



雖然我受到傷害，但他也不見得好過，
甚而比我更痛苦，教我如何去怪他呢？
更何況到最後，在無常下大家都是輸家。



尋 求 善「法」 勝軍

芸芸書本及說法者中，我們該如何去選擇，釐定其為「善」法，正如善知識，都需要我們去仔細尋求。

尋求善法亦即尋求智慧，法為主，因此要依法不依人，不能夠因為說法者名氣大、學識好，或修行功深就跟，雖知法無定法，契理契機最重要，適合別人的法，由於根器不同，未必適合自己，好好了解自己，再審度那種法適合自己，一門深入。

佛陀說法極度靈活，可長可短，長期宣講完整的整部經典，或是路上偶遇的短暫說法都能揮灑自如，巧喻引譬，且貼合當時環境，沒有任何障礙。不會錯失機會或浪費時間。他的對象深入各階層，平等慧施，上至貴族、外道、宗教師，下至農夫、平民、牧童、妓女、賤民等。

佛陀說法內容簡潔，直接，且對應問題，卻不失條理，穩定性。內容必然導向修行、解脫性的目標，或是煩惱的對治性。對於知識性的東西只會輕輕帶過，而一些形而上或「言不及義」的問題索性不作答，他極鼓勵人珍惜生命、時間，邁向解脫，離苦得樂。他說五蘊、六入、十二處、十八界，目的導向解脫，不像時下一些說法者在名相上轉。對一些愚夫愚婦他只會教生天之法，不會奢求每個人深入法義。

尋求善法跟尋求善知識差不多，須具備以下各點特質，同樣，如未能全具備，需憑我們的智慧，去蕪存菁，客觀開放地吸取養分：

1. 出離心 — 法的指向非為名、為利、離貪，遠離各種顛倒，最重要是去除執著，達到清淨和諧的境界。
2. 菩提心 — 法以利他為主，不計較能利益多少或盡多少力，要有慈、悲、喜、捨四無量心。
3. 空性見 — 體解空性、緣起，因緣果報
4. 虔敬三寶 — 對三寶的讚嘆，投靠，親近
5. 戒具足 — 對私慾的克制，善法的履行
6. 定具足 — 導向澄明無染的境界
7. 慧具足 — 對世間及出世間的善巧智慧

善法跨越時空，歷久彌新，每一個人人生階段皆有另一番感受，每一處或每一新環境皆有所啟發。尤有甚者，稍一接觸即能改變一生。



自我教言

作者：晉美彭措法王

譯者：索達吉堪布

(連載8)

『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。

我們狂亂的心就好比熊熊烈火、飛捲的狂風、海中的波濤或山上滾下來的石頭，直接制止和對抗它則是困難重重，讓它自然停止也不可能，所以我們應該依靠種種的善巧方便來對治自己的心。

修心的方法應該是不緊不鬆，希望大家對三寶應該生起信心，特別是對自己的根本上師要作猛厲祈禱：祈禱上師您心中的智慧完全融入我的心間，願我將來能弘法利生，請好好地加持我的相續。這樣，哪怕是一剎那祈禱自己的傳承根本上師，上師的大悲加持也會對我們有很大的意義。

分別念猶如空中的雲霧，漫無邊際，也像無有阻擋、不斷下流的河水一樣連綿不絕，如是我們不應追隨未來的分別念，而應自然安住於當下內心之本性。分別念，猶如空中飛禽或平原上豺狼的腳印，既尋覓不到，跟隨它又有何義？也如夢中的買賣，雖然有時贏利、有時虧本，但這都沒有什麼意義。所以我們要全部斷盡這些無義的分別念，就必須觀察自心，然後自然安住。

若自己的分別念如風起雲湧，越來越增上，則好像連整個虛空界也無法容納，但只要我們以觀察的智慧去斷除它，那分別念在剎那間將全部消失無蹤。作為一個大修行者，當他一開始觀察自心時，所有的分別念就都融入於心的本性虛空當中，一切煩惱也就消失於法界。

