



台北郵局特准掛號  
台北字第1511號



# 利生

བཀའ་མཚན་ལྟར་འགྲུབ་པའི་སྐབས་ལྟར་།

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  
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

## 不間斷地金法傳承 無止息地上師加持



我們尊敬的上師 卡盧仁波切於今年2月27日開始進行為期三年半之傳統香巴噶舉傳承閉關。米麗寺香巴噶舉關房於今年2月方才竣工，2月15日上午由尊敬的 嘉察仁波切主法安立金頂。

15日下午 嘉察仁波切為即將入關的行者傳授香巴噶舉傳承灌頂，共為期十天。

此次為米麗寺第一梯次香巴噶舉之閉關，包括 卡盧仁波切共有21位行者入關，我們中心兩位比丘天津多傑以及卻扎滇佩亦參與此次之關期。

深切期願上師 卡盧仁波切無礙地圓滿修持，金法傳承法脈源源不絕而廣佈。



香巴噶舉關房金頂安立2005年2月

### 堅心向根本上師祈禱之願文

尊貴的 波卡仁波切作



根本上師，您遍知我！  
一切加持之源-根本上師，您憐憫我！  
根本上師，您看護我！  
一切成就之主-根本上師，您救助我！  
(成就含一般成就【如財富、長壽】及究竟成就【了達大手印】)  
根本上師，請您勿捨棄我！  
一切事業圓滿之根本上師，請勿遺忘我！  
根本上師，請您幫助我！  
一切皈依總集之根本上師，請深知我苦楚！  
願我及眾生之心能轉向佛法之中，  
願我能具足出離心、菩提心及正知見，  
祈求加持令吾無誤進入正確法道傳承，  
(指金剛勝傳承)  
請加持，願此法教能於我心緒中滋生，  
並願一切祈求悉圓滿。  
無上解脫之道的引領者即是佛法與上師，  
願我勿有任何驕慢、錯見之污染。  
(此錯見乃指對上師不清淨認知)  
願我對上師及佛法之堅強信心與正知見永恆不變，

願自他二種利益能完全地圓滿。  
(自利益：即是得獲法身成就；他利益：即是得獲報身、化身成就)  
人身上師：能指出我們明空不二之心性。  
法語上師：將會幫助我們升起堅定之心。  
現象表徵上師：幫助提升我們修行之體驗。  
究竟法界上師：幫助我們了知相對究竟真理不二，及了達心性。  
圓滿上師與我心無分別之境界，  
輪涅中之一切法入融於法界之中，  
及證得法身。  
祈求達到去分別心、入融法界，  
而超越輪迴之境界，  
願我能迅速了知法身。

(了知法身時，即為世俗法停止時)  
世世不離清靜上師尊，受用殊勝吉祥之法教；  
五道十地功德悉圓滿，願速證得金剛持果位。

1995年，為了所有的弟子們，  
喇嘛秋基及喇嘛南加請求我寫下此文，  
為此，我 波卡祖古噶瑪涅頓卻基羅竹於米麗寺寫下此文，  
祈願 文中一切皆能真實實現！



# 上師相應法【五】

桑傑年巴仁波切

特別是在這個時代，是個過失顛倒錯亂的一個時代。大手印的道路開示者與其上師之間的情形：比如說帝洛巴指導那洛巴的情況、那洛巴指導馬爾巴的情況、馬爾巴指導密勒日巴的情況，他們歷經的千辛萬苦是大家知道的；那麼現在我們來想想，這種艱難和困苦，這些趨入密咒乘的實修，若連裡面的一點點都沒有達到，我們這個大手印的實修，能夠達到什麼境界呢？大概就可以推理，心知肚明了。上師沒有獲得大手印的證悟，弟子的內心要得到大手印的證悟，就非常的困難。但是從無比的達波仁波切之後，他的教法傳給了遍知三世的第一世大寶法王（杜松虔巴），傳給了法王卓貢·雷千，也傳承下來這些大手印的加持力量。能不能獲得加持，就看自己對上師的信心、恭敬之心是否最為強烈。修行者若有這樣子的對象，就能夠將他當做是根本上師；因為信心、恭敬之心非常強烈的緣故，就能夠得到上師的加持。特別是岡波巴大師，是大手印的實修者所能依止的上師，這是佛陀曾經做過預言授記的。

前面提到，這樣子地依止上師、依止根本上師，並不是一件容易的事，但是在現在這個時代經常有人說著：他是我的根本上師，誰又是我的根本上師；或許許多上師也會這樣子講：這個人是我的弟子，我是這個弟子的根本上師，我又是那個弟子的根本上師；這些在口頭上，都講得非常的多。是不是根本上師，完全依賴弟子的信心。所謂的根本上師，並不是說我去那邊登記一下，我造一個根本上師的名冊就算；根本上師是，你來聽聞教法，按照他的教法，努力地實修；請求口訣，將這個口訣的疑問去除掉；請求灌頂，依於這個灌頂，精進努力地來做實修，按照這個修法的順序，努力地來做實修，這樣子地依止他，才是依止根本上師的方式。如果說，去那邊登記一下，說他是我的根本上師；造一個名冊，很多的根本上師，這樣是沒有絲毫用處的。根本上師是弟子到證得佛果之前，恆常依止而不捨棄的。經常地來依止；不是說今天依止了，一年之後再換一個，一年之後又有新的根本上師，這樣子的話，沒有用處。

