

愛慧人

人

大圓滿佛教中心

第15期
2009.7

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

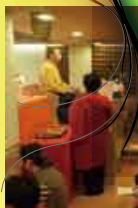
www.greatperfection.org.hk

清明超度大法會

傳統以來，清明節是中國人掃墓的好日子，值此思念一下已故的親人，在世時如何照顧養育我們。帶齊葷腥祭品，生果糕點，上山拜祭先祖，已成了指定動作，可算是盡點孝道罷。但是，身為佛子一定明白先祖真正所需，絕不是這些燒臘，而是真正的佛音，一個能積累功德，償還業債的機會。因此，慈悲的師父就在此日主禮清明超度大法會。為了超度我們的冤親，利益離世的親朋，師父特別修法迎請靖災息難的靖劫月光菩薩加持法會各項功德。



慈悲的師父訓示信眾今年頭不好，面前仍有很多災患挑戰，因此我們要同心協力成就共業，把握機會多行布施，因這機會實在不多。布施先決條件是我們仍在生，再加上能值着順緣，有錢及物質等受用，才能造就這布施的功德。最重要的還是要感謝諸佛菩薩不離棄，仍肯攝受我們這些經常破誓毀戒的凡夫。最後，也要值着此機會好好反思布施的意義、布施時的心態、其對象等問題。



目錄

- ① 菩薩行綱要
- ④ 阿彌陀佛成就法
- ⑧ 一百五十讚佛頌
- ⑩ 泰利甘瑪的故事
- ⑪ 阿底峽尊者的修行風格

⑫ 名相解釋

本刊免費贈閱 原圖解釋 圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk



菩薩行綱要

阿底峽尊者造

(Brief Instruction on Bodhisattva Practice)

Bodhisattva-caryā sūtrikīrtāvavāda

夫 不再貪戀親眷和家人；
對至親至愛不偏不倚。
儘量也不要倚靠別人。

16 Do not cling with attachment
To your kindred and relatives, and such;
Rather be impartial when inclined to partiality.
Placing little demand upon others.

七 鄙視惡行不予以讚揚。
不參與不必要的聚會，
無意義閒談不感興趣。

17 Show disdain for unvirtue by not praising it.
Pass by needless gatherings, and
Take no delight in foolish talk.

八 不要對貪欲再垂涎，
積福增慧之事不應困窘怯懦。
勝利來自對治我慢和自大，
捨棄你那惡名昭彰的自高自大
惡習。

18 Stop attachments' coveting desires, and
Let go of embarrassment and timidity in doing
Deeds that increase merit and engage your talent.
Find victory in the antidote for pride and arrogance,
Abandon your reputation for arrogant mischief.

九 現在或未來，
一切有情都是你親屬 -
請以清淨身、語、意，
視他們為你的兒子。

19 Since all creatures are your kindred -
In reality are now or will be in the future -
Consider them all as your children,

二、 不論尊或卑，近或遠，
也報以喜悅眼神敬視他們；
還以微笑和慈愛真誠的說話。

With spotless body, speech and mind.

三、 從讚頌或尊敬中，
得成熟而非傲慢；
對輕蔑或鄙視，
不會還以瞋恚；
對不幸者生悲愍，
惟願竭力以助之。

20 Speak sincerely with compassion and a smile;
Look upon everyone you meet with eyes of joy;
Whether lofty or lowly, close or distant.

三、 避免貪執任何人；
對低下者生慈悲，
發願且予以忠告協助之。
眾生的心懷種種動機；
故檢視其最大之目標，
然後按所需要而行之。

21 Grow not proud from praise or esteem;
Nor be angry at contempt and disdain;
With compassion for the unfortunate,
Strive only to help.

三、 無人能夠滿足所有人；
然做到無憾已是足夠；
在不怕痛苦和不貪求慾樂中，
來淨化自心和贏取別人的心。

22 Avoid attachment to anyone;
And with compassion for humble folk,
Give counsel with intention to help.
Creatures have various motives; hence
Examine the great goal and act as needs.

