



利生

導師 卡盧仁波切
 發行 佛教利生中心
 編輯 利生中心編委會
 地址 達香寺 石碇關房
 台北縣石碇鄉豐田村磨石坑13鄰33號
 台北中心：台北市華陰街187號3樓
 TEL: 25500726-7 FAX: 2500730
 新莊中心：新莊市中正路315-2號6樓
 TEL: 2062866/2014998
 郵政劃撥 帳號1252-1158李香蘭 (請註明匯款用途)

འཇམ་མཁའ་ལྷན་པུ་འཇམ་མཁའ་ལྷན་པུ་འཇམ་མཁའ་ལྷན་པུ་

達香寺 佛教利生中心 噶舉佐敦滾洽 KAGYU DRODUN KUNCHAB TAIPEI TAIWAN

蔣貢康楚羅卓泰耶所著

香巴噶舉之修行次第 五種金法

桑杰 年巴 仁波切 講授
1999/3/6,7

翻譯：江秋喇嘛 整理：李慧珍、連群

本期摘要

第1-5版



香巴噶舉之修行次第
五種金法
桑杰 年巴 仁波切

第6版



喇嘛嘉辰
追思紀念文

第7版

上師，請鑒察我的心！

第8版

活 課程及收支明細徵信

仁波切今天到中心來，見到了一些認識的，不認識的人來到這 噶論佛法事業，大家皆對佛法具足信心，很高興跟大家說「吉祥如意」。今天所要講授的是香巴噶舉傳承教法中間、思、修次第法門。香巴傳承法要是西藏大成就者瓊波那竹所傳授下來的法要。他的傳記十分浩瀚廣大，在此不做多述，但最重要的是瓊波那竹在藏地完成一切教法學習之後，再七次遠赴尼泊爾、印度跟隨一 五十多位上師學習佛法。

他真正自金剛總持處獲得大手印法教，最後並在二位女 上師：尼古瑪和蘇卡悉地座前領受最圓滿的瑜伽教法。在與所有的上師學習佛法時，他所領受的教法、三昧誓言，若有不完整的，或是有疑問的，他必從上師處學習、釋疑，所以他所得到的法是最圓滿的，而後瓊波那竹將這些教法付諸實修，得到成就。

香巴噶學的學派法要總攝有三個次第：第一是聞法學習，第二是辯論思惟，第三是閉關實修。聞與思這兩個次第在此我們不做討論，現在我們所要講授的是閉關實修這一部分；這一部分總攝有五種法輪，第一個是「尼古瑪」、第二個是「蘇卡悉地」、第三個是「多傑滇巴」、第四個是「梅紀巴」、第五個是「惹乎拉」，這些是瓊波那竹最主要上師的名字。這五種法輪並不是瓊波那竹所學的全部法要，但卻是最重要的。

在此我們所實修的稱為「五種黃金法要」，這 增掖 恆淨貌潔是「尼古瑪」六法，它加上「四加行」為前行的話便有七種的法門。所有的傳承之中都有四加行，所以若不把四加行放在這個法 增悻爾陞A之外便還有六個法，就是「尼古瑪」六法。

以譬喻來說，「尼古瑪六法」是樹根，樹幹是大手印的修持法門，枝幹的部分有三種法徑：第一是修「上師相應」，第二是修「本尊相應」，第三是修「幻身」。花的部分是紅、白二空行母。最後是花所結成的果實，是有關不生不死、無生無滅的教法。

樹根-尼古瑪六法

我們先來闡述「根」的部分，「尼古瑪六法」，首先是「四加行」，這應該是我們大多數人所瞭解的，而最主要的修行功課亦在此，修行修的好不好得先靠四加行。

我們修行的人需要佛、菩薩的加持，進而得到所修持法門的成就，這是我們所努力追求的，然而得不到成就是因為尚有身、口、意方面的業障需要消除，如此才會得到佛菩薩的加持與成就。

要成就「尼古瑪大手印」或者「那諾巴大手印」，必須要先對上師具足信心，對上師沒有信心是無法得到大手印的成就；所以在此之前要令身、口、意三業悉皆清淨，才能對上師生起信心。

以前，如在密勒日巴的時代，是沒有四加行這個法門的，那時不太需要四加行，後來眾生煩惱愈來愈多、妄念愈來愈旺熾，所以在現代四加行便變得非常重要。香巴噶舉的四加行法門是以灌頂來傳授給弟子的。灌頂有「身灌頂」「語灌頂」「意灌頂」及「三門總攝灌頂」四種，而此四灌便是第一個加行。在灌頂之前，學法的弟子所需要的條件是需要信心，所謂信心，有一種信心是我們自己心 增錫屈現在我所修的法門是很珍貴、很重要的，像這樣的信心是不夠的，我們所需要的是真正瞭解這個法門所具有的加持力是不虛妄的，而由正知正解產生出來的信心是我們所需具足的。

以前龍樹菩薩曾說過，學佛的人需要很好的兩種工具，第一個是當不瞭解時，對上師，對法門的信心，第二是在瞭解之後，進入實修之時便要依靠最好的工具——“智慧”，所以信心和智慧對一個修行人來說是最重要的。彌勒佛亦曾說過：我們學佛的人要成就

文接一版

，最重要且最正確的方法便是要具足信心。

所以在獲得四種灌頂之前，要具足四個條件，第一個條件便是上述所提及的「信心」，第二個條件是「精進」，所謂精進是指在修行的過程之中，會心生累、苦而修不下去的感覺，這便是修行退步的徵兆，而當愈修愈辛苦內心反而愈高興時這便是精進。在闡述六波羅蜜時，「布施」、「持戒」、「忍辱」是福德資糧，其它三個便是智慧資糧的部分，而精進便是在幫助圓滿這兩種資糧，所以精進很重要。要真正的成佛、達到解脫成就、智慧是最重要的，但之前若沒有精進，就無法得到智慧，所以就修行人而言，精進是最重要的。第三個條件是要瞭解無常，觀無常對一個修行人來講是非常重要的，如果在修行時能想到無常，那麼困難便不會影響到我們的修持。第四個條件是要想解脫必須觀六道輪迴。剛才所講述的這四種條件是共通的加行。

至於不共加行的部分是屬於氣脈的方法，現在暫先不講。「尼古瑪六法」 堦A第一個是「拙火」、第二是「幻身」、第三是夢瑜伽、第四個是明光、第五個是轉識、第六個是中陰，那諾巴也有相同名字的六種瑜伽法。

