

主 題：長壽佛灌頂

傳法上師：滇貝仁波切

時 間：2008年2月5日

地 點：直貢噶舉共修學會

此次長壽佛灌頂的緣起是為了在新的一年為兩位法王祈福，希望兩位法王常住久世所做的活動。兩位法王的健康長壽對直貢噶舉太重要了，這個部份我應該不必多說各位也能明白，但我想長壽佛的灌頂對我們自己也是需要的，尤其是在這個末法時代天災人禍不斷的年代我們更是需要，像現在人的壽命短就是福報盡了，我們每個人更是需要長壽佛的修法。

長壽佛本身是有一個很長的儀軌，我們現在以長壽佛觀想為重點，我們修的方式先念四句祈請文，然後就開始持，持咒後再將次數圈好。此活動緣起發心提到只要有歡喜心就夠了，不限定次數，相信這很符合大家的意思，但是我仍希望大家至少能持十萬遍，這是我的意思，你可別下次看到我的時候就胡亂填幾個圈圈，這樣不行。

一個人做任何事情都必須要有始有終，今天有這灌頂是因為我想透過這個法門對眾生，也就是所有的六道眾生效一點力，如果我們是以這樣的動機來灌頂來學習佛法的話，我們應該拿出我們的真誠來好好的去修、好好的利用珍惜，這樣我們才不會變成我昨天說的那樣變成口號，而是實際的行動。佛法為什麼講聞思修？如果我們天天只懂得去聽，只懂得每天去參加法會，而不懂得去進一步的實踐，那你就是一個缺了手臂的人，你就像是只有一隻手臂。

要獲得真實的菩提心，首先要去練習慈悲的心，是大乘的慈悲心，可是你說小乘有沒有慈悲？它也是有慈悲。但是它的慈悲在佛教有一個比喻，好比一個斷臂的母親，看到她的小孩掉到水裏被洪水沖走的時候，就算想救也沒辦法救，因為她沒能力，沒有手去救。同樣的道理，我們每一個人如果今天在修行上，把佛法當成只是一個概念性，那我們就是這個斷臂的母親，當我們看到那些可憐的眾生的時候，你只能對著他說你好可憐，除此之外，我們無能為力，因為我們沒有手，想拉一把也沒這個機會。

所以，當你看到你周邊包括你自身的這些痛，你要想解決，勢必需要有個「能力」，也就是大家很熟悉的三尊菩薩，觀世音菩薩、文殊菩薩跟金剛手菩薩，這三尊是大家再熟悉不過了，這三位菩薩本身就是佛，但是以菩薩的形態來利益眾生。這三尊我們通常把他們稱為三怙主，這三怙主所代表的是佛智慧的三

個面，怎樣代表三個面呢？我們都知道文殊菩薩是智慧之主，觀世音菩薩是菩提心之主，金剛手菩薩是力量的象徵，也就是說代表佛菩薩利益眾生必須具足的三個條件。我們首先要懂得方法，比如一個醫生在看病人之前首先懂得診斷病情，之後，醫生雖然知道病人的病情，但是他如果沒有心幫你治病的話，對我們來講，這個醫生醫術再高明也沒有用，對我們是沒有意義的，願意去看那就叫慈悲的心。有時候醫生有技能懂得看，我們常常會遇到一些很有名氣的醫生幫我們看病，我們也吃了好多的藥，但都對我們沒有效果，這個就是沒有力量。

當我們有心想幫一個人，也懂得去幫他但沒有力量幫他，所以需要能量。我們在修行上也是要具足這樣的條件，比如說智慧與慈悲的具足，在實踐的過程能儲存能量。在菩提心裡我們提到說，眾生從開始學習佛法，直到證得正果，從修持的過程裡面，你是為眾生來修持，當你證得正果成為佛陀的時候，你還是為一切眾生。我們的目標只有一個就是利益眾生，利益眾生的過程必須要有智慧與慈悲，要有更大的能量。

我們要知道，佛法裡不存在形式更沒有口號，很多人認為說在現實裡面，比如說這個人現在有痛苦，你去幫他、安慰他，這是不是好事？是好事，但是從佛法來講，是不是真正的去利益？不是。因為你幫他解決的是暫時的問題，你根本沒有能力從究竟上去解決他任何的痛。你現在的安慰只是暫時性的安慰，他透過你的安慰，把目前的這個事情，有可能從他心中暫時放了下來，但是人只要活著事情是不斷的重來，所以還會有第二次。

