



# 利生

中華民國九十五年四/五/六月 季刊 76

བཀའ་འཁུར་འགྲུབ་དོན་གྱི་ལྷན་ཁྲིམས་



八關齋戒活動

波卡仁波切 2004年米麗寺 中陰開示

安增仁波切 2005年達香寺 朝山開示

三士道 次第廣論(二)

金法林 整建工程進度

課程活動及募款徵信

## 金法林

普賢祈願法會



# 波卡仁波切 中陰教授

尊敬的波卡仁波切於二〇〇四年四月  
在米麗寺對在家人的開示

在此我沒有很多話向大家報告。昨天施主阿媽卓瑪從不丹前來這裏請求我給予中陰文武百尊的灌頂，以及臨死時的思惟之開示，爲此之故，昨天中陰文武百尊的修法已圓滿完成，而灌頂將於今天晚上舉行。現在就針對臨死時必要的思惟跟大家說明一下。

今天我們得到這個人身，並能得入佛法之門，於許多善知識前領受許多教法之灌頂、口訣及教授，這些都是依於過去生善業福報的力量而來，是非常難得的善緣。不管各位現在年紀多大，在這一一生中對許多正法的修學或許尚未能如己意，但是對三寶的信心、個人日修念誦、持誦咒語，總是很努力地在做；對上敬供三寶，於下施貧濟弱，我們很盡力於這樣的善業，這些都是很好的善緣。

因果是真實無欺的，每個人這一生之中若僅僅念誦「唵瑪尼貝美吽」一次，那麼這個善業功德之利益也是真實無欺，是一定有的、不用懷疑的，將來死時一定有所助益。比如供養與布施，任其如何微小，其產生的利益是一定的，其善業功德不會消失蒸發不見；又如現在

世界上有些人不行佛法，終其一生只造惡業、傷害他人，善業絲毫不爲，相較於這些人，我們實在是很有福報。但生之爲人，生命的最後終將面臨死亡，這是每個人都一樣的，不管年紀大小、有病無病，特別是我們這些上了年紀的人更接近死亡；時間一刻一刻地走過，死亡亦一步一步的接近。

在臨死之時，我們自己的善業習氣及對正法的思惟十分重要。人在臨死之時，其心念力量是十分強大；相較於平常的心念，臨死之時善念或惡念是十分有力的，和現在不同。所以當我們臨死之際，心的迷惘、妄念及惡念不要令之生起。而臨死之際要如何令善心、慈悲心及信心生起，等到死亡真的來臨時該如何面對，這是現在要開始來準備的。我們現在開始一天一天地思考準備，這份力量在未來臨死之時，對於維持正念就會很有幫助。所以，臨死時的思惟非常重要，要小心面對，心懷哀傷是不可以的！

我們現在是一步步地走向死亡，我們的心真的不要迷散，對於世間輪迴一切所顯不要貪執，就像一齣戲即將落幕，不散不行了，想留

也不得，只有走的份。之於下輩子，對上師三寶虔誠專心的祈禱是會有幫助的；對眾生要生起慈悲心，要有善心與利他心，如果心中生起了一點惡心，有一點傷害他人的念頭時，要思維「這是我心中的妄想迷思，是我過去的惡業習氣所引生的迷妄」，必須這樣提醒自己；如此，心中生起信心，並祈禱願一切眾生無論是誰都能趨向於好，趨向於安樂，這就是所謂的善心，是我們現在要準備的。

在此之上，依於佛陀的慈悲，對於我們現世有助益、臨死時有助益的法，死亡後會面臨什麼、什麼是有助益的法，這些都有詳細的開示及教授，其中有一《中陰耳聞即解脫》之教法，當中提到中陰文武百尊——包括四十二位寂靜尊、五十位忿怒黑嚙嚙尊與八位持明尊，共一百位本尊——是我們身體裡面所有的。中陰文武百尊並不是在外面，而是在我們身體裡，將來我們死亡之時就會顯現出來，在那一刻要讓心不迷妄，而能認清自心本性的方法便是佛陀《中陰耳聞即解脫》之教法。

「耳聞解脫」是什麼意思呢？

## 千手千眼觀音菩薩 儀軌修持 斷食閉關活動

達香寺所舉辦的三日八關齋戒斷食閉關，在上師的護祐與喇嘛江秋的堅持下，十餘年來已持續超過一百零八次，其中包括許多師兄努力的參與。我們希望大家能繼續不斷地參與這項活動，於每個月的第四個星期進行三日的八關齋戒，以此殊勝之實修功德利益廣大眾生。

