



# 大乘佛學會

護持大乘法脈聯合會認可

靈修導師：索巴寧波車  
會長：聖法法師和魏小勤

2018年5月 - 8月



## 上師索巴寧波車的致謝辭

對於一眾弟子為寧波車修持特定的法門，祈求他健康長壽，寧波車於2018年3月4日在尼泊爾口述了以下一段致謝辭：

「這是洛雲道小小米老鼠給你們的致謝辭。諸位為我誦了15,249.5遍《金剛經》及19,265遍《緣起讚》，實在感激萬分！須知該讚闡述什麼是微細緣起，就是即空即有的道理。

儘管你只是念誦OM MANI PADME HUM，甚至只是OM AH HUM，乃至日復日、夜復夜、周復周、月復月、年復年只是在誦OM字，我也要向你致謝千千萬萬遍！

諸位為我誦經持咒，也等同為自己籌辦了一個大型會供。你們可藉此淨除惡業，累積功德，脫離輪迴，為眾生圓成佛道。換言之，你是為了有情的利樂，持誦那些經咒。我實在要向你們申謝。若然我留在這個世間多一點時間，像是一年、一個月、一個星期、一日、一個小時，我都會盡己所能，利樂小魚、小豬、小狗等等，幹些簡單易做的事情，一言為定！多謝大家！」

# 妥為尊重佛法典籍

## 上師索巴寧波車講授

「我的iPad儲存了《甘珠爾》、《丹珠爾》和許多典籍。這些電子版本和印刷出來的佛經並無差別。因此，大家不可以把iPad放在床上或低處。為了對經典表示尊重，應把iPad放在較高的地方。」寧波車在2017年菩提道之光閉關中一次短短的開示裡，提到如何妥為尊重佛法典籍，包括製成電子版的佛經。

寧波車在短短的開示錄像中指出：「眼鏡和念珠不得放在佛典上。佛典即是佛法，亦是佛的聖身，當中彰顯整個菩提道，讓我們得以脫離輪迴，圓滿佛果。我們應予尊重，等同尊重稀有難得的法寶。」

為強調以上要點，寧波車引述卓丹寧波車(Choden Rinpoche)的開示，當中提到，甚至手掌亦不可以在佛典上方劃過，應繞過佛典才是如法。同樣道理，茶杯等物件亦不可在佛典上方經過，因為這亦屬於不尊重法寶的舉動。

寧波車引述道次第中關乎皈依的義理，並強調擇善捨惡，至為關鍵。如不尊重佛典，寧波車警告弟子，此舉恐怕會令「心受到染污，繼而變得蒙昧。對佛典表示尊重，可令我們廣積功德。」

## 修語加持法的利益

在大瑜伽士恭波(Khyungpo)關乎語加持的開示中，曾提到有另一個法門，可令語業圓滿無礙。據赤江寧波車(Trijang Rinpoche)所述，行者若修此法，不論所持咒數多少，功德將增長一千萬倍。

修語加持法，固然可令語業圓滿無礙，這是其中一種特定的利益，但此法當中還有其他的咒，可令持咒的功德增長一千萬倍。第二種特定的利益，是即使吃了黑種食物，語業或持咒的力量亦不會喪失。第三種利益是憑藉此法的威力，日間不管說什麼，儘管在說三道四，一切都會轉成密咒。據我估計，這是所指的是一言一語，均會轉成善業。

以上便是修語加持法的具體利益。據經典所示，完成持誦某個咒數之前，假如開口說話，所持的咒字便會被普巴杵（一種修忿怒事業時所用的法器）釘插，咒力就此便被劫奪。修了語加持法，此事將不會發生。再者，在迦當派大德的教法匯集中(Tenrim)，提到修下三部密法時，吃蒜的話，可奪去七天語業的力量；吃洋蔥，五天；吃令人脹氣的蘿蔔，九天；吃蕁麻，可奪去半年的咒力；吃羊舌，終生的咒力消失淨盡。羊一類的動物十分愚笨，吃牠的肉，特別是下半身的肉，將令智慧損減，當中最差勁的是吃羊舌。此外，吃羊心亦會令智慧減退。不過，只要修語加持法，以上障礙均可止息。換言之，吃了蔥、蒜等食物，都不能令你有所損耗，奪去你語業的力量。

