



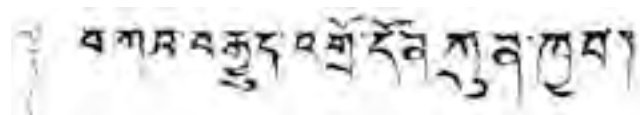
台北郵局許可證
台北字第 1344 號

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
名稱 利生
發行人 洪肅賢
發行所 達香寺 贈閱
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
中華郵政台北誌字第300號執照登記為雜誌交寄



利生



Kalu Rinpoche 戒₂ Rinpoche

卡盧 仁波切 開示

- 戒-2
卡盧仁波
第一、二版
- 了義炬—3
桑傑年巴仁波切
開示
第三、四版
- 關於上師
波卡仁波切
喇嘛 天津多傑
會講話的綠度母
第五版
- 這樣的日子
也將消逝
李兆琦
蘭陽平原的曙光
第六版
- 課程活表
第七版
- 2004年五、六月份
總帳
第八版

將佛法三乘之教傳入西藏的著名印度大師阿底峽，曾經說過，當他開始修行佛法時，先受沙彌戒，在受具足戒。由於細心注意出家諸戒，他能嚴謹持守而無絲毫違犯。後來他又受菩薩戒結果卻發現自己經常破戒——一天好幾次他都會在思想上或行為上與菩薩戒的精神不合。但每次他都是在一個小時之內看出自己的過失，發露懺悔，並且重發持菩薩戒之誓。

於受密教之戒後，阿底峽把他破戒的次數比作在塵爆中光亮的金屬盤上所落微塵之數，或比作傾盆大雨所降下的雨滴數。他之破戒是經常不斷的事。

聽到阿底峽自述的人，心中生起憂慮：『喇嘛，你似乎是說一修金剛乘，就沒有成覺的希望了，因為會經常不斷的破戒。』

阿底峽答道：『不，根本不是這樣。事實上，藉著佛陀的加持，我們具有善巧方便，可以淨化我們所有的失，以及其他不利的因素和不善的品。』接著，他傳授金剛薩埵觀修法和有關的觀想，作為不僅在淨化破戒上，又在淨化我們整個身心上，極有效的方便。

如果我們覺悟到自己的身、語、意與本尊的身、語、意無二無別，則密教諸戒盡在其中，悉得成就。當色是清淨色，一切聲本是真言，以及心定於與本尊有關的三摩地時，即是圓持諸戒。不是說你必須受戒才能修行。你可以在沒有正式受任何戒律的情況下發展悲心，有效修觀和證悟空；但若未受戒，你遭遇障礙的可能就大的多了。有了某種誓約，即如受戒，或規律的生活方式，則你所作的觀修就更可能產生效果，你也更可能在沒有多種障礙生起的情況下圓成觀修。

五根本戒

對所有比丘、比丘尼，以及受過戒的在家人來說，根本戒有五。一是戒殺。你若未受殺戒，則在避免造殺生的不善業方面就比較困難。殺生的行為能產生極大的障礙，並能導致來世轉生地獄。即使今生，我們也可看到殺生者受到精神與肉體的痛苦、財物的損失、法律的制裁，甚至死刑。所以就連在此顯而易見的層面上，不殺生也具有多種利益：心安、避免遭受傷害或避免喪失財產和自由。你若不殺生，所有上述危險皆可避免。

二是戒盜。藏語稱盜賊為Kun Ma 有「下」或「降」的意思，暗示偷盜降低你自己的生活品質，使你愈來愈窮；他令你的精神、財富和生活享受日趨衰敗。你偷的愈多，你愈得不到想要得到的東西。在今生，對於偷盜有種種處罰：罰款、入獄和受苦。而且，偷盜是未來貧窮之因，令你轉生為餓鬼。不偷盜戒有助於避免這些不利的情况。

第三根本戒是戒妄。你說的任何謊話都對你在成覺之路上的進步有不利的影響。它也使你得到從不說真話的惡名。但唯一造成完全破戒的口業則是妄言自己的成就。這也許是未得深悟而自稱已得深悟，或不了知法而說廣大甚深法教宛若了知。如是迷惑眾生，乃極不善業，為最嚴重的妄語。佛說，作此種妄語是比殺宇宙間一切眾生更大的惡業，因其令眾生偏離解脫道，令眾生輪迴的時間延長及成覺的時日延後，妄言自己的成就，其所造之業遠較僅取眾生的命更壞。因此，第三根本戒教我們儘可能避免說謊話，尤其不可妄言自己的成就。



在比丘戒、比丘尼戒或獨身者所受的在家戒中，第四根本戒是戒淫或避免一切行爲。人極愛好和關心行爲，把它看做一種極樂。就相對的層面來說，也許真是如此，但究竟的極樂或究竟不變永恆的幸福，遠在經驗之上，非經驗所能比，而且就某種意義而言，行爲還妨礙你證得究竟的極樂。

金剛乘的生理學，把身體的創造活力描述爲白點和紅點，二點與交時的高潮有密切關聯。在行爲中，二點若失其能，就會令身心感到不適，而使我們不能獲得穩定的極樂。

獨身不是反常的抑制或巨大的苦難。相反的，它有助於成就真正穩定的幸福。佛說凡夫都把欲之樂當作人生的極樂。但這種極樂只能招致身心的某種不適感，因爲它絕不可能是圓滿的。此一不幸的情況，就像老狗啃骨頭一樣；老狗無牙，不能咀嚼，反被硬骨割傷牙床。但在嚐到血味的時候，牠心中想：「啊！味道真好，我還要吃。」於是牠繼續啃，不曉得牠所嚐到的美味是自己的血。它用流血的牙床啃骨頭，使傷口愈來愈深，終於感染細菌而潰爛。老狗原本認爲極樂之事，結果卻變成痛苦。