相關報名訊息請見法訊課程活動表或洽利生中心。



就是當耳朵聽到佛法的時候，依靠著佛陀的慈悲及加持，即能從痛苦與恐懼中解脫出來。如果我們有信心，於這些教法的意義來思考的話那是有幫助的，就連當下耳聞之際亦能解脫，這是有很大的利益的。

《中陰耳聞即解脫》教法中說道，我們的身體由四種元素組合而成——地、水、火、風四大，在死亡之時這四大會慢慢地一個接一個融入，力量會慢慢衰弱——地融入於水、水融入於火、火再融於風，風融於識之中。在這四大元素慢慢下沉之際，外面的表徵，如在地融

入於水之時會感覺身體變重，水融入於火之時會感覺口鼻乾枯，火融入於風之時會感覺到體溫由頭自腳慢慢降低，風融於識中之時我們的氣便停住了。這時有所謂的明、增、得三相的顯現，對一些修行人或是對《耳聞解脫》教法熟悉者，這時會有認識解脫的希望，對中陰的狀況能認清的話會有很大的利益。平常若沒有修習的經驗，在死亡之時要能認清中陰的狀況及自心本性，那是很困難的。

外在的氣停住之後，明、增、得三相會慢慢往下沉，此時心中沒有知覺，陷入一種昏迷的狀態。眾生依各自的條件狀況有所不同，有的會經歷很長的時間，有的則很短暫，但就一般而言，在最初的三天半內會滯留在這種昏迷的狀態中，時間長短並不是一定的。這對熟悉《中陰耳聞解脫》教法及內心自性的行者而言，中陰首先是死亡法身佛、根本光明及道光明、根道母子光明之合和顯現的狀況，平時沒有禪修經驗是無法認識的，若能認識這個狀況便可以解脫。在此階段若能證悟了知「死亡法身佛」，之後的中陰便不須再經歷，這是經上所說的。

然而若於此時不能證悟「死亡法身佛」，則在三天半之後，五方佛會每天分別示現。首先是毗盧遮那佛的示現，祂身放白光，無量光明輝映，同時亦有一本尊光明昏暗不明顯。一光明燦爛、一光明昏暗同時顯現，此時我們會對毗盧遮那佛的燦爛光明心生恐懼，而對另一本尊昏暗光明心生貪愛。若此時對昏暗光明心生貪愛，則要念知「這是我自身本有的寂靜及忿怒本尊，我眼前所顯現的是我自心的顯現，我所見的光明是我自身本尊的光明」。於此認知之後以虔敬之心向毗盧遮那佛祈禱，心中念知毗盧遮那佛與自心無二無別，如此思維可以從恐懼中解脫出來。若心中對昏暗光明生起貪執，則會投生於六道中的天道，所以不能生貪。

像這樣，五方佛——中央毗盧遮那佛、東方金剛薩埵如來、南方寶生如來、西方無量光佛、北方不空成就如來，分別於每一天示現光明，與六道的昏暗光明每天一對一對地同時顯現，這時心中所持的正知念應如前所述一般，對燦爛的光明要了知為自身本尊壇城之光明，對於昏暗光明不要心生貪執。如此，五方佛分別示現之後，第六天清

，五方佛分別示現之後，第六天清淨持明尊與五方佛同時一起示現，寂靜及忿怒本尊一對一對地於四七（第四個「七」，即二十八天）之內會分別顯現出來，這稱為「法性中陰」本尊的示現。四七之後便進入「中有中陰」，此時知道自己已經死了，心生恐怖，對自己生前的家人、親友、財產心生貪執，心念想到那裡便能於一瞬間到達，中陰身會有這樣的情況產生。這是《耳聞解脫》教法裡所闡述的。

總而言之，無論現前有什麼顯現都不要害怕，要知道這一切皆是寂靜相與憤怒相的佛本尊，他們是來接我們前往淨土的，這一切都是加持與祝福，一切皆為自身本尊壇城及自心的顯現，不要害怕恐懼。簡言之，四七法性中陰之後便接著中有中陰，而在七七四十九天後，將投生於六道中的哪裡、投生的狀況以及來生父母的狀況會顯現出來，之後進入母親的胎中，再次得到另一個身體。

《耳聞解脫》教法中提到，平時有禪修經驗的，以及對《耳聞解脫》教法有瞭解的行者，在面臨死亡之時一步步地思惟，對於所面對的現境將可以有所瞭解，會產生很大的助益，但是對沒有禪修經驗的人而言，死亡之後的種種現境是很難能掌握及認識的。重要的是，在死亡確定之時該如何思惟？

