



| 法王序 |

「有情分享書」莊嚴有情

「有情分享書」系列叢書，將計畫系列翻譯、整理當代具德上師言教，包含解經釋論、詮說佛陀言教、指引實修等內容，以莊嚴法寶形式，以法供養之敬慕心，免費結緣流通，供養十方如母有情。

為此我深感隨喜，也祝福這些法寶，能成為行者修道上的莊嚴。願見者生歡喜，開卷者獲利益，護持者深種解脫福田。

噶瑪巴 鄔金欽列多傑
於2021年1月8日

| 緣起 |

願般若法水分享有情

化育基金會從1994年成立至今，已經歷了29個年頭，在這有點年份的歲月中，因為大家對法的意樂希求，也因為我們對正法的傳弘，有著一點捨我其誰的執著，這讓我們至今，都不曾起過放棄的念頭。

將珍貴的教導、深奧的法義，披上有形且適當的衣著，這對於佛法文字工作者而言，是毫無怨尤的生活。

雖然文字只是一時的方便無須執著，然而相對的文字，卻能帶來究竟的般若。

相信很多人都有過，因為一本書，而受到啟發的經過，這也是自古以來，傳承之所以能夠延續的必要行動。

如何能讓許多重要的教導內容，跳出世俗模式的有限範疇，能夠流傳廣泛並且可以長久，這是我們一直以來的盼頭。

在經過多年的思考、準備與下定決心之後，我們開始了這個「分享書」的推動，

為了智慧的訊息遍諸方所，
真實的話語流傳廣播，文字的般若唾手能獲。

我們希望所有的生命，能因接觸到佛法而有所不同，
能因法水的洗禮而身心受用，
更因為心智的不斷進階，而臻至究竟的解脫。

「有情分享書」計畫發起人
釋妙融 合十

恆河大手印

原典作者—帝洛巴尊者
釋論作者—慈怙廣大司徒仁波切
藏譯中—妙融法師



THE TWELFTH TAI SITUPA

序言

譯師之王、怙主馬爾巴，是大班智達那洛巴所認定的實修傳承之法嗣。馬爾巴歷時十六年又七個月，於大班智達那洛巴、梅紀巴、師利香帝巴札等一百零八位博學傑出的上師座下學習，並實修父續密集金剛、母續瑪哈瑪雅金剛、精華喜金剛、精髓勝樂金剛，同時修持甚深竅訣，即那洛六法之方便道和大手印之解脫道。

馬爾巴將此傳承帶回藏地，其一即《恆河大手印》。馬爾巴在領受了無比上師大班智達那洛巴口傳的《恆河大手印》之後，經過記錄、編輯，最後確定了譯稿。專注而精進的台灣化育基金會成員，將《恆河大手印》根本頌的二十九偈金剛頌，以及我本人的釋論翻譯成中文。我祈請三寶，願此成為正法興盛、眾生安樂的緣起。

上師金剛持第十二世慈尊廣定大司徒巴
於印度八蚌智慧林法座
2021年6月5日

PALPUNG SHERABLING MONASTIC SEAT

P.O. Upper Bhattu Via Baijnath-176125, District Kangra, Himachal Pradesh, India

www.palpong.org

目次

法王序 「有情分享書」莊嚴有情	1
／第十七世法王 噶瑪巴鄔金欽列多傑	
緣起 願般若法水分享有情	2
／妙融法師	
釋論作者序	7
／慈怙 廣定大司徒仁波切	

根本頌

〈大手印根本頌〉	14
----------	----

／作者：帝洛巴尊者 紀錄：那洛巴尊者
譯者：馬爾巴大譯師(梵譯藏)、妙融法師(藏譯中)

釋論

第一章 恆河岸邊的道歌	31
《恆河大手印》法源	32
「大手印」之意涵	33
書名解釋	34
第二章 帝洛巴解脫行傳	37
聽聞傳記，生起淨信	38
婆羅門之子	39
於墳場修學	40
修持「明覺禁行」	42
視煩惱為敵的禁戒	43
以煩惱對治煩惱	44

噶舉的遠、近傳承	45
一、遠傳承——「四教傳承」	45
二、近傳承——「語旨傳承」	47
帝洛巴：我的上師，就是金剛持	47
智慧空行預言師徒相遇	48
智慧空行授勝樂金剛灌頂、口訣	50
無相空行九部教法	51
一、斬斷熟解之心結	52
二、觀照誓戒自心鏡	52
三、轉動氣脈之網輪	52
四、持護大樂之命寶	53
五、照看明覺本智燈	53
六、照見自解大手印	54
七、曝曬聖物證解陽	54
八、行持如劍劃於水	55
九、觀照平等之外鏡	56
證得金剛總持果位	56

第三章 那洛巴解脫行傳	61
王族之子	62
受封大班智達	64
尋找上師帝洛巴	65
癡瘋婦的教誡	66
大力士的教誡	67
黝黑者的教誡	69
初獲帝洛巴直接教導	69
身心與勝樂金剛合而為一	71

	獲得幻身瑜伽口訣	72
	獲得夢瑜伽口訣	73
	證得完整離戲大手印密意傳承	74
	傳記故事的核心意義	75
	傳承的加持一直都在	76
第四章	具器的心，在苦行裡成熟	79
	譯者的禮敬頂禮 (頌1)	80
	教示大手印超越心想不可言思詮說 (頌2)	81
	如何進行修持 (頌3)	82
	不行破立，原處安住 (頌4)	84
第五章	顯相即是俱生法身之光	87
	認識俱生心性，妄念立地解脫(頌5)	88
	任何顯相，皆是法身展現(頌6)	89
	教示心的自性光明離垢(頌7)	93
	確立不可言詮的心性(頌8)	94
第六章	佛不在他處，心上能得獲	101
	教示萬法不離大手印(頌9)	102
	如何修持道法瑜伽(頌10)	103
	以勤力方式教導(頌11)	104
	禪修之精要：不刻意練習禪修(頌12)	106
	執相刻意之修持，無法了悟精要(頌13)	109
第七章	不住任何邊與戲論之相	115
	遠離作意而了悟實相(頌14)	116
	世俗萬法是勝義法性之顯化(頌15)	118

	見到法性真如之明燈(頌16)	119
	慈悲教導不悟此義之有情(頌17)	120
	教示精髓之義(頌18)	122
	靜觀審視一生作為	127
	誓為死也無悔的真正修行人	129
第八章	離勤作，一切行為之王	133
	教示大手印的見修行(頌19)	134
	教示大手印超越念想之境(頌20)	135
	教示努力修持之法(頌21)	137
	以比喻教示取捨任運之法(頌22)	143
第九章	心不修整本自清明	147
	教示如何超越心(頌23)	148
	次第教導的口訣(頌24)	149
	教示見修行(頌25)	154
	如理教示覺受現起(頌26)	158
	除障與提升之法(頌27)	162
第十章	匯聚善業，圓滿迴向	171
	轉愚癡為法界體性智之口訣	172
	強烈渴盼的祈請上師	175
	觀空與安住	177
	讓愚癡縮小，讓我執失勢	178
	教示提升之道：業印大手印(頌28)	180
	特別迴向與祈願	186
	以祈願而封印(頌29)	191

根本頌

作者：帝洛巴尊者

紀錄：那洛巴尊者

譯者：馬爾巴大譯師（梵譯藏）

妙融法師（藏譯中）

大手印根本頌

ཐུ་གར་སྐད་ལུ། མ་རྩ་ལུ་བ་ལུ་བ་དེ་ཤ། བོད་སྐད་ལུ། ལུག་ཐུ་ཆེན་པོ་འཇི་མན་ངག།

梵語：瑪哈木扎 烏巴喋夏

藏語：洽迦千喩滿啊

中文：大手印口訣

དཔལ་དོན་མཁའ་འགོ་ལ་ལུག་འཆའ་ལོ།

頂禮具德金剛空行

1

དཀའ་བ་སྤྱད་ཅིང་སྒྲ་མ་ལ་གུས་ལ། ལུག་བསྐྱེད་བཅོད་ལྡན་སྒོ་ལྡན་རྩ་རོ་ས། །

སྐལ་ལྡན་ཁྱོད་ཀྱི་སྒོ་ལ་འདི་ལྟར་བྱོས། །

苦行敬上師，忍苦具慧者，
有福那洛巴，汝心如是行。

2

ལུག་ཐུ་ཆེན་པོ་བསྐྱེད་ལུ་མེད་ཀྱིས་ཀྱང་། །དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་གང་གིས་གང་ལ་བསྐྱེད། །

དེ་བཞིན་རང་བཞིན་ལུག་ཐུ་ཆེ་ལ་བསྐྱེད་ལུ་མེད། །

大印無可示，如空何所依，
自心大手印，無有可依處。

3

མ་བཅོས་གཉུག་མའི་ངང་དུ་སློང་ལ་ཞོག །བཅོངས་བ་སློང་ན་གྲོལ་བར་ཐེ་ཚོམ་མེད། །
無整本然中，鬆緩而安住，
若能鬆繫縛，無疑必解脫。

4

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་དཀྱིལ་བལྟས་མཐོང་བ་ལགག་པར་འགྱུར། །
དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱིས་སེམས་ལ་བལྟ་བུས་ན། །
ནམ་ཉོག་ཚོགས་ལགག་ལྷ་མེད་བྱང་རྒྱུ་འཕྲོག། །
猶如觀天中，望之無所見，
如是心觀心，諸妄念寂滅，
得無上菩提。

5

དཔེར་ན་ས་རྒྱུད་སྤྱིན་ནི་ནམ་མཁའ་དཀྱིངས་སུ་དེངས། །
གར་ཡང་སོང་བ་མེད་ཅིང་གར་ཡང་གནས་བ་མེད། །
དེ་བཞིན་སེམས་ལས་བྱུང་བའི་ཉོག་ཚོགས་ཀྱང་། །
རང་སེམས་མཐོང་བས་ཉོག་པའི་རྩ་རྒྱལས་བྱངས། །

如蒸氣及雲，消散於天際，
不往於何處，不住於何處。
如是由心生，種種分別念，
由見自心已，妄念波濤淨。

6

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་རང་བཞིན་ཁ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས། །
དཀར་ནག་དག་གིས་མི་གོས་འགྱུར་བ་མེད། །
དེ་བཞིན་རང་སེམས་སྣང་པོ་ཁ་དོག་དབྱིབས་ལས་འདས། །
དགོ་སྒྲིག་དཀར་ནག་ཚོས་ཀྱིས་གོས་མི་འགྱུར། །

如虛空自性，無形亦無色，
不為黑白色，沾染及轉變，
如是心性藏，離色及形狀，
善惡黑白法，不能作污染。

7

དཔེར་ན་གསལ་དྲངས་ཉི་མའི་སྣང་པོ་དེ། །
བསྐྱལ་བ་སྣང་གི་ཐུན་བས་སྐྱབ་མི་བྱས། །
དེ་བཞིན་རང་སེམས་སྣང་པོ་འོད་གསལ་དེ། །
བསྐྱལ་བའི་འཁོར་བས་སྐྱབ་བར་མི་བྱས་སོ། །

如澈日精華，千劫暗不障，
自心光明藏，千劫之輪迴，
不能作遮障。

8

དཔེར་ན་ནམ་མཁའ་སྣོད་པ་མ་སྣང་རབ་བཏགས་ཀྱང་། །
ནམ་མཁའ་ལ་ནི་འདི་འདྲར་བརྗོད་དུ་མེད། །
དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་བརྗོད་གྲུར་ཀྱང་། །
བརྗོད་པས་འདི་འདྲར་གྲུབ་ཅིང་མ་སྣང་གདགས་གཞི་མེད། །

猶如於虛空，安立虛空名，
實則於虛空，即此難表述，
如是於自心，若欲予言證，
然無證所得，名言施設處。

9

དེ་ལྟར་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གདོད་ནས་ནམ་མཁའ་འདྲ། །
ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་དེ་དུ་མ་འདུས་མེད། །

如是心自性，本來如虛空，
一切諸萬法，無不攝其中。

10

ལྷས་གྱི་བྱ་བ་ཡོངས་ཐོངས་རྣལ་མ་དལ་བར་སྡོད། །
 ངག་གི་སྒྲུ་བརྗོད་མེད་པ་གྲག་སྡོང་བྲག་ཆ་འདྲ། །
 ཡིད་ལ་ཅི་ཡང་མི་བསམ་ལ་བརླུའི་ཚོས་ལ་སྟོས། །

盡捨身行作，鬆坦住本原；
 一無語言詮，聲空如迴響；
 心意不思量，超越而直觀。

11

ལྷས་ལ་སྡིང་པོ་མེད་པ་སྒྲུགས་མའི་སྡོང་བྱ་འདྲ། །
 སེམས་ནི་ནམ་མཁའི་དགྱིལ་ལྷར་བསམ་པའི་ཡུལ་ལས་འདས། །
 དེ་ཡི་ངང་ལ་བཏང་བཞག་མེད་པར་སྡོད་ལ་ཞོག། །

身無有實義，猶似竹枝幹；
 心如虛空中，超越思議境；
 彼中無取捨，鬆緩而安住。

12

སེམས་ལ་གཏད་སོ་མེད་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཡིན། །
 དེ་ལ་གོམས་ཤིང་འདྲིས་ན་སྒྲ་མེད་བྱང་རྒྱུ་འཕྲོག། །

心若無所緣，即是大手印，
於此若嫻熟，得無上菩提。

13

སྒྲགས་སྒྲ་དང་པ་རོལ་བྱིན་པ་དང་། ། འདུལ་བ་མདོ་སྤེའི་སྤེ་སྤོད་ལ་སོགས་པ། །
རང་རང་གཞུང་དང་གྲུབ་པའི་མཐའ་ཡིས་ནི། །
འོད་གསལ་སྤྲུག་གྲུ་ཚེན་པོ་མཐོང་མི་འགྲུབ། །
ཞེ་འདོད་བྱུང་བས་འོད་གསལ་མ་མཐོང་བསྐྱེད་པ། །
རྟོག་པའི་སྤྱང་སྤོམ་དམ་ཚིག་དོན་ལས་ཉམས། །

密咒及六度，種種經律論，
自宗之教典，以及諸宗義，
悉皆不得見，光明大手印。
因起貪欲故，障蔽見光明，
分別之持戒，壞失三昧耶。

14

ཡིད་ལ་མི་བྱེད་ཞེ་འདོད་ཀྱན་དང་བྲལ། །རང་བྱུང་རང་ཞི་ཚུ་ཡི་བ་ཏ་འབྲ། །
མི་གནས་མི་དམིགས་དོན་ལས་མི་འདའ་ན། །
དམ་ཚིག་མི་འདའ་སྤྲུག་པའི་སྤོན་མེ་ཡིན། །
意不行造作，遠離諸貪著，

自生自平息，猶如水波紋，
若能不違越，無住無緣義，
即不違誓戒，暗昧之明燈。

15

ཞེ་འདོད་ཀྱན་བྲལ་མཐའ་ལ་མི་གནས་ན། །
སྡེ་སྡོད་ཚོས་རྣམས་མ་ལུས་མཐོང་བར་འགྱུར། །

若離諸貪著，以及不住邊，
無餘悉能見，三藏一切法。

16

དོན་འདིར་གཞོལ་ན་འཁོར་བའི་བཙོན་ལས་ཐར། །
དོན་འདིར་མཉམ་བཞག་སྡིག་སྡིབ་ཐམས་ཅད་སྡེག། །
བསྟན་བའི་སྡོན་མེ་ཞེས་སུ་བཤད་བ་ཡིན། །

若勤於此理，能出輪迴獄，
安住於此義，能滅諸罪障，
是故予名稱，教法之明燈。

17

དོན་འདིར་མི་མོས་སྐྱེ་བོ་སྐྱུན་བོ་རྣམས། །འཁོར་བའི་རྩུ་བོས་རྟག་ཏུ་བྱེད་བར་ཟད། །

ངན་སོང་སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་བད་ལྷན་པོ་སྣང་རེ་རྗེ།
སྤྱག་བསྐྱེལ་མི་བད་ཐར་འདོད་ལྷ་མ་མཁས་ལ་བསྐྱེལ།
འིན་རྒྱལ་སྣང་ལ་ཞུགས་ན་རང་སེམས་གྲོལ་བར་འགྱུར།།

愚蒙凡夫眾，不解此義理，
恆為輪迴河，席捲而漂溺，
難忍惡趣苦，凡愚甚可悲，
欲出難忍苦，應依賢德師，
加持若入心，自心得解脫。

18

ཤེ་ནོ། འཁོར་བའི་ཚོས་ནི་དོན་མེད་སྤྱག་བསྐྱེལ་རྒྱ།
བྱས་བའི་ཚོས་ལ་སྣང་བོ་མེད་བས་དོན་ལྡན་སྣང་བོ་ལྟོས།།

嗚呼輪迴法，無義乃苦因，
所作無實義，應觀精髓義。

19

གཟུང་འཛིན་ཀུན་འདས་ལྟ་བའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན།།
ཡེངས་བ་མེད་ན་སྐོམ་བའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན།།
བྱ་ཚོལ་མེད་ན་སྦྱོད་བའི་རྒྱལ་བོ་ཡིན།།
རེ་དོགས་མེད་ན་འབྲས་བུ་མངོན་དུ་འགྱུར།།

盡離能所執，即是見之王；
若能無散亂，即是修之王；
若能無勤作，即是行之王；
若能無希懼，果位能得證。

20

དམིགས་པའི་ཡུལ་འདས་སེམས་ཀྱི་རང་བཞིན་གསལ། །
བསྐྱོད་པའི་ལམ་མེད་སངས་རྒྱས་ལམ་སྣ་ཟེན། །
གོམས་པའི་ཡུལ་མེད་གོམས་ན་ལྷ་མེད་ཐོབ། །

超離所緣境，心性本清明，
無有所行道，即是入佛道，
修無嫻熟境，證無上菩提。

21

ཀྱེ་མ། འཇིག་རྟེན་ཚོས་ལ་ལེགས་རྟོགས་དང་། །རྟག་མི་ཐུབ་སྡེ་སྡེ་མ་མི་ལམ་འདྲ། །
མི་ལམ་སྡེ་མ་དོན་ལ་ཡོད་མ་ཡིན། །དེས་ན་སྐྱོ་བ་སྐྱེད་ལ་འཇིག་རྟེན་བྱ་བ་ཐོངས། །
འཁོར་ཡུལ་ཆགས་སྤང་འབྲེལ་བ་ཀུན་གཅོད་ལ། །
གཅིག་ལུང་ནགས་ཀྱི་འདབས་སམ་རི་ཁོད་སྐྱོམས། །
སྐྱོམ་དུ་མེད་པའི་ངང་ལ་གནས་པར་གྱིས། །

嗟呼！

應於世間法，善能起分別，

如夢如幻化，不堪觀察矣，
夢幻無實義，故而生厭離，
拋卻世間事，斷貪嗔緣境，
獨修住山林，安住無修境。

22

ཐོབ་མེད་ཐོབ་ན་ཕྱག་རྒྱ་ཆེན་པོ་ཐོབ། །
དཔེར་ན་ལྷོན་ལིང་སྤོང་པོ་ཡལ་ག་ལོ་འདབ་རྒྱལ། །
ཅ་བ་གཅིག་བཅད་ཡལ་ག་ཁྲི་འབྲུམ་སྐྱལ། །
དེ་བཞིན་སེམས་ཀྱི་ཅ་བ་བཅད་ན་འཁོར་བའི་ལོ་འདབ་བསྐྱལ། །
དཔེར་ན་བསྐྱལ་བ་སྤོང་དུ་བསགས་པའི་ལྷན་བ་ཡང་། །
སྤོན་མེ་གཅིག་གིས་ལྷན་པའི་ཚོགས་རྣམས་སེལ། །
དེ་བཞིན་རང་སེམས་འོད་གསལ་སྐད་ཅིག་གིས། །
བསྐྱལ་བར་བསགས་པའི་མ་རིག་སྤྲིག་སྤྲིབ་སེལ། །

若得無所得，即得大手印，
譬如大樹幹，枝繁且葉茂，
僅斷一樹根，萬葉盡枯落。
如是斷心根，輪迴枝葉枯，
如千劫積闇，一燈滅眾暗，
如是自心光，於一剎那傾，
多劫所積聚，無明罪障滅。

།ཀྱེ་རྟོ། གློ་ཡི་ཚོས་ཀྱིས་གློ་འདས་དོན་མི་མཐོང་། །
 །བྱས་པའི་ཚོས་ཀྱིས་བྱར་མེད་དོན་མི་རྟོགས། །
 །གློ་འདས་བྱར་མེད་དོན་དེ་ཐོབ་འདོད་ན། །
 །རང་སེམས་རྩ་བ་ཚོད་ལ་རིག་པ་གཅེར་བྱར་ཞོག། །

噫嘻！

若以心識法，不見離心義，
 若以造作法，不悟無作義，
 若人欲得證，離心無作義，
 應斷自心根，赤裸住覺性。

།རྟོག་པ་བྱི་མའི་རྩ་དེ་དྲངས་སྲུ་རྩུག། །སྤང་བ་དགག་སྤྱད་མི་བྱ་རང་སེམས་ཞོག། །
 །སྤོང་ལེན་མེད་ན་སྤང་སྤིད་བྱུག་རྒྱར་གྲོལ། །
 །ཀུན་གཞི་སྤྱེ་བ་མེད་པས་བག་ཆགས་སྤྱིབ་གཡོག་སངས། །
 །སྤྱེ་མས་བྱེད་རྩེས་གདབ་མི་བྱ་སྤྱེ་མེད་སྤྱིང་པོར་ཞོག། །
 །སྤང་བ་རང་སྤང་གློ་ཡི་ཚོས་རྣམས་ཟད་དུ་རྩུག། །

分別念濁水，令彼還澄淨，
 顯相不破立，安住於自地，
 無取捨萬象，解脫大手印，

阿賴耶無生，捨習氣罪障，
莫傲莫揀擇，安於無生義，
顯相任顯現，凡心諸法盡。

25

ལྷ་མཐའ་ཡོངས་གྲོལ་ལྷ་བའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག།
ལྷ་མེད་གཉིད་ཡངས་སྒྲོམ་བའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག།
མཐའ་ཚོད་ཕྱོགས་བྲལ་སྦྱོད་བའི་རྒྱལ་པོ་མཚོག།
རེ་མེད་རང་གནས་འབྲས་བུའི་མཚོག་ཡིན་ལོ།།

解脫盡邊際，最勝見之王；
無邊且深廣，最勝修之王；
離諸決斷邊，最勝行之王；
無求自解脫，最勝果之王。

26

ལས་ནི་དང་པོ་ཚོང་རོང་ཚུ་དང་འབྲ། །བར་དུ་ཚུ་བོ་གརྒྱ་དལ་གྱིས་འབབ། །
ཐ་མ་ཚུ་ནམས་མ་བུ་འབྲད་པ་བཞིན། །

如深谷瀑流，初修者覺受；
如恆河緩流，中等者覺受；
如母子相會，最終水匯流。

ལྷོ་དམན་སྐྱེས་བུ་ངང་ལ་མི་གནས་ན། ལྷུང་གི་གནད་བཟུང་རིག་པ་བཟུང་ལ་བོད། །
 ལྷ་སྐྱེས་སེམས་འཛིན་ཡན་ལག་དུ་མ་ཡིས། །
 རིག་པ་ངང་ལ་མི་གནས་བར་དུ་གཟུག། །

若有劣慧者，不得住其中，
 應當持氣要，強行住覺性，
 視線與持心，眾多分支法，
 應善用直至，未住覺性前。

ལས་གྱི་བྱལ་རྒྱ་བསྟེན་ན་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར། །
 ཐབས་དང་ཤེས་རབ་བྱིན་བརྒྱབས་སྟོམས་པར་འཇུག། །
 དལ་བར་དབབ་ཅིང་བསྐྱེལ་བརྫོག་བགམ་པ་དང། །
 གནས་སུ་བསྐྱེལ་ལ་ལུས་ལ་བྱབ་པར་བྱ། །
 དེ་ལ་ཆགས་ཞེན་མེད་ན་བདེ་སྟོང་ཡེ་ཤེས་འཆར། །
 ཚེ་རིང་སྐྱ་དཀར་མེད་ཅིང་རྗེ་ལྟར་རྒྱས་པར་འགྱུར། །
 བགལ་མདངས་གསལ་ལ་སྟོབས་ཀྱང་སེང་གེ་འདྲ། །
 ལུན་མོང་དངོས་གྲུབ་ལྷུང་ཐོབ་མཚོག་ལ་གཞོལ་བར་འགྱུར། །

若能依業印，樂空本智現，

方便與智慧，加持入等持，
緩緩而下降，旋遮及引導，
使能至安住，遍佈於全身，
若能無貪執，樂空本智現，
長壽無白髮，如新月增長，
容光煥發矣，如獅大威力，
速得共成就，得入勝成就。

