



站内搜索:

搜索

设为首页 | 加入收藏 [繁體版]

文库首页 | 智慧悦读 | 基础读物 | 汉传佛教 | 藏传佛教 | 南传佛教 | 古印度 | 白话经典 | 英文佛典 | 随机阅读 | 佛学问答 | 佛化家庭 | 手机站  
佛教故事 | 禅话故事 | 佛教书屋 | 戒律学习 | 法师弘法 | 居士佛教 | 净业修福 | 净宗在线 | 阿含专题 | 天台在线 | 禅宗在线 | 唯识法相 | 人物访谈  
分类标签 | 素食生活 | 佛化家庭 | 感应事迹 | [在线抄经](#) | 在线念佛 | 佛教文化 | 大正藏 | 藏经阅读 | 藏经检索 | 佛教辞典 | 网络电视 | 电子书

分享

## 了义炬 姜贡康著仁波切著述 郑振煌译

[\[经论著作\]](#) [点击: 8248] [放大] [正常] [缩小] [加粗] [打印] 宋体 [字体: 17px] [手机版]  
背景色

了义炬

(The Torch of Certainty)

姜贡康著仁波切著述 郑振煌译

序

佛教的精神，是非神论的。佛教是探讨获得开悟的途径和方法，通过伟大导师的帮助和勤奋的观想修持，从自己内心发现佛。佛教总是强调一个人不仅是要虔诚修持佛法，而且要把自己变成佛。

佛陀的教理可以分为三部分：小乘、大乘和金刚乘。应严格遵照此一顺序修行。如果一个人不从小乘修起，便会产生更多混乱和把修行当成消遣的危险，结果将造成更大的贡高我慢和神经错乱。

行者在这三乘中的进展程序为：首先，他要全力揭发自己的病源。这种专一的心念，可以使他发觉自己真正的人品。第二阶段的特色是温和，让他的精力得以扩张，并与其他众生共享。最后，他发展出无畏以及喜悦和智慧的感觉，充满了对本传承和其根本上师的无限忠诚。本书是讨论金刚乘的初步修行，属于第三类。

修四加行的人在开始修持之前，必先摒除外缘。然后，可以供养一尊观想用的佛像，如金刚萨埵像(Vajrasattva)一皈依境(Refuge tree)等。

四加行的实际修持，需要修行者把整个身口意三方面全部投入，都不可以松懈。诵每一段祈祷文时，要观想文中所描述的景象，思量祈祷的重要性，并依照规定的仪式去做。在这些过程当中，要把注意力整个集中在仪式上。

要想完成整个修持，必须将四加行法的每一加行都修完十一万一千一百一十一遍。因为在皈依中也包括一一一、一一一大礼拜，所以总数为五五五、五五五。故这种修法通称为“五十万”。

作者访问了三位西藏佛教的主要上师，请他们开示四加行的修持方法，及其对现代佛教徒的重要性。

卡鲁仁波切(Kalu Rinpoche)、德松仁波切(Deshung Rinpoche)和卓伽姆创巴仁波切(Chogyam Tjunpa Rinpoche)访问记：

一问：何谓四加行？如何将四加行纳入佛教修持的全部修行中？

创巴仁波切：每一种精神上，技艺或教育体系的修练都有前行，中间和结尾三个阶段。四加行藏文原义为“序曲”是金刚乘法门的前行。当然，金刚乘不是佛教修行的第一个阶段，而是第三阶段，在它之前还有小乘和大乘。但修持金刚乘的人，必须先修四加行。

依照传统，修四加行需要很多准备功夫。昔日，藏人在修四加行之前，必须先接受很多训练。包括基本的止观训练，及某些大乘训练，如正式受菩萨戒等。

二问：四加行的个别功用是什么？

迦鲁仁波切：一般说来，最先的四四四、四四四遍(即皈依和大礼拜、金刚萨埵、供曼达拉)是在消除业障(见第三章第十二注及十五章第二十四注)和积聚二种资粮(见第一章第二十注)。上师相应法让你对你的上师产生大信心，因而受到他的加持和成就大手印(Maha mudra)。

创巴仁波切：四加行是一种循序渐进的过程，每一过程都有它确定的地位。它们可以和冈布巴(Gampopa)的四法门相结合。在修皈依加行时，你的心开始随佛法，这就是冈布巴的第一法门，你对你自己和对你一生中任何事物的态度，就开始与佛法的修行纯净的结合在一起。因此圣凡之间也就没有什么区别了。

开始修行时，首先你必须完全信服佛法。要信服佛法必须行大礼拜——完全降服，完成你明确信誓约。我认为

任何人不可以不行大礼拜而修金刚乘。当你受菩萨戒时，就等于你已决定要去，买了车票，实际开始行程——菩提心和菩萨道。这与冈布巴的第二法门有关，亦即你的修行真的可以成功了。

当你在修金刚萨埵加行时，已经是心服于佛法了，你必须自己净化和进一步认识你所心服的佛法。所有不净的，全部都需要加以净化。

净化之后，仍有未净者——即纯洁的人，也许还会有些傲慢，还会有些我执。在供曼达拉时，实际上是在布施一切，包括你这个纯洁的人在内。你把施者和所有供品统统奉献出来，这时候你可以说是不存在了。

在你要修上师相应法时，心理上已准备和你的上师合而为一了，心中也产生无限的虔敬。这与冈布巴的第三法门有关，即在修行道上，迷惑有了澄清的可能。冈布巴的第四法门——转惑成智，等于是在接受多种灌顶和修习各种仪轨。这是金刚乘修行的重心，要很久以后才能修到。

三问：除了噶举巴(Kagyudpa)派之外，其他的教派是否也修持四加行？如果是的话，各派的修法有什么不同？

卡鲁仁波切：是的，所有西藏教派都修持四加行。基本上各教派的修法都一样，只有小部分差异，反映出各教派的旨趣不同而已。譬如，修法时所观想的上师传承，各教派就不同。

皈依时，萨迦派(Sakyapas)和噶举派一样，都以金刚持为根本上师，宁玛巴派则为莲花生大士，格鲁巴派为释迦牟尼佛。

皈依时所观想的本尊和护法，各教派也不同。譬如，格鲁派的主要护法是金刚陪罗缚(Vajrabhairava)、噶举派则为玛哈嘎拉(Mahakala)。

在观想金刚萨埵时，有些教派使用金刚萨埵的双身相(yab—yum form)，与我们所使用的不同。甚至有些噶举派也用此相。

至于供曼达拉，各教派的观想都一样，只是祈祷文不同。

各教派的上师相应法大抵相同，但祈祷文稍有不同。

德松仁波切：我自己所属的萨迦派，修四加行的方法很接近噶举派。不过，在发皈依愿方面有一点不同。噶举派发六愿，我们则只发四愿：“皈依上师，皈依佛、皈依法、皈依僧。”此外，我们观想金刚萨埵为双身相。我们一般使用七供曼达拉，噶举派则使用三十七供曼达拉。

其他教派修“五十万行”，格鲁巴派则多加“三十万行”，包括一一一、一一一嗟嗟供(tsatsa)、水供和花供。因此，他们的四加行称为“八十万”。

四问：其他教派也像噶举派一样，把四加行当作主要的修行吗？

卡鲁仁波切：是的，只是各教派的着重点稍有不同。

德松仁波切：萨迦派对于四加行的强调程序，容许个人有较多的伸缩余地。在很多情况下，在修本尊喜金刚(Hevajra)观想之前，要修三天的皈依。有时候，在修喜金刚观想之前，必须预修三天的金刚萨埵观想。

不过，有一点是很重要的，必须有所认识。那就是西藏的任何教派，只有极少数的僧众，才有闲暇或意愿去修很多的观想，包括四加行在内。譬如，在卡鲁仁波切的八邦(Polpung)寺里，常住共有五、六百人，在同一时间内，只有七十个左右勤修四加行。其他人则忙于寺庙事务，背诵经典和参加许多集体灌顶仪式。

五问：在西方国家里，修四加行的方式，是否与西藏不同？西方人认为四加行比较容易或比较难修呢？

卡鲁仁波切：修四加行的方式，在西方与在西藏大抵都相同。在西藏，有人，在西方，也有人。在西藏，人有烦恼，在西方，人也有烦恼。不过，西方人似乎困难多一些，因为他们比较会怀疑，比较不愿意承认佛法的效力。这是由于西方人在世法上所受的教育较高的缘故。就正面而言，西方人学习佛法的速度，要比西藏人快。

德松仁波切：修持四加行，在西方应该与在西藏相同。不管怎样，西藏人和西方人都可以做佛教徒。因为西方人积了善业，所以修持四加行的兴趣和机会就比西藏人大。西方人还有一个好处，不曾违背他们神圣的誓约，因为他们迄今还没有多少誓约可以违背(见第一章第九注)，这是一个可以增加修持功效的因素。

创巴仁波切：由于文化上的差异，西方人修持四加行，应与西藏人有点不同。因为他们对佛教的文化背景完全不熟悉，所以在修四加行的时候，必然会遇到某些文化差距，必须予以克服。我们不可以把西藏的传统完全都加在他们身上，而是要把基本的佛法“心要”(Mind's work)呈现给他们。

西方人有一个缺点是：习于注意他们的身体。整个社会都建立在享受的基础上。修四加行的西方学生，很在意他们的疼痛，而且很执着，并加以过份的渲染。

一个很重要的不同是：西方学生必须先要接受远较西藏学生为多的小乘和大乘训练，以便在他们修持四加行时，才知道他们在做什么。因为他们缺乏西藏人的文化背景，所以一接触到四加行，并不能立即就进入修行，他们会觉得格格不入，认为那只是骗人的噱头。对于他们的疑难，我们不能叫他们闭嘴不说，光有信仰就可以。若想帮助他们解决这些疑难，我们必须训练他们修习止观，远比在西藏教得更彻底才行。除了这些，我看不出还有什么特别的

差异。

六问：在修持四加行之前，他应该先学习和修持什么？

卡鲁仁波切：在修持四加行之前，除了要受一些金刚乘的灌顶，他还应该正式发愿皈依上师。在修金刚萨埵观想之前，最好先受金刚萨埵灌顶。

一个人在开始修持四加行之前，必须先研究“使心转向佛法的四种观想”(见第一章)。他也应该尽力研究四加行的意义，并请上师指导修持的方法。

德松仁波切：在修持四加行之前，应该先修“使心转向佛法的四种观想”。假如他仔细思考过这四种观想，而且学着去认识它们的意义，他的修持就会很有效而有成果，否则，那只是胡诌而已。总之，诚如佛陀所说的：“诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。”一个人开始调心净意之前，必须先了解人身难得，诸行无常等。这些将构成修行的坚实基础。

创巴仁波切：就像我所说的，一个人在修四加行之前，必须先接受止观的彻底训练。此外，他必须熟悉基本的佛教教义，如四圣谛、六度和五蕴，然后在他因修四加行而接触到金刚乘的时候，才不会觉得陌生。

七问：什么样的人应该修四加行？

迦鲁仁波切：不管他是出家人、在家人、受过教育、未曾受过教育、男性、女性，什么样的人都可以修四加行。想修四加行的人，只需要具备下列几个条件：他一定要对轮回产生厌离心，而且深切体会到轮回必有的痛苦；他一定要欣羡圆觉成佛的利益。

此外，自己觉得很难产生悲心和了解空义的人，也应该修四加行。因为缺乏悲心和无法了解空义的人，表示他障碍还很多。消除障碍的最好方法，就是修四加行。

德松仁波切：修四加行最主要的先决条件是信仰和信心。经上说：“诸法因缘生”。这句话特别适用于信仰和信念之类的现象。一个没有信仰的人若想修法，就好像是在种植焦芽败种一样。没有信仰的人，首先就不会对修四加行发生兴趣。即使他修了，也不会有多大的好处。

一个人只要有信仰，则其他因素如年龄、性别、出家或在家身份，都变成不重要了。但一般说来，四加行最好是由受过戒的僧尼或受过五戒的在家众成为优婆塞来修。但只要接受任何金刚乘灌顶，即使是居士也算是优婆塞。

创巴仁波切：这无关紧要。什么人都可以修四加行。一个人一旦修止观，他的人格就开始转化。在他因修四加行而成为金刚乘的行者时，他不再特定是某一“种人”，尤其是——他已经就在那儿了。

八问：上师在指导一个人圆满修持四加行之前、之时和之后，所扮演的角色是什么？上师和弟子之间的关系是什么性质？

迦鲁仁波切：一个人在修四加行之前，需要上师指导他修行的方法。

在修行的过程中，假如他对修行了解得很清楚，他就不再需要上师的指导了。假如他遇到严重的障碍，他就必须依赖上师的指引。假如有小障碍发生，就应该知道这些都只不过是前业之果，而试着自行解决。假如他病得很严重，也不该气馁，而应暂停修习，愉快地期待重新修行。

在他修完四加行之后，必须仰赖上师进一步的教导，包括本尊观想等开示。

德松仁波切：谈到上师的角度，有一句话说：“弟子所产生的一切长处，都来自他的精神朋友(上师)。”

在修四加行之前，他需要上师教导他修行。

在修行中，他需要继续依赖上师进一步解释每一种修行的意义和利益。

在修完四加行之后，他需要上师教导他下一步骤的大手印修法。

在你开悟之前，你的整个宗教过程，都依赖上师。所有大菩萨都有上师坐在他们的头顶上，如观音菩萨顶上有阿弥陀佛，这个事实显示就是菩萨也依赖他们的上师。你的上师具体表现了你神圣信服的誓约，那就是在你真正开悟之前，心中永远把开悟放在第一位。

创巴仁波切：修金刚乘的人，必须认识教导我们金刚乘法的“金刚师父”(Vajra Master)或根本上师之意义。在佛教三乘中，师父的角色各不相同。在小乘里，师父是一位长者或智者。在大乘里，他是善知识。在密乘里，他是主人(几乎是独裁者)，教导我们怎么做。师徒的关系，必须很强，很肯定和很直接，是一种极大虔诚的关系。

当你修四加行时，你的大礼拜是对着你的上师，视他为金刚持。假如你和你上师的关系不很强，则这种修行就变成很微弱。

在这些修行中，金刚持有二层意义。第一、他是佛的法身或自性身，是觉悟的心境或无障碍无限的圆觉存在的一般状况，位于密乘传承之首(即皈依境refuge tree之顶)。第二、他就是移植到你根本上师的上述观念。因此，你的根本上师是佛本人，其意义不只是乔达摩佛之类的化身，而且是金刚持自己，也就是不折不扣的佛。所以，此一与

金刚持之间的关系是与信赖和信仰你的根本上师的观念紧连在一起的。

有人说，上师的身是僧，他的言语是法，他的心是佛。此处所说的佛有化身，报身和法身三个层面。所以上师也就包含了全部。

在上师和弟子之间的关系中，最重要的是三昧耶誓约 (samaya—bond · dam-tschig)，也就是在你开始修金刚乘的时候，你和你上师之间就建立了誓约。虽然你或许还没有接受他的任何灌顶，但只要你把上师当作你的金刚乘导师，就已经算是定了誓约关系也就绝对建立了，绝对没有所谓马马虎虎的三昧耶誓约。

对你的上师和他的教导的誓从，是非常必要的；这给你的生活某些指导原则。假如没有那种誓从，你也许会任意照你自己的意义解释佛法，杜撰你自己的教义，迟早你所得到的结果是你自己的教义的自我解释。因此，这里所说的誓从，其意义为对上师的整个降服，全盘降服。如是，你再也不会任意杜撰你自己的佛法了。

誓从是让你接受纯净的教导，不因自我的影响而减质。誓从保持佛法的清净、纯洁和可行性，使得真实的佛法，最纯洁的佛法，对你产生益处。也许教师是纯洁的，也许佛法也是纯洁的，但假如你没有相当的信服誓从，你把你自己的一部分意见掺入佛法之中，结果还是没有收到纯洁的东西。这就好像用脏杯子喝东西一样。

假如一个学生修四加行而没有上师的指导，可能会一无所获，但他的迷惑却会增加。这只是浪费时间而已。

九问：大手印传承对修四加行的人，有什么重要性？

创巴仁波切：传承对修行是很重要的。传承中的每一位导师，都有自己独特的教育方法。每人对噶举派丰富的传统，都做了很大的贡献。每人的一生，都是值得做我们研究的典范。每人都把他的经验留下来给我们。

传承显示给我们“即使是弟子我们自己也可以做得到”！它使我们知道上师所传之法代表的，不是一世，而是很多世的工作。每一位传承上师都牺牲很多，吃过极大的苦，最后才开悟的。归属于这个传承，使我们受得很富有而且充满开悟的资产。成为这个家庭的一份子，给我们极大的鼓励和一种有效的感觉(对我们所修的法而言)。我们了解到我们现在所接受的法，是来自所有上师。

传承也使我们能将自己置于某种地理之中。我们已经遇到一位为我们打开一切的人——就像倾盆大雨降在我们身上。

十问：应用在四加行修习中的身口意技巧的意义是什么？

创巴仁波切：大礼拜原本来自印度传统，是对比你地位高的人所作的一种尊敬姿势。大礼拜的观念，是你已经发现绝对值得你完全开诚布公的人。因此，你五体投地，把你的前额触及他的脚。然后，你发现还有事要做，即所谓九大礼拜，也就是把你身上的九个关节完全投在地上。那就是大礼拜的最终极观念，比较精细而且肯定得多，你的身体确实是在做些事了。

在献曼达之中，你是把你的财富和你自己同时奉献出来。你感到高兴因为你能在地上走路，就某种意义上而言，你觉得整个地球是你的，你以一堆堆供米代表你施舍了一切。

以米堆所代表的须弥山、四大部洲等，涵盖来自印度神话的传统宇宙。这纯粹是一种文化现象，当时认为的宇宙就是由那些组成的，现在我们也许要以太阳系等为供了。基本的观念是，你正在把你所居住的世界拿来布施，也把你的工作和感受到的一切象征性的布施，也就是说任何值得布施的东西都拿来供养。

地理仍然是一个有待讨论的问题。我希望有一天佛教领袖能召开一项会议，共同讨论地理方面的问题，并获得某种结论。

修四加行时，我们虽然是在念诵祈祷文，其实是在说祈祷文。在日常生活中，当我们全神贯注于自己的时候，常常会自己对自己说话。同样地，修四加行时，你也是在“说”祈祷文，使它变得更坚固，更扎实——实实在在的事情发生了。

在这些修行当中，我们所念的咒，并不被认为与高一层次的修法(sadhana practices)所念的咒一样。这儿，它仍然只是一种过程，而不是金刚乘中比较高层次的真言。譬如，金刚萨埵咒是一种有净化作用的咒，共有一百个字，包含了代表一百个寂静及忿怒本尊的种子字。这些咒用某种方式说出来，可以激发本质上是纯净的要素。但就某种意义上而言，仍然只是咒的肤浅使用而已。

观想是修四加行的每一加行都要使用的心理技巧，大多数的人都认为很不容易做。在金刚乘中，观想称为生起次第的禅修。它与我们一般所想像的“观”稍有不同。一般说来，我们都把观想当作是白日梦。在这里所说的观想则是把本尊的全部姿态，在心中实际看到它，而不是作白日梦。这需要先期训练——最基本的，是打坐的训练，也就是止观。即使是接受过止观训练的人，观想也是一件很不容易的事。你必须先研究化身，而不是一下子就去探讨法身。同样的道理，你必须先调身，然后再去调心，否则，一定困难重重。

传统上，当学生在修四加行的整个过程时，上师也会教

他们某些特殊而无形的观修，这些观修与大手印原则上有更密切的关系。那就是圆满次第的禅定，上师经常都很重

视。生起次第和圆满次第，缺一不可，观想和无形之禅观也不可偏废。不这样子，整个修行就好像只是以手比划，而不是真正在做。当然，无形之禅观有不同的层次。学生开始时，通常是借用小乘的止观修行，然后也许因此而产生大手印经验的曙光。那似乎是很重要的。意思就是说不要只是信赖修行的技巧末节，而是要信赖隐藏在背后的意义。那是看不见的，无形的——我不知道你怎么称呼它。只要有过几道曙光显现，一些不可理解的也就会理解了。那必定会发生。在传统上这些事都发生过，我自身也发生过。

圆满次第是一个总的名称。无形之禅观有不同的层次。从小乘的观点看，它是止观。从大乘的观点看，它是(Maitri bhavana)之类。从金刚乘的观点看，它的终结处则是大手印。但你假如没有先前的训练，就是突然给你，你也不可能接受。这就是为什么基本的止观训练是很重要的道理。

无形禅观这个观念，传统上是由老师传给弟子的。甚至在论中，也不加以讨论。用现代的话说，那就是公司的政策。本书也是这个样子。本书是很基本的，很直接的，是作者费了很多心思才写成的。人们能够读它是一件好事。可是，我觉得人们千万不可以拿起这本书，没有老师指导就盲修瞎练。我们必须采取某些措施来保护教法，以使它们能适当地展现出来。对这一点我有些担心，我想护法神将来会到我的背后，想要看看我在做什么，他们总是这样的。

十一问：四加行应该在什么环境中修持？

迦鲁仁波切：理想的修行环境是要与外界完全隔绝。没有外界的干扰，修行可以事半功倍。假如这种环境不可得，那么与别人生活在一起，从事其他的活动，探视朋友等也不错。在那种情况下，每天至少要修一到四个小时，修行时绝对禁止和别人讲话，也不可以和别人有任何方式的来往。

德松仁波切：在佛教传统里，特别强调修行时不可参与世俗活动。一个人在独居时，可以把全部精力贯注于修行上。“身和口能远离世俗活动，然后意可以得到清净。”闭关修行是最好的方式。不过，即使在干扰很多的家里修行，也是很好的事。

创巴仁波切：人们往往很难决定，是共修好呢？还是独修好？一般说来，金刚乘修行必须要共修。金刚乘比小乘和大乘的那种精神团体还重视僧伽。在金刚乘里，金刚僧伽的观念，是很重要而且很必须的。事实上，人们既可以共修也可以独修四加行。其差别并不很大。主要的是你不能期望理想的环境，世界上没有这种事，尤其是理想的环境。人们不能整年不工作，他们还有家眷。当然，在西藏的寺院里，我们有闭关中心，我们常常在一起共修。为了配合此地的环境，我叫我的一些学生在一起共修。我们成立了大礼拜的佛堂，金刚萨埵咒佛堂及曼达拉专修佛堂。共修的基本原则是所谓的金刚宴：一旦你加入金刚乘的修行，你就不可以藏私；一切东西都要和别人分享。传送从共修所获得的观照力，也是一个问题，你必须和你的师兄弟、师姊妹分享观照力，不可以秘而不宣。共修并不一定要所有的人都会面，只要感觉在一起就可以。当人们获得了解观想的圆满次第或大手印时，有些心理现象是可以让团体中的每一个人感觉和说出来的。每一个人都在作大礼拜，你也在同一条船上。我的意思是说，它必须是比较正常的，绝非，当你的另一半和孩子们不在身边时，你在做什么可笑的事。

十二问：四加行一定要依照本书所说的次序来修行吗？

迦鲁仁波切：能够按部就班地修，当然最好；但假如环境不允许，或假如想同时修二种法以免一下子作那么多大礼拜会太累，或假如自己的工作太忙不容许作大礼拜，则可以先修金刚萨埵观想和供曼达拉。甚至也可以从上师相应法开始修。

创巴仁波切：次序理应保持不变的。每一个阶段都是为下一个阶段铺路的，一直到上师相应法(对上师完全忠诚)，它们会变得越来越细腻。只要达到这个阶段，你就可以接受灌顶了。

十三问：假如一个人在他的一生当中，只能修四加行其中的一个，他应该修那一种法？

迦鲁仁波切：他应该视自己的意愿而定。

十四问：假如一个人对修行不再有兴趣了，他应该停修，等灵后再来呢？还是应该继续修下去呢？

迦鲁仁波切：他绝对应该继续修行。假如他发现思想非常散漫，就应该暂停所修的那一段，让心静下来，但他必须尽早恢复修行。创巴仁波切：对修行丧失兴趣，是止观训练不够的征象。最主要的，止观训练可以让你很清楚地觉察到自己的痛苦和神经上的毛病。它增加你的注意力，让你能开始与自己交朋友。你学习如何独处，如何与自己相处。没有这种训练，你很容易会被体力透支和修行方法搅得精疲力尽不得要领。

假如一个人发现自己不得要领，觉得无法再修四加行了，他应该回头来修止观，然后再开始修金刚乘法门。

十五问：什么样的修行时间表最好？

迦鲁仁波切：这完全视个人而定。假如他没有其他的职业，一天修行四次，每次至少一小时，是最理想的了。假如他还有其他事情要做，应该想办法早晚都能修行一次。但这没有强迫性的时间表。

十六问：修完四加行需要多少时间？

迦鲁仁波切：当然，这要依各人的时间表而定。皈依和大礼拜通常需要很长的时间才能修完，金刚萨埵观想也是一样。供曼达拉和上师相应法所需的时间比较短。

十七问：一个人应该修多少次四加行——一生一次，或更多？

迦鲁仁波切：假如他能够修完一次，就很好了。但假如他对这种除障的方法很有把握，而且想重新修的话，那就再好不过了，其功效将与第一次修时相同。

德松仁波切：我的根本上师阿旺雷巴(Ngawong Lepa)，在他的一生中，修过四十次的——、——大礼拜，若干其他法门也修过同样的次数。比较起来，这是很少有的。我想学习他的榜样，现已将每一种法都修过几十万次。但我所认识的西藏人，很多都只修三天的皈依等，然后就去修本尊观想。

十八问：成功的修行有什么征象？

迦鲁仁波切：信心、诚心、观照力和悲心会增强，对修法的兴趣增加，对俗事毫无兴趣。

德松仁波切：对你的上师的信仰、信心和依赖增加了，对业力和果报的作用越来越了解，这些在在都显示出你的修观生了效力，观想也逐渐变成了你的生活方式。

创巴仁波切：基本上，你将不会像从前那么傲慢、那么固执。

十九问：一个人如何知道他修四加行失败了？

迦鲁仁波切：失败的修行，其结果与成功的修行相反，障碍增加，信心减退等。

德松仁波切：(开口大笑)。修行假如没有进步，就会反映在个人的态度上。假如他变得越来越关心俗事，假如他越来越怀疑三宝，而且否认佛法的效力，假如他越来越不关心别人的福祉，对自己的上师越来越不信任；这就表示观想没有进步，并且接受了“魔的庇护”。

创巴仁波切：假如你变得比从前傲慢而固执己见，这就表示你的慈悲心不够，你的修行发生了问题。

二十问：假如一个人觉得他的修行失败了，该怎么办？

迦鲁仁波切：修行失败通常是由于一个人在修行当中，无法集中思想，而且烦恼太重的原故。为了纠正这个毛病，他必须再思考“四共加行”。如果他有此意愿的话，他应该再修四加行或依赖本尊观想如观音观想等。此种观想在这类情况下，效力似乎是很大的。

德松仁波切：一个人假如没有一点进步，就必须再修皈依和大礼拜，并修金刚萨埵观想，如此才能扫除他的障碍。他必须修上师相应法以增强他对上师的信心。

一个人没有进步，常常是因为他还没有真正体会到人身难得，诸法无常等道理。假如他能够领会这些道理，真正的观想就会产生。缺乏这种体会和缺乏信心，将阻碍真正的观想。

创巴仁波切：假如一个人的修行不发生什么作用，那是因为他把修行当作体操之类的玩意儿，对尘世不是真正有厌离心。他仍然被五光十色的世界所蒙蔽。为了要开始看得清楚，修行人应回到止观。这种规劝并不与其他仁波切的规劝互相冲突。“四共加行”是一种沉思的训练，藉着它你可以对轮回产生厌离心。假如你的整个精神旅程是以止观为基础，那么“四共加行”的产生就是一个自然的过程。

