或許曉得這杯水中有無量無數的微生物都在受著自身業感的苦，這個是我們做一個凡夫，在看待事物時，從相執、實有執著的角度的觀點。

對於一位了悟諸法真諦實相的瑜伽士，他又是如何看待萬法呢？他如何看待六道輪迴呢？他會曉得六道的一切眾生都是佛陀三身當中的化身展現，眾生就是化身。為何說六道眾生就是化身？因為六道眾生心的本性，恆時不離佛種性如來藏。瑜伽士見到這點——一切眾生都是化身。佛世尊在顯宗經典中也提到「眾生性即佛自性」的道理。

既然如此，那為什麼眾生現在是這樣六道的顯現呢？他們只是因受到為暫時客塵染污、習氣遮障，所以不能夠見到佛的功德，不能夠見到如來藏實相的功德。這是從迷亂、不悟的角度說的。

至於那些已經了悟諸法實相的瑜伽士，他們確實能夠見一切法、一切顯現都是佛陀的展現，都是佛陀的無盡事業；當他們見到浩瀚無盡的眾生，他不會為此感嘆，因為他曉得「這就是佛陀

廣大的利生事業」，兩者沒有任何差別。所以，當能以「見實相的眼」看待六道眾生的時候，就像固化的冰又融化成水，眾生性本來就是佛。進一步地，一位真正了悟實相的瑜伽士，實際上能夠見一切法就是佛陀三身的自性，並確實能「見到眾生就是佛」。

■ 了知智慧者，見諸法即見法性

密勒日巴尊者曾說過：「如是了悟之智者，不見諸識見本智，不見眾生見佛陀，不見有法見法性。」其中「不見有法見法性」，就是不以「輪迴相為實有」的角度來看待萬法，不將輪迴與涅槃相看成真實存在的，而是見到它的法性真諦。「不見諸識見本智」，就是不將眼識等的心識當成是實在的，而是曉得心識的本性就是本然智慧。現在為何不能見到這樣子的本性？不能見法性、本智呢？這是因為我們暫時受到客塵染污的障蔽所致。

由於暫時客塵染污的障蔽以及習氣，我們造了各種暫時性的業，因此不能見到「法性」。這就是一般凡夫與瑜伽士之間的區別。以上所講的是「已達證悟標準」，當中的「證悟」：悟，就是見法性；不悟，就僅僅是見到有法（事物）。悟者，見的是智慧；不悟者，見的是心識。

■ 掌握「實相的國都」，就是本來的基，是輪迴涅槃之王

「掌握實相本地」——如果用白話直接詮釋這句話，就是：掌握實相的國土或實相的國政。

這句話意思很豐富的。吉天頌恭尊者把「實相的國土」、「實相的國政」用了另外一個詞來替代，他說：「這個就是本來的基——不變的國都」。先前跟大家說過的，至尊密勒日巴告訴尼泊爾國王派來迎請他的使者，說道：「尼泊爾國王不是國王，我才是真正的國王，我才是真正統御國土、統治王政的人。」確實是如此，如果了悟到諸法的法相實性，真正就擁有了「佛法的國政」，掌握了「佛法的國都」，他就是真正的王——輪迴與涅槃之王。

為什麼說他是涅槃之王呢？因為他已經證得了法身金剛持果位，「法身」就像國王。而從輪迴的角度來講，由於他已證得佛境界，所以能夠自在統御一切輪迴法。因此，我們說這樣的「佛法的國政」，或者是「實相的國政」，它是輪迴涅槃的命脈所繫。

經典中提到，如果能夠統御這樣的國政，就能夠以利他心看待一切眾生。就世間的角度來講，做為一位政治上的統治者——國王——也是需要菩提心的；如果缺乏菩提心，沒有採行應行的政治措施的話，或者王子犯法，也應與庶民同罪。所以，應該要懷著菩提心，把握好自己所應行之事。

■ 輪迴之王總是懷著菩提心關愛眾生，饒益有情

剛才提到，一位掌握實相者，他也是輪迴之王。這一點也可以從菩薩戒的角度來詮釋。在菩薩戒提到「如國王般的發心」，或者是「國王應持守的戒律」，這些是什麼呢？此處所說的國王，是指以菩提心來護育眾生的人。一位以菩提心來護育、看待一切眾生的人，他就像是國王必須保護他的人民、為人民謀福利般，懷抱這樣的精神——「如國王的發心」：發展自己的菩提心，關愛眾生，饒益有情。這樣的人，就稱為輪迴之王。我們心裡無論如何都一定要這樣想：我要饒益等虛空的一切父母有情眾生！

做為涅槃之王，如前所述，一切所顯的萬法都是法身的展現。法身遍及一切處，無所不包，有如虛空。法身之中，會現起報身相——就像是當太陽跟雨水同時出現時，會產生彩虹一樣，法身會現起這樣的報身功德。當然，我們在這邊講的彩虹並不是一般的自然現象而已，應該曉得：我們的身體是由五大種所構成，外在世界也是由五大種構成的，這兩者有著關聯性——我們內心的五毒煩惱、身體的五蘊，以及外在世界的五大種彼此關聯，因此，當我們內心的五毒煩惱轉依清淨，它的自性，實際上就是五方佛——當然，五方佛於外在的顯現上有不同的身色，就像不同佛部的藏巴拉財神，祂們也有不同的身色一樣，我們應當認識到外在五大、內在五蘊跟心裡的五毒都是有關聯的。

■ 透過禪修和三種功德力的結合，能夠掌握究竟王政

知道這些以後，又該如何才能夠駕馭輪迴與涅槃呢？如何才能成為輪迴、涅槃之王，安住在本來實相的國政當中呢？至尊密勒日巴曾說：「安住在禪修中，僅透過禪修，就能完全統御輪迴與涅槃。」透過實修，我們能使內心的業與煩惱完全得到清淨，透過禪修我們能夠成就、解脫。

後代許多學者，都是經由憶念至尊密勒日巴，當下獲得菩提果的種種功德、解脫的功德。很多的噶舉派的上師，透過信心與清淨觀，憶念至尊密勒日巴，最終獲得究竟果位，這些都是由於禪修功德而來的。

所以在擁有了見地之後，護持見地並做禪修，最終才能夠成就利生事業。馬爾巴大譯師的眾多弟子之中，密勒日巴可說是無與倫比的弟子。馬爾巴大師的事業圓滿前，大家一道舉行了薈供輪的修法。當時留下了一段教言，是對密勒日巴的未來授記，收錄於馬爾巴大師的道歌中，其中有一句話提到「將來密勒日巴將以禪修而住持佛教的命脈」，確實是如此的。

內道佛法教法本身的功德、上師了悟的功德，以及弟子由衷至誠的心力這三者結合在一起，確實能使弟子內心開展「本然住實相」——掌握究竟國政的意義。這就像是至尊密勒日巴所展現出的利生事業，能為弟子啟發修道煖相，這些都是透過禪修，還有前述三種功德集合在一起而成就的，這點大家應當要有所認識才。以上講的是「掌握實相本地」。

第 10 偈

心中常存貪欲，汲汲營營之輩，修行者總苦惱！

■ 貪欲出於自我執著，緊抓自我，就會貪求

這是相對前一段所說的。如果不能夠做到「已達證悟標準，掌握實相本地」，反倒擁有貪欲，貪心深入自心的話，會怎麼樣呢？什麼是貪欲？貪欲就是因為執著、緊抓著自我，然後就對自己的房舍、家眷等的輪迴事物起欲求。

就像蔣貢康楚仁波切所講的：「我執，實際上是自他最大的禍害，是貽害自他最強的力量，帶來輪迴苦的根源就是我執。」所以，當我們抱持我執的時候，總是會帶來苦惱的，所以才說「修行者總苦惱」。

■ 僧伽，是見解脫、聞解脫和念解脫，是三寶的總集

這裡我想談一下關於如何看待善知識的問題。照理說，分析、檢討過失這件事，應該是自己對自己做檢討，而不是向外檢討別人。我們應該要檢討自己有沒有菩提心、有沒有慈悲心，而不是向外去檢討善知識們，檢討這些上師、師父們到底是不是具有菩提心，那些不是我們該做的。我們也許常常會批評「這個師

父他的思想可能有問題」，或者「我就是看到他種種的毛病」。也許客觀上確實如你所批評的那樣，他的內心有問題，不太適當，可是外相上他仍然是披著袈裟，現出家僧相，他仍然是以僧伽的形相出現的，所以他還是三寶的代表。如果你將他當成三寶的代表，向他做頂禮，恭敬他，對你只會有好處，你只會累積福德，而不會有任何的壞處。可是，假使你不這樣子想，非要檢討他、挑他的過失的話，不僅不會增進信心的功德，不會讓你增進對三寶的信仰心，反倒會有產生邪見的過失。

經典當中也提到，「邪見的罪過，遠比無間罪更加嚴重。」我們應該要曉得，僧伽實際上就是見解脫、聞解脫和念解脫，為什麼呢？見到他們披著法衣，這本身就是「見解脫」；他們話語間會流露出業力因果的正見，所以他們的話語是「聞解脫」；當我們憶念僧伽時，可以加持我們，啟發慈心與悲心，所以他們也是「念即解脫」。

我們應該要從念解脫、聞解脫跟見解脫的角度來看待僧伽，而不是去批評他們。同樣地，他們也是三寶的總集——他們的身就是僧寶，他們的語言就是法寶，他們的心就是佛寶。當我們如此看待僧伽、善知識，對自身便沒有任何壞處。

■ 觀僧之德，有利無弊；觀其過失，有弊無利

在藏地，如果人們要做法事、開法會，要延請僧眾來修法的

話，以延請四位僧人來唸誦儀軌為例，藏族人是會很恭敬的，不會去批評或者挑惕僧人，不會管這位僧人他到底是不是有什麼問題。因為，那不是一名在家人的責任，他用不著去挑剔、檢討僧人是否問題。檢討這位善知識、這名僧人問題的人是誰呢？是當事人本身——他應該自我檢討，而不是由我們這些信眾去檢討他的。

如果你今天身為一位善知識，要自我檢討是否有菩提心、是否有過失，但是作為一名非出家眾、非善知識身份的人，我們要的是什麼呢？要的是法。那麼，這位善知識有沒有提供法給你呢？有。那你就應該把這個法給留下，不要挑他的毛病、挑他的過失；只管把他的法給留下，培養你的信心。如此一來，能夠見到他的功德，對你只有好處；觀察他的過失，對你只有壞處跟危險。就像是〈佛子行三十七頌〉當中所講的：「因惑說餘佛子過，令自違犯且退轉。」

僧伽當然有不同的面向，有的是比丘僧，有的是沙彌僧，有的是居士身份的僧伽。凡是一位皈依三寶、受了皈依戒的修行者、佛教徒，他就具備僧伽的身份，這樣的僧伽三、四個人聚在一起，便擁有僧團的加持與能力。所以，我們應該要思惟、憶念三寶的功德，對三寶的功德要有所體認，即使是單一僧侶，也代表著一切三寶的加持。如前所述，他的外相以僧相現於人前，所以他的外相就具足了僧寶——他的身就是僧寶；他的語言帶著慈悲心的道理，講述業力因果，所以他的語就是法寶；他的內心擁

有著利他的饒益心，因此他的心也可以說是佛寶。單單一個人，也具足這一切功德，所以他是完整具足三寶意義的。

就像是一個國家如果擁有了獨立的條件，它當然可以行使國家的權力；諸位作為皈依者，便擁有僧伽的身份，那像是傳法這種事，可不可以做呢？有些人會來我這裡問相關的問題，例如「我可不可以給人家口傳」等等。我的答案是：當然可以，為什麼不行？你心裡面有慈愛，有利他心，你希望對方好，口傳這個沒什麼不行的。中文的法本，就用中文的口傳；若用英文的法本，就用英文口傳。口傳本身就是有加持力的。假使能力不足，解釋不來的話，另當別論。也許你在解釋經典方面，也許沒辦法勝任，可是口傳這個只是唸過去而已。確實，口傳本身也是有加持力的，就看你用什麼態度傳，你如果以利他心，希望對方好，用一份關愛對方的態度，去做這麼一件事，作為一個已經皈依三寶、具有僧伽身份的行者來說，當然有這樣子的權利，可以做這樣的事，並無不可。

■ 以廣大的心量，平等、恭敬與清淨的心，看待所有宗教信仰者

我們自己要懂得如何培植福德，要曉得什麼是成就福德之因，這非常重要。像剛剛講的，對一名具有僧伽身份、已領受三皈依者，產生信心的話，自己當然就能夠相應地得到恭敬三寶的

福德。作為一名有僧侶身份者，自己應該要自我觀察、自我檢討，然後要學習、了知三寶的種種功德，培養信心跟恭敬心；你有多強的信心、恭敬心與清淨見，就能相對得到多少福德。相反地，假使缺乏信心與清淨見，用邪見來看待這一切的僧侶，那麼即使只有一點小小的邪見，也會戕害你的內心。畢竟在你面前的這位僧侶、善知識，他本身到底是好是壞，檢查的責任在他，而不在你，他怎麼做，跟你是無關的。

同樣地，你應該將自己的心量放得更寬大。在這個世上有那麼多宗教，如果你可以平等看待這些宗教，自然覺得這些宗教都是好的，這樣一來，所有的宗教信仰者都是僧伽了，那麼，你就能培植非常廣大的福德。否則，我們懷抱著教派主義的觀念，認為：他是穆斯林、信伊斯蘭教的，他是信基督教的；或者說：他是薩迦派，他是格魯派，我是噶舉派……。這樣子區分，實際上只是把自己的心弄得更為僵化，使自己心的那塊冰完全無法融化而已。

我們需要的，是讓那顆像冰塊般冥頑的心能夠融化。該怎麼做呢？應該培養信心，有清淨見，並對於真實的福田——一切眾生——培養愛心。如果不懂得思考這一層的話，只會讓自己吃虧，別人並不會因為你的錯誤思想而蒙受其害的。

第 11 偈

相執當下解脫，體驗相續不斷，瑜伽士常快樂！

■ 一切顯現僅是分別念，執取不放故生貪瞋

「相執當下解脫」 我們為什麼會產生貪瞋？因為我們缺乏正念，把事物當成實質存在，我們執著事物是「有相」的，所以緊抓不放，進而產生貪瞋，認為「這是我所喜歡的對象，那人對我有敵意，他不喜歡我……」。為什麼你會這樣想呢？因為你把他當成是真實存在的，你執著他。

什麼叫「智慧」？智慧是指你能夠覺察正在生起何種分別念。比方說，我察覺到「我正在生起對他人的敵意、反感，而這種反感是不合理的」，這樣子的覺察，就是我們所說的智慧。應該要曉得，實際上，一切顯現——一切在你面前呈現的現象，無非分別念的境界罷了。如果你能夠看透這點，你就當下從相的執著之中解脫了。

