



# 利生

中華民國九十六年 七月/八月/九月 81期

བཀའ་མཚན་ལྟར་དུ་སྤྲོད་པའི་སྐུ་བཀའ་ལུགས་

宗薩欽哲仁波切

在金法林與大家的談話

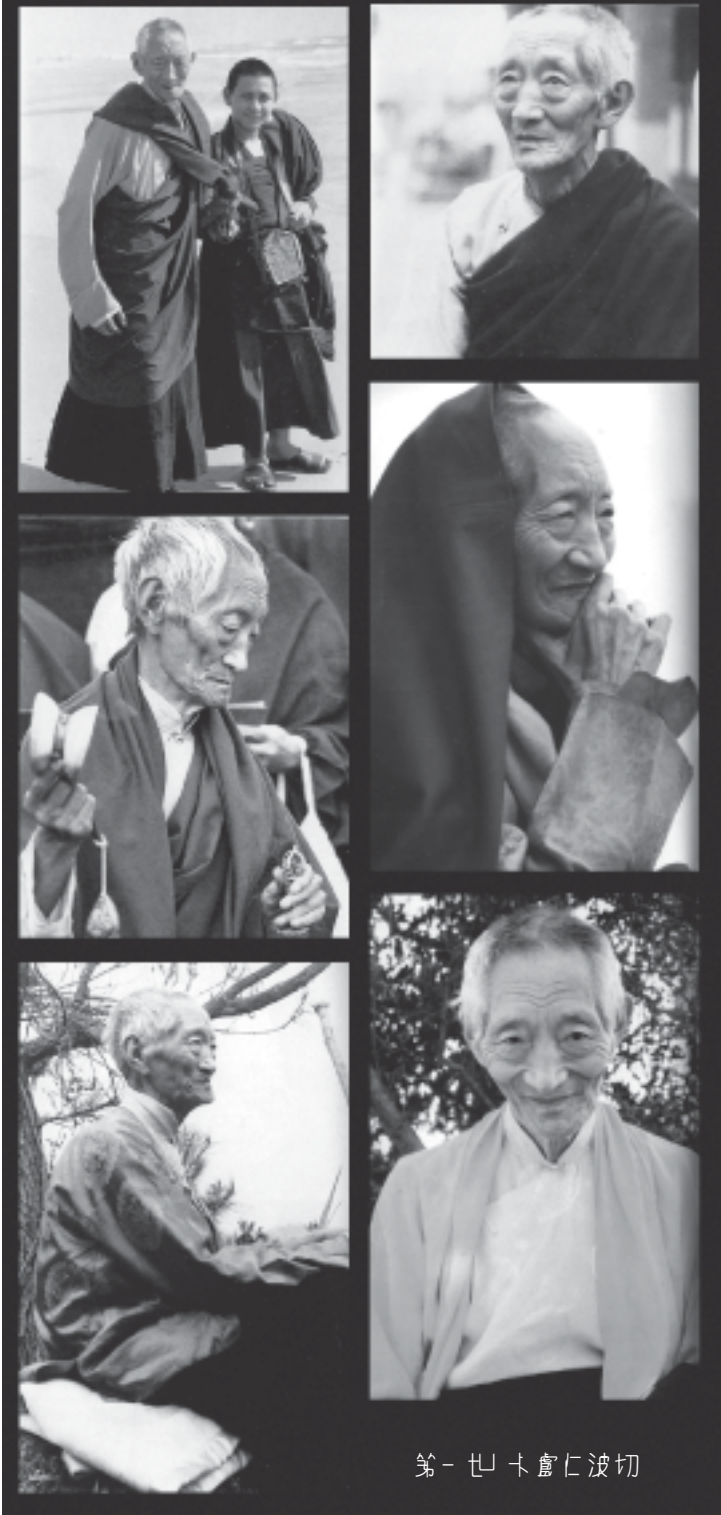
三士道次第廣論〈七〉

阿彌陀佛淨土及

往生淨土四因(下)

安曾仁波切普賢行願法會開示

修行就是檢討自己



第一世卡盧仁波切



利生 བཀའ་འགྲུབ་ལྷན་དུ་བསྐྱོད་པའི་སྐུ་བ་བླ་མ་

導師 卡盧仁波切  
 名稱 利生  
 發行人 洪肅賢  
 發行所 達香寺 金法林 聯合贈閱  
 金法林 208 台北縣金山鄉重和村秀峰坪1-5號  
 石碇關房 223 台北縣石碇鄉豐田村磨石坑33號  
 台北中心 103 台北市華陰街187號3樓  
 電話 (02) 25500726  
 傳真 (02) 25500730  
 網站 <http://kalu-rinpoche.blogspot.com/>  
 郵政劃撥帳號 19776136  
 戶名 達香寺  
 台灣郵政台北誌字第300號執照登記為雜誌交寄

宗薩欽哲仁波切 在金法林與大家的談話	2
三士道次第廣論（七） 桑傑年巴仁波切	5
阿彌陀佛淨土及 往生淨土四因（下）卡盧仁波切	9
安曾仁波切普賢行願法會開示	11
修行就是檢討自己 喇嘛江秋	13
護持寺院	14
活動通啓	15
徵信	16
課程與行事曆	18



## Chiang chiu 小語

大家都喜歡做好人，那應該怎樣才叫「好人」？

「好人」的要件是心裏很穩、很定，這是指禪定或打坐可以坐很久、心裡沒有妄念，而是指內心沒有什麼太大的變化，一直都是一樣，做任何事都穩穩的，很樂意幫助別人，而且感到歡喜；看到身邊的人不快樂時會去體諒、包容，會重視別人交代的事並盡力做到，不以自己的情緒面對他人、犧牲自己去幫助他人；看到別人不好時會反過來觀照自己，不批評跟自己的意見不同或不好相處的人，這樣的人就是「好人」。而且於一切都是業力之故，業力成熟時總會遇到一些不好的人，但這不代表那就是結果，它還是可以消除的。所有的事都可以培養和學習，只要能保持住自己，一切都可以改變、調整。



# 宗薩欽哲仁波切 在金法林樂大家的談話

翻譯 吳旻潔

編按：宗薩欽哲仁波切應利生中心喇嘛江秋與會長邀請，於今年4月16日蒞臨金法林進行加持、灑淨，同時為大家做了一場開示。本期法訊刊登開示全文，感謝仁波切對利生中心的鼓勵，並以此文與大家共勉。

今天沒有什麼太特別的精神性的教導，所以不須要修任何前行的祈請文，我也不會坐在這（仁波切的法座）上面，不過我還是希望能夠說一些跟精神上有關的東西。

首先我要表達的是，我非常高興能夠來到這裡，因為這裡是卡盧仁波切的法座所在地。在我十五位主要的上師中，卡盧仁波切是其中一位。我非常幸運曾經親見過卡盧仁波切，並且從他那裡得到許多的教法，特別是香巴噶舉傳承的教法。我也非常驚喜地發現台灣有這麼美好的地方，我從來沒想過台灣會有這樣的地方。在台灣，我唯一去過比較幽靜偏僻之處就是阿里山。有幾次我從台北到高雄，沿途見到的都是一棟接一棟的建築物，我以為整個台灣都被建築物給包圍了。

在密勒日巴的十萬首道歌當中，其中有一首是在講述安靜的地方。他說，就是在這樣安靜的地方，過去所有的佛菩薩找到了他們所要找的東西；也就在這樣的地方，不需要太費力，三摩地很自然便會生起。所以我必須說，我真的非常高興能有這個地方，發現這裡是讓我非常歡喜的一個震撼，台灣很幸運能有這麼好的地方可作為典範。我去過台北很多不同的佛學中心，跟這裡很不一樣，都要經過很多忙碌的巷弄、街道，然後進入一棟建築裡，也許需要按下第十八樓的電梯按鈕，電梯門一開就直接看到法座和佛龕壇城。

早晨來這裡的路上，我跟喇嘛江秋有非常好的談話。喇嘛問我，我的

佛學院裡頭有多少學生，以及其他有關我佛學院與學院寮房的事情。我告訴他把我所有在印度、不丹及西藏的佛學院加起來，也許有超過一千五百位學生在學習佛教哲學。不過我也跟他提到說我開始感到有點疑惑，我不是在以前所有這些佛教研究提供大家一種對佛法的渴望？這樣做是否真的讓大家真正接觸佛法？我佛學院裡的學生僧眾可以直接在心裡默誦許多經論，我可以說學院裡有超過一半以上非常好、非常優秀的學生和學者，我的三個佛學院裡也已經培養出大約超過一百位堪布，其中有許多堪布也到其他教派傳承的佛學院去，甚至去教書。但是如果喇嘛江秋問我這當中有幾位真正的佛法修行者，那我就要好好想一想才能回答了。這裡頭也許有學者、有僧眾，但是有沒有真正實修佛法的修行者呢？我有點懷疑。

事實上，許多僧眾、學者、堪布的自我很大，因為他們覺得自己是學者，同時因為有了些許的佛學知識，他們反而失去了最純真、最原初的（對於佛學的）虔誠心。對於所有精神上的修行，不論是持咒、打坐，或是繞塔、建舍利塔等等，他們都會說「噢，所有一切都是空性，所以不需要這些」之類的話，他們變得很會談這些。舉個例子，很多學者就像這樣：假設我們從來沒有去過菩提迦耶，許多的學者會去研究菩提迦耶，他們會研讀有關菩提迦耶的一切，所以他們知道菩提迦耶的形狀、尺寸、距離、大小等等，他們很懂，但是他們從來沒去過那裏，不僅從來沒去過，他們

甚至不會想去。但是有些佛法的修行者，他們或許不是學者，在這裡有些這樣的人，他們沒有去研讀菩提迦耶，對他們而言，他們會想「噢！我沒有太多的時間，我只有一个長假，我不可能花六天的時間去研讀菩提迦耶的資料，我只要直接買機票去那裡就好了」。

修行者也許沒有那麼豐富的學識，但是他們修行，所以就直接去了。沒錯，因為他們沒有太多的資訊，所以他們在路上會遇到一些曲折，不過沒有關係，因為他們正在往道上行走。這些實修者他們知道自己是不足的，他們會犯錯，但他們會從這些錯誤當中學習，然後總有一天他們會到達目的地，而那些學者卻還在繼續研讀書本。當然，若對於這一切完全一無所知，先有些資訊是很重要的。研讀是好的，嚐試學術研究或學習批判也是很好的，不過從事學術研究或學習批判的真正目的是為要找到修行的道，然後實際地去修行。

西藏有四個教派傳承，雖然這樣的分法不是很精確，但我認為薩迦派與格魯派是比較學院傾向的，而寧瑪派與噶舉派是比較傾向實修的。他們彼此之間常互相開玩笑，有時候那些玩笑開得滿認真的。我有些薩迦派的朋友說如果只是修行卻不研讀，就像四肢殘障卻試著要爬山攀岩一樣，我回答他們：「但是你知道，典型的格魯巴，他們試著去擁有一千隻手臂卻從來不去攀岩，那又有什麼意義呢？」

我之所以提到這些，是因為我認

為這個地方是一個實修的場所，我也假設所有來到這裡的人都是來這裡修行的，都是決定要直接去菩提迦耶的人。我必須強調，在現今這個末法時代裡，這麼做是很少有的。第一，佛學在現在是比較式微的，特別是用研究的方式來看待佛法、接近佛法——你知道的，那種「佛法文化」，現在也許還存在許多那種從文化上產生的佛教徒，而真正學習佛法的佛教徒可能越來越少了。更糟糕的是，真正修行佛法的人就像白天裡的星星一樣，他們就在那裡，但我們就是看不到。所以修行真的是非常重要，加上我們其中很多人其實已經沒有時間了。我們這些人當中有些正處在由山頂開始慢慢往山下走的狀態，如果我可以活在地球上90年，那麼一半的時間已經過去了。我們的每一天都是很寶貴的，所以將自己的精力跟所有的資源都投入在修行上是非常值得敬佩，也是我們大家應該非常渴望以此為志的。我們應該要這樣祈請。

