

藏密流傳

# ཨ། །ཕ། །ལ། །

*Ut-pa-la*

July 2009 NO.06



Karma Thegsum Chöling - New Jersey

大寶法王行宮



【祈願上師壽堅固，加持正法廣弘揚】

《白度母心咒》

嗡 大咧 都大咧 都咧

瑪瑪 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 梭哈



本刊承蒙傳承根本上師 尊勝第十七世大寶法王噶瑪巴祝福，賜名為 "Ut-pa-la"。內容涵蓋了佛法修學開示、佛教傳承與歷史文化、法會課程...等訊息，期將世尊釋迦牟尼佛所傳授的三乘法教—小乘、大乘、金剛乘，分層次地講解闡釋，以利益現代人心，進一步能循序漸進地修持佛法，培福植慧，並願以此更莊嚴世界，利樂群生！

導師 法王噶瑪巴  
 發行人 次成喇嘛 Lama Tsultrim  
 發行所 KTC-NJ 大寶法王行宮  
 690 Atsion Road  
 Shamong, NJ 08088  
 New Jersey, U.S.A.  
 電話 1-609-268-3341  
 傳真 1-609-268-8501  
 網站 www.ktcnj.org  
 電郵 info@ktcnj.org

編輯組  
 財旺仁波切 Lama Tsewang Rinpoche  
 扎西喇嘛 Lama Tashi Gawa  
 穹達 Kyungdar  
 李雅雯 Ya-Wen Lee

珍惜資源 請多傳閱  
 免費結緣 歡迎助印

## 本期內容摘要



- 法王開示.....
  - 02 達賴喇嘛尊者的精要開示
  - 04 大寶法王·噶瑪巴的開示
  - 05 「環保108 — 您也可以讓地球更美好」
- 甘露法雨.....
  - 13 金剛乘佛法
  - 17 大乘六度
- 21 法王行宮 2009年7~12月 法會行事曆

堪千創古仁波切為祈求淨除第十七世大寶法王噶瑪巴  
 鄔金欽列多傑尊者廿五歲本命年之壽障(依藏人習俗，  
 2009年是法王的本命年)，特別撰寫此長壽祈請文。

依靠如意輪母力，  
 勝者之王噶瑪巴，  
 本命年障得消除，  
 蓮足永固賢劫海。

嗡 大咧 都大咧 都咧 梭哈

or

嗡 大咧 都大咧 都咧  
 瑪瑪 阿優 布涅 嘉那 布真 咕嚕 梭哈

----此為創古祖古之祈願，願具利益。

(白話)：依靠至尊聖救白度母如意輪的力量，  
 祈願勝王噶瑪巴，本命年的障礙得以平息，長壽住世。

**噶瑪巴千諾！**



## 達賴喇嘛尊者的開示

摘自《達賴喇嘛北美開示錄》

演講於紐爾克博物館

像這樣的西藏文物展，極有助於將某種文化介紹給世人。我們西藏人有獨特的文化。在物質上，我們頗為貧乏，但在精神與文化發展上，我們極為富足，可獻予世人者甚多。例如，就我個人的經驗來說，我知道西藏的醫學特別有價值，尤其是對某些慢性病的治療。事實上，因其有用，中共雖有計劃的摧殘西藏文化，但對西藏的醫學絲毫未動，甚至予以保存和推廣。

文物代表部分過去的文化，但文化的主要部分不在繪畫等文物，而在於內心。如果某種文化盛行於人們的日常生活之中，我們就可知道那種文化是有用的。例如，由於受西藏文化的影響，西藏人大都快樂。我們自己還沒注意到這一點，但許多去過印度的外國人都注意到了，他們問我有何『秘訣』。我逐漸想到那是由於我們的佛教文化在很多方面都強調菩薩的大悲理想。無論有沒有學問，我們都慣於耳聞和口講一切眾生為母為父。即使是貌似惡徒的人，也是把『一切眾生都是父母』掛在嘴邊。我覺得這種理想就是我們快樂的原因。在面對嚴重問題的日常生活裡，這種理想尤為有用。

不過，你也許會覺得奇怪，為什麼我們西藏人開口悲心、閉口悲心，而供奉之神有些卻是兇暴的。現在就讓我來說明一下。

一般而言，佛教的神分為兩類：世間神與出世間神。世間神屬於六道中的輪迴眾生——天、人、阿修羅、地獄眾生、餓、畜生。欲界有六種神；色界有四種，相當於四禪天，四禪天又細分為十七天；無色界也有四種神。此外，在餓、阿修羅和畜生之中，還有魔。魔分多種，在此不詳說。

由於神的團體很多，所以有必要辨明世間神與出世間神；否則，你可能會誤將地方上的世間神當作上瑜伽密續中的出世間神。有些世間神會附於人身，以之為媒介，這些神跟我們一樣有貪、瞋等煩惱。

在輪迴當中，我們做過這種神，而這種神也做過人。從佛教的觀點來看，眾人有無數種不同的善業與惡業，故其出生的類別也無數。

至於出世間神，主要分兩類：一是已達見道的菩薩，另一是佛。現菩薩相者之中又有兩種：一種是雖現菩薩相，其實是佛；另一種則是真正的菩薩。在諸佛與菩薩當中，有很多以護法的姿態出現，如現瑪哈嘎拉相、瑪哈嘎利相等。



壇城中之神是已達無學道的出世間神和佛。例如，在瑜伽密續中，有壇城之神多達一千，都是一位本尊所現之相。屬於無上瑜伽密續的密集金剛壇城中，有三十二神，顯示一個人身心得淨化的因素。因此，壇城中雖有多神出現，其實只有一位。

本尊瑜伽的修行主旨，在於成就無上佛果以能充分利益眾生。密教之道，通常含有顯密不二瑜伽。所謂密，是指能證甚深自性空之慧；所謂顯，是指同時以壇城顯此慧識。此慧識在外表上現本尊相、壇城相等等；在認知上，則證本尊等之自性空。

無上瑜伽密續中的特殊修法，運用較為精細之識。在談此點時，『密集金剛密續』提到令俗位的三身顯性為道位的三身，藉此實現果位的三佛身。關於俗位的三身，我們一般所說的死亡---死時淨光心顯露---即是俗位的法身。同樣的，除非轉生無色界，死亡與轉生之間就有一種陰階段，此即名為俗位的報身，入胎之際名為俗位的化身。依此類推，於一天中，沉睡是俗傳的法身；夢境是俗為的報身；醒時俗位的化身。如是將這些俗位的三身用於修道，以便獲得在果位與其相當的三佛身。本尊瑜伽修行此法，但此外還運用較為精細之識，加速修道成佛的過程。

