文殊

2016年・春　第18期

www.hhtwcenter.org

開示文集

薩迦法王開示：閉關的重要

堪千阿貝仁波切開示：《隨念三寶經》(二)

三現分釋論(連載)——德松仁波切開示

活動預告

薩迦寺夏安居

普巴金剛沙壇城成就除障大法會

智慧金剛仁波切2016來台弘法

中華民國密宗薩迦文殊佛學會

Vajrayana Sakya Manjusri Center

編者的話

親愛的讀者，

距離上期出刊，轉眼已經過了一年，對於出版的延宕，我們向大家致上最深的歉意。

這一年來，文殊佛學會舉辦了許多法會，首先是在2015年4月中由法王子智慧金剛仁波切所主持的普巴金剛成就除障大法會。當月尼泊爾發生嚴重的大地震，我們也積極的籌募善款來賑災，法王特別指示為尼泊爾地震成立薩迦賑災基金會，專職為賑災的救援團隊，文殊佛學會募得的善款就交由薩迦賑災基金會主席勘布久登來統籌。

2015年9月我們組團參加卡林邦薩迦寺的落成大典以及法王71大壽慶典，之後我們和成大國際醫療團到穆斯丹山區做義診及衛教。年底我們一如往年來籌募資金來隨喜參贊年底的藍毗尼園普賢祈願大法會，同時也在聖地固丹及加德滿都遊民地區做冬令救濟賑災，每戶人家我們致贈白米、油、黃豆等。

今年薩迦法王將在美國、西班牙以及德國法蘭克福給予薩迦派尊貴的教法，祈願讀者能夠有榮幸參加這些盛會。另外向大家報告好消息，今年文殊佛學會將在藏曆元月初七~十五恭請勘布及喇嘛恭頌大般若經；三、四月將恭請智慧金剛仁波切來台主持普巴金剛成就除障大法會，十月薩迦法王的姊姊—傑尊瑪仁波切將來台傳授不共金剛瑜珈母的教學，所以相信今年將是法喜充滿的一年！

祈願大家2016新的一年闔府平安健康、事事順利！

謹祝吉祥如意！

編譯小組合十

2016年　第18期　文殊雜誌
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 陳義展
發行所：中華民國密宗薩迦文殊佛學會
編輯小組：釋法音、張瑞麟、Ngawang Jungjey、溫妤庭
美術設計：張明娟
攝影師：Cristina Vanza、林虹汝、達瓦卓瑪
發行地址：台北市松山區塔悠路 87 號 3 樓
台內社字第：09700147650
電話：+886-2-2747-2468，+886-913-032-458
傳真：+886-2-2747-9992
Email：hhtwcenter@gmail.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

封面照片為菩提伽耶

目　錄

2　薩迦法王弘法行程

3　菩提伽耶

教史傳承

5　摩訶迦葉頭陀第一
（改載大迦葉尊者隨佛出家）

開示文集

6　薩迦法王開示：閉關的重要

8　堪千阿貝仁波切開示：
《隨念三寶經》(二)

11　三現分釋論(連載)——德松仁波切開示

活動紀實

18　薩迦法王弘法行

22　大寶金剛弘法行

29　智慧金剛仁波切台灣、香港、新加坡、馬來西亞弘法行

32　策千聽列大傑寺開光

佛典公案

38　供花功德：《佛為首迦長者說業報差別經》

如是我聞

37　曬蠟燭的持律法師

活動預告

39　2016三月智慧金剛仁波切台灣弘法行程

41　薩迦寺夏安居

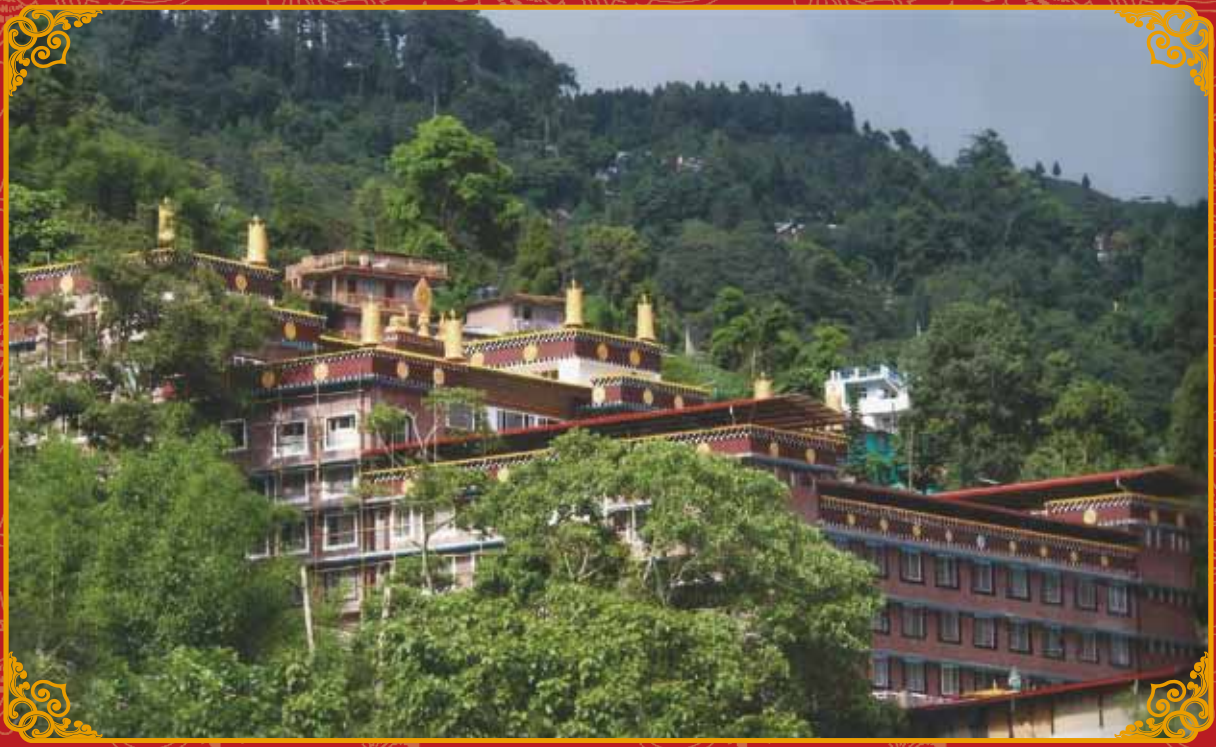
普巴金剛砂壇城成就除障大法會

生活小百科

49　隔夜茶能喝嗎？關於喝茶的 5 個疑問

本刊內所有文稿的版權皆為佛學會所有，未經同意不得翻印

2016年薩迦法王向佛友們恭賀新年



ཨོཾ། བཀྲ་བའི་གནམ་ལོ་གསར་ཆོས་ཞིང་ས་ལ། །
ཤིས་བརྒྱའི་དགེ་ལེགས་ས་བོན་ལེགས་བཏབ་ནས། །
བདེ་སྐྱིད་ལོ་འདབ་ཕུན་སུམ་ཚོགས་པ་ཡི། །
ལེགས་བྱས་འབྲས་བཟང་དོན་ལ་སྦྱོད་གྱུར་ཅིག །

新春璀璨黎明之無邊福田
播下繁多吉祥功德之種子
長出圓滿幸福枝葉與喜樂花朵
祝願眾生同享善業瑰麗之瓜果

His Holiness The Sakya Trizin
薩 迦 法 王

2016年文殊佛學會向佛友們恭賀新年

敬愛的佛友大德慈照：

2016年新春吉祥、萬事如意！

感謝您長期以來對於薩迦法王、大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波印度佛行事業以及法王在台中心–薩迦文殊佛學會的支持與贊助，由於您的慈悲贊助，讓法王弘法利生的佛行事業能夠永續的發展，在此由衷的感謝！

去年四月我們在塔悠路新會址由法王子智慧金剛仁波切親自主持普巴金剛成就除障大法會及大日如來超渡大法會。當月尼泊爾發生嚴重的大地震，造成傷亡無數。蒙大家的慈悲，我們總共募得台幣620萬元折合尼泊爾幣21,036,388元），我們向薩迦法王報告，法王指定善款全數交由尼泊爾薩迦地震救災基金會，由該基金會做統籌及救災相關事宜。

十月我們在組團參加卡林邦寺院開光大典以及法王71大壽慶典，同時我們也和成大國際醫療團的醫生們在喜馬拉雅山區給予義診及衛教、在加德滿都及固丹聖地的老人院及孤兒院做冬季救濟，給每戶人家毛毯、米、油等日用品。

十二月我們一如過注籌募善款，隨喜參贊由薩迦法王在藍毗尼園所主持為世界和平祈禱的普賢祈願大法會。我們同時也在加德滿都、聖地固丹濟貧，致贈每戶人家米、油、黃豆等日用品。
由於您們的慈悲參贊，我們才可以實踐這些善行，衷心感謝大家的慈悲參與！

在這新的一年的開始，祝願薩迦法王、諸佛菩薩的加持，2016年您闔府身體健康、出入平安、萬事順遂、猴年行大運！

文殊佛學會　理事長　陳義展　合十敬賀
執事法師　釋法音

2016薩迦法王弘法行程

日期	地點	規劃
4月9~5月7日	紐約	金剛瑜珈母教學
5月16日	西雅圖薩迦寺	時輪金剛隨許灌頂
5月19日	西班牙馬德里	金剛瑜珈母教學
6月16日	西班牙巴塞隆納	普巴金剛灌頂及教學
6月20日	葡萄牙里斯本	蓮花生大士灌頂及修心教授
6月24日	比利時	時輪金剛大灌頂
6月28日	法國	88祖師論寶曼、菩薩戒、二臂觀音菩薩灌頂
7月6日	法蘭克福	道果教學
8月12日	芬蘭	觀音菩薩灌頂及修心教授
8月16日	新德里	

紐約大悲遍空寺
金剛瑜珈母教學活動行程

日期	規劃
4月10~4月13日	金剛瑜珈母閉關母教學（如何設立壇城、製作朵瑪等）
4月14~4月15日	勝樂金剛灌頂
4月16日	金剛瑜珈母加持灌頂
4月18~4月22日	金剛瑜珈母教學
4月25~4月27日	
4月28~5月1日	金剛瑜珈母禪修（閉關中如何供食子、閉關實際座數）
5月2~8月4日	三個月的基本關

菩提伽耶

釋迦牟尼成道處

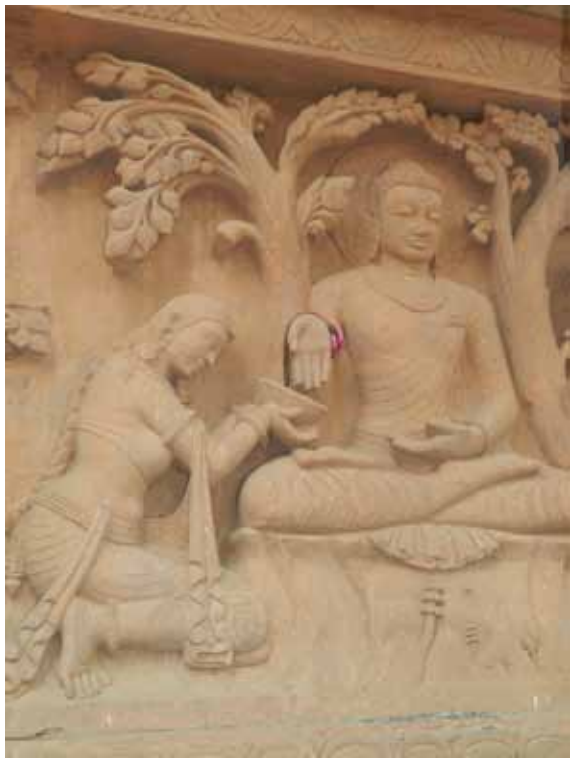
「假令我身乾枯、皮膚、筋骨、血肉剝落，乃至正等覺誓不離座！」
《本生經．因緣譚》

當喬達摩[1]坐上菩提伽耶的金剛座時作是言，誓言乃至證得無上正等菩提決不起身。

這位準佛陀在尼連禪河岸的伽闍山苦行林中，經過了六年苦行，日食一麻一麥維生，成佛的意志堅定。但是後來竟然悟出如此苦行無益證果，為得氣力令成修行勝利的舟車，菩薩以此決心而入河沐浴，並著以附近

世尊在伽闍山修苦行的山洞。

等待火化的年輕女孩的裹屍布，他接受牧羊女蘇嘉塔[2] 供獻乳糜。隨從的五人看到此景，認為喬達摩的行為放逸，而有被出賣的感覺，於是厭惡地離開他，前去貝拿勒斯[3] 追求他們的苦行道。


牧羊女蘇嘉塔向世尊供獻乳糜。

現在喬達摩已經做好最後努力的準備，開始尋找他的金剛座。他造訪了好些地方，但是每當他選定一個地方的時候，當即大地震動，告訴他必須繼續尋找。最後來到優樓頻螺[4] 聚落的一處小樹林，當他在一棵高大的畢缽羅樹[5] 底下坐下時，立刻確認就是那個地方。

這就是金剛座，是所有過去諸佛證得菩提的金剛寶座，這是唯一能夠承受成佛所產生的宇宙能量的地方，公認這是劫末最後消失的地方，也是新劫出現的第一個地方。

當他正準備禪修的時候，有一個名叫吉祥[6] 的剪草工人碰巧路過，應喬達摩的請求，提供他幾捆新鮮的吉祥草[7] 作為座墊。菩薩謝過他之後，坐上金剛座，誓言乃至證菩提不起座。

此舉驚動了魔王迦摩，急忙防護他的貪瞋痴王國，派遣魔軍向菩薩用力投擲邪惡武器，不料那些武器竟然由於悉達多的慈悲力而全數化成花朵；魔王迦摩再派他那些迷人的女兒去誘惑一切智智，但是她們的誘惑無力干擾菩薩禪定。