我曾經讀過一篇吉美林巴寫的新禱文，祈禱文裡面是這麼說的：「若我無法在此生成佛，在我所有的輪迴轉世中，願我的轉世出生在精神富足的家庭。」這是一篇非常優美的祈禱文。他還祈請：「願所處的狀況能引領自己達到精神的富足。」他用頗長的篇幅在描述這件事。好吧！我只是試著解釋其中的幾句。他說，假設我們今天去醫院，然後醫生說我們得了致命的疾病，這樣的訊息其實正帶領我們往精神富足的道路上。但是你應該需要有勇氣去作這樣的祈禱，基本上這就像是在祈禱自己能夠得到致命的疾病一樣——某天早晨你醒來，一夕之間股市崩盤，你的錢全部化為塵土，像這樣的消息也是帶領我們往精神的道路上去的；或者突然間妳的先生有了外遇，或是你太太背叛了你，這都有可能發生，這些噩耗都會帶領我們走上佛法修行的道路。不過我

必須承認我自己沒有這種勇氣去作這樣的祈禱，我大約只是用眼角的餘光帶過這段祈禱文，但是…我嘗試著這麼祈禱，希望自己有一天能夠有勇氣去作這樣的祈願。

基本上，我想說的是佛法修行…到底所謂的佛法修行是什麼意思呢？有一個很有名的佛法故事——阿底峽告訴他的學生說：「你應該修行！」這位學生試著繞塔，阿底峽過來對他說：「不，你應該修行佛法。」於是他的學生心想：「喔！上師的意思是繞塔這樣的動作可能不對，那我應該做大禮拜。」但阿底峽又跟他說：「不，你應該要修行佛法。」然後學生又試著做了很多不一樣的事，而阿底峽卻一直對他說：「不對，你應該要修行佛法。」學生嘗試了所有佛法修行的方法，包括繞塔、大禮拜、持咒、唱誦甚至靜坐等等，然而他的上師都對他說：「不對，你應該要修行佛法！」終於，學生問上師：「我已經試了所有的方法，那我現在到底可以怎麼做？」阿底峽對他說：「你應該要放棄對你對此生的貪著。」這故事對像我們這樣應該屬於精神層面的人來說是當頭棒喝。許多喇嘛、出家眾，所謂的修行者，我們其實都不足以被這麼稱之的，我們不夠靈性，我們不是真正的精神導師。

如果你想真正的修行佛法，如果你想成爲一位真正的修行者，那麼就應該盡可能地試著被這整個社會放逐。當沒有人要你的時候就是你開始成爲一位修行者的時候，或者，至少要去試著變得讓別人討厭你。但這真的很困難，因爲在這末法時代，我們唯一的目標就是讓別人喜歡我、讓別人要我，而這不但不會做不到，反而是易於達成的。

在這個地方修行與密勒日巴修苦行的「拉契」是同樣易於成就的，我們可以在這邊完美地修行，就如同我們可以在西藏一個叫「拉契」的地方

修行一般。

壞消息夠多了，所以接下來我要跟你們說一些好消息。在密勒日巴的時代裡禪修一百天，就等同我們在現在這樣的時代禪修一百個小時。這並不是我編出來的，因爲佛陀曾經對他的僧眾說，在佛陀時代能夠守住所有戒律的僧人與在未來——就是指我們現在這個時代——破了大部分的戒律而只能誠心地守住一個戒律的出家人，兩者具有同樣的功德。因爲在佛陀的時代並沒有五百個頻道的電視機，也沒有比基尼。

即使我自己一點都不像個道地的佛法修行者，而我的工作告訴你們要去修行。我覺得我不是一位好的保險推銷員，但我可以很肯定的跟大家說，實修真的非常重要。當說到要修行時，大家都會衝去修習那些名稱聽起來很「性感」的「大」法，例如像「大手印」和「大圓滿」這些，因爲這些名相聽起來非常崇高偉大。這就是我們爲什麼會迷失、會讓我們分心的原因。所有修行的法門都一樣好，每個都一樣具有力量，真的！佛所說的每一個字、每一句話，力量都是同等的，即使在最簡單的法門裡…像是在薩迦派的傳統法門中，給學生一個小小的骨頭，學生看著那根骨頭，然後問「這是從哪來的？」、「死亡是從哪來的？」於是我們用有限的邏輯推出「喔！死亡是從生來的」、「等等，那生是怎麼來的？」這樣來來回回幾次之後，基本上就會帶領我們到達內在本質的層面，更全面、更複雜微妙的禪修當中。因此，任何我們能做的我們都應該要去做，然後我們所接受、所走的道便會帶領我們到下一個道上去，我們正在修行的道會引導出另一個道。當然我們會犯很多錯誤，沒有那種可以防止出錯、可以完美地先學好每一樣東西然後再去修行的事，我們一定會犯很多錯誤，而從這些錯誤中所得到的經驗是會帶給我們



很多加持的。

我聽喇嘛江秋說你們這裡有舉辦紐涅（兩日斷食八關齋戒），真是太讓人驚訝了！下次若有機會，不是爲了證悟而是爲了減肥，我也會來參加。基本上，紐涅是修行持戒的一個法門。龍樹菩薩曾說過戒律就像是大地，若沒有大地的話，我們無法在上面種花、種稻或蓋房子，任何事情都需要有大地爲基礎，所以在修行佛法的道路上，我們需要戒律。現在這個末法時代，戒持，像是持比丘戒，真的很困難，這不是每個人都能做到的，這非常具挑戰性。紐涅基本上只需要持守戒律兩整天，因此這是一種非常好的修行法門。修行最好不要有太多的漏失、陷阱，不要有太多的岔路，像是「大手印」這種偉大的法門就有很多的漏失與陷阱，很多分歧的道路。我們不應該分心，但誰知道呢？也許你一整天都是分心的，但你自認自己在修行，誰知道你觀到的真的是本尊還是魔？我們不知道。所以這中間其實是有很多陷阱跟歧路的。然而紐涅沒有這麼多陷阱和歧路，只要水（食物）沒有進入這兩片嘴唇裡，那麼你做的應該還可以，所以紐涅最適合像我們這樣的人。除了這個以外，我聽說世界上每年大約有二十億美金都花在如何節食上，因爲人們想要讓身材變得纖瘦。當數以百萬計的人因爲沒有食物吃而死亡的時候，他們卻花了這麼多錢在節食這件事情上。在這裡，你一樣可以節食，而且還可以累積一些功德。所以請大家要好好地做紐涅，還要鼓勵身邊的親朋好友一起來做。

我還聽喇嘛說你們修持觀音法門。觀音菩薩是三界的王，是所有一切的王，所有的佛菩薩基本上都是觀音菩薩的化現，他也是位偉大的…要怎麼說呢…「傳達者」。舉例來說，像《心經》，若不是觀音菩薩，我們現在所看到的《心經》就不會存在。許

多大乘經典之所以存在，都是因爲觀音菩薩的緣故。佛經當中還提到，當觀音菩薩還是小菩薩的時候，他常祈禱自己在未來會很有名氣，並且當聽者聽到他的名號時會感受到慈悲心。而如同大家所知道的，我認爲觀音菩薩是最有名的菩薩。在印度，他無所不在；在西藏，就連最小的孩子也會唱誦觀音菩薩的六字大明咒，所有的高僧、大喇嘛，他們也都希望成爲觀音菩薩的化現。當觀音菩薩到了中國，「he（他）」變成了「she（她）」，但也同樣非常有名，叫做「觀世音」對吧？就連聲聞乘最盛行的國家，像斯里蘭卡，也有觀音菩薩。所以，請大家一定要修持觀音法門。

我也聽說你們也做了很多的放生。關於這點，根據經典，佛陀說過做善事的方式有兩種功德，一種是所謂有染污的功德，另一種是沒有染污的功德。沒有染污的功德只能透過智慧而成就，就是觀智慧的禪修而來的智慧——不光是禪修，而是觀修智慧的那種禪定。基本上，我們做的事幾乎都是有染污的功德：建一座寺廟、供養鮮花、還有經常無意識地持咒、受戒立誓…其中很多都是，而在這些衆多染污的功德裡，放生、給予生命自由，是其中最好的一種做法。想想我們自己，如果我們快死了，而有人買了我們讓我們自由，那我們應該會很高興吧！當然，也許有人會說我們買魚在這邊放了，牠們在那裡也活不下去，這樣做沒有意義之類的；還有人認爲那些魚販會因爲我們放生而讓他們更有動機去捕更多的魚，那我們還應該這樣做嗎？如果我們從修道的角度以及放生這種行爲來談的話，那麼這些顧慮就都不是問題了。再次拿我們自己作例子，就像我們將被殺了，有人把我們買下來然後把我們放生到沙漠裡，我想我們應該也會很開心的。我們只能盡力而爲，即使只是短短的一兩分鐘給予衆生自由，這也是值

得的，而給予牠們自由是我們所能做的。當然了，也許有一天你可以買下所有的魚，或是任何一種動物，然後帶牠們到一個不會受苦的地方、幫牠們鋪床、隨時隨地保護牠們，這是有可能的，爲什麼不？但這不是我們現在的處境。所以我鼓勵大家繼續這麼做，繼續放生。

剛好這裡是金剛乘的學處，所以我要談談「信心」。身爲一個金剛乘的修行者，虔敬心是最重要的。噶舉的上師說，虔敬心就是像修行道路的「頭」一般重要，佛陀也曾說究竟真理只能透過虔敬心來領悟，沒有其他選擇能夠避開這一點。

我認爲這裡是卡盧仁波切的法座所在地、卡盧仁波切的寺院。也許我是錯的，但對我來說，卡盧仁波切是蔣貢工珠仁波切的轉世，卡盧仁波切不屬於噶舉派。我非常確定喇嘛江秋不喜歡聽到這個，也相信Susan不會喜歡聽到這種說法。在我而言，因爲卡盧仁波切是前世仁波切（蔣貢工珠仁波切）的轉世，所以他是無分別（利美）教派的，不過現在先讓我們暫時假定他是噶舉派上師。

在所有西藏的傳承裡沒有一個傳承像噶舉派如此強調修行道上的虔敬心。當帝洛巴跟他的學生那洛巴說「你去偷這樣的東西」，那洛巴就會去偷；當帝洛巴叫那洛巴說「你去把這個人打個半死」，他也會照做不誤。同樣的事情發生在馬爾巴與密勒日巴之間。密勒日巴徒手建造了一座十三層樓的建築物，沒有電梯的，但是因爲馬爾巴的關係被拆掉很多次。虔敬心的精髓，噶舉傳承確定是擁有的。我母親的父親就是噶舉派的，所以我知道這些。我鼓勵在這裡的各位不要失去這樣的虔敬心。

最後，去做所有喇嘛江秋要大家做的事，那麼就沒有什麼事會走偏、會有所過失。就這樣，我沒有什麼要再說的了。 ■

另外，宗喀巴大師在《三主要道》中提到：「（持守）戒律若不具備清淨之出離，則出離輪迴到彼岸的樂果便不會來到。為塵世所蒙蔽的眾生們，首先於沉淪中出離吧！」

《三主要道》中，第一是「清淨的出離」、第二是「菩提心」、第三是「正知見」。首先提到的是「清淨的出離」。若不具足出離心而持守戒律的話，則會變成持守世間的律法一般，這樣是不能得到究竟的樂果的。為什麼呢？因為不具足出離心則表示對塵世有貪著。怎麼說對塵世有貪著？因為無法感受到塵世的本質就是痛苦。

