

文殊

2009 夏 第二 期

薩迦法王開示：**快樂的泉源**

究給企謙仁波切開示：**上師瑜珈(一)**

年度普巴金剛成就除障大法會 (國曆8月31日至9月10日)

4

編者的話

5

薩迦法王2009下半年弘法行程表

6

薩迦二祖 — 索南哲莫傳記

8

薩迦法王開示 — 快樂的泉源

16

究給企謙仁波切開示 — 上師瑜珈 (一)

23

薩迦法王2009澳洲、紐西蘭海外弘法紀實

30

印度薩迦寺活動預告 —
年度普巴金剛成就除障大法會
薩迦法王生日長壽法會
珍寶鬘百尊結集大灌頂

32

陳健民瑜珈士 — 心佛眾三相續菩提心啟請頌



編者的話

今年四月我們在薩迦法王的祝福下，順利發行「文殊創刊號」，在此特別感謝文殊季刊讀者的支持。所有佛行事業的順利圓成，都是由薩迦法王的加持、上師三寶的庇佑。文殊季刊除了在台灣流通之外，我們也寄往馬來西亞、新加坡、澳洲、紐西蘭以及美國…等華人地區。文殊季刊主要刊登薩迦法王以及傳承具德上師們的教授，另薩迦法王弘法實況的報導等文章。

每期都會附上發人深省的文章，上一期我們刊登「明朝藕益大師一十大礙行」，這次我們刊登陳健民瑜珈士的「心佛眾三相續菩提心啟請頌」，希望這些具德上師、瑜珈士的開示，能對於我們在修行佛法上有所幫助。也希望文殊季刊的流通，能夠讓薩迦法王的弟子們更了解薩迦法王佛行事業的實況，並希望得到十方信眾的護持，以便薩迦法王的佛行事業能更加廣大。

最後，謝謝您對文殊季刊的護持，衷心祝願薩迦法王與具德上師的加持與您同在！

文殊季刊編輯小組



薩迦法王2009下半年度弘法行程表

薩迦法王2009年弘法行程表

日期	活動內容	活動地點
7月13日~18日	新加坡弘法之行	新加坡
7月19日~8月2日	蒙古國弘法之旅	蒙古國
8月5日~15日	聽度仁波切坐床大典	Bylakupe Mysore 印度
8月31~9月10日	普巴金剛成就大法會	印度薩迦寺(德拉敦)
9月19日	薩迦法王生日 (藏曆8月1日, 長壽法會)	印度薩迦寺(德拉敦)
9月26日	女眾佛學院開光大典	印度大悲禪修寺 (曼都哇拉)
10月8日~11月12日	珍寶曼百尊結集灌頂	印度薩迦寺(德拉敦)
10月28~11月5日	喜金剛成就大法會	印度薩迦寺(德拉敦)
11月23日~12月2日	普賢祈願大法會	尼泊爾-藍毗尼園
12月11日~12月18日	三昧耶護法祈願法會	印度薩迦寺(德拉敦)
12月26日~2010年1月1日	勝樂金剛成就大法會	印度薩迦寺(德拉敦)
2010年1月8日~14日	護法托瑪供養回遮大法會	印度薩迦寺(德拉敦)
2010年2月6日~12日	普巴金剛除障大法會	印度薩迦寺(德拉敦)
2010年2月14日	西藏新年	印度薩迦寺(德拉敦)

薩迦二祖 — 索南哲莫傳記

薩迦二祖索南哲莫大學者，在西元1142年誕生於西藏薩迦縣地方；他是薩迦初祖薩千貢噶寧波的長子；弟弟則為薩迦三祖的傑尊札巴蔣稱。

相傳索南哲莫大學者出生時，印度佛陀成道處的菩提迦耶大塔門首上，有空行母寫下：「神聖的索南哲莫大學者，文殊師利的化身，金剛乘教法的持有者，已在薩迦誕生了。」

索南哲莫一出生即用梵文說：「我已超越童稚之行」，並且以跏趺禪姿而坐，這令產房每人都驚訝不已。他三歲時面見文殊菩薩、吉祥喜金剛、綠度母及不動明王等本尊；並由記憶自然學會喜金剛本續，勝樂金剛根本續及密續金剛，而且可以往前回憶十一世。

少年時代的索南哲莫，由父親處接受許多金剛乘重要教法，並且加以深入周詳地研讀參究；未滿十七歲即能背誦四十多種密續，因而其金剛乘大學者之名遠播至印度恆河地區。

索南哲莫十七歲時，對十三歲弟弟傑尊札巴蔣稱說：「我將去西藏中部學習經續及邏輯，你宜留薩迦寺，在神聖薩迦寶



座上領引弟子。」於是將教主全權交付弟弟，而前往三福紐拓寺(Sangphu Neuthok Monaster)，在茶巴秋吉桑哲大學者座下學習，成為最傑出的飽學之士。

索南哲莫二十六歲時，在聖地那拉澤(Nalatse)撰述《佛法之門》，此論典清晰完整地鋪陳佛教理論與教授大綱；撰述期間不分晝夜地由大成就者昆瓦巴及其他守護本尊處，直接領受無數教法，故能迅速破解各種佛法邪見疑惑而獲得圓滿正知見。翌年，便以佛法的中流砥柱而聞名遐邇。

索南哲莫二十八歲時，在薩迦寺傳授道果，某月初一，當他正在解說法相微妙本質時，弟子們全都親見他神奇的示現；傑尊札巴蔣稱看到他示現為文殊師利菩薩坐在如海供養中，丘斯恰奇多杰(Chosay Chagkyi Dorje)看到他示現為道果始祖—大成就者昆瓦巴。尼阿克(Nyak)及摩滕促透旺波(Mokton Tsukto Wangpo)與其他僧眾則看到他示現為千手千眼觀世音。經過此種淨觀加持後，所有弟子在禪修上都有甚深進境。

索南哲莫在灌頂時，讓傑尊札巴蔣稱感受到由上師發出的無量光，聽到無數天樂，並在索南哲莫所變現的壇城中領受其灌頂。如此殊勝的變現，為弟子們開啟不可思議的禪修之門。索南哲莫頗能依弟子不同根性，而善巧地教授各適合的經續與密續；他是般若乘及最上乘的偉大學者；他身著黃法衣袍，象徵他在經典及哲理之解說與辯論上無人可及。

索南哲莫論述極多，這些精句教誨包括：《密續綱要》、《善說日光》、《喜金剛密續二終篇講解》、《佛法之門》、《學佛初機》、《梵文閱導》等。

索南哲莫任薩迦教主三年便讓位其弟，餘生都在靜寂處研讀與禪修。經長期研修體證，無論經教與密續皆達登峰造極成就，尤其禪定力上得到最高証悟境界。

水虎年(1182)藏曆觜宿月(Ma1po)的十一日，四十一歲偉大的大學者——索南哲莫，直接往生西方極樂世界。為利益眾生，他入涅槃時有二種示現，第一種是在〈哀調祈請頌〉(Supplication with a Mournft Melody)中的記載：神聖的兄弟倆人在初十晚間舉行薈供之後，索南哲莫未離色身即去空行母淨土(Kechari Realm)，翌晨，傑尊札巴蔣稱去兄長房內，發現只留下法衣，於是札巴蔣稱虔誠唸誦〈哀調祈請頌〉，此時法衣中生出類似蜜蜂聲音的極殊勝預言。

第二種是一位親見索南哲莫離去的老婦人所述：索南哲莫在距離薩迦很近的初密津卡(Chumik Dzingka)地方，他站在四周充滿神聖泉水的岩石上，手中牽著一隻狗，非常莊嚴地飄昇至虛空中。為讓眾生積聚功德福田，索南哲莫和狗的足印至今仍在岩石上而清晰可見，這個聖地後經偉大密咒師拿旺貢噶仁欽印證。另外還有一種說法，謂他是由初密津卡泉附近的枸壤(Gorum)圖書館昇天，故當地矗立一間藏有他神聖舍利的佛塔。

如此這些記載，都直指陳索南哲莫大學者，是未離色身而去西方極樂世界；為利益我等眾生，他示現不棄身軀的涅槃，自在無礙地往生西方淨土。

註：根據現任薩迦法王開示，噶舉派—恰美仁波切(第一世)，在靜觀中去了極樂世界，他本以為可以看見許多西藏大師，結果只見到薩迦二祖索南哲莫，因為索南哲莫肉身前往西方極樂淨土，所以還保持原有西藏人形相，其它行者，都是蓮花化生，所以不能分辨。



西藏薩迦大寺

薩迦法王開示—— 快樂的泉源

眾所周知，在這個世界上的人類有著許許多多的欲求，然而無論是哪一人種、持何種哲學觀點、與信仰何種宗教的人，都有一個共通的希望，那就是每個人都希望遠離痛苦與獲得快樂。不但人類如此，即使是低等動物如昆蟲等，也都有這樣一個共通的願望，他們都厭惡痛苦，也都希望能從痛苦中解脫；個體生命如此，