二十一问：四加行圆满之后，我们可以进一步修什么？

迦鲁仁波切：因为我们是在金刚乘之内，四加行圆满使我们可以修所有其他的金刚乘观想。

德松仁波切：四加行圆满使我们可以修所有主要的本尊观想。在噶举传统里，这包括上乐金刚和金刚亥母，在萨迦传统里，包括喜金刚和金刚瑜伽母观想，在宁玛传统里，包括莲花生大士的各种慈悲，忿怒的和空行母及许多其他慈悲的与忿怒的本尊；在格鲁传统里，包括大威德和密集金刚。

一般说来，四加行圆满使我们可以修所有的观想，包括生起次第和圆满次第的观想。

二十二问：只修四加行，可能完全开悟吗？

迦鲁仁波切：是的。为了成佛，一个人必须发展悲心。在这一套修行中，悲心的发展可以靠大礼拜，同时加上发菩提心和四无量心。

要想成佛，一个人也必须了解空的道理。在每一种修行当中，观想的对象(即皈依处等)与观想者变成不可分离，然后观想者让他的心自自然然地安定下来。这些都是证得空和大手印奥妙的方法。

悲心的发展和空性的证得，是达成开悟的二个先决条件，在四加行之中——尤其是在皈依和发菩提心，以及上师相应法之中——这二者是合而为一的。

绪论

## 一、叙述和背景

英文本“了义炬”(The Torch of Certainty)，是一部加注的译本，原书是由姜贡康著仁波切(Jamgon Kongtrul Rinpoche, 1813—99)所著，内容包括对“四加行”实际修持的开示和理论上的阐释，四加行就是西藏佛教噶举派最基础的修持法门。

“了义炬”是一部论著，注解第九世Gmb汪却多杰所著的“根本”法本(“root text”)简轨“俱生契合导引”。依据德松仁波切的说法，后者是第九世Gmb的三本同性质著作中最简短的一本。最长的一本是“法身直指”，长度居中的是“了义海”。

“了义炬”的最后一节，包含有关大手印较高境界的教理和修持的开示。这一节在英文本中并未译出。

在整本书中，姜贡康著都是以半白话的文体写出，他运用不规则的藏文拼字、文法和句型，这是在“古典”西藏著作如冈布巴的“解脱庄严宝论”中，所看不到的。

卡卢仁波切认为，“了义炬”是依据大乘金刚乘佛教的噶玛噶举派对修行所提出通俗的开示。

“了义炬”并不是供人在实际修习时读诵的法本，而是根据需要在修行之前或在修行各阶段之间研读的。第九世Gmb的“浪游圣道之车”，才是在修行各阶段中高声诵念的祈祷文，但并未收纳在这本书内。

在我们叙述实际修持方法之前，让我们对西藏佛教教派的性质，噶玛噶举传承和姜贡康著的生平作一简单说明，将是有帮助的。

## 二、西藏佛教教派的性质

在西藏佛教中，一个教派的成立，是依据几个因素来认定的。依西藏上师的说法，最重要的第一个因素，也就是由多方面产生出的一种现象，我们称之为“传承”。一个教派的根本传承(Central lineage)中，包括上师的延续，那是从释迦牟尼佛开始，经过印度诸大师，以至于当代西藏诸上师，他们以口头和文字传递教义。在主要教派中，也有各种特殊传承，那些是包括传递有关该教派特别强调的修持上的开示。这些特殊传承包括在根本传承之中的一部分而已。

第二个因素就是这些传承上师所开示的口头和文字教义。包括权威性的印度和西藏论文，及其他注解，教本和仪轨。

一个教派的成立，也是要依其特殊的修持方式来认定的。例如，特别强调禅定的噶举派(白教)，一般称之为禅修的传统，而噶顿巴(Kadampa)或格鲁巴(gelugpa)教派(黄教)，则为心智(Intellectual Discipline)训练的传统。

有一个时期，另一个用以辨别一个教派特性的方法，是他们的僧尼所居住研究和修持的寺院团体。一座寺院通常就是该教派的行政中心，也是他们的典范。西藏的四个主要教派中，每一个教派都有几十座寺院，其他小的教派似乎只有一或二座寺院。

最后，一个教派还要依其精神领袖来辨别，他往往是一位高阶层的转世活佛(tulku)。

## 三、噶举派

虽然早在西元第六世纪，西藏就有佛教，但四大教派——宁玛巴(红教)、萨迦巴(花教)，噶顿巴后来并入格鲁巴(黄教)和噶举巴(白教)，却一直要到第十一世纪才出现。

噶举巴的传承始于金刚持佛，他是无上圆觉的象征。金刚持并非像释迦牟尼佛一样，他不是一位历史上的“化身”佛，他是许多无所不在的觉者之一(编者按：金刚持为法身佛)，不停的施与他们的加持。所有噶举派修行的每一个人，都要把他们的上师观想成为金刚持，以使他们与佛更接近，并使上师与弟子之间的关系确能产生良好的结果。

噶举传承的第二位祖师是印度的大成就者帝洛巴(Tilopa, 988--1096)。据说，他藉禅观和其他非常的方法，直接从金刚持接受开示。

传承的第三位祖师是印度的那诺巴(Naropa, 1016--1100)，他是经过帝洛巴用长期苦难折磨考验过的弟子。

从帝洛巴和那诺巴产生了噶举派特有的禅修法。那就是：那诺六瑜伽法(the six yagas of Naropa)和大手印(Mahamudra)。

噶举派的最初二个分派，起于那诺巴的二位西藏弟子。第一位是瑜伽行者衰波(Khyungpo the yogin, 1002--64)，他创立香巴噶举(Shamgpa kagyud)，第二位是大译师玛尔巴(Marpa, the translator, 1012--96)，他创立达波噶举(Dagpo Kagyud)。我们现在只介绍后者。

玛尔巴是一位在家人，他的求学热诚驱使他从事三次昂贵而艰难的印度旅行。每次他都得到重要的口诀和文字上的教义。他和那诺巴的重大会合(这是帝洛巴曾经预言的)。激使他成为金刚乘在西藏的主要宏扬者。

玛尔巴把那诺巴的开示再传给几位弟子。最著名的是密勒日巴(Milarepa 1052—1135)。密勒日巴早年曾使用过破坏性的役魔巫术(按：即黑教)，为了赎罪，他对表面上似乎是很残酷无理的上师，做了几年痛苦而令人心碎的劳役。每当密勒开始绝望时，玛尔巴就给他一点希望的暗示。因此，密勒坚持了好几年。最后终于求得他所企盼的口诀，他终生一个人苦修，写作他著名的歌集和教理。

密勒日巴最有名的弟子是冈布巴，又名达波拉杰(Gampo pa or Dagpo Lharje, 1079—1153)。他创建了许多寺院，包括达波寺在内，噶举派的一个分派也就以达波为名。冈布巴先接受噶顿巴系的教义和戒律的彻底训练之后，才成为密勒的弟子。密勒日巴把传自帝洛巴、那诺巴和玛尔巴的修行方法都教给他。冈布巴“……以独特的方式融合了噶顿巴的教理和大手印的经验，两个支流终于合而为一。”直到今天，噶举派的作家仍然大量引用冈布巴的巨著。

冈布巴的四位大弟子们再创立了达波噶举的支派，这就是一般所说的“四大”传承和“八小”传承。(编者：请参阅噶举传表，载于本刊第一期第12页。)

“四大”传承是由冈布巴四位亲传弟子们所创立。

- 1· 噶玛噶举，由杜松钦巴(第一世Gmb在1110—1193)所创立。
- 2· 巴让噶举，由巴让巴达摩旺却(在1100年左右)创立。
- 3· 测巴噶举，由宗著巴(1123—94)创立。
- 4· 法摩噶举，由法摩竹巴(Phamodrupa, 1110—70)创立。(编者按：亦称之为竹巴噶举)。

“八小”传承是由法摩竹巴的弟子们所创立。

- 1· 德利红噶举(Drikhung Kagyud)。
- 2· 大隆噶举(Talung Kagyud)。
- 3· 特洛普噶举(Tropu Kagyud)。
- 4· 竹巴噶举(Drugpa Kagyud)或托竹(Tod—drug)及其次派。
- 5· 梅竹(May drug)。
- 6· 巴竹(Bar—drug)。
- 7· 巴拉(Bar—ra)。
- 8· 洛竹(Lho—drug)。

从它们在第十二、三世纪出现开始，直到中共于一九五九年占据西藏为止，这些分支传承一直都活跃于整个西藏。某些教派，包括最著名的噶玛噶举和竹巴噶举，目前在印度、尼泊尔、不丹、锡金和苏格兰都有道场。过去十年出现在欧洲和北美洲的西藏佛教中心，大部份是由创巴仁波切和卡卢仁波切二位噶玛噶举派上师所建立的。

#### 四、噶玛噶举派

噶玛噶举派是由杜松钦巴所创立的，他就是第一世d宝法王(Gmb)。d宝法王是噶玛噶举派的最高活佛(tulku)和精神领袖。卡卢仁波切说，d宝法王也是所有噶举支派的最高精神权威。因此，他主持重要的仪式，并负责鉴定和印证所有主要噶举巴的转世活佛(tnlkus)。

噶玛噶举的信徒认为，Gmbd宝法王在宗教上的地位，与格鲁巴派的领袖DL喇嘛相等。两者都被认为是大悲观音菩萨的化身。而且，两者都被称为“如意宝”(Wish—fulfilling gem)。但是，不像DL喇嘛，D宝法王与西藏政府并无正式关系；也就是说，他不被认为是松赞冈波(Songtsen Gampo)或其他西藏统治者的化身，不像DL喇嘛被认为是西藏的象征。

虽然，D宝法王的主道场(official seat)是在西藏中部的族普寺(Tshurpu)，但是，大多数的历代D宝法王都降生在西藏东部的西康(Kham)。目前，第十六世D宝法王的主道场是在锡金的隆德寺(Rumtek)。

D宝法王对西康地方发挥了极大的精神和政治影响力。许多D宝法王都会与中国维持外交关系，并受中国皇帝的册封。

D宝法王被称为“戴黑冠者”(Wearer of Black Hat)。这顶黑色金刚宝冠就像教主的宝冠一样，是精神权威的象征。原始的黑冠，据说是用十万个空行母的头发包织而成，然后呈献给杜松钦巴第一世D宝法王的。

依据卡卢仁波切的说法，这顶黑冠，非有大功德者是看不见的。明成祖赠送第五世D宝法王德新谢巴(Deshin Shegpa, 1384—1415)一顶用宝物仿制的黑冠，以使人人得见。据说，只要看黑冠一眼，就能保证看者来世生于上界。

圆寂不久的第十六世D宝法王，于一九七四、一九七六、一九八〇年在东南亚、欧洲和北美洲举行金刚宝冠法会(The Black Hat Ceremony)时所戴的黑冠，被认为就是明成祖成赠的仿制品。金刚宝冠法会是有D宝法王的重要法会仪式，他重复著空行母最初为杜松钦巴所做的“加冠礼”，用以肯定每一世D宝法王在Gmb传承中的地位，并祈求



该传承之本尊观音菩萨慈悲加持。(此节译文由中文译者按实际情形略为增添数字。)

GmbD宝法王到目前为止，已经转了十六世：

第一世 杜松钦巴(Dusum Khyenpa, 1110—93)

第二世 Gmb希(Karma Pakshi, 1206—83)

第三世 让贡多杰(Rongiung Dorje, 1284—1339)

第四世 诺柏多杰(Rolpay Dorje, 1340—83)

第五世 德新谢巴(Deshin Shegpa, 1384—1415)

第六世 东瓦顿登(Tongwa Dondan, 1416—53)

第七世 却着嘉措(Chodrag Gyatso, 1454—1506)

第八世 米却多杰(Michod Dorje, 1507—54)

第九世 旺却多杰(Wongchug Dorje, 1556—1603)

第十世 却云多杰(Choying Dorje, 1604—74)

第十一世 一希多杰(Yeshe Dorje, 1675—1702)

第十二世 昌却多杰(Jongchub Dorje, 1703—93)

第十三世 都着多杰(Dudul Dorje, 1733—97)

第十四世 德却多杰(Tegchog Dorje, 1797—1845左右)

第十五世 卡洽多杰(Khakhyab Dorje, 1845左右—1924)

第十六世 让贡惹柏多杰(Rongiung Rigpay Dorje, 1924—1981)

上列十六位D宝法王中有几位曾经是政治家、作家和教师。

第十六世D宝法王，受教育于族普寺，生前居住于目前噶举派的首刹——锡金的隆德寺。

其他噶举派主要的活佛(tulku)，包括有暇玛仁波切 (Shamar)或称“红冠仁波切”，锡杜仁波切(Situ Rinpoche)、嘉擦仁波切(Gyaltshab Rinpoche)及巴悟仁波切(Pawo Rinpoche)。有好几段时期暇玛传承曾在中部西藏握有政治力量，但在十八世纪末，第九世暇玛因与尼泊尔入侵西藏有关，就被正式废除了。第十六世D宝法王恢复暇玛系传承。现今的暇玛巴生于一九五〇年代初期，目前居住于隆德寺。

所有的D宝法王和大部分主要的噶举派活佛，都是构成“如意宝金色念珠”(Golden Rosary of Wish—Fulfilling Gems)的一份子，也就是噶玛噶举派的大手印专业教师。D宝法王的老师或著名弟子，有一些也包含在这个大手印的传承里。本书作者(姜贡康著仁波切尊者)是第十五世D宝法王的老师，便是其中之一。

(编者按：噶玛噶举派的传承是由历代GmbD宝法王一人连续不断转世来保持，现已转世十六代，绝对没有像中国宗派中所谓的“衣钵传授”之说，也从没有将传承传授给什么“衣钵弟子”之说。因此，凡是皈依噶玛噶举传承的弟子，不论是从那一位仁波切处接受皈依，他所得法名的前面两个字一定是“噶玛”，以表示他是噶玛噶举传承的弟子，因为所有噶玛派的仁波切都由GmbD宝法王所鉴定和印证，当然，所有仁波切也都是噶玛噶举传承中的成就者。

GmbD宝法王已转世十六次，据悉，第十七代不久即将降诞登基，在一代Gmb圆寂后另一代尚未转世期间，传承中自然会出现一段空隙时间，这段时间就由以上所说的噶举派四位主要仁波切之一来摄政。第十六世Gmb圆寂时，即指定由暇玛仁波切、锡杜仁波切、嘉擦仁波切、姜贡仁波切四位轮流摄政，接续传承，每位任期三年，直到十七代Gmb登基后能够接管时，再将传承交还Gmb手中，这样就像念珠一样，传承永不间断。因此噶玛噶举传承也被称之为“如意宝金色念珠”。

这四位接续传承的仁波切自己也是不断的转世来辅佐Gmb传承，但其他大成就的仁波切，甚至于是一位有大成就的喇嘛，必要时，也可以被指定为传承的摄政，接续传承一个时期，这种情形，在过去传承的历史中，共有五位。)

## 五、姜贡康著上师略传

姜贡康著上师(Jamgon Kongtrul 1813—99)博学多闻，著作很多，作品内容涵盖所有的传统西藏学术。珍史密斯(Gene Smith)称他为“西藏的达文西”，在他故乡东藏的西康地方，他也是一位很受人尊敬的医生、外交家和有权势的政治家。

康著在接受佛教训练之前，由他名义上的父亲——邦教喇嘛苏南贝尔(Sonam Pel)施以彻头彻尾的邦教(Bon)训练(即黑教)。康著相信他的生父是佛教喇嘛勇朗天忍(Yung drung Tendzin)，属于著名的贡波系(Khyungpo)。

康著最先接受的佛教训练是宁玛传统，一八三二年受戒于哲钦寺(Zhe—Chen)。不过，为了有资格在八邦寺任文职，第二年他又受戒为噶玛噶举派的喇嘛，这种规定的“……琐细和派别意识颇使他沮丧……。”

第二次是由锡杜柏玛宁杰(Siru Padma Nyiniay, 1774—1853)授戒, 康著在“了义炬”中, 尊之为“根本上师”。康著被赐以法名阿旺圆顿嘉措(ngawang yontan gyatso), 本书即以此法名题签。

年仅三十的康著就已经接受了六十位不同派系传承的教法和灌顶。约在这时候, 他被承认为“活佛”(tulku), 此一承认的动机至少有一部分是政治的。

康著像邦巴教和宁玛派的上师一样, 也承认德玛经(terma)的真实性。(注: 德玛经是以现代词汇表达佛教教义的经典, 传说是由最早把佛教传到西藏的莲花生大士(Padm—asambhava)所作, 他把德玛经藏起来, 直到需要时才出现。当需要德玛经时, 由称为德敦(terton)的特别师父予以发现和宏扬。编者按: 德玛经或法本现今称之“严藏经典”)一八五五年。他由德敦却由凌巴(Chogy—ur Lingpa 1892—79)印可为德敦大师。

他和西康的(Khampa)学者蒋扬钦哲旺波(Jamyang Khyentse Wongpo 1820—92)合作, 共同发起“不偏见”或称“利梅”(Rimay或Ris—med)运动, 这种运动的先驱可以追溯到第十四世纪。这个宗教和文化的复兴运动, 其出现有一部分应归因于几世纪以来, 西藏闭锁式教派影响力的日渐衰微。其信徒并不放弃在自己本来的教派或修学重点, 而是认为所有教派的喇嘛和教义都同样有价值, 因此也就随意研究不同的教理, 从事不同的修行。不偏见运动吸引了很多的著名学者, 他们的著作都具权威性, 至今仍为许多西藏上师, 尤其是宁玛和噶举两派的上师所使用。

(编者按: 关于“利梅运动”的真正精神, 姜贡康著仁波切尊者此次在台北传法开示中会有明确指示, 以纠正一般人对利梅运动的误解, 而混杂各宗派的法本仪轨。美其名为“利梅”不分宗派的自行者, 结果不仅自己一生自行不能成就, 也误解了利梅运动的精神。正如本文作者所说: “信徒并不放弃自己的本来教派或修学重点, 而只是认为各教派的教义在本质上皆有相同的价值”。因此, 对各宗派皆应尊重, 皆可参学。但修行道路必须依照一个传承的系统, 才不会紊乱, 等到我们能够修到明白悟证佛法本质的那一天, 自然就会明白各宗派在佛法的本质上是完全相同, 各宗派所不同者只是重点和善巧方便的道路不同而已。正如古人说, 归元无二路, 方便有多门。如果误认为利梅运动是可以随便改变自己所修行的道路, 今天走这条路, 隔几天又走另一条路, 这样东跑西跳, 结果一定有迷失的危险, 姜贡仁波切尊者是利梅运动创始人之一, 相信他的忠告一定是权威性的正确。)

在康省政教战争的许多事件中, 康著扮演着调停人的角色, 后来, 变为主要的政治领袖。虽然处于混乱的局势中, 他依然写了九十多卷有关宁玛巴、噶顿巴、萨迦巴、希杰巴、邦波, 及噶举派诸多分派的理论和修行的著作。在某些被称为利梅巴(Rimaypa)的著作中, 他分别以各教派的观点来讨论同一主题。

他大部分的著作, 都搜集在“五宝”(The Five Treasures, mDzod—Inga)一书中, 此书于十九世纪末, 由八邦寺(PalDung)印行。本书出版于一八四四年, 是他早期的著作之一。

## 第一章

“了义炬”在解释四加行之前, 必须先讲解此四种共同加行。它也是佛教三乘共修之法, 不论任何宗派行者皆应修学。因为它能使我们发心修行时, 先将凡俗之心完全转向佛法的四种思维修习。论者姜贡仁波切在本章结论中说, 它的功效远超过一切显密的正行, 它是修行基础的基础, 绝对不能等闲视之, 否则一切修行皆无实益。因为修行者如果不能彻底信解人身难得的可贵和易失的可悲, 绝对不可能完全利用这个宝贵的人身真实修行。如果不能深切体会苦空无常和因果业力娑婆世界六道轮回的悲哀, 侈言行菩萨道, 修大乘法, 度一切众生成佛, 那是自己对自己说笑话。

### 祈 请

#### 稽首顶礼

玛尔巴、密勒和达波——众多成就者(Siddhas·)之中的三位祖师。

荣耀的噶举巴, 杜松钦巴——他承受了三位上师的口传。

金刚持——如意宝金念珠的保持者。

神勇威严的贝玛宁杰。(注一)

至尊、圆满的佛陀。

在现在世及未来世的多生多世之中。

祈赐我及所有众生。

圆证真如境界的加持。

## 第一章 四共加行

在这第一章中将首先介绍佛教宇宙人生观的四项基本观察。它们就是“使心灵转向宗教的四种思维”。上师劝我们要深思它们——思维它们的意义及它们如何影响我们的生活。这种思维性的修行，称之为“四共加行”，一般认为，一旦我们把这些思想彻底内化之后，我们的兴趣就会从短程的世俗事物，转移到长程的宗教事物，提供给我们在宗教修行上勇猛精进的基础。这四种思维是：

1·“人身难得”——让我们珍惜人身的独特性和价值。人身是独特的，因为人类特殊的身体，语言和心智禀赋，让他有独具选择和采取建设性行动的能力。人身是可贵的，因为人比其他众生更容易体会和悟证佛性——最有价值的觉悟境界。

介绍这些观念时，将先比较人类的能力和不如人类幸运的众生(“八逆境”)的能力。并比较我们自己的理想处境和那些虽然是人却受困于某些非人环境(“十六逆缘”)者的处境。然后，再讨论隐含在人身的殊恩(“十福”)和责任。

2·“世间无常”——让我们体认有生必有死，以及完全没有理由期望目前所享有的事物不会转眼成空。上师劝我们要利用对死的恐惧，作为宗教修行的动机。密宗并不把宗教当成是死亡的陪衬，而是死前、死时、死后所常有的那些可怕经验的消除剂。

3·“业及因果”——依据佛教的业报理论，一个人所做的、所说或所思的，都是“业”；“因”是激起业的情绪或意图；“果”是由业和因所产生的体验。果很少是在下一世之前经验到的，而且可能要在许多世以后才能经验到。

业被认为是累积的，每一个人都把他自己独特的积业由一世“带”到另一世。这种累积的业包含轮回的惯性。我们必须在受尽自身的业果而不再造新业时，才能停止轮回。

依据它们的动机和结果，业可以分两大类。业在本质上并没有好坏之分。“轮回的”业，是那些由无明和从无明产生的冲突情感(惑)所激起的。这些轮回的业会导致“再生”。我们接受什么样的再生，完全决定于我们的业是“善”多还是“恶”多。“无记”(ineffectual)业，其结果是微不足道的。业也可以分为“有功德”或“无功德”，其分别在它们会导致较高或较低层次的轮回存在。

另一个主要的类别，是“导致解脱的业”，包含那些由想从轮回解脱的欲望所激起的善业。虽然，一切善业都将产生幸福，但轮回中的幸福并不很受重视，因为它是那么脆弱，只有解脱才能提供永久的幸福。

康著对于业报理论的讨论，旨在劝我们避开恶业，培植善业。虽然，宗教修行终会摧毁轮回之业的情“根”，但是简单的身戒，被认为是一种好的开始。

4·“轮回是苦”——凝结我们日益增强的信心，确信解脱是唯一值得追求的目标。六道轮回被系统的贬低价值。六道中的任何一道，都充满了苦，没有持久的乐。就是从前被誉为天赋最厚的人道，也显示出它有的苦范围最广。

## 前言

我们每一个人都已经获得了人身。现在我们必须懂得“进入佛法之门”的重要性，把我们的思想转到佛法。为了这个目的，我们必须了解三宝的特质，从而建立深厚的信心。除了这种信心以外，我们必须以观想世间无常来激发自己。假如我们不思维死和无常，我们的思想就根本不会开始转向佛法。在了解人身难得和人身的可贵处以后，我们就可以开始做基本的修行了，亦即所谓的“四共加行”。

### 1·人身难得

不利于众生的八逆境(亦称之为“八无暇”)

首先，如是观想：思维稀有难得的人身的优点，人具有八种机缘和十种福报，比一颗如意宝还可贵!相反的，处在八逆境之中的众生，就有下述缺憾：

- 1· 地狱众生深受寒热之苦，从无间断。
- 2· 饿鬼道有饥渴之苦。
- 3· 畜生愚痴迷惑，没有理解力或求知力。
- 4· 佛法还未流传到的边地(其数目远超过佛教国家)，所出生的蛮人无法了解佛法。
- 5· 欲界、色界和无色界的长寿神祇，迷恋于世俗欲乐和定境，对佛法没有兴趣(注二)
- 6· 外道和天性就不喜欢佛法的人，都持有邪见。
- 7· 在没有佛住世和三宝属性不被人知的黑暗时代里出生者，他们所生存的世界，可说是荒凉的地方。

8·对语言世界一无所知的哑吧，无法把思想转到佛法上。

这八种众生都没有福气修行佛法，他们都受着过去业的煎迫，因此他们都缺少闲暇和机会学佛。

你幸而没有出生在这不利于众生的八逆境之中，而是拥有八种机会。但是，虽然你已获得可以修行佛法的人身，为了你的修行有效起见，你必须先解除十六种逆缘：

十六逆缘：

基于目前环境的八逆缘：

- 1·因贪、嗔、痴、慢、疑五毒炽盛，而使人心智杂乱。
- 2·受不良伴侣的影响。
- 3·见解和修行错误。
- 4·懒惰之极。
- 5·由于过去的恶业，障碍养生。
- 6·在别人主宰下作奴仆。
- 7·由于恐惧死亡或没有衣食的经常来源等非宗教动机而学佛。
- 8·学佛不真诚，但求名闻利义。

使心与佛法隔绝的八逆缘

- 1·个人对其肉体、财富等有很大的欲望和执着。
- 2·因其品格很粗鲁，所有行为都是卑鄙的。
- 3·不管师父解说下三途(地狱、饿鬼和畜牲)有多苦，他仍然不怕。
- 4·不管师父解说解脱有多乐，他仍然没有信心。
- 5·他天生就喜欢做坏事。
- 6·他对修行佛法就像狗对吃草一样的没有兴趣。
- 7·他破坏了菩萨愿和其他愿的“根”(注三)。
- 8·他破坏了对上师和道友的神圣誓约(注四)。

假如你受制于信十六种逆缘，你就不可能受到佛法的影响。因为，那些逆缘会使你做出轮回下三途的行为，你应该高兴你现在没有这些逆缘，并应学习防止它们在未来发生。

宝贵人身的十福(亦称之为“十圆满”)

五种个人的五福

- 1·你已获得人身，此乃八逆境之反。
- 2·你出生在一个佛法藉法语而流传的地方。
- 3·你的五官正常，可以了解任何开示。
- 4·你已进入佛法的大门，与外道毫无关联，你的行为不生与佛法相违之果。
- 5·你已深信三宝。

得自别人的五福

- 1·虽然这个宇宙的许多层界不断地成住坏空，使得佛的出现很困难，但，释迦牟尼佛毕竟已经出现在我们这个世界了!
- 2·虽然辟支佛(注五)和其他不宣说佛法的人已经来到，世尊已开示了深奥而广博的佛法。
- 3·佛的教理并未衰灭，仍然流传着。
- 4·学佛的人很多。
- 5·观察到人生无常而立志出离轮回的人。都能获得善心人士布施衣、食及其他维持宗教修行的必需品。因此，修持佛法的人并不匮乏。

人身为何是宝贵的

人身难得

所有众生都有做坏事的自然倾向(注六)：做好事的众生则很少。即使是在这些极少数的做好事的众生中，有能力做出获得人身所需的道德行为的众生更是少之又少。结果，下三途的众生就多如大地尘沙。而神和人则极其少。而且，娑婆世界中获得人身又能依佛法而修习的众生，简直少得不足以构成轮回众生中的一个类别!计算生活在一块石板下的昆虫到底有多少，几乎是不可能的事。但，要统计生活在一个王国内的人口，则是可以办得到的!这么少的人修习佛法；能正确学佛的更是少如白画的星星。