自無始以來，我們在輪迴之中經歷過無數次的死亡，這些都無實義，但是在這一世能值遇佛法，在有生之年也盡力地修持佛法，而最後能手握解脫之口訣而死，這實在是難得善緣，實在是很有福報——如此於心中生起歡喜及勇氣，捨棄死亡的不悅與恐懼——今天我終於可以捨棄輪迴這個苦海，終於可以去淨土了，不要對親眷財物心生貪著，要捨棄這一切愛執，就如同從監牢裡被釋放出來一般，我現在要前往阿彌陀佛的極樂世界，心中必定十分喜悅；自己所貪愛、放不下的財物、親友與自己三世所積聚的善業功德，全數如珍寶曼達般供養給上師阿彌陀佛，供養上師之後就不再想這些東西還是自己的，也就不會再有執著。

最重要的是觀想自身頭頂上師阿彌陀佛端坐，心裡堅信這裡即是極樂世界，在命終斷氣之後馬上於極樂世界蓮花中轉生，內心要非常強烈渴切地祈禱，藉著阿彌陀佛的廣大慈悲弘願，加上自己的信心及願力，是可以往生西方極樂世界的。反之，如果心裡面只想著錢財、親友，那便會再墮入輪迴之中無法解脫。因此內心必須生起決定的信心，命終之時不要想太多，要想著「我要往生西方極樂世界」，自己在這一世所依止的善知識、上師喇嘛一切的總集即是阿彌陀佛，要對此生起堅定的信心。

對於上述的四大的消融——明相、增相、得相三相的消融、自身壇城本尊光明的示現若能認識的話將會有幫助，若不認識，根本上最重要的是信心，對上師阿彌陀佛要有無疑的信心，要有「我靠您往生西方極樂世界，若下地獄亦是要靠您來救拔」這般堅定無疑的信心。

祈禱自身頭頂上師阿彌陀佛，然後不要生起貪執，妄想惡念亦勿令其生起；要生起對上師的信心以及濟度眾生的慈悲心，要念知一切眾生是好的，要念知「一切眾生對我皆具有大恩德啊！」，如此來思惟是會有很大的幫助的。總之，無疑正知要生起，不隨邪見妄想，堅固信心全心交付於上師三寶的手上，這樣就絕對不會有壞的結果了。



二〇〇二 年十月十日  
於石碇達香寺

# 朝山活動 所作之開示

安增仁波切

如果沒有善的業、善的因，我們不可能獲得善的果，也就是人身寶，這從我們自身開始想起就能明白。和世間上所有的眾生相較，我們是一個至少還知道修行、知道如何修持的人。若每個眾生各自拿自己的善業跟惡業來比較，可以發現所造作的惡業是比善業多而且重的。我們今生不只獲得了八無暇十圓滿的人身寶，而且還是一個修行人，這是非常難得的，大部分的眾生不只不知道修行，更不知道任何修持的方法，因此要出離是非常困難的。既然今天我們已經獲得人身寶，又知道該如何修持，就要盡量累積福德資糧、盡量淨除業障，來反轉我們的業力。

該如何積聚福德資糧，造作一切的善業與善行呢？我們要透過自己的身語意三門，盡量行一切善。對於大乘的教法來說，在這身語意三門裡最重要的善行，就是從我們意念——心意所發的善最為重要。有些人因此而認為大乘講身、語的這些善行不重要，意才重要，這樣的說法雖然也對，但是如果太過著重於這個部分，那也會有一些錯誤。

身、語造作的善行與善事比較容易，意造作的善行則比較困難，因為從無始以來我們就不斷地在無明當中，我們的意念充滿著無明，要能夠讓意念完全造作一切善事及善行是有困難的，所以現階段就算不能時時刻刻都有善念，也須讓我們的身語能盡量隨時去做善行。我們要以身語意這三門同時並進地做一切的善業，也就是除了要让身語盡量行善，同時也要守護好意念，使我們的心意也能夠保持在善心與清淨心上去做身語的善行。在做身語善行時也要守護我們的心，這是要盡量去做的事。

很多時候我們可以觀察，當我們做一些善行時，心卻被煩惱所主宰。比如有些人在進行廣大供養時，他的心卻可能希望獲得別人的讚美與讚嘆，那麼這種善行就只是外表看起來好像在做善事，但是在實質上卻不是一個真正清淨的善行了。這就像岡波巴大師所說：「如果不能夠如法而行，行法之後，也就是做善行之後，也可能會讓我們墮入三惡道去了。」這個例子指明：若心中不具備一種正確清淨的善良

意念去做身語的善行，讓自己的心被煩惱所控制、被煩惱所使喚時，這些善行也很可能變成不善，即使看起來像是在行善，反而會使我們墮入至惡道，成為墮入惡道的因。

總之不管做任何善行、善業，要知道修持善行是我們今生必須要做的，因此在所有的善行與修持當中，最重要的就是累積福德資糧及淨除罪障，而累積資糧裡包含了兩種，也就是福德資糧與智慧資糧。如果我們不積福除障，想成就佛果是非常困難的。

