

不厭生死，不欣涅槃——是大乘佛典的共法，真菩薩道的真髓。
菩薩甘做一個留在苦難世間的人菩薩，佛陀也甘願在苦難的人間成佛。
菩薩捨離種種樂，不厭生死求菩提（六十華嚴）
若有諸菩薩，不厭生死苦，則具普賢道，一切無能壞（八十華嚴）
以大悲不厭生死（集一切福德三昧經）



命理可信嗎？

須蜜那

很多命理風水師都是騙人的，他們利用一些江湖技倆，自圓其說，當然也有一小部份很準確。但請注意，很多命理師的命運都很坎坷，而很多研究命理者很快去到窮巷，無法再向上，因而轉到佛法中尋求。

命理不是信或不可信的問題，而是它本身所賦與生命的意義，並不能判定吉凶。

曾有一命理師對一個客人說：你將來衣食無憂，且不用工作，悠閒度日。

這該是主吉的命理吧？

原來該人犯了罪，被關在監獄裏，那該是好還是不好的命呢？

曾有一命理師對一個客人說：你將來衣食不豐，且每天要工作十多小時，就是睡夢中也會為工作煩憂而乍醒。

這該是主凶的命理吧？

原來該人常受持八關齋戒，日中一食，且常為眾生做福利的事業，勞心勞力。那該是好還是不好的命呢？

因此，騙人的命理故不可信，就是準確的命理也不應掛礙，別浪費精神在命理上！

最重要的是，我們應該明白外在的客觀環境，不是命好或命壞的主要條件，而是內在心性的鍛練，及身心力行的發心。



佛教消息

❖ 法鼓山落成開光

經過十六年的建設準備，法鼓山終於在今年十月廿一日觀音菩薩出家日落成開山。

❖ 毘尼習學營

香港無量壽精舍主辦，由05年11月5日至11日於樂生蓮社舉行，只接受出家女眾，專研戒律。

書畫家呂佛庭往生 1910-2005（95）

自十歲開始茹素習佛，精於書、畫、琴、詩。
往生前，由慶元法師代刀剃度為僧，法名（完僧）

于凌波老居士往生 1924-2005（81）

于老居士畢業於國防醫學院，曾首創佛教菩提醫院及菩提救濟院，並創辦開明高中。著作甚多，包括簡明佛學概論，唯識學綱要，中國近代佛門人物誌等等。老居士由醫入佛，弘提佛法，熱心公益。



五、處在中道

先舉個一例子：阿難尊者想參加五百結集，但大迦葉不允許，因為當時阿難尚非阿羅漢。阿難尊者心有所求，想早點證得阿羅漢，經行時未能放鬆心情，其覺性不夠強，走了整晚，又累又不能證得阿羅漢，就放鬆想休息，此時心沒有期待要證得阿羅漢，正在躺的那一剎那仍保持覺知，但心無所求，不鬆也不急，於此狀態下就證得阿羅漢了。那一剎那，果成熟了，從初果証得阿羅漢。由於覺知的持續，果自然成熟，該來就來，不要先有期望，只要心一直覺知動作即可。正確的因是，心不要專注於一點，才不會偏離了中道，若太懶散也偏離了中道。故禪修中的中道是心不要太緊，也不可太鬆，要一直貫穿單純的覺知，這是實踐中的中道。一開始要將正確的因就擺在中道上，一直維持它，果要來就來，如同種樹一樣，種子要對，播種下去，一直灌溉它，成熟時果就來了。生活中的禪修，也是同樣的道理，分分秒秒知道身體的動作，這就是灌溉，依據自然的法則，果該成熟就成熟。這是一種簡單而合乎中道的原理，只單純的灌溉，而不要把心弄緊，或散亂掉，果就來了。最初的覺性，未經訓練就如一棵小的苗，慢慢灌溉它，就會變成一棵大樹。同樣，從早到晚覺知自己的動作，漸漸能成片，最後達到圓滿就是佛。

六、覺性與看念頭

經由覺知一個部位，進而清楚知道身體的走動、起身、坐下，覺知力更強之後，強的覺性自然會去看心的活動，即心的念頭。不是我要去看念頭，是強的覺性去看念頭。此時即禪宗的看話頭，念頭正要起，能覺照它。一切所有的煩惱、貪、瞋、痴皆來自念頭，一般人在煩惱升起的一剎那，往往不能覺知它，不知道