一般我們談到「苦」時，將「苦」分為三種：「行苦」、「壞苦」及「苦苦」。三苦之中的「行苦」是指一般凡夫眾生無法感受到世間的一切都是痛苦，這是很難覺受到的，怎麼說呢？這種對行苦的感受是有漏中之「捨受」（平等受），因此之故，除了登地的聖者可親見「有漏之捨受」的痛苦之外，世間凡是無法察覺其為痛苦之所在的。因無法感受到「有漏之捨受」是痛苦，所以才會對塵世生起貪著，而出離心便不會生起，也才會於世間沉淪。思此，若要從這世間沉淪的痛苦中解脫出來，首先要做什麼？那必須要能見到「有漏之捨受」為痛苦，而在此之前必須要對因果的種種生起正見及正念，才會生起「出離」，若不具出離心則無法證得「行苦」的義諦。所以（宗喀巴大師）於此將「出離」看得如此根本、重要。

依此出離心的生起及了知輪迴本質是苦，而生起捨棄之心並欲求解脫。何謂解脫？即是出離痛苦。當欲求捨棄那具足痛苦的輪迴之心生起時，欲求安樂的心便會生起，這是很自然的。當我們說病是苦時，所企圖的便是得到病癒後的安樂。所以，再說到

# 三士道 (七)

達拉那達造

《入佛道次第——三士夫之口訣甘露精要》

桑傑平巴仁波切  
教授



業力因果，四聖諦的修持法要幾乎完全奠立在業力因果之上。就此針對「四聖諦」作一些說明。

《寶性論》中就「喻」及「意」分別作闡述：

知病苦後  
知病因而捨之  
為求安樂  
依藥治而癒之

就字面上的意思來說，這段話指的是首先要知道患病。身體若非常不適，要先確定是不是真的染患了重病，也要能知道病時的不適、病是痛苦的。但光是知道有病，病會不會就此痊癒？當然不會了。在知病之後，要捨棄造成病苦的原因。造成病痛的原因可能是飲食不當，也可能是行為、起居上的顛倒不當所致，如此便要改正飲食起居的不當才是。捨離致病之因是為了得到什麼結果？是為了得到

無病的快樂；而要獲得無病的快樂必須依於何種方法？必須依靠醫藥的治療，依靠醫藥的治療後病情便會好轉康復。所以，第一要知病、第二要捨離病因、第三要得到無病的安樂、第四，為得到無病之安樂要依靠醫藥而治療。這是以此比喻來說明有此四個次第。

以上所述的是「喻」。那麼就「意」上面是怎麼說的呢？

苦及苦因  
苦滅及其滅之道  
依次了知  
如是依止而為之

如同知病一般，首先要知苦。苦指的是三界全部的痛苦，世間粗分、細分一切的痛苦，簡言之分為苦苦、壞苦及行苦，要了知這些痛苦。而光是知道痛苦是沒有什麼幫助的，要脫離痛苦才是。若要脫離痛苦，最重要



的是什麼？就是要息滅產生痛苦的「因」，也就是痛苦之生處、痛苦之根源。說到苦之生處及根源從何生起，那便是業集與煩惱集，此即為「集諦」。四諦首先是「苦諦」。諦是什麼？就是聖者所親見之無誤實相，稱為真理，也就是「諦」。若說「苦」之因從何而生，便是由「集」生出，「集」是一切苦之生處，即「業」與「煩惱」。這兩者之中最主要的是「煩惱集」，若能捨棄「煩惱集」，則「業集」便可接著斷捨。（此二根源）斷捨之後，苦便得以滅除。所以首先要知「苦」，其後要斷捨「業集」與「煩惱集」之苦因。

若說「究竟脫離痛苦是要得到什麼呢」，其果實便是「滅諦」可以證得，這與病癒之後可以得到無病的快樂是相同的。要得到無病的安樂必須依靠醫藥，如是，要得到「滅諦」便必須依止「道諦」才行，也就是依於「道諦」便能得到「滅諦」之果。先要「知苦」及斷捨「苦之集因」，「苦諦」與「集諦」這兩者是輪迴的「因」與「果」，反之，「滅諦」與「道諦」便是清淨解脫的「因」與「果」了。

四聖諦每一諦中右分別有四個行相，所以又稱「四諦十六行相」。四聖諦的次第不光是見地上的聽聞，也不光是智識上的知解，而是對於因果要以聞、思、修如理地生起信解。如此，當對四聖諦之次第的信解生起時，真實地體悟之後，便會不再相信輪迴的圓滿美好，在見到輪迴之苦時，即便外顯眼觀之下是安樂，心中仍會了知其本質是苦，這便是「清淨的出離心」。

傑仁波切·宗喀巴大師曾說：

於一剎時心續不散亂

求脫之心日夜不間斷

出離心如是生起矣

出離心如是地生起，也就是若能對四聖諦因果之取捨如實生起智慧的話，便不會再貪戀輪迴之安樂，睡眠之時亦不散亂，白夜恆時求取解脫之心自然於心續中生起，此即「清淨的出離心」。

編按：本文至此為桑傑年巴仁波切2004年月於利生中心講授《三士道》之前言，以下繼續刊載仁波切2005年接續講授之正文部分。

首先要發起清淨之菩提心——為令如虛空般的無量衆生得成佛果，而在此聽聞甚深之大乘佛法。

今天所要講述的教法是延續去年（2004年）的開示，即香巴噶舉之尊者達拉那達所造《入佛道次第——三士夫之口訣甘露精要》。

## 第二章

### 三士夫道次第之思惟及學處

#### 第一節 下士夫及其共通之次第學處

前言部分已於去年講述完畢，現在則進入道次第正行作闡述。

首先是三士夫的三種學處。談到三士夫的道次第時，先要說明下士夫及其共通學處，第二要闡述中士夫及其共通學處，第三則闡述上士夫及其不共的學處。

先談下士夫及其共通學處。藏地的佛法對此有許多不同的論述，如由阿底峽尊者所傳演下來的傳承對此有不同的見地，有些法門強調由思惟認識「輪迴的本質是苦」而入道，也有一些法門強調由思惟分析「因果業力」而開始入道，又有一些法門則是由思惟「人身暇滿難得」來開始學習佛法，有的則是由思惟「死無常」開始的。種種傳統習慣開演法門的方法各有不同，但其根本的意義是一樣的。

一般共通的學處由思惟「人身暇滿難得」開始，所以今天首先要講述

的是「人身暇滿難得」，然後再講述「死無常」，再進入「因果業力」的課題，最後是「輪迴的過患」。某些道次第的教授對「因果業力」的闡述比較少，而在「輪迴的過患」上作比較多的說明。

#### 甲、「暇滿難得」之思惟

在進入「人身暇滿難得」的思惟時，首先要行「七支法」，並祈請自身前方虛空中的傳承聖衆，之後依於自己的身、受用，思惟「一切諸法皆無實質意義」、「一切諸法皆非實有」，再想到今天自己所得的珍貴人身是非常難得的，如此的暇滿珍貴人身非唾手可得，現在已經擁有了，便不應該讓它浪費掉，要思惟應於身、語、意三門上努力修持清淨的佛法。這便是一開始所要作的思惟。

經典上在講述「八有暇」前先闡述了「八無暇處」。如經文中所云：

地獄、餓鬼、畜生道  
邊地生人、長壽天  
邪見、佛不出世時  
愚癡等為八無暇

「八無暇處」中的前三處：地獄、餓鬼、畜生道指的便是下三塗。如果衆生生於下三塗之中，其痛苦是無比劇烈，時間極為長久，根本沒有心思來修行佛法，所以我們說依於下三塗的身體是無暇修持佛法的。再來所謂的「邊地生人」指的是若生於邊地，則不能了解什麼是善法、什麼是惡法，也可以說是一個沒有佛法的地方。「長壽天」指的是貪著於禪定喜悅的天人，他們亦無心思來修行佛法。就欲界、色界及無色界三界來分：欲界的衆生貪著於外在的色、聲、香、味、觸五欲享受，而沒有心思修行佛法。「邪見」指的是不相信有今生前世，對三寶不能生信，也不認為有「善有善報、惡有惡報」這樣的因果業

力。在所有惡業之中以「邪見」為最重之惡，若生「邪見」，則過去所種植之善根將消毀殆盡。再來所謂的「佛不出世時」，指的是生在沒有佛陀出世的地方。最後講到的「愚癡」，指的是得到了不知善惡取捨的人身。我們修習佛法的人能遠離如此的「八無暇處」而得到「八有暇」的人身，實在非常賢善，所以要於此生起歡喜之心。

說完「八有暇」後，再對「十圓滿」作些說明。「十圓滿」可分為五種「自圓滿」及五種「他圓滿」。五種自圓滿如經中所云：

人身根全生中國  
未犯無間具信心

五種他圓滿也如經中所云：

值佛出世轉法輪  
佛法住世從其學  
為彼眾生心慈愛

這部分我想在座的諸位都能了解，像是修習過四加行的人或是聽聞過一般共通教法的人，對於脫離「八無暇處」即是得到「八有暇」都能理解。今天在此詳加說明是因為我們得到了這個「八有暇」圓滿善緣的人身，是修行佛法所必需的根本所依，今天我們已經具足了，所以必須心生喜悅才是。

以上所說的是第二觀思處。

再來正文中提到的是：

在上座後，前行結行如前所述般

行之。在無量眾生之中，生於下三道之眾生為數之多，如大地之微塵般；生於上三道之眾生其數稀少，如指甲上的微塵般。

這裡所要做的是就數量上來思考，生於下三道的眾生數目一如地上的微塵數目一般多得難以數盡，然而具足暇滿的善趣眾生，其數目就像我們指甲上的微塵一樣稀少。

又如地獄（之數）如大地之塵土，餓鬼（之數）如大雪中之雪花，海洋中群聚之眾生一如濃酒之糟粕般，分散的眾生則廣布在山陵、河谷之中；若將人和天神數量與下三道眾生數量相比，其比例非常微小。

這裡所提到的是，上三道眾生數目之多，但天、人則十分稀少，比較起來好像稀少到似乎沒有一樣。

在此之中人類之數量更少，在人類之中生於南瞻部洲的人更加稀少，而在此之中能行持佛法者更是微渺難尋。

今天我們得到如此賢順的善緣、依此能修持佛法的圓滿人身，便要日復一日、月復一月、年復一年地不虛度時光，不斷精進地修持佛法，要如是思惟。

在此想想吾等何以精進修持佛法。其原因乃：造作惡業之眾生廣大無邊，能行持一般善業之眾生卻十分稀少，而行善的人中，能善用人身持守戒律的更是稀有難得。

暇滿人身難得的原因是什麼？第一、在一切有情眾生中有行善業與造

作惡業之分，一般而言，造作惡業的眾生數量較多、力量較大。第二、行持一般善業的眾生是十分稀少的，而其中能夠行持清淨善法的眾生更是稀少。第三、在眾善業之中若要得到清淨的人身，則要依於清淨戒律的持守才能夠得到。

戒律的持守指的是什麼？一般上來說是行善捨惡自淨而言。當以大小乘來分別時，小乘的戒律是不要去傷害其他眾生，而大乘的戒律則是在不要去傷害其他眾生的基礎上再要去利益一切的眾生。總之，大小乘上的一切功德根本，是以戒律為基礎的。

世親菩薩有云：「聞思依戒律，修而自能成。」修行的基礎依於戒律而住，在此基礎之上才能夠聞法及思惟，在這之上才能夠修行。

因此，人身是難得的，既得之又能夠具足十種圓滿並值遇佛法，此是需要積聚廣大福德資糧才能成辦，如此極為難得之；也因前世之偶緣僥倖故，以一次之大善業所成就之福報，令吾今能得此圓滿無暇人身，故要努力精進行持佛法，現在就此禪修思惟。

今天我們之所以得到這個人身，是因為過去多劫多世中所積聚的無量的善業功德，依於這許多功德的力量而能夠再繼續行持善業，之後才得以獲得這個人身，如此思惟之後要生起歡喜之心；今天於此值遇佛法，得此圓滿無暇的人身，就不應浪費時間，要努力清淨地行持佛法，以此為誓言之。





