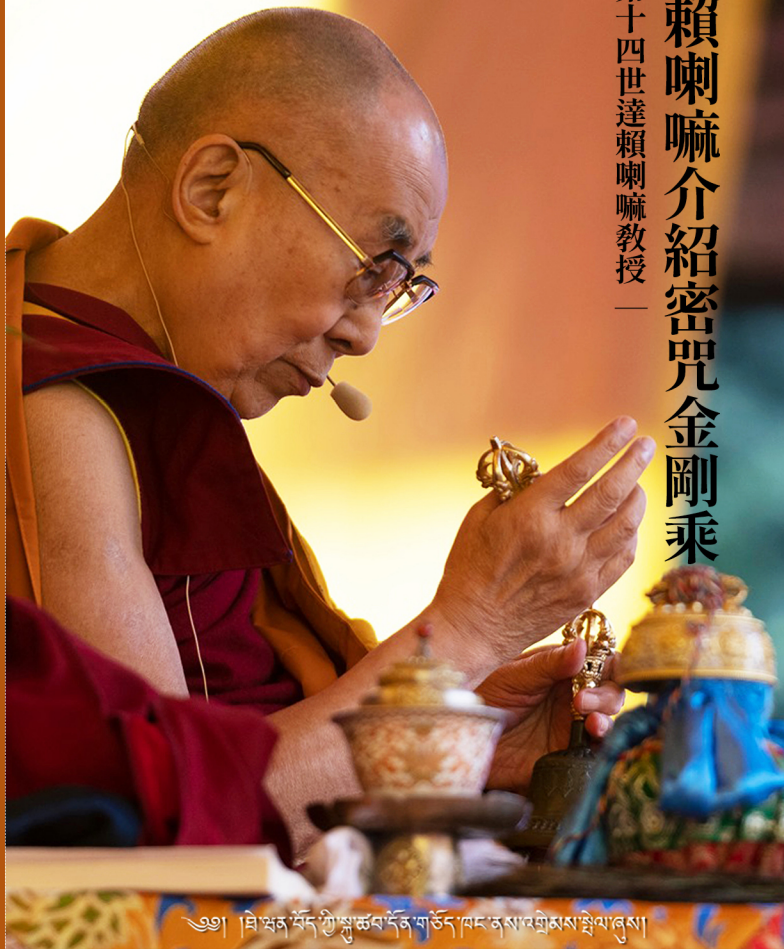


達賴喇嘛介紹密咒金剛乘

——第十四世達賴喇嘛教授——

達賴喇嘛文集 18



༄༅། བེ་ཕན་པོ་ཉི་ལྷ་ཆབ་དོན་གཅོད་ཁང་ནས་འབྲེམས་སྤེལ་ཞུས།

財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會 印贈

——達賴喇嘛文集——
18

達賴喇嘛介紹密咒金剛乘
第十四世達賴喇嘛教授



合理地說，當我們與心打交道，要對心有全方位的認識。心識中，有很多不同類別的心。唯一能解決破壞性情緒的只有心，不是透過注射或開刀，不是這樣的！生氣、憎恨等，不會因為服用藥物或酒而減少，很生氣時，睡覺可能會有點幫助，隔天早上怒氣會有點減少。基本上，讓這些負面情緒減少的唯一方法，是生起與其相違的心，首先認知什麼是與煩惱相違的心，然後增長這種心。換句話說，減少負面情緒的唯一方式是提升正面情緒。

——達賴喇嘛

達賴喇嘛 介紹密咒金剛乘

第十四世達賴喇嘛教授

賴郁文
見悲青增
蔣揚仁欽

編輯
校閱
口譯



謹以此書 紀念達賴喇嘛尊者
登基八十周年、親政七十周年，
及「感恩達賴喇嘛尊者年」
獻禮



5	序
9	密咒金剛乘概要
24	密咒金剛乘的殊勝
42	心的本性
69	法界寶藏論第一品及 三句擊要教授
115	觀音的加持・六字大明咒
146	上師與觀音無二之瑜伽・ 一切悉地之源

- 165 以事部觀音的修法介紹
密咒金剛乘的修持
- 190 三要所緣次第趨入兜
率妙梯教授
- 221 中觀見訣具四念之歌集
降成就霖教授
- 238 八瓣心歌教授

◆◆

《達賴喇嘛介紹密咒金剛乘》，是將達賴喇嘛尊者於2005年至2019年的十七個法會前行教授或談話，就密咒金剛乘的見解介紹及修行指導方面，彙整成書。

在台灣，有出於惡意，指稱密咒金剛乘不是佛教，或因為對密咒金剛乘的誤解，認為密咒金剛乘是受印度外道影響，即將密咒金剛乘的密法與外道的密法混為一談。於此書中，達賴喇嘛尊者清楚地指出內外道修習密法的差異何在，並說明修習本尊瑜伽為何是我執的對治。

第二，在顯密差異方面，尊者指出密乘的殊勝處是，密乘解釋了成辦色身的主因。以解釋事部儀軌文為例，也可以看到不同於顯教，透過本尊瑜伽是如何使方便與智慧成為無二地修行。

第三，尊者指出事部、行部、瑜伽部都是為了無上瑜伽部三身轉道用的修持鋪路。達賴喇嘛尊者也示範真正的無分別教派修行——深入學習藏傳各教派傳承。尊者歸結，因為學習藏傳各教派傳承，令自己更加認識極細微心識——俱生光明心，並揭示新舊譯派修持的特點。

總之，只有真正通達顯密、通達四部密續、通達藏傳新舊各派傳承，才能顯明地指出他們的殊勝處或特

點。這是尊者殊勝的功德之一。

在台灣，很多人對密乘的學習是停留在計持咒數、唸誦儀軌文。然而就如尊者指出的：「密咒之所以能獲得成就，是透過顯教的恩惠」，缺乏顯教的基礎，所修可能不是佛法或不是大乘法。修了一輩子，花了這麼多時間、心力，卻因為缺乏對整體教法的認識及修持，導致一生所修並不是修持佛法或修持大乘法，豈不是很冤枉！若想打好顯教的基礎，可如尊者於書中的指示，菩提心方面要學習《入菩薩行論》，空正見方面要學習《中論》、《入中論》，乃至宗喀巴大師著名的論著《正理海》、《入中論善顯密意疏》、《辨了不了義善說藏論》等。

此外，初學者很容易把學習密乘的重心放在儀軌文的消讀上，「這裡要觀想這個、那裡要唸那個」，而忽略這些內容、編排背後所要表達的意思及其原理。認識密乘的基礎及道體，也是修學密乘必須具備的。

願眾生都能得到善知識的攝受，少力無礙地趨入顯密大海。

見悲青增 合十

2020年7月6日



密咒金剛乘概要

2015_12_09

下密院 | 密集金剛灌頂前行

解釋「密咒金剛乘」

先說「密咒金剛乘」的「密」字。釋迦牟尼佛涅槃後，產生了一股「大乘非佛說」的聲音，所以龍樹菩薩在他的著作中反駁「大乘非佛說」，清辨論師的著作、《入行論》中也都可以看到反駁。說「大乘非佛說」中，又有認為大乘中的密乘並不是佛說，是邪道。也就是，以前就有

「大乘非佛說」的爭議，同樣也有「密乘非佛說」的爭議。「密」的意思是，佛陀在世時，因為是針對特別的有情宣說，所以是不公開、秘密地宣說。而且佛也不是顯現為我們現在看到的這個世尊的模樣，是顯現為本尊相——金剛持，而且是依少數眾生的根器轉為壇城主尊相，以這種方式示現傳法。年根索惹說到：「依別眾生」、「依共教承」，我覺得這個用詞非常好！《般若經》是針對業清淨的眾生而說，是廣大義，而且沒有任何傷害，有點像四聖諦是針對大眾而說。歷史上有四諦法輪的記載，但是大乘教法並沒有被歷史記載，因此產生了「大乘非佛說」的疑惑。另外有些人是針對內容，因為空性的內容非

常深奧，他無法接受，所以就說「空性之說是斷邊」。以我們常唸的《心經》來講，《心經》其實是觀自在菩薩與舍利弗尊者的問答，舍利弗尊者問問題，觀自在菩薩回答。我平常這麼說，也確實這麼想：導師釋迦牟尼佛在靈鷲山入定後，以加持力讓觀自在菩薩與舍利弗尊者問答對話，這是只有業清淨的眾生才能參與，業不夠清淨者看不到觀自在菩薩的淨相，如果看不到觀自在菩薩，就會只看到舍利弗尊者在自言自語。以這個角度看，《般若經》並不是普遍宣說，是針對業清淨的眾生而說。密咒金剛乘更是如此，針對業更清淨的眾生，導師以本尊秘密主的方式顯現，為他們傳授，所以叫「秘密」。這是屬於

「依別眾生」，不是「依共教承」，即不是整體可以接受、或對整體教法的長久住世而說。「密咒金剛乘」的「密」是這麼解讀。

「咒」，梵文Mantra，是救護的意思。從什麼獲得救護？從意中獲得救護。如何從意中獲得救護？透過去除凡夫相執，讓心獲得救護。觀修空性將來會成為法身沒錯，因為空正見慢慢會轉變為佛陀的智慧。但是成辦色身的不共因緣是什麼？為了利益有情而成辦三十二相、八十種隨行好的色身，要有成辦色身的不共因緣，即這個圓滿他利色身也必須有與其相應的近取因才能產生。是透過本尊瑜伽的觀修來獲得這個近取因，專注於空性的智慧，再加上明觀本尊，由此安

立佛慢。所以，「咒」的意思是讓心從凡夫相執中獲得救護。

「金剛」是無二的意思，本尊瑜伽、空性、自心無分別是「金剛」。

「乘」指自心、本尊瑜伽、空性三者，無二、不離的修行道。

密咒金剛乘可以分為事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。寧瑪派的九乘也是如此，寧瑪派說的九乘是指：聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘、作密、行密、瑜伽密、大瑜伽密、無比瑜伽密、無上瑜伽密。由了解下下部，我們可以知道上上部的殊勝處。

心識有粗細不同層次

無上瑜伽部的特點就是區分粗分意識與細微意識。這點我們也可以用

經驗來體會。我們知道根識有根識的作用、意識有意識的作用，醒時的意識與睡眠時的意識也有粗細不同。睡眠時，根識幾乎沒有作用，只有意識使我們看到夢境。睡眠時的意識比醒時的意識細微，睡眠時的意識又分為做夢時的意識與熟睡時的意識，熟睡時的意識比做夢時的意識更細微。透過腦部的測試，發現醒時的意識、做夢時的意識、熟睡時的意識確實不同。昏倒時的意識也是如此，比較細微。雖然昏倒時的意識非常細微，但還不是最細微的，最細微的是死亡光明的意識。

死亡光明的意識非常細微。雖然我們沒有這方面的經驗，但是透過對某些人的測驗，我們可以知道，例如

有「住持心」的情況。有住持心者雖然被醫生判定為死亡，心臟停止跳動、血液不再流動、與腦部相關的意識不再運作，但是他的身體一點也沒有腐壞。這是為什麼呢？完整的解釋只能參考無上瑜伽部的說法：遮止了粗分意識，現起了初空、二空、三空、四空，無上瑜伽部說到心的粗淺層次，第四空時，生起了俱生原始光明，只要這個最細微的光明心仍留在身體中，這個身體仍被此最細微意識所攝持，這個身體就不會腐壞。

在我們流亡的五十多年間，就我自己聽到的，大約有三十個以上的例子，當然，可能有更多的例子是我不知道的。這些有住持心的修行者，有些能安住一星期、有些能安住二星

期，林仁波切是安住十三天，安住的時間長短不一。因此，這種事情是絕對有的！那是怎麼有的呢？不可能無因而生。我們跟科學家進行交流，創立了一個項目來研究住持心是怎麼回事。我們將儀器接上準備進入住持心者的頭部，看看他的腦部反應。這個研究才剛剛啟動。然而，誰會進入住持心的情況呢？這很難講。所以，若人死後三天，他的身體沒出現腐壞，我們就判斷他進入了住持心的情況，便馬上攜帶測量儀器飛奔過去，只能這樣做了。但是實際操作起來仍是件麻煩事，有儀器時，卻沒有人進入住持心的情況；有人進入住持心的情況，但是當地卻缺儀器，這可怎麼辦？因此，我和科學家們討論後，就

放一套完整的設備在達蘭薩拉的德萊醫院裡。洛桑尼瑪是前前任甘丹赤巴¹，他往生時，科學家們就在那裡做研究，他們說：「我們無法確定為什麼，因為僅憑單獨的個案沒辦法下任何結論；如果這樣的案例頻繁產生，找得到定律，才能下結論。」當時，科學家在德萊醫院做研究，他們發現一個奇怪的現象：已經死了，卻似乎還有腦波，怎麼會有這種事呢？而且還有一位年輕的僧人，他也進入住持心的情況，長達數天之久。這些是我們可以看到，確實有許多修行者修持住持心。藉此，我們可以大概了解「意識有粗細不同層次」這個事實

¹ 洛桑尼瑪仁波切是第 100 任甘丹赤巴。

存在。我們啟動了這樣的專案，希望透過儀器讓我們更清楚地觀察細微意識。

講到俱生原始光明，「俱生原始」的意思如《釋量論》所說，識的近取因必須與識屬性相同。《釋量論》雖然沒提到意識的粗細差別，卻講到意識的近取因必須是意識種類的因緣。雖然我們的身體會不斷轉變，但是最細微的意識——俱生原始光明——卻是從無始以來一直到現在都有的，沒有間斷。心雖然與身體有關，但是一直追溯它的續流，是沒有開始。「俱生」是本來就有的意思，「俱生原始」這個名稱是這樣來的。

粗分意識是由暫時因緣聚合而產生，但是俱生原始光明不需要依賴暫

時因緣，是本來就有的。粗分意識被遮擋，會融入到更細微的狀態，變成隨眠的狀態。地融入水、水融入火、火融入風、風融入識，這是還滅。密續說到「空」，這裡的「空」指的就是識，所以地水火風空中的「空」指的就是識。粗的意識、細微的意識或第一空……；空分為四空，以識來講，就是見白道、增紅道、得黑道，最後是第四空——光明，以上是還滅。生起的時候是從光明現起得黑道、得黑道生起增紅道、增紅道生起見白道，見白道生起風、風生起火、火生水、水生起地。我們曾跟科學家們交流過這些內容。

將細微意識轉為道用

四大依這種順序進入到細微的狀態，此時，瑜伽師以瑜伽力刻意遮止粗分意識運轉，使細微意識產生作用；細微意識產生作用的同時，粗分意識成為隨眠的狀態。顯教並不注重修行時是以粗分的心修、還是以細微的心修；但是在密教，是以瑜伽力刻意將細微的心現起再修道。我們凡夫細微的心現起時，通常是沒有覺知的狀態，這是因為沒有修行的緣故。瑜伽師以堅定的瑜伽力，很清楚地知道自己在做什麼，當現起細微的心時，以正念、正知的力量將它持住，轉為道用，這是稀有的修法。

可以把細微意識轉為道用的話，修道是非常強而有力的！就像我們一

早醒來，如果昨天晚上做好夢，即便知道夢是假的，你也會感到快樂，醒來時，嘴巴還微笑呢！所以，細微意識被影響，這個影響力可以持續很久，而且會直接影響到粗分意識，這也正是密教一直強調的。如果能做到，要以最細微的意識去緣空性。這種修法非常重要，也因此無上密續一直強調意識有粗細不同層次。這樣去思惟，會覺得：這確實有道理，不是沒有邏輯！

為了現起細微意識，產生淨相，要刻意遮擋凡夫相和凡夫執。刻意遮擋凡夫相和凡夫執後，再以空正見轉為本尊相而修本尊瑜伽，是以這種方式將細微意識轉為道用。

無上瑜伽部修學生起次第、圓滿次第

密咒金剛乘可分事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。無上瑜伽部非常重視俱生原始光明的修持，將俱生原始光明轉為道用非常重要，這要透過氣、脈、明點的控制成辦。獲得氣、脈、明點修持的成就，不是以開刀的方式將脈結打開，而是以禪定的方式；在「密集金剛」中，是以金剛念誦的方式打開脈結，因此說到持瓶風的觀修，在這之前又必須認識脈輪，而說到有多少脈瓣等細節。

為了修學圓滿次第——任運修持氣、脈、明點的瑜伽，之前必須修學生起次第。於「基法」上了知三身——基色身、基法身、基報身；有了基三身，才能透過道三身，獲得果

三身。以因果論來講，果的產生，除了不動緣和無常緣外，更重要是能力緣——與它種類相似的因緣。佛法是不離因果論建立的教義，所以必須有與色身相應的近取因，才能獲得色身。因此，於生起次第時，就刻意觀想本尊瑜伽。當然，唸咒不是唯一的修持，重要的是生起次第中，死有轉法身道用、中有轉報身道用、生有轉化身道用的修法。三身轉道用的修法非常重要。為什麼有死有轉法身道用、中有轉報身道用、生有轉化身道用？因為我們本來就有這些基礎——基時的法身、基時的報身、基時的化身。

以上說了密咒金剛乘的概要。



密咒金剛乘的殊勝

2018_06_18

拉脫維亞·里加院 | 千手千眼觀音灌頂前行

今天為信徒們傳授千手千眼大悲觀音的灌頂。要獲得同類以上的灌頂才能獲得隨許。今天要給予白文殊的隨許，為了圓滿白文殊的隨許，想先給你們事部的灌頂。²

密乘說了色身的主因

什麼是密咒金剛乘？龍樹菩薩的

² 譯者補充：白文殊的隨許也是事部的隨許。要獲得事部的隨許，必須先獲得事部以上的灌頂。

《六十正理論》迴向文說：「以此之善根，迴向諸眾生，集福智資糧，願得福智身。」也就是以福德資糧及智慧資糧為因緣，迴向轉成果位之色身和法身，這是龍樹菩薩所做的迴向。同樣的，月稱菩薩在《入中論》第六品末端有說：「世俗真實廣白翼，鵝王引導眾生鵝，復承善力風雲勢，飛度諸佛德海岸。」佛果有自性法身、智慧法身、報身、和化身。自性法身又分去除暫時染污的自性法身、去除究竟染污的自性法身，這是屬於無為法，不是有為法。除此之外的，智慧法身是有為法，報身和化身也是有為法。受用圓滿的報身與為眾生示現的化身，既然是有為法，就得依與自己相同性質的因緣而生。

因緣可以分為與果相同性質的主因——近取因，與外在的助緣——俱生緣。以花朵為例，花朵必須有個主因——花朵的種子。是由花朵的種子生出花朵，在花朵的種子變成花朵的同時，要有陽光、水分等助緣，如此才能形成花朵，這是有為法形成的過程。我們的心識也是有為法，會剎那轉變，所以它也必須有先前的近取因才能產生。這個近取因進一步追溯上去，是沒有開始的，這就是前二天所說的，我們的前世是沒有開始的。

色身因為是有為法，所以它也需要近取因。顯教般若乘雖然有說到三十二相、八十種隨行好的諸多因緣，但是仔細去思考，這些福報資糧只能成為助緣，沒有辦法成為主因啊！密

咒金剛乘則說了何為色身的主因——近取因。在密咒金剛乘的事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部中，只有無上瑜伽部才真正圓滿的詮釋了色身近取因的論述。無上瑜伽部說了心的粗細不同層次，是由最細微的光明心成辦色身。唯有最細微的光明心的續流，能無間斷地到達佛位，到達佛果位的這個心稱為「普賢心」，它既沒有開始，也沒有止盡。

既然法身需要從與自己同類的近取因產生，色身也必須如此，因為這是有為法的性質，且二者都是有為法。有關利他色身，無上瑜伽部說到俱生原始光明及光明的坐騎氣，而說到心氣無二，心與氣的體性是一、不是異。我們現在凡夫的身心，細究的

話，可以追溯到最細微的心與氣。我們成佛時會獲得他利色身及自利法身，他利色身及自利法身是無二的，佛陀的身、語、意三密無差別——三密無二。三密無二的近取因必須存在，無上瑜伽部說，三密無二的近取因是心氣合一的最細微的光明心及其坐騎氣，因而說到了幻身。

龍樹菩薩就「密集金剛」的生起次第寫了《總作》，搭配續經寫了《結經》。龍樹菩薩自己寫了《五次第論》³，龍樹菩薩的心子聖天菩薩對《五次第論》寫了注釋《攝行論》，後以四法完整詮釋的是月稱菩薩所著的《顯句論》。針對幻身的論

³ 《五次第論》是針對密集金剛的圓滿次第的解釋。

述，龍樹父子及追隨者寫了許多注釋。

內外道修習密法的差異

佛教歷史上，一直有「大乘是不是佛所說」的爭議。對此，龍樹菩薩提出了諸多理由說大乘是佛說。清辨論師——龍樹菩薩的弟子——於其著作的《中觀心要論》及自釋《思擇焰論》中，也詳細說明了大乘是佛說。寂天菩薩在《入菩薩行論》中，有簡略說到大乘是佛說。所以，早就有「大乘非佛說」的爭議，但是仔細思惟可以知道：如果大乘不是佛說，那麼佛教的教義就無法用正理推論的方式來論述，只能用引經的方式來解釋。三藏是巴利文法脈與梵文法脈共

同的依據。無論是《上部阿毗達摩》或《下部阿毗達摩》，只有透過梵文法脈來學習，才能依理信解解脫的存在、一切遍智的存在，否則會很困難。

還有一個「密法是不是佛教」的爭議，也是早期就有的爭議。有一些人認為密教是印度婆羅門教。如果你所修的密法只是自身變為本尊的模樣，只是做火供來修息增懷誅等，印度婆羅門教也有諸多這種做法，他們有不同的息增懷誅的天相，說不同的息增懷誅的事業。印度婆羅門教的密法也說氣、脈、明點的觀修、拙火的觀修。現在印度婆羅門教的修密瑜伽師，也有能使體內的明點降下逆升而修破瓦法。印度婆羅門教看似有破瓦

法的修法，而且也有遷識法的修法。

那麼，佛教的密法與印度婆羅門教的密法，差別何在？佛教密咒金剛乘的修持，是怎麼相符於佛教的標準？雖然印度婆羅門教的密法與佛教的密法都有自生本尊的過程，可是佛教密法的不共點是，自生本尊前必須思惟空性，而將空正見轉為本尊相。

很多人修密法卻不關注空性，這是完全錯誤的！如果你不了解空性，就根本沒有相應佛教本尊瑜伽的基礎。如果你只是把血肉之軀轉為本尊的模樣，這是邪見，透過邪見是成辦不了一切遍智的！任何的果都要由與自己相似的因才能產生，一切遍智這樣圓滿功德的果位，怎麼可能從邪見中產生呢？這是不可能的！以血肉之