其次，說到傳承。傳承經常被提起，也都非常受到重視。譬如噶舉派，從金剛持歷代傳承下來，中間有許多的傳承上師。怎樣的情況可以稱為傳承呢？當自己修得大手印實相意義的證悟，將證悟的內容傳授給弟子；弟子按照這個方式下去實修，在去除一切疑問之後，內心也得到大手印實相的證悟，以後把這個口訣又傳授給他的弟子，他的弟子一樣按照這個方式去觀修，觀修的過程，去除了對口訣的疑問，修得徹底究竟的證悟，又將法傳給了他的弟子…如此歷代相承，不斷地傳遞下去，所以稱之為傳承。傳承是這樣子來憑斷的；不是因為他是我的親戚、我的朋友、他是我認識的人，跟我關係非常好，因此他才是我的傳承；也不是將書講給弟子聽，弟子聽了之後，自己去思維，學得非常好，變成一個大博士，因此交待給他的徒弟，這個徒弟又學得非常好…；不是這種傳承。傳承是指內心對大手印的實相得到了證悟，之後傳授給弟子，弟子也

按照這個方式實修，去除了一切的疑問，內心也得到了證悟；因為證悟究竟的緣故，這個加持的傳遞過程沒有過失、沒有瑕疵、沒有中斷的障礙存在，因此加持力始終能繼續下去，加持就非常的重要。師徒之間的關係，是建立在教法之上的，這個典範應當是上師是如何地講述教法，弟子便如何地來做觀修。因此當我依止了根本上師之後，他有什麼樣的功德，這樣的功德我要學習、我也要得到，心裡一定要有這種堅忍不拔的心力。自己學習得非常好之後，再來教導弟子，將教法做最好的開示，斷除弟子的疑問，使他能夠實修得非常好，能得到證悟。因此師徒之間的關係，純粹是建立在教法和實修之上。若不如此，如何稱做是根本上師呢？僅僅只是見見面，如何稱做是根本上師呢？當問及某些弟子：「你的根本上師呢？」「不知道，十年不見了！」「有沒有跟他請求過教法呢？」「沒有哇，我拜託他做我的根本上師，他說：『喔，好。』，這樣就變成根本上師了！」「現在那裡去了呢？」「十年沒有見到了，也沒有聽過他講法。」如果從佛法的角度來看，這好像是一個很奇怪的現象。

師徒之間的關係，僅僅靠著自己想「他是我根本上師」，便把他認定是根本上師，這種想法也是沒有用處的。雖然大家對佛法非常的有信心，特別是密咒乘門，也非常的喜歡；但是如果不知道它的實修方式，恐怕就不妙。進入內道佛教，特別是進入金剛密咒乘門，應當瞭解它的實修方式、實修順序是什麼；這些佛陀薄伽梵都已經教導過了，按照這個方式下去做，是極為重要的。如果說放著幾尊佛像、擺了許多經書、供養鮮花、供養燈，這樣便算是佛教徒的話，發揮不了什麼功效，沒有什麼用處。總體而言，你是佛教徒；個別而言，你是修持密咒乘門的佛教徒，特別是密乘有非常大的名氣，因此更加應當重視它的實修，在實修上達到名實相符。行者應當要品嚐到法的味道是什麼，要將心和法緊緊的綁在一起。這個法非常重要，非常有名氣，但是放在枕頭旁邊的話，它就沒有什麼用處了。應當知道以前佛陀薄伽梵實修的方式是什麼，實修的順序是什麼，我們也是要如此地實修。

就上師而言，他也許是凡夫，也許是佛菩薩的化身，其實這些都不重要，沒什麼差別；重要的是弟子這方面，應當像密咒乘門所提到的，將上師當做真實是佛，要有這樣的信心，要有這樣的清淨之心。向上師祈請，就像真實向佛來進行祈請一樣；能做到這樣，諸佛菩薩的加持，就在金剛上師內心之中；自己得到了上師的加持，也就得到了諸佛菩薩的加持，有這樣一個甚深緣起的存在。

佛陀薄伽梵在許多密續的經典裡，曾經提到過：觀想本尊的身體、觀想壇城，觀想十萬遍，還不如剎那之間觀想上師的身，利益更加的廣大；唸誦本尊心咒，好幾億遍，還不如來唸誦上師祈請文，念誦三次，威力更加的強大。佛陀薄伽梵在密乘中所講的生起次第和圓滿次第，即使多生多劫實修圓滿次第，還不如了知上師的心跟自己的心，毫無差別；上師的三門跟自己的三門，毫無差別。在這樣的



情況下，能安住其中而不動搖，得到的利益更加的廣大；佛陀薄伽梵在許多續部經典裡面，都曾經這樣開示。

不論我們向他請求大、小乘教法，或者是向他請求密咒乘門許許多多教法的這位上師，就上師而言，當然都是上師；但是就密乘的上師而言，這個對象可能要求是更加嚴謹的。密咒乘門之中，向他請求灌頂，依循這個方式建立教法的關係，這樣子的上師，通常稱之為根本上師。但是根本上師的這個稱呼，特別是用在什麼時候呢？在密咒乘門之中，內心的實相、在大手印的實相、大手印的究竟意義，直接契入自己的內心，在自己的內心能夠形成，這樣子的開示的上師，才稱之為根本上師。

所以，上師這個名稱，是指自己與他在法上面建立了關係；自己在教法上面請求開示的這些上師，都稱之為上師。但如果是根本上師，「根本」這個字的意思是指：能夠使自己證得佛果，能夠使自己純正的內心實相，究竟的顯現出來，能夠這樣指導、開示的引導者，才稱為根本上師。這樣子的根本上師，就要將他真真實實當做是佛！

將上師當做是佛，得到佛的加持；將上師當做是菩薩，得到菩薩的加持；將上師當做是成就者，得到成就者的加持；將上師當做是凡夫善知識，得到凡夫善知識的加持。順著那一種想法，就能得到那種的加持。總而言之，它的關鍵在於信心、虔敬之心；如果沒有信心、虔敬之心，就絲毫不會得到加持；噶舉派的一切上師，都是這樣講的。