拙火

「拙火」是一種能令我們的身、心產生大樂的法門，運用此種大樂會達到究竟智慧，看到空 本貌。在我們的肚臍有一個種子字「啊謝」，它是「啊」字的一半，由此種子字生火燒到位於頭部的「恆」字，會融化生出一種甘露，這是菩提的種子，它由頭部滴下跟下面的火碰在一起的時候會達到究竟的智慧。例如說上面的菩提是一個冰塊，下面的火燒到冰塊的時候，冰塊融化掉從脈流下來與臍部的火碰在一起的時候，會開智慧。真實智慧張顯之時會同時俱生四種大樂。這四種不同程度的喜受，最後便是大手印的成就。

修習拙火的人即使到了很冷的地方亦不會受寒；但修拙火不是只有身體發熱，不用穿衣服，而是以此金剛乘的法來達到真正的成就，所以要昇起大樂才會達到這種成就。

幻身

第二個瑜伽法是「幻身」，我們人看到好的就喜歡，看到不好的就不喜歡，有分別心，而修幻身瑜伽便是要破除內心的分別。修此法者有分三個等第，一種是針對比較有智慧的，另一種針對是比較沒有智慧的，第三種則是相應智慧更低下的人，應分這三種人的不同法門；

幻身第一個次第法：我們知道從一個上師學處得到聞、思、修，那這位上師便可稱之為我們的根本上師，針對第一等有智慧的人，他所相應的幻身法門是不對上師起絲毫的懷疑，永遠跟上師一起，不會分開。

幻身第二次第法是針對第二種較無智慧者而設；上師有的時候會跟弟子聊天，有時傳法，有時會交代弟子做一些事情，在種種的狀況下這類弟子沒有辦法將上師所講的都當成開示，如平常上師與我們聊天，我們覺得上師是跟我們像朋友一樣東聊西扯，不會將上師的聊天當成法要開示。現在第二次第法門便是要不管上師跟我們說什麼，都當成佛法，當成傳法，需要這個樣子來修持才行，總之，此法必須要將上師身、口、意都當成佛法就是了。

幻身第三次第法，所針對智慧低下的弟子是要求無論

睡覺、走路、吃飯時心 塌攪攪的是上師所傳的法門。平常我們看到床，就想要睡覺而不會想到這個法；看到好吃的東西呢，我們就馬上想到這個東西，而不會想到法；所以第三個法，就是你不管看到什麼，想到什麼，心中永遠就是這個上師所傳的教法，就對了。

夢瑜伽

尼古瑪六瑜伽法 堦Y，第三個是夢瑜伽法。我們人白天沒有睡覺的時候會知道夢是假的、沒有意義的；但當夜晚睡覺之後，我們的意識就是沒有辦法說這個夢是假的。在夢境之中有發生任何的痛苦或快樂，便會覺得如真實一般，而沒有辦法當成虛幻的，所以可以說夢境如真實一般。而夢瑜伽的修習便是要在夢中知道這是夢，是假的，不論是快樂或痛苦要清楚地了知到這個夢是假的，這是夢瑜伽第一法門：在夢中知夢，第二法呢，便要認識到這些都是假的；第三個夢瑜伽法門，便要將夢和光明融合在一起，修睡夢瑜伽的瑜伽士都是將夢與光明合而為一，這時隨時隨地皆是像入定一般。而再到第四個夢瑜伽法，便是要在夢中變化，在夢中自在生滅，



把夢境中有的轉成沒有，沒有的變生成有，這就是神通，也能在夢中了知過去及未來等這種的力量。這個夢變神通達成之後，有的時候在夢 蝶|看到一些佛、菩薩，或許我們身上會得到一些樂的覺受，這時候有些修行人便認為達到成就了，而停止繼續努力，實際上，我們修行不是為了要看到菩薩，或是得到喜樂的覺受，而是要開悟成佛。我們現在這種障礙很多，有很多人說，他今天看到菩薩了，他好像已經成佛的樣子，所以他的修行就停了下來。實際上，我們光看到菩薩是不夠的，所以修夢瑜伽時，就算是看到了菩薩也不會興奮的忘我而不再修行，而會更繼續努力，然後達到成佛。

尼古瑪第四瑜伽法是「光明」，我們的心是光明與空 ，這兩者是永遠在一起的，不管是修法，打坐或妄念、煩惱，我們的心永遠是明與空。修此法時必須知道「明」與「空」是怎麼一回事，平時我們不知道心是什麼樣子，所以必須要明瞭心的本質為何？

光明有兩種，一種是比較薄的，一種是比較厚的，譬如說有的時候，我們睡得還不是很熟很容易醒過來，可是另一種情況便是睡太熟的時候不容易醒過來，類似這兩種可以來說明。光明和空 是永遠存在心裡面的，不管是吃飯、睡覺或飢餓的時候，或是妄念、煩惱產生之時，都是隨時隨地存在著，但我們卻是無法明瞭真正的

光明為何，即使達到初地菩薩的人，也無法完全明瞭掌握到真正的光明。但是想要修習光明瑜伽的必須要先知什麼空 與光明，再將日常生活、一切舉止皆融合在光明之中，沒有分別，再與光明合而無別時，心裡面自然會有一種力量，一種明與空的力量，遠離一切造作，回到原來的單純的理解當中。而這種境界是前面三種瑜伽「拙火」、「幻身」、「夢瑜伽」完全沒有分別的合在一起，這些名字就像是一種謎語，並不是很重要，但是在修行當中一定要經過這樣的次第來修行。

今天我們這樣的解釋，假如你真正的依法實修，在閉關修行的時候證悟到前面所說的種種成就時，你自然會明白原來上師所說過的就是這種感覺。而其他修行的法本或經典，經由閱讀、持續的學習就可以了。但前面所說的修行法門就必須要經由實修，一步一步的依次第進步才能成就，光是知道是沒有用的，一定要自己去修才有用。

