



# 利生

བཀའ་འགྲུབ་ལྷན་ཁྲིམས་ལྷན་ཁྲིམས་

達香寺·佛教利生中心·噶舉佐敦滾恰  
Kagyudro Dun 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  
http://tw.club.yahoo.com/clubs/kalurinpoche  
郵政劃撥:12521158李香蘭 (請註明匯款用途)

印刷品



邀請尊敬的

## 明珠多傑仁波切蒞

### 達香寺利生中心傳法



## 明珠多傑仁波切簡介

仁波切之轉世，包括：毗沙門天宮，三世一切諸佛力量、能力聚合為一之體——秘密主金剛手。釋迦牟尼佛於金剛座時，弟子中神通力第一的目隄連尊者。西藏雪獄中，藏王赤松德贊長子，蓮師25成就弟子之一拉謝目赤贊波。其後以蓮師使徒之相，次第化現於藏地宏揚佛法。

第一世詠給明珠多傑，出生於康拉拓，小時候即親見蓮師、噶瑪巴西、馬頭明王、金剛亥母、馬哈嘎拉護法等，由心寶藏淨相中，作噶瑪巴西上師相應法。第十世大寶法王噶瑪巴秋英多傑，賜名為：具憤怒之大力、持明明就多傑。

現在為第七世轉世，誕生於西元1976年。16世大寶法王利佩多傑認證為第六世詠給明珠多傑之轉世，賜名為噶瑪鳩美殿津秋及多傑。法王頂果欽哲告訴其父母說，這小孩是如同噶瑪巴語的明就多傑的轉世，也是巖取者噶舉仁波切龍千耶謝多傑的轉世。

13歲時(西元1988年)，得慈怙泰錫度仁波切之首肯，如願的進入智慧林關房，閉關到16歲為止。19歲歲末，到宗薩佛學院，從大堪布棍嘎旺秋修學般若、現觀莊嚴等論。20歲時慈怙泰錫度仁波切指示，由他代理分擔寺務，當時智慧林剛要創辦學院，於是仁波切也擔任學院之老師，從21歲起到25歲之間，一邊負責學院之教學，一邊指導第三期喇嘛和阿尼們的閉關。期間也做些2、3個月的短期閉關。23歲時，從慈怙泰錫度仁波切受比丘戒，從鈕書堪仁波切受本淨且卻、任蓮成就脫嘎之耳傳派教授。每天無間斷的禪修該訣要。

西元1993至1998年，慈怙泰錫度仁波切長期未回智慧林，仁波切盡力的照顧學院和關房。有七年的時間在學院裡，努力的學習中觀、般若、現觀莊嚴、量論、戒律等論著，此外於論斷、辯論、和著作上也非常善巧。

達香寺利生中心將於2003年五月邀請尊敬的 明珠多傑仁波切蒞本中心傳法，傳法內容如下：

日期	時間	地點	內容
5/22	pm7:30	利生中心	金剛薩埵灌頂
5/23-26		石碇達香寺	千手千眼觀音斷食八關齋戒(紐涅閉關)

ps:欲參加紐涅閉關的師兄請填寫報名表，可利用傳真、郵寄或親自至中心報名。  
法會因緣殊勝，敬請踴躍參加。



紐涅儀軌講解  
桑傑年巴仁波切  
P.2~3版

喜見智慧林晨光  
撰文 王祥明  
P.4版

我們現在修行的人  
最需要的是什麼?  
喇嘛江秋  
P.5版

小尼瑪的未來  
麗雪  
P.6版

最新消息  
P.8版

# 紐涅儀軌開示 3

桑傑年巴仁波切

2002/4/27-28 編輯小組按：我們節錄了2002年四月27、28日桑傑年巴仁波切紐涅部分開示，儀軌講解部分不便刊出，敬請原諒。



四部密續的第一個是作密續，和作密續相比，修密續的三昧耶戒誓句比作密續深，下一個瑜珈密續的種種三昧耶戒誓句又比修密續來得深，往上一個比一個深？，更難持守，所以其實在作密續和修密續的修持不是很困難的。如果我們說要修持密乘，可是不持守三昧耶戒，這樣子是不行的。舉個例子，比如說接受觀世音菩薩的灌頂，接受這個灌頂就是我們依著外、內、密的灌頂，然後得到觀世音菩薩的加持，當我們得到了加持以後，讓加持在我們的心緒當中直到成佛之前都不退失的方法是什麼呢？就是三昧耶戒的誓句。得到觀世音菩薩灌頂的加持，然後又持守三昧耶戒，然後依著生起次第、圓滿次第的道路，這樣子才能得到成就觀世音菩薩的果。在密乘當中，如果不持守三昧耶戒，就不能算是密乘的修持。

