



聞 喜

འདུལ་ཤོད་བློ་སྦྲོམ་པ་དགའ།

2011年12月

第20期

1999年北美創刊

2011年朗欽仁波切 青海之旅



仁波切抵達玉樹
及歡迎的人群 →



洛龍嘎寺



極樂淨土壇城花園



洛龍嘎寺山下的雜多縣



嘎札西寺及其小學



仁波切此次旅程的紀錄影片，請看 youtube，搜尋“龍噶寺”及“札西寺”。

本期內容

2011年青海之旅	1
三十五忠告(2)	2
菩提心讚頌寶炬(16)	6
仁波切問答錄	7
洛龍嘎寺簡介	11
洛龍嘎寺遊記	13
洛龍嘎寺遊記照片	19

聞喜

岡波巴金剛乘佛學中心

指導上師：朗欽加布仁波切

創刊發行人：王倩如

編輯：岡波巴編譯小組

北美連絡處：

Gampopa Vajrayana Buddhist Center
6 Fox Lane, Denville, NJ 07834

Phone: 973-586-2756

Fax: 973-586-7080

Email:

gampopacenter@hotmail.com

Website: www.gampopa.org

台灣連絡處：

台北市岡波巴金剛乘佛學會

台北市大安路一段 241 號 6 樓

Phone: 02-2784-6125

Fax: 02-2703-4316

Email: gampopatpe@msa.hinet.net

《聞喜》期刊，每年發行兩次，以贈閱的方式流通。若您有興趣收到《聞喜》，請來信或以電子郵件告知；您也可以從岡波巴中心的網站，

www.gampopacenter.org 閱讀及下載舊期的聞喜。

三十五忠告 (2)

止貢第二十四代法王 曲吉札巴(法稱) 著

朗欽加布仁波切 講述 瓊達口譯

2008年11月於美國費城普門寺 岡波巴編譯小組 紀錄

在金剛密乘的修行中，我們提及轉換凡夫的身、語、意到佛菩薩的身、語、意，也提到了細微的本元之身與粗分的血肉之軀之間的關係。

「一切功德之基為知足，捨棄逸樂去向清淨處，如同受傷之獸藏隱秘，獨自安住即是我忠告。」一切功德的基礎是知足，也就正知念。如同我們正面對著險境，我們必須對自己有所認知與自制，才能通過險境。以佛法來說，輪迴就是我們所面對的險境，如同懸崖或深淵，如果沒有出離認知與自制，一不小心就會掉下去；更進一步需要避開誘使我們心散亂的逸樂，前往僻靜之處獨自安住。往昔諸佛菩薩對於幽靜之處十分讚許：前往這些地方不僅可以避開喧囂，並使我們心志清明，禪定生起，放下煩雜的心緒，敵人也不會出現，並遠離親情束縛。在西藏如密勒日巴與巴珠仁波切都是長期隱居僻靜之地，進行禪定修持。他們曾經讚美岩石如天梯，身處雪山之中時，讚嘆頂下的雪水如同水晶宮。佛子行三十七頌¹也有對前往幽靜之處功德的讚頌。如同受傷的野獸藏匿於隱秘之地，我們於山林之中安住禪定。僅僅讓我們的身與語處於僻靜之處，是不夠的，要更進一步地是使我們的心也能安住。心的安住是共同的修行方式，但對於菩薩道的行者，則進一步需要放下個人志業的心念。這是法稱大師的忠告。

「復次行於放逸野獸眾，雖住清淨之處亦無益，積極精進強烈摧動念，捨棄放逸即是我忠告。」我們不僅要如同受傷的野獸般，讓身與語處於僻靜之處，更重要的是捨棄放逸，精進修持。首先要披甲精進：猶如披甲上陣的勇士的決心般，在未證得菩提之前，我們立下誓言精勤不懈地修持。其次要不懈怠精進，除了精勤修持的決心之外，我們還要有對法有歡喜心，有暇滿人身的認知。當下在法上，毫不懈怠地修持，不要有任何藉口而鬆懈；這就如同一條毒蛇掉在身上，要立刻把它拿開的心一樣，要當下破除放逸。在未證得菩提之前，對於所有菩提善業心無饜足、不斷努力。

¹第三偈頌：捨惡境故漸減惑、心澄於法起正見，無懶散故善自增、依靜處為佛子行。

精進的相反則是懶散。對世間法或佛法而言，懶散是一大敵。懶散表現在貪睡昏沉，這與飲食有關。在顯、密的經典上都有提及：如果晚上吃得太飽，隔天早晨醒來大多仍是昏沉；如果中午吃太多，下午就會昏昏欲睡，學習效果不好；但若適量攝食，精神則十分清明，適量飲食有助於心志的清明。根據西藏醫學的說法是，肚子的三分之一是食物，三分之一是水分，另外三分之一則應留空。

「雖住任何之處與誰行，莫貶他人勿言無益語，雖牽動他心亦無利益，住於正直即是我忠告。」這個偈頌說明不論身處何地，與人交往毋需深交，不說無用、傷人的話語，以正直誠心即可，更重要的是專注於修持，讓心住於禪定之中。

「其他教法宗派之間者，取捨破立此後之隨行，盡皆棄捨平等而置之，修持師教即是我忠告。」不論佛教本身或是外道都有許多的宗派，例如聲聞乘有十八個部派，顯乘有四宗之說，均有各自的主張與論述。就行者來說，對於這些論述，皆以平等心待之，只須跟隨上師的口訣精勤修持，無須再對其他論述進行攻訐。

「自身修持從內未生起，理解見地若不修觀行，如同辯論不會見真道，恆常修持即是我忠告。」我們首先聽為佛法，之後詳細思惟與抉擇，最後必須觀修，這便是所謂的聞、思、修。如果沒有觀修，僅僅只是聽聞、閱讀與思辯經書，就只成為「辭句佛法」—僅僅於字面上討論這個對、那個不對，並沒有太大助用。要使辭句變得有意義，唯有進行觀修。有了禪修的經驗與覺受，見地才能夠增長與確定。這裡強調的是禪修經驗，便是「岡波巴四法³」中的「道除惑」的方法：心入法、法入道之後，修行的道路上患惑的消除，而觀修、禪修便是

除惑的方法。所謂的禪修，這裡強調的是一種習慣，並不是高深的禪定或修法；也就是由禪修的習慣，讓我們逐漸熟悉與精通道。如同學生上學讀書，她們不見得是學習高深的學問，但是一旦習慣，就能駕輕就熟，禪修也是如此。

禪修最好可以到山間，不然每天進行一段時間也可以。從三皈依到發心，使自己的身心放鬆、休息，便是所謂的「休息禪定」。從前古印度，官員在一天繁忙的公務後，也會讓自己「休息禪定」。這就像在炎熱的夏日，旅人背著沉重的行李，長途跋涉之後，在蔭涼的大樹下休息。修行的道路上，也需要這樣的休息，這是初學者的禪修，並非究竟。如同旅人尚未到達目的地，我們仍有惑幻，在休息之後，我們仍須再度進行修持；如同爬樓梯，走完一階梯還有階梯。我們必需對禪定有歡喜心，才能持久。

以四臂觀音的禪修來說，首先我們皈依發心。其次觀己身為觀世音菩薩、語誦觀世音菩薩心咒、心安住於種子字上。到最後種子字收攝，逐漸變成針間大小，心安住於其上。初期觀修時間不必太長，反覆練習，然後再慢慢的將觀修時間拉長，如此心可得到休息，心志也將變得清明。

這樣的禪修，並無法將我們的惑幻轉換成本來智慧，如「岡波巴四法」中的「惑證智」，因此我們需要大手印，也就是「若無一解百解之大印，滿足博學教法之名譽，死時如同蛇蛻皮一般，終將仍以悔恨心而逝，修持究竟即是我忠告。」要轉惑成智，就需了知「知一解百、一解百解」的法。我們以為知道一切，卻不認識自己的本智。因為不了解本智，內在煩惱五毒與外在情器的本質，也無法得知。唯有了解自己的本智，一切所有的本質與功德方得以顯現。這個一解百解的法門，在噶舉傳承是大手印，在寧瑪傳承是大圓滿，在波若乘是大中觀，在薩迦傳承是輪涅無別之見。儘管名相不同，

³岡波巴四法：一、願心入法；二、願法入道；三、願道除惑；四、願惑證智。

修持方法上有些許差異，但究竟意義上並無差別。飽學經書的博學之士如果不知這個一解百解的大手印法門，在死時就像蛇蛻皮一般，神識脫離軀體，但仍流轉於輪迴，終將悔恨。

從辭句來解釋大手印，「手印」如同國王頒布法律時所用的印璽，命令法律所到之處，百姓均得服從；「大」是因為它涵蓋一切輪涅之法。我(仁波切)在台灣的電視上曾經看過有人問某大師甚麼是「大手印」，某大師就比了一個供曼達的手印，說那就是大手印，各位千萬不要誤解那就是大手印，大手印不是手掌，與手掌無關。

