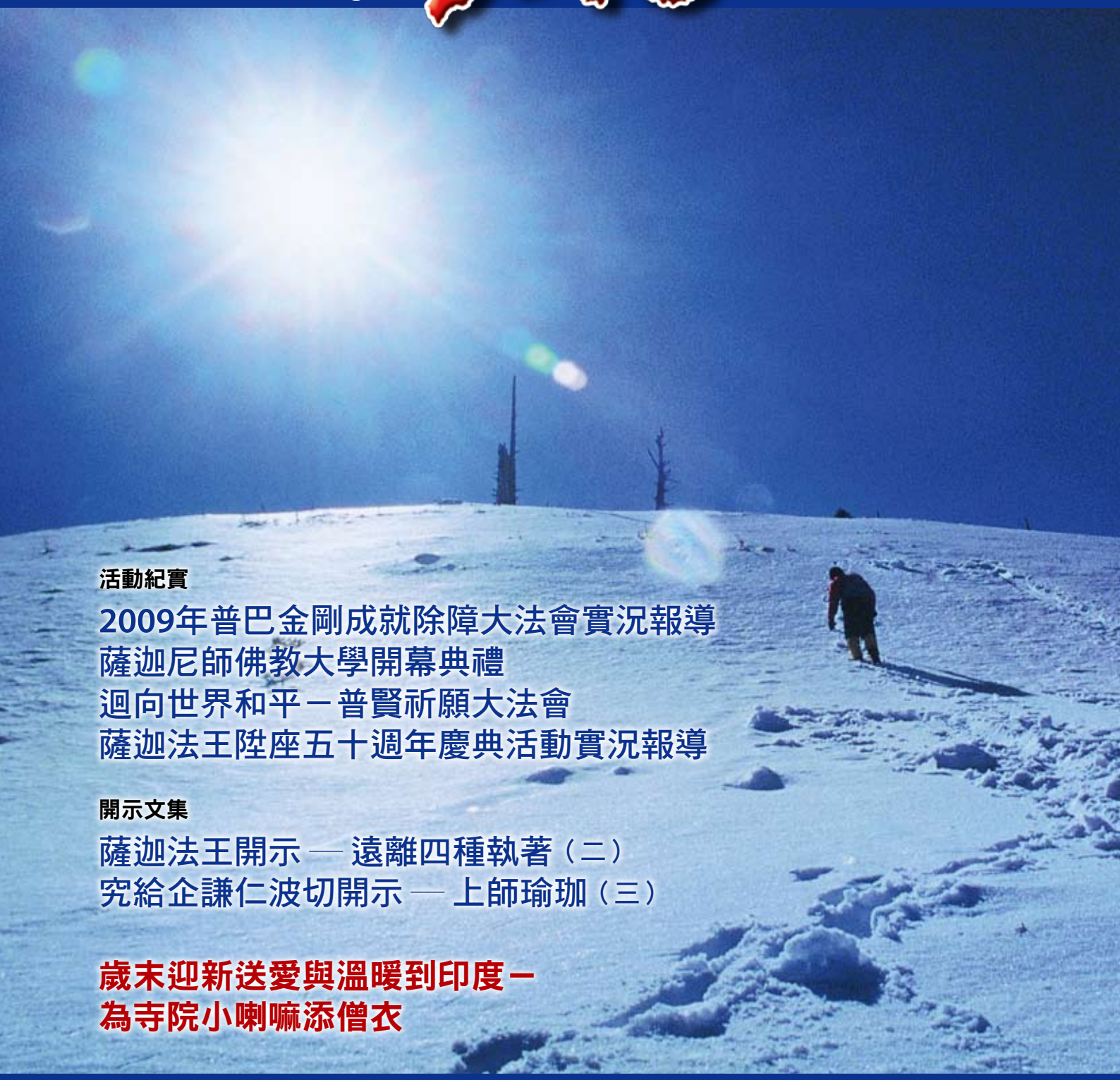
文殊

2009年・冬　第四期

www.hhtwcenter.org



活動紀實

2009年普巴金剛成就除障大法會實況報導
薩迦尼師佛教大學開幕典禮
迴向世界和平－普賢祈願大法會
薩迦法王陞座五十週年慶典活動實況報導

開示文集

薩迦法王開示 — 遠離四種執著（二）
究給企謙仁波切開示 — 上師瑜珈（三）

歲末迎新送愛與溫暖到印度－
為寺院小喇嘛添僧衣

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

編者的話

文殊季刊在薩迦法王的期許下，於2009年春天正式出刊，目前是第四期，文殊季刊刊載著歷代祖師們的傳記、薩迦法王與究給企謙仁波切等具德上師的開示，及薩迦法王弘法活動報導。每期發行五千本，除了台灣本土，另寄至美國、新加坡、馬來西亞、香港、澳洲、歐洲…等有華人的地區。有許多讀者們反映，這本季刊在他們學佛的路上，有許多的助益，感謝大家對這本刊物的支持與愛戴。我們希望這本刊物能朝著多元化的方向努力，除了刊載具德上師的開示，另生活小百科等醫學常識，更希望能有讀者來函，分享修行的經驗與心得。

身為薩迦派的弟子，相信大家希望了解法王在印度佛行事業的大要，我們將陸續報導薩迦寺舉辦的法會、卡林邦建寺情況、薩迦尼師大學、薩迦學院、能仁佛學院…學僧們學習情況，衷心希望能夠得到您們的支持與贊助，使薩迦法王的佛行事業能夠順利圓滿的推廣，以利廣大無邊的眾生。

在此歲末除舊迎新之際，衷心祝願新的一年大家虎年行大運、身體健康、出入平安、萬事順遂！

文殊季刊編輯小組　合十

2009年　第四期　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
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：+886-2707-2468．0913-032-458
傳真：+886-2707-9932
Email：hhtwcenter@gmail.com ；
hhtwcenter@yahoo.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

Conternts目錄

2 2010新年薩迦法王給文殊季刊讀者的一封信及新年祝賀詞

4 大寶金剛仁波切與文殊季刊佛友賀新年

教史傳承

5 薩迦三祖 — 傑尊札巴賈稱傳（下）

開示文集

8 薩迦法王開示 — 遠離四種執著（二）

12 究給企謙仁波切開示 — 上師瑜珈（三）

活動紀實

15 2009年普巴金剛成就除障大法會實況、薩迦尼師佛教大學開幕典禮

21 2009年普賢祈願大法會及薩迦法王陞座五十週年慶典活動實況報導

如是我聞

25 夢參老和尚開示：應該這樣誦經

佛學會公告

28 薩迦文殊佛學會新任常住格西簡介

印度薩迦寺活動預告

29 印度卡林邦薩迦寺近況實況報導

30 歲末迎新送愛與溫暖到印度－為寺院小喇嘛添僧衣

生活小百科

32 生活小百科

35 歲末迎新供燈、祈福、除障暨愛心關懷印度寺院的報名表

本刊內薩迦法王與究給企謙仁波切的開示，版權為本佛學會所有，未經同意不得翻印

2010年薩迦法王世界弘法行程

2月14日	慶祝藏曆2137年新年法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦
2月21至23日	金剛瑜珈母沙壇城大法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦
3月23日至30日	金剛無我母成就大法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦
5月21日至6月1日	俄國-莫斯科弘法
6月2日至16日	英國－瑞丁
6月17日至19日	荷蘭－阿姆斯特丹
6月20日至26日	法國－比亞里茨
6月27日至7月6日	德國－法蘭克福
7月7日至11日	瑞典－斯德哥爾摩，時輪金剛大灌頂
7月12日至8月6日	法國－Kuttolsheim，道果教學
8月7 日至15日	瑞士－蘇黎士
8月20日至30日	普巴金剛沙壇城除障大法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦
9月5日至15日	馬來西亞吉隆坡新薩迦寺開幕
9月9日	慶祝薩迦法王藏曆生日的長壽大法會 地點：吉隆坡－薩迦寺
10月15日至22日	喜金剛沙壇城成就大法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦
11月12日至22日	普賢祈願大法會 地點：尼泊爾－藍毗尼園
12月15日至21日	勝樂金剛沙壇城成就大法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦
12月30日至1月6日	護法滿願祈願大法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦
2011年1月26至2月1日	朵千大法會（護法總集祈願大法會） 地點：薩迦寺，印度德拉敦
2011年2月25至3月3日	Gu-Tor法會（歲末除障大法會） 地點：薩迦寺，印度德拉敦
2011年3月5日	慶祝藏曆2138年新年法會 地點：薩迦寺，印度德拉敦

2010新年薩迦法王給文殊季刊讀者的一封信

His Holiness
Sakya Trizin
HEAD OF THE SAKYAPA ORDER
OF TIBETAN BUDDHISM

Dolma Phodrang
192 Rajpur Road,
P.O. Rajpur 248009
Dehra Dun U.K. INDIA
Tel:+91-135-2734081
Fax:+91-135-2734883
E-mail:dolmaphodrang@
paldensakya.org.in

Dear Members of the Vajrayana Sakya Manjushri Center and Readers of Manjushri Quarterly:

Tashi Delek, and warmest New-Year blessings from Dolma Phodrang!

