



利生

འགྲུབ་ལྗོངས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་

達香寺·佛教利生中心·噶舉佐敦滾恰
Kagyudrodun Kunchab, Taipei, Taiwan

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

E-mail: dhachang@ms27.hinet.net

郵政劃撥: 12521158 李香蘭 (請註明匯款用途)

印刷品

是循著正確的方向。
之中，如果
著，力，到
的程產為何



修一 是 影 畢

所有的一切的法教、法門，不論它是小乘、大乘，還是金剛乘，任何修行的法門，其唯一的本質、唯一的目的地是要對治、消彌我們的執我。所有一切法門的修持都是為了幫助我們從執我當中解脫出來，這就是正確的知，有了正確、真確的知之後，當我們在做任何法門修持的時候，我們會開始發現，我們做了修持之後，這樣的法門修持會幫助我們，影響我們去消彌、減低執我，不論消彌、減低執我的程度為何。

修心七要 (四)

本期摘要

修心七要 (四)

波卡仁波切

P1~P2

最新消息

P3

課程活動表

P4

七月份帳

P4

1998年九月

舉一個例子，我們常常依我們個人的感覺，將我們心的感覺下一個結論，繼而經由再三的感覺這個心所幻化的真實，來確認這個幻化的真實，我們會將心的幻化執為真實的原因，是因為我們有許多方法去感覺這個幻覺，並且是盡可能的去營造那個感覺，使得起初是個人所幻化的真實，變得愈來愈鞏固。例如當你認定你正承受著巨大痛苦的時候，你可能會去找你的朋友，告訴他為何這個痛苦是如何的巨大，他知道了你的痛苦就會說：對對對，你現在正承受著巨大的痛苦。然後你又跑去找另外一個朋友說你現在很痛苦，然後你的朋友會說：你現在一定很難受吧！這樣的互相呼應之後，你就更加確定你的心的幻覺是很真實的，它變得更真實、更鞏固。但是如果當我們有心的幻化的痛苦時，你去找了另外一個朋友，他告訴你不應該覺得這麼痛苦，以及不這樣痛苦的原因等等，你就會想說：嗯，它不應該完全是這樣。如果你開始這樣想，這種痛苦的體驗就會慢慢的消滅。痛苦的真實和程度的大小及有無取決於你的心對它的看法，你愈執其為真，你就覺得愈痛苦，你愈不執其為真，你的痛苦愈少，所以痛苦是取決於我們的看法。從這個角度來看，痛苦並不是真實存在的，它是我們心的執

我混亂所創造出來的，所以痛苦的真實 乃是依存於心的執我混亂。但是就像我們身體的疼痛一樣，當我們把我們的心專注在這樣的痛苦的時候，這個疼痛會越來越加重，變得我們無法承受，在承受痛苦的時候，如果你的專注力轉到別的地方去的話，你的心被別的念頭佔據，你的心就不會完全放在痛苦上，你身體上的痛苦就會慢慢的消滅，這個痛苦的大小完全依止於你對幻化的執著的大小。

因此我們可以了解、了知以及注意：當我們面對各種情境，我們從一切不具真實存在的角度去了知及注意，就能夠幫助我們的心停止造做累積更多的惡業，因而去除我們的執著。在這個根本法本中也有指出，如果我們可以從專注的思維，禪修這個四身的話，至高可證得空，如果一個人能夠從四身的角度來看或禪修我們的混亂，所有現象的自 是無生(unborn)的，這就是法身；所有現象的自 為何是無生的？因為它們是相互依存、非無礙的生起，而非絕對、無礙的顯現，就是報身；持續不斷的無造做，這就是化身；我們透過非存在、無生、無礙來了解三身，所有一切現象自 本質都是不離三身的，是三身合一的，就是第四身——「法界體 身」，因此我們可以了解所有一切都是無生、非存在、無礙的，

文接下頁



我們若以如此的見地來思維、修行的話，至高能夠去除執我，證得空，同時可以以空的見地來觀照一切。

修心七要第四點，就是終生修心的修持，這是透過五種力量來做

修心的修持，第一個就是機發心的力量，特別是從我們每天起床的時候，就要有很強烈的機、意念，希望能把自己完全融入這種修心的行持之中，以這樣的機發心來做修持。具有了這樣的機發心之後，我們會得到更多的暗力，讓我們更加實際力行的修持，所以第二個力量是熟悉的力量，即是我們要不斷的盡全力修持，因為我們愈熟悉，我們就愈具有力量。第三個是善種子的力量，盡力的讓自己做一切的善行，一切佛法的行爲或善行都能成爲我們修心行持中很