一般來說，愛的問題，也許不在於行爲本身，而在於它所導致的更加不良的後果。例如，一對男女本極相愛，若女方爲另一男人所吸引，她原來的情人心中就會立即生起忌妒、憤怒和執著。只要有愛，就有這些煩惱，如僕隨主。要點是情欲導致許多更不良、更有害於修道的東西。另一問題，當然是有了關係，通常都會有子女，一心撫養子女的結果使修行佛法的時間大爲減少。爲了達到簡化生活的實用目的，獨身乃被認爲是精進修行的要件。

大體而言，我們愈放縱情欲，就愈有放縱情欲的需要；我們愈注意情緒，情緒就愈沒完沒了。不過，有一解決之道：我們可以和愛執一刀兩斷，說：「到此爲止。」我們以行爲不再是我們生活之一部份的態度，發獨身誓。只要我們全心全意這樣去做，即無困難。但是我們若注意情緒、放縱情緒，則情緒就會不斷生起，沒完沒了。

受戒之後，比丘、比丘尼及獨身居士，應避免任何無謂之舉一遊戲、看電影、看電視、跳舞或唱歌。我們可能會問：「這些有何害處？戒之又有何益？」首先，它浪費很多時間，而且助長各種其他擾亂修行的活動。其次，它們實爲加強情緒的因素。例如，我們在看電視時，就沒有在修行佛法。而且，我們在電視上看到的，通常都會激起情緒反應，有違我們受戒的目的。

第五根本戒與麻醉劑有關，特別是酒。酒妨礙神智的清明，而神智的清明則對禪修，尤其是

對修金剛乘者，非常重要。依金剛乘的傳統說法，如果從事密教的修行人，爲飲酒故神智不清，那就等於是種下轉生地獄之因。

酒常被稱爲眾惡之本。有一傳統故事，講述一位持戒清靜的比丘，一天出外乞食，來到一家門前，被一女人請進去吃午飯。比丘一進去，她就將門鎖上，用手指著站在上房角落的一隻羊和桌上的一瓶酒，說：「你可以宰那隻羊，或跟我做愛，或飲那瓶酒。除非你做這三件事中之一，我才讓你出去。」比丘自忖：「我是受過戒的比丘。我不能跟這個女人做愛。我也不能任意取物的生命，因爲我不能殺生。我不該飲酒，但在她所要求的三件事中，飲酒似乎是危害最小的了。」因此他說：「我選擇飲酒。」說著，他把那瓶酒都喝了下去。他爛醉如泥，結果引起欲，而與女子上了床，餓了又宰羊爲食。如是酒醉導致多種其他罪惡，可能比酒醉本身更壞。

第五根本戒的含意中，還戒各種麻醉劑，如大麻煙。此戒在字面上是禁用發酵酒、蒸餾酒及任何致醉之物；大麻煙之類令心如醉如狂，似乎是相當明顯的事。有人認爲吸大麻煙能產生一種極樂，這在短暫的時間和有限的範圍內也許是真的，但根本上，他令人愚痴懶惰。吸大麻煙的人白花了許多錢，落得在俗世的工作和佛法的修行方面都一無所成。他們終於在精神上很不愉快，同時在身體上還出了很多毛病。總之，大麻煙剝奪了神智的清明，令其散漫，這一點對發展有效的禪修最爲有害。

香煙也極有害身心。蓮花生大士及許多寧瑪派中發現大士隱秘法教者，都一致說吸煙令人轉生下道一連未吸煙而觸道煙霧的人也算在內。因此，你若受過不飲酒戒，就該避免飲酒、吸煙、吸大麻煙，以及避免服用任何令你神智不清或身心功能受損的麻醉劑。對沒有正式受戒的人來說，儘量避免用致醉之物就是向前邁進一步。能夠不用所有這些令心狂亂的東西，而專心致力於佛法的修行，那就太好了。

在佛陀的法教中，我們常常發現重視持戒的話：「戒如大地，支持一切生物及無生物。戒爲諸善之本。」另一經典中說嚴持戒律，我們即能聞、思法教，而得以進入有效的禪修。若欲修行有效，某種程度的持戒是絕對必要的。這並非說，未能高度持戒的人應該灰心，或作此想：「我沒有用。我什麼都做不了。不受戒我就無希望。」意思不是這樣。即使對未受戒的凡夫而言，最重要的也是儘可能依理應付人生，以免貪、瞋、痴心大起，要點在此。

對已受戒者來說，另一要點是謹防我慢。不管是基於得戒的身分，還是基於豐富的學識，我慢都有違修行的宗旨和有損修行的利益。『我是比丘，我與眾不同，這些人不如我。』此種想法是與受比丘戒的精神完全相反的態度。他能摧毀持戒

生活本應法展出來的善德。

如果你的頭腦很好，因有學問而起我慢，你可能想：「我比這些傻強，他們沒我懂得多。」這種在智能上的我慢，與對佛法的真正了知相抵觸，而且時能損壞很多修行之益。佛把我慢比作堅硬的石頭，水滴無法於其上留下痕跡。這些水滴代表你從修行所發展出來的善。如果你的我慢堅固到這種程度，善就無法透入。如果我們視佛法僅爲智能的消遣，結果也差不多，如果我們只積聚知識而不去實行或體驗所學，則我們的信心與悲心就會減弱，以致漠視法教，而作此想：「這我早就聽過，這我早就懂了。」如是冷漠的態度假若持續下去的話，我們將會達到無可救藥的地步，等於是自斷一切被救出愚痴的可能。佛說，即使是罪大惡極的人也可得救，但對於佛法無於衷的人就沒救了，因其心如頑石，堅拒佛法。相反的菩薩徹底了解經、律、論等所說之法的各方面。但在所有對菩薩的描述當中，從未提到過菩薩有我慢。我慢與證悟是互不相容的。有了修行佛法的機會時應知這些機會來自昔日所積福德，讓你得依積聚更多的福智，而能利他。你也應該了解，你之所以能有這種機會，乃是由於你的喇嘛和三寶的加持。