# 語加持的具體修法

今生得到的暇滿人身，只是一次而已，可謂極其難以成辦。我已得到這暇滿之身，更有幸值遇引領我踏上菩提道的善知識，而他是多麼難能可貴。更甚的是，我有緣值遇佛法，這亦是多麼稀有難得。由此可見，我已具足修法所需的一切條件。正如梭巴格西寧波車（Geshe Sopa Rinpoche）指出，在三惡道聚集了一切惡緣，但在此時此地，我擁有修學正法的種種善緣。我已具有暇滿人身，不應以免墮惡道為足，而應確保自己可一再得人天身。不過，得人天身不足以脫離輪迴無邊的苦海；甚至得證涅槃，亦非人生的真正目標。利樂眾生，令眾生得享今生乃至來生的安樂，才是亟需成辦的事情，而更為關鍵的，是令眾生得到解脫，以至獲得圓滿佛果的究竟安樂。要達到這個目標，我必須成就無上正等正覺。為此，應思維：「我現在發心聽聞日常修持的開示。」日常生活裡如何保持正念，亦包含在這個法門中。修持此法的目的，是為了擷取暇滿人身的精華，令人生變得極有義利。

## 增長持誦威能咒

此咒須誦七遍：

TAYATHĀ / OM DHARE DHARE BHENDHARE SWĀHĀ (誦七遍)

凡誦佛經、密咒或儀軌前，應先念此咒，令持誦發揮極其龐大的威力，從而積集不可勝數的功德。即使念誦經咒或儀軌只是一遍，凡誦此咒七遍，亦等同念了數百萬遍。

## 如何修語加持法

首先觀空，接著，自身了悟空性的智慧化現為本尊。所謂「本尊」，是指與你最有緣的一尊佛，而你可通過修習該位本尊的法門，更迅速地圓滿覺位。當然，要自生起本尊，必須已得到下三部密法或無上部密法的灌頂。

接著，在舌面上觀ĀH字(阿彌陀佛), 轉成月輪，中間有白色OM字，而在OM字前方，是白色母音咒，作順時針圍繞：

OM A Ā I ī U ū RI ḫI Lī īI E ē O ō ANG AH SWĀHĀ (誦三遍)

一如前述，白色母音咒的第一個字是OM字，而在該字前方，再有一個OM字，這便是紅色子音咒的開端，餘下的咒字，則逆時針圍繞白色母音咒：

OM KA KHA GA GHA NGA / TSA TSHA DZA GYA ÑA / TA THA DA DHA NA  
/ TA THA DA DHA NA / PA PHA BA BHA MA / YA RA LA WA / ŠHA KA SA  
HA KYA SWĀHĀ (誦三遍)

接著，觀藍色緣起咒，順時針圍繞紅色子音咒。該咒亦以OM字為首。換言之，三個咒鬘的開端，各有一個OM字，由內至外，排成一直線。

OM YE DHARMĀ HETU PRABHAWĀ HETUN TEKÄN TATHĀGATO HYAVADÄ /  
TEKÄÑ TSA YO

誦至這裡，必須稍作停頓，接誦：

NIRODHA EWAM VĀDĪ MAHĀ ŠHRAMANAYE SWĀHĀ (誦三遍)

藏文中並無停頓，但持誦時，必須在TSA YO 兩個音節後，稍作停頓，然後接誦 NIRODHA三個音節。若然把 YO音和NI音連在一起念誦，便有截然不同的意思，亦即「惟願女性的陰部 (YONI)被摧毀」。為此，必須在 YO音處稍停，然後才續誦 NIRODHA EWAM VĀDĪ MAHĀ ŠHRAMANAYE SWĀHĀ。這便是在法本中所述的正確持誦方法，否則便會表達出完全不同的意思。

根據帕邦卡寧波車的開示，一併念誦此三咒時，只須誦母音咒開端的OM字，子音咒和緣起咒的OM字不用念，亦不須誦母音咒和子音咒的SWĀHĀ二字，只是在結束時才誦緣起咒末尾的SWĀHĀ 二字一遍。此外，還有另一種方法，我不是百分百肯定，那是在早上修此法時，不誦三咒的SWĀHĀ 二字，只是在臨睡前，再誦子音、母音、緣起咒時，才補誦SWĀHĀ二字。不過，根據大瑜伽士恭波的開示，此三咒的末端都有SWĀHĀ 二字，而這三個咒必須分別念誦。

### 集中觀想及由內圈開始持咒的法門

這是指母音咒在最內的一圈，順時針布列，子音咒在中間一圈，逆時針布列，緣起咒在最外一圈，順時針布列，應逐一持誦，每咒誦三遍。

誦咒時，發音必須緩慢且清晰，誦 OM A Ā (稍停)、I Ī (稍停)、U ū (稍停)、RI ři (稍停).....如是類推。咬字一定要非常清楚。卓丹寧波車在美國金剛手中心講授大輪金剛手的註疏時，提到正確持誦這三個咒是何等重要。寧波車指出，每一個音都必須發得非常清晰準確，不然便不如法。

