

七年前，在我遇到恩師噶千仁波切以前，雖然對“本心”的絕對純淨與圓滿有一定的認知，但基本上還是活在相對的世界觀中，對藏傳佛教所謂的“輪涅無二”、“樂空無二”，我是一點還沒有摸到邊。就像大家印象中的佛教修行人一樣，我很不認真追求財富、物質的累積和婚姻；因為我越想“趕快”從輪回的苦海中解脫，認為這些追求是解脫的大礙，至於別人的看法我是一點也不在乎的。

2003年的夏天，我傾出所有的積蓄(區區數千美金)，高高興興地到了亞利桑那州的噶千佛學中心參加了全程一整個月密集修法及灌頂。當時唯一的想法是在幾年內存夠2萬美金，準備做為期三年三個月的傳統閉關(好像以為閉完關就成佛了)。

中心同宿舍的室友來自英國，看到我架子上大寶法王的照片，還問我那是不是我的男朋友。我當場斬釘截鐵地說：「我不會找男朋友或結婚的！」她還故意地祝福我“falling madly in love”，希望我有機會瘋狂的愛一場。

我當時並不知道，法會期間的一個灌頂，真正得到加持(不敢說是得灌)的未婚弟子是有可能會遇到相貌端莊的好伴侶的。

求法時的初衷，是想擺脫私欲帶來的痛苦，得到解脫自在的大樂。只是這幾年的經歷，讓我體會到無論是現世的幸福或解脫的安樂都是本心的現象，都是不假外求，一直都握在自己掌中的；而且二者並不一定是互相對立的。

住在俄亥俄州的佛教徒或對佛法有興趣的人是很幸運的，在Dayton的Gar Drolma Choling是俄亥俄州佛教團體中的一顆珍珠。



掌中的幸福與解脫

作者：昆桑卓瑪



我從法會回來，就面臨失業問題，等了兩個多月，在一個臨時的工作機會中，遇到了我生命和事業上的伴侶。還記得當時在紐澤西福海月刊的何師姊在一次通話中告訴我，她在夢中見到我有了男朋友，而且是個很好的對象，我還相當驚訝。

之後，我們經歷了兩年事業剛起步時的種種困難和經濟拮据，但從2006年至今，生意的擴展就相當順利。我年少時的想法“專心工作幾年之後就過着閑雲野鶴的生活”，看樣子，還真的就快實現了。

這是我個人的一個真實經歷，當然隨着物質條件的改善，要回到以前那種“百花叢中過，片葉不沾身”的心態，是有點困難。不過，我想強調的是，密宗的灌頂，當以下三個條件都具備的時候，是很有可能產生極大的淨化、轉化及加持的力量。第一個因素：灌頂的上師具備了清淨的傳承及做為金剛上師的條件；第二個因素是弟子是否有接受灌頂的資格；第三個是灌頂的方法是否如理如法。我雖然受到傳承的加持而得到了世俗的一點福報，但最重要的是我

影《饒益諸有情》"For the benefit of all Beings"。經過並克服了許多的困難，這部電影終於接近完成了。去年在亞利桑那州的毛片首映，現場座無虛席，人人感動落淚。我今生的兩位師父都是在文革時坐過十幾二十年牢的大成就者，他們都把坐牢看成是閉關修行。兩位師父一是夢參老法師，二是噶千仁波切，都是大菩薩。這部電影就即將在4月16日在Dayton上映，目前只剩20幾張票，希望想與噶千仁

雖然是一個不起眼的社區小教堂中，這個中心卻有一個和諧的共修團體，更難得的是有一位常住的阿尼(閉過兩次3年3個月關的實修尼師)，及一位堪布。多半藏傳佛教中心是沒有常住僧眾的。噶千仁波切的慈悲，使這個小團體有了兩位常住。

約莫三四年前，Christina Lundburgh開始拍攝有關噶千仁波切生平事迹的電



波切結緣的人不要錯過機會。

有關灌頂，我還從噶千仁波切的另一位弟子處聽過另一個感應的故事。這位美國女弟子(M女士)在20多歲時因意外傷害腦部受損，曾經很長一段時間行動不便，因為當時稅報得少，每月領的傷殘補助金額也小，多年來財務狀況一直都很緊張。2004年在加拿大的多倫多有一場十分盛大的時輪金剛灌頂，她當時在紐約上州的一個城市

Dayton 試映並募捐，難得的是噶千仁波切將同時在4月中旬在Dayton傳授具有極大加持力的止貢大破瓦法及阿彌陀佛和長壽佛灌頂(仁波切是藏傳止貢噶舉派的偉大上師，也是止貢法王大圓滿法的上師)，而止貢傳承的破瓦法可是非常有名的殊勝。

人生兩大痛苦來源，一為貪欲，二為恐懼，對多數人而言，最大的恐懼莫過於死亡。藏傳佛法中對於死亡的過程與準備，有十分詳細的描述，而漢傳佛教中的淨土修法，在藏傳佛教中也同樣受重視。雖然密宗的修法非常殊勝，修得好的可以即生成就，不需要再投生；但即生成就需要上等根基，其次還需要複雜的生起圓滿次第的修法，並不是那麼容易。其實阿彌陀佛的修法亦等同藏傳佛教的一生成就，若具備了出離心(對輪回之苦有深切體會而生脫離想)及對淨土及本尊的信心，不論是藏傳的破瓦法或漢傳的念佛法門，都是普通人脫離輪回的捷徑。