四、 每當生起輕蔑態度和邪行，
必竭力對治糾正之；
生此正見覺醒修持將變得堅強
心穩固。

23 No one is able to please everyone;
But let there be no regret about that;
In disdaining suffering and not loving pleasure,
You purify your own mind and gain the minds of
others.

五、 且勿將你寶貴人身荒廢；
死亡定解更不能裝作不見；
應如火焰似般忍辱勤修行。

24 When it comes to contempt and wrong-doing,
Apply the antidote and strive to correct them;
With such a view your Awakening practice
Will be strong and firm-minded.

六、 斬斷最極深之執著根 -

25 Squander not your precious human birth;
You cannot be blind with death so certain;
Practice hard with fire-like endurance.

26 Sever the root of the deepest attachment -



確信有一個「我」之信念 -
以對治生死流轉之三毒；
清理邪見之無底深淵，
思惟業力河流將生死流轉斬
斷。

The belief in a self – and with antidote quell
The three poisons of rebirth's cycle;
Keep clear of the abyss of erroneous views, and
Contemplating the river of karma, cut off rebirth's
flow.

ㄟ 打破三惡趣之門檻；
三苦疾病療癒之後；
（現在就）攀上善生梯階至解
脫。

27 Break through the doors of the three bad births;
Cure the disease of the sufferings three;
Ascend [now] the ladder of higher states to liberation.

ㄚ 淨除二障之同時，
兩種資具（此時）亦完成，
（三）身及智慧境地皆獲致；
利益他人不費力。

28 With the Two Obscurations cleansed away,
And the Two Equipments [now] complete,
The [Triple] Body and wisdom's level is gained;
And the good of others is won without effort.

阿底峽尊者造之《菩薩行綱要》
吉祥圓滿。（海天譯）

The Brief instruction on Bodhisattva Practice, com-
posed by the great Ācārya, Śrī Dīpaṃkara-jñāna, is
completed here.

（全文完）



阿彌陀佛成就法

（續上期）

接著是獻上聖山和眾部洲。在《時輪金剛續》中，中央的須彌山是圓的；但在阿毗達磨的系統中，須彌山是方的；而勝義地，它們皆沒有真實的自性。從科學的角度來看，這世界和中央的山是圓的，被所有的部洲圍繞著。其他人看這世界是平的，就像一隻碟子。佛說視乎個別的業力，不同眾生的心會生起不同的影像；其實在勝義上，一切都不真實。有人可能會認為只有一個世界會是這個模樣，但諸佛已說過，其實有千千萬萬個類似這樣的世界，而每個世界均有聖山和部洲，且有種種形態的生命。盤古初開前，虛空一片，眾生就住在其他的世界。這個虛空因眾生的業力顯現為一個世界。先有大量氣體在這

個虛空流動，經一段長時間後，漸漸變成愈益堅固的大地，如一個地基，名「氣十字杵」。由於眾生的業力，在這地上出現了名叫「黃金精髓」的雲，大量雨水從雲降下，雨下了一段長時間後，結果由這氣十字杵現出一個汪洋，名叫「平靜、堅固永恆的海洋」，柔軟、清涼、味甘香。空氣把海洋裏大量一粒粒的黃金轉動，粒子聚合起來，形成了大地黃金地基。在修供曼達時，我們會念：「圓滿清淨基，黃金之大地。」這一部份的獻供就是指這一層的黃金地基。再由眾生的業力現出另一叫「眾寶」的雲，這雲降下長時間的雨，在黃金地基上形成一個海洋，也就是我們的船隻所航行的海洋了。這海洋經波濤翻動一段長時間後，所有眾寶一顆顆聚在一起，好像海面上的泡沫一樣，然後逐