光明又分為兩種境界，其中一種譬如說是在我們修行成就的時候得到的，又分很多種程度(次第)。例如在我們身旁燒火時，你雖然沒有看到火，但可以感受到熱度，類似這種現象，在還沒有成就時心中自然會產生一種力量，或許是神通、或許是法力等類似的現象，但這時你並未成就。如果我們不能了知這兩種境界的差別時，當我們達到這個有神通有法力的境界時候，就覺得似乎已經成就，事實上這樣是沒有辦法成佛的，所以必須要將這兩種境界分開才可。這兩種境界又可說一種像天空上的「雲」，而另一種就像「天空」一般，風吹雲散時有時無，但「天空」是永遠不變的，所以前面所說的當修行達到有法力、神通的境界時似乎已經成佛了，但這不是究竟，它會改變，甚至消失，不過在成佛的過程中一定要先達到這種境界後才能了知究竟的成佛之道。這就是兩種光明的境界，真正在修行光明瑜伽時類似這種的共分十六種次第，而整個光明瑜伽的修行法門共有十六種。

尼古瑪的第五個法門是「轉識法」，轉識法有四種，第一種是法身轉識法，第二種是本尊的轉識法，第三是上師的轉識法，第四是空 的轉識法，那是最普通的轉識法。真正最殊勝的轉識法，就是法身轉識法，這與我們原本真正能達到大手印的成就是無二無別的，我們能完全的了解並得到心中所有的智慧，這時候無論是修轉識法的人或轉識法本身都是一種空 ，這就是法身轉識法。

第六個法門就是「中陰」，中陰身可分為三種，「法身」、「報身」、「化身」。在修中陰瑜伽時也依智慧的高低而分為「法身」、「報身」、「化身」三種等第，智慧高的可證悟並見到法身，中等的可證悟並見到報身，最低的可證悟並見到化身，這是依心裡的感覺來區分為三種，中陰身亦可依存在的時間而區分為三；第一是出生到死亡，第二是「夢中陰身」，就是入睡後到清醒之前的狀態，第三是人死後到出生前，在這時候的中陰身是沒有身體的，只是一個心或是一個念頭，一種感覺而已，當我們明白這三種不同的中陰身後，再如法修行自然可以達到法身或報身或化身的成就。今天所學習的這六個法要就是香巴噶舉傳承中「五種黃金法要」中的「尼古瑪六法」，至於其他的四種黃金法要留待明天再講。

文接二版

問題回答

問題一回答：在沒有完成尼古瑪六法的實修前是沒有辦法修到大手印。

問題二回答：一定要依次第修行，不是修其中一法就可以成就，也就是照尼古瑪六法的次第依次修行，再修大手印即可成就，一不可。

問：請問本身要如何積聚福德資糧？

問題三回答：可以身、口、意來區分，「身」的部分如大禮拜、繞塔、或從事佛法的事業。「口」的部分如念經、持咒等。「意」的部分如修「止」、「觀無常」等，類似這種叫福德資糧，至於六波羅密中的福德資糧就是「布施」、「持戒」、「忍辱」。平時要做大禮拜。

問題四回答：「夢瑜珈」是四大教派都有，至於赤珠敏林法王所修的法，仁波切說他不知道他有沒有修過。但是在瑪吉拉尊的施身法的讚頌裡面所說，她是永遠在睡夢之中的，睡覺就是修夢瑜珈，所以對一個清淨的人來說，通常沒有這樣子。所以仁波切說四大教派都有，只是各自方法不同。

樹幹-大手印

一般來講，香巴噶舉的教法，以樹木來作比喻，一株樹有樹根、樹幹、樹枝、花朵及果實，以從樹根開始，到果實配在一起來作比喻，來比喻香巴噶舉的法。昨天所講述的是樹根的部分，已講述完畢，今天輪到樹幹的部分；樹幹的部分就是大手印的教法，就大手印的教法而言，大家都是經常聽聞到的，在西藏的教法中，最著名的譬如寧瑪派有大圓滿的教法，噶舉派有**大手印**的教法。這裡所指的都是不共的實修的道。就基本架構而言、各個教派的方式都是類似的，就是一定有見地、觀修、行持跟果位，但是在其中各個段落的解釋方式不同，因此有自己的實修道路的方式，也由於各個實修方式不一樣，所以有各自的名稱，如大手印、或大圓滿，對經論的講述方式也不同，因此有各自的解脫道路。就噶舉派不共的實修解脫道路而言，就稱之為大手印。

就釋迦牟尼佛所流傳的教法而言，有顯教經教與教法，以及密咒的教法。將這一切的教法宗旨，集合在一起，加上許多證得成就的上師所流傳下來的口訣，這一些口訣的精要集合在一起，一般而言，我們將之集到一共與不共之成就。在其中殊勝的成就就是指，我們能在非常短的時間裡面，證得究竟的果位，這種方式，其實很多，但在這之中，最為殊勝的就是大手印的教法。

大手印的實修方式，它的道次第，也有各種不同的傳承，都不太一樣。而今天所要講述的是香巴噶舉的傳承，是香巴噶舉五金法的傳承，這裡面大手印的傳承如何而來？由金剛持傳給尼古瑪，尼古瑪見到金剛持之後，



直接聽聞這個教法，接著尼古瑪直接傳給瓊波瑜珈師，當瓊波瑜珈師得到大手印的口訣之後，至為重視，並將這教法寫在紙上。在一個嘎屋裡（掛在身上的護身寶盒）掛在身上永不離身。因此這個大手印的傳承被稱為大手印寶盒傳承。

因為它是如此的重要，（所以在前面有一些實修是上次所提過的），亦可以說是這些傳承上師心間的精要，是金剛持心間的精華，而流傳下來的，這裡的修法，有很多甚深且不共的要點存在，是這樣的一種實修方式，因為是這麼重要的實修方式，所以應當要作前行法的實修，在前行法之中，最為主要的是要升起恭敬之心，來實修上師相應法，這樣實修完畢後呢！要來穩住自己的身語意三門，要如何穩住自己的身語意三門呢？就是修禪定，以禪定的方式使我們的心不渙散，能夠堅固穩定；之後再趨入慧觀的實修，這裡慧觀的實修是指尋心口訣，找我們的心的口訣。這裡的慧觀，並不是指空了悟的實修，而是有個尋找我們心的口訣存在，按照這個口訣去尋找我們的心，它是什麼形狀什麼顏色？它的大小是如何？用來考察我們的心的口訣，按照這個尋心口訣的實修之後呢？進一步要得智慧本尊的加持，通常我們修本尊法時，有生起本尊，之後迎請智慧本尊降臨，來加持我們身語意三門，所以在這段落要迎請智慧本尊降臨，賜給我們身語意三門的加持，改變自己的身語意三門，之後可以趣入大手印的實修。