佛果的獲得有兩種，即成就兩種色身與一種法身。兩種色身裡包括法身及報身；報身須建立在圓滿福德資糧之後才能獲得，而法身也要建立在圓滿智慧資糧之後才能夠獲得。因此只有圓滿了福智這兩種資糧，我們才能夠真正成就佛果、成就佛道。

處於五濁惡世，想要能一生成就佛道是非常困難的，但既然今生我們已經得到了人身寶，也正好遇到清淨的正法、佛法，那麼就應盡量

地修持，盡量用一切方法去做善業善行的修持，並且盡力地迴向。不這麼做，除了肯定不能得到佛果之外，今生也就會浪費了；若就這樣蹉跎而過，一旦死亡之後，沒有人能把握我們下一生可以像今天一樣有這麼好的機緣獲得人身寶。

我們仍不斷地在造作罪業，從來沒有停止過，所以若不把握今生修持，將來便不一定能獲得人身，也不一定能夠遇到正法，想要解脫成就佛果就更不可能了。既然我們已經具備了這麼好的條件，就一定要盡力地去做、不間斷地去修持，自然就能夠進步。比如我們一天只修一點點法，就做這麼一點善行，一點一滴地，總有一天它便會積沙成塔。只要從現在就開始累積福德資糧、累積一切善業，福德資糧的累積、業障的淨除便會幫助我們將來能真正獲得人身寶，而且不斷遇到正法，最後走向清淨的佛果佛道。

有許多人在修行、修持佛法時常常會訂下一個錯誤的目標。很多人訂的目標非常短暫，眼光短淺，只

爲了讓今生更順利、更幸福、更好而修持佛法。如此有什麼樣的錯誤？將殊勝的口訣與修持——讓我們能夠成就佛果的修持方法——拿來爲今生的順利與幸福而使用，可以說是一種錯誤的使用。如果沒有好好地利用佛法等於不會使用佛法，在這種狀況下仍然會造業，而且當

多人努力地修觀、修本尊、持咒，然而他的目標卻是爲了要得到一些感應或是親見本尊，於是他不斷地努力修持，也很精進用功，但過一陣子仍沒真的見到本尊、也沒有生起感應，這時就會覺得這些法根本就沒有力量，什麼都沒有，反而生起了毀謗與邪見，這些都是錯誤的目標所導致的結果。



我們要知道「法」是什麼。「法」的意思就是「修整」。

修整什麼？就是修整我們的心。平常我們的心總是隨著煩惱而流轉，現在我們就要用法來讓我們的心不再隨順煩惱，不再被煩惱所使喚，幫助我們的心出離煩惱，修整到沒有煩惱的情況，而只有正法能夠幫助我們。一旦沒有煩惱，就能夠成就佛道了。因此一切

的修行、一切修持的行爲，目標一定要訂立在爲了成就佛果、成就佛道。一旦目標明確清楚而正確時，在修行的過程當中自然不會生起任何邪見，修行的過程也會比較順利。

業果成熟的時候就會生起一種邪見，認爲「唉！這些修持、這些佛法根本沒有用，因爲它都沒有讓我的生意更好，也沒讓我這輩子更順利。」，這種短淺的目標很容易讓自己生起邪見。還有另一種情況，很

最後要特別提醒的是，一切的法

一定要付諸實行，也就是一定要去實修。就像大家都知道六字大明咒，但如果不去持誦，光知道是沒有用的。學習再多，若不實際去實行是不會有任何幫助的。比方一個人生了病，到醫院去看病，醫生診斷之後告訴病人應該吃什麼藥、需要如何去注意自己的身體、什麼東西不能吃等等，而病人回家後卻完全不照著做也不吃藥，這樣病怎麼可能會好？同樣的，我們一定要付諸實行地去修法，幫助我們斷除煩惱與我執。

不過煩惱與我執是不可能馬上斷除的，它們不可能像剪刀剪斷繩子一樣一剪就斷這麼容易，因為無始以來我們已經有太強烈的習慣、太強烈的惡習，要一下子就斷除它是非常困難的。就好像要酗酒的人一下子就戒酒，那是根本不可能的，應該要慢慢地減少喝酒，只要努力