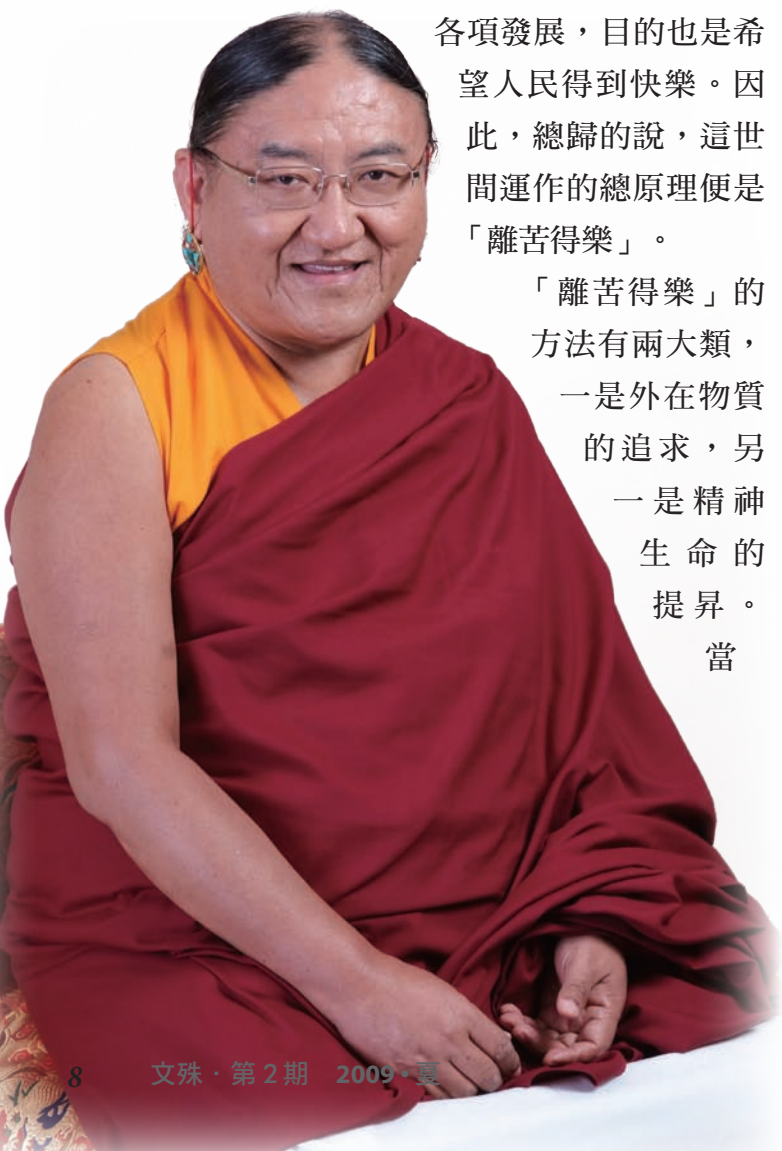
國家也一樣，它致力於各項發展，目的也是希望人民得到快樂。因此，總歸的說，這世間運作的總原理便是「離苦得樂」。

「離苦得樂」的方法有兩大類，一是外在物質的追求，另一是精神生命的提昇。當

知，我們無論多麼致力於外在物質的追求，都無法帶來心中真正的喜樂，甚至還會讓自己變得更加悲慘痛苦。獲得喜樂的唯一方法是內在精神生命的提昇轉化。職是之故，在我們生命中最重要的一件事，當是努力地提昇內在的精神生命，唯有如此才能獲得真正永恆的喜樂和安詳；否則即使我們每個人都想要獲得快樂，到頭來卻終無一人能得到喜樂。以下就是要介紹偉大上師的教導，教導我們如何提昇內在精神生命，以獲取真正喜樂之道。

我們偉大的導師釋迦牟尼佛，他已獲得一切斷證之功德，他超越所有相、根除各種過患和障礙，而證得最圓滿究竟的果位，並為了所有眾生成就諸多佛行事業。在他這些身、語、意的諸佛行事業中，最重要者首推語的事業。他經由言教而大轉法輪，將自己證得的自內證智慧傳授給所有眾生，以期所有眾生能如他一樣永離苦痛而獲證究竟佛果。

佛陀教導我們最精要的法門就是認識心的本性，其實我們的心從無始以來本自清淨從未染污，如果我們能如此地了知心的本性，當下我們就可以從輪迴的痛苦中解脫而成證佛果。然而，我們的本性因受到無明幻相所蒙蔽，被輪迴業報所控制，不能了知心的本性，故永遠在痛苦中而不得解脫。不過，雖然我們的心受到如是的



障蔽，但是心的本性卻始終是清淨的，無明只是偶然且是暫時的，最後無明的障蔽終必去除盡淨，而回歸到心的本然明淨。

許多經典都說「所有眾生皆有佛性」，而「心的本性」就是指每個人本自具足的「佛性」。我們應當努力地從痛苦和障蔽中解脫，以讓「佛性」再度彰顯，而達到如佛陀般的大解脫大證悟；這樣作為不僅是我們個人生命的一大成就，也是利益眾生最好的方法，是同時圓滿人我兩利的最佳途徑。然而此刻我們還看不到這個「佛性」，我們「心的本性」還完全被障蔽住；我們也因為這樣的障蔽，造了甚多的過患和承受無窮的痛苦，這些問題的根源都是由於我們看不見根本的佛性明光所致。

我們無法認清及實踐本有的「心之本性」，但對於不實在的「自我」卻毫無懷疑地加以執著，這是我們生命中最大的無明，也是生命中最大的錯誤。要是我們能用心尋找檢視，我們將會發現其實根本沒

有一個稱為「自我」的東西。我們可以試著尋找自身內部器官、身體的外部、與身體內外之間；您會發現身體的每一部位，都找不到組成自我的分子，更找不到稱為自我的實體；然而我們卻仍毫不懷疑地一直執著自我，而且當我們變成那樣的時候，仍不知道回頭去認知那個心之本性明光，只知道一味地執著於虛擬的自我，這真是天大的弔詭。

當你一旦產生「自我」之後，接著就會有「他人」的出現，因為自我和他人本來就是互相依存的，正如左邊和右邊的關係一樣，當右邊存在左邊也就因之而存在。所以自我和他人是同時產生的，之後便會產生慾望執著等等；於是開始執著屬於自己的東西，如自己的生命，自己的親戚朋友等，而且因為利益的衝突，跟著會對他人產生敵意瞋恨等等。由此可知，不清淨的根本三毒是根源於自我執著，自我執著又根源於不了解自性明光所致。可見不了解自性明光是所有問題的起點，自我執著則是一切染污的根本所在，有了自我就產生我所，由人我對立而產生怨恨他人，接著就在人我利害中頭出頭沒，人生的痛苦於焉產生。





樹木的根如果有毒，那長在樹上的花、葉、果實等，也會跟著有毒。同理，心如果由三毒所主宰，那由之而起的任何行為也都將是染污的惡業，這些惡業將會為此生和來生創造出更多的痛苦。歸結地說，心的染污是罪魁禍首，由心而逐一向外展開，語言與身體行為都根於心；若心染污了，我們的行動就如同在播下染污的種子，最後這些種子都會結成染污的果實，我們由無始至今日，便是這樣循環不已的進行著，一世接著一世在染污的體系中永無出頭的一天。

法教告訴我們「心續是不間斷的」；我們的肉體在一期壽命結束後會變換樣貌，但心續卻持續不間斷，從無始以來，心並無所謂開始或結束，只是這當中深受過去業力的控制，而難於跳脫原來的生活思維模式，故陷於自我之執著中而不自知，同時也因執著和瞋恨之故，隨著時光之延續而累積愈來愈多的業力，也就讓自己更難於解脫。

我們與其它生命最大不同是，我們生而為人身，我們具足修行的很好條件，我們不應該虛度此生，今生必須設法由幻相障蔽中覺醒過來。如果我們仍舊生活於無明障蔽中，那在未來世必依然還在輪迴，也仍然陷在痛苦的深淵中。我們今生一定要利用此千載難逢之人身，把握這個法教的精華，徹底地用功以期脫離輪迴，走入圓滿證悟中，而永遠與苦痛說再見。

所以，今天最緊要的是如何脫離無明障蔽，也許這樣作不見得能馬上改變現況，但卻可根除未來痛苦之因。一顆已經將近成熟的農作物，不管現在長得好不好，我們都不能作太多的改變，但是如果是在生長的初期，我們的努力將會大大改變它的結果，往者已矣，來者可追；過去已成形的苦痛雖然不能改變，但未來尚未定型的部份我們仍有很大的揮灑空間。

我們現今所受的痛苦是屬於結果階段，例如我們的色相不論長得如何都已確定了，這部份我們不能改，但是未來的

發展則操之在我。如果我們真想要從痛苦深淵中徹底解脫，那就必須消除造成痛苦的因，而造成我們痛苦的根本原因就是三毒；要是我們能夠脫離三毒的障蔽，那各種的苦痛便會自然煙消雲散，所以我們必須竭盡所能地去除三毒。