從實義來解釋大手印，「手」是指心性法身，也就是煩惱與業自然解脫，親見心性法身。再也無法超越執為真實的分別念與妄念，就是「印」。在因位顯乘與果位密乘中為最高之法，是為「大」。若問大手印在哪裡？它既無外境也沒有對象，本初以來即安住於己，惟自己可見；個人無法向外，只可向內尋求，試著找尋是否有個具體有形有色的心？如果找不到那就是空。可是如果是空，又怎麼會有苦樂的感受呢？這個自性需要自己來解。它必須經由對上師虔敬、累積福慧資糧、並有求得修持口訣的願望、一心修持方能得證。換言之，這個自性是一切輪涅的根本，為了尋求解脫，了達這個自性，我們發願並虔敬祈請、尋求上師。對上師虔敬，再由上師傳授口訣，自心相續成熟之後，即可了知自性。這同時我們也必須累積資糧，否則雖經上師指點，瞬間我們可能有所體悟，但也旋即忘卻。總之，惟有精進修持，了解這一切輪涅根本的自性，方能一解百解，否則我們終將悔恨地流轉於輪迴。

前面提到，粗分之身是血肉之軀，細分之身是紅白加上氣心。在我們死亡之際時，粗分轉為細分之身；組成粗分之身的地水火風逐次分解，當呼出的氣吸不回來的斷氣之時，便是一般所謂的死亡。但此時細分之身的紅白氣心

仍然存在，並開始有所變化：眼前白道與紅道互相出現，分別心與妄念也會停止，也就是嗔恨引起的四十多種妄念、貪念引起的三十七種妄念、愚痴引起的七種妄念，都會在這時候停止。白與紅消散之後，便進入黑道，眼前一片漆黑，所有分別妄念不再生起。黑道維時長短則因人而異：有些人幾分鐘、有些人幾小時，但最長不超過三天。最後意識與氣融於本初智慧，如果我們認識大手印的要義，有禪定基礎，便可認識這個本覺。否則，「我」念生起，意識身便形成。

因為智慧本具，所以稱為「實相大手印」；修持大手印的過程，稱為「道大手印」；因為修持終將成就，所以稱為「果位大手印」。有人問大手印是甚麼？答：大手印是空性。有些人可能會以為空就是什麼都沒有，因此感到害怕恐懼，因為無始以來太習慣於我執；或有人認為空本身也是空，因而造成斷見。其實藉由我們本具的智慧，是可以了解這個空性，也就是「自見」。這個空是超越有、無二邊而安住：因為不是真實存在，所以是非有；因為可以自見，所以非無有，所以是有非無的中道。因此，行者如果可以在四大消解後，安住於本智融入証得清淨身，最後只剩頭髮與指甲，這就是虹光身。所謂的神通，如他心通、天眼通等，也是因為了証空性之後，隨之而生的功德。了証空性之後，另一個隨之而生的是悲心，悲空是合一的。有人會問悲心從何生起呢？石頭雖然親見痛苦，也不會有任何感受，生不起悲心，因其沒有悲心。我們的悲心是本具的，如來藏中具有無量的大悲，在遇到痛苦的對境時，悲心便隨之而生。龍樹大師說：「因為如來藏中悲心的存在，當我們了解無生空性義時，對遊蕩輪迴的眾生，悲心便自然生起。」也因為有悲心的生起，得知眾生本具如來藏，否則我們就會向石頭一樣，無動於衷。當我們了解無生空性義時，自然會對不了解的眾生，生起悲心，這也就是無緣大悲。無緣大悲也是佛教與其他宗教慈悲最大的不同之一：其他宗教也有悲憫的心，所以協助他人。佛教則有緣眾生的生緣

大悲，緣法理的法緣大悲，以及對空性了悟的無緣大悲。這樣的大悲，是漢藏佛教文化的特色之一，是非常深刻的道理。沒有這樣的大悲，爭鬥與矛盾便很容易產生。

「達官權貴富賈勇士等，雖具名望最終入中有，此類傲慢惡習無解脫，行持正法即是我忠告。」任何的達官顯貴或勇士，雖然擁有名望，但在死亡進入中陰時，這些名望與傲慢的種種惡習，對解脫是沒有助益的，惟有依止佛法方有助於解脫，因此行持正法是我給予的忠告。

問答錄

Q：仁波切前面提到死亡時本覺的出現是在紅白道出現之時？還是在黑道出現之後？

A：是在黑道出現之後。這些細節的部分，往後在中陰的授課中會詳細介紹。

Q：剛剛說要「了悟空性」，如來藏自然就會顯現，如來藏本性就有如來大悲，所以「空悲雙運」，對不對？

A：對。

Q：仁波切前面提到瞋恨心出現的時候，可以觀想金剛薩埵或觀世音菩薩來了，那我們怎麼準備呢？

A：瞋恨心出現的時候，要有知足心。

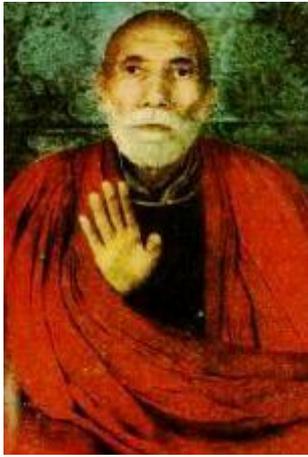
如何準備呢？準備一把好刀子啊！這個刀子不是一般鐵做的。各位知道古時後西藏

房子的窗戶不是在牆壁上，而是天窗，白天打開，晚上或下雨時則用陶罐蓋住。有一個修行人在進行禪修，禪修之時，天窗上的光線就被陶罐擋住了，這人以為有人再跟他搗蛋，就想拿刀子去刺那個搗蛋的人。後來他想在準備刀子之前，還是先請示他的上師。他的上師知道之後就告訴他，貿然刺上刀子不是很妥當，不如在刺那個人之前，先用墨水在刺的人身上畫個標記。隔日在禪修之時，他的光線又被陶罐擋住，所以他就照著上師的話，先用墨水在刺的人身上畫個標記。之後他才發現在他自己的肚子上有自己先前畫上的標記。這說明了這個修行人的覺知力不夠，所以出現幻覺。能有覺知力才是真正的智慧寶劍，對付的敵人的利器。沒有這個智慧寶劍，瞋恨心一起就直接向一人衝上去，是很容易傷到自己的。

回到你的問題，平時我們應多累積資糧，祈請傳承上師加持進入我們的心相續，瞋恨心生起時能夠覺察，修習禪定、心續成熟並經上師指點，便可以做好準備。當然，一但覺察，對治力，如金剛薩埵，也必須同時出現。

Q：仁波切提到我們應多累積資糧，與上師心相續、心續成熟等等，心續成熟是甚麼意思呢？

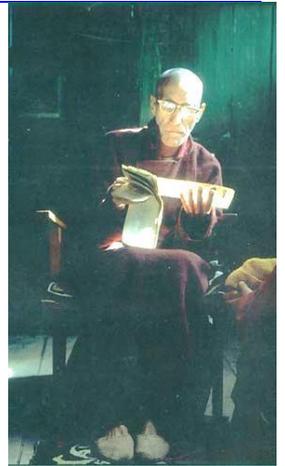
A：心續不成熟是因為心有煩惱，在加上業力，便有我執，三者又交互作用。所以要消除煩惱、對治我執就必須具有虔敬心、信心、精進、累積資糧以及智慧等等，如此心續得以成熟。



菩提心讚頌寶炬

༄༅། །བྱང་ཆུབ་སེམས་ཀྱི་བསྟོན་པ་རིན་ཆེན་སྒྲོན་མ་ཞེས་བྱ་བ་བཞུགས་སོ། །

昆努仁波切丹津嘉參



90. 勇氣弱時請思菩提心，
 利他緩時請思菩提心，
 懶惰生時請思菩提心，
 退轉生時請思菩提心。

90 སྐྱེད་སྒྲོབ་ཞན་ན་བྱང་སེམས་བྱན་པར་བྱ། །གཞན་དོན་སྟོན་ན་བྱང་སེམས་བྱན་པར་བྱ།

ལེ་ལོ་འབྱུང་ན་བྱང་སེམས་བྱན་པར་བྱ། །ཉམ་ང་འབྱུང་ན་བྱང་སེམས་བྱན་པར་བྱ།

91. 孰能以尺測虛空？孰能以杯量大海？
 孰能以心析業果？孰能稱讚大菩提？

91 ལྷ་ལམ་འདོམ་གྱིས་སུ་ཞིག་འཇལ། །རྒྱ་གཏེར་ལུལ་གྱིས་སུ་ཞིག་གཤོར།
ལས་རྒྱལ་སྒོ་ཡིས་སུ་ཞིག་དཔྱོད། །བྱང་སེམས་ཆེ་བ་སུ་ཞིག་བརྗོད།

