

2011年·夏 第9期

文殊

www.hhtwcenter.org

教史傳承

菩薩寶鬘論

活動紀實

智慧金剛仁波切主持歲末普巴金剛除障大法會
薩迦法王訪問措佩瑪（蓮師之聖湖）

開示文集

薩迦法王開示——薩迦班智達「摩尼密意顯明論」
堪千阿貝仁波切開示——彌勒大乘莊嚴經論(二)

中華民國密宗薩迦文殊佛學會
Vajrayana Sakya Manjusri Center

時光飛逝，法王與二位法王子已展開2011海外弘法行程，今年法王將至紐約傳授道果，兩位法王子隨行，有緣參予道果的佛友們，誠是福緣深厚。道果教學結束後，法王與法王子智慧金剛仁波切將繼續在美國、加拿大及南美洲弘法，而法王子大寶金剛仁波切則赴歐洲弘法。

本期季刊報導了每年於薩迦寺舉行的普巴金剛除障大法會，法會期間法王子智慧金剛仁波切主持震撼人心的神聖黑帽舞；另報導法王造訪措佩瑪，措佩瑪即是蓮師化現的聖湖；法王在尼師廟對千餘信眾，展開了為期兩週的金剛瑜珈女灌頂教學；最後報導由薩迦寺為王孫虛空金剛仁波切，舉行週歲坐床大典。這期季刊亦包含薩迦法王開示-薩迦班智達所宣說的「摩尼密義顯明論」，以及堪千阿貝仁波切開示「彌勒大乘莊嚴經論」。另有智顛老和尚的精闢開示「念佛貴在調心」。

我們由衷感激讀者與我們共聞法喜。文殊雜誌是免費流通的刊物，歡迎舊雨新知隨喜訂閱。若您的親朋好友有興趣閱讀，請來函索取。若因對環保的考量，我們亦提供電子檔，煩請不吝告知，我們將根據您的需要，給予服務。一本好的雜誌，需要十方信眾的支持，祈願得到佛友們的贊助，以使文殊季刊能繼續發行。

衷心祝願世界各地的讀者健康長壽、法喜充滿。

文殊季刊編譯小組

2011年 第9期 文殊季刊

名譽發行人：薩迦法王

導師：薩迦法王、大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波切

發行人：理事長 詹前哲

發行所：中華民國密宗薩迦文殊佛學會

編輯小組：釋法音、陳維、Terri Lee

美術設計：張明娟

攝影師：Cristina Vanza

發行地址：台北市大安區瑞安街 142 巷 2 號 2 樓

台內社字第：09700147650

電話：+886-2-2707-2468 · +886-913-032-458

傳真：+886-2-2707-9932

Email：hhtwcenter@gmail.com；

網址：http://www.hhtwcenter.org

中華郵政台北雜字第 1524 號執照登記為雜誌交寄

目錄

教史傳承

4 阿底峽尊者傳

8 菩薩寶鬘論

開示文集

10 薩迦法王開示
— 薩迦班智達「摩尼密意顯明論」

21 堪千阿貝仁波切開示
— 彌勒大乘莊嚴經論(二)

活動紀實

26 智慧金剛仁波切主持
歲末普巴金剛除障大法會

33 薩迦法王訪問措佩瑪〔蓮師之聖湖〕

37 薩迦法王在印度尼師廟，傳授勝樂金剛
大灌頂、金剛瑜珈女教學實況報導

40 薩迦法王的長孫虛空金剛仁波切週歲座
床慶典實況報導

如是我聞

42 智諭老和尚開示：念佛貴在調心

印度薩迦寺活動預告

45 普巴金剛成就除障大法會
薩迦法王生日長壽法會

生活小百科

51 日本8.9震災教我們的事

本刊內薩迦法王及堪千阿貝仁波切的開示版權為佛學會所有，未經同意不得翻印



2011藏曆新年薩迦法王、三位法王子和傑尊瑪仁波切合影



阿底峽尊者傳(952-1054)

藏曆九月十八日(十月二十五日)為阿底峽尊者尊者的壽辰。身為印度最卓越偉大的佛教學者，他為印度與西藏佛教信仰的淨化與復興，居功厥偉。

阿底峽尊者於952年，出身於東孟加拉的貴族家庭，出生時有種種顯現，如降花雨、多道彩虹環繞天空、空中佈滿妙音。

強祿期間，他便顯現出超齡的虔誠與慈悲心。當他十八個月大時，他初次被帶至寺廟。國王的臣民從四面八方聚集而來，當這小小孩兒自發地對寺內神像頂禮膜拜時，眾人皆大感震

驚。當他父王告知他，眼前聚集的群眾將來皆是他的子民時，他祈願眾生皆得安樂，並自勉拋棄世俗生活，為利益眾生獻身宗教。

他幼時便資質稟異，當他不過幾歲大時，便進入鄰近的超戒寺習佛。年復一年，他出家為僧的願望也益發強烈。這弘願卻違抗了親命，在雙親的眼中，聰慧如他，應當肩負起皇族的使命。依照傳統，當他年滿十一歲便當娶妻。然而在成親前夕，他的守護神度母卻於夢中示現，告誡他切勿成婚，若成婚將令他墮入輪迴之深淵。

阿底峽尊者聞言深受動搖，決意屏棄俗務，而精進修持。他施展妙計，假藉狩獵之名，成功逃婚，離開皇宮，展開尋覓精神導師之旅。尋訪途中，他首先遇到一名叫祇多梨的佛教瑜珈士，在其座前受皈依戒，並誓守菩薩戒；他並持續自菩提達惹、維諦可契拉與阿瓦都帝巴等大師處，修學菩提心、空性與中觀種種教法。阿瓦都帝巴最後勸他返回父王宮殿，以更深切體悟三界輪迴之苦。

國王皇后對年輕王子的歸來感到由衷歡欣，但他們的快樂不過如曇花一現，因為阿底峽尊者隨即宣稱，他一心一意放棄皇族生活，以追隨他的導師阿瓦都帝巴從事修行。他因志誠意切，他的父王迫於無奈，只得勉為其難接受他的決定。唯一的條件是當他遠行，必須要有隨扈隨侍在側，阿底峽尊者因之未全然擺脫因果輪迴。

當他回到阿瓦都帝巴身邊，阿瓦都帝巴旋即指引他至惹胡拉古塔處學佛，惹胡拉古塔是位密續大師，以“黑山瑜珈”為人所知。阿底峽尊者聞言，便動身前往惹胡拉古塔的山中居所，途中，這位密續大師在他來時路上，施加雷電以為試煉。但阿底峽尊者卻無畏無懼，終於見到惹胡拉古塔大師，並請求他給予教授，以便能從輪迴中解脫。惹胡拉古塔一眼便認出了阿底峽尊者為大菩薩的化身，於是便給予阿底峽尊者喜金剛大灌頂，其後並護送他返回皇宮，回程有八位護法隨身。阿底峽尊者和這些護法們，在宮中待了三個月，他們的奇裝異服與怪異舉止，使他的父王深信其兒已瘋顛，並認為除了讓他離宮，別無他法。

阿底峽尊者一心追求開悟，於是決意獻身於密續的修持。但他的導師惹胡拉古塔這時卻於夢中示現，指引他披上法袍，托鉢化緣為僧，以修漸悟之道。阿底峽尊者遵行師命，於二十九歲時，在戒護長老前受戒，法號燃燈智。

但阿底峽尊者仍求道若渴，在朝禮菩提迦耶途中，他在淨觀中，見到度母化身為兩尊雕像，兩尊互相問答，問到如何能速成佛道，另一尊答以菩提心與慈悲。於是阿底峽尊者便致力於尋覓得具大菩提心的導師。後來他尋得法鎧大師，這位大師在菩提心的修為無人能及。

法鎧大師被藏人稱為金洲上師，現蹤於黃金島，即今日的蘇門達臘。於是，在三十三歲時，阿底峽尊者隨同一百二十五位僧侶，展開為期一年的冒險旅程，以尋找這位卓越的上師。阿底峽尊者隨侍金洲上師長達十二年，致意於心的訓練以及菩提心的修練。他認出金洲上師為他的前生導師，因而對他生出強烈信心，兩人之間有著深厚的師徒緣份，金洲上師更贈與他一尊金身佛陀，預言他將會教化雪域之國的子民。在金洲上師處，阿底峽尊者學得自他交換法，此教法成為藏傳佛教修心法門的重要課題。自他交換為慈悲與菩提心的精髓。十二年中，他專注於菩提心的修持，其後，阿底峽尊者回到印度，年方四十五歲，成為超戒寺的長老。在所有導師之中，金洲上師最能激發他的信心，每當聽聞其名，他總熱淚盈眶。

…他在淨觀中，見到度母化身為兩尊雕像，兩尊互相問答，問到如何能速成佛道，另一尊答以菩提心與慈悲。

一回到印度，阿底峽尊者便因他的悲心與成就而聲名遠播。他廣建宗教研習所，以弘揚佛法，並在佛法衰退式微時，全心重振

法教。他辯才無礙，不只一次擊退法敵，對當時印度佛法的復興，功不可沒。

然而，一如金洲上師所言，阿底峽尊者另有使命，那便是復興雪域之國的佛法。種種因緣，促成了阿底峽尊者生命的轉戾點。首先，他的護法神與導師告示他，他的使命在西藏，且利益雪域之國的眾生。

西藏的佛法法脈，於朗達爾瑪王統治時期，已瀕臨法滅，朗達爾瑪王竭盡所能的鎮壓、迫害佛教徒。刺拉瑪益西翰，是西藏西部的國王，是守護佛法的仁君，他費盡心力以恢復正信的佛教。更親身前往印度，尋找能助他重振佛法的大師，他廣納建言，得知阿底峽尊者正是不二人選。不幸的是，在益西翰達成使命之前，他卻被印度的加隆王囚禁，並死於獄中。

他的侄子蔣措祐，肩負起叔父未竟的使命，派遣了一批僧侶，請求阿底峽尊者前往西藏弘法。

阿底峽尊者一開始略感猶豫，因他在印度有太多責任未了。此外，他年事已高，恐不堪長途跋涉，他的護法神告知他，雖然他將對西藏貢獻良多，他的辛勞將折壽損年，因此只能活到七十二歲。然而，在聽聞蔣措祐的叔父為了尋找他，如何慘死獄中，他生起深切的悲心，決定聽取護法的諭示，接受了這批特使的請求。於是，在五十三歲時，他動身前往西藏，並在那裡度過餘生。此一

決意對於雪域之國-西藏的佛法的復興，影響不可計量。阿底峽尊者首先抵達尼泊爾，花費一年時間弘法。當他最後抵達西藏邊境時，阿底峽尊者受到蔣措祐派遣的一隻聲勢浩大的騎兵隊熱烈迎接，他們身著華服，手持旗幟，演奏佛曲，唱唸誦歌，向三寶致敬。並在美妙的樂音中，由大臣們率領特使，鄭重邀請阿底峽尊者，長住西藏弘法。

經過兩年時間走訪國內，這批特使終於抵達了西藏西部的阿里地區，此地為刺拉瑪統治的國土，而今蔣措祐已繼承英年早逝的叔父之位，登基為王。阿底峽尊者受到不分僧俗的熱烈迎接，並擔任了三年的蔣措祐國師。

有一天，國王向阿底峽尊者求教，如何能教化民心，使民言行有德。阿底峽尊者對此深明大義的請求，深感動容，並創作了他知名的「菩提道燈」，以為教示，此作將菩提心法教，置於藏傳佛法的核心法教。

自他留駐西藏開始，阿底峽尊者便留心有緣的弟子，因度母曾預言，這位弟子將能廣傳佛法。當阿底峽尊者終於找到種敦巴，種敦巴便成為了阿底峽尊者的首要弟子。

種敦巴後來說服阿底峽尊者造訪西藏中部，因為在該地有信心深厚的修行者。在前行途中，他們造訪桑耶寺，桑耶寺為西藏佛教首座寺院。阿底峽尊者參訪後，對院內圖書館內龐大數量梵文與藏文佛典，深感讚嘆。

種敦巴並告知噶哇薩迦旺卻，阿底峽尊者即將到訪，噶哇薩迦旺卻聽聞後，隨即準備迎接阿底峽尊者與其他偉大的西藏大喇嘛。當他們前往薩迦途中，阿底峽尊者手指薩迦的方向，預言許多大菩薩將誕生於此。他令隨從立起一座佛壇，以供養這些未來聖者。

他後來定居於禮桑，此地鄰近拉薩，並就近造訪鄰近禮桑地區，更發現了一種經文的新字體，在當地致力弘法。

一如度母所預言，阿底峽尊者於一〇五四年圓寂，聖壽七十二。

阿底峽尊者在印度和雪域之國-西藏，皆留下了彌足珍貴的法教。1950年代前，他為藏傳佛法奠定了深厚根基，1950年代藏傳佛教面臨新的迫害，受到了外來勢力的入侵。阿底峽尊者對建造許多佛法研習中心，居功厥偉，並著述超過二百部關於佛法教義與論述的典籍，以及為數更多的佛經謄本與翻譯。他的著作當中，許多都成為了心的訓練重要典籍，如「菩提道燈」、「菩薩寶鬘論」、以及著名的「修心七要」。阿底峽尊者圓寂不久，他的首要弟子種敦巴，便建造了熱振寺院，此寺後來成為了噶當巴派的重要寺院。