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk



漸以中央須彌山的形勢形成堅固的地。在阿毗達磨系統中，形容這座山呈方型，底部有四級階梯，東方水晶白、南方藍寶、西方紅寶和北方黃金。在翻動的海洋中沉澱下來的珠寶又聚在一起，形成七組由七種寶石聚成的群山，圍繞著中央的須彌山。群山與群山之間（群山與須彌山之間）有一個「喜樂海洋」，一共七個。須彌山頂現起帝釋天國和三十三天的天神，包含著天神的所有財富與受用。龍王（和他的所有財富）就住在這七個群山之間的七個海洋裏。圍繞著須彌山有十二個洲：東勝身洲、南瞻部洲、西牛賀洲和北俱盧洲，和四大部洲各有兩個小部洲。除夜叉所住的幽暗地那加邑外，其他十二個洲都是人住的，他們所有的財富和受用都在裏面。在修供曼達時，所有這些天、部洲和海洋中的天神、人和龍的財富受用，悉皆奉獻。雖然阿彌陀佛不須要這些財富，不過都是用來圓滿行者二分福德和無二分智慧的積集。當行者一旦圓滿完成二資糧的積集時，便成就自身獲得法身境界之功德，並且透過色身的顯現，利益他人。

在獻上無死（長壽）甘露瓶時，行者祈願獲證出世間成就（悉地），即體證大手印，和世間種種成就。世間成就有八種，如能看遠處或看穿大地的「眼藥」、有快速力量的「神足」、神通、天耳通、天眼通等。

獻上具有一百種香味和五種感

官快樂的食子，還有鮮血，即紅甘露供。在長版的法本中，鮮血似乎是血的獻供，但實際上是沒有盛著鮮血的；法本說到食子是由血肉製成，但這只不過是字面上形容將要被淨化的東西而已。長版法本這樣寫：「壓碎瞋恚之骨頭，吃掉無明之血肉，渴飲貪欲之鮮血。」就這樣，觀想這三毒獻到本尊的口中，並且被祂吞嚥下，從而戰勝三種煩惱。若行者以甘露來「獻瞋恚」，智慧尊並不是真正的飲下甘露，事實是瞋恚的妄念被打敗了。人人都有五毒，而智慧尊則具足般若智慧的五面；透過獻上自己內心瞋恚之煩惱毒，就會被轉化成「大圓鏡智」；這便是本尊調伏瞋恚之毒的意思。同樣，代表著一切眾生的無明的食子，將之獻給本尊，就可息滅及斷除無明，被轉化成「法界體性智」。鮮血供代表執著和貪欲，兩者息滅，轉化成「妙觀察智」。當包括在瞋恚煩惱之內的我慢息滅時，它便轉化成「平等性智」。當包括在貪欲煩惱之內的嫉妒息滅時，便轉化成「成所作智」。總結，當行者向本尊獻上甘露、食子和鮮血時，不要只懂念誦法本上的字詞，要明白隱藏的意義。

四 讚頌

眾空行向阿彌陀佛頂禮，並念頌讚文；首先讚頌祂如帝釋身之

金剛身。在帝釋三十三天的善見天宮，屋頂、天花、牆身和地面都是由金光閃閃的寶石鋪成。雖然帝釋只得一個身，但到處可以見得到它的影像。由於其身反射照滿遍四周，儼如虛空，故有時又稱為「百身帝釋」帝釋網，這便是在法本中說「身如虛空」的原因，猶如阿彌陀佛能以其加持而透入一切現象中一樣。誰人有信心，而且對阿彌陀佛具足信念，祂是會在一時分也凝望著牠（她）的；若有人跟祂說話，祂也會如實聽到。假如有人觀想阿彌陀佛在面前，祂真的會在這面前示現；這都是因為祂慈悲的緣故。若人有強烈的奉獻心，必會迅速獲得加持。縱然傍生和魚類對阿彌陀佛沒有信念，但祂仍會用慈悲心關顧牠們，不過只能逐漸地得到加持。由於互為緣起的本質，若有信心的話，很快便可得到加持，否則便會慢慢的獲得。《究竟一乘寶性論》中解釋過，雖然天空中只有一個月亮，但它卻能無數次倒影在湖或海洋，清澈或污濁的水中。同理，阿彌陀佛的事業到處皆遍滿；視乎我們內心的澄明程度，法身其實到處皆顯現。要是水泛波瀾，月亮仍會模糊地反影出來。我們的內心也一樣：如果心不安穩，法身便不會清晰地呈現。讚頌和頂禮阿彌陀佛在此圓滿。