此一法教的重點在於令有善緣者得到鼓勵，不在於令無善緣者感到沮喪。我們不必覺得：「我只是一個在家人，只是一個居士。我未受過任何戒，所以無法成覺。我沒希望了。」重要的是感到鼓舞而專注於自己所有，因爲你至少也有佛種。你有寶貴的人身，從而有機會和閒暇去完全實現你本具的成佛潛能。你已得遇法教，特別是金剛乘的法教，使你有證得覺心的方便。一切全靠了解自己所有，認清身在福中，然後善加利用，精進不懈。這就是趨覺之道。

這是不是說受過戒的人與未受戒的人之間沒有差別呢？不是。二者有所不同。這一點可說明如下。假定有二屋，都放滿了完全相同的寶物，只是其中一屋僅有一門，牢牢鎖住，而另一屋則有多門，悉皆敞開。獨門牢鎖之屋被偷的危險很小，但多門敞開之屋則隨時有喪失寶物的危險。此即正式受過戒而且持戒的人與未受戒的人不同之處。受戒予人防止過失及防止修法之益受損的方便。未正式受戒者則必須起大精進、具大智慧，因爲犯諸過錯與喪失法利的危險無所不在。

更多精彩內容轉載下期，切勿錯過！

了義炬【3】 桑傑年巴仁波切開示

發菩提心

首先爲了讓一切有情都能同登佛果，以及令自己契印到大手印，在修這個法之前要先發心。今天要說的正好是發心的部份。佛教有大小二乘之分，其分別主要在於有沒有發菩提心。雖然是大乘，如果沒有發菩提心，便是空有大乘之名而意義上並不符合大乘的精神。

今天我們來說發心。首先我們看，有的人行很大的善，有的人行小善。不管善行的大小，爲了成佛，這些善，不論大小都要去修、去行。這在顯密經續裡都有說的。如來說的是什麼呢？佛教的正法有很多種，但不必每一種法都修，唯有一種法是一定要修的，就是發菩提心。

修清淨法主要有兩點，首先趨入於法的是皈依，讓心皈依；第二，實際行正法的發菩提心。這兩個是修法主要的基礎。彌勒菩薩著作的論述中把菩提心分二：一是世俗菩提心，二是勝義菩提心。這兩種菩提心要講是講不完的，但是內容很重要。因爲時間不夠，所以不細說勝義菩提心，今天主要講的是世俗菩提心。關於世俗菩提心和勝義菩提心，它的本質是什麼呢？世俗菩提心的本質有兩個，一個是慈心，一個是悲心；勝義菩提心的本質是證悟到無我的智慧。世俗菩提心和勝義菩提心二者的關係是次第的關係，首先要行世俗菩提心，之後勝義菩提心自然會從心中而生。我們修行時要從世俗菩提心開始做起。

現在一般人常說發菩提心非常重要，爲什麼重要呢？因爲它是大乘的基礎。一般所說的要行菩提心指的是世俗菩提心。《入菩薩行論》也將菩提心分世俗和勝義兩種。世俗菩提心又分「發願菩提心」和「入道菩提心」。在《了義炬》是作「願菩提心」和「行菩提心」二個部份。發願菩提心就是心中有個願：我願意讓一切眾生都成就佛道、佛果；入道菩提心是在實現自己的願望時，行六度波羅蜜多。眾生有分上、中、下根三種，上根人是如何求得菩提心的戒律呢？首先他會在觀修裡見到佛菩薩的身體，佛菩薩在觀修中給予上根人菩薩的戒律也就是菩提心的戒。中根人就沒有辦法透過觀想，他是直接依照世間的善知識，由善知識告訴他菩提心是什麼，然後給予菩提心的戒。

關於菩薩戒律的傳承，首先在印度從文殊菩薩傳到龍樹菩薩這一派，是甚深見派的傳承。另一派是彌勒菩薩傳無著菩薩這一派，是廣行派的傳承，廣行派也有菩薩戒的傳承。在達波拉傑的傳承（也就是達波噶舉的傳承）裡將甚深見和廣行兩派總攝成一個，然後傳到自己的傳承裡。至於爲什麼要發菩提心以及如何發菩提心呢？我們可以從過去佛如何成道、如何修行的次第，也可以從傳記和歷史中去看。心裡會產生欣羨、淨信的心情，對自己說：我爲了成就證悟大手印（目前我們不是要成佛，而是要證悟大手印）所以我也應像過去佛一樣發菩提心。

世俗菩提心分發願菩提心和入道菩提心，哪一個比較重要呢？平心而論是入道菩提心比較重要，爲什麼呢？入道菩提心是發願菩提心的實踐，它是將你的發願圓滿完成。但是，相反的，若一開始沒有發願菩提心的話，又如何行持入道菩提心呢？所以發願菩提心一樣很重要。但是實際上如何來區分、何者應注重呢？應該是入道菩提心，因爲重點是在能實踐。發願菩提心和入道菩提心有一些學處（就是你要學的項目），所學的項目有兩個 失必須先捨

棄。第一，對有情眾生你能幫助而不去幫、你能利益而不利益，這種任憑眾生受傷害的心要先捨棄掉。第二，要知道發心的根本。因爲眾生無量無邊數都數不盡，你心想：我要去利益他、渡他實在是渡也渡不完，既然是做不完的事，那又何必做呢？乾脆不要做了，我一個人先成佛好了；這就是捨棄掉解救眾生的心，只想自己先成佛，這種心念要捨棄掉。雖然想要自己解脫的心態能成就獨覺或辟支佛，但就大乘來說這是個 點，所以必須要捨棄掉。了解以上所說的兩個 點之後，接下來有哪些學處呢？需要注意哪些部分呢？在世間裡一切的眾生分爲三種：第一種會傷害我的叫做怨敵，第二種會幫助我，對我有好處的叫親友，第三既不是親友也不是怨敵叫中間的。這三種是把四周的一切眾生大概地做個分別。接下來我們要對一切的眾生持一個「平等」的觀念，就是說怨敵和親人或中間的，我都不會有特別好或特別壞的對待方式。這個平等的關係同樣用在利益他人時，對這三類有情我都無別地利益他、幫助他，在他受到傷害時也去救他。第二部份從自他來思維，首先想一下，自己對安樂是不是很喜歡，同樣地，一切有情對安樂一定也很喜歡；自己討厭痛苦也想遠離痛苦，同樣地，其他的眾生也想遠離一切痛苦。所以在自與他平等相待的情況下，自己有多少樂也願與其他一切有情分享，想要脫離痛苦同樣也會去救渡一切有情。這就是回應前面所說的第二個 失，願意幫助一切有情的方式。