■ 覺察貪瞋分別，不要執著為真，當下自解脫

如果我們總是緊抓著「這個人對我有意見，他不喜歡我」的概念不放，實際上你已經在固化那顆心，當下就讓你的心結冰

了。例如，有些人因為某些理由，說：「我不要去這個道場，我不要去那個道場，因為跟人家不合，我不去去了」「某人對我有意見，他不喜歡我，我也不喜歡他。」但實際上，假使你仔細想想，你昨天的那個不喜歡的情緒，跟今天的不喜歡的情緒，是同一回事嗎？不是的，念頭是剎那在轉變的。昨天的事情已經過去了，現在之前的「今天的事」也過去了，根本是過去的事情——不是一個實有的東西。但是你緊抓著它不放，把它當成真的，然後你用瞋心不斷地向它投射，不斷緊抓住這個瞋的概念，不願意將它放下。

「瞋」是一個極為嚴重、能夠造就地獄的因，所以千萬不要這樣子做。如果你能懂得，實際上，不管是貪也好，瞋也好，無非都只是分別念，一旦執著它，隨它而轉，只會帶來痛苦的。假使你看清楚這一點，不隨著貪瞋分別念而轉，當下就從「相」中獲得解脫，這個就叫做「**相執當下解脫**」。

如果你能以智慧來看待這一切相，你將會發現：我沒有瞋心了，我先前的那個敵意、憤恨感、反感已經消失了，我先前的那個貪愛心、欲求心已經消失了。那麼，你就已經從貪瞋的分別念中解脫出來；也就是說，那顆固化的、僵化、如同冰塊般的心，已經逐漸融化了。如果能夠這樣子做，就是從相的束縛、實有的束縛中當下解脫。

■ 直視三毒煩惱的本來面目，分別妄念成為清淨的本尊

「體驗相續不斷」 什麼樣的「體驗」呢？什麼叫做「體驗」呢？在此，說的是「體驗三毒煩惱的真正面目」。當你生起瞋心時，你體驗瞋心，了知瞋心的自性就是「明空雙運」；當你體驗貪心時，了解貪心的自性就是「樂空雙運」；當你體驗愚癡時，曉得愚癡的自性就是「顯空雙運」。同樣的，三毒本質也是佛的三金剛：癡心的本質就是佛身，貪心的本質就是佛語，瞋心的本質就是佛意。

當你生起瞋心時，你曉得你的心是明朗、清明的，這個就是瞋心的真實面貌，就是明空不二。

當你產生貪心時，你體驗到你的貪，安住在所貪的樂受的本性中，貪心當下就停息了，了知到自己的心的實相，這就是樂空不二。

如果處在愚癡狀態，我們會累積惡業。由於愚癡是一種「不具正知正念的迷茫狀態」，所以需要提起正知與正念。如此一來，煩惱、妄念，像會像是添入火中的薪柴，讓智慧的火焰燒得愈來愈旺，自然使煩惱全都轉為本然智慧，圓滿了福德資糧。按照大圓滿的說法「解脫煩惱，皆成天尊」。如果你能夠認識煩惱妄念的本性，妄念當下就轉為清淨本尊，就是本尊的自性。比方說，瞋心的自性，實際上就是金剛薩埵。如果能有這方面的體驗與了悟，就會時常快樂的，今生快樂，來世也快樂，究竟也能成

就佛果。

第 12 偈

囿於名相詞句，心中無法確定，修行者總苦惱！

■ 只在文字上頭下工夫，仍被世間八法擺佈

「囿於名相詞句」 假使有個人，他在佛學院研讀經典多年，對佛教的法語、意義還有詞章等非常精通，也很會講解佛法，從四無量心該如何解釋，一直到最終成佛之間的一切道，都能詮釋得來，可是自己卻不修，他只是在玩表面的文字功夫——他理解這一切，但是自己都不修。你要他抉擇見地，他可以抉擇見地，他曉得一切法都是空性，他可以這樣進行抉擇，可是他自己的禪修並沒有配合所抉擇的意義。也就是說，他並沒有確實決斷見解。

實際上，所應該要做的，應該像至尊密勒日巴所說的「決斷自心為見地」，以禪修來保任這樣子的見地，最終藉由禪修而獲得果位，這個才是我們要做的，而不是空口說白話，講講口頭禪。只是口頭禪、僅在文字上頭下工夫的話，也許他舌燦蓮花，「這個詞該如何表述、那段話我應該如何去討論……」，對於這

些，可以講得淋漓盡致，但當瞋心對境出現在面前時，馬上就生起瞋恨來了——這就表示他仍被世間八法擺佈。這種狀況，就是所謂的「囿於名相詞句」。

例如，當他面對輪迴裡的紅塵俗世，總是在扶親滅敵的遊戲當中打轉，常常想著：這是我喜歡的，那個對我有敵意，這個是我所反感的，那個是我的親人，這個是我的冤家、那是我的對手……。總在這當中打轉，就是「囿於名相詞句」。

■ 除了文字，也要透過禪修，讓心獲得定解

「心中無法確定」，是指於心應該要獲得決定。如何於心獲得決定？有兩類決定的方法：一個是「從文字下手」，就是從文字表面上去理解，這樣的決定，是屬於比較初期的、初階的；另一個是「以禪修而決定」。

所謂「文字上的決定」，可以透過辯論、透過因明學的理路加以抉擇，這是抉擇事理。可是你以因明辯論的方法去抉擇事理，它最多只能夠獲得一種「了解」——也僅僅只是了解而已。而這樣的了解，只能夠算是初階。你必須進一步地透過實修加以深化，這就進入到另外一個層次——以實修而保任所了解的見地。

「禪修上的決定」，禪修時，要入定於「不隨妄念分別而轉」的「當下本然境界」之中，曉得：如果隨分別念轉，最終是一無

所成的，因此不需要隨它轉，不需要執著它。如果你能夠安住在這樣的境界中，不隨分別念轉，最終，你將會親自體驗到這裡所講的「心獲決定」的體驗。當然，這必須要透過一個實修加持傳承的力量而達成，那樣會非常容易。

■ 內心獲得定解後，要將「一味」的禪修融入「一味」的行為之中

如果真的是在一個實修加持傳承之下修學，你對這一切、對於心的決定，就不會再有困惑、不會再有疑問了。但假使你僅僅在文字上頭下工夫，你會有許多疑惑，會出現很多的問題。就像噶當派的祖師所講的，當一位具足真實法相的上師、善知識，碰到內心具足虔誠信心、具足法相的弟子時，弟子自己就能夠決斷自心了。雙方面條件具足時，弟子的內心自然能夠獲得決斷的。在獲得決斷之後，更要進一步地實踐於行為中，彼此配合。

「配合行為」指的是：以「一味」的禪修，進入一切威儀當中。就像至尊密勒日巴的威儀、行為，就是「一味」的行為。當他到城市、市集去的時候，有些人對他合掌，對他說：「我皈依你，我皈依你。」非常信仰，具有信心；另外些人可能朝他丟石頭。但是，在他的境界中，這兩者是平等的，沒有差別，這個就是「一味」的行為。

如果能夠做到這樣，就是「心獲決定」的標誌。否則，即便

我們學習，卻沒有在我們的內心下工夫，所做的決定，也只是停留在文字表面而已，那是不會給我們帶來快樂的。如果你真正「心獲決定」，確實能帶來真實的快樂，也就是常常處於快樂之中。

第 13 偈

捨下世間事務，遠離執取所緣，瑜伽士常快樂！

■ 我執與習氣造就輪迴業，應如佛陀捨棄世間法

此處講的「世間事務」，也可以從世間八法來理解。為何有「世間八法」呢？因為先有了「我」的概念，緊抓著自我不放；產生我執，所以有了世間八法；由於世間八法，我們就造一切業。只要我們還有我執，還有自我的觀念，那與世間染污習氣相關的一切，必定會留存下來。所以，應當要離棄世間八法。

捨棄世間八法最好的範例是誰呢？在這個世界上，最好的例子當然是一切遍智的本師勝者佛陀。如果你去看佛陀是一位什麼樣身份的人，你將會發現他幾乎一無所有，他沒了妻子，也沒了孩子；既沒有財富，更沒有眷屬；沒有隨從，沒人為他服務。但實際上，是他將這些棄而不顧，並不是他無法擁有這一切；他將

這些看得不怎麼珍貴，同時內心沒有我們所說的「世俗貪瞋」，也沒有絲毫謀求自利的想法，他唯一想要做的，就是去幫助他人，利益他人。

■ 讓智慧不斷擴展，更接近實相真諦

有些人好坐高位，一定要讓自己顯得格外尊貴，假使人家沒有把他桌上的那杯水給準備好，就會大罵：「你這人怎麼搞的？連個熱水都不曉得該怎麼處理！連這個都弄不來嗎？」這其實顯示出他的貢高我慢是非常強烈的。但是，佛陀的教法中，並不是要談這些世間法，反倒主張將它給捨棄掉。佛法講的都是如何離苦得樂的方法。

眾生缺乏這些離苦的方法，所以在面對痛苦、磨難時，不知該如何自處，最後，有些人可能就會像前面所講的，選擇自殘這條路。即使自殘，痛苦也不會了結，只會愈來愈苦。一旦我們懂得運用佛法，思惟「應如何饒益其他眾生」，產生這種強烈的心，你自己感受到的苦、自己的困境，好像也就變得微不足道了，你的苦好像也都能夠解決了。

也就是說，當你謀求的是自他二利、饒益他人時，這對你的今生有益，對來世也同樣有益。懷著「希望成就自他二利」這樣子的心，去饒益有情眾生，就像陽光一樣，能夠融化我們的心。融化什麼呢？它能夠融化我執。因為成就二利、饒益有情的心

態，能不斷擴展我們的智慧，當智慧不斷得到擴展，我們離實相真諦也就愈來愈近了。

所以，此處所講的捨棄世間八法，並不是說要搞得衣不蔽體、餐不果腹，不是這個樣子的，而是我們看到這些世間法「無有精華實義」。當我們從中體會到饒益眾生的渴望時，自己所受的苦難，也就相對不是那麼重要了。

午休時間希望大家討論一下，也許可以分組討論一下這個道歌要怎麼唱才會優美。怎麼唱都沒有關係，主要就是你要帶著「愛」來唱這些道歌，至於用什麼曲調都沒差別。

第 14 偈

升斗錙銖必較，護養女子親友，修行者總苦惱！

■ 把時間投入修持，不消磨在錙銖必較之中

「升斗錙銖必較」是指秤斤論兩、升斗必較地做著計算，藉此說明投注自己的精力在世俗的事務中，例如：職業、養活家庭。在藏地，有很多人是做糧米買賣的，所以會拿升斗來做比喻。當我們不斷秤斤論兩，算計著自己的利潤時，總是有個「我執」在那邊，總是想著「我得到了……」等等。這些事務是一般

俗人做的，而不是所謂「眾生福田」的出家眾所應為，因為收受人家的信財，卻去做一般營生買賣，是有很大的過失的。如果自己有一定的實修功力，這件事倒也還沒那麼嚴重，但如果自己的時間都消磨在秤斤論兩的升斗買賣間，它的過失就非常嚴重了。為什麼這樣說呢？因為這些人的本分應該是滅除痛苦，應該是要修行的，但是卻把精力投入在買賣之中，這樣是沒有辦法消滅痛苦的——連他自己都沒有本事滅苦了，又如何幫助他人？。就像是〈佛子行三十七頌〉當中所說：「自亦束縛輪迴故，世間神祇能救誰？」都自顧不暇了，如何能成辦其他眾生的利益呢？

在佛教裡，諸佛菩薩再再勸誡我們不要依止世間天神。要依止天尊的話，應當依止智慧的本尊。為什麼呢？因為智慧本尊的心是擁有無二智的，所以依止祂不會產生任何過失。但是，如果你所修持的天尊的法門，是依止世間天神的話，這些世間天神也會執著世間的色法，祂們也執著著「我」；由於祂執著我，所以仍然會產生三毒煩惱；因為還有煩惱，祂還是離不開痛苦的本性。因此，當你依止這些世間天神，假使祂被取悅了，祂就會幫助眾生；但如果祂被觸怒了，祂就會傷害眾生。這就是諸佛菩薩以及祖師大德們勸誡我們不要依止世間天神的道理。

另外，假使自己的身分並非出家眾，而去接受、使用信財的話，所要承受的果報、所欠下的業債，是非常難以消化的。因為三寶是眾生累積資糧的福田，如果將信財用於養活世俗家庭，或用滿足飲食、衣著等需求上，一定會有濫用的情形，所以是較不

合理的作法。

第 15 偈

心中遠離耽著，了悟諸法如幻，瑜伽士常快樂！

■ 了知世間諸法如夢似幻，自然不再貪著

假使內心摒除了對世間一切瑣事的貪欲與耽著，了知其如夢似幻的本性，就會真正感受到幸福快樂。由於知道它如夢似幻，所以對它的貪著與耽戀，都成了沒有必要的事——乃至追求世間八法，名利、好處，種種輪迴盛事，都成了沒有必要的事。

為什麼沒有必要？因為它如夢似幻。輪迴之中，哪怕外在的建築何等富麗堂皇，總有一天也都會壞滅，就像是水面上的水泡總是會破掉一樣。用這種方法看待事物，了知一切如同水泡，如同幻相、夢境一般。既然如此，便沒有必要對它產生貪欲、耽著，也不需要去追著世間八法不放，如此就會獲得快樂。這個快樂從何而來？來自「看到它的本性」——由於知道它並非實有，所以不需要有任何執著。

■ 外相、內心，皆是剎那變化，沒有真正可執取的對象

「了悟諸法如幻」，所以「瑜伽士常快樂」。關於幻相，最直接的譬喻是電視。大家都曉得電視播放出來的一切都不是真實的，所以用這個譬喻很好理解。但有一些人還是會產生懷疑心，認為：雖說一切如幻，可是我們所看到的世間，早已就存在那麼久了，有著成百上千年的歷史，這又是怎麼回事呢？其實不是這麼說的，你所見到的這一切現象，都是眾生各自相關的業和業的習氣所組成的。只要那個習氣的力量尚未消亡，現象就會繼續存在。但是，即便如此，它的「存在」也不是一種「固定的存在」，不像你所假設的那樣。外器世間也同樣在剎那間不斷變化著，沒有任何一件事情是完全不變的。不僅外器世間剎那生滅，我們內在的分別念也是不斷地剎那變化著。

