

A JOURNEY TO THE WEST

西遊回憶錄

(上)

三十年前隨上師去歐美

索達吉堪布 編著

目錄

序	1
緣起	9
三年的保密工作	11
第一次「極樂大法會」	12
一個神秘的電話	15
離開藏地	18
難「過」的海關	19
在太平洋上飛行	21
夏威夷	24
糴粑引起的風波	26
「國際長途很貴的！」	27
第一次傳法開始了	28
文殊菩薩給的文殊菩薩	44
介紹大圓滿法	47

修行的基礎	63
神奇的力量	68
證悟的另一種表相	69
與乃瓊護法神的因緣	71
觀修文殊上師瑜伽	76
觀修蓮師上師瑜伽	78
一直追逐法王的彩虹	82
留下一雙鞋子	86
再次提到乃瓊護法神	88
神奇的國度	93
藏在海螺裡的加持	94

波德 97

來到了波德	99
佛教的慈悲觀	102
一次體檢	111
思念故鄉	112
密宗的明心見性	113

學會喝咖啡	126
米拉日巴的修行次第	127
喚醒生命	142
談談香巴拉	145
我做了一件衣服	151
告別金剛界	152

洛磯山 156

洛磯山下	158
輕鬆的聊天	160
西方人的時間觀念	161
開啟法門的三個原因	163
《大鵬展翅》第一節課	167
《大鵬展翅》第二節課	171
《大鵬展翅》第三節課	173
《大鵬展翅》第四節課	174
《大鵬展翅》第五節課	175
遇見光亮	177

「我覺得特別幸運」	179
大塔前的開示	182
給上師拔鬍子	186
《項袋金剛橛》的獨特之處	188
佛陀與佛法	191
《文殊大圓滿》要義	203
《項袋金剛橛》略修法	212
離別祝福	215

納帕谷 217

到了納帕谷	220
參觀舊金山	223
《緣起除障》	224
《傑珍寧提》第一節課	226
兩個實修深法	239
差點取消行程	241
《傑珍寧提》第二節課	243
轉變人心的力量	255

《傑珍寧提》第三節課	256
去動物園	267
《傑珍寧提》第四節課	271
第一次坐熱氣球	283
密宗保密原因	285
加持交付印持	290
最接近文殊菩薩的法	292
乘坐私人飛機	293
《甚深精藏櫛》	295
《佛子行》的功德	299
難忘的離別	304
穿越歲月的記憶	308
去仁真林	310
抵達扎西秋林	313
帳篷裡的笑聲	317
埋寶瓶的地方	320
為金剛薩埵像開光	321
生死竅訣	323

神奇的「啪的」	334
慧藏中心傳法	336

圖片目錄	344
-------------	------------

序

這本《西遊回憶錄》，主要記錄了法王 1993 年去歐美弘法的珍貴教言。從信息閉塞的藏地，前往科技發達的美國、加拿大、法國，聽眾的根基與以往完全不同，講法方式也存在巨大的差異。如果是一個普通人，對陌生的環境會感到很不適應，但法王卻在那裡遊刃有餘，以他過人的智慧和超群的境界，讓一大批歐美人深深折服。

在法王 71 年的一生中，很少有人知道此行的詳細歷程。我有幸與法王同行，作為見證者，有必要將法王的風采展現給大家。很長一段時間，我都想把當年記錄保存的資料整理出來，後來又通過各種渠道收集了更多內容，但是因為講課忙、瑣事多等原因，一直拖到現在。

今年正好是法王赴歐美弘法 30 週年，也是法王圓寂 20 週年。在這個特殊的時刻，我把其他事情都放在一邊，從 2022 年 12 月開始，同步編輯藏文和漢文，並讓國際翻譯小組翻譯成英文、日文等。我經常一天工作十幾個小時，其間身體不適，做了一次手術。之後在強烈無常觀的驅使下，剛出院就繼續寫作，直到 2023 年 4 月底完稿。

6 月份，當我請慈誠羅珠堪布仁波切（Khenpo Tsultrim Lodro）預閱這本書時，他說：「今年，在上師如意寶圓寂 20 週年的紀念法會上，最好將它作為禮物發給僧眾。」尊

珠塔西堪布、翁修澤甲堪布等今年院寺主管對此也非常重視，建議在涅槃法會期間，將其作為紀念品發給所有傳承弟子。此外，涅槃法會籌備組的負責人也對這本書進行了校對，並承諾負責印製。尤其是丹增嘉措活佛（Tulku Tendzin Gyatso），不僅十分細緻地校對此書，而且根據自己撰寫法王傳記的經驗，對一些內容的完善提出了寶貴意見。

7月上旬，我收集了大家的反饋，仔細觀察和抉擇，然後圓滿定稿。

在編輯這本書的過程中，我聽了很多遍法王的原聲音頻，先用藏文整理，再翻譯成漢文手稿。遇到講法中提到的一些公案，會去查史料求證，務求真實準確。排版的時候，根據當時的日期，把各站的照片放在相應的位置。這些照片中有一部分來自當年的影片，雖然不太清晰，但都是真實的歷史鏡頭。

前輩大德說，講法和辯論是允許出錯的，而編輯文字要做到嚴謹無誤。但我發現，哪怕是法王的講法，在付諸文字後也很少需要調整，字字珠璣、出口成章，讓人深感佩服。在這些教言的基礎上，我還加入了一些回憶，以「即使對上師也不能妄言吹噓」的原則來描述，內容盡可能真實，如果有些情節記不清楚，寧願選擇不寫。至於灌頂部分，這次沒有收錄進來，希望以後能單獨編輯一本法王灌頂儀軌的實錄。

從書中可以看出，在外出的三個月裡，法王沒有休息過一天，要麼在弘法利生，要麼就在弘法利生的路上，105天裡有40場灌頂、68場開示，僅坐汽車和飛機的時間就超過200個小時。如此高負荷的行程，沒有利益眾生的大悲大願，一般人根本做不到。

當時，法王通過觀察西方人的根基，把即使在藏地僧團也很難得到的密法，毫無保留地傳給他們。這種破例應該是第一次，也是最後一次。其中涉及的無上密法，如果將來有人想修，必須在具有傳承的上師面前，先求得此法的灌頂、傳承和引導文，然後方可實修，否則有害無益。

這個時代，習慣了手機和網路速讀的讀者，可能沒有耐心看完一些長篇的開示，他們更喜歡簡短的語錄和神奇的經歷，以滿足自己獵奇的心態。但是對於真正希求解脫的人來說，法王從智慧海中自然流露的甚深教言，是超越一切的無價之寶。尤其是對於從未見過法王的人，讀了它就相當於親眼見到了法王，親耳聽到了他的教誨。

這本書是一代佛教大德的第一手弘法記錄，對世間人來說，可以從另一個視角了解佛教；對修行人來說，可以從中獲得自己需要的實修竅訣；對弘法者來說，可以從一些經歷中得到啟發；對本傳承弟子來說，可以更多地了解法王的弘法足跡，學習他老人家的弘法精神。

感謝參與《西遊回憶錄》的每一個人，無論是打字、編輯、校對、排版、印刷，還是提供音訊、視頻、照片，他們讓這本書更精彩，讓這段歷史更生動。

書中若有錯謬之處，我在上師、本尊面前誠心懺悔。以此善根，迴向普天下的一切眾生，迅速獲得了義上師的果位！

索達吉書於極具殊勝加持之蓮師伏藏聖地虹光洞
水兔年五月十七日（2023年7月5日）



主要站點：

- -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
 -
- | | | | | | | | | | |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-------|-----|------|
| 第1站 | 第2站 | 第3站 | 第4站 | 第5站 | 第6站 | 第7站 | 第8站 | 第9站 | 第10站 |
| 夏威夷 | 波德 | 洛磯山 | 納帕谷 | 華盛頓 | 紐約 | 波士頓 | 哈利法克斯 | 蒙皮立 | 歸來 |

1993 年法王歐美弘法足跡

東京：1 天，開示 1 場

夏威夷：4 天，開示 4 場，灌頂 3 場

波德：8 天，開示 5 場

洛磯山：7 天，開示 10 場，灌頂 2 場

納帕谷：16 天，開示 11 場，灌頂 9 場

華盛頓：9 天，開示 6 場，灌頂 2 場

紐約：8 天，開示 6 場，灌頂 3 場

波士頓：8 天，開示 4 場，灌頂 5 場

哈利法克斯：6 天，開示 6 場，灌頂 2 場

蒙皮立：8 天，開示 7 場，灌頂 3 場

香港：4 天，開示 1 場，灌頂 3 場

台灣：7 天，開示 5 場，灌頂 5 場

成都：7 天，開示 2 場，灌頂 3 場

105 天出行

68 場開示

200⁺ 小時
乘坐交通工具時間

40 場灌頂

14 座城市

行程 **41,680** 公里
相當於環繞地球一周

頂禮具無緣大悲的至尊上師！

法王如意寶晉美彭措 1993 年去歐美弘法
的所有行程，在本書中分爲十個章節進行敘述。
祈請上師、本尊、護法開許並賜予加持！

BEGINNING

6/12 - 6/17

緣 起

行程

SCHEDULE

6 月 12 日，從喇榮出發，到康定

6 月 13 日，到成都

6 月 14 日，飛往廣州

6 月 15 日，在深圳過海關，之後到香港

6 月 16 日，途經日本東京並開示

6 月 17 日，飛往美國夏威夷

三年的保密工作

法王 1990 年在印度的時候，就有一個去西方宣揚佛法的計劃。法王私下對我說：「我打算三、四年後去美國等西方國家弘法。如果你有興趣並且家裡也同意，我可以帶你一起去。但這件事暫時不要告訴任何人，以免出現不必要的違緣。雖然我們出國沒什麼好隱瞞的，但是為了一切順利，還是要嚴格保密。你守口如瓶，這方面做得不錯。」法王接著又說：「這件事，對外聯絡由南珠堪布（Khenpo Namdrol）負責，內部準備由你負責。」

聽到這個消息，喜悅和壓力一下子湧上心頭，我默默在心裡再三發願：「無論如何，這次我一定要更好地承侍上師，竭盡所能讓上師歡喜和滿意！」

之後就偷偷開始了各種準備，包括辦理護照、籌集路費、買好相機、查閱相關資料等。那時候網路和通訊沒有今天這麼發達，我只能通過其他途徑了解西方人的性格、習俗和處事方式。

除此之外，我還要準備傳法用的法本、儀軌、法器，以及錄音——從 1990 年開始，法王的眼睛就看不清文字了，常見的灌頂儀軌可以背誦，但一些較長的儀軌還是需要提前錄下來，灌頂或傳法時聽一段就按下暫停鍵，然後進行講解。因為齊美仁真堪布（Khenpo Chimé Rigdzin）很擅長朗讀，所以我請他幫忙錄了《傑珍寧提》、《大鵬展翅》

等法。有一次他悄悄問我：「你為什麼要錄這些？上師如意寶要出遠門嗎？」我沒有正面回答，趕緊轉移話題……



圖 0.1: 法王傳法時使用多年的錄音機

三年之內，法王收到了來自美國、加拿大、法國和其他國家的主要佛教中心的邀請。那時候學院裡沒幾個人懂英語，就算懂也不能讓人知道，於是我用特殊方法摸清了邀請函的大致內容，然後偷偷匯報給法王。

總之，這個秘密工作，我做了整整三年，基本上出國前大大小小的準備都做好了。

第一次「極樂大法會」

法王 60 歲時，藏歷水雞年（1993 年）初，在喇榮五明學院傳講《探究本心·金剛寶鬘論》。在此期間，還親自去為我們新落成的第一座漢經堂——「漢僧顯密經堂」開光，並給漢僧賜予大圓滿的灌頂和《心性自解脫》的教授。



圖 0.2: 法王為漢僧顯密經堂開光

之後，迎請朵芒寺（Domang Monastery）的帝察活佛（Tulku Tishta）、德巴堪布（Khenpo Tewa），給佛學院全體僧眾傳授《集密意續》的灌頂及其教授。法王則前往爐霍、甘孜、白玉、新龍、道孚等地弘法，為有緣者傳授《四心滴》、《時輪金剛》等灌頂，以及相應他們的開示。

當時我 31 歲，在佛學院和大家一起接受了半個月的帝察活佛灌頂，聽受了德巴堪布傳講的《集密意續釋》。同時，我還給漢族道友們講了《虛幻休息妙車疏》和《禪定休息淨車疏》。

一個多月後，法王弘法歸來。然後，根據前輩諸多大德對他的授記——「凡與之結緣者皆能往生極樂世界」，決定舉行第一次「極樂大法會」，從薩迦月的四月一日開始，為期十五天。

消息一出，數十萬人從四面八方紛紛趕來，在洛若的草地上搭起帳篷，參加法會的共修。當時場面特別壯觀，白色的帳篷鋪天蓋地、漫山遍野，人流如大海般一眼望不到邊，從信眾手中拋出的白色哈達，猶如濺起的浪花，誦經聲蓋過蒼龍的咆哮，聲勢之浩大難以形容。我的大恩父母也從家鄉趕來，有幸參加了這次法會。



圖 0.3: 盛況空前的首次極樂大法會



圖 0.4: 首次極樂大法會

法王如意寶給大家灌了《阿彌陀佛》的頂，每天宣講《無量壽經》和《淨土教言》，同時勸勉每一個人，只要持誦 100 萬遍阿彌陀佛聖號，不犯捨法罪和五無間罪，就一定會往生極樂世界。門措上師還給大家灌了《觀音菩薩》的頂，傳授了《佛子行》。



圖 0.5: 法王如意寶灌阿彌陀佛的頂

通過這次法會，無數人與淨土法門結下了殊勝因緣。

一個神秘的電話

「極樂法會」第一天下午，法王剛講完課，有人跑到法座前告訴法王：「南珠堪布來電話，請您到洛若鄉政府辦公室接一下。」法王甚至還沒來得及念完《普賢行願品》，就馬上從法座上站起來，叫我去一起去接電話。

當時整個洛若鄉政府辦公室只有一部座機，距離法會

所在地約半公里。我們坐車去了那裡，法王拿起電話大聲說：「我是晉彭（晉美彭措的略稱），我是晉彭……」但是電話質量很差，聲音特別小。法王讓我來接，我聽起來也很費力。就這樣，一會兒是法王接，一會兒是我接，折騰了很長時間才聽明白——

原來，南珠堪布已經從印度到了成都。法王的出國行程基本都安排好了，由於每一站的日期已定，時間緊迫，他讓我們帶上身份證和護照，明天下去辦理簽證。

然而，法王在法會期間天天傳法，暫時脫不開身。第二天，只能由我帶著所有出國人員的資料獨自下山。

到了成都，見到南珠堪布後，我們就趕往美國領事館。領事館不大，只有兩間小房子和一個小院子。當天有很多人被拒簽：一名女學生被拒後當場暈倒；還有一個人不僅拿不到簽證，還被領事館蓋章，以後出國會很難。

那時候我很想去美國，特別是和上師一起。看到這一幕，我感到有些不安。因為簽證必須本人親自辦理，但法王三人都不能來，不知道領事館能不能通融一下。

我把法王、阿里美珠（Ani Medron）、門措空行母（Lama Mumtso）和我自己的護照交給簽證官，他滿頭紅髮，個子很高。他看了看護照，又看了看我，問道：「你們都要去美國嗎？其他人沒來嗎？不來的話，可能辦不了！」我只好回答：「他們離這裡很遠，有重要的事情要做，所以要晚幾天才到。我們的海外日程已經安排好了，你們一週只

工作一兩天，如果非要等他們，可能就來不及了。你能不能幫幫忙？」他看到我的紅色袈裟，好像很高興的樣子，豎起大拇指說：「Very Good」，然後就蓋章了。

拿到簽證後我非常開心。回到南珠堪布所住的賓館，發現他房間裡還有座機，這是我第一次看到這麼高檔的房間。和他聊天的時候，他突然問了一個奇怪的問題：「那天你們怎麼知道我房間的電話號碼？」

我說：「不是你打給我們的嗎？我以為你通過各種關係打聽到了洛若鄉政府的電話。」

他驚訝地看著我：「不會吧！我不知道洛若鄉政府有電話。」

他繼續說：「到成都的第二天，我就想聯繫法王，但色達（Sertar）的通訊極其不便，有電話的地方很少，怎麼樣也聯繫不上你們。想到一天就這樣浪費了，我特別著急，不知道該怎麼辦。下午我有點睏，正在打盹的時候，突然房間的電話響了。我迷迷糊糊地接了起來，電話裡傳來法王的聲音：我是晉彭……」

那時候電話費比較貴，但這個神奇的電話，他沒有付錢，我們也沒有。時至今日，每當我們談起這件事，都覺得難以置信。不知道這是不是護法神的加持？

離開藏地

我辦完簽證就立即回去了，此時法會還沒結束。向法王匯報了具體情況後，法王顯得很高興。

法會接近尾聲時，法王公開宣布了出國計劃，說：「我這次去西方國家，不是為了觀光旅遊，而是有弘揚佛法的重要緣起。這一次，我們要去的地方與以往不同，希望僧眾能祈求護法神加持。」

法王繼續說：「這次的隨行人員，外面有南珠堪布、吾智多傑，內部只有索達吉（Khenpo Sodargye）。那些國家太遠了，我們能不能回來還不好說。如果索達吉回不來，相信帝察活佛和德巴堪布也不會來找我麻煩的。所有常住僧眾都要好好聽受堪布堪姆的傳法，精進地聞思修行……」

臨行前，我為漢僧各選了一名堪布堪姆講《入行論》。父母暫時不想回爐霍，我就給他們借了一頂黑色牛毛帳篷住在佛學院。

這次出國，雖然比去印度時更有經驗，但我一個人不僅要負責法王的衣食住行、身體保健，還要負責法王所有傳法事宜，壓力不是一般的大。於是，我每天都隨身帶著一個沉甸甸的黃色背包，裡面裝著常用藥品、相機、錄音機、筆記本等。

6月12日，法會圓滿的第二天，我們離開學院，下午到達康定。法王在這裡見了一位老朋友，他是公安局的領導。他提醒我們：「當前，國內外局勢緊張、形勢複雜，不確定因素較多，如果不儘快出去，恐怕會有變數。你們應該馬上離開，直接從外省或者香港出國。省裡其他部門就不用打招呼了。」

13日，我們從康定到成都。14日一早，乘坐5點的飛機飛往廣州。這時一個紅衣女居士來接機，說住宿已經安排好了。我們都不認識她，也不太敢相信，但法王說她看起來像個虔誠的佛教徒，就讓她安排吧。於是我們在廣州住了一晚。

難「過」的海關

6月15日在深圳過海關，前往香港。當檢查護照的時候，沒想到節外生枝，海關人員說：「這個護照有問題！因為你們1990年去印度時，出國蓋了章，回國卻沒有，這是違法的。」其實，當年我們從尼泊爾回來時，為了方便寄運佛像等，辦了一個臨時護照，這種現象在當地非常普遍。但我們解釋了半天，他們就是不依不饒，堅持一定要上報。

他們把我們帶進一個房間，關在裡面。我們請求法王加持，以遣除違緣。此時，法王似乎處於一種入定的狀態，一心祈禱蓮花生大士，囑託格薩爾王（King Gesar）和

紫瑪護法（Tsi-u Marpo），同時默默念著什麼。結果幾分鐘後，海關人員進來說，雖然我們的情況比較複雜，但還是同意放行。

如此棘手的事情，居然奇跡般地有了轉機，這讓我深深體會到上師和護法的加持不可思議。

離開深圳後，我們坐車來到香港，在白玉中心住了一晚。第二天早上，法王讓我們記錄了前一天在海關念的祈禱文，內容如下——

在深圳與香港交界處，檢查護照時，我心有不安，覺受中面見了鄔金蓮師、戰神格薩爾王、紫瑪護法。當時，我如是祈禱：

無邊諸剎佛菩薩，三密功德總集身，
蓮師尊前誠祈禱，加持意願任運成。
智慧力德至究竟，慈雪域眾如獨子，
義成戰神今垂念，加持如意成順緣。
呼喚悲疾超閃電，囑託力猛勝霹靂，
紫瑪夜叉伏敵王，當下滅除違緣障。
如是虔誠祈禱時，恐懼迷現融法界，
一切自執本尊執，消於無緣法身界。

阿旺羅珠宗美次日清晨於香港哲旺班瑪羅吾精舍立成文字。

在香港期間，南珠堪布送了我一件黃色襯衣和一件東嘎，說是從印度帶來的，印度布的質量很好。這兩件衣服是我出國後一直穿著的，經歷過很多次法王的灌頂和傳

法，對這些衣服也產生了感情。現在已經穿了 30 年了，質量還是很好的，沒有怎麼褪色，我每次出門都帶著它。也許這是一種執著，也許這是一種信心。

在太平洋上飛行

法王出國的那個年代，各國之間不像現在這麼開放。我們應該是第一批從藏地直接去美國的藏族人。

聽說美國是夏天，我特意給法王準備了一兩套薄衣服，還買了一個不錯的行李箱。和上次相比，這次帶的食物少了很多。

6 月 16 日，我們從香港乘飛機四小時抵達東京國際機場。日本的機場就像水晶宮，清澈晶瑩、寬敞明亮，地面一塵不染，當你走在路上，可以看見倒映在地面上的人臉。第一次看到發達國家的樣子，彷彿來到了另一個世界。

法王在日本逗留的時間並不長，但他還是抽出時間給東密、藏密的有緣人，傳授了慈悲和智慧方面的教言，然後與大家探討佛教和科學的關係。法王說：「科學和佛教對人類都是不可缺少的，科學滿足了人們的物質需求，佛教帶給人們精神上的快樂。沒有佛教，一味追求物質享受只會適得其反。在許多亞洲國家，無論是頂級富豪還是普通百姓，都非常需要佛法甘露……」在場的所有人深受啟發，對法王表現出非凡的敬意。



圖 0.6: 法王給日本弟子傳法

之後飛往美國夏威夷。法王坐的是經濟艙，美國飛機不提供免費餐飲，空乘人員都是中老年人。法王吃藥時需要熱水，我之前自學過一點英語，這時候就派上用場了。我說的第一個單詞就是「Hot Water」。

飛機在無邊無際的太平洋上空飛了很久，看著天空和大海融為一片藍色，這種美令人深深陶醉，但一直在大海

上飛，偶爾又會覺得孤獨和蒼涼。法王靜靜地望著窗外，手裡拿著紅色的念珠，神情慈悲，若有所思。

七個小時後，我們到達了夏威夷的檀香山國際機場。



HAWAII, USA

第1站

6/18 - 6/21

美國

夏威夷

行程

SCHEDULE

- 6月18日，上午在乃瓊寺傳授菩薩戒
晚上介紹大圓滿法
- 6月19日，上午傳授《文殊靜修大圓滿》灌頂
下午傳講《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》
- 6月20日，上午傳授《緣起除障法》灌頂
下午傳講《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》
之後，觀看太平洋處的火山，參觀夏威夷
火山國家公園
- 6月21日，上午傳授《項袋金剛橛》灌頂
下午參觀黑沙灘公園

糶粍引起的風波

夏威夷是一個迷人的島嶼，許多名人喜歡去度假。曾聽說那裡有蔥鬱的檀香林、美麗的珊瑚礁、銀色的沙灘、碧藍的大海、翩翩起舞的孔雀，和煦的海風讓人心曠神怡。但當我在飛機上看地圖時，這個島就像掉進茫茫大海的小蟲，給人一種孤獨害怕的感覺。



圖 1.1: 茫茫大海中的夏威夷

在這裡過海關的時候，發生了一場令人啼笑皆非的風波：我們帶的糶粍粉被警犬發現了。這一大包白色粉末，在海關人員眼裡，無疑是毒品，他們誤把我們當成了走私團夥，於是馬上來了許多警察。

我們解釋了半天，他們還是不信。只好當著他們的面吃了幾口糶粍，他們才放心地放我們走。臨走前還提醒我們：美國為了人們的健康和安全，禁止某些外來食物入境，下次最好不要帶這些。

由於這件事的耽擱，我們錯過了原計劃從檀香山（Honolulu）到希洛（Hilo）的航班，改乘了下一趟航班。法王之前坐了很久的飛機，在這裡又等了很長時間，再加

上夏威夷和藏地有 18 個小時的時差，晝夜顛倒，所以法王顯得比較疲倦。

我們坐上一班飛機後，飛了近一個小時，傍晚到達乃瓊寺（Nechung Dorje Drayang Ling）。

「國際長途很貴的！」

我們一安頓下來，法王就對我說：「你能不能給佛學院打個電話，告訴他們我們已經順利到達美國了？然後再給我康定公安局的朋友也說一下。」

那時候沒有網路，沒有微信，只能用電話。天已經很晚了，出去找電話亭不方便，我只好問住持喇嘛羅桑頓單（Lama Lobzang Dhonden）有沒有辦法。他說他有一部大哥大可以用。我給佛學院打了很多電話，都聯繫不上。給法王的朋友打，就打通了，我請他幫忙轉告佛學院。

那天他有點醉了，但還是很清醒地告訴我：「你們剛走，6 月 16 號就接到上級通知，不准你們出國。既然你們已經到了，那就好……」我還沒來得及說什麼，南珠堪布就打斷我說：「別打了，別打了，國際長途很貴的！」

第二天，法王也給這位朋友打了電話，聊的時間稍微長了一點。南珠堪布看了好幾次，卻不敢提醒法王。我在旁邊看著，暗暗偷笑。

法王這次在美國的英語翻譯，是一個叫桑吉堪珠

(Sangye Khandro) 的美國人，她曾經為很多藏地大德做過傳法翻譯。那天她從加州飛來，拜見了法王。翻譯到位後，法王在美國的正式弘法就要開始了。

第一次傳法開始了

6月18日上午，法王在乃瓊寺給大家傳授菩薩戒。因為是第一場傳法，寺廟作為主辦方，為法王唱了一些吉祥偈，然後做了如下開場白：

「在這個吉祥的時刻，我們歡聚於此，因緣極其特殊。雖然法王不能在此久留，但在接下來的四天裡，在這短暫而寶貴的時間裡，我們要全心全意地領受佛法，並強烈發願要好好受持，因為機會非常難得。

在藏地，那些朝聖者為了能在法王面前得法，要從印度或藏地其他地方千里迢迢趕去，吃很多苦。而且法王所在的地方很冷很窮，去那裡都非常難，更別說住在那裡了。而那些求法者，忍受著極大的磨難，就是為了能在法王座下聽法。

現在，我們這裡的所有人，這麼容易就能遇到法王，坐在這裡看到他的金容，聽到他的甘露妙法，這是因為往昔的願力和祈禱。

雖然你們生活非常忙，有很多重要的事情要做，但這幾天一定要把它們放在一邊，讓這次學法達到最好的效果。其實這個時間並不長，我們應該拋開那些世俗的追求，認真地接受佛法，尤其是在法王這樣的大德面前。同時也要注意，我們這麼多佛弟

子一起接法，應該保持善妙的發心，希望這個法能被真正受持和廣泛傳播！」

此時，法王慈悲地坐在法座上，於傳法之初，自然流露出一首從未聽過的吉祥偈：

天穹吉祥天女遍彩虹，大地吉祥眾人享十善，
世間吉祥寂猛圓壇城，於此吉祥圓滿增吉祥。

之後，法王為大家送上了「扎西德勒」的祝福，並解釋道：

在開始聞法之前，你們為我唱了一些吉祥偈。因此，在傳法之前，我也要為你們誦一段吉祥偈。

這首偈頌是什麼意思呢？第一句是，在這個吉祥的活動中，天上的吉祥天女非常歡喜，拋撒彩雲充滿虛空，彩虹縈繞遍滿蒼穹。

第二句是，在這個吉祥的地方轉法輪，每個人都會享受行持十善的快樂。

第三句是，夏威夷這個地方，像極樂世界一樣，圓滿了寂靜壇城之相；它還有燃燒的火山，圓滿了忿怒壇城之相。

最後一句是，這個地方非常吉祥。希望這裡的吉祥延續下去，更加吉祥！願一切圓滿，永遠吉祥圓滿！

這首偈頌是我臨時想到的，事先沒有任何準備。聽到你們美妙的吉祥讚頌，我突然有了靈感，很自然地為你們唱出了這首吉祥的旋律。

聽到這裡，大家都感到萬分喜悅，法王的話就像一抹暖陽照進了每個人心裡。寺廟前草坪上悠閒漫步的幾隻孔雀，也不失時機地發出響亮的鳴叫，似乎在向大家傳遞吉祥。

然後法王正式傳授菩薩戒——

頂禮根本上師：

於三時諸佛之本體、如海部壇城之遍主無等恩德至尊吉祥
怙主根本上師仁波切之無垢足塵下稽首恭敬頂禮、皈依，祈賜加
持。

頂禮釋迦牟尼佛：

觀不厭足妙顏含笑光彩燦，相好威光明蕊成眾目甘露，
大悲花瓣纖長周遍三世間，佛陀白蓮足蓮今護我意海。

頂禮蓮花生大士：

諸佛智慧力體性，善持無數壇城輪，
此剎受持大士相，勝乘無等蓮師王。

頂禮無垢光尊者：

法盡界中證法身密意，光明界中見報身剎土，
所化者前現化身利眾，遍知法王尊者前敬禮。

頂禮麥彭仁波切¹：

語獅子智現心中，修行普賢之大願，

¹另譯作米滂仁波切、米龐仁波切等

持佛菩薩之事業，文殊上師足下禮。

頂禮三根本：

意傳表傳耳傳持明師，持寂貪怒形相諸本尊，
三處空行三續護法眾，浩瀚三根本諸尊前禮。

祈禱文殊菩薩：

一時我以利他心，心間蓮觀童子汝，
傳揚善說甘露聲，文殊我心賜吉祥。
汝盡了知三有苦，熄滅地獄烈火等，
我速精勤利生時，祈禱聖眾賜威力。

召請眾生聞法：

於諸十方世界中，所有善逝佛弟子，
今降本師妙法雨，諸欲聞者請至此。

為了利益天邊無際的一切眾生，請大家發無上菩提心！

今天，我非常非常歡喜。之所以歡喜，是因為今天講法的處所、時間、本師、眷屬、法都十分圓滿。

五圓滿

一、時間圓滿：

對於這個時間，我尤為歡喜。根據藏歷，這個月是佛陀誕生、成佛、涅槃、事業開始和結束的月份（薩迦月），所以這是最吉祥的時候。

我還很高興的是，在這個月來這裡之前，我與 30 萬藏民和 1 萬多名僧眾聚集在一起，發願要往生西方極樂世界。以這樣一個吉祥的聚會為開端，大家都種下了往生的種子。這正好就在我出發之前。

二、處所圓滿：

然後，我來到美國，這個世界上最強大的國家之一，為大家傳講佛法。這個緣起非常吉祥，所以我很歡喜。

三、法圓滿：

對於法，我也很歡喜。雖然世界上有很多善妙的宗教給人們帶來安樂，但作為佛教徒，能值遇佛法並知道佛法可以給我們帶來永恆的安樂，這是非常幸運的，也是懂得什麼是光明劫的標誌。我們修持佛法的人，都知道這是真的，不僅僅是因為我們信佛。

雖然小乘的自我解脫道也很好，但其發心只為了自己。我們大乘的追求更加遠大，動機是為了所有眾生的利益，而不僅僅是自我解脫。所以，遇到大乘是非常幸運的。尤其是大乘中的金剛乘或密乘，具有讓我們迅速即身成就、認識心性的潛力，遇到它就更幸運了。而我們恰好擁有這一切。

四、本師圓滿：

我自己的話，一出生就遇到佛法，14 歲開始講經說法，一直到現在。以前我講經說法的水平還比較不錯，但是現在年紀大了，健康狀況有所衰退，眼睛也看不清文字了，所以講法的質量不如以前了。



圖 1.2: 法王歡喜的笑容

我個人而言，對各國的政治、科技、傳統知之甚少，甚至不了解你們的飲食習慣。所以，在這裡向你們宣講佛法，不一定能完全滿足你們的意樂，我有點不好意思，只能解釋為這是前世的業緣吧。如果我講的有什麼錯誤，你們可以糾正。

五、眷屬圓滿：

今天，你們大多數人都是佛教徒，來自不同國家和民族，具有一定的信心和智慧。

以上就是五種圓滿。

共同加行

在講正行之前，我先講一下「人身難得」。

現在，我們獲得了具有修法機緣的人身寶，這是非常難得的。為什麼呢？首先，從因方面來說非常難得：這個人身是我們多生累劫積累資糧、斷惡行善的果，而不是通過其他方式得到的。

其次，從比喻方面來說非常難得：如果我們往牆上撒豆子，豆子留在牆上的機率很小，而我們得到人身的機率比這還要小。

再次，從數量方面來說非常難得：佛陀在經中說，行持非法的人，數量相當於整個大地上的微塵，而得到暇滿人身、行持善法的人，數量相當於拇指甲上的微塵。

得到這樣一個難得的人身，意義重大。如果你這輩子想獲

得長壽、健康、財富、名聲，靠這個人身修行是有可能的。想為來世好好修行，獲得不可思議的身心沒有任何痛苦的佛果，依靠這個人身也是有可能的。

獲得這樣的人身時，如果不儘快為自他而修行，死亡可能會突然來臨（壽命無常）。死亡之時，在業力的牽引下，漂泊於其他世界（因果不虛）。那時候，修持善法沒有自由，想獲得快樂也沒有自由（輪迴痛苦）。因此，當我們現在自由自在的時候，應該行持清淨的善法。

至於行持善法的方法，大慈大悲的本師釋迦牟尼佛講了很多，並將其比作普通金屬、黃金、鑽石、如意寶。在所有這些修法中，最殊勝的就是如意寶。所以，佛陀說了這麼多，你們喜歡哪一種？是一般的、中等的、較好的，還是最好的？

（回答：「最好的！」眾笑）

哈哈，好吧，既然你們想修最好的法，那麼在佛陀的八萬四千法門中，沒有什麼比菩提心和大圓滿更好的了。

菩提心，是所有大乘行人都可以修的法。而大圓滿，是大乘中密宗金剛乘的法，必須是特別利根的人才能修，並非只要是大乘行人就可以。

你們是兩個都想修，還是只修其中一個？

（回答：「兩個！」眾笑）

很好，你們想修兩個，非常好！藏地的高僧大德們，大多數也是修這兩個法，沒有單獨修一個的。你們有這樣的發願，非常非常好！

今天，我在這裡首先講菩提心，並給大家傳個菩薩戒。

菩提心之功德

下面，我開始簡要介紹什麼是菩提心。

關於菩提心，大慈大悲的我等本師釋迦牟尼佛用了無數劫反覆觀察什麼對眾生最有利益，並能最好地幫助眾生淨除痛苦，經過再再推敲，佛陀發現沒有比修珍寶菩提心更好的方法了。菩提心可以暫時帶給眾生人天安樂，究竟使我們獲得無上佛果。因此，這個世界上想要擺脫痛苦並獲得快樂的人，必須依靠菩提心。

一旦菩提心在一個人的相續中生起，這個人就不再是凡夫了。菩提心生起的那一剎那，從名稱上，這個人的名字已經成為「菩薩」，是如來家族的繼承人，完全超越了凡夫的範疇；從意義上，自那時起，這個人就成為天人、龍、羅剎、藥叉、乾闥婆、人非人等禮拜的對境。因此，我們要修持菩提心。

舉個例子，一兩的點金劑能瞬間把千兩的鐵變成黃金，原來的普通鐵依此會轉化成金。同樣的，菩提心可以很快將我們不清淨、不悅意的這個身體，變成相好圓滿、令人見而不厭、恆時利益眾生的佛身。

如果沒有菩提心，身體的磕頭轉繞、口中的念經誦咒等善法，會像芭蕉樹一樣，成熟一次果實就滅盡了。而以菩提心攝持的善根，則如天界的如意樹和人間的果樹，一直接連不斷地成熟果報。它可以讓你獲得人間的轉輪王、天界的帝釋和梵天等果位，乃至獲得無上佛果，恆常、周遍、任運地利益眾生。

有了菩提心，我們無始以來造過的殺生、不與取等小不善業，就像乾草堆起火一樣，剎那會被焚盡無餘。即使是殺父殺母等非常嚴重的罪業，也將在墮入惡趣後，彈指間即獲得解脫，不需要在惡趣感受無盡的痛苦。

因此，想要清淨罪業的人，也應該修持菩提心。

以上是菩提心的一部分功德。若想廣泛了知，《華嚴經》中通過一百多個比喻進行了宣說。

如果你們想以最略的方式了解菩提心的功德，必須記住以下三點：第一，生起菩提心就不會墮入三惡趣；第二，生起菩提心後，不需要精進也可以無勤地轉生人天善趣；第三，如果生起菩提心，可以獲得不老不死的佛果。

今天我們有緣聚在一起。接下來，讓我們一起受持菩薩戒。

受戒之前行：皈依

首先，在皈依之前，要清晰地觀想：在前方的虛空中，遍滿了十方諸佛、十地菩薩摩訶薩和傳承金剛上師。以他們為見證，我們將在他們面前發菩提心。

如是觀想後，你們跟我念一遍：

祈請十方一切出有壞正等覺、
十地菩薩摩訶薩眾
及諸位大金剛持上師垂念我。

在發菩提心之前，我們必須受皈依戒。如果沒有皈依，任何佛法都不可能修成。所以要先皈依。

皈依三寶時，首先是皈依佛。就是說，從現在起，乃至生生世世，我都皈依本師釋迦牟尼佛。任何其他與此相違的導師，我都不會皈依。要發這樣的誓言，這是皈依佛。

其次是皈依法。也就是說，我要修持佛陀所說的法，除此之外，我將不再修其他法。這就是皈依法。

最後是皈依僧。即文殊菩薩、金剛手菩薩、觀音菩薩、蓮花生大士等佛陀的追隨者，我要以他們為榜樣，與他們的見解和行為一致，以此修學解脫道。這是皈依僧。

簡而言之，縱然我遇到生命危險，永遠也不會捨棄三寶，並發誓要一直依止他們。

下面，你們和我一起念三遍皈依偈：

乃至菩提果，皈依諸如來，
正法菩薩眾，如是亦皈依。

現在你們已得到了皈依戒。你們知道嗎？

從今天開始，你們已經皈依並成為真正的佛教徒。佛教徒與非佛教徒之間的區別，就在於是否皈依。

你們還需要知道，從現在開始，無論你修學什麼法，都會有非常明顯的效果，產生的力量肯定非常強大；從現在開始，當你有任何恐懼和痛苦時，只要一心祈禱三寶，必定會得到護佑；

如果你希求世間的名聲、快樂、權力、地位，只要真誠地向三寶祈禱，也會得到相應的利益。

皈依三寶之後，我們何時何地都不能傷害任何眾生，而必須真心實意地利益眾生。這是最根本的！

受戒之正行：發菩提心

接下來，進入正行——發起菩提心。它分為願菩提心和行菩提心。

願菩提心，是通過發願和祈禱，希望一切眾生獲得佛果。行菩提心，則是在此基礎上，為了實現這一願望，於實際行動中行持布施、持戒、安忍等六度萬行。

下面，和我一起念三遍受菩薩戒的偈頌——第一遍念完時，觀想自己生起了願菩提心；第二遍念完時，觀想生起了行菩提心；第三遍念完時，觀想這兩種菩提心同時生起。之後，你們獲得了菩薩戒，可以稱為「佛子」或「菩薩」。

如昔諸善逝，先發菩提心，
復此循序住，菩薩諸學處。
如是為利生，我發菩提心，
復於諸學處，次第勤修學。

現在，你們已經得到了菩薩戒，相續中生起了珍寶菩提心，名字也變成「菩薩」了。特別是，如果在願菩提心的基礎上，用身體和語言將利益眾生付諸行動，就會成為行菩提心。

在願菩提心和行菩提心這兩種菩提心中，行菩提心是最好的。儘管願菩提心也具有上述一切功德，但是行菩提心生起之後，即使並沒有真正地行持善法，反而恆時在放逸和睡眠中無意義地度日，善法的功德也會像江河的相續一樣連綿不斷，並且蒸蒸日上。因此，行菩提心的功德連虛空都無法容納，它的利益不可思議。在這兩種菩提心中，我們主要修持行菩提心更重要。

菩提心為什麼有這麼大的功德呢？比如，虛空是沒有邊界的，眾生像虛空一樣也無邊無際。菩提心以一切眾生為對境，希望他們擁有一切快樂、遠離一切痛苦，因為它是一種使這麼多眾生受益的發心，因此，依靠推理也可以了知，它能產生如此巨大的功德。

當然，發願利益一切眾生的菩提心具有不可思議的功德，還可以通過公案進行說明：在許多劫之前，有一個叫匝哦之女的商主。由於業力的牽引，他轉生於惡趣，這是他生前用腳踢母親的頭的果報。由此，他感受了鐵輪在頭上飛轉、腦漿四處飛濺的痛苦。那時，他心想：「感受這種痛苦的眾生非常可憐！希望所有這些痛苦都由我承擔，他們的痛苦立即消失。」當他萌生這樣的念頭時，鐵輪騰空而起，他立即擺脫了痛苦，享受悅意的安樂。

他僅僅希望一類眾生遠離痛苦的發心，尚且有如此難以置信的功德，那麼，我們希望普天下的眾生遠離痛苦、具足快樂的菩提心，有無量功德就更不必說了。

此外，假設有人在數億年中以七寶、飲食、服飾等供養三

世諸佛，他的功德自然很大。但如果一個人哪怕生起一次「願所有眾生獲得佛果」的善心，其功德遠遠超過前者。

受戒之後行：自他歡喜

這種菩提心，像如意寶一樣珍貴難得。所謂的如意寶，是在初劫出現的，但現在沒有。轉輪王出世時，如意寶將出現，它可以在一由旬內給眾生降下衣食雨、珍寶雨等。但貧窮的人通常無法獲得它。

與這種如意寶相比，菩提心更重要。現在我們每個人都已生起了菩提心，應該發自內心地歡喜和隨喜。下面，在這樣的心態下，大家跟我念一遍自己生歡喜心的偈頌：

今生吾獲福，善得此人身，
復生佛家族，今成如來子。
爾後吾當為，宜乎佛族業，
慎莫染污此，無垢尊貴種。
猶如目盲人，廢聚獲至寶，
生此菩提心，如是我何幸。

接下來，我們要令其他眾生歡喜。也就是說，世間的天龍八部、大力鬼神等非人，都應該生起歡喜心，並請盡力地幫助我、護佑我。我已發願並承諾讓你們擺脫輪迴的痛苦，將你們安置於佛陀的果位，你們應該對此感到高興。特別是，統治夏威夷並具有燃火身相的火山女神佩利（Goddess of Volcanoes and Fire, Madame Pele），以你為主的一切護法土地神，也應該值得歡喜並

隨喜。我將盡心盡力饒益你們，你們也應竭盡全力為我遣除違緣、創造順緣、護持道場，尤其是要保護修學菩提心的人。

一邊這樣觀想，一邊跟我念一遍：

今於怙主前，筵眾為上賓，
宴饗成佛樂，普願皆歡喜。
菩提心妙寶，未生者當生，
已生勿退失，展轉益增長。

這節課已經圓滿了，讓我們一起迴向功德。

聽完開示，我很開心，覺得這段教言太寶貴了。因為法王在傳授菩薩戒的時候，把相關的功德、竅訣、傳戒流程講得清清楚楚，整個傳戒環節簡單易行。以後無論是自己受戒，還是為他人傳戒，都可以按照這種方式。

法王傳完戒稍事休息，大眾迫不及待開始提問——

問：我還是不知道怎麼皈依三寶，請您再解釋一下。

法王：皈依三寶的方式是，觀想佛陀是唯一的無上導師，佛法是唯一的無上妙道，僧眾是唯一的無上助伴。用這樣的決心皈依。

問：當您談論行菩提心時，提到了六度中的布施、持戒、安忍這三度。那麼，其他三度是什麼樣的呢？

法王：其他三度分別為：精進度，是對善法的一種歡喜心；靜慮度，是心不散亂的禪修；智慧度，是現見空性的境界。

問：什麼是乘？顯宗因乘與密宗金剛乘有什麼區別？

法王：「乘」的字面意思是坐騎。依靠坐騎將眾生送到目的地，這個過程叫「因乘」。所到達的目的地，叫「果乘」。

《般若攝頌》中說：「何名菩提之大乘？乘之令眾趨涅槃，此乘如空無量殿，得喜樂安最勝乘。」

顯宗因乘認為，一個凡夫人只有通過修道才能成佛，並承許道與果是分開的。而密宗果乘（金剛乘）認為，眾生本來是佛，只不過需要重新認識而已，並承許道與果無二無別。

問：您到這裡來，我們很高興！據說現在藏地遭到了嚴重的破壞。一個地方有一點小麻煩很正常，但藏地的佛法這麼興盛，是具有加持的地方，人們也有菩提心，為什麼還要受這麼多苦？

法王：一般來說，發了菩提心的菩薩受到傷害是非常難得的，也是值得歡喜的。依靠這種逆境，有很多修行的機會。像我等本師釋迦牟尼佛，在因地時遭受那麼多損害，才有機會布施頭目腦髓以利益眾生。

當然，受到一些破壞，還有其他一些原因。但是現在，這個理由就足夠了。

問：相續中出現的菩提心屬於心，對嗎？這對身體有什麼影響？

法王：菩提心當然是一種覺悟的心。只要身體還活著，這種心就會對身體產生作用。

文殊菩薩給的文殊菩薩

當天下午，法王傳完菩薩戒後，本該好好休息以消除時差，但當地很多人慕名而來，都想見見法王，希望得到他的加持。特別是西方人，喜歡問很多問題，有關於法王本人的、關於喇榮的、關於藏地的。

記得有一個人問法王：「文革期間，聽說您在藏地的山洞裡修行，紅衛兵想把您拖出去，但您一下子把身體變得又大又重，他們根本拖不動。您是怎麼做到的？」法王笑道：「這是那些人自己的顯現而已。我只是在跟他們玩遊戲。」

還有一個叫米格爾·施瓦伯（Miguel Schwabe）的西方人，他代表乃瓊寺接待我們，略懂藏語。他經常在法王不上課時，去找法王聊天，問各種問題，據說法王還給他示現過神變。2017年10月20日，我找人採訪了他，他是這樣回憶的——

我對法王說：「你們去五台山（Mount Wutai）朝聖怎麼樣？」

法王說：「那次的人特別特別多。在去五台山的路上，人們聽說我們要去五台山，火車上的人越來越多，周圍的警察都有點緊張。當時，漢地很多人對藏傳佛教沒什麼概念，只想跟著我朝聖。但我不想去，我只想閉關。」

我問：「您見到文殊菩薩了嗎？」

法王說：「是的。在善財洞閉關快結束時，我親眼見到了文殊菩薩。我知道那次閉關非常成功。」

我又問：「文殊菩薩給過您什麼嗎？」

法王說：「有啊。」隨即在自已的頭頂一摸，一尊這麼大的佛像出現在他手上。他沒有在包裡找，也沒有在桌上找，只是很自然地摸了摸自己的頭頂，就從虛空中取出一尊文殊菩薩像。

法王遞給我，我雙手接過它，在頭頂上碰了碰，然後目不轉睛地盯著這尊像，激動地想：「這太特別了！我居然有機會捧著文殊菩薩親手賜予的文殊菩薩像。」那尊像非常精緻莊嚴，拿在手上沉甸甸的，完全不是幻覺。



圖 1.3: 米格爾·施瓦伯用手比劃文殊像的大小

我捧了三、四分鐘，然後還給法王。這時，文殊菩薩像又從他手裡消失了。

見此情景，我心想：「這是在示現神通嗎？」以前我和很多喇嘛閉關時，見過他們示現神通，但法王的這個不太一樣，感覺有點震撼。這可能與他是伏藏大師列繞朗巴（Terton Sogyal Lerab Lingpa）有關。

這樣的事情，現在不太能有機會見到了。我很幸運！



圖 1.4: 左到右：喇嘛羅桑頓單、門措上師、阿里美珠空行母、法王如意寶、米格爾·施瓦伯、索達吉堪布、格雷格·赫伯斯特

介紹大圓滿法

法王在講課中提到，藏傳佛教的兩大修行是菩提心和大圓滿。其中「菩提心」是上午以傳菩薩戒的方式向大家宣講的，而「大圓滿」則是第二天的課程，即傳授《文殊靜修大圓滿》的灌頂和引導法。為了讓大家了解大圓滿，對它生起信心，法王在當天晚上講了這段內容——

諸佛智慧力體性，善持無數壇城輪，
此剎受持大士相，勝乘無等蓮師王。

無論是外道徒還是內道佛教徒，在講法、聽法、修行任何時候，首先都要禮讚自己信奉的本尊，這是受持宗派者的普遍做法。根據這一點，現在我也先禮讚自己的本尊，立誓為所化眾生轉法輪。

我之前說過，按照佛教不共的大乘宗軌，在講聞、修行正法的時候，發殊勝菩提心是必不可少的。就聽法的態度而言，要在「我是為了將一切眾生安置於佛果」的前提下聽聞此法，這一點很重要。

那麼，聽法者如何才能具備讓一切眾生獲得佛果的能力呢？

對此，世尊說：「修行九年，不如講聞一次法的功德大。」意思是說，我們九年的實地觀修，也比不上在上師面前聞法並思惟其義。對成辦眾生利益的人來說，聽聞正法尤其重要。

不僅如此，佛陀還在經中說，為了表示傳授佛法的時間，要先擊法鼓、吹海螺、敲法鑼。即使傍生中的飛禽走獸，僅僅聽到這些聲音，尚且能阻擋惡趣生門，不再受生如今這麼低下的身體，那麼直接聽受正法的話，有不可思議的功德就不言而喻了。通過聽法，可以遣除自己的愚昧無知，當你遇到智者時，最好的禮物也是這一聽聞，依此，今生中會得到不可思議的收獲。

