

尊貴的創古仁波切 帶你走近空性智慧

心經講記

精采附錄：這就是輪脫道——「九上合修」的修持方法



目次

■般若波罗蜜多心经（汉传版）	5
■薄伽梵母般若波罗蜜多心经（藏传版）	6
■心经讲记——《薄伽梵母般若波罗蜜多心经》释论	
第一章 一切，从发菩提心开始	10
第二章 精进与慈悲	16
第三章 现在，看看「空性」是什么	21
第四章 六度与三解脱门	27
第五章 十二因缘与七支坐法	34
第六章 四谛与万法实相	41
第七章 佛性与咒的功德	49
■附录：	
这就是解脱道！——〈大手印传承祈请文〉释论	59
大手印传承祈请文（偈颂版）	60
导读	61
第一章 闻法之前，准备最好的状态	63
第二章 珍贵的大手印教法，来自黄金珠鬘传承上师	73
第三章 实际禅修大手印	85
第四章 依修行与证悟的层次，做发心祈请	112
■回向	116
■特别感谢	117

汉传版心经

般若波罗蜜多心经

唐三藏法师玄奘译

观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

舍利子！色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。舍利子！是诸法空相，不生、不灭、不垢、不净、不增、不减。是故空中，无色，无受、想、行、识；无眼耳鼻舌身意；无色声香味触法；无眼界，乃至无意识界；无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽；无苦集灭道，无智亦无得。

以无所得故，菩提萨埵依般若波罗蜜多故，心无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。

三世诸佛依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。故知般若波罗蜜多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒。能除一切苦，真实不虚，故说般若波罗蜜多咒。

即说咒曰：揭谛揭谛 波罗揭谛 波罗僧揭谛 菩提萨婆诃。

出自《大正新脩大藏经》第 08 册 No.0251,第 848 页, C 栏

藏传版心经

Prajñāpāramitā-Hrdaya-Sūtra

(梵文经题)

薄伽梵母般若波罗蜜多心经

敬礼薄伽梵母般若波罗蜜多

如是我闻，一时，薄伽梵在王舍城灵鹫山，与大比丘众及大菩萨众俱。尔时，薄伽梵入深明法门三昧。是时，复有圣观自在菩萨摩訶萨，观照般若波罗蜜多深妙之行，照见五蕴皆自性空。

于是寿命具足舍利子承佛威力，白圣观自在菩萨摩訶萨言：「善男子！若有欲修般若波罗蜜多深妙行者，作何修习？」

圣观自在菩萨摩訶萨告寿命具足舍利子言：「舍利子！若善男子、善女子乐修般若波罗蜜多深妙行者，应作是观：应以五蕴亦从自性空真实现。

色即是空，空即是色，色不异空，空亦不异色，受想行识，亦知是空。

舍利子！以是诸法性空无相，不生不灭，无垢亦无离垢，无减无增。

舍利子！事故空中无色、无受、无想、无行、无识、无眼、无耳、无鼻、无舌、无身、无意、无色、无声、无香、无味、无触、无法，无眼界乃至无意界、无意识界。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。

是以无苦集灭道，无智、无得，亦无不得。

舍利子！是故菩提萨埵以无所得故，依止般若波罗蜜多，心无罣碍故，无恐怖，远离颠倒，究竟涅槃，三世安住诸佛亦依般若波罗蜜多，得阿耨多罗三藐三菩提。

故应谛知般若波罗蜜多咒，是大明咒，无上咒，无等等咒，除一切苦咒，真实不虚，故说般若波罗蜜多咒。爹雅他：嗡，嚩德嚩德，巴喇嚩德，巴喇桑嚩德，菩提娑哈。

舍利子！菩萨摩訶萨应如是修习深妙般若波罗蜜多。」

于是，薄伽梵从三昧起，告圣观自在菩萨摩訶萨言：「善哉！」复云：「善哉！善男子！如是如是！如汝所说，深妙般若波罗蜜多应如是行，一切如来亦皆随喜。」

薄伽梵作是语已，寿命具足舍利子、圣观自在菩萨摩訶萨暨诸眷属、天人阿修罗、乾达婆等，一切世间，皆大欢喜，宣赞佛旨。

心经讲记

《薄伽梵母般若波罗蜜多心经》释论

第九世堪千·创古仁波切 教授

第一章 一切，从发菩提心开始

善的动机：发菩提心

我们修行大成佛法，不论是听闻或自己修行，重要的是要有正确的动机。我们有时会有不净心，若以不清净的心来修学，就会起贪、瞋、痴。因此我们必须观察自己，是以何种心情来修学？如果我们的起心动念，仅是为了自己得到安乐解脱，这不能说不清净，但很狭小，是小乘人。所以，我们要放弃这个只为自己修行的动机，转而培养善的动机，并且让它增长。这个善的动机指的就是，让我们生起广大菩提心。

菩提心有两种意义：第一是慈悲，第二是智慧。

一、慈悲：慈悲是长养菩提心的关键

我们想想，在轮回中的众生有多少？这些广大的众生都希望得到安适，避免烦恼痛苦。然而这些众生都不知道，如何才能得到快乐，去除痛苦？始终都在烦恼中追求。我们该如何帮助他们？唯有佛具备足够的力量，可以度化所有的有缘众生离苦得乐。因此为了要帮助这些苦难的众生，都得到安乐，远离痛苦，我们应生起菩提心，发愿成就佛果。

二、智慧：智慧是圆满菩提心的关键

众生都想避开种种痛苦、烦恼和不如意，但是避开并不能彻底解决问题。要真正离开烦恼，就必须成佛，只有获得圆满的智慧之后，才能真正的断除烦恼和障碍，成就佛果位。

我们今天来此求法，不是为了个人的利益，是为了一切众生，愿一切众生都得到慈悲和智慧。由此发心，就是善的动机。

三世诸佛之母：般若波罗蜜多

佛转法轮，第一次是在鹿野苑说四圣谛，讲的是小乘法，即自己解脱成就罗汉果位，第二次在灵鹫山讲智慧法门，即般若波罗蜜多，佛向许多比丘、菩萨、罗汉说般若波罗蜜多。

佛第一次说般若波罗蜜多，四句一偈，一共说了一亿偈，第二次说一千万偈。这二次所说都只留在天上，没有留在人间。后来又说了十万偈、二万五千偈、八千偈，这些流传在人间，属于广法。而《般若心经》则是十万偈、二万五千偈、八千偈中的心要精华。

我们为什么生在轮回中，受无尽的苦？是因为无始以来的无名所导致。我们若能去除无明，就能切断轮回；不能去除无明，就会随着轮回的业力流转。去除无明的方法，得靠智慧法门。如果只是小智慧，还不能离轮回，一定要有大智

慧，才能到彼岸。因此六般若波罗蜜多（六度），以智慧最重要。

西藏人讲《心经》，一定加上梵文的经题，表示是由佛亲口所说。为何要加上梵文经题，可由三方面来说明其意义：

一、代表法的清净广大，是佛亲口所说。

二、带给我们力量，使我们生坚定心，在贤劫千佛出世时，我们愿跟随每一尊佛听闻佛法。

三、感谢翻译，若没有翻译，法门再好对我们都无用。

「薄伽梵母智慧」就是「般若佛母」的意思，因为般若波罗蜜（智慧）是一切佛的出生处，是三世诸佛之母，而且无论是声闻、独觉、菩萨，也都是从般若佛母中精进得来，因此般若佛母能生四乘，即声闻、独觉、菩萨、佛。

起信：五圆满

「如是我闻，一时，薄伽梵在王舍城灵鹫山，与大比丘众及大菩萨众俱。」

这一段经文有五种圆满：

一、法圆满：「如是我闻」，因为听到般若佛母，也就是听到空性，得到成佛的因素，所以叫法圆满。

二、时间圆满：「一时」，佛到世间传正法，而且是传大乘法，我们因为听闻佛法而进入大乘。佛传般若法的机会很少，我们在此时因听闻而得到成就，故是时间圆满。

三、教主圆满：「薄伽梵」是教主的名字，有二种意义：断圆满与证圆满。

断圆满：断除一切烦恼障、所知障。

证圆满：具足一切智慧、悲心与力量。

佛与声闻、独觉有别。别是特殊的意思，佛的特殊究竟与声闻独觉不同，声闻独觉虽有断有证，但是不及佛；菩萨的断与证，也不如佛。所以佛的证悟圆满是彻底的证与断。

四、处圆满（地点圆满）：佛在王舍城灵鹫山传法，所以是处圆满。

五、眷属圆满：佛传法时，有很多的大比丘众与大菩萨众，及在家众，这些是看得见的眷属。看不见的还有观音菩萨、文殊菩萨，金刚手菩萨等共八万人都来听佛说法，所以是眷属圆满。

为何要提到五圆满？因为有些人在过了很多年之后对佛法有怀疑，他们有的怀疑佛是否有这么大的能力，有的怀疑受佛大法的菩萨有没有这种智慧。为了消除这种疑问，所以说五种圆满。我们若对佛法产生怀疑，就无法修行，无法成就。同样的，我们若对菩萨产生怀疑，就是对佛法没有信心，不能产生信仰。

另外，佛传法时没有文字，有些人会产生怀疑。为了去除这些怀疑，佛说法时，有些菩萨就受到佛的特别加持来记忆。

「尔时，薄伽梵入深明法门三昧。」

佛在灵鹫山传法时入定。深的意思是显现空性、万法实性及真如法性，明是能见真如法性。

佛传的法有经与论。经是佛亲口所说：论是佛圆寂后，弟子广加集成、注解而来。经有三种：

一：佛亲口所说。

二、随行大菩萨，如观音菩萨被加持所说。

三、佛在禅定神通中所传的法。

这部经是佛在三昧定中加持观音菩萨所传的法。今天说到此。

讨论问题：

问：请再说明三转法轮？

答：第一次在鹿野苑传四谛法。

第二次在灵鹫山传无相法，也就是空性。

第三次传善分别法。

佛说四圣谛，是因众生有烦恼，烦恼的根是我执，要断我执必须无我。

佛说无相，空性就是教我们断我执；无相就是证知我的本性是空，了悟一切法的本性是无我。

善分别法是对空性而言，空不是一无所有，是说妙空能显现分明的智慧；空就是无自性，空的本性是明。

空性修法在密法中有生起次第和圆满次第二种。

问：何谓妙空？

答：一切法非实有，此即空之意。空不是像虚空什么都没有的空，世俗谛与胜义谛的法性能生幻觉，不是什么都没有。成佛之后，了悟空性，就有佛的遍智、悲心、力量。遍智是指遍知一切的智慧。

我们禅修时，心要定在空中，《心经》上说「空即是色，色即是空」，心的本性是空，而空能显现万法。

问：观自在菩萨是不是代表空性的菩萨？

答：观自在菩萨最重要的是「观」，就是看，对众生以慈悲来观照。文殊表智慧，金刚手代表力量，观音表示慈悲。

问：生起次第与圆满次的内容。

答：生起次第是将不净的转为清静，来消除一切烦恼，所以要观想对面虚空中的药师佛、阿弥陀佛或观音菩萨在我们前面。圆满次第是观想本尊之后，不要执着，要把所观的佛化成光，融入空性，并在空性中把心定下来。

生起次第中观想本尊，我们要对本尊恭敬，生信心，才能净心，因净心而生智慧。在万法本性中，了悟「人无我，法无我」，就是增长智慧。

第二章 精进与慈悲

是时，复有圣观自在菩萨摩訶萨，观照般若波罗蜜多深妙之行，照见五蕴皆自性空。

于是寿命具足舍利子承佛威力，白圣观自在菩萨摩訶萨言：「善男子！若有欲修般若波罗蜜多深妙行者，作何修习？」

圣观自在菩萨摩訶萨告寿命具足舍利子言：「舍利子！若善男子、善女子乐修般若波罗蜜多深妙行者，应作是观：应以五蕴亦从自性空真实现。

色即是空，空即是色，色不异空，空亦不异色，受想行识，亦知是空。」

首先，我们学佛修法的动机要正确，若有不正确的动机，恶的动机，或不恶不善的动机，这些都要除去，要建立好的动机。

动机可分二种，一是比较小范围的发心，一是发大菩提心的动机。小的动机主要是为了自己的利益修法，虽然没有错，但是太小了；大的动机就是利益广大众生的大菩提心，我们要想到如虚空般的众生，愿他们得到快乐。要达到这个目的，我们必须用功，尤其要接受般若波罗蜜多的教法。有这个善的动机，可以得到成佛的因。所以我们要发愿一切众生得到究竟安乐，树立善的动机。

昨天提到五圆满，是解释般若波罗蜜的开始。具足五圆满之后，佛入深明定，观音菩萨、舍利子得到佛的加持，互相问答。

发菩提心的层次

菩萨有很多种，有的是普通的菩萨，有的是登地菩萨，例如八地、九地、十地的菩萨，这些大菩萨几乎已除去所有的烦恼障及所知障。

发菩提心有三种：

- 一、像国王的发心。意思是说：国王是先想到自己的权利，再想到利益百姓。有些菩萨是先利益自己，再度众生。
- 二、像船夫的发心。船夫都希望船上的人包括自己在内，顺利到达彼岸。这些菩萨希望自己与众生同时成佛，是中等的发心。
- 三、像牧羊者的发心。牧羊者有很多羊，他先想到把羊送到有好的水边，他仅想到羊的利益，而不顾自己是否会碰到下雨等事情。好的菩萨是先知道众生苦，先拯救他们，先让众生得到究竟成佛的快乐，而后自己再成佛。

刚才提到三种发心，观音菩萨、文殊菩萨、金刚手菩萨，他们的发心像牧羊者，都先想到众生，所以他们是大菩萨。事实上这些菩萨早已成佛，他们是为了度众生，帮助众生成佛，才再现菩萨相。

了解空性，必须精进

观音菩萨已经具足一切慈悲的功德及遍知，因对众生慈悲，所以常以慈悲之眼看众生。观音菩萨除了具足慈悲、智慧、功德之外，「自在」是观音菩萨不同于其他菩萨的地方。

观音菩萨由深妙禅定的加持，透彻了解万法实相的意义、精神，知道万法实相是空。要了解这些必须精进，因为这里面的意义深广。所以观音菩萨在般若深行时，照见五蕴，知自性空。对于不了解空性的众生，生起大慈悲。而了解空性的众生能从五蕴色受想行识了知「五蕴能生不净」。所以五蕴本性是空，但不是什么都没有的空。

观音菩萨与舍利子的所问所答，都是佛所说的法。舍利子是小乘的，他彻底了知四谛法和人无我，对于万法无自性的空性，他不了解。这里是由于佛的加持，使他产生想要请教的心，让他可以了解般若波罗蜜，而得到利益。舍利子在观音菩萨行持般若波罗蜜深行，照见五蕴皆空之后，请教观音菩萨：这里还有很多菩萨，他们要如何了解般若波罗蜜？如何了解空性？如何利益众生？

下面是舍利子请教后，观音菩萨的回答。首先提到善男子、善女人，可分二种，一种是可以修般若波罗蜜，一种是无法起修。可以起修般若波罗蜜者必须对众生有慈悲心，对正法有信解心，对三宝有信仰，否则就无法起修。

两种方式理解空性

《心经》的内容就是般若波罗蜜，它的含义深广，可分两方面来解释，一是字面上直接的解释，一是暗示的方式。

直接的解释是说明「色即是空，空即是色，无色、无想、无眼、无舌、无耳」等，这些都表示万法性空，世俗谛都是无自性的。这是由字面上来解释空性。

由暗示上来解释空性，是由初地到十地或五道修行上来说。无色、无声、无耳代表初地到十地的修行过程中，如何去除受到的挫折和障碍？这些都由般若波罗蜜中得到暗示。

由于佛的加持，在场的菩萨都可以体会万法性空的道理，但是对于后来的人，就要加以解释。因为不解释就不能了解，尤其龙树菩萨《中观》所提到的万法性空，他是就理论来说，以智慧来解说空性。后来的月称、寂天菩萨也都用理论来推论万法空性，都是直接来解释空性法。

暗示空性是从次第上来说。弥勒菩萨五大论中《现观庄严论》是从初地到十地的次第来解说空性，因此弥勒法门主要是以暗示来解说空性。

慈悲心能消业障

无著菩萨修弥勒法门十二年，没有得到相应，因此想要放弃。有一次在路上遇到一只受伤的狗，无著菩萨从内心生起慈悲心，想救这只狗。狗的伤口上生了很多虫，如果要救狗，虫便会死；不让虫死，狗会死。于是他从自己身上割下一块肉给虫吃，为了避免伤到虫，还用舌头把虫舔下来，放到肉上，这样既可救狗也能救虫。就在他舌头碰到狗身时，弥勒菩萨现身了。