之後，觀白色母音咒的每一個字，流出白色的甘露和光明，遍滿你的體內，淨除無始以來轉生中所積集的身的惡業。下一步，觀紅色子音咒的每一個字，流出紅色的甘露和光明，遍滿你的體內，淨除無始以來轉生中所積集的語的惡業。接著，觀藍色緣起咒的每一個字，流出藍色的甘露和光明，遍滿你的體內，淨除你無始以來轉生中所積集的意的惡業。以上三個步驟既可逐一作觀，亦可同步進行。這裡或許有另一個秘密的觀想法門，但我沒有見過，所以不太肯定。

下一步，是觀咒鬘散射光芒，將佛菩薩聖語的加持和威能，以及世出世間眾語的威能勾召回來。可首先觀想佛菩薩聖語的加持和威能，化成母音、子音、緣起咒，融入自身舌面上的咒鬘。這是第一步。

第二步，觀佛菩薩聖語的加持和威能，化成不可勝數的輪王七寶、八吉祥物、八瑞物，融入舌面的咒鬘。

第三步，是觀世出世間眾語的威能，融入舌面上的咒鬘。所謂「世出世間眾」，是指大成就者或大瑜伽士。一般而言，我們會說這些大成就者已超脫輪迴，但他們當中的程度各有不同。除了這些大成就者，還有仙人(drangsong)。這些仙人已成就諦實語，蓋其終生禁語，不說三道四、不說謊，故此一言一語，亦甚具威力。但凡這些仙人為你發願，均可迅速成辦。你應觀想該等大瑜伽士、大成就者、成就諦實語的仙人等聖語的加持和威能，化成母音咒、子音咒、緣起咒、輪王七寶、八吉祥物、八瑞物，紛紛融入舌面的咒鬘。

我之前提到，應觀咒鬘放光，淨化自身。不過，實際是應先做上述收攝的觀想，然後誦咒，再做淨身、語、意三業的觀想。

#### 收攝咒鬘

誦咒後，觀緣起咒融入子音咒，子音咒融入母音咒，母音咒融入OM字，OM字融入月輪，月輪融入ĀH字(ༀ), 像是一切返回起點。之後，觀ĀH字(ༀ)化成白色甘露，融入舌頭，舌頭轉成金剛體性，堅固不壞，不論吃了什麼，都不能劫奪你語的威能。接著，應思維：「佛菩薩眾的加持和威能已進入我的語業。我的語業已圓滿無礙。」已得到先前所述的諸種利益。

## 迴向

之後，文中的「舌」字是指我們的六根中的舌根。所謂「具足善逝勇」，儘管當中有「勇毅」的意思，但我猜想應該是「具足善逝力」，因為這裡所指的是佛菩薩語業的威力。至於「承此莊嚴語，所顯大威力，願眾得調柔」，是指當你說法或說話時，此法有助你調伏其他有情的煩惱、自私自利的心，以及種種負面的念頭，令他們內心復歸平靜。接著是「不論說何語，願此等事業，當下皆成辦」。這裡是指不管是說法，抑或在其他時候，當你須要解釋一些事情，或請求別人辦理一些事務，都可如願成真。在迴向文中，所指的不只是開示佛法，還有在日常生活中，每當你跟別人談話，但凡有所希求的事情，都能夠圓滿成辦。

## 龍樹菩薩的心要修持

龍樹菩薩曾闡釋其心要修持。但凡以身、語、意三門作出一切善行（這並非指任何行為，而是善行），之後應誦子音、母音、緣起咒，令所作的善業發揮效力。不論基於哪種目的持咒，例如淨除惡業、療治疾病、消滅惡業、止息煩惱、延長壽命、增長福德、加強智慧、引生證量、懷攝外緣，令你可修法利生，又或要懷攝有情，令作惡者聽從你的話，不再做沉重的惡業，進而引領他們得享佛果位的安樂，都必須誦此三咒，務求令所誦之咒產生威力，成辦該咒特定的事業。

跋：

上師索巴寧波卓2009年於美國北卡羅萊納州羅里迦當派中心主辦的活動期間講解以上教法。由Drimay Gudmundsson 師及Kendall Magnusson於2010年2月編彙並略作更訂。其後，於2015年8月經 Joan Nicell師略為更訂。Joan Nicell師於2018年3月修訂咒音，以配合2018年版《轉苦為樂乃至圓滿佛果之道及附加法門》的內容。