心如幻化的軍隊，與這個幻化軍隊對壘的時候，希望大家不要畏懼，應充滿信心，因為

它本無自性。如果沒有調伏自心，則在三界中會感受無量痛苦，而今生又像閃電，非常短暫、不可靠，所以希望大家再也不要往後拖延，應該儘快去行持。

如果心中存有世間八法，這樣僅在表面上修持正法，持守戒律或是具有一定的智慧，那實際上並無太大意義，所以我們應當一心一意地觀察自己的心。若自心不能安住，就注視釋迦牟尼佛的心間，若產生沉掉，就往上觀他的肉髻，在大手印當中，也有觀文字或標幟，這樣觀想佛在心裡面，就容易調伏自己的心。

在大圓滿和大手印當中，心安住時要觀察，心散亂到外面時也要觀察，總之隨時皆應觀心，這樣就能將所有的煩惱、分別念全部斷除，能取和所取自然消於法界，顯現出覺性的本來面目。

當我們安住的時候，那就像水泡融入水中，所有的分別念全部融入於心的本性當中。以前惹瓊巴與密勒日巴相逢的時候，密勒日巴就幻化出一百匹野馬，然後又從中幻化出了成千上萬的野馬，接著一剎那間這些野馬全都變成一匹，最後這匹馬也融入了法界。當時惹瓊巴已經看楞了，密勒日巴就給他唱了一首金剛歌，意思是講凡夫的一切分別念即是如此。

若心真正能安住，那所有的分別念就會消失於法界；我們若沒有認識其本性，那分別念就會越來越強大。比如，對一個年輕的女子，最好一開始就不要看她，然後不要去想她，也不要與她講話，不要跟她接觸，當內心產生小

小的貪心時，就應該立即斷掉。否則若你跟她接近，與她說話，然後與她一起做一些不清淨的行為，最後你們的後果就會越來越嚴重。所

以，在一切分別念萌發之際，我們就應立即加以斬掉。若有分別念，就不能成就寂止，因為所謂的寂止，就是指斷滅分別念而言。



人於天地間 提舍

十七歲 那羅

十七歲
黛綠的歲月，維特的煩惱
沉默
於不何知的未來
寂寞
在現實的起點

怯懦，木納
是無言的抗議，反叛
還是歸順
忘掉那胸懷大志
躲進課本中
或闖入那花花世界
和光同塵

耳際的喋喋
正是那純真的終結
且讓安然酣睡
三寶慈恩中



生於天地，我深感慚愧，無時無刻，皆在耗費資源，製造廢物。

身在香港，每天晚上我倒垃圾時，發覺每天製造的垃圾頗驚人，如長年累月計算，使我吃驚，嗅到那些反胃的氣味，我感到歉疚。當收到電費單、水費單時，發覺耗用的資源也不少。再計算每天吃數餐、喝水、穿衣服、洗濯、乘車往來，生病吃藥，住宿（尤有甚者，更要開揚，景緻等）等，可知人於天地間，耗用之大。

若由人的一生計算更有趣，由嬰兒到小孩階段，可說是純消耗期，不單在物質方面需父母勞心勞力撫養，還要師長的教導，其他人的呵護才能成長。一生中，只有從約廿歲到五十歲的時間發揮自己的才能。五十歲以後進入老年，到病到死，都需要別人照顧。如需加護，則耗用的人力物力更大。

我們的語言，也在污染這個世界。每天不是要求這些就是那些，從不滿足。或是唉聲嘆氣、埋怨、吵嚷，尤有甚者，責罵、散播謠言、中傷，或是廢話連篇，浪費他人時間。如反省我們的言語，可能發覺一天之中，沒多少句能利益他人，所說的千百句話，不說也沒有損失。

