

經緯

34

2003年1-3月



編輯室報告

近年經濟不景氣，贊助各中心營運的十方善款亦隨之減少，然而護持大乘法脈基金會及各中心會長護持佛法的熱情不曾稍減，不辭辛苦地分別購置了台中釋迦牟尼佛中心及高雄勝樂金剛中心道場，希望提供給大眾更完善的修學環境。

尤其是在梭巴仁波切指示下新購置的台中釋迦牟尼佛中心，佔地208坪，完成後，將成為一個多功能的佛法中心，且有廚房，可提供大眾作為短期閉關用，並開辦各項僧俗佛學教育課程。也因為擁有這麼好的場地，此次台灣有幸邀請梭巴仁波切來此帶領為期三周的大悲佛長咒閉關，相信未來這個道場也將為想要學習宗大師教法及實修閉關之人，提供莫大的利益。

梭巴仁波切說，建造寺院意指建造三寶的住所，三寶的住所指的就是能「讓人修行」以及「能夠證道」的處所。如果你能給予協助，那麼你生生世世，所有的未來世都能獲得安樂，而且你的功德是經過百千萬億劫也不會退失的。

目前購置的新中心，仍有沈重的貸款尚未償還，期能匯聚大眾涓滴的布施功德，積沙成塔來籌募建設經費，圓砌台中釋迦牟尼佛中心和高雄新道場，饒益無量眾生。這是一項具有無量功德甚深意義的佛行事業，敬請十方大德踴躍發心參贊，令此計畫迅速圓滿達成！

此次的季刊配合梭巴仁波切蒞台弘法，選錄了相關文章供大眾參閱，而針對日前的南亞海嘯災難，仁波切也有發人深省的建言，在這災難頻仍的時代，不啻提供了最佳的防護自保之道！

目錄

2



持誦嗡瑪呢叭吽吽的利益

文／梭巴仁波切開示

6 爲什麼要閉關？

文／梭巴仁波切開示 中譯／釋妙喜 恭譯

10 閉關的重要性 文／梭巴仁波切開示 中譯／釋妙喜 恭譯

12 晨間禪思 文／梭巴仁波切開示 中譯／釋妙喜 恭譯

14 正確地開始一天的生活

文／梭巴仁波切 開示

18 爲何需要灌頂？

文／耶喜喇嘛 開示 中譯／釋妙喜 恭譯

22 灌頂後的忠告 文／克主林仁波切尊者

27 上師供養法的目的

文／梭巴仁波切開示

32 你是誰？哪裡可以找到你？

文／圖敦耶喜喇嘛開示

37 禪修的簡單藝術 文／圖敦耶喜喇嘛開示

40 囚人 文／梭巴仁波切開示

44 關懷南亞災情 文／梭巴仁波切 開示 中譯／黃純如 恭譯

48 關於海嘯的開示——業與皈依的力量

文／梭巴仁波切 開示



持誦 唵瑪呢唄吽 的利益

■ 文／梭巴仁波切開示

持誦大悲觀音心咒利益無盡，猶如無邊虛空。即使你對佛法的知見了解不多，即使你只知道唵瑪呢唄吽，最快樂的生活還是遠離世間八法而活。如果你能以遠離此世貪執的清淨心過日子，將你的生命只用於持誦唵瑪呢唄吽——這六字真言是一切佛法的精華——那就是最清淨的佛法。

它看起來非常簡單，很容易持誦。但如果你思惟其利益，那可一點都不簡單。在此，我想提一下其無邊利益之精華。

簡易的淨業法門

僅僅持誦大悲觀音的咒一次，能徹底淨除破別解脫戒四根本墮及五無間罪的惡業。（五無間罪：這些惡業非常沈重，它們會在耗盡此生的業之後立即成熟，墮入地獄道。這五項是：殺父、殺母、出佛身血、殺阿羅漢、破和合僧。）

續典中亦提到，藉由持誦此咒，你可以成就投生於阿彌陀佛淨土及其他淨土的四種功德；死時能見到佛陀及祥光出現於虛空中，天眾向你獻供，永不墮入地獄、餓鬼、畜生



了十串念珠的
噶瑪呢唄咩
咩，到河裡或
海裡去，碰到
他身體的水都
受到加持，然
後，被加持的
水可以清淨水
中所有數不清

道。你將投生於佛的淨土，或者
是善趣生。

倘若有人一天持了十串念
珠的咒去游泳，無論是在水
中、海中或其他水中，碰觸到
那個人身體的水都得到加持。
據說，那個人的後裔有七代都
不會墮入惡趣。這是因為真言
的威力，那個人持誦真言並觀
想他的身體是觀音的聖身，因
而加持了這個身軀。所以，這
個身體變得非常有威力，極具
加持力，影響直至七代後裔的
心相續，這也影響到如果有人
死時心懷不善念，也不會墮入
三惡趣。

因此，如果有人一天持誦

的眾生。其利益不可思議；這
個人救度水中的生物遠離最難
以置信的惡趣苦。

當這個人走在路上，風碰
觸到他或她的身體，然後再碰
觸到昆蟲，牠們的惡業就被淨
除，使牠們能獲得美好的來
世。同樣的，當這樣的人去做
按摩，或者碰到其他人的身
體，那些人的惡業也會淨除。
這樣的一個人被看到變得非常
有意義；被看到或碰觸到都成
為解脫其他眾生的法門。這意
指即使這個人的呼吸碰觸到其
他有情的身體，就能淨除他們
的惡業。任何人喝到這個人曾
在其中游泳的水都得到淨化。

把握淨業良機

我們有機會值遇佛法，有機會禪思、持誦大悲觀音的法門是不可思議地幸運。這是一種簡易的淨業法門，能淨除各種我們此世積聚，及許許多多過去世所積聚的惡業。

因為我們已經值遇佛法，特別是這個法門（大悲觀音法門的修持及持誦祂的真言），能輕易地淨除惡業，並累積廣大的功德，從而成就佛果。我們是何其幸運！

所以，再也沒有比不把握這良機擷取利益更蠢的事了。平時我們總是不斷分心、浪費生命。不僅如此，還有以自我及貪嗔痴三毒心所造的惡業，也就是苦因。在各種生命型態中，再也沒有比只用暇滿人身來製造痛楚更愚蠢的事了。

在西藏、尼泊爾、印度和拉達克這些地方，已經建立起做觀音閉關，持誦一億遍噶瑪呢唄吽的傳統。此次在觀音院舉辦的閉關，是首次在西方

及首次在護持大乘法脈聯合會的組織中舉辦這類的閉關。這是一年在此舉辦一次的閉關——一年只有一次。如果你在生活中覺得有罪惡感，透過參加這個閉關而淨業，可以克服這種感覺。

實證菩提心

這個閉關不只持誦儀軌及真言，也包括受持大乘八關齋戒，如果沒有每天受，至少是經常受持。受戒的那天，你所積聚的功德都增長十萬倍。這變成如此簡單、迅速的方法，淨除惡業，累積廣大的功德，證得佛果，解脫眾生出離不可思議的苦楚，並帶領他們迅速成佛。

任何能夠參加一次瑪尼閉關的人都是不可思議的好運。即使你無法全程參



加，你可以參加兩個月，一個月或至少幾個星期。甚至只參加一個星期。我特別希望在蒙古也能建立起這種閉關的傳統，因為他們的主食是肉類，那裡每天都有許多動物被殺。這個法門有助於淨除這種惡業。當我們在蒙古的寺院建立起來之後，我希望有數千人能在那裡參加瑪尼閉關。我也希望逐步在西方其他地區建立起這種閉關的傳統。這個閉關也能加持舉辦此閉關之處的國家，它能帶來許多和平、安樂、繁榮。

即使你知道如何禪思菩提心的教法，你還是需要接受大悲觀音本尊的特殊加持。你透過我們在瑪尼閉關中所做的禪修及念誦獲得這些加持。所以，持誦噶瑪呢唄吽是實證菩提心的一種方法，能將你的心轉為菩提心，並使你有效地禪修菩提心。

依據我的經驗，在我的家鄉，尼泊爾喜馬拉雅山區的梭

羅昆布地區，人們在生活中持誦噶瑪呢唄吽，但對於三主要道（出離心、菩提心和空正見）毫無概念，連字面上的瞭解也沒有。雖然他們不識字，甚至連字母都不懂，他們對慈悲心和菩提心有極大的依止心，並在生活中持誦噶瑪呢唄吽過日子。一般而言，這樣的人有溫暖的心，非常善良，非常慈悲。這是從我的經驗中驗證，它有將心識轉化為善心、慈悲心的效果。

沒有菩提心，你無法為一切有情帶來一切安樂。你無法完美地承事眾生，連你自己都無法成就涅槃或證悟的究竟功德。所以，非常歡迎每個人來參加一億遍噶瑪呢唄吽瑪尼閉關。



（摘自梭巴仁波切2000年7月在美國威斯康辛州麥迪遜市鹿野苑佛法中心邀請大家參加觀音院瑪尼閉關的文章。）





為什麼要閉關？

閉關的原因之一是為了利己，因為不喜歡受苦，
也不想要一再地在輪迴中受生。

如果大家想要獲得自由，除了實證菩提道之外，別無選擇。

「閉關」是指為自己製造條件，離開令人分心的事物

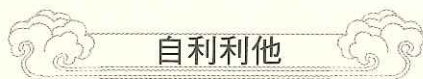
——身體的活動和內心的馳散——

而且把自己放在遠離令人分心事物的境況。

那樣一來，就有時間禪修菩提道了。

這就像你不想讓水到處流，而加以疏導一樣。

■ 文／梭巴仁波切 開示 ■ 中譯／釋妙喜 恭譯



自利利他

「閉關」是製造讓自己禪修的情境；斷除分心的事物，特別是貪欲——好讓自己能夠禪修。這麼做，是為了利益自己和其他有情，也是為了使自己的人生有益於有情；尤其如果

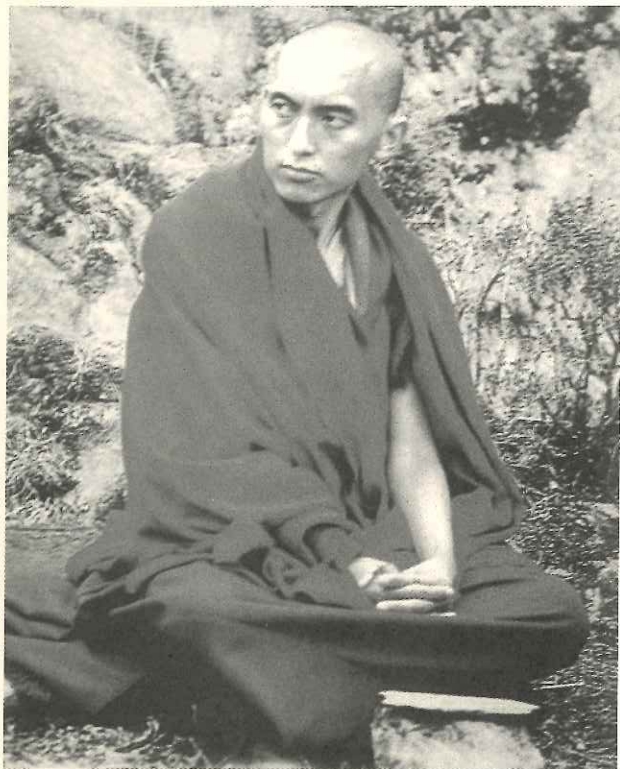
你想要教導其他人佛法。其他有情會聽到你開示的教法，而且注意到那是經驗談，而不只是書本上的知識。你會感覺到其間的差別，聽眾也會有同樣的感受。只要是出自內心的肺腑之言，即使你沒有證量，因為是出自肺腑之言，所以很容

易轉化其他人的心。他們看得出你的心因持戒而馴服了，而且你有好心腸、很仁慈，不僅僅是裝滿了書本所教的知識，態度卻剛硬、冷漠而沒有耐心——完全不合佛法。

這裡不像在大學。在大學，有人（教授）能夠解釋文字，然後學生記憶文字，以便

通過考試。這是佛法機構，也就是說，我們不是賺錢的商業機構。「佛法機構」是為了裨益自己和其他有情的心。「佛法機構」的意思是：主要目標在於裨益心。這是為什麼我們在禪修中心工作的原因所在。所以，除了修菩提道次第和修心之外，別無選擇。大家必須

修行。這是裨益內心的禪修，是裨益內心最好的禪修。菩提道次第是最佳的息苦之道，因為它摧毀輪迴的根源——無明——而且對治所有的苦因——煩惱——和苦果。本著利他的想法和捨棄今生的出離心，菩提道次第當下就能夠去除人際關係的困境。菩提道次第帶來甚深



的利益，而且使你獲得永恆的安樂。

閉關的內容

高階課程閉關的要素，是學了七年的佛教哲學，其核心是菩提道次第。閉關所禪修的是菩提道次第。每一座都要禮拜三十五佛，也許早晨多做一些禮拜。快速地唸誦佛號，就可以念很多遍。從皈依開始，做三輪，相當於做大約一百一十五次的大禮拜。多多益善。下功夫做大禮拜非常非常重要。然後做語加持。發心的部分，可以禪修菩提心，邊誦六字大明——嗡嘛呢唄吽，邊修施受法。還要修供養和六前行（清掃、供養等等）。如果你的修法能夠以上師供養（喇嘛 卻巴）為基礎，最好不過了。做不到的話，就做宗喀巴大師相應法，採用帕繃喀仁波切包括祕密禪修的那個方式。每天獻曼達七次、十五次，或許在修七支供養以後再多獻幾

次。每天做四座，而且每天的末尾，做廣大的迴向。

早晨那一座總是禪修依止上師。那之後，禪修下士道。下午邊做你的其他功課，邊到外面散步一下。然後，下午做兩座。一天的末尾，念誦二十一遍金剛薩埵，之後，以普賢行願品做迴向。

