

朗欽加布仁波切 講述

瓊達 翻譯

2/1/2009 於 美國 普門寺

一切如母的眾生在輪迴中流轉，為了他們可以證得佛的果位，以此菩提心的動機來聽聞吉祥法稱大師的《三十五忠告》。這個殊勝的如意法寶是過去三世一切諸佛的善道，是具緣菩薩佛子們所修持的道路，輪迴寂靜涅槃的根本，也是一切短暫與究竟利樂的泉源。

接著前次的講授，現在講述第二十三個忠告。首先我們回顧上次所講的，自心要在它的本性上安放，情狀會自然消失解脫，也就是「情狀自解即是我忠告」。接下來這個忠告就在說明如何安放。

【雖思無修即此是分別，若思有修亦是分別念，因此修與無修莫思量，安然放下即是我忠告】它是思維「無修」嗎？不是；那它是思維「修」嗎？也不是。思維修與無修都是分別妄念，也就是這裡說的：「雖思無修即此是分別，若思有修亦是分別念」。既不刻意地去想要修甚麼，也不刻意地去想要「無修」，將自己的心安然放下，就是法稱大師的忠告。

第二十四個忠告：【是此非此抉擇皆無有，所現一切分別皆戲論，於此造作破立不應為，護如草束<sup>1</sup>即是我忠告】。毋須刻意分辨、執著於妄念，也不跟隨自己的分別心與妄念，不去造作因分別念而起的該與不該、破與立，而直接安住於自性中——如同韃自巴大師所說的自然、本原與安然——自然、不造作地呈現本來的樣子。

【二執希疑取捨皆不作，身語所為離戲中而行，無造改變念知融入界，自然放下即是我忠告】。對於我執與法執二種執著，希求與疑惑以及該或不該做之間的取捨，均應不作為，讓身語的行為無造作離戲而行，對自然覺知對妄念也不去造作而融入清淨法界，自然放下

---

<sup>1</sup> 翻譯有誤，應為本原或本覺，見問答。

就是法稱大師的忠告。

在自然覺知的狀態下，認識的本來面目，也就是依噶舉禪修三個要點：安然、本原與自解——安然就是不造作，本原是本初以來的本性，自然安住即得自解。這可以藉由博學班智達與咕薩里的方式證得。博學班智達的禪修是經由廣泛地對於心的造作進行縝密的思辯進行抉擇，最後確定心無處可放，心的本原就是法性(?)，然後安住於禪定中。咕薩里的禪修最主要是對傳承上師進行祈請，對以自己上師為主的密勒日巴等傳承上師生起虔敬心之後，因他們的加持得以自然安住。依利美不分教派的倡導者、仁欽彭措大師的弟子之一的遍智智光大師的解釋，即是自相自明——意思是自心本性的光明能夠顯現。這裡的光明是指明晰地顯現，所以自相自明是說自心本性覺智的光明明白清晰地自然顯現，無修的境界也達到——這即是實修傳承的口訣要點，也是這裡所說的「自然放下」。

【自心體性未得未堅固，造作之修十二瑜珈等，雖取諸名於內義終迷，護持本性即是我忠告】如果自心體性得到穩定堅固，不論外在對境如何變化，也不會影響行者，或有無明的遮障。但是如果沒有得到堅固，對外境仍有執取，儘管修習再詳盡的新密續的十二瑜珈的生圓次第，也都只是造作，反而迷惑無法明瞭十二瑜珈的內義。所以穩固自心體性、護持本原是法稱大師的忠告。

【了知心性我執即遠離，若有人云自己證心性，執持自心自詡成就者，厭離於此即是我忠告】了知心性之後即遠離了我執，如果有人聲稱自己以證得心性，並以此自詡誇耀自己的成就，我們應厭離這樣的行為，這是法稱大師的忠告。

【了證自心弟子自然聚，無需城鄉四處乞求尋，機心攝受有情無利益，勿聚集眾即是我忠告】行者如果了證心性之後，具緣弟子自然會來求法，毋需向外四處乞尋，處心積慮地想攝受眾生利益是無益的，不聚集眾是法稱大師的忠告。

