

龍欽巴尊者三十教導

龍欽巴尊者略傳及三十教導

被尊稱為繼蓮花生大士後的第二佛，是寧瑪派的法王，深受西藏四大教派的尊崇。宗喀巴大師、薩迦班智達和龍欽巴尊者，以西藏文殊師利應化住世度生而名聞遐爾。他們皆是文殊師利身語意的化身。由於他們在顯密經典上的博學多聞和無上智慧，他們是西藏優久宗教歷史上最傑出的大師，特別是龍欽巴尊者，實際上已經證悟普賢王如來的法身，為了救渡所有眾生而應化於世。預言說，著名的印度無垢友大師和寂天大師，每隔百餘年就在西藏應化一次，龍欽巴尊者即是這二位大師所應化。

從第八世紀佛教由印度傳入西藏迄今這段歷史中，龍欽巴尊者的生平和著述就像一面三盞菱鏡，聚集了他學得的教法，並且為了利益我們，對於艱深難懂的心要，加以闡揚。

尊者在西藏佛教歷史上，能成為一個重要人物，並不只是由於他獨特而寶貴的教法，他的著作燦爛奪目，集各派大成，包羅萬象。誠如巴促俄堅吉美卻吉旺波仁波切在著作中指出：「他的著作涵蓋且超越中觀和般若、覺字派和希解派(痛苦與挫折的止息)、大手印和大圓滿的精要。」

雖然用我們人類的語言，無法詳述這位尊者的性德，但是我們希望這份龍欽巴尊者生平和教法的簡短介紹，能帶給有志修學西藏佛法的人，尤其是寧瑪派的同道有所啟示。

尊者的家族住在西藏北部優如札高地，一個叫作燕剌的村莊。祖父拉松長者，住世105歲，是西藏七位最早出家(即七覺世)眾之一，也是蓮花生大士二十五位心子之一傑娃卻央的第二十五代孫。據說拉松長者已修成「甘露藥精取法」，能吸取非常微薄的養分維持生命。尊者的父親巔松阿黎，是一位精通五明的學者和成就密咒的瑜珈行者；母親種沙索南姜是阿底峽大師嫡傳大弟子種敦巴的孫女。尊者將誕生前，他母親夢到一隻大獅子，額頭上現出日月，照耀三界，而後融入她的身體。藏歷第五個饒迥戊申土猴年二月十日，即1308年三月三日，尊者降生，相好莊嚴，有天人為之沐浴等瑞象，一如釋迦牟尼佛。寧瑪派的大護法解瑪諦並現身，捧起尊者，發誓要保護這為小佛陀，在把尊者交還給母親之後，就不見了。

尊者自小，即能憶念前生，並充滿著虔誠、慈悲與智慧。五歲時，開始學習讀誦書寫的啟盟教育，父親教導他醫藥、星象和其它科學，並且傳授他許多法，包括八大嘿魯嘎，普巴和忿怒、寂靜蓮師的灌頂口訣。幼年時即表現聰穎過人，實成就可期。例如，九歲時，唸誦二萬誦和八千誦的般若經數百次，就能銘記在心，並徹底領會經義。十二歲時，尊者進入蓮花生大士興建的西藏第一座寺院桑耶寺修學，從著名堪布桑主仁青和阿黎貢俄協剃度出家，研習佛法戒律，法名「楚稱羅哲」。十四歲時，已熟習戒律典籍，通過辯論和許多學者的考試。十六歲時，尊者開始和薩隆仁波切、札西仁青、旺耶和其他老師修學，獲得許多密宗教法和灌頂，包括寧瑪(舊)派、沙瑪(新)派和

希解派。

十九歲時，尊者離開桑耶寺，並在附近由俄列必謝饒所創建的桑樸乃托學院參學。當時這個學院是西藏最著名的學府，尤以因明學著稱。尊者在這裏，正式接受林陀寺第十五任住持詹滾巴和第十六任住持大學者喇讓巴卻佩甲趁的教導。在和他們一起六年間，深入研究「慈氏五論」、陳那和法稱的因明典籍、中觀和般若經典。尊者也和著名的譯師羅哲奠丹，研究《三昧王經》和其他《五深妙法經》及《心經廣論》，並且學習梵文、修辭和其他藝術。