魔王迦摩大膽地挑戰薄伽梵說：「悉達多，起來！這個座位是我的，不是你的！」菩薩右手觸地，以他無始以來修十度為見證，大地默許。當日落時，魔王迦摩和他的魔軍撤出戰場，被徹底地擊敗，並且完全沮喪。起而代之的，是無數的天人前來向菩薩頂禮。

---

2. 蘇嘉塔：maiden Sujata
3. 貝拿勒斯：Benares，鹿野苑所在地。
4. 優樓頻螺：Uruvela之古譯，後稱此處的小樹林為「苦行林」。
5. 畢缽羅樹：為pippala之音譯，釋尊於此樹下成正等覺，故後稱「菩提樹」。
6. 吉祥：Swastika的漢譯，漢字符作卍，讀音「萬」。
7. 吉祥草：kusha grass。

大迦葉尊者隨佛出家

出自：《釋迦譜》卷第五〈釋迦降生釋種成佛緣譜第四之五〉（出《因果經》）

爾時偷羅厥叉國，有一婆羅門名曰迦葉。有三十二相，聰明智慧誦四毘陀經，一切書論無不通達，極為巨富善能布施。其婦端正舉國無雙，二人自然無有欲想，乃至亦不同宿一室。

久於往昔種善根故，不樂在家受五欲樂，日夜思惟厭離世間，精勤求訪出家之法，如是推尋不能得已。即捨家事入於山林，心念口言：「諸佛如來，出家修道，我今亦當隨佛出家。」即便脫去金縷織成珍寶之衣，而著價值千兩金壞色納衣，自剃鬚髮。

爾時諸天於虛空中，既見迦葉自出家已，而語之言：「善男子！甘蔗種族白淨王子，其名薩婆悉達，出家學道成一切種智，舉世號為釋迦牟尼佛。今者與千二百五十阿羅漢，在王舍城竹園中住。」

爾時迦葉聞天語已，歡喜踊躍身毛皆豎，即便往趣竹園僧伽藍。

爾時世尊知其當來，而自思惟：「觀其善根，宜往度之。」作此念已，即行逆之。到多子兜婆而逢迦葉。

時彼迦葉，既見相好威儀特尊，即便合掌而作此言：「世尊實是一切種智，實是慈悲濟眾生者，實是一切所歸依處。」

即便五體投地，頂禮佛足而白佛言：「世尊今者是我大師，我是弟子。」如是三說。

佛即答言：「如是迦葉，我是汝師，汝我弟子。」佛又語言：「迦葉當知，若人實非一切種智，而欲受汝為弟子者，頭即裂壞以為七分。」又復告言：「善哉迦葉！快哉迦葉！當知五受陰身是大苦聚。」於時迦葉聞此語已，即便見諦，乃至得於阿羅漢果。

爾時世尊即與迦葉俱還竹園，以此迦葉有大威德智慧聰明，是故名之為大迦葉。

閉關修持的重要性

薩迦法王開示

2013年為西班牙薩迦基金會所開示
地點：紐約大悲遍空寺

文殊雜誌編譯小組 譯

在這個世界上有許多人，大家都有各自不同的觀念、想法，然而有一點是共通的，那就是每一個人都希望遠離痛苦，獲得快樂。在獲得快樂這條道路上，大家都非常努力，我們在物質上投入了很多精力，並且在物質生活獲得了明顯改善。不可否認，在物質方面我們的確可以獲得一些舒適、安樂。但是，無論我們在物質方面多麼努力，無論我們享有多高的社會地位，我們依然無法獲得真正的平靜與快樂。唯一可以獲得真正快樂的方法，是透過精神方面的修行、實踐。所以這個世界有非常多的人對精神世界的探索、修行與實踐擁有極大的興趣，特別是佛教甚至藏傳佛教，並且這些人不斷地追隨、努力獲得這方面的教授。另獲得口傳教授和灌頂的真正目的，是我們要將這些教授付諸于修行和實踐中。如果你不去實際修行這些教法，僅僅聽聞是無法提昇精神層次的。因此正如剛才所說，獲得教法的目的是為了修行。你在任何地方都可以修行這些教法，比如你自己的家裡。可是對於剛剛初學的修行者，這樣的修行是非常困難的。在日常生活中，隨處都有各種干擾、障礙以及忙碌的生活、工作，以及家庭等責任。鑒於此，閉關修持就顯得非常重要。因為當你做閉關修持的時候，你遠離了這些干擾與忙碌；你身處在一個與遠離世俗的環境；在閉關的場所，沒有吵雜的噪音，也沒有日常世間的活動，所以你的意識會更專注、更平靜。在這樣的條件下，無論你做任何形式的修行，不論是觀修還是誦咒，都會更加有效。只要你進行閉關修持，你將建立一個良好的基礎，在此之後，你可以在任意的地方繼續日常的修持。閉關修持就是如此重要。另一方面，我們應該儘快地進行、完成閉關修持，因為佛陀開示諸行無常，特別是對於我們珍貴的人身來說，人類並沒有確定的壽命，在每一分每一秒中，任何事情都可能發生。有一點是不容置疑、百分百確定，那就是在這個世界上出生的人，都不得不接受我們一定會死亡這個事實。死亡遲早都會來，

每一 那都有可能，而死亡什麼時候會到來，沒有人能夠決定，可能會在今天、今晚或者明天。很多人認為自己還很年輕，自己還有很多的時間，自己還很健康，在這個時候我先享受、追求物質和世俗生活，等過一些時候再來進行精神的修持。這樣的想法是錯誤的。你能否在今後仍然擁有可以修持的機會是難以確定的。在當下就修行，太重要了。

關於閉關修持，當然可以自己進行。可是對很多人來說，這也非常困難，因為閉關需要一個合適的地點場所、正確的閉關修持儀軌和講解手冊，以及需要擺設各種供品，以及獲得口傳講解指導。對一個個人修行者來說，上述這些因緣能夠完全具備是不簡單且稀有的。明年在西班牙進行的集體閉關修持項目中，上述的條件都會具備，你們會有合適的閉關地點，合適的儀軌和注解，以及閉關開始前的各種口傳指導，甚至在閉關過程中會時不時穿插一些必要的講解，並且在閉關結束後我們還會安排火供，因此你們不必擔心任何事。對於自己做閉關修持的修行者來說，僅僅是為了獲得合適的正確的儀軌，都是非常難的，比如我們需要在這裡獲得某某儀軌，那裡獲得某某儀軌等等。每一年在印度，都有很多想要進行閉關修持的人，他們詢問如何做閉關，在哪裡做閉關會比較合適，如何獲得合適的儀軌等等，可見對於個人修行者，自己做閉關還是比較困難的。

我和許多傳承上師們在世界各地都給予許多教法，特別是道果這個法門。我們接受此教法，是希望藉由修行來達到法教受用。所以我們安排了這樣的閉關，我們選擇喜金剛做為我們修持的本尊，因為在道果教學喜金剛有非常完整的教授。當我們做完整喜金剛閉關後，對於修持其他本尊就可以清楚瞭解了。

一般大乘佛教的修行是利益眾生，但閉關卻是遠離人群，因我們現在是凡夫，我們沒有能力去幫助其他眾生，所以要能幫助其他眾生，我們必須要先開展自己的能力，而開展能力則須靠閉關來修持。閉關有很多不同的類型，有以好的「徵兆」為基礎、以圓滿持誦咒語的「數量」等等。經過閉關之後我們有修行的基礎，有能力修持的力量，所以閉關是非常重要的，藉由自己能力的開展，以利益其他眾生。

閉關在密續跟釋論當中都有提及，閉關就是我們徹底遠離世間的塵囂，因為閉關需要做結界，有外層結界、內層結界、秘密層結界，一般人是不被允許進到閉關房，只有特定的人是被允許。所以閉關時我們與外面是完全沒有接觸的，我們不能看見外面的人、事，也不允許外人看到我們，若我們看到外面的人就好像修法有漏洞，若是別人看到我們就好像把修行的完整性給撕毀，所以在閉關時，我們跟外界是沒有連繫的，應該要身心安在結界中，但這也是很困難的。在薩迦派傳承中，我們曾在世界各地給予道果教學，但還沒有辦過類似的閉關活動，這次在西班牙所舉行的喜金剛閉關是很殊勝難得的。

《隨念三寶經》（二）

堪千阿貝仁波切開示

文殊雜誌編譯小組 譯

《隨念法經》

法尊法師　從藏譯漢

正法者，謂：善說梵行。初善、中善、後善。義妙、文巧。純一、圓滿、清淨、鮮白。佛、薄伽梵，善說法律。正得，無病，時無間斷。極善安立，見者不空，智者各別內證。法律善顯，決定出離，趣大菩提。無有違逆，成就和順；具足依止，斷流轉道。

「法」的梵文धर्म (dharma)，音譯「達磨」，通常指不論是有形的或無形的一切現象、一切事物，都叫作法。在一切法當中，最殊勝的法稱作「正法」，而這個神聖的法是特別指佛陀所說的法。《隨念法經》云：「**正法者，謂善說梵行。初善、中善、後善。**」佛陀成道後首度說法，當時宣說的就是戒學[1]。在所有的修道當中，戒

1. 譯注：從現有經律研究，佛陀不是一開始就為五比丘宣說四諦，而是先講〈八正道〉，說服五個弟子之後，才宣講四諦。八正道當中的正語、正業、正命即是戒學，經中所說的「梵行」即是指〈八正道〉。

是根本，因為經中有明確記載，即經云「**初善**」。這個「善」字，它本身的涵義是「無錯謬不蒙昧」。不論出家或在家，任何人只要進入佛道，就必須開始持戒。然後，在中間，應該修定或止（奢摩他），因此經云「**中善**」。三學最後是要修慧現證無我，因為證無我慧，所以經云「**後善**」。

儘管印度教也宣揚三學，然而，他們所宣說的修行，並不能證得解脫。因為佛陀宣揚的三學，能夠引導淨信者解脫輪迴的因果，所以這三學又稱為「增上三學」。佛法如實的宣說諸法實相，因此，經云「**義妙**」。

佛陀說法所運用的文句，沒有華麗辭藻，而是以口語化的常用語言表達，這些令人歡喜的文句很容易了解，所以，經云「文巧」。以上描述經文的品質。

「**純一、圓滿、清淨、鮮白**」呈現佛法的特質，「**純一**」者，謂佛所說法，不與一切外道共故。因此，佛法是獨一無二的。例如印度教行者心相續修定的法門，與佛教徒所修相同。然而，他們那些修定法門，有別於佛教的修心法門。因為佛教徒的不共法門，可能被其他教派模仿，所以，經云「純一」。

「**圓滿**」者，謂佛法擁有對治一切煩惱的法門。印度教的某些修行，能夠淨除一些欲界和色界的粗重煩惱，然而，印度教法並沒有完整的對治紀錄。它不能協助淨除三有一切煩惱。

「**清淨**」者，謂此證正法不受煩惱所染汙故。「**鮮白**」者，謂佛法能夠淨除一切煩惱故。印度教的修行由於事實上它就是煩惱生起的因，所以是染汙的。

關於以上九種正法特質，彌勒菩薩《大乘莊嚴經論》有些許不同的解釋。

經云：「佛、薄伽梵，善說法律。正得，無病，時無間斷。極善安立，見者不空，智者各別內證。」這些特質也常見於其他宣說正法功德的諸經中。在這裡，把諸經中的差異綜合說明如下。

首先說「**佛、薄伽梵，善說法律**」者，謂世尊說法毫無任何錯謬，故曰「**善說**」。

「**正見**」者[2]，謂三藏乃世尊於諸法實相之直覺，此一直覺全無臆測或想像。

經曰「**無病**」之病者，乃煩惱也。猶如吾等身心為病所苦，貪瞋等煩惱令眾生受苦，故曰病也。無病者，謂正法為煩惱之正對治。

「**時無間斷**」者[3]，謂所斷煩惱，斷已

2. 譯者按，法尊法師所譯《隨念法經》此作「正得」，顯示版本差異存在。正得者，謂三乘行者依佛所說正法勤行修習，能成聖道，能得聖果，能證涅盤故。
3. 法尊法師《隨念三寶經淺說》：永斷一切煩惱流轉之因，不再受有漏生死流轉之果，故曰斷流轉道。

不復返，而且斷諸煩惱的時間永無間斷故。另一方面，印度教行者雖然透過修道能斷煩惱，但是由於未能盡斷煩惱種子，所以煩惱終再生起。

時無間斷也意味著隨時可以輕易地修習佛法，譬如走路的時候可以修習，吃飯的時候也可以修習等等。

「**極善安立**」者，謂證正法能把道上行者轉化到解脫城，解脫果能安立於行者掌中。

「**見者不空**」者，謂佛法值得深入思惟。何以故？獨一無二故。若能善受善達此法，即見諸法實相，因此，能得現前與究竟的果。所以說見者不空。

「**智者各別內證**」者，謂諸教義中，最勝為滅諦〔也就是涅槃〕，亦謂諸法實相清淨無染。證諸法究竟實相既不能由言說了知，亦不能由會臆測的概念心了知。然而，它可由妙慧力了知。故經云妙慧即直覺諸法實相的心。因此，透過妙慧善達佛學的智者，能夠了知最勝法藏——滅諦或涅槃。還是要提醒大家，以上正法七種特質，其他大師有不同的詮釋。

現在我們繼續看下去，**經云：「法律善顯，決定出離，趣大菩提。無有違逆，成就和順；具足依止，斷流轉道。**」這一段在描述正法的功德。「**法律善顯**」者，謂佛陀的所有教法，無論大小、顯密，都包含在律藏當中，主要目的是要淨除擾亂眾生相續的煩惱。「**決定出離**」者，謂正法必定能夠盡斷一切過患，圓滿解脫。

「**趣大菩提**」者，謂依止正法能成辦佛果，因為佛果是修習正法的究竟結果，它與圓滿證得無二無別。此外，出離心也是依止正法，由於證得上座部阿羅漢果。

「**無有違逆**」者，謂佛所說法，弟子雖有不同，然其所闡全無違逆。佛應機教化，儘管法門無量，其中沒有任何相互矛盾之處。

「**成就和順**」者，謂大乘教法盡攝小乘一切教法。

「**具足依止**」者，謂佛法足以依止信賴，所有佛子不論根機如何，隨其所行所修，都能成就大小果實，他們的精進不會枉然。

「**斷流轉道**」者 ，斷流謂停止往前，沒有必要往前再進一步。實際意義是一旦獲得修行成果，就永斷流轉，沒有更進一步修行的必要。譬如小乘行者，一旦成就阿羅漢果，修行就結束了。或者是大乘行者，一旦成就究竟的佛果位，就不需要用功了。因為已經到達目的地，就沒有必要再往前。