花朵-紅白空行母

在這段落，要做大手印的實修時，就要對智慧本尊有所介紹。這時，就是要瞭解我們心的原來面貌，心的自，因此要對心的自有一個正確的指導跟介紹，要了解心的自，首先要遠離四種過失，就是有四種錯誤，過失，應當要去除掉，第一個過失一不識自心面貌。我們的心，本來的面貌是法身，但是卻不了知它是法身。心的原來面貌是明空雙運，無二無別，心的本質是空，它的自是明，心的自一明空雙運，本來就是法身，而且它是原來就有的，並不欠，可是因為太過靠近，所以我們不認識，不知道，這是第一個過失，要去除。

第二個過失，不能恆常捉住它。像我們前面提到的一心的自，其實有時候我們會稍微捉住它，好像稍微體會到了，但是並不是經常體會到，因此不能恆常存在，有時候好像出現了，但卻無法捉住，所以心的自是偶爾出現的，並不能恆常存在，第二個過失是它太深奧了，不能持續認識它。

第三個過失因為容易所以不相信，前面所提到過的心自，有時候浮現時，之後我們經常要念起來（心想念起來）安住在這個心的自之上呢？也可以做到，但是因為心安住在這上面之故，不會相信它，這個問題在大圓滿的段落，也曾經提到。大圓滿的段落曾經提到輪涅的分別何在？在大圓滿的教法如此解釋：我們有眼耳鼻舌身意六識，六識有它的對境，色身香味觸法存在，當我們的六識渙散到六境之中時，就稱之為輪迴，當六識渙散到六境之中，追逐六境的時候，就會產生貪瞋癡三毒煩惱，因此稱之為輪迴，但如果六識不渙散到對境之中，不追逐六境，而安住在自己的自心理智之中，我們就稱之為涅槃，因此，自己自心的本質就稱為涅槃，這是在大圓滿教法中所作的講解。在大手印這個段落的講解也是相同的，當我們的心，能夠安住在自心本質之

中，想念起來，安住自己的心，也可以已做得到，但是不會相信這是心的原來面貌，因為已經可以安住了，但卻不相信它，確實是如此，這是第三個過失。

第四個過失一心的自的本質是「空」，空稱為法身，它的自是「明」，明稱之為報身，就明空雙運顯現的力量之言，就稱之為化身，若用另一種說法解釋就是，就心的基礎而言，是不生，不生就是法身，法身有一個呈顯的力量，稱之為報身，呈顯時會產生輪迴涅槃各類這稱之為化身，這三身，法報化三身，在我們的心裡面原來是不分開的，三者是合一的，而且三身的功德是原來就俱足，不是重新要再追求或成就的，因為它原來就俱足，而且圓滿擁有之故，所以非常的圓滿、非常的好，因為它非常的好之故，所以不能容納到我們的心理面，心裡不相信它原來就這麼好，這是第四個過失。

果實-無死無亂

在慈氏彌勒菩薩在《究竟一乘寶論》，跟《現觀莊嚴論》中，都曾提過，在寶論裡最主要提到就是對法不能相信，對自心不能相信，對勝義諦不能相信，原因何在？我們的心本身是非常微細的，因為它非常微細之故，因此無法用語言來描述，所以不是我們可以聽聞的對境，其次它是屬於勝義諦，（事物有世俗諦與勝義諦）因此無法容納在世俗的心裡面，再者，法本身是甚深的，因此如果沒有無所漏失的智慧（純正的智慧）就無法瞭解，因此，不管修世間的禪定，如何如何的觀修，在心裡也不會產生甚深的法，因為他不是可以思義的對境，不是聽聞的對境不是思惟的對境，不是觀修的對境。法是如此。因此前面所提到的四種過失，首先不能認識，認識之後不能持續，其次不相信，最後是不能容納到心裡面去。大致指的就是這些內容。

大手印的實修，就是在前面所提的四種過失去除，我們的心在遠離四種過失的狀況，安住在自然心，平常心之中，這就是大手印的觀修方式，在這觀修之中，遠離各種分別念頭，因此大手印的觀修，並沒有很多方式，如果有很多調整的方式，那麼就會失去「平常心」，所以大手印觀修，便是安住在無所念的心的自中，不要做太多的調整，也沒有太多的方式，譬如，當善念出面時，我們想到這是一個善念，對我的實修有所幫助，它是好的，是有功德的。當惡念出現時，瞭解它是個惡念，是不好的，會障礙大手印的實修。這些都是錯誤的，不必去做調整，既沒有功德存在，亦沒有障礙過失存在，不必思惟這些問題，應當將心安住在平常心之中，摒除各種對心頭的調整方式。這裡所提到的心，前面已經提過了。在香巴噶舉大手印的傳承裡，對三身的講解也不太一樣。

香巴噶舉大手印傳承裡指出，本質是空，這是法身，它的自是明，是化身，明空雙運結合在一起，是報身，但是一般在經教的傳承裡所提到的本質是空，這是法身，自是明，是報身，明空雙運的慈悲力量的顯現，慈悲力普及一切，這是化身。無論如何，就是安住在明空雙運，心的自之上，而不要做太多的調整，就是大手印的實修。

按照大手印的方式來實修時，會產生很多的覺受，如果貪這些覺受，會出現許多的狀況，這是有可能的，因此要依止自己的上師，之後要到上師跟前請教：「我

文接三版



現在正在做大手印正行的實修，有什麼樣的覺受出現，這些覺受是功德或者過失？」應當要詳細詢問自己的上師，之後上師會告訴弟子，這樣的覺受要如何轉化為道的實修，因此大手印的實修，不是憑自己的理智、經驗，一項項去考察，再猜測自己應當怎麼做。這是錯誤的。「實修如何維護、維持的問題。」也就是不必調整身語意三門，安住在平常心之中，讓所呈顯的景象，自然地呈顯，不必思惟它是功德或者是過失，譬如善念出現，而產生渴求之心，因為這是功德，因此想要繼續有這種覺受，不好的惡念出現，知道這是一種過失，我要把它斷除掉，因此努力地去壓制它，這些調整都是不需要的。善的念頭出現，觀察它的本質，惡的念後頭出現，也觀察它的本質，不必做任何調整，而安住在自然之中，平常心之中，是現在這段落所提到的大手印實修。現在所講述的五金法第二項已講述完畢，是大手印的實修，但這裡只是個簡單的介紹，如果要瞭大手印的細部，該當將前行法實修完畢之後，再趨入大手印的實修，這時當然會講得更加深入和詳細，這裡所講只是個概括而已。