因此，外器世間、內情眾生的心，本來都是一直在變化的——這當中根本沒有一樣可以執著的東西。我們會認為身體承載著自己的心，而身體最終會壞滅，那心又要去向何處呢？不管是身體還是心，其實都是無常的，身體肯定會壞掉，這可以確定，依附於身體的心本身，也是剎那不斷變動著的，也就是說，不論身體層面或是內心層面，都沒有一個真正可執取的對象。既然無可執取的話，那貪執它就顯得沒有任何必要了。你如果能夠認識一切諸法如幻，就會像吉天頌恭尊者所說：「視一切諸法如幻，今生、來世與中陰便一如了。」因為它們都如夢似幻。因

此，了解到這一點的瑜珈士，恆時都是快樂的。

第 16 偈

陷入散漫之道，如此擺佈身心，修行者總苦惱！

第 17 偈

騎乘精進馬駒，行歷解脫地道，瑜珈士常快樂！

■ 三門終生勤於善法，無有懈怠，追求解脫

什麼是精進？從世間的角度來講，人們都是非常努力的——努力於經營此生，做各種的事業、工作。我們不斷忙碌奔波，像機器一樣時時運轉著。但是我們在忙什麼呢？我們在忙著經營此生。忙著照顧自己的房產、維修自己的車子，或者為了今生的溫飽而做付出更多的努力——這就是我們世俗人唯一的追求。但是，追求這些，死亡時，你也只能留下你的身體，難道能帶走什麼嗎？能夠帶走錢財嗎？錢財當然不能夠隨著你離世！

那麼，我們該運用的是什麼？運用的是精進的馬匹。要通往

何方呢？通往解脫——讓自己的心從輪迴中解脫，從我執的束縛中，使自己遠離世間八法。出自如此心念，因此我們從事種種善行，這叫做「騎乘精進馬駒」——我們在鞭策自己行善。我們手中拿著念珠，口誦咒語經典、身行頂禮等，目的其實也是為了在死時不隨惡業轉，所以要完全投注精力在善法中。一生以身語意三門精進行善，為的就是走上解脫道，在解脫道上無懈怠地追求解脫果，故要持守因果，唸誦六字大明咒……等。

所謂解脫，首先是從我執中解脫，再來是從二元對立（二取）中解脫。從我執當中解脫，就成了菩薩；從二元對立中解脫，就成了佛。菩薩的意思就是菩提勇士——菩提的一個層面是淨化，另一個層面是嫻熟：淨化的層面是指「淨化我執」，所以從我執當中解脫；於一切功德獲得嫻熟，圓滿一切功德，就是菩提的另一個面向。菩薩本身是勇士——內心的勇士，因為祂無所畏懼，不怕勞苦，所以我們稱之為菩提勇士。至於完全滅盡二元對立——能所二取執著——者，就像金剛持，便證得了佛果。

第 18 偈

陷入懈怠枷鎖，沉下輪迴重錨，修行者總苦惱！

■ 懈怠，就像將我們卡在輪迴的錨

關於懈怠，尚且不談佛法，在世間的工作上面也會帶來許多的不如意。例如，有的人非常懈怠，世間的工作也不願意做，成天渾渾噩噩，有菸抽菸，有酒喝酒，最後了無生趣。為什麼會這樣子呢？因為懈怠、懶惰，總會把事情向後拖，今天的事情拖到明天，明天的事情拖到後天，一直拖延下去。這就是懈怠的過失。從世間的角度來說，懶惰有很多缺點。學習方面也是，有些人學習一陣子之後就說：「那我中間來休息個一年吧！以後的事情將來再規劃。」學佛的時候也是這個樣子。這就是一種懈怠的態度，會讓自己一無所成。

懈怠屬於七種愚癡的一類。懈怠與懷疑心都是與愚癡相應的心理狀態。如果說有懈怠心，佛法固然是成就不了，世間的各種工作也是沒辦法成辦的；今生無法感受任何幸福快樂，要成就最究竟的正法功德，那就更說不上了。懈怠本身就是讓我們卡在輪迴的錨，它會讓我們沉淪，在多劫之中都得不到解脫。

■ 懈怠懶惰，放任煩惱發展，造的是輪迴業

懈怠的根源是什麼？是我執——認為：「我」要過得舒舒服服，「我」需要休息一下，為了「我」要休息，所以睡一覺，「我」想要過得舒服，所以喝酒……。這些問題的根源，就是我執。我們在求學時，也會因為懈怠而造成許多問題。因此，應知懶惰有何缺點，不懈怠有何功德，去改變懶惰的狀態，不要再再將事情往後拖延，不斷卸責。應該當下承擔所應做的事，才不會將自己困於輪迴，不得解脫。

一個真正的佛教修行者，不會如此懈怠懶散的。當他禪修時，他會非常專注、精進於善法。例如，睡眠時，也力求讓自己認出夢境，務必了悟日夜一如、本性無別的真实意義。如此精進，才能夠在一生當中成辦佛果。如同先前再再向大家提過的，重點是以「正知、正念、精勤不懈」去修持佛法。

即使你懂得如何禪修，但若缺乏精進、十分懈怠，也會放任自相煩惱發展，如此就會造下許多業。這麼一來，即使實修也派不上用場，因為你並沒有運用精進心，你根本無法實踐佛法。因此，應知在實修上也得運用精進，擺脫懈怠。

第 19 偈

聞思以斷增益，觀心精彩戲碼，瑜伽士常快樂！

■ 以聞思斷種種分別，以實修通達佛陀二智

「聞思以斷增益」就是藉著聞思來斷除增益。首先透過「聽聞」而了解如何思辨，接著要透過「思辨」抉擇萬法。抉擇之後，就應該要「禪修」——以「修」來了悟諸法平等性，也就是「一切萬法無二的真理」，如此方能通達佛陀的二智——如所有智與盡所有智。

「如所有智」就是了知萬事萬物性空的智慧。「盡所有智」方面，雖然萬事萬物都是空的，但是假使以自相的觀點去看待這一切，仍然會產生自相的執著，而生煩惱，因煩惱而造業，由於業而感苦，這點絕對真實不虛。佛陀如實的通達以上兩個層面。

我們也可以說二智代表的就是佛陀通達世俗諦與勝義諦這二諦的道理。因此，要觀的話，就是向內心去觀「真如性」。這樣的二智，就如密勒日巴尊者所言：「我不去看什麼熱鬧，觀心的本性就是最大的娛樂。」

第 20 偈

承諾修行佛法，威儀卻涉罪惡，修行者總苦惱！

■ 我執造業，自作自受

為何輪迴事物最終總是造就痛苦呢？這些痛苦從何而來？原因是以我執為動機，進而造業，惡業則會成熟苦果。最終被苦果襲擊的，是我們自己，所以有苦惱。

第 21 偈

斷除希懼懷疑，不斷住原始性，瑜伽士常快樂！

■ 直視妄念本性，沒什麼好希懼

所謂的「希」就是期待，期待什麼呢？對於「能否成佛、能否擺脫輪迴、能否了悟智慧、能否見到心的自性」的期待。「懼」是憂懼：懼怕輪迴苦，墮入三塗……等。

但實際上，若能安住在離於妄念、直視妄念本性的境界中，則妄念的自性就是「法身」，在法身當中，根本不涉及任何希

懼，既沒有任何可期待的，也沒有任何好憂懼的。這是以心去抉擇妄念的自性。當你安住在其中，便稱為不渙散。

此中道理，可與大手印的四種瑜伽對應：

首先是「專一」，對諸法實相無有任何疑惑，沒有任何懷疑心。再來是「離戲」，了解到：在究竟勝義、心的實相當中，是無有任何利害的。第三是「一味」瑜伽，了悟：這一切本來的基，都是「一」，而非「二」，也就是了悟無二智。第四個瑜珈是「無修」，最究竟而言，無有任何可禪修之事，所以稱做無修。

這是對於大手印四種瑜伽的簡略說明，若要詳述，有很厚的經典依據可說，但本人沒什麼學問，所以就用簡單易懂的方法向大家說明，比較妥當。

第 22 偈

鼻繩交與他人，逢迎顧人情面，修行者總苦惱！

■ 只顧今生，不得自在，無法實修

「鼻繩交與他人」就是隨著他人轉、無有自在的意思。被什麼事物所轉呢？被世間的瑣事所轉。當我們汲汲營營於今生的瑣

事、令人分心的事物，對其它事情一概不顧，例如非常執迷於男女情愛，只顧著這些事，自己就沒有自由可言了。此處所談的自由，是指實修的自由。只顧今生，根本無法實修，受外力支配，所以叫做「鼻繩交與他人」。

第 23 偈

一切拋諸腦後，恆時修持佛法，瑜伽士常快樂！

■ 全心全意，唯有利他，唯行佛道

「一切拋諸腦後」是說：只管正法，其它事情都一概不管，只管如何利他，完全沒有任何自利的念頭，或者耽著的成分。當我們如此滅除我執、愛執，便能通向法身果位。這就叫做「一切拋諸腦後，恆時修持佛法」。

落實佛法的方法中，有所謂的「十種法行」。我們可以親身實踐這些法行，也可以鼓勵他人去從事。這些法行包括：抄寫經文、流通經文、讀誦經典、印製經典……這些都算。在所有法行當中，最為重要、關鍵的，當屬流通、發放文字法寶。當然，也有佈施、持戒等各種修持方式。佈施當中，最殊勝的就是流通法寶。例如翻譯，譯者將佛經翻譯成不同的語言、文字，就是一項

很重要而且有福報的工作。話雖如此，可是其中也有很大的風險，就是翻錯。比方藏文翻譯成英文或者中文時，一字之差，可能都有很大的區別，也許是天差地別。因此，翻譯雖然有很大的福德，但也有很大的危險性。為什麼呢？因為人會死，但文字會留下來，翻錯的東西，就是錯了，所以還是會有很大的問題。但如果能夠正確翻譯的話，這確實是很殊勝的法行。

提問時，有一個人請我講心性直指。我一天到晚所講的開示，就是在直指心性呀！（聽眾笑）為什麼呢？因為我總是提醒大家：身心二者，身體並非主要，身體就像僕人，真正的領導者、王者，是心。我們要從何種角度去看待心呢？要從「慈心、悲心、見心的實相」之中去看待，這就是心性直指！如果要將心性直指講得更透徹一點的話，大家就請豎起耳朵聽，我們現在要來講「見修行」。

八種通達歌

The Eight Kinds of Mastery

錄自〈第廿二篇・惹瓊巴的開悟〉



ལྷང་དང་སྒྲོང་པ་དབྱེར་མེད་ན། །
 མི་ལམ་ཉིན་བར་བྱུང་མེད་ན། །
 བདེ་དང་སྒྲོང་པ་བྱུང་མེད་ན། །
 འདི་དང་སྤྱི་མ་བྱུང་མེད་ན། །
 སེམས་དང་ནམ་མཁའ་བྱུང་མེད་ན། །
 རྒྱུད་སྤྱུག་གཉིས་པོ་བྱུང་མེད་ན། །
 ཉོན་མོངས་ཡེ་ཤེས་བྱུང་མེད་ན། །
 རང་སེམས་སངས་རྒྱས་བྱུང་མེད་ན། །

ལྟ་བ་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །
 སྒོམ་པ་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །
 རྒྱུད་པ་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །
 གནས་ལུགས་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །
 ཆོས་སྤྱི་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །
 གདམས་ངག་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །
 ཉོགས་ཚད་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །
 འབྲས་བུ་སྒྲོང་དུ་གྱུར་པ་ཡིན། །

顯現與空若無別，則已通達見地矣！

夢與日間若無別，則已通達禪修矣！

樂與空若能無別，則已通達行持矣！

今生來世若無別，則已通達實相矣！

心與虛空若無別，則已臻於法身界！

苦樂二者若無別，則已通達教誡矣！

煩惱智慧若無別，則已契入證悟量！

自心與佛若無別，則已臻於果位矣！



第 1 偈

顯現與空若無別，則已通達見地矣！

■ 了知顯空無別，契入見解

「顯現與空若無別，則已通達見地矣」意思是：如果你了悟一切所顯均非真實，那麼你就契入見地之中了，就是證悟見地。

比方說，當我們看一個人的時候，我們看到的是他外在的色身，可是如果你從他的心去看的話，會發現它難以捉摸。心就像煙霧、山嵐、虛空般，說它「是」，也不對，說它「不是」，也不對，如果達到那個「無法指出它是有為法還是無為法，是實有還是非實有」的境界，就是契入了見地。

第 2 偈

夢與日間若無別，則已通達禪修矣！

■ 了知醒夢無別，契入觀修要義

一般人都會認為白天醒著的時候，一切都是切實可靠的，是

真實的，夜晚夢境則是虛幻不實的。

實際上，醒、夢是無別的。如果你能了解醒夢無別的話，這就是在觀修方面契入要義。

我們之所以認為醒時是真實的，僅僅是因為業力與相關的習氣在死亡之前尚未結束，所以看似真實；死了之後，身心分離，你所見的一切相，跟你在夢中所見，是沒有任何差別的，都是不真實的，屆時，兩相比較，才曉得原來夢境與非夢境都無有差別。當然有許多理路可以探討這方面，不過我們這樣加以理解，大致也就可以了。

第 3 偈

樂與空若能無別，則已通達行持矣！

■ 了知樂空無別，行持得自在

總體來說，「樂」有不同類型，包括：依六識而起的樂受，乃至最殊勝的不變勝樂。

如果我們直視樂的本質，會曉得：在心的自然原始本性中，樂的自性是空的，此自性離於一切妄念分別。也就是說，樂與空是沒有任何差別的，它的本性是空；其本性空的同時，空本身的

自性也是樂。能夠了解這一點，就會曉得：原來實相就是如此這般的自然原始性，便可體認到樂空二者原來是沒有區別的。

第 4 偈

今生來世若無別，則已通達實相矣！

第 5 偈

心與虛空若無別，則已臻於法身界！

■ 心如虛空，周遍一切

「心與虛空若無別」了解心本來的面目是「空」的，猶如虛空。此了悟又是明朗的，這便是「明」。「空」「明」二者之中，「空分」實際上就是周遍一切的法身。

如同吉天頌恭尊者所說，心廣如虛空，不要讓心有侷限，它就像虛空，能遍一切處。

第 6 偈

苦樂二者若無別，則已通達教誡矣！

■ 了知苦樂無別，轉為道用

這段口訣與先前所講的轉苦樂為道用是相通的——了解樂與苦實際上都是分別念。

若苦樂是分別念的話，就仍然屬於有漏法，這樣的樂不是我們所應追求的，我們應追求的樂，是不變的大樂——法身境界，這才是真正的樂。否則，就像經典所說的，世間中一切有漏法，包括有漏樂，最終都是痛苦之因，不值得我們這般追求。追求世間法，就是不懂轉苦樂為道用的口訣。