29

ཕུག་ཀྱི་ཚེན་པོ་གནད་ཀྱི་མན་ངག་འདི། །
འགྲོ་བ་སྐལ་ལྷན་སྦྱིང་ལ་གནས་པར་ཤོག། །

願此大手印，切要之口訣，
長住於有緣，眾生之心中。

釋論

作者：慈怙 廣定大司徒仁波切
譯者：妙融法師



第一章

恆河岸邊的道歌

因以廣大的苦行令上師歡喜，
帝洛巴終於在恆河邊給予那洛巴，
這部眾所周知的甚深教導。

丨 《恆河大手印》法源

此次大家所要聽聞的法教，是由大自在瑜伽士帝洛巴尊者，在恆河東岸邊對那洛巴尊者教導《恆河大手印》的時候，所記錄下來的教言。

由於許多年前，有不少弟子一再請求我講說《恆河大手印》，加上如今在聖地金剛座，依於我們大家共同的福報，於是有了這次能講說與聽聞此法的機緣。

這部《恆河大手印》的註釋《聖者口上的訣竅》有三個部分：

第一部分：所應學習的支分內容。

第二部分：所應學習的主要內容。

第三部分：圓滿總結。

在第一部分中又有兩個部分：一個是書名的意涵，第二是翻譯的頂禮。

首先，這部大手印口訣¹的教法是源自何處呢？這是由著名的佛教大學那爛陀寺北門住持——大班智達那洛賈納森諦（那洛巴），在經歷了十二大苦行，以及無數小苦行之後，因以廣大的苦行令上師歡喜，最終自在瑜伽士帝洛智賢（帝洛巴）於恆河邊給予教導，由此而產生出這部眾所周知的《恆河大手印》甚深教導。

「大手印」之意涵

這本書名為《恆河大手印》，我認為首先要了解「大手印」的詞意與意義，這是非常重要的。在座有些人我不太認識，為了這些同學，所以我將針對大手印的詞與意，做簡略的介紹。有些著作中解釋：「手」是指空的智慧，「印」是指不超出那〔空〕的智慧。雖然有許多各種各樣的解釋，但是若將各種說法總結其精要而言，「手印」就有如象徵以及封印一般，有著「不出於此」的意思。

對於一切輪迴涅槃的萬法，法性真如[有如國王的]印璽，無不遍及，因此是為「手印」。此外，輪迴中的處所、身形、受用，以及本尊的淨土與佛身的安立等等，輪迴萬象乃至涅槃諸法，無不被這法性真如勝義俱生本智所印蓋，因此

1 編註：帝洛巴尊者所說，原名《大手印口訣》，後世因這是尊者在恆河畔為那洛巴所說大手印口訣，而通稱《恆河大手印》。

是為「手印」。所謂「大」是指：沒有一法不被這個〔法性真如〕所遍及。在續典、經論、口訣與教授的講義中，對於「大手印」的解釋，會因應當下的情況而有各種不同的說法，然而在意涵上所要表達的意義，皆不離以上所說的大意。

■ 書名解釋

梵文書名：《瑪哈木扎 烏巴喋夏》

藏文書名：《大手印口訣》

「大手印」的意義上述已經介紹，不再複述。所謂的「口訣」，是針對極其利根器者，令其在一剎那間即能前往俱生法身之城的特別方法，稱為「口訣」。

這本書也被稱為「多哈」（道歌）。雖然其中文句的排列對仗，以及字數長短並不工整，不算是真正的詩文道歌，但是從講說方式來看，因為是將深奧的教導以歌曲的方式唱誦出口訣，所以也可以說是近似於「多哈」（道歌）的風格。



第二章

帝洛巴解脫行傳

「你不是在照顧水牛，

你是在菩提森林中照顧著體驗法性真如之義的水牛，
照顧著你和六道一切眾生心髓體驗的水牛。」

■ 聽聞傳記，生起淨信

至此，將所要講說的內容做了說明，也簡略地介紹了書名的意義。接著簡略的講述大成就者帝洛巴和那洛巴的傳記。

講說傳記，能幫助我們消除對於這部了義大秘訣著作無法相信的過患。此外，認識教法及教法的講說者，能幫助我們生起信心，所以我要稍微講說這二位大師的行傳事蹟。

透過聽聞到這個法教的來源和說法者的特殊功德，能使因為煩惱妄念而疲憊不堪的心，頓時癡闇盡除，心意明晰，內心生起淨信。藉由聽聞傳記，也能對於聖者們所經歷過的地與道上的斷證功德，以及其眷屬、壽命等任何行誼，生起想要學習效法的意願，也會想依止在如同帝洛巴一樣的上師跟前，得受有如《恆河大手印》口訣一樣甚深的教導而生起發心。

透過學習偉大的傳記行誼，認識他們是聖者，說出的是聖言量，他們的一切行止，無不是為了利益佛教與眾生；因為這份相信，而能解脫於懷疑與猶豫。當淨信、欲信、勝解信在心中生起，能成為隨學聖者們傳記事蹟的動力。由於以上種種特殊目的，所以要簡略地講說帝洛巴、那洛巴的傳記故事。

信心和虔敬是相依而生的，一般而言可說是一體的。但是仔細觀察則會發現，即使心中充滿了信心，卻不一定有相等的虔敬心，所以信心和虔敬仍是有所不同的。對於任何對象，若是有信心，則自然地也會對其生起虔敬心。雖然行為上能表現出虔敬，這是很好的，但是心中若沒有信心，即使行為展現出虔敬的態度——頭面觸地的頂禮數百次，沒有信心就是沒有信心。

| 婆羅門之子

帝洛巴是一千一百多年前，出生在孟加拉吉大港的婆羅門家庭。父親名為巴拉嘎夏（光明），母親名為卡西（明燈）。當二人組成家庭之時，好一陣子沒有孩子，二人為此很是苦惱。為了求子，他們向三寶獻上供養，以及對窮困者做了廣大的布施之後，最終生出了一名嬰孩，也就是帝洛巴。他們請來婆羅門祭司以及命相專家，透過嬰孩的身語狀態，以及生辰時的徵兆來觀察曆算，都顯示這名孩子並非一般人，並且提醒父母要將孩子好好地愛護栽培。

一日，這孩子的背後出現了一個令人感到害怕的女人影子，卡西認為這可能是妖魔的示現，感到非常恐懼害怕，然而因為愛子心切，所以一心只想著要如何才能保護照顧孩子。此時影子對母親〔卡西〕說道：「你再怎麼保護孩子，也無法

護他不死。」女人影子又說：「讓他放牧水牛，並且同時學習閱讀文字，這樣做之後，空行會帶來不死的授記。」〔在經歷這事件後，卡西深有所感〕於是照著女人影子所說，一邊教導孩子學習認字，一邊讓孩子去放牧。

一日，孩童的帝洛巴在山裡放牛的時候，一位婦女模樣的空行母來到他面前問道：「你的父母是誰？你在做什麼？」帝洛巴回答說出自己父母的姓名，並說自己在放牛。婦女聽了之後表現出生氣的樣子，並說：「錯了，你的父親是勝樂金剛，你的母親是金剛亥母，你不是在照顧水牛，你是在菩提森林中照顧著體驗法性真如之義的水牛，照顧著你和六道一切眾生心髓體驗的水牛。」這是帝洛巴一生中第一次聽到教導。

於墳場修學

在了解空行母預言中的意涵後，帝洛巴認為有必要依止善知識學習。為了能跟隨善知識學習，帝洛巴知道出家是勢在必為的，於是前往就近的寺院出家，僧名為班雜巴扎，意為妙智。他過著少欲知足的簡陋生活，在善知識跟前聽聞許多教導。一日，他見到佛堂的佛像底座下方放射出光芒，妙智比丘因為好奇而挖掘佛像底座的地面，發現了一部「成就度母續」，這使他非常歡喜。

之前曾出現的空行母再次出現，並說道：「你要去內外皆為墳場，有許多成就者所在之處，在那兒依止上師學習，你就能懂得這部續典中的意義。」於是妙智比丘依照指示前往拜見了大成就者扎雅巴，同時也在身形有兩個人高度的大成就者瑪當吉跟前學習許多教導。

又一日，妙智比丘在念誦《大般若經》的時候，智慧空行現身向他指出了《般若八千頌》的意涵，並將勝樂金剛密續的口訣予以完整教導，使得妙智比丘的心中對法義產生了殊勝了悟。此外，智慧空行更將口訣以詩偈的形式給予教導：

字義不能了悟義中義，具足最勝根器瑜伽士，
盡捨別解脫戒外相縛，內別解脫實義金剛持，
廣大離戲勝方便應依。

〔這意思是說〕文字的解說再如何詳盡，也無法因為僅只是懂了文字的意思，而真正明白意義上的精華奧義。「屬於上根器的帝洛妙智（帝洛巴），你進入這鈍根福劣的道路，以外在別解脫戒來束縛身語是不適合的。要能解脫捆縛，就要依靠能真正解除心意概念的內在別解脫戒，也就是甚深密咒的方便雙運之道。若能以此修持，勝義俱生的本智將由內而開解，且決定能令實義金剛總持現前，因此必須依靠廣大離戲的瑜伽。我會扶持你的修行，並且成為你的道伴。」說完之後，空行便消失不見。

【修持「明覺禁行」】

收到這樣的預言後，帝洛巴知道是修持「明覺禁行」的時候了。他向師徒以及師兄弟們請求開許，但是因為妙智比丘（帝洛巴）博學聰穎，並且在修持的覺證及作為僧侶的秉性上都極為優秀，具有許多令人欽慕的賢善功德，於是大眾聯合起來勸告、請求他不要那麼做，並且日夜相繼的看管他，讓他毫無離開的機會。

一日，妙智比丘（帝洛巴）在課誦《般若八千頌》時，竟將經典從窗戶往外扔進河裡，整個人像瘋子一樣，在寺裡漫無目標的到處遊蕩，大家都說妙智比丘（帝洛巴）瘋了，並稱他為瘋子帝洛。由此，帝洛巴將智慧空行的預言深意放在心上，進入了明覺禁行的修持。

當空行給予偈誦教導的時候，帝洛巴是達到「中品離戲」階段的瑜伽士。大手印的道次第有：專一、離戲、一味、無修四個階段。每一階段又分為小品、中品、上品三個層次，因此四個瑜伽階段總共有十二個次第。在空行所給予的教導中明確說道：「應依廣大離戲勝方便」，這隱含地表示了當時帝洛巴的境界，是在中品離戲的階段。

視煩惱為敵的禁戒

對於鈍根且需要各種約束的凡夫而言，外在身語的斷七¹別解脫戒，是一切功德的基礎，也是一切美好幸福的泉源。然而一旦成為上根器者，當可以實行明覺禁行的時機到來時，之前所持守的戒行，便有如渡河之後的舟筏，是需要放下的。

一般而言，所謂的「禁戒」²（藏文drozhu）是指調伏凡俗尋常的行為，保持正確到位的行為。無論大乘或小乘，在別解脫戒（出家戒）的學處教導和一切所要求的行為，皆可以稱為「禁戒」，這部分並沒有什麼差別，但是在調伏的方法以及施行不同層次的作為上，則是有快慢與深淺的差別。

依據聲聞乘的傳統來說，別解脫戒的律法學處有兩百五十三條之多，但可簡略歸納為四根本戒，加上不飲酒戒，總共五條。所謂「四根本戒」——對治貪著外在物質財物，要斷除不予取；對治貪著內在有情眾生，要斷除邪淫行；對治嗔恨，要斷除殺生；對治愚癡，要斷除妄說上人法的妄語。依於各種對治的方法，便能夠暫時壓制粗重的煩惱，但是，將應捨的煩惱執取為敵人的執念並沒有消除，因此無法具備不再生起煩惱的力量。

1 斷除身之三不善，語之四不善。

2 止舊行新。

以煩惱對治煩惱

然而，當進入能解除心意概念的無上密咒修持時，並不會將應斷除的煩惱當作仇敵，而是依於特殊的方法，直接將煩惱轉為本智。就像是中了酒毒之病要以酒來治療一樣，煩惱的對治就要用煩惱來解除——以煩惱作為法道而斬斷淨穢二執的貪嗔。一位具有起死回生能力的密咒瑜伽士，能依於悲智雙運的貪嗔行業，將平庸凡俗的貪嗔煩惱消滅。

可能有人會想：為了能扭轉凡俗的貪嗔，而以其他的煩惱去降伏，這是不可能終結煩惱的。事實並非如此。這就好像具有毒性的藥能治好疾病一樣，含有方法的貪嗔，絕對能消除我們心中無法平靜的煩惱。又彷彿蓮花出淤泥而不染一般，為了扭轉平常貪嗔的凡俗，若能面對且承擔各種煩惱的業緣，並透過不共的方便法加以封印，而將煩惱本身轉化為法道，自己則絲毫不會受到貪嗔的垢穢所污染。

至於五毒煩惱轉化為五方佛、五身、五智本質的所淨以及淨果的章節，這在之前講〈普賢祈願文〉時曾詳盡講說，希望諸位還清楚的記得。

雖然自心之中的煩惱五毒不離於五智本質，但是因為沒有如理明瞭「法性如是」的意義，而錯亂於法相的世俗五毒煩惱之表相，於是我們需要走上將煩惱調伏轉化為本智體性的法

道，所以需要修持「禁行」。

顯密的終極果位都是為了證得佛果，這點是一致的。然而，在法道上竅門多，在方法上不愚蒙；對於所調伏各種類型根機的眾生，有種種相應的方法；不需經歷艱苦而能邁向地與道；適合利根大乘種姓的對象等等——在這些層面上，顯密是有極大的差別。

帝洛巴前往修持明覺禁行之後，如何依止上師並獲得教導，又如何圓滿覺證而前往無修法身之城的傳記，在此簡略地介紹。

| 噶舉的遠、近傳承

依於藏傳佛教四大教派的分類基準，近來在口頭言談上都會說我們是噶舉派。這麼說的基本原因在於，此傳承是佛陀世尊的佛語傳統，是無染無垢的傳承。此外，噶舉也是來自大成就者帝洛巴遠傳和近傳這兩大系統的傳承，所以稱為「語旨傳承」（噶舉）。

一、遠傳承——「四教傳承」

從遠傳承的這一體系來看，有傳承自印度四個方向的法脈上

師：東方有來自大成就者蘇卡悉地、湯洛巴、星洛巴、噶納日巴等的東方法脈，南方有來自大成就者龍樹、陳那、月稱、瑪當吉等的南方法脈，西方有來自大成就者仲必巴、畢那薩、印扎菩提等的西方法脈，北方有來自大成就者魯希巴、真吉巴、達日嘎巴、蘇卡達日等的北方法脈。因為是由四方的上師眾等所傳承下來的口訣傳承，因此噶舉的意義也可理解為「四教傳承」（噶舉）。

噶舉不共的口訣傳承之起源是：由薩惹哈尊者處傳承了大手印，從那波巴處傳承了拙火，從龍樹傳承了光明瑜伽，於印扎菩提處傳承了業印瑜伽。以此來看，同樣可以將噶舉理解為「四教傳承」。

達波噶舉傳承之中，有如天鋼寶劍的法寶——那洛六法，是大成就者帝洛巴的口訣。那麼，帝洛巴是從何處習得這些教導呢？他是向大成就者扎雅巴學習了拙火，向龍樹學習了幻身瑜伽與光明瑜伽，向拉瓦巴學習了夢瑜伽，向蘇卡悉地和瑪丁嘎習得了中陰與破瓦奪舍法。他完整圓滿的獲得各方口訣教導之後，整理出了那洛六法，也因此可以說噶舉是「四教傳承」。

許多人由於在口訣傳承的模式上不明白其脈絡，因此在提到「四教傳承」的時候，誤認為是指其體制與噶舉完全不同的其他四個不同主張的傳承教派。

二、近傳承——「語旨傳承」

從近傳承的這一體系來看，則是大成就者帝洛巴前往無修法身之城，直接於金剛總持佛，完整圓滿地聽聞了佛語教導，而此教導毫無間斷的傳承至今，使得此傳承被稱為（噶舉）「語旨傳承」。

【帝洛巴：我的上師，就是金剛持

偈云：

帝洛我無凡人師，我師即是金剛持。

由於帝洛巴依循方便與智慧雙運法道的修持次第，直接證入了勝義法性的上師第六法身——金剛總持果位，因此他不再需要親教的善知識，所以帝洛巴說：「我帝洛巴沒有人類的上師」。然而帝洛巴在學習的前階段，他依止了許多四大法脈的人類上師，以及智慧空行母等非人的上師，所以我們也要知道帝洛巴並不是說：「我沒有上師」。

此外，帝洛巴早期曾跟隨的非人智慧空行母預言，要帝洛巴前往西方的鄔金空行院，並且給予帝洛巴三件特殊聖物，以消除前往淨土路途上會遭遇到的障礙。因此，為了越過空行

院外圍沸騰的毒海，給予了寶橋；為了能攀越任何凡夫都無法越過的環繞鐵山，給予了水晶寶梯；為了能將空行院裡外內密的門都開啟，給予了一只生鏽褪色的鑰匙。

帝洛巴帶著這三件寶物，來到了空行院壇城外層的門口。當時，有著能令地震動的威力和神力的世間空行母們，示現各種炫妙神變，然而帝洛巴仍然身不動搖、語不言說、心不畏懼，毫無害怕恐懼之心。最終，世間空行母們為帝洛巴前導引路，來到了壇城的內門處。

智慧空行預言師徒相遇

為了開顯具德師徒能夠真正相遇的緣分，於是天空中發出各種法性自生的聲音，智慧空行母們在帝洛巴耳邊說道：

此是一切佛，佛父勝樂輪。

說完，又在帝洛巴耳邊唱道：

此是一切佛，佛母世尊母。

於是，這法性自生的音聲，表示了師徒相遇的預示。

一般來說，法性自生的音聲，是沒有中斷、恆時皆有的，然而由於我們能所二現的習氣太厚重的緣故，以至於無法認出法性的自生音聲。而法性自生音聲象徵著什麼呢？象徵著能展示萬法法性真實意義的上師，以及顯相表徵的上師。

萬法來自於空性的力用與變現，一切聲音都是法性的本然音聲，一切光亮都是法性的本然光芒，各種顯相一切皆是法性光澤力用的無礙展現。譬如桌子的四只桌腳，表示著慈悲喜捨四無量心，如果桌子沒有桌腳，就不能成為一張真正的桌子；因此，若沒有慈心等四無量心這些解脫的要素，就不能成就解脫之果及遍知一切的佛果。

由於桌腳的高度齊等，所以物品可以容易的放置，有些物質的表面就無法如此容易的放置物品。所以，一個人的自心缺少寂靜調柔和正直誠實，便不具有證得解脫和成就菩提的基礎。同樣的，我在說法的時候，佛殿中這些飛翔的鳥再怎麼啁啾鳴叫，也不會成為法上的障礙，這就是法性本然音聲的關鍵所在。

此外，有一點要了解的是，智慧空行母為了讓帝洛巴消除路途上的障礙，而給予水晶寶梯等等物質，這看似以有相的方式給予物質，然而在實質意義上，這些物質即是顯相表徵的上師，所以並非只是普通的物質實體。

智慧空行授勝樂金剛灌頂、口訣

之後，帝洛巴將十萬智慧空行的心髓——「那空行的溫熱氣息仍未消散」的無數甚深教導口訣，滿滿裝載於心中。當他向智慧空行母們祈請賜予灌頂與成就時，空行母們說道：

盲者雖視不見色，聾者雖聽不聞聲，啞者雖語不知意。

帝洛巴回答道：

無有可見盲人眼，無有可聞聾人耳，
遠離言說啞人口，智慧空行密義深。

情器世間的萬法，源自於法性真如的力用與變現，完全遠離了執取且分離的狀態，沒有能見所見、能聞所聞、能言所詮等等的執相戲論，猶如盲人之眼、聾人之耳、啞人之口一般，無可言說思議。「非人智慧空行母，妳們這最秘密深奧的口訣，絕對是純粹的金剛誓語。」帝洛巴如此的表達。

智慧空行母心意歡喜的說道：

善哉具福善男子，當可進入此壇城。

這麼說完之後，智慧空行母便以壇城主尊——勝樂金剛本尊的顯化而賜予灌頂。此外，「勝樂金剛的五十一章根本續」也從空行母的口中，口耳相傳地傳給了帝洛巴。勝樂金剛耳傳的口訣等，帝洛巴分別於五部智慧空行母尊前領受，圓滿無餘地聽聞了不共深妙的口訣。

最後，智慧空行母們齊聲說道：

你若想要身成就，就要精勤於生起次第，
你若想要語成就，就要持誦心咒，
你若想要意成就，就要修持大手印，
應使三身本然圓滿成就的善緣具足。

無相空行九部教法

之後，智慧空行母們有如雲朵散去般的消失在光芒中，雖然她們的身相已經消失，但是仍以神通持續發出音聲講說九部教法，此即著名的「無相空行九部教法」。

所謂九部教法是：

一、斬斷熟解之心結（斬斷那解脫成熟之心的網羅和結縛）

這個明而覺的心，本質上即是成熟且解脫的體性，然而由於不認識自己的自性本質，於是成為能所二現的樣貌。唯有斬斷這頑固緊繃的繫結，才能從這捆縛的網羅中解脫。

二、觀照誓戒自心鏡（觀照不變的自心明鏡）

所謂「誓戒」是指：不會改變的承諾，或是指：對於所做出的承諾，不會逾越的誓言。自己的俱生心性是不變的，也不是任何因緣能改變的，因此要以三輪體空的方式，去觀照這自心的明鏡。

三、轉動氣脈之網輪

不清淨與過失所形成的粗糙氣脈，以及智慧的微細氣脈，都圓滿的存於以此身體為基礎的壇城中，若能透過方便道的口訣去鍛鍊，瑩澈不滅的大樂將會展現，使得禪定與幻輪的修煉能夠擊中要點。所以，應該要鍛鍊、淨化氣脈。

四、持護大樂之命寶

為了轉化最勝不變大樂藏或種子，對於存在於身體脈穴的各種清濁樣貌的明點，以及遍於一切脈中——為五大的體性——有著動能作用的持命氣等等風息，透過方便道的口訣，而保持不破、不衰弱。

此外，對於那些先前在氣脈上沒有修煉過的人，當脈輪上的氣與明點在轉變的時候，縱然依於口訣去收攝，也是把持不住的；不僅無法達到不變的大樂，甚至會成為導致一切錯亂的根源。但是那些已經達到極高的地與道證境，像是帝洛巴這樣的大成就者，便能以不變大樂種子之氣來攝持，使其成為樂空俱生本智現起的因素。

五、照看明覺本智燈

要去觀照這不需任何因緣條件、自生任運的明覺、原始本然的心識，就像是本自明亮的瓶中燈火，不需為了使其明亮而去成立什麼或阻止什麼。亦即：自生的明覺不認識自己的本質，於是成了無明，並且由此產生輪迴的錯亂，以及一切錯中更錯的發生。因此，不要進入那錯亂之中，要直接見到自生心性——明而覺的本來面目。此處是著重於明光本智這一面向。

六、照見自解大手印

有情眾生們將自覺錯認為是「我」，於是被各種因上的煩惱，以及果上的罪與苦所捆縛而辛苦勞倦著。然而，自己的本質從來就沒有煩惱，並且本來就解脫於煩惱的因與果，可以說其本身一旦成立就已經解脫，並不需要依靠其他因緣條件來達到解脫，要如是保持在大手印的見地上。此處是著重於空性法界的這一面向。

七、曝曬聖物證解陽

對於不淨且低劣的外內情器，其各種錯亂所顯現的一切，要認識那是法界遍善淨妙的勝義空性之智慧的無礙神變。在心中要生起了悟這道理的智慧。

無論是甘露或是聖物，總而言之，它們的反面意義與上述所說的〔錯亂顯現〕是同一個意思。所謂的「甘露」是指：有能力將不淨的魔物³轉化為清淨的這一面向來說。因為能夠將不清淨且世俗錯亂的萬法，淨化為勝義無錯亂的物質，於是稱之為「聖物」。

3 凡夫六識所觀的一切色聲等法。

八、行持如劍劃於水

縱然將劍刺入水中，水不會受傷或是留下痕跡。同樣的，無論任何作為都不要帶著貪執的蒙蔽，要保持自然任顯的行為。

像我們這種一切皆受捆縛的凡夫眾生，是任何時候都跟隨著貪欲煩惱、跟隨著嗔恨煩惱的，因此受制於我慢、嫉妒、慳吝等等妄念煩惱。所有的事業行為都帶有極大的貪欲和執著，除了煩惱和不善的分別妄念所形成的作為之外，即便是透過善心發起的法行作為等等，也都是帶著希望能夠越來越好，或者帶著是否更糟糕的各種擔憂疑慮。這都是我們各自實際經驗到的情況。

對於初學者而言，雖然利他的事業與作為受到貪執束縛，但是仍是需要去利他。另外有一種情況是：毫無躊躇的做著煩惱的行為，但是外相上卻表現得有如阿羅漢一般寂靜調柔。這種假裝造作的人也是有的。