禪思菩提道次第

不妨把前行和菩提道次第合在一起修。修半小時的前行，然後修一小時的菩提道次第。這樣一來，前行和菩提道次第都兼顧到了。如果你受過灌頂，晚上可以多修一個廣本的本尊儀軌。在還沒有證悟菩提道次第之前，還不是在密續下功夫的最好時機。應當先在菩提道次第下功夫，之後才是密續。首先，努力實證空性和菩提心，然後才在密續下功夫。可以修自己主要本尊的廣大迴向祈願文，以便熟悉它。學過圓滿次第的人，讀誦自己

本尊的道次第，就會知道它在講什麼。讀誦時，就相當於在做直接的禪思。

根據帕繡喀仁波切的忠告，每天務必念誦菩提道次第祈願文，和自己的本尊的道次第，這很重要。那樣，你每天都在心中種下整個佛道的種子。種下這種積極的習氣，這些種子便成為解脫的基礎。

守護誓言

大家至少必須修這兩個祈願文。如果還沒有受過灌頂，就向結過法緣的本尊祈請。如果是僧眾，下午最好禁食。持戒清淨是證悟的基礎，所以這很要緊。還有，如果不是每天做六座瑜伽長軌，最好每個星期至少念一次六座瑜伽長軌中所列的誓言。這就好比保護自己的眼球。無論自己受過什麼誓言，守護誓言都被視為比做大量的前行更重要得多。如果不守護誓言，嚴重的障礙就會接踵而至。

可以做自入壇城（自灌頂），來淨化一切——長軌或者短軌都行。那麼，萬一你突然死亡，也用不著擔心，因為全都淨化了。宗喀巴大師在上床睡覺之前，唸誦三十五遍三十五佛名，便是「很清淨的出家人，很安樂！」你們可做四前行或者九前行；有些人可能決定稍後做本尊閉關，如果還沒有實證三主要道，頂好本尊閉關和菩提道次第合起來做。禪修菩提道次第使得本尊閉關很純淨，而本尊閉關帶來加持，有助於實證菩提道次第，兩者相輔相成。

還有，從密勒日巴的傳記和其他諸如傳承上師的傳記，等等之中，閱讀依止上師方面的開示，非常有助於斷除惡念，而且很鼓舞人心，令我們的心更清淨。這些故事告訴我們：如何修行佛法、如何禪修。如果你是做修心的禪修，最好是本著菩提心的動機閱讀經典。要修飲食瑜伽和洗漱瑜

伽。受過灌頂的人，必須修這些——這些是三昧耶——還要修睡眠瑜珈。

兩種禪修道次第的方式

在閉關期間，可以用兩種方式禪修菩提道次第。一種方

式是集中在有關依止上師的禪修和下士道的修心——從暇滿人身到業果。一再地禪修依止上師和暇滿人身直到有所證悟，其他的下士道主題，依此類推。接著，禪修中士道的修心。如果你想要繼續在生活中禪修菩提道次第，那麼，凡是

閉關的重要性

■ 文／梭巴仁波切 開示 ■ 中譯／釋妙喜 恭譯

閉關的重要性何在？不僅是為了要安靜一下，暫時離開家庭；閉關有非常重要、非常緊急的理由。

單純的原因是，為了獲得安樂。例如，父母的和平與安樂，取決於子女們對於他們的溫情和悲心。而子女們和平與安樂，取決於父母對他們的溫情和悲心。這也適用於夫妻、夥伴、師生，等等：每一個成

員的和平、安樂和成功，都取決於其他人的慈悲心。推而廣之，一國的元首和人民之間的關係也是如此。大家必須知道如何發展這樣的品德，這是閉關的第一個理由：發展人類基本的品德——溫情和慈愛心。

第二個理由是，閉關讓我們有時間實修所聽受的教法。第三個理由，和我們平常繁忙的生活有關。我們通常深陷在

在閉關期間建立起來的經驗，日後都能夠加以運用。

第二種方式是，把九個月分成三個階段——三個月禪修下士道，三個月禪修中士道，三個月禪修上士道。每天都要修。你們可以像這樣分階段禪修。不過，一旦在下士道有所

證悟，其後的證悟就很容易了。



（譯自梭巴仁波切2004年九月在義大利宗喀巴中心帶領宗喀巴上師相應閉關期間，對高階訓練課程的學生，所做的開示錄。）

幻覺、感官享樂和必須對其他人負起的各種責任之中，閉關是我們唯一能夠放鬆的時候。置身在閉關的情境，迫使你要去面對自己——深入地看自己、和自己面面相覷。

即使僅念誦聖者強力的咒語和名字一次，便能夠淨除非常大量的惡業。禪修菩提道幫助我們消除我們即刻的危險，例如：如果死亡即將發生，不會轉生惡道。同時，這種禪修能夠淨化今生困境的肇因，包括人際關係的困難、諸如癌症和愛滋病

的疑難雜症，乃至非時死的危險。透過這些修行而造下的大量功德，形成今生成功與和諧的肇因，帶來事業順遂、財富、良好的健康和長壽。

基於上述的理由，可見閉關今生帶給我們更多的希望、力量和勇氣。總之，閉關很重要，因為這牽涉到抽離無明、貪得無厭不滿足的心和自我愛惜的思想。這些勢力是基本上我們必須抽離的。把心轉化成善心，解脫苦及苦因；這些是修行佛法十分重要的意義所在。



■ 文／梭巴仁波切 開示 ■ 中譯／釋妙喜 恭譯

隨喜及依止上師

早晨第一件事是隨喜：
「我（並）沒有死去，特別是今天（還沒有死）。今天我（還）具有寶貴的人身，尤其是圓滿的人身。」在此你隨喜十圓滿中的一一圓滿，思惟每一種圓滿是多麼可貴。接著下定決心，以如法依止上師為基礎，修行佛法。這是小乘、大乘，還有密乘的基礎。即使你現在還不怎麼涉入密乘，這是為將來做準備。

捨棄「我」

想一想無常和死亡。死亡隨時可能發生，甚至今天、這個小時之內，甚至就在下一分鐘。那麼，你能夠做什麼呢？思惟：「我必須捨棄『我』，愛惜其他有情，因為所有的苦都來自『我』，而所有的善業和安樂——乃至佛果，都來自愛惜其他有情。所以，在我生命中其他有情最可貴了。」你可以一面如此禪思，一面持觀音六字大明咒——唵嘛呢叭吽

咩。不妨閱讀《究竟的康復》、《滿足之門》等書，以便進一步了解愛惜自我的害處。

施受法

完成捨棄『我』，轉而愛惜其他有情的禪思之後，你可以修施受法。不妨閱讀《掌中解脫》中有關這個法門的章節。修畢施受法之後，決心：除了愛惜其他有情以外，沒有別的事好做了。接著思惟：「有情所希求的是安樂，而不願意受苦。因此，我必須消除他們的苦及苦因，帶領他們成就佛果。因此，我所修的一切善法，所從事的一切活動，都是為了達到那個目的。」（善法在此是指，獻曼達之類的傳統修法。活動在此是指，吃飯、睡覺、走路，等普通不稱為善業的活動。）這就成為你日常其它活動的發心。而且，這也是修習把五力法門融入整個生活的一部份。在五力之中，這

是「生活心態力（牽引力）」，使自己的行動契入菩提心，所有的行動便自然而然成為證悟成佛的因。如果你有誓言，必須誦六字大明咒，這樣一來，也同時完成了。最好能夠一天念十圈。不過，如果你能夠念更多，當然更好囉！總之，修這個法門，把很多東西都連帶在一起做。



（節譯自：Morning Practice, edited by Ven. Sarah, 4/8/02, LMB, 2003 年11月3日）



正確地 開始一天的生活



「早上，當我們坐在座墊上，獻完供養等等，
在開始修持之前，我們的第一念應該是什麼？」
宗喀巴大師傳承中的兩位師長，
吉諦岑夏仁波切和倫珠梭巴格西的答案如下：

■ 文／吉諦岑夏仁波切、倫珠梭巴格西 開示

吉諦岑夏仁波切

在開始修任何法門之前，
最重要的是皈依，它開啟了一切佛法修持之門。你的心態應該是單純、誠摯、發自內心，而非僅僅讀誦文字。進入佛法修持之後，接著必須發起菩提心。

即使你每天只花幾分鐘生起這些善念，它們有累積的效

果。如果你看看一整年中已產生的善功德，它變成一項重要的成就。

早晨的第一件事，或每座的開始，了知你依然活著也很重要。許多人昨晚上床睡覺，卻無法看到今日的曙光。思惟因為某種令人難以置信的好運，你今天還活著，以及生起菩提心是多麼重要——去修行

不僅讓你能經歷到今生或來世的安樂，也能帶領那些仍在輪迴中受苦的有情成就正覺。思惟「這就是為什麼我現在將開始修持的原因。」

然後，去工作之前，你可以思惟，無論你從事哪一種工作，無論你提供哪種服務，你將為了利益一切有情而做。然後你可以放心出門去，認識到無論你做什麼，都在創造某種財富。在一天結束時，將你所造的「保存」起來——正如你把錢存在銀行裡般，以迴向的方式「存」好你的善業。

藏文字「貢（gom）」通常英譯為「禪修（meditation）」。實際上它的意思是使自己熟習於某事。所以，無論你修什麼法門，都是不斷熟習於某個特別的主題。因此我們應該不斷地檢查心的走向。我們設定某種目標或某種禪修的對境，然後我們審查心向往那對境的歷程。我們將透過正念及正知保持在軌道上。透過正念可以確

保自心專注，並憶念正確的事物。透過正知，檢查你如何憶持對境，你是否以正確的方式憶持，你如何繼續下去。

你必需清楚心性發展的次第及其所需的步驟。你必需有這種瞭解／熟悉，從第一步邁向第二步，再從第二步漸次邁向第三步等等。通常我們在實修時，都不是非常清楚，我們甚至不知道哪裡是起點。因此，首先必需對整個歷程完全清楚熟悉。自己再三複習它。然後心將自然而然向這些步驟前行。當你到達山巔，往下看時，會看到較小的丘壑、溪谷、流水或農作——慢慢的，你應該會對於你要做的一切有這種完整的概觀。

（吉諦岑夏仁波切1926年出生於東藏安多。8歲時被認證為當地一位住持的轉世。26歲時完成長達18年的僧院課程，被指派為吉諦貢巴辯經院的住持。1959年仁波切逃離西藏前往印度。1971年，開始獨居閉關十五年，學習經和續。）

倫珠梭巴格西

（坐下來觀修的）第一念以念死無常開始。思惟，昨夜我可能會死。我還擁有這個人身是多麼幸運。龍樹菩薩說，生命如水上的泡沫般脆弱。泡沫看似閃亮而堅實，卻又是如此輕易就能被毀滅，一觸即破。今生與來世之間，只差一口氣，就在呼吸間。一旦你呼了氣卻沒吸氣，就結束了。因此，省思你是多麼幸運，依然擁有此生，此生提供了殊勝的機會讓你修行，並下定決心你當不虛度今生。接著繼續思惟寶貴人身的利益，如同菩提道次第中所解釋的。

宗喀巴大師說，沒有出離輪迴之心，無法引生菩提心。沒有菩提心，就無法入大乘道。所以，首先你必需生起出離心。對許多人而言，出離輪迴的心念很難生起，他們大部份都貪執於此生，總在追求成功、富裕、健康的生活，從不曾想到修行。如果你一開始就

觀修念死無常及暇滿人身的利益，就能摧滅貪執今生的心念，使你專心關切來生，結果將激勵你修行。你將體會到這有多重要：此刻你還活著並擁有此人身，能利用這大好機會保護自己免於墮入地獄道，甚至天道。

接著你應該藉由思惟業果、因果法則，和四聖諦等等，來省思貪執來生的問題。無論你將投生於惡趣或善趣，任何在輪迴中的生命，因為業和煩惱的力量，都是不淨而繫縛於痛苦之中。你必需禪思這些輪迴之生的本質。你應該思惟，我要擺脫這種輪轉生死，我要徹底從輪迴中解脫。只有在這種基礎之上，接著才可能生起大乘的心態。

無論你修持大乘或密乘，必需將你的心轉向以有情為目標。你必需試著生起菩提心。思惟，我該怎麼幫助有情圓滿他們的願，並下定決心，你，你自己將幫助他們達成他們的

目標。當這種心念變強時，你就培養出了菩提心。

至少試著透過字句使心去思惟「倘若一切有情獲得安樂，倘若一切有情遠離苦難，那是多麼善妙」等等。思惟這些並生起平等捨、悲心、愛心等等。

然後下定決心迅速成就佛果，以帶領一切有情達到圓滿佛地。這種心念一開始或許很難是真誠的，但至少說說這些字句，並試著認真地思惟其意。你必需再三地這麼做。你不應該追尋著某種新鮮有趣的法門，從一個法門跳到另一個，就像在尋找新鮮的食物或新口味般。維持在這些同樣的主題上，直到心被轉化。

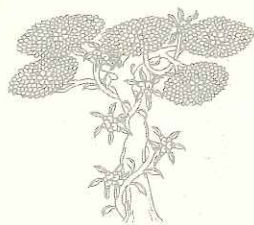
因此，無論你修什麼法門，進階或入門，首先你應該思惟無常，接著是擁有暇滿人身是多麼幸運、出離心、接著是菩提心等等。這些禪思最有效。

做這些法門直到你的心真

的轉入大乘道，真誠地為他人的利益著想，而非自己的目標和希望，你的自我中心心態減少了，並自然而然地一心關切他人。這才是「真正」的修行。沒有菩提心，就沒有真正的儀軌修行——僅僅觀想和持誦空洞的字句並不是正確的儀軌修行。