再想想來世所獲得的功德。經中說：「多番上供三寶福田，多年下施惡趣眾生，不如聽聞一次佛法。」此外，經中還說：以七寶造各種佛塔、佛像遍佈人間，不如聽受一四句偈的大乘正法。許多經論也曾宣稱，對住於十方浩瀚剎土的諸佛菩薩，每天以種種資具供養、做種種承侍，比不上聽聞大乘一四句偈的功德大。

因為聽聞大乘法有如此大的利益，所以大家要懷著「以我聽聞此法的善根，祈願一切眾生離苦得樂」的善心來聞法。

佛陀出世

這裡要傳授的法是什麼？

無量劫之前，當我等本師——無與倫比的大悲尊釋迦牟尼佛在因地時，看到了出現在這個世界上的大釋迦牟尼如來。他供養如來一雙靴履、一把嘎西嘎布傘、五百個海貝，第一次發下了「我為利益眾生而學修菩薩道」的殊勝菩提心。之後，他依次修行布施、持戒、安忍、精進、禪定等有緣福德資糧，以及證悟無我空性的無緣智慧資糧，也就是圓滿兩種資糧。在第一大阿僧祇劫中，經行凡夫位的資糧道與加行道二道；在第二大阿僧祇劫

中，依靠積累資糧、淨除障礙，逐漸現證見道的極喜地，乃至修道的不清淨七地；在第三大阿僧祇劫中，獲證了八地、九地、十地等清淨三地。



圖 1.5: 法王在夏威夷傳法

在十地末尾，他生為兜率天的聖賢——白頂天子，為兜率天的天人廣轉法輪。土羊年仲夏箕宿月六月十五日，為了調化瞻部洲的一切眾生，他從兜率天入於人間迦毗羅衛國（Kapilavastu）摩耶夫人的胎中。十個月圓滿後，於藍毗尼花園（Lumbini Grove），從摩耶夫人右脅下無有任何痛苦而誕生（藍毗尼花園如今在尼泊爾境內）。二十九歲以前，淨飯王執政期間，一直住在迦毗羅衛國。二十九歲時，對一切輪迴生起厭離而於清淨塔前削髮出家。在尼連禪河畔（Nairanjana River），每天只喝一滴水、吃一粒米，歷經了六年苦行，這也是為了教誡後來的諸位行人實修正法需要堅毅的苦行才如是示現的。季春薩迦月十五日，在印度金剛座，現前正等覺。七七四十九日後，

在鹿野苑（Deer Park）初轉四諦法輪，後於靈鷲山（Vulture Peak Mountain）二轉無相法輪，於廣巖城（Vaishali）等所有不定地點三轉善分別法輪，最後在上茅城（Kushinagar）為遣除所化眾生的常執而示現涅槃相。

以上按照顯宗的觀點，講述了佛陀出世的大致情況。

授記之理

密宗金剛乘教法是如何興盛起來的？

佛陀住世期間，在烏仗那國（Oddiyana），為恩札布德（Indrabhuti）傳授了《吉祥密集續》；在印度南部的具德米積大塔（Shri Dhanyakataka Stupa）前，向香巴拉法王達瓦桑波（Shambhala King Suchandra）等不可思議的集聚者，宣說了續部《文殊真實名經》和《時輪金剛》；此外，在天、龍、夜叉、乾闥婆等的境域，為少數有緣眾生都宣說過密宗金剛乘的法。如來臨涅槃之際，親口授記道：「以前我對眾多所化眾生廣說因相乘法，而並沒有普遍宣說密宗金剛果乘。但未來時，密宗法會廣興。」至於轉密宗法輪者，世尊授記道：「在我滅度二十八年後，由聖種五賢勸請，將廣講密宗法。」而且還有一個關於地點的授記：「聖種五賢在斯里蘭卡的布息山（Mount Malaya）宣說密法。」還有授記說：「佛滅度八年時，鄔金海生金剛（Orgyen Tsokye Dorje）出世，他所說的密法會更廣興。」現在許多人都認為，鄔金蓮花生大士出生於巴基斯坦的乳海。

此外，《無垢天女請問經》中明確授記道：「此佛法將由北向北，於北方雪域境內廣興。」也有授記說，此佛法由南向南興

盛起來。如今，佛法廣泛興盛的核心就在斯里蘭卡和藏地。在斯里蘭卡，共同乘的法得到了廣泛弘揚；在藏地，大乘密宗法弘揚得很廣。

再有，佛經中授記：印度會出現龍猛（Nagarjuna）、薩繞哈巴（Saraha）等很多智者、成就者。還有授記：藏地雪域吐蕃的眾多法王將相繼出世。不僅如此，舊派的鄔金仁波切蓮花生大士，新派的至尊宗喀巴大師（Lama Tsongkhapa）、薩迦派的諸位前輩，還有米拉日巴（Jetsun Milarepa）等，都是佛經裡授記的。

想想這些，我等本師佛陀的確與眾不同。現在世界上有許多科學家，他們以前做過很多研究，現在正在做研究，將來也會做研究，但是，像我等本師釋迦牟尼佛一樣，能通達並宣說所有真實義要點的，在整個世界上寥寥無幾。根據具足如此神通、大悲的佛陀所授記，密宗教法逐漸在許多地區會盛行。

大圓滿興盛之理

本來密法也有弘揚外三續、內三續的很多情況可以講，但因為不是你們請求的法，所以這裡就不講了。這次要講的是大圓滿法的弘揚情況。

那麼，大圓滿教法是怎麼弘揚開來的呢？

起初，一切佛陀的初始，法身普賢如來（Samantabhadra），現前正等覺。之後由普賢如來的加持妙力中，自然出現了身所依——與人壽百歲時的身量等同、以 101 種珍寶所成的金剛薩埵

(Vajrasattva) 佛像，語所依——自然顯現出用金墨寫在琉璃紙上的《佛一子續》四指經函，意所依——自然生出人壽百歲時人一手臂大小的一枚水晶金剛杵，這被譽為佛教之「三最」或「三補處」。無論這三者出現在哪個剎土，那裡的眾生都會具足快樂、遠離痛苦，密宗金剛乘的佛法自然會興盛，許多眾生無需精勤而自然獲得成就。

因為這「三最」的加持，十二位大圓滿本師已在其他剎土出世。而密嚴剎土中自然出生「三最」時，普賢如來的意妙力中，只是以自己對自己交付密意的方式，將此大圓滿法傳授給五部佛。在報身密嚴剎土中，這部自生的《佛一子續》降到金剛薩埵手中。這一大圓滿法，遂在天界、人間、龍宮等地興盛起來。這部自生的《佛一子續》在化身剎土，金剛座上方的虛空中，現今也伴著自聲而真實存在著，它將在未來許多年安住於金剛座的虛空中。那期間，這一大圓滿教法不會隱沒，而是會發揚光大。這個世界上任何一個眾生修持它，都會獲得成就，證得殊勝悉地。此外，身所依與意所依也正在其他剎土利益眾生。

依靠《佛一子續》的加持，嘎繞多吉大師 (Garab Dorje) 不靠父親的因緣而在西方鄔金境內誕生。他一彈指間就到了密嚴處金剛薩埵面前，圓滿得受了大圓滿 640 萬續和妙力王權灌頂等全部灌頂、引導法及竅訣。嘎繞多吉大師在金剛薩埵前得受的 640 萬續，就是他心中所記並結集的大圓滿法。

正當嘎繞多吉大師轉法輪時，印度有一位精通十明的論師，名叫蔣花西寧 (Manjushrimitra)。他聽說有一個人宣揚無因果之法，就要和那個人辯論。於是他去找嘎繞多吉，但他無論從高低

哪一乘辯論，都贏不了嘎繞多吉，於是顯示各種神變，結果也無法與之抗衡。他意識到自己錯了，於是在嘎繞多吉面前祈求寬恕，並追隨他，無餘得受了大圓滿法。

當嘎繞多吉大師的所有事業圓滿，在一個叫單特河（Danatika River）的地方示現涅槃時，蔣花西寧悲傷地痛哭，說：「您若趨涅槃，佛法燈熄滅，眾生陷苦處。」當時，嘎繞多吉大師的身體已化光消失不見，但又在晴空的光蘊中現出右手臂以上的部分，將他的遺教《擊要三句》交付給蔣花西寧。後來，蔣花西寧結集了嘎繞多吉大師的 640 萬續，將其分為外心部、內界部、密竅訣部三個部分。

當蔣花西寧在索薩林大屍林為所有人和非人轉法輪時，漢地吉祥門（今西安）有一位大師叫西日桑哈（Shri Singha），他八種共同成就都獲得了自在，是一位無礙通達十八明處的大智者。觀世音菩薩親口對他授記：「善男子，你生生世世的上師現住在印度索薩林大屍林，去他跟前吧。」西日桑哈依靠神變力，腳離地一尺，用了七天時間到達印度，在蔣花西寧面前無餘得受了教言。

後來，蔣花西寧的身體化作一束光，消失了。當西日桑哈悲傷哀泣著祈禱時，從空中降下《六修覺受》的遺教。西日桑哈僅以讀誦它，就與上師的密意成為無二無別。

西日桑哈回到故土，在漢地五台山附近的清涼大屍林專心入定修行時，印度東部有兩位大班智達，一位叫嘉納思札（Jnanasutra），一位叫布瑪莫札（Vimalamitra），他們是五百世一起求法的友伴，志同道合。有一天，他們在一個花園裡消遣時，

金剛薩埵從空中降臨，授記說：「善男子，你們兩個五百世都是班智達，但還是沒有獲得佛果。要想即生成佛，就去漢地的清涼大屍林吧。」布瑪莫札性子急，有勇猛心，馬上回家穿上法衣、拿上鉢盂，往漢地去了。在九年中，他圓滿得受了西日桑哈的灌頂、引導法和教言。九年後，嘉納思札去依止西日桑哈，用二十一年的時間，得到了比前面更殊勝的許多灌頂、引導法、教言等。

西日桑哈住在漢地清涼大屍林時，蓮花生大士、大譯師貝若札那（Vairotsana）也來到他面前，得受了大圓滿法。西日桑哈涅槃時，將遺教《七釘》交付給嘉納思札，他們師徒的密意成為無別。嘉納思札涅槃時，在光蘊中，將遺教《四安住方便》交給了布瑪莫札。



圖 1.6: 法王介紹大圓滿法之源流

以上所有以人相出世的上師，全是身體化光而消失不見的。鄔金仁波切蓮花生大士，現在並沒有涅槃，而是住在西南方妙拂羅剎洲，統治著所有的羅剎。布瑪莫札住在漢地五台山，不捨肉身，現今仍住世著，每隔一百年向藏地投生一位他的真正化身，

而且他平時的化身也不間斷出世。1987年，我們上萬名藏族人前往五台山，朝拜布瑪莫札。當時有的人在空中看到布瑪莫札、文殊菩薩，有的人看到獅子，有的人看到彩虹，有的人看到人和鳥的形象，諸如此類看到了不可思議的瑞相。如今也有很多人見過這樣的瑞相。

布瑪莫札的真實智慧幻身，後來也來到藏地，給傑珍桑給旺修（Chetsun Senge Wangchuk）圓滿賜予了灌頂、引導法和竅訣。傑珍桑給旺修在十萬空行母中做薈供時，身體消失而化為光團。諸位空行母向他祈禱，他將《三品遺教》交付給她們。



圖 1.7: 大眾虔誠合掌

就這樣，所有上師依次出現於世，也出現了很多實修此法的修行人。比如康區的噶陀寺（Kathok Monastery），同一時間就有十萬虹身成就者。不僅如此，那些將身體化為彩虹與光芒的不可思議的虹身成就者，至今仍在不斷湧現。比如，有一位修大圓滿法的老人叫索甲，他也成就了虹身，第二世敦珠法王（Kyabjé Dudjom Rinpoche）的《藏密佛教史》中有記載，你們大多數人應該記得吧？如今我們佛學院的所在地，就是第二世敦珠法王前世（即第一世敦珠法王）的道場。那裡，同一時間曾出現過十三位虹身成就者。在藏地各個寺院裡，成就虹身、身體縮小的修行人層出不窮，直到今天。現在我們的很多傳承弟子，在臨終的時候，身體化光、縮小等瑞相多之又多，以前出現過，現今也在出現。總而

言之，實修大圓滿的諸位行者中，大約 60% 的人不同程度現前了明顯的成就驗相。

以上是為了讓大家對大圓滿法生起誠信，稍微講了一點歷史。一個法是不是真實清淨，要看實修此法的修行人有沒有出現驗相。時至今日，持明傳承的成就者接連不斷地湧現，這就是「大圓滿是清淨法」最有力的證明。

大圓滿的不共特徵

如果有人問：「那麼，大圓滿法需要通過什麼途徑來了知呢？」

若要廣泛了解，就要通過十一句義來了知。歸納它們的要點，實修的核心就是本來清淨直斷法、任運自成頓超法這兩種實修法。

所謂的「本來清淨直斷法」，指的是了知諸法是空性的實修法。所有教派，如薩迦派、寧瑪派、噶舉派、格魯派等，基本上都有自己的實修竅訣。以新派宗喀巴大師的《甘露妙藥》為例，其實它的初中末與寧瑪派的大圓滿法完全一致。不僅如此，新派宗喀巴大師法脈中的章嘉國師（Changkya Rolpe Dorje）等許多行人，也是實修大圓滿而證得成就的。

所謂的「任運自成頓超法」，在其他任何一個宗派基本都沒有。大圓滿有四大類特有的法——蔣花西寧把 640 萬續歸集為外心部、內界部、密竅訣部三部來宣說，西日桑哈將密竅訣部又分為四類：外類、內類、密類、極密類。除了極密心滴類，其他大圓滿法都沒有宣說實修頓超法的。

就實修方法而言，需要通過直斷與頓超來實修。蓮花生大士的《蓮花心滴》和布瑪莫札的《布瑪心滴》兩種心滴興盛於世，心滴教在藏地最初是由蓮花生大士與布瑪莫札傳下來的，因此，這兩部法共稱為「母心滴」。後來，全知龍欽繞降尊者（Omniscient Longchenpa）造了《布瑪心滴》之子《上師心滴》、《蓮花心滴》之子《空行心滴》，以及這兩者深要之合集《甚深心滴》。兩種「母心滴」與兩種「子心滴」，合稱為《四心滴》。

所有佛法的實修，都可以分為兩種：講傳和耳傳。

所謂的「耳傳」，是指對少數有緣智者所講的密類以上的法。所謂的「講傳」，是指如果針對的是有緣者，那麼弘揚給大眾也可以。

全知龍欽繞降之前的上師們，只把這種大圓滿法獨傳給弟子，而沒有廣傳給許多人；全知龍欽繞降之後，由於弟子越來越多，所以如果弟子堪為法器，上師也是成就者，那可以一次性傳授給成千上萬的人。如今，藏地許多獲得成就的上師都在向大眾傳法。同樣，在印度等其他地方弘法的二世敦珠法王、頂果欽哲仁波切（H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche）、貝諾法王（H.H. Penor Rinpoche）等諸位大德，也在許多眾會中傳授《伏藏寶庫》、《四心滴》的灌頂。

如果有人問：「這樣傳授的原因是什麼？」

這是因為，在過去，堪為法器的弟子少，而現在，堪為法器的弟子多。

那麼，大家可能會有這樣的懷疑：「按照內道佛教的觀點，明明是說彌勒佛出世之前，時間越來越惡劣，劫越來越污濁，眾生的業和緣分越來越下劣，而不是越來越好。那麼，正法怎麼會變得越來越殊勝呢？」

這是總續部的觀點，也就是，隨著煩惱越來越多，佛法需要越來越深。佛法越深，表明煩惱越熾盛，所以，正值眾生放逸無度之時，佛法一定要擊中要害。通常來說，事續在人壽無量歲時興盛，是所有續部中最低的；人壽八萬歲時，行續興盛；人壽三萬歲時，瑜伽續興盛；具誨五濁猖獗時，無上瑜伽續興盛。時間越來越濁，對所化眾生宣說的續部越來越深。隨著劫越來越濁，最後，到了人壽最多只能活到十歲時，大圓滿法比以往弘揚得更普遍，一位名叫持德的空行母（*Dakini Paldzin*）宣說此法，令見聞憶觸的所有眾生均得解脫。而其他所有的法，卻隨著時間越來越濁，威力變得越來越弱。正如全知麥彭仁波切親口所說：「濁世衰敗罩如暗，蓮師事業明如月。」

佛經中也說，佛法分為果期、修期、教期、唯持形象期，其中果期和修期都已經過了，現在正值教期，除了講法和聞法以外，顯宗的深法幾乎沒有了。就總的佛經而言，佛法的威力每況愈下，站在公正的立場上思



圖 1.8: 法王與南珠堪布

考，真的是這樣。比如往昔蓮花生大士、大班智達布瑪莫札他們

兩位，不僅走遍了印度東南西北的所有地方，還來到了藏地，即便如此，大圓滿在當時也沒有廣泛弘揚開來。當今時代，單單是藏地，就有很多上師到國外講經說法、授予灌頂。以世界第一強國美國為例，大圓滿法在這塊土地上普遍興盛，就是其加持力越來越強的象徵。

如果看看在座各位的信心，也可以推測得出來。想必你們對總的佛法有信心，對支分的藏傳佛教有信心，尤其是對大圓滿，更有信解欲樂，這就是你們相續中得到大圓滿加持的前兆，也說明你們是大圓滿的所化法器。你們也是這樣認為的嗎？

在小小的藏地雪域，雖然人們對現代科學之類的了解不多，知識淵博的人也不多，但因為具加持的甚深法大圓滿盛行，現在藏地的很多上師都在世界各國各地區廣弘總的佛法，尤其是大圓滿法。可見，「總」的大乘法、「別」的大圓滿法有多麼不可思議的加持和功德。

再者，你們諸位可能會有這樣的疑問：「是啊，以前大圓滿瑜伽士都是不捨肉身而前往持明地，他們現在真正住於淨土，基本都是虹身成就的。但如今實修大圓滿的大德，如二世敦珠法王、頂果欽哲仁波切等上師們，卻將肉身遺留下來，這是為什麼呢？」

實際上，他們的遺體沒有虹化有兩個原因：

第一，他們的身體雖然可以成就虹光身，但卻留下來作為所化眾生起信心的所依處。也就是說，如果他們的身體完好無損能夠利益眾生，就會完整地保留下來；如果只留頭髮、指甲能利益眾生，那麼除了頭髮和指甲，肉身就會化為虹光。當今一些上

師有留下頭髮、指甲的，也有留下整個身體的，這都是考慮到依靠自己的遺體能使虔信、頂禮、轉繞的一切眾生不墮惡趣的殊勝必要。

第二個原因是，就所有弟子而言，如果上師有很多業力不清淨的弟子，那麼他們的晦氣會沾染上師，導致其遺體無法完全化為光，也有這種情況。

還有人可能會問：「在所化界中故意留下遺體，和不能把遺體化為光有什麼區別呢？」

比如，以第二世敦珠法王、頂果欽哲仁波切為例。敦珠法王是蓮花生大士特意降生到人間的，即使整個世界都是破誓者，也不能障礙他的法體。頂果欽哲仁波切是法王赤松德贊（Trisong Detsen）的化身，他也是一樣，縱然全天下一切眾生和弟子都破了誓言，也不可能遮障他那樣的大德。可見他們兩位大德的遺體保留下來，只是為了作為今天以你們為主的信徒們頂禮、供養、轉繞的所依對境。

然而，像我們這樣的普通初學者，要想修行大圓滿，通達其意而成就虹身，就必須小心選擇弟子。否則，一般的身體本來就是苦諦和不清淨的蘊，如果有弟子違背了誓言，受到他的遮障，就無法成就虹身，肉體只能遺留下來。在座的各位，雖然我無法衡量你們的心相續，但是像我這樣的人，如果選擇弟子不小心謹慎，是不可能成就虹身的，會被弟子破誓言的晦氣所染污。

這以上是對大圓滿法的簡單介紹。

大圓滿之加持

只是耳邊聽到大圓滿法，再怎麼拖延，七世後也不可能不成佛。如果得受了大圓滿的灌頂，獲得了引導法，對上師沒有生起邪見、沒有進行誹謗，對法沒有退失信心，那再怎麼耽誤，也必定會於中陰解脫。

得到大圓滿的灌頂、引導法後，如果你了知其中意義，並認真修行，具上等信心者，就有了六個月成佛的方便；具中等信心者，七年成佛；具下等信心者，十二年一定會獲得佛果。

雖然你獲得了灌頂和引導法，但如果沒有修行，只要做到不破誓言、大圓滿的法本接觸身體，你不久也會解脫。如果在臨終眾生的耳邊宣說大圓滿法，這個眾生很快會成佛。把大圓滿法本放在枕邊，對它頂禮、轉繞、供燈，此人不久也會成佛。

大圓滿是一切乘之頂，原因是什麼呢？

大圓滿與九乘次第的任何法完全不同，一切見聞憶觸的眾生，都不會耽擱太久而成佛。這就是為什麼大圓滿被稱為「聞解脫」和「觸解脫」。大圓滿是如此不可思議的一個法，所以從現在開始，如果我們對法和上師不起邪見，沒有進行誹謗，那麼很快就會解脫輪迴的苦因、苦果而獲得佛果。

那個時候，身心沒有任何痛苦，你們喜歡嗎？(眾笑)



圖 1.9: 法王慈悲地看向一旁

修行的基礎

6月19日上午，法王將自己的伏藏法——《文殊靜修大圓滿》灌頂，傳授給寺廟信眾和外來求法者。在灌頂之前，法王是這樣說的：

今天接受灌頂之前，你們應該這樣想：「為了利益天下一切眾生，我會用心聆聽，並傳播此法。」

我在此開許大家將這部法翻譯成各國文字，用不同的語言進行傳播，盡一切努力在世界各國廣泛推廣。

事實上，弘揚佛法是你們所有人義不容辭的責任。比如南珠堪布，不僅向眾多居住在印度的藏族僧人廣泛傳播佛法，還在台灣、香港等地推廣此法，成辦了弘法利生的廣大事業。同樣，你們也一定具備這種能力，要大規模地把這個法發揚光大。大乘的主要學處就是以大心幫助一切眾生，不要以為自己沒有這個義務，每個人都不應該忽視這一神聖的職責。再比如索達吉堪布，他一直在為中國大陸的許多出家人與居士廣傳此法。同樣，你們也不要忘記盡自己的一份力量，在各個領域弘揚這部法。

灌完頂，法王準備用兩天的時間講《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》。第一天，從開頭的偈頌講到「發菩提心」。法王所講的內容，這裡沒有逐字記錄，只是摘錄了一部分與大家分享：

如前所述，當你們聽到這部法的時候，應該想到：「我是

為了普天下一切眾生獲得佛果，來聽受這一微妙法並修行其義的。」請先懷著這種發心來聽。

所聽的法，就是即將要講的《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》的修行次第。如果你想實地修行這一道法，它分為兩部分內容，一是總說修道的次第，二是分別講修道的竅訣。

首先總說修道的次第，其實這在我的《忠言心之明點》裡已經講得很清楚了；其次，關於修道的竅訣，則在引導法《手中賜佛》裡有明確宣說。關於這兩部論，《忠言心之明點》是廣大班智達派的解說方式，引導法《手中賜佛》是甚深古薩里派的解說方式。

無論實修這兩派中的哪一個，都是一個人現前圓滿佛果的完整無誤之道。這一次，我要講的就是《手中賜佛》，首先需要補充《忠言心之明點》的一些內容，我以概括的方式給你們講一下。

知足少欲

要想修行清淨的法，首先必須具備的一點，就是知足少欲。具體來說，對於別人擁有的豐富財物、顯赫權勢、名望聲譽等，如果能從根本上斷除「我能得到這些該多好啊」這種心態，那就是少欲。所謂知足，就是不管你吃的喝的好，還是吃的喝的不好，都有「這就可以了」的滿足感，不會為了尋食求財而貪得無厭去搞無數的瑣事。如果知足少欲，就不會貪戀今生的榮耀與功名，否則，一味地貪戀這個世界，就不可能有清淨修行的機會。原因是，無論你享受了多少欲妙，那只是在增長貪愛，而不會有

滿足的時候。比如一個人有一斤黃金，他還想有兩斤；成為一個地區的主人時，還想成為兩個地區的主人；當上了一個國家的元首，還想成為兩個國家的元首。欲望的坑不會有填滿之時，所以，要學會少一點欲望。

無論你怎麼做這個世界上的瑣事，這輩子也不會有做完的時候。人的一生，為了獲得快樂、財富和名聲，每天都會付出無盡的努力，但往往結果是一無所獲，生命也就走到了盡頭。所以，要放棄大大小小的所有事，唯一成辦永久的安樂。

想想世間的幸福、財富、名聲，就像在夢裡做買賣，有時盈利了會很開心，有時虧損了會很沮喪。其實這只是一場夢，你從來沒有做過生意，又怎麼會有盈虧和得失呢？同樣，今生的快樂、財富、名譽等都不是真的，和夢中的顯現沒有區別。我們在座諸位想想自己的一生，從出生到現在，有些人的前半生過得無比幸福，有些人卻歷經多次磨難，有些人則苦樂交織。但其實這一切和昨晚的夢沒什麼區別，今天除了只剩回憶以外，不會再去感受那些苦樂。

有人可能會想：「雖然過去的事都過去了，但現在的苦樂卻是真實存在的。」

事實上，這也像夢中的場景一樣，不管你是在夢裡享受快樂而歡喜，還是遭受痛苦而悲傷，第二天醒來，一切都沒有了。同樣，我們今天感受到的苦也好、樂也好，等到明天天亮時，一切都將不復存在，所以說，就像夢一樣毫無實義。

同理可知，明天、後天的顯現，和明天的夢、後天的夢並

沒有什麼不同，它都不是常存的、堅固的。因為這些苦樂感受根本就沒有成立過，是迷亂的，所以不應該貪。

不管是誰，從想修正法開始，就需要知足少欲，「沒有凍著、餓著就挺好了」。否則，如果你花很多功夫做很多事情，是不可能成就清淨正法的。所以，有吃有穿就足夠了。事實上，即使我們成為世界之王，除了衣食住行，也沒有機會享受一切。因此，再多的財產受用、美名聲望、榮華富貴都是沒有任何用處的。

只想修行正法，此生與一切世俗瑣事無關的人，才是最上等的佛教徒；如果做不到這一點，一邊在修持正法，一邊在希求今生的榮華富貴，二者同時並行，只能算是中等的修行人；雖然很貪求今生的快樂和榮耀，但是對正法也有一點點歡喜心，這是下等的修行人；如果只是貪圖今生的平安富貴，而沒有修持正法的欲樂，那就永遠無法成為修行人，也永遠無法加入佛教徒的行列。所以，大家觀察一下自己的相續，假如你以前根本不是修行人，那要從現在開始，努力成為一個下等修行人；如果你曾經是一個下等修行人，就要千方百計上升到中等修行人的位置；如果你曾是一個中等修行人，那就看看能不能成為一個對今生一點都不貪著的上等修行人？

依止上師

作為一個真正的修行人，最開始要盡可能做到知足少欲，這是非常重要的。在知足少欲的基礎上，還需要依止一位上師。

原因是什麼呢？因為自相續中一切不符合佛法的過失都要滅盡，一切前所未有的功德都要生起。

那麼，所依止的上師需要具備什麼條件？

用佛教的術語來說，上師要具足法相，要依止一位具有資格、功德豐富的上師。上師的功德，就是他有希望一切眾生具足安樂的慈心、希望一切眾生遠離痛苦的悲心，也就是以慈悲為本，而且能解釋佛法的教義，這樣的人才叫具相上師。我們要依止這樣一位上師。

那麼，弟子要如何依止上師呢？

上等者，必須實修上師所傳的正法；中等者，為了令上師歡喜，要盡己所能地承侍上師；下等者，為了報答上師的恩德、讓上師滿意，用自己的財富供養上師。這是以三歡喜來依止上師。

緊接著，需要在上師面前得受法。所求的法，最好是佛陀傳講的經典、生於印度的二勝六莊嚴（Two Supreme Ones and Six Ornaments）等大德所造的解釋佛經密意的論典，以及藏地雪域修傳八大派等智者成就者所造的論典，這些都需要在上師面前求得。

當然，求法不能只是在上師座下聽聽，然後就置之一旁，而必須把所有法句、法義都記在心裡。假設你實在不能知道那麼多，至少也要掌握自己實修的那個法。以這次講聞的《文殊靜修大圓滿》這一深法為例，在上師面前聽完它的完整內容後，一定

要遣除對句義的疑惑。否則，只是讀讀文字，揣測一下教義，是無法從根本上理解此法的。

特別是密法，法本讀得再滾瓜爛熟，詞句和竅訣的諸多密意在書本裡也沒有明說，因此，務必要依止具有法相的上師。

一般來說，由於眾生的界性、根基、信心、意樂、煩惱完全不同，講法方式也要因人而異，不能千篇一律。否則，給所有病人開一種藥，不僅大多數人的病治不好，而且肯定是有害的。不過，如果一門心思修持《手中賜佛》這個引導法，無論是什麼樣的修行人，都會從中受益匪淺。藏醫中，訶子有消除 404 種疾病的功效，配藥的時候，如果根據病情以訶子為基礎，加入其他藥物作為補充，就會有立竿見影的效果。同樣，《手中賜佛》就像訶子一樣，傳給弟子的時候，要以它為基礎，加上上師的竅訣作為補充。否則僅僅依靠一個教言，很難讓所有人成佛……

神奇的力量

中午，法王坐在寺院附近的草坪上，欣賞著周圍的風景。奇妙的是，這時來了 30 多個棕頭髮、黃眼睛的北美遊客，另一方向來了近 70 個黃頭髮、藍眼睛的南美遊客。看到法王寂靜調柔、不同尋常的神情，他們聚集在他面前，恭敬地坐著。法王饒有興趣地說：「今天，你們北美洲棕頭髮、南美洲黃頭髮和我這個來自亞洲的黑頭髮老人歡聚一處，真是吉祥的緣起！」並給他們講了人生價值方面的教言。最後，這 100 多人全部皈依了佛門。

下午，夏威夷南部一座城市的火山爆發。一些當地人非常害怕、不知所措，去法王住處祈請加持。法王對身邊的人說：「一千多年前，藏地的黑波日山發生了一場大火，是降魔金剛（Nanam Dorje Dudjom）依靠神變熄滅的。現在我也有降魔金剛化身的假名，希望能把這火撲滅。」說完取出金剛槌，安住在一種境界中，口誦密咒。聽說沒多久火就停了。

第二天，一些地質專家特意來拜見法王，以表達他們的感激之情。他們發自內心地讚歎：「藏傳佛教的威力，您的加持力，真是不可思議！」喇嘛羅桑頓單告訴我，這件事在當地新聞有專題報導。

證悟的另一種表相

有一次，法王私下對我說：「這次我們來到西方，和以往有點不一樣。以前去藏地、印度、尼泊爾、不丹的聖地，我經常會取伏藏；到了漢地五台山，也會出現一些淨現覺受法。而西方很多國家只有幾百年的歷史，佛陀和蓮師都沒來過，不可能有伏藏。況且西方人傾向於理性，崇尚現實主義，不一定接受超勝的境界。所以，這一次，我打算把重點放在灌頂和傳法上，你不需要像以前一樣隨時準備錄音、記錄。」

之後，確實如法王所說，在整個出國期間，法王除了灌頂和傳授佛法，沒有示現什麼神通，也沒有取出各種地

伏藏、意伏藏，只是以藏傳佛教修行者和學者的身份與西方人交流。

但即使沒有超凡的行為，也可能是大成就者的甚深願力吧，只要看到他的色身、聽到他的法音，大多數人都會有很大的變化，法王贏得了西方人的歡喜。所以，具有真修實證的高僧大德，哪怕是簡單的行為、普通的語言，也能改變眾生的心態，這是常人無法想像的，應該是他內在證悟的一種表相。



圖 1.10: 法王生動地與大家交談

與乃瓊護法神的因緣

在乃瓊寺時，由於寺廟方的祈請，法王為乃瓊護法神（Nechung Protector）造了一個簡短的祈禱文：

圓鏡智相護法尊，乃瓊王及眷屬前，
祈禱供養令歡喜，囑託事業順速成。

為滿足位於美麗海島之乃瓊寺內以喇嘛羅桑頓單為主的眾弟子的祈請，阿旺洛珠宗美歡喜撰寫，善哉！1993年6月19日

這段文字是我記錄下來的，寺廟住持把我的字跡至今仍保存在護法殿裡。

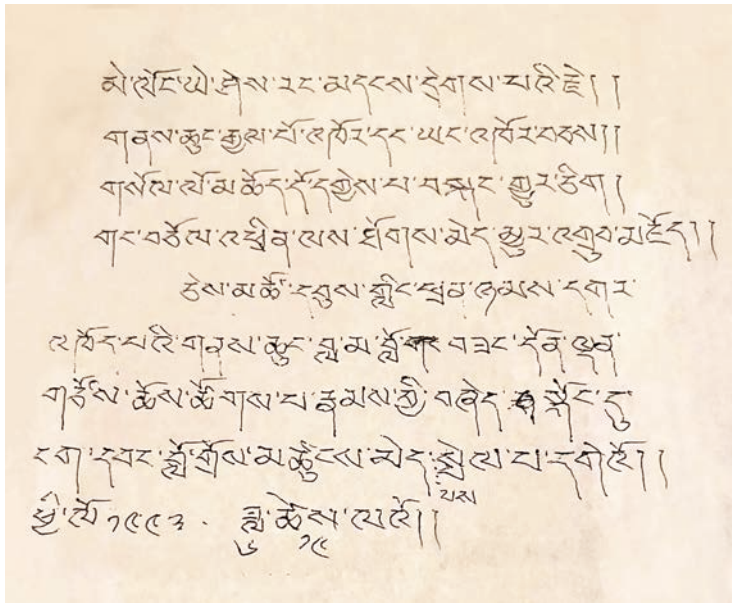


圖 1.11: 索達吉堪布當年親筆紀錄的乃瓊護法祈禱文

6月20日上午，法王給大家傳授伏藏大師列繞朗巴《緣起除障法》的略灌頂。在正式灌頂之前，法王提到了乃瓊護法神和自己的關係：

這裡我簡單說一下《伏藏大師列繞朗巴（或釀喇索甲）傳》中關於乃瓊護法神的情節。

列繞朗巴，是雪域持橛咒師之首的密咒師降魔金剛的身化身、空行金剛亥母的語化身、蓮花生大士的意化身。他是一位不可思議的伏藏大師，可以像鳥一樣在空中飛翔，像魚一樣在水中暢游，可以毫無阻礙地穿過岩壁，具有無礙的他心通和能消除雪域一切衰敗的威神力。特別是，他也是第十三世嘉瓦土登嘉措（H.H. the Thirteenth Gyalwa Rinpoche Thubten Gyatso）的不共上師。

他和乃瓊多吉札丹護法神，可以像人與人之間的對話一樣互相交談，他們也互相授記、說一些取捨學處。他和乃瓊護法神的關係非常密切。下面簡單介紹一下它的由來：

前兩年，我去印度北部的達薩（Dharamsala）時，乃瓊護法降神所依的那個僧人來找我。一提到伏藏大師列繞朗巴與乃瓊護法神有著誓言的密切關係，乃瓊護法神就清晰地想起了前世。他淚如泉湧，身體顫抖，喜不自禁。

這位乃瓊護法神，無論是對前世的列繞朗巴，還是對現在的我，一直都是有著大恩大德的護法神。在過去，列繞朗巴雖然被別人認為是寧瑪派的老密咒師，是康區德高望重的大德，但實際上他當時在衛藏，是一個沒有名氣的普通密咒師。有一次，他去衛藏拉薩的集市，乃瓊護法神突然降臨，手裡還拿著哈達。在

大庭廣眾中，他拜見了列繞朗巴，口稱其為蓮花生大士，然後獻上哈達，恭恭敬敬地頂禮。正因為如此，列繞朗巴受到衛藏人民的廣泛尊重和擁戴。從此，他也因為護法神的牽線，與嘉瓦土登嘉措結上緣，最後兩人成為師徒關係。後來，讓列繞朗巴的廣大事業蓬勃發展的先驅，就是乃瓊護法神。

同樣，我本人到達薩寺傳授《項袋金剛橛》灌頂時，乃瓊護法神也突然降臨了。他先是虔誠地向我頂禮，然後供養了佛像、佛經、佛塔，還講了過去的事，預言了一些未來的事，做了各種各樣的讚美。因為這件事，我也得到了生活在那裡的藏族人民特別的尊重和愛戴。他成了我做任何事不出違緣障礙、事業廣大興盛的助手。現在想來，乃瓊護法神對我的恩德真的非常非常大。

在藏地雪域的時候，我心裡曾想：「據說美國有一個乃瓊的道場，如果能去那就太好了。但是它不在最初的日程安排裡，看來這次是去不成了。」後來聽說太平洋中間的夏威夷島上有乃瓊護法神的道場，並且確定要去那裡。當時我的心裡充滿了喜悅。

本來，護法神分為智慧護法神、世間護法神。世間護法神，也和我們普通人一樣，有業，有煩惱。而乃瓊護法神是蓮花生大士從大悲妙力中顯現的五大神王中的事業王，是真正的智慧護法神。在所有護法神中，乃瓊護法神是蓮花生大士任命的守護藏地整個佛法、給予眾生幸福安寧的主要護法神。任何修行人平時若求助或修行這位乃瓊護法神，一切不幸和災害都會消除。



圖 1.12: 夏威夷乃瓊寺供奉之乃瓊護法神



圖 1.13: 法王合十祈禱

在這裡，你們的道場成了整個佛法的中流砥柱。這個道場以後要爭取更加穩定、長久興盛。尤其是對乃瓊護法神盡心盡力地供養和讚美也是非常重要的。

很高興這次來到乃瓊道場，因為我在西方國家的第一站，就有機會在這個乃瓊道場傳法，是一個非常好的緣起。我相信從現在開始，我所做的一切都不會出現任何障礙或違緣。

另外，從今以後，你們所有人都要虔誠祈禱蓮花生大士，尤其是要在修蓮師的生起次第和圓滿次第等法上多下功夫。

總的來說，蓮花生大士是一切佛陀事業的行持者，所以向他祈禱，他的大悲和加持比其他佛陀都快。尤其是在這個地方，我們所有人的皈依處就是蓮花生大士，乃瓊護法神的究竟皈依

處，也唯一是鄔金蓮師仁波切。所以，如果通過護法神和人志同道合的方式來祈禱蓮師，就會得到特殊的悉地。前面說了，安排乃瓊護法神成為眾護法神至尊的人，最開始也是鄔金蓮師仁波切。而且在很多乃瓊護法供儀軌中，都有把自己明觀成鄔金蓮花生大士的修法。我之前去印度的時候，乃瓊護法神曾對我說，他以前從來沒有違背過誓言，現在和將來也不會違背，還力勸我廣弘以蓮師事業為主的佛法。

關於這些，現在也有文字記載，你們可以參閱……

觀修文殊上師瑜伽

下午，法王傳講《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》，從「上師瑜伽」講到「圓滿次第」。之後的「大圓滿」部分只念了傳承，沒有詳細講解。

在講「上師瑜伽」時，法王說了這麼一段話：

有些人會把上師當成真人，認為自己接觸的是一個有血有肉的身體；在有些人眼裡，上師就是文殊菩薩，如果接觸到他，就是在接觸文殊菩薩。那麼，這二者當中，應該將上師觀成哪一種呢？

把上師看成文殊菩薩是正確的。這裡面有很多原因，但是如果我今天解釋太多，恐怕時間不夠了。

上師其實就是文殊菩薩，這就是為什麼我們需要將上師視為文殊菩薩。但之所以將其本體觀成根本上師，是因為如果我們

把形象和本體都觀成文殊菩薩，文殊菩薩離我們似乎有點遠。他是漢地五台山的菩薩，以前大悲佛陀住在印度時，文殊菩薩多次去過印度，跟我們這個地方沒什麼關係，即使我們向他祈禱，好像也不可能得到多少加持。而根本上師，已經親自來到這裡，為我們灌頂傳法，祈禱他會得到更大的加持。因此，其本體需要觀成根本上師。

如果你想生起一種前所未有的大圓滿境界，最好的方法就是祈禱上師。如果你之前生起過大圓滿的境界，要想進一步提升覺受和證悟，讓它越來越增上，早日獲得佛果，也沒有比祈禱上師更好的方法了。因此應該觀修上師、祈禱上師。

觀修的方法，就是把根本上師觀在你前方的虛空中，心想：「從今以後，除了您，我絕不尋求任何其他的皈依處，甚至晚上做夢時也唯一祈禱上師您。」懷著對上師的虔誠信心，觀想將自己的身體、受用、三時一切善根，全部供養上師而供曼荼羅。再觀想從無始以來生生世世累積的一切罪障惡墮，在上師面前發露懺悔，發誓從今以後縱遇生命危險也絕不再犯，這是清淨罪業的對治法。還要觀想：「我要祈禱的，唯有上師您，請賜予我灌頂、竅訣，令我的相續得以成熟和解脫。」還要思惟：「請加持我修習此光明大圓滿之道，讓我變得像根本上師您一樣。」需要虔誠地祈禱。

下面的祈禱文是佛語，所以有特別大的加持。念誦的時候，不能翻譯成英語等，應該保留原本的語言來念。接下來是這個祈禱文：

具有童子身，莊嚴智慧燈，
能除世癡暗，祈禱文殊尊。

「具有童子身」的意思是，文殊菩薩到底是什麼樣的？他是有著 16 歲韶華的童子身。「莊嚴智慧燈」的意思是，一切佛陀的遍知智慧所顯現的聖尊就是文殊菩薩，所以他是以諸佛智慧燈所莊嚴的。「能除世癡暗」的意思是，就像明燈會驅散所有黑暗一樣，文殊菩薩的大智也能遣除一切眾生的愚昧無知。在這樣的怙主文殊菩薩面前誠心祈禱，請加持我的相續。需要這樣來觀想，一心一意念誦這四句祈禱文一千遍、一萬遍、十萬遍等等。

最後，觀想上師的眉間、喉間、心間放出白光、紅光、藍光，依次融入自己的眉間、喉間、心間，從而清淨身語意的一切罪障，獲得上師三身的功德。最後，上師化光融入自己，自己與上師成為無二無別，專注於以大圓滿見解攝持的境界中，放鬆，安住。當再度起心動念時，觀想一切器情世界都是上師的身體，一切聲音都是上師的語言，一切憶念分別都是上師的智慧，在這種清淨觀下，將一切善根迴向於無上菩提。

觀修蓮師上師瑜伽

之後，法王傳授了麥彭仁波切造的蓮師上師瑜伽：

首先，不需要把自己的身體觀成本尊，現在你是什麼樣，就觀想成那樣，平常安住。然後，在你前上方的虛空中，觀想鄔金無垢達那夠夏海（Dhanakosha Lake），也就是蓮花生大士誕生

的那個充滿八功德水的海。再觀想海中央有一朵千瓣蓮花，在蓮花中間的月輪上坐著鄔金仁波切蓮花生大士。他的身色白裡透紅，光彩奕奕，右手持著金剛杵，左手托著托巴和寶瓶，身體以綾羅和珍寶等報身裝束嚴飾著，與右手握彎刀、左手持托巴的白色益西措嘉佛母（Yeshe Tsogyal）雙運。同時，觀想自然續部壇城的一切聖眾。需要觀得了了分明、非常清晰。



圖 1.14: 左到右：南珠堪布、吾智多杰、桑吉堪珠

再觀想，自己在蓮師面前，心裡想：「無論我是高是低、是苦是樂、是凶是吉，蓮花生大士您都知曉，懇請您加持我。」要滿懷著強烈的信心、恭敬心，真情實意地虔誠祈禱。然後通過身體恭敬合掌、語言恭敬祈禱、心裡恭敬憶念蓮師功德而作禮。

再觀想，將自己最執著的身體、受用、三時積累的一切善根，全部供養蓮花生大士。需要這樣觀想做供養。

再觀想，自己無始以來生生世世直到現在，在貪嗔痴煩惱的驅使下所造的一切罪業，統統在蓮花生大士面前發露懺悔——對過去犯下的罪業感到後悔，發誓以後即使遇到生命危難也絕不再犯，懇請蓮師加持自己的所有墮罪得以清淨。這樣一邊觀想一邊懺悔。

再觀想，對於他人的善根，也就是從上到下所有外人行持的善法，自己不嫉妒、不懷恨地隨喜。如果能真正隨喜，你自己不僅會得到同樣的善根，甚至會得到勝過它的善根。所以，要發自內心地隨喜上中下其他人的一切善法。

再觀想，在這個虛空沒有窮盡之前，蓮花生大士的金剛身是不生不死的，本不需要祈禱他長久住世，但他的化身隨著眾生意樂而有不同示現，所以還是要祈禱他久住世間。

再觀想，祈請蓮花生大士的化身在輪迴未空之前，一直為所有眾生轉法輪。

再觀想，將自己積累的一切善根，為了得到蓮花生大士的果位而作迴向。

再觀想，祈請蓮花生大士加持，令自己身語意的一切罪障、惡墮得以清淨。蓮花生大士身語意的所有功德融入自相續，自己可以成辦弘法利生的廣大事業。

最後觀想，依靠這樣的祈禱，從上師蓮花生大士心間放射出五彩光芒，如蛛絲延伸般融入自己的心間，自己獲得了蓮師身語意的所有功德。然後，盡力念誦七句祈禱文和蓮師心咒。

當然，要解釋七句祈禱文，也可以從它涵蓋了所有佛法的

角度來講。全知麥彭仁波切在《七句祈禱文釋》中有詳細講解，但這次就不解釋它的句義了。

簡而言之，七句祈禱文是一個特別有加持力的法，完全不同於其他任何法。正因如此，這次我也給大家念一下它的傳承。

吽 哦堅耶傑呢香燦	吽 鄔金西北隅
巴瑪給薩東波拉	蓮花蕊莖上
雅燦巧格悟哲尼	稀有成就尊
巴瑪炯內益色扎	共稱蓮花生
括德誇卓芒布果	空行眾圍繞
切傑吉色達哲吉	我隨汝修行
辛吉拉協夏色素	祈臨賜加持
格熱巴瑪色德吽	格熱巴瑪色德吽

嗡啊吽 班匝_兒格熱巴瑪色德吽

你們平常念誦的時候，要盡量多念蓮師心咒和七句祈禱文，之後觀想從上師蓮花生大士的眉間、喉間、心間分別發出白光、紅光、藍光，融入自己這三處，依此，上師身語意的一切加持入於自己的相續。最後上師化為光，變成一個白裡透紅、圓溜溜的光明點，中央以「吽(ཧྲུབ)」字莊嚴，融入自己的心間。觀想上師的智慧與自己的心成為無二無別、一味一體。在無所思惟、自己與蓮花生大士的心完全無別的境界中專注入定，阿阿……

之後，法王傳授《七句祈禱文薈供儀軌》時，說了這麼一段話：

你們有什麼飲食，可以陳設在三寶所依前，也可以單獨擺放在其他地方，一邊念誦薈供略軌，一邊觀想供養蓮花生大士與持明空行會眾。他們享用後剩下的部分，自己以取悉地的方式來受用，依此無勤中就能圓滿資糧。平時最好多念這個薈供儀軌。

它的念誦方法，可以按照我講的那樣念，也可以依照麥彭仁波切的儀軌逐字逐句念，怎麼方便就怎麼念，都可以。

尤其是在用餐時，念誦薈供儀軌「吽 由阿於等法界顛器中，由喻陳設現有欲妙供，以吽轉成大樂智遊舞，以捨喜酬三根本尊眾……」，那麼吃飯也就成了善法。本來，我們吃飯並不是善法，但念誦這個薈供儀軌，觀想供養蓮花生大士，用餐也可以圓滿廣大資糧。所以希望大家經常念誦它。

一直追逐法王的彩虹

在乃瓊寺附近的島嶼與太平洋交匯的海域，有一座非常活躍的火山，它位於夏威夷火山國家公園（Hawaii Volcanoes National Park）。下午，法王去那裡參觀。在經過一些山谷時，當地人說這裡幾十年前就有火山爆發，還向我們展示了岩漿凝固的猙獰痕跡。

到了公園，我們在遊客中心看了夏威夷幾次火山爆發的紀錄片，聽了相關的介紹和歷史。

然後開車去海邊。這是我們第一次離一望無際的太平洋這麼近，可以遠遠看到岩漿流入大海的地方翻滾冒煙，海水在汩汩沸騰。據說這種熱水裡甚至還有魚類生存。法王感慨道：「眾生的業力真是不可思議！」



圖 1.15: 法王在夏威夷海邊



圖 1.16: 左到右：法王、門措上師、阿里美珠空行母、索達吉堪布

回來的路上，發生了一件神奇的事情：一條彩虹一直跟著法王，車到哪裡它就跟到哪裡。夏威夷也被稱為「彩虹之州」，彩虹在這裡並不罕見，但這道彩虹有點不尋常。在很長一段路途中，它一直跟隨法王，不離不棄。於是法王停下車，以它為背景拍了一張照片。過了一會兒，它才慢慢消失了。法王似乎在默默地念著什麼，不知道是不是和火山女神佩利有關。

