



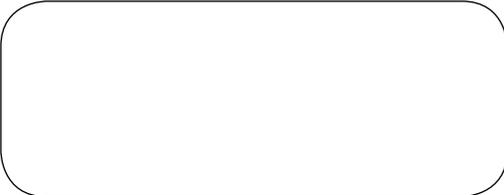
利生

བཀའ་བརྒྱུད་ལྟོ་སྐྱོད་ལྟུང་ལྟུང་།

達香寺·佛教利生中心·噶舉佐敦滾恰

導師 卡盧仁波切
發行 佛教利生中心
編輯 利生中心編輯委員會
石碇關房 台北縣石碇鄉豐田村磨石坑33號
台北中心 台北市華陰街187號3樓
電話：25500726-7 傳真：25500730
新莊中心 新莊市中正路315-2號6樓
電話：22062866，22014998
E-mail: dhachang@ms27.hinet.net
郵政劃撥:12521158李香蘭（請註明匯款用途）

印刷品



修心七要(三)

波卡仁波切

本期摘要

修心七要 (三)

波卡仁波切
P.1~P.3

最新消息

P.4

禪修

喇嘛蔣秋

課程活表

P.6

總帳、放生帳

P.6 P.7

1998年九月

修持東令法（自他交換）最根本的目的地，為的就是培養我們心的慈悲，調伏我們的心，開展我們的慈悲之心，那麼應該如何開始呢？例如，我們可以從思惟我們的母親對我們的慈愛開始，母親從我們小的時候不斷的照顧我們，必須經過很多的辛勞，照顧我們和持續不斷的工作，哺育我們長大，從懷胎開始，在母體內養育我們直到出生，在我們出生之後，盡一切的力量保護我們，讓我們免於許多困難及懼怕等等，養育我們，提供一切我們身體上及物質上所有的需要，並且不斷的照顧我們情緒上面的需要，一位母親不斷的給予我們照顧、鼓勵，直到我們長大為止，我們在這樣的保護下成長，現在我們能夠因於我們的理解和經驗，在這個世間有所作為，具有完整的能力，這是母親將我們帶大及給予我們保護的結果，我們現在擁有這樣一個難得人身，有殊勝的機會來修學甚深佛陀的法教，這一切都該感謝慈母的保護及照顧，這一切母親給予我們的保護及照顧是經過許許多多的辛勞，所以我們要非常誠心的感謝他們，我們想要以非常真實及究竟的方式來報答母親的慈愛，對母親應該生起一種強烈的慈悲心、愛心，希望他們能夠得到一切的幸福及快樂，誠心的希望她能從一切的痛苦及逆境當中解脫出來。想到她所為我們做的一切，我們強烈的希望她能得獲幸福和快樂，現在我們要思惟這一點，開始修持開展我們的慈悲。

在現世中的母親為了我們所歷經的辛勞，我們都可能知道也可以想像了解，但是除了這個以外，因為我們沒有內心展露的經驗（我們還沒有辦法了達我們的自）

，所以我們不能直接知道過去世發生了什麼事，但是如同釋迦牟尼佛的開示，我們是從無始劫以來就在這個娑婆輪迴當中不斷的流轉，事實上，從無始劫以來，我們現在的母親在過去無數生中也曾經是我們的母親，在過去無數生中她也同樣的像現在一樣為了我們歷經相同的辛勞及慈愛的對待我們，所以她的辛勞痛苦是來自於對我們的照顧及關懷，所以我們必須要深刻的了解我們不只是以一般的方法來回報她今世給予我們的慈悲，同時我們也回報她在作為我們母親的過去世中所給我們的照顧，我們想要回報她，就是我們要透過佛法的修持，以帶給她更大的利益。

釋迦牟尼佛經由他全知甚深的智慧，清楚的指出，我們現世當中的母親不只是在這一生中是我們的母親，在過去世中也曾經多次是我們的母親，同時在這個娑婆輪迴當中，現在任何道中的一切眾生，不論是人或物，自無始劫以來都曾經是我們的母親，這些曾經成為我們母親的眾生，也在過去世當中像現在的母親一樣，為了我們歷經各種不同的辛勞及困難來照顧我們，如同現在的母親一樣，還在娑婆輪迴的混亂和痛苦當中徘徊，即使這些眾生都曾經是我們的母親，但是由於我們的混亂及無明，我們不了知這些眾生都曾經是我們過去世的慈母，又因為我們的無明及分別的對待，我們常以這種無明及執著的心來看待眾生，因為我們的無明，我們看一些眾生是屬於我們喜愛的，是我的朋友，我喜歡的，會對他產生執著，這是第一種；第二種又因為我們的混亂所使然，我們視一些眾生是我們不喜愛的，討厭的，希望遠離的；第三種是由於我們的無明混亂，我們視那些



衆生跟我們是沒什麼關係的，跟我一點關係都沒有，無關緊要。因為我們的無明混亂，我們對衆生會有這樣的分別對待，對這些曾經在過去世當中曾經是我們的母親的衆生會有如此的分別對待。