菩薩寶鬘論

阿底峽尊者 造 索達吉堪布 譯

梵語：菩提薩埵瑪訥阿巴勒

頂禮大悲尊！頂禮諸上師！頂禮本尊天！

遠離一切猶豫心，一心精進修妙法。遠離昏沉懈怠眠，應當恆時精進行。
正知正念不放逸，恆時守護自根門。日日夜夜三世中，再三觀察心相續。
發露自己之過患，不覓他人之錯失。隱藏自己之功德，宣揚他人之功德。
當離侍奉及利養，恆時斷除聲譽祿。明瞭知足少貪慾，已知恩德且報恩。
修持大慈大悲心，恆常堅固菩提心。斷除十種不善業，時時穩固勝信心。
摧毀我慢嗔恨心，時時令具謙虛心。遠離一切邪命活，當以如法而生存。
捨棄一切有漏財，當被聖財為嚴飾。遠離一切散亂境，依止殊勝寂靜處。
時時不說無義詞，恆時言說諦實語。若見上師堪布時，當發恭敬侍奉心。
若見具有法眼者，或遇初業眾生時，則當發起本師心。若見一切眾生時，
當發父母兄弟心。遠離一切惡伴友，依止殊勝善知識。遠離嗔心不樂意，
處處行持歡喜心。不貪內外一切法，無貪之中當安住。貪慾不得善趣樂，
亦令斷盡解脫命。何處若見勝法樂，對此應常為精勤。最初無論辦何事，

首先應當成辦彼，則使一切皆圓滿，否則彼二均不成。恆時遠離惡毒心，何處若起倨傲時，爾時摧滅此我慢，憶念上師之教言。若生怯弱之心時，則當令自心堅強，修持彼二為空性。若遇貪嗔之境時，當觀如幻如化術。若聞逆耳之語時，當視猶如空谷聲。自身若遭損惱時，當視往昔業所感。居住安閒幽靜處，猶如野獸蔽自屍。如是應當避散亂，無貪無戀當安住。時時誓願令堅定，若生懶散懈怠時，則應對已作呵斥，誠心憶念自禁戒。設使目見他人時，當說溫和誠實語。不顯怒容皺眉相，恆時顯露喜笑容。平時眼見他眾時，無吝喜心發放施，斷除一切嫉妒心。自己守護他心時，斷除一切諸諍訟，時時令具安忍心。不作面諛不喜新，恆時沉著穩重行。斷除欺凌其他眾，虔誠恭敬而安住。為他傳授教言時，當具利他大悲心。不得誹謗諸證法，何法起信求彼法。行持十種法行已，不分晝夜而精勤。三世所積諸善根，回向無上大菩提，福德賜於諸有情。時時行持七支供，為得菩提發大願。若能如是修持者，圓滿福智二資糧，亦能消盡二種障，猶得人生具義故，將得無上菩提果。信財戒財捨施財，聞財慚財有愧財，智慧財為七聖財。如是此等殊勝財，是乃無盡聖者財，不得說與非人眾，眾人之中觀察言，獨自之時觀自心。

印度堪布吉祥燃燈智藏師所著之菩提薩埵寶鬘論竟。

譯於五明佛學院丁丑年新春之際。

薩迦班智達《牟尼密意顯明論》

——薩迦法王開示

2009年7月1 - 4日 開示於澳洲SIBA中心

文殊雜誌編譯小組譯

[2009年7月1日·第一天教學]

首先，我想藉著今日SIBA閉關中心大殿開幕這特別且吉祥的日子，祝賀所有僧眾及法友們。在今天這和煦的天氣下，見到大家對研習佛法充滿興趣和熱忱，實在令人鼓舞。

聽聞佛法，首先要建立正確的發心。因為無論我們獲得怎樣的教學、修持怎樣的法門以及被引領到什麼樣的境地，都取決於我們的發心。若以充滿煩惱的發心來聽聞佛法，這樣害處比好處還要多。若聞法時並無任何特別的動機，內心沒有善惡的念頭，只出於好奇來聽聞，這都是毫無意義的。但是，若你懷著良好及正確的發心來聞法，那聞法本身就有很大的功德。



發心的層次

正確的發心也有分不同的層次。例如，有些人聞法只是為了消除今生的痛苦，或為了達成世間的願望。這些雖然並非惡業，但並未能令他們獲得解脫，這仍屬世間的層面。因此，可算是低劣的發心。有些人聞法，是因為他們認識到生命的無常，知道我們都有要離開的一天，當我們離開這個世界，轉生到另一個完全陌生的地方，我們都沒有選擇的自由。如果一個人死後墮入三惡趣，在那裡將受種種難以忍受的痛苦。因此，若聞法是因為害怕墮入三惡趣，並希望來世可轉生於三善趣，這發心還算好，但仍未能令他們獲得解脫。由於仍屬世間的層面，不能算是正確的發心。

另有一些人聞法，因為他們知道從最下層的地獄到最高的無色界天，整個輪迴的本質都是痛苦的。從表面上來看，痛苦有輕重之分，但實際上一切都是痛苦的本質，它不停在流轉，而你永遠不會知道自己將會流轉到哪裡去；因此，一切都是痛苦的。若我們認識到這點，整個輪迴就像一團火，沒有一個角落能遠離痛苦。因此，一個人若希求永遠脫離輪迴的痛苦，這可以說是善的發心，但這只顧自己而忽略了其他有情，這也並非正確的心態，尋求個人的解脫並沒有把功德圓滿展現出來，由於沒有把功德充分展現，這便是成佛的最大障礙，因此，這也不是正確的發心。

我們應有怎樣的發心才是正確呢？就像自己渴望遠離痛苦和獲得快樂，所有一切有情，從微小的昆蟲到最聰明的人，甚至天界，都對此都嚮往。因此，只尋求個人的安樂是不對的。個人表示自己一個人，他人則意味著無量有情。當我們觀察無量有情和個人，無量有情的福祉、利益和痛苦都比個人更為重要。此外，我們在不斷流轉，就像輪子不停的在轉動，每一個眾生都曾是我們最親愛的人。由於在輪迴中，人身的改變，我們認不出對方。我們認定一些為我們的敵人，一些為我們的朋友；實際上，每一位有情眾生和我們都有著非常密切的關係。因此，我們必須關愛照顧一切有情，而非只顧自己。我們必須顧及一切有情的苦與樂、如何令他們從痛苦中解脫出來、並引領他們得到安樂。

目前，我們還沒有能力做到以上所說的。這是因為我們仍是凡夫，並無能力作出選擇。我們隨業風所流轉，我們的業力和煩惱要帶我們到哪裡，我們就到哪裡。我們沒有任何選擇的餘地。我們出生在何時何處、長得什麼模樣，皆由業力所招感，我們的來生也將如此。目前，我們無法對其他有情提供任何幫助，成佛是唯一有效幫助他們的方法，為了利益一切如虛空般無邊有情，我們必須證得無上菩提。為證得無上菩提，我們在此聽聞佛法。無論學到和聽聞到什麼法，應把它們實踐在日常生活中，這樣我們將成

為一個更好的人和更好的修行者。這將引領我們在修行道路上更進一步，最終証得佛的果位。當我們持有這樣的發心，不管學習什麼法門，都是成佛之因。

正確的行為態度也是相當重要。有句話說：「正確緣起尤重要」。聽聞佛法的開示非常重要，它使我們遠離痛苦，獲得永恆的安樂；因此，正確地聽聞佛法相當重要：身端正恭敬而坐、語完全處於沉默、意專注于開示，然後嘗試用心記著，並遵循開示而行。傳法上師如同醫生，佛法就如同醫藥，自己就像病人，自己的煩惱就像非常嚴重的疾病，聞法就像接受治療，這些在你周圍的人就像醫療助理人員，應以這樣的觀念來聽聞佛法。

薩迦班智達

今天將要開示的，是薩迦班智達著寫的《牟尼密意顯明論》。正如你們所知，薩迦班智達是薩迦五祖之一。他是非常偉大的，佛陀曾預言在西藏將會有這樣的一位智者出世。一如佛陀預言，薩迦班智達的誕生充滿了許多吉祥的徵兆，其一是他剛出生則能讀誦梵文和藏文字母，這是由於他累世積聚廣大功德。雖然不同的派別在許多地方也都出現了很多成就的大德，薩迦班智達卻是與眾不同。他有著所有佛陀的特徵，如佛的頂髻，還有眉間白毫相等，共三十二相和八十種隨形好。

在年幼時，薩迦班智達已表現出非常特殊高貴的特質。他從叔父扎巴堅贊領受上師瑜伽，之後他視其上師扎巴堅贊為真正的文殊菩薩，因此，他精通每一種法門。後來，他跟隨一位從喀什米爾來藏的印度大師釋迦師利跋陀羅，在其座前隨其出家，受持完整的比丘戒，成為一位嚴守戒律的比丘。

由於他學識及證量深廣淵博，聲名傳遍各地。一位印度的異教徒聽聞薩迦班智達的名聲，特意帶領弟子從印度來到西藏，要向他辯論。他們在一個稱為濟隴(Kyirong)的地方辯論，那裡有很多重要佛像和廟宇。薩迦班智達以佛教哲學觀點和持印度教哲學的異教徒辯論了好幾天，最後薩迦班智達獲得勝利，還令所有與會的異教徒都皈依成為佛教徒。史上雖有很多高僧大德，但只有少數大德能有這功德証量。。

薩迦班智達聲名遠播，因之被邀請到中國去弘法，當時中國是蒙古人統領的元朝。他走訪了中國許多地方，並給予許多珍貴的教言，且曾示現神通，他把一所由魔術師以幻術在湖中央變出來的亭台，經開光加持，變成真正的宮殿。因之整個王室因而對他生起信心，而薩迦班智達授予他們金剛乘灌頂和教授。後來，薩迦班智達撰寫了《牟尼密意顯明論》，並把此教學廣傳至許多地方，成為一部非常重要的典籍。傳統上，薩迦法座持有者都會在舉行坐床儀式時宣說此論述。

論名的含義

現在我們正式開始這個教學。本論的梵文名稱為牟尼瑪他波羅嚙沙那瑪沙陀羅(Muni-Mata-Prakāśa-Nāma- Śāstra)。Muni是牟尼；Mata是密意；Prakāśa是顯明/澄清。Śāstra是教學的意思。全名的含義是：把釋迦牟尼佛的密意清楚地顯示出來。

論首禮敬文

以禮敬文作論首是一個傳統，以表示恭敬之意。在這裡，薩迦班智達最先禮敬上師和文殊師利菩薩，因他從札巴堅贊領受珍貴的上師瑜伽後，他視上師為真實的文殊師利菩薩。之後，他把菩提心作為主要的敬禮對象，這是因為所有的利樂源於圓滿正覺之佛，通過佛陀給予的教誨，有情眾生免受輪迴之苦，並獲得利樂。因此，佛是所有利樂的來源。

佛究竟是從哪裡來？佛從菩薩而生。首先成為菩薩，然後從菩薩修成佛的果位。那麼，菩薩又是從哪裡來呢？菩薩從空性、智慧和慈悲而生。空性、智慧和慈悲三者是合一的，你越是深入智慧，悲心越是增長。這是因為，當擁有甚深智慧時，你了解到眾生由於無明愚痴和其他的不足而感到痛苦。因此，當你越是接近實相或越是深入了知實相的智慧，你的慈悲心也日益增長。當慈悲心和智慧在其本質上完全結合，這就成了菩提心。因此，菩薩從菩提心而生。現在解釋

根本禮敬菩提心句。佛和菩薩都是從菩提心而生，由於生起菩提心，修行者成了菩薩，然後從菩薩修成佛果。因此，菩提心是首要禮敬對象。禮敬菩提心後，薩迦班智達著手解釋菩薩道次第。菩薩又名佛子，因他們繼承佛的事業，由菩薩位不斷修行達至佛的果位，所有都應遵循修行之道。

一、種性的建立

薩迦班智達依據彌勒菩薩的《大乘莊嚴經論》為綱領而造此論。在《大乘莊嚴經論》內，共有十品。第一品說佛的種性。佛的種性可分兩類：「自性種性」及「修習種性」。

「自性種性」是指一切有情皆具佛性。換句話說，自心本性和佛性的俱生智慧並無差別。在實質上，它們是沒有任何分別的。一切眾生都具佛性，若遇到合適的條件和因緣，每一位有情都能成為圓滿正覺的佛。每位有情都有成佛的機會，就如每粒種子都有其潛在能力，能長成一株植物。因此，每一有情都具佛性。

第二類種性稱為「修習種性」。修習種性並非所有眾生皆有，唯有已生起菩提心的人才具有，其合適的條件和因緣都已具備，並且已增長起來，它是經修習而得，因此，它被稱為「修習種性」，只有在生起菩提心後才具有這種性。

