



# 愛慧人

大圓滿佛教中心雙季刊創刊號①



慈悲的笑容

來自慈悲上師的心

## 目錄

- ① 無盡意之啓導
- ③ 紅教定心寺金剛上師卓格多傑法集：光明金剛密庫  
《報身無量壽佛修供儀軌》
- ⑦ 上師金句
- ⑧ 咒語的力量
- ⑪ 喜悅菩提行



# 無盡意之啓導



四  
聖諦是  
從諸法  
的本質  
和宇宙  
真理斷

定出來，也是佛陀所證悟的。第一個最重要的問題是：「生命/存在的屬性究竟是甚麼？」答案是：苦——四聖諦的第一項。第二個問題是：「苦的原因是甚麼？」答案是：集/欲——第二諦。第一個問題的答案可以在存在（諸法）和苦之間找出平衡而解答。生命/存在包括了生、老、病、死。生命/存在是因為不同程度的集（欲）召感而來，流轉不息；欲（也包涵了欲的對反）及因欲而產生的貪戀和執著，都是存在的動力。真正能嚐到樂的滋味，是滅斷執著的結果。非存在/不生並不是樂，因為生、老、病仍在流轉；但樂並非不存在，皆因樂的相狀是不生不滅的，這就是空樂的覺醒。如

果我們所經驗的樂並沒有這些屬性，就不能稱為佛樂，原因是執著仍然在作用，受者祇是不感到那麼的苦罷了。因此，套用佛教的名相來說，天神的樂並不是真正的樂，因為他們仍執於害怕聖命隨時終結。

求不得是苦；得到不愛的也是苦；害怕失去是苦；失去所擁有的也是苦。對擁有渴望得到的而感到榮耀會產生苦；對別人擁有自己想要的，或別人擁有的好過自己的感到嫉妒而生苦惱。以上種種情況的苦因都是來自欲望和貪戀。就以情慾這個普遍性的欲念為例：我們為生起的慾念而苦惱；為渴望它而苦惱；為不滿足的慾而苦惱；因私慾而苦惱；為愛慾過後的失落而苦惱；為失去愛侶而苦惱；為不正常/變態的慾而苦惱；為未成年而幹的慾而苦惱；為成年人的慾的失意而苦惱；為不能從心所欲而苦惱；我們為相思、失戀和癡戀感到苦惱；以及為性病而苦惱。無論我們的慾念是屬於那



一種，痛苦的覺受都會如影隨形地跟著我們。其實，除非我們能斷滅此等欲念，否則一切的愛和欲總皆是苦。無論佛樂是甚麼，總之，在祂的慈愛之下，斷滅欲念、不生苦樂以及止息苦樂，都是超越欲念的果。滅諦/涅槃和道諦是第三和第四諦，即修持佛法的體證，尤其是修持大圓滿法。

（譯自《The Flight of Garuda》）



# 光明金剛密庫之 報身無量壽佛修供儀軌



南無咕嚕阿卑姚咪打阿兒  
渣拿耶

滅除橫折非時死，  
救護罪苦賜長壽，  
甚深密法甚深道，  
善根弟子善修持。  
三昧耶。

啊！

奧明淨土萬物極樂界，  
孔雀蓮花月輪寶座上，  
自心紅哈現成無量壽，  
慈亮圓滿報身定印上，  
等持長生甘露長壽瓶，  
懷抱勝母空樂示雙運，  
父母金剛蓮花跏趺坐，  
三門三字白紅藍放光，  
迎來般若法身長壽佛，  
猶如水水溶入無二別。

迎請時念：

啥！

蓮花王國廣大壇城中，  
至尊無量壽佛智慧主，  
大樂明妃眷屬祈降臨，  
賜我遍顯吉祥壽自在。  
嗡阿卑姚咪打阿兒渣拿。



沙霸尼嘩繞·唉哈呀嘻·渣叶  
邦伙·地叉能·阿的布伙·渣  
底渣伙。

嗡班渣·阿甘·巴擔·都  
啤·得啤·阿洛既·斤爹·尼  
威爹·靈打·布渣伙·瑪哈沙  
嘩班渣阿彌打·繞打巴連打卡  
卡卡嘻。

頌讚時念：

啥！

善賜殊勝壽自在成就，  
妙觀察智紅亮寶石相，  
至尊無量壽佛依怙主，  
身口意德利業我讚禮。

咒觀時念：

心中金色五股金剛杵，  
中間日月會合內啥字，  
周邊四股啊呢吽咒繞，  
收放光彩二業觀圓滿。

嗡 · 阿麻繞尼 · 即溫底  
也 · 梳哈。(om a ma ra ni ji van ti  
ye svaha)