依照佛法的闡述清楚的告訴我們，一切衆生都曾經是成爲我們的母親，但是聽到這樣的一個教法，有些人可能會有不同的意見，認爲這是不可能的，不相信這樣的一個真實，這是因爲我們不了解它，因爲它對有些人看來不是很清楚或顯而易見，所以可能很難接受這樣的一個事實，我們會有這樣的一個感受，就是認爲這不是真的，我們依照我們的智力及觀感來判斷這不是這樣的。這樣是不對的，不論我們的心多聰明，多有智力，我們想我們自己是怎麼樣，其實我們的心還沒有從混亂當中解除出來，所以我們對於真理和真實的見地被我們混亂的心所扭曲，我們看見所有的一切事物是由這種混亂的觀點來看，而非由智慧來照見。事實上，我們自己未能信賴自己的心，我們自己現在的見地，不論我們覺得有多麼強烈的信念，我們也未能真實信賴這些見地，事物因爲我們的見地，並非來自於我們內在自心的本，而是來自我們心的混亂面，不談過去已發生的及未來將發生的，僅只是現在，我們出於我們的幻覺，我們將有些衆生劃分爲我們的朋友，是我們喜歡的人，對他有親近的感覺，但是這些朋友有一天也可能成爲敵人，會不喜歡他，甚至於想疏遠他，那麼現在所討厭的這種敵人，有可能有一天會成爲朋友。我們常常一開始肯定的對自己說，我現在所感應到的是一種非常確定的感受，其實我們這樣的一種感受是來自於我們的混亂，但是這種出於混亂的肯定，在這一世當中，或是很短的時間內就改變了，朋友變成敵人，敵人成爲朋友等等。就我們相信我們混亂的心的而論，它的可信度僅此而已。事物除非我們能夠完全開展智慧，我們不應該以一種混亂的心，心的混面來判斷一切的事物，。當我們談到這個大乘法要的時候，我們就必須要有這樣的觀念，要想到這一切的衆生都曾經是我們的慈母，但是這樣的一個真理卻困擾我們自己，我們常會想一切衆生都曾經是成爲我們的母親，但即使對我們現世的母親我們也沒有這樣的一種感覺，這完全是由於我們心的混亂和無明所受的影響，而受到這樣的一種支配。我們無法看到事情的真實面，所以很重要的是我們不應該讓心的混亂面，這種無明照見一切事物，既然身爲一位聖僧佛法教的修行者，追隨者，我們應該對佛法要有甚深的信心，即使對於我們尚未了知的部份也是如此，而不是出於我們混亂的心來下結論，我們要對佛法有信心，一切都要依止佛法來做，一直到我們能夠真正完全展露我們的心為止。

我們非常清楚的了解佛法教是非常甚深的，而且是超越概念的。我們的心是不可靠的，因爲我們混亂的心所想出來的是不是可信的真實，我們心的混亂而讓我們沒有辦法擁有一個正確的見地知見，所以我們應該要依止佛陀的法教，這才是正確的方式。依據佛陀的法教，所有一切、無一例外的衆生，都曾經是我們的母親，這些曾經成爲我們母親的衆生是遍及一切虛空，是無量的，但是在所有曾經成爲我們母親的衆生當中，有些是現在正直接的承受各種不同的痛苦，跟承受不同痛苦的體驗，體驗著非常深切的苦痛，有些雖然並非直接地在體驗不同的痛苦，但是她卻不斷地在惡業的累積及苦因的造作當中，所以所有一切的衆生都是不斷的在造作苦因，這樣的苦因在未來當中一定會有苦果的成熟，而必須面臨承受，因此一切衆生若非是直接面臨體驗這種痛苦，就是不斷的在這

種痛苦的造作累積之中，所以對這些曾經爲我們母親，是我們的慈愛之源的衆生，我們應該有一種非常肯切虔誠的一種祈願，希望他們能從一切的痛苦及苦因當中解脫出來，我們的願心有多強，曾爲我們母親的衆生即可解除多少的痛苦及苦因，依這種想法及了解的引導，爲了要調伏我們的自心，我們的心同時以『東令法』即自他交換的方式來做修持。東令法的修持方式如下：當我們在入息吸氣的時候，我們要觀想我們是以黑光的方式來收攝受持一切衆生的痛苦及苦因，以黑光的方式吸進來，融入我們自身來受持一切衆生的痛苦及苦因，經由這樣的方式，所有一切的衆生就從痛苦當中解脫出來；第二個是呼氣的部分，當你呼氣的時候，我們以觀想呼出白光的方式，觀照我們在現世當中所累積的一切善業而獲得的一切的好，和快樂以及快樂的因緣，我們都以白光的方式呼出來，施與無一例外的衆生，所有的衆生都受持到我們的快樂，我們將一切的快樂及功德善業施與每一位衆生，也同樣經由這樣的方式，所有的衆生都獲得快樂，始於一個人的快樂，然後給予所有衆生體驗快樂，就以這樣來修持東令法（自他交換的修持）。