剛剛說的主要是發願菩提心的學處。接下來說入道菩提心，我們通常都只是口中說說而已：啊！我要利益一切眾生，我要證悟大手印啊！這樣只說而不做的話是沒有意義的。實際上要去行才是入道菩提心的意義。入道菩提心主要的內容是什麼呢？主要是行六度波羅蜜以及發四無量心。六度波羅蜜是哪六個呢？佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧稱爲六度波羅蜜多。六度波羅蜜在實踐上也有次第。首先佈施，依佈施再持戒，依持戒再行忍辱，依忍辱再行精進，依精進行禪定，依禪定行智慧。在大乘裡積集資糧分二，第一是積福德資糧，第二是積智慧資糧。在六度波羅蜜裡佈施、持戒、忍辱是屬於積聚福德資糧，禪定、智慧是積聚智慧資糧，精進是福德和智慧二資糧的推 力、是朋友、助緣。爲什麼要積福德和智慧資糧呢？主要是它的果實能證悟三種身，積福德資糧可證悟報身和化身，積智慧資糧可證悟到法身。

接下來說四無量心，四無量心就是慈心、悲心、喜心、和捨心。無量是指我們所觀修的對象是一切眾生，而眾生是無量無邊，這是第一；第二是觀修四無量心之後所得的果實也是無量無邊的，基於這兩點故稱無量。那麼何謂慈心？我們在觀修一切眾生時，希望他們得到安樂的果實以及安樂的因（就是善根），這兩個同時具備，我們心如是發願叫慈心。何謂悲心？就是觀修一切眾生時，希望他們遠離痛苦的果以及痛苦的因，就是悲心。何謂喜心？就是觀修無量無邊的眾生，他們心裡永遠具足安樂；安樂恆常不離眾生的心就是喜心。何謂捨心？就是觀修一切眾生時，對一切眾生不管是親人或怨敵，遠離親疏愛憎。平時我們對一切眾生都會有喜好、愛恨，捨心就是對一切眾生持一個平等觀，以同樣地慈心悲心來愛護一切眾生。

噶當派的阿底峽所著的論述《因果七口訣》說發菩提心，「第一口訣：我想要成就佛果」。第二，只有心裡想成佛並沒有太大的意義，因爲大乘要成佛

還要發菩提心，所以「第二口訣：發菩提心」。但是光發菩提心是不夠的，所以第三，一切眾生所承受的痛苦的果報以及痛苦的因，希望一切眾生都能遠離，所以「第三：要思惟悲心」。爲了讓一切眾生離苦得樂，希望一切眾生得安樂的果和具足安樂的因，就是善根，所以「第四點：要觀修慈心」。以上第三和第四都是說修慈心和悲心。第五點要想，我爲什麼要修慈心和悲心呢？因爲一切有情都對我有非常大的恩德，所以「第五點：要修大恩」，因爲一切眾生都曾做過我的母親。爲什麼具大恩呢？一切眾生累世以來都曾當過我的母親，所以「第六：視一切有情如母親，如母觀」。雖然一切有情都曾當過我的母親，但今生的母親對我的恩最大，所以「第七：修今生母親的恩德」。以上說的七點如果結合四無量心來一起思惟觀修，就比較容易發四無量心，所以修行時將之合在一起修是很重要的。

七口訣和四無量心實際觀修的方式，有次第的安排，首先從自己今生的母親開始觀想，之後第二步觀修母親以外對自己很好的家人、親友，第三步往外擴大對沒有太大傷害也沒有太大好處的這一部份對象來觀修，第四步對老是在傷害你的敵人或對你造過很大傷害的敵人做觀修。因爲修菩提心時，若沒有一個有情眾生做對象觀修的話，這個菩提心是沒有意義的。只在心裡發心，沒有實際應用到對象是沒有意義的，所以觀修的方式是應落實到一個對象--有情眾生，方式是上述說的次第，再按照親疏的關係來觀修。

關於無量心，因爲是無量無邊的有情眾生，那又如何來實際來觀修呢？首先從最基本的家人開始做起，再擴大到附近鄰居來觀修慈悲喜捨。第三步從你自己的家鄉，然後一步一步到無量無邊的一切有情眾生。因爲一開始從無量無邊的有情開始是非常困難的，如果從最起碼能掌握的人數開始慢慢擴大會比較方便來做修行。

發菩提心有真和假二種，如何辨別呢？有些人爲了「我有發菩提心」這個名而說我發菩提心。有些人爲了利益，譬如爲了好的衣服、好的食物、漂亮的穿戴，這些利益來發心。第三種是爲了聲望，提高自己在社會上的地位、聲望來發菩提心，這些實際上都沒有意義的。發菩提心真正的意義是在心是否真的發，有真的行持。所以一開始就要好好的檢視是真的發菩提心還是假的菩提心，是不是爲名、爲利、爲聲望來做？行菩提心主要是心，如果心沒有行菩提心，只在名字上是沒有太大效果的。所以要先從檢視自己的心開始做起。