念誦百萬之數後，  
雖依根基高或淺，  
無從依憑數與時，  
但現兆相日月明，  
裝飾華麗住豪宅，  
五穀豐產花盛開，  
爬上禾頂等夢幻。  
驗證樂空念力增，  
香氣四散喜修行，  
心生出離菩提心，  
自身聲音語優妙，  
肌肉結實光潤澤，  
得持香爐燈盞等。  
若現與之相反兆，  
需念無常勤淨修，  
捨離善惡修離戲，  
虔敬信佛與上師，  
下座間或圓兆時。

念心咒、業咒：

嗡 · 阿麻 · 繞尼 · 即溫底  
也 · 梳哈。

阿啤繞米打阿兒渣拿 ·  
阿兒克吽鐘 · 差鐘 · 玉鐘 · 呢  
鐘 · 班打鐘 · 悉地拍拿吽。

心咒念誦三百後，攝集壽  
命精髓時，搖動彩箭猛祈請。

念：

啥渣！

無量壽佛依估主，  
化現速勇眾天母，  
持長壽瓶搖彩旗，  
若於血中衰壽命，  
向北揮舞五彩旗，



藍色水母明光熾，  
藍光熾耀纖纖步，  
托持寶瓶霍霍舞，  
水火精髓悉攝集，  
融入瑜伽士色身，  
令固自身壽命期，  
祈賜不動金剛印。

嗡·阿麻·繞尼·即溫底  
也·梳哈。

阿吽·米打阿兒渣拿·  
阿兒克吽鐘·差鐘·玉鐘·呢  
鐘·班打鐘·悉地拍拿吽。

若於肉中衰壽命，  
向上揮舞五彩旗，  
黃色地母明光熾，  
黃光熾耀纖纖步，  
托持寶瓶霍霍舞，  
地大精髓悉攝集，  
融入瑜伽士色身，  
令固自身壽命期，  
祈賜寶貝威焰印。

嗡·阿麻·繞尼·即溫底  
也·梳哈。

阿吽繞米打阿兒渣拿·  
阿兒克吽鐘·差鐘·玉鐘·呢  
鐘·班打鐘·悉地拍拿吽。

若於體溫衰壽命，  
向南揮舞五彩旗，  
紅色火母明光熾，  
紅光熾耀纖纖步，  
托持寶瓶霍霍舞，  
火大精髓悉攝集，  
融入瑜伽士色身，  
令固自身壽命期，  
祈賜蓮花威焰印。

嗡·阿麻·繞尼·即溫底  
也·梳哈。

阿吽繞米打阿兒渣拿·  
阿兒克吽鐘·差鐘·玉鐘·呢  
鐘·班打鐘·悉地拍拿吽。

若於氣中衰壽命，  
向東揮舞五彩旗，  
綠色風母明光熾，  
綠光熾耀纖纖步，  
托持寶瓶霍霍舞，  
風大精髓悉攝集，  
融入瑜伽士色身，  
令固自身壽命期，  
祈賜羯磨威焰印。

嗡·阿麻·繞尼·即溫底  
也·梳哈。





阿啤繞米打阿兒渣拿・  
阿兒克吽鐘・差鐘・玉鐘・呢  
鐘・班打鐘・悉地拍拿吽。

四方之上五女天，  
五大元素精髓聚，  
五種手印封結後，  
可防魔障之敵害，  
令添自身壽精氣，  
成就無死金剛命，  
班渣繞恰阿伙。

阿啤繞米打阿兒渣拿・  
阿兒克吽鐘・差鐘・玉鐘・呢  
鐘・班打鐘・悉地拍拿吽。

若於意識衰壽命，  
向西揮舞五彩旗，  
白色天母明光熾，  
白光熾耀纖纖步，  
托持寶瓶霍霍舞，  
空界精髓悉攝集，  
融入瑜伽士色身，  
令固自身壽命期，  
祈賜法輪威焰印。