修本尊瑜伽者，上求無上佛果之成就，中求八大成就之一，下求息災、增益、召伏或調伏---一切都是為了利他。修行此法所觀想的本尊，有現溫和相的，也有現忿怒相的。現多種相的原因如下。聲聞經中未說明煩惱於道之法；波羅蜜乘的菩薩經則講用貪欲這種煩惱來修道的方法，旨在以欲為助，成就他人的福祉，例如身為國王的菩薩養育眾多子女來協助治國。然而，在真言乘中，甚至連瞋恨也可用來修道。這是指行的時候，不是指發心的時候；所發之心是純粹的悲心。以悲心為動機，修行者在實際行悲時，利用瞋恨和忿怒達到某種特殊目的。此一方便法是基於我們發怒時，能產生強大的心力。要想成就威猛行，精力至關緊要。因此，由於如是用欲於道，乃有忿怒本尊。

許多溫和與忿怒本尊都手持髑髏等等。例如，上樂金剛手持血髑髏；髑髏象徵極樂，血液象徵證自性空之心。髑髏之所以與極樂有關，乃因基本要素融合之樂（性欲之樂），其根基據說是在頭頂。維吉尼亞大學的一位醫學教授也有類似的說法，他說追根究底精子生於頭部。因此，盛血髑髏象徵空與極樂。

他處所作的解釋是，髑髏象徵無常；尸體象徵無我。就出世間神而言，五具乾髑髏象徵五殊勝智和五族如來。要想了解忿怒本尊，這種說明是必要的。

在讚歎忿怒本尊時常說他們不離法身和愛心。尚未具有發達悲心這個必要條件的密教行者，若修忿怒本尊法，有害無益。誠如赫桌克（HODRAK）地方的西藏大師南卡吉贊所說，你若無大慈悲，不解空義，而修密法，則誦威猛真言會令你轉生為害人的魔鬼。修密必先具備所需的一切條件和資格，這一點極端重要。

同樣的，修內氣瑜珈，很難修得恰當，而且可能有危險，所以說修密必須秘密進行。在博物館看書看像很容易，真正去修就很難了。



## 大寶法王 噶瑪巴的開示

《法王噶瑪巴的世界地球日宣言》

我很高興能在「世界地球日」(4月22日)這一天，發佈「環保108——讓地球更美好」守則，我希望這個殊勝的緣起可以帶給地球深遠的利益。

我們的世界正面臨著一項既複雜又影響著所有人的環境危機；但是，該做些什麼、從何處下手，卻很難掌握。

從改變我們每一個人的行為開始，是非常重要的。我們需要採取切實的步驟，而這108件你可以做的事，即是可以讓我們的地球更美好的方法。

附註：「環保108——讓地球更美好」守則，是2009年3月，在瓦拉那西鹿野苑召開的「第一屆噶舉環保會議」中的決議內容。這些切實可行的解決方案，是在法王噶瑪巴帶領下，由參與會議的噶舉各寺院代表通力合作所制定。

### 「環保108——讓地球更美好」

#### 環境保護首要的十件事…

1. **發心與祈願：**  
在我們為眾生所發的祈願當中，也應當包括賜於我們生命與生存條件的地球。我們可以這麼發願：祈願一個更加和諧的地球；不但人們能夠認識到自身如何地對地球造成了傷害，更能進一步地改變自身的行為來停止這樣的傷害。
2. **閱讀與討論：**  
透過閱讀與討論，發展出對環境問題的瞭解，以及環境問題對自身與周遭社區親友的影響。
3. **吃素：**  
吃素不僅可以修習對眾生的慈悲心，更是能夠減少資源的消耗。生產一公斤的牛肉必須耗費十萬公升的水，而生產一公斤的麥子只需七百五十公升的水。
4. **生活簡單：**  
持受戒律，儘可能生活地簡單，無需不必要的身外之物。
5. **教 人們關於環保的價值：**  
隨時可能地教導人們關於人類與大自然之間和諧共處的故事與法教。
6. **不亂丟垃圾：**  
將您的垃圾收拾好，棄置在適當的地方。
7. **少用紙張：**  
大量的樹木受到砍伐就只是為了紙張的製造。列印文件時選擇雙面列印，這樣一個微小的選擇卻是會有廣大的影響。
8. **少用塑膠袋：**  
我們使用塑膠袋的時間可能只有幾個小時，甚至只有幾分鐘；但是，掩埋在地底下的塑膠袋卻需要五百年才能完全分解。
9. **選用健康環保的供品：**  
購買獻供的供品時，多選擇水果而非甜點，多選擇全株的植物而非被切斷的花枝。
10. **隨手關電源：**  
隨手關掉無人使用的電燈與電器用品。