總之，直到淨穢二執的欺騙尚未斬斷的一天，直到還沒有能力起死回生的一天，即使見地說得再高、悟境說得多深，一旦做出了世間公認的有害行為，這只能說是放蕩冒失的行為，永遠不可能成為密咒修持所說的任顯之行。所以必須要根據自心的程度，去做出相符相應的行為。

九、觀照平等之外鏡

一切萬法是無二本智的本然光澤，從來就是普遍平等，沒有善惡、染淨的戲論。要如此認知；外境顯相的色、聲等等萬法，有如鏡中影像，外境本身並不實有，皆僅是心的投射顯現。

有朝一日，二執的相消失，能夠做到任顯行為的時候，那時，因為了悟萬法平等一味，於是無論飛天或遁地，都沒有差別了。譬如當帝洛巴前往無相空行母之處請教「九部教法」時，運用了越過毒海的寶橋、越過鐵圍山的水晶梯，以及開啟壇城之門的生鏽褪色的鑰匙等等，他依靠不共物質的種種善巧，來到了空行院，將無相空行的甚深教導全然容納於心中。

證得金剛總持果位

在歷經地與道的證悟之後，帝洛巴能像鳥一樣的在天空飛翔。之後，他從西方鄔金國前往東方的幫嘎拉⁴國度的班查納城時，晚上為凡夫所看到的是妓女，但是帝洛巴看到的是智慧空行母工作，白天則搗著芝麻（芝麻叫做「帝」），也由

4 今孟加拉。

此獲得了「帝洛」這個名字。至於帝洛後面加上「巴」，這是加上了表示男性的性別主詞。

在修持了無相空行的教法且有所體驗之後，他證得了金剛總持果位，城裡的人見到了帝洛巴不同的樣貌，有些人見到的是一團光芒，有些見到的是火團，有些見到的是佛塔…等等，人類形象的展現是越來越少。

一日，整個班查納城的民眾皆見到帝洛巴的身體變得無比巨大，並在城市的另一邊，以神通端坐在有如七棵椰子樹高度的虛空中開示道：

傻瓜亦知芝麻中，能萃取出芝麻油，
若不了知緣起支，如不能煉芝麻油，
即此俱生本然智，雖住有情之心中，然不依師不得悟。
如搗芝麻去糟糠，能得芝麻之精華，
依止上師義如是，如芝麻油為表示，
諸境無別同體性，妙哉遙遠難測義，此刻明了甚妙哉。

雖然所有人都知道芝麻中有油，但是若不去搗芝麻，芝麻不會自己出油。同樣的，障蓋無法遮蔽的勝義俱生本然智慧，以一切眾生之精華的方式存在著，但是在方法上，若沒有依靠上師的口訣，本來存在的精華就無法呈現出來。如同搗芝麻一樣，剝除了芝麻外層的糙糠，才能從芝麻中提煉出油。

因此我們要依靠具德上師方便的教導，讓自心本然俱生的智慧展現。

從勝義俱生智慧的角度來說，若能了悟萬法平等、沒有善惡和大小之別，以及萬有清淨廣大的要點，就能到達那遙遠的無修法身城，並且透過光明、豐盛、圓滿這三門，當下即能了悟那難以揣測的深廣法理，所以會說這是殊勝且非常奇妙的事。在已經到達法身城之人的心中，皆會生起特別的無漏禪定。



第三章

那洛巴解脫行傳

帝洛巴說：「那洛，這是象徵著要得到具德上師的口訣教導，弟子需要有一顆如水晶一般清淨離染的心。」

王族之子

那洛巴是印度東方穆斯林地區悉利那嘎城的居民。尊者投生為父親寂靜鎧甲王，母親一仙勝慧¹ 這二人的孩子，並被取名為「普賢」。年幼的尊者即非常聰敏，對於佛法有著極大的信仰與熱愛。

一日，普賢去酒館喝酒，遇到一位佛教的沙彌也在喝酒，沙彌見到普賢便因害怕而逃出酒館，倉皇之際，普賢發現沙彌遺留了一本經書，打開經本一看，是一本屬於經部的論典。普賢在閱讀了這部經論之後，更加深了的信心，也因此更加確信，並認識輪迴中的一切物質妙欲，皆是如幻、如眼翳般的沒有意義。當地有一位名叫虛空藏的善知識，普賢便前往跟隨學習。他逐步地追隨了大約十九位善知識，博學通達於所有的學問。

一日，普賢問母親：「我認識到欲樂沒有意義，也博學於所有學問，母親您是否開心？」母親回答：「你是王族，應當要延續皇家的血脈，不應該跟欲樂過不去，你必須要娶妻，這是父母的願望。」由於母親如此鄭重地請求他延續皇族後代，這使得普賢不得不接受母親的要求，然而他心中暗忖：要提出一項不可能的納妻條件。由於不會有這樣的女性存

1 父親名：香提瓦曼 Shantivarman。母親名：西里馬提 Shrimati。

在，於是在根本找不到符合條件的女性情況下，便可能有機會出家修行。

普賢便對母親說：「我會遵從您的意願納妃，但是這名妃子不僅要美麗可愛，還要有極大的慈心悲心。她既要是非佛教徒，卻也要能不執著於那些乾淨的種種行為²。我要的妻子必須要具備這些條件。」國王和皇后得到兒子開出的條件之後，便派令大臣們裝扮成平民百姓前往四方各地，去尋找符合王子開出條件的女性。

一位貴族種姓的近臣來到一處泉水邊，遇到一位少女正以悅耳的聲音唱著歌來提水，大臣觀察著少女，見她清洗了脖子上圍著的鵝巾，再將水裡的動物和灰塵篩淨之後才裝水而去。又有一日，在少女提水回家的路上，大臣佯裝成乞丐躺在路上，向路過的少女討水喝，少女以自己脖子上洗乾淨的圍巾濾水之後，布施給佯裝成乞丐的大臣。喝了許多水後，大臣說：我去取水償還給妳吧。少女說：不用的，我再去提水就好。於是少女再走回泉水提滿水後返家。

經過逐一觀察之後發現，普賢王子描述的所有條件在這位少女身上無一不具。大臣向當地人徵詢關於少女的一切之後，確認了這位少女是在這個城市之中一位外道教主勝星的女

2 當時除了佛教之外，印度教等宗教都有很多嚴格的潔淨的觀念與行為。

兒，名為無垢。之後大臣向勝星提親，普賢王子便迎娶了無垢。

然而，普賢王子對於世間的富貴和享樂一直以來都感到厭煩，並且持續有著出家的願望，於是與妃子無垢私下商量實現心願的可行性。無垢對佛法也具有極大的信心熱忱，並且也是一位視他人比自己重要的人，因此便順從了普賢王子的心願，同意分手。無垢說：「你憑空編造並且散播各種我的過錯吧，這樣我們兩人就可以分開了。那個時候你就能有出家的機會了。」於是他們二人做了各種鬧騰的事，然而父母仍然不同意他們分手。

丨 受封大班智達

一日，普賢帶著妃子無垢等人逃出了王宮，國王與無垢的父親教主勝星等一群人追趕而至，無垢留在半路擋住了他們，而普賢王子則於不遠的一處阿蘭若，名為寂院（阿難達尼格丹）的寺院，跟隨寺裡的堪布智光剃髮出家，法名為智成（迦納僧諦）。

智成從此循序漸進地跟隨了許多善知識學習，廣泛的聽聞教導，並且圓滿比丘具足戒。由於他的智慧與知識達到了一種廣博無邊的狀態，於是寺院中所有師生們都請求他擔任堪布

（親教師），並於附近一處名為普拉哈里（花朵山）的地方修持禪定。

當時著名的大寺那瀾陀中，住持北門的大班智達班雜嘎惹正好圓寂了，那瀾陀所有的班智達與成就者共同商議，決定禮請那洛巴作為大班智達班雜嘎惹的接班人，而且如冠戴頂般極其尊重的封其名為「聖那瀾陀北門住持大班智達」，並且予以表揚。

聖阿羅漢與菩薩的七聖寶³等許多地與道的斷證功德，充盈在那洛巴的心續中。所謂的七聖寶是：信心聖寶，戒律聖寶，布施聖寶，聽聞聖寶，對他人知愧聖寶，對自己知慚聖寶，智慧聖寶。那洛巴自身具備了進入聖者行列的七寶，成為大寺聖那瀾陀中出類拔萃的智哲，並以「無懼名揚」這個名字而名聞遐邇。

| 尋找上師帝洛巴

之後他的禪定增長，並以智慧的圓滿力用照見到：不進入無上密咒的法道，而僅是依止共通的戒律與經典論藏的法道，是無法了悟勝義俱生智慧的。於是他請辭了那瀾陀北門住持

3 1如河流般虔敬寶。2如花朵般戒律寶。3如珍寶般布施寶。4如大海般聞法寶。5如水晶般誓言（三昧耶）寶。6如父母不誤般慚寶。7如陽光般智慧寶。

大班智達的職位，準備如鳥放歸山林的去修道。

此時，寺院的學者與成就者及上萬名比丘僧眾們，都將法衣袈裟扔擲到地上，非常激烈的要求北門住持班智達能繼續留下。國王親自來勸說，比丘們紛紛來請求，班智達們也一再敦請，即便如此，那洛巴皆一律予以拒絕了，他不為所動的前往不遠處的森林中，開始修持喜金剛。

一日，一位智慧空行母出現並說道：「你若以勝樂金剛為本尊，就能遇見具德上師，且能獲得許多甚深的口訣教導。」聽聞空行的預言之後，那洛巴極度欣喜，立刻以勝樂金剛為本尊，並且持誦勝樂金剛的心咒三十萬遍。此時天空出現彩虹及聲音說道：「你去東方吧！能見到名叫帝洛巴的上師，那是相應你種姓的花朵所擲中的上師。」於是，那洛巴帶著鉢和錫杖等比丘的生活用具，便啟程去尋找帝洛巴。

■ 痲瘋婦的教誡

那洛巴翻越了許多河流和深谷，經過許多境域地區之後，他的身體感到困頓疲累。當他來到一條狹窄的步道時，遇到一位全身散發著惡臭的痲瘋病婦女躺在路上，這使得那洛巴無法走過，便對婦人說道：「你可以稍微挪到旁邊一點嗎？我要過去。」痲瘋婦女說：「你要過去你自己靠邊走，如果靠

邊還是過不去，就從我身上跨過去。」

那洛巴以手摀著鼻子，便準備從癡瘋婦女身上跨過，就在此時，癡瘋婦女說：「有著染淨二執妄念的瑜伽士，就算去找上師，也是找不到的。」聽到這句話，那洛巴意識到這位癡瘋婦女是上師的化現，覺得非常後悔慚愧，請求原諒之外也請求賜予甚深道的口訣。這時癡瘋婦人消失不見，只剩下聲音的說道：

自他平等若不悟，何能尋得攝受師。

這個意思是：若無法了悟自他平等，無法捨棄貪嗔二執的強烈妄念，即使去找尋能攝受你心的上師，也是不可能遇到的。那洛巴心想：「自己這樣的狀態，即便見到了上師，也是認不出來的，真是福份不夠。」於是更加悲切奮力的向上師祈請，繼續向東方走去。

丨 大力士的教誡

就在找尋上師的路途中，一日，那洛巴聽到了痛苦的哀號聲，他循著聲音的方向走去，見到一位大力士正以錘子敲打他人的頭，那洛巴眼見此景非常害怕。大力士問那洛巴：「你來這裡做什麼？」那洛巴回答：「我是來這裡找上師帝

洛巴的。」大力士說：「既然如此，你來幫我用錘子打這個人的頭，我就告訴你帝洛巴在哪。」那洛巴心想：我的種姓是王族，身分是比丘，用錘子打活人的頭是不可為的。於是那洛巴拒絕了大力士的要求，不願意拿起錘子打人。此時大力士說：

我執之首若不擊，無我之義何能知。

說完之後，被打的人以及打人的人都如彩虹一般消失無蹤。那洛巴才知道這是上師的顯現，他感到無比難過的再次祈請之後，繼續走上尋師之路。

那洛巴向東方前進，來到一個小邦國，國王將那洛巴頂戴供奉並依止為師，並命令那洛巴成為自己的女婿，將自己美麗且人見人愛的女兒許配給那洛巴。那洛巴心想：這應是上師的神變示現。於是便與公主成婚且生了兩個孩子。此後，那洛巴想到自己是國師，不免心中有些我慢驕傲，對於江山國政起了貪執，也對自己的妻兒等家眷越來越執著。直到有一天，兩個孩子被殺死，妻子被搶走，他必須逃離王城，最終獨自一流落在無人空盪的地域。此時他才明白，自己沒有悟到這一切是上師帝洛巴象徵方便法的口訣，以至於將這些境相當真且生起了極大的貪執。再次，那洛巴無比難過的祈請之後，再度向著東方走去。

黝黑者的教誡

之後來到一座有著許多智哲阿羅漢向眾多比丘講法的大寺，那洛巴想著：也許有哪位比丘會知道上師帝洛巴在哪裡。便向比丘們打聽，比丘們答道：「沒聽說什麼上師帝洛巴或是成就者帝洛巴，只知道有個乞丐帝洛巴，就在那裡。」然後手指向一個角落，正有一位膚色黝黑者坐在角落烤著火。那洛巴走到那人面前，頂禮三拜，祈請著對方能大悲攝受讓自己跟隨。

黝黑者從自己身上抓起一把蟲子後說道：「為了殺掉並消滅三千大千世界的眾生，先殺掉這些蟲子吧。」那洛巴如同之前一樣地在心中尋思：我是王族，也是知道取捨之道的班智達，在這麼多比丘的面前殺死那麼多的蟲子是不行的。正當這麼想著的時候，黝黑者說：「不能摧毀那執著於善惡取捨的執著，你是永遠也找不到上師的。」說完黝黑者便消失了。如同之前一樣，那洛巴無比哀傷的繼續向東方走去。

初獲帝洛巴直接教導

那洛巴來到一座充滿獨眼殭屍的城鎮，殭屍們見到那洛巴時都紛紛說：「這個有兩隻眼睛的人好奇怪呀！」於是你推我擠地跑到那洛巴的面前，那洛巴正感到害怕時，天空中發出

了自然的聲音說道：「執著外在所取境的一隻眼，執著內在
心識的一隻眼，由於這兩隻執取能所的眼睛，眾生遊蕩在輪
迴。世俗上所顯現的種種萬法，實際上都是一味的。了悟這
個真理，只要有一隻俱生本智的眼睛便足矣。因此，放下那
毫無生息有如殭屍一般的一切行為，以眾多成一味之眼來斬
斷自他二執的妄念。」

空中之聲言畢，雖然那洛巴此時心中生起了特殊的了悟，但
是卻想著：「仍然沒見到上師帝洛巴，看來我今生是沒有拜
見上師的緣份了，不如死掉吧，希望來世能見到上師。」這
麼祈願之後，便拿起刀子割向自己的頸項。此時，天空出現
了音聲、光芒以及雷聲，在這些顯現當中，那洛巴清晰地見
到了上師帝洛巴，身體端直、身色黝黑、穿戴著瑜伽士衣
飾，出現在那洛巴面前並為那洛巴說法。這是那洛巴在上師
帝洛巴尊前，最初得到直接教導的時刻。

諸位可不要為了得到教導而砍自己的脖子喔。現在許多人都是
緊張兮兮、行為瘋瘋癲癲的，做什麼都沒有分寸份際。由
於帝洛巴有著起死回生的口訣，有人自刎也能加持令頸項連
接起來。至於我，別說是將斷掉的脖子接起來了，連把斷掉
的手指接起來的能力都沒有，怎麼接合都不知道。

【身心與勝樂金剛合而為一】

大班智達那洛巴經歷了十二大苦行以及十二小苦行，而得到了十二種不同的口訣教導。接下來，會將一些苦行的內容及其象徵的意義簡略講說。

從此之後，猶如小駱駝跟著母駱駝一般，那洛巴緊緊跟隨上師帝洛巴。一日，帝洛巴點燃了一堆柴火，接著拿起自己背後角落的一塊乾淨的布將火撲滅，那洛巴便問這是為什麼？帝洛巴回答：「那洛，這是象徵著以具德上師的甚深教導，熄滅了弟子貪等煩惱的火焰。」說完之後帝洛巴便不再說什麼了。又有一日，帝洛巴手上拿著玻璃珠，那洛巴問這是什麼？帝洛巴說：「那洛，這是象徵著要得到具德上師的口訣教導，弟子需要有一顆如水晶一般清淨離染的心。」

類似於此，帝洛巴教示了十三項殊勝的象徵教導，那洛巴也全然地在心上生起對這些象徵意義的了悟。之後帝洛巴自己化為勝樂金剛本尊的身形，加持使那洛巴的身體與勝樂壇城、那洛巴的心與本尊勝樂金剛合而為一。這是勝義法性的灌頂。

獲得幻身瑜伽口訣

至於那洛巴的十二大苦行，我要配合時間來講說一、兩個苦行的故事。

當那洛巴緊隨上師片刻也不離的時候，有一天他們來到一座村落正在舉行美食宴客的盛大婚禮慶典。上師帝洛巴將一個頭蓋骨的碗交給那洛巴，讓他去乞討一些食物。那洛巴得到食物之後呈給帝洛巴，他將食物一半獻給帝洛巴，一半留給自己食用；之後帝洛巴要那洛巴再次去乞食，那些之前供養食物給那洛巴的人見到他又出現，便說：「剛剛已經供養過了。」便不再給那洛巴食物。

那洛巴卻是硬將食物裝滿頭蓋骨的容器之後便試圖逃跑，那些供食的群眾便向那洛巴仍石頭，並且將那洛巴打得半死不活，然而那洛巴仍是緊護著食物甚過於珍惜自己。最終他匍匐爬行著，將剩下的食物獻給帝洛巴，帝洛巴見狀後問道：「你沒遇到什麼困難吧！」那洛巴回答：「我被像是搗米一般的毆打，頭破了，應該快要死了吧！」帝洛巴聽了之後便將手在那洛巴頭上摸一摸，並說道：

如幻之身此器械，毀之甚易那洛巴。

說完後，那洛巴的疼痛傷口便痊癒如初。

現今眾所週知的甚深道——那洛六法之中「幻身瑜伽」的所有口訣教導，那洛巴就是在此時得到了。

【獲得夢瑜伽口訣】

又有一日，一位由官員與軍隊圍繞著的國王，正行進在迎娶王后的路上，帝洛巴對那洛巴說：「我要那位王后，你去把她帶來。」於是那洛巴穿著婆羅門的裝束，帶著花鬘來到隊伍前說：「為了善妙的緣起之相，我要將這花環給王后戴上。」就在為王后戴上花鬘時，那洛巴急忙扛起了王后，有如野獸般的奔向森林，而大臣與軍人們如同獵人般的在那洛巴後面追殺。

因為搶奪王后，那洛巴最終遭到箭與矛、石頭和棍棒死命的襲擊。帝洛巴隨之來到那洛巴身旁問道：「得到王后了嗎？」那洛巴回答：「沒搶到，但被毆打的痛苦讓我變得有如屍體一般。」帝洛巴再次以手在那洛巴頭上摸一摸說道：

如夢之身此野獸，殺之亦可那洛巴。

說完後，那洛巴又完好如初。就在此刻，他得到了六法之中「夢瑜伽」的完整口訣教導。

【證得完整離戲大手印密意傳承】

那洛巴以種種大苦行令上師歡喜。直到某日，他們來到一處沒有水草的乾旱沙漠時，帝洛巴說：「你若要從我這裡得到究竟了義的口訣教導，就需要獻供曼達。你在這塊土地上灑些水，還要以鮮花來陳設供品，我就可以給你口訣教導。」

那洛巴非常高興地在這片廣大的荒漠上四處找水和花，但是遍尋不著。就在束手無策的時候，帝洛巴問道：「你的指頭和耳朵不是花嗎？」那洛巴一聽到這麼說，便讓自己身體流出血液灑在大地的塵土上，再將耳朵和指頭割下排成花朵的形狀來供養。如此，帝洛巴便有如將瓶水灌入空瓶般，使那洛巴獲得了離戲大手印的究竟口訣。之後帝洛巴以舌頭上的口水舔灑，於是那洛巴又完好如初，之前割下的耳朵和指頭等身體部位又長了回來。

以當時的環境狀況，那洛巴除了自己的身體之外，無法找到任何其他造作的供養來獻供，因此顧不得是自身的血、肉、骨而以之作為供養，由此獲得了完整的離戲大手印密意傳承之了悟。這是那洛巴十二大苦行的最後苦行。十二大苦行的部分講說於此應該是了。

傳記故事的核心意義

若要問及這些故事的核心意義，要知道，若要依止離戲大手印的法道而到達無修法身城，僅只是聽聞而知道具德上師的教導，這是沒有用的，必須要藉由理解、經驗、體證這三個層次，讓了悟和解脫同時發生。所以帝洛巴讓那洛巴經歷了十二小苦行、十三個象徵教示、十二大苦行等無量的苦行。那洛巴在經歷了種種無量苦行之後，所成就證得的離戲大手印的法教，今日我們卻是十分容易且安適地就這麼得到了。

我在根本上師尊前很容易地獲得了這個法的教導。小時候因為玩耍而經常傷到手指或跌撞受傷，但卻沒有為了習得此法而割掉一根手指。同樣的，這次諸位也是沒有日曬雨淋地在佛殿中、在厚墊上，舒舒服服坐著就得到了這個法。我勤勤懇懇的講說這個法教，六位譯師們也盡心盡力地為各位翻譯，我的根本上師尊勝金剛持以大悲之心，將這個法恩賜予我，然而，我仍然還在這兒沒成佛，我看你們好像也沒成佛的樣子。

我沒有神通，你們自己有沒有成佛自己應該知道，自心對自心是隱藏不了的。總之，我沒成佛。什麼原因導致我未能成佛呢？我沒有像那洛巴那樣的去經歷十二大苦行，沒有經歷十二小苦行，沒有見到十三個表徵教導，我是很舒適、很容易地就得到了這個法，因此成不了佛。你們若還不是佛的

話，也是因為沒有為法而承擔起苦行與忍辱的修持，所以沒能成佛。

雖然我沒成佛，但是帝洛巴教導那洛巴的成佛口訣我是獲得了，諸位也正在獲得中。你們無法行持十二大苦行、十二小苦行，見不到十三個表徵教導，這是誰要負責呢？這個過失和責任我也是有份的。為什麼呢？因為我不像帝洛巴那樣，既沒成佛也沒成就，更沒有勇氣要求你們像那洛巴那樣去行持十二大苦行。

若是我讓諸位去修苦行，以至於你們去做那種過度的苦行，遑論如何將耳朵和指頭接合起來，我可是連一根斷髮也接不起來的。就像昨日在給予皈依戒時，我告訴剪髮的喇嘛們：「在剪髮時可要謹慎，他們對頭髮是非常在乎執著的，不小心的話可是會遭殃的。」

【 傳承的加持一直都在】

此次在講說這部《了義秘密恆河大手印》的正文時，會將教導與禪修接連著進行，我想這樣的助益會比較大。由於帝洛巴、那洛巴二位尊者，以及根本與傳承上師們的加持力道一直都在、從未消失，我懷著各位能得獲這份加持的希望與祝福，來開始進行教導。

然而，現場在座的包括講說及聽聞的所有人，因為做不到為法而承擔忍辱苦行，所以難以真正做到如同帝洛巴對那洛巴那樣的教導方式。也許你們能像那樣去苦行，但是我卻沒有勇氣要求你們那麼去做。在過去，弟子是要迎合上師的，現在已經來到了上師要迎合弟子的時代了。既然已經來到了這樣的時節，所以我也不是一點也不能調整、不能應和這個時代。

要講說這部《了義恆河大手印》，首先要知道這部典籍的主人，是大成就者帝洛巴以及大班智達那洛巴，由此我們能生起信心，這是很重要的，因此首先簡略的講說他們二位的傳記。講說正文的時候，僅根據正文內容來教導，就不再引述其他各種的引證和比喻了。



第四章

具器的心，在苦行裡成熟

對「在一個坐墊上即能成佛」的大手印口訣，
你確實具備了受教的資格。

譯者的禮敬頂禮

頂禮具德金剛空行

這部口訣，從梵文翻譯至藏文時，最有權威的譯者馬爾巴大譯師，他向自己的上師那洛巴，以及上師的上師帝洛巴等傳承的具德上師們，以身、語、意三門禮敬而進行了翻譯頂禮。

然而，在〔這部《恆河大手印》〕中所說的一切口訣都是金剛語；是共同的八萬四千法門以及不共的密咒事部、行部等四部密續、六部密續等精華中之精華，更是諸佛之母智慧波羅蜜的核心本質，所以在這裡提到〔金剛空行〕。