除了努力實修上師相應法，通常我們還會為了期望智慧增長、增廣而修文殊法；為了壽命得以延長，修長壽法；為了去除障礙而致誠地祈請度母。心裡面常常都有這種渴望，但是心願往往都落空，實修之後，並沒有成效，原因何在呢？因為走了錯誤的

道路；為什麼道路是錯誤的呢？根本就沒有應該對上師的信心和虔敬之心。如果沒有信心、虔敬之心的話，想要修本尊法，見到本尊出現，產生成效，也是不太可能的。

對於教法做正確地實修，這種實修，是使上師的內心喜悅最好的方式。錢財、受用物品的供養，並不是使上師內心喜悅的最好方式。上師所開示的教法、佛陀所流傳下來的實修口訣，並不是像閱讀書籍一樣，看過了心裡面瞭解了、不是耳朵聽過了，耳朵瞭解就可以了；而是將教法緊緊地與內心繫在一起，純正地做實修。密咒乘門裡面講到的，這是最殊勝的供養。

密勒日巴拜見上師的時候說：「財物供養我皆無，恭敬誠誓我供養。」如此來供養馬爾巴。錢財物品都沒有，因為他是一個乞丐；但是對於上師的供養是什麼？恭敬誠誓。對於上師恭敬誠誓來做實修，並不只在名詞上面瞭解，不是閱讀書籍上面的瞭解，是真真實實地做到；將馬爾巴所教導的實修口訣，一滴不漏地去做。利益眾生的方式是什麼，用身、語、意三門，虔誠恭敬地來做實修。

總而言之，在瞭解前面的解說之下做實修，修上師相應法，能這樣實修，那麼不必捨棄這個身體，在這個身體之上、這輩子之中，就能得到解脫；憑藉這個身體，就能夠利益遍滿虛空的眾生、就能夠證得究竟的菩提。這是密咒乘的特色。

見到了佛，佛不會給我們特別的禮物；見到本尊，本尊也不會給我們特別的什麼東西，只有上師所開示的口訣，才是我們要把握、努力實修的。這些口訣都是佛陀薄伽梵講說過的，也是本尊要做的開示。並不是見到了佛，見到了本尊之後，我們能夠在剎那之間變不見、變到另一個非常遙遠的地方；我們也不需要如此。現在這個時代，不是能夠見到佛、見到本尊的時代，我們沒有這樣的能力；此時惟有依靠上師法的實修，因此上師對我們的恩德是更加的偉大。上師開示甚深的教法、開示實修的口訣，將他自己得到證悟的覺受，整個的過程做一個開示；依於這個方式，我們就能夠脫離輪迴的痛苦大海，在這輩子，就能得到一切智、得究竟的佛果；不必等到下一輩子，也不必等到中陰；在此世、這輩子，就能得到解脫。就此而言，當然對上師的信心和虔敬之心，一定會超過對於佛、本尊了。見到上師的時候不僅來進行皈依，還應當來唸誦祈請；不因為離開上師到了很遠的地方，看不到上師就算了，不再做祈請，不應當如此。對上師的祈請，每一天、每一天不要中斷；到證得菩提佛果之前，若經常憶念上師，閱讀上師的傳記，不由自主潸然淚下；內心本來沒有的理智會顯現出來；所看到的凡夫境相會暫時遮止，所見者不是不淨的境相，而是清淨的境相；內心大手印的覺受會出現，這是上師的加持進入內心的徵兆。

觀修上師，將上師當做佛來祈請，得到加持，這種實修的方式在大手印的實修段落，視上師為法身。如果是祈請長壽，上師是長壽佛，是至尊度母；如果是要將疾病去除，上師就是藥師佛。無論修藥師佛、修至尊度母、或修長壽佛，佛的本質就是自己的上師，這一點是經常都提到的。（我們經常提到：外表上是至尊度母、外表上是阿彌陀佛、外表上是長壽佛，他的本質是自己的根本上師，應當如此觀修。）無論其外形是如何，本質就是上師；可不是說做這種觀想的時候，上師鑽到本尊的肚子裡，還是被本尊吃到肚子裡。本尊的本質就是上師，應當用這個方式來實修；應當瞭解這個本尊的本質，實際上就是上師。

我們做法本的課誦，做任何事情的時候，都應當迴向發願，發什麼願呢？譬如我們現在繞塔，便以

繞塔的功德，請求加持能對上師產生無比的信心、虔敬之心；唸誦瑪尼咒語的時候，也有功德，將這個利益迴向發願，加持自、他一切眾生能自內心生起對上師無比的信心；頂禮的時候，也有廣大的福德，這個福德也迴向發願一切眾生起對上師的真實信心。經常如此地做，就容易產生信心，有這樣子的緣起存在。

今天就講述到此，有任何問題在這個時候都可以提出來。

### 問答

問：我們都是噶瑪噶舉的傳承弟子，大寶法王是不是我們每一個人的根本上師？

答：這個問題要從兩個方面來回答：首先，要從傳承的加持力方面回答，大寶法王噶瑪巴可以說是我們的根本上師。原因是大寶法王從第一世（杜松虔巴）開始一直傳承到現在，這中間加持的傳承始終都存在；靠著這個加持，能夠使弟子得到加持，弟子的證悟覺受能夠出現。在噶瑪巴的身上，有這樣的傳承加持力存在；因為他有傳承加持的力量，所以就傳承的加持力而言，當然可以當做我們的根本上師。這是從加持這一個方向來講的。

如果就弟子這個方面來講，能不能說他是我們的根本上師呢？不能夠。因為前面已經講解過了，所謂的根本上師，首先要依止他做為上師；進一步向他請求殊勝的口訣、教誡；將實修的口訣、教誡裡面的疑問，再三地詢問之後，進行觀修；進行觀修的時候，要有證悟出現、內心的實相現前，弟子能得到這樣仔仔細細的指示做實修，這個時候才能把這位上師稱為根本上師；才能用這個名稱來稱呼他。這是就實修的角度而言。所以就實修這個角度而言，不能將大寶法王當做根本上師；但從傳承的加持力而言，他是根本上師。

