

## 課程岡波巴四法

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

日期：12/28/2020 – 01/04/2020

皈依發心

Sang Gye.Choe Dang.Tsog Kyi.Chog Nam La.  
桑給 卻檔 湊紀 秋南拉  
佛陀聖法諸等聖僧前

Jang Chub.Bar Du.Dag Ni.Kyab Su Chi.  
蔣秋 巴獨 達尼 夾速契  
直至得證菩提我皈依

Dag Gie. CHO Ni.Gyie Pai.Sod Nam Kyie.  
達給 曲甯 旗貝 蘇南紀  
願我所作傳法等功德

Dro La.Phen Chir.Sang Gye.Drub Par Shog.  
卓拉 遍契 桑給 竹巴秀  
為利衆生成就諸佛行  
念：三遍

CHAG TSAL.WA DANG.CHOD CHING.SHAG PA DANG.  
洽擦 哇檔 卻淨 夏巴檔  
所有禮贊供養福

JE SU.YI RANG.KUL SHING.SOL WA YI.  
傑速 宜嚷 固行 嗽哇宜  
請佛住世轉法輪

GE WA.CHUNG ZED.DAG GIE.CHI SAG PA.  
給哇 炯誰 達給 季薩巴  
隨喜忏悔諸善根

THAM CHED.DAG GI.JANG CHUB.CHIR NGO WO.  
唐界 達寄 蔣秋 契喔哦  
回向衆生及佛道

SA ZHI.POE CHUE.JUG SHING.ME TOG TRAM.  
沙西 波曲 祝信 美多昌  
大地塗香敷妙花

RI RAB.LING ZHI.NYI DE.GYEN PA DI.  
日拉 令希 尼喋 金巴迪  
須彌四周日月嚴

SANG GYE.ZHING DU.MIG TE.PHUL WA YIE.  
桑借 星杜 咪喋 普哇宜  
觀為佛國作貢獻

DRO KUN.NAM DAG.ZHING LA.CHOD PAR SHOG.  
作滾 南達 星拉 決巴朔  
有情鹹受清淨剎

SEM CHEN.NAM KYI.SAM PA DANG.

森間 南吉 桑巴倘  
有情思想和心識

LO YI.JE DRAK.JI TA WAR.

洛宜 傑紮 基大哇  
隨其差別而有之

CHE CHUNG.THUN MONG.THEK PA YI.

切瓊 吞夢 帖巴宜  
小乘大乘與共乘

CHO KYI.KOR LO.KOR DU SOL.

卻吉 擴洛 郭度梭  
我今祈請轉法輪

## 岡波巴四法（第一座）

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

那麼，這一次現在是我們冬季的辯經法會，那麼所有與會的祖古、堪布，還有所有的善知識們，還有所有的僧眾們，首先要跟各位說一聲紮西德勒。

那麼這次因為疫情的關係，我覺得冬季的辯經法會沒有辦法如期舉行，但是負責（聲音中斷）……

一般來說岡波巴四法，它不僅是在噶舉派當中，更是在各大教派都公認跟重視的。薩迦、格魯，噶舉、甯瑪的很多的典籍當中都有提到這樣的岡波巴四法。

而在岡波巴大師的教言集，就現在還存有著他的教言集當中，那麼有很多處都有上師四法的四個根本的主要偈文，還有很多廣的或簡略的一些解釋，像是遍知貝瑪迦波大師等人就認為，像其中一篇《三士夫勝道寶鬘》的偈文，就是四法的根本頌。

而在《三士夫勝道寶鬘》文句當中有“四法內容詳解之要義，應當以漸修行來實踐”這樣兩句話，所以看到在那篇文章看到文句當中提到有四個法，但是並沒有很清楚說出來四法是 哪四個。

另外在岡波巴大師教言集當中也有一篇，雖然標注講“四法總攝”等等，和沒有標注的，但是開頭有“南無咕嚕法句法”等等，所以很清楚地在教言集當中有提到四法有哪四個的，只有這兩篇而已。我們這次主要講說和各位要聽聞的，就是其中有標注的一篇。同樣這篇也收錄在蔣貢康楚仁波切的口訣藏當中。

以上談到的是在岡波巴大師教言集談到的一些四法的內容。另外還有一位叫做鞏促江衛大師，他也對剛剛那個《三士夫勝道寶鬘》的偈言有過注解。還有岡波巴大師的親傳弟子叫做 羅拉雅巴，他也寫過一個四法的根本頌、攝義跟注解。

他對於四法的根本頌跟攝義有很清楚的注解，所以這位岡波巴大師的親傳弟子，他是弘揚四法的重要人物。另外還有帕莫竹巴也有四法的注解，所以有岡波巴大師的幾位弟子寫了這些注解。

我覺得這裏有一點應該要留意的，在岡波巴大師教言集當中，還有他的親傳弟子的注解當中都有提到四法，而在那些經典當中四法的用詞，和之後我們現在習慣說四法，在用詞上稍微有些不同的。例如，我們現在四法其中第一個是“心趣入法”，但在古本，就是岡波巴大師教言集當中是“法趣入法”，並沒有“心趣入法”。

針對這點為何用詞上會有不同？在噶瑪堪布仁欽達吉的四法的注釋中，有這麼一段解釋：他認為會有這樣用詞的不同，是在噶瑪巴德新謝巴時做的一個改變。所以現在雖然我們都找不到德新謝巴文集這樣的教言，但是德新謝巴的一位親傳弟子，就是大成就者巴瑟多滇，他在大手印的注解中也有提到四法，當時的用詞就是“心趣入法”。

所以從這個注解當中，他又是德新謝巴的弟子，可以看到這位噶瑪堪布他的說法應該是真實的，細節部分之後再跟各位說，針對這點今天就不多講。

總而言之，這岡波巴四法，有時候也稱為“要義四釘”，總之這樣的四法當中，完整包含噶當派“三士夫道次第”要點，或者說岡波巴四法含攝了噶當派還有大手印雙融修持的關鍵，所以可以說不論大乘小乘，包含顯密一切精要的攝要就是這四法。所以我覺得只要是達波噶舉派的弟子就必須要知道岡波巴四法。如果說不知道四法，這樣是不行的。所以我覺得藉這次機會講解岡波巴四法是比較好的。

在還沒有進入正文之前，我想說一下的是，一般說噶舉派或達波噶舉派，但到底什麼叫噶舉？噶舉派是什麼意思，如果你解釋可能都說不清楚。比如說問你：為什麼你是噶舉派呢？你最多回答的是因為我父母對噶舉派有信心，所以我是噶舉派。或者各位僧眾可能是因為從小就在噶舉的寺院出家，所以就覺得說自己是噶舉派的。

所以今天我想在開始的時候要先討論跟思考的是，到底噶舉派的意思是什麼？一般來說，從比較廣的角度來看，噶舉的“噶”的意思是指經論當中的經，也就是佛經或佛陀教言。噶舉的“舉”的意思是指，代代相傳持有教法的意思。所以噶舉二個字合起來說，就是指傳承代代延續佛經的三藏、四部續典等等教法的人。

如果從這個角度來看噶舉的話，其實每一位在傳承跟修持弘揚佛教的人，都可以說是噶舉的行者，都可以說是噶舉派的。也因此可以看到在藏地，噶當派也被稱為秋窩噶舉，之後的格魯的溫薩耳傳等等稱為甘丹噶舉，還有傳承自波多邊千·秋林郎迦的，也被稱為波東噶舉，所以很多教派都會加上“噶舉”這樣一個用詞。

但是現在大家說的噶舉，大概都認為是藏傳佛教當中一個派別，都這樣去理解。舉例來說，如果有薩迦、甯瑪、格魯三位僧眾，如果問各自是哪個教派的，他們的回答應該都是，我是薩迦、我是甯瑪、我是格魯，通常不會說我是噶舉派的。但是，雖然他們不會說自己是噶舉派的，但不代表他們否定噶舉的意思就是佛經三藏的傳承者，而只是在說自己不是藏傳佛教當中的噶舉派。總而言之，現在只是對於噶舉當初的立名方式跟現在理解認知有些不同。但實際上噶舉本身意義上並沒有變過，也就是佛經三藏的傳承者、行持者。

以現在普遍認知來解釋噶舉派，所指的是什麼呢？首先是印度有位大成就者帝洛巴，他本身具備了四種經教的傳承，接著印度另一位大班智達跟隨了他學習，他將四種經教傳承傳給了西藏大譯師瑪爾巴，然後他把教法帶回西藏翻譯成藏文，透過講說聽聞跟實修，確立了教法的傳揚，之後又傳給密勒日巴尊者。

所以，至今這四種教法傳承是從未間斷的，這就是噶舉派。這裏就談到四種經教的傳承，到底哪四個？有一些不同的說法。但我想今天先不多說。

總之，這四種經教傳承都是傳承自金剛總持。總之，噶舉的“噶”就是佛陀的教言，狹義來說是金剛總持的教言。我覺得這樣來解釋，跟之前談到說是佛陀的一切教言，是不相違背的。

另外在竹巴噶舉教派當中，他們噶舉的“噶”在藏文拼寫法不同，他的前加字是 taa，跟一般拼法前加字 pa 是不大一樣的。總之，無論噶舉派或其他教派，前加字是 pa 的，還是比較普遍的拼法。

因此總結可以知道，噶舉是發源自印度，當時是印度大成就者帝洛巴、那洛巴、梅記巴大師這些大成就者，之後傳承給那洛巴的弟子大譯師瑪爾巴，他將傳承迎請到藏地，然後傳承就在藏地開始傳揚。

瑪爾巴有許多的弟子，其中最重要的是密勒日巴尊者。密勒日巴尊者有許多的弟子如惹瓊巴等等，但這些弟子當中，如日一般的，最主要的是岡波巴大師，所以瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴大師，被稱為噶舉三祖師，是最主要的源頭，從藏地來說就是瑪爾巴、密勒日巴跟岡波巴大師。

其中岡波巴大師是更特別的，因為他不僅是噶舉三祖師，他更是創立了達波噶舉。所以我們現在會說達波噶舉，就是因為岡波巴大師他弘揚了噶舉的教法，所以達波噶舉能夠延續下來 都是他的恩德。

岡波巴大師有許多不同的名諱，但最廣為人知的有兩個，一個叫做達波仁波切，一個叫岡波巴大師。達波是地名，岡波是山名，所以這位大師的名諱是來自地名跟山名，所以他的弟子就被稱為達波噶舉的弟子。

我們也會問，達波仁波切還沒有出現之前也有噶舉派，像是瑪爾巴噶舉、密勒噶舉等等，但為何現在噶舉派要稱為達波噶舉，卻沒有稱瑪爾巴噶舉或密勒噶舉呢？

一般來說，達波噶舉的根本的確是傳自瑪爾巴、密勒日巴等等，但是岡波巴大師在瑪爾巴、密勒日巴大師教言的基礎之上，加上了當時岡波巴大師那個時代藏地弘揚最廣的噶當派，他也很深入學習了噶當派三士夫道次地等教言，所以他就把大手印的解脫道，還有從噶當派學到的三士夫道次地教言合在一起，非常有次第地教導弟子，因此來弘揚守護教法，讓噶舉派更加弘揚廣為人知。這也是為什麼在雪域藏地來說，達波噶舉是最為人知、最出名的。所以達波噶舉已經可以代表了整個噶舉的一個用詞，因此講到噶舉派大家想到的都是達波噶舉。

過去密勒日巴大師也對岡波巴大師說過，以後會就叫做達波噶舉。同樣密勒日巴大師也曾說過，他自己是一個瑜伽士，但是之後會有非常多的出家眾。總之瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴三位祖師的佛行事業，主要弘揚噶舉教法者就是岡波巴大師。

那麼，他為何能夠有這樣大一個影響？當然這有很多不同原因，有我們能知道的，跟無法知道的，無法知道的是過去廣大的願心等等，這是我們凡夫心不知道的。但是我們凡夫可以知道跟看到的是什麼呢？

首先瑪爾巴大師是怎樣一個人？他如同牧民一樣，當密勒日巴去多紮找瑪爾巴大師的時候，他問當地居民瑪爾巴大師在哪裏？居民都說沒聽過瑪爾巴大師，只有聽過帕伯洛珠這樣一位，所以瑪爾巴大師看起來就是一位很普通的牧民老先生。

同樣，密勒日巴去見瑪爾巴大譯師的時候，他最主要是給予的是密乘教法，他並沒有成立寺院僧團或廣收徒眾，沒有這樣的記載，瑪爾巴大師不是這樣的。那麼，他有叫密勒日巴建一個九層塔，最後只是成為一個住所，並沒有成為駐錫地這樣，只是一個住的地方而已。

密勒日巴大師更是以一種隱士般遁世的形象，42年中說法或遊方閉關，都在靜處，沒有一定的地方，然後各處遊方閉關，隨緣地渡化衆生，也沒有長期住在一個地方廣收徒眾，沒有這樣記載。

事實上，密勒日巴尊者似乎對於建立寺院廣收徒眾，似乎沒有那麼喜歡做這些事，所以你會看到密勒日巴尊者離開一個地方之後，只會說這是他曾經住過的地方，剩下的就是一個空山洞，空的山林處，只是一個地方而已，什麼都沒留下來。後世有一些在密勒日巴閉關的聖地建立寺院，但密勒日巴尊者那時並沒有長期住在一個地方建立寺院，並沒有駐錫地。

岡波巴大師跟瑪爾巴、密勒日巴就不同了，瑪爾巴跟密勒日巴都是在家人，而岡波巴大師是一位比丘，他二十多歲的時候就進入僧團，而且是在強調嚴持戒律的烏魯地區靠近彭波這個地方噶當派的寺院出家，住在寺院當中聽聞學習了非常多噶當派的教法。

之後岡波巴大師跟隨密勒日巴尊者，記載中說他住了13個月。依止了密勒日巴尊者之後，記載中說他還又去依止了其他很多位噶當派上師。在當時佛法學習的情況是，會強調只學習密法或只學習顯乘，有這樣一個傳統。但是岡波巴大師特別的是，他提倡顯密雙融的修持，換句話說，他將自己過去學習過噶當派的修持，加上跟隨密勒日巴學到方便解脫法的口訣，他沒有舍棄任何一邊，而是做雙融的修持。所以之後依照密勒日巴尊者的授記，他前往達拉岡波，在那裏建立了寺院閉關中心等等，然後就長久地住在達拉岡波這地方，逐漸就有來自衛藏、後藏、康區的很多很多弟子。

當他在攝受跟教導這些弟子的時候，他教的內容是什麼呢？首先基礎上共同上，會先教噶當派三士夫道次第，比如觀修無常、輪回過患等等，當這位弟子心續準備好，都成熟清淨之後，他才會傳授大手印，他的教授方式被稱為噶當大印二條河流彙流的傳承。

在岡波巴大師教言集當中有這樣一段話：“現在我稍微能幫助到一些人，都是因為噶當派的教法利益到他們。現在很多人都在講說那洛巴口訣，但若不結合噶當派教法來講說的話，利益不大。”這段話意思是說，如果沒有噶當派道次第教法來做基礎的話，修持那洛巴口訣的利益不大。

還有一個特點是，過去瑪爾巴、密勒日巴修持的大手印是結合密咒乘方便道，但是岡波巴大師開始結合顯乘波羅密的見解，成為俱生契合的大手印，他不用灌頂，而是直接對於初學者像年輕的僧眾以直接的方式指引心性，這樣方式也被稱為顯乘大手印或解脫道大手印。

所以當時有些注重學經辯論的格西就說“這個岡波巴大師耽誤了很多學習經書的人”，就這樣指責他。岡波巴大師就說，他們對我有很多這樣的指責，說我總是教僧眾禪修，沒有要他們多讀經書，但我只是希望這些年輕的學僧，能夠這樣實修，未來能利益衆生。

還有一次，有一位瓊倉巴大師，他是惹瓊耳傳的教主，是惹瓊巴大師最主要的弟子，他本身也是噶當派的格西，後來才成為惹瓊巴最主要的弟子，他後來也依止岡波巴大師。總之瓊倉巴大師他本身是一位學習經教經論的格西。他自己剛開始也覺得岡波巴大師總是讓年輕學僧不注重聞思的學習，

教他們禪修打坐，瓊倉巴大師就認為總是這樣教的話，這些年輕學僧會有智慧嗎？會有功德產生嗎？有這些懷疑。

那天白天他有這些懷疑，晚上他就做了個特別的夢，他夢到整個達拉岡波的山裏到處都是山洞，每個山洞當中都有一個珍貴的佛塔，這些佛塔大部分都是塑造好的，而且非常莊嚴、非常精緻、放著光明、充滿虛空。但有些佛塔只做好一半，還有些才剛剛開始塑造，有一點點佛塔的樣子而已，夢中還有很多人在拜這些佛塔，而且他們拜的時候還說“這些佛塔都是人天贊歎禮拜的對境”，很多人一邊拜一邊贊歎。

瓊倉巴大師晚上做這樣的夢，白天一早就覺得這很特別的夢，應該去問岡波巴大師，這到底怎樣一回事？因為他白天有疑問晚上就做這樣的夢，想說晚上做這個賢善的夢，就去見岡波巴大師。見到岡波巴大師先作禮拜，當他正要說的時候，沒想到岡波巴大師反而先說了。

岡波巴大師說，“你們學經的這些人，對我有些生氣的，尤其瓊倉巴你更是瞧不起我，好像懷疑我，說我對年輕僧人的教學方式你有懷疑，覺得我只教他們禪修，指引心性，但是你看看你做的夢，真實情況就是那樣子的，就像你夢中夢到的一樣，我現在對年輕僧眾的教學跟培養，未來他們每一個都會大放光明，跟那些佛塔一樣的。所以在我身邊跟隨我不管是什麼樣的人，都能夠滿願如意的。很多人詆毀我，說我在毀壞佛教，但到底誰在住持佛教？誰真正弘揚佛教？誰真正在利益眾生？未來你就會清楚看到。”

這是岡波巴大師對瓊倉巴大師講述。所以可以看到岡波巴大師是如此給予顯乘大手印教學，這樣引導非常多的學生，甚至對那些牧羊人、不識字的、更沒有學習過經論的牧民，都教他們顯乘大手印，幫助他們了悟，甚至對一些老婦人，老太太，也幫助她們教導禪修，讓她們了悟心性。這是岡波巴大師過去的大願，是他慈悲願的加持，所以他這種指引心性的方式是很特殊的，無分弟子老、幼、身分，在他的指引之下都能夠了悟心性。

還有一點大家應該知道的，岡波巴大是曾經是佛陀跟前的月光童子，請求佛陀講解《月燈三昧經》，然後發願未來要弘揚這樣的三摩地禪定法門。在他的教言中有這樣一段記載，有一次他跟眾多心子齊聚一堂時說，“我曾經在佛陀跟前化身月光童子，當時我請求佛陀講說《月燈三昧經》，同時我也發願未來要弘揚這部經典，弘揚三摩地。就像當時我的發願跟佛陀的授記，我會一步步帶領你們了悟心性、悟入三昧。”這是對佛教所做的一件大事。

同樣在蔡巴大師教言中有提到，密咒乘是以加持為主的道法，尤其至尊那洛巴的傳承就是 加持的傳承，但是很多那洛巴大師的弟子對於了悟本智的實相，他們的心對此卻沒有確定，然後總是在變換各種不同口訣的修持，總是在期待各種覺受生起，這樣是不可能真的了悟的。而且這樣修持是間接的引領，不是直接的，真正加持的本性是由內自顯，就是直接指引現證的真實傳承。

蔡巴大師就說，岡波巴大師是已經完全證得本智由內自顯，所以現在五濁惡世的時候，他一定是佛的化身，或者某位菩薩的化身。所以提到大手印的時候，最主要就是由岡波巴大師傳承下來的顯乘大手印。

可以說，主要弘揚大手印或顯乘大手印的人，就是岡波巴大師，而且他弘揚的方式非常獨特。但如果問說岡波巴大師沒有修持密乘嗎？他當然是有的，在岡波巴大師教言當中，也有談到很多密乘當中生圓次第，還有對具密咒乘根器的弟子，也會根據密勒日巴的傳承給予密咒大手印教學。

過去也有岡波巴大師教授“心氣無二”教學這樣的記載，所以不需要懷疑他是否有弘揚密乘大手印，不僅給予教學，他自己本身也是一位密咒大手印的成就者。他跟隨密勒日巴的十三年中，其中整整一年修的是拙火，就是密咒大手印中拙火的修持。

所以岡波巴大師就是一位結合顯密雙融的修行人，然後根據弟子不同根器，有次第地給予不同教學。總之給予大眾有次第的教學，予以廣大利益。他的弟子當中大多是出家眾，在達拉岡波這地方嚴謹地持守戒律、弘揚佛教。所以他是很特殊的一位大師。

今天主要了解噶舉意思是什麼，簡略跟大家講解一下，不然如果不了解什麼是噶舉，但又很執著自己是噶舉派，卻不懂真正意思是什麼，那這樣跟別人只會起爭執，只是名稱上、表象上的爭執，真正對噶舉修持方式是什麼，次第內容是什麼都講不出來的話，這樣是不行的。所以剛剛就先總結噶舉的意思，明天簡單講岡波巴大師的傳記或生平故事，比如他何時誕生？何時圓寂？如何學法？跟隨什麼大師等等，大概就這樣。那麼，最後一起念誦祈願。



## 岡波巴四法（第二座）

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

昨天開始時候，應該是器材出了一點問題，所以剛開始我自己課誦沒有念得很好，同時自己的課誦這一段也忘了做。總之今天是有有一些改進。首先要問候大家：紮西德勒！

今天，第二天的課程跟昨天提到的一樣，會簡略地講解一下岡波巴大師的傳記。

今天沒有辦法全部講完，剩下的明天會再說。但因為我們還是有時間的，所以我想倒是不著急。

就像在古代藏族有一個諺語有說，“不說祖輩的曆史，不知子孫的根源”，有這樣一段話。意思是，如果我們不知道上師和傳承的曆史，我們可能就會變得是“來曆不明”的這樣一種狀態。因此，我覺得，要知道曆史源流是非常重要的。

曆史，我覺得就像是一面鏡子，它不僅可以反映出自己的樣子，而且從曆史當中有非常多值得我們觀察而作為借鑒和榜樣的地方。

例如岡波巴大師的傳記來說，它就是在提醒我們，不要把佛陀的教法當作是哲學見解來看，也不是仰慕的一個對象。佛法是什麼呢？是一個切實的標準和一個指導，幫助我們在實際的生活當中正確地去做修持。

所以，也因此，在藏傳佛教當中，會把上師的傳記稱為“囊他”，就是解脫行傳。所以，如果我們把這些大師們的解脫行傳、傳記，作為研究和討論之用的話，這是一件非常可惜的事情。所以，我們應該要知道，曆代祖師的解脫行傳，即是後世弟子們、我們的一個修持依據。我們應該要帶著這樣的一種認知，然後好好地、堅定地、勇猛地做修持，以這個為榜樣做修持，這是非常重要的。

一般來說，岡波巴大師的傳記有很多部、大概有 40 多部之多。而在當中，有他的親傳弟子所寫的傳記，我想如果以這樣的傳記為本來講說的話，是更能夠增長我們的信心。

而在他親傳弟子所寫的岡波巴大師的傳記當中，最出名的一部是由帕莫竹巴多傑加波所寫的叫《禮贊所知》這樣一部傳記。還有就是出自杜松虔巴——就是第一世法王的問答集中的一段傳記。還有羅拉雅巴蔣秋珠公所寫的傳記、法榮大師所寫的傳記，等等。

所以，這些傳記我們多去學習、閱讀的話是非常重要的。

岡波巴大師的生辰是什麼時候呢？依據〈帕莫竹巴祈請文〉當中的一個記載，其中就有提到一句說，「于土羊年誕生後，直至逝于化身界」這樣一段話，所以大師誕生的時間是在公元 11 世紀，就是大概 1079 年。誕生地是在西藏一個名為聶的地方，現在來說，就是西藏隆子縣的聶區這樣一個地方。

他小時候的名字是什麼？叫做達瑪紮。還有一些傳記當中會說，他小時候的名字是達瑪嘉。所以是有一些不同的小時候的名字。

他 5 歲就開始習字、學習讀寫，到了 7 歲的時候，由于像他的父親、祖父輩都是行醫的，所以他在 7 歲的時候，他的父親就告訴他要學習醫術，所以那時候他就開始遵照父親的囑咐學醫。

