



利生

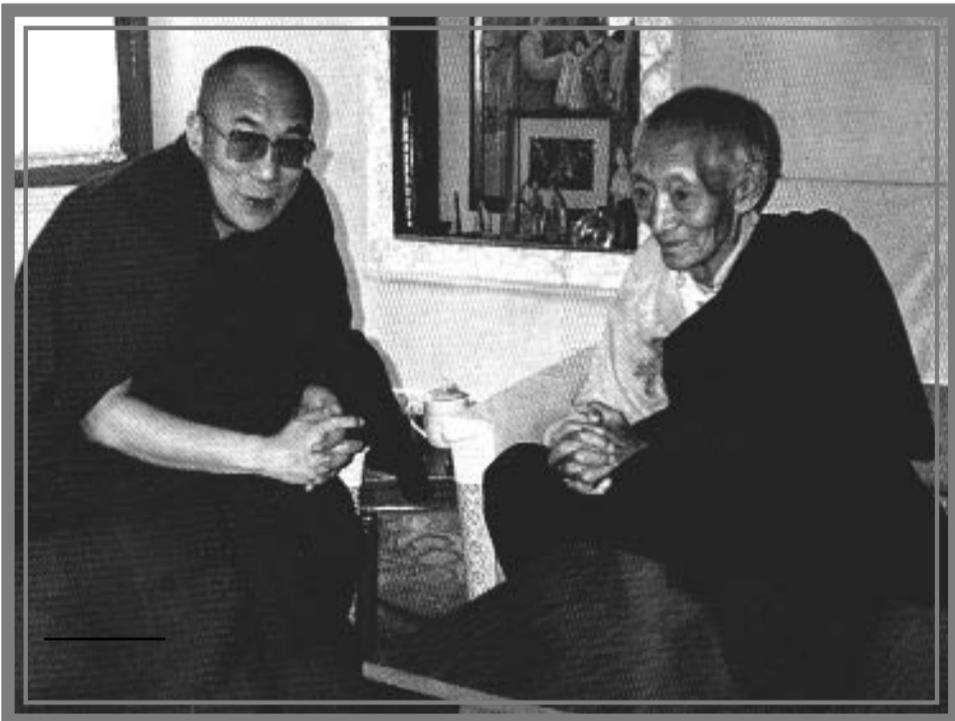
達香寺 佛教中心 噶舉佐敦滾洽 KAGYU DRODUN KUNCHAB TAIPEI TAIWAN

導師 卡盧仁波切
發行 達香寺
編輯 中心編委會
地址 台北中心：台北市華陰街187號3樓
TEL:5500726-7 FAX:5500730
新莊中心：新莊市中正路315-2號6樓
TEL:2062866/2014998
郵政劃撥 帳號1252-1158李香蘭 (請註明匯款用途)

達賴喇嘛為中國佛教訪問團開示

記錄/張淑娟

首先向諸位法友問候：你們辛不辛苦啊？因為路途確實是非常遙遠。我相信你們都知道我曾經講過一句話：中國佛教有長久的歷史。而今天能與中國的佛教徒在一起，我內心感到特別的歡喜和高興，很歡迎你們來到這裡。自從我流亡之後，這裡就是我的第二個大家庭，我很歡迎你們參加這個大家庭。記得上次到台灣的時候，你們很歡迎我，同樣的，今天我也非常歡迎你們來到這裡，特別是中國佛教會會長 淨心長老，還有鄭教授等人，於我在台灣的那段期間，幫了我很大的忙，我在這裡要特別的說聲謝謝。



在今天的一個小時之內，我想先為各位介紹藏傳佛教的大致內容，而後半段的時間我們就互相來討論，由你們提出問題，我來回答。

佛陀在印度開始轉法輪，是說四諦法輪，主要是以巴利文來宣說的。以大乘佛法來說，我們有一部經典叫做《解深密經》，裡面就有講到三種法輪，其一是「四諦法輪」，其二是「無相法輪」，其三是「善擇法輪」。以中觀來講的話，這三法輪有了義不了義的差別。而不管如何，一般都承認佛陀有講這三種法輪。

在無著菩薩與世親菩薩的觀點，認為第一次的四諦法輪和第二次的無相法輪是屬於不了義經，而第三次善擇法輪才是了義的經典。因為它清楚的辨別一切，所以是了義經。為什麼他們會認為第一次和第二次法輪是屬於不了義經呢？因為我們無法以「詞義」來安立實相、安立真理，而無相法輪裡面有講到「諸法無自」的問題，他們認為這個「詞」並非是符合真理所講的「詞」。在善擇法輪裡面有講到法可分為依他起、圓成實、遍計執三種，只有遍計執是無自，另外的依他起和圓成實皆是有自的。所以他們認為「無相法輪」真正的意趣，是在「善擇法輪」裡面講到，是在善擇法輪裡面才可得知。因此，無著菩薩在其著作的許多論典裡面有講到「宣說無自，無自相的這些論師們，其實他們已經墮落在斷邊了。」

各位不知有沒有看到前面釋迦牟尼的佛像？在右上方的是世親菩薩，他是持廣大行的，而在他的下方則是無著菩薩，他最主要也是持廣大行的；另外左邊上方的是文殊菩薩，左下方的是龍樹菩薩，他們都是以身踐行為主的。由密的角度來講，他們的次第是不同的：如果我們以相來作解釋的話，會覺得很奇怪，原本龍樹菩薩是比無著菩薩早誕生的，但由此相看來意思好像無著菩薩對著龍樹菩薩說

：你是墮入斷邊的論師！而就在此時，龍樹菩薩也似乎在回答說，我並非講諸法是沒有的，我只是說諸法是緣起的，所以我說諸法是無自相的。就在那個時候，釋迦尊者也就很歡喜的說：就是如此，就是如此！

佛陀說法時，都曾經說過以上這二種法門，為什麼呢？因為眾生的根機不同，依他們的機緣，說適合他們的法。在無著菩薩所寫的那些論典中，也就是「瑜伽師地論」裡面，有講到大乘的精神；同樣的，在龍樹菩薩所寫的「中觀論」裡面也有講到大乘的精神。這是為什麼呢？因為當初佛陀在對眾生說法的時候，最主要的仍是以小乘的佛法為主，只有對少數的眾生，也就是那些罪業清淨的眾生們才講大乘的佛法。而在講大乘佛法的同時，佛陀也講到密乘的佛法及教法，為什麼呢？在解脫尊所寫的一本註解當中，就有提到佛有三種說法及四種說法的差別！如果當時他所提到的，是實在的話，那表示佛陀應該有講到密法。雖然西方有些佛學專家，認為龍樹菩薩並沒有著作有關密乘的經典，但是，我們看了以前在印度的這些學者專家們所寫的論典之後，大部份的人都一致認為，印度的專家同認龍樹菩薩有說大乘的經典，而且是大乘密教的經典，也就是佛學密教的經典！

