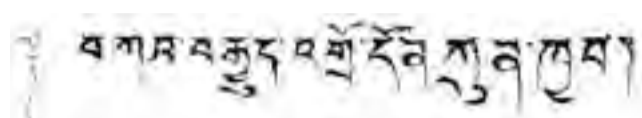


印刷品

■ 絕 摺 中 葆
控 ■ 擁 復
噴
俏 禿 聃
控 沃 跣 卷 17698



利生



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
E-mail: dhachang@ms27.hinet.net
http://tw.club.yahoo.com/clubs/kalurinpoche
郵政劃撥:19776136達香寺



甘珠爾（藏文大藏經）持誦法會 朝山禮拜、扛經繞塔 通啟

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」。一九九六年，利生中心自西藏請了一整部套藏文大藏經共一〇八函，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，利生中心將於今年十月三日至十月十日國慶日之間，禮請十位喇嘛「甘珠爾（藏文大藏經）持誦法會」外，同時將於十月十日國慶日當天與中華慧炬佛學會佛教全德廣場共同舉辦「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，歡迎大家參加，活 細節如下：



甘珠爾（藏文大藏經）持誦法會

【時間】十月三日至十月九日(共七日)

【地點】石碇達香寺

【內容】禮請十位喇嘛持誦甘珠爾(藏文大藏經)一整部，共一〇八函。

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。

【報名】

利生中心 電話:(02)2550-0726~7 傳真(02)2550-0730

劃撥帳號:19776136 戶名:達香寺(請註明匯款用途)

中華慧炬佛學會 電話:(02)2755-4807*17

劃撥帳號:16231062 戶名:中華慧炬佛學會

佛教全德廣場 電話(02)87879050

劃撥帳號:15125951 戶名:高全德

【費用】

一. 250元(包括來回車費、旅遊平安保險費及早餐)

二. 如欲供養誦經喇嘛，可另隨喜。

【出發時地】

(一).早上5時30分 佛教利生中心發車 台北市華陰街187號

(二).早上5時45分 中華慧炬佛學會發車 台北市建國北路一段270巷10號巷口(台糖大樓前門口)

(三).早上5時30分 全德佛教廣場發車 台北市光復南路49號

【附註】報名時請註明：

(一).出生年月日及身分證字號(供投保旅遊平安險用)

(二).聯絡電話、傳真及地址。

甘珠爾持誦法會
朝山禮拜、扛經繞塔
通啟

第一版

四聖諦一集諦
桑傑年八仁波切開示

第二、三版

女人 成就 佛法
卡盧仁波切開示

第四版

關於瑪哈嘎啦
喇嘛江秋

淺談飲食增上緣
喇嘛福永

第五版

一步一步朝向解
脫之道

喇嘛江秋講示

第六版

課程活 表
第七版

5、6月份總帳
第七版

四聖諦 — 集諦

桑傑年巴仁波切開示

首先，爲了虛空如母一切有情眾生，獲證證得圓滿的究竟菩提，爲了這個緣故，我們進入正等佛法裡面修持，先生起這樣殊勝的菩提心來修持佛法。

今天所要說的法，是接續昨天所講的四聖諦內容，再講苦諦，上次把苦諦的區分以及苦諦的四相稍微做了解釋，今天要講苦諦的『苦類忍』、『苦類智』、『苦法忍』跟『苦法智』。

第一個要講授的是『苦法忍』。一開始我們必須要了解，這個世界有三界：欲界、色界、無色界，苦法忍是以欲界所感受的苦諦的法爲緣，在了知欲界的苦的自相（自己的相）以及共相（共通的相）之後，再獲證苦諦的初地，也就是進入見道無間道的時刻，所證悟到是苦法忍。苦法忍，在加行道和資糧道二者是有觀修的，但是沒有『現觀』，也就是沒有實際上了悟苦法忍，而在初地的時候，也就是達到大乘見道無間道的時刻，能夠證悟到這個苦法忍。

『苦法智』是在見道的時候，已經獲得無漏的智慧，也就是對於前面大乘見道無間道裡必須所斷的一切完全斷除之後，從所斷之中得到解脫，而進入到大乘見道解脫道的時候，所證悟到的智慧，我們稱爲苦法智。

接下來講『苦類忍』，類似於苦法忍，同樣的，我們剛剛說苦法忍的時候，是三界（欲界、色界、無色界）之中，以欲界的苦爲緣，觀察欲界的苦的自相和共相，然後證悟到苦法忍。而這裡所說的苦類忍，是以三界中的色界和無色界的苦爲緣，再了悟色界和無色界中苦所內涵的自相以及共相，然後在大乘見道無間道所證悟到的智慧叫苦類忍。

而『苦類智』就是在大乘見道，也就是菩薩道，最後一個階段的時候，也就是前面一切的所斷完全斷除之後，在大乘見道最後一剎那的時候，要深入到修道的最後一剎那，所得到的果實、所得到的智慧，我們叫做苦類智。苦類智是在大乘見道解脫道的最後一剎那可以證悟到。

以上是對於『苦類忍』、『苦類智』、『苦法忍』、『苦法智』這四個簡單的說明，主要是彌勒菩薩在『現觀莊嚴論』裡講授般若智慧所開示的內容，現在如果要去了解是比較困難的，對於這些名相，可能很多人都不懂，所以以後在講授彌勒菩薩的般若見解的時候，我們再解釋會比較適當。

前面所說這些都是在現觀之後，也就是了悟之後所產生的智慧，而我們以現在思維、理解的方式，是不是現觀之後的情況呢？這並不是真正實際現觀了悟的情況，只是類比而已。

但是對於名相有稍微的接觸、稍微的聽聞，對於以後在學習般若智慧時，會有很大的幫助。

接下來，我們要講的是第二諦，也就是『集諦』。

在前一天講授到苦諦，大家都知道每一人都不想要嚐受苦，都不喜歡苦，都知道苦是不好的；但是想要離開苦，實在不是很容易、不是很快捷的事情。

就如同昨天所說的，我們現在了知苦爲病，知道苦的可怕，因此我們想要離開苦，離開這樣的病；但是就如同治病的時候，如果不知道病因，就胡亂吃藥的話，不僅不能讓我們離開痛苦，反而會造作出非常多的過患。因此，一開始我們必須要先知道，到底生病的原因從何而來？誰造作這個病？這個必須了解之後

，才能對症下藥。所以一開始我們必須要講授，苦的造作者是『業』和『煩惱』。

世尊成佛之後，具有有如來十種力量，『如來的十力』中的第一力：是世尊知道一切的『理』和『非理』，或者稱『處』與『非處』，何者是合理的，何者是不合理的，世尊完全知道。這是從那一方面來了知呢？是從因、緣、果方面來了知，世尊知道再小再細的業，造作了，即成爲因，必然會招致它的果實，這就是『理』，也就是合理的道理，也就是『處』。造作善業卻遭致痛苦，它的果實是痛苦，這個情況是不可能發生的，所以這是不合理，叫『非理』或『非處』。在世尊轉法輪的時候，對如來十力的第一力，知一切法理與非理的力量，有做非常廣大的介紹，而這個介紹中就說明了，我們在世間輪迴，主要依照什麼？是以業和煩惱爲因，而形成輪迴，這是合理的，也就是符合道理的理由。