由此可知，必须对众生有很大的慈悲，始能消业障，这是弥勒菩萨示现成狗对无著菩萨的考验，而无著菩萨也真实生起慈悲心，所以能成就。后来无著菩萨跟随弥勒菩萨学五大论，这是由弥勒净土带来的，最主要的是《现观庄严论》，内容很多，归纳起来有七十品，扼要的讲述般若波罗蜜。

再来是五蕴，色是形象、受是感受、想是分别、行是行为，这些本身都是空的，我们要了解五蕴本空。龙树菩萨是以理论来说万法皆空，这里也是，要先观因，再观果，先看因的本性，再看果，从因果中了解空性。

龙树菩萨说万法是缘起法，不是自性存在的，所以是空性。缘起法的意义很深很广，简单来说，世间法的一切皆是相对的。仁波切以手中长短两支香来比喻，提到长短我们都很明白，不会以长为短，以短为长，但是如果把短的换成更长的，前面的长的就变成短的了。

第三章 现在，看看「空性」是什么

消除无明，需有智慧

我们修学「心经」时，如前面所说，要有正确的动机及广大的菩提心，不要有不好的、狭小的、不善不恶的动机。我们一直在生死轮回中，而轮回的根本就是烦恼。有烦恼是因为自己做了恶事，所以烦恼的来源是无明。无明是不知万法实相所导致，要消除无明，就必须有智慧。

智慧有世间的智慧与出世的智慧。出世的智慧可解决一切问题，而世间的智慧只能得到暂时利益，而不能去除无明。《心经》是超出世间的智慧，主要是经由闻思修来消除无明，以达到佛的境界。

我们常生幻觉，本来不是如此的，我们以为本来如此。以绳子来说，我们的幻觉以为是蛇，因为我们心中有恐惧，有恐惧时拿着武器也没用。要消除恐惧就要认识真相，了解它是不是蛇。世间人有很多类似的幻觉。

世间的人因我执与执他而生贪，造成很多烦恼和痛苦，即使我们很努力的想克服烦恼也没用。我们必须在知道万法实相之后，才能消除一切烦恼和痛苦。例如，我们做恶梦时，心中会害怕，醒来时，恐惧就没有了。

我们因我执与执他而有贪瞋痴，当我们了解空性之后，这些就会消除。当然这必须要有很大的智慧。

有人会怀疑，暂时的空性可不可以消除烦恼？这是没有办法的。空性要不断地修，才能了解，因为我们有深重的习气，暂时的空性不能解决问题。我们必须在了解空性之后，不断地去修行，才能解决问题。

有些人修空性时，不了解实相，这是因为不明白四谛法的意义，虽然名叫修空性，但不知道空性的真义，就不会有结果。从《心经》当中，我们要确实认知空性是什么？龙树菩萨从理论让我们了解空性，我们要确实了解之后，才能把空性修得很好。

从分析事物的组成了解空性

昨天主要是以缘起法的理论说明空性，今天我们以观察本性来了解空性，这可从分析事物的组成来理解。比方说，我把右手举起来，我们看到时以为是实在的现象，其实并不实在。我们必须观察大拇指是不是手？并不是；其余四指是不是手？也不是；皮下的肉与骨是不是手？当然不是；如此观察分析就找不到手了。手是这些皮骨血肉所集成，是我们的心把它取名为手。手是这些因缘和合所成，但在实相上来说，是不存在的。

同样的，左手、脚、甚至整个身体都是由很多因缘所合成。我们看到的房子、山、水，看来好像真的有，其实也是众因缘的组合物，根本不具有任何独立存在的本体，这就是空性。空性有它的正确性，我们先了解空性的意义，再生信心，才正确。

万法自性本空，我们要如此了解空性。有人把不实有的当实有，把非自性的当做是自性的，这叫颠倒，因颠倒就会落入轮回。

观察空性的四个角度

观音菩萨首先以色（物质）为例说明，从四个角度观察空性：一、色即是空，二、空即是色，三、色不异空，四、空不异色。这是说：我们眼睛所见的山、水、房子，虽是空的，但并不是什么都没有的空，而是因为无自性，所以叫空。

「色即是空」的意思是，我们所看到的形相，它的本性是空的，在本性空之外并没有另一个空。我们如果认为消除掉实有的物质，就是空，那是不对的。因为是物体的自性空，因而可以在性空之中显现出色法形相。

举例来说：我们睡觉时梦见老虎、大象，这些显现是梦中才有的，并没有大象老虎的真实本性。醒来后老虎大象虽不存在，但在梦中有。所以，有与没有同时显现，空与色是同时存在的。

我们看到火或水，火的本性是空，但是它会显现出烫人的一面。火会烫人是世俗谛，它的本性空是胜义谛。所以，世俗谛与胜义谛同时存在，空与显现也是同时存在的。

我们刚才提到空性的显现，这是佛传无相法时所说的，就是说「空而显现，显现而空」。这虽有道理可解释清楚，

但实修上并不容易。所以在实修时，要有上师的口诀，修起来才比较容易。

实修空性的着手处

空性在实修上可分显空双运、明空双运、乐空双运三种，并要依据《三摩地王经》来修。佛说《三摩地王经》时，有菩萨、天人等共八万人听讲。佛告诉大众，未来正法会衰退，那时《三摩地王经》很重要，有谁可以流传它？当时有一位菩萨发宏愿，要弘扬此法，这菩萨就是月光童子。同时还有很多菩萨在佛前发愿，要护持三摩地王法。那时佛授记，将来在印度北方有一个当医生的比丘，会弘扬此法，这个人就是月光童子所转世。三摩地王法也就是大手印。大手印主要在修心，而心的修法可遍一切法。顾名思义，印是以印章来授权，我们只要从心上修，即可遍布一切。

「明空双运」的修法，可分外与内。外在所显现的都是空的，可不必寻找，重点在内心。

先说明五蕴色受想行识的意义。色是形体，受是感受苦、乐或不苦不乐，想是心中所想的是或不是的念头。依经律论中的论部所说，行蕴是分别心，共有五十一种，又分善、不善与不恶不善。善是对三宝的信心及不放逸等，不善是邪见、瞋心等，还有不善不恶的，如我见等等。

再说色蕴，字面上来说只是识，眼识可看色，耳识可听声音，鼻识可闻香，舌识可以知味道，触识可知冷暖，意识可以感觉一切法，再加上第七识是较长久的，也是烦恼识；

「我」虽不常想，但因习气之故，常有「我」的感觉存在。
第八阿赖耶识是藏识。

以上所说的色受想行识，有些人会以为这些都是实有的。比方说，受会使我们生出这是好的或是不好的分别，这些感觉好像是真的。苦乐也是，好像真的有苦与乐的样子出现。我们所感受到的，好像是真的感觉，这些都是世俗谛。

从「显空双运」来修，我们会知道分别心，并且认识分别心。

从「明空双运」上来说，当我们感到好像是真的时，要观察我们的感受，如何生起？住留在哪里？何时灭？当我们这么观察我们生起的心念时，它的颜色、形体如何显现？因为显现不出来，可知新的本体是空。

心所起的分别心是世俗谛，如果真正从本性来观察，是找不到的。比如瞋心，瞋心的力量强大，使我们无法忍受，我们若针对瞋心的本性去观察，瞋心在哪里？在身体的里面或外面？其实是找不到的。因为找不到，所以瞋心无自性。瞋的力量虽然强大，但是它的本性是空。瞋心生起时，就观察瞋心从哪里出生？住留在哪里？消失于何处？当我们在心的生住异灭的过程中寻找时，瞋心已经消失。

大成就者说过，瞋心的本性能生明空。明是明了。瞋心生起时，我们马上知道它是如何生起的。心中清楚时，自然明白它的本性是空。这样真实的去体会时，瞋心所造成的心苦，自然会消除。除了瞋心之外，还有贪念、妒忌、骄傲、

我执，这些心相好像有，而它的本质也是空的。我们若能真正去体会，就会了解。

受蕴是苦乐的感觉。乐的感受是暂时的，因暂时的快乐而执著，会产生痛苦。当乐受生起时，我们要从本性去反观它，是无自性，不存在的。

以上是说贪瞋痴生起时，我们要明白它非自性有，是找不到的。

空性是不是表示心也变空了？不是的。心的本性是空，但是心中的觉性并不会消失。所以心的本性是空，却能显现、觉照一切，也就是说显空双运、明空双运，彼此无二无别。

这是用显空双运、明空双运来解释五蕴自性空。

此次有机会听闻《心经》，希望大家首先要认真地听，然后要好好地实修。今天讲到这里。

(编案：关于实修空性，尚可参考创古仁波切所作《大手印第一课：三摩地王经实修导引》第80页至第91页，有更详细的解说。)

第四章 六度与三解脱门

「舍利子！以是诸法性空无相，不生不灭，无垢亦无离垢，无减无增。舍利子！事故空中无色、无受、无想、无行、无识、无眼、无耳、无鼻、无舌、无身、无意、无色、无声、无香、无味、无触、无法，无眼界乃至无眼界、无意识界。」

我们首先发菩提心，是为了救度轮回大海中如自己父母般的一切众生。因此，好好地学习《心经》，然后好好地修法，愿把痛苦轮回中的一切众生，都引领至佛果为止。

寂天菩萨告诉我们，轮回中的众生有烦恼，如果我们发菩提心来救度他们，不但自己成为菩萨，成为佛子，也可以受到一切天王、轮王的恭敬。意思是说：轮回的烦恼虽重，如果我们能发心，不但我们自己的名称会改变，从众生变成菩萨，还同时受到天王的恭敬。这是说，发菩提心有殊胜的功德。

《佛本生传》中提到佛在因地时，曾经到地狱去。在地狱中拉铁车，拉车的有两人。佛的力量大，另一人的力量小，因此常挨打。佛很慈悲，就想由他一人来拉车好了，以免另一人挨打。狱卒看到了，拿起铁锤就从佛的头上一敲说：「你太慈悲了。」佛因而往生，投胎到天道。

我们听法时要发菩提心，修法时要带着好的动机。好的动机很重要，不只是听法时要发菩提心，甚至行住坐卧任何时间都要有菩提心。这一点非常重要，希望大家不管在任何时候，都不要忘失菩提心。

六度的意义

在学习《心经》之时，我们要知道什么是六度，六度是布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，前五度是在修福，首先谈布施。

布施可分三种：一是物质的布施，主要是对穷人和需要帮助的人，给他们衣与食的帮助。二是无畏施，当众生碰到恐惧或生命危险时，我们帮助他去除恐惧，减少痛苦。三是法施，有些人想得到暂时的快乐，或寻找究竟成佛的方法，我们必须帮助他们。对于未入佛门的人，我们接引他们入门；已经在修的，希望他们修的法，没有错误；修得不错的，希望能帮助他们，修得更彻底。

持戒，主要是把身口意不好的行为，改变成善法。就大乘菩萨的戒法而言，可分三方面来说：一是摄律仪戒，把现行的身口意，所有的不善行为，都舍弃纠正。二是摄善法戒，一切善法都能摄受修持，把身上不好的行为，整治为善的。口中要说利益众生的话，意念上自己对佛法必须有信心、有信仰。三是饶益有情戒，不只把身口意控制好，还要利益他人。因此要做到四摄法，一、布施，帮助有困难的人。二、爱语，要说使人愉快的话。三、利行，对不了解佛法的人，要教他修；已修的人，帮助他，修的更好。当然我

们自己要先修好，自己做不好，怎能教别人。四、同事，亲近众生，和众生同甘共苦，就易于接引众生进入佛门。

再来谈到忍辱，为什么要修忍辱？因为我们有瞋心。瞋心是罪业中最重的，即使你做了很多善事，但是瞋心一起时，把一切都消除了。而对治瞋心最好的办法，就是修忍辱。忍辱可分三种：一是他人伤害你时，对他要有忍辱心。意思是说别人做任何伤害自己的事情，我们要知道瞋心的本性空。寂天菩萨告诉我们，凡夫有瞋心是很自然的事，所以当人家伤害你时，不必去理会，慢慢的就可以忍辱了。这是说当我们了解瞋的本性之后，不要去理会他。如果人家伤害你，你就跟他吵架，这样彼此都不好过。寂天菩萨告诉我们，火的特性就是烫人，我们既然知道火会烫人，何必把手伸进去？所以，当别人伤害你时，要知道凡夫都有贪瞋痴慢疑，我们不必去计较。

二是接受，我们在轮回痛苦中，既然知道轮回中有痛苦，就要接受，忍辱是消除痛苦的最好方法。

三是修持佛法有困难时，要忍辱，听法时的痛苦要克服。我们在闻思修的过程中，一定会碰到困难，如果不去克服，就无法成就，克服困难的方法，就是精进。

精进指的是在善法上精进，在布施、持戒、忍辱的基础上精进修行。精进可分两点说明，第一点是说做任何善事或修法时心要宽大、不懈怠，且对修法要有信心。有些人认为，为了成佛而修法，是无法做到的，因此就退了心。我们若是为了度一切众生，就应可做到任何一件善法。所以我们

要有勇敢、不放逸的心，像菩萨一样精进。第二点是加行精进，指长远的精进心，不是短暂的，尽全力积极努力的落实在修行上，便可成就。有些人短时间内很用功，时间一久就不一样了，因此我们一定要有长远的精进心。

禅定有世间和出世间的禅定二种。禅定的意思是超越了身口意的善业，专注于一心。《俱舍论》说世间的禅定，包含色界四禅天及无色界四禅定，就是空无边处定、识无边处定、无所有处定、非想非非想处定。出世间的禅定是人无我与法无我。

以上的五度是在累积福德资粮，以此基础来修六度。五度中最主要的是禅定。

从三解脱门理解空性

现在回到《心经》的经文上面，昨天说到五蕴皆空，今天说明空性的本性。万法本性是空，我们所知的任何物质均非自性有。空性可以用三解脱门来解释。我们堕落在轮回中所受的苦，以及恶缘所造成的障碍和挫折，可以从三解脱门得到解脱，就像囚犯从监狱的大门解脱出来一样。

一、本性（空门），刚才提到五蕴的自性是空，例如火的性质是热，而火的自性空；水的性质是湿，它的自性是空；一切物质都非自性有，是空性的。

二、因（无相门），万法虽无自性，但从世俗谛来说，因可生果，并可看到果。而从自性上说：因不会生果，果也不会生因，因为一切法都是空性的缘故。

三、果（无愿门），我们是凡夫，以世俗谛来说，因可生果，果也会增长。其实万法因为有空性，所以因既不生，当然也无果，就是说：既无生，自然无住，无灭。

我们知道诸法性空，所以无生、无灭，无垢亦无离垢。在修行的过程中，我们断除烦恼障与所知障，就能离垢。但在自性上是无垢的，也就没有离垢可言，所以无垢亦无离垢。

「无减、无增」是说：我们虽然知道有轮回的痛苦，知道要修法，但从初地以至成佛，这些其实都是幻觉，因为法性本无增减。

我及我所有皆自性空

我们要知道五蕴、十二处、十八界都是空性，不了解佛法的人不知道万法本性是空，所以本来无我的，却执着我的存在。不但执我还有俱生我执存在，因为无始以来的我执，让我们以为身是我，或者心是我，这是我的身体，是我所有，这些都是俱生我执。

《俱舍论》是以世俗谛来解释五蕴，色是空，受想行识也都是空。这是为了让我们知道四大本空，五蕴非实有，而所执着的我也不可得，所以是法无我。

我执是烦恼痛苦的根源，又分执我及我所有。为什么我执是痛苦的来源？比方说，在表店，有一个买表的人所买的表，当场就摔坏了。旁边的人看了，没有什么感觉，但是表

坏掉的人，马上起烦恼，这就是我执及我所有所带来的痛苦。而在表的本身是无我的，因为不管是哪个人的表破了，都一样是坏了。

我们要了解「我」本来不是我所有。我是五蕴和合的，假名为「我」或「人」，其实都是无自性的，不能独立存在的。

十二处的本性也是空。十二处是六识的对境，二者合起来说十八界。十八界分内六界与外六界，内六界是眼界、耳界、鼻界、舌界、身界、意界，外六界是眼见的色尘，耳所听的声尘、鼻所嗅的香尘、舌所尝的味尘、身的触尘以及意的法尘，再加上眼识、耳识、鼻识、舌识、身识及意识等六识，称为十八界。

实修要有上师的口诀

经文中在佛的加持下，观音菩萨与舍利子的问答，主要谈的是空性问题。实修时，则必须要有上师的口诀，包含身体的要点、修心的要点等。先谈修止，修法时的姿态（禅修的姿势）有七支坐法及五支坐法，这里说的是五支坐法。