我們在台灣有人間菩薩，人間菩薩是好，但是不是究竟，不是。我們不否認他是利益眾生一個階段的方法，但是如果用人間菩薩這樣的方式來描述菩提心的話，這個菩提心是不堅定的菩提心。這個菩提心，只能是停留在世俗階段的菩提心。我有信心幫他，我希望他脫離苦海，究竟的菩提心是要證得空性的，大家如果在概念裡面，只有用物質、用某些的行動來利益眾生，你說這種心會證得空性嗎？沒有空性的菩提心就不叫究竟的菩提心，唯有真正悲心與空性的雙運才是究竟的菩提心。有些人修持大手印，很有心得，好像證悟了空性，你要看一下他有多少菩提心，根本沒有菩提心，你見過證得空性、證得大手印之後，還沒有菩提心的人嗎？真正大手印也就是獲得究竟的菩提心。

從修行的開始，我們要知道究竟，空性不是那麼適合用文字來描述，但是我們人智慧有限，所以需要借助某些的工具漸漸去體會什麼叫空性。我們在文字上所看到描述空的現象，只是藉助文字，而真正空性需要的不是用文字來描述。如果是透過文字概念來製造的空性，那是概念性的空性，那不叫真正的空性。最終真正的空性如何去證明，必須透過實際的操作，比如說我們講歡喜，就單單用一個名詞，在座每一個人都同樣聽到歡喜，我們去理解歡喜，我相信你心中認定的歡喜跟我心中認定的歡喜是不一樣，我們不會有同一個概念。比方說描述歡喜，什麼樣才叫做歡喜？你有你的描述，我有我的描述，我們的描

述都是透過我們自己的理解、自己的感受去描述，首先，你沒有過歡喜，你沒辦法去理解什麼叫做歡喜。比方說七天沒有吃到東西，那是什麼樣的感覺？對台灣人來講，尤其是對年輕人來講，他只能去想像，以前在藏區去繞雪山或是到雪洞去修行，七天八天沒有吃到東西是常事，他知道七天沒有吃東西是什麼感覺，他馬上會有個認識。像我們現在講空性，你認為空性是什麼都沒有還是怎麼樣？當我們沒有體悟空性時，我們只能透過我們之前學習過的文字，來描述空性是怎麼樣，當所有的人只是停留在學習的階段，只是停留在去認識概念性的東西的時候，我們永遠不會有真正的覺受。

好比一群出家人在討論大手印，說大手印是怎麼樣的覺受？然後一個出家人說他在修持大手印已經有所收穫，當他真正的證到自性的時候，他聽到很大聲像是海螺似的聲音，然後有一個人說他聽到的是水的聲音，真正看到自性或是證到自性的時候是這種覺受嗎？說來說去最後的結果是——這種聲音只是在修持大手印或是修持自性過程裡面的一種覺受而已，並不是真實的證悟。真正證得大手印的時候，會有聲音、名詞來告訴你，是這個樣子或是怎樣的感覺嗎？我們都知道，所有的感覺一切的相都是虛幻的，既然相是虛幻的，那聲音也是一樣是虛幻的，如果大手印最終的證悟自性是可以利用聲音來描述的話，豈不是開玩笑嗎？

比如說你聽很多很多的課，聽了這麼多的課你要去描述一個東西，你只能藉助文字，你只能利用你曾經聽過的概念去描述，你會有自己的體悟嗎？不會。因為我們沒有去實修嘛。如果你不去實修，那我可以告訴你不會有後路，你永遠是停留在認識的階段，你不會有下一步，我們每個學佛的人，都要知道不僅僅去聽、不僅僅去看，而是要實際去操作，否則就永遠留在書本裡面。

