

# 愛慧人



## 大圓滿佛教中心雙季刊第四期

吉美嶺巴 (Jigme Lingpa 1729-1798)，著名的伏藏大師和大圓滿傳承上師；龍欽巴尊者曾經在三次淨相中完整地將龍欽心髓傳承給他，囑咐他保存和傳揚這些教法。

Rigdzin Jigme Lingpa(1729-1798), Dzogchen Lineage Master and a Treasure Revealer, who received the Longchen Nyingtig in three secret visions transmitted by the great master Longchenpa. He was also instructed to preserve the teachings and to propagate them to benefit all fortunate beings.

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](http://www.greatperfection.org.hk)

# 愛慧人 第四期

瑪璣瑙準媽說：

『當我感到快樂時，我希望一切盡無餘的眾生也都能像我一樣擁有快樂。』

若能如此祈願，那麼快樂便會成為修行和累積功德的機緣。

『當我感到痛苦時，願我能承擔一切盡無餘眾生的痛苦。』

如此，痛苦也能成為我們一種淨業除障的機緣，而讓我們更加深入菩薩行。

瑪璣瑙準Machig Labdrön (1031-1129)：為帕當巴桑傑的法侶，密乘修行人視她為空行、本尊般若佛母的化現，諸佛智慧的化身。歷史上，這位西藏女性與密勒日巴同期，她是一位善知識、出色的導師——大手印「斷」——這獨特傳承的創始人及祖師。

## 目錄

- ① 一份美妙的秘密——水中搖晃的月光
- ⑦ 大圓滿與禪
- ⑨ 佛遺教經
- ⑯ 從修行中體驗生命的意義  
What is the meaning of life?
- ㉔ 功德從何做起
- ㉙ 發心在紅教修行的重要性

# 一份美妙的秘密 ——水中搖晃的月光

敬禮至尊本源依怙主！

## 【一】

不生亦不滅，無形相法！  
無相自解脫，無作的光明。  
我以三世不動的體證，  
向本自清淨平等正覺頂禮。

縱然普賢王如來不需以半點功德，  
只因本具無量功德聚，  
即能了悟自身無染的本來面目，  
祂達致圓滿正覺。

儘管三界中恆審思量的眾生未犯上微塵般的罪行，  
他們仍漂流於生死輪迴。  
由此我醒覺到，  
把輪迴和涅槃二分的錯誤，  
一切只建基於不可思議幻變的覺悟——或稱無明。  
我依然忐忑不安，  
皆因我們仍受那千變萬化的蠱惑幻變，  
剎那間升起殘留的微細習性，  
受迷惑。



要不是因為六根、塵、識，  
我才明白諸法終是騙人的影像。  
儘管如此，為了導引虔誠的信徒，  
在此，我宣示我的淨相示現——水中搖晃的月光。

如是。經云：  
須菩提，一切現象皆如幻夢。有些現象好像是超越進入涅槃境界，也只不過如夢似幻。如是我說。須菩提，所有現象皆不圓滿，俱為染污。雖然它們不實在，但卻如夢影如幻化般呈現。

《菩薩行經》云：  
虎、獅、象、熊、  
蛇、敵、地獄鬼卒，  
與諸魔眾——

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](http://www.greatperfection.org.hk)

只要約束著牠們的心，  
牠們全部也會受束縛。  
在輪迴、涅槃及修行道上的一切，不外乎是我們在知識概念上的分別而已，除此以外，根本就沒有將絲毫的東西安住於真實中。如此說來，虛妄如同夢境，那麼，由殘留下來的習氣所呈現的幻象，就更為空洞了。如寂天菩薩說：

人生如夢。

看得透徹點，

它空洞如芭蕉。

因此，業及業果是唯一將功德或過失從夢幻般現象容器中接收或剔除的媒介，沒有其他作者。如鄖金大師說：

如果那作災的地獄之主是位眾生，

牠的罪過在何處受報？

## 【二】

因此，我們應當警惕，常人不單造下重重惡行及顛倒行為，還如患上白內障的瞎子般愚蠢，將它當作偉大的主題，為它造作諸多論據和圖表。

但（在我們的傳承）情況並非如此，這裡學習無上菩薩行，和

金剛乘即身成就瑜伽行，兩者共同相互建立金剛地基，它自本初已安住於自心，於真實中覺醒。當這共緣連同諸佛的慈悲和加持，融合個人的觀想中，所有種種觀照的淨相影像會於相續的大幻中展現，即所謂本覺大圓滿的說法。進一步來說，當我們更能掌握自心內在覺性，處於輪迴涅槃無二的狀態中，自現能量的圓滿，覺行的展現是不可計量的。

那些裝神弄鬼，扮作莫測高深的人，幻想著他們自己的神或鬼加持的淨相，魔術把戲和特異功能，其實得到的是無別於世俗的想法。或許他們偶然會打動你，他們亦有毅力追逐高位；但是，他們欠缺了成就究竟解脫的因緣，千萬不要以為他們的方法與我們的傳承善知識等同——隱藏的瑜伽士！