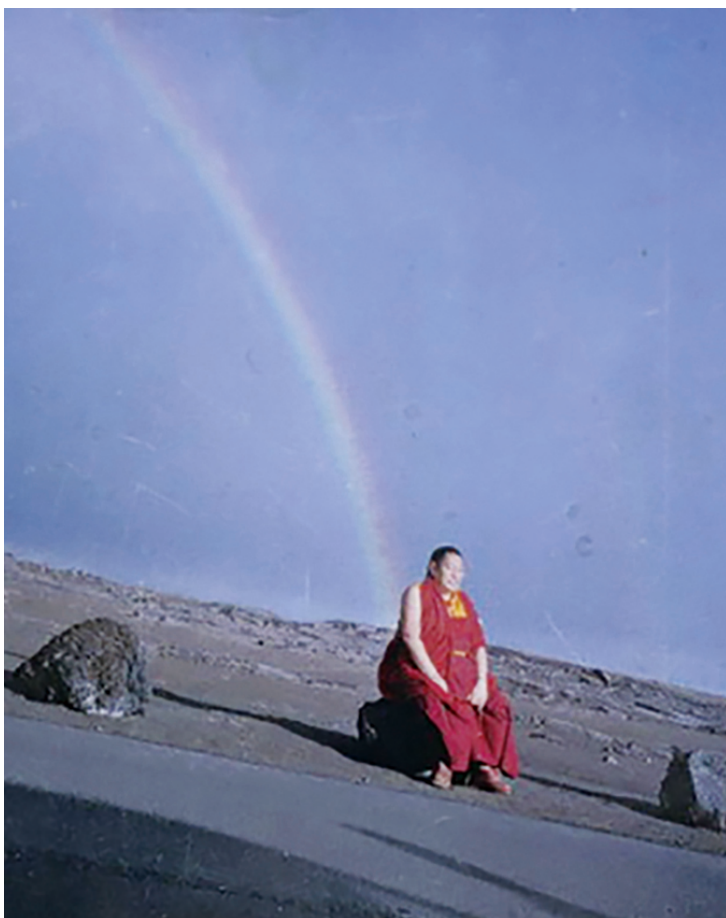


圖 1.17: 追逐法王的彩虹



圖 1.18: 法王和追逐他的彩虹

留下一雙鞋子

法王從藏地來的時候，雖然準備了單薄的衣服，腳上還是穿著一雙毛靴。在夏威夷這個熱帶島嶼，一直穿這種鞋不太方便，而且很熱。

於是，我就找機會，請乃瓊寺的人帶路，去了附近的希洛購物中心。在那裡，我第一次驚訝地發現，美國的超市沒有售貨員和櫃檯，我可以隨意挑選任何東西。

經過精挑細選，我買了一雙質量很好的涼鞋。這雙鞋售價 70 多元美金，當年折合人民幣近 800 元，價格特別貴。不過法王的腳十分厚實，國內最大碼還是小了點，這次能在美國買到合腳的鞋子，多花點錢也很開心。

回到寺院，法王試穿了一下，穿起來剛剛好，很舒服。後來出國期間，包括回藏地後的一段時間，法王經常穿這雙鞋，一直到最後，都沒壞過。



圖 1.19: 為法王買到的涼鞋



圖 1.20: 當年法王留在夏威夷的毛靴，乃瓊寺珍藏近 30 年

法王換下的毛靴留在了乃瓊寺。住持喇嘛一直視之為珍寶，用黃布包裹，鎖在櫃子裡，很少給別人看。

這雙鞋在島上放了將近 30 年，後來我託人問能不能花錢把它請下來。經過多次討論，他們終於同意了。

2017 年，夏威夷當地的學校和寺院邀請我去傳法。我本想再次造訪乃瓊寺，但由於某些原因，出國被取消了，最後沒有去成。

再次提到乃瓊護法神

6月21日上午，法王在《項袋金剛橛》灌頂之前，又提到了乃瓊護法神與自己的關係：

過去，鄔金仁波切蓮花生大士在藏地弘揚佛法，猶如陽光普照大地。在他來藏地傳法之前，為了消除一切違緣障礙、如願成辦順緣，他先將這個金剛橛的修法裝在一個小袋子裡，掛在脖子上，因為是對誰都不外傳的特殊竅訣，所以也叫《項袋金剛橛》。

一般來說，再深的佛法，如果它的緣起沒有很好地聚合，也不會那麼有益於眾生；即使法沒有那麼深，但如果緣起聚合得十分到位，也會給眾生帶來極大的利益，這是法的普遍規律。而這個法，外、內、密的緣起都是恰到好處，從來沒有出現過一點不好的緣起。

這部法的法主，是丹嘉仁波切和眾護法之首的乃瓊護法神，當時法已交到他們手中。那麼，是怎麼交給丹嘉仁波切的呢？我並沒有勸請仁波切「我有這樣的法，您最好實修一下」，仁波切本人主動對我說：「既然您有這個金剛橛法，請先為我傳授它的灌頂和引導竅訣。」我就以供養曼荼羅的方式，為他灌了頂，並講了引導竅訣。不僅如此，他還極其歡喜地造了一個傳承祈禱文，裡面提及了我的不同前世。此外，當我心裡浮現出此法的一個火供儀軌時，他也執筆親手寫了下來。丹嘉仁波切是世界和平

的導師，很難想像他會親自記錄，但這一舉動也是他的宿願和緣起所促成的。

至於此法交付給乃瓊護法神，是他降神時直接得受了這個法的灌頂。通常來講，他屬於威猛降神，威猛降神一般沒有時間接受灌頂和得法。然而，在傳授此法的灌頂期間，他一直滿懷虔誠的信心，恭敬地聽著，聽法時還向我供養了佛像、佛經、佛塔，並勸請我說：「您要依靠此法更廣泛地利益眾生。還要造一個降伏事業或誅業的儀軌。」當時我正在酬謝乃瓊護法神，因為他按照我的意願成辦了所求事業，所以我在達薩地方造了一個乃瓊護法供。

我這次剛到這裡，也應乃瓊護法神和你們眾弟子的勸請，造了一個四句的乃瓊護法供。如果你們平時念誦這兩個護法供，那麼乃瓊護法神一定會對你們鼎力相助，賜予與眾不同的庇護。

這位護法神和我之間的緣分不是新建立的，一定是多生累世中就很有緣。以前伏藏大師列繞朗巴對乃瓊護法神講過法、灌過頂，授予了許多教言。乃瓊有時也對伏藏大師授記，像嚮導一樣給他講明有伏藏的地方，有時為第十三世土登嘉措尊者和伏藏大師列繞朗巴牽線搭橋。正如我昨天所說的，我到達薩地方時，乃瓊降神所依的那個人來到我面前。當時，我正在簡單地講述前世的事蹟，他見到我就像父子相見一樣喜不自禁，懷著無比的信心來到我面前，淚流滿面，表情自然流露出無比的虔誠和恭敬。第二天我去乃瓊寺，乃瓊寺的僧人問：「您今天要不要迎請護法神降臨？」當時我心裡想：「如果他預測的是政治方面的東西，恐

怕不太方便，以後我回去會有些麻煩。」於是回答說：「不用降神。」乃瓊寺的僧人說：「即使您沒有迎請他降神，但從護法神對您虔誠的恭敬、喜悅的神情來看，很可能他會降臨。」所有神裝都準備好了。

第二天灌頂的時候，乃瓊護法神真的突然降臨了。他剛降神，寺院僧人們就為他穿上了所有的神裝。護法神懷著無比的敬意和虔誠，向我獻上了佛像、佛經、佛塔。他也順應我的想法，對政治方面隻字不提，只是說一些「佛法興盛、眾生安樂」、「丹嘉仁波切如何長久住世、事業廣弘」之類的話。如今你們也有文字記錄，正如其中所描述的那樣。



圖 1.21: 法王休息時沉思

此外，還有很多緣起聚合的情節。如果你們都想聽，那就需要很長時間了，還是不講了吧。總之，我在這裡給大家簡單介紹了這個法交到法主丹嘉仁波切與乃瓊護法神手中的善妙緣起。正因如此，這個法有著不同於其他任何法的巨大加持力。蓮花生大士在藏地宣講

眾多法的開端、如母親般的法，就是這個《項袋金剛橛》。無論誰修持它，都會善妙吉祥，消除一切不幸，實現一切願望。

那麼，我現在給你們灌《項袋金剛橛》的頂……

下午，法王去了黑沙灘公園（Punalu'u Black Sand Beach Park）。那裡的地貌是火山噴出的岩漿流入大海冷卻後，經過自然風化和海水沖刷形成的。這裡的沙灘在當地非常有名，旁邊還有一個美麗的公園，很多人經常去遊玩，環境令人心曠神怡。在那裡，法王欣賞了美景，放鬆了一下。至此，夏威夷的弘法行已經圓滿。



圖 1.22: 法王一行歡聲笑語



圖 1.23: 法王出行



圖 1.24: 法王在海邊

神奇的國度

這次來夏威夷，給我印象最深的是西方國家的科技和經濟。

比如，我們房子門口有個感應燈，人來了就亮起來；人走了，它就滅了；稍微咳嗽一下又亮了。那時候的我，除了電燈泡，從來沒有見過這樣的東西，感覺很新鮮，以為有人在暗中操縱。後來問了很多人是什麼原因，他們只是知道如何使用它，但不了解技術原理。



圖 1.25: 索達吉堪布在夏威夷

而且來這裡聽佛法的人都是拿著大哥大、開著小轎車，這也讓我覺得不可想像。要知道，當年藏地最富裕的萬元戶，家裡只有自行車，連摩托車都很少見。除了政府部門的最高領導會配備轎車，還必須由專門的司機駕駛，很難想像每個人都有一輛私家車，而且可以自己開。

剛到這裡的時候，看到很多新鮮的東西，特別難忘。習慣了之後就沒什麼感覺了。但是對於法王來說，他並沒有特別在意這些東西，他老人家更關心的是如何斷除眾生的煩惱，如何讓眾生解脫。

藏在海螺裡的加持

我們採訪了一位當年見過法王的美國弟子，他叫格雷格·赫伯斯特（Greg Herbst）。他對法王信心很大，非常虔誠。在接受採訪時，他回憶道：



圖 1.26: 現在的格雷格·赫伯斯特及曾放在法座旁的海螺

「法王來我們這裡時，我在夏威夷國家火山公園工作，乃瓊寺的喇嘛羅桑頓單是我的老師。除了學習佛法，我還參加過很多夏威夷土著的宗教儀式。

夏威夷土著也在儀式中使用海螺，所以我很會吹海螺。法王講法之前，我就按佛教習俗吹海螺。法王傳法的時候，我把這個大海螺放在法座附近，根據夏威

夷人的說法，這樣可以通過法王的聲音，把好的能量儲存在海螺裡；按照佛教的觀點，也能得到加持吧。

法王在夏威夷期間去了國家公園。因為我在那裡工作，我把法王帶到我們督導的辦公室，那裡有一塊夏威夷人認為有醫療功效的石頭。法王似乎對這塊石頭感興趣，笑著問：『可以治療我的身體嗎？』根據這個，我推測法王可能法體欠安。

此外，我們還參觀了火山口，在那裡拍了一張有彩虹的照片。然後開車去了海岸線，看岩漿流入大海，濃煙滾滾，法王他們都驚歎。這張照片就是在那裡拍的，法王坐在我和米格爾中間。



圖 1.27: 左到右：格雷格·赫伯斯特、法王、米格爾·施瓦伯

這麼多年過去了，法王的到訪給我留下了深刻的印象。一方面是法王直接的加持力，另一方面也可能是這個海螺存儲了法王的聲音，所以我就帶過來了，可以給你吹一下。嘟嗚——嘟嗚——

不過，我至今仍感動不已的是，像法王這麼偉大的一位大德，居然會辛辛苦苦大老遠從藏地來到我們這個小廟，眷顧我們，真的很難想像。」



圖 1.28: 法王在黑沙灘公園



BOULDER, USA

第 2 站

6/22 - 6/29

美 國

波 德

行程

SCHEDULE

6月22日，到波德

6月23日，在噶瑪堡禪修中心講「佛教的慈悲觀」

6月24日，到科羅拉多大學醫院體檢

6月25日，在孤鷹農場講「密宗的明心見性」

6月26日，在邁海教堂講「米拉日巴的修行次第」

6月27日，在噶瑪堡禪修中心講「談談香巴拉」

6月28日，接見道場管理人員和當地信眾

6月29日，告別開示

來到了波德

在結束了夏威夷所有的行程之後，我們馬不停蹄地趕往下一站：金剛界中心（Vajradhatu Shambhala Center）。

6月21日下午，從希洛機場飛往檀香山機場，約一小時；然後連夜飛舊金山（San Francisco），大概五個小時。當飛機降落在舊金山機場時，天剛剛破曉。



圖 2.1: 在舊金山機場



圖 2.2: 法王和嘉哲仁波切

6 月 22 日，短暫休息後，繼續飛往科羅拉多州的丹佛，飛行時間大約是兩個半小時。終於，飛機在連綿的群山上空開始緩緩下降，最後降落在丹佛的斯台普頓機場。



圖 2.3: 斯台普頓機場

不過，我們的最終目的地是波德，離這裡有近一個小時的車程。



圖 2.4: 丹佛

波德是洛磯山腳下的一個小鎮，環境安靜而又充滿活力，整個城市就像一個巨大的公園。我們從機場一路開車過來，感覺從平原開進了山裡。車子爬過一個個山坡，沿

途參天大樹下，一棟棟別墅各具特色。最後到達了 12 街 891 號的瑪爾巴宮（Marpa House），金剛界中心的所在地。許多大德都被邀請來此居住，宣揚佛法。還有很多修行人住在這裡，他們離開了生活多年的城市，辭掉工作，常年在這裡專心修行，過著知足少欲的簡單生活。

金剛界中心，由創巴仁波切（Chogyam Trungpa Rinpoche）一手創立。當年很多美國人都加入了這個中心，其聲勢之浩大非常驚人。他們在美洲、歐洲等地設有 100 多個分中心，並在許多地方建有修行院，是美國最大的佛教中心。



圖 2.5: 瑪爾巴宮

該中心也是法王這次出國的主要邀請方。他們依託強大的公關能力，打通了中美大使館和相關部門，為我們出國做了大量工作，提供了很多便利。

這一次，法王計劃在波德待六天，在不同的地方舉行傳法活動。

佛教的慈悲觀

6月23日，法王來到噶瑪堡禪修中心（Karma Dzong Meditation Center）。該中心專門舉辦了一場盛大的法會，與會者有來自多個國家的大德、僧人、信徒和非宗教人士，人數眾多。在莊嚴的大廳裡，法王坐在高高的法座上，主辦方在開場介紹法王時，記得有一段話是這樣說的：

「法王是當今藏地無與倫比的大學者、大成就者，他精通四大教派的所有顯密教法，是一切佛陀的總集。僅僅懷著信心聽聞法王的教授、見到法王的面容，就可以關閉三惡道之門。而這種機會，完全是源於我們累世的福德……」

之後，根據現場眾生的根基，法王傳授了以下教言：

大悲攝受具諍濁世刹，爾後發下五百廣大願，
讚如白蓮聞名不退轉，恭敬頂禮本師大悲尊。

首先以此禮贊開始，為了表示我以什麼心態和行為來說法而頂禮自己的本尊。

這一次，我要給大家講的是佛法的精髓，即博大的慈悲觀，這和基督教等宗教的意趣也不相悖。之所以講這個內容，我是有明確原因的：之前我在雪域也確立了這個觀點，即藏傳佛教的四大派及其內部的很多小派，彼此之間並不相違。本來，能開顯這些教法的諸位持教大德，在建立同一意趣的事情上，都有義不容

辭的責任。與其他持教者不同的是，我還承擔了特殊的一份。我在雪域各教派互不相違、持教大德團結和諧的事情上，做出了一些努力，取得了不錯的效果，所以得到了持教大德們的一致稱讚。我這次來西方國家，也有必要確立這樣一種觀點，就是世界上興盛的四大宗教以及其他很多宗教都有同一意趣。



圖 2.6: 法王開始在波德弘法

總的來說，無論什麼宗教，在不傷害眾生的前提下盡力幫助眾生是一致的。特別是，以四大宗教為主的所有宗教的信徒們，如果思想和行為都統一起來，世界和平的根本大事也可以實現，從而給整個世界帶來幸福與安寧。所以大家要清楚，所有宗教的宗旨都是一樣的。

下面，我就從佛教的角度來談談這個道理。

可能有人會問：「如何才能貫徹佛陀所說的佛法？」

佛陀親口給出了答案：「諸惡莫作，諸善奉行。」斷惡行善涵蓋了整個佛法的要點。所謂「惡」，是指傷害自他的惡心和惡行，應該從根本上斷絕，如果做不到這一點，那麼痛苦就會不斷增長。所謂「善」，就是盡可能做對自他身心有益的事。這種行善與斷惡的完美行為和完美思想，包含了佛法的所有要訣。

佛教的完美行為

所謂的完美行為，主要包含在六度之中。

第一、布施：

布施就是為了利益一切眾生，而付出自己的身體、受用、三時善根。

有人會問：「身體、受用、善根要一次性都布施嗎？」

如今，恐怕沒人能做到。正因為做不到，所以要按照佛經中所說的「漸漸學修」，根據自己的心力逐步串習布施。就像《入菩薩行論》中說的「佛陀先令行，蔬菜等布施，習此微施已，漸能施己肉」，剛開始的時候，我們把蔬菜之類的廉價物品或低等食品這些微薄的東西送給別人。漸漸地，隨著進一步的學修，可以布施自己的衣服、用品等所有昂貴的財物。不僅如此，還要看能不能連妻子兒女等也布施給一切眾生。

這種布施很重要。佛陀說，如果你認為「布施給別人了，那我享受什麼」，考慮到自己的利益，那就是餓鬼道，是下劣的

行為；如果你覺得「我自己享受了，拿什麼布施給眾生」，考慮的是成辦眾生的利益，就是天人道，是善妙的行為。《入菩薩行論》也說：「若施何能享？自利餓鬼道。自享何所施？利他人天法。」

學修了這樣的善心、斷除了惡心後，自己就要為了一切眾生今生和後世的安樂而布施，並進行迴向。堅持這樣修行，總有一天會得到聖地。當你獲得了聖地，就會有「身體也只不過是像蔬菜和劣等財物一樣」的心態。到那時，必然能做到為他人的利益而布施自己的頭顱、肢體等。

第二、持戒：

佛教戒律有三種，分別是聲聞戒、菩薩戒和密乘戒。「聲聞戒」，首先要杜絕殺生等害他之事。「菩薩戒」就是盡可能直接或間接幫助他眾，盡可能救護他眾免受傷害。如此修行之後，一旦神變、禪定得到自在，每天都會利益數億眾生，我們肯定會有這樣的時刻，這就是快速成辦廣大他利的「密乘戒」。

第三、安忍：

遵循佛陀所說的「自淨其意」，不擾亂別人的心，盡可能守護自己的心，這是根本。還有，不要說傷害別人的話，不要做傷害別人的事，以免擾亂別人的心。觀察自己的內心，在此基礎上，斷除嗔恨他人等惡心歹意。

第四、精進：

所謂精進，就是樂於行善。「善」就是喜歡無害寂靜的行為。

那麼，如何精進於寂靜的行為呢？

就是要修慈悲心。其中，「悲心」是指平時看到身體有病痛或內心有不幸的眾生時，要生起「願這些眾生遠離一切痛苦」的善心。「慈心」就是懷有「眾生都能擁有安樂該多好啊」的心態——暫時的安樂是指長壽無病、受用豐厚、美名遠揚等，希望所有眾生都有這些安樂，需要培養這樣的善心。這種修行的最終結果是，一旦離開這個人世，就能往生極樂世界，那裡的安樂是這個世界上任何快樂都無法形容的。所以，要懷著「願一切眾生都往生極樂世界」的意樂，精進修習往生的方便法。

而往生極樂的方便法，就是祈禱佛陀、實修佛法、恭敬承侍僧眾等。如果這樣做，隨著年齡的增長，你會越來越快樂。原因是你很快就會往生西方極樂世界，那裡比這個世界快樂百倍千倍，你會為此感到無比的歡喜。

一般來說，無論是誰，隨著年齡的增長，都會離死亡越來越近，身心也越來越痛苦。而精進修持往生法門的行人，不但心中沒有痛苦，反而對死亡越來越歡喜。佛陀曾經說過，那些發願往生極樂世界的人，在生命的盡頭會很快樂。為什麼？就像一個人得了很嚴重的病，擺脫那個病會特別高興，同樣，如果往生到極樂世界，所有的痛苦都會被完全斷除，這在除了佛教以外的世界各個層面都是很少見的事情。比如我們這樣的普通人，明天成為世界首富會很開心，而解脫的安樂比它超勝百倍千倍，所以越接近生命的盡頭，就會越歡喜。

這在現實生活中也是顯而易見的。所有優秀的佛教修行者，都是越老越幸福、越老越快樂，而大多數普通人則是越老越焦

慮。單看這二者對待老年的態度，就可以直接推斷出佛法的功德。

可能有人會想：「極樂世界是普通人也能往生的嗎？」

這一點沒必要懷疑。如果你能拿出這輩子為了吃穿所付出的努力和勤奮的一半來修持佛法，並且不忘祈禱三寶，我保證你一定能往生極樂世界。

第五、禪定：

就是心不散亂地祈禱佛、實修法、恭敬僧，恆常精勤地修行。

至於禪修的方式，基督教、伊斯蘭教、佛教等有很多不同。不管怎樣，根據佛教的觀點，禪定的要義就是讓心一緣安住。你們平時念念不忘釋迦牟尼佛，這就是禪定。

第六、智慧：

關於行善斷惡的做法，首先要在上師面前聽聞，中間是思惟所聞之義、解除疑團，最後將思惟之義結合自相續真修實證，才能從內心確定那些道理是否千真萬確。

在佛教中，思所生慧和修所生慧越高，就越容易通達世界高端的科技知識。雖然世界上很多宗教不會長期和科學並行不悖，但佛教卻可以和科學共依共存。隨著對佛法的了解越來越多，你會相應地相信科學；隨著對科學的認識越來越廣，也可以對佛法生起誠信。所以，如果能深入研究佛法，就會明白世間流行的科學奧義，都在佛法中有所描述；世界上以前發現的許多規律，其實佛陀早就說過。同樣，想在現階段提升自己精神財富和

物質財富的人，如果能夠學佛修行，也會得到很大的利益，這一點一定會在實踐中得到檢驗。

除此之外，我沒有時間做長篇大論了。如今在藏地興盛的《甘珠爾》和《丹珠爾》有三百多函，其中有關於此理的詳細宣說，你們仔細去看就明白了，我在這裡只講這麼多就可以。

佛教的完美思想

佛說渴望快樂、逃避痛苦是一切眾生的同等訴求，這是世界上任何其他宗教都沒有的特徵。其他許多宗教幫助大多數眾生，卻傷害個別眾生，比如，他們造福全人類卻傷害動物的生命，利益某些眾生卻忽視了另一些眾生的身體和生命。但是佛教和他們完全不同，佛教是利益「一切」眾生。

佛在經中也說：「以自身為例，莫害於他眾。」比如對自己有利的，應該對別人也有利；對自己有害的，應該對別人也有害。眾生都想擁有快樂，不想遭受痛苦，這是一模一樣的。所以，如果總結佛教的要點，它都包含在唯一利益「一切」眾生中。只要一個人喜歡換位思考，就不可能不喜歡佛教。

給大家舉個例子，如果你有兩個同伴，你更喜歡總是幫助你的那個同伴，還是經常加害你的那個？我想每個人都會選擇對自己有利的人，根本不會喜歡對自己有害的人。就像這個例子一樣，眾生也是喜歡幫助別人的人，卻不喜歡傷害別人的人。而佛法對所有眾生唯一只有利益，這一點根本不會有錯，所以，如果你是一個理性思考過佛法真理的人，在這個世上，不可能不愛上佛教。

隨行佛陀的那些上師也是如此，有優秀上師、中等上師、下等上師三種分類。那麼，這三種上師是什麼樣的呢？最好的上師是廣泛利益一切眾生，絕不傷害他們；既利益眾生，也稍稍加害眾生，為中等的上師；不利益一切眾生，反而嚴重傷害他們，始終自私自利，是下劣的上師。隨行佛陀的上師是好是壞，要以是否利益眾生來區分。

同樣，現實中也需要關注這一點。比如，美國某地有一個精明強幹又心地善良的人，他一定會造福美國人民；如果有一個特別能幹的人，但他一肚子惡心，損害所有人，恐怕也不會給美國帶來安寧。所以，你們美國人，我們藏族人，或者世界其他角落的任何人，都喜歡對自己有利而不是有害的人，這是有目共睹的。

在座的大多數人一定是佛教徒，明白這個道理後，希望所有佛教徒都能比以前更加熱愛佛法，更加精進地修行佛法。

一些加入了基督教的人，應該也會喜歡這種利他的佛教。因為最早創立基督教的耶穌在受刑時，感受到了難以想像的痛苦，當時他以自己的苦難推及其他眾生的苦難，希望一切眾生離苦得樂，於是開始建立新的宗教，這是後來它蓬勃發展的根源。所以，這個宗教也是成辦眾生利益的。

這個聽法行列中沒有信仰的自由主義者，如果帶著審視和好奇的態度來，也會對佛法有極大的歡喜心。原因是，如果你想快樂，幫助別人會給你帶來快樂；如果你傷害了他眾，就不會有快樂可言。比如你如何幫助你的朋友，會有那麼多的喜悅和利益

回報給你；如果你當面或背後傷害了你的朋友，就不可能有快樂的機會。

一個人僅僅為了口中吃的、身上穿的，以歡喜的心態盡力修持無害寂靜的佛法妙道，也是非常重要的。

我真心希望在座的各位，以及其他與你們有緣的朋友，都能實修這唯一不害眾生的和平之道。祝大家吉祥如意！



圖 2.7: 法王歡喜地與大家交流佛法

一次體檢

這次出國，除了一些基礎疾病，法王沒有什麼不舒服。但既然來到了醫療水平先進的美國，所有弟子都迫切希望法王做一次全面的身體檢查，尤其是看看是否有機會恢復視力。所以我們特意把體檢列入日程，提前與醫院做了預約。

6月24日，我們去了科羅拉多大學醫院（UC Health University of Colorado Hospital）。這家醫院成立於1989年，在全美數千家醫院中名列前茅，尤其擅長治療眼病。

醫院不僅乾淨，而且安靜。醫護人員個個和藹可親，看不到他們臉上的嚴肅和不耐煩，也聽不到他們說一些不好的話來刺激病人。他們有條不紊、不慌不忙地按步驟進行。先是護士用幾個儀器進行常規檢查，並記錄結果。然後醫生仔細詢問，再用大型儀器檢查。當法王被要求配合檢測時，他們的語氣也很溫和：「現在，請向左看，很好……現在，請向右看，您做得很棒……」整個過程輕鬆愉快，給我留下了深刻的印象。

那天，阿里美珠因為心臟不好，經常需要吃藥，也順便做了個檢查。

經檢查，法王的健康情況並無大礙。但遺憾的是，因為眾生福報不夠，眼睛依然無法恢復。

思念故鄉

下午，法王在屋裡休息。剛好有一點空閒，我和阿里美珠、門措上師坐在道場外的草地上，曬著溫暖的陽光，看著藍天白雲，望著遠處的雪山，這種熟悉的感覺讓我們想起了藏地。

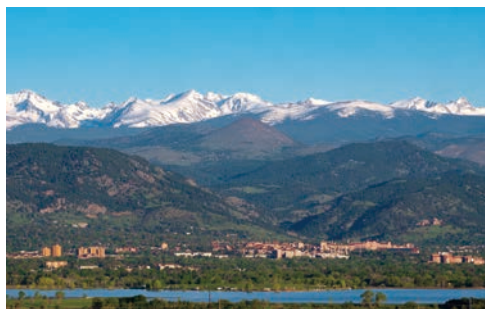


圖 2.8: 波德遠景

雖然離開藏地不到半個月，但也許是因為第一次越過無邊無際的大海，心理上感覺去了很遠的地方，所以難免有思鄉情結，大家都在聊藏地。門措上師手裡還拿著一個黑色的小錄音機，播放著從藏地帶來的道歌。

聊著聊著，我不禁有感而發道：「其實我這次各方面壓力都很大，也怕自己做不好，但是特別感謝上師帶我來，我很珍惜這個機會。就我個人而言，法王和你們對我有著難以想像的恩情。且不說法王給我傳了多少佛法，我剛來喇榮的時候，尤其是第一年（1985年）的冬天，生活上很拮据，日子過得特別緊。法王和你們從新龍回來後，給了我 50 塊錢，幫我渡過難關，讓我安心地聞思修行。而且過年的時候，你們還給我送吃的。我一輩子都不會忘記，非常感謝！」

阿里美珠笑著說：「晉彭不僅會給你東西，還會給很多弟子。只不過你比較乖，不會每次都推三阻四，不像某些弟子，死活不肯收，推來推去，讓我在中間很為難……」

我們也聊到了去印度的各種經歷。門措上師話不多，但也講了一些小時候的見聞。



圖 2.9: 阿里美珠空行母和門措上師在草地上聊天休息

密宗的明心見性

6月25日，法王受邀來到澤噶貢智仁波切（Dzigar Kongtrul Rinpoche）的道場——孤鷹農場（Lone Hawk Farm），做了一場關於心性的開示。

首先是澤噶貢智仁波切的開場白：



圖 2.10: 抵達孤鷹農場

「唵薩瓦斯德！(願獲一切悉地)

正式開始前，請允許我說幾句話，同時介紹一下法王晉美彭措仁波切。

在這種場合，按照傳統，我們要講一下『五圓滿』。

處所圓滿：處所是科羅拉多州的波德，這裡是第十六世噶瑪巴、創巴仁波切等大德加持過的地方。

時間圓滿：這是我們第一次聚集在這個國家，舉辦較長時間的寧瑪夏季課程，正是在這樣一個微妙的時刻。

本師圓滿：本師是法王晉美彭措仁波切。仁波切這次專程從藏地來弘法，他在藏地可以說家喻戶曉。眾所周知，仁波切不僅是一位真修實證的大圓滿成就者，也是一位尊貴的伏藏大師。而伏藏大師們，都是蓮花生大士的真實化身。所以，我們今天非常幸運能聽到仁波切的傳法。

眷屬圓滿：這裡有晉美仁波切、嘉哲仁波切 (Gyatrul Rinpoche)，還有我們在座的與會大眾。

法圓滿：因為具足以上圓滿，我祈求仁波切為我們轉大圓滿阿底瑜伽的直指法輪。希望仁波切能滿足我們的願望，給我們直指心性。

這次接受仁波切傳法，是我們生命中的一個重要印記。接下來，我們向仁波切供獻曼札，並祈請仁波切轉法輪。」

接下來，法王這樣講道：

今天，我們歡聚一堂，我想從佛教的起源入手，用歸納的方式簡單講一下心性的教言。

佛法從印度到藏地

我等本師，善巧方便、大慈大悲的佛陀，就了義而言，早已成就了本初怙主普賢如來的果位，但顯現上，還要在三大阿僧祇劫前發下殊勝的菩提心，積資淨障，最後在印度菩提伽耶十二相成佛。

十二相中最重要的一相，就是依次轉了三轉法輪，利益所化眾生。第一轉四諦法輪，宣說了與共同乘相應的法；之後的大乘不共法，是第二轉無相法輪、第三轉善分別法輪，這是為普遍所化眾生轉的法輪。除此之外，還在天界、龍宮、夜叉境、人間等處，為一切殊勝所化眾生，轉了相應的密宗金剛乘法輪。

小乘的所有法，是由聲聞大迦葉、阿難尊者等七代付法祖師（Seven Patriarchs），逐漸在世界上弘揚開來的。共同的大乘法中，所有甚深法由文殊菩薩結集，所有廣大法由彌勒菩薩結集，進而興盛於整個世界。不共的密宗金剛乘法，是由總的三部怙主，尤其是吉祥密主金剛手（Vajrapani）發揚光大的。二勝六莊嚴等高僧大德，也使佛法在印度聖境如陽光普照般長久興盛。

佛陀曾親自授記：「此佛法從北向北興盛。」此外，佛陀還授記過，在他滅度八年後，勝過他的蓮花生大士將會降生，之後去北方雪域弘法。後來，正如佛陀授記的那樣，蓮師來到了藏地。

這位密咒師海生金剛，或者蓮花生大士，是極樂世界阿彌陀佛、普陀山怙主觀世音菩薩、菩提伽耶無等釋迦牟尼佛三身合而為一的主尊，他是三域中廣行佛法事業、降伏一切惡魔和破誓鬼、無與倫比的一位大士。



圖 2.11: 法王在孤鷹農場傳法

最初是蓮花生大士降伏了藏地所有兇殘的妖魔鬼怪和破誓鬼，掃除了佛法興盛的一切障礙和違緣。同時大堪布菩提薩埵²（Khenpo Bodhisattva, Shantarakshita）也來到藏地，使顯宗的佛法弘揚開來。後來，印度的布瑪莫札、寂藏等 108 位大班智應邀入藏，藏地的貝若札那、噶·瓦拜則（Kawa Peltsek）、焦·若魯堅贊（Chogro Lu'i Gyaltzen）等 108 位譯師被派往印度，將印度留存的佛法無有遺漏地全部翻譯成藏文。當時藏傳佛教的興盛，即使在印度這片神聖的土地上，也應該是前所未有的。

後來，無量光佛特意化現的善知識——吉祥燃燈智或阿底峽尊者（Atisha Dipamkara Srijnana）來到藏地時，是這樣說的：「我曾以為，我對印度興盛的所有佛法，還有鄔金空行洲、夜叉和乾闥婆等境域的諸位空行母從空中顯示的許多經函，也就是浩如煙海的佛經和密宗續部，是無所不通的，我也聽受過許許多多這樣的法。但是當我看到桑耶寺（Samye Monastery）存放的梵文書籍時，發現我連所有密宗經函的百分之一都不了解。密宗

² 另稱作寂護論師、靜命論師

續部真是無窮無盡啊！所以，過去藏地佛法興盛的情況，恐怕在印度也從未有過。」

大成就者鄔金巴（Orgyenpa），即修傳八大教派之一的開創者，他曾感慨地說：「現在藏地寧瑪派所有密宗續部的名字，比完整的《甘珠爾》、《丹珠爾》還多。密宗寧瑪續部真是無所不有、不可思議啊！」

當時興盛的法，就是前譯寧瑪教法。此後，薩迦派、噶舉派、噶當派等教派也相繼興起。噶當派又分舊派和新派兩種，其中，舊噶當是指由阿底峽尊者開創的教派，新噶當是由宗喀巴大師開創的教派。

前譯寧瑪派的不共特點

想想噶當派等藏地修傳八大派教法的興盛，以及諸位祖師的功德，他們的確是鄔金仁波切蓮花生大士的化現。

比如，薩迦派薩迦班智達（Sakya Pandita）的傳記、鄔金仁波切蓮師的授記中，都說薩迦班智達是蓮花生大士的化身。就噶舉派而言，無等岡波巴月光童子（Gampopa）也在傳記中說過，他是蓮花生大士的幻化。還有噶當派的阿底峽尊者和宗喀巴大師，也有傳記說他們是蓮花生大士的化身。再看覺囊派，有些傳記說覺囊朵洛瓦（Dolpopa）和多羅那他（Taranatha）這兩位眾所周知的大智者，也是蓮花生大士的化身。《噶當祖師問道語錄》中，阿底峽尊者說：「在這藏地，所有讓佛法最初興起、中間興盛、最後長久住世的持教大德，皆是鄔金蓮花生大士的幻

化。」連蓮師自己也曾說過：「在你們對我有信心的期間，佛法會住世。從你們對我沒有信心、無人祈禱我的時候起，佛法就快消失了。」

就實相而言，生於藏地的持教大德祖師的心相續都是一個。從現相來看，像鄔金仁波切蓮花生大士、大堪布菩提薩埵、布瑪莫札那樣的大德，在藏地雪域從來沒有出現過。不僅沒有出現過他們那樣的班智達，像那個時代的大譯師，後來也不曾出現過。



圖 2.12: 大眾歡喜聽聞佛法

為什麼這麼說呢？在南岩瑪爾巴譯師（Lhodrak Marpa Lotsawa）時代，所有的後譯譯師中，首屈一指的是鄂·羅單西繞（Ngok Loden Sherab）。他把彌勒菩薩的《大乘經莊嚴論》從梵文翻譯成藏文時，有一品裡有很多「阿繞嘎」。「阿繞

嘎」從梵文翻譯成藏文的意思是不貪，所以他只能把那一品中所有的「阿繞嘎」直譯為「不貪、不貪」，除此之外，沒辦法把它翻譯成別的，也沒有真正理解它的意思。無奈之下，他去翻看前譯大譯師們翻譯的教法。結果他發現，在譯文中，每個「阿繞嘎」都有不同的用法，分別用於布施、持戒、安忍、精進、禪定、智慧，而且六度的每個「阿繞嘎」也區分了過去、現在、未來，比如布施就有過去的布施、現在的布施、未來的布施。當他看到「不貪無貪亦未貪，貪欲本體亦非貪」這種結合語境的意譯

時，摧毀了自己的傲慢，倍感稀有地造了一個讚頌句：「貝若札那如虛空，噶焦二人如日月，寶賢則如啟明星，彼前我如螢火蟲。」意思是說，貝若札那的翻譯智慧廣如虛空，噶·瓦拜則、焦·若魯堅贊二人則如天上日月，大譯師仁欽桑波（Rinchen Zangpo）如拂曉的啟明星，而我們今天的譯師就像螢火蟲。可見，單單是前譯的譯師們，也有與眾不同的特點。

再以班智達為例，鄔金蓮花生和布瑪莫札這兩位大師，從古至今都沒有身體上的衰老。鄔金仁波切現今住在西南方妙拂羅剎洲，為所有的羅剎轉法輪。布瑪莫札現居漢地五台山轉法輪。

所有鄔金蓮師、布瑪莫札、菩提薩埵的追隨者，統稱為「寧瑪派」。實修完整無缺的經續，是寧瑪派的獨特之處。

那麼，有人會想：「新派等其他教派，也會實修完整的經續。這真是寧瑪派獨有的特色嗎？」

如今在藏地，有三百多函的《甘珠爾》和《丹珠爾》，主要是前譯時期翻譯的，而後譯派譯師依靠自力翻譯的經文很少。實修總的經續、別的內三續約嘎，尤其是其中的大圓滿，被稱為「寧瑪派」。鑒定是不是真的寧瑪派，需要以這一點為依據。你們這個中心是寧瑪派的道場嗎？如果是的話，這個根本要點就要牢記在心。我再重申



圖 2.13: 法王生動地傳授竅訣

一遍：完整無誤的經續，是寧瑪派獨具的特法，除此之外，其他教派都沒有完整的實修法。其他所有教派，如薩迦派、噶舉派，都只是實修父續母續的無上續部，根本沒有瑪哈、阿努、阿底內三續約嘎。實修這三者中能最快成佛的阿底約嘎，唯一只在寧瑪派有。

最初，將寧瑪派大圓滿法理弘揚到藏地的，只有鄔金蓮花生、布瑪莫札兩位大師。中間，榮索大班智達（Rongzom Pandita）和全知龍欽巴二位，使這一教法發揚光大。後來，蔣揚欽哲旺波（Jamyang Khyentse Wangpo）和全知麥彭仁波切，使寧瑪教法再次興盛起來。這就是大圓滿教法的前弘、中弘、後弘時期。

在前弘時期，鄔金蓮花生大士的大圓滿法，被共稱為「新大圓滿」或「伏藏大圓滿」。布瑪莫札的大圓滿法，一般命名為「舊大圓滿」或「聖教大圓滿」。這樣，就有了新、舊兩種心滴。

在中弘時期，全知龍欽巴廣泛抉擇了自性光明的部分，他主要根據《甚深精藏十七大續》來解釋。榮索大班智達抉擇了本體空性的見解，他是根據《母子二十一心部》和《白黑花三界部》廣說的。

後弘時期，蔣揚欽哲旺波為了攝受有緣者，宣說了甚深竅訣。全知麥彭仁波切為了折服持邪見者，闡述了廣大教理。

如果你了解寧瑪派的大圓滿法，必須追隨這六位大師來詳細抉擇。

大圓滿的實修竅訣

關於大圓滿的實修，一般來說，有續、教、竅訣的很多講法，但是今天，不講續和教的廣大法。你們的修行境界應該已經達到了比較高的水準，對竅訣也有了實修的體驗，所以，我就按照竅訣方式簡單說一下：

解說竅訣有兩種方式，一種是基以本來清淨為準、道以直斷護持、果清淨為微塵，另一種是基以任運自成為準、道以頓超護持、果解脫成虹身。

前者叫懈怠者無需勤奮就能解脫的法，後者叫精進者依靠勤奮而得解脫的法。

前一種法有見、修、行、果四個方面：

1. 見：主要是將現有器情所攝的一切法的根本，斷定為這顆心的幻現，而這顆心的本體，也是本來遠離生住滅、如同虛空般的空性。這就是見解。

認清見解有兩種方法：由寂止門引導、由勝觀門引導。「由寂止門引導」叫做從修上尋找見。主要是根據噶舉派的講法，自心專注於一緣安住，次第實修四瑜伽，依靠安住、動念、明覺的竅訣來認識心的自性。大手印的直指法，主要是噶舉派的解說方式。噶舉派的總法是方



圖 2.14: 大眾合掌恭聽

便道那若六法和解脫道大手印，別法是噶瑪喬美仁波切（ Karma Chakme Rinpoche ）在《山法》等中明確解說的獨特甚深竅訣，需要從中去了解。

「由勝觀門引導」是從見上尋找修。按照寧瑪派的普遍引導方式，讓修行人認識到心是無生無住無滅的，然後依靠安住方便的竅訣去修持。當今，寧瑪派的大部分講法，都是「由勝觀門引導」進行傳講的。

寧瑪派和噶舉派的大多數人，將這兩種方法結合起來進行實修和傳講。其實要直指這二者的究竟見解，就要懂得自己的心是空性。顯宗所說的「大佛母般若波羅蜜多」，也指的是它。大中觀、大手印、大圓滿這三大，都是要了知自己的心是無生。

對於這個道理，寧瑪派的許多智者都做過抉擇，但在這裡我想談談噶瑪巴自生金剛（ The Third Karmapa Rangjung Dorje ）的觀點。

噶瑪巴自生金剛的願文說：「遠離作意大手印，遠離諸邊大中觀，此乃總集大圓滿，一通皆通得開悟。」意思就是，遠離一切執著法，是大手印；遠離一切邊，是大中觀；總集九乘次第的一切法理要點，是大圓滿。他發願要靠大手印、大圓滿、大中觀，認識自心的本來面目。

2. 修：是指不作意任何其他分別執著，不忘失而處於這一境界中。

關於它的道理，大量的寧瑪派智者、成就者都已做了抉擇，但我主要講講噶瑪喬美仁波切的觀點。

噶瑪喬美仁波切曾說：「現今反觀自之心，觀心不見之空性，見彼境中悠放鬆，大手印法別非有。」意思是，我們專注觀察自己的這顆心，在觀心的當下，發現它是根本無所見的空性，這就是見解。在明明了了見到它的境界中，不忘失而放鬆安住，這就是修持。

雖然大手印向外印持了輪涅一切法，但反過來說，誰也沒有印持它，所以輪涅一切法就是大手印。這是關於修。

3. 行：就是無論產生什麼好的壞的念頭，都要觀它的本體，讓修行的境界越來越提升。

關於行為，雖然寧瑪派的續部和竅訣中講過很多，但我還是簡單總結一下噶瑪喬美仁波切在《山法》中所說的道理。

他是怎麼說的呢？當出現稱心如意的善緣時，觀一觀它，實修的境界會有小小增進。當遭遇病痛、死亡、詆毀等惡緣時，觀一觀它，修行境界會有大幅提升。總之，平日裡，行住坐臥都不忘修行，以此提升自己的境界，這叫行為。

4. 果：所謂果，應遵循至尊米拉日巴所說的進行抉擇。米拉日巴尊者說：「我內大圓滿病痛，外以大手印病痛，不僅病痛甚至亡。」意思就是，他的裡面以大圓滿疾病而疼痛，外面以大手印疾病而疼痛，他不僅僅疼痛，甚至會死亡。他想表達的意思是，認識到自己的心是無生，就是大圓滿；在這種境界中如如不動，就是大手印。如果修持這兩者，不僅如疾病般的暫時的惡分別念會清淨，而且如死亡般的究竟的涅槃佛果，也可能會輕鬆、快速地獲得。

以上講了直斷的見、修、行、果。

這種講解方式中，實修要訣是基於寧瑪派自宗的見解；引用的教證，不管見修行果的哪一個，都是基於噶舉派的教法。之所以這樣講解，也是因為隨順今天的一個緣起。

從我自身來講，今天從噶舉派的道場來到了寧瑪派的道場，這也是我將噶舉派和寧瑪派結合起來講的原因。

就你們這邊來說，之前一直在學修噶舉派的法，現在又有機會學修不共的寧瑪派自宗的實修法，所以我將噶舉派和寧瑪派結合起來講。

而且，噶舉派和寧瑪派兩派，有著不同於其他修傳的密切關係，這也是我這樣講的原因。

如前所述，岡波巴月光童子也說他是鄔金蓮花生大士的化身。二世噶瑪巴、德松欽巴（The First Karmapa Dusum Khyenpa）的化身——噶瑪巴巴協（The Second Karmapa Pakshi），到漢地當國師時曾說「時而我是蓮花生，時而大聖薩繞哈」，親口承認自己是鄔金蓮花生大士的化身。三世噶瑪巴是噶瑪巴自生金剛，在當今時代，如果你想修寧瑪派的《四心滴》，絕對需要依靠噶瑪巴自生金剛的言教，因為他是全知龍欽巴的上師。就噶瑪喬美仁波切而言，他的上師是白玉派的天法不變金剛（Mingyur Dorje），他的弟子是受持白玉派教法的持明根桑西繞（Rigdzin Kunzang Sherab），他自己大概既要屬於噶舉派，也要屬於寧瑪派。由此可見，噶舉派與寧瑪派在那時候就有著密切的關係，正是因為這個原因，我今天將噶舉派與寧瑪派合在一起講解。

我估計，你們實修正行需要印證的界限，應該是到這裡吧？

第二種任運自成頓超的實修法，祈願今生我們還會再見，倘若此生不能再相見，後世在淨土重逢時，可以講聞此廣大法。為了創造這個緣起，我就不講這個實修引導法了，今天到此為止。



圖 2.15: 法王坐在寬大的法座上

學會喝咖啡

法王此次出訪西方國家，與此前去漢地和印度有所不同，他老人家對西餐比較適應，我們基本不用擔心邀請方怎麼安排餐食。

我的工作主要是給法王當侍者，按時送藥、服侍洗漱、清洗衣服、準備傳法錄音、每站收拾行李、處理突發問題等，零零散散的事情特別多，每天都要全神貫注，一點都不敢放鬆。南珠堪布負責與主辦方溝通各種事情，也忙得不可開交。每天，只有在法王等人都睡了之後，我們倆才有機會喘口氣，休息一下，念誦當天不能間斷的課誦——堪布念的是《文殊真實名經》，我不僅要念這個，還要念許多其他經文。

我們經常在念經的時候打瞌睡，困得眼睛都睜不開。這個時候，南珠堪布會讓吾智多傑給我們煮咖啡提神。我以前從未喝過咖啡，起初對它的味道有點困惑，但隨著時間的推移，也漸漸喜歡上了這種飲料。

當然，睡前喝咖啡是個壞習慣，但對於當時的我來說，要做的事情林林總總、層出不窮，在國外期間，我每天晚上只睡三四個小時，喝咖啡可以讓我清醒，身體也有一點力氣。

米拉日巴的修行次第

6月26日，法王在丹佛著名的邁海教堂（Mile Hi Church），為金剛界中心的弟子和部分非佛教徒，做了一場以噶舉法脈為主線的開示：

頂禮供養皈依法海雷音如來、應供、正遍知、明行足、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊！

願以法海雷音佛，往昔所發四大願，
無量智悲力加持，今我等眾得受用。

好了，我先禮讚了自己有信心的本尊，尤其是為了讓你們相續中生起真實的正道，念誦了七遍法海雷音如來聖號。

接下來，我今天在這裡要講的法，就是佛教修行的核心要義。之所以講這個，是想讓剛入佛門、以前不懂佛教的人，這次對佛教有所了解；已經了解的，進一步提升修行境界；信仰其他宗教的人，或者根本沒有信仰的人，可以知道佛教是一個什麼樣的宗教，並認真仔細地思考要不要入佛門。如果是經過深思熟慮後進入佛門的，那麼漸漸地，你們的境界就會得到提升。

噶舉派諸上師的簡介

這一次，我想著重談談佛法。我等本師，善巧方便、大慈大悲的佛陀，最初發下殊勝菩提心，中間用三大阿僧祇劫積累資

糧，最後在印度菩提伽耶示現成佛，此後在不共所化的眾生面前，於密巖剎土等處現為金剛持，廣泛宣說了密宗法門。這樣的佛法在哪裡興盛呢？以我們這個世界為例，佛法始於印度菩提伽耶，猶如初升的太陽，逐漸傳遍整個印度。後來，正像佛陀授記的那樣，佛法在藏地雪域興盛，經久不衰。在藏地，有修傳的八大教派、講傳的十大教派，許多法脈都非常興盛。

在修傳的八大教派中，首先興起的是前譯寧瑪派，代表人物有鄔金金剛持蓮花生大士、布瑪莫札大師等。後來，南岩地方一個叫瑪爾巴的人，是著名的大譯師。瑪爾巴譯師認為，需要一種比以前法脈更完整的新法，以使新派的弟子們受益。於是他歷盡艱辛，三次前往印度聖地。最後一次去的時候，他見到了後來前往藏地的無等阿底峽尊者。在印度期間，瑪爾巴譯師多次拜訪大成就者那若巴（Naropa）——金剛持親自攝受的大成就者帝洛巴（Tilopa）的大弟子、那爛陀寺（Nalanda University）北門班智達，得受廣泛的教言。此外，他還依止了梅智巴（Maitripa）等很多大成就者，使新派密宗的大量法理在藏地興盛起來。

