

**主法上師：滇貝仁波切**

**法會名稱：金剛薩埵灌頂**

**時 間： 2013 年 3 月 16 日**

**地 點：台北市光復南路 1 號 B1 德噶中心**

早上好！今天是金剛薩埵的法會，整個法會的流程，跟其他的可能有點不一樣，在其他任何地方可能都是上午灌頂，因為大家精神都是早上比較好一點，下午比較容易昏沉，所以灌頂都是在上午。我以前也是在上午灌頂，下午教授，後來想一想，好像這樣有點不對。

在台灣我們獲得聽聞佛法的機會很多，領受灌頂的機會很多，多到現在，大家對於所有的灌頂也罷，所有教法的教授也罷，都漸漸的退去了熱度。就算是聽到一個法會，很多人可能，喔，當下就只有一個“喔”字，再沒有其他的反應。

在台灣灌頂雖然很方便，但是很多人大概把它理解成爲一種加持，像道教的，在哪個地方畫個符，燒個符，然後把水喝下去，當下就可以解決所有的障礙之類的。我們對於灌頂本身可能認識的很少，理解的很少。我覺得說，我們有必要用一種比較認真的態度去對待自己的修行。

我絕不是刁難大家，你希望上午灌頂，我偏要給你下午灌頂，不是這麼個意思。對我來講，我也希望是上午灌頂，很快結束，大家就，啊…啊…啊…法會圓滿殊勝，說一套讓我們彼此都聽的肉麻的話，然後大家就再見了。後來我想一想，下午教授的時候，我發現很多人都會打瞌睡，灌頂的時候，一會要複誦，一會要觀想，根本沒有那麼多時間在那裡打盹。我覺得下午比較適合灌頂，上午精神好的時候，多給大家的耳朵裡塞一些東西進去，我覺得會比較好。

我們今天在這地方要灌的是金剛薩埵的灌頂，是馬爾巴有一個殊勝三法當中的金剛薩埵的法門。

要不是去年幾個弟子一直說辦個法會吧，能不能是金剛薩埵，我一直都沒有想過，這個傳承在台灣灌頂。對我來講，這個傳承很殊勝。

你我都出生在一個末法時期，今天這個全球災難頻傳的時期，無論是西藏人，還是華人，還是西方人，在這個地球上的所有人類，內心的觀念的轉變，實在是墮落跟腐敗的，這樣的時候，我們的教法也在很多地方示現的是很微弱的。當所有的修行，聽的人多，做的人少，看的人多，信的人少，想學佛法的人多，但是始終無法去實踐，一切都停留在表象的時期，是教法沒落的時期。

世尊曾經講過，在末法時期，一個修行人能夠守持根本五戒，跟在世尊住世時期的前後，守持 256 條的戒律，其實功德是同等的。為什麼功德會是同等的？一個守持 256

條的戒律，一個只守持五根本戒，為什麼會是這樣？道理很簡單的。在那一個時期，大家都是從內心去奉行教法，對教法有信心。可是現在呢？受戒的人越來越少，真正守戒的人，遵行因果的人，也越來越少。在這樣的時期，難得有人認認真真的去守一條戒，當然是功德無量的。我們出生在這樣一個時期，可能是不幸，這種的不幸，源自於自身在過去生命流傳的過程裡面，跟自己的觀念，跟自己的行為，都是有根本上的關聯。

當教法沒落的這個時期，難得出現一道光明。我在中心時候，跟各位一再的提過，我在青海，在竹節寺裡面，我跟所有竹節寺的僧眾，也一再的提醒大家，我們這一輩子能夠依止自己的上師，尤其是我們這一代的人，遇到了像金安仁波切這樣的上師，是我們過去無數次當中去累積的資糧獲取的。當教法到處隱沒的這個時期，因為金安仁波切的出現，使得在我們康區，或者說在整個西藏，出現了一個光明。噶舉信徒可能不比其他的教派少，但是跟它過去的輝煌相比，現在聽一聽，或者看一看的人多，真正的像過去的噶舉弟子一樣去實修的，越來越少了。

噶舉的教法源自於馬爾巴仁波切，馬爾巴仁波切不辭辛勞翻山越嶺去了印度四次，把今天我們稱之為噶舉的這個教法，遠從印度迎請到西藏來。別的不說，當一個上師在那樣的時期裡面，徒步翻山越嶺去印度，各位想一想，今天我們可以坐飛機，我們有現在的很多的生活條件，我們到了那邊可以住在印度很好的酒店，吃印度好吃的，當你吃到所謂印度的好吃的時候，你們是什麼樣的感覺？我相信你們都一次兩次的去過印度，每個人回來之後，可能又是不好吃又是不好住，僅僅是7、8天，最多是1個月左右，你在這樣的時段裡面，在那樣的生活條件，對你而言，是什麼樣的概念？各位想一想馬爾巴仁波切，徒步去印度迎請回來的教法，是非常難得的，是稀有的、來之不易的。

這個來之不易的教法來到西藏之後，從興盛到今天微弱的現象，比如說，馬爾巴仁波切密續的教法，到了這個時期，只剩下傳承，沒有實體，等於就是說，各個噶舉的寺廟裡面，完整的密續，從實修到大的修持，整個具足的，是鳳毛麟角的，這是教法的沒落。而在台灣，當然噶舉的弟子很多，但是對於噶舉的弟子來說，噶舉的教法是什麼呢？很多人也許會說是大手印吧，也許會說是那洛六法吧，除此之外，好像其他的都不是很清晰。各位對於修持的本身也是這樣的，在西藏也是。為什麼到了今天，所有密續教法的具足變成鳳毛麟角？是因為我們過去，漸漸漸漸的對於教法的輕視，對於教法的熱衷的退怯，使得最後教法沒落。