驅轉為本尊的模樣，是一種顛倒執。

與佛教相符的密法，自生儀軌中都說到先觀想空性，一開始都會說「嗡 索巴瓦旭達 薩瓦達瑪 索巴瓦旭多 杭」，以此思惟諸法皆無自性。我曾經問過上師庫努喇嘛滇津嘉千：「印度婆羅門教的密法也有許多本尊的觀修、氣脈明點的觀修，這與佛教密法的差異在哪裡？」仁波切說：「密法是否符合佛法，要看這種密法的修持中有沒有菩提心和空正見的修持，有的話才符合佛法，沒有的話就不是。」⁴

⁴（2016/09/01，達蘭薩拉，千手千眼觀音灌頂前行）我之前問過庫努喇嘛仁波切：佛教的密咒修持與外道的密咒修持差異來自哪裡？像壇城的四方、四門等，每一個都有它的象徵，如象徵三十七道品的四念住、四正勤等。這必須看它的象徵。第二，看生起本尊瑜伽時，是是我見生起，還是以無我見生起。這點很重要。

所以，在佛教的修行裡，空正見非常重要，對於密咒金剛乘更是如此。西藏的先賢大師說：「天秤要保持平衡，另一邊就是空正見。沒有天秤的另一邊——空正見，即使你有再深奧的密咒金剛乘的傳承，也得不到悉地成就，你保持不了這個天秤的平衡。」如果你要獲得與佛教相符的密咒金剛乘的悉地成就，就一定要有非常堅定的空正見。印度婆羅門教是以

以西藏來說，密咒金剛乘是非常盛行的。但是所修的法是否真正相應密咒金剛乘？每個人都要好好觀察自心：是否有思惟空性？是否有思惟菩提心？如果確實有思惟到空性、菩提心，所修的法才有相應到密咒金剛乘，否則的話，很容易相應到外道的密咒修持。

以前西藏大師說過，透過密咒之所以能獲得成就，是透過顯教的恩惠。他舉的譬喻是：就像酥油糕好不好吃，是看酥油的品質好不好。所以，如果真的對密咒金剛乘有興趣，對顯教的空性、菩提心必須有一定基礎的程度。不然的話，修密咒金剛乘就變成小孩在玩遊戲——花很多時間在想「我是金剛持」，下座之後又變成凡夫了！那有什麼意義呢？

血肉之軀轉為本尊的模樣。佛教的觀想方式是，先觀想空性，於空性中淨治凡夫相執，淨治了凡夫相執後，將思惟空性的這個智慧——將來會轉為智慧法身的這個智慧——轉為本尊相。

解釋「自在方便三乘」

舊譯九乘，即世俗三乘、苦行三乘、自在方便三乘。世俗三乘是聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘，這三乘屬於顯教。中三乘（苦行三乘）是戈裡亞、烏帕、尤噶，屬於事部、行部、瑜伽部，也稱為作密、行密、瑜伽密。

無上瑜伽部，在新譯裡面有分父續、母續、無二續；以方便幻身為主要詮釋內容的續叫做父續，以光明為

主要詮釋內容的續叫做母續；平均詮釋二者的續叫做無二續。《時輪續》也是這麼解釋父續、母續、無二續的定義，《喜金剛》也是這麼說的。

舊譯九乘中，無上瑜伽部的自在方便三乘是瑪哈、阿努、阿底，即大瑜伽密、無比瑜伽密、無上瑜伽密；無上瑜伽密又稱大圓滿阿底瑜伽。「自在方便」這個用詞非常好，有很大的意思。

我們可以知道感官覺受不是一切情器世間的依據，這是很明顯的，一切情器世間的最終依據只能是最細微的光明心。有外五大及內五大。外在五大——地、水、火、風、空，都是由空塵而現起，最終又融入空塵；現在宇宙學說到的大爆炸，其實是同樣

的道理。士夫的內五大也是地、水、火、風、空；地水火風漸次融入，在融入空前，八十分別心都已經融入了；「空」是在講見、增、得及第四空遍空——光明心。由心相續所攝的我們，融入時是：地融入於水、水融入於火、火融入於風、風融入於空、空最終融入到俱生原始光明。從光明心現起時是：光明心產生得、再產生增、再產生見，再產生風、火、水、地。光明心產生得的同時，形成了中陰身。所以我們融入和現起的依據是俱生原始光明，這是密咒金剛乘無上瑜伽部的不共說法。

透過瑜伽力將光明心轉為道用，這叫「自在方便」。透過瑜伽力，刻意遮止粗分的心氣，能將最細微的心

氣轉為道用。因為能自在控制心氣為修道的方便，所以叫「自在方便」。

舊譯寧瑪派的九乘——世俗三乘、苦行三乘、自在方便三乘，其中，自在方便三乘主要是講將光明心轉為道用的方式。大瑜伽密（瑪哈瑜伽）主要是講方便；無比瑜伽密（阿努瑜伽）主要是講智慧；無上瑜伽密（阿底瑜伽）主要是講雙運，即光明心及其坐騎氣如何轉為道用。

修習密咒金剛乘一定要有空正見

以顯教般若乘來講，之所以能成辦智慧法身，是依緣空性的禪定。首先聽聞空性，生起聞所生慧；再反復思惟觀察，對空性生起定解；之後緣空產生修所生慧。緣空毗鉢舍那生起

的同時是加行道，加行道有暖、頂、忍、世第一法，這時候觀修空性都還有二相。二相漸漸稀釋，現證空性的同時是見道，如果是大乘，就是獲得初地。是由此而得五道十地。

雖然顯教般若乘說了智慧法身及與其性質相同的近取因；遺憾的是，顯教般若乘並沒有明確說與色身性質相同的近取因是什麼。續經中有說，只以空正見是無法成辦他利色身。因為成佛必須同時成辦自利法身和他利色身，為了獲得果位的自利法身和他利色身，所以在修道時就要修學與其性質相同的近取因，如此思惟的話，會覺得是有道理的。遍智蔣揚協巴深思這些內容後說：「顯教雖然說了成佛之法，卻沒有說斷除最細微所知障

的具境光明心，只是透過顯教是無法成佛的。」

因此，修習密咒金剛乘一定要有空正見。在空性中，刻意淨除凡夫相與凡夫執後，於自己的勝觀中緣取本尊相，再觀想這個本尊也是自性空。今天要傳授的是事部的千手觀音灌頂，你們要獲得這個灌頂也必須觀修空性，在空性的基礎上，觀修空尊、身尊、種子字尊等，如此才能圓滿灌頂的目的與自生本尊的意義。⁵

同樣的，念誦《六十正理論》「願得福智身」時，要知道：所追求

⁵（2018/09/06，達蘭薩拉，斷諸惡趣觀音隨許前行）如果好好思惟空性，生起聞所生慧、思所生慧，若生起修所生慧，真的會如第七世達賴喇嘛所說：「如秋空已現諸浮雲，見法界自心無二中，滅一切受見之戲論」。秋天所起的浮雲最終融入到天空般，你所見的一切最終融入到空性中，這就是以空淨治的意思。於無自性中，生起自所修之

的果位有自利法身和他利色身，在修道時就需要完整無誤地成辦其因緣。圓滿的方式是，先要思惟空性，再將空正見轉為本尊。這是事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部共同宣說的內容。

修持「依別眾生」教法

為了思惟空性、自生本尊，只依靠自己學習而了解是不夠的，還需要無間斷的傳承上師的加持。導師釋迦牟尼佛針對個別眾生不同的根器而給予加持，這種傳承無間斷地流傳下

本尊的能依、所依；所依指本尊所在的無量宮，能依指無量宮上的本尊，由此方式形成個別的清淨有法。如同先前所觀染污法是無自性的，此現起的個別清淨有法，也是無自性的。針對已生起的壇城諸尊，再去觀想其無自性。這是有差別的喔！因為觀想染污有法的空性，是無法獲得佛果位，而觀想清淨有法的空性，此觀修的智慧才能成佛。

來，這稱為「依別眾生」。「依共教承」就不是這樣，如果對「依共教承」的教法不了解，缺乏這方面的基礎，只是學習「依別眾生」的教法，所修習的密法就很有可能會成為印度婆羅門教的密法了！

有時候，導師釋迦牟尼佛是現比丘相來傳授事部等法。然而，有很多法是導師釋迦牟尼佛現為壇城主尊相而傳下來。導師釋迦牟尼佛因眾生不同的根器而現不同的法相，因此流傳下來無間斷的傳承。

「阿畢克札」是灌頂的意思。依著「依別眾生」的傳承，給予我們自在聽聞、學習、修行的權力，我們因此獲得相關的自在能力，這就是「汪དབང」——自在——的意思。

◇ 心的本性

2009_04_24

於加州大學聖塔芭芭拉分校演講

這次主題是「心的本性」，我的講說來於自佛教經典，因此我先唸一段龍樹菩薩禮讚佛陀的頌文。

「瞿曇大聖主，憐愍說是法，悉斷一切見，我今稽首禮。」

認識心的重要

所有主流宗教都傳達相同訊息：愛與慈悲。寬恕、自律——不好的結果來自於負面的情緒，所以自律是有

必要的，還有物質上的滿足等善心，都與愛、慈悲，及如何讓負面情緒，如生氣、恐懼、懷疑等降到最低有關。當然，負面情緒也是心的一部分，快樂與痛苦二種情緒都是內心的覺受。信仰也是心的一部分，所有主流宗教都有提升心的訊息、練習等方法。

這些主流宗教因教義的不同，可分為主張造物主的宗教與否定造物主的宗教。主張造物主的宗教強調信仰的重要。否定造物主的宗教，如：耆那教、佛教，還有一些印度古老傳統宗教，無神數論派。否定造物主的宗教的核心想法是「自己是自己的造物主」，及因果規律。心識最終像是造物主般住在我們的心中，苦樂的造者

不是這個身體，身體固然重要，它是心的基礎，例如：人心之所以存在，是因為有人身；因為與身體有關聯，所以我們才可以區分不同的心，如：人的心、動物的心、昆蟲的心等；又如根識也完全依賴身體產生。但是身的言行，最終依賴動機——心。根據因果規律，我們所想的或不想的，最終都與我們的動機——心——有關。所以為了擁有快樂的人生、幸福的生活，我們必須照顧好我們的心。為了克服痛苦、減少痛苦，我們必須克服負面的破壞性情緒，因為這些情緒會產生我們不想要的後果。這些否定造物主的宗教之所以強調心的重要，其原因也在於此。

心有許多層次

合理地說，當我們與心打交道，要對心有全方位的認識。心識中，有很多不同類別的心。唯一能解決破壞性情緒的也只有心，不是透過注射或開刀，不是這樣的！生氣、憎恨等，不會因為服用藥物或酒而減少，很生氣時，睡覺可能會有點幫助，隔天早上怒氣會有點減少。基本上，讓這些負面情緒減少的唯一方法，是生起與其相違的心，首先認知什麼是與煩惱相違的心，然後增長這種心。換句話說，減少負面情緒的唯一方式是提升正面情緒。

我們要知道怎樣的心具破壞性、怎樣的心有建設性。有個很大的問題：負面情緒能不能被消滅呢？想知

道這個答案前，必須知道心的本性是什麼，以及這些破壞性情緒是在什麼基礎上產生的，如此才能了知破壞性情緒能不能被消滅。

因此，佛教經典講了許多與心有關的內容。特別在密續中，提到不同層次的心：粗分的心識、細微的心識、最細微的心識。例如：在這當下，我們的根識是活躍的，並具有全方位的功能，即使想法不斷產生，仍被根識所主宰；做夢時的心是另一種層次，此時，根識沒有作用，只有想法；沈睡沒有夢境的心又是另一種層次，只有細微意識。又如，暈倒時，暫時沒有了呼吸，也還有另一種較深層的心。死亡時，身體各器官停止運作，心跳停止，流到大腦的血液停止

流動，神經細胞停止運作，所有粗分心識也隨之停止，人心似乎不復存在；然而，有跡象顯示，有些人在以醫學的角度被證實為死亡，肉體卻不老化、非常新鮮。以我的主要親教師為例，死亡後十三天身體仍保持不腐化、非常新鮮的狀態。不久前，一位年長的西藏喇嘛，前任的甘丹赤巴，去世後，身體保持不腐化的現象大約三周。很幸運的，我們留了些儀器在達蘭薩拉的醫院，當我聽到仁波切的身體還保持不腐化，我馬上叫他們去檢查，他們拿這些簡單儀器，在頭部上布了些導線。雖然沒有詳細的結果，但是從醫學的角度證實死亡後幾天還有微弱的腦波，他們說這是非常少見的。所以我們相信最細微的意識

還存在於身體中，所以才對身體產生一些影響，我們稱此心識為最細微的意識。

《俱舍論》說到等無間緣及等無間果，也就是善心、惡心、無記心前的等無間緣，及死時的善惡之心。但是《大乘阿毘達磨集論》說，死時的細微心識一定是無記；即粗分心識才分善惡，到了細微心時一定是無記。咒乘說，在死亡時，可由瑜伽力令死心轉為善心，死心永遠不可能是惡心。在八十分別心動搖時，才會產生惡心，八十分別心收攝，現起四空時，是不會有惡心的。不善心只存在粗分心識中，俱生原始光明可以轉無記心為善心。由此可知，以方便及智慧的瑜伽力可令細微心識轉為善心，

但細微心識時不能生起惡心，有這種差異。

要全面了解或解釋什麼是心，必須包含密乘的觀點。在「密集金剛」的典籍裡說到：「續稱之為續，續具三種相。」說到了三續：基續、方便續、果續。事實上，心識可分三種層次：第一是基相的心識，第二是對治的心識，第三種是對治後的純淨心識。另一種說法是：第一為當下的真相，與此有關的解釋我稱為「科學」；第二是對治之法，是一種哲學或觀點；第三是結果。像四聖諦，佛陀第一次轉法輪時，說到了四諦性質、四諦作用、四諦果實。四諦性質指的是基相；因為真相是如此，所以得這麼取捨，而說四諦作用；因為如

實取捨，將會產生知四諦的果實。通常我把佛法分為三大部分：一是佛法科學，二是佛法概念或佛法哲學，三是佛法的宗教。因為有了佛法科學及宗義，才有可能消除我們所有的負面情緒。在此，這部典籍首先說到心的本性，其次說基於心的本性應該如何取捨，從而獲得何種果實。

過去二十多年，我很認真地與科學家們進行交流，透過對話，雙方都有學到一些東西。基本上，依四個領域討論：宇宙學、神經生物學、量子物理學、心理學。以量子物理學而言，佛教與科學家有著相似觀點。宇宙學，基本上是一樣的，但是有些佛教的描述，如地球是平的、地球位於中心、須彌山等，已經是過時的說

法。當然，在佛教經典裡，有許多對宇宙的不同解釋，所以我們選項很多。我很感興趣的量子物理學，與有二千多年歷史的佛教觀點，有很大的共同點。總之，物理方面，佛教有很多地方可以向現代科學學習，真的很值得從他們聽聞學習。神經生物學方面，密乘說到心與氣，及尋找情緒和神經的關係等，都很有趣。物質方面，現代科學的解釋較為先進，所以向現代科學學習非常實用。但是現代科學在神經與意識的連結方面，依然沒有清楚的解釋，佛教的解釋與修行者的經驗則非常有用。現代科學把心理學稱為靈魂科學。我覺得西方心理學非常年輕，像個幼兒，古老的印度心理學遠超過現代心理學，其中有很

多訊息對現代科學非常有用。約莫十年前，為了進行測試，我的科學家朋友提供了簡單的儀器。那些儀器放在那裡，等著看有沒有修行人以住持心的方式死去。過去有許多修行人以住持心的方式死去，但是沒有設備在旁；當有了設備，卻沒有人以住持心的方式死去；去年好不容易二者都有了。這些事情非常有趣，更深入的研究需要知識與努力的結合，這非常好。

關於我們與科學家交流心的內容。過去二、三千年，印度有一些與根識、意識有關的知識，現代科學對根識、意識並沒有做出明顯的區隔，但是區分根識與意識是非常重要的。根識與身體有密切的關係，意識的層

次中，粗分的意識與身體有密切的關係，但是細微意識是獨立的。所謂的動機，並非指向根識。為了認識具有利害作用的意識，只從根識上去尋找答案是很困難的。

藏傳佛教四大教派對俱生光明心的解釋

藏傳佛教是那爛陀寺的清淨傳承。很清楚的，西藏在第七世紀時，就對佛教產生了興趣，並且開始發展及學習，但是有系統地學習及修行佛法是從第八世紀才開始。第八世紀時，國王赤松德贊邀請了二位大師，一位是蓮花生大士，另一位是寂護論師，他們主要負責教學及給予具足戒，主要的負責人是寂護論師。寂護論師是那爛陀大學的頂尖學者。公元

初期就有那爛陀大學，龍樹菩薩等許多大師都來自於那爛陀大學，偉大的哲學家及邏輯學家也是這個傳承。寂護論師是中觀的哲學家，也是偉大的邏輯學家，這可以從他的藏譯著作得知。藏傳佛教的主要教授師是來自那爛陀的最優秀學者、修行者、比丘。合理推論：老師是哲學家、邏輯家，他自然會想讓他的學生跟他一樣。不是嗎？直到現在，西藏的佛教傳統是那爛陀的傳承是非常清楚的。

我們的傳統是從六、七歲時開始學習，要背下主要經論。以我來說，我在六、七歲時，對佛教一點興趣都沒有。主持人介紹我是第十三世尊者的轉世，我卻不這麼認為。我小時候開始學習背下那些經論時，一點學習

興趣都沒有，我唯一的興趣就是玩，所以我的私人教師必須準備鞭子。那時，我的哥哥也是出家人，跟我一起學習。所以我的私人教師準備二條鞭子，一條是一般的鞭子，另一條是黃色的鞭子，可以把黃色的鞭子看成是神聖的鞭子，是給神聖的達賴喇嘛準備的。你們可以想像，使用那神聖的鞭子，我並不覺得有神聖的疼痛，疼痛的程度是一樣的！因為害怕被打，所以我學習這些經典。重點是，我得將這些學過的經論熟讀在心，哥哥也一樣。我的這位翻譯以前也是出家人，他也有相同的經驗。這些經論都出自於那爛陀的學者，如龍樹、提婆、無著、世親菩薩等大師。當然，我們也學習這些經論的解釋，學了很

多印度論著及西藏論著，這些解釋提到重點時總會引經據論，所以非常清楚地知道是那爛陀的傳統。還有蓮花生大師，他特別負責介紹密乘。我們相信，在丹珠爾（論藏）中，有大約二百本厚厚的書是從不同的印度大師的著作翻譯過來的。在這之中，有很多密乘經論是龍樹、提婆和其他大師的著作。所以，藏傳佛教是來自那爛陀傳承，是正統且完整的佛教。

根據巴利文傳統，所有律學的原始語言都以巴利文為主，如律藏是以巴利文為主。雖然巴利文傳統也有經藏和論藏，但多數的經藏和論藏是以梵文為主，如《般若經》、《上部阿毘達磨》和《下部阿毘達磨》等。

西藏在第八世紀開始有正統且完

整的佛教，這時期是舊譯寧瑪派。第九、十、十一世紀，正法的傳遞受到波折，西藏王朝體制也變得四分五裂。之後是新譯時代，阿底峽尊者、寶賢大譯師等人來到藏地，之後是格魯派。這一切都是具有大小乘顯密圓滿的教法。

舊譯寧瑪派說到九乘。聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘，稱為「世俗三乘」；密乘的作密、行密、瑜珈密，稱為「苦行三乘」；大瑜珈密、無比瑜珈密、無上瑜珈密，稱為「自在方便三乘」。所以大小乘、顯密全部都圓滿了。

講到細微心識。大瑜珈密、無比瑜珈密、無上瑜珈密中的無上大圓滿，是主修俱生原始的普賢明的教

授。大圓滿又可分為心部、界部、口訣部。口訣部又分為外部、內部、密部、極密無上部（心髓部）。有個不共修法是區分明與明分（མིག་ཆེན་），此處的明，不是心、明、識中的明，是覺明；將暫時性的心識稱為心，將無始以來未曾改變其性的心稱為明——其無始亦無終。俱生原始的普賢明又稱「無始為佛」，明本性清淨。當具有暫時污垢的「無始為佛」去除暫時污垢時，稱為「再次成佛」。般若乘說到自性涅槃、有餘涅槃、無餘涅槃、無住涅槃。自性涅槃是無始以來就已圓滿涅槃自性，如果沒有自性涅槃，就無法產生去除暫時性污垢的涅槃。同樣的道理，如果沒有「無始為佛」，自然不能有「再次

成佛」。

說九乘，不是因為教義分成九個部分，是因為某一補特伽羅修道需要這九種次第。有這樣解釋九乘，這種解釋非常棒：觀修四諦是聲聞乘；之後深入四諦的修持，以趨遮十二緣起，了知如何趨入輪迴的次第、如何遮遣輪迴的次第，並以遮遣次第講滅諦，是獨覺乘；之後，發心、六度、止觀的修持是般若乘的菩薩乘；之後，觀修本尊瑜伽，以事部的所化有情而言，是觀外在本尊相，就自觀本尊而取得息等悉地，說作密、行密、瑜伽密的修持。為令深入本尊瑜伽，大瑜伽、無比瑜伽說了氣脈的修持；之後，大圓滿則說了普賢明的修持。也就是，讓一個補特伽羅能圓滿修持

九乘並包含前行。龍欽七寶藏⁶也明顯地這麼說。

平常我會這麼介紹：龍欽七寶藏中，先讀《宗派寶藏論》，之後學習《如意寶藏論》，之後再學習三休息論⁷中的《心性休息》，最好以日觀的方式學習，約莫用一百四十多天的時間觀修，之後再學習《勝乘寶藏論》及《法界寶藏論》，並實踐其內容，如此將會非常殊勝。

