

第十七世大寶法王宗門實修法座

四加行教授





大宝法王噶玛巴简介-----1-2

第一届宗门实修法座 《四共加行》教授开示 第1天 -----3-7

第一届宗门实修法座 《四共加行》教授开示 第2天 -----8-11

第一届宗门实修法座 《四共加行》教授开示 第3天 -----12-15

第一届宗门实修法座 《四共加行》教授开示 第4天 -----16-21

第一届宗门实修法座 《四共加行》教授开示 第5天 -----22-27

第二届宗门实修法座 《四不共加行》教授开示 第1天 -----28-33

第二届宗门实修法座 《四不共加行》教授开示 第2天 -----34-40

第二届宗门实修法座 《四不共加行》教授开示 第3天 -----41-44

第二届宗门实修法座 《四不共加行》教授开示 第4天 -----45-48

第17世大宝法王噶玛巴长寿祈请文-----49

附 录 -----50

大宝法王噶玛巴 [ 宗门实修法座 ] 主办单位重要公告-----50

“噶玛巴千诺”圣号之重要性和功德利益-----51-52

大宝法王噶玛巴传承在中国的部份寺院中心资料-----53

回 向 文-----54

## 关于大宝法王噶玛巴

大宝法王噶玛巴是藏传佛教噶举派（俗称白教）最高宗教领袖，藏传佛教活佛转世制度即是由噶玛巴所开创的，他被称为活佛转世第一人。

“噶玛”，中译“羯磨”，为“业”或“事业”之意，“巴”则是人称。因此，“噶玛巴”即是“行佛陀事业者”，代表过去诸佛、现在佛、未来佛等十方三世诸佛的总集化现。噶玛巴是噶玛噶举传承的根源，也是加持的根源。同时，噶玛巴也是藏传佛教活佛转世制度的创始者，每一世噶玛巴都会亲自书写下一世的转世预言信函，自第一世噶玛巴杜松虔巴到现在的第十七世噶玛巴邝金钦列多杰，历代都有不同的尊号。如同释迦牟尼佛在《三摩地王经》、《楞伽经》与《悲华经》等诸多经典中的授记预言，噶玛巴即是观音菩萨的真实化身。

在显教与密教中，关于噶玛巴的降世，不是只预言一次，而是在很多卷经典里屡有预言。

教主释迦牟尼佛在《三摩地王经》中授记：“我涅槃二千年后，红脸之国（即西藏）将出现教法，当地居民将成为观世音菩萨的弟子。在教法黑暗的时代，观世音菩萨将以欣哈那达菩萨狮子吼做示现。并以‘噶玛巴’这个名号，广为人知。”此经还预言，由于噶玛巴的殊胜功德，众生只要听到他、看到他或想到他，即能获得解脱。

一部名叫《Towo Namgya Barway Dolle Tantra》的密续中预言，一位名为噶玛巴者将现身世间，他具有极其殊胜的品性及利益众生的大力；

一部名叫《文殊师利根本密续》的密续中预言，以开头“噶”，末尾“玛”的名号，如是将出现一位阐明教法的圣者；

一部名叫《Do Lang Kar Shekpa》的显经里，有一位弟子问佛未来戴黑宝冠者是谁，佛的答复是，北方将有一位名“嘉华贝-吉祥佛尊”的具大能力及智慧者，他在未来将以杜松虔巴（遍知三世

者）之名转世。当弟子续问噶玛巴将转世几次，以及噶玛巴的法教将住世多久时，佛说噶玛巴将以持比丘具足戒的身份转世十三次，并于未来千佛时期不断转世，而且预言噶玛巴的佛行及化现将永无休止。弟子又问噶玛巴将以何种方式利益众生，佛回答他们说，对那些有因缘遇见噶玛巴的人而言，见这一面就能为他们净除前七世的障碍。

一部名叫《斗杜巴》(Dodupa)的显经说，在一亿国土中，将有一亿噶玛巴转世；

莲花生大士岩藏预言曾说“实践观世音菩萨之善行，具足敬畏行为的密咒瑜伽士，赋有圣者噶玛巴之名者将横越整个大地，他以善巧方便及大悲心，调伏有情和护佑他们”。

“大宝法王”之封号缘于第五世噶玛巴，他应明朝永乐皇帝之请到京都为太后作超荐法事，永乐皇帝为噶玛巴的功德所摄，成为噶玛巴的入室弟子，并封噶玛巴为“圆觉妙智慧善普应佑国演教如来大宝法王西天大善自在佛”。而“大宝法王”这一封号，即成为噶玛巴的专有称号，一直沿袭至今。



## 第十七世大宝法王噶玛巴邬金钦列多杰

1981年11月，第十六世噶玛巴示寂于美国齐恩市的医院。他的四大法子承担起了寻找第十七世噶玛巴的责任。

早在1977年，第十六世噶玛巴由泰锡杜仁波切，蒋贡康楚仁波切及嘉察仁波切陪同往印度加尔喀达的旅途中的某晚，噶玛巴把一个“嘎乌”交给泰锡杜仁波切，嘱咐他不要打开及不要对任何人展示。

第十六世噶玛巴圆寂后，多年来大家都找不到转世预言的信函，泰锡杜仁波切才想到打开“嘎乌”，发现“嘎乌”内是一封信函，信函封面上注明于马年开启。1992年3月29日，四大法子开启封条，取出第十六世噶玛巴的遗书。信中清楚描述了第十七世噶玛巴转世地点及周遭环境等讯息。藏历3月18日傍晚，派往寻找噶玛巴的队伍到达东藏拉拓(Lhatok)区一处叫巴果的村庄，找到一户牧民，男主人叫噶玛顿珠，女主人叫洛嘎。夫妇二人生下一属牛的男孩，取名“阿波嘎嘎”。母亲在怀孕的时候，曾经有奇异的梦；而他出生时有一只杜鹃鸟飞到他们的帐篷上，同时在山谷中很多人都听到神秘的法螺声音。在西藏，这些现象被视为是一位成就者诞生的吉祥征兆。

这位名叫阿波嘎嘎的年轻牧童，从小家人就感觉到他的生活似乎处处受到加持，但是阿波嘎嘎没有告诉家人他是谁。在1992年，阿波嘎嘎要求家人移居另一个山谷，并告诉他们那里会有僧人来拜访。他们移居不久，第十六世噶玛巴的弟子们，依照第十六世噶玛巴预言信中的指示，来到此山谷。发现阿波嘎嘎出生与生活中的一些细节与预言相符。证实阿波嘎嘎就是第十七世大宝法王噶玛巴邬金钦列多杰。

