

十一月十五日早上十時，聖尊及師母抵達〈圓學雷藏寺〉，為地藏殿開光加持，而後賜下墨寶：「圓滿眾生之誓願。學習無上之密法。深入禪定三昧地。合體變身度眾生。」〈圓學雷藏寺〉恭請聖尊上法王座，請師母上座後，蓮花清華師兄代表眾理事同門向聖尊敬獻哈達，蓮花慈芬師姐向師母獻花，而後由蓮花清華師兄代表眾理事同門供養〈盧勝彥布施基金會〉，並向聖尊做「身、口、意」的供養。

師母蓮香金剛上師開示：

師尊，所有的同門，大家早安！很高興來到〈圓學雷藏寺〉。

我是來到〈圓學雷藏寺〉的前面才看到〈圓學雷藏寺〉這個匾額。我知道它的前身是〈圓學堂〉，這個〈圓學堂〉可以說是歷史悠久的老堂，少說也有二十四年，你們說夠不夠老！自從有了〈圓學堂〉，我就認識蓮學師兄，自從蓮學師兄當了堂主，到現在二十四年了，他還是當堂主吧？他是老堂主。（眾鼓掌）這位老堂主有許多值得稱讚的，他為了度眾生，在新加坡這個地方出版師尊的文集著作有十五年了，但為了師尊著作要統一版本，就都出〈大燈文化〉來出版了，蓮學師兄就很配合，也很支持〈大燈文化〉的制度。



聖尊蒞臨 〈圓學雷藏寺〉開光加持 再細述「禪定九次第法」 並賜三種灌頂

所以他出書度眾生，也是一種功德，值得讚嘆。

我知道〈圓學堂〉有很多次都想擴充道場，想要買更大的地點來建設更大的雷藏寺，但是就是有幾次的機緣都不成熟，所以沒有買成。那最近兩三個月前，有來信到了〈真佛密苑〉說，請師尊這一趟來新加坡的時候，能不能為〈圓學雷藏寺〉新購的地破土？有這麼一封信。我覺得〈圓學堂〉或〈圓學雷藏寺〉要擴充是一件好消息，但是這個行程安排呢？這一次就不好意思，沒有安排到。假如說地買成了，你們繼續去蓋更大的雷藏寺，就算師尊沒有來破土也沒關係，一定會來開光安座，開光安座比較重要，破土沒關係，佛菩薩自然會給你破土。

剛才師尊一進來樓上的時候，為〈圓學雷藏寺〉題墨寶，有提到「圓學」兩個字的意義。圓——就是圓滿的度眾生，學——就是學習無上的〈真佛密法〉。我在這裡祝福所有的同門，不要忘記師尊給這兩個字的意義，我們很堅持、熱心的支持，跟著師尊的旨意，來達到這圓學度眾的意義。祝福大家，一切吉祥如意！噯嘛呢叭咪吽！

聖尊蓮生活佛開示：

敬禮了賜和尚、薩迦証空上師、十六世大寶法王瑪瑪巴、吐登達爾吉上師、敬禮壇城三寶、師母、各位上師、教授師、法師、講師、助教各位同門，大家吉祥！

剛剛師母介紹了這個〈顯學書藏寺〉，還有蓮學堂上。這個堂已經很久了。今天我要重複講「禪定九次第法」，不過我講的這個是很重要的，這個禪定九次第，雖然有九個次第那麼長，其實重點只有三個。

第一個，你必須要練習，當你的注意力集中在一點上面的時候，有很多的念頭會同時產生，這些念頭會讓你的注意力沒有辦法注意集中在那一點上面。你會有感覺到你的注意力已經散失了，心跑到別的地方去了，這個是正常的。一般人是會注意你的念頭跑掉了，反正他就是一下子這個念頭來，一下子那個念頭來，一直地不停的來。一個念頭裡面有三千個念頭，一念三千，好多好多的念頭都會在腦海裡面產生，讓你注意力沒有辦法集中。

