

寶塔山
噶瑪噶居寺

三乘雜誌

第四十七期

一九九七年十二月一日出刊

歡迎助印



尊貴的 洛本仁波切與楊日松博士合影於總統官邸

一九九三年八月吾獲得乙尊十五公分高的 噶瑪巴鎏金銅像，心喜若狂。銅像裹著泛黃的布，布上清楚記載銅像的重要性及神聖的功德。此像一直為我所持有並珍藏，因為法王殿大佛像正在準備裝藏，而我有意將此珍貴佛像典藏在內；如此一來，眾生則無緣再目睹聖像，雖其加持是不變的，但不能目睹總是憾事，為此祈求上師指示。

布上記載：此像乃杜松虔巴，曾開口說：我與杜松虔巴無異。噶瑪巴西持有此銅像。當噶瑪巴西被元朝皇帝拘禁凌辱時，此像以身代受，特別是遭到劊子手斬首時，噶瑪巴西毫髮無傷，劊子手刀刀震裂，佛像頸處出現裂痕，至今尚在，刀障乃被此像所攝。能持此法者，得以解脫無明黑暗。此像裝有佛陀佛牙、蓮師髮舍利、迦葉佛舍利、不可思議甘露。神聖的銅像威德，善調伏人間鬼神及天上非人，於未來末法時期，將為眾生之明燈。

岩藏師自聞名的丈帳棚開岩取出，此聖像是噶瑪岡昌及竹巴噶居傳承之命脈。凡見此聖像者不墮三惡道，此像真實功德猶如另一世界。

善哉偉哉我噶瑪依喜旺秋作大頂禮

1997. 9. 23 記於噶居寺

目錄

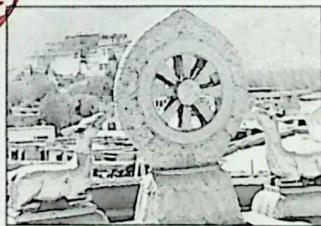


佛曆二五四零年
農曆十一月二日
中華民國八十六年
十二月一日

宗教新聞	大寶法王 泰耶多傑受邀參加托噶仁波切 荼毘大典備受禮遇	編輯室	1
傳承教義	噶瑪噶居傳承祖師連載（五） 洛佩多傑、德新謝巴	妍欣	3
教義專欄	八十四位成就者 卡巴利巴、瑪尼巴札、美卡拉、卡納卡拉 十八羅漢	清溪	15
開示專欄	佛子行三十七頌（完） 三摩地 正見 五蘊淺解補述 大寶法王殿執行委員會十月份會議主席 尊貴的 洛本仁波切致詞	楊懿恭整理 楊懿恭整理 楊懿恭整理 洛本仁波切 編輯室	21 32 40 67 69 72
噶居人物	李亞君 楊壬貴	悟性 悟性	75 76
三乘摘窗	「三乘」將換新風貌	編輯室	77
戒協事記	一九九八戒協的展望	平方	78
中居事記	「揭開西藏佛教的神秘面紗」—台灣大學農藝社敬邀 洛本仁波切對新生的開示記要暨十月份台北佛學課程記要	戒鈺	80
噶居事記	中秋團圓夜 不丹之行 「死亡觀念與佛教輪迴」—尊貴的 洛本仁波切 受邀於高雄醫學院講授「死亡學」記要 台南縣陳縣長唐山先生參訪本寺、 例行共修 朝山法會預告	戒鈺 戒嘉 編輯室 裘菲菲 編輯室 編輯室	81 82 88 90 91 94



創刊人／洛本仁波切
發行人／王鎮熊
編 輯／妙嘉、悟利
發行所／三乘雜誌社 台南縣左鎮鄉左鎮村91-2號
電 話／（06）5732103・（06）5731156
傳 真／（06）5731146
承印者／山鈴一設計有限公司
郵政劃撥／30882682 噶瑪噶居寺
行政院新聞局登記證／局版台字第7598號
網址：http://www.karmapa.org.tw



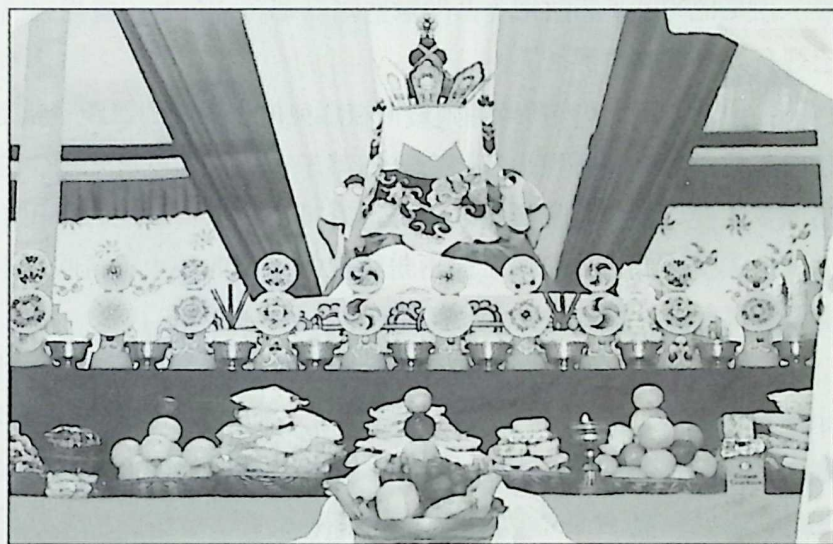
大寶法王泰耶多傑受邀參加 托噶仁波切荼毘大典倍受禮遇

編輯室

新德里噶瑪巴國際佛學院訊：大寶法王泰耶多傑陛下在不丹政府的邀請下，參加了托噶仁波切的荼毘大典倍受禮遇。從不丹邊境到首府廷普，沿途有成千上萬的信眾在路旁迎接泰耶多傑陛下蒞臨不丹王國（從邊境到廷普約莫七個小時的行程）。10月18日當天，不丹國王、四位王妃、皇室成員以及約莫三千信眾，領受了噶瑪巴泰耶多傑陛下的加持。此行對喜馬拉雅地區達蘭莎拉、中共政府和我們有著非凡的意義，也形成十六世大寶法王與十七世大寶法王之間特殊的連結。



大寶法王 泰耶多傑主持 托噶仁波切荼昆大典



托噶仁波切趺坐舍利塔上

噶瑪噶居傳承祖師連載（五）

第四世噶瑪巴 洛佩多傑

文/妍欣

洛佩多傑於藏曆金虎年（西元1340—1383元順帝至元六年）三月初八清晨誕生於貢波省的阿拉瓏地方。他的父親叫索南·東著，他的母親佐莎宗著是位智慧空行母。當他住母胎時，就可聽見他在念誦大明咒，他的身體經常擺出一些奇特的姿勢使得他的母親覺得搖晃不平穩。當他一出胎時就結跏趺坐並且持誦大明咒——**嗡瑪尼貝美吽**！接著他便開始念誦藏文的字母。洛佩多傑的父親對這些現象感到懷疑，但是他的妻子告訴他不必懷疑，因為她已經有許多吉祥的夢兆了。



洛佩多傑

三歲時，洛佩多傑被帶往娘坡，在那兒他告訴他的母親：我是噶瑪巴西轉世！在這個世上我將有許多弟子，以後您就會知道！隨後洛佩多傑便以阿彌陀佛禪定的姿勢進行禪定，並告訴他的母親不要向其他人提及此事。洛佩多傑再告訴他的母親他最後將再回到祖普寺及噶瑪貢寺，同時他在中國皇宮中已有眾多的弟子了。

不久，一個在貢波省尋找噶瑪巴轉世的隊伍，聽聞了這名不凡的小孩。在前世噶瑪巴的私人秘書帶領下，他們找到了這位轉世靈童，並且確信他即是噶瑪巴的轉世，然後他們將洛佩多傑帶往岡波巴的達拉寺。抵達該寺時，洛佩多傑指著歷任噶瑪巴塑像告訴大家——那就是我！

曾經有位叫做貢嘉的行者詢問洛佩多傑關於兜率天的情況，因為前世噶瑪巴的一位弟子曾在定中見到噶瑪巴住在那兒。洛佩多傑回答他說：是的，我曾以獨角獸的形像前往那兒，有時則以兀鷹的形相。兜率天其實並不遠。那兒所有的水都是靈藥，所有的石頭都是寶石。人間的物品在那兒絲毫沒有價值。

六歲時，洛佩多傑自他前世的弟子托登·耶·嘉華處領受了沙彌戒。九歲時，他開始深入地研究上樂金剛本續（一本有關“大瑜珈女本續”的書籍）、彌勒五論及無垢友的心髓教法。他獲得了所有甘珠爾以及那洛六法的傳授。隨後他至倉里遊歷，在那兒他見到了噶居傳承的上師們，並且接受“咕嚕咕咧”（註1）的秘密儀式。

噶瑪巴再旅行至祖普寺，隨後即轉往帕莫寺，在那兒他闡述了他對於無二的見地，並且親見金剛亥母。十三歲時，他造訪拉薩，並受到統治者太錫度昌楚嘉稱的尊敬。噶瑪巴在城中到每間主要的寺院佈施供養，並且有許多見到護法的吉兆。然後他再回到祖普寺繼續學習。

他在祖普寺接受了由多竹帕所授予的戒律，同時洛佩多傑被賜予法稱的法名。他獲得了律藏及卡瑞卡（註2）和普拉提摩薩（註3）的教導，同時他也接受了紅色的文殊菩薩（註4）的灌頂。洛佩多傑也曾見過金剛手菩薩及其他菩薩的示現。

十八歲時洛佩多傑自多竹帕處接受了俱足戒。有一段時間洛佩多傑研讀哲學並和祖普寺最著名的喇嘛進行辯論，隨後邀請里沃奇的嘉華雍東巴前來，並將



帝洛巴的秘密教導傳授給他。有一次雍東巴曾詢問洛佩多傑有關他前世（即讓瓊多傑，雍東巴的上師）的一些事情。年輕的洛佩多傑告訴雍東巴他如何使蒙古人改信佛教以及他至各地遊歷的許多事蹟。

洛佩多傑嚴守戒律，他禁止任何人把肉帶至他的面前。因為他總是在身旁放了許多經典，據說他能在夢中讀書。洛佩多傑精通超過六十種的文稿，並且總是由於他豐富的知識使老師們覺得很驚奇。有一次在德千，洛佩多傑詳細地描述了中國皇宮太雅圖的情形，並提及居民和某些官員的名字。他說：記住了！不久當我們抵達兒後，你們將發現這一切都是真實的！很快地，洛佩多傑便收到一封邀請他到中國的信。

藏曆土狗年（1358）五月二十日，年方十九的洛佩多傑啟程前往中國。突然間閃電大作，但並未造成任何傷害，所以噶瑪巴認為是瑞兆。在旅程中，噶瑪巴傳播教義並且為人民加持。在中國邊境的某地，他遇見五位印度聖者供養他三件寶物：一件是佛陀禪定的雕像，另外二尊則是龍樹所作，詳述佛陀一生傳奇的塑像。

藏曆金鼠年（1360）十一月十八日噶瑪巴一行人抵達了太雅圖皇宮並受到皇帝托洪帖木兒的熱烈歡迎。這位蒙古皇帝是前一世噶瑪巴的弟子，因此當他見到洛佩多傑時顯得特別的欣喜。洛佩多傑授予了金剛瑜伽母及上樂金剛的灌頂。另外他則給予皇帝大手印教導並且撰寫了許多有關的論。噶瑪巴在中國待了數年，同時也建造了許多寺院。造訪西北部的青海省時，噶瑪巴寫了一篇對當地人們有很大利益的文章。

有次，洛佩多傑造訪甘肅省某一處寺院時，在靠近寺院法座處出現了一株以前從未見過的花。這朵花有一百枝莖，卻只有一個根部；

每根莖上有一百朵花而每朵花上有一千瓣的金色花瓣；中間還有一紅色的雌蕊及黃色的雄蕊。此時當地發生了嚴重的瘟疫，噶瑪巴很快修法平息這場瘟疫。

在另一個地方，噶瑪巴舉辦了一場盛大的法會，相當多不同民族的人民前往參加。在他法座左方是蒙古語和維吾爾語的譯者，右方則是米娘語和漢語的譯者。因此他的弟子便能清楚地了解他所說的教義。噶瑪巴使得來自上述四個地方的官員及要人均能踏上菩提正道。噶瑪巴以慈悲平息叛亂，抑止饑荒，並且解除乾旱。

不久噶瑪巴預見中國將有重大的事件發生，於是他說：災難將降臨至皇宮了，我必須立刻動身前往西藏。當時聽到噶瑪巴如此說的大臣們都感到很不安，不准他離去。噶瑪巴說：在廣大的人民面前，神通其實是最後的方法。一位比丘的職責不應是示現神通，而是到將有和平降臨的地方，藉著慈悲將佛法傳播至眾生。這些話被官員們記錄下來，並視為聖物保存著。不久他便離開。

向北行，到達了米娘，在那兒他遇見了拉特那王子和龐雅達里公主，並向他們傳法。在左貢孟奇，洛佩多傑建造了一座寺院，立下一道規定：凡是於某一日接受加持的人們不可於隔日再至該寺領受他的加持。洛佩多傑向來如此無間斷地為人們祈禱，並曾經持續地為人們祈禱長達九十天，而不休息片刻。

後來甘州發生了一場大的傳染病，人們請求噶瑪巴驅除傳染病。噶瑪巴回答說：可以，但請不要叫醒我！然後就睡著了。過了一段時間，寺院的屋頂發出一聲巨響，同時噶瑪巴也醒了。他說：剛才我化作金翅鳥（註5），吞食了散播傳染病的惡魔。隨後我在寺院的屋頂降落，這是大家聽到的巨響。而這場傳染病也就完全地消失了。

某日，一個家族帶了一名小孩向噶瑪巴請求授予沙彌戒，但噶瑪巴反而給了這名小孩俱足戒，並授記這名小孩最終將成爲一名偉大的精神導師。這名小孩便是羅桑達巴，也就是偉大的格魯巴教派創始者宗喀巴（註6）。雖然當地人們希望噶瑪巴能再待上一段時間，但他卻決定離開。

一天，龐雅達里公主告訴噶瑪巴她作了一個夢，如果有人能造出如揚彭岩大小的佛像，將對所有眾生充滿利益。噶瑪巴告訴公主說：那就作吧！我會協助你。當工匠不知如何動手時，噶瑪巴親自在山上的斜坡以白色的小石鋪設出佛像的輪廓。接著七百名工匠完成了背飾的部分。噶瑪巴爲工匠們祈禱，希望建造佛像的工程順利完成，而他也親自監督所有的工程。當工程完成時，中央佛像左右兩耳爲十一臂寬。左右兩方分別是文殊菩薩和彌勒菩薩的佛像，而蓮座下方則裝飾了各種形態美麗的鳥及動物。在吉祥日，這對佛像由噶瑪巴親自裝置於巨岩上。

在工程完成後，龐雅達里公主將它贈予噶瑪噶居教派，並且保存於娘坡。她邀請噶瑪巴至六平山，當噶瑪巴抵達該地時，聽到有軍隊入侵的流言。噶瑪巴說：如果說我從未傷害有情眾生是真實的，那麼就讓軍隊不要入侵此地！果然，軍隊並未入侵該地。噶瑪巴旋即返回西藏的噶瑪貢寺。

藏曆土猴年（西元1368



年)，蒙古人所建立的元朝被推翻，明朝開國君主明太祖發函給當時西藏各著名喇嘛，邀請大家到中國參訪。噶瑪巴也在受邀之列，但因為他無法前往，所以派遣了一支由學養豐富的喇嘛和比丘組成的特使團代表他前往中國。

在返回噶瑪貢寺的途中，當噶瑪巴要渡過商南宗河時，他遇見了第二世的夏瑪巴僧格，噶瑪巴認證了夏瑪祖古，並為他命名為卡秋旺波（註7）。在經過一段時間的遊化後，噶瑪巴返回噶瑪貢寺，在那兒，他間接地預示了自己將不久於人世。他說：我並不會立刻圓寂，但若是在某個公鹿鳴叫的清淨地方生病而倒下時，請不要散置我的書籍！。在前往北方昌地之前，他指出茶毗需要的香木，因為北方可能沒有這類的木材，所以請準備足量的木材，並且和我一起北行。

噶瑪巴遊歷至遠北的一座深山，旅途中廣傳佛教。在這座貧脊的山上，噶瑪巴紮營並且說：一名好比丘的遺體應該在這座山頂火化，那麼中國的軍隊就不會入侵西藏了！那時噶瑪巴洛佩多傑四十四歲。藏曆水豬年七月初四，洛佩多傑出現了身體不適的徵兆。同月十五日晚，他主持了一項法會，將他所有的書籍和各儀式所需的法器整理完備，並且告訴他的弟子這些物品必須好好保存，以供他未來誕生於娘當的轉世祖古所用。然後噶瑪巴繞著這些聖物來回踱步達五十五次之後涅槃。

洛佩多傑的遺體在山上火化，同時有許多瑞相示現：如彩虹、放光、花朵如雨般地降臨以及大地震動。他的門徒看見洛佩多傑在空中，彩虹之中，騎在一頭獅子上，太陽、月亮和星星都在他的腳下。他的骨灰中並發現許多舍利。洛佩多傑著名的弟子有：
第二世夏瑪祖古 夏瑪卡秋旺波。

止貢卻吉嘉波。

止貢洛擦哇。

宗喀巴：格魯巴教派的創始者。

（註1）：一位手持由花製成的弓箭的智慧空行母。

（註2）：對於經典的論註。

（註3）：一部對於寺院禮儀的論文。

（註4）：文殊菩薩的一種示現。

（註5）：一種像鷹的鳥，它是蛇及毒物的吞食者。在印度眾神中，它是毘紐天的坐騎。

（註6）：當時宗喀巴約三歲半，同時噶瑪巴賜予他貢噶寧布的法名。他是文殊菩薩的化身，受到噶居派，噶當派以及薩迦派相當大的影響。宗喀巴是改革的格魯派創始者。現今的達賴喇嘛則是格魯派的領袖。

（註7）：當時夏瑪卡秋旺波七歲。噶瑪巴教導他那洛六法以及大手印的全部教法。

第五世噶瑪巴 德新謝巴

德新謝巴誕生於藏曆木鼠年（西元1384—1415明太祖洪武十七年）六月初八，在西藏南方的娘當。他的父親咕嚕仁欽是密乘行者；他的母親則是名叫拉嫫奇的瑜珈女。在出生前，德新謝巴便在母親的子宮中持誦大明頌以及藏文字母。在德新謝巴出生之際，他的母親以及其他人都夢見了噶瑪巴的來臨，彩虹的扶手、天降花雨以及充滿甜味的香氣。而當德新謝巴一出生時，彩虹遍佈各地。這名小孩擦著他的臉，說道：



德新謝巴

我皈依佛、法、僧。我就是噶瑪巴！噶瑪尼貝美吽！

祖普寺的喇嘛聽聞這名不凡的小孩的誕生，因此德新謝巴被帶往祖普寺，夏瑪卡秋旺波—第二世夏瑪祖古，同時也是洛佩多傑的弟子便認證了德新謝巴為噶瑪巴。七歲時，德新謝巴自娘浦松南藏波堪布處領受基本沙彌戒，並且學習律藏、卡瑞卡（註1）和普拉提摩薩（註2），並被賜邱帕藏波的法名。他很努力地研讀各經典。在造訪貢波地方時，德新謝巴調停了當地的衝突，隨後他轉往噶瑪貢和里沃奇等地，並在那兒廣傳佛法。

藏曆木馬年（西元1402年），德新謝巴二十歲，和其他八十名僧眾在貢波地方的那竹里沃寺，自雍洛哇和松南藏波堪布處領受俱足戒。在許多學識豐富的善知識指導下，德新謝巴學習般若經及其他相關教法，而偉大的卡茲巴仁欽帕班智達則教導他佛教哲學的精華。德新謝巴不斷地廣傳佛法，而全藏許多有力人士均前來皈依他。當時，德新謝巴被認為是西藏最著名的精神導師之一。

藏曆木雞年（西元1405年），噶瑪巴二十二歲時，接到了一封中國的邀請函。這封署名為明成祖的邀請函以金字書寫，希望噶瑪巴能造訪中國，為人民帶來利益。噶瑪巴接受了這項邀請，啟程前往中國，途中經過了噶瑪貢寺和拉騰貢寺同時隨行的還有錫度卻吉嘉稱以及數名比丘。