重要的輔助，所以做善行能夠強化善種子的力量。第四個是誓願力，當我們發現我們自己落入執我之中的時候，在處於負面情緒的時候，我們應當要覺醒、喚醒我們自己，因為我們要了知在過去世當中，我們也是相同的，因為這個執我之故，而落入娑婆輪迴之中，至今還迷失在混亂無明、嗔情。如果我們繼續沉淪在執我之中，我們絕不能從輪迴中解脫出來，所以我們不該被執我左右，我們絕不能再使自己耽溺於執我之中！我們要以堅定的誓願，誓願我們在未來不要造做任何執我的行爲。第五個是祈願的力量，祈願我們在菩提心修持的法道上，我們的修持能夠持續而且有效，特別是在日常生活中任何逆境和困難來臨的時候，我們都能轉換爲修心的行持法道中。我們要依止這樣五種的五力，在我們的日常生活中來做心的修持。

在修心七要七個要點中的第五個要點，就是修心的成果次第，對一個初機的修行者來說，我們應該要非常清楚的了知修心次第的開展，同時對這樣的了知要深具信心。所有一切的法教、法門，不論它是小乘、大乘，還是金剛乘，任何修行的法門，其唯一的本質、唯一的目的是要對治、消弭我們的執我，所有一切法門的修持都是爲了幫助我們從這個執我當中解脫出來，這就是正確的了知。有了正確、真確的了知之後，當我們在做任何法門修持的時候，我們會開始發現，我們做了修持之後，這樣的法門修持會幫助我們、影響我們去消弭、減低執我的力量，不論這個力量消弭的程度爲何，但是它一定具有這樣的影響力，同時可以讓我們了知我們的修持是依著正確的方向。我們也了解到，在這一生之中，如果我們持續的修持，我們的修持是循著正確的方向。

在這根本的儀軌當中也清楚的指出，所有一切法要其目的是唯一而且是相同的，就是爲了要來對治我們的執我。

修心七要的第六個要點是執守修心的誓言，對我們一個大乘的修行者而言，我們一定要生起非常正確的機和發心，即是我們每天都要不斷的發願來利益一切眾生，能夠帶領所有一切的眾生從這個輪迴之中、痛苦之中解脫出來，這是我們的祈願，也是我們必須要保有、持守的誓言，

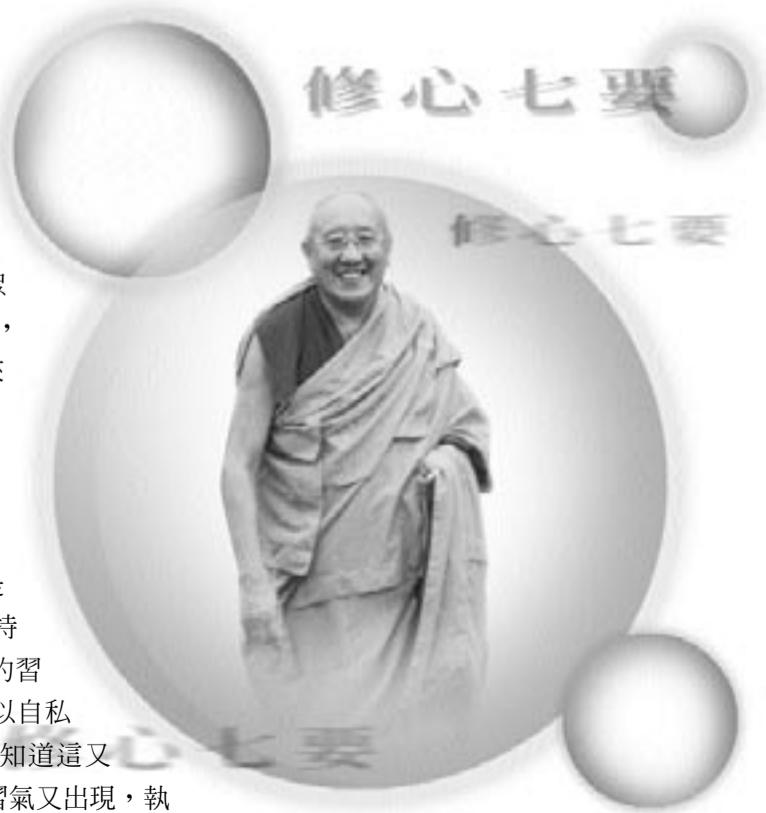
具有這種態度及誓言之後，不論我們做任何一種法門的修持，一般而言是行善業，必定有相同的目的，修持唯一的目的就是要來利益所有一切眾生，幫助所有一切眾生從痛苦之中解脫出來，那麼因此我們要有這樣的祈願、誓言，並且持守這樣的祈願、誓言。特別是在我們的生活當中，有任何逆境、困難直接來臨，或是有任何負面、嗔恨的感覺來臨的時候，我們一定要深刻的了解到我們不應該以負面的感覺、嗔厭來給予反擊，我們身爲修行者，我們必須了解這樣一種負面的情緒、負面的心念或嗔厭之心必定會生起，但是當它生起時我們一定要知道我們不應該緊緊的抓住它，以嗔恨、報復之心來握緊它，如果我們有這樣一個負面的念頭生起的時候，我們一定要了知，這是由於我們的執我所帶來的結果，同時我們也要知道這樣一個執我的結果，只會帶給我們更多的痛苦而已，我們不應當讓這樣一個負面的、執我的心念來牽引我們，所以我們修行者不應該執守負面的心念和情緒。我們要想到眾生都曾經是我們的母親，我們應該懷著感激之心，眾生六道之中承受著種種的痛苦，一定要對他們懷有慈悲心和愛心，如果我們能對他生起感激的心，同時有慈悲心，我們就能將這種嗔厭轉化爲慈悲，即使我們沒有辦法馬上達到這種利生的願望，沒有辦法真正實際的來利益眾生，至少我們可以透過發願、祈願的方式，祈願眾生能得到利益，祈願一切眾生都能生起真正的慈悲心。若是遇到令你非常嗔厭的人，如果你有機會來利他，你也不去利他，這樣是不對的，我們不應有這樣報復之心，如果我們這樣做的話，便是離棄眾生，我們如果離棄眾生，便違背了利生的誓言。即使我們沒有辦法馬上做到利益眾生，但是至少我們應該透過至誠的祈願來幫助眾生、利益眾生。