92. 細雨降時何其樂，田作收時何其樂，
 遍滿虛空一切眾，菩提心生何其樂。

92 ལྷ་ཆར་དུས་སུ་འབབ་ན་དགལ། །ཞིང་དུ་ལོ་ཏོག་རྒྱས་ན་དགལ།
མཁའ་དང་མཉམ་པའི་འགོ་བལྟ། །རྒྱུད་ལ་བྱང་སེམས་སྐྱེ་ན་དགལ།

93. 彷彿眾星拱月般，謹以出生菩提心，
 菩薩聖眾勝外道，乃至聲聞與緣覺。

93 ཐེག་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་བསྐྱེད་ཀྱིས། །ཕྱི་རོལ་བ་དང་ཉན་རང་ལས།
བྱང་ཆུབ་སེམས་དཔལ་བྱད་པར་འཕགས། །སྐྱུ་སྐར་དཔུས་ན་ལྷ་བ་བཞིན།

94. 蓮花心中花甘露，佛子心中菩提心，
 前者利益些許人，後者勝益徧一切。

94 འདབ་བརྒྱུ་བ་ལ་མེ་ཏོག་བཟུད། །རྒྱལ་བའི་སྐས་ལ་བྱང་ཆུབ་སེམས།
དེ་ཡིས་འགའ་ལ་ཕན་བ་ཅམ། །འདི་ཡིས་ཡོངས་ལ་མཚོག་ཏུ་ཕན།

95. 依於珍貴菩提心，聖者誓願使圓滿，
 己之弟子使成熟，清淨現前其淨土。

95 རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་བརྟེན་ནས། །འཕགས་མཚོག་སྟོན་ལམ་རྗོགས་པར་བྱེད།
རང་གི་གཏུལ་བྱ་ཡོངས་སུ་སྐྱིན། །ཞིང་ཁམས་སྟོང་ལ་མཛོན་དུ་ཕྱོགས།

96. 殊勝珍貴菩提心，四無量心所從生；
 因緣匯聚方生果，如是理路極正確。

96 ཚངས་པའི་གནས་བརྒྱམ་བཞི་ལས། །རིན་ཆེན་བྱང་ཆུབ་སེམས་མཚོག་སྟེ།
རྒྱ་དང་རྐྱེན་དག་ཚོགས་པ་ལས། །འབྲས་བུ་སྐྱེ་བ་རིགས་པས་འབད།

仁波切問答錄

敬安仁波切於美國岡波巴中心

問：為什麼要修習本尊？修習本尊對證悟有甚麼助益？

答：基本上，佛教中並沒有所謂的本尊，但有諸佛菩薩以及護法。在大乘佛教中，分為顯教以及密教：顯教從「因位」修習，密教則從方便著手，由「果位」修習。「因位」修習從集資除障開始，層層累積善因，最後成就佛的果位；密教的「果位」修習，則以心性本俱的空體(佛性)及其顯現本體的力量，以「果位」的角度，利用本尊的力量來進行修證。這樣利用本俱心性展現的力量之修證方法，就是本尊修習，使這個本俱的心性能夠開顯、了解、清晰。因為我們的心仍有垢染，所以我們利用這個內在本俱心性的力量，也就是本尊來做修證。在未爛熟之前，將它當作為一種修習與誓言，守持自己的意，當作本尊進行修證。

例如我們說觀音是悲的展現，其實它是我們心本俱的悲所展現的相。當我們還有這個人的身體的時候，我們仍有相、執著，以及能所的對境，但我們直接用這身體由本尊修證，打破我執，藉由本尊把我慢轉換成佛慢。修證的過程剛開始是有意刻意去抓持，也就是守持自己的意，但漸次地修習爛熟，了解心的本質之後，就不在是執持意識所持的本尊，而是本俱心性力量的顯現。相較於累集資糧除障的修證方式，密乘這樣由果位切入的修證，是十分快速的。

問：為什麼本尊和我們長的那麼不同？有四臂八臂呢？

答：本尊沒有跟我們長的很不一樣，你和我就長的不一樣啊。是眾生心有所不同。就像我們抬頭往上看虛空，就像鏡子對映，所顯現出

來的相也有所不同。就像佛性展現悲的力量，因為攝受的眾生不同，所顯現的相也有所不同。

四臂、六臂的本尊，一種說法是說四臂代表四無量心，六臂代表六度波羅蜜等。但從真實的角度來看，那是眾生心的顯現。

問：我前兩天看竹清嘉措仁波切的一本書，有一些疑問。仁波切剛剛說密乘的本尊由果位的修證，如果可以進入的話，成果會比較快。竹清嘉措仁波切的那本書講述的是顯空雙運，心與心性的關係。裡頭有一段說也許我們對顯空雙運還沒得到修證，但如果在見地上有一定程度的確定(certainty)或者說得到定解，心自然也會開闊、開放。與前面問題相關的是，雖然仁波切說密乘的本尊由果位切入，成果比較快，但我個人的障礙是：在我未進入之前看到這麼多的本尊就昏掉了。因為我個人是顯教入門的，所以就想以自己比較有定解的阿彌陀佛切入。我的問題是如何增強見地、強化定解？

答：你講得很好。如果你在佛法上有所定解，你就不會執持阿彌陀佛為唯一的定解，因為見解真實認清的時候，就不會被一尊佛所框限，如同你所說的，因為心是寬廣的，所以任何都可以學習修證。相反地，如果見地上沒有得到真實定解，便容易狹隘地侷限於一尊佛阿彌陀佛或觀音；或者說無法接受六臂、四臂，因為我只有一個頭，兩隻手臂，怎麼可能變成三頭六手臂呢？

問：請問「定解」的意思是甚麼？

答：定解是對見地真實地了解，不為概念所框限。概念是我們一出生就有，然後又從學習中

一層一層地被給予、建構。對見地真實了解時，這些概念也同時被擊破。

問：我喜歡偷懶，心又比較雜亂，像仁波切說觀想本尊戴什麼項鍊，穿什麼衣服，手腳怎麼擺。在我定力還不夠時，就會想乾脆就觀想上師成為自己的本尊，畢竟看過他，也認識他。這樣是否有過失？

答：沒有過失。這就是口耳相傳的傳承。如果可以將上師當作本尊來修證那就是「上師瑜伽」、「上師本尊」，是最究竟的本尊。因為在「上師瑜伽」中你了解到上師與你的心性無二無別，就如同前面所說你了解到心性本俱的力量與本尊是沒有差別，你這個心就是本尊。本尊是相應對照修證的展現，究竟來說，是要你去了解心性展現的力量，如果你能藉由認識及了解最多的上師著手，這是十分殊勝的。這也是藏文裡所說本尊中最殊勝者的「上師瑜伽」。

雖然你可能覺得動機不怎麼對，但方法上來說卻是正確的。本尊觀修剛開始時，是沒辦法馬上觀清楚的；像是心的意識在觀想，有時有、有時沒有，是在造作的意識中進行。但逐漸嫻熟之後，你會慢慢地覺得自己是觀音，在五官、觸上都感受自己是觀音，到最後悲的力量增勝，本尊的力量也越來越強。

問：回到前面的問題，如果我已經熟悉自己的上師，或者已經認識了阿彌陀佛，如果再介紹其他成千上百的本尊時，便會覺得無所適從。

答：如果從見解的角度去理解的話，這麼多的本尊其實是可以回到上師瑜伽，也可以回到你所熟知的阿彌陀佛，因為你知道這其實是一體的本現，只是依眾生的需求而有不同的展現，這並不複雜。但是如果沒有這樣的認識，而只像是外求一個本尊時，你可能覺得瑪哈嘎拉力量大、財神有錢、紅度母懷柔，那就真的變得很複雜了。

問：所以修行似乎是不需要灌太多的頂？

答：沒有錯。傳統上，上師不會經常灌頂，弟子也不會常請求灌頂，因為他們知道彼此之間的誓言很重要。通常灌頂時，上師會發下誓言，為一切眾生，希望這個弟子能真實了解佛法；弟子接受身語意灌頂，然後真實去修證，兩者之間都有責任。這也許是過去成就者比較多的原因吧(仁波切微笑)！現在的上師可能為了招攬弟子便隨意灌頂，而弟子也不是為了修證，而只是為了結緣、或為了得到某些力量、增加福德等而接受灌頂。既然因是如此，所以果也就止於此。