### 森林保育

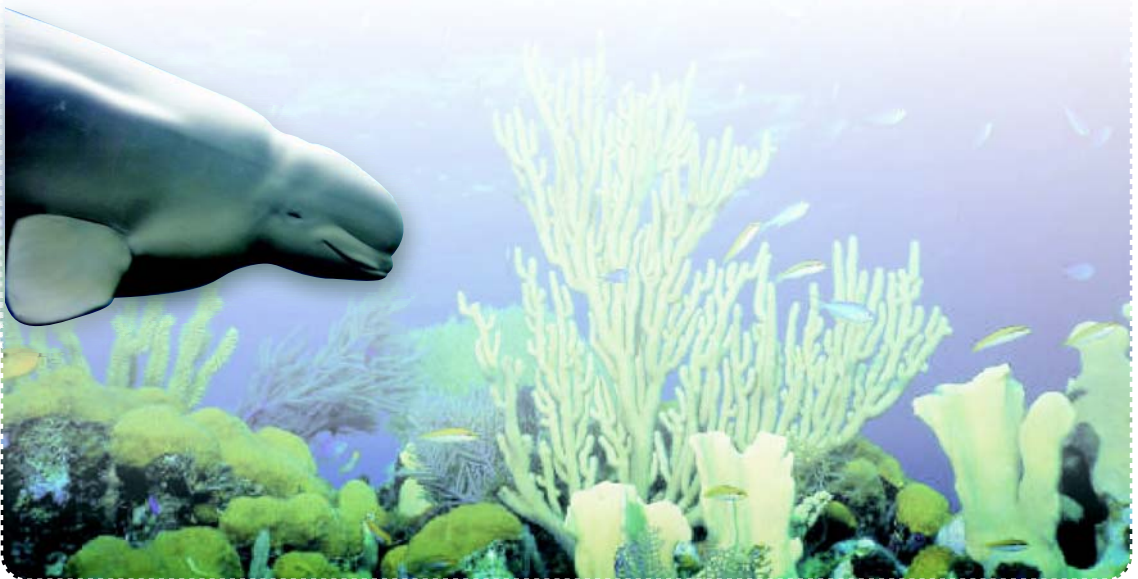
11. 當新的僧人加入僧團的同時，請他/她親手種下一棵樹苗，並持續地照顧此樹苗直至成樹，使得對樹苗的培植也成為他/她為眾生服務的承諾之一。
12. 需要使用木料做為建材的寺院，應當種下其木材用量至少兩倍的樹木。
13. 鼓勵那些懸掛大量祈願旗幡的人，使用繩線來串連多個旗幡，避免使用一個竹枝懸掛一面旗幡的方式。
14. 在院地上規劃出一個可以令人更親近大自然的神聖空間。例如在泉水源地的四週掛上經咒的旗幡、或是種植樹叢；也可以將這個空間設立在有著美麗景緻的野外，鼓勵僧團使用這個空間做為禪修的場地。
15. 在土石嚴重流失的土地上植樹：在土石崩流的斜坡地上種植樹木。
16. 與當地的林業局或是環保組織合作，以選擇適合培植的樹種：選擇當地原生的樹種來種植。如此，可以增加樹苗的存活率。
17. 找到植樹的地點後，將樹苗穿插地種植在已長成與半長成的樹木中間。如此可以提供更適於居住的生態環境，有利於野生物種的興盛。
18. 保護植樹地點免於牲口的侵入，在幾年之內儘量避免對其資源如飼料、稻桿、藥材等的汲取。
19. 長期觀測植樹地點的成長情況，並嘗試種植不同樹種的組合。森林的保育並不止於樹苗的種植，而是長期的培植與照顧直至樹苗成長為大樹。
20. 善用神聖的慶典機會來舉辦環保的活動(如植樹)。當寺院經常這麼做時，佛法的修持與環保的連將會在大眾心中留下更清晰的印象。
21. 鼓勵社區森林管理。若是在寺院附近的公共土地上出現林木受到破壞的現象，寺院應與當地的社區以及民間機構合作，共同來維護管理讓人人都能受益的公共森林。
22. 勇於檢舉非法伐木與非法交易。森林是社區的共同財產，而不是砍伐者的財產。
23. 儘量使用再生紙。寺院應當使用再生紙來印製經常使用的法本與書籍。
24. 使用生物燃氣以取代木材燃料。那些住在仍然倚賴木材為主要燃料地區的人們，應考慮使用生物燃氣。簡單的生物燃氣裝置也能夠對治人類與動物糞便的處理問題。





### 保護野生動物

25. 瞭解您生活環境當中的野生動物。將它們納入您的祈願與佛法修持所要利益的對象之一。
26. 教育當地的社區團體應尊重所有的生命。
27. 若是居住在濃密的森林區中，您應當保護其中的野生動物。
28. 若是所居住的社區中有人獵捕或非法交易瀕臨絕種的動物，您應當勸戒他們停止捕殺動物的行為。部分動物因為人類的行為而瀕臨絕種，我們有職責保護它們。
29. 拒買瀕臨絕種動物的皮毛、象牙、與其相關產品。經由購買這些產品，您即是在促使某些物種的絕滅。
30. 您若能影響當地居民放棄穿戴老虎、豹、與水獺等的毛皮，請盡力而為。目前印度老虎的數量已經低於一千五百頭。很快地它們將會蕩然無存。
31. 使用動物性的傳統藥材前，請考慮再三。雖然我們是素食者，但是卻往往在服用動物性產品的傳統藥材。更糟糕的是，許多藥材是取材於瀕臨絕種的動物。因此，在服用它們前，請再三考慮是否可以採用其他的選擇。
32. 拒買珊瑚與其相關產品。珊瑚是一種能提供魚蟹等生物在海中棲息的有機體。由於全球暖化的影響，珊瑚的生存已受到重大的威脅。假使珊瑚果真消失，大量多元的海中生物將會一併消失。







您的寺院在團體中可以帶領的活動…

保育河川、湖泊、與濕地

33. 勿在河川中傾倒垃圾！謹記河川綿延千里之遙，這可能是沿著河道的百萬居民們唯一的飲用水源。
34. 在水源地的四週劃分出界限，嚴禁在此範圍內傾倒垃圾。
35. 防止牛隻與其他牲口靠近水源地。牲口的排泄物往往造成水中細菌的繁殖，最終導致透過水源傳染如瘟疫、霍亂等疾病。
36. 在河川與湖泊的沿岸種植林木，即保護水源地也能提昇水的品質。由於存在過多來自化肥與農藥中的硝酸鹽，河川與湖泊中往往覆蓋有一層綠色的藻類植物。在河川與湖泊的周緣種植原生的蘆草與植物得以保護水源。
37. 若是寺院的土地用於農耕，應鼓勵避免化肥與農藥的有機農耕。許多的農藥與肥料受雨水的沖刷而流入水域當中。故應當提倡以糞肥與堆肥來取代化肥。
38. 保護附近的濕地免於農耕的入侵。世界上半數以上的濕地業已消失，它們被人們轉變為農地。檢驗濕地是否健康的一種方法則是統計有多少種不同的鳥類在當中棲息。
39. 重建濕地。濕地是大自然的濾水器，它們可以將污水自然地濾淨。如果您居住的附近曾經是沼澤濕地，允許部分河水導流過這些地方，並在其上種植當地原生的植物。
40. 建築連接道路時，勿將它橫 於河川之上。道路廢塵最終都會進到河水當中，染濁河水不利魚類的生存。

寺院中的節約用水

41. 刷牙時，記得關上水龍頭。這樣每天最多可以節省十公升的水。
42. 在抽水馬桶的水箱中，放置一載滿水的瓶子。這樣在使用馬桶時可以自動省水。
43. 修理會滴水的水龍頭，替換損壞或會漏水的水管。
44. 以桶子盛水來洗澡比淋浴能省下大量的水。相同地，以桶子盛水來洗衣服比用續流的水來洗衣服更省水。
45. 飲用濾水器過濾的水，而非瓶裝水。開會時，可以準備盛有過濾水的水壺以取代塑膠的瓶裝水。
46. 安裝一個以太陽能啟動的濾水器，這樣將可以連續地提供飲用水。
47. 水壺只裝入所需的水量。這樣也可以節能。
48. 缺水的地區應盛接雨水。在屋頂上將水桶連接上落水管以承接部分的雨水。這些雨水可以用來灌溉花園；若是經過適當的設計與過濾處理，它也能夠成為飲用水。
49. 缺水的地區應在清晨或是晚間灌溉花園。這樣可以讓多數的水被植物吸收，而不是被正午的盛熱蒸發為水氣。
50. 回收寺院中所有供壇中的供水。寺院可以回收供杯中的水，將之用於灌溉花園植物，而節約下大量的用水。





