



一位修道證悟的瑜伽士

---







第一世香巴仁波切：由第二世香巴仁波切的新加坡弟子 Francis Twang 繪製供養



獻給  
所有如母眾生

祈願一切有福的人，  
遇自己的宿緣上師，  
並常在上師的加持引導下，  
積聚而漸次圓滿福慧資糧，  
為利益如母有情眾生，  
迅速證得無上正等覺！

# 〈目錄〉

【他序】江文瑜教授	
【自序】香巴仁波切	vi
【譯者導讀】	ix
第十六世大寶法王認證函	ixv
第二世香巴仁波切長壽祈請文—敦珠法王撰	xv

## 壹

第一世香巴仁波切傳記	2
— 由第二世香巴仁波切親述 —	
一〉 早年開展的修行特質	2
1. 尊者降世 捨俗出家	
2. 嚴謹持戒 矢志實修	
3. 依止法王 領受法要	
二〉 十二年閉關實修 徹悟心性	4
三〉 所行慈悲利生事業	9
1. 財施	
2. 無畏施	
3. 法施	
四〉 第十六世大寶法王請修長壽法	18
五〉 于喜馬拉雅地區興教	19
六〉 示現圓寂 印證成就	35

## 貳

第二世香巴仁波切及佛行事業	
一〉 第二世香巴仁波切	42
二〉 教育背景與師長	45
三〉 願景及佛行事業	50

3-1. 培育僧才	50
3-1.1 波克拉 正覺寺	
3-1.2 波克拉 戒香佛學院	
3-1.3 藍毘尼 實修寺	
3-1.4 穆帝納斯 解脫寺（尼院）	
3-1.5 香巴基金會	
3-2. 建立實修閉關中心	57
3-2.1 沙朗閣 長期閉關中心—噶瑪了義輝耀寺	
3-2.2 吉吉帝普 短期閉關中心—噶舉國際佛學院（KIBS）	
3-3. 講經弘法	60
3-4. 譯經著述	63
<b>跋》功德迴向</b>	70
<b>致謝文</b>	71
附錄 1》Appendix1: 如何找到真正的上師—依經典所述 How to Find a Genuine Teacher Based on Scriptural References	72
附錄 2》Appendix2: 如何以正確態度依止具相上師—依顯密經典所述 How to Rely on a Qualified Spiritual Master with Right Attitudes Based on Sutra and Tantra References	78
附錄 3》Appendix 3: 第三世大寶法王造《報答慈母深恩祈禱文》 The Text of Repaying the Debt of Kindness to our Mothers by the 3rd Karmapa	106
<b>聯絡我們</b>	

## 【香巴仁波切自序】

在我年紀很小的時候，第十六世大寶法王—嘉華噶瑪巴·利佩多傑陛下認證我是香巴仁波切的轉世。還記得一群前世香巴仁波切的弟子，第一次前來看這位小祖古時，他們眼中充滿淚水，跟我分享了第一世香巴仁波切偉大事蹟的片段。就這樣，我對自己的前世有了深刻的印象，雖然我不覺得自己有他那麼慈悲與謙卑，但我決心效法他來改進我自己。

長久以來，我一直想跟沒見過他的人，分享他的生平事蹟，但由于法務繁忙，難以提筆記下。這個故事的主角，一心希求拔除眾生的痛苦，因而犧牲自己對世間的享樂，遁隱深山閉關實修，成為「山林之子」。他以「薄霧為衣」，實踐我們噶舉祖師的偉大典範，捨棄獲取食物、水、舒適安逸住處和聲名等的欲望。他慈悲濟眾的種種事蹟，十分感人且啟迪人心。儘管他自己擁有的糧食相當有限，對於挨餓的窮人，他總是慈悲施予自己所有；對於受凍的人們，他也毫不遲疑地分享僅有的禦寒衣裳。他經常勸勉大家保持一顆好心腸，依止三寶作為安樂泉源；他不僅慈愛對待人，也非常善待動物，經常買下即將被屠宰的動物委託弟子放生，因而解救了成千上萬的動物；並且教導這些人們因果觀念，解除他們對於不屠殺動物祭祀、將會引發神明忿怒的憂慮，讓部分尼泊爾偏遠地區的人們至今未再殺生祭祀。