禅修时主要是心的修持，但身心是一起的，因此要说身体的坐法，即禅修的姿势。

一、坐在垫子上。为何要坐着而不是站着或是躺着？因为站着不容易把心安定下来，躺下时又容易昏沉，所以要坐着。

- 二、**必须坐直。**坐直时血脉顺畅，心就会清明稳定。
- 三、**双手结定印。**如果不结定印而把手举起来，心就不容易安定。
- 四、**呼吸要自然。**不要去注意呼吸的长短，自然就好。
- 五、**眼光要经过鼻尖，注意前方某一点。**不要闭上眼，这样就不会昏沉。眼睛所注意的位置，有很多种说法。印度有些外道为了得到他们的教主大自在天王的加持，他们的眼睛都往上看。小乘人为了自己得到成就，怕烦恼生起，他们的眼睛向下看。我们是看法界实相，所以不往上也不往下，是向前看。

有些法友们会说，禅修时会流泪，有时眼睛模糊。这是太执着眼睛的缘故，我们主要是在反观自心，因此不要太注意眼睛。

我们讲解《心经》，就是要了解空性。我们虽然要明白万法空性的道理，但在实修上，则要有大成就者的次第及口诀。因此，藉此机会教导禅修的方法。

第五章 十二因缘与七支坐法

「无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。」

发菩提心可烧尽罪业

我们听闻《心经》的讲解，机会很难得，因此我们的动机要正确，要发起度一切众生成佛的菩提心。有菩提心，一切善业都会圆满，并且得到成佛之因和无量的功德。如果没有菩提心的基础来行善，结果就像香蕉树，只结一次果就枯了。菩提心能增长广大一切善业，如同如意树每天都结果实，它的树每天都在长大。末法时劫火可烧掉一切物质，同样的，发菩提心，可烧尽我们所造的一切罪业。

释迦牟尼佛在金刚座上了悟空性，因为空性法很深很广，一时无法被人们了解，所以佛陀没有马上说法。佛法虽然珍贵，但更重要的是必须传达给众生知道。后来由帝释天和大梵天供养黄金打造的法轮和白海螺，右旋的白海螺象征吉祥，然后请佛转法轮。空性法妙用广大，就像甘露一样可以去除众生的一切痛苦。

上次说到五蕴、十二处、十八界，这些都是自性空。虽然在世俗谛上是有，但是自性是无，胜义谛解释空性是用初地开始的次第来说明。

独觉的修行：顺逆观十二因缘

现在说十二因缘法，十二因缘法有小乘的次第及独觉的修行次第。独觉修十二因缘法，有顺观十二因缘和逆观十二因缘二种次第。

独觉的修行有二种方式，一是大众的，就是大家住同一地区；一种是独立修行，他们都是投生到没有佛出世和没有佛法的地方来修行。这是因为他们的前生曾依止善知识，已累积很多福德资粮，但是他想独自修行，所以投生到没有佛及没有佛法的地方，依着他前世的熏习来修行。

独觉的特点是智慧强，慈悲心较弱，同时对轮回的出离心较大，不愿收弟子。若遇到有缘弟子时，也都用神通的力量来教化。独觉的修行都在坟场，是为了要生起出离心。他观察人的骨和灰是从哪里生起的，然后知道人老了之后会死，人的骨灰是因为老死而产生，若无生就不会有死，也不会受到轮回的痛苦。他们从这样的观察中，体会十二因缘和生死无常的道理。独觉在顺观十二因缘时，体会到人会死；逆观时，能观察到人会死的原因。

十二因缘的顺观是从无明开始，了解到人因无明，而落入轮回；逆观是从无明灭，来体会人无我，了解无「无明」之后，就无「生与老死」。

十二因缘的次第

十二因缘的次第：

- 一、**无明**：无明就是颠倒。万法性空，而我们执为实有；无自性的事物，我们以为自性实有；身心非实有，而我们执为我所有，这些执着使我们产生痛苦。我们如果能知道真相，就可以脱离轮回，所以说无明是痛苦的来源。我们因为颠倒而产生痛苦，甚至生起瞋心，对于顺眼的就生气贪爱，不顺眼的就起瞋心，进而有不善的行为。
- 二、**行**：行是行为。有善行与不善行二种。我们多做善事，就生善趣；如果做了不善的事，就会落入三恶道受苦。
- 三、**识**：识是指善恶的习气，自己所做的善恶行为等习气，留在识田中，等到因缘和合时，果报就会现前。
- 四、**名色**：名色就是依前世的习气，所产生的新生命体。善缘也好，恶缘也好，都是依自己所做的习气，来投身。
- 五、**六入**：即六根，名色愈清楚之后，因有六根而形成一个人。

六、触：人形成之后，眼可看到色，鼻可闻香，耳朵可听声音，舌知味道，身体生触觉，意念生法尘，名六触。

七、受：指苦乐等感受。例如，眼睛看到好的东西，使我们感到快乐，看到不好的使我们苦恼。鼻子也是，香味使我们欢喜，臭味使我们厌恶。其他如耳朵所听到声音，舌所尝的味道，身体的触觉，都使我们产生苦乐。受的意思是当我们投生为人时，有人过得很富裕快乐，有人过得很痛苦。这些都看他们前世所累积的资粮多少而定，这是十二因缘中的因果关系。

八、爱：我们得人身之后，对外境生出苦乐的感受，因而贪爱乐受，憎恶苦受。这种对苦乐的爱憎之念，就是爱，就会执着，会造成心不平静。

九、取：这是对「爱」产生取舍的实际行动。对于喜欢的东西，会想办法得到；不喜欢的，巴不得快点去除。有些人以善为乐，有些人做坏事也感到暂时的快乐，有些人在做了坏事之后，心生恐惧，一直想去除恐惧，因而产生痛苦。所以我们要以行善，以欢喜心得到乐的成果。

十、有：我们因爱与不爱的行为，造了业而产生果。《俱舍论》提到，所造的业力量强的时候，今生会马上感受果报。有的人是今生造业，来生才受果报；有些人造业的动机小，业力弱，要过了多生多世之后，才能受到果报。善也好，恶也好，就算造业的动机小，如果在流转的过程中，没有其他挫折，也会感受比较快的果报。假

如行善时只是小善，之后却做了强大的罪，那就暂时无法得到善果；如果是做了小的恶业，中间又做了大善，因为善的力量强，恶的果就暂时不会出现。

十一、生：因为有前面累积的善恶等习气，使我们流转出生。

十二、老死：有生就有老死，前面的业力使我们投生。生了之后，就有「有为法」，有为法的一定是无常，所以生了之后会老死。

多行善，永不为恶

经文中只提到「无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽」，因为经文的中间省略了，所以在这里加以说明。

从十二因缘中，我们知道由于所造的业，为善就生善趣，为恶就落入恶趣，所以我们要多行善。有的人行善可得人身，并得到圆满幸福；有的人虽然行善得人身，还是会碰到挫折；有些人做了善事，也会投生到畜生道，但它很享受，很受宠爱。投生在畜生道是因为它有恶业；有的人做了恶事，就永远痛苦。因此我们要多行善，永不为恶。

逆观的十二因缘是从无明了解人无我，得小乘果。如果再了解法无我，就可得到佛的成就，没有行就没有名色，最

后连老死都没有了。世俗谛说十二因缘是有，胜义谛说十二因缘是空。

刚才已把十二因缘的顺观和逆观说完。

七支坐法

昨天说到禅修时的五支坐法，今天向大家说明毗卢遮那七支坐法。七支坐法主要是，让我们更清楚的知道诸法实相。

七支坐法的次第：

- 一、双脚金刚跏趺坐。金刚表示坚固之意，使我们身心稳定不放逸。金刚跏趺坐，有人坐起来很舒服，有些人因身体的关系，禅修时会感到痛和不舒服。如果是身体方面有问题，主要是让身心调和即可。身调好，心就可安定；若有疼痛，心也会不安定，因此以身心舒适为主。
- 二、双手结定印，或是放在膝上，使心不散乱。
- 三、坐直。坐直时血脉会顺畅，心容易安定。
- 四、背挺直，使心中清楚。
- 五、脖子自然的往下垂一点，可遮止一切妄念。
- 六、舌尖顶着上颚，才不会产生很多唾液。
- 七、眼睛半睁，经过鼻尖，向前看。

禅修之后，要修止观。先修止，令心专注，时间不能太长，可以修几次。观是了解空性。

我们禅修时的觉性很重要。我们从早上醒来，就妄念不断，有些是善的，如慈悲心；有些是不好的念头，如瞋心。如果能每天不停地修止观禅修，对去除妄念很有帮助。

禅修对修法上很重要，对健康也很重要，痛苦的妄念，对身体不利。我们虽然也有好的念头，但大都是担心沮丧比较多。所以我们用禅修，除去妄念，降低妄念，把一切痛苦渐渐除去，才能得到健康。

希望大家好好的练习禅修。

第六章 四谛与万法实相

是以无苦集灭道，无智、无得，亦无不得。

舍利子！是故菩提萨埵以无所得故，依止般若波罗蜜多，心无罣碍故，无恐怖，远离颠倒，究竟涅槃，三世安住诸佛亦依般若波罗蜜多，得阿耨多罗三藐三菩提。

依教用功修 可除苦解脱

我们接受上师讲解《心经》时，首先要发菩提心，发菩提心很重要。我们无始以来生生世世造了很大的罪业，必须累积很大的福德，才能消业障，所以我们首先要发起利益众生的广大菩提心。

前几天所说《心经》的讲解，是以直接和间接两种方式来说明空性。直接的说明是用五蕴解释，间接的是以声闻独觉的修行过程来说明。昨天所说的十二因缘也是直接解释空性，间接的是独觉得到独觉果位的修行过程。今天说四谛法，也是直接解说空性，四谛法是声闻独觉的修行方法。

释迦牟尼佛知道解脱的方法，他告诉我们消除轮回之苦，可以获得永恒的快乐。我们依照佛的教法去修行，一定能解脱。所以在修学佛法上，我们一定要用功，能不能解脱

全靠自己。在佛法上用功，可以消除一切痛苦，得到佛的境界；若不想修行，就不必用功，要不要解脱自己可以选择。

依四谛法了知万法实相

佛告诉我们解脱的方法，这是因为佛正确的看到万法实相，并且把一切错觉看得很清楚，所以说出四谛法。《心经》中所提到的四谛，说明如下：

一、苦谛：苦是指在轮回中所受的苦，又分三种。第一是苦苦，比方说地狱众生受冷热之苦，畜生受被虐待之苦，饿鬼受饥饿之苦，人受生老病死之苦。第二是变苦（坏苦），以人来说，有些时候，在身、心、享受方面可以得到快乐，但是这些快乐都是短暂的，会变化的，甚至一切快乐幸福迟早都会消失。变化上来说，有的人前半生很有钱，后半生很穷。离合上也是，相聚以后要分离。这些都不是永远的，我们不要太执着这些快乐。第三种是行苦，以世间来说，有的快乐，有的痛苦，有的是不苦不乐，也就是无记。这些都是有漏的法，不长久也不究竟，是无常、变化多端的。这三种苦遍布在任何一个角落。

佛为什么要我们了解苦的本性？曾经有一个西方人告诉我，宗教本是带给人精神、光荣和骄傲，但是佛法告诉人痛苦、无常、空性、无我，这些沮丧的问题。我说：我们要是了解痛苦的本性，就可以去除痛苦，而得到快乐；不了解痛

苦的本性，以为快乐是永远不变的，或误将痛苦认为是快乐，那么当快乐消逝，或发现根本不是快乐时，会更加的痛苦不堪。因此我们要了解痛苦的本质，来消除痛苦。

二、集谛：集是知道苦的因。我们要了解苦乐存在的原因是，不善的业使我们受苦，有漏的善可得暂时的快乐。而使我们产生痛苦的主要因素，是烦恼的业。「集」有的说是十种烦恼，有的说二十种，主要是贪瞋痴慢疑、无明、我执等等。贪瞋痴是三毒，顾名思义，毒要是染上了，会导致死亡。三毒使人受无量苦，再加上慢心、妒忌，这些都是烦恼的集，使我们落入轮回。

我们知道苦，有断苦的心，但是无法直接断，因此还要知道苦的因。因是烦恼集，也就是贪瞋痴慢疑等五毒。从因下手，可以彻底的断苦。

三、灭谛：断除烦恼之后，可得灭谛果。

四、道谛：得道谛，首先修五道。五道的第一个资粮道，是修福德资粮。首先皈依佛门，然后用心和口修行，心中对佛法有信仰，口要修法持咒。资粮道有小、中、大三种，都要依止善知识，从善知识处得到口诀。第二是加行道，是累积资粮的过程，主要是修禅定，透过不断修持禅定，最后就能相应于法界体性。第三是见道，法界体性在禅修时现前，虽然在定中出现法界体性，但还是会有错觉，所以不是究竟成就。要得究竟成就，必须进入第四修道，不断地修持法性的真谛。然后得到第五个无学道，灭除一切所知障和烦恼障。

了解苦谛、集谛可去除痛苦。灭谛和道谛可得涅槃，这是佛陀告诉我们的四谛法，也是声闻、独觉，共同的修行方法。以世俗谛来说，真的有苦、集、灭、道。以胜义谛来说，本性是空的，所以没有苦集灭道。也就是说，因为本性都是空的，我们以智慧来了解四谛是空，非自性有，但智慧的本性也是空的，不是实在的。在空性中，法界是万法体性与智慧融通，而知道一切诸法的真相。

智慧有两种：一、是尽所有智，是万法的相貌，世俗谛中有万法的境界出现，然后有对治的方法。二、是如所有智。就是万法实相。我们说无苦集灭道、无智、无得，亦无不得，因为万法性空，但是外道有得。佛法教我们知道法界实相，了解之后，我们知道无智、无得，亦无不得。

以上是独觉修四谛的方法。

知万法实相 可远离颠倒

下面是菩萨的次第，也是以万法无自性来说。大乘菩萨的修行比较深比较广，有六度与十度。我们以《心经》来说，经中提到五蕴，十二处，十八界全是无自性，十二因缘及四谛也无自性。菩萨以般若波罗蜜来了解，然后得到成就，也就是依十地，五道来修行，这些都是依智慧来成就的。

经说，有一群盲人想到某地去，因为眼盲，所以要依靠一个明眼人，来带他们。同样的，我们从五度中修了很多资粮，但是无法证得佛的境界。我们一定要有智慧，般若波罗蜜就如明眼的人，用智慧带领我们到彼岸。所以我们不但要有五度，更重要的是要有智慧，有智慧才能到达成佛的境界。

我们用《心经》的智慧来了解万法的空性。空不是创造出来的，从无始以来万法就是性空。「心无罣碍」就表示无障碍，障碍的本性非实有，只是错觉。我们知道真谛，而了解万法实相，断除一切不善而成佛，所以心中「无有恐怖」。

知道万法实相就可以「远离颠倒」。我们都已非实有为实有，无我而执我。当我们去除了无明和分别心，认识到无明的本性时，就能「远离颠倒」。

依智慧调伏烦恼

「资粮道」修习对治烦恼的方法，是认识烦恼的根本，我们天生会烦恼然而却不认识烦恼，甚至认为烦恼是需要的。

寂天菩萨在《入菩萨行论》中提到，烦恼如强盗和贼，他们在抢或偷之前，也会观察对方是否聪明，有没有武器，力量大不大等？如果对方的力量强，他不会动手，因为他自

己会吃亏。如果对方的力量弱、无武器、不聪明，他就会抢会偷。一个人如果很用心，有胆量、有智慧，烦恼就不会轻易的侵入；如果无智慧，胆小又不用功，烦恼就会入侵，并且造成很多的痛苦。

把这些烦恼调伏之后，我们对佛法就会更有信心。这样一直修，直到根除烦恼的种子。「见道位」可断除较粗的烦恼。「修道位」可断俱生烦恼。我们要一直修，一直修到涅槃的成就为止。

三世诸佛都依般若波罗蜜成就无上正等正觉。过去诸佛如此，现在佛如此，未来佛弥勒佛也是依般若波罗蜜而成就。经文中所说的「无上」就是超越的意思。声闻、独觉、菩萨都有成就，但不究竟圆满，要依靠般若波罗蜜以后，才能得到究竟圆满的成佛果位。