楚布寺立即向西藏自治区人民政府报告，自治区政府于次日表示承认根据噶玛噶举派的传统仪规进行转世灵童的寻访结果。泰锡杜仁波切及嘉察仁波切则赴印度

向嘉瓦喇嘛报告，请求嘉瓦喇嘛的认证。嘉瓦喇嘛也在清静的禅观中见到十七世噶玛巴诞生地的样子与巴果村完全吻合，并见到空中回荡着噶玛巴的名字。

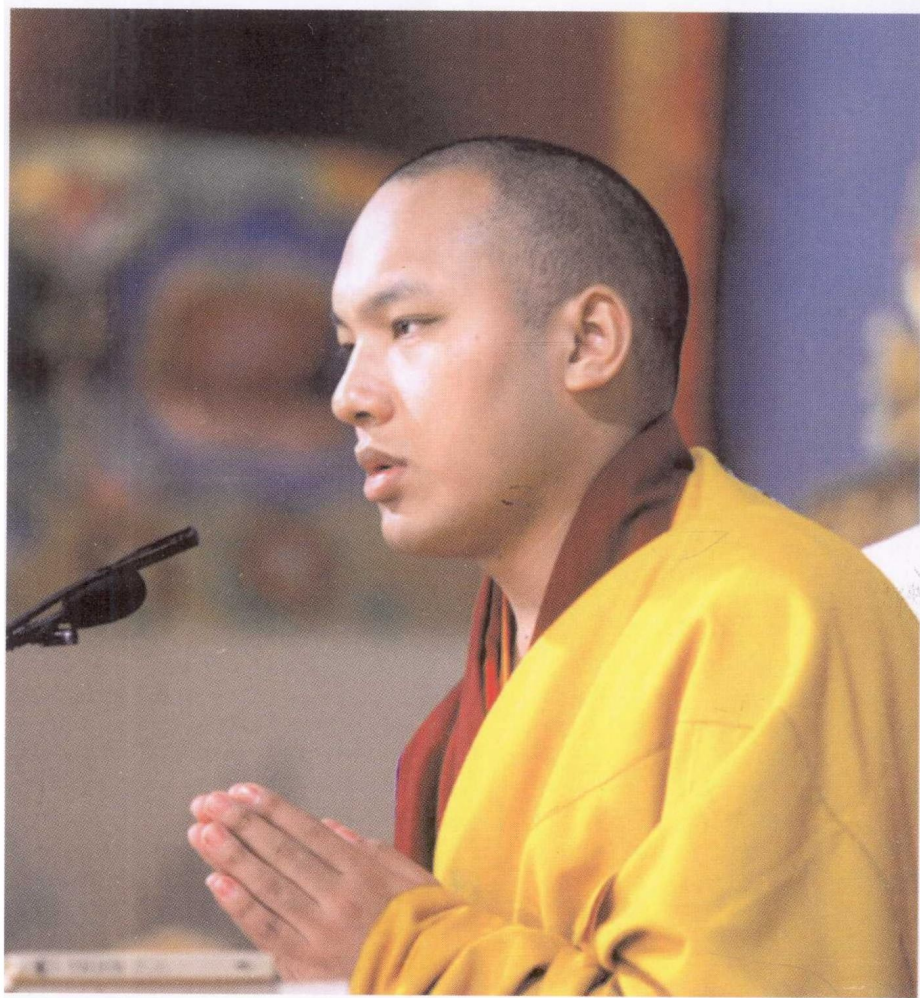
噶玛巴于藏历4月15日被迎回历代噶玛巴大宝法王的根本道场西藏当雄县堆龙的楚布寺，由泰锡杜仁波切在大昭寺为噶玛巴主持剃度仪式，并依据伏藏师秋吉林巴预言赐法名为“邬金钦列多杰”。

1992年9月27日在楚布寺大殿举行由泰锡杜仁波切及嘉察仁波切主持的坐床典礼，并且得到史无前例的中国政府的正式承认。出席人士除众多宗教代表外，也包括中央及地方政府官员，来自世界各地及当地信众共约二万多人。

在楚布寺，法王学习佛教经藏、梵呗、仪轨及佛教艺术如金刚喇嘛舞。每天接见来自世界各地数以百计的朝圣者。他渐渐开始为大众灌顶并参与寺院各种法会。他在10岁时，开始经由禅定认证多位转世仁波切，包括他的禅修导师帕沃(Pawo)仁波切，蒋贡康楚仁波切和年轻的达桑仁波切(Dobzang Rinpoche)。

法王在楚布寺时，很快的修复了被毁坏多年的大殿、佛堂、舍利塔、佛学院(Shedra)、和僧舍，圆满了噶玛巴主要的任务之一。

第十七世噶玛巴从此在楚布寺驻锡直到1999年底离开，前往印度。现暂居达兰萨拉上密院，等候印度政府之批准，返回到前世驻锡处锡金隆德寺。



## 第一届宗门实修法座 《四共加行》教授开示

2005. 12. 30 《四共加行》第1天课程

---

教授：第十七世大宝法王邬金钦列多杰

翻译：堪布丹杰

整理：释仁居

校对：堪布丹杰



南无香云盖菩萨摩訶萨（三称）  
大众向法王顶礼三拜  
南无本师释迦牟尼佛（三称）  
般若波罗蜜多心经（唱诵）  
金刚总持祈请文（法王重新谱曲带领大众以中文唱诵）

首先我向海涛法师、诸位法师、以及诸位居士大德们问候，大家吉祥如意、阿弥陀佛！这次大家千里迢迢的来到这里，真是非常殊胜的因缘，我感到非常高兴。今天是宗門實修法座的第一天，主要我想先表达一些我的想法，明天再做正行的开示。在正行的课程中，我有个心愿，就是很希望大部分能直接用中文上课。本来应该今天就用中文上课，但是我现在的中文很不好，尤其是在各位华人的面前，如果没有好好准备的话，我还是会有一点紧张，所以今天还是用藏文来向大家说一些我的想法。

首先，我们今天齐聚在一个非常殊胜的地方，这里是教主释迦牟尼佛在人世间，第一次说法的圣地——鹿野苑。佛陀成道后初转法轮，当时来听闻佛法的只有五个人，但是我们今天却有上百位佛弟子齐聚一堂，可以说，佛陀的大悲加持不仅没有消失，而且更加兴盛与发扬了。虽然佛陀所开示的法教于两千五百年前就弘扬于世，但是到了现代，在21世纪当中，佛法更加受到众人的关注与学习。不仅是已经对佛法有信心的弟子，甚至许多没有信仰的朋友，也受到佛经中所阐述的不害他的见解与慈悲的行持所吸引，逐渐对佛法升起信心与欢喜。