我所聽過關於他的生平事蹟，只不過是他佛行事業的片段，就像深廣大海中的幾滴海水而已；我希望能跟您分享，是因為這些值得一讀。我們應當效法他的行誼，作為我們培養慈愛悲憫的典範。



本書所呈現的故事，是長期以來許多前來拜訪我的弟子，跟我提到關於他的事蹟，這些對我而言記憶猶新，歷歷在目，因此將它們記下。書中並沒有令人驚奇的神通或者奇蹟，只是陳述我前世的真實事蹟。

藉此感謝所有對香巴仁波切傳記感興趣、受到啟發，進而主動義務幫忙成書的人們。我確信你們的付出，將會利益許多人，讓人們藉由第一世香巴仁波切的事蹟，啟發他們對愛與慈悲的了解。這件工作是由尼師噶瑪施無畏（Ani Zangmo）和翠雲（Chiu Yuin）所發起，在此我對她們致上深深的謝意，也感謝所有贊助、出版過程協助的人們，讓此書能夠如實呈現給您和未來世代的人們。

～香巴仁波切書～





*Narcissus flower*

「幫助他人並不需要任何形式的答謝，我們彼此之間，有著某種相繫的業緣，因此我們才會都生而為人，彼此結識為朋友或敵人。由于因果業力的關係，或多或少我會因為你，或者你因為我而感到快樂或悲傷；我們只是相聚在一起，扮演各自的角色，而這個角色造就了彼此的親近。所以我覺得，無論是誰與我接觸，我們必然有緣，甚至就某種程度上，我們相互依賴，因此我必須盡全力來幫助他們。」

～香巴仁波切隨筆、攝影～

## 【譯者導讀】

根據著名的紀錄片「西藏瑜伽士」(Yogis of Tibet)，瑜伽士的定義是「長年在僻靜處閉關，實修種種轉化及昇華身心的秘密要訣，透過這些修練技巧而對自己的身心靈，培養出卓越的控制能力。…西藏瑜伽士是出家僧侶或者在家居士，在研讀佛法義理而成為學者后，進而尋求實際體驗心的覺悟狀態的人。…瑜伽士帶給西藏人的希望在于，脫離物質生活的痛苦、達到解脫自在的境界，確實是可能的。」

關於以上「瑜伽士」定義，我們請尊貴的香巴仁波切指導鑑定時，仁波切解釋：瑜伽士確實有出家人，也有在家居士，有男眾，也有女眾。“Yogi”（瑜伽士或瑜伽行者）一詞的“Yog”本意是「內在的精神修持」，“i”則指「具備這種功德的人」，因此“Yogi”（瑜伽士）的原意是「讓生命和修行合而為一的人」。

本書《一位修道證悟的瑜伽士—香巴仁波切的前世今生略傳》第一部分敘述大手印傳承一位悲心深切、修行證悟的瑜伽士，其解脫行傳的真實事蹟。獨特的是，這是由行傳本人的轉世，亦即當今的第二世香巴仁波切親自為我們敘述。

第一世香巴仁波切是第十五世大寶法王噶瑪巴·卡恰多傑十三大弟子之一，第十六世大寶法王肯定其修行成就而于認證函中表示，「前世的香巴仁波切是前一世大寶法王噶瑪巴·卡恰多傑的一位主要弟子，他三昧耶戒<sup>1</sup>持守清淨，對我信心極為虔誠，信仰佛法的諸

<sup>1</sup>「三昧耶」字面的意思是「神聖的誓言」，屬金剛乘戒律，可略分為外與內。外在的戒律主要是與金剛上師和金剛昆仲維持和諧的關係，內在的戒律主要是行者不偏離持續的修持。