集諦主要開示了業與煩惱，有『業集』和『煩惱集』二者。首先講授業集，在業集裡又區分了二者：『能思業』和『所思業』。能思的業爲何？所思的業爲何？首先能思的業是以心的造作，或是我們說身、語、意裡的意的造作。以意的造作，有漏的業產生了，這就是能思業；所思是相對於意，是身、語二門所造作的業，我們叫做所思業，以我們凡夫所造作身、語的業，是有漏的業。

所思業（也就是身、語二門所造作的業）又分爲三個：第一個從身來說，分爲三個業，有漏的有情造作的有漏的身業，分爲『有漏的善身業』、『有漏的惡身業』、和『有漏的平等身業』，或者說善、惡、無計身業等，語業也分爲善業、惡業、無計業三個。

善業又可以區分爲『有漏的善』和『無漏的善』，有漏和無漏如何來區分呢？比如說，以菩提心和證悟空 爲所緣，所造作出來的善業，叫無漏善業；以不具足菩提心，或不具足空 之外，除了菩提心以及證悟空 之外，所造作的業，我們叫有漏的善業。

在善業裡，我們剛才區分了『有漏善』和『無漏善』，何謂有漏善？何謂無漏善？有漏善是不具足菩提心以及證悟空 所造作出來，我們叫做有漏的善，在不具足這二者的前提下，所造作出來的善，它的成果只能得到一次，並且一次之後就會結束了，就會漏盡了。以菩提心和證悟空 所造作的善業，相對於有漏，它是無漏的，它不僅不會結束，並且會不斷地增長，不斷地變成無量無邊，這就是無漏的善，所以善業在有漏和無漏是這樣的區分。在惡方面是否也有分有漏惡和無漏惡呢？並沒有這樣的區分，一切的惡都是有漏的，並沒有無漏惡。

我們在這裡必須定義何爲善，善的定義：身、語、意三門，以業爲所緣，所產生的果實，能夠令自他產生悅意、喜樂，這樣的業，我們叫做『善』。

何謂惡呢？就是身、語、意三門，以業爲所緣，去造作的業，它的成果是招致不快樂、不悅意，是痛苦，這樣的業，我們叫做『惡』。

無計業是不屬於前二者，它所造作的結果，並不讓自他產生快樂或痛苦，能夠造成這樣成果的業，我們叫『無計』。

上述所說的就是『業集』，集諦的第一部份講完。接下來主要講的是『煩惱集』，煩惱集是一切業的根

本，這個根本是以貪、瞋、癡『三毒』爲主，我們叫做煩惱。

輪迴是一種無明，這個無明，我們可以把它區分爲二者：一個是『煩惱無明』，第二個是『非煩惱無明』。

一般而言，『煩惱無明』是比較容易了解的，也就是一般我們常說的『十二因緣』。從十二因緣上來說最初始的無明，也就是我們一般所說的煩惱無明。

這個煩惱無明，它的內在意義，主要是執一切爲實有、執一切爲真、執一切爲真諦的執著。執一切爲實、執一切爲真的執著，它又分爲二者：一個是『遍計的執一切爲實有』，第二個是『俱生的執一切爲實有』。這裡所說的煩惱無明，是以執一切爲實有中的『俱生的執一切爲實有』爲主要的內容。

『俱生的執一切爲實有』是煩惱無明的主要內容，不是父母親告訴我們有這樣的無明，也不是其他的師父告訴我們說有這個無明，是俱生的執一切爲實有，本來就俱有的無明。這個無明不須要透過各種理論的研習，不需要透過別人的告知，而是從無始以來，自 本生就具有這樣的 質，這樣的執著，是從無始以來，就有執自己爲我、有一個所依，有一個根本的存在，執這樣的執著爲真實、爲常是俱生的，從無始以來，就有這樣的執著，這就是俱生的執一切爲實有。

爲什麼我們謂之爲『俱生』，俱生就是一同生起的意思，就是隨著我們累世以來，生生世世，隨著我們生生滅滅，不知從何時開始，從無始以來，就已經在一起，俱足了這樣的 質，因此我們稱它爲『俱生的執一切爲實有』。

以無明（俱生的執一切爲實有）當做根本、當做所依，它所衍生出來的，就是煩惱。而煩惱的主要的內涵是『貪』、『瞋』、『癡』，無明所衍生出來的根本煩惱是貪、瞋、癡。我們的煩惱非常多，比如說，還有『慳吝』、『我慢』、『嫉妒』等等，它們本身的自 是煩惱沒錯，但是它們主要是貪、瞋、癡三者所衍生出來的煩惱的不同相而已。

對於『俱生的執一切爲實有』的無明，去認知、認識、親自去體會『俱生執一切爲實有』是非常困難的；即便是能夠親自去體會，體會之後，實際上去對治它更爲困難；即使是我們能夠去對治它，在對治之後能夠完全對治成功，將『俱生執一切爲實有』能夠完全捨棄、完全斷除，更爲困難。所以在一開始之初能夠體會俱生執一切爲實有爲難，在中間對治爲難，在最後完全捨棄爲難，因爲這三個那麼困難，所以我們不斷地

在輪迴中沉淪打轉。

要能夠完全斷除俱生執一切為實有，主要是透過對於佛法的聞、思、修，而透過聞、思、修斷除所斷（也就是俱生的執一切為實有）的話，斷除的方式有二：第一個是『以理所斷』，第二個是『以道所斷』。『以理所斷』是用理智的思維斷除理智上所應該破除的所斷；『以道所斷』是透過實際上的修持，以修持的方式去破除真正在修持上應該斷除的所斷。

實際上去斷除俱生執一切為實有，以理所斷和以道所斷這二者必須同時去斷除。以理就是從思維、理解的方面完全斷除俱生的執一切為實有；以道所斷，是實際進入修持方面，真正把俱生的執一切為實有完全斷除，這二者要能夠完全斷除，才能是完全斷除俱生執一切為實有；但是這是不容易的，這也是輪迴常常在我們身上發生的原因。我執同時也有『遍計我執』和『俱生我執』，遍計我執是非常容易去斷除的，因為遍計我執是透過思維，而形成的一種我執，是執自己為『常、一、自主』，也就是外道所講的，有大梵天、有造物主、或是『我』的恆常存在、我死後有靈魂，這樣的思維方式，頭腦裡、心裡有這樣的思維方式，我們謂之遍計我執。只要透過五蘊的思維方式，這個遍計我執很容易就可以斷除。