將密教傳入西藏的是吉護大師及蓮花生大師，他們所行的是大乘精神的菩薩行。剛開始時，蓮花生大師只有對少數根器清淨的眾生說密乘的教法，之後所講的，大部份都是說明大乘的精神，也就是所謂的菩薩道。在這之後，有位寂淨菩薩為了使西藏有戒律的傳承，在透過調查之後，選出了七位有資格的小孩子，將戒傳給了他們。從那時候開始，西藏就有了完整的戒律制度以及完整的大乘精神制度和西藏密宗所有完整的制度。所以我時常講一句話：西藏的教法是圓滿的。為什麼是圓滿的呢

？因為它有大乘、有密乘，還有律，全部都具足。

之後有一段期間，由於密教的瑜伽者輕視守戒的戒律師，守戒的人也輕視學密的這些瑜伽者，彼此互相排斥而有距離。但是後來又有一種說法，那就是說我們不應這麼做，以一個人來講的話，他是有辦法學三種的，也就是說，他有辦法學戒律，也有辦法學大乘的精神和學習密乘的，就是因為這種說法普遍在全西藏之後，才真正確立了現在這個完整的制度。

至於學密是需要有善巧方便的；為什麼說需要善巧方便呢？因為在密法裡面，尤其是在無上密裡面，有說喝酒、吃肉等等。但是，我們現在還不夠這資格，也還不到那種層次；在還沒到達這種階段的時候，我們可以先作觀想。教我們喝酒、吃肉等等我們先不做，除非等到我們的道行已經深厚，已經非常堅固，那個時候才可以做，在還沒到達這種階段之前，目前我們所要做的，最重要的就在於「戒」。在西藏要判斷一個地方有沒有教法，是以什麼作為標準呢？那就是戒律裡面所講到的「受戒」，也就是「布薩」的意思。另外則是「結夏安居」，以及結夏安居後的「解夏」。有了這三種的話，那就是有教法，沒有這三種的話，這個地方就沒有教法了！

西藏的戒律之中，分為居士戒與出家戒，而居士戒之中，又分為梵行的居士戒和圓滿的居士戒。以出家戒來講的話，它分為沙彌戒，還有比丘戒，因為西藏沒有比丘尼戒和式叉摩那的戒條。而在菩薩戒方面，我們有願信儀軌和菩薩戒條。以密來講則有四部，即不論那一部都必須要實行菩薩戒的，但金剛戒則在瑜伽部及無上瑜伽部才要守的。這是因為西藏有解脫戒，又稱為在家居士戒，沙彌戒，還有比丘戒三種。除了解脫戒之外，另外則是菩薩戒及金剛戒，也就是說，西藏的佛法之中，這三種

新春特刊

- 1、2版 達賴喇嘛為中國佛教訪問團之開示
- 3、4版 尊者 波卡仁波切行傳
- 5 版 舍利塔專輯
- 6 版 修行心要

年終瑪哈嘎拉法會

1月22日至26日
台北中心
新春精進關

制度都圓滿的具足了。以我自己而言,雖然不是很行,但是我都盡量在遵守!我很努力咬緊牙關的守這個戒!

達賴喇嘛和中國佛教訪問團之問答

記錄/理成

大航法師問:

請問達賴喇嘛,剛才您在說法時,有提到「無上瑜伽」的部份,而在中國佛教系統中,比較容易產生疑惑的地方是有關於到了無上瑜伽的時候,可以喝酒、吃肉,乃至於有類似男女之間的問題。我首先有一個問題請問,也就是說,既然已經修行到了一個程度以後,為什麼還要有這些事?是由誰來認定可以修這個法?這個資格由誰來審定?而另外一個問題是為什麼要修?既然已經修行到一個程度了為什麼還要修?

達賴喇嘛答:

在密續裡面有四部,四部中則有一些特殊的情況,什麼樣的情況呢?也就是說,當下的欲樂雖是瞋心,但是它的根本欲樂是一個慈心,而且他的慈心已經很堅固之後,他當下的欲樂、瞋心,就有辦法幫助眾生或他的徒弟。到達那個時候,是允許他產生瞋心的,因為他的慈心已經有了相當的基礎,這是在密宗四部裡面曾經講過的:所以,在四部的本尊裡面,有許多本尊是憤怒相的。為什麼要現憤怒相呢?因為在密裡面,有時候必須要用反面的作法,例如用瞋心來利益有情眾生,他就要使瞋心能轉成菩提道,就能把瞋心轉成菩提道用的緣故。在他觀想本尊的時候,它所現的本尊相就是憤怒相。同樣的,有時候貪心在特殊的情況下,可以轉為菩提道用,所以觀想本尊的時候,有時可以看到女相的本尊。至於喝酒、吃肉以及男女的結交,這唯有在無上瑜伽才有講到的,其他三部沒有。

在無上瑜伽中,有講到喝酒、吃肉的問題,而這是與男女結交有關係的。其中談到最主要的問題,就是男女的結交問題,也就是雙身的問題。以瑜伽者來講,如果是男,他所依的就是佛母,瑜伽者若是女的話,那她所依的就是佛父。也就是說佛父佛母是互相依靠的。為什麼呢?因為經由身軀的結交之後,一部分的意識和氣流會慢慢的緩和下來,漸漸的消失了!而為了使達到最究竟的目的,所以他必須產生大樂才有辦法,為了能永恆的保持這個大樂,所以他的精液絕對不能漏出,一滴都不能漏出,他有辦法運用這個精液!假使他在行雙身法時,將精液射出來,那他必須要有辦法一滴不漏的收回,否則就是違背了梵行,就是犯了大罪。至於如何使精液不會流出來呢?主要是以氣來控制,是以氣流的運轉來把精液控制住。除了要能把精液控制住之外,第二必須要有空的智慧,第三要有很強的毅力。什麼毅力呢?就是絕對不流一滴精液的這種毅力。這種毅力要很強之後,才可教授這樣的法門,不是沒有能力就要你去做!假使一個比丘去做這件事的話,那是根本大罪,除此之外沒有其他的了。

以一個瑜伽行者來說的話,他的定力要強到什麼程度才可修此法呢?他必須以定力來看蘋果樹,能使樹上的蘋果掉下來,又能夠再以定力使蘋果回到原來的樹枝上,也就是說,他必須要能夠有自在控制的能力,才可修雙身法。如果你只是剛好幸運的看到蘋果掉下來,但卻無法再使它回到原來的樹枝上的話,那就不可以再依靠雙身法了!佛父依佛母,佛母依佛父,這是要有特殊的能力

,要有這些基礎之後,才有辦法把煩惱轉為菩提道用,才有辦法行菩薩道、行菩薩行啊!除此之外,則是墮落三惡道的因,這在密裡面講的非常清楚。另外有一種情況,就是他不受比丘戒也不受沙彌戒,唯有受在家居士戒,他們穿白色的法衣,受菩薩戒、受金剛乘戒,他們是依佛母而修,這是有的,那是另外一事,例如像薩迦寶王之類的。假使自己已經出家了,自己已經是一個和尚了,卻還依佛母的話,那你後面就要寫個大字:我不是和尚!