## 功德

為什麼在紐涅中晚上不進食，和不能說話呢？簡單來講，在密乘修持的時候，外境和我們內在的身以及我們的心，三者有非常密切的關係，如果晚上吃了很多東西，這樣會導致我們體內的四大不協調，會導致禪定定境不清楚、不明晰，身體會不舒服，可能會產生疾病，甚至會導致懈怠、放逸，在紐涅的時間內不吃東西，雖然肚子餓，對於我們修持禪定不會產生障礙，在這時候因為不進食，能夠幫助我們修持三摩地的定境能夠清楚，因為修持三摩地的過程能夠清楚明晰，我們心的修持的功德也能夠不斷地增長。

關於說話，說了很多話也是不好的，佛陀在許多經典都有講過，多說話有很多的過失，一般來說我們說話的內容都不是離於煩惱，像貪、嗔、痴、慢、妒這些煩惱



，一般都是和這些有關係的語言，所以禁語能夠讓自己的語言離於貪、嗔、痴這些煩惱，多說話會使貪嗔痴這些煩惱對我們的修持、禪定、善業產生許多的障礙，禁語能夠捨離這些障礙，接下來我們作任何行持都會有非常大的幫助。

在續部裡面有一部密續提到紐涅修持的利益，在這其中有說到：任何一個眾生，只要修過一次紐涅的修法，他就能清淨四萬劫的罪業，如果能夠完成八次紐涅的修持，就能夠生於極樂世界，如果能夠修持紐涅25次，能夠清淨八萬劫的罪業，紐涅的修持如果能夠作50次，等同得到不退轉阿羅漢的果位，如果能夠作108次，就等同證得阿羅漢果。這是非常好的。這並不是隨口說說，這功德利益是這樣產生的，依據是什麼呢？是依據佛陀所說的這些經典裡面記載的利益所宣說的，不是隨便講的。我們若是想著因為有這個功德利益，才來做紐涅的修持，這樣也是不好的，我們要了解它的意義何在，不能光是只為了得到這個利益來做紐涅的修持。

一般的說法來說，用身來作紐涅的閉關，要不殺生，不偷盜，不淫邪，這樣身的罪障能夠清淨，能遮止消除往生到餓鬼道的因緣種子，身體的病自然就會消滅，外在的鬼、魔、障礙自然也可以消除，色身能夠舒適安樂，具足威勢，能夠得到化身佛色身的特質。

在作這個修持時，因為我們禁語的關係，妄語、兩舌、綺語、惡口都自然地斷除了，依著這樣的修持能夠清淨語的罪障，斷除了往生畜牲道的因緣，語的能力能夠增長，聲音變得非常地悅耳，將來能夠得到佛陀六十四種妙音的功德。

在作紐涅修持的時候，我們意方面的作了有關本尊三摩地、咒的三摩地、壇城三摩地的這些修持，能讓心斷除貪、嗔、痴種種的煩惱，這樣子能夠不轉生地獄道，心裡的證悟能夠增長，智慧能夠明利，六根也會變得非常清晰，這樣對一切法都能夠了解清晰無誤，對抉擇真實法和非真實法的智慧自能夠生起，在究竟上，能夠證得五種智慧。

在特別的功德部份，我們修持紐涅修法的時候，有些人會產生很大的病痛，依著病痛生起的過程，能夠清淨往生到地獄的罪障，密勒日巴曾經開示，當我們以身口意精勤修持善業的時候，身體會產生疾病，心裡會產生不舒服的情緒感覺，但是心裡專住地勤加修持，依然有耐心、很精勤去做的話，所有的罪障都可以清淨。