接下來是五部金法的分枝，前面提到的有樹根、樹幹，接下來是分枝，分枝之上才有葉跟花果，現在所講的分枝是三為道用，有三種轉為實修道路的方式，「三為道用」三者轉為實修的方式，第一個，上師為道，第二個本尊為道，第三個幻化為道。現在要講述的是「上師為道」。「上師轉為道用的方式是指，外在所顯現的一切形象，都應當瞭解它是吉祥上師的身語意三密，上師的身密，語密，意密—（上師的心意。）要將所顯的一切對境都視為是上師；一般而言，我們在做密咒乘的實修裡，都曾提到，所顯一切皆為本尊，所顯一切都是本尊的身語意。一般密咒乘的實修是如此，譬如外在的山河大地，器世間是本尊的無量宮內在的六道眾生，是男女本尊，要做如此思惟。這是講到一般觀所顯一切為本尊。而這裡所說是觀所顯一切為上師，是類似的，這是第一項「上師為道用」。

第二是「本尊為道用」自己所觀修的男女本尊的任一種，這時應視所顯的一切，都沒有自 存在，像本尊身一般，譬如像虛空的彩虹，顯示出影像，但卻沒有自 存在，也譬如水中月，而本尊的身體也是如此，顯現出影像，卻沒有自 存在；所聽的聲音也不是凡俗的聲音，而是本尊的咒語。本尊的咒語是自然發出來的聲音，咒語的聲音，也沒有自 存在是所謂「傳空無別」傳出這個聲音，但它是空 ，二者合在一起。這是第二個「本尊為道用」。

第三個「幻化為道」外顯的一切都是我們的顯現心，這點應當要有的瞭解，如何瞭解呢？這是幻化為道。外在所顯現的一切對境，是不是外在真的有這麼一個

實體存在？並非如此，並沒有實體存在，為何如此？必須根據中觀的義理來瞭解，在中觀的義理中，有「理」「智」二門，「理」是指道理，「智」是指智慧。「道理」是指，根據經教（佛所講述的書）來考察，加上自己的「理智」去推敲，根據理智二門去推敲，這是共通的方式，經由這共通的方式去瞭解，外在所顯的一切事物，並沒有實體存在。如果外在所顯的事物，沒有實體**樹枝-三為道用**存在，那所顯的事物，到底從何而來？如何出現的呢？既然不是在外面，當然是由我們的心浮顯出來的。因此可以進一步的來抉擇，沒有一個外在的實體存在，所顯的一切事物，都是由我們的心所呈顯出來的。既然得到這麼一個結論之後，由我們的心顯現一切事物，我們的心是不是一個實體呢？當然不是，如果外在的一切事物都沒有一個實體，這些事物都是幻化，在我們的心呈顯出來，這個心當然也是幻化。不可能一個幻化的事物，在一個實體上呈顯出來，因此可以進一步得到一個結論，心，也沒有自 存在它是如夢似幻，是空 ，這個就是「幻化為道」。一般而言，如果我們抉擇外在事物是一個幻影，沒有實體存在，能不能稱為「幻化為道」呢？並不能，要從外在事物是一個幻化的影像，進一步來瞭解，自己的心也是一個幻化的影像，它也沒有實體存在，這才稱為「幻化為道」，這是第三個部分。在密勒日巴的歌集中，有幾首歌，也是跟這部分的內容是一樣的，尊者的歌中提到外顯（色聲香味觸）的一切，都沒實體存在，所謂沒有實體存在，是不是沒有呢？並非如此，因為佛也不能遮止所顯的一切景象，就算佛用他的手蓋，也沒有辦法將這些所顯的影像蓋掉，只要眾生心中仍有業力和煩惱存在，必定有萬法浮顯。所以以在中觀的段落中，所要遮止的是執著實體的錯誤，並不是要遮對境，不是要去除所顯的萬法。特別是在自續派的講解裡認為，遮止對境本身就是一個嚴重的過失，所以自續派的寂護大師曾說「遮顯非中觀」，去遮除所顯萬法這決不是中觀教法，這是錯誤的教法。只要眾生心裡有業力和煩惱沒有除去，一定有各種顯境呈顯。就算是佛用他的一切智，也不能夠將這些所顯的影像，全部去除。既然所顯的對境無法去除，那我們進一步要瞭解它是沒有實體存在的，它只是一個幻影，並不是一個真實的實體。我們要如何去瞭解所顯的事物是沒有實體存在？就是必須瞭解它是在我們的心中呈顯的，然後再進一步去瞭解，心也沒有一個實體存在，為什麼心沒有實體在？因為心是明空雙運，是明跟空兩者結合在一起，因此它本身就不是個實體，它本身如夢似幻一般，因此我們可以認識心的自 是空 ，它是明空雙運的，以上是密勒日巴歌集的內容，跟我們所講—「幻化為道」是類似的。

「上師為道」實修的利益何在？瞭解所顯的一切影像都是上師的身語意三密的滋味，妙味，此時，才會對上師產生正確純淨的恭敬之心，如此，就會常常想起上師的大恩，對上師的大恩能生起後，就會按上師的開示廣為積聚福德，智慧兩種資糧，此二種資糧圓滿之後，三身自然浮顯，不須花費力氣另外去尋找法報化三身，這是「上師為道用」的功效。總之就是觀所顯一切為上師的身語意三密，之後對上師產生純正的恭敬之心，以此恭敬之心，因此會常懷念上師的大恩，如此之後就會努力實修，積聚兩種資糧，因此也不必另外去尋找三身，法報化三身就會自然浮顯，這是「上師為道用」觀修的功效。

第二「本尊為道」的利益功德何在？經常觀想所顯一切為本尊身，本尊身是顯空雙運，好像虛空的彩虹一般

，如果觀修一切都是本尊身，而且是顯空雙運的話，就能成就淨顯，看一切景象都是清淨的。如果能成就清淨的所顯的話，無論白天晚上或者睡覺，在行住坐臥中，就經常見到本尊，經常受到本尊的攝受恆常不離本尊，因此能夠了知本尊身就是大手印的成就兩者結合在一起，這就是「本尊為道用」觀修的功德利益。