「自性種性」是基礎，「修習種性」

則像容器或支柱。種性一詞的梵文是果札(gotra)。如果把果(go)中的哦(o)改為惡(u)，然後再加上那(na)，那就變成固那(guna)。固那的意思是種種功德。札(Tra)一字，如果你把達(ta)和喇(ra)分成二字，它的意思就是拯救或解脫。其實際的意思是，依具備種種功德，而從輪迴的苦海中獲得解脫。

四種功德

為修行大乘道，行者須先把自心喚醒而入大乘的種性。以下四種象徵，證明行者具有大乘種性：

- (一) 在最初已生起大悲心。有些人本身已擁有強烈的悲心，甚至在還未開始修行之前。
- (二) 虔信三寶。
- (三) 能忍耐他人對己所造成的傷害。
- (四) 天性喜愛行善。

儘管每個人都有佛性，當你具備以上這些條件，就意味著你比他人更快能喚醒種性。

四種過患

以下四種過患，能障礙種性的甦醒：

- (一) 完全被煩惱的力量所支配。有些人負面情緒非常強烈，如憤怒或愚痴等，他們要喚醒種性非常困難。
- (二) 受惡友甚至邪師的影響。如果你遇到具邪見的上師，那麼你將不能引

入正確之道路上，即使進入，也是錯誤的方向，一旦已走上錯誤的軌道，欲修持正法將非常困難。

- (三) 被違緣所障。這指在生活中不具足修行的條件，障礙進入修行之道。
- (四) 被他人主宰，如受制於家庭。如經中說：「年幼時遵從父母；長大了受制於伴侶；年老時依從兒女。」這樣，你並無任何自由去修行。

以上就是四種象徵及四種過患，行者必須避免各種過失，並且努力完備各種條件。

對於那些被稱為「沒有種性」的人，這並不表示他們真的沒有種性，只是要喚醒他們比較困難。那些不作有利成佛行善的人，那些只做惡業或不正當行為的人，那些破壞自心正念種子的人，還有那些具有種子但不行善使之成熟的人，但要喚醒他們的修習種性是非常困難。

在藏傳佛教，我們有不同的哲學派系，如中觀派和唯識派。中觀派認為，並無任何一個眾生不具種性，只是有些人較難醒覺。對於這些人來說，他們總是像沒有種性一般，因為無論什麼時候他們都處於輪迴中。他們無時無刻不在做惡業，即使有避免的辦法，他們也不去阻止。就如屠夫，一代接一代，在任何時候都在做惡業。

有一則故事，關於一個小孩，他的父母希望能引導其學佛，因之帶領他到各寺廟參拜佛像朝聖，但那男孩卻不肯同去，所以

要喚醒那男孩的種性實是相當困難。每顆種子都有長成植物的潛能，但若你把它保存在乾燥的環境，無論你放多久，它永不會發芽生長。縱使所有眾生都具佛性—「自性種性」，由於一些因素，要遇到喚醒種性的機會實在相當困難。

因此，「自性種性」相當重要。這就是說，佛性相當重要，因它給我們可發展的基礎，也給予我們希望與力量。由於每個人都有佛性，我們才有成佛的種子，才有希望證得圓滿菩提果位。這是非常重要的，因此，首要是種子的存在。

二、皈依

第二品是修道的展現，《大乘莊嚴經論》稱之為宗教。在這裡，宗教指佛法，而佛法引申為修行。要實踐並修行佛法，首先你必須以皈依來對佛法生起虔誠心。

解釋皈依可分四個部分：

- (一) 皈依之本質
- (二) 皈依之類別和皈依之差別
- (三) 皈依之學處
- (四) 皈依之功德

皈依之本質

皈依的定義是我們堅決依靠殊勝對象。換句話說，當我們皈依，我們真誠地從內心深處承諾依靠三寶，這跟僅僅尊重或敬仰皈依對象不同。你可以對一個普通人表示敬

意，你可以對世間外道表示敬重，也可以敬仰祂們；但當你皈依了，這表示不論生命中發生什麼事情，你將完全依靠三寶的指引和保護，這就是皈依。皈依一詞，在梵語被稱為 *aranam gacch mi*，它的字面意思是救護，其大意是解救我們離於種種損害和錯誤的道路。

皈依之類別

皈依的類別分二：「世間皈依」和「出世間皈依」。「世間皈依」可再以發心或皈依對象來作分類。「出世間皈依」有共與不共之分別。共者為聲聞乘和緣覺乘，不共者為波羅蜜多乘(*Paramitayana*)和金剛乘。因此，皈依總共有六個不同的類別。他們又可從四方面來區分：(一)皈依之原因；(二)皈依之對象；(三)時間；(四)目的。

皈依之原因

一般來說，皈依通常是出於恐懼、信心和悲心。「世間皈依」的主因是恐懼和希求。雖然聲聞乘和緣覺乘的共皈依亦是出於怖畏和希求，但其主因是信心。不共的菩薩大乘亦因怖畏、信心和悲心而皈依，但最主要是由於悲心。由於主因不同，「世間皈依」出於怖畏，共「出世間皈依」出於信心，不共「出世間皈依」則出於悲心，從原因的角度來看，它們是有分別的。

皈依之對象

從皈依對象的角度來看，可分「世間皈依」和「出世間皈依」。「世間皈依」是指皈依世間外道如濕婆、梵天、毗濕奴，甚至一些地祇神靈等。那些盲目找皈依對象的人，會隨便皈依任何對象，如山或樹木，因他們仍受縛於輪迴，並不能帶來庇祐，他們沒有能力把你從真正的恐懼和痛苦中解救出來。這是以此類對象來分類的「世間皈依」。

若以動機之差別來區分「世間皈依」，雖是皈依佛法僧，但其動機出於希求世間的成就。例如，希望在此生及來生免除恐懼而皈依，希望免受輪迴之苦而皈依，希望免墮三惡道而皈依，又或希望獲得財富及長壽而皈依，心想皈依能得長壽、財富和名利等，這些都屬於「世間皈依」的動機。雖然有正確的皈依對象，自己內心卻充滿著各種世間之需求，心仍停留在世間層面。

「出世間皈依」有共與不共兩種。共者指小乘一聲聞乘和緣覺乘。雖然聲聞乘皈依對象是佛法僧三寶，其主要對象卻重於僧。由於他們最終目標是要成就阿羅漢的果位而並非成佛，所以，他們的主要皈依對象是僧。至於緣覺乘，他們的主要皈依對象是法。

有關「出世間皈依」，波羅蜜多乘的主要皈依對象是佛，這是因為他們的最終目標是要成佛，因此，他們皈依佛。雖然我們皈依佛法僧三寶，主要皈依對象仍是佛而不是

法和僧。法可分為教法和證法兩部分，當你已經證得圓滿正覺，就不再需要依賴教法，如渡河後不再需要渡河之船一樣，可就此離船登岸。證法又分所證之「滅諦」(truth of cessation)和能證之「道諦」(truth of path)。由於能證的「道」總是不斷在變化，它具有無常的本質，而所證之「滅諦」中的一切現象看似從未存在過，或者可以說，它是一種近乎「無」的狀態；因此，它們兩者都不是恆久的依止處。至於佛法僧的僧，因未淨除所有障礙，他們並未圓滿證悟。所以，法和僧都並非最終的皈依處，我們最終皈依的是佛，成佛是我們最終的目標。

由於現在所開示的是大乘教法，有關金剛乘不共皈依，在此不作解釋。

雖然所有佛教派別都皈依佛法僧三寶，其名稱相同，但在意義上則各有不同。聲聞和緣覺不相信佛有三身，在他們的理解中，佛是指在菩提迦耶的菩提樹下得道的釋迦牟尼佛，他們認為這才是真正的佛。因在那個當下他證得圓滿菩提，從這層面來說，佛是真的。當我們談及法，聲聞和緣覺並不相信大乘教法，他們只認同小乘教法。當我們談及僧，他們只相信有阿羅漢，不相信有菩薩，這些都是差異所在。

根據大乘教義，當我們說佛，指的是法報化三身。

法身(Dharmakaya)指「實相身」(body of reality)。「實相身」有二種清淨(double

purity)的特質。二種清淨指一切眾生本然清淨，這是因為心的真實本性永離於種種蔽障。我們每個人都具有這真實本性，由於蔽障阻礙我們見到隱藏著的本性，我們並不知道它的存在，這是二重清淨中的第一個清淨。第二個清淨是指，當我們成佛的時候，一切煩惱障和所知障都被驅散盡除，此時本自清淨將顯露出來，獲得第二清淨，這就是二種清淨。法身即包括二種清淨，能了悟究竟實相/勝義諦的俱生智慧，其主體為俱生智慧，其客體為究竟實相/勝義諦，當兩者完全相融就是法身的顯現。法身偏滿虛空，無論哪裡都是法身，所以，它無處不在。這就是「實相身」，它沒有特定形相或標誌，亦不能用任何方法來描述，它離於一切解釋，超越一切言詮、觀念和文字所能形容。法身並非從外處所得，從無始以來，它一直存在，只是我們未發覺。

報身(Sambhogakaya)指「受用身」，透過積聚福德智慧二資糧，當種種形式的障礙已被消除，將可獲得種種利益。這時凡夫的身轉化為佛的形相，具三十二相和八十種隨形好；凡夫的語轉化為梵天的六十支妙音；凡夫的心轉化為具一切種智，能洞悉一切事物因緣。法身被稱為「法界智慧顯現」，而報身其實是「大圓鏡智」的顯現。不管你用鏡子照任何東西，一切都反映在鏡子上。同樣，佛陀的智慧對於一切事物和現象，它們的原因、條件和性質都清晰可見，因此，

這被稱為大圓鏡智。佛還有「妙觀察智」和「平等性智」。在平等性智中，佛已經完全達至輪涅無二的境界。

化身(Nirmanakaya)指「應身」。佛「應以何身得度，即現何身為其說法。」報身佛以三十二相和八十種隨形好的莊嚴相示現，至於化身，佛則示現出種種形相，如國王、王后、王子、大臣或上師等，佛甚至示現動物來度一切有情，這些就是化身。大乘佛教認為，歷史上釋迦牟尼佛到印度也是一種化身顯現。由於當時連凡夫都能看見釋迦牟尼佛的莊嚴佛相，這被稱為「殊勝應化身」。根據大乘教義，早在出現於印度之前，佛陀已經證得圓滿正覺之果位，佛陀當時示現出生印度，及成佛得道的過程，只是為凡夫樹立如何成佛的榜樣，要世人知道凡夫也可像他一樣，展開尋找真理之路，並且能夠成功找到。

至於佛法僧中的「法」，有「教」和「證」兩個部分。「教法」包含一切教學如經、律、論三藏(Tripitaka)。律藏(vinaya)對治貪慾，它說明不同層次的道德行為，藉以調伏並消除慾望。經藏(sutra)對治嗔恨心，它解釋不同層次的禪定。論藏或稱阿毗達摩(Abhidharma)對治愚痴，開顯智慧，是愚痴的解藥。除此之外，「教法」也包含其他大乘經典。法的第二部分是「證法」，指諸佛菩薩所證得的境界，這包含「斷」和「證」兩種功德。「斷」指所有煩惱障和所知障都已斷除並且永遠不再生起，而「證」指通往寂

滅一切蔽障之道，這就是依據大乘教義解釋「法」的意思。

至於佛法僧中的「僧」指已證得不退轉果位的大菩薩。

我們在開示皈依的不同種類，已說了從原因上、皈依對象上來區分，現在要開示第三種—以時間來區分皈依類別。

皈依之時間性

「世間皈依」只為希求一些微不足道的世俗願望，他們只會皈依至今生之願望達成之日。而聲聞和緣覺並非皈依至到証得圓滿正覺的時候，他們只皈依至此生完結，這是一般的小乘皈依層次。至於大乘菩薩，他們皈依直至證得圓滿佛果。所以，在時間上他們是有分別的。

皈依之目的

第四個區別是皈依目的之不同。「世間皈依」只為滿足自己的世俗願望，除此以外再沒有其他目的。聲聞和緣覺是為了自身之解脫而皈依，聲聞的目標是要證得阿羅漢果位，而緣覺的目標是要通過明白相互依存之緣起性空(interdependence of origination)的道理而獲得自生本初智慧，但並未成佛。菩薩皈依的目的，並非只求一己利益，而是為了利益一切有情而證得圓滿菩提果位。

我們以上從原因、對象、時間和目的之不同來區分「世間皈依」和「出世間皈

依」，而「出世間皈依」再分共與不共。

皈依之學處

皈依之學處分二：「共通學處」和「各別學處」。「共通學處」說明修行人宜作之事，當中有三個要點。

第一個要點是，行者在修行道上應常與聖者有所連繫。行者應依止具證量的師長，找尋修持正法的善知識，並應與一切趣入佛道的有情有所連繫。第二是必須聽聞教法。換言之，行者應學習佛法義理，勤學經律論三藏(Tripitaka)、接受灌頂和密續教學。