在作紐涅修持時，我們即使經歷了飢渴的感覺，但是依然心裡不後悔、退失而不想繼續，經歷了這樣的痛苦也不產生這種思惟想法的話，就可以斷除往生餓鬼道的因緣。

在紐涅的修持中，如果發生懈怠、想睡覺的情形，即使發生這些過程，但是還是自己心生警惕，不隨著懈怠放逸，能夠清淨往生畜牲道的罪障和因緣。

一般來講，受持紐涅的時間有四個節日：第一個是佛陀神變日，第二是佛陀成就正覺的節日〈成道日〉，第三個是佛陀初轉法輪日，第四個是佛陀的天降日〈下還日〉，一般是在這四個節日做紐涅修持，雖然有這四個節日做修持，但也不是一定要這樣，最主要是看我們什麼時候有時間和閒暇就來做這個修持，那是最好的。

## 紐涅儀軌的源由

為了讓一切的眾生都能證得佛果，所以我們發心來聽聞這樣甚深的教法，作如是的思惟來接受一切的教授。聖者觀世音菩薩的功德可以從他的法身、報身、化身三方面來說，觀世音菩薩法身的本質是阿彌陀佛，觀世音菩薩報身的本質是遍照雪海佛，觀世音菩薩化身的本質是獅子吼佛，在我們這個賢劫有1002尊佛出現在這個世間，觀世音菩薩的功德和這1002尊佛的功德沒有分別，我們若是觀想觀世音菩薩的身，口持誦六字大明咒，意生起慈心、悲心和菩提心，做相應於觀世音菩薩身、口、意的修持，等同修持賢劫1002尊佛的功德，沒有分別。在佛所宣說的經部教法中，關於觀世音菩薩的經部教法有很多，而在密續中，關於觀世音菩薩的密續教法也非常地廣大。

我們今天所講解的紐涅儀軌就是出自於作密續〈事密續〉，屬於蓮花部的教法，事密續 增惛野@間本尊和出世間本尊，這個是屬於出世間本尊的一個教法。為什麼特地要這樣指出呢？因為這個教法在藏地由來已久，這個教法並不是由藏地的某個智者，或者誰就這樣自己作出來，而是根據佛陀的教法，真的有根源而來，是屬於四部密續 增掃洩幙” 瀘盃k，是事密續裡面，十一面觀音相關的密續裡面所取出的教法。這個法的傳承來源是從具德比丘尼，親見觀世音菩薩本尊，然後由本尊觀世音菩薩得到教法。具德比丘尼本來是烏金國國王的女兒，她見到了輪迴的種種過患，所以起了出離心，她對種種的明處、學問非常善巧，因為她去世的業果成熟感召，她的身體產生了麻瘋病，然後身心感到了很大的痛苦，她病得非常嚴重，嚴重到兩隻手掌都已經斷落了，所以必須像豬一樣俯身進食，因為她本身的疾病會傳染，她就移居到僻靜的地方，安頓在一個草屋裡面。有一天晚上，她入睡以後，在睡夢當中見到一個成就者，是國王身，叫因札菩提，這個國王就在夢中給她授記，跟她說：如果妳修持觀世音菩薩，疾病會消除，能夠得到證悟。做了這個夢之後，當她醒過來，身體的病痛減輕了很多，心裡也感到較之前安適很多。之後，她白天持誦六字大明咒，夜晚持誦長咒，這樣的修持仍然沒有產生任何的證悟。有一天她入睡後，文殊菩薩在她夢裡現身了，文殊菩薩授記說：妳到一個比卡啦的地方，到那個地方去修持觀音菩薩，妳會得到證悟，妳在那個地方修持，妳六年的證悟就能等同度母。當她要前往比卡啦的時候，比卡啦這個地方的空行母就先來迎請她了，當她來到了比卡啦這個地方，她立下如此的期許：若未親見觀世音菩薩之前，我都安住在這個座墊上，毫不 搖地做修持。她俱足生起次第和圓滿次第的修持，經過了一年的時間，她身上的疾病就全部痊癒了，她的三摩地、禪定的證量生起了無量的功德，她所在的地方有很多部多、鬼神之類，這些部多、鬼神本來是會對眾生起損擾的，可是因為她這樣修持的緣故，心裡就起了賢善的心，具德比丘尼就度脫了他們，並個別給予誓句，使他們不對眾生起損擾的誓句，在具德比丘尼27歲的4月1日，她親見了度母，證得初地的果位，度母對她授記說：過去、現在、未來，諸佛事業之主就是您。在4月初4日她親見了作密續、修密續的所有本尊，證得了八地的果位，作密續和修密續的本尊也都授記具德比丘尼：將來你的一切度眾事業就會等同觀世音菩薩。在4月15日，具德比丘尼親見千手觀音，千手觀世音菩薩的周圍有四部密續——作密續、修密續、瑜珈密續、無上瑜珈密續——的所有本尊環繞在周圍，以及諸佛菩薩、聲聞、緣覺、聖眾都圍繞在周圍，千手觀音的每個毛孔都含攝了萬億俱胝佛陀的刹土，就這樣親見了本尊，這個時候，她就具足了十地菩薩的功德。所以以