當瑪爾巴譯師即將辭別上師那若巴時，上師給他賜予了《喜金剛》的灌頂。那若巴在空中清晰展示了喜金剛壇城的所有尊眾，他仍然坐著不動，問瑪爾巴譯師：「你今天是先頂禮上師，還是先頂禮壇城本尊？」瑪爾巴譯師心想：「我在上師面前已經獲得了許多法，今天要在本尊面前得受。」然後回稟說：「我想先頂禮本尊。」他的話音剛落，所有本尊都化光融入了上師心間。

瑪爾巴譯師心想：「看來我今天在這件事上犯了錯。其實所

有本尊都是上師的幻變，除了上師沒有別的本尊。真正需要恭敬承侍的是上師，所以我錯了。不過，我一直把上師看得比本尊還重要，修本尊的時候也是把上師觀在頭頂，從來沒有把本尊看得更重，所以緣起破壞得不會那麼嚴重吧？」

後來那若巴以神通照見，對他授記道：「因為你選擇不先頂禮上師而先頂禮本尊，這多少破壞了緣起。但是，依靠你平時視上師為主尊的緣起，你的法脈傳承仍會像太陽升起一樣，遍照世界的每一個角落。」

瑪爾巴譯師鄭重地請求上師：「我有達瑪多德等七個兒子，您有沒有辦法恢復緣起，特別是讓子系後嗣也能弘揚佛法？」但那若巴說：「緣起已經破壞了，可能無法恢復。」

如果當時瑪爾巴譯師的緣起善妙，他的子系傳承在噶舉派中肯定會起到比法脈傳承更重要的作用，噶舉派的法也會勝過今天百倍千倍。所以作為弟子，把上師視為主尊，對他有信心、虔誠心、歡喜心、恭敬心，這一點格外重要。

當時，瑪爾巴譯師又問上師：「那麼，誰來傳承弘揚我的法脈呢？」

那若巴反問他：「你最器重、最心愛的弟子是誰？」

瑪爾巴譯師稟告說：「那要屬阿哦特欽或聞喜（米拉日巴）了。我把他當成比我心臟更重要的弟子。」

那若巴聽了，雙手合十，讚歎道：「北方黑暗處，如日照雪山，名為聞喜者，頂禮彼尊者。」說完向西藏方向稽首作禮，此時，山和樹也一同稽首作禮。當時，那若巴住在巴里帕哈里山的

飛行寺（Odantapuri University），在那爛陀寺附近。直到現在，這座山和樹木的頂部仍然向西藏微微彎曲。

後來，瑪爾巴譯師對米拉日巴說：「你要觀察一下夢，看看噶舉法脈未來會如何弘揚。」

那天晚上，米拉日巴夢見四個方向有四根柱子，尤其是北方的柱子上落了一隻鷹。那隻鷹生了一隻小鷹。然後有許多小鷹遍佈虛空。

瑪爾巴譯師為他解夢道：「你夢見四根柱子，預示著我會有四大弟子，分別是藏榮的美敦村波（Meton Tsonpo of Tsangrong）、朵地的慈敦旺諤（Tsurton Wangnge of Tolpo）、雍地的偶敦秋多（Ngokton Chodor of Shung）、貢塘的米拉日巴你（Milarepa of Kungthang）。落在北方柱子上的鷹，就是你。生下的那隻小鷹，是你座下如太陽般的弟子岡波巴月光童子。許多小鷹遍佈虛空，表示受持岡波巴月光童子的法脈者，將使噶舉派教法遍天下。」

正如瑪爾巴譯師所解的夢一樣，在岡波巴時代，他最傑出的弟子是噶瑪巴德松欽巴（1110-1193）和眾生怙主帕莫竹巴（1110-1170），兩人同齡。他們的弟子傳承中，跋絨噶舉、帕竹噶舉、噶瑪噶舉、采巴噶舉，共稱為「噶舉四大派」。直貢噶舉、竹巴噶舉、達隆噶舉、雅桑噶舉、綽普噶舉、修賽噶舉、耶巴噶舉、瑪倉噶舉，被稱為「噶舉八小派」。噶舉派的教法遍佈世界各地。

如果思考佛法的弘揚狀況，單從竹巴派的教法來講，人們都說它的覆蓋面就算老鷹飛十八天也見不到邊際。後來紅帽噶

瑪巴和黑帽噶瑪巴的教法弘揚得更廣。至於黑帽和紅帽，歷史上記載：黑帽噶瑪巴在淨現中，十萬空行用頭髮編織成黑帽供養他，後來元朝皇帝也做了一頂黑帽供養，一直傳到現在的噶瑪巴手中；紅帽噶瑪巴的紅帽，是漢地皇帝賜給扎巴桑給（The First Shamarpa Drakpa Senge），以此傳下來的。紅帽和黑帽的名字由此而來。另外，在我們藏地，據說木雅的繞諦崩宗地方同一時間出現過十萬名會飛的僧人。噶舉派上師的傳承，就像有序排列的金山，在世間不斷地出現，直到第十六世噶瑪巴和你們的上師之間，所有上師接連不斷地問世。

以上是對噶舉派主要持教大德的簡單介紹。如果講得再詳細一點，恐怕每個上師的生平事蹟，幾個月都講不完。

接下來，講講諸位傳承上師的實修之法。他們修法的傳承有三種：第一種是，大成就者帝洛巴從一開始就直接修行不共的密宗，從而獲得了金剛持果位；第二種是，南岩瑪爾巴譯師將噶舉派所修之法分為兩種：顯宗大手印與密宗大手印，或者實相大手印與樂空大手印，即大乘顯密共修；第三種是，至尊米拉日巴從初學者的斷惡行為開始，對拙火定和幻身的境界獲得穩固後，自然證悟大手印的本體，修成大乘密宗金剛乘的法，終其一生成就金剛持果位。

下面要討論的主題是，遵循至尊米拉日巴的傳承，簡單講一下上上下下所有人都可以修持、簡單易行、次第完整的修行之道：

首先要知道，生死輪迴都是痛苦的自性，由此發起出離心；

中間需要愛他勝過愛己，為利一切眾生發起殊勝菩提心；最後要修行與金剛持意傳無二無別的清淨見解，從而獲得佛果。

小乘的實修法

那麼，先要如何修出離心呢？

你們應該在心裡思惟：其實能修持正法的人身非常難得，得此人身之後，這輩子一定要修持清淨善法，由此立下真實的誓願。接下來再想：雖然我得到了暇滿人身，但它根本不具備任何永久性和穩定性。現在世界上所有的人，再過一百年左右都會死，恐怕一個都不剩，所以要思惟自己決定死亡而好好修行。不僅僅是決定死亡，而且什麼時候死也不確定。就我們在場的人而言，很難保證明年的今天大家都在，明年死亡的人當中，誰也不知道自己會不會在其中。所以，我們不知道明年和後世哪個先來。不僅是明年，甚至沒有人能確定下個月我們所有人都還活著，死亡也不知道什麼時候會降臨，所以一定要儘快修行善法。

死的時候，除了正法，其他什麼都沒用。你想想，地位高有用嗎？即使是統治整個世界的國王，死的時候也沒有權利帶走一個助手，只能孑然一身前往另一個世界。再想想，財富多有用嗎？即使一個人擁有一個大國的財產，他死的時候也無權帶走哪怕一口飯、一塊補丁，只能一個人趨往後世之地。再想想，名氣大有用嗎？即使是舉世聞名的人，死時名氣也毫無用處，只能一個人無助地漂泊到一個陌生的世界。仔細想想這些，真的需要趕

緊修行善法了。否則，等很久以後才生起想修行的念頭，可能已經來不及了。

人死了，不像火滅了、水乾了，一定會帶著善業和惡業離開，沒有理由說死後什麼都沒有。我給大家講幾個發生過的公案：以前有個外道的班智達，他和具德法稱論師（Dharmakirti）辯論，但一輩子都沒贏過。他下輩子投生之後，18歲成為一名辯論師，與法稱論師辯論，仍無法獲勝。他死後再轉世，7歲就成了一名辯論師，後來與具德法稱論師辯論，結果還是沒有取勝。最後，他自己皈依了佛門。所以在外道宗派中，也有很多承認前後世存在的人，也有很多能回憶前世的人。

在佛教中，前後世存在的情況是怎樣的呢？據史料記載，在印度南部，曾出世過一個叫旃札古味³（Chandragomin）的論師。他上輩子是佛教的班智達，和一個不承認前後世存在的外道智者有過激烈的辯論，結果難分勝負。後來，旃札古味的前世說：「為了證明後世的存在，現在我將死去。請用配製好的聖物，把我的身體保存在棺材裡不壞。」他口裡含著一顆珍珠，發願道：「願我轉世後，精通今生所知的一切法。如果將來有人含著這顆珍珠，說明他是我的轉世。」然後他就圓寂了。依靠先前的願力，旃札古味出生時口含珍珠，棺材裡的珍珠不見了。這時，那個與他辯論的外道智者生起了「前後世可能存在」的合理懷疑，進而追問旃札古味這方面的法義。旃札古味通達諸法的智慧比前世更加無礙，經過解釋，外道智者確認了前後世的存在，相信佛法教義是真實的，所以追隨旃札古味，最終成為佛教的大班智達。

³ 即月官論師

接下來簡單介紹一下和你們有關的歷史。就說說噶瑪巴吧，第一世噶瑪巴是德松欽巴，第二世噶瑪巴是巴協，第三世是自生金剛……依次到第十六世噶瑪巴熱畢多吉（The Sixteenth Karmapa Rangjung Rigpe Dorje）。所有的噶瑪巴，都在寧瑪派的《集上師密意》等教典中被直接授記了壽量等。第一世噶瑪巴德松欽巴，授記了第二世噶瑪巴的父母等，就這樣，一直到熱畢多吉，每一個前世都是如此授記後世的。這也是證明前後世存在的依據。

以上是通過歷史對前後世存在的道理做了簡單說明。當然，通過推理來證明前後世存在的真實性，佛教經論中有很詳細的解釋，但這次我就不廣說了。

業因果與前後世存在的觀點，是佛教中不可或缺的根本。一般來說，在這個世界上，很多人對業因果與前後世是否存在持懷疑態度。在座的諸位可以想想，比如，就想想噶瑪巴的轉世，正是因為有了前後世，他的前世才能授記後世。假設前後世不存在，那麼後世就不可能按照前世授記的那樣出現，也不可能回憶起前世的所有事蹟，流利地說出前世的行為和事業，就像我們記得昨天和前天的行為一樣清晰。這是前後世存在的確鑿依據。

另外，正因為有因果，做好事一定會得到安樂和幸福，而做壞事則會轉生為苦難者和下劣者。如果隨著不善業墮入三惡趣，那裡的痛苦是無法用現在這個世界的痛苦來形容的，那是一種範圍廣、持續時間長、難以忍受的痛苦。所以，從現在開始要小心謹慎。

如果行持善法，就會往生極樂世界等淨土。淨土的功德是

世間任何幸福都比不了的，有不可思議的安樂。為此，我們必須從現在開始努力行善。

那麼，什麼是應該斷除的不善業，什麼是應該行持的善業呢？所有對其他眾生造成傷害的業，都叫做不善業，比如，殺害別人的生命、盜取別人的財物、說欺騙迷惑別人的話、挑撥別人的和諧關係，等等。這些都需要從根本上斷除。而一切不傷害他眾、守護自己身語意的業，就叫善業。

就像至尊米拉日巴，起初依靠伯父、姑母等對自己恨之入骨的因緣，明白了整個輪迴沒有實質可言的真相，斷除了包括最細微的不善業在內的惡業，踏上了真正的行善之路。

大乘顯宗的實修法

大乘法的基本，需要自己先受持寧捨生命也不捨三寶的皈依戒。隨後，為了一切眾生而學修菩薩道時，需要學習愛惜他眾勝過愛惜自己的行為。那麼，要怎樣學修呢？藏傳佛教中是這樣說的：「虧損失敗自取受，利益勝利奉獻他。」意思是，所有利益、勝利、幸福、快樂的事，都要讓別人獲得，所有痛苦和不幸都要自己來承擔。當然，這種行為一開始是很難 100% 做到的，但是需要循序漸進的學修。

那麼，要怎麼學修呢？

最開始要觀修自他平等。什麼是自他平等？就像自己希求快樂一樣，所有眾生也都希求快樂；正如自己不願受苦一樣，所有眾生也都不願受苦。所以，自己和別人一模一樣。我們要像對

待自己一樣，想方設法令眾生快樂、不受痛苦，盡心盡力修慈悲心。

做到這一點以後，就要修自輕他重的心態。關於這個修法，這裡只是舉一個有代表性的例子來說明：對於一個沒有血緣關係的外人，自己對他比對親生兒子更寵愛呵護，但對方卻常常把我當成敵人，進行各種各樣的加害。即便如此，我也不恨他，反而像母親憐愛患有精神病的獨生子一樣，不管兒子怎麼傷害母親，母親只想這個兒子什麼時候康復，不會因為兒子傷害了自己而生他的氣。同樣，對於加害自己的眾生，也需要這樣觀修利他心。

即使一個外人在成百上千人中出言不遜，用刺耳的話百般指責自己，自己非但不反駁、不報復，反而帶著歡喜和恭敬的心情想：「那些明確指出我缺點的人，我應該像恭敬上師一樣對待他。」

再有，自己雖然沒有給對方造成任何傷害，他卻反過來毆打我、鞭打我，甚至砍下我的頭。即便如此，自己不但不恨他，還希望這個加害者擁有幸福，遠離苦難，需要這樣來觀修。

至尊米拉日巴也是這樣做的。他在依止了南岩瑪爾巴譯師後，相續中生起了真實的菩提心，攝受了姑母等以前和他反目的人，為他們宣講正法和教言，使他們步入正道。

所以，在座的各位，你們要用心思考一下。我在前面說過，我講這些的目的，就是為了今天聚集在這裡的所有佛教徒——以前沒修行過的人可以修行，以前修行過的人可以提高修行境界。

所有的非佛教徒和完全沒有信仰的人，依此自然對佛法生起歡喜心。

就拿我們來說，我們更喜歡那些樂於利他的人，而不是那些樂於作害的人。所以佛法如果切入內心，就是真正安住在無損惱的寂滅道中。心中的憤怒少了，身體和語言就不會傷害別人，反而會盡力幫助別人。八萬四千法門的修行要點，歸根結底都集中在這一點上。如果深入思考它的意義，不可能不對佛教生起歡喜心。

再講一個公案：有一個被大自在天攝受的外道班智達，他過去是外道，但後來成了佛教徒。在他的一部作品中，他說：「外道之宗義，反覆深思惟，如是於怙您，我心更起信。」意思是，對外道思惟得越多，對佛教就越有信心和歡喜心。他這麼說也是事實。以前有些外道說殺人是善法，尤其是戰場上殺了很多人是善法，佛陀卻說這是不善法。事實上，如果你做了對眾生有害的事，造什麼業就會感受什麼果。所以，害眾生的話，果報除了痛苦，不會有任何好處。

如果與有婦之夫邪淫，破壞別人的家庭，外道說是善法，佛陀卻說是不善法。因為身心和睦是善，不和睦、傷害他人，不可能是善法。

外道論典裡說用謊言欺騙成千上萬的人，將其引入邪道，這是善法，但佛陀說，講誠實正直的語言才是善法。佛說的應該沒錯，他們的說法肯定不是善。

所以，內道的大悲本師釋迦牟尼佛是唯一的真語者、實語者。佛陀先後授記的一切，從古至今都是絕對真實的，沒有一句

不真實的語言。凡是說「你修這樣的法，就會得這樣的果」、「你修學這個甚深法，多長時間就會得果」，這一切都是千真萬確的。



圖 2.16: 無比歡喜的法王

以我們西藏雪域為例，雖然是個小地方，但生長在那裡的人唯一修行佛陀的言教，按照佛陀的言教去修行，得果的人也非常多。目前世界人口約有五十多億，藏地人口只有六百萬，但如果以修行成就者的比例來衡量，世界上其他民族很難與藏族相比。你們如果不相信，以後可以去藏地看一看、逛一逛，到了那裡就什麼都明白了。

藏地有許多教派和法脈，我只是簡單說了一下噶舉派的教

法。就算你們不能走遍藏地，也要深入阿里（Ngari），去看看米拉日巴住過的那個小地方。他扔進水裡淹不死，拋到火裡燒不死，毫無阻礙地穿越山岩，像鳥一樣在空中翱翔，有諸如此類許多具足成就驗相的歷史聖跡，如今可以直接朝拜。

仔細想想，至尊米拉日巴的所行所作，在佛教以外的其他宗教和民族中也是罕見的。我沒有胡編亂造，除了個別我不了解不知道的情節，我沒有刻意說一句謊話。所以，希望大家好好地深入研究佛教。若能如此，即使是以前沒入佛門的人，也不可能不喜歡上佛法。

大乘密宗的實修指南

最後講一下實修清淨觀。這是釋迦牟尼佛或金剛持相續中擁有的法，直接修持它的方便法，就叫做清淨觀。它有寂止和勝觀等許多修行方法，也是至尊米拉日巴實地修行而最終成就的不共之道。

這樣的密宗金剛乘，不能對任何人都講，只能對少數人講。就像你們上師之前說的，這個法特別好、特別妙，但一開始要從淺顯處入手，最後達到密宗的最高境界。說到密宗法，除了少數人之外，不是所有人都能得到的，這也符合佛教的次第。我也由衷地隨喜這一傳統和做法。如果你們對此有任何疑問，明天和後天按規定的時間到場，我們可以再探討一下。

諸位非佛教人士，你們可以想一下，密宗是因為有不可告人的過失才需要保密嗎？其實不是的。它不僅沒有過失，而且如果真的講起密宗的要點，它比小乘、大乘顯宗這兩種法都殊勝，

是會讓所有人生起信心、歡喜踴躍的法。正因為如此，大部分住在藏地的上師，還有到了印度的噶瑪巴和他的四大補處，以及貝諾法王，都在弘揚這唯一究竟的實修法。

有人可能問：「那麼，這麼令人歡喜的深法為什麼要保密呢？」

就像佛經上說的「密宗非是有過失，密修成就故保密」，密宗從來不是因為有重大過失才需要保密，而是因為保密是迅速得果的最快途徑。

有人可能會想：「保密就會得成就嗎？」

如果保密，是會成就的。就像藏藥一樣，如果把其中幾味藥的藥名、配製方法等告訴病人，這個藥就容易失去功效。如果對病人保密，效果會立竿見影。這種現象在很多地方都有。密宗也是如此，正因為保密會成就、不保密不會成就，所以保密是很有必要的。

當然，我還希望你們都能像至尊米拉日巴那樣，修持完整的道次第。過去，佛法起源於印度聖地，而現在，正如佛陀授記的那樣，佛法的根本在藏地雪域有完整的傳承。為此，以後你們應當恭敬承侍的，是擁有這些傳承、具有慈悲心的上師。這樣的上師無論是誰，都應該去依止，這對你們只會有利，不會有害。

好好想想住在這個美國的很多高僧大德，為你們講經說法、傳授教言，給你們帶來了極大的利益和安樂，這是有目共睹的。所以，以後這些上師來了，你們要真正地承侍他們。現今，你們

的上師仁波切和我們是同一個法脈，如果他沒有來這裡，即使這裡有一些藏民，但他們大多不懂正法，他們的心和行為造了很多惡業，對自他不會有太大利益。你們的上師到了這裡以後，不僅創辦了這個中心，而且聽說還有 100 多個中心，把佛法傳授給很多人，使他們今生後世離苦得樂。這也是藏族上師的恩德。

像我這樣的人，對你們不會有太大利益。因為我年事已高，加上重病在身，除了這次，恐怕不會再有機會來美國了，所以很難能利益到你們。這裡有很多上師與你們朝夕相處，這也是你們的福報所感召的，每個人都應該恭敬地承侍他們，按照他們所說的去實修善法。不僅是我，許多上師很難直接從藏地來到美國，因為在藏族人中，如果各方面條件不具足，要來這麼遠的地方是很難的。

另外，希望大家也要恭敬承侍從藏地出去、現居印度等地的上師們。這些來自印度的上師，也和你們有著密切的關係，當然，和你們同一法脈的噶舉派上師，就更不用說了。丹嘉仁波切是佛教的教主，是聖者世間自在王的化身，能親眼見到他、聆聽他的教誨，非常有意義。如果你們能和他結上緣，會有廣大的利益和廣大的果報。

此外，現居印度南部的貝諾法王，很可能計劃明年來美國。他是前譯派整個教法的教主，而我，只是他法脈中的一個小上師。他在藏地住持著數百座寺院，在印度培養的身披袈裟的出家僧人遍佈大地，像他那樣的大德是非常罕見的。從他的人格來看，他是唯一只幫助眾生而不做一點一滴損害的好上師；從宗教角度來說， he 可以和世界上所有的宗教和睦相處，尤其對佛教的

寧瑪派、噶舉派、薩迦派、格魯派，他盡可能地服務和支持，想方設法致力於弘揚整個佛教，現已被大仁波切等人任命為寧瑪派教主。雖然他是寧瑪派的教主，但他對所有教派一直都同等關心和尊重。如果將來有這麼偉大的上師來到這裡，你們一定要滿懷信心地去請法，和他結上善緣，這對你們有非常大的利益。

如今在美國的這些上師們，和我來自同一個地方，我對他們也很熟悉。他們唯一按照佛說的去利益眾生，不會傷害任何眾生。如果你們遵循他們的教導，如理修行，這也是我的希望。

總之，希望你們的所想所行，都成為利樂一切眾生的因，特別希望你們相續中生起一顆善良的心。扎西德勒！

法王最後講密宗的時候，並沒有具體講大手印的修法或大圓滿的修法。他只是說，在守護密宗誓言的基礎上，要依止在密法方面有修行、有經驗的美國上師們，要從他們那裡得法。

因為密宗的實修需要長期依止善知識，一些不共的修行，更需要善知識的引導。所以法王雖然沒有直接講密法，但是為他們指明了一個修習密法的方向。

喚醒生命

幾年前，當我在美國演講時，遇到一位美國佛教徒，叫莉·格柔詩（Lea Groth）。她在懵懂年少的時候，曾見過1993年來美國的法王，聽過法王在邁海教堂的那場傳法。她說，從那天起，她的人生發生了不可思議的變化。

她是這樣描述的：

「那一年我 13 歲，有點喜怒無常，喜歡把自己藏起來，不太友善。

我父母是歐裔美國人，都是藏傳佛教徒。他們的佛教中心邀請過許多寧瑪派上師，經常舉辦各種佛事活動。作為這個組織裡的二代，我沒有兄弟姐妹可以讓我幹點別的，也沒有其他親戚可以幫父母照看我。別無選擇，我只能和父母一起參加這樣的活動。

有一次，聽說一位仁波切從藏地來到美國傳法，我們開了半個小時的車去了一個教堂。那個教堂的內部，沒有任何出乎意料的地方。真不敢相信那是一個教堂，因為看不到一個十字架，也看不到懸掛的聖子像。

我天生喜歡批判，在進到那個教堂之前，我是性情乖戾、疑心重重的。記不清當天是怎麼開始的，甚至弄不清楚要來見的最重要的人物是誰，只記得那次活動沒有特別典型的藏族色彩。我看慣了金光閃閃和錦緞裝飾的法器，還有唱誦，但那一次什麼都沒有，非常樸實。講法者坐在一個靠背椅上，其他人坐在普通的椅子上，直到主講者開口講話之前，我都覺得沒有什麼印象深刻的地方。

講法者的聲音洪亮而富有磁性，彷彿鑽進了我的心裡。雖然我聽不懂他說的話，但卻讓我有一種極其深刻的感受。

不得不承認，剛開始，我覺得有點無聊。但我不是那種一直讓自己無聊的人，所以我開始觀察臺上的每一個人，尤其是那

位在講話的藏族老人。我現在仍然記得，他當時在看著我——也許只是我的自以為是，或者記錯了。然而，那一刻，我確實慢慢感受到了一種豁然開朗，深刻的體悟在我心中生起：教堂裡的地毯、牆壁、椅子都變成空空的，透明的，不真實的。我那情緒纏身的思慮漩渦，被降服了。我那青春期被荷爾蒙壓抑的大腦，終於暫時平息下來，甚至安靜了……

諷刺地說，從那個教堂走出來之後，我變成了一個真正的佛教徒，不再是一個探求者；我變得確定了，不再那麼迷惑了。雖然我忘記了法會的內容，甚至不知道那位偉大老師的名字，但我從未忘記我內心經歷的巨大轉變。

我問過母親很多次那位老師是誰，但她從來不擅長記藏族名字。所以很長一段時間，這個名字都是個謎。

後來，也許是因緣所致，因為我的編輯工作，我和喇榮又接上緣了。我才發現，讓我內心發生巨大變化、定下我人生方向的偉大老師，就是法王晉美彭措仁波切。是他，攝受了我的心，讓我回到了我的真實皈依處——佛法！」

發生在她身上的這段經歷，足以說明法王的加持不可思議。作為大成就者，不僅能通過傳法改變眾生的心，還能通過他的聲音和眼神讓眾生有翻天覆地的變化。特別是，如果父母帶著孩子去拜見一位具德上師、參加一場佛事活動，對於善緣深厚的孩子，他的輪迴篇章可能從此改寫。

談談香巴拉

6月27日，法王再次來到金剛界的噶瑪堡禪修中心，向大家講述了香巴拉（Shambhala）的歷史和起源，以及這個道場與香巴拉之間的因緣：

我從藏地雪域來到美國，今天，又到了這個被稱為「第二香巴拉」的地方。



圖 2.17: 法王專注於講法

事實上，真正的香巴拉是世界著名的五大佛教聖地之一。五大佛教聖地有哪些呢？一是印度菩提伽耶，它位於世界中央，是三世諸佛成佛的聖地；二是五台山，東方怙主文殊菩薩現在

居住的聖地；三是普陀山，南方聖者觀世音菩薩真實安住的地方；四是鄔金空行洲或銅色吉祥山（Copper-Colored Mountain），西方鄔金蓮花生大士真實安住的聖地；第五個，就是北方的香巴拉。

那麼，香巴拉在哪裡呢？

在一個需要以神足通十二年才能到達的地方。過去的很多智者，比如印度聖地的則勒巴班智達（Indian Pandita Chilupa），都去過。那個城市的外觀是一朵八瓣蓮花。那麼，它是如何以八瓣蓮花的形狀存在的呢？中央是名為嘎拉巴（Kalapa）的香巴拉城，在所有的花瓣中，有 960 百萬個小香巴拉城。香巴拉的所有河流，都流向中央的嘎拉巴城。

就香巴拉從古至今的王權體系而言，先後有七位法王、二十五位具種王應世。

七位法王的第一位，叫法王達瓦桑波（月賢），是釋迦牟尼佛臨涅槃時在印度南部具德米積大塔處宣說《時輪金剛》的首座眷屬。他結集的法叫《吉祥時輪根本續》，梵文是「西日嘎拉匝札」。這部法有多少呢？月賢法王記在心裡的，歸納起來有一萬二千偈。他的後代主要是輪流講聞這部法。

七代法王期間，香巴拉城也像古印度一樣，分為剎帝利種姓（王族）、吠舍種姓（商人）、首陀羅種姓（平民），也出現了「大部分種姓不准聽佛法，部分種姓允許聽」的傳統。後來，這些種姓被廢除，合成了一個種姓，即法胤種姓。所有法胤中的第一位，是具種王妙吉祥稱（Manjushri Yashas），他為日車等數

十萬眷屬傳授了《時輪金剛根本續》的略要，此法也叫《時輪略續》，一共有五品。他的太子白蓮具種王（Pundarika），造了一個名為《吉祥無垢光》的大疏，以解釋此續的意義。

後來，《根本續》、《略續》、《略續大疏》這三部法，在印度興盛起來。在藏地，《根本續》、《略續》完整版、《略續大疏》完整版，也已翻譯成了藏文。

《時輪金剛略續》在印度出現、《時輪金剛》在藏地出現的那一年（1027年），被稱為「勝生周」。「勝生周」在藏語中有出現法的意思，因為是《時輪金剛》教法出現的殊勝時間，故而得名。結合漢族的歷算，每六十年就叫一個勝生周。自《時輪金剛》在藏地興起以來，今年（1993年）是第十七勝生周的第七年。

所有的法王或具種王，當上一個國王的統治結束，下一個就會馬上繼承王位。每位具種王的任期通常為100年，但也並非一成不變，除了難勝（Samudravijaya）、勝海（Aja）兩位具種王，其餘二十三位都是一樣的。自從他們登基以來，只要在位，100年之內就要向香巴拉960百萬城的人們宣講《時輪金剛》教法。難勝具種王和勝海具種王的總任期是403年，其中勝海轉了182年法輪，難勝轉了221年法輪。

那麼，現階段是哪位具種王在執政呢？

他是第二十一代不滅具種王，今年是他任位的第67年。接下來的第二十二代、第二十三代、第二十四代具種王將依次出世。

之後是第二十五代勇武輪具種王（ Rudra Chakrin ）。當時全世界的佛法都被滅了，人們連佛法的名字都聽不到了。不僅如此，香巴拉被雪山環繞的內外兩城中，所有外城都被邊地魔軍佔領了。當邊地魔軍向內城入侵時，勇武輪具種王顯現上勃然大怒，他全副武裝，以神變騎上石戰馬，在空中揮舞著鐵輪，帶上各種兵器，右繞南瞻部洲、東勝身洲、西牛貨洲一圈，進行了為期一年的戰爭，消滅了邊地所有的邪教魔軍，在四大部洲重新樹立佛教法幢。他統治的時間是 100 年。他有兩個兒子，梵天和天王。這兩位王子會使《時輪金剛》教法興盛數千年，經久不衰。

以上只是簡單介紹香巴拉的歷史和起源。

據說你們的上師仁波切，就是香巴拉未來的勇武輪具種王。在這一生中，他也創造了這方面的緣起，顯現上像軍官樣一樣穿著軍裝，並安排了許多護衛軍。

在座各位能接受他的教法和法脈，真的很幸運。一般來說，凡是修行噶舉派等佛法，尤其是他所實修的佛法，都會轉生為他手下的將領。他實修的佛法是什麼？如我昨天所說，是至尊米拉日巴完整的修行次第。尤其他最重要修行的是，佛教中共許的無害寂靜的唯一妙道——慈悲心。

你們中的一些人可能會想：「我們上師是一位與眾不同的偉大上師，但他主要修行慈悲心，這是從哪裡體現的？」其實，他的行為就是唯一在貫徹慈悲心。如果他是一個追求名利的人，那他生活在印度和藏地雪域，將獲得超過這裡許多倍的名聞利養。在藏地和印度，住著許多持教大德，但是在美國，以前除了少數

人，大家甚至聽不到佛陀的名號，聽不到一句佛法，也看不到任何僧眾。正因為他來到了這裡，建立了這個根本道場和 100 多個分支道場，成就了過去上師們誰也沒有完成的廣大事業，所以，單單以這一點，就足以說明他相續中的慈悲心。

當然，我給你們講你們上師的功德，可能有點不太合適，就像外人給你介紹家人一樣。但不管怎麼說，我對他一個遙遠國度的事業，很早以前就有所耳聞，這次來到這個地方，對他的事蹟更生稀有心、歡喜心、信心，所以這些話忍不住脫口而出。我們藏族有句俗話：「就像到做針的人家裡賣針一樣。」意思是如果你把針賣給做針的人，就賣不出去了，同樣，在你們弟子面前說這些，可能有點多此一舉。如果我說得不準確，也請你們見諒。



圖 2.18: 法王傳法現場

之後，法王給大家念了《佛子行》的傳承，說：

一切佛法的精髓若總結起來，就是這個《佛子行三十七頌》。凡是看到它、聽到它、讀誦其文、實修其義的人，都會今生長壽無病、受用豐富、名聲遠揚、得償所願，後世很容易往生西方極樂世界，身心毫無痛苦，擁有不可思議的安樂。

想必你們真正想要的，就是今生來世都安樂，不再痛苦。我這次來西方，也主要想看看有沒有辦法讓很多眾生離苦得樂。我們都有同樣的願望，而我用藏語念傳承，也是為了實現這個願望。如果你們以信心聽受，即使不明白意思，只是聽到了詞句，也有不可思議的利益。

此法在藏地興起以來，寧瑪派、噶舉派、噶當派、覺囊派、薩迦派等各教派一直都在實修，沒有任何區別。

這個法的要點是什麼？它融合了佛陀和他的隨學者——印藏等地所有持教大德的一切修行要領。那麼，它最核心、最究竟的要點是什麼呢？就是培養慈悲心，不傷害一切眾生。

如果你們通達了這個法，那就足夠了。如果還沒有通達，可以請別的上師為你們講解它的句義。我在心間雙手合十，祈禱大家都來修這個法！

我做了一件衣服



圖 2.19: 索達吉堪布攙扶法王

每次跟法王出國，和自己一個人出行完全不一樣，無論是衣服還是其他行李，我都盡量少帶。所以這次來美國，早晚比較涼，白天陽光特別強，我覺得我非常需要一件外套。

然而，美國不同於印度和尼泊爾，在這裡很難買到僧衣。一天下午，趁著還有點時間，我去了波德附近的城市，但找了半天也沒找到適合出家人穿的衣服。無奈之下，只好想去買塊布，找人來做，可是紅布幾乎看不到。

好不容易買到了一塊，我拿著它去裁縫店，裁縫卻說他從來沒做過，所以做不出來。

好在我以前做過衣服，所以當場把布裁了，教他怎麼縫，不一會兒就做好了。衣服很合身，尺寸也合適。有了這件衣服，在之後的每一站旅途中，它都發揮了不小的作用。

我一直有把多餘衣服送人的習慣，但是從國外回來之後，有點捨不得處理這件衣服了。直到今天，我每次出門都經常穿著它。這衣服的面料很好，雖然已經穿了 30 年了，卻沒有褪色變形。只是我比那時胖了一點，衣服也小了一點，但還是能穿。



圖 2.20: 當時做的外套

當然，這點個人的事，跟上師和佛法比起來，不值一提。但是寫到這裡，我就想起了這件事，所以也就沒有取捨，想到什麼就寫下來了。

告別金剛界

6 月 28 日，法王接見了金剛界中心的管理人員和其他道場的高僧大德，並給予開示、加持。

6 月 29 日是在波德的最後一天。當法王準備告別時，他對所有人說了一段話：

這個城市不同於其他城市，它相當於第二個香巴拉。到了這個香巴拉城，和你們信眾交流佛法，感覺緣分很好，我非常開心。

我住在藏地的時候，也希望有機會來美國。後來承蒙住在印度和美國的持教大德們的關心，以及這些道場提供的順緣，才讓此次行程得以實現。之前聽說有個道場叫「金剛界」或「瓦吉達德」時，我的心裡充滿了喜樂，這並沒有說妄語。所以，我覺得我應該和這個道場有宿世的善緣。

你們憑藉自己強大的公關能力，協調了中美兩國大使館及相關部門的關係，在邀請我方面做了很多事情，也為我的機票和食宿支付了很多費用。給你們添了這麼多麻煩，我從心底表示深切的感謝！



圖 2.21: 澤噶貢智仁波切為法王獻哈達

最後，我想說，我們今生最好還能再見面。如果這輩子不能再相見，也要發善願，希望要麼去西方極樂世界，要麼去北方的香巴拉，下輩子再相逢。

法王講完後，南珠堪布總結了這次行程，然後說：

「這幾天法王傳了非常殊勝的法，大家一定受益匪淺。我是印度南部南卓林高級佛學院（Ngagyur Nyingma Institute of Namdroling Dharma Monastery）的老師，為了提升學生們的佛學水平，先後三次去了藏地，依止法王晉美彭措學習顯密佛法。這一次，我是貝諾法王派來承侍法王的。



圖 2.22: 南珠堪布開示

看到你們的道場，無論是信心、恭敬心，還是對佛法的意樂，都很不錯。可能你們中的一些人，學得、修得非常好，但是和藏地佛學院的水平相比，應該還有一定的提升空間。

在藏地，依止上師必須遵循經論的要求，而在西方，很多人只看上師怎麼說。其實上師也有各種各樣的，如果上師不精通顯密教理，依止他就會有點危險。

很多年來，大家一直如理如法地修行。過去你們對寧瑪派和噶舉派的法一視同仁，希望以後仍能一如既往地修行大圓滿和大手印。」

之後，金剛界中心的代表向法王表示感謝：

「法王，您說您收到金剛界的邀請函時，心中充滿了喜樂。當我們聽到您的名字，看到您的照片，心中也同樣充滿了喜樂。您能來這裡真是個奇跡。

當我們開始了解您的驚人成就時，既興奮又有一點困惑，原來這世界上最甚深、最難行的奇跡，是對他人的慈悲。如果您將來成為香巴拉王國勇武輪王麾下的將軍，我們都自告奮勇成為您的勇士。非常非常感謝您！」

最後，門措上師給大家傳授了文殊灌頂。至此，波德的弘法行已經圓滿。



圖 2.23: 門措上師傳授文殊灌頂



ROCKY MOUNTAINS, USA

第 3 站

6/30 - 7/6

美 國

洛 磯 山

行程

SCHEDULE

- 6月30日，抵達洛磯山佛法中心
- 7月1日，《文殊靜修大圓滿》灌頂和開示
- 7月2日，上午《大鵬展翅》第一節課
下午《大鵬展翅》第二節課
- 7月3日，上午《大鵬展翅》第三節課
下午《大鵬展翅》第四節課
- 7月4日，上午《大鵬展翅》第五節課
下午在大塔前開示
- 7月5日，上午《項袋金剛橛》灌頂和開示
下午做了公開演講
- 7月6日，上午接見道場管理人員和金剛護法軍隊
下午傳授《文殊靜修大圓滿》要義，並做告別開示

洛磯山下

6月30日，我們離開了美麗的波德，一路向北，像過山車一樣翻山越嶺。兩三個小時後，到達了洛磯山佛法中心（Rocky Mountain Dharma Center）。



圖 3.1: 洛磯山脈

洛磯山就像藏地的喜馬拉雅山，是北美最大的山脈，綿延起伏數千公里。山上的雪水向西流入太平洋，向東流入北冰洋和大西洋。

7月的洛磯山，氣候不冷不熱，舒適宜人。這裡有森林、湖泊、草原、冰川。天空是明亮的，風是乾淨的，河水清澈剔透，閃閃發光。在這樣的環境中，內心自然變得清淨，彷彿置身於藏地前輩大德閉關修行的寂靜處。



圖 3.2: 法王住過的木屋

這個道場是藏傳佛教噶舉派的法脈，修行者大多是美國人。他們在山上搭建木屋或帳篷，遠離喧囂的塵世，常年修行寂止法門，很多人已經閉關六年多了。他們對法王的到來歡欣踴躍，非常渴望得到甚深的灌頂和密法竅訣。



圖 3.3: 洛磯山佛法中心的小木屋

輕鬆的聊天



圖 3.4: 法王開始傳法

剛到洛磯山的當天下午，法王做了一個簡單的開示，並為大眾摸頂加持。

休息過後，法王坐在木屋外，望著遠處的森林和群山，欣賞著周圍的美景，與嘉哲仁波切等人輕鬆地聊天。



圖 3.5: 在木屋外欣賞風景

嘉哲仁波切從小就被朵芒寺認定為活佛，後來又去了美國弘揚佛法，所以聊天的時候就談到了朵芒寺：「以後還是想去色達和朵芒寺看看。之前因為揚唐活佛（Yangthang Rinpoche）的委託，我去過一

次朵芒寺，到了爐霍就直接去了。帝察活佛看到我出現在他面前，問：『你怎麼突然來了？我都沒想到你會來。』我說：『我不喜歡提前通知大家，不然會有各種接待。我還是以前的我，甚至比以前差了一點，沒必要提前告訴你們。』那時候朵芒寺剛剛開始恢復重建，有二、三十間

僧舍，五、六十名僧人。我想幫忙建一個佛學院，但是因為種種原因，沒能做到。祈禱上師三寶加持，以後會好起來。」

法王說：「如果有關部門批准，朵芒寺的建設應該沒有問題。羅科瑪部落比較大，相對於部落的人數，寺院並不算大，但總體來說，還是很興盛的。上下羅科瑪有 1000 多戶人家，他們非常團結，無論上師們說什麼，他們都會依教奉行，不會違背一個字……」



圖 3.6: 休息中的法王

法王還向他詢問了美國的佛教現狀，聊了一些其他話題。

西方人的時間觀念

美國的每一個佛教道場，都非常擅長時間管理，大到幾年的規劃，小到每天幾個小時甚至幾分鐘的安排，列得清清楚楚、井井有條。我們每到一個地方，道場都會給每個房間發時間表，如果有什麼調整或變動，也會提前打招呼。

而且他們時間觀念極強，非常在意準時正點。比如法王傳講佛法時，包括翻譯和念誦，每節課是兩小時。如果

超時了，聽眾會立刻舉手提醒法王，時間到了，他們該走了，否則要補交停車費等等；如果法王講不到兩個小時，哪怕只差四、五分鐘，也會被要求繼續講下去，因為他們付了兩個小時的錢——在西方聽法和東方不一樣，那裡是要收費的。

有一次，法王為大家灌《傑珍寧提》的頂時，因為儀軌太長，兩個小時無法結束，只能誠懇地向他們道歉，說自己沒辦法按時完成，但灌頂不能中斷，請他們允許延長半小時。

剛開始，我們都有點不適應。畢竟在藏地，傳法是很隨性很自由的，有時候發揮得廣，一口氣可以講幾個小時，有時候沒什麼感覺，講幾十分鐘也沒事。但是，西方人對時間的要求一板一眼，絕對不能多也不能少。



圖 3.7: 為順應西方文化而不時關注時間

經過詢問才知道，在西方人眼裡，守時是一種尊重他人的表現，如果經常不準時，說明這個人的人格有問題。尤其是在正式場合，守時更重要，否則會給很多人帶來不便。因為每個人已經安排好了一天的時間，如果一個地

方超時，後續的一系列事情都會受到影響。所以，時間表是必須遵守的。

後來法王也入鄉隨俗，看著手錶，卡著時間傳法、灌頂，盡量嚴格按照規定時間完成。而我從那以後，也變成了一個有時間觀念的人，不管是講課、開會，甚至是和人吃飯，無論大事小事，預定的時間幾乎從不遲到。

開啟法門的三個原因

在洛磯山的這個佛法道場，法王給修行者傳授了七天的密法。

7月1日，法王傳授《文殊靜修大圓滿》的灌頂。在此之前，嘉哲仁波切講了一段話：

「首先歡迎大家，尤其是專程趕來參加法會的各位。這麼美妙的聚會，是過去無數劫中積資淨障的結果，我們應該重視這樣的弘法活動。特別是有幸能請到法王這樣的成就者，他是蓮師在當代的真實化身，是真正的見解脫、聞解脫、觸解脫。依此活動，我們有機會見到自心本具的佛性，得到生生世世的利益和安樂。

看到法王，是自己的福德使鏡子清淨，才映現出這麼慈悲的影像。雖然影像出現在你面前，但你可能不知道這個影像是誰，所以我來幫忙介紹一下，但也不過是以盲導盲。

大家要珍惜福報，不能讓法王太累，因為他年歲已高加上車馬勞頓，還要以種種加持利益眾生，所以我們要察言觀色，讓他及時休息。與其關注手錶上的時間，不如關注自己的來世。法王的法體是最重要的，不能把入場費當成買賣上師。收取聞法門

票是美國道場的一大特色，但我們不要把法王的教誨看成應得的服務，更不要對聞法有種做生意的期待，而應該認為這是一個積累福德的黃金機遇，是今生難得一遇的可貴機會。

不能說太多了，蓮師坐在那裡等著，我已經開始緊張了。就到這兒吧。」

接下來法王開始灌頂，講了他這次傳密法的三個原因：

今天，在這個吉祥圓滿的時刻，是時候開啟甚深密法的大門了。



圖 3.8: 法王傳授灌頂

一般來說，這個密法是不可以給所有人都傳講、灌頂的，它是有教印的一個法。要傳或聽密法，上師要觀察弟子很多年，弟子也要觀察上師很久，才能聽他教授。但是，我這次給你們

傳授甚深的灌頂、傳講甚深的教言，主要有三個原因。是什麼呢？

第一個原因是，你們都遵循你們上師仁波切的教導，從寂止開始，逐漸修持完整的道，並不是一開始就好高騖遠，而是在完成所有的共同道之後，才到了修不共道的時候。他這種做法是值得信賴的，也是令人歡喜的，所以，我才為你們傳授能使心相續成熟的灌頂、能得以解脫的教言。

第二個原因是，你們和我有著宿世願力，緣分很好。考慮到這一點，我開啟了這個法門。

憑什麼推斷我們師徒宿緣很好呢？

我在藏地給數千僧眾講經說法、與數十萬信眾結上法緣時，受到了我同鄉和同一法脈的眾人的邀請。當收到你們的邀請函時，我的內心莫名歡喜。在我看來，這一定是和你們有緣的象徵。從你們的角度來看，應該也和我有宿緣，為什麼呢？



圖 3.9: 洛磯山佛法中心聽法的西方弟子

你們道場邀請上師並不是隨隨便便，據說你們剛聽到我的名字和簡介，就生起了無比的歡喜心，也多次向東方的亞洲國家發出邀請。從這樣的事情可以判斷出我們師徒的宿緣一定很好，所以這次我開啟了法門。

第三個原因是，自從你們上師來到美國，花了幾十年的時間為你們的修行打下了完整的基礎。之後，他的事業暫時回歸法

界。但他是否也為那些護持他餘下事業的人，比如我，提供了與你們結緣的機會呢？想到這一點，我這次開啟了密宗灌頂法門。

依靠這三個原因，我先給你們傳授能成熟的灌頂。請懷著「為天邊無際的一切眾生獲得佛果，而接受密宗甚深灌頂、實修所有教言」的發心來聆聽。

你們要得的法是：1987年，我帶著一萬名藏族人，還有漢族、蒙古族的很多人，去了東方五台山，在怙主文殊面前多次發下普賢大願。最後，在文殊菩薩的意加持下，顯現了這個《文殊靜修大圓滿》的灌頂……



圖 3.10: 1987 年法王於漢地五台山，為上萬名藏、漢、蒙族等弟子傳法

《大鵬展翅》第一節課

7月2日到7日4日，法王分五節課講《大圓滿直斷見歌·大鵬展翅》。每一課只是簡單的字面解釋，沒有廣泛講解。所以，我在這裡並沒有把所有內容都整理出來，只是摘錄了部分教言。

7月2日，正式傳法之前，法王先講了一段話提醒大家：



圖 3.11: 法王在喝茶

接下來我就講講和你們有緣的法。

平時做任何善事，無論是聽法、修法、頂禮、轉繞、懺悔等，都要先發殊勝菩提心，這是不可或缺的。那麼，如何發殊勝菩提心呢？要在心裡默默地想：「為了普天下一切眾生，我要早日成就永恆安樂的無上正等覺佛果。而要想輕鬆快速地成就佛果，必須實修這種深法。」這就是發殊勝菩提心。

講課前，我對你們有兩點希望：第一、日常修行要由低到高循序漸進，切不可錯亂行持。換句話說，初學者不能做上層瑜伽士做的事，上等者不能做下等者聲聞的事，《無垢光大疏》說：「初學者不做瑜伽士之所為，瑜伽士不做成就者之所為，成

講課前，我對你們有兩點希望：第一、日常修行要由低到高循序漸進，切不可錯亂行持。換句話說，初學者不能做上層瑜伽士做的事，上等者不能做下等者聲聞的事，《無垢光大疏》說：「初學者不做瑜伽士之所為，瑜伽士不做成就者之所為，成

就者不做遍知之所為。」按照這裡說的去修，是我的第一個希望。

第二、你們之前一直無差別地兼修大手印和大圓滿，以後還要繼續實修這兩個法。這是我的第二個希望。

要知道，大手印就像走路的腳，大圓滿就像看路的眼。為什麼呢？大手印是讓人一心安住的方便法，大圓滿相當於看到了真正的道，所以兩者缺一不可，離開其中任何一個，都不能趨入佛地。就像沒有眼睛或腳，哪兒也去不了，同樣，沒有大圓滿的見解，只修大手印的安住方便，斷不了輪迴的根；大圓滿也是如此，如果沒有大手印的安住方便竅訣，僅僅通過理證分析也到不了佛地。



圖 3.12: 法王聽著錄音傳法

所以，印度和藏地所有智者、成就者的口傳中，都有將這兩者結合起來講的傳統。文殊怙主薩迦班智達曾說：「愚者修

行大手印，多數說為傍生因，抑或轉生無色界，或墮聲聞滅盡中。」意思就是，沒有勝觀的寂止是無記法，只會讓人輪迴，無益於解脫。此外，持明晉美朗巴（Rigdzin Jigme Lingpa）也說：「執著寂止明空心，伺意勝觀散動者，無記法界之無作，此三已離大圓滿。」也就是說，沒有寂止的勝觀，只會讓人散亂在對境中，也不會證得勝道。因此，我建議你們在現在和未來的日子裡，以大手印和大圓滿不分離的方式修行。如前所說，這就是我的第二個希望。

當然，這種修行，你們靠自力無法成辦，還需要依止一位具足法相的好上師。

大家都比較熟悉噶舉派的上師，而住在近處的寧瑪派上師，各方面也有不可思議的功德，迎請他們來講法，恭敬地聆聽教誨，也會有非常大的利益。否則，要請一個住在很遠地方的藏地上師，是很難具足順緣的。就拿我來說，我年紀大了，病得不輕，考慮到我道場的眷屬眾多等裡裡外外的因緣，除了這次來美國，恐怕不會再有機會來這裡了。即便如此，我還是希望我們的緣分比以前更近更深，也就是在佛法方面，可以互相交流、提問、分享修行心得等等，讓彼此受益。這和參與世間政治等完全不同。我的弟子將來可能會和你們有很好的緣分，我也真心希望你們能建立良好的關係。這是一個善意的祝福，完全沒有任何政治或經濟目的。