大航法師說:

在台灣有發生過誤用這個法門的例子,所以造成一般人對密教的誤解,經過現在的解釋,知道這是要經過相當程度之後才能做的,這樣以後大家就不會誤用這樣一個法門了,非常感謝法王的回答。

達賴喇嘛說:

當初在印度,佛法為什麼會衰敗的原因就是因為學密的人,他們沒有完全真正的學到清淨的密法,因為這個緣故,所以印度的佛法衰退了!西藏曾經也有這種危險,在西元九世紀的時候,因為密教很興盛,所以慢慢的也有了這種危險。一直到西元十一世紀時,阿底峽(Atisha)尊者從印度到西藏,大力的宣說推廣要好好清淨的去守戒,認為行為上不能輕視,因此最後才得到改善。以前在那爛陀寺有位大師,好像是佛護或法護的,



尊貴的達賴喇嘛與淨心法師

他是龍樹菩薩弟子的弟子,他本身已有堅固的修行,有一天,在房間的時候,有瑜伽母在他的附近出現,那個時候,剛好那爛陀寺的糾察師來尋查,看到了男女在一起的情形,隔天早上就把他趕出去了!雖然他的道行很深,但是以戒來講的話,就沒有所謂道行深不深的問題,只要是男女在一起就是不行的。以那洛巴(Naropa)大師來講的話,他曾是那爛陀寺的方丈,但是他到了那種道行的時候,他放棄了那爛陀寺的生活,他放棄了比丘的戒條,像乞丐一樣的去修持這個密的道行。

王尚智居士問:

在您剛剛開示時有提到智慧心的地方,而現在我想請問您的是有關智慧的部份,我想請您告訴我們,有關智慧,特別是在日常生活中,應如何運用智慧?也請您告訴我們,如何在修行中培養智慧?

達賴喇嘛答:

大致上智慧有分兩種,第一種是精通五明的世俗智慧,第二種是善擇法究竟的勝義智慧。何謂精通五明呢?就是精通聲明(語文學)、工巧明(工藝學)、醫方明(醫藥學)、因明(論理學)、內明(宗教學)。例如有些專家他有特殊的專

長,這是屬於世俗的智慧;而另一種則是了解諸法究竟的勝義智慧。了解諸法究竟勝義智慧也就是空智慧,而空智慧為什麼會成為小乘阿羅漢之因,或大乘佛果之因的差別呢?這就必須靠他有沒有慈悲心和出離心來作為輔助,才可斷定這是佛果的因或是解脫的因。他本身是屬於那一種因呢?這是沒辦法講的,必須要看他的同伴,如果是慈悲的因那就是佛果的因!所以,跟他的同伴是有很大的影響的。同樣的,以工類學來講,有一些人他會做一些科技上的東西,但是他若沒有慈悲心的話,則會用來損害他人,所以,這種智慧會不會幫助別人,也是要看他有沒有慈悲心了!就好比原子彈,在製造原子彈的時候,是必須運用廣大的智慧,必須要深入的研究後,才有辦法產生這種東西,可是,製造的時候,如果沒有利益其他人的心態的話,那原子彈就變成一個危險的武器了。

至於勝義的這種智慧,也就是空見,它如何利益其他人呢?剛剛我有解釋到,我們真正的仇人就是煩惱,我們所要破除的仇人就是煩惱,所以,了解諸法究竟的勝義智慧,也就是空見,是直接正對治煩惱的。以空的這種主張來講的話,它分為很多種!而首先要解釋的是中義師們共同承認的「人無我」,也就是補特伽羅,無獨立之實體空。我們觀看「我」時,都會有這樣的感覺,「我」好像是一個基礎,我的意識、我的身軀、我的朋友、我的家庭則是這個基礎的特徵。換句話說,我們都會認為就是有這個[我]作為根本,才會有我的身、我的心、我的身軀、我的家庭、我的朋友等等。可是,如果我們好好仔細去辨別「我」到底是什麼東西的話,我們可以知道,身體是可以指頭指出來,但是意識就沒辦法用手指頭指出來,可以用經驗體會到,體會到意識的存在!同樣的,我們可以用這種體會來體會到,我的存在是心和身體融和在一起之後所取名的一個東西而已!它的本質是沒有一種獨立的基礎、是空空的,只是身體和心合一的一個搖晃的東西而已。

人們都有一種觀念,都會把「我」放在第一位,「我」好像很大很大的東西,某某東西是屬於我的,這是我所需要的,這是我的仇人!舉一個很簡單的例子來講,就像我前面的這只手錶,在我還沒買這只手錶之前,假使我看到這只手錶在商店裡面被某某人不小心弄到地上的話,雖然這只手錶壞了,但是我只會想到這是我沒什麼關係的,我不會覺得很可惜或不可惜的問題,我不會有任何的憂慮!但是,如果今天我花了很多錢買了這只手錶之後,它不小心從口袋掉下來的話,我可能就會受不了而開始大叫了!所以這就代表說,手錶雖然是同一個,但是在還沒買之前,也就是還不屬於我之前,它的好壞是與我沒有關係的,說不定還會認為它是別人的,掉下去也是應該的,是他倒霉,可是買到之後就不一樣了。所以說,依靠(人我執)會產生貪和瞋,因為執著[我]的關係,如果某種東西是屬於這個[我]的時候,自然而然就會貪這個東西。

一般我們可以看到二種人,第一種人是有過份的我慢!當別人批評他的時候,他會馬上生氣而不會去探討真正的原因是什麼?他不會去追求別人批評的是否正確,自己是否犯過錯等等的問題,他只會衝的和批評他的人吵架,甚至打架。但是,第二種人他就不同,他不會立刻生氣,他會慢慢的做解釋說明清楚,或許有必要時,會打官司也說不定,但是他絕不會馬上就生氣。這代表什麼呢?這就是我們佛教中常講到的「無我

」。這個「無我」，就是沒有那種根本、基礎、獨立的「我」存在。真正的「我」是以什麼方式存在呢？就是意識和身軀合為一體的時候，所取名的一個「我」而已。並非是身體在別處，而我在這裡，我控制身體的這種「我」。所以，如果我們能夠去瞭解實際的情況，瞭解真正「我」的存在，雖然我們會有「我」的這種想法存在，但是，此時所產生的這種我執，和普通人所產生的我執就完全不同了！普通人所產生的我執是基本的、根本的那種很大的我執，可是，如果當你瞭解實際情況下所產生的我執就不同了，他就不會產生貪和瞋了。我個人也沒什麼經驗，但是我會儘量讓自己去觀想補特伽羅無實體空，而且我也時常去觀想在唯識學裡面所講到的要取空，或者是中觀所講《諸法無自相、無自》的道理。雖然我沒什麼經驗，無法告訴你們我個人的經驗到底是什麼，但是，我可以告訴你們的是，我一直咬緊牙關持續的觀想下去，就是因為這小小的經驗，使我對事、物及人的看法，都有了很大的改變！尤其是我相信，解脫是存在的，而且我也相信，煩惱是可以斷除的。

淨心長老替信徒請問：

修行中依靠高僧大德的加持能夠得到什麼利益呢？還是靠自己多用功修行，多瞭解佛法，依著佛法修行，才能夠得到利益呢？

達賴喇嘛答：

我們歡喜諸佛、皈依諸佛，祈請諸佛加持，是會得到諸佛加持的，這是一定會有的。但是，雖然會得到極少數的加持，如果自己不靠自己好好修行，而生在中國共產黨那裡的話，那即使想得到加持也很困難了！所以，最主要的還是要靠自己，自己好好學佛，懂得道理