以前我學藏醫的時候，老師叫我背很多的書，我不想背，有一天老師跟我唸了一段藏文，意思是告訴我「智慧留在書本中難有作為」，我當時聽了不了解意思，我也沒有去想。老師說你背不背，我說唉啊真背不動記憶力不好。大約是過了一年兩年，有一天老師跟我說你可以畢業了，你可以去行醫了。我天天都在等待這一天，因為想結束嘛，我當時有點不相信以為老師是要捉弄我，我說是真的嗎？他說是真的啊。他說你明天去買藥，他就幫我寫了買什麼藥材的名單，所有的藥名都幫我寫在本子裡，他說你把這些所有的藥，都帶去牧區幫人看病。我很高興，那一年就帶了藥材去了，結果到了牧區的時候，我才真正知道他當初給我唸的「智慧留在書本中難有作為」的意思。因為到了那裡我看了一個病人，我卻不知道如何去看，我就只印象中記得在那本書裡有講，其餘的都不記得。我就跟病人講，你等一等我去看一下書，然後我就去看書，找到了，等我回來的時候，我看出那個病人滿臉的疑惑，看他的表情，就知道他好像是說你的藥我能吃嗎？你這樣的看病行嗎？

有時候騎馬去牧區的路上就會遇到病人，那個時候你根本就沒有機會跟他說你等一下我去看書。同樣的道理，在我們學佛的過程裡面，我們只學習理論

的話，這個生命什麼時候結束不知道，到了閻羅王跟前的時候，你總不能跟我一樣向閻羅王說我再回去修行，也回不去啦，業風一吹你就被吹走了。我們現在的人，說聰明嘛，也夠聰明，但是你說他是真聰明嗎？不是，是笨，夠笨，一天到晚，把學佛掛在嘴邊跑來跑去，聽了菩薩道不下幾十次，可是沒有看到實際做。很多人喜歡把無常掛在嘴邊，唉呀，都是無常啊，那是嘴巴無常，心不是無常，你看看他明天有一筆錢他賺不賺？他鐵定賺，為什麼不賺。這個時候，無常不知道去了哪裡。這就是你從文字上所理解到的東西跟實際上的心是脫節的。當你在現實中痛苦的時候，在菩提心裡面講到，要逆境轉為道用的認知跑到哪裡去了？為什麼不見了？法沒有效力？不是，因為從開始的時候，你只是把他當作一種認識，而不是當作是真正要用的東西。概念你把他拿來在嘴巴裡講一講是可以，但是你會用。

前陣子在歐洲的時候，一個喇嘛告訴我宗薩欽哲仁波切很有意思的一段對話。在國外西方人很喜歡學習大圓滿，只要說是大圓滿的上師是很容易出名的。有一次好像是問仁波切：「您會不會大圓滿？您可不可以教大圓滿？您對大圓滿熟不熟悉？」他沒有直接回答，他說：「我對大圓滿啊，算不上修得很好，但也並不是修的最爛，因為我從來沒有修過大圓滿，所以談不上有修行，但也談不上完全沒有修行，因為根本就沒有接觸的關係。」很多現在的人學佛都是這樣。你說是佛法沒有用呢？還是自己不夠有智慧？想一想就知道啦。智慧是不可缺少的，有了智慧還要有方法。道就是一個方便、一個方法，悲心就是最殊勝的方法，悲空雙運才是最最基本的方向。

你要知道，今天你學習藏傳佛教，比如說我們觀想長壽佛，沒有這兩樣你還是行不通。金剛乘分四續部，事部、行部、瑜珈部、無上瑜珈，這就是四續部。大家也知道學習藏傳佛教，有升起、圓滿次第，這是所有修行人都必須懂的基本概念。我們所有修持觀想，都必須透過這兩個方式來修持本尊。生起次第、圓滿次第是在正統或是真正的無上瑜珈續部裡。瑜珈部有些地方會有雷同的升起次第，但是沒有真實的生起次第。我們平常修持像是竹巴噶舉的金剛亥母、勝樂金剛、文殊閻魔敵以及許多的本尊都是無上瑜珈，在修持無上瑜珈的時候，我想你們應該有看過一本書「修行次第」，台灣有翻譯，講了很多從皈依發心等等如何做以及涵義。

今年金安仁波切寫了一部無上瑜珈部的生起次第精要「生起次第釋論集」，很短的幾頁，聽起來很簡單，做起來卻很困難。仁波切講一切儀軌都必須透過三禪定作為依據來修持的，三禪定其中一個叫「如來禪定」，一個叫「悲心禪定」，一個叫「因禪定」，所有的儀軌都必須透過這三個來修持，大家要知道三禪定是什麼。如來禪定就是空性，我昨天有提過說，一個空洞的什麼都沒有的是沒辦法生相，所以有了明，明就是悲心禪定。所有的儀軌，我昨天講過，比如說我們灌頂時，迎請智慧尊，我們有共同持咒的階段就是這樣的。大家知道什麼叫因禪定呢？因禪定在累積福德資糧。我們觀想種子字首先發光，然後發