阿彌陀佛的語稱為金剛語，因為

它是沒有終止的。說到其語的功德，就算雷聲也不能匹敵；祂的聲音更如歌聲音樂般悅耳。當阿彌陀佛說法時，鄰近者不但不會覺得吵耳，反而會感到喜悅和清脆；遠處的人亦能清晰聽到。聽到阿彌陀佛的說話，永遠都不會有不悅的感覺，而且還帶有連悅耳歌聲也無可媲美的六十種特質。故此仁波切認為這兩點都是法本所提到的例證。慈悲驅使願為一切有情，阿彌陀佛一直無間斷地開示佛法。這便是讚頌及頂禮報身。

接著是向阿彌陀佛金剛意之讚頌，它是具足了知諸法如是之本質和眾多將要認知的事物兩種特性。這是一顆不停以大悲與平等關懷所有眾生福善的心。雖然梵天是三千大千世界之主，而帝釋則具足力量且有大福德，但他倆的心卻與佛心不等同。我們向安住化身之阿彌陀佛的心敬頂禮。文中描述阿彌陀佛是化身、報身或法身，但其實三者只不過是不同的形態而已；每種身皆有三個不同面；舉例說，法身之法身是普賢王如來；法身之報身是金剛持；而法身之化身是五方佛之五位部主。阿彌陀佛是蓮花部之部主，故被定為是化身。

報身之法身是金剛持；

報身之報身是毘盧遮那；

報身之化身是釋迦牟尼佛；

化身之法身是阿彌陀佛；

化身之報身是四臂觀音；

化身之化身是咕嚕仁波切。



所以阿彌陀佛在此是法身。

五 懺罪和淨化

觀想供養天女禮拜，並且懺除由身、語、意所犯之十不善業。天女融入行者現為四臂觀音的心。在進行懺除破毀三昧耶之誓戒時，必須生起四種對治力：一）對以前所犯的惡業感悔意，確認惡業之傷害性，而且是不應犯的；二）確保未來不再犯；三）依止力：在此法本中，觀想阿彌陀佛、四臂觀音和金剛手在自己前面虛空中，並以祂們為依止，然後進行懺罪；四）對治力：這裏是指念誦「唵阿彌爹哇哈」。具足四力後，就算惡業廣大如須彌山，都將會被淨化。