依正法修行相當重要。什麼才算正法？佛陀所開示的都是正法。在佛陀時代並沒有文字記錄下來的習慣，一切都以口耳相傳，那時佛的弟子多是阿羅漢，他們有著特殊的耳根，只聽過一次就能過耳不忘，無論佛陀開示什麼，他們都可牢牢記著，不用文字記錄。後來，他們把開示結集整理，這些教法經收藏者匯集，經大成就者修持，經學者們作解說，並經著名譯師所翻譯，成為珍貴的教法，這些才可稱為真實無謬的教法。反之，縱然世上有很多看來可靠並非常吸引的其他教法，當中不乏謬誤邪說。因此，行者應依據剛才所描述的特質來選擇正法，這相當重要。如怙主彌勒(Maitreya)、無著(Asanga)、龍樹(Nargajuna)、法稱(Dharmakriti)、寂天(Santideva)等印度大師所造的論著都是非常可靠，在西藏也有很多

具德上師著作了無數可靠論典。又如大成就者畢哇巴(Virupa)、因渣菩提(Indrabodhi)、甘達巴(Gantapa)、那洛巴(Naropa)、帝洛巴(Tilopa)、寂護(Santataksita)和蓮花生大士(Guru Padmasambhava)等大瑜伽士，從這些偉大上師而來的教法都是真實無謬；否則，如果你誤入歧途，將帶來無窮過患。

第三個要點是，行者在日常生活中應依據佛法的道理。「依據佛法」指行者的行為應符合道德與「律」，禪定修習應符合「藏」，對法的知見應符合「藏」，而金剛乘行者的見解應符合密續的典籍。否則，行者並非如法修行。

特別是，無論身在何處，或在做什麼事情，應常憶念三寶。當你出外時，應把自身朝著的方向觀想為佛所在的方向，舉例說，中央是大日如來(Vairochana)，東方是不動如來(Akshobhya)，南方是寶生如來(Ratnasambhava)，西方是無量光如來(Amitabha)，北方是不空成就如來(Amoghasiddhi)。你的心應保持虔敬，如不能做到，最少應心常憶念佛的功德。這樣你將能克服一切痛苦，並能成辦一切所求，最終將能親見佛。此外，無論於何任何時候飲食時，應作供養。

我們日常行為，是善業還是惡業，它完全取決於個人的動機與發心。我們日常所作之事，很多並非惡業，它們可稱為無記業，如果你能改變心念，即可把它們轉化為善

業。例如，日常的行住坐臥和飲食都是無記業，為了增長功德，你應把它們轉為善業，飲食並非只為身體強壯，而是藉健康的體魄來活出善良且富意義的生命，進食也是為了要養活身體內的許多微生物，進食還令我們得以繼續生命，使我們可以如法修行。當你睡覺，就像佛陀進入大涅槃，你有意識地右脅而臥，心可想著：「願一切有情證得法身。」當你醒來，應想：「願一切有情證得色身。」色的意思是形相，指佛的物質形態。

無論你的生活是苦是樂，都應依賴三寶。無論是持咒、修持儀軌，或是接受醫藥治療，這些都是通往証悟佛法之道。有些人認為吃藥就代表你不依賴三寶，認為吃藥是不對的行為，這其實是一種錯誤的見解。藥師佛曾留下各種治療方法的經典，當中提到，接受醫藥治療也是佛法的一部份。當一個人生病，接受醫藥治療並無不妥。以上所說的就是「共通學處」。

有關不應作的事情，這其實在皈依學處的第二部份—「各別學處」中說明。「各別學處」是指，當行者皈依佛法僧三寶後，不應皈依任何世間外道。你可以對世間外道表示尊敬，亦可以供養祂們，這和皈依是不同的。你可以對某一個人表示敬意，但你不可皈依他。皈依意味著你把自己完全交付出來，不管在生命中發生什麼事情，你完全依賴皈依對象的引導。由於你已經皈依佛法僧三寶，就不應再去皈依世間外道。你仍可

以對祂們表示敬重，你仍可以供養祂們，這並沒有違背皈依的誓言；但是，如果你去皈依這些外道，這就是犯戒。此外，即使只是佛像的碎片，也應該對之尊敬，不應隨意棄置，也不應踐踏或坐在上面，總之，任何不敬的行為都是不對的，行者應該避免。行者應該對佛產生由衷的虔敬心。

皈依法後，行者不應做任何與正法相違的事情。在這裡，最主要是應避免故意傷害眾生，如果你傷害其他眾生，那就和佛法背道而馳，不應故意傷害任何眾生。對印製有佛法的紙張，不管是什麼語言或出自哪部典籍，也不應對之輕蔑，不應踐踏、坐在上面或任由它放在地上。經由聞思修，我們應盡力保持日常生活與佛法相應。

皈依僧後，行者不應與外道和非佛教信徒作修行的伴侶。你仍可把他們當作普通朋友，但不可作為修道伴侶。再者，你應尊重僧伽，即使只是一塊代表僧伽的紅色或黃色的布，亦應恭敬。以上所講就是皈依的學處。

皈依之利益

現在開示皈依之利益，這分「暫時利益」和「究竟利益」。

以暫時利益來說，皈依三寶能減少我們自身的違緣障礙，迴遮由人或非人所導致的種種侵害，減少我們身心上的痛苦。換句話說，如果你真的從心底裡完完全全的皈依，任何的違緣障礙都會減至最少，成佛的功德

漸能展現出來。即使不明白實際意思，光是唸誦皈依文「皈依佛，皈依法，皈依僧。」也能得益。有一個故事，有一個人獨自在橋下唸誦皈依文，沒有任何鬼魅能走過橋去。這些就是暫時皈依利益。

此外，好像換了個新的名字一樣，你獲得新的素質，這是因為，皈依把你從歧途轉換到正途之上。直至現在以前，我們都忙碌在歧途之上，我們仍在輪迴中，我們在這流轉不息的生死輪迴中，受著一個接一個無止盡的痛苦，我們經歷過各種形式的痛苦。現在，我們皈依佛法僧，走在正途上，因此，能由錯誤的道路轉至正確的道路，把自己的名字換了，成為一個真正的佛教徒，亦可以被稱為一位修行者。事實上，那些已經皈依三寶的人會得到世間和聖教護法的讚嘆，他們會護佑行者，行者在現世便能體驗安樂，並生生世世不離三寶的庇蔭，因此而對三寶生起堅定不移的信心。

皈依的究竟利益有「自利」和「利他」兩方面。皈依佛後，最究竟的利益是證得圓滿佛果，這是由於我們最終的目標是要成佛。皈依法後，最究竟的利益是能為眾生福祉而轉法輪。皈依僧後，最究竟的利益是，在成佛時有無數僧眾及菩薩為其眷屬。在利他方面，由於行者已證得種種功德，所以能夠引導眾生，趣入佛道，最終帶領他們成就佛法僧的功德。就這樣，皈依的種種利益開示完畢。

（下期待續）

彌勒大乘莊嚴經論(二)

——至尊堪千阿貝仁波切

文殊雜誌編譯小組譯

如果我們想要修習佛法，並不需要去嘗試學習每個法門。最重要的是修習慈悲，若修習慈悲，一切修行的基礎、教法與德行，引導證悟之次第，全都在我們掌握之中。

慈悲是佛法的精隨，觀修無常與死亡也是與其同等重要。倘若我們了解無常和死亡是生命實相的一部分，便能去除修道上的障礙，如遠離不修學佛法及怠惰等因。

一旦我們認真地開始修學佛法，我們將感受佛的恩德，這促使我們從一切的苦惱中獲得究竟解脫。『究竟解脫』一詞，在大乘莊嚴經論中描述說：聖者是解脫一切障礙。這是尊稱某人已經獲得解脫一切障礙、或粗或細、及繫縛諸眾生之業障與煩惱障。祂即是究竟的解脫者、聖者、牟



尼，祂是絕對有能力持續安住於解脫一切障礙的聖人，祂體現了獲得究竟解脫的本質。

我們強調圓滿的覺悟者是解脫一切障礙者，是因為雖然某些凡夫已經獲得解脫，但是他所獲得的解脫是有限的。比如說，有些世俗人可能具備某些特質，並且可能獲得了某種特殊層次的解脫，但是他們並未完全地從煩惱障及所知障解脫。例如聲聞和緣覺，雖然已經從業障和煩惱障解脫，但是他們尚未解脫所知障。換句話說，『圓滿的覺悟者』是完全地解脫一切煩惱及障礙。上面的詞句是指『解脫一切障』，其意思是說，祂解脫一切障礙，圓滿的覺悟者是獲得究竟的解脫者。

究竟的解脫有不同的行相。前兩個行相是關於，圓滿的覺悟者示現色身，為可見與不可見之二種行相。這兩者中之第一種，是圓滿的覺悟者能夠示現為別人可以親眼目睹的色身相，這稱為『可見之示現』。在此，圓滿的覺悟者示現之色身為別人可以見到的，那是以神通自在示現一切有情身，有些是具有吸引力的，有些較無吸引力。圓滿的覺悟者欲教化及引導一切眾生獲得解脫，故示現無量無限身，這稱為『究竟解脫身』。

究竟解脫的第二種行相，是示現色身而其形相不可見不可取。在此，圓滿的覺悟者的示現，眾生無法見到祂，祂是無可見可取之形相。這兩種示現，都是究竟解脫之體現。究竟解脫的另一種行相是示現莊嚴

妙相，而這一切示現都具有相當的吸引力。覺者所示現之莊嚴妙相，若與一般的形象相比，一般的形象頓顯黯然失色，因此消除它所帶給人們的誘惑。故此究竟解脫示現的目的是令眾生滅除對世間物質的貪愛與執著。

究竟解脫的另一個行相，稱為無色定。無色定是了悟萬物是沒有形色可取。圓滿的覺悟者也已經獲得『滅』的究竟解脫。這是指祂於一切萬象顯現中，獲得解脫一切凡庸的思想與感受。經由這個解脫的功德，所有一切凡庸的思想、感受與觀念皆完全息滅。因此，究竟覺悟者的第一無上的功德是無量無邊的慈悲；第二項功德是解脫一切障礙。

第三是『於一切法得自在轉』，此殊勝功德，勝過其他一切世間的德行。圓滿的覺悟者能夠示現自己為世間任何一切法，不管是有情界或無情界。譬如，祂可以體現自己為莊嚴微妙之自然界。當其展現時，它遠勝過一般自然界任何美麗的境象。圓滿的覺悟者統領一切萬象之德行，由於獲得神通於一切法自在而轉，可以假借這有情世間的任何一種現象來示現。當祂示現時，它遠超勝於此世間任何普通的現象。祂的目的為了誘導並激勵眾生趣入佛道。

圓滿的覺悟者引導眾生斷除對一般現象的執著，另一個方法是將它們化為無形相可取。當祂把眾生所執著的對象轉化為無形相時，使眾生無法見到執著的對象，而沒有了對象可執著。因此消除了追求它之慾望。因

此將色法轉變成無色法，是圓滿的覺悟者度脫眾生的另一個方法。

同樣地，圓滿的覺悟者能將眾生所執著之一切顏色、形相和本質，轉化為超越於平凡之物，因此使凡庸的事物失去其誘惑力，進而拔除人們執著之根源。世間有情如聲聞或緣覺，為了要消除眾生的執著，也能夠控制或轉化某物。但是他們不能轉化一切物或一切法。譬如說，若要將可見之物轉化為不可見時，他們的能力是有限的。反過來說，圓滿的覺者是無所不能，沒有任何可見之物是祂所不能轉化為不可見的。沒有任何色法是圓滿的覺悟者所不能轉化為無色法。這是圓滿的覺悟者統領萬象的另一種德行。也唯有圓滿的覺者才具備這種德行。

另外，下一句偈語：『頂禮心解脫』，這是指圓滿的覺悟者窮究三摩地或禪定。一切法或一切萬象，地水火風四大元素，色受想行識五蘊等和合而形成一切法，呈現而成為這個世界。這一切法，圓滿的覺悟者皆能以甚深禪定，無窮無盡地變化無礙。這意思是指祂能運用其禪定之神通力量，把一原子變化成一座山，或把整個世界變化為被水所覆蓋，或被火所覆蓋，或一半被水所覆蓋而另一半被火所覆蓋。佛示現此無窮無盡之變化，不僅能變化外在現象及四大元素，亦能轉變空間與心識。這一切都是甚深禪定的領域。

『得一切智智』，指的是圓滿的覺悟

者之智德，祂的知識涵蓋世間一切所知及能知。若作比較，凡夫的知識是極微小的，而圓滿的覺悟者是無所不知的。這意謂著，祂是絕對了知一切。佛無所不在，一切現象都在祂的知識範圍之內。

『頂禮心解脫』，是尊稱解脫內心一切粗細障礙的聖人。聲聞與緣覺雖已解脫粗重的煩惱障，但他們仍須根除細微的所知障。而佛陀已完全地解脫此二障。

無論我們如何費盡苦心，但是在此刻我們尚未獲得這些無上功德。這些德行唯獨窮盡三摩地領域的聖人才擁有的。但是我們可藉由虔誠地持續不斷修持禪定，最終必能獲得這些德行。

再者，如偈頌中所說：『調伏一切煩惱垢染盡無餘』。圓滿的覺悟者不僅僅於禪定中調伏自心一切煩惱垢染，若有緣眾生顯現在祂的禪定中，祂也能夠根除並降服這些有緣眾生心續中或顯或隱的煩惱垢染。