（下期續完）

〔堪千阿貝仁波切開示《隨念三寶經》在堪布阿貝基金會的贊助下，於2014年由國際佛教學院喇嘛蔣巴羅薩和傑・高德柏藏翻英。在他們慨允之下得以翻印〕

《三現分釋論》

作者德松仁波切的簡介

文殊雜誌編譯小組 譯

第二十二章
為救護、為洲渚、為大施主

大乘佛教有許多法門可以讓修行者趣入證悟之門，其中最殊勝的就是我們現在所學習的《道果教授》教證系統。這一套修行系統是薩迦派之寶。誠如我們前面提到過，為了便於修習，《道果教授》分成基本教典和進階教典。這兩套教典就是《三現分》和《三續分》。我們目前修習的是前者。這三種顯現是指在大乘道上可以分辨出來的三個覺知階段。

這三種顯現當中的第一個顯現稱作〈不淨現分〉，它暗示凡夫的覺受並不嚴謹，他們的心智對於覺知對境的理解，是受到貪瞋痴等三毒的控制或影響。由於情緒導致他們的覺知不嚴謹或有染汙，所以稱作「不淨」。我們第一部的教典就是要指導如何修習這種不淨見解的正對治。

第二個階段叫做〈覺受現分〉，在這個階段，人的諸法覺知——包括內在和外在——是經由修行大乘的禪修所成。

第三個階段叫做〈清淨現分〉，或者證悟者的覺知。儘管到這個階段已經是無學位了，但是尚未證悟的修行者透過關於證悟的功德和特質的描述，可以得到饒益。

再提一下，我們目前討論的那些教授都屬於第一個階段的覺知，其中有三個主題：(1)思惟輪迴的種種過患，總體而言，也就是生死的特質是苦；(2)思惟獲得修行的機會難得，譬如思惟念死無常；(3)思惟業果道理（如是因，感如是果的道理），透過這種思惟，我們可以知道哪些身語意業是善的，哪些身語意行會帶來不善果。依循這些實用的教授可以讓我們正確地(1)分辨善不善行，(2)進而能夠斷惡修善。

業果道理

在正式討論這個主題之前，特別值得一提的是，薩迦三祖傑尊札巴嘉稱，和十五世紀塔蘭寺建寺祖師噶惹姜巴貢噶益西[1]，不論在他們的著論、教授和修習中，都數數強調對於世尊的業果教授，必須十分小心的依教

1. 噶惹姜巴貢噶益西：Ga Rabjampa Kunga Yeshé，藏名སྒ་རབ་འབྱམས་པ་ཀུན་དགའ་ཡེ་ཤེས།。

奉行。

業果教授的主要目的，是在於引導你對身語意業生起覺受。首先，你一定要知道你的所作所為，而且隨時都能夠分辨出善業或不善業。 它的基本原則就是善業不會對包括你自己在內的所有人造成傷害，而且會增上自他安樂。不善業則恰恰相反。

因此，我們應該修持正念，不可讓我們的心被散亂的思惟控制。我們不應該太過忙於思緒和日常事務，總是掛念著「現在我一定要做這，現在我一定要做那，明天我必須處理這，甚至明年我應該參與那。」我們很容易跟著過去、現在和未來的行動計畫不自在轉。我們需要學習節制這種草率而不經審慮的行為，以確定我們所作所為在時間上是值得的，以及我們的作法是有益的。

我們的行為應該經常持續地檢查，也就是說，隨時隨地都應該捫心自問：

假定我今天就會死，那麼現在我所做的事是否真的值得花時間去做？它是善業嗎？這件事值得我冒死去做嗎？值得我為這件事而離開世間嗎？它真的有用、有幫助、或者為我自己和為他人好嗎？這種活動會使我傾向於善行嗎？無論我明天是否仍然活著，或者是否死去，它會引導我向善的方向，或者是向惡的方向？

我們經由思惟一無是處的非宗教行為，可以生起修行的意樂，簡單地說，我們應該修行的三個理由：(1)世俗事和世俗欲境終究一無是處；(2)世俗朋友、同事終究一無是處；(3)個人權力、威望、魅力和領導力終究一無是處。之所以如此，是因為臨終時，個人財產和成就——譬如金錢、財產、朋友、聲望、口才等等——全都不能帶走。在那種非常重要的時刻，絕大部分的情形下，它們都是違緣，而非順緣。當真正需要的時候，它們都不是真正救助的來源。

首先，任何形式的財富，顯然都不能帶走，就連在這一生所獲得的任何利益，也全都靠不住。你肯定不可能藉由賄賂死主，或甜言蜜語而得到任何好待遇，也肯定不可能以某種方式擺脫這一時刻。死主不會被你的權力、聲望、領導力或好相貌所感動。你在世間所用過的任何詭計，無論是想要解決或脫離困境，都不會得逞。正如有人若無其事地從油燈移開一根頭髮一般，你的意識將被拖離我們熟悉的世界。你必定是兩手空空獨自地離開。如寂天菩薩《入行論》中說：

設得多利養，長時享安樂，

死如遭盜劫，赤裸空手還。[2]

因此，世俗認為有利的這些各種不同的象徵，在臨終的時候，不但沒有幫助，而且實際上會引起更多傷害。在你這一生當中，你傾向於對這些事物堆積非常大量的強烈貪著。十分突然而不可避免地被迫分開，是震驚和創傷————猶如一個跛腳的人，長久以來一直倚賴的拐杖突然間被奪走了一樣。寂天菩薩描述這種情形說：

2. 譯者按，此引如石法師譯文。

故汝愚痴意，無論貪何物，

定感苦果報，千倍所貪得。

故智不應貪，貪生三途怖。[3]

其次，臨終時你將發現，長久以來積累的許多朋友、親戚、同事和僕人等，沒有一個人幫得上忙。他們無疑地不能阻止死亡突擊你，也不能在最困難的時刻陪同你前往。《入行論》中凸顯出那一刻的絕望，它描述垂死的人躺在臨終所臥的床上，四周親戚圍繞，哭紅的眼睛，傷痛欲絕。但是他們沒有一個幫得上忙，而且他一定要獨自地經歷死亡的劇痛：

魔使來執時，親朋有何益？

唯福能救護，然我未曾修。[4]

如是臨終時，朋友、親戚都不能夠幫助你，儘管你渴望任何友好的表示，渴望任何可以使你免除離開這一個世界，朝向空而未知的方向所生起的恐懼。當你最需要朋友的時候，卻沒有人理睬。

臨終時，只有你所累積的善業幫得上忙。為善的人不懼死亡，對於他的下一個目的地全無焦慮。在那種重要的時刻，既不會心虛內疚，也不受墮惡趣的惡業威脅。那個時候，善業是唯一能信賴的朋友。

可惜的是大多數的世人很少把時間或注意力花在積善方面。由於惑和無明，他們把大部分的時候都花在自利、無實、或非善的行為上。的確，我們寄望在臨終的重要時刻，能夠幫忙我們的那些朋友、親戚或鍾愛的人，都極可能成為真正傷害我們的人。為了贏得感情、拉攏一個人、保持友誼或愛情——更不用提是為了自己——我們可能已經從事了各種有害的活動。我們可能講了氣話，或者甚至犯了罪，因而為了那些我們最珍愛積累惡業。

但是臨終的時候，沒有一個朋友或所愛的人會陪你一起死亡。這一點你可以信得過。不過，你由於他們而累積的惡業必定跟著你去，而且會影響你來生的好壞果報。 因此，臨終前要意識到這一切。當為時已晚時再來強烈懊悔，又有什麼用呢？此時此刻才是最重要的，你不但可以改變臨終前的心態，而且也可以改變你的異熟果報。所以說，為什麼今生持戒極為重要。

第三，這一生無論你是多麼有說服力、或者多麼有權力，那都不重要。在臨終時，這一切能力和優勢都將棄捨你。當你活著的時候，或許你位高權重，可以對別人呼來喚去；藉由能言善辯的技能，可以影響別人、可以令許多人傾聽而且依循你的指導。然而，當你在躺在臨死所臥的床上時，一切的技能、權力、自傲、傲慢和自負，都將變得一無是處。

譬如號稱萬獸之王的獅子，牠可以搏倒

3. 譯者按，此引如石法師《入菩薩行譯注》〈第八品　靜慮〉之譯文。另，隆蓮法師譯文：「是故若由愚痴心，貪著種種可樂事，彼彼總皆成虛空，唯能生起苦自性。故諸智者不應貪，由貪能生怖畏故。」

4. 譯者按，此引如石法師《入菩薩行譯注》〈第二品　懺悔罪業〉之譯文。

力大無窮的象群，而且只要一聲獅子吼，森林裡的所有其他動物立刻四處逃竄。但是即使是萬獸之王，終究難逃一死。牠的力氣、大吼聲也無一倖免死亡。最後溫馴地躺下而且屈服。

同樣的道理，以人類的情形來說，擁有無上權力的大獨裁——能夠控制其他人的生命和想法——一言一行對其他人都很重要。這些獨裁者甚至能夠長時間掌握權力，掌控越來越多人。但是當他們年老臨終時，也都全然無助：也一樣非常溫馴地屈服。如《本生論》云：

> **獅以利爪制伏大象、撕開牠們的頭顱、能令牠們的腦髓外露；吼聲能嚇壞其他動物。**
>
> **然而當死亡降臨時，大勢力的獅子們，也會失去力量和傲慢，溫馴地躺下寂然長眠。**

勢力與傲慢非但臨終時沒有任何幫助，平常也會造成傷害，因為操弄勢力與傲慢的結果，你的心會受汙染而對自己和他人產生幻覺。結果充滿自傲、自大和自負，不用說那些自傲和自大所產生的惡行。如《入行論》云：

> **吾富受恭敬，眾人皆喜我。**
>
> **若持此驕慢，歿後定生懼。**[5]

總之，正如我們前面說過，食物、宅舍、健康等活緣極少，而死緣卻極多。是故生命非常脆弱，任受何身定當有死。

若當死主到來，任多受用圓滿，無能遮止；亦非朗誦真言咒語所能退卻；亦非以英勇壯舉而得逃脫死主；甚至英雄盡他所有力量和尊嚴亦不能逃脫；富人以其財力不能逃避它；智者亦不能以其知識和技能得逃避。巧辯者不能以善說逃脫死亡；敏捷的人亦不能迴避它。快速的人跑不過它；而魔術師亦不能欺詐它。如諸契經云：「雖然魔術師騙得了許多觀眾的眼睛，但是唯有死主不受騙。」

重點是，隨著你思惟無常、決定死和死無定期，可以當下令你對於潛意識仍然貪著的今生事物，生起厭離心。即使理智上你相信「是的，我終將必死，而且很快就會經歷到」，你可能還會貪著最後一場計畫，或者可能認為你今生所做的事情，臨終時對你會有幫助。

因此，透過領悟到這種種的想法，當我們臨終時不會支援我們，同時精確地讓我們注意到臨終時真正有用的想法，我們的教授可以令我們放下對這些想法的貪著。我們將會明白善行、或善業是真正有用的。如《諫王經》說：[6]

> **大王！臨命終時，為死主利矛所刺，告別我慢，且無救護、無依怙、無眷屬、無施主；疾病所苦、口乾舌燥、容貌改變、手腳顫抖，咬牙切齒、不能坐起、喘氣呻吟；大小便利、嘔吐穢物，沾汙身體；良醫拱手棄諸妙藥，飲噉珍饌無不悉捨。偃臥床枕臨**

5. 譯者按，此引如石法師《入菩薩行譯注》〈第八品　靜慮〉之譯文。

往異趣，淪沒無際生老病死無常瀑流。現前甚大怖畏死主，出息入息最後將滅，口鼻張開。

居時，奄背此生歸於後世，是大移轉趣大叢林，入大黑暗，遊大曠野，泛大溟海，業風所飄，往無標記冥寞方所，不再享有任何財富。 呼喊著「哎呀，我的父親！哎呀，我的母親！哎呀，我的兒子！」而去。

大王，死時除法而外，沒有其他依怙、沒有歸依處和沒有眷屬。死時唯法是依、是怙、是歸處、是洲渚、是大施主。

死時除法而外，餘皆無益之理

除了善行之外，臨終時還有什麼友伴可言？如果僅僅描述死亡的感受，策勵我們思惟死亡，並且關注於避免顯然不利我們的痛苦狀況，那麼它也應該能夠說服我們精進修行佛法。這就是為什麼要宣說念死無常，它們能夠策勵我們積極斷惡修善。當我們健康無恙的時候，的確應該提醒自己：

我現在諸根無礙，身心堪能修行，如果我不趁現在諸根銳利、健康和暇滿的時候修行，一旦當我年老體衰、諸根遲鈍，猶如行屍走肉時，還能做什麼呢？我面對即將發生的事，準備好了嗎？

如西藏大譯師綽浦譯師絳貝巴爾[7]說：

設若現在，三門堪修卻未修，至臨終時始欲修，猶如戰士傷已始擐甲，立地搥胸徒傷悲。

假定財富、力量、朋友等對一個垂死的人來說，一無是處，或者不能夠避免死亡，修習佛法的人們不也是會死嗎？宗教信仰和其他事情沒有兩樣，它並不能免於死亡的攻擊。然而、沒有兩個死亡是相似的。有善行的人與輕率、自私而有惡行的人之間的死亡不同。在修行人之中，已經達到某種程度的心智成熟、洞察力和功德的人，會安詳地死去。他的死亡沒有恐懼，或者不帶痛苦和焦慮。相反地，他的死亡經歷有如蜜蜂或蝴蝶從一朵花轉移到另外一朵花。中階修行者死亡時也沒有恐懼，不擔心接踵而來的，或者為他所留下來的事物而悲痛。甚至下劣的修行者，他不能一心一意地修行，或者沒有成就任何深邃的洞察力，死亡的時候沒有懊悔，也不會為被迫放棄今生的許多罪行往事所苦惱。如《大乘莊嚴經論》[8]說：