以上是由純淨之心引發，我從與佛法、上師結緣的角度，給你們提了歸納性的建議。接下來要傳講的法，是措周壤卓尊者（Shabkar Tsokdruk Rangdrol）的《大圓滿直斷·大鵬

展翅見歌》……好了，哈哈，因為我眼睛看不清，需要用耳朵代替，邊聽錄音邊傳講。



圖 3.13: 法王打開錄音機

然後法王打開黑色錄音機，開始正式講法。

上午從開頭的「那莫革日貝！普明智悲日輪中，盡放無量大悲光，頓除三界眾癡暗，行此法王尊前禮」，講到「此乃抉擇基心性，實相自性之直指」。接近尾聲時，法王總結道：

當你們修寂止時，僅僅安住是不夠的，還必須在一心安住時，斷定安住者的本心是怎樣的。這就是大手印道。

然後，觀察心自己的本體，要了知心的實相是怎樣的。這就是大圓滿道。

所以，無論修大手印、大圓滿哪一個道，都是一個要點。

自己的心如果有，就斷定有；如果沒有，那就斷定沒有。要追根究底，僅此而已。

《大鵬展翅》第二節課

下午，法王繼續從「奇哉！具緣心子重復諦聽：最初法身普賢王，塵許未修解脫理，六趣眾生毫未造，不善罪業漂輪迴」，講到「一切自心之幻變，無而顯現空自色，徹底斷定平然住」。在講課的開頭，他說：



圖 3.14: 大家專心致志地聽法

這一次，我們傳講和聽聞這個光明大圓滿法，你們大部分人應該是真的懂了。即使有人不能原原本本理解其義，也應該對這個法懷有信心和恭敬心，並確信自己證悟法義的時刻總有一天會到來。

尤其是這次你們想實修《文殊靜修大圓滿》，這個法裡還有它所屬的《手中賜佛》，以後也要去實修它，如此一定會帶來極大的利益。

我以前就非常確信，這個法對西方人會有很大的幫助，尤其你們在座很多人都是它的所化眾生。這次來美國太晚了，讓我留下來講經說法直接給你們帶來大利益，恐怕是很難了。不過，我可以為你們祈禱，祈願大家以後會修行這個法。



圖 3.15: 法王專心講法

從這個法本身來說，應該會給你們很多幫助。為什麼呢？因為它所說的意義是歸納要點，實修起來也簡單易行。以你們這個發達國家的人為例，雖然有很多工作要做，但即使你邊工作邊修這個法，也有辦法可以輕鬆做到。所以我相信，它主要適合西方發達國家的人修行。

特別是我之前自己寫的一個預言裡，也有一句是關於此法對你們更有利的授記。我來讀一遍這個預言：「普利之日輪，雖從東山起，光芒照西方，無知眾小山，莫思我高傲，自前影遮蔽，汝雖暫自由，終為光普照。」

意思是什麼呢？這個法是我在印度菩提伽耶的東方——漢地五山台寫的，但所化眾生大多在西方國家，也就是指對你們會有利。就像太陽雖然從東方升起，卻在西方放射萬丈光芒，這意味著在不久的將來，許多西方人將受益匪淺。我想這個預言這次得到了證實。

《大鵬展翅》第三節課

7月3日上午，法王講了從「能仁毗盧遮那佛，手中蓮花一塵上，具有三千娑婆界」到「實修住動覺性一，動住直指無有二」之間的頌詞，並進一步闡述：



圖 3.16: 法王明亮的微笑

認識到一切都是心的幻化，明白心的本體是什麼，這是根本。

如果你想了解它，首先需要從寂止中來。你必須修行寂止，否則不可能知道心的實相，所以心要長時間一緣專注。

但是具體來說，心裡什麼都不想、只保持單一的無念，這沒有什麼意義，就像沉睡或昏迷一樣，這種寂止是達不到任何境界的。我們要在寂止的基礎上修行，也就是，不要失去一緣安住的境界，同時自然地觀察心的自性。

在觀察心的自性時，就會了知心是空性，沒有形狀、顏色，無所成立，這就叫勝觀。懂得這一點，那就可以了。

我們必須在寂止的基礎上尋找勝觀，然後修行止觀雙運。一旦現前了止觀雙運的果，這就是至高無上的究竟道。所以，你們平時要盡可能地修止觀雙運。

《大鵬展翅》第四節課

下午，法王從「奇哉！唯一具緣之心子，汝等勿散悠然聽，六聚自解捨事我，動聽歌聲記心中」，講到「不隨取捨希憂轉，今識明覺任運性，現前三身自明空，即是本來正覺果」。臨近結束時，法王說：



圖 3.17: 索達吉堪布全神貫注地聆聽法王的課

這一次，措周壤卓的《大鵬展翅》一字不漏地傳到了你們耳朵裡，你們應該全神貫注，生起真誠的信心。平日裡，要看看自己懂不懂這些，要多下功夫。有了措周壤卓和這個法的加持，你們一定會很快證悟其中的意義。



圖 3.18: 法王諄諄教誨

在這裡，根據你們的根基，我把這部論的所有要點歸納為三條：平時不要任由分別妄念產生，要讓心自然安住下來，這是第一條；當心無分別安住時，悠然放鬆地去觀它，就會明白它的本體是空性，這是第二條；在日常生活中，安住在這種境界中，或者說護持它的相續，是第三條。

我再重申一遍：心自然安住，了知心的自性，在這種境界中護持相續。這三條包含了大手印和大圓滿所有續、教、竅訣的要點，要持之以恆去修行。

《大鵬展翅》第五節課

7月4日上午，法王從「奇哉！今善男子復諦聽，最初無散而護持，中間放任真義上，最終放縱無來去」，一直講到最後的「願以此善具緣眾，無明煩惱妄念垢，速淨本淨本法界，即生之中得正果」。在結尾，法王這樣說道：

這次講聞《大圓滿直斷見歌·大鵬展翅》，今天是第五節課。我們已經講了十多個小時了。這次傳法的目的是進一步增上你們的覺受和證悟，也是為了清淨我自己的語障，所以，我把所

有句義不增不減地傳了一遍，所有要點也以歸納的方式都解釋了。

這個法的所詮義，主要是光明大圓滿，它也涵蓋了大手印、大中觀等一切道要。一般來說，佛陀所講的無量法理，究竟要點只有大中觀、大手印、大圓滿這三個。如果你修行完整正確的大中觀道，那就包括了另外兩個要點。同樣，如果你修的是真實完整的大手印道或大圓滿道，也會分別涵蓋其他兩個。



圖 3.19: 法王微笑地看著聽眾

所以，大手印、大圓滿、大中觀同步實修是關鍵。許多噶舉派和寧瑪派的成就者，如噶瑪巴自生金剛、全知龍欽巴，都是這樣修行的。我們師徒平時也要盡量把三者融為一體來修，這是很重要的一點。

那麼，如何修呢？

專注入定於寂止的境界，其中心不動搖的那部分，就是大手印；心在外中內何處也不成立，這種空性稱為大中觀；心一緣安住於空性的當下，產生一種明知明覺之見，這種定解就叫大圓滿。



圖 3.20: 大眾在帳篷裡聞法

噶瑪巴自生金剛在《了義大手印願文》中也說：「遠離作意大手印，遠離諸邊大中觀，此乃總集大圓滿，一通皆通得開悟。」意思就是，遠離伺察意是大手印，離邊的空性是大中觀，圓滿具足一切道的要點是大圓滿，希望眾生徹底證悟這樣的實相。

自從來到這個道場，我也再三勸勉你們不加區別、無有取捨地實修寧瑪派和噶舉派。你們也要這樣發願，並多創造順緣來實現此願，謝謝！

遇見光亮

很多聽過法王教授的美國弟子，以前也見過不少高僧大德，聽過各種珍貴的教言。然而，他們對法王身上的威德力，卻有著不一樣的感受，即使過了很多年，他們也無法忘懷。有一個人叫喬舒亞·慕德爾（Joshua Mulder），他是這樣回憶的：



圖 3.21: 現在的喬舒亞·慕德爾

「我們每個弟子都被法王深深震撼了。因為那一年距上師仁波切圓寂已經六年了，大家都有些缺乏動力，沒什麼士氣。而法王的到場，像一個強有力的宣言，證實了修道的真實性。」



圖 3.22: 左到右：喬舒亞·慕德爾、嘉哲仁波切、法王、米滂仁波切

他威嚴有力，氣宇軒昂，身上散發著古老又超越時間的特質。這種特質是由內而外呈現出來的，是一種被佛法徹底浸潤的強大氣場，像喜馬拉雅高原一樣遼闊，彷彿穿越到了另一個時空。法王安如磐石，充滿真誠和榮耀，圓滿展示了高貴的尊嚴。

法王讓我受益匪淺的一點是，他展現了修行的真實不虛。我 27 歲開始主修金剛瑜伽母，遇到法王的時候是 41 歲。那時候，我已經觀修自己是金剛瑜伽母 14 年了。在我見到法王的那一刻，所有觀想立刻變成了具象的現實——他就是真實的金剛瑜伽母，突然以人的形象出現了在我面前！



圖 3.23: 法王猛喝一聲「啪的」

後來，在灌頂的某個時刻，法王大喊一聲『啪的』，從法座上飛了起來。這是一次非常直觀的體驗，是一種超越語言、直接斬斷一切妄念的教言。他生動地向大眾展示了雪域的古老傳統，在美國這片土地上，可以說意義非凡。」

「我覺得特別幸運」

茱迪斯·席莫布朗（Judith Simmer-Brown）曾在那洛巴大學擔任宗教系主任，出版過《空行母的溫暖呼吸：藏傳佛教中的女性本質》等書籍。當年，她也在現場聽過法王的傳法，她是這樣描述的：

「1993年夏末，我帶著丈夫、婆婆、兩個3歲和6歲的孩子，參加了洛磯山佛法中心舉辦的週末閉關活動。這次課程的客座法師我從未聽說過，據傳他是一位重要而不尋常的上師，剛從東藏地區來。

當至尊堪欽晉美彭措仁波切帶著隨從走進來的时候，我被他的出現震驚了：他身形魁梧，穿著簡單粗糙的僧袍，看不到錦緞。他的臉飽經風霜，極其寬闊，散發著一種開放的證悟力量。

他在裝飾精美的佛台前傳法，原始而質樸的直率讓我的妄念停歇。

雖然我不太記得法王傳法的細節，但他的教法是基於時輪金剛法對即將到來的黑暗時代的預言、弘揚佛法的重要性和緊迫性，以及保護佛法的完整性。他提醒我們無畏地克服佛法的障礙，並稱讚我們上師以不可思議的善巧和遠見，將珍貴的教法帶到了美國和加拿大。

數百名參與者，龐大的金剛乘團體的成員，似乎同樣被法王的超凡魅力所震驚。我們的根本上師六年前去世了，沒有他的指導，道友團體有點支離破碎，我們渴望他的直率、慈悲、幽默。

由於之前上師仁波切的熱情邀請，我們有機會接待許多其他偉大的上師，包括最著名的寧瑪派和噶舉派的大德。他們每個人都有自己獨特的品質和教法，也賜予了我們美國第一代金剛乘修行人不共的加持。但這些老師都沒有法王所表現出的那種特殊的膽識、遠見和魅力。

在接下來的幾年裡，我從零星的信息中更多地了解了法王，關注了他在喇榮佛學院所扮演的非凡角色。得知在他圓寂後，他依然給許多藏族修行者帶去了新的活力。

我覺得特別幸運，我曾面見法王，並在他面前接受了傳承。法王具有如此非凡的魅力，對現代藏傳佛教產生深遠的影響，也是意料之中的。」



圖 3.24: 微笑的法王

大塔前的開示

當天下午，法王為一座即將建成的大塔開光加持，並出席了慶祝美國國慶節的燃燈法會。他是這樣說的：

本來今天我沒有太多的話要說，也沒有這方面的準備，但還是按照你們的要求簡單說幾句。

想必今天聚集在現場的都是佛教徒，而且是修密宗金剛乘的，我估計在座的大部分人都對創巴仁波切有信心和歡喜心。如



圖 3.25: 修建中的大塔

如果是唯一隨學他的，那麼仁波切一生的事業就有兩點，一是示現威猛的行為，不久轉生於香巴拉剎土，依靠軍隊度化剛強野蠻的眾生；二是實修大手印等即生成佛的方便法。你們也都是這麼修行的，基本上都是佛教徒。

當然，修行如此大乘法的行人，都會有兩個願望：一是暫時享受人間天界的安樂，二是究竟獲得佛果。在這方面，佛陀宣說了許多方便法，能成辦這種增上生和決定勝。這些方便法成就的主因是積資淨障，它有四種核心。哪四種呢？一是在以前沒有佛塔的地方建佛塔；二是供養僧眾精舍；三是調解僧團分裂；四是修持慈心。在整個佛法中，沒有比這四點更好的特殊方便法了。



圖 3.26: 法王祈禱本尊

這四種方法中，最殊勝的一種，是在以前沒有佛塔的地方建佛塔。佛陀在經中說，且不論真實建造佛塔的功德，即使小孩子為了遊戲用沙子做成佛塔的形象，哪怕沒有其他積資淨障的行為，也會無欺而逐漸獲得佛果。

至於建造佛塔的量，經中也有講，如果建成規模大、質量高的塔，其功德就不用說了，即使修了一座像藏訶子那麼小的佛

塔，也會暫時獲得轉輪王不可思議的財富和快樂，不久將會獲得佛果。如果能給佛塔捐大量財物，其功德不言而喻，哪怕你只供養一日三餐的百分之一來造塔，生生世世也不會受生為貧窮醜陋的眾生，而會相貌堂堂、受用豐厚，很快就得到佛果。

再想想那些辛辛苦苦建佛塔的人。如果不辭辛勞建了很久的建塔，福德無量就不用說了，哪怕只是在茶歇時為建塔做了點事，比如搬一塊石頭，也將得到那塊石頭中所有微塵數的轉輪王位，之後獲得究竟寂滅、遠離痛苦的圓滿安樂。



圖 3.27: 法身大塔

這以上是總的建塔功德。具體來說，與上師有關的塔的功德勝過它百倍千倍。原因是所謂的根本上師，身是僧伽、語是妙法、意是佛陀，他是三寶總集的本性。如果建造了根本上師的遺塔，將獲得與在十方廣大剎土中建造諸佛遺塔相同的功德。即使你用普通的土石建造根本上師的遺塔，也會得到用七寶為諸佛菩薩造塔的無量福德。



圖 3.28: 法王在大塔前開示

你們現在建這個塔，會得到和建造上述佛塔一樣的無量福德和善果，這是間接與蓮花生大士、贍洲格薩爾王、勇武輪王結上殊勝善緣，依此會獲得廣大的福德。哪怕你只供養少量財物，或者用身體語言參與修建，也會擁有無量福德。凡是為建塔付出心血的人，今生都會長壽無病、美滿幸福，後世無疑會往生極樂世界等淨土，或者轉世於北方香巴拉剎土，成為勇武輪王的首批眷屬。

今天是美國的國慶節。這一天，嘉哲仁波切先對你們提醒了「很快會死」的無常教言，而我為你們說了「獲得暫時究竟美滿安樂」的吉祥話。(眾笑)



圖 3.29: 法王和金剛護衛交談

據說有預言提到「1999 年是世界末日」。總的來說，在不久的將來，世界各地也可能發生疾病、饑荒、戰爭等災難。但是，沒有懺悔淨化不了的罪業、沒有藥物消除不了的疾病、沒有積資摧毀不了的惡緣。如果你們建造了這樣一座精美、堅固、壯觀的塔，它不僅會給你們帶來安樂，也會給美國乃至全世界帶來吉祥。這座塔的功德不可思議，將來它圓滿竣工後，如果能精進地頂禮、轉繞、讚頌，自他都會萬事順利、如願以償。扎西德勒！



圖 3.30: 法王在車中揮手道別

給上師拔鬍子

很長一段時間，法王不是在灌頂傳法，就是在奔波趕路，幾乎沒有休息。到了洛磯山，上午一節課，下午一節課，中午還要接待各種各樣的人，所以法王顯現上身體不適，特別是腳疼，走路需要攙扶或者坐輪椅，還經常吃些止痛片。

有一天，道場請來一位擅長足部按摩的醫生。法王之前沒在藏地做過按摩，一開始也沒有這個概念。後來漸漸習慣了，感覺舒服多了，有時候會睡著。看到法王睡著了，醫生的力度也會減小，盡量讓他睡一會兒。

按摩的時候，法王會讓我給他拔鬍子——過去藏地沒有剃鬚刀，鬍子長出來後，習慣上是用黃銅鑷子把它拔掉。起初我非常緊張，不敢去摸法王的臉，也不敢用力拔，經常累得滿頭大汗，也沒拔幾根。尤其是法王睡著後，我怕弄痛法王，更不敢用力了。有一次，我在摸臉找鬍子的時候，法王突然睜開眼睛，低聲說了一句「阿咧」，我嚇得不知所措。

拔了一段時間後，我才慢慢放鬆下來。每天下午不忙時，醫生都會來給法王按摩腳，我也同時給法王拔鬍子。拔的時候，我發現法王的鬍子有些白了，還是有點心疼。一般來說，法王的鬍子是不會給別人的，拔了之後必須全部歸還。



圖 3.31: 法王專注傾聽別人說話

醫生建議法王多運動減肥，並供養了一種茶，說：「這種茶很好，可以促進消化、燃燒脂肪，你們那裡也有。」法王習慣喝這種茶，有時會加點牛奶做成藏族奶茶。後來才知道它叫普洱茶。回藏地後，法王一直喝，我也有機會一直供養。

接近離開洛磯山時，在按摩的幫助下，法王的腳好多了。

《項袋金剛橛》的獨特之處

7月5日上午，法王在《項袋金剛橛》灌頂之前是這樣說的：

你們在聽法時，要懷著「為了普天下一切眾生而得受能成熟的灌頂，如理實修能解脫的道次第」的菩提心。

所聽聞的《項袋金剛橛》，是1990年我們師徒八人去印度的途中，我在尼泊爾阿蘇拉山洞（Asura Cave）開取的伏藏。此法是以前「鄔金第二佛」蓮花生大士為了讓佛法在藏地黑暗洲興起而前往那裡，途中住在阿蘇拉山洞，尼泊爾國王則那莫札（Jinamitra）助他遣除身體違緣、成辦無餘順緣，蓮師極其歡喜而珍重賜予他的。它是在蓮師沒有給藏地傳任何法之前宣說的。

正如蓮師傳記中所描述的「尼境揚列秀岩洞……金剛橛降諸魔障」，這是消除一切魔障違緣的事業引領法。它將金剛橛眾多續部的究竟要點合而為一，是藏地六十四種共同、三十二種不

共金剛橛法類的如母本源，依靠它，十二永安地神等藏地所有鬼神得以降伏，並立誓成為護法。

這部法是通過回憶前世而開取的，是鄔金蓮花生大士不捨得廣為流傳的竅訣，因為是他經常掛在脖子上的小袋子裡攜帶的特殊深法，所以稱為《項袋金剛橛》。如原文所述，開取此法後，緣起無不齊全、圓滿善妙、恰到好處。



圖 3.32: 法王在大帳篷中傳法

這個根本法交到法主手中的情況是：就像丹嘉仁波切在傳承祈禱文的最後親口說「宿願相系的釋迦比丘丹增嘉措撰寫」，他是所有法主中的根本法主。在沒有傳給其他人之前，我修行此伏藏法的同時，到了丹嘉仁波切的住處，將此法交給他。他無比重視，把它視為如意寶，當天就立即鄭重勸請，於是我完整奉上了它的灌頂及引導竅訣。

交到護法神手中的情況是：過去，乃瓊多吉札丹護法是嘉瓦土登嘉措和伏藏大師列繞朗巴之間的使者，前後所有授記也

是他傳遞的，此外他還請求了許多法，依靠這樣的緣起，才有了這部法。當此法剛問世時，乃瓊護法神以威猛降神的方式突然降臨，當時就接受了這個法的灌頂和引導。不僅如此，我還依靠丹嘉仁波切和乃瓊護法的親自勸請，後來造了一篇降伏事業文。寫它的燒施儀軌時，我就在丹嘉仁波切的旁邊，心中頓然顯現此法，他作為執筆者將其立成文字。



圖 3.33: 法王親切地看著大家

然後，就像伏藏大師列繞朗巴時代一樣，此法也交到了薩迦派、噶舉派、寧瑪派三大法主的手中。就寧瑪派而言，因為大成就者貝諾法王的歷代轉世都是法主，所以這次也交到了他手裡，我為他灌頂並講解了完整的引導。就薩迦派而言，以前伏藏大師列繞朗巴不需要保密的兩位法主，是嘉瓦土登嘉措和蔣揚欽哲旺波，這個法也交給了蔣揚欽哲旺波的轉世——頂果欽哲仁波切，我為他奉上了灌頂、傳承、引導的所有次第。就噶舉派來講，在伏藏大師列繞朗巴時代，根本法主是第十五世噶瑪巴卡恰多吉（遍空金剛 The Fifteenth Karmapa Khakyab Dorje）。現在第十六世噶瑪巴已經圓寂，所以我開取此法後，沒能立即交到他手中。但我相信，在不久的將來，噶瑪巴熱畢多吉的轉世不管在哪兒，都會交到他的手中。

這個法，無論從外內密哪方面來看，它的緣起從未被破壞，

善妙都是具足的。可以相信，它是任何人實修都會善妙吉祥、完全滅除一切違緣障礙、前所未有、至高無上的殊勝甚深法。

無需多說，這個法門剛開啟時，藏地雪域就和過去不一樣了，給眾生帶來了極大的幸福快樂，佛法也弘揚得欣欣向榮。不僅如此，藏地以外的人遇到它，也是諸事圓滿、內心和樂等，變得吉祥順遂，這也是事實。特別是遇到此法的持教大德，他們的一切事業都如上弦月般蒸蒸日上，單從這一點，就可以推斷這個法會給眾生帶來善妙吉祥。

以上簡單講了《項袋金剛橛》的由來和獨特之處，現在開始灌頂……

佛陀與佛法

當天下午，法王給大家做了一場公開演講：

在這個吉祥圓滿的日子裡，我簡單說一下我心裡想說的話。

如今，我們聚集在這裡的所有人，都有一個圓滿的人身，這是首先應該知道的。既然有了人的身份，在利己避害的方式上就有了不同於動物的勇力和智慧，這也是一開始就需要認識到的。

在我們擁有殊勝人身和智慧의此時，不應該像動物一樣不分好壞，渾渾噩噩地活著，而要想方設法讓自己受益，不讓自己受害。希求利益，不管是誰，想必都是一樣的，都是得到快樂就

開心，遇到痛苦就難過，不可能有喜歡痛苦、不喜歡快樂的人。而創造快樂的方式，除了少數人，幾乎沒有人不勤於尋覓。沒有宗教信仰的在家男女中，有些人基本像動物一樣，只是趨利避害、日夜忙碌。與他們不同的是，真正尋求安樂的人，都是有宗教信仰的人。

在這個世界上，有基督教、伊斯蘭教、佛教等多種宗教。有些宗教只是盡力追求今生的幸福；有些宗教致力於今生和來世的利樂；有些宗教更著重來世的快樂，而不是今生。對於所有的宗教，每個人都應該仔細選擇哪些好、哪些不好，否則，隨隨便便、馬馬虎虎就加入，是不可能帶來任何利益的。

當然，三大宗教和其他很多宗教，都有追求今生安樂、不受痛苦的方法。有些宗教通過祈禱造世主，獲得今生和來世的安樂；有些依靠祈求太陽、月亮、自在天、象鼻神，成就今生的幸福；有些通過皈依三寶，來尋求利樂。所有宗教在信奉並祈禱本尊、堅定自己的宗教信仰方面，大概都是一樣的。但各個宗教的本師，能否視為無欺的正量、其教義是否正確，則需要深入細緻的思考和分析。

如果問：「他們的本師都是什麼樣的呢？」

有些宗教的本師專事自己的利益、自己的眷屬、自己的信徒，傷害其他大多數眾生；有些只利益自他所有人類，不關心所有非人類；有些不僅造福人類，還造福一切眾生，使其免受傷害，尤其是本著愛他勝於愛己的宗旨，想設方法利益他眾。那麼在所有這些本師中，到底是完全自私好，以自利為主好，還是成辦自他二利好呢？我們需要思考這個問題。

在教義上，有些宗教傷害除了自己和少數眷屬以外的一切眾生；有些只造福人類，傷害其他有情；有些廣利無量無邊的眾生，救護他們免受傷害。這三者哪個更合理、更相應自己？這也需要深入思考。

還有一些宗教，是古代歷史上沒有的，也不是真正的聖教，而是個別人憑自己的分別念建立的，如果用科學的正理來分析，它不僅經不起觀察，而且漏洞百出；有些宗教起源於幾千年前，是可靠的聖教，如果分析的話，完全經得起推敲。這些都應該認真、深入、細緻地研究，在加入各大宗教之前好好觀察。否則倉促加入，或者只看哪個勢力大、哪個有本事就加入，是不會得到什麼利益的。

藏族有句俗話說「就像餓狗遇到肺」，餓狗遇到動物的肺時，根本沒時間聞它香不香，就一口氣吞下去了。同樣，不加思索地加入任何宗教都是非常愚癡的。因此，你們要通過其他上師和其他行人的語言，去更多了解世界上所有興盛的宗教。

下面，我從一個佛教徒或講法師的角度，向你們簡單介紹一下佛陀和佛法。

佛陀的功德

我們的本師是什麼樣的呢？他是一位圓滿具足智、悲、力的聖者。

就智慧的功德來說，他對一切什麼都知道，尤其是未來會發生什麼、我們現在正面臨什麼、來世會出現什麼樣的苦樂等，佛經裡說得很清楚。



圖 3.34: 法王戴著耳機

不僅是佛陀，還有隨行他的修行人，尤其是在我們藏地，出現過很多如鄔金蓮花生大士、米拉日巴等上師，他們都曾宣說過這個地球上外器世界的種種變化、內情世界的不同苦樂，而這些都依賴於眾生的業感顯現。

以前佛陀和高僧大德說的話，我們現在可以通過遊歷世界來證實。簡單來說，科學家並沒有對世界上相同和不同的業感現象，做出特別準確的分析。佛陀和他的追隨者認為，一切都是業和心的顯現。比如同樣的火，有些眾生覺得它熱，有些覺得它冷，有些覺得它是食物，有些覺得它是住處；對於這同一個世界，有些眾生看它是方形，有些看它是球形，有些看到太陽圍著地球轉，有些看到地球圍著太陽轉，諸如此類有不可思議的業感顯現。如果要衡量當今世界所有眾生的業感顯現，只有把佛語作為正量，那些才解釋得通，用其他觀點很難講明白。

本師佛陀和追隨他的所有藏族上師，不僅對藏地的現狀、未來會發生什麼、人類的苦樂等講得很清楚，甚至很多藏族上師會在國外設立道場，他們也明確提到過，現在也都得到了證實。光是想到這一點，我們就可以知道，佛陀和追隨他的高僧大德能夠預知未來，這在世界上所有其他宗教中，恐怕是比較罕見的。

再說說慈悲。我們的本師佛陀，愛他人勝過愛自己。為了利他，不僅毫不吝惜地獻出自己的財物受用，還千百次地把自己的頭顱、手腳等布施給眾生。因此，大慈大悲的佛陀自始至終都更重視利他而非利己。

佛完全是利益他眾的，不會做一絲一毫害他之事。既然如此，他是否應該受到所有人的喜愛呢？這是值得深思的。

再看他的能力。佛陀和追隨他的聖者們，在短短一彈指間，就能周遊全世界的每一個角落。在所化眾生面前，如果有必要，他可以把這個世界和芸芸眾生放在一粒芥子裡，有如此不可思議的神變。特別是他最重要的能力，就是向眾生傳講正法。在所傳的法中，有消除疾病的法，有延壽發財的法，有使相貌端嚴的法……如果你一個一個去修，它們都會在相應的時間內實現。

雖然佛陀的功德數不勝數，但最讓所有佛教徒歡喜的是智、悲、力三大功德。不管是哪個宗教的本師，他自己有沒有功德對我們無利無害，誰能給我們帶來安樂，誰就是我們最喜愛的人。

若想利益眾生，就要有智慧。否則，一個什麼都不懂的愚人，即使想努力造福天下蒼生，也根本不知從何下手，所以必須先有智慧。為此，我先講了智慧的功德。

他雖有智慧，但如果對眾生有惡劣的用心和行為，勤於使一切眾生不快樂，那不僅對眾生無利，反而特別可怕。我們的本師佛陀不是這樣，他不僅有智慧，而且富有慈悲心。他的慈悲

心，遠遠超過了母親對獨子之愛的百倍千倍，無有偏頗地關愛一切眾生。

佛雖然有智慧、有慈悲，但也要有能力。如果沒有能力，那也無濟於事。就像一個沒有手腳的智慧老婦，她的兒子被水沖走了，如果她知道救人的方法並且有手，就可以依靠手和繩子救兒子。然而，儘管她很愛兒子，但沒有手，沒有腳，沒有能力，什麼都做不了。

總之，只有佛陀具足了智、悲、力，其他人只有類似的功德，我們的本師，和其他來到這個世界的本師有著完全不同的特點。當然，你們不應該僅憑我說說就認準了。這個世界上有很多本師，你們應該看看他們的傳記，他們說過的話、寫過的書，深入理解什麼是合理的、什麼是不合理的，而不能只聽一個人的，否則未必是正確的。

以上是對佛陀的簡單介紹。

佛法的功德

接下來，介紹一下佛法：

佛教認為今生後世是存在的。其依據是，比如小馬和小牛，剛出生就會吮吸母乳、跟隨在母親身後、知道自己喜歡母親、懂得如何躲避天敵，這一切都是因為前世的習性。沒有之前的習性，就不可能有出生後的那些行為，所以這證明了前後世的存在。

現在我們每個人都有不同的苦樂，這也是前世業力造成的，並不是拜某人所賜。如果快樂和痛苦不是業力所致，而是某個人一一賜予的，這根本沒辦法成立。



圖 3.35: 傳法現場人山人海

雖然有人說前後世不存在，也有人說前後世確實存在，但根據佛經進行長時間分析，就會對前後世真實存在生起定解。你們可以想一想，站在前後世存在的立場上尋求快樂更好，還是站在前後世不存在的立場上尋求快樂更好？如果我們站在後世存在的立場上，去為今生做事、為後世做事，即使後世不存在，也不會有很大的損失。如果站在後世不存在的立場上只求今生，那麼當我們將來死的時候，一旦後世存在，那就後悔莫及了，自己大大地欺騙了自己。要知道，地獄裡的每一個痛苦都是極其難忍的，壽命也是無窮無盡的，所以大家要慎重考慮。

如果是真正的佛教徒，關於前後世的存在，有很多可靠的教證和理證，對此不需要了解更多，因為他堅信前後世是存在的，即使世間的天神來說前後世不存在，也不會改變他的想法。如果不是真正的佛教徒，就不太相信佛道，只是覺得「有前世嗎」——雖然沒有證據證明後世根本不存在，但還是有很多人懷疑它存在與否。

以後世存在為基準行事，那一定是最保險的，就像我們藏

族諺語說的「即使馬鐙一側斷了，另一側還是好的」。站在後世存在的立場上做取捨，不容易出錯；站在後世不存在的立場上，則會自欺欺人，結局一定很悲慘。所以大家最好是承認後世存在，好好努力。



圖 3.36: 嚴肅的法王

在後世存在的基礎上，佛教更看重今生還是後世呢？更看重成辦後世之事。原因是什麼呢？這輩子追求的廣大快樂只是短暫的，即使自己有再大的成就，也不會長久。就算你能成為今天的世界之王，如果不為這個位置努力一、二十年，

福報再大也不可能成功。而且，接下來也就二十年左右能享受人間的幸福，所以得到幸福是短暫的。同樣，此生的痛苦也是短暫的。在座各位都是二、三十歲以上的人了，從現在開始能再活五、六十年的人應該不多，今生的快樂和痛苦都是短暫的，所以不應該成為主要的奮鬥目標。

相比之下，後世的痛苦和快樂，是漫長而廣大的。以痛苦為例，如果你轉生於地獄，身體躺在燃燒的鐵地上，被箭、矛、鋸等切割鋸斷，上半身被截時下半身復原了，下半身被截時上半身復原了，哪怕這樣受苦幾十萬年，也沒有盡頭。再看看快樂，如果你往生極樂世界，在人間享受幾十萬年不可思議的幸福安樂，也抵不過極樂世界的一天。那裡的幸福安樂，是這個世界上任何快樂都無法相比的。

如果你拋開後世、只求今生，應該如何形容呢？比如，為了一天有吃有喝而努力，和為了一輩子有吃有喝而努力，恐怕沒有人會選擇前者。不管你覺得快樂還是痛苦，一天很短，一生很長，所以一定要盡可能爭取自己一生的幸福。同樣，今生短暫，後世漫長，如果不努力爭取後世的安樂，則是愚蠢中的愚蠢，我們藏族人把這種人叫做「長著上牙的大笨牛」。反之，如果希求後世，就會給今生帶來與眾不同的利益，自然會長壽無病、受用豐厚、相貌莊嚴等，就像木頭點燃後會自然產生木炭一樣。

以在座各位為例，如果不考慮未來，人會越老越痛苦，身體會越來越虛弱，一想到要離開這個世界，自己就會感到無比悲傷。相反，如果成就了後世的廣大善法，我們會越來越幸福、越來越快樂。就像修行佛法的上師們，正如《毗奈耶經》所說：「壽盡則歡喜，猶如離疾病。」他們的人生越到最後，越像健康無病的人一樣，有著不可思議的安樂。

所以，你們可以看看，大部分不修行的人，年紀大了笑容就沒了，整天黑著一張臉。而佛教裡所有的清淨修行人，除了我這種有心臟病的，都會越來越有笑容，越來越有幸福感，越來越樂觀，這就是今生的利益。

你們不妨觀察一下，比如像嘉哲仁波切，他越老越覺得幸福。而與他同齡、肆意造業的普通人，隨著年齡的增長會越來越痛苦。這是最鮮明的一個對比。我說得對嗎？看看他現在的臉，正滿面笑容；再看看其他不修行的人，都在愁眉苦臉。（眾笑，掌聲）

可能有人會問：「佛教徒如何成辦今生後世的利益？」



圖 3.37: 傳法中的法王

我們要想成辦後世的安樂，只有通過無害寂滅的妙道來造福自他眾生。當然，無害寂滅之道是利益一切眾生的，而不是只利益那些喜歡佛法的人，卻傷害不喜歡佛法的人。佛教是廣利群生，無論對什麼樣的眾生，都會無偏給予幫助。

佛教並非只幫助對自己有利的人，卻加害對自己有害的人，而是會更幫助那些傷害自己的人。佛教利益的對象，也不是那些高高在上、聲名顯赫的王族和婆羅門，卻忽略賤種、平民之類的人，而是以慈悲心更加愛護下等者；不是只利益人類，卻傷害其他眾生，畢竟其他眾生同樣有身體的病痛和心靈的苦惱，從人間的馬牛等動物也可以推斷出，眾生都希求快樂而不願受苦，只不過動物不知道如何成辦利樂，所以比人類更需要慈悲關愛。

所謂好上師和壞上師也是一樣。我們把那些有利他心、利他行的人稱為好上師，做不到的就是壞上師，利他利己一般的是中等上師。總之，上師好壞的標準也是看誰能真正行持無害寂滅之道，那樣的人就是好上師。

從我們藏地的上師來看，只在藏區利益眾生是小利他，在外面佛法不興盛的地方利益眾生，才是非常了不起的功德。原因是什麼呢？藏地所有人都喜歡善法，就算把所有藏人都攝為眷屬，也不會太難，給大家講經說法也很容易，所以只能算小利

他。而在佛法不興盛的地方，要想講經說法，很難聚集眾人；即使聚集了，他們也很難理解法義；即使理解了，也很難引導他們趨入正道。因此，住在國外的上師們，利生事業是不可思議的。我們藏地是佛法興盛的地方，在那裡講經說法、利益眾生，只能算是下等利他。以一種更廣大、更艱難的精神去成辦他利，才被認為是非常偉大的。

我之所以講這些，是為了讓已入佛門的人對佛陀和佛法生起誠信；讓那些還沒皈依佛門的人，也深刻剖析一下我說的話，逐漸走向佛門。

關於佛陀和佛法的功德，不要說智者難以完整描述，即使是我這麼差的人，講幾個月也講不完，這次只能大概講這麼多了。

皈依戒

接下來，再講講如何皈依三寶。

皈念佛，就是心中的本師只有佛，別無其他。皈依法，就是只遵循佛傳授的教義，不修持與之背道而馳的法。皈依僧，就是只把佛陀的追隨者當作修行助伴，絕不依止對佛有邪見、妄加誹謗的眾生。特別是，集三寶於一身的就是根本上師，要祈禱根本上師，聽從根本上師的教誨，修學根本上師的意趣，這是皈依師。

如果你們有這樣的意樂，就跟我一起念「皈依師、皈念佛、皈依法、皈依僧」，依此會得受皈依戒。

（法王誦三遍，給大家傳授皈依）

從今以後，你們的名字將成為佛教徒，無論修什麼法，都會獲得不同於以往的大功德和大威力。只要不違背皈依戒，此生就能長壽無病，從根本上消除一切鬼魔的危害損惱，後世也不會遭受惡趣之苦。從現在開始，你們會生生世世轉生為人，種姓高貴、相貌端嚴、受用豐足、美名遠揚，還可以往生極樂世界等淨土，究竟生起佛陀的一切功德。這就是皈依的功德。

另外，皈依還有一個學處：皈依佛後，平時不能放棄對佛菩薩的祈禱；皈依法後，不能對上中下的一切有情懷有惡心，施以邪行；皈依僧後，必須隨順佛的追隨者，共同努力修學菩提道。尤其是皈依上師之後，應該恭敬地承侍上師，聽從上師的教導，恆時按照上師的心意做事。

從現在開始直至獲得菩提果，你們需要承擔兩個義不容辭的責任：時時刻刻想辦法利樂一切有情，這是第一個責任。如果佛法不存在，就沒辦法利樂一切眾生，所以要努力弘揚佛法，這是第二個責任，比如，要想方設法在沒有道場的地方新建道場，或者讓現有的道場更加興旺。



圖 3.38: 法王與大家歡喜互動

現在，你們已經成為三寶弟子了。請不要忘記這個名字，也不要忘記三寶！（眾笑）

《文殊大圓滿》要義

7月6日上午，法王接見了道場管理人員，並給他們做了開示。之後，金剛護法軍隊來拜見法王，他們穿著統一的軍裝，唱著時輪金剛的歌，創造了香巴拉以威猛相降伏違緣的善妙緣起。



圖 3.39: 法王與金剛護法軍隊合影留念

下午，法王給大家念了《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》的傳承，然後隨口講述了它的根本要義。

《文殊靜修大圓滿》本身就是所有大圓滿的精華，具有許多不共的殊勝之處。不過法王這次講的就更稀有了，

完全是《文殊靜修大圓滿》的濃縮版。他輕描淡寫用簡單的語言，準確地描述了每一個引導文，非常具有竅訣性，也有特別強大的加持力。法王從智慧海中流露出來的金剛語，是一般人苦思冥想多年也造不出來的。

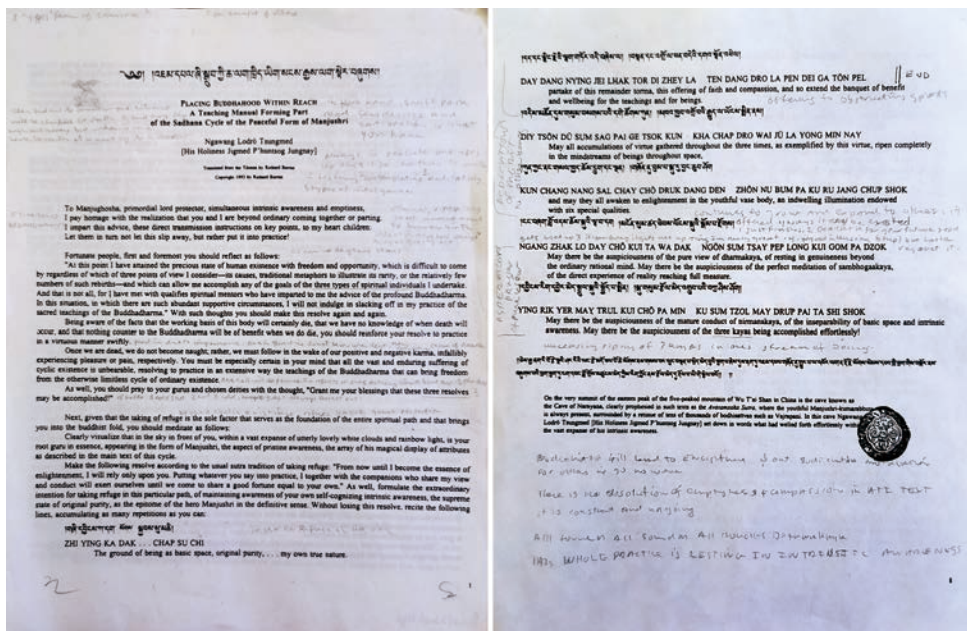


圖 3.40: 當年《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》和《文殊靜修儀軌》的資料

法王當時是這樣講的：

總的來說，這個引導文是一個修行次第。你們不需要從頭到尾都用藏語來修，如果理解清楚了英文的意思，就不需要參考藏文了。但是念誦儀軌和發願文，作者是以什麼語言加持的，最好用那種語言念。

以《文殊靜修儀軌》為例，它是藏文寫的，藏文更有加持，所以主要用藏語念。當然，如果這種語言得到了成就諦實語者的

加持，用英語、梵語等任何一種語言念都可以。就像佛經和印度智者們的論典，雖然都是用梵語講的，但後來翻譯成藏語時，貝若札那等譯師成就了諦實語，所以念誦儀軌基本都是用藏語加持的。如果有這樣的成就諦實語者作加持，用什麼語言來念都可以。



圖 3.41: 法王寬大的手揮舞著念珠

那麼，諦實語什麼時候才能成就呢？

利根者在加行道，會成就諦實語；中根者在一地；就算是下根者，八地也一定會成就諦實語。

成就諦實語的標準是，比如一座城市被火焚燒，成就諦實語的人一說「願火熄滅」，火焰就會熄滅；當有人病重時，如果有特殊的必要，那麼說一句「願病消除」，疾病就會立即消除。

我個人認為，這個文殊靜修法，是怙主文殊菩薩加持的詞句；《項袋金剛橛》等念誦儀軌，是鄔金蓮花生大士加持的詞句。所以，最好這樣來念。

《手中賜佛》的內容

《手中賜佛》引導文裡講了什麼呢？

它完整宣說了從初學者趨入前行開始到修行究竟之間的整個道要。

入道之初，盡可能觀修四種厭世心是非常重要的。這四種厭世心，分別是共同前行中的暇滿難得、壽命無常、因果不虛、輪迴痛苦。



圖 3.42: 帳篷裡的大眾

第一、在心裡思惟：這個暇滿人身寶，無論從因、比喻、數量來說，都是極其難得的。得到了，特別值得高興。所以任何時候都不要虛度人生，而要修持清淨善法。這就是思惟「暇滿難得」之理的引導。

第二、雖然獲得了暇滿所依的人身，但我肯定會死，死期不定。死的時候，任何非法都是完全沒有用的，所以我決定要修善法。這就是思惟「壽命無常」之理的引導。

第三、人死後不會像火滅了、水乾了一樣不復存在，而是

行善會享受廣大快樂、積罪會遭受無邊痛苦，所以要真正做到斷惡行善。這就是思惟「因果不虛」之理的引導。

第四、如果積累了不善業，無論轉生於三惡趣的哪一處，這種痛苦都是範圍極廣、時間漫長、難以忍受的。所以，在這樣的痛苦降臨到自己頭上之前，現在就要非常精進地斷惡行善。這是思惟「輪迴痛苦」之理的引導。

這四種厭世心，已入佛教的大小乘行人都應該這樣實修，所以叫「共同外前行」。

其次，不共內前行分二：第一、皈依。我唯一信奉佛是本師，唯一實修佛所說之法的道，唯一依止聖者僧眾為助伴，以此修成究竟的佛果，這就是顯宗所說的皈依。在了知自己本來就是佛的見解中，專注在入定上下功夫，這是密宗不共的皈依方式。

第二、發菩提心。在心裡思惟：所有感受無邊痛苦的眾生，確實可憐，但是可憐他們還不夠，要把他們安置於佛地，這叫願菩提心。不需要長時間的艱辛就能輕鬆快速成佛的方便法是光明大圓滿，正因如此，我要實修這一光明大圓滿之道，護持大圓滿見解的境界，這就是行菩提心。

以上皈依和發心二者，是相應不共大乘經藏的道，故稱「不共內前行」。

之後是上師瑜伽：觀想自己前方的虛空中，在極其美妙的彩虹光和白雲中央，安住著與文殊智慧勇識無二無別的根本上

師，他所有的服飾和莊嚴都要按照《文殊靜修儀軌》中描述的那樣來現量明觀。這是明觀福田。

心想：在這樣的大恩根本上師前，我要毫不吝惜地供養身體、所有受用、三時善根。這是「供曼荼羅」的引導。

前方虛空中，將上師與文殊菩薩觀成無二無別，這是所依對治力；對自己過去犯下的所有罪業，生起強烈的後悔心，這是厭患對治力；發誓以後縱遇命難也絕不再造這樣的罪業，這是返回對治力；為了清淨一切墮罪而猛厲祈禱上師，這是現行對治力。通過具足四力而認真淨治墮罪，這就是「淨除障礙」的引導。



圖 3.43: 專注的法王

就這樣，先是供曼荼羅和淨除障礙的觀想次第，再正式修上師瑜伽：祈禱一切皈依處的總集大恩根本上師您，垂念加持我的相續，以能成熟的灌頂來成熟我相續，以能解脫的教言來解脫我相續，加持我相續中生起甚深大圓滿殊勝

道，直至四相得以究竟，這就是祈禱。最後，上師化光融入自己，使自己的身語意和上師的身語意成為無別一體，在這種境界中專心安住。這就是「上師瑜伽」的引導。

接下來，首先觀想：在自己平庸的身體中央，以風脈的作用燃火，讓自身所有不清淨的部分清淨於法界，這就是淨化不淨的圓滿次第。

再將自己觀為文殊童子身，在身體的中央，如理明觀風脈明點的所有莊嚴，這就是風脈明點的觀想次第。

依靠從脈道中引風的作用，臍間燃火，甘露從頂間的「杭」字降下，遍滿全身，在空樂無二的境界中入定，這就是真實的「圓滿次第」的引導。

上師瑜伽和圓滿次第這兩個引導，是相應總密宗續部的前行引導。依靠寂止、勝觀等諸多方便，抉擇自心的法性，是大圓滿不共自宗的前行。

一旦對於心的法性，不僅僅是依靠伺察意和推理通達，而是現量見到了，這是「直斷」的引導。

使自己的身體清淨為佛身、語言圓滿為佛語、明點成熟為大智慧的殊勝方便，就是「頓超」的引導。

依靠修行此道的力量，逐漸圓滿四相，現前擁有四身五智的自性，就是總大圓滿的果。

以上這些是「即生解脫」的引導。

臨終解脫的教言是：當你臨近死亡時，把自己明觀成文殊童子身，在心間明點的中央，將心識觀成一個白色「阿」字，用悅耳的聲音念誦「阿」，並觀想這個「阿」越升越高，從頭頂衝出去，融入住於頂上的上師金剛文殊的心間。上師也越升越高，去往極樂世界。如是反覆觀修，就是「臨終往生」的引導。

人死後，在法性中陰，會出現難以想像的聲響、光芒、光

線、本尊像。那時，如果不執著一切相為真實，自然地安住，就會解脫於佛地。這是「法性中陰」的引導。

當自現中出現如夢般的六道景象時，要祈禱上師，記起之前修練的所有臨終竅訣，就會解脫於自性化身剎土。這是「轉世中陰」的引導。

以上已經明確講了上根者即生解脫、中根者法性中陰解脫、下根者於自性化身剎土中解脫的三種引導。

這些就是《手中賜佛》引導文的全部內容。

《手中賜佛》的特點

這個引導文有三個顯著特點，即言簡、意賅、具甚深加持。其中，「言簡」是指能詮的詞句很少，淺顯易懂，這樣的法理似乎從未在印度、藏地出現過。所謂的「意賅」是指，總的來說，在實修所有佛典的要點時，沒有比這更殊勝的法了，尤其是它宣講了從前行四厭世心開始到正行實修完整之道，是一個人修行成佛完整無誤的方便法。「具甚深加持」是指，就像總大圓滿的任何法理都不可思議，是見解脫、聞解脫、觸解脫、憶解脫一樣，這個法也完整具足了那些功德。

特別是，這一法理具有三個殊勝性，即傳承近、無破誓垢染、是應時之法。其中，「傳承近」的殊勝性是指，你們與怙主文殊菩薩之間，只有我一個人，沒有其他人把你們分開，因此有著近傳的殊勝性（眾笑）。「無破誓垢染」的殊勝性是指，這個法一代代輾轉相傳，如果中途上師與弟子之間、金剛道友與金剛道