了證心性之後弟子自然聚集是噶舉實修傳承的特點。就像至尊密勒日巴大師一生幾乎都隱居於山林中修習、沒有到城鄉尋覓弟子或化緣乞食。即便密勒日巴大師的妹妹看到他

衣衫襤褸的樣子，也對他說他很可憐，吃不飽、連衣服都沒得穿。說甚麼修習佛法，也不像附近的一位薩迦巴大師那麼地莊嚴：有寶傘寶座，並有許多弟子圍繞、修法與供養。並告訴密勒日巴大師應該追隨這位薩迦巴大師，成為他的侍者。密勒日巴大師便對他的妹妹說他已拋下世間八風，並樂於此道，毋需跟隨世間八風之道。

密勒日巴大師唯一走出山林的一次是為了寂光日巴，而從拉企到尼泊爾附近的曲咪峨。這是因為密勒日巴大師的一個夢境預言大師的心會分成八塊，代表大師會有八大心子，其中一位便是寂光日巴。寂光日巴是個富家少爺，密勒日巴大師為了勸說他心向佛法，來到曲咪峨的河邊與他相遇結緣。當時寂光日巴騎著一匹駿馬到河邊，密勒日巴大師請他載他過河，寂光日巴看大師乞丐般的模樣，不能與馬相匹配，便回絕了大師的請求。沒想到寂光日巴一過河便看到密勒日巴大師，心裡覺得非常不可思議。因為這個因緣，密勒日巴大師得以為他開示佛法，最後寂光日巴便追隨大師，並成為大師的心子。

密勒日巴大師的具緣弟子不多，八大心子中最有名的是如日月的惹瓊巴與岡波巴，特別是岡波巴大師弘揚噶舉傳承，使它流傳至今。

另外如傳下噶舉四大八聖的帕摩竹巴大師，他在四十歲左右圓寂，未曾外求弟子，而是弟子自然跟隨，最後建立噶舉四大八聖宗派。「亞洲的四大河流是源自於雪山下的馬方湖，噶舉的四大八聖是源自於馬爾巴，百萬的成就者源自於帕摩竹巴的教法。」帕摩竹巴的功德由此可以得到印證。

【雖已發願盡施諸財物，取他人財聚集諸眷屬，巧妙言辭炊具熱鬧等，盡棄彼得即是我忠告】行者雖然已經發願布施所有財物，但卻又獲取他人財物聚集眷眾、巧言令色。這些行為均有背離於噶舉的傳承，應予摒棄。

【布施者行施取者取，微小貪著亦除去托鉢，如謀攫取他人之財物，捨棄懊惱即是我忠告】布施者有行布施取者即取，以極微小的貪著，從前是化緣托鉢，現在就是募款，或者是創造一種讓人想要布施的情境來勸募，這雖然沒有直接作但就像掠取他人財物，應

該捨去這樣的煩惱之因是法稱大師的忠告。

【境界斷證功德雖現起，迷擾他故勿宣應自秘，縱他功德雖然低於己，修習隨喜即是我忠告】自己修行雖然有些證悟的境界而功德顯現，不應該對他人宣說，因為那只會困惑他人而已，所已自己知道就可以。雖然他人的證悟功德不如自己，也應隨喜他人，這是噶舉的傳承的風格也是法稱大師的忠告。

【對於有情大悲心莫棄，捨卻自讚莫揭他人過，無論如何無執離思界，應行平等即是我忠告】對於有情眾生起的大悲心切莫捨棄，不要自讚毀他，揭發他人的過失；無論任何境地都應無所執著、離棄思維，以寬大平等視之是法稱大師的忠告。

【一切自所需要之物品，暫借此生應當離耽著，眷眾親友財富自身體，無常無益即是我忠告】對於一切生活所需的物品，都把它當作是暫時借來的，而不生貪著；甚或我們的親屬眷眾、或自己的身體也是無常無益，這是噶舉的傳承的風格也是法稱大師的忠告。