每個佛菩薩的化現，都有他度化的佛行事業。金安仁波切這一世的佛行事業，主要的是弘揚馬爾巴仁波切的傳承。因為這樣，金安仁波切直接得之於馬爾巴仁波切的意傳承。意傳承裡面，包括整個完整的十三密續的教法，以及我剛剛所說的殊勝三法。殊勝三法裡面有一個是尊勝佛母，還有金剛薩埵，還有一個度母，這三個教法，這個傳承是一個近傳承。

當我們的修行，當我們的信心都是如法的時候，傳承就是非常重要的一個環節。一個不間斷的傳承，是非常稀有難得的，尤其是一個近傳承。所謂的近傳承，從馬爾巴

仁波切到上千年的這個過程裡面，我們有這樣直接性的，只經過兩個三個上師而傳承下來的這個教法是很難得的，也就說明了一個因緣，這個教法在這麼一個末法時期示現，是與末法時期的眾生有很特殊的因緣。但是呢，我剛才前面說過，我為什麼不想在台灣傳，我不是說，看不起台灣人，或者不想給台灣人傳，不是這麼個意思。

對於任何一個教法，我希望每個人真正的從內心去重視這個法，去珍惜這個法。但是在台灣現在呢，因為上師太多了，法太多了，已經多到你我都已經變的麻木，沒有什麼知覺了，在這樣的時候，大家已經有這麼多的選擇的時候，我想我不需要做一個錦上添花的人吧。大家都知道，金剛薩埵滿大街都是，我不需要湊熱鬧，在這個地方再去弄一個金剛薩埵。但是呢，去年大家請的時候，我當然也不好說拒絕嗎，為了不傷弟子的心，只好答應了，那答應了之後要怎麼樣，只能祈求大家去珍惜法。我們不可能有那麼多的機會去錯過了。

各位許多在座的都是沒有見過金安仁波切的，當我們講到金安仁波切，可能大家沒有太多的感受。我可以告訴大家，我跟金安仁波切，不僅是表兄弟，我們是同一個寺廟的仁波切，而且我跟他是竹節仁波切的化身，是同一個化身。我雖然拿的是竹節仁波切的頭銜，但對我來講，我只是一個他的弟子而已，金安仁波切是我的上師。今天我的弟子也好，假如大家從我這裡聽到一些教法，能令你受益，是因為上師的教導。

我跟他是同年，但是我根性不是太好，根性比較愚頓的人，對於佛法，可能理解以及去有所體會的，可能慢半拍的人。我在很年輕的時候，也不是一個很懂佛法的人，現在也不是很懂啦，那時候更不懂。那個時候，當我對我自己的修行，產生疑惑也好，或者說有一些退心的時候，是上師在一旁一直的提醒。使得我漸漸的對佛法，有一顆堅定的心，然後走到今天。

在康區凡是見過金安仁波切，在西藏見過他的，無論是仁波切，還是喇嘛，所有的人，都會認定仁波切就像密勒日巴一樣，是雪域高原上的第二密勒日巴。他對於佛法的精進，他對於佛法的堅持，他對於任何一字一句佛法的珍惜，是我們每一個人從旁邊去看，是發自內心的去感動跟隨喜的一種跡象。因為這樣的關係，在西藏，仁波切名聲很大。但他自始至終都是一個非常謙卑的修行人，而且視戒律為生命的一個修行人。對於竹節寺，不論是我，還是堪布，還是一般的出家人，我們今生有這樣的上師感到很慶幸。

竹節寺在仁波切還沒有長大成人之前，就是在仁波切少年時期的時候，竹節寺是一個沒落的寺廟。雖然有輝煌的曾經，但是在那個時期是很沒落的。我們無論是對於儀軌也好，對於教法的理解也好，是處於非常沒落的時期。完全因為仁波切的關係，使得今天在康區，很多人都會知道竹節寺，只要是竹節寺說的，竹節寺做的，絕大多數的人一定會說，那肯定沒問題，那肯定是對的。因為什麼？他們認為有這麼一個好的上師，在他的帶領之下，竹節寺的的確確是有一些成績在，所以大家都會認同，這是因為上師的關係。

總之，我要跟大家講的是這個傳承真的很難得。其實法本身沒有區別加持力的大小，分別在於你我對於法的態度。無論是什麼法，無論是經，還是儀軌，無論是什麼，重點在於一個人對於法的信心、法的態度，這是比較重要的。上午的這個，無論大家稱開示也好、教授也好，覺得是聊天也好，不管他是什麼，總之，上午的這個部份，我認為就是灌頂的前行。無論修法，聽聞佛法，我們都有前行、正行、結行，這樣才是比較完整的。所以上午跟下午同樣都是重要的。