问题讨论

问：修观音法时如何发慈悲心？

答：智慧的本体是文殊，我们对文殊菩萨祈求开智慧；一切佛悲心的总体是观音，我们对观音菩萨有信心来修持，就可得到他的成就；一切佛力量的本体是金刚手菩萨，向金刚手菩萨祈求，可消除一切烦恼挫折。慈悲心的另一种修法是「施受法」，主要是修心的一个法门，先观想自身为本尊观音菩萨，自身本尊放光加持众生福德具足、智慧开展。受的修法是把一切众生的苦痛、挫折变成黑烟吸入体内，消除众生的恶缘。以上就是将智慧、快乐施予众生，把众生的苦吸进来，自己领受的法门。有人会以为领受众生的恶缘，我们自己会受苦，这可不必要担心。别人的业障就是别人的业障，我们主要是以此方法来增长慈悲心。我们增长慈悲之后，就能够利益众生。

问：修法时要如何修才能心胸广大？

答：我们陷落在轮回中太久了，已成习惯，所以都没有太大勇气去行善，修学佛法时也没有太大的进展，心的力量好像很薄弱。所以自己要拿出勇气，来修福德资粮和智慧资粮。我们已得暇满珍贵的人身，而且有机会学习佛法，知道佛法的真谛，以前的佛如此修成佛，现在的佛也是这样具有信心而修学成就的。

问：《心经》中说「色不异空，空不异色，受想行识亦知是空」，前面仁波切说缘起性空，这是转识成智的方法吗？如何转识成智？

答：缘起有二种，尤其是十二因缘中顺逆二种。缘起是互相依存，此有故彼在，此无故彼无，这些都是互相观待的。空是以缘起来说明，不明白空和缘起，我们会执有。以黄金来说，黄金很重要，也很需要，一旦失去会很痛苦。我们若能知本性空，失去就不会太难过；识知金子的本性空，就对金子不会有执着。

从前有一位成就者和一位侍者要去拉萨朝圣，他们总共的供养有一百元，很怕丢掉，每天都睡不着。睡觉时要有一个人在守着，怕钱被偷，走路时也要一个人先到前面去看看有没有强盗。有一天侍者走在前面时，成就者赶上去对他说：我们该把担心事丢掉。我们把一百元丢掉，快乐去朝圣。

转识成智的方法要闻思修，依止善知识，学习修行的方法，先观察之后，再修行。

第七章 佛性与咒的功德

故应谛知般若波罗蜜多咒，是大明咒，无上咒，无等等咒，除一切苦咒，真实不虚，故说般若波罗蜜多咒。爹雅他：嗡，嚧德嚧德，巴喇嚧德，巴喇桑嚧德，菩提娑哈。舍利子！菩萨摩訶萨应如是修习深妙般若波罗蜜多。

于是，薄伽梵从三昧起，告圣观自在菩萨摩訶萨言：「善哉！」复云：「善哉！善男子！如是如是！如汝所说，深妙般若波罗蜜多应如是行，一切如来亦皆随喜。」

薄伽梵作是语已，寿命具足舍利子、圣观自在菩萨摩訶萨暨诸眷属、天人阿修罗、乾达婆等，一切世间，皆大欢喜，宣赞佛旨。

我们首先要发菩提心，能发菩提心就能利益广大众生，不能发菩提心，利益就很小，所以我们要带着利益众生的发心，来听闻这个教法。

《心经》的内容说到声闻、独觉与菩萨的修行次第。声闻乘了知空性，独觉可以认知万法实相的空性，菩萨从万法实相中了解真谛，他们都一样要了解空性。

咒：总持一切经义与功德

今天说的是《心经》的咒。咒的意思很广很深，是一切经义与无尽功德的总持体。咒语的力量殊胜，可消除一切烦恼，以及圆满一切功德。《般若经》有十万颂、八千颂与本次所开示的，这么多有关空性的深广力量，都汇聚在这个咒里。能了解《心经》的咒，就可通达一切《般若经》。

经文中「故应谛知」是表示，以上一切万法皆非实有，都无自性。了解了空性，一切障碍都可消除，远离颠倒，得证佛的果位。也就是说由于智慧和空性的缘故，可以去除一切颠倒、障碍、烦恼，成就佛果。

《心经》的意思和每句文词的定义，我们都要了解。从无始以来，我们就是因为不明白空性，所以受轮回之苦。「无明」就是不明白的意思。本次听闻《心经》若能了解，就可以解脱轮回痛苦。

「明」就是照见与智慧

「明」相对于「无明」。「明」（觉）的意思有两种，一是照见；二是智慧。西藏的大成就者透过智慧了悟如所有智，并从如所有智中照见本智；明白一切诸法本性皆空性平等，以及了悟万法的作用差别的智慧，这就是明的意思。

佛在中期传的是无相法，即无自性法，最后传善分别法。这些法传到西藏之后，造就了很多大成就者及大士。这

些大成就者们都有密意，他们的密意以两方面来说：一是自空，另一方面是他空。自空是无相法，他空是善分别法。

刚才提到大成就者们的自性空见解，就是对于会令他落入轮回的事物，把它的本性观空，叫自性空。

他空是了知空性时，能明白不是什么都没有，在空性中还有一个有所觉知，清晰明了的智慧，就是「尽所有智」，也即是如来藏。透过修持，我们证知自心如来藏：这一切众生本具的特质。

众生皆具佛性 可得解脱

无著菩萨从弥勒菩萨处学五大论，第一是《现观庄严论》，最后是《宝性论》，是佛陀三转法轮的内容。其中提到如来藏，其本性空，自性明，是明空双运的，论中有九个比喻来说明，以下提到两个比喻：

从前有一个人，家中放着黄金，经过几千年之后，黄金虽然还留在原处，但是它的本质并没有改变。意思是说，根本智与如来藏都是一切众生本来俱有的，但是众生没有发觉它的存在，没有好好的利用。

另一个例子说，有一个穷人，他的小屋子的地下有黄金，黄金不会对他说我在下面，穷人也不知道地下有黄金。黄金在地下那么久，它的本质一样没有改变。这意思是说众生本具如来藏，可惜在无明之下被掩盖。那时有一人，具有神通，知道穷人的地下有黄金，于是告诉穷人：「你生活

那么苦，你屋子的地下有黄金，为何不拿出来用？」穷人依照他的指示，把黄金挖出来，从此结束贫困的生活。

这个故事的意思是，佛的智慧能知道众生在无明之中受苦，然而只要能够明白本具的佛性，就不必受苦了。所以佛陀说法，让众生明了自己的佛性，从无明痛苦中解脱。

我们能知法界体性，能觉悟空性，这是在修行中体会的。明空双运与法界智慧双运，与显空双运的智慧相融通，这是咒的意义。

以上是用「明空双运」的道理，来了解大明咒的智慧功德。

咒的功德与作用

「无上咒」是表示咒的功德，有圆满殊胜的力量。八千颂中有十二卷，主要在解释万法是空，是非常有力量的。三世诸佛都是依般若波罗蜜而成佛，般若波罗蜜的功能广大，所以叫「无上」。

「无等等咒」是说，在世俗谛上，佛与菩萨有差别，菩萨与众生又有差别，这是因为众生有烦恼，但是只要众生能够明白空性，就能与菩萨一样了。本来菩萨与众生有别，只要能知法性，众生与菩萨就无有差别，这是「无等等咒」的功德。

《宝性论》提到「无等等咒」的功德，众生虽然被困在轮回当中，如来藏被覆盖了，但是如果无明消除，被遮盖的

如来藏就能显现。菩萨的修行次第经过见道与修道，现证智慧之后，就可消除一切无明垢染。

「除一切苦咒，真实不虚」是说明众生虽有烦恼，只要证得空性，就可去除痛苦，如此具有功德的咒，是真实不虚的。法界的空性可以被了悟，了悟之后可以得到成就。咒有这么大的功能，所以我们要明白咒的意义。

去吧！去吧！彻底的到彼岸

「爹雅他」至「菩提娑哈」，这是西藏的译者，把最有力量和功德的文字，用音译保持原音，因为这是无量佛菩萨加持过的。

噶德噶德：是去的意思

巴喇噶德：到彼岸去

巴喇桑噶德：彻底的到彼岸。

《现观庄严论》提到智慧的三个意义：一、基智，二、道智，三、遍智。「基」是说声闻独觉了知人无我，但是法无我不彻底。「道」是了解三乘一切行道，皆以空性智慧到彼岸。佛有「遍智」把佛法传给众生，他的力量来自正确的空性智慧。

最后说到证菩提，就是断圆满与证圆满，断一切烦恼，证入一切智慧。断圆满表示修行圆满，证圆满就是证入尽所有智、如所有智，真正的进入佛的境界。

佛从三昧定出定之后，告诉观音菩萨：「如是！如是！如汝所说。」就是说，很好！很好！就是如此修持空性智慧。

观音菩萨因佛的加持，向舍利子讲说了空性。舍利子请教之后，一切佛随喜，无量菩萨也都因此能够听闻到《心经》；因为佛陀的加持，大众了解了空性的道理。

这时无量天人，佛菩萨同时赞叹。很多声闻比丘，从此证得无余涅槃。这时他们也感觉到末法时代佛法将灭的危险，于是迦叶尊者召集五百罗汉，把佛陀所说的法教加以结集。我们常在经典中看到「如是我闻」就是这个缘故。

《心经》的讲解，到此全部圆满。

讨论问题：

问：抉择空性，如果把宝瓶的实有空掉，是不是也叫做空性？

答：抉择空性各派解释不同。以世俗谛来说，宝瓶是实有的，把宝瓶的实有消除之后，就叫空性。

问：《入菩萨行论》提到「未知所观察事，不知彼无」，对不对？

答：任何事一定先有「有」，要经过观察才知道「空」。如梦中生子，梦中有，醒来就没有了，这里面的有与无，都是假的。

问：请解释何谓万法的本性，因和果皆为空性？

答：万法的本性空，因也空，当然果也空。印度的一个大士解释性空的方法，是一与多都不成立，因与果，我们也要知道它是空性。对果执着，就不能了解空。这位大士所写的《二谛论》，以有无、生灭来解释空性。此外月称菩萨在《入中论》也以「四不生」说明「因」的空性。

问：请再解释「色即是空，空即是色，色不异空，空不异色。」

答：一切万法的本质是空，执着就会生有。凡夫对于有与无的矛盾会产生疑惑，觉得世俗谛与缘起性空好像也是矛

盾的。世俗谛的缘起性空，我们若以闻思修来观察，实际禅修体验，就会知道世俗谛与胜义谛是融通的。

问：请再说明「显空双运」，「明空双运」，「乐空双运」。

答：「显空双运」是《中观》的解释，是指十二因缘能显，而它的本性为空。「明空」主要是指自己实修心的本性，心的本质虽空，但有清明的显现，这是要实修才能体会的。《乐空》是密宗修法的解释，是马尔巴大师去印度，亲近那洛巴上师求得六法的教授。其中的拙火法门，主要是行者修持此法产生热能，而生起乐的感觉，然而乐的本质也是空。

问：请说明《三摩地王经》中的山摩地王法及大手印的关系。

答：《三摩地王经》在解释禅定的特点，冈波巴大手印主要以禅定为主，是「明」与「空」双运。了知心的本性从何生起？住于何处？消失于哪里？都找不到时，就知本性为空。

噶玛巴上师曾说，心不是空无，但是谁也见不到，因为心的本性为空；然而，心又是轮回涅槃的基有，能使我们落入轮回，也使我们解脱成佛。这里有与没有好像很矛盾，但是我们说中道的修持，即是非有非无，远离一切边和一切相，这些都是要实修才能体会得到。

问：如何修持文殊愤怒尊？

答：可以修持大威德金刚，修诵大威德金刚的咒语即可。

问：如何修持绿度母？

答：绿度母的修法主要是，向对生的绿度母祈求消除业障，他的右手结布施印，然后变加持印，接着向绿度母诚心祈求，观想绿度母放射出的甘露流入自己的身体，清净一切的罪障。最后观想对生的绿度母，化光融入自己。

问：请再说明基、道、遍智，这是否即根道果？

答：基智是声闻了悟人无我的智慧。「巴喇噶德」的意思是到彼岸，是道智。菩萨与声闻的出发点不同，声闻主要是为了自己得到解脱，菩萨是为了利益众生，这里叫道智。「巴喇桑噶德」，「巴喇」是到彼岸，「桑噶德」是彻底的到达。《现观庄严论》解释这是遍智，没有遍智不能成佛。菩萨虽有般若智慧，但是不够圆满，一定要有遍智，也就是成佛之后，才有能力把佛法传给所有的有缘众生。

附录：

这就是解脱道！

〈大手印传承祈请文〉 释论

第九世堪千·创古仁波切 教授

缪树廉居士 英译中

大手印传承祈请文

金刚总持帝洛那洛巴，玛巴密勒法王冈波巴，
普明三世遍智噶玛巴，四大八小传承授持者，
直、达、察派具德竹巴等，于甚深道大印得自在，
达波噶举无比众生怙，于诸口传上师作祈请，
持有传承记述祈加持。

教云：离欲即为修行足，于诸饮食财宝无系念，
断离此世贪网之行者，无著名闻利养祈加持；
教云：虔敬即为修行首，上师开启教戒宝藏门，
于诸恒常祈请之行者，加持生起无伪之虔敬；
教云：毋逸即是修正行，随显即悟体性自如如，
住于任运无整之行者，远离修之妄念祈加持；
教云：妄念体性即法身，所显非真宛然而显现，
不灭幻有显现之行者，证知轮涅不二祈加持；

世世不离清净上师尊，受用殊胜吉祥之法教，
五道十地功德悉圆满，愿速证得金刚持果位。
噶玛巴鉴知我

导读

〈大手印传承祈请文〉释论（原名〈示解脱道〉）是以金刚持简短祈请文为基础，许多噶举中心都在修行前诵此祈请文。诵者自会感到此文除了向大手印传承虔诚祈请外，也开示了证悟心性之道。创古仁波切在〈大手印传承祈请文〉释论中发扬此祈请文，使其成为阐释大手印道之简明而深入的法教。仁波切首先开示如何观想传承及向诸上师虔诚祈祷，并且建议加念〈遥呼上师祈请文〉。接着他教我们住于自心本性，无作无为，无修无整。又对此祈请文加以注释，先简介传承的历史，自金刚持佛起，历经帝洛巴、那洛巴、马尔巴、密勒日巴、冈波巴等诸大师，到四大传承及八小传承，其中四大传承内的冈仓噶举，即为噶玛巴系，也称为「噶玛噶举」。

然后，创古仁波切广论此祈请文中的法教。他说：「离执为修大手印之足」。远离贪执要修「转心向法」的四念，也就是四种共加行，1. 人身难得，2. 观死无常，3. 因果业报，4. 轮回过患。

他说「虔诚为修大手印之首」。对上师的虔诚起于修四种特殊加行：1. 皈依，发菩提心；2. 修金刚萨埵，以净不善之业；3. 献曼达，以积福智资粮；4. 上师相应法。

他说「精进为禅修之身」。仁波切分别从声闻乘、大乘及大手印的观点来讨论让心安住的禅修。

他说「妄念的本体性为法身。」仁波切讨论能识自心本性之见慧，这也是禅修的目标。如是，仁波切肯定了此祈请文乃大手印道摘要的看法。

在这篇〈大手印传承祈请文〉释论中，有多处曾提到其他的著作，这些对我们是很有帮助的，虽然这些著作目前有翻译本的还不多。仁波切也提到多种密宗和他宗的禅修，这些修法当然只有在上师的指导下才能施行。〈大手印传承祈请文〉释论不是一本佛法入门，也不是一本读过就算了的书，而是需要深思、精研、一读再读的作品。它让我们对将来要进入的大手印领域有一点概念。随着修行的进展，我们就会发现它与我们的关系愈来愈密切。

第一章 闻法之前，准备最好的状态

修法者应听闻正法

释迦牟尼佛教导弟子们应视烦恼为病，视佛法为药，视法师为医生，视修行之果为对治之方。

详言之，人应视轮回六道，为他自无始以来所患之病。此病来自业力习气的污染，以及由习染和痛苦所产生之不可抗拒的行为冲动。

当人患病时，通常都应该要吃某种药以期痊愈。同样的，要除轮回生死之病，则非修行佛法不可。因此，人应视佛法为对治他所处苦境之妙方，修行人应以这种态度来接近佛法。

然而，疾病是复杂的，即使人有了药，如无医生指示，也不会用；他不知道什么药该在早上服，什么药该在晚上服，什么食物应禁忌，什么食物能吃，以及什么事要做，什么事不要做。