修心七個要點之中的第七個要點就是修心的建議，有許多的建議和引導，其中最重要的一個重點，是我們所說過的，所有一切痛苦、混亂的根源是來自於執我的習氣，所以我們在做法上修持的時候，我們的重點和我們的專注點要在如何來對治我們的執我，將執我的力量，漸漸的消弭、漸漸的消滅，所以我們要知道所有一切法和修持，都是要來對治執我的習氣。同時我們必須要了知到，我們自己非常強烈的希求得到快樂，其他的眾生沒有例外的，也是跟我們同樣強烈的希求，希求能夠獲得快樂，雖然表面上的希求看起來不同，但是本質上都是希望得到快樂，同樣的，我們不希望得獲痛苦，所有的眾生無一例外的是和我們相同的，希望能夠從痛苦之中解脫出來，因此，我們必須要了知到，在苦與樂的需求上面，眾生和我們在基本上是完全相同的，因此我們要修心修持，使得我們愈來愈熟悉眾生和我們是相同的。在我們接續下面的修持當中，如果我們發現我們執我的習氣還是不斷的上升，凡事還是以自私的出發心來做的話，我們就會知道這又是執我的習氣所使然，執我的習氣又出現，執

我的習氣會帶來一切痛苦，它是一切痛苦的來源，因此很重要是當我們在做修心行持的時候，我們要盡力的來修持，以其他一切眾生的利益爲最優先，將其他眾生的利益放在最前面，以關懷其他眾生的利益爲發心，繼續來做修持，如果不間斷的這樣修持下去，你就會發現漸漸的，別人的快樂會比自己的快樂來得重要，對別人的關懷會比對自己的關懷來得更多，將別人的快樂擺在最前面，這是我們修持的一個重點。其它修心的要點，在修心中都有提到，例如在禪修當中正行的部份應當如何修持？在後續的禪修當中應當如何修持？在逆境來臨的時候如何轉入正道之中？這所有的重點在之前都已經講授過了，了知這一切對於修心修持是必要的，如果有人依照這些要點來修心，對修心是非常重要的引導。