藏曆火豬年一月二十五日，德新謝巴一行人抵達南京城郊，受到熱烈的歡迎，御賜噶瑪巴一頭大象作為座騎。而明成祖親自在城門迎接噶瑪巴，送他一只黃金法輪，同時他（指成祖）也收到一個白色的螺作為回禮。數以千計比丘聚集著向噶瑪巴致敬，也接受他的加持。

噶瑪巴傳授了紅觀音和喜金剛的灌頂及儀軌。當時第十六名阿羅

漢，即中國的護法神，出現在噶瑪巴的面前，而成祖也見到了這幅奇景。隨後的一百天，噶瑪巴示現了許多神通，幾乎每天示現一項神通使得成祖認為噶瑪巴即是如來的化身。

第一天出現了色彩漂亮的彩雲，在天空翻騰變化如滿願寶石般地耀眼奪目。接著一道如滿月光彩的光芒向外射出，圍繞著供養舍利的舍利塔，而兩道金黃色的光則自噶瑪巴休憩之處升起。第六天時，天空中可見形狀似鉢的彩雲，這些鉢狀的彩雲充滿了天空；西南方的天際則出現了阿羅漢的形像，每尊阿羅漢身後跟隨著一大群的隨從。天降花雨像水晶般地剔透，隨處飄散。隨後彩虹出現在噶瑪巴準備灌頂的壇城宮殿。許多天人出現在空中，手捧鉢或是握著朝聖的錫杖，有些人載著帽子，有些則拿著拂塵在雲間飛行。第十

八天晚上，出現了兩個天燈，其中一個是非常耀眼的紅燈；另一個則是不同顏色的燈。它們照亮了整個天空。遙遠處可見天神們穿戴珠寶裝扮，騎著青獅或是白象。明成祖見到這種異象，命令工匠將它畫在絲軸上，並送往祖普寺。

明成祖贈送噶瑪巴七百尺的絲綢品，並授予圓覺妙智慧善普應佑國演教如來大寶法王西天大善自在佛。成祖告訴噶瑪巴，佛教有太多不同的教派，應該用武力使得佛教只剩一個教派——噶瑪噶居

派。但是噶瑪巴則告訴成祖那並非他的願望，而且如此也不會對人類有太大助益。因為人們需要各類不同教法，而事實上所有教派其實均含攝於廣大的佛教之中。成祖明瞭噶瑪巴給他的忠告，雖然群臣請命，他仍然將軍隊撤離漢藏邊界，明成祖自噶瑪巴處領受教法及灌頂，最後成為一名偉大的菩薩。

某天在一個儀式中，明成祖見到了一頂秘密的金剛帽，是由十萬名空行母的頭髮所編製而成的帽子，正戴在他的上師噶瑪巴頭上。明成祖了解他之所以能見這頂帽子是由於自己證悟的成就，於是決定製作一頂眾生皆可見的帽子供養噶瑪巴。從那時候起，歷代的噶瑪巴轉世皆戴著相同的那頂黑帽。這頂黑寶冠對於見到的有情眾生具有見即解脫的能力。在中國待了幾年後，噶瑪巴回到了噶瑪貢寺，時值藏曆地牛年（西元1409年）。噶瑪巴在這趟回藏的旅程中沿路傳法，並為人們加持。從噶瑪貢回祖普的途中，噶瑪巴沿路受到各派領導者的熱切歡迎：如薩止彭，止貢仁波切以及丹薩替寺的仁波切。在一個村莊，一位宗喀巴的使者帶了一尊佛陀塑像及一封信呈給噶瑪巴。信中說宗喀巴本人無法親自前來，但他希望兩人能有機會見面。這個地方就在藏地東北方的納著卡，有條河流流經該地流向緬甸。

隨後噶瑪巴從祖普出發前往拉薩，供養了一件覆滿珍珠的珍貴黃袍給大昭寺中的佛像。當地統治者汪綽巴喜稱邀請噶瑪巴至位於河邊的紐宗宮殿，在那兒噶瑪巴受到相當高的崇敬。所有的官員以及王族成員均自噶瑪巴處接受灌頂，並成了噶瑪巴的護持者。接著噶瑪巴返回祖普，重建了許多佛殿及舍利塔，並更新了當地的房舍。

應中藏統治者劉帕之請，噶瑪巴於藏曆水龍年再度造訪中藏，並在著名布達拉宮待了幾年。噶瑪巴在那兒傳法灌頂。同時也遇見了

第三世夏瑪祖古—邱帕依喜，噶瑪巴傳了許多法給他，並為他授戒。

不久，噶瑪巴由於得了嚴重的疾病，似乎即將涅槃。他的弟子立刻為噶瑪巴辦了一場延壽的法會，但是噶瑪巴卻說：“依此預兆，我將往噶瑪貢附近去。你們應當向那兒祝禱，我會繼續保護大家。”接著噶瑪巴對他的僕人說：“別把書弄亂了，因為它的擁有者即將來臨！”隨後他將自己的法器，珍貴的聖物以及個人書籍交給弟子，並授記他重生於西康，以下一世轉世和弟子們見面。

藏曆木羊年（西元1415年）八月初一，噶瑪巴於布達拉宮圓寂，住世三十二歲。荼毗時可見到許多彩虹，光環及花雨。骨灰中可以發現觀音菩薩、喜金剛以及時輪金剛的形像。德新謝巴的著名弟子有：

第三世夏瑪祖古 夏瑪邱帕依喜。

第一世錫度祖古 錫度卻吉嘉稱。

第一世仲巴祖古 創瑪瑟多頓（註5）。

祖普蔣揚遷波：綽巴嘉稱，文殊菩薩的化身之一。

仁欽藏波

甕巴恰嘉華

卡秋巴（註6）

（註1）：對於經典的論註。

（註2）：一部有關寺院禮儀的論文。

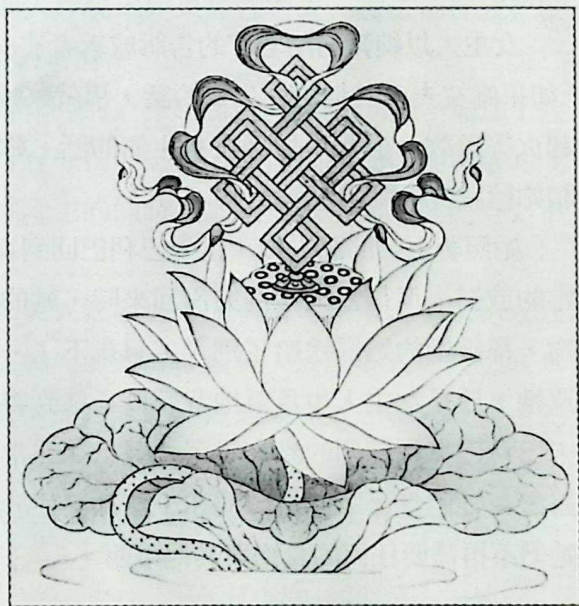
（註3）：創瑪瑟是藏東米娘地方統治者的兒子。他在祖普寺和噶瑪巴會面，並從噶瑪巴處受戒。之後，當噶瑪巴造訪他的國家時，他對噶瑪巴行供養，獲得了教法上的指導。在拉薩，創瑪瑟自噶巴處領受口傳，其

中包括了一些噶瑪巴從未傳授給他人的教法（即曼巴的口傳戒律。）創瑪瑟以十年的時間閉關，最後成為一名成就者。他建造了著名的噶曼寺，並發明了噶居派的金剛舞。他也以另一個名字貢噶喜稱著稱。

（註4）：他即是南開（虛空）。他是名精通甚深禪定的行者，隨後則以卡皮歐帕著名，因為當他圓寂時，未曾留下任何舍利，只有他的指甲和頭髮。

（註5）：創瑪瑟是藏東米娘地方統治者的兒子。他在祖普寺和噶瑪巴會面，並從噶瑪巴處受戒。之後，當噶瑪巴造訪他的國家時，他對噶瑪巴行供養，獲得了教法上的指導。在拉薩，創瑪瑟自噶瑪巴處領受口傳，其中包括了一些噶巴從未傳授給他人的教法，即曼巴的口傳戒律。創瑪瑟以十年的時間閉關，最後成為一名成就者。他建造了著名的噶曼寺，並發明了噶居派的金剛舞。他也以另一個名字貢噶喜稱著稱。

（註6）：他即是南開（虛空）。他是名精通甚深禪定的行者，隨後則以卡皮歐帕著名，因為當他圓寂時，未曾留下任何舍利，只有他的指甲和頭髮。



八十四位成就者

六十四、卡巴利巴

文/清溪

在瑪噶達的城市中有一位牧羊人，擁有無數的財富，上千頭水牛、馬匹與無數的羊。當牧羊人年老的父親死亡時，牧羊人爲父親舉行了一個前所未有的盛大祭典，邀請當地所有的人前來參加，提供了許多豐富的食物與飲料，祭典一連進行了好幾天。期間有一天，當大家都去恆河洗澡時，家裡只留下畜牧人的太太與三歲的兒子看守著。此時，成就者卡巴利巴突然出現前來乞討食物。



卡巴利巴

女主人以婉轉的話老實的告訴成就者丈夫的吝嗇，卡巴利巴說：「如果妳丈夫或其他的人生氣的話，那就來找我吧！我會在森林裡升起火等著妳。但如果他們沒有生氣的話，妳就可以留在家裡。所以請妳給我食物與飲水。」

她照著上師的話去做，當卡巴利巴回到森林時，女主人的內心非常的放鬆。但是當大家洗完澡回來時，她的婆婆看見了大部份的食物，都被她的媳婦送給了別人，只剩下了一點點，心中非常生氣地罵她。於是女主人也負氣地背著孩子逃到森林中找瑜珈士。成就者卡巴利巴見到她們的到來說了一聲：「非常好！」接著就以真言甘露灑在她們身上，於是母親和小孩都安住於極深的禪定之中，因此她們不再需要任何的食物與其他東西。

當牧羊人回到家裡後，發現自己的太太不見了，就急忙地問說：「她們去那裡了？」大家都搖著頭說不知道。牧羊人只好四處地尋找，最後找到成就者卡巴利巴住的森林中，當他見到了瑜珈士，瞭解所發生的事情後。瑜珈士也將真言甘露灑在他的身上，牧羊人也變得與他的妻子與小孩一樣。

他們三個人被安置在一個適當的地方，牧羊人的親戚們一個接著一個來看他們，大約有三百人左右，這些人都有如小水牛一般咩咩地叫著，而且每個人都遇到相同的情境。

牧羊人的小孩身上出現了一些特質，從他的陰囊中出現了空行的成就者，陽物中出現了能轉換一切東西為黃金的力量，從他的穀道出現了長生不死之藥，從他的眼睛出現了八大成就者在天空行走。

從此這個家庭名聲遠播，堪巴卡的國王帶著水牛及其他牲畜前來造訪。之後國王升起了極大信心，為他們建造了一間寺院。存有不好念頭的人，都將無法進入寺院，如果勉強進去，護法佛像就會鞭打他們，或是發生更嚴重的事情。

這間寺院成為人們修持的中心，據說即使現在還有許多瑜珈士住在那裡，而且在那裡修行有較快的結果。即使在那裡得到世俗的成就，也能在尊勝的彌勒佛降生的同時，為利益眾生的福祉而努力不斷。

後記：這則故事，主要記載成就者的神通事蹟，乍看之下不明就理以為神怪論之。但若加以細究研讀即可發現，成就者為何找上牧羊人一家？這戶人家是否具備了特殊的功德如油滿瓶，而成就者只是將油點亮的那一個人呢？其次，成就者所示現的神通並不是為了名利，而是為了利益當時以及未來的眾生，充分表現出慈悲。

六十五、瑪尼巴札

文/清溪

阿噶市中住著一位富人，他的女兒瑪尼巴札十三歲時便與一名同種姓的男子訂婚，依照習俗，成年以後方可嫁為人婦。婚約期間某日，上師固利巴前來向瑪尼巴札乞食。瑪尼巴札見此瑜伽士便問道：「您的相貌如此俊美，何以穿著補破丁衣裳，靠著乞食為生呢？我想您應該找一位和您相同種姓的女子結婚吧！」



瑪尼巴札

瑜伽士答曰：「我懼怕輪迴，因此只想趕緊成就解脫的大樂。如果不能在短暫的一生中解脫，我又怎能知道，來世是否能夠再值遇佛法呢？人身是十分稀有難得的，如果為了娶妻而破持身之戒，我所發的願和目標都將付之一炬，各種厄運將不斷來臨，因此我放棄了追求女人的生活。」

瑪尼巴札聽了固利巴的回答後，升起了信心，並供給食物而說道：「請求您教導我解脫的法門吧！」固利巴回答說：「如果妳想要學習解脫的方法，必須到我家去。」雖然這對女孩而言，是件困難的事，但是瑪尼巴札還是在當晚半夜時分，來到固利巴在墓地裡的家中。固利巴知道瑪尼巴札已經能承受教法了，於是就授與她上樂金剛的灌頂，教導生起次第、圓滿次第與完全統合的教法，接著瑪尼巴札在那墓地中修持了好幾天。

瑪尼巴札回到家裡時，她的父母親非常生氣的罵她、打她。於是瑪尼巴札對著父母說：「三界之中的每位眾生，都曾為我的父

母，不論是在多麼輝煌歷史或富可敵國的家庭中，都無法從生死的輪迴中逃脫。我已經找到生命支柱的上師，並且已經朝向解脫之道努力中。所以打我吧！我已將之視為法門。」這席話使她父母情緒緩和了下來，所以也就不再多說。瑪尼巴札依照上師的指導專修儀軌，心離俗務，一年之後，其未婚夫前來迎娶，瑪尼巴札履行了世俗應盡的責任，總是面色和悅，言語柔和，後來生下一男一女。

瑪尼巴札十二年之中未曾再見到上師。一日，在取水回家的路上，一棵樹倒下，並將水壺打破了。瑪尼巴札站在那盯著破掉的水壺，一直到了中午都沒有回家，她的先生以為發生了不測，趕緊到處尋找，卻發現到她的妻子站在那兒一動也不動，任何人跟她講話，她似乎都沒有聽見，只默默地凝視著。最後她終於說話了：

無始輪迴之衆生 身如陶壺滾壞時

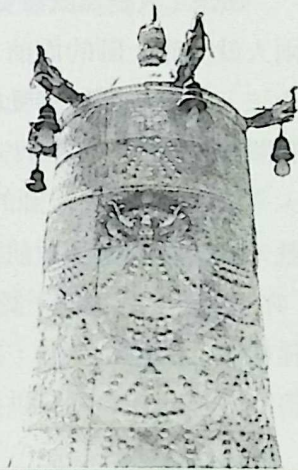
賦歸火宅云何用 吾之陶罐今已破

輪迴宅中不再回 吾將進入大樂地

偉哉上師難思議 欲得大樂唯依師

接著瑪尼巴札躍升到天空中，持續教導阿噶市人民二十一天後，便回空行的淨土去了。瑪尼巴札同時亦名瑜珈女巴呼利。

後記：瑜珈女瑪尼巴札的故事給了我們很大的啓示，出家是修行唯一的路，雖然在家亦可修，但在家對修行者來說只是為了圓滿俗緣。難了的俗緣何時圓滿呢？答案在欲修行者的心。



六十六、美卡拉

文/清溪

心所覺受一切之現象
 禪修盡捨無餘融一味
 安住無上禪定離造作
 能證無二大樂園滿果



美卡拉、卡納卡拉

在得昆科達地方有一位族長，他有兩位女兒。父親將兩個女兒嫁給一位富商的二個兒子。二人閒賦在家，遭人批評閒話。姊妹二人不以為然，於是妹妹就對姊姊說，他們毫無理由的談論著我們，我們是不是應該離開這裡到別的地方去？但是姊姊回答說，即使我們到別的地方去，也不會有什麼差別，這應該是我們沒有積聚善業的關係吧！

此時上師堪哈巴由七位百位瑜珈士與瑜珈女的陪同來到當地，示現了許多不可思議的功德，頭頂上出現傘蓋自轉，手鼓不搖自然發出聲音。

姊妹二人認為既然受到鎮上的人誤會，應該去向上師求法。於是兩人就來到上師的面前，並且將經過告訴上師，請求上師給予她們教法。上師堪哈巴接受她們的要求，給予她們灌頂，而且還給她們有關聞、思、修、果與完全統合的金剛亥母教法。

兩姊妹接受了上師的教導，在十二年精進的修行後，得到了成就。她們回到上師面前，獻上供養。但是上師看到她們時，卻說：「妳們是誰？我怎麼不認識妳們。」於是兩姊妹敘述了以前所發生的種種。上師聽了之後，說：「那麼妳們就應該供養我！」兩姊妹回答：「上師，我們將供養您所所需要的一切。」上師堪哈巴接著說：

「那妳們兩個就把頭切下來給我吧！」兩姊妹說：「我們會遵照您的指示去做。」於是自她們的口中各自出現了一把智慧寶劍，她們用劍將自己的頭切下交給了上師，並對上師說，我們以此報答上師對我們的教授。並說：

依生起圓滿雙運，吾等捨輪迴幻相。

依見修圓滿雙運，斷除得失的幻相。

依空智圓滿雙運，斷除自他的幻相。

離戲無有諸造作，供養上師此供品。

二人說完後，將頭放在手上開始跳舞。堪哈巴大叫著說：「看呀！兩位偉大的瑜珈女，你們因為得到了最絕妙的特質而高興。但是只求保有這份安樂，是最劣的方法，妳們應該要為饒益眾生而努力。」上師說完之後，他便將她們兩個人的頭恢復原狀，並且毫無任何的痕跡。這一切令當時在場的每個人都非常地吃驚。嘆為不可思議，故稱二人為斷頭媽。

這兩姊妹跟隨著上師堪哈巴，姊姊並以美卡拉而聞名。她們體悟了究竟大手印，利益眾生許多年後，二人飛昇到空行的淨土。

後記：這是斷頭媽的故事，啟發我們對上師的信心。

六十七、卡納卡拉

文/清溪

卡納卡拉為上個故事中兩姊妹中的妹妹，妹妹就以瑜珈女卡納卡拉而聞名。

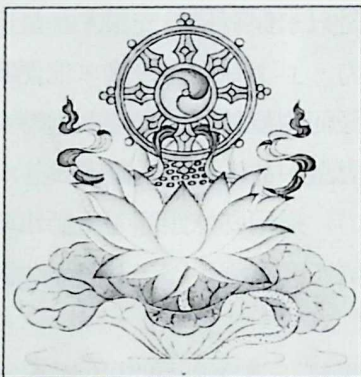
內密菩薩殊勝行、外現聲聞利眾生 ——噶居寺的十八羅漢

何謂羅漢？

文/編輯室

羅漢原是小乘聲聞的最高果位。佛陀教化聲聞弟子，令他們迴小向大，行菩薩道，志求佛果。而在佛陀入滅後，這些嫡傳弟子，便負起傳續法脈的責任。慶友尊者所作、玄奘翻譯的《法住記》中的十六羅漢，正是荷擔如來家業的聖者。他們「具三明、六通、八解脫等無量功德。離三界染，誦持三藏，博通外典」，因尊承佛敕，以神通力延自壽量，於世尊滅後護持佛教正法，並與施主作眞福田，令布施者獲得大果報。

根據《法住記》云，十六漢羅之名號分別是：第一尊者，賓度羅跋囉脩閣。第二尊者，迦諾迦伐蹉。第三尊者，迦諾迦跋釐脩閣。第四尊者，蘇頻陀。第五尊者，諾距離。第六尊者，跋陀羅。第七尊者，迦理迦。第八尊者，伐闍羅弗多羅。第九尊者，戍博迦。第十尊者，半託迦。第十一尊者，囉怛羅。第十二尊者，那伽犀那。第十三尊者，因揭陀。第十四尊者，伐那婆斯。第十五尊者，阿氏多。第十六尊者，注荼半託迦。



十六羅漢之居處與眷屬

第一尊者與自眷屬千阿羅漢，住在西瞿陀尼洲。第二尊者與自眷屬五百阿羅漢，住在北迦濕彌羅國。第三尊者與自眷屬六百阿羅

漢，住在東勝身洲。第四尊者與自眷屬七百阿羅漢，住在北俱盧洲。第五尊者與自眷屬八百阿羅漢，住在南瞻部洲。第六尊者與自眷屬九百阿羅漢，住在耽沒羅洲。第七尊者與自眷屬千阿羅漢，住在僧伽茶洲。第八尊者與自眷屬千一百阿羅漢，住在鉢喇拏洲。第九尊者與自眷屬九百阿羅漢，住在香醉山中。第十尊者與自眷屬千三百阿羅漢，住在三十三天。第十一尊者與自眷屬千一百阿羅漢，住在畢利颶瞿洲。第十二尊者與自眷屬千二百阿羅漢，住在半度波山。第十三尊者與自眷屬千三百阿羅漢，住在廣脅山中。第十四尊者與自眷屬千四百阿羅漢，住在可住山中。第十五尊者與自眷屬千五百阿羅漢，住在鷲峰山中。第十六阿羅漢與自眷屬千六百阿羅漢，住在持軸山中。