了解道的整體非常重要。針對特別有善根的補特伽羅——極有可能因為某個口訣教授而獲得證量——而傳

⁶ 龍欽七寶藏是《宗派寶藏》、《如意寶藏》、《勝乘寶藏》、《法界寶藏》、《實相寶藏》、《竅訣寶藏》、《詞義寶藏》

⁷ 三休息論是《心性休息》、《禪定休息》、《虛幻休息》。

授教法，稱為「依別眾生」。以教法的整體而言，了解教法的整體結構而修持，稱為「依共教承」，最好是遵循「依共教承」的方式。

下一個是噶舉派，噶舉派傳承主要來自那洛巴。西藏馬爾巴大師從許多印度大師獲得傳承，尤其是從梅紀巴獲得中觀的傳承。很明顯的，梅紀巴繼承了月稱菩薩的思想。噶舉派有大手印教授，格魯派也說大手印教授。大手印教授分為顯密二種，顯教的大手印指的是中觀正見，是搭配四法印而延伸的教授。不共的大手印與咒乘的光明有關，那洛六法裡說到光明的修行，這種修持叫做「大手印」，主要是讓俱生原始光明轉為道用。

接下來是薩迦派，薩迦派傳承來自毗盧巴。我們常聽到的薩迦《道果》，咒續的修持是搭配著「喜金剛」而修。《道果》說到三相、三續，三相是顯教之道——煩惱相、不淨相、瑜伽者的清淨相。三相的修持涵蓋了寧瑪派九乘中的聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘。至於作密、行密、瑜伽密，則沒有對應的說明。能代替大瑜伽、無比瑜伽、大圓滿的是薩迦《道果》的三續，這都是基於無上密而說。三續，如前引用《密集金剛續》所說，是基續、方便續、果續。

為什麼稱「喚醒三續」？基續為當下我們凡夫所擁有，大圓滿的用語是「普賢明」。如何修持明、如何介紹，薩迦派及寧瑪派稍有不同，但是

就關鍵處而言，所有派系都是一樣的：認識基續，從經驗覺受上去認知。

薩迦班智達說：「前識後識間，光明現不斷。」在阿賴耶因續時，分別心有粗細二類，細微分別心不是本智。「前識後識間」，噶舉派觀修大手印也是這樣。噶舉派大手印與格魯派大手印是一樣的，首先不讓自心隨著過去的記憶轉，也不被未來的計劃轉，停止緣取過去事物、計畫未來的妄念，只停留在當下的心識；無造作地令心持續停留，會現起粗細二分別心中的細微分別心。如果要認知大圓滿「普賢明」的本性為何，有論著談及法身，是一種與法身有關的解釋，然而此處不是與法身有關，是一般的

細微分別心。想辦法讓心停留在這種狀態，這樣一來，就如巴楚仁波切在《三句擊要》中所說「愣然之中洞澈然」⁸，令心「愣住」、令心「安住」，不要生起其他的想法，讓心停留在當下無造作的心，無作、自然、放鬆。以大圓滿而言，就是在這種狀態中認清什麼是「明」。正所謂「加持從彼移」，這是種需要經由加持認清明的方式。認識阿賴耶因續時，是認識這種細微心識，雖然這不是俱生原始光明，卻具光明種類的成分。

大圓滿中又分「明」及「明分」。所有暫時性的心識都是明的技

⁸ 「愣然」是愣住、令心不散亂之意。請參閱後文尊者對《三句擊要》的教授。

能。所有明的技能中，都遍布了明分。明可分為性明、基明、技明等多種。當我們暫時性的心識現起，因為這一切心識都是從明的技能現起，所以都被明分所周遍；因為這一切心識都被明分周遍的緣故，相續成熟的瑜伽師，就能以經驗在煩惱——隨所執而稱的煩惱，也是所謂的具相煩惱——現起的當下不被煩惱所轉；在煩惱現起中，令心安置在煩惱的究竟本性光明上，所以不會隨執著而轉。凡是從俱生原始光明本體所現，其究竟本性就是俱生原始光明。如果能將心持置於本性光明中，就能成就「雖未斷煩惱，卻使處清淨」，這並不簡單。同樣的，要做到令心「愣住」，先從認清粗分阿賴耶因續，從細微分

別心開始做起，從此方能生起瑜伽，因此喚醒了基續及道續；又因為將自安置果時佛慢，如此則喚醒了三續。

咒乘說生起本尊時要將空正見轉為本尊，特別在無上咒乘，空正見轉為本尊不是將粗分空正見轉為本尊，是將空正見勝解為俱生原始光明——勝解不是只隨著詞義觀想，是令心現起光明的行相，再觀想這種光明證悟了空性，再將這種空正見轉為本尊相。因此，下三續的空正見轉為本尊，與無上咒乘的空正見轉為本尊，意思不同。

總之，生起本尊時，俱生原始光明的修持是關鍵。在圓滿次第時，依賴氣、脈、明點的修持，令粗分心識融入，粗分心識停止作用的時間越

久，就越能使細微的心識更加活躍。修持大圓滿時，在粗分心識強烈現起的當下，因為粗分心識被明分所周遍，具經驗者能從其中認知明的本質。而新譯咒乘只說僅存光明的階段，即無關粗分心識的明、停止一切粗分心識的光明，所以這之前需要修氣、脈、明點等。

薩迦派說「明空雙運」，明是心的性相，空是心的本性，雙運是遠離言語。又說阿賴耶因續具足了輪迴、涅槃、修道三者。是怎樣具足的呢？阿賴耶因續，諸輪迴法以性相門具足，因續指的是現在凡夫階段，諸輪迴法正在現起，所以說「以性相門具足」。「諸道以德相門具足」，如信心、空正見越來越強大，本尊瑜伽越

來越深入，這一切都在心的基礎上發生，現在也會有少許改變，所以說「諸道以德相門具足」。「證量以可生門具足」，「可生」就是可以生起。「阿賴耶因續，有與脫無二」就是這個意思。



法界寶藏論第一品及 三句擊要教授

2017_09_25

拉脫維亞·里加 | 三句擊要教授

「瞿曇大聖主，憐愍說是法，悉
斷一切見，我今稽首禮。」

大圓滿與新譯教法的不同點

今天要為大家傳授《三句擊要》。在印度並沒有所謂的舊譯、新譯。在西藏，教派有分舊譯教派與新譯教派，寶賢大譯師之前屬於舊譯，

寶賢大譯師之後屬於新譯。

舊譯寧瑪派將佛法分成九乘：首先是世俗三乘，之後苦行三乘，最後是自在方便三乘，共有九乘。聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘是世俗三乘。世俗三乘是直接對治煩惱的方便，如世俗三乘中的慧學，是直接對治煩惱。苦行三乘即事部、行部、瑜伽部。也就是透過禁欲、淋浴保持潔淨、齋戒等修持，事部就有說這方面的內容。苦行三乘是作密（事部）、行密（行部）、瑜伽密（瑜伽部），或說戈裡亞、烏帕、尤噶。苦行三乘是密咒金剛外乘。密咒金剛內乘有三：大瑜伽密、無比瑜伽密、無上瑜伽密，或說瑪哈、阿努、阿底，又稱為自在方便三乘。

以空正見來說，其實在世俗三乘中已經說了，世俗三乘的慧學就已經包含了空正見的內容，說「自在方便三乘」是因為說了運用空正見成辦特殊對治法。經說「深寂離戲光明無為法」，「深寂」指的是空正見，「離戲」有不同的解讀，如遠離世俗的戲論、遠離義總的戲論、遠離所遮的戲論等。在此的離戲是搭配無上大圓滿來解釋，是指粗相的戲論——暫時性的粗相法。細微光明現起時，粗相的戲論會被遮止。刻意遮止暫時性的心氣，將最細微的光明轉為了知境的智慧，是由此形成特殊的法門。「自在」的意思就是以最細微的光明自在地緣取境光明——空性。不依粗分的心氣，讓自己現起最細微的俱生原始

光明——具境光明（識光明），將此識光明專注在空性、了解空性。因為專注在空性能對治真實執著，而且了解空性的心是最細微的光明的緣故，遠離了粗相的心氣，所以也不會產生煩惱。粗相的煩惱都不存在了，這時候是沒有煩惱的，因此說「自在方便三乘」。

九乘是聲聞乘、獨覺乘、菩薩乘、戈裡亞、烏帕、尤噶、瑪哈、阿努、阿底。這種說法確實非常深廣，能涵蓋一切佛法。瑪哈、阿努、阿底三者，是為了將最細微的光明心轉為道用而說。在大瑜伽密（瑪哈瑜伽）時，會觀修本尊瑜伽，在無比瑜伽密（阿努瑜伽）時，會觀修氣、脈、明點，在這二個階段時，還是用粗分的

心氣修學。九乘中，阿努瑜伽以下都是用粗分的心氣修學，是具有執著的修持，在此的「執著」指的是粗分的心氣。無上瑜伽密（阿底瑜伽），區分心與明，說到將智慧轉為道用——將明轉為道用。第九乘阿底瑜伽有心部、界部、口訣部。口訣部又有四部，第四部是極密部。

可以搭配新譯「密集金剛」的解釋了解俱生原始光明，對我而言，這個幫助非常大。大圓滿教授，配合新譯「密集金剛」的解釋來了解：遮止八十分別心，遮止見、增、得後，生起了第四空，即「空、大空、極空、遍空」的遍空，遍空這個光明與大圓滿所說是一樣的。以「密集金剛」來講，是先獲得生起次第，之後在圓滿

次第獲得身寂、語寂、意寂。在意寂時，不讓自己受到粗分的心氣影響，粗分的心氣融入到最細微的心氣，讓最細微的光明心轉為了解空性的智慧。由此可以了解大圓滿如何將明分轉為道用。

「時輪金剛」說到空身。大圓滿說到立斷法及頓超法，頓超法中說了明分轉為道用，這與「時輪金剛」的「空身為意識所現行相」的說法很相似。⁹

⁹（2017/01/02，菩提迦耶，時輪金剛灌頂前行）在大圓滿的經典有說到三世，是依某一個點而說過去世、現在世、未來世。不只是外在色法，內在心法也是依三世而說，可是最細微心識是無始無終的。無上密續有說，不是以暫時的心識，是以最細微的心識轉為道用之法。這是無上密續的不共殊勝，這也是為什麼在無上密續的經典中可以見到將俱生原始光明轉為道用的方法。

「無始」說的是不動安樂，主要是說俱生原始光明轉為道用。「空身」即各式他利色身。「時輪」的「時」指的是不變大樂，「輪」指的是隨著眾生不同的根器而有不同

那麼，大圓滿教授與新譯教法的不同點在哪裡？大圓滿教授說，受煩惱染污的粗分心識現起時，雖然是煩惱，可是煩惱也是心識，它也有唯明唯知的體性。以貪或嗔而言，會執取境的悅意或不悅意，有執取的作用，但是也有唯知性，有明分在啊！如果沒有明分，它就不會明見它的境了。即使是正現起的粗分的心識，因為心識會執取境，有執取分，對執取分而言有善心、惡心等。除此之外，還有一個周遍一切心識的明分，因此，在

的色身，說到「空身大手印」。是為了什麼目的而成佛？是為了利益他人，如《現觀莊嚴論》：「發心為利他，求正等菩提」。真正能利益他人、圓滿他利事業的是他利色身，因此取名為「他利色身」、「自利法身」。隨著眾生不同的根器而有各式各樣的他利色身，之所以能做到這點，是因為此不變大樂去除了一切障礙，也就是因為現證自利法身的緣故，而成辦他利色身。這是「時輪」的詮釋。

業力、願力等因緣配合下，具有經驗的上師可以對弟子做出介紹，使他認知這個明分。如果能持續專注在這個明分上，妄念會慢慢減少。這就是大圓滿教授不共的內容。

此處「智慧轉為道用」的「智慧」指的是明分。有這樣的譬喻：就像芝麻的任何一部分都被芝麻油所周遍，一切心識都有唯明唯知的成分，都被明分所周遍。這是有道理的！以「密集金剛」來講，遠離見、增、得，遮止一切粗分的心氣，最終融入到光明中，之後再從光明現起，依序生起得、增、見；由此說到融入次第及返回次第。因為一切心識都是從光明現起，所以一切心識都被光明的明分所周遍，這樣解釋的話，就比較容

易理解了。

如同前說，新譯教法，是觀修氣、脈、明點，以瑜伽力刻意遮止粗分的心氣，最終現起最細微的心識——俱生原始光明，再將這個光明心轉為道用。但是在大圓滿中，不需要刻意遮止粗分的心氣，是由具有經驗的上師直接指引，介紹明分為何，使弟子安住於明分中轉為道用。這就是新譯教法和舊譯教法最大的差異。

不分教派學習

所以，大圓滿教授的「覺明為善賢」，搭配新譯教法的解釋去理解，會很有幫助；閱讀新譯教法有關「光明轉為道用」的解釋時，搭配大圓滿教授，對理解新譯教法的解釋有幫

助。我覺得二者有互助的作用，能不分教派地學習舊譯寧瑪派及新譯教法，對自己的助益很大。

我主要學習新譯教法，如十七班智達的著作等。我昨天也這樣講，以噶舉派的大手印而言，其實就是將俱生原始光明轉為道用；大圓滿也是如此，大圓滿的意思就是將俱生原始光明轉為道用。薩迦派的明空無二智——「明」是心的行相，「空」是空正見的所取。格魯派的樂空無二智，及寧瑪派大圓滿的極善賢的覺明，雖然有不同的名相，但是如同先賢大師所說，如果我們真正了解大師們的究竟意趣，其實說的都一樣，只是用詞不同而已。我們不應該糾結在用詞的不同，應該注重內容的詮釋。

有說「修證者觀察，同歸一意趣」¹⁰，也說到觀空的方式有以非遮的方式與以無遮的方式。以非遮的方式觀空的意思是，以光明心了解空性時，首先要針對心作觀察，了解心無自性，遠離生、住、滅的自性，心安住在這個光明中，因此是以非遮的方式緣空性與光明心。

多竹千晉美丹貝尼瑪也是了解唯識宗和中觀宗的大教典後，再做大圓滿的講解，所以他的講解非常符合大教典；年根索惹也是這樣。多竹千晉美丹貝尼瑪的弟子楚洛，在他的大圓滿解釋裡，也是搭配大論典的說法而做解說，非常殊勝！有一些解釋大圓

¹⁰ 出自《甘丹大手印》，第四世班禪洛桑卻吉堅贊著。

滿的教授，只說到口訣，沒有搭配唯識宗和中觀宗的說法，還有與大論典的內容產生矛盾，也有這種情況。

遍智龍欽饒降巴的著作是解釋寧瑪派教義的主要依據。龍欽饒降巴大師著有七寶藏論、三自解脫論¹¹、三休息論等。我已經獲得七寶藏論所有的傳承，是從楚西仁波切獲得的。平常我到寧瑪派的寺院，我會對他們說：「你們要先看《宗派寶藏論》，這樣可以了解九乘的內容為何，對認識教法整體很有幫助。之後，為了解道次第，要學習《如意寶藏論》。

《竅訣寶藏論》說到口訣，還有《法界寶藏論》。」我獲得了七寶藏論的

¹¹ 三自解脫論是《大圓滿心性自解脫論》、《大圓滿法性自解脫論》、《大圓滿平等性自解脫論》。

教授傳承，也獲得了三自解脫論、三休息論的教授傳承，我也花了八天的時間做這方面的覺受觀修。遍智吉美林巴也是大圓滿的主要大師，我已經獲得了他著作的《功德寶藏論》，及自釋的教授傳承。格魯派有一位非常有學問的大師——阿拉夏滇達哈然巴——寫了《功德寶藏論》的解釋。為了真正了解經論所表達的內容，我們要搭配大教典一起閱讀，這點很重要。否則，局限在當下的口訣，見解可能會有偏差。

我也順便說一件事。在西藏，以宗喀巴大師為例，他從洛札的南喀堅參大師的座前聽受教法，南喀堅參是一位可以直接見到金剛手本尊的大師。在宗喀巴大師從南喀堅參大師座

前聽受的教法中，《金鬘論》是金剛手直接傳給南喀堅參大師，再由南喀堅參大師傳給宗喀巴大師。所以宗喀巴大師自己也學習寧瑪派的教法，當然也絕對會學習薩迦派、噶舉派、噶當派的教法。在宗喀巴大師的弟子中，第一世達賴喇嘛根敦朱巴也是不分教派地學習，第二世達賴喇嘛也是不分教派地學習，第三世達賴喇嘛也是不分教派地學習，第五世達賴喇嘛不分教派地學習是眾所皆知的，上一世達賴喇嘛也是不分教派地學習。

以我個人來講，從小主要是學習格魯派的教授。以前我有修兇天，我曾經想獲得一個寧瑪派的傳承——從庫努喇嘛仁波切滇津嘉千接受《極密續論》的傳承，但是我被警告：一個

格魯派的人不應該接受寧瑪派的教法。那時有這麼個說法，在康區和安多，情況好一點，在衛藏，這種說法非常盛行。那時候，因為我有修兇天的關係，所以我沒有去接《極密續論》的傳承。後來，我透過不同途徑觀察，主要是在第五世達賴喇嘛的一個著作中，禁止修兇天的段落說：

「索南格賴班桑的假轉世會傷害教法及眾生，以因而言，它是依邪願而生，它的性質是破壞三昧耶的魔，它的作用是損惱諸眾生及教法。」由於明確地這麼說，因此我徹底放棄修兇天。正因為這麼放棄，我又透過種種跡象觀察，知道修學不同教法對我有很大的幫助。

一開始我從頂果欽哲仁波切獲得

寧瑪派的教法，如大圓滿的《極密三相》等，後又從楚西仁波切獲得七寶藏論的教授傳承。從頂果欽哲仁波切的座前獲得《極密續論》的教授傳承，《極密續論》中，含有本續、極密、七論的自釋。也從楚西仁波切獲得了龍松班智達的《隨念三寶》及龍欽饒降巴的《滅十方闇》的傳承。多竹千晉美丹貝尼瑪寫了《極密續論》的解釋《總義論》，是搭配唯識、中觀的教義而寫的論著，非常殊勝。還有米旁大師寫的《總義》。這二部論搭配著學習。我是從頂果欽哲仁波切獲得這二部論的傳承。

先前，我因為修兇天的關係，所以沒有宗教自由。那時，只學格魯派的教授，無法學其他教派的教授。放

棄修兇天後，我獲得了宗教自由。現在那些修兇天的人說我禁止了他們的宗教自由，他們這麼對我抗議！

以我個人來講，雖然我無法全力專注在大圓滿的修持上，但是我會盡力去了解大圓滿的內容。我也獲得了薩迦派的道果教授，因為獲得了道果教授，所以我修「喜金剛」，這是每一天都不間斷念誦的功課。格魯派的「密集金剛」、「大威德金剛」、「勝樂金剛」——如鈴派勝樂身壇城，「金剛瑜伽母」——「金剛瑜伽母」的主要傳承也是來自薩迦派，「咕嚕咕咧母」等修法，我都有念誦，也不間斷地修習普巴金剛的儀軌。像八密這個閉關我也做，我也獲得嘎給南松《極密三相》的灌頂，這

個教授說：「其他密法衰退無所謂，但是《極密三相》絕對不能衰退。」當時，我的感觸很深。

如果要依法帽的顏色判斷派別，我的法帽的顏色應該是混色的，因為有白色、紅色、花色、黃色。以前在印度是依宗義的不同而判斷派別，雖然西藏有這種說法，但不是很關注，我們把自己定位在法帽的顏色上——我是寧瑪派、我是格魯派、我是覺囊派、我是薩迦派、我是噶舉派，這種分類是不需要的。應該要修觀功念恩、要修淨相。如果觀功念恩的光芒能遍照雪域藏地，我們才能學習不同教派的教授，這樣對自己的理解絕對有幫助，這是可以肯定的。這是我想對你們說的。

《法界寶藏論》第一品教授

《三句擊要》的依據是大圓滿教授。七寶藏論的《法界寶藏論》、《勝乘寶藏論》，是大圓滿教授中最重要的二部論典。因為我獲得了《法界寶藏論》的傳承，所以我必須無間斷地每一天唸《法界寶藏論》中一、二偈頌。我先唸《法界寶藏論》第一品，給你們《法界寶藏論》的口授傳承。

《法界寶藏論》

龍欽巴尊者造¹²

第一品

由自成界一切所出基

本質為空自性無遮故

¹² 《法界寶藏論》第一品頌文取自《自性光明·法界寶藏論》，張福成口譯。

任皆不成任皆出現也
由三身界輪涅雖自現
界則不動法性安樂剎

此處說到自性原始、本性俱生、光澤無礙。我們本身就具有成辦三身的能力。因為俱生原始光明沒有被煩惱污染，所以說我們「無始為佛」；「喜金剛」儀軌文也這麼說，《時輪金剛續》也說「有情皆是佛」。所以，密咒教典說到我們本來就擁有這個，稱為俱生原始光明也好、或大圓滿說的「無始為佛」也好，指的是同一個，依此而強調，煩惱或污染是暫時的，不是原始的。為什麼是暫時的？因為可以透過對治力的生起而斷除這些煩惱障、這些污染。

心性大界無變虛空狀
遊戲不定大悲神變界
一切界之莊嚴此外無
外內集散菩提心力道
任皆不是任皆顯出故
稀有神變罕有奇異法

在九乘中，智慧轉為道用的阿底
瑜伽是究竟的口訣。新譯教派會用智
慧了解真相，舊譯大圓滿教授是讓內
心保持在明澄的狀態，然而這裡會有
個危險，很多人會誤認為大圓滿的修
持是種毫無作意的修法。後面會說
「愣然之中洞澈然」，也就是常說的
「愣住乃善賢」，對此，有些人有錯
誤的解讀。其實是先抓到明分，之後
就不要再想其他的，安住在明分中，

才有所謂的「愣住」，或所謂「愣然之中洞澈然」。

「自性原始」，以二轉法輪——無相法輪——來說，就是自性清淨。

「本性俱生」，「俱生」的意思就是從這個光明現起輪迴和涅槃等，一切生滅都是從光明中現起，最終也融入到光明中，佛果位也是如此，因此說我們本來就有成辦三身的能力。仔細去尋找的話，什麼都找不到，但是一切清淨法與不清淨的污染法都是從此而現起，成辦三身的能力是從光明現起，我們看到五花八門的一切都是從光明中現起。

外內有情顯為形體眾
界莊嚴也現為身本質

不餘所傳語聲盡所有
界莊嚴也現為語言輪
憶知動射無念難思亦
界莊嚴也現為尊意輪

無始以來就在我們心中的光明是
自空。

對於他空的說法，有不同的解讀。以「密集金剛」的觀點來講，是必須遠離其他三空而有第四空——遍空，所以第四空的現起是他空沒錯。以識光明來講是他空，以識光明的自性來講是自空，是就不同的角度而說自空和他空，以識的角度而說他空，以境的角度而說自空。¹³不然，就會以覺囊派是他空派，所以要排斥。