（倫珠梭巴格西於1923年出生於中藏的桑（Tsang）。九歲出家進入甘丹寺。1941年，十八歲時進入色拉杰僧院，1959年被選為一年一度祈願大會期間達賴喇嘛尊者辯經的主考官之一。同年他逃離西藏前往印度，在布薩杜爾接受格西考試並取得最高的拉然巴格西學位。1967年，梭巴格西受理查羅賓森教授之邀任教於麥迪森的威斯康辛大學。他最近已從教授職位退休，被授與名譽退休教授。1979年他在威斯康辛創立鹿野苑佛法中心，至今仍擔任其精神導師與領導人。）



爲何需要灌頂？

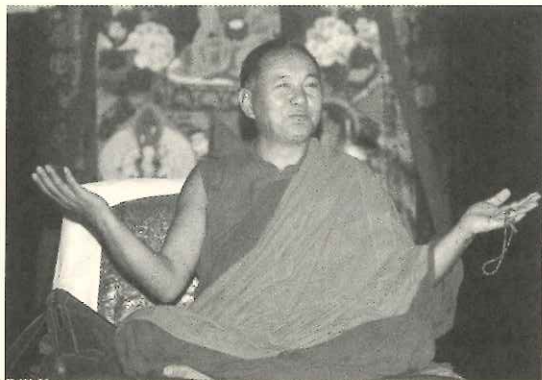
■ 文／耶喜喇嘛 開示 ■ 中譯／釋妙喜 恭譯

我們必須接觸已經完全展現潛能的人，藉以啟發、激勵自己悟道的潛能。每一個密續法本或成就法，都集中在一位禪修本尊，具體表現完全昇華、開悟的心某方面的特質。正如凡庸、自我本位的心，創造出狹窄的環境；本尊徹底開悟的心，也創造轉化了的環境，以便在其間發揮利益眾生的功能。本尊以及祂所轉化了的環境，合稱為「壇城」。如

果我們想要內證某位特定的本尊，首先必須由具德的密續上師引介，進入該本尊的壇城。唯有如此，我們後續所修的自我轉化法，才可望成功。

每一位密續本尊都有其不間斷的修行傳承。為確保其真實、可靠，這個傳承必須源自一位真正的大師徹底開悟的經驗。進而，這個經驗必須透過相續不斷的行家傳下來給我們，其中每一位都是修成這個

本尊法門而證悟的。密續的「續」，意思是「連續」。密續的長處在於，透過行者連續不斷的傳承，保存並傳遞證悟的經驗。如果我們想要轉化自己，就必須透過「灌



頂」，和這個不可或缺的傳承建立聯繫。

接受灌頂是為了喚醒我們內在某種特殊的能量。透過灌頂，使我們能夠和上師建立親密的溝通，隨而激發我們的潛能，走上密續之道，直到功德圓滿。灌頂是師生分享禪修的行儀；那不是指某位來自西藏的僧侶穿著奇裝異服，即將神奇地賜給你不可思議的力量，讓你能夠主宰蛇蠍！千萬不要把灌頂想成這樣。我們也不應當只注重儀式的外相——祈願、唱誦、搖鈴等。必須了解的是，灌頂有重大的內在意義。

那洛巴的故事

有一個不尋常的故事，發生在第十世紀印度大成就者帝洛巴和弟子那洛巴之間，足以說明密續灌頂的心髓。那洛巴一直渴望接受帝洛巴的灌頂，多年來一再地向他祈請。可是帝洛巴的行為往往怪誕而且無法預料，從不答應他的請求，

有時裝做沒聽到，有時又顧左右而言它。不過，那洛巴始終堅定不移。

帝洛巴讓他的弟子經歷無數的挫折和危機達十二年之久。之後，有一天師生二人走過一片荒野，帝洛巴突然宣布：「灌頂的時候到了，向我獻曼達吧！」此中的曼達，象徵供養整個宇宙；傳統上獻給上師以祈請灌頂的曼達，一般是用珍貴而排列美觀的東西構築出來的。在荒漠中什麼也沒有，那洛巴唯一能做的是灑尿在地上，以濕砂塑成一個粗劣的曼達。帝洛巴收下這個不尋常的供養之後，把它攢到他徒弟的頭上，授與灌頂。這個特異的灌頂如磁吸鐵般，攝住那洛巴的心，令他頓時進入甚深大樂的禪定。久久之後，當他終於從甚深的三摩地出定時，他的上師已經消失不見了。不過，那洛巴終於獲得他等待多年的東西——道地的覺觀傳授。

說這個故事的用意，在於

強調灌頂不僅是儀式而已。絕非如此！灌頂是師生之間一種特殊的溝通，取決於弟子內在開放和發展的程度，以及上師的證量；兩方面同等重要。這種親密的溝通，激發我們內在的本性，讓我們能夠持續不斷地修行下去，圓滿自我實現之道上所有的成就。

東西方都有很多人誤解密續的灌頂。他們認為只要去參加，其餘都由上師包辦。「他正在給與某種特別的東西，只要我在場，就能夠得到它。」這實在太被動了。真正的灌頂，只有當弟子和上師雙方都主動參與，才會發生。這是兩個心識分享相同經驗的行儀。唯有如此，才真正稱得上灌頂發生了。

灌頂須知

接受灌頂不僅是身軀的參與——某時到某地去收受別人交給你的某種東西——內心也要主動參與。我們必須善巧地

放下，讓體驗來臨，而不是緊張兮兮地杞人憂天。灌頂以及其中所有的禪修，都是為了把我們導入全覺的經驗，這種全覺直接對治破碎、不滿足、狂熱、二現的心。透過真正灌頂的內在體驗，證悟這種全覺的所有障礙即會消除——不是透過聽聞或研究，而是透過親身體驗。

那麼，為什麼稱之為灌頂呢？灌頂是禪修經驗的起點，從此開始以某種方式活化我們的定力、觀力和參透一切諸法實相的洞察力。你藉助這種灌頂的力量，運用本具的智慧、善巧和大發慈悲，使原本存在的東西復甦。

務必認知自己本來就具有智慧、善巧和悲心這些品德。不要誤以為，我們之中有任何人欠缺這些品德，也不要誤以為，我們從灌頂領受完全不同於原本存在於我們內在深處的品德。佛教整個教法——特別是密乘——強調，人人內在含

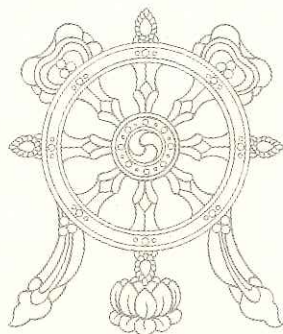
有源源不絕的甚深智慧和大慈愛。我們必須做的是，叩啟這些資源，讓成佛的潛在能量活動起來。

灌頂要有效果，師生雙方都必須參與，共同營造合宜的氣氛。上師負責以真正觸動弟子內心的方式進行灌頂，同時要善巧而有彈性地塑造灌頂，以迎合弟子的口味。弟子必須懂得如何生起開放、寬大的心態，而且保持這份接納的心態。如果弟子太貪著感官對境、或者過份陷入自我愛惜、或緊緊執取諸法自性存在的表相，就沒有餘地讓證量入心。反之，如果他們已經充分地修出離心、菩提心和空性正見，便不難卸下成見，開放地接納慧觀的傳授。

如果師生雙方都夠資格，灌頂會瀰漫著大樂的智慧。灌頂含攝密乘本身超凡的大樂經驗，而不只是進入密乘之前必需辦理的手續。事實上過去有好多案例，弟子就在灌頂的過

程當中達到正覺。

還有，務必記住，對於一個認真的行者來說，灌頂不是只接受一次而已。一再地接受某一個密法的灌頂，每次都更能夠領受更深層的體驗，這是司空見慣的事。即使起初的禪修，僅僅停留在純粹想像的層次，而非實際的體驗，也用不著失望。那還是很好，不要認為那有什麼不對。單是去想像一個經驗，就會在廣大的識田中播種，這些種子終究會成熟，變成實際的體驗。這是自然的發展過程。所以你應當一直保持開放、放鬆，安於現狀。 ❶





灌頂後的忠告

■ 文／克主林仁波切尊者

如果，在接受灌頂之後，你好好修持，可以變成金剛持。這意思是說，你應該圓滿地持守根本及支分的密乘戒和各種三昧耶（誓言）。你應該了解飲食、盜甲、睡眠等等三昧耶，並好好學習三種戒的細節。你們的佛法中心都有常駐師長，可以跟他們學習這一切。

實修為要

接受灌頂的目的不是要把自己送入惡趣，而是要引導你自己成就金剛持的果位。這就是你接受灌頂後該做的事；它們是用來修持的，不要只是蒐集。例如，你剛剛接受了大威

德金剛灌頂。這本身就是你必需去修持的；灌頂的內涵就是大威德金剛法門。誓言和三昧耶，生起次第和圓滿次第全在裡面。除非你目不識丁，否則應該每日修持儀軌。如果你無法修長軌，至少要修喇嘛多傑羌（克主杰帕繃喀仁波切）所著的短軌，內容只有少許幾頁。

你每天都要做自生儀軌及六時瑜伽，因為它包含了你在灌頂時許諾的全部日課。

你們在這裡的人全都極其幸運。你們從西方來此參加佛法節的人，已經從最珍貴的喇嘛們，尤其是達賴喇嘛尊者，接受到最高深的教法。談到幸

運，沒有比這更幸運的了！

然而，每個人都必需好好修持。光是想著「現在，我已經接受到這些教授。」然後就擺在一邊，這沒有利益。如果你接受到一些物質，像錢，在存款簿裡記上一筆或許就夠了，但灌頂所牽涉到的，就不光是計算你接受過的灌頂次數，那沒用，你必需去修持。

把握發展佛法中心的機會

過去在西方，值遇上師和聽聞佛法曾是不可能的事。就佛法的觀點，那裡是蠻荒之地，佛法弘揚的邊地。但現在西方有許多不同的佛法中心，尤其是透過圖敦耶喜喇嘛和圖敦梭巴仁波切無與倫比的事業，這許多中心致力於保存和弘揚宗喀巴大師教法。因此，你們承擔起這偉大的責任，參與法務及行政事物在世界各地建立這些中心，以這種方式承事教法非常之好。雖然到目前為止你們已經做得非常好，每

年都有進展，你們依然必需繼續做必要的努力以求未來的發展。佛法以這種方式流佈，越來越多西方人可以聽聞佛法，成為極其幸運的人。

要確保你們所建立的中心繼續進步，有兩方面的事業必需同時發展：佛法的面向及管理的面向。為了在中心發展適合學習和修行的環境，從事行政管理工作的應該負起適當的責任，並與中心裡的每個人和睦共處。在此基礎之上，所有的學生都必需盡最大的努力使中心在各方面盡可能地發展。這就好像有句西藏俗諺說，當你擁有非常美味的食物時，你會大咬一口並好好咀嚼一番，獲取它所有的美味，我希望你們了解它的意思。如果你到了一個金幣任你拿的地方，你會在身上塞滿金幣，塞滿每個口袋和孔竅！把握住任何發展佛法中心的機會。

在發展法務方面，你們大多數的中心好像都已請到常駐

師長，所以加倍努力好好學習極為重要。但不要把你所學的只當作知識，應該用它們來調伏你的心並消除煩惱。你的瞭解應該與你的心合而為一。如菩提道次第教法中所說：瞭解所聽聞的教法，目的是要讓你能依據自己的能力來實修。

以法轉心

在聽聞並瞭解了一些教法之後——例如，暇滿人身、出離心、菩提心——你必需去修持；這是教授的目的。我們每個人都應該依據個別的能力或心的層次來修持。

我們學了又學，學了又學，但如果我們不將已經徹底瞭解的教法融入內心，內心將有佛法飢荒，我們會因缺乏佛法而受苦。情況會變成這樣：你生活在佛法中心裡，修學佛法，卻缺乏佛法。因此，不要像這樣。運用所學的佛法來改變你的心，使心不同於以往。這是佛法的目的，如果你用它

來改變自心，就不會在佛法方面感到貧乏。正如德吳根仁波切說的：「那些通曉轉鐵成金之秘訣的人，藉由煉金術，將永不會再經歷到物質的貧乏。」如果你能把老舊的鐵塊轉成黃金，怎麼可能變窮？同樣的，如果你知道如何以法轉心，將永不會受佛法飢饉之苦。這是最需要耽憂的事。

厭離輪迴

因為我們尚未改變自心，我們造惡業並積聚許多不善的習氣，使我們流轉於輪迴之中。我們如何知道我們的心尚未改變、尚未調伏？如果我們不斷關心今生的安適——食物、衣服、名聲——我們就尚未調伏自心。我們應該如何改變這種心態？藉由思惟諸如八閒暇十圓滿及獲得暇滿人身是多麼有用、難得，和念死無常等主題，藉此我們應該能夠改變自心。此外，如果我們尋求輪迴之樂，例如天界的樂，我

們的心就仍未調伏。我們應該思惟整個輪迴的體性是苦，並產生強烈的厭惡感，以作為對治。其次，像「如果我不再留在輪迴中該有多好！」這樣的念頭，只關心自己卻捨棄了其他眾生的安樂，這通常不被認為是不調伏的心，但從大乘的觀點來看，卻是不調伏的心。其對治法是培養慈悲的菩提心和平等捨。

我們應該使自己習慣於一切有情——朋友、敵人、陌生人——全都平等這樣的事實：他們全都想要安樂，連最微細的苦都不想要，連在夢中都是如此。既然我們自己和別人都是這樣，完全平等，我們應該為一切有情的利益而努力。我們所擁有的一切美好的物品都來自其他有情：我們的暇滿人身，其八閒暇十圓滿，我們值遇聖法並有能力修持它，我們的飲食、衣物……一切。因此，我們當然應該為他們的利益而努力。