友之間出現矛盾，法的加持力就會退失，但這部法自弘揚以來，從未有過一個破誓言的，有著這樣的殊勝性。「是應時之法」是指，不同的法應該針對不同的時間分別宣說，比如有些法是針對劫初人們長壽、無煩惱的時間說的，有些是針對眾生短命多病、煩惱深重的時間說的，而這個法只是針對當下，就像對症下藥一樣，是應時無誤之法。

當然，針對總的、分別的不同地點的法也有很多。這個法，就像我前兩天說的，是為總的全球、分別的西方國家宣說的——以印度菩提伽耶為中心，東南西北四個方向分為四大地域，它主要是為西方人宣說的。這一點在此法的授記中已經說得很清楚了：「太陽雖然在東方國家升起，但它的萬丈光芒照耀著西方國家。」所以我認為，比起東方人修習此法，西方人實修它會更快得到加持和悉地。

從授記的語句中也可以推斷，與接近西方的印度等國的人相比，真正西方諸如美國的人修行它，功德利益更大——這只是我個人的看法，授記裡並沒有提及。



圖 3.44: 法王慈愛地看著大家

所以，我覺得這個法真的是你們不共的有緣法。

本來你們這個發達國家的人就事情繁多，沒有空閒去學習、研修佛法。但是如上所述，這個引導文簡單易懂，又便於實修，因此會對你們有幫助的。(眾笑)

以後實修的時候，如果能直接理解這個引導文的所有句義，那就這樣修行。在座的各位都是我的親傳弟子，我已經把這個法交付給你們了，這就可以了。如果對這個引導文有不懂的地方，可以去找其他有此法傳承的上師認真學習、研修，這個不是很難，所以不需要學修很長時間。探究清楚所有的句義後，再進行實修，會有非常大的利益。

現階段，擁有此法傳承的人也很多。例如，今天在上師們，以及其他許多生活在印度、藏地的上師，都有這個法的傳承。漢地也有很多人有此法傳承。總之，哪位具殊勝功德的上師有這個法的傳承，都可以在他面前學習、研修。

以上簡單講了《手中賜佛》引導文的要義。

《項袋金剛橛》略修法

這個法講完後，在眾人的請求下，法王又以竅訣的方式傳授了《項袋金剛橛》的觀修方法：

根據你們的請求，我簡單說說《項袋金剛橛》生起次第的略修法。這次你們手裡的法本，我將一切要點歸納起來講。

首先是丹嘉仁波切親傳的傳承祈禱文：從法身普賢如來、報身金剛法、化身蓮花生大士一直到納南降魔金剛，要依次祈禱這些歷代傳承上師。從持明鷲翎尊者（Rigdzin Godem, the Vidyadhara Vulture Feathers）到班瑪旺欽（Pema Wangchen），是祈禱我的歷代轉世。之後是祈禱威猛金剛童子（Vajrakumara）壇城的諸位尊眾。這樣祈禱的願望是「除內外障」，也就是祈求

加持不出現病魔、怨魔、厲鬼等作害的外違緣，以及所有阻礙修光明大圓滿的惡分別念的內違緣。尤其是，祈禱加持現量證悟生起次第、圓滿次第、大圓滿的意義。

隨後，宣說皈依、發心、受誓言的意義：首先要誠心皈依於覺性義智慧顯現為本尊的吉祥金剛童子；為救護一切眾生脫離輪迴苦海而發心；想著「要如理行持一切威猛的取捨誓言」而受誓言。



圖 3.45: 法王手持金剛橛賜予灌頂

真實的生起次第：首先在思惟「一切法皆空」的見解境界中安住，然後在空性中，觀想自己剎那變成有著忿怒姿態、一切怒尊之王的吉祥金剛童子。



圖 3.46: 灌頂中的法王

那麼如何觀修吉祥金剛童子呢？

觀想他身色藍黑，一面二臂，雙手合掌搓著金剛槌，具足威猛十飾和屍林八飾，身披人皮、象皮、虎皮等，以乾濕鮮人頭髮嚴飾身體。要觀成這樣一個恐怖的身相。雙足以大力士跨式，站在蓮花日月中的男女鬼魔之上，於熊熊的智慧火焰中這樣明觀。

念誦密咒時，一切色相都是本尊，一切聲音都是咒語，一切妄念分別都是智慧的遊舞，在這種見解的境界中安住而觀修。

結座時，心想：「願以此善根為主的所有善根，成為獲得威猛金剛童子果位之因」而作迴向，並且思惟：「願以精進於此甚深生起次第、圓滿次第實修法之善根的威德力，恆時消除十方一切不吉祥的災難，願善妙大光明普照三域。」這是誦吉祥文。



圖 3.47: 法王剛結束灌頂

如是已經把你們手中法本上《項袋金剛槌》的整個引導法解釋清楚了。

離別祝福

法王在這裡傳授的灌頂、傳法、引導都圓滿了。臨別之際，法王給大家講了一段話：

現在，到了講聞這堂課的尾聲。

你們洛磯山這個道場，對我很大的恩德：首先是邀請我，中間是支付費用，最後是來了之後盛情款待。就像這位恐怖的「絡腮鬍子」，從我下飛機的那一刻起，他就來迎接我，直到今天這節課圓滿結束，他一直很照顧我，全心全意地安



圖 3.48: 右一為「絡腮鬍子」

排好一切。同樣，你們對我的歡喜心和信心，也是令人意想不到的。非常感謝你們對我生活上的招待，甚至請醫生給我治療，這都給你們添了不少麻煩。我無以為報，只有用生生世世圓滿安樂的吉祥語來深深祝福你們。

怎麼祝福呢？首先，願你們諸位道場負責人道高德重、萬事吉祥，這是第一個吉祥祝福。

其次，願所有道場興旺圓滿，這是第二個吉祥祝福。

願各位相續中生起殊勝的覺受證悟，這是第三個吉祥祝福。



圖 3.49: 法王獻上吉祥祝福

願你們今生長壽安康，幸福美滿，這是第四個吉祥祝福。

願我們師徒今生有機會重逢，並講聞妙法。尤其是後世往生西方極樂世界，相聚在怙主無量光佛足下，受用深廣之法，這是第五個吉祥祝福。

法王念了緣起咒和很多諦實語的吉祥偈，並做了發願迴向。至此，洛磯山的弘法行已經圓滿。



NAPA VALLEY, USA

第4站

7/7 - 7/22

美國

納帕谷

行程

SCHEDULE

7月7日，來到阿底林

7月8日，參觀舊金山

7月9日，下午《緣起除障法》灌頂

7月10日，上午《傑珍寧提》灌頂

下午《傑珍寧提》第一節課

7月11日，《項袋金剛槩》灌頂和開示

7月12日，下午《傑珍寧提》第二節課

7月13日，上午去法國駐舊金山領事館

下午《傑珍寧提》第三節課

7月14日，上午去海洋公園

下午《傑珍寧提》第四節課

7月15日，上午隨行人員坐熱氣球

下午《文殊靜修大圓滿》灌頂和開示

- 7月16日，上午傳講《手中賜佛》
下午乘坐私人飛機
- 7月17日，下午《甚深精藏櫛》灌頂和開示，傳授
《佛子行》
- 7月18日，下午《長壽灌頂》，舉行大薈供
- 7月19日，前往仁真林
晚上傳《緣起除障法》灌頂
- 7月20日，前往扎西秋林，給當地信眾做開示
- 7月21日，下午為金剛薩埵像開光
晚上傳授往生法和《長壽灌頂》
- 7月22日，前往慧藏中心，傳授《文殊智慧勇識》灌頂

到了納帕谷

7月7日早上，我們離開洛磯山的道場，驅車三個小時，抵達丹佛的斯台普頓機場。在空中飛行了近三個小時後，降落在加州的舊金山國際機場。出了機場，又坐了兩個半小時的車，來到著名的納帕谷。



圖 4.1: 納帕谷的葡萄園

納帕谷是美國第一個躋身於世界級的葡萄酒產地。這裡風景優美，氣候宜人，綿延起伏的葡萄園隨處可見。20世紀80年代，隨著葡萄酒品牌的打響，旅遊業開始興起，這個山谷成為加州的熱門旅遊景點，人們可以在這裡享受各種美食，以及藝術氣息濃厚的戶外活動。

下午，太陽快落山的時候，我們到達了納帕谷的阿底林（Ati Ling）。這個道場是由昌格晉美仁波切（Tromge Jigme Rinpoche）創建的，它坐落在一個山坡上，環境寂靜宜人。道場前後都是枝繁葉茂的大樹，房屋幾乎被茂密的樹葉淹沒。陽光從樹葉的間隙中投射下來，光影斑駁，如夢似幻。雖然天氣非常炎熱，但是一進道場大門，剛看到這片樹林，瞬間就覺得涼快了許多。



圖 4.2: 抵達納帕谷的阿底林

法王在這裡一直住到 7 月 18 日，待了 11 天，是此行停留時間最長的一站。離這裡不遠的林肯劇院（Lincoln Theater），就是接下來幾天傳法的地方。



圖 4.3: 林肯劇院

DAILY SCHEDULE

* Please note schedule change—afternoon sessions have been shortened to 2-4 p.m. due to His Holiness' health.

<p>Friday, July 9 2-4 p.m. 7-9 p.m. Tendrel Nyesei (Nyagla &ogyal) Empowerment and Teachings</p> <p>Saturday, July 10 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Chetzan Nyingshiq Empowerment and Teachings</p> <p>Sunday, July 11 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Terms of III. Jigmed Dhuntsog Jungnay: Sang-gyay Lagter (Peaceful Manjushri) & D'harba Cartrakma Empowerments and Teachings</p> <p>Monday through Friday, July 12-16 7-9 p.m. Introductory Teachings: Buddhism, Vajrayana Buddhism, and Vajrayana Preliminary Practices</p> <p>Monday through Wednesday, July 12-14 2-4 p.m. Chetzan Nyingshiq Teachings (July 10th empowerment required for attendance)</p>	<p>Thursday, July 15 10 a.m.-noon Sang-gyay Lagter (Peaceful Manjushri) Empowerment (Note: This second offering of the Sang-gyay Lagter will be given by His Holiness' niece, Tulku Ani Muntso, a lineage holder and incarnation of Dakini Mingyur Daldron. This is a rare opportunity to make direct connection with one of the most highly accomplished female Vajrayana practitioners of our time.)</p> <p>Thursday and Friday, July 15-16 2-4 p.m. Teachings on the Sang-gyay Lagter (July 11th or July 15th empowerment required for attendance)</p> <p>Saturday, July 17 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Vajrakilaya (Nyagla &ogyal lineage) Empowerment and Teachings</p> <p>Sunday, July 18 10 a.m.-noon 2-4 p.m. Longevity (Nyagla &ogyal lineage) Empowerment and Teachings</p>
---	--

Sponsored by Chagdud Gonpa Foundation (916) 623-2714 & Yeshe Nyingpo (503) 488-0477

圖 4.4: 法王在納帕谷的傳法日程表



圖 4.5: 法王與弟子們

參觀舊金山

7月8日，我們花了一天時間，遊覽了久負盛名的舊金山。舊金山是美國最有特色的城市之一，也是美國最多姿多彩的創意之城。義大利人、西班牙人、墨西哥人、日本人、中國人等各具特色的居民散佈在城市各處，使之成為一個開放的文化混合體，就像畫家手中的調色盤。

我們參觀了整個城市的景觀，不禁感嘆當地文化的包容性，也見識了當地人的多才多藝。之後，我們還特意去參觀了金門大橋（Golden Gate Bridge）。



圖 4.6: 舊金山金門大橋

金門大橋被視為舊金山的象徵。建於 1937 年，全長約 2.7 公里，高 227 米。它是當時世界上最長最高的橋。雖然出色的設計、顏色和造型使其成為舉世聞名最美觀的大橋，但其 75 米高的橋面，也成為世界上自殺人數最多的地方。1937 年大橋建成後不到三個月，一名一戰老兵從橋上躍下自殺。此後，這座橋逐漸成為西海岸的自殺高發地。我們去的時候，據說有近 1000 人在橋上自殺了。我們默默為這些死去的人念了觀音心咒。很晚才回到道場。

《緣起除障》

7 月 9 日起，法王在林肯劇院正式開始了這一站的傳法。

本次傳法由阿底林、仁真林、扎西秋林、慧藏中心聯合舉辦。聽眾主要是佛教徒，他們對寧瑪教法有信心，並已修行密法多年。這些人大多來自舊金山，也有一部分來自西雅圖和洛杉磯。上千人的



圖 4.7: 右為翻譯秋吉尼瑪

大劇院座無虛席，不同國家、不同膚色的人們熱烈歡迎法王的到來。這一站的法王翻譯，是一個叫秋吉尼瑪（Chokyi Nyima）的美國人。



圖 4.8: 安坐在法座上的法王

7月9日下午，法王給大家傳授了伏藏大師列繞朗巴《緣起除障法》的灌頂。此灌頂分為廣、中、略三種，這次傳的是「中」緣起除障法。

《傑珍寧提》第一節課

7月10日上午，法王根據貢智·雲丹嘉措（Jamgon Kongtrul Yonten Gyatso）所造的《傑珍寧提灌頂儀軌·點金劑》，給大家傳授了《傑珍寧提》的灌頂。

下午，開始傳講蔣揚欽哲旺波的伏藏法——《傑珍寧提》。此次傳講共四節課，這是第一節課：

光明四相究竟已，不變覺性現五身，
成大虹身清淨色，無死布瑪莫札尊，
請以慈悲垂念我，當下現量賜加持。

我等本師，大慈大悲、善巧方便的佛陀，在許多阿僧祇劫前先發殊勝菩提心，中間用三大阿僧祇劫積累資糧，最後在印度菩提伽耶示現成佛。

之後，為了攝受小乘共同和不共的所化眾生，在鹿野苑，為人類的五比丘、天界的八萬天人，最初轉了「四諦法輪」。

後來在靈鷲山，為大乘共同的所化眾生，中間轉了「無相法輪」。通過宣講廣、中、略《般若經》等，抉擇了從色法乃至一切智智所攝的萬法皆無自性。

又針對大乘不共的所化眾生，在蓮花城等不固定的地方，最後轉了「善分別法輪」。

此後，對於極利根的修行人，以秘密的方式略講了密宗金

剛乘法。例如，在烏仗那國講了《密集續王》，在南方米積大塔處講了《時輪金剛》，等等。諸如此類，在天人、龍、夜叉、乾闥婆、迦樓羅等的所在地，為不共種姓的諸位行人，宣講了密宗金剛乘的法。

臨近涅槃時，佛陀親口授記道：「我滅度八年後，在鄔金西北的達那夠夏海中，勝過我的蓮花生大士將出現於世。」大圓滿十二大本師之一的金剛持佛，在人壽無量歲時宣講了《應成根本續》等諸多續部，《應成根本續》中也有授記：「在五濁猖獗之具諍時，嘎繞多吉、蔣花西寧、西日桑哈、



圖 4.9: 傳授《傑珍寧提》灌頂

嘉納思札等，將會開顯這種最深的大圓滿法。也就是《應成根本續》中所說的「達那夠夏女，無父班札黑……」授記了嘎繞多吉；「曼吉西巴德……」授記了蔣花西寧；「施主西桑哈……」授記了西日桑哈；「嘉納思札持……」授記了嘉納思札。此外，蓮花生與布瑪莫札兩位大師，將成為在黑暗洲藏地弘揚光明大圓滿教法的最偉大祖師。

布瑪莫札的教軌是依循《甚深精藏十七大續》，著有《金文》、《璵玉文》、《碑磬文》、《鑲文》，四部甚深書函，這些書函的要點歸納起來，包括在 119 個竅訣精華中，這就是《布瑪心

滴》，又稱為「舊心滴」或「聖教心滴」。蓮花生大士則根據《明界熾燃續》和《繫解脫精藏六續》等，在聖地耶多德珠岩洞，七年中以至寶的方式傳授給空行益西措嘉，這些法叫做《蓮花心滴》，也稱「新心滴」或「伏藏心滴」。曾有人說，凡是「聖教心滴」的法，住世時間都特別長，但是加持力沒有那麼快，而「伏藏心滴」住世時間短，但加持力比「聖教心滴」快很多。布瑪莫札所造的「聖教心滴」與蓮花生大士所造的「伏藏心滴」，是眾所周知的母心滴。

為了解釋這兩個母心滴的密意，全知法王龍欽繞降造了完整解釋《布瑪心滴》所有要點、共有五十一法部的《上師心滴》，以及開顯《蓮花心滴》密意要點的《空行心滴》。正是這樣，《上師心滴》和《空行心滴》共稱為子心滴。

兩個母心滴和兩個子心滴，就是非常有名的《四心滴》。此外，全知上師還造了將大多數甚深竅訣彙集為一的《甚深心滴》。

在前譯寧瑪派中，對大圓滿的講解有兩種方式，即甚深古薩里派的講解方式、廣大班智達派的講解方式。其中，兩個母心滴和兩個子心滴是甚深古薩里派的講解方式。而屬於廣大班智達派講解方式的是：《甚深精藏十七大續》加上《黑護法忿怒續》、《明界熾燃續》，共有十九續，這是母文字；在解釋這些續的時候，不是用金剛持佛的原話來解說，而是用各大持明者的竅訣來解釋，這些法統稱為子文字。廣大班智達派需要在這兩者的基礎上講解，講解方式是以上師言教作為補充，像全知法王龍欽巴所造的《七寶藏》、《三休息》那樣來講解。

明確闡述蓮花生大士密意的，主要是後來出世的一百位伏藏大師等開取的所有伏藏法。蓮花生大士雖然有君臣二十五大弟子，但他最得意的弟子有三位，分別是大空行母益西措嘉、大法王赤松德贊、納南降魔金剛。



圖 4.10: 偌大的林肯劇院座無虛席

尤其是，最讓蓮花生大士歡喜的就是納南降魔金剛，他是勝過大法王赤松德贊的最優秀弟子。也正因為如此，降魔金剛相繼再來人間的歷代轉世所開取的伏藏大圓滿，是超勝於其他伏藏的甚深完整法，比如，持明鷲翎尊者的《普賢通徹密意》、伏藏大師列繞朗巴的《智慧明點》等，這些大圓滿法都淺顯易懂且加持力巨大。

那麼，我這次要講的法是什麼呢？

就是這些法中集蓮花生大士的竅訣要點為根本，在此基礎上主要遵循大班智達布瑪莫札教軌所講的《傑珍寧提》。

這部法的來歷是：大班智達布瑪莫札去了漢地五台山 282 年後，親自攝受了傑珍桑給旺修，並圓滿傳授給他所有的灌頂和引導竅訣。傑珍大師在 75 歲之前沒有獲得究竟成就，後來成就了卻沒有合適的弟子，如此待了很長時間，一直住世到 125 歲。後來他示現涅槃，身體消失在光蘊中，完全變成了光的自性。當時吉祥慧空行母（Dakini Palgyi Lodro）等通過祈禱，他又在光蘊中直接現身，宣說了如今這個竅訣。此竅訣被諸空行母帶到

了各自的剎土，暫時從人間消失了。後來，七大教派傳承的教主——蔣揚欽哲旺波以回憶的方式，再度開取了這個法。

此法有三品竅訣，第一品是令相續未成熟者成熟的灌頂、實修正道的方便、解說道的分支這三方面內容；第二品宣說了真實完整的道次第，即從皈依、發心到迴向善根誦吉祥文的所有儀軌；第三品按前行、正行、後行的次第解說。前行分為



圖 4.11: 法王直視虛空

三個科判，正行本來清淨直斷分為三個科判，後行任運自成頓超也分為三個科判，就這樣以三組三個科判的方式加以抉擇。所以，這個法類也叫「傑珍大師布瑪莫札三品深滴」。

現在我要次第解說這部法。首先是禮贊：

頂禮自然覺性本尊！

這句話的意思是，我們心的法性，不是由因所生的果，不是由心所生的佛，不是由教所生的竅訣，有這三個特點。因此，應該以認識本來面目的方式，來頂禮自然覺性的本尊。

其中，第一品的正文分為兩部分，一部分是歷史，另一部分是宣說實修竅訣。首先是歷史，它包括傑珍大師如何宣說此法的情節，以及蔣揚欽哲旺波後來是如何傳承的。這個環節在今天上午灌頂時已經詳細抉擇了，這裡就不廣說了。

第二部分是實修竅訣。因為這個法理的教軌是以竅訣灌頂派的方式來傳授的，所以今天早上灌頂時都依次解釋了。其實，無論灌頂時還是實修竅訣時，都是一樣的。總的來說，首先要生起真實的出離心，不貪執輪迴的一切。而要生起這樣的出離心，因為有蓮花生大士和班智達布瑪莫札兩種教軌，所以也有兩種講解方式。就蓮花生大士的教軌而言，依靠思惟暇滿難得和壽命無常斷除對今世的貪執，依靠思惟業因果和輪迴過患斷除對來世的貪執，只有依靠這四種厭世心打下了堅實的基礎後，才能進行實修。而布瑪莫札的教軌中，根據《銅文如意寶》的密意，依靠七種方式來修心。至於解釋其密意的方式，雖然全知法王龍欽巴在《上師心滴》中所說的與傑珍大師在三品中所說的略有不同，但這次是按照傑珍大師的教軌來講解的。

那麼，他是怎麼講的呢？

第一引導：

如是諸有為法皆為無常，猶如水泡。

意思是說，只要是因緣造作的有為法，在任何情況下都是無常的本性。

想想外在的器世界，須彌山、四大洲、八小洲，連同鐵圍山，這些廣大莊嚴、堅實穩固的東西，總有一天會被七火一水徹底摧毀，成為一片空蕩蕩的虛空。所以，是無常的。

再想想內在的有情世界，同樣也是無常的。比如過去這個世界上出世過很多轉輪王，印度聖境也有巴拉三王、三十七占札等很多偉人，但是這一切現在連名字都不存在了。

所以，眾生之主，自性也是無常的。想想那些先賢們，以前的拘留孫佛、拘那含牟尼佛、迦葉佛等都已滅度，我等本師善巧方便、大慈大悲的釋迦牟尼佛，以及他不可思議的菩薩、聲聞、緣覺眾眷屬，也都逐漸趨入了涅槃，現在只剩下末世的佛法了，所以聖者不是永遠存在的。

再想想時間的遷變，也是無常的。以往初劫是圓滿劫，然後是三分劫、二分劫、具諍劫等依次出現，這些並沒有永遠持續下去，都已經過去了。現階段也是如此，四季的遷徙，從夏到秋，從秋到冬，從冬到春，就這樣按順序出現，顯然是無常的。特別是今早、當下、今晚、半夜這四個時間段，也不會長存。比這更快的是，萬法每時每刻都在變化，所以它們不是永久的。

既然作為例子的外器世界、內情世界都是無常的，那麼我們自己的身體也不可能是恆常不壞的。所以，我們要在心中發起「必須趕快修行善法」的堅定誓願。尤其是要對照自身，培養無常的觀念。結合自身的觀修方式是，要思惟必定會死、死期不定、死時除佛法外皆無益，這三方面的道理修無常。

所謂「必定會死」，也就是說，現今整個世界的眾生，最終都會死，一個也不留。這個不要說宗教人士和科學家知道，任何一個正常人都知道自己會死，沒有人不明白。而現在大家特別需要修的是，死期不定。

所謂「死期不定」，是指我們在座的所有人，無論是誰，都需要在心裡產生「必定會死」的觀念。沒有它，就不會成就清淨的法，而一直散亂在今生的瑣事上。想想相繼出生的人們，死亡時間是沒有定準的。過去一百年之前的人，除了少數，恐怕現在

都死了，所以我們也絕不會永遠活著。一般來說，世界上所有的人，除了一兩個人，一百年後很可能都不在人世了，包括我們現場的人，大部分也必定會死。想想我們小時候的親戚、熟人，大部分已經到了後世，我們也肯定會死，而且很快。不僅如此，對於我們在座的人來說，明年這個時候，很難說每個人都還活著，會有很多人死去。不能確定死的都是老人，年輕人和小孩不會死。也很難斷言這個人會死，那個人不會死。我們甚至不能斷定自己不在明年死亡的人之列。可見來世並不遙遠，我們必定會死，誰也不能斷言下個月或者明天不會死，死亡其實就在眼前。



圖 4.12: 法王手持紅色念珠合十

所謂「死時除佛法外皆無益」，就是人在死時，財產受用、權力地位、種姓容貌等優勢都沒用了。想想權力地位，就算是統治世界的大君主，死了也只能獨自去往後世，而無權帶走一個

人。想想財物受用，即使一個人擁有了世界上所有的財富，他死時也沒有權利帶走哪怕一口飯，只能留下。同樣，高貴的種姓、美麗的容貌等，這些在死時都不會跟隨，只能帶著善惡業前往後世。那時候必定有利的，就是自己造過的善業，必定有害的，就是自己造過的惡業。所以，我們現在有自由的同時，要盡力斷惡行善。心裡要這樣發願，身體和語言也要這樣行持。

第二引導：

輪迴諸快樂，暫現為快樂，實則為痛苦，猶如毒果成熟。

意思是說，在這個輪迴裡，所有快樂悅意的事物都是暫時的，雖然表面幸福快樂，但輪迴中終究只能產生痛苦，除此之外別無其他。比如你吃了有毒的東西，即使是甜的，吃後也會要你的命，沒有任何好處。輪迴的快樂就像服毒，如果貪戀眼前的享樂而造惡業，將來會遭受無盡的痛苦，就像毒果成熟了一樣。

第三引導：

種種外緣永無完結時，猶如追逐陽焰水。

意思是說，為了偶爾享受快樂，我們付出種種努力，千方百計避免痛苦，還為了得到嘴裡吃的、身上穿的、廣大的財富受用，去奮鬥、去爭取，這些其實都沒有實質性。就像野獸為乾渴所迫，把陽焰水當成了真正的水，一直追逐卻得不到水，這是必須要懂的一個關鍵點。今生所有的榮華富貴、平安快樂、名利威望，也都是無常的自性，根本沒有任何實質，我們要斷除對它的貪執。

比如，有些人去年財產受用特別豐厚，今年卻淪落為乞丐，而有些人去年過得苦不堪言，今年卻變得富裕幸福。所以，我們不要因為擁有財富而快樂，因為沒有財富而悲傷，應該認識到一切都是無常的。尤其是在觀察財富有沒有用時，好比今天在座的一個人有幾億美元，而另一個人只有一萬美元，其實除了衣食住行，再多的錢也派不上用場。所以，多少個億只是數字，不會有太大用處，拚命追求真的沒有意義。

輪迴中的那些快樂，再怎麼成辦也沒有盡頭。然而，世界上大多數人都在為衣食住行而夜以繼日地努力著。其實，如果你以前積累了福報，自然就會成功；如果沒有福報，再怎麼努力也擺脫不了貧窮，所有的努力都是白費。

第四引導：

此生一切瑣事皆無實義，猶如一夜之好夢惡夢。

意思是說，我們這輩子做的各種瑣事，比如制服敵人、維護親人、經商務農等，都沒有實質性的意義，就像入睡後的夢境一樣。

關於如夢的道理，有的人從出生就幸福快樂，有的人經歷過各種痛苦和不幸，但現在想想，這和昨晚夢裡感受到的快樂和痛苦沒什麼區別。昨晚夢裡的喜怒哀樂，現在只成為回憶的對境，其他的都不存在了，而我們從出生到現在經歷的人生悲歡，也都過去了，所以兩者沒有絲毫差別。同樣，所有未來會出現的快樂和痛苦，都和明晚的夢沒什麼區別。這兩個也是表面上存

在，但從它們剛剛消失的那一刻起，就只能成為回憶的對境了，除此之外沒有別的。

第五引導：

殊勝解脫之果，再也不會痛苦，猶如天花痊癒之人。

意思是說，可能有人會問：「既然輪迴中的快樂、功名等都沒有實質性，那有沒有一個可修行的、具有實質性的法呢？」如果獲得了佛菩薩的解脫果位，這種安樂就不會改變，會永遠離開痛苦。例如，有一種傳染病叫做天花，如果感染一次後治癒了，身體就不可能再被感染。同樣，從獲得解脫的時候起，就再也不會痛苦了。所以，一定要在最快的時間內努力修行解脫的方便法。



圖 4.13: 法王雙眼炯炯有神，言語鏗鏘有力、字字珠璣

第六引導：

殊勝上師之教言，乃登上解脫宮殿之道，猶如妙梯。

意思是說，擺脫這個輪迴而獲得解脫的道理，不是靠自力就能了知的，必須依靠殊勝上師的教言。比如要去高層建築的頂樓，沒有電梯、樓梯等，依靠自力根本上不去。同樣，如果沒有殊勝上師的教言，那麼雖然有佛經等法寶，僅憑自力也無法領悟。因此，上師的言傳尤為重要。假設沒有具德的上師，那麼我們所有人都不知道如何行善斷惡，完全不知所措，就像牛馬一樣。只有承蒙具德上師的攝受，自己才會擁有今生安樂幸福、來世從安樂走向安樂的殊勝方法。這樣的上師，就是十萬顆如意寶也比不上，是極為難得的。

為了讓上師歡喜，有三種依止方法：自己行善斷惡，放下對今生的貪執，唯一追求後世的解脫，是最上等的依師方法；按照上師的指示，全心全意投入上師的一切事情，包括派遣在內，這是中等的依師方法；自己所擁有的一切財物，供養上師和道場，參與上師造佛像等善法，是下等的依師方法。這些都是必不可少的。

我再總結一下依止上師的三種方式：遇到如意寶般的上師時，最好能真正做到依教奉行，斷惡行善；如果做不到這一點，那就認認真真地為上師做事，建經堂、造佛像、印經書、造佛塔等；如果這也做不到，那就毫不吝惜地把所有財物供養給上師和道場。如果做不到這三點中的任何一點，那麼得到人身遇到上師就沒有多大意義了。

你們各位，不要對我這種第一次來、不知道有過失還是有功德的上師過於虔誠和恭敬。你們應該恭敬承侍、為其做事的對境是，那些和你們朝夕相處、能利益到你們、你們各自道場的上師，或者居住在這裡、比較熟悉的上師，他們一定能讓你們受益。

第七引導：

無分別之禪定，乃生起一切等持之本，猶如良田。

意思是說，要想獲得佛菩薩相續中的等持功德，首先要讓自己的心得以自在，一心安住在禪定中，所以一定要在禪修上下功夫。

以上講了共同七種修心法的引導。

今天上午你們訂了兩個小時，但是因為灌頂儀軌的後續沒有完成，延長了半個小時左右，我也沒辦法。所以，請原諒我。這堂課剛好兩個小時結束，今天也沒什麼別的事，大家應該高興了，現在回家睡覺吧。(眾笑)



圖 4.14: 索達吉堪布隨侍在側

兩個實修深法

7月11日，法王傳授了《項袋金剛橛》的灌頂。灌頂過程中，法王講了一段簡要的開示：



圖 4.15: 法王拿著話筒開示

《文殊靜修》和《項袋金剛橛》都有一些支分法類，但沒有寧瑪派其他伏藏法那麼多，而是非常非常少。

《文殊靜修》從內容上來說是一個完整的道次第，也就是從前行到正行的實修方便法。它可以結合外教言、內授記、密竅訣來講，也可以依續部來講、依金剛七句來講、依註釋來講。

總的來說，我撰著的法，大部分是我在少年時期完成的，都是經過不同人的勸請，誰勸請就交付給誰，我自己也沒有去

管。即便如此，還是有弟子收藏了，現在彙集起來大概有四函。這些法本，有些是藏地古代手工木刻版的，更多的是漢地機器印刷的。

其中，《文殊靜修》等法，按地名歸類為漢地法類。《項袋金剛橛》有廣修所用的酬補懺悔，以及丹嘉仁波切和乃瓊護法神特別勸請的降伏事業文、火供等法類；還有，在不丹虎穴（Paro Taktsang）開取的《蓮師多吉卓羅修法》，在印度造的《願海精髓》，所有這些都統稱為印度法類。

這次，我念了你們手裡的《文殊靜修》和《項袋金剛橛》的傳承。接下來，在實修這兩個法的階段，需要具備三個不可缺少的條件：信心、悲心、空性見。第一，緣於佛寶的清淨信、緣於法寶的欲樂信、緣於僧寶的誠摯信，這三種信心必不可少。第二，要有一種特別的悲心，希望所有正在感受無盡痛苦的眾生離開苦難。第三，無論是實修生起次第、圓滿次第還是大圓滿，都需要具備遠離諸邊的殊勝空性見。有了這三個條件，當你們修正行時，應安住於本來清淨直斷的見解、任運自成頓超的修行妙力中，念誦這兩個儀軌。



圖 4.16: 西方弟子拍攝的聞法場面

儀軌，需要具備三個相結合，是什麼呢？儀軌來源需要和續部相結合，這一續部需要和修法相結合，修法需要和上師的竅

訣相結合。雖然有些內容在續部中本來就有，但如果不結合殊勝上師的竅訣，就無法按照續部來修，所以需要有一套修法的完整儀軌。

修法，需要和殊勝上師的慣例相結合。比如，以寧瑪派的法為例，上需要與多傑扎、敏珠林、花日三派的慣例相結合，下需要與噶陀、白玉、佐欽三派的慣例相結合。

慣例，需要和見傳相結合。一個上師的常規做法必須結合念修完整的見傳，否則，隨隨便便一個流程和總綱，是不會讓人領悟的。

一般來說，這兩個法可以按照格魯派、寧瑪派、薩迦派、噶舉派、覺囊派等任何教派的慣例來念。即使不明白它的明確含義，只要按照儀軌的文字去念，然後多念文殊心咒「唵阿 Ra 巴匝那德」、金剛橛心咒「唵班匝革勒革拉雅吽吽的」，最後進行迴向，這也沒有什麼問題。

差點取消行程

當法王在洛磯山時，健康情況就不太好，來到納帕谷後，他幾乎每晚都睡不著，病得很厲害。我們幾個弟子急得不知如何是好，私下商量了很多次，畢竟接下來的傳法時間還很長，這樣下去，法王的身體肯定吃不消。7月12日上午，大家一起去拜見法王，詢問是否需要取消後面的傳法。

法王聽後也沒說什麼，把主辦方的幾個負責人叫來，

讓大家開會討論。於是，一部分人說法王的整個行程已經向全世界公佈了，場地也都租好了，不能不去；一部分人說繼續奔波傳法太累，法王的法體更重要，最好取消後面的行程。雙方各執一詞，相持不下。

這時候我們找來凱·亨利（Kay Henry），想聽聽她的意見，因為她是貝諾法王、嘉哲仁波切委派的行程聯絡人。聽到這個消息，她差點暈了過去，因為她花了幾個月的時間籌劃聯絡整個行程，還好不容易籌到了法王一行的機票和其他共同花銷的費用。



圖 4.17: 現在的凱·亨利

她很誠懇地說：「雖然法王的法體安康最重要，如果有必要，我們可以立即取消接下來的行程，但我知道，全世界有成千上萬的信眾都在期待法王的到訪，並為此做著各種準備。所以，如果有什麼方法可以改善飲食，或者讓法王身體更好，請一定告訴我們，我們會盡全力改善，讓此行得以繼續，讓無數眾生和信眾受益。」

法王聽了這話，沉默了一會兒，又和大家討論了十幾分鐘，然後堅定地說：「我會繼續這次行程。」

《傑珍寧提》第二節課

當天下午，法王在第二節課講了這些內容：

你們所聽到的佛法，是傑珍大師根本教義的三品，分為三個部分：能成熟的灌頂、真實的道、道的分支。

一、能成熟的灌頂

這在前面已經圓滿了。

二、真實的道

它分為前行和正行兩部分。

1. 前行

前行，包括共同外前行與不共內前行。

其中，「共同前行」是在前面七種修心次第的前提下，徹底放下對今生一切瑣事的貪執，在沒有生起唯一想成辦後世利益的真實意樂之前，首先就要修心。

「不共前行」有皈依、發心兩個方面。第一，皈依：

皈依境，是在前方虛空光蘊的中央，觀想布瑪莫札被廣大的諸佛、三根本眷屬所圍繞；皈依者，是在他們面前如集會般



圖 4.18: 林肯劇院的傳法現場

坐著的有信心的我，以及世間一切眾生；皈依方式，是通過身恭敬合掌、語恭敬誦功德、意恭敬專心起信的方式皈依，這是一種特殊的立誓或承諾，叫做皈依。

皈依有兩種，即相應共同顯宗的皈依方式、不共大圓滿自宗的皈依方式。「相應共同顯宗的皈依方式」是，心想：「我的本師只有佛別無其他，承諾佛是本師；我唯一實修的法，就是佛口中所說的法，其他法我不修；我的助伴只是佛的追隨者，也就是聖僧和見行相同的人，除此之外，我不與別人見行相同。」以這樣的本師、道、助伴的方式皈依，叫「因皈依」。如此依靠示道者、實修的法、成道的助伴，完全修成了究竟的佛果，叫「果皈依」。自相續中一邊發下這樣的殊勝誓願，一邊念誦皈依偈百遍、千遍、萬遍、十萬遍，就叫與共同顯宗相應的皈依。

「不共大圓滿自宗的皈依方式」是，認識自己心性本體的空性是法身、自性光明是報身、無別大悲是化身，即三身無別於自相續中固有本住地存在，護持這一見解，就是大圓滿自宗的皈依方式。

懷著這樣的意樂，念誦：

阿

本淨深明之法身，任運覺力即報身，
無別大悲即化身，了知本面而皈依。

如果把這些念誦的詞句翻譯成英語等，諦實語就變得無效了。因為這個頌詞是傑珍大師用藏文加持的，在理解意思的基礎上，應該用藏音念誦。

一般來說，所有這些念誦偈、發願文、祈禱文，用成就諦實語者的語言文字才有加持，需要這樣念誦。如果用藏語有加持，就需要照藏文原樣來念。同樣，如果用英語有加持，那就用英語念；梵語有加持，就用梵語念。以百字明為例，藏人也需要用梵語念誦，漢人、印度人、英國人也要這樣念，如果翻譯成藏語或漢語等，就沒有加持了。

各種語言的念誦儀軌，對法的理解是一樣的，但這個《傑珍寧提》是藏文加持的，所以要用藏語念。就像昨天的文殊靜修，《文殊靜修儀軌》也要用藏語念，因為是文殊菩薩用藏語加持的；其引導文《手中賜佛》，無論怎麼念都沒什麼區別，關鍵是要理解它的意思——用英語能理解就用英語，用藏語能理解就用藏語，不一定非要用固定的語言，其他法也以此類推。

然後就是皈依戒：從皈依佛的時候起，就要一心一意祈禱佛，而不是其他對境；從皈依法的時候起，就要對一切有情慈悲，不做傷害他們的事；從皈依僧的時候起，就要致力於恭敬承侍上師和僧眾等殊勝對境。

皈依的功德：皈依三寶的人，不會被惡業所控制，也不會隨貪嗔痴等煩惱所轉，更不會被妖魔鬼怪等所左右。今生中長壽無病、受用圓滿、相貌端嚴、萬事順遂、心想事成、無有障礙等，後世必定不墮惡趣，從安樂走向安樂，獲得大菩提佛果。

第二，發心：心想「被業、煩惱、痛苦控制的一切眾生，都能遠離業惑痛苦該有多好」，生起如是難忍的悲心，這是緣利他的悲心；只是悲憫他們還不夠，要立誓「唯有我來將他們安置於永久解脫的安樂的正等覺果位」，這是緣菩提的智慧。具備這

兩個條件，就叫願菩提心。心想「為了獲得這樣的佛果，我要布施、持戒、安忍、精進、禪定，真實證悟無我的智慧」，在這樣立誓的同時，學修六度萬行，這是行菩提心。以上是相應共同顯宗的發心方式。

就不共大圓滿而言，心想「一切眾生雖然本具佛性，卻因未悟此理而流轉於輪迴中，真的很可憐。為了讓他們現前本住的智慧，我應該修行大直定的見解」，不離這一意樂而入定於實相義中，這就是不共自宗的發心。

在不離這個誓願的境界中，念誦發心偈：

吽

暫時迷亂諸眾生，本來清淨法界性，
本智覺性自解脫，大直定中而發心。

盡己所能地念誦百遍、千遍、萬遍、十萬遍。

發心的學處：以愛他勝過愛己的初衷，唯一利益他眾，通過純潔的思想和行為，全心全意地恆常精進，這就是菩薩的學處。

菩提心的功德：詳細內容，在《華嚴經》中以一百多個比喻宣說過，需要如是了知；中等內容，應該翻閱《入行論》第一品；即使不能全部了解，平時也要憶念《彌勒菩薩願文》中提到的三種功德。此願文所說的三大功德是：從菩提心在相續中生起之時起，就從根本上堵住了地獄、餓鬼、傍生等惡趣的一切生門；自然享受人天善趣的美滿幸福安樂；不難獲得究竟不老不死的佛果。

無論是修皈依還是發心，結座時，都要觀想皈依境的一切聖尊化光融入自己，讓自己所有的罪障、墮罪徹底清淨。在這種境界中一心安住，最後迴向善根。

2. 正行

上師瑜伽修法：《傑珍寧提》中提到的上師瑜伽，有一個超勝其他的不共特法，那就是，僅僅在上師瑜伽中，就具足了生起次第所屬的內容和圓滿次第的全部竅訣，並明確宣說了大圓滿基道果的引導。

上面講的皈依和發心，昨天灌頂時都講過了，今天我又做了明確解說。對此，你們在家的善男信女，尤其是僧人們，要認真觀察、思惟。如果有不明白的，以後問我，我可以解釋。



圖 4.19: 法王親切的笑容

下面講「真實的道」，我從文字上讀下去，邊講邊做交傳翻譯。

以上師加持而修道，於寂靜處嚴格閉關，前行修練淨化相續。

修上師瑜伽時，首先要在寂靜處修皈依、發心，以此來清淨相續。

排除垢氣，心識本住。

通過除三次垢氣，觀想清淨了病魔和罪障。心一緣安住，處於休息或悠閒放鬆的本住狀態中。

於本來清淨之境界中，將與基位本尊、上師無別之自己，觀成桑黑修繞尊。

在萬法皆空、本來清淨的境界中，觀想自己的本性與基位本尊、上師無別，形象為桑黑修繞（Singhe Shora）。

於獅子蓮花日輪中，瑜伽行者，忿怒、微笑、嫵媚姿態，紅色，定印，跏趺。

要這樣觀想：在獅子蓮花日輪的坐墊中央，身著瑜伽行者的裝束，具有忿怒、微笑、嫵媚的姿態——怒目而視的忿怒姿態，面帶微笑的嫵媚姿態。全身紅色，雙手結定印，雙足金剛跏趺坐。

以綾羅、珍寶、骨飾莊嚴。

除了報身的飄帶，全身赤裸，以骨飾莊嚴。頂間有骨飾冠，頭髮束於冠中央，飾以 32 條骨飾。喉間戴著與脈瓣數等同的 16 條骨飾，以瓔珞和蓮花為嚴飾。心間的骨飾，胸前是金剛狀，背後是蓮花狀，有與心間脈瓣數等同的 8 條骨飾，骨飾之間以骨

串珠相連。中間系著絡腋，飾以珍寶和綾羅。臍間有 64 條十字金剛杵狀的骨飾，也等同於脈瓣數。下半身穿著類似短褲的阿繞。觀想成這樣的紅色身相。

所有毛孔迸射金剛智慧火及微怒尊眾，以此焚燒一切魔障。

觀想從身體的毛孔中迸射出火焰和微怒尊眾。所謂「金剛」，具有對外摧毀一切而不被一切侵害的本性。觀想成以這般迸射來焚毀一切魔障阻礙。

周圍由三傳上師、勇士、空行眾會圍繞。

觀想周圍是如來密意傳、持明表示傳、補特伽羅耳傳的三傳上師，以及勇士、空行。

眉間法源內喜旋猛轉。

觀想眉間的三角法源，一角朝上，另外兩個角朝左和朝右，其根部越來越細，插入中脈。法源中有一個喜旋，急劇向左旋轉。

其正對前方虛空中，部主布瑪莫札喜盈盈安坐。

觀想柔黑修繞眉間向外一尺所正對的虛空中，布瑪莫札身色潔白，一面二臂，雙手以定印托著充滿甘露的托巴，身著三法衣，以及藍色綢緞上衣或藍色班智達密衣。有一個白色「阿」字，接近觸及鼻尖。

明觀一切現相彩虹光芒明點蕩蕩悠悠動搖。

觀想現有一切器情都充滿了彩虹、光芒、明點、微明點等各種相。布瑪莫札安坐在彩虹光的中央。



圖 4.20: 法王不念咒時，常把念珠掛在耳朵上

迎請智尊融入。

從法界中迎請所有如來和菩薩等智慧尊者，尤其是從漢地五台山迎請白色、黃色、紅色、綠色、藍色形相的無數布瑪莫札，從空行處迎請白色、黃色、紅色、綠色、藍色形相的無數傑珍大師。所有的布瑪莫札全部降臨，融入前方虛空中的布瑪莫札，傑珍大師完全融入自己。

祈禱前方上師。

需要祈禱安坐於前方虛空中的布瑪莫札。

光明四相究竟已，不變覺性現五身，成大虹身清淨色，無死布瑪莫札尊，請以慈悲垂念我，當下現量賜加持。

這個祈禱文要念誦百遍、千遍、萬遍、十萬遍。如前一樣，主要是用藏音念。

嗡啊吽 革熱布瑪拉莫札吽吽

「嗡啊吽」是與諸佛身語意無別；「革熱布瑪拉莫札」是梵語，意思是無垢友上師。「吽吽」是請布瑪莫札您賜予我殊勝和共同兩種悉地。此咒要念數百遍、數千遍、數萬遍、數十萬遍。

生覺受之際，受四灌，最終化光。

在結座時，或者當對上師生起無比的信心和恭敬心時，受四灌頂。

受四灌頂的觀想次第：觀想從上師額間的「嗡」字，放射出如月光般的白色光芒，融入自己的額間，從而清淨身與脈的障礙，有資格修持生起次第，獲得寶瓶灌頂與有戲灌頂，相續中安置了究竟化身的果位。

再觀想從上師喉間的「啊」字，放射出無量紅色光芒與元音輔音「阿勒嘎勒」串，融入自己的喉間，從而清淨語與風的障礙，有資格持誦密咒，獲得秘密灌頂與無戲灌頂，相續中安置了究竟報身的果位。

然後觀想從上師心間的「吽」字，放射出無量藍色光芒與藍亮「啊」字，融入自己的心間，從而清淨意與明點的障礙，有資格觀修明點，獲得智慧灌頂與極無戲灌頂，成為相續中安置究竟法身果位的有緣者。

最後觀想從上師的三處和心寶藏中，放射出一寸許的五光團，融入自己的三處與心間，從而清淨智慧障，獲得句寶灌頂與最無戲灌頂，成為獲得究竟本性身果位的有緣者。

觀想融入眉間的喜旋中央而變成豌豆大小由阿字嚴飾之白明點。

在四灌頂之後，觀想前方虛空中的布瑪莫札化為光，融入自己眉間明點中央那個急劇向左旋轉的喜旋。將代表布瑪莫札的白色「阿」字，觀成用毛繪畫的那樣。之前自己已觀成桑黑修繞，在前方虛空中觀想布瑪莫札，然後向他祈禱。

受四灌頂的全部觀想次第，是與祈禱相關的生起次第的引導。

若喜戲論，則作供養、讚頌等。

如果喜歡廣修，可以在灌頂後觀想眉間的上師而進行供養、讚頌等。

本尊明相如彩虹般，長久入定。

在如彩虹般現而無自性的自性中入定。

此後持心於明點。若廣行，則伴妙音或隨意念誦：嗡啊吽班匝革熱桑黑修繞斯德吽吽吽。

自己觀成桑黑修繞，持心於眉間那個由「阿」字嚴飾的明點。

「嗡啊吽 班匝革熱」是與三世諸佛身語意無別的上師桑黑修繞或桑給旺修。「桑黑修繞斯德吽吽吽」是祈請賜予殊勝和共同的微妙悉地。這個咒語需要持誦數百遍、數千遍、數萬遍、數十萬遍。

這以上，心專注於前方的布瑪莫札而祈禱，是前生起或前

觀想；從「將自己觀成桑黑修繞」直到「在所有顯相、聲音、心識三者分別是本尊、咒語、法性的自性中專心持誦」，是自生起或自觀想，這主要是生起次第的引導。自觀想和前觀想二者，唯一依靠修上師瑜伽就可以了。

如果想要廣修，就以念誦上師瑜伽的桑黑修繞等為基礎，然後修行時，按照第二品中所說的，勤行廣大依修事業。

最後，持心於緩慢金剛誦。

在緩慢的金剛誦中持心，觀想風向內吸入時，變成白色「喻」字的形相進來；安住於內時，觀想變成紅色「啊」字，以聲音和文字的自性安住；向外呼出時，觀想變成藍色「吽」字，伴隨著聲音而去。

這樣持續結合氣息進出而觀修，就是金剛誦。

若疲厭，則觀想眉間明點放射光芒，遍及所有浩瀚淨土。迎請安住於彼處之一切皈依處三寶海，尤其是一切光明心滴傳承上師。彼等之三密加持以身、文字、標幟的形相，如天降暴雨般融入明點，依此周遍全身。

觀想從眉間明點放光，迎請十方浩瀚剎土中安住的一切佛菩薩，尤其是從法身普賢如來到現在根本上師之間的秘密心滴傳承上師。他們以身手印、語文字、意標幟的形相，如大雨傾盆般融入自己眉間的明點，從而加持自相續。

復觀想放光周遍一切浩瀚不清淨剎土，動靜器情均轉變為浩瀚清淨剎土。

再觀想放射光芒，照射所有不清淨的六道內外器情。以此淨化一切不清淨的器情，最後全部變成清淨身智的遊舞。

其後，觀想一切器情全然收攝融入自身，彼亦收攝融入眉間明點而成明亮無比，心長時安住，由此生起止息分別念波濤之無邊等持。最終，彼亦如同彩虹消於空中，於無緣境界中入定。