第 7 偈

煩惱智慧若無別，則已契入證悟量！

■ 煩惱自性亦智慧，妄念轉依即本智

生起強烈煩惱時，假使第一剎那生起強烈煩惱，但在第二剎

那便能直視煩惱的本質，了解到它的自性就是智慧，這就是「契入證悟量」。

大圓滿教法中提到，於分別念之上，培養本然智慧之妙力，最終能使妄念轉依為本智，智慧就是分別念本身，分別念與智慧無別，也就是煩惱與智慧無別的道理。所以說「煩惱智慧若無別，則已契入證悟量」。

第 8 偈

自心與佛若無別，則已臻於果位矣！

■ 了知自心即佛，就也沒有問題可問

「自心與佛若無別」——如實了知到自心即佛，便再也沒有任何疑惑，即使佛陀來到你面前，你也沒有問題要問他了，因此「則已臻於果位矣」。

決了曲

Mahamudra Distinguishing the Provisional from the Definitive

錄自〈第廿八篇・長壽女神之侵襲〉



ཀྱལ་བའི་ཞིང་ཁམས་འཇམ་སྐྱིང་འདིར། །	སངས་རྒྱལ་གཉིས་པ་ལྟར་གྲགས་ཤིང་། །
མི་རྣམས་བསྟན་པའི་ཀྱལ་མཚན་གྱི། །	ཅོད་པན་གཙུག་གི་ཚོར་བྱ་ལྟར། །
ཀུན་གྱིས་བཀུར་ཞིང་མཚོན་པའི་གནས། །	སྟན་པའི་བ་དན་སྐྱོད་བྱངས་ཀྱིས། །
སྤྱོད་ཀྱིས་ཞུས་ཀུན་དུ་བྱུང་བ་དེ། །	རྗེ་མངའ་བདག་མེ་ཏི་མ་ལགས་སམ། །
དེ་ཉིད་ཞབས་ཀྱི་པརྗོལ། །	གུས་པར་བརྟེན་ཅིང་བཅུད་འབྱུངས་པས།
ལྷ་བའི་ཡང་ཅེ་སྤྱད་རྒྱ་ཆེ། །	མཐའ་བྲལ་གཏུག་མའི་དོན་རྟོགས་ཤིང་། །
ཡོན་ཏན་ཐམས་ཅད་རབ་རྗོགས་ཏེ། །	སྦྱོན་ནམས་ཀུན་གྱིས་མ་གོས་པ། །
བདེ་གསེགས་སྤྱལ་བ་མི་གཟུགས་ཅན། །	སྦྱིས་མཚོག་མར་པས་འདི་སྐད་གསུངས། །
སྤྱི་སྣང་བ་རི་ལྟར་སྣང་ལགས་ཀྱང་། །	མ་རྟོགས་དུས་ན་འབྲུལ་སྣང་སྟེ། །
ཡུལ་གྱི་ཞེན་པས་འཚིང་བར་བྱེད། །	
རྟོགས་པ་ནམས་ལ་སྤྱོད་མར་སྣང་། །	ཡུལ་སྣང་སེམས་ཀྱི་གོགས་སུ་འཆར། །
མཐར་བུག་དོན་ལ་སྣང་མ་སྟོང་། །	སྦྱི་མེད་ཚོས་སྤྱར་དག་གོ་གསུངས། །
ནང་འགྲུབ་ཡིད་ཀྱི་རྣམ་ཤེས་འདི། །	མ་རྟོགས་དུས་ན་མ་རིག་པ། །
ལས་ཉོན་མོངས་ཀུན་གྱི་གཞི་རྩ་ཡིན། །	
རྟོགས་ན་རང་རིག་ཡེ་ཤེས་ཏེ། །	དཀར་པོའི་ཡོན་ཏན་རྗོགས་པར་འབྱུང་། །

མཐར་ཐུག་དོན་ལ་ཡེ་ཤེས་མེད། །

ཉེར་ལེན་གཟུགས་ཀྱི་སྤང་པོ་འདི། །

ན་ཚ་རྒྱལ་བསྐྱེད་དེ་ལས་འབྱུང་། །

ཐ་མལ་ཞེན་པ་བརློག་པར་བྱེད། །

རློན་བྲལ་མཁའ་རྣམ་དག་གོ་གསུངས། །

གདོན་གཞོན་རློན་ཕོ་མོའི་སྤང་བ་འདི། །

ཐོ་འཚམ་བར་དུ་གཙོད་པར་བྱེད། །

སྤྲོ་ཚོགས་དངོས་གྲུབ་སྤྱིད་ལས་བྱུང་། །

རྣམ་ཉོག་ཟད་སར་སྐྱོལ་ལོ་གསུངས། །

སྤྱིར་ཐེག་པའི་མཐར་ཐུག་གསང་སྤགས་ཀྱི། །

ཁམས་འདུས་པ་རྩ་ཡི་ཉེན་འབྲེལ་གྱིས། །

དེ་རང་སྤང་བརྟུན་དུ་མ་ཤེས་ཤིང་། །

ང་རློན་ཆད་ཚོངས་པས་མགོ་བོ་འཁོར། །

ཕན་གཞོན་ཀྱི་སྤྱི་འདྲེ་བདེན་པར་བཟུང་། །

ཚོས་རྣམས་ཟད་སར་སྐྱོལ་ལོ་གསུངས། །

མ་ཉོགས་དུས་ན་འབྱུང་བཞིའི་ལུས། །

ཉོགས་ན་སྤྱི་བྱུང་འདུག་སྟེ། །

མཐར་ཐུག་དོན་ལ་ལུས་མེད་དེ། །

མ་ཉོགས་དུས་ན་བདུད་ཡིན་ཏེ། །

ཉོགས་ན་བཞགས་རྣམས་ཚོས་སྐྱོང་སྟེ། །

མཐར་ཐུག་དོན་ལ་སྤྱི་འདྲེ་མེད། །

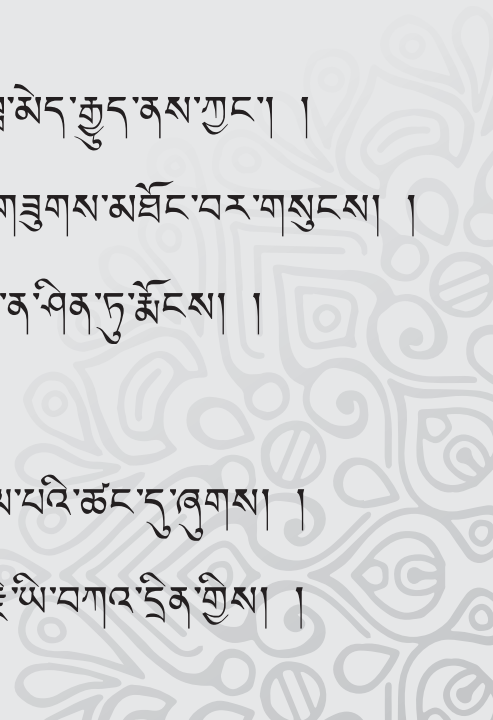
རྣམ་འབྱོར་སྐྱོད་ཀྱི་ཉེན་གསུངས། །

སྤྱི་རོལ་འདྲེ་གཟུགས་མཐོང་བར་གསུངས། །

བདེན་ཚོ་སྤྱི་མ་ན་ཤིན་དུ་ཚོངས། །

མ་རིག་འབྲུལ་པའི་ཚང་དུ་ཞུགས། །

ང་གྲུབ་ཐོབ་རྗེ་ཡི་བཀའ་དྲིན་གྱིས། །





འཁོར་འདས་དགག་སྐྱབ་མེད་པར་གོ། ། ཅིར་སྣང་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོར་གར། །
 འབྲུལ་པ་གཞི་མེད་དུ་རྟོགས་པ་དེས། ། རིག་པའི་ཚུ་ཟླ་རྟོག་པ་དྲངས། །
 འོད་གསལ་གྱི་ཉི་མ་སྒྲིན་དང་བྲལ། ། མ་རིག་ལུན་པ་མཐའ་ནས་སངས། །
 མྱོངས་པའི་མགོ་འཁོར་ཡལ་ནས་ཐལ། ། ཡིན་ལྷགས་ཤིག་ནང་ནས་འཆར་གྱིན་གདའ། །
 ལར་འདྲེར་འཇོན་གྱི་རྣམ་རྟོག་རིན་པོ་ཆེ། ། གཞི་སྐྱེ་མེད་གྱི་གསལ་འདེབས་ངོ་མཚར་ཆེ། །

於此瞻洲勝者剎，享譽猶如第二佛，
不沒教法勝幢之冠冕頂上寶珠般，
眾人承侍供養處，美名飛幡妙音聲，
周遍十方各地者，豈非至尊主宰梅紀巴？
恭敬於彼蓮足前，依止並飲醍醐故，
悟巔峰見一大手印，離邊原始之奧義，
一切功德盡圓滿，不染一切諸過失，
善逝化身現人形—馬爾巴大士說此法：
無論外在再怎麼顯現，不悟時即迷妄相—
耽著對境受束縛；
於了悟者如幻顯，境顯現為心助伴；
究竟義中未曾顯，乃為無生法身也。
如此內在波動之意識，不了悟時即無明—
諸業煩惱之根基；
了悟則為己覺智，圓滿一切善法德；



究竟義中無智慧，當趨諸法之盡地。
如此近取色蘊身，不悟時為四大身，
疾病苦痛由此生；悟則雙運本尊身，
能遣凡庸之耽著；究竟義中則無身，
清淨如無雲晴空。

男女魔鬼夜叉之顯現，不悟之時為魔羅，
能致傷害與障礙；悟則魔眾乃護法，
種種悉地由爾生；究竟義中無鬼神，
當趨分別念盡地。

雖然通說諸乘究竟為 密咒無上瑜伽續；
大種聚集脈緣起，於外則見鬼神相。
不知此乃自顯妄，認為真實則甚愚！

昔日我愚，受此惑，陷入無明迷亂巢，
鬼神利害執為真；後因成就至尊恩，

我知輪涅無破立，所顯皆現大手印，
了悟迷亂無根基，覺性水月濁垢淨，
光明日輪離雲翳，無明黑闇悉散盡，
愚癡昏昧皆消弭，內在已然現起實相義，
總之，執著鬼神妄念寶，明觀於基無生，多稀有！



第 1 偈

於此瞻洲勝者刹，享譽猶如第二佛，
不沒教法勝幢之冠冕頂上寶珠般，
眾人承侍供養處，美名飛幡妙音聲，
周遍十方各地者，豈非至尊主宰梅紀巴？

「瞻洲」指的是我們的世界，在這與淨土無二的世間，如同第二世尊、殊勝有如正法不沒勝幢上的頂髻寶珠，眾人讚嘆，無有爭議，共同承認，美名飄揚十方的大師是誰呢？就是梅紀巴大師。

第 2 偈

恭敬於彼蓮足前，依止並飲醍醐故，
悟巔峰見——大手印，離邊原始之奧義，
一切功德盡圓滿，不染一切諸過失，
善逝化身現人形——馬爾巴大士說此法：

於梅紀巴尊者座下暢飲教法甘露，如實通達大手印的道理，遠離一切過失，具足一切功德，實際上就是佛陀的化身，這一位

尊者是誰呢？在密勒日巴尊者的眼中，這樣的大師，就是馬爾巴尊者。下面要講的就是馬爾巴的開示。

第 3 偈

無論外在再怎麼顯現，不悟時即迷妄相——
耽著對境受束縛；

■ 執著外境實有，將我們束縛在六道

「無論外在再怎麼顯現，不悟時即迷妄相」——當我們無法了解外在顯現的一切境界的實相，便會陷於其中而迷惑。這是什麼樣的迷惑呢？就是把它執著為實有，認為這些都是真實的。

「耽著對境受束縛」——執著外境實有，實際上是作繭自縛，就像我們覺得這個世界是如何如何，台灣如何如何……，便一而再、再而三地將自己困住。比方說，我們一直覺得外境實有，覺得這些顯現是真實的：這個是台灣，這個是某某城市，這是某某區域，這是某某社區，這是某某家，然後再向內繼續執著，這是我，這是我的身體……。如此一來，你的執著心就愈來愈頑固，愈來愈堅強。最終，你對身體的執著，就成為一種強烈的、分不開的習氣。

習氣的力量，即使在我們死亡、身心分離時，仍然會主導著我們的。身心分離之後，心將身體捨掉了，但由於習氣十分堅固，所以心還得隨著業力轉，在六道的某一處出生。這就是不清淨的習氣所給我們帶來的束縛——讓我們反覆流轉於輪迴。流轉輪迴的成因是什麼？是耽著。「耽著對境」造成了束縛，因此，束縛的根源，就是「執假為真」。

第 4 偈

於了悟者如幻顯，境顯現為心助伴；
究竟義中未曾顯，乃為無生法身也。

■ 了知所顯皆空，就能將境相當成助緣

「於了悟者如幻顯，境顯現為心助伴」 如果你了悟「境的顯現是幻化的」，則有助於心。你會曉得：大至這個世界，小至於手上一塊小小的石子，如能將之擊碎，它們的本體不會存在，會完全粉碎；之後，因緣和合時，現象又聚集了；因緣不具足時，它就又分散了。現象就這麼在空中出現又消失，出現又消失，如同幻化一般。一切境相都是如此。那麼，如何將境相做為自己的助緣？這就得了解分別念的本質——認識「境顯投射的本

性是無二的」。這麼一來，對境顯現本身，就成為心的助緣。

例如，我們看到台灣，有所謂的「台灣的顯現（概念）」這麼一回事，有外在器世間，有自己，有他人，有對境，這些顯現是如何顯現的呢？由心所投射。假使今天你手上拿著一個光源，火把還是手電筒都好，就可以照亮前方。同理，由我執出發，就可以投射出這些境的顯現。但是，如果你知道這些境的顯現、這些分別念，實際上其自性為無二性的話，由於無二性猶如虛空，在這當中，便沒有任何可執著的實體。

「究竟義中無智慧」 究竟性是唯一的，當我們說它「無」「不可得」時，並不是說它不會顯現，無法接觸，而是說它「如幻」「不真實」，「並非常有」「並不堅固」。

接下來休息三十分鐘。在這期間，大家可以去上洗手間，大概十分鐘之後，我們就安排竹本仁波切口傳，包括法本後面的部分。口傳時，假使大家要去廁所的話，只要可以聽到口傳的聲音，也是可以得到口傳的。這本法本的口傳非常重要。昨天說過，堪布竹清嘉措是一位真正的大菩薩，具有大威德，他非常的重視此法，所以精心地編輯了這本冊子。我本人因為眼睛視力因素，無法長時間閱讀，所以沒辦法給大家口傳，就麻煩竹本仁波切代勞。