雖然尊者的研究極為廣博深入，但是卻沒有忽略修行。在這幾年裏，尊者非常精進地修持和圓滿地觀想文殊、不動佛、妙音佛母和白金剛亥母等法。由於專修妙音佛母，佛母曾經現身，使尊者站在她的手掌上，並連續七天展現須彌山和四大洲。此後，尊者獲得無礙智慧，並得到無畏辯才，對於一切經教和五明處等學問無不通學無礙，而以「桑耶隴芒巴」或「龍欽饒炯」（廣通經義者）而聞名。二十多歲時，尊者接受許多寧瑪派上師的密宗教法，這些上師有宣奴頓珠、宣奴傑波和扭挺瑪娃桑傑主巴。如尊者早年在桑耶寺般，其高等的修學也不限於寧瑪派的教法，也從三世黑帽大寶法王讓揚多傑學得許多噶舉派教法，從膽巴索南甲趁等上師學到所有深澳的薩迦派教法，從馬受甘森的傳承上師孫賽仁波切學得所有希解派和覺宇派的教法，以及宣奴多傑和其他上師學得許多噶當派的教法。簡言之，在這十年內，尊者學得所有當時各宗派最重要的傳承教法，使他成為最有學問、最具辯才的著作家和教授師，而被稱為「語自在」。

二十八歲時，尊者決定退隱，以便修持他所學過的法。雖然寺院執事多方挽留，尊者仍毅然離開桑耶寺，雲遊各地。後在傑梅究的一個洞窟中修定五個月，面見綠度母，度母應允盡一切力量協助尊者。在這閉關的一年中，尊者深入禪定一段頗長的時間，使他足以接受最高的大圓滿教法。翌年春天，尊者回到桑耶寺，並獲悉著名的上師咕瑪拉札，正在尖(台語發音)的上雅壟谷附近。尊者就去參訪他，此時七十多位學生正圍繞在上師旁。而在前一晚，咕瑪拉札上師即已夢到許多鳥由各處飛來，後又銜著上師經書書頁向各個方向飛去。根據這個夢，上師知道持續他傳承的弟子快要來了，所以滿心歡喜。但龍欽巴尊者因無錢供養修學而不想停留。上師於是傳話給他，不需擔心金錢供養的問題。

尊者和上師修學期間雖然困難重重，沒有錢，吃不飽也穿不暖，但收獲很多。第一年，他得到「大圓滿心要」的教法和灌頂；第二年，接受更高的灌頂和三種大圓滿教法。咕瑪拉札上師把他所有的知識傳授給尊者，如同將水從一個瓶子倒到另一個瓶子般，使尊者成為上師的代理人。

三十一歲時，尊者離開他的根本上師，開始長期雲遊各地——從事修持和教導來自四面八方的弟子。第一年，在尼樸修賽地方，首先把他的心要教法傳授給一些學生，同時從他的學生俄協果恰獲得「空行心要」典籍。翌年，尊者前往欽樸日摩儉修定和教導八位男女弟子一段時間。在此期間，據說尊者見到了許多空行母，特別是金剛亥母和玉准瑪，並在岡日托噶，以「空行精義」（空行心中心）闡釋「空行心要」。

尊者也多次見到蓮師的各種化身，其中有一次蓮師賜名吉美俄協（無垢光之意）。另一次，尊者一連六天見到依喜措嘉（智海王佛母），傳授尊者許多法，特別是詳盡的解說「空行心要」，並賜給尊者多傑喜極（無畏金剛或威光金剛）的名號。

在見到無垢友大師時，大師囑咐他把「無垢心要」的教法傳給弟子宣奴桑傑(上師咕瑪拉札的化身)，並重修烏茹霞寺院。重修寺院中，整修釋迦牟尼佛、彌勒佛和十六羅漢的聖像時，彌勒佛示現，指著他並授記說：「你將往生蓮花藏淨土成佛，佛號須彌山燈幢佛」。