位大德，無論尊卑高低，皆應尊敬他如同聖者」。第十六世大寶法王親自為第二世香巴仁波切剃度，賜名「噶瑪演教實證法獅子」，揭示了第二世香巴仁波切延續他前世佛行事業的願行。

密勒日巴尊者曾說，神通只不過是一種膚淺的表演罷了，一位具德上師真正的功德，在於持戒的清淨、博覽群經的學識、以及他深切的悲心。綜觀第一世香巴仁波切一生，從年少真切嚮往實修內證，捨棄了格西學位的追求，一心依止實修傳承、在法王等具足德相的明師指引下，刻苦實修而體悟心的本質，直到他具足修行證量才開始弘法利生，宣講了義佛法。從比丘戒（別解脫戒的最高層次）、菩薩戒到密乘的戒律，終其一生都能持戒嚴謹。

第一世香巴仁波切重建了二十余座殘破的古剎、無數的大小佛塔，不僅籌募資金、捐出自己的所有，負擔整修費用，積極參與建設而鼓舞工人勤奮工作，還盡力提供法器、經書和炊具等佛寺所需。一旦建寺圓滿，香巴仁波切便交付給當地人負責，自己則雲遊四方，身上連一枚硬幣也未曾帶走。此外，經常有大群窮人和乞丐跟隨著他，他也總是樂於把人家供養的食物與他們分享並照顧他們所需。那些人也因而領受多種法要，讓他們的生命變得有意義。

在修行瓶頸的關鍵時刻，末學讀到了第一世香巴仁波切修道證悟的歷程。看到如此真實的生命典範—除了實修實證而「自覺」，達到無欲無求的境界，且能忍受身體勞苦，不為順境或逆境所轉，同時無視自我的利益，而持續實踐利益他人的「覺他」行持，內心深受啟發和鼓舞。

很感恩有此機會義務編譯此書，誠摯希望有緣的讀者，也能從中獲得修行上的幫助。在上師的加持下，除了整理出目錄大綱，也依據經典所述，簡要編輯「如何找尋真正的上師」作為英文版導讀，經典及諸多大德均再再教示，如理依止具足德相的上師，是修道的關鍵與根本。然而在正式建立師徒關係之前，彼此審慎的評估與觀察格外重要，而這卻是多數人忽略的重要步驟。

漢文經典提及上師，時常用的是「善知識」一詞。

《法華經》妙莊嚴王品云：「善知識者，是大因緣，所謂化導令得見佛，發阿耨多羅三藐三菩提心。」《法華文句》云：「益我菩提之道，名善知識。」《華嚴經》云：「菩薩若為善知識所攝受，則不墮惡趣，能明辨善惡不造惡業，遠離散亂之源，脫離輪迴之城；能不違越菩薩學處，勝出世間，克服諸業煩惱。是故善男子應恆常思惟如是利益，依止善知識。」

而「上師」一詞梵文是「咕嚕」Guru，藏文是「喇嘛」Lama。根據香巴仁波切解釋，梵文Guru字義是「承載極重」，意指上師本身必須具備豐富的學識、善巧（利生）的能力，以及真切深刻的悲心等美德。有位堪布則解釋藏文Lama字義說：La是無上的，Ma是母親，上師（Lama）即是眾生無上的母親。無論男女，經傳承高僧認可其修行成就，均可成為「喇嘛」（Lama）。藏人乃至歐美國家法友，對「喇嘛」（Lama）一詞多理解為「上師」，相當恭敬具此稱呼的人，一位具德上師就像《大乘莊嚴經論》所說：「菩薩念眾生，愛之徹骨髓，恆時欲利益，猶如獨子故。」至于什麼樣的條件堪為