上午沒有來的，我沒辦法現在說什麼，可能就是因為我說的不是太好，所以不願意聽，也沒關係。但是呢，各位，無論是你的朋友還是你的家人，想領受金剛薩埵的灌頂，我這一次是有要求的，那不是隨便說說的。你可以不領受灌頂，你等一下走，我絕對不會生氣。無論是不是我的弟子，大家都一樣，我的要求是什麼，我說了，這個傳承是近傳承，是源自於我的根本上師，我不想讓我的傳承有那麼一點點的瑕疵，所以必須要珍惜。所以，金剛薩埵，我們做了一個卡片，內容不多，只是短短的兩頁而已，我希望各位必需要修金剛薩埵，這是我的條件。

各位一定要記住，今天下午做義工的也要記住一點，今天下午法會開始，請你們把門關好，法會開始以後，我絕不允許半途有人走進來，這樣的灌頂我不灌。我絕不允許有瑕疵，我絕對不是刁難各位。對我來講，無論信徒多不多，無論弟子多不多，不是我想的重點，我想的是對於傳承本身的珍惜，發自內心的對於這個法的恭敬。

你覺得說這個仁波切怎麼這麼苛刻，不是仁波切苛刻，你我都不能夠去輕易的荒廢自己的教法，一個教法長期存在於這個娑婆世界，希望能夠利益更多的眾生，你我對於教法本身的態度是非常重要的。這就是我們菩提心的一部份，我們珍惜教法、去愛護教法，那是我們對於眾生的慈悲，是對眾生的責任。是因為什麼？這個娑婆世界，六道的眾生，不是到了我們這一代就全部都結束。還有無數的眾生在輪迴裡面，這些眾生以後也像我們一樣，是透過這些教法去獲得解脫的。

我們絕不能再這樣的去在我們的地球，這個你我生生世世，只要是在輪迴裡面就生存的地方，過度的開礦、過度的開發、砍伐，使得整個生態失去平衡，使得今天我們面臨這麼多的問題，大家每天都在喊生態的平衡、保護地球，我們為什麼要保護地球？因為我們只要活在這個地球上，地球就是我們生存的依賴。

我們只要在六道輪迴裡面，教法就是我們的依賴。我們今天的學佛，絕對不是消遣，更不是當我們無助的時候才用的事，它是生命裡面最最重要的，甚至可以說比自己的生命更為重要。就算這一生結束了，生命還是會延續的，因為你還在輪迴裡面，除非你是解脫了，教法錯過了一次，還能再獲取，是很難的，所以我們要去懂得珍惜它。

從這一個角度來講，我希望每一個人去做到，我希望每個人不是把灌頂當作是家常便飯，好像很容易很輕鬆，真的不是。你看看這前面坐著三個阿尼，她們其中二個，她們從08年的大寶伏藏總集的灌頂、口傳，直到之後噶舉教法總集的口傳、灌頂都參加了。我們要知道說，在那個領受過程裡面，上師為了延續這一個教法，上師怎麼不辭辛勞的。

像金安仁波切每天都得要在凌晨四點起床，我們在 08 年大寶伏藏總集的灌頂，整整 43 天。每天早上必須是 6 點鐘開始法會，中午可能有 1、2 個小時的休息，除此之外，一整天下來到晚上，有時候是晚上 12 點法會才會結束，這樣連續性的做足了 43 天法會。想想我們是從 6 點開始參加，然後到了 12 點我們就結束。這是我們領受灌頂，或者領受口傳的人。那麼上師呢？因為法會 6 點要開始，上師卻得要在 3 點多、4 點就要起床，就要開始修前行，然後 12 點結束，灌頂我們領受完了，我們可以回去了。上師還要修結行，修到 1、2 點，他才能回到他的住處，這樣做了有 43 天。

我只是在那個地方侍奉上師的，是個跑腿的而已。43 天下來之後，我足足在床上躺了 3 天，真的動不了，完全感覺上是垮了。我從第 44 天還是第 45 天的時候就病倒了。中間有一天上師剛好要去一個地方，我要開車送他去，然後接送他，沒辦法說我要倒了，回去之後，我就整整躺了 3 天。

這不是說我自己多有心，可是你想想，我可以倒三天，因為我沒什麼事了，法會結束了，我該休息了。但是上師沒有休息，各位想一想，上師為什麼會做這樣的事情，上師是鐵打的嗎？不是，上師也是肉身長的，但他為什麼能這樣？是對於法的珍惜，是對於法的態度，我們就要學這種對法的堅持跟態度。

以前金安仁波切會給大眾灌頂，很早以前，後來仁波切去四川上佛學院之後，後來閉關修行之後，仁波切就告訴我們說，不是不想灌，因為大家不去遵守、不去珍惜法，這是對法的褻瀆，所以他真的不能再灌了，從此之後十幾年，仁波切再不灌頂。現在才很多人說，我們真可憐啊，上師都不灌頂了，我們想接受一個灌頂都沒有機會。現在才開始知道說，灌頂是多麼重要的一件事情。

像去年的話，有幾個醫生一直求著仁波切要給他們灌一個藥師佛的灌頂。在台灣，藥師佛的灌頂，多麼簡單的事情，是吧，隨處都可以，隨便半天的時間都可以得到這種灌頂的，是嗎。在這個地方好幾個醫生聯名去求仁波切，最後仁波切只答應，如果你真的是醫生，而且你能保證，以後盡自己所能會從醫去服務大眾，如果你能堅持這一點，我可以灌給你。