It is my great pleasure to inform you that the annual ten-day Monlam held in Lumbini at the end of November was, as expected, a great success. Buddhists from all over the world, including Europe, America, Australia, Southeastern Asia, India, Nepal, and monks from India, Nepal and Himalayas, as well as nearly 5,000 lamas gathered together for this most extraordinary Dharma event. Especially on the day celebrating the 50th anniversary of my enthronement, some 10,000 people poured in to partake the auspicious and wish-fulfilling occasion. The main purpose of the annual Monlam is to dedicate all the merits to world peace, to the continuous growth and development of Buddhism around the world, and to remove obstacles and purify obscurations of all our Buddhist practitioners and supporters. Here I would like to extend my special thanks to my Dharma friends from Taiwan who have unfailingly supported and assisted in these ritual activities year after year, and played an important role in making the pujas extremely successful and satisfactory for all.

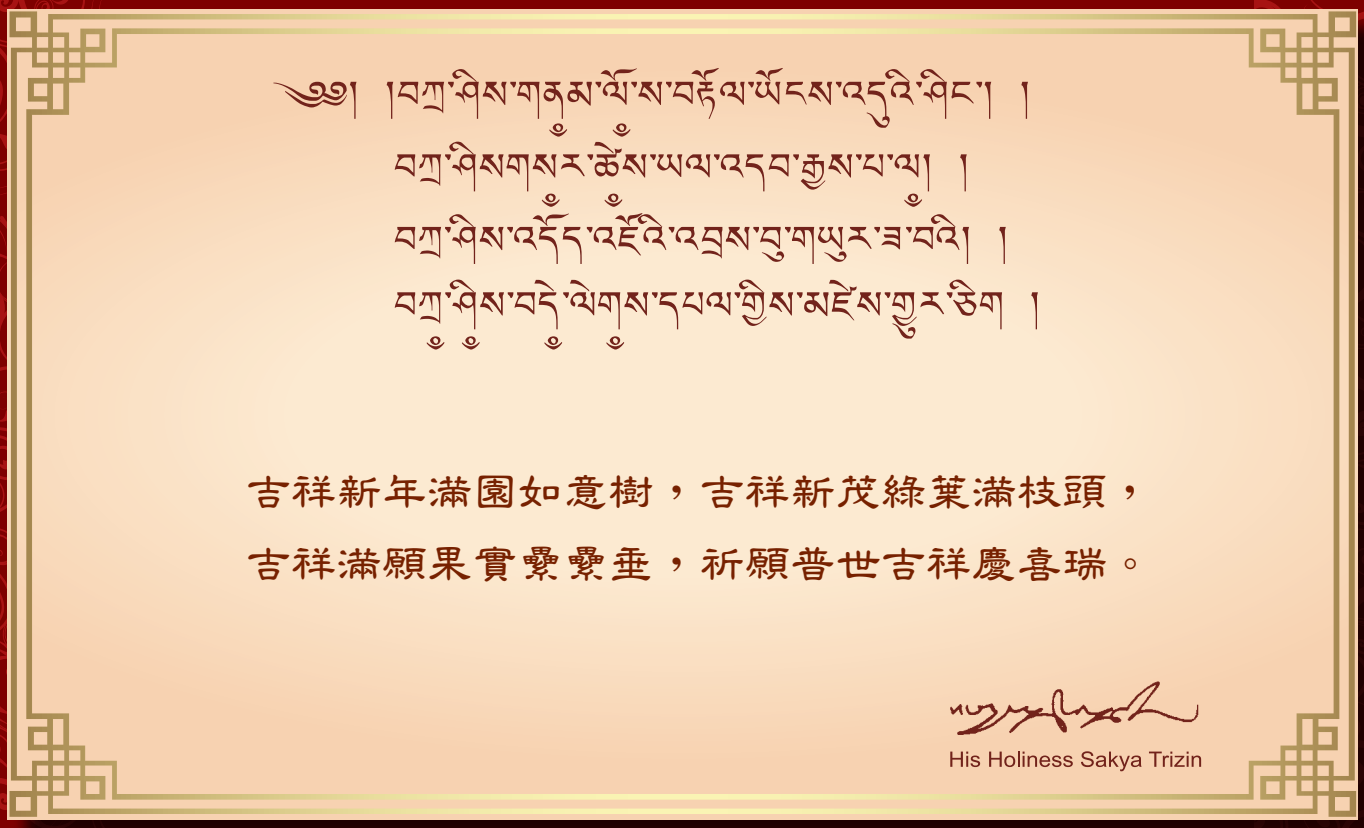
On the other hand, I wish to remind everyone that we are currently living in a world that is facing unprecedented ecological and environmental crisis. Our planet has been over-developed, over-exploited, over-polluted. I wish to call your attention to the often-neglected fact that protecting the earth is not the mission of any particular individual or any organization; it is everybody's responsibility. To protect our Globe, let us consciously take all measures to save energy and reduce carbon dioxide. For the welfare of our children and grandchildren, we must cherish our natural resources. I hope that everybody will make an effort to eat more vegetarian food, and refrain from the karma of killing.. From a religious point of view, becoming vegetarian is a superb way of cultivating compassion; from the point of view of health and hygiene, it helps us stay away from illnesses.

At this juncture when the old year is fading away and the new year is around the corner, I wholeheartedly wish each and everyone of you the best of health and prosperity in the coming year, and I pray that everybody will be even more diligent in the practice of Dharma, reaping endless harvests on the path of liberation and enlightenment.

May the blessings of the Triple Gem always shower upon you all,

The Sakya Trizin 2009/12/31

2010年薩迦法王新年祝賀詞



2010新年薩迦法王給文殊季刊讀者的一封信中譯

致文殊佛學會會員及所有文殊季刊的讀者們： 2009/12/31

吉祥如意! 我及法王府全體成員誠摯地祝福大家，新年快樂!

我在此很高興的告知大家，每年底在藍毗尼園所舉行為期十天的普賢祈願大法會，一如預期法會圓滿成功。有來自世界各地的佛教信眾，如歐洲、美洲、澳洲、東南亞等地，及來自印度、尼泊爾和喜馬拉雅山區等地的仁波切和僧眾，近五千人齊聚一堂，此實是佛教一大盛事。在我陞座五十週年慶典當天，有近萬人湧進，共襄此一殊勝吉祥圓滿的法會。每年度的普賢祈願大法會，其主要目的是迴向世界和平、佛法昌盛，佛教行者及功德信眾障礙盡除。在此，我特別感謝台灣的佛友們，您們長期以來對普賢祈願大法會，不間斷的支持與贊助，您們的贊助是令法會圓滿成功的要素之一。

另我在此提醒大家，我們生活的世界正面臨著前所未有生態和環境的危機。我們的地球已被過度開發、過度利用、過度污染。我在此呼籲大家：環保並非只是某一個人或某一個團體組織的使命，而是全人類每個人的責任。為了保護我們的地球，讓我們有自覺地採取一切保護措施，如節約能源和減少二氧化碳的排放。為了我們的下一代和未來子孫，我們必須珍惜我們的自然資源。另我希望大家多茹素及避免殺生。從宗教的角度來看，多茹素是可以長養慈悲心；從健康和衛生的觀點而言，吃素可以幫助我們遠離疾病的禍害。

舊的一年過去，而新的一年即將到來，我衷心祝福大家在新的一年，身體健康、萬事興隆。且願大家能精進修持，在解脫道上早證無上佛果。

願三寶的加持與祝福與您同在!

薩迦法王

大寶金剛仁波切與文殊季刊佛友賀新年

May the Year of the Earth Tiger bring
happiness, prosperity and spiritual fulfillment to
you and all your loved ones.

願地虎年帶給您及閤府快樂、事業興盛、道業日進

In the Dharma,
Khonrig Ratna Vajra Sakya
& Family

大寶金剛仁波切閤府同賀

Artwork by Dagmo Kalden D.Sakya
此賀卡由小佛母甘登親繪

薩迦三祖 — 傑尊札巴賈稱傳(下)

當扎巴賈稱37歲時，薩迦二祖索南哲莫示現圓寂前往極樂世界。不久在一個初冬清晨，扎巴賈稱聽到從索南哲莫的舍利塔中，傳來彷如鈴聲的聲音。該聲音說道：「你將轉世到瑟沃南巴稱巴佛淨土，成為轉輪聖王索南泰耶的兒子。該金色世界淨土距此無數世界之遙，未來你將成為轉輪聖王，名號為永圖泰耶。」如是授記之聲在空中繚繞不絕。

扎巴賈稱祖師

當扎巴賈稱49歲時，他做了一個很吉祥的夢，夢中他預見某些人將成為他最有學問且最有成就的弟子，並且出現許多殊勝徵兆，這些在他的傳記中都有記載。

當扎巴賈稱56歲時，他的上師在夢中給予他涵攝所有道果教授的八種心要（eight lines），扎巴賈稱因此獲得極高的證悟，完全瞭知一切內外依存之因緣。

不可思議的證量

在許多不可思議的故事中，都曾講述過扎巴賈稱的證量。過去在印度有一位行者專修大威德金剛，他藉由修習生起次第與清晰觀想，獲得很高的證悟。不過因為他沒有利他的動機，也沒有修過圓滿次第，往生後他投生成為一大力魔，原本該是大威德金剛九頭處生出了九個肉瘤頭。當克什米爾班智達夏迦室利巴札前往西藏時，這名大力魔也一路隨行，眾人對它無可奈何，沒有人能將他驅離。