問：剛才仁波切的開示，我有些疑問。是不是說我們找一位仁波切，說我們想請他當我們的根本上師，然後他答應；這樣依然不算是我們的根本上師。而是我們到了證悟的時候；我們修習他的教法，獲得證悟，那時候我們才能確定，他的確是我們的根本上師。

答：的確是這樣。不是我們請他做我們的根本上師，他說好，這樣就算是根本上師。剛剛提到過的，要向他請求教法，斷除了實修口訣的疑問，再按照這個方式實修，得到證悟，這個時候，才稱他為根本上師。舉個例子，比如說灌頂，得到灌頂與沒有得到灌頂，它的區分點、劃分點何在呢？把寶瓶放在頭頂之上，喝了寶瓶裡面的水，十指放在頭頂之上，喝了長壽酒，吃了甘露丸，這是得到灌頂？或者今天所吃的甘露丸，味道非常甜美，今天的加持力一定大的不得了？這些想法是錯誤的。為什麼呢？所謂得到灌頂是指認識了灌頂的意義，瞭解了灌頂的意義，稱之為獲得灌頂。所以到底是得，還是沒有得，它的劃分點在於有沒有瞭解灌頂的意義。當上師在進行灌頂的時候，透過灌頂物，對這個灌頂的過程，一定有一個介紹它的意義和口訣指導的開示；所開示的口訣，有很深的意義，瞭解這個意義的話，稱之為獲得灌頂。也就是對這個開示的意義，心中的疑問已去除，確實瞭解它的內容，這個時候，我們稱之為獲得灌頂。一樣的道理，所謂的根本上師，能為我們開示甚深的口訣，解決這個口訣的疑問之後，我們按照口訣來實修，得到證悟，這個時候稱他為根本上師。一般來講，我們實修的道路上，有許多的口訣，能開示這些實修口訣的上師，當然我們可以將他當做根本上師，並不是不可以，但是就真正的要點而言，並不是這樣來算的。

問：請問仁波切，第十六世大寶法王曾經說過：在

做上師相應法之前，要先行普賢供養。在華嚴經裡普賢供養是有十個願，跟獻曼達裡面的七支供養，是一樣的嗎？

答：恐怕不太一樣。一般來講七分支是指頂禮、供養、讚頌、懺悔、隨喜、請轉法輪、請佛住世，一共七個項目。普賢供養雲這個部份；它是一種供養的方式：三千大千世界的天人財富受用、有主之物、無主之物，用心觀想其不可窮盡，不可思議；這是靠禪定的力量，觀想供物無窮無盡，並以此來做供養。一般我們所獻的供養，是有形體的供養，當然它有一定的、固定的數量，因此它是有窮盡的；但是如果依賴於定力，觀想所形成的這些事物無窮無盡，以這個無窮無盡來獻供養，才稱之為普賢供養雲，像雲朵般不可窮盡。如果說七分支裡面，用禪定的力量給它加持，每個項目都是無窮無盡的話，當然也可以稱之為普賢供養雲。

問：仁波切大概是一年來台灣一個月，有時候我們會從仁波切那兒得到一些灌頂；但是仁波切又回到西藏去了，或者又回到印度去了；在這邊我們只能依止常駐喇嘛來修這個法門。那麼在這裡，我們要觀想常駐喇嘛為我們的根本上師；還是觀想仁波切為根本上師？

答：要觀想仁波切。（笑），剛剛那是開玩笑的。最主要應當以自己的信心跟恭敬之心做標準，前面提到過了，在大手印的實修之中，信心與恭敬之心是最為重要的。因此，並沒有說要觀想某某人，並不是以這個為標準；要觀想自己能夠產生最大信心的基礎對境是什麼？自己能夠產生最大恭敬之心，所依靠之處到底是什麼？因此依於他能讓我產生最大的信心、最大的恭敬之心的話，自己有這種確定把握的話，就應當來對他進行觀想。所以，所觀想的上師，沒有地位高低的差別，而是哪一位上師最能引導自己產生強烈的信心跟恭敬之心，就應當去觀想他，這才是最正確的方式。所以有這種瞭解的話，觀想江秋喇嘛，也非常的好。

問：剛才仁波切說：本尊觀修的時候，外型是本尊，可是本尊的本質是上師。是不是可以請再多說明一點：什麼是指本尊的本質是上師？

答：前面提到上師，主要這裡所謂的上師，是自己信心最強烈的對象、恭敬之心最強烈的對象，就稱之為上師。這樣子的上師，他的本質當然是指內在、勝義這方面而言的，外型就是指他的外貌。所以本尊觀修就內在而言是上師，但是他外表的外貌顯現是本尊的形狀。就內在的本質而言，是能夠產生加持，能夠賜給口訣，這樣子的內在；但是他的外貌、外表，轉變成本尊的形象。所以觀想本尊的時候，外型是本尊，但是內在，他的本質是我們的上師。本質，進一步來講就是勝義諦，也可以說是實相；本質是勝義諦跟實相的我們稱之為上師。因此這裡所謂勝義諦、實相的上師，不是說他具有人的一個外型；所謂實相、勝義諦，就是觀修的口訣。一般來講，將內心的疑惑去除掉，所使用就是這個口訣；依此口訣終於使自己內心的實相展現出來；內心實相勝義的這個部份，就稱之為上師。並不是說有頭、手、腳，一個人的外型，才稱之為上師。所以並不是說我觀想本質的時候，我觀想成一個上師的形象，之後要觀想他的外貌是本尊的時候，把這個上師的形象，轉變成一個本尊的形象，不是這個意思。所謂本質的意思，就是他的內在，他的顯化的基礎，就是實相，就是勝義諦。實相、勝義諦就是真正的上師，所以就本質而言，指的就是實相、勝義諦的部份。