修道者了知諸法如幻，人來人往猶如樹葉，雖數數上下，不為煩惱痛苦所怖畏。

《入行論》說：

故應除疲厭，馭駕覺心駒，

從樂趨勝樂；智者寧退怯？[9]

相對的，以不修行的人的死亡做比較。

6. 譯注：《諫王經》有四部異譯版本。
7. 綽浦譯師絳貝巴爾：Dropu Lotsawa Jampay Pel (1172-1236)
8. 《大乘莊嚴經論》：Adornment of the Mahāyāna Sūtras.
9. 譯者按，此引如石法師《入菩薩行譯注》卷七〈精進品〉第30偈。

首先，他由於過去所犯的利己、下劣、以及邪惡行為而深感自責；同時也懊悔自己沒有造作善行。其次，他承受自然的死亡過程所攻擊，而且受到極大痛苦的折磨，就好像被非常致命的支解。最後，他死亡的時候是面對可怕恐怖的死主。如寂天菩薩說：

若今赴刑場　罪犯猶驚怖，
口乾眼凸出，形貌異故昔；
何況形恐怖，魔使所執持，
大怖憂苦纏，苦極不待言。
誰能善護我，離此大怖畏？
睜大凸怖眼，四方尋救護。
四方遍尋覓，無依心懊喪；
彼處若無依，惶惶何所從？[10]

因此，沒有死亡準備的人，在回憶往昔所造諸惡業時，將感到極度惶恐，會為錯過造作善業的機會而充滿懊悔，也因為不知道前往何方而發狂。面對巨大改變的當下就更不用說了。

為了將以上這些意義化為正式修行的內涵，首先以適當的姿勢坐在舒適的座墊上。以皈依和為利一切有情願成佛的發心為前行，接著要思惟死時除法而外，餘皆無益的教授：

嗯，沒錯，我一定會死，而且不知道什麼時候會死。但是如果我沒有生起在臨終時對我有益的任何善思、善行，而且過度貪著這一生的事情，主要努力於世俗的目標和利益；如果我的心大部分時間還是為了世俗的事情而焦慮不安、心煩意亂，而且我曾經錯把無常執為常；如果我對五欲和取得它們的行為非常欺誑，而且完全沒有修行有益於臨終的法門—如果情況完全像這樣，當我死的時候該怎麼辦？

如前姿勢長時間在座墊上安住思惟，直到完全正視如下的事實：我真的還沒有作好死亡的準備，而且它真的來臨時，我不知道該怎麼辦。」當你開始如此禪修時，會生起一些傷感，這困境不只有你自己是這樣，事實上，這是許多人共同的情況。當你由於自他的情況而有無法忍受的傷感，再加上極度厭惡自己如此放逸而且不斷欺誑的行為，完全沒有關照現法和來生的最大利益時，這時的禪修就的確有入心了。

現在如下思惟，試著評估自己的現狀有沒有達到相當的量：

我對世俗目標、野心和事件越來越貪著。但是如果我不至誠真實修習這些教授，我將如至寶洲空手而返的大愚者。如果我不好好利用現在擁有的這個暇滿人身，那再也沒有比這個更自欺的事。現在，不論任何代價，不論發生什麼事，我堅決要修行，而且一定要選擇臨終時真正可靠的修行。

而且，我須於現在而修行，不允許自己推延懈怠。我必須如救頭燃積極努力，也必須像那樣勇猛精進。因為我現在了解今生所依賴的食物、財富、財產、眷屬、親戚和所有其他的資源，臨終時毫無幫助我，我一定

10. 譯者按，此引如石法師《入菩薩行譯注》〈第二品　懺悔罪業〉第43-46偈。

要棄捨對它們的貪著。我於此等欺誑，應當棄如弁髦。我不應該再為了得到和守護如食物、財富、朋友、親戚、財產和權力等東西而精疲力竭。

願我的心趣向真正值得的加持來源—上師、三寶，從現在開始，除了修習正法，不做其他事情。祈願上師、三寶加持我，令我的修行決心，究竟圓滿迅速成。

至誠如是數數思惟，當你真實不虛地渴望修行，當你真實不虛地希望拋開紛擾，那麼你已經如理思惟了。你應該以真實的熱情和渴望，如是數數思惟。你應該至誠祈求，不可鸚鵡學舌，而且似懂非懂。

結行時把自己思惟所獲功德迴向無上菩提。甚至在未修中間，也要數數憶念思惟關於死亡的教授，非常清楚地提醒自己：

我一定會死，而且不知道什麼時候會死。死時除法而外—除了我自己所修善行—餘皆無益。

同時，當你忙於日常事務，如果見到有人死去，聽到其他人的死亡消息，或者見到屍體、骨頭等，提醒自己：

我也和這些景象沒有兩樣。我的自性也是如此，而且也像這些人一樣，要經歷死亡。

藉由這樣思惟，嘗試削弱過於投入這一生的事物和削弱過度追求五欲、聲望和其他只有益於今生的事物之嗜好。每當發現自己被現狀和貪著淹沒時，要非常強烈而明確地提醒你自己，什麼才是真正重要的。試著從今生的事物當中，分辨出在臨終時和在下一生對你有益的事物。盡可能不要與極度貪著世俗活動和過度追求物欲的朋友為伍。試著培養明智的厭離心，習慣於盡可能過自己有必要參與的生活方式。也試著滿於現狀，哪怕只是暫時擁有。學著過夠吃、夠穿、夠住和只求生活必需品的生活，莫沉迷於能導致怯懦貪著的無謂奢侈，一切修行努力中，首當切記人生苦短且必死的真相。

我也是一位無常的人，自性使然，注定有這麼一天，要與這一生的一切事物分開，到別處去。

隨時牢記這些提示，無論你修習什麼法類，或者聞思修任何教授，始終在前行的階段思惟念死無常。透過這種思惟策勵自己精進和憶念。

如果你如理修習，你的禪修顯然地將更專注，也將更迅速得到禪修的成果。你將發現不論是在修道上，或者是在福慧方面，都會得到真實的進步，這些不但在現世和臨終時，而且直至究竟解脫的所有來生，都將實實在在的獲得饒益。基於這個理由而宣說念死的教授，希求解脫者應當常時思惟無常。

薩迦法王菩提伽耶德噶寺之行報導

應第十七世大寶法王噶瑪巴之邀請，薩迦法王於2014年12月18日抵達菩提伽耶德噶寺[1]，隨行的有兩位法王子大寶金剛仁波切和智慧金剛仁波切。薩迦法王此行特地來傳授事部密續[2]的《牟尼三昧莊嚴》[3]灌頂，作為大寶法王噶瑪巴往後幾天將在噶舉大祈願會場[4]授予《知一全解》[5]系列灌頂的前行。有將近八千名出家和在家信眾接受這場系列灌頂法會。

當薩迦法王和兩位法王子一行人抵達德噶寺時，受到盛大歡迎，在大寶法王噶瑪巴的網站詳細描述的：

「當薩迦法王在 2014 年 12 月 18 日抵達德噶寺的那一刻，它代表了噶瑪巴和薩迦巴兩大傳承歷史性的一刻。年輕的薩迦法王初到印度時，第十六世噶瑪巴利佩多傑[6] 曾經多方照顧，因此，薩迦法王後來寫了一封信表達他的感謝之意。

沿著通往德噶寺的道路兩旁，綿延一公里的成千虔誠信眾，人人手持哈達和妙香，莊嚴佇立長達一個多小時的恭候薩迦法王和兩位法王子的到來。從帕特納到菩提伽耶，大寶法王噶瑪巴特別把自己的座車，作為薩迦法王和法王子大寶金剛仁波切和智慧金剛仁波切的禮車。當車隊接近德噶寺的時候，就由王室護衛隊伍護送。身著鮮艷橘紅色僧袍的比丘和喇嘛們，分別以長號、法螺、法鼓和勝利幢幡等迎接貴賓的蒞臨。座車旁邊有一隨行比丘高舉著金色傘蓋。座車通過大門，穿過杜松濃煙，在梯階前停了下來。大寶法王噶瑪巴穿著正式袈裟，與尊貴的蔣貢康楚仁波切和嘉察仁波切等一行人，走下階梯到石板廣場，獻上絲質長哈達迎接貴賓的到來。當兩位法王相互緊握雙手時，他們以真誠的慈目彼此凝視。在穗飾金傘蓋遮蔭之下，他們進入幽靜的寺院，在厚重的木門外，熱情的信眾遲遲不散。

薩迦法王和兩位法王子走向佛龕，依序供燈，並向大殿上金色世尊獻上哈達。然後由法王噶瑪巴陪同上樓用餐；餐後再由法王噶瑪巴親自送他們到停在寺門口的座車，離去時，兩位法王以額頭互觸為禮。

在 12 月 20 日，由薩迦法王傳授事部瑜伽灌頂，作為法王噶瑪巴當天下午開始連續幾天的《知一全解》系列灌頂的前行。

薩迦法王此次在德噶寺主法灌頂，是歷史性的一刻。

法王噶瑪巴說：藏傳佛教之間，有宗派之見，因此，這一次邀請薩迦法王來傳授灌頂的理由之一，就是希望能夠降低這種宗派之見。」

（訊息來源：大寶法王噶瑪巴官網）

Photos: Courtesy of The Office of H.H. the 17th Karmapa

薩迦法王特別回憶起第十六世大寶法王噶瑪巴的慈悲。他們第一次見面是在 1955 年的拉薩會議上，那一次會議規定所有宗派領袖都必須出席。代表薩迦派的薩迦法王年僅十歲，第十六世大寶法王噶瑪巴特別關照他，令他永不忘懷。

兩位聖者後來還有幾次交集，他們最後一次見面，是第十六世大寶法王噶瑪巴病重在醫院，薩迦法王前往探視。那時候，薩迦法王剛獲得《密續全集》[7]，於是第十六世大寶法王噶瑪巴請求薩迦法王能夠把這些教授傳授給噶舉派的活佛們。

如今，第十七世大寶法王噶瑪巴請求薩迦法王傳授《三昧莊嚴》灌頂，作為《密續全集》的介紹，正好呼應了他前一世的希望。由於噶舉派和薩迦派的創立相隔時間很短，薩迦法王形容是「同時期出生的孩子」。

薩迦法王開示佛陀最初是如何將《三昧莊嚴》傳授給天趣的菩薩會眾，他亦指出能夠在釋迦牟尼佛的菩提伽耶傳授這部教授，尤為殊勝。

1. 菩提伽耶德噶寺：Tergar Monastery, Bodh Gaya.
2. 事部密續：Krīya Tantra，藏語ཀྲི་ཡ་ཏན྄ཿ。
3. 《牟尼三昧莊嚴》：Muni Trisamaya Vyūha，藏語མུ་ནི་ཏྲི་ས་མ་ཡ་བྱུ་ཧ།。
4. 噶舉大祈願會場：Kagyu Monlam Pavillion。
5. 《知一全解》：Chik She Kundrol，藏語གཅིག་ཤེས་ཀུན་གྲོལ།。
6. 利佩多傑：Rigpe Dorje，藏語རིགས་པའི་རྡོ་རྗེ།。
7. 《密續全集》：Collection of Tantras，藏語རྒྱུད་སྡེ་ཀུན་བཏུས།。

尊貴的薩迦法王 對尼泊爾地震災情表達關懷

「尼泊爾發生大地震的消息，導致許多民眾傷亡、和博達納大佛塔以及許多寺院遭受到嚴重的破壞，令我們感到震驚和憂傷。謹在此對尼泊爾的僧俗二衆，致上我最深的慰問之意。在此時此刻，我們祈求三寶慈悲攝受。當知佛陀的悲智力一切時處對衆生毫無分別，然而，我們各自的業力和渴望程度，的確會為我們的祈禱帶來不同程度的效力。

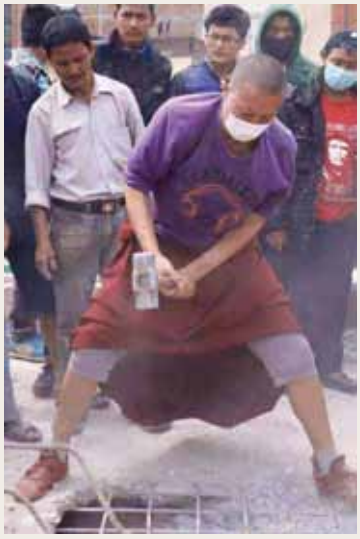
雪域人民和蓮花生大士之間，有著極特殊的關聯，以他的慈悲首先在西藏建立聖教。在這個非常重要的時刻，我由衷建議大家一心一意地向他祈求，持誦〈蓮花生大師意樂成就祈願文〉和〈蓮花生大師斷除障道祈願文〉。我相信自然一定能夠除遣一切惡緣和障礙。

我們至誠為亡者祈禱，願他們脫離墮惡趣和中有的恐懼；願他們獲得暇滿人身和安樂；願他們走在菩提道上，究竟成就佛果。也祈願所有的傷者，早日脫離身心上的痛苦，並且獲得長而有意義的生命。」

薩迦尼泊爾震災救援隊

2105年4月25日上午尼泊爾發生大地震，造成超過9,000人喪生，至少23,000人受傷，數十萬人無家可歸。

臨時救援行動立刻展開，來自各行各業的志願者，紛紛加入協助尼泊爾軍隊瓦礫碎



片的行列，解救受困災民。在這些志願者當中，有許多來自加德滿都薩迦寺院的僧眾和尼眾。

薩迦法王迅即呼籲所有薩迦僧俗二眾共同努力減輕震災受難者的痛苦。同時，在薩迦法王的支持之下，成立國際薩迦尼泊爾地震賑災基金會，讓薩迦僧俗二眾和世界各地的同情者，透過基金會為此一緊急狀況貢獻一己之力。