唉瑪！

一切最勝無懼空中勇識，

不見一法，不見一目標對象造作，

任何於我心展現的，

就是廣大自解脫的虛空。

禪修和體證的習性，

在我心深處已喚醒，

我曾親見蓮華之父，  
一切征服者之子。  
我已獲得甚深真義，  
最極甚深之教示，  
我不僅獲得它，  
它更在我心靈底處破闔。  
我並非空言，  
我已深明要訣！

【三】  
心中反覆思量，  
人生的無常，  
想起業感輪迴，  
沉重鬱結猛然生起，  
我虔誠精進修習，  
甚深要義，  
在我意識湖泊中展現如此境  
像。

當我正在唱念哩瑪寧體中的吽  
字修法，  
一切皆變成吽。  
這是慈父蓮華生賜予的教法，  
祂的恩德仁慈是無法回報的，  
祂的教法好像虧欠我們般賜給  
我們。

偉大的白晝，創造者的曙光從  
東方籠罩著我禪房屋頂時，  
我注視到經驗界中顯現清淨的

感覺。

從門隙照耀著望卡岩南部的身  
印。

這塊看似纖蒲，  
顏色黑漆漆的，表面閃閃生光  
的，  
恰如套索般大小長度，  
身印上甚至現出了祂法袍的褶  
襠。

當時我是處於極清明的狀態。  
此刻的我，內心充滿澎湃的崇  
敬，  
不知何時已淚如泉湧；  
我實在不能自制地憶念鄃金慈  
父，  
「但願此刻我就在慈父跟  
前。」

好一幕空樂展現的經驗，  
活靈活現！

不久的數天後，  
於真實的光明狀態中，  
我又一次看到，  
在一塊墨綠色如鏡般明亮的岩  
石上，

刻有一雙彷如塗上金漆的足  
印，  
其大小並非以想像能辨別。

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](http://www.greatperfection.org.hk)

一般來說，示現境像不僅是覺悟的展現。傳說在望卡岩南部一帶的溝壑山岩有約百個蓮華生大師的身印，我不能確認自己所見的是那一個。在四方就有四大種足印，尚有其他位置的數目更不能盡說。

#### 【四】

那時候，我曾經有個虛妄的夢境，

當時我的肉身將近與知覺分離，圍繞身邊盡是我的至親至愛，他們神情悲痛難過。

此時，我還以為自己已對死亡作好了準備，

因而有堅定的信心，同時也正在闡釋色身分解的過程，

我的記憶在真實中消失！

剎那間，當我的記憶恢復過來，

我已經處於死位中陰，目睹自己的軀體被焚燒，唉，慈父極為悲嘆。

以我僅餘肉身的心識，我想：

「在這個不真實的心，根本沒有『生』或『死』這個名號，正因我已發現真實，樂和憂都是虛妄，可哀的慈父！」

這時，我從夢中甦醒，並融合於樂和明狀態中。

蓮華大師曾預言：我將會燒燬六道的種子。

自此，我也不知，我身上的蟲子去了哪裡；我瞬間變得清淨。

中陰身一般可分為四種，有些傳承分為六種。新派和舊派對法性中有和死位中有分歧甚大，結果便有不同的闡述說法，自讚毀他。至於這篇文章的說法，可從養剛巴於《從中陰的溝壑解脫》一書明白到：

如果屍體是要火化的話，儀式越早進行便越好。不選擇火化是最不智的，屍體越早消失越有利。屍身停留過久，神識會從口和鼻再次進入體內；再者，隨著屍首腐爛和惡臭而令痛苦加劇。

死者會對那些不為自己逝世而

傷心的人生起強烈憎恨心，這是很不愉快的經驗。原來死者的親屬正聚在自己的家中飽食一頓，怎麼卻沒有自己的份兒！有人呼叫死者的名字，有人痛哭，有人談到死亡，有人極之傷感。我將何去何從？如是者繼續漫無目的下去。

從養剛巴對死位中有特性的詳盡闡釋，了解到我們的夢境和中陰身具有同一基點。所以我們無須為各中陰的說法而爭論。

### 【五】

在這整個時期中，對外物執著的大種思維止息，內在執著的覺受於無對象中解脫，內心一片清淨境界，廣大的空樂虛空。

透過內觀——光明法性的實現——

我親見具恩偉大上師的真面。我懇請祂對我的經驗和證悟，詳盡鑑定時，祂這樣說：

「你的禪定即將消失。」

一切禪定的表現包含了對經驗的執著，

這根本

是一個思想念頭，

當它消失時，經驗亦將會消失。

覺醒則破曉而出——

我們照見法性真諦的徵象，是無形相的。

### 【六】

在持誦、圓滿和實踐雙密心意修法，

我到達終極真實，

在接受加持時，

我感到四周的佛像在搖動。

赫魯迦內在覺性境的三領域，就好像一位奪標的健兒，

有待淨化和穩定。

心圓滿自身的化現——能量，就如本尊封印的保證。

我了知成熟覺醒持明的升起。

我正進行內修持，

並將自己轉化成馬頭明王的印記。



當我正處於無想睡眠中，  
從漆黑一片無底地，  
頓然升起一顆心，  
現出清淨的示現：  
我到了色究竟天中的但瑪更  
桑，  
在一個偌大而奇形怪狀的天然  
岩洞中，  
影照出慈父海生金剛的相狀。  
連同五部眷屬，極為美麗，  
身形是人的兩倍，  
在佛部種姓和鄖金兩者的手  
裡，同時現出寶冠印記。  
如錯覺般，我親見偉大的吽持  
明，一切眾生的導師。