## 「環保108——讓地球更美好」

### 您的寺院在團體中可以帶領的活動…

#### 採用節能設計

51. 在天冷地區，新的建築物應設計為面朝南方。如此僧人經常使用的屋子即使是在冬日的傍晚，也仍然會享有最多的光線與太陽的烘暖。同時也應設計大型的窗戶以優化光線與日暖。
52. 在天熱地區，於建築物的四週製造蔭涼處以消暑。在建築物的南面植樹以為蔭庇；但樹叢與建築物之間應該留有數米的距離，以防止樹根損害到建築物的結構。
53. 在天熱地區，於建築物最熱的一面架設棚架來種植爬藤類植物(如九重葛)；棚架離牆的距離至少15公分。這樣可以在陽光與建築物的牆壁之間創造出一層冷空氣。
54. 綠化屋頂。在屋頂的水泥地上鋪上一層有皺褶的錫片，使得泥土不會直接接觸到地面。若是錫片與地面保持一個角度，那麼下雨天的雨水就能順勢流入屋頂的排水管。在這個錫片上可以建立一個花園。由於花園內的植物能將陽光吸收，所以這個綠化的屋頂能夠保持建築物的陰涼。
55. 使用淺色的屋頂。在陽光的直射下，黑色或暗色屋頂的溫度比淺色或白色的屋頂高上攝氏40度。
56. 設計面朝東方的教室與工作室，這樣能夠多利用到清晨的陽光。
57. 綠化新建築物的四週。在建築物的南面種植落葉性喬木(夏天有葉、冬天葉落的植物)，以達冬暖夏涼之效。
58. 儘量使用自然光。將牆壁漆成淺色，這樣房間會更為明亮。白天時，將窗簾打開，讓新鮮的空氣與陽光進來。
59. 沿著寺院的領地、建築物之間、與通道的土地上植樹。這些樊籬樹可以阻擋來往道路的飛走石進入到建築物裡面。
60. 在通往寺院的路上植滿行道樹以淨化空氣、醞釀寧靜的氣氛。
61. 建立自己的菜園。從健康與環保的角度來說，多吃綠葉蔬菜極為重要。自己種菜也可以讓寺院中的彌與彌尼認識到人與自然界之間的依存關係。
62. 種果樹。這對我們以及自然環境都有許多好處。栽種那些可在當地找得到、曾被我們祖先種植過的樹種。





您的寺院在團體中可以帶領的活動…

節約能源並且過「碳中和」的生活(譯註一)

63. 親自種下一棵樹。一棵樹的一生當中可以吸收一噸的二氧化碳，所產生的氧氣足以供一家四口。
64. 種竹。比起其他的樹種，竹子能吸收更多的二氧化碳，也能製造更多的氧氣。
65. 汽車共乘! 如果有不少人要去相近的地方大家共乘一部車而不是分開乘幾部車。
66. 使用節能電燈。使用低耗能的銀光燈泡；銀光燈泡的耗電量只有鎢絲燈泡的四分之一。如何能辨別一個燈泡是否是低效率的燈泡呢？將您的手靠近一個亮著的燈泡，若是您感覺到熱，那表示許多的能量被轉換成熱而不是光，所以是低效率的燈泡。
67. 佛殿中運用有效率的照明。通常上課時，佛殿中所有的燈光都被打亮。但是，這大部份的時候是沒有必要的；只要中間區域是很明亮即可。
68. 立燈與天花板燈應放在房屋的角落。比起將它們放在中間或是靠著單片牆放，這樣放它們所發出的光可以得到更多的反射。
69. 可能的話，在牆上的一個插座中，接上一個多個插頭的電源線；然後將各個電器插入這個電源線的插頭中，而不是將各個電器直接地插到牆上不同的插座中。使用一個插座比使用多個插座能節省大量電能。
70. 使用充電電池。電池內含有毒物質，從健康與環保觀點，都應該使用可充電電池。
71. 入睡時，將電腦關機。運作中的電腦比起重重新開機要消耗更多的能源。
72. 不用充電器與其他電器時，將插頭拔掉。即使沒有連接任何電器，充電器仍會繼續耗費能源。
73. 將舊手機送人或回收。手機的零件中含有有毒物質。舊的手機最好是能找到新的用途，甚至是將它回收。
74. 為寺院添購電腦時，優先考慮手提電腦。手提電腦的耗電量比桌上型電腦少90%。
75. 在頂樓的暗屋或在佛殿裡，架設日光導管。日光導管的形狀有如煙囪一般，管子的內層可以反射光線，而將戶外的光線導入室內陰暗的地區。
76. 在陽光經年充足且均勻地區使用太陽能。在西藏高地與喜馬拉雅山區，太陽能普遍地被用來燒水、照明、以及生熱。簡單的技術如太陽能水壺、或是太陽能面板使用很容易(確保太陽光射入的一個寬廣角度範圍內，光線均不受屏障且持續充足)。
77. 試探風力能源的可能性。風力能源是一種無污染的環保能源。風力驅動轉軸上的扇片，帶動一個小型的渦輪而產生能源。風力能源可以被用於打水、磨米、或是發電。(使用風力能源必須有至少每秒鐘五米的風速。風力能源系統必須設置在山頂上，或是空曠持續有風的地方。)

譯註一：「碳中和」(Carbon Neutral)意指一種環保生活形態，以達到所消滅的二氧化碳的數量(例如透過植樹)等同於所製造出的二氧化碳的數量，亦即達到總二氧化碳淨值不變的、中和的目的。



