竹節妙音

一切源自於信念

無常

竹節寺巡禮

千手千眼觀音禁飲食閉關

護持蓮師巖洞

中心成立的目的 是為了讓現代人 煩惱中的人
找到一個讓自己心靈回歸寧靜的場所
現今佛學團體特別多 但不一定代表真正的佛法是興盛的
很多人只是停留在表面上 形式上

藉著中心風風雨雨走過10年 一個不算長也不算短的時間
我想給大家 不僅是給這本刊物的所有讀者
更是給中心內部的人一個忠告
我們已經過了10年 不要繼續浪費接下來的時間
應該好好把握時間去學佛
來到中心 不是為了消遣 也不是因為沒辦法過日子
而是為了尋求心靈的寧靜和心靈的超脫而來

藉著這個機會 我想告訴我的弟子和所有讀者
現在的佛法形形色色 我相信名不是最重要的
很多人在乎學習或依止的對象地位多高或是什麼稱謂
地位和尊稱害了許多人 學佛的人不要太注重稱謂
而應該在乎這些引導者是否真正讓我們學習慈悲
學習寬容所有的生命 而不是讓我們發財致富
我不一定都是對的 但如果我講的東西有一些是好的
希望大家能記住

我誠摯的期盼各個弟子 各個中心以及各個教派能夠團結
團結是一個紐帶 沒有團結 一個中心會變成一盤散沙
一個教派會產生內訌 也會漸漸走上衰敗之路
作為佛陀的追隨者 我們應該放下一己之私
盡力把佛法分享給一切有情

－滇貝羅卓－

竹節妙音　竹節佛學會十周年特刊

上師開示

一切源自於信念 01
無常 05
七救護祈請文 13
眾生都是我們的母親 20
火供的作用 24

佛學會十周年特別報導

佛學課程 30
歷年主要法會及活動精彩圖集 32

青海聖地巡禮

竹節寺 39
度母菩提寺 43
賽宗山 45

在生活中實踐佛法

千手千眼觀音禁飲食閉關 47
青海學子助學計畫 49
舊書變黃金 51

積聚福德

贊助喜馬拉雅文化藝術中心 52
護持蓮師巖洞 55
助印法本 57

2011年10月20日出刊

發行人: 台北市直貢噶舉竹節佛學會　總編輯: 滇貝仁波切　地址: 台北市民生東路5段70號2樓
電話: 02-27643146　網址: http://www.drubgyu.org　電子郵件: drubgyu@gmail.com

一切源自於信念

演講者　滇貝仁波切
時　間　2011年2月3日10:00 AM
地　點　台北市直貢噶舉竹節佛學會

每年的大年初一修上師薈供，上師即是一切，因為能夠在佛法中有一點點的覺知與覺悟，都源自上師的恩德，所以只要是藏傳佛教弟子，都應銘記上師的恩德。我們今天要結束舊的一年，開始新的一年，新的一年總是吉祥的祝福，所以透過新年第一天修上師薈供，希望每個人新的一年有新的景象，新的突破，最主要是修行方面有新的進展，在新的一年裡，憶念上師的恩德，從而加深對佛法難遇之感恩，尤其能夠修行佛法，更是難得的。

在新年的第一天有機會修持佛法，能夠在短時間內，暫時安定，我們帶著歡喜的心，希望這種歡喜的心，永遠持續下去，能夠在日常生活中，保持這種安詳與喜悅，將這種喜悅與歡喜，帶給所有的眾生。在過去的一年裡，我們有很多的歡樂暨傷心的事，不管如何，應把心情做一個調整，把歡喜或悲傷放下。除此之外，應帶著新的希望。

在藏傳佛教，護法是一個非常重要的主尊，所有的上師或行者都會修護法，護法是所有佛行事業不論出世間或入世間的任何事業的助緣，每個人多多少少都有修過護法，把這些祈請修持過的護法，在剎那間安住於佛法的憶念中，將修持功德迴向給所有的眾生。以一顆最虔誠與清淨的心，最歡喜的心，用這種最清淨的念力，對著自己的佛國淨土，做一個發願。所有的成就者，都源自於護法的助力之下完成的，護法的力量是不可忽視的，也不可遺忘的。末法時期，更需要藏傳佛教的護法之保護與扶持，更應珍惜每一分每一秒修行的機會，因為末法時期，聞、思、修的機會越來越少，有時是自己放棄，有時是沒有機會，在年底做一個總結，一年365天身心全然融入於佛法的時間到底有多久，其實是少之又少。

一切源自於信念，在一年中很多的快樂與不快樂事情，與自己內心深處信念變化有很大的關係。所以在日常生活中，甚至唸佛號時，有可能都會升起邪念與瞋恨，所以，在念誦心咒升起的瞋恨，招來得不是佛的加持，而是瞋恨帶來的負面作用力，所以我們常常會遇到一些不順遂的事情，仔細想一想，與自己的心念有關係。所以，帶著一個很單純、清淨的心跪在壇城前，為自己未來的內心做一個規劃，堅定的承諾，希望把這種清淨單純的承諾帶回去日常生活中。

希望各位在新的一年裡，有更多的機會參與佛法，累積資糧，希望對於佛法的心，就如同壇城前點的燈一般，火熱與溫暖，希望每個人對於善的信念與歡喜心，始終不會冷卻，而是越來越熱衷。因為世界太脆弱了，人的世界太脆弱了，這個世界變化太多了，你我在這樣變化多端，複雜而充滿著種種煩惱與痛苦的漩渦裡，何時被捲進去，何時整個生命消失，這都很難講的。希望各位都有機會跳脫這個漩渦，能夠真正不僅自己的心是安定與歡樂，而且把這種安定與歡喜，帶給身邊的人，希望讓很多迷失在這樣漩渦裡的眾生，有一絲一毫的機會，覺悟它是一個漩渦，是一個不好的處境，這是佛法給我們最大的福報。

其實佛法能不能讓我們創造更多的財富，不是重點，是讓一個人真正從內心認識生命，那才是真正的福報，那也是最大的祝福，也是最大的加持，我們唯獨真實的了解生命，真正面對生命，真實在現實生活中把握自己的生命，這才是諸佛菩薩的加持。我們每一個人在修行裡，不管唸了很多、供養了很多，佈施了很多，總之這一切都是累積資糧而獲得的善，而擁有這樣的機會時，我們應該要珍惜，讓它昇華、廣大，只要我們的心是廣大的，歡喜的，那麼這個資糧就會是廣大的，所以信念是很重要的。

其實我們日常生活中有很多的煩惱，包括做功課時，我們的心是靜不下來的，有時候我們都是一邊打妄想，一邊做功課。若能多參加共修，在剎那之間、半個小時，甚或10幾分鐘的時間，我們的心可以得到暫時的寧靜，其實這種寧靜是很難得的，這就是共修暨做功課的力量。如果認識到這點，這就是加持，如果不認識，非得要有種奇特的感覺，那恐怕很難，而且奇特的感覺未必是真正的加持，有可能是自己的幻覺，有可能是因為過度的緊張與過度的慾望產生的，而並不是佛菩薩的加持。

所以只是在我們的念頭裡，閃過剎那的善念與歡喜心，當我們唸誦時，當我們看到別人行善時，起剎那的善念或歡喜心，這些都是佛菩薩的加持，這就是資糧。如果失去這些，相反的，不管自己正進行那種善行，善的意義不是很大。提倡正面，提倡讓所有的人歡喜起來，其實要懂得學會放下，學會把握當下，學會珍惜與放下，才會真正有內心的自在與歡喜。學佛首先要懂得點點滴滴在日常生活中，對治過去習氣，放下執著，放下內心一直無法放下的東西，這就是修行，除此之外，我們只是做一些形式，這說明一點，我們沒有帶動好自己的內心，所以修行只是表面，並沒有進展。

所以，等一下用最清淨的心，發願時不要只想到我，其實是很不好的，越是只想到我，這種願力就越渺小，而且這種力量變的脆弱，經不起考驗，當內心不存在一個我，當生命、意念裡，存在所有的生命時，願力的力量是廣大的，無窮無盡的，源源不絕的。

無 常

演講者　金安仁波切
時　間　2006年7月12日
地　點　竹節寺

生命的規律－無常，由於語言的障礙，只能給大家簡短的講一下。

人間之道，就是我們的佛陀在金剛座菩提樹下徹底的覺悟之後，初次轉法輪時就宣講了宇宙人生的真理，也就是四諦，就是苦、集、滅、道。苦、集具有無常、無我、痛苦及空性自性上組成的，也就是說佛陀初次轉法輪時就宣講了無常的真理。為什麼要講無常的真理呢？因為無常的真理是整個佛法的前提、基礎，而且又由他來貫穿一切佛法，以他為核心。如果我們真正的體會到無常的真理，並且適當的運用他，他可以讓我們真正的了解生命的價值，並把我們導向解脫之路。如果我們迴避這種現實，不面對他，把人生建立在永恒不變的錯誤信念上，我們的生活將會變得空洞、瑣碎、毫無意義，如果我們這麼過活的話，我們就會變成一個名符其實的行屍走肉，就是只除了貪求物質的享受之外，生命毫無目標的那種行屍走肉。

其實我們很多人，應該說是很多很多的人，都是這麼醉生夢死的依循著既有的生活模式。比如說在年青時接受教育，然後找工作，成家立業，結婚生子，假期和朋友一起出遊，最後在事業上力求上游，最後準備退休。回顧一下以往的生活，我們就會發現我們的生活非常非常的單調、瑣碎、重覆，把我們寶貴的生命浪費在這些芝麻綠豆小事上。尤其我們過著現代都市生活的人，生活的步調非常非常的緊張，根本沒有時間去面對生命的真理，為了擁有更多的享受，為了擁有更多的財富，拼命的追求財富、物質，然後我們就成為了物質的奴隸。我們的時間，我們的精力消磨殆盡只是為了維持那些虛假的事物來源，我們對於無常，應該說是死亡的恐懼，我們總是以無聊或瑣碎的喧鬧行動來填滿我們的每一時刻，然後就為了迴避這個無常的真理。

如果我們仔細的觀察一下我們的生活，很清楚的發現我們一生都在忙碌著無關緊要的瑣事上，比如說我們早上剛起床，就有一大堆的事要做，比如說開窗戶、沖澡、刷牙一大堆，還要清理昨晚留下的垃圾，還要做早飯，還要梳頭、化妝，一大堆說不完的名堂，整天都是電話和計劃，似乎我們的生活代替我們過日子，生活本身就把我們搞得暈頭轉向，即使我們告訴自己要花點時間在生命中的大事上，卻從來很難找得出時間。我們一輩子都忙碌得身不由己，沒有時間面對生命中的大事，最後我們會感覺到對生命一點選擇的餘地也沒有，絲毫不能做主，一籌莫展。有些人一生都在異想天開，痴人說夢，渴望能夠永恒不渝，長生不老，這種觀點使他不能活在當下。

西藏有個非常古老的故事，叫月稱童子的父親，以前有個非常貧窮的人，他拼死拼活的工作，最後存下了一袋穀物，他回家非常得意，他回家以後把那袋穀物用繩子懸吊在屋樑上，守望老鼠和盜賊。當天晚上他就睡在那袋穀物的底下來守護，於是他的心開始想到，如果我把這袋穀物零售掉，然後會攢到一筆錢，用這筆錢買更多的穀物，然後再把它賣出去，這樣不久將來他會變成一個富翁，得到人人的肯定。然後娶一個嫻淑的妻子，當然會有孩子，這孩子必然是男孩。然後他就想到 - 我要為我的孩子取名字，很好聽的名字，就在這時候他的目光正好落在小窗子上，通過小窗子看到了從東方山頂剛剛升起皎潔的月

亮，他覺得很美麗，就讚嘆道多美的月亮！覺得自己為自己的兒子取名，恰巧碰到月亮升起，這是非常吉祥的徵兆，於是他高興的說我要為我的兒子取名為月稱。就在他胡思亂想的時候，一隻老鼠找到了路，爬到那袋穀物上把繩子嚙斷，正好說月稱這兩個字時，那袋穀物從天花板上掉下來，當場就把他砸死了，當然啦，月稱童子根本沒有出世過。

很多人就像我們故事中的這個窮人，被虛幻的、被虛假的習慣，或說虛假的慾望迷幻顛倒，搞得團團轉。我們被愚痴的催眠之下，太過於建造迷幻的生活，把生活建在沙丘般短暫而脆弱的事物上。這世界似乎真實的讓我們可以相信，直到被死亡、無常粉碎為止，在死亡無常發現的時候，這是一種應該說是很大的迷霧。但我們可以確定兩件事情，其一，我們可以確定我們總有一天一定會死去；其二，我們不知道何時或何種方式死去。我們唯一可以確定的是我們不知道何時死去，但我們把它當做藉口，延遲我們對於死亡的珍視。