之後，我們才會真正產生敬信心，相信諸佛菩薩是存在的，敬信心的產生是必須要見理、看到道理的，如果沒有正確的道理來讓你瞭解實際的情況，那是無法產生真正的敬信心的。因此，首先得透過學習的方式去瞭解實際上的情況，依靠理由才會相信諸佛菩薩是存在的，才會產生敬信心！那個時候，再祈求三寶加持的話才是最好的方式，而最主要的還是自己好好的努力與學習才是重要的。

以菩提迦耶及那爛陀寺來說，一個是釋迦牟尼佛成道的地方，一個是龍樹菩薩及無著菩薩曾在那裡學習的地方，如果我們到那裡參觀聖地的話，當然一定會有加持！但是這並不代表在那裡一定會得到加持，例如那裡的乞丐。也就是說，這是跟自己的敬信心有很大的關係！雖然諸佛菩薩有加持，但是自己裡面是空空的話，那你絕對得不到加持，這不像土一樣，可以挖過來，所以，同樣的道理，你自己內心有了東西之後，才能接受到佛菩薩的加持，才會得到佛菩薩的加持。

我們再來看歷史上所唸的一句回向文，也就是《願消三障諸煩惱，...》，我覺得這句偈文它有很殊勝及很深的意趣，我們在誦這個回向文的時候，我相信你們一定有在想這裡面的內容，而且實際上你們也有去實行、去運用！我相信到目前為止，你們都有在努力的學習，也很感謝你們努力的學習，但是努力學習之後，則要好好的運用，運用之後才有辦法推廣弘揚教法！

本文感謝淨覺雜誌社提供。



受教祖普



年輕時的仁波切

尊者 波卡仁波切行傳之三

在即位一年之後，決定著我必須從此離家居住在寺廟裡。那是我第一次離家踏上漫漫的行程，所以父親便陪伴著我一起上路。往後，我的生活便作分二地，一是我定居的寺廟，另外便是趁著每半年一次的假期，我能回到父母家中待上數星期。初至寺廟的前幾年，並沒念什麼書，除了身旁幾位親近的喇嘛或者是當父親來到波卡看我時，教導我閱讀及習字外；大部分的時間我必須參與許多儀軌修法與祈禱，即使寒冬下，嚴冷刺咬著我的臉頰。

說到我的教育，那是在第一次見到噶瑪巴

之後才正式開始地。那時我九歲大而噶瑪巴二十歲，他正遠行到美東離我的寺廟有好些天的路程。在那兒他授給我皈依及沙彌戒。取法名為：噶瑪聶登丘機羅茶（karma Ngedun tcheuky lodreu；中文意譯為：究竟之真理，法慧）。

同時，噶瑪巴將教授師的工作委付給喇嘛多昂，特別是指導我學習許多經文，從中了解做為一個僧侶所需要的認識。喇嘛多昂是噶瑪協惹的弟子，他在祖普寺完成了三年的閉關，雖然我已在父親跟前學會了閱讀，但喇嘛多昂算是我的第一位教師。

家庭對抗寺廟

在寺廟裡，每日課程開始的很早。我必須在清晨三、四點起床，然後由喇嘛多昂指導研讀經文約兩小時。之後，我們便一起喝茶。而晌午所剩餘的時間及午後，便十分自由地與其他幼小的沙彌僧一起玩耍。我記得十分清楚，有個小沙彌年紀比我小些，名叫欽累·根波，我們常在一起玩騎馬的遊戲。我當馬夫，用一條繩子做為韁繩套住他的腰帶，他便像一匹小馬般地跑著，並不斷搖著小鈴發出叮噹叮噹的聲響。我們非常喜歡這個遊戲；到了下午三點左右，喇嘛多昂便與我複習上午所教授的經文，直到六點。每日傍晚太陽西歸時，寺廟僧眾便開始修法供養護法一瑪哈嘎拉，等到夜幕低垂，我便能就寢休息。

每當我離開寺廟，回家探望父母時，父親總是十分激的懇求，希望能將我留下，而喇嘛多昂與喇嘛登珠，則十分希望我能夠跟在他們身旁不要住在家裡；但父母之願有時表達的太過激烈



開示錄

問：仁波切您提到必需要有慈悲心與信心，但真正的慈悲心與信心不是一種的感覺（情感的覺受）的表現，請問要如何做到？

仁波切開示：在初學佛的時候必須要有有些許的感覺。但是這不是我們所要追求的目標。我們必須要改正這種感覺。譬如說當衣服髒了，我們用水和肥皂粉洗衣，再搓洗後。沖掉肥皂，然後便可將衣服晾乾。

要獲得真正的慈悲心與信心，也和洗衣服的道理一樣。

在剛開始的時候，有一個外在樣子的感覺是好的，但是要在未來修學的路上將這種表面的感覺丟棄。

，這使得兩位喇嘛十分難為。

在我十一歲的那年，有次返家省親，一連住了好幾個月，這使得我的親教師們陷於兩難的局面。那次，起先如往常一般，我住在父母家中約一個月之後，在起程回寺廟時，父親陪我走了一天；那晚因為想到隔日便要離開父親，繼續趕路回到寺廟，便令我十分悲傷地淚流不止。心軟的父親見此便與我相擁而泣。縱然夜深疲備也無法停住我們的淚水。父親實在承受不起如此的別離傷感。隔天一早，他便決定要帶我返家，不在回到寺廟。但波卡寺的喇嘛們一點也不理會父親的想法，對他們而言，最重要的是我能夠順利、毫無延誤的在寺廟接受「祖古」的教育。在爭執之下，喇嘛們盡了一切努力也無法改變父親的決定；這次父親已鐵了心不再讓我回到波卡寺了。

在各方僵持不下的情況下，最後各走各的路：喇嘛們在不愉快憂悽的心情下離開了，而我則留在父親的身旁。想著能夠無憂無慮的過著家居生活不禁滿心雀躍、日後，喇嘛多昂曾多次試著勸告父親回心轉意，但幾個月下來，父親確一點屈服的態勢也沒有。

為了此事，可憐的喇嘛多昂著實憂心不止。噶瑪巴曾將教育我的工作交付給他，但他卻毫無能力令我的父親改變心意，倘若如此便無法無誤地將任務完成。最後，出於不得已，只好利用一個藉口：喇嘛多昂與噶瑪巴的祕書十分熟識，他便寫了一信，將問題清楚地告知，他認為要使我無誤地完成學習唯一的方法便是讓我離開家鄉，前往祖普寺。為了此行可以成功，他必須得到噶瑪巴的命令，所以便在信中懇求噶瑪巴的祕書

文接第三版

代為轉達。

噶瑪巴十分讚同這個主意，他回了一封信給喇嘛多昂、喇嘛登珠及我的父親；在信中噶瑪巴解釋到，我必需前往祖普寺，接受三年的「祖古」教育，他並且在信的下方蓋上法印，以為慎重。

噶瑪巴的信先送到了波卡寺，喇嘛多昂便將信帶來與我的父母。這簡直是一個晴天霹靂，祖普寺那麼遙遠，而我卻必須在那裡住上三年，這意謂著三年之內他們將見不到我，但面對這分來自噶瑪巴的命令，他們也只得接受了。