夏迦室利巴札抵達薩迦時，受到扎巴賈稱熱烈的款待。扎巴賈稱知道此魔一路跟著班智達而來，便將金剛杵鈴放到空中將他驅逐出境。這個魔不願再回到印度，輾轉來到東部，直到今天它仍會跟在攜帶大量金錢的旅人身後，企圖再度回到西藏。

有次扎巴賈稱在真切卡波（Zimchel Karpo）的寮房閉關，夏迦室利巴札問薩迦班智達：「你叔叔在哪裡？」薩迦班智達說正在閉關。夏迦室利巴札便請求去見他。薩迦班智達欲先行通報，但夏迦室利巴札提議兩人直接去見他。

當兩人突然出現在閉關寮房門口時，扎巴賈稱才剛修完密集金剛生起次第，正在對面前的智慧尊頂禮做供養。看見夏迦室利巴札來訪，扎巴賈稱想起身頂禮，匆忙間將金剛鈴杵放在空中，沒想到鈴杵就懸在空中沒有墜落。

夏迦室利巴札當場讚嘆：「這正顯示您的證量不可思議。」但是扎巴賈稱回答：「我並非要班門弄斧，」並對夏迦室利巴札頂禮，夏迦室利巴札也對其還禮。

夏迦室利巴札的侍者們，一群年紀較輕的班智達，對這件事情很在意。稍早他們曾請求夏迦室利巴札不要對扎巴賈稱頂禮，因為扎巴賈稱只是持守優婆塞戒的在家人，夏迦室利巴札卻是持具足戒的比丘。年輕班智達們問夏迦室利巴札為何不遵守諾言，夏迦室利巴札答道：「雖然我們曾有過協議，但扎巴賈稱是真正的金剛持，」他告訴侍者，知道當時扎巴賈稱已完全安住於密集金剛的壇城之中。

有次夏迦室利巴札住錫薩迦，他告訴薩迦班智達某天將會發日蝕，還寫下了將會發生的日期和時間。扎巴賈稱建議他切勿公開這項預言，因為這件事不可能會發生。年輕的班智達們聽到後，紛紛取笑扎巴賈稱並對他冷嘲熱諷。到了預測日蝕那一天， 薩迦班智達與夏迦室利巴札前往尚室利辛（Shang Shri Shing），當天卻一如平常，沒有出現日蝕。於是夏迦室利巴札說：「據我所知，在這座山谷之中，有位德高望重的優婆塞已完全離於驕慢。」（即指扎巴賈稱）

另一故事表現了扎巴賈稱崇高的品德。有次扎巴賈稱在薩迦北方一處洞穴閉關，該洞穴內有兩洞相連，還可看到天光。在閉關至第八個月的滿月時，扎巴賈稱的侍者見到許多人騎馬前來，他們下馬後魚貫進入洞穴。侍者心想這個洞穴太小了，不可能容納下所有的人，但是當他透過石縫偷看時，發現這個洞穴一下子就容納全部的訪客，而且每個人都操著一種他從未聽過的語言。訪客們頂禮扎巴賈稱，向其提出請求，負責翻譯的是位約莫8或9歲的男孩，身穿白色長袍並配戴綠松石冠。

訪客們邀請扎巴賈稱造訪他們的國家，但他回答：「我已經太老了，而且我和貴國及貴國的

子民無緣，就算我造訪了也不會有太大的助益。不過我的侄子貢噶蔣稱（薩迦班智達，薩迦五祖中的第四祖）與您有緣，未來我會派遣他代我造訪您的國土。」

過了一會兒，扎巴賈稱問侍者有沒有青稞酒，侍者答有一小瓶薈供酒，扎巴賈稱說這就夠了並命他把酒拿來，接著就不再招呼訪客。扎巴賈稱加持了青稞酒並灑向虛空，所有的訪客都感到心滿意足且非常歡喜。原來這群訪客是蒙古皇帝的護法南拉替（Namlha Theu），負責翻譯的則是西藏的山神涅千唐拉（Nyenchen Thanglha）。

當扎巴賈稱67歲時，在九月的一個晚上，在夢中他見到了自己的根本上師薩千貢噶寧波，其身邊有八大菩薩環繞。薩千的右邊是喜金剛與八大空行母圍繞，左邊是釋迦牟尼佛，由瞿伽尼等八大阿羅漢簇擁。

薩千貢噶寧波問扎巴賈稱：「如果你想領受具足比丘戒，你希望由誰給你授戒？如果你欲領受大灌頂，那麼你希望由誰授予你灌頂？」扎巴賈稱答：「不管是要領受具足比丘戒或接受大灌頂，我只願意從您這裡受戒和領受灌頂，因為對我而言，您就是金剛上師及授戒師的總集。」貢噶寧波說：「你了解得很透徹，就該是這個樣子。」語畢，薩千貢噶寧波對扎巴賈稱吹了一口氣，給予加持，那天晚上扎巴賈稱還向薩千提出許多問題並釐清諸多疑慮。

示現涅槃

在扎巴賈稱68歲時，許多天人邀請扎巴賈稱前往極樂淨土，但他不予理會，拒絕了他們的邀請。在69歲時，許多本尊示現宣說佛國淨土功德，特別宣講了阿彌陀佛之極樂世界，並邀請其前往。他答道：「對我來說，淨土世界並不特別令我悅意，染污的世界也並不令我感到痛苦；然而，為了淨化外境與此世界，安住在染污的世界比安住在淨土中更為殊勝。既然有無數無量的眾生需要我，現在我還不願前往淨土。」

接著到了70歲時，本尊示現說：「這次你真的必須前往淨土了。」聽到這句話後，扎巴賈稱在淨觀中見到極樂世界的景象，此時也出現許多徵兆，例如大地震動，天空奏樂及出現許多光球。其他上師如法王薩迦班智達也都察覺到本尊前來邀請扎巴賈稱前往佛國淨土。

第二天早上，當扎巴賈稱以禪定之姿念誦祈請文時，進入短暫的禪定。淨觀中他見到虛空中佈滿了無數無量的本尊，準備一具法座，以環釧纓絡及繒綵垂帶莊嚴，虛空中也遍滿各種上妙供養。此時本尊們開口說道：「我們是來迎請你前往極樂世界的。」

扎巴賈稱靜默不語，以此因緣，本尊了知扎巴賈稱已應允前往。他們指向虛空說：「看！這極樂世界形狀如此莊嚴。」扎巴賈稱這時見到大地以琉璃所成，有多寶樹和無量珍寶莊嚴。

大家或許會詫異，為何扎巴賈稱欲前往西方極樂世界？先前授記不是預言他將轉生到金色世界？這是因他曾祈請轉世到薩千貢噶寧波與洛本索南尊顏之前，依著祈請之力，才短暫轉世至西方極樂世界。

扎巴賈稱說他還看見許多殊勝徵兆，但是出定後已不記得細節。接著他在念誦七支祈請文前觀想本尊壇城，然後告訴薩迦班智達：「首先我將西前往西方阿彌陀佛淨土，在那裡安住片刻後，就會前往金色世界，以轉輪聖王之身淨化我的佛土。」語畢他便進入甚深金剛乘之禪定境界。

扎巴賈稱就是這樣從26歲到70歲，歷時45年履行薩迦傳承法座持有者的責任，弘法利生之後於藏曆陽火鼠年第二個月的第十二日圓寂往生西方極樂世界。

薩千貢噶寧波之教授 —

遠離四種執著(二)

薩迦法王開示

四句偈教授

開始練習靜坐觀想之初，需選一不受外界干擾處，並避免受內在妄想干擾。然後兩腿交叉盤坐，並唸誦皈依及發菩提心祈禱文。之後，思惟〈遠離四種執著〉的第一句偈「若執著此生，則非修行者。」

第一句直接告訴我們什麼是正確與錯誤的佛法修持，此句的內涵在小乘、大乘和密乘傳統中大體上是相同的。純正的佛法修持是不執著此生，若還執著此生，便非修習正法而是在修世間法，如此的修行法如同海市蜃樓般，看起來似水，但不能解渴；這種看起來像佛法的世間法，是無法幫我們解脫輪迴的痛苦。

如果佛法修持是為此生利益，那不論持戒、聞法、思惟或禪修，都不會在此生得到證悟成果。如果佛法修持是為得名聲、信徒及財富，那將會種下輪迴三惡道的因，而不是解脫成佛的種子，這都不是正確的佛法修行。

印度瓦薩昆尼大師(Great Indian Master Vasubandhu)曾經說過，「持戒是聞、思、修的基礎」。在正法修持上，一定要依奉清淨戒律而行，徹底的放下世間的執著，不能執著此生，因為此生是暫時的、短暫的、無實的；很少有人能活過百歲，它並不值得我們去執著。

學習佛法的目的，有很多不同層次，至少要超越此生，而為下一世。「若執著此生，則非修行者」，這句直接告訴我們什麼是正確與錯誤的佛法修持。間接指出具備十八種暇滿人身的難得，由於世間的無常，我們不能再拖延，必需精進努力學習佛法。

不只人類有佛性，所有眾生都有佛性，且眾生的佛性不會被無明所染污；只要用正確修行法，所有眾生都有機會成佛。唯在六道眾生中，人算是最有機會成佛者，尤其具備暇滿的人身要修成佛就更為容易了，因此具十八暇滿的人身是非常難得可貴的。如同印度寂天大師《入菩薩行論》所云：