唐朝有個和尚做一首詩，其中這樣說＂人無百年數，常做千年計。＂我們的可悲就在這裡，我們就像小孩玩捉迷藏那樣，以為矇住自己的眼睛，別人也看不到我們。其實生命是短暫、脆弱的，佛陀說我們的存在就像秋天的雲那麼短暫，生命時光就像空中閃電，就像急流沖向山磯而後化逝。其實我們只要打開電視，瞧其實沒有任何的理由可以讓我們有這種想法。即使我們年輕、很健康，也無濟於事，很多比我們年輕的、同齡的陸續的被死神帶去。某一天好端端的，隔天聽到去世，這種事情也不只一次的經常發生在我們身邊。密勒日巴尊者在他的道歌中說：當你健壯而健康的時候，從來不會想到疾病會降臨，但他就像閃電一般，突然來到我們的身上。當你於世間束縛糾纏不已的時候，從來不會想到死亡會降臨，但他就像閃電一般，打得你頭昏眼花。

其實我們沒有任何的理由、任何的把握延遲我們的死亡。即使我們在世界的任何一個角落，死亡都會找到我們，我們生命中的每時每刻都有死亡的威脅。我們應該靜下心來真誠的問自己，如果我今晚就去世，我該怎麼辦？我不知道明天是否還會起來？不知道明天

處在什麼方域？西藏有個諺語說我們無法確定明天和來世何者先到，更準確的說死亡不需要任何的理由，他就像閃電迅雷一般突然降臨在我們的身上。

當我們去世的時候，萬般帶不去，尤其我們如此鍾愛的、如此盲目依賴的、如此想努力持續下去的名利、地位、財富、親人。那麼在死亡那一刻，我們還要依賴他們，這就是一場荒謬的賭博，荒唐之極。我們總是把安全建立在這些脆弱而短暫的支持之上，因此一旦這些失去了，我們還能怎麼樣呢？我們所執著的東西根本本質上是執著不了的。

確實的體會無常，可以讓我們慢慢的解脫這些執著和束縛，以及錯誤的恒常觀。是這些不符合於客觀的實有執著和永恒的執著把我們帶進了痛苦的深淵，是我們自己的執著在作繭自縛。比如在睡眠中夢到被惡魔追趕或者掉進萬丈懸崖時，我們感到無比的恐懼、焦慮、痛苦；一旦認識到這是夢境，無實的，不管夢境持續與否，我們的恐懼、焦慮、痛苦一概會消失，這正是證明一切痛苦的來源是我們自己的執著。

十八世紀西藏有個偉大的大師說：眾生被各種各樣的感覺所迷惑，因而無止境的迷失在輪迴流轉中，迷失在虛假的夢想希望當中，這些好像帶給我們快樂的，始終帶給我們的是痛苦。比如說大家都知道二十世紀的混世魔王希特勒，一個街頭的流浪漢成了一個大國的元首，他那無止境的慾望和野心幾乎征服了整個歐洲，也是這無止境的慾望和野心使他走向了失敗，最後無法忍受的痛苦和絕望中自盡。這說明了這些好像帶給我們快樂的，終極帶給我們的是無法估量的、無法忍受的、無止境的痛苦、絕望、失敗。

這些慾望把我們搞得就像我們匐伏在無邊無際的沙漠中，幾乎飢渴而死，而這些執著所能給予我們的卻是鹽水，讓我們變得更加飢渴。如果我們真正的體會到無常，並把無常與我們每一個念頭、每一個行動結合起來，可以改變我們的生活。而且不管我們遭遇到何種的痛苦、違緣、挫折，我們都會看得開，不像以往那樣怨天尤人、自暴自棄，更能夠使無止境的慾望和野心所帶給我們的痛苦、煩惱迎刃而解。這些挫折、違緣、困難、障礙，

常常可以變成力量的源泉，因為生命中的一切都在教我們無常的道理，讓我們更接近真理。無常的道理也可以用來震撼那些天真、懶惰、自滿的人，可以用來呼醒我們對於修行的激情，能夠讓我們珍惜生命中的每一刻。不過要啟發這種無常其實並不容易，最好、最直接、最簡單的方法就是我們去探訪被疾病折磨的臨終者或者悲慘的車禍現場，這些景象可以打開我們的心眼，讓我們做一次個人的、純粹的、非概念的體驗。我們不能浪費這些景象所引起的無常心，當你覺得有一股無常心從你心中湧起的那一刻，不要把他掃開，不要聳聳肩恢復你的常態，不要害怕你的感覺，也不要故意去想別的事情，或者把他擱在麻木不仁的目的上。通過這些方法，可以讓我們認識到那些無邊無際的事物都是短暫、脆弱、虛幻的。

開始體會無常也許是一件痛苦的事，因為我們對於這種經驗非常的陌生、生疏，不過我們能不斷的反省自己，我們的心就會逐漸改變，變得越來越自然，越來越容易。也許要花一段時間才能夠把我們的愚痴的這些執著消失，但越反省的多，越能夠發展出我們放下執著的觀點，到那時我們看待一切事物的方法會改變。新的生活就會誕生，幾乎可以說是一種復活，根本不同於以前的那個人。

觀照無常並且在日常生活中實踐，這就是所謂的修行，精神修行畢竟是最高而最嚴謹的教育方式，和其他訓練一樣，必需分析和系統化的方式進行。修行是對我們自己的意志和信念的考驗，也是對我們的意志和耐心的磨練。只有具備高度的理智、堅定的信念，還有堅強的意志和耐心的人才能夠獲得最圓滿的成就。

噶舉巴大師們總是說最偉大的成就需要最大的耐心和最長的時間，不可以過份的期待或盼望；因為今生的成長需要時間，今生修行的旅程是一種不斷的學習和淨化的過程。密勒日巴尊者說：我們不能保有證悟的希望，卻要一輩子的修行。噶舉巴有著卓越而最出色的成就者，正是以這種不尋常的教言來腳踏實地，不倡空談的修行，最後達到了至高無上的修行境界。

▲ 金安仁波切在法會中給予僧眾加持，左邊法座上是滇貝仁波切

即使我們聽聞或接受過何種高深莫測的法門，如果我們不去實踐他，只是敷衍了事，漫不經心，好比卵石在水中浸泡千年時間，也不會變得溼潤、柔軟一樣。雖然我們在佛法中浸泡，卻不去實修，也無法使我們自己的相續有所改善。佛陀說：我不能用淨水洗滌人的罪業，不能用手去掉人的身心之苦，我的覺悟不能直接移植給他人，我只能用真理來進行教導，讓他們自己解脫。解脫與否完全取決於我們自己修行的程度，修行的方式。如果我們只是聞而不修，就像受疾病折磨的病人，手中握著靈丹妙藥卻始終不服用。尤其任何一種高深的修行，必需要打好基礎修行，如果沒有打好這個基礎，我們修任何一種高深的修行都會引起副作用的。比如我們在寒冬時的冰雪上建造一些房屋，直到春天來臨時際，

冰雪融化的時候，隨著冰雪融化，那些建築物就會逐漸倒塌。同樣我們沒有打好基礎的一切修行，一遇到違緣挫折就不管用，派不到用場，反而會對上師和聖法失去信心，甚至會埋怨上師和聖法。引起這些的過患，是我們自己沒有把基礎法修好的原因。

在一切基礎的修行法門中，最重要的是今天我們講的無常觀，或者說無常心，這是最殊勝的，最特殊的，不能缺乏的一種修行。他就像那個古代的城堡，有城牆圍繞，如果我們要到城中的任何一戶人家，首先必需要通過那唯一的城門，如此不管我們修任何高深的修行，必需要首先通過無常心，打好無常心。

總而言之，我們學佛不能只停留在表面上或形式上，而是要從內心深處實踐佛法，讓佛法融入到自己的相續中，這才是真正的學佛。而且我們實踐佛法，在這個複雜的時代裡，要實踐佛法必需要簡化我們的生活，要學習讓我們不要沈迷在現代生活的享受中，不要以外界的活動來過分的伸展自己，應該要讓我們的生活越來越簡單，能使我們有充份的時間、充份的精力去面對我們生命中最重要的問題。如果我們不在這一世為自己負起一切責任，我們的痛苦將不只是持續到幾世，而是要持續到千千萬萬世。

正是這種令人清醒的知識，讓佛教徒把未來世看的比這一世還要重要。因為更多的未來世正等待著我們，這種遠程的觀點影響著我們的生活，我們知道如果我們為了這短暫的一生而犧牲掉所有的來世，就像一輩子的儲蓄通通花在一次豪飲上，瘋狂的忽視其後果。無常觀可以打破我們牢固的成見，給予我們超越常人對世界、對人生、對生命的全新的認識。雖然這些知識，這些無常觀、來世，會遭到世間人的反駁，但他卻無法以任何理論戰勝的。佛陀說我不跟世俗人爭論，而世俗人總是跟我爭論；意思就是說佛陀能理解世俗人的貪慾執著，而世俗人一聽到佛講無常、無我、空性就不能接受，就會提出反駁。

其實這種反駁是很正常的，因為這些知識不但他們從來沒有聽過，沒有想過，而且和

他們平時的想法大相逕庭，所以會反對。一聽到、一講到死亡、來生，就會覺得這是非常消極，總是說做人要實際，不過這些人所說的實際，只不過是無知、自私、短視而已。他們的眼光經常只注意到今世，到頭來是一場大騙局，現代社會無情而毀滅性的物質主義便是由此產生的。沒有人談起死亡，沒有人敢講來生，因為他們認為談起死亡、來世就會影響世界，就會妨礙世界的進步，這種所謂的進步只是向病態化社會邁進而已。因為病態化社會的總根源只有一條，即品質和道德心的低下，作繭自縛，不能清醒自覺，這樣的人群所稱的人間社會就是病態化社會。

形成品質、道德低下的因素，就是那些無知、貪婪、自私、短視、無自覺的理智，而能夠徹底解決這些問題的只有談起死亡、來生、因果、輪迴。我們明明知道佛法雖然直接針對的是來世，但他間接影響著今世，所以才是最實際的，只有他才能夠解救身心在苦惱中無法自拔的人，只有他才能夠拯救苦難深重的病態社會，只有他才能夠帶給我們永恒的安詳快樂幸福。

在這末法時代，能夠學佛是幸運，我們明明知道這不是一種偶爾的巧合，不是一種僥倖，是我們自己在很多前世所積累下來的資糧和願力所帶給我們的，所以我非常希望大家在這一短暫的人生能夠真正的踏上解脫之路，這樣才是我們唯一的任務，我們來到這個人間就是為了認識解脫，這是我們唯一的最重要的使命，其他的任何事情都是附帶的。

那麼我們這堂課就要結束，然後我用一首佛語做我們這堂課的結束，佛陀說：在一切足跡中，大象的足跡最為珍貴；在一切正念中，念無常最為珍貴。希望大家牢牢記在心上，能夠實踐。

七救護祈請文

作　者　吉天頌恭
演講者　堪欽 昆秋嘉稱
中　譯　林生茂

地　點　台北市直貢噶舉竹節佛學會
時　間　2009年9月16日

頂禮上師

今天在滇貝仁波切的這個中心，能夠為大家講述＜七救護祈請文＞，我心裡非常高興。我們得到這個人身，所以我們能夠來聽聞殊勝的佛法，這是非常有福報的。為什麼說我們這個人身是這麼重要的，因為依於這個人身，我們可以度脫痛苦的輪迴大海；依於這個人身，我們能夠證得圓滿的佛果；依於這個人身，我們能夠發展慈悲以及菩提心。六道的一切眾生都想要得到快樂，遠離痛苦。無論他對於法了解也好，不了解也好；對於業報因果承認或者不承認；乃至於對於來生認為有，或者沒有，一切有情都是同樣的想要求樂離苦。我們為了求得快樂，非常努力的從事各種世間的事業；卻不見得能夠得到快樂。也為了要離苦，我們用盡各種方法，卻不見得能夠離苦。因此，如果我們能夠了解快樂的因是什麼，進一步的我們去造作這些快樂的因，自然的我們就得到喜樂的果報；如果我們知道痛苦的因是什麼，我們斷除了這些苦因，自然就能夠離苦。

痛苦的因或者快樂的因，不單單是對佛教徒而言，對一切有情都是同樣的。慈悲的佛陀在圓滿證悟佛果之後，他清淨了內心的一切障礙，惡業跟煩惱，如實了知一切的法，也真實了知苦的因是什麼，樂的因是什麼。他基於無比大悲的緣故，為眾生講述這些修持的教法。因此今天