尊者成年後，大部份時間都在一些人蹟罕至的地方修行和教導成千上萬參訪他的學生。在這期間，他興建或重修了許多地方的寺院，包括桑耶欽樸、拉仁札、札樸、修賽和岡日托噶等地。岡日托噶是尊者最喜愛的閉關地點，並且也在這個地方寫了許多書。尊者也曾去過不丹，在此，他吸引了很多學生，改革當地的僧伽制度，並且興建了塔巴林寺，至今仍然了香火鼎盛。並曾去過拉薩多次，第一次去大昭寺時，從覺阿仁波切(即釋迦牟尼佛像)的前額放出一道光，進入尊者的前額，使尊者憶起過去多生是印度和中亞的一位學者。在另一次去拉薩時，尊者在城市和小昭寺間的平地上敷設法座，向成千上萬歡迎尊者的人，廣宣佛法，從「發心」開始教導。許多負盛名的學者，圍繞著尊者請教法益，深深感受到尊者廣博的學問和透徹的體悟，因而尊稱他為「貢欽卓傑」(意即遍智法王或一切智法王)。還有一次，在參訪大昭寺時，從佛像中射出一道金光，在佛像頭頂上並現出許多佛菩薩，力勸且授權尊者著作許多的論述。這些「秘密心法」，包括《七寶藏論》、《三休息》、《三自在解脫》、《三黎明》、《三種心要》及《心中心三部曲》。

尊者晚年曾遭受一連串不幸事件的打擊而流亡不丹，在那裏住了幾年。原因是止貢派的領袖——貢噶仁青反叛衛藏王大司徒絳曲甲趁，而在早些時，貢噶仁青曾尋訪尊者且成為尊者的護法。由這點，大司徒認為在這件政治紛爭中，尊者是站在貢噶仁青這邊。因此尊者被迫逃到不丹，駐錫於塔巴林寺。後在其他的護法，如上衛的貴族司徒釋迦桑布和雅卓的多傑甲趁，說服國王並允許尊者回來。之後，大部份時間在日岡托噶，他所興建的寺院中度過，許多將延續尊者法脈的弟子隨侍在其左右。

西元一三六三年，尊者五十六歲，預知時至，告訴弟子們說：「長久以來，我深深了解六道的真相，所以對我而言，世法是不值得追求。如今我準備脫離這個無常的軀殼了，因此我將只宣說那些真正有用的教法，你們要好好地聽！」。在這最後的一年，尊者對親近的弟子傳授無上甚深的教法，堅固地建立了他的法脈，就像水從山上分流而下。同年年關將屆時，尊者再度參訪桑耶寺和雅瑪寺，向成千上萬的人公開宣講佛法。最後，尊者到山林幽美的欽樸地方，他說：『這個地方，可說是印度的火葬場「重生園」，「死於此地遠比活在他處快樂」。所以，我將把這個用壞的肉體丟棄在這裏。』尊者儘管看起來病得很嚴重，卻仍繼續傳授佛法。直到，在昏過幾次後，經學生們苦苦哀求才休息，尊者以未能完成此次教導而表遺憾。

藏曆十二月十六日，修完勇父空行大誓供後，尊者對與會學生作最後的開示：『廣言之，世法一文不值，唯有追求佛法才有價值。細言之，要精進修「觀」和「超越次第入根本定」。如果有什麼地方不了解，可以研究和深入思維《仰諦如意寶》(上師心中心)，這本書如同滿願的珍寶。如此，你們就會脫離痛苦而證得法性空的境界』。

藏曆水兔年十二月十八日，即西元一三六四年一月二十四日，尊者在弟子們的圍繞下，以法身坐姿，離開他的肉身，安住於根本法界體性中。據說，當時大地曾經震動數次，並發生許多不可思議的瑞象。尊者面貌栩栩如生，遺體在彩虹下維持二十五天不壞，花朵如雨從天而降；季節改變了，在藏曆十二月和一月之間，大地卻溫暖得使冰雪融化，花木扶疏。遺體出殯時，大地一再震動，並