今天對於集諦的介紹，首先必須要了解集：有『業集』和『煩惱集』，而主要的作用者也就是煩惱集。而煩惱集的主要內容是貪、瞋、痴『三毒』，了解到貪、瞋、痴三毒對於自己沒有絲毫的利益，它是形成痛苦的原因，也就是造成苦諦的集諦，就達到了第一個認識的目的。接下來的貪、瞋、痴三毒的根本為何？它的所依為何？也就是剛才所說的俱生的執一切為實有，這樣的執著，若是從『十二因緣』來思維，也就是十二因緣裡面所說的第一個『無明』，無明的主要內容是俱生的執一切為實有。以無明為基礎，接下來開展出來，也就是以無明為所緣，能夠緣出煩惱，也就是貪、瞋、痴三毒，然後再以煩惱為主要的力量，造作諸多業，產生業的形成，業的形成造作諸多的苦樂，就是集諦主要的內容。

我們以四聖諦為主要的內容來修持的時候，必須了解苦諦的主要原因是集諦，而集諦分為業和煩惱二集，業集和煩惱集的主要作者是煩惱，煩惱才能造成業，形成痛苦，所以一開始要斷的時候，要斷除的是什麼？不是從枝微末節，不是從苦開始斷除，也不是從業來斷除，而是從它的源頭——煩惱來斷除。從煩惱來斷除的話，斷除了煩惱，業自就不得而生，以不生業為原因，它的苦也就無由而生，所以了解了源頭，一開始我們要斷的，就是煩惱集。

接下來開示集諦的四相，就如同之前我們說苦諦具備四相一樣，集諦同時也具備四相，這四相：第一相是『因』，第二相是『集』，第三是『善分別』（譯者按：又譯為『生』），第四是『緣』或稱之為『條件』，有這四相。

首先介紹集諦四相的第一相，也就是『因』相，非常容易去了解，也就是業及煩

惱，它讓我們生於欲界、色界、無色界這三界，在這三界之中紛紛嗜受了『苦苦』、『壞苦』、『行苦』此三苦。業和煩惱，誠如花的種子一樣，即便是小小的種子，也能夠成為一很大的植物，或形成一 大樹。以這樣的了解，就能夠知道業和煩惱，是生於三界嗜受各種痛苦的原因。

第二相是『集』相，集是顯現出來的意思，也就是前面所說以業和煩惱為所依之後，在欲界、色界、無色界，產生『生有』，生有的顯現，分別產生『卵生』、『胎生』、『濕生』和『化生』這四種生，而生於三界，以業和煩惱集合而成顯現出來的樣子，就是第二個集相。

第三個『善分別』相，是說明集諦的義理；業和煩惱產生了非常大、非常深的影響力之後，它造成了二個影響：第一個影響是自己思惟去對治業與煩惱，然後產生好的成果；第二是任由業和煩惱力的影響，不斷地牽流地走，然後產生非常大不能忍受的痛苦。所以對於好的成果、壞的成果，有所了知，也就是此善分別相。

第四相是『緣』相，是它的條件，也就是業及煩惱，是我們生於欲界、色界、無色界三界，得到這個進取生、進取蘊、或是直接稱之為『苦蘊』的條件，或是得到苦蘊、進取蘊的緣。

今天就把集諦說到這邊為止，明天會繼續講授集諦的『法忍』、『類忍』、『法智』和『類智』的內容，如果有問題現在可以發問。

問：如何觀修苦諦？是如同『轉心四思惟』的修持方式，用思惟的方式就可以了？

答：這個回答，首先必須了解，苦諦和轉心四思惟的彼此關係；苦諦其實已經統攝包含了四加行的轉心四思惟的內容。比如說我們當初說苦諦有四相的時候，第一個是『無常相』，無常相應於轉心四思惟中的第二個『死生無常』；第二『苦相』，相應於第四個『輪迴過患』；第三個『空相』、第四個『無我相』，好好地修持的話，『暇滿難得』及『因果業力』就非常容易地能夠去了知。所以苦諦事實上已經包含了四共加行所有的意義以及修持。關於苦諦的修持方式，是否用思惟的方式就可以了？是在身、語、意三門的意來做唯一的修持法，並沒有特別身要怎麼做、語要怎麼做，這樣特殊修持苦諦的方法。

問：不斷思惟『分的苦』、『分的無常』，那麼是否就能夠自然地了悟『細分的苦』和『細分的無常』？

答：『分的苦』是我們一般能夠去認知的，透過對分的苦的認知之後，不斷地去對治分的苦，進而按照次第會認知、體悟到『細分的苦』；但是體會到細分的苦還不是苦諦的究竟，就如同分的苦一樣，必須先要有體悟、先要有認知，然後再有對治，透過不斷的分的苦的對治，會進入到細分苦的體驗，但是之後還必須要去對治細分的苦，這樣就可以達到聖者的地位，就是進入到了『見道』。

問：何謂『常、一、自主』？

答：以前印度外道各個主張、教派，很多都主張『常、一、自主』，他們主要是講『蘊』——集合，即生命之所以為生命，這樣子的集合，他們主張將這個蘊，視為『常』——就是永遠的會存在，不會消失。『一』是指它是單一，不可以再細分的；不像佛教說，蘊可以分為五蘊，沒有實際的自我存在；外道主張的蘊是單一的，不可再分割了。『自主』是指自己有能力可以獨立存在，它不用依照任何條件；佛法講緣起；而它不講究緣起，在沒有任何條件之下，它不依他，它自

己就有力量，它可以獨立存在。很多外道有都主張這樣的看法，同時在佛教小乘的宗義裡，『毘婆沙』和『經部宗』，此二者在有些分支裡頭，也承許常、一、自主的蘊。這不僅外道也有，其實在佛教裡較低下的宗義裡頭，包含有如此承許；也就是？常、單一、不可分割、自主、具有自己、自己可以獨立存在的主張。

問：我們經由聽聞佛法，讓我們了解修四加行（四共加行與四不共加行）的重要。現在台灣有很多殊勝的法會，會進行很多天，若我們不考慮時間的問題，我們在心態上是說：我們修四加行，也去參加法會；還是我們先把四加行的基礎打好，我們有這樣子的能力，再去參加法會；是同時並進呢？還是有順序？

答：密法的修持，不管是四共、四不共加行，這



時間：2002/4/29下午七點

地點：台北利生中心

主講：桑傑年巴仁波切

二者都是非常重要的修持。修持圓滿四共、四不共加行之後，本尊的觀修共與殊勝的密法的修持，在圓滿完成加行之後，我們有進而次第的修持。一般來說，這個修持方法，是必須要四共加行圓滿之後，進而求灌頂，進入壇城，學習密乘的儀軌這樣的次第；但是佛調伏眾生的事業，是非常廣大不可思議的，在因時因地的情況下，沒有必須一定要怎樣的修持，除了這樣的方法，沒有其他的方法，佛的教法裡頭，並沒有唯一的狀況，他往往順應眾生、順應時地，有各種的方便出現；相應於現在的世紀，這樣的時刻，大家有非常大的煩惱，大家生活非常忙碌，能有此機緣來修持佛法，就已非常難得，同時更生起修持四加行的心是更難得。但是修持四加行，在這個五濁惡世能不能究竟，很難說的準，因為眾生壽命也是無常。所以在一切都是無常的時候，可以著重於方便的方式，在精進於修持四加行的同時，我們也去請益其他的法門，修持其他的內容。