（譯自《Apparitions of the Self》）

# 大圓滿與禪

（續上期）

我並不是說當你察覺自己已在那層次時，轉化便沒有作用，這是很明顯的。譬如說憤怒，佛經中說，慈悲是用來對治憤怒的方法。雖然在氣憤的一刻，我們未必能立刻生起慈悲之心，因為我們最少也需要一點時間去思考，然後才可能達致某程度的慈悲；但我們也許會想到憤怒將帶來的後果，因為我們可能會想到業報。再者，佛經常說，眾生皆是我們輪迴中的父母，亦即是說，我們所憤恨的人，可能曾是我們的父親或兒子，因為我們已經歷過無窮盡的生生死死，死死生生，生命根本就沒有局限。因此，我們可以以上種種推斷，來

令不同程度的憐憫在心內生起，而藉此驅走我們曾經驗的憤怒覺受。相反，密乘卻以一個截然不同的方式來處理這些問題，例如觀想自己是憤怒尊。我們把對別人產生憤怒的能量，轉化為另一種完全不同功能的能量。例如當我們和別人爭辯時，我們最好是把自己顯現為一個憤怒的形態，而這形態足以震動整個宇宙，因為反正對方都沒能力去面對某憤怒尊的示現，比起與他爭持下去，不是更好嗎？這是轉化方式的其中一個例子。

自解脫的過程，即沒有捨，也沒有轉化。沒有捨是因為一切事物皆是自己能量的顯現，它能從不同途徑呈現出來；沒有轉化是因為轉化的原則就是自我純粹存在的狀態，禪定的狀態。在我們進入禪定狀態的一剎那，憤怒和慈悲，悉皆無二無別，善與惡也然。在這狀態下，沒有甚麼要去造；我們釋放了自己，這時自己已處於一個沒有逃避也沒有捨棄任何事物的狀態。這便是自解脫的方法。我的意思並不是說我們



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](http://www.greatperfection.org.hk)

必需要做某些事情來獲致某種結果；或是要不作某些事情來阻止自己去思考。去做某事情和不去做某事情都是一樣——它們同樣都在行動的層面。意思不是要我們在自我放棄中迷失自我，失卻了自己存在這事實。

Yundon Dorje Bal是一位很著名和偉大的大圓滿上師。有一天，有位拜訪者問他：「修習大圓滿的你，你是否經常習定？」這位上師便答：「你認為我應習甚麼定？」習定本身就具有在進行某事情的意思，涉及某種概念。訪客又問：「那麼修習大圓滿的你不習定麼？」上師回應道：「我可曾有分散過呢？」從以上兩個回答中，我們便能找到大圓滿的精髓。若有人能洞察這教法，而且能不費力地應用它，並且能把它帶到這個層次，那麼這便是大圓滿——每個人也具備的自我圓滿狀態。

在人類生命的空間，能找得到自己的那個世界，其實就是自己的能量。我們應懂得怎樣去運用這能量，怎樣在自己本初狀態中，在這相同的空間裡，找出這能量。其實，我們只需稍下點工

夫，便可達致這狀態；否則，我們將不能享用它。那麼，請開始下點工夫，對此儘最微細的努力，來親身體驗和領略那自有的能量。就這樣，我們便能領悟到不去做甚麼（造作一些業和其帶來的果）和不被分散真正的意義，然後進入禪定的狀態。

（全文完）

（譯自《Dzogchen and Zen》）

# 佛遺教經

金剛上師卓格多傑講述

## 題解

《佛遺教經》在多種大藏經中題名為《佛垂般泥洹說教誠經》，一卷，後秦鳩摩羅什法師譯。垂，就快，臨近的意思；般泥洹，進入涅槃，入滅、圓寂之意。經名意為：佛將要進入涅槃前為弟子最後說的教誠，故簡稱為《佛遺教經》，與《四十二章經》、《八大人覺經》合稱為《佛遺教三經》。本經收錄於高麗藏第十三冊，磧砂藏第十三冊，龍藏第三十冊，正藏第十四冊，大正藏第十二冊，屬藏經涅槃部。

本經是佛專為僧團而說，所以出世思想非常濃厚。全文嚴謹，要求比丘約束自己身心，釋迦牟尼佛說，不經磨練，不可證悟菩提。本經雖是佛陀為比丘而說，但是佛陀所說的法，都是真理，都有普遍性，放諸天下而皆準。因此，雖然我們大部份是在家眾，對於佛陀遺囑，我們都應以至誠心經常誦念，必能助長道業。