接著是帝洛巴即將教示給那洛巴大手印口訣時，提出對於弘揚心髓教導所需做出的承諾：

1

苦行敬上師，忍苦具慧者，
有福那洛巴，汝心如是行。

一位具德的上師，向具德的弟子教導具德純正的口訣時，這位教導的上師本身，應該是與金剛總持無二無別的。一般的上師並沒有在心上生起對於金剛總持實義傳承的了悟，也沒

有能力直接依止金剛總持。然而，帝洛巴卻能做到以瓶水注入另一瓶中的方式，從金剛總持直接承接了所有深奧的教導口訣，之後再傳授給有如那洛巴一般的具器弟子們，由此可知帝洛巴與金剛總持確實是沒有分別的。

〔釋文〕

為了獲得能於一生中成就金剛總持雙運果位的教導，經歷了十二大苦行與十二小苦行，以及象徵性的十三種苦行等無數的苦行；對於有著多生宿緣的帝洛巴等等上師，具備著如同親見佛陀一般的虔誠；無懼於難行的苦行；為了教法忍辱負重；具有慧眼能夠明辨取捨善惡；具備了證悟大手印的有緣人那洛巴，你對於這甚深的法，尤其是在一個坐墊上即能成佛的大手印口訣，確實具備了受教的資格。像你這樣的有緣人，要好好的聽聞教導、放在心上，並且要在心上生起大手印的證悟。首先帝洛巴敦促著那洛巴聞法學習。

【教示大手印超越心想不可言思證說】

2

大印無可示，如空何所依，
自心大手印，無有可依處。

〔對於那〕不是因緣所生的有為法，以及不為二執的遮障所沾染的萬法實相大手印，必須要以自生任運而成的方式，讓體驗由內而發生。認為有一位教導者給予教示、有一位觀心者依於教導去觀照等等，這仍是有著三輪不空的妄念。

〔事實上是〕，上師無可教示，弟子無可領受，超越了言語和思維等一切作意之境。就好比將手指直向前方的虛空指去時，什麼都看不到，卻可以說看到了虛空（空間）。同樣的道理，對於三輪妄念的戲論諸法，不見絲毫有無與是非，可以說這就是見到了大手印。

如何進行修持

那麼，對於那樣的境界，其修持方式是如何呢？

3

無整本然中，鬆緩而安住，
若能鬆繫縛，無疑必解脫。

身體不為散漫所動，嘴巴不為言語所動，心意不為妄念所動，要在這三不動中，在本然俱生的鮮明心識上，鬆緩的放著。若能這樣安住，就能令我們因為能所二執的顯相，以及受到業與煩惱的牽引，以至於被三毒妄念捆縛的心，定能當

下立地解脫與平息。

一條蛇自行盤起來的結，一旦放鬆了，就會自然地解開了結。同樣地，輪迴的眾生被業與煩惱完全捆綁著，然而，能夠造成捆縛的除了自己，沒有他人。因此，若讓身語意鬆坦放鬆的安住著，絕對能從那捆綁中解脫束縛。

我認為，若能依據上文所說的指引為基準，稍微安住在超越意想與言思、無可言詮離戲大手印的真實意涵之上，將會因為具備加持的效力，而達到些微的受益。

在此首先要做的，是讓身語意放鬆地安坐著，身體的姿勢仍然要保持正直。我們的心中對輪迴諸法所生起的貪染等等一切的執著，要讓〔執著〕有如海浪回歸於大海一般地讓心毫無所執，藉由任其原處放鬆而令執著平靜。

同樣地，「我是佛教徒」以及「我是修持大手印的瑜伽士」等等想法念頭，這些依於淨法所生起的一切執著，也要任其原處放鬆而令其平靜。要在無造作、平常識、本然俱生的本智中鬆坦安住。

【禪修】

我要念三遍這兩段具有加持效力的修持指引文句。當我念誦

時，你們要將意義、聽聞與修持結合起來而安住：

無整本然中，鬆緩而安住，
若能鬆繫縛，無疑必解脫。

在心無造作地安住在本然中之後，接下來講說的甚深教導，大家要能聽聞卻不執著，有如聽著山谷中的迴響一般，將聞法與修持相結合地來聽講。

▮ 不行破立，原處安住

上述提及：在本然中鬆緩安住。然而，要用什麼樣的方法安住呢？

4
猶如觀天中，望之無所見，
如是心觀心，諸妄念寂滅，
得無上菩提。

這段是說：猶如在看著天空的中央時，是無法說出任何這個或那個的表述，其實是什麼都看不到的。同樣的道理，以心去觀照心時，不需要刻意地去止斷一切分別妄念，〔所有的妄念將會〕自然地〔在心中〕消解，並能因此獲得無上正等

覺大菩提果位。

此外，所謂的「妄念寂滅」，並不是「斷除分別念、沒有妄念」的意思，而是透過認出妄念，於是分別妄念轉化為本智，這才是所謂證得自解脫大手印果位的意義。

【禪修】

現在大家一起思維這段指引文句的意涵而安住。可以在心中覆誦著：

猶如觀天中，望之無所見，
如是心觀心，諸妄念寂滅，
得無上菩提。



第五章

顯相即是俱生法身之光

雖然顯現著，
然而一切輪迴的萬法，
皆不離於心的力用與化現。

認識俱生心性，妄念立地解脫

5

如蒸氣及雲，消散於天際，
不往於何處，不住於何處。
如是由心生，種種分別念，
由見自心已，妄念波濤淨。

火的熱度與水的濕潤，以及各種聚合所成的雲，雖然在虛空中生成，如果對它們不做任何阻止或成立的造作，只是任其自然，會發現無法指出它們是去了這裡亦或去了那裡，它們就這麼自行消失了，好像天空突然間變得晴朗了一般。

我們的心有著善、不善、無記等等各種粗細的妄念。若是跟隨這些妄念，細的妄念會轉為粗的妄念，而粗的妄念則成為罪惡與痛苦的近因。但若〔對於粗的妄念〕不加以取捨破立，僅只是將妄念這麼原處放著，那些讓我們的心無法平靜，有如海浪般的一切分別妄念，就會消失在「心」這個〔妄念〕所生之處中，在〔心〕無造作、無生、鮮明的平常識中自然地消散，由此而能見到遠離覆障之心的實相大手印之真義。

【禪修】

思維這段指引文句的意涵而安住：

如蒸氣及雲，消散於天際，
不往於何處，不住於何處。
如是由心生，種種分別念，
由見自心已，妄念波濤淨。

任何顯相，皆是法身展現

在大手印的用語上提及「顯相即是俱生法身之光」。這是依於心與顯相無二無別的道理，因而說「顯相即是俱生法身之光」。不可否認，境有顯現，然而外境各種顯相並非如我們所見那樣，其實境本身並不真實存在，一切都是心的變現與化現。

6

如虛空自性，無形亦無色，
不為黑白色，沾染及轉變，
如是心性藏，離色及形狀，
善惡黑白法，不能作污染。

譬如，為了能夠有所分辨，所以成立了「虛空」這個詞語。

這純粹只是妄念分別而添加上的名稱。對於那個稱為「虛空」的「境」本身而言，並沒有物質上的有形存在。所謂的「虛空」，是任何時候皆超越了生、住、滅，以及超越了形狀與顏色的。

我們自心的本性，也是如同虛空一般超越了生、住、滅以及形狀與顏色，不曾受到白的善業、黑的惡業、好壞、高低、染淨等等的戲論所遮蔽沾染。

然而，對於一個沒有去觀察的情況而言，會因為被境所轉，所以看見虛空似乎是四方形、三角形，或是長方形、半圓形等等各種不同的形狀。也會依於不同的時間，而看見虛空似乎有敞亮、遮暗以及種種的顏色。

〔雖然會這麼看到〕，但是那些形色樣貌，卻無法真正黏著沾染虛空的本性。因此同樣的道理，內外情器世間的萬法，雖有各種善惡粗細的顯現，卻是有所顯現但是並非實有。雖然顯現著，然而一切輪迴的萬法，皆不離於心的力用與化現。

【禪修】

思維這段指引文句的意涵而安住：

如虛空自性，無形亦無色，
不為黑白色，沾染及轉變，
如是心性藏，離色及形狀，
善惡黑白法，不能作污染。

在此處提及：

心性即是俱生之法身，顯相即是俱生法身光。

這兩句話是大手印教導中的特別用語，是非常甚深的。為什麼說很甚深呢？我們修學佛法真正的目的，就是要見到心性俱生的本來面目，要見到自心的本性。為了這個目的，我們進行十萬遍的禮供，並且努力行持積聚資糧、淨除罪障等善業。然而，我們因為不明白顯相是心的力用與化現，於是貪愛符合心意的的外在境相，嗔恚不合己意的境相，以及更多時候是處在不貪不嗔的愚癡中。由於貪嗔癡的引發，導致在輪迴苦海中漂泊而無有出期。

曾經過去多生多世，為了能夠了悟顯相是法身的光芒，以及心性就是法身，我們應該是做了許多努力的。這一生自從遇到了正法，我們知道「必須要證悟心的本質」，除了有這樣的認識之外，我們也在了悟的方法上付出了努力。然而，仍然可能會有一些新修的佛弟子們，並不知道這樣的道理。

有些人遭受著輪迴各種多災多難的痛苦，於是嘗試著各式各樣消災免難的方法，即便如此，仍然離不開、出不了苦難。也有些人會認為，如果皈依三寶，藉由三寶的加持，就能使自己出離困苦。

要知道，雖然「輪迴的本質就是苦」是真理，但這仍是從沒有觀察的世俗顯相角度來說的。從實相勝義的角度而言，絕對真實的輪迴，以及絕對真實的痛苦，是從來就不成立的。因此輪迴與一切痛苦，都是虛假的、虛妄的，僅只是世俗的層面以及暫時的發生。

若是如此，那麼什麼時候能解脫輪迴的所有痛苦呢？一旦能了悟一切外境的各種顯相，皆是法身的化現與力用，輪迴痛苦以及因果等都將會徹底顛覆，並由此而從一切六道境地的痛苦之中解脫。

為什麼認識了各種顯相是法身的光芒，自然就能了解心性即是法身呢？因為法身本自力用展現於外在境相的任何顯現，其基礎就是俱生心性。由於不認識俱生心性，這樣的無明造就了自他貪嗔的有為業，也因此引發出各種因緣的顯相。

因此，一旦認識到一切皆是法身的化現時，心性俱生之法身、勝義菩提心、如來藏、本淨、離戲、任運、無為法的特性本自具足，且這一切特質從來就沒有被障蓋所遮蔽。了解

這個道理並且如法修持，有朝一日，證悟會由心中生起。那時，最上等的情況是直接到達「無修法身城」，普通的狀態則是能在心中生起大手印專一層次的了悟，從此輪迴本淨，妄念自解。

若能確認「心性即是俱生之法身，顯相即是俱生法身光。」這兩句的意義，可以說就是確定悟到了所有大手印、大圓滿、大中觀的意義。不只如此，甚至可以說是悟到了律典、經典、論典三藏的意義，以及聲聞乘、菩薩乘、金剛乘等九乘的道理。

由於大自在瑜伽士帝洛巴、那洛智慧成就（那洛巴）、馬爾巴大師等的恩德，我們才能與如此甚深的教法結緣，這實在是無比的福報。「心性即是俱生之法身，顯相即是俱生法身光。」這兩句話，你們平時要經常放在心上，這是至為重要的。

| 教示心的自性光明離垢

7

如激日精華，千劫暗不障，
自心光明藏，千劫之輪迴，
不能作遮障。

光明澄澈是太陽的本質，一旦放出光芒，持續了千劫的黑暗也能於一瞬間明亮起來，由於黑暗毫無可以躲藏的機會，於是一點也無法遮蔽光明。同理，由於不認識我們自己的俱生心性，所以在三界輪迴中四處漂泊，然而自心的本質，是煩惱與妄念的污垢絲毫無法沾染障蔽的。

【禪修】

這麼思維著文句的意義，讓身語意放鬆並且稍微的安住。鬆坦的看著安住之心的本質，去觀察這樣正在安住的心，是明亮亮的，或是黑烏烏的呢？心的本質就是法身如如本智的自性，因此除了明亮亮之外，是找不到其他的狀態。

就在這樣的認識中稍微安住，保任著光明的本質，並且隨文憶念著具有加持效力的文句意義：

如澈日精華，千劫暗不障，
自心光明藏，千劫之輪迴，
不能作遮障。

確立不可言證的心性

心的自性光明，不是色法也不是心識，是超越了有為法與無

為法等一切邊。雖然我們知道，此心並非像土石山河那樣純粹的物質狀態，然而，仍然有人會認為，這個心必定就是「識」，除了「識」之外沒有其他可以定義的。

所謂「心性」並非物質或心識，也不屬於任何有為法或無為法的狀態，這是因為外在所取境的物質，以及內在能執的心識，在本質上並沒有能所境識相對的狀態，也沒有境與識相異的狀態。色法等等外在境相的種種顯現，都只是心的化現，並沒有真實的外境存在。

《入菩薩行論》說：

誰製燒鐵地？妖女從何出？
佛說彼一切，皆由惡心造。

這句話的意思是：在地獄的炙鐵大地上，那些火堆以及利刃的樹林等等一切，不是任何他人所製造的，完全是由於自己惡心的罪業所生成，這個道理是世尊能仁們所宣說的。善與惡的一切現象，並非來自他處，而是來自於我們自心中的善心與惡心。

8

猶如於虛空，安立虛空名，
實則於虛空，即此難表述，

如是於自心，若欲予言證，
然無證所得，名言施設處。

當我們說「虛空」的時候，雖然在世間這是眾所週知的說法，然而若要真正說明的話，這樣的狀態可說就是「空」。除了虛空本身之外，任何詞都無法真正地表示出虛空。同理，我們雖然會說「心性光明」，但光明的特性究竟是如何，這是除了光明的心性本身之外，沒有任何其他的譬喻能真正表達出光明心性的狀態。

虛空的譬喻，只有虛空本身能表達自己；心性光明的譬喻，只有心性本身能表達自己。因此這個偈頌是在說明：俱生的心性不是物質或心識，不是有為法與無為法等任何方式能說明表達的，那是不可表述、離一切邊的大空。

六道三界的有情眾生所投生之處，是具有成、住、壞、空這四種狀態的外在器世間。若就〔世界〕形成的狀態來看，一千個四大洲所形成的世界，就是一個小千世界，一千個小千世界就成為中千世界，一千個中千世界就成為名叫娑婆世界的三千大千世界。

在經過地、水、火、風、空這五大的壞滅，三千大千世界毀滅之後，只剩下空蕩蕩的無垠虛空。這虛空從哪裡來呢？之後當三千大千娑婆世界再次形成時，之前那無垠虛空又去了

哪裡？

再者，當一座新房子建成的時候，地上原來的空間去了哪裡？若房子被火燒盡時，原來不存在的空間又是從哪裡出現的？這個秘密又不可思議的心性，你完全無法說它就是這個或不是這個，而是完全超越了言語道斷。這和前面天空的譬喻，是部分相同的。

從無始以來至今，我們因沒有體悟到心的實相而沉陷在輪迴苦海中——這其實並沒有發生過。這是因為自身感知對於境產生了錯亂，並且由於蒙昧無明，將心性自覺本智當作是「我」，於是無時無刻地在三有的頂端與無間地獄之間，在這痛苦無盡的六道境地中高低浮沉，有如水車轉輪一般的輪轉且迷亂。除此之外沒有別的錯亂模式。

之所以感受痛苦，是因為將體驗痛苦的人與將要嘗受的痛苦，錯誤地視為是兩個分開的存在。然而，事實上並沒有真實的痛苦存在。雖然如此，直至今日，我們仍被二執所掌控，成為了我見的僕人，致使我們無法覺醒成佛、獲得成就。

釋迦牟尼佛尚未成佛之前的許多生世中，當他投生至地獄時，發願承擔地獄道一切眾生的痛苦。就在生起這份發心發願的當下一剎那，神識便遷離了，並且增長了地與道的證

量。之所以能如此，是因為二執的迷亂削弱了。

同樣的，我們今日在這最特殊的聖地，賢劫千佛皆會在這裡悟道成佛的聖地金剛座，講說、聽聞且修持大自在瑜伽士帝洛巴，對大班智達那洛巴所教導的教言大珍寶——這部《恆河大手印》，能有這樣的機會，必定是來自於我們過去生所累積的福德之力，這是肯定的。

從實相勝義上的角度來看，所謂的「金剛座」並不真實存在。在聖地金剛座修行以及在家中修行，這兩種情況並非兩回事。我們的身體和金剛座，我們的心和佛，沒有絲毫的不同。然而，只要自他二執的錯亂仍未止息的一天，就會感知到對境、時間以及眾生，有著極大的差別，對這一切永遠不會〔感知為〕是一體的。

我們依於上師善知識的恩德，對於顯相與心無二、輪涅平等的道理，有一些認識也能夠講說，然而，真正能在關鍵上去刻苦修持者，是少之又少。就以我自己來說，我對於能有機會在這金剛座聞說佛法，以及禪修實修教導，內心由衷地確信這是極具福報的事，並且覺得在此處說法實修，與在八蚌智慧林說法實修，差別是很大的。諸位若不能減少二執，也會與我有相同的情況與感受。

總之，在法道上修練薄弱的初學者們，會因為境、時、人的

差別，而對於地與道上的了悟，產生或大或小的影響力。

由於這樣的原因，我們要認識到，此刻我們能在這重要的聖地，有機會講說、聽聞、修持這部甚深教導的口訣，是很有福報的。帶著這份認識，生起信心、虔敬，且以清淨的發心來聞思這個法教，就能使輪迴的因緣稍微減輕，並能因此更接近佛果。

什麼時候成就佛果，取決於自己執著的程度。執著越大，就越不可能成佛，若是執著越小，絕對是更靠近佛果的。

【禪修】

接著，我慢慢地念誦具有加持效力的、遠離言詮的心性引導文句。諸位思維著文句意涵而安住：

猶如於虛空，安立虛空名，
實則於虛空，即此難表述，
如是於自心，若欲予言詮，
然無詮所得，名言施設處。



第六章

佛不在他處，心上能得獲

明而覺的心，
有如天空的中央，沒有偏頗與偏私，
這樣的境界，是超越一切言語、思議與詮釋。

【教示萬法不離大手印】

9

如是心自性，本來如虛空，
一切諸萬法，無不攝其中。

以上所說的這些非常甚深的譬喻、文句、詞彙及法語，都是在確立心性光明大手印。從了義（究竟）的角度來看，大手印普遍一切，萬法無一不含攝在大手印的廣境中。雖然可以用不同的符號、詞語來表示，然而，卻沒有任何譬喻及文句能確實地表達。

教導說：任何譬喻皆可形容，任何詞語皆可假立，但卻沒有任何譬喻和詞句，能真正符合勝義。這就是大手印的特色。

因此說，外內情器一切萬法都需要依靠虛空，無一不被包含在虛空之中。同樣的，萬有輪涅的法，無一不在、無一不入心性光明大手印廣境中。心性光明大手印有如虛空遍滿一切。

【禪修】

現在思維詞句意涵而安住：

如是心自性，本來如虛空，
一切諸萬法，無不攝其中。

如何修持道法瑜伽

假若心性光明大手印是沒有偏私、沒有偏頗地廣遍於輪迴涅槃之中，要從何處開始去修持這心性光明大手印呢？

10

盡捨身行作，鬆坦住本原；
一無語言詮，聲空如迴響；
心意不思量，超越而直觀。

現在我們實實在在所擁有的就是身口意三門，透過三門，我們造作了一切善、不善、無記的業，所以光明大手印心性俱生本智，是需要藉由讓自己的身語意擊中要點才能證得。

因此，要放下身體上的一切行為，沒有散亂與往來的躁動，安放在身體本然狀態上閒適地坐著；對於任何言語上的詮說不去貪執，知道在發聲的同時即是空——聲音即是聲空，有如迴響；不跟隨意念上自他二執的三時妄念，要讓無作心識鬆坦地在自身的本質中，去翻過超越「就是這個、不是這個」的猶疑之坡，由此而認識出明覺的自性。

【禪修】

盡捨身行作，鬆坦住本原；
一無語言詮，聲空如迴響；
心意不思量，超越而直觀。

以勤力方式教導

11

身無有實義，猶似竹枝幹；
心如虛空中，超越思議境；
彼中無取捨，鬆緩而安住。

在輪迴中的近取五蘊之身，這個幻化身的幻輪，有如竹子的枝幹一般，不觀察的時候看起來有模有樣，但是仔細觀察，會發現從頭頂的髮尖到腳趾的趾尖，連一粒芝麻大小真實有義的部位都沒有。

這個明而覺的心，有如天空的中央沒有偏頗與偏私，這樣的境界是超越一切言語、思議與詮釋。因此要讓身體沒有造作動盪地放鬆坦然；減少言語並且將聲音視同聲空迴響；令心意不跟隨執相與妄念，且讓覺性在原處放鬆。此時身語意沒有取與捨，在無作、原處、本然之中盡可能的安住，並且持續保持著安住。

平時我們做著世間各種事業的時候，總會有許多的取捨。譬如當你說：「我需要這個」的時候就是在取，當說著：「我不需要這個」的時候就是在棄捨，當覺得：「也許需要吧，也許不需要吧」在這樣的懷疑猶豫時，就是正在辨別善惡優劣。

修行的瑜伽士無論做什麼事，並不會去辨別好壞善惡，而是需要保持著隨緣自然的行為。如果能讓身語意保持著隨緣自然的行為，那麼一切行住坐臥都會感到安適。

所謂不舒服是來自於什麼呢？就是來自於好壞善惡的辨別，以及喜善厭劣的心態。所謂佛果，若是以為能從別處獲得而去追尋，這是無論如何尋找也無法找到的。所謂「佛不在他處，心上能得獲」，又說「向外尋佛不可得，自心鬆坦安住得見佛」。

【禪修】

當我念誦這具有加持效力的文句時，諸位思維著文句的意義，並且在憶念文句的意涵中安住禪修：

身無有實義，猶似竹枝幹；
心如虛空中，超越思議境；
彼中無取捨，鬆緩而安住。

禪修之精要：不刻意練習禪修

一般而言，所謂「禪修」就是讓心安住的意思。為什麼要「安住」呢？其實是藉由安住而讓結果能展現，為了這樣的目標所以禪修。若問這個意思的精要是什麼，於是教導說：

12

心若無所緣，即是大手印，
於此若嫻熟，得無上菩提。

心是遠離了主體與客體（自＝心，他＝境）、如是與非是的執著，以及所有的對境焦點。心的法性真如即是大手印。對於這一點，必須透過聞思修來予以確立，且若能達到熟練精通，很快的就能到達「無上圓滿大菩提無修法身城」這究竟的果位。

現在我們之所以會說：「有在禪修」，是為了要成為一名「沒有在修」、「不需要修」的大修行人，所以現在才會「在修行」。

然而，什麼時候才能不用修呢？對於禪修的熟練精通，達到沒有安住與不安住的差別，禪修相續不斷、座上與座下沒有差別的時候，便不需要額外刻意地去練習禪修了。此時禪修將有如河流一般川流不絕。這麼持續保持著，就會生起萬象

清淨平等，輪涅一味的究竟了悟，並因此到達「無修法身城」。

當提及「到達無修法身城」時，也許會理解為：前往一個有形有相的城市。然而，真正的意義是指：證悟了本自心性、俱生法身的果位，在本心中覺醒成佛的意思。

因此，極度熟練了安住與修行的終極結果與成就，即是斷除一切垢染、通曉一切證悟的功德智慧，且獲得不依靠任何因緣條件的自性清淨大無修——無上清淨圓滿菩提果位。

偈頌的第二句「於此若爛熟」的意思：對於尚在修道之人而言，修持有三種方式：第一種是以信解作意的方式去修持，第二種是以真如作意的方式去修持，第三種是以安住真如的方式去修持。第三種方式很容易懂，所以此處對於第一種和第二種方式略作說明。

首先，要在增上緣善知識的跟前，聽聞學習法性的道理。「聞」的意思是：對於要了解的內容（法性），在心中把握住概念性的認識。「修」的意思是：對於法性秉持著信解作意的方式去修持。

如此秉持著信解作意的方式修持，便能逐漸明白：當到達究竟明瞭時，即能以現證勝義真如的智慧，直面法性為境。這

就是真如作意的修持。

在信解作意的階段，樂、明、無念的覺受與顯相是相異的生起。到了安住真如的階段，種種樂、明、無念都成為了一味，所有的覺受和顯相等等的有相戲論皆會全然地寂滅。

以信解作意的方式修持大手印的善緣初學者們，除了需要藉由名稱符號、語言文字、譬喻舉例、邏輯因理等各種方式來修持大手印，尚有前行與正行修持的分類、計數，以及達到果位的方式等等，這些在心上有各種所緣的修持，都可說是信解作意的修持。