第三「幻化為道」的功德利益何在？依照實修努力來做，能夠知道所顯一切本身沒有實體存在，除了顯現之外，沒有任何特 存在，就像幻影一樣，因此顯而無自 ，顯現卻沒有自 存在。能夠得到堅固的瞭解之後，自然可以了知一切萬法如夢似幻，如果自然能做到一切萬法如夢似幻，自然就在幻化的光明之中，此時不管睡覺也好白天也好晚上也好，沒有差別存在，因為恆常處在光明之中。前面所講的是觀所顯的都是顯而無自 ，之後進一步了知一切諸法如夢似幻，再了知如夢似幻中湧現光明，因此恆常存在光明之中，沒有日夜差別，沒有睡夢，與醒著的差別。

前面所提是枝幹，由樹根、樹幹、分枝，接下來是第三項—花朵，花朵是紅白空行母，紅白空行舟的段落，現在所能提到，只是簡略的講述，當然它的內容是非常廣大，複雜的，但這裡只能作簡單的瞭解。紅白空行母的實修所講述的是密咒乘的大樂，密乘之中的大樂是指無漏的快樂，一般我們提到樂時，都會想到凡夫身體的快樂，這是有所漏失的快樂，並非無所漏失的快樂。

紅白空行母是指一個殊勝的方便法門，是一個內道的實修方式，透過這甚深的實修，能感到無所漏失的安樂（大樂）一般我們所念誦的祈請文，有五個實修的要點，通常會提到我們的身體有四個輪，四輪是指—頂輪（大樂輪）、喉輪（受用輪）、心輪（法輪）、臍輪（幻化輪），解開四輪時產生四喜，四喜是喜，甚喜殊勝喜跟大喜，經由解開四輪而產生四喜後，身體就能感受到樂空無別的覺受（快樂與空 合在一起。如果證得樂空無別的覺受，將來能趣入空行的淨土。

五部金法的第五項是果（果實），果是無死無亂的，沒有死亡，沒有錯亂。無死、無亂，實際上它們的傳承是不同的，由成就者涅敦卻傑流傳下「無亂」的傳承。從瓊波瑜珈師流傳下來的傳承卻不相同。生無亂的意思是指，我們因為業力煩惱之故，所感覺到，顯現的一切都是不清淨的，因而我們的身亦不清淨。對治的方法是用一個殊勝的方便法門，將這個身，轉變為清淨。而這個方法便是本尊身的實修。每個人有各自實修的本尊，觀想自己所修的本尊，之後以此殊勝的方便法門，將這個錯亂，不清淨的身，轉化為本尊。所以這是按照本尊的生起次第，所做的實修，將我們不清淨之身，轉化為純淨，無錯亂的本尊身。總而言之，我們的身體原本就是本尊身；其次是心無死，我們的心如何無死呢？當我們去了解心時，第一個階段不生，二為無住，三為不滅，遠離生，住、滅，開始、中間、結尾這三種情形，這是心的自 、安住在心的自 之上，就能夠證得心是無死的，心之所以不會死亡，是因為沒有出生？沒有安住（持續）的階段，當然也沒有所謂的死亡與毀滅。心無死歸納而言就是一自心，原為法身。

前面所講述的，便是香巴噶舉的五部金法，用樹來作比喻有樹根、樹幹、樹枝、花和果實五個部分，作一個

文接五版

簡略的介紹，如果要細部講解的話，每一個部分都是非常多的，不是這麼簡略的，但因我個人沒有學習非常深入，只能根據第一世姜貢仁波切所寫所知藏，知識總匯中有一段討論到香巴噶舉，有作一個香巴噶舉教法的介紹，這是一個共通學習教材的共通內容。如果將來大家想要進一步學習，應當要尋找一個好的上師，之後進一步深入的來作學習，要找例如波卡仁波切這麼殊勝的一位上師，進一步來作研究。但是進一步學習，不能僅僅只是學習而已，更要進一步來作實修，做實修時，正確、無誤，是非常重要的。有機會的話一定要正確、無誤地找一位好上師，來作實修。今天講述到此。

問題回答：

「本尊為道用」的方式是隨著自己所觀修的本尊？去觀本尊顯而無自，顯現形像，卻沒有自存在，如果經常專注地如此觀修，了知本尊如同彩虹，沒有自存在，此時，努力來觀修，自然能夠進一步感受，所顯一切景像為本尊身，所聽一切為本尊的咒語，自然能有如此了悟。

今天所講的五部金法，不管是那諾六法也好，尼古瑪六法也好，都應該要了解，就初機的實修者而言，最為重要的是要做基礎的實修；無論是五部金法也好，其它教法也好，甚深教法實修之前，應當要做前行的實修。否則，只是像今天這樣的聽聞之後，實際上是沒有很大的利益的。這是上次有提過的，應當要做前行共通的實修，在這之中要升起真真實實的「無常」想，之後趨入空的了解，再趨入上師本尊的實修，根據這個實修，清淨身、心二門的罪惡與障礙，之後才能趣入今天所提，五部金法的實修。所以按照上述所言，要修前行法，產生真實的無常感，之後再修上師相應法。這些基礎做得非常好之後，才能修尼古瑪六法那諾六法或者五部金法。一般而言，甚深教法雖然非常好，但我們卻無法立刻趣入甚深教法的實修，一定要先將基礎的前行做得非常好，如果像現在，大家聽過這個教法，放著，沒有做實修，不能產生大的利益，也不能證得了悟，一定要做實修，因為它是甚深教法，在做實修之前也一定要修前行法。

悼

如果說卡盧仁波切、頂果欽哲仁波切……
對金剛乘佛法有多少的貢獻，
那喇嘛嘉辰絕對就是那推磨者。

2月25日中心接到從索那達傳來的通知，二世卡盧仁波切的父親—喇嘛嘉辰過世了。為此中心特別由會長洪肅賢與副會長葉清昌兩位，代表所有師兄弟前往索那達，參與荼毘法會表達悼念。