、不間斷、不放棄地去做，總有一天就可以完全把酒戒掉。這跟我們修行一樣，若能不斷地努力，總有一天就會進入我們的心，能夠真的成為我們的修持。

到今天為止我們已經圓滿六天累積福德、淨除罪障的修持了，大家要一同來隨喜。但光是心裏如此思惟是不夠的，應該說將來不論任何時候，我們都要每天不間斷、永不放棄地累積福德資糧、淨除罪業。這就好像怙主金剛持 波卡仁波切及上一世的 卡盧仁波切等，他們都是非常修持的證悟者，他們也總是教誨我們不要放棄，要不間斷地累積福德資糧、淨除業障，要如此修持。祖師大德們如此教導我們，就表示這些教誨是非常重要的，我們應該將上師指導我們的這些話放在心上，只要能夠努力不懈，我們自然就會獲得善的結果與好的結果。

● 達香寺 ●

# 六個月 四加行閉關 (招生)

達香寺—利生中心長期舉辦六個月的四加行閉關，迄今已有數梯次圓滿出關。參加過四加行閉關的學員，莫不感受實修佛法的重要性與其功德利益。

有意願參加六個月四加行閉關的師兄請提前向利生中心報名，以便安排時間與喇嘛江秋面談。喇嘛江秋希望參加閉關的學員，從現在到入關前的這段時間，每週儘可能到利生中心參加各項共修活動，以利喇嘛與學員互相認識了解，並作為入關前的身心準備，報名者請留意此一要求。

## 法王的小故事大啟示

宜蘭中心 喇嘛顛津 講述



第十六世大寶法王在隆德司時法王子都還小，當時屬瑪巴晚上都會叫法王子到他的房間去開示，法王子會把鞋子放在門外，屬瑪巴則在正座前將鞋子脫下，而每次只要屬瑪巴的鞋子擺在嘉察仁波切面前，嘉察仁波切便會很恭敬地將屬瑪巴的鞋頂在自頂上，在場許多人，包括仁波切的侍者都勸他別這樣做，但仁波切並沒有理會。從此，每當屬瑪巴正座前脫下鞋子之後，屬瑪巴的侍者就會立刻將鞋子移開，免得嘉察仁波切入忍不住將屬瑪巴的鞋頂在頭上了。

聽了嘉察仁波切與屬瑪巴有個共同的習慣，平常他們若看到喇嘛們於座上起身時，將袈裟隨意放在座上沒有摺疊整理，便會恭敬地將袈裟拿起來放在頭上頂禮。喇嘛們知道此習之後，就都會隨時把袈裟摺好放好，不敢再隨意放置。

**利生中心  
部落格  
! 開張囉!**

<http://kalu-rinpoche.blogspot.com/>

※ 如無法開啟網頁請在瀏覽器上方選擇→檢視→編碼→Unicode(UTF-8) 即可開啟

為節省資源，若您能接受網路電子報來得知各項活動訊息，請來電告知我們 (02)25500726 我們將以寄送電子報來取代傳統郵寄刊物。謝謝!

網站宗旨：

- 為達香噶舉法教與傳承建立資訊網絡。
- 提供金法林、達香寺與利生中心各項活動的即時訊息。
- 不定期刊載傳承上師之教授與開示。
- 同步刊登利生法訊。
- 設留言版，便於大眾討論、流通佛法上的相關問題與訊息。

# 三士道 (三)

《三士夫入佛道次第口訣之教授甘露精華》桑傑年巴仁波切



南摩布達菩提薩埵巴呀

入佛法之次第三士夫之口訣甘露精要

禮敬三寶

功德寶雲煙飛揚

三傳上師恭禮敬

無量功德寶莊嚴

燃燈佛教深精義

於此闡明勝大乘

三世所生之一切諸佛、菩薩、緣覺及聲聞等三乘一切聖眾，皆是修習此道次第法要而得到解脫及遍知的果位。此道次第可稱為「如法而稱入佛門之道次第」，或稱「三士夫之道次第」，或稱「菩提道次第」，或稱「入大乘道」。此法宣講之際可分為三個主要章節：

- 第一章 一切道之根本——依止善知識
- 第二章 入道之後三士夫之思惟及學處
- 第三章 無上菩提行處之果位

## 第一章

一切道之根本為依止善知識——善知識之意義及如何以恭敬心依止

正立——

於座上修定之時要如此為之：足跏趺坐，體態端正威儀清淨，心觀現境前諸佛菩薩依滿虛空，頂禮供養廣略儀事如法七支別別而行，首先先行禮拜。之後普賢行願品之法為念其意故須念誦三次

之後面前虛空之中，無量十方諸佛菩薩於法座上安坐，自身正前方虛空上本根本上師安坐，其唐傳承上師雲淨圍繞，如此觀想之

：十方諸佛菩薩之一切具德清淨之上師善知識，祈禱念吾！祈禱口持吾，祈口持吾滅除一切顛倒垢障，祈口持生起一切無顛倒之證悟，祈泮除吾行大乘教法時之一切道障，如此懇切而祈禱之。