为什么会有愈来愈多的人信仰佛法呢？这是因为佛陀所开示的佛法，不只是为了利益他的弟子而已，而是无分别的为了利益无量众生而做的开示。

在东方，过去具有许多佛教宗派的传承，至今也都保存完好。特别是印度的大乘佛法，最早传扬到的地方就是中国，这一段珍贵的历史是非常殊胜的。

佛教发源在印度，但由于时节的变迁，佛教在印度也消失了。但是佛教的支分，却在其他地方兴盛。尤其在中国，佛

法广大弘扬，已成为中华文化的一部分，实为汉地的一颗珍宝。有一句话这么说：法愈深，障愈重。意思是佛法愈兴盛的地方，魔障也愈多。过去汉地佛法兴盛时，也遇到过很多魔障，但是透过汉地历代祖师大德的大勇、大力，排除万难，住持正法脉。我曾经两次前往汉地，参访过许多寺院，虽然当时没有机会在修持、见解方面作深入的交谈，但仅仅是巡礼了寺院、身口意的所依（指佛像、经典、佛塔），拜会了僧众，还是深刻地感受到其传承的加持力，传递到我的心中。我感到很荣幸。就我个人来讲，由于过去生的因缘所致，今生从小就与中国文化有联系，能有如此的缘份，是很幸运的一件事。因此，我对于汉传的佛法与文化，都非常热爱与尊敬。

总的来说，我们都是佛弟子，也可以说都是法友，在我们成为教主释迦牟尼佛的弟子之后，若是二六时中都能常保自利、利他的动机与行持，一生贯彻到底的话，这是非常好的。我平时也是这么提醒自己的。但是，在我们了解如何利益自己与利益他人之前，首先应该对于佛陀的见解与行持有一番了解与观察。譬如说，我们在世间上做事，首先要对这项工作有个通盘的认识，同时也要对它有信心；反之，如果对于工作不了解又没有信心的话，就很难成事，也很难专一彻底的把工作做好。同样，修学佛法也是一样，若想要得到好的成果，我们就要对佛法是如何真实自利、利他的义理有所了解，并且生起信心，这是非常重要的。若要相信佛法是真实的，首先要对说法的人、教导师有信心。

我们常说要皈依佛、皈依法、皈依僧，到底佛法僧为什么能成为皈依处呢？这是我们一定要知道的，其中原因有很多，但最主要值得我们要皈依的原因，就是佛陀心中所具备的功德。一谈到功德，可能很多人会觉得，功德很多嘛，佛的功德真有什么不同吗？或者佛的功德特别珍贵殊胜吗？是的。佛陀具备了两项殊胜的功德：智慧与慈悲。

首先要了解智慧的功德。平时我们说大智是指「遍知一切法的智慧」，很多人会觉得很难理解，怎么可能遍知一切法呢？由于我们惯用凡夫的心来臆测，因此不可能理解。而且，由于我们对于外在的物质、色法都已经习惯，因此以这种惯性的思考，更不可能理解何谓「大智」的。譬如烧开水，只要水温到达一定的程度就会烧开，但如果超过还继续烧的话，就会烧干；对于凡夫来讲，由于超过了他的理解程度，因此听到大智的功德是不容易了解的。过去有许多论师，例如法称论师、陈那论师等考虑到很多人不了解大智的意思，因此解释道：「遍知」是指「对于想要解脱的弟子，佛陀能够正确无误地遍知一切利益他们的方法与他们的需求」。近一步更说明道：如果「遍知的智慧」是指知道身上有多少虫，世界上有多少生命或者人类的数量的话，事实上，这样的智慧并不值得我们去皈依。但这里我要提醒大家，以上对于大智的解释，是论师针对不具信仰的人所作的方便开示而已；如果各位将这段解释理解成：「喔，原来佛陀并不是什么都知道」的话，那我会很伤心的。

那么，仅仅具备大智功德，就能让佛陀成为真实的皈依处吗？我想举个例子说明：例如印度有许多藏族学校，现在的学生都对科学有很大的兴趣，这些孩子们会认为佛陀就像一个科学家，聪明、有头脑。但是，佛陀不仅仅具备大智慧而已，更值得赞叹的是，佛陀还具备了大悲仁慈之心。这是非常重要的一点。为什么这么说呢？因为例如一个绝顶聪明的人，如果他不具备利他、助人之心的话，那么他的聪明才智对别人将没有任何帮助，他也无法成为别人的救护或依靠。因此，身为佛弟子的我们要知道，佛陀的功德，不仅只是历史上或传记中记载的佛陀的大智慧而已，而是要知道，我们现在修持的法门，都是佛陀为了利益、帮助我们而以大悲心亲自宣说的。佛陀最先发起菩提心，之后无量劫行持菩萨道，最后成就佛道，成佛后，由于最初的菩提大愿之力，转大法轮…；总之，自始至终，佛陀一直保持着

利益众生的大悲心，仅此一心而已。如此思惟过后，我们对于佛陀会有深刻的认识，知道佛陀是一位大慈悲的人，因此，进一步我们就能知道，慈悲长者佛陀所开示的法，就不只是自利，提升智慧的法门而已，更是能够帮助我们每一个人的方法。由此能知，修持佛法对我们绝对是有帮助的。

现在我们相信佛法是清净、是正确的了，但是如果我们有一念觉得「佛法的确实很好，但是修、不修都没什么关系」的话，这是不行的，佛法是一定要去实践的。为什么这么说呢？因为我们在世间总会遇到很多困难，犯很多错误，产生非常多的苦。这些苦不仅让自己难过，也影响到我们的家庭、社会甚至于全世界。因此，为了消除各种问题与痛苦，我们唯有修持佛法。

各位如果有任何问题，可以在明天的第二座法中提出来。

虽然众生的感受各有深浅的不同，但是想要得到快乐，远离痛苦的心却是一致的。以人来说，会有很强烈想要得到某种快乐，或者想要离开某种痛苦的感受，相比之下，许多昆虫可能就没有这么强烈的感受。但无论如何，众生都不断地为了得到快乐而努力，也不断地在找寻消除痛苦的方法；这都是我们可以亲身感受的。从我们出生的那一刻起，我们就努力思考各种方法来得到快乐，但是，到目前为止，没有人能够得到满意的快乐。上一代人，没能得到满足；现代也没人能说：“我满足了，可以了”而得到安住。尤其我们现在身处的21世纪，不同于以往，这是个变化多端的时代，就像魔鬼一样，捉摸不定。想想以前，除了一些自然灾害之外，人为的苦难相对较少；现在却是一个至为关键的时代，因为人类不断制造出巨大的痛苦，已经关系到世界的存亡了。这时，我们更应该认真地找寻一个正确、良善的理想与愿望。

我们从未得到满足。从一开始我们就在问：到底有没有一个好的、正确的方法能够得到快乐？如此认真的去问、去思惟、去找寻，这是非常重要的。但是如果



我们总是向外去找寻快乐的话，快乐是很难得到的，心也无法得到满足。为什么呢？因为所谓的「心满意足」，不是靠外在的东西来填补的，主要是发自内心的一种满足感。所以我们应该回归自心，向内找寻，向内观察。当我们向内观的时候，会发现自己有好多的苦，好多的错误，和永远的不满足…这些问题是从哪里出生的呢？为什么会这样呢？其实起因就是我们的恶心，也就是那一念贪心、瞋心、我慢、忌妒与不满足的心，而这所有的过失最主要的就是无知与无明。