那天灌頂的時候哪，在門口一個一個把關的人是我，因為第一個首要的是，必須是醫生。因為仁波切說了，只針對醫生。我就擋在門口，我一個一個的問，有多少人恨我？我知道。有無數的人恨我，因為有無數的人參雜在中間。因為從來得不到上師的灌頂，誰不想灌？我問，你是什麼醫生？你學什麼專業的？你是中醫還是西醫？如果你是西醫，你是外科還是內科？還是什麼科？是做什麼的？就在哪裡一個一個的問，然後就一個一個開始露餡了，有些根本就是那些醫生的家屬，有些根本就是學徒。剛開始在門口有上千個人，我就這樣一個一個去問、一個一個篩選，然後放，放進去的時候不到 200 個人。這就是仁波切自身對佛法的態度。

我們今天在台灣什麼樣子？對我們來講，只是在折損我們自己的福報啦，對上師沒有什麼差別。你要知道，我們對於佛法的這種態度，使得我們修行，包括我們在內心

生起善心的機緣真的會越來越少，你自己好好觀察自己就會知道。我們過去對於法、對於修行是什麼樣的心境。現在你是不是漸漸的好像打了麻藥一樣，是不是？有一點點開始麻了，沒有知覺了，這就是折損自己福報的症狀。

在台灣上師真的太多了，因為上師太多，法太容易了，大家怎樣都可以的時候，就像量販商店一樣，就像菜市場一樣，當你進入菜市場之後，有那麼多東西的時候，大家就覺得沒有什麼嘛。一種蘋果如果是這個世界上限量產的，多少人想吃，當一個人買上這麼一個蘋果的時候，一定會很得意洋洋的告訴人家說，這是世界限量的蘋果喔，全球只有多少多少而已喔，你從他講的態度就知道了，他得到的時候是多麼的歡喜。

我作為專門管理出家人的一個人，我作為一個寺院的住持，我在青海，不管對著很多的仁波切，還是對著我自己的寺廟，我一直堅持一種觀念，我覺得數量不是什麼重要的東西。當我在竹節寺裡面去制定一些制度的時候，很多人說，仁波切你這樣制定，會讓很多想出家的人都不敢出家。但我的觀念是，沒有關係，沒有定這個制度以前，也許有 20 個人出家，但是我訂了這個制度之後，最後剩下一個人出家，我就值了。

我沒有想別的，因為這個出家人，我訂了這麼嚴格的制度之後他還進來，那就說明一點，他至少對修行的心是堅定的。我相信他絕對不會是因為走投無路了，實在沒任何的選擇才進來，我相信不會。在西藏不會這樣，在台灣可能會。我第一次聽的時候覺得有一點奇怪，但是到後來我理解了，漸漸的在台灣待的時間久了之後，慢慢明白了台灣人對於出家人的看法是什麼。剛開始的時候，大家問我，咦，他這麼年輕，他有什麼想不開的事嗎？為什麼這麼年輕就出家了？我當時聽的一愣，我還沒知道這個出家人有沒有什麼想不開的事情。但當他問的時候，我想，難道他的意思是這個人有什麼想不開的事情嗎？

後來才知道，台灣人出家就是，要嘛就是嫁不出去、要嘛就是討不到老婆、要嘛就是社會上無法立足的，就是好像你沒有能力才要出家一樣。在台灣剛開始給我的感覺，就是出家人好像是社會上的垃圾一樣。在青海，在西藏不會這樣，在西藏把出家當作是一種榮耀。當然現在時代不一樣了，我剛剛最前面已經提過，時代的沒落，你我人心的飄浮，最後變成這樣，講這麼多只是希望各位能夠珍惜法。

接下來，我們簡單的去學習金剛薩埵。金剛薩埵這個法門從哪裡去講起呢？要從淨除罪障講。淨除罪障是什麼？它是一個懺悔的概念。每個人為什麼會輪迴？是因為業而輪迴的。大家可能聽過阿賴耶識，是意識的最根本，類似一面鏡子，可以顯示一切的，阿賴耶識上面能夠現起神聖的證悟。阿賴耶識當中的罪障跟習氣，源自於無始輪迴過程裏面，自己的觀念行為所導致的，就是我們通常說的業。業不淨，在阿賴耶識上面所顯現的就是我們今天各式各樣的世俗的念、世俗的相、貪嗔痴的念、貪嗔痴的相，我們沒辦法去顯現正法。

要淨化這個部分，就像你要讓一個鏡子能夠照見很清晰的影像，你必須要擦拭好這個鏡子。現在鏡子髒了，這些髒物就是我們所說的罪障、習氣。我們每個學佛的人，從開始皈依，每天祈請上師，做供養布施、去點燈、去持咒、去拜佛，為的就是去淨

除這一切的罪障跟習氣，改變這些習氣跟罪障。佛陀也教授了很多的關於淨除罪障的法門，在所有的法門裡面，金剛薩埵的法門是最殊勝的。每一個佛教的體系，不管是原始佛教、大乘佛教、藏傳佛教，都有自己的淨障的一些法門。佛陀宣講無數個淨除罪障的法門，在這裡面最殊勝的是金剛乘。金剛乘是諸佛菩薩對於末法時期的眾生，特別的憐憫和慈悲，而顯現的教法。