不要說去除三毒甚難，就連認清障蔽染污都不容易；要革除我們此生的惡習都很艱難，何況是無始以來就已經存在的染污呢？我們想想看要生起貪念很容易，要生起瞋恨很簡單，要生起驕傲和嫉妒也輕而易舉，染污的生起是很容易的，只要極小的因就可以很輕易地生起染污，但是要生起心性的功德卻非常困難，例如慈悲和愛、虔誠與信心等等，雖然生起這些功德並非易事，但是我們仍須努力，以下提供一些去除染污與生起功德之法。

去除染污之道，有「共法」與「不共法」兩種，先說「共法」：我們必須了解沒有人喜歡痛苦，人人都希望由痛苦中解脫，而徹底解脫痛苦之道就是去除痛苦之因，也就是根除三毒染污。染污是我們此生最大的敵人，我們應該與之奮戰到底，直到徹底擊潰染污為止。我們真正的敵人不在外頭，因為外在敵人並不能把我們送入惡道、地獄，而染污卻可輕而易舉地將我們推入無邊痛苦的地獄中，所以我們必須認清真正的敵人是染污。

以上提供淨除染污的要領是明白因與果，認清什麼導致我們痛苦？當我們看清這些之後，就不易起執著，就有可能去除痛苦之因。好比我們現在被某種疾病所苦，我們首先必須找出致病之因並加以戒除，否則即使眼前的病治好了，很快地又會再度復發。同理，假如我們真的希望由痛苦中徹底解脫，那必須找到真正痛苦之

因，然後徹底的拔除病因，這樣才有可能獲得真正永恆的快樂，而造成我們痛苦的病因就是染污，我們當認清、減少、並戒除之。

去除染污的「不共法」，對我們一般人來說便較為不容易，它是從智慧下手，當無明染污生起之際，我們與其隨它流轉——就是說當染污生起時，你會想更多的這些、那些，並且將之付諸行動，於是跟隨著這些染污的念頭起舞，這樣我們就創造出更多的惡因惡果來。與其這樣，不如將我們的心思轉個方向，看住這些無明染污由何而起，例如當我們對某人生氣忿怒時，我們會認為一切都是那個人的錯，而且會愈想愈生氣，愈想愈糟糕，最後這個怒氣會愈來愈大而導致你採取一些行動。所以與其跟隨這些念頭走，不如回頭試著檢視這個忿怒由何而來？它是由身體的那一部位生起的？由何處開始？它安住在那裏？它的本質是什麼？

當你如此地去察看或檢視這個忿怒時，你將找不到任何具體真實被稱為是忿怒的東西，你也無法掌握與保有它；你不能形容忿怒像什麼，或說它是某個形狀、顏色、存在某個地方，或在身體內的某一部位等等，最後你會頓然發現原來忿怒了





不可得。所以面對忿怒之道，與其跟隨忿怒而轉，然後去傷害他人與自己，倒不如用這個方法來檢視忿怒本身，最後忿怒便會自然無疾而終，而回到心清靜澄明的狀態；這是透過智慧以滌除染污的方法。

以上是透過共與不共的方法以去除染污，而前提則是必須把無明染污當成過失，認為它是此生最大的敵人，是我們今生一定要去除的禍水，是生命中應該徹底趕盡殺絕的壞蛋；還有我們也應該試著發展心性的功德——愛與慈悲。因為不只是我們自己希望得到快樂，所有眾生也都同樣希望快樂，所以只為自己著想是不正確的。我們一定也要為他人設身處地，盡心盡力地幫助他人獲取快樂。當知我們唯一能獲得真正快樂的方式就是經由使他人

得到快樂而來，應以這樣的思維去幫助他人，由此而培養自己更多的愛和慈悲。

再進一步說，則是需要有殊勝的菩提心，為了利益所有眾生而誓願成佛，這是所有的快樂和功德的總源頭，也是大乘佛法的精要所在。大乘佛法的基礎是菩提心，必須具足菩提心我們才可以獲得偉大的成就，也許要讓菩提心生起並非易事，但若我們以之為努力的目標，不斷的下功夫便會有極大的功德與利益，有這樣的菩提心即使只幫助某一特定的對象解決某一特定的問題，便已累積了極大的功德利益，更何況菩提心可施用於所有族群與所有問題上，而且又是無止盡的在利益眾生，所以菩提心當然是世間最偉大而殊勝的寶物，它是快樂的源泉。

究給企謙仁波切開示—— 上師瑜珈（一）

編者按：這篇文章是究給企謙仁波切晚年，對弟子的開示。這篇文章可看出老仁波切對弟子的關愛，在圓寂前殷重懇切的對弟子叮嚀，一而再，再而三的把上師瑜珈的重要和弟子們開導。原文是究給企謙仁波切講藏文，之後藏翻英、英翻中，我們希望能夠盡量保持究給企謙仁波切的原汁原味，因之這篇開示和其它文章有些許不同，但願大家能從這篇文章了解到修行的精隨。

究給企謙仁波切簡介

一代宗師 — 究給企謙仁波切，於二零零七年一月二十二日上午六點四十五分於尼泊爾那瀾唐的閉關房示現圓寂。仁波切的一生不但是位持戒精嚴的修行者，也是一位通曉佛教哲理、文學、詩、歷史、天文學的學者，更在佛法的修持上，是位有高証悟的大師。

究給·企謙出生於神聖的戒氏---夏魯·庫香的家族。一九二八年，究給·企謙仁波切九歲時，第十三世達賴喇嘛認證他是那爛陀寺的法座持有者。

究給仁波切自坐床直到圓寂為止，他始終精進的持守比丘具足戒，以及菩薩戒和密乘誓戒，他是圓滿持守三種戒律的殊勝上師之一。

究給·企謙仁波切被視為無上的神聖上師。因為他的弟子包括法王達賴喇嘛及薩迦法王，他傳授過不共道果等許多殊勝珍貴的教法給達賴喇嘛，傳授密續總集給薩迦法王。

薩迦·崔津法王曾如此讚歎究給·企謙仁波切：「有許多人因聽聞經典而證得智慧，有些人因思惟佛法而證得智慧，只有很少數人因修行而證得智慧。而究給·企謙仁波切則證悟全部三種智慧。我們應深慶自己具足如此圓滿的因緣能見到究給·企謙仁波切，這件事本身就是種偉大的加持。」





1999年究給企謙仁波切在台北世貿國際會議中心傳授時輪金剛大灌頂。

每當一位偉大的上師往生，弟子們人人感到悲悽、心碎，其他的上師、喇嘛們也痛悼明師殞落。每當有大修行者往生，我個人總會深深惋惜。其實在一位大修行人往生前，總會有若干徵兆出現，而且往往透過占卜的方式可以得到證實。

當一位具德上師往生時，所幸總會有與他有關係親密的其他上師可供弟子們依止。大家一起祈請、唸誦經咒，從而獲得加持與法益。就我們的傳承而言，每當有大修行者往生，通常都是舉行金剛瑜伽母儀軌有關的法會。

事實上，上師往生只是迴入法界淨土，我們無須過度悲傷。上師既然已經示現回歸淨土，所有的喇嘛及弟子們只須一心祈禱，上師的加持法雨必然遍灑一切具信弟子。我個人也會為弟子們祈福。

所以當我們的上師捨報之時，我們雖然難過，卻應保持心情平靜。最重要的是，我們必須努力修上師瑜伽。只要我們在這種時刻精勤修持上師瑜伽，必然會得

到上師的加持，感受到瑞相，因而信心增上，與上師的法緣更加緊密。如果在上師往生後及時儘速進行閉關修法，則必能獲得更大的法益，吉祥圓滿的覺受也會在修法過程中出現。

每當有大成就者往生時，弟子們必須一起祈請上師迅速倒駕慈航。例如，頂果欽哲仁波切若干年前往生，不久便又轉世回來。同樣地，烏金活佛以及其他許多喇嘛也在往生後又轉世回來。弟子隨侍上師的期間可以累積許多功德，當上師往生時，弟子可將所有的功德迴向並祈請上師乘願再來，如此上師則可能迅速轉世回來引領弟子。同樣重要的，弟子們之間要保持良好友誼及和諧氣氛，這樣也能促使上師早日轉世再來。

雖然上師已經往生，不要覺得他已離開你。你的上師現在在清淨法界，任何動靜他全都知道，他也了解你的處境。不要覺得你的上師如今已離開你，上師仍如以

前一般與你同在。他會庇佑你直至永遠。

當上師已往生清淨法界，弟子如果修持上師瑜珈，將繼續獲得上師的加持，並且隨著你的精進而加持力持續增加。

所有弟子們都十分精進，因之上師內心愉悅。我也將為你們祈福，並將你們的功德迴向。上師深深感念你們的精進，不願弟子心懷沮喪。最重要的是，上師藉由持續的加持弟子，來示現與弟子同在的喜悅。因此，修持上師相應法功德最大。