號外 桑杰年巴仁波切弘法

桑杰年巴仁波切弘法尊敬的桑杰年巴仁波切即將來台，並預定於十月十九至二十三日於台北利生中心停留弘法，內容為香巴噶舉傳承之三士道次第廣論，敬請諸位師兄前來聞法。

女人成就佛法 女修行成就者主題系

卡盧仁波切 1982年於“阿美麗加

(在這一期的系列中，我們即將介紹金剛勝傳承上的女祖師以及她們的弟子向她們求法的事蹟。藉由這些故事，我們去思考的是，能夠得遇如此尊貴難得的上師，並非偶然，而是祖師大德們累積了多生多劫的功德，經歷的多少的努力修持才有如此殊勝因緣得遇上師。)

瑪吉克竹嘉摩和帝普巴

長壽佛 (Amitayus) 是無量壽佛。以修阿彌陀法著稱的大成就者中，有一名叫瑪吉克竹培嘉摩 (Machik Drupay Gyälmo) 的女人。她修阿彌陀本尊觀，結果不僅達到修行此法的終極目標——成覺，而且還獲得了較為世俗的成就——長壽。傳說她因修阿彌陀法而活到五歲。

當瑪吉克竹培嘉摩仍於印度住世弘法的時候，另一位享有盛名的大師是帝普巴 (Tipupa)。帝普巴有趣的來歷要追溯到西藏南部的羅查克地區，也就是大譯師瑪爾巴當年所居之處。瑪爾巴有幾個兒子，他本想傳法給長子塔瑪杜戴 (Tarma Doday)，但因塔瑪杜戴騎馬摔傷致死而未果。不過，死前塔瑪杜戴運用其父所授之法，將自己之識不從肉身遷到覺悟之境，而是遷到另一肉身——一具屍體。此法所需之身，不管是人的還是其他物的，一定要是剛死的和宜於受生的。這樣，垂死之人才可將自己之識遷入那具屍體，讓它復生，使自己再活下去。

問題當然是，新屍不是隨時可得。塔瑪杜戴死的時候，整個地區都找遍了，所能找到的只是一隻死鴿子。有一個人看見這隻鴿子在空中受到鷹的攻擊，被打下來，落在地面就死了。他撿起身體尚溫的死鴿子，跑回去給瑪爾巴。他們將死鴿子放在塔瑪杜戴的胸前。當塔瑪杜戴身體的死亡開始時，鴿子復活了，牠抖羽毛，站了起來。

瑪爾巴將鴿子養了幾天，餵以美食，細心照料。於禪定中，瑪爾巴悟出該怎麼做。他告訴現已轉生為鴿子的塔瑪杜戴，印度有一墳場，因曾親自去過瑪爾巴知道墳場的方位，而把前去之路描述得很清楚。瑪爾巴住在西藏南部的邊境，從那裡經喜馬拉雅山下的小徑去印度比較近。他對鴿子說：「飛到印度去找這個墳場。有一少年即將在場中火葬，你可以將識從鴿身遷入他的屍體，這樣你就再度為人了。」說完，他便把鴿子放了。鴿子圍著瑪爾巴夫婦繞了三圈，然後向南飛去。

鴿子飛到印度時，發現由一對婆羅門夫婦前導的送葬行列。這對夫婦本有一子方十五，聰明伶俐，大有前途，但因染病而猝死。送葬人將屍體放好，準備予以火化時，鴿子飛下來落在屍體頭上，當即倒斃。就在此刻，已死的男孩醒了過來，也能走了。起先，旁觀的人還以為屍體為食屍鬼所佔據，全都嚇跑了。但是男孩能對他們講話，使得那對婆羅門夫婦很快即信其子確已復活，並無魔相助。

此子逐漸長大，成為佛教的著名禪師和法師。由於曾有鴿子落在他的屍體上，所以人們稱他為帝普巴，意即「鴿子男孩」，但他的本名是垂梅森嚴 (Trimay Shenyen)，意為「無垢道友」。

當密勒日巴的弟子惹瓊巴 (Rechungpa) 決定去印度尋找其傳承尚未得之教法時，帝普巴還在印度住世弘法。惹瓊巴遇見帝普巴，並跟他學法。有一天，惹瓊巴行經一個市場，不佑何處冒出一個人來並對他說：「啊！這不是年輕的西藏瑜珈士嗎？你麻煩大了。你只能再活七天。真可憐！」說完，這個人就不見了。惹瓊巴大吃一驚，不知道這是否真是個凶兆。他急忙去見他的上師帝普巴。帝普巴說：「這個預這似乎正確。你的生命即將遭遇一大障礙，除非你能善加應付，否則必死。我所能向你推薦的最有效的應付之道，就是去見一女上師。她非常善於傳授阿彌陀法，亦即長壽法。」

帝普巴所說的這位女上師，名收瑪吉克竹培嘉摩。她之所以被稱為瑪吉克，或「唯一母」，乃是因為她像母親一樣愛她的弟子，結果她的弟子們也都視她為母。竹培嘉摩的意思是「成就之后」。帝普巴派惹瓊巴去跟她學法；惹瓊巴因受其阿彌陀灌頂和修法，而得以搶先一步解除了他生命所遭受的威脅。由於親近瑪吉克，惹瓊巴獲得了他日後帶回西藏的教法。這些教法進入藏傳佛教的所有傳承，對噶舉派的主流來說，尤其如此。此迄今，成就之后的長壽灌頂仍可得聞。

格隆瑪巴摩

佛教在印度發展的初期，亦即佛教尚未傳入西藏等其他國土之時，有一位公主，為印度國王之女，美貌非凡，智力過人，最有希望繼承王位。然而，她在年輕時卻染患了類似麻瘋病的惡疾，瘡口蔓延全身，肌肉開始潰爛。惡疾如是，群醫束手，她之成為傳染源，日益明顯，終於隨著病情的加重，她變得人見人厭。因此她斷絕一切與其身為公主有關的事物，離開王宮而入森林隱居。她受比丘尼戒，以使用其餘生精進修行佛法。

在此期間，她遇到一位上師。上師非常喜歡她，而且深為她的處境所感。上師給她灌頂，並傳授她觀想十一面千手觀音的修法。一連好幾年，她都以修此法為主。其間她的病情每下愈況；她的四肢開始爛，她的身體全是瘡口，以致夜不成眠；她的痛苦達到極點

，死亡就在眼前。有一天，當她輾轉反側，半睡半醒之際，她作了一個夢，或看見了一個幻象：她夢見一個身穿亮麗白衣的人，手持滿盛淨水的大瓶，走進她的房間，把瓶中之水倒在她全身之上。她覺得自己的病如蛇皮一樣脫掉，而自己的身體又完好如初。醒過來時，她發現自己的身體確已復原，好像未曾患病，連一點症候都沒有。她當下滿懷虔誠，深信她之獲癒全是觀音加持的結果。她立即開始祈禱觀想，而得直見觀音融內自己之身。有此體驗，她乃獲致極高證悟之境，以及直證自心之。