當佛陀出去托鉢時，其目的並非僅僅為了托鉢而已，佛陀的目的，是為了調伏與其接觸的有緣眾生，進而消除眾生之煩惱垢染。這顯示了佛陀的功德，眾生僅只是接觸佛陀，並顯露其知覺與心念，其煩惱垢染將自然地消滅。因此，佛陀的殊勝德行，是僅藉由示現己身，便能消除眾生之煩惱垢染。佛陀的出現，有著清淨有情眾生煩惱垢染的自然德行。

這種自然的能力，並不侷限於根除某些

眾生之某種煩惱。佛陀一出現，有緣眾生的煩惱，無不盡除。一切眾生的煩惱，皆能藉由佛陀的出現而獲得降伏。一切眾生，無一遺漏，皆沐浴在佛陀的慈悲中，佛陀藉此調伏有情眾生明顯粗重的煩惱。佛陀示現不僅能摧毀一切明顯的煩惱，也能消滅潛在於內心而根深蒂固的煩惱。這便是佛陀示現色身的原因。當祂看到眾生的煩惱，於心不忍，因為祂的自然本性是悲心。五濁惡世的一切煩惱之眾生，皆為祂悲憫的對象。佛陀悲心的力量，是能夠平等地對任何受苦眾生，生起無緣大悲之心，而眾生的一切煩惱，不管是多麼細微，多的難以捉摸，佛之悲心皆能拔除彼煩惱。

當我們凡夫，遇到嗔恚心的人、或嫉妒心的人、或被侵犯、或被虐待，我們會不由自主生起厭惡心，甚至視其為仇讎。但是圓滿覺悟的諸佛與諸菩薩面對這類眾生時，不會把他們當仇敵看待。祂們所看到的是眾生的煩惱垢染，而需要幫助他們根除煩惱垢染。祂們覺得這些眾生需要的是關懷，眾生被自己內在無意識的敵人所苦惱，故需要從拔除內心的敵人，才能獲得庇護。

有情眾生渴望獲得解脫痛苦，但却不知如何求得解脫。並非他們對解脫漠不關心，解脫正是他們一心所求，但他們對解脫之道，一無所知。他們希求快樂，却不知快樂的根源為何。他們渴望脫離痛苦，却深陷苦惱而束手無策。

所以，我們修持慈悲，必須先了解眾生受苦之因。眾生因造作惡業而受苦。他們的行為肇因於無意識的煩惱。在不知不覺中，他們的煩惱，促使他們造作惡行而產生苦果；因此我們必須認清眾生的痛苦與他們的行為之間的關係，以及他們的行為與他們的煩惱的關係，並且我們必須明瞭種種的煩惱，皆源於自私與我執。

當我們必須了悟，我執是一切煩惱的根源，而煩惱造成了負面行為，負面行為更造成苦果，我們將看清眾生受苦的因果關係。我們只能幫助眾生了解受苦的種種起因。否則，無論願心多麼偉大，都無法利益眾生。

身為佛法的初學者，當務之急在認清我們自己和自心煩惱的關係，我們應當仔細思考：我們的煩惱為何，我們如何看待這些煩惱，我們視煩惱為何物。我們須視煩惱為過失的，為極負面的，它只會帶來傷害。我們必須對它生起厭惡心，視它如仇敵，不要成為它的犧牲品，不受其控制。我們須不惜一切代價，避免受其所害，儘可能地壓制它，永不屈服於它。我們須學習如何克服並擊敗它們。初習佛法者，須將此視為修道的主要目標。我們不只應極力避免成為煩惱的戰利品，也應自我護衛，防止它去傷害他人。

我們可以藉由精進地幫助眾生離苦得樂，以祈獲得聲聞與緣覺的境界。我們可以虔誠地唸誦祈願文，讓眾生因此而親身感受到其效果。反過來說，圓滿的覺悟者不需要

作這類祈求；因為祂具備了一切智智，祂知道祂自己事業的成果為何；祂完全了知種種因緣之相互關係，及其個別因緣所產生的果報，一切的因緣業報，瞭若指掌。

佛陀另一殊勝德行，是『自然得成』。其他有情，如聲聞和一般凡夫，必須花費長久的時間及精進勇猛心，以實現目標。但佛陀毋需計畫，不由用功，目標自然得成。這是『自然得成』，因為佛陀是一切智智者。

接下來的偈頌，是闡述佛的四無礙智。第一種是『法無礙智』，是通達諸法的名字與定義，若以「火」來舉例說明：首先我們為它下定義，即我們視火為一物體，在基本上我們將「火」具體化了；隨後，我們了解「火」的獨特性質，即其熱量，「火」異於其他物體的獨特性。圓滿的覺悟者即有分別一切法的智慧，能通曉一切法的含義與定義、它形成的基礎、以及它的獨特性質，並且能夠把它從一切他法中辯別出來。這叫做『法無礙智』，即了知一切法、它們的基礎與定義。

佛陀不僅通曉一切法，佛也善於闡述一切法。因此通達一切法的智慧有兩個層次；第一是通達法性的智慧，第二是闡述法理的智慧。第二種智慧叫做『義無礙智』。

第三種智慧，是指圓滿的覺悟者通曉一切詞句之詞源學，及它們的含義。祂也通達一切眾生的語言，並能自在分別一切法的名詞或符號。這可分為兩種類別：第一種稱為

『僅僅名詞或符號』，意思是指這類名詞或符號，並無特別的意思或推論之道理。第二種稱為『據推論既成含義』，這類名詞或符號具有其典故淵源，其字義可由他們的字源意義而衍生。如佛陀之名詞，便可從字源而推論其含義，此名詞之字源的定義是由推斷佛具有的殊勝功德而衍生出來。所以佛陀能自在分別一切語言詞句、它們的符號、以及它們的字源含義，並能隨意解說，稱為『詞無礙智』。

第四種智慧稱為『辯才無礙』，是指佛具有『一切智無畏』。這種內在的力量或無所畏懼，是來自佛真正通達語言文字的含義，且具有強烈信心。佛對一切言詞皆了然於心，並有無窮的能力，用字精闢，表辭達意，毫無障礙。佛具有無邊智慧，與善巧方便，故能辯說法義，圓融無礙。

因此，佛所具備的第三種與第四種無礙智慧，是有關超凡的智慧與勇敢，使佛能善巧說法，通達無礙，並使所有聞法者，皆能信解受益。

因此，作者在此禮敬具有四種無礙智的佛陀。這些智慧，也涵括於証得八、九地菩薩果位的聲聞與緣覺境界。但是最高無上、究竟無礙的境界，惟有圓滿的覺悟者才獨有。

下期待續

智慧金剛仁波切主持 歲末普巴金剛除障大法會



據說若能親眼目睹黑帽舞的儀事，我們累世的染汙惡業便能淨除。而由偉大的上師主法，黑帽舞將有更強大的淨化力量，任何人有幸參與這次智慧金剛仁波切主持的普巴金剛除障大法會，皆是福緣深厚。

這次智慧金剛仁波切首度主持黑帽舞，

舞蹈過程的磅礴氣勢，強烈顯示出這一年一度大典的神聖，能滌除我們生命內外的違緣障礙。

普巴金剛除障法會於二月二十五日開始(為期七天) 在薩迦寺舉行，法會舉行時間從天剛破曉至日落。黑帽舞及普巴金剛投擲



法王子智慧金剛仁波切主持普巴金剛大法會



法王身著黑帽舞法袍



法王與法王子智慧金剛仁波切主持普巴金剛除障成就法會

多瑪儀事，是普巴金剛除障大法會的重要一環。此法會目的主要在除去一年來積累的惡業，以迎接新的一年的到來。

普巴金剛對昆氏家族有特殊深厚的因緣。西元一〇七二年，當時昆氏家族主法者，發現奉行的古老法教已式微，於是決心將其捨棄，開始修新譯派法門，因此欲將舊譯經典埋藏。此時普巴金剛護法親自現身，請繼續修持此法教，我誓願護教，因之普巴金剛成就除障大法會流傳至今，且成為了薩迦派現存最古老的重要法教，也是唯一傳承不輟的成就大法會。

藏傳佛教中的多瑪，以青稞粉奶油製成，具有多重不同表徵意涵，有不同形狀，表徵各不同。有的代表本尊，有的代表食物以做供養。這次普巴金剛除障大法會，供養

了兩種不同表徵的多瑪，供奉在大殿內的五個大型多瑪，用以去除外顯的障礙，如邪靈或負面磁場，法會中另備一些小型多瑪，則用以供養普巴金剛本尊及其眷屬。

三月三日早上，舉行最重要的一場黑帽金剛舞及多瑪投擲除障大法會，由薩迦法王、大寶金剛仁波切與智慧金剛仁波切共同主持。法會九點開始，法王與兩位法王子步下薩迦寺階梯，至寺院廣場的法座入座。四位黑帽舞者由寺院大殿出場，這時舞者來到寺院廣場表演開場舞，法音響起，長角與鑊鈸聲響徹。黑帽舞是忿怒之舞，主要由四位舞者蓮花式交替旋轉、跳躍，一手揮舞彩袖，另一手持黑色長鞭。儀事充滿了宗教的淨化意涵，而動人樂音，與鮮豔華服，舞者旋轉時，彩衣在舞者四周翩翩舞動，使整個

儀事充滿力與美。當四位黑帽舞者表演結束後，回到大殿內，智慧金剛仁波切便以金剛上師的身分主持儀事。原先充滿力與美的舞蹈，此刻被智慧金剛仁波切以供養護法甘露儀事的沉著優雅步調所取代。

法會先供養山神地祇，以祈土地山神護祐此次法會順利，跳金剛舞者高舉供甘露聖杯，灑於空中獻祭，供甘露儀事反覆三次。祭祀山神地祇後，智慧金剛仁波切、法王與大寶金剛仁波切重返法座。智慧金剛仁波切在法座主持了淨化儀事，當他高立法座，以一連串儀事淨化法界。而當他高舉雙臂，舞衣的袖套



法王與大寶金剛仁波切觀看智慧金剛仁波切主持金剛舞

展開為翅，忿怒尊於此顯現，智慧金剛仁波切此刻彷彿化身為普巴金剛本尊。



喇嘛跳金剛舞



法王子智慧金剛仁波切供智慧甘露予本尊



普巴金剛除障大法會實況



喇嘛行普巴金剛舞

智慧金剛仁波切座前佈置了一張以黑布覆蓋的桌子，上繪有魔敵的剝皮遺骸。上覆蓋三角金屬盤，內盛『林迦：魔敵俑像』，象徵魔敵的血肉之軀，表徵我們凡夫的惡業，是我們受苦的根源，若欲脫離苦海，必先將其斷除。智慧金剛仁波切的主座旁，另擺一張桌子，上置七支特製的普巴金剛杵，用以切割魔敵俑像；另有金剛鈴杵，智慧金剛仁波切持鈴杵在魔敵俑像上結手印，以降伏魔眾；另有一些小頭骨灑於魔敵俑像上方以除障，表徵金剛上師斬妖除魔。上師們能藉由禪定之力，將魔眾神識牽引至淨土，而藉由特殊的舞蹈儀事和特殊法器的使用、大手印等，以能淨化我們內外密的種種障礙。

當法王子坐上金剛法座，便以禪定之力，以大手印震伏魔敵，他先以普巴金剛杵，再以金剛鈴杵。金剛鈴杵用以伏魔，普巴金剛杵則為斬妖。金

剛上師欲收伏妖魔，便朝魔敵俑像結手印，且保持本尊佛慢之威力，當上師示現光明身，並誦念祈禱文，便能將魔敵神識送返法界。隨後，金剛上師使用鉞刀，將魔敵俑像粉碎，再以鐵鎚將惡魔粉身碎骨。最後化為瓊漿玉液，用以供養普巴金剛本尊。

這時兩名鹿面使者、兩名虎面使者、與兩名馬面使者現身，以助金剛上師一臂之力。他們繞寺舞動，一手持劍、一手握黑鞭，以驅除法界中的不好的磁場及障礙。當儀事結束，這六位使者分別站立於法王子兩側，這時法王子再次高舉供護法之酒，以獻祭諸神。近午時分法王與兩位法王子起身離座，法會將在下午繼續。



法王子智慧金剛仁波切手持鈴杵調伏魔敵

午後，法王與兩位法王子重回法座，法會繼續進行。這時寺院走出五尊護法神「gharpa sarpas」，這些護法神詼諧有趣，為這場嚴肅的法事帶來輕鬆效果，他們滑稽地繞院跳躍旋轉，拍擊手鼓，並揮動七彩巾。他們身著白衣，肩披錦緞十字搭，環腰虎皮裙，臉戴人形臉譜，頭戴長頂白帽，帽頂各有各色旗幟，當舞者於庭中舞動時，旗幟便在空中飄動。

接下來，眾人便準備到戶外廣場，五尊魔敵俑像被帶下寺階，被置於三足鼎上，等待火化。法王與法王子大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波切，這時自法座起身，由隊伍前方，走到廣場中央，後由護法護送至戶外廣場，舉行最後儀事。到了戶外廣場。智慧金剛仁波切再度主持儀事，以淨化法界中的邪靈，祈請法會圓滿順利，此時四周群山，也賦予了法會莊嚴氣氛。接下來法王子則揮弓舞箭，使魔敵於火光中淨化。弓箭使人聯想