同時，在仁千巴究仁波切的指導之下，全加德滿都的喇嘛、堪布、僧眾、尼眾和在家眾等薩迦團體攜手組織薩迦尼泊爾震災救援隊。配合薩迦法王的賑災基金會財務資源開始注入，薩迦震災救援隊及時展開救援行動。

由於餘震不斷，政府救援工作因山崩道路不通而受到阻礙，緊急救援物資無法及時送到偏遠村莊。結果，政府的救援工作全部集中到交通可及區域。薩迦救援隊決定優先救援這些遍遠地區，補充他們足夠的必需物資，直到政府的救援抵達。

隨著環境條件好轉，所有需要幫忙的災民，都獲得直接的協助，不但他們獲得最大利益，同時藉由此一因由，凝聚了全世界的薩迦人。

大寶金剛仁波切以色列弘法行

2015年5月6日，大寶金剛仁波切應以色列佛友們的邀請，抵達特拉維夫，受到熱烈的歡迎。這是仁波切第一次訪問以色列，並且首度與前來參加法會的學生見面。

仁波切的到訪，給以色列僧眾留下深刻的印象。邀請小組成員之一寫道：

「當初我們受命寫信邀請尊貴的大寶金剛仁波切訪問以色列的時候，下了一個標題：美夢成真。」

為什麼？因為我們寫信請示法王達賴喇嘛，建議我們最適合以色列佛友的修行方向，他建議不分教派。從那時候開始，我們就希望修學薩迦教授。

當仁波切的弟子莎倫問我們：是否有興趣邀請尊貴的大寶金剛仁波切，你能想像我們是多麼地興奮！當下，我們懷著極興奮又期待的心，寫信給大寶金剛仁波切，祈求他來以色列教導我們。天哪！當仁波切接受了我們的邀請時，我們是多麼地高興……你能想像嗎？第一次有薩迦派的上師要來以色列弘法。

在仁波切抵達以色列的前兩天，我們接到薩迦法王的來信，表示他非常高興大寶金剛仁波切即將前來以色列。既興奮又期待，我們計算著仁波切抵達的日子，計劃要如何充分利用這寶貴的幾天。

5月6日下午，大寶金剛仁波切和侍者多傑彭措抵達機場。夏哈和凱倫直接從機場開車載他們到死海——地表最低陸地，當晚駐錫那邊。第二天，他們拜訪了以

色列首都——耶路撒冷，又稱「聖城」；午後，仁波切抵達位於特拉維夫附近的舒奇的家，往後幾天他都住在這裡。

晚間，稍作休息之後，尊貴的大寶金剛仁波切到特拉維夫，為大眾開示《佛教和家庭生活》。我們都對於仁波切開示如何同時照顧家庭，又兼顧學法的議題，很感興趣；我們的問題猶如瀑布般地傾瀉而下……這是我們第一次聆聽仁波切的開示。法會結束時，我們對仁波切的弘法風格非常相應，迫不及待地期待週末的正式課程。

接下來的 5 月 8、9 日兩天，仁波切在「和平之家」開示薩迦教授《遠離四種執著》。仁波切首先依據薩迦班智達的教典解釋，然後，再根據傑尊札巴嘉稱所造的釋論解釋。法會結束的時候，仁波切慈悲地接受了我們的請求，授予我們這部教授的口傳，同時，也授予我們《文殊讚》的口傳。

經過兩天的學習，想像能夠由像仁波切這樣具德師長傳授殊勝教法，是何等榮幸的啊！我們覺得在修行上獲得了很大的提升。

後來，我們邀請仁波切沿著雅法古城的海岸，且做短暫的黃昏散步。慈悲的仁波切，邀請了一些佛友聚餐，由莎倫慷慨地作東。

5 月 10 日由幾位佛友到機場為仁波切送行，藉這個機會再次感恩仁波切，對他這次無價的訪問，表達我們不成比例的感激之意。

從一開始，我們就受到仁波切親自引導，並且強烈感覺到假以時日，一定會蓬勃發展。我們深信並且祈願這一次最有價值的訪問，就好像已經在以色列為珍貴的薩迦傳承，開啟了一扇門。聽到仁波切說那是「好的開始」，我們既高興又快樂。

我們想要藉此機會，再次感恩仁波切這一次圓滿的訪問，如果由於我們的無知而有任何過失，也在此一併表示致歉。

祈願我們能夠在以色列很快地再見到尊貴的大寶金剛仁波切。

願吉祥如意，

以色列的佛友們敬上

A stroll in old Jaffa

2015薩迦法王在吉隆坡道果教學

5月12日，馬來西亞佛教徒等待已久，並由虔誠的拿督斯里與拿丁斯里盧翠婷的發心邀請，一切眾生之怙主根本上師尊貴的薩迦法王在馬來西亞吉隆玻蓮花大廈薩迦中心傳授薩迦派殊勝教法《道果》，來自二十五個國家的五百多位在家居士及一百三十多位的轉世活佛、堪布與僧伽領受此殊勝教法。

《道果》即依止喜金剛本尊修持之道，它具有基、道及果，是一個人成佛的完整次第的修行道路，乃薩迦派的重要法寶，整個教授于一個月的時間之內圓滿結束，此次乃法王于馬來西亞首次傳道果。

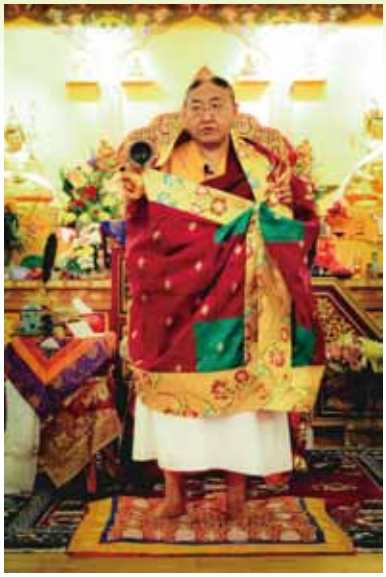
法王是道果教法傳承的重要上師，亦是修此法獲得圓滿成就的持有法主，故由於法王對道果法的精通與成就覺受，經驗豐富的教授開示，又加上大法王子大寶金剛仁波切的詳細複講和帶領共修，使得傳法勝會更加圓滿和莊嚴。

6月8日，傳法結束時，受法的所有弟子皆法喜充滿，帶著感恩及虔誠，精

進修持的決心而告別馬來西亞，回到各自的生活環境中。雖然是短短的一 個月時間，但對弟子們而言為了這份殊勝難得的法緣，不知多少世前播下的善緣種子，才有此次受法的機會，又不知將來是否有如此的機緣，因為促成如此的殊勝法 緣，則需要具足許多因緣，累積廣大福德資糧，才能圓滿實現。

在馬來西亞，法王每一天接見很多信徒，並且如法地滿足大家的所求願望，再加上傳授道果教法，使得法王無有休息的時間，雖然每天如此的忙碌和辛勤，但 法王每一天卻能保持平靜清晰的心情，並微笑面對大眾，這是一般凡夫的人所做不到的，此乃大成就者所具有的永遠不變的特質和成就，我們每個人深深感受到法王 無量的大慈悲，及無比的大智慧，如虛空般的容忍，能忍耐一切辛勞、大小事物及障礙。

我們領受的不只是道果的口傳教授，而是領受道果教法在法王身心中所發揮



的效用，所以我們看到的是于法王身上赤裸裸的修法的成就結果。只要你願意精進修行，絕對能改變自己的煩惱習性及業力，最終會獲得成就，故我們應該每一天精進修行，把握當下，守護戒律。

法王慈悲不辭辛勞地傳授教法，對我們的恩德比須彌山還要大，我們唯一能報答上師恩德的方法是精進修持，精進修行才是不虧待自己，自我改造，成長乃至成功的唯 一方法。修行是對上師最好的供養，所有對上師的供養中，修行則是最殊勝的供養，接受教法的目的也是為了修行，解脫輪回，成就菩提大果位，故大家應精進修持 每天該做的功課與下座時平時生活中不離安住于修行的方法中。

一個大法會的圓滿成功，除了主法上師的慈悲恩賜之外，請法者的發心，籌備工作的所有默默做事的義工們的付出，值得關注與肯定，並讚美。在此感謝根本上師尊貴的薩迦法王慈悲教導，感謝大寶金剛仁波切的精通奧妙的複講及帶領實修，感謝拿督斯里和拿丁斯里盧翠婷的發心，感謝所有義工與善心佛友們的付出，感謝所有參與的學員們，此次播下的法緣種子，將很快開花結果，祝禱法王及大寶金剛仁波切法體安康，長住世間，法輪長轉，祝福各位身心健康，福慧雙修，圓滿菩提！

薩迦王嗣智慧金剛仁波切亞洲弘法行程報導：台灣行

Khöndung Gyana Vajra Rinpoche leads lamas and monks from all four traditions of Tibetan Buddhism in the recitation of prayers for the victims of the Nepal earthquake (Photos Dawa Dolma)

2015年4月14日薩迦王嗣智慧金剛仁波切從印度出發，展開為期將近四個月的亞洲普巴金剛系列弘法之行。仁波切在十位僧眾隨從人員陪同之下，訪問了台灣、蒙古、菲律賓、新加坡、香港和馬來西亞等地區。仁波切在每一個地方主法普巴金剛大法會，這是薩迦派最重要的儀式之一，又稱作除障大法會，通常包括製作沙壇城、氣勢磅薄的儀軌讚頌、朵瑪供和火供等共修。

仁波切此行第一站應密宗薩迦文殊佛學會邀請來到台灣，主持此一殊勝法會。因為這是首度在此地舉行這系列法會，所以佛學會的成員們都非常期待這一刻。仁波切抵

普巴金剛法會實況1

普巴金剛法會實況2

普巴金剛法會實況3

智慧金剛仁波切主持普巴金剛大火供

普巴金剛大火供實況1

普巴金剛大火供實況2

達桃園國際機場時，受到僧伽代表的熱烈歡迎，同來的還有尊貴的塔澤仁波切，他也將在台灣弘法。

四天後的破曉時分，仁波切此行第一場普巴金剛大薈供莊嚴地展開前行儀軌。

接下來是每天密集的共修，許多熱心的僧俗二眾齊聚佛學會準備普巴金剛大薈供的各項事宜。歷經八天的努力，一一供養普巴金剛和侍者，祈求他們加持我們上師的法會，和圓滿所有眾生的希願。再來是沙壇城分解法會，這象徵諸法無常。當薈供接近尾聲的時候，在場的所有學員都領受到儀軌的殊勝加持，幾位會眾成員表示，在他們身心上生起了強大的作用。

除障大法會的最後一個階段是普巴金剛火供，數以百計的信眾聚集在台北近郊蒼翠群山環繞的三峽彩蓮觀音的火供會場，過程中，把金剛上師加持過的供品擲入火焰當中供奉天神，並藉此祈求淨除罪障。

在台期間，智慧金剛仁波切也主持了幾場珍貴的法會，其中包括灌頂、率領藏傳佛教四大宗派的喇嘛和僧伽為尼泊爾地震的受難者祈禱。

仁波切也撥出一些時間關懷身處困境的社區居民，包括到台北看守所探視，傳授業果道理和獲得安樂的方便，令服刑者深受感動；也到台北榮總安寧病房探視年長的病人，帶給他們迫切需要的慰藉。對於這些長者來說，面對臨終是他們恐懼和無助的主因，因此仁波切一一給予安慰、鼓勵和加持。在造訪高雄期間，仁波切特地到南區老人之家探視，給予加持和安慰。

智慧金剛仁波切至桃園監獄給予受行人開示

智慧金剛仁波切至榮總大德病房給予臨終關懷

智慧金剛仁波切至高雄養老院給予物資及關懷

在造訪安寧病房的時候，仁波切發表了如下感言：

「我覺得人們應該拜訪這些地方，並且親眼去感受他們。在我們生存的這個世間，有數以百萬計不同的生活情況，有快樂、有憂傷；有悲慘、有困惑。但是這更令我們覺悟到生命是多麼的珍貴，更應該善待彼此，相互關照。要自覺並意識到這一點。」

我今天見到的都是重症病患，他們多數是絕症患者。眼見這些人承受著痛苦，卻又無法治癒，實在令人悲慟。

我對那裡的醫生和醫療團隊，同時也對世界各地細心照顧病患的人，深深感動和讚歎。

我相信，如果你以開放而慈悲的心，去探視這些地方，將不會被拒於門外。你會意識到只不過露個面，發出微笑，就會產生巨大的影響。

生命無常，沒有人知道明天會發生什麼事。要時時刻刻珍惜生命和周遭的人，要懂得欣賞忙亂生活中的諸多瑣碎事物，我認為這是值得我們如實思惟的。」

噶倫堡薩迦寺
策千聽列大傑寺

二〇一五年九月九日，薩迦法王抵達西孟加拉邦巴多格拉機場，隨行者包括佛母蔣揚千默，智慧金剛仁波切及其家人、傑尊顧修克和她的丈夫賽克顧修克。

(Photos: Ven. Ngawang Jungney)

大寶金剛仁波切在場親迎法王，當地政要和虔誠薩迦信眾以綿延的車隊護送法王，沿著兩個半小時蜿蜒的車程，前往噶倫堡的策千聽列大傑寺。該寺院的開光典禮將於五天後的九月十四日舉行，該日也是薩迦法王的七十一歲藏曆生日。

在抵達寺院後，尊貴的達嫫顧修克卡當瑙基薩迦親自迎接這些貴賓，他們短暫停留在寺院前庭，在那裡一群當地小學生以簡短的樂曲歡迎他們，然後前往較高樓層的住宿處。

策千聽列大傑寺也被稱為薩迦寺噶倫堡，該寺院是過去九年間薩迦法王的無限祝福，以及大寶金剛仁波切不懈努力的成果。是薩迦法脈在這偏遠的喜馬拉雅山區的法座。

寺院俯位處山腰瞰噶倫堡鎮，景色壯麗。從破落的鐵皮屋開始，寺院建築群有十層，建築頂樓上是小 Lhakhang 及天台。下面一層是法王和王室寢宮，以及祿頂堪千仁波切、圓滿宮董瑟仁波切及其他薩迦拉章住持的住所。