離別

回到波卡數個月之後，我在喇嘛多昂，喇嘛察秋的陪伴下離開了寺廟前往祖普寺，而同行的還有廚師惹巴及一位伴讀原滇。當我們行至美東寺稍作短暫的停留休息時，我的父母也趕來會合，三天的相聚中，父母親因為深感將與我遠離而十分地悲傷，至於我，內心亦是與他們一同難過，因為我毫不願意前往一個那麼遙遠陌生的地方。而就在離別的時刻，我們誰也無法止住淚水，但無可選擇，我必須和我的同伴步上東行往祖普的道路。

長達數週的旅程之中，每日傍晚當我望著漸漸西沉的落日時，便會想著在日歸的那方有個離我愈來愈遠，住著我的雙親家人的小村落。而我卻在三年之內無法回到那片遼闊無際的草原上去。

到達祖普寺之前的十幾天，當我們的旅隊穿越過一處高聳的山隘時遇見了兩位波卡地方的人士，正好從祖普寺歸返，當他們知曉我們的走向後，便告知祖普寺現在正傳播著天花這種流行病，實在不太適合前往，因為它已經造成許多人死亡，包括為數不少的寺廟僧侶在內。這個消息造成我與同伴兩種截然不同的感受；我心裡想著：若是如此我們便無法再繼續前行？那有多好！這樣便可以掉頭回到波卡，我也可以很快就見到我的父母，所以我內心充滿希望，暗暗欣喜著。而在喇嘛多昂及喇嘛察秋心裡卻為眼前的情況傷透腦筋，因為他們受命於噶瑪巴，並很嚴肅地認為只有在祖普寺我才能好好的學習，若現在取道返回波卡，則他們的計劃便無法完成。我竊竊歡喜著他們的失望。然而不久之後他們便逆轉了這股憂惱，原因是在臨近有一處平原名為「永帕千」，那兒住著一戶喇嘛們極為熟識的人家。我們便

到那兒暫借等待這陣流行病退去。

為了安全抵達祖普寺，我們一行人在「永帕千」休息停留了約三個月，在這期間噶瑪巴派遣了兩位僧侶來為我們進行預防注射。相較於歐美等國，牛痘的預防接種在西藏仍是非常稀有的。首先他們利用針在我們的手臂上劃上一個小口，使得血液流滲出來，然後再倒入二至三滴的疫苗，再來醫護人員再將一個割為兩半的果核敷貼在傷口上，並用紗布纏紮。我們約有十五、六人接受這樣的預防注射。隔日上午，一大早醫護僧便詢問我們身體的感覺。如果有輕微的發癢則表示治療成功，反之無此徵狀便是接種無效。若身體狀況沒有任何反應，便必須喝些酒來加速藥劑的作用。儘管如此，我們卻不用借助酒精的催化，因為在注射後的隔日，隨伴而來的便是猛烈的發癢及不舒服。而傷口癒合之後也覆蓋一層膿瘡。

什麼「祖古」！

兩週之後，噶瑪巴送來一道命令，要我們即刻前往祖普寺。如此我們便得再度上馬，終於要到達這趟旅行的目的地。在當時祖普寺算是中等規模的寺院，約住有五位僧侶。

在祖普寺第一次面見噶瑪巴的情況，非常清楚地保留在我的記憶之中。當時在他的房裡，我十三歲他二十九歲，我身穿的是一席非常蔽簡陋的藏西僧服上身披的「丘巴」（袈裟）是一塊羊皮圍成的，上頭還帶有車縫布邊的袖子，但上身卻穿著一件沒有袖子的僧衣，下身重重的僧裙是染了藏紅色的羊毛織成的。當時我還穿了一雙長到膝蓋的牧羊靴子。說實話這樣的服裝在那十分寒冷的家鄉是再適合不過了。不過在拉薩或祖普，僧侶們皆十分嚴謹地穿著沒有袖子的僧衣，甚至連腳上的靴子也不一樣，這裡的每一個人都會嘲笑像我一樣穿著奇裝異服來自遊牧部落的出家人。就連噶瑪巴看到我的穿著亦然，當我謁見他，向他俯身頂禮時，噶瑪巴發出驚奇的笑聲：“哎呀！這靴子……牧羊人的靴子！他怎這麼髒！什麼「祖古」！”而當時我感到十分困窘，……真得很難為情！

在頂禮問候之後，噶瑪巴便要我們坐下，並賜茶給每給喇嘛多昂，喇嘛察秋及我。噶瑪巴長的十分好看，他穿著的僧服織工非常精巧，他房裡的窗戶是用玻璃代替西藏傳統使用的糊紙。另外還懸置許多鳥籠，裡頭飼養著紅的、黃的發出啾啾啾不同聲響的鳥兒。我既驚又喜地看著這

些不曾見過的事物。

在喝茶的同時，噶瑪巴說道，他很高興我們能來到祖普寺，而我將留下來學習三年，這對一位轉世的「祖古」是再好不過的。他並交付楚丁永度一寺廟的戒師，將是我的指導教師。這可不是一件好消息，我想，如果我有一位要求戒律行儀的老師，那他的教鞭一定不會留情的。

一位嚴格的戒律師

實際我有兩位老師，戒律師楚丁永度及和他住在一起的哥哥喇嘛吉美協助教導的工作。如藏人習慣上要求一般，當我第一次拜見老師的時候，我必須向他們獻上哈達及奉上一只盛滿酥油茶的茶壺，壺嘴還套著一圈繪著吉祥圖案的紅黃紙條，在他們兩位長者的面前著實讓我覺得惶惶難安。為了求得一個長壽與智慧增長的好緣起，老師們便以白度母儀軌作為我第一個學習的經文。

傳統西藏教育是要學生每日研讀二至三頁的經文，而在隔日上午教授師便會依次詢問前天所教讀的內容並要求學生背誦。而非非常嚴厲的教師總會對書讀不好的學生施以無情的棍棒以致夜裡我都會因為害怕隔日的來到而宿夜難安。

寺廟裡一天的作息很早便開始。凌晨三時，我便得到老師的寮房報到，我是與其他的沙彌同學一起上課，但是由於「祖古」的身份，所以座位稍稍有所區別。同學們皆面向老師席地而坐，只有我是位在一個置於地毯上的台座。這種區別待遇讓我一點也高興不起來，我倒十分願意跟其他同學坐在一塊，但老師們卻堅持我和團體保持一定的距離。而每當冬天來到無可抗拒的嚴寒令學習更加困難。

漫長的課程，有時會令我不忍地小歇幾分鐘。事實上，是有這麼一個可以稍稍輕鬆的機會，但這總是與我無緣：在我們上課的寮房裡並沒有洗手間這樣的小室，而在老師的座位旁卻有個可以解手的小桶，當有人需要時便像一隻母雞般地蹲在上面即可。當桶滿時，老師便會命令學生拿至外頭清理。這是一件不錯的差事，因為可以擁有幾分鐘不用在教室受罪。但是儘管我十分願意為大家服務以換取片刻的鬆弛，但老師卻從來沒有想過我。（下期待續）

本文作者：波卡仁波切

原文書名：Vie de Bokar Rinpoche

法文翻譯：Francois Jacquement

中文翻譯：連群

法會活要絮

達香寺台北中心

每日早課(6:30~8:00)