這裏我們需要知道的一點是，岡波巴大師還有一個很出名的名稱叫做達波拉傑。拉傑是什麼意思呢？也就是現在的醫生，英文說叫 doctor，醫生、醫師，敬語叫做拉傑。在我的家鄉，直到現在，口語上都會稱呼醫生為拉傑，而不會說是門巴——就是一般醫生。

有些解釋當中會說，由于佛陀當時在經典中對於岡波巴授記的名諱就是叫比丘醫生，所以也是有這個達波拉傑的意思，達波拉傑可以說就是達波的一個神醫的意思。所以，達波拉傑，達波的神醫，這樣一位醫生，也是他很重要的一個名稱。

總之，大師他從小就開始學醫，依止過大概十三位老師。由于他的精進跟努力，他不僅成為了一位傑出的醫師，不僅是這樣子，而且持有岡波巴大師的這樣的一個醫學方面的持有者，叫做達波門那巴，他的傳承也是非常出名的。

文獻當中記載，岡波巴似乎有著作一部醫典叫做《八支攝要》（音譯），但現在這部論書似乎已經失傳了。但是，他還有另一部著作，叫做《達波石林集》，或者說《達波集會》，會集本還存在。這本著述是由他的弟子持有者、醫術持有者叫醫師門那巴，對於岡波巴大師有關各種醫學注釋、口訣的彙編的筆記，就是這一本。由于這部著作它早于在西藏醫學當中很著名的一個著作叫《醫學四續》，所以是一部醫學方面很重要的著作。

同時，岡波巴大師，相傳是他所傳下來的西藏著名的一些藥方、處方，像是解毒的白芨藥丸（音譯）的制作方式、治療胃疾的達波黑藥、達波 15 種藥，治療肺病的 25 同輝（25 味肺病丸），據說也是傳承自岡波巴大師。

同樣，剛剛提到的《醫學四續》這樣一部著作，可以說，就是藏醫最主要的典籍。對於這個典籍，有不同的說法，有些說它就是某人的著作，有些說它是伏藏。

從伏藏的角度來講的話，是在桑耶寺那邊所取出來的一個伏藏。所以，《醫學四續》，從伏藏的角度來講的話，伏藏的歷代傳承上師當中，就有岡波巴大師的名字。所以，因此可以說，岡波巴大師在《醫學四續》這樣一部最重要藏醫的典籍的弘揚上，他也是有很大貢獻的。

同時，在一些記載當中也提到說，在他出家之前，還跟隨過上師巴日譯師、桑噶譯師等人學習像勝樂金剛等等密法。

在他 16 歲的時候，在父母的堅持之下，他就和一個貴族的女兒成婚了。

當時，大師他平常主要的工作是什麼？也就是幫病人看病、開藥等等，偶爾也會做一些像耕田、種地的農務，這些工作他也會做的。

他們夫妻先後育有一子一女，這個家庭也是很幸福美滿的。

但是，有一年，他的家鄉發生了一場瘟疫，一種瘟疫傳染病，他八歲的兒子就往生了。沒過多久，他三歲的女兒也染病而往生了。才把女兒的遺體送到了墳場火化，回到家的時候，結果他的夫人也染上了瘟疫，什麼醫藥治療手法都沒有用。

就在夫人她已經接近臨終，但還沒有斷氣之前，很痛苦的這樣一段的時候，岡波巴大師就想，她為什麼還沒有放下，不肯走，大概心中還系著什麼？

所以，他就問她了，他說，夫人你心中所挂念的放不下的是什麼？

他的夫人就說，我放不下的只有你。我很擔心在我死後，你會和另一個女人在一起。

岡波巴大師就跟她說，你不用擔心，其實我本來就是想要出家為僧的。在你死後我也將一心遵照我這個初衷去出家，我不會做其他的想法、不會有其他的想法。

他不僅是這樣子跟夫人說，也為了讓她更安心，更在她的面前立下了誓言，說，你死後我是不會再婚的，我一定會一心堅志地前往修行去。

夫人不久後就死了。岡波巴也將他大部分的家產都捐獻了出去，然後就將骨灰制作成擦擦，建立了一個佛塔，這佛塔就稱為叫覺莫東崩。現在似乎還看得到這個佛塔的遺迹。

後來，岡波巴就認識了一位噶當派的僧人，叫做孔敦巴索，他們也成為了好朋友。之後，他們就一起前往達波地區依止一位親教師、戒師，叫瑪域洛丹些饒，所以，在他 26 歲（虛歲）的時候，也就是大概西元 1103 年，具緣出家。

這裏有一個詞叫“具緣”，意思是同一時間，剃度、沙彌戒和比丘戒同一時間圓滿地領受而完成，這個叫具緣的意思。

在西藏的傳統會認為，無論是男眾女眾出家，就是一個嶄新人生的開始，所以，會舍棄俗家的名字，接受由上師也好、戒師、或親教師所給予的新的法名。

所以，在他 26 歲出家的時候，岡波巴大師的出家法名就叫做索南仁欽。

當時，剛剛有提到他有一位好朋友叫孔敦，有一天就跟他說了一個想法：你還記得你出家的時候，為你授戒的一個屏教師，他的名字叫蔣秋森巴，他知道很多上師密勒日巴的殊勝的禪修口訣。然後，還接著說，密勒日巴可是一位成就者，你要不要試試看，去向這位蔣秋森巴去求得密勒日的口訣呢？

岡波巴想了一下，他說，我們請法的供養根本是不夠的，他會傳給我們嗎？

這個孔敦的點子是比較多的，他就說，沒事沒事，你就去請求看看吧。或許我們可以趁他在為別人傳法的時候，順便求個法，他也就會傳授了。

總之他就說了這個點子。岡波巴也就去向這位格西蔣秋森巴請法，請求他傳授這樣的一個禪修的口訣。那麼，也真的是就教了他禪修的方法。

求到口訣之後，大師就去修持。他在修持七天之後，就得到了很好的覺受，止的覺受、明的覺受、樂的覺受，等等。身心得到一種輕安，然後，無分晝夜地都有這樣子一種輕安的覺受。他連白天晚上都分不清，身心一直安住在這樣的輕安當中。

這時，岡波巴大師就請問這位格西說，這些覺受就是代表生起了禪修嗎？這位格西回答說，是的。是的。

這時候，他旁邊不是有一位好朋友叫孔敦嗎？孔敦就說，你還真地修出些什麼了，跟以前還真地不太一樣了。你也跟我分享一下你的禪修經驗吧。

大師回答說，是啊，是的，我生起了一些禪修的覺受。然後也分享了禪修的經驗。孔敦聽完之後，就受到極大的一種鼓舞、刺激，他就也很興奮地說，我也要禪修，我要不真正能夠禪修生起覺受、覺證和了悟，要不我就死在這個坐墊上。

總之他也很努力地去禪修了。之後，他也生起了一些特殊的心安住的覺受。他非常非常地高興。所以，他就他的坐墊上寫下了一句話說，本人孔敦的輪回就在此斷盡了。

有這樣的一段故事。

在那個時候，岡波巴大師的禪修越修越好，很自在的，任何時候想要修都能夠做得到，甚至能夠入定五天、七天，連吃飯都忘記了——連續地五天、七天入定，就完全地安住在這種禪悅當中。

由于他的煩惱得到了壓制、降服，所以他一心都充滿著禪定的喜悅，就是禪悅，對於色聲香味的這些快樂，他是一點都沒感覺了。

有一天，他就想試試看，到底能夠這樣持續多久呢？曾經說，有曾經持續十三天這樣的記載。

在他到了二十八歲的時候，他自己想說我的禪修已經很不錯了，然而噶當派在菩薩的行持上是很精通的，他們具有這些菩薩行持的特殊口訣，我也應該去學習一下才是。

因此，他就到了衛地。也是跟孔敦——他的好朋友，一起到了烏如地區的北部，也就是現在的彭波地區的林周縣（倫珠縣）。彭波可以說是當時很重要的一個地方，是噶當派的發源地。過去很多著名的噶當派的大師都曾到過，就在那裏，岡波巴大師首先依止了格西涅絨巴、頓珠嘉措。這位格西他是誰呢？他是噶當派，我們說，三同門、三位大師當中，金厄瓦大師的弟子，他主要是住在涅絨這樣一個地方，所以被稱為叫做涅絨巴。

岡波巴就跟隨這位格西牛絨巴學習了噶當派的道次第和發起世俗菩提心的教法。大師曾經就說，自此之後，他一生都沒有和菩提心分離過。換句話說，他一生都在修持菩提心。

之後，他又依止了格西朗塘瑪的弟子格西甲嘉日哇蔣秋巴，學習了很多阿底峽尊者的口訣、馬頭明王、金剛手菩薩等等密法，而且在領受了彎刀護法的灌頂的當晚，岡波巴就親見到護法。

給他灌頂的這位格西，甲嘉日哇就說，為你灌頂之後的當晚，連我自己的夢中都出現了清淨罪障的征兆。他就對岡波巴說，自己的夢中都出現了清淨罪障。所以，他就對岡波巴說，搞不好你的修證應該是比我還要高深的，才會讓我的夢中也出現了清淨罪障的征兆。

這裏剛剛有提到格西朗塘瑪。他是博多瓦的兩大弟子之一，一個是朗塘瑪，一個就是俠爾瓦·雲丹紮巴，平時大家都在修學的《修心八頌》就是他的著作。

格西朗塘瑪也叫朗日塘巴，他最主要的修持就是菩提心。相傳在他活著的時候，在他駐錫的朗塘寺周圍，無論是鳥類也好，或者任何其他動物生命，相互之間都不會相互傷害。

在他圓寂的那一天，從別的地方來了一個老婦人，到了寺院之後，就說，大概這位格西朗塘瑪圓寂了。她還不知道，但是她就想，大概他圓寂了。為什麼呢？因為我在路上就看到了有野獸把鳥吃掉了等等，她就說，以前我都不會看到的，所以，現在搞不好格西朗塘瑪已經圓寂了。

所以，是有這樣的一些故事。

格西甲嘉日哇就是格西朗塘瑪的弟子。格西甲嘉日哇也有很精彩的一些故事，但今天就不多說。他當初是怎麼樣成為了格西朗塘瑪的弟子，這故事也是很有意思的一段因緣。今天時間關係就不多說了。

總之，岡波巴大師就依止了這樣一位格西甲嘉日哇。然後，他也就在噶當派的寺院當中。因為他跟很多人共住，結果他發現自己的禪修開始不如以前。怎麼說呢？不僅是感覺禪修沒有進步，反而是不如以前、退步了。所以，對此，他也感到非常憂心。

這時候，他就聽到有一位一直在禪修、精通禪修的格西甲因達，他就到了這位格西跟前，他主要給予岡波巴大師的教學就是以道次第為主的禪觀的方式。大師學了之後，也發現自己的禪修又恢復了，也得到了進步。

但是，當時因為這種道次第的觀修、禪修，是全部聚焦在無常、輪回過患等等的所緣的觀修上，所以，大師他修持之後，生起了很強烈的這種出離、厭離之心，結果導致他之前的樂、還有明，等等這些覺受都反而有所衰退了。

總而言之，記載中他依止了很多上師，他也發現了修行的方法是很多的，而其中最重要的共同點都是實修，這是很重要的。因此，他下定了決心回到家鄉，要專注地去實修。

在回程的途中，他也順帶地見了噶當派的格西哲巴瓦，他就是寫了由阿底峽尊者傳下的白度母等等的法門。我們會說，阿底峽尊者的白度母的傳承，就是由這位格西哲巴瓦傳承下來的。

之後，岡波巴就回到了家鄉。當時他們有一個祖宅的遺址，已經荒廢了，他就把他改建成為一座閉關中心、閉關的地方，開始實修。逐漸地也就找回了、就像剛剛談到之前有些退失，也逐漸地，樂明無念的覺受也恢復了。

有一天晚上他就夢見自己得到得到了像《金光明經》、《十地經》當中所闡述的這種登入了十地果位的徵兆，大師心中也有些懷疑，他說：奇怪，我並沒有登地，但為何會有這樣子的夢境？這到底是自心錯亂而導致的夢境呢？還是魔鬼的神變變幻的？總之他夢境中就出現了許多這些徵兆。

剛剛說他見了很多上師，然後去實修。但最重要、最重要他依止的一位上師是密勒日巴。到底他是什麼因緣、什麼時候見到了密勒日巴尊者呢？

我覺得我們要知道這一部分也很重要。

一般來說，其實大師岡波巴他很早就聽聞過密勒日巴尊者的名號，也具有信心，但是是要到他遇到了三個乞丐的時候，才讓他生起了一種急迫的、要馬上去見、不見不行的、見尊者的、這樣的一種念頭生起。

接下來就提一下這段故事：

有一天，岡波巴大師正在修持，他到紮日這樣一個南方的地方去散心的時候，看到三個乞丐聚在一起，互抓跳蚤。你知道乞丐很髒嘛，身上都是跳蚤，就在那互抓跳蚤，把跳蚤殺死。

然後，互相地在那邊聊天、訴苦。其中一個乞丐就說道：“我們三人真是慘吶，真是一點福氣都沒有。如果我能夠有個糰粑團，或者一碗菜粥可以喝喝的話，該有多好。”

第二個乞丐就說：“妄想著那些有什麼用呢？沒什麼意思的。要是我的話，我的夢想就是成為像一位澤德的大地主那樣”。他是一位藏王，是像大地主一樣的藏王澤德，這是他的夢想。

第三個乞丐聽了接著說：“這夢想有什麼了不起？成為澤德有什麼了不起的？有一天他也會死的！我的夢想是成為誰呢？是成為密勒日巴尊者！他連衣服都不用穿，也不用擔心有沒有吃的，因為空行母都會給他，而且他對生死都不害怕，如果能變得跟他一樣的話，這有多好！”

這時候，岡波巴大師聽到了這三個乞丐的對話，尤其聽到了密勒日巴大師的尊號，馬上眼淚直流，毛孔都打開了，非常地激動，非常地感動。心中就生起很堅定的一個念頭：我一定要見到密勒日巴尊者！

這時候他就走到乞丐面前，問道：“你們剛說的那位成就者，他現在在哪裏呢？我要怎麼樣才能夠見到他呢？”

其中一個乞丐說：“密勒日巴大概在一個叫景的地方，和一個叫聶拉木（現在也叫涅朗）的山中。”

岡波巴說：“哦，這樣的話你們可以帶我去嗎？”

乞丐就說：“你還那麼年輕，我們跟不上你的，你還是自己去吧。反正你到了那邊山上，你大概就知道密勒日巴在哪裏，因為他是很出名的。你那邊問一問居民，大概他們都知道。”

岡波巴大師聽了之後非常地高興。高興到他就給了這三個乞丐非常非常多的食物。隔天他就想還要再去找他們碰個面，結果沒想到，隔天怎麼找都找不到那三個乞丐了。

岡波巴大師後來就說：“這三個乞丐大概是密勒日巴變現的化身吧，大概不是真的三個乞丐，應該是密勒日巴的化現。”

當時他就這樣說。

這個就是最主要、三個乞丐就是岡波巴去見密勒日巴最主要的因緣的。

明天我想會講一下當時他見到尊者的經過，還有他依止了尊者之後怎麼樣了悟了法性、了悟了自性實相，之後回到達拉貢波這個地方，怎麼樣又領眾修持，之後怎麼圓寂的。

我想今天的時間就講到這裏吧。

這兩天其實是有些累的，如果這樣堅持下去，我覺得，老頭兒也會有些累。所以就講到這裏吧。最後我們念課誦、回向。

好的，今天就講到這裏。謝謝大家。

### 岡波巴四法（第三座）

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

大家都聽得到嗎？聽到的話請舉手。八邦寺的僧眾聽得到嗎？也請舉手。

接下來一起課誦。

首先要問候大家，紮西德勒！

我們今天會繼續昨天沒有講完的部分，也就是有關岡波巴大師的傳記介紹。

昨天有談到說，岡波巴當時為什麼會想要去見密勒日巴尊者？他這個想法是如何、什麼時候產生的、發生的？

在傳記當中，不同的傳記當中有不同的說法。有兩種，一種就是昨天我們說的，另外一種是出自于杜松虔巴《問道錄》當中，也就是其中記載岡波巴在彭波這個地方依止噶當派上師的時候生起的。所以，我覺得《杜松虔巴問答錄》中，這樣的說法可能比較可信。

總之，岡波巴大師當時就想到說，我要去見尊者密勒日巴，但是如果不先跟我的噶當派的上師們知會一聲的話，就直接去找密勒日巴的話是不太行的。

所以，他就到每一位當時在烏茹這個地方的噶當派上師面前一一去告假，說自己要去密勒日巴那邊求法。

一般來說，噶當派對於修持密法是有顧忌的，對於明目張膽地這樣修持密法是有顧忌的，加上現在要去見的尊者密勒日巴又是一個在家咒師，所以他們也擔心岡波巴大師會不會就變成是一個在家的咒師。所以剛開始他都得不到允許。

但最後，這些上師們也就討論了一個結論，格西甲加雲達當時就說了，那位密勒日巴是一位成就者，你也好好跟他學法，最後把法帶回來，但是，你不要舍棄噶當派的這些服飾——就是衣著。我們都已經年紀大了，也很快就會死了。你記得學完法一定要回來這裏的。

不僅如此，說完，他們還給了岡波巴一些路上用的盤纏。

岡波巴大師，他有許多的上師，格西加日瓦，還有格西甲加雲達。剛剛提到格西甲加雲達等等，為什麼這裏說甲加雲達呢？前面有個甲，應該是他的家族，很多人會說這個甲，是不是代表他是漢族，因為這個字也有意思是漢族，但並不是的。

總之，很多人會說他的上師、誤解他的名稱叫做甲，以為是漢族，所以會說岡波巴大師的大手印見解是比較相似于漢地的禪宗的說法，但其實並不是的。

雖然他的上師名稱，兩位格西名稱都有甲這個字-“漢”，但並不代表是漢族。



總之，剛剛這裏提到的格西甲加雲達，他是格西，他是一位專注于實修的一位大師，他的功德非常的殊勝，而他還特別傳給了岡波巴大師一個叫無念禪修的一種口訣。格西甲加雲達是格西衞巴瓦的弟子。

他當時就把從衞巴瓦那裏傳下來的口訣傳給岡波巴大師。從阿底峽尊者傳到衞巴瓦大師的大手印的口訣，之後，這個口訣又傳給了岡波巴大師。

所以，我覺得，和岡波巴大師後來的大手印的一些口訣是有一些相似的。所以我想，那時跟岡波巴大師是得自于衞巴瓦，傳給了格西甲加雲達的這樣一個無念禪修的口訣。

總之，接著，岡波巴大師就得到了這些格西、上師們的允許，他就和他的友人之前談到的孔敦，一起前往西藏的上區覲見尊者。

岡波巴大師一心都是想要見到尊者，所以一路上什麼東西都沒怎麼吃，也沒怎麼睡，就是加緊腳步趕路。

之後到達後藏一個名叫瓊敦果芒的地方，孔敦就生病了，病得很重，沒辦法趕路了，只好停留幾天。

這個孔敦是想法很多的。他就自己在那想，我不會很快好起來，而岡波巴又那麼著急，想要去見到尊者密勒日巴，搞不好他就把我丟在這裏不管了。但我想他是一個好人，他應該會想一些辦法的。所以就想說，我應該要試著想辦法讓他不要把我丟下不管。

孔敦就對岡波巴說，我要馬上好起來也不太可能的，但是也沒有嚴重到會死掉。所以，如果因為我而障礙你求法的話，那也不好，你還是先去吧。等我病好了，我慢慢就會趕上來的。

孔敦就這樣跟岡波巴說了。但岡波巴誤以為他說的真的就是他想的。他這時候就說了，對嘛，朋友就應該跟你一樣的，相聚的時候心不厭煩，分離的時候心不惆悵。

說完之後，除了供養給密勒日巴的黃金和茶葉都帶走之外，他就把所有的其他的盤纏都給了孔敦。

但這時候孔敦也沒辦法了，他之前說了大話也不好再求他別走。總之，他就很傷感，覺得岡波巴舍下他了，他就很生氣。他還始終也在那想，好，等我看著，我一定會還你顏色的。

後來他病愈之後，也沒跟著岡波巴的腳步去，反而到了下區-青康地區開始到處去賺錢。

記載中說，之後，岡波巴後來回到塞瓦隆修持的時候，孔敦也回來了，他是變得很有錢，帶了八十個茶磚，還有很多很多的馬、騾子、綢緞等等，這樣很威風地去見了岡波巴。有這樣的一段故事。

接著，岡波巴大師就繼續啓程，繼續他的路程去見尊者。

先是他在路上遇到了一些商人，跟隨他們一起行走了有半個多月。然後，在抵達距離密勒日巴兩天半路程的一個地方的時候，突然岡波巴也生病了，生了重病。他就在這樣一個草原空地上昏倒了。直到半夜。差一點根本就醒不過來了，差一點可能就死了。

後來清醒過來的同時，他也就朝著、望著密勒日巴的方向。然後祈請。這時候他身體才稍微恢復、舒服一些，稍微恢復了一些精神，一些氣力，但是身體還很虛弱，沒有辦法再行走。所以他就在這個地方停留了七天休息。

之後，來了一位瑜伽士，他看到岡波巴大師生病了，就弄了一個碗，盛滿了水，放了一把糌粑，把這個碗遞給了岡波巴，還問他一些情況。

聽了之後，瑜伽士就說，你真是太幸福了。岡波巴也很奇怪，為什麼他這樣對我說？我現在在生病，病得這麼慘，他為什麼要這樣對我說？他就問了他。

瑜伽士就說，上師密勒日巴去年就預言說，會有一位從衛地前來的法師——說法的人，他會為很多眾生帶來很多利益。一直到昨天、今天都還在這樣說。你就是那個人吧？你太幸福了，真是太有福氣了。

岡波巴一聽完，突然病痛全部都不見了，馬上精神大振，然後就跟著那位瑜伽士，就說，我跟你走。而且甚至還跟瑜伽士說，那個瑜伽士大概還背一個包袱，岡波巴還說，來，包袱我來背吧。就好像他根本之前沒生病一樣的。

在路程當中，這個瑜伽士就說，密勒日巴應該會傳授你一個深奧的法門，如果你學到的話，記得你要回來教我。他就這樣對岡波巴說。

岡波巴就想，這些後藏的人，心胸蠻狹窄的，自己還在跟著自己的上師學習，又想讓我這個新來的為他傳法，真是奇怪。

所以，他就問了這個瑜伽士，你以前不是跟尊者上師密勒日巴學到了完整的佛法了嗎？法教了嗎？你到底跟隨尊者多少年呢？

瑜伽士就說，我跟了上師尊者密勒日巴有十年，學是學了很多法，但是尊者會傳給你的法，可是不同的，那些是我沒有學過的。

總之，他們倆就這樣說著說著，就走到了一個叫曲哇的地方，走到了這個地方的時候，回頭一看，那位瑜伽士、那位惹巴怎麼就不見人影了？

岡波巴心想，那位瑜伽士是誰，我本來也不認識，怎麼現在又突然不見了？哦，他大概是密勒日巴的化身吧。就像昨天我們有提到，岡波巴遇到三個乞丐，後來再去找也不見了。所以現在這個惹巴，也是突然就不見，他想，哦，這個當然也是尊者的化身，一個化身。

之後，他為了乞食，也為了詢問尊者到底在哪裏，他就到了一戶人家，看到人家前面一位婦人，她正在織布、編織，他就問她，你知不知道密勒日巴在哪裏呢？

婦人說，我可以介紹一位熟悉尊者的在家女弟子給你。結果他就介紹了一個老太太給他。這裏在家女弟子藏文叫娘瑪。就是說，尊者稱他所有的女弟子為娘瑪。因為他們在八號——一些特殊的時候會修八關齋戒，會修瑪尼六字大明咒等等。