我們故有的習氣跟觀念等等的一些因素，對於我們來講，修行很渺茫，解脫的機會更是渺茫，當所有不好的因素聚集在一起的時候，就稱之為末法時期的眾生。我們比其他賢劫先佛時期都可憐，因為我們的煩惱粗重、我們的習性頑固很難去除。為引渡這樣一個時期的眾生，才顯現金剛乘的法門。各位你們自己去瞭解一下，賢劫每一位佛轉法輪裡面，哪一個時期才有密法。可以說金剛乘的內容，或者說金剛乘的教法，對一個末法眾生來講，是更難得的機緣。

而金剛乘殊勝在哪裡，特別在哪裡，因為它沒有像我們平常所講的需要三大阿僧祇劫，需要以六度的修行漸漸淨化的一個過程。他能夠在一個瞬間去累積無數的資糧，以及去淨除一切罪障的方式，使得在今生可以獲得成就的機會，從這一點，他是一個很快速的修持的教法，為了達到快速，或者說為了引渡不同層次、不同類型、不同顯現的眾生，金剛乘裡面有無數的方法，我們稱之為方便法。他既簡單又方便又快速，當然這一切是相對於我們所說的顯乘的教法，相對於原始佛教的教法，也就是小乘的教法而言，他不需要那麼艱辛、那麼長久的時間的修持。

相對於顯乘的教法，相對於小乘的教法而言，金剛乘的法門眾多。在顯乘裡面，或者說小乘裡面，可能運用的方法都是比較單一的。比如說，在顯乘裡面我們要獲得菩提心，就要修持六度，方法就是非常單一的。在藏傳佛教裡面，在金剛乘裡面有很多的方法，比如說六度，你說藏傳佛教或者是金剛乘，是不是不需要具足六度呢，不是，他也一樣需要有六度，六度修持的本身，就是修持菩提心的殊勝的方法，他六度的修持，一定會跟顯乘的有所區別。區別是什麼？他可能在一個儀軌的前行到結行的過程裡面，讓他具足六度，在很短的時間裡面，在比較輕鬆的、易懂的、易持的過程裡面，具足或者圓滿六度，這就是金剛乘。

從這個角度講，在金剛乘所有淨除罪障的法門裡面，金剛薩埵的法門是最為殊勝的，也是最根本淨除一切罪障的法門。各位你無論是參加噶舉的法會，薩迦的，格魯的，無論是你參加過哪個教派，包括寧瑪的，無論是老的上師，年輕的上師，還是中年的上師，無論那個上師傳的是什麼法，你永遠都會熟悉一樣，那就是儀軌後半段的時候，一定會唱誦百字明，無論你去哪裡都一樣，都會有百字明。他講課講完了也會唸百字明，法會也會念百字明。這個是大家最熟悉的法門。

熟悉的原因是甚麼呢？因為它是淨除罪障最殊勝的法門。罪障本身，如果我們真的作懺悔是可以消除的，因為罪本身並不是一成不變永恆的東西，它是空性的，沒有獨立性的，因此罪障是可以消除的。比如說，印度有一個婆羅門叫指鬘王，他最後殺了九百九十九個人，當最後一個要殺的時候，因為他真實理解到殺生的過患，發自內心

的產生懊悔的心，而去做懺悔，這個指鬘王不僅消除了所有的罪障，而且今生獲得阿羅漢的果位。

這個例子就是告訴我們說罪是可以消除的，但是一定有一個規則說怎麼樣去消除它。很多人想著說，是不是唸了百字明就可以消除了，那不一定，為什麼不一定呢？就像你我現在，可能你唸的百字明比我還多，但罪障看起來比我還重啦，你唸是唸啦，但唸到哪裡去了呢？是不是說你的百字明跟我的百字明是不同家的嗎？我的是進口的，你的是國產的，所以質量不好，不是，真正的訣竅在於心。

我今天要學甚麼呢？首先，修持金剛薩埵懺悔一切過去、現在一切的罪業的方法要具足四力門，知道四力門是哪一些嗎？你有具足四力門嗎？我們淨除罪障需要具足四力門。四力門是哪四力門呢？我們一個一個看，如果你聽過，就當作是複習，也可以當作是我給你講故事。第一個叫所依對治力，依是依靠的依，所依講的是甚麼呢？講的是對境。所謂四力門很簡單，首先是向誰懺悔？我們懺悔的方法很多，懺悔的對境也很多，譬如說我修的是阿彌陀佛的法門，那麼我懺悔的對境就是阿彌陀佛，我修持觀世音菩薩的法門，那麼我懺悔的對境是觀世音菩薩，我修上師法，那麼我懺悔的對境，當然是上師。今天我們是修持金剛薩埵的法門，當然我們懺悔的對境是金剛薩埵，這是所依。

金剛薩埵我們做為一個對境這樣去做的時候呢，這裡有一個所依對治力，這裡面包括甚麼呢？最重要的就是菩提心。在懺悔的過程裡面，菩提心是絕不可以少的，我們無論是持咒、禪定、拜佛、供養、佈施、點燈，無論是哪一種善行都必需要有菩提心，哪怕是只念誦一個偈頌的經文，也要有菩提心。總之，沒有菩提心就沒有辦法修行，就好比沒有地基，這大樓能建造起來嗎？這大樓能堅固嗎？不堅固，大樓也起不來。菩提心就像我們的地基一樣。在懺悔裡面，也絕不可以缺少菩提心，這很重要啊。如果你沒有願、行，沒有這種菩提心的話，我們如果懺悔，罪責可以減輕，但沒有辦法淨除，要徹底乾乾淨淨的，就得要用菩提心的懺悔來消毒，對境是金剛薩埵，這是所依對治力。