六 祈禱文

接著是向阿彌陀佛及眷屬誦祈禱文。以身、語、意虔敬地祈願得世間及出世間成就，而透過加持，願行者得獲阿彌陀佛之成就。（大直）

（待續）



佛

一百五十讚

頌

讚難行頌

淨觀

1 1 3

疲累又乏獨處之喜樂，
周遭皆是凡愚之逼惱，
甚或二對反⁽¹⁾：一切一切之不安，
祇亦安忍仿如他們就是福祉。

1 1 4

心為世間福善而離執，
心離執祇在默默耕耘，
一切皆為世間之福善。
佛之佛性⁽²⁾何等令人敬畏！

1 1 5

吃劣等食物，祇甚至捱餓。
走崎嶇小徑，又隨地躺臥，
更被牛畜⁽³⁾腳蹄猛踏過。

1 1 6

祇縱是上師，為了服務眾生，
祇忍受種種侮慢；
改變衣著說話來適應，
祇慈愛一切你所開導的人。

1 1 7

祇是世間主，
但從沒有以上者欺壓別人。
所有人都可視祇為僕人來達致所需。

1 1 8

不論誰人氣怒祇，
何處或如何，
祇是從沒有違反
祇自己公正的德行。

1 1 9

祇會幫助那些希望祇遭遇不幸的人，
甚於對自己作出祝福的人之幫助。

1 2 0

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk



對心懷惡意的仇敵，
祢是心懷好意的朋伴。
對那些喜找錯處的人，
祢為他尋找福善作回應。

1 2 1

對那些將毒藥和火焰給
祢的人，
祢總是會用慈悲與甘露
靠近他們。

1 2 2

祢用安忍戰勝謾罵者，
祢用祝福戰勝惡毒者，
祢用真理戰勝誹謗者，

祢用慈愛戰勝兇惡者。

1 2 3

祢於頃刻間逆轉那些
從無始以來已墮落者，
眾習性和罪惡的命運。



(1) 二對反是讚賞與責備、
寒與熱、病與健康、安樂
與不安等等。

(2) 佛性：參考佛學百科全
書第三冊(Colomb,1973)第
四三五頁。

(3) Anguttara Nikāya 1:34對佛
之艱苦與簡樸生活有描
述。(待續)

最新活動消息：

免費結緣 佛學講座

金剛上師卓格多傑傳講

印度大乘經典：入中論 月稱菩薩造論 法尊法師譯

2009年7月4日（星期六 下午四時）

8月1日（星期六 下午四時）

9月5日（星期六 下午四時）

開講第六現前地品，慈悲的金剛上師卓格多傑準備了一套最有效能幫助眾生解除一切苦惱的方便法門；善信們，只要你有追求未來幸福快樂的心，聽聞佛法的福德善根，你還甘願再受缺乏遠見的凡夫和無意義的瑣事左右？

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk



泰利甘瑪的故事

如空

這故事發生在竹林精舍，佛陀在遊化度生時，向皇后甘瑪開示的偈頌第三四七偈。

甘瑪是頻婆娑羅王的皇后，她美麗過人的容貌，常引以為傲。

一天，頻婆娑羅王想皇后到竹林精舍去拜謁佛陀，可是皇后因曾聽聞佛對美貌有負面評價，故此想盡法子推掉國王。頻婆娑羅王很了解皇后對佛的想法，他更加明白到皇后是何等為自己的美貌感到自豪。於是，國王便命他的歌詠團把讚美竹林精舍令人悅意和恬靜的環境唱頌出來，使皇后心生興趣。果然引得皇后自願到竹林精舍走一趟。

皇后甘瑪到達精舍時，佛剛好在大眾說法。於是佛使用神通力，變現了一位非常漂亮的少女，坐在祂的附近，還為祂搖動著扇子。皇后甘瑪走到講堂中央，只有她一人看得見那位漂亮的少女；相比之下，皇后也覺得自己的美貌比起少女的高貴氣質，遜色得多。但當皇

后用心凝視著她的容顏時，卻發現一副精緻的美貌逐漸褪減，最後出現在她眼前的，卻是一位衰老的女士，還繼續變成了一副死屍，一副被蛆蟲吮食，發出惡臭的屍體。皇后甘瑪這時立刻覺悟到美貌之無常性，而且更是無有意義可言。

了知皇后這時的心境，佛便開示說：「甘瑪啊！請妳細察這個不斷地在壞死的身體，其實就只不過是由一排骨骼所組成，並且不時受到疾病威脅，不斷衰退；再細察這個被愚者寵愛的身體；覺察這少女的美貌實在毫無意義。」聽完佛的開示，皇后甘瑪證得預流果。

於是佛繼續說偈曰：

「耽欲隨欲流，蜘蛛自織網，
斷縛無著者，解脫一切苦。」

（《法句經》〈愛欲品〉第三四七偈）

說罷，皇后甘瑪證得阿羅漢果，並且獲准受戒為比丘尼，還成為了佛陀女弟子之首。



阿 底 峽 尊 者 的 修 行 風 格

不是山

摩尼寶珠菩提心的探索

一

菩提心是有智慧的善心，也是佛陀的本懷。若果你明白輪迴的過患，自身被業力牽引，不由自主地在六趣中一世又一世，無休止地沉淪糾纏，求出無期，生起厭離。菩提心便是救度的明燈，它帶領眾生出離苦海，直達佛國淨土。寂天菩薩的《入菩薩行》〈菩提心功德