現在，在尼泊爾的涅鄉，還有在錫金這些地方，還有這樣的稱謂，稱這些做這樣修持的在家女弟子叫娘瑪。

這個女弟子就說，今天你要見到尊者是不太可能了，你今晚就住在我家吧。然後她就迎請岡波巴大師到她家的頂樓，然後為他奉茶。

這時候，這位老太太就說，昨天我去見尊者的時候，尊者正在對大眾說，我昨晚夢到手中拿到了一個銀質的瓶子，裏面充滿了甘露。尊者接著還說，這時我又夢到從東方又來了一個僧人，他拿的是一個空的、水晶的瓶子，一個清淨的僧人拿了一個空的水晶的瓶子，接著我就把所有的甘露全部倒到了他的瓶中。

接著尊者就說，我是一個老來得子，老了才得到了這樣一個弟子，而這個孩子、這個弟子會讓佛教如日東升，利益無量的衆生。

接著尊者說，誰只要把這個人帶來見我的話，那個人就不會墮入三惡道了。

老太太這樣說完之後，就對岡波巴說，明天我有一個女兒她也在做修持的，明天我就讓她帶你去見尊者。

聽完，岡波巴心想，哦，從上師這段話來看，這段授記來看，我應該是一個具器的弟子、一個合格標準的弟子。或許之後修持口訣的時候，應該不會有什麼困難才是。

所以，可以聽得出來，他生起了一點我慢的心。當然尊者都知道了。

所以，在隔天去見密勒日巴的時候，尊者都知道他的我慢，結果就讓他在那等了半個月，都不讓見。

之後，過了半個多月，有一天就派人去跟他說，好，上師可以見你了。岡波巴馬上就趕了過去。

那時候，岡波巴是 31 歲，是西元的 1108 年。

昨天我說錯了，我昨天有一點口誤，說他出生的年，說錯了。平時我對於這些年份的數字——小時候我的數學不太好，是學了一些，但是很多人都說，你是上師學什麼數學，數學是那些總管、那些負責寺院的執事，他們去學數學就好，你這個上師幹嘛學數學？總之，我從小沒學好數學，所以結果我現在很多這些西元數字都不太會念的。但現在可沒念錯。

總之，岡波巴大師 31 歲的時候是 1108 年。這時候他就在一個名叫景真這樣的一個地方，一個紮西崗，他就見到了密勒日巴，他就把他一直帶著的黃金、茶葉供養給尊者，而且還禮拜了好多次。

這時尊者密勒日巴說，黃金和我合不來，煮茶的爐子我也沒有，你還是自己留著修持用吧。

這意思就是什麼呢？尊者說，黃金和我這個老頭是合不來的。你說給我茶，但我煮茶的爐子也沒有，所以你還是自己留著用吧。

這時候，岡波巴就合著掌祈求說，我從很遠的地方過來，請您慈悲，一定要接受我這些供養。

這時候，尊者密勒日巴就說，你這路途不算遠，來我這裏學法的人有從康區、有從印度過來的，倒是你叫什麼名字？他就問了岡波巴。

岡波巴就說，我的名字叫索南仁欽。中文翻譯叫福德珍寶，就是福寶。

接著尊者就連續說了三次福德、福德，然後說出一個偈子，“大福由集聚而得，一切有情之珍寶”。這樣說了三次。

之後，尊者跟他其他的弟子惹瓊巴說，只要聽到了我這個孩子的名字，也就是岡波巴、索南仁欽的名字，就能夠利益無量的衆生。但當時我沒有說出口。

這段話，我在想，可能也是尊者大概怕、如果岡波巴大師在身邊時候說出這段話，又讓他生起傲慢的心，所以並沒有說。

這樣的密勒日巴尊者的這樣一段話，跟之後達隆噶舉的創立者叫達隆塘巴也說過一段類似的話，他就說我們的教法傳承有兩個，一個是成就者的傳承，一個是加持的傳承。從岡波巴之後是屬於加持的傳承，而在他之前是成就者的傳承。

再來，有一個“仁波切”的名稱，珍寶、仁波切，這個稱謂也是在岡波巴大師出現之後才有的，在那之前是沒有的，像是我們稱瑪爾巴、密勒日巴不會稱為仁波切，而岡波巴被稱為仁波切。他會被稱為仁波切，主要其中一個原因，是因為他的名字裏面就叫索南仁欽，仁欽就是仁波切、就是珍寶的意思。

但不僅是因為他的名稱有這樣一個仁波切、珍寶的名字，他的名字裏面就有這樣的名稱，而且因為他-岡波巴能夠加持弟子的心續，很容易地幫助弟子生起大手印的了悟，就像是如意寶一樣、就像是如意珍寶一樣。

所以，你可以看到這一段，達隆噶舉、達隆塘巴所說的話，跟密勒日巴剛剛說的，有很大的一個關聯性，說的是差不多的。

之後他跟隨尊者來到了一個叫真的這個地方。他在河邊的一個山岩上用樹枝和草弄好座墊，然後坐下來。這時候來了兩個人，供養了這些金紙，作為修持的道糧。他也帶回金紙，回去供養給尊者，請求傳法，尊者也傳授了勝樂金剛灌頂，還有由黃丹制作的壇城給予了亥母的灌頂和加持，還教授了 he he 往生法\*。

接著這一段對話就說，我能夠四十天一直都在禪修，這樣的情況好嗎？——岡波巴大師這樣問。尊者就說，好是好，但再好也只是得到無色界的果位而已。就像再怎麼擠沙子，也擠不出油來的。

再有一次，他們兩位討論到噶當派和密乘的時候，尊者那時候說，藏人都著魔了，不讓阿底峽尊者傳授秘法，這真的是太糟糕了，這真是大家的一個損失。岡波巴大師就說，不是啊，噶當派也有一些密法的修持，不是嗎？尊者就說，那些算是密法，但是如果沒有口訣的話，你是無法成就的。像道次第當中，

也有觀修無我，但那只是一種概念的修持並不是直接現證的修持。總之尊者這時就說，你現在就給我閉嘴，你還是修我教你的方便道——這個拙火的修持吧。

所以之後他就修了一年的拙火，記載說他在尊者的身邊待了十三個月，完整學到了所有噶舉的甚深口訣。到了 32 歲的時候，1109 年，岡波巴準備回去衛地，當時密勒日巴就陪著他走到一條小河旁，就是河上有一座石頭做的橋的這樣的一個河邊，這時尊者就說，我就不過河了，這樣做是有一個重要的緣起的。我們父子倆就在這裏坐一下，我有些話要跟你說。

他們兩個人坐下之後，尊者就送給岡波巴一個金色的藏青果和一把火刀，一個紀念。尊者就說，我曾經在修行上遇到困難很辛苦的時候，藉由以下這個口訣生起了殊勝的覺受和證悟。未來當你修行上有些起伏的時候，也需要這個口訣，說完就傳了口訣，也就是氣心無二的口訣。

這個氣心無二的口訣就次第傳承下來，傳給了杜松虔巴，上師將金剛亥母的生起次第，還有金剛亥母的緣起次第就是氣心無二的修持。所以這樣一個氣心無二可以說是整體噶舉派尤其是噶瑪噶舉當中非常重要的一個修持。

接著尊者就說了，你終究會是一個圓滿的大修行人。因此在未來，記得你要斷除、舍下你對於自己家室身份的一種傲慢，也要斬斷和親人的這些瓜葛，就是不要太貪著親人，你要舍棄今生，成為山林之子。然後萬法合一的這樣來修持。也要向我這個老頭祈請，尤其記得不要和大貪大瞋和大癡的人們往來，因為你會受到他們影響，你可能會沾染到他們的這種不好的惡習。

所以不管到哪裏，還要記得都要像負傷的野獸一樣的謹慎，隨時保持不放逸和不失正念，行為要調柔，還有任何時候都要修持大忍辱，跟所有人交往相處的時候都要和睦相處，還要注意整潔衛生，但是不要想太多，要減少你的妄念，還要隨時都禁語和閉關。就算你了悟自心為佛，也不要舍離上師。究竟上雖然說沒有什麼積資淨障要做，但是再小的資糧你也要努力去汲取。就算了悟業果無實，但再小的惡你也要避免去造作。雖然你生起了坐中和後得是沒有分別的覺受，但還是要確實做到坐中和後得的修持。雖然知道自他平等，但還是不可不毀佛法 and 眾生。

這樣說完很多的囑咐之後，他又說了，你在兔年的馬月就是五月十四日的時候會到達一個叫真和聶拉木的地方，同時還做了未來達拉岡波這個地方的一些授記。

那時候岡波巴就說了，上師，你以前好像說過有一個甚深的口訣之後會傳給我，現在我要離開了。你能否傳給我？

這時候密勒日巴傳了個什麼口訣給他呢？因為密勒日巴他修持非常多年，一直在坐著這樣禪修，所以他的屁股上都長滿了繭，跟猴子的屁股是一樣了。因為他一直常年的這樣坐著打坐閉關，當時也是沒有什麼座墊的，他就直接坐在地上，或者直接坐在石頭上，所以他的屁股變得跟猴子的長滿了繭的屁股一樣。他就露出來給岡波巴看，他說，我就是努力修持成了這樣的一個模樣，你也要勇猛精進的禪修啊。之後說完，岡波巴就離開了密勒日巴。

他見到密勒日巴之後，他又回到了衛地。

還記得之前噶當派的上師有特別告訴他說，你要去見密勒日巴？可以，但是記得不可以舍棄噶當派的這些衣著，所以他記起來，就穿著帽子、鞋子、衣服都符合噶當派的這些傳統的衣著，就去見上師了，這些上師看到非常的高興。

尤其在杜松虔巴的問答錄當中就提到，記載說他是在這個時候才見到了格西哲巴，但是昨天我們是提到他是回到加上的時候見到格西哲巴。在一些傳記中說，他首先就去見了格西紐絨巴，紐絨巴就問他，你跟隨密勒日巴生起了什麼功德呢？他就說道，氣不在內外運行，而且了悟如同虛空等等。然後他就說你真的生起了善妙的功德，你應該開始利益衆生。

但這時候他就說我的壽命是不長了，我想還是先閉關吧。說完後，格西紐絨巴就跟他說我有一個延壽的口訣，就給了他白度母的灌頂。所以有這樣一段記載。

但是你看達波噶舉的這樣一個白度母修持傳承祖師當中會提到說，岡波巴大師師承是格西哲巴，並不是這裏提到格西紐絨巴。同時《杜松虔巴問答錄》當中也提到說，他只見到了格西哲巴，沒有提到說見到格西紐絨巴等等，總之這部分還要再做一些研究。

之後岡波巴到了格西甲加雲達身邊。那時候還記得之前提到他要岡波巴學完之後要帶回一些佛法上的禮物，就是要把法帶回來。他報告之後，格西甲加雲達說你真是學到了一些東西，他聽完自己都說我也應該要去見密勒日巴大師一趟。

之後他還去見了加日瓦，他也說學到了一些沒有聽過的教法等等，說完之後，加日瓦就說，你現在是這樣只身一人，但以後你會變得非常出名的。

那個時候在攀馬這個地方發生了大的饑荒，所以岡波巴也沒有一些吃的，沒有這些道糧了，他就只好要到別的地方去，他就跟噶當派的上師們請假了。他就到了其他地方，像是沃阿還有達波等等的地方，但是到了那些地方也沒有這些道糧，最後他只好回到家鄉去，他就在他母親的誕生地一個叫做捏希窪隆的地方，那裏是一個很安靜宜人可以修持的地方，他就在那裏很專心的修持。

但是之前因為沒有道糧，吃的不好，所以身體是比較虛弱的，所以他怎麼修覺證都生不出來。這時候他就想到尊者說，如果身體體力不夠的話，是沒有辦法生起禪修的。他就說，你要修持，接著修持拙火就能見到心性。所以他就開始多吃一些比較營養的食物，多吃一些食物，每天也向尊者做祈請，專一修持拙火。也就生起了暖樂，得到一種自在。這就跟尊者曾經對他做過的授記一樣。他說三年之後你的暖樂會融入于心，或者由心體現，有這樣的一個授記，是一樣的。

那個時候岡波巴是有修一點大手印，但最主要修的是拙火。因為逐漸修持拙火得到暖樂的自在，所以逐漸認識心性，就像認識一個老朋友一樣的認識心性。同時他的禪修經驗也跟以前不太一樣，他的明覺、心也變得更加清晰，有時覺得經驗到的顯象如夢如幻，有時又覺得一切又非常的真實堅固等等，總是有這樣的覺受生起。

之後禪修持續進展，對外在的顯像覺得也並沒有那麼的真實，好像一切都瓦解了。都瓦解融入于自心的自性，這樣的覺受又生起，這連心本身都成為了修持的自性，知道一切都是妄念的施設，妄念就像是

暫時前來的旅人一樣，這些妄念都是心的變幻，他有這樣的一種確信。而這些覺受證悟是岡波巴由心自然顯現的確信。

同時他也覺得之前所有的修持就像是蛋殼一樣，只是一些表面的功夫。總之現在他對於這些錯亂的顯相不再需要去寄托跟依靠了，他已經完全了悟這一切的顯相，有時是無時空性，有時又顯而無實，就像幻術一樣，他有這樣的覺受。

雖然有時他會覺得這些禪修，因為他持續在禪修，有時候會覺得禪修有一些超越和進展，但岡波巴知道那也只是一種覺受而已，事實上是他的了悟更加的穩固了，並不是真的有什麼超越和進展，而是只是他的了悟更加穩固。

所謂心的自性，心的本質，你越認識的時候，你越認識自性的時候，你越知道上師密勒日巴他就是法身的本質。但我們看他的時候，只是一個成就者，是個人，但其實不是的，他的本質就是法身的本質。因為他對自心越認識，他越了解上師就是法身的本質，所以他對於尊者又生起了更虔誠的信心，他甚至唱出了許多道歌。

他在那個時候有菩提子的一個念珠，他有一串二十一顆菩提子的念珠，在岡波巴大師禪修的閉關處附近有一棵柳樹，他就把這些念珠拆下來灑在這棵樹上。他說，如果我是真的得到了三世一切佛授記的話，念珠就會長在樹上。如果不是的話，就無法長在樹上。結果沒想到那天晚上就長出了菩提子的樹枝跟葉子，因為他的說的是真實語，所以到現在還能看到這棵樹。

總之岡波巴大師就在塞瓦隆這個地方住了六、七年，他修持的山洞之後被稱為叫做母通。什麼叫母通？就是見到自性，因為他見到了自性，所以叫母通山洞。第七世噶瑪巴確絳嘉措，曾經到過當地，也記載說，他見過這個山洞，他到過這個山洞。

一般來說，我們看到岡波巴大師對於他的弟子，他對於各種自己的覺受和證悟，他是不會避談的，他都會對他的學生說出來，他不會有所隱藏。他曾經說過什麼，他說如果他把自己的止的覺受跟別人講，的確是會影響到自己、有些損害。而觀的這種禪修雖然不應該分享給別人，但並不會有什麼損害，因為他已經了悟了觀，所以不會有什麼影響。

他說我是帶著對各位有所幫助的心而說的，所以你會看到岡波巴大師他總是會對他的這些弟子不吝分享，說他的覺受和證悟。之後在他 39 歲、1118 年時候到了沃卡這個地方閉關三年，好像不止三年，沃卡這個地方是很多成就者、修行者修持的很重要的一個聖地，宗喀巴大師曾經也到那裏長時間修持，還有好像龍欽巴大師也是在這邊修持的。總之藏傳很多的上師、祖師都在那邊修持的，是很重要的聖地。

記載說岡波巴大師真的了悟心性是在沃卡，之前在塞瓦隆只是認識心性，但真的了悟心性是在沃卡這個地方，所以在帕莫竹巴的一個傳承祈請文當中，就提到這樣的一段話，有這樣的一個記載。就是說他主要真正了悟心性的地方是在沃卡。

他的一個弟子，叫貢巴崔欽甯波。他最開始見到岡波巴大師，就是在沃卡，記載中說有一天貢巴崔欽甯波，他是誰呢？他就是達波三叔侄，他就是岡波巴大師的侄子，他就說，貢巴崔欽啊，然後貢巴崔欽

說，是的。他就說，這是我今生菩薩的最後一生了，但是你別跟別人說，別人是無法相信的，所以你不要跟別人講。這也代表了岡波巴大師他了悟心性、他的證悟。

岡波巴大師在沃卡這個地方的時候，想起了尊者曾經說，在你哪一年哪一月的時候該回去見他，在路上回去見的時候就碰到了惹瓊巴，惹瓊巴就跟他說，上師尊者已經圓寂了，上師說這些東西要給你，他手中就拿到了這個尊者要給他的這些聖物，他就昏倒了，難過的昏倒了。之後別人在他臉上灑了一些水，然後才讓他清醒了過來，清醒過來之後還是一直在哭，他手上還帶了一些黃金，本來想供養尊者，結果就把這些黃金也朝著尊者的方向撒出去了，然後還唱出了憶念上師的六種道歌等等。

尊者在他圓寂前，有這樣的遺言說他什麼東西要留給誰。尊者就說他有一些金子，曾經說過他有一些金子在某個地方，我死了之後，你們去分這些金子。弟子就想：尊者怎麼會有金子？真的會有嗎？他哪有這些金子呢？互相在那邊討論，最後他們就真的就在尊者圓寂之後去挖這個地方，他根本沒有金子，就只有挖出了一個東西，旁邊就留著尊者的一個紙條，上面怎麼寫呢？——如果有人覺得密勒日巴有黃金的話，你就去吃大便吧！你們去分蜂蜜吧。總之有這樣的一段故事。

沃卡這個地方也是杜松虔巴第一次見到岡波巴大師的地方，岡波巴大師就在沃卡這個地方修持住了十年。

之後在大師他 51 歲的時候是 1128 年，他就到了達拉岡波。當時他就想說我要閉關實修十二年，結果在他的一個淨觀當中，出現了一個全身塗了灰的一個女生，手中拿了羽毛，就說比起你十二年泥封的這樣的閉關，還不如十二年利益衆生。他有這樣的看到這個淨觀，他想我這個大概是空行母的授記，所以他其實就沒有去閉關，開始去廣度衆生。

岡波巴大師他帶領弟子、給予弟子的教育的方式、教學方式就像昨天說的，對於一般的大衆，一般的基礎的弟子基礎上給予噶當派的教學，三士道的這些修持，然後接著會給予顯乘大手印俱生契合的這些指引。對於不共的這些弟子會給予密乘的方便道的這些口訣。總之你看到他的教學方式是以噶當派的法教為基礎，這個之上加上了大手印的修持的，所以他的修持就是噶當大印、兩河彙流這樣的方式，很特別很特殊的。而這一切整個他的教學的精要就是岡波巴四法，這是明天開始要教學給予各位的。

總之，岡波巴大師，他是這樣一位覺受和證悟、還有他的加持都非常殊勝的一位大師。

他也很精通於帶領弟子，他觀察弟子的情況，給予不同的教學，所以，他有很多很多的弟子都是同時間就生起了覺受和證悟，甚至神通變幻等等。

所以，當時岡波巴他自己說，我曾經覺受、證悟很難生起，你們現在很容易生起，這是因為口訣是甚深殊勝的，噶舉的加持很特別，所以，如果你們能夠好好修持的話，不需要太辛苦，就能夠……然後最主要就是禪修要進步、消除障礙。

最重要的是上師相應法要好好修，這是最重要的，這個能夠幫助你生起覺受、證悟。然後經教當中說了很多弟子的條件，但其實最重要的只有一個，不需要太多、最重要的一個就是要具備虔誠心。



再來，當他 75 歲的時候，也就是 1153 年的時候，他身體就稍微示現一些不好。他就說，我應該不會再活太久了。你們還有什麼問題趕快問，有什麼不懂的也趕快問。

事實上修持的時候，岡波巴就說了，不需要說太多，你們只要把我說的口訣放在心上，這樣就可以了。

總之，他在圓滿之前，弟子所有的請法、他講的全部都是大手印的教學，他給予大手印的教學。

當時圓寂前，岡波巴最主要的教法持有的傳承者就是貢崔，就請問了，他說，未來利益後世的弟子，你可不可以留一些話？

他說了很多，岡波巴大師最主要說了什麼呢？他說，未來很多人可能會想說我沒有見到岡波巴大師，但是如果你們能夠去讀誦我所寫的兩部著作：《勝道寶鬘》，還有《大寶莊嚴論》的話，就跟見到我是沒有差別的。如夢一般的上師的顯相終究會消失，但是，上師的加持和慈悲是永遠不會減少的。所以，你們不要忘了我，要以虔誠之心好好地祈請。他就說了這樣一段遺言。

所以，很多人會說，有些時候我們會……我們現在如果真的具備虔誠心的話，過去很多上師都有留下類似這樣的一些遺言，所以，有這麼多從佛陀下來的這些大師們，如果我們有虔誠心的話，其實沒什麼好抱怨，說我見不到上師，我找不到上師等等，但其實只要你具備虔誠的心，然後祈請、實修的話，你都可以得到成就。所以，現在的問題其實是不是沒有上師，而是我們不懂得祈請，我們缺少了虔誠的心。

上師就在藏曆 6 月 15 日的時候，太陽初升的時候，圓滿了。

他有非常多的弟子，最出名的他的弟子、心子有四位，還有持有傳承的四位，還有四個近的弟子，還有身邊的四個弟子，還有特別的兩個成就者。總之有十八個成就者是最出名的。

其中佛行事業最廣大的是誰呢？就是達波叔侄當中的就是貢崔，剛剛說的。還有再來就是帕莫竹巴，再加上了達隆達瑪旺秋，還有康巴烏森——就是杜松虔巴，這四個是持有傳承的四大弟子，這可以說是我們噶舉的持續傳承下來的最重要的大師，就是這四位了。

今天我是很簡略地講了一下岡波巴大師的故事、傳記。

從明天開始，我想得要開始講岡波巴四法了，不然你們可能想，他怎麼都在講的是故事，都不說四法。這樣也不行。所以明天開始我就會講說岡波巴四法。

其實它就只有一張紙，我在之前也給你們了，內容並不廣、並不多，但我想，可能我得要多做一些解釋。在岡波巴大師他的教言集當中，我會講解一下裏面有哪一些相關的解釋，還有他的親傳弟子，又有哪一些有關四法的口訣跟注解等等。我想明天開始我會盡力地跟大家講一下岡波巴四法了。

好，謝謝大家。

現在我們要回向。謝謝。

\*：根據音譯無法確定是哪兩個漢字，所以用拼音代替。

## 岡波巴四法（第四座）

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

大家聽得到嗎？聽到的話請舉手。波卡寺你們聽得到嗎？波卡佛學院。

今天首先要問候大家，明天就是 2021 年的新年第一天。

今年世界上發生了許多疫情災情，尤其像新冠肺炎等等。所以，在今年很多人都真的是很辛苦。很多我們認識的人可能都過世了，或者說沒有工作、失業了，等等。

然而，我們說一切萬法都是無常的，所有的都會有所變動、改變，不會永遠是同樣一個樣子。我們也的確是可以期待、或者發願、期待新的一年會是不同的。

我們說在新的一年當中，所有我認識的人，朋友、法友，總之，在世界上的所有的人，我都問候大家：新年快樂。尤其各位佛學院的學僧，還有善知識們、堪布們，也祝福、祈願各位在新年當中身體健康，還有各位的佛行事業都能夠增勝、圓滿。謝謝。

在前幾天的課程當中，我們講解了這次的主題，也就是<達波四法>的作者，簡略地說了一下他的故事介紹。

然而，想要在這麼短的時間當中，把這樣一位殊勝大師的一生要講好，我是沒有什麼信心的。先是我的見識也淺薄，而且另一方面來說，岡波巴大師的傳記和密勒日巴傳記的不同在於，岡波巴的傳記是比較少人去閱讀的，我覺得這是我們對於他的生平這麼的不熟悉，這也是我們普遍的一個問題。

一般來說，的確，在閱讀傳記類的書籍比較難以讓人生起歡喜，甚至會覺得枯燥乏味。除非是那些對於這些歷史故事很有興趣或者專門做研究的人，想要主動地去閱讀這些傳記的人應該是比較少的。

以瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴的傳記來說，他們各自的傳記至少都有 10 來種不同的版本。所以，到底首先看哪一本也很難去做決定。