人身易失

人身无时不受着许多可能致命的天灾人祸如火灾、水灾、毒药、武器、星球的不良影响、地震等的威胁；而且，我们还不知道它们什么时候会发生！只有很少环境是有利于人的生存。因为，生与死的唯一差别，只在于呼吸之有无；所以，人身是比泡沫还脆弱的容易被破坏。

像这样宝贵的人身，是难以再得到的。不要糟塌了它！假如你所得的是畜牲身，你便不能了解开悟的方法。虽然，你不知道如何念“唵嘛呢白美吽”，你却会有力量做出轮回到下三途的事来。

人有伟大的使命

由于生而为人，我们才有圆成佛果的能力。这就是人生的伟大使命。直到今天为止，我们并未珍惜它，反而虚度一生，凡未关心自己的利益，在事业上即使遭遇挫折还能设法克服。但，当我们在追求人生最高目标(解脱)时，一遇困难就灰心灰意懒了。我们是堕落的，放荡的，受着魔罗的迷惑(注七)。从今天开始，我们要重复思维：“我必须全心全力作宗教修持！我必须完成人生的使命！”

一般说来，一个天生就喜欢做某种行为的人，称为“带业者”。前世就学过佛法的“带业者”，这一世就容易对佛法 and 上师产生信心。他过去世“白”业复苏的象征。但，这一世做坏事的人，轮回时会被“带”到下三途，而不再得人身。

地藏经说：

“有十种轮回众生很难获得真正的人身。他们是谁？他们是：

- 1· 不培养善行因(注八)的人。
- 2· 不累积相当功德的人。
- 3· 随波逐流自甘堕落的人。
- 4· 烦恼不断的人。
- 5· 不怕来世受苦的人。
- 6· 极受烦恼所困扰的人。
- 7· 懒于修持佛法而且莫不关心的人。
- 8· 接受佛法却不遵从佛法的人。
- 9· 执着邪见的人。
- 10· 彻底相信邪见的人。”

小心！如果你说：“因为我了解人身的极端重要，所以我是伟大的！我是学问渊博的！我是出身高贵的！我是优秀的！”那么就构成了对别人蔑视。注意，不可以如此！因为所有众生都有佛性！即使卑视一只昆虫也是错的。

据说轻视别人的倾向一旦成熟时，你在这一世就会失掉你所珍爱的东西。下一世，你不是生在鬼道之中，就是生为被奴役的人类。因为一般众生(像我们自己)没有神通(注九)，我们不知道谁是罗汉、谁是菩萨，他们如何说法，他们用什么特殊方法帮助众生。

你自己也是愚昧无知，不要批判别人！因为藐视菩萨的人，将多生多劫承受地狱的痛苦，所以，即使是嘲弄别人的一句笑话，也不要忽视它的严重性。

信心不坚定的人、智慧不够的人、容易被引入歧途的人和畏惧深奥教理的人，只要在具有善巧方便的上师细心的指引之下按部就班地依法修持，就可以逐渐开展。在他接受“观”和“定”的开示之前，他必须先积福和积慧。

但，那么有顿悟能力的人——智慧高广的人、悲心大的人，充满坚定的信心和忠心的人，没有贪欲执着的人、念在佛法人、和特别喜欢甚深妙法的人——只需要教之以直指真如本性的道理，就用不着去观想和渐悟法门所采用的其他方便道(Path of means)。如是我闻！

## 2· 世间无常

依噶顿巴派，观想世间无常共有五种基本的思想：

- 1· 想一想世间没有永恒的事物

外在世界是生、住、异、灭的！最后为水火所灭，连微尘都不剩！

去年、今年、昨日、今日，甚至月月、年年都是很快就飞驰而过的。

所有众生、宇宙万物，都是无常的。你也是由婴儿，而小孩、而青年、而老年。每一天、每一月都迅速地迈向死亡。如是观想。然后想一想：“我该怎么办？”

- 2· 想一想许多人都去世了

记住虽然有人比你老、比你年轻、或与你同样年纪，但，更多的人都已经去世了。这个人死了；那个人也变成了尘土。他们先老了，然后就去世了！老和死似乎总是形影不离。快乐的人们常常突然去世，连思考或回忆的时间都没

有。

有时候，达官显要虽没去世，却身败名裂，贱民跃登龙门。乞丐变成巨富；富人沦为乞丐。此类事情层出不穷。因为在你的日常经验中，没有一件事可以超越无常，总有一天无常会影响到你。所以，你应该趁现在还有时间，及时思考：“我的确必须勇猛精进修持佛法！”

### 3· 反覆想一想许多环境会致人于死

因为有许多环境会致人于死——如雪崩、落物、闪电、重击、体内的疾病等——我们不知将来如何死和何时会死。但只要我们积下了业，就逃避不了死亡。甚至我们的食物、衣服、朋友、侍从和仆役都可能变成我们去世的原因。我们永远不会知道！

因为你不知道何时会死，现在就热切地观想这个思想：“我将发生什么事？”

“菩萨藏会”中列举了九项突然去世的原因：

- 1· 吃不干净的食物。
- 2· 肚子已饱时还吃东西。
- 3· 上一餐还没消化掉就吃东西。
- 4· 没在适当的时间排泄。
- 5· 生病时既不听医生的话也不吃医生所开的药。
- 6· 被恶毒的病魔所伏。
- 7· 吃催呕剂而且呕吐。
8. 冲动地使用暴力。
- 9。纵欲而不节制。

小心这些！

### 4· 观想死亡的那一刻会发生什么事

谁也不想死，但死总是不请自来的。做坏事的人心存恐惧。在他临死之前，他经验到无法想像的极端痛苦和生命正被切断的恐怖感觉。他看到四周都有幽灵。他不能控制他的身心，所以无论何事涌现心头，都变得无量无边。因为死时的心境强有力，即使是莫不经心的不良念头，也必会使他轮回到下三途。因为你自己的轮回，取决于你自己目前的行为，所以从现在开始，就要养成修持佛法的习惯！

即使有佛陀的帮助，也不能翻改你已经过完了的一生——占卜、驱邪(注十)、医疗、念经、供养食物或金钱等方法，更是一点效力都没有——所以，绝对没有什么方法可以避免死亡。与其日后哀伤，何不现在就开始修行。

### 5. 想一想死后会发生什么事

想一想：从死亡的那一刻开始，即使是世界的统治者也不能带走一口饭、一件衣服、一分钱。他甚至连最卑微的仆人也带不走。

在你的尸体用寿衣包好，捆上绳索之后，每个人都将憎恶在离开你。几天之后，甚至连“尸体”也不见了。(注十一)。

你丧失了心的控制力，就会像被风吹起的羽毛，经历恐怖的中阴身的险恶过程(注十二)。你漫无目标地在陌生的世界里游荡，背后有你的“黑业”和“白业”在追逐着你。

你做过的坏事绝对没有办法让它不算数，但神圣的佛法和善良的行为将帮助你。现在，观想：“假如我不及时努力修行，死后谁也无法给我补救的机会。”

总之，从现在开始，你唯一要做的事是修行佛法。你不能只是“随它去吧！”你必须把修行变成你生命的一部分。你必须观想把它变成你生命的一部分。一旦你定下了心，你必然会成为死时愉快的人，别人将尊敬你：“他真是一位宗教修行者！”

每一个地方，人们都在叫喊：“有人死了！哦，不！哦，上师，帮助他吧！”但你从来没有想到死也将偷偷而迅速地抓到你！你知道有一天你会死，但你想你不会那么快就死。

在知识上，你知道任何时刻都可能死，但你却不真正地相信这一点。当事情转坏时，你就会被轮回的外貌(注十三)搞昏了，做出违反佛法的行为。因为这种行为对你一点好处都没有，你已经浪费了你一大半生命！

想一想：“此时，既然死亡就在我的门口了，我必须忘掉名闻利义。没有多余的时间了！”将你自己身、口、意三方面都依佛法修行。

当你想到那些虚度一生一点都不着急的人、不修行的人和不关切死亡内在的人，你必须想——“他们会在想什么？哦，不！他们不怕死！”而把你自己的心集中在死上。

### 3· 业及因果

因为“业及因果”的理论，包含了浩瀚佛法的基本信息，它是很深奥而广泛的。只有悟证“一味”境界(注十四)的人，才已澄清有关“业及因果”的疑问。一般人并不真正了解它。但一般说来，可以总结一句话：善因生乐果，恶因生苦果。

我们将先讨论轮回的因和果，然后再讨论解脱的因和果。

#### 导致轮回的业

恶业的累积，是轮回受苦的根本。恶业归咎于烦恼，烦恼又归咎于执我的痴。无明则是痴和一切烦恼的根。因为无明，我们不知道轮回来自何处、轮回的性质为何、何种业因果报有益、何种业因果报有害等。我们是在黑暗之中！譬如，如果导师解释“实相的本质”，我们在听完和思考过他所说的以后，也许可以达到观念上的了解。但就像我们对没有去过的地方作白日梦一样，当我们把观念上的种种名称用来指非“物”的“究竟实相”(注十五)时，我们只是在观念上打转而已。

依照这种过程，我们把“自我”这个名称用来指那非“实在的独立的自我”，然后执着这个“自我”。基于此，对于究竟实相的怀疑(注十六)，以及许多其他颠倒的想法也就产生了。而后，我们会执着支持“自我”的各种事物如身体，财富等，因而傲慢、嫉妒和贪婪生起；我们会嫌恶“别人”，因而怒火和瞋恨心等爆发。

假如你祛除了情绪上的三毒——痴、贪和瞋，你的业就不会积聚了。因为没有业的话，果就不会产生，所以你必须全力祛除这三个轮回的根。

总结“导致轮回的业”这个论题：没有功德的行为，可以归类为“十恶业”，会导致轮回到下三途。有功德的行为，包括布施等，如果其动机不是达成涅槃的欲望，就会导致轮回到天道或人道的较高境界。镇静的行为，如含有执着的三摩地，会导致轮回到色界天或无色界天。

总之，除非我们意想的习性彻底消除，则这种业力累积的连续型态将不可能中断，轮回的幻象也将持续下去。愚蠢的人，因为全无禅修的功夫，会说：“啊！我已经了解心的最终本质。我不必担心我的行为及其后果。”这可算是佛法的大盗贼。(注十七)

#### 恶业

恶业共有十种：

- 1· 杀生：有意识的杀害任何众生(即使是蚂蚁)的生命，因为谈到生命就没有“大、小”之分；(注十八)。
- 2· 偷盗：将别人不是送给你的财物偷偷拿走。
- 3· 邪淫：非人(发愿持戒或与别人结婚者)而淫；非时(妻子怀孕时)而淫；非地(接近上师、庙堂或佛塔)而淫；非体(以口腔或肛门)而淫。这是四种不正经的行为。以上是身的三恶业。
- 4· 妄语：有意识地说谎话。
- 5· 两舌：说挑拨离间的话。
- 6· 恶口：骂别人是小偷或白痴，或残酷地暴露别人错误而伤害他的感情。
- 7· 绮语：闲聊兵事或买卖、闲聊女人、唱淫歌、跳淫舞、或说笑话等，以上是口的四恶业。
- 8· 贪欲：贪婪别人的金钱、妻子、名声等，心想：“哦！假如我有那些该多好！”
- 9· 瞋恚：嫉妒别人的幸福或好运而闷闷不乐。
- 10· 邪见：不信三世、因果、三宝。以上是意的三恶业。

总之，当十恶业中的每一个都完全成熟了，你就会轮回到下三途。甚至于即使你轮回到人道，因为你杀过生，你会短命。因为你偷窃了，你会变穷。因为所有这些业都会导致多种忧患，干脆离开它们吧！劝阻别人不要做恶业，同时要为已做的恶业忏悔。

#### 善业

善业就是恶业的相反

- 1· 不杀生而护佑众生。
- 2· 不偷盗而布施财物。
- 3· 不邪淫而行为端正，无论有没有人注意。
- 4· 不妄语而言谈忠实。
- 5· 不两舌而平息争吵，平息因两舌而起之争吵。
- 6· 不恶口而谈吐文雅。
- 7· 不绮语而言必及义。
- 8· 不贪欲而喜人运好。

9· 不瞋恚而顾念他人。

10· 不邪见而信仰佛法，听到他派的想法，不要予以抨击，只要保持你对佛语的信心。

这些就是十善业。尽你之力行此十善。要求他人也同样做。善已行者则心生欢喜。结果，你将在天道或人道活得长久，并享尽荣华富贵。

非善非恶业

你也许会以散步、移动、睡觉或闲坐“打发时间”；这些都是不发生影响力的业，不会发展成好的经验或坏的经验。但因为这些业只是在浪费人生，所以你必须好好地把你的时间完全用来行善，而不要再把精力花在无意义的玩乐上。避免粗心大意地犯小错，记住：“即使是少量毒药也会致人于死”。善业虽小也不能低估它的力量，记住：“麦粒虽小，多了也将塞满袋子。”

八种天界特质

你必须发展赋有著名的“八种天界特质”的性格，这是在来世积聚大功德的基础。包括：(1)长寿，因为你已停止杀害其他众生。(2)面貌姣好，因为你已供养灯、衣服等。(3)出身高贵，因为你已虔敬上师和道友。(4)财富，因为你已布施给贫寒的善知识，病人和穷人他们所需要的东西。(5)说话有权威，因为你只说过建设性的话。(6)巨大的权力和影响力，因为你已对三宝和父母供养好东西和祈祷。(7)男子身，因为你已对人友善并解救动物免于阉割。(8)富有各种力量，因为你已乐于助人而且其动机不是为了履行宗教义务。发展那些将给你上述特质的行为吧!

一旦你不再有轮回的欲望，你必须学习舍弃它的因：恶业。不管别人是否在看，你要老老实实地行善、止恶和遵守神圣的誓约，以期获得解脱。

导致解脱的业

要想达到解脱的目标，首先你必须以非出离轮回不可的决心为因，而在行为上择善固执。然后，你将达到一心不乱的三摩地境界。结果，藉着体悟“无我”的智力，你将了解无常、苦、空等的一般和特别性质。你以前所累积的业，目前虽然妨碍着精神方面的进步，也将被铲除，不再发生。当你的苦难终于受尽时，你将棲息于被称为“解脱”的不二证悟。所谓，达到“解脱”或“涅槃”，并不需要到达另一个地方或变成另一个人。

总述：

总之：善业的果是幸福；恶业的果是苦难，别无他物。这些果不是可以互相交换的：种瓜得瓜，种豆得豆，丝毫不爽。

业和动机

杀生来供养三宝，或“为了他好”而打辱别人，是属于“白”动机而“黑”手段的业。为了出名而盖庙，或为了竞争而接受教育，则是“黑”动机而“白”手段的业。因为害怕尴尬而假装是出家人——这些都是必须把它们当作毒药予以舍弃的恶业。既然如此，对于道道地地的恶业，我们又该怎么说呢？为善业而满足，为恶业而忏悔。如果你不以这些解毒药来摧毁它们，你所做过的业将只为你自己，而非为了别人而成熟。它们不可能丧失或用尽，即使多劫之后仍然存在。而且，业一直在增加之中，即使是由最小的动机所产生的业也是在累积之中。你也许会因怒火中烧而杀生，也可能出乎慈悲心而救了遭恶运的人。主要的业会增加无数倍。即使是动机是微弱的善恶言行，也会增加一百或一千倍。如果你自己不作业或没有动机，别人所造的业不可能影响到你。因此，假如你能够遵守佛陀本人所宏扬的“因果”律，你绝不会被牵入下三途，尽管别人有多坏。

检讨你自己的每一样错误，而不要去理会别人的错误。把别人都看成是纯洁的。因为这就是整个“因果”律的根，噶举巴上师们莫不极力推崇这个定律。

4· 轮回是苦

地狱

八热地狱

对那些出生在八热地狱的众生而言，所有山谷都是烈火熊熊的红铁。河流和湖泊是熔化的铜。树木发出如雨般的剑和其他尖锐武器。居民享受不到片刻的休息，而不停地遭受野兽和厉鬼的杀戮。

阿鼻地狱的众生是为痛苦了。即使是薄伽梵(义为征服者，即佛陀)也不忍提到它的悲惨。据说，只要佛一提到阿鼻地狱的悲惨情形，慈悲的菩萨们听了就会伤心吐血，悲痛欲绝。

八寒地狱

对那些出生在寒冰地狱的众生而言，所有山谷都是冰天雪地。由于刺骨的冷风暴，他们全身龟裂。即使在他们十亿年的生命终了以前，他们早就生而复死、死而复生地受无数次同样的苦了。



### 杂项地狱

那些出生在“临时”和“邻近”地狱的众生，他们所经验的苦，跟其它地狱一样剧烈。

### 饿鬼

饿鬼找不到食物或饮料。在饥渴之苦与时俱增而又只能找到黏液和粪便的情形下，他们被这种绝望的追寻弄得精疲力尽。他们没有衣服穿，夏天火烤，冬天冰冻。下雨时，燃烧的生煤滚了下来，灼伤他们。他们看到的水都是脓汁。火焰从他们松开的关节中喷射出来。他们不停地互相打鬥，每一饿鬼都认为别人是他的敌人，他们可以活到一万五千年之久。

### 畜生

海中的动物挤得像水中发芽的麦粒。他们靠着互相吞食而活下去。在恐惧的不停折磨下。他们被海浪冲着到处游荡。

甚至那些生活在空间较大的山区的动物也不快乐，总是担心敌人的侵袭。它们互相残杀。

家畜或家禽，若不是要拉车犁田，就是等着屠宰当肉吃或皮革用。它们是愚蠢的。除了愚蠢之苦以外，它们也像地狱众生和饿鬼一样地遭受热寒之苦。

### 天界

欲界天的神祇，耽于他们所过的快乐生活，因此不会想到佛法。在他们的生命終了之前的七天，他们会看到五种死的征兆(注十九)。他们看到下一世会出生在地狱或其他地方，他们经历了堕落的苦，像鱼在热沙之上翻滚。

当他们的善业受报完了以后，就是四禅天(色界天)和无色界天的神祇也会感到三摩地减弱，逐渐堕落。

### 阿修罗

因为阿修罗天生就妬羨神祇的荣耀，他们只知道与神祇争鬥而已。他们所累积的功德是微弱的，他们不喜欢佛法。他们在战争中被打败了，被屠杀时痛苦异常。

### 人类

在人界中，生之苦就像小鸟被老鹰抓走一样。老之苦就像母骆驼丧失了幼驼。病之苦就像罪犯走向监狱。死之苦就像一个人被刽子手追逐着。它们都各有五种苦。

### 生的五种苦

- (1)生带来被生之苦——因为出生时极端痛苦。
- (2)生也许会带来出身卑微之苦——因为被生的人已“播了”烦恼的“种子”。
- (3)生是苦的基础——因为老、病、死来自于生。
- (4)生是惑的基础——因为惑渐渐扩大，我们不断造

业。

- (5)生隐含着而对毁灭时的无力之苦。

### 老的五种苦

老苦包括：

- (1)容貌衰退。
- (2)身体退化。
- (3)精力减退。
- (4)感觉迟钝。
- (6)财富减少。

### 病的五种苦

病苦包括：

- (1)挫折和焦虑的增加。
- (2)身体的自然改变。
- (3)无法享受愉快的东西。
- (4)必须仰赖不愉快的事物。
- (5)渐渐接近生命的尾声。

### 死的五种苦

死苦包括：

- (1)离开财富。
- (2)离开权力。

(3)离开侍者和朋友。

(4)离开肉体。

(5)激烈的悲痛。

#### 求不得苦

虽然你拼命追求，甚至不择手段地去伤害或诽谤别人，你仍然得不到你所希望的食物、金钱或名誉。这就是求不得苦。

#### 患失之苦

害怕敌人、小偷或强盗的接近，贫无立足之地；工作过度；担忧保护妻儿的能力；担忧你的敌人不会受到处罚，这些都是患失之苦(The Misery of not retaining what you have)。

#### 爱别离苦

亲友如父母、兄弟、姐妹、仆人或学生等的死亡；财势的衰退；大笔金钱的损失；忧虑由于自己做坏事或别人嫉妒所造成的诽谤。这些都是爱别离苦。

#### 怨憎会苦

遭遇病苦、危险的敌人、法律制裁、谋杀者、坏名声、恶毒的谣言；帮助别人反而惹来处罚；仆人懒惰等。这些都是怨憎会苦。

以上八种苦主要是人类常会有的苦。

所有轮回的一切众生共有的三种苦(注二十)

#### 苦苦

简单地说，下三途众生所经验的苦，及天、人所经验的病苦，恶毒的闲言闲语等，都构成苦本身的苦。

#### 无常苦(坏苦)(The misery of Chang)

当你过着安和乐利的日子时，生活似乎很快乐。但转眼间，世事无常，变化的苦又来到了。

#### 依因缘条件存在之苦(The misery of all Conditioned existence)

上述二种苦都是因为五阴(注二十一)聚合的缘故。这是所有众缘合和的生命所隐含的苦。

在五阴中找到立足点以后，三界的许多苦都产生了。因此，不管你出身是贵或贱，你不能避免轮回的本质：三苦！即使你的生活似乎很快乐，你拥有健康的身体、房子、金钱、朋友和仆人——这些都只是伪装的苦而已，它们就像送给呕吐者的食物，也像绞刑吏请死刑犯吃的饭。

舍弃想念!根除贪著!彻底摧毁依缘生存的欲望!想一想解脱的大乐!这是观想轮回苦的相反。然后，全力运用下章所说明的开悟方法。

#### 结 论

一般说来，“四共加行”在任何有关渐悟的开示中都可发现。我们的说明，是以阿底峡体系为本，叫作“为三种热望宗教的人而设的阶梯道路”。这是宁玛达波(Nyam—me Dago)综合噶顿巴和大手印二支体系而苦心发展出来的。

如果你不以不屈不挠的毅力修四共加行，则结果只会加强你的“八世法”(注二十二)，而不能对接下来要修的四加行[四特别加行]有所助益。

整个佛法的根，是从心理上舍弃此生的俗事。但一直到现在为止，你所有的宗教修持，都还没有摧毁对此生的贪着。你的心还没有离开欲望。你还没有放弃对亲友侍从的渴望。你甚至还不会稍减对食物、衣服、和谈话的欲望。你抓不着运用善业的要点；你的存在之流方向错误！你不考虑你的修持已经减弱了多少惑业，而只想到你已经用功了多少岁月。你检查别人的错误，而不反省自己。你为你所拥有的每一项优点而骄傲。你的思想失落在名誉和娱乐等琐事上。你耽于无意义的闲谈之中。你想像你已经把宗教和世俗成就结合在一起了，而事实上，什么目标也没有达成，你自始就未曾思量过无常，因而为你自己愚昧的心智所把持。

德利红(Drikhung)尊者曾说：“四共加行比大手印的实际修持还深奥。”(注二十三)因此，在你的存在之流中注入四共加行(即使是少量)，其效力还胜于修持现今通用的四部密读(Tantras)中所有的诵念和禅观。

马马虎虎修持佛法的人，只是在自欺欺人，浪费人生而已。

总之，如果你缺少出离轮回的决心，即使你在深山修持，所有的禅修也只能累积成山边的一大堆粪便而已!所以思考一个轮回的苦和随时你都会死。然后，不管你关心的事务多纷杂，缩小它们的范围!

据说，初发心学佛的人，如果魔罗从中阻挠的话，信心就会减退。检查上师或道友的错误，就是魔罗附身的征象。这种人注意到大多数修法者的严重错误，与一般凡夫(非宗教修持者)为伍，不热心修持，满足于世俗欲乐，不虔诚恭敬三宝。这种人必须想到上师和三宝的崇高品性，学习把修

持佛法的人看成是纯洁的。看出别人的坏品性，就表示你自己的行为已经不纯洁了。这就像从镜中看到你自己的脏脸。

不要与凡夫为伍，也不要听他们说话！记住世俗欲乐的缺点！一般说来，如果你没有信仰，你就不会发展“善”的品性。因此，开始作任何宗教修持之前，都必须先有信仰。虽然信仰有很多种，但对三宝的深信心和虔敬心，则是一切信仰所共有的。

经验生死无常、病、魔和意外事件；听一听圣人的精神传记和佛陀本生故事，都可以促进信仰的发展。在日常思想中反复思考它们以产生信仰。 J

有些人在上师面前表现信得很诚，一离开上师就不信了。有时候他们有信心；后来又丧失了信心。当他们收到想要的开示或礼物时，或为病魔或其它不幸事件所折磨时，他们就有大信心。过后，他们又没信心了。他们对某一位根本上师或某一种妙法没有专一真诚的信心，却常常弃此就彼。

请你不要有以上所说的那些做法。学着发展毫不动摇的信心。停止追求外在的事物。把上述这些开示消化在你心中。然后，当某些宗教特质在你存在的生命之流中产生时，你将可以真正了解这些开示。你将可以绝对把握住佛法。如果你再想到上师的仁慈，你将不期然而然地对他产生虔诚和恭敬心。结果，与宗教之路有关的所有崇高品性，都将在你身上自自然然地产生。

注释：

一、玛尔巴(1012—97)，他的弟子密勒日巴(1040—1123)及其法孙达波或称冈布巴(1079—1153)三人，是佛教传入西藏早期的重要人物。杜松钦巴(1110—93)以他们的著作为基础，创立了噶玛噶举派。他被公认为第一世Gmb或D宝法王。

“如意宝的金念珠”属于大手印系，其根源为金刚持佛(多杰羌)——噶玛噶举无上正觉的象征。

锡社贝玛宁杰(1774—1853)是姜贡康著的根本上师或首席阿阇梨。

二、欲界神祇迷恋世俗欲乐，色界和五色界神祇则陶醉于微妙的禅悦。

三、所有誓愿都包含一个主要的条款或“根”。违此条款即是破戒。

四、所有神圣的誓约和承诺，大乘称为“愿”，金刚乘称为“神圣誓约”或“神圣契约”。包括：1·对上师的誓约，接受教示或灌顶时就成立。2·弟子接受灌顶时与本尊(见第二章第十)所形成的誓约。此后，那个本尊及其观想将是他的修行的重心。

五、辟友佛只为自己而修观求取正觉。在大乘里，他被认为是次于帮助众生成佛的菩萨。

六、这种倾向来自于无明，而无明是有情众生的基本特征。无明会产生三种烦恼：贪、瞋、痴，并由此引发恶业。

七、魔罗的定义有三：1·阻挠或妨碍宗教修持的因素之人格化。2·危害信仰的魔鬼。3·根室

[H·V·Guenther]在“解脱庄严宝论”一书[199页~200页]中，描述四魔罗为：“.....损害生命的某些限制性因素”。

八、不贪、不瞋]、不痴。

九、有六种超越感官的识力和才能，亦即六种神通——身如意通(如变化已身为无数身、穿过墙壁等)，天耳通，他心通、宿命通、天眼通、漏尽通。

十、占卜和驱邪是标准的西藏医疗方法。首先，以占卜找出致病的魔鬼，然后再用驱邪术赶走病魔。

十一、在西藏的高原地区，藏人的习俗是把尸体抛弃野外喂食兀鹰。

十二、中阴身是死后和入胎之前所经历的境界，此时一般人依过去的业而活动，不能运用意志力。这种被驱策和无助的情形，就好像羽毛(个人)被业力的风吹来吹去。对这些经验有所准备的个人，并非束手无策的，他可以直接从中阴身开悟，而不必投胎轮回。