其下方矗立著宏偉的廟宇，裝飾著供養天女、龍、孔雀和老虎等精緻的浮雕。寺院內部為巨大的金身佛像，由珍貴的 pechas 和佛像整齊安座在壁龕，守護著廣闊的大廳。大廳天花板上懸吊著精美的道果傳承上師的唐卡。

在十四日開光大典前幾天，寺院的住宿開始湧入來自印度和尼泊爾薩迦派寺院的仁波切，堪布和喇嘛。而當地酒店客房則迎接來自尼泊爾、錫金、不丹、歐洲、台灣、新加坡、馬來西亞、香港、印尼和菲律賓等地的來賓。

開光大典當日清晨在小 Lhakhang 舉行儀式，由王室成員及寺院代表供養薩迦法王長壽曼達。

接著在九點鐘，法王薩迦法王進行剪彩儀式，並點燃了寺廟的第一盞油燈。八百位來賓湧入廣闊的大廳參加開光大典。

典禮依序為讚美歌聲和演講，其中包括大寶金剛仁波切激昂的演說，對仁波切而言，此刻代表長年艱苦努力的結晶。由薩迦法王的談話圓滿

結束儀式。

午休之後是盛大的表演節目，包括特色的業餘和專業歌舞表演，他們來自遠近不同地方。興奮的群眾以熱情洋溢的歡呼和掌聲，不時地在表演中間衝向自己喜愛 多表演者在表演結束後，發現自己頭上籠罩著一團

Sakya Dolma Phodrang representatives congratulate the performers

(Photos: Dawa Dolma)

白色哈達。

休息後，是尊者薩迦法王的七十一歲生日的慶祝活動，由薩迦法王親自切蛋糕，並由藝術家和大眾的一致虔誠的唱誦「生日快樂」祝福。然後供茶，所有賓客享用美味的糕點。文化表演一直到晚上。

對噶倫堡策千聽列大傑寺，及所有參加此吉祥慶典的賓客，就這樣結束了難忘的一天。

兩天後，在十七日從清晨一直持續到傍晚，寺院舉行加持儀式。由薩迦法王主法，參加者包括大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波切、仁青夏忠仁波切和究給夏忠仁波切，以及其他堪布和上師。

而在十八日，薩迦法王一行前往大吉嶺貢地區，在那裡他將主持新建的上師薩迦寺的開光大典。

(Photo: Jamyang Choesang)

2015普賢祈願大法會

宗薩佛學院的堪布帶領學僧練習辯經

最靠近天堂的國度---尼泊爾

當大氣下的雲層漸漸分離，在一萬英尺的高空，散落的燈火映入眼簾，像黛安娜遺落皇冠上的碎鑽，佈散在這塊寂靜的大地，這裡是傳說中最靠近天堂的地方。

由薩迦文殊學會法音師熱忱地邀約，才有再次踏上這片淨土的機緣。帶著承重的行李走下飛機，螢幕顯示晚間十一點多；接近凌晨時分，高海拔冷列的空氣伴隨著記憶中加德滿都特有的氣息迎面而來，沒有專門的下機走道；要徒步在機場的跑到上，柔和的燈光指引方向，機場候機室外的釋迦摩尼佛慈祥卻仍舊莊嚴的微笑，一切都同記憶中的模樣。通過了海關順利出閘，大廳外已經準備好了專車接送，仁慈的喇嘛與司機幫我們將行李安頓好，我們坐上車，欣賞著這早已入睡的城市。

加德滿都的海拔約於 1350 米，三面環山，市區即於山間的加德滿都谷地之中，氣候宜人，有著「山中天堂」的美譽。因位處喜馬拉雅山山脈上，有著眾神國度的美稱，被外界喻為最靠近天堂的國度。

滿願塔的慈悲與莊嚴

順利的入住滿願塔旁大慈寺的客人寮房，四周療房圍繞的中央，矗立著究給・企千仁波切舍利塔，隨著夜裡的低溫，卻伴著柔和的路燈散發著慈祥的溫暖，這是一位充

滿慈悲的長者，留在此地的加持。

當清晨的陽光灑入，走出大慈寺寮房的大門，順著大慈寺的後門長驅而入，當人們觸碰到旋轉中的轉經輪，聆聽到了晨曦暮鼓的聲響與師父們的誦經，滿願塔及會印入眼前。經歷了去年四月 7.9 級的尼泊爾大地震破壞，滿願塔也受到很大的波及，當下心情很感傷，這圍繞著西藏信仰的中心，每天看著早起的居民圍繞著大塔步行，如今暫不與當年的面貌相提。滿願塔有個很美的故事，相傳滿願塔的建造者，是一位來自西藏的女人，她有著四個兒子。她靠著養雞而活，養大了四個孩子並給他們受教育。在孩子長大成人後，她自感責任已了。她藉著自己一點一滴所累積起財富，發起了清淨心念希望建造佛塔的願望。但因為她沒有土地，她因而去謁見了當時國王，祈求國王能夠賜予她一塊土地讓她能建立佛塔。國王答應了她，並詢問了婦人她所希望的土地大小，婦人回答 " 一塊牛皮 "。而國王點頭答應。養雞的婦人及與四個孩子將牛皮上的牛毛撕成線，編織起了一條長 長的繩，括出了一塊比原本牛皮大出數倍的地。皇家的大臣們看到後，紛紛產生議論，認為婦人是欺瞞君王。但賢能的國王卻表示：“君無戲言，既然答應，便不會反悔。”便應許了這塊土地的建造，此地占地一萬平方米。這即是現在我們所見的滿願塔的大小。

這座大塔便被稱為紮龍卡疏（也就是一經授權建造，所有的障礙都能克服之意）。滿願塔的落成，同時也代表的發願的力量，清淨心念生出了建造佛塔的願望，因為這功德，你們所作的任何祈禱都會圓滿實現。

清晨的太陽初升，光線照耀著這大塔金碧輝煌，只要有信有願，一切都會圓滿。

佛陀誕生的故鄉---藍毗尼園

公元前 623 年，淨飯王（ King Suddhodhana ）和王后摩訶摩耶（Maya Devi）在藍毗尼生下喬達摩·悉達多王子（ Siddhartha Guatama ）。有一傳說故事，悉達多太子誕生後向四方行七步，舉右手而唱詠「天上天下，唯我獨尊」之偈句。

從加德滿都到藍毗尼園車程長達了八小時，我懷抱著愉快的心情告別加德滿都這塊神祕美麗的地方時，我心裡已經將藍比尼的模樣在心中描繪了一遍又一遍。藍毗尼在梵語的意思中，有著 " 可愛 " 的之意。想像著這即是偉大上師 - 釋迦摩尼佛所誕生的地方！一個孕育出迷人文化與真誠信仰的中心！想像著那將是一個人滿為患的聖地，想像著那裡有著大批的信眾，每個人的手上都捧著鮮花虔誠的禮拜著，想像著那樣大規模的盛會，我在舟車勞頓中睡去。

我一直記得著當我下了車的畫面，時間顯示午後四點，該是人聲鼎沸之時，眼前與加德滿都的景象相去甚遠。農夫正好結束一天的工作，引領著一大群牛路過，孩子們在

路邊嬉鬧，簡易的石油路面，因久未的落雨而塵土飛揚。沒有想像中的大批信眾，沒有華麗的歌舞獻唱，沒有芬芳的鮮花進供。有的是一個最平凡小鎮會有的模樣，但儘管如此，但藍毗尼帶給人們的，可能就像我們偉大上師一麼一樣，平凡的溫暖卻擁有著我們所看不見的力量。入夜與清晨的低溫，伴隨著霧氣籠罩著這個聖地。這裡清晨的低溫只有六度，冷冽的氣息卻帶純淨的美好。背上包包走入園區，去巡禮這從數千年前留下的神聖遺跡。

藍毗尼所在的釋迦摩尼佛誕生地，在1997 年之時被聯合國家科文組織 (UNESCO) 列入了重要的世界文化遺產內。走入園區，清晨朦朧的霧氣圍繞著花園，大門入口的守衛很和善的打了招呼。和著法音師與師兄師姐們，一起踏入了這個一切開始起點的聖地。園內的最先映入眼簾的長方型建築物是摩耶寺，純白的架構搭上金碧輝煌的法相，寂靜的坐落在這美麗的花園。寺院旁有一座小池為聖水池。相傳摩耶夫人在要生產前，依據著釋迦族「女子必須在娘家分娩」的傳統習俗，她由侍衛的陪同下，在從迦毗羅衛城到東方的天臂城的路上，摩耶夫人來到藍比尼園休息時，於此誕下生王子 --- 悉達多，也就是我們後來的佛陀。

磁磚地板很冰冷，但卻擋不住信仰熱烈的心，我們繞著摩耶寺的外圍行走心理念誦的著 " 嗡。摩尼摩尼。 哈摩那耶娑哈。" 觀想著佛陀就在身旁，陪著我們走這漫漫的路途。周圍的殘存遺跡，標示著是西元前兩世紀到三世紀的記憶。徒步在靜謐的祈園內，身處宛如走進時光隧道，身邊殘存的建築逐漸完整，想像著兩千多年前，此地的奢華榮光。

摩耶廟裡的靜靜的躺著古老宏偉的遺跡，在寺的中央，有一條木道直直通往的，即是釋迦摩尼佛誕生的地方。被玻璃帷幕所籠罩的，是 2500 年前最殊聖美好的奇蹟，一雙腳印靜靜的在那，聽說那是西多太子所

尼泊爾藍毘尼園吉祥極堅寺-薩迦祈願法會

法會實況1

法會實況2

薩迦法王、大寶金剛仁波切、智慧金剛仁波切領眾修唸普賢行願品

留下的。倚在旁邊的磚牆，被著大批信眾貼上了金箔與哈達供養，額頭靜靜靜靜貼上，我總是樂此不疲，因為那個時刻，我總感覺心與反腦的業消失了，感覺在寧靜之海漂浮著。這片美麗的祥和之地，是先人們留下的珍貴寶藏，儘管座落在荒漠的大地之上，但仍舊值得人們來此巡禮。

為眾生留下的淚水---2015薩迦派第24屆祈願大法會

入住了薩迦寺內的療房，環境清幽且寧靜。清晨的朝霧總伴隨著暮鼓的鐘聲傳入耳裡，提醒著又到了該上殿的時間。藍比尼的清晨總特別冷列，薄霧伴隨著微微的水氣吸入鼻腔，幾乎每每上殿，坐在桌前都會打上好幾個噴涕。並且把自己包成了端午佳節的粽子。但我注意到，坐在法做上的法王與法王子們，以及坐下的仁波切、堪布與眾喇嘛們，卻仍靜靜的坐在法坐上，衣著仍就是僧服在體，及無它物。在這寒冷的藍比尼早晨，儘管頂著攝氏五度的低溫；但，對信仰虔誠的心與恭敬，可能在師父們的心中已經燃起了柔潤的火焰，伴著眾著師父們，渡過這寒冷的冬季晨光。

靜放在桌上的法本，是遠從台灣帶來的。紅色的封面上，有雙手交疊輕輕握著佛珠，彷彿象徵著這輕柔而堅定的信仰，如此的溫柔，將攜領著我們化解萬難，橫渡難

為全體佛友掛天馬旗除障

關。佛法希求以重生為首，“一切眾生具樂及樂因（慈）願一切眾生離苦及苦因（悲）願一切眾生不離無苦之妙樂（喜）願一切眾生遠離怨親愛憎常住大平等舍（舍）“。重複誦念著普賢行願品，周圍圍繞著藏音的佛聲，每年一次，所有的薩迦派的僧眾，不辭辛苦不辭遙遠的，齊聚在此，為著世界的和平與福祉祈禱。如此莊嚴的悲心，相信感動了非常多人，信仰的力量也許無法改變現實中的寒冷，卻可以溫暖人心。

慈悲與智慧的化身---薩迦法王

與照片上相同，慈悲的側臉笑容，莊嚴的神韻，在眼前的是文殊菩薩的化身。

有那樣的一天；我帶著相機走入了僧眾的大寮區，正直正午，藍比尼的氣溫回升到被太陽晒久會悶的熱度。帳篷前以木頭搭起了簡易的小亭，尼泊爾的居民與喇嘛們就在此烹煮食物，簡易的大鍋，烹煮出的食物雖然稱不上珍饌，卻是一份充滿無限悲心的膳食。因為我看見，在排隊中的僧眾內，不乏著窮困了倒之人（乞丐?!）他們手上捧著臉盆在僧眾列中等待盛飯，他們見著你微笑。一勺熱騰騰的飯菜可能是他們這星期裡最美好的一餐，儘管是專為僧眾所烹煮的飯食，但盛飯的喇嘛們也仍舊很慈祥的替孩子盛滿一個正午的幸福。這瞬間人人平等，無分你我，不論高低，不議貧富。而這正是所有眾生所祈求的世界大同。孩子和小喇嘛坐在一

普賢祈願大法會期間僧眾們排隊領午齋

聖地固丹—文殊佛學會在此為大家掛天馬旗除障及濟貧

法音師與聖地固丹村民合影

起吃飯玩耍、僧眾們靜坐持誦法本、藏紅色與橙土色的僧服，藍比尼和諧的陽光，每年一度的祈願大法會，連續二十多年，都為著個靜默的聖地注入了光耀般的色彩，這可能是一個少數人知道的幸福小祕密，而今我寫出來想告訴大家，期望大家也可以有幸一同參與這不同往常的盛宴。

跨越國界的愛心---固丹與加德滿都濟貧

固丹位於藍毘尼的郊區，地處偏僻，約有一百多戶人家。西元前五八八年當釋迦摩妮佛悟道後，回到了藍毘尼時，因出家後已不便返回俗家，他的父親淨飯王 (KingShuddhodana) 及在固丹這個地方蓋了一個行館，以便與釋迦佛見面。這裡也是一個聖地，但