已經修持鍛鍊〔第一種修持〕之後，進入真如作意修持之人，則沒有任何執相的希求恐懼與所緣，若能稍微接近這樣的狀態而修持，即是到達了大手印道的起點了。

【禪修】

為了修持上述兩句偈頌的意涵，首先要讓身口意放鬆、心不追憶過去、不尋思未來，保持在當下的心識上，不跟隨三時的妄念，鮮明地在平常識中安住：

心若無所緣，即是大手印，
於此若嫻熟，得無上菩提。

【執相刻意之修持，無法了悟精要】

前面提到，心無所緣即是大手印。因此在此處要教導的是，若是執相或是心有所緣，則會成為親證大手印的阻礙與遮障。

頌文說道：

13

密咒及六度，種種經律論，
自宗之教典，以及諸宗義，
悉皆不得見，光明大手印，
因起貪欲故，障蔽見光明，
分別之持戒，壞失三昧耶。

如果無法放下貪執及有所緣取的執相心態，而去禪修、持咒，以及修學布施、持戒等六度，或是學習律儀、經典、《俱舍論》三藏，乃至修持事部瑜伽到無上瑜伽等四部密續，並且透過這些學習，去分別各個部派、法脈中經典的優劣；將外道分為論議五派，將佛道分為有部、經部、中觀、唯識四部宗派；將中觀又分自空派、他空派，自空派又分應成派、自續派；如此將內外宗派的見、修分門別類，並且去講說、辯論、著作。以上這些作為，不僅無法證得了義大手印，反而會對於了悟的發生，造成比劫數還要長久的阻礙與

障礙。

這種障礙的方式，猶如一位密咒瑜伽士外在的身語行儀，保持著洗滌與清潔，這是下部密續事部瑜伽的修行所必須做到的。這麼做是為了讓自己具備適合進階修持行部瑜伽的資格條件。此時，若仍帶著染淨二執而貪著於洗滌和清潔等的儀軌上，這樣的行者將永遠不可能成為修持事部密續的具根器者。

由於貪執的纏縛，密咒行者們反而會阻斷事部、阻斷行部、阻斷瑜伽部、阻斷無上瑜伽部父續，以及無上瑜伽部母續〔的修持〕。只有一再地斬斷貪執，才能夠漸次地一步步由下往上進步，並且讓地與道的了悟增長而臻究竟。

同樣的，布施等六度的修行次第，是大乘經典所記述並且功德利益極為廣大的。然而，若無法保持三輪體空的見地而去做修持，僅是同情貧苦、仇視富裕、喜好循規蹈矩，見到持戒就歡喜，見到破戒就憤怒，如此不由自主地生起各種愛憎的心理，這樣是永遠無法真正做到布施波羅蜜多等行儀的。針對戒律，密勒日巴曾說：

我不懂得什麼柔和的調伏法，
只知道調伏頑強的自心就是調伏。

尊者這句話，強調了要「調伏」這個「頑強的自心」，透過這樣的表述，確立了別解脫戒的重要，以及這是使身語行儀寂靜調柔的方法。

然而，若完全貪執於聲聞乘的律儀，並且執著這就是最殊勝的，那麼就像是密咒大成就瑜伽士帝洛巴行持禁戒苦行的時候，不剃頭髮、不刮鬍鬚、不穿三法衣，也不使用鉢盂等僧人資具，而是攜帶著人頭骨所製成的碗、以捕魚為生等等，這看起來似乎是完全違反了別解脫戒的戒規。

事實上，這就是了義的戒律，也是持戒波羅蜜多的行儀。為什麼這麼說呢？因為斬斷了二執的欺瞞，於是相應於〔沒有二執〕的身語行儀，便是全然寂靜的行為。

被一切所繫縛纏繞的凡夫，為了調伏頑強的自心，需要行持清淨律儀的行止，但是終究而言，是為了有朝一日不再需要行持那些律儀，所以才需要學習各種律儀規矩。

總而言之，對於大小乘與四部宗派中任何的戒律誓戒，無論學處修持如何進行，只要對於所成立的宗旨立論與學處律事等仍有微細的貪執，就會對於勝義俱生本智、光明大手印的直接了悟造成障礙。若能毫無貪執地修持本尊密咒禪定、六度四攝，以及如理聞思修經論與密續，如此於光明大手印之義是不悟也難。

經、律、論、事部瑜伽的密續等等輪涅一切萬法，皆不超出法性真如普遍大手印之圍牆與網羅。不知與不信、散逸與煩惱眾多等這些惡行發生的來源，以及由此而生的罪墮習氣，也不出於普遍大手印的範圍。此乃因為：煩惱、智慧與妄念，皆為法身的力用而發生，因此究竟上而言，是正淨且完全寂滅一切顛倒戲論的。

雖然如此，但是也並非意指念咒、持咒，或是布施波羅蜜多等等的修持是錯誤的。此處的意思是：如果對這些〔修持法門〕生起執著，則會成為見到大手印實義的障礙。這點大家必須知道。

如果帶著強大的妄念執著，即使再怎麼守護、珍視外在的別解脫戒、內在的菩提心戒，以及密咒的三昧耶戒，仍然算是毀犯了勝義的三昧耶誓戒，因為是帶著執著的煩惱在持守戒律。

以我為喻，我是一名受持具足戒的出家比丘，當我見到密咒瑜伽士行者們不剃頭髮、不剪指甲、不清洗身體，也不注重清潔等等這些外在所呈現的狀態時，便會將這樣的表象視之為過患，覺得他們既髒又噁心，反之，認為自己既乾淨又有學識；若有這樣的心態，可以說我就是毀犯了勝義的三昧耶誓戒了。

現今也有一些很注重洗滌與清潔的密咒瑜伽士，不僅每日盥洗全身，且不時地修剪指甲、刮除鬍鬚，在尚未理髮之前，還會將頭髮梳理並盤綁在頭頂。只要在法義上沒有很大的違反，雖然行為上看似不怎麼適當，也是可以的。這種情況，可能也是有其特殊的原因道理吧。

雖然在別解脫戒中提到：要如理地持守戒律，連微細的波羅夷（根本戒）、僧殘（第二類重罪）、突吉羅（輕罪的總稱）都不要違犯。然而，在總體上帶著三輪的執念，在細節上帶著貪圖地位、名聲等世間八法的煩惱動機，那麼，即便行持戒律，也無法成為真正的持戒波羅蜜。這不只毀犯了實相義的三昧耶誓戒，也無法見到光明大手印的真義。



第七章

不住任何邊與戲論之相

任何三時妄念，不修整也不破立，
只是原樣的安放著，有如虛空一般寬廣，
有如開一扇門一般簡單。

丨 遠離作意而了悟實相

如何實踐並成為一位真正的修行人，這是有些困難的。因為對於見到光明大手印的真義來說，既不能帶著任何一點貪著而持守外在的身語戒律，也不能任性放蕩而不守任何規矩。那麼，到底該如何修道呢？

14

意不行造作，遠離諸貪著，
自生自平息，猶如水波紋，
若能不違越，無住無緣義，
即不違誓戒，暗昧之明燈。

有如前面所說，帶有執相和貪著的持咒與布施等修持，雖然也是正道，卻會成為見到光明大手印真義的阻礙，這可說是暫時性的迷失。

譬如，從巴特那搭車來到菩提迦耶金剛座，大概需要三小時的車程，然而你們有些人卻說路程花了十五個小時，而且沒有走錯路，最終也是抵達了金剛座這個原先你想要到達的地方。同理，教導說，對於原本可於第一百次轉生之後能成佛的人，若走入了歧途，成佛的時機會因此延遲至一千次轉生之後才能成佛。若是沒有誤入歧途，如理如法地修持密咒金剛乘，即能如同密勒日巴尊者那樣在一生中成佛，有些或者

在三生或七生，最遲的至少也會在十六生之時能成就佛果。

對於以分別心持戒、持咒等這些歧路迷途的防止對治法，主頌之中有明確地開示：不作意、離貪執、自生、自平息等。我將順次的來講說這些詞句的意義。

對於能夠安住於光明大手印真義上的瑜伽士而言，對一切行為不會有優劣、善惡等作意的見解，不會依循著貪嗔的妄念，也不會生起造作好、壞、取、捨的貪著，猶如水紋源自於水，最終將會融入於水中一般。

對於一切善惡妄念，不去加以修整破立，只是原封不動的放著，如此，善惡妄念就會在法界廣境之中原處窮盡，在法界廣境之中解脫。只要不逾越「不住於任何邊與戲論之相，不緣於一切」的道理，這就是能照亮自他一切眾生遍計無明厚重蒙昧之闇的明燈。

【禪修】

現在我們稍微安住在上述所說的內容意義上。安住的方法是：不執任何邊與方，不隨善惡的念想，讓心自然地安放。沒有希求好的貪，也沒有懼怕修不好的疑慮，對於心中發生的任何三時妄念，不修整也不破立，只是原樣的安放著，有如虛空一般寬廣，有如開一扇門一般簡單。安住在如此新鮮

的平常識中：

意不行造作，遠離諸貪著，
自生自平息，猶如水波紋，
若能不違越，無住無緣義，
即不違誓戒，暗昧之明燈。

■ 世俗萬法是勝義法性之顯化

15

若離諸貪著，以及不住邊，
無餘悉能見，三藏一切法。

這意思是：毫無貪執任何有無、是非、善惡、染淨等邊見與戲論之相，即能見到且了知三藏等一切萬法的真義。

如果能證到法性如是之義，那麼對於一切法相的盡所有現象，都將會自然而然的明白。若是要逐一學習與知道盡所有的一切法相，即使學習了上千年，也僅只是知道盡所有一切法相的名稱類別。若是覺悟法性如是的根本關鍵，那麼，盡所有法相的一切萬象就都能自然明瞭。

見到法性真如之明燈

16

若勤於此理，能出輪迴獄，
安住於此義，能滅諸罪障，
是故予名稱，教法之明燈。

這是說，若能安住在遠離一切貪執、不住於任何邊的法性真如之義，就能迅速地從三界輪迴的大牢獄中解脫，並且能淨化消除無始輪迴直至今日所累積的罪障習氣。

罪與障的不同在於：「罪」是指透過直接的惡行所產生的結果，「障」是指由業而引發的我執等等煩惱。安住於不造意光明大手印之義的本智之火，能將輪迴的根——我執等煩惱、罪業、習氣全部燒除殆盡。

所謂「教法明燈」，我們要理解為：無顛倒地了悟法性真如的實相。雖然我們具有能夠見到勝義法性之眼，卻暫時地被突然的染污所遮蔽。若有人能因為安住在離邊大手印真義，而生出能直接見到俱生法性面貌的智慧，這樣的人即是見到法性真如的明燈。

【禪修】

我慢慢地念誦這五句偈頌，諸位思維著其中的意涵並請跟著念誦：

若離諸貪著，以及不住邊，
無餘悉能見，三藏一切法。
若勤於此理，能出輪迴獄，
安住於此義，能滅諸罪障，
是故予名稱，教法之明燈。

慈悲教導不悟此義之有情

17

愚蒙凡夫眾，不解此義理，
恆為輪迴河，席捲而漂溺，
難忍惡趣苦，凡愚甚可悲，
欲出難忍苦，應依賢德師，
加持若入心，自心得解脫。

如偈頌所說，對於甚深之義沒有修持意願，因此不能了知甚深之義的愚癡之人，像這樣的凡夫，最初本就不懂這甚深的道理，即使知道了也不相信，就是信了也無法實踐應用，且任何時候的行為都帶著貪嗔癡。

此外，沒有空閒行持善法，卻總是能有造惡的機會與時間，這樣不知深義、充滿貪欲和顛倒行為的凡夫，被貪嗔癡的洪流所沖溺，最終沉陷於難忍的輪迴廣大苦海中受盡痛苦。如此無量的眾生，是非常可憐的，是應該悲憫的對象。

眾生雖然想要的是快樂，但是在行為上無論直接、間接或持續地，都是在作著打擊敵人、保護親愛、自讚毀他等不善的痛苦之因，於是只能在有如火焰坑、毒蛇穴的三界輪迴中奔走。由於難忍的惡道痛苦尚未成熟發生於現在的身體上，因此認為「惡道痛苦也不怎麼樣」，於是藐視後果而去進行偷盜、搶奪、毀滅，以及打、捶、殺、砍等各種罪惡行為，這樣的眾生將會身處恐懼的境地。

想要於難忍輪迴以及惡道痛苦中解脫，若能依止那生起了慈心、悲心、菩提心，純正地精通了義大手印的文句與意義，具備口訣的傳承，有著傳承根本上師的加持入住於心，沒有違犯三昧耶誓戒，賢德與博學二者兼備的上師，那麼，所有的傳承加持與一切成就，都將能融入於自身精髓光明法性，由心而生的所有妄念動盪皆能平息，並由此能現前了悟自解脫大手印。

一旦見到精髓光明法性之義，就能知一全解。在尚未見到之前，即使能夠飛天遁地，也會因為沒有見到精髓之義，而知曉一切確實仍然是痛苦。對於了義而言，自心的精髓是本自

解脫的，然而在世俗層面上，由於我們未能認識到自己本來面目，於是將其執取為「我」，並且受到煩惱障、所知障、禪定障等無明所遮蔽，於是教導說，要解脫的就是這些障蔽遮障。

【禪修】

我在念誦這些具有加持力道的文句時，諸位要思維文句的意思，跟隨念誦且憶念文義而安住：

愚蒙凡夫眾，不解此義理，
恆為輪迴河，席捲而漂溺，
難忍惡趣苦，凡愚甚可悲，
欲出難忍苦，應依賢德師，
加持若入心，自心得解脫。

■ 教示精髓之義

18

嗚呼輪迴法，無義乃苦因，
所作無實義，應觀精髓義。

「嗚」是呼喚詞，「呼」是驚嘆詞。有情眾生因為造做無意

義的事，所以飽受苦楚因而悲嚎呼求。

一般而言，所謂「法」並非僅指佛法，而是指所有意念的對境，亦即一切事物。因此，帶著有漏煩惱的三有福樂等一切三界輪迴之法，純粹只是無意義的苦因。例如：近來一些大城市的主要幹道，同一時間能有成千上萬輛汽車行駛，所有車子裡的人，有著各自不同的計畫和目的地，所有的計畫目的，都是為了生意或是為了打敗敵人、保護親愛，這些無一不是與輪迴法有關。

諸位有些人來自美國，一些人來自非洲，一些人來自歐洲，還有一些人來自亞洲各國，大城市的交叉路段以及巷道等，都有過度擁擠、容納不下的情況，但是終究而言，皆是為了輪迴的各種事務，成為了貪嗔癡等煩惱的奴隸。

密勒日巴尊者可說是公認的苦行修持榜樣，然而看到現代人們為了各自的輪迴事業，所做的競爭奮鬥以及忍苦耐飢的本事，仔細想來，將兩者相比的話，密勒日巴的苦行也就微不足道了。

雖然有人克服艱苦、面對困難、日夜奮鬥，然而艱苦與災禍仍然不間斷，始終不能超越痛苦的本質，除了僅能獲得一些零碎的表象快樂之外，得不到任何具有真實意義的精髓。

其實，所謂勝義的罪惡、勝義的輪迴果是不成立的。無論做了多少世間輪迴的作為，那種終極有意義的結果是不可能獲得的。由於罪惡與不善業，縱然投生在無間地獄，但是即便如此也無法改變〔眾生的〕俱生心性，最終得到佛果是毫無疑問的。

〔想想〕在世俗輪迴法上，我們至今受了多少苦？但看那些住在偏遠地區的人，臉龐與衣著看似很淒慘，由於沒有清潔衛生，身體似乎也飄散出不好的味道，然而他們的心卻很健康，沒有不正常。

至於那些住在發展很好的地區以及大城市的居民，整潔衛生、衣著得體、氣味馨香，有些人甚至香得讓人頭疼，然而〔這些人〕心中卻充滿了摧殘創傷且精神不正常。先向各位道個歉，下面的評論也許是我錯了，但是從我的經驗和想法來看，住在大城市的人，每三個人之中便有一個人的精神是不太正常的。

那麼，什麼原因導致住在經濟蓬勃、文化發展的城市，三人之中就有一人精神上有問題呢？我認為問題來自於好勝好強的觀念。認為要能夠出人頭地站在最前面，就需要競爭與戰鬥，即使為此而面對許多艱困，大多數卻未必能如願以償；許多這樣的情況因而造成心中各種摧殘與波動。

由於環境、時間上的暫時性變化，或是在各自的工作環境中，因為跟不上工作進度流程的變化，而遇到諸多困難。例如，一名工人離開工作環境六個月再重新復職時，會發現工作的流程已不同以往，於是產生許多牴觸和問題。不僅如此，眼睛看色，耳朵聽聲，鼻子聞香，舌頭嘗味，身體觸受等，皆過度迷失於外在的欲樂誘惑，以至於心靈慌亂輕浮，無法沉著淡定。

然而，為什麼城市中會有這麼多誘惑呢？因為大城市多屬於商業場所，能夠吸引人們注意的東西越多，就能帶來越多的利潤與收益。經濟學家做了許多研究，去開發、宣傳足以吸引人心的產品。譬如以食品來說，即便是同樣的材料，但是透過不同的製作方式、不同的名稱，再加上不同的擺設及飲食環境的裝潢，如此就能達到魅惑人心的效果。

就像帝洛巴搗芝麻的環境，也是五欲熾盛的城市一般，現今的所有城市，幾乎都已成為了慾望橫流之所在，然而人們仍然每分每秒地散亂迷失於追求更加的繁華輝煌、更多的棄舊換新。以商人的角度來看，你的散亂迷失就會是他們的利潤營收。令人迷亂的喧囂欲望，使得人們心靈極度混亂，以致於三人之中，就可能有一人是神經兮兮的。

在我們窮鄉僻壤的瘋子，往往需要三、四個人又抓又綁的，否則無法制伏，但是城市的瘋子，一切行住坐臥都與一般人

沒有兩樣，外表所見並沒有精神不正常的樣子，然而一旦相處一陣子且有所交集之後，那些瘋言瘋行就會表現出來了，只是遇到一點違逆和困難，就要尋死自殺。之所以發生這種種的情況，都是因為極度混亂的心所導致。

居住在鄉下和偏遠地區的人們，也會有著與自身處境相呼應的散亂與迷惑。他們最大的散亂就是綺語——「王家做了什麼」、「李家怎麼怎麼」、「他做了什麼」、「她做了什麼」，管著所有村人、家庭、親朋、好友，以及這個國家和這個民族，乃至全世界的閒事，因此造作著貪嗔癡的業。

由於對整個社會的見識過於狹隘，往往為了口頭上爭個高低、看法上比個高下，而發生你死我活的械鬥紛爭。至於城市人的爭鬥卻多是間接發生的，由於看多聽多了各種好壞的情況，於是外表上看起來，對於他人身語上呈現出來的好壞狀態，不會太在乎也可以寬大包容，但是內心卻因煩惱而非常的錯亂。

總而言之，不論大小城市、不論高低上下，所有的人並沒有不同，一切眾生都因為心靈的迷亂而遊蕩在輪迴中，因此不得不修持能夠平靜心靈的禪修。

靜觀審視一生作為

然而，要如何禪修呢？首先要能身不動、語不言、心不隨妄念、輕鬆的坐著。在身語意安然放鬆的狀態下，觀察自己從出生到現在的所作所為。

人生最早期是學習，之後是工作，以及追著嗔恨煩惱的後面跑，追著愚癡煩惱的後面跑，追著嫉妒煩惱的後面跑，追著所有煩惱的後面成為煩惱的僕人。你們有些人現在也有相當的年齡，有些人腳不好、腰不好，然而即便身體已無法當煩惱的僕人，但是心仍舊是煩惱的僕人。

至於年輕人，雖然身強力壯，卻在認知上十分混亂。由於各種的上癮，於是為了成為煩惱的僕人而制定各種計劃、立下目標。然而從出生至今，我們達成了什麼有意義的事？自己熟識的家庭、親人，都在為貪嗔癡煩惱所奴役，這樣又能有什麼成果？在自己記憶中那些已逝的人們，成就了什麼？現在的人們，正在成就什麼？未來那些年輕的人們，又能成就什麼？此刻若是死了，自己造作的異熟業果，將如影子一般跟隨著身體。有沒有再次獲得人身的把握呢？既然沒有把握卻又浪費暇滿人身、糟蹋人生，這就是不懂得獲得人身的意義。

從無始輪迴至今，沒有什麼是心裡沒想過，身語沒做過、沒

說過的。從出生至今，自己已經造作了許多的善惡業，想想那些熟識的人做了些什麼？又因此而得到了什麼結果？如此深思，自己來世將投生為何，大概就可以預測了。

我們這一生肯定有許多執著於輪迴的想法，應該稍微將這樣的想法減少，若不將修持正法的計畫以及動機稍微增加，一旦身心分離、死亡來臨之時，可能立刻就墮至無盡痛苦的地獄境界，或者投生至餓鬼、畜生的境地，屆時無有出期地遊蕩於輪迴中，這將是毫無疑問的了。

現在你們已經獲得了精髓正法了義大手印，如果你們無法理解，那麼這是我說不好的過失，但是所說的這個法，是根本傳承上師加持的力道沒有消失的無垢了義大密口訣。

總之，我盡量地讓各位能稍稍了解，藉由譯師們的恩德，大家應該是有所領會的。要知道，修持有理解、覺受、證悟這三個不同的層面，不要僅是這麼聽聽就放著，而是把握要領去實修且運用。

過去已經使暇滿人身在懈怠與散亂中虛度蹉跎，現在從內心深處要如此確認並且下定決心：「從今天起，直到確信還未生起之前，為了要讓人生具有意義，不修持正法是不行的。」

我之前已經好幾天都在講說〈普賢行願〉以及《恆河大手印》，這對我說是可以了，但是這對你們來說卻是效果不大的。假使你們心中能如是生起對輪迴的厭惡及出離心，我說法的目的才可以說是真正達成了。

【禪修】

一起念誦具有加持力道的這兩句偈頌，思維其義而觀察修：

嗚呼輪迴法，無義乃苦因，
所作無實義，應觀精髓義。

這是在說：「無始以來直至今日，這一切造作的輪迴諸法，都僅僅只是無意義的痛苦成因，是連一點芝麻大小的意義都沒有的。從今日起，不要再散亂於無義雜鬧的作為上，要以修持正法來面見俱生法身的本來面目。」

誓為死也無悔的真正修行人

對於自己身語意三門的作為與行止，要從各方面好好的觀察，若是產生了絲毫的純淨善德，要想著：「那是上師三寶與父母的恩德」，因而歡喜地隨喜。如果三門的行止並不良善，就要想著：「我得到了這暇滿人身，然而卻無力回報具

德上師和父母的愛。我要從今日起打起精神，一定不要再浪費人生了。」要如此果斷地立下誓願、下定決心。

想像自己飛到前方虛空的高處往下看，所有眾生只是這大地上的塵土；在這瀰漫的塵埃中，屬於人類的眾生有七十多億人口，而你只是其中之一。我們從出生迄今，從哪裡來往哪裡去，想著什麼、說著什麼，做了什麼好事，又做了什麼壞事，老實誠實地去看看吧，自己造了什麼善惡業自己是能知道的。如此認識之後，就會自然知道：什麼是該取的，什麼是該捨的，以及現在的自己是站在了什麼樣的分界點上。

在這樣的觀想過程中，我已經整個看過一遍——我自己從小迄今來到金剛座說法為止這一生的行止了。不知道你們看得如何，我個人學法修行的順緣是都具備了，可以說是很幸運的。至於我這一生能不能有意義，就是在我自己的手上了。

能夠讓生命有意義，那是自己的本事；浪費蹉跎了人生，也是自己沒本事，這是責怪不了別人的，對於這點我是很明白了。我從出生至一歲半的時期是怎麼一個情況，自己一點也不記得，只能聽別人說。從三歲至今日，需要記得的事情都能記得很清楚，即便認為自己很健忘，但是種種需要記得的事情也是沒有忘記的，都能很清楚的見到。

諸位從小至今發生的種種，在這一座觀修上，有沒有清楚地

去看到，自己是知道的。如果沒有看到，之後找時間回憶一下，書寫下來回顧反思是非常重要的。

過去的所作所為如果不能記得，對於自己曾經做過的好事，沒有辦法修持隨喜以及歡喜心；對於曾經所做過的壞事，也不會懂得懺悔。要想起過去的事情，不是為了炫耀和宣傳，而是因為自己對自己的恩德最大，所以將過去自己造作的業行，好好地加以思索，是非常重要的。

對於過去造作的業，自己要能心生感恩，並且發起誓願與決心，修持與改進自己的見與行，成為一位死也無悔的真正修行人。以上所說請大家要放在心上。



第八章

離勤作，一切行為之王

雖然禪定之門有上百種，
但是一切修持的精華要點，
即是不散亂。

【教示大手印的見修行】

19

盡離能所執，即是見之王；

若能無散亂，即是修之王；

若能無勤作，即是行之王；

若能無希懼，果位能得證。

外在的所取境以及內在的能執心，這兩個面向都不具有能夠獨自成立的物質事物，能認識到顯相和心沒有差別，這即是所有見地中最殊勝的大手印見地。在進行止與觀、生起次第及圓滿次第等修持時，雖然禪定之門有上百種，但是一切修持的精華要點即是不散亂。

