

# 幸福人生的關鍵字——光與熱(二)

◆ 第二世卡盧仁波切 講述 ◆ 福永喇嘛 口譯 ◆ 林彥宏 整理

## 在輪迴中作一個好人

如果我們真的想要從輪迴當中解脫的話，就一定要修持佛法，然後去關懷別人，把慈悲心分享出去。但是很多人把佛法當作生活的工具，到寺廟供養都是為了求自己或家人的健康、財富，佛法變成了有限而自私的。如果佛法的作用只是這樣，那麼佛菩薩就不用教導我們慈悲心了！我們要有福報才能了解佛法，才能利益眾生，如果我們只是自私的將佛法當成世間的生活的工具，這也是很難成功的。我自己不是真正非常了解輪迴，因為如果真正了解，就可以完全捨棄輪迴的生活，或是像密勒日巴一樣，去找一個洞穴就閉關起來了。我從閉關中體會到，一個出家人不是每天念經，就可以成為一個偉大的上師。上師的

偉大是來自於修持。在十四歲出家之前，我只是在寺廟裡過寺廟生活，感覺像是被勉強關起來的犯人一樣，實在很厭煩，每天就是佛法佛法的。雖然也會念經修持，但是並沒有真正把佛法融會到心裡。直到閉關第二年，開始修持觀音法門，因為修持「慈悲」，才真正對佛法有更深的了解。當離開關房又回到現實時，種種繁雜事務有時候也令我充滿壓力，有快樂的時候，也有低潮的時候。我們的修持，是要清楚的知道自己在做什麼，對自己要產生信心，當別人講法時，我們要去聽，去思維判斷，因為佛法好像包了一層外衣，我們一定要小心的檢查，才能把生命託付於此。有很多人雖然修持了很長的時間，可是發生突然狀況的時候，卻不知道該怎麼做，不知道怎麼面對與妥當處理。

今天大家可能想在這樣的佛法分享中，聽到高層次的內容，可是我們真的聽到後，是否真的能打從心裡了解？我們往往聽到很好聽的道理，但是卻沒有真正的理解。做任何事都應該打從心裡面去了解。

### 依止明師、常保明覺

佛陀給予眾生種種不同的教導，所以我們要得到證悟、要領悟佛法，並不是只有一種方法。不要給自己壓力，以為不做某個修持，就會墮入到地獄去，而要做某個修持才會開悟。如果真要確認的話，應該找到一個具格上師，從他那邊得到教法，得到建議，然後修持。如此，我們就可以越來越接近佛性的開展，讓佛性顯現。當我們得到這些教法或口訣之後，不管到哪裡都要保持住，常常提醒自己，然後依照教法修持。有些人在寺廟裡很虔誠做禮拜、做祈請，看起來像是一個很好的修行人，可是一離開寺

廟，就有很大的變化，什麼事情都不在乎，回到自己過去的習性。在寺廟，我們能開展慈悲心，也能放鬆地感到佛法的法喜，對眾生的愛心，但我們離開之後，還是要保持這個覺性、正念，不要讓自己又回到習性之中。

### 佛法每次聽起來都差不多

有時我們講太多了，但是修持太少了，我們應該把所聽聞的道理，應用在實修上面，如果我們不修而只是聽聞，又有什麼意義呢？透過修持，才能真正廣大利益眾生。佛法不像一般的演說，一般的演說可以編排得很精彩，但是佛法每次聽起來都差不多，重點在於是否落實於修持。

**問：仁波切提到，愛與關懷要沒有貪濁慾望地分享給眾生。請針對這一點再深入開示。**

**答：**我們要付出愛與關懷，首先我們必須要累積福報，例如做供養、獻曼達。而供養最重要的，

並不在於金錢，而要不斷觀想供養佛菩薩、本尊、僧眾等等，以此觀修來累積福報。如此供養，我們的慈悲心就可以開展出來。在我十五、六歲的時候，個性也非常倔強，常與別人打架。經過閉關之後，再有人挑釁，對我說再難聽的話，我也不會因此發脾氣，且能夠保持平靜，將對方視為需要關懷的眾生之一。即使發生誤會過後，對方想要再親近，我也覺得沒有問題。為什麼我可以做到這一點？是因為我做過修持。因此，當我們做過修持，我們會對眾生更有責任感。當然也不只是我們觀修愛、關懷、與慈悲心，還有一個重點是，我們必須有正確的動機，想要利益所有的眾生，以這樣的發心去做修持，才能對眾生產生幫助。甚至我們要隨時保持著對待眾生如同對待家人一般，如果我們能夠達到這個程度，事實上對自己也是非常有助的。此外，我們要對眾生有深入的觀察，進而讓眾生來了解佛法，得到佛法的利益。