菩提道次第是基礎

為了能夠承事有情，我們必需以菩提心和轉念訓練自心。這以透過修習和思惟菩提道次第的教授以調伏自心開始。這是最重要的事，而且是修持整個成佛之道的基礎。雖然修持密乘很重要，而且是成就金剛持果位無與倫比的方法，它完全仰賴於菩提道次第。就像西藏精緻的起司粉和奶油，人說它仰賴於奶油的慈愛，沒有奶油，它就只是一堆乾起司，同樣的，高深的密乘有賴於經部及菩提道次第教授的慈愛，三士道的道次第。沒有經歷過這些就試著去修密乘生起和圓滿次第的人，就像小孩逛大廟：什麼也不會發生。

你應該徹底學習菩提道次第，在這基礎之上試著改變自心。這是重點。如果你接著修密集金剛、勝樂金剛或大威德金剛密續，你的努力將是無與倫比的，而且你將成就金剛持果位。請將這忠告謹記於心。

此外，你們每個人都應負起弘法的責任，從而，如同旭日升起般，照亮世間的黑暗。你們已經這麼做了，請繼續這樣做下去。我們都應該為這方面的成就而祈願。



（開示於大威德金剛灌頂結行時，一九八二年四月廿四日，達蘭沙拉，無上正覺體驗節。一九八二年六月於達蘭沙拉由圖敦梭巴仁波切翻譯並加以闡明。引述自《1982年一至六月印度菩提迦耶及達蘭沙拉首屆無上正覺體驗節報導》。）

仁波切鼓勵大家

（仁波切送了這張卡片給新的學習團體，這與所有的中心、學習團體與計畫都有關。）

我親愛的有福者，您們的心向往解脫，並帶領數不清的其他有情解脫、成佛。我非常歡喜聽到團體很穩定、持續在成佛之道上學習、修行。

請繼續在常住師長仍在中心時儘量從他學習。往後你將如此歡喜，即使你成佛之後，即使你使一切受苦的有情成佛之後，你依然法喜充滿，即使是那時，沒有任何事比得上在菩提道次第上修，這是最美好的生命，因為其中沒有苦，而且你從中獲得一切，你可以把這所有的安樂給一切受苦的有情。

以愛祈願您們都過著有意義的生活。

梭巴仁波切



上師供養法的目的

■ 文／梭巴仁波切開示

生命的目的在於解脫一切有情離苦，並引導他們成就無上的安樂，佛果，一切障礙的止息。

一切有情的安樂是我們的責任。

但是，為了要圓滿的承事一切有情，首先我們自己必需先成就無上正等正覺，而為了

做到這一點，我們必需從依止上師開始，實證成佛之道的所有次第。這些全都涵括在班禪喇嘛卻吉堅贊所造的上師供養法之中。

一、淨除障礙。

首先我們必需修持淨除障礙及惡業的前行法門。

在上師供養法中包括了從皈依（第一至三頌）開始的淨障法。然後是七支供養法，其中特別包含了懺悔支（三十八頌）。此外，為了淨業，你也可以（就在第三十八頌之前）修金剛薩埵或三十五佛禮懺法，也可以加修共與不共的四灌頂（五十四頌）。

像這樣修持是難以置信的強力淨業法。你不僅可以淨除破別解脫戒的惡業，甚至比它沈重十萬倍的破菩薩戒的業也可以淨除。不僅如此，還可以淨除破密乘戒的惡業，這比破菩薩戒要沈重十萬倍。藉由修持這些法門，所有這些惡業全都可以在極短的時間內淨除。此外，藉由（在第三十八頌前）重新受持戒誓，能使這些戒誓恢復、清淨。

因此，在上師供養法中有許多強有力的淨業法。

二、積聚功德。

為了製造積聚廣大功德所

需要的因緣，你必需獻曼達供，這是一般建議要修的法門。在上師供養法中，有兩個地方要獻曼達，（三十二頌和四十二頌之後），你可以每次都供許多次曼達。

此外，還包括對上師獻四種不同供養的法門（三十三至三十七頌），這能積聚最廣大的功德，因為獻這供養的對境，是與你結下法緣的人。上師是積聚功德最強有力的對境，無論上師成佛與否。

三、依止上師。

依止上師是內心獲得加持的因。你心中獲得的加持，是佛道成就的因，從而你才能帶給無量有情暫時和究竟的安樂，解脫和佛果的無上安樂。

依止上師的部份主要如下。首先是一開始在觀想皈依境時，持誦「皈依上師」等等（一至三頌），你觀修視師為佛，無論上師是否成佛。

接著，做第二種觀修，觀

想資糧田時（九至十四頌），和禮敬（十八至二十二頌），獻曼達（三十二和四十二頌），七支供養法（十八至四十二頌）等等——這些全都包括依止上師，依於每位上師身上的身壇城。也可以觀想聖身以密集金剛的身壇城為嚴飾：這是另一種極甚深的觀修。

禮敬祈願文（十八至二十二頌）包括了視師為佛和思惟上師深廣慈恩的極甚深觀修法。接著是上師功德的部份（四十三至五十三頌），在上師融入你心間（五十四頌）之前。這是依據小乘、大乘和密乘思惟上師各種功德的另一個重要方法。在菩提道次第禪修法部份的第一節也是觀修依止上師（八十四頌）。

四、此法門的主要部份，是在成佛之道（菩提道次第）的所有次第中修心。

我們持誦祈請成就佛道次第加持頌（八十四至一一四

頌），是為了在我們心相續中留下整個成佛之道的種子，並思惟其義以在道上修心。這種子是佛道成就最基本的因，而思惟其義則是在道上修心的實際方法。

這樣修持，上師供養法就變得極為重要。它俱足成就正覺的所有面向——就像功能俱足的車能作用般。它使我們圓滿自他的一切願求。

所有古代的瑜伽士——例如那洛巴、帝洛巴，薩惹哈，西藏瑜伽士密勒日巴、嘉瓦恩薩巴，和其他國家的瑜伽士，如中國、尼泊爾——在短短一世，在數年之中成就無上正覺。他們之所以能如此是因為上師供養法這最強有力的法門——依止上師並珍愛上師勝於自己的生命。

字句的安佈並不一要完全和上師供養法相同，但意義是一樣的，——而強有力地思惟其意義就會帶來成果。在西藏大乘四個傳承中，有許多不同

的上師瑜伽法本。這份由班禪卻吉堅贊〈班禪仁波切傳承中的喇嘛之一〉所造的法本非常特別。為什麼呢？

首先，此法之所以特別是因為它包含菩提道次第祈願文。專注讀過這祈願文，在數分鐘內，就能在心相續中種下整個成佛之道（包括無上瑜伽密續）的種子。既然這種子是成就佛道的基本造因，上師供養法因而是非常珍貴的法門。

其次，更特別的是因為它包含了特別的大乘轉念法（第九十至九十九頌）。我們在日常生活中修持這特別的大乘轉念法時，能利用我們所經歷到的任何苦或樂，使之成為一切量等虛空的有情之安樂因。這個轉念法門本身成為成就佛果無上安樂之道。

當我們修持轉念法時，生命變得非常圓滿，沒有任何事能煩擾到我們。無論受用安樂或遇到不如意境，心安穩、喜樂，並持續培養著寧靜。生命

變得滿足，並有益於無量有情。藉由用之於成佛道上，我們生命中的一切現象、一切障礙和敵人，都變成個人安樂的助因，個人成就大乘道的助因。

第三，此上師供養法最特別之處在於它結合了無上瑜伽密續的三本尊。密集金剛主要解說如何成就幻身，勝樂金剛主要解說淨光之道，大威德金剛則淨除一切障礙，使成就幻身和淨光成為可能，那使得漸次成就法身與殊勝色身無二（無學道）成為可能。修持結合三本尊的上師供養法非常殊勝。

沒有結合這三本尊的無上瑜伽密續本尊法門，在格魯派和其他傳承也有，那也同樣能在濁世短短一生中成佛。但是這結合三本尊的上師供養法門，使得在濁世短短一生中成佛變得容易多了。

每天修持這個包含淨業和量等虛空般之功德的法門，使

心更貼近成佛之道，更貼近成佛本身，也更為貼近解脫一切有情遠離痛苦和障礙並引導他們成佛。把這些意義放入你日常生活修持的法門中，使得生命中的每一天極為豐富、值得。

這意義可以在你一生當中、日常生活中每天二十四小時修持。不僅在你持誦祈願文時，而是要日夜修持，無論你做什麼——無論在吃、喝、工作、上廁所時，都可以是上師供養法。

這是給台灣釋迦牟尼佛中心會長的解答，他以極大的依止心真誠地請益，那裡的弟子很喜愛修持上師供養法和藥師佛法會。在此簡短地解釋其利益。



梭巴仁波切1995年7月在英國倫敦向羅傑昆桑法師口述，由崔夏唐那莉和羅比那寇堤法師略加編輯。譯自1996年1-2月的曼達拉雜誌。

轉經輪的利益

我們都知道梭巴仁波切鮮有不帶著轉經輪的時候，仁波切自己的轉經輪上掛著仁波切手寫引述自經典的句子：

「你需要許多功德，身為極幸運的人，才能修持這個法門，並對它的利益有信心…為什麼？因為這個法門是淨除一切惡業最簡單的方法。連最沈重的無間罪，透過轉動轉經輪也能淨除。即使是出家人破了所有的四根本墮都能淨除。惡業完全淨除，累積了虛空般的功德，尤其是培養了慈悲心。」



你是誰？ 哪裡可以找到你？

■ 文／梭巴仁波切開示

本尊瑜伽是密乘重要的法門之一。修持密續時，我們必須自生本尊。要做得如法，我們必需對不二法有某種程度的體驗。否則，我們會認為自生本尊和自生為一朵花、一面牆沒什麼兩樣。這沒意義。事實上，自生本尊意義非凡，而且自生本尊和自生為一朵花大不相同。

消溶平常的自我

消溶這由神經系統身軀投射出來的平常的自我很重要；消溶我們的自我概念本能地感受到的影像——我在這裡的某處，圖敦耶喜在這裡的某處。圖敦耶喜在哪裡？自我本能的

詮釋是我在這裡，在身體裡的某處。自己檢視一下，當你想到你的名字時，看看浮現在你心中的是什麼。你的自我巨山將現起。然後嚴密地檢視一下，在哪裡可以找到「我」的巨山。你在哪裡？身體裡的某處，你在你的胸膛、腦袋裡嗎？

你本能地這麼感受。你不必研習教理來學習這一點，不必去上學，不用父母教你。你出生前就知道這一點了。佛教形容兩種我相：分別我執（kun-tag）和俱生我執（lhen-kye.）。此處我談的是俱生我執，俱時生起、僅因為你存在而存在。它與你一同出生，其存在不需要任何外在的影響。



就像由松木發出的氣味，它們是一體的。並不是松木先長出來，之後氣味才出現。它們一起出現。本能的自我感也是一樣，與概念俱生。

分別我執指的是哲學上習得的自我感。是受到老師、朋友、書籍等等的外在影響而學來的東西。這是源於知識的自我。你能想像嗎？你甚至透過閱讀就能學得自我。這種我執當然比較容易去除，因為它比較膚淺。它是一種粗略的概念。要去除俱生的自我感比這困難多了。

尋找圖敦耶喜

這本能的自我概念真的相信在我身體附近可以找到圖敦耶喜。某人看著我問道：「你是圖敦耶喜嗎？」我答道：「是的，我是圖敦耶喜。」圖敦耶喜在哪裡？在這裡。我直覺地感受到我就在這裡。但是我不是唯一這麼覺得的人。自己觀察一下。這非常有趣。

在我六歲之前，我不是圖敦耶喜。我在色拉寺出家為僧時才取了那個名字。在此之前，沒有人認為我是圖敦耶喜。他們認為我是尊珠多傑。圖敦耶喜和尊珠多傑這兩個名字是不同的，不同的迷信給予不同類型的名字。我覺得我的名字就是我，但事實上，它不是。無論是圖敦耶喜或尊珠多傑，這兩個名字都不是我。但是，我被取名為圖敦耶喜時，圖敦耶喜就存在了。在我被取那個名字之前，它並不存在，沒人會看著我並想著，「那是圖敦耶喜。」連我自己都不會

這麼想。圖敦耶喜並不存在。

但是，當某種迷信的概念為這個泡沫——我的身體——命名時——「你的名字是圖敦耶喜」——我的迷信接受了它，「是的，圖敦耶喜就是我。」這是一種相互依賴的關係。一種迷信將這個相對的泡沫命名為圖敦耶喜，我的自我開始覺得圖敦耶喜真的存在我身體範圍的某處。

然而，事實是圖敦耶喜只是一個貼在像泡沫般五蘊聚合現象上的乾涸字眼。這些東西湊在一起，就這樣。圖敦耶喜，泡沫上的名言。這是一種非常膚淺的見解。自我本能地感到圖敦耶喜存在這裡的某處，這種感受是非常膚淺的。

你會發現圖敦耶喜的相對實相僅僅是被貼在能量泡沫上的名言。圖敦耶喜就是這樣而已。所以偉大的哲人和瑜伽士龍樹菩薩及偉大的瑜伽士喇嘛宗喀巴大師都說，一切現象僅僅是名言假立而存在。結果，

有些早期的西方佛教學者斷定龍樹是虛無主義者。沒有實修，卻花費所有時間探索概念與字句的人才會做出這種結論。

如果我在某處露面並突然宣稱「你們全都只是名字」，人們會認為我瘋了。但如果你仔細探究我們全都僅是名言的內涵，就會變得極為清晰。虛無主義者駁斥有相互依賴的現象存在，但龍樹並非如此。他只是解釋相對的現象存在，但我們應該以合理的方式看待它們。它們來去、生滅。它們獲得各種名稱，因此對相對的心而言，在某種程度上成為真實的。但那樣的心並未看見現象更深的本質，它並未察覺到普遍存在的整體性。