我們能夠追隨佛陀的殊勝教法，聽聞、思惟，進一步如實的修持。依止這個教法，我們就能夠真正得到種種的喜樂，還離一切痛苦。所以就這一層而言，我們實在都具有非常大的福報。我想大家都知道什麼是十種不善業對不對？這十種不善業不單單是佛教徒，只要任何眾生造做了這十種不善業，自然就會感得痛苦的果。同樣的，無論是佛教徒，或者是外道徒，甚至他不認同佛法的，只要造做了十種善業，就能感得善果。好像火是熱的，任何人只要一碰到火，就會被火的熱給灼傷，這就是法的本質。舉例來講，無論什麼人，他告訴你殺害眾生是沒有關係的，但事實上就是殺生，殺生除了造做惡業以外，沒有善業可言，不會因為你不認同業果，這個業報因果就沒有了，對不對。這就是法的實相。

今天我們能夠追隨佛陀的教法，談到業報因果，談到來世，談到樂因以及苦因等等，我們能夠知道佛法，而如實去行，所以我們具有非常大的福報。我造各種惡業，然後我心裡面非常快樂這是不可能的，因為這是痛苦的因，認為造惡業可以得到快樂，這就是無明。佛陀的教法裡面講到我們要斷除各種的煩惱，我們的內心要時時守持善業這就是佛法的修持。這就談到了心，所謂的心，除了佛法能夠給予非常深刻的講解以外，現代科學是沒有辦法很清楚的去講述心。你想要調伏你的心，縱使把你關到監獄裡面，用繩子綁起來你也沒辦法把心調伏。要調伏我們的心，只有透過慈心、悲心以及菩提心的法門才能夠調伏。就像我們今天所要領受的七救護祈請文當中的七位度母，他們也是修持菩提心之後成佛。度母由於見到輪迴中無量的有情遭受著無量痛苦，內心裡面生起了悲心。如果單單只是生起悲心，這是沒有幫助的，所以他發願要修持成佛。為了要修持成佛，首先必需要好好學習跟修持菩提心。之後經過無量劫的修持，他圓滿了菩提心，具有了度眾的能力。我們今天就以度母為我們的一個模範，我們向度母很虔誠的祈請，這有助於我們修持菩提心。

度母的心，是遍一切有情的，不單單是我們佛教徒，也遍滿六道的其他一切有情。今天我們心裡面要這樣想著，就如同綠度母以他的大悲心遍滿一切有情，今天我要發起菩提心，如同度母一般的來修持。如果沒有菩提心，無論你持誦多少咒語，你也走不了多遠的。有時候，某些人雖然努力持誦了無數的咒語，但是心裡面仍然好像得不到快樂，自己反而會疑惑，為什麼呢，我念這麼多咒，為什麼得不到喜樂呢？如果你的內心能夠發起慈心、悲心、菩提心，就在那個當下，你的心也就鬆緩了，這是非常重要的。七救護祈請文具有無比的加持力，而且具有甚深的意義。教主吉天頌恭在一個山洞，叫耶瓊山洞，他在這個洞中閉關七年，到了三十五歲那一年他圓滿證悟成佛，在成佛之後，這七位度母顯現。在七年的獨自閉關修持當中，沒有施主護持他，只有一個老婦人，老婦人也是一個很貧窮的人，所以他閉關期間得到的飲食非常少，因為這樣子，他生病了，生病期間，也沒有人來問候他。他就是以菩提心的修持，清淨所有的惡業，而圓滿成佛。現在如果我們生病的話，可能就要看很多的醫生，但是病還是沒好。就在這個時候，七位度母顯現，於是他就寫下了這個 ＜七救護祈請文＞。

母於無生法界中，安住尊聖之度母，予諸有情安樂母，祈救護我出怖畏。
不識己即法身故，心為煩惱力所縛，流轉輪迴如母眾，懇請佛母慈救護。
法義於心未生際，唯隨名言及文句，下劣宗義所矇騙，清淨佛母祈救護。
難能了悟自心性，見已於彼未修持，為諸惡行所散亂，正念佛母祈救護。

自生無二之本慧，執為二之習氣故，一切所作皆繫縛，心無二母祈救護。
雖安住於清淨義，不識因果緣起故，於所知義起愚矇，遍智佛母祈救護。
離戲具足虛空性，一切與彼無別故，現今弟子有情眾，圓滿佛母祈救護。

第一個偈頌：＂母於無生法界中，安住尊聖之度母，予諸有情安樂母，祈救護我出怖畏。＂第一個＂母＂，就像母親一樣。接著講無生，這個＂無生＂有勝義諦跟世俗諦這二諦，在世俗諦中是有生的，例如母親生下兒子，或者樹生了果子，但是世俗諦的生，我們仔細去觀察的話，發現他是無生的。例如，我們就看著自己的心，很多念頭生起，之後你去觀察這個念頭到底從何處生起，你找不到。但是因為沒有經過這樣的觀察，我們就隨著無數的念頭生起，在輪迴當中不斷的流轉。我們就被這些念頭緊緊的束縛住，所以我們說輪迴的本質是妄念。當好的念頭生起時，心裡面就覺得很歡喜，最後就對他產生執著；不好的念頭生起時，心裡面產生了痛苦，所以我就去排斥，然後去除掉這個痛苦，所以我們就對於好壞的念頭，產生強烈的執著以及瞋怒的心。如果我們學習菩提心的教法，這種貪愛以及瞋怒慢慢的就會止息。在貪愛、瞋怒止息的情境中，好好的再去觀照空性的意義，慢慢的你就會體會到空性以及心性的意義。所謂的無生，事實上就是空性，無生跟空性是相同的。所以要講在無生法界中，就安住著尊聖的救度母。聖救度母跟法界，二者是無分別的。空性不是只是單單的空無所有，第三句講到　＂予諸有情安樂母＂，是說這當中是具足大悲的，是具足無量的事業，能夠給予一切有情安樂。現在我們觀照自己的心，當下這個心是空性大悲具備者。如果你能夠這樣觀修的話，在那個當下就具足一切的喜樂，因為聖救度母在你自己的心中原本就有的。他不在外面，就在我們的裡面，因此要好好的修持啊。第四句講　＂祈請救護出怖畏＂，是說我們祈請他能夠救護我，遠離一切的恐懼。恐懼怖畏有所謂的內的怖畏跟外的怖畏。外在的怖畏指的就是地水火風等等的災難，乃至於盜賊等等；內在的怖畏指的就是我們的貪瞋痴慢疑嫉妒，八萬四千煩惱。內在的怖畏比外在的怖畏更加嚴重的。為什麼？因為外在的種種恐懼，頂多就讓我們這一生喪失喜樂，但是內在的種種恐懼，會讓我們墮生到地獄、餓鬼、畜生。

第二個偈頌＂不識己即法身故，心為煩惱力所縛，流轉輪迴如母眾，懇請佛母慈救護。＂第一句講己即法身，我們自己就是法身，指的是我們都具有佛性，具有如來藏，如來藏就是法身。如來藏是一切有情都有的，不單單是人，乃至於小蟲子都有的。就如牛奶中具有酥油，但是你沒有辦法去運用他，因此雖然說我具有如來藏，但是你不能說我是佛。如果你去攪動牛奶的話，就能夠提煉出酥油。因此如果我們透過聞思修持，好好的去清淨我們的惡業，我們就能夠成佛。因為不知道自己具有如來藏，所以我們的心被煩惱束縛著，一開始產生的就是愚痴、不了解，進一步就產生了貪以及瞋等煩惱。由於貪瞋痴的三毒煩惱，就開始造作各種的業，包括殺生、偷盜、邪淫、妄語種種的惡業就產生了。所以下面這句講了＂流轉輪迴如母眾＂，就是一切有情由於惡業，在輪迴當中不斷的流轉著。如果惡業的力量非常強大，就墮生在地獄；中等的惡業墮生在餓鬼；比較小的惡業就墮生在畜生道。如果累積了一些善業，就投生在人天道中。因此在這當下，我們要看著自己的心。只要我們好好的去觀察自己的心，我們可以了解的。譬如當自己心裡產生強烈的瞋恨時，那個當下就如同地獄一樣。當我們的心產生強烈的貪慾時，那麼當下就像餓鬼一樣的。有時候心沒有那麼強烈的惡業，但是處在一種矇懂無知的情境，那個當下跟畜生的狀態是

非常相似的。所以只要你觀察自心，也能夠了解這些道理。煩惱是不會年老、不會生病，也不會死亡的，不像我們，我們會老、會病、會死。這樣的話，怎麼處理這些煩惱呢？除了佛法，再沒有其他的方法。我們縱使穿上很華麗的衣服、躲在一個很好的屋子裡面，還是沒有辦法去處理那些煩惱。我們只能依著佛法，去觀修無常的道理，去觀修輪迴的本質是痛苦的，去觀修空性的意義，去觀修慈心、悲心、菩提心，這樣子去對治我們的煩惱。我們說要生起厭離心，或是出離心，就是要出離煩惱的。給予我痛苦的，就是那個煩惱。單單只是持誦無數次的咒語，要消除煩惱還是相當困難的。在持咒的時候，如果你能夠同時配合著菩提心，配合著空性的觀修，就非常有意義。後面兩句講＂流轉輪迴如母眾，懇請佛母慈救護。＂因為度母的本質就是菩提心，我們就這樣虔誠的祈請著外在的聖救度母以及我們自己內心的這個聖救度母，來度脫輪迴一切痛苦的如母有情。

接著第三偈頌講＂法義於心未生際，唯隨名言及文句，下劣宗義所矇騙，清淨佛母祈救護。＂我們佛弟子皈依三寶，之後領受灌頂，持誦咒語，就這樣修持著，但是這個心卻在輪迴裡面不斷的流轉著，我們的心執著輪迴世間，我們執著很好的聲名，執著很高的權勢地位，執著各種東西。並不是說我們不需要世間的各種外在財物，這些東西是需要的，但你得到的時候，你必需知足。如果不知足，有些人已經擁有好幾億的財產，他仍認為自己是很貧窮的，永遠不夠。如果我們對於自己所擁有的，能夠知足的話，心自然就非常快樂。去年美國造成了世界的金融風暴，本來是非常富有的人，剎那之間失去一切，很多人就自殺了，這都是我們看得到的。如果我們對於自己擁有的，有個房子能住，有一點點東西能夠吃得飽，我們就覺得非常好了，那麼當下的心就是非常喜樂的，這就是你得到的最大的利益。佛陀的教法是一切利樂的根源，如果你能夠好好去思惟，你就能夠了解。由於內心裡面真正的生起對佛法的信心，所以我們能夠真正的厭離輪迴，進一步去皈依三寶，去發起慈心、悲心、菩提心，按照次第修持，慢慢就能夠從輪迴當中得到究竟的解脫，圓滿成佛。有些人聽說佛法的修持要經歷各種的苦行，我做不來的，內心非常的恐懼。事實上，佛法修持不需要這個樣子的，你只要知足，你的心時時都是歡喜的，不需要害怕。密勒日巴尊者雖然一生都在山林裡面修持，但是他的心時時都是非常的喜樂。我們的心本來就應該安住在輕緩喜樂的情境中去修持。如果我們自己內心裡面沒有真正生起佛法的義理，單單只是黏在文字上面，這樣的話，你就會墮落到所謂下劣的宗派。也就是說我們只是在文字上面做分別，這個很好，那個不好，這個宗派怎麼樣，那個宗派怎麼樣。有些宗教告訴人殺生是很好的，沒有來生，沒有業報因果，這就是惡劣的宗派。佛法沒有談到怎麼樣的分辨這是好，那是壞等等，佛法講的是你怎麼樣能夠調伏自己的內心。

我們對於轉心的四種思惟要好好修持，這四種第一個要去了解暇滿人身難得，然後了解死亡無常、業報因果以及輪迴的過患。當我們思惟無常的時候，我們了解到出生的最後就是死亡；聚合的最後就是分離；所有積聚的到最後終究會消散；所有興建起來的，終究會毀壞。關於痛苦的這個部份，第一種苦苦，第二種就是變異的苦，第三個稱為遍行苦。已經現前的苦就是我們常常講的苦苦。所謂的遍行苦，是遍所有一切有情的，縱使在當下沒有顯現為痛苦。例如你今天心情非常快樂，沒有什麼煩惱，我的工作、吃穿以及各方面都非常的好，那麼你是不是就離開了痛苦呢？怎麼樣？心裡面仍然會有一種恐懼，痛苦什麼時候會來呢？有一種無名的恐懼。就如我們買了一輛非常昂貴的汽車，一開始花了很多