問：那其間的誓言怎麼辦？

答：誓言就沒有守護好。

問：誓言的意義是甚麼？

答：所謂的誓言就是「三昧耶戒」。灌頂是授予弟子權利去修習所灌的本尊，並給予成熟相續的加持。加持就像種子種下去，發芽與否就看弟子如何去修。

問：那諾巴大師傳裡有提到「與上師真實自性的誓言」，請問是指甚麼？

答：誓言有分等次。譬如灌觀音，你開始觀想自己是觀音身，而不再是平凡之軀；語持誦觀音的心咒，心常住悲空境中，這是一般所說的誓言。「自性的誓言」則是指已經了解上師開示、直接認知自心本來面目，這時你的心與上師無別，便是「真實自性的誓言」。這已超越世俗誓言的概念，沒有守與不守的問題。在我們還沒達到這樣的境地之前，我們仍需要誓言規範，雖然究竟上是可以跳脫。

問：在器官捐贈的議題上，小乘、顯乘與密乘的觀點有甚麼不同？

答：從我的認知來看，小乘是以自解脫為主，對自己的身體還是有些執著，所以在尚未到達解脫時，從某種程度上說，還是會有所限制。大乘以利他為主，如果能做到這一點，大乘當然是贊成這一菩薩行為來幫助另一個人。從密乘的角度而言，自身就是金剛壇城，悲空融合，最後講到金剛乘，那身體也可以貢獻，沒有什麼好執著。

回到菩薩乘，捐贈器官就牽涉到世俗、勝義菩提心，勝義菩提心太高了，我們不講。世俗菩提心可分願菩提心及行菩提心。在願菩提心中，我們發願要捐贈器官，可是在行菩提時，就要考慮了。菩薩有很多種，有些菩薩累積三大阿僧劫的資糧，可以一無反顧、信心堅強的捐贈器官，菩薩不會因為這事情而產生出貪執、墮落惡趣等念頭，他已完全拋棄一切，全然投入，所以對於捐贈已經完全沒有掛礙，若能做到這一點最好，這就是菩薩真正的涵義。菩薩不是說怕我不能去善道而去惡道，而是在做這事時，已經承擔所有的因果。第二種菩薩是以智慧為主，五度為輔，還不能做到此程度。在心境尚未到達此境界時，怕菩提心會衰損，要考慮一下，先不做這事。不要因為別人說你是菩薩就盲目的去做，要先思惟自己能不能做到。為什麼先講願再講行菩提心呢？行菩提心是依你心態的寬廣，先把心放寬，一步一步慢慢的進行，這是比較保守的作法。

在學習菩薩乘時，不能因別人說什麼而來決定是否要捐贈器官。學佛是要了解自己，面對自己。能力到那裏，自己要知道。今天如果已發菩提心的人聽到這話時，他的定解又在那裏？所有的原則都在於自己的衡量。佛陀教我們解脫的方法，就是在看自己。我們常把法分為了義與不了義，其實在三寶經中說：「能使心趨向解脫的，就是了義法」，所以沒有大、小、金剛乘之別，講的就是定解的真實涵義，什麼能讓心開啟的才最為重要。

問：修施身法時，是以願菩提心或行菩提心在修？

答：願菩提心。但在廣軌中修法時，好的修行人可以用行菩提心來做自他交換。比方一個上師在替一個病人修施身法時，有一些證量或心力很強烈時，會將病人的病轉換到自己身上，然後再真實的修證去解決這件事。但在儀軌中，有小字寫在下頭，你還沒有到達這地步時，請勿修。因為在修時，是恭敬、真心的，但修完後，會擔心這病會不會留在自己身上不走。所以小字是說小心你後面這個思唯會出來，被它捉住。

問：在修密法時，助道法很多，如施身法、煙供，太複雜了，偷懶心態，想要集中起來，就專一在一個法就好了，可以嗎？

答：可以。這麼多法，並不是每一個法都要修，只是說如果你想要用這特定的方法來布施的話，也可以。只要你能專注在一門法上，將此法當做是唯一之法時，你就去修。在閉關的時候，這只是做為一種布施的方法，如煙供、食子、施身等法，累積福德資糧而已。如果你覺得用這些法來累積福德資糧太煩冗，你可以只用一個法來進行修證。其實每一個法都包括了福德智慧資糧，只是我們刻意要做施身法或煙供來給天龍八部，覺得更有成效。這並沒有好壞，只是我們心境的需求不同。

問：累積福德資糧的意義在那裏？

答：意義就是要了解我們的佛性。因為若福德資糧不夠，我們會被一些概念所遮蔽、所執著；當我們資糧具備、善業的累積時，跟著上師在學習過程中，越來越能夠開啓本俱的智慧，這是我們要努力的地方。

問：在認識自己的過程中，有好的或不好的。可是若一直看到不好的，會越來越大。如何面對這問題？

答：從佛教學習的角度，是讓你認清不好的地方。所以在佛教中有懺悔、拜懺，有金剛薩埵經與觀想，這些都是依據這心態來對治。從心

理學的角度，這個方法很重要：把心裏面不好的東西弄出來，引導回到真實的自己。如果方法不對，問題就來了，一直想到壞的東西，東面就一直出來。佛法是要教你認清自己的不好，但也告訴你這是可以懺悔、消除清淨的，所以它雖然不好，但可以清淨。但如果只是一直拿出來，沒有淨除，就會越來越沒辦法承受，最後可能就真的有些問題出來。

問：所以仁波切的意思是說：如果拿出來，就要去面對處理它？

答：對。問題不能放著不管。就像是開線頭，是很危險的。了解心性的人，就會從善或惡業之中，去了解幻像的本質，而不會一直被拉出去而回不來了。

問：可是我覺得這是一個過程，你並不知道會被一直拉著走。只是在尋找一個答案時而看不清楚，到了快要接近時，也不知道其是真是假，而負面的情緒已開始慢慢累積。

答：從佛法的方法來看，有好有壞。好的，是開始會去看，壞的，是開始會去看而不知停止，一個意識加上另一個，多到最後無法接受。所以在學習過程中，需要一個指導的人，告訴你什麼地方該停，該去下一步，不然你會一直下去，這對你不利。老師也知道人的意識是無窮盡的，如果把一切都拉出來，就會有許多魔術出現了。

問：請問所謂的看自己是指什麼？有沒有大致的分類？

答：每個自我都不一樣，那我就知道了！學習佛法的過程、方法就是在幫自己分類，是在把你覺察本俱智慧的力量提昇出來，力量提昇，覺察就會越來越強烈，那你就已經在分類了。利用禪定的力量，讓自己了解習氣的本質。一種方法是用善的習氣去除惡的習氣，最後再把善的習氣也去除。這些都是過程。

問：喜怒哀樂的情緒、修法中的覺受，每一種感覺都很短暫、剎那，沒有一刻停留，什麼都不真實。這種想法出來的時候，有沒有對治的方法？

答：這不是對治與否的問題。世俗常覺得一切恆長，但當你開始接觸佛法時，你已經知道沒有恆長。不管用禪定覺受或觀察的方法，心或外在的物體實值，任何事都不實在。你不要認為這有什麼不好或要收留。佛經說，這種覺受沒有什麼好與不好，來時歡喜的去覺受，不來時，又覺得怎麼不來。你會越來越了解，這只是一個過程，只要把它放正常好。這是很好、很難得的，不然我們會認為一切都是恆常。

問：通往阿彌陀佛的捷徑是什麼？

答：阿彌陀佛沒有捷徑，一心不亂就是捷徑。信、願、行。佛教有很多法門可作學習，可以去聽聽看看，但一心放於阿彌陀佛就是捷徑。

問：佛教有環保、素食的觀念嗎？

答：有。在大乘中也有鼓勵素食。在我們所受的學習中，環保都在裏面。如知足、不浪費等，只是沒有把它細分，其實全部都包括。包在我們的心裏面，讓我們自己去做，可是行動後的動機是什麼，這才是問題的關鍵。