這以上是圓滿次第。也就是說，觀想明點射收，供養佛菩薩、淨化六道眾生業障等，是有相圓滿次第；最後像彩虹消失在空中一樣，於無緣的境界中安住，是無相圓滿次第。



圖 4.21: 法王的法桌上供著曼扎

這是把所有續部和修部中生起次第、圓滿次第的全部要點歸為一個竅訣的簡要說明。接下來要講的是，大圓滿本來清淨直斷的見修行果所有要點，也就是明天的課程。

轉變人心的力量

7月13日一大早，法王和我們一起坐車前往法國駐舊金山領事館，解決去法國的簽證問題。領事館已經收到了我們的護照、邀請函等相關資料，但還是要求我們六個人親自去面簽。

接下來發生的事情，有點匪夷所思。時隔多年，凱·亨利依然記得清清楚楚。她是這樣說的：

「為了給法王一行申請這個簽證，我和領事館交涉了好幾個月，但簽證官好像下定決心不給簽證。

那天，我們來到了舊金山的法國領事館。工作人員一開門，就看到六位穿著僧袍的藏族人出現在面前，他們每個人的表情都極其好笑。

我使出渾身解數跟簽證官爭取，但他就是不肯簽，態度非常決絕。一時間，我無助地回頭去看法王，法王看著我的眼睛。

就在這一瞬間，那個不好搞定的法國人，突然轉變了態度，整理了一下資料，說：『資料齊全，給予簽證』。」

《傑珍寧提》第三節課

下午，法王繼續傳講《傑珍寧提》：

《傑珍寧提》三品總結起來，就是能成熟的灌頂、能解脫的教言，我們正在講「能解脫的教言」。它分為前行、真實的道、道的分支，現在是抉擇「真實的道」。真實的道就是上師瑜伽，它有三種實修法，分別對應生起次第、圓滿次第、大圓滿，其中前兩種已經講完了。



圖 4.22: 法王恆時處於歡喜自在的境界

今天要講的是大圓滿。它包括抉擇本來清淨直斷的見解、解說任運自成頓超的修法，這次主要抉擇「本來清淨直斷的見解」。它分為以見抉擇、以修實修、以行增進、以果持堅地。首先講以見抉擇：

爾時如是決定，此等一切顯現均為心造。

首先，外境中的土石山岩、圍牆舍宅等，都是隨心顯現的，一切都是心的幻變。

比如，夢裡的高山、大河、險隘、陡岩等，無論出現什麼樣的場景，其外境根本沒有山，沒有水，沒有險地，同樣，馬、象、男人、女人等也不存在。這些只是自心的幻變，大家都很容易知道。就像這個比喻，現在這些場景也都是一樣的，雖然外在的表像看似真實，但實際上各種景象都是隨心的習氣所現，其本體並不成立，或者說只是自己心的幻現，沒有一種實法可以在外境中成立。

再比如，同樣的水，地獄眾生會看成沸騰的鐵水，餓鬼會看成膿血，人類會看成水，天人會看成八功德甘露，菩薩會看成瑪瑪格佛母（Female Buddha Mamaki）。不同眾生看到的，只是隨自己的業和心而顯現的，外境中既沒有水，也沒有膿，更沒有沸騰的鐵水，所以沒什麼可成立的。此外，我們現場的人和一些陸生動物跳入水中，眼睛鼻子會被淹沒而看不到色法，甚至會被淹死，但魚、鯨等水生動物卻能生活在水中，清晰地看到色法，水也使它們的體力越來越強。這一切，只不過是眾生的業感不同罷了，從水的角度來看，沒有任何實法成立。

另外，以火為例，人和大多數動物接觸到它，都會被嚴重燒傷，產生疼痛。但是火鼠一直生活在火裡，吃穿都靠它。還有一種火淨野獸，跳入大火後，它的毛不會被燒焦，反而會變得更加鮮艷。這一切都說明，火只是業和心的顯現，外境中並沒有自相成立的火。

如果大家還不明白這個道理，還認為世界是真實的，那麼我們再做進一步的分析。比如日升月落、四季遷徙，其他宗教和很多科學家都揭示了它的真相，但對一者來說合理，對另一者來說不合理，對一者來說真實，對另一者來說不真實，然後就無從取捨了。佛教認為一切都是內心習氣的顯現，「不是一切」中可以顯現「一切」，所以，不同的眾生有不同的業感。這樣分析的話，無論世界上的諸法顯現多麼不同，都不相違。

這是從比喻和意義兩方面，給你們講了所謂的「萬法唯心造」。如果按照中觀宗、唯識宗的教義，這個可以解釋得更廣，但是講多了就很難理解了，所以我只是概括地講一下。

《傑珍寧提》中講直斷只有一兩句話，但那就是如心臟和眼目般的關鍵要訣，匯集了所有續、教、竅訣的要點。我想按照前面的講解方式，再稍微講廣一點，但如果講太廣，一是我們的時間有限，恐怕會延誤，二是怕妨礙你們真正實修者的理解，而且很多人會累得打瞌睡。所以，這次我只是用非常簡略的言詞，來直指直斷的正行。我之前的解釋方式，你們可能覺得有點太廣了，但其實那是廣中最略的。

這以上講了，一切顯現都是心的幻變。

有感受之心，是無而明現。

如果有人問：「能顯現外在一切相的心，到底是什麼樣的？」它明明是「無」，卻可以顯現萬法，就像鏡中呈現影像。

那麼，「無而明現」的這顆心，怎麼會是「無」呢？它並沒有眼根對境的四方形、橢圓形等形色，以及黃、紅、藍等顯色；

同樣，也沒有耳根對境的悅耳、不悅耳、中等的聲音，沒有鼻根對境的妙香、不香、惡臭的氣味，沒有舌根對境的酸、甜、苦、辣、鹹的味道，沒有身根對境的軟、硬、輕、重等所觸；意根的對境也是一樣，比如貪嗔痴等煩惱產生時，尋找它的本體，了不可得，它的本性在身體內中外任何地方都無法成立，所以稱為「無」。所謂「明現」，就是這一切雖然根本不存在，但東想西想、思緒紛繁的心是不滅的。兩者並不相違，所以，具有感受的心是無而明現。

彼之法界，超離思惟境。

對境不成立、有境也不成立的法界，是怎樣的呢？

如果說它是「有」，那麼，成立為「有」的實法根本不存在。

如果說它是單空的「無」，那麼，「有」既然不成立，與之觀待的「無」也沒辦法安立。比如瓶子不存在，觀待它的「無瓶」也不可能安立。所以不是「無」。

如果說它是即「有」即「無」，但「有」和「無」是相違的。

如果說它是非「有」非「無」，那在所知法中是不成立的。

因此，法界遠離了「有」、「無」、「即有即無」、「非有非無」。從觀現世量來看，除了這四種情況之外，不存在其他的思惟形式，所以說，法界超離了思惟的行境。

以各別自證智慧現見無有所依，即是諸法之實相本淨深明無為法。

若有人問：「那麼，它是不是根本無法成為眼見的對境，就像外道的神我？」也並不是。雖然對境和有境不存在，但我們的自性，以各別自證的智慧，通過遠離一切能依所依的方式，就能看得一清二楚，如同有眼睛的人在白天看到色法一樣。

這種覺空義智慧，是一切法的實相。「本淨」是指對境不成立，有境也不成立，法界超離一切言思，所以是本來清淨。然而，各別自證智慧可以領受一切，卻又無有所依，所以是「深明」，它不是由任何因緣造作的，而是無為法的本性。

以上是直指見解。

如是通達故修虛空瑜伽。

這是修行的方便。「虛空瑜伽」有很多種解釋方式，這裡說的是要像虛空一樣去實修，沒有任何執著、分別、勤作。

以不修之方式，不離真義而修學。

也就是一無所修，不修「有」、不修「無」、不修「即有即無」、不修「非有非無」。當然，除了這四種修，也不存在其他的修。

無散亂又不離本性，但這不是自性平庸的分別念或什麼都不想的狀態。需要在不修而修這一點上下功夫。

六聚之顯現了了分明，於彼不伺察，而於法性自本體境界中，無動作而放鬆，如成事之人般行持。

這是行為。所謂「六聚」，從對境而言，是色、聲、香、味、觸、法；從有境而言，是眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識。這樣的外境和心識，無論顯現什麼，都不跟隨思惟好壞的分別念，也不進行任何破立，要自然放鬆安住，就像完成了大事的人心安理得、泰然自若一樣。不作破立和勤修而修練妙力，就是行。

爾時，無勤出現成就風心之諸驗相，成就光明勝觀與寂止。

以心一緣安住為因，無勤會出現空色的一切驗相，從而認識覺性自本體的本來面目，並圓滿妙力使之穩固，如此果的一切功德會完全出現。這就是寂止和勝觀的果。

以上已經明確地講了大圓滿本來清淨直斷的見、修、行、果。

接下來，宣說具足生起次第、圓滿次第、大圓滿三者實修要點的上師瑜伽修法的功德：

始終斷除一切散亂而修此瑜伽七日，於真實、覺受或夢中，證得智慧身之大成就者布瑪莫札與桑黑修繞必定加持。爾時，將無疑了知前所未知之眾多甚深句義，獲得等持門。

這裡有一點必須要明白，那就是斷除一切散亂而修七天，布瑪莫札和桑黑修繞會親自攝受。現在有些人沒有通達佛法要領，胡思亂想的妄念極多，他們會覺得：「不要說七天，我都閉關修上師瑜伽一個月了，卻連個好夢都沒有。」其實，原文裡說的是，斷除一切散亂而修七天。所謂「斷除一切散亂」，就是不管修生起次第、圓滿次第、大圓滿的任何一法，或是三者皆修，

都要安住於這樣的修行境界中，一剎那或一彈指間也不離開，要這樣修七天。一天有二十四小時，修了七天以後，無論如何，夢中不可能不被布瑪莫札攝受。

如果做不到這一點，一天只能在念一遍百字明這麼短的時間裡修，那什麼時候才能滿七天呢？有些人就算修三年，恐怕也做不到斷除一切散亂修七天。

當今時代有些人，入了佛門以後，說修行佛法沒有成果。其實他們一開始是進門了，但後來又退出了，這樣的人也為數不少，所以這個現象值得深思。

佛陀所說的這個法，如果沒有像他在教義中所說的那樣成立，那麼佛陀的語言就是妄語。然而，如果按照教義中所說的那樣去修，結果是一定會成就的。

如果認為「七天成就根本不可能」，其實所謂的七天，是以小時來定義的。換句話說，在這 168 個小時裡，如果你真能斷除一切散亂而修行，就會有所成就。

那麼，能做到這樣修嗎？能！絕大多數優秀的上師，都能在不動心動念的境界中修行七天，從而成就聖果。也有的用十四天，有的用二十一天，有的用一年、兩年，甚至很多年。所以不是絕對不能實現，而是要以小時定量。如果能在 168 小時內全然無分別地修行，在此期間就會成就果。

以上講完了「真實的道」。



圖 4.23: 法王深邃的眼神

三、道之分支

道之分支：先於臍下四指處，觀想出有壞金剛薩埵，依誦咒之緣，燃智慧火遍及四輪一切處而焚毀四障。

念修金剛薩埵的引導：在臍下四指處，觀想紅色的出有壞金剛薩埵，依靠自己持風之緣，從其身中燃起智慧火，徹底清淨自己身體的病魔、罪障、風脈明點的所有不清淨部分。同時念修金剛薩埵百字明。

最後，觸及頂上杭字而降下集諸佛智慧之甘露流，充滿四輪之處，令四身上師殊勝壇城歡喜，念誦「瑪哈色卡班匝薩埵阿杭」。

曼荼羅的引導：觀想臍下的上師金剛薩埵身體燃起智慧火，

觸及頂上的「杭（𑖀）」字，從這個僅僅憶念就能生起空樂的「杭」字中，降下諸佛智慧總集的甘露流，充滿頂間、喉間、心間、臍間的四脈處，令住於彼處的上師身金剛佛、上師語金剛佛、上師意金剛佛、上師智慧金剛佛歡喜，自相續生起了四喜與四空的智慧，然後念誦「瑪哈色卡班匝薩埵阿杭」——「瑪哈」的意思是「大」，「色卡」是安樂，「班匝薩埵」是金剛薩埵，「阿杭」是大樂智慧。

觀想這樣的大樂智慧在相續中已經生起，這就是內燒灌法的曼荼羅引導。你們實修時，結合《前行念誦儀軌》來修比較容易。

下面講四時佛平行的修法，也就是白天、上夜、黎明、黃昏的四種修法：

第一，白天以顯現印持的引導：

白晝，依於門、境、風、覺之要，使風心入於金剛鏈網，任運觀修。

在白天，身體依靠三種坐式，口中禁語，心一緣安住，專注於觀修頓超的要點。

第二，上夜所知入瓶的竅訣：

夜晚，一緣持心於心間或眉間帶阿字之明點，修光明。

晚上如果想認識夢，就需要持心於眉間的白色「阿（𑖀）」字；如果想認識光明，需要持心於心中放光的白色「阿」字而入睡。這是夜晚所知入瓶的教言。

第三，黎明令覺性入本位的竅訣：

黎明，以「哈哈」清淨風後，於虛空中央明觀自然大密白色燦然阿字，意、眼、風三者直接專注於此，而令覺性入本位。

清晨時，口誦「哈哈」排三次氣，之後心間的「阿（𑖀）」字也到了前方的空中，變成放射著光芒的白色「阿」字挺立著。持心在這上面，心識就沒有昏沉等疲倦狀態，反而會變得明清。

在所有其他的竅訣中，有一個「黃昏諸根收攝」的空樂道修法。這個可以用前面念修金剛薩埵時講的內容來代替，其他的就不需要了。

一切時分，修學護持剎那性之自覺性，一切分別念如雲消於空中般自解脫。

如果平時一直安住在本來清淨直斷見解的境界中，那麼所有分別念都會像雲消失於空中般，融入法界。

以上就是即生能解脫的竅訣。下面講臨終能解脫的兩個竅訣，1. 三層虛空的竅訣：

若即生未成就勝果，則以三層虛空之修行涅槃。

如果今生沒有獲得佛果，那麼將來死的時候，一緣專注於外境的虛空、內在的眼脈虛空、秘密的覺性虛空而入定來往生，這就是三層虛空的竅訣。

2. 往生的竅訣：

或者心一緣收攝於風心明點及阿字，經梵淨穴，融入上師心間，祈禱去往火焰山等剎土。

在死亡的時候，將自心觀成白色「阿（ཨ）」字。依靠全心祈禱頭頂處上師的威力，心間的「阿」字從梵淨穴出來，越升越高，融入上師心間。最終上師也越升越高，去往火焰山等剎土。



圖 4.24: 法王指示梵淨穴的位置

之後，講法性中陰解脫的竅訣：

中陰無論顯現何相，皆當於覺性本位中不動搖，憶念不變如金扞之要。

中陰時，無論顯現聲響、光線、尊身等什麼樣的景象，都在直斷覺性本位中如如不動、一緣安住，這叫不變如金扞的教言。

稍廣行者，行薈供輪，應時受用。

此外，廣修的諸位行人，一般需要舉行薈供輪。真正的薈供輪，除了具有殊勝證悟的瑜伽士，普通人無法行持。即使做不到，只要在每個月的上旬初十、下旬二十五舉行薈供，也會有無量的功德。因此，要經常舉行廣大的薈供。

好了，今天的課就到這裡。

去動物園

7月14日上午，法王去了瓦列霍（Vallejo）的海洋公園。很多美國信徒和藏族人都說那裡特別好，它不是像普通動物園那樣把所有動物都關在籠子裡，而是用人性的方式進行看護和訓練，動物可以在指定區域自由活動，還會主動與遊客互動。

當天萬里無雲，陽光明媚，法王坐在輪椅上，拿著一個小望遠鏡，在綠蔭成行、鳥語花香的公園裡，欣賞著美麗的園區風景，看著各種各樣由專人照料、遠離天敵威脅的動物，一路上心情都很好。

這裡雖然叫海洋公園，但其實有很多陸地動物，甚至是藏族人最熟悉的犛牛。我們先參觀了一個個展區，看到了許多以前只聽說過名字的動物，非常有趣。後來，我們來到一個露天劇院，那裡有一場精彩的海豚表演。經過長期訓練，海豚的表演技巧令人驚歎，它時而和人比賽游泳，時而挺立在水面上，贏得遊客的陣陣掌聲。



圖 4.25: 法王用望遠鏡觀察動物



圖 4.26: 法王拿著望遠鏡看海豚表演



圖 4.27: 法王一行與江德仁波切（後排左二）等人來到海洋公園

起初，法王饒有興趣地看著，但看了一會兒，他突然皺起了眉頭，看上去有些悲傷，說：「這些動物真可憐！它們不斷被訓練，成為人們玩樂的工具。其實人如果不懂因果，活著只是為了吃吃喝喝，那和動物沒什麼區別了。」

後來法王繼續參觀時，看到也有動物被關在鐵籠子裡，就像囚犯被終身關在監獄裡一樣，表情變得更沉重了。後半段時間，法王沒怎麼說話，只是不停地給動物念咒，默默加持它們。看到這一幕，我心想：「這些眾生能得到法王的親自加持，還是很有福報的。」



圖 4.28: 法王面露悲傷，念咒加持

許多年後，聽說這個海洋公園變成了遊樂場，那裡的動物淡出人們的視線，逐漸消失了。

《傑珍寧提》第四節課

當天下午，法王講了《傑珍寧提》的最後一課：

今天給大家講的法是：

就實修前譯寧瑪派光明大圓滿的教軌而言，那些前輩持明者已經成就了虹身，在他們的身體化為虹光後，有以光明身匯集畢生甚深竅訣要點為眾弟子留下遺教的傳統。具體來說，當實修大圓滿的修行人圓寂時，有質礙的血肉之身全部化為光，這是大圓滿的獨有特法。在身體化為光之後，光明身將再度在光蘊中顯現，為弟子宣說教言，這也是實修大圓滿的特點，而其他教派和宗教似乎沒有。

當初把大圓滿弘揚到人間的，是嘎繞多吉。嘎繞多吉大師在身體化為光蘊後，給弟子蔣花西寧留下了《擊要三句》的竅訣遺教。蔣花西寧的身體化為光蘊後，將遺教《六修覺受》交付給漢地弟子西日桑哈。西日桑哈化為光蘊後，將遺教《七釘》傳給弟子嘉納思札。嘉納思札圓寂時化光，將遺教《四安住方便》傳給了弟子布瑪莫札。此後，他的弟子布瑪莫札和蓮花生大士沒有留下遺教。原因是，布瑪莫札並沒有捨棄肉身，現在仍住在漢地五台山，顯現在清淨的所化眾生面前；蓮花生大士去了妙拂羅剎洲，如今正在為羅剎們說法。所以這兩位大師，乃至虛空未盡之際，一直不會涅槃而以真身利益眾生。

我們師徒也是如此，如果實修大圓滿而達到究竟，那麼就不需要接連不斷地生生死死。在臨近死亡時，如果以這個身體能

利益眾生，就可以像蓮花生大士和布瑪莫札一樣，乃至虛空未盡，一直不捨此身而安住；如果以身體不能利益眾生，那麼這個身體就會化為光，之後隨所化眾生而示現種種幻化身。



圖 4.29: 法王歡喜地看著大家

總之，諸位前輩持明者圓寂後，又親自顯現智慧幻身的容顏而為弟子傳法，這並不是古老的歷史傳說，而是真人真事。他們這些言教統稱為《四持明遺教》，集合了大圓滿所有續、教、竅訣的要點，如今收在《布瑪心滴》、《集上師密意》等典籍中。

後來，布瑪莫札的弟子傑珍大師桑給旺修圓寂後，也是在光蘊中以智慧幻身的尊顏，直接出現在吉祥慧空行母等十萬俱胝空行母面前，宣說了這部三品遺教。

吉祥慧空行母等將這些甚深竅訣，攝於五界文字中，以不

忘陀羅尼銘記。五界文字是「阿啊 (ཨ)」、「哈 (ཧ)」、「夏 (ཤ)」、「薩 (ས)」、「瑪 (མ)」這五個字。

後來蔣揚欽哲旺波開取此法時，十億空行同聲吟誦「阿啊哈夏薩瑪」的妙音。這時，布瑪莫札將此法交付給他的前世傑珍大師的情景歷歷再現，清晰地浮現在他心中。所以，這個法的完整要點，都攝集在五個字「阿啊」、「哈」、「夏」、「薩」、「瑪」中。

你們可能會有疑問：「不止五個字吧？應該有六個字。」

本來，為了度化六道眾生，可以算作六個字，大圓滿續部中也有將其算成六個字的情況。但《傑珍寧提》中說的是五界文字。所謂「五界文字」，是指在法界性智的本性中，小阿 (ཨ) 和大阿 (ཨ) 在藏文中是兩個字，而在梵文中除了長短發音不同之外，並不是兩個字，大阿和小阿合二為一來表示法界性智的「阿」字，所以變成了五個字。

關於這一點，有些一知半解、研學不究竟的人可能會認為，這裡的小阿根本不是梵文，純粹是藏文；所有大圓滿也是藏語的法，印度從來沒有出現過這樣的法。

其實，大圓滿法是諸位空行母與所有持明者不共的表示語，這樣的表示語不一定只是藏語，或梵語。比如《時輪金剛根本續》，目前雖然在藏文《甘珠爾》中有，但它最早版本並不是藏語，也不是梵語，而是香巴拉語。香巴拉語的表達方式，如果要像梵語一樣建立，是根本沒辦法的，因為不同地方的表達方式

截然不同。同理可知，密咒「阿啊哈夏薩瑪」也不一定唯一是梵語。

還有人會想：「連印度境內都沒有興起的甚深法，藏族人不可能有辦法得到。」

歷史上，過去無量光佛化現為善知識的形象，就是無等阿底峽尊者。他來到藏地以後，閱覽了桑耶寺的梵文藏書，徹底消除了我慢心。他心想：「我以為我對桑耶寺的所有續部瞭如指掌，因為我不僅曾經直接看過所有保存在天界、龍宮、人間等地的經函，也看過諸空行母從空中打開眾經函之門顯示的所有經文，我對這些無所不知。但當我看到桑耶寺的梵文書籍時，我才意識到很多續部是我自己當年未曾見過的。」看到當年蓮花生大士、布瑪莫札等大德依靠神變，從天界、龍宮、人間，以及夜叉、乾闥婆等的所在地迎請的許許多多法，阿底峽尊者深有感觸地讚歎道：「像藏王時期那樣的佛法興盛，在印度聖地恐怕也未曾有過。」

這以上通過講解大圓滿遺教交付的情況，說明了此教法的殊勝性，並遣除了理解「阿啊哈夏薩瑪」的顛倒分別念。你們所有人都在學習大圓滿，以後也要攝受有緣者、調化無緣者，考慮到這一點，我今天以歸納的方式講了這番話，此外也沒有必要說太多。同時，「阿啊哈夏薩瑪」這六個字，涵蓋了大圓滿 640 萬續的所有要點，所以，你們要把這個咒語記在心裡。如果持誦它，將有不可思議的功德和利益。

這部《傑珍寧提》翻譯成英文等其他語言時，「阿啊哈夏薩

瑪 (འཇམ་དཀར་མ་མཚོ།)」要放藏文，不能改成其他字形，因為這是表示文字，所以應該保持原樣。

接下來開始講正論，它分為教授的順緣、解說真實的教言。

首先是教授的順緣：

尤其以無偽強烈之信解，恭敬懇切祈禱上師，是一切除障與增進境界之最。

如果是其他的法或修行，遣除魔障要具備許多除障的竅訣，增進境界也要具備許多增進的竅訣。但是，在這個大圓滿中，只要對上師生起不共的信心和恭敬心，虔誠地祈禱，就既能遣除魔障，也能提升境界。

這裡有一點你們必須明白：總的佛法，尤其是藏地興盛的寧瑪派、薩迦派、噶舉派、格魯派、覺囊派中，修哪一派最好呢？

無論是修習其他教派的任何法，都要先依止一位非常有智慧的上師，而且要依止很多年。同時要用五六年以上的時間，反反覆覆地聞思。如果沒有一次次地打破疑團，很難徹底斬斷疑惑。期間還要結合修行次第，有時候需要許多除障的竅訣，有時候需要許多提高修行的竅訣。作為一個普通人，是非常難以成就的。

然而，就大圓滿而言，依止上師並不需要長年累月，只需要很短的時間。對法也不需要特別精通，只要了知心的本來面目就可以。用不著什麼其他竅訣來遣除魔障、增進境界，只要對上

師有信心並虔誠祈禱，對法生起特殊的勝解，不僅能遣除魔障，還能提升境界。因此，實修大圓滿是非常重要的。



圖 4.30: 法王不辭辛勞地傳法

銘記出離心。

實修大圓滿的人，必須具備出離心，不貪今生的滅敵護親、經商謀利、務農耕耘等任何事，唯一希求後世的解脫。為此，有必要修行出離心。

著重敬信解。

我們要著重培養對法和上師，心有信解，身體恭敬。當然，只有微乎其微的信解和恭敬是不夠的，還要保持它的連續性。

強烈悲心生。

希望一切眾生遠離痛苦的發心，就叫悲心。這可不是微不

足道的小悲心，它比母親對獨子的憐愛超過百倍千倍。總之，要專注於比愛自己更甚的大悲心，這種心要想辦法產生。

依於境甘露。

比如色、聲、香、味、觸等一切法，本體都是空性，卻可以顯現形形色色的相。通過了知「這只是覺性的莊嚴」，從而生起覺受證悟的功德。此時，外境像甘露一樣，可以讓人依賴。

戲論收於內。

不要一直沉迷於滅敵護親等許多瑣事。只要吃飽穿暖就可以了，最好能捨棄大圓滿中提到的九種瑣事，至少也要斷除所有惡劣的瑣事，一心修行大圓滿。

風則逸然住。

就觀修風脈明點等圓滿次第而言，風要向內吸、向外呼等有勤作地觀修，但這種勤作在大圓滿中是不允許的。

風從口中緩緩呼出，甚至感覺不到風的運行而安住，就是無勤作的道。這不需要遣除魔障、增進境界的許多竅訣，在此大圓滿中，風自然運行就可以了。

切莫離身要。

在修直斷時，初學者的身體需要做毗盧七法，以保持正確的姿勢。如果一開始就躺著、靠著，會導致沉陷、昏聩、茫然三種狀態。當然，直斷境界徹底穩固的行人，怎麼樣都可以。

在修頓超時，身體的要點有法身、報身、化身三種坐式，

不能離開這三種姿勢。如果離開了，就無法顯現法界淨燈、明點空燈和覺性金剛鏈。

對向根勝界。

在修行階段，心、眼、風三者要像融入了太陽、月亮、燈，或者像融入了虛空一樣，專注於法界來修。

時而柔持寶瓶風。

所謂「寶瓶風」，就是吸氣後，風稍稍充滿腹部。所謂「時而」，就是當信心、悲心、菩提心等善分別念生起時，需要稍稍向內持風。所謂「柔持」，是指不需要像其他風脈竅訣一樣用力猛持，而是柔和地持風，也就是稍稍於內持風即可。

恆常受持赤裸覺空本性為要點。

在直斷的修行階段，並不是什麼都不想，而是要自明瞭知本來面目，認清覺空的本性。

在頓超的修行階段，也是要持覺空本地來修，而不是把分別念散到外境中，或者於內不思一切安住著。

略攝而說。

所有這些竅訣的要點，只是簡單做了歸納和解說。

當依心滴斷除戲論增益，於上師前仔細聽聞。

如果還要遣除很多戲論增益，必須參閱《布瑪心滴》的 119 個竅訣，以此斬斷疑惑。更深細的意義，不能只是口頭上說，而

要聽受上師的竅訣。上師的竅訣也不會很多，只是一兩句話。聽受這個竅訣後，需要認識覺性。

如是重視、精進，上等者六個月、中等者三年、下等者十二年，可將有漏之蘊化為光。



圖 4.31: 多位藏族大德齊聚一堂

如果修持這個大圓滿，上根者、中根者、下根者將依次解脫，此道極為迅速。

名言詞句清淨於中脈，分別念清淨於內明。

一切言詞清淨於中脈而成為佛語，一切分別念融入法界而成為佛意。

若有欲求，則將成就殊勝身語意。

要隨順所化眾生的界性、根基、信解、意樂的差別，示現種種幻化相，成就身語意的殊勝果。

故當唯一如是精進。此乃未來五濁猖獗、邊陲邪教入侵藏土、佛法瀕臨被毀，於心滴精藏義信解之瑜伽士，現似與諸普通人平等而行，秘密誰亦難以觀察，通達一切有法如幻故不可勝伏，眉間飾有勇士印記，得蔣花西寧之加持，值遇流露智慧伏藏，尤其於了義獲得定解，唯一堅不可摧信解我與我之無偽教軌，名為光明幻化金剛（Odsal Trulpa'i Dorje），久遠後將出世，宣說此法義。是故，暫時智慧界之達革瑪受持為五界文字，時機已到時，加持彼行者相續甦醒，將利益頓悟種姓具緣者。

上面提到的意義，我們在講灌頂歷史時已經詳細解釋過了，這裡就不多講了。簡單來說就是，傑珍大師說這個伏藏法將來由光明幻化金剛或蔣揚欽哲旺波開取，依靠此法，會饒益大圓滿特別所化的極利根者。它的完整詞句，在之前灌頂時都解釋了。

在這裡，我想說幾句肺腑之言：在美國這個地方，根據你們不同的興趣、種族、意樂、智慧，分為兩種人，一種是完全沒有信仰的非宗教人士，一種是有信仰的宗教人士。兩者之中，我們應該深入思考哪個更好，而不能沒有思想。我們不是無情法，也不是瘋子，還是要好好想想，到底是完全沒有宗派信仰好，還是有宗教信仰好？

沒有宗教信仰的人，不會思考讓今生來世快樂而不受苦的方法，他們只是忙於溫飽，就像今天我去的動物園裡生活的動物一樣，變成什麼樣都可以，出現什麼都可以，這真的很可憐。要我說，我覺得一定要有宗教信仰。

但有些宗教只求自己幸福安寧，不惜傷害他眾，這種宗教徒也特別可憐，他們今生不幸，來世受苦。也許除了佛教，所有宗教中最好的是基督教。之所以這麼說，是因為基督教主要提倡慈悲博愛的理念。當然，這不能和佛教相提並論，為什麼呢？因為基督教中所有好的、善的方面，佛教都講過了，而基督教根本沒有提到的自他一切眾生今生來世安樂的很多方法，佛教也都講過了。不僅僅是講過而已，還有教證、理證、竅訣體驗等可靠依據：幾千年前佛陀、文殊菩薩、觀世音菩薩等具有非凡智慧者的聖教；幾千年來根據正確的理證分析，斷定佛陀的語言沒有絲毫矛盾的正理；如理如實修行正法就會獲得暫時安樂和究竟佛果的體驗，這是數億人在過去通過真修實證所證實的。所以，我們對佛法誠信不疑，是通過教、理、竅訣得到驗證的，不是口頭說說而已。

雖然佛法有很多種，但大圓滿是最好的一種。這個大圓滿，不管上中下誰修，都不會不懂，而且不需要很長時間。如果你有特別大的信心，六個月也可以成就佛果。這種簡單易行的道，也是任何佛經中少有的。

以上講的，都是我長期深入研究的成果。我本人天生就具有敏銳的智慧，從 14 歲到現在 60 歲，一直在觀察分析佛教和外道的宗義，所以才告訴你這些。我並不討厭其他外道、喜愛內道佛教，而是實事求是。這也不是說給在座各位仁波切和來自尼泊爾、印度等地的上師活佛聽的，而是想到你們這些在家善男信女，用幾十年的分析也很難了達它們的差別，我才站在客觀的立場上，給你們講了這番話。從現在開始，如果你們不再三心二

意，而是下定決心唯一實修大圓滿，那麼今生來世都會越來越好。

如果你還懷疑光明大圓滿是否超勝其他法，認為它和其他宗教、教派是一樣的，那麼有空時來問我，我可以為你解惑。如果我沒時間，那就去問南珠堪布和索達吉堪布，他們可以解決你所有的疑惑。如果你長時間下功夫消除懷疑，就會對大圓滿生起不共的誠信。

上面已經詳細解說了第一品。第二品是念誦部分，第三品是以竅訣的綱要攝義，這裡就不解釋了。



圖 4.32: 法王側耳傾聽

接下來，我念一下這個法的傳承。這樣《傑珍寧提》根本三品的完整內容，就一字不漏地傳給你們了。

此法在引導方面，主要有廣大、甚深兩種。其中「廣大引導」，有阿祖哲巴仁波切（Adzom Drukpa Rinpoche）造的《前行

《引導文·持明言教》和《引導文·妙道智藏》等許多法，應當從中了解；「甚深引導」中最深的一個，是列繞朗巴的《引導文·智慧明點》。此外，結合了這兩者要點的，是貢智·雲丹嘉措的《引導文·圓密明點》。

如果以後你們能慢慢看、慢慢想，那當然很好。即使不能看，我這次三四天引導講解的內容，都是他們的究竟密意要點，沒有任何遺漏地給你們講了。引導講解的方式，是江德仁波切（Chagdud Tulku Rinpoche）等作為眾弟子的代表請我講的。這一次的請法者，都是實修大圓滿的人，他們心口一致，懷著極大的信心和渴求心說：「請您這次認真解釋一下。」我自己已經毫無保留、無一遺漏地把所有竅訣都告訴你們了，希望你們真正去修。以前我在藏地沒有這樣講過，這次只給你們講了，原因昨天已經說了。祝大家吉祥如意！（掌聲）

第一次坐熱氣球

7月15日上午，一些美國弟子強烈邀請法王乘坐熱氣球旅行，一睹美國的山山水水。但由於熱氣球不適合心臟病和高血壓患者，出於安全考慮，法王沒有乘坐，我們隨行人員前去體驗。



圖 4.33: 索達吉堪布和其他隨行人員體驗熱氣球

熱氣球是飛機發明之前西方的高空飛行載體，上半部是一個大氣球，下半部是一個吊籃，由熱氣流和空氣驅動，靠浮力在空中飛行。乘坐熱氣球的最佳時間，是一天中太陽剛剛升起時或者日落前一兩個小時，因為此時通常風很平靜，氣流也很穩定。

當天天氣晴朗，萬里無雲。上午9點多，看著熱氣球從一塊布慢慢鼓起來，然後我們被它帶著升向天空，感覺有點神奇。熱氣球剛開始升空很快，不久就到了300多米的高空。它不緊不慢地穿過城



圖 4.34: 熱氣球緩緩升起

市、田園、森林、山脈，各種美景盡收眼底，就像在畫中暢遊一樣。飄在空中，看著天地之大，內心非常自由。每次越過高山，不知道什麼原因，氣流很強，吊籃晃得厲害，比飛機遇到氣流還要顛簸，但我並不緊張，心裡從頭到尾都很平靜。

整個飛行持續了大約一個小時。這是一次非常有趣的空中旅行，我彷彿看到了世界全貌，同時也意識到了人類的渺小。之前看過熱氣球的照片，這次親身經歷了一次，還是感覺不一樣。

密宗保密原因

當天下午，法王灌了《文殊靜修大圓滿》的頂。之後講了一段話：



圖 4.35: 灌頂結束後，法王坐在椅子上準備為大家加持

這個灌頂，是十萬持明空行的心血，也相當於我自己的心髓，我已經毫不吝惜地全部傳給你們了。《手中賜佛》的引導，是整個人間空前絕後、極具加持的甚深教授，我也會獻給你們。這個法不僅甚深殊勝，而且有很大的利害。遇到它，有些人會受益匪淺，有些人也會招致大難。

一個修行人如果對上師有無偽、清淨、虔誠的信心，對法也以特別的信解一心一意精進實修，能守護不為他人所知的甚深秘密，那麼在濁世短暫的一生中，不需要長期努力就能成就佛果，獲得超過十萬如意寶的大利益。相反，對上師沒有信心，尤其是當面讚歎、背後詆毀、兩面三刀的人，一定是墮入惡趣的因。

你們都入了這個甚深法門，一定要以極大的信解來實修。否則，如果說此法不好或不清淨，妄加分別、品頭論足，入佛門一兩年後又改信其他宗教，詆毀佛教，那就一定會墮入惡趣。所以，此法也是一個能帶來很大麻煩的法。對於未受灌頂的無緣之人必須保密，除了上師和幾個非常熟悉的與內誓言有關的金剛道友，它的見解和修行怎麼能見誰都說呢？哪怕只是討論它的詞句，也必定會墮入惡趣，所以危險性非常大。這個大圓滿法不要告訴任何人，需要保密，你們明白我的意思嗎？

有些人可能會想：「大圓滿這麼需要保密，是不是有不可告人的過失？」

根本不是。而是因為，如果保密，就可以很容易成就殊勝和共同的一切悉地。如果不保密，到處宣揚、逢人就說，那麼就是墮入惡趣的不共因，所以才要保密，而不是因為密宗有大過失。

比如，以我自己為例，從東方亞洲國家不遠萬里來到西方美洲國家，你們眾弟子也自然聚集在這裡，想必我們多生累世之前就有宿業與願力的緣分。然而，我們不可能一次又一次地相聚，恐怕我以後不會再來美國了，只有這一次機會。想到你們既可憐又可愛，我才傳了很多我以前在藏地也未曾廣傳的教授。我是於心不忍才講了這個法，如果這種做法錯了，你們以後到處宣揚，那對你我師徒都不利。所以，甚深密宗的灌頂和教言，如果弄不好，真的會造成巨大禍害；如果弄得好，無疑會獲得巨大利益。

我再強調一次，你們應該對上師有表裡如一的信心，所謂

表裡如一，不是當面有信心，背後沒信心。對法的信解也要不鬆不緊、始終如一，不能一開始對法感興趣、很喜歡，後來就沒興趣、不喜歡了，這就是所謂的鬆和緊。這個密宗甚深的大圓滿法，如果你不向任何人宣揚，獨自銘記在心而實修，那麼一生就會成就佛果。這是完全與眾不同的殊勝教言，請記住這一點。

實修攝要

我這次就不從《手中賜佛》的原文解釋了，因為明天會有很多新來的人，今天的很多人明天也會離開，所以我把《手中賜佛》的要點給你們講一下。

實修此引導的方式，有初、中、後三個關鍵要義。

1. 最初的要義是，要徹底放下對輪迴一切瑣事的貪念，相續中生起想修成無偽解脫道的意樂。依靠深入思惟暇滿難得和壽命無常，斷除對今生的貪執；依靠思惟業因果和輪迴過患，斷除對來世的貪執。總之，在沒有放下對輪迴的耽著之前，需要一直觀修。



圖 4.36: 法王慈悲的笑容

2. 中間的要義是，成辦自他的廣大利益。那麼，成辦自他利益的方便法是什麼呢？是皈依與發心。如何皈依呢？首先，自己要承諾並發誓做一個清淨的佛教徒，然後在此基礎上學修佛法。佛法有兩種：小乘的共同法、大乘的不共法。其中，所有小

乘行人縱然遇到生命危險也不能傷害他眾，這一點攝於在家或出家的戒律中，必須遵守。當然，僅僅不傷害他眾是不夠的，還要有永不傷害他眾的立誓，有了這個誓言，才稱為佛教徒。否則，不立誓的話，只是不傷害他眾，土石山岩也可以，但那不是佛教徒。為了不傷害他眾，必須靠想皈依三寶的立誓，這就叫皈依。

不害他眾的方法，需要受一個戒，東南亞許多國家都有受戒的傳統。受了沙彌戒、比丘戒的出家人，在藏地、印度、斯里蘭卡有很多，但是，在美國要做到這一點還是很難的。無論如何，你們還是需要受居士戒或齋戒，最起碼也要受個中戒。

什麼是居士戒呢？在有生之年中，不殺害任何人類眾生；不要說對他眾造成極大傷害或嚴重欺騙的妄語；不可因貪欲與已婚婦女邪淫；不盜取別人的財物；從根本上戒酒。需要具備這些誓言。最好能將其全部斷



圖 4.37: 法王為大家戴上哈達加持

掉，實在不行的話，也要發誓在有生之年斷一兩個，相續中受持這樣的戒律，就叫居士。

不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，這就是所謂的四根本戒。承諾在今天日出和明天日出之間不犯這四條，叫做齋戒。即使不能受持這些戒律中的任何一條，你們也可以轉繞、頂禮、誦

經，念些觀音心咒、文殊心咒、蓮師心咒等，並盡可能多地念誦它們。

在藏地，我們有個規矩，鼓勵別人做大事時要吶喊助威。我也在喊加油激勵你們。所謂加油，就是讓別人在比賽中發揮自己的潛力。那怎麼喊加油呢？比如我們藏地，人口稀少，經濟落後，知識水平薄弱，即便如此，不僅所有上師，就連在家的藏族男女，似乎也都念過一億遍觀音心咒或文殊心咒。而你們美國這個地方，人數眾多，經濟實力強，知識面又廣，即便如此，你們卻什麼都不念，只是抱著胳膊待著。你們在我們所有的藏族喇嘛面前，有點不好意思吧？(眾笑)還是要盡量多念！

我們不僅不能傷害他眾，在此基礎上還要慈悲利他，這才是大圓滿的根本。佛法的究竟心要，唯一就是慈悲。捨棄自利，對一切眾生恆時充滿善意和善行，這種利他必不可少，這就是發殊勝菩提心。

3. 最後的要義是，依照一個沒有任何錯誤、具足可信正量的法而修成佛果。是什麼法呢？就是密宗金剛乘，尤其是諸乘之頂的究竟光明大圓滿。唯一勤修它，才是最終的關鍵要義。所以，一切佛法可以歸結為三點：不害他眾，唯行利他，能廣大、不難、迅速利他。



圖 4.38: 年輕的索達吉堪布在法王身邊承侍

以上就是將《手中賜佛》的實修要義總結成這三點。

所有想聽這個法的人，請在明天星期五下午準時到場，其他沒有別的了。

加持交付印持

7月16日上午，法王從《手中賜佛》的開頭，一直講到「圓滿次第」。「大圓滿」部分則念了傳承。其間講到此引導文交付印持的情節時，是這樣說的：

對應於共同小乘的「初善引導」講完了，對應於共同大乘顯密的「中善引導」也講完了。現在，我們抉擇對應於不共大圓滿自宗的「末善引導」。它包括前行、正行、後行三部分。

其中，所謂「前行」引導，是指能淨化三門迷亂的方便法，可以淨除身語意的一切不清淨；所謂「正行」本來清淨直斷引導，是指能現量見到自心無誤實相的引導；所謂「後行」任運自成頓超引導，是指能無勤顯現自妙力身智的境相。



圖 4.39: 法王有力的眼神

實修這些引導的方便法是：首先，依靠見傳的當面指點來實修。其次，要在所有前前實修體驗的基礎上，進行所有後後的引導。我離開這裡後，你們可以向在座的藏族上師們當面請教實

修引導和覺受引導，他們會給你們明示。如果沒有遇到其他上師，上面的實修法真正做到扎實穩固之後，下面的引導就可以不費吹灰之力在相續中產生。我可以對此進行加持交付印持。

所謂「加持交付印持」，是指我不僅祝願這一境界在你們相續中產生，而且以三根本、護法神作證，我將事業託付給你們，並做「此殊勝竅訣在時機成熟時將復興」的交付印持，於是這種境界會在你們相續中自然生起。

這次如果繼續廣講這個引導，可能不會帶來很大的好處。比如一個房子有十八級台階，不依次經過第一級、第二級，是不可能直接飛到第十八級的。同樣，如果你們不親身體驗前面的所有實修法，即使我日復一日、月復一月地講後面的很多法，你們也不會懂。

不要因為正行不好懂而心灰意冷。認真修持四種厭世心、皈依、發心、上師瑜伽，當這些境界在相續中生起時，我保證就算你直接看這個引導文，也會生起真實的境界。

為了讓引導文《手中賜佛》的傳承不斷，我用藏語給大家念一下傳承。請懷著虔誠的信心諦聽……

我個人認為，法王上面的這段話，其實是間接把這個法交付給了未來的有緣眾生。即使你沒有親眼見過法王的尊顏，沒有親耳聽過法王的教授，只要認真完成了五十萬加行、對上師和法有清淨的信心，依靠此法，就不難明白大圓滿的意義，進而證悟大圓滿的實相。

最接近文殊菩薩的法

那次在現場聽過法王傳法的吉米·卡爾法斯（Jaime Kalfas）告訴我們：

「在納帕谷，法王給我們傳了他 1987 年，也就是 6 年前，剛剛在五台山開取的伏藏法——《文殊靜修》的灌頂和修法，還有《傑珍寧提》，這兩個法他講得比較廣。

法王講法的時候很自在，很隨意，不加修飾，讓人感覺非常親近，不是那種一本正經的樣子。他有時還把一串念珠掛在耳朵上。

當時參加法會的人，有些特別喜歡《文殊靜修》，有些特別喜歡《傑珍寧提》。我更喜歡《文殊靜修》，很長一段時間每天都在修。但最近有點不夠精進，還是應該再次每天修起來。我們閉關中心的一些人，也是每週一起共修。

有時候修著修著，我覺得沒有比這更接近文殊菩薩的法了！我非常喜歡修這個法。每次出門，也許沒帶法本，也許帶了，但我肯定任何一天都不會中斷心咒的。」



圖 4.40: 現在的吉米·卡爾法斯

然後，他唱起了法王祈禱文。唱著唱著，他停頓了一下，說：「這樣唱，讓我想哭……」很明顯，法王的加持還在他心裡。

乘坐私人飛機

當天下午，一位施主邀請法王乘坐他的私人飛機做加持，進行一次空中旅行，法王同意了。

當我們到達機場時，發現許多私人飛機停在這裡。在美國，擁有私人飛機的人並不少。但對我們來說，不要說私人飛機，就連擁有一輛私家車，在那個年代也是不可想像的。



圖 4.41: 法王受邀搭乘私人飛機



圖 4.42: 法王在機場

因為飛機載客量有限，法王、阿里美珠、門措上師、翻譯登上了飛機，我們沒有上去，一直在機場等著。飛機越飛越高，在空中越來越小，最後消失在視野中了。

那天風很大，我有點擔心，一直望向空中，盯著飛機飛走的方向。結果飛機很晚回來時，是從另一個方向回來的。不管怎麼樣，我這顆不安的心，終於隨著飛機一起落地了。

法王看起來心情很好，說這次空中旅行很有趣。但到底去了哪裡、發生了什麼，我們不得而知。



圖 4.43: 法王一行在飛機前拍照留念

《甚深精藏橛》



圖 4.44: 西方弟子手捧哈達迎接法王

7月17日下午，傳授了列繞朗巴大師《甚深精藏橛》的灌頂。在灌頂之前，法王講了一段教言：

以前印度八大持明（Eight Vidyadharas of India）在樂積塔各自修持八大法行的不同法門，成為八大修派的傳教大師。後來，蓮花生大士從塔中央取出八大法行的總集寶篋，然後在吉祥桑耶寂靜處的青普紅岩格倉山洞（Red Rock Cave），將《八大法行·集善逝》的完整灌頂，包括文殊身、蓮花語、真實意、甘露功德、橛事業等，分別賜予了君臣九位心子。國王赤松德贊最了不起的大臣，密咒師降魔金剛，再三祈求金剛橛的付教者——空行母益西措嘉，為他宣說這個金剛橛法。空行母給他捎信說：「現在不是我傳授金剛橛法教的時候。你應該直接向蓮花生大士請

法，要準備豐富的齋供品。」當時降魔金剛準備了足以震驚四方國家的齋供品，在蓮師面前無餘得受了金剛橛的所有教言。當他投花選擇本尊時，也像以前益西措嘉一樣，花落到了事業金剛橛本尊上。從此，降魔金剛在雪域的威力無與倫比，被委任為擊鼓帶橛的密咒師之首。

也正是因為這個緣起，後來降魔金剛的歷代轉世伏藏大師，似乎都有金剛橛的法教。降魔金剛曾在藏地轉世為大持明鷲翎尊者、北派班瑪陳列（Rigdzin Pema Trinley）等，後在新龍地方受生為伏藏王——伏藏大師列繞朗巴，又名釀喇索甲（Nyala Sogyal）。伏藏大師列繞朗巴，是一位智慧出眾、成就斐然的大成就者，尤其能自在駕馭法伏藏和物伏藏。他所有法伏藏的精髓，就是金剛橛法類，流傳下來的有「廣」極密忿怒橛、「中」精藏利刃橛、「略」甚深精藏橛三部法。

《極密忿怒橛》不是每個人都能修的，也是非常難修的，除了具備誓言的人之外，任何人修行，都會受到所有空行護法的懲罰，是這麼絕密的一個法教。而這個《甚深精藏橛》，加持力巨大，是任何人都可以修的開放性法教。因為這個緣起，《極密忿怒橛》如今在我們藏地，除了終生在寂靜處精進修行的個別人外，不是所有人都能修的。而《甚深精藏橛》，連在家人都可以把它作為居家消災的修法，在自己家中可以廣行念誦。

一般來說，不管實修廣、中、略三種金剛橛的哪一種，只要得到了其中一個灌頂，這三種法都可以修。下面要給大家傳的，就是浩瀚金剛橛法行要點總集的《甚深精藏橛》灌頂……



圖 4.45: 法王雙手將金剛槌持在心間



圖 4.46: 法王手持金剛槌

《佛子行》的功德

接下來，法王給大家念了《佛子行》的傳承，然後說：

在這九天裡，我廣傳了大圓滿能成熟的灌頂、能解脫的教言。如前所說，你們也要唯一專修此大圓滿法，這是非常重要的。

如果不能或不曾修大圓滿，或者雖然會修但還想次第學修，這種人就需要按照菩薩道的軌則來修學。菩薩道的核心內容是《佛子行三十七頌》，下面我把它們的傳承傳給你們。

此法作者無著菩薩（Tokme Zangpo），是觀世音菩薩的化現。在他生活的地方，互為天敵的羊羔和豺狼、鵠鷹和麻雀，也相親相愛、一起遊戲等等，他是菩提心純熟之相成熟於外境的大菩薩。