您的寺院在團體中可以帶領的活動…

順應氣候的變遷

78. 瞭解氣候變遷如何影響您的環境。許多喜馬拉雅山區潛在有冰湖暴洪的危險。您必須調查清楚您的社區是否會受到威脅。調查的方法是聯繫當地的政府辦公室與民間組織。
79. 瞭解災難應變的措施。若是您的社區有遭受山崩水災等災難之慮，寺院應當帶頭討論如何預備災難的發生。災難應變的措施應包括有人員的疏散與醫療等計劃。
80. 自給自足。使用太陽與風力能源，盛接雨水來飲用，及設立醫療系統等都是在自然災害發生時的重要措施。能夠自給自足代表著：您的社區在面對氣候變遷的影響時能有應變的韌性。
81. 預備緊急醫療照顧的設備。您應當有一個在緊急時刻如何提供醫療照顧的計劃。目前許多的寺院與尼師院已有醫療照顧的服務，您可以協調當地的醫療組織與醫院如何做應變。

少用、重覆使用、回收轉用

82. 將塑膠袋的使用降到最低。聯合國環境保護組織評估全球人口每秒鐘用掉16,000只塑膠袋！
83. 大型活動中，採用自然材料如土製的杯碗與樹葉製成的碟盤。
84. 勿使用以紙、塑膠、與保麗龍製成的杯盤。它們需經過上百年才能分解。
85. 使用自己的購物袋。不要依賴商家所給予的塑膠袋或是紙袋。
86. 回收絲質的哈達。與其販售全新哈達，不如收取少量的金額提供信徒一條清潔的回收哈達獻給仁波切。蠶絲的製造涉及殺生，這樣做由佛法的觀點而言也是有益的。
87. 為寺院的廚房設立一個堆肥的計劃。設置一個桶子或是劃分出一個區，以舊的地毯或是塑膠布鋪蓋在上面用來保濕保熱；其中加入約等量的綠色如蔬菜以及褐色如紙張、樹枝等物品。每隔幾個禮拜攪拌堆肥一次，以確保食物獲得適當的分解，不致產生沼氣。堆肥可以施用在寺院的園圃裡來取代化肥，或是販賣給當地的農夫。
88. 垃圾分類！最簡單的方式是以三個垃圾桶來取代一個垃圾桶，然後在桶上分別標示「紙類」、「塑膠與金屬類」與「廢棄物類」。這樣，大家也有一個機會來學習如何保存、回收或是販賣他們所丟棄的物品。
89. 在寺院或是尼師院中設置一個堆肥與回收區。訓練所有的僧人將他們的廢棄物放置在此。
90. 在寺院或是週邊的社區中，教導基本的衛生常識與廢棄物管理的知識。
91. 成立一個社區清潔日，並邀請鄰近的居民來參加。這個活動可以在「世界地球日」或是「世界環保節時舉辦」。
92. 若是您的寺院或是尼師院有多餘的法衣等物資，請與缺乏此物資的寺院分享。我們的傳承來自西藏，那裡的寺院物資缺乏並且生活條件嚴峻。與他們分享您的物資將會帶來好的緣份。



### 給予希望，尋求解答，營造和諧

93. 投資於教育與訓練年輕的下一代。年輕的下一代將會繼承我們所遺留下來的一切，而他們會要更長久地面對我們所做的後果。
94. 在您的學校中提供環保的課程。您可以邀請當地的環保組織或是環保專家來演講，或是帶領年輕的僧人參與實際的活動。
95. 在寺院或是尼師院中，使用英文版的「噶瑪噶舉佛教寺院中心與團體的環境保護準則」來教導英文。這樣可以啟發年輕僧侶的環保意識。
96. 在寺院內與寺院外，尋求能夠解決您所面對的環保問題之人士的協助。這包括了當地的民間組織，政府組織，媒體等等。
97. 勿浪費食物。廚師應當估計食物的需求量，並依照所需地來烹飪。相同地，個人也應評估自己的食量，而去領取恰當的食物。浪費食物不但違反戒律，也違反了環保原則。
98. 放生魚類或鳥類。這是有益的活動。但是，要確認您所放生的物種是當地而非外地的物種。
99. 結合全球的力量來解決氣候變遷問題。單單在過去的十年當中，西藏高地的溫度已昇高了攝氏一度。特別是在美國、中國、與印度，我們必須將燃煤電廠與石化燃油的使用降到最低。我們必須成為急欲帶來大規模改變的全球運動中的一份子。
100. 建立 棄物回收的模範計劃。寺院可以率先使用由回收過的塑膠材料所製成的書包或購物袋等物品。透過這樣的模範計劃，或是在此所討論過的策略，您可以給社區帶來極為重大的改變。



法王強調的八項諭示：

1. 設立一個天然的曼達壇城。

這個壇城應是寺院的土地上一個極為特殊的地方；認識到地球本身就是所呈獻的供品，所有大自然界中悅意花草樹木與甘泉在此均能作為供獻。這麼做能夠與我們噶舉派的傳統相連貫，因為楚布寺一直以來被認為是天宮、甚至是勝樂金剛 (Chakrasamvara) 的壇城。若是寺院內沒有足夠大的土地進行這項計劃，那麼請考慮設立一個屋頂花園。



2. 寺院與尼師院應建立其自己的菜園。

另一種做法是與當地的社區合作，在公共的土地上一起設立菜園。其結果應是一個健康又環保的生活形態。

3. 不要買過多的車輛。

現在有年長的僧人坐擁車輛的這麼一個風氣，其實這是不必要的。謹記車輛排放的二氧化碳會嚴重地促進溫室效應，會對環境造成巨大的傷害。因此，買車前你應考慮再三。

4. 減少塑膠材料的使用。無論是瓶裝水或是塑膠材料包裝的點心水果，總之，盡力選擇購買毋需過多包裝的物品。

5. 勿浪費廚餘或是餐廳中的食物。

6. 吃素者應該慎選市面上所販售的不同種類的雞蛋，如 精過的蛋、未 精過的蛋、與放山雞產的雞蛋等等。雖然我們並不食用它們的肉，但是許多的產卵雞卻是被關在狹小的籠牢中，遭到殘酷的待遇。

7. 寺院與尼師院應盡最大的力量使用太陽能與風力能源，以降低對那些有害環境的能源之依賴。在喜馬拉雅地區，有各種安裝太陽能與風力能源的選擇。請仔細地研究評估各項技術的可行性。

8. 明顯地，森林對地球上所有生命都極為重要。所有聚集在此參加這個環保會議的人，你們已經承諾每一個人在今年內種下25棵樹。但是，請勿將你們的能力局限於此，請不斷地繼續保護森林、重建森林。



