



- 時間：2002/4/29下午七時
- 地點：台北利生中心
- 主講：桑傑年巴仁波切
- 講題：四聖諦-苦諦

- 摘要：苦四相-無常-粗分、細分
- 苦-苦受（苦苦）、樂受（壞苦）、平等受（行苦）
- 空-五蘊之中沒有任何「常、一、自主」的存在者
- 無我-五蘊本身即是無蘊，沒有五蘊是自我相等同的觀念

### 發心

在今天聽聞佛法之初，同樣的，爲了虛空如母一切有情眾生都能成就圓滿正等菩提果位，爲了這個緣故，我們今天來學習甚深的正法，在開始聽聞佛法之初，首先生起這樣殊勝的菩提心。

### 四聖諦總義

今天所要說的法要是四聖諦。在我們具大恩惠的導師—釋迦牟尼佛—成佛之後，轉了三次法輪。在初轉法輪的時候，他在鹿野苑，向一起修行的五大仙人宣說共通的法要，也就是四聖諦的法要。

四聖諦法要，在大乘、小乘都是共通必修的法門。四聖諦的法，在小乘來說，要證入入流果，也就是從五道來說，進入見道，即是聖人果位的時候，才能夠對四聖諦有現觀的了悟。從大乘來說，同樣是在大乘五道之中進入見道，就是登入菩薩初地，才能對四聖諦有現觀的了悟。

四聖諦是不分大、小乘都必修的法門，因此，凡是受了皈依、然後接受皈依戒，而想要學習佛法的人，如果沒有以四聖諦爲基礎，是不能接觸到佛法的真髓的。因爲這樣的緣故，所以世尊—釋迦牟尼佛—在初轉法輪的時候，爲了一切大、小共乘的基礎而宣說四聖諦這樣的法要。

因此緣故，四聖諦是很重要的法門，對於四聖諦，不是在思維上就可以得到四聖諦的現觀，而是真正必須要將四聖諦予以修持，實際修持四聖諦，這樣，我們不論是學習小乘、學習大乘，欲成就正等的果位—小乘正等果位、大乘正等果位—都必須以四聖諦爲基礎，四聖諦可以幫助我們趨入正道，在見、修、行三方面，不論是小乘或大乘，都以四聖諦爲基礎。

所以，對於你們大眾來說，凡是接受佛教的皈依，對於佛、法、僧三寶有皈依，求得皈依戒，或者是尚未求得皈依，而心裡欲求進入佛門、想要皈依佛、法、僧三寶，凡是對於佛法想要學習者，在一開始之初，必然要有共通的基礎，而這個基礎就是我們學習的四聖諦，如果沒有以四聖諦爲基礎的話，對於後來佛法道路上的修持，就不會非常的穩固。

凡是懂得修持佛法的人，在一開始接受皈依戒的時候，上師問你們說『 $\text{མ་ཇི་ལྟོ་མཇུག་$ 』，也就是是否高興？然後我們回答『 $\text{མ་ཇི་ལྟོ་ལྟོ་$ 』、也就是非常高興，以這樣的緣起，來進入佛法的修持，之後不論進入小乘、進入大乘、或是進入密乘修持，在見、修、行三方面，沒有法門不和四聖諦有所相連。

就小乘來說，是以四聖諦法爲主，因此，小乘並不承認佛曾經說過的大乘法、也就是菩薩道的法門，就他們來說，佛的三轉法輪—初轉、二轉、三轉—全部都是講授四諦法要，沒有大乘的二轉無相法輪、也就是講授般若意義的中觀，以及後轉善分別法輪，這些對小乘來說他們全然都不承認。

四聖諦，爲何我們稱做「諦」？我們說有苦諦、集諦、滅諦、道諦，爲什麼叫做「諦」？「諦」的意義就是真實無欺的意思。爲何我們稱這樣的道理

是真實無欺？因爲能夠真正現觀這樣的義理的，是佛法中的聖者。聖者，也就是在大、小乘中已經達成見道的人，我們稱做聖者，是大乘獲得初地的菩薩，小乘證得入流果的菩薩。是由這樣的聖者所宣說出來真實無欺的實理，他們在實相中現觀這樣的道理，因此說這樣的義理是「諦」，也就是真諦、真實無欺的意思。就我們凡夫來說，我們可以在知解上去了知四聖諦，但是因爲我們是凡夫，所以沒有辦法了悟、或者是說現觀這樣的道理，也因此之故，由聖者所宣說出來的四聖諦，就格外真實而無欺。

### 因果二門-修持次第

在一開始，對於四聖諦它的總義，仁波切做扼要的介紹。之後我們就要對四聖諦來做稍微分別的闡釋，在世尊講授四聖諦法門的時候，他是從因、果這二門來做闡述，以此來闡述義理。從因、果總分爲兩大類：輪迴以及涅槃；從輪迴的因、輪迴的果來闡述，從涅槃的因、涅槃的果來闡述四聖諦的義理。

首先，從輪迴方面來說，輪迴之因是四聖諦之中的集諦，輪迴之果是四聖諦中的苦諦，所以集諦跟苦諦一個爲因、一個爲果；從涅槃的因果來說，涅槃之因是爲道諦，涅槃之果是爲滅諦，所以道諦是涅槃之因、滅諦是涅槃之果。

這時候稍微要做一些分辨，釋迦牟尼佛在闡述四聖諦道理的時候，是按照因果的先後順序來闡述的，也就是先闡釋輪迴之因，再闡釋輪迴之果，所以他先宣說的是集諦，然後才宣說苦諦，進而闡釋涅槃之因，再闡釋涅槃之果，也就是先宣說道諦，然後再宣說滅諦，是從先因後果這樣的順序，來闡釋四聖諦的內容。但是，我們在修持的時候，必須顛倒過來，首先我們先必須瞭解果，然後再了解因，所以先瞭解果，我們是先修持苦諦，然後再修持他的因、也就是集諦。之後再修持涅槃的果跟因，就是先修持滅諦、是涅槃之果，然後再修持涅槃之因、就是道諦。