具德上師，有興趣的讀者可參見【附錄一】節錄的經典內容。

敦珠法王曾在詩作中描述第二世香巴仁波切：「年少時經由聞思修開展才智，世人總是樂于聽聞如此睿智、精勤且正直的聖哲傳記。總集演教說法、辯經、著述于一身的持教尊勝幢啊，願您長壽住世如自然生起的二利。敬信田中植下善願的種子，于心喜願滿果熟盛宴之時，雨潤淳熟具緣弟子心中二真諦。祈請您長住世間利樂三界。」應讀者之請，末學增編第二世香巴仁波切事略作為本書第二部分，結緣流通。讀者若有興趣，將來可自行詳讀第二世香巴仁波切的自傳。

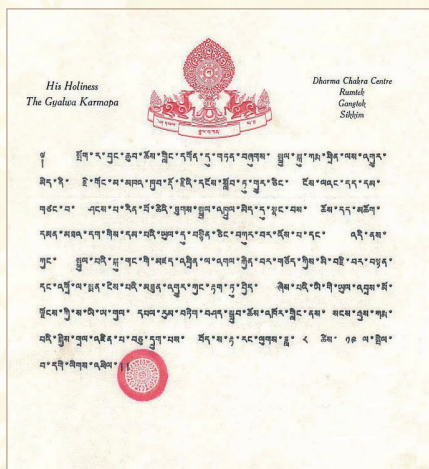
有感台灣近年來，許多人看了媒體報導、詆毀傳單的內容，對藏傳佛教不禁心生存疑。然而問題的關鍵，在於缺乏正確的知見和動機。故增編【附錄二：如何以正確態度依止具相上師—依顯密經典所述】，作為行者自我檢視、策勵精進的參考。【附錄一、二】內容經比對漢文大藏經、Thomas Cleary 華嚴經譯本 “The Flower Ornament Scripture”、如石法師譯《菩提道燈抉微》、喇榮佛學院益西堪布的藏譯中相關譯文，並在上師的鼓勵指導下，編譯為中英對照。另增編具有生命教育價值、由香巴仁波切藏文編輯、英譯的第三世大寶法王造《報答慈母深恩祈禱文》為【附錄三】。

衷心祈願所有人能值遇宿緣的具德上師，在其引導加持下，業障淨除，堪為法器領受法教，歡喜信受奉行，早日圓滿福慧資糧，為利益如母有情，速證無上正等覺！

尼泊爾，解脫寺 (Tharpa Choeling Nunnery) 無畏 (Zangmo)  
敬書于 家鄉，臺灣 2013.8



# 第十六世大寶法王認證函



「吾無誤認證波克拉正覺寺〈藏文音譯：蔣秋確林〉祖古—噶瑪·聽列·覺美<sup>2</sup>乃前世噶瑪巴·卡恰多傑主要弟子香巴仁波切之轉世。前世香巴仁波切不僅三昧耶戒持守清淨，于吾亦深具虔信。信仰佛法的諸位大德，無論尊卑高低，均應尊崇他如同聖者。

吾將恆為祖古祝禱迴向以為助緣，願其佛行事業不為違緣障礙所遮，必能裨益佛法與一切有情眾生。」

噶瑪噶舉傳承持有者第十六世嘉華·噶瑪巴 書于藏曆土馬年八月十日 錫金隆德寺謝竹·確擴林

<sup>1</sup> 第十六世大寶法王嘉華·噶瑪巴亦賜與祖古噶瑪·聽列·覺美一亦即第二世香巴仁波切法名「噶瑪演教實證法獅子」，藏文音譯為「噶瑪·謝竹·確吉·森給」。

<sup>2</sup> 本長壽祈禱文藏文、英譯，西元 2012 年經印度大吉嶺之西藏文化文殊學苑 (Manjushree Center of Tibetan Culture, Darjeeling, India) 師長達哇測令 (Mr. Dawa Tsering) 及譯千多傑 (Mr. Dechen Dorje) 比對原文修訂，香巴仁波切指導審定，末學中譯，西元 2013 年與 Helene Li Choi 共同審定。