以上所說的是第三觀思處。

上面就「人身難得」舉了一些例子，因為可以用來宣說的範例很有限，所以於此觀思處無須再找尋範例來思惟。

上座後，如前文所述一般進行前行與結行的念誦之後，並憶念前面所闡述之種種原由。如此難得人身於今獲得之際，應以此完成一具有極大意義之事。生生世世中若欲求輪迴之安樂及富饒，依此人身則不難成辦，若欲成就出離輪迴之聲聞緣覺菩提果位，現前依此人身亦無所困難。再者，若欲成就無上菩提果位，現下依此人身是易行易成的，倘若無法獲得如此之人身，毋用說解脫與成佛，就連世間輪迴之安適富饒也不知該如何成辦。此時吾等要思惟：必須自人身中取出精華才是，倘若雖得此人身卻做無義之浪費，那實在是立柱拆基，白費苦心。

這一段的意思總結來說是：今天我們已經得到如此清淨的人身，實在是一個賢善的因緣。若想要於生生世世得到幸福安樂，則必須依於今天這個人身為未來奠下基礎，而即便依於小乘的見地來看，為了求得自身的解脫，也必須依於現在這個人身的基礎上來實踐。於滅除輪迴一切煩惱痛苦之後，若欲求永恆的安樂與遍知的智慧，也要依於此人身來準備。而若有人不欲求自身的解脫與大乘的涅槃，只為得到輪迴的安樂、天人的富足安適，要成辦這種種安樂的福報，這也

得依於現在這個人身才能積聚與成辦。所以要思惟，今天得到這樣一個人身，若我們將時間浪費掉，不用來修習佛法，那實在是令人心傷。

《入行論》中云：

能得如此有暇身  
如若自不修福德  
無有矯騙勝於此  
無有愚癡勝於此

今天我們已經得到暇滿的人身，倘若不依於聞、思、修的智慧來積聚成辦善業，那實在是自已欺騙自己，沒有什麼比這更愚笨無知的事了。

如偈中所云，自己是自己最大的騙子，如同到達金銀島卻空手而返。各種欲求只要去實踐便得滿願，而對於此特殊之人身所依，今既已得之若什麼也不做，盡在無意義之事上浪費，此乃最大之過失。過去已無意義虛度，但從今起不再如此，要在佛法上努力精進，時時憶持正念思惟之。

我們曾多生多世得到如此暇滿富足的人身，但是卻不去修行佛法而浪費自己的生命，所以直到現在還在輪迴之中流轉，受盡種種無意義的痛苦，自己一點辦法也沒有。今天我們既然得到如此的人身，倘若不能夠依此修習清淨的佛法、好好思惟，反而去造作惡業的話，那在未來則必將長久墮入惡趣之中，即便想聽聞到解脫或遍知的名號皆不可求，所以現在要要求自己細細思惟謹慎而行才是。

再則，若有人不思捨棄今生安樂

與世間行為，反而認為世間上有長久之快樂得以追求，此人必不顧現前有暇短暫之安樂，日以繼夜地實現自我之理想。若為實現生生世世永遠的安樂，則勿貪戀此生之作為，應於佛法之行持上勤奮努力，於此要好好思惟之。

倘若我們的福報積聚不足會有這樣的缺失：眼看今生的安樂、財富受用、聲名等表面上的幸福，但是不了解本質上卻是痛苦的而無法捨棄。舉例來說，有些人在心中會想要去實現未來幾年之後的某個願景，為了這個理想，他可能會先犧牲掉眼前幾天或幾個月的快樂而很努力地工作，為了實現未來理想的所以不在乎眼前短暫的辛勞。如此，今天我們修習佛法會令我們未來解脫輪迴的痛苦且得到遍知成佛的果位，依於智慧看到這樣的一個目標，便會瞭解今生世上的快樂、聲名、財富受用等等都沒有實質的意義，而能捨棄並努力忍受痛苦去修習佛法。

彼云：

圓滿無暇極難得  
義成丈夫令成轉  
若不以此做利益  
往後圓滿怎能得

如此難得之人身已得，要令其具意義。以上便是第四觀思處。

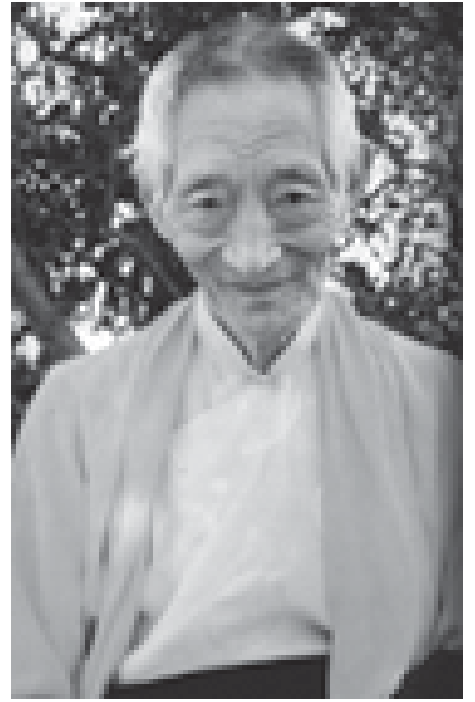
未完待續

※如欲轉載本文請告知，並勿擅改內容。



# 阿彌陀佛淨土 及往生淨土四因 (下)

第一世 卡盧仁波切 丁乃竺居士 中譯



達到初地菩薩的果位，我們對自己就能夠完全達到相當的控制，這時候可以不必再投生六道輪迴。但有時爲了需要，我們也可以化身再回到這六道輪迴中幫助其他衆生，救度其他衆生解脫輪迴。

上述這些關於阿彌陀佛淨土如此美妙、快樂的描述不是創造或是捏造出來的，而是經文中的敘述，尤其是《阿彌陀經》，是由釋迦牟尼佛所傳下的。

每個衆生都會經歷死亡，沒有一個衆生能夠永遠不死。通常衆生在死亡之後會經歷大約三天左右的昏迷，然後從昏迷中甦醒過來，等到他察覺自己已經死亡，就開始進入了中陰，我們稱爲「死亡中陰」。在死亡中陰時通常會經歷極大的恐懼、驚慌與痛苦，但是對於想要往生淨土的衆生，只要他對往生淨土沒有一絲一毫的懷疑，信心堅定地要往生淨土，那麼他當下即可往生淨土。

我們都能夠往生阿彌陀佛淨土，在中陰的時候也都有可能往生淨土，因爲所有的衆生都具有三身。三身其一指的就是因業果成熟而得的這個身體，即一般所說衆生的「肉身」；第二種身是「習氣身」，指的尤其是我們呈現在夢中的身體；第三身指的是「識身」，這個靈識的「識身」特別在中陰的時候會具有。我們的「肉身」是由地、水、火、風、空五大和合而成，我們每天所吃的、所喝的各種不同的食物都用來製造這五大。通常我們吃下食物，食物的精華在第一天

會先流入「血」，第二天進入「肉」，第三天會進入我們身體裡的一些「脂肪」，第四天會進入「骨」，第五天則進入「骨髓」，第六天進入「紅白精子」，可能就是「精子」，是有點像紅白明點那一類的，到第七天就會產生一種因爲吸收了食物的養分精華而呈現的喜悅快樂，一種身體上的喜樂會呈現在我們的臉上，會產生紅潤的光澤。剛才說到的「紅白精子」就是我們所說的紅白明點，這個明點通常是每個人都有，只是男子以白明點居多而女子以紅明點居多。

爲什麼要解釋這些呢？因爲雖然現在我們每個人都擁有一具身體，但是當我們臨命死亡的時候就必須離開這個身體，而通常我們對自己的身體都會有一種渴求與珍愛。在死亡之後，也許在來生之前，我們會看到未來的父母交合，這時自然會對男女交合生起一種貪愛之心。若貪愛未來的父親、忌妒母親，則來世可能會生爲女身；若貪愛未來的母親而忌妒父親，可能就會生爲男身。這時候我們的意識會與來自於父母的這個紅白明點結合，三者集合在一起，然後就投生了。當然從現代的醫學觀點來看醫生會知道胎兒是怎麼成形的，也許是從最初的一個看不見的小點慢慢地成長，然後發展出各種器官、組織，最後形成一個胎兒，這是現代醫學所了解的。

胎兒在母親的子宮內慢慢成長，在母體中一天天地變大，直到某天成熟落地，成熟落地爲嬰兒之後慢慢地

成長、茁壯，然而與母親的距離也就越來越遠了。嬰兒慢慢成長成兒童，他開始會想「我是什麼樣子的」、「我自己是怎麼樣存在的」，這種「我」的感覺會越來越強，於是成爲一個成熟的人身。當這種「自我」的感覺越來越強，「我執」也就越來越強，而只要有「我執」存在的一天，要往生淨土便是不可能的，所以我們必須藉助禪修來使我們達到一個相當的程度，以便能夠去除「我執」，而藉著禪修去除「我執」，才有可能達到阿彌陀佛的淨土。

不過在金剛乘裡也有特殊善巧方便的法門，能夠不藉著去除「我執」這樣的禪修而輕易地到達阿彌陀佛淨土，這個方便法門就是「夢瑜伽」。只要經常修習「睡夢瑜伽」，也許在幾個月之後就能夠了知當下所做的這個「夢」就是「夢」，能夠了知「夢幻」真實之義及實質，如此也就能輕易地到達阿彌陀佛淨土，見到阿彌陀佛，聆聽阿彌陀佛的教法。

除了可以在睡夢中藉著修習「夢瑜伽」到阿彌陀佛淨土，更簡單的方法當然就是在我們中陰的時候。此時因爲我們沒有生前的這個「肉身」，也沒有夢中「習氣之身」的干擾，只有「識身」，也就是精神的身體「靈識之身」，這個時候「識身」所想的一



### 求生淨土祈請文

稀有難得無量光，右有大悲觀世音，左為大力大勢至，無量佛菩薩圍繞。但有無量之妙樂，此即清淨極樂國。願我命終隨即能，不為他生所阻斷，生彼親見彌陀佛。我今如是發願已，十方諸佛及菩薩，加持令無礙成就。諸佛菩薩以怙念，資糧圓滿我隨喜；三世所積諸善業，悉以供養三寶尊。願諸佛法普傳揚，善業迴向有情眾生，願諸眾生悉成佛；積聚一切諸善根，唯願自心得成熟，二障清淨資糧圓，長壽無病證悟增，願我此生登十地。一旦命終得隨即，願能往生極樂國；生已蓮花開放時，即依彼身願成佛；乃至得證菩提果，願以化身度有情。

### 回向文

以此功德願證佛自性，降伏煩惱怨敵之過患；  
生老病死洶湧之波濤，願度眾生解脫輪迴海。

切都能夠在剎那間達到，要到哪個地方，只要一念起就會立刻到達那裡。比如說這個「識身」想要到美國去，只要一念起立刻就會到那兒；若要到中國，一念起，「識身」就立即到了那個地方。所以如果能在死亡後臨命終時到進入中陰時認知自己已經死了，一心意念阿彌陀佛淨土，那麼就能夠立刻往生淨土。

在座的一些年輕人，你們現在雖然還年輕，但死亡是不可知的，無常是不確定的，所以應該趁現在就經常祈求能夠往生淨土。而上了年紀的人，死亡一天天接近，你們的身體、精力都逐漸衰退了，若這時還要從頭再來修行，可能連最好的修持方法對你們都會有困難，不過你們還是能利用所剩的精力好好祈請能夠往生阿彌陀佛淨土。