彌勒菩薩對於四聖諦的說明，是以譬喻做闡釋的，他以我們的身體有病來做譬喻。首先，如果我們的身體生病，我們首先要做的是我們自己要知道我們自己身體有病，然後知道自己身體有病沒有任何幫助，接下來我們要去了解到底病是麼怎樣產生的，也許是吃飯的時候產生的、也許是在玩的時候產生的，是什麼樣的條件造成我生了這樣的病，我是因爲什麼樣的原因、做了什麼樣的事有這樣的病痛，才去尋找藥、才去看病等等，所以一開始我們必須要了解自己生病，然後大概知道病是從哪來，然後才能對症下藥，所以我們在修持四聖諦苦、集、滅、道的時候，第一要先了解輪迴以及自己本身就是苦，如果不知道自己生病、不知道輪迴是苦的話，沒有任何的幫助，接下來我們才要從到底苦由何而來，然後去找其原因，所以在修持方面，是先修苦諦，再修集諦。

如果一開始不知道自己生病，這樣子的話，我們去查什麼藥都沒有幫助，後來，也不知到底要吃什麼藥，所以一開始最重要是要知道自己有生病，所以一開始的時候，我們要知道輪迴及自身是處於苦

之中，這是非常重要的，如果不知道自己在苦之中，還以爲安樂的話，很容易就因此而浪費了這樣的身體，所以一開始必須要知道苦諦。接下來解釋苦是由何而來以及病是從哪裡來的？好好去檢查，然後才能對症下藥。也就是第二個我們要修持的集諦。在這之後，僅僅知道是苦、僅僅知道它的苦是從何而來，就如同生病的時候知道自己有病、知道自己是爲什麼會生這樣的病，但是，如果沒有去吃藥的話，對生病是一點都沒有幫助，所以接下來我們就要進入到涅槃的二諦。在涅槃二諦的時候，首先要知道，自己想要得到從病痛中解除痛苦，之後想要的結果是得到健康，如果自己沒有想要身體健康的話，就沒有需求了，也不會實際去吃藥，所以接下來要生起想要健康這樣的需求，也就是想要從輪迴中得到解脫，也就是滅諦，有這樣的需求也實際上沒有幫助，因爲如果沒有去看醫生、沒有去吃藥，那僅僅是心裡想，但是實際上達不到，因此，最後的時候，我們就必須實際上去看病、去吃藥，也就是在四聖諦裡頭所說的道諦。所以，修持的方法是先了知，之後再進入修持的法門，先知道苦，最後才進入到道諦的實際上的見、修、行的修持。

在四聖諦-苦、集、滅、道-的修持中，彼此有很嚴謹的關係，剛剛宣示的是有因果的關係，同時在輪迴以及涅槃這二者方面，這二諦和二諦之間的關係也是非常密集而連繫的，如果思惟四聖諦它是個個別、毫無相關的法門，是不正確的，它們彼此有非常綿密的連接關係。

### 苦諦

首先，我們先解釋苦諦。苦，必然有苦的造作者，也就是能造作苦的造作者。就佛法來說，造作者並不同於其他宗教中所謂的造物主、或是大梵天，這樣的想法；認爲有實際的天神能夠主宰所有人的生命的主宰者，佛教並不承認這樣的道理。在這裡所說的苦的造作者，佛教所承認的就是業、業力，也就是從緣起方面來說，一切依緣而起，從業方面而說，業是一切苦的造作者。

從因果方面來說緣起，一切的緣起主要是因爲因果的定律，我們落實到因果，苦諦是果，它的原因是什麼？是集諦。集諦是明天要開示的內容，今天簡單的介紹一下；集諦是苦的造作者，而集諦是什麼？也就是業集和煩惱集，也就是一切都是由業和煩惱所造作成的。在業和煩惱之中，誰是力量較大者？我們說煩惱是力量較大的，而業只不過是煩惱形成之後所造作的結果，業是執行者，煩惱是主要的主宰者、它是幕後的黑手的意思。

一般我們講苦，我們很容易瞭解，也就是頭痛啊、身體的不舒服啊，我們稱之爲苦，但是這都是的粗分的苦，不是細分的苦，苦有粗分跟細分，粗分的苦是我們一般能夠了知的，但是粗分的苦並不是我們現在所說的苦諦，真正的苦諦是什麼？也就是五取蘊，以我們所獲得補特伽羅的人身，或是一切有情的身體，五取蘊就包括色、受、想、行、識，也就是一般我們所說的五蘊。首先以色蘊爲主，然後和色蘊相連的受蘊，然後和受蘊相連的想蘊、和想蘊相連的行蘊、以及和行蘊相連的識蘊，這樣五

印刷品

國內郵資已付  
北區局營收  
股  
許可證  
北台字第17698號



# 利生

達香寺·佛教利生中心·噶舉佐敦滾恰  
Kagyud Drodun 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：19776136 達香寺（請註明匯款用途）

བཀའ་བཀུད་འགྲེད་ཀུན་ལུགས་ཀྱི་འཕེལ་ལྗོངས་ལྟུང་།

# 女人成就佛法

## ~女性修行成就者主題系列~

卡盧仁波切

1982年於“阿美麗加”



女性，無論是在生理條件或者在社會角色的定位上，確實有其限制以及障礙。希望能藉由此一系列（包括顯、密及對近代社會具影響力的女性成就者，如福慧法師、曉雲法師、證嚴法師....等等。）的文章介紹，啟發鼓勵更多想修行、走菩提道的行者，能跨越五障轉五智而信、解、願、行。

女人和男人，孩童和成人，都在某種程度上，共享人生的機會與自由。比較起來，畜生和其他道眾生則無此機會與自由。人與畜生-叢林中的野獸、深海的魚類或昆蟲-之間的區別，就在於有無修行佛法的機會。

即使人與人之間，認識及利用此種種機會能力也大有不同。最上者被稱為「寶」；此中之人，無論男女，皆能有意義地利用其一生。這與社會地位或任何我們常用來判斷人的方式無關；例如，是男是女都毫無差別；問題在是否認識和善用人生所享有的利益。

不管你是男是女，不管你今生的地位如何，只要你有信心、肯努力，只要你有慈悲和智慧，你就能開悟。如果你只在煩惱中打轉，繼續讓煩惱支配你的生活，則無論你是男是女，都難成覺。假如你具備修行佛法所需備的品行，則你是男是女，根本沒影響。