一般師兄弟對喇嘛嘉辰的認識，最熟悉的就是他是二世卡盧仁波切的父親，還有他也是一世卡盧仁波切的秘書。二世卡盧仁波切前幾年來台灣時，如果有參加當時法會的人，可以發現喇嘛嘉辰偶而會坐在佛堂的角落裡，凝望著坐在法座上的仁波切修法，眼神中充滿了對上師的孺慕之情。但若對他的認識更深些，就不難發現他將一生奉獻給寺廟，以及卡盧仁波切。要介紹喇嘛嘉辰，就得從他與一世卡盧仁波切的關係講起，從血緣上來講，他是一世卡盧仁波切的姪兒。當一世卡盧仁波切在山上住洞閉關時，年輕的喇嘛嘉辰則負起為仁波切背運糧食上山的工作。喇嘛嘉辰曾經表示，仁波切選擇閉關的洞穴，括著強風又寒冷無比，非常不適合人類在那裡生活，但是仁波切卻怡然自得，精進的修法。若非喇嘛嘉辰為仁波切護關，我們就無從得知仁波切修行之精進。

而後在中共即將入藏前，仁波切奉了十六世大寶法王的請求(1954年)，先行離開西藏，此時喇嘛嘉辰也隨著仁波切到印度。之後幾年裡，是一段艱苦的歲月，即使在經濟十分困窘下，仁波切為了佛法能夠延續並發揚光大，在異域裡仍不間斷的講經傳法、建寺蓋塔、主持閉關，凡此種種，喇嘛嘉辰無不投入所有的精神與勞力，協助仁波切完成，在「平凡中的自在—波卡仁波切一生自述」這一本書中，就提到喇嘛嘉辰參與興建閉關關房的故事。因為他真的是仁波切得力的助手，所以大家會說他是一世卡盧仁波切的秘書。當整個西方世界對佛法不瞭解也沒興趣時，一世卡盧仁波切便開始他周遊各國傳揚佛法的行程，每一次喇嘛嘉辰都跟隨著仁波切到處弘法。

曾經有弟子問一世卡盧仁波切說：仁波切，當您年之後，要如何找到您的轉世呢？仁波切當時留下了一個令人摸不著頭緒的線索：去找嘉辰要。而這個謎一般的回答終於獲得理解—由達賴喇嘛及泰錫度仁波切等認證，喇嘛嘉辰的兒子正是一世仁波切的轉世，從此喇嘛嘉辰更要負起養育二世仁波切的責任。

由印度傳來的消息得知，喇嘛嘉辰一直到臨終前，還在為寺廟奔走著，令人訝異的是在這之前，喇嘛嘉辰絲毫未有一點病容。當時喇嘛嘉辰正和仁波切，及仁波切的母親還有兩位喇嘛同坐在一輛車內，從希利古力舍利塔寺廟往索那達寺，進行蓮師一億次大法會。車子由仁波切的母親駕駛，仁波切則與父親喇嘛嘉辰坐在後座。快回到索那達寺院時，喇嘛嘉辰說：「仁波切啦！請您為我加持一下」，於是仁波切伸出溫暖的手放在他的頭上不斷地持咒，而喇嘛嘉辰也順勢向右倒下，將頭枕在仁波切的大腿上。就在仁波切的持咒加持中，喇嘛嘉辰就

這麼安詳的往生了，一點異樣也沒有，以至於仁波切的母親及另外兩位喇嘛都不知道有重大的事情發生。我們可以想像當時的情景，是多麼的感人—一位將一生都奉獻給寺廟與上師的居士，最後在上師的加持與懷抱中走完一生，一絲病痛也沒有，更沒有一點遺憾。我想這足以證明喇嘛嘉辰對上師有極大的虔敬心，及對佛法還有寺廟有不可抹滅的貢獻，才有這樣殊勝感人的臨終。

中心得知消息後，立刻由兩位會長，代表所有師兄弟前往索那達，表達悼念之意。會長與副會長回來後描述：喇嘛嘉辰的荼毘法會極為莊嚴殊勝，以波卡仁波切為首，由多位仁波切修法，會中波卡仁波切表示：整個圓寂荼毘法會的儀式，通常只用在大修行人圓寂時，但喇嘛嘉辰一生對佛法及寺廟的貢獻，絕對夠資格用這樣的儀式紀念他。法會中有人想起喇嘛嘉辰的種種，不禁掉下淚來，卡盧仁波切發現後，便安慰哭泣的人說：這時候哭泣是沒有用的，打起精神繼續喇嘛嘉辰的努力才對。仁波切小小年紀就遭遇喪父之痛，並沒有因此感到恐懼害怕，反而安慰別人不要難過，要把心放在佛法事業上，真令人萬分敬佩。荼毘的當天晚上，卡盧仁波切牽著媽媽的手，領著大眾在荼毘塔邊點上一根根的蠟燭，並右繞荼毘塔向喇嘛嘉辰致意，在場的人都表示當時的場景非常感人，仁波切表露出無盡的孝思。

達賴喇嘛得知此事後表示，希望波卡仁波切能擔負起教育卡盧仁波切的責任，而波卡仁波切也說他將盡力完成此一任務。對於仁波切寺院的未來，中心常住喇嘛江秋私下透露了一段不為人知的秘辛：在一世卡盧仁波切圓寂而他的轉世尚未找到時，寺院度過了一段經濟困窘的時期。各地的供養銳減，而寺院日常生活仍要運作，而且還有舍利塔等工程在進行中。雖然如此，身為寺院秘書的喇嘛嘉辰，仍秉持著仁波切生前的作風，不主 向人募款。曾經工程幾乎沒辦法繼續了，但喇嘛嘉辰及常住們想起仁波切曾說：舍利塔落成時，我就會回來。便咬緊牙關苦撐下來，終於將舍利塔給完成，而仁波切的轉世此時也找到了。為此喇嘛江秋他將密切注意印度寺院的狀況，必要時我們將主 予以援助。

綜觀喇嘛嘉辰的一生，可以說是全都奉獻給上師、佛法及寺廟，他更協助照顧許多流亡出來的老人、孤兒，見證了一世卡盧仁波切的佛行事業源遠流長；及流亡到印度的西藏佛教這段披荊斬棘、從無到有的艱辛歲月。一位居士能有這樣的貢獻，不僅是大時代中的因緣際會，更是因為他具足對上師卡盧仁波切有極大的虔敬心，以及對佛法事業有無比的熱忱，才能紹繼傳承，維護聖教。中心在此表達對喇嘛嘉辰圓寂的哀悼之意，並虔祝他往生淨土、早日乘願再來，利益一切眾生。