十三、由于我们的无明和烦恼，事物通常呈现在我们眼前的歪曲形象，在危急时，歪曲的情形尤其严重。

十四、“一味”(One—valueness)境界是大手印悟证过程的第三阶段，据英文译者根室(H·V·Guenther)说：

“一味是万物似无一物的经验，但非意味凡现象皆虚妄和不需要认真行事。反之，一味是对若干人生遭遇所自然产生的关心。这种关心在过去的修定过程中，已经清除了对所有既得权益的关怀，因此，更较适于有益的活动。不过，.....这个境界并非大手印最终的证悟。”

十五、究极实相不是我们能够以观念来了解的“东西”，它是空的或开阔的。

十六、怀疑究极实相就是怀疑实相的本性，会使凡夫把各种连结松散而变化无常的生命因素视为构成一个具体，单一而不变自我。这种误解会助长烦恼，从而做出支持非存在的“自我”之不良行为。

十七、修观而无结果，却把此时的心灵一片空白误以为证悟了空(心的本性，也就是噶举巴所说的实相的本性)，

即是曲解或“偷窃”佛法的精神。

十八、特别是指动物。杀害人类比杀害动物还严重。

十九、这五种衰相是：“……衣服变脏；花圈枯萎；汗腋窝冒汗；体发恶臭；坐立不安。”

二十、第一种苦是痛苦的经验本身；第二种苦是快乐经验瞬间即逝所引起的焦虑；第三种苦是隐含在轮回之中的苦，因为所有在六道轮回的众生，最后必然会经验到本节所阐释的苦。

二十一、五阴是个体生命的五种心理生理要件，浅近的说，就是在生存相续的任何一刻都有的五种因素。包含外在和内在的因素：色、受、想、行、识。

二十二、所谓“八世法”就是“八风”：利、衰、誉、诽、讥、称、乐、苦。

对初机来说，四共加行远比深一层的大手印观想容易

学，因此也就更有效力。所以，四共加行是大手印修持的主要先决条件。

## 第二章

### 四加行之一(皈依与发菩提心)

皈依的重心是在观想六皈依处(即上师，本尊，佛、法、僧、护法——统称之为“皈依境”)，以及在观想皈依境时所念诵的六皈依文。我们在三宝前发愿，开始修行，以求成佛而度化众生。此时，我们就成为佛教徒，就会获得得到三宝(佛、法、僧)和三根本(上师、本尊、护法)的护持，而免于生死轮回的流转。

在噶举巴的传统里，皈依之后，立刻就要发菩提心，它的重心是在发菩萨愿，也就是发愿把自己的一切，完全奉献给所有的众生，愿一切众生都能解脱。发了这种菩萨愿，自己立刻就成为菩萨——也就是一位已确定的“未来佛”。

皈依和发菩提心仪式，包括以下五个步骤：

- 1· 在皈依境的佛像前跏趺而坐，观想三宝和三根本坐在皈依树的五枝上。念诵仪轨中所描述的景象，同时观想一切众生也和我们一样如此念诵。
- 2· 诵六皈依文及行大礼拜，各十一万一千一百一十一遍。
- 3· 诵菩萨愿及相关的发愿文。
- 4· 渐渐将观想境界化光(空)，然后使心安住下来。
- 5· 回向功德。

#### 皈 依

观想：

在修完四共加行之后，就开始修第一加行——皈依。先念诵仪轨中的观想文，同时做下面的观想。

在一个清净的辽阔平原上，有一片称之为“那那列德那巴”(Nananem tegnapar)的树林，在富饶，翠绿，开满鲜花的草原中央，有一个湖泊，湖中有八功德水，湖上有歌声悦耳的天鸟。湖中长著一棵如意树，枝叶扶疏，鲜花竞开，结满宝石的果实，独茎的树干，像阳伞一般的分成五枝，四枝分别指向东南西北四方。一支在中央直指上方(注一)。

(编者：为便于观想起见，特附印皈依境及其说明图各一张，以供对照阅读之用)。

#### 上 师

在五根树枝的中央树枝上，有八只狮子合抬着嵌有珠宝的宝座，宝座上覆盖着天界的丝绸，丝绸上有一朵千叶莲花，花上有平躺着的月轮，月轮上坐着你的根本上师，现金刚持相，身蓝色(蓝如秋天蓝色的天空)。一面二手，双手交叉在胸前，右手持金刚杵，左手握银铃(注二)，眼神充满慈祥，头戴宝冠，耳环等，身上有十三种吉祥的饰物(注三)。上衣是由五彩缤纷的丝绸缝制而成，下裙是红色，金刚跏趺坐，身具三十二相和八十种好(注四)，心中喜悦，身放光明。

在他的头顶上，垂直坐着大手印传承的历代上师(注五)，由下而上，分别是：(编著：以下历代上师名号及附记，系参照仪轨实际念诵之名号略加修改，并未完全按照英文本翻译，阅于大手印传承及直接传承之区别，请参阅本刊

第一期第12页之噶举传承表，谨此说明。

噶举传承历代上师及附记

1·	让贡 惹柏 多杰 (第十六代 Gmb)			
	(1923--1981)			
2·	巴登 迁恻 务萨尔 (第二代 姜贡)			
	(1899-- )			
3·	白马 汪却 嘉波 (第十代 锡杜)			
	(1854-- )			
4·	根松 卡治 多杰 (第十五代 Gmb)			
	(1845--1924)			
5·	嘉色 罗着 塔叶 (第一代 姜贡)		(1813--99)	
6·	嘉汪 德却 多杰 (第十四代 Gmb)			
	(1797--1845)			
7·	白马 尼杰 汪波 (第九代 锡杜)			
	(1774--1853)			
8·	米[口*牛] 却竹 嘉措 (第十代 暇玛)			
	(约1750年左右)			
9·	杰撑 登着 多杰 (第十三代 Gmb)			
	(1733--97 )			
10·	锡杜 却吉 寤列 (第八代 锡杜)			
	(1700--75)在1727年创建八蚌寺			
11·	嘉汪 昌却 多杰 (第十二代 Gmb)			
	(1703--32)			
12·	巴称 却吉 顿竹 (第八代 暇玛)		(1695--1732)	
13·	撑麦 依希 多杰 (第十一代 Gmb)			
	(1675--1702)			
14·	巴登 依希 令波 (第七代 暇玛)			
	(1639--94)			
15·	嘉却 却云 多杰 (第十代 Gmb)			
	(1604--74)			
16·	&, ;nbs, p; 噶汪 却吉 汪却 (第六代 暇玛)			
	(1584--1635)			

- 17 · 杰撑 汪却 多杰 (第九代 Gmb)  
(1556--1603)是修持颂的主要作者
- 18 · 佳哇 根却 渊拉 (第五代 暇玛)  
(1525--83)
- 19 · 聪麦 米却 多杰 (第八代 Gmb)  
(1507--54)
- 20 · 竹迁 札希 班觉 (第四代 锡杜)  
(约1450年左右)
- 21 · 嘉汪 却着 嘉措 (第七代 Gmb)  
(1454--1506)
- 22 · 姜森 班觉尔 顿竹 (第一代 嘉擦)  
(约1400年左右)
- 23 · 根迁 姜巴 桑波 (噶玛噶举上师尊者)  
(约1400年左右)
- 24 · 竹肯 东瓦 顿登 (第六代 Gmb)  
(1416--53)
- 25 · 结森 惹拉 班渣 (大手印 上师)  
(约1400年左右)
- 26 · 却吉 德新 谢巴 (第五代 Gmb)  
(1384--1415)曾以神通劝阻永乐皇帝入侵西藏，永乐帝赐赠黑冠复制品，即为D宝法王之标志
- 27 · 杜登 卡却 汪波 (第二代 暇玛)  
(1350--1405)
- 28 · 让令 却吉 渣巴 (第四代 Gmb)  
(1340--83)以神通闻名，也曾是宗喀巴的教授师
- 29 · 加外 雍登 迁波 (大手印 上师)  
(1283-- )
- 30 · 森巴 让窘 多杰 (第三代 Gmb)  
(1284--1339)
- 31 · 坚竹 喔建 巴(竹巴噶举“塔”派创始者)  
(1229--1309或1189--1258)

- 32 · 竹钦 噶玛 巴希 (第二代 Gmb) (1206--83)第一位来中国的D宝法王曾以神通和辩论震慑道士
- 33 · 加塞 奔渣 巴 (大手印 大成就者) (约1100年左右)
- 34 · 忠任 惹巴 迁波 (第一代 锡杜) (约1100年左右)
- 35 · 巴登 杜松 浅巴 (第一代 Gmb) (1100--93)
- 36 · 达波 达外 兴拉 (1079--1153)即甘波巴祖师
- 37 · 密纳 歌巴 多杰 (1052--1135)伟大的瑜珈行者
- 38 · 玛尔巴 却吉 洛着 (1012--96)即玛尔巴祖师、大译师
- 39 · 梅杰巴 约在纪元1150年左右，是阿提峡尊者和玛尔巴在印度的教授师
- 40 · 夏哇惹 约在纪元657年左右，为印度大成就者，据称他制定金刚瑜珈母的祀典，是噶举派的一件大事
- 41 · 怕巴 洛竹 约在纪元645年左右，即龙树菩萨
- 42 · 萨惹哈 约在纪元633年左右，为印度大成就者，以密宗歌闻名
- 43 · 汪却 洛着 忍迁 年代不详，为印度大成就者，直接受金刚持的启示
- 44 · 却固 竹巴 多杰 羌 迁波 (金刚持) 本传承源自金刚持

围绕在上师四周的天空中，坐著赞布维巴(Jambudvipa)的六庄严(注六)·帝洛巴，那诺巴，以及德利红，竹巴，侧巴和大隆(注七)四个次派的大成就上师，他们和印度，西藏其他的上师们看起来像一团云彩。

(1)金刚持(多杰羌)。(2)根本上师(现金刚持相)及历代祖师。(3)本尊。(4)佛。(5)法(在皈依境后方,无法看见)。(6)僧。(7)护法。(8)六位伟大的印度教授师(见注六)。(9)噶举的四个派次上师及其他各派上师(见注七)。(10)帝洛巴祖师(本图为大手印传承,帝洛巴为直接传承祖师,故未在上师之境内,请参阅本刊第一期第12页噶举传承表)。(11)那诺巴祖师(注解同上)。(12)湖。(13)皈依者及一切众生。

#### 本尊(注八)

在东方树枝上有莲花,莲花上有日轮,日轮上躺着一具尸体,金刚亥母立于尸体上,另有上杰金刚(Cakrasamvara),喜金刚(Hevajra),密集金刚(Guhyasamaja),大幻化网(Maha-maya),金刚卡巴林(Vajrakapalin),卡都金刚沙那(Catur-Vajrasana),卡拉阿里(Kala--ari),山姆迦(Shanmukha),大威德(Vajrabhairava),时轮金刚(Kalacakra)等本尊,以及四密续或六密续中其他一切本尊等,皆立于莲花日轮上,并有许多侍者围绕。(编者:红教将密续分为六部,白、黄、花教则分为四部)。

#### 佛

在右(南)方的树枝上,也有一狮子宝座,上有莲花和月轮,释迦牟尼佛坐在月轮上,周围有贤劫(注九)及十方三世一切诸佛围绕(注十)。

#### 法

在后(西)方的树枝上,有佛法的十二部经典,特别是大乘经典和密乘的密续,各经的头端面对自己(编者按:西藏经典都是活页长条形,其左端为经头,其右端为经尾),所有续皆以彩虹色彩的细布包扎。皆有金色经名标示(注十一),经中的子音及母音,自行高声朗诵者。

#### 僧

在左(北)方的树枝上,坐着无数的大乘菩萨,和小乘的声闻,辟支佛。他们包括“三族系的菩萨”和其他的“佛陀八子”,贤劫的菩萨,佛陀的两大弟子,阿难,十六位长老等等(注十二)。

#### 护法、勇父、空行(注十三)

在皈依树下面,有无数的护法“智神”(Awareness deities),包括护法(dharmapalas),勇父(dakas),和空行母(dakinis)等,最主要的是玛哈嘎拉,玛哈嘎尼,以及四臂、六臂玛哈嘎拉。

观想你自己站在平原草地上,面对这些皈依境,无量众生在你四周围绕,其中最重要的是你的父母。父立于右边,母立于左边。众生中还包括有你的仇敌,幽灵和各种魔鬼,他们自无始以来就一直想对你报仇。如今在你的领导之下,这一群你所召集来的众生,皆以身口意同向皈依境礼敬,每人都合掌祈祷,礼拜,产生信心和虔诚,同声念诵百次,千次,或更多次以上的皈依文(注十四)。

诵皈依文时,要思考它们的意义。不要让你的心背离恭敬的态度。

之后,念菩萨愿(注十五)三遍,以产生为众生求取正觉的愿望。

之后,再念欢喜祈祷文(注十六)。

此时,再祈求遍发菩提心,圆满菩萨行。

再念四无量心祈祷文三遍。

然后,观想皈依境,宝座等皆化为光,溶入自身,观想你的身口意与你的根本上师(金刚持)的身口意合而为一,不可分离(注十七),然后让你的心自然地歇息。

念回向功德文(注十八)。

#### 评注

在修以上皈依时,必须要了解以下各点,在这个世界上,我们自然会去寻找能够保护我们或提供庇护所给我们的人。让我们免于恐惧和焦虑,如重病等等。由于被今生,来世和中阴身都有的无数折磨,我们的恐惧盘据在心头。我们因此很可能就永远沉沦在轮回的苦海里。我们的父母,亲戚、朋友、天神或龙鬼等,谁也无法护佑我们脱离轮回之苦,我们自己也无力除此苦,如果我们找不到有效的皈依处,那就完全无救了。



只有三宝才能拯救我们免于轮回，因为只有那些能够解救他们自己的人，才能够解救别人。

## 六皈依处

六皈依处包括三宝和三根本。三宝是佛、法、僧、密乘又加上三根本。

- 1· 上师是所有加持的根本(注十九)。
- 2· 本尊是所有成就的根本(注二十)。
- 3· 空行母和护法是所有佛行事业的根本(注二十一)。

三根本包含在三宝之内。密乘认为根本上师一人，就可以含摄六皈依处。

而且，佛陀以下面三种方式显现出来：

- 1· 法身，知悉一切，能洞察万法之本来面目及外观；
- 2· 报身，具有“五决定”(Five certainties)；
- 3· 化身，以任何世间艺术或技巧、众生(开悟者的转世)或以佛陀的形象出现。

“佛陀”因此包含有三身(注廿二)。

“法”指的是经典上的法(注廿三)：佛陀言教中的字、句和字母，以及背诵的祈祷词和咒。

“法”也包括“证悟法”(注廿四)为基的法界真如，为果的灭谛，以及道谛——这些都可以导致开悟。“法”因此既包括经典也包括证悟。

“僧”分为二种：真实僧(注廿五)(包括永不退转的菩萨)和临时僧(注廿六)(包括声闻、缘觉和罗汉)。

因为佛陀已经明确指出，何者当为，何者不当为，所以你要将佛陀当作你的导师。因为他的教理是修行的基础，你要将法当作道路。因为这样道路你并不熟悉，你需要圣人的不断指导和示范；所以你要从僧中寻找友伴。

当你达到成佛的目标时，你的智力将如同一切诸佛的开悟智力一样，你就不再需要法和僧了，所以最终的皈依处只有佛。

在今天这个充满哲学思考的时代里，很多人讨论如何对待皈依境，和何者是不是皈依境，[这都是戏论]，只要修行皈依和建立良好的习惯，就不需要这个戏论。他需要的只是发展信心和虔敬心。

某些因素可以增进信心的觉醒。在经中，“放在你前面的佛”，如佛像、佛塔等，就是佛的象征；含蓄地，一卷经或密续，就是法的象征，而学佛团体的一份子，就是僧的象征。如果你观想这些象征就是真实的三宝，你就会以信心和虔敬心皈依了。

小乘或世俗的皈依(注廿七)，是不妥当的，对你并没有多大益处。非常重要的是你要思考：“从今天起我已皈依，一直到如虚空之无量的众生都已成佛为止。”透过这种思想，你所行的皈依就成为大乘皈依了。

皈依的四个特别条件：

- 1· 已了解思考三宝的基本正确方法，就要体认他们的特质。
- 2· 体认佛、法、僧优于外道邪说。
- 3· 以此体认为基础，诚心发誓永远皈依三宝。
- 4· 即使你的生命危急，也不可皈依三宝以外的人。

在这四个特别条件下皈依，是正确的皈依。

仅仅跟着上师念：“我皈依……”是不够的。你对三宝必须有最深的信心。如果你有了这种信心，你就永远不会失去他们慈悲的保护。

当你遭受到在这一世成熟的恶业之必然果报时，你会觉得三宝的慈悲已经无能为力了。但如果你对他们有深信心，他们一定会在所有未来世保护你。

如果你遭遇到稍为不愉快时就说：“三宝不慈悲!”或希望获得神通，占卜驱邪或医疗的帮助，就是愚昧之至了。

如果他们的慈悲没有在你的生命中出现，这并非他们不要加持你，你应该怪你自己没有好好的祈求。

因此，你要不断思考三宝的特质，诚心修观，专心祈祷。不要因为言不及义或诽谤别人而累积恶业。虔诚礼敬佛陀身口意的象征(注廿八)以及穿黄袍的僧众，要把他们当作三宝一样的看待。要修复旧佛象，建造新佛象。不要把佛象放在空地上或会被干扰的地方。把佛像拿去贩卖而换取食物或典当佛像，是不可思议的。即使是踏在一小片“擦擦”(tsa—tsa)(注廿九)上或一个佛经的字母上，也是错误的。

记住三宝的仁慈，以你的身口意向三宝献上礼敬、赞美和其他虔诚的表示。

记住三宝的慈悲，鼓励别人皈依，把三宝的伟大特质告诉大家。

记住我如此做的利益，每天日夜重复观想六皈依文。

记住轮回的过失和缺憾，既使你的生命在危急之中，也不可舍弃六皈依境。

不论你的人生际遇如何——快乐、痛苦、显赫或卑贱——你仍然要以深厚的信心专念三宝。不要气馁。

总之，一旦你皈依了佛，就(1)不依赖世俗的神。一旦你皈依了法，就(2)舍弃一切危害众生的思想和行为。一旦你皈依了僧，就(3)不与外道或其同情者(注三十)为伍。

如果皈依做得如法，皈依就包括显教和密乘之渐进觉道的大部份修持。但如果你只是“依样划葫芦”而不深深介入的话，就算你能把“空”谈得头头是道，你也是远离大道而陷入泥淖深坑了。

### 皈依的结果

如果你继续修持皈依而不敢或忘的话，你就成为佛教徒。你的小罪业将被净化掉，而大罪业也会减少。人和非人的障碍不会影响到你。你的誓愿，修学和其他善行变得越来越丰硕。如果你确实依赖三宝的话，即使你感觉被推向三途，你也不会轮回到那里去。

妙法莲华经(Saddhar mapundarika sutra)说：“只要信仰我的教义即使是在家居士或冒牌和尚(注册一)，也会就在现劫之内完全超超烦恼。一个也不会被遗漏!”

至此，我们已经简单地讨论过皈依的各层面和从修持皈依所能获得的大利益。

### 发菩提心

发菩提心是伴随著皈依而来的。

一般说来，一个人的思想一旦转向佛法，只要他发菩提心就可以走上佛法大道，如果他不发菩提心，他就走不上佛法大道。不论他的善行是多还是少，只要他获得成佛(注册二)的方法，他就算开始踏上佛法大道了。

我们如何测量以菩提心行善所累积的功德呢?再平凡的行为，若是以菩提心为出发点，也会变成成佛的方法。因此，有一部经说：

“如果你希望图证佛道，你并不需要修学许多法门，只要一个法门就够了。那一个，就是菩提心!”

### 二种类型的菩提心

菩提心可分为二类：相对的(the relative)和究竟(the ultimate)的。因为这是“八万四千法门”(注册三)的基础，要想扼要解释是很困难的。此时，当你沈潜于禅修时，你并不需要很多有关这二种菩提心的理论。但如果你希望知道的话，请研究噶当巴派的六本标准参考书(注册四)和其他著作。

质言之，相对的菩提心主要是慈悲；究竟的菩提心主要是智慧。智慧的发展依赖于慈悲，帕当巴(Phadampa)(注册五)说：“鱼会喜欢水而不会喜欢干地；没有慈悲就不会有证悟。”同理，究竟的菩提心(真如本性的证悟)依赖于相对的菩提心。一个人只要唤醒纯真的慈悲力量，虽然这未证悟真如本性，他也能够在身口意三方面，为别人的福祉而行善。

### 发相对的菩提心：菩萨愿

因为相对的菩提心之有无，是菩提心本身之有无的唯一先决条件，我们必须先找出发相对菩提心的方法。我们必须使用特殊的修法以产生相对菩提心的两面：“愿望”与“力行”。

上智者只要面对三宝的形象，诚心会意地念菩萨愿三遍，就可以激起相对的菩提心(注册六)。

凡夫就必须从传承不断的上师接受菩萨愿。

因此，最好是日夜各念菩萨愿六遍；其次是在白天四次修持的开始和结束时念菩萨愿一遍，如日夜各念菩萨愿一遍也可以。

### 愿菩提心和行菩提心

发愿菩提心(aspiration—badhicitta)就是不断地想：“我要为一切众生成就无上佛道。”愿望就像希望要前往某地。

发行菩提心(perseverance—badhicitta)就是做实现上述承诺的善业，同时思考：“为了要达到此一目的，我要运用萨哈加大手印(Sahaja Mahamudra)禅修的教理”(注册七)。力行就像实际出发踏上征途。

在皈依修持(注册八)中，在你观想皈依境化空之前，你要念菩提愿三遍。如此，面对六皈依境殊胜的集会，你可以像过去的诸佛菩萨一般地激发发愿菩提心。然后，你可以观想：“一如他们所行的，我必须为我的父母(所有众生)发菩提心，并修持六度(注册九)。”力行菩提心就可以藉此而激发了。

之后，你要欢喜地观想你已发菩提心了，并诵欢欣祈祷文。

之后，你要思想别人赞美你的成就，你也要为遍发菩提心和四无量心而祈祷。

之后，你观想皈依境化空并收入你身中。

你要重复发菩萨愿，边念边想，在你面前的天空中，确实有狮子座，其上有莲花和月轮，并有导师释迦牟尼佛，身旁围绕有八子、十六长老、菩萨、声闻和缘觉等僧众。

最后，你心止于无念。

### 愿菩提心的训练

#### 持菩萨愿(戒)

发菩提心之训练是很广泛的，因为它包含所有的宗教行为和修持。但简单地说，训练愿菩提心，必要持菩萨愿(戒)。

因为(1)心理上遗弃众生，及(2)采取与菩提心相反的态度，二者都会连根摧毁菩萨愿，所以一旦你发了菩萨愿，千万二者都不可有。

不论牵涉的众生有多少，怀有恶意，如“即使我有机会帮助你，我也不肯!”或对别人满怀怨恨、嫉妒或忿怒，都是一种罪业，称为“心理上遗弃众生”。

同样地，假如自己要想：“我无法帮助自己或别人！我不如变成一个凡夫！佛道太难成就了，我是不是发菩提心并无紧要！我不可能帮助任何人！”采取声闻或缘觉的自了汉态度；或想：“菩提心的利益并不那么大”；或懈怠放松菩萨愿——这些都是违反菩提心的态度。

如果你不在三小时之内忏悔改正这些态度，菩萨愿(戒)就破了(注四十)。随时随地都要小心！即使它们在无意中升起，即使忏悔(注四十一)将可补救菩萨愿(戒)。

总之，绝对不要让你殊胜心态——即使是仇敌和恶魔也希望他们成佛之心——堕落。即使像声闻道中最坏的恶行(注四十二)那么严重的过错，也不会摧毁菩提心。因此，你要尽力行善。即使你无法真的帮助别人，也要经常存有将来帮助他们的愿意。

### 记住菩提心

要舍弃将使你在所有未来世中，忘记菩提心的“四黑业”。培养将使你在所有未来世中，永远记住菩提心的“四白业”。

第一种黑业，是为了欺骗上师，或其他应受崇拜的人，而有意地撒谎。不管你是不是使他受了骗，不管你的话是多或少，诽谤和撒谎就是不该的，即使是开玩笑。

第一种白业，就是在任何情况下都说真话。

第二种黑业，是让别人为他们的善行而懊悔。你必须要让别人为他们的恶行而懊悔，但善行是没有理由懊悔的。不管你是否成功地让他们为他们的善行而懊悔，你都是错的。

第二种白业，是尽你所能地敦促众生行善和信奉三乘(注四十三)(尤其是大乘)。引导他们祈求无上正觉。

第三种黑业，是公开或私下非难讥讽任何众生，即使他只是在口头上发了菩提心。因为发了菩提心，他就已加入了菩萨的行列。

第三种白业是称赞而非责备，即使是平凡的众生。因为所有众生都具有“佛心”，也是你积聚资粮和消除障碍的园地，众生已被宣称为与佛无异。

第四种黑业，是为了增进自己的利益，而在身口意方面欺瞒、诈骗或出卖别人。

第四种白业，是把别人的福利当作自己的事情，希望所有众生在这一世或未来世中，都能登上幸福而快乐的境界。你必须说话坦诚，就像父亲对儿子说话一样。

质言之，你为了激发愿菩提心而做的任何事，都可以用下面的话涵盖，把所有利益和胜利给别人；自己接受所有的损失和挫败。

因为菩萨愿的意向是最重要的，你要经常把菩提心放在心上，放在你的一言一行上。因为增加二资粮，可以导致菩提心的稳定成长，你要训练自己这么做。

### 行菩提心的训练

#### 1·实现菩萨十事

Sagaramatipariccha sutra经说：

“菩萨有十事。1·安住于信以为根，依赖阿闍梨；2·勤习圣法的每一面；3·诚心助人，勤于行善，永不罢手；4·小心避免浪费的行为；5·帮助众生道业成熟，不执著由此所产生的功德；6·不惜生命坚信佛法；7·永不满意自己所累积的功德；8·勤积智慧；9·牢记最高的目

标：10·以善巧方便追求自己所选择的道路。”

勤奋实现这十事!至于行菩提心的训练，就像希望丰收的农夫，不只是需要播种，还要耕耘，你既想成佛，光是愿望还不够，你必须尽你所能地成就各种菩萨行。

## 2·修持六度

(1)布施；(2)持戒；(3)忍辱；(4)精进；(5)禅定；(6)智慧。修持这六度!

总之，“六度之中，佛菩萨无有不修者。”因此，你要做各种善业，见别人行善也要心生欢喜。

## 3·运用四无量心

运用四无量心，就是用以下四种心念，对待所有如虚空的众生，不分敌、友或非敌非友：

(1)慈：希望众生都登上他们过去所不曾享受过的幸福境界，让他们都做好事，积善因。

(2)悲：希望众生从今日起都脱离苦海，让他们不再做坏事，积苦因。

(3)喜：为别人身心都快乐而高兴。

(4)舍：视众生如母，谁也不比谁重要或不重要。对于别人不论远近，都无偏好心或憎恨心，众生平等。

这就是四无量心。

一旦你开始大乘修行，你就该把佛法 and 重心——四无量心当作你最关切的事。

依据噶胆巴的开示，思考某些因和果的关系，就可让一个人发展四无量心。思考：

“我必须成佛，是为第一要务。

我必须发菩提心，这是成佛的因。

悲是发菩提心的因。

慈是悲的因。

受恩不忘是慈的因。

体认众生皆我父母，这个事实是不忘恩的因。

我必须体认这一点!

如此做以后，首先我必须念念不忘今世母亲的恩，而观想慈。然后我必须扩大这种态度，以包括所有还活着的众生!”