自己正在生氣，過了一陣子才知道在生別人的氣，這是由於覺性弱。必須有強的覺性，如光明一樣，馬上覺照念頭。強的覺性是「明」，相對於無明、無知，「明」是強的覺性，這是訓練出來的。一步一步覺性提高之後，自然會去看念頭，最後能拔除無明的根源。一以貫之，整個生活中禪修過程是一直培養覺性。是在根、塵接觸中來訓練。覺性弱的人，心會被外在好吃、好看的對象所牽引而不自知。惑、業、苦是在根、塵接觸後產生。禪修的訓練在於覺性。內心若有很強的覺性，在根、塵接觸時，能夠看只是看，聽只是聽，對外境不產生排斥或被吸引。從早到晚，不斷覺知肢體的動作，培養到高層次的覺性，就如儲錢多了，就不必工作。覺性也如此，一直培養到最後，覺性即能一直存在著。以上指出一個重點：當覺性強時才能看念頭，否則會捲入念頭中。

七、喜悅與禪相

若一開始即採用專注行，即使能在禪修中產生很大的喜、樂，但回到現實的生活還是一樣，對外境仍起煩惱。而生活中的禪修是採用覺知行，開始的因是開放式，知道外在的訊號，而不為訊號拉著跑，其技巧是一直覺知自己的動作，培養覺知力，禪修幾天後，雜念少了，當覺性成片後會產生身心輕安。但一般坐著不動的靜態禪修，極容易掉入輕安喜悅中，跳不出來。如世尊之前，有很多人修到四禪八定不能開悟，因為落在喜悅中，覺性顯現不出來。覺知行不同，喜悅同樣產生，當下繼續覺知肢體仍在動，故此時喜悅只是喜悅，痛苦只是痛苦，心一直保持覺性。以此方法能突破修行上的障礙，不管狂喜、光明、佛等禪相出現，當下把它當成旁邊的東西，只依靠自己的覺性，只知道肢體在動，這些禪相自然消失，禪修者心不

會被拉跑。

八、自歸依與平等心

生活中要以覺性為依靠，即佛陀所說：自己是自己的歸依處，稱作自歸依，也就是依靠自性佛。死亡時唯一的依靠也是覺性，故覺知行是很踏實的修行方法。眾生皆有佛性，動物因為條件不足，無法訓練覺性，身為人則機會難得，可以在覺知身體的動作中來培養覺性。只要持續的練習，覺性漸漸提高，喜悅自然會產生。覺性高時，智慧也自然產生。覺知力強後，就能看清楚身體、感受、心意、念頭（法），此時不會被感受及念頭牽著走，也就是說，此時具有真正的平等心與平常心。

九、修行的次第

修行成聖的過程要經過五根、五力的加行道，進入見道、修道。五根第一是信，要相信佛法、因果，正確的因即有正確的果，要相信佛陀的方法。第二精進，對於方法要不斷的去訓練，世尊說：行、住、坐、臥要正念正知。要相信這是佛陀教導的方法，能致滅苦的目標。第三是念，念就是覺知，在行、住、坐、臥中要覺知，選擇一個部位的動作來覺知。人整天在動，因此可訓練出無間斷的覺知，能持續時即是定。這不是專注式的定，而是覺知式的定，這才是正定，也是日常生活的定。覺知動作是無雜念，這是真正的三摩地，覺性是全面開展、持續的，持續時就是第四定根。定中包含前面的信、進、念。定中包含覺性，不是專注的定，是開放式的定。定中有覺性時，第五慧根自然生起。信、進、念、定、慧的次第是一種自然的過程，慧是來自於根塵接觸中，以強大的覺性來觀察實相。此即是佛法的理論與實踐。無明在那裡？在根塵接觸中，沒有覺性而被妄念牽走。無明如何斷除？在根塵接觸中，以強大的覺性，看清實相。慧如何產生？在日常生活中，以具有覺性的定來觀照，因緣成熟時，慧即產生。此慧是修所成慧，非聞、思修慧，是