禪迦牟尼佛講，能夠制心一處，無事不辦，沒有事情不會成功的。所以你必须要有練習，那你在練習當中，你就會產生一個

警覺心。當你專注在這個時輪金剛的第三眼的時候，有別的念頭進來了，你要有警覺心，哦！這個是別的念頭，那麼必須要繼續專注在第三眼上，把其他念頭就給它撥掉，給它撥散掉。當你再作注意的時候，又跑來一個念頭，你要警覺，馬上給它撥掉，這樣子反反覆覆。這就最重要的，必須要這樣子常常的練習，一直要把其他的念頭撥掉，然後專注在時輪金剛的第三眼，每一次都是這樣子做，那麼這個時間就會很長。

警覺心的產生是修行人才有，一般人也沒有警覺心的，一般人是這樣子的，隨便，它來則！它去則！來則！去則！一直在腦海裡面。這個念頭，一念三千，有三千個念頭一起來，數不完，有警覺心的，你就能夠開始注意在一點上，七分鐘、十四分鐘、二個小時，一直在那邊練習。有一天，你會集中在一點上就穩定了。

這個時候，還有一個重點。一個重點就是昏沉，因為你放得太鬆了，那你就睡著了，就是昏沉。你放得太鬆了，雖然你能夠集中在那一點上，但是你很輕鬆的作那件事情，太過於鬆了，就睡著了；你必須要有警覺你已經太過於鬆了，這個時候就要警覺，不能睡著了。

還有一個重點，就是不能太緊，因為太

緊了就會想：我這一次一定要入定，我一定要入定，那就定不了，就絕對不能入禪定，不能入三昧地。這一直想著我要入定，那就是警覺心太高、太緊了，太緊了也沒有辦法入定，所以在你太緊的時候，要放鬆一點；太鬆的時候，就要抓緊一點。

就好像我們在彈琴，那個弦太緊了，聲音不好聽，而且容易「啪！」就斷掉。太鬆了，那根本就是也彈不出好的聲音。所以你能夠注意力集中在一點上，而且那個弦調得剛剛好，不緊不鬆的時候，這個時候才突然之間，你會進入禪定。這就是三個要訣。

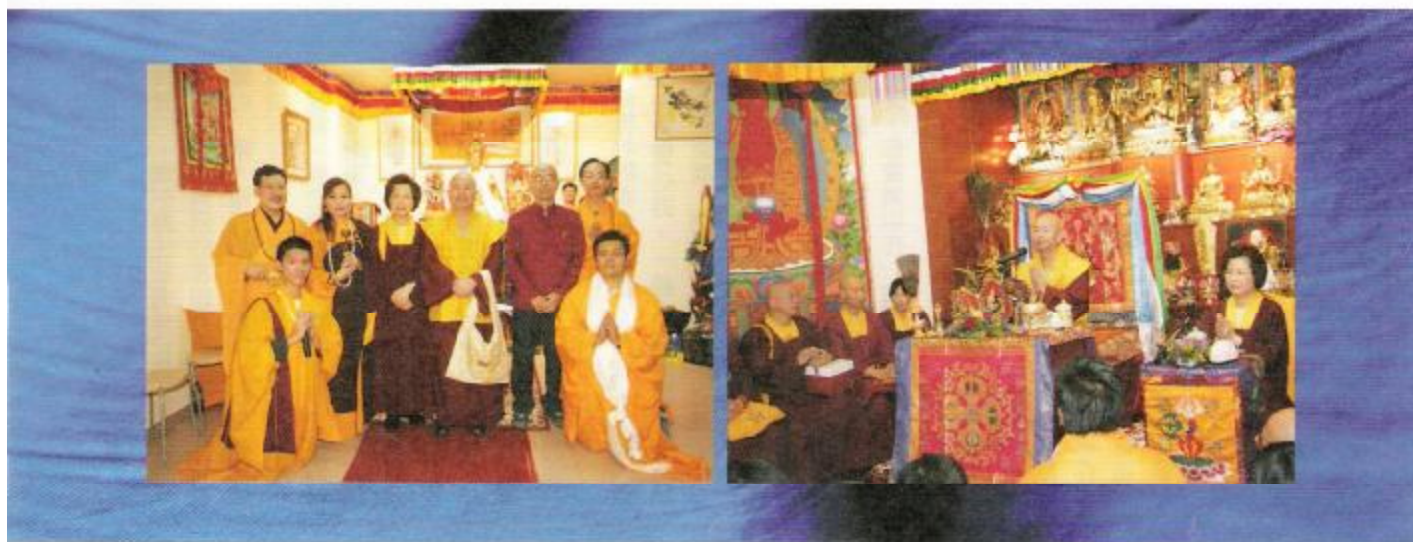
第一個把別的念頭撥掉，有別的念頭進來，你知道了，你趕快注意力再集中在第三眼上，那麼也不能太緊，也不能太鬆，鬆了就睡著了，太緊了就不入三昧地，要不鬆不緊，在剛剛好的時候就入三昧地，這就是禪定的要訣。