出光束，上供然後再收回來，你聽過吧，學過吧。聽是聽過，做過嗎，做不到吧。做的時候，也只能想著有光在心中，自己來製造，自己想像的一個光。

空性有一個比喻就是說「夢中境」。當我們作夢的時候，夢裡面都是真實的感覺，裡面有我，會痛會發生任何事情就跟現實生活一樣，當我們從夢中醒來的時候，這一切都在嗎？不存在。所有的我執，到底存不存在，就想這名言，想就知道啦。那他為什麼能夠顯現呢？有個比喻叫做鏡子，你說鏡子本身有相嗎？我指的不是鏡子的造型，我指的是那個能顯現的部分，你說他有形嗎？沒有，但是當他的前面出現景物，隨著景物的變化，他的鏡中的相是變的。

我們從修持的時候，要懂得思考。什麼叫悲心，悲心就是願所有的眾生都脫離苦及苦因，沒有了悲心，菩提心從哪裡來？沒有了菩提心，我們怎樣去證空性？騙騙小孩子可以。我們在觀想修持的過程裡，首先大家一定要知道這些東西，可是我們現在的人就會慢慢忽略掉這些，我們只懂得直接去做不共加行，在之前誰有想到練習共同加行？人身難得、死亡無常、輪迴過患、因果業力？沒有嘛。不用練習無常，只要看看你現在很安逸的樣子就知道了。看你拿出一大堆的計畫，像我一樣拿出一堆計畫，就知道你有沒有無常，就知道你不是一個修行人。你說人身難得，你說我知道了，你知道了就不會這樣浪費，沒有知道的人才會這麼浪費。

我們講人身寶絕對不是只講獲得人身的問題，更重要的是要有學習、改造自己生命的心，要有幾種機緣具足了條件，才算是我們所講的人身寶。很多人心裡喻嘛呢唄美吽，都沒認真去修，依舊想著下輩子好好做人，這可能嗎？你已知道人身寶了嗎？你已知道人身難得了嗎？比如說，我們聚在這裡聽聞佛法，你知道有多困難嗎？你有思考過嗎？沒有誰會去思考，以為都知道啦。不知道從你的表現，就可以看得出來。你看過去在西藏的這些高僧大德，明明知道去印度困難重重，為什麼還能跋山涉水去追求佛法帶回西藏，為什麼密勒日巴能利用這一生可以達到成就，僅僅靠的是真正的認識真理的可貴性，佛法本來難求，遇到了要會去珍惜，你說現在的人會去珍惜佛法嗎？沒有多少人珍惜啦。

我發覺佛法在現在的城市裡叫做什麼，叫娛樂用、度假用，也就是說像有些不信佛的人，他度假去看風景去哪裡旅遊，我們信佛法呢就只有度假的時候，心情愉快的時候到各中心去遊走、走馬看花、聽一聽心情放鬆。那些西方人士建議我說麻煩您講課的時候，多講一些笑話，為什麼呢？因為這樣才能夠放鬆啊，因為我整天在辦公室裡忙東忙西的壓力很大，你一定要多講笑話給我聽，才能夠放鬆我的心情，現在很多人都是這樣。佛法不是消遣用的是什麼？你說這叫珍惜嗎？甚至，我要說現在的人，把佛法當捧場用、做人情用，有人請你，你就會說我一定會來捧場，我好高興喔你來捧場，這是多大的榮幸，這就體現出人沒有智慧，這叫什麼，身在福中不知福，根本就是把这个福當做消遣品，耗掉所有福德，然後洋洋自得，感覺生命就是這樣，還在計畫，我不知道他們

在計畫什麼。

像台灣人50歲就會說啊你還年輕嘛，不能說你老了，這個叫做踩到地雷。尤其是我們學佛的人，有很多的忌諱，比如說聽到死，唉呀，仁波切您不要說死嘛，死多不好。有次我碰到了一個人，一大清早我講有關死的事，他就說：「活佛拜託拜託不要一大清早就說死，多麼不吉祥啊。」人就是這樣，佛法會講但是不會用，你有沒有想過一樣的問題，我們灌再多的頂、聽再多的佛法到底有沒有用？沒用。