第十二世 泰錫度仁波切

## 金剛乘佛法

泰錫度仁波切 開示

何謂金剛乘，金剛乘是西藏專門修行的佛法，金剛乘是很完整的傳統從印度傳至西藏；金剛乘是小乘與一切經典及阿含經的總結合。佛陀在證悟之後傳法四十九年內，他的弟子們將佛陀的開示完整記載下來，編成了經部、律部、論部及坦特羅(Tantra)，即是密續；律部所談是生活上應遵守的一切戒律，訓練我們的身體及語言，不犯惡業，經由此即可約束「心」。論部是佛陀解釋外在及內在的存在；經部則是佛陀廣大的開示，在這部經裡面，它包含心意精神的訓練，最重要的哲學及教導人應如何行慈悲。坦特羅主要是解釋每一位眾生都與佛無二無別，只是眾生有妄念及受無明所障礙，不能見到自己的本性，故坦特羅是教導眾生如何轉無明而成佛。在坦特羅裡，佛陀利用不同的方式教導眾生如何念誦持咒、觀想及直接對佛性的禪定。因此，我們將佛陀的開示，分類成以上四部。

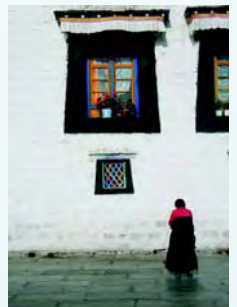
金剛乘之意是包含以上四部之修行，它有律部之戒律，經部心意精神的訓練，論部的解說及坦特羅的禪定及修持之解釋。這是個基本及簡單的方式來解釋金剛乘，它需透過三個階段來瞭解，這三個階段是幫助一個修行者如何來修持。對於初學者而言，他需從最基本的妄念來處理，所有的妄念都是來自無明，無明帶來執著、貪戀、嫉妒、我慢心等等，有時這些妄念還會出現一股強迫的力量，使我們陷入更多的無明煩惱中。所以第一個方法，我們應先平息心中的妄念，建立自己的穩定心，透過禪定、祈禱或一切方法，使我們的心能平和，進而馴服我們的妄念。

一旦我們擁有祥和自然的心之後，清晰的智慧自然隨之而來。當一個人無法持以祥和自然的心之時，混亂即隨之升起，一顆混亂的心，就是很簡單的事也變得非常複雜。一個混亂引起另一個混亂，每個混亂都使得眾生產生無量的苦，所以建立祥和自然的心是修行的基礎。而智慧是經由慈、悲、喜、捨四者之學習而產生。對於一切受苦的眾生，我們要有悲憫心；眾生不論受苦與否，我們要有慈愛心；對於眾生所做一切正面的善業，我們心中要生歡喜心；而這慈、悲、喜、捨不只是單方面，而是完全平等沒有區別的。這四者即是智慧，也就是菩提心。菩提心就是建立在剛剛前面所說的基礎。這就像適當的季節裡，水果會成熟。

修行者不論修什麼法門，只要具有菩提心，他的結果及力量，就像貯藏了好幾倍，因此有句話如此形容：在這世界上，不論是如何的好或美，都是他人的迴向造成的。任何的一種快樂，也都是由於別人心中的善意所賜予，因此最重要的就是具有菩提心。此為第二階段。

每一位眾生的究竟與佛陀之究竟其實是相等的，這個究竟與菩提心是十分相近；因此，一旦建立悲憫心與菩提心，就更接近這個究竟了。因為一方面有慈悲心、菩提心令我們與一切有情眾生非常親蜜，另一方面的虔誠心與信心讓我們與諸佛菩薩非常親蜜。而這樣一直持續到證悟。透過這些領悟，幫助我們瞭解眾生，同時也瞭解諸佛菩薩的精意，而這些領悟則是透過自己的本性而瞭解到。

現在我願儘量用大家容易瞭解的方式來開示金剛的哲學、見解、道路及結果。大家都知道佛法是非常廣大而深奧的，現在要用很短的時間來解說它是有困難的，因此我用簡單的方式開示之時，先向諸佛菩薩懺悔。為了令眾生能在短時間內能清楚瞭解，我在這做如下的解釋，金剛的見解是中道的見解，我們談到見解或哲學時，可能變得極端，持著中道的立場是很重要的，否則就容易「超越」正確的見解。基本上說來，見解如果走上極端時，就會分成兩個極端，一為「有神論」（永恆論）；一為「無神論」（斷滅論）而兩者皆是錯的。現在我先解釋兩個名詞，一是相對真理，一是究竟真理的，此二名詞是超越有神論（永恆論）及無神論（斷滅論）的極端見解。當我們講相對真理的時候，這真理與究竟真理是平等的；講究竟真理時，這真理又平等於相對真理。





何謂「相對真理」？每位眾生、每種情況、每種行為，它都是因，條件，也都是結果，也就是說他們是互為因果的。為什麼如此說呢？因為每件事都可能是另外一事的果，它們彼此互為因果，互相依存的，這就是相對真理。

何謂究竟真理？沒有一件事情可以超出因果律，所以這一切的背後就是空性。我們講空性的時候，也是指每一種情況不脫離因果律，它不多也不少。什麼是空性的精意呢？那就是佛性。一切都存在，但存在的實性是空性。為什麼一切又存在呢？它的存在就是佛性，即是整個的心。因此，空性的究竟真理就是佛性，佛性在梵文中稱「達他喀他的本性」即是如來藏的本性。這個究竟真理能令我們從無神論（斷滅論）這個極端裡解說出來。因此我們可知，相對真理是指每件事是互為因果、互為依存，而究竟真理指的是佛性。這是簡單的介紹金剛乘的哲學。

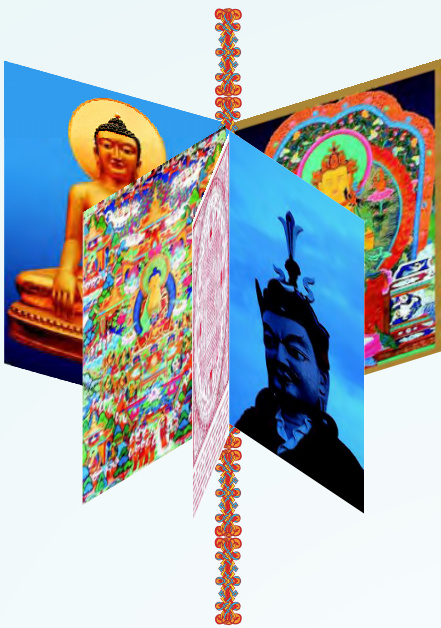
現在我再試著解釋。當你看見你自己，看一切的事情，都是互為因果存在著，如果我們更進一步探討這些因果存在的精意，會發覺什麼都沒有而只有佛性。佛性使一切眾生及事物變得完美。