第 5 偈

如此內在波動之意識，不了悟時即無明——
諸業煩惱之根基；
了悟則為己覺智，圓滿一切善法德；
究竟義中無智慧，當趨諸法之盡地。

■ 未悟自心如虛空的本質，分別念就僅是心識

「如此內在波動之意識」——一切的分別妄念，都屬於心的範疇，而心最終來源於我執。從我執出發，加上貪瞋等煩惱，就造了業，並由業創造出輪迴。以上是「種種變化皆歸於心」的道理。

「不了悟時即無明——諸業煩惱之根基」——此邊談到「心識」與「本智」的區別，並且涉及我們如何看待外境。我們見外境時，通常都會帶著一個「自我」去看，所以自己會認為「我要如何如何對外境採取行動……」，這就便是在境上起分別，在境上分別自他；本來無二，卻區分為有二，區別自我和有別於自我的他者。這就像不知道自己的手與自己是一體的，所以去咬它，咬了之後，感到痛覺或是發生感染，其實上是同一主體在感受的。所以，本來是一體的，卻在無知的情況之下，造下不可收拾的後果。這就是本來無二，卻不了知是無二，所生的後患。

「了悟則為己覺智」 這裡說的「了悟」，是要以自心觀自心，要以自己的覺知去看自心。大手印的傳統提到：「去見無所見，去觀無所觀。」也就是說你所探究、觀察的對境，實際上是不可見、無法確切指出的；當你去追尋它，將會發現它了不可得。清清楚楚的「知道」它了不可得，是一種明知，這個明知就是「自心見自心」——如實的明晰了知猶如虛空的自性。

也就是說，當你照見「實際上沒有一個確實的外境可見」，發現確實「無可得」；但除了它空分之外，你還清楚地了知有個「明了性」在其中，這種了知是確確實實、非常明晰的。如此明晰的了知是什麼呢？它就是「明分」。這「明分」的本質又是什麼？仍然是「空」。所以，我們說「明不離空，空不離明」，是明空雙運的自性。這就是心性。先前有人希望給一個心性教授，以上就是心性教授。先前的課程中，也已經提過很多次了。

■ 了悟本智，便掌握輪涅實相

「了悟則為己覺智」 此中所說的智慧，就是輪迴跟涅槃的命脈——本然智慧。如經典所說，佛在智慧密意界中為「一」。哪怕相上有上千億諸佛菩薩的種種分別，但是他們的本然智慧，與本具的明察覺知，在智慧界中是完全一致的。若能了悟，它就是唯一的智慧，就像是人的命脈一樣。

「圓滿一切善法德」 如實見到明空雙運的智慧，便會真

實生起一切善法功德，也能完全掌握輪涅實相，真正見到「不可見」，以智慧照見「不可見」。此處稱之為「見到」，只是我們給它取一個名稱罷了，實際上，它就是對「諸法的空、無相、無礙、無貪的實相」的如實了達。我們將「了達」如此「不可見」，稱為「見不可見」。

第 6 偈

如此近取色蘊身，不悟時為四大身，
疾病苦痛由此生；悟則雙運本尊身，
能遣凡庸之耽著；究竟義中則無身，
清淨如無雲晴空。

■ 身體是痛苦所依，悟後即是受用圓滿身

「如此近取色蘊身」——痛苦是以身體做為所依、載體而被感受到的。也就是說，身體是感得痛苦的近取因。身體由地水火風空五大所組成——地大種組成肉，水大種組成血，火大種組成體溫，風大種組成氣息，空大種則與心有關。由五大種的聚合，便成就了色身。如此色身「不悟時為四大身，疾病苦痛由此生」。

然而，「悟則雙運本尊身」，活著的時候，身心是不相離的。

內在的心當然是不可見的，但它會造就不清淨的輪迴和與清淨的涅槃。這種創造，是由我執出發，並隨順煩惱、被煩惱所轉，進而造就，包括了三惡道等種種輪迴相。舉例而言，貪欲極重的話，就會墮入餓鬼；瞋心極重，墮入地獄；癡心極重，墮入傍生。這就是由我執發起，進而以心造輪迴相的道理。譬如一朵花，它之所以會綻放，是因為先有種子做為前因，後來才會出現「開花」的現象的。

同樣地，先前有了我執，由此出發，後來才會以這個蘊聚的身體做為痛苦的載體，感受到痛苦的結果。如果我們了解箇中道理，便知：身體其實就是報身佛，它的自性就是受用圓滿身。我們若能在內心具備菩提心，於外實修生起次第與圓滿次第，口誦咒語，最終證悟時，便能夠通達雙運本尊身不生不滅的境界，這就是所謂的「成熟」。

在未成熟之前，身軀就只是身軀，就是承載苦痛的肉體；當它成熟之後，就如同先前的譬喻，如薪柴與火相遇，薪柴會不斷的燃燒，乃至耗盡；分別妄念的薪柴不斷燃燒，便促成了對本然智慧的了悟，最後，五種煩惱轉依清淨，回到它本來的面目——五種本然智慧。這就是先前所說「煩惱的自相就是智慧」的道理，所以說「悟則雙運本尊身」。

■ 了悟自相非實，我執蓋障自然清淨

「悟則雙運本尊身，能遣凡庸之耽著」——凡庸的耽著心，將隨著了悟智慧而得到摧伏。我們的人身就像花朵，如果它透過催熟的力量而綻放，就會開展佛果的功德。令不成熟的內心，得以成熟的力量是什麼呢？灌頂。譬喻就是將這含苞待放的花朵，以催熟的力量使它成熟。

實際上我們的本質就是佛，只是被暫時性的客塵染污覆蓋了，就像含苞待放的花朵。經典也說：「眾生本為佛，然為客塵遮。」——眾生的自性本來就是佛自性，但是暫時受到小小的染污障蔽了。這是什麼樣的染污呢？我執。我執的染污障蔽了佛自性。假使將我執的蓋障完全移除，完整的佛功德就會開展，就像這朵花完全綻放一樣。這與閻魔敵的事業儀軌中常常提到的「並沒有實有自相之眾生」的道理是一致的。

除了內在的有情眾生的自性為清淨的佛化身之外，按照密法的說法，乃至地水火風所構成的外器世間，也是化身清淨的自性。密宗提到：顯有一切萬法即為天尊清淨的自性，此即「本自清淨」的觀念。直貢派主張，由於一切顯有萬法從根本上是清淨的，所以使用「根本清淨」這個詞彙加以描述。也就是說：內在的五大種、外在的五大種以及眾生的煩惱五毒等，都是彼此關聯的，但是其本質基礎上來說，則都是天尊的清淨自性。

若不能如實了悟「內在的五大種與內在的五毒煩惱之自性為

天尊」，就會產生內在的失衡；不能了悟外在的五大種也是天尊的自性，則會產生外在的衝突與災難等五大種失衡的狀況。假使我們任由自己的瞋心、嫉妒心發展，瞋心、嫉妒心就純粹是蓋障，在暫時上能遮蔽本自清淨的自性。在這些染污底下，實際上，心的自性是完全清淨的。按照密法共通的觀點，就叫做從「基清淨」——從根本上來說，它就是清淨的。在大圓滿的法語稱之為「本自清淨」。實際上，這些都是同一道理。

「究竟義中則無身，清淨如無雲晴空。」 究竟上，身體也是無可執著的。身體的自性是顯空雙運——顯而空，空而顯；它不落於相，也不落於實有性。因此，它就像虛空的浮雲——現在你看到它了，待會兒它又消散了，並沒有一個可以讓你抓取、把握的實體。

第 7 偈

男女魔鬼夜叉之顯現，不悟之時為魔羅，
能致傷害與障礙；悟則魔眾乃護法，
種種悉地由爾生；究竟義中無鬼神，
當趨分別念盡地。

■ 鬼神如夢似幻，以慈悲心看待，祂們就是護法神

「男女魔鬼夜叉之顯現，不悟之時為魔羅，能致傷害與障礙」——缺乏了悟時，我們會認為有來自各方面的損害，包括了魔眾、神靈乃至人的傷害。實際上，這些傷害都不是自性存在的，而是「緣」所促成的，我們只是用「它對我有利還是有害」來評斷這一切而已——當狀況對自己有利時，我們認為「這是來自神明的幫助」，並將「有幫助的力量」稱為「天神」；當我們認為「這對我有害，我不想要它」，就稱它為「鬼」，覺得它有害於自己。實際上，這些都只是暫時的緣所促成的罷了。

自己這方面提供的緣是什麼呢？是自己過去所造的業。當業力的異熟遇到暫時的緣，產生好的結果，就被我們認為是「來自天神的護佑」，壞的結果就被當成「來自於鬼神的傷害」。實際上，這是自己過去的業力成熟的情況。看不清這些狀況時，我們就會認為「這是魔障在加害我」。如果你真把它當成魔，它就會產生「魔障加害於你」的效果。實際上，問題的根源，是因為你有「我執」，有二元對立的執著，所以把它當真，因此被它所害。

「悟則魔眾乃護法，種種悉地由爾生」——如果你能夠了解魔的心、鬼神的心，以及我的心，實際上是一樣的，便不會受到前述暫時的緣所影響——不會被「暫時來自於自方的貪瞋」給左右，而認為「受到鬼神傷害」；你將能夠轉貪瞋為慈悲，以慈

悲待之，了知其本性空。那麼，本來以各種方式襲來的攻勢，就都成為了助緣，鬼神也就都成了護法。例如，本來有許多羅剎、妖魔向密勒日巴興起各種攻勢，但密勒日巴對他們採取的態度是「了知其如夢似幻，以慈悲心相待」，所以祂們就成了護法神。

「究竟義中無鬼神，當趨分別念盡地」 從究竟來說，所謂的鬼神也沒有，自己、他人也不存在——自他是無二的，這就是「當趨分別念盡地」的意思。至尊密勒日巴提到，假使你能夠見到魔障自性為空，則魔障就對你無可奈何，用什麼的手段都無法害你。

第 8 偈

雖然通說諸乘究竟為 密咒無上瑜伽續；
大種聚集脈緣起，於外則見鬼神相。
不知此乃自顯妄，認為真實則甚愚！

■ 心乘著氣，行於脈中，生種種相，莫執為實

「雖然通說諸乘究竟為 密咒無上瑜伽續；大種聚集脈緣起，於外則見鬼神相」 我們的心乘著氣，在脈中運行，周遍全身，因而顯現種種相。若要談脈、氣、心的關聯，會講得太

廣。此處談的主要的是：在脈裡面運行的氣，與心是結合的，在此情況下，會顯現種種相。比方說，我們的心識隨著氣在脈當中運行時，若運行到煩惱脈，它就會創造出煩惱的夢，同樣地，也會創造出與日間煩惱相應的種種相。

過去，岡波巴大師夢到自己的母親在餓鬼道當中受苦，所以他非常難過，哭了起來。醒後，他向密勒日巴尊者報告此事。尊者只是對他笑一笑，說道：「母親代表的是你的脈。你說母親在餓鬼道當中，就表示你沒有控制住脈內氣息的流動，所以它展現出煩惱的顯現相。因此，這個夢代表你應該修拙火。」

總而言之，這一段的意思是：當氣在體內的脈中竄流時，到了不同位置，就會產生不同的顯相。這就是「**大種聚集脈緣起，於外則見鬼神相**」。煩惱的種種景象，也是由心乘著氣，氣運行到不同的脈的位置時所展現的。

「**不知此乃自顯妄，認為真實則甚愚**」 重點是不執著為真實。

第 9 偈

昔日我愚，受此惑，陷入無明迷亂巢，
鬼神利害執為真；後因成就至尊恩，
我知輪涅無破立，所顯皆現大手印，

■ 了悟萬象都是明空的自性，則無迷惑

「昔日我愚，受此惑，陷入無明迷亂巢」 重點就是：一切的困擾，都來自「執著為真實」。怎麼樣執著為真實呢？因為不了解究竟相中自他是無二的，反倒以為「我執著事物是真實的」，但其實這些都是虛幻不實的。因為執著為實有，以致認為有所謂的鬼神在傷害自己，造成自己的疲累。

「後因成就至尊恩，我知輪涅無破立，所顯皆現大手印」
由於上師馬爾巴大師的引導，我了解了原來一切萬象，在法界之中都是明空不二的自性，於空中，是沒有任何迷妄、混亂的，一切所顯皆為大手印，如虛空般，顯現的當下解脫，再顯現的，又當下解脫——這個就叫做「所顯皆現大手印」。

第 10 偈

了悟迷亂無根基，覺性水月濁垢淨，
光明日輪離雲翳，無明黑闇悉散盡，
愚癡昏昧皆消弭，內在已然現起實相義，
總之，執著鬼神妄念寶，明觀於基無生，多稀有！

■ 心住正知正念，本來清淨，不再迷亂

「了悟迷亂無根基，覺性水月濁垢淨」 什麼是迷亂呢？就是執著事物實有的困惑。如果你了解到自我根本沒有的實在性，則相對於「自我」的「他者」的實在性，也同樣不存在的——自己本身無實，相對於自己的他者也是無實的，這就是了知無二性，就是「覺性水月濁垢淨」的「淨」，亦即「心回歸清明」，它就是佛果。於澄清的無二性中，先前的迷亂相完全息滅。當心住於正知正念，就如同本來混淆擾動的水面，又完全恢復清澈與平靜。這是譬喻沒有謬誤、沒有迷亂的狀態。

「光明日輪離雲翳，無明黑闇悉散盡，愚癡昏昧皆消弭」的「光明日輪離雲翳」的意思是：雲朵完全散開，太陽全面朗照。當心完全清淨了，它那清楚了知的明性便能展開，在這當中，明性能清楚照見輪迴的本性與涅槃的本性。在這個情況之下，沒有任何無明。

「愚癡昏昧皆消弭」的意思是：無明完全清淨，就沒有無明了。無明有兩種，一個是執著自我的無明，就是我執；另一個是執著自他的無明，就是二執——能取心和所取境的對立執著。這兩種無明在〈普賢王如來祈願文〉中講的很清楚，請大家多去閱讀。