所謂「不散亂」的意思是指：如如不動於法性真如之義。如此的修持，即是無修大手印之修，也是一切禪修之王。

在行為上——身體的搖動、語言的詮說、心意的妄念等等，三門雖然有著無量的行止，但是行為若能如法如理，也能轉化成為解脫與遍知一切的因。若是行為不如理，將成為輪迴與無邊惡道之因。

若能沒有任何勤作與刻意，就是大手印的行為，也是一切行為之王。若能保持超越執取的見地、無有散亂的禪修、遠離

勤作的行為，並且斬斷了希望能好的期待，以及擔憂不好的疑懼，最終定能證得大手印勝義俱生之本智。

【教示大手印超越念想之境

20

超離所緣境，心性本清明，
無有所行道，即是入佛道，
修無嫻熟境，證無上菩提。

心的自性光明大手印，不住於任何色法的一邊，是超越任何所緣焦點和妄念的對境。然而，新修的瑜伽行者們會說：「現證勝義俱生的本智」，這雖然看似需要將俱生法身當作所緣境、當作目標，但是有朝一日，當自己在地與道上的了悟提升時，這個所緣目標也會平息寂滅，這時才能證悟到本然俱生本智，了悟自性光明心性法身。

心性法身並非透過道上的修練，去得到一個過去未曾有的全新狀態，而是了悟到所行的道及能行於道的人，在修道上由於三輪的執念完全消除，而登上了圓滿正覺的道路。若能熟練嫻熟於「遠離作意與執相勤作的能修所修」，即能進入無修法身之城，證得無上圓滿正覺大菩提果位。

所謂「修」就是「熟練」，無論是修什麼，都是為了將所要修習的內容熟練並穩固。主頌中所提：「修無嫻熟境，證無上菩提。」在一些經典中，也有引述為：「無有修行境，嫻熟證菩提」這樣的寫法。我的這個版本，是一位在心上生起大手印了悟的大瑜伽士親筆書寫下來的文本，因此我認為應該是不會有錯的。

盡離能所執，即是見之王：
若能無散亂，即是修之王：
若能無勤作，即是行之王：
若能無希懼，果位能得證。

以及，

超離所緣境，心性本清明，
無有所行道，即是入佛道，

這兩段，是在教導大手印的見修行果，以及如何在見修行果上，致力於超越執念的口訣。

初修者在最初修行時，雖然需要有所緣境和努力作意，然而一旦經歷了大手印的四瑜伽中，每一瑜伽裡的三品，總共十二層次，到達了大離戲的了悟之後，修與不修就沒有差別了，此時禪修已是普遍相續的了。從此你們的身語意能夠真

正鬆坦放鬆，對什麼都不會執著，在任何情況下都不會散亂了。

【禪修】

現在安住在這一句的意義上：

盡離能所執，即是見之王；
若能無散亂，即是修之王；
若能無勤作，即是行之王；
若能無希懼，果位能得證。
超離所緣境，心性本清明，
無有所行道，即是入佛道，
修無嫻熟境，證無上菩提。

教示努力修持之法

21

嗟呼！

應於世間法，善能起分別，
如夢如幻化，不堪觀察矣，
夢幻無實義，故而生厭離，
拋卻世間事，斷貪嗔緣境，
獨修住山林，安住無修境。

「嗟呼」是哀嘆詞。因為見到如母的一切眾生，長時間在輪迴中劇烈地被痛苦逼迫著，於是心生難忍的慈悲之心，而發出了哀嘆悲號之聲。

世間輪迴的一切萬法，不加以觀察分析的時候，看起來似乎是穩定成立、實在不虛的，然而當〔我們〕好好地觀察分析時，是沒有一點實實在在的成分存在，就如同幻象與夢境一般。

幻象和夢境的各種顯現，在施幻與做夢時，看似無誤無謬的，但是當幻象終止，大夢初醒時，將找不到絲毫的真實。

同樣的道理，直至無明迷惑的錯亂沒有消逝之前，種種自他冤親、苦樂善惡都會顯現。一旦能所二現顯相的錯亂平息了，那些看似真實的輪迴，便分毫都不存在了。

我們在入睡時夢境的顯相，以及在此世此生的顯相，這兩個顯相除了時間長短的差別之外，再沒有其他的不同。夢境的顯相，會發生幾個小時的顯現，此生的顯相，會發生許多年；除此之外，這兩個顯相狀態，沒有一點真假上的差別。

夢醒時，雖然終止了夢境的顯相，但是卻沒有停止夢境所遺留的習氣。同樣的，死亡的時候，此生的顯相雖然消失了，但是此生所積聚的業行、業習，仍會留下印跡。家庭、財

富、受用，這一切想要得到的世間輪迴法，都符合於無實如幻的比喻。

因此大師鼓勵〔我們〕必須要對於至今做了許多無意義的業行心生厭離，以及對於輪迴的任何行為造作，要放下且不再貪執。對於輪迴中的冤家、親人，以及一般人，不要生起貪嗔癡等心念，要直接、間接且持續地完全斬斷世間的作為，自己一人到無人寂靜的山林中，安住在無修大手印的意義上。

〔這麼說的原因是〕，在尚未到達勝義俱生本智，以及無修法身城之前，由於沒有能夠真正如法利益眾生的能力，因此能對眾生所做的利益是極微小的。因此要藉由對於輪迴的福樂而生厭離與出離心，以此來減少對輪迴的執著，所以大師說要去到無人寂靜的森林裡，安住於無作意的大手印中。

無論是聲聞、緣覺、菩薩，或是在金剛乘階段的任何時候，出離輪迴之心猶如是整個法道的中心點一般地重要。在無人寂靜的山林裡，由於沒有人來人往，也沒有各種喧鬧之聲，因此修行的障礙會比較少。總而言之，要在內心中深切地認識：一切輪迴世間的作為，是沒有一絲一毫的意義，而後發奮努力地修持正法。

接著，如上所述，要讓身語意鬆坦、放鬆地專心一意的思

考：輪迴世間法有沒有意義？好好地觀察並安住。

我們是四處漂泊的人，可以見到各種各樣人類流浪漂泊的狀況。當我們到達一座高山頂上，在那兒仔細地觀察，肯定可以發現一些城池屋舍的遺址，這就是無常如幻的比喻，說明了輪迴法毫無意義的一個現象。

同樣的，仔細觀察那些現在誰都不願意去，有著恐怖猛獸的濃密森林中，肯定也會找到人類曾經居住過的痕跡、耕作的痕跡、建造房屋的痕跡，這也是無常如幻的比喻，亦是說明了輪迴法毫無意義的現象之一。

去到一處空無人煙的地方，抓起一把土仔細的觀看，化為粉塵的人骨、獸骨四處遍布，幾乎沒有一粒塵土未摻雜著骨頭與血肉，而這一切眾生貪執輪迴的欲樂，卻終究在輪迴與惡道的無邊痛苦中死去。

由於以上所說的種種原因，要在內心對於輪迴法毫無意義這一點，生起深刻地確認。如果一腳踩在輪迴的中央，另一隻腳踏在涅槃的梯子上，腳踏兩條船的作為，是佛法與世間兩邊皆不會有成就的。

西藏有句諺語說：「兩頭針，縫不了東西。」一根針若有兩個針頭，根本是無法縫紉的。同樣的，心中一邊想著要成就

世間的事業，一邊也想著要成就佛法的修持，如此三心二意，最終佛法和世間都不會有好結果。

眾生無始以來由於熟悉罪業與痛苦，因此在佛法與世間這兩種想望上，自然會偏向對於世間的追求。由於沒有修善棄惡，我們至今仍不能確信輪迴是沒有意義的，因為無法心生確信，也因此無法反轉這個趨向於輪迴的心。

在家人因為有各自的夫妻子女、資產受用及工作事業等等，受到各種輪迴的貪執繩索捆綁著，因此沒有力量去反轉那朝向輪迴的心，出家人亦是如此，猶如衣服上沾黏著口香糖一樣，對於輪迴仍然有著貪執，也許有些人已經走向了世間的輪迴，這些人真是非常的可悲可憫。

我並不是要諸位在座聽法者，男性都要出家當和尚，女性都要出家當尼師，然而，如果真能如此也是很有意義的事。要能在心上確立輪迴法沒有意義是非常重要的。請將上述所講的道理放在心上。

【禪修】

嗟呼！

應於世間法，善能起分別，
如夢如幻化，不堪觀察矣，
夢幻無實義，故而生厭離，
拋卻世間事，斷貪嗔緣境，
獨修住山林，安住無修境。

近來有些人對於出離輪迴的意義有所誤解。當我們說「出離輪迴」的時候，不是要將輪迴當仇人看待，而是去認識輪迴確實沒有意義的這個事實。由於了悟輪迴的本質即是痛苦而心生厭離，由此生起想要解脫輪迴的心願，這就是出離心。

眾生因為沒有出離輪迴，於是正在且即將飽受無邊的痛苦，即便如此，卻也沒有去做出絲毫有用、有意義之事。人有生老病死的苦，首先是出生之苦，中間是衰老之苦，接著是疾病之苦，最終是死亡之苦。此外，對於那些已經得到食衣住臥、土地房舍之人，會因為疑懼被他人搶奪或憂心失去，而有守著這些財物的痛苦；對於沒有這些資財之人，便有著不顧白日辛勞、夜晚無休，不顧冷熱飢渴地想要求取的痛苦。

既然輪迴的欲樂以及輪迴法沒有纖毫的意義，然而我們會問：誰做到了所謂有意義呢？答案是：從毘婆尸佛直至釋迦牟尼佛的七佛，以及跟隨釋迦牟尼佛的數十萬證得阿羅漢果

位的弟子、證得菩薩果位的上萬弟子，以及進入密咒金剛乘法道而獲得成就的上千瑜伽士，這些聖者都是讓生命具有意義之人。因此，對於輪迴沒有意義而確認其毫無意義，可說即是對輪迴生起了出離心。知道這一點很重要。

【以比喻教示取捨任運之法】

以上所說的種種道理，若能如理修持，就能夠淨除無始輪迴以來所累積的罪墮習氣，且能證得無修大手印的果位，因此說：「若得無所得，即得大手印」。安住在無修中，即是證得了沒有任何能得、所得與獲得，不依任何因緣，自性無所得本自安住的心識，亦可說是勝義俱生之本智。然而，若問那強大且長久所熟習的業、煩惱、罪障、習氣等等，要如何淨除呢？以下就是以譬喻來說明。

22

若得無所得，即得大手印，
譬如大樹幹，枝繁且葉茂，
僅斷一樹根，萬葉盡枯落。
如是斷心根，輪迴枝葉枯，
如千劫積闇，一燈滅眾暗，
如是自心光，於一剎那傾，
多劫所積聚，無明罪障滅。

譬如，將一株有著成千上萬繁茂花葉枝幹的大樹從根斬斷，所有的枝葉花果都會因此乾枯。無始以來直至今日，讓我們受苦無盡的輪迴大樹之因，就是想著「我」的我執心。若將此根源斬斷，由我執所生的貪嗔癡，以及由貪嗔癡所生的罪墮習氣等枝葉果實就會隨之乾枯，從而證得無修大手印果位。

這個想著「我」的我執輪迴根源，一旦轉化為了悟無我的智慧本質時，輪迴的業、煩惱因果等都將會完盡止滅。又像是一盞明亮的燈火，能在一剎那間消除千劫的濃重黑暗一般，當見到了自性光明的心性、俱生的本來面目時，瞬間當下即能消除千劫所積累的罪障習氣，而達到淨化清淨。

當看著心的本質時，文字的戲論（詮說）並不重要，但是一般對於「劫數」而言，有所謂的大劫、中劫等分類，其中有成、住、壞、空以及圓滿時和鬥爭時等許多名相類別。佛說，當劫數是圓滿的時候，人們長壽無病且富裕；當鬥爭及五濁惡世的時候，人們短命多病、戰爭飢荒等衰落的情況頻繁。

所謂自心光明的意思，並非是形容我們的心像燭火及手電筒那樣發光發亮，其實是指明覺之心無礙展現，且不因無明蒙昧而昏昏暗暗，因此說是自心光明。

【禪修】

讓身體安放在本然、語安放在本然、心安放在本然中，專心思維以上所說的道理而安住：

若得無所得，即得大手印，
譬如大樹幹，枝繁且葉茂，
僅斷一樹根，萬葉盡枯落。
如是斷心根，輪迴枝葉枯，
如千劫積闇，一燈滅眾暗，
如是自心光，於一剎那頃，
多劫所積聚，無明罪障滅。



第九章

心不修整本自清明

無生心性是完全任運而成、天然具足，
並非要去證得原來沒有的全新功德。

丨 教示如何超越心

23

噫嘻！

若以心識法，不見離心義，
若以造作法，不悟無作義，
若人欲得證，離心無作義，
應斷自心根，赤裸住覺性。

「噫」是在呼喚著三界的一切眾生，表達著：你們至今仍然不認識自己本性中的勝義俱生本智，實在是太奇妙了。

「嘻」是表示嘲諷的語氣。

顯現為能所二執的種種事物，是心識法；沒有能所二執的本智，是超越心識的法。二執顯相的心，不能見到唯有無二本智才能悟到的境，也就是實相真如之義。有為錯謬的主體，不可能悟到無謬光明無為的意義。

一般在共通乘別的修道過程上，需要先依靠心識之法，進而悟到離心識的真義；透過修持有為的善法與捨離罪惡，而見到法界無為的勝義。然而，在此頂尖的乘法中的無修大手印法脈，由於是以果為道，所以認為透過心識法和有為法，不可能見到離心、無為的意義。這兩句的意義若能領會，下面所說的道理便沒有不包含在其中的。

請在座的譯師們，以清楚易懂的方式將這兩句話向聽法的學員們好好地解說：「若以心識法，不見離心義，若以造作法，不悟無作義」，這兩句的意義，是在教導修持的方法。

對於「心超越了二顯的境，是有為錯謬法所不能了悟的」這個道理若想要有所領悟，就要斬斷因為無明蒙昧，而錯亂地將自覺當作是「我」而生起「我」的想法——也就是「我執」，並且對於勤作刻意等緣於三輪的修持，以及種種想要更好的希望、懼怕不好的疑懼等等，所有善惡的妄念外衣通通都要卸下，讓自生的明覺，赤裸鮮明地安住。

我們出生的最初時刻，身心都是沒有衣著，赤裸裸地出生的；由於希懼的驅使，於是暫時穿上了蒙蔽我們本性的二相之衣，使得赤裸心性與我們分離。此偈頌的意思是要鬆坦地安住在平常識上。

次第教導的口訣

24

分別念濁水，令彼還澄淨，
顯相不破立，安住於自地，
無取捨萬象，解脫大手印，
阿賴耶無生，捨習氣罪障，

莫傲莫揀擇，安於無生義，
顯相任顯現，凡心諸法盡。

令心不平靜的三時妄念垢染之水是能夠清淨的。例如，混濁的水中看似有著髒污與塵土，若是不去攪動並且穩定的放著，濁水自然會變得澄清。由於三時妄念總是在攪動著我們的心，因此心無法平靜；若能不造作且自然、本然地安放著，心自然能變得澄澈。

因此，不追憶過去的念頭，安住在本然；對於內外的種種顯相，沒有修整與破立地鬆坦安住在鮮明的當下心。「這是該捨的，所以要去減除；這是該取的，所以要去做到」——不要做這樣的分別取捨。從平等性中去觀照，一切萬有萬法皆解脫於大手印之中。

輪迴涅槃、解脫迷亂這一切的基礎即是俱生本智，這不依任何因緣而生的如來藏，本自天然地存在於一切眾生的心續上，然而我們自心因為我執等等業、煩惱、習氣，因此見不到實相。

然而，這些垢染是以臨時性的且可以脫離的狀態存在著，只是暫時的發生，如來藏的本質是從未受到一絲染污的。好比當雲和霧發生的時候，會阻礙我們見到天空，但是天空本身並沒有被雲霧所附著沾染。

我們這本然俱生光明心的自性，因為暫時被業、煩惱、罪障所遮蔽障礙以至於見不到，但是光明心性本身是絲毫沒有被染污的。所謂「捨習氣罪障」是指，為了證得離覆障的心性而要捨除障礙，但是這意思並非是要透過對治法的力量，而去消除心性上所存在的垢染。

「傲慢」也是我慢的意思。這一段是說，透過修道上的瑜伽修煉，當生起暖、覺受等微不足道的道上徵兆時，不要傲慢自滿地認為自己是開悟者、成就者、大瑜伽士。不要覺得自己比他人更優越、更有權限，或是高估自己，這時要安住在因緣所生有為法的無生之義上。

無生心性是本來離繫、成熟的功德，是完全任運而成天然具足，只要暫時的染污漸次脫離便能現前證得，並非要去證得原來沒有的全新功德，因此偈頌說：不應有我慢，也不應有所揀擇。

因為沒有了悟阿賴耶無生之理的無明，導致於生起自他二分等等的執著，於是自心感知且顯現這一切萬有輪迴法。然而，種種顯現畢竟僅是顯現，因為本質上沒有獨立自主的實質，所以凡俗心的諸法也是法性。讓心的顯現（念頭）安放在原處自地，凡俗心就會消失泯滅，好比波浪的形成源自於水，最終也回歸於水一般，各種顯相來自於心，也會在心性之中，立地解脫。

我們若能修持顯相自解脫的口訣教導，絕對會有極大的利益。一般而言，一切的修持沒有不甚深的，但是在所有修持中，顯相寂滅於心的口訣教導，對於我們這種資質的新修者而言，是最適當、適合，而且最能得到實實在在的大利益。

由於有些教法太高深，有些則是重複又重複地索然無趣，因此與各自的資質不適合、喜好不相應，以致在實際修練上感到疲乏困難，也有這樣的情況。但是這個禪修次第在修持上是最容易的，而且一旦實踐了，就能有實實在在的效益。在這個道理上，我們一起禪修一下。

諸位的身語意鬆緩、鬆坦地不追憶過去、不迎取未來，安住在當下鮮明心識中。透過這樣的安住，客塵垢染便會自然止滅。例如：天上有時烏雲密佈、雷電交加，感覺像是天搖地動一般，當這些氣候現象逐漸地自然消失之後，又展現出清澈晴朗的天空。

同樣的，我們現在的心雖然因為貪嗔慢嫉等煩惱，有如狂風般劇烈，如閃電般迅猛，然而若能對這個心沒有修整破立，只是原處安住在鮮明的平常識中，二執而生的業、煩惱、罪障，都將原處寂滅自解脫。

【禪修】

現在我們一起禪修幾分鐘。要從根本上去捨棄無始輪迴以來所積聚的一切煩惱罪障，即使無法成佛，也要讓煩惱罪障的力量削弱。在禪修的時候，是絕對不會受到業煩惱所控制影響的。當煩惱止寂、妄念止滅時，由於不再隨順妄念，於是業煩惱便會寂滅、消失、清淨。若能如此，就是對於教導中所說的道理，做到了如理修持：

分別念濁水，令彼還澄淨，
顯相不破立，安住於自地，
無取捨萬象，解脫大手印，
阿賴耶無生，捨習氣罪障，
莫傲莫揀擇，安於無生義，
顯相任顯現，凡心諸法盡。

教導說：水不混濁自然澄清，心不修整本自清明（水不動時自澄清，心不動時自清明）。自心若能自然放鬆安放，煩惱妄念也會自然平息，自己消失，自然澄明，不需特意捨棄煩惱妄念。直觀煩惱的本質，妄念便會自然平息。

若問：當妄念自己平息滅卻之後，還會剩下什麼呢？此時，法性無生勝義、俱生本智將會赤裸裸地呈現。法性本質上是沒有妄念煩惱的，因此〔我們〕就應該要令妄念煩惱泯滅不存。這個道理是平時要放在心上的教導之一，不僅是能去修

持的道理，也是必須要去修持的重要教導。

自他一切眾生無始輪迴以來至今，由於隨順著煩惱而飽受著六道無量悲慘的折磨而痛苦疲憊，但藉由修持顯相自解脫的口訣教導，煩惱無明等痛苦及其因果，都將能自解脫。就讓一切在其原處自解脫吧。

丨 教示見修行

25

解脫盡邊際，最勝見之王；
無邊且深廣，最勝修之王；
離諸決斷邊，最勝行之王；
無求自解脫，最勝果之王。

完全解脫於有無、是非等一切極端的邊，即是見地之王。如果仍以所見的客體與能見的主體這兩者成立的方式去觀待，便失去了大手印的真義。因為任何從有無、是非的角度來觀待，都會成為邪見。

不定位於任何一個立場或角度，才是大手印的見。這是說，了悟所見的客體境並非實有，則是解脫了「有」邊；了悟能見的主體者並非空無，則是解脫於「無」邊。有如此的認識

了悟，即是解脫於一切邊的見地之王。

各種教示空性的經論，最初為了破除心的俱生實執，於是成立了真實空的空。在成立了真實空（空性）或者有空（萬有皆空）之後，如果不能成立無空（空性亦空），這同樣是落入了斷見。所謂解脫超越一切邊是指：不僅解脫於有邊，也要解脫於無邊，這才是圓滿解脫一切邊。這是無修大手印的見地，也是一切見地中最殊勝的見，因此稱為見地之王。

沒有常斷、生滅、來去等等的邊限，卻是既深又廣，這即是修持之王。確定了不住於任何一邊，也對於不落入任何一邊不再疑慮，這即是行持之王。沒有「想要得到這樣的結果」的希冀，也沒有擔憂得不到的疑懼，毫無希懼地在自然俱生的本智中解脫，這即是究竟殊勝之果。

此外，修持、行持與果位必需與基本的見地相應和，了義大手印因為是基礎與果位無別，所以在基的見地上是如何的確立，在修道上便要那麼的修持，最後才能由此而證得果位。修持、行持、果位這三階段必須與見地相符合，道與果是必須和基相符合的。

所謂「見」就是基的意思，「修」和「行」指的是道，究竟就是「果」。總結而言，這個偈頌是在教導大手印基道果這三個主題。

然而，之所以說基就是見的原因為何呢？教導說：「一個修持大手印的人，要證得勝義俱生本智」，此處所說的：要證得的所緣對象——勝義俱生本智，其實就是自心的基礎自性如來藏。

所謂「修」是指：在禪定中專一安住。「行」是指：在出定之後的後得位階段中，身語的修持。「果」是指：依於道上的修行而達到的究竟證悟。

偈中對於大手印的見修行果，或稱為基道果的修持上提到，首先在身體上若無法放鬆，心便不能放鬆。所以，身體要在七支坐法的範圍中，鬆緩、放鬆地安放，之後，心不去修整或破立，於勝義俱生本智中不動而安住。雖然這麼地安住，然而現在我們尚無能力了悟勝義俱生本智，但是在如此練習之後，若生起些微的暖兆和覺受，也算是可以了。

我無法確定諸位是否確實達到勝義俱生的了悟，關於這點，我想分享一些自己的體驗：

以我自己來說，我在許多有如佛陀一般的具德善知識跟前，習得了許多口訣教導，並且我都已然修持，並生起了非常甚深的覺受，也相當地生起了與覺受相關的覺證。但是，如果說我現在已經悟道了、已經來到無修法身城了、已經證悟登地了，說這樣的話，就是犯了妄說上人法的罪。

不僅如此，我現在仍然在修持大手印的見修行以及基道果，也對他人講說，並且正在著作。試圖藉由這些行為，盡量使自己的心沒有遺憾。重點是，我並沒有在心上生起什麼特別的覺證，也沒有證得無修法身果位。

諸位若是如理地修持，今生有可能在心上生起殊勝的覺證且到達無修法身城。大手印傳承的加持非常之大，有句話說：「再傳弟子比弟子更優秀。」意謂在上師尚未成佛之前，弟子的弟子已經成佛了。我也祈願著，在這個說法會場上，若有在心上生起殊勝覺證的幸運之人，皆能迅速地到達無修法身城。

【禪修】

如上所說的道理，我們一起來修持大手印的見修行果，讓心安住並思維這些具有加持力道的偈頌：

解脫盡邊際，最勝見之王；
無邊且深廣，最勝修之王；
離諸決斷邊，最勝行之王；
無求自解脫，最勝果之王。

如理教示覺受現起

26

如深谷瀑流，初修者覺受；

如恆河緩流，中等者覺受；

如母子相會，最終水匯流。

此偈在說明一名修持大手印法道的瑜伽行者，產生覺受的次第。種種無始以來所積聚的業、煩惱、習氣等等世俗迷亂的表相與我們形影不離，但是透過大手印的修持，能得到些微的身心自主權的過程。

一開始要能去認識解脫於一切邊的法性真如是很困難的，感覺上妄念變得更掉舉了。就像在一座狹窄的山谷凹陷之處，一條有如恆河般的大河若是奔流而下，肯定是波濤翻騰、震天巨響、水勢鮮明。同樣的，心與由心所生的種種妄念持續不斷，感覺好像念頭越來越多、煩惱越來越大，這其實是新修者禪修做到位的徵兆，即是所謂：最初深谷瀑流覺受，或峻嶺飛瀑覺受。