行善分很多方面，有身、語、意三方面的行善。有時候會得到很大的成就，有時候成就很小。在利益上有些人是爲了自己的利益、或說我這麼做將來會有什麼好處，這樣的念頭出現時就要從菩提心上好好的檢視了。這個念頭是利益自己還是別人？若只是利益自己，這是不好的念頭應該捨棄，因爲菩提心根本上是爲利他、爲利益一切有情的，不是爲了利益自己。當你行善時發現自己的念頭只是利益自己、爲了自己將來的好處，這時候要提醒自己：這是不好的應該要捨棄！然後從利他方面來下手。身心都處於舒適的狀態來觀修菩提心是很容易的事，但是處在病痛的状态或煩惱、忿怒的状态、或困難特別多時，這時如果要觀修菩提心是特別地困難。但是，這時也是最好的時刻！如果這時你用利他的角度對治這些煩惱、痛苦、困難，反而修到的菩提心更大，所以這是修菩提心對治煩惱的最佳時刻。

雖然這時觀修菩提心很難，但是我們還是要去試試看！

總而言之，我們修菩提心時，要捨棄利益自己的心而行利益他人的心。在行住坐臥四威儀之中，或是在吃飯、穿衣、走路時都要讓心不離菩提心，這是簡單的對菩提心的總結。特別重要的是修法時要斷除「我執」的觀念，從根本上來對治，對治「執著有我」的觀念，這是修菩提心最根本、最重要的地方。

在薩迦派的口訣有個偈說：「若存自利則無利他。」如果你心裡有個想要利益自己的念頭出現，這時菩提心就已不見了。反之，在平時的行住坐臥之中，時時提醒自己，不要有我執、不要有利益自己的想法，斷除這些之後就對治了我執、對治利益自己的念頭，這時就是「利他」的出現。以上發願菩提心和入道菩提心說完了。對於發菩提心的功德是怎麼樣呢？佛經上說：每天對佛、佛像做供養，倒不如在一瞬間能實際地修「發願菩提心」和「入道菩提心」。能如實做一瞬間比每天做供養的功德大得多。

我們這兩天說的法主要是皈依和發心。這兩個法通常在灌頂時都先做皈依的念誦，跟著阿闍黎複誦皈依偈，接下來就複誦發心偈，所以皈依和發心在大乘裡是很根本而且重要的特點。但是我們皈依和發心不能只是口說而已，比如求灌頂時只有口說，這不是最重要的，最重要的是發自心裡能實際地實踐皈依和發心。

我們在閉關之前有皈依，生起皈依境，在發心完之後，順時鐘方向依次生起傳承上師、本尊、護法、佛、菩薩、後面代表法的經論，全部化為光之後，從金剛持頭上進入金剛持身體裡，傳承上師就依序傳到根本上師裡，根本上師眉間、喉間、心間發光跟自己眉、喉、心三處相應之後，根本上師也進入到自己身體裡。這個觀想方式是在結束時做的觀想。以上是前行--皈依和發心的部份。

金剛薩埵

第二部份講金剛薩埵修誦，主要是觀想本尊金剛薩埵，然後唸誦金剛薩埵的 字明咒。關於 字明咒有兩種。第一是《安置三世緣續》裡有 字明咒，稱為〈如來 字明咒〉。其他的續部裡大家常唸誦的是〈金剛薩埵 字明咒〉。寂靜尊的佛總集出世間一切如來所唸誦的 字明咒，另一種忿怒尊的 字明咒就是嘿嚕嚕勝樂金剛的 字明咒。一般我們所唸誦的是屬於寂靜尊的〈金剛薩埵 字明咒〉。這個咒的字母正好有一個，但是有些 字明咒雖然名為 字明咒，但是未必剛好一個字母，那為什麼也稱為 字明咒呢？因為意義內容是一樣的，所以也稱為 字明咒。我們修寂靜的〈金剛薩埵 字明咒〉也分兩種，從續部來說有四續部--作密、行密、瑜珈密、無上瑜珈密。金剛薩埵 字明咒只存在於上二續部，就是瑜珈密和無上瑜珈密這兩續部。我們現在大部分人修的是屬於瑜珈密所行的金剛薩埵 字明咒，而不是無上瑜珈密所修的 字明咒。上面所說的區分大概很多人都沒聽過，但是今天所聽到的各種區分對大家是有益處的。

觀修的方式是：首先在頭頂上先觀想一個咒語字「邦」，然後這個咒語字收攝起來變成一朵蓮花，之後蓮花上面生出一個「阿」字，然後「阿」字收攝變成一個月輪。首先為什麼「邦」字幻現成蓮花呢？因為蓮花的意義代表我們雖然在世俗裡不斷的流轉，但是在勝義來說我們實際的本質並沒有改變，就是出污泥而不染的意義，故而現出蓮花。為什麼要觀想月輪呢？月輪所象徵的意

義是慈心和悲心。接下來在月輪上方要觀想一個「」字，然後觀想「」字收攝起來變成五股金剛杵，是白色的金剛杵。在金剛杵的中央也有一個「」字，「」字放光，以此光供養諸佛菩薩。怎麼用光供養呢？在光束的頂端各有相當多的供養天女，各自拿著各種不同的受用物做供養，如色、聲、香、味等等供養。供養完之後，光又收攝回金剛杵中央的「」字，之後光再往下放光，觸碰到每一位有情眾生，有情眾生就能遠離一切煩惱痛苦而具足安樂。加持了一切六道有情眾生之後，光又回攝到金剛杵中央的「」字。之後金剛杵在一瞬間變成金剛薩埵的身體，金剛薩埵的本質是你的根本上師，但現的是金剛薩埵的身相，身白色右手拿金剛杵、左手拿金剛鈴，金剛杵握在胸間，金剛鈴握在大腿上。金剛杵象徵五波羅蜜多：布施、持戒、忍辱、精進、禪定，金剛鈴象徵智慧。雙腳呈金剛薩埵半跏趺坐。為什麼觀想為白色身體呢？因為白色象徵遠離一切煩惱，具足清淨。身體有各種珍寶飾物戴在身上，珍寶飾物象徵修行大乘有無邊無盡的功德，所以身上有這麼多的珍寶做裝飾。頭頂上有髮髻象徵五方佛中的不 如來。觀修時不用觀想到非常細緻的地步，基本上將身體觀想成像彩虹一樣放光，不用太清楚細緻。如果觀想得太多太細緻像唐卡一樣這麼清楚的話，在生起次第時會有很大的弊病出現。