徵求問題

聞喜開闢專欄「仁波切問答錄」

歡迎大家提出問題，由仁波切們為您解說。我們會用電子郵件將您的回答寄給您，並不寄名刊登在聞喜上，以利益其它法友。

請將您的問題以電子郵件寄至：

gandagampopa@yahoo.com

註明：「問答錄」或「Q&A」

洛龍嘎寺簡介

朵康密境白明地中央，清淨密嚴淨土吉聖境，
佛王瑞納西之教法處，說證佛法花園於此揚。

以佛教心傳直貢噶舉傳承之佛寺—「洛龍嘎寺密嚴佛教講修林」，是由修行自在者第二世洛傑鐘仁波切丁津桑波所修建，在其晚年時由其本寺洛米貢寺動身，到達原出身於古代「木波董」氏族之下鐘巴百戶所領屬地，於結曲河富藏珍寶之河岸，周遭有許多金剛聖地：佛所授記阿育王誓願諦力所成之「龍嘎十萬佛塔」、聖地「結嘉多傑瓊宗」、吉祥山「多傑噶烏倉」等等，於第二佛蓮花生大士所加持之不共秘境—被稱為「龍嘎色摩崗」之聖地中央，在其弟下鐘巴百戶長之護持下，於第十三勝生周土馬年(1798)建寺。寺初建後，第二十八代直貢法王貝瑪慶列不只一次降旨稱讚。到了直貢教法大成就者第四世洛傑鐘仁波切努登多傑時，對於佛教之經證二法，以講說、修行、實踐等三方面加以增長，以此順緣，本寺之教法基礎亦成立於彼時。尊者之法子為其侄棍桑卓度與其弟竹就丹津，即後被稱為「洛」轉世傳承之傑(至尊)、溫(侄)、炯(弟)等三位；此外，尚有心子如嘉察烏金丹津等四人。前述諸轉世傳承者不斷來臨，一心護持並發揚往昔大持明者之事業，主要以直貢噶舉傳承為基礎，旁及寧瑪派甚深伏藏傳承，因此使本寺成為一座以說聞修三方式而對噶舉與寧瑪教法無分別傳授之寺院。

近代由於時代動盪故，寺院與教法均受損害。當佛教再度復興之時，首先是由法名貢波嘉參的喇嘛開始進行重建，隨後各大小僧眾均努力參予，並在國內外許多施主的幫助下，始將寺院修復至現今規模：寺院中央乃是自第四世洛傑鐘仁波切努登多傑以下數以百計之歷代上師所加持之舊集會大殿—「大密成就殿」、以及護法大殿；東面乃醫藥學院—「利他眾樂林」；東南面有八座如來塔；南面是「淨障聖

依林」，在此方向尚有超過兩百年歷史之「眾生福德塔」、百座龍嘎佛塔、以及瑪尼石堆；西南方乃是奠定聞思基礎之佛學院—「文殊花園林」；西面是為奠定修行基礎的「德烏亞吉祥山」修院一名為「密咒聖成林」；西北面是歷代上師之靈塔、以及「洛」規之護境護法殿；北面是高五層、周繞兩圈之「毘盧幻化大殿」，其前方為具圍牆之廣場，其內部分為：正下為聚會大殿；後殿內為報身毘盧遮那佛「雪海」、蓮師像「震伏萬相」、以及覺巴吉天宋恭等三尊為主之「毘盧大天殿」；中殿為以釋迦牟尼佛像為主之「報身五尊殿」、以及經論圖書館；上殿為以法身金剛持像為主之「噶舉金鬘殿」；後方上部第二層內殿中尚有「新派密續殿」、「舊派密續殿」、「五年神殿」、「度母殿」、「三部怙主殿」、「長壽殿」等一共七殿；中央上部總集八大修行傳承之「無別上師殿」，角樓為「阿企護法殿」；東北方「現喜具樂林」中存有置於大樂境之無量殿依止，連同依法旨所立之「屍陀林依存大殿佛塔。前述各佛殿中以金銅或佳木所雕成大型或中型之佛像與佛塔超過兩百，小型更不勝數；以及上百卷之《甘珠爾》與《丹珠爾》。此外，為照顧僧眾生活順利之故，建有零售商店、客房、招待所等；特別是在寺旁另建有「下鐘巴學校」，以及雜多縣所修建之「下鐘巴羅龍嘎寺多功能中心」，其內有：賓館、「五明圖書館」、「直貢阿企護法殿」、「吞米印刷館」、寺院分支之醫院、以及那曲鄉鎮中寺院分支之護法殿「障礙悉淨」，如是而有常駐於此不同功能之機構。另有分寺尼師寺院—紮寺「禪定增長林」、以及印度蓮花湖旁由洛溫楚仁波切父子所建立之「龍嘎寺」。

寺中所藏古物有：第四世洛傑鐘仁波切努登多傑之伏藏小盒；以及一些往昔由帕摩竹巴與吉天宋恭將蒙古利瑪轉造之佛菩薩像；努登多傑外內傳記等大部文集，以及其他不少古舊書籍；噶當佛塔、手印痕跡、天鐵金剛杵、普巴杵；持明甲村寧波之伏藏一具加持之鈴；第五代直貢噶舉法王炯多傑筍巴所穿法衣；第六世洛傑鐘仁波切所用之蒙古鉢，如是等等舊法器所在多有。

現在寺中三位主要轉世傳承者均健在，管事、修院上師、堪布、僧眾等皆以講說、修持、著述三方面而持法，寺中現約有二百五十人。依據以往傳規，定期舉辦新派密續傳承之大法會；舊派傳承法會亦多：如「八大嘿魯噶」、「上師意集」、「金剛檣」、乃至「意成大樂心要」等；對於大小「穀朵」獻供，與其相關之成就各種事業儀軌、金剛舞、壇城繪畫、唱誦等技藝、各宗教法事次第、乃至祈贊聖山節慶等均有所保存。以金剛舞傳統而言，有所謂「龍嘎噶舉」之殊勝舞蹈技藝，甚為有名。佛學院分為上下二部，師生共約五十人左右，以會講方式講授經論與各類文化。修院中則恒常不斷修持「大印五支」與「那諾六法」。「下鐘巴學校」至今已建十年，分六年級，師生共約一百五十人；以世俗常規授予各類文化課程；特別是每年舉辦「大樂淨土成就」之法會，於中僧俗民眾一起聽聞佛法，此傳統維繫

至今。

寺院附近之聖地有：在東方牧區有外形如勝樂金剛宮殿，結曲河岸邊朗朗延展之高山上自然形成之蓮師身形；于山咽部有蓮師修行洞與其腳印；週邊裝飾有自然形成之八吉祥與七政寶；並有象徵中有險境之記號；乃至自然生成之各種神像、種子字、手印等，顯示此地確為聖地。南方有過去玉筍寧波皇后之修行洞。西方有如同蓮師聖地銅色山之境，為毘盧遮那大譯師過去之修行洞，並有蓮師之腳印；此外，並有不共修行地，為過去「洛」轉世傳承之傑、溫、炯等三位成就者之歷代轉世修持所在地，並遺留有腳印、稀奇伏藏水等。北方則如聖地「紮日筍」之分支，有「行炯」護法貢噶甸努依止之水晶岩；以及紅面多聞天王如寶積之聖地。

如是，此寺自初建至今，洛努登多傑轉世有七世、溫棍桑卓度轉世有三世、炯竹就丹津轉世有四世、嘉察烏金丹津轉世有三世。自第一世洛傑鐘慶列倫珠出生至今已逾三百年，第二世丁津桑波建龍噶寺至今亦逾兩百年，有關此寺詳細傳承世代歷史記錄將另敘述之。

摘錄自「圓滿影像」，洛龍噶寺朝佛謁經紀念。



隨師訪龍嘎寺瑣記

石道尊

今年(2011)位於青海省玉樹自治州雜多縣城外的龍嘎寺舉行新修圓滿的大佛殿之開光典禮，朗欽仁波切受邀為之主法。當仁波切告訴我這件消息時，我馬上答覆仁波切，如果時間允許，一定會跟隨仁波切，再次造訪龍嘎寺。或許是跟龍嘎寺有緣吧，我於六年前(2005)曾經到過龍嘎寺，當時駐錫於拉薩的瓊贊法王曲吉南旺，有個難得的機會，巡訪各直貢寺院，曾經蒞臨龍嘎寺，我有幸在該寺，面見過法王。當時記得龍嘎寺附近的環境。清幽、視野遼闊、山泉清冽。仁波切曾為我簡單講解當地的地理風水，我由於心不在焉，再加上當時為高山症所擾，已不記得細節，各位讀者如果有興趣，可以參考本期聞喜雜誌，介紹龍嘎寺的短文，或請問仁波切。談起高山症，我當時的症狀是喉嚨腫脹、鼻塞，像是感冒一般，另外吞嚥困難，甚至有要窒息的感覺，症狀在夜晚時更加嚴重，其實當時心裏滿緊張的，怕一息不來，便嗚呼哀哉。我後來求助於仁波切，仁波切在龍嘎寺的醫葯室中，找到了一些藏藥，要我吞下，那藏藥療效神奇，我一吞下之後，症狀立即消除。有了那次經驗，對可能再犯的高山症，雖然仍有憂慮，但比較不害怕了。話雖說如此，在決定要去龍嘎寺後，每天早上還是早一點起床，做些簡單的運動，期望能增加一些血液攜氧功能，緩和一點高山反應，至於效果如何，後文再敘。