在思想方面，所需的滿足很大，要求很多。如要別人的讚賞，要聽動聽的說話；要有安全感，不斷籌謀賺錢，要舒適，有品味，優雅，吃得有排場，住得有風格，更要有琴、棋、書、畫靈性的滿足。沒想到這些美貌的背後有多少辛酸，多少別人的奉獻！

綜觀一生，我們謀取多少？奉獻多少？有否在完全成長的階段仍然蹉跎歲月，吃、喝、玩、樂？有否反省做了多少？回饋多少？

人於天地間，是否愧對他人？愧對自己？



地藏經法要

賢護

(連載6)

吾觀地藏威神力，恒河沙劫說難盡；見聞瞻禮一念間，利益人天無量事。

(八) 修持 — 地藏經的修持法，最簡易不過，他不像其他修持法門，需要繁複的修法，或是嚴格的師承。唯其太簡易。太不可思議，故需很大的信心才能成就。地藏菩薩累劫為眾生，構思出最簡易，功效最大的修法。更引導眾生禮讚其他諸佛菩薩、大乘經典，或對一偈一句，發殷重心。

1. 身 — 瞻禮地藏像、彩畫、刻鏤、塑漆形像，乃至簡單合掌。或對菩薩像，作諸伎樂及歌詠、讚嘆、香華供養。或常以飲食、衣服、繒綵、幢幡、錢、寶物等供養。或對諸佛、菩薩像前，高聲轉讀此經一遍，或取病人可愛之物，或衣服、寶貝、莊園、舍宅或對病人前高聲唱言：「我某甲等為是病人，對經像前捨諸等物或供養經像，或造佛、菩薩形像，或造塔寺，或燃油燈，或施常住。」

自書此經，或教人書，或自塑畫菩薩形像，乃至教人塑畫。

或一念讚嘆是經，或恭敬者。

或聽受妙法，必能令離三塗苦，減少受業。

如遇先佛塔廟或至經像毀壞破落，乃能發心修補，或勸他人布施結緣。

地藏水 — 「有宿業障未得銷除故，於大乘經典無讀誦性，如是之人聞地藏菩薩名，見地藏菩薩像，具以本心恭敬陳白，更以香華、衣服、飲食一切玩具供養菩薩，以淨水一盞，經一日一夜，安菩薩前。然後合掌請服，迴首向南，臨入口時，至心鄭重，服水既畢，慎五辛、酒肉、邪淫、妄語，及諸殺害，一七日或三七日。是善男子、善女人於睡夢中，具見地藏菩薩現無邊身，於是人處授灌頂水，其人夢覺，即獲

聰明，應是經典一歷耳根，即當永記，更不忘失一句一偈。」——見聞利益品

2. 語 — 讚嘆佛菩薩，經典

讀誦，轉讀尊經

勸於一人，多人受持

高聲轉讀或請人讀

念菩薩名 — 「至心恭敬念滿萬遍，是諸不如意事，漸漸消滅，即得安樂，衣食豐溢，乃至於睡夢中悉皆安樂」——見聞利益品

「若未來世有善男子、善女人或因治生，或因公私，或因生死，或因急事，入山林中，過渡河海，乃及大水，或經險道，是人先當念地藏菩薩名萬遍，所過土地，鬼神衛護。」

——見聞利益品

3. 意 — 當然，最佳的修持法該從心去做，即至心，至誠的心，恭敬的心，戀慕的心，歸敬的心。不管瞻禮、讀誦、讚嘆等，如缺此至心，恐難與菩薩感應。有修法者埋怨未能受到經中提及的利益而有所懷疑，卻不去反省有否具備此至心？還是自己的作法敷衍了事。