此時，瑜伽行者對於這些感受不應予以取捨揀擇，應絲毫無懼於被如恆河瀑流般的煩惱大水所沖擊，或懼怕被妄念的巨浪所逼襲。不要落入也不要隨順可怖妄念的強烈且巨響的瀑流中，只要直接觀照（看著）正在爆發的妄念；這麼做的

話，由於妄念是心的化現，因此妄念將在心性中自然地平息。

輪迴的一切眾生被妄念的大河所沖擊，由此沉入痛苦的大海中。對於那強烈奔騰的妄念大河，需要保持適當的距離觀照著，縱然感受到水的浪濤和聲響，卻不沉溺其中。若能如此，教導說這就是一名瑜伽行者不再受制於念頭的徵兆了。

如此進行禪修時，令自心無法平靜的妄念將會失去力量。然而，那些妄念並非是心外之物，它也是心性的變化顯現。密勒日巴說：

妄念心之神變，確認其為神變。

這是說，要確認妄念就是心的變現。當行者在次第修持時，若是感覺有如恆河流淌於平坦大地，覺得妄念的動盪似乎斷絕了，當這樣的覺受發生時，即是大手印中等瑜伽行者的覺受了。

此時，禪定的所緣會越來越穩定，心也越來越平靜，妄念的勁道會減小，但是妄念並沒有停止。好比在瓦拉納西平坦的大地上，恆河的水流因為過於平緩，當從遠處觀看河水時，河水像是靜止不動一般，然而事實上河水仍然流動且沒有一刻停歇。

恆河水每分每秒都在流淌著，你知道如果掉進河裡就會被沖走、被淹沒，所以小心地看著河水；以這樣的方式修持，就是中等的止禪。而被觀看的恆河若是過於遙遠，便無法確認究竟是水或是沙地；像是在暗夜中的恆河是看不清楚的。因此所謂觀看，並不是沒有覺性、不省人事、昏頭昏腦的狀態去看，而是要如同在白日時刻去看著緩緩流淌的恆河那般地去觀看。如此安住之時，妄念並不會消失，卻也沒有能力讓我們的心變得不平靜。

那麼，止禪要修到什麼時候呢？要修到妄念與法性二者相融、各自不分的時候。

好比河流、小溪以及深谷的瀑布等等，所有的水皆源自於大海，最終也要匯歸於大海一般，心中的一切妄念是來自於心，平息也是在心中息滅，一旦妄念的動盪爆發能夠平息，止禪的任務便是圓滿了，接著就是安住在無分別念的勝觀之中。

無始以來至今，由於我們的心不能安住於止寂，使得身口意三門受制於煩惱五毒。因為嗔恨而對他者惡語、打罵、傷害，因為貪欲而搶奪他人的財與勢，因為愚癡而妄說上人法等等，造作了不可思議的罪墮，由於這些業行而發生了現在種種無邊的輪迴痛苦。

透過止禪的修持，讓心的一切妄念由最初有如深谷的瀑布，中間有如平緩的恆河，最後有如母子相遇般地眾流匯歸大海，在如如不動中而一切平息，在無可分別的平等性中而超越，這就是圓滿了止禪的修持。以上是對於一位修持止禪者，講說覺受生起的方式過程。

【禪修】

現在，我們要以結個法緣的方式，一起短暫地禪修。不論做何種禪修，最重要的都是身體要坐直。教導說：身體直了脈就直，脈直了氣就直，氣直了心就直。

當身體坐正坐直之後，語和意也要放鬆地擺直，不追憶過去，不迎取未來，安住在當下鮮潔的心識上。然而，各種妄念會自然地發生，妄念縱然生起卻不散亂於妄念上，保持著：僅只是知道著。一開始會感到有如瀑布的覺受，中間是有如恆河緩流的覺受，最終是眾流融匯於大海一般的覺受。請結合著這些覺受而安住：

如深谷瀑流，初修者覺受；

如恆河緩流，中等者覺受；

如母子相會，最終水匯流。

丨 除障與提升之法

在講完了大手印止禪覺受的生起方式之後，接下來主要教導的是如何消除修道上的魔障、障礙，以及如何提升功力的方式，並且額外說明如何有次第的去依止不共的事業手印等等內容。

這個口訣教導是非常嚴密且甚深的，不觀察弟子的心性是不可以隨意講說的，但是完全不講說，也會使得這部教導的內容失漏不全，所以我就象徵性地來講述。

以修持大手印之道的次第而言，結合著方位、時間、五大以及種種妄念，以及結合佛身、本智、佛土、越量宮的淨觀而作修持的方便道有很多。這些修持次第在《恆河大手印》的主頌文中雖然沒有涵蓋提到，但是我們要知道這是間接表述的口訣教導，所以我們現在只是用一部分的內容來指導實修。

若要將所有十方、四時、五大、五毒煩惱，皆用來練習禪修的話，時間實在是不足夠，所以我就用這一切的根源——愚癡，來做說明。

在要被淨化（所淨）的五毒煩惱中，蒙昧於取捨的愚癡，是五方的中央、五大之中的空大、五部中的佛部、五佛身中的

大日如來、五智中的法界體性智，若將這些與禪修次第結合來講說，不僅沒有違反禪修的主題，我認為是有很大的好處。

上述我曾清楚地說明，在這部《恆河大手印》禪修次第的主文中，有著未直接表述但需要我們去領悟的內涵，但是今日時間已晚，這些禪修次第明日上午我們再一起修持。

接下來有許多《恆河大手印》中非常甚深的要點，無法很詳細的解說；我這個說法者雖然對於這些修道次第也無法完全地去修持，但是因為有傳承，因為加持的傳承沒有中斷，我想若能大略地講解說明，還是比較好的。

以下是對於尚未進入修道者所說：

27

若有劣慧者，不得住其中，
應當持氣要，強行住覺性，
視線與持心，眾多分支法，
應善用直至，未住覺性前。

勝義俱生本智是平等周遍於一切眾生的心續上，並無優劣的差別，但是會因為積福淨障的多寡，而造成在取捨上的智慧有著優劣的不同。有些人對於善業的作為愚鈍且不明智，卻

對於不善業的造作非常的伶俐精明。

譬如現今有人能製造出在剎那間使整個世間灰飛煙滅、使世界消失的武器，這樣的人非常聰明也有很高的智力，但卻是鬼迷心竅地知道了如何製造出恐怖的武器。這種人沒有正慧之眼，不懂得慈悲菩提心，也不知曉前世來生與業力因果，即使告訴他們這些道理也聽不進去。

如此受到貪嗔癡的控制，無法安住在自性俱生本智中且受到猛烈動盪妄念所驅使的人，教導說要去修習持氣。

由於心與氣混合在一起，所以會產生善、不善、無記的妄念，若是氣斷了，這具身體也無法活命，這是因為心與氣是相互關聯的。

那麼，若說心與氣這兩者是同一個嗎？不是。「氣」是微塵所成的物質體，「心」是明覺意識的本體，所以這兩者並非相同為一。同樣的，身與心的關係也不離這樣的性質。身體是依於過去生生世世的業，以及父精母血的近因，加上其他包括食物等等俱緣的力量，而積聚形成的微細色法。心則是有如虛空一般，普遍一切，沒有中間與邊際，如虛空一般的空。

在香巴噶舉的法教中說：

於如虛空無見空，以具覺心把持明，掌握明已鬆緩住。

如這偈頌所說，從無量且沒有中間與邊際，以及無可阻礙的這些面向來看，心和虛空沒有差別。原因是，能夠用來譬喻心的例子，除了虛空之外找不到其他比喻。

如果不去觀察僅只是從文字上來說，若是講心有沒有明晰這一面向的話，心和虛空是相異不同的，但是從實相義來說，有一個帶有覺性之心的主體（自），以及有所謂無可見（無見）如虛空的客體境（他），這樣的分別在本質上是絲毫無法成立的，這兩者是平等性。

一名瑜伽士對於不可得（無見）如虛空的空，以及有覺性的心性光明，能以勝義俱生本智去把握住的話，那麼即是萬法皆被大手印所攝印（萬法皆與大手印融為一體）。心與空大是相通的，此外心與其他四大的哪個元素有密切關聯呢？心與風大的連結甚為密切。

心識最初進入身體時，父母的元素性質是水，透過業風的攪動而產生暖相（溫度），使得身體的各部位完整成形。在那洛六法與尼古六法的教導提及：「拙火暖樂自燃」，這即是透過風氣的作用而促使暖相增盛，所以教導說修持拙火是非常重要的。

關於「不淨幻身之幻輪」（氣功）的基礎，上述已將最初修練的素材，以及意識入住的方式皆作了說明。因此教導說，藉由風氣的口訣，而能掌握把持覺性並令心安住。

讓風氣能夠切中要點的口訣及種類是非常多的，例如覺知呼氣、吸氣，以及覺察吸、住、呼三種狀態，像這些能讓風氣到位的簡易修持有很多。教導中說，在次第修持之後，可以持中氣與瓶氣。接著是透過脈、氣、幻輪（氣功）三者結合的修持，讓心氣及氣、脈、明點能切入要點，由此掌握把持自生的覺性且調伏自心。

此外，這個躁動放蕩的頑劣心續，需要藉由掌握住眼睛視線及攝心之口訣來調伏，直到能安住於自生明覺、法性真如為止。

所謂「掌握」（掌控）是調伏鍛鍊的意思。譬如，當祖古們行為不佳時，若有嚴格的老師能即時訓誡調教的話，就不得不端正行為了，但是也有一些是無論如何調教也沒有什麼用的案例。

我小時候，若是管得越嚴就越糟，若是越慈愛就越好。我的老師現在九十三歲了，我對他很了解，因此每個人的品格性情都不一樣。有些人是管得越嚴變得越好，也有些管得太緊反而變壞了，有各種不同的情況。總之教導說，讓風氣切入

要點是為了調伏心性。

此外，在眼睛的視線訣竅上，有大象式的觀法、獅子式的觀法、大鵬鳥式的觀法等等許多的方法。我們平日在禪修時閉上眼睛或者昏睡不已時，可以睜開眼睛並且將視線向上看；如果心是散動的，就將視線往低處看。種種方法雖然眾多，若是我現在就詳細說明，時機是有點過早了。

所謂「觀法」，並非僅只是關於眼睛的視線而已，也要間接地去理解其隱含的正見。總之教導說，直到能安住於明覺法性之前，視線的訣竅及住心九法等方法，都是要去修習鍛煉的。

這些是簡略說明修持大手印之道時，除障與提升的方法。至於詳細與廣博的教授，都記載於大成就者帝洛巴、大班智達那洛巴，以及大成就者梅紀巴的教言中。在印度聖地的大成就者們的所有大手印訣竅，皆彙整於大手印的印度全集中，相關主題皆可在這些著作中了解。

印度其他班智達與大成就者，以及藏地的十八大講修傳承祖師等學修廣大的聖者們，不論是即興流露的零星大手印口訣，或是從頭至尾順序完整的道次第教導，是多得數不勝數。

單以馬爾巴噶舉而言，若將所有四大八小傳承持有者所教示的口訣與書面教材統整起來，數量應該會有上百部貝葉經的經函了。這些所有的內容，沒有一本是與大手印口訣、訣竅無關的，可說都是教導大手印的典籍，都是直至安住於明覺之前，需要全然掌握的教導。

那麼，這些大手印的典籍是何時產生的呢？部分的印度典籍，譬如帝洛巴教導那洛巴的這部《恆河大手印》，是屬於前期（早期）的教導內容，還有一些是同時期產生的典籍，於此之後其他印度、西藏的所有大手印教典，都是在《恆河大手印》這部著作之後所產生的。



第十章

匯聚善業，圓滿迴向

此秘密甚深口訣，
願能住留在一切有著清淨善緣的有情心中，
相續尚未轉化的有緣者，皆能迅速地成為法器。

轉愚癡為法界體性智之口訣

如同昨天的稍作解說，今日要針對五毒自解脫的修持次第之中，能將一切煩惱的根源——愚癡，轉化為法界體性智的口訣稍作解說。我將以結下法緣的方式來引導禪修，諸位要好好聽著。

一切煩惱的根源是來自於：明明是「無我」，卻錯亂於「有我」的愚癡。自覺的本智雖然是任何時候皆明亮著，但是我們卻不認識其面目，且每分每秒都將其錯亂地當作是「我」，因此蒙昧迷惑於業果及取捨，一再地生起錯上加錯的愚癡。

然而，愚癡的發生是否沒有任何成因和條件，是自然地產生的呢？不是。愚癡的產生是因為不認識勝義俱生本智的本來面目，一旦認識了俱生本智的面目，就能安住在愚癡的反面，也就是明空不二的法性本智上。

事實上，五智是一體的，本質上一味且沒有差別，因此，愚癡這項煩惱淨化了，其他煩惱卻沒有淨化，這是不可能的。就像六度中，若已究竟達到了智慧波羅蜜，不可能布施等波羅蜜卻沒有達到究竟，其道理是相同的。

因此，清淨了愚癡的法界體性智，就是清淨了一切煩惱的本

智。法界本智的相貌，是以中央大日如來的身相來表現。展現出五智能量與化現的五方佛，雖然各個有其不同，實際上是不相異的，皆不離諸佛共主金剛總持的本質。

密續六部金剛總持，既是五方佛，也是一切諸佛的共主，因此也有說金剛總持是第六方佛。從部族的角度：有佛部、金剛部、寶部、蓮花部、羯磨部，但是每一部無不包含在佛部之中。每一部的聖尊有：大日如來、金剛薩埵、寶生佛、無量光佛、不空成就佛。然而，要在大日如來之外另外去尋找金剛薩埵，事實上是找不到的。

從方位來說有東、南、西、北、中，這是依於錯亂之心所做的分類。當處在東方的時候，站在東方的角度，東方本身即是中央。因此，若要有任何一方的成立，不位於中央是行不通的。同樣的，五大有地、水、火、風、空，而空是一切有形的基礎，所以沒有一項大種元素未涵蓋於空大之中。

一般而言，一切萬法互為因緣而生，並不會沒有了一方卻還有另外一方存在。因此，此處談到煩惱中的愚癡、五部的佛部、方位的中央、大種的空大，其中一項淨化了，其他也就隨之淨化了，這是容易了解，也是容易修持的。除了在觀想上各有不同之外，其實在修持的原理上皆是相同的。

現在我們將愚癡完全清淨的法界體性智，以及空大清淨的中央大日如來，結合著如來部（或稱為佛部）一起禪修。此外，該教的以及該修的這兩個部分一起進行的話，對於不丟失教導的含義很有幫助。將所學習的道理結合禪修來修持，這樣的方式請放在心上。

【禪修】

諸位首先將身口意鬆緩地自然安住，之後以純淨的信心和虔敬心，念誦三遍〈皈依發心文〉。念誦之後隨文思維其義涵而皈依三寶，發起殊勝菩提心。此偈頌的前兩句是皈依，後兩句是發心。

諸佛正法聖僧眾，直至菩提我皈依，
以我布施等功德，為利眾生願成佛。

至此完成了皈依與發心的修持。之後在發起殊勝菩提心的觀修上，要以切實的方式進行觀想。請修念一遍〈四無量心〉文。這〈四無量心〉文的第一句是慈無量心，第二句是悲無量心，第三句是喜無量心，第四句是捨無量心。

願一切有情具樂及樂因，
願一切有情離苦及苦因，
願一切有情不離無苦之妙樂，
願一切有情遠離親疏愛憎，常住大平等捨。

強烈渴盼的祈請上師

之後，從如來金剛總持直至上師金剛總持為止，要向根本及傳承的一切上師祈請。教導說，佛陀金剛總持是賢劫第四導師能仁遍義成就（釋迦牟尼佛）等現在諸佛、燃燈佛等過去諸佛，以及彌勒怙主等未來諸佛，總集一體的本來面貌，是四身五智的本體。

對於未能真正見到及聽到如來金剛總持話語的無緣者，那位能指引出赤裸心性的上師善知識，對我們自身而言是比佛陀更親近、更大恩的，這就是所謂的上師金剛總持。比佛陀更珍貴、比佛陀恩德更大，這兩種說法有著極大差異，所以不要理解錯了。

所有根本和傳承上師，其身體是金剛總持的化身，言語是圓滿報身，心意是法身。從了義來看，雖然如來金剛總持的化身形象是畢竟寂滅，超越了形狀與顏色，但是以名言世俗上「未察一似喜」的角度來說，則會在眾生的清淨意識層面上，顯現出各種面容、手印、法器等等的身相。

如同能仁遍義成就佛一般，金剛總持佛也有著三十二相、八十種好，身色有如天空色澤的青藍，一面二臂執持鈴杵交叉在胸前，雙足金剛跏趺坐，頭戴象徵權力的五方佛寶冠，配戴種種珍寶莊嚴，這是圓滿受用報身轉輪聖王的裝束。

其特徵上：種種相好莊嚴的身相是化身；特色上：戴有五方佛冠及種種珍寶嚴飾是報身；有著天空藍的身體色澤，則象徵著法界真如不動之身。

整合其要義來說，對於與三寶三根本，以及與三身圓滿的如來金剛總持無二無別的上師金剛總持，要能以「您都知道」的如此信心虔敬，抱著強烈的渴盼而祈請。在進行十萬四加行的時候，教典說：藉由強烈渴盼的虔誠恭敬，祈請加持能夠拋捨我執之心，生起無所需求之心，滅除非法的妄念，了悟自心無生，當下平息迷亂，了悟萬有即是法身。要如同對傳承上師的祈請那樣地去修持祈請。

我執不除、無需求的心不生，遑論證得第六法身金剛總持的果位了，即便僅僅是名詞的意義也無法如理地了解，因此要向如來金剛總持直至上師金剛總持及佛子聖眾們，祈請加持自心能夠成熟解脫，並結合修念，念誦遙呼上師的這段偈文三遍：

至誠祈請上師仁波切，加持心能斷捨我執念，
加持心續生起無欲求，加持了悟自心乃無生，
加持惑亂原處得平息，加持了悟萬法即法身。

無始以來，一切輪迴涅槃的基礎，來自於不認識法界真實性，於是產生了執為有我的無明，也因此有了煩惱習氣，並

由此積聚了善、不善、無記的業，這些業果形成了現在的住處、身體、受用等處境。

不論你願意也好不願意也罷，依於將要經驗的不共業，人人各自有不同的身體、形色與樣貌。現在這具不淨的身體，如果不透過身體坐姿要點的方法去鍛鍊，便無法生起正行禪定以及甚深的修持。總體而言，有本尊、咒語、禪定的修持內容，此處特別要修持的是，藉由咒語以及禪定的力量，將不清淨的身體淨化為清淨的方法。

觀空與安住

喻 薩巴瓦修達 薩瓦達瑪 薩巴瓦修達 吽

念此咒語，觀想輪迴涅槃一切萬法轉化為空性，將萬法淨化為空，在空性中，本質是自己的心，表相是豆子大小的藍色明點光球，當遇到因緣條件時，明點快速敏捷且很有力道地沖飛至頭頂，要如此進行觀想。

接著，專注地集中精神，大聲的喊「呬」，同時觀想藍色光點有如強力射出的箭一般，衝向高廣的虛空，融入至中央大日如來的心間，此時自己的身口意與大日如來的身語意合一無別成一味，然後安住片刻。

「呬」（仁波切喊一聲），安住在此境界的同時，大日如來是法界實相真諦、如所有遍知的法界本智，是能遍所有種性的佛部，是一切方位清淨中央的淨土，是一切大種清淨的空大，是超越一切因緣的無為自性。

接著，放輕、放鬆聲量，小聲的發出「嘎」這個音。此時藍色光點好像向下墜落一般，慢慢從大日如來心間出來回到自身。觀想自己的所在、身體、受用等等平時的一切顯相，又回到了原先的樣子。「嘎」（仁波切發聲）

如此安住，能讓自己的身口意受到大日如來身語意的加持，以及受到清淨的種姓、方位、大種的加持，輪迴的根本——愚癡，亦能受到清淨的法界體性智所加持。

■ 讓愚癡縮小，讓我執失勢

我們在尚未修持這個口訣之前，雖然有著凡俗不淨的所依基礎，但是透過修持這個道次第，如今自心轉化為調適的清淨所依。要在認識了這一點之上心生歡喜。我相信諸位大概對於「愚癡解脫入法界體性智」的觀修次第，已能如理清楚地記住了。為什麼這麼說呢？因為我們現在修持的所在地是賢劫千佛成道的聖地，地點十分神聖，而說法的廣場與環境，我們在此至今已經數周，在這數個星期中深深地種下了講

說、聽聞、修持許多甚深教導口訣的習氣，因此諸位在禪定的觀修上應該修持的滿好。

大日如來的身語意和我們自身的身口意能夠相融合，這是非常善妙的。那麼，如此與大日如來建立起連結之後，要達到的成效與成果是什麼呢？從今日起要讓愚癡的煩惱越來越小，由此而讓貪欲、嗔恨、我慢、嫉妒等其他的煩惱，也自然地越來越減弱。

那麼，如何能使愚癡煩惱變小呢？要制伏那沒有「我」卻還想著「我」的我執，要讓我執失去力量。讓我執失去力量的做法是：要大力地增長對一切眾生如母、感恩的慈心、悲心、菩提珍寶之心，以及大力地增長對諸佛菩薩的信心、虔敬心。若能這麼做到，我們的修持可以說是有了成果了。

一定要將無始以來由我執所生起的一切煩惱，轉化為慈心、悲心、信心與虔敬心。現在一起心口如一地由內心深處，以純淨的慈心、悲心、菩提心和信心、虔敬心，將〈四身祈請文〉的偈頌，憶念其義且帶著悲切的音韻來唱誦三遍。

如之前所說，請一定要牢記：在心上生起無造作的慈悲心、菩提心、信心、虔敬心，並且令其不退失而更加增長，對於對治愚癡我執，沒有比這更好的方法。

等虛空如母之一切眾生皈依上師佛寶，
等虛空如母之一切眾生皈依上師遍滿法身，
等虛空如母之一切眾生皈依上師大樂圓滿報身，
等虛空如母之一切眾生皈依上師大悲應化身。

【教示提升之道：業印大手印】

接著要講說的業印大手印，是甚深的教導，不可以詳盡廣泛的講說，只能僅是為了讓典籍的內文不至於殘缺而結緣性的講說。今日早上這一座香稍微超出了時間，我的感冒稍微好了一些沒有惡化，這可能是因為諸位修行的力量，以及大日如來的加持吧！

修持大手印的助力是「業印大手印」或「使者瑜伽」。

28

若能依業印，樂空本智現，
方便與智慧，加持入等持，
緩緩而下降，旋遮及引導，
使能至安住，遍佈於全身，
若能無貪執，樂空本智現，
長壽無白髮，如新月增長，
容光煥發矣，如獅大威力，
速得共成就，得入勝成就。

首先要稍微說明所謂「業印大手印」或者「使者瑜伽」的意義，我想這樣會比較有幫助。

教典中提到：「修大印之助力即是道伴瑜伽」，為什麼會說助力是道伴瑜伽呢？教導止與觀等等大手印的修持次第有各種各樣，而這一切修持之根基與結果是不相異的。

比如說，在道上修持的時候，並不將所要斷捨的煩惱視為敵人。由於煩惱即是本智，因此我們能將煩惱轉化為本智而平息煩惱，僅此而已，並非是要把煩惱當作對立面，而使用對治的方式去和煩惱打仗，這樣是斷捨不了煩惱的。

風大與火大匯聚到位之後，拙火的暖相點燃、太陽烘曬等覺受的發生，都是依於「大種一味」的方便法而產生的。由於一切內外的各種顯相，都是源於過去的業以及瞬間的緣所產生，因此不需要將顯相視為敵人，應該轉而將顯相視為夢境。

一位大手印的瑜伽行者在達到了極高的地與道證悟，成為了如同薩惹哈大師、帝洛巴大師、班智達那洛巴、馬爾巴大譯師等大成就者時，就能藉由使者瑜伽的修持來進行覺性禁行的修煉。

「使者」的意思是信使、送信者。那麼，業印大手印是誰向

誰傳遞訊息呢？由於業印這個修持的次第，能將基與果這兩個部分結合，因此「使者」這個名稱，是從「作用」這個角度來安立的名字。從能夠助益瑜伽行者的覺證增長這一面向來說，則稱為「助伴大印瑜伽」。透過大印瑜伽的修煉，能證得樂與空、樂與明、樂與無念的本智。

「業印大手印」也可以稱為「誓言手印」，原因是法性真如不離於萬法因緣的顯現，展示出了這兩者雙運互助的象徵，所以名為「誓言手印」。

從字面上來解釋「使者瑜伽」、「業印」、「誓言手印」雖然很容易，但是要修持到位卻是非常困難的。

就像昨日我們修持「愚癡解脫於法界體性智」的口訣那樣，此處也可以用作意觀想的方式進行修持。但是，要藉由真實的貪欲、真實的嗔恨來轉化煩惱為道用，這是不容易的。例如，八大傳承以及往昔藏地的智哲成就者，大多數皆是依於無上瑜伽的修持而達到極高的證悟，但是他們在身、語的戒律上，卻是追隨著聲聞別解脫戒，示現具足戒律的比丘、比丘尼身相，就像是持金剛比丘那樣。