# 建造舍利塔之功德利益

天噶仁波切 開示

釋迦摩尼佛一生以十二種行跡來示現證悟之行，例如出生、出離皇宮、證悟、轉法輪、入涅槃等。佛的證悟以三方面來示現——證悟之「身」、證悟之「語」以及證悟之「意」。

證悟之「身」以不同的佛像、圖片、唐卡為代表，其各種完美好相完全表露無餘。證悟之「語」由甘珠爾與丹珠爾等佛陀完整的法教經典以及論藏為代表；而證悟之「意」則以舍利塔為代表。其中以佛之「意」最為殊勝：在意義上優於「身」與「語」乃因它代表開悟，其為法身，而報、化二身則是為利眾而由法身衍化而出的。

由佛法的觀點來看，舍利塔是一個非常適合作為供養、拜繞並對之升起崇敬信心的對像，因此，它也是積聚無盡功德與智慧的基礎。

對一座大舍利塔行供養，其功德遠超於行多如海洋水滴數目的財布施供養，因此，舍利塔代表法身，而向其供養即如直接向法身獻供一樣，這是極為殊勝，並超越於任何其他種供養。

一般經典上也有關於舍利塔功德的闡述，緣於舍利佛曾向釋迦摩尼佛請示而為說法的。下面的開示就是我依據他們之間的問答而寫下的。

依佛說，僅僅繞塔一次，便會獲得天神、那噶龍神、妙樂天女等共同的尊敬與歡喜供養。他們自然會樂於向此善信獻貢養並幫助他。經典又說，如果以正確的動機發心繞塔一次，直至開悟，都不會墮生惡趣，例如，地獄、畜生、惡鬼道等等，而且來生具足才智、美貌，五官正常端正、多人緣；另外，還會獲得權勢、名望、健康、長壽、財富等一切世間妙物。這些不會因為自己功德有限而必須從其他天人或人道眾生攫取而來，純粹因為自己禮拜、繞塔之功德使業力改變，致使功德福報自然增長。同時，此善信未來世也不會生於低賤家庭，例如生為屠夫家庭的孩子等等。他會生在清高的家庭，得以聽聞、修行佛法。未來世也可能會很富有。也許你會問，財富多的人愈貪婪，這樣有何好處？當然，這不是我要舉的例子；此善信自然會有佈施供養的心，並因此繼續積聚無量功德。他將非常聰明，並能了解佛法之甚深妙意並依

之修行，同時，很快會證到第一地——歡喜地菩薩的果位。

另外，僅僅供養、繞塔一次，未來生自會生成嚴守戒律之善人。國王，則因繞塔功德故，未來世將轉生為偉大的君王，並將佛法帶給他的子民，而成「法王」。他必能造福廣大眾生。

以清淨心繞塔之功德，未來世定會生於有佛法且法緣興盛之地，並能藉聞、思、修達到修行目的，藉慈悲之行廣利他人。此善信也會獲得菩薩三十七道品成就，捨盡煩惱障，悟入羅漢境。或者完全淨除貪、嗔、痴、慢、疑五毒，輕易的證到緣覺佛果位；甚或完全證悟成佛，全身金色，具如來之三十二與八十種好相等證悟者之特質瑞相，三轉法輪，廣為說法，利盡眾生。佛說，對於啓建、贊助、隨喜、供養舍利塔之善信，亦將得與繞塔同等之功德利益。

不要懷疑是否一定會獲得以上這些功德利益；我們一定要相信只要去做，這些資糧會帶著我們走向証悟之路——絕對會的！但是很重要的一點是，純淨的發心動機，才可能產生這樣美好的功德。

舍利佛在經典上談到舍利塔之種種功德後，做結論說：「任何善信造塔、修塔以及維護照顧塔所積的功德將百萬倍於以上繞塔所述的功德。」

## 問答錄

問：若說過去所做重業，現在世修法不可轉，那我們何必祈求佛法救度？

答：業力可分為二類：

(一) 重罪業：此種罪業當果現行時，無法在瞬間消失。

(二) 輕罪業：俗稱為障礙，可以在短期內修法懺悔，使之消失。罪業無論輕重，皆可藉殊勝佛法使之消除清淨，唯重罪所需知心力要大，時間要久，才能消除盡淨。需藉著努力用功唸咒及觀想，經過許多次的生起次第（觀想本尊、念咒）及圓滿次第（禪定、觀空及回向）的修習，則長時間可以漸漸清除。例如某人註定將死於地震之災難，此即為重罪業，若平時無長期間之修持，則在業果現前時，無法在短時間內使之消除。所以在這種情況下稱為「重罪業」不可轉。至於較輕之罪業；則可以藉著修法瞬間使之消失。

問：為什麼弟子修本尊法久久沒有感應？要如何才能感應？

答：每個人修本尊法有二項事情發生：第一就是相應。第二就是無相應。因為人的身體由各種元素組成（地、水、火、風、空），氣脈遍佈周身。當你修本尊法時，這些元素即開始起變化，五大變化的過程中，有時候你會有「有感應」與「無感應」的二種現象發生。例如，阿羅漢的果位，有二類：一是有夢境阿羅漢，一是無夢境阿羅漢，其道理亦相似。既使你感到沒有任何感應，只要你是修本尊法，絕對已接受到本尊的加持。

問：弟子應如與上師相應？

答：弟子能接受上師的加持，原因有二：一是弟子對上師有信心，二是上師對弟子有慈悲心，二種原因合和，弟子就能接受上師的加持。如何知道你受到上師的加持呢？例如，你感到菩提心比以前增長即是。