品〉第七頌云：「佛於多劫深思惟，見此覺心最饒益；無量眾生依於此，順利能獲最勝樂。」

另一方面，對染污世情的厭惡，使修行人容易憤世嫉俗，加深惡業的助緣，眼中只見世俗污染，只知批評別人不是，修行志業徹底崩潰。此時只有大悲心、菩提心可糾正這種錯誤態度。聖天菩薩在《菩薩瑜伽行四百論》中也說：「如鬼執雖瞋，醫者不生惱，能仁觀煩惱，非惑繫眾生。」母親會設法令犯過的兒子改過，醫生會原諒失常的病人，佛陀會寬恕心生煩惱的眾生，只視煩惱為敵人。慧眼和寬恕確是修行必要的因素。

二

慈悲的師父教示：所有計算、謀劃等分別都不能得到內心本質的覺醒。因為無明就隱伏在「分別」中。菩提心的修持，不斷增加內心的光明，才可能掃除計算籌謀這些扭曲、黯暗的思惟，心靈才能任運自在。

文殊菩薩也有教示：「若執己目的，則失菩提心。」無論你才能有多超卓，如何躊躇滿志於世間營謀的你，又何曾了解這些都是輪迴網內的遊戲？在不知不覺中，你是離開解脫越來越遠呢！更嚴重的，譬如互相比拼、詆譏、結黨分派，排斥異己，比較高下，就更成為釋尊的對頭人了。菩提心簡單來說是要你站在別人的立場來設想，甚至能做到「粗惡巉言我取受，願將勝利奉獻他。」這才算菩

提心的具體實踐。

三

所有的修行無論是大乘，還是密乘，都是為了成就菩提心。就算是最簡單的供養三寶，也是為了修持菩提心。以供養三寶學習尊重依怙，揚棄我執，從希望佛的庇佑體會佛的慈悲遍被一切眾生，自己既然學佛，也要學佛陀的愛護眾生，由此為長養菩提心打好基礎。

我們可在《入菩薩行》中看到阿底峽抱持深厚學養，仍孜孜不倦地修持的菩提心，其中〈懺悔罪業品〉第八頌有云：「願以吾身與吾心，恆獻諸佛與佛子！祈諸勝士哀納受！我願恭敬為尊僕！」將自己供養給三寶，行佛陀的道路，對佛有堅定不退轉的皈依信念。以此至誠恭敬的奉獻心、菩薩心修持無我，證悟無自性，無分別當然能得心應手。寂天菩薩在〈持守菩提品〉第十一頌又說：「捨盡則脫苦，吾心成涅槃；死時既須捨，何若生盡施。」要完全的奉獻才是達致涅槃的捷徑。

佛陀心靈的追隨者

阿底峽尊者時常強調要相信因果業報。當一個人相信名利、權力、手段比較三寶還要深刻的時候，佛法不能進入他的內心。因此，皈依不足以化度他；也不足以感動他行持佛法。菩提心只是為他使用的學

說，修學菩提心的人是他控制利用的對象。天網恢恢，除非發心純正，行持善行，否則任你機關算盡，所有發自惡心的說話、行為都是日後受報的因。

尊者苦口婆心的勸告眾生要抑惡為善。跟著真誠地皈依之後，若能深信三寶，便會依照佛陀的教法行持，而菩提心的彰顯便是佛法踏實的履踐。所以尊者有「業果者」「三皈依者」「菩提心者」的別名。

佛陀初轉法輪時宣說四聖諦，當中就是說到因果的道理。二轉法輪時教導以深觀空性、無我和諸法實相來證悟菩提，而這個深觀是以慈悲心和菩提心為基礎而展開的。佛陀三轉法輪開示密乘教法。

密乘是疾速圓滿福慧資糧的法門，必須先承事師長，令師歡喜，求得灌頂和隨許之後才能修習。阿底峽當時可能已知有些人會說佛法是釋尊傳下來的，任何人都能修習，不須師承，有緣者自可「得道」。尊者強調因果業報，在這裏可看到祂的深意。