這些慈悲、愛與關懷，其實都是幫助眾生瞭解佛法的方式，但如果只有這些的話，我們沒有辦法讓眾生得到真正的快樂與解脫，必須瞭解一切的本質是佛法，我們需要去增強佛法，讓眾生得到佛法的利益。就像平常我們已有愛心與慈悲，但是仍然無法讓我們得到真正的快樂、往生淨土、開悟成佛。我們要開悟成佛，必須依靠佛法，由佛法結合慈悲、愛心，讓眾生得到佛法的利益。事實上讓眾生得到佛法利益，也是我們對眾生慈悲的一環，這是菩薩所做的，也是我們所該學習的。所以我們的慈悲和愛心，要與佛法結合，來發揮作用。

當我們心情低落時，應該做皈依，當我們覺得孤單，而朋友親人都無法幫助我們時，佛法能夠幫助我們，這是一種深層的愛與關懷。我們會去做瘋狂的事，然後說這是「因為愛」，但是這樣的愛對我們有什麼幫助呢？對過去的自己有何瞭解？對未來的自己有何利益？事實上，這樣的

愛是很有限的。菩薩愛所有的眾生，這樣的愛是深入的，透過修持佛法，由佛法產生信心，讓愛的種子結果。我們一般的愛充滿了希望與等待，但是缺少信心。而菩薩之愛沒有自私，是對所有眾生的慈悲心，也因此深具信心。透過佛法，我們可以分享更深的愛與關懷。佛菩薩的愛深遠廣大，雖然我們的愛範圍較小，但我們能夠愛護家庭也是非常好的，但如果我們想要更多更大的利益，就要學習菩薩的愛。

**問：如何供養上師？**

答：最重要的是虔誠心，只要有虔誠心，我們就是在服侍、服務上師，如果沒有虔誠心，那麼服務上師就好像是一種表演而已。簡單來說，找到上師，然後以純淨的虔誠心對待。我一開始也沒有足夠的虔誠心，因而逐漸感覺到心情的低落，後來經過修持，知道要從心裡面去瞭解上師，看到上師就如同見到佛陀一般，就像佛陀出現在面前一樣，自己有

多麼幸運、多麼有福報，能見到如佛的上師。如果沒有虔誠心，就算佛陀出現在面前，也幫助不了我們。

小時候，雖然對老師存有尊敬，但是對根本上師的虔誠心還未生起。根本上師是能夠幫助我們瞭解心性的，不是透過閱讀書本的教學，而是直達內心。如果我們有這個虔誠心，就能走上證悟之路，如果沒有虔誠心，我們還會繼續墮入輪迴，如果我們沒有虔誠心，我們會去看到上師的缺點而思維：反正他也是很平凡，跟我有什麼不同呢？同時依循我們的惡習，繼續造作惡業，於是繼續墮入輪迴。如果有虔誠心，我們平常做的修持，便都是一種服務上師的方法。透過修持生起虔誠心，能讓我看到波卡仁波切、泰錫度仁波切、堪布仁波切的時候充滿歡喜，即使回到關房，那歡喜心仍然持續，這是我自己的經驗。

**問：現代人生活與工作都忙碌，**

很難靜下來修行，希望仁波切能教授我們簡易的懺除業障的法門。

答：這個問題很好，可以幫助很多人。在我們忙碌的生活中，最重要的是廣大的發心以及不斷精進，如果能夠依此修持，必能有廣大的結果利益。如果我們只是自私地一個人做修持的話，那當然也幫助不了我們自己了。即使是非常短的時間，我們仍然可以做發心與精進的修持。此外對於阿彌陀佛的淨土要有信心，因為去這個淨土沒有簽證的問題！阿彌陀佛親說，只要眾生能憶念名號，對淨土有願心，祂必會在眾生往生時接引，所以我們要有堅定的信心，相信佛法去做修持。至於修持，並不一定要到什麼地方去，如果我們能夠安住下來做修持，那麼我們所在之處，就是菩提迦耶，就是佛成道之處，就是淨土，如果我們的心安定不下來，那麼就算到了多麼神聖之處，一直受到妄念的牽引，到什麼地方去，幫助也是很有限的。