我们每个人都想得到一个快乐的结果，不要坏的成果，果上我们是懂得取舍的。但是在因上，我们却总是自然的行持着不善法，为什么会这样呢？就是因为无知。不知道什么呢？不知道恶因是永远不可能得到善果的。总的来说，我们心中的愿望与实际的行动恰恰相反，完全不契合，对于这一点我们却毫不知情，因此迷迷糊糊地，继续固执地造作着恶业。

所谓无明，是指心中的欲求没有得到满足实现。所以佛陀为了利益无明的众生，开示了佛法。我不认为佛法只是一种见解或学派，佛法是能够消除我们增益与虚构的一门深刻知识与善巧的法门。梵文里称法为「达玛」(Dharma)，这个字包含两个意义：一是「改过」，二是「救护」，意思是透过改变而救护我们出离痛苦。「改变」这个词形容的很好，例如一个不懂事的小孩送到了学校，慢慢开始识字，学习到更多的知识，也就更有前途。这个孩子从不懂事到懂事，甚至能够利益、领导他人，这就是改造与改变的力量。同样，我们每个人本具有功德与智慧，但是我们不懂得如何运用。然而，透过了佛法的修持与介绍，这本具的功德与智慧就能得以清晰的开展与运用了。功德与智慧是与生俱来的，并不是透过佛法的修持后，才造作出来的新的东西。举例来讲，大乘法教特别强调的慈心、悲心与菩提心，都是我们本具的，佛法并不能

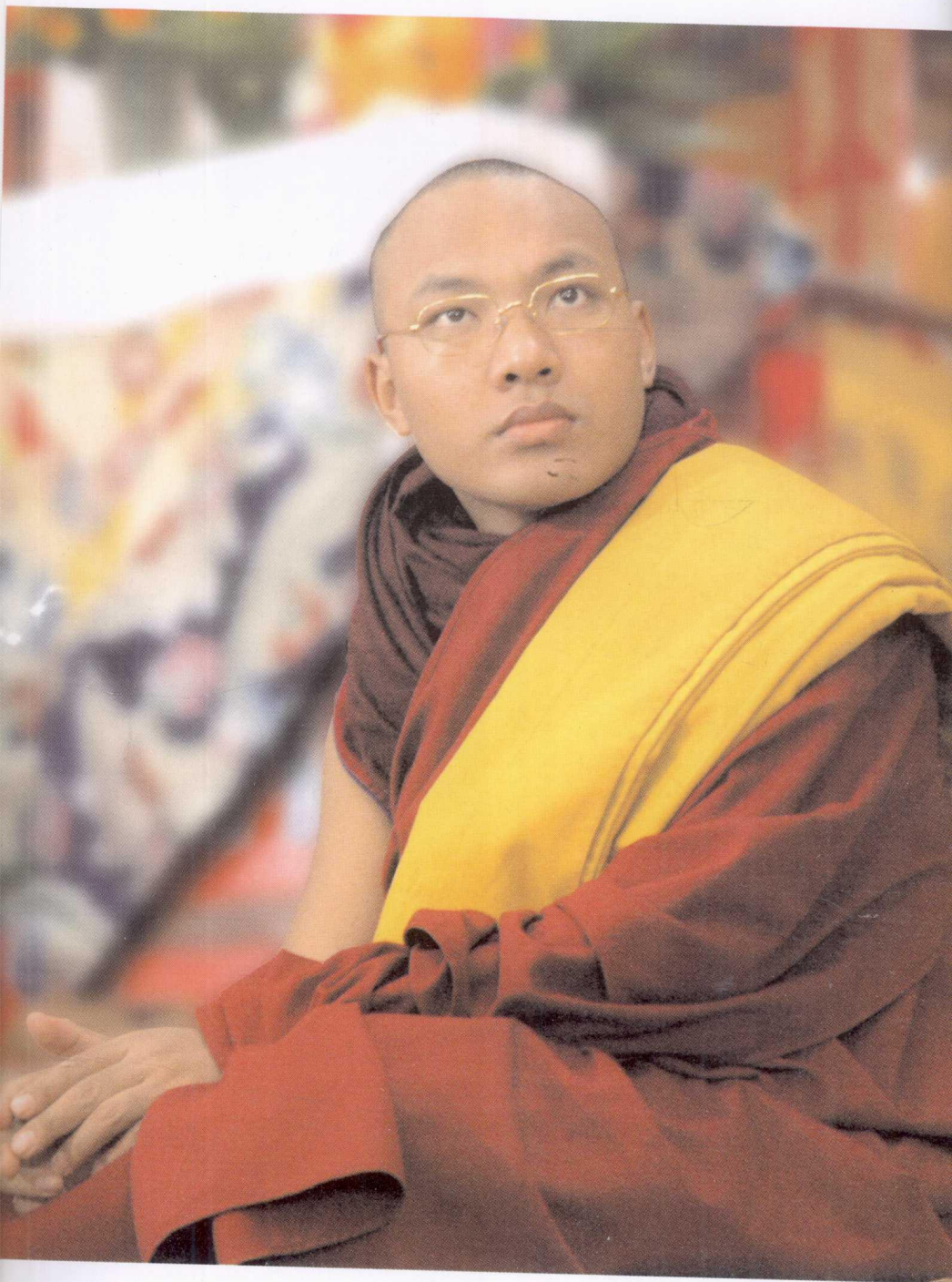
新给我们一个慈心或悲心的种子。假如果说，佛法的修持与我们自心或一生毫无关联的话，那么学佛就没有任何意义了；相反的，就是因为佛法与自身与生活是那么的息息相关，所以才需要修持。

虽然我们目前的慈心与悲心，还没有完全开展如经典所形容的那般伟大，但是慈悲的种子或是爱心的元素，确是每个人本具的，甚至动物昆虫也都有。佛法的修持，就是将我们自心本具的慈爱种子开发出来的方法，与我们息息相关。佛法不是一篇动人的故事或一些华丽的文字；佛法是一门学处，我们学得会的；佛法亦是一种知识，是我们能够透过实修而证知的，佛法具备广大的利益。因此，佛法不是空谈，佛法与我们的生活与自心密不可分，这一点非常重要。光是空谈是不会有any利益的。