綠度母四灌頂供養曼達儀軌修法

為能廣植福田 M精進修持 M達香寺台北中心於去年十一月起開始每日晨修綠度母四灌頂供養曼達儀軌 M由喇嘛江秋 N喇嘛噶瑪及喇嘛依喜三位帶領共修 Q祈願此舉能消除現世一切魔難 M有心共修或供養的師兄可於每日上午六點半至八點前往台北利生中心參加法會 M一切隨喜功德。

“修行者一日”第三版出爐了！

“修行者的一日”出刊至今 M廣受十方大眾喜愛受用 M前兩版印行的兩萬餘本 M已被索取一空 M為令仁波切的教法能更廣利有情 M我們將增行第三版五千冊 M歡迎各方索閱 M助印。

“了義炬”四加行實修課程

親愛的師兄們 M您在家修行困難嗎?或者您不知道如何著手修四加行呢?本中心於每周日下午三點由喇嘛伊喜帶領四加行實修 M有心精進的您絕不能空過這樣的機會 M讓您每一個禮拜 M都能積聚一分成就的福德資糧。

年度急難救助及轉介社福機構狀況

本寺於八十六年度共發放了新臺幣七萬五千元給臺北縣四十八戶貧困居民 M外加於新莊 N內湖兩件急難救助金共兩萬元新臺幣。本寺救難濟貧是由護持寺廟會員每月捐款中撥出 M因本寺規模不大 M將來在救難濟貧的工作上會與各方慈善機構合作 M若有貧困苦難個案 M可與寺方連繫。

佛說建築、禮拜 繞行佛塔之功德

摘要整理：連群

在台灣擁有為數不少的佛教寺廟，但確不常見到佛塔，佛塔梵文譯名是窣堵婆（STUPA），略譯作塔婆、浮圖、佛塔等，意譯為高顯處、功德聚、圓塚、塔廟等，是「頂」、「土堆」的意思。它是古印度佛教非常重要的紀念建築。最早是將佛陀涅槃後所留下的舍利子、聖骨，分葬於佛陀生處、成道處、轉法輪處、涅槃處等，一生八種事業行蹟之所，並於所在之地分別造塔，以為紀念佛陀一生行誼，供人禮拜圍繞瞻仰。

有關造塔的起源，可以遠溯至佛陀在世時，須達長者曾求取佛陀的頭髮與指甲，以之起塔供養。在佛陀入滅後，則有波婆國、人遮羅國、羅摩伽國等八國，由香姓婆羅門八分佛陀舍利，八國各自奉歸起塔供養，這便是建造佛塔的開始。而佛陀在顯經《美度瓊偉度》（藏文：Medtou Dioung We Do 中文不知何名）中演述建築、禮拜繞行佛塔的功德：

“阿難，如果有人發心建造諸佛如來知塔，設使此塔大小如彌羅波難樹果一般大小，此塔中之生命之樹如針一般纖細，此塔之寶蓋如針柏之葉一般微小，於塔中所塑之佛像大小有如麥粒一般，供奉於塔內之聖骨舍利如介子一般輕微，而此人發心建造塔所成辦之功德遠勝於世間善男子，善女人用七寶珍珠供養三千大千世界，並供養諸聲聞聖僧之功德。

智慧第一的尊者舍利弗亦向佛陀請問到：至尊導師能否請您告訴弟子禮拜繞行佛塔的

功德。佛陀便慈悲地告訴舍利弗：“如果有人能禮拜繞行佛塔，此人將獲得諸多無上之利益：此人將遠離八種魔難，此人將生在尊貴之家庭並擁有無盡的財富，此人必能調伏自心所生之憤怒、貪吝，此人將喜行慈悲善業，此人將面貌姣好、膚色光潔，為眾人所喜愛，此人將為世間權力至上者，並得成就法王；此人可隨意轉生，並親近佛法，且修持圓滿，此人將具大神通，得三十二相八十四種隨行好知佛身，這些便是禮拜、繞行佛塔之諸多利益與功德。

上述佛陀所列舉之功德利益，並未全數說盡。若有眾生僅見舍利塔，聽聞到佛塔的殊勝，或憶念佛塔，乃至任何與佛塔的接觸等，甚至僅被舍利塔的陰



達香寺舍利塔模型透視圖

影所庇蓋住，或吸到吹拂過舍利塔的風，具此因緣，便可於此生招至幸福，並步上覺醒的道路。

在《一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經》中有述及一段故事：

佛陀在摩伽陀國受婆羅門無垢妙光之邀，前往其住所接受供養。在往行的途中，經過一處花園，在花園中有一座古朽傾壞的佛塔，形狀像個土堆，上頭覆蓋著破磚殘瓦。這時佛陀走向塔，站在塔上佛身大放

光明照耀十方。這時從土堆中，發出讚嘆之聲：「善哉！善哉！釋迦摩尼，你今天所做的實在十分偉大；還有婆羅門無垢妙光，今天是你獲得無上善報的日子。」這時佛陀便對佛塔頂禮，右繞三周，哭泣流淚，並脫去上身的袈裟，覆蓋在土堆上頭，然後微笑地站在塔前；這時十方諸佛也隨佛同悲流淚，並放光照塔。這時隨行的大眾，看到佛陀又哭又笑，實在不知到是怎麼一回事。這時金剛手菩薩便問佛陀，是何因緣？佛陀放光流淚。佛陀便告訴金剛手菩薩：「這座如來寶塔內藏有一切如來無量無邊祕密法要陀羅尼。金剛手菩薩！因為有此珍貴的法要在這座塔中，此塔即變成重重疊疊，如如來的身體一般無量無邊，所有八萬四千法要亦在其中。因為如此佛塔所在之處，便十分殊勝，能圓滿世間一切吉祥願望。」

金剛手菩薩又問佛陀：「世尊，究竟是何因緣，這寶塔現在變成一堆朽土？」佛陀便回答說：「這可不是土堆，這是一座殊勝奇妙的寶塔啊！因為眾生造作了許多惡業，所以隱蔽不現。佛塔亦如如來的金剛身一般，是不會傾毀的。在我滅度之後，末法逼迫，因為眾生習慣造惡業，不信三寶，行非法之事，所以佛法會像此塔一般地隱蔽。沒有智慧的眾生，為迷惑障礙所覆蔽，如此殊勝珍寶卻不知要愛惜利用，我今天與十方諸佛一同流淚便是為此。」

「倘若有人，書寫這部《一切如來心祕密全身舍利寶篋印陀羅尼經》，放置塔中，塔即成為一切如來金剛窣堵婆藏。...倘若有情，能夠以一柱香、一朵鮮花禮拜供養佛塔，則能於剎那間滅除八十億劫生死重罪，在世時得免一切禍害，死後能往生佛所。若有重罪應墮阿鼻地獄者，能對此塔行一禮拜或右繞一圈，便可塞閉地獄之門，轉行菩提路。...」