嗡・阿麻・繞尼・即溫底  
也・梳哈。

如此依法修供後，可滅橫  
折非時死，絕命可延七年壽，  
切勿疑慮定實現。

三昧耶。密密密、繞咕  
黑、咒合。

（上述修法儀軌神效威  
猛，未經定心寺慈悲的金剛  
上師卓格多傑灌頂授權不能修  
習。）





# 上師金句



因緣果報現於俗氣中，  
俗氣雖無形，卻牽著人  
走；要修正俗氣，發揮氣  
質；便在當下現在，多積  
福、多行善，利益人群。



# 咒語的力量



*The Power of the Mantra*

**六字大明咒：唵嘛呢叭彌**

**吽**

**觀世音菩薩**

六字大明咒是觀世音菩薩的心咒，觀世音菩薩和我們中國有很深的因緣，她處處尋聲救苦，在民間有許多示現，如魚籃觀音、送子觀音等等，她大慈大悲的救度一切眾生，「千處祈求千處應，苦海常作度人舟。」所以有好多人都稱念「南無大慈大悲救苦救難大靈感觀世音菩薩」。因為她大慈大悲，所以在中國被塑造成女性，她可以說是最慈祥的母親了。



**The six-word mantra of great illuminations : Om MaNi PadMe Hum**

**六字大明咒釋義**

唵(Om)：表示成就者的身、口、意。

嘛呢(MaNi)：表示無量的善巧方便，能應機的解脫一切眾生苦痛，給予一切眾生快樂。

叭彌(PadMe)：表示清淨之意，如蓮花之出淤泥而不染，

**Avalokitesvara**

The six-word mantra of great illuminations is the heart mantra of Avalokitesvara. Avalokitesvara has very close relationship with China. She helps people to get rid of pains when they cry for help. She often appears among the people. She rescues people with great mercy, so she was thought as

也象徵清淨的佛性。

吽(Hum)：表示不動、一體的意思。不會因為任何事物而動搖般若的大智慧。

### 殊勝的利益

由於六字大明咒包含了各種智慧方便，能藉由它轉識成智，所以唸誦它除了能消災解厄、事事順心外，最共的利益是能成就佛果，去除所有執著和煩惱。

### 最適用的對象



female in China, and she could be called the most merciful mother.

### Interpretation of the Mantra:

Om: means body, speech and mind.

MaNi: means the uncountable means to get rid of pains of people and give happiness to them.

PadMe : means purity just like the clean lotus growing up from the muddy pond.

Hum: means not to be wavered. Nothing can waver the great wisdom.

### Benefits of chanting Mantra:

Because the six-word mantra of great illuminations could transform knowledge to wisdom, apart from eradicating disaster, the most uncommon benefits accrued are to become a Buddha and get rid of vexation and grasping.

### Who need it most?

Buddhists: this mantra is the most common and the most complete. Buddhists whom would like to be a Buddha shall chant it often, and

修行人：這個咒語最普遍但也最完備，想要成就的修行人啊！可以常念它，甚至也可以將它當作靜坐的方法。

身體欠安的人：身體不好多半是由於過去生的惡業，稱念此心咒，能得觀世音菩薩的加持，加上懺悔並行，當可好運。

有事業的人：六字大明咒中的呢字代表了事業、功德，所以時常稱念，再加上能守持戒律，你的事業會蒸蒸日上喔！

### 持誦時間

原則是只要心誠、專一，不論是在公車上、做家務、洗衣服等不用思考的時間，隨時可念，次數愈多愈好。六字大明咒是一切成就的關鍵，你想事業有成，一切順利嗎？你想修行成就，利益眾生嗎？那麼快行動吧！它會增長你的慈悲，使你人見人愛喔！

meditate upon it. Unhealthy person: bad health is mostly caused by evil karma. If we chant the mantra often and repent our sins, then health would be better and better. Businessman: Ni represents business and virtue. If you chant it often and observe Buddhist disciplines, your business will be better.

### When to chant?

We can chant it any time, no matter in bus, housekeeping or washing clothes. The more often we chant, the better we will be, as long as we are sincere and concentrate. Sincerity makes wish come true. The six-word Mantra of great illuminations is the key to your wellbeing. Would you like to have better business? Would you like to benefit others? Chant it now! Your mercy will grow and beloved by everyone.