7月9日—12日

由於開光典禮定在7月15日，仁波切決定在7月12日由台北出發。我想趁這次機會，順便拜訪一位現定居於上海的朋友，便於7月9日先到上海。由於這是我第一次到

上海，我的朋友到機場來接我，並為我安排住在錦江之星旅館。錦江之星是個平價的連鎖旅館，設備簡單，但清潔尚好，風評也佳，做為一個晚上休息的地方，算是實惠。我的朋友住在世紀花園旁，旅館當然也就定在附近，因此距離地鐵站近。後來幾天，我便搭上海地鐵，不能免俗地到了幾個觀光景點，譬如新天地、外灘、上海美術館、靜安寺、徐家匯、豫園及祖師廟等。由於時值盛暑，每次一天回來便滿身是汗，不過算是見識了上海，看到她新舊交替，中西文化匯集的一面，以及大陸快速經濟發展所帶來的轉機與危機。另外跟朋友坐在金茂君悅87樓的九重天酒廊，俯視上海夜景聊天，也算是難得的機緣吧！

仁波切、Su及拉旺喇嘛在12日下午，抵達上海浦東機場。我到機場跟他們會合後，便搭機經西安抵達青海省會，西寧。西寧機場在六年前仍是一個簡單的小機場，甚至沒有機門，必須用移動梯子上下飛機，這次已在另一處新建，有了完整的設備。我們到機場時，由於誤點的關係，已經快半夜12點，但仍阻擋不了一大群藏民的歡迎，他們一看到仁波切，便熱烈地獻上哈達，在場的公安，本來想阻擋他們，維持秩序，但看到大家對仁波切的尊重與景仰，也就放棄做罷。我本來疲憊的精神，也被藏民的熱情，以及他們對於仁波切的虔敬打醒了。後來車隊把我們送到了旅館，已經快夜裏1點，仁波切仍給藏民加持。我回到房間，吞了一顆珍珠七十，也給了拉旺喇嘛一顆，然後準備一些明天要穿的厚衣服，等到上床時已經不知道幾點，只是迷朦睡去。

7月13日

由於要趕一早七點左右的飛機到玉樹，我們早上四點就起床梳理，我換上先前準備好的衣服，跟大家在旅館的大廳集合後，便一同到西寧機場。機場大廳已有許多旅客在櫃檯劃位，輪到我的時候，櫃檯小姐發現我的機票上的資料並不正確，叫我去更改後再來劃位。我沒好氣地打個電話給幫我們買票的旅行社職員，這位先生雖然被我由睡夢中吵醒，卻很有性子且有禮貌地對我說只要到櫃檯劃位旁的旅客服務中心更改資料就好。我先是對自己的不耐煩感到不好意思，但馬上又把氣頭出在櫃檯小姐上，心裏嘀咕她為什麼不早點告訴我，害我平白打個電話吵這位先生。我到旅客服務中心改好資料後，又重新排隊準備劃位，才發現那位櫃檯小姐叫我趕快再回到她的櫃檯，這時我心裏才明白其實那位小姐的服務也是不錯的，為我擔心怕我趕不上飛機，我才瞭解前一晚沒睡好，竟對自己的心情起了這麼大的影響。西寧機場的公安及武警很多，但是進行安檢時的態度比起紐約J F K機場要好得多了，拿取以及歸還我的證件時，都用雙手並和顏悅色，讓我對大陸的公務員有了比較好的印象。

飛機不到一小時便到達玉樹。玉樹機場是座新建的小機場，有點類似六年前西寧機場，記得六年前我從西寧到玉樹，必須雇一位有越野車的司機，花十六七個鐘頭，翻過巴顏喀拉山，才能到達。現在有了玉樹機場，減少了許多旅程時間。我們到了玉樹後見到許多藏胞來迎接仁波切，他們把仁波切接到機場外搭建的帳棚中，我很驚訝藏胞把一套沙發也搬到了帳棚內，當然也有一大堆的食物跟飲料，藏胞們歡迎仁波切的虔誠實在令人感動。另外我也得知跟我們同一班飛機到玉樹的，還有一位溫珠仁波切，溫珠仁波切目前居住於印度，跟他隨行的有佛母以及他的一個也是位仁波切的孩子，以及兩個澳洲籍的外國人，我們這一團人，真可算是一個小聯合國了。在迎接仁波切的群眾之中，

我找到了堪布天津寧瑪的爸爸，便把堪布託交的一些東西交給他。在堪布爸爸的提醒之下，我簡單地吃了一些東西以做為到雜多縣的準備。因為仁波切想早一點到龍嘎寺，我們在玉樹也就不能久待，而離開了歡迎的藏胞們。

從玉樹機場到雜多，路中得翻過幾個高於五千公尺的啞口，我的高山症就在經過這些啞口時發作起來。這次的症狀是噁心嘔吐，也就不能、也沒心情去欣賞沿途美麗的風景了。在到雜多路上大約四個小時的車程中，我吐了兩次，而精神也大部份處於萎靡之中。一翻折騰到了雜多後，送我們到雜多的人請仁波切到一個新開張的湖南館子吃中飯，我心想，在青海的湖南館子大概口味不是怎麼道地，沒想到這家名為湘味居的館子，老闆的確是位湖南人，而廚師的手藝也不錯，仍保持很好的湖南味，竟把我因高山症而關起的胃口又打了開來。我跟那兩位溫珠仁波切的澳洲弟子同桌，席間又結識了一位從墨西哥來的小姐，我一方面為他們介紹桌上菜餚，也很訝異他們能吃辣的本事。後來才知道那兩位澳洲人目前常住於印度，這才明白他們吃辣的口味是怎麼來的。仁波切在用完餐後，便隨即和大家出發到龍嘎寺，我則與丹滇仁波切先暫時留在雜多辦理一些登記手續。六年前造訪青海時曾見過丹津仁波切，也曾住在丹滇仁波切的家中一晚。在辦登記手續的空檔中，便和丹津仁波切聊天，也才知道玉樹大地震傷亡的慘重。大概是中共怕藏區受到阿拉伯春天的影響，這次進入藏區管理比較嚴格，我們得先後到宗教局以及公安辦臨時戶口登記，但是負責登記的人並沒有英語能力，看不懂外國護照，我後來只得幫他們登記兩位澳洲人以及墨西哥小姐的資料。這原本應是簡單的登記手續，一共花了好幾小時才終於完成，我們便趕緊再趕到龍嘎寺。這段路面非常顛簸，經過大約兩小時才到，奇怪的是我的高山症竟沒有發作。到了龍嘎寺時天已經黑了，我們拜見了住持本珠仁波切後，就進了新建成的寮房休息。本

珠仁波切體諒我們這批養尊處優慣了的弟子，替我們準備了很好的房間以及一床新毯子，我和拉旺共處一間，相當寬敞，晚上十點左右熄燈，我便鑽上床睡了。

7月14日

龍嘎寺到底在有多高的高原上，我並不清楚，有人說大約將近4000公尺，有人說有快5000公尺。不管如何，我的高山症在昨天晚上又發作了，症狀仍是嘔吐，夜裏起來吐了兩次，早上醒來時，精神不是很好，但仍可以走動。後來看到鄰近寮房，有一隊香港大圓滿中心來參加開光典禮的人，他們之中有幾個人高山症特別嚴重，連起床都不能起床，我直替他們擔心，但也無法幫上什麼忙。龍嘎寺為他們找來醫護，替他們吊上點滴，我心想點滴應該是起不了太大的作用，但也算聊勝於無，起碼可以防止脫水。住我隔壁房中的，有一對美國夫婦，先生聽說是位醫生，他去看了那些大圓滿中心的人，認為他們應儘快下山，以防萬一，但是他們信心堅強，確信可以熬過難關，參加開光典禮，我對他們的虔信，不覺起了很大的敬意。這天沒有什麼特別的活動，我們隨仁波切參觀龍嘎寺的佛像，這些地方一般並不開放，但我們託仁波切的福，有幸一見。最後我們到了龍嘎寺屋頂，這天太陽很好，照得人暖和，因為我人不舒服，就坐在地上，曬著太陽，仁波切則在一旁和一位老喇嘛，跳起金剛舞，我只希望自己能趕快好起來。中午飯後我回床上，睡了個小午覺。下午也沒做什麼，大約是跟人聊天講話。高原上，物資缺乏，生火多用乾的犛牛糞，燒起來煙又多，味道又嗆，到了吃晚餐前，我聞到那乾糞燒出來的煙味，忍不住又吐了一次，本來實在不想吃飯，但仁波切說一定要吃，才有精力，即使吃了再吐出來也好。我也只有謹從師命，勉強吃了一些東西。