第二個叫做是厭患對治力，所謂厭患，厭是厭煩的厭，患是病患的患，厭患對治力是甚麼呢？是對於我們往昔到此之前所造的一切罪業，這個懊悔的心，也就是說知道自己的錯，而對自己的錯生起非常懊悔的心，這叫做厭患對治力，這是必需的。三聚經裡面說發露懺悔，不覆不藏，就是不覆蓋不隱藏的意思，就是對於自己所犯的過錯，要勇於承認，要認認真真的而且是正大光明的承認。

我們過去世所造作的業，我們其實根本不清楚，雖然具體的事情不清楚，但是有一個總則我們清楚，這個總則是甚麼呢？我們一定有無數的錯，我將很真誠的對這些的錯有一個懊悔的心。我們要怎麼的去想，今天你我的現狀就示現了一切了，就是你我今天的煩惱的事、不開心的事、生氣的事，我們的身體的狀態、病痛、身體所遭受的無緣無故的一切，無緣無故是從世俗角度講的，但是從因果角度沒有無緣無故，是一切有因有緣的。



從這個角度去思考，我們就知道，這一生我們可能沒有做太多的壞事，但是不可能不做，因為我們是世俗人啊，如果說我這輩子都沒有做過壞事，這是一般人都會說的話，真的沒有做過壞事，我從小到大都沒有幹過壞事，你沒有幹過壞事你是聖人嗎？在這個世俗裡面，連我這上師都做過很多的壞事，你我相比之下，我覺得我應該還是比你稍微好一點，因為我是上師嘛，我都做過很多的壞事，更何況是你呢。所以，我們沒有做過壞事是不可能的，對不對？當然我們沒有做過甚麼大奸大惡的事情，但是我身上所發生的事情，好像我做過甚麼大奸大惡的事，那就說明生命是有流轉的，業也絕不會毀壞，你前世做的、前前世做的一定會報，這就是感應。

發露懺悔甚麼？面對罪責，我們不僅是這一生做的罪責，一切的罪責要認識，而且很真誠的，因為我們知道了罪是罪，我們才有辦法生起懊悔的心吧，你認為不是罪，你怎麼懊悔？你認為正確的東西，你對它產生懊悔，你懊悔什麼呀？首先要認識罪，認識罪了之後，才能夠懊悔。恰美仁波切說了：「若無悔心懺不盡」。沒有懊悔的心，罪業是懺不盡的。「往昔罪業如服毒，當以大慚畏悔懺。」這是恰美仁波切說的，如果我們沒有懺悔的，罪也懺不盡，我們過去所做的這些東西呢，就如同服了毒藥，對它不僅要有惶恐之心、恐懼之心，我們還要有淨信之心，然後以這樣的懊悔的方式去懺悔自己的罪，這是厭患對治力。

我們當有了一個對境，我們要開始懺悔的時候，對自己過去所造的，譬如說我們自己生氣，我們用這張嘴巴說別人的壞話，這一切的罪業去懺悔。你說，我不應該生氣，為什麼？對罪業本身要有所了解，不然的話你只是硬著頭皮說不應該，為什麼不應該呢？為什麼不能生氣呢？你知道了生氣的壞處，你才會對生氣有懊悔，你了解了罵人的錯誤，你才不會去亂罵人，你在私下去詆毀別人說三道四，它到底有甚麼過患，要理解之後才對罪障有清晰的認識，才能夠生起對罪障本身的懊悔的心。從修行的角度來講，不管你罵人的當下有理沒理，總之你罵人就是一個過患，叫做惡業。你不管有理沒理，你生氣就是叫做是瞋恨，你還有得選擇嗎？還要在那裏分應該的瞋恨，不應該的瞋恨。在因果裡面，沒有說應該的瞋恨和不應該的瞋恨，也沒有應該的生氣跟不應該的生氣。厭患對治力先是認識罪責，而且把所有自己的罪，發自內心的要去懺悔。

第三個叫做返回對治力。返回對治力是割斷的意思，也就是說，我現在懺悔了，類似這樣的事情縱然我不要命了，譬如說，我們為了生活，我們會做一些不該做的事情，會犯很多的錯，但是在這個時候，我們要怎麼去想，就算是為了生活，我也絕不造作這種錯誤，也就是我寧可生活沒得過、飯沒得吃，我也絕不用這樣的方式去做，這就是返回對治力。也就是說，絕不會再犯同樣錯誤的一個決心，叫做是返回對治力。

最後一個叫做是現行對治力。現在進行的事叫做現行對治力，現在進行甚麼呢？現在進行對治十不善的對立面，那就是極力的去行持對治十不善的行為，那就是十善，十善包括說：拜佛、禮佛、誦經、供養、佈施等等這一切善行的修持，這就是現行對治力。我們過去造惡的行為比較多，從現在開始，我們要導正自己的行為，我們將過去造惡的這種行為，現在導正為行善積德的一個方式。為什麼這樣？各位有一個東西要清楚，那就是，懺悔首先要累積資糧，明白嗎？就是說累積資糧是懺悔的前行，是懺悔的基礎，累積資糧是懺悔的前提。我們必須事先去做這些累積資糧，譬如說供養、