八善逝塔及 舍利塔之內含象徵

本文譯自巴黎噶舉幢-卡盧仁波切中心法訊，翻譯：連群

藏式的佛塔建築式樣基本上與印度的窣堵婆相似，它是由塔座、塔瓶、塔刹三部分組成。在塔瓶內供奉佛陀或佛門高僧的靈骨舍利或不朽的肉身及遺物等。藏式佛塔的形制基本上是依地、水、火、風、空五大之相而成，以下便介紹藏式佛塔各部位的名稱及所代表之意義：

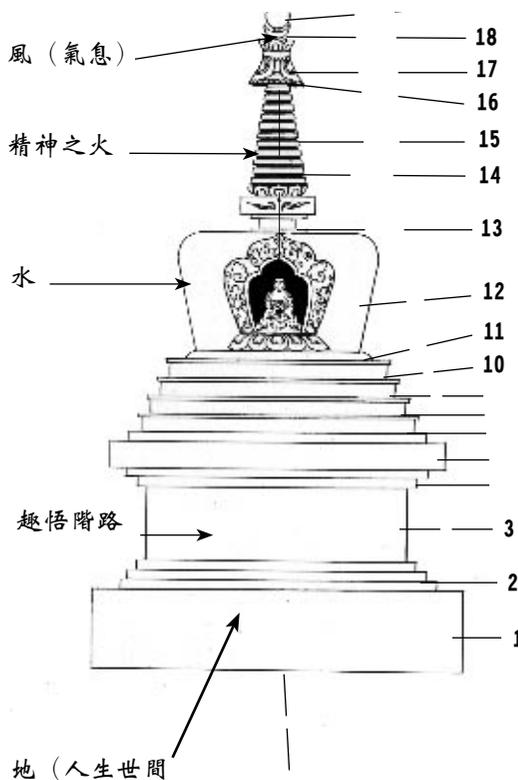
- (1). 平臺基座：代表身、口、意三門所行之十善業。
- (2). 三階：象徵三皈依，皈依佛，皈依法，皈依僧。
- (3). 獅子座：象徵十方世界至高無上的權利。
- (4). 寶瓶（地下）：象徵八種珍寶。
- (5). 大小蓮座：意謂行六波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。
- (6). 四方基座：代表慈、悲、喜、捨四無量心。
- (7). 悟趣第一階：指的是四項基本的觀照，也就是四念處：觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我。
- (8). 悟趣第二階：指的是精進勤勞的四種道法，也就是四正勤：已生之惡令滅斷、未生之惡令不生、未生之善令生起、已生之善令增長。

- (9). 悟趣第三階：象徵四妙根：祈、思、力、行。
- (10). 悟趣第四階：指的是五根堅固所產生的五力：信心力、精進力、念力、定力、慧力。
- (11). 寶瓶蓮花座
- (12). 寶瓶：代表五根五力所顯發的七種覺悟：一、擇法菩提分，即能以智慧判斷法的真偽。二、精進菩提分，即能以勇猛心，力行正法。三、喜菩提分，即心能得善法，而生歡喜。四、輕安菩提分，即能去除身心一重煩惱，而得輕安快樂。五、念菩提分，即能時時刻刻觀念正法，令定慧均等。六、定菩提分，即能心唯一境，而不散亂。七、捨菩提分，即能離一切虛妄之法，而力行正法。
- (13). “方入、”：意指八正道，正見、正思、正語、正業、正命、正勤、正念、正定。
- (14). 生命之樹：指的是菩薩成覺的十地心，四無量心、十善心、明光心、欲慧心、大勝心、現前心、無生心、不思議心、慧光心、受位心。
- (15). 十三輪：是指佛的十力及佛之三念處。
- (16). 寶：象徵佛陀攝護眾生的大慈悲心。
- (17). 寶之嚴飾：象徵佛的種種相好。
- (18). 月亮：象徵滅除一切痛苦。
- (19). 太陽：象徵佛陀慈悲的無量光明。
- (20). 摩尼寶：能滿一切出世入世之願望

八善逝塔是佛教徒依據釋迦摩尼佛一生重要經歷和傳說建成的。這八個善逝塔各別的用義如下：

1. 蓮聚塔：紀念釋迦摩尼佛初生時行走七步，步步生蓮花之意。
2. 四諦塔：紀念釋迦摩尼佛初轉法輪，宣講四諦要義。

3. 和平塔：紀念釋迦摩尼佛平息僧眾爭論。
4. 菩提塔：紀念釋迦摩尼佛在菩提樹下悟道成正覺。
5. 神變塔：紀念釋迦摩尼佛降服外道魔怪的種種事蹟。
6. 降凡塔：紀念釋迦摩尼佛自忉利天為母說法後返回人間。
7. 勝利塔：紀念釋迦摩尼佛在菩提樹下降服魔軍。
8. 涅槃塔：紀念釋迦摩尼佛圓寂。



修行心要——四加行教學總結

喇嘛江秋

記錄整理：美好



我們密宗的四加行儀軌跟口傳有三個步驟。第一是灌頂，第二是教學，最後是口傳，對密教來講是非常重要的，所有的密法就是經由這三個方式傳承。

灌頂的意義等於是我們學佛者的身、口、意，像是種田人的土地一樣，有土地但沒有種子，就沒辦法種田，所以我們學佛時，最重要的就是種子，而我們的上師就是先給我們一個種子種在地上，如此簡單的說法各位會比較容易聽懂。

身、口、意是土地，上師給你灌頂就是給你種子，我們密宗修護法、本尊等等，都需要灌頂，所以灌頂很重要。

灌頂有很多種，但我們最需要了解的是一些較有慈悲心的菩薩，比如觀音菩薩或是藥師佛或阿彌陀佛或度母，類似這種的多多接受灌頂沒關係，如果真正想修的話一次就可以了。

灌頂盡量不要太多，但是從自己的上師那裡得到的灌頂多沒關係，自己的上師，他什麼時候施予灌頂，你就什麼時候去灌頂。但是今天如果這位上師灌五本尊，明天另一位上師也灌五本尊時，你千萬不要去，從自己的上師那裡得到就可以了，為什麼呢？如果灌了頂而你又沒有好好的修，或者你跟這位上師不是很好的話，你就會造業障，我們眾生的無明很重，上師的功德我們看不到，我們看到的是不好的地方，所以上師不要太多，但是有些智慧很高的人，他對任何一位上師都不會產生懷疑，那就沒關係。像我們香巴噶舉的上師一瓊波那覺，他有150位上師，他從來沒有懷疑過任何一位上師，所以所有的上師的加持令他得到開悟，但是如果今天我們同時有二、三位上師時，我們會比較誰比較莊嚴，或誰比較好，有一位比較好時，當然就有一位比較不好，這樣就開始造業障了，所以一定要記得灌頂很重要，但一次就可以了，然後認真的修，再來是教學，現在種子種下去了，但它不一定會長，所以你需要加肥料、加水，照顧的好，才會長得很好，才吃得到果實，教學就是教你如何加肥料、加水，如何照顧，所以我們灌完頂之後，佛法怎麼修，四加行怎麼修，大禮拜怎麼拜，咒語怎麼念，念多少，念的怎麼樣，這些上師都會教你們；比如法本，我們不知如何修，上師教我們從那裡到那裡如何修，如此種子才會長。上師給你口傳，念一次你聽到以後，便可開始動手做，先給你種子，然後教你怎樣挖地、種田，如此是灌頂和教學。