## 譯師

鳩摩羅什（343-413）祖籍天竺，即現在中印度和東印度附近，他出身官宦世家，累代為國相。到父親鳩摩羅炎，將繼承國相時，辭避出家，東度葱嶺西域，龜茲王迎為國師，並以妹嫁與鳩摩羅炎，遂於龜茲（今新疆庫東縣）生下鳩摩羅什。在以前的疆域來說是外國人，以現在的疆域來說就是中土人。未幾，其母出家為尼，九歲攜母到罽賓（今喀什米爾）學《阿含經》，辯論折服外道，開始受到佛國諸王器重禮遇，因為當時西域各國都奉行佛教。後來隨母到沙勒（新疆西北喀什一帶）學阿毘曇，得高僧須耶利蘇摩指點，研習中觀學派基本著作如《中論》、《百論》、《十二門論》。鳩摩羅什受母親影響很大，二十歲時，羅什受具足戒，其母囑羅什到中國傳法，羅什毅然應允，引為己任。中國符堅建元十五年，高僧道安聽聞羅什高名，主張符堅迎羅什來華譯經。建元二十年，符堅派大將呂光領

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](http://www.greatperfection.org.hk)

兵迎師。途中呂光聞符堅淝水之戰兵敗，於是據甘肅河西自立為大涼王，史稱後梁。並留羅什法師在身邊出謀策劃，如是者在後梁凡十六年，譯經事業未有進展，只收了以後幫助他弘法事業左右手僧肇在座下。後來後秦姚興國力強大，攻破呂氏，羅什始到長安，受姚興禮為國師，居於逍遙園，與僧叡、僧肇從事譯經工作。自後秦弘始五年（公元403年）至弘始十四年（公元413年）四月圓寂，共譯佛經三十五部二百九十四卷，其中有《中論》、《百論》、《十二門論》、《小品般若經》、《大智度論》等，這些經論經道生傳於南方，經僧朗、僧詮、法朗，至隋吉藏而成三論宗。又譯出《法華經》、《阿彌陀經》、《維摩經》、《十誦律》等。所譯經典，對我國佛教的發展有很大的影響。《坐禪三昧經》的譯出更帶動菩薩禪的流行。羅什譯經具有高度責任感，由於他對梵文有極深的造詣，再加上在涼州生活十六年，對漢族文化有較深的理解，故其譯文既保留有梵文菁華，也帶有濃厚的中土文學色

彩，兼有眾多學識淵博，才華出众的弟子相助，所譯經典不僅契合義理，更文采飛揚，對佛法的流傳起了推動作用，讀來使人不忍釋卷。

### 全經大綱分為

第一、序分；就像現代的「前言」，介紹此經緣起。

第二、正宗分；全經主要內容。

第三、流通分；現在的「後言」、「後記」，是釋迦牟尼佛對弟子最後的囑咐。

### 第一、序分

經文開首，交代釋迦牟尼佛對所有具緣度脫的弟子都已化度，由初轉法輪最初化度的阿若憍陳如到最後化度的須跋陀羅，佛陀在世間示現的度化已完成。於是準備在娑羅樹間將入涅槃，此時為眾弟子作最後的說法，佛陀一開首便直接說出最重要的訓示，弟子今後要以戒為師。

### 第二、正宗分

甲、修集世間功德：

一、誠邪業：所有造作的名為

業，正業是合符佛法的，邪業是不合符佛法的。具體地說，是先要檢點自己的行為。

1) 說明戒的重要：如闡遇明，貧人得寶；如佛陀在世，你們尊重戒律，就好像尊重我一樣。

2) 列舉戒相：

①列舉不應做的事：佛陀說守持淨戒的比丘，是不能從事商賈貿易；不許購買田地屋宅；擁有奴婢、民眾、畜口，不能持有財寶，不得種植，斬伐草木，開墾土地，以求生存。

熬湯煎藥、占卜算卦、仰望星宿、推算八字等，都是不應該做的。修行人要珍惜時光，過午不食，清淨地獨自生活，不參與世俗事務，求一官半職。唐太宗的時候，為甚麼有貞觀之治令國家太平？原來唐太宗要求京城五品以上及地方刺史以上的官員都要手抄一部《佛遺教經》。佛教興盛與否，就是看佛弟子是否檢點。念巫咒，服仙藥，奉承權貴，親此疏彼，也是不可做的。當端正心念求取解脫，不能隱藏包庇自己的罪過，用微不足道的神通技倆欺騙迷惑眾。對四事

供養，即飲食、衣服、臥具、湯藥，只要足夠使用，不可儲積。

②持戒的基本內容：學佛的目的是求解脫，由開始學佛至解脫是崎嶇的路，而戒是解脫平坦、順利的大路。戒的梵文音譯是「波羅提木叉」，依戒修行就能修得禪定的各階段——四禪八定。若不守戒，禪定各階段中，就會出現魔事，若能守戒，可以由此逐步滅除人生之苦，生起智慧。

③讚歎持戒功德：諸位比丘，應當守持清淨戒律。若有人能守持淨戒，就擁有世上的善德善行，不能守持淨戒，善德善行就不能產生。



④勸修持戒功德：所以你們從這裡便可知道戒律是第一清淨安隱功德的所在。

二、誠放逸：懂得檢點，四平八穩後，便要精進。放逸主要受制於色、聲、香、味、觸。

1) 制五根：如果諸位比丘已能守持戒律，跟著便要降伏你們的五根——眼、耳、鼻、舌、身等感官，不要放縱它們，使它們與外界感染，受色、聲、香、味、觸等五欲引誘，產生對五欲的執著和追求。就好像牧童手中拿著牧鞭繫盯著牛兒，不使牠任意放縱，闖入人家田地，毀壞他人莊稼。如果放縱自己感官，非但激起人對感官刺激的執著與追求，更是難以控制，到最後無法自拔。亦好像未馴服的馬，又沒有安放馬鞍轡頭牽制，就會瘋狂地帶著人狂奔，最後沉於沼澤或跌下陷坑。如果命中註定受盜賊之災，痛苦只在這一世，但眼、耳、鼻、舌、身等感官惡賊所造的災禍，可延伸至多生多世，它們的危害非常深遠，你們千萬要小心謹慎啊！所以有智慧的人千方百計要制伏它們，絕對不遷就姑息，視它們就如惡賊一樣，不