我們要做這個東令法自他交換的實修來修心，在做東令修持來修心的時候，我們應該完全無誤地，正確地，非常誠心地來依止這個法要修持，當我們受持收攝所有一切衆生的苦時，應該是無一例外的，同時相同地當我們要將我們的快樂善業施與一切衆生的時候，也同樣是無一例外的，我們不應該有任何的分別，只受持我們親近的喜歡的人的痛苦，而是將我們的快樂給予親近的喜歡的人，特別在這東令法中，強調在做這東令修持時，如果將不喜歡的、害怕的衆生放在最主要的專注對象的話，那是最好的，但如果無法將不喜歡的、懼怕的衆生放在最前面、最主要的話，至少在修持東令當中，我們應該觀想所有的一切衆生都平等的，同等的在你的東令修持當中，在這樣的自他交換當中沒有一個衆生是例外的，所有的衆生都是平等的在你的修持當中。

當我們依止這個東令法（自他交換修心法）時，初機者可能開始會有這樣的兩個疑惑產生：第一個就是當我們有這樣的一種機，希望能夠做受持一切衆生痛苦及苦因產生的時候，我們可能會懷疑我們可能會真的體驗到其他衆生痛苦，怕這樣的一個情形會真正產生，因此會有害怕和懷疑心的生起，當你有這樣的一個害怕懼怕及猜疑的時候，你的心就會被這樣的一個錯誤概念給污染；第二個是當我們將自己的快樂及善業施與所有的一切衆生的時候，又有另外的一個疑問：如果我們繼續保有這樣的一個態度，一直一直不斷的施與，那最後豈不是又花光了我們所有的好和快樂，我們所具有的快樂的善業及好的，會不會就此消彌而不會再擁有了？其實這些並非會真實發生，但至少這樣的疑惑讓我們了知到我們自心的執我及我們的自私是多麼嚴重，只是不斷的爲我們自己，一己的好，一己的快樂在求，只是爲了我們自己一己痛苦的解脫，這是非常自私的，當我們因爲我們這種施與受的發心修持的時候，會讓我們這種執我的心感到難受，其實這都是因爲我們心 垢燬亂面所使然，當我們有這樣的猜疑這樣的疑惑生起時，就應該了解到我們在面對執我的挑戰，要更加努力修持東令法（自他交換法），作爲對治執我的藥方。

當我們聽聞佛法所說一切衆生皆是我們母親的時候，特別是我們現世當中的母親，我們可能會有一種強烈的感覺，會有這種疑問產生：母親是所有一切慈悲

的來源，對我們非常慈悲，誠如佛陀所說。依照佛法，我們可以理解，也願意去相信所有一切的衆生都是我們的母親，但是現在這些衆生當中，有些人是我們的敵人，那麼我們要如何對他，這樣的特定的敵意之對象如何對他來產生慈悲和愛呢？如何真實的來修持這個東令法呢？特別針對這樣特定的衆生，爲什麼我們特別需要對他們產生慈悲及愛？爲什麼我們需要在東令修持法上直接以他爲主要對象來修持呢？那麼仁波切說道，有些人現在目前可能是我們的敵人，其實他是受了三毒的力量所影響，受了三毒之力的牽引，或是受了瞋心、貪心這些煩惱等等牽引，或者是來自無明或執著的結果，也因爲他們沒有正確全面的了知，不知道一個正確的行爲，而被混亂無明所牽引，因爲被這三毒之力所牽引，所以當然就沒有自由，即使是這三毒本身也沒有自由，因爲執我的緣故而造就了三毒，所以並非每一個衆生都是自由的，每一個衆生都受到習氣的牽引所影響，但是我們可能會繼續問道：這個人是真正的在生氣，真正的在起瞋心嗎？他難道會從這瞋心當中得到快樂、得到利益嗎？我們會知道因爲在這瞋心生起之時，對我們的心會產生莫大的干擾，會讓我們的心產生混亂，會讓我們的心承受痛苦，這樣的一個緣由會帶來更多的痛苦，所以當我們看到這樣特定的對象被這種執我的三毒所牽引影響的時候，我們更應該對他（他）升起慈悲及愛，因此我們應當將這樣的對象、衆生當作我們東令修持法當中最主要的專注修持對象。

對敵人修持東令法的另一個主要原因，實際上和我們自己本身有關。在我們的偏見 堙A當我們遇到敵人的時候，敵人變成爲具有所有錯誤的對象，應該承受所有責難，是犯下所有錯誤的人，是瞋心的對象，就一味的認爲自己像一張純白紙一樣沒有任何的錯誤及汙點，很顯然的，其實不是這樣的，這樣是不對的，對你來講是敵人的話，但是對別人來講則未必是敵人，這些都是無始劫以來的業力所使然。我們加諸這個人的任何惡意、惡行，會使得他不快樂、煩惱和傷害，更可能使他覺得我們成爲了他的敵人，將我們視爲敵人。所以我們應該承受我們所犯的錯誤及限制，爲這些錯誤負責，我們也要反觀照自己在現世當中所犯的這種錯誤，是否自己所做的行爲會讓其他衆生不快樂，或是會影響到其他衆生的身心等等，而讓他們有不快樂的感覺。雖然對方是在三毒的牽引之下，但是自己也是相同地在三毒的牽引之下，因此我們必須認知及接受自己也有相同的錯誤，我們也有錯誤的見地，因此，全數責怪對方，是完全錯誤和不公平的。由於過去跟現在的行爲使我們對特定的對象有瞋心的產生，修持東令法的主要原因之一，是我們有可能停留在瞋心之中而造做惡業，將這樣特定的對象當作東令修持當中最主要的專注及修持的所在，同時也透過東令修持的方式，成爲我們對治最好的藥方，經由這樣的講解我們能了解到東令修持法（自他交換法）的重要所在。