十六羅漢之功德

根據《法住記》所載，此世界中一切國王、輔相、大臣、長者、居士，若男若女，若發殷切清淨心，為四方僧廣設各種大會施，或設五年無遮施會，或慶寺、慶像、慶經幡等，施設大會，或延請僧至所住處設大福會，或往詣佛寺中經行處等，安布上妙諸坐臥具，乃至以衣藥飲食奉施供養僧眾。此時十六羅漢及其眷屬，當往赴受彼供養，現種種形象，隱蔽羅漢之聖儀，暗中秘密與凡眾接受供養，而令施主得殊勝果報。此為十六羅漢護持正法、饒益有情的方便之一。

十六羅漢住持末世佛法

《法住記》又云，未來當南瞻部洲人類壽命遞減至十歲，將出現刀兵劫，眾生互相誅戮，佛法因而暫時消滅隱沒。刀兵劫後，人類壽命又將遞增，至人壽百歲之際，南瞻部洲人已厭棄先前刀兵戰亂，所帶來的殘害苦惱，而又樂於修行善業；此時十六阿羅漢與諸

眷屬又來人間，稱揚顯說無上正法，度無量眾令其出家，為諸有情作饒益事。

如此延續至人壽六萬歲時，無上正法一直於人間流傳，熾然無息。直到人壽七萬歲時，無上正法，才永遠滅沒。這時十六阿羅漢與諸眷屬聚會於此洲，以神通力用諸七寶造窣堵波（舍利塔），嚴飾端麗高廣莊嚴，將釋迦牟尼佛所有舍利（遺身）集於此佛塔中供養。十六阿羅漢與諸眷屬繞窣堵波，以各種香花持用，供養恭敬讚歎，繞百千匝，瞻仰禮拜後，全部昇上虛空，向窣堵波如是敬稟：「敬禮世尊釋迦牟尼如來應正等覺！我受教敕，護持正法，及與天人作諸饒益，法藏已沒，有緣已周，今辭滅度。」語畢，功德圓滿，一時俱入無餘涅槃，「先定願力火起焚身，如燈焰滅，骸骨無遺。」此時佛塔便直入地中，止於金輪際。而釋迦牟尼佛無上正法，終於此三千大千世界永滅不現。

自世尊入滅至正法永沒，十六羅漢護持佛陀遺教、廣傳宣說、為眾生作真實福田、乃至度無量眾出家，使法脈得以由僧寶延續；利益眾生之功德，巍巍如是。因此為令眾生得以供養十六羅漢、得大果報，應造像供養之。

本寺的十八羅漢

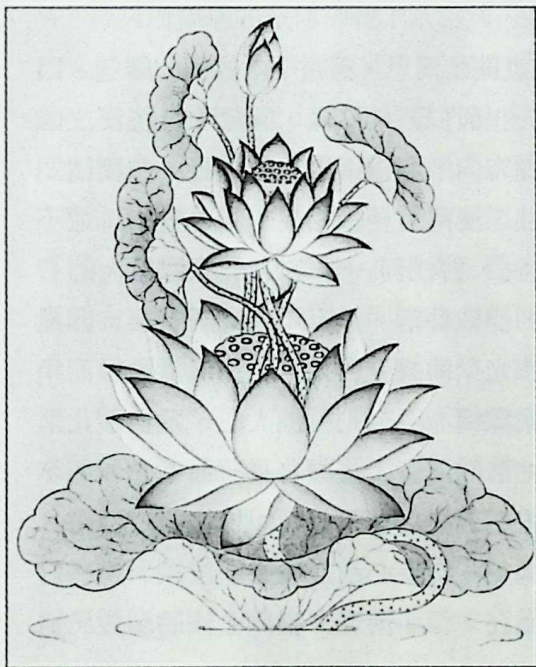
有關十六羅漢，除了《法住記》之所載，另一說法，是《阿彌陀經》經首所示的長老舍利弗、摩訶迦葉等十六大比丘。後來隨著羅漢信仰在中國的蓬勃，又有所謂的「十八羅漢」、甚至「五百羅漢」之說。而十八羅漢的名號，眾說紛紜。前十六尊乃《法住



記》所述，殆無疑義；而第十七、十八尊，一說爲是《法住記》作者慶友尊者和賓頭盧；一說爲迦葉尊者和軍徒鉢歎尊者；一說爲迦葉尊者與慶友尊者（此即常出現於畫作的「降龍、伏虎」二尊者）。總之，由於「十八羅漢」似無經典明確出處，因此莫衷一是。而藏傳佛教之儀軌（《釋尊與十六羅漢及聖眷頂禮供養儀軌》），也有十六羅漢，因受漢地佛教之影響，亦加上「大乘和尚摩訶衍那」和「居士達瑪達」而成爲十八羅漢。

此外，漢地也有將《法住記》的作者慶友尊者，以及譯者玄奘法師，與《法住記》十六羅漢並稱十八羅漢者。玄奘之西行求法，東返譯經，對佛教中土化具有歷史性的關鍵意義，依此功德故被尊爲羅漢；而本寺乃藏傳佛教傳入台灣的首座叢林道場，開山住持洛本仁波切爲利益中土有情，數年來，已經持續將藏傳佛教的法本儀

軌、佛學著述譯爲中文，唯有透過此「藏密漢化」的具體實踐，乃能將最精純的成佛心要教化眾生；而此「大手印」法寶之最高持有者，即我噶瑪噶居傳承大寶法王嘉華噶瑪巴。法王自十二世紀至今，八百多年不斷乘願再來，而今已十七次轉世利益眾生，於末世住持佛法之功德，實足與《法住記》所載十六羅漢之功德相提並論。因此噶居寺遂尊第一世



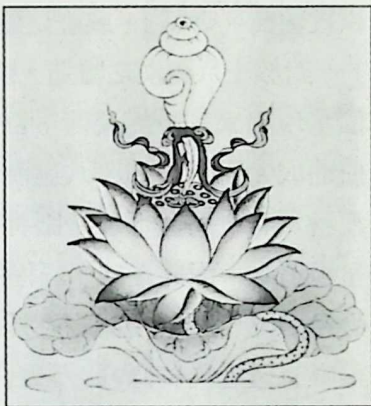
大寶法王杜松虔巴、第三世洛本仁波切，與《法住記》的十六尊者為十八羅漢。然而，法王乃觀世音菩薩之化身、洛本仁波切行文殊菩薩之事業，此等聖行，又豈是「羅漢」果報可及？關鍵是，住持佛法，必須藉僧寶之相，以行佛事業。「內密菩薩殊勝行，外現聲聞利眾生」，誰知隱蔽聖儀、現凡夫相，背後無盡的智慧與慈悲？

十八羅漢木雕

十八羅漢歷代作品無數，雖然是相同題材的創作，後代藝術家若一味因襲模仿過往的風格，將流於公式化、了無新意。因此仁波切希望創造出突破前人窠臼、別出心裁的十八羅漢新作，於是強調宗教性、藝術性之融合。在宗教性方面，希望表現出羅漢悲智雙運、住持佛法的精神內涵；在藝術性方面，則要求以寫實手法和人體美學，表現當代人的風格形貌。承先啓後，表現出現代精神，才能與歷代佛教藝術互映輝煌。

事實上，仁波切從五年前就開始構思，籌畫十八羅漢的雕造。因緣際會之下，雕刻家陳啓村先生與仁波切結緣，關於十八羅漢之雕造，陳先生起初不知如何掌握方向，頗為困擾。原因是，想獨樹一格，又要融會藝術性、宗教性，使兩者相輔相成、相得益彰，並不是一件容易的事，甚至可以說，對任何一位雕刻家都是莫大的考驗。仰望印度、中國、西藏的佛教藝術，千百年來大師輩出，雖然絕大多數名不見經傳，但璀璨光榮的成就，絲毫不因歲月磨蝕而稍減。君不見阿姜塔石窟之莊嚴偉構，至今尤震懾人心、歎為觀止？君不見龍門雲岡大佛，與天地浩然並峙，濱歲月長河而不動如如？而西藏無論唐卡佛雕，更是盡態極妍、曲盡其妙。追撫石窟遺跡，不難想見當年大師們彩繪佛國乾坤的嘔心瀝血與懇切至誠。這些震古爍今的佛教藝術傑作，不僅在千百年前發揮輔助弘法的功效，更

在千百年後撼動我們的心弦！同樣的，仁波切也希望噶居寺的佛教藝術、能與噶居教法，傳之久遠，為現在與後世人們作大利益。畢竟，融入佛法意境的藝術作品，具有美化、淨化人心的作用；當我們為之感動而歡喜落淚，或一念虔敬、心生讚歎而法喜充滿的時候，也許正是樂信佛法的開始。言說教理，對某些人來說，可能不那麼容易契入；而一尊尊莊嚴典麗的佛像映入眼簾，那無可言喻、自然生起的相應與動容，或許正是循循善誘的效果吧！也難怪仁波切要在這上面花費這麼多苦心了。



今天所雕造的藏傳佛教十八羅漢，其衣著必須不同於漢地時代風格之要求，又必須不同以往。到底造型（包括形貌、臉部表情）、服飾、衣摺如何處理，彫刻師每以藝術家嚴謹認真、執著深求的態度，諸多考慮。幾經思索，瓶頸仍未能突破，於是仁波切建議吃素三天試試看。結果第一天夢兆顯現這些困難將獲解決，第二天心生靈感，就是以仁波切為十八羅漢之藍本。從仁波切身上模擬十八羅漢的衣著與形象，以之為開端，而展開莊嚴的事業。（筆者訪問歸來，也深深覺得，仁波切正是藏傳十八羅漢的活範本——臉部是「現代」「台灣」人，符合我們一心想突破傳統、當代藝術的時空風格要求；服裝是「西藏式」，符合藏傳特質；神韻精神不異入世羅漢！）

決定以仁波切為「模特兒」之後，首先需要拍攝仁波切法相。第一捲底片照完後，陳先生一不留神，未回捲即打開膠卷蓋，在正常情況下應該完全曝光，無法沖印，只好再照第二次。陳先生心想，

「如果這兩捲底片都能夠沖洗成功，或許我真的與噶居寺十八羅漢有緣吧？」不料，竟然如心所願。陳先生一向不喜怪力亂神，卻稱這次經驗為「奇蹟」，或許是羅漢的慈悲加持吧！

對於十八羅漢之雕造，陳先生希望盡心完成，將最完美莊嚴的一面呈現出來，盼能流傳千百年，因此，這是需要苦心孤詣、嘔心瀝血而成。爲了雕造十八羅漢，陳先生常觀察周遭人物，擷取富有羅漢特質者，將其形貌、眼神、表情、神韻做一番粹鍊，而透過木頭呈現出來。因此在創作過程中，「彫刻師」、「人物」、「木頭」，三者是融爲一體的。其實不採用模特兒，也可以雕造出許多作品，但是唯有透過實物媒介，融合自己功力、想像、以及藝術涵養，才能刻出「形」、「神」兼具的作品！光憑一己之揣摩想像，即使作品外觀亮麗，總好像缺少了什麼似的，那便是「生命力」、「說服力」與「感染力」！唯有具備這些，才能真正感動人心，引發共鳴。否則空有形式，與寫作文章的「無病呻吟」、「爲賦新詞強說愁」實無兩樣。

再者，現出家相的羅漢，沒有菩薩像之瓔珞莊嚴、也沒有護法像的複雜持物……就那麼一襲袈裟，圓頂方袍，其實越是簡單的素材，想表現得好越難。因爲既然無法在有形象的裝飾紋樣做發揮，勢必要藉微妙的線條表現無形象的神韻。「神韻」無法捕捉，五官、肢體、衣紋刻劃再生動，都沒有生命。「神韻」一出，如同畫龍點睛之妙，羅漢丰采就不只是「唯妙唯肖」了！

姿態

十八羅漢或跏趺端坐，或昂然而立，或瀟灑撐肘而棲。無論入甚深禪定，還是遊走人世弘道說法，抑或小憩岩間，聽松觀泉，他們的姿態，總是那麼自然，不造作，體現「無入而不自得」的境界。

且看仁波切跏趺端坐，脊柱頂天地，無畏無懼；兩肩如鷹翼，傲嘯煩惱魔，昂藏大丈夫的風骨氣度，寫在蘊藉內斂的眉宇之間。其他羅漢的舉手投足，行如風、坐如鐘、立如松，令人不勝心嚮往之。

十八尊羅漢形貌風格不一，最明顯的便是五官長相。囉怛羅尊者，方額圓頤，長眉細秀，眼如蓮瓣，嘴唇豐潤而稜線分明，這是彫刻師所揣摩的佛子形象—穩重俊秀、溫文爾雅。跋陀羅尊者看來清瘦嶙峋，爲了配合「清瘦」的統一風格，顴骨高聳，眼窩深陷，



鼻樑起伏陡峭，五官極富立體感。然而這樣的組合效果，給人的感覺並不是冷峻，因爲高出的眉稜骨下，是一雙慈祥溫和的眼神，長形下巴留著長者的鬚鬚，堅定的嘴角，含帶一絲笑意，自然可親。迦諾迦跋釁闍尊者方形臉，五官起伏就不明顯了，然而技巧展現別有重點—臉部肌理表現得相當細膩：相對

於鬆弛的眼袋，必須配上扁平的嘴唇，以及凹陷的脖子。歲月在軀體劃下的痕跡，不也代言了修行所下的工夫，以及度眾歷盡的風霜嗎？因揭陀尊者目光如炬，鼻翼寬厚，法令深明，極富威嚴，令人敬畏。巴拈拉尊者擁吐寶獸，濃眉微蹙，目光沉靜，給人威而不怒的感覺。臉部肌肉結實，是力與美的典型表現。嘴邊鬚鬚，彷彿才剛刮得潔淨，極其寫實的黑色點狀刀法，含蓄流露出年輕旺盛的生命力，手法相當精緻巧妙。

其衣褶每每與肢體起伏做緊密呼應，健碩的身軀之美，含蓄地由衣衫透露出來；肌理刻劃十分細膩，極富藝術感染力。過去號稱印

度造像黃金時代的笈多王朝（約公元五世紀），鹿野苑和秣菟羅的彫刻師，更大膽以人體美感，表現佛像肢體結構，肌理、膚質等，在「薄衣貼體」的風格下，一覽無遺。而在我國中原地區，這種開放手法一遇到保守的民情，自然被捨棄，此後便很少見到展露曲線美感的佛像了。難道身體是罪惡的嗎？迷惑虛偽的心才是輪迴的根源呀！那時候的彫刻師以人間完美的身材比例，豐潤圓熟的肌理，透過當時的審美觀，展現佛的三十二相八十種好。刻劃雖大膽，態度之恭謹虔敬，卻是無庸置疑、無與倫比的一而今我們的十八羅漢，對人體美學的掌握，其精神亦復如是。寫實、率真、無矯飾……修行，不也是這種意境嗎？

欣賞羅漢雕像，其衣褶紋路如行雲流水，靈動優美。舒緩處，似流雲過天；驟密處，如泉水激石。衣紋呼應了身體姿態，鬆緊得宜，舒密有致，正是它精微神妙的地方。如迦諾迦跋釐憐尊者既採半跏趺坐，右手撐於身側，左手閒置左膝，已然形成瀟灑自在的逸趣，因此為顧全整體風格的一致性，衣褶就不宜刻得繁複緊密，而應以舒緩明麗為尚，才能烘托出閒適自得的意境。相反的，亦有上身裸露，鎖骨嶙峋，肌理有力，左手握拳持袈裟，右手半合掌置胸前，右腳邁開，與左腳成丁字步，既然如此昂然而立，就需要藉由緊密繁複的衣褶，才能表現慷慨氣魄。

袈裟起伏中，隱約感受均勻綿長的呼吸。衣袖揚起，彷彿聽見松濤襲來；吐納間，宛轉與大自然連成一氣。不知不覺中彷彿進入另一個世界。

十八羅漢作品中最令人感動的，是第一世大寶法王杜松虔巴的眼神。見到尊像，已經不會想去分析風格，不是風格技巧不好，而是法王神韻表現得太貼切了，強烈震懾弟子的心！觀看他尊羅漢，

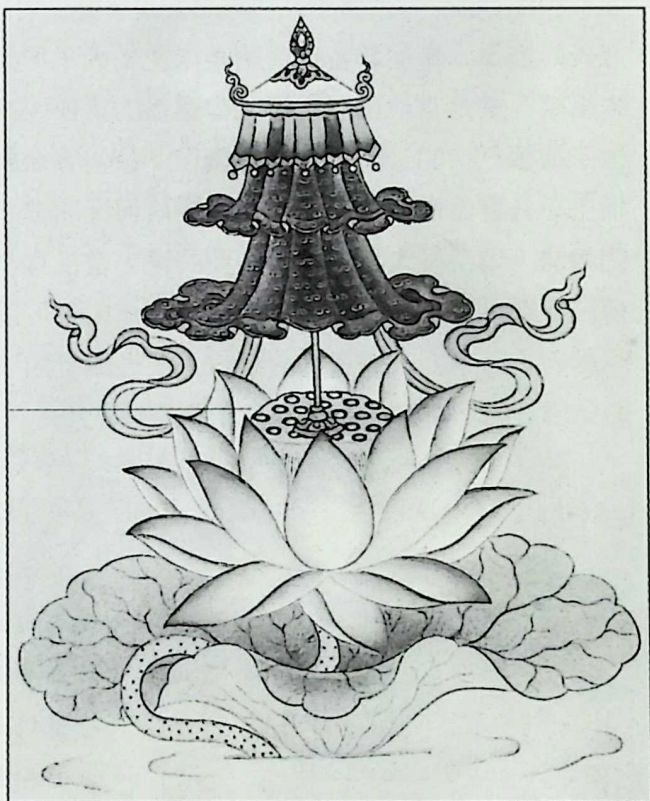
固然讚嘆不已；但細看法王尊容，卻有一種莫名的感動！那是月明風清、萬里無雲的神韻，是寂靜、大寂靜的無語。法王目光流瀉著慈悲溫煦，彷彿有千言萬語要向弟子殷切叮嚀，卻只是微笑著……伴隨捨不得移走視線的凝望，有一種欲泣、欲頂禮的衝動，不知那可是九百年前的記憶？

走筆至此，不禁想起那天清晨四點多，推開香光院門扉，驚見法王殿上空的那輪皎潔！不敢相信盈盈皓月，這會兒不在天際，而近在面前，像極了法王的微笑。「噶瑪巴千諾！」只要憶念，就滿心歡喜。

佛陀在人間

本寺十八羅漢將安奉於大寶法王殿二樓「法輪院」。法輪院主尊乃十六米高釋迦牟尼佛說法像，前方八大菩薩分列兩側，菩薩後方左側供養十八羅漢，右側安奉歷代十七世大寶法王。由於十六羅漢乃釋尊之嫡傳弟子，所以如是配置別具意義。

在印度、西



藏、中國大陸，到處可見精雕細繪的佛像，與雄偉莊嚴的寺塔。多樣豐富的風格，正反映了不同時代、不同地區、不同的人，在不同時空對弘揚佛法所做的努力。而今，佛教在台灣，要是果真如同表面那麼興盛（佛教界的動員能力十分驚人），為什麼很少看見足以媲美古代的精緻造像？為什麼難以尋覓具有當代風格的佛教藝術？伴隨這個現象的，還有一聽經聞法、研習教理、實修精進的人，實在是鳳毛麟角。可見，世俗化、形式化的信仰走向，必然會降低佛教本身的深度與內涵，而任憑外道猖狂、邪魔當道！這些，都是仁波切經常憂心慨歎，而令弟子深感沈痛慚愧的。

是的，佛教藝術傳承在民國之後幾乎鮮少可見莊嚴圓滿之傑作，今天的造像水準比起古代，落差未免太大了。如果出現的斷層一直未銜續，則是當代佛門弟子未盡應盡的責任。在這兒，沒有一尊由模子樣板打造的，完全是新意創作；每一尊像風采情態各異，妙趣橫生。其實做得好不好，並不重要（何況成績如何，乃必須經由時間考驗，留待後人評斷）；重要的是，當投身一傳統之中，便對此傳統負有責任，不但要承接前賢的輝煌成果，還得為自己樹立新的里程碑，將來寫入歷史的一部份，使後繼者知所依循，才算完成使命。佛法的延續如此，造像的傳統亦如此。