再談金剛乘的道路及修行。在究竟上每位眾生都是完美的，而事實上沒有一位眾生是完美的，除非他達到證悟為止。證悟者，是指自我解脫，也就是指眾生內在的佛性自我解脫。沒有一樣東西可以讓最終極的解脫發生，除了自己以外。但是要到最後解脫的階段，我們必須累積一切的因及條件，例如：沒有人能使一朵花開，但是在花開之前的一切條件，我們都必須小心照顧處理，這條件也就是功德及智慧的累積。功德的累積就是要做對的事情，透過我們身體、語言及精神做一切對的事情。

在大乘的大解脫道路上，也有六度及十度，都是為了要累積功德，像布施、持戒、忍辱、實踐等等。這功德累積就可以為我們具備一切智慧的條件。這智慧的累積可以使得究竟佛性得到解脫；透過功德的累積，這功德的力量可令佛性自然呈現彰顯。

我們不要認為經過累積的功德，能讓我們產生智慧；而是經過累積的功德可以產生條件，令我們的智慧自然彰顯。事實上，累積功德與累積智慧是種平衡，也是方法與智慧的結合，累積功德就是方法，累積智慧也是令我們的最後智慧彰顯。





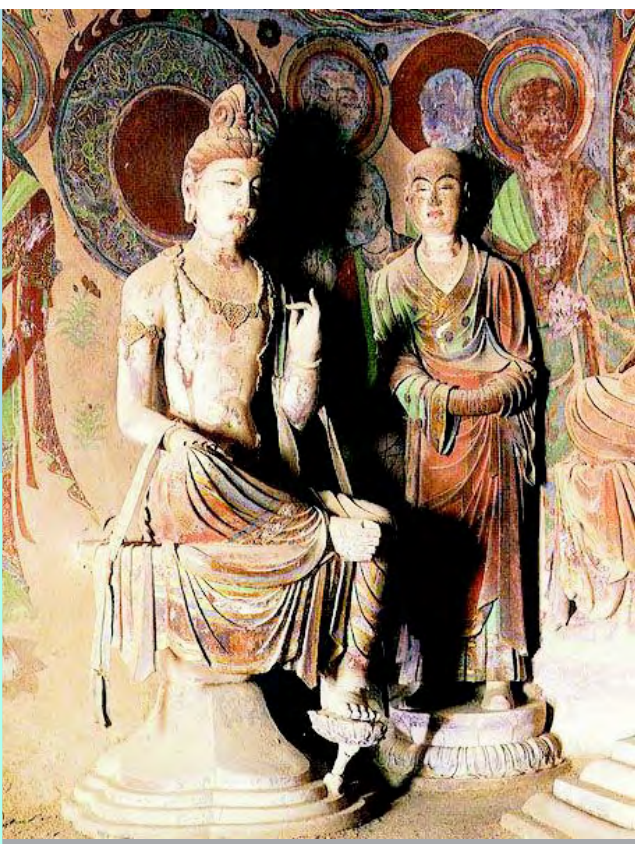
現在我們來談證得金剛乘的果位，這個果位是指佛性完全的覺醒，也就是指「達他喀他本性」完全覺醒。在金剛乘裡，證悟也被描述三身或二身；三身所指的是法身、報身與化身；二身所指的是法身及形身。事實上形身即包括報身及化身；我們所講的法身，在金剛乘中是唯一來描述最後究竟的結果。法身是一切一切的總持。佛的證悟，是沒有任何限制，所以說是一切的總持。當我們說到形身，也就是報身及化身，是有一定的限制。

而我們說到的法身，法身佛是無限制的，但是對一般眾生而言，當佛展現在面前時，在眾生的眼中佛卻變成有限制的。就像我們放眼天際，天空是無限的，而空間卻是有限的，如果空間大，容量就大，空間小，容量就小；大如一個房間，小如一只茶杯，它們的容量就有所不同，就如佛的加持是無限量的，而因為眾生的接受能力，而變得有限量。

我們所提的報身，就是證地菩薩，比方說一地菩薩、二地菩薩，他們怎樣來看佛，這就是報身。而講到化身，有情眾生並不能似證地菩薩一般，但是我們因為有慈悲心、菩提心，當我們看見佛時，我們的經驗就是化身。我們前面所提的法身、報身、化身這樣的分法，完全是為了讓我們能瞭解，透過我們的眼睛去瞭解。事實上，證悟是沒有辦法分作一個、二個或三個，因為證悟是超越的。這也是一種很簡易的方法去瞭解金剛乘的果位。

金剛乘的哲學與見解，其實就是究竟真理與相對真理的結合；金剛乘的道路與修持，其實就是功德的累積與智慧的累積兩者的結合；金剛乘的果位，也就是法身、報身、化身的相結合。更正確的說，這就是佛法，而不應該只說它是金剛乘。因為佛陀的開示，由其弟子記錄下來，而編成經部、律部、論部及坦特羅。以上所講的是金剛乘的簡介，並且我很高興能將我從偉大的明師那兒學到的佛法與大家分享。

摘自《法露》



佛陀在菩薩地修行時捨身餵虎

## 大乘六度

次成喇嘛 講授

大乘行者所修持的六度是：佈施、持戒、安忍、精進、禪定和智慧。當修持每一度時，一定要以智慧為伴來做修持。

第一，佈施度分三：財佈施、法佈施、無畏救度佈施。

財佈施有三：施捨、大施捨、極大施捨。

首先施捨：是指以清淨心所做的施捨，哪怕是給旁生餵口飯吃，給乞丐一碗茶喝，持咒加持後給餓鬼做一滴水施，所施捨的東西不能論其大與小。

大施捨：是指自己所擁有的財產、稀有的物品、尤其是自己極其親愛的兒女、珍愛的牛馬等做佈施。

極大施捨：是指把自己的身家性命毫無吝惜地做佈施。例如：佛祖的捨身飼虎，龍樹菩薩的斷頭佈施等等。不貪著任何自己的身體及財富，為一切眾生的利益而做佈施，這種非菩薩的凡夫很難修持的，所以行者可以掂量好自己的心量，盡力而行是適當的。