不懂的人怎麼樣，我們不必在

意，但是在格魯派中，有些人不是很清楚狀況。章嘉仁波切《知母歌集》

「遠離覆蔽母容中，並未說有搖晃物，並非顯要之解說，懷疑慈母而逃棄」，在此的「慈母」指的是空性，因為講到非常強烈，又由明量所立，所以會覺得好像還剩下一個實執可以抓住的點，會有這種的感受。有我認識的格魯派的格西，在與他們交流時

¹³ （2018/07/16，拉達克，三主要道教授：）覺囊派對他空的解釋，有說到以自力成辦。對此有不同的解讀，西藏大師彼此間有爭論。另一種解說，我覺得他空應該搭配識光明來解釋。因為俱生原始光明生起時，是排除見、增、得——排除第一空、第二空、第三空，排他之後產生的，所以俱生原始光明是他空沒錯。唯有排除前三空之後才能建立第四空，「密集金剛」的用語是「遍空」，遍的意思是切粗分的心氣停止之後才能現起。就遮遣法及成立法來說，俱生原始光明是成立法。因為不是暫時因緣而生，是無始以來就有，無始無盡，所以是「普賢明」，是以這種方式說是由自力所生的他空，因為遠離見、增、得，所以是他空；因為不是依暫時因緣而生，無始無盡，所以是自力生起，以境光明來說是自空，以識光明來說是他空。

會有這種的感覺：「新證、（初始亦）不欺誑」，所謂的「不欺誑」是指境上有不欺誑的成分在。宗喀巴大師說由名言量安立。但是這個名言量會看到自相，以看到自相這點來講是錯的。見任何法，都會覺得這些境是以自力形成自己的性質與作用，然而我們要知道，有情除了現證空性的智慧外，一切心識都是錯亂識。這是深思後做出的結論，在名言上破除了自相，也講到了是否有共相有法等。

雖有六道有情四投生
法界狀況無一塵搖動
雖顯顯有六境取與執
法界狀況無顯幻相理
無依亮晃本空大開闊

自明如實現為法界嚴

以俱生原始光明的角度來講，由業和煩惱所操控的這些都不能成立，因為究竟光明時是沒有粗分心氣的。

於此如此顯聲大界況
自等未動法身菩提心
本停自空無遷無邊故
任顯法性天然本智況
無作無勤漩漩一樂界

此處說到中觀正見。大圓滿教授講到「法性」，多數是指識光明，但是因為偶爾也會指境光明，所以我們要依上下文來了解。不是一說到「法性」就是指境光明——空性，這樣的

話，會感到矛盾。

自明未動受用圓滿者
凡顯親自自性自然成
無造無變自等傳遍矣

種種不雜遊戲現軌中
天然化現罕有變化事
已離造作普賢而無動

無有險崖菩提心親自
雖然無勤三身自圓滿
於界不動自成而無為
雖然身智事業自圓滿
大聚本圓本現廣大界

本然自成無遷無變剎

法界狀況法性觀見亦
尊智不滅現為界莊嚴

於此本然自成界之內
輪迴普賢涅槃亦為賢
於普賢界本然無涅槃
所顯普賢空亦為普賢
於普賢界本然無顯空
生死普賢苦樂亦普賢
於普賢界無苦樂生死
自他普賢常斷亦普賢
於普賢界無自他常斷

執無為有之故惑施設
無依猶如夢境之自性
執著輪涅自相大過失

一切普賢為大自成者
不惑未惑未成迷惑故
三有唯名越離有無邊
任誰何處昔時亦不惑
現下未獲雜質未成惑
此即三有元淨尊意矣

可以搭配境光明解釋，及搭配識光明解釋。明空，講空的時候是從境的角度解釋，講明的時候是從識光明的角度解釋，因此說明空無二。

無迷惑故即無不惑法
本然自成天然大覺性
不解未解未成為解脫
涅槃唯名誰亦不曾解
未成解脫本然無束縛

如空清淨離大小偏方
此者盡解元淨尊意矣

略之自成廣大界內處
遊戲力道輪涅任出現
僅唯出現不曾有輪涅
由眠力道夢境任出現
實則為無本覺安樂床
自等極為廣大周遍矣

《三句擊要》教授

《三句擊要》

巴楚仁波切造¹⁴

頂禮上師！

見是廣大界無邊，

¹⁴ 《三句擊要》是法護翻譯。

修是悲智之光輝，
行是正覺之苗芽。
如是實修行持中，
即生成佛必無礙，
否亦心樂阿拉拉。

如果獲得大圓滿的證量，除了「無始為佛」能「再次成佛」，也能在這一生就成辦。如果未能在今世成佛，但是因為已經獲得大圓滿的證量，會有極強烈的自信，臨終時能令母子光明相會。如果真的做不到，也能在今世留下非常深厚的習氣，因此後世能生生世世值遇大善知識和道諦的教授。

也就是，如我們平時所做的迴向，不只是祈願，而是真正做到，在

臨終時，能在某種程度上思惟光明、將光明轉為道用。光明正現起時，是很難思惟的，所以要在光明未現起前，即在粗分的心識尚未融入最細微的心識前，就殷重地思惟，如此隨著牽引力。¹⁵在粗分的心識時，不隨執取分走、不受執取分影響，讓自己專注在唯明唯知的明分中，絕對會有很大的殊勝！

¹⁵ （2017/07/13，拉達克，三要所緣次第趨入兜率妙梯教授：）空有外空、內空，重要的是內空。內空又可分：第一空見白道，第二空增紅道，第三空得黑道，及前三空之後的遍空——俱生原始光明。融入時，地融入水，水融入火，火融入風，風融入識時，粗分的心與氣都已經融入到細微的心與氣，所以八十分別心都融入到第一空見白道。之後，第一空見白道融入第二空增紅道……，最後都融入到遍空——俱生原始光明，此時的心識是最細微的心識。

克主諾桑嘉措在「時輪」的解釋曾說到，當我們死時現起俱生原始光明時，會類似現證空性的情況，此時幾乎沒有任何二相。「似現證空性」這句話很重要。平常有在修學空性的話，在第一空見白道，第二空增紅道，第三空得黑道，第三空得黑道又分具有意念的得黑道與無意念的得黑道，在具有意念的得黑道時，盡可能地意念空性。無意念的得黑道時就無意念了。但是第四空現起時，隨著第三

見是廣大界無邊，
 椎擊三句義要訣。
 首先自心寬坦住，
 不即不離無分別，
 悠然遍住狀態時，
 倏爾著心用一呬，
 猛力短促艾瑪吽，
 任何皆非愕然中，
 愕然之中洞澈然，
 洞澈無礙無可說，

空前半段意念緣取空性的牽引力，使死亡時第四空俱生原始光明現起時能緣空性。如果能將此光明緣空性——轉為道用，以大圓滿來說，叫「俱生意念」。一般的意念是粗分的心識，粗分的心識滅了就沒了。最細微的心識有意念的潛能，所以取名為「俱生意念」。

通常說的住持心法就是這個意思：地融入水，水融入火……，死亡的過程中，慢慢地融入到最細微的心識。在這個時候，要盡可能地意念空性，讓我們的母光明與子光明融合為一。我們在活著時，盡可能地觀修這些死亡的過程，在死亡的過程中保持空正見，將來在真正死亡時，才能使母子光明相遇會合。

法身本明當認持，
直指本元第一要。

「首先自心寬坦住，不即不離無分別」：如生起次第時觀想種種變化、粗細，或廣大思惟，這些都不要。不要緣念過去、也不要計畫未來，而停留在現有鮮明的心識中。或有緣取外在五欲、或內在生起種種妄念，不要讓這些想法操控我們的心，就是安住在唯明唯知中。

「悠然遍住狀態時，倏爾著心用一呬」：介紹大圓滿時，有突然說「呬」，讓你產生驚訝。在驚訝的狀態中，會有一種空朗朗的感覺，不會有過去的記憶、未來的計畫，停留在當下空朗的感覺中，從這個狀態中認

知明分為何。為了了知明分而用「呬」字，當然這也是要由具有經驗的人指引，所以「猛力短促艾瑪吹」。

「任何皆非愣然中，愣然之中洞澈然」：只是愣住不是大圓滿。我有個認識的朋友，在舊金山時遇到了大地震，我問他：「當時想什麼？」他說：「那時候，我可以觀修大圓滿。」這個人把愣住的狀態解讀為大圓滿。這是錯誤的！不知所措愣住的狀態不是大圓滿，是透過愣住這樣的因緣去尋找明分，若能延續愣住的狀態的時間，再從其中去尋找明分為何。我與楚西仁波切交流討論「愣然之中洞澈然」，我問：「不讓自己產生任何妄念，這樣會不會成辦大圓

滿？」楚西仁波切說：「光是『愣然』不會，要『洞澈然』才會。」在「洞澈然」之前，要有愣住的狀態沒錯，這是基礎，但是延續這個時間，在無生住滅的心中，尋找明分、認知明分為何，所以叫「洞澈然」，這才是大圓滿口訣。

「洞澈無礙無可說」：對於這時候的心識狀態，有這樣的譬喻：要像鳥剛從自己的巢往外飛；鳥在巢內時會很放鬆，將離巢時，會保持精神的狀態才往外飛。

「法身本明當認持」：法身的主要因緣就是我們現有的心識。自己慢慢體驗、認知現有心識的明分，讓自己減少粗分心氣的運作，由此成佛，這就是大圓滿的觀點。也就是，這個

現有的善賢明分遠離污染時就是成佛，佛並非由他處尋找而來。

「直指本元第一要」：「直指本元第一要」是第一句、「決定堅定第二要」是第二句、「定見解脫第三要」是第三句，《三句擊要》的三句就是這三句。沒有「直指本元」，就無法「決定堅定」，所以在「決定堅定」前必須要「直指本元」。

或住或馳亦皆可，
或嗔或貪或苦樂，
一切時間分位中，
認識法身認持中，
舊識光明母子會。
無詮本明狀中住，
住樂明喜再三壞，

驟降方便智慧字。
根本後得無分別，
座與座間無分別，
無別狀態連續住，
然而未得堅固間，
捨喧囂後殷重修。
禪定區分出修座，
一切時間分位中，
保認一法身妙用，
此外別無惟決定，
決定堅定第二要。

「或住或馳亦皆可，或嗔或貪或苦樂」：這邊說到基和顯境。基就是境光明——空性。顯境，以「密集金剛」來講，就是從得現起增、再現起見、再現起粗分的八十分別心，從識

的角度，這一切都是光明現起。

「一切時間分位中，認識法身認持中，舊識光明母子會」：具有經驗的上師介紹明分為何，在明分未動搖當中，粗分的心氣融入到細微的心氣，而後母子光明會合。

「無詮本明狀中住，住樂明喜再三壞，驟降方便智慧字」：大圓滿的修行者，是專注在明分，不是以明樂之道，因此說「住樂明喜再三壞」。生起妄念時，以「呬」字去除妄念，「驟降方便智慧字」即「呬」字。

「根本後得無分別，座與座間無分別，無別狀態連續住」：正修時，專注在明分。在後得時，見一切法都是光明所現。以般若乘來講，根本定時現觀空性，出定後見到一切法都會

覺得並非如同顯現般真實，第七世達賴喇嘛於《八瓣心歌》曾說：「如秋空已現諸浮雲，見法界自心無二中，滅一切受見之戲論，我無生虛空瑜伽師。境絕無自性大虛妄！見所顯一切皆幻視，此見空雙運之安樂，得無謬緣起之定解。」因為我時常思惟空性，所以當我看到坐在椅子上的你們，會覺得「雖然你們是以自己的力量形成自己的作用讓我看到，實際上並非如此」。我越是這樣看到你們，無自性的觀念就越加強烈，類似這樣的感覺。

大圓滿的修行者，尤其修習頓超法者，一切所行都會在這種專注明分中。為了堅固自己的頓超法，先要堅固立斷法，看到的一切都是名識所現

而已，沒有其他，這種覺受要非常堅固，在這樣的基礎上，專注在明分。能這麼做到的話，就如「時輪金剛」所說，三界的一切都是自己的意識所現而已。

首先「直指本元」，之後認知行住坐臥所見的一切都是光明所現，而有「決定堅定第二要」。

其時貪嗔喜憂苦，
倏爾無餘分別念，
認識狀中無接續，
認持解脫之法身，
譬如水上之圖畫，
自升自解無間斷。
隨現明空赤露食，
任變法身王之力。

無蹤自淨阿拉拉，
升起理趣如昔時。
解脫理趣殊勝訣，
無比修即迷妄道，
此具無修法身狀。
定見解脫第三要。

「其時貪嗔喜憂苦，倏爾無餘分別念」：雖然會產生貪嗔，可是不要隨貪嗔的執取分轉，要認知貪嗔的明分。

「譬如水上之圖畫，自升自解無間斷」：所見的一切都從光明現起，認知到此，所以「自升自解無間斷」。一開始思惟，會認知到妄念，就像我們認識新朋友般，慢慢地，妄念會自己離開。你認知到妄念的本性

為何，就能不隨妄念轉，現起任何妄
念都等於令我們再次看到光明。

具足三要見地中，
悲智相繫之觀修，
佛子總體行助伴。

講到修行。

三時諸佛雖共議，
再無更勝此教授。
開顯明力法身藏，
般若界中取寶藏，
不與土石精華同。
嘎拉多傑之遺教，
三種傳承心意粹，
於心之子交付印。

是奧義矣心中言，
是心中言義要訣，
義訣當令勿佚失，
教授當令勿漏失。
智者室利嘉波殊勝法。

勸勉修習

已經結束《三句擊要》的解釋。
重要的是你們要修行。修得越多就越容易。反復思惟、反復觀想，時間久了，對於觀想的內容，會越來越熟悉，會有所感受；什麼都不想，就沒什麼感受。知道了嗎？

前些天為你們講解十七班智達的著作，是屬於依共教承的方式。今天所說的法是屬於密咒金剛乘教法，說到了粗細二種心識、舊譯修持方式與

新譯修持方式，為你們簡單介紹寧瑪派舊譯修持方式，並給予你們傳承。

我的《修次初篇》、《修次中篇》、《修次後篇》的傳承是從薩迦派的大師獲得，《菩提道次第攝頌》的傳承是從達札仁波切、林仁波切、赤江仁波切獲得，《法界寶藏論》的傳承是從楚西仁波切獲得，《三句擊要》的傳承是從頂果欽哲仁波切獲得。薩迦堪布仁青是非常好的修行者，也很有學問，確實是很有功德的大師，我沒有直接從他獲得教授，我以交流的方式獲得教授傳承。

希望以上三天的交流對你們有所幫助。昨天也為你們傳授了願心儀軌，如果你們有時間，應該每天都唸七支供養頌文，再唸「希願度脫有情

心……」，能做到的話，會對思惟發心很有幫助。

最重要的是，平時要閱讀、學習十七班智達的著作，在這樣的基礎上，再學習密咒金剛乘有關光明的論述。如果這樣學習，對理解大圓滿會有幫助。《三句擊要》的頌文並不多，如果能每天念誦、反復思惟，會很有幫助。

我們人有一顆很傑出的大腦，要好好運用這顆大腦。運用之處應該放在對自己有幫助、對他人有幫助、對暫時有幫助、對究竟有幫助的地方。如果我們這顆傑出的大腦隨煩惱轉，對自己不好、對他人也不好、對暫時不好、對究竟也不好，這樣就太可惜了。這是我要講的。謝謝！



觀音的加持・六字大明咒

2018_05_16

達蘭薩拉 | 四臂觀音隨許

每一年我們都會舉行摩尼丸修成的儀軌，今天也要做，所修持的本尊是四臂觀音。有時候，我會藉機會為大眾傳四臂觀音的加持，這就是我今天傳法的因緣；並不是每次我都會傳授，但是有機會的話，我就會傳授。今天要傳授的是覺派四臂觀音的隨許，有主尊一尊，眷屬二尊，共三尊。我是從達札仁波切處獲得覺派四臂觀音儀軌的傳承。

自生本尊

於此處，各位先持咒。任何密咒金剛乘的修持，都必須自心、上師、本尊三者成為一體而修。不應該將本尊（佛）放在一邊、自己保持凡夫相執。

雖然現有的如來藏被染污所覆蓋，但是透過思惟空性，我們知道污垢是可以去除的，《寶性論》說：「依一切諸佛，平等法性身，知一切眾生，皆有如來藏。」

初轉法輪說到四聖諦，主要是依因果緣起。二轉法輪——無相法輪——主要說滅諦的究竟義，因為徹底解釋空性，才能了解滅諦是存在的。三轉法輪，如《解深密經》，是佛針對無法如言而取二轉法輪義的有

情而說。很明顯地，導師釋迦牟尼佛是為了利益眾生說法，不是為了炫耀自己多有知識而說法。因此會依眾生根器的不同而說法：在初轉法輪說諸法有自性，在二轉法輪說諸法無自性，在三轉法輪，隨某些眾生說有一些法應如此解說、另一些法應如此解說，說到三性三無性，如《解深密經》就是如此。

初轉法輪所說的四聖諦是依因果緣起而說。再仔細觀察，因果緣起之所以成立，是因為有觀待緣起。之所以觀待，是因為無自性；如果諸法由自己的力量形成自己的作用，就不應該是緣起。內心的一切染污，都是來自真實執著及真實執著所留下的種子。再者，心的本性是唯明唯知——

這是在《如來藏經》中說。綜合這些內容，我們可以知道二轉法輪所說諸法無自性的道理是千真萬確的。

我們現在看到的一切，都是有自性、有自相，實際上並非如此，所以內心的真實執著是可以對治的，再加上心是唯明唯知的體性。有關唯明唯知的體性是在密續中說，尤其在無上密續中說，如大圓滿；同樣，噶舉派的大手印、薩迦派的明空無二都是如此。所以密咒金剛乘的精髓是依心的唯明唯知的體性而建立的。

我們之所以能成佛，是因為我們本身就有這樣唯明唯知的體性，再加上對空性的思惟。專注在二轉法輪所說的內容——空正見，將這個空正見轉為本尊相，再去唸咒等。自己生起

空正見、再轉為本尊相，稱為「自生本尊」，由此而安立的我，稱為「佛慢」。

所以，《寶性論》「依一切諸佛，平等法性身，知一切眾生，皆有如來藏」，是針對此俱生原始光明唯明唯知的體性而說。將血肉之軀轉為本尊的模樣，是錯誤的修法。

在此有疑惑：我們產生佛慢如何能滅除現有的凡夫相、凡夫執？對這個問題，我們有進行過討論。

菩提心是最好的守護

接下來有個以朵瑪除障的動作。說不定是我自創的，但是我確實這麼想：我們一方面說一切有情都有如來藏，在思惟菩提心時，想一切有情都

跟自己一樣想要離苦得樂；我們每天都發心，想我要邀請一切有情做為我的賓客，我要好好服侍他們。如果我們表理如一，就不應該以朵瑪將這些仇敵趕走，我們怎麼會有要趕走的有情！這是不可能的！

我通常會用二種角度講解佛法：依別眾生、依共教承。密咒金剛乘是依別眾生的教法，事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部也是因為個別眾生的根器而形成的，也因為個別眾生而有不同本尊的模樣。是因為眾生不同而說，所以稱為「依別眾生」。由這樣特別的目的而說到驅除魔障或驅除非人。但是以依共教承的立場思惟，我們不應該有任何需要驅除的有情。這些魔也許會覺得奇怪，特別是對修菩

提心者，他們可能會想：「這個人早上答應了要將一切有情視為珍寶，要好好珍惜，下午卻邊唸這個儀軌文邊要把我趕走！不知道他早上說的是真的？還是下午說的才是真心話？」的確有這個問題。要如何解決這個問題？就以依共教承而言，的確，我們要珍惜一切有情。但是以依別眾生而言，因不同的目的，而有不同息增懷誅等事業。

所以，是隨著有情的根器及其接受程度的不同而說的教法，稱為依別眾生，但是我們修學佛法時，一定要盡自己最大的能力去修依共教承的教法——三藏經典，因為大教典所說的對我們有極大的幫助。修持密咒金剛乘的儀軌，如果沒有以大教典為基

礎，對我們會不會有幫助，我是懷疑的。就像一個不會騎馬的幼童，完全沒有騎馬的經驗，他怎麼能去騎野馬呢！沒有顯教大教典的基礎，就去修密咒金剛乘，就像沒有騎馬經驗的幼童去騎野馬，是非常危險的。

以我個人來講，我從小就接受許多密咒金剛乘的儀軌、灌頂、加持，而且不間斷地每天修不同的本尊而自生本尊，但是對我而言，我的核心修行就是菩提心、空正見，真正幫助我的內心是觀修菩提心、空正見。因為思惟空性，讓我覺得我所看到的自相都不真實，因為打從心裡相信這點，就不會產生非理作意。另一方面，因為觀修菩提心，我知道愛我執的過患、愛他心的功德。以正理抉擇思惟

這二者時，再搭配《入菩薩行論》——最偉大詮釋菩提心的論著，在這部論的第八品有說到愛我執的過患、愛他心的功德。好好思惟的話，真實執著真的沒有反駁的餘地，他頂多狂妄地說「無始以來，我就是你的朋友」，想這樣說服我們。除此以外，他沒有其他理由。愛我執對自利沒有幫助，對他利更不用說，還不如好好看愛我執是過患的根源，思惟愛他心是功德之本，如此思惟以堅持愛他心的修行。

當坐在法座上的上師為你們講解時，你們不應該把它當作故事或只是解說而已，而是自己要好好付諸修行。我不是要炫耀我的經驗，是想與你們分享我的經驗：你們努力的話，

絕對可以獲得內心的安樂與平靜。否則，可能會覺得：「無上菩提倒底在哪裡呢？」以前有個人曾說：只有佛陀在世時才有空性，現在根本就沒有人能了知空性了。我絕對不是炫耀自己的知識，如同《修心八頌》「任與誰等會聚時，思已較諸他人卑，從心深處視眾生，恆常尊他為最勝」。所以，我在與你們分享我的經驗時，難道你們不覺得這是有希望的嗎？只要自己努力，菩提心、空正見是可以讓自己的內心平靜的。當你看到一個活生生的例子時，對策勵自己是有幫助的。

現在要為你們傳授觀音的隨許，觀音是三世諸佛的悲心所現。即使現證了空性，如果沒有菩提心，所做的

一切善業再怎麼強大，都無法成為成佛之因，唯有空正見搭配菩提心，才能使一切善業相應成佛之因。我們能不能成佛是看能不能獲得菩提心，能不能獲得菩提心是看能不能獲得大悲心。觀修菩提心絕對能使每天過得充實有意義，對內心的平靜絕對會有很大的幫助。今天為你們傳授觀音的隨許，是為了能更容易修學菩提心。但是真正菩提心的修學與成就，靠的是平日堅持觀修。在平日堅持觀修菩提心的基礎上，透過接受觀音的隨許，再觀想觀音，是會有輔助的作用。