在這東令修持法要當中最主要的修持，即經由這個東令法來修持相對的菩提心，所以在禪修的正行的部分，是以東令法來做修持，接著延續著日常生活當中的修持，我們應該以三對象、三毒、三善種子爲修持的要領。三對象是我們對一切外相物質事物的看法，由於我們混亂的心，所以我們看見一個特定的事物事物，特定物質對象的時候，我們認爲它是好的，是具有吸引力的，你對它會產生一種執著，會升起這種慾望想要去擁有它，當這樣一種執著的毒升起的時候，這樣的執著的毒，只會造作痛苦，只會帶來一切痛苦



，所以當執著生起時，我們必須了解到事物執著事物是所有一切痛苦的來源，我們要以非常深的祈願，一種願心發起，希望所有一切眾生的執著，能夠融入到我個人甚深的執念裡頭，那他們就不會有任何因為執著的後果所帶來的痛苦及體驗；同時對不喜歡的事物事物也是相同的，當你對特定的事物事物不喜歡時，這種討厭厭厭的心就會生起，我們就要想著所有一切眾生這種厭離的心都融入到我自己的厭厭心當中，經由這樣的融入之後，所有眾生就不會再承受這種不間斷的痛苦。我們對於不同的事物有著不同的見地，這都是因為我們的無明所使然，一切都是來自於我們的無明，所以我們也同樣甚深的祈願，所有一切眾生的無明都能融入我們的無明之中，而所有的一切眾生都不會再體驗無明的痛苦。我們應該以這樣的方式來修持，來對治我們的執著、厭厭、無明，同時不斷增長三善種子來對治我們的三毒，而讓我們不會累積痛苦的因，不會再面臨各種不同痛苦，這是一種非常甚深的修持法門，也就是我們延續修持在日常生活當中所應該秉持的。

那麼在這修心之中，最主要的方式是透過東令法（自他交換法）來修持，在東令法中又含藏著正行禪修的部分，與後續的日常生活修持兩者的融合，因此仁波切鼓勵大家應該盡力依照此兩方面來做修持，對於初學者而言可能剛開始沒有辦法圓滿、持續的來修，但至少我們應該盡力的幫助自己有所提升，有所進步，當然沒有人有辦法馬上得到圓滿，做的非常完整，但我們一定要盡力。我們知道所有一切眾生的本 都是本來清淨的，但是因為習氣的使然所以有著不同痛苦的體驗，在究竟菩提心法要當中，我們已經清楚明白的知道所有一切眾生的本 是相同的，所以同樣的我們應該對一切眾生起慈悲及愛，所有眾生的本 是本俱清靜的，但是由於混亂及無明之故，所以他們面對不同的痛苦和體驗，我們更應該對他們生起一種慈悲和愛，因此我們應該依此法要來修心，無論是在正行的禪修之中，或在後續日常生活之中，我們都應該依此來修持我們的心，接著我們要做這個功德迴向部分，我們經由仁波切傳授法要，以及我們領受法要，兩者共同累積的功德我們都親自作迴向，希望能透過功德迴向讓我們迅速的了悟菩提心，為了利益無一例外的眾生。

我們繼續修心七要的講授開示，在這七個要點當中的第三個要點是如何將我們的逆境困難轉入修心的法道裡頭，不論我們面臨如何的逆境及什麼樣的困難，例如我們在日常的生活當中，或是天災、或是冤親敵人和其它不幸的體驗，我們都應將這些逆境轉入修心的法道之中。

一般來說，通常在我們的生活當中如果我們面臨逆境及困難的時候，或是不喜歡、不欲求的情況來臨的時候，我們會有如下的習氣的概念：我們會開始抱怨別人、怪別人，抱怨是怎麼的情形，只要有這樣的情況發生，就會開始對他人產生抱怨。但是在這東令修心的法門當中，我們應該以另外一種不同的見地來觀照任何我們所面臨的逆境及困難，都非來自於他人或是因為他人的錯誤而使然，我們不應該抱怨、責怪，這一切的逆境及痛苦都是來自於過去當中我們的執我所使然，如果我們持續的以這樣的執我來觀照所有一切的事物事物，我們就會讓執我來掌控一切，那我們也會在未來繼續體驗痛苦，因為我們經由執我在累積未來痛苦的因，因此我