具德比丘尼的功德來說，從外的部份來看，她是具德比丘尼，從內的部份來看，她是度母，從密的部份來看，她是金剛瑜珈母。

這個法的傳承源由，是由具德比丘尼開始，我們如果知道具德比丘尼的傳記歷史，對我們是很有幫助的，因為當我們了解到具德比丘尼有這樣子的一個故事，那我們就可以起一個追隨的心，想說我若是好好修持，將來也會證得和具德比丘尼一樣的功德，獲得這樣的利益，對我們來講是非常好的。各位如果有時間，在藏曆的四月十五日做紐涅的修持會非常好，因為具德比丘尼就是在四月十五日親見了千手觀音本尊，得到了殊勝的果位，其他時候做這樣的修持也是很好，但這一天是一個特別的日子，修持的話會特別好，有一個說法是說在四月十五日修持，障礙能夠速疾地清除，成就能夠速疾地獲得。

#### 功德和利益

從修持紐涅法的項目和數量上來講，一個是咒的項目和數量部份，一個是連續閉八次紐涅的部份。咒的修持部份，長咒是要唸誦四萬遍，短咒的部份要唸誦十萬遍，六字大明咒的部份要念誦60萬遍，主要是這些數量的修持，要儘量圓滿這些數量。這樣子修有什麼利益呢？佛陀的經典裡面有提到，佛陀曾經承許過：若圓滿了這些修持的數量，還是墮入惡道，我絕對不成佛。以此來講，若是具足了生起次第、圓滿次第的行者，依著這樣唸誦，如果這一生不能往生淨土，我也不示現成佛。如果唸誦了長咒和短咒，對於十不善業、五無間罪、批評善知識的罪業、損壞佛塔、損壞寺院的罪也能夠清淨。假如修持長咒、短咒，心裡還懷著猶豫，佛陀說這樣成就菩提的時間會變得很長，會變得很遙遠，所以我們修持長咒、短咒，不要有懷疑、猶豫之心。



在經典裡面提到，佛一直在利益眾生，同樣地，千手千眼觀音也是不斷地在看顧芸芸眾生，關於觀世音菩薩的功德是不可思議，也是無量無邊的，所以各位如果能經常來做這個修持，是非常好的，中心這 埤醜w師在，各位可以從上師那邊得到教授和講解，各位有空可以多做這樣的修持，不僅是可以利益自己，也利益其他的眾生，不論是有形的、有色身的眾生，或者沒有色身的，像鬼神其他這些眾生，都可以利益到他們。

在經典裡面提到，修持觀音法最重要的部份是要摒除瞋恨之心，讓你生氣的對象要特別注意，不要起瞋恨之心，不管是自己有錯還是自己沒有錯，當別人對我們以不好的言語辱罵我們的時候，我們要忍辱。

我們修持的過程裡面，用身、口、意來修持會經過很多很困難、很辛苦的時候，不管是多麼地困難辛苦，我們要視這一切是觀音菩薩的加持，要加以忍耐，如果身心感到安樂，要想到是觀世音菩薩的悲心所致，如果身心感到有任何痛苦、不適，要想說這是過去世罪業、業緣的種子現在成熟了，在這個時候成熟清淨，不會再拖到來世去受苦，這也是觀世音菩薩悲心的加持。