同樣的，那些白衣蓄髮的這一體系的行者，以咒師為代表，他們持守七眾別解脫律儀中的優婆塞居士戒，他們透過進行持咒修誦，而具有能力將煩惱轉化為道用，將煩惱轉化為本

智。但是這樣的人是寥寥可數的。

如理持守講修十八大傳承以及雪域佛教的往昔大德們，他們並沒有將無上金剛乘秘密甚深的竅訣教導流傳於市面上，而是以符合弟子心續的程度給予教導。依於這樣的因緣，使得藏傳佛教能夠保存至今。假設他們將密法普遍流行於市面上，因而導致人們有了紊亂不羈的行為的話，藏傳佛教早就敗壞了。

可以從歷史、文獻和耆老的言談中清楚得知，過去在雪域藏地證得生死自在、掌控五大、如鳥翔空、如魚游水、成就虹光身、不捨凡身直入虛空而逝去等等，如此展現各種成就樣貌的大德們多如繁星，他們的行為並沒有狂放輕浮，都是依於持守著別解脫律儀並修持密咒生圓次第，而達到這種種成績與成果。

由於了解所謂「助伴使者瑜伽」、「業印」、「誓言手印」的意義很重要，所以在此簡略且粗略的做了文字上的解說。其他各種各樣的解釋說法，我不知如何說，也不能說。為什麼呢？許多祖師大德們都說我是佛教的持守者，因此若我在此內容上講說各種解釋的話，遑論我能持守佛教了，取而代之的是我可能成為毀滅佛教的人。

但是不予以些微的解釋說明，這部著作的內容就無法完整。

所以，在詞句上做了簡略的解說，我想這樣應該是就可以了。

近來要能見到成就的徵相是非常不容易的，而無法見到成就之相的原因：一者是成就的人越來越少了，二者是因為我們的業不清淨，所以見不到。

這兩種原因之中，我清楚地發現，在業力不清淨的這一面向，我們確實是精進薄弱、淨觀微小、菩提心不夠深刻。無論你、我或是他，我們大家為了完成世間輪迴之事，可以左繞右繞地環繞世界，極盡地吃苦耐勞，然而，如理地去修持正法便沒那麼精進和堅毅。

修行者雖然在進行修誦持咒的修持，但是能夠一剎那也不散亂地修誦的人，卻是非常稀少。此外，進行聞思學習的人有很多，但是卻將聞思的目的，僅是當作一般文化知識性的學習，出離輪迴、證得佛果、為了佛教和眾生而如理聞思的人，是非常的微少。

為了擠身融入人群，以及為了達到至高地位而聞思學習雖然是好，但是這並不符合也不會成為真正佛教的修行之道。無等岡波巴大師說：

加持心能入法，加持法能入道，
加持道能斷惑，加持惑能顯智。

這是在說，斷捨的禪定輪，讀學的聞思輪，行為的事業輪，不論是在進行哪一個部分，都必須要帶著反轉心念的厭離和出離思想。

以我自己為例，已經是盡己所能地在做著修持，也在聞思上做了不少學習，至今六十歲了，只要有空暇時就會讀書。此外，也盡量地去建設道場、塑像立塔、供養三寶，然而我仍然沒有成佛、沒有成就。這個原因是什麼呢？我想這個答案是，我在聞思修上或是在建設、塑立、供養等等方面，以及在三學的修持上並未達到標準，沒有切實要點的原因。

此外，有一個說法是：那些新得到成就的人，由於是五濁惡世的緣故，所以無法示現成就的徵兆。這種情況其實是不可能的。因為教典說：在五濁惡世時，密法將比過去還要速效、加持更大。若真是如此，那麼得到成就之時，成就的徵相應該是更顯著的。

總之，五濁惡世的人們，在聞思修證上的精進是越來越薄弱了。這是我的親眼所見。

但是，從另外一個角度來看五濁惡世，現在的情況是，許多在過去連一點正法的音聲也無法聽聞之處，以及上萬的不同種族、民族的人們，現在都能聽到佛的名字、進入佛門、遇見正法，人們在人力、財力、時間三方面，不顧開銷與困難

地去聞思學習佛法，以及需要準備六、七位翻譯同步傳譯。

然而五濁惡世的問題在於：雖然每天有越來越多的人進入佛門，看來是進步的表現和功德，但是對於法的堅毅與精進卻越來越薄弱，這就是過患。因此，我們若能以堅毅和精進，如理修持了義大手印口訣，即便在五濁惡世，也絕對能像大譯師馬爾巴，以及尊者密勒日巴一樣證得大成就的果位。請諸位放在心上。

特別迴向與祈願

這次我們能在此處（菩提迦耶德噶寺），與這甚深的口訣教導結緣，非常之好。現在請諸位將請我講說這個法教的請法善業，以及我的親教師、善知識們為我傳授教導的善業，以及我講法教授的善業，以及各位受法的善業，全部匯聚一起而進行清淨的祈願與迴向。

此外，現在這一世的詠給明就仁波切是在我身邊長大的，從我這裡得到許多灌頂、口傳與教導，並且沒有分別地依止許多上師善知識，尤其是在我也十分敬仰的大圓滿瑜伽士座前，得到許多大圓滿的教導。他在聖地金剛座修建寺院等等，能做到這些，可說於各方面都做得很好。

我身為他的上師，卻並沒有叫他放下寺院僧團和眷屬徒眾，以居無定所的方式漫遊山林。然而，依於他自己的心願，仁波切曾幾次向我提到想要以數年時間，到尼泊爾、印度的各個聖地閉關。因此我的想法是：大概三年三個月之後他會回來。

然而，不知道他自己的想法是什麼。總之，雖然我對他沒有別的擔心，但是由於他一個人將行走至無人寂靜的山林裡、岩洞間、雪山中、河流旁，以及深林處，所以請諸位為他祈請，祈願他在路途上和安憩處，沒有障礙與違緣。

外國人滿喜歡登雪山的，諸位在座的人之中，可能有人攀登過雪山。在穿越雪山及冰川隘口險關之時，稍微不慎滑倒會怎麼樣？護法守者眾應該會去救護為伴的。所謂護法守者，是指發願要保衛守護那些如法修行者的神祇，所以如果不去救護是不行的。

對我們來說，為了他能平息修行上的內外違緣障礙，而為他祈願祝福是很重要的。為什麼呢？因為我的請求，所以仁波切承擔起在聖地金剛座建設寺院，我們今天才有機會在此大殿中說聞佛法。由於這樣的因緣，所以我會說，我們為了他所做的消除障礙的祈願，祈禱他能夠得到。

我們是秘密金剛乘藏傳佛教的追隨者，整個西藏佛教的領

袖，是遍知一切的聖者觀世音至尊 如意寶尊者，他現在的年齡不算非常高，但也不年輕，年齡大概已經接近七十歲的末端。因此請諸位祈願，尊者能康健如昔、萬壽無疆，佛行事業如新月般不斷增長。

此外，我的根本上師佛陀 噶瑪巴讓炯日佩多傑，他傳予我外的別解脫戒，內的菩提心戒，以及秘密持明咒的教導誓戒等等，將了悟深義的傳承，以從一個瓶中傾注水至另一個瓶中的方式賜予我。他的尊勝化身第十七世如來噶瑪巴 鄔金卓都欽列旺給多傑，在佛教中有如第二佛一般的來臨，諸位都是很清楚的。也請祈願他能壽命堅固、事業沒有障礙，所有心願都能順利無礙的成辦。

從究竟上而言，法王肯定能戰勝魔障，因此不會遇到任何違緣障礙，他是觀音菩薩上師形象的化現，他的護法也是由觀音菩薩所化現的智慧黑袍護法（大黑天）。大黑天的眷屬有十方怙主、七十二傲、七母、四姊妹、七熾盛、時現四天女、將軍四女王、二十八自在天女等等，充滿天地間的所有智慧、事業以及世間的護守御者們。雖然有他們在守護、保護著，一定能克服魔障，但是我們仍應該要帶著清淨意樂來祈願他沒有障礙。他的前世所傳授給我，所有密咒金剛乘的灌頂、口傳、訣竅，以及了悟深義的傳承法脈，這一切我都有如瓶水灌注瓶水一般的再供養回給他了。

附帶提到還要祈願的有：西藏究竟義的上師們，薩迦法王為主的薩迦，以及格魯、噶舉、寧瑪、苯波等沒有教派分別的所有持教聖者大德們，所有在世者都長命百歲，事業廣大。以苯波來說，除了我小時候在佛教的書籍裡，讀到有關於苯波教的內容之外，並沒有拜讀過苯波教的經典。那時認為苯波教是邪教，之後才知道，過去歷代大司徒們，尤其是大司徒貝瑪寧潔旺波在認證了蔣貢康楚羅卓泰耶之後，便與苯波教有了密切的關係。

之後我也拜讀了一些苯波教的典籍，發現裡面提及的灌頂、口傳、教導並非特別沒聽過的。除了在讀誦時，佛教經典用的「法」這個詞，苯波教是以「苯」這個詞來取代之外，看不到什麼不一樣之處。

真是很羞愧，苯波教若是能興盛發展，對於眾生肯定會有很大的利益，我在內心深處找到了這樣一份信心。我僅認識幾位苯波教的大師，不太了解其教團中有哪些人或他們在哪裡，因此只能祈願：所有在世的苯教聖者大士們都長壽住世、事業廣大。請諸位也一起祈願。

此外，以我的經驗來說，這個時代世界上只有一個國度在興盛、弘揚著秘密金剛乘，那就是不丹（龍之國）。尊貴的不丹國王，是蓮花生大士的預言中確實提到的人物，所以在不丹，密咒教法將會長住興盛，成為世界的眼目。請祈願不丹

這個國度能夠昌隆興旺，修行者們能夠圓滿覺證的力用，法王父子的所有心願都能無礙如法的實現。

再者，即便我可能成了愛管閒事的人，但仍要請諸位祈願，願這個世界的每一個人都具足快樂，遠離痛苦。在二十五年前，西元1980到1989這九年的時間，我前往世界各地到過東西方的各個國度，專程為了和平的事務而奮鬥著。那時八蚌智慧林在森林中只是一座小屋舍，之後逐漸地我才投入心思在內外各方面，去完善這座八蚌智慧林祖庭的建設。

就像現在我們所在的這座大殿，待在這裡講聞佛法時，完全感受不到任何困難與災害，然而事實上，各種自然而然發生的恐懼、戰爭、疾病以及饑荒等等的衝突混亂是非常多的，而且是相當危險的。因此，生活在這世界的有情眾生，若不能思考如何互相不傷害，以及如何和平共生，持續對於現在居住的環境，就像瘋子一般的進行破壞，不久的將來，我們都將失去居處與家園，這是很危險的。

也要祈願：外在器世間以及內在一切有情眾生，都能受用富饒的法財。總之，請清淨的迴向並祈願，願能引領等虛空一切如母有情，解脫暫時的惡趣之苦，到達究竟圓滿的佛果。

此次在說聞佛法的時候，德噶寺的主要執事及全體僧院，不辭辛勞的提供極大協助，還有八蚌智慧林祖庭與德噶寺雖然

是同一個家族，但是從地理位置上來說，有著千里以上的距離，因此從智慧林來到此地的執事們，也是辛苦了。

各位所做的種種善業，以及最初請這個法教的善業，譯師們將法教翻譯成各自語言的善業，安裝配置影音設備器材者辛勞的善業，廚師烹飪食物的善業，清潔打掃者的善業等等，一切有緣者服務奉獻的一切善業，都要為了等虛空如母有情，獲得圓滿正覺果位而迴向祈願。

以祈願而封印

在《恆河大手印》正文的最後，有兩句話是：

29

願此大手印，切要之口訣，
長住於有緣，眾生之心中。

有如無修大手印的命脈一般的此秘密甚深口訣，願能住留在一切有著清淨善緣的有情心中，即便現在的相續（心）尚未能完全成熟、尚未轉化的有緣者，皆能迅速地成為法器，並且對於了義大手印的口訣，能以說、聞、修三事來度過人生。這是整部典籍的尾聲。圓滿了。

大手印成就的自在瑜伽士，尊勝帝洛巴親口講述，喀什米爾的班智達賢哲那洛巴，經歷了十二苦行之後，於恆河邊畔帝洛巴向其講說了大手印二十九金剛偈，圓滿。

帝洛巴親口講說傳予那洛巴，再傳藏地的世間之眼、譯師之王馬爾巴卻吉洛卓，馬爾巴翻譯定稿於北方普拉哈里。

關於本書

這部原題名〈大手印口訣〉、後世通稱《恆河大手印》的教法，是由大自在瑜伽士帝洛巴尊者，在恆河邊給予那爛陀寺北門住持——大班智達那洛巴尊者的甚深教導，由那洛巴尊者紀錄，馬爾巴尊者梵譯藏，而傳至藏地。

《恆河大手印》所說的一切口訣皆是金剛語，是共同的八萬四千法門以及不共的密咒事部、行部等四部密續、六部密續等精華中之精華，更是諸佛之母智慧波羅蜜的核心本質。

本書為慈怙 廣定大司徒仁波切，針對帝洛巴尊者《恆河大手印》根本頌，所作的釋論。仁波切首先介紹大手印法源、詞意，且為消除聽聞者對此部了義大秘訣著作無法相信的過患，並對教法、教法講說者生起淨信，效法聖者地與道上的斷證功德，精要闡述帝洛巴與那洛巴二位大師的行傳事蹟。

之後，仁波切將大手印二十九偈的金剛頌，深入淺出地逐一詳解。且於每段頌文解說之後，親自吟誦頌文，引導眾人思維偈頌內在意涵，遠離言詮，安住觀修。

仁波切祈願：這猶如「無修大手印命脈」的秘密甚深口訣，

願能住留在一切有著清淨善緣的有情心中，即使有緣者現在心續尚未完全成熟、轉化，也都能迅速成為法器，並依此了義大手印口訣，以說、聞、修三事度過人生。

| 譯者簡介 |

妙融法師

台灣台北人，曾就讀佛光山佛學院就讀，依止佛光山星雲大師出家，同年受比丘尼具足戒，佛學院畢業後前往西藏、尼泊爾等地研修藏文與藏傳佛教，擔任過第十七世大寶法王噶瑪巴、堪布 竹清嘉措仁波切、詠給明就仁波切等多位知名上師之翻譯。譯作有《大願王》、《了義炬》、《岡波巴大師聖道寶鬘集》、《報告法王：我做四加行》、《愛的六字真言》、《請練習好嗎》等。目前擔任化育文教基金會執行長、眾生文化出版社社長。

| 譯者後記 |

有幸看見，迷霧遠方閃爍的光

文：妙融法師

每一本佛法書籍的翻譯，
對我而言都是與講說者與原著者的超時空連結，
也是與微妙法義的超言語交流。

這樣的交流與連結，
並不來自語言文字的理解與轉換，
真正的觸動、啟發與領會，
其實都在文字之外。

很榮幸地有了一次機會，
透過這份教學的藏語原文整理，
能向金剛持大司徒仁波切學習，
並與帝洛巴、那洛巴二位祖師相遇。

祖師們對於解脫的志真意切，
大司徒仁波切對於佛子們的耐煩懇切，
以及他們都在談的那個離言絕相的密意深切，
使得這本書是那麼諄諄心切。

我希望有緣的讀者們，
藉由文字，能看到千古至今，
一代代行者以生命來守護，
以實修來傳遞的訊息。

每一件事情都不可能單一的發生，
這本書亦然。

感謝大司徒仁波切的信任，
將這本書交給了我們。

感謝噶瑪諾布喇嘛協助查找資料，
感謝智慧林堪布慈仁覺明的講解釋疑，
由於有兩位僧侶的協助，
使得這本書能夠盡可能正確地，
以不同語言來呈現。

也要感謝編輯、美編等等，
前前後後為了這本書，
付出了許多時間、精神與心血。

還有，特別想感謝，
帝洛巴大師海納百川的廣大修學，
以及那洛巴大師放下尊榮地刻苦求道，

因為他們披荊斬棘義無反顧的曾經，
才使得今天的我們，
仍然能夠在重重概念的迷霧中，
看到遠方閃爍著點點光明。

有情分享書 ❸

恆河大手印

原典作者 帝洛巴尊者
釋論作者 慈怙 廣定大司徒仁波切
藏譯中 妙融法師

發行人 妙融法師
總編輯 黃靖雅
法教諮詢 堪布慈仁覺明
資料查證 阿闍黎噶瑪諾布
藏文校對 堪布噶瑪蔣巴
執行主編 黃美蓉
封面設計 阿力
版面構成 Adam
彩頁圖片 大寶法王中文官網、八蚌智慧林提供
行銷企劃 黃志成
發行印務 黃新創

出版 有情分享書
化育文教基金會
地址：220新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓
電話：02-8967-1025 傳真：02-8967-1069
網址：www.hwayue.org.tw/HY/csshare
微博：weibo.com/hwayue 微信公眾號：hwayue_
電子信箱：sbshare99@gmail.com

初版一刷 2021年10月
[免費結緣]

◎為尊重法教正確性及智慧財產權，如需引用，請註明出處。未經授權，不得以任何形式增刪改製或翻印。

| 有情分享書 ❶ 簡介 |

直接看見——《現觀莊嚴論》的三種智慧

原典作者：彌勒菩薩

釋論作者：國師嘉察仁波切 釋論譯者：慧竺法師

「般若波羅蜜」是佛陀教法中最殊勝的教法，本書即是國師嘉察仁波切針對《現觀莊嚴論》所作的略釋，主要闡述三種般若波羅蜜與法身。

《現觀莊嚴論》成書於四世紀，是彌勒菩薩為闡明般若經廣大修道次第所作的綱要書，融合瑜伽行派與中觀派的見解，為瑜伽行中觀派的濫觴。此論以「八事」（八種現觀）、「七十義」總攝論述大乘行者如何透過四種加行，修習三智，而證得法身之果。

在本書中，嘉察仁波切首先說明般若波羅蜜—了知空性的智慧，即是出生佛、菩薩、聲聞等一切聖者之母，然後依序闡述「一切相智」、「道相智」與「基智」等三種智慧的行相。

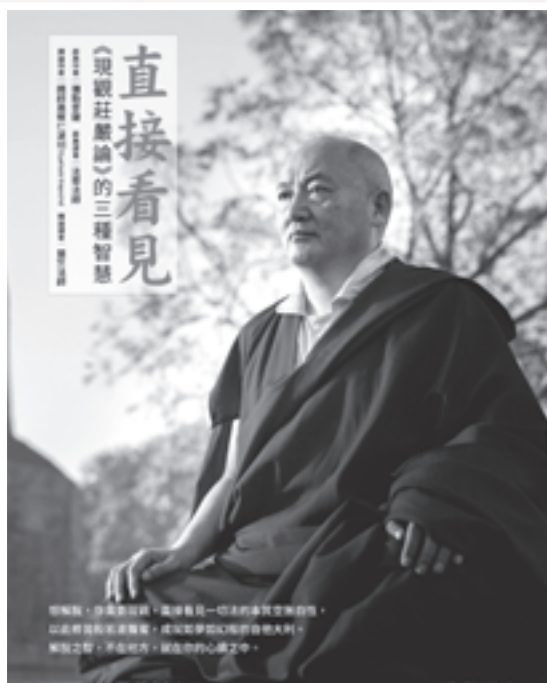
「一切相智」是佛心續中的智慧，只存在於佛地，也是三種智慧之首。《現觀莊嚴論》以「發心」等十種因，來說明如何獲得一切相智。仁波切特別強調在修持大乘法時，需要同時

修習智慧與悲心，
才能了知世俗與勝
義的一切行相。

「道相智」是大乘
菩薩聖者心續中的
智慧，了知一切道
即空性，它分為聲
聞道相智、獨覺道
相智與菩薩道相智
三種。菩薩即是透
過道相智而獲得大乘的成就，饒益一切眾生。

「基智」是小乘聖者心續中的智慧，聲聞與獨覺由基智而獲得果位。仁波切強調菩薩擁有基智，而能「智不住諸有，悲不滯涅槃」。

嘉察仁波切以自身體悟的智慧心髓，透過淺顯易懂的方式，並舉出許多相應且生動活潑的故事，來解說般若波羅蜜。本書可說是引領我們一窺般若波羅蜜奧理的最佳入門書。



（免費結緣·歡迎護持）

| 有情分享書 2 簡介 |

帝洛巴解脫行傳

原典作者：岡波巴尊者

釋論作者：主奔堪仁波切噶瑪拉布

這是噶舉金鬘傳承之首：祖師帝洛巴的解脫傳記；
這是岡波巴大師所著的法本；
這是著名三年關房嚴師堪布噶瑪拉布仁波切的講解。

主奔堪仁波切噶瑪拉布是當代著名的閉關嚴師，在2020年新冠疫情橫掃全球的時候，慈悲應眾請法，於6月在閉關中心首次通過網際網絡授課，講述具大加持力的祖師法寶——《帝洛巴解脫行傳》。

堪布噶瑪拉布仁波切教導，何謂解脫行傳？解脫行傳就是關於學習佛法的方式、修行的方式、修行後得果的方式。而所謂的「傳承」，即是從一個人傳給另一個人，這樣一個個傳下去，這就是傳承；佛法口訣等也像這樣傳下來，就是「傳承」。傳承好比一位大手印的指導者，具有大手印的修行、覺受和證悟，他將自己所有的證悟，完完全全地教給弟子，當弟子學習之後，倘若修行所獲得的一切理解和證悟，真的

有在弟子的心續中生起，那就可以說是有傳遞到弟子，弟子也真的有所獲得。像這樣一個個傳遞下去，就可以說是「實修傳承」了。

本書結集了此次授課的內容，結合大

成就者帝洛巴尊者的生平，深入淺出地介紹了顯密二乘教法的特點、密咒金剛乘修持者的根器、噶舉派的傳承特色，並融合實際生活為我們指出了修行的要點。

如何成辦一切眾生利益，並能相應實修傳承的祖師心？主奔堪仁波切噶瑪拉布的教導，讓我們的心穿越時空，契入傳承上師的證悟之心，讓修行融入我們每一天的生活！



(免費結緣·歡迎護持)

有情分享書

結緣辦法暨流通處

—— 無價法寶，與你分享 ——

● 台灣北部			
	流通處	住址	電話
1	化育道場	新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓	886-2-8967-1019
2	佛陀教育基金會	台北市中正區杭州南路一段55號2樓	886-2-2395-1198
3	全德佛教文物廣場	台北市松山區光復南路49號	886-2-8787-9050
4	佛化人生書局	台北市大安區羅斯福路3段325號6樓之4	886-2-2363-2489
5	台北生命道場	台北市大同區民生西路300號2樓	886-2-2550-9900
● 台灣南部			
6	台中化育道場	台中市北屯區北屯路453號5樓	886-4-2247-9359

◎每書個人限請三本。前往請書前，請先電話連絡。

I 請書辦法

一、因資源有限，每書個人限請三本。

二、於流通處請書：

為服務各地法友，我們已於各地區設置8個流通處，歡迎就近前往請書。

三、通訊請書：

若您的所在地未設有流通處，可用通訊方式請書（運費需自付）：

1. 請書流程：



- 讀者填寫「個人請書申請表」。
- 讀者將請書冊數所需之郵資與欲助印之金額匯至「有情分享書」帳戶。
- 工作人員處理申請表，確認運費郵資已匯款。
- 工作人員寄出書籍。

2. 郵資：

- 台灣本島：1冊，郵資75元 / 2冊，郵資85元 / 3冊，郵資95元。
- 台灣外島：台灣本島郵資再加20元。
- 其他地區：請先填寫申請表，工作人員將與您連絡，告知應付郵資。

四、網站連結：<https://www.hwayue.org.tw/HY/csshare>



「有情分享書」為免費結緣法寶，若發現個人或團體有販售行為，將不再接受其請書申請。

我要助印 · 分享法寶

歡迎助印「有情分享書」，請洽：

化育文教基金會

地址：220新北市板橋區四川路2段16巷3號6樓

電話：02-8967-1025 傳真：02-8967-1069

網址：www.hwayue.org.tw/HY/csshare

電子信箱：sbshare99@gmail.com

銀行：新光銀行 土城分行 金融機構代碼：103

銀行帳號：0028-10-1001627 戶名：財團法人化育文教基金會

郵政劃撥：18268431 戶名：財團法人化育文教基金會

(請註明：助印「有情分享書」)

信用卡：donate.spgateway.com/hwayue/todm

美國地區：

銀行：First General Bank 銀行帳號：3911872 戶名：Hwa Yue Foundation

● 有情分享書線上助印連結：

donate.spgateway.com/hwayue/todm



「有情分享書」
系列為免費結緣，未委
託任何單位或個人代收助
印款。如欲助印，請匯款
至上列帳號，或洽上列
連絡方式。