們必須了知，其實並沒有任何一種外在障礙的存在，以上述這樣的觀點來看，唯一的敵人就是執我，因為執我是一切痛苦的來源。因為我們現世強烈執我的習氣使然，例如在生活當中，我們看到有些人過的比我們好，比我們舒服，地位比我們崇高，我們就開始嫉妒他，嫉妒心就即生起，這便是因為執我的緣故，因為執我，我們就開始與別人比較較量的心即產生；如果說當我們碰到比我們軟弱的，比我們地位低下的人，或比我們過的不好的人的時候，因為我們的習氣，我們會開始看輕、看不起這個人，這些都是因為執我所帶來的結果，執我的結果為我們種下未來痛苦的苦因。所以我們應該愈來愈了解執我是一切痛苦的根源及來源，如果我們要攻擊敵人的話，首先應該攻擊這個執我，消彌這樣的執著，我們應該用此方式來做東令修持，也就是修心的修持來消彌執我，這是在日常生活中將所有的逆境轉入修持的法道中的一個方法。如同第六個法要所述，「所有指責應指向一點」，即是執我，它是所有問題的根源，因此我們要指向痛苦的因。

我們再繼續「轉一切逆境入修心法道之中」的開示，仁波切說如果有人用不好的言語、非常嗔恨直接對著我們這時候，我們可能會想說這是一個很好的理由，讓我們同樣的也以不好的言語、嗔恨的心來還擊他，其實我們不應該如此對待他，我們應該以慈悲及愛來對待這些眾生。我們來修學佛法一定要了知的是，我們要感謝無一例外的所有眾生，即使從世俗的觀點來觀照的話，我們是群體 的生物，我們活在這社會團體中有很多的事是要透過互相依存而產生的，為了讓我們生存下去，有很多的事都必須要透過互相依存的道理而產生的，例如我們所穿的衣服，我們所吃的食物，它們是如何來的？當然這些東西並非是靠我們一個人，是透過別人或其它眾生的力量結合，例如我們的衣服是來自其它眾生的皮毛等等，因為它們的存在，才能成為供應的來源，同時經過它們力量的投入才能夠製造出這些，並透過其他的程序才能造出一件我們身上穿的衣服，食物也是相同的，不管是哪種食物，例如牛奶奶油等，所有我們吃的食物，可能是直接來自於眾生，或是經由其他眾生的努力，所以我們現在才有食物可以吃，所以一切皆是互相依存而生，唯有透過互相依存的道理，我們才能從中獲得利益，所以我們不應以厭厭的心來看待眾生，而應當存以感激的心來對待一切眾生；從佛法的觀點來觀照的話，也是同樣的，證悟的成就者對於我們的了悟是非常重要的，但眾生對我們來講也是相同重要的，因為沒有眾生的存在就沒有辦法讓我們得到證悟成熟。例如我們修學佛法最重要的重心，就是修心的修持，修心即是為了幫助我們，開展我們的慈悲及愛，所以如果沒有眾生的存在，我們就沒有一個讓我們開展慈悲及愛的對象，特別在這個大乘法道之中，我們透過六度萬行，六波羅密的修持來修我們的自心，如果沒有眾生，我們如何修布施，什麼對象讓我們修布施、持戒、忍辱？在修忍辱一定要有一些機會因緣才能讓我們修忍辱，所以我們的證悟及成佛完全依賴眾生，因此我們必須要對眾生的存在懷有一感激的心，同時獲得到究竟的解脫也是相同的，因為有了眾生的存在，我們獲得了究竟的解脫之後，才能有有利眾生的行為產生，皆是因為有了眾生的存在，所以對於眾生的存在我們必須要懷有一感激的心，所以在法要之中有一句應該牢記於心的重要文字：「對於每一個眾生我們都應該存在感激，如果沒有眾生的話，不可能讓我們得到證悟及

成佛」，所以我們應該對眾生心存感激。

我們必須要深刻了知：直到現在為止，因為我們的無名及混亂及執我的影響，所以我們會有錯誤的認知，我們會錯誤的去看所有一切傷害的來源是來自於外在，是來自於執我之外，一切的眾生及環境，是會造成傷害的來源，其實不然，所有一切傷害及痛苦的根源，無論是現在或未來，會有痛苦根源唯有執我，所以我們必須要深刻的了知，深切的了解對治減低執我的心，才能真正的幫助我們從痛苦當中真正的解脫出來。直到現在為止，我們都一直認為一切其他的眾生都應該是我們厭厭的抱怨對象，我們現在應該依止修心的法要來修持，並且了知所有一切的眾生應該是慈愛的來源，這一切無一例外的眾生，都曾經是我們的母親，我們應該以感激的心來對待，同時要依止仁波切之前所做的法教的開示，我們應該懷著感激的心來感謝眾生的存在，特別是對我們修行者而言，我們內心的開展完全依賴眾生，所以我們應該真正懷著感恩的心來對待一切眾生，而非厭厭的心來對待，應以一種尊敬、祈願，開展愛與慈悲的心來對待他們，不只要是有這樣的願心，同時必須要一再時常堅定信念，現在，我們以減低消滅我們的執我、讓我們對待所有的眾生的愛及慈悲的心展開這樣的善念，跟著仁波切一起來持誦六字大明咒。