再來便是上師相應法，有兩種，其中一種是噶嘛噶舉的上師相應法，我們這裡沒有法本，我們自己上師的相應法是紅色的，自己可以選擇，

修那種都一樣，但今天我兩種都會口傳，得到口傳以後，我們都想修行，可是不一定有空，可是每一個星期下午中心都有上課時間，這幾個月山上蓋舍利塔的時候我不見得有空，但中心還有喇嘛，喇嘛會帶大家一起做大禮拜，一下也好，二下也好，只要拜就好；儀軌喇嘛會幫你們念，重要的是我們來拜，星期天早上把家裡打掃打掃，下午不要睡覺就可以來參加了。盡量做，口傳的時候我會把法本一字不漏的念出來，而你們聽就可以了，意思不懂沒關係，因為沒有國語的口傳，所以一定要念藏文，有些人會想，反正聽不懂，聽不聽都差不多，我們以前聽口傳的時候，是不會注意他念的內容跟意思，老師念的時候，我們也會在下面做自己的事，重要的是你耳朵有聽到，口傳是一種灌頂的傳承，聽音就可以了，可是不可以聊天哦！（笑…）

平常我們做四加行時，就盡量的拜，不是說有去閉關才算，沒去閉關就不算，雖然四加行的每一加行都是十萬遍，但如果你做的比十萬遍多更好，可以盡量做，但不要變成一種壓力；例如：心想這個不做不行，或是心裡不想做又不好意思等等，如果你不想做就不要做，沒有人強迫你，佛法都是隨喜的，今天如果只拜一下或幾十下，沒關係，明天繼續拜，這樣不斷的做很快就會十萬遍了，如果今天做了一點就想離十萬遍還那麼遠，就放棄不做了，那就永遠沒辦法完成了，西藏有句話，水溝很深，小牛每天在此大便總有一天也會滿的，點水也可以使水缸滿水，所以只要不斷的拜，即使每天三、兩下也可以，只要不間斷。如果自己不知道為什麼而拜，也是沒有功德的，你要知道是為了成就，為了消業障，需要長壽、健康、順利，希望快點成就。

大禮拜十萬遍後，再做金剛薩埵也可以，或是今天大禮拜，明天金剛薩埵也可以，只是如此做心理可能會較複雜一點，心情不是很平靜的，如此長久習慣的話改天就什麼都不想做了，最好還是從皈依大禮拜開始。

早上起床後，晚上睡覺前都要想一想，儘量很強烈的把四共加行放在心裡，永遠不忘，如此我們這一輩子不論如何辛苦如何痛苦都不會怎麼樣了，如果你在做大禮拜之前沒有時間先修儀軌的話也一定要皈依發菩提心，這是非常重要的，即使只念一次“唵嘛呢貝彌”也是須要皈依發心的，而且皈依時不是只有一個佛，而是十方諸佛菩薩都是我們皈依的對象，因我們自己沒有辦法解脫，所以求佛教我們如何解脫，發菩提心的時候要先看自己要的是什麼？不要的又是什麼？先從我們自己這輩子的父母來想，如果父母生病了，我們會緊張的不得了，一點都不想他們痛苦，而我們是一直在輪迴的，所有的天下眾生可能也會是我們的父母或子女，所以眾生和我們自己的父母沒分別，誰都希望快樂不想痛苦，當我們在做大禮拜時，希望所有的眾生解脫六道輪迴，就是如此發心，大禮拜時可以念六皈依文，有些人念一次六皈依時可能已經做了兩個大禮拜了，沒關係，只要算大禮拜的次數就可以了。

如果你有修儀軌，觀想面前 皈依境，所有的諸佛菩薩，然後放光融入自己的身上，如果你沒有修儀軌的話也是觀想皈依境和諸佛菩薩，觀想時看不到沒關係，只要相信在你的前面，然後放光融入自己的身上，不要只想到拜的時候腰酸背痛或手酸腳痛這是不可以的，我們都是業障很

重的眾生，希望借此能消除業障和我慢等等，諸佛菩薩是一定有的，只是我們的無明所以看不到，只要我們相信且觀想佛菩薩的身、口、意，融入我們的身、口、意，且無二無別就可以了。

最後要迴向，我們要很高興將我們今天所做的大禮拜和皈依文迴向給眾生，這是很有力量的，我們為了成就而修行，且如此做也很有加持力，所以這一輩子也會很平安、很長壽、很健康，較大的障礙會越來越小，小的障礙就不見了。

如果有機會閉關的話又不一样了，閉關專心做四加行有固定一個時間，參加四加行閉關的師兄都有這樣子做，做完一次四加行的人會得到一個很特別的感覺也不一定，但如果得不到沒關係，我們要的不是這個感覺，而是要我們的業障消除。像我們閉三年三個月的關時，從來也沒有時間去等有什麼感覺，只是一直忙、一直忙，三年三個月就過去了。這中間都很殊勝，真正有感覺的時候是修“頗瓦法”的時候，會開頂，這是很殊勝的。

修行不是一下子就看的出來的，即使有也不見得很好，有時候修行不當的時候會得魔的障礙，魔的加持來的時候，你會馬上得到一個感覺，那你就會很驕傲，那就開始使你的發心不正確，使我慢心進步。修行的人如果有得到什麼特別的感覺也不要高興，得不到也不要難過，就是繼續努力的修行。

修金剛薩埵的時候也是先皈依發心，觀想金剛薩埵在頭頂上，我們可從我們所看到過的佛像或唐卡上的佛像得到觀想，可以觀想很大或很小，想不清楚也沒關係，但一定要相信，也許當你想久一點，就會很清楚了。

觀想甘露從頭頂下來，流到我們身體裡面，然後我們的業障慢慢消除，之後我們的身體都變成滿滿的金剛薩埵的甘露丸，就會變的很舒服。打坐觀想時不必做出本尊的姿式，因為我們不是佛，我們的心是佛，所以用我們的心來修行；本尊是非常清淨的，而我們是業障很重的眾生，所以我們是做不出來的，我們心裡要想著，我不清淨的身體變成清淨的本尊。

西藏有一位牧羊的老人家，他每天都很專心的念“大寶 蓋”的咒語，但念的不是很標準，有一位修行喇嘛每次都看到他的頭頂有一座，於是好奇的問他平常都修什麼？老人家便回答說是“大寶 蓋”，喇嘛要求老人家念一遍給他聽，但老人家念的不標準，於是老人家就很慈悲的教老人家念並且說：「你修的很好，但如果再念標準一點的話就更好了。」老人家心裡很難過，自己修了這麼多年竟然念的都不標準，就開始改成較標準的念法，當喇嘛要回去修行時路上回頭看，發現老人家頭上的 蓋沒有了，喇嘛又回來找老人家並告訴他：「你念的對，我念的不對，請繼續你以前的念法。」，結果老人家恢復原來的念法，寶蓋又出現了，所以我們心中一定要相信，心裡想好的、做好的，我們觀想金剛薩埵放光，融入我們的身體，金剛薩埵的身、口、意與我們的身、口、意無二無別，放光之前，由於我們念咒語，金剛薩埵很高興的對我們說：「哦！你的業障都已經消掉了。」