有人会说，修持慈悲是很不错，但是似乎在这个时代中很难做到，为什么呢？因为现代人满脑子想的都是自利、损他，例如生意场上就是如此，因此，好像再也没有任何缝隙可以容纳的下慈悲了。然而事实并非如此，可能的确我们多少有自利损他的心态，但我们还是本具着善心的。举个例子来说会更清楚，比方说有一天一家人团聚了，吃了餐饭，也唱了歌，非常和乐融融…，对于这样的聚会，新闻从来不报导，报纸上也看不到，没有人会特别注意。但是，如果有一天，一对夫妻争吵了，非常严重，甚至还打上了官司，这个新闻就有兴趣了，一定会报导出来。这个例子告诉我们，融合与欢喜是我们本具的，是自然的，所以没什么好报导；而痛苦与争吵，让我们无法忍受。所以说慈悲心在我们这个时代绝对是需要的，也是可以做到的，对于此点，我们应该多加思惟。

总结我想说的就是，一个人没有贪、瞋、痴还是可以存活，但是，如果一个人没有慈心、爱心的话，他将无法生存。今天的课程就到这里。







2005. 12. 31 《四共加行》第2天课程

教授：第十七世大宝法王邬金钦列多杰

翻译：堪布丹杰

整理：释仁居

校对：堪布丹杰

各位法师、各位居士大家早安，阿弥陀佛！

昨天我有提到要说中文的，但是，我的中文还是需要准备与练习，没有办法自然的说出来。由于昨天事情多了一些，所以没有时间准备。但无论如何，我还是希望能用中文来说法。特别是中文这个语言，受到了过去中国的祖师大德们的加持。就像过去翻译的佛经需要有加持一样，中文也是受到加持的。因此用中文讲说，也是我积聚资粮的一个机会。很多华人朋友也一直希望我用中文直接开示，我不会辜负大家的期望，同时我觉得能够满大家一部份的愿望。但是马上在这两天就说中文，还是有些困难，但这是我的承诺。大家心中可能会想，我什么时候会用中文说呢？我会把各位的期望放在心上的。

今天进入正行法的部分，主要谈论下士道的修持次第。

谈到四加行，很多都跟密乘有关，譬如献曼达、金刚萨埵修持法或大礼拜等，都与密乘有关。献曼达属于不共的加行法。而思维人身难得、观死无常等法门，则属于共加行法。这两者（共与不共加行）在名称与意义上都有不同。今天主要讲授的法门是一般士夫的道次第加行，或者说是下士道的修持次第法，透过这些法门能训练与清净我们的心，例如观死无常等，这是很重要的。

但是，在进入加行法的讲解之前，首先应该认识皈依的意义，与领受皈依戒。平时，我们说皈依非常重要，这是有原因的。一般来说，判断一个人是否为佛教徒或者非佛教徒的依据有很多，但最重要的依据就是有没有皈依。所以

对于佛弟子来说，了解皈依的意义及分类是非常重要的。接下来，皈依分五个方面来说明。

### 一、皈依的因与缘：

在佛陀所开示的经典与后世大师所撰述的论典当中，提到最主要的因与缘有两个：恐惧心及信心。

**因恐惧心而皈依：**主要我们恐惧、害怕的是什么呢？是痛苦。是谁在害怕呢？是自己。所以，这里恐惧的是轮回的苦。苦呢，总说有三种：苦苦、坏苦和行苦；这里主要害怕的是指行苦。为什么说主要是害怕行苦呢？因为首先以“苦苦”来说，不仅是佛弟子或人类，甚至是畜生、昆虫，他们对于苦苦都能感受到，因而想离开这种痛苦。因此，对于“苦苦”的恐惧，还不能算是真正的恐惧。同样，“坏苦”也是一样，因为对于一个非佛弟子来讲，他也能够证知这种坏灭的苦，例如透过观修坏灭的禅定就能证知。所以，我们最主要要认知的是“行苦”。我们要知道，一切从业与烦恼（集）所出生的都是痛苦，都是苦果。因此，一个人观察到业与烦恼所出生的一切有为法都是痛苦时，对于这一点他感到害怕而想皈依的话，这才是一种真实、有利益、有力量的皈依。

然而，光是害怕还不够。同时，我们还要具备想要出离痛苦的一种愿望，也要认识到，是谁具备力量能够帮助我们从苦中解脱出来，谁能够救护我们。对这样一个能救护我们的人生起信心，这是很重要的。

**因信心而皈依：**这里我们最主要应该思考的问题是什么呢？就是现在世界上很多人觉得宗教是一种迷信。尤其是在中文里，迷信这个词常常被提及。

我的一位朋友到达兰沙拉看我，他说：“有智慧、有判断的信心当然很好，但是迷信也不错，虽然有人认为迷信不好。”他询问我的看法。中文里我们说迷信、迷路等，这个“迷”字的意思就是昏头了，搞不清楚了。因此，有的人对迷信这个词的解释是：将一个本来不存在的东西，以为他是存在的，例如鬼神，总之，一种无凭无据的信心，被称为迷信。

然而，在谈到佛法的三宝来讲，是不同的。有的人可能不知道原因就对三宝生起信心，虽然这样的信心不能被称为上根器或者有智慧的大信心，但是我认为，也不应该被称为迷信。为什么这么说呢？因为佛法僧三宝并不是一个本来没有、妄加臆测而成立的东西。三宝是真实的，是正确的皈依处，因此透过皈依三宝而能得到利益也是真实的。

因此，不知道原因而对三宝有信心，这也是非常好的。我们应该保持这样的信心。但进一步来说，我们也要培养智慧与判断力，彻底断除一切怀疑与增益，这样做的话，迷信就能成为解脱与遍知果位的种子。

## 二、皈依的对象：皈依的对象是佛法僧三宝。

首先谈到佛，梵文叫Buddha，这大概也是中文称为佛陀的原因。佛最主要的意思是增长与开展。在藏文当中，将Buddha的意译为“桑杰”。其中，“杰”就是增长的意思，另外还加上了消除覆障的“桑”的意思。如果我们了解什么是佛，首先我们应该知道成佛的过程与方法是什么？许多宗教认为，他们的教主是无始以来就存在的。但就佛教的观点来讲，例如教主本师释迦牟尼佛，他并不是本来就成佛的，首先他和我们一样是凡夫，有想要成佛的愿望，透过次第的修持

之后，成就了佛道。所以，就如同世尊成佛的过程，是从凡夫位次第修到圣者位，因此，我们也能够成佛的。

经典中谈到，成佛的意思是消除自心的烦恼与各种习气障。如果一个东西是我们本来就有，是本质的一部份的话，那么消除了这个东西，也就消除了自己。举例来说，就好像老虎跟它身上的纹路，如果老虎的纹路被消除了，那等于说把老虎给消除是一样的。但是烦恼却不是这样的，烦恼它并不是我们本质的一部分。平时经验中我们就能感受的到，比方说一个人没有烦恼也能好好活着，但是，如果他没有了慈爱心、慈悲心，他是无法存活的。就好像是一个小孩子，刚出生的婴儿，如果没有慈爱心、关爱心照顾他的话，他是会死亡的。透过这种直接的经验就可以知道烦恼并不是我们本质的一部分。