【自所作業雖已自思忖，所染惡業即懺誓不再，所作善業以迴向印封，日夜皆行即是我忠告】對於自己所造的業儘管已思忖，但對惡業應懺悔並誓言度再犯，對惡業應以迴向封印，日夜橫長如是行，這是法稱大師的忠告。

【總而言之此身之所作，陽奉陰違欺騙不應為，於殊勝三寶義而無愧，實行護持即是我忠告】總而言之，自己的所作所為不應陽奉陰違，表面一套私底下又一套。應依於殊勝的三寶的義理而行，並予以護持，這是法稱大師的忠告。

【如上所云三十五忠告，非是指責他過貶他人，心住正直無矯飾而說，為應額日曲澤瑪之請，自己實修終得離貪欲，表裡如一而寫止貢巴，曲吉札巴速寫善業增，欲求解脫道者應依此，地獄業主以及毀謗者，此即猶如傷口與毒物，欲取意藏會眾盡情掘，善哉】以上的三十五忠告，並非是指責或貶抑他人得過患，而是為應額日曲澤瑪的請求，行者止貢巴，曲吉札巴直心無矯飾地依自己實修、無所貪求，表裡如一地如實寫下，希望善業能得

到增長。如過有欲求解脫道行者，可依此忠告而行，對於地獄業主以及毀謗者，這則是如同傷口與毒物。對想要取獲意藏的行者，請盡情掘取。

止貢法稱大師的《三十五忠告》到此講授完畢。這是第一世法稱大師的著作，第二世的法稱大師現在轉世於拉薩，也就是瓊贊法王。止貢法王的傳承本來是家族世襲，第二十四代法王法稱大師知後才轉變為轉世認證。

最後讓我們以迴向作總結。

問：仁波切在第二十五忠告裡提到，自然安住即得自解可以藉由博學班智達與咕薩里的方式證得。這裡的咕薩里和施身法中提到的咕薩里是否有所不同？

答：是的，這兩個詞彙是同樣的。咕薩里是梵語，意思是離世者，他們不從事世俗之事，也因此不擁有任何資財，如同乞丐般。這樣的咕薩里行者無法進行布施，所以他們以修習施身法來行布施。

問：仁波切在第三十四忠告裡提到以迴向印封，印封是什麼意思？又如何印封？

答：印封必須要做到「三輪體空」的見地與證悟才可能作到。以我們現在沒有辦法達到「三輪體空」的境地之前，我們可以以成就佛果為祈願來作迴向，或依普賢、文殊菩薩的行境，我們隨習他們來進行迴向。