這位比丘尼名叫「巴摩」，意即光榮之女，傳統上稱他為格隆瑪巴摩 (Gelongma Palmo)，「格隆瑪」的意思就是受過具足戒的比丘尼；事實上，此一普遍的修法，至今仍被稱為格隆瑪巴摩法，或格隆瑪傳統。許多人以此法為其主要修行之一，如今西藏喇嘛正將此法傳入西方，西方人也有很多從中得到啟發而參予齋戒法的修行。

尼古瑪、瓊坡那竹與曬爾悉地

由於佛陀集大智慧、大學問及大善巧於一身，所以他能夠適當的法教來對治我們所有的煩惱，這些法教共有八萬四千。為除煩惱，佛說八萬四千法，傳統上稱之為八萬四千法門。我們的煩惱中，有二萬一千起自根本貪毒，佛說律藏，也就是規範道德行為之法。為了除去起自根本瞋毒的二萬一千煩惱，佛說由二萬一千法組成的經藏。論藏—第三藏—所講的二萬一千法，是以消滅起自根本癡毒的二萬一千煩惱為目的。還有二萬一千煩惱則是貪、瞋、癡三毒混合而產生的結果。為了對治這些煩惱，佛說由二萬一千法組成的密續，也就是金剛乘的法教。

諸佛所說法，不是理論，而是以親證等覺的經驗為依據。在已捨盡一切與「我」有關者、不計艱難在誓利一切眾生的情況下，諸佛繼續不斷的處於等覺的經驗之中。這些覺者示現各種善巧方便，利用各種適當形相，解救眾生。

因此，諸佛與菩薩降生為各類有情：有時他們是國王、王后、太子、大臣，有時則是平民、農夫、畜生—只要能切實利益眾生，只要能滿足弘法所需即可。她們的名字分別是尼古瑪 (NIGUMA) 和蘇卡悉地。她們皆以弘法為己任，致使其法教迄今不斷，仍在利益眾生。

尼古瑪

尼古瑪出生於回教國家克什米爾一個名叫大神通的地區。上一位佛住世時，該地區為水域，乃龍王所有。當時之佛有一羅漢弟子，想在其處建寺，故前往見龍王，請賜一塊土地。龍王應允，但給他的土地僅僅他禪坐時身體所佔據的那麼大。羅漢領謝，在接受土地時，他顯現神通：他坐著的身體覆蓋了全地區。龍王遵守諾言，把整塊新生地獻給羅漢。這位羅漢的名字是尼梅公 (NYIMAY GUNG)。

羅漢以神通令該地之水完全消失不久即在那裡建起一座莊嚴寺院。附近地區的人民發現了這塊新生地，尤其注意到那座極美麗的寺院。他們想要住在該地上，因而討論如何進行。他們按照最後的決定，請來一位能在寺院周圍變出一座化城的幻師。在幻師變出化城，尚未(依慣例)解除幻法時，他們就把幻師殺了。所以他們能繼續在那裡住下去，而該地因此也有了大莊嚴及大神通之名。

這個特殊的地方，後來成為許多大成就者的出生之處，其中包括那諾巴，女菩薩尼古瑪也在那裡出生。由於吉祥的巧合，她生於尊貴的積善之家，成為那諾巴之妹。過去生中，她曾發菩提心，行菩薩道。如今她自願生為女人，以便利益和解救其他眾生。在她生為尼古瑪的一生當中，她於過去多生所證得者及所獲之甚身法教，現在更因與同時代的大成就者切磋而增長。身為尼古瑪，她證得圓滿的等覺心境。她無處不示現覺，更使她整個的人，包括肉身之相，悉皆超凡。而能即身證得圓滿佛果。

尼古瑪直接從原始佛金剛薩埵處獲得終極法教，金剛薩埵親與灌頂，令入各個次第的法教一經、論和密續。結果，她顯現為十地菩薩，也就是說她連最微細之障都除去了，以致其心與佛心合一，成就等覺之三身。從她住世時起直到今日，她一直不斷依利益眾生之所需，而現精細身或較身，永無休止。她的首要弟子是大成就者瓊坡那竹 (CHUNGPO NALJOR)。瓊坡那竹獲得她全部的法教，在為瓊坡那竹灌頂時，尼古瑪也肯定的說，不只是他，而且還有他的所有法嗣和信徒，未來都將有幸接受空行母的加持，得遇覺者，以及獲得完全解脫。

以下我們來介紹尼古瑪的首要弟子—瓊坡那竹

瓊坡那竹在虎年出生於西藏南部，為名門之後。瓊坡是其姓，屬迦樓羅 (GARUDA) 族，迦樓羅是傳說中守戶北方的大鵬。瓊坡那竹的父親名叫瓊坡竹扎，母親名

叫塔希。他本人的名字意思是「迦樓羅族的瑜珈士」。

他出生時有一預兆：大成就者不空 (AMOGHA) 從印度飛來，預言這個已獲高深證悟的新生兒，未來將去印度接受甚深法教，而成為更偉大的眾生導師。

瓊坡那竹從小就顯示出他的特質。五歲時，他能詳述自己的前生，洞悉自己的來世，和遇見未來的概況。到了十歲，他已學完學者所必研究的世間學問：哲學、占星術、天文學等等。到了十二歲，他已開始研究宗教，首是苯 (BON) 教。接著，他又修學寧瑪法教，包括大圓滿的精髓。

即於此時瓊坡那竹前往印度，在那裡他跟多位學者和有高深證悟者學習。其中為首的是兩位空行母—蘇薩悉地和尼古瑪。這兩位空行母傳授他究極法教的精要，使他因而證得菩薩道的極地，心住金剛持的覺境。

他與尼古瑪相遇的經過是這樣的。於多位大成就者處得法之後，瓊坡那竹還繼續尋求有高深證悟的上師，以便得到更高深的法教。他所遇見的最有證悟的上師，都說向他這種根器的人應該去找大菩薩尼古瑪，因她在證悟方面與金剛持無別，而且善傳甚深法教。

瓊坡那竹問何處才能遇見這樣的一位覺者，他們說她隨處可向高度淨化者現身。但仍為煩惱所縛的不幸者就很難碰見她了，因為她已化其肉身為彩虹身，達到金剛持的層次。不過她時常去最神聖的墳場，領導空行母眾，主持 供。在那裡或許有機會看見偉大的尼古瑪。

瓊坡那竹一聞這位偉大的空行母之名，有如遭受電擊，當下生起虔誠之心。不禁淚如泉湧。他立即 身前往索薩林 (Sosaling) 大墳場去尋找尼古瑪。途中他不斷向三寶祈求。抵墳場時，他看見頭頂上方空中，高達七株香蕉樹之處，有一淺藍色女 本尊，有時是多位本尊；有的本尊現坐禪相；有的現跳舞相或優美的姿態。他深信這就是尼古瑪菩薩，於是向其恭敬頂禮，誠心祈求傳法。