然而，我们谈的是要消除一切的覆障。昨天我提到过，有人觉得要消除一切覆障，具备一切功德，实在不可思议，觉得做不到，是不可能的。为什么会这么觉得呢？这是因为我们都在向外找寻，外在的物质都是有量的，所以不可能做到。但是反观内心，我们知道心的力量是无量的，由于自心具备这样的力量，所以断除一切覆障，具备一切功德是有可能的。对于心的力量是无边的观点，不仅是佛教的见解，特别在科学或心理学上来讲也都有提到。

接下来谈法宝，法宝是指圣者心中所具备的四谛当中的道谛和灭谛。道谛是消除贪欲的方法；消除了贪欲或离欲了，就被称为灭谛。

另外还有教法，譬如说各种经书、文字，因为它是一种象征、代表性的法，也算是法宝，因此也要去尊重它。法宝，它是非常重要的，为什么呢？我们虽然皈依佛，但是佛陀没有办法用手硬把我们从轮回中拉救出来，如果佛具备这样的能力，轮回早就空了，什么人都没有了。所以佛陀开示解脱的方法，之后，佛陀说声拜拜就离开了（众笑），剩下来的是我们的事了，自己要好好的修持解脱道、解脱的法



门。接下来要讲一个故事：有一位师父，有很多的弟子，也有很多寺院、学院等等，佛行事业非常广大。平时要解决很多的问题，还有很多人都会前来向这位师父很多问题，一点小事就要师父烦心处理与解决。总之，各种人、事的问题是整日不绝。一些师父身旁的人见了很担心，就问师父：“您这么忙，这么多事情，您将来事业越大，麻烦会不会越来越多呢？”师父听到便回答说：“其实还好，还不是太麻烦，但如果真有一天真的是太累、太麻烦的话，我有一个方法，那就是到珠穆朗玛峰去。”

于是这位师父就去了珠穆朗玛峰，但是由于珠穆朗玛峰是一个圣山很有名，登山的人也多了，条件也好了，所以有很多人也上山去，还是向师父问东问西。最后这位师父又想个办法说：“那好吧！我就到月球上去吧！”但是到了月球，还是发觉现在外国人越来越多登上月球，而且情况更糟，因为以前只有弟子们来找他，现在连不认识的人都会跑上去，结果全世界都知道了。因此，这位师父又想到一个方法，他就跟弟子们说：“上师不在外面任何地方，师父就在你们自己心中啊！所以，你们有任何问题，问你们自心就好了。”当师父说完之后，耳根果然清净多了。

就好像这个故事的比喻，虽然佛陀已经涅槃了，但是我们不用刻意再去寻找佛陀，不用担心，因为佛陀开示了珍贵的法教，这个法可以说是佛陀的替身，是佛陀本人。因此见法如见佛，大家听闻佛法如同亲闻佛陀说法是一样的。因此法宝非常的重要。

接下来谈到僧宝，梵文Sangha，藏文意译“给敦”，意思是：向善的心不断、不转变。僧宝从标准的定义上来说，是指已经证得圣者果位的人。四位比丘聚集，就可以称其为僧众。同时，佛陀也亲口提到，四位比丘聚集的地方，就如同我在一一般，具备佛陀的功德。所以对于僧宝我们要恭敬。僧宝，主要指的是我们修持道路

上的伙伴。无论在世间生活中，或是出世间佛法上来讲，朋友都非常重要。我也曾经听过，中国的孙子兵法当中也强调战争时的伙伴非常重要。一生当中，我们都需要依靠很多善友，更何况是在为了成就遍知佛果、生生世世不断努力的修持道路上，我们更需要善友的帮助。但是，所谓的善友或恶友，其实取决于自己。这是什么意思呢？如果我们身旁的朋友是一位圣者，但是，我们的心念与行为不清净的话，我们也得不到什么利益。另一方面来讲，我们身边有个恶友，但是，如果我们能随时保持不放逸，保持正念、正知的话，他的恶习也不会沾染到自身，甚至，我们还可以在其中学到一些功德。

在这里有一个故事：佛陀过去在世的时候，有一次托钵经过一户人家，这家的主人觉得好像被打扰了，非常的生气，甚至辱骂佛陀说：“我看你们像是乞丐一样，到处要饭。”但是佛陀什么也没说，只是微笑的站着。这家主人持续地骂，但却没有得到佛陀任何的回应，这位生气的主人骂够之后，气也消了，不知该怎么办了…。这时佛陀慈悲微笑的问他说：“请问你还有没有什么要说的？”主人回答说：“没有，我都骂完了。”这时佛陀接着问他：“假如你给人一个东西，别人不接受的话，你会怎么办？”

各位你们会怎么办呢？（法王问大众）如果是藏人的话，他们可能不管你收不收，他们一定会硬塞给你的（众笑）。

这个主人就回答：“如果别人不要的话，我就收回来呀！”佛陀说：“同样的道理，你刚刚对我说了那么多、骂了那么多，我也不接受，因此请你拿回去吧！”（众笑）

以上是简短解释三宝的意义。再下来要说明的是，为什么三宝值得我们皈依？原因主要有四个：

#### 自己能从一切恐惧而出离

佛陀的本生故事当中提到，过去有人想要伤害佛陀，放出一只疯狂的大象到佛的前

面，但是佛陀一点也没有恐惧的就调伏了疯象。就连动物都对佛陀有恭敬心，这说明佛陀已经消除内外一切恐惧了。

### 有智慧助他人出离恐惧

为什么说有智慧救助他人出离恐惧呢？因为虽然自己远离了一切恐惧，但是如果不知道救助他人的方法，就会像没有双臂的母亲一样，只能眼看着自己的儿子被水冲走，而没有办法救活他。佛陀具备各种善巧方便来调伏众生。例如当时在印度有一个罪大恶极的人叫央掘摩罗，没人调伏得了他，但是佛陀的几句话就能将他的心转变，带领他进入善道。

### 能生起无远近的大悲心

佛陀并不是只将善巧方便使用在自己的亲人上，而不管敌人的死活，佛陀对一切众生的慈爱是不分远近，不分亲疏的。就像当时的提婆达多，总是想要跟佛陀竞争，有一次他因为吃药无法消化，生了重病，佛陀知道这件事情之后，佛陀说道：“如果我对自身亲身的儿子罗睺罗与提婆达多的关爱是一样的、没有分别的话，提婆达多的病马上就会好。”由于佛陀的真实语，提婆达多的病当下就好了。这段故事说明佛陀的大悲心是平等无私的。

### 于我有益无益者皆能帮助之

佛陀不仅是对跟他有关系的人，例如亲人或仇人都能以平等的大悲心对待，甚至是陌生人或对他有帮助没有帮助的任何人，佛陀都能一视同仁。佛陀的故事中有很多记载，例如佛陀是国王的挚友、国王的代表，同时佛陀也常常跟低（\*）的乞丐们一起相处，帮助照顾他们。这些都是值得赞颂与尊敬的。