佛子行三十七頌（完）

尊貴的 洛本仁波切開示

/楊懿恭整理

第三十一頌：

若不細察己過失，

道貌岸然行非法，

故當相續恆觀察，

斷己過是佛子行。

當今社會有些人滿口仁義道德，看起來是仁人君子，暗地裡卻從事不法勾當，違法亂紀。出家眾裡亦有少部份如此，身著高貴法衣，道貌岸然，然而所行無一如法，所作皆違背教義。這種人，應該要能不斷反省自己的德行，捨棄一切過失，才是行菩薩道。與人交往，我們經常聽到這樣的批評：「你一點都不慈悲！」「慈悲」不是用來檢視別人的行為，而是對自己內心的深刻反省。慈悲也不是藉以沽名釣譽的招牌，自己是否真的清淨無為、慈愛眾生，自己最清楚；就算表裡不一，能夠欺騙全世界的人，也欺騙不了自己。即使得到全世界最高的慈悲標幟——諾貝爾和平獎，究竟而言，並不能保證可以超越輪迴，甚至不能代表他就是一位具足德的聖者。

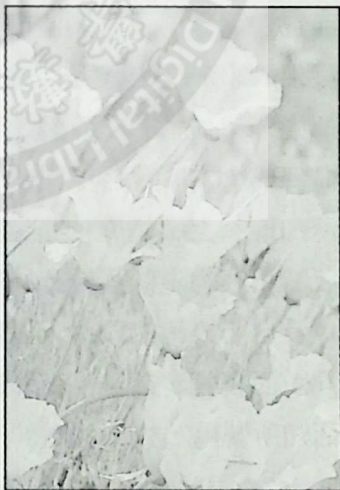
第三十二頌：

因禍說他佛子過，

然一切減損墮落，

故於大乘諸行者，

不道波過佛子行。



上一偈提醒我們要時時反省自己，不可一錯再錯，更不可掩飾過失，清楚明瞭一切因果，進而斷除自己的習染；此偈則教導我們如何面對別人的過失。當自己尚處於修行階段，未圓滿經續、等持，有何資格和能力去判斷或批評別人的過失呢？若因自己的無明、疑惑，而任意判斷事實、批評是非，只是替自己造口業、添無明而已。凡此皆有損自己的功德，且有墮落之虞！



眼睛所見不一定都是真的，耳朵所聽也不一定是真的，更何況間接的傳聞呢！如果讓自己批評成性，便容易對周遭事物心生不平，這只會帶來更多的煩惱無明。所以大乘行者，不論他人之過，口不出惡言，這也是行菩薩道。

但如果「已經圓滿經續、等持，堪為人師，而不指出弟子的過失」，這便是上師的過失。上師指出弟子的過失，正是上師的慈悲。而在台灣，弟子居然連自己的上師都批評，這在西藏是絕對不可能發生的事。過去我（仁波切）經常從一些仁波切口中獲得這樣的一個觀念，「當弟子看到上師的言行不合乎德行規範，弟子應當心生懺悔。」當時我還懵懂，對此頗不以為然。爾後年紀稍長，蒙受傳承加持、上師指導，心生領悟，讓我在剎那間了解——確實！如果我認為我的上師那裡不好，其實那些缺失正是我自己內心的造作、以及自心染污的投射，因為上師的慈悲，讓我看到了自己。上師如同一面寶鏡，弟子唯有藉此寶鏡，才能看到自己投射其中的影像，而知所警惕。

第三十三頌：

貪圖利敬互爭執，

聞思修業將退轉，

故於親友施主家，

離貪著是佛子行。

此偈乃針對出家眾而言。出家眾在尚未見性的修行過程中，難免會因貪欲無明而起爭執煩惱，所以應時時反省自己的行為是否存有私心。若存私心，則聞、思、修等道業就會退轉。若因此不願再聽聞上師的法語，就不懂得把握時間修行，甚至每天只是想著如何使自己更有名氣，或譁眾取寵，發表一些怪力亂神或預言性言論，就離道越來越遠了。這些不如法行為，都是令我們退轉的誘因，不可不慎。

出家眾若有機會接觸功德主或親友，應當以廣結善緣的態度，秉持歡喜心面對，切忌諂媚巴結、貪圖私利，致使某些功德主神氣活現，看起來比住持還大，而干擾寺院正常運作、妨害佛法宏揚。相反的，有些出家眾瞧不起功德主，也不對。所謂功德主，乃功德的主人，佛法事業本來就需要眾生護持；行佛法事業者，必須以「願眾生皆成佛」的菩提心，為眾生製造供養機會，使其得以積聚福慧資糧，而不懷任何冀望。若心有所圖，無形中會讓功德主養成我慢心，如此非但無功反而有過。但如果連讓眾生佈施的機會都沒有，亦有罪！因為出家眾不可獨善其身，教導眾生布施供養，漸次勸誘修行，乃菩薩道行者應盡的責任。

總之，身為出家人，應該遠離一切貪執，不貪圖名利，才是修菩薩道。面對功德主的時候，則需要運用智慧和善巧方便。

第三十四頌：

粗言惡語惱人心，
凌傷佛子諸德行，
故於他人所不悅，
絕惡言是佛子行。

十惡之中，「語」的惡業就佔了四種（兩舌、惡口、妄言、綺語）。輕輕一句話，就可以嚴重傷害別人的心。尖酸刻薄、損人尊嚴的話語，可使人難過好幾天，甚至輕生尋短，嘴巴真是一把看不見的利刃。惡言惡語常引起別人的煩惱，而自己也會因講了這些話而煩惱，直接敗壞菩薩行者的德行。

菩薩分爲「登地菩薩」與「未登地菩薩」。登地菩薩是已經躋登初地以上的菩薩；未登地菩薩是指一般已受過菩薩戒的居士。就如同一樣稱爲「老師」，等級卻分爲許多種（例如教授、副教授…）。顯教徒經常這樣稱呼信眾：看到年紀大的就尊稱「老菩薩」，看到年紀小的就直呼「小菩薩」。若稱呼者心中有菩薩，則無可厚非，若心存諂媚，則爲惱人語。

「惡言」，其實並不一定指口出惡言或出言不遜，對於所有引發別人不悅的言語，我們都應避免。



第三十五頌：

煩惱串習則難治，

勇士明持正念器，

貪等煩惱初生時，

即摧壞是佛子行。

所有的習氣皆隱藏在潛意識中，因此煩惱習氣很難根治。當我們對一件從未接觸過的事物，有一種特別的執著，這就是「染習」。染習不一定是今生所養成，很可能在過去世就形成，根深蒂固，而不時出現。

如何對治自己的染習呢？唯有經常心生警覺。大家未曾聽聞這番道理則已，如今一旦聽聞，還放任自己的習氣，不知心生警覺的話，想去除自己的習氣是不可能的。當三毒、五毒生起的時候，我們應該馬上將之摧壞。一切貪、瞋、痴，皆因起心動念而猖獗。當念頭生起時，若執念為真、或執念為理所當然，此妄念就會慢慢成熟；一旦成熟，就會變成實際行為。每天以貪瞋癡為念，日漸中毒亦不自覺；就算別人規勸，也不以為然。最後在心念的影響下，做惡如此自然，卻不認為這樣做有什麼過錯。心念與行為純熟之關係，就像市場上的豬肉販，他每天切豬肉，不用磅秤，一刀切下即可切出他想要的斤兩。所以發覺自己妄念生起的當下，就要馬上將它摧毀。

第三十六頌：

總之何時行何事，

應觀自心是本意，

恆常不忘與警覺，

修利他是佛子行。

不管處身何時何地，所做的每一件事情，都應該清楚明白，洞悉起心動念的本意是什麼。若發覺本意是自私的，應該即時停止它。若發覺出現邪念，那也不必難過、惶恐，這是很自然的現象，我們只要有把握不讓邪念成熟，慢慢的惡念就會逐漸減少，一切的善念就會增長。

就像是水桶內的水，如果每天不斷地攪和，水永遠都是混濁的；若能慢慢地讓水靜下來，一旦停止波動，水中雜質就會沈澱，就能很清楚地看見水底下是什麼東西。一樣的道理，我們必須經常保持覺醒，讓心置於一處，此一處即是能夠讓心保持安適的地方。所謂菩薩，「願為衆生捨離一切，名為菩薩。」「能了自心曰菩薩。」為什麼能明瞭自己的心稱之為菩薩呢？因為心的體性是慈悲的。

第三十七頌：

勤修諸行所生善，
為除衆生無邊苦，
咸以三輪清淨慧，
迴向菩提佛子行。

我們要勤加修習，一切讓我們感到快樂、感到自在、感到慈悲滿心的善行。為何強調「快樂、自在、慈悲」的覺受呢？因為如果是被迫或出於勉強，就算行善，也得不到快樂自在，更何況是功德了——那不是慈悲而是造作。對於一切善行，我們要很自然、很樂意的去實



踐，並且從中體會清涼自在、沒有負擔、平靜祥和的法喜，才是正道。

勤修善法之動機，乃為除去無量無邊眾生的苦難。一切功德，應以三輪體空、清淨的智慧——也就是無我的智慧、悲空無二的智慧、真實的智慧，迴向菩提。迴向表示不執著；但為了表示不執著而做迴向，亦是執著，只是這種執著稱得上好的執著。

以上三十七頌，從離家鄉修行開始，一直到迴向菩提，戊初多美詮釋了「菩薩所應遵奉的行為規範」。希望各位能將這三十七偈背下來，內容重點是菩薩要受菩薩戒，並要發菩提願、行菩薩行。顯教把願、行二菩提分為俗義諦與勝義諦，這是一種方便說法。若以大手印而言，則不分俗、勝義諦，因為俗義諦依心，勝義諦還是要依心。

跋跋：

我以經續諸論典，
一切聖賢所說義，
撰佛子行卅七頌，
為利學佛修行者。

此跋言，戊初多美根據經藏、密續、各種論著，以及祖師大德們的演說要義，寫下這一部《佛子行三十七頌品》，為的是利益所有修行佛法事業者。作者謙虛地說道：「才淺學疏文不精，碩學閱之難生喜，然依經教聖者故，佛子行頌應無誤。」謙稱自己才疏學淺，文辭也不夠精美，飽學之士讀了之後可能很難升歡喜心，然因所言皆根據經論及明師的開示，所以內容應該沒有錯誤。

作者又言：「然佛子行廣大海，如我愚鈍難盡測，違理不暢諸過失，故祈智者慈寬恕。」作者自稱，佛子行、菩薩行深廣如大海，道不盡也無可測，像自己資質這麼愚鈍，實在沒有辦法完全了達。若有違背真理或不順暢的過失，還希望智慧之人，能夠慈悲寬宥包涵。

作者迴向：「吾以此善願眾生，皆發勝俗菩提心，不住輪涅得自在，成就等同觀世音。」最後一偈乃作者的迴向文。願以此善著，希望一切眾生，在看過佛子行之後，能發勝義諦與俗義諦的菩提心，不住輪迴及涅槃，得到究竟的自在，證得與觀音相同之果位。

自在並不是「只要我喜歡，有什麼不可以？」那是任性放縱，不是自在。真正的自在是了解自性體性、了無掛礙，才能名為自在。能達到自在的境界，幾乎就算開悟了。此外，觀世音為一切佛善逝的事業化現，所以作者慈悲地祈願一切眾生的成就，與觀世因菩薩一樣圓滿。

《佛子行三十七頌品》，到此圓滿。

三摩地

尊貴的 洛本仁波切

於八十六年九月十五日在台北分院開示

/楊懿恭整理

本講次分爲解行二門，也就是解釋的部分跟實修的部分。之前，包括我個人在內也曾經作過關於三摩地的開示，但是都不圓滿，爲什麼不圓滿？因爲不是有次第的講授。所以在此有個重要的要求，在聽聞之前，先把你過去所聽聞的暫時擺一邊，絕對不要有先入爲主的觀念，然後產生耳誤，以致無法完全瞭解仁波切所說的。同時，切忌最後把自己所聽到的，跟過去所學綜合起來，而成爲自己的東西。如果我（仁波切）發現這種情形，進入實修的部分，我絕對不肯教，爲什麼不能教？因爲會傷到你。

在進入主題之前，先對資料來源做介紹。本講次內容並不是我（仁波切）自己的東西，而是根據竹巴噶居大學者札西南甲仁波切所造的《了義經》而闡述。札西南甲仁波切把所有不同傳承的大手印範本全部結集起來，而造了《了義經》。這可說是大手印的百科全書，任何一句話都有它的出處，都不是自己想出來的；如果是作者的觀點一定會特別註明：「這是我的見地」。相信在台灣，目前除了我之外，餘人尚無因緣可接受這本書的提請教授。所以大家過去所聽到的，怎麼修禪定、怎麼修止息、怎麼修觀照，也許比較缺乏次第性；而今天我們有嚴謹而殊勝的根據，因此堪稱有次第的教授。

何謂三摩地？「三摩地」、「禪定」、「等持」、「止觀」，是異名同義，名相雖不同，但所講的是同樣的東西。「禪定」，或言梵文爲「禪那」。分爲兩種：「無別定」（也稱爲止）和「辨識定」（也稱爲觀）。

何謂「等持」？「等」：平等——能夠讓我們的心專注於一處，稱之為等。「持」：持有——持有專注一處的心。所以簡而言之，保持平等的心就是等持。但是光保持平等的心還是不夠，應該要加註——保持平等的心，離一切造作。

什麼是造作？舉凡不自然的、起心動念、一切所思、依因緣、分別，這些都是。此外，呼吸也算造作，但不呼吸不代表不造作，甚至可能造作另一種造作。

為什麼要修習禪定？因為不修禪定，輪迴不斷；不修禪定，智慧不生。如果我們想修禪定，應當先問自己，為何要修禪定？許多人把修禪定視為開發潛能的捷徑，也有人將禪定視為獲得神通的方法。兩者都是對禪定的誤會。為什麼要修禪定？不修禪定就好像沒有腳一樣，不能走路。不修禪定就好像被囚禁於黑牢之中，不得自由。囚禁黑牢的譬喻只有經歷過的人才知道，所以再譬喻多數人曾有過的體驗——不修禪定，心如跳蚤，無有定時，煩惱不斷。《華嚴經》曾提及：「圓滿的佛教並非聽聞」，亦即圓滿的佛教不是聽聞的佛法；聽聞到的佛法是不圓滿的佛法。什麼才是圓滿的佛法？對於所聽聞的法要能夠徹底實修而證果，才算圓滿。聞法而不實修，就如望水止渴；善說佛法者，即使舌燦蓮花、辯才無礙，



自己不修，則如同施食與人，自己不吃，就不得溫飽。又譬如同樣居住在王侯將相之宅，主人所享用的財富珍寶、錦衣玉食，若為僕人者無一可得。換言之，當我們面對這麼豐富珍貴的佛

法，如果你不能成為持有佛法的主人，那麼充其量只不過是佛法的僕人罷了。如此，我們就得不到佛法真正的利益。「聞法不修，煩惱不減，其害無盡」——聽聞佛法如果不加以修持，煩惱就不可能消滅，禍害就不可能停止。（以上種種譬喻在《華嚴經》中有廣述，想多瞭解，可以研習《華嚴經》。）

談到修、怎麼修？「修」，在於心行。云何心行？就是思惟、用心去想。然而平常心中已經充滿生滅不斷的念頭，念頭一刻也未曾在我們心中靜止不動。仁波切說實修，就是要去思惟，那豈不是念上加念嗎？是的！如果思惟佛理，沒有運用正確方法，就會煩上加憂，妄上加妄，所以一定要有方法；至於到底該用什麼方法？我們下面會進一步講解。所以各位聽法之後不要像流水一樣就放它流過。聽過之後要口誦心惟、念茲在茲，如牛反芻。禪修時，先依止息讓心安定，安定之後就要觀照；觀照就是對聽聞過的內容詳加思量，直到你能夠決定就是這樣，已經決定了、堅固不動了，這個過程就是修行。所以修行不是坐在那裏念經或抄經，當然我們不能夠說念經、抄經不是修行，然而那只是修行的方便之一。

下面這句話可作為不修禪定的警語：「若人不修禪定，不見自性，煩惱必惱之。」如果一個人不修禪定，必然會產生困擾不斷的煩惱，煩惱不斷必墮惡道。為什麼呢？因為煩惱產生不離五毒：貪、瞋、痴、我慢、嫉妒。這些念頭不斷生起，最後必將影響、主宰我們的行為，甚至令我們種下墮入惡道的種子。一旦墮入惡道，輪迴無期，就難有結束的時候。所以簡言之，修禪定就是為了滅絕輪迴，超越輪迴。反之，則是不修禪定的過患。

修禪定有什麼好處？《攝真實義經》中佛問舍利子：「若人聞法一劫，若人觀照自性剎那，何者為勝？」如果有人聽聞佛法

一劫，以及有人觀照自性剎那，何者功德較為殊勝？所謂觀照就是止觀之中的觀，剎那是一彈指時間。佛告訴舍利子，後者更勝前者，亦即能剎那觀照自性，更勝聞法一劫。這就是修三摩地的好處。何以如此？因為剎那觀照自性可以勝生、老、病、死苦；聞法不能解脫，只是解脫的資糧；觀照自性卻可以解脫，所以觀照自性的功德更勝聞法。

佛曾說過，「修等持一座，更勝捨身千次。」這一座的時間，依各人證量而異。什麼是「一座」？能夠觀照心的體性，無有造作，直到念頭生起，這中間的時間稱為「一座」，而不是坐在那兒五分鐘、十分鐘稱為一座。阿羅漢於定中，至少可以持續四十五分鐘以上，這一定無念是我們凡間的四十五分鐘，而於定者是一念。一念有多快？我們的一念，有時連一秒都不到，一秒鐘閃過兩個念頭。初地菩薩的定是一天；而過去、現在、未來皆在定中，就是佛。

為什麼修等持一座，可以勝過捨身千次？且先瞭解什麼是捨身？當佛降生為淨飯王王子悉達多之前身，曾示現為獵人，捨身飼虎。他看到小老虎、母老虎，飢餓瘦弱，氣息奄奄，於是削竹刺身，引身血為乳讓小老虎舔舐，然後又割肉來餵食。捨身飼虎的聖地，目前都還有人經常朝聖。我們中國顯教有一種儀式，燃指供佛，也是捨身供養的一種。我個人比較推崇的捨身，是捨棄執著世俗的身，而願將此身供養三寶，利益眾生，這樣的捨身意義遠大



於燃指。（自殺則不算捨身）。爲什麼捨身千次還差修等持一座呢？因爲修等持可以捨離貪愛、執著，於佛法不生疑心，能夠增長五根力，能夠增勝慈悲心，能夠見諸法實相，引導眾生入正道，可聚千種功德。這是修等持的殊勝。

在《法集經》之中，佛說：「菩薩善修等持，見諸法實相；瞭諸實相菩薩，自在常生慈悲。」一切菩薩善修等持，因爲如此，能夠見到諸法究竟，所以菩薩的心是自在的、慈悲的。而凡夫的自在慈悲就不一樣了。凡夫以爲自在就是「只要我喜歡，有什麼不可以」，放任自己就是自在，不在意別人的感受，就是自在。這種自在是業流——流水潺潺不斷，就算滴一點墨汁下去，也很快就不見了。如流水的業，就是這麼難以察覺。另一方面，就行善而言，很多人以爲自己很自在，不在意別人的眼光和批評，因爲自己心甘情願。然而這種自在，其實還是有染污。眾生往往以爲「慈悲」就是對別人好，實際上對別人好，經常隱藏著自己所未發現的自私。我們常很願意幫助別人，但也爲此沾沾自喜——「啊！我真的很慈悲。」可是一旦曾受惠於你的人，你需要他紓困的時候，對方卻袖手旁觀，你就會生氣，「爲什麼我以前幫助你，都不求你的感激；現在我需要幫助，你竟然無如此無情！」這種不平與怨怒，流露了當時未曾發現的染污。這情況經常發生在我們身上，應該深自警惕。

討論過不修禪定的壞處，以及修禪定的功德，接下來研究如何修禪定，也就是如何實修？當然這個實修僅止於解門，只是一種以理論作基礎的方法和次第，至於真正的實修，還有真正實修的方法。