尼古瑪嘲笑他的祈求，輕蔑的警告他說：「我是食人肉的空行母。我手下還有很多像我一樣的空行母。等她們來到時，我們會把你吃掉。還不趁早逃命 T」

但他的話並不能令瓊坡那竹沮喪或退縮。瓊坡那竹又再宣稱渴望得到她的傳法。在瓊坡那竹二度求法之後，尼古瑪作此約定：如果真想得到她的傳法，那就必須獻上黃金。幸好瓊坡那竹帶著五 塊黃金，於是他拿出這些金塊，扔上去作為供養。尼古瑪一拿到手，就把黃金全部灑向空中，以致金塊遍落森林各處。此舉使瓊坡那竹越發相信她的確是偉大的尼古瑪。食人肉的空行母一定會對黃金生起貪心而有所保留。

懷著加深的信心，瓊坡那竹繼續向尼古瑪求法；尼古瑪將頭轉來轉去，用她發光的眼眸向各方凝視。受此召喚，一大群空行母前來圍繞在她身邊，全都忙著工作。有的建造宮殿，有的構築壇城，還有些空行母在為說法和說法後 供作準備。

月圓之日，尼古瑪為瓊坡那竹灌頂，並傳與甚深修法。期間，尼古瑪對他說：「西藏之子，起來！」

瓊坡那竹突然發現自己已在空中，離地有三株香蕉那麼高。他仰觀尼古瑪，看見這位大菩薩在一座金山頂上，為廣大的空行母眾所圍繞。河水沿著山的四邊流下。瓊坡那竹高聲表達心中的疑問，不知他眼前這座奇妙金山是真是在那裡，還是尼古瑪的神通所現。

尼古瑪答道：「當輪迴大海傾覆，當一切貪著與我執徹底根除之時，則處處物物皆鋪上黃金，而形成一片無著的金地。所謂輪迴或此現象界的真正 質，有如夢幻遊戲。當你證得此現象界的遊戲如夢之時，或如幻師所變出的幻象之時，你就已經超脫輪迴大海了。若想有此成就，你必須對自己的上師有最大的虔誠心。你要了解這一點，現在你必須離開此地，去抓你的夢吧！」

瓊坡那竹了解尼古瑪的開示，而依教入夢。夢中他得受尼古瑪五金法具足灌頂。他在夢中共受灌頂三次，包括尼古瑪六瑜伽。最後尼古瑪對他說：「除你之外此土從未有人於一夢中三受這些完整的法教。」

翌日，尼古瑪又完整的傳他三次法，並對所傳之法詳加解釋，這三次是在瓊坡那竹醒來的時候傳的。她要瓊坡那竹遵守一項誓約：只有瓊坡那竹和另一位名叫拉瓦巴 (Lavapa) 的大成就者，曾受尼古瑪六法；此六法應保密七代，每一代只能由一位喇嘛傳給一位上選弟子，如是代代單傳，無有間斷。七代之後，則此六法的傳授對象宜予擴大，以利一切眾生。尼古瑪的祈願和加持都將朝向這個目標。

那諾巴六瑜伽和尼古瑪六法實無根本的差別。明顯的差別在於傳承。那諾巴六瑜伽是由那諾巴傳給瑪爾巴，再由瑪爾巴傳其法嗣，而尼古瑪六法則經由大成就者瓊坡那竹傳下去。後來，此二法教即由各代的傳承持有者續傳，迄今從未間斷，並存於噶舉傳承之中。

未完待續...

關於瑪哈嘎拉

喇嘛江秋 開示

我們每次共修幾乎都修“瑪哈嘎拉”，所以大家要認得“瑪哈嘎拉”。認得祂並不是說要知道祂穿什麼衣服，拿什麼法器，站在什麼地方，這些只是外在的形象。我們要了解的是為什麼修“瑪哈嘎拉”、祂的本質是什麼？修“瑪哈嘎拉”有什麼好處？祂有什麼能力？

我們把一切都交給祂，因為祂是智慧的護法。我們平常對三寶或護法有很多的請求，但是因為我們是無明的，我們不知道什麼對我們好，我們的希望，有時對我們沒有幫助反而有傷害；所以為什麼要拜智慧的護法？因為祂知道什麼對我們是真正好的；我們祈求、想要沒有煩惱、想要平靜的生活、不要痛苦。但是我們追求的方式及我們眾生所認為是如何：如果我們身邊有很多人，我就安全了；我的存摺簿有很多錢，我的生活就安定了；我有很多的兒女，我老的時候，祂們會照顧我，我就很舒服，不痛苦了；我有很多財產，房子啊！土地啊！種種的，這樣我就比較有安全感；或者我有很高的地位，會有很多人尊敬我，我就比較快樂。如果用這樣的方式去求，有的時候我們得到很高的地位，說不定這個地位把我們給害慘了。或許我們有很多財產，總有一天我們放不下，很痛苦！我們有很多兒女，當我們老到不能時，祂們會拿走我們的財產，卻不照顧我們，我們就更加地痛苦；或者我們有很多財產，卻有強盜想要奪取，我們的心中充滿了不安全感。如

果我們所要求的都能獲得，說不定我們所得到的都是傷害。

所以我們現在該如何對“瑪哈嘎拉”祈求呢！我們應該祈求祂賜與我們對我們最好的東西，祂絕對有這個能力加持我們，因為祂是智慧的護法。“瑪哈嘎拉”是觀世音菩薩的憤怒相—護法，為什麼觀音菩薩要顯現憤怒相呢？就是要護法！護法的工作就是保佑眾生，保護佛法；“瑪哈嘎拉”確實有這個能力，而且不只這一世，過去、現在、未來祂都有能力加持我們。當我們每天修法時，都可以祈求祂來保佑我及一切的眾生，能過好一點的日子，平安一點、健康一點、長壽一點。

“瑪哈嘎拉”可以給我們加持，但我們需要具備一個條件。譬如我想要喝水，別人會給我們水喝，但是我需要一個非常完整的容器—沒有破、沒有裂、沒有歪的一個容器，那麼別人給的水，我可以全部都得到。我們祈求“瑪哈嘎拉”的加持，祂一定會給予我們。而容器就是我們的心，我們必須具備一顆善良的心，心裡面不可以有貪瞋癡；貪瞋癡雖然我們都有，但卻不能使用。我們要有一顆善良的心。想幫助人，不想傷害人就是善良的心，如此“瑪哈嘎拉”必然給我們加持。當障礙來時，障礙不會告訴你我是障礙，有時障礙會呈現很美的面貌，而我們只知道要看表面，以為好的運氣來了，結果是一大堆障礙排隊來了；所以當我們有一顆善良的心時祂就會給我們加持，譬如說有人損失了一大筆錢，我們一定認為這是不好的事。這是一件好事，當我們問：「到底是生命

重要還是金錢重要？」沒有人會說錢比較重要；因為有錢沒有生命也沒有用。如果你得到了一大筆錢，卻因為錢讓你失去了命，此時就，此時就不好了。失去了金錢，卻保住了生命，仍然可以過生活，說不定這對我們而言才是件好事；但是大部分的人並不會這麼想，我們會認為“瑪哈嘎拉”沒有保佑我們，讓我們虧了一大筆錢，這種想法是錯誤的。