以意念化現而供養之，傳承根本上師眾於自身頂輪上安住後於自心輪光帳中安住，諸佛菩薩於此不現顯者，以吾等之善根為令一切眾生得成佛果而迴向之。

以此善業令眾生，圓滿福慧二資糧，福慧資糧圓滿，淨妙二身願得成。

下座起身之後，不應檢視上師之過失，而應僅僅憶念其功德。吾等無緣親見佛陀，而今吾所依之善知識乃三世諸佛之慈悲化現，吾之上師乃現前真佛，對吾言之，上師之功德勝於諸佛，聲聞、緣覺、佛三乘，吾等何所欲求皆能無所遮障而獲得……

當我們說到一切道之根本為信心時，這個信心需要什麼？若對自己基於所喜愛的、親近的、相互關連的對象上生起信心，這種信心不是清淨的信心。對上師的信心是指，如果對上師的所具功德生起信心，自己應該對自己生起信心。上師於彼心續之中所具有的一切斷證的功德、現證法性的不凡功德，我們（弟子）雖具有相同的功德，但現前尚未顯現出來；如此具足功德的上師是我們現前已見到的，因此會對上師生起信心，對自己現證自本擁有的法藏功德也能生起歡喜心。

信心並非依外顯色相而生起，

主要是我們心中本自具足的斷證功德。龍樹菩薩亦說過，我們修持佛法不可或缺的工具具有二，首先是信心，第二是智慧，而智慧最重要。然而帶領智慧者為何？就是信心。所以首先必須依於信心的原因即在此。

無上的達波仁波切（岡波巴大師）在他所著的《寶鬘集》中提及「誤認之法」時說到，「慾望」會被誤認為是「信心」，所以若不能好好認識信心的正意及基礎，我們便會將信心及慾望兩者混淆，一旦誤認便不足具正信，證悟的功德也無法生起。因此之故，先瞭解信心的正意是非常重要的。

之後……

於座上修定之時要如此為之

定（三摩地），意指正式開始禪修之時。一般禪修分為兩個階段：「根本位」及「後得位」。如修行空性或大手印，行者個別依照教法所示之禪修法，無造作安住之時稱為「根本位」；於根本位之後，行者出定起身等行為便稱「後得位」。

足跏趺坐，體態端正威儀清淨，心觀現境前諸佛菩薩依滿虛空，頂禮供養廣略儀事如法七支別別而行，首先先行禮拜。

於根本定座中，指的是修定時不要睡覺。修定若修得不好會開始打瞌睡，修定打坐和睡覺會混在一起，兩者若無法分開則會有危險。入座修定之時雙足以金剛跏趺坐，身體的姿勢按照毗盧七支坐法而持之，也就是初學者要依毗盧遮那佛七支坐法入座。之後要觀想於吾等



面前虛空之中諸佛菩薩遍滿安住，  
這樣觀想是有用處（利益）的。

又如經云：

在其前作意觀想其意能成

如是，我們若不虛意來祈禱的話，諸佛菩薩一定是現前存在的。諸佛菩薩無時不在看顧著我們，無時不以慈悲眷顧著我們，沒有所謂此時眷顧、彼時不眷顧的道理，祂們是恆常在看著的。祂們雖然慈悲地眷顧著，但慈悲的加持能否注入我們的心續之中，則要看我們自己的善、惡業而定。就像若執著實有的力量很強或我執的力量很強，或是造作惡業深固的話，依這些力量，即便諸佛菩薩施予慈悲加持，也不能令己得受此加持。所以，是自己的惡業、煩惱、我執等妄念在遮止這份加持。

我們在作本尊觀想之時，或說一個密乘行者在作生起次第的本尊觀想時，常會觀想本尊的面容及手足等等。例如觀修文殊菩薩的時候，觀想文殊菩薩右手持寶劍左手持青蓮花，花上還有經卷等等，觀想時如同祂現形存在一般，就像真的一樣，這時我們對本尊執為實有的妄念便十分強大，所以無論進行再多的觀修也無法親見本尊，這是因為執為實有之故。

執著本尊為實有之時，以此執實之心來作本尊觀修，是無法親見本尊、是會有障礙的。印度的一位班智達巴嘉班尼曾說過：

無修無修者  
所修所修無

離戲自性中  
所修安然住

這個偈子是說：沒有修行的這個人，也沒有修行這件事，所修對境的本尊亦無，以此之故，所修的本尊及本尊所安住的壇城亦無。

若執實為有則這些都不存在，那麼要怎麼做，本尊才能安立呢？必須依於無戲論——諸法皆無自性可成立，無實可成，依此法理，諸法皆是自性空。在理解這些道理之後於實修上並行，如此本尊及本尊壇城才是成立的。