普巴金剛投擲食子法會

悲戮魔王朗達爾瑪的傳說，(朗達爾瑪是九世紀統治西藏的暴君)。法王子將魔敵替身多瑪逐一投入火供

壇，最後供入最大魔敵的替身多瑪，並在誦讀經文圓滿此投擲多瑪儀事。當法王子離去，火供爐被點燃，瞬間火焰熊熊燃起，一聲巨響衝入天際，此時一陣歡聲雷動，信眾們自火供場地蜂擁而出。

法王、法王子及喇嘛們回到寺院。在寺院門外，挖了一洞，將魔敵俑像遺骸埋藏，並以火供爐旁的巨盤覆蓋。儀事最後，法王，兩位法王子與隨從喇嘛牽手繞盤，以淨化所有一切不吉祥力量。法事儀軌的最後，當信眾散去，法王與兩位法王子回到寺院，今年普巴金剛除障投擲食子大法會就此圓滿。此時一年來所累積的惡業障礙除去，以迎接充滿吉祥、光明的新的一年。



普巴金剛除障大法會圓滿前在薩迦寺作結行

普巴金剛除障法會後記

我們一早便抵達了寺院廣場。雖下著濛濛細雨，但準備工作仍持續著。法王指示僧侶們種種法會事宜，並說天氣將在法會開始時放晴。

當普巴金剛除障法會開始，天氣也逐漸晴朗，陽光初露曙光。法王與兩位法王子坐於法座，金剛舞在四位黑帽舞者舞蹈中揭開序幕，舞者的裝扮莊嚴無比，充滿了力與美。

隨後智慧金剛仁波切起身舞蹈，這是智慧金剛仁波切首度表演黑帽舞，整場儀事，仁波切的動作優雅、從容不迫，令人印象深刻，無愧是昆氏家族法座持有者。有別與以往的黑帽舞，這場金剛舞之莊嚴，筆墨難以形容。以往舞者總會令人感覺到是一人獨舞，但法王子似乎全然沉浸在舞蹈中，使全場觀者也因之被震懾凝神。早上的法會，天空是雖烏雲密布，但法王子卻渾然忘我。所有人皆被懾服，法王子智慧金剛仁波切充分展露大師的風範。

普巴金剛除障投擲食子大法會是每年盛事——今年此法會儀事振奮人心。它將數世紀以來，西藏宗教文化的傳統表露無疑，能親眼目睹者，必具極大福德，而法王子首次主導黑帽舞，也使今年普巴金剛除障大法會，令人難忘。

拿旺嘉措

黑帽舞

黑帽舞公認為史事舞蹈，舞蹈內容關於佛教瑜珈士巴契多傑，在西元842年，慈悲手刃暴君朗達瑪的傳說。

朗達瑪是西藏王國的末代國王，身為苯教信徒與佛教信仰的法敵，朗達瑪國王統治時期，約在西元九世紀中葉，統治期間，幾乎消滅整個西藏佛教，摧毀寺院，並迫害僧侶與修行者。

巴契多傑，身為虔誠的佛教徒與精進修行的瑜珈士，唯恐國土佛法式微，決心行刺暴君朗達瑪。他深知因此負殺生之罪業，但身為菩薩，他決定為了眾生犧牲小我。他也牢記於心，朗達瑪惡貫滿盈，罪業深重，須經億萬劫以贖罪。所以他決心行刺暴君，出於雙重慈悲：其一為免西藏法滅，其二為拯救朗達瑪，免其墮入惡道。

於是巴契多傑前往拉薩，將大衣反穿，黑色在外白色在內，身騎白馬，以煤炭將馬漆成黑色。並將弓箭藏於大衣寬袖中。

傳說瑜珈士參加了朗達瑪王座前的舞宴，他佯裝以舞蹈供養，將弓指往暴君的方向射擊，弓箭正中心臟，朗達瑪立即斃命。他迅疾逃離，將大衣反穿，騎馬渡河。這時他的衣著與座騎皆變成白色，所以他能從容逃逸，不被識破。

黑帽舞原本為尋求精神開悟的修行者所舞，最後成為公眾舞蹈與金剛舞，一般由僧侶行舞，於寺院中舉行，現成為宗教慶典的一部份。

無論傳說真偽，黑帽舞象徵消滅黑暗力量的聖人，其外顯忿怒，內心卻是光明（純潔）。金剛舞的核心意涵為慈悲，慈悲驅使巴契多傑，行誅法行門，行刺朗達瑪，這位密宗大師一旦消滅暴君，並立刻將其神識遷引返歸清淨法界。

薩迦法王訪問措佩瑪（蓮師之聖湖）



蓮花聖湖旁的寧瑪派寺院

二月十二日，薩迦法王與大佛母，帶領隨從喇嘛數人，前往喜馬偕爾郡的措佩瑪〔蓮師之聖湖〕，據傳措佩瑪是蓮花生大士奇蹟幻化而生之湖，是藏傳佛教徒最重要的朝聖勝地之一；它的範圍橫跨數寺，沿湖群山點點，山中座落許多洞穴與房舍，許多虔誠的修行者在那閉關數十年，。此湖亦稱為 Rewalsar，不僅對佛教徒殊勝的意義，對印度教與錫克教也涵意深遠。法王應當地寧瑪寺邀請，造訪「措佩瑪」。法王於十三日早晨抵達，受到數百位信眾熱烈地歡迎。

午餐後，法王與大佛母，參訪了蓮花生大

士閉關之洞。此洞亦被稱為“喇嘛旺度洞”，此名源於這位喇嘛在此閉關三十年之久。

法王與信眾們，這時緩緩走下通往喇嘛拿望津巴寺院。喇嘛拿望津巴寺院因距離遠，且缺乏屏障，使建寺工程困難重重，幸而目前幾近完工。喇嘛拿望津巴是已逝頂果仁波切之侄，以半閉關方式在措佩瑪度過二十年。



法王抵達寧瑪派寺院



寺院舉行歡迎法王儀式

次日法王在寧瑪寺湖畔前，所塑造的蓮花生大士立像前，主持了開光儀式，蓮花生大士像由旺度仁波切和堪布蘇南所監造，塑此一大蓮師像，目的迴向祈求世界和平。此像由全世界數以千計的信眾佈施而成，這尊蓮師像宏偉，由當地工人徒手建造，與不丹、尼泊爾的工匠們協力完成。

下午，措佩瑪寧瑪寺的主辦，法王給了六千信眾，傳授金剛手—馬頭明王—大鵬金翅鳥三合一灌頂，以及當通賈波的長壽佛灌頂。因參加灌頂人數眾多，灌頂於戶外湖畔舉行。灌頂結束後，法王一一給予列隊受法的數千信眾加持。

最後一天行程，法王參加了蓮花生大

士與蓮師八種之示現的儀事。此儀事為蓮花生大士岩藏法的傳統，表徵蓮花生大士在世的種種面相。最後，法王對兩座興建中的寺院，分別主持了祈福大典。第一座寺院是松



喇嘛拿旺津巴供養薩迦法王



大佛母在蓮花生大士洞內供養卡達



法王為蓮花生大士聖像開光

都巴厘寺（銅山殿），住持是噶舉派上師仁咕祖古仁波切；接著在翁圖仁波切(由直貢噶派)建立的第二座寺院直貢蓮山佛學院，舉行了蓮師除障儀事。

法王在措佩瑪湖畔做了最後巡禮，獻上哈達祭湖，並於次晨返回德拉登。

法王開示有關措佩瑪「蓮師聖湖」的故事來源：說了曼都拉娃的傳奇事蹟，古代紮霍日Shastradhara王的故事。Shastradhara王與王后育有一女曼都拉娃公主。公主乖巧貼心，國王、王后十分寵愛。公主善良、美麗、大方得體、受良好的教育、信仰虔誠，她的種種優點，使其他眾多國王為之傾心。但國王、王后遲遲無法決定駙馬人選，配選任一國王，其它國王將忿忿不平。於是他們詢問公主本人，公主卻堅定拒婚。她認為輪迴是苦，希望能出家為尼，致力修行，最後



於蓮師湖畔舉行長壽佛灌頂



法王加持銅山寺



法王為直貢噶舉寺的唐卡簽名開光

更到山中洞穴閉關修行。

經過一段時日，蓮花生大士於曼都拉娃閉關的洞穴前示現，授予諸多法教。牧童們懷疑有人密會公主，於是他們靠近竊聽，竟聽到一男子聲音。眾人起疑心，於是上呈王后。但王后僅回：『絕無此事！公主言行端莊，獻身於修行，她不會背離誓言。』隨後王后親臨洞外竊聽，真聽到男人聲音，她為此不悅，於是將此事告知國王。國王盛怒異常，因他費心為女兒安排好姻緣，而今她卻與陌生男子共處一室。國王派遣大批侍衛，逮捕了蓮花生大士，蓮花生大士手腳遭縛，

曼都拉娃亦成禁癮，被棄於深谷荊棘中。

國王接著命人帶來大量木柴與油，將木柴堆高，把蓮花生大士放置其上。而後潑油點火，熊熊火光隨即燃起，大火持續一週，四處皆濃煙密布。一週後大火熄滅，國王前往查看，卻發現油變成湖，木化為蓮。蓮花生大士坐於蓮花上，曼都拉娃隨侍在側，她顯得更美麗端莊、見者無不為之動容。

國王深感懺悔，以無數供品供養蓮花生大士，蓮花生大士亦將曼都拉娃收為徒弟。不久，蓮花生大士即前往西藏，弘揚佛法。



蓮師及其二佛母之金剛舞



蓮師聖湖措佩瑪全景

薩迦法王在印度尼師廟，傳授勝樂金剛大灌頂、金剛瑜珈女教學實況報導

二月二十七日，薩迦法王在薩迦尼師廟，展開了為期兩週的勝樂金剛及金剛瑜珈女灌頂教學。

參加灌頂教學的有法王子大寶金剛仁波切、阿巴雅仁波切與祖古策旺仁波切，祖古策旺仁波切本身已完成了二十五年的金剛瑜珈女閉關。另有千餘人位信眾，包括了來自印度與尼泊爾各薩迦寺的仁波切、堪布、喇嘛與當地諸多在家信眾。

尼師廟有200多位尼師，為了準備這次灌頂教學活動，尼師們把寺院大殿佈置地美侖美奐、莊嚴無比。他們的行動有條不紊，其慷慨好施更令人敬佩，不僅將尼師廟內設施開放供信眾使用，更提供信眾三餐茶飲且寮房供遠道受法者使用。

金剛瑜珈女被視為無上瑜珈部主要本尊之一，過去有許多上師，尤其是薩迦派，皆因修習金剛瑜珈母而了悟自心本性。金剛瑜



薩迦法王在印度尼師廟給予金剛瑜珈女加持灌頂，與全體受灌頂學員合照



法王子大寶金剛仁波切在法王座前領受灌頂

迦女的修持有三種傳承；這次法王傳授的屬於那諾卡雀傳承，是由金剛瑜伽女直授那洛巴大師，那洛巴大師再傳予二大弟子尼泊爾龐亭兄弟。多年後，大譯師瑪洛札哇更將此法傳入西藏，最後傳給薩迦初祖薩千貢噶寧波。喜金剛與金剛瑜伽女已成薩迦派主要修行法門，亦是薩迦十三金法的重要部分。金剛瑜伽女法門殊勝之處，在其容易入門，簡易明瞭。歷代許多上師及行者，皆藉由修持金剛瑜伽女，而証得虹光身。

兩星期的法會，法王首先給予勝樂金剛灌頂，而後給予金剛瑜伽女加持灌頂。法王對將近千位信眾，以二十五人為一組，給予



薩迦法王給予金剛瑜伽母教學，普拉仁波切翻譯和受法者合照

了金剛瑜伽女灌頂，六天期間，法王不辭辛勞從早到晚給予了無數次灌頂，法王弘法忘驅之精神，實令人感佩不已！

法王每天早晨為全體信眾以藏語開示，現場另有喇嘛普拉仁波切與喇嘛蔣揚磊謝，分別以英文中文做同步翻譯。法王下午在尼師廟度母殿，為二十多位外國弟子再次以

英語做複講，法王子大寶金剛仁波切，則以藏語為所有僧尼複講。在尼師廟優美僻靜環境下，領受偉大上師的殊勝法教，所有受法



大寶金剛仁波切、阿巴亞仁波切、祿頂堪千仁波切、祿丁堪仁波切與切旺祖古以及普拉仁波切在薩迦法王座前接受灌頂



金剛瑜伽女灌頂教學實況

信眾們皆感法喜充滿。

這次教學包含勝樂金剛灌頂，金剛瑜伽女加持灌頂，十一瑜珈教學，身壇城，不共不可思議禪觀的傳授。與會者可選擇欲受持的法門。六百位學僧有幸受持身壇城，身壇城一次限三人可同時受持，須發願於三年內，完成為期三月的金剛瑜伽女閉關，並唸誦四十萬遍金剛瑜伽女心咒。更有六百八十位信眾，選擇受持“不共不可思議禪觀”，此法門一次只能授與一人，受持者更須發願，於今生圓滿三百七十萬遍金剛瑜伽女心咒。