### 心的本質非男非女

此一機會上的完全平等，其理在於心的本質非男非女。就心的本性而言，沒有那一個人會比別人強。在究竟的層面上，心的空、明、無礙性，沒有所謂男女、優劣等區別。在世俗的層面上，當然有某人之心比另一人之心遭受較多障礙的情形。這與業的關係大過其與性別或社會地位的關係。甚至在輪迴的六道當中，某一眾生之心與另一眾生之心也沒有根本的差異。佛法的甚深之教，就是提供我們消除障礙而得以直接證心之道。

不過，在相對的層面上，男女確有分別，包括在活力之脈和活力中心的微妙階段得身方式。根據密教，識入男胎的方式與識入女胎的方式有著微細的不同。男性的身心結構具有更大的力量，具有更集中、更直接的活力，而女性的身心結構，則具有更大的空間，象徵智慧。這些相對的差異，永遠應該就心的本性去了解。

在修學佛法時，能如是了解的男人會成覺，能如是了解的女人也會成覺。依金剛乘的傳統，印度佛教大成就者的生活，是修行佛法的典範。這些大成就者，男的如帝洛巴和那諾巴，女的如蘇卡悉地（Sukhasiddhi）和尼古瑪（Niguma），都是因充分利用人生而成覺，並非因有男身或女身而成覺。

### 菩薩行起信

閱讀覺者的生平故事，能提供我們行為的榜樣，給予我們啟示，尤其能令我們生起信心，相信自己也能步其後塵。我們之誓行佛法和修行佛法，所能產生之覺與諸覺者生活中所顯現之覺完全一樣。堅信的信心和奉獻感是必要的，這一點我們可在大瑜伽士密勒日巴的一生中看出。在完成瑪爾巴命令他做的所有苦工之後，密勒日巴終於得見瑪爾巴顯現為喜金剛本尊——不僅在本質上，而且也在形相上。顯現出喜金剛本尊所有光彩與莊嚴的瑪爾巴，問密勒日巴有何覺受。密勒日巴說他生起了虔誠之心，深信瑪爾巴所現之境可以證得。

密勒日巴當下一心發願，渴望自己也有此成就。

身為能說、能聞、能講理、能解釋的有智眾生，我們必須了知輪迴與涅槃的區別，曉得真正需要做的是什麼，然後實際去做。此即真正的佛法和佛心。愈涉入輪迴就愈苦。實情如此。佛說：「權勢愈大，痛苦愈大；財富愈多，慳心愈重；輪迴愈深，自欺愈厲。」我們必須明白，我們所要體驗而又能體驗的是極樂。極樂是不能毀壞的境界，超環境和條件。若要達此境界，我們必須放下暫時的滿足，暫時的滿足裡總是充滿了不實的承諾和藉口。我們去餐館和社交場所尋找樂趣，想要藉使彼此高興而抓到一些好感和安全感。縱然我們口是心非的說，一切是多麼美好，多麼順利等等，但我們終必面對現實，而現實則是非常痛苦的。我們愈想以假裝實無痛苦的方法來逃避痛苦，我們所遭受的痛苦就愈多。這不是佛法之道。你若認清自己有成覺的需要，你就會放下這些騙人的把戲而力求極樂，其中包括全心全意修行佛法。

覺者，不管是古代的還是現今的，都能引起我們的讚歎和信仰。因此我們應誠心誠意效法他們，並像他們那樣為自己的一切眾生的利益而力求解脫。接下來我們將在法訊中介紹一系列的女性修行成就者的事蹟，有度母、瑪吉克竹培嘉摩、格隆瑪巴摩、尼古瑪、蘇卡希地以及文成公主等等；希望這些成就者的行誼能對你我有所啟發，從而效法成就者們的發心及精進~

### 系列「一」 護者度母

有一位大菩薩，總是現女人相，那就是度母。下面所講的故事，即是度母的來歷。好幾百萬年以前有一個世界，住著一位公主，是該世界之王的女兒。她的名字是依希達瓦，意為「本覺月」。當時該世界中有一位佛，名叫教育竹巴。公主漸對此佛起大信心，並受其教，特別是受菩提心之教，所謂菩提心即是對所有其他眾生的慈悲關懷。公主特別發誓，誓於成覺之永遠轉生為女，永遠以女相行佛利益眾生。以菩提心發此初誓之後，她就披上了此一誓的甲冑。她克服一切障礙，勇猛精進，積聚功德，加深覺悟，使自己能更有效的協助眾生離惑。

在說與度母有關的根本密續時，佛讚此大菩薩：「度母是保護眾生者，能令眾生解脫他們可能遭遇的任何恐懼或痛苦。度母是關閉入下三途之門者。度母能引導眾生走上上升入較高境界之道。」佛用這些話來讚歎度母之德，那就是度母能賜予我們救護，使我們免於人生所有的恐懼。另一種觀想度母的方式，是將度母想像為大悲觀世音菩薩的化身。有一次，觀音因見普世眾生所受之苦，深受感動而流了兩滴眼淚；右眼所掉之淚變成綠度母菩薩，左眼所掉之淚變成白度母菩薩。

### 女人成就佛法

卡盧仁波切開示  
第一版

四聖諦—苦諦  
桑傑年巴仁波切開示  
第二、三版

一味藥方  
第四版

達賴喇嘛  
的快樂方法  
第五版

遇見蓮花寶地  
第六版

涅槃報名表  
第七版

課程活動表  
最新消息  
第八版



蘊相結合，同時和五蘊內、外，情、器二世間沒有不是蘊含在苦諦裡頭，這樣的一切皆為苦的義理，才是苦諦它的內容。

五取蘊-或簡單稱「有情」-存在的地方是哪裡？是無常的器世間，就是我們所在的世間，有情跟外在的世間（情、器世間）是無常的，因為它是無常器世間，又稱它叫做有漏，是有漏的世間，我們所處的有漏世間以及待在裡頭的有情，情、器兩方面全部都是處於無常、有漏，並且因為這樣的緣故，都是處於苦之中，這樣的義理，就我們凡夫來說，我們不能實際去見到，我們不能現觀到這樣的義理，我們一般凡夫能夠見到只是粗分的苦而已，就是我們一般所說的困難以及生病這樣粗分的苦，真正對於粗分的苦以及細分的苦全然都能見到的人是誰？也就是登地的菩薩，或者是小乘入流果這樣的聖者。只有聖者才能見到情、器世間都是苦，都處於苦之中，也就是這裡所說的苦諦。因此他們能夠將這樣的義理宣說出來，這樣的義理我們就叫做「諦」，也就是真實不欺的義理。