如何修禪定？禪定可以分爲兩大類：一爲三乘共同，一爲三乘不共。三乘是指小乘、大乘、金剛乘。三乘不共的部份可說是金剛

乘法教之精華。既然是不共，換言之就是不被其它二乘所接受，所以稱之為不共，好比祖傳祕方。所以在傳授三乘不共的部分，修法的上師，聽聞的弟子都要很小心。必得要如法的上師來傳授，如法的弟子來聽聞才有用。而且，很基本的要求，聞法者必須是弟子。如果不是弟子而來修學，會出現什麼情況？第一，疑心滿腹。第二，聽聞之後可能會生毀謗。為什麼會懷疑和毀謗？因為功德不具。為什麼功德不具？因為你跟上師之間沒有法緣。再者傳承的護法，不允許你承受這樣的教法，所以會讓你自然產生懷疑。所以進入不共的部分，我會言明以下做何講授，你自己決定要不要聽聞。但不要一聽到是大手印就欣喜若狂，大手印不是像傳說中的樣子，也不是任何人都適合修學。

首先談到三乘共同的部分。三乘共同的内容分為三部份：第一，什麼叫做等持？第二，如何修止息？第三，如何修觀照？

什麼叫做等持？廣義來說等持就是止觀。但究竟而言，等持不是止觀，既不是止，也不是觀，而是止觀雙運的結果之境界。在《解深密經疏》佛說：「止觀，三乘等持皆含攝。」止觀是因，等持是果，三乘等持皆含攝止觀。也就是說，三乘禪定所修結果一一等持，都含攝了止觀。小乘的等持也有止觀，大乘的等持也有止觀，金剛乘的等持也有止觀，這就是「止觀，三乘等持皆含攝」，把它倒過來講，「三乘等持皆含攝止觀」，在語法上更容易了解。

《修道次第論》，總共有三部：上部、中部、下部。在中部之中，佛說：「修等持，止觀必修。」又云，「三乘修定皆依止觀，如樹依根，諸等持如花果葉皆依根。」同時解釋了止觀跟等持的關係與差異。止觀就好比樹的根，等持就是樹的花果葉。所以三乘所修等持，境界不同。為什麼？因為佛說：「修止觀如樹依

根」，就好像一棵樹依著根來吸取養分、水分。「等持如樹之花果葉」，所以不能將樹之花果葉都視為同一，可是也不能說三者不同，因為同樣都在這棵樹上。

札西南甲仁波切在所造的《了義經》中討論此一問題，針對《解深密經疏》所言「止觀，三乘等持皆含攝」而提問：「如前所說，不同行者修不同的定，那麼不同的定所依的方法不一樣，諸如有依、無依、或顯或密、或大手印、或者空樂無二……等等，如何含攝？」對此，我們做一探討。

什麼稱為「有依」？就是修禪定的時候有所依憑。「有依」分為兩種：「依息」與「不依息」，也就是「依呼吸」與「不依呼吸」。「數息法」就是屬於「有依」中的「依息」。「有依」之中的「不依息」，又分為「依清淨」跟「依不清淨」。就「依不清淨」來說，噶居、寧瑪、格魯、薩迦所依的對象各有不同：例如我們噶居巴在這部份所憑藉的是一塊石頭或木頭，你就看著它做止息、修禪定；寧瑪巴則會拿著一朵藍色的花，告訴行者這就是「有依、不依息之中的依不清淨」。什麼是「有依、不依息之中的依清淨」呢？佛像！而寧瑪巴也有可能依水晶。這些我們會在實修的部分加以解說。（本段文字請參照下面表解）

依息（依呼吸）——例如「數息法」

有依 { 依清淨（依佛像，寧瑪也可能依水晶）

不依息（不依呼吸）{

依不清淨（噶居依石頭或木頭，寧瑪依藍色的花）

此外，大圓滿與大手印的修定方法也不一樣。大手印是直接內觀，大圓滿則外觀，觀虛空明點。不同的行者、不同的根基、延用

不同的方法。因此，既然三乘修止觀的方法都不一樣，這麼多修定的方法，如何能夠含攝、怎樣能夠全部包括在裏面？札西南甲仁波切以自問自答的方式發為闡論。他說：「觀與不觀，有依或無依，都只需專注一處，這就是止。」也就是說，不管你修不修觀照，無論有依還是無依，最終只要你能將心專注於一個地方，那麼這就稱為「止」。要能將心專注一處，其實很難。能專注一處，心不渙散，這就是「止息」；行者審視、省察、分析心的能所（或是說心的體性），這就是「觀照」。只要你專注在任何一點，不管是外還是內，專注、這個就是止息。隨喜一切善，也是一種止息。要能隨喜，你的心一定是專注在對方所行的善事上



面，而心生歡喜，其間沒有其他念頭侵入干擾，所以也可以稱為止息。再進一步分析歡喜的體性，就是觀。譬如分析「隨喜」一事，隨喜人善，內心很高興。快樂原本從那裏生起？快樂住在什麼地方？快樂最後又跑到那裏去了？快樂的成份到底是什麼？進行這些分析的時候，就稱為觀照。又如男女朋友吵架，很憤怒，開始去思惟憤怒的體性是什麼？也算觀照。但如果在分析憤怒體性的同時，你有所悲哀，那就不是觀照了。因為你心有所執，而且執「受」，這就不是觀照了。所以，以這種見地，可以明白三乘的等持皆含攝止觀。

接著我們來談怎樣修止觀。修等持、修定，唯有依止觀。止觀的實修次第分為七種。第一：善因。第二：障礙。第三：明辨。

第四：差異。第五：境界。第六：雙運。第七：妙果。以下分別就這七部份加以說明。

止觀實修七次第之一：善因

什麼是止觀的善因？就是修止觀的種子。在《解深密經疏》之中，彌勒菩薩問佛：「何為止觀因地？」什麼是止觀的種子？佛說：「止息依清淨持戒。」要修止息唯有依持戒清淨。「觀照依多聞正法，思惟自性。」自性就是心的體性。什麼是心的體性？岡波巴祖師云：「善哉！（承上句佛說）此為止觀因。然實修時，依上師加持，承上師開示，積聚善資糧，得清淨身心，亦是因。」岡波巴祖師的觀點，乃依據大手印而來。他認為不能說持



戒清淨、廣學多聞、思惟自性是不圓滿的，佛說的絕對正確，所以稱說善哉表示讚歎。但是實修的時候，必須依上師的加持，以及上師的開示，依此加以實修，並且積聚善業功

德，才能夠得清淨的身心，這也是修止觀的因地。

《修道次第論》的中卷提到，修止息的六種因，也可以視為修止息的六個條件。以下說明止息六因。

止息六因之一：處所闢靜

修止息必須遠離嘈雜，選擇清淨安靜的處所。理想所在首先被排除的是家中。在家裏很難得到平靜，一下子電話聲響、一下子小孩子叫、先生喊、或是老婆哭，怎麼平靜？又是電視機，又是音響的。所以如果在家修，必須在書房；臥室其實也可以，若是夫妻房怕會影響對方就不好。

除了所在平靜，還要有下列條件：1. 物質生活不匱乏 2. 無仇敵 3. 沒有野獸出入 4. 不吵雜 5. 非疫區，沒有傳染病 6. 靠近行者、善知識。

修行不是在享受，不需富裕豪華，所以住所要簡單。但生活所需必備，也不能缺乏，否則，喝個水還要下山挑水，花工夫經營日常所需，就浪費時間了。所以生活物質不虞匱乏，也很重要。至於仇敵，仇敵包括什麼？當然包括自己，止息就是要滅自己的妄念仇敵。但這裏的仇敵指外在而言，例如與人結怨、積欠債務，對方找上門來必然會干擾。

止息六因之二：減少欲望

欲望越多、心越不能平靜，止息越難修。要有所謂的安貧樂道的精神，這連天主教修女會都強調。而且應遠離美色、華衣、玉食之引誘。修止息的地方，男女眾要分開，以減少美色誘惑。男女雙方具有吸引力，彼此都算美色。其次，不要擁有華麗漂亮的衣服，否則容易對身體產生執著，穿著以素雅、寬鬆為宜。此外應避免玉食引誘，美食佳餚只會把胃口養大。修行者食物要清淡，因為飽暖思淫欲。

止息六因之三：知足

滿足現況，降低欲望，減少比較是知足常樂的方法。人要能滿足現狀，避免經常感到不滿。內心不滿，血壓起伏會特別大；經常感到滿足，血壓就會降低。如何減少欲望？欲望通常來自對身體的執著，三天不洗澡看看，還會執著眷戀嗎？旁人避之唯恐不及。所以要經常想到無常，以降低欲望。再者，不要經常心生比較，一比較，就會分別高下，無法知足。

止息六因之四：減少雜務。

所謂的雜務是什麼？放著正事不做，去做一些沒有意義的事，就稱為雜務。各位，尤其是家庭主婦，請不要為了學習止息，「減少雜務」，回去跟先生說：「老公，師父說，修止息要減少雜務，所以從現開始，掃地，洗衣，煮飯都由你來做，我要修止息。」打掃家內，是家務、是責任，不是雜務。

此外還要注意四點：一、「不做生意交涉」，包括買賣股票。二、修止息的地方，「閒雜人士禁止出入」。三、「拒雜無聊漢」（包括自己）。四、「如果是僧侶靜處（道場），嚴格禁止學習占卜、醫藥、地理、風水、算命。」佛曾經明文規定，嚴格禁止佛子學占卜、醫藥、地理、風水、算命。因為這些容易令自己跟別人產生執著，而且以佛教徒對因果律的瞭解，應該要心離這些外道。當然生病吃藥是應該的，去看醫生就好。可是現在那一個師父如果不會這些，就沒有人會去親近，真是時代的悲哀。

止息六因之五：具德

即具足德行。德行的標準不一。以佛教來講，心要柔軟、慈悲，



能夠如此，德相自然顯現。如何才能具德？作者提出應受「別解脫戒」。別解脫戒共有八種。在家居士受優婆塞、優婆夷戒；加上出家眾的沙彌尼戒，正學女戒（受過沙彌尼戒之後，在受比丘尼戒之前，還要受正學女戒，觀察是否懷孕），比丘戒，比丘尼戒……合為「別解脫戒」。並且要持守清淨，若有違反，當下懺悔。守戒清淨，才能具足德行。

止息六因之六：不攀緣

不攀緣跟「廣結善緣」有什麼不同？廣結善緣是將好的，毫無保留的跟別人（甚至不相識者）分享，或樂意幫助他人。攀緣則是內心有所目的，貪圖某些利益，而刻意攀結緣份。以道場為例，有人來訪，看他穿著佩飾，珠光寶氣，心想，「這個人大概經濟能力不錯。現在道場正四處化緣，如果對他好一點，便於下一步遊說，讓他願意護持我們，該有多好？」這種動機，就稱為攀緣。廣結善緣則是以無量的平等心，不管今天來的是誰，一律以禮相待，為他介紹我們的特色，把我們的利生事業和所需讓他知道。至於對方是否捐助，那就要看緣份了，這才是廣結善緣。倒一杯水給人家喝，也是廣結善緣。所以特別的、故意的、造作的企圖認識人家，就稱為攀緣。攀了很多因緣之後，將反為所累。有人住院找你，開刀也要找你。但如果你知道對方發生什麼問題，或得了什麼疾病，現在急著就醫，門診額滿排不到，剛好你可以透過關係幫忙，這就是廣結善緣。

要學習如何不攀緣、如何避開貪欲。一切世俗皆無常，能斷世俗的貪欲，止息自然就會修得好。談畢止息六因，下以討論觀照三要。

觀照三要之一：依明師

什麼是明師？就是具足德相、持戒圓滿、三學（戒定慧）具足、如理如法、有修有證的上師。明師不是名嘴，辯才無礙的不一定就是明師。

觀照三要之二：勤多聞

要精勤多聽聞，可是有時聽多了也會造成困擾和障礙。常有學生問我，「仁波切您教了什麼方法，以前誰也教了什麼方法，我現在

到底要聽誰的？」通常這時候，我會說「你聽他的。」也有弟子提問，「我用了仁波切您方法之中的某一部份，跟某位上師所說的某一部份，兩者合併起來，可不可以？」絕對不可以！譬如乾麵跟湯麵放在一起，恐怕難以下嚥，絕對不好吃。

勤多聞，就是廣聞直接與間接的佛法。直接的佛法依勝義諦實相而說，又稱為「圓滿的佛法」。以「俗義諦因緣法」而說，則稱為間接佛法，又名「非圓滿佛法」。非圓滿佛法有它存在的必要性，因為眾生比較容易接受世俗因緣法。

觀照三要之三：依次第

依觀照的次第。所謂次第就是深淺進階的方法，一年級、二年級逐步上去，不要越級。即便是資優生跳級，並不表示他從一年級跳到三年級，而是他在一年級的時候，就已經把二年級所要學的都學會，所以可以不用按照一般情況，經由二年級，而直升三年級。至於如何依次第？就是依所修實相的次第，容後再述。

以上「止息六因」與「觀照三要」是修止觀的善因，具足這些，才能夠修好止觀。

止觀實修七次第之二：障礙

「止觀的障礙」，這部分很重要，因為很多人把修止觀遇到的障礙視為境界。我們從兩方面研究：1. 如何明辨。2. 如何對治。《解深密經疏》之中，彌勒菩薩問佛：「何者為止息的障礙？何者為觀照的障礙？何者為止觀的障礙？」所以障礙可分以上三種。佛說有五蓋障，所謂「蓋」就是障礙。1. 掉悔蓋：止息的障礙。2. 瞋恚蓋：止觀的障礙。3. 昏睡蓋：觀照的障礙。4. 貪欲蓋：止觀的障礙。5. 疑法蓋：觀照的障礙。

修禪定的過程中，一定會有各種現象出現，遇此狀況，卻以為是

境界時，便可以依據佛的開示，對應現前的狀況加以分析，來判斷是止息的障礙、觀照的障礙、還是止觀的障礙？今說明如下。

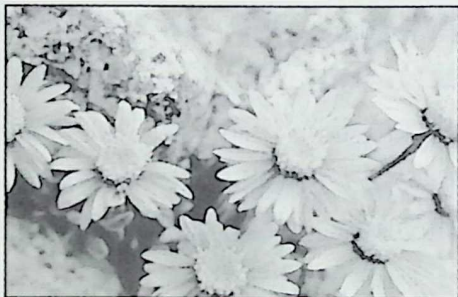
五蓋障之一：掉悔蓋

即掉舉和後悔。《俱舍論》的上分法中曾為掉舉做一譬喻（《俱舍論》的上分法屬於大乘，下分法屬於小乘）：白天見到美好的事物（例如美色），晚上做禪定時，有關這個女生的念頭不斷出現，內心有點興奮，此為掉舉。為什麼內心會有點興奮，因為心執取念頭；念頭可分為當下的念頭及回憶的念頭。通常我們執取的是回憶的念頭。許多人憶念佛菩薩也會產生掉舉，甚至誤以為自己可以跟佛菩薩溝通了。若不是掉舉，就是個人妄想。

後悔，含有信心退轉的意思。《俱舍論》詮釋：「心已作意、或不作意，造種種業，而心生悔意。」修禪定時，向外攀緣的心，已經轉為內住，漸能察覺自己的念頭。某些邪惡的念頭你沒有刻意想它，卻自然跑出來；有些是故意去想，而生起某些惡念。當發現這些惡念時，質問自己為何這麼齷齪、邪惡？心想不修還好，修了之後，實在難以面對自己、接納自己，於是產生後悔的心態，畏懼因禪修而發現自己的黑暗面。既然每次禪修便生懊惱，乾脆不要修了。後悔、退轉是修持的障礙，其原因，是受無明染污。欲界眾生修止息時，欲念特別容易生起。然而對任何念頭、意境、感受、念多念少、應不作任何分別，這種定，就是「無別定」。

五蓋障之二：瞋恚蓋

即瞋恨心。強烈的懷恨、怨尤、憤怒、不平等念頭，都可稱為瞋恚心。不明瞭「念頭本



來沒有作用」，以為念頭就是我，故而執取念頭者，常生瞋恨心。路見不平，好拔刀相助者，也容易產生此障礙。

五蓋障之三：昏睡蓋

即昏沈。睡眠有三種，善的、非善的、非善非惡；也分適時與不適時。昏睡蓋一產生，則無法明辨一切事物，加上妄念造作，有時容易誤以為靈魂出竅。

五蓋障之四：貪欲蓋

「對世俗法亟欲得之」，對世俗一切強烈渴望擁有，這就是貪欲。

五蓋障之五：疑法蓋

什麼是疑法？依照《俱舍論》，就是對勝義諦懷疑。認為自己做了很多的善事，卻沒有得到好報；自己非常護持佛教，但卻遭受多重障礙。懷疑因果，懷疑法的真實性，不相信四聖諦，經常懷疑有沒有佛……凡此有礙觀照。

修止息如何稱為圓滿？能夠克服掉舉，就是止息的圓滿；能夠克服昏沈，就是觀照的圓滿；能夠克服昏沉掉舉，就是禪修的圓滿。如何對治昏沈？禪修遇到昏沈的現象，就要觀照能讓自己高興愉悅的事，如此有助於心的集中；達到目的就好，趕快再修止息。止觀是雙運的，止中有觀，觀中有止。如何對治掉舉？例如修止息時，心中出現本尊，應觀一切無常、本尊亦無常、非真實的，自然不再執著。諸如此類的障礙，均可從反方向觀照對治。

《解深密經疏》中，彌勒菩薩再請示佛陀，何事障礙修止觀？佛也開示五種障礙：外緣、內念、形色、業力、思慮。

1. 外緣：經常攀外緣當然沒有時間禪修，禪修時也不應想著外面的俗事。
2. 內念：禪修時執著念頭。

3. 形色：禪修時專注身體而感到酸痛麻木，名為形色。禪修應專注於心，可是大家不是專注在眼睛，就是四肢。當禪修時發現腿麻了，表示我們的心當時住在腿上，心若能離，就無此困擾。

4. 業力：業力深重會產生諸多問題，譬如身體不適、禪修駝背導致呼吸困難等等。

5. 思慮：過於掛礙，想太多事情。

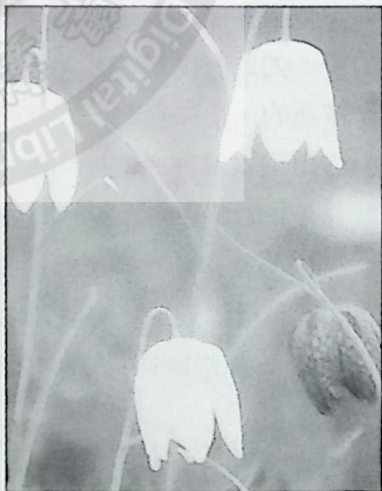
《辨中邊論》中，彌勒菩薩說「修等持有五障：懈怠、忘失、掉沈、不作行、自然（作行）。」

1. 云何懈怠：懈怠有三。第一懦弱，第二同惡，第三輕凌。這是屬於五十一心所之中的二十種隨煩惱之一。懦弱就是妄自菲薄，或是藉口身體不好無法禪修。同惡，就是心向著俗法；就俗義諦而言，世俗有善惡，但是禪修乃為證得心的體性，所以一切世俗的善惡皆是不清淨，故言同惡。就算是禪修中生起助人的念頭，都是過失。輕凌，就是拖時間、懈怠懶惰，禪修中最容易犯此過失。

2. 云何忘失：所謂忘失，就是經常忘記上師的教授與囑咐，特別是上師的開示。對於禪修中的各種狀況，要對照上師的教授，保持敏銳的警覺性，切莫將掉舉誤以為法喜充滿，以免偏離正道。

3. 云何掉沈：掉舉跟昏沈。（除佛之外，菩薩講述禪修障礙一定會談到掉沉）掉舉，簡言之就是心不安，經常浮動；昏沈就是身心經常感覺沈重，迷迷糊糊。

4. 云何不作行：心散漫，無法專注一



處。

5. 云何作行：心能安住一處，但是過於造作。就是自己覺得現在是無念，然後一直想著無念，其實那個無念也是念。清明之中，一直念著清明，那個就是造作，而以為是自然。

《辨中邊論》，彌勒菩薩說：「修等持止息九次第定，有六定力可以引發等持之助力。」「九次第定」是修止息的九種結果，它可依六種定力而增勝。云何六定力？

1. 聞力：聽聞的力量。
2. 思力：思惟的力量。聽聞之後要經常思惟。
3. 念力：專注的力量。思惟之後，進一步要專注，切莫思惟之後仍忘失。
4. 正知力：要有正知見的力量，包含對禪修的認知，以及清楚自己禪修的動機。
5. 精進力：禪定沒有法門，唯有靠永恒不斷的精進。
6. 熟練力：亦名成熟力，就是熟悉前面所講的法要：止觀會有什麼障礙……等等。



接著講止息的「九次第定」。「九次第定」也稱為「九住心」，可做為自己修止息的參考指標，明白現在到底修到什麼程度。所謂三界九禪定，九禪是指「預流禪」、「四禪天」、「四處」。「預流禪」共有下列九個次第，分為四種境界。