二种“坠落的根”是：1·假装是菩萨，希望让别人看起来我是“好佛教徒”，希望获得食物、衣服或名望，或希望看起来比别人好。2·伪装君子，称你自己为“觉者”或成就者。对治的药方：观想人身难得、世间无常。

只求未来世获得天人福报而做几件善事或修几次法，是与菩提心相违反的。对治的药方：思考业果和轮回之苦。

只想到你自己的福利，而不顾别人的福利，是本末倒置的。对治的药方：观想以你自己的善业和幸福，来交换别人的恶业和痛苦，这是最重要的。

而且，记住众生如同你自己，因为他们也要快乐，不要痛苦，像你自己一样，他们亦无自己的真实自性。

因为你只是一个人，而众生则很多，他们不只是与你平等，而且比你重要得多。因此，不要光说不做，你要有信心和决心，一旦自己成了佛，也要令众生都成佛。

为了做得有益，你不可珍爱自己，你要把众生看得远比自己还重要。你必须准备接受极大的苦难，以把幸福带给众生，你要只为众生的利益而思而行。

今天，即使我们做了几桩好事，大部份也只是为自己著想。为自己而做你被指定的工作，将对你毫无利益!

你必须行住坐卧(修行时更不用说)都一心一意想要帮助别人!

## 4·舍和取

当你被病或魔所困，被闲言闲语或无名怒火所苦，你要承担所有其他众生的苦难。知道你过去的业是目前的苦因之后，当烦恼折磨你的时候，就不要气馁，而要承担起别人的烦恼。

当你愉快的时候，使用你的财富，影响力和功德来行善。不要无所事事，要以你的身体和言语来行善，如祈祷众生幸福。

总之，不要让你的任何行为牵涉到私利，要以祛除我执的程度，来评估你对佛法的修行。

当你从鼻子吸气时，要吸进所有众生感业苦的黑气，让它溶进你的心。当你从鼻子呼气时，要呼出你从无始以来所积福德的“白光”。想一想当所有众生都收到它时，他们都将成佛。愉快地观想，不断地念：

当我愉快时，

愿我的功德流入他人!

愿它的福泽充满天空!

当我不愉快时，

愿所有众生的烦恼都变成我的!

原苦海干涸!

即使当你临终无法做其他修持时，只要你有一口气在，就做舍和取的功夫。

当你遭遇不幸，如病、心烦气躁、争执或诉讼，也不要责怪别人。要责怪你自己，心中想，这都是由于你的我执在作祟。

因为所有众生——你的敌、友和非敌非友——都可以让你做舍和取的精神训练，都能帮助你祛除恶业和障碍，想一想他们有多好啊!

你的一言一行，不要只是为了让别人认为你已经没有我执。所有你的行为，必须像戒律一样地纯洁。

不要谈论别人的错误。你要知道，他们的“错误”，实际上就是你不纯洁的投射。不要使人注意人类的过失，不要用辱骂的语句或凶恶的咒来对付非人(注四十四)或其他生物。不要把麻烦的事给别人，不要叫别人做你的脏工作。

为对手可能失败而欢喜，为敌人去世而高兴，为竞争者生病而谋利，这些都是错误的，不要考虑你的健康情况或答覆闲话的能力，只要亲想菩提心。专心观想为敌人或魔障

等难以同情的对象而发菩提心。

若因对佛法的信心不够，而修行时做时停，就必须做规律的修行。因为修持佛法是对你自己有利的，不要夸耀你所遭遇到的苦头。

当别人使人注意到你的错误、羞辱你、打你或对你突然暴怒而伤害到你的时候，不要理他，只要以慈悲观想。

千万不要显露你愉快或不愉快的情绪。

如果你不能忍受任何牺牲或帮忙别人，你就疏失了发菩提心的要义。把你的善业和幸福，与别人的恶业和苦难相交换，是一种特别强有力的善巧方便，因此你要以坚定的决心加以运用它。

#### 发菩提心的结果

单是发菩提心，就可以洗净无数的恶业，而且无限地扩大善业。你从一瞬间的菩提心所获得的功德，还胜过以铺满恒河沙数的珠宝的广大国土供养每一尊佛!我们不需要提及它的无限福泽!它是整个佛法的核心。

后续行为：菩萨应有的二种道德行为

因为所有的菩萨业行，如六度等，都是完全从悲心产生的，所以不要说：“我已经为此修观好几个月了”或“这个受苦的众生多可怜啊!”你要为所有众生不偏不倚地培养持续、普遍的大悲心。你要培修下面二种道德行为：

1. 为你自己的精神发展而修各种善业，这是“积集善法的道德行为”。
2. 劝服其他众生，为他们的精神发展而适切地行一切善。这是“利益别人的道德行为”。

你的菩萨愿，涵盖这二种道德行为范围内的一切事，所以应该二者都修。菩萨不如此修的话，就算失败。因此，不管什么事发生，你要自己行善，并且鼓励他人行善。

如果有人认为只要修一种道德行为就够了，他只是执著于无实的禅修经验(注四十五)，将无法抗拒逆境，这种行为是由于不了解佛的话和圣人的心路历程。

注释：

一、(皈依境中)每一样东西都是最好的；例如，水是清凉的、甜美的、温柔的、清澈的、不含污垢的，可以清胃润喉。

在古印度思想里，如意树，会生长任何人们想要的果实，象征著世俗权力(见第四章第二十四注)。此处，凡信赖在此树上所观想见到的皈依境，将可产生最高层次的愿望——成佛。

二、双手交叉在心前，拿著金刚杵和银铃，象征著智(金刚杵)和悲(铃)的统合。

三、佛和菩萨所佩戴的八块珠宝和五件丝衣，通常象征著报身佛，今人充实活泼的影响力。

四、传统的佛陀容貌包括耳垂广长，手足缦网相等等。

五、这些上师为大手印系传承，源自金刚持法身佛。

六、六位伟大的印度教授师：提婆(Aryabeva)，无著(Asanga)、瓦苏米拉(Vasumitra)、陈那(Dignaga)、法称(Dharmakirti)和龙天(Nagendra)。

七、噶举巴派的四个次派。

八、一般说来，本尊代表凡夫在精神发展的某个阶段所看到的佛，因此也就成为接近佛这一遥远目标的媒介。学佛者获得本尊的方法是：接受他的灌顶，修他的观想，念他的咒和向他祈祷。每一学佛者在上师的指导下依自己的

需要和性情，选择一位本尊，然后专修与该本尊有关的一套修法。

本尊和他们的功用，这个问题是很复杂的。本尊的分类以及与每一本尊有关的特有成就(Siddhi)，各种书的说法都不一样。但一般说来，观想下列本尊以及其他重要本尊，将可扫除障碍。这可导致修持各种瑜伽的能力；被贪、瞋、痴、慢、疑五毒所污染的凡夫生命，从此可以转化成具有五智(1·法界体性智；2·大圆镜智；3·平等性智；4·妙观察智；5·成所作智)的开悟境界。

金刚亥母是噶举巴派的女性本尊之首，而上乐金刚则为男性本尊之首。

九、贤劫是佛出世的时代。

十、三世是过去、现在、未来。十方是传统佛教宇宙观的东、西、南、北、四维、上、下。

十一、长方形的布，上有书名，覆盖在西藏式经书的头部上。堆放经书时以此头部面对前方以资识别。

十二、“三族系之主”是文殊菩萨(智)、金刚手菩萨(证)和观音菩萨(悲)。

佛陀八子或八大菩萨，除上述三位之外，还有地藏菩萨，除盖障菩萨、虚空藏菩萨、弥勒菩萨和普贤菩萨。

“两大弟子”是释迦牟尼佛的主要弟子——舍利弗和目犍连。

阿难是佛陀的侍者。

“十六长老”是释迦牟尼佛弟子，于佛灭后，分赴各地讲经说法。十三、这三者合称为“智神”，因为他们象征开悟者的某些特色。如：六臂玛哈嘎拉象征大悲观音菩萨忿怒的一面。

护法帮助扫除学密者的修行障碍，所以常现忿怒相，一直到魔障被征服为止。就像选本尊一样，学密者要在上师的指引下，选择最适合自己需要的护法，并接受他的灌顶，修他的仪轨。

多杰柏健(Dorje Berchen)是主要的噶举巴护法，是玛哈嘎拉的另一形式。

这些是已经开悟的护法，因此与“世俗神祇”大为不同，后者是轮回的鬼，不是皈依的对象。

勇父(男性)和空行母(女性)分担护法的某些任务。空行母是女性菩萨，常常担任凡夫和佛菩萨之间的信差。

十四、皈依文是对六皈依境及它们所象征的目标所作的口头承诺，行大礼拜时就要念皈依文。因为念皈依文的时间比大礼拜还长，而且两者必须一一、一一一次，所以不足的念皈依文次数，可以在所有的大礼拜都作完成在每一节大礼拜作完后加上去。

在phage—lam中的皈依文是几种藏文皈依文中最复杂的。

早期的印度皈依文，只祈求皈依佛、法、僧。皈依上师也许是西藏人加的。由佛法僧之外的其余三个皈依处，可辨认此文为金刚乘之皈依文。

西藏人皈依仪式之复杂，反映出一个事实：现代人不像幸运的早期佛教徒那样，亲身遇见释迦牟尼，可以只在三宝的指引下修行；相反的，现代人在修行上碰到很大的障碍，及需任何可以得到的皈依处。

十五、菩萨愿是一种口头上的承诺，为了一切众生誓以修六度及其它菩萨行求取正觉。

十六、行者欢喜，因为发了菩萨愿，就已开始了菩萨生涯。

十七、比较正确地说，所有觉者的身口意化为光，融入金刚持身内。金刚持然后化为光，融入你的身口意之内。

十八、“愿以此修行，速得大手印；

一切诸众生，普令皆如是。”

这是回向功德文的一个例子，作完任何修行之后都可以使用之，只要将修行目标的名称嵌入文中，取代“大手印”。

回向功德是所有大乘修行的最后一个项目。它可以增加任何修行的效力，将该项修行从轮回的业转化为导致解脱的业。

所有宗教修行都可为修行者累积功德。但假如他仅为自己积功德，只要瞋心一起或口出恶言，就会在不知不觉中把功德毁掉。若已将这些功德回向众生，则不会受这类行为的毁坏。

十九、加持是个人把他所累积的某些功德，引介到别人“存在之流”的过程。施予加持的能力，既决定于施者精神成就的程度，也要依受者的信心而定。施者一般是根本上师，他的加持，据说可以包括所有皈依境的加持。虽然未来的结果大部是由目前业所形成的，但根本上师的加持可以改善一部份。换句话说，上师的加持可以产生良好的条件，促使我们过去业所产生的任何宗教倾向成熟，给予我们开始修行时所需要的启示和精力。因此，除非我俩的行为罪大恶极，上师的加持可以帮助我们克服烦恼和其他障碍。

珍尤仁波切用过这个比喻：“就像太阳一样，佛性是无所不在的。就像太阳光透过放大镜集中之后可以烧纸一样，透过上师的加持力集中之后，悟性可以摧毁烦恼。因此，上师的加持可以帮助我们体悟我们所拥有的佛性。”

二十、成就可以分成二种：普通成就，包括财势；至高或特别成就，是精神上的成就，如大手印的证语。

任何本尊都可以把这二种成就赐给任何接受灌顶，修观及诵念以该本尊为对象的咒和祈祷文的人。

二十一、佛行事业就是“成就”的运用。就凡夫而言，这是身口意三方面的宗教活动，包括宏法和遵守佛戒。就诸佛而言，“经上解释为：自然圆成菩提愿的不间断之流”。

德松仁波切把四种佛行事业界定为“对轮回情境的四种主宰，等于是普通成就，它们是至高成就的副产品。”这四种佛行事业包括：1·化干戈为玉帛；2·财富、学识、功绩、寿命和其他有价值的轮回事物的增加；3·对各类众生都有的权威和影响力；4·强力扫除因轮回现象所引起的困扰。

“从前的瑜伽行者把这些技巧发展到很高的境界——比如说他们能够飞过天空——今日则较为少见。但比起菩提心的发展来说，这些神通就只算是雕虫小技了，发菩提心才是我们修行的真正目标。”

二十二、三身并非三个肉身，而是佛行所用三种方式的象征，是我们希望经由宗教修行来达成的三种“存在规范。”

化身代表佛陀在凡夫间所扮演的各种角色，譬如说，他可以化为某种艺术或艺术天才；可以化为凡夫之相，如D宝法王；可以化为某一年代的佛陀，如释迦牟尼。这是化身的最高形式。化身通常称为“变化身”或“幻身”，因为它有能力完全像四周众生一样地显现和运作。这使得佛陀能够和各类众生沟通，并且最有效地影响他们。

报身象征佛陀在上品菩萨之间的活动。它的“五决定”是：1·报身佛只居住于最高层次的佛界，在那儿。2他只以报身出现。3·他只教大乘。4·他四周只围绕有十地菩萨。5·他一直住到轮回空尽为止。

报身有时候称为“受用身”，因为它激励和启示众生求取佛果。这种充实生命的功用，表现在尚像上，则为衣着华丽和皇族的报身佛。

法身被认为是三身之中唯一究竟真实者，因此无法透过观念来理解，它是纯粹超越的智觉，没有任何特征(完全无相)。

二十三、包括所有被阅读，学习和运用的经典。

二十四、与成佛俱来的证悟。

二十五、完全开悟者的团体，称为真实僧。

二十六、已经皈依或受戒者，以及声闻、缘觉和罗汉等的团体，都还没有达到完全开悟的境界，称为临时僧。

二十七、小乘皈依：1·皈依尚未完全开悟者如罗汉、声闻或缘觉等；2·为个人的安全或解脱而皈依。

世俗皈依：皈依轮回众生如天神或魔。

二十八、“象征”在字面上的意义为“容器”。佛像或佛书，就某种意义而言，“包容”佛身；佛书或佛语“包容”佛口所说的话；佛塔“包容”佛或其他觉者的舍利，它就代表佛的心。

二十九、“擦擦”是藏语，意为小佛塔或佛菩萨像；以泥土或吃剩的动物骨头磨成粉注入模型而做成。如系后者，将给该动物带来福报。

三十、这三种禁条包含皈依愿的主要条文或“根”。如果它们被违犯了，皈依愿就破了。依据迦鲁仁波切所开示，“外道”此处指的是不信宗教的人，他们怀疑解脱的可能性及佛的存在。

三十一、在家居士是已经皈依并发愿修持杀、盗、淫妄、酒五戒之一部或全部的人。

“冒牌和尚”是不能遵守僧戒的出家人。

三十二、即菩提心。

卅二、即菩提心。

卅三、“八万四千”是传统用来指全部佛法的数字。

卅四、噶当巴派用来训练僧侣观想的六本书。

卅五、帕胆巴是十一世纪噶当巴派的教授师。

卅六、上智者并不需要正式从上师接受菩萨愿。他只需要在三宝的象征前面，或观想他们在天空中时，念菩萨愿三遍。不过，学密者最好是尽可能从越多的上师处接受此有益的誓愿愈多次愈好。(非皈依愿，而是菩萨愿)。

卅七、因为萨哈加大手印是本体系中最高修持，所以此处用来说明“力行”或菩提心的应用。

卅八、即使你不是在修持皈依时发菩提心，也要观想皈依境亲见你发菩萨愿。

卅九、六度也称六波罗密多或六胜行，就是帮助我们超越轮回，到达彼岸的六种善行。

四十、誓愿通常是由明显的行动击破的。但菩萨愿(戒)却非常脆弱，因为单单以思想就可以击破它，为了保持菩萨愿(戒)，时时注意自己的思想，是很重要的。

四一、忏悔有二种：1·一般忏悔，2·特别忏悔，即为某种错误行为如破了菩萨愿而忏悔。

一个人不必对自己的上师或其他人忏悔。忏悔需要面对皈依境的象征或观想他们，以及1·承认错误；2·真诚悔悟；3·决心不再犯同样的错。在忏悔违犯菩萨愿之后，可以念某些长的祈祷文，但只要念遍发菩提心的祈祷文就足

够了。

忏悔之后，观想皈依境化解为光，然后入你身中。之后，让你的心止息，不再思考，时间越久越好。

四二、杀生、偷窃、谎言精神上的成就和沉于色欲。

四三、乘是一种特别的宗教生涯或道路。此处指的是声闻乘、缘觉乘和大乘。

四四、现人身专门惹麻烦的鬼精。

四五、因为他不是以正确的态度禅修，他将无法发展菩提心或行菩萨行。“无实的禅修经验”，就是只修第一种道德行为的人所有的经验。第一种道德行为是只与自己有关的善行(特别是禅修)。

### 第三章

#### 四加行之二——净业除障的金刚萨埵百字明

在皈依大礼拜和发菩提心之后，新学密者，在形式上因为修金刚萨埵法和念金刚百字明咒而净化了。这种净化作用，可以保证未来修行的功效。

修行者必须先要法除障碍修行的不净之物，包括在多世轮回中所造的身口意三恶业，以及那些业力的因：无明或惑。

虽然这种净化作用可以除掉过去的恶业，但它并不能保证一个人不受未来恶业的染污。所以，在做进一步的修行之前，任何新的恶业都需要忏悔和重新予以净化。因此，在修其他的法以前，一般都要先念金刚萨埵咒。

卡卢仁波切说：一个人如果先接受金刚萨埵灌顶再念金刚百字明咒，则效力会增加很大。因为在灌顶仪式中，上师就是金刚萨埵的化身。他利用法器，宝瓶甘露和香，首次为学密者净除业障。

金刚萨埵修法的步骤如下：

- 1· 在金刚萨埵像前跏趺而坐，念赞颂文，观想他坐在自己的头顶上。
- 2· 祈请他清净你的业障。
- 3· 念赞颂文，并观想净化过程。
- 4· 念百字明咒，同时用念珠计算念的次数。
- 5· 念忏悔祈祷文。
- 6· 观想金刚萨埵正在加持你。
- 7· 观想化空、静坐。
- 8· 回向功德。

(编者：噶玛噶举派所用的法本皆相同。但是，传法的上师因时因地因人的关系，所教授的观想次第和广略，可能稍有出入，因为西藏每一个寺院中，也有其自己的念诵观想传统，这些微小的差异，并不影响法的真实义和修行的成就，本文所述的修法步骤和观想，如果与各位以前所学者有不同之处，请依照你的上师所教授者为准，千万请勿疑谤，至盼。)

#### 前 言

一般说来，“百字明”(或称百字咒、百字真言)有二种。第一种是“如来百字明”，源于释迦牟尼佛号密续。另一种是“金刚萨埵百字明”，在许多密续中皆有讲授。

金刚百字明有二种形式。第一种是“百字名咒”(注一)，涵盖所有超越轮回的寂静本尊。第二种是“愤怒嘿噜嘎百字明”(注二)，源于Abhidhanottara密续。密乘各派称这些咒为“百字”明，虽然它们的咒文不一定恰好是一百个字母。

此时，我们将逐次叙述伴随著“寂静金刚萨埵百字明”的各阶段观想。

观想寂静金刚萨埵的方法有二种：一依据瑜伽密续 (Yoga Tantra)，把金刚萨埵观想为单身的宇宙统治；二依据无上瑜伽密续(Anut tarayoga Yoga)，观想为双身的。此处我们将讨论前者。

#### 实际的讲解

##### 观想和真言

当你念赞颂观想文时，你要想：在你的头顶上，有一个“”字(音“邦”)化为莲花。莲花之上有一个“”字(音“阿”)化为平躺的月轮。在莲花和月轮之上有一个“”字(音“吽”)化为白色的五股金刚杵，在五股交会处写著“”字。光从这一个字射出，以供养诸佛，利益众生，然后光又收回到“”字之中。整个金刚杵化为金刚萨埵，他与你的根本上师是一



体，无二无别。

他的身体是白色的，有一面和二臂。他的右手托著五股金色金刚杵在胸前，左手拿著银铃在身边。

他是用菩萨坐姿(注三)，右脚稍为向外伸，左脚向内缩。他的上下衣，都是用珍贵的丝绸制成。他戴著珠宝冠和其他祥瑞饰物。头顶的发髻上坐著他的上师，阿闍鞞佛 (Akshobhya 东方不动如来的象征)(注四)。

他的身体具有佛的卅二相和八十种好，清澈澄明而放无量光。他看起来像是什么实体也没有，如同水中之月影的反映。额上有白色的(音“唵”)；喉上有红色的(音“阿”)；心上有蓝色的(音“吽”)。

在他的心间有莲花和月轮，在月轮上有白色的字，百字明咒的字母也是白色，以顺时针方向，从字正面开始环绕著字，字面朝外，像一条蛇一样的盘绕著字。

光从字和咒幔射出，召请十方三世的佛菩萨降临。他们都化光收入金刚萨埵身中，金刚萨埵即成为十方诸佛的总集体。

祈请他消除业障(注五)

念祈祷文，观想清净业障的程序：观想白色的甘露从金刚萨埵心中的种子字“”和咒幔流下来，充满他的整个身体。然后再从他右脚的大趾流出，以光的形式通过你的头顶，进入你的身体。

你从无始以来所累积的一切业障，如违犯神圣的“三昧耶”誓约等，都变成烟垢。你身体中的一切疾病，都化为脓血。附著你身体的一切魔障，也都变成各种毒虫。

构成你身体的一切实质，包括肉和血，像在起泡的水中的冰块一样，被甘露带走，从感官的孔道和毛细孔中 (through the orifices of the sense—organs and the pores) 排出，流入广大的金地(the mighty golden ground)(注六)

观想在你的身体被智慧甘露洗净后，多余的甘露从你的头顶上，与金刚萨埵的脚相接触处溢出。

以上要一次又一次地观想清晰。据说：“假如你在观想时心思散乱，即使念咒长达一劫之久，也是毫无结果的。”因此，观想时不要心猿意马，然后不快不慢清晰柔和地念诵百字明咒或六个字的短咒(注七)。

最后，两掌合十在胸前，虔诚的念忏悔祈祷文，起句：“本尊，因我愚蒙……。”

然后，金刚萨埵听了你的忏悔之后，微笑的心生欢喜，他说：“哦!佛子，你一切的恶业，障碍和罪过，从今日起被清淨了。”

然后，金刚萨埵化为光，溶入你身内。此时,他的身口意和你的身口意合为一体。让你的心静住于无念。

在每一次修法结束时，都要回向功德。

修持成功的征兆：

恶业被涤清的征兆，在本传承的权威性论著里。都有详细的说明。特别值得一提的是，你会感觉到身体轻安，睡眠减少，健康良好，思路清楚和瞥见证悟。

评 注

修金刚萨埵所要传达的一般意义就是：诸恶莫作，众善奉行。

只有圆满的佛陀，才能完全知道应该拒绝做什么，应该做些什么，并且把这种能力显示给别人。一个人如果深信佛法，并且加以运用，他就抓到佛法的奥义了。

业和果：

当一个善业或恶业，还在动机阶段的时候，虽然可能很微小，但一旦结了果，就会大幅成长。恶业会导致悲惨的生存境界，善业会导致幸福的生存境界。有作必受，不作不受。

业因：

完全由贪瞋痴引起的业，如果还没有形成动作或语言，称为意业；如果有了具体的行为形式，则为身业或口业。所

有的业，都是以意业开始。因此说：“心是导致世界进入黑暗的毒因。”

“恶业”包括“五逆”、“五轻逆”、“十恶业”、“四重罪”、“八舍正法”等(注八)。“恶业”也包括违犯三种愿[戒](小乘愿、大乘愿和金刚乘愿)中的任何一种，乐于犯戒或赞扬犯戒。

总之，你不仅背负著无始以来所造诸恶业的苦果，而且这一世又造新恶业，在三毒的影响下，你的意念大都要变成具体的身口意业。

甚至在这一世，天和人也将会谴责你的恶行。你将被尤恶所困，你的护法神将变得懒散，魔鬼将藉机阻碍你的宗教修行。你将参加下层社会。生活在自身恶行的阴影下，你将遭遇噩运。甚至你也将作恶梦。你将不快乐。致命的意

外事件将会发生，重病将攻击你。

你将经验到恐怖死亡的痛苦，在中阴身时将会看到恐怖的景象。

遇世转生之后，你将依恶行的大小，在下三途长期受苦。

即使你轮回到天人，你的生命也将是短暂的，而且病魔缠身。

你将被仇敌所恨，虽然你并未伤害他们。你的家乡将受到流行病肆虐，谷物歉收，战争连年。

由于因与果之间的类似(Because of the similarity between cause and result)，你将自自然然倾向于作恶，你的痛苦将继续不断地增加。

假如在你想象之中，你认为某些恶行有时是必要的或是有利的，那么你就绝对错了，例如你认为你必须作恶一次，以制服敌人或保护朋友、谋财、图利、求名、或争取衣食，那么你就误解了。不管你多富贵，当你去世时，这些东西连一粒芝麻子都不如！你将带不走一口食物或一件衣服，更甭提功名、财富、妻儿了。

当你独自在下三途流浪时，你恶行的苦果将无法转移给别人，你必须独自承受。

我们应当如是想：“在这个靠不住的世界里，敌人可以变成朋友，朋友也很容易会成敌人。我胆敢做坏事，已经被恶魔所执，被厉鬼所缠，变成一个愚昧无知的人。从前我从未想过行为的后果，也从未想过拒绝做坏事。因为死亡随时会来临，我可能甚至连洗净恶行的时间都没有！如果我没有时间洗净恶行，当死亡带走我时，在下三途等我去受的苦难将是多么可怕！”自我如是思维，并没有什么害处，你更不愉快地如是深思。

而且，我们也不能隐藏自己的罪恶，因为当恶行的种子与欺骗的水和肥料，三者相混合时，隐藏的恶行将会长得越来越大。

如果你不隐藏你的错误；相反地，却敢于认错，并且把你的惨境显示给别人，那么你的错误非但不会成长，反而会减弱，因为“真理会缩小错误”。

认真精进使用令罪业清净的方法，可以很容易地根绝

恶行——真诚强烈的发露和忏悔。当你完成这些方便善巧时，只要是一件善行便具有解开大量恶行的能力。

#### 发露忏悔

说：“我犯了这个过错”这样的一句话，就是发露罪行。以强烈的悔意和悲痛的心情说这句话，就是发露忏悔。忏悔就是尊敬和赞叹那些没有犯这些过错的人，就是为你的恶行感到懊悔和羞耻，也就是直接而诚恳的祈祷：“以慈悲心对待我，净化我的这种行为吧。”

#### 四力

假如你能运用以下四力忏悔的话，效果将很好：

1. “舍弃之力”，舍弃及悲切地悔恨过去的恶行之力，就好像恶行是你吞下的毒药一样
2. “招绝再犯恶行之力”，下决定：“即使我生命危急，也绝不再犯错之力”。
3. “依赖之力”，依于皈依和发菩提心之力。
4. “从事各种净化恶业的对治性善业之力”，包括“六医治门”等。

你必须运用这四力的每一力。

请注意下面四点：

1. 如果你只有发露恶行，而不忏除过去的恶行，则这些恶业将无法净化。
2. 如果你不发愿未来不再造恶业，则你的发露忏悔和善业将没有意义。
3. 真正皈依和真发菩提心的人，只要忏悔一次，其净化恶业的力量，将远大于不皈依和不发菩提心的人忏悔十万次。而且，受过金刚乘灌顶的人，只要忏悔一天，所能扫除的恶业，远多于只发小乘或大乘愿的人忏悔许多年。这是因为金刚乘灌顶可以使依赖之力大增。
4. 对增加善业和消除恶业来说，也是这样。

#### 六医治门

1. 念阿弥陀佛、药师佛、不动金刚佛(Akshobhya)和其他以消除业障的能力而闻名的佛菩萨的名号以消除业障；因为这些佛号有消除业障的能力，并且也可以为别人念他们的名号。
2. 建造佛像、佛书和佛塔(佛的身口意象征)。
3. 供养佛象、佛书和佛塔；服侍僧伽；献宇宙曼达。如已皈依密乘，你要修“其可”(注九)禅观和参加荟供(注

十)。尤其要对上师献“五悦供”(注十一)。

4· 诵佛所说的显教及密教的经典，如般若波罗密多经和大般涅槃经。

5· 念“如来百字明”，大日如来咒，不动如来咒，及其他深咒。

6· 深信成佛之可能，观想无我之真义。念金刚持咒而无“三轮相”(注十二)：1· 所清除之障。2· 清除之具(本尊咒)和3· 清除之人(你自己)。如即深开之应用。在每段观修之后，要专念诸法无实如幻。

#### 金刚萨埵百字明

上述六医治门中的任何一门，如能诚心运用，都能终于摧毁恶业之因果。为了立即净除阻碍做为基础的大手印证悟之可怕的恶业及障碍，我们已经阐释了金刚萨埵观想及其本咒。

因为时间非常接近的缘故，我们在今生所积聚的业障，对禅修的经验有很大的阻碍。违犯三愿(小乘愿、大乘愿和金刚乘愿)尤能产生阻挠；干犯你的上师的身、口、意又更过之。违反其他真言乘的神圣誓言，及以佛像交换金钱或食物等恶业，会障蔽先前的禅修经验和妨碍新生的禅修经验。

金刚萨埵百字明是所有医疗门中最值得赞美的，因为它能清除所有此类恶业。阿底峡尊者说：

“正如刚刚洗净的曼达盘，若放在灰尘很多的地方，就会立即又蒙上尘土；同样地，许多对真言乘誓约的轻犯，会经常突然发生。(注十三)

如果你因此失望而问：“菩提道成为我的一部分的那一时刻永远不会到来吗?”答案是：真言乘使用多种善巧方便。虽然你犯了不少违背真言乘的轻罪，可是只要你在刹那之间使用这些善巧方便之一，就能把你所有的轻罪消除干净!因此，我们提供了对金刚萨埵观想及其百字明的详细说明。

#### 百字明颂

密教的新旧经典中一致宣称，念金刚萨埵本咒有无量立即和究竟的利益。一本印度作品把这一点总括起来说：

虽然它们象征五种胜智，

被称为陀罗尼、真言、手印、佛塔和曼达的修持，

所能积聚的功德不如念一遍百字明。

无论是谁诵此百字明，

他所积之功德据说相等于

庄严所有佛陀之功德，

而十方诸佛多如尘沙。

又说：

无论是谁诵此百字明，

都不会受到疾病、痛苦和夭折的袭击。

无论是谁诵此百字明，

都不会为贫穷及灾祸所困。

他的敌人会被打倒，

他的一切愿望都会得到满足。

无论是谁诵此百字明，

都会求子得子，

要财有财。

如缺土地，即获土地。

凡是想要长寿的人，

都应诵此百字明。

当他以为寿命已尽之时，

将会发现寿命又增添三百年!