在觀修時有親見和沒有親見本尊的區分，有沒有親見主要依靠觀修的方法上。觀想金剛薩埵的眉間、喉間、心間分別有「嚩」、「阿」、「」三個字，在金剛薩埵的心內有蓮花和月輪，其上有「」字，「」字被 字明咒所圍繞，咒字全都是白色的。有些經書說「」和 字明咒間有輪，有的說沒有輪，只有寫是依順時針排列，事實上沒有太大的分別，怎麼樣觀想都可以。然後心間的「」字放光，迎請佛菩薩進入到金剛薩埵的心裡，頭頂上的金剛薩埵心間又放光，召請前方同樣的金剛薩埵進入到本身頭上的金剛薩埵的心間，頭上的金剛薩埵叫誓言尊（三昧耶尊），前方的叫智慧尊。之後再觀想頭頂上的金剛薩埵是佛法僧三寶本質的一切總集。接下來祈請，希望金剛薩埵加持我，讓我的業障、病痛等一切不淨能得淨除。接下來頭上的金剛薩埵的「」流下甘露經過自己的頭頂進入到自己的身體，清淨了自己的身體並且遍滿全身。比較清楚的觀想是頭頂上的金剛薩埵的「」字流出甘露遍滿全身，再由其右腳的腳趾頭流下來進入自己的頭頂，再流到全身。然後再觀想自己的一切不淨、病痛、傷害等等障礙都由身體流出去。觀想流出去也有兩種方式，第一種是從兩腳的腳掌心流出去，另一種是從毛細孔或耳、眼、鼻、嘴等身體九孔排出去。只要自己比較容易觀想的就可以，用哪一種並無太大差別。觀想不淨從身體流出之後，再觀想現在自己的身體像水晶一樣潔白無瑕，甘露遍滿全身，由於甘露太滿了往上溢，溢到頭頂上和金剛薩埵右腳接觸的地方。觀想清楚之後就要開始唸 字明咒，唸誦時不要太急也不要太大或太小聲，用剛剛好的速度、聲音語調來唸誦。

剛剛所說的觀想非常重要，觀想的方式要非常仔細的去做，若觀想得不清楚則沒有太大的利益。觀想一次是不夠的，要一次又一次的觀想到自己認為差不多的地步，再不急不徐的念咒語，首先觀想清楚，不止一次的，可能二次、三次的觀想，接下來再念誦咒語，這樣才會有實際的利益。

最後要對金剛薩埵做說明：我累世以來因無明



愚痴造做的關係，所以犯了很多身語意的惡業，現在我對身語意的惡業做懺悔。然後觀想金剛薩埵回應說：善男子！你的惡業已經得到清淨。業障得到清淨有很多徵兆可以檢查，比如說會覺得頭腦比較清明，不會有昏亂的感覺，不會有想睡昏沈的感覺，或病痛消失了等等很多徵兆，因為今天時間不多無法說太多。但實際上要清淨業障是非常困難的，因為無始以來因無明煩惱造做了非常多的業障，要瞬間將之消除並不是那麼容易。

為什麼要修金剛薩埵呢？主要有兩點：一是對一切善要實踐，二是對一切惡要捨棄。善與惡的關係是相對不容的，就是說行善就不能做惡，做惡就無法行善，兩者是沒有辦法同時進行的。在佛法上來說，行善和行惡是相對的，所以我們應行善去惡，最了解行善去惡的人是誰呢？就是佛。所以要依照佛的教法來行善去惡，這就是為什麼要修金剛薩埵的原因。在佛經上說我們造惡當時覺得沒有什麼，但是結果的影響是深而大的。

從顯教來說消除業障的方法雖有很多，但是需要的時間也非常長，也需要很多的力量，在密乘裡消除業障的方法比較特別，如果好好的做金剛薩埵的觀想消除業障的功效非常快！但是先決條件是要做好觀想。佛所開示的教法裡根本有一個「因果論」，如果我們行惡，結果是產生痛苦，想行惡而以為沒有痛苦產生是不可能的。若要修行佛法而不捨棄行惡的行為和念頭，所招得的果實是痛苦，將導致無法成就佛果，若想成就佛果應先捨棄行惡。有些惡行是明知道而去做，有些是不知道而去做；有時候看到有人做了壞事，我們還會去隨喜很高興他們做這些壞事，有些人不想做壞事，我們讓他不得不去做這個壞事，這樣產生的業障也是很大的。

我們因貪瞋痴慢疑五毒的關係所造做的惡業落實到世間會造成很大的痛苦，如身體上的病痛、做事不得意、不順利、或積聚財富有困難，主要是造做的惡業和我執、煩惱所造成的影響。對一般人來說行惡之後會有一個心態，想將它隱藏起來然後在心中懺悔，這樣做懺悔實際上是沒有利益的。從緣起來說如果把秘密保存在心裡，它的力量會越來越大，如果你把所做的壞事說出來，它所造成的影響力會越來越小。對我以前所造作的惡業，第一步要想，這是不對的，我不應該再去做，心裡要有個覺悟。第二步發誓我從今以後絕不再做同樣的壞事。第一步先了解這是壞事，第二步發誓以後不再做。這是懺悔 整滌筏影根n的步驟。因為時間的關係，今天講到這裡明天再繼續。

關於上師 波卡仁波切

喇嘛 天津多傑



港的喇嘛卡桑。

此時 十六世噶瑪巴已圓寂，曾經為噶瑪巴翻譯、同樣是來自西藏波卡的哦竹切令，也到米麗閉關修108次的紐涅，之後便成了 波卡仁波切的翻譯。哦竹切令的一位表弟則依止 泰錫度仁波切，即是眾所周知，第十二世 錫度仁波切及 十七世噶瑪巴的重要助手 — 喇嘛滇南。