幸好，我們說密勒日巴大師有一本傳記由倉諾·黑魯嘎（Tsangny）所寫的，他和一般的、像記流水帳一般那樣的文字記錄的傳記不同，而更像是文學小說一般，像說故事一樣的，可以說寫得非常地活潑、非常地生動。所以，他的這部密勒日巴的傳記，大概是所有識字的藏人都是讀過的。但是岡波巴卻沒有這樣一本大家都知道的，或者說能夠引起大家共鳴的這樣一部傳記是沒有的。

我這次在跟各位講傳記的時候，也參考了很多不同的版本，總之，東拼西湊的這樣子講出來的。所以，我覺得可能質量還是不夠好。但是，我現在正在寫岡波巴的《解脫莊嚴論》的一個解釋，所以也想順帶地研究一下岡波巴大師的傳記，有可能附帶地寫出一個岡波巴的新的傳記。

總之，就像昨天提到過的，上師的傳記，對於我們一個修行人來說，記得不要把它當成像一個歷史的記錄或者上課的題材，不是這樣的。上師的傳記，其實就是我們人生的 Guidebook，也就是人生的指南是

一樣的，是一個我們要效仿、效法的、是值得我們深入去研究思維的、尤其是要將傳記當作我們實際修行上的一個標準和一個參考的模範。

從今天開始，要講解<達波四法>了。四個法要的內容歸納為這樣的四句攝頌、四個綱要的人就是岡波巴大師。

四法的內容卻不是在闡述某部經或者某個宗派的觀點，不是這樣，而是在提示我們，在實修佛陀的經教和續典的時候有什麼樣的關鍵，還有這些重要的分偈，這樣的一種口訣。

也因此，不僅僅是岡波巴的追隨者，或者說達波噶舉派的人，事實上這四法是薩迦、格魯、甯瑪等等藏傳佛教各個教派的修行者，都對於<達波四法>有很高的一個評價，而且都極為看重。

舉個例子來說，薩迦派的一位大師，精通顯密的這樣一位大師叫國燃巴·索南·森給所撰寫的《離四貪執》的一個講義，叫做<深意樞要>的一個論典當中就提到，上師薩迦巴貢噶甯波 12 歲的時候，就修持文殊法門 6 個月，親見到文殊菩薩，菩薩就說，「若貪此生非行者，若貪輪回非出離，若貪自利非菩薩，若生執著非見解」。

這當中包含一切波羅蜜多乘的修持。這些話的意思就是說，遠離貪著此生即是「心趣法」；遠離貪執輪回，即是「法入道」；遠離自利的貪執，即是「道滅惑」；遠離四邊的貪執，即是「惑成智」。

總之，在這部論中，你可以看到薩迦派是從否定的角度闡述<離四貪執>和正面角度闡述岡波巴的<達波四法>，可以看到是有這樣的一個結合。

另外還有一個例子，有一個遍知波東巴的大手印的一個教本當中，教本叫《成就教言甘露精要》中就有提到說，修持方式分成三個，前、正、結行；首先又分兩個共、不共的前行，共前行又分四個：「心趣法」、「法入道」、「道滅惑」、「惑成菩提心」之教授。

你可以看到，這裏是寫成了「惑成菩提心」這樣的教授，所以，他這裏是將共加行結合了四法來講說的。

另外，還有覺囊派的一位智者，叫做陳明索南桑波在他的著作《上師相應加持精要攝略》當中，有提到說——這是祈請文，說加持自己心趣入法、加持法入道、加持道無迷惑、加持幻相根本斷除，等等。所以，你可以看到，他將四法當成一種祈請的方式來講說。

另外，還有在宗喀巴大師的一個<上師相應法>的著作當中，是怎麼說的呢？他說在自己的頭頂上觀想上師，祈請上師仁波切，加持心趣法、加持法入道、加持法無障礙等等。你可以看到，這裏也是以一種祈請文的方式闡述了<達波四法>。

另外，山居噶當派，也就是格魯派的溫薩耳傳大手印的持有者叫班禪洛桑曲吉堅贊大師，他所撰寫的甘丹噶舉珍寶傳規的<甘丹大手印根本頌>的一個注解叫做《集明燈》，這本注解當中就說，尤其無上密的最勝所化、最勝的行者瑜伽自在密勒日巴大師，首先會教授、並且令弟子觀修慈悲菩提心，然後出離業果、死亡無常。

這裏也說到，尊者的主要弟子開啓噶當大印雙運傳統的達波仁波切，他著名的<岡波巴四法>就是「心趣法」、「法入道」、「道滅惑」、「惑成智」，這四法的廣說和噶當修行教法是一致的。你看到在這部注解當中是有這樣來說的。

所以，密勒父子——就是密勒日巴跟岡波巴教授前行的方式，尤其跟岡波巴的<達波四法>和噶當派的修心教法是一致的。你可以看到有這樣的說法。

另外還有許多甯瑪的智者中都有提到四法，但這裏我就不多說了，他們的引經據典不再說了，太多了。

總之，一般來講，藏傳佛教各個教派都會各自歸納出修行的一些要點、綱要，都不太一樣，例如<回心四法>、<離四貪執>、<三主要道>，等等，各自都有一些特色。這樣的歸納。

事實上這些全部都是口訣，所以，對我們修行者來說，真的是如同萬兩黃金一般貴重的殊勝口訣，如果美金來說，幾百萬美金都買不到的殊勝口訣，所以我們應該沒有偏廢的去做修持，我覺得這樣才算是進入了藏傳佛教之門。不然自己也不修行，然後還吹噓說只有自己的口訣是最殊勝的，他的口訣不怎麼殊勝，這種偏頗，甚至帶有貪嗔情緒的宗派之見，不僅沒有任何意義，而且事實上也造作了謗法的這種重罪。

所以我覺得我們任何時候，真的應該要好好地充實自己，要教育自己，要勉勵自己，絕對不要輕易地犯下這種謗法的重罪，而是真的要實際地去做修持，讓法起到它的作用。總之，勉勵自己不要輕易地去詆毀跟批評別人。

所以，我們現在也知道<岡波巴四法>多麼重要了，你可以看到剛剛舉了各個教派都會引用四法的一些例子。

接著，如果說請你告訴我四法的經典是什麼？如果有人這樣說的話，你跟這個人說，哦，等一下，等一下，口頭說，來跟你講，第一個是「心趣法」，第二個是「法入道」，第三個「道滅惑」，等等。你就這樣念給他聽，這樣的話沒用、不行的。因為別人要有一個經典可以看，你只是嘴上說說是沒有用的。

所以，接著我們就要問了，四法這麼重要，到底四法在哪裏？它有什麼經典依據呢？

我們首先就要從岡波巴的教言——《達波教言集》中去找。我們現在能夠看到的《達波教言集》，第一套的刻板印刷版，在達拉岡波這個地方，有位法主叫索南倫珠·達威崗稱，由他所開刻的。這是第一版，有 40 張。這是第一套達波教言。之後的那些都是依據這個刻板而印刷或開刻的。

另外，還有岡波巴的叫<零星教言>的一個彙編，分成三部，就是有的三部、三函。

之後，從德格印經院又開刻了，有兩函，表示了 ai wang（沒有找到藏文，先以拼音替代）的這樣的兩函。

還有一些沒有被收錄在剛剛上面我們提到了很多刻板當中的，還有一個題名叫《無比達波仁波切耳傳》的一個篇章。這篇跋文當中提到：「勝樂耳傳如意寶教本，遵照密勒日巴尊者所傳之教言，岡波巴修持筆記，後于惹瓊巴尊前適宜修訂」。有這樣一段跋文。在這一篇文章當中，有這樣一個叫《無比達波仁波切耳傳》這樣的一篇。

另外，還有我在前幾天提到叫做《達波十林集》，是由醫師門那巴所彙編的。

另外好像還有一本叫做《達波拉傑教言-無垢利益名藏》，這是一本醫學論典。

還有，我在這一陣子拿到的一個手抄本的目錄當中，有看到一段記載說，「月光童子所撰<四法筆記>，洛雅巴編，無比世間」，這樣的一部。

還有一個目錄寫到「四法中篇攝要·珍寶莊嚴」，也是洛雅巴的傳承。

這幾個題名和我們現在手上可以實際看到的洛雅巴所寫的四法的注解到底有何差異還不知道。我只是看到了題名、目錄的名字而已。

總之，我覺得無論是岡波巴教言的木刻版、手抄版，我覺得我們都應該要好好的收集整理一下，進行校對和編輯。我覺得這是非常重要的。因為很多教言並沒有木刻版，只有手抄本。

昨天晚上我才在一個手抄本當中看到，窮倉巴大師所寫的岡波巴大師的傳記，我想這一部應該大家都沒聽過，只有窮倉巴大師所寫的岡波巴的祈請文，並沒有聽過他也寫了岡波巴大師的傳記。

總之類似這樣的情況很多，很多珍本的。

我們現在雖然無法親見到岡波巴，也沒有辦法聽到他說法了，但是他流傳下來的、或者他的著作的傳承下的這些論典其實就是他的化身，就代表著岡波巴大師，所以我們應該要非常重視他的這些論典。

但是我們平時重視的是什麼？是那些會說話的佛像，我們會覺得那些很珍貴、很特殊，但是卻將真正在透過文字傳達法教的經典教言，卻把他綁好，好好地收起來，然後束之高閣，甚至落了灰也不在乎。

但至少我們還算敬法，尊敬經典而不敢亂丟亂放。

但其實現在的經典，也變得跟好像要回收的垃圾變得是一樣的，我們是不珍惜的。

有一位夏嘎·措珠讓卓就說：

一切噶舉頂嚴岡波巴，兩部教言當善閱，噶當大印彙聚之口訣，較之其他教言更殊勝，以此甚深之教法，一切噶舉祖師的成就，無比大恩上師大悲心，能夠親近佛教真有福。兩位向往噶舉法教之弟子，如教所修深覺證。

這種是對於岡波巴大師教言的贊頌、贊歎。

所以你看，這位大師是如此的贊歎岡波巴大師的著作。所以，我覺得我們都應該要認真閱讀這些教言集。

就像第一天當中提到說，在岡波巴大師的教言集當中，是有很多內容都是從這四法衍生出來的開示，但是特別專門講解這四法的只有三個篇章，一個叫做《三士夫勝道寶鬘》，它共有 12 個半的頌詞、頌文；另一篇是由標注了<四法總攝>；再一篇是沒有標注，但是開頭有「南無咕嚕」、「法趣法」、「法入道」等等的文字。總之是有這三篇。

首先我們要先討論一個問題，就是說，我們都知道，岡波巴大師在他的這些遺言當中有說到，未來認為見不到我的人們，應該閱讀我所撰寫的《勝道寶鬘集》和《解脫大寶莊嚴論》。我們對《解脫莊嚴論》是哪一部沒有什麼疑惑，但是對於《勝道寶鬘集》指的是哪一部論，就有不同的說法了。

因為在<達波教言集>當中，總共有三篇標識為《勝道寶鬘集》的篇章。

首先，第一篇就是剛剛談到的，這是有 12 個半頌文、或者說頌詞的，以頌詞形式的《三士夫勝道寶鬘》。

第二篇是叫《岡波巴教言勝道寶鬘》。是每 10 句為一組而彙編的。

第三篇，那麼是以散文或者說長行形式的「法尊達波拉傑教言，名為勝道寶鬘，此達波教言由帕竹筆記真實之教言」，這可以說是一個真實指引心性的一個口訣，所以它是散文形式的一篇。這也叫做《勝道寶鬘》。

其中第一篇，就是有 12 個半頌文的那一篇，竹巴噶舉認為《三士夫勝道寶鬘》就是岡波巴大師遺言中所指的《勝道寶鬘集》。所以在竹巴噶舉的遍知貝噶撰寫的一個《四法大疏·日顯三士道》當中就提到說，內文中這樣講：

阿底峽尊者到達藏地，在菩提光王的祈請下撰寫《菩提道燈論》。在這之後，廣為流傳的三士夫道次第的要義才開始被講說。而在這《燈論》的道次第當中，前二次第是略說，後一次第是廣說。

現在很多人在講大乘道次第上士夫的時候，卻認為這個就是在講三士夫道次第，這真是可笑。為了只是廣說第三道次第——上士夫道次第，法王月光童子撰寫了《解脫大寶莊嚴論》；為了同時闡述三個道次第，撰寫了《勝道寶鬘集》。然而對於這部《勝道寶鬘集》的詳細解說，大多是在大眾開示時講說的。

所以這裏你可以看到，他很清楚地講到什麼是《勝道寶鬘集》。

第二篇是叫<岡波巴教言>，《勝道寶鬘》以十句為一組而彙編的。我們大家可能都看過，十句、十句為一組的。比如說，可能會錯誤的或誤解的十個法等等。有的有十八句為一組，大部分都是十句為一組的。

從注解或者編撰者的是怎麼編輯這一部的角度來看，這個應該就是《勝道寶鬘》，就是岡波巴遺言所指的《勝道寶鬘》，大部分噶舉派的人都會認為這就是遺言中所指的《勝道寶鬘》。

但是，我們可能要想一下，噶當派的一位格西叫吉公巴，他也寫了一篇文章，和這個岡波巴教言、以十句一組的《勝道寶鬘》一模一樣。當然我不能說每字每句都一樣，但是大概百分之五十、六十都一樣。所以，這到底是怎麼回事呢？可能這也是我們要去研究一下的。

第三篇就是由帕莫竹巴記錄的，但大部分沒有人把這個說成是《勝道寶鬘》，就是岡波巴遺言的《勝道寶鬘》。

總之，對於岡波巴遺言中提到的《解脫莊嚴論》和《勝道寶鬘》兩部著作，我覺得身為噶舉的我們應該要確認到底這裏《勝道寶鬘》指的是哪一部。不然如果被別人說，我們連岡波巴的遺言都沒搞懂的話，就會不好意思了，也是比較丟臉的事。

依照遍知貝噶的說法，頌文形式的《三士夫勝道寶鬘》，就是四法的主要依據。貢巴崔欽甯波有寫，但是就像我第一天說過，這篇頌文當中只提到「四法內容詳解之要義，應當以見、修、行來修、實踐」。他只是這樣提到“四法”兩個字，並沒有清清楚楚說到四法是哪四個。但是在之後的貢崔他的一個注解中卻提到說，「此處分為法趣法、法入道、道滅惑、惑成智」，各自還有見、修、行，這樣去做修持。所以，可以看到，在他的注解當中卻很清楚地說到了四法是哪四個。

上面就清楚地談到說有標注跟沒有標注的這兩篇。

接著我們談到說，在談四法的時候，你會看到用詞上有些不同。這之前我也提到過。

首先，我們看到岡波巴大師和當時的親傳弟子，他們的著作當中大部分都是一樣的、都相同的。在貢巴慈誠——就是貢慈，他的注解當中，「法趣法」和「心趣法」這兩種都有。我在想可能是之後的人在修改的，就把他的注解用詞改了一下。

總之，對於四法的用詞的不同，到底是什麼時候開始改變的，我到現在還沒有看到一個很清楚的解釋。但是在噶瑪堪布仁欽達吉的《無比達波四法教本·岡波巴教言經驗直指》這樣一部論當中卻說，

無比月光童子結合三士夫道次第和與大手印修持而說之四法，心趣法、法入道、道滅惑、惑成智，此處用詞不同，與法趣法、法入道、道滅惑、惑成智意義上沒有差別。然而就像噶瑪巴德新謝巴所說，前面是心趣法，是依照口訣傳統的轉心四法而說的。

從剛剛這一段話可以看到，可能是從噶瑪巴德新謝巴的時候開始改變的。所以我在德新謝巴的一個親傳弟子，蘇曼噶舉的創立者叫瑪薩東滇，他的一個大手印教本中也看到有一段話說：

噶舉的口訣有廣有略，然而都需要以達波仁波切的四法為基礎、為宗旨，四法是心趣法、法入道、道滅惑、惑成智。

所以你可以看到，這裏面是用「心趣法」，或許這個時候就的確是改變了用詞，不是「法趣法」，而是「心趣法」了。

但是，接著又在德新謝巴另一個親傳弟子叫果洛雪諾巴，藍史著作者，在他的《寶性論大疏》，這大概

是我們雪域藏地藏傳佛教當中最廣的一個《寶性論》注解了。在這裏面，談到皈依的時候，裏面是怎麼說的呢？就說岡波巴的四法：

法趣法為下士道，法入道為中士道，道息惑為上士道，惑成智為上中之上。

你可以看到，他是完全又依照了岡波巴大師那個時候的用詞，而是用「法趣法」。所以都是在同一個時期的人，也都是德新謝巴的親傳弟子，一個是已經改變了，變成「心趣法」；但後者這個他還沒有改成「心趣法」，還是「法入法」、「法趣法」。

為什麼改成「心趣法」，是因為依照口訣傳統<轉心四法>的用詞而改變的。

總而言之，果洛雪諾巴，他的發心戒是跟德新謝巴求得的，成為了第四世夏瑪巴的總經師。所以在他的傳記當中，他有這樣一段話，他和弟子們一些人炫耀地在說，是炫耀，不是吹噓，是真的炫耀，是真的做過。他說，我的眼睛曾經見過德新謝巴，也見過至尊宗喀巴大師那樣的大德，我和你們可不一樣了。他的意思就是說，我可真地見到了德新謝巴，我可真地見過宗喀巴，我和你們可不一樣。所以有點是在炫耀，我比你們更有福氣等等。

總而言之，可能雪諾巴他有很多很多的上師，德新謝巴是他最重要所求得發心戒的上師，宗喀巴大師是跟隨他學到了密乘方面的教法，所以這兩位大師都是他很重要的上師。

總而言之，四法，你可以看到，在用詞上是有一些出入的。但是我覺得，在意義上的確可能沒有太大的差別，但是你說文字不同的時候，在理解上也會造成一些、解釋上有一些不同。

舉例來說，在說「心趣法」的時候，很清楚就是說你的心要趣向這個法；但是當你說「法趣法」的時候，是說你要遠離、消除像是世間八法、非法和相似的法等等，然後要如佛法中所說那般如法地去實踐。所以，我覺得這樣來看，「法趣法」講得似乎更深一些。

但是，的確，「法趣法」這樣的用詞好像沒有像「心趣法」那樣的明白，或者容易被人理解，而且「法趣法」也可能會讓人覺得奇怪，法要怎麼趣入法？好像是不是你這個用詞用錯了？寫錯了字？怎麼說兩次法。所以，我覺得，總之，「法趣法」後來變成「心趣法」，可能就是為了後世弟子容易理解而做的改變，也說不定。

竹巴袞列大師曾經有一段記錄，很多人就問竹巴袞列，岡波巴的四法怎麼「法趣法」有重複的字？竹巴袞列當時就解釋說，你要從勝義諦上來講，世俗諦上來講是沒什麼好談的。就是因為從勝義諦上來講，所以，難以解釋。竹巴袞列說，那些話很難從世間的角度去思維，所以就不多說。

今天，稍微跟大家講了一下四法的由來、還有字的用詞的不同，等等。或許明天就會真正講「法趣法」等等的內容。

雖然還有一點時間，但我覺得可能還是休息比較好。因為如果太勉強、太堅持，這也是容易不好的。所以就講到這裏。

我們就念課程結束時候的祈願文。



## 岡波巴四法（第五座）

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

首先要問候大家，紮西德勒！

今天是 2021 年新年的第一天，所以我想借這個機會，問候大家一聲，新年快樂。

我們 2020 年、去年都非常的辛苦。全世界、大家也都遭受很多的痛苦。也希望在 2021 年新年，所有、所有的人，尤其是學佛的人、聽法的人，還有現在佛學院的各位學僧們，大家都能夠身體健康，一切心想事成。

今天是 2021 年，新年的第一天，我想借此機會祝願大家：新年快樂，萬事如意。

2020 年對於我們每個人來說的話，可能都是非常地特別，也是非常辛苦和艱難的一年。所以在此我由衷地祝願每一位，在新的一年當中，能夠健康順利吉祥圓滿。謝謝。

之前我們花了四堂課的時間，才終於講完了相關的<達波四法>的背景歷史和源流，今天就真的是要開始講<達波四法>了。

這一次用的論典是出自于《達波教言集》中標題有<四法總攝>的一篇，之前這一篇也發給各個佛學院了，所以也請大家現在就看著教本聽課。

所以在論典中說，「南無 guru。法趣法，法入道，道解惑，惑顯智」。

所以首先是提到了「南無 guru」，這是梵文。如果翻譯成藏文、或者說中文，這裏就是“頂禮上師”。我想這不用解釋，可能大家也應該都了解，但是我還是想簡略地分享一下自己的一些想法。

一般來說，在藏文當中我們會說“喇嘛”，這個詞源自于梵文，這是「guru」，新創出來的這樣一個詞彙。在梵文當中的「guru」，是有多重的含義的。

其中一個比較重要的含義是很重的、沈重，或者說重量的意思。所以也就是說，能稱為「guru」，就是喇嘛、上師的人，通常是很有分量的人。就像是我們一般會說，一些很重量級的人物。

但是，在藏文中，形容“重”這個詞的發音，跟牛糞的發音是很像的，很容易搞混，因為發音很接近，所以很容易可能會搞混。所以在藏文當中就沒有用牛糞及“重”這個字，而是用「guru」，很巧妙地把“重”這個詞換成了無上的、不可逾越的意思。

所以，拉那沒巴，就是喇嘛，它的意思。所以，我們看到，在律典當中，最開始女性出家的時候，佛陀就制定她必須要具備<八敬法>，尊敬的敬，<八敬法>。這為女眾所制定的<八敬法>，有時候也可以翻譯為<八重法>，或者說<八不可逾越的法>。意思是說，只要是女眾出家之後，就不可以逾越這八個法。

所以，總之在藏文裏面，喇嘛，也就是上師，他就是有無上的、不可逾越的，而且代表他具備了無上的功德、還有很特殊的清淨的品質。

除了重量這樣的意思之外，「guru」還有另外一個含義。首先「guru」是一個複合詞，可以分開來做解釋的。「gu」梵文中黑暗的意思，「ru」是光明的意思。所以說「guru」合在一起講的時候，能夠遣除眾生我們心中的黑暗，同時開啓我們智慧光明的這個人，他就是「guru」就是上師。

所以，無論從哪個角度來講，稱叫「guru」也好，或者我們說喇嘛，就是上師，所以，都不是我們通常學校的這種一般的、普通的老師。不是這樣的。

「guru」，上師是什麼呢？他不是讓我們的心向外，或者帶領我們向外去觀看的人，而是引導我們向內去觀看自己的心，或者說引導、帶領我們人生的這樣一個導師，他也可以是我們人生的一個榜樣。而且，由於他是一個過來人，他有他過去的經驗和能力，所以能夠引導我們開顯和發掘出我們自身本質的這些智慧和潛力。所以我們要這樣來理解「guru」、上師的意思。

「guru」這個詞在印度是很普遍的。同時，我們說信仰佛教的尼泊爾的釋迦族當中，也很重視這個詞。但是，「guru」或者說上師、喇嘛這個詞，最主要還是在藏傳佛教當中被使用。

像是漢傳佛教當中的密乘或者說日本的東密，並沒有太使用上師、或者「guru」這個詞彙。

和上師這個詞比較類似的另外其他佛教徒會常用的詞是什麼呢？就是善知識，或者說叫善友。善知識和善友這兩個詞，是大部分佛教徒普遍都會使用的。

所以，無論說上師也好，或者善友、善知識也好，這在意思上沒有太大的差別，但是，使用上來說，上師主要還是被用在密乘當中比較多。

這裏談到上師也好、或者善知識也好，這在我們修持佛教的時候都很重要，尤其是在修持大乘秘密金剛乘佛教當中是更受到重視的。這有很多的原因。

上師受到重視有很多原因，但今天主要講一個。在《大乘無上續論》當中，在闡釋〔三皈依處〕類別的時候，就說到「由是佛法僧三義，三種佛法與三用，依敬慕者之根器，因而安立三皈依」，有這樣一段話。所以，這裏說的意思就是：

首先，對於大乘的人，因為他們的終極目標是成佛，所以為他們開示出「皈依佛」、佛寶。

第二個，獨覺的話，因為他們最後一次轉世當中，沒有依止人類的老師，而是獨自一人，譬如說在墳場當中看到屍體而受到啓發，所以他們了悟到這種叫逆次還滅的緣起，他們是直接以法為師，所以為他們就說了法寶，所以說「皈依法」是為他們說的。