这一个在此世间快乐的人，

未来将往生净土(注十四)。

无论是谁诵此百字明，  
都不会遭受食肉空行母、恶魔、僵尸，  
和忘魔的侵袭。

如作恶的人诵此百字明，  
他们也会见到佛。

只要诵此百字明，  
愚人能获智，  
不幸的人会走运。  
无常与挫折将被消灭，  
穷凶极恶的人会被净化。

无论今生来世，  
他都将为轮王，  
最后安住解说，  
而登佛位。

据说，只要你努力修此观想和诵此咒，你那轻微的和普通的恶业即可完全涤清。你的重大恶业不会增加，而会受到抑制，并被逐渐除净。

一般说来，你若真正相信业果的道理，你就一定会懊悔你所造的恶业。这样，你的忏悔将是诚实的。

以上所说，似乎都暗示证悟之前必先涤罪。但是，我们之中的那些只是口头念祈祷文，假装修出家行，而没有真正的信心和悔意的人，要想获得证悟，就像乌龟有毛一样地不可能。

#### 注释

一、“名咒”或称“可适应的名咒”，包括所有此处所提到的咒，它有一个基本的咒，可以插入佛，本尊或其他觉者的名号。名咒有二种，一种是寂静尊的咒，另一种是忿怒尊的咒。在目前的咒里，金刚萨埵代表所有寂静尊的总合。

二、“嘿噜嘎”(Heruka)是指忿怒的男性本尊的总称，此处指金刚萨埵的忿怒相。

三、菩萨坐姿比金刚持的深禅定金刚坐姿来得放松。

四、金刚萨埵是不动佛(不动如来)的报身相。

五、障可分二大类：1·烦恼障，它会驱使我们急躁冒进。2·所知障或无明，它阻碍我们了解事物的真相。

六、金地即支持地球表面之金轮(According to the Abhidharma, a golden disk, thousands of yojanas deep, supports the earth's surface)，此时观想者应该观想他只保有觉者的无实体而清晰的“虹身”，就像透明的容器，其中注满白色的甘露。

七、当要计算念咒一一一、一一一遍时，就要念百字明，其他场合则只需念六个字的短咒即可。

八、“五逆”：又名“五无间业”。1·杀父；2·杀母；3·杀阿罗汉或上师；4·破和合僧；5·出佛身血。

“五经逆”：1·杀沙弥或僧；2·诱惑僧尼；3·毁坏佛象；4·毁坏佛经；5·毁坏寺庙。

“十恶业”：1·杀生；2·偷盗；3·邪淫；4·妄语；5·两舌；6·恶口；7·绮语；8·贪欲；9·瞋恚；10·邪见。

“四重罪”：

1·舍正法：(1)轻视善知识；(2)对待圣人、僧尼态度傲慢；(3)偷窃闭关禅修者的食物；(4)偷窃瑜伽母(yogin)的法物。

2·舍菩提心：(1)为掩饰罪恶而发誓；(2)犯声闻戒(3)犯菩萨戒；(4)犯密戒。

3·恹吝胜法：(1)侮辱圣像；(2)轻视善知识的学识；(3)识讽真理；(4)以偏见争论宗教。

4·恼害众生：(1)具有邪见；(2)伤害圣人；(3)侮辱同辈；(4)诬赖无辜而犯错的人。

“八舍正法”：1·轻视善者；2·尊崇恶者；3·扰乱求真理者；4·放弃精神导师；5·分化僧众；6·放弃同修兄弟；7·放弃同修姐妹；8·褻渎神圣的坛城(Mandala)。

九、“其可”(Chilkor)是梵文“曼达”(Mandala)的藏译。不过，本书作者康著却以这二个名词指不同的东西，“曼达”

指供养给皈依境的宇宙之象征。

“其可”指在若干金刚乘修持中，象征开悟的“坛城图”。在这种象征中，代表最终目标的最高佛像被放在中央。四周围绕着一圈圈的本尊，而四方本尊系代表修密者在精神发展的不同阶段中所见到的。

十、“荟供”是密乘上师及其亲近弟子于佛前陈设供养，包括念百字明、献曼达、上师赞讼、念诸咒、仪轨、献供等。

十一、“五悦供”是：1·对他表示尊敬；2·提供服务和所需物品；3·对他有信仰和信心；4·服从他；5·修持佛法。

十二、一种行为包括三个因素或轮相：1·对象或目标物；2·工具；3·主人或作业者。以大公无私的精神(即心无任何轮相，亦不预想行为的结果)所作的宗教行为，并不受烦恼的影响，因此可以导致解脱。

十三、因为金刚萨埵观想及其本咒可以重建破碎的愿(戒)，对于愿力脆弱的密乘行人，此点尤其可贵。

十四、这个人的愿望将可实现，令他满意的程度会超乎他意料之外。

极乐世界是阿弥陀佛的快乐天堂，佛土不只是享受的地方，而且是宗教修学的最佳环境。

## 第四章

### 四加行之三——圆成二资粮的献曼达

为了准备修上师相应法(第四加行)和其他的修持，密宗行者必须先洗涤自己不良的品性和充实正当的品性。前章所介绍的金刚萨埵仪轨，可以达成洗涤的工作；本章介绍“圆成”二资粮的曼达供，则可以达成充实的作用。所谓二资粮，就是福德和智慧。

“福德”是指善行的累积效果(见第一章业及因果)。

“智慧”是对究竟实相的直接了解。

#### 二、资粮之圆成

福 德：      智 慧：

- 1· 布施之圆成    6· 般若之圆成
- 2· 持戒之圆成 (此一项为般若智慧)
- 3· 忍辱之圆成
- 4· 精进之圆成
- 5· 禅定之圆成

(此五项为善巧方便)

如上表所示，二资粮之“圆成”或完全获得，就等于六度的实现，也等于善巧方便(悲)和般若智慧(空的证悟)的整合，前者是大乘的目标，后者则是金刚乘的目标。

在修曼达供中，密宗行者重复把整个宇宙献给皈依境，这种至高无上的功德行为，可以圆成他的福德。他又了解到这种供养，受者和施者本身并无实体，而是空的，这种体认就可以圆成他的智慧。

在金刚乘修法仪轨的开始，一般都会作一次简单的曼达供。在这种修持中，所结的“曼达手印”被用来象征宇宙。本章中的“曼达”这个名词，代表四种东西：1· 金属盘(像倒置的饼盘)，其上可放米；2· 米撮；3· 观想；4· 三者之总合。

曼达供的修持包括：

甲、“坛城曼达”(drubpay mandala)的准备。此即所谓的曼达，它代表皈依境。其中包括：

- 1· 左手拿着金属盘，以右手腕的内侧顺时针方向擦盘三下，同时念两种净化咒。
- 2· 放五撮米在盘上，观想它们是五皈依处，同时念观想文。
- 3· 观想这些本尊与“真正”的皈依处结合。
- 4· 放坛城曼达在覆盖著布的高桌上或佛坛上。

乙、“手曼达”(chodpay mandala)的准备。此曼达代表理想的宇宙，并把它供养给皈依境。其中包括：

- 1· 左手拿着第二个盘子，并以上述方式擦干净，念金刚百字明咒净化它。
- 2· 念“金刚地基”咒，洒香水在盘上，观想它是金刚地基。
- 3· 念“铁围山”咒，把米洒在盘子的周围边缘上，观想它是环境宇宙的铁围山。
- 4· 念观想文，同时把米撮放在盘子上，观想它们是理想宇宙的三十七供品特征。

- 5·念四行的短供养文，祈求纳受曼达供并赐与彻底的开悟。
  - 6·念曼达咒，把一些米撒向空中，祈求达成献曼达供的目的。
  - 7·把米从盘上抹掉。
  - 8·念四行的短供养祈祷文。把米一一撒置在盘子上，以代表简化的七种宇宙特征，并同时要观想复杂的卅七种宇宙供品如上。
  - 9·把米从盘上抹掉，随自己的能力和时间，尽可能的重复第8项和第9项的献供次数。
  - 10·祈求大手印的获得，念七支行愿和结供祈祷文。
  - 11·回向功德。
- 当一一一、一一一遍长的或短的手曼达献过之后，这种修持就算完成了。

实际的开示

#### 曼达的建造

曼达盘如果是用上等的材料(如贵重金属)制成的，则即使是小一点，也没什么错。但曼达盘如果是用劣等的材料(如泥土或木头)制成的，则必须要大一点(注一)。

如果你缺少这类材料，你可以用一片木头或石头。如果你连木头或石头也没有，则在心中观想建造一个曼达盘也就够了。最重要的是：建造任何曼达时都必须有观想。

你需要二个曼达盘。用较精致或较大的那一个，来作为坛城曼达。用另一个作为手曼达。献这二个曼达时，必须用一撮撮的金或银(最好)、海螺或子安贝(次佳)、或米粒(亦可)，每种都要渗以香水。如果你经济能力付得起的话，每次献曼达时，最好都用新米。否则，可用专门为此贮存的新米，掺合旧米为供。

供后，这些米不可留为自用，而应该供献给三宝(注二)。

#### 坛城曼达的建立和观想：

把你的注意力集中在坛城曼达上，擦拭三次(注三)，同时念“唵 班难 阿木惹达 吽 呬”(Om vajra Amrita Hum Phat)和“唵 索巴哇 蓄达 萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭(Om Svabhava Shuddha Sarva Dharma Svabhava Shuddho Ham)。(注四)

观想从空性中出现一座宏巍的坛城，具有各种特质。(注五)。

念描述皈依境的赞颂观想文。

放五撮米在盘子的中央。观想这五撮米就是五皈依境，其观想方式和观想皈依境一样，所不同的是可以省去观想湖泊和如意树，而且护法是观想在五皈依境之中，而不是在它们的下面。

观想光从五皈依境诸上师本尊等额喉心的三个种子字母(注六)放射出来，召请无数的“智慧本尊”从他们的天然住处——法界——出来。再观想每一“智尊”与你观想的本尊合而为一(注七)。

然后把曼达盘放在你面前的高而覆有布的桌子上，祈请诸本尊出现。如果你有能力的話，再以五种供品(注八)围绕著供在曼达前。

如果你没有坛城曼达盘，或如果你非常定期地修持曼达供，只要观想你所要供养的诸本尊呈现在你面前的空中就可以了。(如同皈依境观想一样)。

#### 手曼达的建立和观想

之后，左手拿着手曼达盘，右手拿着花瓣或香水。口念金刚百字明，右手同时以顺时针方向擦拭曼达盘三遍(像拭净坛城曼达一样)。观想自己、他人、世间及其中众生的疾病、不幸、恶业、障城碍和不净，所有这些由于执著外缘和内心而引起的业障，全部被清除得干干净净。就如同本性清静的心一样，你的曼达也必须干净，全无尘垢。

因为这种曼达供的是极其重要的，你必须使用你能力所能负担的最佳材料献供，同时必须以最清静的方式修持(注九)。

宇宙的观想有二种不同排列方式，一般是作为主要观想的对象之用。一种是根据时轮金刚密典为基础，另一种是以阿毗达磨(Abhidharma)为基础。因为大手印是所有密典要义之大成，所以你在修大手印的四加行时，不管你用那一种都没有关系(注十)。不过，我们以下的观想是采用阿毗达磨中的说法，因为此种说法是众所周知的。

#### 三十七供宇宙曼达的观想和建立

在你念“唵 班杂 布米 阿吽”(Om Vajra Bhumi Ah Hum)咒时，把你右手中所持的香水洒在曼达盘上，表示它为菩提心“露”所滋润。如果你没有香水的话，就把花瓣散在盘上。

观想曼达盘是辽阔空旷的金地(即金轮)，上面有像你的手掌那么平滑的平原，还有具备涡旋芳香的八功德水的大海(注十一)。你不需要观想金地之下的水轮和风轮(注十二)。

当你念“唵 班杂 惹喀 阿吽”(om Vajra Rekhe Ah Hum)咒时，用你的右手把米以反时钟方向撒在盘的边缘，以之代表铁围山，并观想这就是围绕宇宙的铁围山。

依某些对此一修持的说法，这时候你要念“吽”，并且把一滴香水或一圈花瓣放在曼达的中央。本书所采之阿毗达磨的说法则认为不必这么做。

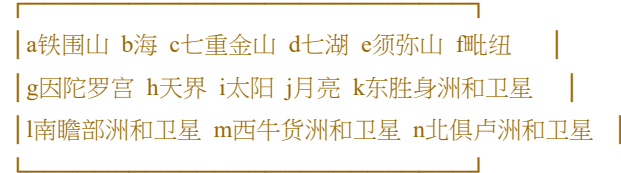


图2 观想宇宙主要特征的传统图解

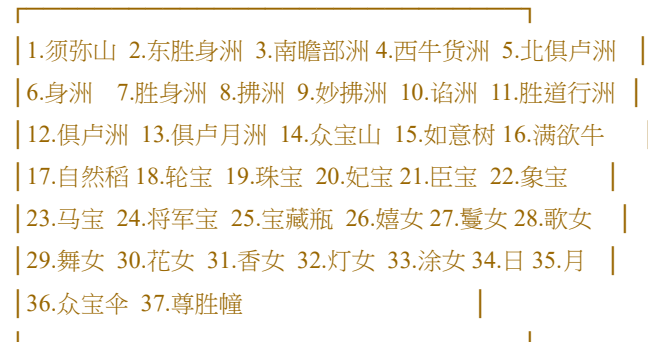
同样的情形，依某些说法，你必须观想须弥山和其他地形的特征，从各个种子字母中生长出来。但我们所采的说法是，当你一观想它们，它们就是完整的。

当你观想理解宇宙的三十七种主要供品之意义时，你要渐次地念含有它们全部名称的观想文。

(译按：以下请参考图2及图3。括弧内的数目字，代表米撮放在曼达盘上的次序。)

在大海的中央，有一座四面形的须弥山(1)，其底部是四个方形的阶梯，上面是方形的顶，越往顶端越宽广。它的东面斜坡是水晶做的，南面斜坡是青琉璃做的，西面斜坡是红宝石做的，北面斜坡是绿宝石做的。须弥山四周的湖、天空和陆地，都反应出每一斜坡的颜色(注十三)。

图3 三十七供宇宙曼达。其中数目字表示米撮放在曼达拉盘上的次序，行者想像他自己面向东方。



围绕在须弥山四周的是七重四面形而中空的金山，从最接近须弥山的那一重金山算起，每一重山的高度递次减半。这七重金山名叫持双山(Yugandhara)、持轴山(Ishadhara)、担木山(Khadiraha)、善见山(Sudarshana)、马耳山(Ashvakama)、障碍山(Vinataka)、和持地山(Nimindhara)。

散布在七重山之间的是七湖，状为方形，游涡起伏，湖水是八功德水。湖中遍布如意宝和其他宝物，这些都属于居住在湖底的龙(Naga)(注十四)所有的。

围绕在七重山和七湖之外的是大海，海中有四大洲及其卫星小洲。东胜身洲(2)是白色的，呈半圆形。南瞻部洲(3)是蓝色的，呈梯形。西牛货洲(4)是红色的，呈圆形。北俱卢洲(5)是绿色的(多作黄色，视传承而定)呈四方形。

这四大洲的每一洲都有与其同形同色的“卫星”小洲，一个在左边，另一个在右边。东胜身洲有身洲(6)和胜身洲(7)；南瞻部洲有猫牛洲(8)和胜猫牛洲(9)；西牛货洲有动谄洲(10)和上仪洲(11)；北俱卢洲有胜边洲(12)和有胜边洲(13)。

在四大洲之中、须弥山之上和天空的各个角落：

在东方的天空中，有宝山(14)，这是由钻石、琉璃、青玉、绿宝石、珍珠、金、银和水晶制成的。

在南方的天空，有如意树丛(15)，任何你想要的东西，都会像雨一般从树上落下来。

在西方的天空中，有满欲牛群(16)，任何你想要的东西，都可以从他们的每一毛孔中涌出来。

在北方的天空中，有生生不息、百吃不厌的自长粮谷(17)。

同时还有“金轮王的七宝”(注十五)。

在东方的天空中，有千幅宝轮(18)，是由赡部河的金子制成的。

在南方的天空中，有八面形的如意宝(19)，明亮如太阳光，从几由旬(注十六)外的距离仍然可以看到它的光辉。

在西方的天空中，有美丽的王后宝(20)，她具有女人完美无缺的三十二种端相。

在北方的天空中，有大臣宝(21)，智勇过人，能够发现埋藏在地下的宝物。

在东南方的天空中，有佩戴金项链的白象宝(22)，牠强壮的七肢(注十七)可以载金轮王到任何地方。

在西南方的天空中，有超群的马宝(23)，其色如孔雀颈，能在一瞬间环绕四大洲跑一圈。

在西北方的天空中，有英勇盖世的将军宝(24)，它具有六十四种特殊技能武艺。

在东北的天空中，有漂亮的宝藏瓶(25)，瓶中装有取之不尽的七种珠宝，包括青玉等。

捧着供品的仙女共有八位。

在东方的天空中，有白嬉女(26)，双拳紧握置于臀部，以“金刚”(Vajra--mushti--sandhi)姿势站着。

在南方的天空中，有黄鬘女(27)，手中拿着鲜花和珠宝所做的彩环。

在西方的天空中，有一位红白双色歌女(28)弹奏着琵琶。

在北方的天空中，有绿舞女(29)，正在跳舞。

在东南方的天空中，有黄花女(30)，拿着一束花。

在西南方的天空中，有白香女(31)，捧着一香炉点燃的香。

在西北方的天空中，有红灯女，拿着酥油灯。

在东北方的天空中，有绿涂女(33)，拿着一海螺贝壳的香水。

在须弥山之上的东北方天空中，有日轮(34)，如火红的水晶，放射出耀眼夺目的光线。

在须弥山之上的西南方天空中，有月轮(35)，清凉而令人神清气爽。(注十八)。

行星和星球的宫殿，放射出各种不同的光芒。

在须弥山的平顶中央，有苏达舍那国毗纽城的帝释宫。在毗纽城的四角落，有凯特拉拉达(Caitraratha)等四座公园。在这些公园中，有帕里雅特拉(Pariyatra)等如意树，一块极像传说中的魔石潘杜康巴拉西拉塔拉(Pandukambalashilatala)那样的石板，及天人的集会礼堂苏达玛(Sudharma)(注十九)。

在它们上面的天空中，光彩夺目的云端里，由下向上依序为阎摩罗、兜率天和其他天界，其中布满无数天人和他们的财物。

在各层天界之间，散布着八吉祥记，包括南方的宝伞(36)、金鱼、宝瓶、莲花、有右旋螺纹的白海螺壳、宝结、北方的尊胜幢(37)和金轮(注二十)。

另有八吉祥物，包括宝镜、朱红色颜料、白海螺壳、象脑提炼的药、德华草(durva)、毕婆果(bilva)、酸乳酪和白芥菜子(注二十一)。

另外还有“七半宝物”，是与皇室有关的，包括睡床、宝座、坐垫、宝剑、鞋子、蛇皮和长袍。

还有“延年益寿的特殊物品”，如“六良药”(注二十二)和许多其他医疗、营养物品；装甘露及其他万灵药的美丽瓶子。

还有智慧宝剑、般若波罗密多经、琵琶和其他乐器，以及“带来智慧和名声的物品”。

还有彩虹色的花雨、一池塘的香水、莲花园、神鸟和羚羊，及其他“珍奇供品”。

当你念观想文时，心中要献上能够满足视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉的一切物品，以及天人和天后的侍从所献出的一切东西。总之，你要想像你正在献出所有能积聚起来的属于天神和人类的财物，以及无主的十方珍宝。

图5:八吉祥记

图6:八吉祥物

然后，念四句短的曼达赞。

一千万乘以一百，即十亿个如四大洲、须弥山等所组成的世界，才构成一个为“三千大千世界”。你要毫不保留地把无数三千大千世界供养给可贵的上师，以普贤如云般的供品、你和其他一切众生以及父母亲戚的身体和财物、及所有善业来注满这些无数的三千大千世界。然后，祈求一切众生都能就在今世无疑地获得正觉及大手印的最高成就。

然后，当你念曼达咒时，拿起曼达，把一撮米抛向空中，当作供品。之后，念祈祷文，以期达成曼达供的目标。(注二十三)。



在修完三十七供曼达之后，以你的右手把米从盘上挥掉。供养“短”曼达时，只需要以你的手供七撮米，同时，心中观想宇宙，念四句的短曼达赞，每一次建立和观想曼达时，就念一遍赞文，毫不间断。

在供养“长”曼达之后，当你在一节修行中，正重复此一修持很多次时，如你的心无法应付上述的复杂观想，至少你也要清晰地想像你正在依次供养大地、铁围山、须弥山、四大洲、日、月，以它们所能容纳的一切供品注满这个完美的宇宙和天空。

曼达有很多种，有长的也有短的，从最简单的五撮米，到最复杂的三十七供品。这种三十七供品曼达的建造，必须由上师或老道友示范传授。当你在平常修持曼达供而要计算次数时，仅献七供曼达就够了。

在每节修持结束之后，念大手印成就祈祷文、供养七支行愿祈祷文(注二十四)和结尾祈祷文。 ，，

#### 图7 七供曼达图解

1. 须弥山 6·日

2--5四大部洲 7·月

最后，光从坛城曼达本尊们放射出来，这个光照射到你和所有众生，使得大家都完整地获得二资粮。

再观想这些上师本尊等化为光，被收入你的身体内。

#### 回向功德

修持成功的征兆。

二资粮圆满的征兆，如真宝的悟证、禅修的经验 and 梦，这些在本传统的权威论著里都有详细的说明。

尤其是，你的思想会自然转向佛去。最可贵的是，你在修持时，会觉得毫不费力。

#### 献曼达的评注

真正的大手印观想、永远都附有二资粮的积聚和障碍的祛除。除非你从前已经积聚过二资粮，否则你将不会经验到真正大手印的观想。

很少人真正积聚过二资粮；很少人是“前世的”(善业携带者)。

每一个已开始修佛法，并且对佛法已产生若干信心的人，一定是有行善的根器。不过，就像火花不能变成火焰一样(如果你不花时间准备燃料的话)，而且此种根器也不能在一瞬间就被唤醒。在它们被唤醒或转化成善行之前，你将经验不到证悟。即使你经验到一点证悟，这一点证悟也

不会成长。但假如你能从事以下善行的话，就会产生唤醒你的善根的适当环境。一旦你的善根被唤醒了，你将经验到强有力的证悟感觉。

#### 资粮

##### 三资粮和十度

龙树在他对菩萨十地的评论中说，我们必须求取三资粮(注二十五)。三资粮包括十度(注二十六)。施度、方便度和愿度构成福德。戒度、忍度和进度构成戒德。禅度、慧度、力度和智度构成智德。

##### 二资粮和六度

经上说有二资粮。二资粮包括六度。布施度和持戒度构成福德。智慧度构成智德。忍辱度、精进度和禅定度既是福德也是智德。

一个人行善而不发菩提心，并不能导致解脱，只能轮回到较高的层界。行善而又能发菩提心，则可导致解脱和成佛。

如果我们能行善而无三轮相，则能成就清净无垢的资粮。积聚这种资粮是开悟的主要方法。

#### 六度

##### 1· 布施度有三行：

(1)“财布施”——尽你所能地施舍食物、衣服、器具、甚至墨水和纸张。至少也要布施食物给乞丐，不要让他们空手回去。想想将来你掌有一个轮王的世界时，你要如何布施你的身体和财富。

(2)“无畏施”——替人治病、保护别人免于灾难、引导他们走出陷阱、护送他们离开险境、消除妨碍他们获得成就

和持戒的障碍。说真的，你要尽可能地行无畏施。保护别人免于“四种伤害”：法律处罚、敌人、窃盗和野兽。然后，祈求你有能力解救他们免于下三途的灾难。

(3)“法布施”——如果你有能力的話，你要经常为别人讲解你觉得自己会讲并能对他们有益的佛法。讲解佛法时，你不可以心存傲慢或冀求名闻。如果你的能力不够，你也要大声念经，希望所有众生(包括人与非人)藉此能听闻说法。

## 2·持戒度有三行：

(1)“摄律仪戒”——不作本来就不如意的十恶业，并且无条件地严守三愿(小乘、大乘、密乘)。违此三愿，佛制不可恕。

(2)“摄善法戒”——不以作一椿善行而满足；运用善行于最广泛的意义；祈祷你将完成任何你尚未做过的善行。

(3)“饶益有情戒”——发菩提心，尽你所能地帮助别人。热诚祈祷你将完成任何尚未做过的饶益有情的行为。只是自己不做坏事是不够的。

## 3·忍辱度有三行：

(1)“耐怨害忍”——忍受别人的辱骂、鞭打、抢劫或谋杀。

(2)“安受苦忍”——安贫乐道，虽有疾病、痛苦、饥饿、口渴、疲倦或劳累，仍能一心修持。

(3)“谛察法忍”(注二十七)——明智而无畏地接受密乘的甚深善巧法门、佛菩萨的伟大行为，“不落言诠的空义”。

你要以忍辱度修观!