佈施、點燈、修葺供、放生，這些都是累積資糧的方法，這個叫做是現行對治力，就是以行善來對治行惡。

這就是我們所說的四力門。可能大部分都容易具足，是吧。但這裡面有一樣是很難的，你們說是哪一樣？返回對治力，我絕不再造作惡業，這一個是最難的。所依對治力，有壇城、有唐卡、有上師、有佛菩薩，容易。厭患對治力，也不是說太難，認識自己的錯誤，而且對於錯誤本身，要有懊悔的心，我想相對而言不是太難。懺悔完了之後呢，我絕不再做這樣的事，譬如說謊的人說完謊，懺悔嘍，懺悔完之後，明天你還撒謊嗎？如果一個人的態度是，沒關係我懺悔完了，我明天又不得不說謊，我繼續說謊，到了晚上我再懺悔，你說行不行？你都已經做了還有行不行嗎？你平常都是這樣，犯了懺悔，再又犯了又懺悔，這樣罪能懺盡嗎？懺不盡。你習氣有改變嗎？

我剛前面就說了，懺悔是幹嘛的，是盡除一切罪障跟習氣的主要法門，是不是？你懺悔了之後，你的習氣改了嗎？你的罪障消除了嗎？我不說行或是不行，如果我說行，你一定會說，那個竹節佛學會的仁波切說的，今天懺悔了，明天再做，那你後天再懺悔，這樣也是可以的，然後每個人都繼續犯，繼續懺悔，一定有，我既不說可以，也不說不可以，但是我只問一句話，那就是你的習性變了嗎？你的罪業懺盡了嗎？就這樣。

做上師的不好做，教東西不能亂教，就像我們那邊做四加行，以前一般的在家人不大會做四加行，這幾年因為金安仁波切的一直的鼓勵，結果現在很多人會去做。做的時候，在家人有很多的事情，有些人真的不識字，譬如說供曼達，你要拿著一個曼達盤，一定要供一次再擦掉，再供一次，就這樣供十萬遍，有一個人沒有辦法做那麼多，最後他就問說：「我可不可以..」因為我們那邊有很多刻在石頭上的經文，把它絡起來，然後繞經，我們叫瑪尼石經，然後他就說「我繞的時候，是不是順便我就在那裏念一句…」那是供曼達的短的供養文，「用這個來累積數量，然後走的時候就灑一點米或者說石頭啊...」有人會用石頭當作是幻化的供品，「這樣可不可以？」那有一個老師說：「如果你實在不會，這樣也算是一種吧。」就這樣回答了。然後這個人到處跟人家說，那個老師說的，以後供曼達不需要一定要拿曼達盤...。

那個老師是實在沒辦法，因為他是文盲，就勉為其難的說，勉強可以吧，他就竟然把勉強可以的東西，說成是這個老師說的這樣是可以的。人總是喜歡挑自己想要的那個部份，對不對？很多人不想在家裡拿那個曼達盤，搓啊搓的，就說這個老師說的，這就是人的習性，這就是世俗人的習氣。我們這些當老師、當上師的人，說話的時候，尤其是在法座上說話要比較注意一點，不能說錯，不能附和大家的思想去說，這樣也可以，那樣也可以，那法不成法，現在都快變成是這樣了。

以前譬如說要聽聞大手印，那是有條件的，要做完四加行，要有一定的修持之後才可以聽大手印。現在呢，大家只要記得平常要多行善那就來聽吧，這就是沒法。最後大家對於法本身，好像喝醉酒一樣的失去意識，這就是現在。我們要做的時候，有些東西是可以有所調整，是順著我們的根器、我們的習性做一個方法上的調整，但是它的總則，沒辦法打

折扣，沒有辦法說是因為習性，因為時代而變化。就像我們的戒律，你說殺生，時代不同了，我殺生可以改掉嗎？不能改。你說出家人，時代不同了，出家人能改掉嗎？改成甚麼呢？改成全都是在家人，你覺得這樣的改變可以嗎？絕對不能改的。這個四力門在懺悔的時候，就是最主要的，沒有這個沒有辦法去懺悔。

接下來我簡單的跟大家講，你回去修金剛薩埵的時候，怎麼修？我跟大家稍微的提一下。我想你們都應該是會啦，我在中心講普賢上師言教的時候，金剛薩埵的修持我已經講過了，就當作是一種複習吧。我盡量的把觀想的內容說的比較簡單一點，要不然的話，等一下你們覺得，哇，這麼複雜呀。我最多在台灣聽到的，就是「仁波切，我觀想不出來。」那怎麼樣？「我是不是不適合學藏傳佛教？」為什麼呢？「因為觀想不出來」。你們有沒有想過你為什麼觀想不出來呢？你有一個心性，他也有一個心性，我也有一個心性，你的心性、他的心性、我的心性，從本質上是一個，沒有區隔，沒有說我的質量好一點，你的質量差一點，沒有。

既然心性的本質是沒有區別的，那區別是在於哪裡？很簡單。我的心性上面的汙染東西少一點，所以我比較能夠觀的出來，你呢，觀不出來，那就說明甚麼呢？你那張鏡子上面灰塵多一點嘍。怎麼辦呢？擦拭嘛，把它擦得乾乾淨淨就不是完了嗎？這跟適不適合學金剛乘有多大的關聯嗎？你的意思是，如果你是學顯乘的，上面這個灰塵全沒了呢？不可能。這個灰塵是在無始的輪迴過程裡面，是因為我們的觀念、我們的行為所積累起來的灰塵，要去擦拭了之後才有辦法去做。當你越是沒有辦法觀想的時候，你越要清楚的認識一點，就是你那個當下的心有多散亂，以及你在那個當下，你心性當中的煩惱有多粗重。所以觀想出來和觀想不出來，不是用來衡量是不是適合學金剛乘。