由於到米麗閉關的人越來越多，這座時輪金剛閉關中心被迫發展成一座寺廟，仁波切指導過的學生也紛紛到米麗寺來幫忙蓋寺廟，台北利生中心的喇嘛江秋以及專門辦菩提迦耶祈願的喇嘛秋扎都去幫忙過。

關於米麗寺的建立，有一小段故事：上一世 波卡仁波切有一位弟子，是在祖普寺閉關的；繼此世 仁波切來印度之後，他也來到了印度。然而他是和大部份藏人一起，住在南印度的難民區。他日夜精進不懈地修行，他被視為南印度修行成就最高的人，人稱「喇嘛竹舉仁波切」，連 達賴喇嘛都十欣賞他。

有一天，喇嘛竹舉到索那達寺來找 波卡仁波切，他說：「我們故鄉波卡有不少寺廟，可是在印度卻沒有一座屬於自己的寺廟，這讓我感到很難過，請 仁波切務必蓋一座屬於自己的寺廟。」 仁波切回答：「我只想永遠留在 卡盧仁波切身邊，不想有自己的道場。」結果 卡盧仁波切說話了：「在未來，你會有自己的寺廟，不僅如此，你的事業將大於我的事業。」

現今， 仁波切負責許多三年三個月關房指導責任。這包括兩座 蔣貢康楚仁波切名下的關房：一座是位於尼泊爾普拉哈里寺的那洛六法關房，另一座是印度加林邦旁，拉瓦寺的尼古六法關房。在錫金則有嘉察仁波切拉浪寺的關房及錫金人自己蓋的頗東關房。另有三座目前是暫停運作，其中一座是隆德寺的關房，兩座是索那達關房。此外，在歐洲及北美的學生則前來接受灌頂後回去閉關。這樣算起來， 仁波切至少是十幾個關房的指導老師。當然，仁波切自己的米麗寺也有兩座閉關中心，第一座主修噶瑪噶舉傳承的那洛六法及時

波卡仁波切是位非常尊重師長的修行者，尤其對 噶瑪巴有著堅定不移的信心。當初 仁波切離開西藏到印度來，就是為了追隨 噶瑪巴。到達錫金的隆德寺之後， 仁波切向 噶瑪巴表明了想實修的意願， 噶瑪巴便請 創古仁波切指導 波卡仁波切四加行， 因此創古仁波切便成為 波卡仁波切的第一位實修老師。

後來 仁波切依從 噶瑪巴的指示到索那達寺找 卡盧仁波切學習，這是大家相當熟悉的故事，就不多言了。

話說 仁波切學成之後， 噶瑪巴請 仁波切到隆德寺去擔任三年三個月閉關的指導老師。 噶瑪巴說：「為了因應時代的需要，閉關的課程和時數都必須增加。我想，隆德寺的關房應該加修馬爾巴大師的本尊 — 喜金剛。」於是 仁波切馬上回到索那達寺去向 卡盧仁波切學習喜金剛的相關法教，並且閉關實修喜金剛，之後便回隆德寺指導喜金剛的禪修。

又有一回，噶瑪巴說：「原則上，所有的佛法都是一樣的，沒有高下；但如果硬要說有那個法門是最高，應該就是時輪金剛了。」

因此 仁波切便開始向 卡盧仁波切學時輪金剛。（筆者很佩服他們兩位，一個什麼都肯學，一個什麼都能教。） 仁波切同時一面找地方準備閉關修時輪金剛。 仁波切找到的地，是位於喜馬拉雅支脈— 大吉嶺山區中，米麗鎮的一個小山頭，臨近還有一個漂亮的湖，風景很好。仁波切蓋了幾個小房間之後，帶著幾個從索那達和隆德寺來的弟子一起閉關。這幾位弟子包括了現今聞名於北美的喇嘛扎西及常駐香

輪金剛，目前剛開始第三期閉關；第二座目前正在興建中，未來將主修香巴噶舉的尼古六法及時輪金剛。

波卡仁波切本身主修時輪金剛，而他的好友 堪布頓由仁波切則以研究時輪金剛理論而著名。 堪布仁波切在瓦拉那西完成學業之後回到仁波切身旁，當時仁波切正在準備開辦隆德寺的閉關。於是 堪布參加了隆德寺的第一期閉關，然而他的坐息稍有不同，他主要的精力放在編寫有關時輪的論統。

近年來，仁波切不但持續地照顧許多年三個月閉關關房，還必須教導小 卡盧仁波切，所以已有五年沒有出國弘法。然而， 仁波切每年固定在十一月間給西方弟子密集的教學，至今已第十一年；其中亦有少數華人參與，但為數不多。由於華人的背景和西方人不同，偶爾筆者會勸請 仁波切到東南亞去看看華人弟子們，仁波切總是說：「過幾年吧！」

去年，在新加坡的師兄多次邀請之下， 仁波切回答道：「我到你們那兒很多次，現在該換你們過來了！」接著 仁波切告訴筆者：「如果有人問起，可以告訴他們，未來 仁波切可能會在印度辦專為東方人的教學，歡迎他們屆時參加。」

如今，在台北、台中兩個中心的協助下，對東方人的大手印教學終於在菩提迦耶舉辦了！過去， 仁波切曾向西方弟子開示：「學佛若不能付諸實修，是無法得到利益的。實修時，必須對三寶及上師具有信心，並且渴求於佛法、樂於修法。各位能夠排除萬難，飛越千里來求法，我相信各位一定具足了信心，並堪能接受法教並付諸實修。」

對台灣人而言，要排出一、兩個禮拜的空檔確實很不容易，但並非不可能的事情。克服些許障礙而到聖地從大師處學法並且掌握修行的要訣，對我們學佛的人而言，不就是我們此生最大的目標嗎？