現象的兩種性質

現象有兩種性質：約對俗成或相對的，以及究竟的或絕對的。兩種性質同時存在於每一種現象中。我談的是相對的

泡沫約定俗成的存在方式。一旦迷信與自我概念結合，以命名的方式為某一對境調味時，相對的現象就存在了。這種結合——對境、命名的迷信和名字本身——提供相對的法要存在的一切所需。這些事物聚合時，就有了你的圖敦耶喜。他來了，他走了，他在說話。這些全都是相對的泡沫。

倘若你當下就能見到耶喜喇嘛是泡沫，那很棒。這很有助益。如果你能將視我為泡沫的經驗關聯到其他你感知到的堅實對境，那會更有幫助。如果你能將搖撼你心、使你痴狂的沈重對境視為相對的泡沫，它們的撼動將無法把你淹沒。你的心將不再震盪，你會冷靜下來並放鬆。

假如我拿一個稻草人問你它是不是圖敦耶喜，你大概會說不是。為什麼不是？「因為它是木頭做的。」你已經準備好了答案。你可以運用同樣的邏輯來辯證這泡沫身軀也不是

圖敦耶喜。

我非常強烈地相信「這是我」，是因為從出生以來直至現在，我的自我已經在我的心相續中遺留下「這是我」的習氣無數次。「我，這是我。這泡沫是我，我，我。」但這泡沫本身並不是圖敦耶喜。我們知道它是由四大所組成的。然而地大並不是圖敦耶喜，水大也不是圖敦耶喜，火大也不是圖敦耶喜，風大也不是圖敦耶喜。身體的各部位也不是圖敦耶喜。皮膚不是圖敦耶喜，血不是圖敦耶喜，骨不是圖敦耶喜，腦袋不是圖敦耶喜。自我不是圖敦耶喜。迷信不是圖敦耶喜。這一切的總合也不是圖敦耶喜——如果它是，圖敦耶喜就是在被命名之前就存在著了。但是在這總合被命名為圖敦耶喜之前，沒有人認為它是圖敦耶喜，我自己也不認為它是圖敦耶喜。所以，這一切的總合並不是圖敦耶喜。

倘若你把稻草人叫做圖敦

耶喜，然後分析看看到底可以在哪裡找到圖敦耶喜，我們無法在任何部份或所有部份的總合上找到圖敦耶喜。這很容易了解。我諸蘊的泡沫也是這樣。單一要素或整體的總合都不是圖敦耶喜。我們也知道名言本身並不是圖敦耶喜。所以，圖敦耶喜在哪裡、是什麼？圖敦耶喜只是迷信以「圖敦耶喜」的字句為對境調味，這一切的整合。這就是圖敦耶喜的全部內涵。

名言之外，並沒有真正的圖敦耶喜存在某處。但俱生我執不了解圖敦耶喜的存在僅僅是依賴各部份的總合。它相信，毫無疑問地，在這裡，某處，存在著真實、獨立自主、堅實的圖敦耶喜。這是俱生我執的本性。所以，如果我們不去除諸如「在這泡沫的某處，我是圖敦耶喜」的概念，就無法鬆開自我。

自我的概念是一種極端的心。它執持非常僵固的想法，

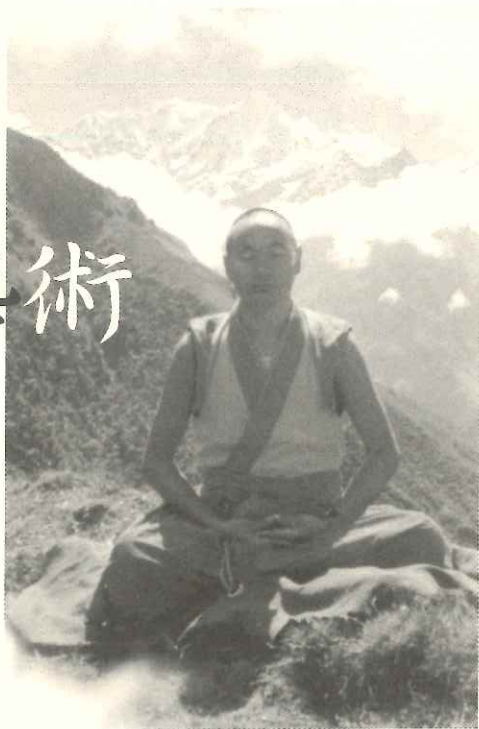
在這由四大聚合成的泡沫身軀中的某處，存在著自性存在的我。這是我們必需捨棄的錯誤見解。假如自我心能合理的評估情況，認知到迷信心將這因緣而生、由四大聚合而成的泡沫命名為圖敦耶喜，就是圖敦耶喜要存在所需的一切，並覺得舒坦、滿足，那又是不一樣的情況了。但是它對此並不滿足。它無法安份於此。它想要更特別。它要圖敦耶喜成為實體。它並不滿足於圖敦耶喜只是諸支分聚合之上的名言。所以，它執持著一種虛幻的、不切實際的、誇大的、堅實的實體自我。去除這概念的方法是將我們的相對泡沫轉化為光。

榮

摘自1977年8月耶喜喇嘛於英國文殊協會的大智文殊師利瑜伽法釋論講解。原刊印於2001年6月的曼達拉雜誌。

禪修的 簡單藝術

■ 文／耶喜喇嘛 開示



禪修很簡單。初聞禪修時，你或許會認為「那一定非常特別，那不適合我，只適合特別的人。」這只會製造你和禪修間的鴻溝。

事實上，我們都會做的「看電視」，就有點像禪修。當你看電視時，你觀察螢幕上正發生什麼事；當你禪修時，你觀察你心中的內在螢幕正發生

什麼事——你可以看到所有的善德，也看得到所有的內心垃圾。所以禪修很簡單。

然而，不同之處是，藉由禪修，你了解到自心本性，而不是貪執的感官世界。為什麼這很要緊？我們認為世間的事物非常實用，但它們帶來的享樂極微少而短暫。另一方面，禪修能提供的多太多了——喜

悅，領悟，更高層次的溝通和控制。此處的控制不是指受他人控制，而是受你自己了知的智慧控制，那是全然寧靜、喜悅的經驗。所以，禪修非常有用。

此外，如果你誇大外在事物的價值，認為它們是生命中最重要的事，你就是忽略內在之美和內在的喜悅能量；倘若你只看自己之外的事，就忽略了你最珍貴的人性——你的智慧和以更高層次的方式溝通的潛力。所以，禪修清楚明白地告訴你哪種貪著的對境擾亂了你，和因為哪種心念使你和它們產生關聯。

再者，禪修是發現實相極快速的方法。那就像一台電腦。電腦可以極快速的檢驗事物，蒐集在一起，只要一瞬間，碰！——我們就在月球上了。同樣的，禪修可以使事情清楚明白，但我們卻不必很麻煩地從實驗的嘗試及錯誤中學習。許多人似乎認為犯錯是學

習過程中非常重要的一部份。

但我認為這是錯誤的觀念。

「要學習痛苦的實相，你得有痛苦的經歷。」——我不認為是如此。藉由禪修，我們可以清楚明白地學習事理，卻不必經歷它們。

所以，禪修並不是指研習佛教哲學和教理。而是學習我們自己的本性：何謂我們？我們如何存在？

有些書藉說，禪修的目的是要使我們覺知，但是「覺知」（awareness）和「意識」（consciousness）不見得都是正面的，不如他們一般在西方所帶有的涵義。它們可能是自我自私的作用。覺知和意識並不是指智識全然被喚醒的境界。覺知可能只是一趟自我之旅。我的意思是，許多時候我們是有覺知和意識的，但因為我們既沒智慧，又不瞭解，我們的心依然是染污的。我們認為我們覺知，但我們的心模糊、不清明。所以，覺知和意

識並不是禪修特有的成果。藉由禪修而必然要發生的是，覺知和意識必需轉變為智識。

另一種許多人持有的觀念是，禪修很美，因為它使人平靜和放鬆。但平靜和放鬆並不必然是禪修的結果。例如，當我們睡著時，我們的心陷入無意識的層次，我們很放鬆。當然，這和禪修帶來的放鬆是不一樣的。

禪修使我們從失控、染污的心中解脫。自然而然地，我們變得喜悅，並看到生命的意義，並引導我們身、語、意的力量用於有利益的方向，不會因為不知道自己想要什麼而浪費生命。

事實上，大部份的時候，我們並不知道自己要什麼。我們試著做某些事，然後，「噢，我不要這個。」所以又試了別的事，再次的，「我也不要這個。」我們的生命不斷變、變、變，一次又一次，我們的能量昇華入某事，然後是

另一件事，然後哪兒也沒到達——聽起來是不是很熟悉？

我們應該確認自己了解自己的行為。我們讓自己經歷那麼多不同的旅程，進入那麼多種生活情境，卻不知道哪個方向真的值得，從而浪費了大量的時間。

禪修能清淨、澄清我們的見解，使我們能了解大千世界中一一有情不同的生活方式、基本信念。所以我們可以看出何者值得，何者不值得。一個人，坐在一處禪修，可以看出這一切。這絕對可能。

當我們的心清楚明白時，就能選擇有利益的生活方式。



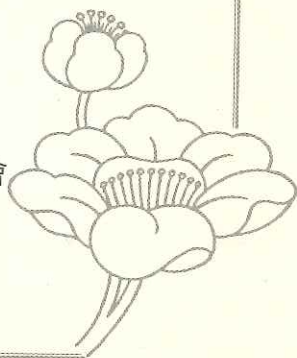
1975年講於美國印第安那州的布魯明頓市。耶喜喇嘛智庫尼可·瑞布希編。

囚人

這是梭巴仁波切寫給一位受刑人
阿圖若艾思蓋爾的信。

原刊於一九九七年十一、十二月護聯會
新聞雜誌《曼達拉》。

■ 文／梭巴仁波切



我親愛的阿圖若：

聽到你對佛教如此虔誠，我非常歡喜。這是你生命中所發生過最重要的事。學習和修持佛教使你的生命豐盈，且賦予它極大的意義。

請研習《掌中解脫》。你看來非常聰明，那很棒。但光瞭解並不夠。你需要實修並轉心入道。

我知道你正在服刑中，但實際上，那只是個概念：看你如何命名、如何利用這個處所。對其他人的心而言，那和

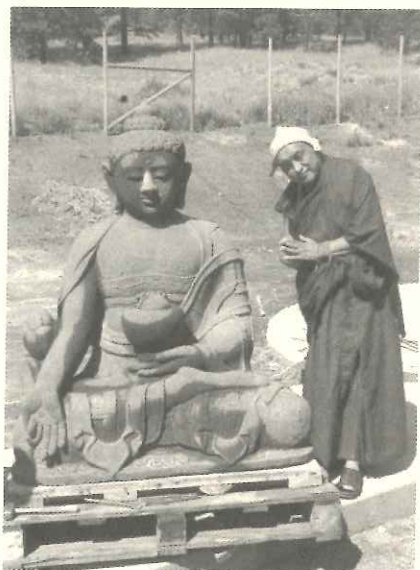
隱修之處沒兩樣。在西藏，人們住在非常小的泥土茅廬中，只留下一個非常小的洞，用來傳遞食物。他們許多年都不出來。所以，被關起來，問題就是你如何命名及如何運用它。

以你的情況，你可以運用佛教的大乘傳統來看待你的惡劣處境，將它看成你要淨除惡業並為了有情而成佛的有利環境。你應該體認到，你所處的環境正是最好的環境，警察、法院和其他牽涉其中的人，給了你這個環境。實際上，這些

人把你置於這個環境中是在幫助你，協助你在成佛之道上發展心性，停止一切苦及苦因。

我想告訴你一個故事。當我第一次去澳洲時，在我的曼達供中擺了一些尼泊爾的穀粒。澳洲海關人員非常嚴格，他們問我誰幫我打包行李等等。他們打開我的曼達，並發現了穀粒。他們跟警察交談，並說要將我的名字輸入電腦，然後，他們指著說道：「下次你不能帶穀粒。」當他們寫下我的名字時，我想，只要我能修持佛法，就算我被關到牢裡去也無所謂。這是我站在警察面前時我心裡的想法。

我們認為在監獄外的人不是囚人，可我們就是囚人。其實，在外面的人，就算是在環遊世界，而且被認為非常成功的億萬富翁，自認為擁有一切，一切想要的對境：實際上，他們住在內在生活的監獄裡。表面上世俗之人認為他們很成功，但他們的內在生活在



哭泣，如此悲慘、不快樂，找不到滿足，因為他們已經嘗試過許多事物，卻不曾找到滿足，甚至比貧人更不快樂。

你或許會說，一般而言，平常人——沒有修學佛法、沒有任何證量的人，包括國王和總統——事實上是住在監獄裡：家庭責任的監獄，沒有獨自修行的自由；自我中心的我愛執監獄；忌妒心和慾望的監獄；瞋恨心的監獄。

一個根本的大監獄是無法看見一切事物僅是由心以名言

假立的方式連接到基礎而存在。所以，沒有任何一項事物是從它自己方面存在。一切事物都是空的。一切事物存在，但它是空的，當它是空的時候，它僅僅依名言而存在。所以，這是實相。但這實相尚未被看到，這實相永遠在那裡，但你無法看到。「我」，「自我」也是一樣。對一般人而言，實相不存在；實相一向在那裡，一向都在運作，可對他們而言並不存在。

我、行為和對境：它們顯現為不僅僅是由心名言假立而存在。事實上，這是虛假的對境，虛假的我和虛假的行為。但世間真的百分之百相信這些虛假的事物確實存在，以為它們是真的。你現在可以看到，假的被當作真實來相信。