「內在已然現起實相義」就是：了達心的本性是明空雙運，就不再有任何迷惑，便是真正的現起實相義。

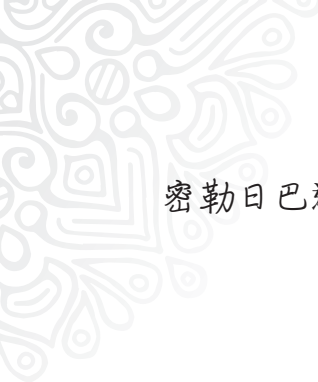
「總之，執著鬼神妄念竇，明觀於基無生，多稀有！」
這多麼稀奇呀！不論鬼神的相如何現起，都能夠直視其本性為空，如此一來，出現多少的鬼神都可以，愈多愈好。

在雪山所唱的

甚深了義歌 〔節錄〕

The Profound Definitive Meaning Sung on the Snowy Range

錄自〈第三篇・雪山之歌〉



ལྟ་བའི་སེམས་ལ་སྒྲིང་ཉིད་ཤར། །

བལྟ་རྒྱུའི་ངོ་བོ་རྒྱལ་ཙམ་མེད། །

བལྟ་བུ་ལྟ་བུའདྲ་སྒྲིང་ནས་ཐལ། །

ལྟ་བའི་ཉོགས་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང། །

སྒྲིམ་པ་འོད་གསལ་ཚུ་བོའི་རྒྱན། །

བསྒྲིམ་རྒྱུའི་བྱུན་མཚམས་གཟུང་རྒྱ་མེད། །

བསྒྲིམ་བུ་སྒྲིམ་བུའདྲ་སྒྲིང་ནས་ཐལ། །

སྒྲིམ་པའི་སྒྲིང་རུས་བཟང་ནས་བྱུང། །

སྒྲིད་པའི་བུ་བུའདྲ་འོད་གསལ་དང། །

ཉིན་འབྲེལ་སྒྲིང་པར་ཐག་ཚོད་པས། །

སྒྲིད་བུ་སྒྲིད་བུའདྲ་སྒྲིང་ནས་ཐལ། །

སྒྲིད་པའི་བུའདྲ་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང། །

སྒྲིགས་ཚའི་ཉོག་པ་དབྱིངས་སྤྲུལ་ལ། །

ངོ་སྒྲོག་ཚོས་བརྒྱད་རེ་དོགས་མེད། །

བསྐྱུང་བུ་སྐྱུང་བུའདྲ་སྒྲིང་ནས་ཐལ། །

དམ་ཚིག་བསྐྱུང་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང། །

རང་སེམས་ཚོས་སྐྱུར་ཐག་ཚོད་ཅིང། །

རང་གཞན་དོན་གཉིས་གྲུབ་པའི་སྤྱིར། །

བསྐྱུབ་བུ་སྐྱུབ་བུའདྲ་སྒྲིང་ནས་ཐལ། །

འབྲས་བུ་གྲུབ་ཚུལ་བཟང་ནས་བྱུང། །

見地：心所現性空，無有塵許所見性，
已除所見與能見， 悟見妙理由此生。

禪修：光明如江河，修座、下座莫可執，
已除所修與能修， 殊妙致志禪修生。

行持：能所皆光明，緣起性空得決定，
則除所行與能行， 行持妙理由此生。

偏私分別消法界， 虛偽八風希憂無，
已除所守與能守， 守誓妙理由此生。

決定自心即法身、 成就自他二利故，
已除所成與能成， 成就果位妙理生。



● 見修行果之指引

第 1 偈

見地：心所現性空，無有塵許所見性，
已除所見與能見， 悟見妙理由此生。

■ 分別念的本性中，無一法可見，也無能所二取

「見地：心所現性空，無有塵許所見性」意思是：在念頭的本性當中，無一法可見。

「已除所見與能見」 在這樣的究竟境界中，能觀者的我與所觀者的對境是完全不成立的——沒有我，也沒有對境。「悟見妙理由此生」，就是：應善加了解見地！

第 2 偈

禪修：光明如江河，修座、下座莫可執，
已除所修與能修， 殊妙致志禪修生。

■ 禪修無有座上座下之別，能所皆空無自性

「禪修：光明如江河，修座、下座莫可執」 所謂的禪修，是不斷地安住在明空雙運的自性中。這就是禪修，不需要所謂座上與座下的分別，應如流水般無有間斷的，如道歌所說「光明如江河」。

「已除所修與能修，殊妙致志禪修生」 我以堅毅的態度了知到這一點，並且安住在禪修中。禪修中，能觀者的我與所觀者的事都是無有自性，都是空的，皆不可得。

第 3 偈

行持：能所皆光明，緣起性空得決定，
則除所行與能行，行持妙理由此生。

■ 緣起性空，一切展現都是明空雙運

當我安住在了知心的本體為明空雙運的自性時，身語意的一切造作，無非是世俗緣起中的一種顯現而已，並沒有實質性。由於分別念，在世俗緣起上會產生種種的分別相，實際上，它們的本性是空的。緣起的自性為空，空性藉由緣起而展現。真正說來，一切都是緣起性空。正如龍樹菩薩所說：「非緣起性空法，

畢竟無有。」

愛我執與自他分別都源於我執。由於執著自我，所以創造出有別於自我的他者。就像你左右手各抓一把水，你將水分開來看待，所以你認為有「兩把水」；但當你手一放開，這兩把水立刻變成同一回事——它們本來就是同一回事，只是你以分別念界定出了人我之間的界線。

所以，當你破壞了我執，自他的對立性也就同時遭到破壞了。如果你曉得自他的分別是這麼創造出來的，那麼，直接去看自他的心的本性，會發現兩者都是空的。從空的角度來講，它們都是一體的。所以你會曉得：原來自他的心的本性都是明空雙運，只是單純的顯現罷了。於是，便從中獲得解脫。否則，你將它以「有相」的執著加以看待，認為「這是實有」，就創造出了差別。

例如，我現在吃這個東西，有一個被吃的東西，還有一個吃東西的我。但是實際上，了悟實相的話，則：被我吃的東西也是如夢似幻的，是空的；吃東西的我，也是如夢似幻，也是空的，這兩方面都不具實在性。

第 4 偈

偏私分別消法界，虛偽八風希憂無，
已除所守與能守，守誓妙理由此生。

■ 無可護持之戒，為最殊勝的持戒

如果沒有自他的區別，就沒有「我所做的什麼是不能夠讓別人知道的」，也沒有什麼好避諱，不需要人前一套、人後一套——不需要牽扯世間八法。

沒有人我分別，便沒有期待，也沒有憂懼，也就是完全滅盡希懼了。這境界中，沒有需要守護的戒律，也沒有守護戒律的持戒者。這就是最殊勝的持戒，所以說「已除所守與能守，守誓妙理由此生」。

第 5 偈

決定自心即法身、成就自他二利故，
已除所成與能成，成就果位妙理生。

■ 自心即法身，輪涅本性空

能夠完全抉擇、了悟「究竟之中，自心即法身」，就能夠於勝義中通達輪涅的本性。於如此真如性中，既沒有所要成就的眾生利益，也沒有能夠成就眾生利者——無論眾生或者佛，其本體都是空的。

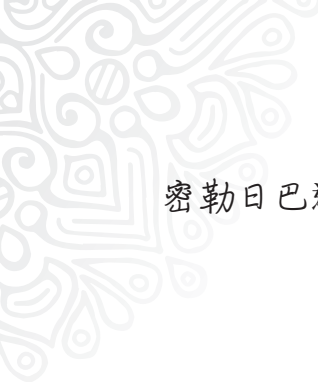
雖然表定的時間已經快要到了，可是由於有許多遠道而來的法友，而且後面還有很重要的道理，因此跟大家多談談。

在讓頂蕩山窟唱的

八種深義莊嚴 歌「節錄」

The Profound Definitive Meaning Sung on the Snowy Range

錄自〈第三篇·雪山之歌〉



密勒日巴道歌·八種深義莊嚴歌

ལར་སྒྲོ་འདོགས་ནང་ནས་ཚོད་པ་ལ། །
ལུང་རིགས་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

མཐའ་བུལ་གྱི་ལྷ་བ་མི་ཟེར་རམ། །

ནམ་ཉིག་ཚོས་སྐྱུར་བྱིས་པ་ལ། །
ཉམས་སྐྱོང་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

རང་བྱུང་གི་སྒྲོམ་པ་མི་ཟེར་རམ། །

ཚོགས་དུག་རང་སར་དག་པ་ལ། །
དུས་ཚོད་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

འོ་སྒྲོམས་གྱི་སྒྲོད་པ་མི་ཟེར་རམ། །

བདེ་སྒོང་གི་ཉམས་སྐྱོང་སྐྱེས་པ་ལ། །
དབང་བཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

སྒྲོན་བརྒྱན་གྱི་གདམས་ངག་མི་ཟེར་རམ། །

སྒོང་ཉིད་གྱི་གསལ་སྒྲུང་བྱེད་པ་ལ། །
ལམ་རྟགས་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

ས་ལམ་གྱི་རིམ་པ་མི་ཟེར་རམ། །

རང་སེམས་ཟད་སར་སྐྱོལ་བ་ལ། །

སྐྱབ་ཞི་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

ལུང་རིགས་དང་མན་ངག་ལྡན་པ་ལ། །

ཐུགས་རྗེ་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

དད་ལྡན་སྙིང་རྗེ་ཆེ་བ་ལ། །

མོས་གུས་དང་འབྲེལ་བ་ཞིག་རྒྱན་དུ་ཆེ། །

ལར་སེམས་ཐག་ལྟ་བུ་གཙོད་པ་ཡིན། །

སྐྱོད་པས་མཐའ་རུ་འདོན་པ་ཡིན། །

འབྲས་བུ་སེམས་སྐྱེ་འདོད་པ་ཡིན། །

ཚོ་གཅིག་གི་སངས་རྒྱས་མི་ཟེར་རམ། །

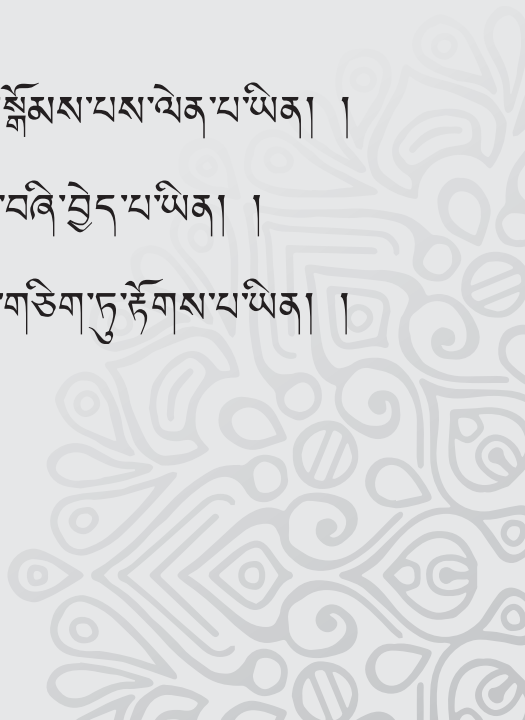
བརྒྱད་ལྡན་གྱི་ལྷ་མ་མི་ཟེར་རམ། །

ལྗོད་ལྡན་གྱི་སྐྱོབ་མ་མི་ཟེར་རམ། །

ཉམས་སུ་བསྐྱོམས་པས་ལེན་པ་ཡིན། །

མངོན་དུ་སྐྱབ་ཞི་བྱེད་པ་ཡིན། །

ཐམས་ཅད་གཅིག་ཏུ་རྟོགས་པ་ཡིན། །



若於內在根本斷增益，豈非離邊之見地？

契合教證實乃大莊嚴。

分別念融於法身，豈非自然之禪修？

契合覺受實乃大莊嚴。

六聚當下即清淨，豈非平等一味行？

契合時機實乃大莊嚴。

生起樂空之覺受，豈非耳傳之教誡？

契合四灌實乃大莊嚴。

空性若能現明相，豈非地道之次第？

契合道相實乃大莊嚴。

自心若達滅盡地，豈非一生成佛果？

契合四身實乃大莊嚴。

具足教證竅訣者，豈非具足傳承師？

契合大悲實乃大莊嚴。

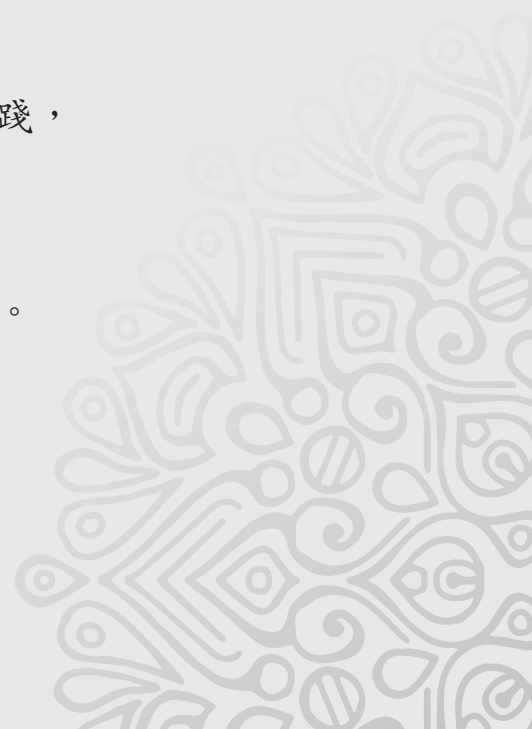
具足信心悲心切，豈非法器之弟子？

契合虔敬實乃大莊嚴。

總之，以見徹底決斷「心」，應以禪修作實踐，

應以行持謁究竟，即能現前四身也，

承許「心即果位」也，即悟「一切皆為一」。



● 見修行等修證次第之口訣

第 1 偈

若於內在根本斷增益，豈非離邊之見地？
契合教證實乃大莊嚴。

如果能夠抉擇心的實相，抉擇究竟見解，了知心性本來無垢，就是擁有真正的見地。這樣的見地，不僅僅是我所抉擇的，而且能以各種量——包括中觀的量、因明的量——抉擇並且通達。

第 2 偈

分別念融於法身，豈非自然之禪修？
契合覺受實乃大莊嚴。

當你透過不斷觀修，通達內心實相時，一切的分別妄念將會泯滅於法身之中。這是藉著正知與正念恆常實修的結果。如此實修，了達心性實相後，一切的分別妄念都將偃息。

第 3 偈

六聚當下即清淨，豈非平等一味行？
契合時機實乃大莊嚴。

此處提到平等一味的禪觀。關於平等一味，有很多內容可談，但這裡的要點是：六聚識的任何顯現當下清淨，就是真正的觀；對一切境都不生耽著，就是真正平等一味的禪修。

第 4 偈

生起樂空之覺受，豈非耳傳之教誡？
契合四灌實乃大莊嚴。

此處所講的耳傳教誡，是依著脈氣修法產生樂受的「脈氣瑜珈」。它是有次第的：首先生起樂，接著知道「樂為空」，再知「空的自性為明」，乃至「明中有覺」。所謂明中有覺的「覺」，指的就是了悟自他無別、無二性的智慧。若結合四灌頂的意義而進行脈氣修法的話，則更加殊勝。