過去的高僧大德阿底峽尊者來到西藏後，他只傳了一個法，你們知道是什麼法嗎？他一生只傳了一個法，菩提心。阿底峽尊者從來只講菩提心。西藏有個上師說：「阿底峽啊很好的上師。不過阿底峽只有兩句話--「放棄俗世，修菩提心。」這就是阿底峽的兩句名言，除了這個之外沒有其他的教法，這就是他的教法。可是阿底峽在西藏度化了多少的眾生，阿底峽之後出現了多少非常出色的上師大家都清楚，種敦巴還有博多哇、菩瓊哇…等等，馬爾巴、密勒日巴透過大手印直指心性然後成就。他的傳承接下來，甚至像達波仁波切岡波巴大師先前也是學習噶當教法的傳承，是噶當派，在達波仁波切的時期，形成了噶當與噶舉的結合，他創造出當時赫赫有名的噶舉派。噶舉為什麼會出現？你看噶當派所有上師的教法都講菩提心，可是對我們現在的人來講，菩提心已經講的人講膩了，聽的人也聽膩了，聽的人也沒有什麼感覺啦，要是聽上師在講課，一聽就會說啊那個我聽過了，要是說上師在灌一個從來沒聽過的法，你就馬上跑過去，可是有什麼用，你兩頭都是空對不對。

你既耗掉所有生命，在修行上也沒得到任何，在世俗上又沒有什麼，比如說世俗人辛辛苦苦不就是為了吃穿嘛，灌頂又不能當飯吃、又不能當衣服穿，你兩樣都沒有。在修行方面，人家是透過灌頂，能夠真正去探索自己的心，去真正的體悟心的本質。可我們把灌頂當成什麼，當成我昨天說的麻醉用，當你做了一些虧心的事情，就可以用他來麻醉自己，當你空虛無助的時候也拿來麻痺，除了這樣什麼也沒有，你想一想，你是這樣去耗掉所有的生命嗎。

我們講過所有的修行，沒有菩提心是行不通，成就是不會有的。我為什麼在前面講那麼多菩提心，因為等一下我們觀想的時候是要有菩提心來修持的，這個長壽佛才能叫做真正的長壽佛。可是我們有多少人會去把時間放在這上面去練習，你說自他相換你怎麼換，你現在連自己的痛苦都無法解決了，又如何替別人解決問題。比如說現在自己觀想長壽佛，沒有辦法觀想，因為我們沒有認識到或者是從概念上不曉得這世間一切都是虛幻的。就像金安仁波切寫的這本無上瑜珈的「生起次第精要」裡，他說在觀想本尊的過程裡面，要認識原始自性的明空，否則自身觀想就是長壽佛，怎麼樣去串聯最後講的三淨面〈清晰相、佛慢、清淨相〉，沒有這些，我們升起次第就變成只是一種形式，只是在做作，所有的修持將會變成空白，這有六個內容，總括一句本尊就是自己的上師。可是到現在為止，你知道你的上師是誰嗎，不曉得吧，我想因為很難選擇，太

多啦，我到底是要跟哪一位上師，你觀想總不能上午觀想是這個上師，下午觀想是那個上師。為什麼本尊就是上師，我們說一切都是回歸到原始自性叫作「法性」，但是當我們沒辦法真正去瞭解空性、去瞭解悲心、菩提心，我們只能變成口號說說而已。

在歐洲時我灌頂勝樂金剛，灌完了，他們就叫我教他們怎麼觀想，然後他們就一直在勝樂金剛的聲色、外型、顏色上面去打轉，老是問這些，我說觀想的時候，是水中月，只有相，沒有實質，可是他們還是要弄清楚到底怎麼一回事。我跟他們講如來禪定、悲心禪定，但沒有一個人問我如來禪定、悲心禪定，只是問我身色代表的是什麼，法器又是代表什麼，就這樣兩天的時間就耗在這上面。我也不知道他們到底在學什麼，我也不知道我說了什麼，對他是有用還是沒有。我們觀想到後來變成一種執著，觀想佛菩薩是為了破除我執，可是到頭來，我們有可能不僅沒有破除對這個肉體的執著，反而更增加了慢心，自以為是，尤其是那些修持大法的人，我在修什麼某某本尊，眼睛只望天空不看地上，走路的時候像螃蟹一樣橫著走，那叫踐，你說這種是福是禍呢。