## 繞塔功德

「提謂經」中提到：長者提謂問佛：「世尊！散花、燒香、點燈、禮拜稱為供養，皆有功德；如此說來，繞塔是否也有功德福報呢？佛陀告訴提謂：繞塔有五種功德：第一、後世生得端莊慈祥；第二、聲音和悅；第三、得生天上；第四、得生王侯帝王家；第五、得正道。為何能生端詳？因見佛生歡喜心故；為何聲音和悅？因繞塔念咒故；為何得生天上？因繞塔意不犯戒故；為何得生帝王家？因頭面禮佛是故；為何得正道？因有餘福無量故。」

繞塔三次表示尊敬三寶：一佛、二法、三僧；亦可念滅三毒——貪、嗔、痴。

繞塔須注意五件事：

- 一、低頭視地；二、不可踏蟲；
- 三、不得左右顧視；四、不得唾痰；
- 五、不可中停與人交談。

# 1. 利益眾生

喇嘛江秋 · 開示



當提到【利益眾生】時，大家一定會想到是幫助有困難的人、解決他的問題、沒有錢的給錢、沒有衣服的給衣服、沒有東西吃的給東西吃……等等這些世俗的幫助。而且當我們布施給他人時心裡常會想：這樣做是有福報的，有福報我就會健康、順利、發財，像這種有所求的方式雖然不是很珍貴，但是如果我們能盡力去做這也算是件好事。可是此種利益的方式能持續多久？10年？20年？我們的生命是有限的，輪迴的時間太長了，所以此種利益的效果並不大。在真正佛法中所講的【利益眾生】不只是這樣，因為世俗的幫助是很短暫、力量很渺小、能力是有限的，且對眾生並沒有多大的實質幫助，那麼真正的利益眾生是怎樣的情形呢？

在六道輪迴中的每一個眾生都有煩惱，跳脫這些煩惱的是釋迦牟尼佛，他留給了我們很多的教法，當我们用佛法的方式來迴向、祈禱或是祝福他人時，這種利益是非常偉大及廣泛的，所以如果有能力、有機會應要好好地去學習佛法。佛法的意思是在內心培養慈悲心，每天都要祈禱：希望世界或是輪迴的眾生都能幸福、快樂，為了眾生的幸福，我一定會努力去學佛，如是思維，這種利益才是最偉大的。但因現在我們看不到、感覺不到，所以很多人就不信了，這實在是非常的可惜。就佛法中所說的，當我們認真去祈禱，把這輩子的功德迴向給眾生時，來世的好幾百年或好幾千年眾生都仍感受得到。就如釋尊成佛至今已兩千多年了，佛法還是存在，佛理並不會因為時間而產生改變。

現在大家都知道共修、學佛是很有意思的，但最主要須記得兩件事：發心及動機，在修法時一定要想

到一切眾生都需要離苦得樂，同時也是為了那麼多的眾生，我願意花一些時間來學習佛法；另一點我們都需要佛菩薩的保佑，需要成就、需要成佛，但這不是我們想要就可以得到的，但只要你能夠做好成就的因，那麼佛法上的成就、修行的進步、以及佛菩薩的保佑都是自然的；所以剛開始時我們需要弄清楚，也是我時常與各位說的，我們需要利益自己；平常在社會上做個好人，老老實實的做事，不要去傷害他人，依自己的能力去找工作、賺錢，平常生活上真正需要的認真去處理。我相信每個人一定都會很努力去做這些事情，所以吃的、穿的都可以依自己的能力用到最好，如此，自己就會快樂起來，這個是利益自己。

我們都擁有珍貴的人身，我們必需做些有意義的事情，如在生命當中挪出些時間來服務別人、幫助別人。這不是說把自己生活上有的拿出來給他人或是照顧某一個人，雖然這也是善業但不是這個意思。若有能力、有機會的話當然能做，但是現在所要說的利益眾生，是為替眾生祈禱、祝福眾生，自己願意花一點時間來做大禮拜、懺悔、念經……等；去佛堂共修也好、紐涅閉關也好、放生也好、自己打坐也好，做一點修行上的事，然後迴向給眾生。如此是佛的加持、佛的祝福，能利益的眾生是無量無邊的，所以平常我們自己要懂得去做些有意義的事情，不然的話我們常常只會把利益眾生擺在嘴巴上，實際卻一點也不慈悲，沒有菩提心，更不會去幫助別人，我們學佛要學的就是這些。

學佛是要懂得去幫助別人、做些好事，自己懂的去檢討自己身上或心理上不好的念頭或是不好的行為、不好的習慣。當我們看到別人有優點時應該去學習

，見到缺點時應把它當成鏡子一樣，自己要檢討，不要去修理別人，如此一生中你也可以做個好人，以後也會有智慧與福報。有福報的話一切都會很順利，想要什麼有什麼，現在我們修瑪哈嘎拉，祂會保佑我們及一切眾生，所以祂的功德很大。需要財時祂是財神，需要保佑時祂是護法，需要加持時祂是上師，需要成就時祂是本尊。祂是觀音菩薩為救度眾生所現的忿怒像，祂的慈悲是所有十方諸佛菩薩的總集，所以祂很有力量、很有加持。不管這輩子、下輩子或到成佛為止，祂都會保佑。所以平常共修時都要希望眾生的貪、瞋、癡、慢、疑能夠減少，希望智慧、慈悲與菩提心都能增長，這種祈禱是非常有用的。如此我們得到人身也是非常有意義的，不然有些人的生活方式與想法和野生動物沒有多大的差別，如果做這種人的話是蠻可惜的。希望大家能夠於佛法上多用功些，因為有時我們雖然信佛了卻沒有照佛的意思去做，如此對自己的生命並沒有多大的意義，所以大家要好好的去學習佛法。佛法中有很多成佛、做人、幫助別人的道理，我們要學習做個好人，佛法裡稱為菩薩，其實他們的條件是相同的，只是差了一點力量，希望大家都能做好菩薩。