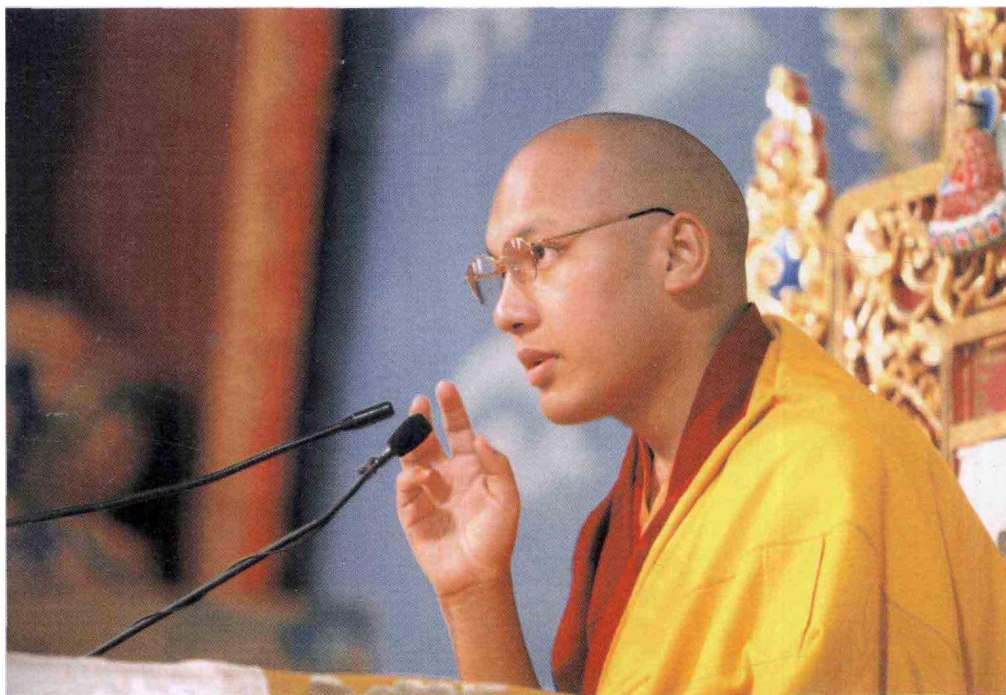
以上谈到的这几个原因，主要是佛宝的功德。佛宝的功德是这样的不可思议与殊胜，那法宝及僧宝的功德是更不用说

了。因此三宝是值得我们皈依的对象。传统上来说，第一天会讲解皈依的利益，第二天会正授皈依戒；所以明天会正授皈依戒，这是一个很好的缘起。

### --- 提问时间

学员提问：请问法王，如何能发起菩提心？还有，在什么经典中有提到？

法王回答：在明后天讲到菩提心戒律的部分，会做更详细的解释。至于问到说在什么样的经典有提到菩提心呢？其实一切的大乘经典都有提到，有的可能并没有直接提到菩提心这个词，但是它却提到了什么是菩提心的因，或提到菩提心的果，菩提心的道、地修持方法，还有它的功德等等…。总的来说，只要是佛陀所开示的一切法，基本上都不离菩提心。尤其是大乘的法教当中，主要阐述的也是菩提心，所以你可以多阅读大乘的典集。



## 2006. 1. 1 《四共加行》第3天课程

教授：第十七世大宝法王邬金钦列多杰

翻译：堪布丹杰

整理：释仁居

校对：堪布丹杰

大家新年吉祥如意。今天要讲解的是

### 三、皈依的分际：

今天要给予皈依戒。由于不仅有华人，也有许多外国朋友想要皈依，所以我觉得应该多安排几位翻译。

总的来说，无论佛教有没有安立皈依这个专有名词，事实上，我们日常生活当中都已经在做了。皈依的意思，即是相互依靠与照顾，例如每个人从出生起，就需

要依靠父母，所以我们从小就在依靠、就在皈依了。从皈依的本质上来说，我们每天都在做了。

佛法中提到，究竟的救护者是自己，意思是根本的痛苦要靠自己的努力才能消除。但是，对于一个初学者来说，一开始就要靠自己的力量、不依靠他人来消除痛苦，这是很困难的。所以刚开始他需要一个依靠与皈依的对象。这个对象需要具备大能力而且真实无误，所以，佛陀开示了佛、法、僧三宝作为我们皈依的对象。

就像开始谈到过，皈依主要的意思是互相的照顾与信任。所以我认为，一个人如果具备坚信三宝为救护者的心，就能得到皈依戒。那么，为什么我们还需要在上师的面前领受皈依戒呢？这是有特殊原因的。授戒师是我们“惭愧的所依”，如果只是自授的皈依，那么当我们违犯皈依戒时，由于只是自己发心，因此会容易轻忽。但是，如果我们是在一位上师面前接受了皈依戒的话，由于有上师带领，有一位证人在我们面前，因此，自己会更认真、更谨慎，提醒自己不要违犯皈依戒，就算违犯了戒律，也会更注意，同时对此皈依会更加的珍惜。

虽然这里将佛、法、僧分成三个部份来皈依，但是若要证得圆满的解脱果位的话，三者缺一不可。例如要让一个重病者康复，就需要医生、医药与护士的照顾。同样，一个想要证得圆满佛果的人，他就需要如同医生的佛，如同医药的法，与如同护士的僧伽的照顾。

在这里我要说一个“还好只有三宝，没有第四宝”的故事：有一个晚年出家的老人，有一位女施主非常信仰他，为了来求法，她供养这位师父两匹布，但是这位师父不太会说法，因此他很难过的嘴里念念叨叨的说：“无知是很痛苦的呀…！”一直不停地这样念着。这时，女施主就因为听到这句话，而开悟、悟到了由于无明的因，便会产生痛苦，因此那位女施主了悟到真实的道理。之后，有个小偷见到女施主供养了布给老师父，于是就偷偷跟踪这位老师父，到了家里，等这位老师父进到家里，便要老师父将布交出来，这位老师父也非常害怕担心的说：“我不要出去，你从窗子来拿吧！”于是这位小偷就把一只手伸到窗子里面去，这位老师父赶紧接着说：“刚刚施主供养我的时候，是双手供养的，因此你也伸出两只手来接吧！”于是这小偷就将两只手都伸进窗子里去了。这时老师父把握时机，马上就用绳子将小偷的双手捆住，然后绑在一根柱子上，老师父走出家门，并且拿着一根棍子