我今天講這麼多，其實很簡單，是要大家觀想長壽佛的時候之前一定要先觀想自己的上師，噶舉派是觀想金剛總持，我們每一個人早上起來的時候，要觀想自己的上師，這樣我們的悉地就容易來得快些。噶當巴為了讓一些眾生能比較簡單升起菩提心，有一個觀想，觀想現在的這個上師的相，慈悲的面帶微笑注視著自己。但是我們一般來講觀上師，比如說噶舉派是觀金剛總持，是為了蓄集我們的清淨力，就是轉化，我們在觀想本尊的過程就是在轉的過程。我們只能講轉，在小乘裡我們叫斷，大乘裡叫轉，在金剛乘裡叫法性。他根本不存在轉或不轉的問題。我昨天講過，一切的相比如太陽的光束，一切顯現為智慧的顯現，但是要達到這個境界不是容易的事情，我們還是先去練轉比較好些，在金剛乘裡面所謂的法性不能真實去瞭解的時候，你會變成沒有因果準則，很危險。

噶當派剛到西藏的時候，西藏很混亂，佛法很微弱的時代，那時候剛經過朗達瑪 70 年的滅佛運動，當時在西藏所有顯乘的教法幾乎滅亡，金剛乘在那個時候也是最薄弱，出現很多從印度來的藍色僧侶，自稱是金剛乘，在大眾場合去傳授所謂的密法，那時候整個西藏就變得烏煙瘴氣。那個時候有一位叫做拉馬雄秋味的，他是朗達瑪的後裔，在阿里地區當過國王，後來他出家，在經過幾次積極的努力之下，為了迎請阿底峽尊者，後來死在獄中了，但是也就是因為他的努力下，他的後代也就請到了阿底峽尊者，這個就是所謂的後宏期佛法的開始。

我去瞭解這些歷史的時候，我現在感覺就像那個時候，邪師當道，這些人都是很有影響力，而那些真正的上師都默默無聞。噶當派也是有密法，但是當時他們是非常的隱密，絕對沒有公開傳授過密法。我聽金安仁波切告訴我，台灣有一本書，翻譯的人叫劉立欽，我沒看過這本書但是有人看過，那本書裡頭

有寫到說，噶舉派的教法在岡波巴時，就已經趨於非常薄弱的時期，在噶瑪巴(松杜虔巴)的時候才恢復興盛的。他只是看到表面的東西，他只看到岡波巴的前半生，岡波巴公開的行程只有傳講四聖諦為基礎的菩提次第，晚年的時候，才給比較重要特殊的弟子，傳授了大手印。他大概只看了表面東西，以為噶舉派到達岡波巴時就變成了噶當派，結果噶舉派的教法就沒了，我想也許是他沒有瞭解真正的歷史。

我們從這個地方就可以看的出來，上師在傳授的時候，都是傳授菩提心整個修持過程，沒有這個真的是行不通。在觀想長壽佛的時候，多練習菩提心，先要自己練習菩提心、練習慈悲的心。噶當派的教法「修心七要」裡面有很多好的方法，阿底峽尊者所傳授的「七因果法」，這些都是練習菩提心最好的方法。怎麼樣去練習內心呢，我們每個人都有遇到不順心的事情，當我遇到不順心事情的時候，從這地方開始怎麼樣自己修，我們要知道。生命無始以來，在輪迴過程，我們造了很多業，對吧，我們現在將這個痛苦、病痛不好的東西，觀想為未來將要報在我身上的業，受這種果，思想上去轉變，慢慢地變成可以替你的家人代受，怎樣的代受，我希望我這次的痛苦能代表其他眾生不需要再受苦，完了之後，最後才有辦法把所有眾生的不好全部都報在我身上。不然的話，我們只是講講而已，有了菩提心之後，自然而然你對生命就會有所瞭解，否則，你不會真正瞭解生命的意義。