「具備十八種暇滿是非常難得的，既已得到，一定要為眾生利益而努力。如果不能利益眾生，不知何時再獲此暇滿。」

我們可從原因、數目、譬喻及性質之觀點來思惟暇滿人身的難得。

先從「原因」觀點來看，欲得暇滿人身，必需修行善業；尤其必需放棄所有惡業，嚴守戒律。但我們放眼觀看輪迴眾生，絕大部份都沒行善業，甚至都在行惡業，或只在行表面上看似善業的惡業。

我們可以小心的檢查自己從早到晚的心念，有多少惡念生起？有多少善念生起？如果能夠小心誠實的觀察，大部份人會發現惡念惡行遠多於善念善行；所以我們平時只用很少時間積聚功德善業，而功德善業才是得到十八暇滿人身的主因。因很少積聚功德善業，故寶貴人身是非常難得的。

其次，我們以「數目」觀點來了解寶貴人身的難得，雖然世間上有許多人類，但與其他眾生比較起來，人類還是非常的少數。雖然我們說人口膨脹，但每一國家的人口數還是可以計算的。然而即使在自家一處非常小的地方，都無法估算清楚有多少昆虫。可見人的數量只占所有眾生中的一小部分，而且不是每個人身都能具足十八暇滿，因此具備十八暇滿人身是難得的。

我們再以「譬喻」觀點來解釋寶貴人身的難得，佛法經典舉了許多譬喻作說明，其中一個譬喻為：將下一世投生比喻為往牆上投擲穀粒或豆子，當穀粒或豆子撞到牆壁後，幾乎所有的都會掉到地上，此猶如來世出生於三惡道的機率。而得到十八種暇滿人身的機率，就如同穀粒或豆子撞到牆壁後黏在牆上的機率一樣。

接下來再以「性質」的觀點來解釋寶貴人身的難得。具備十八暇滿人身是指遠離八種無暇與得到十種圓滿。

遠離八種無暇是指遠離八種不好狀態，其中四種是在非人道狀態，另四種是在人道中。四種非人道狀態是：出生於地獄道、餓鬼道、畜牲道及長壽天。

出生於地獄道，因受到非常大痛苦，而無法聽聞及學習佛法；餓鬼道則是忍受極大飢渴的痛苦；畜牲道是愚笨無知而無法理解佛法。至於長壽天是居於色界天中，除生與死外所有時間都停

在一種極高的世間定中，在那種禪定狀態下無機會修行佛法。以上四種無暇是出生於非人道中。

在人道中也有四種無暇，一是生為野蠻人，他們連聽到「佛法」兩字的機會都沒有。二是生為不正見者，他們可能聽過佛法，但不相信佛法主要概念，如業果輪迴等。三是生在無佛之世，無佛法可學，亦即「暗劫」，若有佛之世則為「明劫」，暗劫時期遠多於明劫時期。四是生為智障或身體殘缺者，此種人即使能聽到佛法，也無法領悟了解佛法。以上是發生在人道中的四種無暇。

暇滿人生還必需包括十種圓滿，其中五種是由自己擁有的，另五種則來自他人。五種自圓滿為：一是生為人，二是生在中央地域，三是六根健全，四是沒有造過五無間罪，五是對佛法有真誠信心。

第一自圓滿為得到人身，第二自圓滿為生在中央地域，一指地理位置的中央，如印度等，特別是菩提迦耶，那是所有過去、現在及未來佛成道之處；另指對佛法尊敬之處，如僧尼及男女在家修行眾的四種佛弟子居住之處。第三種自圓滿是六根健全，如此乃能對佛法聞、思、修。第四種自圓滿是沒造過五無間罪，一般的宗教修行，是很難淨除五無間罪的。第五種自圓滿是對佛法有真誠信心，尤其在「持守戒律」上有完全的信心，這是佛法的根本。以上是五種自圓滿。

五種他圓滿為：一是有佛出世，二是有佛說法，三是有佛法住世，四是有依法修行者，五是有慈心施主供養支持。

第一種他圓滿是有佛出世，前曾言暗劫遠多於明劫，明劫初期人壽增長，佛也未出世；佛是在明劫末期，當人壽命漸減之後才出世；故知有佛出世非常難得的。第二種他圓滿是有佛說法，佛只對具有根器及能了解深奧佛法的弟子轉法輪。第三種他圓滿是佛法住世，以前已有許多佛示現於世，但經長時間後，他們的教法都已不在，而且要經過很長時間，才會有下一位佛顯現於世；因此能遇上佛法住世非常難得。第四種他圓滿是有人依佛法修持。第五種他圓滿是有慷慨施主以清淨心及正業來供養支持佛法。以上是十種圓滿的概略；其中五種來自自己，另五種則來自他人。

以上是從性質的觀點來說明十八暇滿的難得，要具備任一暇滿都非易事，何況要同時具足遠離八種無暇及具足十種圓滿，故知暇滿人身是非常殊勝難得的，而且也非常可貴，這比「滿願寶」還要珍貴。雖然滿願寶可以滿足物資上的需求，但無法用它取得更高的轉世、自我解脫及圓滿得道。但若我們能善用現在的人身，就有機會得到更高的轉世及達到自我解脫，甚至有機會成佛。

由上可知暇滿人身的難得可貴，既然暇滿人身如此珍貴難得，我們必需非常精進的修習神聖佛法，不要虛度生命。

你可以回想〈遠離四種執著〉第一句偈是：「若執著此生，則非修行者」。它直接解釋什麼是正確和錯誤的佛法修持，也間接指出暇滿人身的難得，告訴我們應當精進修持而不能再拖延。

這一偈另一方面在告訴我們，無常與死亡的真實存在，我們若能多加思惟，便會了解為什麼不能對修習佛法再拖延，世間的一切都由因緣和合而生，它是無常而不實在的，尤其是人的生命更是如此，因此我們必須對死亡再加慎思。

首先思惟死亡的確定性，所有宇宙上的眾生都百分之百確定會死的，沒有人會懷疑有任何眾生不曾死或不會死。就算神聖的佛及菩薩，雖然在究竟上是超越生與死，但仍須在眾人眼中示現入大涅槃。凡人的出生是由業及煩惱來推動的，既有生就一定會死。就如同聖哲所言：「所有由組合而成的事物都會分解，累積的最終就是耗盡，聚會的最終就是分離，升上高處最終就是下降，誕生的最終就是死亡。」

第二要思惟死亡時間的不確定性，無人能確定自己能活多久及何時死亡。試看我們周圍的人，有許多眾生是尚未出生就死在母胎裏，有些眾生是死在出生中，有些眾生是死在嬰兒期。沒有人能確實知道自己何時會死亡，雖然我們知道有很多種外在及內在因素，會讓壽命減短，且只有非常少的情況才能將壽命延長。就算以飲食和藥物來幫助延長壽命，但那也可能是造成死亡的原因。也不是所有年輕、健康、有權、有錢、及舒適過生活的人就能保證長壽。有時健康的人反而比久病的人早死、年輕人比年長者早死、富翁比一無所有的人早死等等，無人能保証一定能有多長的壽命。

第三要思惟只有修持佛法才能在死亡來臨時幫助我們，所有世間財富、權力、名望和學識都無法用來避免死亡，只有神聖的佛法是我們在死亡路上唯一的仰賴。因此我們必需趁現在年輕健康和還活著的時侯，精進修習佛法。我們現在及時地在漫長佛法修行路上精進不已，就算此生未能證得究竟果位，最少會有信心在下一世獲得較高的轉世，上根器修行人在臨終時會充滿信心，就如同將回到自己家一樣；中等根器修行人在臨終時不會有任何猶豫恐懼；下等根器的修行人在臨終時不會後悔沒有機會修行佛法。當我們思惟死亡的確定性和死亡時間的不確定時，我們就絕不能再有所拖延，必需立即開始修持佛法。

以上結束我們今天〈遠離四種執著〉的第一句偈的教授，「若執著此生，則非修行者。」

（下期待續）

究給企謙仁波切開示—
上師瑜珈（三）：安住於見地之中

教法中曾經提及在白天時，你可以將上師觀想在自己頭頂上方，夜間則將上師觀想於心間。在白天的時候，觀想上師安坐在你頭頂的蓮花寶座上，晚上準備就寢時，觀想上師收攝入自己，變成一個光球，安住於自己心間。在準備睡覺時，你可以依照此種方式修持，然後以上師安住於心間的狀態入眠。

透過這樣的練習，你將能獲得加持，而且安住於見地之中的覺受將能增長。依靠傳承的加持力，將能夠引領你練習安住於見地之中。

此修持的要點是將上師收攝於心間，並真正觀想上師的心與你的心已經融合為一，然後安住於上師所介紹的自心本性的見地之中。日以繼夜，每次當我們將上師融攝入自心時，安住在那樣的狀態，並認知這種經驗的空無自性。在這樣的加持狀態中，我們就能夠體驗空性。

我們必須讓自己持續安住於藉上師加持而產生的空性覺受。在某些時刻，於空性的覺受中能感受清晰的明性與自生本覺生起，我們只需要認出它就可以了。如果你盡力精進修持此法，將可淨除許多罪業與障蔽，這麼做絕對能獲得許多加持。