上師與弟子的關係

根據密咒乘教法，上師與弟子的關係應情同父子，弟子視上師如父。傳統上，父母完全信任子女，子女也全然信賴父母。弟子對上師的信賴也如同親生父親一般。理論上，上師的學養與成就可以令弟子獲益甚大，但是若能真正對上師生起銘心刻骨的敬愛，就必須以個人的體驗為基石。

同樣重要的是，弟子同儕之間應親如兄弟姊妹，共享無與倫比、刻骨銘心的契合情誼。將上師與金剛兄弟視同父母及兄弟就是最佳的持守三昧耶戒方式。假如我們能開始專注於這些與上師相應相契的種種要訣，我們的信心必然增長。

維持上師與弟子關係有三種戒律：小乘、大乘、及金剛乘戒。護持戒律、保持戒律清淨，即是維護上師與弟子的關係，

這也是一切戒律的根本。誠敬持守戒律時，上師即父，弟子也成上師之子。

這三種戒律，小乘、大乘、金剛乘戒，就是上師與弟子間神聖的承諾。戒律代表弟子從上師所領受的紀律及訓練，這些承諾將護持彼此的關係。簡而言之，上師與弟子間若能隨時維持正面態度，則一切契合，上師的悲願及功德事業也會實現。

三種戒律的精髓就在於上師是慈祥的父親而弟子則是虔敬的孩子。有了這種關係，弟子對上師的信心和敬愛將持續增長並且開花結果。

如同孩子的一切都來自父母，弟子必須經常想著自己擁有的任何特質一如出離心、清淨心、愛與慈悲、信心與虔誠、學識與智慧等等都是尊貴上師所賜予的。當你向上師祈請時，應如是祈禱：「我擁有的一切都是來自上師。」我非常感激我的上師，因為我擁有的一切都來自祂的加持。密咒乘傳統中，所有成就的根源就是上師。

上師瑜珈與破除我執

佛陀說痛苦的來源是無明，無明有許多種類，其中之一就是自我的執著，我執導致顯現出一種驕傲，意味著自己比他人重要。

我們不斷愈來愈看重關於自己的思





維、情緒、觀念和表象等，這就是我執。不論我們認為自己是個好人或是很糟的人，我們都會在思維或感情上認為自己非常重要，因此這裡隱含了微妙的我慢。

這種我執與我慢會導致自私的行為。大乘佛法的馴心教法中為我們提供了許多有關慈、悲、喜、捨、自他交換以及菩提心的禪觀。所有的這些禪觀法門可以有利地幫助我們滅除私心，並且減少我執。

更重要的是，自我的觀念本來就是個妄想，然而，我們可能在自己心中持有定見，牢牢抓住不肯放。這種執著自我，是執著一個「我」的觀念。由於我執，我們不斷歷經循環不已的情緒，只因為一切都回歸同樣的參考點——我們的意念與自我表象。

這個參考點就像個磁鐵，吸引我們所有的妄想和苦惱。它是個意念和表象，認為我們自己是個可下定義的身份，也就是獨立的個體。為了開發內心的定慧，我們就必須轉化這個自我的參考點。

如果我們想要破除以自我為中心的驕

慢的妄念——就是依止上師。我們修持上師瑜珈時，與上師合而為一，也就是當上師融入自己時，我們的身、語、意與上師融合一起，住於空性。在空性中，無自我也無個人的參考點。

只要我們一想到自我，馬上就會顯現其他與我們相關的他人以及現象。如同金剛瑜珈母儀軌中解釋的，以父精母血結合而生起的本初無明為基礎，我們接著便依戀某些事物而對其他一些事物感到嫌惡。從這一刻開始，我們的生老病死等等整個制約的生命在經驗中展開。

其實，一旦沒有自我，就沒有任何東西可以說是「我的」。我們就不會依戀他人或其他事物。一旦我們並不執著任何人或事物，我們就也不再有任何令我們執迷的親友或嫌惡的仇敵。反之，我們會體驗到怨親平等的境界，跳脫希望與恐懼的牢籠。這樣，個人便掙脫一切的緊張，從一連串的憂慮和悲痛中解脫。一旦個人的自我是空的，其他一切也都是空的。能所皆空。

要跳脫執著自我的苦惱，只有依止上師。當你與上師合而為一且住於空性時，你慣常的自我執著就消失了。你與上師的身、語、意融合一起。你慣常的身、語、意消失於空性，你也消失了，代之而起的是身、語、意，與諸上師及本尊無二無別。

我們觀想上師以及自己為本尊的形相，目的即是為了要斷除我執——也就是執著一個自我的意念。這樣可以去除我們只注重自我慣常的身、語、意的邪見。修持上師瑜珈不但可以清淨我執的迷惑更可以去除對俗世及眾生的執著。

信心與敬愛：上師淨觀

三世一切諸佛都是經由依止上師而得證悟，透過修持上師瑜珈與上師融合為一。若不修持上師瑜珈則無三世諸佛。釋迦牟尼佛肯定是依賴修持上師瑜珈，否則他也無法証悟。佛陀有自己的印度教師，但過去無量劫他生生世世是無量諸佛菩薩的弟子。上師瑜珈就是真正的證悟之道，修持上師相應法最重要的一點就是具足信心與敬愛。

藏地偉大的上師不計其數，藏傳佛教的每個教派都有開山五祖，如寧瑪五祖、噶當五祖、薩迦五祖、噶舉五祖、格魯五祖等共二十五位。每一位大師都是經由修持上師瑜珈而得證悟。

這二十五位創建西藏佛教的大師都曾示現成就的瑞相，例如把普巴杵插進岩石，在堅實的岩石上留下掌印及腳印等等。科學家已經做出可以切割石塊的機器，然而這些大成就者卻是經由證悟空性而創造奇蹟，例如密勒日巴可以乘著太陽光飛上天再回到地面。

如果我們視上師為凡人，我們將只會獲得凡夫的加持與福慧；假如我們視上師為已圓滿證悟的佛陀，我們則得到無上正覺者的福慧。即使上師沒有甚麼特殊的福德成就，只是個單純的人，弟子觀想上師為某一本尊也能得到本尊的加持。有個故事，曾有一婦人虔心向狗牙祈請——因為婦人相信它是佛陀的舍利，因之婦人得到佛牙的加持。要知道，修持能開花結果一定要靠信心。

假如我們希望提升及增長修持上師瑜珈的成果，加強信心與敬愛是絕對必要的。信心與敬愛再加上如何覺察清淨明光的教法，就能悟入真正的法性，體察到萬象的本質。能否開悟就在於信心是否具足，因為信心正是所有修行證果的種子。種子熟了就會發芽、成長、最後結成果實。

反之，如果沒有信心，不論你如何在見地上努力觀想與上師的心融合一體，你仍然接收不到上師智慧的加持。信心是上師瑜珈修持成就的根本，可以直接導向證悟法身。信心與敬愛就像沃土中的種子，有一天終會開出智慧的果實，也就是即身親證道果。

如果我們希望增長及提升信心，我們就不能將上師視為凡夫，而要視上師為已證悟的覺者或本尊。這是一種修持真實觀照的法門。一般而言，僧眾都會把上師想成尊貴的寺院住持或阿羅漢的形相；修持菩薩道的大乘行者通常則觀想上師為某尊菩薩；密教行者則觀想上師為已證悟的覺者或本尊。我們可以觀想上師為本尊以法身或報身的形相示現，如金剛持。

修持金剛瑜珈母時，我們要觀想上師為金剛法佛，或勇父金剛法佛，或勝樂金



1994年究給仁波切在日本傳授大日如來大灌頂。

剛，或金剛瑜珈母。喜金剛傳承中我們則觀想上師為金剛總持或喜金剛。就這樣，我們從真實觀照開始，以完全的清淨心觀想上師及其週遭境界。如此，信心的根本就是上師—以圓滿正覺之形相示現—的清淨見。

以清淨見觀想上師，我們的信心與敬愛自然增盛。合格的上師會恆常以本尊的身、語、意示現自己；上師的身即本尊，語即咒語，心則明空不二。

就這樣，上師一直保有本尊的清淨觀，並且具體示現本尊的特質。上師同時以加持和開示的方式將本尊的特質傳授給弟子。假如上師已經圓滿本尊的修持，並且將教法教授予弟子，上師與弟子之間的關係就是一種清淨的觀照。

為何吾人常說最重要的是清淨的信心與敬愛？因為佛法中所有一切禪修的成就全都依賴上師。無論我們研讀佛教經典(聞)、思惟佛理(思)或修習禪定(修)，沒有

信心與敬愛就無法證悟佛果。我們應視信心為一扇通往佛法證悟的大門，而清淨見則是信心的根本。

即使上師是個很單純的凡夫，沒有傑出的福慧，只要是弟子視之如本尊，透過信心，弟子也會得到本尊的加持。就像孩子的特質都是來自父母，不是嗎？而修行者的特質也是來自上師。在密教修持過程中能有任何成就都是透過上師的加持，而加持則來自弟子嚴格持守神聖的戒律，也就是與上師間的三昧耶誓言。