任放縱。假使不小心放縱了，也要在很短時間內設法將它磨滅。

這五種感官真正的主使者是心，所以諸位弟子，應當好好地制伏你們的心。心的可怕程度遠遠超過毒蛇、兇猛的野獸、惡毒的強盜、失控的大火，所有這些都不足比喻心的可怕，放縱此心，好比一個人手捧蜂蜜，受蜂蜜散發的甜香引誘到口水直流，手舞足蹈，身心不寧，心裡只想著手中之蜜，顧不及腳前深陷的坑。發狂野象沒上銅鈞鐐銬；猿猴奔到樹上，竄騰跳躍，實在難以禁制。應儘快收拾雜亂受污之心，不要讓它放蕩縱逸。放縱自心，只會擾亂人行善。將心降伏，其他感官就不能作惡。所以諸位比丘，應該勇猛精進，使這顆心徹底得到清淨。

2) 誠多求：接受他人供養飲食，就像生病服藥一樣。對好不要貪多，對不好不要生厭惡，食物只求維持此身，能夠解饑渴就可以。好像蜂兒採蜜，聞到花香就可以了，對花的色彩和清香無損。出家的比丘也是這樣，施主供養的食物，取來是為了消除自身的煩惱，所以不要多求，以免

敗壞了自己和施主的善心。好比聰明人會先計算好耕牛的能力有多大，絕不超出牛力所能堪負，以免牛兒筋疲力竭而死。

3) 誠放逸：白天要努力修習善法，不要錯過修行大好時機，前半夜和黎明時分，亦不能鬆懈荒廢；深夜應當誦習我的教誨，自己靜思世界興衰更替，人世的業報無常。不要貪睡而白白渡過一生，枉在人世白走一回。應當想念無常之火在世間燃燒，要儘快解脫輪迴，不可貪著睡眠啊！所有煩惱大賊時刻在靜伺機會置人於死地，其迫切遠勝冤親仇人，怎能不保持清醒的心智！毒蛇般惡毒的煩惱就匿藏在你心中，就好像大黑毒蛇睡在你的被窩內，立刻用你持戒的鐵鉤，把牠挑出門外。毒蛇消失了，你才可以安然，煩惱未除而安然睡覺的人，是沒有羞愧心的人。

4) 勸慚愧：慚愧、羞恥之心，是第一莊嚴。慚恥猶如鐵鉤，能制止人作非法的行為。所以，眾位弟子，應當懷著慚恥之心，時刻不能鬆懈。沒有慚恥，一切功德便會失去。懂得慚愧的人，就擁有賢善的德行；無慚愧

之心，和禽獸又有甚麼分別呢！

### 三、誠煩惱：

1) 對治瞋恚：如果有人對你們施行骨肉分離，支解肉體，你們應當收斂心意，不要對他們產生憤恨之心；也要謹慎口舌，千萬不要口吐惡言。縱容憤恨的心，就會妨礙修行，失去功德。忍辱作為德行來說，是持戒律、修苦行的功德所不能及的。行忍辱的人，才可以稱做有力大人，如果此人不能懷著歡喜之心去忍受俗人的惡毒謾罵，聽了之後如同飲甘露一般，那他就稱不上修習佛法有智慧的人了。為甚麼？瞋恨、憤怒為害甚大，能破壞一切善行，破壞原本的好名譽，無論今世還是後世，都是人們所不願看到的。該知道瞋恨心比烈火還兇猛，應該時刻提防護衛，不要讓它在心中蔓延。滅去功德的強盜，沒有超過瞋恨的了。世俗的人遭受各種欲望的誘惑，因為他們沒有接受戒律的約束，沒有辦法自我控制，瞋恨勉強可以寬恕；出家修行，捨棄各種欲望的人如果懷有瞋恨心，是非常要不得的。就好比在清冷雲霧中霹靂啪啪地燃起大火，是不應該出現

的。

2) 對治驕慢：眾位愛徒：應當經常摸摸頭頂，提醒自己，既已捨棄世俗的服飾和嗜好，身披粗布袈裟，手執鉢盂，以乞食度日，到了這地步，如果還生起驕慢心，就應該迅速予以剿滅。增長驕慢心，連在家人都認為是不對的事情，更何況是出家修行的人呢？出家修行的人為了解脫，便要降伏自己驕慢之心而行鉢乞食。

3) 對治諂曲：諸位愛徒：奉承諂媚之心與佛法相違背，所以你們的心應當質樸率直。要知道奉承諂媚就是欺騙說謊，修行人如果諂曲，就一無是處。弟子們，應當端正你們的心，以質樸率直為做人原則。