真正的般若。由持續的覺性，在因緣成熟下而有慧，若有所期待，念與定減弱，慧是不能產生的。念與定必須平穩、持續，慧才能成熟。五根更成熟時是五力，五力更加強後，進入七覺支，進入見道位，體證身心的實相，呈現般若而成為聖者。七覺支仍以念覺支開始，以覺性來貫穿，再來是釋法覺支，觀察身心的實相，精進覺支便是不斷培養覺性。喜與輕安覺支，是由於覺性而自然產生身心的喜悅與輕安，現在有強的覺性，不為喜悅拉著跑。覺性成片時，便是定覺支。在很強的覺性下，便有真正的平等心，這就是捨覺支，不黏著任何外境或現象，不被感受，念頭拉著跑。例如，身體病痛時能不高興，因為有很強的覺性，習氣不再產生。七覺支之後是修道位的八聖道，八聖道是中道，是生活中的一種實踐。第一正見，要有正確的因果觀念，正確的原因得到正確的結果。在生活、禪修中，使心有正確的觀念，放在正確的位置，位置不要擺錯，一開始只要訓練覺知即可，不要急著進入專注中。心有正確的位置之後，只要一直灌溉它。正思惟不是妄想，是在生活中的正確思考。種種日常行為要在覺性下來思考、規劃。正語、正業、正命是指日常的言行要伴隨著強有力的覺性。正精進是在覺性中不斷的努力，正念是單純地覺知自己的身心行為，覺性成片後是正定。佛法的訓練便是以覺性來貫穿整個修行的過程。

十、歸結到覺性

佛法修行的核心在於覺性的培養，覺性圓滿時成佛。各宗各派不同的只是技巧，但我在這兒推薦最簡單方法是，走的時候知道在走，同時的，站著、坐著、臥著、舉伸時，當下要知道身體的動作，把覺性一直貫穿並培養起來，這種方式在任何時候皆可訓練。人是動物，整天在動，利用這種自然的現象來訓練覺性，可說是一種最簡單、最自然的方法，這便是生活中的禪修。

(全文完)



小心魔羅（Mara），身處世間絕不容易，我們該常保持危機感。

社會裏，處處充滿陷阱，不是偷呃拐騙，便是弱肉強食，落井下石。忘恩負義，鵲巢鳩佔的事件，天天都在發生，更諸多借口，去掩飾敗行。一不小心，便被吃掉，甚或損失很大，無法復原。例子數不勝數，這些都是魔行，小心。

出來工作，僱主刻薄無良，施勞施怨，侮辱尊嚴；僱員則開小差，盜取公司物資，搗亂敷衍；同事間則打小報告，背後中傷，搬弄是非，踐踏別人上位等等，這些都是魔事，小心。

在家裏，慈母出敗兒該怪誰？母親盡心盡力照顧，全心全意想兒女好，而兒女在好環境下卻不能成長，該怪誰？有說「無冤不成夫婦，無仇不成父子」。好好的姻緣，好好的親情，卻帶來無限的怨懟，無限的敵害，這些都是魔情，小心。

每天，我們總是鬧情緒，起煩惱。貪、嗔、痴中打滾，正事不作，清淨心不起，諸多計度，事事從利益出發，不去把持正義。自高自大，

違背因果，更不會執持戒律，憶念三寶，聖人，善知識。也不會守護眼、耳、鼻、舌、身、意六根，縱容六賊去盜取我們的功德財，使我們墮落，這些都是心魔，小心。

佛門中有很多不尊敬三寶的現象，尤其對法義妄加批評，未能做到依法不依人的智慧境界。信佛後變得偏執自滿，跟從前的親友劃清界線。信佛愈久愈固執難耐，冷漠、散渙，甚而退失菩提心。佛門老鼠四處竄，為的是尋找利益，祈福，事事以己為先，以自己的親友消災解難為目的。有些稍懂佛法便自視過高，看不起其他善行；更有些在佛教界內辦事的人，不思進取，不加改革去度眾生，卻抱殘守缺佔著崗位，不讓新來及繼承者沾手。往往今天的護法，卻是他日的魔羅。這些都是法魔，小心。

魔羅不但在色身上傷害我們，更在思想上荼毒我們。心魔處處，不能發起菩提心，連一念善心也不能起。小心。

但！可有想過自己正是其中的魔羅。
更要小心自己會變成魔羅。



一切從寬恕開始

須蜜那

信佛後，該如何開始新的人生？該如何簡要地對待一切事物？除一切從感恩開始外，更應要一切從寬恕開始！

人與人相處，很容易利益不均等，或是損害對方，些微的不平衡，便做成怨恨，有意無意間作出一些「復仇」的行為，而對方亦會同樣對待，形成一個惡性循環。故達賴喇嘛說：「怨恨不能解決問題，復仇只會做成更多的不幸。」

一切該從寬恕開始，因為他們無知，不知道自己做了什麼，傷害別人，受苦無量。還問蒼天，何以命如此苦，那日才能脫離苦難？卻不知道苦是自招自造。看到他們如此無知，受苦，還能怪他們嗎？