大體而言，本尊修持可分自生本尊和對生本尊兩種方法，但最重要的是觀想上師，為何如此說呢？對修行者來說，三世一切諸佛所有的資糧都體現於弟子的導師，也就是我們慈悲的根本上師。如果沒有根本上師，我們無法聽聞到佛陀的名字，更無法真正了解佛陀的教理。每一位偉大且尊貴的開悟者都曾依止上師。因此，吾人常言，想要開悟證果，最為重要

的關鍵就是上師。

我們的根本上師本身即融涵所有的偉大上師、諸佛，以及開悟的聖賢。一切佛法的根源集於上師一身。不論我們想的是佛陀或本尊，都不該將他們與根本上師區分開來。或許祂們示現千萬種不同形相，基本上祂們都是一體的，也就是慈悲的根本上師。我們一定要將上師視為光體，祂可以化光融入弟子心中。這樣，弟子的心與上師的心結合一體，無二無別。

信心

佛陀教法提到三種信心。首先是真誠的信心。某些人剛剛遇見一位上師，或與上師相處不久，就由於前世因緣而油然而生起了信心。密勒日巴第一次只是聽到瑪爾巴的名字時就生起了自然的信心。

大體說來，很多西藏人都有這種真誠的信心，也獲得許多法益。雖然他們可能並不了解上師的福德智慧或佛法的細節，卻深信這一切是存在的，信心自然而然生起。因為週遭的親友了解佛法的特質，他們自然對上師及教法心生讚嘆。因此他們能夠獲得許多的加持。

反之，有些人沒有信心，如同烤焦的種子，以後結不了果實。如果你種下烤焦的種子，或許會生根長枝，終究結不了果。同樣的，如果沒有信心，吾人生命中靈性的種子則無法現前，也無能結果。

真誠的信心並不同於迷信或盲信。那瀾陀寺開山祖師隆頓(Rongton)大師在其大作《般若智禪修次第》中提到有些人相信乳牛是個寶石。事實上，乳牛祇會產乳而已，但是這些人看到乳牛卻相信它是個珍貴的寶石，這就意味著這些人只有盲信，完全不了解信心真正的特質。

因此，為了培養信心，我們就必須對於能讓我們產生信心的福德智慧真正加以瞭解。如果我們的信心沒有知識作為基礎，可能一聽到旁人說乳牛是個珍貴的寶石，就信以為真。

渴仰的信心是由真誠的信心發展出來的。先有了真誠的信心，我們讚嘆上師及三寶，也渴望了解並且獲得這些福德智慧。當渴望更強烈時，渴仰的信心便油然而生。我們細細思惟上師的福德智慧，渴望能浸潤其中，並打從心底見賢思齊，渴望自己也能亦步亦趨。這就是渴仰的信心。渴仰的信心對吾人助益甚大，特別是接受來自上師及傳承祖師的灌頂加持。

經由認知了解及渴仰的信心，對開悟者的福德智慧更具信心，我們則獲得第三種信心，有把握的信心，也稱為知道根源的信心。我們已鑽研上師及三寶的福德智慧，且經由渴仰而得到加持，我們自己也因此獲得一些經驗與覺受。我們發現，原來信心多是來自我們的經驗。在上師身上看到的福德智慧，透過上師的加持以及吾人的精進勤修，我們也能在自身找到些許。

這時候信心自然而然生起，不需要靠禪修而激發出來。這種自然產生的信心正是抵達「有把握的信心」階段的徵兆。此時不再需要經由研讀高僧傳記或學習開悟者的行誼來思惟上師的福德智慧。透過修持，這種信心會一直與你同在。

有些教法中，最後的這種信心也稱為不退轉的信心，也就是當我們經驗並體會到上師的福德智慧就存在自身中，不假外求，此時吾人自自然然能夠視上師為佛陀，具足三十二相，八十種好。透過上師與三寶的加持而得到證悟，於是就產生了

不退轉信心。

上師瑜伽

灌頂其實是接受上師與傳承祖師加持的一種儀式。不論我們修持的某種特別上師瑜伽，上師瑜伽仍然是接受上師、傳承祖師、本尊等等加持的一個簡要、不繁的方式。和修持上師瑜伽相較之下，灌頂時，透過降臨俱生智而領受加持的過程是繁複許多的儀式，雖然意義是相同的。如果我們把上師瑜伽修得很好，領受加持的經驗與接受灌頂並無分別。

從上師的傳示心性、加持及教法得到法益時，我們更加對上師恩情感激與孺慕，上師相應於焉如花盛開。於是我們就親身體悟到上師加持的法益。

領受到加持與否端賴愛敬與信心。剛開始，我們會感到一種前所未有且獨一無二的覺受，內心生起一種嶄新的感動或情操。所謂加持其中的一個意義就是感受到啟發，內心充滿喜悅與啟迪。

藏文的信心 (mogu) 包含兩個字 mopa 意為感到愛慕，而 gupa 則是敬仰。因此信心的意思是景仰愛慕。

祖師傳記中經常提到這些大師對其上師的渴仰與敬愛。他們常提及領受上師加持時熱淚盈眶、毛髮直立、全身顫抖等等。

修持上師瑜伽不是只誦念祈請文，唸

誦時如果能夠生起渴仰與敬愛，便可做為增長信心的媒介，更可獲得法益。尤其應該切記，透過傳承的加持力，行者才能得證悟。如果沒有體驗到加持力的流注，就無法領受修持的真正法益。

一但在灌頂或自修時開始接受到這些加持，我們即應憶念起根本上師對我們心性本質的開示。自修時，先以虔敬渴仰之心向上師祈請，接著領受灌頂並將上師融入自身，我們將感受到同樣的加持。

即使一個人覺得他自己只是一介凡夫，只要他能從可以真正開示圓滿正覺本性的上師處領受到真實心性本質的傳授，即使是凡夫也必能體驗到法益。由於已領受到清淨俱生智的開示，瑜伽行者便更加熱切地會更精進修持，並且對教法的內涵更具信心。有了這樣的切身體驗，我們便更加明白上師福德智慧的真義，也更深切感激上師以其不可思議的慈悲心開發了弟子的佛性。

這些只是行者從真實的心性開示得到無限法益的幾個舉例而已。一但從自己的體驗中了解上師的福德智慧，我們就會對上師生起大敬慕。當我自己每次聽到我的根本上師—丹巴先遍寧波仁波切—的名字，立刻熱淚盈眶，內心充滿敬愛。我親身體驗了解上師的福德智慧，因為我修持他的教法，得到他的加持，而體悟到他的慈悲心。

加持：俱生智降臨

心性有各種不同的詮釋，薩迦派主張輪涅不二，噶舉派是主修大手印，而寧瑪則教授大圓滿，不過這些都是同一本質。

薩迦班智達曾解釋，在薩迦傳承中，「大手印」指的是具德上師灌頂時，弟子體認俱生智降臨的當下。這就是我們傳承「大手印」的根源，也就是俱德上師的啟發。

而當我的根本上師—丹巴先遍寧波仁波切—給予灌頂時，通常會產生一些跡象來顯現他的祈福加持。具德大師如丹巴仁波切灌頂時，在俱生智降臨的當下，許多人會身體搖晃、躍起或哭泣，有些則到處走動或喃喃自語，總之灌頂時會發生很多特別的跡象。

當弟子經歷這些跡象時，丹巴仁波切則會指示他們體認心性。丹巴仁波切就是喜歡用這樣的方式來教導弟子直指心性。透過降臨俱生智確實是傳授內在智慧明覺很了不起的一種方法。正如薩加班智達所說：「我所傳的『大手印』就是在灌頂的當下，對俱生智的體悟。」

上師灌頂時可能發生的跡象不勝枚舉，就像我經常在丹巴仁波切灌頂時看到的，許多人感受到極大的加持力。領受

灌頂時，有人哭泣、有人唱誦、有人搖晃或甚至手舞足蹈，每個人都有其獨特的表情。既然有如此多種不同類型的人，個個依循不同的修行方式，因此弟子們體認的加持力也個個不同。

不管大眾表達體驗的方式千差萬別，丹巴仁波切都會接著給予開示心性的本質。此時，丹巴仁波切通常會說：「Rigpa rang ngo toh！」意即「留神，體認心性！」他可能接著說：「就安住在這當下。」

傑貝喇嘛帶著他的外甥和我們一起領受丹巴仁波切傳授空續總集大灌頂。傑貝喇嘛的外甥是位堪布，且為哦巴寺院住持。每次丹巴仁波切給予灌頂，當傳授至降臨俱生智時，傑貝喇嘛的外甥都會哭喊或搖晃，顯現許多不同的加持跡象。

傑貝喇嘛不免要苛責他、戳戳他或敲打他，告訴他別在人前演戲。傑貝喇嘛會斥責他的外甥，動手搖晃他，然而丹巴仁波切都會說：「不要罵他，不要打他，他不是演戲，他正在領受心性的開示，接受灌頂的加持。」