接下來我們仔細說明一下，聖者，就小乘來說，得到入流果，在五道裡證悟到見道的地位，這是小乘的聖者。而大乘的聖者（大乘有別於小乘），是發菩提心，然後從發菩提心而起，進入到大乘來修習之後，在五道十地裡，也是進入到見道，就是我們一般所說進入到初地菩薩這樣的情況，他能夠見到苦諦。二者，不論是大、小乘來說，他們都是聖者，都是進入到見道的聖者，他們在見道同時都擁有見道十六剎那智慧，就是見道所擁有的智慧，稱為見道十六剎那智慧。

見道十六剎那智慧，是以四諦來作分類的，也就是十六個分屬苦、集、滅、道四諦，因此每一諦分為四個，所以在苦諦裡頭含四個智慧，而四個智慧為何？總名叫做苦諦四相-也就是苦諦所顯現出來的四種相-苦諦四相第一個相是無常，第二個相是苦，第三個是空，第四個是無我。

首先，苦諦四相的第一相-也就是無常，區分為粗分無常跟細分無常。第一個粗分無常是凡夫都能夠見到、都能夠體驗的，比如說，我們生之後會變老、之後會死，這樣的無常；或者是東西聚合在一起成為物品，之後因為其他緣故，會脆裂、會毀壞，這樣的情況我們謂之為粗分無常；還有比如說，人的聚、散，東西、事物的聚，然後又分散，這樣子的情況，還有新的事物會轉變為舊的事物，等等這些，我們在一件事情、事理上面非常清楚，而且簡單的能夠了知、見到事物這樣的現象，也就是我們自己能夠了知粗分的無常。

關於細分的無常，是我們凡夫所不能現觀、不能體會的，誰能來體會、能夠現觀、能夠了悟這樣的細分無常？也就是聖者，小乘聖者、菩薩聖者，或者我們叫做如來聖者，凡是成為聖者都可以體會，聖者的定義就是見道以後的補特伽羅就叫做聖者，所以小乘聖者、菩薩聖者、如來聖者，這樣聖者可以體會。

有漏，就是有漏的人、事、物。細分的無常，就是有漏的人、事、物，在每一剎那之中都是不斷地變動，無常就是相同的東西，在任何一剎那、前一剎那、後一剎那是完全不同的，這樣的人、事、物，只有聖者，就是成為聖者之後才能夠真正有所體悟、真正能夠現觀、能夠體驗這樣的義理，而我們現在只能在知解上去了知。而真正的義理，就是在每一剎那之間都是不是相同的，每一剎那之間都是

是在毀壞之中，而我們凡夫的見解，只要是新作成的東西，到沒有毀壞為止，我們都執著東西是同一個東西、是相同的，不會有所不一樣，只是外表變舊了等等這樣的情況，這是我們凡夫的執，聖者能夠在洞悉人、事、物，在每一剎那都是不斷地在變動、不斷地在改變，也就是細分的無常。

凡是欲觀修、修持空性者，就是想要修持空性的人、或是一切有情，他必然在修持空性之前必須要能夠對於無常要有所了悟，能夠現觀無常。一切法，從粗分上面能夠了悟無常，進而在細分上面了悟無常，之後才能夠進入到空性的修持，最後才能了悟到空性。

接下來是苦諦四相中的第二相，也就是苦、苦相。我們區分為壞苦、苦苦、行苦三種苦，也就是一般對於苦它所顯現的相的區分。

一般而言，我們的受，有苦受、樂受、還有平等受，一般我們的覺受，有的是覺得很苦的，有的是覺得很好的、很安樂的，其他的是覺得不會很苦、也不會很樂，就是一般所謂的平等受，這三種覺受來說，分別相應於剛剛所說的三種苦，樂受相應於壞苦，苦受是相應於苦苦，平等受也就是相應於第三個行苦。

第一個苦苦是非常容易去了解的，一旦一切有情受持身體之後，我們得到五蘊，我們就會有各種病痛、各種困難，這樣的病痛或者困難就是苦苦。

第二個壞苦，是相應於我們樂受，在理解上可能有一點困難，但是仍可以去了解的。樂受，就是某一件事，能夠造成我們產生安樂，比如說一個東西它是能夠讓你安樂的事物，但是透過的條件（就是安樂、能夠造作安樂者和覺受者這之間緣的改變），導致原本能夠造作安樂的這樣的事物，卻造成覺受者產生痛苦，也就是原本緣是能夠讓安樂能夠順利產生的，但是現在緣改變了，造作安樂者和覺受者中間緣改變之後，而使得安樂相對也轉為痛苦。

譬如，現在所舉例子就是麥克風，麥克風之所以被造成，是為了讓我們聽起來比較方便、比較好聽，在聽的時候比較自在，但是因為麥克風它造成之後，也形成諸多困擾，形成諸多噪音這樣的污染等等，所以麥克風本身卻反而成為痛苦的製造者了。

第三個行苦，是前面二者-苦苦、壞苦-二者所依，如果沒有行苦的話，苦苦和壞苦是無所生、無所造作，也就是說行苦它是前面二者-苦苦、壞苦-的根本，所以欲去除這樣的苦的話，必須從行苦上面來著手。沒有行苦的話，一切苦就無由而生了。

最後一個行苦，一切情器世間都是行苦，先是從情世間也就是有情來說，一旦一個有情受取了五蘊的時候，行苦就自然而然遍佈於他所依，也就是他身體、他生命之所依在裡頭，也就是說行苦「行」的意義就是他遍佈的意思，凡是有情他一旦受取了他的身體、也就是他的蘊，那他本身就會有苦在他的自性裡頭。苦，我們剛剛說過有粗分跟細分，而這個苦是屬於細分的，這樣的細分苦，即便是我們怎樣也無法感受到，但是苦就是存在於受取了的五蘊之中。