第 5 偈

空性若能現明相，豈非地道之次第？
契合道相實乃大莊嚴。

「空性若能現明相，豈非地道之次第？」 我們常提到五道十地等的地道分別，分類很多，然而其要旨，無非是：不斷地禪修空性，使得自己的心更趨清明，更顯清淨，愈來愈能夠體悟究竟義——這就是真正的「道次第」。

在修道的過程中，有所謂道相。何謂「道相」？以禪修來說，所謂道相，即是無有煩惱，不受煩惱宰制、支配，不隨它而轉，這就是有禪修的標誌、道相。

第 6 偈

自心若達滅盡地，豈非一生成佛果？
契合四身實乃大莊嚴。

最終境界是無修的，無有劬勞、不需費任何勁的禪修。為什麼說它不費勁呢？因為，當心中的我執、二元對立、自他分別完全滅盡時，就已經通達佛果的無二智——無有人我分別、沒有自

他分別的智慧。

當我執和二取相完全滅盡，便不需要刻意勤求，就能夠獲證佛陀的四身。什麼叫做「佛陀的四身」呢？就是體性空，自性明，大悲周遍。所謂的「體性空」是指心的本性是空，此為法身；「自性明」，就是報身；「大悲周遍」，是說一切相就是化身。「體性空、自性明、大悲周遍」何在，在心中——這就是體性身。

第 7 偈

具足教證竅訣者，豈非具足傳承師？

契合大悲實乃大莊嚴。

擁有一切學問功德，以及灌頂與口傳的傳承，當然是一位具格上師所需要的。不過，進一步來說，他更需要有內心的慈心和悲心，這是極關鍵的。

第 8 偈

具足信心悲心切，豈非法器之弟子？
契合虔敬實乃大莊嚴。

一位弟子如果擁有信心與慈悲心，就是一位具相的弟子。假使他還進一步擁有對上師的虔誠、恭敬心，那就更理想了，因為透過恭敬與虔誠，將能體悟「上師的心和弟子的心，在究竟上是一的」。

第 9 偈

總之，以見徹底決斷「心」，應以禪修作實踐，
應以行持謁究竟，即能現前四身也，

我們應該要以「見」來抉擇自心，終究達到沒有任何疑惑；以「修」來實踐，讓自己有所體驗，並持之以恆，莫要間斷，應該不斷地修，如此才能在一切威儀中運用禪修。不要分別座上修與座下修，而在行住坐臥中都契合禪修。如此一來，最終能夠現證果位——佛的四身，完全離於二元對立的執著，離於自他分別。這樣一來，法門就成了對治執著與煩惱的對治法，藉此現量

成就最終的四身果位。

第 10 偈

承許「心即果位」也，即悟「一切皆為一」。

當你了知自心，實際上你就已經通達佛果，就是曉得「自心即佛」的道理。心的本質就是明空雙運、無有遷變性的自性。了悟如此心性，就是了悟「心即是佛」的道理。

四威儀歌

Turning Daily Behavior into a Practice

錄自〈第五二篇·惹瓊巴離師赴衛〉



བྱ་ཉོན་དང་གསོན་དང་རས་ཚུང་པ། །

ཕ་རྒན་མི་ལ་རས་པ་ངས། །

ཉལ་ཞིང་ཉལ་ཞིང་སྒྲོམ་ཙ་ན། །

མི་ང་ལ་ཡོད་དེ་གཞན་ལ་མེད། །

རེས་འགའ་ཉལ་ཞིང་ཉལ་ཞིང་སྒྲོམ། །

གཏི་མུག་འོད་གསལ་དུ་འཆར་བའི་གདམས་པ་ཡོད། །

ཀུན་ཀྱང་འདི་ལྟར་ཡོད་ན་དགའ་བ་ལ། །

ཕ་རྒན་མི་ལ་རས་པ་ངས། །

ཟ་ཞིང་ཟ་ཞིང་སྒྲོམ་ཙ་ན། །

མི་ང་ལ་ཡོད་དེ་ཀུན་ལ་མེད། །

རེས་འགའ་ཟ་ཞིང་ཟ་ཞིང་སྒྲོམ། །

བཟའ་བཏུང་ཚོགས་འཁོར་དུ་ཤེས་པའི་གདམས་ངག་ཡོད། །

ཀུན་ཀྱང་འདི་ལྟར་ཡོད་ན་དགའ་བ་ལ། །

ཕ་རྒན་མི་ལ་རས་པ་ངས། །

འགྲོ་ཞིང་འགྲོ་ཞིང་སྒྲོམ་ཙ་ན། །

མི་ང་ལ་ཡོད་དེ་གཞན་ལ་མེད། །

རེས་འགའ་འགྲོ་ཞིང་འགྲོ་ཞིང་སྒྲོམ། །

འགྲོ་འདུག་བསྐྱོར་བར་ཤེས་པའི་གདམས་ངག་ཡོད། །

ཀུན་ཀྱང་འདི་ལྟར་ཡོད་ན་དགའ་བ་ལ། །

ཕ་རྒན་མི་ལ་རས་པ་ངས། །

སྦྱོད་ཅིང་སྦྱོད་ཅིང་སྒྲོམ་ཙ་ན། །

རེས་འགའ་སྦྱོད་ཅིང་སྦྱོད་ཅིང་སྒྲོམ། །

སྦྱོད་ལམ་ཚོས་ཉིད་དུ་གྲོལ་བའི་གདམས་ངག་ཡོད། །

མིང་ལ་ཡོད་དེ་ཀུན་ལ་མེད། །

ཀུན་གྲང་འདི་ལྟར་ཡོད་ན་དགའ་བ་ལ། །

བྱ་རས་ཚུང་ཡང་དེ་ལྟར་ཉམས་སྲུ་ལོངས། །

མེས་སྐྱེས་ཡང་ལོངས་ལ་སྐྱོ་ཚ་བསྐྱེ། །



聽吧！請聽！我兒惹瓊巴！

老父密勒日巴我，有時邊睡邊禪修，

當我邊睡邊修時，我有愚癡現為光明之教誡，

唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

老父密勒日巴我，有時邊吃邊禪修，

當我邊吃邊修時，了知飲食乃為蒼供輪教誡，

唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

老父密勒日巴我，有時邊走邊禪修，

當我邊走邊修時，了知行住皆為轉繞之教誡，

唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

老父密勒日巴我，有時行持即禪修，

當我邊行邊修時，威儀皆解脫為法性之教誡，

唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

我兒惹瓊！如是做實修！美貢起身！熬麵羹！



● 禪修的要訣

第 1 偈

聽吧！請聽！我兒惹瓊巴！
老父密勒日巴我，有時邊睡邊禪修，
當我邊睡邊修時，我有愚癡現為光明之教誡，
唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

行住坐臥的任何時刻，都能夠運用禪修，結合正知。在睡覺的時候，當下也能夠提起正知；從事其它一切威儀時，也都能具備正知。比方說，當下是在睡覺，但卻以正知正念攝持，如此入眠。這樣的口訣是我所獨有、他人所無的，如果大家都有的話，將是令人感到十分快意之事！

第 2 偈

老父密勒日巴我，有時邊吃邊禪修，
當我邊吃邊修時，了知飲食乃為養供輪教誡，
唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

「當我邊吃邊修時，了知飲食乃為齋供輪教誡」的這個口訣是說：如果了知自心的本性是明空不二，無有自他分別，那麼，一切諸佛的心就是這個心，就是我們心的本性。這樣一來，我們所吃的所有食物，就自然成了供養物或齋供，不需要再尋覓什麼東西拿來齋供——若於進食時，了知明空雙運，了知無二性，實際上，所食即是齋供。

第 3 偈

老父密勒日巴我，有時邊走邊禪修，
當我邊走邊修時，了知行住皆為轉繞之教誡，
唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

這裡的口訣是「當我邊走邊修時，了知行住皆為轉繞之教誡」，也就是說：應當了知「一切的男性的自性就是勇父，一切的女性自性就是空行，一切的五大種與五蘊，就是本尊清淨的自性」。五蘊的自性就是五方佛父，五大種的自性就是五方佛母，如果了解這一切顯現的自性，都是本尊的清淨顯現的話，（從基而言，它們確實也是如此清淨自性）即使只是行走，也已經成了轉繞佛像、佛塔的修持，不需要另外再有什麼轉繞的修法。

第 4 偈

老父密勒日巴我，有時行持即禪修，
當我邊行邊修時，威儀皆解脫為法性之教誡，
唯我獨有，別人無！眾皆有此本事該多好！

我兒惹瓊！如是做實修！美貢起身！熬麵羹！

「當我邊行邊修時，威儀皆解脫為法性之教誡」 這一段與〈佛子行三十七頌〉中第三十六的偈頌談到的「總之何處行何事，應觀自心何相狀，恆具正念與正知，成辦利他佛子行。」如果擁有正知、正念，則在一切行為中，都能夠不沾染煩惱過失。「威儀皆解脫為法性之教誡」的口訣要點即在於正念與正知。

決心歌

Prayer of Solemn Commitment

錄自《密勒日巴尊者傳》

རྗེ་ན་རོའི་བྱ་རྒྱུད་ཐར་པའི་ལམ། །

བདུད་འཇིག་རྟེན་གྱི་གཡེང་བས་མི་གཡེང་བར། །

ཞི་གནས་ཀྱི་རྗེང་ལ་མི་ཞེན་པར། །

སྤྲོས་བཅས་ཀྱི་ཙབ་ཙོབ་མི་ལྡང་བར། །

སྐྱབ་ཁང་དུ་ཡིད་གཉིས་མི་སྤྲེ་བར། །

བདུད་རིགས་ཀྱི་བར་གཅོད་མི་རྣམས་པར། །

ཐབས་ལམ་ལ་ཐེ་ཚོམ་མི་སྤྲེ་བར། །

རྗེ་མི་བསྐྱོད་ཀྱི་ངོ་བོ་བྱུགས་རྗེ་ཅན། །

སྤང་རི་བྲོད་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

སྤོམ་མཉམ་གཞག་གི་བསམ་གཏན་འཕེལ་བར་ཤོག །

སྤྱག་མཐོང་གི་མེ་ཏོག་འཁྲུངས་པར་ཤོག །

སྤྲོས་མེད་ཀྱི་ལོ་འདབ་རྒྱས་པར་ཤོག །

ཉམས་རྟོགས་ཀྱི་འབྲས་བུ་སྤྲིན་པར་ཤོག །

རང་སེམས་ལ་ངེས་ཤེས་འདྲོངས་པར་ཤོག །

ཕ་རྗེས་བྱ་ཡིས་ཟིན་པར་ཤོག །

སྤང་རི་བྲོད་ཟིན་པར་བྱིན་གྱིས་རྫོབས། །

至尊那若傳人解脫道，安貧堅持住山祈加持！

魔羅世間散亂不能擾，禪修入定靜慮願增長！

願不耽著寂止池，而能綻放勝觀花！

戲論勞碌莫興起，願得離戲綠葉繁！

於關房內無二心，願得成熟覺證果！

諸魔無法作障礙，願於自心得定解！

於方便道不生疑，惟願孩兒承父業！

至尊本性不動大悲者，安貧堅持住山祈加持！



以上這是一篇發願文，很有興味，所以我們在這邊稍微唸一下。

謝謝諸位法友。這次和大家結緣法本，希望大家能夠時常閱讀。不管是用唱誦的，或者是平時翻個幾頁，還是心情鬱悶時拿起來看一看。因此，在此特別將法本製作出來，獻給大家，做為供養。

問與答

譯者引言：剛剛在休息時間，就諸位提報的問題，向上師做了請示。我們將不會逐字唸出您的問題，而是精簡地歸納之後，由仁波切統一回答。這邊有十幾個問題，上師很慈悲，全都回答了。在此由我向大家報告。

1. 上師談到觀想「吽」字時，有時候說是觀想在心間，有時說觀想在臍輪，但法本中有時候說是在心間，沒有說在臍輪。這樣一來，我們要如何觀想？

在密勒日巴的修法中，由於「吽」字代表是一切諸佛心意的緣故，所以這個時候是觀想在心間的。其它的觀想還是以觀想在臍輪最為理想，因為臍輪是體內一切的氣的首都，在那邊較易生起煖熱；一般情況之下比較建議臍輪。密勒日巴的修法中，確實是有不一樣的觀想方法。

2. 如何觀氣在臍輪？

這時候你需要的是提起正念。心起正念，而不是持氣。當然，在觀氣的修法時，也有持氣的修法。但是大家要曉得：心是隨著氣走的，我們專注在臍輪的時候，是以心導氣，所以重點是心提正念，如此自然氣就會聚集在臍輪，也就是體內在流動的持命風，會自然的往臍輪流去。在我們不了解的情況之下，心所騎乘氣，就叫做持命風；如果透過禪修而獲得了知氣的本性，實際上，持命風就代表智慧。

3. 請求四個口傳：靜相文殊、白度母、密勒日巴祈請文，還有恆河大手印。

這個工作就交給祖古仁波切了，待會兒中間休息三十分鐘，請他做三十分鐘的口傳也不是問題。他會用麥克風傳，大家去上廁所還是可以聽得到的。（觀眾笑聲）

4. 有兩類的禪修，一是由寂止（奢摩他）開始，然後再修勝觀（毗鉢舍那），然後才會啟發樂明無念等覺受。這是一類。另一類，仁波切常常提到的直視念頭的本身，去覺察念頭而不要去阻擋它，或者是讓念頭自然的像海浪回復到平靜一樣，只是看著它。這兩種禪修法有什麼樣的區別？

一般的情況之下，都是由止而入觀的，如果你「觀」的功夫很好的話，由於觀的本質就是智慧，當你擁有很好的勝觀功德時，分別妄念自然會平息的。但是如果你沒有很好的勝觀功夫，智慧若提不起來，分別念依然不會因為你的勝觀而平息的。

5. 仁波切常常說眾生的心是一，不是二，是無二的，那為什麼各個諸佛菩薩的願力成就不同，比方說大願地藏菩薩、大悲觀音菩薩，此中差別何在？

所謂的心是唯一，當然是唯一，是指心的本性猶如虛空，在共同的基礎上，它是唯一的。就像是一切江河，乃至於大海

的水，都是水，我們不會說它們的本質是不一樣的——「都是水」這件事情是相同的。眾生本來的佛性也都是相同的，共同的基是唯一的，但是我們眾生用二元對立、二取執著的心去看，執著為不同，所以我們執著大悲觀音菩薩與大願地藏菩薩不同。但是，大悲觀音菩薩與大願地藏菩薩，祂們的慈悲是完全相同的，因為祂們的心中沒有我執，所以沒有不同。只是在我們的眼中，認為祂們是不同的。