你能夠聽到並且在聽的那個當下，你對它產生興趣，這就是法緣。接下來，我們的重點只是在於如何修持的問題上，而不存在適合或者不適合的問題，你說我的根器夠不夠？其實很簡單，這也不是用剛才那樣方式來去衡量。第一，無論是哪一位上師，當他講的任何的佛理、教理，我能夠聽得清楚，我也能夠明白，這就是根器，再找甚麼根器呢？你要甚麼樣子的根器呢？坐在那裡，好像甚麼附身了一樣，馬上就有一些反應的，這才叫做根器適合的嗎？不是。有很多的東西，你可能，無論怎麼來講都聽不懂、無法接受，這就是你現在的這個根器，沒有到達那種層次，所以無法接受，就這樣。除此之外，你能夠聽得懂、聽的明白而且接受，這就是適合的。

為什麼觀不出來？你每天持咒都不到五分鐘，觀想更不到一分鐘，你還想讓他清楚，你怎麼樣清楚呢？你是聖者嗎？你內心沒有煩惱嗎？不可能。你甚麼都不作，好像上師在上面講了，然後我就一坐，喔，我觀想出來了，有時候所謂觀想出來的東西也未必是真的，對不對？最主要的是甚麼？在那個當下，你清楚認識自己的心在做甚麼，就觀察它就好，你不需要刻意的去把它搬過來、搬過去，叫做自然。而自然是不是說我甚麼都不想啊，不是，那不叫自然，是一種在最根本的清淨專注之下的自然，這是不一樣的。所以觀不出來那就是甚麼？你練的不夠嘛。就像我現在學寫毛筆啊，我就手一老發抖，那為什麼？是我有這種病嗎？不是，我發現是因為根本就沒練好，所以讓這個手不抖那就是天天寫，再過一個月我就不抖了，就這樣。

觀想不出來，那要怎麼辦？天天觀、時時關、刻刻觀。人的意識是由剎那剎那累積起來的，剎那剎那的片段累積長了之後，叫做是意識。所以，我們用同樣的方式，一剎那、一剎那的練習方式，讓它變成一個永恆的意識，就這麼簡單。你能告訴我說，你連一剎那的時間都沒有嗎？那豈不是死了，在那個當下一個念、一個念、一個念，無論是它是間斷的，無論它是延續的，總之，我們把念只是看做一小段、一小段、一小段的去捏緊，我們不要試圖去找一個安靜的地方，不被別人打擾、沒有電話、沒有煩惱、要有足夠的時間，然後我再禪修，那我告訴你，你這輩著都沒有機會了。因為你活在這個世界，你有可能沒有電話嗎？你有可能不去做事嗎？你有可能不去想東西嗎？都不可能。我們要在所有的不可能的當中，去尋找剎那、剎那的中間的一個縫隙，來試圖的去做觀想。

（接下來是仁波切教導大家如何具體的去觀想。此段內容略過不在此公開。）

.... 希望大家回去做，我的條件就是這樣。我能說的、該說的都說完了，學佛需要做到自覺自律，修行沒有辦法強迫，修行更不能用強行的像法律一樣的東西來制裁甚麼，制裁的是因果。我能說的說完了之後，大家接下來要不要珍惜法？要不要如法去做？就要看各位自己的心態。我剛才講過了，今天的這個傳承真的很難得，我說過了，我的上師的這一世，他對瑪爾巴教法的事業有法緣在，因為這樣的關係，他得自於馬爾巴的直接是意傳承，我不知道各位是怎麼看的，我是很珍惜的。

我剛才前面講過了，下午請一定要記得二點半開始，萬一兩點半你到不了你就別來了，反正二點半我絕對會讓他們把門關起來，一個都不讓進來，這是絕對的我必須要做的事情。灌頂從開始直到結束，它是完整的，我不想去做一個很不完整的瑕疵的東西，這樣對你我都不好，沒有任何意義。總之，你如果是因為法而來，那你要珍惜，如果你只不過是為了世俗而來，那你回到世俗去繼續忙你的世俗，等哪一天你真能放下世俗的時候，你再來，我們如果還有法緣，我們去接那個法緣，如果沒有法緣那也沒辦法了，對不對？

從藏傳佛教本身去講，上師是有很多的規則，但對一般人來講，尤其是在台灣，大家對於這樣的講法，可能有自己的想法，但是我們只有一個重點，就是我們對於法的尊重，那是理所當然的事情。你對法都沒有恭敬了，你還領受這個法幹嘛呀？你對這個法都沒有恭敬、沒有信心了，你領受這樣的一個自己都沒有信心跟恭敬的法回去，請問你，你要做甚麼呢？有甚麼用呢？沒有任何用，對你來講沒有任何意義。我們這樣的一個灌頂下來，也會被一些極少數人的行為，把法變成是有瑕疵的，我相信各位參與的人也不希望看到這樣的事情，所以你我都是互相監督，你我都是互相是有提醒的作用。今天上午就這樣嘍！