所以，被困在無明、無知心的大幻相監獄中，陷在這種幻想當中——這是另一種監獄。這是一切苦的根源。苦難的世界由此而來：由這種錯誤

的概念、無明所創造出來。苦難的世界。

困在錯誤概念的牢獄中：相信無常的現象是恆常的，相信輪迴短暫的享樂是安樂：這是我們身陷其中的另一個大牢獄。像身體，只不過是一些穢物的容器，相信它是潔淨的：這是另一種幻想的牢獄。有許多種錯誤的概念和見解，我們陷於這類牢獄當中。這些牢獄從無始以來就存在。無始的牢獄。

所以現在，在此處，你已經值遇了佛法，如果你禪修，尤其是菩提道次第，你能讓自己從這所有牢獄中解脫。

外界的人認為只有囚人知道牢獄，但外面的人不知道自己陷於所有其他無始以來就存在的牢獄。這是根本的苦，使他們身陷苦趣。這外在的牢獄——監獄——跟那些內在的牢獄比起來根本不算什麼。你是如此幸運，對你而言，這地方不是牢獄，而是解脫之地。你

正要讓心在道上發展，解脫自己遠離一切苦及苦因、煩惱和業，終結這些。

非常謝謝你。

我建議你在牢中可以修持一些法門，禮懺三十五佛二十萬遍。這是非常有力量的淨業法門，能让你迅速成就並打開你的心。

在你完成二十萬遍禮拜之後，最好繼續在早上拜一百拜，晚上拜一百拜。

目前你可以每天修持我那本《日常修持法門》中的法門。在迴向文之前，加強菩提道次第的觀修。當你熟悉整個菩提道次第之後，接著開始訓練你的心，修依止上師、暇滿人身、業和念死無常，以及如何捨離現世。

之後你做四十萬遍的曼達供；但首先做禮拜，然後慢慢開始邊學邊做曼達供。然後你可以修三萬遍金剛薩埵真言。

在此我不解釋太多，你可以找到這些教授的騰稿，你可

以閱讀。

你一定知道在西藏有許多人和喇嘛被中國共產黨關入牢中，但許多人在牢中獲得證量，那變得對他們的心極有益處。他們過去學過的佛法，能在牢獄中付諸實修。有些人甚至不吃東西，但他們的身體卻因為禪修——心的食糧——而發光發亮。就算有食物，也不算是什麼食物，非常少，只是麵粉泡水，只是給予「食物」的名言。我聽說裝食物的桶子和廁所用的桶子是同一個。

如果你在牢中修持佛法，你應該樂在其中。讓心發展，將情況轉為安樂，然後它會變成一座美麗的島嶼、淨土、天堂。

許多的愛與祈願

梭巴仁波切

一九九七年一月廿三日 囍

關懷南亞災情

■ 文／梭巴仁波切 開示 ■ 中譯／黃純如 恭譯於2005年1月7日

以下是仁波切針對中心及弟子們開示應如何去利益南亞地區受到一地震、海嘯、及水患之苦的苦難眾生所作的指示：

感謝大家詢問應如何幫助那些在亞洲地區受到大地震及海嘯（這海嘯看來真具有某種欲傷人的企圖）襲擊而傷亡的苦難眾生。我一直在為他們念誦五種極具威力之真言，修藥師法以及獻廣大之供養。我建議中心及學員們可為那些已超過十萬的罹難者修以下法門：

1. 念誦五種極具威力之真言
2. 修藥師法及念誦藥師佛號和心咒
3. 修餽供
4. 念誦嗡嗎呢貝昧吽同時



觀修自他相換之「取苦予樂」

5. 閉禁飲食齋關
6. 修薈供

五種極具威力之真言是為
下列五佛之心咒：

1. 毘盧遮那佛
2. 不動佛
3. 尊勝佛母

4. 無垢頂髻

5. 不空成就佛蓮花頂髻， 無垢心要（如意輪咒）

這五本尊為淨除罪障而示現他們極為殊勝而且是度亡法中的主要真言，也是用來加持芥菜子的主要真言，以便灑在亡者的姓名牌位上來勾攝亡者的神識。這些真言在度亡法中極為重要且極具威力。

在頗瓦法中首先是淨罪，再來就是這五種真言的念誦，以便使亡者更可能得以往生淨土。這五種真言可用於聖物中，用來加持水、加持種子（諸如黑芝麻可用來灑在亡者身上）這些真言書寫後可置於亡者頭上。

這五種極具威力的真言之任一真言皆可用來為亡者念誦，以使他們解脫三惡道，可邊念邊觀想亡者，我們自南亞災難發生以來一直在為他們持誦這些真言。這些真言對亡者

有不可思議的利益，念誦這些真言的利益大到足以震撼人心。

每念誦一本尊真言之前可根據《普賢行願品》先念七支供養，在念七支供養文時可獻廣大供養（依據現有的空間，擺設越多供養越好，尤其是燈供）可在家中擺設燈供——例如在聖誕樹上掛許多聖誕燈修燈供。修七支供養時可廣修隨喜。

這些修法都是為了要集聚功德資糧，之後要完全迴向給全體的罹難者。同時也可迴向給死於伊拉克境內的亡者。這是很殊勝的修法，我們以這樣的方式累積那麼多功德，有那麼多功德可布施給那麼多死於恐懼而又正在受苦的眾生。

念每一本尊真言之前皆須先修七支供養，然後念誦每一本尊真言，念誦時猛烈祈請淨除六道一切眾生的罪障，特別是那些剛於海嘯中罹難者以及死於伊拉克的亡者。每念完一

本尊真言時，即刻作廣大迴向。我們持越多真言及越多迴向加上修越多七支供養，我們就累積越多功德，之後再迴向給那些罹難且受那麼多苦難的人。

念完每一本尊真言後，觀想一切有情的罪障皆已淨除，每一眾生皆獲得該本尊之一切功德證悟，每一眾生皆證得該本尊之正等正覺（若對該本尊之形象不熟悉，亦可觀想釋迦牟尼佛即可）。

觀想該本尊溶入自己後，繼續觀修下一本尊直到完成五種真言之念誦，然後再次作廣大之迴向。

在完成五大殊勝真言之念誦後，下一支香可修藥師法。修完藥師法後念《普賢行願品》，然後再次根據護聯會（FPMT）的課誦本作廣大迴向，尤其是迴向空性。

如果很急切極欲幫助那些罹難者的話，那麼另一法門就是為他們閉禁飲食齋關。

另一個可以幫助他們的法門是修薈供。

當然念六字大明咒是很殊勝的，或為罹難者念誦其他任何真言。

另一觀修法是邊念唵嗎呢貝味吽邊觀想受取一切眾生的苦於自身，並將自己的一切安樂布施給一切有情的自他相換觀修。

我將翻譯另一真言（Mantra of Yeshe Ta-la）給你們，念誦此真言廿一遍必定能從三惡道中解脫出來。

另一極具威力的法門是修餽供，修餽供可幫助那些剛往生正處於中陰身的眾生。我幾乎每天都竭盡所能地修餽供，這是非常殊勝能幫助中陰身眾生的法門。中陰身的眾生有神通，當你想到他們時，他們就能馬上出現。

餽供中有一段非常重要的祈願文，該段願文中請中陰身的眾生憶念他們的上師以前曾給他們的教誡等，用這樣的方

式來幫助他們往生阿彌陀佛的西方極樂淨土。

也可根據上師薈供的偈頌來加上菩提心的開示

餽供的修法在西藏有關死亡的書中也有提及。

以上部份訊息我曾於二〇〇三年法國金剛瑜珈母中心閉關期間解說過，閉關期間我深深地感到必須解說有關當人往生時該怎麼作的必要性，因而花了了五天的時間解說這項主題，但未說完。

一般來說任何善業皆可迴向幫助那些罹難者，即使是吃中國麵、麥當勞漢堡或是吃葛萊托冰淇淋都可以迴向。

以大慈心祈願

喇嘛梭巴仁波切



<http://www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/pdf/aromanov01.pdf>

Mantra of Yeshe Ta-la

<http://www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/pdf/mantrasyeshetala.pdf>

相關參考資料可在以下網址下載：

五種極具威力之真言

<http://www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/powerfulmantras.pdf>

藥師法

<http://www.fpmt.org/teachers/zopa/advice/pdf/medbudpujaltrblt.pdf>

餽供



關於海嘯的開示 ——業與皈依的力量

■ 文／梭巴仁波切 開示 ■ 中譯／黃純如 恭譯於2005年1月7日

所有在海嘯中溺斃的許多漁夫，一生都賴捕魚維生。如果你殺一條魚，因為業會增長，你每殺害一條魚，將會投生於和魚相同的境地，有五百世甚至更多世被殺害。這些人終生在海邊生活，就靠捕魚維生，你能想像那惡業有多少？根本難以想像。因為他們視捕魚為好事，所以絲毫未曾有過發露懺悔的念頭，或許還因為觀光客來自世界各地而隨喜：「哦，我們真好運，住在這裡而且能捕魚多麼幸運！」

當然，如果他們曾值遇佛法，這些惡業可能被淨除了，但那卻沒發生。有一位格西在

開示中談到放生的利益，他說，殺害一位有情，我們將被殺五百世。那也取決於殺業有多沈重——因為業力會增長，甚至可能會被殺一千世。因此，殺一條魚比在洪水中死去糟得多。對那人而言，沒有比造一次殺業更糟的事了。

當然是有地獄存在，但這些人，依據菩提道次第中的故事，或許將投生於同樣的地方，在他們捕魚的同一片水域。菩提道次第中用許多例子揭示輪迴之中沒什麼是確定的，像敵與友的故事：一位經常在屋後池塘捕魚的父親，死後投生為池中的魚。母親，他

的妻子，因為貪執那個家庭，所以投生為兒子家中的狗，兒子的敵人因為貪著兒子的妻子，所以死後投生為他們的孩子，當舍利弗來到這戶人家托鉢時，他看到兒子抱著小孩，也就是他的怨敵，吃魚，也就是他的父親，狗正嚼著魚骨頭，而兒子以棍棒打狗。舍利弗說道：「兒子吃父親的肉，毆打母親，把敵人抱在膝上一一可笑的輪迴景象。」

依據這個和其他故事，那些人會再三投生於同一片水域或河流許多世。在他們一生之中，每天捕了多少魚——難以想像。所以如果你去想想殺每一條魚的惡業，這次發生在每個人身上的事就不算什麼了。由於造一次惡業而千百世受苦更令人難以忍受。可能也有許多人會投生為非人。

我在西藏的時後，有跟一位來自薩隆瑪卓仁波切寺院的噶舉喇嘛交談。他憂心忡忡，因為在中國入侵西藏後，折磨

並破壞僧院，許多西藏人飲恨而死並投生為非人，使非人總量大增。那位喇嘛建議請有威德的喇嘛從印度來此獻火供以清淨非人。我想他的意思是調伏他們，讓他們不再繼續造傷害他人的惡業，並解脫他們離苦。他也表達了強烈的憂慮，如果當老一輩人還活著的時候，西藏獨立沒有實現，年輕一輩或許會錯過機會，讓事情延宕；事情就會起變化。這位喇嘛送我迦葉佛的齒舍利。

不同的是這些人是瞋怒，而在海嘯中死亡的人是帶著極度恐懼而死。儘管如此，許多人還是由於業的緣故投生為非人。

如果傳染病開始流傳，那才是最糟的事，埋葬亡者之後，土地很有可能會被污染，許多人會生病，並散播到城市。星象顯示，屠夫或妓女，或其他涉及較沈重的惡業過活的人，尤其是患病者，要先火化再埋葬，不然會有危險。

我認為餽供法門或許會有助益，因為會有許多中陰眾生尚未立即投生。

西藏人通常會去亡者身邊修法。對佛教徒而言，心經或皈依文等，都可以持誦。皈依看來簡單，但依止佛陀是其後一切法門的根本。

如果倖存者、家人或救濟者都不為亡者做些什麼，那很令人遺憾。相信西藏佛教的人，就算他們其他什麼都不懂，還是會念「嗡瑪呢唄吽」。這是過去、現在、未來一切諸佛所珍視，最珍貴的滿願真言。持誦「嗡瑪呢唄吽」並在屍體上吹氣，能淨化或減少惡業，有助於獲得較高的轉世，所以這也有不可思議的利益。全心仰賴地向觀音祈求，然後為所有的亡者持誦「嗡瑪呢唄吽」有不可思議的利益。在教法中提及，僅僅看到「嗡瑪呢唄吽」的字樣，就能淨除五無間罪，十不善業就更不用說了。

所以那些在屍體旁邊的人，家人等等，不知道這一點，非常令人遺憾。就算強烈仰賴觀音並盡量持誦多串「嗡瑪呢唄吽」，每串念完就吹在水上，然後將水灑在屍體上，就是不可思議的淨業，減少他們的惡業。

你也可以做一種禪修，觀音加持水法：觀想觀音在水上，甘露從觀音心間的真言流出，進入水中。最後強烈地向觀音祈求，然後觀音融入水中。當你將水倒在屍身上時，能非常有力的淨除所有惡業，並令他們實證觀音的功德之道。

袁卻格西在台灣、新加坡和香港的時候，只要有加持大眾的法會，就會有許多人來參加，所以格西會加持寶瓶中的水，然後穿梭在座位間，以樹枝向大眾灑水。之後我們聽到有些人的疾病就痊癒了。無論是多麼繁複的法門和法會，例如密續的遷識法，頗瓦法，其

基礎都是皈依，仰賴佛法僧。這最重要，是所有其他一切法門的根本。如果，身為佛教徒，你什麼都不懂，只知道皈依佛法僧的祈願文，全然仰賴佛陀，並持誦之以淨業並拯救生者或亡者遠離惡趣，這對他們有不可思議的力量和利益。

由於佛陀有一切種智，無所不知，佛可以看到你的祈求，了知你的心和你的需要，見到一切苦，並了知度眾生的方法。不僅如此，佛陀有圓滿的大力，能依據每位有情的根器、心的層次和業力，展露恰如所需的法門。甚且，佛陀對每位有情有無分別的悲心，無論他們信佛與否。如法典中提及的，如果有人供養藥膏給佛陀的右手，另一個人從他的左手切下肉塊，佛陀對兩者的悲心是一樣的。如果那人有全然的信心，佛陀當然毫無疑問地會予引導。