一切從寬恕開始，世間沒有完人，相處之道，需包容、寬恕，自己也是充滿缺點，也常常傷害別人，故需寬恕他人。

過去曾做過很多不好的事情，所以今生受報，現在仍不斷做不好的事，影響未來，如果不是受報了債，就是做業，故不應怨恨他人。

如果有能力借錢給別人，便預計他們不會還，沒能力便干脆不要借出去，別怨恨那些借錢不還的人，因為他們預算錯誤，沒法還，不是故意弄至此。

如果在感情方面被人拋棄，別怨恨，因為我們再不可愛，我們充滿缺點，那是自然的事情，提昇自己，改良自我才是究竟之道。

遭到別人的傷害，緊記不要怨恨，因為裏面有很多誤會；有很多控制不了的事情、情緒；有很多複雜的因緣導至，不是人們想這樣子的。

由於同情，我們會憐憫；由於憐憫，我們會原諒；由於原諒，我們會寬恕。

一切就從寬恕開始罷！



飛天

那羅

她飛越

如痴如醉

風流過髮際

眼睛閃過風雲

從是西方過十萬億佛土

有世界名曰極樂

而這刻

閻浮提外

多少天堂

多少那洛迦

浮沉

纏縛的

竟是那碧海情天

其國眾生無有眾苦

但受諸樂

皆以虔信、發願、行持

攝往

而她

穿越宇宙

穿越時空

光年外

星系外

彼佛光明無量

照十方國無所障礙

五劫思惟

去建構

此凡聖同居淨土

只須剎那恒持

蓮花化生

念





自我教言

作者：晉美彭措法王

譯者：索達吉堪布

(連載)

『自我教言』不只是入門的導引，更是久修行者的一面好鏡子，去反省及自我教言，為佛學及修行態度的明確指引，去除很多謬誤及修道上的倒見。書內一再強調聞思的重要性，正是建立『正見』的要素。

一切加持的賜予者是自己的根本上師，所有悉地的來源則是本尊，各種事業的根本就是空行和護法神，一切一切的根本是守持密乘的戒律。望大家時時刻刻祈禱自己的根本上師，也應修持自己的本尊，念誦本尊的心咒。尤其是承辦一切事業，空行母很重要，遣除違緣方面則護法神很重要，所以對空行和護法最好經常供養一些整潔清淨的供品，否則只是口頭上念誦祈禱，就起不到什麼作用。對一切的根本——密乘的戒律也必須要守持清淨，這樣護法神也會如影隨形般經常跟隨保護自己。

大家在做飯時，最好不要把水直接倒在火上，這樣許多護法神都會不高興。本來火很盛燃，但你把水或肉湯澆在上面，使火熄滅了，這樣做法就不對。因此，燒火的人一定要注意。大家對喇榮的龍泉水也應該保持清潔。山上的這個護法神，若是誰檢了他山上的柴薪，誰得罪了他，他可能立刻就會報復此人。但這個龍泉水有點與眾不同，大家若沒有維護好泉水旁的衛生，這個惡龍就會天天來找我麻煩，我的有些病就是因龍王不高興而引起的。

我個人以為，饒益眾生一個是放生方面，這對大家有很大意義；另一個就是暫時以布施來利益眾生，這也是我們扶貧方面的一些專案，還有其他的法布施。如果經常這樣發菩提心，修勝觀，這種人就是真正的密咒上師。所謂的密咒上師並不是一定要娶空行母，留長頭髮，真正的密咒師是具有菩提心的人！

已經斷除了死魔的人，根本不會說見神見鬼等胡言亂語。其實，三界中最大的惡魔就是

我執。誰有我執，那所有的天魔都可以包括在其中，我們心中一切惡魔和鬼神也都是「我執」的部下，因此除了你跟我執這個大魔天天共處之外，就再也沒有一個外在有相之魔了。為此密勒日巴也曾說：「如果自己的心沒有變成魔，那在外境上面沒有任何一個魔。」

有的人大言不慚地說，我今天看見這個神，昨天看見那個鬼，然後我就稍微念了一下解縛咒，馬上就把它們嚇跑了，這種說法是不對的。也是說有某個鬼神在害著你。但在大圓滿前行中也已經講過，這種說法其實是一種邪法。即使是真正的鬼神，我們也應該把它們當作是自己的父母，在斷法中也著重是在修慈悲心。

覺宇巴修行者專門到各屍陀林和水泉旁去，也是修大悲心為主，並不是用瞋恨心來降伏鬼神。以前瑪吉拉準空行母降伏魔眾的方法，首先是依靠清淨的儀軌，將所有的鬼神集中，此後就將自己的我執和肉身布施給他們。