各位大部份時間都是在城市裡面工作，沒有辦法能夠很長的時間這樣坐下來，做長時間的修持，希望各位一有時間就觀想自己是本尊的身，口中誦本尊的咒，意生起慈心、悲心和菩提心，經常做這樣的修持，雖要斷除瞋恨是非常不容易的，但是我們還是要想辦法去斷除它，如果不這樣，那我們很難得到觀世音菩薩的加持，離觀世音菩薩的加持會越來越遠。

大乘 埤釵若L交換的修法，就是我們自己所造善因、善業的成果迴向給眾生，眾生造的惡因導致的苦果由我來承受，如果有這樣的發心來修持是最好的，如果不行的話，要盡力地去忍辱。

如上所說，都是紐涅修法的功德利益，如果要仔細地講佛陀所說的功德利益，那麼厚的經書大概有四、五本，各位如果自己去看就可以知道究竟是多麼地有好處〈笑〉，在這個部份大致上知道一部份的功德利益，這樣就可以了。

全文完



# 喜見智慧林晨光 —— 泰錫度仁波切50華誕祝禱紀行

撰文 王梓明

經過漫長辛苦的路程，終於來到群山環抱的智慧林（尊貴的 泰錫度仁波切印度道場）。遠方綿延而雄偉的喜馬拉雅雪山有如呈獻給上師的卡達，雪白而無瑕莊嚴著殊勝的智慧林；清晨凜冽的山嵐隨著太陽的升起逐漸消融，舒適的微風，吹拂過一片片翠綠的青松形成陣陣松濤。站在寺前廣場放眼望去——白雲、山嵐、藍天、梵唄與青青松海，淨土莫過如此！

上師慈悲與弟子們福報因緣具足，尊貴的 泰錫度仁波切五十大壽，來自全世界的師兄弟齊聚在印度智慧林共同祝禱上師長壽住世。

好久不見的 泰錫度仁波切慈悲的眼神、微笑、親切與風趣依舊，髮辮卻沾染了歲月的痕跡，面容也多了智慧的刻痕。

此行第一次親見 錫度仁波切， 仁波切用國語說：「大家辛苦了！」然後給予我們加持。隨後一行人在智慧林裡親見了卡盧仁波切、波卡仁波切、桑傑年巴仁波切、敏珠仁波切與突托仁波切，每個人都法喜充滿地回到下榻旅館分享白天所有的見聞。臨睡之前，想起幾年前 波卡仁波切所交代的功課尚未完成，真是汗顏；記得 堪布楚定嘉措仁波切說：「未知加持於自身內 向外尋求實乃虛妄 未知加持於自心內 向外尋求實乃虛妄 未遇究竟法身上師 執師表相實乃虛妄」。我應該好好完成仁波切交代的功課才是究竟。

錫度仁波切在法會裡用清楚而流利的英語開示了四聖諦、五波羅密、智慧波羅密與「大手印」。 仁波切用語簡潔，舉例有趣而生動，雖然，有很多師兄已經聽過相同的開示多次仍然笑得很開心，同時獲益良多，增長不少法利。在開示「大手印」時 仁波切用心良苦選擇在 第八世泰錫度仁波切成就舍利塔前教授，期望弟子們廣獲加持。

初到印度的前幾天天氣都不是太穩定，直到舉行『紅寶冠暨彌勒佛灌頂』。當天，艷陽高照，為了這天的盛會，許多喇嘛一早就忙著準備，許多弟子為了能清楚看見整個過程也早去排隊，在等待的過程中，一些人分享著這幾天的感受，亦有人專心持誦蓮師心咒好不虔誠，突然有人喊著『大家看，天空有道很美的彩虹！』，大家紛紛仰望天空並討論著這個奇妙的吉兆，我心中祝禱著『感謝諸佛菩薩慈悲加持，願一切眾生隨同我們參與此殊勝法會，祈藉由諸佛菩薩之加持洗淨一切眾生累世所造諸惡業，並喚起心中之俱生智得能離苦得樂早證菩提』。

在莊嚴的奏樂當中所有人起身恭迎仁波切上座，法會開始莊嚴的唱誦聲使得我的心漸漸變得平靜，隨

著法會進度的推展我逐一做著觀想，法會接近尾聲時又有人以驚訝的口吻說著『看！天上的彩虹圍繞著太陽成一個圓形』，此時的我並沒有再度抬頭只是靜靜地沉浸在內心的寧靜與法喜之中；儀軌的部分結束後 仁波切為在座的每個弟子舉行灌頂儀式，待整個法會圓滿已是下午一點多了，感謝 仁波切不畏烈日當空，辛苦的逐一為每個人灌頂。