又譬如說我們在皈依的時候，會認為皈依的所依境上之本尊與本尊壇城都是真實存在的，如此而進行祈禱及皈依，亦認為所皈依真實可成、所祈禱真實可成，對境的本尊亦作真實想，也真的認為本尊的加持可獲得，接受加持的人是「我」，得到加持的亦是「我」，所作境及能作者皆是真實可成的，心中生起一個受加持的「我」這樣的念頭。如此之際，無論做多少修行也只是在浪費時間而已，實修無法安立的

原因亦在此。

所以，重點是了悟諸法空性的智慧不是造作的，而是我們本自擁有的，了知這個道理之後，再作本尊的祈禱或得到本尊加持及本尊的成就等道次第的修持，才會有所瞭解。若瞭解此道理，依於生圓二次第的雙運修持，才會得到法上的成就。不止顯部經典如此說明，密續更是根本上地強調。

如是……

心觀現境前諸佛菩薩佈滿虛空

觀想的理由便在此，若僅是閉眼想著諸佛菩薩就在眼前，那是沒有什麼用處的。因此，瞭解觀想的方法是必要的。

之後……

頂禮供養廣略儀事如法七支別別而行

此文中之「供養廣略」指的是七支供養：

頂禮、供養及懺悔  
隨喜、敦請祈住世  
以此所積微善力  
一切迴向正菩提

即要依照七支供養來修行之意。

平時我們說到七支法所指的都是如上所述的七支法，但一般七支法有三：一是「積資七支法」，二是「懺罪七支法」，三是密乘的七支法。在此所說的七支法，依照經文之意來看應該是「懺罪七支」。

首先是懺悔業障。

第二是隨喜功德。

第三是生起勝義菩提心。勝義菩提心的生起是指證悟空性而言，能夠現前證悟法性便是生起勝義菩提心。

第四是皈依三寶。

第五是生起願菩提心。願菩提心的生起指的是誓願要得到菩提的果位，願我以修持菩提行令一切眾生得成佛果。

第六是行菩提心的生起。若我願度一切眾生登彼佛土，僅有願是沒有用的，爲了這個願望的實現，大乘教法中甚深的見、修、行及六度萬行等一切道次第的法門，過去諸佛菩薩所開示之教法、曾親示的修行道路行誼，這些無盡的菩提行誼我亦要如是學習，之後能令一切眾生脫度輪迴，誓願如是而成之，這便是生起行菩提心。

第七是迴向，迴向是很重要的。大乘教法的修持有三殊勝，首先是前行發心殊勝，再者是正行無所緣殊勝，最後是結行迴向殊勝。

我們在修行時不要在意善根的大小或多寡。一旦善行成立，爲了不讓前行所願空過、不讓正行糟蹋，之後能獲得清淨正果，故迴向十分重要，若沒有迴向，這一切就都白費了。

在止貢噶舉派的「大手印五支道」中，迴向是很重要的。自心本性如意寶若不以祈願來擦拭的話，修行的果實便不會生起，所以結行迴向要如是而行之。

自心本性如意寶乃遠離一切過患、具足一切功德，就像一塊如意滿願的寶石一般。雖然如此的自心本性如意寶不分佛與眾生，它是無分別地安住在一切眾生的心中，但若不以善願來清淨這個像如意寶一樣的心性，則我們的心是有垢障污染的，是被煩惱惡業的穢垢所遮蔽的。因此，不以善願來擦拭，修行的果實不會結成，遍知的果位亦不會得到。爲此之故，有心學習大乘



教法之人，結行迴向應努力行持之，這是止貢噶舉派之覺巴·仁欽拜所說的。

經文之後……

首先先行禮拜，之後普賢行願品之七支法，爲念其意之故，須念三次……

之前經文的七支法是「懺罪七支法」，這邊所說的七支法是積資七支法。爲了憶念這七支法的意義，所以要念誦三次，即禮敬、供養及懺悔、隨喜功德等等念誦三次。

所謂密乘的七支法指的是：頂禮、供養、懺悔、隨喜功德、皈依、發心、迴向等七支。

之後在前虛空之中，無量十方諸佛菩薩於法座上安坐

自身面前虛空中有一高大法座，法座上十方一切諸佛菩薩於上安坐。

自身正前方虛空上有根本上師安坐，其周圍眾傳承上師雲淨圍繞，如此觀見……

文中「根本上師其周圍眾傳承上師雲淨圍繞」，很清楚地提到兩個上師。根本上師只有一位，不可能有兩位，但傳承上師卻可以有

多位。有些人會說「我有兩個或三個根本上師」，這是行不通的，在教法上就行不通了。經典教法上爲何說不可以？這裡必須說明一下理由。

在大手印傳承的教法上，根本上師指的是直接指引大手印的本質、尋心的口訣，而令自己直接證悟自性大印，這位大手印心性本質的指引上師，這樣的上師只能有一位，好比自性本性的證悟就此一個，我們不能說「我證悟了兩個或三個自性」。說自己昨天證悟了一個大手印，今天再證悟一個大手印，明天還要再證悟一個，這種說法是行不通的。大手印的證悟就只有一個，因爲就這麼一次，所以證悟大手印的清淨因緣——善知識或上師就只有一個。