最後，聲聞乘的人主要是以僧團為主，他們住在僧團當中，而他們聞思修的功德主要也都是依賴僧團如法修持的友伴、僧人才能夠修成的。因此，為他們會說「皈依僧」、僧寶。

所以，總之，就像平常我們解釋三寶的時候會說，指示道路的人是佛寶，道法就是法寶，修持道上的助伴就是僧寶。

所以，我們現在來講，真正在帶領我們、指導我們善惡取舍的是誰？就是上師、善知識。所以，大乘，尤其是修持密乘的行者，他們因為努力在修的就是要成佛、得到佛的果位，對於他們來說，有一位直接帶領他們成佛的上師就非常的重要。

尤其是，密乘是成佛的一條捷徑。所謂的捷徑意思是什麼呢？意思是說，你可以很便捷地、快速地抵達目的地的這樣一條道路。不僅是如此，而且捷徑指的是一條不尋常的道路，不是一般人會走的道路。所以，其實沒有很多人走過這條路，而且這條路也因此並不好走，甚至還有可能有些危險。所以捷徑包含了這些意思在裏面。

所以，如果我們下定決心要走這條捷徑的話，你就一定需要一位有經驗的一個向導來帶領你，請求他帶領你。所以，這裏我們說上師，他就是帶領我們指出我們這一條成佛捷徑的導師、向導，就是上師。

談到密乘的修持，你就可以看到它的重點在什麼？就是在打破我們各種的常規或執著，所以嘗試要從當中出離出來是非常重要的。

所以在修持密乘的時候，你必須要從本有的一般世俗的思維行為和概念當中突破出來。舉個例子來說，要突破什麼？

比如說，有一個例子是將上師看作佛陀，通常我們會覺得佛陀是什麼呢？實質上是一個高高在上的、像神一樣的遙不可及的對象叫做佛。但是，你看密乘教導我們，他卻告訴我們一個觀念，說上師就是佛。也就是說，在我們現在眼前的、和我們一起生活的、吃喝的這個人就是佛。這是密乘告訴我們的。

你這樣一聽之下，你會覺得這樣的說法很奇怪，好像難以接受。但事實上，密乘本身就是要讓你難以理解、覺得奇怪。如果說這些說法都是很平常的，誰只要一聽到都容易理解、大白話的話，其實也就不需要保密了，不是嗎？那就對別人、所有人都可以說了，因為大家都可以聽得懂。那就不用叫密乘了，你就不需要特別稱之為密乘了。

當然，講回來，這裏很重要的一點，意思並不是說，將所有人都視為佛陀，都稱為是佛陀。不是這個意思。名稱它就是個名稱，要加在誰的身上都可以，你可以稱一個俗人為聖者，一個人類為動物，或者稱一個西方人為藏人等等。所以，名稱只是個名稱，重點還是實際的含義是什麼很重要。

所以，這就是為什麼在許多密典當中，像《事師五十頌》當中都會特別強調說明，我們要視為佛的上師要具備什麼樣的條件和功德，而且強調，我們一定要依這些去做判斷，上師有沒有具備功德。如果上師具備這樣的功德，就依止他為上師；如果不具備功德，就請不要依止。

所以可以看到，在這些續典當中，都不斷地這樣強調，提醒我們，不然，很多時候我們因為沒有觀察，就依止到了不具德的上師。可能會有這樣的情況。

話說回來，如果我們發現，某位上師在經過我們觀察後，發現他的確具備這些續典中提到的功德和條件的話，我們就一定要敬重他，並且要珍惜他，並且真地要把他當成是如佛一般的這樣的敬重他。如果我們不敬重他的話，這會是一個很大的損失。

舉個例子來說明。例如，如果回到 2500 年前，我們是當時的某個印度人，這時候如果我們又在佛陀的面前，會怎麼看眼前的這個人呢？我們會把眼前的佛陀看成是上師，還是真的看出他就是佛陀，還是他就是一個普普通通、不起眼的人？不一定的。誰都說不准的。

然而，的確我們在曆史上看出，有一些記載說，當時是有人認出他是佛陀，把他當佛陀看，但也有很多人認不出來，沒有把他當佛陀看；也有人喜歡他，也有人不喜歡他。

所以，這裏我想說的是，當時的人見到的佛陀，和我們現在能夠見到的具德的上師有什麼區別？當然從佛陀本身來講，有他特殊的功德，但是因為我們的無明煩惱，所以每個人見到的是不一樣的。

所以，我覺得，見到是見到，那沒有太大差別，重點是，我們心中的、理想中的、或者說概念中的上師或者是佛，可能我們理想中或概念中的佛都太神化了。所以，當眼睛看到了真正的佛的時候，肯定也不會相信，會覺得你不是我們想象中的佛。你可能不會真的想要皈依他。所以，很有可能真的佛在眼前，我們卻看不出他是佛。

所以同樣，如果我們發現觀察後，如果真的一位上師，我們見到他，他是具德的上師的話，就真地要感到幸運、珍惜，視他為佛。帶著這樣的心依止這樣的上師的話，離成佛的路就近了。所以，這是我一直想說的，上師很重要的一段話。

再來，講回<四法>，它的目的是什麼？在這部論中沒有說得很清楚，但是岡波巴大師在其他當中有提到，要切實修持佛法，就必須做到「法趣法」、「法入道」、「道解惑」、「惑顯智」。

換句話說，意思就是，如果你是一個切實的、腳踏實地的、想要名副其實的、老實的修行的人的話，這四個法就是你最重要必須知道的四個重點。

接著回到論中。哪四個？就是「法趣法」、「法入道」、「道解惑」、「惑顯智」。就是這四個。這<四法>的順序主要是依據噶當派的三士夫的道次第而說的。

<四法>中的第一法，主要說的就是下士夫的修持、下士道，欲求的是人天果位的而說。所以傑貢存就提到，就是岡波慈誠甯波，岡波巴的侄子，他就說到，首先要相信業果——這就是世間的正見，同時要觀修業因果，同時要止惡、要行善，得到的果位就是人天果位。所以，這一段在講下士道。

「法趣法」，第一個。為了知道「法趣法」，需要分成三個部分來講。

為了正確知道「法趣法」，第一個需要知道，反面來說，如果“法不趣入法”會是怎麼樣？

第二個，我們知道“法趣入法”很重要，就要知道如何“法能夠趣入法”，這是第二個。

第三個，“法趣入法”的標準又是什麼？

所以有這三個部分我們可以做討論。

首先第一個，“法不趣入法”，這是怎麼樣一個情況？是什麼意思呢？在由洛雅巴詳實記錄岡波巴解釋<達波四法>的筆記中有提到，岡波巴大師就說，「無知，一心只會追逐此生，布施等善成為相似法的虛偽心」，有這樣一段話。

所以洛雅巴就對他記錄下來的岡波巴大師的這段話解釋說，一般來說，萬法難道不就是法嗎？“法不趣入法”又要如何解釋呢？

這裏就解釋一下「無知」。「無知」就是無明，是有兩個含義，一是指對於此生因果業力的無明；第二個含義是說，由于受到遍計的無明的驅使，一心只想求得自己在今生的快樂，因此一心追求世間八法，導致大部分的作為都變成十種不善，因此這一切都是在造惡了。看起來在做布施、聞法、持戒、閉關實修等等善行，然而這一切都不是佛法，都只是相似佛法的、虛偽的行為。

所以貢欽就有這樣的一段解釋。

帕莫竹巴也說，“法不趣入法”指的是什麼呢？就是一心只追求今生的快樂，一心只追求世間八法。

另外，帕莫竹巴的親傳弟子，就是止貢噶舉的吉天頌恭，有一本叫《達洛馬》，因為他是在馬年說的這樣的一部篇章。他對大眾開示集中說，“法不趣入法”的意思是什麼呢？就是指為了得到今生的財富、他人的恭敬，變得有權勢，或者想要得到別人的讚歎，導致所行持的一切善根的結果都是相反的，都是痛苦的、罪惡的結果。等等。他在裏面說了很多。

還有，在薩迦派的<離四貪執>之中也說，「若貪此生非行者」，所以，和這裏「法趣入法」要說的是一樣的。

所以，總之，如果我們不懂得如何正確地修持，或者就算知道，但是你沒有放下今生，比如說對於快樂、舒適和名聲的追逐，結果修行的目的只是為了今生，不是為了得到佛的果位，而只是為了今生得到快樂，或者變得富有、出名、有權有勢，在做的都是這些事情；也想聽到別人讚歎：哇，他很厲害，他真有本事，他真的是很有名的修行人。等等等等。這種時候最糟的狀態就是你自己還真地以為自己就是個修行人，這樣其實就是在欺騙自己，也是在欺騙別人。

到了臨終的時候，如果發現自己什麼修行都沒做到，也都想不起來我做了這個修行還是那個修行的話，這樣的情況就是“法沒有趣入法”的意思。

總而言之，如果你自己的心被今生的快樂、舒適和各種名聲等等誘惑、欺騙的話，就是“法沒有趣入法”的徵兆。所以，我覺得，如果你總想的是自己的快樂、殊勝名聲的話，就代表你的心沒有趣入法。

這是第一個，就是“法不趣入法”。

“法要如何趣入法”呢？它有兩個部分：第一個是思維死亡無常，而讓“法趣入法”。第二個是思維業力因果，還有輪回的過患，而讓“你法趣入法”。這在論中有這樣子的。

首先第一段，它的內容是什麼？

若欲令法趣法，應反復觀想情器之無常，大限之時，終要拋下一切財物、資具、親眷與舊識，踽踽獨行。彼時除法之外皆是百無一用。故而若不生起萬事盡是徒勞之想，何談令法趣法？應做死亡不知何時到來之想，既然無權選擇明年今時，更無力死于次月今日。

這裏簡單地解釋一下。如果你要做到“法趣入法”，就要多去思維衆生、情世間的無常，還有器世間大自然的無常；當你臨終大限來到的時候，一切的財物、資具、親眷、舊室等等都要拋下的，你是踽踽獨自一人要獨行的。

「彼時除法之外」，就是那個時候除了佛法之外，其他都沒有用。任何剛剛說到的這些東西、人、物也都幫不了你，所以「若不生起萬事盡是徒勞之想」，怎麼可能做到「法趣法」？換句話說，就是世間一切的事物，你要知道，都是白忙一場、都是徒勞的。如果沒有生起這樣的想法，你不可能「心趣法」。

同時，你要多去思維「思維不知何時到來」；你也不可能選擇明年的某月某日、我可以活到那個時候，你沒有權利做這樣的選擇；你也沒有能力說，我什麼時候某月某日要死亡。要這樣去想。

這是簡略地文字上解釋一下。

針對這一段，我想提一些祖師或經典中怎麼說，來幫助我們了解。當然我也不可能把所有我看到的都講出來，因為太多了，那樣去講也沒什麼太大的用處。但是比較重要的我想提一下。

舉例來說，像帕莫竹巴他就曾經說過，「藉由觀修無常而能夠厭離此生」，這就是「法趣法」。

再來。還有剛剛有提到過止貢的吉天頌恭的<《達洛瑪》大眾開示集>中也有提到，為了反轉我們貪著此生的心，需要什麼方法呢？就是憶念無常，就能夠使貪著此生的心反轉。

另外，還有在宗喀巴大師的《三主要道》當中也有這麼一個偈言，說，「暇滿難得壽不留」或者說「暇滿難得壽無常，修習能斷今生欲」。你可以看到，這裏要說的意思重點都是一樣的。

所以，我們說無常，剛剛這段內容都是在講無常、業力因果、輪回過患。在講這些的時候，我想都已經變成是老生常談了，我們可能都聽太多，搞不好聽多到耳朵都長繭了，完全都再也聽不進去了。可能說，你怎麼又在講這個？只是說，是啊是啊，是這樣，但其實是一點感覺都沒有，是很麻木的，甚至覺得這些好像跟自己一點關係都沒有。

的確，經典當中說的這些是很重要，但是有的時候我們卻很難跟自己結合在一起。所以，我想，可能以現代的一些說法來講講看，或許有一點幫助。

所以，有的時候，我覺得講法也需要更符合現代的一些方式來講，比如說“對人說人話，對鬼說鬼話”一樣，對現代的人可能需要一些現代的方式、語言來說明。

我想說的就是，我們回到自己，回顧一下自己的一生，真的，我們每個人各種苦樂，什麼經驗大概都碰過，但是你可以看，這全部的經驗，最終都只有一個結果。那是什麼呢？或是最終都只有共同的一個情況，就是都會改變的。

改變的意思是什麼？就是和以前不同了。從好的角度來說，我們每天都是嶄新的一天，每一刻、每一分鐘也都是嶄新的。換句話說，隨時隨刻都有嶄新的機會在你的眼前；但是從不好的角度來說，的確很多事情的結果都很無常或是不盡人意的。所以有的時候，會給你帶來很多的惶恐焦慮和煩惱。

總而言之，就在這不斷、不斷、不斷的變化當中，最終我們都會死亡。死亡也是一個變化。

從個人的角度來說，誰都不想死，都希望長壽、健康，都不想死。但換個角度來想，從整個地球的角度來想，如果幾十億人，好像七十多億人，都不會死的話，還活著；不僅活著，而且還繼續傳宗接代的話，那會變成什麼樣子？那可麻煩。衣服、食物，還有居住的空間絕對都是不夠的，甚至最恐怖的情況，可能會變成人吃人、或者人要爬在人的身上了。這是很恐怖的狀態了。

所以，我們說死亡是什麼？的確，人是——不能說得死——人是會死的，它是有原因的。但是，我們誰都沒有死過，換句話說，沒有人死過又回過來的。所以，我們都沒有辦法想象，到底死亡之後是什麼樣子。如果有人死過，那就不怕了，就知道了。他就跟你說，是這個樣子、那個樣子。因為沒有人真正死過，所以我們不知道，無法想象。

當然，或許有的時候可能你有這樣的經驗，身邊有些人死亡了，或者你在一些新聞媒體報道上看到哪裏有人死亡了，這時候可能你會對於無常啊、生命啊這些稍微有一些感覺。

就像是今年，哦、不是今年，「噶班匠……呸」，這事都已經、不好的都過了。應該是去年。總之，已經跟去年說 good bye 再見了。2020 年中，我們知道因為疫情的關係，每天都有成千上萬的人死亡了。這麼恐怖的事情，我想大概從來沒有人想過會變成這樣的。

所以，我們每個人都有很多種恐懼，但是我們最害怕的、最恐懼的可能就是不知道什麼時候會死亡，死亡什麼時候發生，我們不知道。這可能是我們最害怕的一件事情。

如果說，我們能夠事先知道什麼時候會死，而且做好準備的話，或許我們對於死亡就不會有太多的擔心、就會少一些了。

這是什麼意思呢？因為如果我們知道何時會死，我們當然就會做更好的準備。同時，我們知道何時會死的話，我們也就不會浪費時間，會專注在一些真正重要的事情上。你當然就不會想說，到時候我死的話會有遺憾，而且你會真正地會努力在你真正想完成的事情上。

但是，實際的情況並不是這樣子。我們因為並沒有思維無常，我們並沒有這樣做到，結果變得總是生命中很多重要的事情我們反而都沒有做，最後一刻才想到，應該要趕快完成，但那時又來不及了，所以很後悔。

所以，談到死亡，很多人都會感到不太舒服的，還是別說太多，會覺得不舒服，有些難過。

但是，一個值得我們高興的，或者一個讓我們比較放心的好消息是什麼呢？我們是有來世的。而且我們不僅僅有來世，而且是沒完沒了的生生世世。

所以，談到輪回或者來世，佛教徒可能會覺得理所當然，不管是不是真地相信，你會覺得就是這樣啊，理所當然的。但是，我們對於輪回到底真地有靜下心來好好地思維過嗎？我想可能沒有。

我們口頭上都說，有輪回有輪回，但真地你有沒有靜下心來好好的去想過？有這樣去想過嗎？我想大概沒有。但我覺得應該要想一想，這是非常重要的。

當然，在想輪回的時候，先不要去談佛陀怎麼說、經論中怎麼說，我們要做的思維是你自己去想一想，去分析一下。要一起想一下，我們是真地死後有來生嗎？我覺得這樣想一下是非常重要的事情，思維一下。

不然我們常常都會說，對呀，佛陀這麼說、經論怎麼說，然後我就相信了。但自己經驗上、並不是因為自己去思維而相信的。別人的經驗再怎麼說都不是你的經驗，他們的說法也都不是你經驗之下的說法。

所以，很多時候我們說思維佛法的時候，都必須回到你自己身上，你為什麼相信？你是怎麼想的？這很重要。

當我們這樣一想，可能會有幾種結論，或者說可能你會有幾種想法：

第一種想法，你會說，沒有來生，沒有輪回的，沒有。我想了半天都沒有，就是沒有。人死了就是燈盡燭滅一樣，什麼都沒有，都完了、沒了。這是一種想法。

一開始，你可以看到很多時候，我們只是理所當然地以為有，但是我們想的時候的確得先從零開始去想，所以這是第一種想法，先從沒有這樣去想比較好；而不是先從有輪回、有來生去想。因為你從有來生去想，搞不好，只是你從小聽說的一些概念上去想，其實並不太好，所以你還不如先從沒有的這個角度去想。

第二個想法是，就像有些宗教會提到的，什麼末日審判的一些觀念。所以會覺得死後不會馬上什麼都沒有，而是先會被帶到審判的地方，然後再看是要上天堂還是下地獄。那個時候才是最終，輪回結束了。

再來第三個想法可能是什麼？也就是我們佛教的想法了，可能會有來世，而且不止一、兩世，甚至更多是成千上萬、無量的生生世世。

總而言之，我們會看到，地球上，從古至今很多科學家、思想家或者各種宗教家，他們共同都關注的一個問題是什麼呢？到底我們人、生命的意義是什麼？這是他們都在問的一個問題。

所以，從古至今，你會看到，事實上，世界上每個地方，很多人，其實問他，他並不認為死後什麼都沒有，他們還是覺得是有什麼留下來的，甚至很多宗教也會這麼講。

如果說我們來到人世間就這麼一生的話，那就好像我們來到此生也沒什麼意義跟目的可言，因為反正就一次而已。別人就會問你，為什麼要來這一次，就因為你有一次、兩次而來，那才有原因可說。所以，



如果只是一次的話，那麼科學的見解、曆來的或者說宗教的這些見解等等，也都變得沒有任何意義了。事實上都變得沒有意義了。

現在也應該看不到這些宗教典籍科學的說法，但現在還有，所以這就代表說是有輪回的，不止一生而已的。而且不僅如此，現在其實也有很多很多的科學家，他們在對輪回進行研究調查——是真憑實據的這樣在做調查。他們也說，現在說人死後什麼都沒有，是說的太早了，不能夠太早下論斷。他們不僅是這樣說，而且他們繼續在研究有沒有輪回或者死後是怎麼樣。

回到我們自己，說我們真的 100%相信有來生嗎？也不見得有。就算佛教徒理所當然，說絕對有來生，但在內心中也不見得 100%相信。但是，在我們每天的生活當中，到底有沒有來生的這樣的想法，還是需要有的，我覺得是很重要的。

舉例來說，有時候在很安靜的、萬籟俱寂的晚上，你獨自一人的時候，你都應該要去想一想，你也可能會想到，我有沒有來世；或者說在某天早上，陽光和煦的一個早晨，你也應該要想一想，死的時候，我們的心識是不是還會留下來，還會延續下去？很多在這種時候，我們可能會這樣想到一點。

其實現在很多人、很多科學家也在研究瀕死經驗，很多可能心跳停止或者一些死亡的徵兆出現，但他最後又回過來，有這些瀕死體驗。他們也寫了許多、做了許多研究跟觀察。還有，現在很多報道也說，有些人尤其是非常幼小的一些兒童，他能夠回憶起前世的事情。

如果說，我們知道人是有很多後世的，而且不斷地、生生世世輪回的話，如果我們這樣認知的話，我們現在對於很多手頭事情的規劃、計劃會有什麼影響嗎？一定是有影響的。

舉個例子來說，就像是一個導演在拍一個電視劇，如果它只是一部電影，兩個小時就結束的、幾個小時就結束的電影，這個劇本內容也就必須是配合兩個小時的內容、兩個小時的劇情，這樣去寫、去準備、去發展。但是，如果你在做的是一個連續劇的話，這個劇本就不能只是兩個小時了，他可能是要更多集的劇本去規劃、去設計。

同樣的道理，如果我們只活一輩子，你會怎麼活？

但如果說，你有很多個生世的話，或許你整個思維觀念就會完全的不同，你也必須有不同的一些思維。所以我覺得，我們的心要想得遠一點，我們的心要打開一些。

如果在幾千萬個後世之後，有一天，你能夠回顧今天的話，你會回想，我這一輩子好像時間很短很短，你會覺得自己很渺小。這種感覺像是怎麼樣？

舉個例子來說，就像是我們地球，它是太陽系中的一個星球而已，它也不是一個大星球，是太陽系中的一個小星球。再來，在銀河系當中又有 1000 多億個這種太陽系。現在對於我們這樣的一個銀河系，科學家能夠算出來的，宇宙中有多少個銀河系呢？有 2 萬多億個銀河系。換句話說，整個宇宙可能會有

1000 多億乘以 2 萬多億個太陽系，這是多少？所以有類似我們這樣的太陽系有多少個？太多了，這根本沒有辦法去算了。

這樣一想，我們可以感受到地球到底真的是很渺小，我們居住的地球，連個灰塵都算不上。從整個宇宙當中來看，我們連個灰塵都算不上。所以，我們自己、這個人，在這當中又是更細小的。

總之，我們的心要放大，去看我們的今生今世，或者看我們的輪回。這個時候我們不僅要能夠體會到這一生是多麼的短暫和渺小。同時我覺得更重要的是，雖然我們這一生從千萬生來說，非常的短暫和渺小；但是我想說的是，你更要體會到這一生是多麼的珍貴。而且你還能夠值遇到佛法。這就是佛教當中談到的思維暇滿難得人身的意思。

我想從這個角度來看的話，思維人身難得、無常，可能會有一些感覺，但也不一定。很多時候我們聽都聽太多了，可能都麻木了，沒什麼感覺，就像是對牛彈琴，對牛彈琴是沒用的，你必須拿根棍子他才會動。

但我們真的現在都變成是這樣，不知道我們是不是牛，我不知道，但我們真的變成是這樣了。換句話說，沒碰到那個棍子，就是不見棺材不掉淚，你沒遇到這種問題的時候、碰撞的時候，其實你內心也不會改變，願意改變些什麼，我們變成了這樣的情況。

好，今天就講到這裏。

## 岡波巴四法（第六座）

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

大家吉祥如意，紮西德勒！

今天課程開始之前，要做一個重要的宣布。本來明天是課程的圓滿日，但是因為還有許多課程內容，可能說不完，因此我想這次的課程多加一天。

本來這一次課程是透過網絡上課，所以我想日程時間的一個變動，應該對於大家不會有太大的影響。主要我昨天晚上也就是詢問過各個佛學院，他們都說可以、沒問題，因此我也就比較放心。所以這一次的課程從七天就變成了八天。

就我個人來說的確是稍微比較辛苦一些。說辛苦是有些辛苦，但重點是希望能夠全部講完。這也是我有蠻強烈的一個心，想把它講完、講圓滿。所以就多一天課程、多加一天。

今天就昨天講到的部分，就是「法趣法」的部分繼續講解。

一般來講「法趣法」，它的意思簡單來說，就是佛法的修持是要如法的，或者說是符合佛法當中所說的這樣去做修持。這就是「法趣法」的意思。

要能這樣做到如法，就必須首先清楚，你有什麼東西是要斷除的——所斷，違品的所斷，還有順品的對治法是什麼？你首先必須知道這兩者。

就違品的所斷的部分昨天已經講過了，就是“法不趣入法”的情況。

至于第二個是順品的對治法，也就是我們昨天所談到的“如何能夠做到「法趣法」”？所以無論你稱它叫順品的對治法，或者說，如何做到“法趣入法”，方法是什麼？我覺得最有用的方法是什麼？就是觀修無常、觀修業力因果，還有觀修輪回過患，這三個。

岡波巴大師說，思維死亡無常非常地重要，它就像是佛法的根本和基礎；之後要思維因果和輪回過患，極為重要。心中如果沒有確信這些道理，就算在做一些修行，但都不是真的修持；心中對這些生起了確信的話，就會徹底、全然放下世間的俗事，然後專注于修持。