古代大德曾說：「上品行者則可肉身往生金剛瑜伽母淨土，即使是中品行者也能透過修持，於一生中證得空行淨土。甚至下品行者亦能於死亡與再生之間的中陰身，獲證空行淨土。」如果我們不斷地持誦金剛瑜伽母的咒語，便能於臨終時憶起此咒語，然後，如同在夢境般，我們將聽到金剛瑜伽母與其眷屬的召喚，迎請我們前往淨土。



薩迦法王以英文在尼師廟度母殿給予金剛瑜伽女教授

據說即使那些無法在中陰往生空行淨土的低下品行者，亦能於七世之內獲得金剛瑜伽母的接引而到達她的淨土。這樣的行者即使是墮入最深地獄，金剛瑜伽母也會加持他們的心識，使他們過去世積聚的善業成熟。如此一來，他們將從地獄中解脫，直接被引往空行淨土。

鑒於修持金剛瑜伽女有不可思議的功德利益，所以薩迦法王慈悲不辭辛勞的給予金剛瑜伽女的灌頂及教學，與會的弟子們實是福緣深厚，相信領受此教法，精進的修持，必能夠如古德所言：「肉身往生金剛瑜伽母淨土。」



近千位僧眾在印度德拉敦尼師廟領受珍貴法教

薩迦法王的長孫虛空金剛仁波切 週歲座床慶典



祿頂堪千仁波切向王孫虛空金剛仁波切獻曼達

具洞察力的眼神，在在顯示他的與眾不同。

今年虛空金剛仁波切的生日，是四月十五日，但依據西藏占星術，四月十四日比四月十五日更顯吉祥。於是法王決定十四日為王孫舉行週歲坐床慶典。

為了慶祝王孫週歲，法王府在十一日舉行了為期三日的度母宮的特殊護法「幾瑪拉」的法會；護法神「幾瑪拉」對度母宮意義重大，如薩迦法王一九五九年毅然決然從西藏出走到印度，亦出於「幾瑪拉」指示，因之法王府全體成員對護法神「幾瑪拉」的

去年三月二十七日(藏曆二月十二日)，正值薩迦三祖傑尊札巴蔣稱紀念日，大寶金剛仁波切的佛母達嫫甘登，生下了薩迦法王的王孫 – 虛空金剛仁波切，他是度母宮最年幼的傳承持有者。昆氏家族來自光音天，亦稱為眾神明光的國度，昆氏家族世世代代，出現了無數如文殊師利、觀世音菩薩，和金剛手菩薩等廣利眾生的化身偉大菩薩。虛空金剛仁波切的溫和性情與



薩迦法王、大寶金剛仁波切、虛空金剛仁波切、祿頂堪千仁波切、達嫫甘登及其闔家合影

虔誠與信賴始終如一。十三日早晨，在法王府舉行生日煙供法會。

十四日早上，薩迦寺院的大前庭，聚集了由薩迦寺及鄰近寺院來的僧尼，和附近西藏殖民區的居民，所有人齊聚一堂。薩迦法王與大佛母，虛空金剛仁波切的外曾祖父母與外祖父母等人一同參與週歲坐床慶典。長壽慶典以長壽三尊法會為主要修持儀軌，向長壽佛、白度母與尊勝佛母三本尊祈請迴向小小法王子健康長壽、智慧圓滿。

長壽三尊法會結束後，接著由哦寺祿頂堪仁波切主持念誦供養身語意曼達拉，隨後祿頂堪千仁波切也向虛空金剛仁波切供曼達拉。接著由虛空金剛仁波切的姊姊傑尊瑪仁波切，代表薩迦度母宮，向王孫獻上祝禱長壽曼達拉。之後，為數眾多的活佛、堪布與大喇嘛們，依序向小小法王子獻上哈達拉與



薩迦寺代表向王孫虛空金剛仁波切獻上供養



王孫虛空金剛仁波切手持鈴杵

表徵身語意的法器。而後是信徒們列隊依序向王孫致意與獻供。虛空金剛仁波切雖才滿歲，冗長的法會中，卻顯現了驚人的沉穩，且能正確無誤、從容不迫地使用法器金剛鈴杵，這些種種顯示他必將成一代宗師，坐床慶典於正午前圓滿。

四月十七日，在法王府的圖書館舉行為期三天的拉莫布吉瑪法會。拉莫布吉瑪，他是孩童的守護神，身白色，一面二臂，手抱持孩童，傳統在西藏薩迦舉行為期長達一個月的法會。但拉莫布吉瑪法會儀事已失傳一段時日，這是1959年後，首度再次舉行。此法會除迴向王孫虛空金剛仁波切健康長壽，也祝禱全世界各地的孩童們健康長壽、福智雙全。

衷心祝願王孫虛空金剛仁波切長壽吉祥，將來福佑眾生，廣利無邊有情。

念佛貴在調心

智諭老和尚《佛七講話》第一集

編者闡：智諭老和尚為西蓮淨苑開山第一代祖師。住世七十有七，僧臘三十二年。老和尚一生，弘揚大乘、持戒念佛，可謂當代淨土宗偉大的宗師。

今天和大家講一講如何念佛。

念佛貴在調心，不在念多、念少、念快、念慢。

大家要想知道能否往生，祇要觀自己的心就知道了。問自己的心，清淨不清淨？如果心清淨，其他的煩惱除去，祇有願生西方願見彌陀一念，往生西方極樂世界則有希望。

所謂種瓜得瓜，種豆得豆。你心中不種娑婆種子，祇種西方種子，一定往生西方。如果你的心中，亂七八糟，見不得人的種子多得很，往生西方的希望便沒有了。因為你的心見不得人，那祇有去見鬼，怎能見彌陀呢？所以念佛人的心，要清淨得上對天、下對地、中對一切眾生，都對得起，以此心發願求生西方，決定往生。

佛說心外無法，法外無心。外面起什麼

境界，都是你自心所現。你有什麼心，必現什麼境。所謂法界圓融體，作我一念心，故我念佛心，全體是法界。故境由心現，心逐念成。起何念，必成何心；有何心，必現何境。

念地獄，則心現地獄；念餓鬼，則心現鬼界；念佛，當然心現佛境。故經云，心想佛，心即是佛，是心作佛，是心是佛。

你的心是因，所現境是果。所以念佛是因，往生是果。如果你瞋心，殺心重，必造惡業，惡業因緣，必現地獄。所謂惡業將盈，地獄相現；淨業將熟，佛身現前。

念佛須要有真信切願，以此心念佛，決定往生。如果有信而不真，有願而不切，念佛悠悠蕩蕩，飄飄浮浮，最多有一半往生希望。如果你心中雜染種子太多，了不起有十分之一二往生希望。如果你天天亂想，吵架

鬧事，造惡業，念佛祇是嘴皮上玩耍，往生絕無希望；相反地，墮落三塗有希望。有些人喜歡打麻將，心中祇有麻將經，沒有阿彌陀，我敢說他死後一定作麻將鬼。

原來十法界不出一心，一心能現十法界。所以念佛多少快慢，和往生的關係很少。念佛貴在調心，祇要真信切願持名，決定往生。你能否往生，甚至你將來落在那一道，不關餘物，祇問自心便知端底。

大家要切記，念佛法門貴在調心。心生則法生，法生則心生。祇要心淨，佛土自淨。

我們眾生心，往往被二執所縛，二障所障。二執者，人我執、法我執。此二執不出我慢心，皆是我慢心的表現。如果你細心地觀察眾生「相」，會發現都是我慢心的表現。

私心是我慢心，暴躁是我慢心，耍小性子是我慢心，不能和合眾是我慢心。……總之，眾生「相」雖有千差萬別，總不出一個我慢心。古代善知識，善調學人的我慢心，實在不容易。

眾生皆被二障所障。二障者，煩惱障和所知障。怎樣對治二障呢？總說以念佛對治，別說以戒定慧對治。

先說戒。所謂戒，是你的身心遠離過非。絕不是外表規規矩矩，就算持戒。固然外表規規矩矩是威儀，但徒具其表，而身心

過非不斷，那不能算戒具足。

所謂定，是你心住一處，不散亂。你們老老實實地坐在那兒，和塊木頭一樣，而心中胡思亂想，也算不得定具足。

何謂慧？所謂慧，不是指世智辯聰那些小聰明而言，而是心不被二執所縛、二障所障，叫作慧。

戒具足，可保住人身，不落三塗。再進一步，定具足，可以出乎欲界，生色界天、無色界天。再進一步，慧具足，可以出三界，成就無漏功德。

用戒定慧對治二障，雖然很好，可是很難。最方便的辦法，是以念佛對治。不管是二執、二障，甚至八萬四千煩惱，一概高舉一聲阿彌陀佛名號，一定可以通過生死關。

念佛時要如將軍臨陣，高舉一句佛號，與八萬四千煩惱作殊死戰。佛號一起，一切放下。心中絕不下其他的種子，所謂有情來下種，因地果還生。一切放下以後，處處無心，處處祇有念佛心，這叫事一心念佛。可念到事一心不亂。這便是清淨心除煩惱，至誠心起佛號。

一切放下，自然處處無心。心既非有，則也無「無心」。也就是說，「有」心不可得，「無」心也不可得。故曰「處處無心處處心」。用此心念佛，「有」也放下，「無」也放下，「有、無」總無，自然會入圓融法界。法界無性，無性緣成。全體法

界，乃至微塵許，無非一大緣起。

法界既是緣起，故以信願念佛因緣，求生西方。西方淨土，即是一真法界。所以我能念者，法界心；所念的阿彌陀佛，是法界身，故曰法界藏身。能念所念，通同法界。心佛法界，三無差別。以佛心念心佛，故曰：「應觀法界性，一切唯心造。」這種念佛，叫理一心念佛。

不過這種念佛方法，非上根利智的莫辦。真所謂念到心開，自性佛便圓現。故念到心中蓮華開，阿彌陀佛自然來。這種念法，是一念圓成，不假於他。論體則法界圓融，論宗則信願持名，論用則放下無礙往生。

如此法門，無上甚深微妙，釋迦如來大悲心流出。較其他法門，既直捷復圓頓。如山中須彌，法中之王。

可惜末法時期，眾生執重障深，致此微妙法門，明珠暗投，被人埋沒。唉！如此甚深微妙法門，豈淺智所能知？豈小乘所能行？

講起來，我本人就是小智小乘人。所以今天要沾大家的光，借大家念佛功德，求生西方。

切盼大家要真信切願修行，可以自度，可以度人。末法時期，唯有念佛法門是度生的橋樑。

回過頭來再說調心。無論憂喜苦樂，總

用一句佛號來調你的心。祇讓心現佛境，莫讓他起煩惱，現餘雜境。心起煩惱，趕緊念佛。破煩惱，應先從破我執下手。放下，則一切煩惱皆破。所以發覺有我執心，即趕緊念佛。

怎麼是隨煩惱轉？譬如見美色，起貪心；遇逆境，起瞋心；於世情，起癡心。如此等等，皆是隨煩惱轉。

隨煩惱轉，便起業障魔障。心礙境，便起業障。境礙心，便名魔障。業障魔障，都是心造的，所以念佛貴在調心。

你要是不知如何調心，祇要回家後，吃也想生西方，睡也想生西方，作事也想生西方，走路也想生西方，乃至苦也想生西方，樂也想生西方。這樣將來一定往生西方。因為決定心，必現決定境。

現在大家放下一切，至誠懇切念佛。

印度薩迦寺活動預告（6月~9月）

- **普巴金剛沙壇城除障大法會**：藏曆七月十一日起，為期十一天。
- **喜金剛沙壇城成就大法會**：藏曆九月八日起，為期八天。

重要的節慶（6月~9月）

- **佛陀成道涅槃日**：藏曆四月十五日為釋迦牟尼佛獲得圓滿的證悟及圓寂涅槃日。
- **佛陀初轉法輪日**：藏曆六月四日是釋迦牟尼佛於鹿野苑初轉法輪。
- **佛天降日**：藏曆九月二十二日佛自忉利天為母說法，返回人間。

(一) 2011 薩迦寺「夏安居」（藏曆4月16日至6月30日） （國曆6月16日至8月29日）

印度薩迦寺僧侶在藏曆的四月十六日至六月三十日結「夏安居」，此三個月中，出家眾在寺院內結界安居，以致力修行、專心辦道，不得出界，稱為「夏安居」。

「夏安居」的來由：

在佛陀時代，印度的夏季雨季長達三個月之久，一切僧眾或在山間修習禪定，或在樹下經行，衣鉢因此常為雨水所流失；另外在夏季期間，地上的蟲蟻常出來爬行覓食，僧眾們沿路托鉢乞食不免踩傷蟲蟻及草樹的新芽。所以佛陀基於慈悲，遂制定了夏季三個月，出家眾不出外托鉢，而在界內精進用功，是為夏安居。

(二) 普巴金剛沙壇城成就除障大法會（國曆9月8日至9月18日）

九月八日至九月十八日，薩迦法王於印度薩迦寺舉行年度普巴金剛成就大法會，為期十一天。普巴金剛原是紅教的護法，薩迦派成立新教派之時，欲將修持紅教法門的埋藏，就在此時普巴金剛示現，告訴薩迦傳承持有者：請繼續修持，我定會護持您們。因之，薩迦昆氏家族就延續普巴金剛的修持。