錢買了之後，心裡面非常高興。當你有了這輛車子之後，就會擔心萬一出車禍，這個車子就毀了，進一步就想到要為車子買個保險，你的痛苦就開始出現了，因為你要付保險費，那就是一種苦。因此就在一個痛苦之下，又堆積了另外一個痛苦，不斷的這樣堆積著，所以輪迴的本質是痛苦的。佛法並不是說所有的都是不好的，我們必需要好好的去運用我們的智慧，去覺察痛苦究竟是什麼呢。因此佛法是科學當中最科學的教法，在科學上面的成就講到，我們到了外太空，月亮上是什麼情景，在這個地球，地心裡面是什麼狀態，這些在二千五百年以前，佛陀已經完全了知。佛陀他了知無量的過去以及無量的未來的一切，因此在現在這個世間，佛法對那些具有知識的、具有學養的人而言，是他們所認同的一個宗教。前面所講的轉心四法是非常重要的。因為這四法當中，包括輪迴的一切真相。不要把這個四種思惟看成是很小的法，如果你把轉心四法看成是很小的法，那麼你的修行大概也就沒辦法再有多大的長進。我們心裡都想著我要修持大手印，我要修持大圓滿，但是如果沒有修持四共加行的話，也就沒有大手印、大圓滿。所以要知道苦，要知道苦不是苦，苦就是空性。苦是空性這就是大手印，苦是空性這就是大圓滿，苦不在外境，苦在我們心裡。如果要了悟心性，必需了悟心是空性的，也就了悟了大手印，了悟大圓滿。如果一開始就看著大手印、大圓滿甚高的見地，但是自己內心卻沒有任何的體悟，那麼高的見地，對我們來講有什麼用呢？所以一開始就講到這是甚深的法義，在我們心裡要如實的生起。

第四個偈頌講＂難能了悟自心性，見已於彼未修持，為諸惡行所散亂，正念佛母祈救護。＂難能了悟自心性＂指的就是我們的心是很難去了解的。我們的心被煩惱所束縛，心自己沒有辦法去見到心的本質，就像我們的心在痛苦的時候，我們想著我現在好苦哦，就隨著這個痛苦一直去，所以我們看不到心的體性。同樣的，當心起了瞋怒，我們就隨著這個瞋怒，所以看不到心性。同樣的，我們隨著貪慾、我慢、嫉妒種種煩惱，轉得暈頭轉向，很難去了悟自性。如果我們能夠好好去觀修轉心四思惟的意義，真正生起出離煩惱的決心，之後皈依三寶，修持慈心、悲心、菩提心，好好的一步一步去修持，自然就能夠斷除種種煩惱。心沒有住所，沒有顏色，也沒有形狀，但是心具有認識的能力，心是一種識，是非常清明覺知的識。當我們的心能夠鬆緩安住，那就是止。當我們心裡面能夠真正的生起這個四種思惟，心自然就能夠安住在止中，之後就看著自己的心，你就能夠了悟心的本質。以修行道次第來講，有資糧道、加行道到見道，在這個過程當中，在資糧道跟加行道的時候，我們對於止要好好的去修持，才能夠如實見到心的本質。應該有很多人從上師處領受了所謂的直指心性的教法，應該有吧？有沒有真正的認識到心性呢？點頭，搖頭。也許就是已經見到心性，所以才這樣子安住著不言不語。

所以第二句講＂見已於彼未修持＂，指的是很難見的心性雖然已經見到，得到指引，但是需要如實去修持，單單見到不去修持是沒有大的作用，稍後仍然會轉變，會消失。當我們到了見道位的時候，是相當於初地的境界，但之後仍有二地、三地、四地等等，還有九地的修持。所以就講＂見已於彼未修持，為諸惡行所散亂。＂這邊的種種惡行指的是輪迴世間各種的外緣。他是講到世間八法，了解吧？如果知道的話，就不需要再講了。＂祈請正念佛母給予救護＂，在我們修持佛法當中，正念是非常重要的，也就是不斷不斷的念知自己在修持，這個正念是非常重要的。修行中我們最大的過失就是缺少不斷的正念。如果我們能夠不斷的去憶念無常的義理，憶念輪迴過患的義理，這對於生起慈心、悲心，有

很大的幫助。我們走路的時候是什麼樣呢？我們走著看著外在，這個很美這個我很喜歡這個我很討厭，我們就隨著我們的貪瞋的意念去，我們缺少正念。所以大家都了解了佛法，但是卻不去修持他。所謂的修持就是你走路的時候也修持，坐時也修持，吃時也可修持。在見一切境像的當下體會到這就是無常，這就是痛苦輪迴的真相，那麼當下你就在修持。如果具有正念的話，當下就有佛法，如果沒有正念，那就沒有佛法，這是非常重要的。

接下來義理越來越深，接著講＂自生無二之本慧，執為二之習氣故，一切所作皆繫縛，心無二母祈救護。＂這個偈頌講到心的本性，心的本性是自生的，什麼叫自生，他不是從其他東西而產生的。例如說我們的心，是心自己生起的，不是從其他事物而生起。心是無二的。因為心不是一，也不是二，所以稱為無二。如果說心是一的話，當下我們具有那麼多的念頭，無數的念頭，所以心不是一。你是不是也生起很多的妄念，有沒有？所以心不是一，對不對？但是每個人就只有一個心，沒有兩個心，對不對？你不會說我有很多的心，所以講無二。事實上這邊講的是輪迴、涅槃無二。我們說心是無二的本來智慧，但是我們無始以來具有一種習氣，有你、我的分別，有好、壞的分別，輪迴、涅槃等等二分的習氣。我們對於好的去貪著，對於不好的就討厭，這就是二執，二種的執著。從無始輪迴當中不斷不斷累積而來的二執習氣，是很難斷除的。如同教法所說的，要觀修一切法是如幻的，一切法是如夢的，要這樣的去觀修。就像一個魔術師，他用魔術變出一個假人，旁邊看的都知道這個假人是魔術師變出來的，這個假人不是真實的。當這個魔術師離開的時候，這個假人也跟著消失了。同樣的，我們這一生就像那個魔術師所變的那個假人一樣，到死亡時，這個幻身也就沒有了。例如我們先前看到的高樓大廈，我們都認為那個是真實的一棟大樓。但是經過一個爆炸之後，整棟大樓就瞬間摧毀了，因此你就看到一切的法都是無常的，如同幻化一樣。時時刻刻這樣的去觀照，對於一切的境，無論任何時候，內心裡面不起貪、不起瞋怒的種種煩惱意念，心就只是這樣鬆緩的安住著，在那當中就具有無比的樂。這樣修持，前面所講的執二習氣慢慢的就會消失，就會淨除。如果不好好的去修持，就如同下面這一句所講的　＂一切所作皆繫縛，心無二母祈救護＂，祈請度母慈悲的加持，讓我能夠如實了知自心是無二的本慧。

＂雖安住於清淨義，不識因果緣起故，於所知義起愚矇，遍智佛母祈救護。＂清淨義指的是空性。般若心經裡面有四句偈：＂色即是空，空即是色，色不異空，空不異色。＂空性並不是說因果就沒有了，為什麼呢？因為因果本身是空性的。空性的境界中，一切因果自然的生起。當你了悟空性的時候，你對因果的微細的義理，自然能夠了了分別。所以當你了悟空性的義理，你外在的行儀，自然的會越來越清淨。如果不能夠認識到這些因果緣起，於所知義就會起愚矇，所知義指的是佛的兩種智慧，一個是如所有智，一個是盡所有智，這兩種智慧自然就無法覺了。如果單單只是了悟空性，卻沒有認識到因果緣起的義理，對於佛的二智，是無法能夠了知的，你就迷惑了。一切法都可以歸攝到因果上面，我們講輪迴具有因果，涅槃也具有因果。你修持任何的法，沒有一法不是涵攝在因果之內的。當安住在大手印的禪修當中，那就是圓滿證悟成佛的因。同樣的，你觀修菩提心，那也是修持成佛的因。第四句就是＂遍智佛母祈救護＂，遍智佛母就是具有如所有智以及盡所有智這二智的佛母，祈請加持讓我如實的證悟。

最後一個偈頌講＂離戲具足虛空性，一切與彼無別故，現今弟子有情眾，圓滿佛母祈救護。＂在佛法當中，我們講虛空沒有邊際，所以沒有中央，因為邊跟中二者是互為緣起的。所以輪迴是無始，因為無始，所以也無終，這就是所謂的離戲。這邊講到離戲，是指一切法的實相是離戲的。一切的這些境相，只是顯現成這樣的境相，並沒有一個真實的境相，但是你並不可以說他沒有。因為雖然說沒有真實的境相，但是卻有顯現的一個相狀，這就是離戲。我們自己在受苦的時候，不能說我們沒有在受苦，因為當下的心真的感受到痛苦。但是如果你真正去觀察，痛苦到底在那裡呢？你又真的找不出那個苦到底是什麼。如果你沒有認識到痛苦的本質，你就在痛苦當中，這就是所謂的離戲。前面就講了離戲具足虛空性，第二句講一切與彼無分別，指的就是輪迴中的一切法都是離戲的。接著第三句講　＂現今弟子有情眾＂，指的就是現在我們這些追隨著道在修持的弟子們，我們也是一樣的沒有了悟這種離戲的義理。對於這樣的弟子有情眾，祈請圓滿佛母慈悲的救護。事實上聖救度母就是佛。我們的心是佛，但是我們必需要了悟他，我們修持佛法的目的也在這裡。如果能夠成佛的話，一切的痛苦，自然也就解除。如果未能成佛的話，無論你怎麼做，在什麼地方，都是具有痛苦。你到了月球上、火星上，痛苦也不會消失。因此我們心裡要時時懷著這樣的憶念去修持，不論是在這一生，乃至於來生，或者在未來無數生之後，我都要究竟的圓滿成佛。

我們這一生當中的一切事情，如同夢幻一般，非常短暫，一下子就過去的。我們自身也是這個樣子，從小大概七、八歲開始，我們就開始進入學校學習，大概到二十一、二歲圓滿我們的學業，然後我們進入社會工作，開始了我們所謂自己的這一生。之後到了五、六十歲的時候，慢慢的我們的頭髮白了，我們成為一個老人，之後呢我們這一生就這樣過去了。如果我們這一生就有六十歲的壽命，前面三、四十歲、五十歲的時候，可能是我們這一生中最快樂的時候，但是到了六十歲的時候，這些喜樂都不見了，這個生命已經將盡終了了。我們的心要做長遠的思惟，我們要證得圓滿的佛果。不要只看著這一生短短的目的，也不要只是為了自己。我們要為了究竟的喜樂而修持。大乘的教法是緣念著一切的有情。所以我們心裡面想的是，要為了一切有情能夠得到究竟的喜樂而修持，這是一種非常偉大的心量。我們的心中具有如來藏，如來藏性跟佛是沒有差別的，為了能夠如實了悟如來藏，我們發起廣大的心量，就是剛剛講的偉大的心量。一個小小的因，是很難產生廣大的果報的。如果能夠有一個無量的因，就能夠產生無量的果。由於緣念著無量的如母有情，這是非常廣大的心念，由於這樣的心念，自然就能夠證得無量圓滿的佛果。

今天七救護祈請文的解說就到這邊圓滿。大家因為對於佛法具有無比好樂的緣故，來這裡聽聞教法，我非常高興。如果能夠在內心裡面真正去發起菩提心，這就是讓我們此生真正有意義的最好的方法。如同前面所講，我們要以外在的聖救度母為榜樣，去開啟我們自己內心的聖救度母，也就是真正證得圓滿的佛果。這個道場是竹節寺的一個道場，竹節寺是直貢噶舉在藏地非常重要的一個寺院。寺院的兩位上師，金安仁波切和滇貝仁波切，他們承擔起重任，護持很多僧眾以及阿尼的修持。因此我們能夠一起在這個地方講述跟聽聞教法，這是具有無比的福報的，所以彼此之間要好好的建立起一個關係。也就是我們心裡面要生起一個心念，這一所寺院-竹節寺-跟我是有關連的，之後內心裡面好好的在佛法上去修持，好好的去行一些苦行，並且生起一種更廣大的心念來護持寺院。謝謝大家！

仁波切為即將被放生的水族灑甘露水加持

眾生都是我們的母親

演講者　滇貝仁波切
時　間　2010年5月9日
地　點　新北市基隆區和平島

對一個佛教徒來講，所有的眾生是我們的母親，也就是說今天是我們每一個人為所有一切眾生盡一份心的時刻。我們平常以世間法來講，大家會給媽媽送禮物、請媽媽吃飯，這是世間的孝；我們有一個出世間的孝更為重要，那就是我們為這些所有的眾生，這些母親，為他們累積資糧。中心每一年在這一個日子都會安排放生，所以今天能夠參加，當然是我們對所有的如母眾生一個最大的禮物。那麼對我來講，今天其實在台灣今年應該算是最後一次放生了，因為我過幾天就要回中國去了；可是各位是在台灣的，希望我人雖然走了，但是放生的這一個活動，我希望是延續下去的。