你會看到，大師這樣子說，“法趣入法”最重要的就是剛剛有那三個。

這三個當中的第一個是觀修無常，是很重要的。有一位大菩薩許諾嘉措的《菩提道燈論》的大疏、注解中有說到，如果在心中不生起死亡無常的話，聽聞、講說的再多、修持的再多，也都只是今生的俗事。這一段是誰說的？是阿底峽尊者說的。

我們這些僧人太缺少觀無常的修持了。所以，首先要觀修無常，這個就是一個很重要的口訣。這一段也是阿底峽尊者說的，就是說我們這些僧眾——我們有時候稱南傳的僧人也用這個詞，總之我們說僧人，太沒有觀修無常、太缺少做這種觀無常的修持了，這是我們很大的一個問題。

當我們在修行的時候，首先要觀修無常。這就是一個很重要的口訣，就是修行開始要修無常。這是一個很重要的口訣。

這個時候好了，就會生起：

第一，對於死亡的確信。

第二，對今生真的放手。

第三，比起今生更重視來世。

所以觀修一個無常，你心中同時就會生起這三種。無常如果你觀修好的話，第一個，你就會確定說，有一種確信會生起，就是我一定死亡；第二個，你會真正放手你的今生，放開對於今生的執著；第三個，觀修無常之後會生起的念頭是，你會知道，比起今生來說，來世更重要。

所以，我們說，「法趣法」，三個方法當中，首先兩個是下士夫的修持方法，第三個，輪回過患主要中士夫的修持方式。

一般來講，我們說什麼上士夫、中士夫、下士夫並不是只說有三種人，而是說自心的三種不同的程度。所以修行時候的次第是，你就必須從內心當中的基礎開始往上修，從簡單的開始再往難的去修。

就像是你要練習健身、要舉重一樣的，要練肌肉的時候、要舉重的時候一樣。你剛開始練的時候，你也是先從可能一公斤兩公斤，然後慢慢才加一點、加一點到五公斤六公斤，最後才有可能真的到擡起可能一百公斤，等等。

就像是這個次第。同時你對於內心的修持也是得從簡單的開始修，如果一下子太難，或者說舉重一下子太重，搞不好會傷到你的腰。

同時，這裏還有一個重點是我們需要知道的，我們說<達波四法>，這<四法>是跟阿底峽尊者《燈論》（《菩提道燈論》）當中所談到的〔三士夫的道次第〕可以說是結合著來說的。

同樣，在達波仁波切（岡波巴大師）的《勝道寶鬘》當中就有說到：「疏為顯密一切大小乘，此上中下三士道次第，乃是三士諸聖之正道」等等。這上次引用過。

同樣，在止貢吉天頌恭<四法>的注解中有提到說，「阿底峽之教言，達波仁波切心意精華之四法」。所以你會看到，這個<四法>是跟噶當派的〔道次第〕是配合在一起而講說的。

但是，在我們現在今天這一次講說的這一部論當中，會發現，你在講下士道的時候也會講中士夫的修持，在講上士夫的時候講的卻是上士夫的修持，或者到了上士夫的時候，卻講說的是中、下士夫的一些修持。所以，會看到它是這樣交替著來講解的。

但我覺得這樣在意義上來講，也並沒有什麼矛盾，沒有什麼不妥。為什麼有時候次第會需要這樣交替著、或者結合的、互換地來講解？主要就是因為岡波巴大師，他自己是在教學上非常地善巧。

他的弟子當中，因為各種人士都有，有的是精通教理的智者，有的是實修的大修行人，還有一些只是很重視因果業力的在家人，甚至還有很多是不識字的牧羊人，也有到了垂暮之年的、年紀很大的老先生、老太太也都有的。

在個別為他們教法的時候，在講解「法趣法」的時候，他解釋的內容角度是不同的，像有時候會結合因果業力、就是世間正見的說法而說，幫助這個人、這個弟子得到人天的果報。

但有的時候也會有一些人，一見到岡波巴的時候，就發起心說我要解脫、我要出家受持沙彌戒、比丘戒等等。對於這些弟子，如果你先跟他說，你先別求解脫，你還是按次第先從下士道人天果位開始，這樣說的話，這樣也很奇怪，所以他並不是這樣教。

他沒有堅持要從下士夫這裏開始講起，而是同時為他們講說世間正見，還有解脫的出世間正見。所以，就是下士夫跟中士夫一起來講解「法趣法」。

同樣，在講解「法趣法」的時候，有的時候對象可能是像帕莫竹巴、杜松虔巴這些，或者說某些噶當派的格西、善知識，他們已經飽學經書了，他們想要的是精進實修菩提心、大手印，對這些人來講，他們在見到岡波巴大師的時候，為他們講解「法趣法」的時候，岡波巴大師會同時在講「法趣法」的時候，一起把上中下三種士夫的修持都講解了。

尤其我們這一次所用的<四法>的論典，是怎麼樣記錄而成的？

首先，是他自己所寫的嗎？不是，並不是他親手寫的，並不是。是不是由某一位大師的高徒，他按照自己的想法編輯而成的？也不是。

這部論典其實就是大師對於不同根器的弟子開示出的一些精華、一些口訣，他的某位弟子依照自己的記憶很真實地記錄下來的。所以，我覺得這是一個重點。

舉個例子來說，就像是一個母親，很慈祥的母親，她有九個孩子的話，她會知道每個孩子的長相、身形，還有對食物的偏好，等等，她都會知道。所以，當母親在幫孩子們準備衣服、食物的時候，也會各

自的給予到他們所需的、他們喜歡的。但如果是一個不怎麼關心孩子的母親，這個媽媽可能就會、反正都一樣，就給一樣的衣服，一樣的食物，也不會真的怎麼去管他們。這是一個比喻。

同樣，如果是一個具德的上師，他在帶領弟子的時候，就會像慈母呵護孩子是一樣的。他會看這個弟子他現在修持的情況如何，然後適當地、次第地給予他不同的修持的教法。他關注的是盡力地、怎麼做可以對這個弟子有幫助，他是非常慈悲的。而不是說，不管對你有沒有用，反正我只會這個，我就只教你這一個，然後就好像把個重擔、把個石頭丟給他，讓他去扛、去接一樣。這樣子的話是不行的，不見得對這個弟子……（音頻中斷）

一般來說，這裏談到「法趣法」，你會看到在岡波巴的其他教言和他弟子所寫的注解當中都認為說，主要「法趣法」這部分是指欲求人天果位的下士夫這個部分，但也不完全是如此。

因為，就像前面說過，也有就中士夫、上士夫的角度來講說「法趣法」的，剛剛前面講過了。

在《岡波巴教言集》當中，有一章節叫<大眾開示集>，這裏面就提到一段話，說，「法趣法」分為兩個部分，一是「趣入世間法」，二是「趣入涅槃法」。所以，「法趣法」，岡波巴大師自己就說分成兩個部分來說。

第一個，「趣入世間法」是什麼？是在了解死亡無常、業果後而生起了信心，因此對於惡道心生恐懼，希望藉由盡力行持善業，關閉來世落入惡道之門。然後一心希求投生善道的天人身、清淨的人身，還有天人的快樂、人類的快樂，天人的財富。為了得到這一切，因此一切的作為都是為了自己的快樂而做。這就是「趣入世間法」的部分。

所以，從這一段你可以看到，「法趣法」就是要首先知道死亡無常，相信世間正見的因果，還有加上害怕來世會投生三惡道的痛苦。因此，希望能夠得到天人或者善妙的人身等等。從這一段你會看到，這是從下士道的角度而說。

但接著，岡波巴大師就解釋第二個，「趣入涅槃法」。「法趣法」有兩個，一個是「趣入世間法」——下士夫，接著談到「趣入涅槃法」……（音頻間斷）但是你會看到，後面卻說，又知道小乘、聲聞的過患，我在想，這可能是一些文字寫錯了吧。

因為在之後「法入道」的時候才會說是上士夫，就是說大乘的時候才會看到小乘的過患。但是在這一段就先談到了小乘的過患。所以，我想可能是拼錯，或者是他抄寫的時候放錯了位置等等。

總之，這一段在說的就是「法趣法」，這裏可以解釋成「趣入世間法」和「趣入涅槃法」。

「趣入涅槃法」這一段意思就是，聲聞行者他們知道了一切輪回的過患，所以從此不再對於輪回的快樂有所貪著，視三界如火坑，因此生起想要解脫輪回的心。然後一切的所做的善行的目的都是為了解脫輪回、證得涅槃。這就是從中士夫的修持角度而說的。

在這裏，我們說「法趣法」的時候，你會看到論著當中就同時講到了下士夫、也有中士夫。一般來講，我們說「法趣法」一般來配合三士道來講，它是屬於下士道。一般會這麼解釋。但是你會看到，在這裏，（講）「法趣法」的時候，大師自己也說，它其實也可以包含了下士夫跟中士夫的修持。

再來，「法入道」的時候，一般來講是配合了中士夫的修持，所以會說，「法入道」的時候在講的就是想要求得解脫，包括了證得菩提，包括聲聞菩提等等。但主要還是說，「法入道」最主要談到的是中士夫。

但是在這部論當中，「法入道」的時候，卻似乎講到的是上士道的、就是菩薩的修持。所以，我覺得這也是一個重點，希望大家要能夠知道的。

總之，前面我們這一段，這一次主要有講到了很多輪回過患，還有因果業力這方面的內容。我想針對這一段也簡略地講一下自己的一些想法。

一般我們說，在講到「善惡業果」這部分的時候，說到因果的時候，可能每個人都有很多自己的想法。我們通常對於講到因果的理解，就是善有善報、惡有惡報。但是，通常我們對於因果關係的這種看法，我覺得都是比較狹隘一點，或者說比較膚淺的。

比方來說，很多人會覺得，只要我努力，就可以出人頭地，就會得到一些名聞利養，或者變成一個德高望重的人。

或者再舉一個更誇張一點的例子，有的人會覺得，哦，我只要再努力一點，再加上一些機會，自己就有可能成為世界上最有錢的人。

但是，同時我們又發現，你看到有些人他也沒有怎麼特別努力，或者說他根本沒有什麼樣的一些天賦，但是他生來就像是皇親貴族一樣，或者是名門的望族。我們這樣一想，奇怪，他也沒怎麼努力，怎麼會這樣子？這讓我們覺得好像一切又說不太通了。

或者再舉個我們生活中的例子。比如，有人會說我這一生從來沒有喝酒，也沒有抽煙，我吃的也很營養，也很注意自己身體健康，還經常運動，我應該不會生什麼病的。但如果有一天突然檢查出自己得了絕症，就會覺得非常非常的意外。然後不知道該怎麼辦了。

可是你會看到，有的人剛好相反，偏偏他一輩子都抽煙，或者都喝酒，然後吃的也都亂吃，但卻活到了100多歲。所以，看到有這樣的情況的時候，很多人會覺得，好像我們的人生怎麼不太公平，到底因果在哪裏？

為什麼我們會有這樣子的想法？我覺得是因為我們太單純地把因果想的太簡單了。其實因果是什麼？它不像是什麼“1+1=2”那麼的簡單，它不是這樣的。其實，事實上因果不是這麼簡單的，遠遠不止于此的。

當然，的確因果以它最基本的原理來說，就是種瓜得瓜、種豆得豆，這麼簡單，這麼地基本。但是在這個世界上，不是只有你在種豆種瓜，很多人都在種瓜的。所以，我們不能總是狹隘地只站在自己的角度去想問題、去看問題。

我們說，一切的衆生都是相互依存的，我們每個人、每個衆生之間也都是息息相關的。尤其昨天我也談到宇宙的這個部分，有談到宇宙是多麼地浩瀚，多麼地偉大，昨天有談到。在這麼大的一個宇宙之中，所有的生命，他們之間因果上不論是直接和間接都有相互的關聯性的，這樣的一種關聯性是遠遠超乎我們的想象和理解的，是太浩瀚、太不可思議的。

舉個例子。像我們下棋，我們說白色的、黑色的象棋子，你們可能不知道，僧衆們你們可能不知道，西方來講是西洋棋，但東方來講是圍棋，有種黑棋、白棋，象棋，我舉下棋、圍棋來做例子。你會看到每一個棋子，每一步棋都有它的作用，還有它的一種道理、一種能力在裏面。而每一個棋子、所有棋子都是整個棋盤、棋子當中的一個部分。所以，每一顆棋子它們之間都是相互制約的、牽動著的。所以，如果一步走錯了，可能全部就亂了。像是牽一發而動全身這種感覺。

同樣的，就像下棋的例子、棋子的例子，宇宙當中，或者說我們現在這個世界當中，衆生的數量是很多的。剛剛一盤棋就那麼多個棋子。但是，我們世界上衆生的數量是多少呢？那可是比一盤棋子的億萬倍更多了。再加上不止今生，如果說還有無數的前世的衆生的話，那真是多到無法想象的。

所以，講回來，因果的法則就是建立在這樣一個相互牽制的、影響著、牽動的，這樣的一個大網、壇城之中。所以我們相互之間是這樣互相地牽動著的。

所以，我們不能單純地覺得，我做了這件事就會達成這個目標，或者這樣做了，馬上就會有哪樣的結果。不是這麼簡單的，它是非常、非常複雜的，甚至是說不清、很麻煩的。但我們總是把因果想的太簡單，又總是站在自己的立場，等于是以自我為中心的去想這種因果，去理解、去認知，但這樣是不行的。

事實上，實際的情況也不是這樣子。比如說，太陽的升起，它也不是為了我們某一個人而升起的，太陽會升起，是因為是宇宙自然的一個法則，但是我們很多時候會覺得，太陽是為了自己而升起。



所以，無量的衆生之間的這種息息相關的相互作用是很緊密的。

另外還有一種昨天提到的，就是無數個前生和後世，這個可以說是一種縱向（的關聯），剛剛衆生之間息息相關是一種橫向的廣大。

總之，我們有無數個前生、無數個後世，所以，就是這些無數個生生世世的連續，才能夠真正體現出因果是什麼。

真正的因果發生是需要時間的。比如說，如果你種一個小樹苗，你會需要八九十年才能長成大樹。同樣，我們做任何一件善事，都是需要付出很多努力的，也是需要時間才能夠達成的。

有些人並不是怕吃苦，他們很願意努力，但只是因為太心急了，所以總是覺得等不到結果，然後就放棄了。

其實，有些時候，時間越長，就說明他的收獲會越大。就像這個世界上最珍貴的寶石、鑽石，不是幾十年、幾百年形成的，是需要幾十億年的時間才能夠成形的。

所以，形成一塊石頭都需要這麼多年，更何況我們自己的因果報應了，更是需要很長的時間的。要有這種大的、有力量的結果，它是需要時間才能夠發生的。

所以，我們無論做任何事情，尤其是在做善事的時候，為了讓善事的結果發生，一定要有耐心和信心，不要總是太著急，所以，要有一種耐心等待；同時也要有信心，相信絕對是善有善報的。

如果我們真的相信因果，就不會擔心，做好事沒有收獲，不用擔心的。同樣你也沒有辦法說去自己欺騙自己——曾經做過的壞事不會有報應。如果你真的相信因果，你也不會再去欺騙自己了。

所以，以上種種的原因，如果是一個心比較開闊的人，或者說比較有長遠心的人，他會怎麼做呢？他會用這輩子來為下輩子打算，他知道這樣做才是事半功倍的。就是因為今生努力做一些，未來就會有好的結果的。他知道是這樣子。所以俗話來說，放長線釣大魚，有這種說法。

所以，講回來說，做任何的善行都不要太急功近利。所以，同時也不要只是為了眼前的、此生的一些小利，蠅頭小利，忙碌了一輩子，到頭來還是沒有比別人更厲害。這是沒有什麼用的。你這麼努力之後，還是沒有辦法、還是不如人。

總之，因果不是你自己一個人覺得的規律和法則。同樣，善惡業果當中，到底什麼是善、什麼是惡，也不是你說了就算的。也並不是說，我們只是為了別人好，或者自己覺得是正確的事情，就是善行，但不一定的。

舉個例子。我們說醫生的職業是個真正能夠幫助到別人、受人尊敬的一個職業。結果有這麼一位媽媽，她就逼著自己的孩子一定要去學醫，將來成為醫生，但是她卻忽略了這個孩子他自己的興趣和特長等等。這裏某部分來講，媽媽是為了孩子好，但是這位媽媽她只是站在了自己的角度去考慮的，而不是站在一個更加全面的角度去想的。

同樣，我們說自己的行善，有時候我們在做的事情說是為了別人好，但其實只是比較偏頗的，你並沒有真的思考為別人好，而是依照自己以為的、對別人好而去做，這就變成只是自己在去做決定，是你做出的一個非常個人的一種判斷。

所以，我覺得行善必須要以很全面、很開闊的心這樣去想，而不能夠用自己很主觀的、或者說比較狹隘的思維去做這樣偏頗的、個人的判斷。

然而，我們說因果真的是我們無法想象的。所以我們能做的事情是什麼呢？就是遵照這些聖者的，像是佛陀、祖師們的教言跟口訣，然後去做取舍，尤其是我覺得應該要依循佛陀的教言當中所說的這些標準去取舍和實踐。因為真正細微的因果，只有遍知的智慧才能夠知道。所以，我們真的要遵循、然後去實踐佛陀的教誨。我覺得善惡取舍的真正的關鍵和辦法就是這一個。

所以，不要覺得因果業力就是這個樣子，想得那麼簡單，而是真正要依照這些聖者，還有祖師們，看看他們的教言、他們的口訣是怎麼說、怎麼解釋的，然後再來看看自己的想法對因果的認識是不是真正很全面、很正確。

噲舉過去祖師有一個教言，就提到說，講到因果取舍是有很多可以說的，但最重要的是什麼呢？就是看自己的問題，看他人的功德，讓我們的取舍能夠正確做到的方法就是這一個。

這是什麼意思？就是前面所說的，當你自己在行善，在做取舍，是你自己，但不是把你自己的想法加在別人的身上，不是這樣的。

因為，我們首先有很多的問題要承認的，第一個我們有我執，有我愛、我執等等。所以，事實上我們並沒有智慧真的看清楚全貌、實際的情況是什麼，就很急切地馬上就去想要做什麼是不行的。

所以，重點是你要先去以別人的角度來想事情，這是很重要的。我覺得這就是一個重點。

好，今天就講到這裏。我們做課後的課誦。

## 岡波巴四法（第七座）

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

大家吉祥如意！今天會繼續講解<達波四法>。

昨天講到了「法趣法」的部分。在這當中也談到首先要觀修「死亡無常」，第二個觀修「業力因果」，大概這兩個部分，我所想的、心中所想的大概都簡單地說了。

接下來會簡單地略說一下「輪回過患」的部分。

「輪回過患」的觀修，可以說就是中士夫的修持。但是，現在主要是在講說下士夫修持的「法趣法」的部分。為什麼說「輪回過患」，這屬於中士夫的修持，還要可以說映襯到、放在這裏來說呢？

從，首先整體教法，嚴格地來講，也就是說<達波四法>，他就是和下、中、上三士夫的次第配合來說的。但是，如果從弟子的不同的根器、意樂的角度來說，在講說<達波四法>的時候，有時候就會同時講解兩種士夫或者三種士夫修持的方式，然後來對不同的弟子，詮釋「法趣法」的部分。

因此，不僅僅是在這部論當中有這樣子的次第，有時候會有交替。在達波仁波切其他的教言當中，「法趣法」說到的時候也提到了，還有「趣入世間法」，「趣入涅槃法」這兩種。

所以為什麼會有這樣子的不同？這與前面所說的是一樣的。

在談到「趣入世間法」，這個意思是什麼呢？也就是相信，世間的正見，因果業力的正見，所以不為此生而造任何的惡，而努力為來世而行善。這就是「趣入世間法」在這裏的意思。

所以，這就像是薩迦的<離四貪執>中的，「貪著此生非行者」這個說法一樣。

我們看到，所謂的佛弟子或者修行人的最低的標準是什麼呢？就是他修行的目的，至少是什麼？是為了來世而修，需要是有這樣的一種心而修持的人，而且他是比較有長遠心、心胸開闊的一個人，這才可以稱為叫佛弟子。在這個上面如果再加上了，還想要解脫、希求解脫、或者出離輪回的心的話，那有這樣的心的話，那就更好了。

所以，「法趣法」跟“為了來世而修”可以說是同樣的意思。所以總的來說，無論你做再多的修持、修行，如果你做的目的都只是為了今生而修的話，這可以說就不是真的修持了。

這裏談到「輪回過患」，我們如何做修持、做觀修呢？

也就是，你意識到知道說，我持續在輪回當中是不會有自由的，如果能夠得到解脫，才是真正的自由。你有這樣的認識之後，所以努力地想要培養首先心向解脫的心，同時力行實踐各種解脫的方法。

我們說為什麼輪回是不自由的呢？主要就是因為我們被自己的業和煩惱所控制，但是，我們現在很難馬上就看得出所謂的業和煩惱它的壞處在哪裏，這是不容易觀察到的。所以我們先從業跟煩惱的結果——這是比較容易被觀察到的——所以要觀察業跟煩惱的結果是什麼，就是痛苦。所以這也是「輪回過患」，主要就是觀修輪回痛苦。

「輪回過患」的經文昨天已經念過一次了，但是我想現在再念一次。所以這裏的經文是：

即便人天二道較之尚好，但人有生老病死、求之不得、患得患失、恐遇怨敵、憂失親眷之諸苦，天人又有死墮之苦，乃無間地獄所受苦楚之十六倍有余。因此要深曉無論六道之中投身何處，唯有痛苦一途，故而，若出離心未已之志，何談令法趣法。

講到這個部分，談到了「輪回過患」，所以我想也分享一下自己對「輪回過患」觀修這部分的一些想法。

在平常，我們會說，在這樣子的輪回裏面，只有痛苦一途，為什麼我們說沒有任何快樂，只有痛苦呢？

很多人其實並不知道的。可能很多人會覺得說，哦，我不苦，還很快樂呀。甚至會想如果能夠投身到天人，可能還更快樂。怎麼會說唯有痛苦呢？有人會說輪回是苦，可能是他瘋了吧？少根筋，瘋了吧？但是，我們談到苦，我們先要認識一下什麼是苦。

舉個例子來說，好，身體不舒服是一種苦，或者胃痛，或者我們說傷心、難過，等等。

總之，身體和心理上能夠直接感受到的痛苦，這種我們會說它是一種苦。這種苦是佛教當中所謂三苦當中的只是苦苦而已，只是三苦當中的苦苦而已。所以，輪回唯有痛苦，這句話當中的苦，如果說成只是苦苦的話，那真是太局限了。

輪回唯有痛苦，這句話當中的苦，是比這種苦苦——身心上的這種不舒服更深刻得多的。

比苦苦稍微更深層一些的苦是什麼呢？就是壞苦。對於壞苦有很多種不同的解釋，但比如說，生活當中來講的話，很多事情隨時都會變成痛苦，這樣的事情有很多。

舉例來說，平時我們都會面臨生病，或是失業，或者說破產，或者說我們說父母親人可能有一天會失去他們，或你所愛的人或者是朋友、你可能被他們拋棄等等這種情況。

所以，隨時你心中都會帶著這種壓力，就是會遇到這種痛苦的壓力。同時，還有這種天災人禍。

舉例來說，去年的新冠疫情等等，就讓很多人不知道該怎麼辦，痛不欲生。尤其我們心中還有一種最大的隱患是什麼呢？必須要面臨的就是死亡。

死的時候，一切都會離我們而去。這就是一種痛苦。

所以，其實在我們生活當中就有很多、很多你無法控制的各種情況，這種隱患，只是他們暫時還沒有爆發出來而已、顯現出來而已。

如果我們說很有安全感，沒有這種擔憂的話，你為什麼還那麼努力要比如說存錢，或者隨時都還要養生、注意養生，還要更努力去維持各種人際關係？所以如果你有安全感，你就不需要那麼做了，不是嗎？

如果說人生就是所謂的你以為那樣的圓滿的、完美的話，我們也就不會有那麼多的各種負面的情緒，像是驚慌，或者說總是隱瞞，或者說內疚，還有失望，還有寂寞，還有尷尬，等等這些情緒。