# 喜悅菩提行



我們信佛，是因為知道佛的偉大，自己的不足。我們內心都希望自己有所改進，自己愈來愈好，但這個願望是很抽象籠統的，沒有方向便很難達成。所以我們便要訂下一個目標，就是以佛陀作為我們的榜樣，我們心念如佛陀，行持如佛陀，漸漸轉化自己，便能達至目標，完成願望。

不過，我們跟著會思考，如何才能心念如佛陀，行持如佛陀呢？我們又依據甚麼才可做到啊！找不到答案的問題的確令人懊喪！

誰知這個問題原來是很簡單的，不用自己思考，不用自己煩惱，因為世間上有人已經比我們更早地醒覺到要走佛

陀所走的道路，而且成功地行走了好一大段路了，但祂不單想自己一個人上路，而是慈悲地發深廣的願力，希望幫助眾生在靈性的修行上圓滿成就，祂一如佛陀一樣希望眾生皆可成佛，祂就是我們慈悲和尊貴的上師。祂乘願而來，負起指引我們由凡夫至佛位的道路，我們要做的是要尋找這樣的一位好上師，一位能帶領我們在靈性修行的路上不走歧途，永遠在正路上行走的上師，我們要做的是要向祂請求皈依，請求皈依佛、法、僧三寶。而祂就是佛、法、僧的總集體，是佛、法、僧的總代表。我們只要依止這樣的具德上師，祂便會負責指引我們，因應我們的情況教導我們如何在靈性上改進自己，使我們一步一步的把污染的內心變成清淨，將煩惱轉為自在。

但為何我們學佛首先要皈依三寶呢？因為佛是福德與智慧兩者都圓滿具足的覺者，皈依佛就是希望也能像佛一樣福



德智慧圓滿；佛法是佛所宣示的教法，我們要依法修行，才能達至佛果，僧眾弘揚佛法，續佛慧命，我們應尊敬他們。從另一個角度來看，如果我們學佛，但不相信佛陀，不相信佛法，不相信僧眾，我們從哪裡去學佛呢？《大智度論》中說：「佛法大海，唯信能入。」若果我們相信，便理所當然地應公開承認，所以皈依儀式是我們向佛陀提出堅決地從現在開始「信佛」的表示。如果我們連承認的勇氣也沒有，學佛又怎麼會有成就呢？

無論你最初皈依時是發願要度盡眾生或只是希望平

安多福，但如果你依循佛陀的教理而行，時常反省是否奉行十善，修持六波羅蜜，那麼你的心性便會逐漸由污染轉成清淨，並且因你心性的改變而會發更大的願，和更接近如佛陀般的偉大。

那麼十善的內容是甚麼呢？

- 一) 不得殺害生靈。
  - 二) 不得偷盜別人的錢財。
  - 三) 不得非法奸淫。
  - 四) 不得欺騙撒謊。
  - 五) 不得挑撥離間。
  - 六) 不得以惡言傷人。
  - 七) 不得講引起是非的言論。
  - 八) 對別人的錢財不起貪念。
  - 九) 不產生害人和報復的念頭。
  - 十) 堅信善惡因果。
- 而六波羅蜜就是：
- 一) 布施：為眾生利益願奉獻一切。
  - 二) 持戒：約束自己貪

欲，並且所作所為都是為眾生幸福。

三）忍辱：為眾生能忍受一切艱難和困苦。

四）精進：刻苦努力，不達救度眾生決不罷休。

五）禪定：控制意念，定動止散，澄清昏濁的高度思想集中，心住一境的修心成就。

六）妙智：脫離世俗的執著，現見人無我，法無我的直觀智慧。

我們時常憶念守持十善，嚴遵戒律，種諸善根，便可以去除各種煩惱，口中所說的都是正語，行為所作都是正行，心中所想都是正念。自己的氣質逐漸變得祥和忠厚、謙虛仁愛、溫文可親，你已成功地轉化自己。由於持戒的人沒有傷害別人的意圖，沒有非份的野心，給人一份沉穩安詳。他的親友、同事都活在一個輕鬆自在的空間。持戒有這樣多的功用，我們可以從戒的別名中得知，例如：