如果你去看「掌中解脫」中的皈依品，會發現許多關於

依止力的故事。有一個故事講到一群坐船向大洋航行的生意人，他們遇到一隻巨大的海怪。當那隻海怪張開嘴時，所有的水都流進口中。正當他們的船快被吸進口中時，乘客持誦了皈依佛法僧的願文，因為誦得非常大聲，那隻海怪馬上閉嘴，他們就得救了。海怪就在那一刻死了。他們的皈依有兩種利益。它救了他們的命，其次，由於那隻海怪正好在死亡之前聽到願文，因而投生於天界。

另一個故事是阿羅漢康波的一些親戚和一些商人在同一艘船上，當時龍族引起的浪濤太大，讓他們的船瀕臨破裂的威脅。那些人於是強烈地皈依阿羅漢康波，因而得救。

達賴喇嘛尊者最小的弟弟雅利仁波切告訴我，當他在印度軍隊中受軍事訓練時，他第一次跳傘，真的非常害怕，所以他先皈依達賴喇嘛尊者再跳。沒發生什麼危險，而且仁

波切說，「從那時起，我對尊者有全然的信心。」

前些時候，一位阿根廷弟子江秋巴默在阿根廷，那是一個非常危險的地方，充滿暴力、偷竊和殺戮。我建議她佩帶金剛經，般若波羅密多的教授，她也這麼做了。當她走在路上時，一輛車停了下來，有兩個人企圖搶劫她。當他們正要攻擊她時，那一瞬間，她想：「不會有什麼事，我有金剛經。」而他們就這樣走開了。

還有，最近她在那裡感到非常恐懼，再次問我有什麼防護法。我給她藏文的金剛經，她帶著金光明經的英譯本。她在那裡幾乎一個月，在公園、山上和路上，她說，沒人看到她。她蒐集了九個行李箱的藥草，很擔心自己帶了這麼多，但當她通過機場時，根本沒人檢查那些行李。她也帶了一台機器，安全人員原本要掃描，但她講了一些理由請他們

不要掃描，而他們就這樣讓她過了，非常容易。這很不尋常，尤其在九一一事件後的安全層級裡。這顯示信心的力量，她對那些經典、聖法，奠基於善念的依止心。

好一段時間前，一個完全沒有任何佛法知識的西藏人侯阿浦，從康區來到拉薩，並去參訪拉薩卓喔釋迦佛像，那是釋迦牟尼佛親自加持的佛像。他怕他的鞋子放在外面會被偷走，所以他把鞋子放在佛像前，並請求佛陀「在我四處走動時，請看好我的鞋。」佛像回答：「好」。稍後，管理員看到那雙鞋，想移開它們，但佛像告訴他把鞋留在那裡。

這個故事在全拉薩各地都非常有名。這顯示了侯阿浦的信心：雖然他沒有很多知識，當他對佛像說話時，全然相信佛像就像個活生生的人一般。

皈依的力量

三位中國優婆夷（受持五

戒的佛教徒)買了機票，之後就對即將展開的飛航感到非常不舒服。所以他們參訪了中國的普陀山，觀音的聖地，並祈願(教典形容此聖地非常令人難以置信、令人驚嘆，不像文殊聖山有那麼多遊客，極為原始。據說該寺年代非常久遠。)。在她們強烈地向觀音祈願之後，不舒服的感覺消失了。

一九九〇年十月二號，他們搭機啟航。在飛航期間，飛機宣告受損。三位優婆夷於是一心向觀音及阿彌陀佛祈請。沒多久之後，燃料即將用罄，飛機緊急迫降在中國廣州的白雲機場。飛機很快落地，不知怎麼，發生了意外。在三位優婆夷後方不到六呎處，飛機斷成兩截，他們三個全都能逃出機身。他們一出了飛機，飛機就爆炸成為一片火海。

機上其他一百位乘客，除了十位，全都死了，而那十位全都受了重傷，失去肢體等

等。三位優婆夷毫髮無傷的逃出來。之後檢查飛機時，除了三位優婆夷所帶的法典，所有東西都燒成灰燼。經典卻絲毫未損。

那天在場的人無不驚異於聖法不可思議的力量。

在僧伽吒經中，佛告藥上菩提薩埵言：

「善男子，汝今諦聽。彼人臨死時，起一念淨心歸依佛陀，以此善根當六十劫，受於三十三天之樂，八十劫中自識宿命，所生之處離諸憂惱，生生之處離諸憂惱一切苦滅。」

關於在印度和其他國家發生的災難，我想人們會抱怨沒有預警系統。然而，基本上，答案是過去所造，由不清淨的心、邪見、不善念和其所引發的惡業而來，會遇到地震和巨浪，並經歷到這種災難的業報成熟。所以，那來自每個人的心，和相對應的顯現境。

這並不是愉快的顯現境；是不愉快的、令人害怕的境。

就像夢境，可能是愉悅的夢，或令人害怕的夢魘，都來自內心，是習氣的產物。一種是非常令人快樂的境，一種非常令人害怕的境，兩者都是心的產物，也就是西方心理學所說的潛意識。然而，它們來自習氣，其中一種或許是善的習氣，另一種或許是惡的。當然，我們在夢中看到的幻境並不存在，連名言都沒有，連約定俗成都不存在。在夢中，自我在造作許多活動、行為和對境。

同樣的，這令人害怕的顯現境來自內心，來自過去的業留下來的不善習氣，因為之前沒有完全淨除它，也未曾減少它，所以會經歷到。如果有去淨業或減少它，危害就會少得多。

那天發生的事也有很長的演變歷程，從此世或某一過去世，從造業開始到它發生，但談談即刻的顯現境及其影響、它如何來自內心，或許有助於

了解那恐怖的顯現境長程的演變歷程。

例如，就算是你平常認為非常漂亮的一個人，當你生氣時，就把那個人看成非常醜，討厭鬼，一種完全相反的觀感——你不喜歡他，你恨那個人。你厭惡你所看到的人。那生起了一種傷害的念頭，去傷害那令人不愉快的所見人物。你越想越多，想那個人在心念和行為上如何對待你，如何以驕慢或忿怒的方式看你，如何以令人不愉快或不尊重的方式說話。

你給它加上負面的詮釋，認為它是有害的，不好的，因為它傷害了你自己自我愛惜的心念，也就是期望每個人，包括那個人，只告訴你美好的事，愛你，執著你，只給你讚美和敬愛。那就像世俗八法，執著現世，執著只要得到美好的事。其他人思維、言語、看待的方式打擾到你的自我愛惜、貪著，而你就隨著自我愛

惜和貪著，貼上「不好」或「有害」的名言。

當然，那個人的態度，他們惡劣、挑釁的言語，或他們看你的方式，不會傷到你的菩提心，不會傷害你成就佛果的利他願，不會傷害你的慈愛，也不會傷害你的悲心。那只會滋養你的悲心和慈愛，如果你去想想這位有情受多麼大的苦，完全陷溺於真實、恆常存在的幻象中，和其他一堆幻象中，因為有那麼一大堆錯誤概念和迷信心念。如果你用不同的觀點來看，這能讓你培養慈愛和悲心。然後你會發現他們只是忙於以身語意造惡業。

那人的心，除了因完全失常、今生當下毫無寧靜與安樂之外，他們也必需承受他們一切惡行所必然帶來的苦果，在此世，尤其在來生的千百世，因為業會增長，所以在一生中經歷到多年的苦，例如有些人殘障，或一生都有嚴重的病。那人從未能脫離困境，他們的

生活處境總是很沈重。

想想那人的慈悲，想想你過去、現在、未來的安樂如何從他們而來，以這種方式看待此人能讓你生起慈心、悲心及菩提心。有了菩提心，你成就一切證德：大乘資糧道、大乘加行道、大乘見道、大乘修道、大乘無學道。

你成就了這些道上一切難以想像的功德，圓滿方便道與智慧道，結果成就了二身：法身與色身。你能成就佛的功德，那猶如無邊虛空。然後你能圓滿承事有情。能因應恰合有情的業與根器，給予適當的方法，帶領他們解脫，永遠脫離輪迴苦海及其因，業和煩惱。不僅如此，透過給予他們大乘道，他們連微細的煩惱也能消除，並成就圓滿正覺，止息心的一切過患，並圓滿一切證德。

所以，你能提供解脫和大解脫，佛果，如無邊虛空般的究竟利益給無量有情。那來自

你成就佛果，圓滿大乘道，包括解脫輪迴的成就，所有這一切來自菩提心的實證，而那來自大悲心的根本。大悲心的生起，是基於此人的存在，其體性是這樣的苦，態度這樣的邪惡，毫無根據的迷惑思惟，埋頭造惡業，非得經歷一切難以想像、難以見到終點的苦果。

現在，你藉由對此人發慈悲心而視此人為最珍貴、最慈愛，最能滿願，給予你所有這些成就和究竟的安樂，包括每日的內心平靜。內心的寧靜，安樂的心。那人成為要感恩的對境，他是難以置信的仁慈，你生命中最珍貴、最重要的對境。因為這個人，你能將生命由黑轉白，過得更好，能得到更多更多的安樂、成就，滿足。但如果你對那個人起忿怒、不善念，只會有相反的事發生。

以這種態度，把那個人視為最珍貴，連對那個人提供一項極微小的服務都變得如此重

要，而且令你難以置信的高興。能夠以極微小的方式幫助他們，使你變得如此快樂。任何你能給予他們的協助，都變成你生命中不可置信的喜悅與安樂的來源。就算你得投生於地獄受苦以利益那位有情，那也會變成你生命中最大的安樂，最大的滿足，你可以為那個人忍受任何困難。

如果你難以瞭解或難以感受這種思惟有情慈愛的方式，對那個人訓練自心修持安忍——正面、快樂的心——會改善你的生活。嗔怒越來越少生起，持續的時間也越來越短，直到一段時間之後，就不會對任何有情生起嗔怒，就算每個人或動物，每隻鳥、狗、貓、馬、羊、魚和蚊子齊聲批評你，對你生氣，打你或殺你，無論他們給你何種傷害，你也毫無怒意，嗔怒再也不可能生起，只有快樂的心與安寧。既然對他們毫無怒意，他們就不會受到你的傷害，所以，數不

清的有情從你這邊獲得寧靜與安樂。沒有傷害就是安寧，所以，一切有情永遠從你這邊得到寧靜與安樂，沒有傷害。

再釐清這種瞭解：當你的心想這樣修持安忍時，就有那麼多的寧靜與安樂，不只在你的生命中，也在你的朋友、丈夫、妻子、孩子和父母的生命中。無論誰和你生活在一起，都擁有那麼多寧靜與安樂，就算他們不對你修安忍也一樣。

想想你的家庭從你獲得的安樂，然後想想你的鄰居，然後整個地區、城市、國家，整個世界，然後是十方世界的一切有情。當然，這說的是生生世世，既然心有相續，你就有能力止息傷害，並帶給其他宇宙中的一切有情許多寧靜與安樂。

就算在這個世間的歷史上，因為一個人不修善心和安忍，導致數百萬人受折磨和死亡之苦，還不包括所有居住在地面上、森林或水中的蟲魚鳥

獸。

這就是要瞭解，從和你居住在一起的同伴開始，到十方世界的一切有情，他們從你這邊獲得的所有寧靜與安樂，全靠你的善心，靠你的心安住在安忍的品德之中。以這種方式思惟，使你能領會你對一切有情的寧靜與安樂負有責任，以及一個人能修持安忍，有猶如無邊虛空般的無盡利益。

這些寧靜與安樂，不僅你可以經歷到，而且可以提供給無量有情，包括這世間的人類與動物，以及其他無量有情。這一切寧靜與安樂都來自對你生氣的那個人的恩惠、他們批評你的言語、他們以身體所展現的不恭敬。無論那人對你做出多不愉快的舉動，都是他們所賜予的恩惠。所以你可以看出這個人為什麼最珍貴，是修心最重要的實習教師，在這個例子中，尤其指的是安忍。

當然，只有圓滿安忍法門你才能成就圓滿無上正覺，大

解脫，止息心的一切粗糙或微細過患，圓滿所有證德。懷著這種歡喜、正面的安忍心，一切都會沒事。你不會對那人生氣，你視那個人為友好、慈愛、最珍貴的。你的身體也會放輕鬆，血液循環等等，一切都會放鬆。你可以享受食物，無論是簡單或昂貴的一餐，就算只是喝水。你可以睡得很好，因為心很放鬆而舒服。就算你的房子很簡單，你也很快樂，你樂在其中。無論你在哪裡，你都樂在其中。如同達賴喇嘛尊者提及的，擁有善心，就算你住在草房中，只有水可以喝，也很快樂，能享受生命。

瞋怒也會傷害身體，干擾血液循環，導致心臟病發作或其他心臟疾病，以及許多其他病症。德里一位醫師建議不要在其他人身貼上負面標籤，因為那些負面標籤使你生氣，影響血液循環，而導致如心臟病發作等心臟問題。

懷著忿怒，連一千美元的餐食你也無法享受，睡不著覺，你的忿怒映現為暴力和忿怒的夢魘。不管你住幾顆星的飯店，五星、十星或二十星，就算你住在有黃金門、鑽石牆、鑲鑽廁所的珠寶宮殿中，還是無法享受生命。就算你像鳥兒、飛機一樣飛翔在空中，也找不到快樂。環繞著你的每件事都是負面的，帶著瞋怒。當你沮喪消沈時也是一樣你周圍的一切事物都一片黑暗，你無法享受它們，每件事都讓人心灰意冷。