普巴金剛成就除障大法會是薩迦寺每年度最重要的大型法會之一。在歷代薩迦法王寺廟所舉行的成就大法會，在文化大革命之後，一九五九年法王從西藏出走到印度，因此許多成就大法會因而中斷；但是即便當年，薩迦法王還是在印度舉行了此法會，所以這是唯一不曾中斷的成就大法會。

普巴金剛是昆氏家族的特殊護法，大威力普巴金剛為一切諸佛菩薩事業之化身，及其事業之總集。普巴金剛是消除世間和出世間的障礙，不可或缺的本尊之一，在個人財富，壽命、事



業、運氣等，皆可因修持普巴金剛去除一切這違緣障礙，且普巴金剛如護法一般的保護正信佛子，何況是薩迦法王及二位法王子親自主持普巴金剛歲末除障大法會，相信加持力之大，不可思議，無可限量。

去年普巴金剛法會的最後一天，當地湧進近萬人，從新德里、達蘭沙拉、比爾…各地來的信眾，領受普巴金剛的加持。在這殊勝的法會，我們歡迎大家在此法會期間，供燈、供僧，所有參與供養的居士大德們，我們將會在法會結束之後，寄呈普巴金剛成就大法會的壇城沙和大家結緣。普巴金剛壇城沙可以放在自家房子的四週或角落，保護我們的住家，以除去不好的磁場干擾；若有往生者，可以放在往生者的額間。經由壇城沙的加持，往生者的神識從頂門梵穴而出，往生善道、甚至淨土，普巴金剛壇城沙有很大的功德與不可思議加持力。

(三)薩迦法王生日長壽法會（國曆9月28日至9月30日）

殊勝的傳法上師是求解脫者的諸善根基，一切殊勝成就的根本，供養一師功德等於供養一切佛。

如《桑布紮續》中說；「上師身上一毛孔，福德勝過供十方諸佛菩薩之功德。」是悅誠心供養上師一根汗毛所積功德勝過供養十方一切佛菩薩的功德，因為上師教養的恩情遠遠勝過其他一切佛菩薩。

我們尊貴的41任薩迦法王，世人深信他是文殊菩薩的化身，他的佛行事業慈恩遍滿世界五大洲，在九月二十八日生日開始，連續三天，我們能夠隨喜出資，恭請寺院僧尼修長壽三尊的法會，以迴向薩迦法王健康長壽、長住世、大轉法輪，以利無邊眾生。相信這樣的供養，我們亦可聚積不可計數的福德善業。

所有大型法會及重要節慶，歡迎在印度薩迦寺供齋供燈，隨喜贊助法會。欲贊助法會者，可直接和印度薩迦寺聯絡或與本中心聯絡。

佛學會公告

民國100年，薩迦文殊佛學會會員大會，謹訂於9月11日(日)，下午2:30在長春素食舉行，歡迎大家踴躍參加會員大會，藉此機會大家可共同商討佛學會的發展方向，以及分享個人修行經驗，現場備有精美加持物、紀念品和大家結緣。

佛學會廣增會員，我們誠摯的邀請您加入中心成為會員，每個月固定贊助會費金額不拘，端視於您們的方便，我們將不定期出版各種刊物、唱誦CD、弘法DVD…等免費贈送，希望能得到您慈悲的贊助，以圓成法王利生事業。也懇請您廣邀您的親友們來共襄盛舉。今將我們中心的銀行帳戶以及郵政劃撥帳戶告知於您。另您們有空時，請至本中心的網站瀏覽：<http://www.hhtwcenter.org>，可得到更多較新的訊息。若蒙您慈悲的贊助，請匯款至以下帳戶，衷心感謝您的發心！

(一) 郵政劃撥帳號：5008-5443

戶名：社團法人中華民國密宗薩迦文殊佛學會

* 懇請在劃撥單寫下地址及聯絡電話，備註欄寫金額用途

(二) 受款銀行：

國泰世華銀行－安和分行

銀行帳號：027-0330-37908

戶名：社團法人中華民國密宗薩迦文殊佛學會

ATM轉帳代號為：013

* ATM轉帳註明帳號後五碼，以佛學會帳號為例，其後五碼為：37908（請先確定提款卡是否有轉帳功能）

* 臨櫃匯款請填上匯款人姓名；匯款後，請將匯款收據附上聯絡電話及地址，註明收據開立人姓名，傳真至02-2707-9932。

所有贊助皆開立收據，以資徵信。

◎ 寄款人請注意背面說明
◎ 本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據	
收款帳號戶名	
存款金額	
電腦紀錄	
經辦局收款戳	

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

金額 新台幣 (小寫)	元	拾	元
	仟	佰	
	萬	仟	
	拾	佰	
	佰	仟	
	元		

戶名：社團法人中華民國密宗薩迦文殊佛學會

寄款人姓名：_____

通訊處：_____

電話：_____

備註：_____

贊助會費
 贊助法會
 助印經書
 祈福光明燈
 供養法王
 購置會所基金
 普賢祈願大法會
 印度寺院修法
 其他

請寄收據 無需寄收據

經辦局收款戳

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

下期預告

薩迦法王、智慧金剛仁波切南北美洲弘法報導
大寶金剛仁波切歐洲弘法實況報導
薩迦法王開示——薩迦班智達「摩尼密意顯明論」
堪千阿貝仁波切開示——彌勒大乘莊嚴經論(二)

郵政劃撥存款收據

注意事項

- 一、本收據請詳加核對並妥為保管，以便日後查考。
- 二、如欲查詢存款入帳詳情時，請檢附本收據及已填妥之查詢函向各連線郵局辦理。
- 三、本收據各項金額、數字係機器印製，如非機器列印或經塗改或無收款郵局印訖章者無效。

請寄款人注意

- 一、帳號、戶名及寄款人姓名通訊處各欄請詳細填明，以免誤寄；抵付票據之存款務請於交換前一天存入。
- 二、每筆存款至少須在新台幣十五元以上，且限填至元位為止。
- 三、倘金額塗改時請更改更換存款單重新填寫。
- 四、本存款單不得黏貼或附寄任何文件。
- 五、本存款單金額業經電腦登帳後，不得申請撤回。
- 六、本存款單備供電腦影像處理，請以正楷工整書寫並請勿摺疊；帳戶如需自印存款單，各欄文字及規格必須與本單完全相符；如有不符，各局應婉請寄款人更換郵局印製之存款單填寫，以利處理。
- 七、本存款單帳號與金額欄請以阿拉伯數字書寫。
- 八、帳戶本人在「付款局」所在直轄市或縣(市)以外之行政區域存款，需由帳戶內扣收手續費。

交易代號：0501、052現金存款 0503票據存款 2212劃撥票據托收

本聯由儲匯處存查 210×110mm (80g/m²模) 保管五年

印度薩迦寺2011夏安居暨普巴金剛除障成就大法會 功德主資料表

姓 名		<input type="checkbox"/> 贊助年度普巴金剛成就除障法大法會			\$ _____ 元
電 話		<input type="checkbox"/> 贊助薩迦法王67大壽長壽法會			\$ _____ 元
傳 真		<input type="checkbox"/> 贊助薩迦寺2011夏安居僧侶費用			\$ _____ 元
E - mail		<input type="checkbox"/> 贊助文殊佛學會道場維護			\$ _____ 元
地 址		<input type="checkbox"/> 贊助文殊季刊			\$ _____ 元
郵政劃撥：5008-5443 戶名：社團法人中華民國密宗薩迦文殊佛學會 懇請在劃撥單寫下地址及聯絡電話 備註欄寫善款用途 匯款銀行：國泰世華銀行－安和分行 銀行帳號：027-0330-37908 戶名：社團法人中華民國密宗薩迦文殊佛學會 ATM轉帳代號為：013 (欲用ATM轉帳，請先確定提款卡是否有轉帳功能)		ATM轉帳後五碼： _____ 供養功德金總金額： _____ 臨櫃匯款請填上匯款人姓名； 匯款後，請將匯款收據附上聯絡電話及地址， 註明收據開立人姓名，傳真至02-2707-9932。 ATM轉帳註明帳號後五碼，以佛學會帳號為 例，其後五碼為：37908 凡發心贊助一千元以上者，送薩迦法王加持開 光的精美加持物。			
～迴向名單～					
迴向現世者名單			迴向往生者名單		
1.	11.	1.	11.		
2.	12.	2.	12.		
3.	13.	3.	13.		
4.	14.	4.	14.		
5.	15.	5.	15.		
6.	16.	6.	16.		
7.	17.	7.	17.		
8.	18.	8.	18.		
9.	19.	9.	19.		
10.	20.	10.	20.		



生活小百科

日本8.9震災教我們的事

- 日本推友給台灣朋友的地震建議：【給台灣人的忠告！】地震來的時候，為了預防火災發生，逃到外面之前，請關掉電氣總開關 和關掉瓦斯後再逃出去，請將門窗打開來！貯存洗澡水！
- 日本推友在推特上面提醒，逃生背包裡面要準備：
□現金 □身分證 □印鑑 提款卡與存摺 保証 □飲料水 □罐頭或乾糧 □行動電話與充電器 □家人的照片（走失時確認用） □哨子(倘若身陷倒塌場建築中，可以吹哨子，增加被找到的機會)

必要配備：（就是地震包裡面一定要裝的東西）

轉自<http://www.wretch.cc/blog/cbate/16854148>

- 礦泉水 x1 一逃難或被困時食用
- 乾糧 x1 一逃難或被困時食用，可放一些糖果、超熱量巧克力
- 手電筒 x1 一用來照明，裡面先裝好電池
- 電池 x2 一手電筒用電池，最好準備2份
- 身份文件 x1 一身份證、健保卡、行照、駕照等證件
- 錢與存摺 x1 一要放現金3000~10000元在包包內（零錢和鈔票都要有），還要放存摺
- 哨子
很多東西都可以在登山用品或軍用品店都可以購齊

地震發生時，如何靠自己在當時的環境下保命？

在地震後的搜救中發現，瓦礫堆中死裡逃生的人大多是靠自救，而非搜救。

記住簡單「三要」「鎮靜應對」是避險前提

地震發生時，若未強烈搖晃，一定要記住簡單「三要」：

- 1.要關瓦斯和電源開關、一切火源，最好拉下電閘，避免引起火災。
- 2.要打開大門，以免門變形而被困，無法逃出；
- 3.要保護頭部、就地避難。不要冒失往外跑，許多人是被地震時墜落的物品砸死、砸傷的。慌忙從高樓往下跳是最危險的。

在強震搖晃停止、餘震還未發生時，應利用此時逃生，注意3要項：

- 1.穿上禦寒衣服、鞋子；
- 2.帶點簡單的物品，如藥物、水、一兩件衣服，往空曠之處跑，
- 3.關瓦斯及水電，若平日能準備「地震保命包」，隨時可拎著就走，至於「保命包」內容物包括乾淨飲水、乾糧、手電筒、收音機、常用藥品等緊急用具。

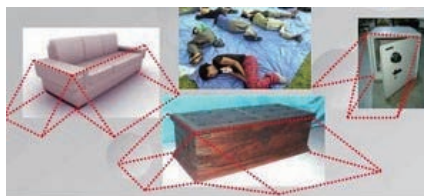
不同環境避險措施有所不同

具體點說，地震時，人在不同的環境裡，避險措施應有所不同。

- 家中，請避開容易傾倒的傢俱物品，以面被砸傷。
- 郊外，找空曠處避險。
- 街市，躲開廣告招和玻璃櫥窗，注意掉落電線和遠離加油站、煤氣站等。
- 開車，應立即熄火停車，躲到安全地點。
- 公共場所，不要盲目跟隨人群奔跑，尋找相對安全的地點暫避。
- 辦公室，應遠離窗戶，保護頭部，躲到辦公桌旁的「黃金三角點」區內。

找到「黃金三角點」存活率大增

- 在屋內先找到「黃金三角點」，即樑柱和天花板倒塌後卡住形成的正三角形空間，房間內承重牆的牆根、牆角、以及分佈有水管的地方相對比較安全。
- 以桌子、沙發充當緩衝點，存活的機率就大增。



- 選擇靠近四隻桌腳處蹲下，會比蹲在桌子正中央安全。



據有關報導，美國「911事件」的救援隊長道格柯普時提出了新的觀點：大樓倒塌時，人們不應該躲在桌子、床櫃下面，而是要躲在這些物品的旁邊，並保持自己身體呈最小面積，因為在那裡正好形成一個所謂的「生命三角」，可以最大限度避免被砸的危險。

他的經驗表明，發現躲在床底下、沙發、桌子底下的80%以上喪生；而躲在旁邊「生命三角」區內的人大多數能夠倖存。

(<http://www.dajiyuan.com>)

(原文刊登於【私·生活意見】)



中華民國密宗薩迦文殊佛學會

地址：台北市大安區瑞安街142巷2號2樓

電話：+886-2-2707-2468 · +886-913-032-458

傳真：+886-2-2707-9932

E-mail：hhtwcenter@gmail.com

網址：http://www.hhtwcenter.org



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5047號