在出發到印度之前就聽過許多師兄談論乞丐的問題，到達印度後當地的喇嘛及團團一些有經驗的師兄一再地耳提面命『千萬不可因一時的心軟而遭致不必要的麻煩』，但當我們到達德里機場看到許多不幸的人們，以及每到一個朝聖地目睹一群群衣衫襤褸婦人帶著營養不良的孩子真的令人心碎，除了在心中為他們默默祝福外也不禁地想，生在台灣的我們是何其幸福啊！我們真當珍惜此份福報努力修行才是。在旅程中還是有些師姐忍不住佈施了一些食物或少許的金錢，而這個舉動之後確實有些後遺症，例如：引來更多人纏著整團的人不放、乞丐們因所得的食物不平均而打了起來、或是因為要不到東西而對著我們咒罵等等；其中令人比較心痛的是後面這種狀況，當我看到這場景不禁祈求上師『願諸佛菩薩的加持能平息他們此刻的瞋心，並喚起他們心中的俱生智，使他們能展現智慧離苦得樂』。發生這樣的情況之後，有些師姐也對該不該佈施給這些人起了疑惑因而請教 突托仁波切，慈悲的仁波切則告訴我們『對於這些人，不論你佈施與否他們都會起瞋心，因為他們可能因得不到而憤怒，他們也可能因為分配不均而起憤怒，所以對他們最好的幫助起慈悲心，這對他們才是最究竟的幫助』。這讓我想起曾在在一本書上看過的一段類似問答，其內容大致如下，有位弟子請教一位 仁波切『當我們身上所剩的錢不多，此時我們是該將錢給那位很急需救助的人，或拿去寺廟供養？』，仁波切開示『我們要知道每個人所遭遇的狀況都是因為因果所致，若你將錢給了這位需要幫助的人，只能救他一時之急，但卻解決不了他根本的痛苦，若你能將此筆錢拿去行善而將功德迴向給他及一切眾生，這才能對他們有最大的利益使他們有機會離苦得樂』。感謝 仁波切們的慈悲開示，使得我們知道當面疑惑時該如何處理及發心才是最如法的。

慈悲的 突托仁波切安排我們在臨行前的一天去上密院 見尊貴的 大寶法王，每個團員對此消息都興奮不已，為了隔天能一切順利，當晚大家就開始祈求。出發當天，我們請領我們前去上密院的敦珠喇嘛帶大家在車上做功課；當我們到達上密院時下了一陣雨，許多師姐開心地喊著『天降甘露、天降甘露』。當我們到了候客室，雨也就停了，我們很



開心地發現我們是第一批到達的人；在等待的過程中有人專心的持『噶瑪巴千諾』、有人去繞寺，終於到了可以一見的時間，大家都懷著虔誠恭敬的心依著警衛的指揮逐漸向三樓移，在樓梯間等待時，我的心情是既震撼又平靜，而此時一些師姐開始落下喜悅的眼淚；慈悲的 大寶法王除了為大家加持外，還口傳了觀音心咒、蓮師心咒及噶瑪巴千諾，大家為了可以多停留一些時間，所以有些人試圖提了些問題，原本聽說這次因外來的人很多，所以管制得非常嚴格，一見時是不能提問題的，但慈悲的 大寶法王還是滿了大家的願，感謝 法王的慈悲，下樓後我淚流不止，信步走到門口。天空又飄起了毛毛細雨，面對此景我起了個願『願此甘露能清靜一切眾生累世之惡業，喚起內心之佛，能夠離苦得樂早證菩提，並願所有大成就者能長久住世廣行佛行事業』。念頭一完馬上有隻烏鴉『啊！』的一聲，我想是菩薩已聽到了我的祈求！

圓了到印度朝聖的願，心中滿是感激，感謝 突托仁波切及敦珠喇嘛一路細心辛苦的照顧，感謝 仁波切們的慈悲一再地圓滿弟子想要親近上師的願，並對於我們的疑惑給予開示及加持。在回程的路上我細細回想每位 仁波切給予的教誨並去檢視自身的問題，願我能將這些教誨一一落實於修行之中，這一趟平靜的心靈之旅願大家法喜充滿，也願將所有的功德迴向給法界一切眾生。