如上我們所講授的就是將我們的逆境及困難轉入修心的法道中，依止相對菩提心的修持。第二即是究竟菩提心的修持方面，我們知道在我們生活當中，我們所面臨的任何困境逆境或任何的障礙都是因為我們混亂的心所幻化產生的，是我們混亂的心所想出來的，因此我們有執其為真的幻相，但其實它在本質上是不存在的，一切的逆境負面的事物事物，一切的障礙困難，它的自 本 都是不存在的，都是由心而生的，但事實上它是不存在的，這是我們必須要有的正確的見地。就如同我們在睡夢當中有惡夢產生，在夢中看到各種障礙及逆境來示現，但其實它是夢是夢境而非是真實的，就如同我們在睡眠當中有惡夢產生，在夢中你看到各種障礙及逆境來示現，其實這是不是真實的，我們的困難逆境與夢境是一樣的，它的自 本質上是不存在的。

有的時候當我們面對痛苦及逆境的時候，似乎感覺是非常真實的，覺得它是真實的存在，都僅僅是我們內心的幻化，都是來自我們心的混亂幻化。例如有時候我們會有虛幻的概念，因為我們的心承受著一個巨大的苦痛，我們就會非常的專執在這樣的一個苦痛上面，認為這樣的一個心的苦痛實在太大，大的無法承受，這是因為來自於執我的概念，才會有這樣一個無法忍受的苦痛經驗，但如果我們進一步檢視觀照我們無法忍受的苦痛，這個苦到底存在何方？存在我們身之內？還是身之外？我們這個強烈感受的苦痛到底在何處？它的形狀、顏色、形象等等，到底是怎樣的？如果好好觀照檢視的話，根本找不到它位置，找不到你認為是真實存在的苦痛所在，因為痛苦的本 自 上是根本不存在的，它是沒有任何開端的，無來、無去、也無住，既然所有的根本就看不到、尋不見、也沒什麼好消失，因此我們好好去做觀照檢視的話，會發現痛苦是無來無去也無住的。(未完待續)

桑傑年巴仁波切蒞臨中心傳法報導

六月底，尊敬的桑傑年巴仁波切蒞臨中心，一連五天講授「了義炬」，六堂的佛學講座場場爆滿，將中心的佛堂擠得水洩不通，晚到的聽眾只得坐在樓梯間，更有些人是從中南部專程來聽課，顯示出大家對佛法的渴求。仁波切也不負大家的期待，將了義炬做了深入淺出的闡釋，更在授課中多次提醒大家修行上應該注意之處。法會內容安排為講授了義炬，對於中心這樣的請求，仁波切表示肯定，更希望大家在接受許多的灌頂之後，能開始重視佛法內涵的了解及實修。仁波切同時主持了本年度大寶法王長壽法會，帶領大家恭祝第十七世大寶法王噶瑪巴烏金聽列多傑長壽住世，之後仁波切才轉往其他中心繼續弘法行程。



六個月四加行閉關圓滿完成

利生中心舉辦之「六個月四加行閉關」，六位學員自今年二月初入關後，便精進不懈，努力實修各個加行。在五個多月的時間中，每位學員都已順利完成四加行，數目甚至超出傳統要求的十萬遍很多，喇嘛江秋對他們的成果表示滿意，也隨喜讚歎他們，因此提早在七月十五日出關，圓滿結束這一關期。至於下一期閉關何時舉辦，請留意利生法訊，如您有心參加閉關，也可隨時與喇嘛江秋面談，表達您的意願。

甘珠爾(藏文大藏經)持誦法會暨

朝山禮拜、扛經繞塔活 通啓

在藏傳佛教中，「佛像」代表佛陀的「身」；「大藏經」代表佛陀的「語」；「舍利塔」則代表佛陀的「意」。六年前，利生中心自西藏請了一整套藏文大藏經，共一〇八卷的甘珠爾，供奉在石碇達香寺的壇城中，讓大家禮拜、供養，來積聚福慧資糧。為利益更多有形、無形的眾生，利生中心將於十月五日至十月十日國慶日之間，舉辦「甘珠爾(藏文大藏經)持誦法會暨朝山禮拜、扛經繞塔活」，藉著讀誦佛陀的「語」、禮拜佛陀的「身」、憶念佛陀的「意」，作為對佛陀身語意的供養。尤其法會在國慶日當天圓滿，更有祈禱「風調雨順，國泰民安」之意。這一殊勝難得的盛會，歡迎大家參予，活 細節如下：

【時間】十月五日至十月九日(共五日)

【地點】石碇達香寺

【內容】禮請多位喇嘛持誦甘珠爾(藏文大藏經)一整部，共一〇八卷。

朝山禮拜、扛經繞塔

【時間】十月十日早上6點30分至中午

【地點】在石碇達香寺前道路

【內容】當天早上6點30分在石碇的華梵路觀世音菩薩像前集合，朝山至達香寺(預估兩個小時)。再每個人扛負一捲藏經，繞塔經行後，還至佛堂前，將藏經再安奉回壇城中。休息用餐後，大眾一起迴向功德，所有活 預計中午前完成。