聖地固丹濟貧物資

聖地固丹少女拿到物資後展開燦爛的笑容

聖地固丹居民取得物資後回程路上

尼泊爾地震受災戶現場1

尼泊爾地震受災戶現場2

尼泊爾薩迦地震救災基金會僧眾與受災居民合影

經歷過了千年的時間，原本的華麗莊嚴的行館也已凋零，如今只剩下少數的人家定居於此。

慈悲的法音師聚集了各種因緣，帶著來自台灣的愛心來到了這個地方，送給了在冬天的一個意外溫暖。尼泊爾屬全亞洲最貧困國家之列，而在這遙遠偏僻的地區，貧窮的蔓延，讓人無法想像。固丹人民主要以農業為主，但因正不逢雨季，也尚未見到有農作物可採收，我們攜帶著居民的日常所需，贈送每一戶人家白米十公斤、黃豆十公斤以及五公斤的油，經由著當地里長，以及義工與

文殊佛學會贊助尼泊爾幣 21,036,388 元作為尼泊爾地震賑災款，圖為尼泊爾薩迦地震救災基金會總理堪布久登與法音師合影

喇嗎們的合力幫忙而順利發送到每位村民的手上。他們一一列隊，等待著里長唱名，總加起來共 25 公斤的幸福，放在居民手中時，你可以感受到，在這貧瘠的土地上 , 他們眼中閃爍的光芒耀眼了這個孤單的地方。

回到加德滿都後，在瓊廓喇嘛的協助下，我們在聖地濟貧，今年是第四年我們在固丹（釋迦牟尼成道後，返回故鄉，其父王興建之行宮，和其相見之處）今年我們每戶人家贈送白米十公斤、黃豆 5 公斤、油 5 公斤與他們，村長先造名冊，依次發放，感謝圓成此次善行的所有朋友們，願此善行功德迴向一切眾生都能遠離貧困，具足福德資糧以修持佛法，早日脫離輪迴苦海，早証菩提。（由於今年四月尼泊爾地震，我們亦將在加德滿都隨緣盡份地放糧）

滿懷著法喜及感恩的心情，圓滿了此次尼泊爾朝聖之行。

供花功德：《佛為首迦長者說業報差別經》

《佛為首迦長者說業報差別經》（此經收錄於大正新修大藏經第一冊經號第八十）中說：「復次，長者！若有眾生禮佛塔廟，得十種功德；奉施寶蓋，得十種功德；奉施繒幡，得十種功德；奉施鐘鈴，得十種功德；奉施衣服，得十種功德；奉施器皿，得十種功德；奉施飲食，得十種功德；奉施靴履，得十種功德；奉施香華，得十種功德；奉施燈明，得十種功德；恭敬合掌，得十種功德。是名略說世間諸業差別法門。」

本期介紹奉施香華所得十種功德，經云：「若有眾生奉施香華，得十種功德：

一者，處世如花；　　六者，身常香潔；

二者，身無臭穢；　　七者，愛樂正法，受持讀誦；

三者，福香戒香，遍諸方所；　　八者，具大福報；

四者，隨所生處，鼻根不壞；　　九者，命終生天；

五者，超勝世間，為眾歸仰；　　十者，速證涅槃。是名奉施香花得十種功德。」

筆者看過宣化上人的開示集中，曾經講說供花功德之公案，本期摘錄公案原文如下：

釋迦滅度之後，印度有一優婆塞❶，路上得一庵摩羅花❷，入波羅提木叉寺❸。見釋迦佛像，相好，念佛功德，即時心熱毛豎，上華供佛。

出問知客師❹：「一華供佛，得福幾何？」答言：「不知，汝問讀經者。」讀經說：「我未得天眼神通，不能知見果報。汝問坐禪阿羅漢。」羅漢入定，觀其捨身，次第。天上人間，八萬大劫，享人天福，而其福不盡，再觀不知。羅漢上升兜率天宮，問彌勒，彌勒曰：「佛福田無量，最為殊勝，種種果報無盡，我亦不知。假如千萬補處菩薩，亦不能知，唯佛乃知。」

可知一花至誠供佛，乃至畢生死苦，其福不盡，直至成佛。或轉讀大乘佛經，佛理漸漸明。惑業漸漸消，惑消理明，功德甚大。

---

❶優婆塞：梵語उपासक（upāsaka）音譯，藏語དགེ་བསྙེན，《藏漢大辭典》釋義：「承認守護五戒而居留俗家之男子。」意譯「近事男」，即親近奉事三寶、受持五戒之男居士。

❷庵摩羅花：佛學辭典多作「菴沒羅」，為梵語आम्र（āmra）音譯，菴沒羅樹原產於印度各地，果實即通稱之「芒果」。

❸波羅提木叉寺：筆者未能查得此寺相關資料。「波羅提木叉」為梵語प्रातिमोक्ष（prātimokṣa）音譯，藏語སོ་སོར་ཐར་པ，義為「別解脫」。

❹知客師：寺院中負責接待賓客的僧職。

曬蠟燭的持律法師

個公案在慧明文化出版的倓虛大師口述自傳《影塵回憶錄》下冊p.226〈三、持律法師的行力成就〉，有詳細記載，是當年倓虛大師在觀宗寺依止諦閑老法師的見聞之一。

故事敘述諦閑老法師有一最器重的學僧持律法師，他有個外號叫曬蠟燭的法師。這個外號是嘲笑他、揶揄他，而不是恭維他。原因是他當初在金山住禪堂當香燈，每年到了六月六日這天，照例要曬《藏經》，也曬衣服等。當時禪堂裡有一位調皮的小侍者，跟持律法師說：「香燈師！今天六月六日，大家都曬東西，你的蠟燭快長霉啦！還不拿出去曬曬嗎？」他一邊說一邊向旁人扮鬼臉。持律法師說：「蠟燭可以曬嗎？」小侍者說：「當然！不曬不長霉嗎？」持律法師很乾脆的答應說：「好！我馬上就去曬！」於是就把一罈子蠟燭搬出去曬，結果一罈子蠟燭被曬得溶化，蠟油全流在地上。到了快天黑的時候，他去收蠟燭，見那一罈子蠟燭曬得只剩下一根根的蠟蕊子（竹籤），他把一根根的蠟蕊子重新收進罈子裡，地上的蠟油也用刀子挖起來放進罈子裡。

晚上維那要他點燈，他就很忠實的把蠟蕊子拿出來，點好分送在佛桌上。那個時候維那見狀很驚訝的問：「香燈師！不是禪堂有一罈子好的蠟燭嗎？怎麼只拿這些蠟蕊子來點？」

「今天曬蠟曬的，都曬成這樣啦！」他也不知究竟怎麼一回事，以為把蠟曬成這樣就對了。

看到這種情形，維那知道他是被愚弄了，心想：這人太愚痴啦！只搖搖頭歎一口氣，沒有打他一頓香板。

第二天，維那把他叫到跟前，當眾說：「持律師！像你這麼大的智慧，在這禪堂裡當香燈，太委屈你了！」

「是嗎？」沒等維那講完，持律師信以為真的問。

「對啦！我看你這麼大的智慧，在這裡太委屈了！」維那說。「現在諦閑法師在溫州頭陀寺講經，專門培養弘法人才，既然你有這樣大的智慧，可以到他那裡去學法，將來學成之後，可以到各地弘法。那時候，我去給你當維那，大家都能沾你的光。」

「好哇！」持律法師說：「維那師多慈悲！」

維那師接著又說：「事不宜遲，你今天就去吧！」

在持律師個人，並不認為是取笑他，當真信以為實。這時在旁的大眾，見維那師已下了逐客令，不好再說別的，附和著他的話對持律師說：「既然你有這麼大才器智慧，現在維那師對你已經慈悲，你馬上就綑衣單吧！」就這樣大夥給他幫忙綑好衣單，傻呼呼的揹起背架子，到頭陀寺去了。

平常頭陀寺客堂，對參禪的一點不客氣，一有不如法，就大加呵斥，尤其對於學教的人。法師對來往參禪或學生都很愛護，深恐有學教的人往這裡來，被客堂嚇唬一頓，不願再往這裡來，所以屢次到客堂裡打招呼，讓他對來往掛單的僧人，客氣一點，尤其有來學教的人，更要對他們客氣點。

這次持律師到頭陀寺來，照例要先到客堂，知客師按掛單規矩問話：

「從哪裡來？」

「從金山來。」

「到哪兒去？」

「就到這裡來。」

「來常住有什麼事情？」

「我在金山時，」持律師說：「維那師和大夥都說我智慧大，在那裡參禪太委屈，所以讓我到這裡來跟法師學，將來當法師。」

知客心想，這個不知在那裡受人愚弄，跑到這裡來。又想，法師有言在先，如果有學教人來，對他客氣點，無論如何要把他留下。好不容易來了這麼一個寶貝，正巧可以滿他的願。於是先到方丈寮傳稟一聲。法師說：「讓他來吧 ！」於是知客師把持律師領去。頂禮三拜之後，法師問他：「你想發心學教嗎？」「對啦！」持律師說：「我在金山時……。」他又說了一遍緣起。法師看看他這個人，又聽他說話，知道他是一個愚痴人，受人愚弄，但無論頓根、利根，只要發心學教，就不能拒絕。法師對他說：

「既然你發心學教，就不要怕吃苦，不要怕受罪！先在常住行苦行，早晚多在佛前拜佛求智慧，經典抽空慢慢學，不要著急，久而久之，法師自然學成了。」

就這樣，持律法師在那裡掃廁所、除糞、挑水、掃地，以後又行堂、擦桌子、洗碗，早晚在佛前拜佛，有時間就找人給他五堂功課，一點閒空不留。

法師對他也很注意，等他把五堂功課學會後，又找人教他背《楞嚴經》、《法華經》，因為聽不懂《法華經》，又教他背《法華經會義》和《楞嚴文句》。經過十幾年的工夫，他把經文全部背過了。提起某一段來，他都很熟悉。以後不但能聽懂，而且還掛副講牌替法師代大座講經。可是直到他代大座講經時，他行堂的苦行單，始終沒扔下。往往在迎請法師時，找不到法師，原來他還在齋堂裡紮著圍裙洗碗呢！後來法師看他已經當副講，不讓他再行堂，他堅持每天做完後，再搭紅袒衣上大座講經，下大座後去鋪堂。有時法師應外埠去講經，也讓他跟著去代座。

原先在金山當維那的那位法師，還有當時愚弄他的那些人，聽說曬蠟的法師，已經能開大座講經，心裡都很慚愧。果然持律師講經時，那位維那師去給他當維那，愚弄他的那些人，也列席聽經。

他起初去跟諦閑法師學法時，才三十幾歲，直到五十幾歲時，諦閑老法師去南京毘盧寺講《法華經》，他隨從去代座，不幸他就在那裡圓寂了。臨終時預知時至，種種祥瑞。他死後，諦閑老法師非常難過，深為惋惜。

印度薩迦寺活動預告

- **歲末印度薩迦寺普巴金剛食子拋擲除障大法會**
- **新春神變日在菩提迦耶供燈**

重要的節慶

- **神變日：**藏曆1月1日 / 國曆2月9日
- **佛陀成道涅槃日：**藏曆4月15日是釋迦牟尼佛獲得圓滿的證悟及圓寂涅槃日。

印度薩迦法王的本寺每年所舉行重要的法會

1. **金剛瑜伽母沙壇城大法會：**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。在這四個重要節日裡，行持善業能夠積聚成千上萬的功德；反之，倘若造惡業亦以千萬惡業計算。

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仞利天為母說法，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。

(一)年度歲末除障大法會(Gu-Tor)：2月3日至2月9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)猴年迎新薩迦寺供燈祈福法會：2月11日

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11日至2月25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，佛陀還將己身現化成無量無邊。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盛十萬倍，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：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等種種菩薩善行，功德無量。

薩迦王嗣-智慧金剛仁波切
2016三月台灣弘法行程

訪台期間：105年3月17日至105年4月14日

日期	星期	內容	地點
3月17日	四	法王子智慧金剛仁波切抵台	桃園機場
3月19日	六	普巴金剛大灌頂前行(下午2:00~4:00)	文殊佛學會 (台北市松山區塔悠路81號3樓)
		歡迎晚宴(晚上7:00)	1919婚宴廣場 (台北市八德路二段85號)
3月20日	日	下午2:00~6:00普巴金剛大灌頂正行	文殊佛學會 (台北市松山區塔悠路81號3樓)
3月21~25日	一~五	普巴金剛成就大法會 (下午2:00~5:00及晚上6:00~9:00)	文殊佛學會 (台北市松山區塔悠路81號3樓)
3月26日	六	普巴金剛法會圓滿日 (上午9:00~12:00及下午2:00~5:00)	文殊佛學會 (台北市松山區塔悠路81號3樓)
		會員大會(下午5:00)	
3月27日	日	財神大火供	三峽-彩蓮觀音
3月28~31日	一~四	台北榮總醫院臨終關懷、看守所給與受刑人開示	
4月1~2日	五~六	清明報恩大日如來超渡法會 (上午9:00~12:00、下午2:00~4:00)	文殊佛學會 (台北市松山區塔悠路81號3樓)
4月3日	日	養老院及育幼院給予物資及關懷	
4月4~7日	一~四	中部地區弘法	
4月8~10日	五~日	高雄地區弘法	
4月11~13日	一~三	參訪台灣各道場	
4月14日	四	法王子弘法團離開台灣	桃園機場

※3月19~20日由堪布健揚教授喜金剛拳法(上午9:30~11:30)
※普巴金剛大灌頂兩天將由普拉仁波切全程翻譯
※3月21~22日由普拉仁波切給予普巴金剛法本教學(上午9:30~11:30)

薩迦度母宮與圓滿宮之間關於新任薩迦法王繼承方式的討論以及解決方案

基於有許多具備不同的本性、資質以及志趣的個人共同付出，由聖者、無比的導師——佛陀所傳遞的法教，得以作為一切眾生的功德田在雪域繁盛發展。在這樣的背景下，首先，昆．貢卻嘉波奠基了吉祥薩迦派，而廣大悲心者——薩千．貢噶寧波建立了製度使這個傳承在後世成為了藏傳佛教四大教派之一。