所以，接著第三個就是所謂的行苦。他又比剛剛談到的這種隱患—壞苦更深刻一些。因為它不只是一種感官上的痛苦，所以你感官上是感受不到的；它也不是一個很清晰的一個東西；它甚至也不是一種隱患，而是一種本質、性質上的苦。

就好比我們一想到要坐牢，聽到說我要坐牢，想到要坐牢，馬上他就會想到這種經歷是苦的，他並不是因為身體受傷而痛苦，或者饑餓。或災難，而是一種整體上的、本質上的苦。

所以，這種苦的概念我覺得是跟這裏所提到的唯有痛苦的這種說法，我覺得是最接近的。所以我們說很多次，就是我強調的，會說輪回的本質是痛苦，為什麼這麼說呢？最主要是因為，我們的人生是有自由的嗎？根本上、可以說是自由的。

譬如說，我們自己以為說，好像可以心想事成、為所欲為，想做什麼就做什麼。可是真的是這樣嗎？不是的。做不到的。你不是想做什麼就可以做什麼的。譬如說，我們總是會害怕失敗，害怕失去機會，或者被別人嫌棄、或被別人拋棄。所以，我們總是可以說是活在了別人的眼裏面。所以我們也總是想要賺更多的錢，想要學習是要比別人好，或者你為什麼那麼努力的工作，只是為了讓可能家人周遭的人感到驕傲，只是這樣子而已。

不僅如此，我們可以看到其實生命當中你充滿了很多的無奈，很多時候我們明明是，譬如說對於一些地方或者對於某個人真的是實在是受不了了，很煩了，但你還是得生活在那裏，還是得跟那個人在一起。你有很多這些無可奈何的狀況。

總而言之，這些無可奈何，還有這些苦惱，這都在說明什麼呢？都在說，我們是不自由的。可以說是身不由己的。所以因此由于說輪回的本質都可以說就是不自由是痛苦的，所以，我們只是比關在監牢裏的

人好一點點而已。哪裏好呢？就是能夠活動的空間更大一些而已。他們的牢房就那麼大，監獄就那麼大，而我們只不過比他們活動的空間大一些而已。

我們只是跟這些坐牢的人是一樣的。所以，我們也跟他們一樣，也還是有很多的規矩、很多的標準、很多的道德眼光判斷等等，在限制著我們。所以這些等等都限制著我們。

同樣還有很多，譬如說你有很多無數的目標，還有很多的事業工作等等，等著我們要去完成跟實現。所以我們沒有辦法說每天都在度假，是做不到的，而是你就必須不停地工作，甚至不停地學習。

有的人可能心中想，如果我有一個伴侶陪著我的話，可能會好一點吧，所以就結婚。但是，沒過幾年，結果婚姻也變成是牢籠一般了。

所以，你現在能夠感受到的、以為的自由，只是因為跟更大的限制或者說制約相比，而自己習慣、或自己造出來平衡出來的一種習慣而已。所以其實並不是一種真正的自由自在，所以（大家）都是、可以說身不由己的。

這整個情況，這就叫做輪回。

現在輪回當中的無奈，還有還有很多的限制，還有很多的束縛，你有時候想想到底這些束縛限制是來自於哪裏呢？是誰在束縛限制我們？

原來就是自己的煩惱和業力。事實上，我們完全被煩惱和業力牽著鼻子走，完全被他們控制了。這有一點像、我們有時候會遛狗，就像是這個樣子一樣的。這只狗它沒有自己的選擇，就是被牽著走。

所以，很多人就因為看到、知道生活中的無奈，輪回中的這種束縛跟限制，他們想不出其他方法去處理、去面對，有的就喝酒，或者說抽煙，更甚至更不好的可能會選擇吸毒，這只是為了放鬆，用各種這些方式想要對治這種無奈。但這種都是治標不治本的。因為你酒醒之後，所有這些無奈束縛又會回來的。

所以，根本的解決的辦法、出離輪回的辦法、得到自由的辦法是什麼呢？就是從輪回中出離出來。好，那什麼叫從輪回中出離出來？首先輪回他是個地方嗎？他不是。輪回不是一個地方。

舉例子說，是不是說我就離開這個地球，逃到外太空就可以了嗎？也沒有用的。

所以，輪回它不是你所居住的這個地方有問題，不是。所謂的輪回，是你的心理有問題。如果說，是地球或你居住的地方有問題，那麼我們就不會跟這麼多大成業者共同生活在同一個地球上。

所以，輪回是在我們心裏的。而這個罪魁禍首是誰？就是我們的煩惱和業力。

所以，我們對於苦是什麼，真的要更全面、更深刻去看。不要一談到苦，就覺得是我身體不舒服、我胃痛，或者我內心裏為沒有買到 iPhone12，或者說沒有買到最新的 iPhone 而非常難過。我們談的苦不是這一些。

所以，前面說的，輪回的本質是苦，我們真的很難體會到這一點。為什麼？為什麼沒有辦法體會到輪回是苦？因為我們從來都沒有從煩惱和業力的束縛之中解脫出來過，所以我們不知道解脫的情況是什麼。我們常常說，這種痛苦是比較而來的，沒有比較就沒有傷害，是這樣子的。

跟一個快樂的人比起來，你才知道自己是不快樂，或者是痛苦。就像沒有比較就沒有傷害這句話說的一樣。因為我們從來沒有感受到過像是那些大成就者那樣的內心的一種自在，和他們解脫的快樂，我們從來沒有體會過，甚至我們從來、根本沒有這樣想象過。所以，我們也從來不知道自己也可以像大成就者那樣、那般的快樂和自在。

我覺得，最重要的一點，大家在每天忙碌的時候，有時候真的要停下來想一想，稍微放下手邊的忙碌，靜下來想一下，我們是不是真的能夠、真地、徹底地解脫，從煩惱跟業力中徹底解脫出來，有沒有可能？

徹底地解脫是說它是在某個地方嗎？並不是的。有些人以為說我到了另外一個地方，或者我到了淨土才叫做解脫，是這樣嗎？解脫是只說你換到了另外一個地方嗎？不是的。如果說是在外在的話，是不是這些印度或者說這些大成就者，他們也就不會留在這個地方，會換到另外一個地方去。並不是的。所以，真正的解脫是指你心裏的解脫。

所以，外在的物質的東西，無論再怎麼好，再怎麼完美，都不能根本上解決問題。因為它們不是問題本身。

所以，問題是內心，所以只有通過修煉我們的心，才有可能解決這些問題。真正解決一切問題的關鍵可以說就是你的心有沒有修好，有沒有修煉好？

所以，這是我想到「輪回過患」的時候，就想到了上面這些要跟各位說。

講回來「法趣法」。我們講了幾個部分。

第一個，首先要知道「法不趣法」是什麼情況。

第二個，是「法趣法」的方式是什麼？這兩個大概都講過了。

第三個，是「法趣法」的標準和徵兆是什麼呢？

在這裏達波二叔侄的侄子貢巴崔欽甯波他的親傳弟子叫做祥玉紮巴，就是蔡巴噶舉的教主，他是一位大成就者。在他的教言中有這麼一句話，我想這是對於「法趣法」的一個總結，我想用他的話來做個總結——如果再不總結的話，我們這一次就不是<達波四法>的課，而是“達波一法”了。

這位祥玉紮巴他怎麼說的？他說：

總而言之，法趣法是什麼？是你越是持續修持下去，就會一天比一天進步，也會每月每年的進步，持續下去，你的心會越來越柔軟，煩惱越來越輕，從內心深處會去接受自己的失敗，性格會越來越好，對於此生等等的貪著越來越小，驕慢或貢高之心越來越小。

這種修持有進步的感覺，你自己會感覺到，甚至自己的上師、法友也會感覺到你的進步，連本尊、護法都會感覺到你的進步。

由于這樣的緣故，你的心會越來越清淨，越來越安心、踏實。

這時候從各方面來看，你都會有一種坦然、一種無憾的感覺。你會知道就是因為沒有調服自心，所以我在輪回中輪回這麼久。

因此，修行如果沒有成為對治煩惱的方法，調伏到自心的話，聞、思、修等等的修行都沒有用。所以一定要將這件事情放在心上。

我覺得這一段是很重要的一段。

重點是，修行，你要發現自己的進步，你會要一天比一天更進步，每一個月每一個月更加地進步，比起今年，明年你要更有進步。

修行就是你的心會越來越柔軟，傲慢越來越小，悲心越來越強，我執越來越少等等。但這不是你自己在那幻想，說我更好了，是你真的感受到自己不一樣了，而且你的上師也會說，不錯，你有進步。

不僅是這樣，甚至本尊、護法這些在本質界當中、法界中的這些本尊、護法，他們都能夠知道你的進步。

不然，很多人我們說修行修很久，完全都不進步。

如果你發現沒進步，就代表有些問題了，你的修行出了問題了，就是修行沒用對方式。如果你發現修行越來越糟，當然是更不用說修行修錯了。比如說，越修越傲慢的話，那更不用說了，根本不用再談什麼「法趣法」了。煩惱越來越重，你完了……你這個修行真是不行了。



接下來我覺得還是要談一下「法入道」的部分，簡略地來還是講一下。

所謂的「法入道」，意思是什麼呢？簡略來說，就是你所做的止惡行善的修持，不僅僅是為了來世，而是為了得到三士夫的某一士夫的果位，對不起，是三乘的某一乘的果位而修。

直貢吉天頌恭大師他怎麼說呢？雖然有「法趣法」，但仍然還要繼續去修持「法入道」。雖然你已經厭離了此生，但是如果你還貪著來世人天果位、輪回的樂果的話，你法就不入道。所以必須要知道，整個輪回的本質即是痛苦。這是直貢吉天頌恭所說的。所謂的「法入道」大概就是這個意思。

一般我們說到「法入道」，我們對於「法入道」的認知是什麼呢？是在說希求聲聞緣覺這種菩提果位的中士夫的內容。但是就跟我們前面在講「法趣法」時候是一樣的，這是不一定的。不一定「法入道」只講中士夫。

譬如說在達波仁波切對大眾的開示中就提到說，他談到「法入道」的時候，岡波巴大師說，「法入道」有兩類，「法入道基」和「法入正道」。

「法入道基」是當你知道、意識到小乘的過患之後，抱著慈悲心與菩提心，進行一切程度、一切能做到的白善法的積資與淨障，同時為了等虛空一切有情登上無上菩提，所以我一定要證得具有三身五智的一切，直至佛果。

第二個，「法入正道」，意思是指隨念世俗皆如夢幻，而且不但抱持著慈悲心與菩提心來進行所有的修持，同時更是萬法皆如夢幻，如此即是方便與智慧的並行不離。

以上兩類就是「法入道」。

簡略來說，上面談到，能夠從空悲雙運的這種修持法門而進入大乘之道。同樣在洛拉亞巴大師的《四法大疏》中有提到說，講到「法入道」這個部分的時候，論中有提到說，道，可以分為暫時和究竟的這兩種菩提。所以洛拉亞巴大師提到，「法入道」的方式有兩種，第一種是「入暫時的二乘之道」和「入究竟的大乘之道」。

我們從這次用的這一部經文當中來看的話，其實「法趣法」中已經講述了中士夫了。所以，在這裏，「法入道」的時候，應該最主要的是指「入究竟大乘之道」，而不是入「入暫時的二乘之道」。所以我想如果我們看一下這一次的經文中怎麼說，會清楚。

經文說：

若欲令法入道，應以慈悲之心，喜彼勝己之心，即世俗菩提心為本，了達內外萬法皆乃緣起聚合之顯現，如夢似幻，鹹可令法入道。

所以，我們談到「法入道」的時候，內容是很廣的，真的要詳細說的話還要再兩三天，但這次的時間也是不夠了。總之，今天沒辦法講了，我想明天會再簡略地講一下「法入道」的部分。

明天要講三個法：「法入道」、「道斷惑」、「惑顯智」。一天中要講這三個法，我覺得可能有點困難。所以我剛想了一下，有沒有什麼辦法呢？

如果再多一天的話，這也沒用。

這點像一般我們做糰粑，不太會做糰粑的人，他先在糰粑粉裏倒一點水，茶多了，不行；再加一些糰粑粉，結果糰粑粉又多了，又太幹了；之後又再加一些茶……結果做半天，做了太多了糰粑，吃幾天都吃不完。

所以我覺得這樣一直東加西加下去，我覺得也不行。所以，我想不要再多加一天。但是，就算不多加一天，我想可能要多加一個小時。所以明天我們會……印度的時間 7:00~8:00 是一座法，然後修持半小時，可能之後在 8:30~9:30 大概是這樣子，兩個小時來講的話，如果不好意思讓佛學院僧人辛苦的話，說一聲：請求原諒。

我自己也是不容易，可以說從早到晚都在想內容。雖然也有一點辛苦，但我還是覺得有這樣的這次機會真的很難得，我也覺得自己很有福氣，也很歡喜。所以提起精神，為各位說。

好的，我想今天大概就講到這裏了，就得要先休息了。正確時間會應該會再公布，再跟大家公布的。

(法王念課誦)

明天最後一天，會念《大手印祈願文》，我想各位僧眾應該都會背吧？所以，不需要準備課誦內容了。

另外，我平常有這樣一個想法，就是在《麗江大藏經》當中最後念的回向文，用詞會有一些不同。在《麗江大藏經》裏面的「以此功德願證佛自性」這一段後面是希望眾生快速地解脫，所以又多了一個快速的意思。

好的，謝謝。

## 岡波巴四法（第八座）上

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

首先要問候大家，吉祥如意，紮西德勒！

昨天簡略地講說了「法入道」。

「法入道」的意思是什麼呢？也就是說心中如果沒有堅定的出離心的話，持戒、行善、或者聞思修等等的這些修持都沒有辦法幫助你得到解脫。

同樣的，就只是布施他人一點點吃的東西，這是一種善。但是，如果你帶著菩提心而這麼做的話，這個善它就是成佛的因。

所以我覺得，「法入道」可以這樣子來做解釋。

「法入道」這個部分，可以說針對三乘各自的修持來做不同的闡述。總而言之，「法入道」有兩個，一個是「趣入暫時的解脫道」，還有一個是「趣入究竟的遍知佛果」。有這兩個。

但是，就以我們這一次用的經文來說，因為「趣入暫時的解脫道」這個部分已經在第一法的輪回過患的時候講過了，所以現在的「法入道」主要在說的是「趣入大乘道」。

尤其岡波巴大師他的意趣、他認為是說像是《妙法蓮花經》等等大乘佛教的這些殊勝的經典當中闡述的一個義理，就是究竟一乘的觀念。岡波巴大師覺得這個觀念是很重要的。這也是為什麼他在《解脫莊嚴論》的序言當中，就有這樣子提到，這樣的究竟一乘的觀念很重要。

同時，還有另外一部論，是洛拉雅巴指《〈四法根本頌〉筆記》中也有說道：「道法亦依人之根器，不了義而說三乘」。這一句的意思是說，三乘的說法是不了義的，了義來說只有一乘。所以，洛拉雅巴大師對於這兩句的解釋是說，這兩句隱含的意思是說，了義來說唯有一乘，此意在《妙法蓮花經》當中有說的很詳細。這裏我們就不多做解釋了。

總之，「法入道」這個部分，你會看到在岡波巴的其他一些教言當中都有提到，有兩種入道的方式，「法入道」兩種：一種是依靠生起世俗菩提心而建立、或者說「趣入大乘道的基礎」；第二個方式是依靠生起勝義菩提心，斬斷實有的執著——這樣的一個根本斬斷，以此而進入「道的正行」。所以，有兩種入道的方式。

另外在一位叫喇嘛祥玉紮巴大師，他有說，為何法需要入道呢？因為雖然佛法已經能夠對治煩惱，降伏自心。然而，如果你的心中沒有生起慈心、悲心、菩提心的話，就不算「趣入大乘道」，僅僅是趣入聲

聞和緣覺的道中而已，無法得到無上的菩提。因此，要想盡辦法與自己的相續當中生起慈心、悲心和菩提心。

所以你可以看到，這裏我們判斷是否是一個大乘行者，標準在於說你有沒有發起大乘的菩提心。而菩提心是否生起的關鍵，又在於說你有沒有大悲心；而要生起大悲心，又必須要依靠慈心等等，這些心才可能生得起。

所以會看到，心性的修煉是有次第的，他不可能突然就生起了這種比如說世俗菩提心，突然就生起了，是不可能的。

所以，這裏談到了慈心、悲心等等。所以，我想針對慈心跟悲心，說一些我個人的想法。

大概昨天太晚睡了。最近我比較忙，準備課程，有的時候只能睡三四個小時。所以，好像比較沒精神。但是你可以看到後面嗎？有竹子。

可以看得竹子嗎？看到竹子，看到竹子你可能會想到一個電影吧？《功夫熊貓》。有時候有些人跟我說，你長得有點像《功夫熊貓》那個熊貓，再加上今天背景又是竹子的話，大家真的覺得我就是活活生的一只熊貓坐在這了。

講回來。這裏說慈悲。慈心是什麼？是說希望他人能夠得到快樂；悲心，就是希望他人離開痛苦。我想，這個應該大家都知道的。

但是，在大乘佛教當中談到的慈悲，他不就是文字上這樣的一種理解，它所包含的意義是非常的廣大，而且深刻的。

我認為說，慈悲主要牽涉到、關乎到的是我們看待他人的真實情況是什麼？就是我們如何看待他人？真實的情況是什麼？這是什麼意思呢？

舉個例子來說，平常我們說，最簡單我們會對他人有關心的這種心情，這種心叫什麼？就是同情心。他屬於一種能夠理解他人痛苦的一種心情。

再更進一步來說，就是一種同理心，也就是能夠體會他人……這種同情心，它再更強烈一點的話，就是所謂的同理心。不只是理解他人的痛苦，也能夠體會他人、有一種感同身受他人的痛苦，你真的能夠你變成是他一樣的感同身受地去體會。

但是，這裏談到的是慈悲，他不僅僅是同情心，他也不僅僅是這種感同身受的同理心，他比同情心或者說同理心還深刻得多。

而我這麼說的原因，是因為慈悲心它不僅僅是一種心情，或者是這種感情，它比較像是一種建立在智慧，或者說對於究竟的實相是什麼的一種認知，這樣的基礎上而展現出來的一種行為，或者說一種心叫做慈悲。

具體來講，是對什麼有認識呢？也就是認識到，我和他人之間是沒有分別的，是平等的，這就是慈悲的一個基礎的認知。

我們人類在很早很早以前，就學會了很多的概念。其中有一個概念是什麼呢？這個我們可以控制的身體，這個蘊身，就叫做我自己，旁邊、或者其他那一個你不能控制的身體或蘊身，他就是另外一個人、他人。

所以，這樣的一種概念，他是你本身就具有的嗎？與生俱來的嗎？不是的。他是後天被教導出來的，被灌輸的一種思想。

換句話說，我們會說“我”、“你”、“他”，這樣子的稱呼，是我們人類出于很多的原因而衍生出來、創造出來的一種產物。

為什麼我這麼說？因為現在的一些研究，比如說談到世界上對於現存的一些古老的語言當中，看到裏面沒有很清楚的“你”、“我”這些的用詞，並沒有。所以，其實從究竟的角度、實際的層面來看，“我”和“你”、和“他”也不是各自相異的。也就是說，“我”、“你”和“他”並沒有我們概念上認為的那樣子是有距離的，或者有隔閡的。並沒有。

不僅說“你”、“我”、“他”是沒有隔閡的，而且任何人、我們之間都是一體的。換句話說，自己和現在周圍所有的人，或者說和所有的衆生之間都是沒有分別的。我們概念中認為有的“你”、“我”、“他”的分別跟距離，這些都不是真實存在的。

事實上，我們也不能因為自己沒有辦法控制別人的身體，就認定說我和他是兩個獨立的、沒有關聯的個體。事實上，根本沒有一個確實的證據或者合理的邏輯能夠說或證明自己和他人之間是完全獨立，完全互不相幹的。

所以，每個人是分別獨立的自主的個體這樣的一種概念，它純粹是你思想出來的一種產物，它並非事實。但是因為我們太熟悉和習慣這種思維模式，所以會覺得很自然、理所當然，就是有這樣的分別；甚至完全不會去質疑，這是有問題的。

但這裏我想舉個例子來說明。比如說，我們現在世界上有各個國家，這些國家都有各自的國界，而國界這樣的一個界限、這樣一個概念，其實也都是我們人為的、或者說刻意之下的一個產物。但如果你從大自然的角度來看，根本沒有什麼國界、邊界的這樣一種概念。

譬如說一棵樹好了，它的生長是完全沒有、不會在乎國界的；還有天上的鳥，它也沒有國界的概念，到處飛；地下爬的蟲子，它也是自在的、到處爬行的；甚至講回我們人類自己，事實上。也是由于可能被告知了，然後你才知道我是有國家、這裏是這裏、那裏是那裏的這種劃分。

所以，以這個做比喻，同樣的，我們和他人之間本來沒有任何分別的，會有自己、我、他人等等的區分，其實是我們人類自己創造出一種概念。

那麼好，如果說實際上我們是一體的，為什麼我們和其他人你會說看外在的身體，不管是身形、膚色都是不一樣的；還有內心的想法，也是不一樣的；甚至行為模式都是不一樣的呢？

這主要是因為我們強烈的二執的習氣所造成的，就是有這種強烈分別自他的這種慣性所造成的。

舉例來說，我們這個身體，我們這個血肉之軀，這個身體它可以讓我們在這個物質世界中生活，但是，它也像是一個阻隔、一個牆一樣，限制了我們的心識的一種自由移動。

在我們死後，我們會說進入中陰，心識離開身體之後，這個身體被稱為叫做微細身或意生身的狀態存在。這個時候，你心識的能力就不再受到局限，可以隨意到達你想要去到的地方。因為這時候你的心識不再被這種微細身或意生身所影響，所以各種限制你的心識開展能力的逆緣障礙變少了。

所以，經典中會說，在中陰的時候，比起你活著的時候更容易認識出自心的實相。過去許多的祖師、經典當中都有這麼提到。

講回來，我們這裏談到慈悲、大乘佛教當中談到的慈悲，說的通俗一些，白話來講就是什麼呢？——沒有把別人當成別人，別人就是自己的一部分，或者說就是自己，自他之間是無二無別的。這就是慈悲的意思。

比如說，我們都會看到一些故事，聖者，過去的祖師、聖者可以替別人承受痛苦，或者說替別人生病，這樣的一種能力，他為什麼能夠具備這樣的能力？想一想，可能有許多的原因，但最主要、最主要的原因是因為這些聖者他們的內心深處，就沒有將自他區分開來。

換句話說，在他的心裏就沒有自他的分別，所以他能夠沒有任何私心、貪欲，可以說全心全意、完全地利益他人，為他人付出。

所以，我們平時在許多教言當中會聽到，告訴我們要珍惜他人勝過自己。這句話並不是說我們要變成一個能夠舍下一切的大英雄，不是說要變成那樣。事實上是和剛剛前面說的一樣，這樣的觀修其實是改正我們錯誤的認知——以為有自他分別的認知，然後能夠看清楚事情的真實的情況、真正的面目是什麼。

譬如說，有時候我們……這裏做個比喻，我們收藏了一幅畫、一張照片，因為你長期把它卷起來收著，突然有一天你想要把它攤開、鋪平、欣賞的時候，它很自然地都會卷回來，對不對？這時候你要該怎麼辦？你必須把它反過來再用力地卷一下，這時候再打開的時候它可能就變得比較平整了。

同樣的道理，因為我們自他之間，我們太習慣認為是兩個完全不同的個體，是獨立自主的不同的個體。因為這種觀念太強烈了，所以我們很容易地總是會內心深處想到的都是關愛自己、珍惜自己。或者說，會對於我們的親人、或者我們所認定的好朋友生起關愛之情也比較容易。但是除此之外，要對任何其他人生起這種關愛之心，你會發現是很困難的。

所以在練心、就是修心的時候，是有次第的。你會先從珍惜自己開始，然後試著關愛他人，再修自他平等、還有自他交換，直到修成到自他是無別的。

修心、練心的過程是要這樣子，持續努力地修持，我們堅硬的一種自我的執著習性，才有可能得到軟化；還有我們緊抓著不放的那種以為是獨立自主的這種概念的繩索，才有可能松解開來。最終我們才可能跟佛菩薩一樣，體悟到自他完全平等，沒有分別。