我們在達香寺做了上一次的紐涅，在同一個地方做紐涅愈久，這個地方就會慢慢變成一個聖地。並不是我們“人”有這加持，而是我們所唸出來的音，我們所觀想的這些本尊一直在加持這個地方。所以平常我們在這邊發心祈禱，這力量和佛菩薩慈悲的力量不斷地加持這個地方，將來很多衆生經過這邊都會得到觀音的加持。以後我們到“達香寺”自然感覺很歡喜，這個也是佛菩薩的加持。達香寺以前很平常，是沒有房子也沒人住的地方，曾經我們的師父第一世卡盧仁波切來這裡的時候，這邊是完全沒有房子的，當時他來這邊加持；後來我們密宗的一些上師也不斷地來這裡，有時候傳法、有時候加持；所以，現在不管是人或物或者任何衆生到了這個地方一定會得到他們祝福和加持；所以我們以後也一定要不斷的祈禱，將來不管什麼樣的衆生到了這邊，也會得到觀音的加持，這樣就是一個很好的一種發心。

在座每位師兄都了解佛法，又懂得怎麼樣修行，修行裡面的重點你們都非常清楚，沒有必要講太多；不管我們怎麼去做，追求也好不追求也好，佛法的加持是永遠的，我們每個人都會得到。我們現在修行的人最需要的是什麼？是自己去改自己的一些不好的習慣，這個是現在最需要的；我們人心裡面有很多的煩惱很多痛苦，爲了解決這些而去學佛拜佛，這不是個很好的想法，不太正確；今天爲什麼學佛？我們都知道，六道輪迴裡面所有的衆生都是痛苦的，所以我們今天學佛是希望所有的衆生解脫六道輪迴；學佛最大的要求是這個呀！

我們現在每個人因爲業力的關係還是有煩惱，心裡面有一點點困難，不愉快，想不開，爲了解決這些而去做紐涅，希望消除我的這個問題，這樣子的話你的心不夠寬；自己的問題呢，我們只是想不開、想不通而已；現在的我們是非常的幸福，但是因爲你不知道自己的幸福，所以有時候心裡很煩，爲了這個而拜佛就太可惜了，我們必須要注意一下。那我們自己怎麼去

## 我們現在修行的人 最需要的是什麼？

喇嘛江秋

改呢？如果今天你的困難是要追求一些世界上物質的東西，那你要多多觀想一些無常，因爲實際上現在今天來這邊的人，都是非常幸福的，如果能夠滿足的話就很好。如果你還是在心裡面煩惱不愉快的話，那你就太貪心了。所以能夠多觀想無常，你也就會不那麼貪心，也不會追求一些現在短暫的幸福，因爲這些都是有變化的。

所謂的痛苦是什麼？就像我們有些人沒有腳不能走路，有些沒有手不能做事，有些沒有眼睛任何東西都看不到，有些耳朵有問題什麼都聽不到，然而“心”是很健康的。這種時候就會亂想，這種人非常的痛苦；有些人呢，早上吃飽了中午吃不到，餓著肚子去找食物，然後晚上睡覺睡不著，早上起來的時候又沒有東西吃，這種恐懼是很痛苦的；有些人生病，晚上睡覺的時候睡不著，早上還是一樣，早上的時候等什麼時候天黑，然後天黑了以後又等什麼時候天亮，這種心是非常痛苦的，我們今天來這邊的人都沒有這些問題。所以我認爲我們都是很幸福的。這個幸福並不是你很聰明、你很厲害，這是因爲我們曾經做過一些福報，也可以說是佛菩薩的加持才有今天，這情形之下呢，必須要珍惜，然後認真學佛去幫助別人，那我們的生命是很有意義的。

平常我們要犧牲自己短暫的一些幸福，去追求一些永遠的快樂的種子，這樣子做的話，我們的生命是很有意義啊。想想，“死亡”聽起來很恐怖，我們一方面滿恐懼死亡，但是一方面好像感覺離死期很遠