我們每一天都會看到很多身邊的人生病，身邊的人往生，我們都會看到在現實生活當中有很多很多的眾生都遇到災難。很多在年輕的時候，甚至是更少年的時候都會夭折的事情，常常發生。

我們自己的身上也會有一些疾病產生，有很多的災難。這對一個學佛的人來講是一個很大的提示，那就是我們過去生以及今生在不經意的情況之下，我們其實造作了很多的殺業。

所有的罪過裡其實殺業是最重的，那麼殺業過患太重，下輩子一定是下墮地獄的，我相信大家都聽過在地獄裡面，我們待的會很長久。當然大部份學佛的都是吃素的，如果不是吃素的，我就經常講說千萬不要吃活的，也不要去做活體的這種煮菜之類的。因為你切他，你切成幾塊，我們有聽過一個關於地獄的，身上會打線，然後把自己切成幾塊，都要重複的受這種的苦。其實我們就在現世裡面會做這種事情，所以遭到同樣的果報。那麼假設就算是從地獄裡面我們掙脫出來了，今天獲得了人身，我們就變得是非常短命，要嘛就是一直都是疾病纏身。所以我跟很多生病的人，生命垂危的人，一直都建議大家好好的去放生；那怕就算你平常吃不了素的，當你的家人生病的這一個時間，如果你能夠吃素，你們所有的家人都能夠吃素的話，我相信這個功德是非常大的。

其實我在之前跟大家講過說我們要懂得尊重生命，雖然今天這些眾生不會說話，他沒有人類語言的功能，他沒辦法溝通，但是他一樣是會有觀念的，他一樣是會有感覺的，所以我們拿去宰殺的時候，他非常的恐懼，非常的痛苦。我們自己想一想，我們那怕是在一個手指頭上被割破了一下，會是什麼樣子的感覺？我常常講，希望大家用自己身上所發生的一些小的病痛或者像我剛才所說這種小小的傷口，你仔細好好的思惟一下，他也會有同樣的感覺，更何況是完全失去生命。今天你的父母，你的家人，你的子女躺在病床上的時候，你是何等的感覺？其實所有的生命，不管他有沒有語言的功能，都是一樣的，所以我們放生只不過是在做一個尊重生命的事情。

那麼很多人會說放生，根本是放了，等一下魚販就釣回來了。假如我們這樣想，如果說醫生說了這個病人沒救了，你就乾脆別救了，你會做嗎？是一樣的道理。我們只是在盡一個我們做子女的，我們做親戚的、家人的一個責任、一個義務，我們要去照顧我們的親朋。所以今天對於這些眾生，對一個學佛的人來講，這些都是我們的家人，我們只不過是

對我們的家人盡一個自己的義務跟責任而已。不管他的生命到底能夠延續多少，這不是我們能夠掌控的，而我們能夠掌控的是我們怎麼去尊重這些生命，愛護這些生命，關護這些生命，這就是我們能夠做的事情。

雖然魚兒不會說話，牠們和我們一樣是有感覺的

所以不管我們今天有持咒，還是沒有持咒，不管今天有出家人，還是沒有出家人，我們對於生命的尊重，我們依然是要延續下去的。我們總不能說因為出家人不在了，我們不需要關注生命，關愛生命，我想這是一個很錯誤的觀念。所以我為什麼講說我會離開台灣，但是我希望大家對於放生是能夠延續下去的；不管有沒有出家人，我們依然是帶著對於所有生命的一種尊重關愛的心，去持誦＂嗡瑪尼貝美吽＂，去持誦＂嗡阿彌迭哇啥＂，這已經是足夠的一個放生儀式，不管我們有沒有，其實我們有壇城。

放生前，大家把螃蟹身上的繩索剪斷，希望它能從惡道中脫離，永遠不再受輪迴束縛

當然如果這樣講的話，肯定很多人說那仁波切幹麼要做壇城？當然我是說假如所有人的想法都能跟我一樣的話，那我們就不需要壇城了，可惜就不會都像我一樣，對吧。就像我們今天早上看到擺壇城的時候，＂唉喲，

今天很特殊，怎麼會有壇城？好殊勝啊！"有的人會這麼講，看到壇城很歡喜，對吧。所以我們佈置壇城，並不是說沒有壇城，就沒有加持力，所有的放生就沒有意義，不是這個意思，而是我們更能夠凝聚我們的愛心，我們更能夠凝聚放生的興趣，所以我們設立壇城，我們誦儀軌。

為了更能夠凝聚我們的愛心，所以我們設立壇城、唸誦儀軌

但是重點是什麼？重點我在前面講了，對於關愛生命，我一直都跟大家講說我們放生之前，大家多思惟你的親朋好友躺在那裡，將要往生的是你的親朋好友，你會怎麼做？你一定會全力以赴的去救護他，那怕是一秒鐘，你都願意為他去救。你只要想這個，我相信放生的任何意義、功德，其實都在裡面了。希望每一個人，等我走了之後，都記得這句話，你去拿身邊所有的親朋，當一個例子去思惟，常常把所有的生命放在你的心裡面。這樣呢，我們不僅僅是盡到了對於生命關愛的責任跟義務，同時對於現實生活我們家人以及自己的長壽、無病、無災，都有很大的幫助。

所以當你的家人生病的時候，在西藏我們會請寺廟修法祈福；在台灣很難做得到這一點，但是你只要記得放生、點燈，那是對於病人也好、你有難處也好，在任何有困難的時候，是最大的幫助，也是最大利益的一個方法，希望你們都記得。那麼最後還是謝謝你們今天來參加放生，謝謝。

火供的作用

演講者　滇貝仁波切
時　間　2011年2月19日
地　點　新北市新店區廣林寺

各位早上好，阿彌陀佛！

我們這是新年裡面的第一次火供，其實在台灣各個中心都有很多的火供，我相信很多人都有參加火供，但是有可能對於火供本身到底是什麼，也許很多人還不是很了解。但是我想如果會上網看看的話，在網上有很多五花八門對於火供的解釋。比較簡單的來講，火供所有的材料是一個緣起物，因為在佛法裡面講緣起論，緣起論是佛法最主要的一個論點。大家都知道火供的時候要燒很多的東西，台灣一般接觸顯教的人，都說要感恩，要珍惜。所以為什麼要往火裡燒這麼多東西，好像感覺上有一點點浪費。我說其實你有可能想太多了，這個跟浪費兩個字沒有什麼太大的關連。其實我們把火供帶到台灣之後，是有做過調整的，在西藏的話，火供絕對不是這樣做的。因為在西藏的火供，火供的事大概就是跟僧眾有關係，跟在家人沒關係；而且整個火供的過程裡面，最主要就是上師跟侍者有關係，就像我跟才松喇嘛兩個，只有我們兩個在活動而已，其實其他

人沒有。這個是火供的器具，是透過這個來進行火供的，所以所有的東西都是透過這個再燒的，所以在西藏做的時候，有可能量都不會很大。

但是我們在台灣為什麼會這樣做呢，因為火供將近有兩個小時的時間，如果我讓大家看著我做，我們兩個就在這裡做，我想這一次有四十個人，下一次肯定只有二十個人，再下一次十個人，再下一次有可能只剩下三個人。因為想著說兩個小時，然後我們就看著你做，然後又不知道是怎麼一回事，所以沒有參與感。台灣人很喜歡有參與感哦，所以為了讓所有台灣人有參與，我們才會做調整，就變成所有的緣起物是大家都有的去做。

那我講了他是一個緣起物，其實當觀想的時候，比如說酥油是象徵福報的緣起。所以當酥油投到這一個火的壇城，其實燃燒的這個火本身就是壇城，就是蓮師的淨土，我們就想說做供養的時候，比如說供燈，我們會在前面觀想十方諸佛菩薩，或者是觀想把這個燈供給佛國淨土，所以當我們透過這個儀軌的時候，他有一定的念誦程序，當念誦的時候，我們一樣的會迎請。迎請有很多方式，也可以迎請〈佛菩薩〉到火供的這個壇城裡面。

這個火供燒的這個地方叫火供的壇城，所以把佛國淨土迎請在這裡面，安住在這個當中，然後我們透過對壇城當中的供養，比如黑芝麻，因為黑色的東西，所以代表的是我們無始以來所有的罪業。那麼這個往火裡投進去的時候，並不是把我們的罪業供養給十方諸佛菩薩。就像我們觀想金剛薩埵時，金剛薩埵觀想在自己的梵穴，然後透過信心，恭敬祈請，從金剛薩埵流下甘露，這個甘露我們叫做是加持、悉地，透過這個白色甘露水的方式去清洗我們自身從無始以來所有的罪業，就是這樣一個作用。所以當我們藉助黑芝麻往壇城當中投的時候，其實這裡面有我們的信心，有我們的恭敬，有我們的祈請，那麼投進去了之後，同樣是一個消業的作用。所以在整個的火供裡面，每一個緣起物象徵不同的眾生的期望跟想捨掉的東西，這裡面包括著取跟捨。所以才會當這些穀物投進去的時候，一再

說明各位觀想什麼。所以首先燃燒的火堆要認知這是佛國淨土；那麼我們投進去的原料並不是你看到的這個簡單的穀物而已，他代表著我們對於佛國淨土的恭敬也在裡面，他代表著各個我們所觀想的各別的緣起之物。透過這個做的時候，第一達到自身的淨化作用；第二，透過這個穀物的供養，達到累積資糧的作用，這是兩面的作用。

我們講利益的時候，這個＂利＂不僅僅是利益自己，重要是利他，為一切眾生在做。那麼在整個觀想的時候，怎麼樣達到利他的作用力？並不是在那裡做，跟誰做的問題，而是在做的那個當下，你怎麼起這個念頭，這是真正重點說能不能利他的問題。所以當我們做的時候，不是只是想自己而已，我們講為一切眾生。比如剛才講的芝麻，代表的是所有眾生的業力，進行懺悔和消除。那麼酥油代表的是為一切眾生去累積資糧，而並不是只是我自己得到多一點的福報，不是這樣。

每一個緣起物象徵不同眾生的期望以及想捨掉的東西

重點就在於自己的發心，所以這個是動機的部份。如果細的話，當然我們可以用各式各樣的論點去論述火供，然後要把他講成很深奧的也可以，但是簡單的來講，其實是這樣的一個過程，既有懺悔，也有累積資糧的這樣一個作用力。那麼在整個做的過程裡面，到底是不是利他，重點不是做那一個法門，投什麼穀物，而是自己的動機是什麼，是利他，還是自私的，差別就在這個地方，就在於動機。

所以我們也不用很在意芝麻投多一點，那是不是代表我消除的業多一點？不是，芝麻投得再多，也不見得能夠消除所有的業力。為什麼？重點是在於自己的心念不夠，發心不夠，自己的誠心不夠，你投再多的，我給你一麻袋的芝麻，也不會消除你的罪業，你還是你，還是一個很世俗的你。然後我就算把酥油給你一大碗，那怕是把整桶都給你，你明天不會變成是很有福報的，你明天不可能變成是台灣的首富，不可能是這樣。永遠在於心，在於心。學佛的人，重點是不是在世俗裡面有名有利，才是我們修行的目的？不是，真正的斷除輪迴的根，才是我們真正的終極目的，這個目的我們不能改變。所以怎麼樣子才能夠脫離這個根，當你有權、有錢，有可能你的執著更重，其實對於完全脫離輪迴根本就是一個阻礙。所以真正有錢跟有勢，不見得就是一個有福報的人，反而是一個沒有福報的人，這個就要看你對於終極目標怎麼去看待。所以量的多少，不是這麼去想的。

而且穀物，我們一再介紹要觀想什麼什麼，他是一個緣起物，透過這一個的緣起達到某種的意境，使我們自己的心境達到這種境界而已，他就是一個緣起物而已，所以把所有的原料看待是一個緣起物。然後火堆講白了就是一個佛國淨土，我們都會講壇城，比如我們在火堆底下一定會放壇城圖，然後透過儀軌迎請安住，那就變成一個火的壇城。所以當燃燒的時候，每一個火焰都是佛國淨土當中的眷屬或者主尊的這樣一個形式，他是一個福田，是我們累積資糧和消除業障的對境，是一個佛國淨土。

火供本身是一個很殊勝的方式，我一再的跟大家講，在這樣一個煩惱複雜的城市裡面，我們要修行，我們要學佛，其實都是有很多的阻礙的。所以我們要利用每一次修行的機會去累積資糧、消除業障。我們也會盡量的去用各種各樣的，因為佛陀有八萬多種的法門供眾生修持，在藏傳佛教裡面也有很多的法門，透過各種各樣的方式讓眾生消除業障、累積資糧，所以我們只不過是藉助各式各樣的方法，讓大家有更多的機會去修行，有更多的機會累積資糧和消除業障。你如果講說消除業障，修金剛薩埵就可以了。是可以，但關鍵