6. 雖然從字面上了解不要陷入二元對立，不應該執著於境，但是當分別念生起，例如恐懼、瞋恨、欲望時，該怎麼處理呢？

首先，要曉得分別念是什麼、輪迴的本質是什麼。需要透過不斷的禪修、不斷的體驗，才能夠逐漸獲得認識，而逐漸處理得來分別念的。初學者由於缺乏串習力，還不熟悉這些道，所以沒辦法直接擺脫這一切。一開始，也許只能放得下一些小小的分別念，逐漸地，隨著禪修的力量愈來愈堅固，才能夠像此處所說「不執著於境，不執著於二元對立」。

7. 「我」在哪裡？「我」等於「心」嗎？

不斷跟大家提到的見地是：心是一，不是二。在我們的觀念中，會把本來無我的事物，創造出自我，然後把「我」跟「身體」關聯起來，所以對我們來說，「我」會跟「身體」劃上

等號。但是，誰創造了「我等於身體」的概念呢？也是由「心」創造的——自我的概念是由心創造的。你如果知道這個由心所創造的自我的實際情形，會發現它「什麼都不是」。究竟來講，當然是沒有「我」，但在「心的創造」下，心跟自己的身體會連結在一起。

8. 如何才能深信業力因果？

你首先要知道：在世間當中，何謂痛苦？痛苦從何而來？要曉得貪瞋就是痛苦之因，例如：打人、害人，最終就會得到痛苦。從這個方面去思惟。再來，要思惟：何謂快樂？快樂的因是什麼？快樂的因來自於慈悲以及互相慈愛。反覆思惟苦因與樂因的意義，就能夠逐漸平息乃至於消滅我執。這就是深信業力因果的方法。

9. 有人說佛經跟上師所說的神蹟、神通，難以讓人真正的深信，像是神話，該如何看待？

沒關係，你不信就不信，不管它。修持某些與外道共通的修法，神通是會發生的事，乃至於預知的能力也都會發生。例如，勝觀（毗鉢舍那）修得很好的人，也會有一些神通。但是這些神通只能在有限的範圍、很近的時間內產生效果，並不長久。所以，雖然這些展現會自然發生，但對這些暫時性的展現，不需要特別讚揚或批評——不要從功德的觀點去論

斷它，也不要從過失的觀點批判它，只要中庸看待便可。

10. 有人說，我們之前缺乏嚴謹的修學，所以對於密勒日巴灌頂中的四灌不是很了解。這樣可以接受灌頂嗎？

當然可以接受灌頂，灌頂接受得愈多愈好！在四灌頂中，會結合著上師的四種身——法、報、化以及體性身——這四種層面進行引導。「四灌」的意思，就是要引向四身，並結合見地為我們做指引。了解到：上師的身體就是化身，他的語就是報身，他的心的究竟本質就是法身。如果你了解上師心的究竟本質就是法身，並且與自心無別，也就是了悟自他無二的智慧，這就叫做得到第四灌頂。所謂的第四灌頂，就是要為你引介自他無別的智慧。因此，當你通達這一點，就是為你引介了佛陀的第四身——體性身。

結合見地來說，第一重灌頂，要教導我們的見地是「對業力因果起正信」。第二重灌頂，要教導我們的是「慈愛心的重要」。第三重灌頂，要引導我們知道的是「無我的真諦」。第四重灌頂要介紹的就是「自他無二的見地」。以上是配合見地來說明四灌。

11. 請上師直指心性，引導我們看見心的本質。

知道心是如同虛空，它就是佛，就是無二心，了知心的實相無我，以此來息滅我執。告訴你們這些，就是直指心性。為

了平息我執，你需要做的是培養慈愛心。所以，要認識心性的話，必須禪修慈悲心。

12. 何謂兩種菩提心？

世俗菩提心指的就是「大」慈「大」悲——廣遍的慈，廣遍的悲。你的慈悲心要遍及一切眾生，乃至到最後，你能總是為眾生設想，總是要利益眾生。這種修持，叫做「世俗菩提心」。「勝義菩提心」是最終透過薰修世俗菩提心而通達無我，最終了悟自他無二。了悟自他無二，就叫做勝義菩提心。

13. 假使心的本性是非因緣和合、超越因果的，那麼，佛的化身在這世間是不是離於因緣的？如果離於因緣，又如何產生？佛的心，其究竟本體也是空的，由於它是空的，如同天空的雲朵完全消散時，是完全清朗的。由於空，所以它能夠應化。佛陀心意的本體，也是離於因果緣起的，應該曉得：這樣子它才能夠在世間應化，因此我們才會說：佛陀究竟的心——法身的層面——猶如虛空。至於報身層面，就像是雲朵，化身層面則像是降下的雨露。之所以可以這樣子說，原因也是因為它的心是非因緣和合的本性。

14. 器世間如果是自心的顯現的話，人死後，世間又是如何繼續運作的呢？

你的世界、你的顯相，是由你自己內心的習氣所成就的，你內心的習氣投射出山河大地等顯相，在你還活著的時候，這些顯相就對你顯現。舉例來說，夢中的景象何來？由於你內心習氣的展現，所以夢中會有山河大地、有情眾生，這些都是基於你的業與習氣所致的。你死亡之後，今生所投射出的這些顯現都不再有關連，因為它已經滅盡——你今生有關的這些業和顯現滅盡了，相關的習氣的力量已經結束了，對你來講，都不會再顯現了。這一切，實際上都像是夢，你心裡面所投射出來的這一切顯相，並非實有的色法，你的身體就更不是了。

15. 在密勒日巴灌頂中，分為共通的四灌頂和不共的加持四灌頂，第一次聽說有所謂的不共四灌，所謂的不共四灌到底是什麼呢？

不共四灌是當師徒結下師徒關係之後，運用人的身軀，以脈氣的修法，透過那洛六法的竅訣，以人的身軀為道而修持的教法指示與引導。

16. 如何區別念頭、無念和無分別？

「無念」是在寂止禪修當中，所會出現的「安住分」，就是

安止的狀態；如此的「住分」是沒有任何念頭變化的。那樣沒有念頭的安住狀態叫做無念。而「無分別」是當念頭現起時，你對念頭既不迎接，也不排斥，不對它進行取捨，了知念頭本身的自性也是無二的，心不去執取它，也不被它束縛，這叫做無分別。

17. 仁波切總說要以心觀心，如何以心觀心呢？

心要向心內去觀。向內觀時，你曉得心「猶如虛空」；進一步地，你認識到心「本性為空」，你將會明知這一點，具有對於心的本性了然的認識，這是「明」。再來，你體會到「明」的本身也是空的，它的自性是空的。了解「明」的自性是空，「空」的自性是明，這種了悟，我們就稱之為「明空雙運」。「明空雙運」是什麼呢？「明空雙運」就是心。所以，當你曉得心的自性是「明空雙運」，就叫做「心向內觀」。

● 譯者後記

2014年5月，我首次來到萬里的噶千園區為噶千仁波切口譯。

午飯後，眾人一陣喧嘩，原來是仁波切要唱道歌了。當時我站得遠遠的，頭一回聽到〈密勒日巴道歌〉的吟唱。後來，仁波切示意我到他身旁，即席向大眾解釋剛剛所唱的道歌內容。此前我從未讀過尊者的道歌，更別說是藏文版了。仁波切隨即將他手中陳舊的道歌小冊遞給了我，讓我照著字面解釋。我已經忘記當時是多麼惶恐了，只記得當時翻譯的內容，就是這本書裡的〈決了曲〉。這段過程，成為我與仁波切相處的鮮明回憶之一。

那本小冊子，看來平時是放在仁波切隨身的包裡的。泛黃的內頁，不知已被仁波切翻過多少次。聽說，仁波切休息時，常常會唱尊者的道歌，以此做為娛樂。難怪，那年在陽明山中山樓辦彌陀法會，法友熱情邀請仁波切去中山樓的大露臺觀景，仁波切只是指著自己的心坎，笑笑地婉拒道：「密勒日巴說過，要看熱鬧，就看內心的精彩戲碼。這樣就夠了。至於風景，那就不必了。」（見〈辨別苦樂歌〉）從這些生活中的小細節，讓我體會到，尊者的道歌在仁波切的生命中，佔著什麼樣的地位。

2015年，在台灣噶千佛學會請法下，仁波切按著尊貴的堪布竹清嘉措所選編的道歌小冊，為我們傳授了十首代表性的道歌。這本小冊子的內容，跟仁波切包裡那泛黃的小冊，是一樣

的。作為聽眾的我們何其有幸，可以聽聞仁波切對這些口訣的要義娓娓道來。

當年準備中文講義時，選用了流通最廣的版本——張澄基教授的譯本。張教授的實修功底，受到許多上師肯定；其文采與佛學底蘊，更是我等後輩望塵莫及者。尤其教授的譯文，曾經啟發、感動、利益了無數的讀者，讓他們得以親近密勒日巴尊者的證悟智慧。教授譯介之功，對大眾之恩，非筆墨所能言喻。

此次刊行道歌講記，忝為口譯的我，對當時拙劣的口譯內容進行了大篇幅且必要的刪改（仁波切常常私下告訴我，要譯出他想表達的意思，而不只是他的話），更將十篇道歌全數重譯。重譯的目的，不在掠前人之美，更無意誇顯自己，只是為了讓讀者更容易拉近道歌內文與仁波切詮釋之間的距離，僅此而已。至盼各位讀者切莫執此譯本，議論前賢，不勝感激！

考量到唱誦道歌時，若能讓藏語和漢語的音調一致，也許更容易讓大家一齊唱誦，所以，新譯文的字數，已經盡可能地調整成與原文一致，特此說明。

即使譯者自認已經盡了自己最大的力量，但必定還是會有曲解上師妙意與誤譯之處，凡此種種，在此衷心向三根本海會與十方法友懺悔！願上師法語，不受此等瑕疵遮障，使見聞者皆蒙法益。

譯者 敦珠貝瑪南嘉 謹誌於 2017 年 4 月

● 結緣發行後記

2010年，因緣殊勝，使我與此生的根本上師噶千仁波切有了一面之緣，本以為只是短暫相會，沒想到後來接著發生許多事；2013年，在仁波切指示下成立台灣噶千佛學會，都是意料之外的情景。上師如菩薩般的行止引導我們一步一步走到今日，帶領我們踏實走在正法的修持道路。因為上師的願力與加持，利益無邊眾生成就佛果，是台灣噶千佛學會的發心與宗旨，也是仁波切對我等弟子殷切的期望。

2015年，噶千禪修園區（萬里）正式開光。當我請示仁波切要做何種開光講法，仁波切毫不猶豫地決定以「密勒日巴道歌」作為禪修園區開光第一講。密勒日巴尊者終生閉關修行的事蹟，由證悟者心緒自然流露的教言，是行者們追尋奉行的典範，加持的實修傳承。今年，我們重新翻譯編製兩天的講授課程，遂有此書刊行。

回想起2010年，短短五分鐘的相會，我跟仁波切說起一個25年前的夢境，當時，仁波切沒有就夢境給予任何開示，他只淡淡回道：「去讀密勒日巴道歌。」密勒日巴尊者吟誦的每個偈言都讓我感動不已，我從未讀過這麼好看的書，甚至抄下整本筆記。讀完後，我隔著網路請人幫我問仁波切，「接下來要讀哪一本？」仁波切回覆：「再繼續讀密勒日巴道歌。」自初次見面

後，數得出來的聯繫次數，仁波切一再要求我再讀再讀。仁波切說，每讀一次都會有不同體會，要寫下自己的感受。三年間，靠著閱讀密勒日巴道歌，維繫著與仁波切不甚緊密的連結；回頭想來，這連結如今已經又牢又緊了。

2012年，一部紀錄仁波切行誼的紀錄片《饒益諸有情》（*For The Benefit of All Beings*）在臺灣上映，當第一幕轉經輪的畫面出現在屏幕時，我不可自抑地淚流不止，不知不覺中，我竟已憶念仁波切如此之深。當時與仁波切僅有稀疏的聯繫，甚至近兩年的時間不曾相見，唯因為密勒日巴道歌，使我與仁波切，即使相隔遙遠兩地，心卻一直在一起。適逢此書出版，心中常常浮現往事，故與各位法友分享這份緣起。亦祈願，閱讀此書能令法友心緒開展甚深的智慧，生起饒益眾生的利他心。

佛學會自成立以來，矢志將仁波切的講授課程、錄影開示製作成結緣書，此書是第十一本。每一本結緣書都承載著仁波切願利有情眾的菩提心，希望對法友大眾有些許幫助，能令未生願生起，已生未退轉，輾轉更增上。

昆秋貝揚汪嫻

2017年5月

尊貴上師 噶千仁波切開示法寶 · 11

聽 噶千仁波切講密勒日巴道歌

作 者 | 噶千仁波切

藏 譯 中 | 張昆晟 (敦珠貝瑪南嘉)

發 行 人 | 昆秋貝揚汪嫫

編 輯 | 戴惠莉、蔣迪珍

校 對 | 林文政、成瑞華、鄭凱倩、李玲儀、張燕玲

聽 打 | 黃靜慧、陳倩如、林麗雅

內頁排版 | 菩薩蠻數位文化有限公司

封面設計 | 大象設計

封面攝影 | 翔子

密勒日巴道歌

作 者 | 密勒日巴尊者

藏 譯 中 | 張昆晟 (敦珠貝瑪南嘉)

本書內容選集引自：尊貴的堪布竹清嘉措仁波切指導之「馬爾巴譯經院」所印行 *10 of Milarepa's Greatest Hits* 一書，並經該單位授權使用，特此致謝。

結緣發行 | 台灣噶千佛學會

地 址 | 23150 新北市新店區中央六街12號14樓

電 話 | 02-86671620

電子信箱 | info@garchen.tw

網 址 | www.garchen.tw

臉 書 | <https://www.facebook.com/garchen.tw>

初版一刷 2017 年7 月

ISBN 978-986-93286-2-3 (平裝)

正法好書，歡迎請書，護持助印，結緣流通

聽噶千仁波切講密勒日巴道歌 / 噶千仁波切開示; 張昆晟譯.
-- 初版. -- 新北市: 噶千佛學會, 2017.07

面; 公分. -- (尊貴上師噶千仁波切開示法寶; 11)

ISBN 978-986-93286-2-3(平裝)

1. 藏傳佛教 2. 佛教修持

226.965

106008971