阿底峽尊者為求法遠赴金洲（即今蘇門答臘），為了救度西藏地區信眾，縱然自知減壽都毅然前往，可見祂追隨著釋尊的教法和心懷。不過在祂圓寂之後，西藏地區就百花齊放，派別興起，同說密法。所以真正能追隨佛陀心靈的修行人實在談何容易，沒有完全的奉獻心和廣大的菩提心，最終也會被自我打敗。（全文完）



名相解釋

七義

修

心

論

伽喀巴格西造（1101-1175）

這是修心最有名的手冊之一，由噶當派伽喀巴上師撰寫。內容闡解有關生起菩提心，和將菩薩的理想與日常生活融而為一，於七義中修煉這顆心的精要修持方法。七義分別是：一）修心之前行修法；二）正行：訓練自心於兩種菩提心上的修煉；三）將逆緣轉化成覺悟道上的順緣；四）把這項修煉與日常生活融而為一；五）衡量怎樣才算是修心成功；六）修心法之承諾；和七）修心行者要守持的誓戒。

附七義修心論根本論文
頂禮大悲！

此秘密教示甘露之精髓，
是由金洲大師所傳。
你應明白到本教法之重要性，
宛如鑽石、太陽又如藥樹。
此刻五濁之惡世便能轉化為
圓滿覺醒境界之道路。
首先是加行之修煉。
任何事也不諉過於人，
觀修一切眾生之慈愛。
修煉施與受之組合。
施、受兩者相間地修煉，
就由自身之施開始。
兩者如同入息、出息般。
至於三境⁽¹⁾、三毒及三善根，

略說於一切行為謹記於心，
便是如下之教示。
當器世界與有情滿是無益不道德

時，

且將逆緣轉為覺悟道。
在每一個機緣上施予修

煉，

伴隨四法⁽²⁾是無上之方便。

修煉五力⁽³⁾，

五力本身便是大乘遷識之戒條，

修煉此等修行道。

將所有教法合而為一念，

最重要一點置於二證上，

恆常僅懷一顆平靜之心。

出離心是一顆幾經修煉之心的表徵，

修煉心還有五大種標誌。

散亂之時仍能保持自控。

恆常訓練於一般的三方面，

強而有力地行取捨；

克服所有自私的因；

反覆修煉處理困難，

不要依賴其他因緣。

轉化你的態度，卻保留本然的性格。

不要談論別人不完美的功德。

不要好管他人之閒事。

放棄冀望得讚賞。

避免有毒的食物；

不要存有扭曲了的忠心；

不要作惡意的嘲弄；



不要作兵伏；

不要攻擊要害；

不要把過失推諉給別人；

不要只顧拼命爭勝；

不要將天神視為魔鬼；

不要將快樂建築在別人痛苦上。

所有瑜伽皆實踐為一。

加行、結行皆有兩種行為，

先修簡易之法，

兩者行時都必修安忍，

寧捨身命也護持。

修煉三難⁽⁴⁾。

將一切皆轉為大乘道；

視所有和難以捉摸的修行皆具價值；



追求三主因⁽⁵⁾；
先淨化粗糙的因；
實踐最有益者；
不要讓三因轉弱；
永不遠離三不退失⁽⁶⁾，
並修持三不捨離⁽⁷⁾。

若你陷入煩惱中，觀修它為對治。

此刻便實踐正行。
未來則恆時披上盔甲。
不要運用錯誤的理解；
不要散亂不定；
毫不畏縮地修持；
時刻檢視與反省；
不要自誇；
脾氣不要急躁；
不要只偶一為之；
不要期望有感激。
獲得穩定後，傳授秘密教法：
視一切現象如夢境，
審視無生覺醒之本質。
對治本身釋放於自處，
道之精要置於諸法之基的本質上。