# 上師索巴寧波車的弘法行程 2018 - 19

2018

## 印度

3月10日至11日：在印度德里兜率天內院大乘禪修中心給予《金光明經》口傳

## 澳洲

3月31日至5月12日：在班迪高普世大悲大佛塔繼續講解《入菩提行論》及繼續進行《修法寶源》諸尊閉關

5月20日：加持阿得雷德佛陀之家新中心大樓

5月25日：在荷巴特Chag Tong Chen Tong中心講解《修心八偈》

5月26日至27日：在荷巴特Chag Tong Chen Tong中心傳授觀世音菩薩大灌頂

6月2日：在埃德洛觀音院講解《利器之輪》

6月3日：在埃德洛觀音院傳授地藏菩薩灌頂

## 美國

8月11日：在奧勒岡州彌紀巴佛學院給予《般若經》口傳

8月12日：傳授藥師佛隨許

8月17日：在麻薩諸塞州智行佛母中心講解《修心七義》

8月18日：繼續說法並傳授紅度母灌頂

8月19日：繼續說法並傳授金剛薩埵灌頂

## 新加坡 - 阿彌陀佛中心

9月7日至9日：傳授大威德金剛灌頂

9月14日至16日：講授上師會供法註解

9月21至23日：續講上師會供法註解

9月28日至30日：續講上師會供法註解

10月2日：向觀世音菩薩像獻上金冠

## 歐洲

10月6日至30日：在俄羅斯莫斯科Ganden Tendar寺說法並在卡爾梅克共和國主持觀音心咒閉關

11月9日至10日：在德國聖救度母院講解《如何修持佛法》

11月11日：在德國聖救度母院傳授灌頂（詳情稍後公布）

11月13日：在瑞士Longku中心講授《善用生而為人的潛能》

11月16日至17日：在瑞士僧成中心講授轉心法門

11月18日：在瑞士僧成中心傳授觀世音菩薩隨許

## 印度

11月25日至12月2日：在印度色拉杰寺達地康村繼續給予極密馬頭明王教法的口傳

2019

## 美國

5月5日至30日：在北卡羅萊納州迦當派中心主持菩提道之光閉關

# 活動一覽

五月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
	1	2	3	4 菩提道次第攝頌	5	6
7	8 六座瑜伽	9	10 上師會供	11 菩提道次第攝頌	12	13
14	15 六座瑜伽	16 釋迦聖月共修	17 釋迦聖月共修	18 釋迦聖月共修	19 釋迦聖月共修	20 釋迦聖月共修
21 釋迦聖月共修	22 釋迦聖月共修 度母會供	23 釋迦聖月共修	24 上師會供	25 釋迦聖月共修	26 釋迦聖月共修	27 釋迦聖月共修
28 釋迦聖月共修	29 釋迦聖月共修 上師會供	30	31			

六月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9 上師會供	10
11	12 六座瑜伽	13	14	15 菩提道次第攝頌	16	17
18	19 六座瑜伽	20	21 度母會供	22 菩提道次第攝頌	23 上師會供	24
25	26 六座瑜伽	27	28 藥師佛會供	29 菩提道次第攝頌	30	

# 活動一覽

七月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
						1
2	3 六座瑜伽	4	5	6 菩提道次第攝頌	7	8 上師會供
9	10 六座瑜伽	11	12	13 菩提道次第攝頌	14	15
16	17 六座瑜伽	18	19	20 度母會供	21	22 上師會供
23	24 六座瑜伽	25	26	27 藥師佛會供	28	29
30	31 六座瑜伽					

八月

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
		1	2	3 菩提道次第攝頌	4	5
6 上師會供	7 六座瑜伽	8	9	10 菩提道次第攝頌	11	12
13	14 六座瑜伽	15	16	17 菩提道次第攝頌	18 度母會供	19
20 上師會供	21 六座瑜伽	22	23	24 孟蘭勝會	25	26
27	28 六座瑜伽	29	30	31 菩提道次第攝頌		

除非另行通知，所有活動均於晚上7時30分在本中心舉行。活動如因事調動，恕不另行通知。

聯絡我們

電話: (852) 2770 7239

傳真: (852) 2488 9299

香港北角留仙街3號雅景樓3樓A - B室

電郵: info@fpmtmba.org.hk

網址: http://www.fpmtmba.org.hk