這可以推論出事情是如何顯現。此處，每件事都顯得令人不悅意，因為你的態度是負面的，充滿忿怒和情緒化的心念。當你的心不快樂，每件事都顯得像是干擾，就算是天空、浮雲、綠樹、動物和人也是。一旦你的心轉化為安忍，所有的一切、你的整個世界變得非常正面，任何顯現境都令你感到高興。

所以，有兩種詮釋。

在生命中，事物如何呈現，有賴於你如何詮釋對境，你安立了什麼標籤。

然後，像這次海嘯這種恐怖的顯現境，也有很長一段演變歷程，從過去的業而來。在你的觀點中是悅意的任何境，當它與你的感官相遇時，給你一種愉悅的感受、安樂，這是來自善業的長久演變。

我希望所有受影響的國家，都有足夠的人能提供服務，照顧所有那些受災的人，或者許多來自外地的人跟當地國家的人一起組織，並提供協助。願他們都能迅速有效的獲得幫助，盡可能關照許多人，不僅以醫藥、水、食物、衣服等等，但同時能多少規劃未來的社區。不只是建造暫時的居所，而是為無家可歸的人蓋房子，以及蓋工廠讓他們可以工作。然後，那些外地國家應該買他們的產品，讓這些人有長久的生計。

再一次，結論就是善心的教育。有那麼多戰爭和水大、風大的大災難，如龍捲風、地震，像此次有許多人死在印度、斯里蘭卡、印尼、泰國等，每一天都發現越來越多的死亡人數，超出原本的預期。也有許多疾病，不只是大多經由輸血或性交而傳染的愛滋病，還有永遠無法預知的癌症，越來越常出現在世界各個城市和國家，和你自己的家庭。

這一切都是不善的態度和行為的結果，都來自心，無論你是否相信轉世和業果。這一切告訴我們，生命非常短暫，死亡隨時可能會發生。所以，每一天都不要浪費這寶貴的人生，它給你所有機會讓你發展自心，為自己的家庭、同伴、同鄉鎮或城市的鄰居、國家和世界帶來和平與安樂。你可以運用這寶貴人生，為一切有情創造暫時安樂，以及直至圓滿成就佛果的究竟安樂。以正面

的心和不斷利益他人的善心過活，在行為上盡可能以各種方式幫助他人。

無論你有沒有傳統宗教，最重要的是：不要傷害，而要把安樂帶給人類、動物、昆蟲和其他有情。你每一天每一次所做的慈愛之行，無論大小，都有幫助。它圓滿了其他有情的安樂，無論是微小的舒適或較大的成功。你對他人每一次慈愛之行，變成他人安樂滿願的因，所以變成你自己所求願滿最好的因。結果就是你所有

的願都能圓滿，暫時或究竟的安樂，你想要成辦的任何事都會成功。

當你以這種方式過活，你不會製造讓自己經歷像這次海嘯這種災難的因，所以就不會經歷到它們。你會經歷到相反的事，寧靜與享受。它帶給你生命中如此多的滿足，給世界如此多的寧靜與安樂。 ❶

梭巴仁波切2004年12月31日在空行碟千林所給予的開示，圖敦拉鐘法師騰寫。

為什麼要購置 台中釋迦牟尼佛新中心

■ 文／摘自梭巴仁波切給基金會新董事會的信，
寫於2004年10月28日董事會決議購置台中中心前

我非常親愛的護聯會台灣董事會家庭，最仁慈、最慷慨、最發心的弟子們：

首先我非常感謝你們每個人做了這麼大的努力來承事

我，承事慈愛悲憫的釋迦牟尼佛，以及最珍貴的母有情，那是我們一切功德與善業生起之處，由於這些資糧田，我們才真正有機會從痛苦中解脫，解

脫一切苦，並能真正利益一切其他有情，這也是唯一的方法，佛法是真正的珍寶，因而你們有令人難以置信的機會來幫助你自己，你的家庭、幫助有情，他們在過去世全都當過我們的母親。這樣的機會或許永遠永遠永遠不會再碰到一次。我們的工作是要承事他人。我們擁有法寶，必需透過佛法中心與每位有情分享，這是我們的工作，這是最重要的工作！我們必需成為他人的模範，為了這個崇高的目的（給他人佛法，佛法是唯一真實能緩解痛苦的藥）而承受一些困難，請大家不要介意。我打從心底真摯感謝您們每一位，謝謝，謝謝，謝謝。

我聽說新建造的台中中心遇到一些困難，這打從一開始就不是一件容易的事，但現在事情已經快成了，這是我們歷經了許多困難而且淨除許多惡業才達到的，我們必需想想未來，想想這道場將會是多麼有

利益，真的是有令人難以置信的利益，尤其對那些幫忙建造，或以任何方式協助的人來說，會是多大的功德。想想我們慈愛悲憫的導師釋迦牟尼佛經歷了多少困難，做出多大的犧牲來修學佛法，這全是為了利益我們和其他有情，他花了許多劫，以極大的歡喜心，為了承事我們有情而經歷困難，思惟這點非常激勵人心。

我在「默」中觀察，購置這個地方非常好，尤其是在此展開我們的一些進階的教育計畫。今年年底，我覺得這是個閉關的好地方。所以我想在明年初我到台灣的時候，可以帶長關。我已經告訴我們世界各地其他弟子，這是我們在台灣的第一所佛學院，而且它不只可以利益台灣人，也可以利益其他海外前來閉關的人，如果他們可以事先知道這個閉關的相關訊息並做好一些相關的安排的話。



梭巴仁波切給所有在

護聯會中心和成長團體工作的人

（尤其是那些覺得快受不了的人）的建議

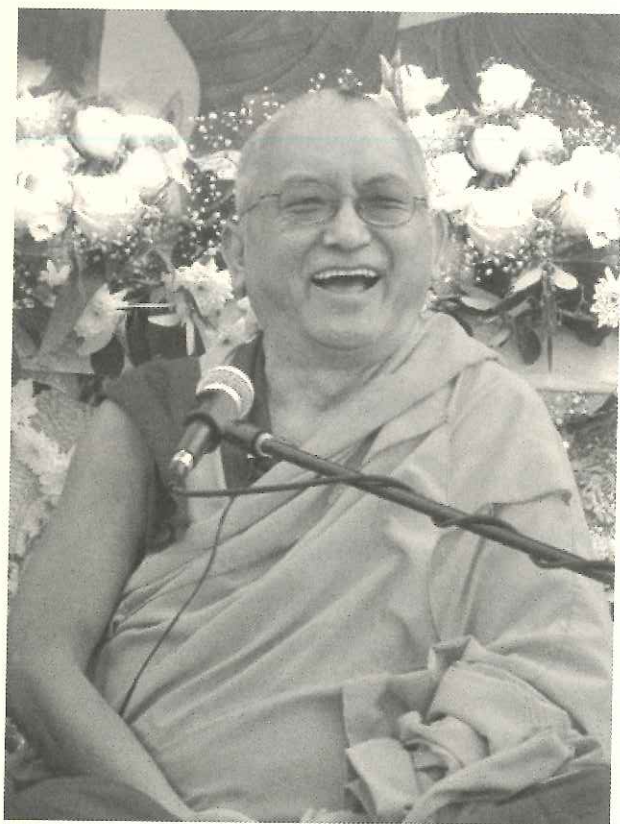


耶喜喇嘛常說，事情不是由心決定，而是由業決定。他很常這麼說，或者，他會說，當事情沒發生時，就接受現況。如果事情可以補救，那你可以決定是否要努力去獲得利益。那意思是說，如果你應付得來，你可以嘗試；如果還有機會，你可以努力。光是今生悶悶不樂並沒有意義。如果事情完全無法補救，不喜歡它又有何用？根本沒利益，所以你最好接受它。

如果你有很多活動，很多責任，如果你認為這是一種負擔，那麼壓力就來了。即使你

在工作，如果你把它們全看成負擔，你的心不會快樂。風病和壓力降臨，你的心變得如此不快樂。所以，與其把你所有的活動、責任全看成負擔，不如將之視為令你變得有用的機會，能對其他有情有貢獻，把這些活動和責任看成正面的機會，並思惟，我是如此幸運能利益他人，這就是停止壓榨內心和產生風病（那也會帶來高血壓，嚴重影響你的健康）的一種善巧。所以，思惟透過你所有的努力能提供的利益，在內心生起喜悅和快樂。

一直憶持菩提心非常重



量，那意指你能提供更深刻、更美好的成就，更廣大的功德給他人，並解脫其他有情離苦，令他們成就暫時和究竟的安樂。

達賴喇嘛尊者說：「只要還有虛空世界，只要還有有情眾生，我願一直住留世間，為消除一切眾生的痛苦而努力！」

在每日生活

要。這應該是生命中最主要的皈依處。而且要憶念你所做的事是依據上師的願和建議而做。此生的所有目標就是要承事他人，並確保他們盡未來世都能得到安樂。將你自己的生命奉獻給有情，他們無量無邊，且最慈愛、最珍貴。培養你的內在功德，你在道上的證

中盡可能修持正念。思惟每個人都是你一切安樂的滿願寶，所以你自己將會成為一切有情的滿願寶。

後記：二〇〇三年四月六日於藥師佛淨土中心給予的開示。慕瑟法師和安琪法師繕稿，克萊兒艾思特略加編輯



經續雙月刊・第34期

導師：圖敦・梭巴仁波切
出版日期：2005年2月14日
發行所：護持大乘法脈基金會
發行人：鄭秀英
編輯：菩提心文化事業有限公司
審稿：黃保齡 美編：呂明玲
地址：105台北市南京東路四段75巷14弄3號1樓
電話：(02) 8770-6939
傳真：(02) 2546-9923
E-mail: fpmttw@ms22.hinet.net
郵政劃撥帳號：18397743
戶名：財團法人台北市護持大乘法脈基金會

結緣刊物，歡迎隨喜助印、索取。(請註明隨喜項目)
本刊圖文版權屬FPMT所有，轉載請先取得同意，謝謝。

請愛惜佛書：所有包含和佛法相關的文字或法照等，最好都以恭敬心對待，不要放在地上，或坐於其上，或踐踏、跨過它，或將其他物品壓在其上。平日應安放在較高而乾淨的地方，破損時也不要扔進垃圾堆裡，最好能裝藏於聖物中。不得已燒毀前，先持誦「唵阿吽」，觀想文字融入阿字，阿字融入自己，再點火，灰燼也以安放清淨處為宜。

護持大乘法脈聯合會(FPMT)在台組織 財團法人台北市護持大乘法脈基金會

地址：105台北市南京東路三段258號7樓
電話：(02) 2731-3000
傳真：(02) 2778-9111
E-mail: fpmttw@ms22.hinet.net
劃撥帳號：18397743
戶名：財團法人台北市護持大乘法脈基金會
網址：http://home.kimo.com.tw/fpmttaiwan
家族：http://tw.club.yahoo.com/clubs/FPMT

彌勒大佛工程專案

地址：105台北市南京東路三段258號7樓
電話：(02) 2731-3000
傳真：(02) 2778-9111
E-mail: mpbuddha@tpts6.seed.net.tw

台北經續法林中心

地址：105台北市八德路三段81號12樓之1
電話：(02) 2577-0333
傳真：(02) 2577-0510
E-mail: jinsiufa@ms3.hinet.net

桃園馬頭明王佛法中心

地址：桃園市中正路720號8樓
電話：(03) 316-4488
傳真：(03) 316-9133
E-mail: fpmtty@ms65.hinet.net

台中釋迦牟尼佛中心

地址：台中市北屯區旱溪西路三段301號
電話：(04) 2436-4123
傳真：(04) 2436-4122
E-mail: foffice@fpmttc.org.tw
網址：http://www.fpmttc.org.tw

高雄勝樂金剛中心

地址：高雄縣橋頭鄉仕隆路曾營巷9-1號
電話：(07) 611-0341
E-mail: fpmtks@ms65.hinet.net

圓滿教育愛麗絲專案研究

負責人：鄭惠凱老師
地址：台北市內湖區環山路一段27號
電話：(02) 2799-1817轉601
E-mail: chhk915@mail.apol.com.tw

菩提心文化事業有限公司

地址：台北市永吉路272號5樓
劃撥帳號：19895167
戶名：菩提心文化事業有限公司
電話：(02) 8787-8019
E-mail: k2223@ms14.hinet.net

尊貴的 梭巴仁波切 2005年台灣弘法行程

台中釋迦牟尼佛中心

2/14~3/4 大悲佛觀音閉關
2/25 06:05 梭巴仁波切抵中正
機場(第1航站)華航CI-003
2/26 15:00 大悲佛觀音灌頂
2/27 15:00 大悲佛觀音灌頂
3/5 09:00 無量壽佛灌頂法會
12:00 與梭巴仁波切餐會
19:00~21:00 上師薈供

地址：台中市旱溪西路3段301號
電話：04-2436-4123

桃園馬頭明王佛法中心

3/12 15:00 上師薈供教授(I)
3/13 15:00 救度惡趣觀音灌頂

地址：桃園市市中正路720號8樓
電話：03-316-5506

花蓮地區

3/15 監獄弘法
3/16 白度母長壽灌頂

地址：大悲講堂，花蓮市富裕二街
15號(後火車站)
電話：03-857-1600

台北經續法林

3/19 15:00 上師薈供教授(II)
3/20 15:00 歸依及地藏王菩薩
灌頂
(欲請領歸依證者請事先報名
登記)
3/20 19:00 上師薈供法會

地址：台北市八德路3段81號12樓之
一

電話：02-2577-0333

高雄勝樂金剛中心

3/26 15:00 上師薈供教授(III)
3/27 09:00 長壽法會
19:00 長壽宗喀巴灌頂

地址：高雄縣橋頭鄉仕隆村仕隆路
曾營巷9-1號

電話：07-611-0341

3/28 10:50 梭巴仁波切離台
(高雄小港機場)華航CI-657



▲位於尼泊爾柯槃寺的衰卻格西紀念塔