座與座間如幻師，
甚或幻象之創造者。

註釋：

(1)三境：悅意、不悅意、中庸。

(2)四法：一切善根迴向菩提因等
積集資糧；清淨妨礙道於相續中生
起之違緣罪墮；念魔礙之恩德悲愍
施放朵瑪；於諸護法託付增長發心
之事業。

(3)大乘遷識法的五力：一切財產
施予會眾為白法種子力；於身不貪
著者為牽引力；念煩惱過失者為破壞
力；願不離發心為發願力；相續修習
發心者為串習力。

(4)初念煩惱對治難，中退煩惱生
起難，後斷煩惱相續難。

(5)三主因指值遇賢妙上師，自心
堪能，衣食順緣。

(6)三不退失：敬信上師，歡喜修
心，防護三門。

(7)三不捨離：身不離繞塔經行，
語不離祈請唸誦，意不離發心。



二零零九年全新的八達通咭套面世以來廣受歡迎，成為師兄們向身邊親朋，宣揚師父正法的好幫手。這些宣傳佳品現增添新成員，它們就是由慈悲的師父親自設計的原子筆及點火器了。

原子筆有紅、橙、綠、藍四款鮮艷顏色，加上獨特的方形筆桿，令人愛不釋手。筆桿更印有慈悲的師父對社會忠告的首八字：「人行十善，國泰民安。」中英文版兩面。英文一面更加印無盡如意結，寓意深長。

平日師兄善信們都會燃點清香及油燈來供奉，今次師父設計的點火器便大派用場了。點火器印有摩尼寶珠的圖案，喻意將光明帶進每位善信的心坎裏。當然亦印有結佛緣書局的中英文地址及電話，方便你的親朋到訪，參觀選購各式佛教文物和書籍。

般若波羅蜜多心經

重新編制 內容更豐富

慈悲的金剛上師卓格多傑給社會、信眾、弟子和自己四種忠告，師父的訓言，立身處世，金石良言；中英文對照。二十二幅觀音聖像，莊嚴法相。心經白話譯文、般若心經靜坐法、心經英文譯文、諸佛菩薩聖誕……全部輯錄在這本袖珍小冊子，方便攜帶。



本會為香港特區政府認可非牟利慈善團體，秉承佛陀慈悲救苦的精神，本會設立了出版基金，希望各位善長大德，值此機緣，廣種福田，你們的一份捐獻，便多添一份佛教智慧，啟導眾生。

願以此功德 莊嚴佛淨土 上報四重恩 下濟三塗苦
若有見聞者 悉發菩提心 盡於未來際 修行無上道

本人_____先生/女士（聯絡電話：_____）

樂意捐助：☐港幣一百元正

☐港幣二百元正

☐港幣三百元正

☐港幣五百元正

☐港幣一千元正

☐其他_____元正

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網

www.greatperfection.org.hk

『雖然異分的本質是無二；
在各別事物來說，它是超越由意念所製造
的概念建構；
沒有一個概念可以描述「它」，因它就如
自身那樣；
這些現象因為是超越相對性的善與惡，所
以是終極的善。
因為任何事物自身內已圓滿，請捨棄「著
力」這病態。
你無須費力已安住甚深禪定。』

節錄自《雪域虹光》第一八五頁

封底說明

66 釋迦牟尼佛的本生故事之三：佛的誕生

公元前六二五年的四月初八，佛就在藍毘尼園誕生。呱呱落地的佛
隨即行走了七步；每行一步，更有蓮花為祂承托雙足；太子佛還
這樣說：「天上天下，唯我獨尊。」

Birth

On the Full Moon Day of the Vesak month, 625 BC, the Buddha was born in Lumbini Park. Immediately after being born, he walked for seven steps, and there was a lotus holding him up for every step. He said he was the most exalted one in the world.

本刊免費贈閱 原載於大圓滿佛教中心愛慧人資訊網
www.greatperfection.org.hk



佛的誕生

愛慧人 第15期

本會為政府認可慈善團體

督 印：金剛上師卓格多傑

倡印者：大圓滿佛教中心

編 輯：師母嘉措卓瑪

會 址：九龍尖沙咀漢口道35-37號4樓A座

工作人員：楊少霞居士 吳燕珠居士 電 話：2415-4876 傳 真：2415-3267

二零零九年七月

www.greatperfection.org.hk