龍嘎寺為了招待像我這般飲食挑剔的人，特別從青海民和縣請來一批漢人廚子，為我們準備一些漢人口味的料理。他們每天在廚房裏忙，尤其難能的是他們得準備各種不同的食物，因為大眾飲食不一，有人吃全素，有人不吃辣，有人吃奶蛋素，而那位從澳洲來的Al先生，又對麵筋過敏，任何有小麥的東西都不能吃，即使是醬油，因為由黑豆及小麥釀造，他也不能吃。我因為稍通英文，經常得為他跟廚子解釋，結果他接下來的幾天，大多吃肉絲蕃茄蛋炒飯不加醬油。我把這道菜寫在紙條上，交給Al，以便我不在時，他可以拿給廚子看。因為這樣的緣故，我跟Al以及他的女朋友也就比較熟悉起來。

7月15日

這天是龍嘎寺新修的大佛殿(大經堂)的開光典禮，天氣極好，我的精神也好多了。以症狀程度的輕重及時間的長短來看，這次的高山症比起六年前要改善多了。住我隔壁的那位美國醫生說他去年第一次到藏區，也是到龍嘎寺，高山症非常嚴重，但今年卻一點都沒有。我猜想，身體也有記憶吧！如果常上高原，身體記著了，也就不會有事了。這位美國醫生的故事，可以給曾有高山症而不敢再上高原的人，一個參考與鼓勵。

開光典禮當然請來了許多貴賓講話，因為沒有翻譯的關係，我也聽不懂，只是享受著高原上的風和日麗。開光典禮的一些錄影，拉旺喇嘛後來整理出來，公示於youtube網站。開光典禮也有許多歌舞表演，藏族服飾色彩鮮豔，在藍天綠地的襯托下之下更是亮麗。他們歌唱時，聲音嘹亮，很有遊牧民族的風味。下午的慶祝活動中，有金剛舞表演，在大的平台上，他們穿戴著厚重的服飾頭飾，手拿法器，旋轉不停。我驚訝其中一位為什麼能跳個不停而不疲憊不會頭暈，後來才知道是護法降神的關係。這位降神喇嘛勤快認真，樣樣都會，很得仁波切的歡心。

我們後來幾天常看到他在法會結束後打掃佛堂，問他為什麼不交給一些小喇嘛去做？他總是微笑而答：「做為一個出家人，打掃佛堂、為眾服務，本來就是應該的。」我想應該是他這樣的發心，才是仁波切喜歡他的真正原因吧！在觀賞完法會的慶祝活動後，才發現幾個小時下來，人就曬黑了。高原上的太陽，和煦歸和煦，可真是厲害！

丹津波仁切在面對龍嘎寺的右方有一個小房子。夏天的時候，他的媽媽會住在那裡，他說那裡空氣好，又可以繞山走動，比住在縣城裡好。丹津仁波切的媽媽，其實年紀並不算大，但是在文革的時候吃了許多苦頭，所以看起來有些老態，可是總是一團和氣，隨時拿著咒輪轉個不停，對佛法的信心與堅持一表無疑。丹津仁波切知道我們晚上愛吃麵食，請仁波切和我們到他家吃藏式麵疙瘩，手工現作，非常可口。後來幾天，我們也顧不得好不好意思，經常到丹津仁波切家裡吃麵。

另外值得一提的是，今天碰到一位噶千仁波切的弟子 - 小張。小張真可說是一位奇女子，在認識噶千仁波切後，毅然放棄了高薪的工作，跟隨噶千仁波切學法。這次她聽說仁波切灌頂需要普巴金剛杵，便答應仁波切，會負責把金剛杵帶到龍嘎寺。為了怕在大陸內地轉機時遭到安檢沒收，她捨棄坐飛機的打算而改乘火車與巴士，經過了幾天的時間，才到達雜多。西寧到雜多這段坐的是臥舖巴士，得花上一整天的時間，非常辛苦，但是小張一點也不畏懼。一個人背著幾十公斤的背包，到了雜多，她為了怕安檢，把金剛杵全部塗上黏土，再用寫有著「見即解脫咒」的紙包好，她說這樣X光機比較看不出來。到了雜多後，因為抄的電話號碼不對，聯絡不上龍嘎寺，藏語又不通，最後只好比手畫腳找了一輛出租車來到山上，相對於我搭飛機，乘舒適的越野車，享受貴賓的待遇，小張的勇敢實在是令人非常敬佩的。這次參訪龍嘎寺最大的收穫之一，應該就是

認識像小張、丹津仁波切的媽媽以及那位美國醫生，這些令人敬佩的人吧！

7月16日

今天是開光典禮中，頌經祈福以及灌頂的部分。儀式全部用藏語進行，我因語言障礙不能理解，只能隨喜。下午進行長壽佛的灌頂，由來參加開光典禮的數十位仁波切共同主持，機緣難得。我們因為仗著仁波切，在仁波切為出家僧眾灌完頂後，便搶在民眾隊伍之前領受灌頂。來參加的民眾有幾百人之多，仁波切們一一為他們灌頂，持續了好幾個小時。這種盛大的灌頂場面，當然不是很有秩序，略顯嘈雜。但在這混亂中，我卻感受到大家求法的熱忱，稍稍領會到輪迴的悲苦而感動莫名！那位美國醫生也一直說「力量太強了！力量太強了！」不能自己。

7月17日

仁波切傳法灌頂的法會要在20日才開始，我們便有了幾天的空檔，隨仁波切參訪了龍嘎寺附近的寺廟及聖地。我們先到了「日法巴瑪寺」。這座寺廟遭受到文革的破壞，如今已破爛不堪，佛堂也像是沒有正常運作，令人不勝感慨。但是寺廟目前仍有一位年青的仁波切以及十二位小喇嘛。他們出來歡迎仁波切，仁波切首先帶我們看前世的法裕仁波切留下來的指印。據說是前一世的法裕仁波切小時候吃糖的時候，糖掉在地上，法裕仁波切撿起來的時後，一根指頭戳進石頭所留下來的一个小洞。我一方面對法裕仁波切的成就嘖嘖稱奇，另一方面也很驚訝仁波切怎麼什麼都記得，連這樣一个小洞也記得，在哪裡，有什麼傳奇故事。我們又參觀了現已廢棄的關房，這是我第一次見識到關房。每個房間有一个小窗口，房內有禪箱一個。我稱它為禪箱，因為它形似一個無蓋的小箱子，閉關行者坐在其中，即使睡覺

也不能倒單，相當辛苦。禪箱的對面有一個小櫃台，是閉關行者供奉佛像壇城的地方，除此之外一無所有。想想當年在閉關的行者，他們的堅毅實在偉大！關房大約有十個這樣的房間，另外有一個小廚房，還有大家聚集練瑜珈的地方，他們練的可不是一般的瑜珈，我在六年前參訪嘎札西寺，曾要求一位閉關出來的青年喇嘛表演給我看過一次，十分新奇。在關房外面，有一些美麗的小紅花，是修紅度母火供時要用的，拉旺喇嘛拍了一些照片，讀者若有興趣，可以向他請閱。仁波切告訴我，當年巴瑪寺，有兩位仁波切，除法裕仁波切外，另有一位桑西仁波切，他與仁波切同樣流亡在外，據說桑西仁波切自知時至，並且在眾人為他毘荼火化時身體自然起火。這樣的成就實在是不可思議！看看這些近代成就者當年駐錫的寺廟，再看到如今的殘敗，令人不勝唏噓！

接下來我們到多瑪寺。這是一座噶瑪噶舉的寺廟，因為處於產冬蟲夏草的地方，附近居民因此生活比較富裕，寺廟的供養也較多。廟方為準備仁波切的來，訪搭了一個帳篷，隆重地辦了一個歡迎的儀式。有趣的是，一般我們走訪藏區寺廟，總是由我們為寺廟獻上供養，但這裡的住持，倫多祖古，卻送給我們每人一個紅包。倫多祖古相當年輕，但非常幹練。他跟仁波切談起他在多瑪寺擴建的願望，仁波切也點頭稱許。我們後來進入倫多祖古的房間，房間看出去是秀麗的山水。據說倫多祖古的前世，就是在此証悟的，我們便在此禮拜倫多祖古後離開。離開多瑪寺，丹津仁波切帶我們到他哥哥在雜多的家。這是一棟相當新的水泥建築，樓高二層，我們於是在丹津仁波切的哥哥家中叨擾一頓晚餐。這天晚上，丹津仁波切安排我們住雜多縣城裡的瀾滄江商務賓館，這是城裡最好的旅館，但是施工時，品質欠佳，喜歡挑剔的我也只有在此將就一晚了！