剛剛說行苦的「行」是遍佈的意思，「行」本身第二個的意思是什麼呢？就是他是一切苦的造作者，意思是說，一個有情一旦受取了五蘊之後，五蘊他本身就是痛苦的造作者，它在片刻還有究竟方面都會造作一切的痛苦，所以一旦有這樣的蘊就必然有這樣的痛苦，現在我們沒有嚐受到痛苦，我們或許覺得安樂，這是因為緣分-就是條件-還沒有具足，一旦緣具足了，苦就立刻造作出來了，也就是行苦才是一切有情、或是情器世間它之所依，它本身就是苦。

在進而衍生的話，我們能夠嚐受苦受、樂受、平等受，對於『受』它的造作者，它本身能夠對我們產生這苦受或樂受這樣的本身或外在這樣的東西，或者是外於情世間這樣子的器世間的話，比如說，以剛剛所舉的例子，譬如桌子，桌子如果讓你覺得在各方面非常的安樂，它是樂受的作者，讓你覺得痛苦那它是苦受的作者，不管它是造成苦受還是樂

受，外在的事物，苦受、樂受的根本作者是外在的器世間，它本身也是具足了行苦，器世間和情世間二者作相連，然後在心與心所產生作用，然後有這樣苦、樂的受，本身外在的器世間也是一個行苦。

剛剛所說的是苦諦四相中的第二相-苦相。

接下來苦諦四相中的第三個空相，是這樣的講法，就是剛剛所講的五蘊-色、受、想、行、識一旦形成之後，假若將五蘊譬喻成是外圍，在這個外圍中央有「常、一、自主」-為常、唯一的、是具有自主能力的-這樣的存在視為空、是不存在的，這樣的「常、一、自主」的東西是不存在的，這樣的見解、義理是為苦諦的第三個相「空相」。也就是說，在外道，或這是在佛教比較下等的宗義裡頭，會承認五蘊之中有「常、一、自主」的存在者，但是這裡所說的苦諦空相是講說，事實上在這五蘊之中沒有任何「常、一、自主」的存在者。

第四個是苦諦四相中的第四相也就是無我相，無我相是說五蘊它本身即是五蘊，也就是沒有五蘊它是自我這樣相等同的觀念，也就是五蘊它本身就是五蘊，這和苦諦第三相-空-和無我這兩個分別的話，從譬喻中可以了知，我們講房子之中沒有人，那就是指房子之中沒有人的存在，也就是在空相裡頭講說，五蘊之中並不存在任何「常、一、自主」的存在者，也就是說，以五蘊譬喻作房子，以「常、一、自主」的存在者比喻作人，房子裡頭沒有人的話，就是五蘊之中沒有「常、一、自主」的存在者這樣的觀念，而「無我」的義理是什麼？以譬喻來說，就是房子它本身當然不是人，房子不是人，所以也就是說五蘊它不是「常、一、自主」的存在者，或者是將「常、一、自主」的存在者，用另外一個名詞代換-也就是自我，就是說五蘊不是自我，以五蘊不是自我的觀點來說的無我。

所以也就是我們講的五蘊它是存在的，一旦受取了五取蘊之後，我們是有了五蘊，但是五蘊他並不是自我、並不是「常、一、自主」的存在者，也就是五蘊和自我它本身並不是相同的，不能認同為五蘊就是自我，而和五蘊之中沒有一個「常、一、自主」的存在者，也就是五蘊之中並沒有自我，和五蘊並不是我這兩個道理，不僅不是相違背，而且是非常圓融的。今天大致把苦諦解釋完，明天接下來解釋集諦。

（未完待續）

## 流通結緣啓示

圓覺經

四臂白觀音、綠度母

達香寺出版流通大方廣圓覺修多羅了義經一千本，為十二大菩薩向釋尊請法，尤在心地法門上有諸多釋義，歡迎師兄弟們前來恭請。

四臂觀音與二十一度母精美攜帶法本應廣大群眾要求，已重新再版，需要的師兄弟可以前來恭請。

# 一味藥方

## 高帖捷韻

三月春，週日午後，在眾多兄師姐引領期盼之下，週日佛學講座終於又重新開張了。剛從印度回來的喇嘛江秋，免不了與中心弟子們分享他這些日子與仁波切朝夕相處的心得，轉述仁波切們的殷殷叮囑與開示(當天題目喇嘛鄭重訂定為四加行，據說是因各個仁波切對弟子們的期望所引發)。喇嘛待在仁波切們身邊生活這日子似乎感觸良多，他忍不住告訴我們，與真正有證量修行人相處的感受確實不同；以卡魯仁波切為例子，雖然卡魯仁波切年紀尚小，還很孩子氣，但有一點讓喇嘛很佩服，那就是在這不算短的時間中，觀察到仁波切不論何時都很快樂。乍聽這話的第一反應是“小孩子嘛~理所當然”；但一回想仁波切幾個月前與利生朝聖團相處時所展現的丰采風範，才恍然所謂的‘不論何時都很快樂’是多麼的不容易。即使是小孩，亦不見得理所當然地應該如此；我們可仔細觀察周圍的孩童，就算在現今父母爺爺奶奶的寵愛保護下，也無法不有發脾氣不快活的時候；更不用提已被世俗觀念污染的成人了。我們一般人對生活中出現的小挫折早已習以為常地馬上表現出不耐煩，抱怨連連，甚至口出惡言地處理面對。打開電視看新聞、連續劇，處處充滿氾濫的負面情緒。反觀卡魯仁波切，在一些小小事件生發生時所展現的態度，how could he react like that? 小小年紀，如此的慈悲，如此的柔軟？

### 那瀾陀大學遺址照相事件

還記得2003年初，我們在印度朝聖時，信眾們一群群地簇擁跟隨著卡魯仁波切活躍的腳步逛那瀾陀大學遺址。頑皮的仁波切不知何時已鑽入看似小關房的空間，一股腦地盤坐下來擺好姿勢，似在模仿古時住在那兒的修行人模樣等著喇嘛來照相。身旁的信眾一看馬上拿出相機拍，接著有人蹲在門旁跟仁波切合照，不多久人人都想單獨跟仁波切合照。從開始的笑容滿面，數分鐘之後，仁波切好幾次想起身，但一個接一個的信眾讓仁波切站起來又得坐下讓他們拍，拖到後來臉頰有些撐不下去了，仁波切只得開始作鬼臉運動運動。可他卻沒不耐煩叫信徒不要再拍。直到喇嘛江秋走近，仁波切趕緊叫喇嘛，開開心心地讓喇嘛拍了照，信徒們才放棄繼續拍。