火的壇城底部放置壇城圖，其上遍灑花瓣。仁波切透過儀軌，迎請主尊安住在火的壇城

問題是你平常金剛薩埵是怎麼修的？很多人念了一百零八遍的百字明咒，以為很了不起。那些修持金剛薩埵百字明咒念一億遍的，你跟他怎麼比？所以別以為自己做了一點點，就已經了不起了，不是這樣的。有些人點了一盞燈，好像以為福報很大了，跟你無始以來所造的罪業相比之下，你點的那一盞燈算什麼呢？

所以修行方面，人好像很容易滿足，但是物質方面的這一個執著，卻不是這麼容易滿足的。有了一百塊，還想要兩百塊呢，對不對，誰還會說有一百塊就滿足了，不會的。這是顛倒的，是不是？我們在修行上面多多益善，要更加努力的去修持，這個方面卻很容易滿足。＂今年我已經很好了，我參加四次火供了。＂多了不起，那你告訴我，你一年裡面造的業，追求的物質，你有個頭嗎？絕對沒有，從年頭拼到年尾，還始終沒有滿意。所以這兩個比例，你覺得是平衡的嗎？不是平衡的，所以我們需要這樣做。

而且就算我們念了百字明咒一百零八遍，在念誦一百零八遍裡面，心不能專注，對不對？一會兒想這個，一會兒想那個，摻雜了很多的東西。我曾經在聞法的前行裡面，跟大家講過聞法的方式，如何專注在那個當下，我們的心態如何擺正等等，在講<普賢上師言教>的時候，我提過這麼一個前行。其實這個不僅僅是在聞法的時候，還是在修法的時候，都是用得到的。比如念一個咒，在這個過程裡面去想很多世俗的事情，爾虞我詐的事情想很多，這個我們叫做是摻毒的食物一樣，吃下去就是有毒，所以你在念的過程裡面都會起這樣的作用力。

甚至有時候心就散亂了，不能夠專注，我們講百字就是有一百個字，說不定你念出來的只有九十八個字，恍神，少了，要嘛就是又多了，重覆在念某一段的字，就是這樣。所以念的不準確、念多、念少、念的過程心念當中摻雜著一些不好的東西，這些都是有過患的。所以我們透過火供的儀式去彌補這些過患。比如閉關的時候，持咒，本來要持十萬遍，我們會持十一萬遍。為什麼會這樣子，把一萬當做是補充的，是彌補的。可台灣人喜歡算得清清楚楚、明明白白，把帳都算清楚了。我們拿念珠，念珠有一百零八顆，西藏人念咒，念一圈算一百，台灣人不是，念一圈算一百零八，因為他有一百零八顆，就把他算得清清楚楚。按理說這一百零八顆裡面，我們念的時候念一圈算一百，念兩圈算兩百，念十圈算一千，念二十圈算兩千而已，但是台灣人要算得比較精細一點，就是一千零八十，兩千一百六十，就這麼算的。所以到時候就是說他完全不需要任何彌補的，因為他做的都很真；我們西藏人雜念比較多，時不時的念得不準，所以需要多彌補，台灣人不需要，因為台灣人太認真了。

所以有些東西不是講求一個量的問題，而是自己做的過程裡面，有這樣多的各式各樣五花八門的心態、有五花八門的行為，所以我們需要認認真真的去進行彌補、補充。那麼火供，一方面他是功德的增長，一方面是業力的消除，他有這樣的作用力。所以各位念誦的時候，當然是很虔誠的祈請蓮花生大師，然後最主要那火堆先要認識他是蓮師的淨土，這樣就差不多了。

佛學課程

此身幸得暇滿船　自他為度輪迴海
晝夜恆時不放逸　聞思修是佛子行

-佛子行三十七頌-

佛學會於2001年成立之初，弟子們即恭請滇貝仁波切定期為大眾講授佛法，而仁波切亦慈悲應允。這十年來，仁波切在高寒缺氧的藏區以及歐、亞等地弈波傳法，行程非常忙碌，但他始終沒有忘記對台灣弟子的承諾。每年仁波切都會撥出一段時間，飛來台灣為大家講授佛法。迄今為止，仁波切在中心已舉辦過許多佛學課程， 課程內容包括：喇拉曲智仁波切著作的 <極樂願文大疏>，無著賢菩薩所造的 <佛子行三十七頌>，阿底峽尊者的 <七因果法> 以及巴楚仁波切的名著 <普賢上師言教>。

除了講授佛法，仁波切也親自傳授 <顛瓦法>、<阿彌陀佛十次第修法> 、 <大手印五支道簡修儀軌> 等等重要的修法。此外，尊貴的澈贊法王以及噶千仁波切和大堪布昆秋嘉稱都曾經在仁波切的邀請之下，蒞臨中心為信眾開示佛法。朗欽仁波切也曾應邀在中心講授直貢第24任法王曲吉扎巴所著的 <三十五忠告>。

三藏經典博大精深，如果沒有上師的引導，一般人即使窮畢生精力鑽研，恐怕也只是以管窺天，何況信解修行？今生我們不僅已得到珍貴的暇滿人身，又非常幸運的擁有在具德的上師跟前聞法的機會，如果不好好把握今生的時間去學習佛法，更待何時。

仁波切應弟子殷切請求，從2010年3月開始，在中心第二次講授 <佛子行三十七頌>。上課時間是每周二晚上 7:30-10:00 (註一)，所有課程一律免費。聞財是七種出世聖財之一，歡迎大家踴躍來聽課，為自己累積無價的心靈財富。

註 一：因仁波切返回青海，目前<佛子行三十七頌>的課程暫停。

一旦恢復上課，佛學會將立刻通知大家。

歷年主要法會及活動精彩圖集

2001年10月20日中心舉行開光典禮，滇貝仁波切與朗欽仁波切以及所有參加典禮的僧眾們於法會結束後合影

滇貝仁波切傳授阿彌陀佛灌頂法會
(攝於2001年11月)

滇貝仁波切為中心佛龕的小佛像裝藏
(攝於2002年6月)

◀ 激贊法王蒞臨中心主持祈福法會
(攝於2002年7月)

滇貝仁波切與參加第一屆
紐涅閉關的弟子們合影
(攝於2002年12月) ▶

◀ 噶千仁波切蒞臨中心傳授
金剛薩埵灌頂法會
(攝於2002年12月)

信眾們專注聆聽噶千仁波切的開示
(攝於2002年12月)

滇貝仁波切第一次帶領海外的弟子們到青海竹節寺朝聖
(攝於2003年夏天)

竹節寺信眾雙手捧著哈達獻給滇貝仁波切
(攝於2003年夏天)

滇貝仁波切在台北市民生活動中心傳授憤怒蓮師灌頂法會
(攝於2003年2月)

才松喇嘛和烏金喇嘛帶領中心的信眾們去野外懸掛經幡
(攝於2005年6月)

佇立在曠野中的經幡，是諸佛菩薩大悲心的化現。經文憑藉風力接觸十方一切有形無形的眾生，令其同霑法益。
(攝於2005年6月)

金安仁波切在其居住的土房接待朝聖的信眾，並慈悲的給予佛法的開示。大家在開示結束後與兩位仁波切一起合影
(攝於2006年 7月)

滇貝仁波切為信眾傳授大手印五支道的灌頂和修法
(攝於2007年3月)

噶千仁波切慈悲的為信眾傳授藥師佛灌頂，滇貝仁波切在旁隨侍
(攝於 2009年5月)

▲ 滇貝仁波切為信眾傳授四臂觀音灌頂並給予殊勝的加持 (攝於2010年3月)

▲ 噶千仁波切遠道而來為台灣的信眾傳授阿企護法灌頂並給予殊勝的加持 (攝於 2010年 4月)

◀ 噶千仁波切傳授阿企護法灌頂法會
(攝於 2010年 4月)

▲ 滇貝仁波切在台北師範大學舉辦心靈講座 (攝於2010年 5月)

藍天底下、大草原上，遠離塵囂的竹節寺令人神往

竹節寺

竹節寺是由第一世竹節仁波切於西元1668年，在現今青海省玉樹州，自然顯現勝樂金剛壇城的大草原上所創建，迄今已有300多年的歷史。由於寺廟在上個世紀80年代重建的大殿已不敷使用，第九世竹節仁波切-滇貝羅卓一接任住持後，他一方面致力於弘傳直貢噶舉的教法，另一方面則積極改善僧眾修學的環境。在仁波切鍥而不捨、四處奔走募款之下，竹節寺在近幾年內陸陸續續興建了護法殿、馬爾巴閉關中心、個人閉關房、教學樓、極樂殿、多棟僧舍以及喜馬拉雅文化藝術中心。今天的竹節寺不僅是玉樹州最大的佛寺，也是青藏高原上相當重要的佛教中心。

竹節寺的僧人在過去幾年中快速增加到700多位，如上所言，30年前建造的舊大殿早已不敷使用，再加上舊大殿年久失修，寺廟每次舉辦大型法會，都必須僱人搭設帳篷來容納全體僧人。但帆布做的帳篷非常輕薄，實在難以遮擋高原上凜冽的強風和酷寒的冰雪。為徹底改善僧眾共修的環境，仁波切於2008年開始建造喜馬拉雅文化藝術中心，這座中心規劃有三層樓，具有多重功能，其中一個功能就是作為竹節寺舉辦大型法會的場所。

興建中的喜馬拉雅文化藝術中心

這兩年受到金融海嘯影響，捐款緊縮，喜馬拉雅文化藝術中心的內部施工因而延宕。2010年7月，仁波切帶領朝聖的弟子們參觀這座中心，這座中心剛完成水泥粗胚打底，樑柱和地面也只用水泥包覆，毫無華麗炫目的裝飾。當時有上千名出家人正齊聚在一樓的新大殿裡面進行辨經，所有僧人都非常專注的參與這場法會，沒有絲毫懈怠，不禁令在場所有在家弟子們對竹節寺歷代傳承上師的功德生起強烈的信心。

雖然大多數僧人只會說藏語，不會說中文，大家比手畫腳，完全沒有溝通的障礙

在青海的大草原上喝下午茶是一個令人畢生難忘的經驗，仁波切為了讓遠道而來的弟子們解勞，特別在寺廟旁邊的大草原搭設帳篷，讓大家在裡面休息，帳篷裡面擺滿了各種水果、點心和熱騰騰的藏式鹹奶茶，每個人都盡情的吃喝玩樂，彷彿回到小時候參加校外教學的時光。

教學樓還沒蓋好以前，小喇嘛們在大草原上課的情景

青海高原的氣候詭譎多變，冬季氣溫經常在零度以下，即使是夏天，豔陽高照的晴空也可能忽然下起冰雹。以前夏天時，小喇嘛們都在戶外大草原上課，一到冬天，大草原被白雪覆蓋，小喇嘛們的課程只好暫停。自從仁波切蓋了教學樓以後，小喇嘛們再也不會碰到冬天沒地方上課的窘境。

這棟白色二層樓的建築物就是教學樓

藏族的生活與佛教是密不可分的，但除了出家人可以在寺廟裡學習佛法，一般藏民很少有機會認識佛法，絕大多數的人僅只是停留在表面上、形式上。為了讓竹節寺的信眾也有一個共修的場所，仁波切在寺廟附近蓋了一座極樂殿〈懺悔殿〉，並在極樂殿定期舉辦阿彌陀佛極樂法會，又安排寺廟的堪布為信眾傳授佛法，讓在家人也有親近佛法的機會。

竹節寺最古老的轉經樓，裡面有一座巨大的轉經輪，須要十多個壯漢齊心合力才推得動它

竹節寺信眾踴躍參加極樂法會

直貢噶舉的教法不倡空談，重視腳踏實地的修行。竹節寺先前已有一個馬爾巴閉關中心，後來又建造了30多間的個人閉關房。竹節寺的所有僧人，必須先在佛學院學習經論數年，當具備一定佛學基礎之後，才能在閉關導師的指導下進行禪修。閉關時間長短視修法的內容而定，通常是一年或者三年又三個月零三天。

竹節寺依山而建的個人閉關房

挺立於海拔4,000多米高地的度母菩提寺，彷彿大草原上綻放的格桑花，美麗聖潔無畏風寒，為雪域的人民帶來幸福

度母菩提寺

藏族的父母親多半會鼓勵孩子進入寺廟接受教育，但在藏區可以讓婦女學習佛法的尼寺並不多見。為了讓立志出家的藏族婦女也有機會進入佛門，金安仁波切與滇貝仁波切克服經濟上與施工上種種困難，於2007年重建度母菩提寺。