丹巴仁波切通常會接著說：「不要管他，他正在領受俱生智的加持，我們現在必須告訴他要體認明覺智。」或說：「他



正在體悟俱生智，讓他安住在明覺智的體認之中。」

丹巴仁波切灌頂時，弟子們有許多特殊的方式來領受加持。有些人會搖晃，有些則從座上升起，飄浮空中。丹巴仁波切有位出家的獨眼龍侍者，每次灌頂時都會從地上飄浮至空中。有人會把他的坐墊來回移動以顯示他離開了地面。其他人也會在不同的時刻、不同的灌頂中由地上升起。

有些弟子在加持力下降時會飄至空中約十八英吋，開悟更高者則上升至兩約三呎或更高處。我也有過這些經驗，雖然我不知道我到底離地多高。對我而言，所有的平常覺知都止息了，在那當下，我只體驗到上師的開示，並且有無限的加持。

只要一有弟子發生這些跡象，丹巴仁波切立刻會說：「現在要看清楚你自己體悟的本質，這是你自己的智慧明覺，看清楚了！」弟子接受加持時，丹巴仁波切真的能夠適切的傳示心性。

如果有人問起，當蔣揚欽哲旺波、蔣貢康楚或蔣貢洛德旺波灌頂時，是否也發生同樣的現象，答案當然是肯定的，否則傳承從何而來？

有人可能會問，灌頂時加持的本質為何？在灌頂儀式中，俱生智或者降臨加持的當下，吾人會終止凡夫的思維，且清楚地意識到正在領受加持。當下顯示俱生智，透過上師的直指心性，弟子得以體悟。接著上師會解說要弟子從此刻起安住在那樣的境界。

弟子從丹巴仁波切處獲得俱生智降臨的加持時，仁波切都會說：「要內觀心性！」他其實是說：「不向外求，而是要觀照心性本源。」弟子領受加持，同時俱

生智的體悟也呈現。然而，除非弟子依照上師指示內觀自心，否則可能無法證悟。光是呈現智慧是不夠的，弟子還必須體悟才行，因此，我們必須依止上師的指示。

有時候丹巴仁波切會透過手勢或眼神來傳示甚深見地。仁波切灌頂時，到了俱生智降臨的時刻，有人會不由自主地大叫，這是俱生智降臨的跡象之一，也就是加持的徵兆。

俱生智降臨時，平常的覺知終止，平常的觀念思維也暫停。這時，丹巴仁波切通常會一再地明示心性，重複幾個簡單的詞語，安住當下！安住在心性本質中！

我自己經常有這些體驗，每次的體驗之後，會生起更深刻對上師的渴慕與敬仰。在維持見地的同時，真的會生起更深刻的信心與愛敬。感受加持力的同時，並不會阻礙對見地的觀照，觀照見地時也不會阻礙對加持力的感受，兩者互不妨礙，而且相得益彰。

以上這些現象在具德上師如丹巴仁波切、息哦仁波切灌頂時都發生過，我曾親眼目睹。雖然我不是才德兼備，卻擁有這些傳承，其加持力對我們每個具信弟子都非常的有效。

領受加持時，我們會對上師感到極大的信心與愛敬，不自覺地流下淚來。有人可能體驗到空與樂，並且安住於空性的境界中。即使在我們的時代，加持力的體驗也確定會發生。能在當下領受加持的人當可體悟心性並且安住其中。

我已從許多偉大且神聖的上師處得到許多教法，然而，即使我們已領受這些加持和口傳，大家仍需各自在自修時將其內化，轉化入自身。〈下期待續〉



薩迦法王2009 澳洲、紐西蘭海外弘法紀實

今年薩迦法王海外弘法，主要包括澳洲、紐西蘭、新加坡、外蒙古。澳洲弘法行程主要在雪梨傳授道果。「道果」是薩迦派最主要的修行法門，道果分為三現分以及三密續。三現分主要是講顯教大乘的義理，包括不淨現分、覺受現分、以及清淨現分。三密續則是一切基礎的因續，建立輪涅不二的見地；以四種灌頂來修身方便道續；然後証得四身五智大手印的果續。以四種灌頂修身方便道續中，薩迦法王以喜金剛本尊為例教授弟子如何修初灌、二灌、三灌、四灌，以証得大手印的果位。在澳洲除了在雪梨弘法之外，另在幾個重點大城市，如布里斯本、凱恩斯、墨爾本、阿德雷得等地弘傳佛法。

4月24日薩迦法王與智慧金剛仁波切、達嫫蘇南，以及隨行侍者7人搭乘新加坡航空公司，於清晨六點抵達澳洲雪梨，展開今年紐、澳弘法之旅。大寶金剛仁波切、達嫫甘登、傑尊瑪仁波切於4月17日先抵達。這次薩迦法王在雪梨傳授道果（4月25日至6月1日），道果三現分由智慧金剛仁波切負責複講；道果三密續由大寶金剛仁波切負責複講，並由二位法王子帶領信眾，每天下午一同禪修。



5月2日薩迦法王給予菩薩戒，以及接受弟子的儀式。接下來有幾天的時間，薩迦法王閉關，在法王閉關期間，由薩迦法王的姐姐—傑尊姑秀仁波切給予白度母及21度母灌頂；智慧金剛仁波切給予「大悲觀音」灌頂，法王閉關結束之後，法王給予喜金剛的「因」灌頂。5月11日開始，薩迦法王傳授「道果三密續」。

在道果三密續期間，智慧金剛仁波切給予信眾「伏魔金剛手」及「白瑪哈嘎拉」灌頂。5月16、17、18日，薩迦法王給予「外生起次第」的教學。「外生起次第」的教學之後，薩迦法王給予喜金剛的「道」灌頂，接著是「內生起次第」的講解。「內生起次第」的教學之後，在藏曆三十日薩迦法王給予「畢哇巴」加持，接著給予「無我母」的加持。接下來給予喜金剛的第二灌頂、智慧



薩迦法王全家福。



傳授菩薩戒。



道果請法者：堪布拿望丹秋-恭請法王入會場。



2009澳洲雪梨薩迦法王與全體學員合影。

2009道果期間－活動剪影

灌頂、第四灌頂的教學並舉行歡送晚宴，此次道果除了澳洲當地佛友，另有來自新加坡、馬來西亞、香港、台灣、美國、加拿大、英國、德國、印度、尼泊爾等世界各地的信眾齊聚一堂，實是殊勝難得。明年薩迦法王將在法國傳授道果，將是另一次殊勝的聚會。

此次在雪梨傳授道果，薩迦法王一家人除了大佛母在印度之外，其它家族成員皆聚集在此，我們拍攝一張薩迦法王全家福照片，包括薩迦法王的姐姐－傑尊姑秀拉，及其丈夫－謝姑秀拉。在傳授道果期間，薩迦法王與二位法王子，傑尊姑秀仁波切都分別給予信眾們珍貴的教授及灌頂加持。

6月2日薩迦法王弘法團整理行裝，6月3日前往紐西蘭，展開為期一星期紐西蘭弘法之旅，

弘法地點主要在紐西蘭的北島－奧克蘭，給予教學。距上一次薩迦法王訪問紐西蘭已經是12年。紐西蘭的主辦單位，租了馬場俱樂部，做為法會的弘法據點。週末時，還可以看到有人在賽馬，這是個很特殊的經驗。薩迦法王在奧克蘭傳授憤怒蓮師、普巴金剛灌頂，以及講解「遠離四種執著」。除了給予灌頂、教學之外，薩迦法王參訪、加持－黃教梭巴仁波切的道場，白



大寶金剛仁波切



智慧金剛仁波切



法王的姐姐－傑尊姑秀仁波切



薩迦法王與傑尊姑秀仁波切在雪梨機場合影。



傑尊姑秀進入喜金剛壇城，接受薩迦法王加持。



喇嘛們在雪梨海港前合影。



道果教學實況一景。



法王孫女－傑尊瑪仁波切。

←達嫫甘登與達嫫蘇南於道果教學法會現場合影



在紐西蘭跳天女下凡，歡迎法王。



薩迦法王在紐西蘭給予憤怒蓮師灌頂時，天現彩虹多次。



大寶金剛仁波切與其女傑尊瑪仁波切。



紐西蘭佛光山別院合影。



薩迦法王和佛友Kim Lee的愛犬合影。

教一大寶法王在紐西蘭的中心，以及佛光山在紐西蘭的別院。薩迦法王在紐西蘭給予憤怒蓮師灌頂時，天現雙重彩虹多次，大家都非常的雀躍、歡喜。

6月10日我們一行人從紐西蘭的奧克蘭飛往澳洲—黃金海岸。下飛機之後，我們徹夜趕到宗薩仁波切的「金剛總持寺」，抵達時已經是晚間十點。此閉關中心佔地八百英畝，風景優美，在僻靜的小山丘上，是個修行的好地方。薩迦法王在此傳授阿棒傳承的蓮花生大士及普巴金剛灌頂。