到這裡，仁波切已經完全將修心法要的要點完全講授了，在所有各種不同法門的修持當中，修心的法門對我們來說是非常重要的，特別是現代人在生活當中，我們面臨不同的挑戰、逆境，煩惱和執我這些經驗不斷的充斥之時候，對我們來講，很重要的就是能夠透過修心這樣的修持法，來對我們有所幫助，這樣一個利益及重要，我們應當牢記在心。爲什麼這修心的法門那麼重要、具有效力、簡單而且易行呢？我們已經完全領受了仁波切有關修心要點的講授，但是我們不能只有了解它的意義，不能僅止於此，我們必須要將這樣一個法要，帶入於實修之中，修心法要當中的幾個要點就是，之前仁波切已經講授過，如我們應當修心於四思維之中，應當將我們的心安住於自然的覺知裡頭，來修持究竟的菩提心。同時透過自他交換法(東令)的修持，來開展我們的相對菩提心等等，這些都是修心法要中的幾個要點，我們可以從這些開始修持，雖然我們在一起聞法的時間相當短暫，仁波切傳法的時間不是很長，但是仁波切鼓勵大家，能夠盡量、盡力的來依止這樣的法教，做修持，仁波切要以他最深的祈願，來結束修心法要的講授，也祈願菩提燈能夠在我們心中永遠燃起。接著我們一起來做功德迴向。

(全文完畢)



最新消息

週日佛學研討會

利生中心承襲 卡盧仁波切的宗風，不斷倡導實修。爲了讓師兄弟明瞭實修的意義爲何，中心常住喇嘛江秋將於每週日下午三點到五點，在中心舉辦佛學研討會。喇嘛江秋將和大家分享他的學佛心得，解答修行上的疑惑，歡迎大家參與。爲重法故，參與之學員，請勿遲到、早退或曠課。

欲參加者請於中心執事報名。



米麗寺受金法

今年十月間，波卡仁波切將授與弟子們香巴噶舉以及噶瑪噶舉兩個傳承之「三年三個月閉關」灌頂，中心有四位師兄已於十八日前往印度接受此殊勝之灌頂，此次灌頂稀有難得，他們將種下於未來完成三年三個月關之種子。我們祝福他們修行道業圓滿。

西康日照寺老住持圓寂

十月十四日中心得到消息：西康甘孜日照寺的老住持於日前圓寂，據說老住持圓寂之際手握鈴杵盤腿坐化，當時天空出現虹彩，令在場弟子感激不已，咸認老住持好修行，經過五日仍屹立不倒，乃令信眾瞻仰、禮拜其遺容，大眾莫不感對佛法升起無上的信心，並希望在自己臨終時，也能像老住持這般自在。

甘珠爾(藏文大藏經)持誦法會報導

爲祈禱風調雨順、國泰民安，利生中心在今年國慶日前夕，舉辦了“甘珠爾(藏文大藏經)持誦法會”，禮請十餘位喇嘛，一連五天誦誦藏文大藏經，每晚則由喇嘛帶領信眾共修，希望在這天災頻仍、人禍不斷的時局中，以此功德迴向國運昌隆、世界和平、人民安樂、遠離災禍的恐懼。



尊貴的第二世桑傑奔措仁波切簡介

我們將邀請尊貴的桑傑奔措仁波切，來帶領中心此次十一月份的紐涅，第十五世大飽法王卡恰多杰認證這位靈童「桑傑奔措仁波切」爲德高望重之恰美仁波切的轉世，並授記桑傑奔措仁波切在達桑仁波切圓寂後，度雅寺需要桑傑奔措仁波切照顧，並說：『請你們如法的愛護，並敬重這爲靈童。』同時，任命爲該寺之上師。

後來，達桑仁波切正如預言所講示寂，該寺困難重重之時，仁波切肩負重任，照顧寺內外所有事務，興建殿堂，以及鑄造佛像甚多，尊者不但廣行佛法事業，對於自身聞、思、修持也是成就顯赫，把整個後半輩子都精進於閉關修持。

第二世桑傑奔措仁波切降世於西元1977年，年八歲時，由十二世泰錫度仁波切認定爲轉世靈童；年十歲，於度雅寺桑達仁波切主法之大眾弟子與地方信眾前廣行坐床大典，獻法名爲噶瑪曲貝益希瑪貝尼馬貝桑波，年十五歲時於達桑仁波切坐前受出家戒，並於泰錫度仁波切及各噶舉上師前接受了顯密各法。

中心介紹

舊名「噶瑪蘭」的宜蘭，新成立了噶瑪噶舉佛學中心，名爲「達波噶舉協會」，是由尊聖的 噶瑪巴所賜名。地址、電話如下

中心地址：宜蘭市渭水路15-16號7樓之1號 電話：03-9313701

目前該中心由喇嘛殿津常住，以下爲喇嘛殿津的簡介：喇嘛殿津在Dharmachakra寺受戒出家，該寺爲 嘉華噶瑪巴在印度錫金隆德的寺廟。他精進學習僧侶行持的經典和戒律，並在隆德寺的閉關中心(Samten Yiong Ling)圓滿完成三年閉關。經由這些經歷，他被認定是一位值得大家尊敬的具格上師。