上師，請鑒察我的心！

如君、悟原、樂倫

個人致力於「生涯規劃」的鑽研已有許多年，隨著實務經驗的累積，在與個案頻繁、深切的諮商過程中，我發現「貪、嗔、癡」的字眼越來越常盤旋在腦海中，眼前更常浮現個案被「貪、嗔、癡」的籐蔓牢牢地捆綁，纏到心慌、耳聾、眼盲、絕望……等的畫面。

我認為若想要達到心境的平和、自在，關鍵絕不在於能積聚多少個人所亟求的東西，而是重新思量自己「能捨」的功力。至於如何砥礪自己時時警醒、逐步遠離「貪、嗔、癡」的羅網呢？喇嘛江秋在兔年新春精進關的晚課中，唸誦「遙呼上師祈請文」之前的開示，給予我莫大的體悟，很榮幸藉此機會與各位師兄一起分享喇嘛的指引，並期精進開智。

「當我們在唸誦上師祈請文時，究竟上師是否聽到了呢？」喇嘛如是地詢問著大家，接下來並以幾個故事來說明為何要唸誦上師祈請文。

故事一 有一天，當十六世大寶法王葛瑪巴於隆德寺和許多喇嘛們在一起時，突然表示不丹的公主（國王的妹妹）有難，於是立刻要人在瑪哈嘎拉壇城前供上一杯茶。在場的喇嘛們心知有異，於是記下了時間以便確認。原來公主平日信佛，對葛瑪巴很有信心。是日，公主正乘船渡河，不料船身因滲水而沉沒，公主落入水中時大喊：「葛瑪巴千諾（葛瑪巴請知道我）」，於載浮載沉中，竟被波浪推向岸邊脫險了！若非公主對上師具足信心，再加上葛瑪巴的加持，很可能公主在此次船難中就慘遭滅頂了。

故事二 當年喇嘛江秋與同伴共四人從家鄉西康逃亡到印度時，一路翻山越嶺又要躲避軍警，好不辛苦。有一天，當他們準備要越過一個山頭之前，當地人警告說：「接下來的路程要再走上三、四天才會有人煙。」四人於是儲備好糧食，毅然往前行。不料天黑後走到半山腰，遇到極大的暴風雨，且雨中還夾著電……在此進退維谷之際，他們曾考慮是否要折返或繼續往前行？最後決定硬著頭皮繼續往上爬。一路上喇嘛不斷的向上師與佛菩薩祈請護佑，好不容易到達山巔，在黑夜之中他們彷彿看見下坡路段就在眼前，本想一股腦兒衝下山去；最後還是決定停下來休息過夜，於是就在附近找了一處山凹過夜。天亮後，準備出發時才驚見，昨夜看到的下坡路，實際上是一面險峻的懸崖！若是昨夜裡貿然前行，只怕一命難保。上師與佛菩薩的加持真是不可思議啊！

當我們在唸誦上師祈請文時，我們是否真的關心過「到底上師能不能聽得到我們的呼求呢」？！這幾個故事實則讓我們明瞭到上師護佑與佛菩薩加持力的奧妙。因此，當我們在唸誦「遙呼上師祈請文」時，應以什麼樣的心境來呈現自己對上師的信心與誠敬領受其加持呢？喇嘛江秋再以一个譬喻向眾人開示。

心境要如同「原本打算與父母（上師）一齊渡海的小孩（眾生），卻跟丟了時的心情」；父母已順利登船上了彼岸，小孩則仍留在充滿恐懼、險惡、不安的環境中。失去父母庇佑、饑寒交迫的孩子，會不由自主地大聲哭喊自己的父母，亟盼其再現身帶他離開險境。

事實上凡夫眾生皆處於輪迴痛苦的此岸，要渡過生死大海才能到達解脫的彼岸，在這崎嶇艱難的歷程中，上師如同我們的父母，以慈悲與無比的耐、智慧引領我們上達彼岸。所以我們籲求上師時，就要像走失的小孩殷切呼喊著自己的父母一般，至誠懇切地遙呼。

隨後，喇嘛開示說「遙呼上師祈請文」的後半部內容是有關向上師揭露自己種種的過惡，並祈請上師加持使勿再犯的經文。很多人唸誦此經文時，常會驚覺果真一針見血地說重自己的要害而深切地反省、悔悟。喇嘛再舉一類似的例子說明之。

故事三 我（喇嘛江秋）在印度閉關時的一位老師，生平第一次出國弘法，回到印度時帶回一筆各地對他的供養金。而老師是個淡薄名利又不喜歡蓋廟的人，於是將這筆錢辦了一場法會，請許多當地虔誠四眾一齊共修，持誦六字大明咒一億次。法會之中老師開示說：「我們每個人身邊的錢財，若是拿來保護你、維持生活、使你快樂或累積福德，那很好；如果沒有保護你，反而變成你在保護它，因錢財使你擔憂、甚至痛苦，這樣就錯了。」法會結束後，我到一熟識的老太太家中喝茶，另外還有兩位老太太一同前往。聊起剛剛的開示，其中一位老太太說：「今天師父的開示好像在講我，把我內心給說了出來。」另外兩位聽她這麼一說也紛紛表示：不是說你，而是在說她們自己……。我聽了她們的對話不覺莞爾，趕忙說：「老師的開示不會只針對某一個人，而是說出了大家的通病，所以每一個聽到的人都會認為老師說出他內心的過失，彷彿特別為他一個人說似的。」

遙呼上師祈請文的後半部，的確赤裸地點出我們每人心中常有的通病，強烈地掏出心中過失的覺受。凡夫眾生的心永遠填不滿的匱乏、永無休止的怨懟、嫉妒、一窩蜂競逐社會所認可的價值觀，讓多數人心中只充塞著「奢求」而絲毫不見「理想」。有時，我甚且會質疑自己的諮商輔導知能是否真能匡正時弊，因為，這社會中存有太多對佛法懵懂的人，猶如發病的軀殼急需一份心靈靈劑啊！在這難能可貴的機會中，我們幸運地獲以上師的開示與加持，期俱足一切資糧得以奉獻社會。各位師兄，最後我們以最深切地悲心遙呼上師，祈求心靈的甦醒；以無比地虔心贊歎佛菩薩的慈悲與智慧，帶給眾生解脫的希望與力量！