一）制止：因能制止一切

罪惡、不善法；

二）迫窄狹隘：雖然有惡法侵入，戒性不能包容；

三）清涼：因能遮隔煩惱熱焰，使煩惱不能入侵；

四）上升：能使人上升天界，甚至上升至佛果聖道；

五）修學：修學調伏內心，修學智慧，修學收攝六根。

這時另一個問題又產生了，如何才能守好十善，使戒行清淨？答案又返回剛才說到的問題——皈依。有些人因害怕犯戒，所以不皈依。這樣的行為只表示他還未有勇氣面對





現實，不皈依不表示他們不信佛，他們的佛學知識可能比我們更豐富，但他們未清楚了解到就算他們不皈依，他們仍要接受因果的報應，十善，其實是十種良好的行為，我們守持良好的行為，便可積集福德資糧，才有資格談得上希望解脫成佛。



佛陀教導我們這十種善良的行為，並不是佛子才要遵守奉行，而是每一個人都應如此，不應在身、心上傷害任何人，才稱得上是一個善良的人。他們怕犯戒，是畏懼的表現，是沒有勇氣的表現，於是，我們又可看到請求皈

依的重要，因為只要我們請求皈依，便表示我們有決心「信佛」，其背後並且隱藏著要改進自己，不斷向上的希望，這個時刻，是一個人新生命的開始，也可能是一個未來佛開始祂成佛路途的第一步，所有的天、人在這時都會滿心歡喜，讚頌這「皈依」儀式。再者，這人決心「皈依」，便表示他有勇氣面對「信佛」之後應如何成為一個真正的佛教徒，如何做一個真正佛子的問題。這時他已是有決心奉行佛陀的教法，所以守持十善，對他來說便是理所當然的事。故此，有人說佛教徒都是勇敢的人，因為他們勇於承擔，勇於面對，真是一點都不錯。

從上面的修學綱要中，我們可知諸佛菩薩，上師的慈悲，憐憫眾生的愚昧，處處關懷照料，無有遺漏，我們只有大信心、恆心、毅力，精進修持不懈怠，便可以圓滿成就。除了十善之外，我們進一步要修習六波羅蜜。

在前面我們曾提到要奉行十善之外，還要修持六波羅蜜，但為甚麼剛才只談十善的重要而沒有接著說六波羅蜜呢？因為在未知道修學概略內容前，你是不能想像到修行人要證得佛果是要如此披荆斬棘，經歷艱辛，不是現時喜愛世間享樂的自己一蹴即至的。

六波羅蜜中的布施和持戒就是紅教所說的「基」，是改變我們習染和氣質的根本方法，也是積集資糧的途徑。忍辱、精進、禪定佔我們學佛中最大的比例，是「道」，在這個時期，我們要忍受已轉化的自己被仍在迷惘中的朋友的離棄；努力修法的後果是放棄很多世間的享樂，但仍要時刻提醒自己不能懈怠，即身成佛不是沒有大信心、大毅力的佛子所能達到的。

妙智是「果」，是佛子精勤不絕，時刻行持佛法的結果。

所以要守好戒律的首要條件也是皈依、發心。跟著是相

信佛陀的道理，依教而行。但第二個問題出現了！有些人說自己沒有恆心、毅力，要以後都守戒律，是很困苦的事啊！好像沒有了自由一般。心靈得不到安穩，也得不到自在，皈依後比皈依前是更苦惱了！

事實上，不實踐善良的守則，而又希望自己是一個善良的人，這樣的態度，只是掩耳盜鈴和對自己放任而已。

小時候曾聽過周處除三害的故事，周處知道鄉里的人憎惡、害怕他尤甚於猛獸。應該是他福慧深厚的緣故，他立刻改過，重新成為一個善人。我們的福慧比周處更好，我們每個人都有很多優點，也沒有受所有四周的親友擯棄，我們立



志要做善人，應當是不難的。我們會感到苦惱，不自在，是因為我們的心性不能一下子便由污染轉成清淨，由煩惱轉成自在吧了！

我們只要奉行十善，修持六波羅蜜，我們的心性便會逐漸由污染轉成清淨。那時我們便會覺得守戒是很自然的事，又或者到時你的心性已薰習得不必特意規範也是會如此做的。而我們與諸佛菩薩更為接近，佛意心傳，刻刻與佛不有稍離。

（愛慧人第一期選輯網際版）