這個《佛子行》，且不說實修它有不可思議的功德，即使不能實修，只是耳邊聽到它的詞句，也會在相續中播下解脫的種子。此法的詞義簡單易懂、便於實行，以後就算沒有上師，只看文字，也應該能看懂意思。如果修以大圓滿為主的密法，首先要依止上師，只有在上師面前得過灌頂、聽過傳承和講解、通達意義，才能實修；若沒有依止上師，沒有得過灌頂引導，直接依靠自力去看密法，不僅不會帶來任何好處，還會帶來巨大的過患。但是像這個法，沒有上師，也沒得過灌頂引導等，僅憑自力實修也是可以的，因此它便於實行。



圖 4.47: 法王慈悲地看著身邊的人

正如我昨天所說，密宗的所有法理，除了那些得過灌頂、誓言一致的道友之外，絕不能向外人宣揚。但《佛子行》是上中下所有眾生聽到都可以，沒什麼不能講的，傳得越廣，利益越大。凡是此法興盛的地方，饑荒、戰亂、紛爭會斷絕，壽命、福祉、財富會增上，它是帶來廣大利樂的必要途徑。

這次你們四個道場和眾弟子沒有請我念這個傳承，但今天我要以清淨的利他心，給你們念一遍這個「聞解脫」大法。此法非常甚深，從小到現在，我都把它作為實修的核心。就聽受此法而言，我不止一次，而是在一百多位上師面前反覆聽過。另外，我也為有緣眾生多次講過，應該為幾十萬人講過一千遍了吧。所以，這次我想念個傳承，可能對你們也有幫助。

如果是表裡如一依止我的弟子，就應該將它的所有句義背誦下來。雖然每天實修它的全部意義有點困難，但我要求，至少要發願每天修一個偈頌。



圖 4.48: 法王雙手持握金剛橛

三句忠言

這一次，由於一些上師作為連接紐帶，我們所有人的關係更加密切了，你們對法也是信心十足、興趣充滿，方方面面都非常好。如今我們即將分離，我對你們有三句忠言。

第一句忠言：

既然你們都是佛教徒，最好能用佛法來利益親友等有緣者，甚至引導他們進入佛門，原因之前已經提過很多次了。從我自己的角度來說，來這裡不是為了什麼名利之類的目的，而是懷著想通過佛法饒益西方人的意願。所以，希望大家也能完成我的心願。

所謂佛法，即使以正理觀之，也能證明其正確性。不僅如此，還可以用所有前輩大德的親身體驗來證明。就算用一百年的時間分析，你也只會對佛法越來越有好感、越來越喜愛、越來越歡喜，不會覺得它有不真實、不可信的地方。

我們今生得到了人身，來世很難再三獲得，擁有這麼好的緣分時，還是要用它來行持正法。如果不能行持正法，獲得人身就沒什麼意義了，如同沒有心臟的身體，或者像去金洲連一兩黃金都沒拿，空手而歸，被人恥笑。

如果這輩子想趨入正道，學佛是一個不錯的選擇。所謂學佛，隨隨便便皈依是不夠的，只有經常向佛陀虔誠祈禱，對上師、僧眾等恭敬承侍，對行善得樂、造罪受苦的因果規律深信不疑，這才是真正的佛教徒。

第二句忠言：

佛教真正的核心是慈悲。在日常生活中，你們應該盡力去修「希望一切眾生得樂離苦」的慈悲心。一旦生起慈心和悲心，今生世出世間的善妙心願都會順利實現，究竟還會獲得遍知佛果。想到這樣的功德，就要盡可能反反覆覆地修行。

第三句忠言：

平時要專修光明大圓滿。原因是如果修其他教法，都會有一定程度的興衰，但就大圓滿教法而言，現在整體上非常興盛圓滿，是利益眾生的好時機。尤其以美國為例，其他任何法都很難起到利益的作用，唯一能肯定讓大家受益的法，就是大圓滿。至少我是這麼認為的。



圖 4.49: 西方弟子歡喜地湊到法王跟前合影留念

從遠近緣起來看，大約三十年前，藏傳佛教在美國的弘揚始於大圓滿。現階段，如果你們想修法，最好是修大圓滿。原因是，你們上師的核心修法就是大圓滿，這個法需要有人傳講，而他們不僅經驗豐富，還非常熟悉。而且你們對這個法都很有信心，所以修它會有極大利益。

在藏地的時候，我對成千上萬的弟子，甚至是如心臟般的心子，都捨不得這樣廣傳，而現在，剛遇到你們就直接全盤托出了，這也是考慮到它對現在和未來的美國人大有利益。所以，你們要下大力氣修這個法，這是我的希望！

難忘的離別



圖 4.50: 法王賜予《長壽灌頂》

法會最後一天，7月18日下午，法王根據伏藏大師列繞朗巴的《長壽灌頂儀軌·甘露雲聚》，給大家賜予了長壽灌頂。

為了慶祝此行圓滿完成，法王帶著大家舉行了一場大齋供。在此期間，大德們獻上了珍貴的曼荼羅和大型朵瑪；五個美國女人身穿五部空行的服飾，頭戴五佛冠，用五彩哈達跳金剛舞，祈請法王長久住世；江德仁波切也代表四個道場向法王表示感謝。



圖 4.51: 五位西方女子身著五部空行服飾獻上金剛舞，祈請法王長久住世

結束後，在眾人的依依不捨中，法王揮手離去。很多人一直含著淚鼓掌，掌聲久久沒有停息。通常來說，西方人比較理性和冷靜，而這也是因為法王傳授的甚深竅訣，給他們帶來了難以置信的利益，所以他們特別捨不得離開法王。



圖 4.52: 法王高舉雙手與大家揮別

這一站的日程安排得很緊，每天除了法王的灌頂傳法，其餘時間要麼是門措上師的灌頂，要麼是南珠堪布和我的輔導、問答，上午下午都排滿了，這些內容在這裡就不多說了。



圖 4.53: 門措上師賜予灌頂

對我而言，能跟上師出國弘法，見識不同的風土人情，本就是一件很幸福的事。與此同時，還能額外得到這麼多稀有難得的灌頂、引導、傳承，尤其是《傑珍寧

提》、《手中賜佛》的不共竅訣，對於一個修行人來說，沒有什麼比這更重要的了，即使死也無憾了。



圖 4.54: 南珠堪布進行輔導



圖 4.55: 索達吉堪布輔導後和西方佛教徒互動問答

穿越歲月的記憶

法王在納帕谷弘法的十天裡，很多美國人對心性有了不同程度的認識，也感受到了法王不可思議的加持。即使過了三十年，他們每次提到法王，信心依然非常強烈。

例如，當年為法王做早餐的朗·希爾（Lon Hill）說：

「我當時剛剛學佛，什麼都不懂，就被安排給法王及其眷屬做早餐。我緊張極了，但又覺得很榮幸。

我特別喜歡法王傳授的心法，清晰、直接、入心。每次修它，都覺得活著的唯一意義就是修行。



圖 4.56: 現在的朗·希爾

尤其是《文殊靜修大圓滿》的上師瑜伽，與眾不同。每次修這個上師瑜伽，我都覺得親自見到了法王本人。」

還有一個人叫約翰·史威爾金（John Swearingen），當年擔任攝影師。他講述自己的經歷時，說：

「那時候我對法王的背景不太了解。但是，當他站在你面前時，你根本不需要知道他的任何背景，就能感受到那種不一樣。雖然我們這一代人特別注重理性，但那種成就者的加持力，很難用理性來解釋。

作為攝影師，法王灌頂後給大眾加持的那半個小時，我一直站在相機旁邊看著他，有時透過鏡頭，有時直接看。雖然會有人從鏡頭前經過，但沒有人打斷我盯著法王看。當時覺得整個世界除了法王，什麼都不存在了。那種強大的加持，現在還在我心裡。



圖 4.57: 現在的約翰·史威爾金

《文殊靜修》我沒有作為每天的功課，但這個小小的法本，我一直帶在身邊，有時候會拿出來重溫，然後修一下。據我所知，當年的幾個道友一直在修這個法。」

約翰還提到了一次比較罕見的經歷：

「有一天，很多信徒帶著寵物來到道場，請求法王加持。在等待法王的過程中，那些貓貓狗狗互不相讓，發出挑釁示威的叫聲，甚至抓咬不放，大家都拿它們沒轍。

正在特別擔心的時候，法王到場了，發出一聲威猛的吼聲。那些上一秒鐘還狂吠亂抓的貓狗們，頓時安靜下來，彷彿剛才什麼都沒發生，個個乖得像兔子一樣。

這是最深的記憶。直到今天，很多人還記得這件神奇的事情。」

去仁真林



圖 4.58: 仁真林

7月19日上午，在納帕谷弘法圓滿後，我們離開那裡，驅車三個小時來到仁真林（Rigdzin Ling）。這是江德仁波切建立的佛教道場，環境幽靜宜人，周圍樹木挺拔茂密，非常適合修行，尤其是後山的樹林裡，分佈著很多閉關房。



圖 4.59: 仁真林出現一道彩虹

下午，法王在這裡休息了一會兒。我在一些青海喇嘛的帶領下參觀了這裡的風景，然後我們坐在草地上聊天，拍了一些照片。

晚上，法王給大家傳了《緣起除障法》的灌頂。



圖 4.60: 索達吉堪布和兩位青海喇嘛



圖 4.61: 法王傳授《緣起除障法》的灌頂

Wednesday
July 21, 1993

137th Year, Number 29



Weaverville, Trinity County,

1424 9401 0
TRINITY CO. FREE LIBRARY
BOX 1226
WEAVERVILLE CA 96093

2 Sections

BUDGET: Approve tax or take big

By SALLY MORRIS
Trinity Journal Reporter

Trinity County supervisors are continuing their deliberations with county department heads and the public this week regarding budget reductions for the 1993-94 fiscal year.

They hope to approve a final budget this Friday.

Expenditure totals have been adjusted daily as tentative decisions are made regarding services and personnel, and the board has taken action to restore some of the 20 positions targeted for layoff in the preliminary budget adopted at the end of June.

Since that time, general fund revenue projections have been increased

by action taken by the board to levy a half-cent utility tax on electricity consumption and telephone use at least until November, when voters will decide whether to reinitiate it or not. Some other revenue projections have also increased, including the timber yield tax, which is estimated to be up \$100,000 from the original estimate of \$400,000 in the preliminary budget.

At this point, proposed cutbacks still include some reduced hours for general fund employees to equal eight days off in the year instead of the 26 days off proposed in the preliminary budget. The eight days off equals a four percent pay cut for the employees affected instead of a 10 percent cut.

A decision is pending regarding the proposed elimination of a two percent salary increase scheduled in December for miscellaneous employees.

Some Funding Restored

The board of supervisors has taken tentative action to restore some of the funding that had been proposed for reduction in parks maintenance, libraries, animal control and the sheriff's department based on the presumption of additional revenue to be provided by voter approval of the utility tax. Should the tax be voted down in November, additional cuts will be required.

The other unknown is whether voters will approve a statewide half-cent sales tax increase that has been ex-

tended by Governor Pete Wilson until November. The county's proposed budget includes the estimated sales tax revenue for the time the tax has been extended, but another \$143,000 will be available if the voters accept the tax beyond November.

During deliberations last week, the board gave tentative approval to an \$85,000 budget increase over last year's level for the data processing department to purchase computer equipment and fill a vacant programmer analyst position.

By moving forward with the computer upgrade, it is the county's goal to increase automation, primarily in the auditor, treasurer/tax collector and as-

essor functions. The equipment to be purchased is intended to eventually replace the main frame system for a completely open system accessible to all departments. The equipment purchased this year can be added to later as the funding tentatively approved for the acquisition still falls about \$70,000 short of what was requested.

"The objective is to speed up processes, simplify them and concentrate on the three offices mentioned to get them working together — less paper pushing and better use of the people you have. We will get more done with less people, more timeliness and greater accuracy," said County Administrative Officer Don Benedetto.

"It requires approval of voters. I hope that's what we'll do," commented Leffler.

"The county does more work than it's time to do with the equipment," said Leffler.

Supervisor Arnold Whitebridge admitted it's right now, but he said the county is in a position to do more.

The preliminary budget was approved by a 4-1 vote.

(Continued on page 8)

Libraries

By MIKE WENNINGER
Trinity Journal Editor

In the end, everybody agreed that the Trinity County libraries should be open at least 40 hours a week and should provide basic library services.

But so far, there isn't agreement on how to pay for that.

The Board of Supervisors last Thursday restored the library system's fiscal 1993-94 budget to the requested sum of \$146,546. This amount is 4.5 percent less than the \$153,507 the libraries spent last year.

The county's preliminary budget would have cut the county libraries from 40 hours to 24 hours, or three days a week, meaning a 40 percent

salary loss for the library clerks.

The supervisors unanimously approved restoring the budget to the higher level. Board member Ross Burgess, who made the motion, remarked that if utility tax revenue does not materialize, "get a library parcel tax."

(A parcel tax is a property tax collected in the form of a special assessment.)

Supervisor Arnold Whitebridge commented that ideal operation of the library should not be subject to passage of a utility tax.

Board Chairman Matt Leffler responded, "If the utility tax doesn't pass,



On his first trip to the United States, His Holiness Jigmed Phuntsog Jungnay from Tibet visited the Chagpod Gonpa Foundation's facilities in Junction City Monday. Here he speaks to a group assembled at the facility that helps to preserve Tibetan Buddhism. At right is Chagpod Tulku Rinpoche, a Tibetan lama who lives at the foundation's headquarters in Junction City. (Photo by Phil Nelson)

Parks

The public hearings on the Trinity County budget showed that parks are something citizens feel shouldn't be messed with — just like police protection, libraries and animal control.

Parks came up last Wednesday when John Whittaker, county superintendent of buildings and grounds, was discussing his department's budget with the board of supervisors. It was revealed that Lowden Park in Weaverville and Hayfork Park would get little maintenance and restricted use under the proposed budget.

In fact, the groundskeeper for Hayfork Park, Bill Lancaster, had been removed from the payroll July 1, and it

year. A spokesman for the Weaver City Street Rodders said the group's annual August show at the park attracted several hundred visitors so this area. He said good parks are an economic boost for Trinity County.

Supervisor Ross Burgess insisted that Lancaster should be rehired. Supervisor Arnold Whitebridge remarked, "This (parks) is one thing that people want."

Burgess said he could support a one percent increase in the transient occupancy tax (TOT) to help the parks. This caused a discussion of whether the TOT should be diverted from its chief use of funding promotions of tourism in the

PE
ac
de

The Trinity County supervisors took time last week to discuss the county's public employees' budget. A recent report from the county's Public Employees' Association advised that the county's public employees' budget is 4.5 percent less than last year's. A motion was made to restore the budget to the requested sum of \$146,546. This amount is 4.5 percent less than the \$153,507 the libraries spent last year.

The county's preliminary budget would have cut the county libraries from 40 hours to 24 hours, or three days a week, meaning a 40 percent salary loss for the library clerks.

The supervisors unanimously approved restoring the budget to the higher level. Board member Ross Burgess, who made the motion, remarked that if utility tax revenue does not materialize, "get a library parcel tax."

(A parcel tax is a property tax collected in the form of a special assessment.)

Supervisor Arnold Whitebridge commented that ideal operation of the library should not be subject to passage of a utility tax.

Board Chairman Matt Leffler responded, "If the utility tax doesn't pass,

圖 4.62: 《三一期刊》報導法王於仁真林的傳法活動

第二天早上，在法王離開之前，許多人帶著他們的貓、狗、鳥等各種寵物，請求法王加持。雖然這個活動沒有寫在日程表上，但是他們已經安排好了。甚至有些住得很遠的人，提前把寵物帶到了這裡。

這是繼阿底林之後，法王第二次給寵物加持。美國人非常喜歡小動物，把它們當成家人，去哪裡都帶著。但有些狗的體型過於龐大，看起來很兇，出於安全考慮，我們不太願意讓法王靠近。不過法王慈悲為懷，還是給它們念了寶髻佛號、觀音心咒等，讓大家都十分開心。這一幕即使過了三十年，有些人依然記得，覺得這個時刻非常有趣、非常溫馨。

抵達扎西秋林



圖 4.63: 法王一行抵達扎西秋林

7月20日上午，我們從仁真林出發，前往扎西秋林（Tashi Choling）。路上有很多森林和高山，美國西海岸的風景有點像我們藏地，看起來很舒服。

給我印象最深的是舉世聞名的沙斯塔神山（Mount Shasta），這是一座每幾百年噴發一次的火山，海拔 4316 米，山頂終年被積雪覆蓋。它被美國原住民奉為萬物起源的地方，其地位相當於藏族人心目中的岡仁波齊（Kang Rinpoche），因此深受瑜伽愛好者、靈性修練者的青睞。附



圖 4.64: 沙斯塔神山

近有許多佛教中心、禪修中心、瑜伽組織，很多人在這裡長年修行，說神山有著難以形容的強大能量，讓他們的內心非常平靜。當法王路過時，下車看了看這座山，並聽當地人講述了關於它的神奇故事。

之後，我們繼續趕路。兩三個小時後，到達奧瑞岡州南部的扎西秋林，這是嘉哲仁波切的主寺。按照藏傳佛教的儀式，寺院隆重地迎接了法王，供養三寶所依等，並請法王為大殿和佛像開光。



圖 4.65: 法王和門措上師等為扎西秋林的大殿和佛像開光

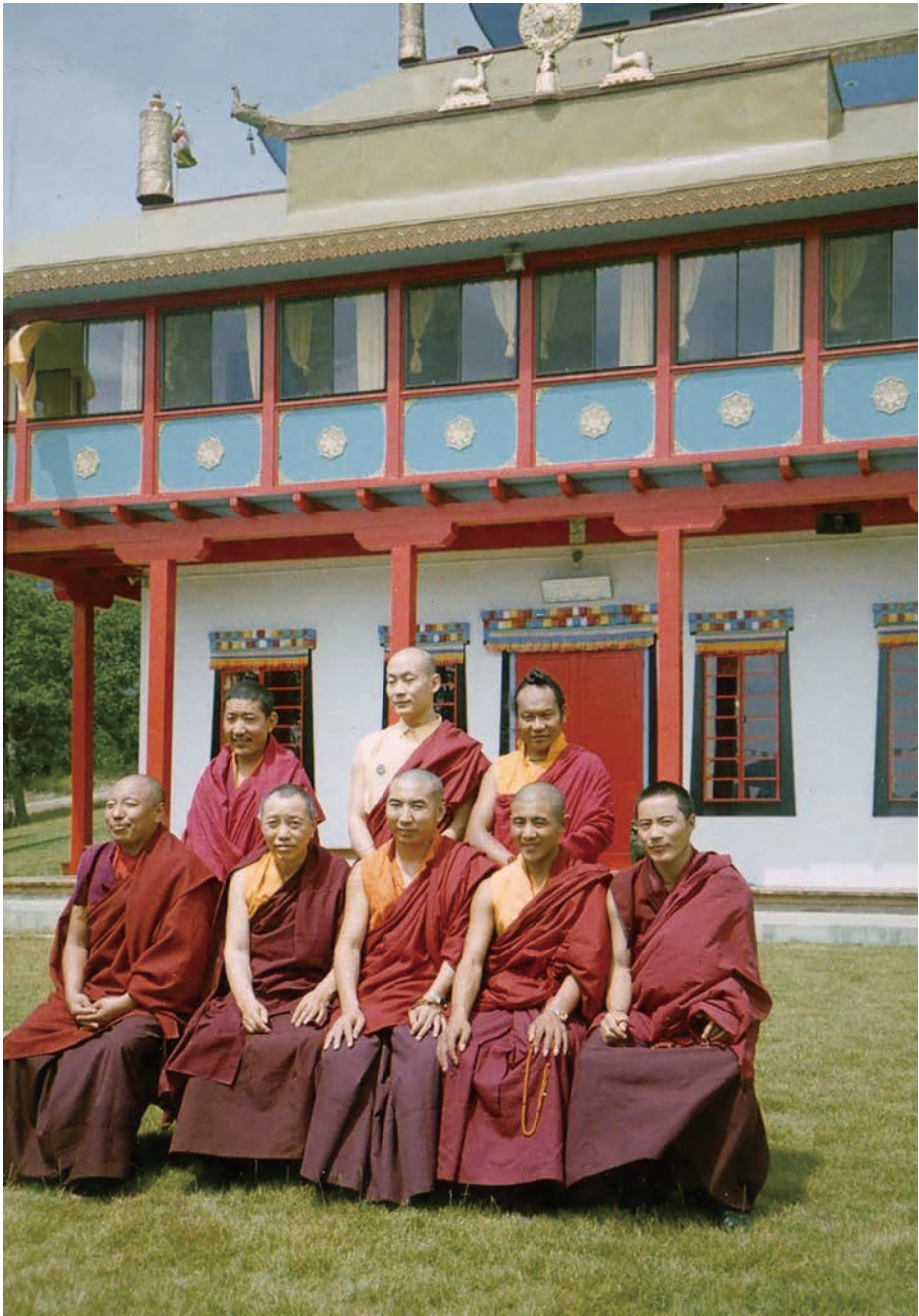


圖 4.66: 林楚仁波切、嘉哲仁波切、南珠堪布、索達吉堪布等人



圖 4.67: 法王賜予佛法開示

下午，法王給當地信眾做了一些開示。

晚上，法王在寺內觀看了第二世敦珠法王《金剛薩埵》灌頂的影片。法王對我們說：「本來我很想拜見敦珠法王，可是他已經示寂，今生沒有這個緣分了。為了和他結上緣，我們把影片從頭到尾看一遍，灌頂時需要念誦的部分，也像現場接受灌頂一樣跟著念。」

這個灌頂應該發生在錫金或者印度，拍攝得非常清晰。結束後，法王看起來好像得到了真正的灌頂。

對於普通人來說，通過影片得受的灌頂、傳承，沒有資格給別人傳授。但就個人修行而言，依靠這樣的影音資料，可以獲得特殊的加持。

帳篷裡的笑聲

7月21日上午，嘉哲仁波切供養法王一頂帳篷，搭在草坪上。法王好像很喜歡，說夏天可以在藏地用。

這個帳篷看起來很小，沒想到我們十三個人都能坐進去，也不顯得擁擠。為了加持這個帳篷，法王帶著大家念了《大自在祈禱文》、觀音九本尊心咒，然後又念起了黃財神的咒語。念到中間，法王突然說：「我為什麼念黃財神呢？看來這是個特殊的緣起：60歲之前，我是個清貧的僧人。60歲以後，也許我的財富會逐漸增加。」的確如法王所料，從那以後，他老人家的財富越來越多。



圖 4.68: 供養法王的帳篷

法王以調侃的口吻說：「有財富也是很好的。我家鄉有個喇嘛叫嘉陽，他總是說諸法財富生。因為佛陀說『諸法因緣生』，『因緣』和『財富』在藏語中是同一個詞，所以他理解這句話的原意是諸法財富生。他



圖 4.69: 帳篷中的法王

常說：修行佛法，一定要發財！一定要發財！」法王模仿他的語氣，大家笑得前仰後合。

然後，他們為法王提供乳酪。法王說：「這是在石渠（Sershul）求學時的主食。今天為了表示緣起，你們不用碗，我把乳酪倒在你們手上喝。」大家開心地伸出手，一個個接過法王倒的乳酪。



圖 4.70: 為表緣起，法王將乳酪一一倒在大家手裡

法王一邊喝乳酪，一邊聊起敦珠法王，說：「我是往生極樂世界的，你們有些人發願要和敦珠法王一起去蓮師的銅色吉祥山。如果我到了極樂世界，隨時可以去你們剎土，《極樂願文》也說了：『普陀楊柳宮，鄔金妙拂洲，十億化身剎，願見觀世音，度母金剛手，蓮師十億尊，奉如海供品，求灌頂深教，速直返自剎。』但是，你們若想去極樂世界，然後輕鬆地返回，可能就沒那麼簡單了。南珠堪布、嘉哲仁波切，你們都發願去銅色吉祥山嗎？其他人會和我一起去極樂世界哦。」聽了這話，大家都笑了。

法王補充道：「我在藏地的時候，真的很想這輩子見到敦珠法王。後來我做了一個夢，夢裡有人告訴我：『敦珠法王的心現在專注於清淨剎土，你們兩個沒有機會見面了。』後來才知道他兩三年都不怎麼說話，心好像不在人間了。果然，今生我和他沒有緣分見面。」

法王忽然想起了什麼，問道：「昨晚我們看的敦珠法王灌頂，那個儀軌是誰的伏藏？」嘉哲仁波切說：「應該是他自己的。」

就這樣，法王和大家聊了很多話題，笑聲不斷從帳篷裡傳出。

我一邊聽，一邊看著這個帳篷，一直在想回去的路上怎麼帶。因為它是雙層的，特別重。



圖 4.71: 帳篷裡笑語不斷

埋寶瓶的地方

之後，他們邀請法王坐車去了不遠的地方。那有一片平坦的山坡，中間是草地，四周是樹林。嘉哲仁波切指著一棵樹，告訴法王：

「1980年六月初十，也就是法王您創辦喇榮五明佛學院的同一天，敦珠法王從舊金山來到亞士蘭（Ashland），隨後與他的空行母仁真旺姆、兒子賢攀、活佛班瑪旺嘉，乘直升機降落在這個山坡上。那時候這裡沒有路，只有一片空地。



圖 4.72: 敦珠法王直升機降落的地方

我拿著一個寶瓶，早早地在這裡恭候。敦珠法王選了一個地方埋下寶瓶，隨手拿一個樹枝插在上面，又在樹枝上掛了一條哈達，並授記道：『此地要建的道場裡，有些修行人應該會虹身成就。』然後他做了伏地儀式，念了一兩個小時的經，就坐飛機回去了。

令人驚奇的是，多年以後，這個樹枝長成了一棵大樹。」

法王在這裡也念了經，做了加持。



圖 4.73: 敦珠法王埋寶瓶的地方

爲金剛薩埵像開光



圖 4.74: 扎西秋林的金剛薩埵露天像

當天下午，他們請法王為新建成的金剛薩埵像開光。因為嘉哲仁波切是伏藏大師根桑尼瑪（Terton Kunzang Nyima）一個金剛薩埵伏藏法的法主，以此緣起，他在這裡建

造了當地最大的金剛薩埵露天像。佛像左邊是綠度母像，右邊是白度母像，後面是百字明轉經輪。

法王對佛像進行了轉繞、發願，然後念了很長時間的開光儀軌。那天陽光特別強烈，一叢叢的白花開得很燦爛。法王顯現上很歡喜，覺得美國有這麼殊勝的三寶所依，一定會給很多眾生帶來利益。



圖 4.75: 法王對金剛薩埵露天像進行開光



圖 4.76: 法王一行在金剛薩埵露天像旁



圖 4.77: 在明媚的陽光下，叢叢白花簇擁著法王

生死竅訣

晚上，法王在亞士蘭市的一個普救派教堂，按照大家的意願講了往生法，做了《長壽灌頂》，念了長壽儀軌。一般來說，很多人都會念往生法，也得過長壽灌頂，但為了讓後人了知法王的教誨，我還是將其原原本本整理出來：

如今，我們都得到了珍貴難得的暇滿人身；不僅得到了人身，還遇到了具法相的上師善知識；不僅遇到了上師，還擁有在上師面前得受廣大教法的善緣。即便如此，這個暇滿人身也不會長久、堅固，它是必定會死、死期不定、死緣不定的本性，所以

一定要反覆修心，不要貪戀今生的任何瑣事。否則，死的時候，財產受用、權勢地位、名聲威望、種姓美貌等毫無用處，沒有一個人可以陪你離開，你也沒有權利帶走一口食物，只有雙手抱臂獨自前往陌生的地方。當這一刻來臨時，決定有利的就是正法，決定有害的就是惡業。為此，現在就要認清利害關係，趁著自由自在的時候，不管是誰，都應該行善。

你們這裡七天只有兩天有空，那兩天也多是在歌舞喝酒等各種娛樂中度過的。如果貪執今生，不去行持善法，當你死的時候，就會捶胸頓足、淚流滿面、充滿悔恨。如果一個善法都沒修過，就真的成了自欺欺人的大騙子。所以，不要總想著這輩子的物質財富，一定要做自己的主人，盡可能精進地修持清淨善法。



圖 4.78: 法王在教堂裡的法座上

世界上有許多宗教都對今生和後世有利，但其中佛教是最超勝的，這可以通過教證、理證來證成，也可以通過修證來成立。雖然修行佛法有很多種方法，但有一種方法很容易行持，功德極大。是什麼呢？就是一心一意祈禱阿彌陀佛，爭取命終



圖 4.79: 法王在普救派教堂裡傳授往生法和《長壽灌頂》

後立即往生極樂世界，這是佛教的精髓。而且其他宗教的修行人，如印度教、基督教等，如果能修這個法門，非但沒有罪過，反而會獲得無窮的利益，尤其是各大宗教所提到的成就。這是最終實現美好願望的絕妙方法，不要因為宗教不同而有偏執，每個人都應該祈禱阿彌陀佛，發願往生極樂世界，這是不可缺少的。

往生法

所以，這一次，我給你們講講祈禱怙主阿彌陀佛能往生極樂世界的正道。

首先要觀想：從現在開始直到獲得究竟佛果，皈依阿彌陀佛和眾菩薩，以自己積累的所有善根，願天下一切眾生往生極樂世界。然後跟我一起念誦下文而皈依、發心：

乃至菩提永皈依，一切殊勝佛法僧，
以我布施等福德，為利眾生成佛果。

之後，把這裡觀想成真正的西方極樂世界。自己的身體也不是不清淨的平庸身體，而要觀成本體是空行益西措嘉，形象是金剛瑜伽母，全身紅色，一面二臂，右手持彎刀，左手持托巴，以跨立式安住，這要觀得一清二楚。她身體中央有一條空淨的中脈，粗細如竹箭，上端在梵淨穴開口，下端在臍間閉合，在心間的隔節上，有一個淡綠色風團，風團上有心或神識的紅色舍(ཨྲ)字。依靠風的力量，風團被向上吹動，似乎要飛起，似乎要消失。之後，在頭上一肘的空中，觀想怙主無量光和眾菩薩，了了分明地現量安住著。

這些內容，我用藏語念是這樣：

誼瑪吹

自現任運淨無邊，圓滿莊嚴極樂刹，
自觀金剛瑜伽母，一面二臂持刀蓋，
三目視空雙足舞。

彼身內中脈，粗細竹箭許，
具空淨光管，上端開梵穴，
下端入臍下。心間隔節上，
淡綠風團中，明觀識紅舍，
頭頂一肘上，觀佛無量光，
相好圓滿身。

接下來，要滿懷信心專注於頭頂上方的怙主阿彌陀佛，祈禱加持自己當下的心融入怙主阿彌陀佛心間。以信心一緣專注地祈禱。



圖 4.80: 法王將紅色念珠掛在左耳

我代你們念阿彌陀佛聖號。你們一邊聽我念，一邊誠心誠意地祈禱阿彌陀佛：

頂禮供養皈依無量光如來、應供、正遍知、明行足、善逝、世間解、無上士調御丈夫、天人師、佛、世尊！

誼瑪吽

於自現義密嚴剎，百信虹幕縈繞中，
皈處總集根本師，身清澈身非平庸，
無量光佛本體住，強烈敬信誠祈禱，
加持修成往生道，加持詣至密嚴剎，
願得法身佛果位。

接下來，當我念五遍「舍」的時候，你們觀想在心間淡綠色風團上，有一個代表神識的紅色「舍」字，它被風吹得越來越高。到達頭頂的同時，我念誦「吼」，你們觀想這個神識融入了阿彌陀佛心間。

第二次明觀的時候，就像一個氣泡從水裡冒出來，心間又出現一個淡綠色風團。依靠五個「舍」字，神識被向上吹，借助我發出「吼」字的力量，觀想神識融入了阿彌陀佛心間。

第三次還是這樣觀想。

舍 舍 舍 舍 舍 吼（三遍）

然後依靠我念五遍「啪的」的威力，將你們印持到無量光佛的五身——法身、報身、化身、不變金剛身、現前菩提身的法界

中，永遠與阿彌陀佛成為無二無別。帶著這樣的觀想，聽我念誦：

啪的 啪的 啪的 啪的 啪的

此後，觀想頭頂處的怙主阿彌陀佛化光，融入自己的身體。



圖 4.81: 法王引導大家觀想

《長壽灌頂》

明觀自己一剎那變成長壽佛，身色宛如紅寶石，以報身服飾莊嚴，雙手結定印，上面持有充滿無死甘露的寶瓶，雙足金剛跏趺坐。

吽舍

怙主無量壽，紅色報身相，
手托長壽瓶，密意寶篋中，
賜密咒阿耶，願得金剛壽。

嗟

三時諸佛之體性，引導眾生勝商主，
蓮師持明無量壽，加持所護身語意，
成就無死金剛壽。

唵那莫巴嘎瓦得 阿巴熱麼達 阿耶_兒嘉那色波呢則達 得作 Ra
匝雅 達塔嘎達雅 阿_兒哈得 桑 Nia 桑 波達雅 達雅塔 唵本耶本耶
瑪哈本耶 阿巴熱麼達 本耶 阿巴熱麼達 本雅嘉那 桑巴若巴則得
唵薩_兒瓦桑嘎 Ra 巴熱協達達_兒瑪得 嘎嘎那 薩麼嘎得 索巴瓦波協
得 瑪哈那雅巴熱瓦瑞索哈

吽

依修壇城諸尊眾，大悲威力並肩行，
手幟收放使者光，所緣壽命損漂奪，
輪涅器情壽精髓，召引光芒明點字，
以入自己威光增，成最無死金剛壽。

唵班匝阿耶剋吽匝 才准耶准 耶才阿巴那耶准

唵那莫巴嘎瓦得 阿巴熱麼達 阿耶_兒嘉那色波呢則達 得作 Ra
匝雅 達塔嘎達雅 阿_兒哈得 桑 Nia 桑 波達雅 達雅塔 唵本耶本耶
瑪哈本耶 阿巴熱麼達 本耶 阿巴熱麼達 本雅嘉那 桑巴若巴則得

唵薩兒瓦桑嘎 Ra 巴熱協達達兒瑪得 嘎嘎那 薩麼嘎得 索巴瓦波協
得 瑪哈那雅巴熱瓦瑞索哈

最後，這個長壽丸和長壽甘露分發給大家。你們嘗一點，
觀想自己獲得了與怙主長壽佛同緣分的無死長壽悉地。

唵

身之身融身，善住五蘊中。

啊

語之語融語，融入勝舌根。

吽

意之意融意，融自然智意。

晝夜普吉祥，晝夜恆吉祥，

有緣眾吉祥，日月光明照。

誼瑪吽

長壽佛加持，依修究竟力，

四百零四疾，八萬諸魔障，

九十一驟緣，八種橫死等，

諸違緣壽障，無餘得消除。

瑪繞德嘎格倉洞，修行無死壽持明，

怙主長壽佛加持，得無生死壽持明，

無死蓮師賜吉祥。

唵啊吽 班匝兒格熱巴瑪色德吽



圖 4.82: 西方弟子依次上前領受加持

至此，不修成佛的往生法引導，以及能擺脫一切非時橫死的怙主長壽佛灌頂，已經圓滿了。

我們將以此善為主的三時所有善根，匯集起來發願迴向一切眾生獲得佛果。請一起念誦：

願以此福得遍智，擊敗一切過患敵，
度眾離生老病死，波濤洶湧輪迴海。

唵耶達^兒瑪 黑德抓巴瓦 黑登得堪達塔嘎多哈雅瓦達 得堪匝
啣呢若達 誼旺巴德瑪哈夏^兒瑪那索哈



圖 4.83: 法王的紅珊瑚念珠

白晝吉祥夜吉祥，日至正午亦吉祥，
日日夜夜皆吉祥，祈請三寶今賜予，
具德上師今賜予，一切本尊今賜予，
諸護法神今賜予，所有地神今賜予，
一切鬼神至於此，或居地或住空者，
於諸有情恆仁慈，日日夜夜行正法。
此依勝敵佛諦力，極其真實無妄語，
依彼諦實今吉祥，時時解脫大畏懼。

再次祈願我等瑜伽師徒、施主、人畜眷屬，均如日月脫離星曜之災般，克勝一切魔障、損害、違緣，祝願一切吉祥！匝雅，匝雅，色匝雅！勝利，勝利，願一切勝利！



圖 4.84: 法王手持長壽箭為大眾加持

神奇的「啪的」

本來我們覺得法王帶修破瓦法很正常，7月21日只是一次普通的法會。沒想到，採訪了幾個聽眾後才發現，那晚法王念的「啪的」，居然讓他們很多年都忘不了。

有一個叫凱的秘書，也是按摩師，她說：

「法王在普救派教堂舉行的法會，雖然直到最後才發出廣告，但還是吸引了很多人。250個座位的教堂不僅樓上樓下座無虛席，還有不少人只能站著。當晚法王傳了《長壽灌頂》，還帶修了破瓦法。

修破瓦法的時候，他最後吼的那幾聲，超乎想像地強大，令人難以忘懷。那天之後的20年裡，時不時就有人來找我

說：『還記得 1993 年在普救派教堂給我們傳法的那位喇嘛嗎？我永遠也不會忘記他發出的那個聲音……』』



圖 4.85: 法王帶修破瓦法

還有一個叫斯文·加蘭博斯（Sven Galambos）的夏威夷人，給法王開過車。他說：

「法王傳《長壽灌頂》時，我正好坐在下面聽。當時他猛喝了一聲『啪的』，我所有的分別念當下滅盡，融入了法性，不知道過了多長時間。但是我發誓，我這輩子從來沒有過這種狀態。」

慧藏中心傳法

7月22日清晨，我們離開扎西秋林，經過六個多小時的車程，來到舊金山的慧藏中心（Yeshe Nyingpo Orgyen Dorje Den）。這是嘉哲仁波切在舊金山市中心建立的佛教道場。據說是敦珠法王命名的，他的很多道場都會用「慧藏」二字。

道場雖然不大，但東西方信眾來得還是很多。法王在這裡給大家做了皈依，傳授了《文殊智慧勇識》的灌頂。



圖 4.86: 法王在慧藏中心接待東西方信眾

23 日，當法王前往舊金山機場時，美國信徒們為了表示法王的尊貴，也為了表達內心的感激，安排了一輛加長勞斯萊斯為法王送行，車上有電視、電話、美食等。



圖 4.87: 弟子為法王準備的加長勞斯萊斯

之後，我們乘機前往華盛頓。至此，納帕谷的弘法行已經圓滿。



圖 4.88: 兩位堪布新奇地使用勞斯萊斯內的電話

圖片目錄

0.1	法王傳法時使用多年的錄音機	12
0.2	法王為漢僧顯密經堂開光	13
0.3	盛況空前的首次極樂大法會	14
0.4	首次極樂大法會	15
0.5	法王如意寶灌阿彌陀佛的頂	15
0.6	法王給日本弟子傳法	22
1.1	茫茫大海中的夏威夷	26
1.2	法王歡喜的笑容 (Joshua Mulder 提供)	33
1.3	米格爾·施瓦伯用手比劃文殊像的大小	45
1.4	左到右：喇嘛羅桑頓單、門措上師、阿里美珠空行母、法王如意寶、米格爾·施瓦伯、索達吉堪布、格雷格·赫伯斯特	46
1.5	法王在夏威夷傳法	49
1.6	法王介紹大圓滿法之源流	54
1.7	大眾虔誠合掌	55
1.8	法王與南珠堪布	58
1.9	法王慈悲地看向一旁 (Joshua Mulder 提供)	62
1.10	法王生動地與大家交談	70
1.11	索達吉堪布當年親筆紀錄的乃瓊護法祈禱文	71
1.12	夏威夷乃瓊寺供奉之乃瓊護法神	74
1.13	法王合十祈禱	75
1.14	左到右：南珠堪布、吾智多杰、桑吉堪珠	79
1.15	法王在夏威夷海邊	83
1.16	左到右：法王、門措上師、阿里美珠空行母、索達吉堪布	83
1.17	追逐法王的彩虹	84

1.18	法王和追逐他的彩虹	85
1.19	為法王買到的涼鞋	86
1.20	當年法王留在夏威夷的毛靴，乃瓊寺珍藏近 30 年	87
1.21	法王休息時沉思	90
1.22	法王一行歡聲笑語	91
1.23	法王出行（Joshua Mulder 提供）	91
1.24	法王在海邊（左上及下圖由 Joshua Mulder 提供）	92
1.25	索達吉堪布在夏威夷	93
1.26	現在的格雷格·赫伯斯特及曾放在法座旁的海螺	94
1.27	左到右：格雷格·赫伯斯特、法王、米格爾·施瓦伯	95
1.28	法王在黑沙灘公園	96
2.1	在舊金山機場	99
2.2	法王和嘉哲仁波切	99
2.3	斯台普頓機場	100
2.4	丹佛	100
2.5	瑪爾巴宮	101
2.6	法王開始在波德弘法	103
2.7	法王歡喜地與大家交流佛法	110
2.8	波德遠景（Glenn Asakawa, University of Colorado 提供）	112
2.9	阿里美珠空行母和門措上師在草地上聊天休息	113
2.10	抵達孤鷹農場	113
2.11	法王在孤鷹農場傳法	116
2.12	大眾歡喜聽聞佛法	118
2.13	法王生動地傳授竅訣	119
2.14	大眾合掌恭聽	121
2.15	法王坐在寬大的法座上	125
2.16	無比歡喜的法王	138
2.17	法王專注於講法	145
2.18	法王傳法現場	149

2.19	索達吉堪布攙扶法王（ Hanne Riegg-Luedge 提供 ）	151
2.20	當時做的外套	152
2.21	澤噶貢智仁波切為法王獻哈達	153
2.22	南珠堪布開示	154
2.23	門措上師傳授文殊灌頂	155
3.1	洛磯山脈	158
3.2	法王住過的木屋	159
3.3	洛磯山佛法中心的小木屋	159
3.4	法王開始傳法	160
3.5	在木屋外欣賞風景	160
3.6	休息中的法王	161
3.7	為順應西方文化而不時關注時間	162
3.8	法王傳授灌頂	164
3.9	洛磯山佛法中心聽法的西方弟子	165
3.10	1987 年法王於漢地五台山，為上萬名藏、漢、蒙族等 弟子傳法	166
3.11	法王在喝茶	167
3.12	法王聽著錄音傳法	168
3.13	法王打開錄音機	170
3.14	大家專心致志地聽法	171
3.15	法王專心講法	172
3.16	法王明亮的微笑	173
3.17	索達吉堪布全神貫注地聆聽法王的課	174
3.18	法王諄諄教誨	175
3.19	法王微笑地看著聽眾	176
3.20	大眾在帳篷裡聞法	176
3.21	現在的喬舒亞·慕德爾	177
3.22	左到右：喬舒亞·慕德爾、嘉哲仁波切、法王、米滂 仁波切（ Joshua Mulder 提供 ）	178
3.23	法王猛喝一聲「 啪的 」	179

3.24	微笑的法王 (Joshua Mulder 提供)	181
3.25	修建中的大塔	182
3.26	法王祈禱本尊	183
3.27	法身大塔	184
3.28	法王在大塔前開示	184
3.29	法王和金剛護衛交談	185
3.30	法王在車中揮手道別	186
3.31	法王專注傾聽別人說話 (圖片來源 : palyulmedia.smug- mug.com)	187
3.32	法王在大帳篷中傳法	189
3.33	法王親切地看著大家	190
3.34	法王戴著耳機	194
3.35	傳法現場人山人海	197
3.36	嚴肅的法王	198
3.37	傳法中的法王	200
3.38	法王與大家歡喜互動	202
3.39	法王與金剛護法軍隊合影留念	203
3.40	當年《文殊靜修大圓滿·手中賜佛》和《文殊靜修儀 軌》的資料	204
3.41	法王寬大的手揮舞著念珠	205
3.42	帳篷裡的大眾	206
3.43	專注的法王	208
3.44	法王慈愛地看著大家	211
3.45	法王手持金剛橛賜予灌頂	213
3.46	灌頂中的法王	213
3.47	法王剛結束灌頂	214
3.48	右一為「絡腮鬍子」	215
3.49	法王獻上吉祥祝福	216
4.1	納帕谷的葡萄園	220
4.2	抵達納帕谷的阿底林	221

4.3	林肯劇院	221
4.4	法王在納帕谷的傳法日程表	222
4.5	法王與弟子們	222
4.6	舊金山金門大橋	223
4.7	右為翻譯秋吉尼瑪	224
4.8	安坐在法座上的法王	225
4.9	傳授《傑珍寧提》灌頂	227
4.10	偌大的林肯劇院座無虛席	229
4.11	法王直視虛空	230
4.12	法王手持紅色念珠合十	233
4.13	法王雙眼炯炯有神，言語鏗鏘有力、字字珠璣	236
4.14	索達吉堪布隨侍在側	238
4.15	法王拿著話筒開示	239
4.16	西方弟子拍攝的聞法場面	240
4.17	現在的凱·亨利	242
4.18	林肯劇院的傳法現場	243
4.19	法王親切的笑容	247
4.20	法王不念咒時，常把念珠掛在耳朵上	250
4.21	法王的法桌上供著曼扎	254
4.22	法王恆時處於歡喜自在的境界	256
4.23	法王深邃的眼神	263
4.24	法王指示梵淨穴的位置	266
4.25	法王用望遠鏡觀察動物	267
4.26	法王拿著望遠鏡看海豚表演	268
4.27	法王一行與江德仁波切（後排左二）等人來到海洋公園	269
4.28	法王面露悲傷，念咒加持	270
4.29	法王歡喜地看著大家	272
4.30	法王不辭辛勞地傳法	276
4.31	多位藏族大德齊聚一堂	279
4.32	法王側耳傾聽	282

4.33	索達吉堪布和其他隨行人員體驗熱氣球	283
4.34	熱氣球緩緩升起	284
4.35	灌頂結束後，法王坐在椅子上準備為大家加持	285
4.36	法王慈悲的笑容	287
4.37	法王為大家戴上哈達加持	288
4.38	年輕的索達吉堪布在法王身邊承侍	289
4.39	法王有力的眼神	290
4.40	現在的吉米·卡爾法斯	292
4.41	法王受邀搭乘私人飛機	293
4.42	法王在機場	294
4.43	法王一行在飛機前拍照留念	294
4.44	西方弟子手捧哈達迎接法王	295
4.45	法王雙手將金剛橛持在心間	297
4.46	法王手持金剛橛	298
4.47	法王慈悲地看著身邊的人	300
4.48	法王雙手持握金剛橛	301
4.49	西方弟子歡喜地湊到法王跟前合影留念	303
4.50	法王賜予《長壽灌頂》	304
4.51	五位西方女子身著五部空行服飾獻上金剛舞，祈請法王長久住世	305
4.52	法王高舉雙手與大家揮別	306
4.53	門措上師賜予灌頂	306
4.54	南珠堪布進行輔導	307
4.55	索達吉堪布輔導後和西方佛教徒互動問答	307
4.56	現在的朗·希爾	308
4.57	現在的約翰·史威爾金	309
4.58	仁真林	310
4.59	仁真林出現一道彩虹	310
4.60	索達吉堪布和兩位青海喇嘛	311
4.61	法王傳授《緣起除障法》的灌頂	311

4.62	《三一期刊》報導法王於仁真林的傳法活動	312
4.63	法王一行抵達扎西秋林	313
4.64	沙斯塔神山	314
4.65	法王和門措上師等為扎西秋林的大殿和佛像開光	314
4.66	林楚仁波切、嘉哲仁波切、南珠堪布、索達吉堪布等人	315
4.67	法王賜予佛法開示	316
4.68	供養法王的帳篷	317
4.69	帳篷中的法王	317
4.70	為表緣起，法王將乳酪一一倒在大家手裡	318
4.71	帳篷裡笑語不斷	319
4.72	敦珠法王直升機降落的地方	320
4.73	敦珠法王埋寶瓶的地方	321
4.74	扎西秋林的金剛薩埵露天像	321
4.75	法王對金剛薩埵露天像進行開光	322
4.76	法王一行在金剛薩埵露天像旁	322
4.77	在明媚的陽光下，叢叢白花簇擁著法王	323
4.78	法王在教堂裡的法座上	324
4.79	法王在普救派教堂裡傳授往生法和《長壽灌頂》	325
4.80	法王將紅色念珠掛在左耳	327
4.81	法王引導大家觀想	329
4.82	西方弟子依次上前領受加持	332
4.83	法王的紅珊瑚念珠	333
4.84	法王手持長壽箭為大眾加持	334
4.85	法王帶修破瓦法	335
4.86	法王在慧藏中心接待東西方信眾	336
4.87	弟子為法王準備的加長勞斯萊斯	337
4.88	兩位堪布新奇地使用勞斯萊斯內的電話	337



護法三怙主



khenposodargye.org
contact us: info@khenposodargye.org



ཡི་གེ་ཉི་ཤུ་རྩ་དྲུག་པ་འདི་དཔེ་ཚའི་ནང་དུ་བཞག་ན་དཔེ་ཚད་ཅི་ཅི་འདྲར་
བཞག་མས་ཀྱང་ཉེས་པ་མི་འབྱུང་བར་འཇམ་དཔལ་ཙུ་རྒྱུད་ལས་གསུངས་སོ། །