## 2. 當水不動的時候 髒的東西都沉殿，水就清靜了

我們無始劫以來所造業障太多了，有如空中的灰塵、水裡的髒東西、天上的雲等等，我們要想辦法來消除這些業障，這就是佛法所說的重點消除業障。相對於消業障就是累積福報，平時我們做愈多福報，業障就愈少。當業障比多的時候呢，如同天上的濃雲，如同玻璃上的厚灰塵，水中漫佈髒的東西；當福報愈來愈多的時候，天上的雲變得愈來愈清明，好像能透出一點陽光，玻璃上的灰塵變少了，可以看到自己的反射，當水平靜的時候髒東西沉殿，水就清靜了。

有時候天空上有很多雲霧，風吹一下，偶爾會看見太陽，可是一下子又被雲遮掩了，這情況在修行的過程常常會遇到。有時候當自己滿精進，心滿定的時候，會有一些不錯的感受，但是現在問題出在哪裡？

修行人不可以等待，等待進步，等待好感。也不可以追求，原本你是為成佛在認真修行而很努力，有一天，內心得到一種好的感覺，為成佛修行已經忘了；昨天得到一個好的感覺，今天趕快追求這一點，這樣子就不好了；修行當中，不管是遇到好的遇到壞的，都要當成天上的雲、霧，不要去管它，把它放下，一切都是為了所有眾生成佛；若這樣子認真努力去修行的話，一切都很有意義。在學佛中，自己跟他人，我們比較強調他人，眾生比自己重要。因為眾生很多，而我只有一個人。就時間而言，這一輩子不重要，這一輩子很短暫，而下一輩子是無數的，所以為了下一輩子努力修行比較重要。

我們這一輩子生命呀！一天、一月、一年不斷地

一直往下一個輩子走去！我們要知道，這一切是很無常的，這一輩子這樣還可以，但若沒有好好種福德的話，這一輩子的病苦、窮苦，以及一點點小小困難我都忍不住、沒有辦法忍受，那麼下三道的苦還得了。所以要抱持這樣的想法，認真的去學佛，那麼得到人身是很有意思的。

有名沒有用，有財沒有用，有地位也沒有用，有權力也沒有用，什麼都沒有用的，到時候都是驅往一個方向，都是增加自身的痛苦，所以我們要放棄，然後往修行的方向走，這才是正確的道路。

# 四聖諦簡述 (二)



格西 天津明珠

以人作為比喻，就我們自己而言，在座的諸位大部分的人生都已過了大半輩子。從出生到現在，我們不斷在成長，在長大。沒有一個人從出生是倒退長的，從老人到退回小孩這是沒有的事；每一個人每天都在成長，每一個人每天都在變化，都在感受無常；我們的身體本來就是無常的，如果我們一直給自己找藉口，而不能體會這個道理。還以執以為這些是恆常的，這是實有的，這是很莫名其妙的一件事。所以應該要好好思維“苦”是無常，“我”是無常的道理。我們要每天不斷地思維苦的自性、苦的本性，如此我們才會了解我們身體的一切都沒有我的存在，都是無常的。如果我們一直認為我是存在的，有明天、有後天、還有大後天，認為我擁有未來一切。如此當我們自認為擁有一切的時候，當遇到無常變化，我們無法去掌握之時才來後悔，那就太晚了。所以我們要在當下一切都還很順利的時候，不斷思考無常的道理，進而了解苦的真諦，如此對我們的心才會產生好的作用。

平常我們要依於向善的力量來思維，我們要思維要如何才能走向正道；因為我們過去沒有造善業的習性，所以剛開始做時會有一些困難，在來就會慢慢地進步。無始以來，我們依於煩惱以及業力的作用，對於造惡業是習以為常的，我們認為造惡業並沒有什麼大不了，且覺得那不是惡。我們依於過去習氣與煩惱的力量影響，養成造惡業的習慣，當遇到惡緣時，就依著惡緣走了。相對的要去思考，從無始以來，我們一直依著惡業及惡緣，卻鮮少有機會培養善心及善念，現在我們知道了，就要一點一點去培養好的習氣，在將來便會慢慢造成好的、正面的效果。

舉一個例子來說，在社會上，有一些父母親對於他們的小孩有一些期望，希望自己的小孩能夠長得很好，品行很好，做一個有用的人。因為對小孩有好的期望，所以給小孩很好的教育，將小孩送到學校去；在學校同樣的老師也對小孩有相同的期望，希望學生們的品行好，能夠好好唸書。老師跟家長都用最好的方法去教導小孩，可是大部分的學生都不聽話，這是為什麼呢？這是因為過去的習性之故。我們都習慣朝惡的方向去走，所以學生們也不喜

歡聽從老師及父母的勸導，自己去找一個不好的路走，會有這樣的狀況。

比如說，有一個人，他不會喝酒，他剛開始喝酒時，喝第一口覺得酒很難喝，後來覺得酒還滿有味道的，再來就慢慢、慢慢地迷上了酒，等到他上癮之後，他也知道喝酒不好，酒喝多了對自己的身體、家人、及生活都有傷害，這個時候如果他開始想戒酒，那就很困難了，因為他已經習慣了每天喝酒，習慣每天醉醺醺地。如果不喝酒心理面就會很痛苦，很不愉快；這一個例子告訴我們，我們的心是跟著我們的習慣在走，習慣不好我們的心也會不好，習慣變好我們的心也會慢慢變好。