當我們臨命終要進入中陰的時候，我們開始祈請要到阿彌陀佛淨土，然而只有一件事會阻礙我們往生淨土，那就是我們對家庭、親人以及朋友的執著。當命終時生起要往生淨土的淨念，卻又在同時聽到親人的哭嚎聲，要我們不要離開等等，這時我們會不忍心，於是可能就因此而退縮，若在這時受阻礙，那就無法往生淨土了。因此，我們在生前就要作這樣的觀

想，一個就是將財富與所有盡量供養三寶，並且佈施眾生、救助眾生；然後再進一步還要觀想將自己的身體、親人朋友與所擁有的一切完全供養出來，同時要很深切地觀想自己不再是這一切的擁有者，將所有真真實實、誠誠懇懇地完全供養出來。只要作此觀想與祈請，那麼等到臨命終時這個最大的阻礙也就可以淨除。

目前所講解的都是依據顯教經典上的記載來講述的，至於在金剛乘的密續裡還有關於淨土更深、更廣的記載。金剛乘修習到達淨土的法門就是我們稱為「破瓦法」的「遷識瑜珈」。首先，我們先修習觀音與阿彌陀佛的法門、持誦咒語幾個禮拜，接著觀想頭頂上有阿彌陀佛與阿彌陀佛淨土，然後觀想我們身體中的「識」衝上阿彌陀佛與淨土，若在這時有血或是黃水自頭頂梵穴流出，頂上梵穴打開即是修行成功的表徵。等到我們發現自己的壽命即將終了的時候就可以立刻修習「破瓦法」，立刻將「識」送到阿彌陀佛淨土。好些年前當中共入侵西藏的時候，有些西藏的修行者被共產黨逮捕，他們知道這一去就不可能逃脫，而且只有死路一條，於是許多人便修習「破瓦法」，他們很快速地死亡，然後「識」就到達了淨土。

我們這生當中經常要面臨許多恐懼及痛苦，活著的時候我們會想盡辦法避免這些恐懼及痛苦，但是面臨死亡時卻沒有什麼辦法可以幫助我們躲避對死亡的恐懼、痛苦，除非能夠修習淨土法門向阿彌陀佛祈求往生淨土。所以在我們生前就應該養成祈求往生淨土的習慣，以期臨命終時能夠順利往生。

我們所有的人乃至一切眾生都在輪迴中，我們都知道在輪迴中受最大痛苦的是地獄道的眾生，其次是餓鬼道的眾生。雖然我們看不見這二道眾生，但我們可以看到無數畜牲道眾生的痛苦，其中最多的是在海洋中的魚類等等。這些眾生不斷在造惡業，活在痛苦裡。上次我來到台灣，在台北組織了一個放生協會，讓大家每個月來放生。放生不僅是單純放畜牲道的眾生生路，同時還要持誦佛陀的名號、諸佛的聖號以及諸多咒語，並要以甘露水為這些眾生加持，讓牠們種下通往解脫成就之道的因。

能得此機會在此向大家做上述的解說實在是件非常歡喜的事，願我們大家將來都能夠往生淨土。現在我們將功德回向所有眾生，願所有眾生都能往生淨土。■

※如欲轉載本文請告知，並勿擅改內容。



## 安增仁波切 普賢行願法會開示

編按：此文為2007年6月3日安增仁波切  
主法金法林普賢行願法會並主持  
千手千眼觀音灌頂所作之開示。

身為一個佛教徒，尤其是跟隨大悲觀音、跟隨釋迦牟尼佛的隨行者，我們都擁有內道佛教徒的名字（註：非指個人法名，而是指佛教徒的身分），所以應該要名符其實。釋迦牟尼佛宣說了無數的法門，我們一定要好好修持這一切法門的內容，而我們平常最主要的就是要好好守護業、因果，永遠守護業與因果是很重要的。我們所守護的業以及因果並沒有一個具體的樣子。

所有一切的眾生從無始以來都曾經當過我們的父母，而父母對我們的恩德是非常大的，眾生對我們的恩德這麼大，所以不能傷害任何眾生。我們不但不要去傷害任何眾生，而且還要盡量去幫他們。

所謂業與因果，就是我們若造作善業就能夠得到快樂，若造作惡業就會得到痛苦。所謂守護業與因果就是

如前面所說的，一切的眾生都曾無數次當過我們的父母，對我們有非常多的幫助與恩德，所以我們理當要報答此恩德。這就不能像一般的狀況，比如說別人給我們茶然後我們還給他水（註：藏語的譬喻，指人家給我們茶水我們不能只回報以清水），而應當是「滴水之恩湧泉以報」，不能恩將仇報。

平時我們常作皈依或發心，發心有兩種，一種是「願菩提心」，一種是「行菩提心」。願菩提心就是「我一定要利益一切眾生」的意樂，行菩提心就是指「真正利益一切眾生的行為」。我們一定要幫助一切眾生、利益一切眾生，不要遠離這種意樂，這樣的發心是很重要的。幫助眾生的方法有很多種，有些人用財物來幫助眾生，有些人言語來幫助眾生，有些人則是身體力行來幫助眾生。像這樣幫

助眾生的方法有很多，而最重要的是我們要打從心裡思惟「一切的眾生都是我們的母親，對我們有很大的恩德，所以我們要報答他們」，這樣的想法是非常重要的。我們要幫助眾生、要承辦利他的事業、積聚廣大的資糧，然而大部分的人平常都會對非常遙遠的眾生行廣大的利益（註：對遙遠看不見的眾生慈悲），但有時候卻不常想到自己身邊的眾生亦曾為自己的母親。如果我們能一直這樣思惟，比如思惟甚至連昆蟲都曾當過我們無數次的父母，而發心利益一切眾生，如此就會越來越廣大、增長。

我們是釋迦牟尼佛的隨行者，所以一定要能夠幫助眾生，而我們現在得到學習佛法的機會是非常好的緣分，是前世累積非常多的福德，這輩子女才會得到修持佛法的機會，能遇到釋迦牟尼佛的正法，即使只是聽聞到正







法也是非常難得的。不過在現代，佛法很容易就能夠獲得，大家變得不珍惜佛法，好像覺得灌頂也就只是灌頂，不怎麼重要、口傳也就只是口傳，不怎麼重要、皈依也就只是皈依，不怎麼重要…如此地輕忽佛法，毫不在意跟著走，像這樣的行為是不如法的。即使只聽聞到正法我們也要盡量去修行，若能這樣做的話是具有非常有意義的，如果不這麼做的話，光是嘴巴上說自己是修行人、光是念誦，卻沒有好好地思惟，這樣只會浪費自己的人生。這就好像有錢人家的小孩，因為投生為一個富有的人，擁有非常



多的財物，所以平常做個頭髮就花了很多錢、買個鞋子也花了幾萬，然而對一個窮人來說，就連一百塊都非常值得珍惜，一百塊就夠他三、四天食物的花用了。所以我們不應像有錢人家的小孩那樣，擁有那麼多的財富卻不懂得好好珍惜。

我們有的時候會去聽聞佛法、領受佛法的教導，但實際上若沒有真正去修行就只是接受佛法，如此雖然也有一點點的功德，但是接受了法教之後沒有去實修，等到我們有一天死亡了，浪費了這麼好的機會，就像入寶山卻空手而回，現在得到實修佛法的機會卻一點都不去實修，這是非常可惜的。

平時好好地思惟是很重要的。雖然我們有時候會撥出時間來念誦，坐下來手上也會拿著念珠，如此雖有功德，但於內心卻沒有真正的利益。平常除了要撥空來念誦、修持，發慈悲心更是重要。我們要在「看到虛弱的眾生就對其生起慈心」這樣的狀況之下生起菩提心，要常常這樣思惟，不要懈怠。當自己快樂時要想到這快樂

是靠累積福德而產生的，當自己痛苦的時候也要想到虛空般的眾生也是如此痛苦，要像這樣對眾生生起慈悲心。平常要能夠這樣思惟，這對我們非常有幫助。

今天是千手千眼觀音菩薩的灌頂，接受灌頂之後我們要念誦觀音菩薩的儀軌，就像前面所說的，觀音菩薩也是諸佛慈悲總集的本質。總之，我們平常要修持慈心與悲心，這是非常重要的。 ■

十方三時之佛海	處凡夫位菩薩時
無量億劫發宏願	福慧究竟證佛果
圓滿具足功德海	度化有情令成熟
祈願事業攝歸一	願吾宏願事業廣
利他無量任運成	我此一切諸祈願
趨勝菩提發信心	諸所願求盡圓滿
十方三時諸輪涅	吉祥如意圓滿聚
如無間續之順流	自他方所盡遍佈

《尼古瑪願文》

※如欲轉載本文請告知，並勿擅改內容。



# 修行就是檢討自己

喇嘛江秋



一種念頭，這個念頭有各式各樣的妄念，我們要盡量去學習「專心」。所謂「專心」就是不能忘了自己，如果沒有忘了自己，就表示自己在任何時候都很清楚，對自己很清楚就不會做錯事。

平常我們看人的時候要看優點，假設別人有這麼一點優點我們應該要去學習，若別人有什麼缺點最好不要注意它，不然會受到不好的影響，那就不太好了。我們一定要常常去思惟「我可以替他人做什麼、我能替某人做什麼」，或是「我能為眾生做什麼」，千萬不是「人家會替我做什麼」，不要期待別人要幫助我、照顧我，我們所有的不高興、不愉快或是煩惱都是因此而產生的。心裡若能不斷思惟「能為眾生做什麼」，這樣子對修行一定會有幫助的。■

我們都是依持佛法來修行，而佛法完全是從自己的內心去體會或瞭解的，並不是往外求，並非用來修理外面的世界或他人，應該向內看，尋找或檢討自己的內心。在修行的過程中完全要觀照自己的心，發現自己的貪、瞋、癡、慢、疑，發現後不能去運用它們，而是要想辦法把它們消滅。平常在內心要思惟「為了讓一切眾生離苦得樂，我能夠做什麼？」絕不是自己想要什麼、想做什麼。

若是為了自己的幸福而修行，那就是一種不完整的修行。我們一定都不希望自己的父母或喜歡的人受苦，也不希望他們不快樂，同樣的，所有的眾生也都想得到這種幸福快樂。我們要去了解、去觀照自己的內心有沒有這種念頭，有的話就要去行動，看看自己能做什麼，如果沒有的話就要開始檢討。總之修行就是一種觀照自己、檢討自己、說服自己的方法，平時在內心要這樣培養。

佛法最不能缺少或是修行人心裡最不能沒有的就是「慈悲」。慈悲不是光說說就算了，如果沒有慈悲心就

要去學習，不懂的話也要去學習，懂了以後就要去應用它，否則只會是一種表面功夫，沒有辦法進步。所以在平常修行的過程中若沒有成就或是進步的感覺，那有可能是因為內心還沒有生起慈悲心，有可能是為了自己而修行，這種修持方法恐怕修一輩子也不會進步，反而有可能會退步。「我執」是一件很可怕的事。

什麼是「慈悲」呢？簡單地說就是打從心裡希望他人好、希望他人快樂、希望他人得到幸福，而當他人真正得到幸福時自己會有歡喜的感覺，當他人的痛苦消失或從痛苦中得到解脫自己會感到歡喜，那就是「好心」、「悲心」，也就是「慈悲」。我們就是要看看自己有沒有「慈悲」，依此希望一切眾生能離苦得樂，然後來拜佛、唸經、供養、懺悔等等，以這樣的心態來修持；看看我們心裡有沒有貪心或瞋恨心，或是不好的念頭，有的話要檢討；看看我們心裡面有沒有「慈悲」，有的話要盡量培養，這非常重要。人的心是無形的，所以我們通常不知道要怎樣去認識它。心是

## 一位真正修行人的心態

任何事情都有它發生的原因，無論好壞都要盡量去接受它，不要排斥它，這就是「真正修行人的心態」。

什麼叫「自在」？「自在」就是讓原本的心安於接受事情而不要去改變。當自己很自在的時候時就會去接受任何事，並讓它融入心裡，隨後它會消失。比如有人找你麻煩，說你是小偷、強盜或者人家稱讚你是菩薩，你都不要去改變或拒絕，至於你到底是不是，其實無需解釋。這是一種「訓練」，我們常說「沒有辦法做到」