大家在觀想長壽佛的時候，我可以教你兩個觀想方法，第一個，你先自身觀想為長壽佛，然後在頭頂觀想自己的根本上師，然後以此所有傳承的上師往上絡起來，一個一個往上絡，絡的時候，從這些傳承上師的心間，發出一個光，照射所有佛的淨土，去迎請這些真正的上師，然後再照射一個光，這個光是把所有壽命的精華以及地水火風四大精華全部都招過來融入到這些上師，當融入到這些上師的時候，從這些上師的身上開始流出甘露，甘露流下來的時候，流到自身使得自己獲得了長壽，這樣去觀想。當然你自己觀想長壽佛的時候，也可以同時觀想所有的眾生，這些傳承上師流下的甘露同樣流入所有的眾生獲得長壽，這是一個觀想方法。第二個觀想方法，就是以自身、上師以及長壽佛三位一體，然後從心間發出光，這個光化顯出五方佛，從五方以及五大把我剛剛前面講的所有生命的精華、所有眾生的福德，勾過來融入自身，這是一個方法。

以前我講過，你沒有菩提心那就是自私自利，我們前面講這麼多，其實所有的修持前半段最重要，你再怎麼覺得枯燥、再怎麼沒興趣，你還是要去想辦法對它產生興趣，你沒有興趣的原因，並不是它不好，而是你根本沒有去真正瞭解它。我們可以這麼說，佛法怎麼樣去描述，不管修持怎麼樣的本尊，無非就是要你升起勝義菩提心，無非就是讓我們克服或者說真正的去體悟認識自己的心到底存在還是不存在，心的本體是什麼，發心是明空是悲空，不管用什麼樣的簡單描述，不管怎麼修，目的是一個，菩提心。

很多人連自己的生命跟時間都不會去珍惜跟利用，怎麼會有智慧或是更多



的方法去利用其他的東西來提升自己的生命。每個人都一樣，都是以自我為中心，我自己親身經歷的東西都無法轉化，不懂得去利用，沒法加以改善，我能改善其他人的生命嗎，這不是笑話嗎。人最初開始連自己對自己治理的決心都沒有，你還有決心治理全天下六道一切眾生的心嗎，我們發菩提心是在發什麼，白天起來做功課念一堆倒不如出去玩多好，反正再怎麼念都一樣，我們所有的修持都心不在這個地方，只是做個形式又何必呢。

我剛前面講利益眾生提到的三位菩薩，各位一定要知道「智慧」是不可以缺的，「方法」更是不可以缺，沒有「能量」更是不行。我第一次來台灣的時候，就很多人說我要乘願再來，但是我覺得，他如果連今生都搞不定，拿什麼乘願再來，那種乘願是自私的，就像現在很多自稱是金剛乘的學生，學的都是自私法，那裡是金剛乘的修持，根本就是自私自利世間法，那裡是出世間法，那裡是即身成就法。我們為什麼一直說藏傳佛教是最完整的教法，目前現存最殊勝的佛教體系。為什麼？因為他早就把三乘法結合在一起，可是我們為什麼只記得去透過某一些咒力、透過某一些表面的方法去牟取自利，現在許多人喜歡修財神，但是你我如此的執著財產有利益嗎？

那為什麼藏傳佛教還有財神？不是財神不好，比如說一個方法用的得當的時候，這個方法是可以利益很多眾生帶來福利，方法用的不當的時候，給眾生帶來災難。就拿我們今天的高科技來講，當高科技用在正當的時候，對人類是福，當高科技用在邪道的時候，對人類是災難。同樣的道理，任何的方法都是一樣，你說財神只是為了牟取物質去修持，豈不是讓你我都下墮地獄嗎。

其實我們修財神，是希望把一切可用的物質能夠聚集在一起，讓它發揮出正確的作用。過去真正擁有的，他全部用於善。可是現在的人不是，我們到底是為什麼要去求這些。我們修本尊的時候也是一樣，為了什麼，現在很多人喜歡長壽佛，因為聽說可以得百歲，很多人是衝這個來的是吧，這樣沒意思，我希望每一個人運用佛法時，一定要好好拿出真正智慧來利用。你如果會利用，根本不需要很多的法，只要一個法就夠啦。但是我勸你千萬別鑽牛角，那時毀滅是比原子彈還要恐怖，因為你毀的是今後所有的生生世世幾劫淨化生命的機會，又何必呢，你要好好的利用，是吧。