關鍵之處在於，當心安住於空性時，就越能獲得上師的加持。這種空性的狀態能讓我們正確無誤地領受上師的加持，並讓上師與我們合一。藉由領受加持，我們得以積聚福德資糧，藉由安住於空性之中，我們得以累積智慧資糧。

在修持上師瑜伽時，我們觀想上師現於面前虛空，這是你的上師的外顯或徵象，是象徵性的上師，究竟的上師是我們自己的本覺智慧，是自

生本覺的俱生智。

在一般尋常的情況下，我們沒有必要直接談論見地，所以通常在許多經典與教授之中，常常給予的是間接的教授。當一位上師對大眾給予灌頂時，針對四灌的見地，通常他可能只給予一般而簡短的教授。

若上師詳盡解釋四灌的意義，行者就能獲得了悟自心本覺的體驗。若沒有這樣覺性的體驗，我們對於空性的禪修就會像自然世界中的空間一樣一片空白，一無所獲。

真正自生俱生智的意義無法以凡夫智力來理解，它必須透過領受加持以及接受上師口傳教授，並真正付諸實修，我們才得以真正認出自心的本性。雖然學者們的著作對於掌握真正自心本性能有些許幫助，但是心的本性無法言傳。心的本性只有透過自己的修持，才能夠自己了悟。藉由聞思帶領我們展開禪修，而實修能夠帶領我們真正體驗見地的意義。

這些教授屬於實修傳承，也就是體證的傳承（the lineage of experiential realization），這必定如此，因為真實的自心本性遠離一切言說與戲論，換句話說，只有在超越概念的狀態下才能體悟自心本性。

只有在接受上師引介並根據上師的教法來實修後，才能了悟本覺。如果一位行者修持得很好，就能領受加持。透過加持並應用上師對真正心性的相關口訣教授，我們就能夠認出本覺並安住於（這樣的）見地之中。

有些上師能透過各種法門來向弟子介紹心性，他們能透過眼神或手勢來引介。讓每個人都驚嚇的巨大雷聲在上師的善巧方便下，就可能成為介紹心性的時刻。

一旦超越概念的狀態生起，上師就會指導弟子安住在那樣的狀態之中。

對於那些能夠安住於超越概念的人來說，上師就有可能會給予介紹覺性的教授。上師告訴我們當心處於空性時，在體悟空性的狀態中，自生本覺就會現前。這就如同我們一開始能先認知空性，接著在空性狀態之中，我們的自身本覺就能夠自證。

心的自性很難用言語或來表達，也很難用實例來闡述，因為它非常微妙。然而不得已的情況下，我們常用象徵的方式來介紹心性。在教授中常援引很多例子，但這些只是讓我們瞭解要認知出什麼的指標。

舉例來說，教授中說本覺就像金剛或鑽石，意思是它有力量能夠切割任何東西。本覺能夠洞穿念頭，如同金剛能切割任何東西一樣，但金剛無法被任何東西摧毀；同樣地，本覺無法被念頭摧毀、傷害或干擾。

另一個例子是心的自性被形容如同在虛空之中。雖然它就像虛空一樣是空的，但並不是空白一片，什麼都不知道的空。真正的心性具有明的特性，因此具有了知空性（empty knowing）的特質，不像物質的虛空無法去感知任何事物。

我們說覺知就像在虛空之中，是因為我們無法精準定位它。當你想要找尋心的本質在哪時，它就消失了，不管在什麼地方你都找不到它。為了瞭解這一點，盡力練習尋找心的禪修，試著去發現是否心或念頭從某處生起？安住在某處？要去何方，或在何處息滅。

真正的心性也被形容像是虛空的回音。虛空

是引介法性（現象本質）的最佳例子之一，雖然我們找不到它，但是能夠認出它。一開始我們的認知不會像虛空一樣廣闊，就像學習放下執取時自然會發生的情況一樣。執取會束縛與侷限我們對見地的體驗。

欲指出心性，我特別喜歡引用薩迦班智達的箴言：（心性即為）在兩念之間，不見斷的相續光明。

當前一念已經過去，後一念還未生起時，會有一個間隙，一種無念（thought - free）的狀態。雖然這個狀態沒有念頭，但並非空白無知，而是有一個能感知萬事萬物的層面（knowing aspect, sal cha）。當在無念狀態中認出這種知曉的層面時，事實上它就是不見斷的相續光明。

一但認出這種相續光明後，雖然它一直就在那裡，但很快我們又會失去它。當我們從無念狀態中離開，妄念又再度生起時，我們就失去了它了。因此我們必須不斷實踐薩迦班智達所教授的精義。再度回到兩念之間的狀態，認出自性空（empty essence），但進入這個無念狀態時，必須對空性的覺受沒有執著。

我們只需要認出無執了知空性的特質，也就是安住在無念的狀態，僅只是認出這種狀態就可以了。現在安住在這樣的認知狀態之中，不要被念頭所左右。一旦我們分心，就把心拉回到薩迦班智達的偈頌上。不管生起什麼念頭或覺受，只要再度轉向自心，認出空性，在認出空性的當下，念頭就會消於無形。

這是持續實修的要點，讓我們學習怎樣能認出並開始實修安住於見地之中。這是薩迦傳承有關見地實修的要義，也是大圓滿及大手印的要義。

實修安住於見地之中需要特別精進。一開始我們對空性的認知無法保任很久，因為我們很快就會分心並落入二元分別的概念之中。若我們不注意這一點，就無法再回到見地之中，因此我們需要精進努力練習安住在當下（attentive presence），不這樣努力精進，就無法安住在地見之中。

安住當下是正知與正念的結合。正念代表憶念自心本性，也就是空性。除了記住要認知空性以外，因為心能夠了知週遭及內心的變化，因此要了知心的明性也在持續地運作。

正念是明性的功能之一，它能注意到發生了什麼事，也能注意到我們何時分心或開始妄念紛飛。一旦我們發現失去自心正念，正念能把我們再度拉回到自心的本質上。

現在我們能夠瞭解安住當下本質的意義，這是安住在見地之中不可或缺的一部分，是精進實修安住在連續見地中的關鍵。

把心帶回到念頭的間隙（空無自性的自心本質），是止的面向。認知出明光，也就是無執了知空性的無念特質，是觀的面向。

很多人都很喜歡領受加持甘露丸，認為吃下這些甘露丸可以獲得加持。甘露丸很重要，但那僅只是外在的甘露丸，可幫助人們累積福德資糧。真正的甘露加持是自心的本覺智慧。我們需要認出本覺，這麼做是為了要累積智慧資糧。

在灌頂時，如果你具足信心，就可領受加持並認出真正的自心本性。即使上師是一介凡夫，但只要具信領受灌頂，你就能獲得諸佛菩薩及傳承上師的加持，能夠獲得心性的體驗。透過加持而產生的心性體驗，稱為俱生智降臨，行者在實修上師瑜珈領受灌頂時，也可能反覆出現這樣的覺受。

當我們的實修融合領受加持，將給我們一個很好的理由來對上師產生敬信、感恩及虔誠心。一旦我們認出上師所揭露的見地，就能感受到他為我們揭除無明迷妄的障蔽—亦即煩惱之源—的大慈悲。

2009年8月31日至9月10日

普巴金剛成就除障大法會實況

普巴金剛成就除障大法會法王與二位法王子修法合影

印度薩迦寺每年度所舉辦的法會中，普巴金剛成就除障大法會就是其中最重要的法會之一。今年是在8月31日至9月10日舉行，為期共十一天。

在眾所週知的浩劫 — 文化大革命發生之後，法王於一九五九年由西藏流亡到印度，因末法時期眾生福淺，許多歷代薩迦法王寺廟所舉行的成就大法會，都因此而中斷；唯有普巴金剛成就大法會，即

普巴金剛成就除障大法會圓滿時，迴向一切眾生安樂。

薩迦法王與大寶金剛仁波切(左)、智慧金剛仁波切(右)，共同主持普巴金剛大成就大法會。

使經過如此巨大的變化，薩迦法王於一九五九年還是在印度舉行了法會，這是唯一不曾中斷過的法會。

今年是由法王子 — 智慧金剛仁波切擔任金剛格西主持整個法會。在這為期十一天的法會中，有薩迦法王、大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波切，以及全體薩迦僧眾共同為所有眾生修法加持。在這次法會的最後一天，天候不佳，下著大雨，但現場仍湧進近八千多位信眾，許多遠自新德里、達蘭沙拉、比爾…等各地來的信眾，他們不畏現場的擁擠與不佳的天候來參與法會，為的就是領受普巴金剛壇城殊勝的加持。

普巴金剛成就除障大法會－普巴金剛壇城

智慧金剛仁波切供呈普巴金剛除障大法會內的主要普巴杵呈薩迦法王

普巴金剛成就除障大法會砂壇城化空(一)

在台灣地區贊助此法會的朋友們真的非常幸運，每個人都得到薩迦所有傳承祖師與法會的祝福，得到薩迦法王開許，文殊佛學會在法會圓滿之後，已經為大家寄出壇城加持聖物：普巴金剛法會的壇城砂、除障香、及在普巴金剛壇城加持的普巴金剛掛飾。

普巴金剛成就除障大法會砂壇城化空(二)