，其實不是「做不到」而是從來「沒試過」，所以應該要多試試。

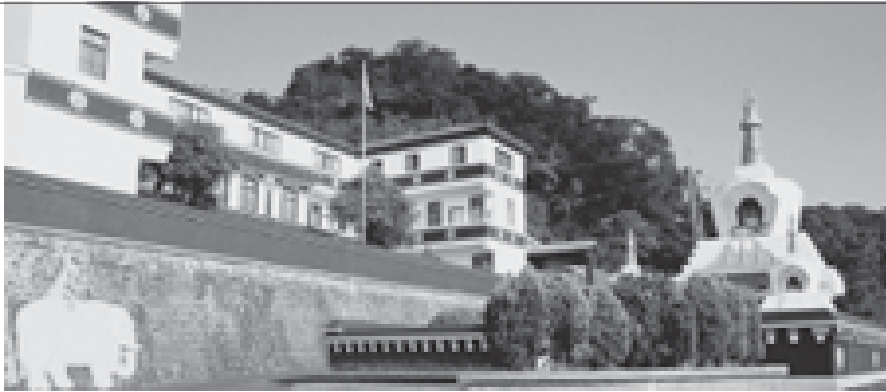
平常我們好像都戴上面具，很少用真面目去面對他人，所以只要別人罵或誇，我們都會很在意。其實這些念頭都是外在的，並不是我們自己的本性，這些外界丟給我們的煩惱和感覺都不是真實的。我們身為人以及所有發生的事都是業力所造成，不是自己選擇的，所以沒必要因為「在意」而「創造」另外一個自己，要知道心是無形的，心造作的是有形的，無論

在家庭、團體或任何地方所發生的事，只要自己不去在意，許多言語、行為就不會影響到我們。

大家都希望好的來、壞的去，但因為「無明」，所以會遇到任何事和一大堆煩惱都是正常的，既然是「正常」我們就去接受它，不受它影響。所以當有人對你丟出一句很難聽的話，只要你不研究或抵抗它，就當沒事一樣，其實是可以讓自己自在的■

※如欲轉載本文請告知，並勿擅改內容。





蔣貢工珠羅卓泰耶仁波切曾說，「大手印」並不只是一個簡單的名相，它是能帶領修行者覺悟的法門。此覺悟即是大手印，只要依法修行，必能受到噶舉派上師的加持，迅速獲得開悟。

達香寺長久以來發展實修閉關，在喇嘛江秋指導下，將此黃金般的傳承無間斷、嚴謹而有次第的推動著。我們希望大家能持續不斷地參與這些閉關活動，以此殊勝之實修功德利益廣大眾生。

#### 六個月四加行閉關

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。

#### 二日八關齋戒斷食閉關（紐涅）

每月第四個星期於石碇關房舉辦，為期兩天三夜，修持千手千眼觀音菩薩儀軌。歡迎出家僧眾、在家居士參加。出家眾、在學學生、經濟未允者報名費減免。

#### 一日八關齋戒（涅涅）

每月第二個星期於金法林舉辦，為期一天兩夜，修持千手千眼觀音菩薩儀軌。歡迎出家僧眾、在家居士參加。費用隨喜。

#### 達香寺石碇關房開放借住閉關

達香寺石碇閉關關房乃第一世卡盧仁波切來台弘法時所囑咐建立的，以提供有心實修者一個安住的場所，歡迎欲進行四加行、觀音法修持等長期或短期閉關，如理如法修行者借住關房。借住閉關前務必與喇嘛江秋面談，相關事宜請洽台北利生中心執事。

#### 借住閉關費用：

出家眾免費，在家眾水電費一天一百元整，伙食費隨喜。

自1983年帖主金剛持 卡盧仁波切創辦至今，每年「蒙浪」法會均非常順利的進行，不但贊助來自印度、尼泊爾、不丹與西藏各地噶舉寺院之僧眾，同時也讓世界各地數千信徒能前往參與。

第十七世大寶法王 烏金聽列多傑自2001年起親臨主持「蒙浪」法會，2006年更親自規劃、籌備法會各項事宜。其他傳承之偉大上師亦曾出席參加法會，如十四世 達賴喇嘛（五年二度親臨）及頂果欽哲法王子之轉世等。

#### 贊助之功德

修行者及佛法中心若無法親自前往參加，可透過贊助及參與會員方式護持法會，讓「蒙浪」法會事業之利益能不斷延續。「蒙浪之友」於法會舉辦該週可在e-mail上收到法會訊息及照片。

#### 親自前往參加之會員有下列行程

1. 住房折扣。
2. 每日與法友、仁波切及執事人員共進三餐。
3. 法會中特定預留團體座位。
4. 團體或個別晉見 大寶法王及傳承上師。

欲參加的師兄可向中心執事索取「蒙浪之友」小冊子。「蒙浪之友」會員美金111元，歡迎供花、供燈、齋僧，亦可隨喜參贊。詳情請洽中心執事。

尊貴的桑傑年巴仁波切著作  
《聖者之福賜》  
大悲觀世音菩薩修持儀軌  
— 利生遍空之集摘釋意



尊貴的 波卡仁波切著作  
《開啓了義之門》  
— 大手印了義海之根本精義



同時歡迎索取利生中心各項出版品，並隨喜助印，須中心郵寄者請附上郵資。



#### 歡慶 第二世 卡盧仁波切生日

第二世 卡盧仁波切（1990年9月17日生）十八歲生日即將到來，利生中心將於9月16日晚上在中心共修白度母儀軌及六臂瑪哈嘎拉齋供，並準備蛋糕慶生，歡迎大家一同參與，祈願仁波切長壽住世。

贊助印度菩提迦耶普賢行願品法會  
帳號：  
第一銀行 121-10-115187  
戶名：達香寺  
明細請傳真至 (02) 2550-0730

達香寺為第一世 卡盧仁波切之遺澤，以此因緣，達香寺一利生中心近二十年來在喇嘛江秋的带领下各項法務持續不斷，喇嘛江秋為了讓有心學習藏傳佛法的台灣弟子有個聞思修的場所，發起宏願希望能於台灣建造一座奠立藏傳佛法三乘及三戒學處之寺廟。去年有緣在金山覓得金法林此吉祥寶地，半年多來經過大家的共同努力，金法林第一期的整建工程計劃已近完工。

金法林為未來第二世 卡盧仁波切出關後在台弘揚達香噶舉之弘法重鎮，目前寺廟整建工程仍在進行中，為使工程計劃能夠順利完成以持續推動各項法務，我們在此廣徵金法林會員，希望所有佛弟子及景仰 卡盧仁波切道風者慷慨捐輸，共同護持仁波切的佛行事業。

### 長期護持

會員功德金用途

維護寺廟——

除進行中的整建工程外，寺廟內的各項設施與開支須長期維持。

推動法務——

定期舉行一日八關齋戒、精進關等活動，另將不定期舉辦各項法會，並邀請傳承上師蒞寺教授開示。

護持僧眾——

使僧眾不必為衣食所羈絆，能安心修行辦道。

興建舍利塔正殿——

舍利塔正殿為第二期整建工程之重要計劃。除舍利塔之外，內部大殿將可提供更大的使用空間。

會員辦法

一、護法功德主：每月護持壹仟元。

二、隨喜功德主：參贊項目、金額隨喜。

功德主將由喇嘛於共修及各項法會時迴向，為大家消災祈福。

### 興建計劃募款

第二期興建工程計劃如下：

一、變更現行農地地目為宗教事業用地，以利寺院擴建及長期發展。

二、增建寮房：以期未來金法林之行者能安住無驚地實修。

三、興建舍利塔：舍利塔之內部將建為大殿，以為仁波切、喇嘛弘法利生之用。

舍利塔代表佛陀的「意」，建蓋舍利塔能消除災厄、利益廣大眾生。佛法越興盛則眾生越安樂，修行人當以眾生安樂為己願。佛法難聞、良師難遇、人身難得，願我等齊心協力，慷慨解囊，或出廣長舌、奔走相告，或行實修發願迴向。歡迎結此善緣，隨喜參贊金法林興建工程。

戶名：金法林 劃撥帳號：18699243  
地址：台北縣金山鄉重和村秀峰坪1-5號  
電話：02-2408-0545

### 誠徵義工！

歡迎任何想接觸佛法、護持三寶，願意協助維護寺院環境的人以及中心的師兄們，可以定期或不定期到金法林幫忙。有意願者請洽金法林執事。

尊貴的 卡盧仁波切是一位真正了悟一切萬法形象、聲音、思想、意識皆如夢似幻而無真實自體的修行人。他曾說：「我所做的一切真俗之事，悉皆發於純正的起心動念，並完全為了利益他人，我的心從來沒有一念違背菩提心和生圓次第的實際修行。」

上一世仁波切最後離開台灣之際，慈悲地將弟子們的供養金留下來，告知弟子：「一定要把閉關關房蓋起來，這些資糧來自台灣弟子，是很好的緣起，就留下來利益此寶地的眾生……」

石碇達香寺關房落成至今已將近二十年，期間舉辦過百餘次的斷食閉關、多次的六個月四加行閉關以及甘珠爾（大藏經）等各項法會。為使石碇達香寺關房能持續不斷地進行閉關活動與法會，圓滿上師志及眾生願，我們對外徵求「護持石碇閉關關房暨利生中心功德主會員」，請大家為護持佛法而共同努力。

### 會員功德金用途

維護關房——

石碇關房落成至今已有近二十載，關房須定期維修，以利長期使用。

護持閉關——

為使閉關者不必為衣食所羈絆，能安心修行辦道，需定期採購生活物資至關房，費用全數由中心支付。

推動法務——

中心每月舉辦放生、八關齋戒，每週舉行共修、藏文教學等，並且不定期禮請傳承上師傳法開示，尚祈此利益眾生之法務能持續不斷進行。

### 會員辦法

一、護法功德主：

每月護持壹仟元。護法功德主之會員卡將置於法座壇城，由喇嘛及共修者迴向。

二、隨喜功德主：

參贊項目、金額隨喜。每月集合功德主名單於四臂觀音、瑪哈嘎拉共修法會時迴向。

戶名：達香寺 劃撥帳號：1977-6136  
地址：台北市華陰街187號3樓  
電話：(02) 2550-0726  
傳真：(02) 2550-0730

第一世 卡盧仁波切在印度索那達創建之寺廟乃仁波切的寶座所在，寺中常住秉持仁波切的遺教，專心辦道不重資財。

利生中心長期護持根本上師道場，提供索那達寺院伙食費用，我們希望這是一項持續不斷的護持，以回報仁波切傳法教導的供養，也是個廣植福田、結未來殊勝善因的機會。歡迎十方大德共同護持。

索那達全寺近兩百位僧侶，每日伙食開銷約新台幣三千元。供養方式可依據供齋之天數為單位，亦可隨喜參贊，金額不拘。相關徵信公佈於利生中心佈告欄，歡迎查閱。



戶名：達香寺 劃撥帳號：1977-6136



達香寺 95年3月11~31日 功德主徵信

A9600194	李金葉	2000	A9600213	劉香佑	1000
A9600195	張芷榕	1300	A9600214	須建群	2000
A9600196	沈娟如	1000	A9600215	佛弟子	2000
A9600197	沈娟如	1000	A9600216	戴謝大蓉	1000
A9600198	蔡瑞珠	4000	A9600217	余童慧蘭	500
A9600199	李聰元	1000	A9600218	林聰富 賴碧華 林月霞	500
A9600200	王成宜	250	A9600219	威健實業公司 胡秋江	500
A9600201	陳美蘭	1000	A9600220	洪肅賢	12000
A9600202	陳依宸 方心清	3000	A9600221	陳佳琳	500
A9600203	成之 吳美惠	2000	<b>支出</b>		
A9600204	陳英任	1000	電信費	3487	
A9600205	十方有情	1000	郵電費	3342	
A9600207	黃至正	2000	水電費	1513	
A9600208	吳旻潔	5000	文具用品	6510	
A9600209	葉清昌	12000	雜項	1500	
A9600210	黃啓倫	1000	經常費	3900	
A9600211	陳玫吟	500			
A9600212	呂宗珠	500			