## 4·精进度有三行：

(1)“披甲精进”——乐于行善而毫不畏缩。不以善小功德少而不为，不以善大难实现而不为。

(2)“摄善精进”——坚持完成善行，绝不松懈。

(3)“利乐精进”——一旦你开始修行，即使“温暖的征象”(注二十八)和其他利益没有立刻产生，你也不要气馁，应该更精进地修行，直到成功为止。

你要以精进度修行!

## 5·禅定度有三行：

(1)“安住静虑”——严格控制你的身心行为，此生常保快乐。

(2)“引发静虑”——获得圣人为善的能力，如神通、幻化诸佛形相等。

(3)“办事静虑”——以三摩地饶益众生。

为了修持这三种禅定，你必须先达到一心不乱的境界(注二十九)。一心不乱是非常重要的，因为这是获得所有为善的能力。

为了达到一心不乱的境界，心必须先求宁静。心的宁静来自于身体的宁静。身体的宁静来自于以寡欲知足，不贪食、衣、住，把你的目标和行动减至最小。总之，一心不乱和所有为善的能力都是来自(1)寡欲(2)知足。

## 6·智慧度有三行：

(1)“无相智”——证悟万法空性，照了究竟本体。

(2)“受用法乐智”——澈知因果报之不能免，照了相对本体。

(3)“成熟有情智”——行四摄法(注三十)，了知如何利他。

另者，智慧度也可以分为三种：(1)闻慧，(2)思慧，(3)修慧。(注三十一)。

你要竭尽所能修得这些智慧。

## 修六度得二资粮的结果

二资粮可以产生无限的、喜悦的人天福报。完整而圆满的获得二资粮和六度，最后将可使人成就无所不知的佛果。

### 功德的积聚：七支行愿

不要认为，你因为没有财富就无法积二资粮。据说，一个人只要有一些信心和智慧，就有令人难以置信的能力可以积功德。你只要以菩提心供养七支行愿，你的一切障碍将可以消除，你所积的功德将如天空广大无际。

据说一个人只要行一跪拜就可获得十种利益：

### 1·面貌较好。

- 2· 气色红润。
- 3· 言谈雄健。
- 4· 慑服同事。
- 5· 天人垂爱。
- 6· 圣人为伴。
- 7· 健康长寿。
- 8· 富甲一方。
- 9· 转生高贵。
- 10· 解脱自在。

又据说，一个人以大恭敬心行一跪拜，将多次转生为金轮王，次数之多如五体投地时所覆盖自地面以至金地之尘沙数。

据说一个人只要向三宝合掌，就可获得十种利益，包括貌美和侍从众多。

无数此类功德，在诸经中都有详细的说明。

噶胆巴派的大喇嘛，并不作其他修法，只是精进不懈地修持七支行愿。这是大噶举巴(包括冈波巴在内)的惯例。但今天似乎已消失殆尽了。

今天我们根本不想随分积二资粮以至于圆满。即使我们修七支行愿到某个程度，我们因太缺少信心和恒心，以致从未积成二资粮。我们让我们的佛像、经书和佛塔蒙上灰尘。有些粗心大意的人，甚至把它们留置在肮脏的破布之下，我们把熏得黑漆漆的酥油灯，放在献供用的钵中或佛坛上，却对自己的仪容表现出过分关怀。我们从来不以开放和慈悲的精神献一朵花给三宝。据说，从来不念七支行愿祈祷文的人，累积不了什么功德。功德从何而来?它只从二资粮之获得而来!

如果我们有了一粒米，在能够吃的时候我们就要吃掉这一粒米，要等到这粒米不能够吃的时候，才会想到要把这粒米供献出来!我们有些人不乏金、银、丝、马、牛之类的贵重物品，然而却对三宝说：“我们功德薄，没有更好的东西献供养。”只供养一个小油灯或一小片食物却傲慢自得。因此，我们是在供养谎言给三宝。你想，这样的供养，能够积功德吗?是故，依你自己财富的多少而献供是非常重要的。

在一切显经和密典之中，没有比七支行愿还能更深远地积聚二资粮的。七支行愿所能产生的功德，逐步增加，一支比一支多。献供品所积的功德大于行跪拜；忏悔恶业的功德又大于献供品；随喜善业的功德又大于忏悔恶业，……。

不管你是选择“七支行愿”的长文或短文念，最重要的是你要思考其意义。光是念，即成笑柄。

## 结 语

据说，用手所能献供者，没有比曼达供的功德更大的。曼达供包括六度的修持，二者会产生同样的利益。

由于供养曼达拉的结果，你所能享受到的无限利益，别处也有说明。楼阁经(Kutagarasutra)说，你只要建造一个宇宙曼达，你就可以主宰实际的宇宙，包括四大洲和天界在内。经上又说，你只要洒香水在曼达上和供献花，你就可以转生四天王众天(注三十二)。

总之，深远的曼达包括在四加行的教法之内，是因为它非常有助于迅速地圆成福慧二资粮。

不论你如何吹嘘你的布施有多大，就数量而言，一般的供品本质上只限于一百、一千、一万、十万等。当你献上礼品时，心中却有自大的思想“我已经供养这么多了”，或希望获得别人的赞赏，则你的礼物就被这些不良的思想所沾污。一般的供品只会让我们觉得有希望或悬念是否能讨好上师。而且，接受这种供品的对象，其数量在本质上也只限于一百、一千、一万、十万等。

曼达供是至高无上的供养，因为它包含了整个宇宙的一切财富。它不会遭受傲慢思想的沾污，因为你会想：“我正在供养心的产物。”它不会让你失望或担心是否可以取悦三宝。一个人如果献了曼达，又能观想接受供养的圣者——四际(注三十三)十方的三宝——和方方面面无边的宇宙诸界等，他的每一身、口、意业自自然然就会积聚福慧二资粮。因此，如是真诚努力地献曼达供吧!

当你建造新寺庙和佛身、口、意的象征。修补旧的。服侍增加。如果你没有东西可以供养，你就去清扫佛堂、行跪拜和绕佛堂念颂祷文。

当你双手合十或把花当作供品投向天空时，据说，只要观想佛就能产生无量功德。因此，你幸而得人身——不像那些禽兽，既不能分辨善恶业，也不会念一句“摩尼”(即六字大明咒)或履行道德责任——你就必须毫不迟疑地修持

佛法!不要枉费这个人生!不管你怎么做,最重要的是你要建立每一种向善的品性。

注释:

一、“曼达”,此处指坛城曼达和手曼达所赖以建立的圆盘。

二、供养的方式是把米送给僧侣、穷人、野鸟或野兽。

三、用手腕内侧顺时针方向绕三次,同时念净化咒,曼达就象征性地被擦干净了。

在某些传统里,擦净的动作是反时钟方向的,或先顺时针方向再反时钟方向。

四、这是二种净化的咒。前者是除去坛城曼达等物品的瑕疵;后者除去曼达的实体性,转化它为“纯粹空性”。它然后又从“空性”中出现,成为皈依境壮丽的住所。

五、它有四边、四层,是用高贵材料制成的。

六、每一位你所观想的上师、本尊、佛、菩萨和护法的额、喉、心,都有三个种子字母,1·眼处有白色(om);2·喉处有红色(Ah);3·心处有蓝色(Hum);光从这三个种子字母放出。

七、每一位本尊的存在,据说有二个层面:1·“智身”或“智尊”,这是“真实的”本尊,其存在并不直接依赖于观想者的“观想”;2·“三昧耶本尊”,其存在只是为了那些立下誓约奉其为本尊的密行人。观想这二个层面融合为一,可以大为增强做为皈依境的本尊等的效力。

八、1·花,2·香,3·酥油灯,4·香水,5:食物。

九、房间、观想者的身体、曼达盘和米都必须非常干净。

十、不管你使用那一种工具,都无所谓,因为修四加行的最终结果就是大手印的悟证,这是超越分别的。

十一、见原文第二章第二节注。

十二、依阿毗达磨,支撑地球表面的是一个金轮,约好几千由旬(yoina,约为九哩)厚。一个一百六十万由旬厚的风轮则又支撑着金轮。而支撑风轮的是一百二十万由旬深的水轮。

十三、譬如,须弥山南坡的蓝色,给我们所居住的洲地——南瞻部洲蓝颜色和蓝天空。

十四、龙是像蛇一样的自然神。在佛教神话里,龙被描写为非常聪慧的神,他们把各种宝物窖藏在他们所居住的湖底。龙在佛教中扮演著重要的角色。

十五、金轮王或宇宙统治者的观念,起源于亚利安之前的印度。在佛教的象征中,它意味着世欲的殊胜,与佛陀精神的殊胜相比拟。金轮王具有与佛陀相同的“大小端相”。

“七宝”是与世俗的殊胜相关的七种象征,中央的一个是金轮。“当金轮第一次在他面前出现的那一天,……好像是象征他要从事统一全娑婆世界的运动。他站起来,跟随着金轮,他走一步,金轮就在前面移动一步。”迦卢仁波切说,由于受到金轮王累积功德的推动,只要金轮王和他的侍从坐上巨大的轮轴,金轮就可以有效地送他们到所要去的地方。如意宝不仅照顾金轮王本身的愿望,并且也让站在它光轮范围内的所有众生都能实现愿望。

其余的六宝,每一个都是同类中最好的,并把幸福、和平及繁荣带给金轮王及其子民。

十六、一由旬约等于九哩。

十七、七肢指象的四腿、头、尾巴和鼻子。

十八、太阳的性质是火,看起来像清晰的透镜,热光线经透镜而集中。月的性质是水,看起来像是毛玻璃做的透镜,清凉而不刺眼。

十九、须弥山顶上的毗纽城,住的是天人。城墙围绕著帝释宫,帝释宫呈方形,有很多层,越上层越狭小。帕里雅特拉是一种如意树,根部在阿修罗界,但它的叶、果和花只装饰天界。这种困境就是天人和阿修罗之间不断争执的原因。

白魔石就是佛在天界向母亲说法时,其母所坐的圣石,也是密勒日巴传给弟子的舍利。

二十、在八吉祥记之中,只有宝伞和尊胜幢二者在观想文中提到,以二撮代表它们的米放在盘上,就完成了曼达的构造。其他的吉祥记和供品,只需要观想它们分布在曼达宇宙的上空就可以了。

二十一、这八种东西,在印度文化中,被认为是吉祥的。佛教徒以之与释迦牟尼一生中的插曲相连紧。譬如,当他放弃极端的苦行主义时,他的第一餐饭就包括有乳酸酪。当他开悟时,他是坐在菩提树下的一束德华草(durva)或拘沙草(Kusha)上。

二十二、六种治疗消化疾病的草根,生长于印度,再进口到西藏。

二十三、这就完成了三十七供品的“长”曼达供。这种“长”供在每节修行时只能做一次,另外可以加上七供品的“短”曼达供。

二十四、七支行愿。

- 1· 礼敬诸佛。
- 2· 广修供养。
- 3· 忏悔业障。
- 4· 随喜功德。
- 5· 请转\*轮。
- 6· 请佛住世。
- 7· 普皆回向。

修持七支行愿可以成就二资粮。

二十五、龙树提及三资粮而非二资粮，这是很不寻常的，本书此后将不再讨论。

二十六、十度是把普通提到的六度，再加上只有菩萨才能获得的四种较高成就：1· 方便度——菩萨运用方便法门于全宇宙；2· 愿度——菩萨发愿求菩提，解脱众生；3· 力度——菩萨运用五力：信心、精进、审察、禅定和智力；4· 慧度——菩萨具有智慧。

二十七、密行人的特征是心智广大。谛察法忍促使他修观，以直接发现导师或经典所宣称的“真理”。反之，小乘行人因为不能够立刻理解“空”和其他“真理”，所以会有被威胁的感觉，也就不能接受“空”和其他“真理”此处所说的“密乘”和“小乘”，并非指派别，而是指修行的态度。

三种忍辱可以克服宗教修行的三种障碍：耐怨害忍可以摧毁“外在”或环境的障碍；安受苦忍可以摧毁“内在”的障碍，如疾病或胡思乱想等；谛察法忍可以摧毁“秘密”的障碍，如疑心或不信等等。

二十八、类似受加持时所经验到的那种感觉，表示修观已经生了效用。有些修观者发誓闭关，直到这种“温暖的征象”发生为止。

二十九、让注意力不受身心各种外缘的干扰，就可以达到一心不乱的境界。其方法有注视一物和“观看”呼吸等。本传统认为这是其他观修的先决条件。

三十、佛菩萨或高僧大德以“四摄法”吸引众生学道：1· 布施，2· 爱语，3· 利行，4· 同事。

三十一、由闻思修而得智慧。学佛者先有“信心”，并能排除万难闻听佛法，就可得第一阶段的闻慧。其次，依佛教制定的禅修方法，就可以得第二阶段的思慧。最后，将沈思过的佛法付诸实行，修养身心，就可得第三阶段的修慧。

三十二、四天王众天是欲界中最高天神。

三十三、过去、现在、未来和无始终，合称四际。

## 第五章

### 四加行之四——迅速赐予加持的上师相应法

#### 金刚亥母

(编者：了义炬一书(四加行的讲解)已全部登载完毕。为免除误会起见，特郑重敬告读者下列四点：

1· 依照金刚乘密宗的传统，任何一个法的传授与学习，必须经过合格上师的口传、灌顶、讲解三个步骤。如果读者依照书本、仪轨法本或其他刊物所登载之内容，擅自模仿修习，实为金刚乘修行之大忌，轻者修法无效，重则著魔颠狂，如果牵涉到气脉等大法，更有丧失生命的危险。四加行虽为基础修行之法，学者仍应按照规定，寻求合格上师，先求金刚萨埵灌顶(因为四个加行中，只有金刚萨埵一个加行需要灌顶)，再求上师口传整个四加行仪轨，再听上师之讲解，然后才可如理如法的修习，本刊翻译登载“了义炬”之目的是让大家对四加行的内容先有一个概念上的认识，了解其重要性，发心从基础做起，就不会颠倒乱修，徒劳无功。并不是对大众传授四加行，或是教导四加行的修习，请大家千万不可误解。

了义炬原书第一页就登载卡卢仁波切的开示，要求读者必须经上师的口传、灌顶、讲解三个步骤，才可修习。

2· 已经听过其他仁波切对四加行开示的读者，也许会发现本刊所译者与仁波切所讲者，有些地方略有不同。如果确有不同之处，请依照你的上师所讲者修习为准，本刊所译者仅提供参考而已。

实际上，密宗修行完全以上师所教授者为准，上师会了解学者的需要和环境，而给予广略深浅不同的讲解，那才是契机的教授，那些讲解对学者有实益，有加持，学者应对上师有信心，不可听到其他地方有不同的讲解而对你的上师有怀疑或批评。

3· 一个传承中所用的四加行法本(或其他法本)都是一样的,在原则上讲解也是一样的,但是各地寺院有其特别不同的传统习惯,例如,大拜的姿势,本尊放光与收光的顺序,法器的使用,唱诵的韵调等,这些枝末上的差异并不影响法的本质,近来有很多噶举派上师来台宏法,他们的讲解会有些差异之处,你只要遵照他们的开示去修习就对了,千万莫谤彼此,无意中得谤法之过。

4· 本刊以后再请专人将了义炬(四加行)整理,以更通俗文字发行单行本,俾使人人能读,个个能修。金刚乘佛法修行最重次第,不依次第的修行者无论修多少年,一定毫无成就,永远得不到佛法真正的利益,相反的,越修越增长一个人的颠倒知见,这是一件非常可怕的事,人们常会不知不觉落入这个陷阱中,无力自拔,所以希望各位将来踊跃助印此书,使金刚乘行者人手一册,奠定我们稳固的修行基础。再求大法,易于成就。)

※ ※ ※ ※ ※

当金刚乘行者成功的修完了皈依大礼拜,念完了净化业障的百字明咒,献完了充实资粮的曼达供以后,就完成了四加行的前三个加行。此时差不多就可以准备开始修持大手印了。唯一缺少的就是两个先决条件:

- 1· 需要有上师的授权和能力。这种工作只有本身已成就的上师,才有资格授予。
- 2· 与这位上师之间建立比较密切的关系,并象征性地获得允许进入他的传承。

接受这二种先决条件,其中就包括修持上师相应法所必定能够获得的“加持”。因此,上师相应法是准备大手印修持之前的最后一个加行。

因为在上师相应法的仪轨中,修行者要把上师观想成金刚持佛,然后再从金刚持接受四灌顶;所以他必须要对上师具有不可动摇的信心,确信上师真正是佛。本书作者康著仁波切认为这种信念必须要慢慢的培养。因此,他提供了很多培养这种信念的技巧。

上师相应法的修持包括以下十五个项目:

- 1· 结跏趺坐,念观空咒。
- 2· 观想你自己就是金刚亥母(多杰巴莫)。
- 3· 观想金刚持,同时观想他就是你的根本上师,坐在你的头顶上,四周围绕着一切上师和其他的皈依处(即佛、法、僧、本尊和护法),并且要念赞颂祈请文。
- 4· 向他们祈求。
- 5· 念七支行愿供养文,同时要观你自己确实是在修持这七支行愿。
- 6· 祈求加持能证悟佛的三身。
- 7· 向大手印传承的上师们念长的祈请文。
- 8· 向大手印传承的上师们念短的祈请文。
- 9· 祈请上师们予以各种加持。
- 10· 念“吾母,有情……”祈请文三遍,然后念Gmb咒若干遍。
- 11· 念六行的加持祈请文,每次尽力多念。
- 12· 祈求上师授予四灌顶;观想你已接受四灌顶及其以后所获得的果位。
- 13· 观想上师化光,融入你体内。
- 14· 让心止息静坐。
- 15· 回向功德。

为了圆满上师相应法的修持,第11项的六行祈请文必须要念满一一一、一一一遍。

观想

观想一切方法已藉观空咒(注一)而“净化成空”。你自己现在从空性中出现,观想自己化为金刚亥母(多杰巴莫),站在莲花日轮之上,脚踏一具尸体(注二)。

因为,你现在还没有把自己的业障完全清净,如果以你自己普通的自我形相修习上师相应法,就不能带给你任何加持。但如以本尊的姿态修行上师相应法,则可以帮助你加速获得上师的加持。所以,当你在修上师相应法时,你必须要将注意力集中在与你相应的本尊上。

金刚亥母是诸佛之母,能生诸佛。她本质上就是大手印,现娑诃迦(Sahaja)相。她属于瑜伽母(Yoyinis)的一种,对有情众生特别有悲心。因此,透过她,可以很快就获得加持。当你修上师相应法时,把你自己观想成金刚亥母,是特别有帮助的,因为她是玛尔巴、密勒和达波(冈布巴)诸位尊者的秘密本尊(注三),你要像他们一样地修行!

开始时要念观想文,此文描述如下:

在你的头顶上,或在你面前的天空中,坐著你的根本上师,其形相就像你以前修皈依时一样。他是过去、现在、未来三际诸佛的本质。他现金刚持相,坐在宝座上面的莲花和月轮之上,这个宝座是由八只狮子抬着,覆盖有无价

的丝绸。

噶举派的一切祖师坐在他的上方，连成像柱形一样，由你的根本上师一直延伸到金刚持。四周围绕着德利红、竹巴、测巴和大隆等噶举支派的上师，以及禅修传统(注四)的其他上师——他们形成一个真正成就者的大海!他们又被如云般的上师所围绕着，这些上师延续了大圆满法、六瑜伽法、道和果法，及“西杰觉幽”法(Shijay Chodyul)(注五)；他们的四周还有心智训练之传承(注六)上师!

观想在四周围绕着本尊、佛、菩萨、勇父、空行母和护法，他们的严誓和智慧二面本来就是不可分离的。

以真诚和渴望之心，向金刚持和其他皈依处清晰地念赞颂文，其开头为：“觉者至尊……”。

然后，念七支行愿供养文，其开头为：“祈请来自最高佛界的你……。”并且要念祈求证悟佛之三身的加持文。

现在向大手印传承的上师念长和短的祈祷文(注七)。首先要念长祈祷文，其结尾为证悟大手印的祈祷文(注八)。

然后，念短祈请文，祈求上师加持。

每一次你修此观时，都要念下面的祈请文：

首先，念每行以“吾母，有情……”开头之祈请文(至少三遍)。

念杜松浅巴大师(即第一世Gmb)之金刚祈请文(注九)(一百遍或以上)。

重复念六行加持祈请文(注十)，不要让你的思想散乱。

念以“荣耀、神圣的上师……”开头的四灌顶祈请文(注十一)。

在你念完“六行加持祈请文”后，围绕在大手印传承上师四周的本尊等就化为光。光被收进诸位上师之身内。各位上师又逐渐化光溶合，然后进入你根本上师的体内。

然后，从你的根本上师——他实质上就是所有三宝的总体——的前额放射出白光。光被收进你的双眉之间，除去你的身业障，如杀生和过去你所犯过的恶业等。如是你已经接受了瓶灌顶(注十二)。你现在可以修生起次第的观想了(注十三)。结果，你将来会得到化身佛的成就。

其次，同样情节再观想，红光从上师的喉咙射出。它收入你的喉咙，消除你的口业障，如你过去所说的谎言等。如是你已经接受了秘密灌顶，你将来可以修“气脉”观想(Tsa-Lung meditation)(注十四)。因此，将来你可以获得报身佛的成就。

再观想蓝光从上师的心中射出，收进你的心中。它除掉你的意业障，如邪见等。你已经接受了智慧灌顶，你将来可以修(Nyom-jug)“双融道”(注十五)，将来可以获得法身佛的成就。

最后观想白、红、蓝光从上师的前头、喉咙和心中三个部位同时射出，并同时被收进你的前额、喉咙和心中。它消除了障碍你三门(注十六)的心障、情障和禅定执着障(注十七)。如是你已经接受了第四灌顶，你将来可以开始修大手印(注十八)——明与空之间不可分离性的观想。这将使你将来可以得到法界体性身的成就。

你的上师此时很高兴与你这么热切的忠心和恭敬心，他愉快地微笑了，最后上师化光(注十九)。这个光从你的头顶，收进你的心中。观想上师的心和你的心已成为不可分离，此时，让你的心宁静坐禅，越久越好，不要受意念的干扰，一切任运自然。

坐禅后，你就要观想所有一切外相都是你上师显现的不同形相。所有声音都是他自声的语言。所有从脑中浮起飞动的思想，都是他金刚智的显现。

最后回向功德。

在未修法期间(即每座修法之间的时候)，如何保持对上师观想的修持。

修法之后，当你走路的时候，你要观想你自己正绕行坐在右方天空莲花和月轮上的上师。当你吃喝的时候，你要观想你自己正在供养食物和饮料(已溶化为甘露)给坐在你喉咙处的红莲花上的上师。观想你所有的语言都是祈祷；你所有的活动(包括行坐在内)，都是对上师的服务。当你入睡时，要观想你上师的形相(大约是手指头那么大)坐在你的心上。光从他身上射出，注满你的身体和整个房间。当你醒来时，观想上师是坐在你的头顶上，而你要以信心和恭敬心向他祈求。你坐下来的任何时候，都要这么想。

一旦你盖好一间新房子，做好一件新衣服，你都要把它们供养给上师，不管是实际献出也好，心里观想献出也好。

当你病了的时候，观想你的上师坐在患处，以甘露清洗治疗，洗掉你的疾病。快乐地观想所有治疗疾病和业障的方法，都是从上师的加持产生出来。甚至当恶魔出现时，你也要观想这是上师促你为善的佛行。

总之，观想所有愉快的事都是上师的加持；观想所有痛苦的事都是上师的慈悲(注二十)。重要的是，你要利用此种经验增强你对上师的忠心和恭敬心，而不必到别处去寻找痛苦的解药(注二十一)。

评注

接受上师加持的重要性

现在，你需要了解者如下：

一般说来，为了修学密乘或金刚乘，尤其是想要在圆满次第的观想中获得开示，你就必须先要接受上师的加持。在你未得到了上师的加持之前，你是不会走上真道的。

据说，弟子如果以热切的忠心和恭敬心，对待一位有充份资格而与他之间又有神圣誓约的金刚乘上师(注二十二)，这位弟子不必做什么就可以获得最高和世俗的成就。但一个人如果对上师没有忠心和恭敬心，即使他对四密典的本尊们作许多“念竹”修持(Nyendrub Practices)(注二十三)，也得不到最高的成就。

至于在世俗成就方面，不管他多努力，也得不到长寿、财富、权力等。纵然他能得到，也都必须要经过千辛万苦。这就是所谓的“非深道”(注二十四)。

另一方面，假如他发展真正的忠心和恭敬心，一切障碍将可从他的道路上清除、拔除和驱除，他只要以这种方法就可获得最高和世俗的成就。因此，我们称之为“上师相应深道”。

#### 上师和弟子的正面和负面品性

凡是具有下述严重缺点的上师或弟子，我们必须拒绝和他们来往：缺少慈悲心、容易生气、心地不良、恶毒、傲慢、恋着钱财、嗜财如命、亲族等朋党结派；言行粗暴、自我吹嘘。

如果犯有下述恶业的上师，我们绝对要避开他，因为这种上师只能给予你魔鬼的“加持”。他的恶业就是：

1.对凡夫大众讲说或展示“脉气”或大手印观想等这类高深的修持，因为这些修持法门都应用到咒或高深的圆满次第的要义。

2.对人吹嘘他拥有独家秘传的法门，并且在市场或公共场所传布密乘的深奥的哲理和修持。

3.行为放荡不羁。

4.口说终极最高的哲学展望(注二十五)。

5.覬覦属于三宝的财物。

6.欺诈虚伪。

7.传授不属于任何传统的灌顶和开示。

8.耽于酒色。

9.自作聪明，教导与佛法相冲突的理论，因为他不知道如何教导真正的佛法。

一位弟子如果缺少信心，违犯神圣誓约、谄媚新识、急躁不安等，上师就不可与他维持密切的关系，除非他能渐渐改进。

关于上师的特质，在显经和密典中均有详细的说明。当上师的人不可以让他的信心或神圣誓约衰退，应该做很多“念竹”(Nyendrub)修持，深通修持法门，自己不太关心八世法(注二十六)；在为别人讲说任何佛法之前他自己必须先修持该法。

一位弟子，起码要有信心，必须能保持神圣誓约，必须常避恶友。

#### 上师与弟子的关系

在你向一位上师请求开示佛法或灌顶之前，你要先慎重的观察检查他的品性。但一旦你接受了他的开示或灌顶，即使他炫耀四种不道德的行为(注二十七)，你也不可以对他丧失信心、诽谤他、再检查他的品性，或不以忠心和恭敬心对待他。

据说：

你一旦听过简短的开示，

如果你不尊敬你的上师，

你将转生为狗一百次，

然后再转生为屠夫。

在这些时候，你将再找不到一位圆满无缺的上师，即使你可以找到这么一位上师，你因为没有纯净的视力，你曾把他的正当品性误以为是缺点，就好像提婆达多(Devadatta)(注二十八)认为佛是有缺点一样。

因为今天大多数人所“富有”的只是恶业而已，我们常常会把好的看成坏的，把坏的看成好的。因为我们常常把那些既无法展现也无法保留的宗教特质的人，看成是“有价值的人”(注二十九)，所以我们很难以自己观察的方法去真正了解一个人的品性。

就好像是一个小佛塔或一尊小佛像的形状，它的好坏是决定于其模型，一位上师(尤其是大手印上师)如果他自己没有悟证，就不可能把他的弟子带到悟证的顶点(注三十)。在你曾经接受过涅默达波(Nyam-me Dagpo，即冈布巴)、杜松浅巴(Lord Dusum Khyenpa)、向哲巴(Shang-tshal-pa)、歌赞巴(God-tsangpa)及其他大手印上师传承的口传(注三十



一)之后,你就要把你最信任的师父当成根本上师,向他祈祷。如果你这么做,你将得到加持,这因为他已经许诺过!