普巴金剛成就除障大法會－信眾相爭前往領受普巴金剛壇城加持

整個法會的過程，文殊佛學會也拍下許多照片和大家分享（法會更多照片也可登陸薩迦法王官網觀看 :http://www.hhtwcenter.org）。

2009年9月26日
薩迦尼師佛教大學開幕典禮

在藏傳佛教裡、印度、尼泊爾等地已經有許多男眾僧侶的佛學院，但尼師佛教大學，因緣一直未能俱足，遲遲未能建立。

很高興的跟大家報告，經由薩迦法王大力的倡導，薩迦的尼師佛教大學終於在今年9月26日正式成立。其實希望能夠進入尼師佛教大學的尼眾很多，但由於經費有限，今年只酌收25位尼師修學。尼師佛教大學和薩迦大學、能仁佛學院一樣，所有學員皆需學習五大部論：如因明、般若、中觀、釋量論…等。

薩迦法王為薩迦尼師大學開光加持，尼師佛教大學校長-堪布嘉措隨侍在旁

9月26日當天，在薩迦法王、老祿頂堪仟仁波切、大寶金剛仁波切、祿頂堪仟仁波切、塔澤仁波切…等，以及其它教派的代表祝福下，薩迦尼師佛教大學舉行了簡單隆重的開光典禮。為了慶祝薩迦尼師佛教大學正式開募，薩迦法王

薩迦尼師大學開光時，佳賓雲集

薩迦尼師佛教大學校長-堪布嘉措，獻哈達呈給薩迦法王

於9月27日當天慈悲給予大眾文殊菩薩灌頂，嘉冕所有學僧們都能夠在佛教的哲理上，有更進一步的精研，以利將來弘法利生。我們衷心希望將來能籌募更多的經費，以便能夠讓更多有志學習佛教哲理的尼僧們研讀。

大寶金剛仁波切、老祿頂堪仟仁波切蒞臨會場

開幕典禮與會實況(一)

開幕典禮與會實況(二)

薩迦尼師大學校長-堪布嘉措，開示尼師大學成立源起及經過

2009年10月8日

珍寶鬘百尊結集大灌頂

薩迦法王給予珍寶鬘百尊結集大灌頂實況(一)

今年是薩迦法王第二次給予殊勝的珍寶鬘百尊結集大灌頂，請法者是黃教的圖登梭巴仁波切，亦如去年一般，薩迦派、格魯派的大堪布、仁波切近百位及喇嘛和一般在家信眾千餘位，共同接受殊勝結集灌頂。法會總共為期一個多月，在11月12日法會圓滿結束。

薩迦法王給予珍寶鬘百尊結集大灌頂實況(二)

2009年11月23日至12月2日

普賢祈願大法會及薩迦法王陞座五十週年慶典活動實況報導

一年一度在藍毗尼園舉辦的普賢祈願大法會，今年於11月23日開始，為期十天。今年欣逢薩迦法王陞座五十週年的慶典，特別在11月23、24二天，舉行長壽三尊及白度母法會，11月25日舉行薩迦法王陞座五十週年慶典活動，迴向薩迦法王與一切具德上師健康長壽、常駐世、長轉法輪，功德信眾障礙盡除。

11月25日當天，薩迦派的所有仁波切、喇嘛、尼師、在家眾，一大早就開始集結在藍毗尼園的主要入口處列隊歡迎薩迦法王的到來。主辦單位費了許多心思安排典禮，典禮莊嚴隆重，有代表具足大力的大象、馬，以及八吉祥的床幡、還有傳統西藏文化歌舞表演，以及尼泊爾民俗舞蹈歡迎儀式。八點十五分，薩迦法王抵達寺院，受到現場來自世界各地的信眾的熱列歡迎，這些信眾來自北美洲、澳洲、紐西蘭、香港、新加坡、馬來西亞、台灣…等二十幾個國家。

薩迦法王於會場開示，希望大家愛護地球、重視環保。

九點開始，由大寶金剛仁波切為大眾講解：供養薩迦法王殊勝曼達的五種功德吉祥，並獻供象徵宇宙的曼達。接下來是由薩迦哦巴法座持有者－塔澤堪仁波切代表哦寺，獻供代表身語意事業功德的曼達；接下來是由智慧金剛仁波切供養，祈請薩迦法王接受我們弟子的請求，長壽住世；然後是法王子 － 阿比拉、阿桑噶仁波切供養；曉宗仁波切供養七政寶；祖古多傑滇巴仁波切供養八吉祥。接著由各寺院的總管、印度及西藏流亡政府代表，當天湧進近萬餘人，排隊的隊伍從大殿到戶外，還繞了寺院二周，盛況空前。

11月25日下午，在釋迦牟尼佛出生的聖地 － 藍毗尼園，薩迦法王給予演講：「關於環保，希望大家愛護地球。」薩迦法王的開示如下：環保不是某一個人或某一個單位的責任，是全人類每個人的責任，

薩迦法王陞座50週年慶典－萬人空巷迎請薩迦法王進場

藍毗尼園 吉祥寺的油燈房內-點燈實況

藍毗尼園 吉祥寺戶外供燈實況

▼藍毗尼園 普賢祈願大法會實況(一)

大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波切、阿比仁波切列隊與歡迎隊伍依序入場

長壽慶典法會－大寶金剛仁波切獻呈曼達給薩迦法王

傑尊姑秀、薩迦法王佛母、達欽法王佛母與達嫫蘇南合影

薩迦法王放鴿子表徵世界和平

薩迦法王開示族群和諧與世界和平

大家要有綠色環保的共識，每個人在環保上積極的付出，例如說：不隨意用塑膠袋。環保是非常重要的議題，希望大家能夠重視它。為了我們下一代，愛護我們的地球，願人類的未來能夠更美好，希望大家能夠積極正視環保這個議題。

11月26日，薩迦法王給予長壽佛灌頂。從早上六點開始修前行，九點開始給予正式灌頂，一直到下午三點才結束給予近萬人加持灌頂，當天下午四點在釋迦牟尼佛出生的聖地，法王慈悲給予大眾開示，希望大眾要和諧團結、願世界和

▼藍毗尼園 普賢祈願大法會實況(二)

薩迦法王陞座50週年慶典，迎請法王的歡迎隊伍

薩迦法王親自主持大日如來超渡大法會

超渡迴向名單

法音法師代表文殊佛學會向薩迦法王獻曼達

成大醫療團義診實況(一)

成大醫療團義診實況(二)

成大醫療團義診實況(三)

平、國泰民安。11月27日主辦單位給予達欽法王長壽慶典，十天的法會，每天有約五千位僧眾從清晨便開始唸綠度母，九點唸誦文殊真實名經、普賢行願品、蓮師除障等經咒，一直到下午五點。

今年我們要特別感謝台灣的成大醫院的醫師們前往藍毗尼園義診，義診五天中，總共看了上千病患，不論是出家眾、在家眾，他們一律給予免費的診療與藥品。

另外在法會期間，文殊佛學會也代表所有功德主，關心當地貧困的居民，除了贈米之外，還為他們挖堀二口水井，以解決他們用水問題。由於十天法會期間，忙於法會事務，所以贈米及挖堀水井之事，特別委託藍毗尼園 — 吉祥寺的策旺喇嘛辦理。

十天法會很快的在一片法喜中圓滿，來自世界各地的外國佛友們，以及來自印度、喜馬拉雅山區的僧眾也都分別打包行李，準備回到自己的寺院繼續修持，另期待明年普賢祈願大法會盛會再聚。

夢參老和尚說 應該這樣誦經

夢參老和尚簡介

夢參老和尚（一九一五年生迄今），中國黑龍江省人，十六歲出家，因自己是作夢因緣而出家的，便取名為「夢參」。曾經先後依止過慈舟、虛雲、倓虛、弘一，並赴西藏十年，一九五零年至一九八二年被錯判入獄三十三年。

平反後，先後任教於北京中國佛學院、閩南佛學院，一九八七年赴美國弘法，此後法緣鼎盛，不斷在美國、加拿大、台灣、中國廈門等地弘法，主要講述的經論，以華嚴經、地藏法門、般若經典等大乘經為主，並經常隨機開示，接引不同的眾生。

你若是讀《普門品》，《普門品》是讚歎觀世音菩薩功德，讚歎觀世音菩薩說，你遇到什麼災難，只要一念觀世音菩薩，觀世音菩薩就能救苦救難。經文上是這樣說，你要知道，念觀世音菩薩要至心，不至心不會來。如果你會修觀的，念《普門品》的時候，你觀想為什麼觀世音

菩薩發這麼大願? 我也要學他，讀誦他過去所作的事情，也就是故事，那就是觀世音菩薩他過去所作的事情。你讀他，也要學他發願。

誦經的時候，要把“觀”加進去，效果就大，那樣才能斷煩惱.有的道友們曾經這樣問過我說：“誦《普賢行願品》，已經誦了幾千部，每天誦一部的話，我誦了十幾年，但是，一點兒效果都沒有。”我說：“你是怎麼誦的？”他說：“拿著經本念就是了。”對不對呢? 對。我說：“你所說的效果是要求什麼效果呢？你最初發的是什麼願？”在習誦的時候，你得發願，你讀哪一部經，或者讀《地藏經》，或者讀《普門品》、《普賢行願品》，那就隨順地藏菩薩發願讀《地藏經》，你讀《普門品》，就隨著觀世音菩薩發願，讀《普賢行願品》要隨著普賢菩薩發願。