我們修法不是有做九節佛風嗎？做金剛誦嗎？全部都是集中在一點上，這就是你在做這個入定之前的功夫。做這種九節佛風，就是在練習將你的注意力放在這個風息上面，你做完九節佛風，也可以做金剛誦，一直觀想你的心輪裡面的咒字，這個「賜阿彌婆姪些」在你的心中旋轉，「噲

阿彌多姓些……」，不是用嘴巴唸，也不是舌頭動，只是心裡一直在這幾個咒字上在唸，這個就是金剛誦，這也是精神力集中的一個方法。

以前道家講說「眼觀鼻、鼻觀心」，這個意思就是兩個眼睛注意在鼻子上面，有的是注意出入息，進來的氣多長，出去的氣多長，就是吐納，這個都是在做入定之前的功夫。你觀時輔金剛的第三眼，一直看著，也會有其他的念頭進來，你在做吐納的功夫，觀鼻子這樣子做吐納，七分鐘、十四分鐘、兩個小時，都是在做入定的功夫。道家的做法，看著自己的鼻尖，然後一直在做呼吸、做吐納，那不鬆不緊之間，他就入定了。所以禪定九次第，有三個很重要的，一個就是注意力要集中，第二個是不能太鬆，也會昏沉，第二個是不能太緊，也會亢奮。

跟睡眠一樣，跟你在睡覺的時候是很像的，一般人在睡覺的時候是不知不覺就睡著了。你睡覺，什麼時候開始睡著，你沒有辦法知道的，反正一躺下來，弄一個最好的姿勢，不知不覺你就睡著了。如果你一直想說，我要睡、我要睡、我要睡……，你睡不著的，你絕對睡不著的。你盡量放輕鬆，覺得這裡躺著很好，擺一個最舒服的姿勢，睡覺沒有說你什麼時候就可以睡著，或者三分鐘我就要睡著，或



者三秒鐘我要睡著，一二三，好！睡著了！那不可能！因為你都不知道是什麼時候睡著的。

所以禪定也是一樣，我不知道什麼時候入了禪定，不知不覺之中你就入了禪定了。但是你還有一個清明的心，稍微觀察一下，稍微知道一下，不是完全睡著，還有一點點的這個覺受，很細很細。這個就是今天在這裡講的禪定九次第的最重要的要訣。

我在大法會講了那麼多，其實就是這三個最重要——把心找回來，集中在這個點上，不要以睡覺的姿勢來作禪定，這樣子就睡著了，昏沉、太鬆；也不要一直在想我要入定，太緊了；就在不鬆不緊、最微妙的時候，你就入了禪定。你禪定會有好處，我已經講了，禪定，這個虛空中的智慧本尊會進到你的身體，然後你會變化成為本尊，這個時候會產生智慧跟法力，都會產生出來。這就是佛陀教我們的，你能夠制心一處，你就無所不辦，每一件事情你都可以成就的道理。噯嘛呢叭咪吽！