止息九次第定之一：內住〔依聞力〕

依聞力調伏攝心，令心專注不渙散。我們的心習於向外求馳，並依六根、六根識執取六境，就這麼向外尋找獵取的對象，很少往內觀。修止息能把心由外轉而朝內，所以稱之為「內住」。內住是修止息的第一步，其結果是妄念增盛。

止息九次第定之二：續住〔依思力〕

持續做，大概快則一個月，慢則三個月，續住的結果，念頭會逐漸減少。此時心會時而平靜，時而浮躁。

（以上內住、續住為四種境界之第一：「勵力運轉作意」。）

止息九次第定之三：安住〔依念力〕

念力就是專注，記憶上師的教誨。這時候心會漸漸輕安，以為已經自在了，其實離自在還有一段遙遠的距離，雖漸漸輕安、感覺清涼，但無確切目標。

止息九次第定之四：近住〔依念力〕

念力的力量逐漸增強，聽聞過上師的教誨，看過的經典，漸漸擁有過目不忘的功力，這是念力增強的關係。這時候心逐漸犀利敏銳，很容易察覺到昏沈、掉舉，妄念一生起，馬上能夠發現。同時心也漸能專注於一點，之前的安住是專注於一處；例如安住的階段是專注於佛像，近住則專注於佛像的眉心一點。

止息九次第定之五：調服住〔依念力〕

此時思惟的力量增強，心逐漸平靜。先前的近住是心很敏銳，覺察力很強；調服住觀察力很清楚，但心不再造作，漸漸平穩，同時念頭也會逐漸增加。然而，已經能夠察覺念頭，並加以調服，所以

心初生喜悅，這時候可以稱為「三摩地」，具足初定喜。所謂定的意境，在調服住的時候才會產生。所以什麼叫做三摩地，等你達到調服住，自然能明白。

止息九次第定之六：寂靜住〔依正知力〕

凡修止息達到寂靜住，內心定的喜悅將會增盛；寂靜住的結果就是「盛喜」。凡是能親嚐三摩地，大概就不會再有任何比禪定更快樂的事可以誘惑他了。所以禪喜從調服住開始產生，而且源源不斷，內心安詳。到了寂靜住的時候，這種禪定法喜又逐漸增盛，能夠明白一切的念頭皆是昏沈、掉舉，且常生警覺，不隨念頭來去。

止息九次第定之七：極寂靜住〔依精進力〕其結果心明如鏡。

（以上安住、近住、調服住、寂靜住、極寂靜住，屬於四種境界中的第二種：「有間缺運轉作意」。此時「定」還是很少的，念頭仍較多，還需再努力。）

止息九次第定之八：專注一靜〔依精進力〕

專注一靜的結果為心得自在，昏沉掉舉無法干擾，很容易在禪定中住於一處，故稱為「一靜」。

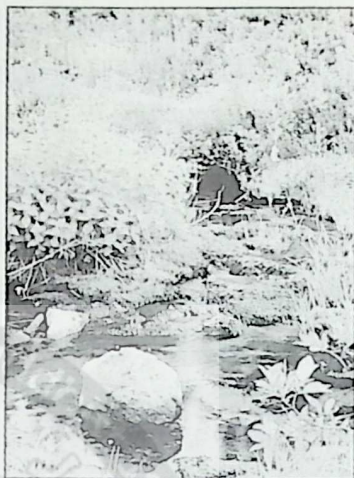
（專注一靜屬於四種境界中的第三種：「無間缺運轉作意」中間已無任何間斷。）

止息九次第定之九：等持住靜〔依成熟力〕

心不再作意，心如明鏡，明白一切。達到等持住的時候，自然會有神通，已經能善用自己的心，而不被念頭所轉。

（等持住靜屬於四種境界中的第四種：「無功用運轉作意」。不需要特別去做，就很自然的安住於等持定之中。）

大小二乘修止息都同樣依九次第定為基礎。超越第九次第定之後，大乘直接觀照空性，觀照心的體性；小乘則進入色界初禪、二禪、三禪、四禪，然後到無色界：「空無邊處」、「識無邊處」、「無所有處」、以及「非想非非想處」等四處。非想非非想處，也稱為滅盡定，大概跟石頭一樣；又稱為長壽天。



什麼是「空無邊處」？心安住於無邊的空際，或是說，心安住於無邊空，觀照心如虛空無有邊際，但仍然執著虛空，稱之為空無邊處，屬於外空。「識無邊處」則屬於內空，執著「心沒有邊際」，前面「空無邊處」是執著心如虛空無邊際，這裡「識無邊處」是取心無邊際。「無所有處」是指內外皆空無所有。「非想非非想處」是指非實有想，亦非非實有想，有想又好像沒有想。

以上對「九住心」做了簡介，一定要熟悉。各位修止息時，千萬不要刻意從後面往前修，以為自己已經達到等持住，這是不對的。修止息之前，要把這些內容空掉，修完出定了，再回想剛剛有那些現象產生？檢驗什麼現象屬於那一種結果？有些人一禪定，會直接跳過內住、續住、安住，而達近住，可是修了很久還停留在近住，這種現象是有的。總之，休止息的時候，不要先預設立場，也不要假設自己已經修到那一個次第！進入實修時，我們會再談真正實修的方法，現在只要把解門法要全部理解、熟悉不忘即可。

以下探討修止觀時，造成昏沈和掉舉的原因。昏沈有七種成因，掉舉則有八種，說明如下：

昏沈七因：

1. 不守身口意戒律。
2. 飲食不調：例如吃飯沒修禪定容易造成昏沈。
3. 作息不定：晚睡熬夜，自然精神不濟。
4. 荒廢時日：兩天捕魚，三天曬網。間斷式的做止息，是不會有結果的。
5. 常行無義事。
6. 貪睡嗜眠。
7. 懶惰成性。

我(仁波切)再補充一個——自以為不行。很多人抱怨腿盤不起來，一盤就痛，我也走過這個階段，勤加練習必能克服。

掉舉八因：

1. 不守身口意三門之戒律：以居士來說，不行十善業，就是不守三門之戒律。
2. 經常意淫。
3. 生活忙碌。
4. 不捨緣法：所謂的緣法是指因緣法、世俗法。
5. 不聰明。（不是過失，乃未積聚資糧所致。）
6. 不精進：自我放逸，造業還以為遊戲人間。
7. 不背誦上師傳授的法要：像是昏沉掉舉的障礙、如何禪修的口訣。
8. 執著親情：一般人最容易犯此過失。

對治昏沈的四種方法

蓮花戒所造《修道次第論》云：「對治昏沈有四法」，闡述如下：

1. 專注光明處。觀想佛像眉心處放光，專注其上之光明，乃能對治昏沈。

2. 以妙觀察智觀諸佛功德。妙觀察智能確信諸佛具有無上功德。

3. 擇居高山、海邊寬闊之處。許多人修止息習慣閉上眼睛，錯了！應該張開眼睛，最好能在高山、海邊寬闊之處，放眼望去，沒有任何障礙物。

4. 願禪修。自己要喜歡禪修，才能對治昏沈。如果不喜歡禪修，一坐就昏沈了。很多人認為靜坐禪修不錯，因為做了之後易於入睡。如果你睡不著，藉由禪修而入眠，是最不好的緣起，從此你一禪修就是睡覺。還有人認為打坐兩個小時，勝過睡覺八個小時，這種見地也極不可取，那都只是一時的。

此外，當你修禪定的時候，覺得十分昏沈，可以下座經行。繞佛像、繞塔，只要心止於一處，也就是止息。所以止息不一定要坐著修，經行也可以修止息。如果連走路時也要打瞌睡，唯一的方法就是洗冷水澡。這是業障現前。

《修道次第論》對治掉舉的四種方法如下：

1. 觀想無常：通常我們執著念頭為實有，才會產生掉舉，甚至以為念頭就是境界，所以不管是否境界現前，都要觀照無常，明白一切非實有。

2. 觀俗法無益：世俗法是究竟沒有利益的。

3. 觀照妄念之害：妄念害處無窮，讓我們產生執著和瞋恨，甚至行惡業。

4. 觀照心的體性。

在《波羅密多經心要》之中，也提到對治掉舉的三種方法，譬如

調伏身口意：調伏自己的身體，如果身體不暢，掉舉的現象就更容易發生。有些人一坐就感到身體自然晃動，然後變成靈動。其實這是掉舉的象現。什麼時候不晃動？心臟停止的時候。心臟沒有停止之前身體絕對會動，因為心臟會跳，只不過外在粗重的行為勝過身體的內動，所以一時沒有察覺。

靜坐若無上師教授方法、講述心要，就有多重障礙。或許發現自己不動，但為什麼身體不由自主晃動？因為一旦氣脈運行產生阻礙的時候，身體就會偏一邊，某些部分便自然跳動，這是氣脈跟血液的循環在某處受到阻礙，產生衝擊力所致，但有人卻以為具有神力。

很多人教人靜坐把注意力放在眉心。其實專注眉心只要超過十分鐘，一定會看到光，這是視網膜的自然作用。然而很多人把看到光當作看到自性明光，或是本尊的光明，甚至以為自己已經獲得第三眼神通，這都是錯誤的。也有人喜歡修止息時把眼睛閉上，然後感覺身體浮起來，這也是妄動；甚且有時候身體會無限浮大，這是氣虛渙散。這些現象只要做了禪定一定會碰上，遇到狀況，不要執取，它自然會消失。很多人把這些障礙視為境界而沾沾自喜，錯了。

止觀實修七次第之三：明辨止觀的體性

體性不是語言文字所能表達的，只能用心去體會。譬如：花香的體性是什麼？沒有人可以形容，但只要拿花給你聞了，哦！原來這就是花香的味道，這味道就是它的體性。體性就是本來具有的特性，不是特別增加的。又如蜂蜜的甜味，也唯有親嘗才能體會。雖然體性無可言喻，我們仍然試著講解，止息、觀照的體性是什麼？

《寶雲經》中佛說：「心住一處曰止，明辨諸法體性曰觀，當

心住一處的時候，無有動搖，其性是山，這個就是止。」止的體性是什麼？安住於一處，無有動搖，其性如山，就是止的體性。更簡單的說，安住寂靜處，而生信心、不受動搖便是。觀的體性是什麼？就是觀照諸法性空，如虛空。

體性也可以用「非合和」來形容。非因緣造作，沒有辦法分析的。止息跟觀照兩者的體性是無二的。但方法不一樣，見地也不一樣，因為修止息時候，不加任何分別，而修觀照的時候，則必須省視、分析。

什麼是止息的圓滿？佛說：「勝昏沈就是止的圓滿。」什麼是觀照的圓滿？「勝掉舉就是觀照的圓滿。」這是大乘的見地；小乘的見地認為身心輕安，便是止觀圓滿。

止觀實修七次第之四：止觀的差異

根據《經莊嚴論》，佛說：「止息可以分世間跟勝世間。」換言之，禪定不是佛教才有，任何的宗教都有禪定。但是唯有我們佛教的禪定勝世間禪定，即超越世間的。其他外道的禪定則屬於世間禪。修止息可獲三種結果：

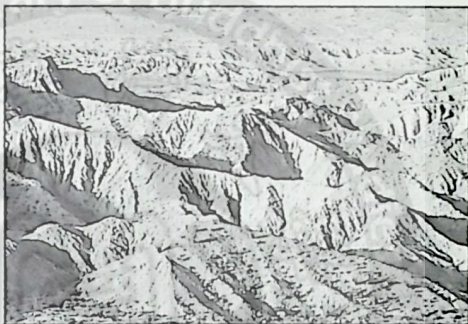
- 一、成就世間止息的力量，能夠證得神通，或達四禪天境界。
- 二、成就勝世間止的力量，超越輪迴，止輪迴於一時。勝世間止息能夠止輪迴於一時，世間止息就沒有辦法止輪迴，但是能具神通，所以神父具神通是很自然的，因為他們會禱告。
- 三、調伏凡夫的心，令心安寧，也就是九住心。

所以要滅煩惱唯有修止息，不修止息，煩惱不能滅。但是要根除煩惱，唯有依觀照，不修觀照，煩惱不能連根斷除。所以止息就好像冬天放一把火，是把草燒了，可是春雨一來，滋潤大地，草又

重新長出來。觀照就是將草連根拔除，春天下雨，草還是長不出來，一如徹底斷除煩惱。

觀照因小乘大乘而不同。小乘觀四聖諦、十六行相（苦、集、滅、道，每一諦又分為四個行相，總共十六種行相）；大乘則觀空性。觀照的力量、功德是不可思議、不可衡量的，如果將觀照加以次第細分，則容易落入世間法。所以觀照沒有次第，沒有觀照到什麼程度，就會有什麼結果。觀照最圓滿的結果就是：能確信空性，並且證得空性。

止觀實修七次第之五：止觀的次第（境界）



札西南甲依顯教契經來講，要先修止而後修觀，《經莊嚴論》亦云：「止是基，觀是果。」龍樹菩薩在「勸戒親友書」之中也主張：「無止做礎石，觀照難成就。」寂天菩薩《入行論》之中明示：「要先修止息後做觀照。」如果沒有止的基礎，心就無法安住於一處，不動如山，如此觀照就如流水，沒有任何的力量可言。而且一旦各種障礙現前，你沒有辦法對抗，所以沒有止息的基礎，直接修觀照是很危險的。譬如我們在修生起次第本尊法時，如果沒有止息做基礎，就直接觀想本尊，就很容易把本尊擬人化，形象化，如此就容易出問題。以上是顯教的經典對止息與觀照的概說。

依大手印及大圓滿，止息跟觀照的見地，兩者並沒有次第可修。如果要說先後順序，就是要先依九住心修止，而後再修觀。止要修多久？我的老師說，起碼要修九年。要有九年以上止息的基礎，每

天做，才可以修觀照。爲什麼？因爲思想的力量是不可思議的，如果心沒有辦法止於一處，就直接修觀照的話，所觀萬一落入所知見，很容易產生執著，而影響你一切如常的思考、判斷力，這是很可怕的，簡直跟瘋子一樣。所謂精神病，就是執著一個念頭。所以大手印云：「修止可通達觀，修觀可通達止。」這句話乍聽之下跟前面所講似乎有所矛盾，但前提是，因爲大手印全在上師的指導之下修學，所以比較安全。學開車，如果教你怎麼開，就把車子丟給你開，當然危險。可是我教你開車，教練就坐在車子裏面，照著我的方法去開，這就安全多了。

密續之中也提及，升起次第就是止，圓滿次第就觀，反之亦可。

止觀實修七次第之六：止觀雙運

關於此，作者特別加註：「止觀雙運若無止息之力，觀照則如流水」。止觀要雙運，假設沒有止息的力量，觀照就好像流水一樣；若無觀照的力量，止息也會無作用。所以止觀可以說是止中有觀，觀中有止。依方便說，在修止息時，特別強調止息，不作任何分別，但是當止息的障礙產生的時候，你還是要以觀照對治，這就是止中有觀。而修觀照，必須專注，才有觀照的力量，所以說在觀照的時候，還需有止的力量，誠如打太極拳一樣，第一個要紮馬步，馬步紮不穩，拳就變成繡花拳；馬步紮得穩，打起拳來柔軟如棉，卻有四兩撥千金之力。紮馬步就是止息，拳路比畫、一塊西瓜切作兩半...，你要想像，那就是觀照。如果我們只修止息而不修觀照，就只能成就世間法，沒有辦法成就勝世間法。

《修道次第論》中卷提到：「若無止息，行者心如風中燭。」如果你不修止息，心就如風中的蠟燭一樣，風一吹就晃。若不修觀

照，止息將成世間果。止息修得好會有神通，可是卻只能止染污於一時。爲什麼？因爲禪定之中的無分別定，定中染污不生，但是不能除根除煩惱，不能斷生、死、老、病苦。所以，專修止息不能究竟斷煩惱，但是不修止息煩惱則不滅。你在修止息時，當然不會受到煩惱的侵害，可是你不能二十四小時都在止息定中，你要吃飯，要做事，一旦下座，煩惱就來了。經常有人覺得親近道場，心很清淨；可是離開這裏，心就又開始混濁，道理是一樣的。在《解深密經疏》之中也提到，「止息能止染污於一時，觀照則是從根斷煩惱。」所以止息跟觀照，必須要雙運。

止觀實修七次第之七：妙果

修止息跟觀照能夠究竟成佛，所以我們實在也不用對修止觀的結果，多加著墨。只要各位真的去修了，自然能得證妙果。

以上對修止息的七個次第，做此概要性的解釋，後面還有更高深，更精闢的。前面雖然是講止觀，但是重點在止息，觀照是附帶說明。容後再述。

正 見

尊貴的 洛本仁波切

於八十六年九月十五日在台北分院開示

/楊懿恭整理

聽聞佛法是一種功德，能依聽聞實修更是無上功德。唯無上功德能讓我們超越輪迴之外，別無他法。一個人學習佛法最重要的就是他的發心、動機是否正確？然而一般人接觸佛法經常是為了尋求痛苦的解脫或祈求事業順遂，以此有所求之心入門，注注未入堂奧即信心退轉。

衆人皆知，身體是父母的賜予，沒有不生病的道理；當我們生病時，不應怨天尤人，應該感到高興，為什麼呢？無始劫以來，人們總是貪圖口腹之慾而殺生，經由我們嘴巴喪命的衆生不知幾凡？所以今天身體違和抱恙，若能視之為消業，便是一件值得我們高興的事。特別是，當凡夫的心轉為向道心時，各種業障，尤其身體方面的業障，就會更明顯的顯現出來。

然而，初發心者面臨這種現象，注注感到恐懼。尤其是那些當初信仰佛法為求平安的人，眼看著皈依學佛之後，身體生病了，雜七雜八的困擾接踵而至，障礙也明顯增加……為此，信心退轉了。為什麼信心退轉？因為他以有所求之心來皈依，而今情況卻跟學佛動機相違背，既然求不到所要的，信心便退轉了；信心退轉，是自己最大的損失。殊不知輪迴的基礎是因果，所謂的消業，唯有過去的「因」成熟而顯現為現在的「果」，待果成熟之後，過去的因才會消滅。若是不瞭解這個見地，一旦面對挫折、逆緣的時候，就會百般消沉，認為菩薩不保佑了，佛不再靈驗了。

更深遠來看，如果我們能夠因為皈依、因為修持佛法，而令眼前

的遭遇呈現種種障礙，應該感到慶幸，因為過去的因終於成熟了。那麼這樣子是不是跟佛經上所說的，念什麼咒語對治什麼障礙、念什麼經能夠消什麼業有所違背？其實不然。一切法不離因、緣、果。佛經所說的消業，正是果的成熟。這個觀念，希望大家能夠有所體會和瞭解。如果，你本來面臨許多挫折和困境，學習佛法之後，這些不如意的事終於煙消雲散；雨過天青之際，應當感謝諸佛菩薩的加被，令善業現前。可是也不能太高興，因為你的未來不可能只有善，而沒有惡。所以，如果因為一時善業的顯現而高興，那麼必然將因一時惡業的顯現而難過，如此對佛法的信心就沒有辦法堅固。

總而言之，對因果要有所體認。特別是對一位修行精進者來說，在修持的過程中生病，是一件極自然的事情，這正是佛法不可思議的地方。而我們卻每每以常人的眼光來評斷週遭事物，例如某人也沒修什麼法，甚至一生為非作歹，然而他所擁有的福報卻為我們修法者所不能及。再看見此人注生的時候，竟然沒有任何病痛就死了……如此執著表相，懷疑因果，注注會對佛法失去信心。如果以為學佛、拜佛就是要求得一個好死善終，這種觀念是不正確的。好死不代表解脫，我們只是看到他怎麼死，並沒有看到他死後的遭遇；善惡有報，因果法爾如是，如果你看到他死後的遭遇，那你會說，我寧可在死亡之前，多一點橫逆和病痛。

既然學佛不是為滿足世間法，那目的何在？學習佛法最終目的就是要超越生死輪迴。如何才能夠超越生死輪迴？必須先瞭解輪迴是什麼。「六根」、「六根識」、「六塵」，三者合為「十八界」，就是輪迴的根本。

五蘊淺解補述

文/ 洛本仁波切

前些日子，接到一封性空法師來函，信中提及三乘45期五蘊淺解一文不甚清晰。認為行蘊絕非行為之意，而是意志的造作、取捨的微細心理活動。並指出五蘊一個比一個深細隱微...故行蘊乃是八識中的末那識。