在斷法的儀軌當中，是將自己的身體變成甘露，供養那些鬼神，以此讓它們都獲得安樂和滿足，這樣在了知我執的本性後，能生起一種無生空性的境界。

因此對於斷法，現在末法時代的人，根本就不了達它的密意。你們這些狂妄之徒！請睜大眼睛看看拉準空行母的教法，這種修法並不是以瞋恨心來斷除外境的妖魔鬼怪，我們應觀察的是如何斷除自己的我執。

很多人不知道觀察自己的相續中到底有幾許的功德，就好像認為自己是一個伏藏大師、大成就者或清淨戒律者一樣，然後就隨便言說

自我教言（續）

各種鬼神的事情。當別人讚嘆他的時候，還自以為功德巍巍。

在這個末法時代的人們，也似乎根本就不懂得如何才能正確判斷一個人，若是某人經常談神說鬼的話，他們就會認為他有神通神變，但其實就是這種人最為虛偽不實，沒有半點可靠。

這可能是因為以前的一個緣起吧，在藏地雪域，真正具有智慧和清淨戒律的人，世間俗人對他們不會恭敬，而不學無術、裝模作樣的，眾人反以為他是一位了不起的人物。現在的時代也是如此，如果說是活佛的話，不論是否具備功德，漢地的很多居士或是愚笨的人都會對他恭敬供養，若不是活佛的人，即使他本人具無邊的功德，好像任何人也無動於衷，末法代的人就是這樣愚癡顛倒，對具有清淨戒律等功德是真正福田的人不知道去恭敬。

愚昧淺薄的人，在受到別人恭敬時，自己的傲慢心也是越來越增上，就像是火上澆油，別人說他是活佛，他也就認為自己是真正的活佛了。

總之，我們要經常觀察自心，對自己的心作開示。因為我們的心經常被種種分別念的波濤擾亂著，如希求名聲、利益和安樂等等，而不願默默無名或受到侮辱，我們一生中大多數時間都是處於世間八法的染污當中，而真正的善心，比如寂止、勝觀等如法的心卻非常稀少。如果我們在世間八法中耗盡了自己的一生，那真是很可惜。因此在聽聞到佛法之後，我們應該身居寂靜的地方精進修持。如果自己的相續沒有點滴進步，好像跟從前沒有兩樣，這真是令人遺憾。

大圓滿中的八大金剛大笑、無道無果等等說法，與如今眾多狂人所講的大話、假話、空話，比如胡說沒有善惡、輪迴、涅槃，這兩者

有極大差別。現在末法時代有些人，說是你們不要學經論，學經論沒有什麼意義，要實際修行。但如果沒有聞思，怎麼能修持呢？這真是著魔！

本師釋迦牟尼佛也是要求先聞後思，遣除修道前的一切障礙之後再修持，如果從來沒有聞思過，哪裡會有修行？薩迦班智達也說過：「沒有聞思而作修持，那就像是斷了手的人扒在懸崖上一樣。沒有聞思智慧的這種愚癡人修大手印，來世變成傍生，或者是生於無想處。」所以這種沒有聞思的修行真是一種大空話，真是一種邪道！

現在濁世中有些上師，自己根本就不懂佛法經論，更不說解釋經典了，所以他就不讚嘆聞思，只是一味地讓人們修行，這就是真正的謗法罪。有些上師一輩子也從未學過一部論典，如米滂仁波切、智悲光尊者、榮森班智達等前輩高僧大德們的論典從來沒有學習過，我們知道他肯定是不懂經論。既然從沒有聞思過佛法經論，那你是怎樣攝受弟子的呢？如果連佛教的基本理論和名詞術語都不知道，然後告訴別人不要看經論，說是我們這裡以修行為主，理論方面不重要，說是需要修持。這種說法真是愚癡又謬，無垢光尊者指出：「在我之後，只有聞思究竟的人才能證悟無上的大圓滿。」因此一定要有廣大的聞思。

我希望大家要聞思修行，不需要聞思的這種修行我是不會認可的，這種沒有因的果，怎麼會產生呢？釋迦牟尼佛教法的特點就是有如何的因才能結如何的果，這也是佛教緣起性的特點。古德說，沒有學習而得到智慧，這在佛教的論典中找不到任何論證和根據。

不需要任何聞思的修行是一種愚笨的盲修瞎，在這種人的心中所能生起的可能僅是一種暫時的寂止，就像是旱獺的境界（冬眠）而已。





「你不知道，不但要付錢給大的，還有一個小孩今年要上學呢！」那男子抱怨道：「聽

他打開手拖車的袋子，只見內裏很多書，最上面一本正是紅封套金字的「大乘妙法蓮華經」。