乙、成就出世間功德：

一、無求功德：

多欲多煩惱，少欲少煩惱。少欲的人，無所憂畏，觸事有餘，常無不足，而有涅槃之樂。

欲望越多的人，因多求利益的緣故，煩惱也就越多；欲望少的人，沒有所求，不追逐名利，受煩惱的折磨也少。比丘們跟隨世尊多年，都是極少欲望的人，

仍要修習少欲，何況少欲能長養各種功德。欲望少的人，就沒有諂曲，不必看人眼色行事，也不會被感官牽著鼻子走。行持少欲的人，心地光明坦蕩，沒有使他憂慮恐懼的事，處理事情游刃有餘，不會手足無措。欲望少的人終到涅槃。這就叫做「少欲」。

二、知足功德：

知足是解脫煩惱纏縛的妙方，也是富樂安穩之處。

如果要擺脫煩惱糾纏，應當努力觀修「知足」。知足的門就是安居富足、安樂的所在地。知足的人，儘管沒有床墊，只是睡臥地上，心中仍舊感到安穩快樂；不知足的人，雖然身處天堂，也不覺得稱心滿意。不知足的人雖然物質上富足，因精神貧乏而痛苦，知足的人雖然物質貧窮，但精神富足而快樂。不知足的人，時常被各種感官欲望牽引，惹知足的人憐愍。這就是知足的意思。

三、寧靜功德：

遠離憤鬧場所，獨處閑居，思滅為本，寂靜無為，是真正安樂。

想要得到心靈寂靜，遠離世間

有為法，安住快樂，應當遠離世俗憤鬧之地，獨自居住閑靜之處修行。憤鬧是昏亂不明的意思。獨處清靜的人，帝釋、三界諸天都共同尊敬、珍重。所以眾位弟子，應當捨棄世俗朋友，在沒有其他人的清靜之處獨自修行，一心思慮滅除苦的根源。

#### 四、精進功德：

如果勤奮不倦、勇猛精進、永不退轉，就沒有辦不到的事情。因此，眾位弟子，要勤奮不倦、勇猛精進，就像涓涓小水，萬古長流，終能鑿穿堅硬的石頭。如果修行人心中常放鬆懈怠，行為屢屢放縱荒廢，就像鑽木取火，木尚未熱就停止摩擦，雖想求火種，但實際上卻很難得到。這就叫做精進。

#### 五、憶念功德：

不忘失正念，猶如披著鎧甲上戰場，能無所畏懼。

求遇善知識、堅持護法的人，倒不如不忘心中的信念。若果人們不忘信念，各種煩惱大賊就無機可乘，所以你們要時刻將信念銘記在心，若失去信念，那麼修行的功德便會失去，如果信念堅定，即使身邊有各種感官刺激誘

惑，也不會被它們所影響。就好像披著鎧甲上戰場，沒有畏懼。這就叫做不忘念。

#### 六、禪定功德：

精勤修習靜坐，能知世間生滅法相。猶如惜水之家，必先善治堤塘。比丘善修禪定，便能防止智慧之水漏失。

假如能收攝自心修習禪定，由定發慧，就能得無上解脫成就稀有大事。心生禪定的緣故，就能知曉世間萬事萬物生起與滅盡的實相，所以要精勤修習禪定。若果得定，心就不會散亂，好像珍惜水源的人，喜歡修造河堤水塘，蓄積水源，不使漏失。修行也是一樣，為防智慧之水外溢，必須攝心禪定，不使有缺失。這就是定。

#### 七、智慧功德：

智慧是度老病死海的堅牢船，是無明黑暗大明燈，是一切病者良醫，是斫伐煩惱樹的利斧，當以聞思修三慧而自增益。

假如有智慧沒有貪欲執著，則遠離一切障礙，應恆自省察，不令行為有所過失，過失少就能在佛法中得到解脫；如果不是這樣，就不是修行人，也不是世



俗人，簡直不知道該怎樣稱呼他才好。真正有

智慧的人，智慧就是擺脫生老病死苦海順利到達彼岸的大船，又是照亮無明黑暗的大明燈，是一切病患者的良藥，伐煩惱樹的利斧，所以你們要以聞思修來充實自身。人有智慧明燈的照耀，縱是凡胎肉眼，也是明見之人。這便是智慧。

### 八、究竟功德：

戲論令心散亂，雖然出家猶未能得解脫。欲得寂滅樂，唯有善滅戲論的過患。

若果聽世上種種遠離真理、迷惑人心的理論，內心就會變得紛亂，應當立刻捨離這些謬論，如果希望得到寂滅之樂，只有善於除滅謬見。這就是叫做不戲論。

佛陀再告誡弟子，要得到各種功德，時刻一心捨離放逸，好比躲開怨賊一樣。佛陀所說種種利益，都是從最究竟、根本的角度而言，你們只要精勤實踐，不管身處何地，都應憶念所受教法，不使忘失，應當自勉自勵，精進修行，不致枉生為人，一無所

成，滿懷後悔地離開世間。佛陀就像人世的良醫，明白

世人的病，對症下藥，至於病人是否服藥，那就不是醫生的過錯；又如最好的嚮導，指示最好的道路，聽聞指引之後，不走這條路，便不是嚮導的過失了。你們對苦、集、滅、道四種真理還有疑問，可以快快詢問，不要懷疑又不求甚解。