在金剛總持寺我們一行人住了二天，6月12日搭車前往布里斯本，在布里斯本停留三天，布里斯本主辦單位，租借布里斯本南岸的國際會議中心，舉辦弘法活動，薩迦法王在此給予「遠離四種執著」的開示，及普巴金剛灌頂。華人遍布世界五大洲。薩迦法王在世界各地弘法，常接受華人佛友的招待供養，如在布里斯本接受台灣佛友—陳美龍居士等的供齋；在墨爾本接受陳義展居士的供養，在紐西蘭也是由北京移民來的華人—葉琦居士宴請。華人對佛法的虔信實是難能可貴。



薩迦法王在紐西蘭種菩提樹。

6月15日我們從布里斯本前往凱恩斯，並停留二天，由澳洲尼師—Ani仁千負責，主要贊助的功德主是一位韓國的佛友，他們購買了一座教堂改裝成佛堂，簡單而莊嚴。在凱恩斯的尼師廟，薩迦法王早上給予道場佛像開光，下午尼師仁千帶我們去凱恩斯附近的海灣參觀，在海灣附近渡假的旅館我們享受輕鬆的下午茶，薩迦法王講了許多幽默的故事，當天晚上薩迦法王給予21度母的灌頂。



在金剛總持寺與16位閉關學員合影。

6月17日我們從凱恩斯經由布里斯本飛往阿德雷得，在阿德雷得停留了二天，主辦單位在阿德雷得租借一所教堂做為弘法據點。薩迦法王給予「遠離四種執著」的教學及文殊菩薩的灌頂。由於藏曆5月18日（西曆6月17日）正逢「哦千」圓寂紀念日，薩迦法王於舉行上師瑜珈薈供。



墨爾本灌頂法會現場一景。

在結束了阿德雷的弘法活動之後，我們飛往乖亞拉，乖亞拉是個小鎮，鎮上只有二萬三千個居民。這純樸小鎮薩迦中心的會員們都非常和協、清淨，不管是薩迦法王、究給企謙仁波千、祿頂堪千仁波切、大寶金剛仁波切訪問澳洲，都會特別來此。薩迦法王在乖亞拉住了三天，給予皈依戒、金剛薩埵、般若佛母、三怙主的灌頂。另給予八思巴祖師的開示—「年輕人的莊嚴」。



墨爾本動物醫院前灑淨加持。

6月22日薩迦法王與隨行侍者一行人，離開乖亞拉經由阿德雷前往墨爾本。



凱恩斯渡假旅館-歡樂的下午茶。



法王與隨行侍者在乖亞拉海邊。



SIBA閉關中心與僧眾合影。



喇嘛在薩迦國際佛學院為佛像裝藏。



放生綿羊並為其祝福。



董居仁波切在薩迦塔巴林供曼達給法王。



薩迦國際佛學院一景。



薩迦法王在傑古佛學中心給予菩薩戒。

墨爾本的活動是由薩迦法輪中心與薩迦大慈中心所共同舉辦。他們承租了市政府的大禮堂做為弘法據點。薩迦法王給予八思巴祖師開示－佛法的贈禮、長壽佛灌頂。

去年年底，在澳洲有森林火災持續了二個月，有二百多人不幸在火災中喪生，以及難以計數的動物，在此次森林大火死亡。主辦單位特別邀請薩迦法王前往災區的動物醫院，給予灑淨加持，另特別是為森林火災往生的亡者及動物們舉行觀音菩薩超渡法會。

在墨爾本，薩迦法王接受Channel 10的電視採訪，每日之聲的電台採訪，以及墨爾本時報的採訪。採訪內容影音可進本會官方網站瀏覽。

6月29日結束墨爾本弘法之旅，我們從墨爾本開車前往薩迦國際佛學院（Sakya International Buddhist Academy，當地人簡稱SIBA），佔地108英畝，負責人是究給企謙仁波切

的弟子—喇嘛秋達主持，喇嘛秋達在1999年曾隨侍究給企謙仁波切來台灣，擔任時輪金剛大灌頂的現場直譯。喇嘛秋達在全澳有21個道場，「SIBA」是其中的道場。薩迦法王在此給予薩迦班智達的開示：牟尼密意顯明論，文殊菩薩灌頂及菩薩戒，另舉行綿羊放生，薩迦法王放了10隻綿羊。薩迦國際佛學院環境清幽，這裡沒有電視、基地台、報紙，與外界隔離，是個適合閉關修行的好地方。

7月6日我們結束薩迦國際佛學院的弘法行程，搭飛機回到雪梨。7月7、8日是由安蹦姜貢仁波切的「傑古佛學研究中心」邀請，薩迦法王給予皈依菩薩戒，以及開示「如何開展大悲心」。

7月9、10日是由董居仁波切的薩迦塔巴林的邀請，薩迦法王給予白瑪哈嘎拉的寶瓶開光加持，以及葉衣佛母灌頂、大悲觀音及大手印灌頂及教學。

7月11日由卓密閉關中心，以及全澳所有薩迦中心，一起在Balmain市政會議中心，給予祝禱薩迦法王健康長壽的長壽法會，晚上舉行歡送晚宴，在歡送晚宴中，我們結束了二個半月的紐澳弘法行程，7月13日搭乘新加坡航空公司前往新加坡弘法。



薩迦法王和薩迦塔巴林會員們合影。



歡送晚宴一景。



信眾供養法王畫像。



卓密閉關中心恭迎法王與二位法王子。



法王賜贈唐卡給Balmain市長。



SIBA閉關中心恭迎法王。



卓密閉關中心合影。

印度薩迦寺活動預告

(一) 普巴金剛成就除障大法會

八月三十一日至九月十日，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，法王從西藏流亡到印度，許多成就大法會，因此而中斷；唯有普巴金剛成就大法會，縱使一九五九年從西藏流亡到印度，那年薩迦法王還是舉行了法會，這是唯一不曾中斷的法會。

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，當地湧進近五千人，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。



(二) 薩迦法王生日長壽法會(國曆九月十九日至九月二十一日)

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任的薩迦法王，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，在九月十九日生日開始，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。

(三) 珍寶鬘百尊結集大灌頂

十月八日至十一月十八日是珍寶曼百尊結集灌頂，此法是由黃教的圖登梭巴仁波切所請法，黃教、喀拉、甘登、許多大格西、仁波切們、薩迦派的所有具德上師及長老，格魯派的喀拉、得棒、甘登等大格西們前來，以及在德拉敦附近的僧尼二眾，有近千人有接受此殊勝的灌頂。也歡迎大家在此結集灌頂期間，能夠供茶、供燈。凡所有的供養者，我們會在下一期的季刊，給予公告以茲徵信。

印度薩迦法王的本寺每年所舉行重要的法會

1. 金剛瑜珈母沙壇城大法會：藏曆一月八日起，為期三天。
2. 大日如來沙壇城成就大法會：藏曆四月十一日起，為期五天。
3. 憤怒蓮師成就法會：每年藏曆五月十日。
4. 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。
5. 喜金剛沙壇城成就大法會：藏曆九月八日起，為期八天。
6. 護法滿願祈願大法會：藏曆十月二十五日起，為期八天。
7. 勝樂金剛沙壇城成就大法會：藏曆十一月九日起，為期七天。
8. Gu-Tor：藏曆十二月二十三日起，為期七天。
9. 瑪哈嘎拉法會：每月藏曆二十六日起，為期五天。

一年當中重要的節慶及活動

每個月六個特殊的吉祥日：初八、十四、十五、二十三、二十九、三十或是初一

依據導師釋迦牟尼的一生，一年之中有四個重要的節日。再這四個重要節日裡，行持善業能夠機具成千上萬的功德；反之，倘若造惡業億以千萬被惡業計算。

1. 神變日：藏曆正月初一至十五日，釋迦牟尼佛示現無數神通，以增長未來弟子們的信心與虔敬心。
2. 成道及涅槃日：藏曆四月十五日日是釋迦牟尼佛獲得圓滿的證悟及圓寂涅槃日。
3. 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。
4. 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。

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。聯絡資料請見封底裡。

編者按，陳健民瑜珈士在1987年時於美國-柏克萊圓寂，終其一生閉關二十九載，其中在中國山居、岩居共四年；在印度-卡林邦閉二十五年。其一生著作，包括曲肱齋全集，內容有密宗灌頂論、禪海塔燈、曲肱齋文集、詩集、佛法體系表等三十八具冊。另有佛教禪定，此書是陳健民瑜珈士在卡林邦閉關期間，由他口述，英國比丘所撰寫，英文小冊則有一百四十幾冊等。

在陳健民瑜珈士圓寂前，在其關房內做了如下開示：我一輩子寫了這麼多的書，而這些書的精隨就是一「心佛眾三相續菩提心啟請頌」這篇文章，希望世人能常唸誦這篇文章。而這篇文章亦是陳健民瑜珈士自己日常課誦之一。今將此篇文章附載於下，和大家分享，希望大家常時唸誦，讓我們的菩提心能真正的開啟。