你這樣誦，效果就大了。你如果能夠瞭解這部經的涵義，誦的時候，要是不起執著，沒有能誦的我，也沒有所誦的經，念經時讀誦，你的心跟經結成一體，你的心跟觀世音菩薩結成一體，你讀哪一部經，就跟哪一位菩薩結為一體，那就叫入了不可思議的境界，這就是你讀經的一個方式。

讀完了經，一定要回向。 開始讀的時候要發願，讀完了要回向，過程一定得做，這就叫修行。你讀經，就是在這兒行菩薩道! 就是修行! 我自己坐在那兒念，我怎麼行菩薩道呢?你讀經的讀誦功德，加持回向給一切眾生，特別是三惡道的眾生，你發願希望菩薩加持，度脫它們，免除它們的災難。回向的意思，就是把我們心裏的力量，我們所作事業的力量，所得的報酬，都拿去給他們。像我們打工，把打工賺來的錢，供養三寶。完了，看見窮苦的眾生，佈施給他，這種功德是很大的。但是，你不知道在讀誦經的時候也如是，你所得到的報酬就是菩薩加被你，三寶加持你。希望三寶加持一切眾生，無論有緣、無緣，這樣你在讀誦的時候，才能斷煩惱。

習誦的時候，能夠除滅中大煩惱，得到無上智。否則的話，你照著經文，只念那個字，你是得不到的，讀的時候、念的時候，要加上觀想力，這樣子才能夠得到無上智。因為大家修定的少，念《藥師經》是為了消災免難，減除痛苦，使我身心健康不害病，乃至於已經有病了，使他除癒，菩薩加被除愈。你讀《藥師經》也得會讀，同時你在讀的時候，隨經文的意思入觀，定跟慧兩者是相結合在一起的。你在讀的時候，如果沒有雜亂心，你讀讀會入定的。這可不是睡覺，讀到昏沉也像入定一樣，那就混淆了。所謂入定的意思，例如你讀《華嚴經》，你會入到華嚴境界。

過去有位老和尚就是這樣，他是在定中讀，速度很快，怎麼樣快呢? 他是從天王殿到大殿的路上就讀了一部《華嚴經》。大家知道《華嚴經》有八十卷，他才走那麼一兩百步，就讀完一部《華嚴經》，他是在定中讀的! 要普遍的讀，那就是一即一切。後來侍者提出問題，不相信他，就找了八十個人，一人拿一卷，八十個人聽著他讀經，拿第一卷聽到他讀一卷，拿八十卷聽到讀八十卷，他就讀好了。

我們雖然還不到這種定力，但是我們可以從初淺的作起，你讀《地藏經》，讀到哪一品，就觀想哪一品，知道這一品是什麼意思，要懂得意思再去讀，效果更好一點。乃至於讀經的時候，不要把瑣碎的事情都擱在腦子裏頭。讀經的時候，不要打妄想，你很忙亂的時候，就坐在那兒讀經，讀一讀就睡著了。這個情況也有，讀一讀，打妄想、昏沉，不知道讀到哪里了。修定不許掉舉，不許昏沉，讀經也是這樣，不能掉舉，也不能昏沉。你要是掉舉，這一部經看的是很少，你會讀很長的時間也讀不完，讀一讀，會

生厭煩的，要是碰見一部長的經，你更是讀不下去。這些是要防犯的過患，才能得到一切智。

讀經就是修慧，也是修福。《金剛經》講般若空義，讀《金剛經》，福德之大，超過用三千大千世界七寶的供養，比那個佈施的功德都大，這就是福。而且能用、能得到慧，那就是慧。福慧雙修，才可以得到般若智。經文當中好像沒有說修法，其實每部經都告訴我們方法，你得修習，習的時候就是學，你這樣的讀才能夠得到受用。佛令這一切的眾生，要是有大乘根機的，專門修大乘的，讓他習讀誦大乘，不但自己去習、去讀，也勸別人去習去讀。這樣子就能夠得到無上智慧，也因為讀大乘經典，回向給一切眾生，除一切苦，可以消除眾生所有的苦難。你自己讀，讓一切眾生也讀，令他們趣入無畏城。

“無畏城”，成了佛之後，有四無所畏，畏是畏懼的，我們現在懼怕的情形很多。有很多道友讀《地藏經》，感應不同，或者看見鬼神，或者發冷，這並不是壞現象。這個時候你都要問一問，這是他有畏懼，不敢再讀經。本來讀經是消除畏懼的，但是他有了畏懼，由讀經而感受畏懼，這種情況很多。

不只是《地藏經》，讀別的經也會有，你要先明瞭，讀誦大乘經，就有護法護持，怎麼會有這種恐怖感呢? 本來讀經的時候，能夠趣向無畏，趣向沒恐怖。佛的四無畏是一切智無畏，障道無所畏。你修道的時候，說清楚那些障道法。在說的時候，無所畏。只有佛才能說清楚一切的障道法，你要修道，有些障道必須跟你說清楚。說的時候，無所畏懼。還有，漏盡無畏。漏盡，就是再不漏落三界的意思，乃至不漏落一切眾生，使他永遠都得到解脫。第四是盡苦道無畏，說盡苦道無所畏懼，說的時候無畏懼，因為佛的智慧能夠知道。這是求大乘的，求大乘的要想入佛智，達到佛的境界，除一切眾生苦，在讀誦大乘經典的時候，就能得到這些利益，這跟前面求利益、得定的時候是一樣的。

佛學會公告

新任常住－格西蘇南敦珠簡介

在此很高興向大家報告，我們中心新任常住格西蘇南敦珠已於元月11日抵達台北，目前駐錫在本中心，今將常住的簡介向大家說明，歡迎大家踴躍來中心向格西請益。

格西蘇南敦珠，於1977年出生於青海，6歲時出家，15歲接受完整法事儀軌的訓練，16歲時在尊貴的上師圖登秋達座前，接受許多珍貴的教授及灌頂，比如成就法總集、普巴金剛大灌頂、喜金剛灌頂、勝樂金剛大灌頂及教學。17歲時從拿望貢噶仁千，領受完整道果教學。18-21歲，在西藏的宗薩佛學院的堪布－圖登喇色座前，學習佛教哲理。從宗薩佛學院畢業後，他開始為期二年的閉關，主修大日如來、伏魔金剛手、喜金剛…等薩迦派的主要本尊。2001年加入印度－布魯哇啦-能仁佛學院進修，學習五大部論，至2007年。他得到格西學位之後，因表現優異，被留任在能仁佛學院當講師，教授因明學、釋量論…等。

格西蘇南敦珠，除了在堪布－圖登喇色座前，學習佛教哲理，並在薩迦法王座前廣學顯密大論，以及薩迦派大法，如珍寶鬘百尊結集灌頂、密續總集、成就法總集、道果…等等。格西蘇南敦珠在佛法的研習上，博學而精深，在修行上持戒而嚴謹，且有其證悟的經驗，格西蘇南敦珠以卜卦精準聞名於北印度西藏人社區，且以帶領信眾實修大悲觀音菩薩八關齋戒，來渡化眾生。在此末法時代，能通達五大部論，且戒律嚴謹，實修精進，實屬難能可貴。我們非常幸運能邀請格西蘇南敦珠來到台灣，駐錫於本佛學會，歡迎大家來佛學會向他請益，相信他能為大家祈福解惑。

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. 金剛無我母成就大法會：藏曆二月八日起，為期七天。
3. 大日如來沙壇城成就大法會：藏曆四月十一日起，為期五天。
4. 憤怒蓮師成就法會：每年藏曆五月十日。
5. 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。
6. 喜金剛沙壇城成就大法會：藏曆九月八日起，為期八天。
7. 護法滿願祈願大法會：藏曆十月二十五日起，為期八天。
8. 勝樂金剛沙壇城成就大法會：藏曆十一月九日起，為期七天。
9. 朵千大法會（護法總集成就大法會）：藏曆十一月二十三日起，為期七天。
10. Gu-Tor：藏曆十二月二十三日起，為期七天。
11. 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. 成道及涅盤日：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盤日。
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仞利天為母說法，返回人間。

印度薩迦寺活動預告

(一)年度歲末除障大法會(Gu-Tor)：2月6日至2月13日

每年年底，薩迦寺為除舊迎新，修持歲末除障大法會，法會主要內容修持護法瑪哈嘎拉(二臂、四臂、六臂…等大黑天)、吉祥天母、普巴金剛…等本尊，依照傳統來修多瑪供養，且對護法們做讚頌祈請，祈請護法們迴向寺院的僧眾及所有一切功德信眾舊的一年的障礙違緣遠離，新的一年一切吉祥順遂，寺院中的僧眾和合精進向道，在家功德信眾們身體健康、家庭和諧、事事順利、財源廣進。以虔誠恭敬之心，向護法祈請必得其護佑。

(二)虎年迎新薩迦寺供燈祈福法會：2月14日(今年農曆與藏曆新年是同一天)

大年初一，薩迦法王、大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波切將帶領薩迦寺、尼師廟及薩迦學院全體僧眾在薩迦寺，修持十六阿羅漢、綠度母四壇供、蓮師除障、心經除障法會、供千燈。