### 飯後簽名

類似的小事件不時發生，記得有次宴席完畢，主桌的蔣貢康楚仁波切、波卡仁波切以及喇嘛們，一個一個起身走出飯店，而卡魯仁波切被信徒要求在刊物每張照片旁簽名，仁波切為了滿眾生願，只得低頭猛簽。遠遠看著仁波切被遺落在飯廳中埋頭簽名的樣子，忍不住心疼的同時…深受感動。

### 靈鷲山上撿木材事件

另外，在靈鷲山，大夥在途中休息買汽水喝，喇嘛江秋滑下坡找了塊枯木上來，仁波切喝著汽水接過那快塊木頭看了看，笑著跟喇嘛說了幾句，大概嫌喇嘛不會挑，仁波切把汽水瓶交給喇嘛，自己就三兩下爬下坡撿了塊木頭就上來秀給喇嘛看，就在此時，有位印度人走近似乎是要收費還是阻撓，仁波切溝通了幾句說不通，馬上就把手上的木頭，當著那印度人的面丟回山坡下，順便雙手攤了攤以茲證明。仁波切很快丟開這不愉快，開開心心地跟喇嘛聊著天，繼續往前走。

這些小小的，看似微不足道的事件有很多，個個展現出有證量修行人的慈悲、心量以及柔軟；感動著我們這些有幸能在旁，受此身教的弟子們。同樣的狀況套到我們身上，我們大約會被外境攪亂，抓著不愉快不放，而沒法保持愉悅的心情在這次的印度朝聖之旅，諸如此類的事，不勝枚舉：

前往那瀾陀靈鷲山巴士上發塔  
清晨微服繞塔  
那瀾陀遺址爬上遺址丟哈達  
玩具飛機毀壞  
回程巴士說故事

看似簡簡單單的‘無論何時都很快樂’不知為何對我們而言竟如此難以實踐？我們認定只要擁有就能活得快樂幸福的東西，卻不能保證我們的幸福。

因為“無常”。四月一號愚人節香港一代巨星隕落，他擁有巨星地位、聲望、實質獎像肯定、財富與感情，可他還是不快樂到要選擇如此方式來結束生命。可見我們經常讓自己不快樂的理由，都只是self-ego所造成的，站不住腳的藉口。即使擁有一切，我們的自我若沒被馴服軟化，沒轉自心為柔軟具智慧慈悲的話，我們沒法永遠真正滿足快樂。這些每個佛教徒都知道，常讀常聽常講，就是無法落實‘快樂滿足地活著’這件事。更諷刺與慚愧的是，每當遇上生命中不如意不順遂的事，自稱是佛教徒的我們，馬上不自覺的跑去佛菩薩面前求世俗的順心，甚或跟佛菩薩抱怨為何信佛如此久還讓我們遭遇如此等等。

想想還真汗顏。不久前還聽到一個抱怨說法，說那些從不信佛教的人，從沒唸過一句佛號沒修過法，心中念念茲茲都是私心，只知追求個人名利情慾的人，怎看來活得比佛教徒順遂，似乎都能得到他們所要的…等等。而可憐的佛教徒不是健康非常不好就是感情受創生活困苦，還得時時違反人性練習忍辱，修這修那的，and what do we Buddhist get? Frustration! 內心不斷的掙扎，生活也沒因而順遂多少。聽到如此，雖然馬上得知此講法的無稽無理，但忍不住反躬自省，

自己心底何嘗沒有希望佛菩薩保佑自己凡事順利的想法？有這想法不就第一個把佛教中的四聖諦學分給當掉，還敢自稱是釋迦牟尼佛的弟子，佛教徒？

‘無常’‘無常’是我們佛教徒常掛在嘴邊的，也是仁波切喇嘛們不時拿出來耳提面命提醒弟子要常觀照體會的。這個我們太熟悉的辭彙，從小常聽常講，以至於我們從沒懷疑自己是否真正懂得其真意。依據大成就者的說法，真正體悟無常的人是不會排斥抗拒逆境與苦的，也不會執著去追求順境與快樂；因萬事萬物時時刻刻都在變化，有好就有壞，好好壞壞，像反映經濟的股市圖一般，上上下下不停的波動。想期待自己永遠待在順境是不可能的事。抗拒逆境只是徒勞無功，甚至使反作用力增強令自己遍體鱗傷。道理是如此，可要使自己對順逆境的自然態度處在不抗不拒的狀態，這需要多深的修為方能達到？

遇到變化就大驚小怪的我們，提到“無常”這詞，豈能不抱持一點謙卑承認自己尚未完全體會，承認自己對“無常”的體悟尚處於初學階段，乖乖地聽從仁波切與喇嘛的教導，不時拿此題目出來認真觀照，認真體驗？

四月中，佛學講座題目四共加行，喇嘛再次不厭煩地強調觀無常的好處。觀無常可對治無明煩惱，可減輕使我們陷於輪迴的‘我執’等等。“無常”，喇嘛說“是非常好用的”。

最近超紅樂團Linkin Park 聯合公園的冠軍單曲‘Somewhere I Belong’，詞曲緊緊扣住現代人迷失的心，其中有句再三呼喊的句子：I want to heal, I want to feel like I'm close to something real. I want to heal 我想被治癒，可說是替大部分眾生喊出了心底的渴望。

佛已開出一系列藥方子，其中一味：“觀無常”喇嘛已再三捧在我們面前。照方子吃，或不吃，就看我們自身了。



# 轉化心境~~達賴喇嘛的快樂方法

Jazmin Lee 讀書報告



修心八頌 格西朗日塘巴造 頌

為求能達無上境，為利一切有情眾，  
諸等勝於如意寶，願我時刻珍愛彼。

無論與誰相對應，願我視己為最卑，  
並從心之最深處，視他為尊予敬重。

願我觀心於諸行，隨於煩惱生起時—  
因其為害自他眾—強力對抗避開之。

如我遇嫌惡眾生，其受極惡苦煎熬，  
珍愛之乃難得見，猶如發現珠寶藏！

他人由於嫉妒心，濫罵毀謗侮辱我，  
願我承受如敗北，拱手令其得勝利。

過去我曾幫助者，或我寄予厚望者，  
極度惡意對待我，願仍視為寶上師。

願我直接與間接，獻利樂予如母眾，  
如母眾之諸苦痛，願我暗地承受之。

願此一切常清淨，世間八法所不染，  
願我悟諸法為幻，離於束縛無執著。

煩惱是我們每個人一直不想遇到又無法逃避的，  
如何去除煩惱得到快樂呢？  
參照有德上師的意見應當是個好方法。以下便是  
許多上師所多次教導我們的去除煩惱小秘方整理  
供大家參考。