這天我們先在雜多縣城辦一些雜事，中午又回到了在雜多時吃過的那家湘味居。飯後我們去了寧慶寺，一路上，雖說一路上，但我怎麼也看不出來有一條路，就在這似有又無的路上，來到寧慶寺。這是一座阿尼的寺廟，原建於十八世紀，正巧也在今年重建開光。廟旁的山上有一個心臟形狀的石塊，是伏藏師取藏的聖地。仁波切與寧慶寺的住持，洛珠仁波切，跟我們講了一些故事，以及看了一些古董與奇石。

寧慶寺原是伏藏師噶珠多傑閉關的地方，而其旁那塊如心臟形狀的大石頭，也就是他取藏的地方。寧慶藏文的原意，也就是「心」的意思，依石形而取名。噶珠多傑，也是仁波切鐘巴家族的人，距今大約有四百年左右。噶珠多傑年輕便有成就，取出伏藏，但是當時的人並不相信他，認為不可能這麼年輕便自主取藏。噶珠多傑感慨並預言他取出的教法，在數百年後會自然又被發掘出來。預言成真，幾年前由洛珠仁波切在一切偶然機會，在一個竹巴噶舉的寺廟，發現了這個多年前的法本。法本已經泛黑，看來的確年代久遠，沒想到它經過了這麼久的年代，才又被重新發現。仁波切在知道這個消息後，贊助重刊了這個珍貴的教法。我們有緣見此法本，自然趕緊頂禮一番。另外洛珠仁波切也展示了兩幅舊唐卡，後面有噶珠多傑的弟子康殊的指印，和開光的簽字。此外，我們又看到了一些奇石，有自然生成的種子字及金剛亥母的樣子，也有形如月刀顛骨的石頭。對這些珍奇的寶貝，我們當然也上前膜拜、照相。一路隨行的敬安仁波切的父親告訴我們，他的寺廟就在附近，但也從未聽過或見過這些寶物，我們對自己也感到相當幸運。寧慶寺後來由大寶法王於約三百年前興建起來，現今是一座噶瑪噶舉的尼寺，數年前重建，今年圓滿。洛珠仁波切出生白衣修行者的世家，他依循家傳，現在也現在家相。據仁波切說，在沒有醫生的寺廟，有修行的在家人，也會擔起醫生的責任，於是洛珠仁波

切也就有了藏醫的名聲。在外，我們則對他帶掘古老的教法，特別感戴他的功勞。

離開寧慶寺後，我們又去了正在重建中的格那寺，這是敬安仁波切爸爸的寺廟。仁波切到工地灑淨祈福，我們也祈禱格那寺能早日完工。隨後我們又回到了瀾滄江賓館休息。

7月19日

這天沒安排去什麼地方，我們便抽空去澡堂洗了個澡。澡堂是回民所開，浴室裡也放有一些回民洗浴的東西，有一點像油瓶的樣子。據說回民洗澡先用這瓶子洗淨七孔才開始洗頭、洗身體，很有意思。因為店主懂普通話，我便問他為什麼到藏區開店，他說因為這裡生意好做，於是就在這開起澡堂了。洗完澡後，突然想喝咖啡，便異想天開，如果這邊蓋個兩層樓，樓下是澡堂，樓上賣咖啡，生意一定很好。午飯過後，我們去拜訪了洛珠仁波切，才知他的女兒，也在龍嘎寺。因為她懂英語，所以到龍嘎寺為外國朋友翻譯，她跟那對美國醫生夫婦就住在我隔壁房裡，世界也太奇妙了。下午回到龍嘎寺後，我的太太頭疼，幸好小張懂得按摩，為我太太按了幾個穴道之後，頭疼立刻好了，仁波切後來幾天灌頂非常辛苦，也多虧小張為仁波切按摩治療。能跟懂得穴道治療的人一起旅行，也是一種福氣吧！這天晚上 Su 從台灣寄來的 100 多盞油燈總算到了，我們便高高興興為油燈裝上電池。這油燈就是為今年的吉天頌恭法會特別訂做，準備明天開始在大灌頂法會使用。這些油燈大家都很喜欢，Su 多帶來幾個，也就經常送人做為禮物。

7月20—23日

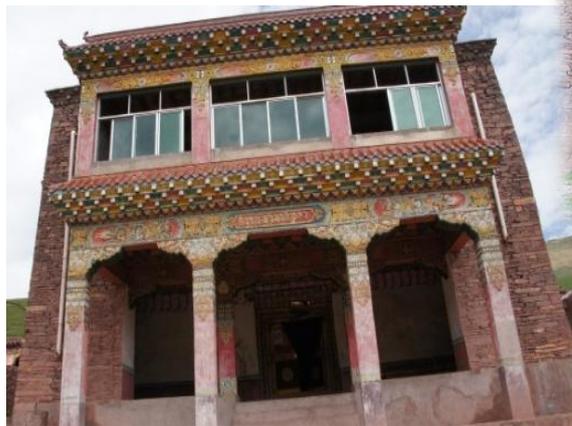
這幾天應該是此行最主要的目的，但是因為不懂藏文，也只能簡要記述了。這幾

天我們領受許多的灌頂與口傳。基本上，每天早上八點開始，一直進行到中午，之間只有一次短暫幾分鐘的時間，讓我們上洗手間。中午飯後，兩點又再開始，直到六點左右。因為沒有翻譯的關係，我也不知道到底被灌了多少頂以及灌頂的內容，真可說是「隨緣灌頂拿香跟拜」了！一般是仁波切為幾十位仁波切灌過之後，這些仁波切再替僧眾及大眾灌頂，在這同時，溫殊仁波切便替我們口傳，過程十分緊湊。我與 Su 等人坐在僧眾後面，堂前發生的事情並不清楚，只知道各式的法器，很多法像也一大疊。法會也與我一般參加的灌頂不太一樣，應該是很難得的吧！溫殊仁波切每口傳完一個法本，便會擺在保留給法王區的法座上，幾天下來，高高的堆了好幾疊。事後仁波切跟我說，這些是直貢許久未傳的法，其中也有一些是前世的本殊仁波切所寫的法本，我們有幸參加，雖然不能完全領受，但也是特殊的緣分。本殊仁波切把這次大灌頂的資料全部整理出來，我希望直貢的教法，能由此殊勝因緣，弘揚發達起來！

7月24日

因為世俗的牽絆，我不能參加全程的法會，便在這天一早離開龍嘎寺，這次的旅行也就到此結束。法會後半段的活動以及仁波切隨後再到嘎札西寺的事情，讀者可以詢問 Su 或拉旺喇嘛。本來是不想浪費大家時間記載這些瑣碎雜事，但在聞喜主編再三催促下，只好就記憶所及寫下這些博君一笑的芝麻蒜皮事！

日法巴瑪寺



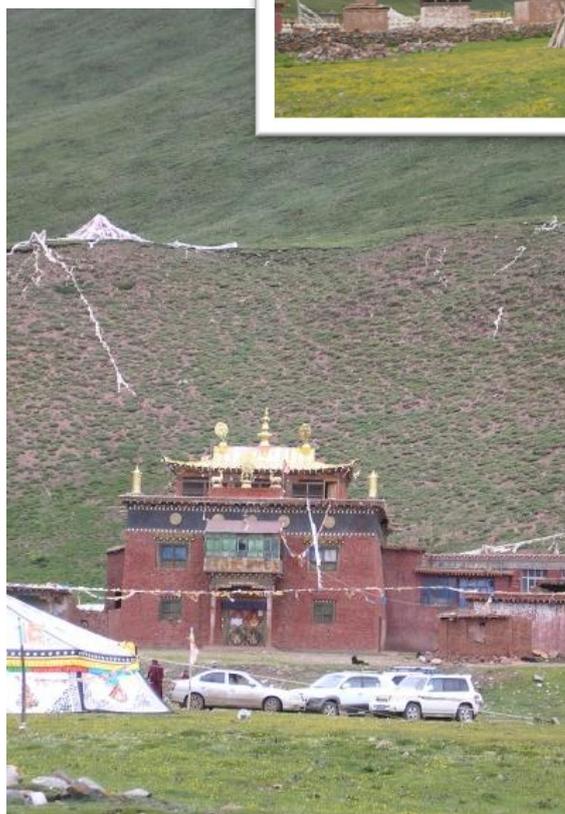
法裕仁波切
留下來的指印



廢棄的關房



多瑪寺



寧慶尼寺

屬噶舉藏傳佛教寺院
是玉樹地區最早的尼寺之一



洛珠仁波切