建寺之初，度母菩提寺的阿尼僅有300多位，目前已迅速擴增為600多位，誠然是受到兩位仁波切大悲心的感召所致。

滇貝仁波切與來自台灣、北京與馬來西亞的弟子們在度母菩提寺前合影

2010年七月，我們跟隨滇貝仁波切再度來到度母菩提寺朝聖。這一次我和雍金終於有機會在此短暫

阿尼們居住的房舍外觀

停留幾天。第一天，寺裡的阿尼們很主動的幫忙我們這兩位從台灣來的阿尼，她們不僅幫我們打掃屋子，還借來一張床和幾件被子給我們禦寒，除此之外，還幫我們安裝爐灶，教我們如何生火。她們對待我們就像親人一樣，令我非常感動。

度母菩提寺附近，除了遠處山坡下有幾戶牧民人家，放眼望去就是廣大無邊的草原和天空。寺廟裡沒有電，沒有自來水，當然也沒有電話和寬頻網路，幾乎是過著原始的與世隔絕的生活。每到傍晚，就會傳來小小康卓稚嫩卻洪亮的嗓音，她坐在門檻上，一句一句大聲念誦著經文，似乎是誠摯地邀請大家，來分享她慧命成長的喜悅！

房子裡的爐灶，用犛牛糞當燃料，除了可以煮茶燒飯，還可以用來取暖

阿尼們正齊聚在度母菩提寺的大殿裡共修

這趟朝聖之旅，看到度母菩提寺的全體阿尼，對上師和三寶具有無比的虔敬心並且積極投入佛法的修學，帶給我莫大的感動和鼓勵，也令我更加堅定自己的發願，唰嘛千諾！

賽宗山山勢峻美、溪水清澈，是許多祖師們曾經修行的聖地

賽宗山

時間過得真快，又是四年過去了，2010年夏天終於盼到滇貝仁波切再次帶領我們這些弟子踏上青海竹節寺的朝聖之旅。

此次朝聖之旅，最讓我刻骨銘心的是賽宗山的朝山之行。賽宗山位於青海省玉樹州興海縣，山勢峻美、溪澗縱橫而且崖洞遍佈。行前已聽仁波切說明，往昔蓮花生大士以及格魯派創始人宗喀巴大師先後在此修行，留下許多聖蹟，所以我無論如何一定要一探究竟，且看能否遁蓮師遺跡，得到一點智慧，因為我實在太笨了！　此時飯店經理又告知路程只要二小時，這讓我們所有人喜出望外，趕緊出發吧！

剛起程沒多久就碰上要涉水，只見幾個藏族婦女蜻蜓點水似的在石頭上踩著，沒沾半點水就過去了。接下來輪到我們這群都市來的老爺太太們，正七嘴八舌討論脫不脫鞋、該如何過河，只見好心的才松喇嘛已經搬了許多大石頭放在水中，給我們墊腳用，硬充好漢的我，已脫好鞋準備赤

仁波切和兩位喇嘛引導大家涉水過河

腳涉水。當雙腳一踩進水中時，剎那間由下而上一陣刺骨的冰冷遍佈全身，我大叫了一聲，愣在那裡發獃，想著河水怎麼這麼冰啊？直到有人喊我：〝大德趕趕快走吧！〞才趕緊兩步當一步往前衝，到岸上回頭一望，還真像是從“寒冰地獄”死裡逃生，哈哈！

接著是一山過了又一山，一坡未完一坡又起，山路平坦時我已走得氣喘如牛，山路陡峭時更是連爬帶滾，差點摔下山去。仁波切說：「若能繞完此山，便等同持一億遍蓮師心咒」，所以我無論如何也要勇往直前，絕不放棄。歷經千辛萬苦，大家終於來到蓮師曾經修行的洞窟，此時已是下午六點，這才驚覺我們從上午十點出發，到現在已經整整走了八個鐘頭，中間除了短暫休息，大家都沒有喝水和進食，真是奇蹟！仁波切在此聖地為我們這些弟子口傳殊勝的“哦薩多杰薈供法”。我此刻的心境無比歡喜雀躍，或許是因為我從來沒有轉繞過聖山，或許是因為我竟然能夠克服朝山過程中所有的艱辛。如果不是仁波切的鼓勵以及聖地殊勝的加持力，我是絕不可能通過這項挑戰的！

完成不可能的任務，大家無比歡喜雀躍

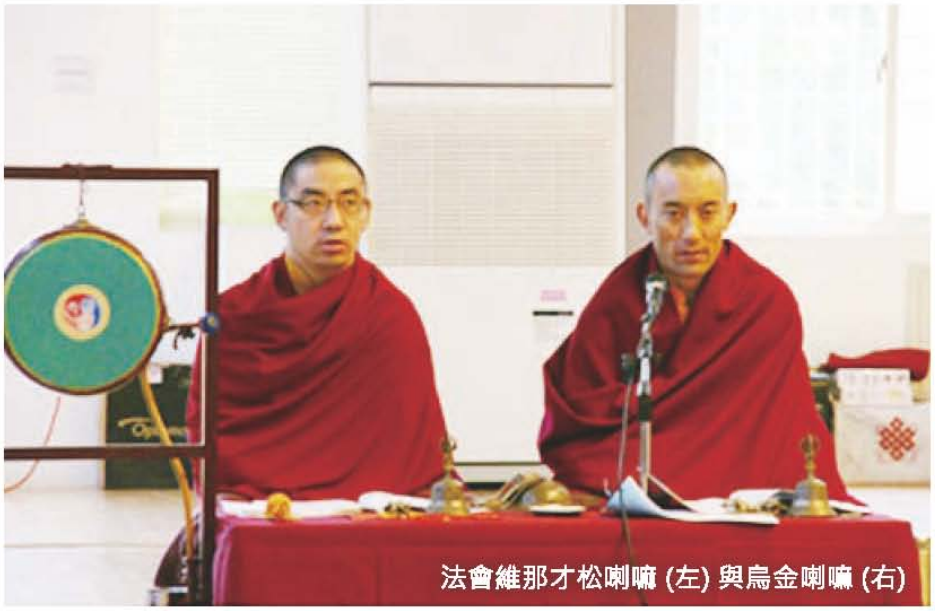
千手千眼觀音禁飲食閉關

直貢噶舉的教法向來是理論和實踐並重的，為了鼓勵信眾多多專注於佛法上的修行，滇貝仁波切從2010年起，每年定期在台灣親自帶領一個為期三天的訓練營─千手千眼觀音禁飲食閉關修法，仁波切說參加禁飲食齋戒是一種福報，這種福報是可遇而不可求的。對台灣的信眾而言，大家不用離鄉背井、不用買機票，也不用跟老闆請假，只要大家願意撥出一個周末的假期，就能親自體驗這個殊勝的修法， 這種機緣的確是非常珍貴、非常難得。

仁波切強調，禁飲食齋戒的動機是以菩提心為本。也就是說，參加齋戒並非為了貪求個人的功德，而是為了利益一切眾生。在齋戒期間，行者能深切體會飢渴之苦，此時要想到那些墮入惡道的眾生，無時無刻不在忍受飢渴的痛苦而一刻不得喘息，當行者內心這樣憶念著六道眾生的種種苦受，大悲心將油然而生，從而獲得不思議的功德。

三天的齋戒期間，每天上午及下午都要各修一座法，每座法都要唸頌傳承祖師的禮讚文以及千

手手眼觀音禮讚文。每唸四句禮讚文，行者就作一次小禮拜，一天下來總計要作410個小禮拜，行者入關之後，除了第一天可以吃午餐以外，從當天的中午之後，直到第三天清晨齋戒結束之前，全程不能吃東西，第二天開始直到齋戒結束之前也都不能喝水。同時必須嚴格遵守包括禁語在內的某些戒律。齋戒期間，許多人會感受到身體有諸多不適以及各種痛苦，仁波切勉勵大家在此時要觀想所有眾生的苦由自己代受，並多多思惟因果與無常，這才是利益一切眾生的善行。


法會維那才松喇嘛 (左) 與烏金喇嘛 (右)

三天的齋戒圓滿結束後，仁波切告訴大家，如果每個人在齋戒結束後，都急著離開而把繁雜的打掃工作留給少數人，這是非常自私的行為，而且對於法、對於上師及僧團都是不恭敬的。為了避免上述的過患，仁波切希望所有參加齋戒的人，不分僧俗，全體留下來打掃寢室、廚房、浴廁及佛堂之後再離開。仁波切的諄諄教導對於忙碌的現代人而言，的確是醍醐灌頂！

信眾們把握難得的機緣，專心參與禁飲食齋戒

2010年4月14日清晨，青海省玉樹州發生7.1級強震，造成約兩千多人死亡，一萬多人受傷，以及無數房屋倒塌的慘劇。對當地居民而言，家園幾乎全毀。滇貝仁波切於震後回到玉樹，他發現災區有許多倖存的學生迫切需要外界的援助。這些學生大多是藏族貧農或牧民的子弟，有的正在念大學，有的剛考上大學，而他們因為在這次地震中失去親人或者經濟來源，可能被迫中斷學業。為了幫助這群孩子，仁波切於2010年中發起一項助學計畫，並盼望台灣的朋友們一起來幫忙他們，讓他們繼續讀書。

此項助學計畫徵求100位長期捐助人，一年台幣5,000元，支持災區100個學生安心就讀大學。另外，仁波切特別徵求6位獎學金贊助人，一年台幣25,000元，來鼓勵最認真求學的前六名學生。為了讓真正需要的人得到幫助，仁波切事先請當地縣政府提供貧困學生的名單，再請竹節寺的僧人親自訪視徵信，以確定每一個受助學生都是真的需要幫助。

在仁波切的愛心感召下，已有許多人熱烈響應，到目前為止捐款目標達成約60%。仁波切也已發放助學金給60名學生〈註一〉。在豐衣足食的台灣，台幣5,000元可能只是一個青少年一個月的零用錢，但在青海卻能給一個貧困上進的孩子帶來希望，仁波切誠摯的請求大家大力支持這個計畫，讓青海玉樹的孩子們順利完成學業。

我叫巴桑卓瑪，出身於貧農家庭，父母已年邁，妹妹又小，哥哥還在念書，我們只能靠那微薄的最低生活保障金來維持生活。從小到大，我一直記著唯有知識能改變命運，皇天不負有心的人，幾年的勤學苦練，己有機會跨入大學之殿堂，但學費對於我這樣的孩子來說是天文數字。為了自己未來的一切，真的不願放棄，所以我請求各位愛心人士能否藉您們的愛心，圓我的大學夢。

我叫才仁战斗，現年22歲,就讀於西南民族大學。我家住稱多縣阿多村卡那社，那裡群山環繞，山下江河奔流，是一處交通極為閉塞，村舍極為落後的地方。我出生後，雙親相繼去逝，由寺院中當和尚的舅舅把我扶養成人，讓我有機會求學。寺院有很多戒律，因此自小把我拉扯大就很不容易，現今在外求學更是給他添加很大的壓力。所有的學費都是求人借錢才得以籌措。為減輕舅舅的壓力，請予以幫助，我將勤奮讀書、學習，來作為做大的報答。

我叫嘎瑪文毛，家中有六口人，奶奶因年邁患風濕長年臥病在床，又加上三個兄妹都在上學，家中除父母的勞力和政府的低保外，無任何經濟來源，家境非常貧困。現如今在4月14日地震中房屋也變了危害，無法住人，都住在帳篷裡.我這次考上大學，家人又喜又悲，喜因我考上了大學，悲因我今後的學費悲傷。因此，在此感謝你們的援助之手。

註一：如果您想要成為贊助人，歡迎您隨時和中心連絡。如果您想要知道更多受助學生的狀況，請到下列網頁查閱。因青海玉樹地處偏遠，通訊不便，目前的資訊並不完整，我們將不定期補充或更新學生的資料，供贊助人參考。

http://www.drubgyu.org/2011%20action/2010%20student%20support.html .