安忍度分三：忍辱他人邪行之安忍、忍辱正法苦行之安忍、不畏甚深法義之安忍。

忍辱他人邪行之安忍：

當別人對自己進行毆打、詆毀、惡語中傷或暗中說不好聽的話時，自己不生嗔恨或忿怒，反而應生起慈悲之心饒益他們，這就是忍辱他人邪行之安忍。

忍耐求法苦行之安忍：

為如法修持，能夠做艱苦卓絕的修持，猶如至尊密勒日巴，也正如先前的諸噶當祖師所說的四依處。即：「心依於法，法依於貧，貧依於死，死依於空谷。」總之，是指完全拋棄此生的一切俗事，為法猛烈勤行，生起強烈的隨佛修學的心願。

不畏甚深法義之安忍：

如果有人覺得佛法中提出的空性是個很深廣的義理，除了大菩薩之外，我們凡夫眾生是不能理解的，我們學佛法也沒有多少時間，假如這樣去退縮，那等於是在謗法了。所以，一旦產生這樣的念頭，應當立即斷除，不應懼怕甚深法義，應當想到我要生生世世不離諸法，要去修學參悟它，這樣去想是很重要的。



密勒日巴尊者開示：

去除人我分別，即為布施；  
捨棄虛偽不實，即為持戒；  
超越心中畏懼，即為精進；  
隨時隨地修行，即為忍辱；  
心念恆久守一，即為禪定；  
明瞭萬物樣態，即為知識；  
所為盡是佛法，即為法門；  
戰勝四魔之能，即為力量；  
達到生死涅槃，即為所求；  
覺察情內之誤，即為智慧。



# KTC-NJ 大寶法王行宮 2009年7~12月 週日共修及法會訊息

月份	日期	星期	上午：10:00 ~ 12:00	下午：1:00 ~ 2:30
七 月	7/5	日	四臂觀音儀軌	藏文教學與佛法釋疑
	7/12	日	阿彌陀佛儀軌	「岡波巴大師全集選譯」教授
	7/19	日	藥師佛儀軌	生機飲食
	7/25	六	此日為 <b>佛陀轉法輪日</b> （藏曆六月四日）功德增長一億倍 恭請住持 <b>次成喇嘛</b> 授課 授課內容：苦、集、滅、道（四聖諦）	
	7/26	日	噶瑪巴希誓供	
八 月	8/2	日	蓮花生大士儀軌	多瑪（食子）教學
	8/9	日	綠度母儀軌	瑜伽教學 Yoga Teaching
	8/16	日	四臂觀音儀軌	藏文教學與佛法釋疑
	8/23	日	阿彌陀佛儀軌	生機飲食
	<b>8/29 ~ 30</b>	六/日	藥師佛閉關 ◎請自備睡袋及隨身用品◎費用：隨喜供養	
九 月	9/6	日	蓮花生大士儀軌	藏文教學與佛法釋疑
	9/13	日	綠度母儀軌	瑜伽教學 Yoga Teaching
	9/20	日	四臂觀音儀軌	生機飲食
	<b>9/26 ~ 27</b>	六/日	紐涅共修(八關齋戒) ◎請自備睡袋及隨身用品◎費用：隨喜供養	
十 月	10/4	日	阿彌陀佛儀軌	瑜伽教學 Yoga Teaching
	10/11	日	藥師佛儀軌	法器教學
	<b>10/17 ~ 18</b>	六/日	紐涅共修(八關齋戒) ◎請自備睡袋及隨身用品◎費用：隨喜供養	
	10/25	日	蓮花生大士儀軌	藏文教學與佛法釋疑
十一 月	11/1	日	綠度母儀軌	生機飲食
	<b>11/8 ~ 9</b>	日/一	藏曆 9/21-22 <b>佛陀【天降節】</b> 功德增長一億倍 紐涅共修(八關齋戒) ◎請自備睡袋及隨身用品◎費用：隨喜供養	
	11/22	日	四臂觀音儀軌	多瑪（食子）教學
	11/29	日	阿彌陀佛儀軌	瑜伽教學 Yoga Teaching
十二 月	12/6	日	藥師佛儀軌	藏文教學與佛法釋疑
	12/13	日	蓮花生大士儀軌	生機飲食
	12/20	日	綠度母儀軌	法器教學
	<b>12/26 ~ 27</b>	六/日	金剛薩埵閉關 ◎請自備睡袋及隨身用品◎費用：隨喜供養	

# 安住

## 大寶法王行宮定期舉辦紐涅及短期閉關

### 2009 持戒護關點燈

歡迎隨喜贊助護關及法會點燈，同霑法益！

8月29-30 六/日 ◎藥師佛閉關

11月 8-9 日/一 紐涅(八關齋戒)

9月26-27 六/日 紐涅(八關齋戒)

藏曆9/21-22 佛陀【天降節】—釋尊從兜率  
天返回人間紀念日，持戒功德增長一億倍。

10月17-18 六/日 紐涅(八關齋戒)

12月26-27 六/日 ◎金剛薩埵閉關

古藏文「紐」其意為「少」；「涅」為「安住」。亦即以禁食、行齋戒，將身心安住在善業之境，就是「紐涅」。紐涅齋戒要從八個支分去受持：不殺、不盜、不淫、不妄語、不飲酒、不眠高廣大床、不歌舞香飾、不過午食，也就是【八關齋戒】。在修持一套「紐涅」時，為了消除身障，第一天「過午不食」，第二天則完全戒飲食，同時要做大禮拜等修持。為了消除語障，第二天要戒除貪言及妄語，誦持六字真言。

為了消除意障，從已有法緣的上師或阿闍黎處求得「紐涅」齋戒後，嚴守戒律、且按照儀軌的順序來觀想本尊的生起次第。直到第三天清晨圓滿修法後，才賜飲甘露，並進食早餐，此為圓滿一次「紐涅」。我們應以清淨的菩提心來受持紐涅，深切體會飢渴之苦，使大慈悲心自然生起，依此調伏心中的惡念雜念，捨離惡業，令身心安住在清明體性之中。

#### ——「紐涅」的功德利益——

《妙法蓮華經》及《嘛呢遺教》中開示：「如能修持一次『紐涅』八關齋戒，必不墮趣！」在此生，不僅不會被任何冤親債主、人及非人傷害到，如能正確受持八關齋戒，如法守戒，就能減少心中的煩惱雜念，具足慈悲，成就自他二事，在中陰階段能得解脫。

「紐涅」有道不盡的功德利益，更是忙碌的現代人遠離八萬四千煩惱痛苦的殊勝修持法門！



### 大寶法王行宮

Karma Thegsum Chöling - New Jersey

地址：690 Atsion Road

電話：(609) 268-3341

網站：www.ktcnj.org

Shamong, NJ 08088 U.S.A.

傳真：(609) 268-8501

電郵：info@ktcnj.org