問：我們心中瞭解有究竟恆常的安樂，但是有些眾生卻也需要得到暫時的安樂，我們如何兼顧二者？

答：我們是依存著這個世界才能生存、才能修持，這個世界對我們是很仁慈的，我們為了回報地球，或為了利益種種的生命，我們可以有三種方式的發心，第一種是我們完全了悟佛法之後，帶領眾生、幫助眾生；第二種是跟著眾生一起修行，跟著眾生一起證悟；第三種是我們不斷服務眾生、利益眾生，希望他們先成就，之後我們自己再成就。佛法講很多慈悲，但如果光說不練是不夠的，別人也無法瞭解。透過行為，我們把慈悲展現出來，所以即使達到證悟是我們的終極目標，但對於眾生，還是要展現我們的慈悲心。我們需要學習更多的教法，而一面幫助眾生，一面修持。為眾生祈福持咒，也是利益眾生的方法之一。我們都有能力去幫助世上的人，要盡力去做。佛教是能夠展現慈悲，並且

落實在行動上的，所以我希望能跟更多人結緣，幫助需要幫助之人，有需要佛法的傳授的話，我也願意用這樣的方式去利益眾生，所以在這兩方面我沒有產生疑惑，我自己找到了建立去幫助眾生修持暫時與究竟利益的方法，所以我也建議大家去找出自己的方法，相信佛法是有力量利益一切眾生的。

**問：（一）能否請仁波切聊聊他平日的興趣、活動？**

**（二）仁波切是否有在上網，有facebook？如果有的話，我們信眾有問題是否可以直接在網路上向仁波切請益？**

**（三）仁波切在回答第一個問題時提到，自己在青少年時期也會跟別人打架，可是在我們的概念中，仁波切是高高在上的，是誰敢跟仁波切打架？**

**答：**（一）閉關時如果有休息時間我喜歡打坐，打坐也可以當作很好休息。此外念念咒語，停留在

自然的安定中也很棒。有時候喜歡聽音樂，是柔和的音樂，而不是搖滾、Hip Hop。因為你聽什麼音樂，就變成什麼人。我喜歡聽像Kenny G的薩克斯風演奏，因為很舒服，所以自然而然可以進入修持，讓人覺得自在放鬆。事實上，我的生活常常碰到棘手的問題，而我真的因為愛所有人，所以在這裡分享所有包括生活的經驗，但是仍有許多眾生不瞭解，所以我很忙碌。我喜歡這個問題，這問題也讓我放鬆。謝謝你！

（二）我的確有facebook，在上面很多人想跟我聊天，但是幾天的經驗下來，每個人都想聊天，如果大家都說一句：「你好嗎？」我就要回答數不清次的：「我很好！」後來我只好以公開、公佈的方式向大家問好。所以如果你真的有需要提問，那麼可以發訊息給我，我也會回答。當初我給自己的鼓勵是：「啊！你是卡盧仁波切！每個人都需要卡盧仁波切的幫助，如果只跟別人接觸短短幾分鐘，那怎麼能夠

符合別人對你的期望呢？」所以後來就設立了facebook能夠直接跟別人溝通。

（三）不要以為每個仁波切的故事都一樣，有些仁波切過得很普通，有些仁波切受到很好的供養，吃得越來越胖（如同過去的我），有些則要聽別人的話，無法獨立自主。在我父親往生之後，我向波卡仁波切求學，在那裡的生活，跟平常的僧眾是一模一樣的。十三、四歲時，也是跟小喇嘛們玩在一起，在平常時也許有點不太尊重我，而我也不敢把這些事告訴波卡仁波切，因為即使說了出來，也會被仁波切教訓，不會得到好臉色。我並不是特別調皮，只是跟一般青少年一樣。不同仁波切有各自不同的故事，有的可以獨立，有的很聽助理、總管的話。所有仁波切都是偉大菩薩的化身，但我是很平凡的從醫院生出來的。有些仁波切不管助手、侍者，而是以他們自己的方式做事，但是對於眾生都具有廣大的慈悲心。當然這樣會

比較辛苦，因為有自己的堅持，要做這個、要做那個，而我就是這樣的人。無論仁波切平凡或特殊，他們都是菩薩的化身。而仁波切重要不在相貌莊嚴或何等名號，重要的是他們的心是仁波切，有很高的證悟，所以在輪迴中可以利益廣大的眾生。當然我是很平凡的，沒有很高的證悟，這並不是我特別謙虛，而是表達我本來是什麼就是什麼。

## 結語

二世卡盧仁波切的幽默、開朗，在妙趣橫生的演說中展露無遺，講座上笑聲與讚嘆不絕於耳。風雨之中，大崙山華梵大學因為仁波切的佛法開示，而綻放光與熱。這一份光熱，滋長眾生的慈悲、關愛，以及源源不絕的法喜，感恩仁波切慈悲，並願以此福德回向一切眾生，特別是梅姬風災中受苦的眾生。🕉️（全文完）

本文經佛教利生中心、華梵大學曉雲法師研究中心授權同意刊登