這次的摩尼丸要透過觀音的儀軌修成，請出了平常在居處的瓦帝桑布觀音像。五世達賴喇嘛時，在布達拉宮的洛喀夏拉，與後藏的瓦帝桑布是

最殊勝的二尊觀音像。有時候，五世達賴喇嘛要做閉關，會從後藏迎請瓦帝桑布觀音像到布達拉宮；由後藏迎請來的瓦帝桑布觀音像的胸部現起了淨相，形成了五世達賴喇嘛的《密印集》——歷代達賴喇嘛父子相承的教法。以前這尊觀音像是在宗嘎確迭寺。宗嘎確迭寺的僧人有說這尊佛像的面相會變，確實也是如此，有時候，我看著時，祂的面相也有改變。在此處，我們有這麼殊勝的佛像，可以在祂的座前念誦而獲得加持。

我確實有這麼想：沒必要做這些繁文縟節的事。從一早起，我就已經下定決心要好好服侍一切有情。我邀請一切有情做我的最上貴賓，要服侍他們，所以不可能以火供或儀軌趕走

他們。因此，我說不需要唸以朵瑪除障的儀軌。真正觀想菩提心才是對自己最好的防護。如果不修菩提心，只想以這樣的儀軌去除障礙，我很懷疑這樣能不能真的獲得防護。去年在拉達克夏季辯論後，我給予他們長壽灌頂。那個時候，因為我平常有觀想菩提心，所以一想到菩提心會不自禁地流淚。但是之後，唸到將這些非人或惡魔趕走、消滅的段落，我覺得非常不安，因為我應該要邀請一切有情，包括惡魔，來到會場，一起服侍他們才對。

在修護法的儀軌中，我們讚美護法的一點就是成辦二利——自利與他利。二利絕對不是只想到自己而傷害他人，像這樣的護法是不需要的。在

這個世間上，就是因為有自方他方的鴻溝，所以人們缺乏悲憫心，互相傷害，有諸多人為的災難。我們看到這些問題，就更應該策勵自己好好保持善心，我們的聰明才幹才能用在有利益的事上。如果缺乏善心，再怎麼聰明，都會變成傷害他人的工具。我們每天打開報紙，看到人們殺戮的行為，那是多麼殘暴。因為製造武器能提高經濟，所以我們製造武器；我們製造更多武器，只會製造更多傷害。無論你有沒有信仰，要讓內心保持良善，調伏內心的情緒，如此世界才有和平。否則，製造再多的武器，世界也不會和平。無論你是否承許前後世，只要今生好好保持善心，獲利最多的是自己，因為此生會很有意義，

內心也會獲得平靜。

解釋受菩薩戒儀軌文

在此生起願心再接受菩薩戒是很好的。並沒有過多的過患。

「我趨歸依三寶尊」：觀想諸佛菩薩在我們前方的虛空。祂們之所以能成辦自他二利的事業，靠的是什麼？以前祂們在凡夫道時，跟我們是一樣的。但是祂們在凡夫道時，聽聞到大乘教法，為了我們而發心、行菩薩行，經資糧道、加行道、見道、修道，十地的增上，最終成為在前方被我們所禮敬、具有一切功德的資糧田。祂們並不是常一自主的士夫，不是來自異類因緣，而是來自同類因緣，是自己努力堅持學習大悲心、菩

提心、空正見而成就圓滿功德。我們皈依的對象是三寶。究竟的心相續中的法寶才成為佛寶，所以佛寶之所以成為佛寶，是因為有法寶；僧寶之所以成為僧寶，也是因為有法寶。法寶之所以存在，如剛剛說的，是因為有悲心為基礎，發起了菩提心，由菩提心所攝持的空正見現證空性而有法寶，也就是道諦。由道諦、滅諦所攝的法寶是我們的正皈依，由其所證成的佛寶、僧寶所說的法，就是我們現在看到的大教典。所以大教典所說的內容，最主要就是菩提心與空正見。對此三寶，打從心裡生起不動的信心。

三寶是可以成辦的。科學家也說人類的天性是善良的，人類是需要慈

愛與被愛的，所以我們有修學慈悲的種子。慈悲並不是不可成辦，因為慈悲的種子就在我們心中。以動物為例，如果我們不刻意去傷害牠，慈悲的種子就在動物心中，這是以經驗就可以知道的。如果我們有畏懼、害怕，就無法安樂、幸福，所以凡是欲離苦得樂的生命體都需要慈悲。我們對其他眾生友善，只是當下慈悲的表現而已。透過宗教信仰，依不同宗教的教義，如「造物主創造我們，所以我們要愛護一切人類兄弟姊妹」，這種慈悲心就非常廣大了。佛教的教義是說，一切有情都有如來藏，所以都值得我們珍惜、慈悲去愛護，這是遍一切有情的，包括人類及動物；我們必須延伸自己的慈悲，愛護一切生命

體。這種慈悲的延伸是需要智慧才能成辦。以智慧觀察真相，才能長期地將這種悲心不斷延續下去。所以即使現在看來，要成辦這個法寶還很遙遠，但是是可以成辦的。

「一一懺悔所造罪」：要使相續功德不斷增長，就不應該讓自己的心隨愛我執而轉、隨真實執著而轉，要讓自己的心相應愛他心及空正見。所以，對於先前我內心相應愛我執及真實執著所做的一切，在此我做懺悔。

「隨喜有情諸善業」：地道功德增上需要強大的福報，不僅要自己積福，也要隨喜他人所做的善業。他人在積福時，要懂得隨喜，不應該忌妒、攀比。如果能打從心底隨喜他人、對他人好，對累積福報是有很大

的幫助的。

「內心記取佛菩提」：如同剛才唸的「我趨歸依三寶尊」的三寶，尤其是法寶，斷除所知障的對治力是菩提心所攝的空正見。這個菩提心所攝的空正見是我們能生起的，了知這點而「內心記取佛菩提」。如同前方的資糧田所獲得的功德，只要我努力、堅持，我也可以做到。「內心記取佛菩提」的「記取」，要怎麼取？承許它是我將來能獲得的。

「我於佛法眾中尊，直至菩提趨歸依，為能成就自他利，我要生起菩提心」：要成辦自己的利益，只能修菩提心；要成辦他人的利益，也只能修菩提心。修菩提心也能成辦暫時的利益，即使只是想讓內心平靜一小

時，也要修學菩提心。修學菩提心對自己的身體健康也有幫助。修學菩提心也能滿足今生的安樂。《入菩薩行論》說菩提心是一切利益的根本，真的是如此，要成辦利益，沒有比菩提心更好的了，「滅死勝甘露，即此菩提心，除貧無盡藏，即此菩提心」。

「願我生起殊勝菩提心……」：我們每一位都會對自己好，但是到目前為止，我們的做法是錯的，像動物也會對自己好，但是牠們不知道怎樣對自己好。我們現在有人類的智慧，要應該好好用來知真相。什麼才是對自己好的方式？那就是盡可能地幫助他人，這對自己才能帶來最大的利益。所以，不僅是生起希願的心，更要付諸實踐、有所做為。就像我剛才

說的，不應該「早上一起床想利益一切有情，下午就把他們趕走」。

「然後接待一切眾生客」：我迎請一切有情做為我的賓客。接待一切有情後，我就要滿足他們的希願。如何滿足？由布施、持戒、忍辱、精進等修行。靜慮、智慧也能幫助他人，因為真正能幫助到他人，靠得是對他人分析、解說真相。他人也是想離苦得樂的，想離苦得樂的想法是不需要強調的，每個人都有這樣的想法。可是要如何除去痛苦、要如何獲得安樂，這是要透過分析、解釋真相，他人才有辦法了解。所以真正能幫助到他人，靠的是對他人分析、解說什麼是所取、什麼是所捨。我坐在這個法座上，我真正能幫助你們的方式也是

對你們講解，讓你們了知善心的價值，讓你們願意去成為善良的人而獲得利益。

「修習殊勝悅意菩提行」：菩薩行，於暫時、究竟的一切行相中，都只有利益，因此稱為「悅意」，而且是殊勝的悅意。

「為利眾生成就佛果位」：我要利益一切眾生，因此我要成就佛果位。

以遵守菩薩戒、行菩薩行的志願而接受菩薩戒。我每天都會自受菩薩戒，因此，有時候，我會不自主地流淚及汗毛豎起。受菩薩戒，對我的每日生活有很大的幫助。

我今天能這麼承許，發菩提心、行菩薩行，這是讓人天歡喜的最大善

行。由此我將打開快樂的大門，從快樂的城市到下一個快樂的城市，我騎的就是菩提心馬。

加持的接收處

因為懷疑他人，就想盡辦法傷害他人，其實你等於製造讓他人更有理由、更有機會傷害你的因緣。我們從今天開始唸六字大明咒。我們也可以用摩尼丸與他人結緣。因為很多人會享用摩尼丸，所以你們要好好地專注唸六字大明咒。所謂「專注」不是指不睡覺等。不光是唸六字大明咒而已，是要觀想菩提心，邊觀想邊祈求觀音，再唸咒，這麼做才可以稱為「好好地唸六字大明咒」。

觀音的加持一直都在的。觀音等

已經斷除二障的佛本尊，因為已經徹底斷除一切障礙，所以祂們的事業是無止盡的，祂們事業的加持力是無邊界的。能於現證空性的定中，同時看到世俗諦，因此祂們的事業是無邊界的。那麼，還剩什麼呢？加持處——我們，沒有接收處是得不到加持的。接收處是什麼呢？是自己好好觀修菩提心。讓自心生起強烈菩提心的覺受，就是獲得觀音的加持的接收處。佛的加持一直都在，弟子要獲得加持，要自己去創造獲得加持的因緣——善思惟菩提心。

六字大明咒的意思

「嗡嘛呢唄吽吽」是梵語。
「嗡」是一切咒語之首，「嗡」是由

「啊」、「嗚」、「瑪」組成——分別代表身、語、意——所施設的我。

「啊」、「嗚」、「瑪」——身、語、意——若是受汙染，由其所施設的我就是凡夫有情。「啊」、「嗚」、「瑪」——身、語、意——若是遠離汙染，由其所施設的我就是佛。所以，「嗡」可以解釋為清淨的我或不清淨的我，因為有清淨的身語意與不清淨的身語意。現在我們的身語意是不清淨的、是受染污的。這個如來藏——唯明唯知體性的心，從心的本性而淨除的緣故，所以由這個心氣所現的我，在唯明唯知的基礎中是可以淨除染污的，清淨時會成為三密無二——身語意三者結合。所以，「嗡」說到清淨的身語意與不清淨的

身語意。如何將不清淨的身語意轉為清淨的身語意？「嘛呢」是寶的意思。寶可以滿足我們的所需，菩提心也可以滿足我們的所需，所以「嘛呢」代表菩提心。「唄吽」是蓮花的意思。之所以能做到出汗泥而不染，靠的是空正見。這時候可以觀想空樂無二智或明空無二智。「吽」是結合的意思，將蓮花與寶結合——了知空性的智慧與菩提心結合。所以是方便——菩提心，智慧——空正見，二者結合，將不清淨的身語意轉為清淨的身語意。

我們唸「嗡嘛呢唄吽吽」時，要了知其義而念誦。很多人會關注六字大明咒的發音，但是六字大明咒的發音並不是重點，重點是要了解六字大

明咒要表達什麼。¹⁶

顯教的基礎

要觀修菩提心，必須了解菩提心

¹⁶ (2019/06/05, 達蘭薩拉, 觀音世間自在灌頂前行)「噯嘛呢唄吽」, 有解釋六字大明咒代表六道眾生。但在眾多解釋中, 我更喜歡的解釋是:「噯」是一切咒語之首, 佛教及其他宗教的咒語起首常會唸「噯」。按照佛教的解釋,「噯」是「啊」、「鳴」、「瑪」三字的結合,「啊」、「鳴」、「瑪」分別代表身、語、意;由身、語、意所施設的我,就是由「噯」所象徵的內容,所以「噯」字代表我。這個我的自性雖然是清淨的,但是暫時被染污所覆蓋,無法遍知一切。所以這個我分二種:被污染覆蓋的我和遠離污染的我。這些污垢、障礙都是暫時的,因為他們沒有真相為後盾,所以可以以對治力去除這些障礙。靠什麼對治力?「嘛呢」與「唄吽」。「嘛呢」是寶,指的是菩提心,因為菩提心可以幫助眾生解除一切痛苦,如同如意寶般。「唄吽」是蓮花,指的是空正見,也就是智慧。「吽」指的是無二,如意寶、蓮花所象徵的菩提心、空正見不分開、無二地、雙運修學。以顯密二者來說,就是方便與智慧無二的修持。以密咒金剛乘來說,是俱生原始光明時雙運的修持。所以「吽」指的是不分開,方便與智慧雙運、不分開。

「噯嘛呢唄吽」就是,我要不分開地學習菩提心與空正見的意思,由這二顆心的結合能斷除一切障礙,最終能讓「噯」所象徵的我轉為觀音,像觀音般遍知一切。這是六字大明咒的解釋,我覺得這種解釋非常深廣,希望你們能記住上述的內容而念誦六字大明咒。

的內容。這方面的講說，沒有比《入菩薩行論》更好的了。在《入菩薩行論》的第八品，就如何思惟愛我執的過患、愛他心的功德等，有傑出且完整的說明。

要了解空性，就要去讀龍樹菩薩的著作，這對內心很有幫助。思惟空性，雖然可以思惟平常唸的《心經》，但是重要的是要以緣起去理解。緣起性空，空性應該要由緣起去解讀；對此，龍樹菩薩的著作有完整的解釋。

「業煩惱滅故，名之為解脫。業煩惱非實，入空戲論滅」，這句話非常強而有力，由非理作意產生煩惱。龍樹菩薩又說「從憶想分別，生於貪嗔癡。淨不淨顛倒，皆從眾緣生。」

我們一直在說由真實執著產生煩惱，由空正見可以對治真實執著，如何對治呢？這個問題值得好好思惟。量子物理學家看到物質本身並沒有究竟的粒子——可以做為立足點而形成自己的作用。科學家明顯地這麼說，這部分值得我們參考。這跟《中論》所說是一樣的。

《中論》第二十六品又說到十二緣起輪迴的內容。《中論》第十八品、第二十四品也要好好閱讀。有論師說：「你說名言上沒有自性，你的見解是墮於斷邊。」對此，龍樹菩薩有反駁。之後，龍樹菩薩說：「眾因緣生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」這是很重要的偈頌，要好好學習這個偈頌。

如果想學習其他資料，要學習《佛護論》。想更廣大學習，要學習《顯句論》¹⁷。還想讀更多，要讀清辨論師的《般若燈論》。《中論》內義的解釋是《入中論》，這也要去學習。在場有來自三大寺的僧人。是格魯派的話，就要學習宗喀巴大師的《入中論善顯密意疏》、《正理海》¹⁸、《辨了不了義善說藏論》。搭配著學習這些論著，就會如宗喀巴大師所說：「現相緣起不虛妄，離執空性二了解，何時見為相違者，尚未通達佛密意。不復輪替而同時，甫見

¹⁷ 《顯句論》及《入中論》都是月稱論師的著作。《顯句論》是對《中論》的解釋，《入中論》是對《中論》內義的解釋。

¹⁸ 《正理海》是宗喀巴大師對《中論》的解釋。

不欺緣起已，普滅實執所執境，彼時
見觀察圓滿」，能了解真實義，不會
被實執所轉。

要這麼做喔！



上師與觀音無二之瑜伽 · 一切悉地之源

2018_01_15

菩提迦耶 | 口傳上師與觀音無二之瑜伽儀軌文

上師瑜伽

修持密咒金剛乘，上師瑜伽是很重要的，也就是上師、本尊二者成為一體，在資糧田面前做祈請。我們在《廣論》看到依止善知識的教授，或與此相關的儀軌文，主要都是為了將來引導修持密咒金剛乘的上師瑜伽。

《廣論》等教授一開始說依止善知識，及說視師如佛，是以這個特殊的目的，必須視上師與本尊（佛）為一體。我們不應該將本尊視為上師之外的一尊佛，是將上師與本尊視為一體而修學，所以才有視師如佛的說法。

但是在此之前，我們必須觀修空性，在思惟空性中，空正見轉為本尊相。所以是上師、本尊、自心三者合為一體地觀修。上師、本尊、自心三者合為一體的觀修，並不是觀不同相續的人，而是思惟無自性的道理。如同前說，一切諸法的自性空是同味的，沒有任何粗細差異。「法界無差別」，一切事物，無論人或法，皆無自性。佛心自性空與凡夫的心自性空，無任何差異。自心與本尊、上師

在法性上都是一樣的。因此，在此之上，可以觀想上師、本尊、自心為一體。

二轉法輪——無相法輪——講說空性，此時的空性又稱為境光明。在三轉法輪時，不只說到境光明，又說識光明——了解空性的智慧。如果要了知細微的內容，就要了解無上瑜伽部了。也就是，寧瑪派九乘之說中，瑪哈瑜伽、阿努瑜伽、阿底瑜伽的說法。及以「密集金剛」來說，是見、增、得之後融入於光明中，一切心識最終都融入到俱生原始光明，也是從光明再現起粗分的心識，得、增、見……。所以，二轉法輪時說到空性，三轉法輪時說到了了解空性的智慧。又稱二轉法輪說到境光明，三轉

法輪說到識光明。世尊透過這種方式 善巧地引導我們進入密咒金剛乘。¹⁹

¹⁹（2019/05/10，達蘭薩拉，寶性論教授：）佛陀一獲得正覺果位即說到：「深寂離戲光明無為法，有如甘露此法我已得，若示於他無有誰能知，不如住於無語深林中。」

由第一句「深寂離戲光明無為法」，我覺得那時候佛陀即規劃好如何引導眾生。「深寂」，我覺得佛陀最初即打算為眾生說四諦法輪。「離戲」，那時即打算為眾生說二轉法輪——《般若經》。「光明無為法」，那時即打算為眾生說三轉法輪——《如來藏經》。因為「光明」是指識光明。「無為法」是指俱生原始光明，它並非由暫時因緣所生，沒有開始，亦無止盡。以「密集金剛」來說，它是遠離初空、二空、三空，直到第四空才現起之俱生原始光明。用此最細微之心去了解空性，成辦識光明，這就是「光明無為法」的內容。所以在二轉法輪時，說到所了知的境本身的性質——甚深空性。在三轉法輪時，不只要了解境光明外，要用什麼識去了解呢？而說到識光明。以這樣的方式解讀三轉法輪的安排，我們真的可以體會到導師釋迦牟尼佛是如此善巧地引導我們。

《寶性論》主要是說七金剛處及九義九喻的內容。有次，我讀七世達賴喇嘛格桑嘉措所寫對《涅槃經》的注釋，此論透露許多俱生原始光明的內容，是搭配三轉法輪而說。雖然密乘有四部——事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部，但是前三部是為無上密續而鋪路。如果要真正了解俱生原始光明，只能透過無上密續的典籍才能真正了解何謂識光明。

所以，佛陀首先對眾生說佛教的基本教義——四聖諦，之後透過《般若經》說滅諦之所以能成辦是因為甚深空性，要成佛的話，就要以最細微的識去了解境光明——空性，所以必須成辦識光明。是以如此善巧的方式引導深廣的教法。

俱生原始光明，以境光明來說是自空，以識光明來說是他空，因為俱生原始光明之所以能現起是遮止了粗分的心識。

這也是為什麼無上瑜伽部自生儀軌一開始都會講資糧田。以這個觀音的自生修法來說，先迎請資糧田，然後在資糧田前做七支供養。無論稱為上師瑜伽也好，稱為自生儀軌也好，修法都是一樣的，都是迎請資糧田，與上師無二的本尊在我們前方，上師、本尊、自心三者再成為一體，透過上師、本尊、自心三者一體的觀想，讓我們獲得加持。並不是將草木、石頭轉為本尊再從之獲得加持，而是我們心上本身就具有成佛的潛能。如三轉法輪所說，這個成辦四身

的能力本來就在我們的俱生原始光明中，為了使這個潛能成熟。也就是，之所以能成辦淨除暫時染污的法身，是因為有原始無染污的自性法身。法性是沒有任何差異的，《寶性論》說：「依一切諸佛，平等法性身，知一切眾生，皆有如來藏。」

所以，我們不應該觀上師、本尊、自心為三個相續，再去祈求加持，這樣是無法獲得加持的。而是觀上師、本尊、自心三者為一體，再去祈求加持。之所以能獲得加持，是因為我們本身有成辦四身的能力，且以法性來說，「法界無差別」，法性無任何差異。

我們學習密咒金剛乘，上師瑜伽非常重要，因此說到視師如佛、依止

善知識。

儀軌文口傳

《上師與觀音無二之瑜伽·一切悉地之源》
第十四世達賴喇嘛滇津嘉措造²⁰

諸佛悲心體甘露 加持圓滿之月亮
禮敬上師觀世音 撰深瑜伽儀軌文

猶如眾多經續多次讚美，一切加持與悉地之根本，皆仰仗於請求上師與殊勝本尊無二的瑜伽，依靠前量對教導自己無謬正道的上師與本尊作無二觀想祈請，唯此是究竟根基，此極重要。雖是觀想

²⁰ 《上師與觀音無二之瑜伽·一切悉地之源》是倉忠仁波切校譯版。

自己有緣歡喜敬信的本尊，然大乘道之壽命，唯是慈悲、珍貴菩提心，且經論中曾述大悲於初、中、後三時甚為重要，故欲修「瑜伽士自之根本上師」與「悲之勝本尊聖觀音」殊勝之「悲本尊聖觀音的雙運瑜伽」，應於悅意處所，妥善陳設供品，坐於舒適墊上，提起殊勝善念，先觀修皈依、菩提心、四無量心。

祈願於一切大地 悉皆無砂礫等物
平坦如同手掌面 滑如琉璃自性淨

人天人供品 實設與意化
普賢供養雲 無上遍虛空

嗡 那摩 巴嘎哇爹 邊雜薩惹

札瑪達內 達他嘎達雅
阿爾哈迭 桑壓桑布他雅 爹雅他 噶
邊澤邊澤 麻哈邊澤
麻哈爹雜邊澤 麻哈比雅本澤
麻哈鉢提吉達邊澤 麻哈玻提
滿卓 巴桑扎麻那本澤 薩哇嘎麻
阿哇惹那 比修他那本澤 梭哈
(三次)