## 一、覺知煩惱的升起：

我們常常無法清楚的知道煩惱的生起及來源，  
就容易陷於煩惱當中無法自拔，  
常練習觀照自己的心，清楚念頭的升起及這之間的  
發展過程是十分有幫助的。

在煩惱一生起時就認出，會比較容易轉化它而不  
被影響，這是最好的。  
如果我們已經陷於煩惱中後來才發現，這也很好，  
因為我們可以調整一下，將煩惱引起的負面影響  
減低。  
如果我們已經煩惱完了後來才發現，這也不錯，  
因為我們可以提醒自己，要多注意起心動念。

要清楚起心動念，”心定”是非常重要的，心很  
定的時候，念頭的升起都會很清楚。止觀禪修（  
註一）對心定是十分有幫助的。

## 二、轉念（轉化心境）

這有賴對因果法則、四聖諦、空性及慈悲心的了  
解及體悟。  
當我們對因果法則、四聖諦及空性進行了解及多  
加體悟時，將使我們可以更堅強的承受及面對所

遇到的困難並將可以將其應用於增長慈悲心。

因為更了解因果法則後我們會體認負面情緒對他人及  
自己所帶來的傷害有多大，並種下惡因，放棄造惡乃是不再  
痛苦的緣起；而我們所遇到的困難或痛苦乃其來有自，承  
受是理所當然且為掃除惡業的好方法—業果成熟即為煩惱  
或痛苦，若我們接受它並於承受時不再造業，此業果即結  
束並且不再種下苦因。

對四聖諦、空性的了解體悟則是我們承受痛苦時不可或  
缺的心靈支柱。

因空性及無常使我們知道所受之苦有終了時並且無自性  
的存在，痛苦便是可以承受的。

對自己的痛苦有所體悟時，可增長出離心及慈悲心，因除  
我以外，他人亦和我一樣希望快樂不願痛苦；自己只有一  
個而他人則是無量無邊，我應當在求自己的幸福時祈願自  
己一個人能承受他人的痛苦而使所有無量無邊的他人得到  
快樂。

註一：止觀禪修為專一禪修法（止—寧靜的持續）和分析禪  
修法（觀—敏銳的直觀）之結合。

## 噶瑪巴與噶舉上師們關懷台灣SARS疫情

自從四月底台北市立和平醫院封院以來，因為SARS疫情，台灣社會經歷了一段惶恐不安的時期，在此期間，旅居印度達蘭薩拉的第十七世 噶瑪巴及噶舉的上師們，都對台灣表達深切地關懷。大吉嶺的卡盧仁波切與波卡仁波切兩位，經由利生中心電話祈願，得知台灣的疫情，也表達關懷之意，帶領印度三座寺院不斷地修法迴向，並要求中心喇嘛與信眾們，共修藥師佛法門。相信你我不安的心情，在上師的關懷以及大眾的願力下，都能獲得平靜與加持。

面對SARS的衝擊，利生中心於四月29日至五月1日三天，在喇嘛江秋以及諸大德的祈請下，啓建綠度母消災除障法會，邀請多位喇嘛修法祈禱。爾後在接獲卡盧仁波切與波卡仁波切要求修持藥師佛法門，中心也遵照指示，由常住喇嘛帶領中心信眾虔信修持。希望藉由祈禱及種種善行的願力，使台灣及全世界都能遠離疾病與痛苦。



## 人物介紹 專欄

為了讓大家都對中心的喇嘛，阿尼們更加認識（其實也是筆者的小小私心，要不然每個人來中心都只認識“珮玉”，那偶會.....歹勢啦！），不過呢！既然格西丹津敏鷲來者是客，我們就先介紹他了。

格西丹津敏鷲(Tenzin Mingyur)，1964年生於西藏康區的達金地區，十六歲時於達金寺出家，後因寺院於文化大革命期間遭到破壞，無法繼續學習佛法，遂於1983年冒著生命危險，越過高山重阻的喜馬拉雅山，流亡到南印度的色拉寺學習經論。經過數十年努力不懈地學習，終於完成五部大論的修學，同時並參加六次三大寺的辯經考試，2002年通過最後一次的辯經考試後，獲頒第一等(那然巴)格西學位。此項殊榮在格魯教派佛學院中，四個學位中屬最高等級的學位，實屬尊貴。

歡迎四大教派的佛弟子，對佛法有任何疑問，想深入研究，可來中心向格西拉請益，請法。

格西丹津敏鷲來台灣已經一個月，在這一個月中，格西拉很努力地在學習中文，從識字到日常會話都用心地練習，或許不久的將來，格西拉就能以中文對大眾開示，那真是……福氣啦！

## 格西拉“隆重”登場



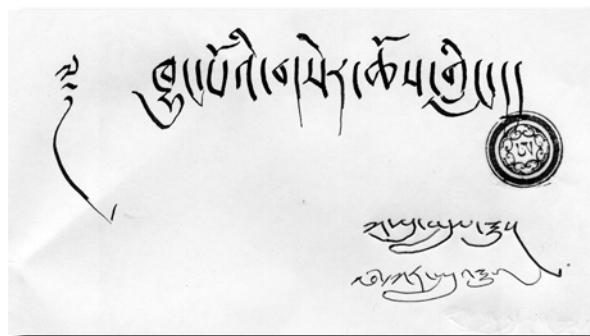
## 如雨般上師加持 ~感恩啦~

多年前宏法步履走過歐洲與美洲的第一世卡盧仁波切來到台灣，這也是藏傳佛法（金剛乘）在台灣灌頂傳法的殊勝開端。慈悲的卡盧仁波切在離台前將弟子們的供養留下，悉心囑咐要以此利益台灣信眾。本於法教應著力於實修，因此在石碇鄉建立了達香寺和關房，持續固定地舉辦說法與紐涅、四加行半年閉關等各項活動，針對眾生根器為正信實修者指引心性。