本人礙於法師未留住址，所以只好再借三乘，把五蘊淺解再作說明，故疾行草書本依阿毘達摩論為參考而作。

五蘊具攝有為，是眾因緣聚集共所作，名有為法。故五蘊色受想行識個個彼此亦是因緣和合，彼應無粗細而有身心之共所作才是。若欲將五蘊分別說，則需依四部學理之一為基礎，站在同一基礎上辯證，方可免墮無謂諍論。云何有為法？有為法含攝十八界，十二入、六根、六識、六塵，名為有離。有者因緣和合所成，是一時有。離謂永離，即是涅槃。十八界是輪迴的根本，因可毀壞故，有法門可對治亦名世間、見處、三有。如是等名皆是輪迴的異名同義字。

五蘊之色蘊云何？色蘊常有人取粗重色論。然阿毘達摩論中說：色蘊由五根、五境及無表色等十一種一時聚合而得。五根者，眼、耳、鼻、舌、身根。五境色、聲、香、味、觸。無表色以色業為性，如有表業，而非表示令他了知，故名無表。無表色簡單說就是威儀。譬如，三種無表色、三種律儀無表色、八種別解脫無表色，欲知詳解者參閱律儀。五境之色有二，一顯二形。顯色有四種，青黃紅白，餘色皆由此四色出。形色有八種，長、短、方、圓、高、下、正、不正，另有影光、明、暗、雲煙、塵、霧、嵐、電。五境

之聲，分有情聲無情聲。五境之味有六種，甘醋鹹辛苦淡。五境之香有三種，好香、惡香、平等香。觸有十一種，堅、濕、熱、涼、滑、澀、輕、重、冷、飢、渴。地名堅。水爲濕。火是熱。風生涼。柔軟名滑。羶強爲澀。可稱的名重，相對反之名輕。暖欲名冷。食欲爲飢。飲欲名渴。此冷飢渴依因立果而名之。各位須知，三界中色界初禪天無鼻舌香味，二禪以上僅有意識作用但無果受。云何界？凡有自相及所造色皆可名爲界，但法界是超越所造色，是本具能持，故亦以界名之。地水火風四大亦名四界或大種。地界能持堅性，水界能攝濕性，火界能熟暖性，風界能長動性。

顯色與形色，隨世俗想法而安立假名，水大亦如是，四大亦然。世人追求欲望，常生妄想希望，一切所欲若不滿足，心則起瞋忿惱壞，故有人說有變礙者當名色，其實不然，心起欲望，欲念是有生滅，但其體性無增減，故不能強加心念爲色。所以五根識難定爲色，雖然五根識是有變礙，但不齊。因此五根識在阿毘達磨論中不列入色蘊。

受蘊有三種，領、納、隨觸，亦是樂、苦、不苦不樂。三種受分別來自六受身，所謂眼觸所生受乃至意觸所生受。眼觸能見物，非

眼一因所能生，譬如見一杯子，能見彼，須眼根依眼識取彼物，物爲視所及，中間無障礙，而生相應。故知能見是眾緣聚而生見受。餘亦如是。

想蘊爲何？所謂能取相爲體即是想蘊。想者譬如



青黃長短男女怨親苦樂等之。一切所取有據無據、善與不善、分別成就「六想身」，與六受身相應。故五蘊之想蘊與識蘊作用不同，但阿毘達磨論云：除色受想識之外，一切行名為行蘊。但佛於契經中說：「六思身」為行蘊，行者，造作，思是業性屬於心行最勝。行者可分內外兩種行，內行是思外行是為。故佛說，若造作有漏有為名行蘊。想蘊與行蘊最大相異在於想蘊僅作取相為體並無實際反應作用，而行蘊卻有。

識蘊各各了別彼彼境界，總取境相故名識蘊。識蘊所指六識身，眼識、耳識、鼻識、舌識、身識及意識，非單指意識而已。六識身取六境塵。如是五蘊即是十二處十八界。

色蘊除無表色外，名十處或十界。受想行蘊無表無為總名法處或法界。識蘊亦名意處或七界。云何七界？所謂六識界與意界。云何意界？六識身剎那間滅後，能生後識故名意界。

五蘊和合而有我，一旦分離我即滅，故五蘊不能視為五種不同應知。此中蘊攝一切有為，唯取一切有漏法。以俗諦說，一色蘊意處法界即總攝一切法盡。但若依勝諦，則為攝自性不攝他性。

世尊說：「若於一切法未了達未盡知，我說不能作苦邊際。」未斷煩惱因未滅煩惱果亦如是。前曾於三乘作五蘊淺解一文，未能圓滿。今依阿毘達磨論再作補述。

大寶法王殿興建委員會十月份會議主席— 尊貴的 洛本仁波切致詞

編輯室

各位委員，為師這次到不丹，陪侍法王陛下並且全程參與法王陛下暨不丹國王共同主持的 托噶仁波切茶毘大典，看到年輕的法王陛下受不丹國王暨諸王公大臣特殊的禮遇和尊敬；雖然說 托



大寶法王 泰耶多傑與 洛本仁波切合影

噶仁波切與不丹王是親屬關係，而 托噶仁波切又是法王的左右，禮遇 法王陛下應是常情，但事實上，這只是原因之一，更重要的是法王陛下無上的願力和風範、威儀萬方，令親近者自然就升起崇敬、護持的心，這種不可思議之功德，確實令我們歡喜而與有榮焉。

茶毘大典的過程莊嚴而隆重， 托噶仁波切一如平常以跏趺坐於塔中，喇嘛圍繞誦唸。全場不見哀戚，反而顯現寧靜安祥，眾人默禱，彷彿進行一件歡喜和神聖的事，每人都祈盼， 托噶仁波切早日乘願再來！

這次將一週的行程安排得極為緊湊，可謂馬不停蹄。而且行經之處多為叢山峻嶺、懸崖峭壁。尤其途中承 夏瑪仁波切的關照，得以允許參訪位於半山中當年蓮師示現的聖地。因山道崎嶇顛簸，雖倚馬而攀登，但同行弟子多力已不逮，而中途喘疲，與之相比，為師仍能勉力扶搖直上，可見體力猶勝從前，各位委員當可寬心也。

當然，佛行事業，不只要有體力、更需要資源，以比較現實的說法，有了充裕的資源，才能成就一切事業。本山興建委員會成立的目的也在於此。這兩年多來，各位委員在家庭、事業兼顧的情形下，又要對道場付出，姑且不論付出的成效如何，這種精神，令人敬佩。而有許多委員，由於俗務煩忙，不常回寺，維師徒連心，不會因為距離的遠近而減少那份親切，但是宗教的事務，仍然必需透過組織來運作。有了組織卻渙散，是永遠達不到目的的。所以我們要確實檢討興建委員會的章程，要強化組織功能，要掌控目標進度，這部分，請楊士霆儘速辦理。

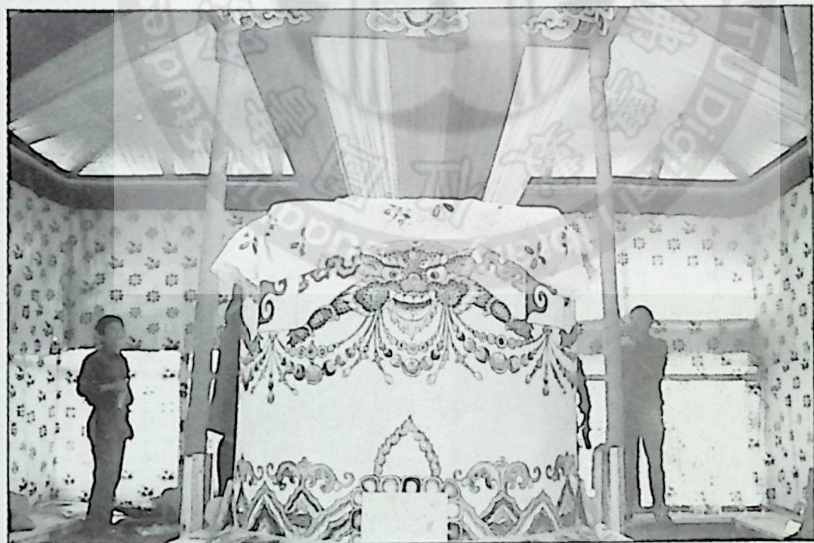
其實，委員會的任務主要有兩方面，一是建寺、一是募化。建寺不同於一般事務，有它的技術和專業性，不能勉強所有委員都參與；但對整體計劃的了解或是工程進度的控制，是委員們、特別是執行委員最基本的責任。募化，就必需要人人參與，當然，我也知道除了委員們的努力之外，更有許許多多不欲人知的大德，他們點點滴滴的奉獻，逐漸成就了雄偉的大殿法幢。說到此，不禁想起古時候在西藏初期建寺的艱辛。每每好不容易建好一寺，馬上就被破壞，而屢建屢圯、屢圯屢建，直到蓮師入藏，才能保有佛寺。相對於今天，只要你發心，就可以彰顯佈施的功德，這是多麼幸運的事！

夏瑪仁波切見到我，總會問：大殿何時落成？我每次都回答：「還要三年」。今年屈指算算，三年後應是公元2000年，屆時法王陛下十八歲，正式登基領受黑寶冠。隆德寺也將於明年回歸正常。諸般因緣，顯示我們的目標必需於三年內圓成，才能契合這個歷史的契機。而截至目前，已經有許多來自世界各地區的邀請，敦請法王陛下錫臨演化，但夏瑪仁波切一一予以婉謝，他只允諾當本山大殿落

成之日，即是迎請 法王陛下蒞台為大佛開光之時機，並且同時要在台召開全世界噶居傳承僧俗二眾會議，舉行無比殊勝的黑寶冠法會。彼時本山種種建築將作為呈獻 法王陛下登基的供養，其意義是何等榮耀啊！

三年的預期，責任雖然沉重，但成就將是令人興奮的。這一切，在在都離不開資源、離不開募化。有一點各位可以永遠記住的，「佈施」，絕不會令你的財富減少；如果有，那只是失去信心的極少數。為師衷心的期盼，從各位委員做起，影響你的朋友——發心、隨緣、隨喜。機會，將稍縱即逝。

我們更要切記，建寺的心是清淨的，絕對沒有私心；是歡喜的，不生害怕、退轉；是積極的，絕不逃避和惡損。盡力而為，隨喜讚嘆。如此三心圓熟。必得傳承加持，功德神聖。為師願與諸位共勉。



托噶仁波切荼毘大典的舍利塔

噶居人物 李亞君 師兄

文/悟性

「媽媽，我生病的時候爲什麼阿嫲沒來看我？」小女兒問得李亞君師兄妙丈金剛摸不著頭腦。

「有呀！阿公阿嫲還在床邊陪你哩！」



「奇怪，」女兒狐疑地嘟囔著：李亞君師兄

「我記得我睡著了，身體慢慢地飄起來，忽然看到 仁波切爺爺站在床邊笑著對我說：『你會好起來的』那個時候真的只有 仁波切爺爺啊！」女兒堅定地說。

李師兄回想那段刻骨銘心的日子，整日以淚洗面，一心只懇求仁波切救命，讓她三歲多的小寶貝從手術中甦醒過來，直到癒後半年，才毫無預期地聽到女兒告訴她這段「回來」的經過，令她訝異不已。

李師兄是位山東大妞，明艷、俐落、豪邁，柔中帶剛的個性，宛如駝鈴輕劃過青青草原，但若捋她，任何人將體無完膚。她處認真、負責，而又才華洋溢，語多灰諧葷素不拘，樂於助人，所以機場的同事把她當成開心果。

裘師兄慫恿她在寺裡活動中表演，她卻哆哆嗦地說：「天不怕，地不怕，只是在 仁波切跟前會發抖——。」

仁波切笑說：「你不必發抖，最艱困的七年你們已在自制和信心中安然渡過，此後夫唱婦隨，共締家庭和樂。」

楊壬貴師兄

文/悟性

大約兩年前，楊壬貴師兄首次來寺。自詡十多年來參訪道場無數，也皈依過諸多高明大師的經驗，本應對寺不會有特別的感覺才對，但那天就是不同。像有磁力牽引，一種肯切的信念隱約萌生。是日當夜夢中壇城湧現，歷歷如日中所見，此種前所未有的現象，不禁令他歡喜讚嘆，不可思議。



楊壬貴師兄與家人合影

楊師兄在大學學的是法律，學識的成就讓他思路敏捷、條理清晰，然數次聽聞開示，他深深折服在 仁波切無垠的智慧之中。自此，他常回寺親近上師，也邀了他大小連襟伉連袂同來。那一段時間，常看到端莊亮麗的姊妹們，分別牽著雄姿英發的另一半簇湧而至，聲勢浩大，一時蔚為佳話。

目前，楊師兄和幾位連襟都成為 仁波切得力的弟子。尤其是楊師兄身兼興建委員會執行委員、蔣揚基金會董事，為山中建設和利生事業盡己所能地貢獻。他誠懇地表示：走過長遠的路，如今，已回到真正的家。他珍惜這份機緣，更願與眾師兄永遠追隨 仁波切，圓成歷史性的俊命。因緣真是不可思議啊！

仁波切說：圓滿與缺憾的家庭我都願意加持，但我希望佛的弟子不會破壞家庭，不幸者已受傷不可再傷害別人。

三乘櫺窗
三乘將換新風貌

/編輯室

各位讀者您好！

謝謝您長期支持「三乘」，並給予我們諸多鼓勵。

下期開始「三乘」將改為季刊，內容也將更為豐富，
以全新的風貌呈現給您。希望您繼續支持鼓勵「三乘」，
謝謝您。

三乘編輯部 敬啓

一九九八戒協的展望

文/平方

從1992年10月23日創會至今，台南市戒癮協進會已有五歲了。在各方協助下，不斷推動各種公益反毒活動，倡導「永遠沒有第一次」的反毒觀念。今早有鑑於安非他命有再氾濫的可怕性，因此除原有校園宣導外，積極走入社區擴大宣導層級，並舉辦「關懷青少年營造無毒環境」系列活動，藉此結合社會各界一同來參與支持這有意義的活動。

「永遠沒有第一次」杜絕青少年因一時好奇去嘗試藥物而後悔一輩子是當務之急。從協會輔導的個案中，在在顯示同儕團體及休閒場所對青少年影響極大，因此積極響應政策，落實青少年犯罪防治是重點走向。

基於此信念，在展望未來的一年裡，戒協以積極進取服務心，將活動服務範圍目標訂為五大方針：

一、校園反毒宣導：

目標：建立青少年正確用藥觀念，不因一時無知而後悔。

二、志工招募與培訓：

目標：配合年度活動之推展，培養志工從助人的工作中學習成長。

三、社區宣導：

目標：結合社區活動落實反毒工作從小我做起，建立防毒共識。

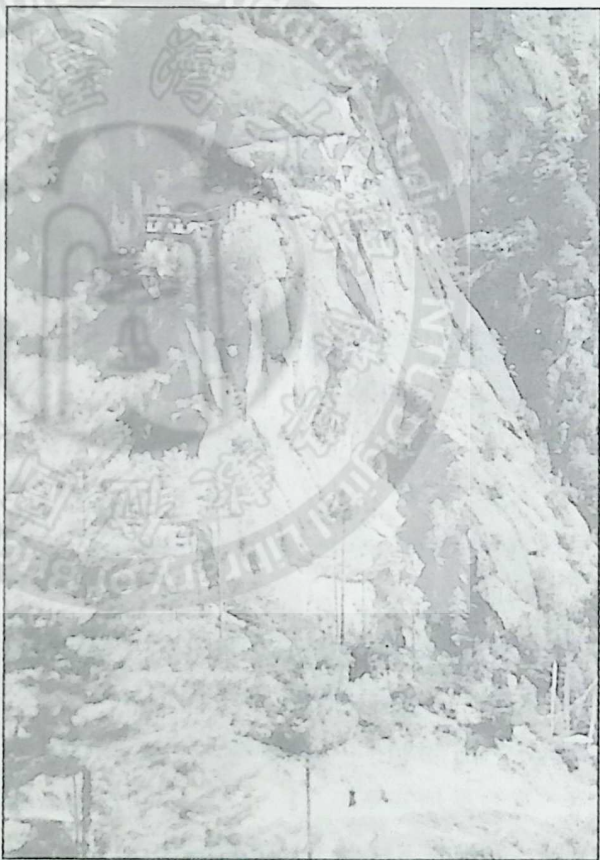
四、大型公益活動舉辦：

目標：結合相關單位提供新新人類正當休閒。

五、電台廣播宣導：

目標：將宣導生活化，落實並配合時代潮流導向。

活動包含範圍廣泛，目的在於貼近大眾的心，瞭解現代新新人類「朋友第一、家人第二、新鮮活力是其本錢、好奇嘗試各項新鮮事物是應該、沒有流行就遜斃」的心理。我們深深覺得落實推廣教育、培養青少年正確休閒並提供良好的休閒場所，方是因應明年起週休二日的無毒預防針，也才能真正創造無毒的心靈環境。歡迎與我們一同努力。



座落於山崖峭壁上的蓮師勝地

十月光輝在台北

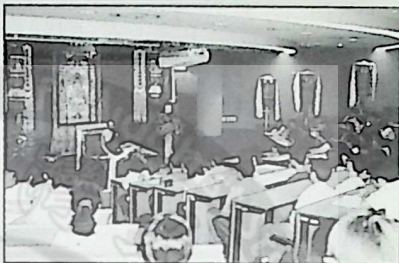
「揭開西藏佛教的神密面紗」-

台灣大學晨曦社敬邀

洛本仁波切對新生的開示記要暨十月份台北佛學課程記要

文/戒鈺

十月除了是先輝的國慶，有許多的假期外，台北師兄們的福氣又比別人多了一點，就是尊貴的 洛本仁波切特別於國慶日前幾天北上作專題演講及開示。這次專題演講是應台大晨曦佛學社之邀請，為學生及信眾揭開藏傳佛教的神秘面紗，使其能無誤地認識正信的佛法。演講中，仁波切



台灣大學佛學晨曦社敬邀尊貴的 洛本仁波切為新生開示

針對一般大眾對密宗的困惑加以釋疑，如本尊、神通、加持、灌頂等名相的真實義。對於稍具佛法基礎者，仁波切則開示三乘次第，顯密同異。仁波切強調，藏傳佛教是道地的佛教，而佛教又不同於其它宗教的是在於祂否定世界是由神創造的，也不是自然就生出來的，而是一切眾生業力所感而現；而佛陀非神，乃是大覺者，並教導眾生尋回無明遮障的光明體性。仁波切並說明一切佛法要從因果生信心，才不會落入斷常二邪見。

仁波切並於分院的兩天開示則以龍樹菩薩的中觀等論述，來和弟子們探討無我的真諦。仁波切示以二無我：我無我及法無我。我無我依五蘊與我之關係：五蘊即我、五蘊有我、我有五蘊等而破之。法無我依四生：自生、他生、自他共



仁波切在台北分院教導弟子止息禪修

生、無因生而破之。而生活中人人的業力習性均不相同，我執所依亦有所差異，但遵此祖師智慧加以審查自我，必然有所心得，這就是自己的智慧了。智慧是甚深難懂的，但經過 仁波切幽默生動的譬喻，與會的師兄獲益匪淺，法喜充滿。

中秋團圓夜

文/戒鉦

每年的中秋月圓日，是弟子們與師父相聚團圓的時刻。這一天找不到平時上課開示的嚴肅，而是開懷的歡笑。由於大寶法王殿的寮房部份已完成，今年中秋夜宿寺裡的師兄成為法王殿的第一批客人。寮房的空間寬敞，潔淨光亮，外



中秋團圓夜 仁波切與弟子們談心賞月

面的長廊懸掛了數十幅大陸傑出青壯畫家王愷亮先生等的名畫，給人一種恍若置身藝廊的奇妙感動。師兄們於掛單後就為這等驚歎興奮起來，綿延徹夜。

晚會活動是中秋夜的高潮，與往年不同處在於場地移到法王殿前的廣場。諾大的空間加上晚風的秋涼，令人爽朗氣清起來。這次的表演活動更是精彩：南北部的師兄均準備了的合唱歌曲，有噶居寺歌、自性之歌及六字大明頌等等。更有中華藝校青春活潑的小女生傳統舞蹈表演“花好月圓”，而轉瞬間以辣妹的姿態熱舞起“閃舞”來。北部的師兄也準備了戲劇演出「天葬」，有點知性、有點風趣，引來台下的爆笑與掌聲。晚會也有古典的一面，每年均會來演奏的黃潘培古典吉他合奏團，正式更名「噶瑪噶居吉他合奏團」，這次全員出動帶來多首曲目，更有黃老師精彩絕倫的獨奏表演。駱琦小姐以曼妙的女高音演唱“在那銀色沙灘上”，令全場師兄無不凝神傾聽，如癡如醉。今夜的噶居，浪藝術。