最後，聖尊賜授弟子們「寶瓶氣」、「拙火定」及「大威德金剛法」灌頂，並做灌頂前的開示：

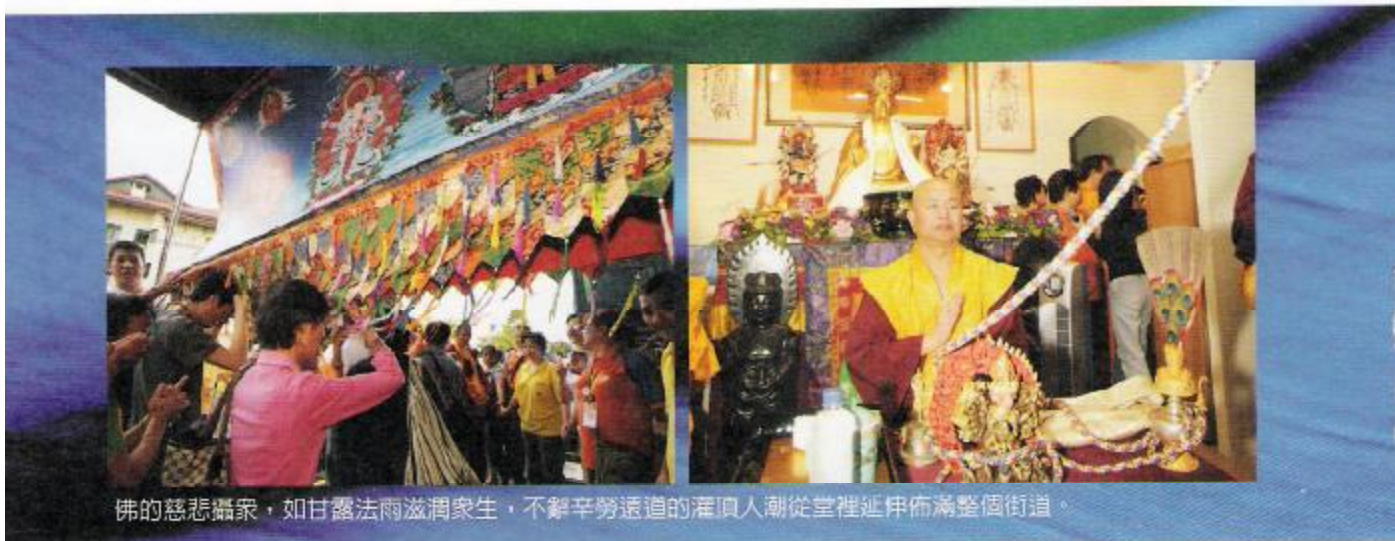
要灌「寶瓶氣」、「拙火定」及「大威

「德金剛法」，你必須要先把自己觀想成為寶瓶，像龍王寶瓶一樣，把自己一刹那之間你就變成一個寶瓶，那寶瓶在最寬的地方，在臍輪的地方你就觀想一個三角形的火，火的三角形，中間如果你清楚的話，你也可以觀想成為「阿」字的一半，這個是屬於拙火。

在臍輪的地方、腰下四指的地方，觀想一個三角形有阿字的一半，或者阿字的一半，你觀想成為金剛亥母——多傑帕貝，全身紅色，那麼你在寶瓶的上面觀想大威德金剛，觀想你的頭頂上面，就是寶瓶的最上面坐著大威德金剛。

如果你能夠做這三種觀想，能夠觀成，經過這個變化的時候，你這樣子做觀想，你三個都可以得灌，你如果不能觀想這樣子，你觀想寶瓶，就只有一寶瓶氣一得灌；你只能夠觀想大威德金剛，就只能有大威德金剛得灌；你如果能夠觀想寶瓶氣跟拙火，就只有寶瓶氣跟拙火得灌。三個一刹那之間全部觀成，就三個統統得灌。

灌頂儀式歷時大約一小時，在一陣陣「根本上師心咒」聲中，與會大眾依依不捨與師尊、師母道別，期望能盡快再次與師尊師母相見。



佛的慈悲攝眾，如甘露法雨滋潤眾生，不辭辛勞遠道的灌頂人潮從堂裡延伸佈滿整個街道。