可聽到大音聲七次。火化時，尊者的身口意合併成三股金剛杵，並留下眼、舌、心舍利，顯示尊者已完全證得五方佛的純淨智慧。另外的小舍利，也再滋生出成千上萬的舍利子。所有這些聖物被珍藏在黃金佛像中，供眾頂禮膜拜，廣種福田，一直到文化大革命期間，才毀於共產黨徒手中。

尊者的教法歷經許多傳承，長住於世，並透過徒孫吉美林巴，來宏揚他的心要法門。即使到了今天，尊者圓寂後已六百三十多年，他的教法在世界各地仍弘傳而廣受奉行。

三十忠告論 & 略釋

從龍欽巴尊者遍法界的大智願雲中，放射出溫煦的慈悲光芒，照亮祈求尊者的人，充沛的甘露雨，經常的降下滋潤眾生的心田，培養成熟法報化三身的苗芽——讓我們禮敬這位能夠護持我們的偉大上師、三寶護法的至尊。

由於大誓願的力量，使我不費力躋身於至高無上的偉大成就者傳承行列中；但是因怠懈而虛度此生，現在已日薄西山。我想效法心行仙人，然而我卻極為沮喪，因為我看到別人很像我一樣的懈怠。這就是為什麼，我要說出這三十項懇切的勸誡，以激發出離心的原因。