所以我們要將一切交給佛菩薩，交給“瑪哈嘎拉”。我們要做如此的發心，我天天修月月年年修這一輩子都修，無論好壞，請“瑪哈嘎拉”您來保佑我，加持我。因為我是無明，而您是智慧，請您安排，我絕對相信您。如此來思惟，我相信您並不只為了我自己，我為一切眾生而相信您，所以請您護祐一切眾生；如此一來相信大家對“瑪哈嘎拉”已有所認識，不要看祂的外表凶巴巴的，其實它非常慈悲。



淺談飲食增上緣 喇嘛福永

平常吃飯用餐時，我們有時還是會想到素食或是都吃或其他問題，身為佛的追隨者，佛教法的實修者，若能在用餐時也做思維，進而實修，那麼天天都做的日常所需，也成為累積功德，增進體悟的機會了。

如果說我們的心念單純、清淨，那麼既然我們進了大乘的門，修大乘的法，因為慈愛眾生，不願眾生受苦的緣故，何況他們曾經都當過我們的父母，都曾非常疼愛過我們，也對我們有很大的恩德，尤其是讓我們有行善學佛的圓滿條件；而現在他們有些生為畜生道的眾生，牛、羊、豬、雞、鴨或是水裡的魚、蝦。似乎成為人可食用的對象。因為不了解的緣故，不懂佛法，大部分的人把他們只是視為食品的一類，而忽略了他們也有痛苦，快樂的感受。基於這樣種種，我們從佛法中重新認識與了解輪迴與因果的道理，也如是相信後，因而發心選擇吃素，來培養增長我們自己的慈悲心，更希望眾生都能夠從免於互相地傷害，獲得暫時的安樂，乃至成就究竟的解脫與佛果。若能在吃飯時這樣想，哪怕就算是只有一天，我們真心地思維，發願了，都有極大的功德與利益。

當我們的慈悲心越來越增長，堅定時，也對眾生痛苦的根源越有所體會時，我們所關注的便會更廣泛，更深入，對所吃食物的分別也就會越小。吃飯是修行的一種資糧，肚子不餓，讓我們不至於無法專心修行，無論吃什麼我們自己都沒有一絲傷害其他眾生，造成眾生痛苦之

心，更是藉著吃飯感激眾生讓我們圓滿修行的條件，發願將一切善業迴向給眾生，早證菩提。

就像密勒日巴尊者的一個故事，尊者已經在無人的山洞精進不斷地修持好幾年了，平常就僅以尋麻度日。有一天忽然人聲吵雜，許多人跑到山洞口，他們往裡面一看，看到一堆綠茸茸的人形，嚇得大叫「有鬼！有鬼」說完，掉頭飛奔就跑，後來其中有人想了不對，就說：「大白天怎麼會有鬼！你們有沒有看清楚啊！」就再走回來。結果他們走近一看，真的怕了起來。這時候，尊者就對他們說：「我不是鬼，我是在這山洞修禪定的行者啊！」尊者就詳細地把自己的過去由來說給他們聽。起初，那些人也不相信尊者可以這樣苦修，然而仔細地看一看洞裡後，除了一些尋麻外，什麼都沒有，才相信了。就給了尊者很多糲粍和肉，並且對尊者說：「像您這樣的修行人，我們實在很敬佩，請您超渡我們所殺的物，淨除我們的罪業啊！」隨即虔誠禮拜而離去。

尊者這麼多年以來第一次得到人做的食物，心理很高興，就把肉煮了些吃。身體立刻覺得非常安適，健康也改善了，智慧也更敏銳了，內在升起又深又廣的證解。與以往不同的空樂覺受也產生了。此時尊者心中想：「供養大量財寶給世間養尊處優的法師，遠不如供養真正修



行人一碗飯的功德來的大啊！世人錦上添花者多，雪中送炭者少，真是可歎啊！」

尊者很節省地吃糲粍和肉，過了一些時候，還沒吃完的肉都長滿了蟲，尊者起初想把蟲弄掉再吃，但再仔細一想，這不是違背菩薩行嗎？把蟲在吃的食物搶來吃是不應該的，所以只好繼續吃尋麻了。

想想祖師大德給我們的開示，在吃飯的時候，我們也不應放棄或浪費觀照自心或思維佛法的機會，這個時候只去看別人吃肉或吃素的過失，把心的注意放在外境上，對我們慈悲心的增長以及智慧的開展並無利益，功德也無法累積。畢竟我們尚未有了解別人心識的能力，他們的內證與功德我們也無法衡量，各種的批評難免有失中道，甚至是成為自己造口業的來源。更進一步地說，在金剛乘的修持中，若我們有做本尊法的實修，更是將一切飲料食物視為智慧的甘露，而非一般的飲食物質。這些智慧甘露是來自上師、本尊、一切諸佛菩薩的加持，讓我們與本尊法的實修隨時不離，時時觀照，願我們與一切的眾生都能迅速地證悟如同上師、本尊的成就與果位。

一步一步朝向解脫之道——朝山拜塔

喇嘛江秋講述

朝山這項活動，在西藏或是漢地，都是廣為流傳的一項活動。不論是以大禮拜或三步一拜的方式，表達了行者對佛法的崇高敬意。那種虔誠和毅力，令人為之感。

利生中心及慧炬雜誌社將於十月十日當天早上，在石碇達香寺舍利塔前的道路上，舉辦朝山拜塔活動。為此，我們向利生中心的常住師父——喇嘛江秋，請教參加這項活動時，內心應該抱持何種想法。對此他表示：我們學佛修行的過程，就是要從輪迴痛苦的此岸，走向解脫安樂的彼岸。這段路程絕對不是平坦的大道，而是高低起伏、崎嶇難行的道路。走在這條路上，正考驗我們對解脫的渴望。

接著他講到：朝山的過程就像是學佛修行的歷程一般，需要極大的誠心和毅力才能完成。所以在朝山開始之時，我們可以將朝山的起點觀想成輪迴苦海、火宅，充滿無盡的痛苦，令人不想多待一刻。內心渴望到達解脫安樂的彼岸，也就是朝山的終點——舍利塔。有了這種想法之後，便開

始一步步朝山禮拜，這時，要想著：我滿懷虔誠，一步一步地朝向解脫前進，也漸漸地遠離了輪迴。朝山的過程中，道路的爬坡、顛簸，或是刮風下雨、烈日曝曬，象徵著修行上的重重障礙，而肉體上的痛苦和勞累，就是累劫以來惡業的顯現，這時身體的躬身禮拜、口中的佛號咒語念誦，以及心中的觀想，就是我們以身語意祈請諸佛菩薩加持，幫助我們度過這些困難。同時也要想著：在我們身邊一起朝山的同伴，是一切有情眾生，有我們多生的父母，也有累劫的怨親。不論是誰，也都同我們朝向解脫前進。當快要抵達舍利塔時，內心充滿歡喜，因為我們離佛菩薩的淨土愈來愈近了，此時身體的痛