講到佛菩薩，站在佛菩薩的角度來看，佛菩薩他是沒有我們和他們這樣的分別的。事實上我們就是佛菩薩的一部分，我覺得佛菩薩他們的認知是這樣子。所以，這也是為什麼佛菩薩對我們的這種救度是完全沒有保留的、沒有私心的，是完全平等的。

而且經典中說，由于佛菩薩斷證功德的圓滿，使得他們超越了這種粗分的蘊身、肉身。他們是以一種類似于意識一樣的狀態而存在。所以我們和佛菩薩之間的溝通，自然就是什麼？——透過心念，像是信心、虔誠心才能夠溝通得了的。

人跟人之間透過語言溝通，那麼你跟佛菩薩怎麼溝通？你沒辦法像我們人跟人說話一樣。當然我們的講話、祈請的語言、文字他們可能也聽得到，但是，實際上只要是我們的念頭一生起，佛菩薩瞬間可以說就完全清楚地了解了我們的念頭是什麼。

平常我們都會做祈請和發願，如果你這個時候心口不一、心口不如一，或者在那邊裝模作樣地來發願的話，或許你可以騙得了自己，或騙得了別人，但佛菩薩們可都是明白的。為什麼？因為他們都能夠知道我們的心念。這也是為什麼我們一再地強調動機一定要清淨，而且要具備虔誠心，也就是當你在三寶面前祈請和發願的時候，這是非常重要的。

在念誦和祈請的時候，最關鍵、重要的就是內心的想法是否清淨，你是不是具備了虔誠？佛菩薩不會根據誰燒的香比較粗，或者哪個人供的燈比較大，來決定要聽誰的祈請。那個燈點的比較大的、亮的，我要先聽他的，或者排隊他是 VIP 是貴賓，所以，來來來，我先幫他。不會的。

所以，實際上，無論是什麼樣的衆生，對他祈請，他是同一瞬間都能夠聽到、了解到，沒有誰先誰後的問題，也沒有誰是主要的、誰是次要的這樣的分別，沒有。他剎那間就知道衆生的苦樂。所以沒有這種先後、主要次要的分別。

總之，從佛菩薩的角度來說，不僅僅是我們和佛菩薩之間，沒有我們這樣的分別，同時，他甚至也不會把某一個衆生和另一個衆生區分開來。所以，事實上他們從來沒有把我們當做過外人，都是當成自家人。

但問題是我們自己太沒有信心了，或者是見外了、沒信心了，所以才會把佛菩薩單獨地擺出來、供在高處，這樣去仰望。而也就在那一刻開始，他被我們供出去之後，我們就會覺得自己和佛菩薩是有距離的。

但事實上，自始至終，佛菩薩都是如影隨形地跟著我們，都沒有分開過，不然我們都以為佛菩薩或者是在密嚴淨土，或者在什麼樣的淨土，總之，你必須要拿一個望遠鏡才看得到他。不是這樣的。

總而言之，大乘談到的慈悲，就是建立在剛剛講的這樣一種很深刻的、究竟的真理上而講說的。

所以，如果我們能夠真正了解到這個道理的話，真正了解慈悲的道理是什麼的話，那麼我們幫助一切衆生想要離苦得樂的心就不再是夢想了，而是你真的現實中能夠做到的。

舉個例子來說，你每天也都在想方設法讓自己得到快樂，不是嗎？而你從來也不會覺得讓自己快樂是一件不能達成的宏願。不是嗎？所以，當哪一天你真正認識到了所有衆生和自己是沒有差別的時候，在那個時候、在那一天，很自然的，慈悲，也就是願一切衆生離苦得樂這樣的慈悲自然而然就做成了、就達成了。

我想「法入道」的部分，這一次就說到這裏了。

雖然還想多講一些無實、空性的部分，但是時間的關係就不多說了。

接下來我還是念一下，第三法，「道解惑」的經文：

若以如是明了，方能由道解惑。初，以觀修無常之故，解貪著此生之惑；觀修因果故，解邪見之惑；觀修輪回過患故，解貪著輪回之惑；觀修慈悲故，解小乘之惑；觀修如夢似幻故，解物質之惑。

總之，以上三乘之修持可解下乘之迷惑。

一般來說，「道解惑」可以由三個方面來闡述，一個是結合上士夫的修持，第二個是同時結合下、中、上三種士夫的修持，第三個是結合密乘而說。



從這部經文來看是第二個，就是同時結合三種士夫的修持而說。就這部分的重點前面大致都已經講過了，這裏就不再重複。

第一座法就先講到這裏，雖然還剩一點時間，但因為等一下還有第二座法。印度的 8:30 再開始，是印度的 8:30 才開始。所以加兩個半小時，印度的 8:30，所以是 11 點。我們這裏的 11 點開始。

好的，謝謝。

## 岡波巴四法（第八座）下

尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴 鄔金欽列多傑

大家聽得到嗎？好，可以。

在這第二堂課當中，主要談的是「惑顯智」的部分。

在我們這次用到的文本當中，提到的是：

繼而，雖有「惑顯智」者，藉由觀萬法于究竟，乃無生無滅之修持力，得萬法中任何顯現與念想皆為自性顯現之確信，此時惑即顯智。

在談到「惑顯智」的時候，大部分的觀點都認為，「惑顯智」主要談的是密法的修行，但其實也是有同時講解顯密的兩種方式來講解。

所以，在岡波巴大師的《法會開示錄》當中就曾提到說，「惑顯智」有「依循顯教來修持」和「依循密乘來修持」這兩種方式。

所以這裏就有提到說，首先：

顯教波羅密乘的「惑顯智」是依解惑之心視世俗如夢幻，當此心體悟到一切能所二元本來無異、無二，自性清淨，無相、無見，能所寂靜，遠離戲論時，此即「惑顯智」時。

所以，這個就是顯教的波羅密乘的「惑顯智」的方式。

第二個，接著大師提到說：

密教金剛乘的「惑顯智」是要徹見到，一切惑與不惑，在自心中本來無二無異，他們不過是心的自性本體與展現，迷惑者本身（也就是惑他本身）也是清明無念、明空雙運，難以指認和無間斷，沒有中心與邊際，此明覺不僵固並赤裸。如此俱生的心性即是法身的本質，俱生的顯現是法身的光芒，所有一切，包括一切輪回與涅槃等，我們所經驗到的外境都與自心無一無二，應讓其顯現為平等性與離戲大樂，總之一切的迷惑都是無明。而當他們展現為明覺本質時，此即「惑顯智」。

所以，也就是說，顯教這裏認為，能所二元的經驗會在親見法性的等持位的時候隱沒；後得位時，則要于親見法性的本質的力量，視這些世俗顯相如夢如幻；而密教則認為，一切迷惑的顯相都是源自于本來光明心，並且會在最後經過顯、增、得這三個階段的時候融入光明心。所以僅是讓光明心現前，這些迷惑就會自然停止。

所以，上面那一段大概的意思就是在講這個。

當然，真正的「惑顯智」的方式，的確是必須依循密法，特別是大手印之道來理解。為什麼我這麼說呢？因為在洛拉雅巴的《四法大疏》當中就有提到：

總之，不共大乘的修行方式並不會將一切客塵、迷惑視為所斷，而會任其展現為本質。特別是此現量之道，不但不會執見一切迷亂的自性，更會依加持之力，剎那將其顯現為本質的加持。此即為第四法「惑顯智」。

所以，可以說，迷幻皆顯現為本質，這就是特別依靠大手印之道來解釋「惑顯智」的部分。

一般來說，因乘或果乘，就是顯密二乘，在親見實相的方法和道法上的確是不同的。所以，在岡波巴大師回答杜松虔巴的一個問答集當中就說到了，大師說：

道有三種，以理性為道，以加持為道，和以現量為道。

也就是在說，對於實相的親見的了悟，如果依靠顯教來說，主要是依靠比量，也就是理性、邏輯來做觀察，然後深入理解實相是什麼；但密教的時候，主要是依本尊瑜伽、氣脈明點等等這些緣起加持來體悟實相；而再到大手印的時候，主要是依靠殊勝上師的正確的指引跟教授，而能夠赤裸地認出「本然」、「是」的這種方便法，而作為它的特點。

所以你可以看到，有不同的方式的。

接著大師又說：

步入三種道的行人分為兩種，漸根者與頓根者。頓根者指的是煩惱等障礙淺薄，修法的習氣深厚，指有宿緣者。但他們這樣的人是很難得的。所以我自認為自己是漸根者。

總之，你會看到，這裏這樣的行者可以分為兩種，就是漸根者跟頓根者。

所以，頓根者他是說煩惱障礙很淺薄，然後修法習氣深厚，不只是今生，過去生都有這樣的修持。

有的人會覺得，頓根是今生不用修，是不是以前也不用修？並不是的。

但眾多的經典中提到的修行方式，大多是以三學的這種漸進式的學習為共通的。或者說，藏傳佛教當中，更是會次第的、逐漸的，三士道次第，以三士夫道次第的方式來教學。

所以，很多人會認為說，達波噶舉所認為的這種頓修而能夠現證的這種修行方式不合理。其中，最大的一個批判者是誰呢？就是薩迦班智達。在他的一個《三戒律》的教本中就提到說，他就對我們達波噶舉的教學次第有一些批判。他說：

現今的所謂大手印和漢地法門的大圓滿，由上、降或是由下、升，漸次修或是頓修，除了更改別名之外，內容是沒有絲毫的差別的。

這段話的意思是在說，他認為達波噶舉將修行人分成漸根者與頓根者這樣的一些觀點跟說法，事實上來自哪裏？是來自于漢地，來自于中國佛教。而這裏會提到說「漢地法門大圓滿」，漢地本來並沒有大圓滿，我不知道他為什麼這裏這樣提。

總之他這裏主要提到的「中國漢地」是指中國佛教當中的禪宗。這個禪宗在藏人們怎麼說稱他為「中國和尚的見解」？為什麼它被稱為「和尚的見解」呢？「中國和尚的見解」呢？

和尚這個詞，其實指的就是在藏語當中的像是堪布，可以說親教者、傳戒者，所以它是一種……現在，堪布已經變成一種學位，但其實過去按照經典來說，傳戒的人才叫堪布。所以，類似這裏的和尚，其實就是可以說是堪布原本的意思。就像是在藏傳佛教當中，所謂的喇嘛，其實並不是每一個僧人都可以叫喇嘛，但是在國外來講，看到藏傳披著這樣僧服的人都稱叫喇嘛。所以，這裏對和尚稱為叫「中國和尚」，也是有類似這樣的情況。

據說在應該是公元第八世紀的時候，在公元 786 年那個時候，也就是在公元第八世紀，當時是藏王赤松德贊執政的時期，藏王就從敦煌迎請中國的法師叫摩訶衍——其實摩訶衍就是大乘的意思——迎請他入藏弘法。

當時也迎請了像蓮花戒等等印度的大師入藏弘法。但是這兩方面有矛盾。印度的論師們認為，摩訶衍，就是這位中國的和尚的觀點違背了佛教的見解。所以就有了這樣的爭論。當時這段爭論過程被稱為叫做「頓漸之爭」。

「頓漸之爭」，這個發音藏文叫「頓漸」，其實它的意思就是頓修跟漸修之爭。

在現存的這些藏傳史料當中，大部分、90%都認為是摩訶衍輸了辯論，因此，他的這些說法或者說傳承不能在藏地弘揚，大部分都這麼認為。

所以，當藏族的很多論師們說，達波噶舉——岡波巴大師依循的是「中國和尚」的觀點時，就等于是很長的時間都給噶舉派扣了一個大帽子，認為噶舉觀念是錯的。

但是，近代在敦煌出土了許多贊普王政時期的一些文獻，其中有一個叫做《頓悟大乘正理決》，這本書寫于什麼時候呢？是成書于公元 794 年。那麼那一年是什麼呢？也就是「頓漸之爭」結束的那一年。

這本書有兩個不同的版本，從敦煌出土的這個文獻有兩個不同的版本，一本現在存于法國的圖書館，一本存于英國的圖書館。

總之，在這本書的序言當中提到了什麼呢？說，贊普赤松德贊邀請了中國來的摩訶衍為首的三位中國法師，還有 30 位印度法師入藏弘法。同時，摩訶衍並且為贊普的王妃叫做莫盧氏剃度，使她成為藏傳佛法史上第一位女性出家人。

同時在申年時，印度的法師們向贊普稟報，指責摩訶衍的觀念不符合佛法。所以這裏就記載說，文獻記載說，摩訶衍知道這件事之後感到很傷心、很傷心，就向佛陀的聖像前祈願之後，主動希望能夠跟印度的法師們辯論，並且得到了當時贊普藏王的允許。

得到允許之後，經過很長期的辯論，好像是一年、兩年、大概三年的辯論之後，最後印度的法師們還是無法戰勝漢地來的摩訶衍。因此他們怎麼做了呢？他們竟然謀劃串聯要傷害摩訶衍。這樣子做了之後，導致摩訶衍的一個藏族弟子叫做乞奢彌屍，以死諫的這種方式來抗議，結果讓印度的法師們恐懼萬分，無法再搗亂。有這樣一段曆史。

終於是在戌年正月十五日，贊普才宣詔下令說，摩訶衍所說的禪宗法義完全符合佛經，亦無差異，從今以後任何人都可以自由學習。這是在序言當中，敦煌出土的這本書的序言中提到。

不但如此，此書中還詳細記載了當時整個的問答過程。所以我覺得這本書是我們一定得看的。

然而這本書目前只有中文，現在有人將中文翻譯成藏文，我也翻譯了這本書的序文的一部分。

不僅僅是這本書，還有贊普時代的《敦煌目錄》中——贊普時代有《敦煌目錄》，類似的目錄有三部，三部當中有一部是沒有的。

在《敦煌目錄》潘達瑪中還有提到說，有一個叫《臥輪禪師看心法》等等禪宗大師的著名的名錄都有。總之，在贊普時代赤松德贊之後，就有這樣的記錄。

同樣，還有一個叫努欽佛智，我不確定他是什麼時代的人，有的時候說是在赤松德贊那個年代的一位大師，也有其他一些不同的說法。努欽佛智所寫的一個叫《禪定目炬》，當中怎麼說？

顯教可依弟子的根器利鈍分成頓、漸兩門，漸門有印度的蓮花戒論師的觀點，主要依循的是不圓滿的、不了義經。

頓門是什麼？

是從迦葉尊者，一路經由達摩祖師傳承到摩訶衍的禪宗（就是中國和尚、漢地和尚的禪宗），此即依循了義經的頓門。

這裏談到了藏文叫做「中國和尚見」，或者說，這裏所謂的禪宗，可以說是了義跟不了義都圓滿的這樣一個傳承。禪宗也是源自於印度的，它並不是中國佛教自己創立出來的，並不是。

禪宗是由達摩祖師所創立，他的見解主要是依靠三轉法輪的《入楞伽經》為主，他的傳承下來到第六祖是慧能大師，他是一位很出名的禪宗的大師。從他開始認為二轉法輪的般若經像是《金剛經》等等才是了義的。

這位慧能大師其實是不識字的，但是對於般若的「離言思」這些內容天生就有一種信心，所以它不依文字，僅僅是依靠上師闡釋的教言而了悟心性。他開創的禪宗可以說叫做南宗——南方的宗派，或者也叫頓宗。

另外還有一位大師，他是慧能的老師弘忍的另外一個優秀的學生叫做神秀。這位神秀大師是精通顯教三藏的大師，他也是弘忍大師的弟子中最知名的一個學者，但是弘忍主要傳法給了慧能，所以神秀就沒有在南方，而是在北方發展，所以就叫北宗，或者叫漸宗。

所以，禪宗裏面也有頓門跟漸門兩個。他們的漸門是指什麼呢？是慢慢要先透過知識、經論的學習慢慢去修，而息妄修心。頓悟是指說不立文字、徹究心源。

所以，不一定說「中國和尚見」就一定是所謂的頓修的頓門而已，不一定的。

同樣，還有在天台宗——中國佛教當中，主要依據的是《妙法蓮華經》，也有這種頓宗跟漸宗的說法。他們認為大乘種姓開啓者就是頓修、頓根者；漸根者，也就是說大乘的種姓未開顯的，是漸修的行者。今天時間關係就不多說了。

這裏我們說摩訶衍的見解，我覺得這個「和尚見」本身就錯了，它並不是某個人的見解，應該要清楚，它就是禪宗的一個傳承，並不是某個人的見解。所以，現在我們談到禪宗其實是全世界大家都知道的這樣一個名稱了。

所以，如果我們說，這個禪宗是錯的、觀念是錯的，我覺得這樣的說法本身就有問題。但是因為我覺得很多時候我們藏人在比較偏僻的地方，就是別人都錯了，就是過去的人是這麼說了、我們也就跟著說，所以也不知道錯在哪裏。

但現在我們都可以走出藏地，到了全世界，如果我們還按照過去的歷史，這種錯誤的方式誤解了史實，根據過去這樣的判定人雲亦雲的話，那就不太行了。

總之，我們藏人在談到歷史的時候，常常是別人怎麼說就跟著說，很少會去親自、自己去思辨。所以，如果過去的人說錯了，後面的自然都會跟著他說，而誤解了真正的情况。

所以我就覺得，要更正這個錯誤，首先我們必須要先抱持一個公正的心，持平公正的心，而且避免人雲亦雲，以真正的一種理性的分析，去對於這些問題做觀察跟研究。我覺得這是非常重要的。你才會知道，很多歷史當中我們是不是誤解了，或者說當時的一些說法、歷史本身就是錯誤的。

總之，今天要說的說了很多，說了漸門、頓門。也說到了噶舉的可以說四種瑜伽的部分。

很多人會說，瑜伽的這四種次第，有的人會說這在經典、續典當中都沒有說是不是噶舉的，自己新創立的。本來我也想說一下這部分，但時間也不夠。或許之後再有多一些時間的話，再跟各位說了。

我們這一次辯經法會有這次的課程，我也盡力地想要說得好一些，但我覺得還是不夠好。還是盡量為了這個緣起，還有圓滿各位的心意，所以講說了。

或許在藏曆年的時候，為了尼衆的懺摩、比丘尼辯經的時候，可能再過一個星期再講課，但是那個時候到底要說幾天還不確定。但想到、覺得那個時候或許可以再講課，但還沒有完全確定時間、日期。

再來是，聽說各個佛學院好像要獻身口意供養，如果我真的在你們現場，我覺得供養才好像比較有意思。透過網路供養的話，首先我拿也拿不到，你們供也供不到，但只是好像，哦，我供養了、我接受了，這樣的一種想法而已。

過去有一個故事說，上師在灌頂，有個上師總是說，你要想你得到灌頂了。這個人就說，這個說法不錯，他也學一學。所以他也拿了一把的酥油，希望上師你想、你得到了酥油，其實他要把酥油收回來。我們現在網路的供養搞不好會變成這個樣子。

好吧，現在還是我念一下獻供文，你們開始準備吧。

(法王念誦獻供文及蘇曼寺的堪布念誦供養文)

天波仁波切念得很好。以前我們辯經法會的時候，有維那，好像天波仁波切你那時候比較沒有當維那敲鑼的經驗，好像那時候他的手都起泡了。所以，謝謝你。

還是其他人先靜音。

這次的辯經法會，我們有這樣的機會，講這樣一個甚深廣大的<四法>，我自己也覺得很幸運，我覺得要非常謝謝你們給予我這樣的一個機會。

當然最主要蘇曼寺，還有蘇曼噶旺仁波切，還有蘇曼寺，蘇曼佛學院，由于是你們的安排之下、請求之下，才有這次的課程，所以要謝謝你們。其它就沒有要多說了。

從熒幕上看過去，首先我自己沒有像過去的祖師有任何的這種證悟，只是當自己身處在這樣一個末法時代，尤其是噶舉派比較式微的時候，也覺得要更加努力，有一個責任在。

過去這一兩年當中，我有一個感想，就是，我覺得我應該要活久一點，以前沒有這種感覺，我覺得是有些原因的。可能為了佛教，為了衆生，可以要活久一點。不是說我很有能力，而是說感受到，真的，我不做不行，也不能總是期待別人會那麼去做。尤其未來這些噶舉的法王、法子他們都會再轉世再來，但也不能因為這樣就說，好，我什麼都不做，就把工作丟給他們，這樣是不負責任，不行的。

所以覺得自己為了這件事，可能要稍微長壽一點才能做得到。當然我也不能說我到底能活多長、多久，我不知道，但希望能夠長壽一些，能夠為教法、為衆生再多做一些事情。

今年一般說是我的本命年。也很感謝各個寺院，為了我也一直在很好地修法，所以也借這個機會特別要謝謝你們，很感恩你們。

因為你們的發心，因為你們的祈願，同時我自己也是有這樣想要繼續盡量為佛教、為衆生多做些事情，這樣一個心願。但我覺得最重要就是長壽一點。看到過去很多這些祖師的傳記、記載說，有的人、有的祖師就是因為壽命不夠長，因此沒有辦法很好地傳揚佛教。總之也希望我們大家一起這樣來發願。

我要做個宣布，噶舉祈願法會今年沒有辦法舉辦，所以換一種方式，會在網路上帶領，有這樣一個課誦、念誦祈願。在1月20號到28號。對不起，20~27號有八天的時間，1月20~27號會有這樣的祈願。就像之前疫情的時候有帶領大家課誦。

接下來我也會用中、英文說一次。

由于疫情的關係，2020年對於每一個人來說的話，是非常辛苦的一年。而今年的、2021年的祈願法會也無法舉行在菩提迦耶。所以從這個月的20~27號，我會帶領大家進行為期8天的網路共修，叫做“除障祈願共修”，跟去年的祛病消災的共修一樣，我們每天都會念誦不同的內容。

八天當中每天的共修都會在格林威治標準時間的13點鐘開始。共修的法本也將在近期上傳在DHARMA E-BOOK的正法電子書的這麼一個網站上面，所以之後大家都可以下載。

(法王噶瑪巴念誦《大手印祈願文》)



## Dedication

Sod Nam.Di Yie.Tham Ched.Zik Pa Nyid.

索南 迪宜 湯傑 昔巴尼  
依此修誦功德證全知

Thob Ne.Nye Pi.Dra Nam.Pham Je Ne.

托內 涅貝 劄南 旁傑內  
祈願吾等戰勝煩惱魔

Kye Ga.Na Chi.Ba Lab.Chruk Pa Yi.

給噶 拿企 巴拉 楚巴宜  
生老病死洶湧如狂濤

Sid Pai.Tso Le.Dro Wa.Drol Wa Shok.

昔貝 措列 佐哇 卓哇秀  
祈願吾等解脫生死海

Sid Zhi.Pal Jor.Ma Lue.Jung Wai Zhi.

夕息 巴佐 瑪路 沖威信  
一切有寂福報之生處

Thub Pai.Ten Pa.Yun Ring.Ne Pa Dang.

突貝 殿巴 雍令 尼巴檔  
釋迦正法永住在世間

De Zin.Jed Pai.Kye Bu.Dam Pa Nam.

喋進 傑貝 傑布 檔巴南  
護持尊教具德上師眾

Pal Jar.Gyie Gyen.Yun Ring.Zhab Ten Shok.

巴覺 即進 用仁 夏殿修  
福德莊嚴蓮足永長壽

## 十七世大寶法王【長壽祈請文】

嘉棍 尼傑 讓速 噶瑪巴  
諸佛悲心自身噶瑪巴，

嘉棍 稱咧 記敦 噶瑪巴  
諸佛事業總集噶瑪巴，

嘉棍 東措 旺固 噶瑪巴  
諸佛傳承灌頂噶瑪巴，

邬金 卓度 赤列 夏殿雖  
邬金卓度赤列敬祈請。

Choe Nga.Chen Po.Dra Yie Ni.  
卻阿 淺波 劄宜尼  
以大法鼓音

Dug Ngal.Sem Chen.Thar Gyid Shog.  
獨雅 森淺 塔寄秀  
解脫有情眾

Kal Pa.Je Wa.Sam Ye Su.  
噶巴 傑哇 桑耶速  
無量俱胝劫

Choe Ton.Zed Ching.Shug Gyur Chig.  
卻頓 責淨 修久季  
說法而住世