為方便大家參予「朝山禮拜、扛經繞塔」，十月十日當天早上備有專車，從台北出發，集合地點有兩處，一在慧炬佛學會(建國南路)，一在利生中心(近後火車站)。搭車者請事先向慧炬佛學會或利生中心報名。

【集合時間】

十月十日早上5時30分由「佛教利生中心」發車

十月十日早上5時45分由「中華慧炬佛學會」出發車

【費用】250元(包括來回車費、旅遊平安保險費及早餐)

【附註】報名時請註明：1.在利生中心或慧炬搭車、2.出生年月日及身分證字號(供投保旅遊平安險用)、3.聯絡電話、傳真及地址。

【主辦單位】

中華慧炬佛學會(台北市建國南路一段270巷10號)

電話：(02)27554807轉分機17或20

郵政劃撥：16231062 戶名：中華慧炬佛學會

佛教利生中心(台北市華陰街187號)

電話：(02)25500726或25500727

郵政劃撥：12521158 戶名：李香蘭(請註明匯款用途)

舍利塔轉經輪室牆壁

安奉千尊佛像工程報導

石碇達香寺前的三座舍利塔，自民國87年九月間落成開光，至今已有一年的時間了。這段期間裡本中心一直善盡保管養護之責，在喇嘛與會長的帶領下，師兄弟多次對舍利塔進行大小維修，例如為塔頂的日月輪、金頂貼金箔，重新油漆塔身及四周圍牆等等，每次的努力都使舍利塔更加莊嚴，引發專程參訪或路經此地人們對佛塔的虔敬。

中心常住喇嘛江秋在六月間，發起將舍利塔轉經輪室重新粉刷，並在牆壁上安奉小佛像，總計將近兩千尊。這些佛像都是由喇嘛與師兄弟們在達香寺中親手製造，再一一為佛像彩繪上色、貼金箔，最後安奉在轉經輪室內的牆壁上。這一殊勝難得的佛像製作彩繪工程，在大家的親身參與下，在八月初時已全部完成，並於八月7、8、9號三日，恭請竹究仁波切、卡列仁波切及多位喇嘛，修法開光。當您再度瞻仰舍利塔時，會發現舍利塔比從前更加光彩莊嚴。

米麗寺傳授「三年三個月閉關」

灌頂通告

今年十月間，尊敬的波卡仁波切將在印度大吉嶺米麗寺，傳授「三年三個月閉關」灌頂，這是一系列的灌頂，內容都是在三年關期中必須修習的法門，目的在為有心或即將進行西藏傳統三年三個月閉關的行者，賜予修法的權利。利生中心葉會長得知此一訊息，發起組團前往領受灌頂，歡迎有心在未來閉關潛修者，一同參予。意者請迅速向中心報名。

禪修

平常在共修結束之後，我們靜下來打坐或者禪修。有人會認為打坐就是眼睛閉起來，然後觀想一切都是空，其實打坐並不是一件固定的事情，打坐就是心。唾醜尸的習慣或不好的念頭。對自己或者他人沒有幫助的一些想法去做改正。將不好的觀念用一些方法改成好的觀念，如此打坐是有幫助的，如果你的我執，貪、嗔、癡，以及不好的習慣都保護得好好的，即使你的心去另一個地方去追求任何事是永遠都追不到的。所以我們平常打坐的時候可以想，現在自己所得到的，所擁有的，都是佛菩薩給我們的加持。給我們的成就，用心去想就可以了。有時也可以去想眾生所受的苦，所以我無論如何都要利益眾生解脫痛苦。有時也可以想無常：我以及一切都是無常的，所以當自己現在有能力的時候，我要努力去做福德，培養慈悲。所以成就者常常會提到，初階段打坐的目的是訓練心去習慣好的念頭。

比這個更進一步的是將現在我們所看到的一切都觀成假的，空的。我現在有人我的執著，有我、有他、有一切。事實上這一切都是空的，現在我們執著的心太強了，所以如此觀想是不太適合的。但是並非所有的人都不適合，像我這種人就不適合了。而你們每個人也要看自己的程度到那裡。最簡單的就是平常多觀察自己，針對自己身上的一點去做改正，若改得了，我們可以更進一步去觀空。

大成就者可以將不清淨的身體觀成清淨的本尊，而他確實變成本尊。譬如從前，瑪爾巴在傳給弟子灌頂時，他確實成為五本尊中的大威德金剛，所有的人都不見瑪爾巴，只見到其本尊，而且壇城看得非常清楚。所以這時你觀想成這樣子，確實就是這樣子。因為清淨與不清淨完全是這個心的顯現，事實上一切都是空。

現在我們最主要的是要觀察自己不好的習慣以及不好的念頭，並且將它改正，能做到的話，我認為這是一個真正的修行人。現在我們有一個不好的習慣，就是很在乎別人的看法，他們認為我是什麼樣子，或他們跟我講了什麼，可以的話，除了自己以外的任何人都當成是菩薩，能做到的話這個人就是很了不起的修行人。所以我們要如此學習。