這時，佛陀對眾弟子詢問三遍，也沒有弟子前來問疑。為甚麼呢？眾弟子對佛陀所說毫無疑問。

### 第三、流通分

佛陀勉諸弟子當勤精進，勿使此身空過。

這時，佛的十大弟子之一阿那律仔細觀察周圍弟子的心，禮拜佛陀後，說：「世尊，月亮可以令它熱起來，太陽可以讓它冷下來，佛陀所說的四聖諦絲毫不能加以改變，佛說關於苦的真理，是過去生造作諸惑業所積集形成的，也不能使它變樂；佛說關於集的真理，集確實是苦的原因所

在，絕對沒有其它致苦的原因；佛說苦如果滅除了，就是苦的原因滅除了，原因滅除了，結果必然就會滅除。修持滅苦之道才是真正的道，除了八正道外，更無其它滅苦之道。」

「世尊，這裡各位弟子對於四聖諦都不再有疑問。在這些弟子當中，假如還有身、口、意三門尚未清淨的人，見佛今日滅度，當然心懷悲感。如果是初學佛法的，聽聞佛陀這一席教誨，全都當下得以解脫，就好比深夜漆黑之時，電光閃耀，立刻照亮前行之路。如有人煩惱已盡，渡過人生苦海，證得道果，他們只會這樣思念：『世尊為甚麼滅度得如此之快啊！』」

阿那律雖然說眾位弟子全部理解四聖諦的義理，但佛陀為了使各位弟子信念更加堅固，以大悲心，再次為身邊弟子最後說法：

「眾位弟子：不要懷著悲傷憂惱。即使我住世一劫那麼久，仍會入涅槃。相會而不分離，畢竟是不可能的事情。我在世間已功德圓滿，自利又利他人，佛法已全部具足了。若我再長久住於世間，也沒有更大的益處。可以

化度的，無論天上或是人間，都已經予以化度，那些未被化度的人，亦已種下解脫的因緣。從今之後，我的眾位弟子應輾轉到各地宣講我的教法真理，那麼就是佛法常在不滅了。你們應當懂得，世間一切無常變幻，有相會就有分離，所以不要悲傷憂惱。

世間現象就是這樣，你們應當勤奮精進，早日求取解脫。要以智慧的光明破滅世間各種愚癡闇暗。世間真是危難重重又一點都不實在，沒有堅牢不破的事情。我今日入滅，如同除去嚴重疾病，肉體是應該捨棄的罪惡之物，假名為身，在生老病死的苦海中沉淪，那裡會有智者，能滅除這罪惡之身，就好像殺死冤家強盜，哪有不生歡喜之心呢？

你們應當專心致志，努力修持解脫法門，一切欲界的東西無常迅速；色界、無色界之法長久故小動，但都是會敗壞不安定的有為法。請你們一切行為和言語都停止下來，不要再說了，很快就要超過我預定的時間，我該進入涅槃了。以上是我給你們最後的教誨。」

# 從修行中體驗生命的意義

*What is the meaning of life?*

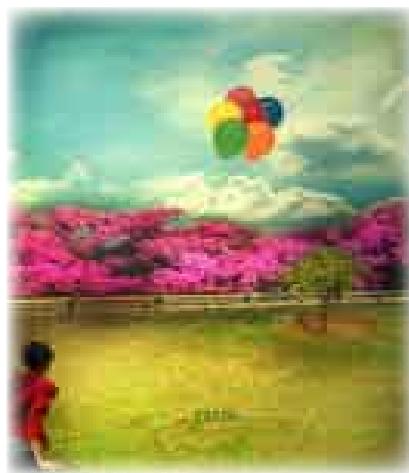
人生的意義是甚麼？你可能覺得這是無聊不過的問題，但你的內心可曾在失意落寞，夜闌人靜的時候，也想問過這問題呢？環顧身邊四周，你不難發現有人每日營營役役，但求溫飽，就這樣便過了一生；這邊廂有人爭名逐利，每日為自己家族、公司企業、國家利益，爾愚我詐，拼過你死我活；那邊廂則有人只管遊戲人間，窮奢極侈，過著醉生夢死靡爛的生活。

當生命走到盡頭，穿上你的壽衣時，才赫然發覺自己不想

You may think this is a stupid question, but wasn't there a time in life especially during your blues, you really want to know the answer? Take a look at the people around you, it is not difficult to find someone hustle and bustle, just want to earn a living. Somebody is struggling in vain for fame and fortune for his family, corporation and even his country, while others fooling around, living in extravagance, in binge, in corruption.....

When life finally comes to an end and at that very moment you are shocked to realize that there is no pocket in your burial clothes. You just have to leave behind all your possessions, fame, relationships, your beauty and every single bit you have been so proud of and strived for all along. You have to leave just like that. Once again, what is the meaning of your life?