服药之前，应先问医生。同样的，修法之时，修法者应请教通晓证悟之道及能教他如何行道以达成目标的善知识或法师。

如果修法者听善知识的话，并适当运用佛法，他就可以治愈在生死道中无尽轮回之病，中止不可抗拒的转生六道之苦，而臻全无轮回生死之苦的佛位。

听法时应舍六非

概言之，人于听法之时，应舍以下「六非」：我慢、缺乏信心、无实行心、攀缘外境、心怀狭隘和情绪低落。兹分别解释如下：

1. 我慢：详言之，关于我慢，据说没有水能停留在傲慢之「尖」。如果人在接近佛法教导之时，心里认为自己比法师知道的多，认为所教之法简单得不值一顾；或认为自己已是很有成就的人，无需这种法教；或怀着任何其他傲慢的想法，那么他就不能吸收任何教诲，也就不会获益，因为我慢使人与外来的影响绝缘。

2. 缺乏信心：同样的，缺乏信心也会使人不能接受教法的利益。如果人对于所受之法教没有信心，他也不能真正的接近法教。

3. 无实行心：即使能够听闻及了解法教，却无心以任何方式去实修或应用，那么这些法教就等于白费。佛法的教导不是供人赞叹的，一定要实际应用才能使众生脱离苦海。

4. 攀缘外境：如人在聆听法教之时，精神分散，左顾右盼，想这种形色或那种形色，把注意力放在所见所闻的种种事物上，而不放在法教上，那么他根本就没听到法教，法教还是白费的。

5.心怀狭隘：如果人在听法时，耽于内心的幻想，而使自己在受教时与外来的影响绝缘，那么这些法教也无益可言。

6.情绪低落：最后，如果正弘演法教之时，受教者过于沮丧或悲伤，那么他就会陷入这些情绪而不能倾听法教。

所有以上过错，一般称为「六非」或「六污」，当领受法教之时，都应避免。

密续简介

概言之，释迦牟尼佛依众生根器，以显经及密续对不同众生施教。此二者中，密教远较显教为深，因此不易为一般人了解，故称为「密」。密续分四部：事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部。本书中所讨论的〈大手印祈请文〉，即与最高级的无上瑜伽部有关。

密续可依其义理而教，亦可依其对修观者的直接指示而教。前者是以完整的体系，为诸密续加上「道与道果」等标题，用释论方式弘演；后者则逐步指导禅修之人，以使他渐悟心性。

在古代，伟大的上师，如萨惹哈和帝洛巴，既不讨论密续的性质，也不以释论的方式施教。他们只是实际指导禅修。后来，为了传授大手印的意义，有些上师开始对「道」之性，予以概略的说明，因而开创了释论密续的传统。

本文释论法与研读法

本书采用释论的方法，对大手印道，依其四个阶段来讨论。此四阶段是：共同加行，即是使心转离生死轮回的四种观想；以及四不共加行，如皈依、发菩提心等，发展定力或三昧，以及获致慧观。这些讲解就是针对这篇简短的〈大手印传承祈请文〉所作的释论。

此祈请文名为〈大手印传承祈请文〉，作者是第七世噶玛巴的弟子奔嘎蒋贝桑波。这位喇嘛当时并非是转世活佛，但是由于他能精进修持大手印，得到证悟，而终于成为第八世噶玛巴米觉多杰的上师。因此，在噶举的传承中会永远提到他。

虽然此一传承祈请文是简短的，但仍包括了证悟之道的一切因素，故而选来做此释论的适当依据。此释论名为〈大手印传承祈请文〉释论。

祈请文原文第一行是礼敬具德的金刚持，其中「金刚持」亦可译为「金刚总持」。「金刚持」这个名词的意义可分为两部分解释，「金刚」代表最高成佛所证悟的不变性，「持」则意为「掌握」或「持有」。所以，修大手印者首先所礼敬的对象就是那根本的证悟境界，在此境界中，才可以找到究竟的永恒不变之性。

祈请文可用两种方式去着手研读：将它视为真正的祈请文去读诵，这样它就可以做为表达虔诚的基础；或按照文中所指示的修行层次去研读。如果是按照前一种方式念诵时，应具有对传承的恭敬心，或在前面的空中，同时恳切向上师

祈求并接受传承的加持。由于接受传承的加持力，自己就能获得成就。没有这种加持力，就永远无法达成密法的修行目标。

在本论文中，祈请文所开示的修行层次，是被分为两大部分来讨论：1.观想的层次，2.禅修的层次。这两种修行的层次，就可以获得大手印传承的加持。

观想的层次：生起次第

概言之，佛法的传承，有两种不同的方式，那就是「教法传承」和「证悟传承」。所谓「教法传承」是指上师与弟子间代代相传的释论传统；「证悟传承」是指弟子们的实修开悟，他们是在上师的加持之下，依上师的教导，修习禅观而达成目标的。此「证悟传承」，就是修行者在本修持中，所要发心的范围。

过去的大师，如冈波巴，第一世噶玛巴杜松虔巴，以及竹巴噶举大师戈仓巴等，他们都曾经说过，未来想要修持大手印的众生，应不断地一心祈求传承加持，以便获得证悟。如果我们谨遵此嘱，恳切祈求，就一定会得到成就。对此无需怀疑或犹豫，因为修行人如果对传承生起真正的恭敬心，他就必会证悟成就。

一个人如果怀有以上这种信念并且发心正确，然后致力着手开始修行，他就是以第一种方式用功开始修行，依照此种方式修行就像使用工具一样。不久以后，他自己就能极其快乐的走上大手印道。他心中会感到自己只是为了喜欢修行

而修行，因为他心中永远渴望修道而修行。这样的人将发展出第二种用功方式，亦即运用他对大手印接受的能力。

第三种用功方式就是不厌倦的用功。人一旦发了心要去证悟大手印，他就应该坚持下去，要不离于大手印道，更要不断致力于大手印终极慧观的成就。如冈波巴、杜松虔巴及戈仓巴所说，有这种不间断不厌倦的用功，将来一定会产生对大手印的了悟。所以我们都应该恳切的一心念诵此祈请文，并能切实依教奉行。

在念诵此祈请文时，应观想自己化现为金刚亥母，或其他任何自己所修持的本尊，也可以只观想自己的普通形象。然后，观想在自己的头顶上有一朵莲花，莲花上有日轮和月轮，轮上坐着自己的根本上师，观想根本上师就是大手印的体性。

因为根本上师的心才是真正大手印的本质，所以应以上师的清净心相，而非以上师的普通身相，来观想上师。因此，我们应观想上师为年龄很高，身穿三件蓝色僧衣的第一世噶玛巴杜松虔巴为根本上师，他头戴空行母所织的金刚宝冠，象征他的成就；应观想杜松虔巴的头顶之上有其根本上师冈波巴，身穿僧衣，头戴冈波巴法王帽；在冈波巴的头顶之上有密勒日巴，身现蓝绿色，表示他修苦行法，身穿棉布做的白袍，头发结在一起；再观想密勒日巴的头顶之上有大译师玛尔巴，身现深红色。

在大多数的释论里，当然也在玛尔巴的相应法里。据说马尔巴很胖，头发直竖高达五个手指，现忿怒相。但本释论

中是依照噶玛洽美之教法所写，他描述玛尔巴是头发结在一起，身穿一件有中国式长袖及大披肩的藏服。此一传说中没讲玛尔巴有特别显示忿怒的表情。观想时，应观想玛尔巴的头顶上有其根本上师那洛巴，身现深蓝色；那洛巴的头顶之上有帝洛巴，身现浅蓝色。他们都穿着白色的衣服，戴着印度成就者所戴的骨饰，头发结在一起，堆在头顶上。

继续观想帝洛巴的上方有金刚持，身现蓝色，一面两手，上身佩戴珠宝严饰，身穿五件丝袍，右手持金刚杵，左手持金刚铃，双手在胸前交叉。他身所现的蓝色，表示不变的本性。交叉于胸前的金刚杵和铃，表示方便与智慧合一的体性。

再观想噶玛巴杜松虔巴的四周有许多其他噶举的上师，没有特定顺序的聚集在一起。尤其要观想噶举的八个较小传承的创立者帕莫竹巴，亦应观想其他「大传承」的创立者：如跋绒传承的创立者跋绒达玛旺秋，以及帕莫竹巴最著名的弟子，如创立直贡传承及大力弘法的觉巴吉天颂恭，创立达隆传承的达隆塘巴札西佩，创立竹巴噶举传承的林惹巴贝玛多杰，创立蔡巴传承的祥蔡巴尊珠札巴，以及创立雅桑噶举派的确戒雅桑巴。

然后再观想这些上师同时放光，到十方一切佛土中，召请所有上师降临，化光如无尽流水一般，融摄进以上所观想的上师们身上。此时应对传承心怀至诚，向所有上师祈祷，或者背诵<遥呼上师祈请文>（喇嘛将柏）。

「将」的意思是「从远处」，「柏」的意思是「呼喊」，所以此祈请文即是从远处对喇嘛上师的呼喊，就好像离开母亲的孩子呼叫母亲前来一样。修法者就是迷失于生死轮回之中的人，他呼喊上师来救他离苦，渴望解除生死轮回的剧痛。

我们应以这种心情诵此祈请文，并用美好的音调把它唱出来。然而，如果我们不会唱，或者唱不好，亦可用任何足以增加信心和热诚的方式来念诵。譬如，只要能使热诚增加，也可以像吠犬那样高声大叫，也可以低声细语。当念诵时，应在心中感到有极大的热诚和恳切，甚至使皮肤感到颤动，或者哭泣，使我们能尝到一种非常有力的经验。这就是一切禅修的开始。

念诵<遥呼上师祈请文>之后，应再观此传承的所有上师都化为光，收摄入中央噶玛巴杜松虔巴的心中。然后再观想噶玛巴杜松虔巴亦化为光，融入修法者自己的心中。这一段的修行，从观想传承的上师和念诵祈请文到所有上师都化为光，收入修法者自己心中为止，称为「生起次第」。下一阶段的修行称为「圆满次第」。

禅修的层次：圆满次第

此时，修法者应感到一切上师的身、口、意与自己的身、口、意，就如水融入于水，完全相合，不可分离。

得到了传承的加持以后，心就应该保持无作无为的状态，住于自己的本性。一切事物皆由心之自性所生，不必想要改善任何事或关心任何事物，而应让心保持原状，根本不必去更动它。任其自然，如其本来面目。

以上情形，可用下列说明，如果你把一只猫锁在室内，猫不会高兴。它会爬到屋顶上，潜入屋底下，徘徊于各个角落，想尽方法要出去。但是如果你把门打开，让它出去，让它爱去哪里就去哪里，这样一来，它反而没有特别要去的地方了。它可能出去转一转，到吃饭时又回来了，并且通常都会留在附近。人心似猫。如果人把心锁起来，想要追踪它所有心的活动，想要记录下每一个心念，那只是自己在打扰自己的心。这将会使心不断地追逐事物，想要找出一条出离心之路，而结果则是毫无收获的游荡。但是，如果任心自在，不去管它，只是晓得它，觉知它，那么心就没地方去了。它将无法出离自身。它将无法摆脱自身，而只会行使它本具的功能。这样，心就自然会在自性之中松弛下来。任心自在，将一切突起的妄念、激动、或心相都只视为深静水面上所起的波浪。如果平静的湖面突然起波，这并不能丝毫改变湖水之性；水还是水，波也一直还是水。水性并不因生波与否而有所变异。同样的，无论有无激动和妄念，心性总是不变。根本说来，平静之心并不含进步之意，激动之心亦无

退堕可言。明白此理，坚持此一观点，就应该任心保持本来面目，不加以任何有关好或坏的修整或对治，这种做法，就是真正修习禅观。

以上述这种方式祈请及以上述方式修习禅观，是接受传承上师加持的一种极其善巧的法门，因为它将祈愿与禅观的因素结合在一起。是故，我们应不断对传承作祈愿和祈求。

第二章 珍贵的大手印教法，

来自黄金珠曼传承上师

金刚总持帝洛那洛巴，玛巴密勒法王冈波巴，
普明三世遍智噶玛巴，四大八小传承持有者，
止、达、察派具德竹巴等，于甚深道大印得自在，
达波噶举无比众生怙，于诸口传上师作祈请，
持有传承记述祈加持。

在祈请文中的第一段，即祈请文的前九句，所要讨论的是此一修行传承上师们的种种特质。也就是从金刚持到竹巴等这一段，是我们在修法前先背诵的一段祈请文，其目的就是要获得这些传承上师们的加持。

一、金刚总持

首先，我们向无上的多杰羌祈请（多杰羌直译为「金刚持」或「金刚总持」），金刚持代表法身，法身是密法的主体，金刚持是依（六度中的）智慧度（或称为般若波罗蜜多），示现大悟。因此，金刚持是密教所有部族的精髓，金刚持也代表五方佛共有的功德，因而也被称为「第六方佛」，或称为「实证佛果族」。

从实际的法身金刚持，表现出法身的形象，也就是说，以金刚持的形象而能表现出法身的功德，所以，金刚持就是所有噶举传承的根源。

二、印度时期的传承

(一) 两个传承系统

噶举传承在印度时期，分为两个传承系统：称为「直接传承」或「较短的传承」和「间接传承」或「较长的传承」。较短的传承是由金刚持直接传给帝洛巴；较长的传承则是由金刚持传授给大成就者洛卓仁千（另一译名为「惹那玛地」），后者于形于性都化为金刚持，洛卓仁千再以金刚持的姿态，又将多种密续的法教传授给萨惹哈，由萨惹哈再继续传下去。

如是，洛卓仁千开创了下传至玛尔巴的较长的传承，教短的传承则始于帝洛巴的直见金刚持本性，而两种形式的传承都传给了西藏大成就者玛尔巴。

(二) 帝洛巴与那洛巴

帝洛巴的主要弟子是那洛巴。那洛巴必须先经历二十四种不同的苦难折磨以后，才能从他的上师帝洛巴那里得到教法。那洛巴出身于皇族，但是，当他发觉世间的种种痛苦时，他的心就转离了俗念及俗志，而在伟大的那澜陀佛教大学出家为僧。由于在那澜陀的研读，使他成为非常有学问的人。当时，在佛教徒与印度教徒之间有很多争辩。那澜陀有

四位「守门人」，他们常和来到该大学的印度教师和哲学家辩论。那洛巴终于成为把守该大学北门的人。

当那洛巴住在那澜陀佛教大学的北门时，一位有十八丑相的空行母来看他，并且问：「你懂得佛法吗？」那洛巴回答：「是，我懂一些。」

空行母又问：「你是懂得文字呢？还是懂得法义？」那洛巴回答：「我懂得文字。」他的回答使空行母非常高兴，她就开始来回跳舞，边跳边唱。那洛巴接着又说：「我也懂得法义。」

空行母一听，就哭了起来。那洛巴问她为什么哭，她答复说，当那洛巴说他懂得文字的时候，他是在说实话；但是，当那洛巴说他懂得法义的时候，他不是在做实话，这使她感到非常难过。

那洛巴心想，这个人一定有很特殊的地方。于是就问她，在她看来谁懂法义。空行母回答说，他住在离此很远的东方，她的兄弟帝洛巴懂得法义，而那洛巴应该受教于他。

那洛巴一听到他未来上师的名字，就对帝洛巴生起信心，立即离开那澜陀，动身去寻求帝洛巴的教导。即使见到帝洛巴之后，那洛巴还是先经历很多困难的折磨，才得到帝洛巴的法教。而且，帝洛巴最后对那洛巴传法施教的时候，并非像一般人的方式教导他，而是藉着种种不同的形象，向他指出根本的完整本体性。他以此方式引导，使那洛巴获致究竟的证悟成就。

三、西藏时期的传承

(一) 玛尔巴

在西藏历史记载里，那洛巴最重要的弟子是玛尔巴却吉落卓。玛尔巴原先曾跟另一位译者卓米洛札瓦学梵文，然后很艰难的从西藏来到印度，寻找一位上师。玛尔巴第一次听到那洛巴的名字时，就对他生起极大的信心，并且在还没见到那洛巴之前，就决心非请那洛巴做他的上师不可。

玛尔巴一共去印度三次，在那里总共过了十六年零八个月，主要是跟那洛巴和梅纪巴两位上师修学。从他们那里，玛尔巴学到教授大手印的不同方法，以及那洛巴的六瑜伽，当通常所说的那洛六瑜伽与二种转识结合时，即称为那洛巴的八瑜伽。玛尔巴将这些法教带回西藏，传授给他四个主要的弟子，如是开创了西藏的噶举传承。大译师玛尔巴的首要弟子是密勒日巴，又名喜笑金刚。

(二) 密勒日巴

密勒日巴幼年遭受迫害，经历了极大的苦难。为了寻求报复，密勒日巴到一位巫师那里，学了一些黑教的巫术，并用巫术降雹害死了三十六人。造了如此恶业之后，由于诚心忏悔之力，密勒日巴决心寻求一位真正的上师去修行。一听到译师玛尔巴之名，密勒日巴就对他生起信心，并且跟他学法。