現在我們一直念經，就像是栽種蘭花，花有種子，正如每一個眾生都有佛。種子需要土地才能栽種，有了土地還需要一些技巧、一些方法。這些都需要有好的處理才有花開的一天，所以我們現在念經以及做一些身口的福德就是這個技巧，有時需要加水、有時需要加肥料、有時需要驅蟲，如此種子才能順利開花。因此我們現在肯定有的就是這個佛，這個種子是很好的種子，

沒有燒掉，沒有壞掉，也沒有爛掉，這是一個非常完美的一個種子。而且我們也找到一個很好的土地，這土地也沒有什麼大問題。可是種的時候有很多障礙，這些障礙就是我們日常生活中所遇到的種種困難，每一個人都執著這一點的話，恐怕種子會壞掉，你沒有好好照顧，你將種子種在東邊，你去西邊加水，這種子就壞掉了，所以我們要確定種子在哪裡，並且在上面加水，好好照顧，慢慢的種子會成長並且有花開的一天。

所以要知道正確的方法，不然現在的時代是很複雜的，尤其是宗教更複雜，有許多的宗教，許多的師父，而且現在的人，今天修一個瑪哈嘎拉，並了解修持瑪哈嘎拉的好處，其他什麼都沒有看到，就這個好處你看的很清楚，修完之後便一直尋找自己身上有什麼特別，有什麼感覺，有沒有什麼變化。我告訴你們，如果你有一個無論好的，壞的感覺，這不是好事。而且你學佛後好像出現一點神通，有神通時，你有一點點高興，這不是好事。而且你在修持佛法當中，有人告訴你：你很特別，你好像有改善，你好像進步很多。這也不是好事。這些都是障礙，這對你而言都是壞事，不是好事。以前將貢仁波切說過，一個好的修行人就像是一個不透明的瓶子中點一盞蠟燭，瓶子裡，非常的明亮、清楚，只是外面看不到。一個修行人就是需要如此，自己有什麼好處就在心理面培養，不要告訴人家。不然的話，修行一段時間好像有一點進步，智慧也有長進了，講什麼話都很順了，你將修行用在賺錢上面，那就糟糕了。

我們學佛就是要正確去學，不可以期待一些好的感覺或者暫時的好處，這些是沒有用的。雖然最近很多人都說景氣不好，想一想我們在台灣有沒有人餓死呢？並沒有！這樣我們要滿足。如果一個人不滿足，全世界的錢是他的對他來講只是多一個煩惱，並不會快樂的。反正無論你有多少錢，一整天也只能吃三頓飯，除此也無法再多吃什麼。再多的錢也只是要擔心會不會被別人偷走了、搶走了…就是一堆煩惱，沒什麼好處。所以我們在生活中要知足一點，在修行上要認真一點，而且認真的對象不可以有錯誤，那就很了不起了。

誠如我上次說的，共修是有其優點的，所以共修時盡量要到，我今天鼓勵你們來共修對我來講是沒有什麼好處的。但我想我們都已經進入佛門成為佛教徒，在修行上認真一點比較好。而且共修時要提早來，我們共修的時間已經夠晚了，而且如果提早來的話，從皈依發心到迴向所作的功德是很圓滿的。若遲到的話，修持儀軌沒有頭也沒有尾，實在是不好。我知道你們的生活其實是滿辛苦的，但是我相信少個幾分鐘也賺不了多少錢。



喇嘛江秋開示

西康甘孜日照寺落成開光法會通告

西康甘孜日照寺，是第一世卡盧仁波切出生地的寺廟，仁波切離開之後，仍然非常關心家鄉。喇嘛江秋與仁波切是同鄉，但離開的時間較仁波切數十年，所以仁波切在世時，常常向喇嘛江秋垂詢家鄉的近況。當地的一間寺廟——日照寺作為當地百姓的信仰中心，但因年久失修亟待重建，過去這幾年之間，在喇嘛江秋的協助下，寺廟進行了重修的工程，目前已整修完成，並新塑大佛三尊，代表佛陀法、報、化三身，佛像高約有三層和一層樓房的高度。寺方以及鄉民擇定於藏曆「佛天降日」(國曆11月7號)舉行落成開光典禮，以茲慶祝，屆時喇嘛江秋將回到家鄉，參予盛會。寺廟落成代表僧眾有修行的處所，而鄉民有信仰的依靠，這太值得高興了。雖然西康與台灣相隔兩地，得知這個訊息，我們同感喜悅，誠摯祝福日照寺的落成，能為當地佛法的弘揚和保存，帶來貢獻。

台灣慶賀團

長久以來，經由喇嘛江秋的關係，西康甘孜日照寺與台北利生中心之間有著深厚的友誼，已有多位師兄曾經造訪當地。此次喇嘛江秋回鄉參加開光典禮，將有多位師兄隨行，組成一個台灣祝賀團，喇嘛江秋歡迎大家一起前往，一則參予慶典，一則探訪仁波切故居，遊覽藏地風光，體驗牧民生活。預定11月3日出發，13日回台，有意參加者請迅速向中心報名。