2004年印度 菩提加耶大手印法會

今年尊敬的 波卡仁波切所教授的大手印閉關將定於2004年12月29日至2005年元月7日共十日，屆時中心將組團前往參加，歡迎師兄弟們撥空前往聖地，學習上師教導大手印禪修，詳情請洽中心執事或注意下一期法訊。

會講話的綠度母



一位師兄帶來了一張綠度母唐卡的照片，他說這個綠度母唐卡非常的珍貴，因為這尊度母曾經開口說話；我感到非常的神奇並有一些疑惑，便拿著照片問喇嘛江秋：喇嘛，聽說這尊綠度母會開口說話，我也聽過 波卡仁波切有一尊會說話的度母，這是真的嗎？喇嘛說：「其實真正珍貴是聽到綠度母說話的那個人，度母慈悲眾生的心都是相同的，眾生的心若能與菩薩相映，自然聽得到菩薩的開示。我自己曾在許多地方看到人稱會說話的菩薩，但卻從未聽過這些菩薩對我說話；所以重點是眾生要努力修持與菩薩的心相映，而不是本末倒置去尋求會說話的菩薩啊！」

這樣的日子也將消逝

李兆琦

面對八十老父對生命的消極和淺視，老爸癡傻我也愚鈍，要怎樣殺出一條路，別給無明耍個不完呢？

家裡每日總有一齣戲碼來自老爸的疑心，懷疑勾 瞋火，說話不免傷人，任他舉證的理由拐了十個彎，都可以追蹤到為的還是自己。這真的很苦，沉重的盔甲就這樣為了護衛自我而日日披掛。散亂糾結的心力根本顧不及生活該有什麼意義，好像只要能吃喝拉撒就算活著。門面整潔是他的自我要求，但什麼都做不了心情總是苦悶，瞧著照顧他的外勞就是一般的不對，好像非要趕她出去他才能獲得清靜。

父親其實是個意志堅強的人，二度中風時癱瘓在床，卻逐日掙扎著軟弱的四肢自己坐起再學行走，從人餵食到堅持用筷子不用湯匙吃飯，生命力如此旺盛，心思卻用在鞏固自我、保護自我的銅牆鐵壁。在磨擦的過程中，我苦惱地問著自己，是什麼網綁了我？

三番兩次我為心裡的不安向喇嘛尋求幫助，喇嘛拉說：「你每天醒來，第一件事就這樣想『爸爸是不會改了，能改的就是自己。爸爸的話不好聽，可是並沒有一個真正受傷的你，對吧！』喇嘛拉幫我點了一盞燈，路可要靠自己的腳走出來。這是業的因果法則，只有你，你要親自從苦中蛻變。」

那一天，我還是對上師說做不到，喇嘛拉仍舊軟言安撫。我想這就是有沒有實證的區別吧。空 我大概聽聞了一點，但沒有實證就沒有實力，看樣子，我現在乖乖把吃苦當吃補，慢慢地熬吧。沒想到當天晚上的夢給了我一個虛擬實境，我夢見父親迷路了，我沿路尋找，又爬上高樓，我感受到一個無助的生命，站在頂樓不知所措地憂悲苦惱，感受到冷風刮得他站不住的麻木身軀.....有一個人告訴我，路邊大水溝裡俯臥著一個人.....會是我嗎？我快步到溝邊一看，陷在泥水裡的正是父親，一 也不 。

第一念想：我終於解脫了，第二念想：他當時不知是怎樣地驚恐，第三念想：我此刻有再多的悲憫、再多願意為他服務的事，他都無法感受，他是一個多麼一個 乏關護的孤寂老人！我再也不能化解他自閉的憂惱了！我在強大的悔恨中醒來，然後立刻知道了我不能不做的事，那也是喇嘛拉早就提醒我的一現在不做，將來會後悔。

漸漸地那些瞋恨的眼神、高聲的怒斥、不合理的行為，殺傷力變小了。看著他許多無力自主、屈服在老病死的可憐模樣，我覺得是父親用他的生命告訴我，歲月是些如夢的故事。我在想自己是不是真正皈依了佛！

快樂的秘訣

師兄對喇嘛江秋說：

「喇嘛，我很不快樂！」

喇嘛說：「為什麼？」

師兄說：

「我本來就這麼不快樂，每天吃、喝、拉、撒，光是一些無意義的事，不像您；我真羨慕您，能夠那麼快樂。」

喇嘛回答：

「我現在很快樂，以後會更快樂，那是因為我對未來不報任何期望，也就不會有失望，一切隨緣。如果我們能盡量對世俗不抱太大的希望，也不會希望落空，就不會失望難了！」

祈願法王長壽住世

噶瑪噶舉協會為祈祝第十七世 大寶法王長壽住世、利益衆生，於六月二十六、二十七日舉辦長壽法會，由尊敬的 安曾仁波切主法祈禱，並舉辦外海放生 利生中心共襄盛舉，將原定六月十三日之放生全數功德金轉入長壽法會海放，並點燈 盞，祈願佛日漸增，佛光普照，願以此殊勝功德迴向衆生皆得解脫。

陽平原的曙光——達波噶舉佛法中心



位於宜蘭市的達波噶舉中心，是噶瑪噶舉傳承的中心之一；中心的常駐喇嘛喇嘛殿津11歲時即於大寶法王位於錫金的隆德寺受沙彌戒，之後出家並圓滿三年三個月的閉關；24歲出關後便協助尊敬的 嘉察仁波切之佛法事業並奉 仁波切之命來台弘法，常駐台灣。

2001年尊聖的 十七世大寶法王為該中心命名為『竹舉達殿林』，並且對於中心及喇嘛殿津寄予厚望，期望透過喇嘛的耕耘，使得正法的法脈在台灣這塊土地上萌芽、茁壯。

因緣如此具足而圓滿，宜蘭的金剛勝弟子能擁有如此清靜的道場及上師，實為福報殊勝，希望大家珍惜如此法緣，常親近上師及中心，學習正法，才不枉費得此暇滿的人身啊！

中心地址：宜蘭市中山路二段61號7樓之1 電話：03-9313701