閉關，是金剛乘精進實修、剋期取證的方式，達香寺腹地小有其限制，所以中心與常住江秋喇嘛一直注意尋找更適宜的地方。二〇〇三年初，在新竹竹東覓得四周群山如蓮瓣的一塊建地，能納主寺外還有短期閉關與長期閉關的寬裕場所，環境清幽，互不干擾。巧合的是達香寺寺址為石碇鄉的豐田村，竹東新地卻也是橫山鄉豐田村。江秋喇嘛預計主寺建築將可容納300-400人的大法會，並仔細規劃行者短期修行與長期閉關的各項機能所需。一切皆發自利眾的悲心，希望眾人除了灌頂、聞法之外，要以實修開發本來具足的光明自性，那才是了生脫死、對眾生有大利益的修行。

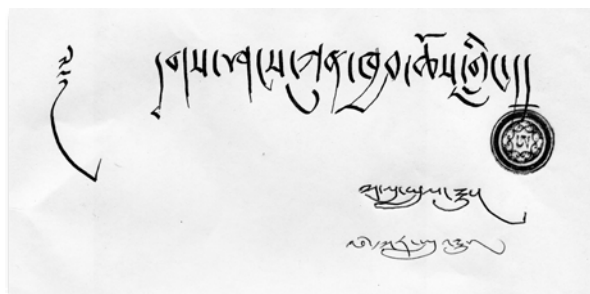
這個計劃需要十方善緣、自在菩薩的聚集，讓我們量力隨喜，承續卡盧仁波切的菩提心，將世俗財物化作殊妙法財，共同莊嚴起這塊吉祥寶地。這座寺宇、關房所開展的事業，正可以上供諸佛、下化眾生，您的福德智慧必將輾轉增長。願您早日成辦佛果。

## 金剛法傳 菩薩賜名 欣獲 卡盧仁波切與 波卡仁波切的賜名



(一) 閉關中心

### 穹博金法林



(二) 寺廟

### 達香遍在法林

但由於台灣對於寺廟登記法令的緣故，所以竹東寺廟仍舊登記為達香寺。

## 乘白駒兮皎皎

### 遊穹谷兮藹藹

逸民賦

### 遇見蓮花寶地

喇嘛江秋說：『人生在世，總要完成一點什麼』建造一座傳統的藏傳寺廟及三年三個月傳統關房以為卡盧仁波切在臺之佛法事業，並利益台灣的佛弟子以及眾生一直是中心常住江秋喇嘛以及中心弟子們的心願。二〇〇三年的四月，在蕭碧慈師兄的熱心引薦下，喇嘛前往竹東橫山勘查一塊面積約三千坪的地，四面環山，宛如被蓮花瓣圍繞一般。經過多次探勘及因緣具足之下，我們擁有了那蓮花寶地；在那裡我們預定建設一座純粹的藏傳寺廟以及三年三個月關房；藏傳佛法的體系將在台灣這塊土地上扎根，在可預見的將來成長茁壯，讓發心實修的行者再也不用飛至天崖海角去閉關，因為我們即將有座傳統的關房，就在台灣，這真是值得歡喜的一刻啊！讓我們一起來發心、發願，願共同成就這無上的佛法事業。讓藏傳佛法在台灣茁壯！

### 大力菩薩莊嚴道場

在喇嘛江秋精心策劃，姚仁喜建築師的鼎力發心設計之下，竹東達香寺的設計藍圖即將出爐；我們將向 噶瑪巴、泰錫度仁波切、嘉察仁波切呈上設計藍圖，並作詳細的報告，祈求承諸位仁波切們的加持與祝禱。



LAMA 江秋·想像手繪圖

# 尊重生命

喇嘛江秋

當一個佛教徒、一個修行人，最重要也最需要注意的是【尊重生命】。所有眾生我們都要尊重，對待他們如同對待自己一樣，不可以有大小之分別。這點非常難做得到，比如：平常我們看到非常小的生命時，幾乎不會去考慮到【他是個生命】，自然而然的去傷害他，這種情形會不斷累積我們的惡業，這是個佛教徒需要小心注意的。

傷害眾生的業可區分成有意與無意。因此我們必須學習控制自己盡力幫助眾生；盡量不要傷害眾生，尊重所有的生命；就好比：有一個人要殺我、傷害我時，我的感覺如何？所有【有生命的眾生均有覺受的】，所以我們必須知道：她們的生命如同我們自己的生命一樣珍貴。

十惡業中，身業有三種、口業有四種、意業有三種，而殺生排第一；各位是否曾想過為什麼殺生排於第一呢？殺生，就是殺害生命，所有的業均是這點所造做的。如果我們從不去想生命平等，他們與我一樣都有恐懼、痛苦、害怕等反應而隨意傷害眾生，那麼我們的業就永遠不會減少反而增加了，這是非常不好的，因此我們必須要經常去思維【生命平等；尊重生命】，將之放在心裏，當我們還沒動手傷害一個生命時，心裏會立刻想起這一點，同時阻止了殺生的機會，相對的所造的業也不會增加了。所以我們要經常去練習【思維】，思維久了印象自然深刻。

學佛是將每個簡單的道理，深刻思維後放在心裏，當要造業時馬上會想起，並立刻阻止了造業的機會，此時業已停止了。所以我們要知道眾生平等，任何大小的生命都一樣要尊重他、不要傷害他。如同一頭牛，牠於恐懼、害怕時，就像一個啞巴的人，雖然說不出話來，但牠也會叫、也是有肢體語言、害怕的動作。所以當一個佛教徒必須要【尊重生命】。有眾生才有佛；沒有眾生也沒有佛了，佛是爲了利益眾生，爲了眾生、犧牲自己苦修才成佛的。

而眾生一直輪迴且業障一直累積，我們從不去注意業障是如何累積？該如何消除？所謂本性、佛性、智慧，是業障消除後自然顯現的清靜。佛與眾生的差別在於清靜與不清靜，眾生是不清淨的；而佛是完全清淨的，若我們照佛的話去做，總有一天也會成佛的。這些道理懂了之後，應要去實踐它。

人的生命無常，我們要經常思維、練習、實踐這些道理。修行是要將貪、嗔、痴減少；智慧、慈悲增加，才能說是個進步的修行人。