發願 — 發願弘揚地藏法門，流布是經，鼓勵眾生修持地藏法，發地藏大願。

迴向 — 「若能以此布施福利迴向法界，是大國王等於十劫中，常為大梵天王。」

「更能於塔廟前發迴向心，如是國王及諸人盡成佛道，以此果報無量無邊。」

「若未來世中，有諸國王及婆羅門等能作如是布施，獲福無量，更能迴向，不問多少，畢竟成佛。」

「未來世中，若有善男子、善女人遇佛形像、菩薩形像、辟支佛形像、轉輪王形像，布施供

供養，得無量福，常在人天受勝妙樂。若能迴向法界，是人福利不可為喻。」

「未來世中，若有善男子、善女人遇大乘經典，或聽聞一偈一句，發殷重心，讚嘆恭敬，布施供養，是人獲大果報無量無邊。若能迴向法界，其福不可為喻。」

「未來世中，若有善男子、善女人於佛法

中，所種善根或布施供養，或修補塔寺，或裝理經典，乃至一毛一塵，一沙一滯，如是善事，但能迴向法界，是人功德，百千生中受上妙樂，如但迴向自家眷屬，或自身利益，如是之果，即三生受樂，捨一得萬報。」——校量布施功德緣品



給亡靈的信 寂慧

致亡者：

抱歉不能出席你的喪禮，我不想找借口說忙，說別的理由。實在我太傷心，難受，如此場合恐怕吃不消。往者已矣，我的到來意義不大，謹以至誠心在他方哀悼，不願執著於儀式，表象，或是趁熱鬧。送來這封致亡靈的信，可誦可不誦，完後請將它化掉，希望能撫慰心靈，聊表悼念。

你無須害怕，在生死大海中我們已浮沉無數次，只是我們太健忘，太逃避。死亡，沒什麼可怕，除了陌生及變化外，它沒有什麼。每個人都要面對，我也會，因此你必有尊嚴。「因有生老病死苦，故佛出世間」，釋迦牟尼佛為此大事因緣，放下一切求道；阿彌陀如來為十方世界眾生建造極樂淨土；地藏菩薩為一切亡靈作皈依；觀音菩薩尋聲救苦，十方三世諸佛菩薩為苦難眾生作救贖。如今你面對死亡，別忘念佛、念法、念僧，不管生前作了何事，請來一次至心的皈依，你必獲其利益，無有恐怖，遠離顛倒夢想，度一切苦厄。此刻，三寶的加持力最重要，亦是你唯一依賴之處。

生前種種你該放下，名利，錢財，眷屬，事業等與你無關，且是你的掛礙，使你執著，痛苦。別回望過去，期待未來，不要徘徊踟躕，貪戀世間事物，「色不異空，空不異色」「受、想、行、識不異空，空不異受、想、行、識」。身後種種莫大變化，你該欣然接受，願以生前善行功德，迴向往生淨土，遠離八難。

有智慧的人，知道這個世界只不過是一種幻象，不會視為真實，故能避免憂苦。

一個終結是另一個開始，正如一個開始正邁向終結。

一切萬物依緣而有生滅，故離有與無。愚者雖或見有，或見無，但正確智慧之所見，乃為離有與無，這就是中道的正確見解。

身與周圍之物，皆由因緣所生，故時常變化，片刻也不停止。

請你保持正念正知，讀誦無常經，看破塵世執著。如覺得複雜為難，就請專心念佛，放下萬緣，期能往生他方國土，聽經聞法，生生世世得值三寶。



小李約我行山，的確有些突然，想想我們沒有見面的日子，當不會少於十年吧！回憶少年時我經常於星期天約他一起攀過慈雲山到沙田去，原因那既是一種運動，也是一種省錢的娛樂，更是有益身心的接觸大自然機會。小李不大願意常重複這活動，但我懶得想其他活動。沒想到這次他竟主動約我出來行山，使我感到意外。

我們如昔相約在慈雲山下，小李顯得有點蒼老，前額頭髮不見了，腦後也很疏落，畢竟他已年近六十，那種憔悴也分不出是年紀大還是病容。

以前，我們邊走邊討論如何結識異性，工作的喜與樂，夢想如何賺大錢發達，享受人生。計劃買六合彩，不會覺得累，或缺乏話題，但這次不知是否年紀大了，我不斷喘氣，遑論談話，況從前的話題已不適合如今。小李雖然沒有我那麼喘氣，但我看他臉色怪怪的，比以前談話少多了。