噶舉派諸先師的道歌中有此：

具相上師有百位  
具恩上師僅此一

道歌之中說得很清楚，具格的、具名的傳承上師有很多，有一百位、兩百位、三百位，要說多少都可以，但是具恩的上師只有一位，究竟指引大手印心性的引導者只有一個，經文中講得很明白。

未完待續

## 桑傑年巴仁波切 開示文章 即將集結成冊

利生中心目前正陸續重新整理 桑結年巴仁波切的諸多教授，這些開示內容未來將集結成冊。

敬請期待

# 波卡仁波切開示 開啟了義之門

波卡仁波切被認為是當代的一位禪修大師，他所著作的這部簡短論述名為《開啟了義之門》。

這部論述主要是為了幫助有心趨入大手印的行者安立而著作的「了義海」綱目科判。此外，為了能使便利念誦記憶，此論著直接對弟子們簡明地闡述了各種不同的道次第與正確的修行要義，更能有助於讀者對大手印的理解。開示內容將於下期（第77期）利生法訊刊載。

## 金法林 起建

### 「普賢祈願法會」通啟

利生中心與金山結緣迄今約一年的時間裡，幸賴諸佛菩薩上師護法的加持與各界信眾的愛護贊助，兼中心喇嘛和會長的努力下，金法林大殿修繕、佛像塑造、廣場鋪設、僧俗寮房等多項工程均順利完成。

為祈願金法林在未來能宏揚法教普濟群蒙，成為佛門鐘鐸眾生燈炬的道場，謹擇於藏曆四月十五日（藏傳釋迦牟尼佛誕辰吉祥日），即國曆六月十一日起建「普賢祈願法會」，希望以此普賢行願的殊勝功德，迴向給所有的眾生。祈求全世界的天災人禍都能平息，所有的眾生都能離苦得樂。

歡迎大德善信屆時蒞寺指教。

日期：九十五年六月十日、十一日（星期六、日）

地點：台北縣金山鄉金法林（交通事宜請電洽金法林或利生中心）

活動內容：禮請多位喇嘛誦《普賢行願王經》。歡迎各界參贊法會、點燈供花或設齋饗眾，金額隨喜。

## 金法林 每月 例行活動

### 八關齋戒一日閉關（涅涅）

在各界殷殷期盼下，金法林的各項工程已逐步完工，喇嘛江秋為鼓勵大家前來金法林禮佛參訪，並提供一個在清淨山林中晏坐禪修的機會，自今年四月份起於每個月的第二個星期六，在金法林舉辦「八關齋戒一日閉關」（涅涅）。

有別於石碇達香寺每月第四個週末所舉辦的兩日斷食閉關（紐涅），金法林一日涅涅閉關，在星期五晚上入關後，星期六清晨受持八關齋戒，當日持午但不斷食，並共修《千手千眼觀音菩薩儀軌》，星期日早上出關。

有意參加者請事先向利生中心報名，報名費1000元（出家僧眾免費，在學學生500元）。請自備睡袋及保暖寬鬆衣褲。前往金法林可搭乘客運或自行開車，相關交通事宜請電洽金法林或利生中心。另外也歡迎十方信眾點燈續明或打齋供眾，培植福報，廣結善緣，金額隨喜。

金山 金法林 電話：(02) 2408-0545~6

台北 利生中心 電話：(02) 2550-0726~7

譯口 師口 卡盧仁波切

名口 稱口 利生

發行人口 洪勳賢

發行所口 達香寺 金法林 聯合總發

金法林 台北縣金山鄉中和村秀峰坪1-5號

石碇關帝口 台北縣石碇鄉豐日村普正坊33號

台北中心口 台北市華陰街187號3樓

電話 25500726-7

傳真 25500730

E-mail口 dhachang@ms27.hinet.net

郵政劃撥 19776136 達香寺

中華郵政台北誌字第300號執照登記為雜誌代寄

Kagyü Drodun Kunchab, Taipei, Taiwan

達香寺·佛教利生中心·噶舉佐敦滾恰



無法投訴時請速回