祈願以三寶諦實力、一切佛菩薩加持
力、究竟圓滿二資糧大威德力、清淨不
可思議法界勢力，令成如是（令供品真
實化現！）

此文加持大地及供品。如此。

任運大樂法身虛空界

諸種普賢供雲密佈中
獅子抬舉寶座放光中
蓮花日月圓滿坐墊上
悲大寶藏尊聖觀自在
身著紅黃僧衣舞蹈者
三恩根本上師金剛持
至尊洛桑滇津嘉措勝
白容泛紅歡喜微笑相
右手心間持有說法印
持有經函白蓮上寶劍
左手等引印握長壽瓶²¹

²¹ 達賴喇嘛尊者撰文時，本頌用語是「千輻輪」，但是達賴喇嘛尊者在2018年口傳時，有指示改為「長壽瓶」，故本儀軌文依照尊者最新的指示改動。

（2018/01/15，菩提迦耶，口傳上師與觀音無二之瑜伽儀軌文：）第一、二、三、四世達賴喇嘛的手上是沒有法輪的。從第五世達賴喇嘛開始，因為有政教二者最高的職位，所以手上持有法輪。我已經卸下政治職務了，與其我手上持法輪，還不如持長壽寶瓶，這樣說不定對長壽有幫助。所以這句「千輻輪」改為「長壽瓶」，這樣更好。

具藏紅花光澤三法衣
頂戴莊嚴純金色班帽
蘊界處境身體四肢等
五部父母菩薩菩薩女
忿怒本性圓滿其壇城
五色光環交錯帳幕中
雙足不壞金剛跏趺姿
隨眾變現幻化網雲堆
心間本智薩埵觀世音
一面四臂初二臂合掌
下持水晶念珠白蓮花
珠寶飾品綢衣所莊嚴
以野獸皮遮覆左乳房
皎月容貌盤坐蓮月墊
觀想禪定薩埵於心間
亮白師^{ཨ་ཨ་ཨ་}字放光照十方
上師三處嚴飾三金剛

心間吽^ॐ字照射之光芒

迎請無邊所有三寶尊

融入成遍攝皈依處體

以上三重薩埵乃遍攝寶派之觀想法。²²

圓明相好見解脫 六十妙音語無斷

深廣悲智難測意 禮敬三密莊嚴輪

我物及餘供養品 實設意化身受用

三世累積諸善業 觀為普賢供雲供

意為無明闇沉壓 遮罪性罪諸業障

顛倒漂流中犯過 觀想空性深懺悔

²² (2018/01/15, 菩提迦耶, 口傳上師與觀音無二之瑜伽儀軌文:) 是依粗身、細身、極細身說到三重薩埵。我們的心也如此, 有粗分的心、細微的心、極細微的心。同樣, 語方面也有粗分的語、細微的語、極細微的語。佛地時是三密無二, 三密無二是極細微的身、極細微的語、極細微的心三者無二。

具德上師之事蹟 三乘凡聖自與他
三世一切眾善聚 真誠由衷隨喜之
隨應種種所化界 妙法猶如天伎樂
奏出深寂悅音故 喚醒有情二障眠
眾生未獲得安樂 離有寂邊之現觀
噫^{ཨྱ}望^{ཨྲ}二足不壞跌 穩坐不朽金剛座
已作未作諸善業 上師不離隨攝受
願圓滿普賢妙行 迴向菩提為有情

須彌四洲日月所莊嚴
妙香遍塗散花之大地
淨如佛土我樂敬供養
願諸有情共享此淨土
自他身語意受用三世眾善
珍寶妙好曼達普賢諸供養
以意攝呈獻上師本尊三寶
祈請以悲納受已賜我加持

依當 咕魯 惹那 曼遮那岡
尼雅達雅米

此即七支供與供曼達。

至尊上師心間師^{འཇམ་མཁའ་མཆོག་}
流降五種甘露光
融入自頂淨罪障
祈獲勝共諸悉地

如是念誦並觀想。

嗡 阿 咕魯 班匝塔惹 班匝惹嘎
曼朱悉利 屋跟乍 梭媽的
賈那 夏薩那 塔惹 薩母扎
悉汪巴扎 薩哇悉提吽吽

持唸尊名咒，隨於時間而多或少。如是
隨力念誦。以下祈願如意。

暫時永久諸樂源	恩師宣說無謬道
獲無量畝處體已	加持二依止清淨
暇滿身非萬財得	雖獲不知何時失
不為今世事所轉	加持修持以度日
救離難忍惡趣苦	黑白業果如實思
即是最勝究竟畝	加持斷惡且行善
猶如羅刹女欺誑	帝釋美滿亦虛幻
猛烈出離心惕勵	加持精勤修三學
無始施恩養育母	皆為有寂衰敗苦
如是思惟善發心	加持修學廣行海
清澈不動等持鏡	離邊本空極驚奇
無阻映現止觀雙	加持瑜士相續生
具格金剛持善識	令入甚深密咒門
誓言律儀悉地本	加持如理能守護

空樂無二智利器 徹斬遍行業風動
身意雙運大手印 加持今世生大樂

祈求於相續中生起顯密諸道，最後觀想
上師融入自心並且持誦六字真言。如
下：

如是祈請勝上師 歡喜而入己梵穴
融心八瓣不壞點 再請蓮月上師身
三重薩埵如前觀 六字咒鬘繞心師^{ཨྱུག་པོ་}
降甘露流除病魔 淨罪障增長證德
得諸佛佛子加持 復光照淨情器垢
見聞悟轉聖三密 安住於此勝瑜伽

隨力持誦祈請文及六字咒，最終以百字
明堅固矣。

如是善行童月萬威光
於慧寶藏法理白蓮園
講修花蕊歡笑遍大地
成就吉祥優美至有滅
俱胝圓滿妙善所莊嚴
甘丹政治珍寶大法幢
不降豎於三界最高處
祈願利樂十萬願成就
願於浩瀚美女大地上
遠逐時間衰損之黑闇
幸福光明大增極瑞相
祈願有情嬉戲心滿足
總之依怙生生世世中
汝不離我歡喜而隨攝
祈願以此無勤易到達
一切自在雙運廣佛地

以上乃迴向，另亦可誦普賢行願品等各種迴向文。

**以佛佛子希有悲憫力
悉除時方一切逆衰損
有寂妙善猶如上弦月
增長瑞相興旺願吉祥**

茲文乃由虔誠樂善好施者，總理助理，先喀地區人舉每索南多杰獻上供養，並殷重勸請撰寫一本既齊全且易於攜帶的吾與觀音無二之上師瑜伽儀軌，不但可依此簡略觀修一切道，亦可持誦名號及六字明咒。雖我不適合為自己寫此上師瑜伽，但如虔誠狗牙生舍利般，弟子若虔誠，凡夫亦可得佛加持，心想可能少許虔誠信徒能受益，故我掌持「白蓮」

名者，釋迦沙門蔣悲昂望洛桑也謝滇津
嘉措（嘉瓦仁波切）造。



以事部觀音的修法介紹密咒 金剛乘的修持

2005_09_24

紐約 | 千手千眼觀音儀軌教授

今天以事部觀音的修法為大家介紹。

如事部的《金剛藏經》所說金剛乘可以分四者，其他續典也有金剛乘可分六者的說法，區分方式有少許不同。依《金剛藏經》，金剛乘可分為事部、行部、瑜伽部、無上瑜伽部。

「金剛」是無二、堅固、不可分

開的意思。什麼不可分開？方便、智慧不可分開。在顯教般若乘來說，布施等是方便品，空正見是智慧品，菩提心與空正見雙運稱為方便與智慧雙運。在金剛乘來說，方便不只是菩提心、布施等，是透過本尊瑜伽的方式使方便與智慧成為無二。

本尊瑜伽如何使方便與智慧成為無二？首先觀想空性，之後刻意將觀空的智慧轉為清淨的本尊相，也就是此時刻意製造清淨的有法，再針對這個本尊相觀想空性，這就是方便與智慧無二的觀修。為什麼要這麼做？因為所觀空性的所依處是不淨的、暫時的，這個空性會隨所依有法的消滅而消滅。也就是，雖然空性本身是常法，不會剎那變化，但是空性也是依

賴有法而有，這個未清淨的有法不存在，它的究竟性質——空性——也會跟著消失。為了從凡夫地至佛地都能觀空性，我們必須觀不會間斷的空性，因此就刻意現起清淨的有法，再於這個清淨的有法上觀想空性。這個清淨的有法是什麼？是五方佛或所要觀想的本尊，這個本尊是清淨的有法，且它的續流不會間斷。因為它的所緣是壇城諸尊，它的能緣是空性智慧，所以在同一意識內具足方便資糧與智慧資糧，這就是金剛乘所說方便與智慧無二之理。這是四部的共同道理。當然，不是說事部一定要修這種本尊瑜伽，也有觀想本尊在前而給予我們加持的觀修，但是如果是正學事部者，必須生起剛才所說的本尊瑜

伽，不光是用對身的方式觀修。

各各自證悲心所化身，
雙運遍滿本清淨法性，
普現所依能依大乘者，
一切莊嚴大海我祈請。

先解釋「遍滿」：空性——無自性——不是針對一法而說，空性遍布一切法。只要存在，就一定不是真實存在，是無自性存在。

「本清淨」：無自性的這個清淨，是原本就有，並不是「原來是真實的，透過空性使真實不見」，也不是「本來沒有空性，以意識觀修，刻意捏造出來的」。對空性的正確認識是它原本就有，而確認是它。

「法性」：唯識宗及中觀宗都有說到法性。以唯識宗來說，《解深密經》說到三性三無性。雖然可以用唯識宗的角度來解釋，但是我認為以中觀無自性之理來解釋較為圓滿。原因是什麼呢？唯識宗說，我們所見的一切都是由習氣顯現出來讓我們看到，因此一切色法與見色法的意識是不可分開的，說了三界唯心造之理。當我們體會到三界唯心所造，自然會大大減少對外事物真實執著。雖然這對減少外在真實執著有幫助，但是對減少內在感受的真實執著的助益卻不大，說「三界唯心造」，對造者的真實執著仍然存在，因此，透過唯識宗所說的空性之理，無法平等地損害內外一切真實執著。中觀宗說內外一切

法皆無自性，則是平等地損害一切真實執著。以這個角度而言，中觀宗的觀點較唯識宗的觀點深奧。第二點，唯識宗破外境有，主要的理由是：去尋找外境物質，再怎麼剖析都可以再區分，沒辦法剖析至無方分，因此說無外境。那麼，同樣對內在的意識不斷去剖析，也都可以再區分，例如今天的意識是許多剎那意識的組合而說是今天的意識，對每一剎那剖析，又有它的前後剎那，所以沒有一個決定剎那的意識存在，一切意識都是由它的支分和合而取名為意識。如同外境去剖析後找不到，內在的意識去剖析後也找不到，因此，內在的意識也應無自性，如外境。如果內在的意識去剖析後找不到，卻可安立其假相，為

什麼外境不可以呢？因此，說「無外境、有內識」是沒有道理的。既然外有，內就應該有，既然外無，內就應該無，二者是平等的。由此論述也可以知道中觀宗的觀點較唯識宗深奧。因此，藏傳佛教認為龍樹菩薩所說的空性道理才是正確的。當然，不只是龍樹菩薩說的，龍樹菩薩的弟子，如佛護論師，特別是月稱菩薩解釋空性是非常詳細的。

「雙運」：雙運有很多解釋，此處的雙運是指所了解的境與能了解的識合為一體。

「各各自證悲心所化身」：「遍滿本清淨」說到了境，境與識要雙運，這個識是什麼呢？了解空性的智慧。這個智慧不是一般的智慧，是悲

心所現的智慧。這樣的智慧了解空性的緣故，與空性的境雙運。在早期寧瑪派的儀軌文有說到「真如本性之三摩地」、「報身相之三摩地」。

「各各自證悲心所化身，雙運遍滿本清淨法性」：是為了利益一切有情成就無上菩提。為了獲得無上菩提，必須斷除所知障，因此觀修空性。所以觀修空性的前行動機上，是具有悲心、利他的心，以悲心觀修的緣故，不只是空性與自心結合，也與悲心結合。這種唯明唯知的心，以空性、悲心雙運之故，稱為「深明無二的智慧」。

「普現所依能依大乘者」：由深明無二的智慧所獲得的果位是「普現所依能依大乘者」，也就是觀音。

「一切莊嚴大海」：觀音具有無邊功德。

「我祈請」：向具有莊嚴大海的觀音祈請。另外一種說法是，我將自成為具有如是莊嚴大海的觀音。

「普現所依能依大乘者」已經包含了整個生起次第的內容。我們所追求的佛功德，是如經中所說具三十二相、八十隨好的佛，會隨著眾生的根器而現不同的相，沒有一尊佛的相是固定模樣的。「普現所依能依大乘者」的觀音相是隨眾生而現。既然成辦法身需要成辦與法身相應的因緣，那麼，我們要成辦報身，是不是也要成辦與報身相應的因緣呢？那是一定的。顯教雖然說到與法身相應的因緣——空正見，卻沒有說到與報身相

應的因緣。與報身相應的因緣是什麼呢？本尊瑜伽。透過密乘的教理，才能累積與法身、報身相應的因緣，才能具足一切成佛的因緣。

唯願加持令利有圓滿，
並不貪著自身寂滅樂。

這個頌文說到三主要道。

唯願加持令我以真如，
空想咒音文字誓言印，
具足相好色相六本尊。

這裡說到能成辦佛色身的有相瑜伽，與能成辦佛法身的無相瑜伽。
有相瑜伽與無相瑜伽的差別，不

是在於有沒有觀想空性。因為在經典中有說，觀想種子字（有相瑜伽）時也要觀想空性，不能離開觀修空性而觀想有相瑜伽。無論有相瑜伽或無相瑜伽，任何本尊瑜伽的觀修，都要以空正見去觀修。有相瑜伽與無相瑜伽的差別是，在事部，主要觀修緣空止觀雙運是無相瑜伽；不是主要觀修緣空止觀雙運、而是修四支瑜伽是有相瑜伽。

有相瑜伽有四支念誦的修法。

「唯願加持令我以真如，空想咒音文字誓言印，具足相好色相六本尊」，以六本尊的方式修四支念誦的有相瑜伽。六本尊的修法是：一、「空相」指空本尊，或說勝義本尊。二、「咒音」指音聲本尊。三、「文字」指文

字本尊。四、「色」指色本尊。五、「誓言印」之「印」是手印本尊。六、「色相」之「相」指相本尊。

一、空本尊。修任何本尊瑜伽，都一定要有空性的觀修，沒有空性的觀修就沒有觀想的基礎，所以觀修空性非常重要。觀修空本尊前，說到一句咒語：「嗡 索巴瓦旭達 薩瓦達瑪 索巴瓦旭多 杭」。可以透過念誦咒語而獲得加持，這是一定有的。以咒語本身的內容來說，也是說到空性的道理。「嗡」字說到修行者的身、語、意，依身、語、意安立的有情，由這三者安立的我，所以「嗡」說到我。「索巴瓦」是自性，「旭達」是清淨。「嗡 索巴瓦旭達」的意思是我的自性清淨。「薩瓦達瑪」是一切

法，「薩瓦達瑪 索巴瓦旭多」是一切法的自性也清淨。如《心經》說「照見五蘊亦自性空」，《心經》的藏譯版有說到「亦」字，漢譯版沒有「亦」字，要多加一個「亦」字。「杭」的意思是安住在無自性中。這就是修學佛慢。

所謂修學佛慢，西藏大成就者格西給桑曾說：如同虛空中的雲慢慢消失，空慧與空性之境的二相亦慢慢減少、消失，而成為無二。這句話的意思是什麼呢？在了解空性中，無法現起任何世俗的幻象、任何世俗的戲論。如同虛空中，雲漸漸消失，乃至完全不存在，於空性中，這些戲論也不存在，這稱為修學佛慢。有不同目的的修學佛慢，此處的修學佛慢是指

修學空性的意思，不是指「我是佛」這種佛慢。佛慢的存在是在觀修空性時有，在當下是沒有的，因為在空性中，一切戲論都不存在。因此，在觀想空性中沒有一切戲論，所以沒有佛慢，但是在觀想空性時存在，有這種差別。

無論是修法者自己，或所修的本尊，一切法的究竟性質在空性中都沒有差別。在這裡說到空性遠離戲論的觀修，如《相續本母》提到「涅槃輪迴無二」。

以上是空本尊，又稱勝義本尊。所以在修有相瑜伽時，首先要觀想空性。

二、音聲本尊。觀想「嗡嘛呢唄吽」咒音從空中出現，迴音遍滿虛

空界。

三、文字本尊。自心化為月輪，月輪上有六字大明咒，前咒音與咒字相融無別，安住於月輪上。

四、色本尊。觀想六字大明咒化為千瓣蓮花，中央有咒字，光頂出現聖觀音，遍布一切虛空。

又觀想廣大供養物如雲聚般，供養一切佛陀及佛子。又觀想化現另一聚供養雲，不斷降下無量甘露雨，平息三惡趣苦，使一切有情因此甘露而得大樂。說到二利益：供養資糧田、令有情獲得大樂。

之前觀勝義本尊有觀修空性，觀修空性的目的是為了成佛以利益一切有情，為了對治所知障，與小乘觀修空性的目的差別很大。同樣都是觀修

空性，但是因為目的不同，是為利一切有情而觀修空性，這將使諸佛悅意歡喜，是對諸佛最好的供養。以觀修空性的修行對資糧田供養，才能真正使諸佛歡喜，這是原因之一。

第二，雖然我們現在的空正見並無法直接對治煩惱，但是盡量學習、串習，現有少許的空正見會漸漸增加。現在雖然不能直接對治煩惱，但是正在累積將來能直接對治煩惱的因緣，也等於間接對治煩惱。不僅如此，以菩提心來說，雖然我們現有的菩提心只是觀修，無法直接利益有情，可是這種觀修將來能真正生起菩提心，利益一切有情，因此，所謂「利益有情而降下無量甘露雨」就不只是詞面而已。

沒有觀修菩提心、空正見，只是念偈頌文，就只是念誦而已，沒有真實的內容。如果有觀修菩提心、觀修空正見，在觀修空正見的當下，真正能做到使諸佛悅意的供養。因為觀修菩提心，等於間接利益一切有情，就不是口頭上的念誦而已。

（五、手印本尊。²³ 六、相本尊。）做了二利益後，觀音本尊的身語意放光融入自心，如月輪、咒鬘、蓮花。不只是一個月輪、咒鬘、蓮花，有很多月輪、咒鬘、蓮花融入自

²³ 即加持三處。《密宗道次第廣論》：次修印天，如《後靜慮》釋云：「從彼起已，以白毫頂髻等印，印諸支分。」此如諸續，說結頂髻白毫眼目等印，誦彼真言。即以諸印觸著彼處，加持三部諸天之頂髻等，此即替代餘部加持眼等。若未能作如是修者，勝菩提論師云：「次結本尊三昧耶印，加持心額項肩。」即以前說三部之三昧耶印咒加持。例如尊勝、楞嚴、文殊當以佛部咒印加持，一一應知。

身。這一切融入自身後，自成圓滿相好的觀音，說到自生本尊。

是為了斷除凡夫相、凡夫執而說六本尊。是用什麼對治力斷除凡夫相、凡夫執？此處斷除的方式與用空正見斷除真實執著的方式不同。在觀想本尊時，觀想越清楚、越久，於意識中會漸漸烙印祂的影像，「我是觀音」的想法會一直存在。只要這種本尊清淨相堅固、持續，於此觀想中，自然不會生起「我是凡夫」之想及現起由凡夫身心安立的我。所以當一位瑜伽者長久修習本尊瑜伽，不只於正行時不會有凡夫相、凡夫執，於下座時，只要說到我，自然會有「是由清淨身心安立的觀音我」之想，這時候的我，不是凡夫的我，是本尊的我，

這就是佛慢；稱為佛慢是因為此時會覺得是清淨身心安立的我，就是由明顯的佛慢而斷除凡夫相、凡夫執。

因此，宗喀巴大師曾說，如果平時有觀修菩提心、空正見，以空正見去觀修本尊瑜伽，於正行時，盡量讓自己明顯看到本尊，有明顯的佛慢，此外，於下座時，也反覆提醒自己這種本尊瑜伽的內容，在憶念本尊瑜伽下，身行善行、語說善言、意緣善念，自然可以快速累積無量資糧。運用這些修持可以快速累積資糧，這是密乘的不共特點。

唯願加持依四支念誦，
靜慮成就無餘諸悉地，
供以專注火聲相應法，

圓滿一切殊勝三摩地。

「唯願加持依四支念誦」：四支是身支、心支、根基支，根基支又分我（自身）及對方（他身）。於自身、對身，觀月輪上有咒字等修法。

「供以專注火聲相應法」：依住火三摩地、住聲三摩地獲得身心輕安，而得奢摩他及毗鉢舍那。住火三摩地、住聲三摩地說到快速、不共的三摩地修法。我有這樣想：事部（密乘）的修法較顯教快速，就是因為有住火三摩地、住聲三摩地的修持，能快速成辦奢摩他及毗鉢舍那。顯教中說，於資糧道、加行道時圓滿第一大阿僧祇劫資糧，可是在密乘下部，透過住火三摩地、住聲三摩地可以快速

成辦。

透過事部有相瑜伽能獲得怎樣的成就？由有相瑜伽能得不死、長壽等功德。無上瑜伽部有說一生成就佛果；在事部來說，是一個壽命成就佛果，但是一生是沒辦法的，有這樣的差別。原因是透過下部瑜伽的修持，可使壽命延長，所以說一生無法成就佛果，但一個壽命內可以成佛。

唯願加持令以如虛空，
盡滅對境時種種著相，
施淨解脫靜慮及二聚，
方便福德拔除二障根。

這裡說到依奢摩他及唯觀空性之毗鉢舍那，以具足方便及智慧二資糧

之故，斷除煩惱障、所知障二種障礙根本。

之後是於空性中，剎那自現本尊、而加持供物。學習密乘時，早上一起來就要憶念空性，由空正見馬上現起本尊相，讓自己一直處於佛慢中，這點非常重要，也就是，由空正見現起本尊，在「我是本尊」的佛慢下，進行一天的供養。甚至在供養時，不能隨便供養一個外物，要透過空正見的觀修，加持供物才供養。當然，初學者必須依賴外在的物質而供養，但是當證量達到某一程度，主要是進行意供養，不是完全依賴外在的物質。至於，儀軌中說到七供或八供的供養數目，是依當時印度人的習慣