在薩迦班智達、法王八思巴叔姪，以及許多上師的努力下，將薩迦法教宏揚至西藏、蒙古以及中國。在之後的十一世中，昆氏家族的上師相繼執掌了薩迦法座。

隨後，薩迦傳承在四個拉章共同輪執法座下更顯興盛繁榮。最後，從彼時至今日，都卻拉章後繼的子嗣們承擔了這個傳承的管理者以及精神領袖的地位。

在這些都卻拉章的上師之中，蔣貢旺度寧波有四位子嗣，其中兩位是趣大出離心的僧眾，他們的拉章僅止於他們在世時才存在。而另外兩個分別掌持世襲以及精神傳承的拉章從那個時候起逐漸演變為今日眾所周知度母宮以及圓滿宮，而薩迦法王的王位則由兩個王宮輪流繼承，通常由較為年長的候任者出任。

在現在這個時刻，彷彿是個完美的世代，當兩個昆氏家族具有空前的和諧以及清淨的三昧耶，當我們擁有同樣的遠景，而兩個王宮的昆氏法王子已完成、或正在進行他們廣泛的佛法修學，我希望並建議在薩迦派領袖職務的選任上能有所改變與進步，目前已經過完整的討論並產生了解決方案。這個方式必然地能夠使薩迦法教的傳承以及管理更具完備穩定性以及延續性。

當我們這個年長的世代仍健在並且有機會提供建議時，我建議由兩個王宮的兩個世代以長幼順序以及相當的能力來輪流承擔薩迦法王的責任，每一任的任期為三年，這樣的安排具備重大的意義——那就是所有的成員都將有機會來擔任薩迦法王這個職位。

擔任薩迦法王所需要具備的條件包含了：完成完整的薩迦法事儀軌學習；完成主要的佛教哲學的研修；接受過大灌頂、口傳以及心要的教授；完成道果會眾釋以及弟子釋

的學習，還有領受其他許多的重要教授以及灌頂；並且圓滿喜金剛以及其他重要守護本尊的閉關等。

這個任期輪流執掌薩迦法王王位的建議源自於金剛持蔣揚欽哲確吉羅卓的建議，他曾開示薩迦法王的王位可以向哦巴寺一樣，由四個拉章以每任三年的方式輪流執掌，三年任期屆滿就必須將王位順利的交付予新的繼任者。

在每一任薩迦法王的任期中，他的任務必須包含：給予道果會眾釋以及弟子釋、成就法總集、密續總集等主要的教授；主持薩迦傳承中傳統的成就大法會以及紀念性的供養儀式；監督並指導薩迦的寺院；找尋能夠透過學習與修持傳布佛法的方式；圓滿薩迦弟子們的祈請；最後，這也是最重要的，他必須承擔一份額外的工作，那就是：努力地使佛法所及之處、薩迦寺院、薩迦弟子能日益進步。

自從我在「改變的時刻——1959年」前繼承了薩迦派領導者的責任，至今已經經歷了很長的一段時間，在此時此刻，我——薩迦法王，在這個殊榮下已利益良多。事實上，當我承擔起這份責任時，「改變的時刻」便已經發生了。當我以一個難民的身份初抵印度時，並沒有任何的寺院或者社群是我們可以倚靠的。我們所需要的任何事物都必須去向相識者求助，而且在好長的一段時間中，我們面對了數以百計的困難。這不是一個誇耀或者炫耀成就，但現在誠如各位所見的，至少我保存並延續了薩迦傳承。

現在，因為對於未來繼任者指示的重要性，我給予這一項贈禮——一個新的薩迦法王王位選任方式，這個方案經過兩個王宮相互討論以及同意，並且經由尊者達賴喇嘛認可並給予祝福，這個薩迦法王王位選任方式將在之後實施。

薩迦圓滿宮 達欽吉達爾拿旺貢噶索南

薩迦度母宮 薩迦法王拿旺貢噶旺嘉

西元2014年5月8日

（2014年12月11日薩迦寺學僧拿旺炯內恭譯於台北）

本佛學會每天早晨七點半共修持綠度母四壇供，迴向所有讀者健康平安違緣遠離，亦歡迎大家前來共修。每個星期日下午2:30-4:30 共修度母四壇供及喜金剛儀軌，另每個月藏曆初十、二十五共修金剛瑜珈母，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，端視於您們的方便，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：
兆豐銀行—安和分行
銀行帳號：019-09-01924-7
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：017

＊ ATM轉帳註明帳號後五碼，以佛學會帳號為例，其後五碼為：19247（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02-2747-9992。

以上將會開立抵稅收據，以茲徵信，方便您報稅時使用

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

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：

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

虛線內供供機器印錄用請勿填寫

◎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

下期預告

薩迦王嗣一智慧金剛仁波切台灣弘法行

薩迦法王吉隆坡傳授道果實況

薩迦法王印度拉達克弘法行

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

2016年 薩迦王嗣智慧金剛仁波切來台弘法北部活動報名表

時間：105年3月17日至4月14日

姓　名	
電　話	
傳　真	
E-mail	
Line ID	
地　址	

善款可匯至籌備會以下帳戶。

☐銀行匯款

銀行：兆豐國際商業銀行 安和分行

戶名：社團法人中華民國密宗薩迦文殊佛學會

帳號：019-09-01924-7

ATM轉帳銀行代號為：017

ATM轉帳後五碼：_____

☐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

※懇請在劃撥單上寫下基本資料及善款用途

報名表填妥後請回傳至籌備會

籌備會聯絡資訊

地址：台北市松山區塔悠路81號3樓

電話：02-2747-2468

傳真：02-2747-9992

Email：hhtwcenter@gmail.com

參贊項目	功德金	結緣品
☐僧衆一日伙食	$10,000	凡贊助萬元以上贈 1.珍貴喜金剛百粒丸 2.九宮八卦掛飾 3.普巴金剛壇城沙 凡贊助5千元以上贈 1.九宮八卦掛飾 2.普巴金剛壇城沙 凡參贊贈普巴金剛壇城沙掛飾
☐僧衆茶水供養	$5,000	
☐壇城及法座供花	$3,000	
☐法會薈供物	$10,000	
☐隨喜法會	$	

供養功德金總金額：_____元

參贊項目(請勾選)	功德金	結緣品
☐普巴金剛除障大法會密壇城總功德主	$500,000	1.主尊普巴金剛唐卡一幅（智慧金剛仁波切親自開光加持） 2.貴度母宮所製大嘎(內含歷代祖師珍貴舍利) 3.珍貴喜金剛百粒丸 4.密壇城總功德主祿位一座 5.九天法會壇城供燈
☐普巴金剛除障大法會內壇城總功德主	$300,000	1.主尊普巴金剛唐卡一幅(智慧金剛仁波切親自開光加持 2.珍貴度母宮所製中嘎嗚(內含歷代祖師珍貴舍利) 3.珍貴喜金剛百粒丸 4.內壇城總功德主祿位一座 5.九天法會壇城供燈
☐普巴金剛除障大法會單日功德主	$150,000	1.珍貴度母宮所製嘎嗚(內含歷代祖師珍貴舍利) 2.珍貴喜金剛百粒丸 3.壇城內加持之普巴金剛杵 4.普巴法會功德主祿位一座
☐大日如來超渡法會總功德主	$300,000	1.精緻大日如來唐卡(由智慧金剛仁波切開光加持) 2.珍貴度母宮所製嘎嗚(內含歷代祖師珍貴舍利) 3.珍貴喜金剛百粒丸 4.大日如來大悲功德祿位一座
☐財神增益大火供總功德主	$350,000	1.財神唐卡一幅(智慧金剛仁波切親自開光加持 2.珍貴度母宮所製中嘎嗚(內含歷代祖師珍貴舍利) 3.珍貴喜金剛百粒丸 4.財神火供總功德主祿位一座 5.法會壇城供燈 6.財寶天王寶瓶
☐財神增益大火供副總功德主	$200,000	1.財神唐卡一幅 智慧金剛仁波切親自開光加持 2.珍貴度母宮所製中嘎嗚(內含歷代祖師珍貴舍利) 3.珍貴喜金剛百粒丸 4.財神火供總功德主祿位一座 5.法會壇城供燈
☐法會期間供養三身曼達	$25,000	1.精緻水晶蓮花燈座 2.普巴金剛壇城沙 3.珍貴特製沉香 4.精緻佛像掛飾

～為方便法會中的僧伽每天迴向祝福，下列姓名請務必用正楷字填寫～

普巴金剛灌頂祈福名單			普巴金剛成就除障大法會祈福名單		
姓名（可用英文拼音填寫）	性別	事由	姓名（可用英文拼音填寫）	性別	事由
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		
5.			5.		
6.			6.		
7.			7.		
8.			8.		
9.			9.		
10.			10.		
11.			11.		
12.			12.		

財神增益大火供祈福名單			大日如來超渡大法會迴向名單		
姓名（可用英文拼音填寫）	性別	事由	姓名（可用英文拼音填寫）	性別	事由
1.			1.		
2.			2.		
3.			3.		
4.			4.		
5.			5.		
6.			6.		
7.			7.		
8.			8.		
9.			9.		
10.			10.		
11.			11.		
12.			12.		

生活小百科

隔夜茶能喝嗎？關於喝茶的5個疑問

Q1 隔夜茶能不能喝？

所謂「隔夜茶」是指茶葉經過高溫的水（攝氏80度以上）沖開後，持續泡在水裡很長一段時間，茶葉裡的茶單寧、咖啡因會一直釋出，使茶湯苦澀難入口，還有大量咖啡因，容易讓人心悸、胃不舒服，因此不建議喝這種浸泡太久的茶。

再者，茶湯在室溫下擱置太久，沒有妥善保存（如蓋上杯蓋、冷藏等），茶水裡的胺基酸遇上空氣中的細菌、微生物作用而變質，茶水可能敗壞、酸臭。所以，茶湯要是變混濁、濃稠、不透明時，無論是否隔夜，都要倒掉，不宜再飲用了。

但如果是茶沖開之後，就把茶葉取出，將茶湯低溫保存（如冷藏、冬天放在室溫下），只要茶水沒有「臭酸」，還是可以飲用。

另一種「冷泡」的茶，因為用低溫（室溫）的冷水沖茶，茶單寧、咖啡因不會大量溶出水中，所以長時間（隔夜）浸泡也不會苦澀難喝，只需要注意保存。

【自己也可以用茶葉、冷水自製「冷泡茶」】

方法簡單，你只需準備：保特瓶（600cc）、5～8克茶葉（東方美人茶、條型茶容易沖泡開，比較適合）、室溫左右的冷水。

把茶葉投入裝了冷水的保特瓶裡，關緊瓶蓋，靜置4～8小時就可飲用。若想要冰飲，可以放入冰箱冷藏。

冷泡茶特色：

◎味道比熱泡更清淡甘甜。

◎因為低溫冷泡，茶葉裡的維生素C不易被破壞，而會讓茶湯苦澀的茶單寧，和令人心悸、睡不著的咖啡因溶出得比較少。

◎隔夜浸泡也不會苦澀。

Q2 喝冰茶會傷身嗎？

炎夏飲一杯冰茶，清涼消暑又解渴，不過，喝冰茶要節制，喝多了對腸胃道刺激太大，會影響消化功能，中醫師程惠政提醒。

再者，體質虛寒的人更要避開冰茶。中醫認為茶本身性質微寒，又再冰飲的話，對身體雙重不利，所以體質虛寒的人選擇冷（室溫）水泡茶比較適合。此外，喝冰茶對燥熱體質的人雖然影響比較小，但仍然不宜貪涼多喝。

Q3 喝了茶睡不著怎麼辦？

有人一喝茶，夜晚就輾轉難眠，主要是喝了品質不佳的茶，及受大量咖啡因刺激影響，製茶30年的茶園老闆指出。

有些茶的確易使人喝了不好入眠，例如喝起來苦澀，或菁味太重的，可能造成心悸不舒服。

「苦味少、甜度高」的茶，咖啡因含量比較少，不至於影響睡眠。

喝了茶容易睡不好的人最好不碰不發酵的綠茶（含咖啡因較多），而改喝製作良好、發酵完整、經中度焙火，聞起來有如甘蔗甜味的茶，如包種茶類、烏龍茶類、白毫烏龍茶等都適合。

而飲茶時間也須注意，中醫師程惠政提醒。中醫古籍記載，飲茶有助「飯後消食，午後長精神。」由此看，飯後1～2小時，或下午4點之前是較佳的喝茶時間。下午4點之後不再喝茶（攝取咖啡因），就不會干擾夜晚的睡眠。

Q4 一天最多能喝幾杯茶？

如果參考衛福部建議一般人每天攝取咖啡因總量不超過300毫克，那每人一天可喝2～10杯茶。

不過，每個人對咖啡因的耐受程度不同，醫師提醒，出現頭痛、心悸、顫抖等不適症狀時，就應該減少攝取量。

Q5 哪些人須小心飲茶？

喝茶雖然有益健康，但有些人卻無福消受，不宜多飲。例如：

◎腸胃功能不佳、消化道潰瘍（胃潰瘍、十二指腸潰瘍等）的人。特別不要空腹喝茶，以免刺激胃酸大量分泌，引起不適。

◎貧血的人忌飲茶。因為研究發現，茶裡的多酚類化合物會和部份金屬離子，如鐵結合，可能影響造血功能。

◎心律不整、容易心悸，及二尖瓣脫垂的人。

◎腎功能不佳及尿失禁的人。尤其太濃的茶會增加腎臟負擔，並加速血液流通，長期飲用不利身體健康，吳亮宜說。

◎孕婦和兒童也要少喝茶，一天最多1～2杯為宜。

◎嚴重心悸、睡眠品質不好的更年期女性，也須小心飲茶。

此外，避免喝茶服藥，因為會使茶裡的物質和藥物起作用，降低服藥的效果。

※文章引用自康健雜誌

中華民國密宗薩迦文殊佛學會

地址：台北市松山區塔悠路87號3樓

電話：+886-2-2747-2468．+886-913-032-458

傳真：+886-2-2747-9992

E-mail：hhtwcenter@gmail.com

網址：http://www.hhtwcenter.org

國內
郵資已付

台北郵局許可證
台北字第5047號