當你能夠利益眾生時候，其實利他就是自利。你好好想一想，佛菩薩他為什麼要隨時隨地救渡這麼多眾生，照顧這麼多的眾生，為什麼他還是很祥和很歡喜的，我這樣講，你就知道啦。那一天你也能夠放下自己，也就不會那麼多氣啦，也不會有那麼多的計較啦，也就活的會比較長一點，也就比較健康比較長壽。不錯，這是從醫學的角度來講，在治療的過程，首先要病人相信醫生，醫生要給病人信心，他聽到這種信息，他才能放鬆他的心情，他吃這個藥，也能快速吸收，尤其是女性少氣一點就會老得比較慢點，不然的話，女性過了三十五歲就會老的比男的快上幾倍啊，千萬不能氣知道嗎。你每天保持笑容，但不只是從臉上保持笑容，而是從內心保持笑容，怎麼樣從內心保持笑容呢，是

要有歡喜的心。放下心中包袱，才能夠笑得起來，才能夠笑得讓人家歡喜。在修持長壽佛的時候，你也要有這樣的歡喜心，放下心中的包袱去修持才能長壽。

這個光束我在前面剛講過的，我希望你在觀想長壽佛的時候，也觀想所有眾生都獲得長壽佛的加持。至於最後的圓滿次第我就不說了，那跟一般的方式一樣，都是去化空而已，化空我在前面剛剛講過，如果對空性沒什麼瞭解的話，我叫你化空，你心中老想著空空空，也沒什麼意思，是吧。不是說我講的這麼容易，意思是說，結束的時候，一切眾生得到長壽佛的加持，你只要想著長壽佛自身化光融入自身漸漸融入於法性去練習就好了。最後，這是針對兩位法王，當你結束回向的時候，以這次所修的功德供養兩位法王及你的上師，願上師能常久住世，就可以結束了。

你一定要記住，要有菩提心。首先要去修人身難得、壽命無常、輪迴過患、因果不虛。你去冥想去實行真正的慈心與悲心，很多人說我有愛有慈心，我說你那種是慾望的愛，不是無私的愛，那不叫愛，那叫自私，一切痛苦的根本就是這樣。如果是大愛是沒有界線，生命本身沒有高低，沒有人種的分別，沒有你我的分別，沒有人與畜生的分別，這種的愛，我們可以真正叫做慈心，否則的話，就是自私的愛。這種愛要不得，這種愛是痛苦的根源。你說怎麼樣不生氣、瞋恨，首先你要學會讓所有的人都是平等，你才不會起恨意，如同上師說：「你對他人的仇恨少一點，你對親人的愛也少一點。」換句話說，對仇人的關懷多一點，對自己的愛少一點，這樣就能平衡啦。

當在前面的這兩個人，在我們內心能達到平衡的時候，你就會看到這邊的愛沒什麼好留戀對吧，那又為什麼會產生副作用，那邊也沒什麼好恨的，平衡後我們能夠真正去修所謂的菩提心，才会有真正不造作、想都不用想、自然而然想利益眾生的心。沒有的話，需要練習。當有了菩提心的時候，我們所有修行功德分秒增長。大家要懂得菩提心才是最重要的，不管那一個大法，如果你不懂得去利用的話，對你來說，他是爛法。如果你會利用的話，所有人認定慈悲心就是很平凡，但是沒有比慈悲心更殊勝的法門。如果你不會利用的話，就算把大手印交到你手裡，你能怎麼樣，你還是那個執著我執的那一位，你永遠就是去了寶島沒有得到任何的寶，空手而歸。

不管是不是長壽佛，不管你是用什麼的方式，希望大家該注意的就注意，我們不是做門面跟做廣告的，形式不需要用，有些人看到上師很恭敬的樣子，但心裡不一定是這樣，表面裝作一副很關心的樣子。大家要學著活在真實裡面，所謂的真實，當然你從法性上來講，一切都是虛幻的，但是你要懂得如何真正去對自己負責，對眾生負責。首先要對自己負責，然後對眾生負責。如果你連對自己都不能負責，你能對一切眾生負責嗎，你首先要學著不要騙自己，你以為你騙了自己，因果就會隨著消失嗎，不可能的事情嘛。很多人就說為什麼，我們學佛的人，就有很多因果，那些不學佛的人都沒有因果，那是你說的啊，誰說因果不存在，你應該更可憐他們。佛陀講因果絕對不是只針對學佛的人，

因果本身是世間的規律，是一切有因必有果的規律，他是針對一切眾生。他說因果不存在，等到報應來的時候，你看他在不在。你接觸了佛法之後，千萬不要像那些由於無明而處於黑暗中的眾生，還是處在黑暗中等於你不是具足人身寶。