心佛眾三相續菩提心啟請頌

陳健民瑜珈士

諸佛無盡大事業，眾生無盡諸罪福，我願無盡作中心，上下相續常啟請。
如波降神于行者，承諸佛德生勝解；又如鬼附病人身，代鬼需索亦復然。
我身父母所生者，我智諸佛所加被，于此無有自性我，捨利他外何所作？
佛加被我利眾生，我攝眾生以皈佛，息息相續恆不斷，菩薩行願當如是。

眾生住佛法身體，眾生資佛報身福，眾生啟佛化身悲；無眾則無有諸佛，
無眾則無有菩薩，無眾則無有菩提。眾生曾作我父母，眾生是菩薩行處，
眾生有諸佛示現，如波文佛宿生時，示現大象及鳥身，度波同類可為證。
由損惱眾墮三途，由利益眾證三身，恆順眾生佛最喜，損惱眾生即違佛。

行者眾生與諸佛，菩提于中為貫穿；善相續者得成佛，是故當發菩提心。
菩提心月三摩地，金剛心杵五智具，光明收放通聖凡，請佛十力與五智，
先被我身生勝解，我身智力傳于眾，令眾成佛我啟請。眾生所作多屬罪，
願代懺悔攝入我，我攝諸罪化成光，此光供佛我啟請。

文殊歷劫所集智，智先入我生勝解，我以智劍授于眾，令除愚癡我啟請。
充滿一切有情心，恆順一切有情意，令諸有情心歡喜，由智顯悲我啟請。
觀音歷劫所集悲，化先入我生勝解，我以悲心代眾苦，令眾解脫我啟請。
了知眾生之心思，轉變眾生之心識，開顯眾生之心性，由悲顯智我啟請。
大勢歷劫所集力，化先入我生勝解，我以大力除眾魔，令眾離苦我啟請。
能拔眾生魔入因，能除初修道障，能與行者十力果，力顯悲智我啟請。

東方有佛名不動，喜悅淨土具眾德，忍見眾生常散亂，我代眾求證不動。
 南方有佛名多寶，具德淨土平等心，忍見眾生沈慳貪，我代眾求證多寶。
 西方有佛無量壽，極樂淨土壽自在，忍見眾生無常苦，我代眾求無量壽。
 北方有佛不空成，勝業淨土大事業，忍見眾生墮頑空，我代眾求不空成。
 中央毗盧遮那佛，奧明淨土法體性，忍見眾生忘本性，我代眾求證法身。
 如佛意旨行淨土，咐囑于我行娑婆，乃至遍行六凡界，如佛意旨我啟請。

佛圓鏡智入我心，我心智先入于眾，令眾顯智去瞋恚，復用大瞋以供佛。
 佛平等智入我心，我心智先入于眾，令眾顯智去驕慢，復用大慢以供佛。
 佛妙觀智入我心，我心智先入于眾，令眾顯智去貪染，復用大貪以供佛。
 佛成作智入我心，我心智先入于眾，令眾顯智去嫉妒，復用大嫉以供佛。
 佛體性智入我心，我心智先入于眾，令眾顯智去愚癡，復用大癡以供佛。

地大黃色空行母，以地精華入我身，令我充實能生力，此力出生眾菩提。
 水大白色空行母，以水精華充我身，令我充實滋潤力，此力開敷眾菩提。
 火大紅色空行母，以火精華充我身，令我充實熱誠力，此力成熟眾菩提。
 風大綠色空行母，以風精華入我身，令我充實轉輪力，此力運轉眾菩提。
 空大藍色空行母，以空精華入我身，令我充實體性力，此力圓成眾菩提。
 父佛母佛慈眼照，照見我心照見眾，照見業因及業果，照見體性本自空！

天道五衰苦現時，任落一道苦更多，如是天苦攝我心，佛慈令轉寶生佛。
 修羅疑嫉殺伐苦，任落一道苦更多，如是波苦攝我心，佛慈令轉不空佛。
 人道雜染二障苦，不久將墮于三道，如是人苦攝我心，佛慈令轉寶生佛。
 畜生愚癡殺害苦，展轉增盛苦更多，如是畜苦攝我心，佛慈令轉不動佛。
 餓鬼飢渴膿血苦，長劫難盡苦難堪，如是鬼苦攝我心，佛慈令轉彌陀佛。
 地獄八寒八熱苦，長劫難盡苦難堪，如是波苦攝我心，佛慈令轉毗盧佛。

自心瞋心獄眾現，證瞋性空喜金剛，三續起滅得同時，無間相應我啟請。
 自心慢心天人現，證慢性空密集尊，三續起滅得同時，無間相應我啟請。
 自心貪心鬼眾現，證貪性空大幻網，三續起滅得同時，無間相應我啟請。
 自心疑心修羅現，證疑性空大威德，三續起滅得同時，無間相應我啟請。
 自心癡心畜眾現，證癡性空勝樂尊，三續起滅得同時，無間相應我啟請。

愛別離時父母苦，我心充波作正念，生無常心皈依佛，乃至能忍于法愛。
怨憎會時父母苦，我心充波作正念，生出離心皈依法，乃至能忍於法怨。
五陰熾盛父母苦，我心充波作正念，轉成五智皈依僧，乃至能忍于無生。
生老病死父母苦，我心充波作正念，如佛四門之故事，乃至出家證菩提。

何人苦修未證者？我身現波作加持；何人嫌法難成者？我身現波作保證；
何人怖畏魔障者？我身現波作調伏；何人將遭中斷者？我身現波作回遮。
刀兵水火八難時，我身現波作救主，由得救時皈依佛，佛化身悲充我心。
一切惡果成熟時，我身現波作救主，由得救時皈依佛，佛化身悲充我心。
親友財物捨棄時，我身現波作救主，由得救時皈依佛，佛化身悲充我心。
中陰孤自飄零時，我身現波作救主，由得救時皈依佛，佛化身悲充我心。
親見閻羅宮殿時，我身現波作救主，由得救時皈依佛，佛化身悲充我心。

佛心充滿于我心，我心充滿于衆心；願衆充滿于我心，我心復充於佛心。
佛心充我我具智，我心入衆以運悲；衆心入我能生信，由此信心得成佛。
我雖未及常見佛，佛則常常能見我；衆雖未能普生信，我則普遍悲憫衆。
悲心信心兩契合，願我與衆同成佛；心佛衆生一體中，願我與衆同證入。
勤緣衆苦我生悲，同體大悲出化身，化身六通與十力，願我具足以度衆！

勤緣佛慧我生智，無緣大悲出化身，化身五智卅二應，願我具足以度衆！
智佛悲衆相應處，無邊方便我心生，勤修方便運于衆，令衆成佛佛願滿。
于佛前報衆生恩，于衆生前報佛恩；如此輾轉勝事業，願我具足壽自在！
以無死力常運轉，以無生力常清淨，以無住力常解脫，生佛心前我啓請。
我身為佛而服沒，我心為衆而祈禱；佛願無盡我無盡，衆未度盡我不死。

菩提本性無聖凡，亦無行者亦無緣，亦無來去與相續，本來清淨大圓滿。
亦無度凡之聖者，亦無入聖之凡人，亦無牽合之行者，勝義菩提離造作。
有無心而自發者，毋發心而反執心；如是勝義菩提心，願衆任運自安住。
佛入我身非是入，我入衆心非是出；法流周轉無來去，法光變幻無窮盡。
豎通三世橫十方，法身圓滿即我身，法身標幟無盡藏，願為衆現我啓請。

本中心及中心的刊物皆是剛成立，需要十方佛友來共同的支持與贊助，歡迎提供我們各種不同的意見與指導。對於中心的運作，希望大家能夠常來共修，我們謁誠渴望得到大家精神上與物質上的支持。

本中心每個月藏曆初十、二十五共修金剛瑜珈母，計畫邀請長駐上師，之後每星期共修綠度母。我們將不定期出版各種刊物、唱誦CD、弘法DVD…等等，我們誠摯的邀請您成為我們中心的會員，每個月固定贊助會費金額不拘，耑視於您們的方便，希望能夠聚沙成塔，以圓滿法王利生的佛行事業，也懇請您廣邀朋友一起來共襄盛舉，今將我們中心的銀行帳戶以及郵政劃撥帳戶告知於您，希望得到您們慈悲的贊助與護持。

另您們有空時，請至本心中的網站瀏覽：<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。

以上將會開立抵稅收據，以茲徵信，方便您報稅時使用

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：+886-2707-2468

傳真：+886-2707-9932

E-mail：hhtwcenter@gmail.com

hhtwcenter@yahoo.com

網址：<http://www.hhtwcenter.org>



下期季刊 內容預告

薩迦法王的開示—年輕人的莊嚴，以及究給企謙仁波切開示—上師瑜珈(二)，另薩迦法王在新加坡、蒙古弘法實況報導…等等精彩的內容。



中華民國密宗薩迦文殊佛學會



國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第 5047 號

印刷品