唉呀！用盡一切辦法，調服很多眾生，在自己周圍集合一大群徒眾，可能也持有興隆的寺產。然而這是爭端的根源，也是執著我心的原因。

靜居獨處，是我懇切的第一項勸誡。

在想要去除障礙和降伏外魔等等的村莊法會中，有人會在人群裏顯露習性，這是由於貪愛食物和財物，導致心靈被魔所盤據。

調伏自心，是我懇切的第二項勸誡。

從窮人那裏收取了許許多多的稅負(譯者註)，來興建大的佛像塔寺，與分發許多布施品等等。但基於這種善意的所作所為，反而是累積罪業過失的因。

培養善心，是我懇切的第三項勸誡。

為了表現自己的偉大，而向人家講經說法，並利用種種欺誑的手段，來保有一大群尊卑高低的徒眾，這是產生「執為實有」驕傲的原因。

腳踏實地，是我懇切的第四項勸誡。

用種種欺騙的手段來做生意及放高利貸等等，以這些邪命所積聚的錢財，也許可以好好的做一番供養，但基於貪心的這些功德，是為八世法(八風)所動的根源。

去除貪欲的梵行，是我懇切的第五項勸誡。

當證人、保證人和捲入訟事，我們也許可因此調解別人的爭端，而認為這是為了利益所有人。但是沈溺於這種，會造成為利益而為。

不要期望好處和別人的報答，是我懇切的第六項勸誡。

擁有權勢、財富、眷屬和福德，且名揚四海，可是到死時，這些毫無用處。

努力用功修行，是我懇切的第七項勸誡。

執事與侍者等有擔任職務和廚師的人，是寺院的支柱，但是以這些工作為旨趣，是產生煩惱的原因。

減少忙碌於這些瑣事，是我懇切的第八項勸誡。

攜帶法器、供養、經像、書本和炊具等等所有必需裝備，到人煙罕至的深山修行。然而裝備齊全是困難和爭端的根源。

身無長物，是我懇切的第九項勸誡。

在世風日下的今天，我們也許會責備周圍粗野的人，雖然是基於饒益有情的心，但會因對方不領情而產生煩惱，給自己找來麻煩。

言語詳和，是我懇切的第十項勸誡。

我們也許是不具私心且出於情感的，指出別人的缺點，以為這樣做是為了別人好，雖然我們所言不假，但這會傷到別人的心。

言語婉轉，是我懇切的第十一項勸誡。

參加辯論，辯護自己的觀點而駁斥別人的想法，雖然認為我們的論點是在維護教法的純正，但是這樣做是產生煩惱的根源。

保持緘默，是我懇切的第十二項勸誡。

基於師父的教誡傳承以及教義等，而護持自己宗派的觀點，以為是本身應有的義務。然而自讚毀他是增長我們的貪著和嗔恨的原因。

拋開這一切，是我懇切第十三項勸誡。

用聽聞佛法來研究教義，我們也許了解別人的錯誤，而證明我們有分別對、錯的智慧，但是這樣想，就會累造我們的罪孽。

純正的看每件事物，是我懇切的第十四項勸誡。

談空說妙和毀謗因果，我們也許認為高談理論是佛法的究竟，但是放棄這福慧的二資糧，將會失去修行的機緣。

福慧雙修，是我懇切的第十五項勸誡。

為了第三智慧灌頂的緣故，而降下明點等等，你以為可用他人的身體，幫助我們修行。但是這種「有漏道」欺騙了許多大修行者。

依止解脫道，是我懇切的第十六項勸誡。

對不堪受法的人傳授灌頂和分送神聖的物品給一般大眾，是破壞誓願和正定的根源。

揀擇正直誠實的人，是我懇切的第十七項勸誡。

在眾人當中裸露身體等等狂行，我們也許認為瑜珈行者的苦行就是這樣，但是這會使世俗的人對佛法失去信心。

謹慎約束自己，是我懇切的第十八項勸誡。

不管在什麼地方，我們都以傳統和聰明的行為方式，企圖做頂尖的人物，但是這樣反而會導致從高處往下墮。

不緩不急，是我懇切的第十九項勸誡。

不論住在鄉下、寺院或隱居山林，不尋求特別親密的朋友，我們應該與所有人為友，然而不親密，也不憎惡。

保持中立，是我懇切的第二十項勸誡。

用不自然的表情，恭敬擅越施主，為了討好別人而虛偽作假，是束縛自己的原因。

平等對待，是我懇切第二十一個勸誡。

有無數的占卜曆算和醫藥等等的書籍，雖然它們都是有其緣起理論所依據的技巧，會使人無所不知，但是太沈迷於這些，會使我們無法專心禪修。

儘量減少這些方面的研究，是我懇切的第二十二項勸誡。

躲在屋裏佈置裝飾房間，我們也許會具足一切的感受，但是這樣會把一生耗費在瑣碎的事物上。

去除所有這些活動，是我懇切的第二十三項勸誡。

有學問，有道德，又精進修行，也許會使我們達到很高的境界，但是執著這些，只會束縛我們自己。

了解如何不執著的解脫自在，是我懇切的第二十四項勸誡。

收降雷雹與念符咒等種種方法，認為這是可以調伏所渡有情的一種事業，但是傷害到其他生命，其下場使自己墮入下三途。

保持謙虛，是我懇切的第二十五項勸誡。

我們也許擁有一切甚深的經典、教誡、警語等等，但如果不付諸實修，大限來臨時，這些都無濟於事。

觀察自己的心，是我懇切的第二十六項勸誡。

一心一意修行時，我們可能會有體驗，而和別人談論，製造論典，唱證悟的歌，雖然這些是修行的自然顯現，但會增加迷亂的思想。

遠離戲論，是我懇切的第二十七項勸誡。

念頭起來時，就要立刻盯住，心裏了了分明時，就要一直安住這個境界，縱然已經無所觀，但仍必須安住在這種禪定的境界。

時時觀照，是我懇切的第二十八項勸誡。

在空性中，遵行因果律，對無為法持守三乘願（小乘自度、大乘度他與金剛乘即身成佛的誓願），以同體大悲，無緣大慈，努力饒益有情。

福慧雙修，是我懇切的第二十九項勸誡。

我們已經親近許多有智慧和成就的上師，聽聞了許多甚深的教誡，也看到了一些深奧的經典密續，只是還沒有去身體力行。唉呀！我們只是在欺騙自己！

解行相應，是龍欽巴尊者的第三十項勸誡。

為了對於像我一樣的人，我懇切地說出這三十項勸誡。以此善意，願一切眾生能從世間解脫出來，而得到大安樂，願我們師法、追隨三世諸佛菩薩及所有大成就者的腳步。楚稱羅哲（或譯音慈誠羅珠，即龍欽巴尊者）在出離心下，懇切地寫下這三十項勸誡。

|[首頁](#)|[目錄一](#)|[目錄二](#)|