末了，移師至僧院前，大家圍繞著上師，沐浴在銀月瀉下的一地金黃，促膝談心，忘了因緣的曾幾何時，忘了今夕何夕，也忘卻了世俗的煩惱。

不丹之行

文/戒嘉

須臾人生，總有幾許令人難忘之處。感謝慈悲的 仁波切，帶我們走一趟心靈之旅，並藉此機會得以積聚福慧資糧。更讓我體會到人身難得，歲月匆匆，若只是汲汲於功名利祿，恐怕留不住千秋萬歲名，而盼來寂寞身後事。



本文作者與 大寶法王合影

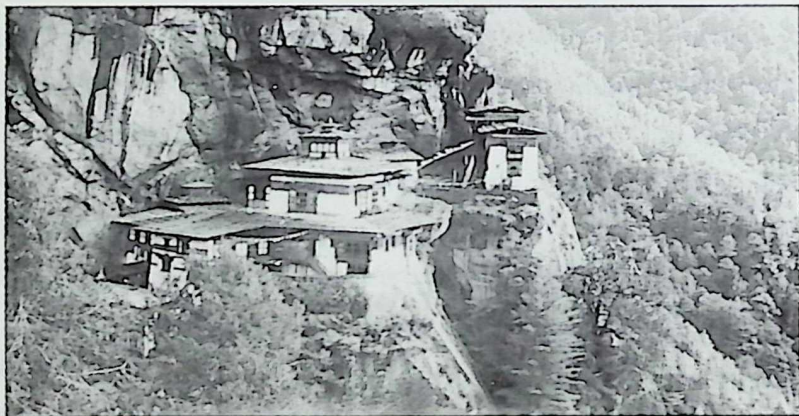
十月十三日，在氣流不很穩定的搖晃中，我們一行人抵達不丹帕羅機場。就在大家都因艙內悶燥的空氣而頭昏腦脹之際，機門開啓，剎那間一股清新的空氣湧入。走出機艙，眼底盡收迥然不同於台灣的風情，雖是此生初遊不丹，但熟悉而似曾相識之感湧上心頭，頗有回到鄉關之情。大夥兒托 仁波切之福，得以快速通關。出得機場在前往不丹首都—噶普的路上，只見一幢幢古意別緻，雕刻圖騰又各不相同的木屋林立於山林之間，接待者貼心的在一處風景極佳的平野處讓我們下車透氣，大家恣意坐著喝杯不丹風味的奶茶，喫喫茶點，得有好景美食，令人忘懷得失心曠神怡，此樂何極！

次日，一行人至故 托噶仁波切住處致意，並見到了尊貴的 夏瑪佛爺，大家領受佛爺慈悲的加持，法喜充滿。夏瑪佛爺告訴大家一個令人雀躍的消息—隆德寺在近期內將可收回。佛爺並垂詢法王殿的進度如何， 仁波切呈閱 夏瑪佛爺大佛組裝照片並說明建設狀況，

佛爺看後非常高興，直說 仁波切做得很好，並肯定的說 仁波切是夏瑪佛爺在台灣的自然代表，但也關心法王殿的進度還要多久方完成？至此我們才了解 仁波切肩頭之擔荷何其沉重！而 仁波切不願勉強弟子、不願給弟子壓力的慈悲胸懷，又有幾人能解？！

由於尊貴的 大寶法王下午才會抵達，大家拾得空閒，便跟隨 仁波切到不丹皇室和政府的辦公特區及國家寺院走走。由於禁帶相機，種種令人讚嘆的佛像、壇城、雕刻、彩繪、圖騰，實非文思淺薄的我所能描述於萬一，只能將其烙印腦海之中。心中感謝 仁波切讓我得以目睹這一切，此生不知是否有緣得以舊地重遊？

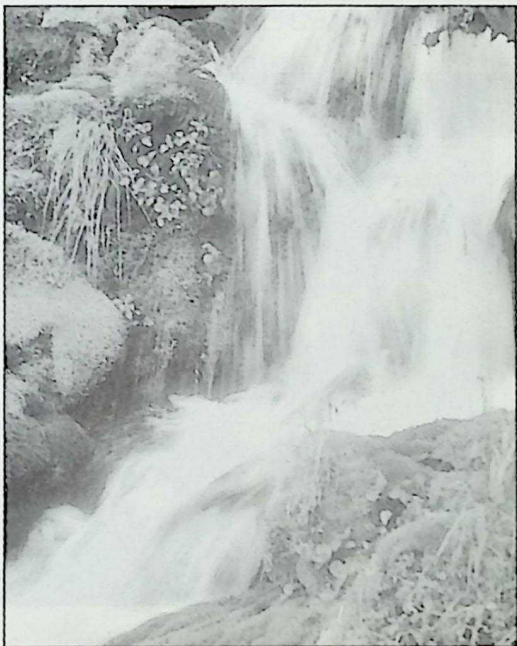
到了下午，令人興奮的一刻終於來臨。尊貴的 大寶法王一路風塵僕僕的趕到故 托噶仁波切住處，法王未經休息就接見我們。見到法王那一刻，心中法喜充滿，但腦中卻是一片空白。只知道法王不怒而威，年紀雖輕，卻已有王者之威儀風範，而笑靨更如朝陽般和煦。我們依次領受法王的加持，法王也慈悲的答應 仁波切，法王殿落成時會親自開光。此時大家欲表達心中對法王無限的崇敬與思慕，但確不知從何說起，只傻呼呼地說了一句：「請法王記得我



當年蓮師示現多傑措羅的跡地

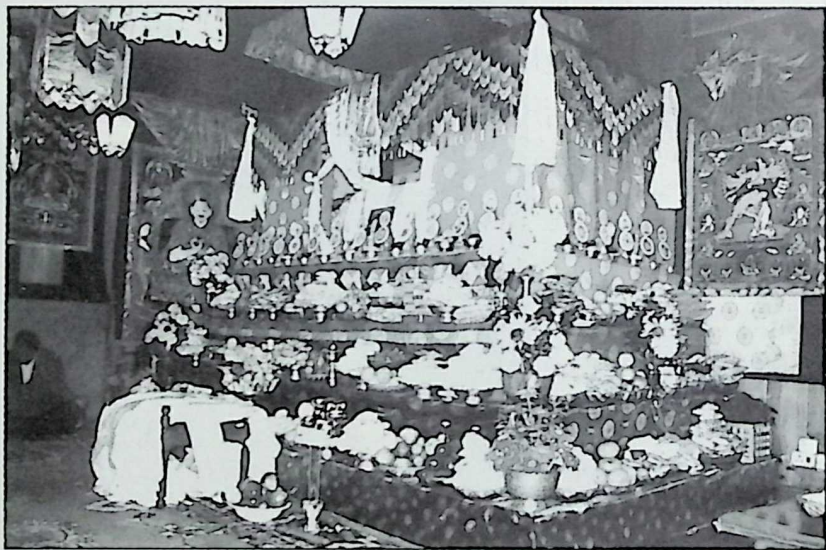
們！」法王笑著回答：「我會的。」那一刻，法王的慈悲讓我們喜悅地淚濕眼眶。我們真的要好好加油，早日將法王殿建設完成，讓無法成行的師兄佛子們都能在台一親法王恩澤。

次日，我們起程前往蓮師當年到西藏建寺弘法途中伏虎的聖地。一路所見不丹的山色如翡翠錦屏，風景美不勝收，阡陌中散佈著關房，真無愧於「雪國之寶，龍吟大地」的美譽。幾小時後，終於到達伏虎聖地及多位德行俱足的仁波切閉關的山腳下。抬頭一望，天啊！山勢陡峭險峻，我上得去嗎？仁波切一馬當先（無人牽引馬匹），帶領我們這群第一次騎馬的歐巴桑攀登而上。在近兩小時此起彼落的驚呼嘆息聲中終於到了半山腰，此時我的雙腿早已顫抖不停。但接下來的山路更為狹隘只能步行而上。眼看著就要到了，我反而舉步維艱。一咬牙，不行！我一定要上去！心裡唸著蓮師心咒，誠心的祈求著，就在醜態盡出之下到達聖地。到了這裡又是托仁波切的福（因為此處古蹟列為管制，一年開放一次，且觀光客不能進入），負責管理此處的喇嘛將各處一一開啓讓我們膜拜頂禮，仁波切並供養了一串原先準備寺裡大佛裝藏用的翡翠念珠於蓮師座上。蓮師座下，一行人專注地頌著



蓮師心咒，那一刻，所有生理上的疲憊與不適竟忽爾不見了。飲著甘露水，內心再一次感謝 仁波切，若非您，我們何能有此因緣領受如此殊勝的加持？！大夥兒見二嫂在台灣直像隻小病貓，怎麼這會兒她最抖擻？二嫂一本正經的說：「你們不了解，我真的得到加持，我有感受到！否則以我的狀況，怎麼可能如此呢？加持的力量不可思議，而信心更是此力量的來源啊！」。用畢午餐未作停留，大家便匆匆趕下山，在彼此的扶持下，終於到了山腳。回眸再看一眼，仍見”遠芳侵古道，晴翠接荒成城”，但她不是荒城，她是我們心目中的香格里拉，是前人粒粒汗珠辛苦建構的聖地。再一次把她牢牢烙在心底，有一天要把這聖潔鮮活的一章，說與我的孩子聽，希望有那麼一天，他們也能真正領略和我一樣的感受。

十月十六日，故 托噶仁波切的荼毘大典於早上九點開始。不丹皇室非常重視此次典禮，特別邀請尊貴的 大寶法王為其修法，而皇



托噶仁波切法體安置之壇城

室中包括國王、王后、公主、諸皇親貴族政要，及他國政要，幾乎都前來致哀，不丹國王更是全程參與。仁波切一到就被迎請至法王修法之處，我們則被安排在外面的貴賓席坐著。大典非常莊嚴隆重，故托噶仁波切跌坐在小型舍利塔上，火化肉身之際，但見縷縷輕煙飄向無垠的虛空，陣陣無法形容的清香撲鼻。接著皇室貴族、政要及貴賓們依序獻卡達致意，並繞行舍利塔。整個荼毘大典，沒有哀戚畏懼，而是莊嚴肅穆、寧靜與安詳，尊重生命本質的方式，令人感動！所有與會的大眾都一心祈求托噶仁波切早日乘願再來！

中午大典結束，一行人便匆匆起程趕往不丹與印度的邊界—普措令。休息一宿後，於次日清晨離開不丹。坐上短短不到幾分鐘的車程，經過一座小小得的城門居然就到印度了。門內門外有著極大的差異：一邊雖貧但善良有禮，知足虔誠；另一邊卻是落後困頓，吵雜髒亂。同一時刻看到這樣的差異，心想，要自己以平等無分別不造作的心去看待兩個迥然不同的國度真的是很困難，至此也才真正



了解佛陀的偉大與慈悲。在印度 仁波切問大家：「要你們到印度，你們還來嗎？」大家都噤聲不語（心想才不呢！若非有特殊的法會或事情，幹嘛來呢？！） 仁波切說：「你們都該打屁股！佛陀成就涅槃的地方，你們還敢嫌？！」 仁波切，我們不敢，只是我們真的很平凡，需要您的教導，您別忘了，我們的願望可是要生生世世跟隨著您護持佛事業和傳承，您到那裏，我們當然就到那裏，嚇不走我們這群歐巴桑的啦！有您在，何懼之有！

隔天，我們揮別佛國起程回台灣，幾天的行程匆匆而過，不知是否還有因緣舊地重遊？浮雲一別，流水數十年，忽而體會到，人生天地間猶如遠行客，回首一顧歲月已逝，豈容再蹉跎？也是經此一行方知因緣的可貴，及 仁波切的種種慈悲。肩頭的責任與重擔怎能讓 上師一肩挑呢？而我們又怎能只求回報而不付出呢？衷心的祈盼，不只是我們對此能有所領悟，也願師兄們及一切有情，世世都能不離上師寶，跟隨尊貴的上師 洛本仁波切發菩提心，行菩薩道，默默耕耘成就佛行事業。隨筆至此，有句內心深處的話想告訴大家：「親愛的師兄們，讓我們攜手好好加油，多為 上師分憂解勞，也為自己積聚福慧資糧。」我們最敬愛的 仁波切，請您好好保重身體，因為我們不能沒有您！

尊貴的 洛本仁波切受邀於高雄醫學院 講授「生死學」記要

文/編輯室

生與死的迷惑自古至今困擾著所有的人，而醫院又是直接面對生死第一線的轉接點。高雄醫學院精神科從倫理與科學的角度開了「生死學」的課程，於十月二十二日這一天特別敬邀尊貴的洛本仁波切於對死亡與輪迴作一精闢的演講，令在座每一位獲益匪淺。

仁波切開宗明義說死亡不是結束，生命亦非常，而是生滅相續。死後的世界世人不可預知，因此“死”成為一種不可言說的禁忌，像是致命的咒符，連瞥見一眼似乎都受其詛咒。不願正視死亡的結果，讓我們活著的時候不懂得珍惜生命；面臨死亡的時候又心有不甘及不捨。而面臨死亡的痛苦及恐懼，生者只能用自己的方式去彌補心中的一份愧疚或遺憾。另一方面從科學的觀點來看，近代醫學科技雖然發達，藥品開發也日新月異，但不論一般人或醫者仍都敵不過死亡的無常。無常是世人不能跨越的界線。

從佛教的觀點來看，生命實際上是生滅相續的，死亡並非生命的終結。仁波切指出：若能正視死亡，了解臨終及死後的種種現象，則死即可成為一個可得見佛性和成就解脫的大好機會。

仁波切進一步說明宇宙一切萬物都是由地、水、火、風、空

這五大元素結合而成的。當人接近死亡時，身體的五大即開始分解，肌肉鬆馳乏力、血液與內分泌分解、體溫下降、呼吸停止，最後「空大」的意識會停留在體內一段時間才離開。若平時有修持佛法 and 禪定，則於此時，可運用本身已修習純熟的觀想法，靜觀淨光空性生起而與其結合，於剎那獲得解脫。如果錯失此機會，很快地在我們面前會出現一些寂靜相或忿怒相不同的本尊，如果我們有修持本尊法，便會對他們有所認識，而不會生出恐懼之心，更了解到他們的法性和我們的本性無二無別，以致和他們相應而得解脫。若仍不能相應，則由於過去善惡業力的牽引，再度墮於六道輪迴之中，此時又是另一個「生」的開始。

仁波切指出一般人在死時所遭遇之主要障礙，乃在於懷緬生時的財富、自身、朋友、家庭、名聲、權勢等等事物所產生的妄想。一旦確知死亡即將來臨，就應該擺脫這些罣礙，放下我執。若能把握最後一段時間，經由上師的指引更加努力修法，則死亡不再是不可預知的恐懼，而是一個能得解脫的寶貴時刻。

仁波切對臨終及死亡作了精闢的講解，什麼是死亡後的世界亦有著墨，並且在講授過程中引用談諧話語，不時引起笑聲，掌聲中不失莊嚴。最後應聽講者要求，留下電話號碼作為圓滿。

台南縣陳縣長唐山先生參訪本寺

文/悟性

台南縣陳縣長唐山先生於十月二十五日下午三時許，由縣府社會科蔡科長等主管陪同蒞臨本寺參觀指導。仁波切率數十位執事及信眾弟子至僧院庭階迎接。



仁波切親自帶引陳縣長
台南縣陳縣長唐山先生參訪本寺

上二樓佛堂禮佛。陳縣長驚訝地表示，他身為縣長，竟然不知轄區內有如是雄偉莊嚴的藏傳佛寺。他甚至語氣幽默的說：「請各為不要誤會我是為選舉而來，如果知道有這麼一片清淨地，我早就來了。」陳縣長誠懇開朗的風貌，贏得在場人士熱烈的掌聲。

陳縣長在仁波切解述下，興致勃勃地參觀興建中的大寶法王殿，在十六米高的大佛前駐足良久，喜悅地讚嘆佛相威儀暨供佛諸功德。陳縣長暨諸位長官於繞塔後繼續另一段行程。臨上座車，縣長向眾人揮手示意並滿懷信心地說：「我將再來！」

※後記：月前，縣府社會科蔡科長列席本寺蔣揚基金會指導時，一再強調陳縣長十分重視社會福利與慈善事業，仁波切印象深刻，於會後特別交待連繫拜會縣長，表達基金會支持縣府推動福利、慈善事業之德政。經蔡科長大力協調、安排，縣長於行程中仍撥駕蒞臨，對本山多所指導與了解。謹誌此一善緣，並祝陳縣長政恭康泰、吉祥如意。

例

行

共

修

每星期六晚間八點

「四臂白觀音」共修及「大智度論」開示

四臂觀音簡介：

四臂觀音是諸佛菩薩之菩提心所化現，在很久以前已指正等正覺之古佛，稱為「正法明如來」，為救度不同眾生而示現不同的相。被世人稱為大慈大悲的觀世音，與娑婆世界之眾生特別有緣，因其經常示現救度眾生，故觀音最為受人供奉。四臂觀音的報身相中白色的身代表清淨無暇，四臂代表「息」、「增」、「懷」、「誅」四種佛行。「息」是平息所有的痛苦、障礙及困難；「增」是增加福報、智慧、長壽、財富等；「懷」是救度眾生，領導他們修行；「誅」是誅滅種種惡念，克服外界魔障等。四臂的手，前兩隻



合什胸前，含抱一如意寶，代表能滿所有眾生的願；另外的兩手是：右手持一串水晶念珠，代表不停地救度眾生；左手持一蓮花，代表清淨的心，沒有暇疵。觀音左肩披一鹿皮，代表慈悲及純正的心；而頭頂上戴著的五方佛冠是代表五方佛的智慧；其餘所著的綢緞及飾環等都是代表莊嚴的報身相；雙腿作雙盤的金剛坐姿，是代表穩固的禪定境界，總括以上六種莊飾是代表「布施、持戒、忍辱、精進、禪定及智慧」的六波羅密多，是「六度萬行」的成就。坐在月輪上是代表慈悲方便的法，月輪下的蓮花代表清淨無染的境界。四臂觀音的心咒是六字大明真言（唵嘛呢貝美吽），用以加持六度眾生（天人、阿修羅、人、畜生、餓鬼、地獄），淨化惡業而脫離輪迴之苦，走向六成就悉地。此完美之真言極為寶貴，只要有一次以完全瞭解



的心聽到此真言，即可令心不退轉，並確保將來至菩薩之境界；任何動物或昆蟲在死前聽到此真言，則於死後即可脫離三惡道及修持佛法；只要想著六字大明真言，即可將無始以來所積聚的一切惡業消除，可往生極樂世界；只要接觸此真言之字，即是接受無量佛菩薩的灌頂；只要解釋此真言一次，則因聽、思及專注同時注此，即成就法身佛而打開利益眾生事業寶庫的大門。六字大明真言可作如下之說明：

唵--為白色，象徵本尊之智慧，屬於禪定波羅密多，能除慢心，不再轉生於天道，對應南方寶生佛。

嘛--為綠色，象徵本尊之慈悲心，屬於忍辱波羅密多，能除嫉妒心，不再受生阿修羅道，對應北方不空成就佛。

呢--為黃色，象徵本尊之身、口、意、行及品質，屬於持戒波羅密多，能除我執，不再受生人道，對應金剛總持。

貝--為藍色，象徵本尊之平等性，屬於般若波羅密多，能除癡心，不再受生畜生道，對應中央毘盧遮那佛。

美--為紅色，象徵本尊之大樂，屬於布施波羅密多，能除貪心，不再受生餓鬼道，對應西方阿彌陀佛。

吽--為黑色，象徵本尊之悲心，屬於精進波羅密多，能除嗔心，不再受生地獄道，對應東方不動佛。

我們竭誠歡迎您一起來共修！

百萬六字大明真言朝山法會預告

『朝山清靜心』

十二月二十八日

凌晨四點半，六字真言與大地合鳴。

在昏暗的晨之曦中，頭面俱肢、五體頭地，三步一拜，

口頌六字真言，以無比的清涼與清明心跪拜。

朝山當下令我們每個人的心如同蓮花一般，

無有染污的清淨，意飄溢著潔淨的光明。

在頂禮的剎那，我們發心無量，所以我們的智慧就無量；

我們的布施無量，我們的功德也就無量；

專心一致的來持頌六字真言，圓滿無量的戒律。

如是便是生活中的實修，行六度於一心一意一念之中。

~摘自尊貴的 洛本仁波切於八十四年朝山法會之開示~



大寶法王 泰耶多傑與 洛本仁波切合影

山 塔 寶
寺 居 噶 瑪 噶