密勒日巴的来临，早为那洛巴所预言。那洛巴在唱给玛尔巴的一首诗里曾经说，虽然一般来讲，西藏像是一片没有

阳光的地方，可是将来会出生一个人，名叫闻喜，那是密勒日巴的乳名，他将会像太阳一样照射山巅之雪。

密勒日巴又将他的法教传给他的主要弟子冈波巴。

(三) 冈波巴

冈波巴生前曾为大菩萨，并于释迦牟尼佛时，转世为僧，名叫月光童子。当时释迦牟尼佛预言冈波巴会在一个遥远的地方，再度转世为僧，名叫措伽。措伽这个名字显示出，他将是医生，所以我们可以看出这个预言所指的就是冈波巴。因为他生于西藏，成为医生，后来又在一个噶当派的寺院出家受戒。

冈波巴遇到他的上师密勒日巴之后，就在达拉贡波山区隐居起来，过了十二年的隐居生活。于这段时期的结尾，他在梦中看见一位空行母。空行母对他说：「隐居了十二年之后，你应该为众生工作十二年。」冈波巴觉得奇怪，心想像他那样孤独的隐居在山上的小屋里，还能为谁做什么？然而不久之后，几个学生开始来向他求教，他也就开始施教。后来他的学生越来越多，他终于成为一位卓越的老师。

冈波巴的法教得自两个方面。他的一般法教，如「修心七要」和「转心四思维」，是得自噶当派传统，传授给他的弟子做为修法的一般基础。他将这些一般法教与他得自密勒日巴的那些有关「那洛六法」的特殊法教结合在一起，而使两个传统的法教相聚一堂。他对所有主要弟子都是教授这两项法教。

从金刚持到冈波巴的这一段传承，被称为是噶举的总传承。

(四) 四大传承

冈波巴有很多大弟子，这些弟子成立了噶举以后的四大传承：

1. 第一世噶玛巴杜松虔巴成立了冈仓噶举传承，又称为噶玛噶举传承。
2. 竹清宁波，他接受冈波巴本寺达拉贡波的传承，并且延续下去称为达波噶举传承。竹清宁波达的弟子祥蔡巴尊珠札巴接续其传承，故又名蔡巴噶举传承。
3. 跋绒达玛旺秋他修行成就后，就离开了达波，往北到跋绒，在该地定居，并开始教授传法，被称为跋绒噶举传承。
4. 此一辈中施教最广的康巴多加也往北方去，在普贤林中找到一个名叫帕莫竹的地方，并在该地建筑寺庙，因其寺庙之地名而被称为帕莫竹巴，以后被称为帕莫竹巴噶举。

以上这四个传承冈仓、达波（蔡巴）、跋绒、帕莫竹（帕莫竹巴），被称为噶举的「四大」传承，因为他们都是始自冈波巴的四位主要弟子。

(五) 八小传承

在帕莫竹巴内，从他收集的广大法教之中，择其不同之法教，再传授给众多不同的弟子。由于他这样做，而又产生了八种不同的传承，总称为「八小传承」。很多成就者和转世喇嘛都出自这些传承。

1. 直贡传承
2. 达隆传承
3. 雅桑传承
4. 修赛传承
5. 玛巴传承 (亦名玛仓传承)
6. 也巴传承
7. 绰普传承
8. 林惹传承 (亦名竹巴噶举)

在此八小传承中，有四个特别著名，这主要是由于他们早期祖师的努力，这四个传承是：

1. 直贡吉天颂贡的直贡传承。
2. 达龙塘巴札西佩的达隆巴传承。
3. 祥蔡巴尊珠札巴的蔡巴传承。

(注：根据创古仁波切指示，因「四大」传承的创始人，必须是冈波巴的弟子，在「四大」传承中的竹清宁波虽是冈波巴的直接弟子，但他是接受冈波巴本寺的达拉贡波传承，并非自创。因此，后人在传承表中，常以竹清宁波弟子祥蔡巴所创建的

蔡巴噶举列为「四大」传承之一。但是，祥蔡巴又非冈波巴的直接弟子，因此，蔡巴噶举传承又可被列为「八小」之一。）

4. 竹巴噶举传承，此名取自南竹寺，该寺为林惹巴的弟子臧巴加惹所建，许多成就者都出自竹巴噶举传承。

无间断的传承具特殊加持力

在以上所述的这些传承里面，都传授圆满次第的极深密法，以使众生得到实际证悟成就，这些甚深密法皆包含在大手印较短传承(即直接传承)中的六瑜伽法中。上师按照弟子们的性向，对不同的弟子施以不同的教法，以使他们尽可能快速而又容易的得到证悟成就。因此，在大手印的教法中，才会产生不同的传承。例如，在冈仓噶举（即噶玛噶举）传承中，最著名的是「大手印指引三身」。在直贡噶举传承中，最著名的是「大手印五支」。在竹巴噶举传承中所修的是「六平等味法」等等。

目前，所有这些传承都仍存在，从金刚持直至今日，师徒代代相传，毫无间断。因此，我们是用此祈请文对所有噶举传承祈求加持。主要的一点是所有历代传承的上师们，都接受过他们上师的适当教导传授，并且也实际修过大手禅法，得到了根本的证悟成就，然后再致力于弘扬工作，俾使一切众生离苦得乐。

我们思维传承上师们的生平传记，就会了解他们在修行之道及证悟成就上的功德，也就能了知修行及获致证悟成就的方法，然后再发心，也以上师们同样的方法，去利益一切众生。

假如没有接受传承上师亲自适当的指导，就不会知道如何正确地修习禅观，因此也就不能得到证悟成就。自己没有证悟成就而想使众生离苦得乐，那是绝对办不到的事。因此，未来修行成就是否能延续下去，（也就是说，未来修行能否得到真正的成就）就必须有赖于今日传承的不间断。（换言之，如果传承中断，我们跟随没有传承的上师修行，就很难会得到成就。）

我们现在已皈依了具有不断传承中修行成就的上师就应该下决心去修行，并按照过去成就者所示现的方式，来去除我们的无明。如是修行，就可能在一生之内成佛，而广利众生。

传承上师史，显示正确修行法

传承上师生平与修行史，并非一般所说的历史，而是佛法的历史。把这些历史写出来的目的，是要为后世的修行者显示修行的正确方法，赞叹上师的伟大功德，及传授佛法。它们远较一般有关社会风俗、法律等的传记或历史有价值。尤其有用及令人鼓舞的是下列这些作品：二世夏玛巴卡确旺波所著的《金刚持传》；帝洛巴、那洛巴、玛尔巴、密勒日巴及冈波巴的传记，和「八小」传统史及有关佛法根源之作品；廓译师循努巴所著的《青史》；巴渥祖拉承瓦所著的《智者喜宴》；贝玛嘎波所著的《佛法史》，此一作品虽然很短，但是非常完备并含有丰富的法教；以及大司徒丘吉炯涅所著的《黄金宝鬘佛法故事选》。

研读这些作品可以使人了解如何修习佛法，佛法应如何建立，人应从事何种佛法活动，以及人应怎样闻法和行道。

据说，萨迦班智达去中国时，皇帝问他：「西藏有什么大英雄和富人？」萨迦班智达回答说：「西藏最伟大的英雄是密勒日巴，西藏最富有的人是嘎惹昆琼。」

皇帝又问：「密勒日巴是哪一种英雄呢？他杀过多少人，打过什么仗？」萨迦班智达回答：「在西藏，并不是因为某人杀了许多人，就把他看作英雄。密勒日巴在山洞里独居了很多年，藉着自身的努力，他克服了一切烦恼和恶魔，而完全证得佛果。为此，西藏人就视他们最伟大的英雄。」

于是皇帝又问：「嘎惹昆琼有多少黄金？这个最富有的人到底有多富有？」萨迦班智达回答：「实际上，他根本没有黄金，他也没有任何丝绸或银子。其实，嘎惹昆琼一无所有；他住在一个空空的洞穴里。但是他一无所需，他对一切无欲。因为他所有的已远超过他的需要，故而他是西藏最富有的人。实在说来，他比中国的皇帝还富有。」

西方弘法，译经为先

萨迦班智达是一位大学者，但是人并不需要先读很多书或又很大学问以后，才能修习佛法。但是，如果要去未曾传过法的地方弘法，譬如在西方国家说法，最好还是能以适切的方式教授全部佛法。所以，必须尽量将佛法译成西方语文。

在所有从梵文或其他印度文译成藏文的经本中，其开端的经名仍用原文。引用原文经名是要使所有读者怀念译者之恩。在西藏，译者之恩常被提到，因为若非古代译者到印度去，将许多经本译成藏文，那么如今在西藏修习佛法就极为困难了。因为只有少数几个人能精通梵文，那么也将只有这几个人能学习佛法了。如要每一个想要修法的西藏人，至少也要懂一点梵文才行，那么这种学法的情况，将是非常不便。幸而，由于那些辛勤工作将大量资料译成藏文的译者之恩，西藏人仍能在他们本土，以他们自己的语文修学佛法，无需经过远赴印度或学习外文的困难。

希望未来能有许多资料由藏文译成西方语文。届时，西方弟子将可用他们自己的语文接受佛法，研读法本；也在他们自己的国家中得到证悟成就，没有出国签证的麻烦，没有长期居留国外所产生的饮食不调及种种磨难。因此，将藏文经本译成西方语文，对佛法将是极为有益的工作。

阐述佛法传播的历史，目的是为了要明示后人，佛法是如何正确的传承下来，也显示所有过去修习佛法的上师们，都曾发展出一些特殊的功德和证悟成就，同时也证明，传承是具有伟大的特殊加持力。例如，那洛巴、玛尔巴和密勒日巴祖师们的特殊功德，都曾在他们的传记中被强调。这些祖师们在接近佛法时，以及在追随他们的上师时，都曾遭受了很大的困难和折磨。他们这样做，不是为了世俗的原因，不是为了使自身获得利益或得到财富，也

不是为了利益他们的子女，也不是为了任何这一类的理由；他们这样做的唯一目的，是要利益一切众生。因此，一旦他们获得证悟成就，就能立刻协助众生，从痛苦中获得解脱。

第三章 实际禅修大手印

这章讨论大手印如何实际禅修，分为四小段：共同加行、特别加行、禅定、智慧。前二小节构成加行，后二小节构成大手印的实际修行。

一、共同加行（四共加行）

教云：离欲即为修行足，于诸饮食财宝无系念，
断离此世贪网之行者，无著名闻利养祈加持；

在修大手印之前一定要修四加行，四加行又分共同加行和不同加行两种。在共同加行中，主要修的内容是舍弃对一般生死轮回的执著。因为只有先舍弃对俗世的执著，然后才能真正开始禅观。只要人还执著日常的俗事，他的生活本身就已经成为禅观之障碍。这就是为什么要在加行中，先教授观想生死轮回之苦等问题的原因。只有舍弃执著，人才能离开生死轮回，走向证悟之性。这种舍弃执著的修行被称为「大手印禅修之足」。更明确的说，如果要修大手印禅观就必须先舍弃对「世间八法」以及食、衣、财产的执著。

先舍弃世间八法

世间八法是世间凡夫所力求或对抗的事物，过于关心世间八法会阻碍修行佛法。世间八法的内容是「利与衰」，亦即关心自己财物的得失；「苦与乐」，亦即关心自己的苦乐；「称与讥、毁与誉」，亦即关心自己名声的好坏。所有以上这些都是俗事。由这世俗的考虑来决定其行为的人，无法着手努力摆脱生死轮回的纷扰，而走向修行证悟之路。所以执著世间八法，以及执著饮食、财产、说笑等，都应舍弃。人应以山为其子女，以雾为其衣。人应该有什么就吃什么，不去分别好不好吃，而要一心致力于佛法的修行，不希求任何俗事俗物。不执著任何在生死轮回中所能得到的事物，这样才是发展心智的真道。

转心四思维

为了协助破除对一般生死轮回的执著，尤其是对今生的执著，所以先教授「使心转离生死轮回的四思维」，做为修法的最初预备阶段，称为共同加行。有一句谚语，大意是说，预备阶段的加行，比大手印实际法教本身还要深奥。当然，使人超越烦恼和发展佛性的是实际修习禅观。因此，佛法教导最深的阶段是实际修习禅观。

但是，此句谚语背后的意义是，若不适当的经由预备的加行阶段着手实际修持，人就不会转离生死轮回，而至多仅能将禅修与生死轮回混在一起而已，无法有大的进步发展。然而，如以适当的态度，思维转离生死轮回的过患，人在修行上就真能得到证悟，所以预备阶段是非常重要的。

（一）人身难得

第一个预备阶段的共同加行是「观想人身难得」。获得人身并对佛法生起信心，人才有机会修行。人身是非常宝贵、稀有的，不是永远都能得到的，而且仅有人身才能获致修行证悟及脱离痛苦的机会，但这种机会不是获得人身的每一生都有。更何况只有人身并不足以构成修行的基础，因为人必须还要具备所有其他的适当条件才能修行。是故，如果人不能即时善用此人身，以后可能再也没有这种机会。

（二）观死无常

第二个观想是基于下面的事实，那就是虽已获得此一稀有的、可修法的人身，人仍不免于死，而死期又很不确定。人可能会想：「我现在先享受享受，等到年纪大一点的时候再修法。」有可能他到年长的时候真会修法；但是，他能否活到那个时候，完全没有把握。任何年龄的人都会死，因为寿命不定。还有，虽然人对过去十分清楚，也许对现在也很了解，可是对未来则完全不知道；甚至下几秒钟会发生什么事，也完全是个迷。有些人现在就要死了，有些人会继续活下去。但是每一个人终究会死，而人间的寿命又是短暂的。如果想一想过去的人，会发现没有一个人是不死的。而现在的人也是一样，似乎无人持有长生的秘诀。可知一切众生都必有死，而死期不定。

因此，延迟修行是愚蠢的，因为人不确知还有多少时间能用来修法。人可能会想：「我虽然一定会死，并且死期不定。尽管如此，我还是可以在临死之时，用心致力于再获人身。」这不是正确的态度，因为人一死就随业风而去，不能

自主。人睡觉时，并不想做恶梦，可是恶梦还是依睡觉的人所造之业而出现。同样，人在死时将被业力驱向自身之业所产生的乐境或苦境，自己毫无选择的余地。

(三) 因果业报

第三个共同加行的观想是基于下面的事实，那就是人要知道，他所造的善业会使他处于顺境，转生善道；他所造的恶业会使他处于逆境，转堕恶道。这样观想，人就会发展出那种实用的信心，因而使他放弃恶业而行善业。

(四) 轮回是苦

由于做以上三种观想之后，人就可能使心念有一点转变，但仍会觉得继续轮回生死至少也有几分乐趣。然而，事实不是这样。轮回所经历的三界——欲界、色界、无色界——充满三苦。

第一苦是「苦苦」，指的是大苦，如饿、渴、病、痛、死等。这些苦，显而易见是痛苦不堪的。

第二苦是「坏苦」，舒适、美貌、名声、财富等，乍看之下，似乎都是使人幸福的条件，而事实上都会生苦，因为他们不免要变坏。这是第二种充满三界的苦——「坏苦」。例如，不久前甘地夫人还被认为是印度之宝，而现在人民却要她入狱，地位、财富、名声都是如此无常。

然后是**第三种苦——「行苦」**（普遍的苦），指的是诸法无常，不仅是一般所说的无常，而是每一刹那都在变的无常。例如季节的运转，逐渐从一种状况变为另一种状况；或

如人生的旅程，从一个阶段进入另一个阶段。不管你现在的处境是好是坏，此境永远是在变异之中。这种不断在进行的无常，即是一切苦的根本。

以上这四种观想，也称为「使心转离生死轮回的四思维」，是一般修大手印的预备阶段（共同加行）。这四共加行的讲解，就是祈请文第二段的说明。

二、特别加行（四不共加行）

教云：虔敬即为修行首，上师开启教戒宝藏门，
于诸恒常祈请之行者，加持生起无伪之虔敬；

（一）皈依与发菩提心：培养虔诚

以下讲解四种特别加行的内容。修持大手印的基础是虔诚，不仅是造作地修行至诚心（当然，这种造作的虔诚，在初发心修行时，也是不可缺少的），而是当人习惯于修行的时候，一种对所修之法强烈的至诚恳切感就会生起，那完全是自然发生的。后一种虔诚才是修大手印道所必须的。因为虔诚对修大手印道极端重要。所以人必须先从事与虔诚有关的修行。明确的说，它的意思就是至诚皈依及发纯正的菩提心。皈依使人能避免误入歧途或走错方向；发纯正的菩提心，可使人避免低劣或错误之道。此二者「皈依和发菩提心」构成一切未来修法的根基。（也就是四不共加行中的第一加行——皈依及大礼拜）