而說。

有四種清淨相應。我們將來要成就的佛，有佛色身的功德、佛淨土、佛事業等。²⁴所以在修成佛之道時，也有相應這四功德的修學：由念誦相應佛事業，自觀本尊相應佛身的功德、佛的受用，自觀淨土相應佛淨土。

供養、讚頌後，就要好好觀想所緣壇城諸尊及能緣空性智慧。也就是讚頌後，就要觀修本尊，由空正見現起本尊相，再觀想本尊之空性，安住於此空性觀想中。如果累了，才加持念珠，觀修持咒。是觀想累了才持

²⁴ 果位處所、內身、受用、事業四種遍淨，即佛宮殿、佛身、佛受用、佛事業。

咒，可是我們現在剛好顛倒，我們認為的觀修是在持咒這個時候，持咒累了，就處於未修——把它拋棄了，沒再觀修。依經論，真正的修行是以意觀想，覺得累了才讓口做事，才去念咒，口累了才起身活動，身體累了就去睡覺休息。

誦六字大明咒，平常每個字要唸十萬次。唸十萬次的方式有二種方式，一是如對長壽咒「得雅他」唸十萬次，另一種是每一字唸十萬次。²⁵

最後是結行迴向。如果之前是對身的修法，「由智慧尊融入法界.....」是需要的。但是我們是用自

²⁵ 整句咒念十萬次或此咒的每個字念十萬次。

生的修法，所以不需要迴向自己長久住世。結行要怎麼做呢？之前是生起千手千眼觀音，於結行時要轉為一面二臂大悲觀音，頂部白色嗡字、喉部紅色啊字，胸部藍色吽字。之後唸迴向文。

結行迴向非常重要。自己累積的善業已經不多了，不只是不多，力量還很微弱，所以我們每做一次善行，之後都要好好迴向。當然，迴向的內容不是為了自己的榮華富貴、健康長壽，是迴向給一切有情。「乃至有虛空，以及眾生住，願吾住世間，盡除眾生苦」，為了早日解決眾生的痛苦，而成就無上菩提，以如是迴向文反覆提醒自己。如果能配合思惟空性而迴向，會更加圓滿、殊勝。

：

三要所緣次第趨入兜率妙梯教授

2015_04_13

日本 | 三要所緣次第趨入兜率妙梯教授

鉢札鄒基的大弟子愼曝譯師見到鉢札鄒基，從鉢札鄒基獲得許多口授及傳承。大神通師鉢札鄒基主修觀音法，而且約莫寫了一百部論典，所以有「鉢札百論」的說法。《三要所緣次第》是鉢札鄒基的弟子愼曝譯師整理出來的。

「此生恆續觀本尊，臨終憶念破

瓦法，中陰修習合訣竅，續持乃為諸要義」：「三要所緣次第」的「三要」，第一要是今生修法，第二要是臨死時要怎麼修，要憶念破瓦法，第三要是中陰修習合訣竅。

今生修法

第一要，今生修法。

「無常苦相隨念後」：首先，觀無常、苦等十六行相。

「憐憫大悲極生起」：生起如《修次》等所說大悲心、菩提心等共道之善心。

「頂部上師胸本尊」：觀想自己頂部有琉璃塔，塔中有與觀音無二之上師。此文雖然是觀想一面四臂觀音，但是也可以觀想千手千眼觀音或

喀撒巴尼（心性休息）觀音。在琉璃塔中，有一千道門，一千道門有一千尊佛。自己要自生本尊，自己的空性與觀音的空性是無別的，諸法空性無別。先專注於空性，之後觀想空正見轉為白色「啥」字（ཨྲཱ་ཨྲཱ་），「啥」字（ཨྲཱ་ཨྲཱ་）安置在紅色千瓣蓮花上——每一蓮瓣都有白色「啊」字（ཨྲཱ་ཨྲཱ་）。「啥」字（ཨྲཱ་ཨྲཱ་）轉為六字大明咒。之後，專注祈求琉璃塔中與主尊無二之上師，因為祈求之故，與主尊無二之上師放光遍照所有染污的情器世間，將染污的情器世間皆轉為清淨，所有土地皆轉為觀音淨土，所有有情都轉為觀音。之後，自己與一切轉為觀音之眾生一起念誦六字大明咒。

「觀修自心無自性」：再想

「啥」字（ཨྱེ）轉為六字大明咒，且「啥」字（ཨྱེ）安置在白色千瓣蓮花上——每一蓮瓣都有白色「啊」字（ཨྱེ），放光照遍一切情器世間。所有器世間都如融入情世間，情世間都融入自身，自身由上而下、由下而上融入胸中觀音。之前頂部千門千佛都融入千瓣白色「啊」字（ཨྱེ），「啊」字（ཨྱེ）融入白色千瓣蓮花中央觀音，觀音融入觀音胸中「啥」字（ཨྱེ）。「啥」字（ཨྱེ）的三個字節由下而上融入，漸漸細小，最後是一切空的狀態。此時專注觀修空性。

如同《入菩薩行論》說，心是一切世間、出世間的基礎，因為有了心才有煩惱，也是因為有了心才可以斷除煩惱。可是心在哪裡？仔細去觀

察，「心」是找不到的。雖然有部宗說有無方分的色法、無剎那分的心法，但是無論是色法還是心法，仔細去觀察，都找不到自性。以色法來說，它有可接觸的東南西北各面；既然它有東南西北各面，它就可以被分割，所以是有方分的。同樣，心法是有前後剎那的續流；既然它有前後剎那的續流，心也是可以被區分的、是有支分的。雖然外道也有「一、無異」的論述，但是那是建立在真實執著、認為有自性且不可被分割等上。還有，經部宗雖然也說到共相是施設有，但是同時又說自性有等。總之，我們要知道，因有支分而有具支者，因有具支者而有支分，是互相依賴而有。

如果不滿足於世間共許、名識施設的情況下，想從境上去尋找這些法的存在，是找不到的。以過去、現在、未來為例，過去已經過去了，找不到；未來還沒發生，也找不到。去找現在，如果不滿足於世間共許，一定要找到一個是現在的點，那就去找「現在」在哪裡吧！在年上找，找不到；在月上找，找不到；在週上找，找不到；在日、時、分、秒上找，都找不到真正的「現在」。所以，這樣去尋找，找不到任何實執的所依。沒有任何實執所依不代表沒有，因為這一切作用、性質仍然存在，這是不可否認的！這些作用、性質是在世間共許的情況下才能建立，於此就應該感到滿足。由此可對經中所說唯名而

有、唯識施設而有產生定解。

以空見到緣起，以緣起見到空，
以這種方式思惟空性。

臨終修法

臨死時有明顯的徵兆與不明顯的徵兆。明顯的徵兆是如面無光澤，身體有不正常的運作等。在密續中有說到五風，呼吸時有上、中、等持等徵兆，由此去預估何時會死。有這種說法，我對這方面不是很清楚。

若覺得自己有這些死亡徵兆，就可以開始修第二要——破瓦法。

「自身行持供施後，一切依賴極斷故」：臨終時，最忌諱貪著身外之物或貪著身體——貪著今世。貪著身外之物及自身是修破瓦法最大的障

礙，所以要加以對治，要盡量減少對身外之物的貪著，也要盡量減少對今生的貪著。破瓦法做的是將這些都布施出去，這點很重要。

「光體毛孔行結後，導引心識兜率住」：這是說讓心轉為本尊相，本尊從身體離開。也就是，知道自己快死了，在意識還清楚的情況下，要怎麼觀想呢？先觀想空性，將空正見轉為觀音，同時觀與本尊無二的上師安住在自己的頂上。對頂上的觀音——與主尊無二的上師，生起強烈的信心，而且生起強烈想讓自心上升至觀音胸部的希願心。「破瓦」是藏語，意思是「向上升」。所以要有對與主尊無二的上師的敬心、信心，及想要上升的希願心。平常也可以唸he(短

促音) (ཉ) ，唸he(短促音)時，心好像會往上。由唸he(短促音)往上，由唸「尬」 (ཀ) 音往下，所以在修破瓦法時，不能唸「尬」音。由強烈想上升的希願心，融入頂上與主尊無二的上師胸中，以這種方式死去，後世一定可以往生善趣。

中陰修法

第三要，中陰修法。

「明曉彼為中陰身，變更外內秘密等，性空大悲勝瑜伽，善巧力使妙結生」：當然，平常還是要修行。如果平時沒有修行，光是靠破瓦法還是很困難。因為平常有修行，所以死亡時才會認知自己正在死亡，才有辦法抓住死亡光明。這樣，處於中陰時，

也才會知道自己正處於中陰，才能做到如此論所說的中陰修法。如此，才能做到「明知投生」，能掌握自己的後世。

《三要所緣次第趨入兜率妙梯》

第二世達賴喇嘛根敦嘉措著²⁶

禮敬大悲觀世音自在

無量諸佛聖悲慧，
為度有情所化現，
大悲觀音妙飛幡，
三界依怙誠禮敬。

²⁶ 《三要所緣次第趨入兜率妙梯》是蔣揚仁欽翻譯。

此為經論續密意，
直至中陰修持要，
善編佛語勝口訣，
易解語鬘廣宣說。

大悲觀音之口訣教授，是瑜伽自在
銖札鄒賜與慈聖愾曝大譯師法生。在「
三要所緣次第」的前行，應當依先賢諸
師等廣大講授，了解至尊銖札自傳殊
勝，然後傳授此論。於此，盡以易解語
解說正行所緣次第。

正行分二：甲、示本文。乙、修此意。

本文曰：「此生恆續觀本尊，臨終
憶念破瓦法，中陰修習合訣竅，續持乃
為諸要義。」如論所云，初句說明今
生，二句說明臨終，三句說明中陰修

持，四句包含上述所有內容。

「破瓦」與「合修」二法是屬於臨終及中陰所需的修持，然而若能得到圓滿利益，則應當下殷勤修法。修法之理，不能僅於一日過猛或過弱，而是如同流水般修持。

乙、分四：今生如何續觀本尊之理、臨終修持破瓦之意、中陰身時合修的運用，以及隨順宣說見行要點。

本文曰：「無常苦相隨念後，憐憫大悲極生起，頂部上師胸本尊，觀修自心無自性。」此意修持分四：依緣勸發口訣教授、正行菩提心寶觀修教授、祈求上師本尊方便教授、觀想自心無自性之教授。

本文初句「無常」及「苦相」。前

者闡述念死無常為斷除今世貪著之因；後者說明透過認知輪迴所有痛苦，斷除對輪迴所有享受的貪著，進而對解脫產生自然希求之方法。這二種內容暗示了共下士道次修心之理，及共中士道修心之理等，一切所緣觀修。若詳細解釋，唯恐繁多，故依勝尊洛桑札巴所著的菩提道次第了解其意。

第二，本文曰：「憐憫大悲極生起。」不是希求個別解脫，是為了利益一切有情，獨自擔起重任，發起無上菩提願心，積極行持菩薩勝行。至於七因果的菩提心修持，以及自他換等菩提心修持之理，可從菩提道次第與大乘修心教授得知。

第三，祈求上師本尊方便教授。復次，自身發起菩提殊勝妙心後，圓滿二

種資糧，於成佛時，自己可令諸有情從輪迴獲得度脫。然而現今自己無能力，為使一切有情立即能遠離輪迴與三惡道等難忍眾苦，所以當下需要皈依救護。此時應當懇切祈求聖者觀音自在以及賢劫千佛。觀想：自己頂部有座白色琉璃的無垢寶塔，具有千門、內外透徹、明光性質，寶瓶內有蓮花及月墊，安住具恩根本上師所化現的至尊聖者觀音自在，身色如雪山般純白、一面四臂，初二臂於胸部合掌，次右臂持水玻璃寶所造念珠，次左臂持白色蓮花，金剛跏趺坐姿，以各種珠寶與多色衣飾莊嚴其身，無自性的本尊聖身如同虛空彩虹般放大光芒，安住於萬光之中。並觀想：千門住有賢劫千佛，東部皆是毗盧遮那佛，身色屬白；南部皆是寶生佛，身色

屬黃；西部皆是無量光佛，身色屬紅；北部皆是不空成就佛，身色屬綠。如是觀想則是「頂住上師」的觀修。雖於其它教授中有說觀想喀撒巴尼觀音，內容卻無大異。因多數隨念六字明咒者有修四臂觀音的緣故，所以在此說明。

於胸部觀修本尊之法：觀想自身胸部有一朵紅色千瓣蓮花，朝上開放，此中月墊上安住與自心無二的本尊大悲觀音，其相如同上述。白色「啊」（ཨ）字所現的無垢千瓣，明光性質，放射千種光芒。觀音的胸部月墊上有白色「啥」字（ཤེ），四周圍繞著如珍珠般的六字咒輪。如此專注觀修後，再對頂部上師大悲觀音及賢劫千佛生起極大淨信，眼眶滿淚、汗毛豎立、悲喜交集地祈求大悲上師與本尊：「如我父母六道

眾生，淪落輪迴浩瀚苦海，無有依怙、無可救護、傷痛悲泣，祈願彼等皆能現今得度、速速得度、於現處得度。」如此猛烈祈請之故，感得頂部觀音放射光芒，照入胸部觀音；賢劫千佛放射光芒，照入千種「啊」字（ཨཱཿ），依此因緣，胸部觀音與千種「啊」字（ཨཱཿ）等無二智慧之體性，化成了無量白色甘露，激湧流入體內、充滿全身，三門一切罪障及習氣，如同黑色蒸氣、炭煙、毒蠍般，從毛孔及所有根門緩緩流出，身成無垢琉璃，圓滿觀音相好莊嚴。

甘露從毛孔流出，初入地獄世間，充滿地獄，淨除一切地獄眾生熱冷傷痛，以及諸苦因緣業與煩惱。地獄炙熱大地、燃熾火房、極冷狹闇等畏懼世間，瞬間消滅；唯成祥樂淨土，如意寶

之性質、柔和樂觸、寬廣無際。有情眾生成為觀音自在，無自性、如虛空彩虹。做此觀想。

同樣的，如是甘露依序流入餓鬼、畜生、阿修羅、人、天、色與無色界等天人，依此因緣，餓鬼的飢渴痛苦、畜生的互相殘殺及愚癡痛苦、阿修羅的鬥爭痛苦、人的生老病死、天人往生與墮落下趣的痛苦、色與無色界的行苦等，以及諸苦因緣業與煩惱，皆得淨除。如前述般，彼等所居處器世間成為祥樂淨土，有情眾生成為觀音本尊。做此觀想。

此後，若欲持誦六字明咒，則觀想：自生觀音的口中唸出六字明咒，並與已生起觀音等諸有情同時誦出響亮六字聲音，震動大千世界。

如是盡量持誦後，於結行時，觀想安住自身胸部本尊心中「啥」字（ཨྱེ）放光，照亮一切極樂器世間，光芒充滿，並融入已生起觀音之諸有情；其次，已充滿的光芒融入自身及頂部觀音，其次融入胸部觀音；融入賢劫千佛胸部千種「啊」字（ཨྱེ）；寶塔如同虛空彩虹般消失。自生觀音胸部的花瓣與「啊」字（ཨྱེ），此復中部觀音，此復胸部咒輪與寶墊，此復中部「啥」字（ཨྱེ），最後觀修無緣正見，安住入定。

第四，觀修自心無自性之理，分二：修持人無我之理，修持法無我之理。略說此義。首先，當我們內心產生極為強烈的我執時，若觀察此心如何見法，則會察覺到：自身五蘊上的我不是

「唯取」或「唯見」，此心所緣之我是一種五蘊上原有、本來就有的「我」。

同樣的，見到抬舉棟樑作用者時，會感知這是柱子；若觀察此心如何見法，則會察覺到：此木頭上的柱子並不是以認知「這是柱子」的心唯施設而有，而是一種從境上而有的「柱子」。

雖然會如此見到，可是在五蘊境上絕沒有所謂的「原有之我」。譬如：柱子是唯意識緣抬舉棟樑的木頭施設而有，絕非是從境上產生的柱子。因為，於此木頭還未取名「柱子」之前是不會有柱子的認識，或是因為沒有取名為「柱子」，所以此木頭上沒有柱子。之後，從木頭上取名為「柱子」起，看到它時才會說看到柱子。因此柱子是唯於木頭上由意識安立而有，並非從木頭上

形成柱子。

同樣的，有些嬰兒誕生後，因取名為「扎西」的緣故，任何看到他的時候，自然就會想起扎西。這時雖然會感覺扎西是從這位嬰兒而有，但是從他本身沒有扎西。否則，這位嬰兒還未取名為扎西之前，看到他時，就應該認為是扎西才對，卻沒有啊！

依上述所說之例，所以我與蘊體等一切法，都是由個別的施設處以心往境安立而已，並非於境上存在。徹底了知此義，於根本定觀修；於後得道時，所見一切，皆能見為無自性之幻象，應如是修學！

在此只是簡要地說明修持空見之理，於「正見講授」中可獲得廣義，應當了知。

第二、臨終修持破瓦法。

本文曰：「自身行持供施後，一切依賴極斷故，光體毛孔行結後，導引心識兜率住。」為修此義分三：去除成就破瓦逆緣、成辦順緣、正破瓦所緣等三。

初者，如果貪著今世食衣住用，就如飛鳥被石頭綁住，雖然想要往生兜率，卻成為破瓦障礙，因此需要對治對肉身的貪著。故如本文的初句所說，先以化身供田。

祈請資糧田：前方虛空有八大獅子抬舉的寬廣寶座，上有蓮花、月墊，安住著根本上師所現的至尊觀音，其相如上述觀想。頂方有主要的傳承上師，上身部位則有與四部相應的壇城諸尊及諸佛菩薩，下身部位有聲聞、獨覺、空

行、護法等如雲圍繞。同樣的，寶座下旁有曾受害的冤親債主，下方有今世父母，以及由彼牽引的一切六道有情，諸客遍滿大地虛空。

如是觀想後，集資之法：「唉！我於輪迴已得無數凡夫身，光以人身而言就無可測量。一切生中只造無意義的瑣事、浪費人生，未曾做過偉大有意義的善事。今世雖然獲得朽敗肉身，也未曾行持正法，反而為了生活造作眾多惡業，臨終時，此身如同空曠野地，只剩灰燼。由惡業力，後世感得無法忍受的惡道極苦，實在沒有道理貪著今世的肉身，所以應當藉由此身迅速累積圓滿資糧。」因此殷重祈請大悲觀音。

觀想自心胸部的觀音聖像朝前直往，安住前方虛空，反視老舊朽身時，

變成了面如凝脂、相好莊嚴的聖相。此時，向前方上師觀音祈請：「祈願大悲上師本尊加持，使我此身能夠迅速成辦圓滿資糧。」因祈求故，上師誦出嗡（）、啊（）、吽（）三字，形成了三座人頭灶石高山，之後，從本尊胸部賜予空行彎刀，斬除了原有朽壞上身的頭骨，血淋淋地覆蓋在三個灶石上，其血流遍滿並溢出到三千世界。此復，空行母再次手持多把彎刀，把一塊塊的肉皮血骨切剁成零碎，放置頭骨內，頭骨充滿了血肉。此復，本尊誦出嗡（）、啊（）、吽（）三字，一切血肉變成了無漏智慧所化成的甘露，顏色如同落日般金黃燦爛，其味覺與受覺使諸佛菩薩心續安樂滿足，淨除了六道痛苦。此復，從自胸部出現了手

持頂骨的空行母，遍滿虛空。無盡甘露從彼等所持頂骨溢出，因供養於根本傳承上師、本尊、佛、菩薩、聲聞、獨覺、空行、護法，使無漏心續生起大樂，滿足歡喜，迅速地圓滿資糧。同樣的，因為賜予冤親債主的緣故，彼等取回業債、消債除恨，皆成為觀音。因為賜予今世恩惠父母，以及由彼牽引的一切六道有情，所以消滅六道痛苦及諸苦因緣——業與煩惱。如上述所說，器世間成為淨土、情世間成為觀音，再以前述的觀想來唸誦六字大明咒。最後，諸器化為光芒、融入有情等，再融入自身。於前方虛空中安住的根本傳承上師，乃至空行護法一切尊者，也都融入自身，獲得加持。最終自觀無緣甚深空義，所供境、供物、供養者、供法等

皆無塵許之自性，殷重生起三輪體空的智慧。

如是思維，雖然可以斷除對肉身的貪著，卻沒有遠離貪著師長及財物等享受？答：本文的第二句已解釋如何斷除貪著之理。此生雖然值遇眾多師長，卻如風力堆葉般短促，終究師長還是棄捨離去，或是自己棄捨師長。臨終時，無親朋好友可作為伴侶隨己同行，必須獨自遠離，如是思維不應貪著。臨終時，自己如同溶乳中取出羊毛般孤零，必須放下財物享受，既如此，當無戀心，將財物作三寶物或做供僧等善事，如是思維不應貪著。

第二，成辦破瓦順緣。生起猛烈往生兜率之希求、往生此處之發願、諸善業迴向於此因緣。

第三，正破瓦所緣。本文的後二句已解釋。兜率法宮位於眾多珠寶妙房環繞的中心，又稱法幢妙高宮殿，也是至尊彌勒所居住的圓滿寶宮。在此宮的前方有遼闊、清幽的寶石廣場，名為「悅意法持」，是慈尊傳法的地方。中有善賢獅座，安住勝者慈尊，穩如須彌，金光閃閃，放射萬道光芒；面朝南瞻部洲，善說般若般羅密多教法。四周有無數菩薩眾環繞。

觀想自己明顯見此勝景，並專注祈請：「祈求勝者大悲慈尊，使我能從輪迴與惡趣畏懼中得到救護，並導至兜率、迅速引導、於此處引導！」如是祈請因緣，觀想從慈尊的胸部延伸了衫袖般長光管，如開窗般打開了自己頂部的淨穴，逐漸地進入頂穴。自心胸部的觀

音聖像，從已打開的頂穴光管朝上看，以此因緣，擦淨了慈尊胸部的黃金曼達盤，如日光燦爛。此時觀想：光管是道、自己是行道者、破瓦（往生）至慈尊的胸部。依三種想再次殷重地祈請。以此因緣，慈尊的胸部放下了光鉤，穿過光管，進入頂穴，融入已生起的自心胸部觀音。光鉤成功吊起自心，離開頂穴，如飛箭般無礙地經由光管直奔慈尊胸部，緩緩融入慈尊心續，成為無二，保持此觀。後由胸部離去，成為勝慧天子，具可行大乘妙法之種性者，安坐在慈尊傳法廣場的千瓣蓮花中央，享有無量慈尊妙法甘露。