所以我們必須每天要思維，身為佛弟子每天應該要做什么？要如何修行？要如何幫助眾生？當我們做紐涅閉關、放生、共修這種種善業之時，也要去思維。如此一來，慢慢地我們的心就會依於這些善的習慣，我們的心就會漸漸遠離痛苦。

大家若要離苦得樂，首先要發心，發心好好來學佛，好好修習佛法，有這樣的一個發心的時候，釋迦牟尼佛所開示的法門如慈悲法門，如修菩提心，如修正觀、清境的見地的時候、或修空性之時，我們若能多多少少做一點，我們的心就會慢慢往上走，雖然只有做一點，但是心絕不會往下走；但此時若我們沒有一個正確的發心，比如做大禮拜時，不清楚為什麼要拜，就一直拜，或許身體會變得很強壯，可是對我們的心一點幫助也沒有。

我們要非常注意自己的起心動念是否依於正道而行，這是要時時審視、檢討的。釋尊為了讓一切眾生離苦得樂而開示了一切教法；比如口卡盧仁波切設立這個中心，也是為了想學佛法的人得到真正的利益。因著仁波切的發心，我們來此學佛，我們也要有相同的發心，才能得到真正的利益。對於上師最好的供養和服侍就是依照上師的教法，不斷調服自己的心，不斷地積聚善業及福德資糧。

剛剛說到四聖諦中的苦諦，苦的本質；再來說到集諦，所謂集諦就是苦之因。三界眾生所受苦

因是由於“業”。集諦所闡述的就是苦的原因；我們已經知道了苦的樣子，苦的本質，又知道苦的原因，最重要的就是捨棄苦的方法。就好像當我們生病的時候，我們會馬上去找醫生，希望能讓我們的身體很快地康復；醫生在治療時會告訴我們導致生病的原因為何？在知道了生病的原因之後，我們要依照醫生的指示，去做治療；在感受到痛苦時，依於上師我們知道痛苦的原因，自己思惟痛苦的原因之後，再依止上師的教導因而明白遠離痛苦的方法，這方法就是“道”，所以“集諦”之後所闡述的就是“道諦”。

比如說，在生病時，醫生會依於我們的病因給我們適當的治療。相對而言，當感受到痛苦時，我們尋求上師的法教來實修，這是一樣的道理；醫生給我們的治療，可以讓我們脫離痛苦，依於釋尊及上師的教導可以使我們脫離輪迴，脫離輪迴所得的果就是“滅諦”，依於道諦——“就是滅苦之道”，在實修之後可以得到滅諦的果位；這個果位就像是阿羅漢果跟佛果，在小乘中捨棄一切煩惱就得到阿羅漢果，在大勝佛教中能得遍知一切的智慧就是佛果，這就是說依於“道諦”而得到“滅諦”的果位。

釋迦牟尼佛在開示四聖諦的時候，每一諦又分為四項，四諦共有十六項，依這樣的分類再作詳細的說明，因為時間的關係，格西今天就將“苦諦”這個真理做了一些闡釋，也希望大家對於“苦諦”這方面會有一些了解，希望對大家有所幫助。

大家來到中心學佛，每個人都有一顆善良的心，並不斷地依著此良善的心來做修行，格西在這方面非常隨喜讚嘆。無論是共修，紐涅閉關，或做放生，各位都非常精進地學習、實修。格西覺得非常高興。各位若能祈願在未來往生西方極樂世界，即便我們在這一世無法上道（五道十地），無法對心有把握，但我們能虔誠祈願往生西方極樂世界，這是沒有問題的，這跟你上不上道是沒有關係的。到了西方極樂世界，就遠離了一切的苦，沒有生老病死苦，希望大家能在這方面好好地發願、好好地祈禱。

未完待續 ▶▶▶

## 為什麼是三年三個月？

比丘 天津多傑

在米麗寺香巴噶舉三年三個月閉關之即，讓我們來討論為何長關的時間是三年三個月？

在金剛乘噶瑪噶舉教派中，被稱為『喇嘛』者，是指閉過三年三個月關的人；因而被視為是一項非常重要的課程。

然而有些人又說是：「三年三個月又三天」，那麼這項閉關的關期到底是多久？又是怎麼定出來的？現在依三世噶瑪巴的著作【甚深內義】中的開示略作說明。

大部分的密續中提到，人的呼吸平均每三十二次中有一次是“智慧氣”，或說每三十二次呼吸中，有一次氣息會進入中脈。所以如果能把握住每一次智慧氣，對修行將會有很大的助益。

佛陀出世的年代，如果一個人的壽命沒遇到任何障礙，將是一百歲。每一歲是三百六十天（取陽曆年與陰曆年的中間數），因此人的一生是三萬六千天。由於智慧氣佔三十二分之一，所以智慧氣的總量是一千一百四十五天，合為三年又四十五天。印度的算法每個月（博叉）是十五天，因此智慧氣的總量是三年三個月。

如果能夠將氣引入中脈而達三年三個月之久，也就等於把握住這一生所有的智慧氣了。由此原因，訂出了三年三個月閉關的日數。

當今的閉關有許多不止三年三個月。第十六世大寶法王認為在早期馬爾巴譯師時代，喜金剛亦是很重要的本尊，是以請波卡仁波切在隆德寺的閉關中心加上喜金剛的課程。而波卡仁波切的米麗寺關房則加修十輪金剛，

使得閉關總時數約為三年半。

又有些大師認為嚴格的算法，三年三個月必須從開始修氣脈明點時計算才對，因此再加上之前修加行、本尊、禪定等，閉一次關要四、五年的時間。至於閉長關到十二年，乃至終生閉關，那又是另外的話題了。

註：關於智慧氣的量，以及人壽的算法，有許多不同的方法，因此所得結果會稍有出入，這就不在本文討論中了。