(二) 金刚萨埵法：忏除罪障

在修行大手印道时，人可能遭遇到某些修行方面的障碍，这是由于他在前生曾造许多恶业之故。所以，涤净与平抚阻挠证悟的障碍是达成证悟之正基。一旦得到证悟，人无需再做什么，证悟本身就会自行发展。若要消除前生所造之业和除去阻挠得智的障碍，应念诵金刚萨埵咒，也就是以「四力」（拔除力、对治力、防护力、依止力）修忏。（此即不共加行中的第二加行——金刚萨埵法）

(三) 献曼达：积聚资粮

然后，就应积聚功德与智慧资粮以植证悟之种。此二资粮的积聚，是以向上师献整个宇宙曼达而完成的。（此即第三不共加行——献曼达）

(四) 上师相应法：获得加持

最后，就应修极深与重要的第四不共加行（上师相应法），来建立他与上师之间的适当关系，以便能接受上师的指导和认识本性。在这种修行之中，要经常一面观想自己的清静形象，一面对自己的根本上师和传承中的所有上师祈请。这样他将会获得上师的加持，并在上师加持之下发展出大手印智。

判断是否完成加行的准则

依传统的说法，修大手印者，应将以上每一不共加行的祈请文都念诵十万次，就是皈依十万次，诵发菩提心文十万次，念金刚萨埵咒十万次，献曼达十万次，以及修上师瑜伽十万次。然而，各念十万次只是一般的原则。并不是说，如不能将每一段加行念十万次，就不算是完成预备阶段的四不共加行；也不是说，如果已经把四个加行各念十万次，就算是完成了四加行的修持。必须要修到有吉祥征兆出现时，才算完成。（所谓吉祥征兆，就是在身心方面出现一些特殊象征。例如，身觉轻安，烦恼减少，慈悲心增强，吉祥梦境等等）。

如果修了十万次，乃至二十万次之后，还是没有得到这些象征，那就还要继续修下去，直到这些征象出现后，才算是四加行的完成。所以，判断一个人的四加行是否真正的完成，最主要的准则就是要有这些征象出现。换言之，修四加行不是把十万遍的次数凑满后，就算成就了。

可是，提出念诵十万遍这个原则的理由，是过去祖师们所发现的，他们认为一般来说，一个人如果能专心一志认真用功修持四加行，在念诵十万遍以后，就可能获得那些吉祥的征象。

修行进步的条件

修不共四加行时，也必须要发展获得洞察辨别世事和佛法的能力，发展这种能力的条件是：

1. 要集中注意在每一加行中特定观想的能力，并且还要经历多种层次的实修，直到发展出各种必要的定力，以及逐渐发展到能获得这种洞察悟解能力的阶段。

2. 要追随上师，发展出与上师之间的适当关系。

发展以上两种条件的根源是：首先，修四加行必须要顺着次序，一层一层的修下去，因为前一个加行就是发展下一个加行之智慧的根源。其次，藉着与上师之间的关系发展到某一种程度时，上师就会向你直指心性，使你能立即认识根本智。

成就的根源：非造作的虔诚心

发展以上所说的这些功德，其根源是对上师生起一种非造作的虔诚心，这样才能在将来获得成就。由心识分别造作而发出来对上师的虔诚，这种虔诚对修大手印没有直接的用处。对大手印的上师必须要发出一种「非造作而自然生起的虔诚」，不需要对自己的感情做些什么，就能自然流露出来的虔诚，这种虔诚才是修大手印所需要的。譬如，当我们一听到上师之名，或第一次见到自己的大手印上师，就自然发出来的虔诚，这才是最重要的虔诚。

关于上述的问题，可以参考以下几种进修的读物，巴楚仁波切所著的《普贤上师言教》中有更详细的讨论。讨论这些问题的还有寂天菩萨所著的《入菩萨行论》之前四章，多美桑波大师所著的《佛子行三十七颂》，《解脱庄严宝论》中关于皈依及发菩提心的部分，以及释迦牟尼佛所说的《随

念三宝经》。在此经中，佛陀揭示所有皈依的理由，为何指明要皈依三宝，以及三宝特有的各种使其配做皈依处的功德。蒋贡罗卓泰耶所作的释论——《修心七要释论》，也讨论这些问题。

因此，修大手印者应先皈依，发菩提心、观想加行、净化恶业，并依佛教教理与观修佛法的彻底了解，而完成二种资粮的积聚。如果修行而不解教理，那么，他会觉得他的修行只是一种良好的运动而已，结果也只能对修行发展出一种普通的、不定的信心和虔诚；如果对修行的特性有些了解，他就会真正信任修行，因而精进虔诚地从事修行。

确实的受戒持戒

如前已说明的，要想修法，就必须皈依。在皈依时，为了自己的利益，也必须受戒，以增加自己解脱的机会。在受皈依戒之外，最好也受所有自己能持的「别解脱戒」，无论是男居士戒、沙弥戒还是比丘戒；如果是女众，则为相对的女居士戒、沙弥尼戒、比丘尼戒。这一切戒都载于《解脱戒经》之中。至于发菩提心，就应该受两种传统的菩萨戒，以便帮助一切众生。

只是受这些戒还不够，必须决心真实持戒，并保持戒行。学、受、持这些戒，这是为了获致未来大手印成就证悟，奠定正确的基础，也是对自己从事适当的训练，既为自利，也为利益一切众生。同时，也应随时忏悔自身的过错及对戒律的违犯。如果是比丘或比丘尼，就应时常读诵如何是

违犯僧尼戒，及如何忏悔的《戒本经》，并从事其他有净化作用的修行，如结夏安居等。

习诵传承祖师们的心咒

在噶举传统里，修完特别加行之后，也应该习诵传承祖师们的心咒，这是为了要体认玛尔巴、密勒日巴和冈波巴等祖师。如果是从事闭关三年的瑜伽行者，在完成加行之后，也要念诵此三位祖师的咒，并辅以观想。在专修上师瑜伽中，修行者也要修习观想并念诵他们传承祖师的咒，这种修行在其他教派中也有。

凭借接受上师的加持，就能迅速容易的发展智慧。若不受传承上师的加持，要发展智慧就很难了。

在对修习大手印者讲解四不共加行时，首先，非常重要的是要讲解皈依，了解什么是适当的皈依处（佛、法、僧），以及如何求得皈依。此种说明应以生死轮回本性是苦，及使自己与他人获致离苦为着眼点。应为修道、成佛而皈依三宝，不是专为个人世俗的利益而皈依三宝，例如祈求无病等等。皈依使人不会转生于三恶道，反而会使我们能安住于证悟成佛之道。

至于修习念诵金刚萨埵咒，应该学习知道各种不同的善业、恶业，与善业之利、恶业之害，如何以四力忏悔恶业使其净化，以及如何造善业。

讲到修善业，一般来说，人应学习完成积聚福慧二资粮的方法，这是获致修行成就的根源。应该特别强调以献曼达

的善巧方便，来完成积聚二资粮的方法。在「施身法」修行中，观想供施的方法也应学习。这种修行可生起大量功德。

关于修行「上师相应法」，则必须一心皈依上师，以发展出修行的根基。因为修行是基于上师和依赖上师，修行者也应该接受修行必不可少的四灌顶。以上这些法教都应以能使修行者了解的方式传授，应使受教之人明了四加行的每一段修行。

戒律，一般说来，应传给所有他们能持戒的人，无须强迫人去持他们不能持之戒，或持不适宜他们的戒；也不可阻止人受他们能持之戒，而是谁能持什么戒，就将什么戒传给谁。

到此为止，以上所说的四加行教法，基本上都是关于破除对生死轮回的执著，都是从一心皈依的观点而教授的。

三、禅定：安心之道

教云：毋逸即是修正行，随显即悟体性自如如，
住于任运无整之行者，远离修之妄念祈加持；

以下开始讨论如何安心，如何降伏自心。也就是讨论如何实际修大手印的禅观。这些法教的本性是没有任何属性，说得更明确一点，这种修行的基本特色就是心不散乱。为了安心，降伏此心，必须保持心不散乱，这种修行是必要的。因为就某种意义而言，种种散乱心相生起的情况，是非常危险的。他就像把手放进虎口一样。如果把手放在虎牙间，老虎就会很快的咬掉你的手。同样的，心一散乱，妄想杂念就生起，烦恼也就在你心中出现，你也就得继续轮回生死。散乱的妄想杂念是使人轮回生死的主要因素，因为烦恼即是由散乱心而生起的。

现观：如其所显的观

就像修「圆满次第」中的所有其他各种禅观一样，在本修行中，修行者在禅修时，应直接了知在他周围生起的一切，而不起心动念要去改变任何事物或其本性。这样如实直接了知一切而不加造作名为「现观」。此处之「现」意为「基本的、如其生起的，不予更动、判断、改变或造作的。」

在此种专心静坐禅修的情况之下，不要回想过去。粗浅的说，禅修者不应想过去的事：「这曾发生过」，「那曾发生过」，「我碰到过这种事」，或其他种种想法。精细的说，就是不应该思索已过去的妄念心相，例如：「这个妄念到哪里去了？」「那个妄念到哪里去了？」「我心里曾想到什么？」诸如此类。也不要预测未来。粗浅的说，不应期待明天、下周、下月或明年，心中不应想着：「这将发生」，「那将发生」，或「我将做这个、做那个」等。精细的说，就是不去想：「我应想想这个」，或「我应考虑这件事或那件事」。也不应该对自己现在的心念加以判断，不管是对妄想心念的内涵，还是对妄想心念的性质，都不要去想。只要保持自然的心境，宽坦而坐即可。

当我们修习禅定时，也不应对自己的修行抱着任何期待，因为期待很容易打扰我们的修行。如果我们想：「今天我要好好修禅定禅修」，或「我想要安心修观」，而且不断这样想，那么我们就无可避免的，只会打扰我们的心和禅观，使心更不安。因此在禅修时，心中不要存有任何期待，只是自然宽坦静坐。

同样的，禅修时也不应该忧虑修不好，坐不好。不要觉得「今天我的禅观被打扰了」，因为这样做只会损害你的禅观，别无好处。所以禅修时既不应抱着期待，也不应怀着忧虑，并且还不应该思索自己禅修的性质，不要想着「我正在禅修」，或「我不在修观」，或「此是禅观」，「此是修观者」等等。

看着妄念 不去执著

实际上，由于我们过去养成的习性所致，禅修时种种妄念都可能在我们心中生起，而扰乱我们的禅观修行。例如，当心散乱的时候，妄念就会纷纷而起，虽然我们知道应该保持任心自在的状态，只注意看着它，而且不应该想任何方法，去阻止它。可是这些连续不断的妄想杂念，是依习惯的模式而生起的。这些妄想杂念会不停地打扰心。或者，有时可能不觉得内心有妄念，但却发现自己失去了修禅所必具的那种注意力，而进入昏沉状态，好像是睡着了。以上这两种因素（掉举、昏沉）都会打扰我们的禅观，但是我们不要执著它们，或过于关心它们。应该要坚持修下去，以便越过这些障碍。

祈请文中说：当我们觉得心太散乱、妄念太多时，要松弛一下；在觉得昏沉时，要提起精神，精进修行。所以在祈请时，我们祈求获得加持，以超越一切执著这些障碍的观念，并祈求能完成安心，使心平伏。

安心修法的相关著作

对这些法教较详细的释论有，依据声闻乘、大乘、大手印而揭示三种安心的修法。对修声闻乘者来说，世亲菩萨所著的《俱舍论》之最后三品，专论如何发展禅定或三昧。从声闻乘观点来看，这是有关三昧的「定论」。寂天菩萨所著的《入菩萨行论》第八品，和《解脱庄严宝论》中有关三昧的那一品，都是从大乘观点来广泛讨论修行三昧。

达波札西南杰曾在其所著的《月光大手印》一书中，从大手印的观点，广论三昧。札西南杰是冈波巴的第五代转世，并住在冈波巴的达拉贡波寺院中。在噶玛噶举的传统里，第九世噶玛巴旺秋多杰所作的三个释论，修行人都用作实修大手印之依据：最长的释论，《了义海》，讨论大手印；中等篇幅的释论，《除无明暗》，约分五十个层次来讨论大手印；最短的释论，《直指法身》，约分三十个层次来讨论大手印。这些释论中的每一个都包含了一切有关安心的修行。我们应该按照自身的能力，依次诸道修行。如果有能力而且精力充沛，最好能依据最长的释论《了义海》修行。

在寂静处禅观 舍弃烦恼

在以上所有这些著作里，都强调修大手印要到寂静无人的地方去修，并说明在极宁静的环境中修习禅观的好处。仅仅是住在寂静的地方修习禅观并不够；此外还要能舍弃烦恼。如果修行人不能舍弃烦恼，那么无论他在寂静的地方住多久，也不会得到修行的证悟。如果不能舍弃烦恼，烦恼就会扰乱他的心，使他的心无法发展出必要的平静。例如，豹和其他很多野兽都是住在寂静的地方，但是他们不会修法，虽然它住在宁静的地方，他们既得不到必须的无为心，也得不到智慧。这些动物没有一个曾只因为住在寂静的地方而得到证悟。所以我们可以看出，虽然到寂静的地方修习禅观是极有益的事，可是更重要的则是舍弃那些阻碍获得证悟的烦恼。在古代的印度也是一样，有很多宗教派别，他们的信徒

去寂静的地方住很多年。然而这些人并没有得到证悟，因为不知道修观的适当方法，他们就不能获得智慧。

毗卢七支座法

一般来说，想要安心，在禅修时应注意坐姿，因为坐姿对心有影响。身正则脉直。脉直则全身风气都可以畅通。全身风气畅通，则能安心。修习禅观，坐在软而薄的席上「软得不会使人感到不适，薄得够硬，使人不会打瞌睡」，盘腿而坐，最好采金刚坐姿（双趺坐）；但如采金刚坐姿觉得不舒服，就用普通的方式盘腿坐。双手应叠放在大腿上，直腰挺胸，舌尖抵上颚前端，下颚收回抵喉头，眼睛注视鼻前一尺处。此之谓「毗卢七支座法」，这是在唐卡绘画中所展示的达日如来的姿势。以这种姿势禅修，接着就进行修习安心。

三种安心的修法

依声闻乘传统的修习安心法，主要是对治心中即起的烦恼。例如，若对身的贪欲最盛，就应观身不净，观想身是骨、髓、肉等的集合体。若嗔恨心最盛，就应观想以爱心慈悲一切众生，观想一切众生都曾经是自己的母亲。若心中愚痴无明最盛，就应观想因缘法。若杂念最盛，就应该做数息观。这些方法名为「依个人心境而发展三昧」法。

依大乘通常使用的方法，修行者应外舍世间八法，内舍执著及一切妄念心相，以此达到安心的目的。

依大手印传承之教而发展安心的修行，就必须先有使心集中注意的目标。首先集中注意于一小块木头或石头，或任何一件极为普通的小东西，并且使心持续定于此物。当他发现自心离开此物，立即把心收回再放在此物上。这样就可以利用某种普通的东西使心力集中，而开始发展出一点定力。

当人已习惯于上述这种修行时，再以佛像之类来替代原来使用的那件普通的东西，再定心于此佛像上，或定心于心中所观想的佛像。然后将心持续定在佛像之上，以使心平静，保持专注。此后，就应使心集中在呼吸上，先做数息观，再随入息、停息、出息的节奏，念「嗡、啊、吽」三字咒。如果已习惯于以上这种修行时，就应在肚脐下方轻轻的持住一点气，同时让呼吸像平常一样进出。这样可使我们很清楚的看出自己的心，是静止还是散乱或昏沉。只要稍一分心，肚脐下方所持的那一点气就会丧失。此时，应继续修习在肚脐下方持住气。

完成以上这些修行之后，将会养成心安的习惯，并学习一切有关安定之心的知识。那时，无论是否藉助于任何东西，呼吸或持住精力，都能控制心，使心保持平静。在发展这种安定之心的时候，如果修到最后阶段，我们的心将处于适合极其迅速发展出智慧的状况。