(三)功德增長神變月—放生、供燈、煙供大法會：2月14日至2月28日

在《賢愚經》中，記載釋迦佛降服外道六師的本生事蹟：外道六師一直想挑戰佛陀，一較神通高下。佛陀多年來都避免與他們衝突，結果使人誤解佛陀畏懼六師的神力，因此皇族及人們都產生疑惑。佛陀在農曆新年後，在舍衛城於許多群眾前接受挑戰，接連施展種種神變，如摘下楊枝，變成如意樹；漱口後之水，化現出天鵝嬉戲和蓮花綻放之天湖，佛陀化將己身，將現化成無量無邊。以上種種神通，令外道六師當下信服。

因之藏曆的正月被稱為神變月。於此月做任何功德及惡業均輾轉增勝十萬倍，故稱為「善惡業緣增盛月」。故應於此月力行斷一切惡緣，行種種善，而神變日(藏曆正月十五)當天功德增長億倍。薩迦寺神變月將做放生、供燈、做大型煙供法會。

參贊法會且發無上菩提心者，最為圓滿。如能廣行六度：佈施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等種種菩薩善行，功德無量。

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。報名資料詳見 P.33

歲末迎新送愛與溫暖到印度－為寺院小喇嘛添僧衣

卡林邦是位於印度東北的小鎮，距離聞名世界紅茶的大吉嶺約二小時的車程，它地處喜瑪拉雅山邊，有很多虔誠的佛教徒住在卡林邦，他們有西藏人，也有尼泊爾的達莽族及雪巴族的人。在十三世的達賴喇嘛時期，就已經在卡林邦蓋了格魯巴的寺廟，1950年代寧瑪派也在此蓋了寺院。離卡林邦不遠佛教王國—不丹，往來只需數小時車程，因之也有許多不丹的旅客來此觀光。

薩迦法王及其他許多薩迦派的大師們，多次造訪卡林邦，在卡林邦有許多薩迦傳承的追隨者，及頗具規模的薩迦社區。由卡林邦當地的居民虔誠且持續的表達，對於在卡林邦建立寺院的需要，他們請求建立一座薩迦寺。2006年大寶金剛仁波切看到時機已經成熟，所以在卡林邦是建立薩迦寺的時候了。

目前卡林邦收容許多窮困人家或失去依怙、無家的孩子。目前有150位孩子，寺院讓他們學習佛法及一般學校教育（包括學習：英文、藏文、印度文、電腦…等），喇嘛們的一切生活費用、日常開支、教育費用等開銷，並無固定來源，均仰賴社會各界善心人士愛心捐助。我們極需您們

印度卡林邦薩迦寺，立體模型

臨時大殿及教室的鐵皮屋外觀

卡林邦薩迦寺學僧們上課實況

學僧們目前的寮房

下課時間，學僧們戶外活動

正在興建中的卡林邦薩迦寺

卡林邦薩迦寺學僧們用餐情形

的支持與贊助，讓年輕的僧侶們能夠衣食無慮、喜樂的成長，且能夠得到佛法甘露的滋潤。

卡林邦的薩迦寺目前是以簡陋的鐵皮屋做為臨時大殿、教室及宿舍（以照片來向大家說明）。卡林邦薩迦寺的全體僧侶茹素，目前學僧們早餐是饅頭和酥油茶，中午是馬鈴薯及綠豆湯配飯，晚餐是素湯麵。雖然是非常簡單的伙食，由於僧眾甚多，喇嘛有五歲到十八歲，有150位；講師堪布及工作人員，有20位；170位的學僧們，一年的伙食費也是龐大的數目。當地的西藏人鮮少，完全沒有收入，需要仰賴海外佛友的支持。

在這歲末寒冬，2月14日是藏曆及農曆新年，我們希望在新年前，為僧侶們做僧袍、保暖衣物及新鞋，我們懇切希望得到您慈悲的支持與贊助。您的愛心為僧侶們帶來希望，讓卡林邦薩迦寺的小喇嘛們，在新年時能夠有新衣，一套小喇嘛的僧袍及新鞋，估計是台幣700元。我們衷心期望得到您無私的愛心，希望您能夠轉告親朋好友，一起為小喇嘛們在新年時添新衣！

生活小百科

睡前含服蜂蜜可緩解慢性咽喉炎

咽喉疼痛一般是由感冒引起的，如不及時治療，極易誘發扁桃體炎，形成吞咽疼痛、咳嗽、痰中帶血等症狀。蜂蜜的主要成分是葡萄糖、果糖和多種活性物質，它具有抗菌消炎、散痛止癢等功效，對治療咽喉疼痛有良好效果。因此，每天睡前含一口蜂蜜，徐徐咽下，可以對慢性咽喉炎起到緩解作用。

除了直接含服外，用綠茶配蜂蜜代茶飲治療喉嚨腫痛，效果也不錯。具體方法是將綠茶20克、金銀花10克放入茶壺中，用300毫升的沸水泡之，加蓋30分鐘後倒出約200毫升濃汁，待其冷卻之後再加入20克優質蜂蜜，攪勻後待用。每隔30分鐘用此茶50毫升漱喉嚨2分鐘後徐徐咽下，一般此茶飲完之後就能見效。

決明子－人體的清道夫

根據《本草綱目》記載，決明子又名「人體清道夫」，屬性溫和，含有黏液質、蛋白質、脂肪油、大黃酸、大黃素，還含有維生素A、胡蘿蔔素，男女老少都適合飲用，具有洩肝火、退大腸火的功效，能促進腸胃道消化、清除宿便，排除人體內所積存的毒素，因此有人認為它具有減輕體重的效果。明目、解毒亦是決明子主要的功效。

對於長期坐著閱讀的人或電腦愛用者，容易產生疲倦感的人，工作時缺乏伸展運動機會，

而肌肉容易疼痛的人，眼睛疲勞、腦神經緊繃的人，頸部和肩胛骨常酸痛緊繃的人，腹部有脹氣、或是在發育期時青春痘長滿臉的人，多喝草決明茶對於以上症狀的緩解，都有很大的幫助。

本佛學會新任常住－格西蘇南敦珠，目前駐錫在本佛學會，他將每天早晨七點修持綠度母四壇供、下午四點半修持護法總集迴向所讀者健康平安違緣遠離，亦歡迎大家前來共修。另每個月藏曆初十、二十五共修金剛瑜珈母，每星期六下午共修綠度母，亦皆由格西蘇南敦珠帶領大家。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，崙視於您們的方便，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

◎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

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單

帳號 5008543

金額 新台幣（小寫） 仟 佰 拾 萬 仟 佰 拾 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

經辦局收款戳

通訊欄（限與本次存款有關事項）

□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

備註：

下期季刊內容預告

護測法王開示—淺講四攝法者（三）

究給全講仁慈切開示—十地導讀（四）

大寶金剛仁慈切的開示—佛性

年度藏末醫學大法會(Gu-Tor)

虎年祈福護測法王慈悲加持法會，功德迴向書

籤田—放生、慈悲、興建大法會實況錄影。

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收訖章者無效。

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　210×110㎜（80g/㎡模）保管五年

歲末迎新供燈祈福、除障暨愛心關懷印度寺院
功德主資料表

姓　　名	
電　　話	
傳　　真	
E-mail	
地　　址	

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

凡發心歲末迎新供燈、祈福、除障暨愛心關懷添僧衣，一千元以上者，送薩迦法王加持開光的精美紀念品。

徵求主要功德主：

☐贊助印度寺院小喇嘛新年僧衣
　$ _____ 元
☐贊助年度歲末除障大法會
　$ _____ 元
☐虎年迎新薩迦寺供燈祈福法會
　$ _____ 元
☐功德增長神變日-放生、供燈、煙供
　$ _____ 元
☐贊助文殊佛學會道護維護
　$ _____ 元
☐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－安和分行
戶名：社團法人中華民國密宗薩迦文殊佛學會
銀行帳號：027-0330-37908
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：_____

～ 迴向名單 ～

迴向現世者名單		迴向往生者名單	
1.	9.	1.	9.
2.	10.	2.	10.
3.	11.	3.	11.
4.	12.	4.	12.
5.	13.	5.	13.
6.	14.	6.	14.
7.	15.	7.	15.
8.	16.	8.	16.

小林眼鏡

聰明的挑·挑的聰明

聰明® 多焦鏡片

看遠看近 聰明搞定

孫翠鳳

明華園 戲劇 總團 孫翠鳳 聰明推薦

聰明多焦鏡片的設計

聰明多焦鏡片，在眼鏡的設計上，提供高科技的光學成效。在同一個鏡片內同時達到看遠、看近的度數需求。因此，在閱讀或生活行爲中，能輕鬆藉由鏡片的調節功能，達到全區視野清晰。

聰明多焦鏡片，人體工學極致表現

小林眼鏡「聰明多焦鏡片」系列，將多焦點鏡片設計極致化。不同於一般備有看遠、看近鏡片，僅是上下視區的不同。而「聰明多焦鏡片」乃是採用依遠用度數，改變近用部的內移量。使鏡片不會模糊不清的交界地帶，讓您全區清晰，眼睛輕鬆轉動。

大朋友，任何場合都輕鬆

- 通用型：適用各種遠、中、近同時運用的場合。
- 室內型：適用較多中近距離的場合。
- 辦公型：適用辦公環境，加大近用範圍。

小朋友，提早聰明更健康

- 兒童度數控制鏡片：有效抑制兒童眼睛水晶體的過度膨脹，減緩兒童近視度數增加。

本期季刊由小林眼鏡公司贊助！

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

國內
郵資已付
中華郵政台北雜
字第1524號執照
登記為雜誌交寄