問：如果執著於迴向是否也是執著呢？

答：是的，執著於迴向也是執著。如同「三輪體空」般，迴向之人、迴向的對象、迴向的事件均應如夢如幻。我們現在恐怕不容易做到這樣的迴向，但我們可以試著了解這個

見地，再依這樣的見地進行迴向。

問：十四根本墮裡有一條「於毒常具大慈心」，能否請仁波切解釋一下？

答：對於毀謗教法或傷害眾生的人，我們是不該有慈心的，因為沒有太多義意；但不能沒有悲心，因為他們造作許多惡業，十分可憐。

問：可是這之間似乎很難抉擇。

答：這是具有密法堅固證悟見地者所作的抉擇，不是我們一般人可以做的。但是如果你想對它們有慈心的話也不會有甚麼過失。

問：這三十五忠告似乎都在告訴我們要放下執著，但位甚麼第二十四忠告要我們守護草束呢？

答：這應該是翻譯錯誤，應該是指本來、原來的意思。

問：仁波切提到心安止，不受外境所影響的境地，請問是在五道中的哪一道？對於我們初學者來說，應如何修習呢？

答：共同禪定實修最初是有相當的執著，執著好的如觀想本尊、捨棄不好的。慢慢地在專注於一個點上，安住下來。然後再看是否能在自然空性中安住——也就是在沒有一個安放的點上安住、本覺是否清明。對於開示心的本性，有些人會心生恐懼；另一些人則十分歡喜，自然安住，彷彿是前世習氣般。禪定實修也是因人而異，應各自請教上師，依個別狀況、上師所授的口訣，一步一步加以實修。如同頓悟型的弟子不適合漸進的教授，漸進型的弟子不適合頓悟的教授。此外，禪修上的覺受也是因人而異，不應一概而論。更何況向他人宣說個人的禪修覺受，是可能對個人修行產生障礙。因此禪定實修完全依個人根器而異，應個別請教上師、修習。依噶舉傳承來說，向自密勒日巴大師以降的傳承上師祈請，生起虔敬心，對禪修亦有相當的助益，十分重要。

對於不為外境所動的安住，是需要長時間的實修、串習，才可能做到。無論如何，禪

修首要是在見地上明白、有把握，然後實修，經驗累積，最後覺受自然會出現。

問：第二十五忠告說到「無造改變念知融入界」可以藉由博學班智達與咕薩里的方式證得。

這是不是一個是深見一個是廣行？

答：深見派是依龍樹傳承，廣行派是依佛證悟成就的道地功德——這是大乘菩薩的二大體系。第二十五忠告所說的則視實修的方法。班智達的方式是依因明學思辯禪修，以格魯派與薩迦派為主。例如他們會問你有心嗎？如果答有，接下來就問那心是甚麼顏色？如果答不出來，那喜怒的感受何來？如果有心的話，便又著有邊，所以有也不是沒有也不是，但接下來可能又說有也不是沒有也不是的東西也存在，依此辭句問答的方式，最後回到心，結論心是有也不是沒有也不是，體性空性明朗，由此達到禪修。噶舉傳承的話，思辯到一個程度便停止，因為在等持定的階段，如果還有思辯則無法入定。依思辯的方式心可能可以短暫地安放，但不久妄念有生起。所以先把心安放下來吧。密乘有本尊觀修的方法，利用這樣的過程把心安放下來，最後試著安住於細微的點上，如大威德金剛最後安住於牛角尖上，甚至牛角尖上細微的毛上。或者是修文殊菩薩到最後安住於種子字上的細微小點上。但最後還是要放在一個小點上，也還是一種執著，所以我們要試著在自然空性中安住。但如前所述，有些人因業力的關係，不能接受關於心的教法。

帕摩竹巴大師有一個弟子叫馬爾巴西洛頂給（智慧獅子），它曾經是佛學院的僧人，擅於經教，智慧一流，與佛學大師薩迦班智達是好朋友。在他聽聞到帕摩竹巴大師之後，便決定拜見。帕摩竹巴大師由禪定得知馬爾巴西洛頂給經教一流，但如果馬上對他講述心性，馬爾巴西洛頂給會發瘋。但馬爾巴西洛頂給見到帕摩竹巴大師後，馬上請求大師對他講授心性。帕摩竹巴大師甚麼也沒說，只叫他到附近山頭上打坐。馬爾巴西洛頂給就坐著坐了一陣子，突然覺得自己好像會飛，可是他自己也不確定，所以決定去請示帕摩竹巴大師。帕摩竹巴大師告訴他，他是第一個在毫不知情，沒有被傳

授的狀況下，就能禪修大手印的人，但是還沒穩定堅固，所以還不能飛。等到可以自然安放的時候，就可以飛了。直到有一天馬爾巴西洛頂給真的覺得自己可以飛了，他就從山頭飛下來，輕輕著地，斯毫未傷。這就是帕摩竹巴大師依弟子根器不同，所給予的不同教授。因為如果馬上給予開示，馬爾巴西洛頂給會發瘋，所以大師只讓他坐著，讓他自己體悟，待最後得到堅固時，帕摩竹巴大師才予以開示。

就是這樣我們天天坐著自然安放，但不要閉著眼睛，看著自心，自然安放。

問：謝謝仁波切開示《三十五忠告》，接下來有空的時間，能否請仁波切開示《普賢王如來祈願文》？

答：《普賢王如來祈願文》牽涉到輪涅無二的概念，十分廣大。準備一下以後再講。