修习安心时 应念本尊咒

在修习安心的同时，应念本尊咒。实际说来，这并不是属于修习安心的一部分，但是传统上，在此阶段上师都教人念本尊咒。依噶玛噶举传统，在此阶段所要念的本尊咒是胜

乐金刚咒、红观音咒、或金刚亥母咒。要念此三咒中的任何一咒，都必须先接受灌顶，再接受上师的讲解，并且如果可能的话，也要接受《二品续》的法教，以及有关金刚亥母之背景的开示，以便能对这些密续的性质有适当的了解。然后应修行每一密续的外、内、密三个层次。念这些特别提出来的本尊咒，或修行这些特别提出来的密法，并不是绝对必要的。用其他系列的密续来替代也毫无问题，例如时轮金刚、喜金刚和密集金刚等密续也可以，这些都是常用来替代以上推荐的三种密续。

我们应按照顺序继续不断地修行，以上所说的每一阶段，一直要修到能发出此一阶段修行所独有的证悟征象，才可以接着修下一阶段。

当教他人做以上这些层次的修行时，应按传统的顺序教授。必须如此做是有适当的理由的。例如，如果我们未先修使心安定的三昧，而试图从事获得智慧观照的修行，虽然也可能见到几点智光，但是不能获致任何很靠得住的成果。可是若修静止的方法，于发展出平静之心以后，再修慧观，要获得智慧修行的成果就很容易了。至于在念咒方面，必须先接受必要的灌顶，最好也接受对有关密续的讲解开示，然后才能教导念咒。以上这一切指示都是基于成就一心专注而说的。

四、智慧：如实现观心的本性

教云：妄念体性即法身，所显非真宛然而显现，
不灭幻有显现之行者，证知轮涅不二祈加持；

依据大成就者及瑜伽行者所教，在心平静、安住、专一的情况下，人才能认识任何生起的心相。仅认识这些心相，绝不能予人解脱。其实，使人困于生死轮回之中的，就是这些心相的本质和随意的企图。然而，由于能认识这些心相的本质，人就能如实认识法身的本体，因而直接清楚的认识心的本质或本性，对其了知无碍。此即谓「得智」。

观心才能得正见

人必须观心本性，才能发现根本的实相。密勒日巴对冈波巴说，只有观心才能得正见，除心之外，别无正见。为了说明这一点，我们以前额下端饰有明珠的人为例。此人在工作时，他前额的皮肤就会松弛，疲倦时还会垂下一点。有一次，他正在非常辛勤的工作，前额的表皮又松了，滑下一点，盖住明珠。当他去擦额上汗的时候，他突然摸不到额上的明珠，因为明珠被他自己的皮肤盖住了。他认为珠饰不见了，而惊慌失措，并且开始各处寻找。他越找越累，皮肤遮盖明珠的程度也越来越大。不管他怎么摸前额，都再也摸不到明珠，所以他就到各处去寻找明珠。

我们必须观自心以见本性。当我们看不见本性时，亦即看不见自心时，此时，通常都会开始到自身之外去寻找本

性。这样是永远找不到的，不管他用多大的心力去找，结果只是使本性隐蔽的更深罢了。

如实现观 得直接智

观心之时，一般人通常都是观想过去的心相，他所觉察到的心相是，那已经消失的感官印象而已。因此，实际上他所观的只是表面而已。这不是能获得直接智的那种观心。

要得直接智，必须「如实现」现前这一刹那的意识，而不是观已消失的过去那一刹那的意识。观现前这一刹那的意识时，才能认识它那没有可作为对象的实体的本性。因为没有可视为对象的实体，这种本性才能生起感官觉察到的和心里想得到的一切事物。因为没有任何可视为对象的实体，这就是「空」；它无碍的表现出一切众生通常都具有的感官与心的各种经验，这就是「明」。

所以说，心的本性本来就是明空不二的，但不妨碍其表现为感官觉察到各种相，这种根本空就是法身；它的表现，就是报身；它现一切相而无碍，就是化身。此一切相，皆起于修观者自心。

生死与涅槃无二

在中观的经教里，是以知识来讨论有关普通相为空的世俗真理，和根本空的究极真理。本论则强调达成对空的了解更实用的一面。在中观宗经教中，对空的了解，完全是依据佛陀于第二次转法轮时所说之法，此次说法专论实相之性是不能视其为对象的，是根本空的。这种「根本空」无别于「表现根本实相的如来藏，从此藏中生起一切身，以及所有感官觉察到的相」。

无始以来，众生一直处于「空」的显相之中，但是不能认识它的根本空性，因而在生死与痛苦中流转。如果众生认识根本空性，他们也就看出他们所常遇到的一切相，根本是如来藏的表现和智慧的特质。因此，佛慧的特质是和根本空性无别的。

一般而言，我们总觉得生死轮回是不好的，觉得轮回就是使人从一种生存的状况转入另一种生存状况，遭受各种不同的痛苦或转生于下界。同样的，我们又会觉得涅槃或超越痛苦是有益的事，虽然我们都认为涅槃是修行觉悟的特性，而生死轮回则是苦。但是，在生死轮回中，我们并没有办法找到可视为轮回生死对象的实体，都是幻化非真实的。所以也就没有东西可以被人单独提出来，确认这就是「生死轮回」。

同样的，涅槃与生死轮回的情形完全相同，也没有可视为对象的实体，所以涅槃也就没有可以被人单独提出来确认

的特性。是故，在大手印中，我们体认生死与涅槃同为在根本智中的同一性，是不可分的。

一切相皆自心所现

在祈请文中，我们祈求获得加持，达此智境。因此，在发展智慧这一方面，大手印引导我们从认识一切事物（包括生死与涅槃）皆为自心的表现着手，进而认识本性。能悟此，认识空的本性就很容易了。我们先认识一切事物（包括生死与涅槃）皆为自己的显现，然后才能认识显现这一切事物之心的本性，也根本是空。

这些法教与方法都载于显经之中，与佛强调一切事物本空之性的第二次转法轮所说之法教相符合。在各种《般若波罗蜜多经》中都有这些法教与方法，包括《心经》和《金刚经》等，并且在龙树菩萨所著的《中论》及月称菩萨所著的《入中论》中有更进一步的解释。同时寂天菩萨所著的《入菩萨行论》，和冈波巴大师所著的《解脱庄严宝论》，都是从显经的观点对般若波罗蜜多之正见详加讨论。从这些讨论中，可以了解根本的「空」与智慧的「明」不是对立为二的。并不是说「空」就像空间一样，只是空而已，智慧则应视为实；而是说此二者本质相同。

佛陀在后期的法教中，更加强调智慧之自然表现，与上述这些法教是吻合的，在《宝性论》所作的伟大释论中，以及第三世噶玛巴让炯多杰所作的释论《示如来藏》和《辨识智论》中，可以看得很清楚。藉着研读这些作品，我们就可以对空之正见方面获得足够的了解。

关于大手印的口诀教授，想要修持者可以参阅前面所提到的第九世噶玛巴旺秋多杰的三本著作《了义海》、《除无明暗》、《直指法身》，以及札西南杰所著的《月光大手印》。

直观：认识心的本性

在修习大手印时，我们要直观地认识心的本性，而不是从某些知识的观点来认识它，也不是经由间接的方法体会心的本性，从知识探索中所得到的空的观念，与直接所认识的空完全不同。譬如，我们有一个碗，我们没看见此碗之前对此碗所有的观念，与看见此碗后所得的直观无碍的观念，是两回事。同样的，直接无碍的实际认识心的本性，所获得的经验，与通过知识的手段所能发展出来的那种对根本空的观念完全不同。此二者之间的不同，可以下例说明。在一块布后有一道墙，一为隔着布认出布后有墙，一为把布推开，去实际摸墙。两者所得的经验完全不同。所以，在大手印禅修中，我们所要修的是用毫无干扰的直观，去如实认识此一内在的本性。

那洛六法：认识心的本性

对于那些难以认识本性的人，大手印中也教以方便道，即「那洛六法」。所有密续都教「圆满次第」，就能通过方便道以认识本性。修方便道时，要念各种密续中所有必须念的咒，然后他才能藉修行「父续」中的「三寂静」，以及「不二续」中的「六支分」，而开始修行圆满次第。再者，修行圆满次第时，应保持对所有一般密续的特殊了解，尤其是对「母续」中的圆满次第描述有关「拙火」的修行。在噶玛噶举教派中，此法特别是依照让炯多杰所作的释论《甚深内义》而教的。此书中对那洛巴的六瑜伽法，有非常详细的讨论。

总之，「父续」极力强调观想的生起次第及方便道；「母续」则强调圆满次第和智慧；「不二续」对方便与智慧同样看重，并且视生起次第和圆满次第为同等重要。

教授引导解脱的大手印道时，有若干不同的方法可用来指出心的本性。已经发展出非常安定的心的人，可能会在心不活动的情况下认识心的本性；其他的人可能会在指出心的活动情况时，认识心的本性；还有人可能会在现象生起时，认识心的本性。以上所阐明的，是密续及密续释论中所有的向修行者指出心之本性的方法。

认识心性的四个层次

要认识心的本性，必须经过以下四个层次。

第一，显相即是心：必须认识一切相皆是心之显现，一切外相除了心性之外没有属于它们自己的独立实体。

第二，心即是空性：应该认识这个属于一切相之本性的心，根本也是空，也没有可以视为对象的实体。

第三，空中显诸相：必须认识此空不是像空间之空，或是空无所有，而是具有无为的显现能力，它能无碍的生起一切生死与涅槃之相。认识到根本空时，不要在心显现一切相时，有任何造作，只要任其自然，这样此空就会继续行使其功能，显现出所有感官的各种领域。

第四，心本然解脱：必须认识心这种无为的显现，根本不是生死轮回的陷阱，本然就是解脱的。所有这些空的无为显现，本来就是解脱的。其中没有任何须要舍弃的东西，也没有任何须要修行的东西。空的无为显现，就其自身的本性而言，本然就是解脱的。了解此点，人就能获得自我解脱，得到证悟。

两种大手印禅观

有两种方法可以用来适当的教导大手印禅观。

第一种方法，是有学问的上师通常所采用的，那就是他们对修行者先描述禅观的所有层次，并以释论的方式予以指示，同时也向弟子说明在修行时，可能会遇到何种困难，应

该怎样消除这些困难，怎样会变得心散乱，以及如何依正道而行。

第二种教授的方式，通常是在禅观方面极有经验的上师所采用的，虽然他们可能没有很大的学问。但是他们会按照自身修行的经验，对弟子们讲授如何直接在心上下功夫。他们说明在修禅观时「某某事可能会发生」，「应以某某方法对治」，或「以某某方式禅观」等等。就这样，他们直接讲出自身的经验，而不提到经论上的开示。

绝对避免两种缺失

以上这两种教授方法都很好，但是，另外有两种不适当的修学大手印方式，应该绝对避免。

第一，是接受大手印教导之后，即到处跟别人空谈，而不去依教实际修行：如此证明，他是以过分天真幼稚的态度，来接受大手印的禅修观念。结果，会使他自己弄得困惑不解。例如，在修行时，我们可看出，在空性中是既无善业，也无恶业，空性是无所造作，也无任何可修的东西，更没有什么可取可舍的东西。如果修行者仅按字面上的意义，囫圇吞枣理解的话，那么，他跟本就没有抓住对实体所有指示的要点。结果，永远不能得到证悟。

第二，是没有接受大手印禅观方面的指导，而继续修习禅观：如果这样做，就一定会变为执著某一无明的观念，然后企图再加强此一观念。这个错误的观念也许可能是

非常微细，但是将会产生加强他自身无明的结果，因为他没有得到上师关于本性的指示。

尤其是在修方便道的「那洛六法」时，非常重要的一点，就是修行者要保密，对别人要绝口不提他的修行事。也不确言他在修什么，除非是对弟子施教，要绝对保密。如果不遵守这一点，就是违反密宗之戒，并且会障碍证悟之道。

第四章 依修行与证悟的层次，发心 祈请

世世不离清净上师尊，受用殊胜吉祥之法教，
五道十地功德悉圆满，愿速证得金刚持果位。

在最后一段祈请文中，从行道的种种层次，来谈适当的行为方式和功德回向。在此节中，我们祈求今生及诸来世皆能追随一位有证悟功德的上师，并且永远不离开他；祈求从上师处得到修行甚深之法及其所有的功德，从闻、思、修发展出种种知识，修行五道，通过十地，成就佛果的一切功德，最后达到金刚持的境地。

关于这一部分的修行，可参阅《解脱庄严宝论》中有关追随上师的法教，以及讨论十地、五道和佛行之果的那几章。也可参阅《宝性论》中有关菩提、功德和事业的三章。关于般若波罗蜜多方面的作品，可在《现观庄严论》中读到有关道的层次方面详细的讨论。这些层次在《般若波罗蜜多经》中是以稍为隐密的方式来讨论的。藉着阅读这些作品，就能了解十地和五道如何逐步出现，应该如何修行每一层次，以及如何才能得到证悟。

修大手印道的四个层次

修大手印道时可分为四个层次：

一、专一瑜伽：首先必须专一其心修行，直到心有些调柔顺服为止，此即所谓的「专注一心」阶段。

二、离戏瑜伽：然后，按照所得的征象，必须在上师直接引导协助下，去试图认识心的本性。此一试图认识本性的层次名为「非意想」，此即所谓的「离戏」阶段。

三、一味瑜伽：从实际认识心的本性这一点开始，接下去就必须修行「一味」道。在此修行中，观一切事物全部属于此一本性。

四、无修瑜伽：从修此行而无为这一点开始，接下去即是修「无修」道。

此即大手印的四个层次。每一层次皆再分为三段，如是构成大手印的十二个层次。

在有关大手印的释论中，特别是第九世噶玛巴旺秋多杰所作的释论（《了义海》、《除无明暗》、《直指法身》），对这十二个层次有极其详尽的讨论。这些释论是以毫无禅观经验与知识的初学者为起点，按部就班的讨论到金刚持圆满证悟的层次。这些释论非常重要，因为其中包含了所有的征象和经验，以及修道时可能发生的错误。

上师与佛无异 应随师学

今世，我们未能遇到转法轮的佛陀，但是由于已遇见之上师的慈悲，仍能得到证悟。由此观点来看，自己的上师是与本劫中一千位佛陀同样的慈悲。从此看来，上师之身是僧，上师之语是无上法，上师之心是佛。是故，上师是最完美的实例。

上师的教导是极端重要的。曾经有一个人，为了要能飞，决心修行咒观，但无人指导，他就按照书本里的指示去念咒，念过很多咒以后，他觉得自己可以飞了，于是立刻从窗口跳出去。而窗口又离地很高，结果把两条腿都摔断了。当一位朋友把他抬回房内的时候，他承认他自以为能飞，才跳出窗外，摔断了两腿，并且承认他是在没有上师指导之下修行禅观，实际上只是给他自己带来很多的麻烦。因此，永远只在有上师指导的情况下修行，是非常重要的。

为别人说法时，循序教导弟子从一个阶段到下一个较高的阶段，也是非常重要的，不可颠倒躐等。这样，弟子才能发展出每一阶段特有之智，并获得所有证悟的功德。如果按照最佳的顺序教导别人，佛法的传统就会得以保存。

当我们教授别人对佛法正见的了解以及本性这些极高的层次时，一定要提醒弟子注意非常精密的因果律，这也是一件重要的事。当教授空义之时，重要的是要强调，虽然一切事物本性，皆无可视为对象的实体，可是弟子仍必须净化障碍及成就福智二资粮，以便得证悟。

即使我们不能研读长篇的释论，这并不是说我们就因此不能学习禅观。也可阅读关于禅观的极短论著，以对如何修习禅观获得一个概念。这些较短作品的代表是冈波巴所著的《圣道宝鬘论》，帝洛巴和那洛巴所著的《大手印八大道歌藏》以及第三世噶玛巴所著的《一言之教》。《一言之教》是有关全部大手印修行的最短释论。

经由大手印禅观修行以后，应该实际体验到我们的烦恼会日渐减少，因为教导修习禅观的目的，就是帮助我们克服使我们流转生死的烦恼。所以，在从事此一修行时，烦恼的减少，才是我们应寻求的主要征象和主要成果。

[后记：这本对彭嘉瓦的<大手印传承祈请文>的释论，是创古仁波切在锡金隆德寺结夏安居时所作，是应第十六世噶玛巴让炯日佩多杰之请，特为西方人作此释论，以使他们能了解修持之道。仁波切谦称，因无实际经验，故此文，并非根据自己的看法，而是根据博学证道之士的教导，特别是噶玛恰美和堪千札西唯色的教导而作。]

回 向

以此功德愿证佛自性，
降服烦恼怨敌之过患，
生老病死汹涌之波涛，
愿渡众生解脱轮回海。

特别感谢

奚淞先生

提供《自在容颜——三十三观音菩萨和心经》

书中观音菩萨画像一帧作为本书封面