舊書變黃金

今年年初，佛學會發起捐書義賣的活動。這個活動主要是為了響應仁波切的助學計畫，另一方面也是為了物盡其用，這是一個自利利他，非常有意義的活動。

在兩個月的募集舊書期間，總計獲得近千本捐書。許多人親自或以郵寄的方式， 把一箱箱的舊書送到佛學會。這些舊書絕大部份都是完好無缺的，佛學會的阿尼先把舊書分類整理好，再找二手書商店估價收購，二手書商店不要的舊書，則賣給資源回收廠商，最後結算下來，義賣所得將近6,000元。沒想到這些原本堆在家中布滿灰塵的舊書，最後真的變成黃金。

透過這次捐書義賣的活動，很多人認知到，生活中有許多資源是可以回收再利用的。愛惜資源不僅可以讓我們的生存環境變得更美好，同時還可以幫助偏遠地區的孩子們接受大學教育，真是一舉兩得。每一位參與這個活動的朋友，得到的不僅僅是價值有限的黃金，更是一份比黃金還珍貴千萬倍的愛心。這份愛心將飛越大海和崇山峻嶺，傳遞給青海玉樹的孩子們。

遠方山頂的皚皚白雪、前方大草原上的點點犛牛和「喜馬拉雅文化藝術中心」是青海高原最引人入勝的美景

贊助喜馬拉雅文化藝術中心

竹節寺前方有一條小河，站在河邊眺望對岸，映入眼簾的是綿延無盡的大草原，還有一棟氣勢宏偉、風格典雅的建築物。這個結構和諧、對稱，外觀恢宏、古典，具有藏式建築風格的樓宇，就是正在建造中的「喜馬拉雅文化藝術中心」。

從建築物的外觀，可以看到17個造型豐富多樣的屋頂. 這些屋頂高低錯落，襯托遠方層層相疊的山巒，給玉樹的天空織出美麗多姿的曲線。雖然近看屋頂的造型或尖或圓各有巧妙，但遠望却有渾然一體的美感，真的令人賞心悅目。

喜馬拉雅文化藝術中心有三層樓。一樓的外面有個美麗的迴廊，如回字形環繞整棟建築物。在迴廊上緩步而行，極目遠眺盡是無邊無際的天空和草原，彩色經幡在遠方山頂飛揚，大殿隱約傳來僧人低沉的唱頌之音，不知不覺中時間彷彿停止，來到這兒的人很容易就把世俗的煩惱忘了。

大殿內寧靜莊嚴，所有僧眾正在專注的修持儀軌

穿越一樓的迴廊來到大殿，大殿內空間非常寬闊，雖然沒有華麗炫目的裝飾，樑柱和地面目前也只用水泥包覆，卻處處透著寧靜豁達的氛圍。即使數千名僧眾同時齊聚大殿內辨經、修法，也不會令人感到喧囂。每個人進到大殿，自然而然就會感念所有傳承上師的恩澤，並且對三寶生起強烈的虔敬心和信心。

沿著大殿內左側的階梯爬上二樓，這裡就是未來的馬爾巴密續殿。馬爾巴密續殿有14個佛堂，每個佛堂未來都要設立一個獨特的立體壇城，立體壇城的作工和彩繪精緻繁複，所費不貲。馬爾巴密續殿完成後，竹節寺的僧眾每年將在這裡一起進行馬爾巴十三密續的大修持。

喜馬拉雅文化藝術中心的頂樓已規劃作為圖書館和閱覽室，此處將用來保存珍貴的藏傳佛教典籍並開放給一般大眾使用。這個圖書館將會是玉樹地區唯一的一個藏傳佛教圖書館，不僅竹節寺的僧眾將蒙其利，對於玉樹地區的民眾也會有很大的幫助。

喜馬拉雅文化藝術中心是一個兼具功能性與藝術性的地標型建築，對於弘揚藏傳佛教以及延續直貢的傳承都具有非常重要的地位。建物目前雖已完成水泥粗胚打底，但建物內部的燈具、窗簾和佛堂裡面的立體壇城，以及圖書館的書櫃等等，都因經費不足而尚未施作。滇貝仁波切除了管理竹節寺僧眾的學習與修行之外，還要定期到海外利生弘法，現在為了使喜馬拉雅文化藝術中心能夠早日開始運作，更要四處奔走募款，箇中辛苦與艱難，實非常人所能體會。仁波切非常歡迎您一起加入他的利生事業，並且深深感恩您的大力護持與贊助。

大殿內供奉的釋迦牟尼佛雕像，以鎏金裝飾，雄偉莊嚴，令見者心生歡喜

前往蓮師巖洞的路途非常崎嶇，滇貝仁波切柱著拐杖和眾人緩緩行進

護持蓮師巖洞

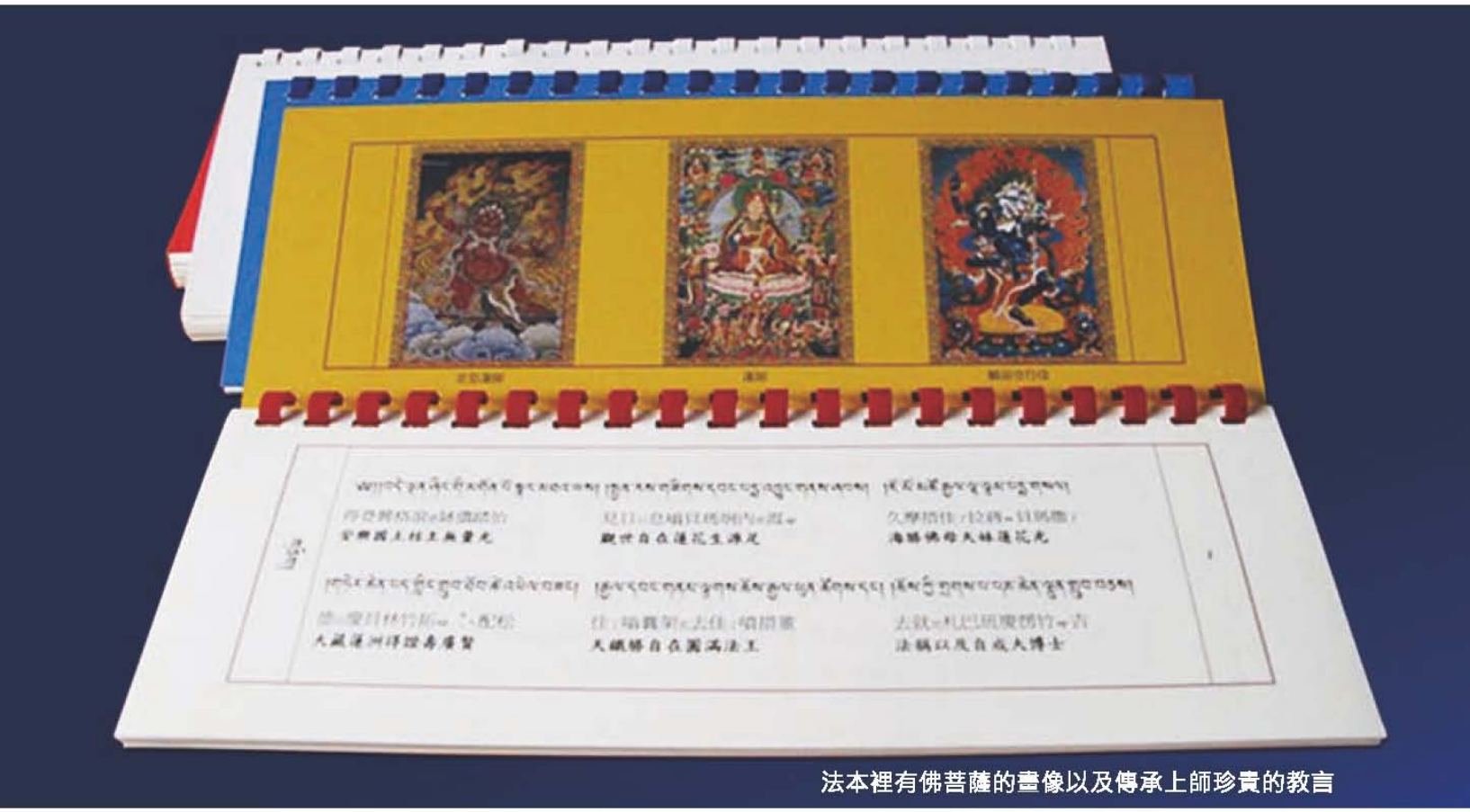
蓮花生大士於西元第八世紀，應藏王赤松德贊之請，到藏地弘傳佛教。他建立桑耶寺、掃除弘法的魔障，並將重要的顯密經論譯成藏文，從此奠定了西藏佛教的基礎。雖然一千多年過去了，汀普這個地區至今仍可見到當時蓮師修行的巖洞，以及蓮師降伏邪魔的遺跡，令後世所有信眾深感佩服與不可思議！

汀普的巖洞是蓮師首次開啟普巴金剛威攝魔軍成就法門的聖地，所以具有地的殊勝。此一威力強大迅速的普巴金剛威攝魔軍成就法，後來由直貢大伏藏師—俄薩多杰—於汀普的巖洞取出，並傳授給雍噶仁波切，之後再由雍噶仁波切傳授給金安仁波切，這是極近的傳承，所以汀普的巖洞又具有傳承的殊勝。滇貝仁波切曾經說過，因為汀普的巖洞具有地和傳承的殊勝，任何人若能護持汀普的蓮師巖洞，對自己和其他有情都有極大的利益。

汀普的蓮師巖洞距離公路尚有一段距離，如果要前往巖洞，必須走路或騎馬穿越崎嶇不平、野草叢生的泥土和石頭。滇貝仁波切特別在當地鋪設平坦的石梯，又在八個巖洞內鋪上地板，以方便信眾前往巖洞朝聖。仁波切曾說：「若能在此聖地修行一日，其功德等同在城市裡修行十年。」

雖然仁波切的肩膀上已有千斤重擔，他仍然義無反顧的把護持蓮師巖洞的責任攬在自己身上，他並且承諾在他下次回到台灣時，要把這個殊勝的普巴金剛威攝魔軍成就法門傳授給台灣的信眾。仁波切總是不辭萬苦、竭盡所能的要把佛法帶給大眾，他的悲心與智慧，令我們所有作弟子的深受感動。

▲ 滇貝仁波切及隨行僧眾在前往聖地途中與信眾合影



法本裡有佛菩薩的畫像以及傳承上師珍貴的教言

助印法本

滇貝仁波切說他初到台灣時，遇到一些人對藏傳佛教有誤解，他們看到許多信眾供養上師紅包，就以為要有錢才能作供養。仁波切告訴他們，在所有的供養中，法供養是最殊勝的，也就是說，弟子跟隨上師學習佛法，對佛法有了正確的理解之後，親自去運用佛法，使佛法融入自己的生命，這才是最好的供養。

仁波切在台灣帶領信眾作燈供、火供、放生以及其他的修法之前，都會耐心的為大家講解各個修法的意義和功德。同時，他也希望大家在共修時能夠唸頌傳承祖師們所編寫的法本。由於台灣的信眾多半不懂藏文，為了使大家可以正確的理解並唸頌這些法本，仁波切及其弟子近幾年殫精竭慮的搜集、編排並翻譯了許多法本。 已經出版的包括〈永斷惡趣放生儀軌〉法本、〈貝瑪林巴寂忿蓮師傳承祈請〉法本、〈供燈祈願〉法本，以及〈天法極樂淨土修持廣軌〉法本。正在編譯中的有浴佛法會以及紐涅閉關要用的法本，未來還會視需要編印其他的法本。

滇貝仁波切在2009年曾經募款印行1,000本的〈馬爾巴密續〉法本，除了提供給竹節寺的出家人唸誦學習之外，仁波切也無私的提供給所有直貢的其他寺廟使用。馬爾巴密續是噶舉傳承最重要的教法之一，因為年代久遠，有一部分的密續已經散佚。金安仁波切歷經數年，遍訪瑜伽士和大成就者，終於找回這些失散的教法，並且竭盡心力予以重新編排。在金安仁波切鍥而不捨的努力之下，以及滇貝仁波切的募款助印，一套完整的馬爾巴十三密續法本才能在2009年重現於世。

無論是馬爾巴密續法本，或是大家在共修時所用的法本，如果沒有捐款人的慷慨贊助，我們根本不可能見到這些法本，更遑論去學習法本內無比珍貴的教言。這些捐款助印法本的朋友們，不僅為自己積聚了許多福德，也幫助許許多多的人透過法本去學習佛法，並進一步去運用佛法幫助自己從輪迴中解脫出來，這真的是最好的供養。

大家共修時所用的法本，是智慧和愛心的結晶，得來不易，極其珍貴

在那雪鄉西藏高原上
我用血淚寫下了生命之歌
悲慘的童年　復仇的苦痛
求道的心酸　成就的光明
現在我即將離去
請你記得這個凡夫成就的故事
莫再流浪世法　莫再虛度光陰
一期生死匆匆　人身一失難得
末世暮鼓頻催　天災人禍頻仍
趁早精進修行　永斷生死輪迴

－ 密勒日巴 －

非常感謝您捐款贊助

仁波切的利生事業

您可以選擇以下任何一種方式捐款

銀行轉帳

銀行: 台北富邦銀行民生分行
戶名: 台北市直貢噶舉竹節佛學會
帳號: 454102301049
銀行代號 012

郵局存款

郵局: 台北延壽郵局
戶名: 台北市直貢噶舉竹節佛學會
帳號: 00015610562361
郵局代號 700

台北市直貢噶舉竹節佛學會
台北市民生東路5段70號2樓
02-27643146
http://www.drubgyu.org
drubgyu@gmail.com