PART  ONE

# 傳記

壹

第一世香巴仁波切傳記

由第二世香巴仁波切親述 



## 壹 第一世香巴仁波切傳記 —由第二世香巴仁波切親述—

### 一〉 早年開展的修行特質



#### 1. 尊者降世 捨俗出家

第一世香巴仁波切對所有人總是深懷無私的愛和慈悲，他在西藏和尼泊爾一帶地區相當有名，本名是羅桑·卻佩（Lobsang Chopel），不過大家都稱他為「香巴仁波切」。這名字的由來，是因為他出生在西藏中部的「香」地。過去有許多高僧也在那裏出生，香巴噶舉的開山祖師客竹·瓊波·納究（Khedrup Khyungpo Naljor），便在家鄉「香」地創立傳承法脈。

第一世香巴仁波切生于 1879 年，父母親的名諱不詳，僅知姓氏為「宗康」，家中有三兄弟，他排行老二，哥哥名叫拉嘉，弟弟的綽號叫阿古芎瓊。香巴仁波切從很小就喜歡親近佛寺，對禮拜佛像有濃厚的興趣。悲憫的生性使然，每當有人用棍子或石頭傷害家畜時，他就會大哭，像是自己被打了一樣。

他幼年時就很想出家，在他的堅持下，父母因為反對不了，只好帶他到附近一座格魯派札什倫布寺所管理的極樂寺。在那裡他開始學習經文的讀寫背誦，乃至儀軌及進階哲學，這段僧侶教育一直持續到他二十四歲。



## 2. 嚴謹持戒 矢志實修

由于他資質聰穎又勤勉精進，戒律持守嚴謹，大家便尊稱他為「香巴給隆」(Shangpa Gelong,「給隆」為藏文音譯,「比丘」之義)。後來他被推薦到規模較大的佛學院進修格西學位，但他仔細考量自己的真正目的，不是求格西學位而獲得名聞利養，他內心真正渴望的是能夠找到一位好的上師，指導他效法密勒日巴尊者實修而內證。

## 3. 依止法王 領受法要

于是有天晚上，他悄悄離開寺院，長途跋涉到第十五世大寶法王噶瑪巴·卡恰多傑 (His Holiness the 15th Karmapa Khakyab Dorje) 的駐錫地祖普寺 (Tsurphu)，第十五世大寶法王于是成為他的根本上師。他在法王和其他上師座下，求取了多種噶舉、寧瑪教法的灌頂與實修要訣，例如大寶伏藏等。他在祖普寺住了許多年，不但領受傳法也付諸實修，後來他決定前往西藏西部的岡底斯山進行閉關。

他從西藏前往尼泊爾 朵波 (Dolpo) 時，值遇禪修大師貢千·聽列·卻佩 (Gomchen Trinle Chopel)，他跟隨這位大師參學，求取了許多不共的實修要訣與灌頂，他將所學的噶舉實修要訣與灌頂，供養上師貢千·聽列·卻佩，使彼此的佛法知識和修證體悟交流。



## 二) 十二年閉關實修 徹悟心性

接著香巴仁波切尋找適合他長期閉關的地方，最後決定在帝丘隆（Tichu Rong）附近、朵波境內的誰普洞窟（Serphuk「誰普」意為「金窟」）長期閉關。在十二年閉關期間，他完成好幾種進階的修持，為了紮實奠定基礎，他還圓滿了十二次「至寶總集」（Konchog Chidu）四加行修持。

在香巴仁波切閉關期間沒什么人認識他，由於護持的短缺，他遭遇很多困境。距離最近的村莊在山腳下，到洞窟約莫要走半天的路。冬季時，整座山覆蓋著白雪，根本無法抵達洞窟，而且在雪中行走很危險。



第一世香巴仁波切長期刻苦閉關的「誰普」洞窟，座落在中間那座雲霧裊繞的山中。