達香寺 95年5月 功德主徵信

A9600293	吳旻潔	5000	A9600311	陳英任 陳國雄	25000
A9600294	張耀欣	600	A9600312	王約巽	2000
A9600295	陳正祿	3000	A9600313	黃啓倫	1000
A9600296	徐明政	200	A9600314	何智尙 何禮國 何胡六妹	5000
A9600297	李詠嫻	2000	A9600315	吳建宏 全家	1000
A9600298	高永玲	300	A9600316	賴林田 賴珠全家	600
A9600299	高永玲	400	A9600317	魏毅堂	1000
A9600300	黎體明	1000	A9600318	黃 祈 張佑珍	1000
A9600301	高梅桂	100	A9600319	陳詩涵	4000
A9600302	陳玫吟	500	A9600320	楊美瑩	1000
A9600303	王世傑	1000	A9600321	陳林碧霞	1000
A9600304	林玉蓮	1000	A9600322	達摩桑莫	1000
A9600305	林欽源	1000	A9600323	王成宜 全家	1000
A9600306	吳清友	10000	A9600324	洪肅賢	60000
A9600307	曾雅芬	1020	A9600325	袁之琦	50400
A9600308	曾雅芬	1000	A9600326	沈娟如	1000
A9600309	蘇碧道	1000	A9600327	沈娟如	1000
A9600310	戴謝大蓉	1000	A9600328	葉盈秀	3000
A9600311	陳英任 陳國雄	25000	A9600329	楊清添 楊陳月夏	1000
A9600312	王約巽	2000	A9600330	呂麗文	1000
A9600313	黃啓倫	1000	A9600331	王龍鳳	2000
A9600314	何智尙 何禮國 何胡六妹	5000	A9600332	李麗君	1000
A9600315	吳建宏 全家	1000	A9600333	郝景雪	1000
A9600316	賴林田 賴珠全家	600	A9600334	涂明智	4000
A9600317	魏毅堂	1000	A9600335	曾玉秋	2000
A9600318	黃 祈 張佑珍	1000	A9600336	李金葉	2000
A9600319	陳詩涵	4000	A9600337	林君憶	3000
A9600320	楊美瑩	1000	A9600338	邱懿貞 張至勇	2000
A9600321	陳林碧霞	1000	A9600339	林惠瑜 溫國群	1000
A9600322	達摩桑莫	1000	A9600340	陳添樟	3000
A9600323	王成宜 全家	1000	A9600341	釋得彥	500
A9600324	洪肅賢	60000	A9600342	孔耀櫻	1000
A9600325	袁之琦	50400	A9600343	高淑蓉 高芷媛 高百源	1500
A9600326	沈娟如	1000	A9600344	高淑蓉	1500
A9600327	沈娟如	1000	A9600345	吳旻潔	5000
A9600328	葉盈秀	3000	A9600346	李培宏 李有土	1000
A9600329	楊清添 楊陳月夏	1000	A9600347	釋法融 法師	300
A9600330	呂麗文	1000	A9600348	吳威廷	12000
A9600331	王龍鳳	2000	A9600349	林憶君	3000
A9600332	李麗君	1000	A9600350	蔡瑞珠	1000
A9600333	郝景雪	1000	<b>支出</b>		
A9600334	涂明智	4000	中心零用金	6000	
A9600335	曾玉秋	2000	關房零用金	3000	
A9600336	李金葉	2000	伙食費	20000	
A9600337	林君憶	3000	單金	25000	
A9600338	邱懿貞 張至勇	2000	電信費	4509	
A9600339	林惠瑜 溫國群	1000	修繕費	19457	
A9600340	陳添樟	3000	印刷費	35000	
A9600341	釋得彥	500	水電費	14856	
A9600342	孔耀櫻	1000	保險費	75020	
A9600343	高淑蓉 高芷媛 高百源	1500	稅捐	23358	
A9600344	高淑蓉	1500	經常費	16580	
A9600345	吳旻潔	5000			
A9600346	李培宏 李有土	1000			
A9600347	釋法融 法師	300			
A9600348	吳威廷	12000			
A9600349	林憶君	3000			
A9600350	蔡瑞珠	1000			

連喇嘛來回機票及生活費	90000
-------------	-------

<b>支出</b>	
中心零用金	6000
伙食費	20000
單金	22500
經常費	12000
贊助大寶法王長壽法會	16000
劃撥手續費(3月~6月)	2570

達香寺 96年4月 功德主徵信

A9600222	陳添樟	3000	A9600264	鄭哲安	1000
A9600223	李小姐	200	A9600265	王武正 張惠玲	25000
A9600224	陳美蘭	1000	A9600266	黃啓倫	1000
A9600225	陳林碧霞	1600	A9600267	張惠玲	45000
A9600226	阿尼卓瑪	1000	A9600268	楊清添 楊陳月夏	1000
A9600227	王約巽	1000	A9600269	陳英任	1000
A9600228	鄭哲安	1000	A9600270	釋妙欽 法師	200
A9600229	林許玉嬌	300	A9600271	張麗貞 張賴峰	6000
A9600230	鄭志芳	2000	A9600272	張明美	3000
A9600231	林有土 李培宏 全家	1000	A9600273	曾來成	2000
A9600232	黎體明	1000	A9600274	曾來成	1000
A9600233	高淑蓉	1500	A9600275	林君憶 全家	3000
A9600234	蔡瑞珠	1000	A9600276	王成宜 全家	1000
A9600235	葉佩怡	1000	A9600277	沈娟如	1000
A9600236	曾雅芬	1000	A9600278	沈娟如	1000
A9600237	高永玲	300	A9600279	魏毅堂	1000
A9600238	高永玲	400	A9600280	陳英任	3000
A9600239	徐明政	500	A9600281	林雅珮	3000
A9600240	羅麗月	1000	A9600282	宋怡瑾	1000
A9600241	高梅桂	100	A9600283	孔耀櫻	1000
A9600242	曾雅芬	1000	A9600284	十方有情	1000
A9600243	陸家鳴 林妙玲 全家	18000	A9600285	李兆琦	1000
A9600244	林欽源	1000	A9600286	高淑蓉 高芷媛 高百源	1500
A9600245	李麗君	1000	A9600287	陳碧華	1000
A9600246	王世傑 全家	1000	A9600288	林有土 李培宏	1000
A9600247	林進隆	1200	A9600289	李宗諭	15000
A9600248	高莉莉	1000	A9600290	蔡瑞珠	1000
A9600249	李惠欣 朱秀月 李榮貴	500	A9600291	葉清昌 全家	12000
A9600250	呂麗文	1000	A9600292	李德蘭	200
A9600251	賴政宏	3000	<b>支出</b>		
A9600252	釋道淨	1000	中心零用金	6000	
A9600253	黎體明	1000	關房零用金	3000	
A9600254	李王錦雲	3000	伙食費	20000	
A9600255	達摩桑莫	1000	單金	25000	
A9600256	陳俊榮 全家	3000	電信費	4509	
A9600257	林完美	500	修繕費	19457	
A9600258	湯艷翎	200	印刷費	35000	
A9600259	陳柏翰 陳柏安	1000	水電費	14856	
A9600260	周玲玉	6000	保險費	75020	
A9600261	陳俊達	500	稅捐	23358	
A9600262	楊美瑩	2000	經常費	16580	
A9600263	方周可珠	1000			

達香寺 95年6月1~16日 功德主徵信

A9600351	徐明政	200	A9600366	陳美蘭	2000
A9600352	曾雅芬	1000	A9600367	王健湘	300
A9600353	石藹雲	1000	A9600368	羅秀美	2000
A9600354	高永玲	300	A9600369	李麗君	1000
A9600355	高永玲	400	A9600370	林志郎	6000
A9600356	高梅桂	100	A9600371	王約巽	1000
A9600357	陳林碧霞	1000	A9600372	楊清添 楊陳月夏	1000
A9600358	陳依宸 方心清	2000	A9600373	高莉莉	1000
A9600359	林妙玲 陸家鳴	30000	A9600374	方雲知	1000
A9600360	吳瓊竹	2100	A9600375	黃啓倫	1000
A9600361	陳俊文	300	A9600376	林欽源	1000
A9600362	陳玫吟	900	A9600377	城振銘 莊婉均 城健倫	1000
A9600363	陳玫吟	600	A9600378	孔耀櫻	1000
A9600364	郭亭好	500	A9600379	王成宜	1000

金法林 96年3月11~31日 功德主徵信

護持寺院

A9600156	吳旻潔	90000
A9600157	洪肅賢	4800
A9600160	林志箴 林志成 林志威	900
A9600161	萬東曙 萬東山 萬東明	1200
A9600162	萬東藩 陳美蓮 王慶生	900
A9600163	王翊萱 謝瑩玥 萬川弘	600
A9600164	萬川荷 張曉曦 張微曦	900
A9600165	蕭大智 王真勻 王品勻	600
A9600166	Jasmine	200
A9600167	林朝慶全家	10000
A9600169	譚秀鈴	2000
A9600170	李惠欣	500
A9600171	蕭蕙純 楊謹誠	2000
A9600172	瑪哈嘎拉普供結餘	4220
A9600176	余崇信	500
A9600177	余靜文	300
A9600178	無名氏	370
A9600179	黎寶貴	50000
A9600180	洪肅賢	4040
A9600181	統一發票1-2月中獎	800
A9600182	呂麗文	1000
A9600183	林大評 陳美華	1000
A9600184	施美華	500
A9600185	胡舒玉	10000
A9600186	阿尼卓瑪	1000
A9600187	劉秀麗	1000
A9600188	吳清友 洪肅賢	6000
A9600189	朱正文 楊鈺滋	1000
A9600190	莊擘嫻	10000
96.03	惺惺結餘轉入護持寺院	2436

會員

A9600158	李宗諭	1000
A9600159	吳坤靜 吳怡熊 吳廖蓮英	12000
A9600168	沈娟如	1000
A9600173	吳旻潔	6000
A9600174	孔耀珍	1000
A9600175	李宗諭	2000

支出

薪工津貼	54000
劃撥手續費	170
交通費	2260
工程款	90000
電信費	1789
健保費	1812
郵電費	287
雜費	2374

金法林 96年6月1~16日 功德主徵信

護持寺院

A9600299	謝雅瑾 王思正	600
A9600300	陳興源	1000
A9600301	噶瑪見卓瑪	700
A9600302	無名氏	4300
A9600303	無名氏	4100
A9600304	高蘭蘭	500
A9600305	普賢法會點燈結餘	19580
A9600306	何玉鳳	8000
A9600307	胡婉琪	200
A9600308	陳林碧霞	500
A9600309	5/19普供隨喜金	1800
A9600310	陳美雲	500
A9600311	古捷廉 陳素蘭	1000
A9600312	蔣湘蘭	5000
A9600314	沈娟如	500
A9600315	無名氏	4000
A9600316	發票中獎--中心	2000
普賢法會結餘轉護持寺院		280091