破瓦法是一個無需長期禪定即可究竟解脫之法，它是藉由一種直接而簡易的方法，來喚醒我們意識本有的自然精純境界，並且能在我們死亡的一瞬間將意識轉



grandma (不知是外婆還是奶奶)的電話，告訴她從今以後每個月可領到2000元的信託金。因為老太太的一位好朋友剛去世，贈與老太太一個信託基金，老太太轉贈給了她。M女士三年前在噶千中心告訴我這件事時，眼底還含着淚，她說她希望有機會我能把這件事寫下來，加強大家對藏傳佛法的信心，幫助Christina募捐早日把電影完成。

噶千仁波切的紀錄片，最近即將在

到較高的次元，這個方法不限于佛教徒才能學習，而且能用在自己和他人身上，這是一個非常有力量、技術，在一個星期的密集修學中，弟子們的身體常有明顯的徵相出現(這一段是止貢破瓦法大師安陽仁波切語)。

當我們修習破瓦法時，主修的就是阿彌陀佛的禪定練習，但阿彌陀佛(無量光佛)和長壽佛(無量壽佛)的本質是無二無別的，故藉由破瓦法的修持還可能延長壽命，有關此次傳法詳細日程表及Gar Drolma Choling的佛法教學課程，請參訪WWW.gardrolma.org，或email給sangha@gardrolma.org。

最近日本的大災變，再一次提醒我們世事的無常，許多人也因此認為2012年或許真有巨變。即便真有巨變，我們不妨將這一年看成是地球淨化與蛻變的一年，更重要的是我們自己的準備，希望有緣直接或間接看到噶千仁波切本人或影相的人，都能種下早日解脫輪回痛苦的種子。

轉世活佛噶千仁波切

噶千仁波切乃直貢噶舉傳承中極重要之仁波切，其轉世傳承，始於直貢噶舉第一任法王直貢贊巴吉天頌恭之弟子噶秋丁巴。第一世噶千仁波切，生於西元一一八〇年，乃龍樹弟子提婆菩薩之化身，出生時，即能口誦六字大明咒，後依止吉天頌恭出家，成為其法座前三大成就弟子之一。

今世的第八世噶千仁波切，是以大悲心聞名於世的拙火成就者，也是當代藏傳佛教直貢噶舉教法最重要的持有者。生於一九三六年青海省囊謙縣。自幼昇座後，即隨直貢噶舉之鍾楚仁波切等遍習直貢噶舉傳承教法。

「噶千仁波切是一位有德有道的行者，以他親身的修為，開示帝洛巴祖師的大手印金剛偈頌，可以說是台灣佛弟子的殊勝法緣。他說：『痛苦的根源在我執，快樂的根源在慈悲。』這是佛法的精義，也是大手印的根本。快樂是從心中生起，痛苦也是從心中生起，人之所以會有種種憂悲苦惱，就是因為分別執著。知道所有的情緒，都是從清淨的自心中生起，好的壞的都有如鏡中影、水中月，也就沒什麼可以揀擇計較的。」

目前，仁波切旅居美國教化眾生，並擔負起重建東藏直貢噶舉寺院的重責大任。深具悲心的仁波切，每年均不辭辛勞，奔波於全世界弘法利生，弟子遍及全世界。



灌頂，有「驅散」及「注入」之涵意，也可以翻譯為「授權」。在修行密法時，首先要有一位具足實證資格的上師，設立本尊壇城，以密法的修行者，能夠瞭解此種本尊的實修方法。

在本尊壇城中，依次透過用寶瓶的甘

灌頂的作用

那麼除了上面說的，灌頂還有很具體的作用。比如《地藏菩薩本願經》中就傳授了一種智慧灌頂。若未來世，善男子善女人，于大乘經典，深生珍重，發不思議心，欲讀欲誦。縱遇明師，教誨令熟，

這個方法有興趣的同修可以試試，我建議大家最好能夠在修幾天八關齋戒的基礎上修這個方法，比較好。佛菩薩的慈悲無量，願以一切方便引大家入門，絕無私藏之念。唯在我們是否能如法修行，是否能承擔如來家業。



露水、咒幔、本尊法相、鈴杵及水晶等具有不同意義的法器，配合修持儀軌，用以驅散行者的所知障及煩惱障，或清淨身口意之罪業，並注入智能之力，讓受灌者透過不同的觀想，及咒力的加持，覺悟自己心性本質的訣竅，達到內在身心、氣脈明點當下淨化，成為佛的身語意三門金剛。灌頂使受灌者成熟為修密之容器，猶如世間之授權，從此可聽聞修習殊勝之金剛乘。

一切玩具，供養菩薩。以淨水一盞，經一日一夜，安菩薩前。然後合掌請服，回首向南，臨入口時，至心鄭重。服水既畢，慎五辛酒肉，邪淫妄語，及諸殺害，一七日或三七日。是善男子善女人，于睡夢中，具見地藏菩薩現無邊身，於是人處，授灌頂水。其人夢覺，即獲聰明。應是經典一歷耳根，即當永記，更不忘失一句一偈。

藏傳佛教的灌頂