，“我暫時不會死啊”還有很多準備。其實“死亡”它是很近的，比什麼都近；不要想得太遠，想太遠的話，我們會偷懶，對於佛法修行上面的認真，努力都會消失，所以，有空的時候應該多多觀想無常；我們平常所看到的經典裡面，強調要觀無常，如果真正地觀到自己心裡明白的話，在修行上可以突破很多障礙，所以要多多觀想無常。如果自己覺得自己很辛苦，很痛苦的話，要多多觀想學習慈悲，學習一些慈悲心，不然的話，原本自己是一個很幸福的人，可是你認爲自己很痛苦，那不值得嘛。所以呢，你要是覺得自己很痛苦的話，不要與比你不好的人比較，那不太好，你就跟比你不好的人比，這樣你就不覺得痛苦，而且呢。你心裡面可以很強烈的去想幫助別人，這些都是平常修行的方法，多多用這種方式去學佛的話呢，是很有意義的。

在紐涅的過程，大家都知道要守戒律是非常重要的。明天喇嘛給我們的甘露的時候不能喝下去，也不能吃東西。各方面大家都知道，做了很多次紐涅都應該記得吧。最主要就是要專心才不會破戒，平常都糊裡糊塗的就會破戒了；一個人破戒的時候其他人要小心，才不會大家都破戒，曾經有三個人住同一個房間，一個人說“現在幾點了”，另外一個人說“四點了”，然後另外一個說“不能講話”，對吧。這就不太好，所以注意一下，反正就是要注意，爲什麼有戒律，戒律就是要注意自己的行爲，所以注意一下。謝謝！！





# 小尼瑪的未來

麗 雪

連著兩個星期，公視〈西藏生活〉節目，每集以一個人物為主題，介紹了關於西藏的種種。當然，所介紹的幾乎是喇嘛或有關的人物。佛法向來是西藏最特出之處。

一集，鏡頭拉到藏北的某縣。這個縣目前正實行著政府的規定，小朋友到了學齡必須入學就讀，學習藏文、漢文及其他。主人翁「小尼瑪」是村落裡同齡的小朋友當中唯一沒有入學的，母親在他三歲時就將他送進寺廟，成為喇嘛。現年九歲的尼瑪，在政府極力的勸導下，仍不願離開寺廟去上學，木訥的他，覺得待在寺廟比較習慣。而一如所有的藏民，尼瑪的母親從不曾懷疑能夠成為喇嘛、學習佛法的福報，在她心目中，讓小尼瑪出家是再好、再自然不過的事，也是她的期望。

每天，到了休息時間，小尼瑪都會在寺廟旁的空地，等他的朋友來與他一起玩耍。學校教室裡大聲朗讀、成群嬉戲於校園的小朋友們天真活潑，神態各模各樣；小尼瑪每天單獨的踩著步伐，低著頭搖晃地走在同一條小碎石子路，往返於家中跟寺廟的身影，則與寺廟裡其他的喇嘛如出一轍。這些呈現於影像中鮮明的對比所傳達的訊息，讓我開始覺得詭異。直到節目旁白將尼瑪母親的期望視為「絕大多數的人幾乎無選擇自己的童年生活，而父母也總會依照自己的想法與期望，決定孩子未來的人生方向」，我了解了這節目正在進行的宣導活。

兒童在十八歲以前不得入寺廟當喇嘛，十八歲以後，則可依照自己的意志選擇，在此之前都要接受學校的教育，這是當地政府治理藏民生活的措施。

當一個民族不再以暴力征服另一個民族，取而代之的是柔 的同化，往往更能有效的改變民族對自身文化的認同及保有。對眾生來說，佛法的無遠弗屆自不會因此而有所不同或消失，但即使沒有這樣的宗教信仰，也應該質疑自我優越的文明世界或強勢族群對於他族所做的，是「改善」其生活亦或「侵蝕」其文化。

「小尼瑪的休息時間到了。今天，他的朋友沒有來找他。小尼瑪蹲在地上，獨自的玩弄著地上的石子。看著寺廟老喇嘛的背影，我們似乎看到了小尼瑪的未來。」一駝背顛簸的老喇嘛，落寞的尼瑪，這是這部「宣導短片」的結尾。然而，在我眼中的老喇嘛，神情自若的踩著穩定的步伐，我想，這是才小尼瑪的未來。