會員

A9600298	楊鈺滋 楊游秋菊	
	朱正文 林番婆	2000
A9600313	噶瑪曼忠	6000

金法林 95年4月 功德主徵信

護持寺院

A9600191	張軒榮	500
A9600192	陸家鳴 林妙玲 林莊牡丹	9000
A9600192	陸秦立貞 陸晟中 陸晟華	9000
A9600193	葉佩怡	2000
A9600193	葉黃文奎	3000
A9600193	黃志平 張佩樺 黃劉金葉	6000
A9600193	蔡維軒 葉佑貞全家	3000
A9600193	陳垠珠	1000
A9600194	萬東藩 謝安然	2000
A9600195	許文獻	1000
A9600196	王若榛	5000
A9600199	許瑞真	100
A9600200	陳燕玉	1800
A9600201	劉憲章	200
A9600202	王士華	200
A9600203	宋威信	500
A9600204	陳金嘉	6000
A9600205	許垂雄 許謝碧	500
A9600206	吳清河	100000
A9600207	黃荻翔	800
A9600208	鍾代琴	600
A9600210	無名氏	750
A9600211	蔡美芳	1000
A9600212	陳水旺	1000
A9600213	于秀萍	400
A9600214	楊智傑	500
A9600215	無名氏	1400
A9600216	無名氏	200
A9600217	海能量科技開發工業	1000
A9600218	佟馥煒	200
A9600219	陳林碧霞	500
A9600220	陳佳琳	1000
A9600221	陳秀如	500
A9600222	林志成	500
A9600223	方周可珠	1000
A9600224	翁秀霞	1000
A9600225	王舒俞全家	1600
A9600226	張桂美	200
A9600227	鍾捷	300
A9600228	子瑪國際有限公司	500
A9600229	呂麗文	1000
A9600230	李惠欣	500
A9600232	徐瑜蘭	2000
A9600234	林志箴 林志成 林志威	900
A9600235	萬東曙 萬東山 萬東明	600
A9600236	萬東藩 陳美蓮 王慶生	600
A9600237	王翊萱 謝瑩玥 萬川弘	600
A9600238	萬川荷 張曉曦 蕭大智	600
A9600239	Jasmine 張微曦 王真勻	600
A9600240	王品勻	200
A9600241	達摩桑莫	1000
A9600242	張惠玲	25000
A9600243	張美珮	1000
A9600244	佟馥煒	300
A9600245	徐苔馨	300
A9600248	昱達利工業(股)	15000
A9600251	高繼徽	100
A9600252	魏寶玲	100
A9600253	釋晤濤	4000
96.05	惺惺結餘轉入	76

會員

A9600197	楊維仁	2000
A9600198	陳林碧霞	1100
A9600209	練聰柏	1000
A9600231	楊美瑩	2000
A9600233	黃仲良	6000
A9600246	林有土 李培宏	1000
A9600247	李宗諭	1000
A9600249	吳旻潔	6000
A9600250	沈娟如	1000

支出

薪工津貼	54000
劃撥手續費	110
經常費	10400
交通費	3765
修繕費	5500
伙食費	20000
工程款(鑽探&報告書)	240000

電信費	1902
水電費	11185
健保費	3624
郵電費	270
雜費	3219
雜項購置(麥克風設備)	30000

金法林 96年5月 功德主徵信

護持寺院

A9600254	楊陳月夏	3000
A9600255	須健群全家	1000
A9600257	喇嘛江秋	2500
A9600258	陳依辰	2000
A9600259	釋通妙	200
A9600260	魏純美	1000
A9600261	余明武	1000
A9600262	余尙玟	1000
A9600263	余宗憲	1000
A9600264	余孟榮	1000
A9600267	郭柱鴻	1000
A9600268	釋道淨	1000
A9600269	中心11.12月發票	800
A9600275	吳清河全家	1500
A9600277	十方有情	1000
A9600279	李惠欣	500
A9600280	郝景雪全家	1000
A9600281	5/9中心功德箱入	11000
A9600282	陳安	5000
A9600283	陳樹 陳張賞	40000
A9600284	陳英任	1300
A9600285	吳燕琴	300
A9600286	發票中獎	400
A9600288	林玉培	5000
A9600289	王苦榛	5000
A9600291	林志箴 林志成 林志威 萬東曙 萬東山 萬東明 萬東藩 陳美蓮 謝瑩玥 萬川弘 萬川荷 張微曦	1800 1200
A9600292	蕭大智 Jasmine 張微曦 王真勻 王品勻	1000 1000
A9600293	達摩桑莫	1000
A9600295	金山1-2月發票中獎	1400
A9600296	金法林功德箱入	16093

會員

A9600256	譚國輝全家	1000
A9600265	須家華全家	1000
A9600266	陳詩涵	3000
A9600270	楊美瑩	1000
A9600271	陳林碧霞	1000
A9600272	沈娟如	1000
A9600276	楊維仁全家	2000
A9600278	呂麗文	1000
A9600287	李宗諭	2000
A9600294	吳旻潔	6000
A9600297	徐瑜蘭	2000

支出

薪工津貼	54000
劃撥手續費	95
交通費	8999
印刷費(普賢法會法本)	4320
稅捐	10384
伙食費	20000
電信費	1694
健保費	1812
瓦斯費	2720
雜費	2425

達香寺 96年4~6月 放生徵信

民國96年	4月	5月	6月
上月結餘	24850	22930	16150
本月收入	152480	125400	120100
本月支出	154400	32180	136250
本月結餘	22930	16150	0



## 民國九十六年 七月

七/1(日)	藥師佛儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
七/ 6(五) 至 七/ 7(六)	千手千眼觀音菩薩八關齋戒 (一日閉關·涅槃)	金山·金法林	一天一夜	星期五晚上金法林報到 參加者請事先報名,費用隨喜 請自備寬鬆保暖衣褲及環保杯
七/ 7(六)	遙呼上師祈請文 四臂觀音儀軌	台北·利生中心	19:30	
七/ 8(日)	阿彌陀佛薈供	台北·利生中心	19:30	
七/14(六)	如雨般加持上師相應法 六臂黑瑪哈嘎拉薈供	台北·利生中心	19:30	
七/15(日)	卡盧仁波切放生會	新店·燕子湖	07:30	中心集合出發
七/15(日)	白度母儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
七/20(五) 至 七/23(一)	千手千眼觀音菩薩八關齋戒 (兩日斷食閉關·紐涅)	石碇·達香寺	兩天三夜	星期五晚上七點中心集合入關 參加者請事先報名,報名費1000元 請自備寬鬆保暖衣褲及環保杯
七/28(六)	四臂觀音儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
七/29(日)	五字文殊儀軌、普賢行願王經 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	

## 民國九十六年 八月

八/ 4(六)	蓮師薈供	台北·利生中心	19:30	
八/ 5(日)	卡盧仁波切放生會	新店·燕子湖	07:30	中心集合出發
八/ 5(日)	藥師佛儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
八/10(五) 至 八/11(六)	千手千眼觀音菩薩八關齋戒 (一日閉關·涅槃)	金山·金法林	一天一夜	星期五晚上金法林報到 參加者請事先報名,費用隨喜 請自備寬鬆保暖衣褲及環保杯
八/11(六)	遙呼上師祈請文 四臂觀音儀軌	台北·利生中心	19:30	
八/12(日)	六臂白瑪哈嘎拉儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
八/18(六)	金剛薩埵一如成就法儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉薈供	台北·利生中心	19:30	
八/19(日)	綠度母儀軌	台北·利生中心	19:30	
八/24(五) 至 八/27(一)	千手千眼觀音菩薩八關齋戒 (兩日斷食閉關·紐涅)	石碇·達香寺	兩天三夜	星期五晚上七點中心集合入關 參加者請事先報名,報名費1000元 請自備寬鬆保暖衣褲及環保杯

## 民國九十六年 九月

九/ 1(六)	密勒日巴薈供 了義大手印祈願文	台北·利生中心	19:30	
九/ 2(日)	卡盧仁波切放生會	新店·燕子湖	07:30	中心集合出發
九/ 2(日)	藥師佛儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
九/ 7(五) 至 九/ 8(六)	千手千眼觀音菩薩八關齋戒 (一日閉關·涅槃)	金山·金法林	一天一夜	星期五晚上金法林報到 參加者請事先報名,費用隨喜 請自備寬鬆保暖衣褲及環保杯
九/ 8(六)	遙呼上師祈請文 四臂觀音儀軌	台北·利生中心	19:30	
九/ 9(日)	六臂白瑪哈嘎拉儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
九/15(六)	如雨般加持上師相應法 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
九/16(日)	白度母儀軌、普賢行願王經 六臂黑瑪哈嘎拉薈供	台北·利生中心	19:30	
九/21(五) 至 九/24(一)	千手千眼觀音菩薩八關齋戒 (兩日斷食閉關·紐涅)	石碇·達香寺	兩天三夜	星期五晚上七點中心集合入關 參加者請事先報名,報名費1000元 請自備寬鬆保暖衣褲及環保杯
九/29(六)	四臂觀音儀軌 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	
九/30(日)	五字文殊儀軌、普賢行願王經 六臂黑瑪哈嘎拉儀軌	台北·利生中心	19:30	註:出家眾、在學學生及經濟未允者,閉關 報名費減免。 註:中心放生活動將不特定於某星期舉辦, 請參照法訊行事曆、來電或上網查詢。

利生中心  
發行

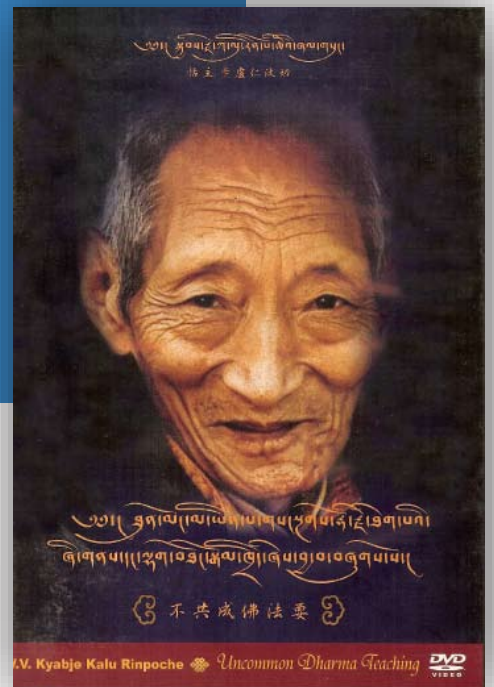
# 卡盧仁波切《不共成佛法要》DVD

尊貴的 卡盧仁波切（1904-1989）是西藏佛教噶舉派的偉大上師，他被視為西藏近代偉大的「利美」無分教派運動的先驅者之一——蔣貢羅卓泰耶五位轉世中事業的化現，亦為香巴噶舉傳承的持有者。

本影集乃仁波切於1986年在加拿大溫哥華中心的開示錄影，內容共分三大主題：五大的止息禪修、五蘊的慧觀禪修以及內心自性的本質，此皆極為珍貴的不共黃金法要。

有鑑於許多學人無緣親見上一世 卡盧仁波切，為能再領受師尊之法與甘露，利生中心特將此珍貴的錄影帶製成光碟並加上中文字幕，願使更多人蒙受法益，令此無上成佛心要弘揚廣佈。

歡迎索取。每份助印金額300元，助印所得將作為金法林興建舍利塔之用。



十月  
大藏經

## 活動預告

朝山禮拜  
扛經繞塔活動  
般若心經持誦

達香寺將於十月初舉辦大藏經（甘珠爾）法會暨朝山禮拜扛經繞塔活動，今年仍依往例發起般若心經持誦計數。去年在大家的熱烈參與下共募得二十餘萬之數，希望今年大家能繼續給予支持，即日開始持誦般若心經並計數，於甘珠爾法會期間回報。活動細節請密切注意下期法訊或電洽利生中心。

達香寺·佛教利生中心·噶舉佐敦滾恰  
Kagyü Drodun Kunchab, Taipei, Taiwan

地址 103 台北市華陰街187號3樓

電話 (02) 25500726

傳真 (02) 25500730

台灣郵政台北誌字第300號執照登記為雜誌交寄



台北郵局許可證  
台北字第 1344 號

無法投遞時請退回