因为佛陀曾经预言,伟大的涅默达波(冈布巴)将宏扬大手印教义,对一位有兴趣修持大手印的人而言,最重要的是要对甘波巴(Jetsum Gampopa)有信心。而且,他一定要观想甘波巴和他的根本上师不可分离(注三十二)。如果他任何一个曾经接受过冈布巴传承的加持的人当作自己的根本上师,则他将会发现这是很令人满意的。他就不必再去观察他上师的品性(注三十三)。

甚至对其他噶举巴祖师而言,也没有必要再去检查他们的品性。因为一切过去的传承祖师都把他们的悟证和他们的最高智慧全部转移给弟子。因此,所有这些上师都有能力加持别人。

如果你无法直接从甘波巴的嫡传祖师们听得佛法,你也要把任何一位已获得悟证的上师当成你的根本上师,那么你就可以获得加持。

### 把上师当成佛

在实质上,你的上师也许是普通的人,或许是佛菩萨的显现。但如果你能够向他祈祷,同时观想他是佛,则一切佛菩萨和本尊将进入你的金刚上师的身口意,为一切众生的利益而工作。

文殊菩萨的“广布吉祥口授”(Mukhagama)(注三十四)说:

藐视未来金刚持的人,

就是藐视我;

因此,我舍弃他们。

又说:

住在上师身体内的是我,

接受密行人供养的是我,

他们取悦我,因此他们的业障被扫除(注三十五)。

因此,取悦你的上师就是取悦一切佛。亏待他就像亏待一切佛一样。供养他就可以获得供养一切佛的功德,并消除业障。

很多经论都说,成就的获得完全取决于上师,无量功德将来自于我们对他的忠心、恭敬心和供养。

密典中说:

对一本尊像的十万次观想修持十万遍,

比不上一次对上师形相的坚定观想。

一千亿次“念竹”修持(Nyend rub practices)修持十万遍,

比不上虔诚祈祷上师三遍。

修一劫圆满次第观想修持二万遍,

比不上心里只有上师出现。

明灯经(Pradipodyotana)说:

“哦,好家庭的子弟[佛子],礼拜上师身上一个毛细孔的功德,远大于礼敬十万薄伽梵佛的金刚身口意的功德。”

如果你问:“为什么如此?”哦,好家庭的子弟[佛子],上师的菩提心就是一切佛无上智慧的核心。

一般说来,你与教你小乘和大乘经典的师父之间的关系,并无异于你与传授你密乘经典的上师之间的关系。唯一的差别是你与后者的关系,其影响力大于你与前者的关系(注三十六)。

上师是不是你犯第一根本戒(注三十七)的对象,以及你与上师之间的神圣誓约是不是被打破了,完全取决于你,而不是取决于上师是不是你的根本上师。

你一旦向上师请求密乘灌顶,你与上师就有了宗教关系。对于这么一位上师,你不可以犯第一条根本戒。因此,你一旦请求上师给你开示显教或密教,最重要的是要避免坏行为。虽然大手印传承的所有上师不是你的根本上师,你与他们之间也没有宗教的关联,他们也绝对不可以是你侮辱或犯其他戒的对象。

总之,不要寻找众生的过错。知道一切众生都是你的母亲之后,以感恩、仁善和慈悲思慕他们。尤其是,不要检查那些已经进入佛门者的过错。你要知道,道友都是在“同一条船上”(注三十八)以后,你就要专心看他们的好品性,对他们培养同情欢喜心、忠心和恭敬心。尤其重要的是,不要找你上师的过错。圣人生信力印经(Arya-Shraddhabal-adhanavatamudra Sutra)说:

“侮辱一位菩萨(注三十九)的罪,远大于偷窃三千大千世界一切众生的所有财物和摧毁所有佛塔的罪。

轻视和批评菩萨的人,不管其环境如何,将转生号叫地狱(注四十)。他的身体将有五百由旬高,有五百个头,五

百支犁将割他的每一根舌头。”

一般说来，诽谤“有价值的人”，尤其是诽谤菩萨，其罪恶大得不可计算，最严重的是诽谤像密乘瑜伽士(yogins)之类的重要人物。而且，我们不知道谁是有价值的人或是佛教瑜伽士(yogin)。据说，只有十全十美的佛才能正确的察知其他个人的精神能力。因此，侮辱任何人就会扫掉你的正品性。找别人的过错，便是你自己毁灭的根源。你必须只寻找检讨自己的过错!

即使上师就在你面前，还对上师缺少信心的人，以及不认为宗教修行者是纯净的人，将来一定会遭遇他们所最不希望的事情。其他人将把他们当做仇敌。他们将在不愉快的情况下死去。他们将遭受不祥的死亡预兆。他们将每一个人唾弃的对象。

恭恭敬敬依恃上师和视别人为纯洁的人，一定毫不费力地就可获得幸福和名望。他们将受每一个人的称赞，他们将在愉快的情况下死去，看到和听到吉祥的死的预兆。

伟大的噶举巴祖师们曾经说过：

“如果你把你的上师看成佛，你将得到佛的加持。如果你把他看成菩萨，你将得到菩萨的加持。如果你把他看成就者，你将得到成就者的加持。如果你把他看成普通人(好的道友)，你也只能得到普通人的加持。如果你对他既无忠心也无恭敬心，你绝对得不到任何加持。”

一切佛都是你的根本上师。根本上师就是十方三世一切三宝的总合。三宝的一切无量正品性，都是根本上师的创造性显现。而且，在任何地方为众生利益而工作的任何人，及太阳、月亮、甘露、药物、船和桥等，这一切都是上师的创造性显现!

必须灌输的四种思想：

1· 把给予你灌顶、口传、开示或甚至教你读经技巧的任何人，都看成是你的根本上师形体的一面，简单地说，坚信他是一尊佛。

2· 佛、本尊和伟大的噶举上师们，确实是非常殊胜的。但你并没有让他们直接教导过，你并没有听他们说过法。即使你能会遇到他们，他们所能做的，也不会超过你上师所做过的。过去的无量佛已经进入涅槃；现在的无量佛住在十方。无数佛、菩萨、上师和本尊都存在着。可是，你并不很幸运，连一个也没遇到过，甚至连梦中都没有见过!但是你的根本上师教你如何以此生此身圆满无误地成佛。的确，即使你以死相报，也无法回报他的恩德!

3· 当你的上师对你发生好感，给予你宗教的教义和礼物时，你才会想到他。当他不在时，你就忘记他。当你生病或遭遇不愉快的事情时，你才会想到他。当你快乐时，你就不想到他。这是不应该的行为!行住坐卧，不管愉快或悲伤，你都要一心一意只想到上师!

4· 只是偶而想到上师和念“我皈依……”，或偶而计数向他祈祷几遍，这样就不很妥当。你要毛发肃立，热泪满面地向他祈求。这样你的心就会变得清澈，平凡的面貌消失，禅观的经验将毫不费力的产生，这是大渴望的力量。

当你能把这四种思想结合时，你就会得到上师的加持。然后，你才有真正的虔诚心和恭敬心，这种真诚的恭敬心才会给你带来突然的开悟。

修上师相应法能够迅速接受加持的关键是把上师观想为佛。而且，假如你修持大手印观想的话，你要把上师想成毫无装饰的法身(注四十一)。如果你希望长寿，就把上师想成阿弥陀佛或白度母(White Tara)(注四十二)。如果你希望治疗某种疾病，就把上师想成药师如来(注四十三)。上师是一切魔鬼的克星。把上师当做你所观修的任何密乘坛城之主无二无别。因此，他是“坛城之主”(注四十四)。

结论：

如果你能遵照以上所述的开示而修，那你就是确实在修上师相应法。

假如你不能体认出上师的恩德，这就是不尊重佛法的表现。如果你不尊重佛法，则你的一切佛法修行将归枉然，不管你多么用功，你将得不到正的品性。如果因为不尊重佛法，你就会傲慢地认为上师无法获得佛法正品性。则你就是以邪见在观想。因为你已犯了第一根本戒，你过去所累积的一切功德就被扫除尽净!如果你能体认上师的恩德，你将自然而然地尊敬上师和佛法。你会毫不费力地自然获得佛法正的品性。

如果你无法很容易就产生虔诚和恭敬的真实感觉，你就要供养三宝，服务僧伽，尽你所能地行身口善业。然后，据说如你再观想和祈祷“愿以此功德激起我虔诚和尊敬的强烈感觉。”这些感觉必然会产生。有大虔诚心和恭敬心的人，能够行大善业。有一般虔诚心和恭敬心的人，只能行一般善业。虔诚心和恭敬心很小的人，他所能做的善业也很小。

那洛巴、梅特里巴、密勒日巴、雅由巴(注四十五)等大师，完全是靠“为他们的上师修苦行”而获得成就。我们不

能够像他们那么做。纯洁的忠心和恭敬心不是容易产生的，但可以在祈祷的引导之下慢慢学得。

对上师的忠诚之路

忠诚之路有四支：

#### 1· 不要找上师的错

“觉智”(Buddhajnanapada)由于他的信心不够，所以才会把文殊师利菩萨看成是一位结婚生子的和尚。因为这种知觉，阻碍了他获得最高的成就。同样地，你的心理态度，也会使你看到上师的过错。一位真正成就如佛的上师怎么可能会有过错呢?不管他[成就的上师]做什么，就让他做吧!即使你看到你的上师与别人有男女的性关系或说谎之类的事，也要冷静地观想：“这些都是我成就的上师在训练弟子时所运用的无上方便法门。透过这些方法，他让许多众生获得精神上的成熟和解脱。比起持净戒，这些方便法门要奇妙千百倍!这不是欺瞒或伪善，而是最高的行为模式!”

尤其是，当他呵责你的时候，你要想：“他正在摧毁我的恶业!”当他打你的时候，你要想：“他正在赶走阻碍我精神进步的魔鬼!”

最重要者，你要想一想上师是如父爱子一样地爱你。他的友谊永远是真诚的，他是很仁慈的。如果他对你似乎是不高兴或不关心，你要想这是消除你残余业障的惩罚。你要以各种可能的方法服务上师以取悦他。

归结一句话，不要找上师的错。

#### 2· 体认上师一切行为的正面

伟大的噶举巴祖师如此说：

“这位宝贵完美的上师，  
不论作什么都是好的。  
他的一切行为都是殊胜的。  
在他的手中，  
即使是屠夫的坏工作也是好的，  
也可以利益禽兽，  
这是因为慈悲心的缘故。

当他行邪淫时，  
他的品性增加，新品性产生，  
这是方便与智慧相结合的象征。

他用以欺骗我们的谎言，  
只不过是善巧的标帜，  
他以之引导我们走上自由之路。 、

当他偷窃时，  
偷走的东西将变成生活必需品，  
可以舒解一切众生的贫困。

当这么一位真正的上师呵责时，  
他的话就是  
消除悲哀和障碍的有力真言。

他打你就是加持你，  
可以产生二种成就，  
并且使所有忠诚和恭敬的人高兴。”

就如同上面所说的，你要体认上师一切行为“正”的一面。

#### 3· 唯一要务是培养忠心和恭敬心，不要期待和焦虑 (注四十六)。

以忠心和恭敬心观想上师，而不必考虑到你的行为是

否会取悦他。不要期待获得最高的成就；不要害怕你将得不到它。不管你是不是被他的慈悲心所拥抱，不管你是不是获得成就，只需要培养忠心和恭敬心，不要期待和焦虑。

#### 4· 永远以真情思慕你的上师

能力最高的俗人，永远是尽力在公、私或公私之间帮助他的老板。这种人属于“这一世的人”，他只关心未来几个月或几年可能发生的事。

一位宗教修行者，则是关心长期的事。在我们开悟之前，我们一切的希望和梦想都决定于我们的上师。我们在这一世、未来世和中阴身所能找到的任何幸福，完全是上师的恩德。

因为你是否能够获得宗教品质，完全决定于你真正的上师，你要把你的一切身口意业都当成是对他的服务。永远以真情思慕你的上师，祈祷他长寿，以及他的善业和宗教活动扩大。

如果你以这些态度依赖你的上师，你一定可以获得解脱。

忠诚之路的修持，完全可以涵盖在下述二项指示之内：

1· 上师叫你做什么就做什么。

2· 上师要你做什么就做什么。

以你的身大跪拜、绕行、书写、缝补、供差使、取水和扫除。

以你的口祈祷和赞扬他；让别人知道你上师的品性；以谦恭有礼和坦白的言语问他希望你做什么；不管在公开场合或私底下都不要说一句侮辱他的话。

在你心中只培养忠诚、尊敬和纯净知见(pure perception)(注四十七)，而不受任何偏见的污染。如果不正当的思想因恶业而起，你要立刻阻止他们，切勿以言语或行为表达它们。

如果你因为过去恶业而冒犯他的愿望，你就要虔诚地忏悔，把你的身体和财物献给他。念金刚百字明、慰解祈祷文和忏悔文。对于违反上师愿望的人，你不可以与他共进一口食物或说一句友善的话。据说如果你与藐视你上师的人交朋友，就等于你自己藐视你的上师一样坏，虽然事实上你自己并非如此。

你不可以吝啬。你必须把有价值或能取悦上师的任何东西送给他。但你却不这么做，如果你有贵重的东西，如幼马、牛等，你都留着自己使用!你把最坏的财物献给上师，却告诉他你有多好!你要求你的上师赐给你所希望的任何灌顶或开示，你也不管这些灌顶是如何的深奥。如果他不答应，你就会悲伤地看着他说：“可是我对你有多好!”

对于给你佛法和开示的这位上师，你不但不感激他，却反而说：“我给了他一个很大的恩惠，因为我向他请求开示和听他的话!”

如果你不知道你只是为了自己的利益才献供品和服务给上师，如果你要以骄傲和自我满足的心理呈现供品，那倒不如根本不供养来得好些!

修持成功的征象：

在噶举传统的权威论著中，详细说明了修持四加行成功的种种征象的性质，例如有真实的悟证、观想的经验和梦境等，这些都表示，因为你已经发展了真实的忠心和恭敬心，所以你已经获得了上师的加持。尤其是，“八世法”不再那么吸引你，你的心已经离开了今生[凡俗]的事务。

最好的征兆是在你的觉知剥尽虚饰，而清明毕露完全敞开之后，你对证悟的瞥见。

因为你将来修行做为实际根本观想的大手印的能力，就决定于你是否受到上师的加持，所以说：

“你先不要倾注全力于禅定止观的修习。首先，你要在你的心中，耕耘出一片能培养[你的佛法]“正”品性的肥沃土地。”

#### 卷末语

本书是应杰逊喇嘛噶玛欧赛举梅(Jetsun Lama Karma Odsal Gyurme)之请而写的，他希望对大手印四加行的观想和解释，有一个易读，完整而清晰的描述。这是第九世Gmb“了义海”(Ocean of Certainty)一书的补充著作。

我本人并未悟证，也不敢妄称有何创意，而是以圣人的话为基础写成本书的。

噶玛噶旺圆顿嘉措写于八邦寺昆桑德钦闭关中心，时年三十一。愿以此书宏扬正法!愿以此功德回向诸有情!

#### 注 释

1· 像修曼达供时一样地念“喻 索巴哇 蓄达萨尔哇 达尔玛 索巴哇 蓄朵 杭，然后观想万法已化解为空。

2· 金刚亥母(多杰巴莫)是噶举派女性本尊之首。

3· 秘密本尊是不向别人透漏身份的本尊，因而可以增加观想者所收到的加持。

4· 特指噶举和宁玛派。

5· 大圆满法、六瑜伽法、道和果法三者，分别是宁玛、噶举和萨迦三派的主要修持。“西杰觉幽”法(Shijay Chodyul or"chod")(简译为“觉”法，意译为[断除我执的]“施身法”)是由帕胆巴于十一世纪从印度传入西藏，变成喜杰巴派(Shijaypa)的中心修持。这种修持法门被其他主要教派采用之后，喜杰巴派也就消失了。

6· 强调发展菩提心的传统。这种心理训练是由阿提侠尊者(Atisha)发展出来的，他所创立的噶胆巴派及其后身格鲁巴派特别重视菩提心的发展。

7· 在每次修上师相应法时，最好长和短的祈祷文都念。不过，因为二者具有同样的功能，观想者每天只念一次长祈祷文就够了，随后的修持可以改念短祈祷文。

8· 长祈祷文包括二十七首四行偈语。在每一首偈语中，都会提到一位或多位上师。其次是以高层次的宗教语言描述该上师的品性或成就。每一首偈的最后一行都是：“我向你祈祷，请赐给我俱生智慧!”

9· 像咒一样地重复念[即“Gmb迁洛，其义为：]“Gmb，了解我，看到我的苦难。”同时在念时要观想或想念到一位或所有Gmb。如果你曾经见过Gmb，就要想到他。

10· 一共要念一一一、一一一遍。每节修持时，念完你能念的次数之后，就开始念下一祈请文。

11· 这个祈请文的六首偈，在康著仁波切的评注里，有详细的说明。

灌顶通常是指上师授权和加持弟子使用金刚乘修持的公开仪轨。修上师相应法时，上师并不亲身在场，四灌顶是在个人观想时得到的。不过，依迦虑仁波切的说法，四灌顶必须是从前曾在公开仪式中接受过，此时才能于观想中获得。任何金刚乘灌顶仪式，实际上都可以达到这个目的。因此，观音或度母灌顶也可以使人能修持上师相应法。

迦虑仁波切说，每一灌顶都有三面：

(1)根：仪式本身。

(2)道：观想。

(3)果：有效地修持和达成修持终极目标的能力。

四灌顶的立即效果，是接受大手印“直接”(Pointing-out)开示的能力。在此开示中，上师直接展示心性。

最后的结果是悟证心性和成就四佛身。分述如下：

(1)悟证心的空性，可以获得法身。

(2)悟证心的明性，可以获得报身。

(3)悟证心的无疑性，可以获得化身。

(4)悟证心的空性、明性和无碍性，可以获得自性身(Svabhavikakaya)。

灌顶可以产生弟子和上师之间，以及弟子和灌顶时主要观想的本尊或其他觉者之间的亲密关系。排斥或忽视二者之一，是一种严重的罪过。

12· 瓶灌顶可以净化和提升一个人，使他在生起次第的观想中，清晰地观想到本尊的纯净形相。

13“生起次第”是金刚乘观想中的“概念阶段”。随之而来的是“非概念”的“圆满次第”。

在生起次第中，首先要观想你所观想的对象(上师、本尊等)出现在眼前，然后观想他在“活动”中。在上师本尊出现的观想中，所谓的“活动”就是四灌顶的授予——其象征是各种有颜色的光从上师的形体流出，然后进入观想者的体内。

在圆满次第中，观想者化解观想，歇息于非概念状态——观想化解时所产生的空的经验。

迦虑仁波切说，在生起次第中，我们以纯净、善良的外貌和概念来取代散乱或不良的外貌和概念，因而建立了善良的思想形态。因为观想是我们自己所“制造”出来的，所以我们不会误以它是有实质或究竟真实的东西。在遇到娑婆世界的各种景象时，我们也要保持这种观点。在圆满次第中，我们把这种观想化解为空无一物，这可以直接导致空

和大手印的悟证。

14· “气脉观想”是一种在体内观想“脉”和“气”的瑜伽修持法门。

15· 迦虑仁波切解释“双融道”(the blending of equals)观想如下：

真正双融道观想的灌顶，是指一个人已经被授权了，而且可以完全控制脉、气和点(thig—le)，也可以修双身观想(yab-yum)。后者包括观想双修中的二位本尊，如上乐金刚(象征善巧方便或慈悲)和金刚亥母(象征智或空(Openness))。不然，也可以观想单一的本尊，如上乐金刚。在这种情形下，就要想像本尊的心的明(代表善巧方便)和空(代表智慧)，二面结合为一。

这样修持的结果，包括可以获得智乐的经验，其极致为完全开悟——法身。

16· 三门是身、口、意。

- 17·心障(Mental Obscurations)就是无明或惑，情障 (Emotional Obscurations)就是烦恼，禅定执着障(Meditation-clinging obscurations)就是执着于三摩地的极乐和宁静。这将障碍修行的终极目标(一切众生之解脱)，并导致转生为天道。圆满三摩地的罗汉，被大乘行人认为最容易产生禅定执着障，也因此使他们陷入小乘的心态。
- 18·大手印是噶举派的最高目标和修行。藏文原本有详细的说明，但英文本并未译出，[中文本也因此从略]。
- 19·如果你对你的上师有大信心，你现在就可看到他的形象化解为光。否则，他只是以金刚持的形相出现。
- 20·要想完全避免过去恶业的痛苦果报，是不可能的。但上师可以让恶业提前成熟，使我们现在就可以经验到这种恶果，而不必等到将来。因为我们幸得人身，可以听佛法，亲近上师，现在对付横逆，远较日后不幸沦入下三途时为有利。因为到那时要想出头之日就遥遥无期了。因此，痛苦的经验可以说是上师慈悲心的征象。
- 21·在你修上师相应法时，最好是把上师当作一切修持的中心。
- 22·金刚(乘)上师是自己已经接受过灌顶、研习过佛法、获得某些悟证，而且有能力传授金刚乘的导师。
- 23·“念竹”(Nyendrub)是念咒的次數和修本尊仪轨的次數。西藏传统很重视这种修持，次数愈多愈好。
- 24·本章所谓的“非深道”(Non—profoundpath)就是“上师相应法”(Profoundpath of Guru-Yoga)的反面。后者可使行者自然获得世俗成就和最高成就。
- 25·因为最高真理是无法以语文表达的，所谓言语道断，一落言诠便属曲解。
- 26·八世法又称八风，因为它们能动人心：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐。
- 27·杀、盗、淫、妄。
- 28·提婆达多是释迦牟尼的表弟，嫉妒心很重，在佛陀的传记里，是一位恶棍。
- 29·指相当于菩萨的在家居士，如维摩诘。
- 30·还没有悟证的上师，只能提供有限的帮助给弟子，他不能引导弟子走向完全的悟证。
- 31·口传(lung)是上师授权阅读、研究和修持某经典教义的仪轨。在仪式当中，上师很快地大声念出仪轨内容，接受者则在下面静听。在大多数情况下，上师这种仪式的读念是无法理解的。“口传”仪式之后，是否加以解释都可以，上师必须自己先已在同样仪式中接受过授权。
- “口传”仪式也许可以追溯到经典写成文字之前，纯粹以口授传递佛语的方式。因此，我们可以把“口传”看成是认可某经典为佛语的方法。
- 32·把你的根本上师当成甘波巴本人或他所属的大手印传承中的任何其他上师。
- 33·这是因为他的根本上师将拥有甘波巴和大手印传承的特质。
- 34·“广布吉祥口授”是觉智(Buddhjanapada)所作的印度文经典。德松仁波切说，觉智勤修文殊观想，因此文殊菩萨在观境中把这个经本传给他。
- 35·在此二首偈中，金刚持是指说话的人。“未来金刚持”指上师。
- 36·你的金刚乘上师，在你的一生中，是一个非常重要的人。任何你所做与他有关的事，将有很大的影响力，不管是好是坏。与大小乘师父有关的行为，就不这么强有力。
- 37·密乘共有十四条根本罪。任何一罪，都会摧毁你和金刚乘上师之间的神圣誓约。这十四种根本罪是：
- (1)侮辱或轻视你的上师。
  - (2)犯佛戒。
  - (3)对你的金刚道友生瞋恨心。
  - (4)放弃仁慈心。
  - (5)放弃菩提心。
  - (6)诽谤别宗的教义。
  - (7)公开秘密的开示。
  - (8)藐视你的根本佛性。
  - (9)侮辱“空”的道理。
  - (10)与坏人狼狈为奸。
  - (11)不观想“空”。
  - (12)与别人争吵。
  - (13)忽视你的神圣誓约。
  - (14)诽谤女人，因为女人是智慧的来源。
- 38·任何人只要开始修行佛法，就是已登上开往觉悟的“船”。在面对一切险境时，互助合作，同舟共济的精神，将有助于旅程的平安。

39·此处的“菩萨”指“上师”。

40·号叫地狱是八热地狱之一，因其中众生异常痛苦，哀号不停，故名“号叫地狱”。

41·法身是裸体的，因为被观见的法身没有报身和化身的饰物和华丽的衣服。这说明了法身是完全超越轮回的，不能够以轮回界中的名词来形容。

42·许多延寿的仪式，都以阿弥陀佛或本尊度母为中心。

43·药师佛为医疗仪式中所祈请的佛。

在本节中，作者康著仁波切要求我们把上师看成佛，并从佛的许多象征中选择最具个人意义者。道行较高者会把上师看作法身；凡夫则把他看成最接近他们兴趣(如长寿、财富)的佛之象征。

44·上师被称为“坛城之主”，因为：1·上师领导弟子通过坛城修持，让他熟识坛城的所有开悟象征；2·上师被认为与“主体”不可分离，所谓“主体”就是坛城的中心开悟象征，他代表四周人物的整合。

45·雅尤巴是一位十一世纪的噶胆巴教师。

46·作者康著仁波切要求我们扫除三种烦恼：贪(期望报酬)、瞋(恐惧处罚或失望)、痴(不开心)。他要求我们把痴转化为忠心和恭敬心，而不受贪或瞋的影响。

47·纯净知见是正确地看清事物，而不下价值评断。纯净知见被称为是“审美的现量，纯净而不受污染。”

9

智慧好文~恭敬礼赞！

分享到: 朋友网 MSN 移动微博 微信 百度贴吧 开心网 网易微博 搜狐微博 豆瓣 淘江湖 更多 0

上一篇: 宁玛巴本尊生起教授

下一篇: 《乐道》六加行

- [《大手印了义炬》第一堂课](#)
- [《大手印了义炬》第三堂课](#)
- [了义炬·绪论 一、叙述和背景](#)
- [了义炬·祈请文](#)
- [了义炬·第一章 四共加行 二、人身难得](#)
- [了义炬·第一章 四共加行 四、因果业力](#)
- [了义炬·第一章 四共加行 六、结论](#)
- [了义炬·第二章 皈依与发菩提心 二、发菩提心](#)
- [了义炬·第三章 净业除障的金刚萨埵百字明 二、修法开示](#)
- [了义炬·第四章 圆成二资粮的献曼达 一、二资粮的圆成](#)
- [《大手印了义炬》第二堂课](#)
- [《大手印了义炬》第四堂课](#)
- [了义炬·绪论 二、四加行的修持](#)
- [了义炬·第一章 四共加行 一、前言](#)
- [了义炬·第一章 四共加行 三、苦空无常](#)
- [了义炬·第一章 四共加行 五、六道轮回](#)
- [了义炬·第二章 皈依与发菩提心 一、皈依](#)
- [了义炬·第三章 净业除障的金刚萨埵百字明 一、前言](#)
- [了义炬·第三章 净业除障的金刚萨埵百字明 三、评注](#)
- [了义炬·第四章 圆成二资粮的献曼达 二、修法开示](#)

△TOP

佛海影音 — 法师视频 音乐视频 视频推荐 视频分类 — 佛教电视 · 佛教电影 · 佛教连续剧 · 佛教卡通 · 佛教人物 · 名山名寺 · 舍利专题 · 慧思文库



海涛法师《生命的目的

354



证严法师《六妙门》

343



证严法师《人间菩提-

371



公益短片:妈妈临终的

768



妙华法师《心经的境界

624



海涛法师《慈悲施食仪

395

- [全面解决人类社会问题在重建印度的唯识哲学 \[栏目:张尚德教授\]](#)
- [无死的金刚心 第25章 纠纷的起处 \[栏目:无死的金刚心\]](#)
- [犯错以后不及时忏悔的话,会有什么后果? \[栏目:达真堪布·学修问答\]](#)
- [06-038布施的功德利益 \[栏目:海涛法师弘法讲义-2006年\]](#)
- [圣者言教 第二十四课\(十八\)把握时间 精进修行解脱妙法 \[栏目:圣者言教\]](#)
- [万法平等 \[栏目:论语禅\]](#)