突然他問：「是否每一個人都是求學、追女仔、結婚、生子，一生平淡而過？」

每次他嚴肅說話時，我總嘻皮笑臉，「那有什麼不好，過程也可多姿多采，生活也可美滿，不一定追求別的刺激就是精采的人生吧！」

「那你追求什麼？」他追問。

「不追求什麼！也不會不追求什麼！隨緣隨己。」

一路上，風景沒有變，氣氛仍然那麼寧靜，偶爾山風隨來，來到觀音廟前，仍是那種破落的感覺，但發覺骨灰盒已重建，遷往旁邊一座精緻的建築物裏。

「想不到死人也要遷居。」小李感慨地說：「世間無常，不論生死，該如何面對？」

「有生必有死，死後自然重生，不必面對，到那裏，就是那裏，安住當下，不！也無須安住。就像乘車，車到那裏就是那裏。風景、人物、站頭，是什麼就是什麼！」我用眼尾瞟過小李，想他大概有點氣吧。

越過山頂，往山下走，我們覺得輕鬆多了，氣喘漸平復過來。山腰處，經過一段巨石林，我忍不住躲到石後小便，回來時，小李說：

「那麼多年，看來你沒怎麼改變，仍是那麼愛嘻笑，餓了便吃東西，累了便躺下來，要小便便像狗般躲起來提腿，苦惱就像與你絕緣。」

「誰說我沒有煩惱，只是無暇去計算而已。我要求不多，容易滿足，得不到不會強求，心無掛礙。」

「從前的日子真好。」小李望著遠處，若有所思地自語。

「也不見得，」我反駁說：「過去的或是遙遠的總叫人錯看。」

「假如你患了絕症，你會怎樣？」小李突然問。

這時我們已來到山下，進入沙田，從前的樹林不見了，換來的是幢幢大廈森林，一條大馬路橫亘在前，車輛風馳而過，前面的景像跟從前完全不同，我們進入一個嶄新的境界，迷失於一片大廈中。

那天晚上，我搖電話給小李，對方一個女子的聲音回說他病了，馬上掛斷電話，我提著聽筒楞在那裏。

讚誦

那羅

你圓滿的臉龐
遼闊極遼闊
智慧如海
深邃的眼神
深不可測不可測
紺目澄清

你碩大無朋的身軀
高越須彌
仰首再仰首
縱使更上層樓
飛越重天
亦無復見頂

你梵音清婉
出微妙音
喚醒再喚醒
那如夢如幻
如露如電的
沉迷

頂禮若隱若現
遍一切處的法身
無等倫的光明
遍照十方國
多少個願望度眾生
九品咸令
登彼岸



佛教消息

CBETA電子佛典集成2007版

內容為大正藏 1-55冊、85冊、及卍續藏1-88冊、共計3,597部，10,434卷，總計一億五千萬字。

繼續 2006 年開始進行的經文修訂、歷代目錄整編、其他語系藏經連結與對照、跨語系平台或介面、經文新式標點作業與經文繼續集成等。其中經文新式標點作業將能改善藏經斷句、分段與校勘的缺失。並補足大正藏與卍續藏所沒有收入的藏經，彙為「佛典總集成」。 www.cbeta.org

編輯：菩薩藏編委會 | 發行：佛教慈悲服務中心 | 贈閱：佛哲書舍 buddhist-bookshop.com

太子店：洗衣街241A地下
電話：(852) 2391-8143

中環店：干諾道中63號地下
電話：(852) 3421-2231

銅鑼灣店：摩頓台灣景商場21號
電話：(852) 2895-2890

大學店：薄扶林道65號地下
電話：(852) 2517-8860

元朗店：安樂路49號地下
電話：(852) 2479-5883

台北店：重慶南路1段61號6樓
電話：(02) 2370-4971