苦不適隨之拋諸腦後，就像惡業消除、內心清淨了一般。最後到達終點——舍利塔，也就是獲得解脫，置身淨土之中。

另外喇嘛江秋強調：此次朝山，是朝向達香寺舍利塔而拜，而舍利塔代表了佛陀，我們一步步朝向舍利塔禮拜前進，並觀想舍利塔就是解脫彼岸，是極有功德的。因此，喇嘛誠摯希望參加朝山的行者，如能做如上觀想，將是一次極有意義的朝山活動。



解行並用 如魚得水

從前，有來自不同地方的兩位喇嘛要渡江，卻碰巧都錯過渡船渡江的時間。一位喇嘛便向另一位喇嘛說：「既然已經錯過渡江的時間，我們就來聊一聊我們修行的體悟吧！」於是，學院派出身的喇嘛便向實修派的喇嘛說明佛法的精義，實修派的喇嘛一聽之下，大叫「原來如此！」馬上開悟並飛身過江，學院派的喇嘛在他身後又叫又跳「等等我…等等我…我也要渡江啊！」實修派喇嘛又飛回來，教導學院派喇嘛實修的要義。學院派喇嘛也開悟，兩人便一同渡江而去了。

福慧雙修

有一位羅漢，托鉢了一天，卻一點食物也沒有得到，正當他在路邊休息時，看見了一頭大象，這頭大象錦衣玉食，集所有的榮華富貴於一身。此

時羅漢感慨道：「修慧不修福，羅漢討無食；修福不修慧，正有如此象」。

去不去西方極樂世界？

一日，在前往機場的路上，阿尼卓瑪問喇嘛江秋：「喇嘛，當您臨命終時，要不要去西方極樂世界？」喇嘛江秋回答：「往生西方就像是開車在高速公路上，遇到了收費站，有足夠的錢買票就可以通過了。你的福報便是往生西方的資糧，福報夠時，便可往生極樂世界！」

又一日又有師兄問喇嘛去不去極樂世界，喇嘛江秋說：「所謂極樂世界，顧名思義就是很愉悅，沒有煩惱；每一個人都用他自己的眼光看世界，如果有一個人，能經常保持愉快的心情，不被外境所困擾，想得通，想得開，並且懂得修行，這

個人無異於在極樂世界。」師兄說：「喇嘛，記得要帶我去極樂世界！」喇嘛說：「釋迦摩尼佛告訴我們，往西方極樂世界的道路，但你要依照佛所指引的路走。如果你不照著做的話呢就像屁股帶了三包貪瞋痴的水泥，太重啦！佛祖來了也帶你不走。」

人身寶貴或天人寶貴

有一師兄，問喇嘛：「為什麼佛說得到人身如此珍貴？在上三道中最享福，最快樂的似乎是天人，不是嗎？」喇嘛回答：「天人的福報就像是電力十足的鹼電池，終有電池耗盡的一日；而人身有如充電池一般，可藉由佛法的修持，累積福德資糧，有機會充電而保持充沛的電力，直到成佛為止」

新書介紹 <達賴新經>

生命應在事業上，心念應在能力上

清友

二〇〇二年五月，好友殷琪送我英文版的<達賴新經>(Imaging all the people)，閱讀後內心深受感，並曾摘錄書中片段在八月份的主管會議中與同仁分享。當我發現本書作者竟然是卡盧仁波切於一九八〇年在巴黎傳法時，當晚即皈依的有緣人，心中倍覺親切。

承<天下雜誌>之邀，能與讀者朋友分享閱讀心得更感榮幸，但請容我，藉此機緣先表達十五年來久藏於心中的感念。一九八八年五月，妻子的上師卡盧仁波切最後一次訪台離去前，預知我當年有大障礙，除主 明示六月後的傳法行程外，並叮囑保持密切聯繫。在獲悉我發病後，仁波切於是年十一月二十七日午後在印度菩提迦耶，帶領近千位喇嘛在一年一度的祈禱法會中，特為我隔日歷經五小時的心臟手術修長壽法，保佑我重生。隔年夏天，上師圓寂，而第二世卡盧仁波切於一九九〇年九月轉世。達賴喇嘛於一九九二年三月二十八日正式認證。今生今世，卡盧仁波切是我永懷無盡的感恩。

由於個人生命經驗裡，曾有許多刻骨 心的遭遇，故拜讀本書時，對達賴喇嘛許多精闢見解更能深刻體會、認同與誠願信服。

我相信生命、金錢、權力皆是不來不去，來來去去，但終將因用來服務她人才具意義與價值，才具擁有的正當。

我一向相信心靈力量的存在，雖奧妙卻實存。

我更深信心存正念才能心安理得，才有安詳自在。真誠的起心 念幫助我在面臨抉擇的兩難時，度過許多難關。

我曾細心思索人與自我之間，人與他人之間，人與大自然蒼生之間，人與超越界線之間，以有限的知識與微薄的能力，如何在茫茫人海中尋得適切生命的座標？

因為福報，我幸得病痛，並得加修一門如何與病痛相處。我每月必到醫院，每到醫院我心中倍增感恩與珍惜，並因而喜悅。因為福報，我幸經營書店，在閱讀的世界裡最易叫我學習謙沖與自省，有更多機緣覺知自己不利不鈍的平凡與渺小，品嚐智解不通，慧解無門的窘境。因為自不量力，也因為無可救藥的樂觀，我面臨過許多困境與挑戰，但皆幸得貴人相扶持。

閱讀達賴喇嘛的「新」經，讓我陷入更多的思索，更密集的心靈對話，更高頻率的自我檢驗，但終確信生命應在事業之上，心念應在能力之上，心念如何，決定心安何處。每人皆有命定的功課，當更珍惜上天的賦予。

拜讀此書，當下給我最深的啟示是，既有幸生為人，不管平凡或偉大，不論擁有多少財富與權力，假使不能時常心存慈悲、利他與隨緣，生命，其實一無所有。



人物介紹 專欄



喇嘛格勒向大家說“扎西德勒”

此次，我們要來介紹在石碇達香寺長住的喇嘛格勒。由於他常住在達香寺，所以少來中心的師兄對他可能有些陌生，就讓我們來認識這認真又開朗的喇嘛格勒吧！

喇嘛格勒一九七四年出生於印度阿薩母(Assam)，十六歲時於卡盧仁波切在印度的寺廟——索那大寺出家，因學習認真，十八歲即獲准進入三年三個月關房進行傳統嚴格的閉關。二十一歲出關後即在索那大寺繼續學習並接受比丘戒。

如今喇嘛格勒來台灣已經三年多了，由於他唱誦的聲音很好，所以也經常擔任惟那師父的職務，帶領大眾修法。喇嘛非常善巧於製作朵瑪(壇城食子)，個性溫和又親切，弟子們都很喜歡親近他。而且國語台語擺弄通又。他於山居住守，精進實證修行，不禁讓人對他的圓融興起欽佩與學習之心。

喇嘛格勒說：「很高興有這個機會來到台灣，這裡的人都很和善，心地很好，能來此協助卡盧仁波切的中心以及中心的弟子們我很喜歡。」

扎西德勒