说：“跟着我念皈依…”每念一句皈依就狠狠地打他一下，一共念了三句皈依，就狠狠地打了三下，然后才放小偷走，这小偷因为非常痛，站都站不起来，只好瘫着脚就走回去了。路上就碰到一位路人，便问这小偷：“哎！你怎么了？”这小偷就说：“其实我是一个小偷，但是我今天遇到一个比我更厉害的大偷，刚刚每念一句皈依就被他打了一棍。”接着又说：“佛陀真是慈悲有神通呀！还好，他只说了三皈依，要是说了四皈依，那我就没命了。”所以就是因为这样的原因，这个小偷就对佛陀也生起了信心，后来也因为他心中在想着皈依，对三宝生起很大的信心，很多非人魔障也无法侵扰他，最后他带着虔诚的信心，也皈依三宝，最后也出家了。

接下来进入皈依的正行部分。今天因缘很殊胜，大殿里有尊贵的释迦牟尼佛像，同时这里也是佛陀初转法轮的圣地。一般来讲，皈依佛宝的“佛”，可以指三世一切诸佛，但是，以释迦牟尼佛的教法来说，我们现在皈依的佛宝是指教主释迦牟尼佛。如果不这样观想的话，就不算得到释迦佛教法的皈依。接下来，我们要带着亲近、亲切的心来作皈依，不是因为害怕才来皈依的。大家跟着念诵皈依文。

请大家跪下，如果身体不方便的话，坐着就可以。

桑杰拉架苏企喔（皈依佛）

确拉架苏企喔（皈依法）

给敦拉架苏企喔（皈依僧）（念诵三遍）

皈依的戒体，是指一种誓言的色法。接下来我会说：“踏卜营诺”（方便否），各位要回答：“勒克梭”（善哉），回答后心中要观想自己已经得到皈依戒了。

法王说：踏卜营诺

大众答：勒克梭

光是皈依或者对三宝有信心还不够，需要透过佛法的实修实证，才能起到效益。其中，佛法能够帮助、利益我们，所以修持佛法是非常重要的。尤其一切佛法的基础就是皈依，因此我们要好好修学各



种皈依的学处与修持。

#### 四、皈依的学处：

##### 1. 个别的学处。

##### A、遮遣三学处。

- \* 皈依佛不皈依世间神祉。
- \* 皈依法不伤害众生。
- \* 皈依僧不随顺恶友。

##### B、成办三学处。

\* 皈依佛对于佛像的一小碎片也如佛敬奉恭敬。

\* 皈依法对经典文字一撇一竖都如法敬奉。

\* 皈依僧对僧众的法依（衣）一小片补丁也恭敬礼拜。

##### 2. 共同的学处。

\* 纵遭生命危险与利诱亦不舍弃三宝。

\* 任何需要必要之时不寻另外之道，直依三宝。

\* 任何时候都不中断供养三宝。\* 令自他都皈依。

\* 向何方行进即向彼方佛顶礼。

#### --- 提问时间

学员提问：请问法王，什么是根本上师？如何理解“所有噶玛噶举的弟子的根本上师都是噶玛巴”这句话？

法王答：所谓的根本上师，最主要是指做大手印禅修时，指引我们的心性的人，即是我们的根本上师。因此在噶举派来讲，谁主要能够指引我们心性的，就能称为根本上师。不一定所有噶举派的根本上师就是噶玛巴。但是，从噶举传承，尤其是冈仓噶举传承上来讲，噶玛巴是非常重要的。

学员提问：请问法王，如果对于皈依的行为上的事情还不太适应及不明白，可以皈依吗？

法王答：一般来讲，皈依的方式是有几种的，例如知道三宝功德而皈依，或是

知道三宝的差别而来作皈依；这是说圆满的皈依，是需要具备以上几种方式的。但是，如果不知道这些方式的话，也是可以皈依的。就像佛陀在经典中提到，随念佛即皈依佛，随念法即皈依法，随念僧即皈依僧。意思是说，我们若能随念佛、法、僧三宝的功德，我们即可得到皈依戒。

学员提问：请法王成为我的根本上师，我修的是净土法门，我皈依法王，以后我是不是仍可以继续修净土法门呢？

法王答：一般来说，我认为皈依并不是皈依我（而是皈依三宝）。但是中国人的习俗，每见到一位上师，就要再皈依一次，如果各位这样想也是可以的。但是如果因为皈依了我，障碍你修净土宗的话，那就不好了。所以你当然可以继续地修持净土宗的法门。不仅是你，我自己现在也愈来愈对净土宗的法门有兴趣，想要修持这个法门。你有心修持，我也有心修持，所以你过去如何修的，未来也应该继续努力。

学员提问：请问法王，当我们在修上师相应法的时候，上师相应的相貌是什么？那如果说已经找到了自己的根本上师了，但是在修的时候，有时是自己根本上师的相貌，但有时又会是噶玛巴的相貌出现在顶轮上，如果是这样的话，那我的根本上师是噶玛巴还是我自己的上师年巴仁波切，这样对吗？因为在相貌上，我认为噶玛巴跟几位传承法子的心性都一样…我这样是否有过患？

法王答：上师相应法，它也称为“上师瑜伽”。我认为所谓的相应，不是指跟上师外在相貌的相应。就好像如果把桑杰年巴仁波切跟我的相貌硬拼在一起，那看起来可能怪怪的。所以，所谓的“上师相应”或者“上师入心”是指：上师的功德融入到我们心中。当我们烦恼障的因——非理作意与所知障的因——二执的分别念生起时，不依他力而能以自力对治不使二障生起，这就被称为“上师入心”。因为上师具备的最大功德就是降伏烦恼、降伏自心；因此，如此的功德若是能在自心中生起的



话，就被称为“上师入心”或者“上师的加持入心”了。所以，我们不可能硬把上师塞到我们的心中，也不可能把年巴仁波切的样子与我的样子混在一起，这样不好看啊！

### 法王的【新年祝福】

在新的一年里，我祝福各位新年能有新希望，同时，祝福各位的善愿，都能结成幸福的果实。

法王用中文说：“各位法师、各位居士，新年快乐！”

法王用英文说：“Joyful New Year!”

法王用韩文说：“Se he, o ma ni , pa di se yo”

接下来，今天是新年，我没准备什么特别的礼物，但是有一本书想送给大家。这本书的内容是我亲自编辑整理的，小部份是我写的，大部分节录自佛经。这本书的内容是上师的供养文，这是为了噶举祈愿大法会时，由于雪域西藏有非常多的传承，因此我汇编了这本圆满包含一切的“献供上师的仪轨”。这本书绝大部分都是我自己努力地输入电脑的。另外，每本书上都有我的签名，为什么我要这么做呢？因为大家一直对我抱有非常大的期望，但很多时候我无法满足每一个人的愿，而我也感到很难过，因此，我希望当下的每一个签名，就是一个我，这化身无量的我，未来能够陪伴在各位身边，帮助大家。这个时间不是短暂的，而是永远的、无限时的、每天的、生生世世的帮助、利益各位。这就是我对各位的祝福；每一个签名的当下，都是我的祝福，别无他念。