第三、中陰身的主要修持合修。

如本文曰：「明曉彼為中陰身，變

更外內秘密等，性空大悲勝瑜伽，善巧力使妙結生。」

如上所云，初句說明在中陰身時認識中陰身的方法。現在所看到的一切都是中陰幻象，所以要了解中陰身是中陰身。如是再再觀修，若生於中陰，應當思維：「我今已生中陰，所見一切皆屬中陰現象。」因此認識中陰身為中陰身，就像夢中也會恆續想起白天般。

第二，正行中陰修持。外變相：當看到了現有的器世間都是由地石木等性質所形成，應當思維這一切都是我在中陰時候的幻象，並不存在，不隨凡夫相而轉，觀想皆是淨土。

內變相：看到有情、人、畜生等種種相時，應想全都成為觀音本尊。

密變相：如是看到情器二種世間

時，都會現起自性幻象，因為受到自心實執隨眠的染污，雖然看見此相，實際上絕無自性。如此觀想的緣故，生在中陰時，若有看到獄界及閻羅，應想這些都是淨土；看到獄卒拿起利刀追我時，應想諸有情成為觀音本尊，所見到的一切也都在自性空中現起。

後二句說明念力往生之理。為了得到可成辦清淨正法之暇滿，於中陰身看到父母擁抱時，隨形生力，生起緣父嗔心、緣母貪心。此時，對於嗔境父親，應思維無始恩惠，生起猛烈悲心，去除嗔患；雖然看見貪境母親，應思維無自性，對治貪過。

此後，於今世母親胎內投生，修持餘道，為有情廣大利益而持今生。

第四、隨順宣說見行要點。

「認識所見正觀理，於此不亂修持理，正念等味行持理，大成就者妙教授。」

認識所見一切皆有自性，依正理決定所見不實，此為正觀理。

修持理：於決定理專注於境，心不散亂。

行持理：輪迴涅槃於性空中一味，思維此義，持菩薩行。

「大成就者妙教授」：上述內容都是至尊銖札教授的緣故，顯示這句偈頌不是銖札所說。

以上圓滿了易解攜便的「三要所緣次第」教授。

白蓮碧水心湖生，
稀有珍珠細深道；
妙繩善串美纓珞，
賢淑巧女頸飾耀。
無逸精進所生善，
願諸有情離惡崖，
兜率寶宮勝喜樂，
大乘甘露悅受用。

：

中觀見訣具四念之歌集 降成就霖 教授

2015_12_09

下密院 | 中觀見訣具四念之歌集降成就霖教授

《中觀見訣具四念之歌集》是宗喀巴大師傳給喜饒僧格（智慧獅子），第七世達賴喇嘛格桑嘉措以非常簡略的方式寫下。我覺得如果能背下來，有空時就思惟歌集的內容，很不錯！像我們睡不著的時候，就起身，讀誦、憶念這個《中觀見訣具四念之歌集》；或在機場候機時，不知

道該做些什麼，就可以念這個《中觀見訣具四念之歌集》。這樣不是很好嗎？不會浪費時間。

《中觀見訣具四念之歌集·降成就霖》

第七世達賴喇嘛格桑嘉措編撰²⁷

福智雙運永恆座，
安住眾皈恩惠師；
於此世尊滿斷證，
祈離患妄依淨相。
心莫散逸依信住，
莫失正念依信持！

第一念：皈依上師或憶念上師。

²⁷ 《中觀見訣具四念之歌集·降成就霖》是蔣揚仁欽翻譯。

「福智雙運永恆座，安住眾皈依惠師」，講到了蓮花、日墊、月墊，這三者象徵聖道三要。第七世達賴喇嘛在一個歌集中說：「心八瓣阿瓦獨帝中，基不變心之金剛舞，尊諸佛總攝洛桑扎，禮上師本質之父親」²⁸，說自心、上師、本尊無二的修持。在這個福智雙運永恆不變的座位上，安住眾所皈依的對象——具恩上師。如果沒有接受過灌頂，就觀想與本尊無二的上師安住在我們的頂方，從頂方融入自身，自心——不壞明點，與上師、本尊成為一體，無二地安住。

輪迴無邊苦獄中，

²⁸ 出自《八瓣心歌》。

離樂六道眾生游，
此住恩惠父母等，
斷除貪嗔觀悲愛。
心莫散逸依悲住，
莫失正念依悲持！

第二念：憶念悲心。

在此可以搭配《三主要道》，會非常好。《三主要道》有說如何修持菩提心。

「四大瀑流猛漂激」：就像不會游泳的人墜入瀑流中，不自主地被衝激而下，我們被業和煩惱控制，被生、老、病、死四大瀑流帶走。

「業繩緊縛難掙脫」：我們除了被生老病死的瀑流沖漂外，也被業繩緊緊綁縛，就是想掙脫也沒辦法掙

脫。

「既入我執堅鐵網」：依由我執產生非理作意，由非理作意而造業。科學家也有類似的說法。科學家艾倫貝克沒有宗教信仰，不是佛教徒，他觀察病人的憂患來自哪裡，十幾年臨床經驗發現：在非常生氣的時候，這個生氣的人會看到討厭的現象，這個討厭的看法百分之九十以上都是內心反射的幻相而已，與實際是不吻合的。這就是佛教說的「由真實執著產生非理作意，由非理作意產生貪著」。「因為有真實執著，認為它是獨立真實存在，內心就非理作意地添增境上的好壞」，與「產生討厭時所看到的現象，百分之九十以上都是內心所投射出來的」，二者的說法是一

樣的。

我們被瀑流沖漂已經非常痛苦了，更何況漂流的同时又被綁住了手腳。手腳被綁住，也許可以試著掙脫身體的束縛看看能不能到河岸，但是又被我執這個堅固鐵網所縛。

「復被無明大暗蔽」：如果是白天，那還覺得有點希望，但是在黑夜就真的沒有任何希望了。又被法我執這個無明覆蔽。

此處主要說三種痛苦中行苦的行相，思惟自己的痛苦產生出離心，思惟他人痛苦產生悲憫心。

上師必須具足條件，不是哪個上師有名氣就跟著哪個，這是錯的！宗喀巴大師在《廣論》一開始時，就說

到所依止的上師要具備什麼條件，接著說能依止的弟子要具備什麼條件、要如何依止。宗大師在《廣論》說到：「自未調伏而調伏他者無有是處，故其尊重能調他者，須先調伏自類相續。」那麼，要看什麼？「若爾須一何等調伏？謂若隨宜略事修行，於相續中有假證德名，全無所益。」只有名氣，那沒什麼意義！要怎樣調伏呢？「故須一種隨順總佛教，調相續法，此即定為三種寶學，是故論說調伏等三。」以前在西藏，好像上師的加持力大不大，要看弟子排隊的隊伍夠不夠長，隊伍夠長，他的加持力就夠大。然而看看巴楚仁波切，巴楚仁波切是位非常不可思議的大師，是《入菩薩行論》傳承的教主，毋庸置疑

疑，他是一位具相的上師，但是他無論走到哪裡，都是孤零零地一個人，看起來很落魄。所以，首先要觀察上師是否具相，具相的話，再以淨心而依止，也就說到如何以淨心依止的道理。

在憶念上師時，觀想《廣論》所說依止善知識的部分。接下來是憶念悲心。這二種憶念屬於共道，是每一天做集資淨障時都要有的。之後再觀修菩提心和空正見。

幸福大樂無量宮，
淨蘊自身住本尊，
此住三身無二尊，
莫視凡夫修明慢。
心莫散逸深明住，

莫失正念深明持！

第三念：憶念本尊。

咒乘的任何修持，無論是事部、行部、瑜伽部，還是無上瑜伽部，都會念到觀空咒「嗡 索巴瓦旭達 薩瓦達瑪 索巴瓦旭多 杭」。「嗡 索巴瓦旭達」是人無自性，「薩瓦達瑪」是一切法，「薩瓦達瑪 索巴瓦旭多」是一切法無自性。這也是《心經》「照見五蘊亦皆空」中「亦」字的意思。我們看到的任何事物，一切人、外境，並非如我們所看到般真實，去尋找是找不到的。

在下部也說「嗡 修涅大 迦納班雜 索巴瓦 耶瑪郭杭」，但是這句話只有在無上密才有完整的詮

釋。「修涅大」是空性；「迦納」是了解空性的智慧；「班雜」是無二，即要現起空性，用心緣空性，境光明與識光明成無二。「班雜」之後的「索巴瓦」是說，所觀的空性是心的空性，身遠離、語遠離、意遠離時，都是觀想心的空性。雖然瓶子的空性、柱子的空性與心的空性是一樣的，但是在此是以心的究竟性為主。心與自己所了解的空性——心的究竟性，從無始以來都是一起的，沒有改變。所以，除了真相上的無二，認知上也要成為無二，「噶 修涅大 迦納 班雜 索巴瓦 耶瑪郭杭」的完整解釋，除了要有顯教的空正見的認識，還要搭配密續的解釋，才能真正了解。

「幸福大樂無量宮」：在空樂無二中，所以叫「幸福大樂無量宮」。

「淨蘊自身住本尊」：這種空樂無二的智慧轉為本尊。

「此住三身無二尊」：雖然可以說三身無二，但是此處的「三身」主要是說死亡法身道用、中陰報身道用、生有化身道用的修持。²⁹

這個三密無二的本尊是住在幸福無量宮中。

²⁹（2017/10/06，達蘭薩拉，白度母隨許前行：）在生起次第時，主要要觀修的不是佛慢與明觀，是三身道用——死亡法身道用、中陰報身道用、生有化身道用。基位時就有死有、中有、生有，為了成辦果位的法身、報身、化身，搭配凡夫的死有而修法身道用，搭配中有而修報身道用，搭配生有而修化生道用。三身道用非常重要。

任何的自生儀軌都會先觀空性、於空性中轉為本尊，目的就是為了觀想三身道用；之後會觀想種子字、法器。下部時，先觀想空性，以空淨治，之後再觀種子字等，這是相似的中有報身道用；在無上密時，就會直接生起報身。下部說到空尊、種子字尊等本尊瑜伽的觀修，從事部開始，修任何本尊都會先觀想空性，從空性中現起本尊，這些都

「莫失凡夫修明慢」：先觀想空性，於空性中淨治一切凡夫相和凡夫執，將這個正在了解空性的智慧轉為本尊相，是刻意創造一個清淨的空依有法。將自己的空正見轉為本尊相，長久串習，之後當說到「我」時，會覺得我是依空正見轉成清淨本尊相所施設的我，並不是依凡夫相執所施設的我。現在我們說到「我」時，是隨凡夫的血肉之軀或凡夫的心而想到我；由空正見淨治凡夫相執後，還會

是為了三身道用的修法鋪路。瑜伽部的修法會更接近三身道用的修法。在無上瑜伽部，是直接顯示此是法身、此是報身、此是化身，做三身道用的觀修；為了成辦三身，在其之前的圓滿次第說到光明為法身、由光明所現的報身、及隨業清不清淨所產生的化身。

由此可以看到前後次第安排的美妙。密咒金剛乘的殊勝是無上瑜伽部，但是從事部就開始鋪路的。注重外相的是事部，主要注重內相與外相的是行部，也注重外相、然而更注重內相的是瑜伽部，完全注重內相的是無上瑜伽部。有這樣的說法。

有「我」的念頭產生，這是依空正見轉為本尊的模樣所施設的我。

「心莫散逸深明住，莫失正念深明持」：看得很清楚，因此說「明住」。生起次第可以分為具相生起次第、離相生起次第。

接下來憶念分二：一、定中憶念空性；二、出定憶念空性——後得道憶念空性。

亦現亦有法城中，
法性勝光遍虛空，
此住離言境實性，
斷意作已空性見。
心莫散逸法性住，
莫失正念法性持！

此處是定中憶念空性。

空性是無始以來就有的真相，不是創造出來的、自己認為的真相。空性不是偏空，是遍布一切法的，每一法的存在方式不是以自力存在，是自性空。「法性勝光」是指空性，它遍布一切。

「此住離言境實性」：現證空性的這般體驗，無法以語言詮釋。

「斷意作已空性見」：空性見是徹底遠離、空朗朗的感覺。要說的是空性是無遮法。

以七相或五相去觀察，從境上完全無法產生作用，但是自己又可以經驗到利害、作用是存在的。那麼，作用是怎麼存在的？是唯由識施設而有，除此之外，沒有其他的存在方

式。《入中論》：「雖以七相推求彼，真實世間皆非有，若不觀察就世間，依自支分可安立，可為眾生說彼車，名為有支及有分，亦名作者及受者，莫壞世間許世俗。」確實是如此，觀察尋找後找不到，又不能否定它的存在，所以是由空相讓自己確認施設而有。「由空相除無邊、由有相除有邊」，以這種方式思惟。

尋找之後，從境上找不到，沒有任何剩餘，只有遮擋自性的空性，所以「斷意作已空性見，心莫散逸法性住，莫失正念法性持」。

繁華六聚路口旁，
離本二法喧嘩見，
於此虛偽幻相在，

莫念為實空性見。
心莫散逸依空住，
莫失正念依空持！

此是出定憶念空性。

「繁華六聚路口旁」：色聲香味觸等繁華六聚的路口旁邊。

「離本二法喧嘩見」：仔細看的話，沒有任何根本，所以叫「離本」。但是在無尋無找下，又可以看到喧嘩的幻相——各式各樣的作用，所以叫「喧嘩見」。

「於此虛偽幻相在」：這裡面有虛偽的幻相存在。

「莫念為實空性見」：因為先前入定的關係，此時，眼見色法、耳聽聲音，也會覺得不是如所看到般真

實。這是可以做到的，即由有相除有邊、無相除無邊。「莫念為實」，不要想這是真實的。「空性見」就是思惟空性。

「心莫散逸依空住，莫失正念依空持」：雖然看到事物都很真實，但是實際上並非如此，故提醒自己：事物的存在與事物的呈現是背離的。

：

八瓣心歌教授

2019_12_21

印度甘丹寺 | 宗喀巴大師圓寂六百年紀念會

《八瓣心歌》

第七世達賴喇嘛格桑嘉措著於偉喀曲隆³⁰

心八瓣阿瓦獨帝中，
基不變心之金剛舞，
尊諸佛總攝洛桑扎，
禮上師本質之父親。

³⁰ 《八瓣心歌》是蔣揚仁欽翻譯。

第一頌是搭配密咒金剛乘而說。

「不變心」是指俱生原始光明。
它沒有開始，沒有止盡，非由暫時的
因緣所生。唯明唯知的體性是從無始
以來就有。

基輪迴涅槃一切法，
僅內在自心所施設；
觀彼心亦離生與滅，
妙真理竟此實奇哉！

龍樹菩薩的《中論》有說：「非
陰不離陰，此彼不相在，如來不有
陰，何處有如來。」即便是如來，去
觀察尋找，也是找不到的。有時候我
會換成自我而唸誦：「非陰不離陰，
此彼不相在，自我不有陰，何處有自

我。」

月稱菩薩是以七相去觀察，找不到，而說：「如觀察車七相無，由餘世間共許有。」的確如此，境並非如我們所見般真實存在，去尋找它的施設義而找不到，所以無法說自性有、自相有。總之，有如《入中論》說的四種應成。三種是：一、應成聖者定滅事物之過患。二、應成世俗諦為理智所堪忍之過患。三、應成無遮勝義他生之過患。「應成聖者定滅事物之過患」，確實是如此。如果你認為事物必須要從境上有，就要被理智所堪忍才對，就有「應成世俗諦為理智所堪忍之過患」，所以從境上有的理由是完全不對的。是在世間共許下說有、沒有，有、沒有的標準不是依境

上而說；如果是依境上而說，就有
（四）「應成無自性為非自空之過患」。

「基輪迴涅槃一切法，僅內在自心所施設」，所以這一切都是名識施設而有，僅此而已。我想所執的「我」在哪裡？從我的眼去找、從我的鼻去找、從我的手腳去尋找……，去尋找是找不到的，我只是依身心而有，僅此而已。我們太習慣有就是從境上而有、絕對地有。我們沒去思考我在哪裡時，會認為我是獨立自主的個體。但是仔細去尋找「我」，是找不到的。如手是存在的，但是手指是「手」嗎？……像這樣去找而找不到。這麼思惟的緣故，剛剛覺得有個獨立自主的個體存在，就如《知母歌

集》「邇來自宗之士夫，執著堅穩真實語，似棄原有之晁相」，「獨立真實的晁相」會在尋找中被去除。

如秋空已現諸浮雲，
見法界自心無二中，
滅一切受見之戲論，
我無生虛空瑜伽師。

當我們深入空性時，所見的這些世俗五花八門的幻象都會慢慢去除，最後安住在無自性中；這時，粗分的心識會越來越細。如果是搭配密咒金剛乘而說，慢慢的，粗分的心氣會融入到細微的心氣，粗分的心氣不再有作用，最後安住在唯明唯知的光明中，一切幻象都沒有。

境絕無自性大虛妄！

見所顯一切皆幻視。

我們現在會見到各種幻象，我們並不否定這些，這些都是存在的。只是以無自性見去看時，會覺得這些如幻化般顯現。

此見空雙運之安樂，

得無謬緣起之定解。

此如宗喀巴大師於《緣起讚》所說。「此教餘未見，唯尊名大師；外道亦飾讚，如於狐喚獅。稀有大師依，稀有勝說怙，極善說緣起，我敬禮大師。」宗喀巴大師之所以如此喜悅，是因為見到緣起性空，因為緣起

而說無自性，因為無自性而有緣起。

主張名言上有自相的宗派認為，因為緣起所以有自相。然而正確的思考是：要麼是依賴，要麼是不依賴。一旦依賴，怎麼能說是有自性呢？自性是以自己的力量形成自己的性質，若是以自己的力量形成自己的性質，又怎麼能說是依賴他者呢？依賴與不依賴是正相違的，只能二者取其一，不可能二者皆是或二者皆非。

宗喀巴大師的《正理海》說得非常好：「有」的方式就二種，要麼是如我們所見般，諸法都是以自己的力量形成，要麼是唯名識施設而有。然而若是從境上有，以正理觀察，會產生矛盾，因此我們只能無奈地選擇後者——唯名識施設而有。也就是，

「有」的方式就二種，前者被正理所害，所以只能無奈地選後者。所以，有的方式就是名識施設，僅此而已。

與智慧寶藏無二之，
父洛桑札巴之善說，
因至尊具相上師恩，
我取其說唱了義歌。

進行吉祥勝樂的蒼供之際，因司政
請求著作悅耳之歌，我實為留值正
見之習氣而隨心驟撰。

迴向文



於此雪嶺所繞國土中
一切利益安樂之生處
滇津嘉措觀自在菩薩
願其常住直至生死盡

光顯空性悲愍雙運道
雪域聖教眾生依怙主
手持蓮花滇津嘉措尊
祈願心想事業任運成

引用教授及錄音來源：

* 2005/09/24，美國紐約，千手千眼觀音儀軌教授

<https://bit.ly/3aYGlsC>

* 2009/04/24，美國加州，加州大學聖塔芭芭拉分校演講

<https://bit.ly/3bYbUEj>

* 2015/04/13，日本東京，三要所緣次第趨入兜率妙梯教授

<https://reurl.cc/exz4dm>

* 2015/12/09，南印下密院，密集金剛灌頂前行<https://reurl.cc/20YkL9>

* 2015/12/09，南印下密院，中觀見訣具四念之歌集降成就霖教授

<https://reurl.cc/20YkL9>

* 2016/09/01，達蘭薩拉，千手千眼觀音灌頂前行<https://reurl.cc/NjQmq5>

* 2017/01/02，菩提迦耶，時輪金剛灌頂前行<https://reurl.cc/nzNjDv>

* 2017/07/13，拉達克·努布拉，三要所緣次第趨入兜率妙梯教授

<https://reurl.cc/ZOe5XV>

* 2017/09/25，拉脫維亞·里加，三句擊要教授
<https://reurl.cc/8GvZqo>

* 2017/10/06，達蘭薩拉，白度母隨許前行
<https://reurl.cc/O1M8E9>

* 2018/01/15，菩提迦耶，口傳上師與觀音無二之瑜伽儀軌文
<https://reurl.cc/O1KArA>

* 2018/05/16，達蘭薩拉，四臂觀音隨許
<https://reurl.cc/j7WjR2>

* 2018/06/18，拉脫維亞·里加，千手千眼觀音灌頂前行
<https://reurl.cc/d0njeq>

* 2018/07/16，拉達克·努布拉，三道教授
<https://bit.ly/3daAy4Y>

* 2018/09/06，達蘭薩拉，斷諸惡趣觀音隨許前行
<https://reurl.cc/9EvYp8>

* 2019/05/10，達蘭薩拉，寶性論教授
<https://bit.ly/2yZoxjY>

* 2019/06/05，達蘭薩拉，觀音世間自在灌頂前行
<https://bit.ly/2zRBCfG>

* 2019/12/21，南印，宗喀巴大師圓寂六百年紀念會
<https://bit.ly/3bYOnDc>

達賴喇嘛文集 ⑱

達賴喇嘛介紹密咒金剛乘

作 者：第十四世達賴喇嘛 教授

翻 譯：蔣揚仁欽

校 閱：見悲青增

文字編輯：見悲青增、賴郁文、塗百瑜

封面設計：莊明穎、Violet Lin

封底插畫持蓮者：尊者達賴喇嘛畫

版面設計：菩薩蠻電腦科技有限公司、莊明穎

排 版：菩薩蠻電腦科技有限公司

出 版 者：雪域出版社

網 址：<http://tibetanbookshop.pixnet.net/blog>

印 贈 者：財團法人達賴喇嘛西藏宗教基金會

地 址：台北市信義區基隆路2段189號10樓之4

電 話：(886-2)27360366

傳 真：(886-2)23779163

電子信箱：webmaster@tibet.org.tw

印 刷：啟辰實業有限公司/電話(02)22267821

版 次：2020年7月 初版第一刷5000本

I S B N：978-986-98341-5-5

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

達賴喇嘛介紹密咒金剛乘 / 第十四世達賴喇嘛作 ;
蔣揚仁欽翻譯. -- 初版. -- 臺北市 : 雪域, 2020.07
面 ; 公分. -- (達賴喇嘛文集 ; 18)

ISBN 978-986-98341-5-5 (精裝)

1.藏傳佛教 2.佛教修持

226.965

109009094