From the experience of reincarnation in Buddhism, one can peek at the real meaning of life. Buddhism separates life into four stages basically: the stage of birth, the stage of before death, the stage of death and the stage before birth. As a matter of fact, life doesn't exist ultimately. The time we are enjoying now is just the stage for you to prepare for your death and the stage before birth. In other words, the meaning of life is to pre-



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](http://www.greatperfection.org.hk)

穿，穿上了的壽衣，原來是沒口袋的。你以往一直追求、緊握不放的美貌、錢財、名譽、地位通通都帶不走，你努力耕耘的一切，一下子間全部一筆勾銷，孤零零、赤條條的離開，你可有甚麼感想呢？究竟你一生的意義何在？

從佛教對輪迴的體會，便可窺見人生真正的意義。佛教將生命分為四個階段，即是出生、準備死亡、死亡和準備出生這四個階段。所謂人生、生命其實通通都不存在，生存在世其實只是一個為死時及死後作準備的階段而已。換句話，生命的意義就是為死亡做好準備，迎接死亡的一刻，知道如何走上解脫之道，永不再墮輪迴苦海。你奢望長命百歲，因為你害怕死亡；你害怕因為你沒有作好準備，甚至全然不知如何去準備。

就是因為你前世的福報，今世才得以生為人，好使你能為下一次死亡作好準備，活著珍貴僅存的每一天。若我們每刻都只呆在緬懷過去，憂心將來，荒廢現在，到死期迫至也懵然不知，寶貴的光陰便白白虛渡。反

pare for death, and know how to welcome death, how to get ready on the path to liberation, transcend the cycle of birth and death, never fall back onto the bitter ocean of samsāra. You hope to live longer, because you are afraid of dying. You are afraid because you are not yet prepared, or you don't even know what to prepare.

Just because of the virtuous qualities you have accumulated in your previous lives let you survive till this very moment as a human being, providing you with the precious seconds to prepare for your death ahead. If you just sit there, mourn for the past, worry about the future, only by that very moment when death is right ahead, you then suddenly realize how much precious time have been wasted. On the contrary, we have to make good use of every present moment to benefit others, to work for all sentient beings and to accumulate virtuous qualities.

However, it is a pity that humans are always astrayed by their negative karma and habitual tendencies; throughout day and night hindered by all sorts of different afflictive emotions and attachments. Not only does one forget about the preparation, but also creates evil karmas, plants the seed to be reborn in the hell realms very easily, as opposed to perform virtuous deeds. Many of us think that if we behave ourselves good enough, there will be no evil karma. In fact, behavior

之，我們應珍惜當下每一刻，多造功德，多結善緣，努力積福。奈何，人往往被自己的習性和業力所控制，終日被繁瑣的世俗無聊事務所蒙蔽，不但沒有好好做準備，反而處處造業，為死後的輪迴下墮不斷種下禍根。很多人自以為「行得正，企得正」，又何來有惡業呢？我們的行為舉動只屬於身、語、意三門中的身業，還有從口中說出每句說話的語業，甚至每一刻在腦海中動念的意業。由此可見，無論你是癱或是啞，只要你尚有思想，你仍然在造業。而業只分為善和惡兩種。假若你這刻不是在動善念，你就必定是在造惡業，別無其他。當知你死後在中陰身期，能否生天、再入胎做男做女、下墮做畜牲、餓鬼或墮落地獄，全是你前生業報所牽引，全不由你選擇。

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此生不向今生度，更向何生度此生？」

慈悲的上師開示時說過，真正要為死亡作準備，就只有如法老實地修行。修行的目的只有一個——就是求解脫，擺脫輪迴的

only belongs to body karma. There are two more doors of karma. They are the karma of the speech and karma of the mind. Hence, even one who is paralyzed and dumb, delusion arises in one's own mind, which also creates karmic result. Whether we accumulate merits or generate karmic results lies in one's mind. It is of utmost importance to know the fact that whether you can be reborn in heaven, to become a man or a woman, or descend to become an animal, hungry ghost or to the hell realm, is the consequences of one's karma, and is not up to our choice.

To be reborn as a human is rare. But being reborn as a human and learn Buddhism is the rarest of the rare. As this advantage as a human and this opportunity to learn Buddhism may slip away any time without prior notice, when are you going to start practicing the Dharma? If we do not grasp firmly onto it, only misery and suffering await us. Our compassionate Guru teaches us that the only way to prepare for death is through practicing the genuine Dharma diligently. The purpose of practicing the Dharma is solely for the liberation from the trap of samsāra and transcend cyclic existence. Transforming our evil karma that we have accumulated, as a result of our greed, anger, ignorance, arrogance and jealousy, over our past lives into the five transcendent wisdoms that lead us to enlightenment.

纏縛。將自己多生多世積累的五毒惡業習性，通過修行得以轉化為五智，內心得以真正覺醒，脫離輪迴，融入法界。

可惜人性是萬般的懦弱愚昧，福德淺薄，經常被身處的迷境支配控制。所以，一定要依仗著諸佛菩薩及具德上師的加持，才會有所成就。要獲得最大的加持力，就要對自己的根本上師有著無比的信心，視上師為諸佛的總集體，尊師重道及多親近上師，這樣，我們在道上的障礙，便會減少，得以清淨。

今生有幸尋得名師是我們多世積聚的福德，勝緣孕育的成果，若果不好好的把握利用飛逝的餘生，為死亡作好準備，死期一到，後悔也來不及，下一世未必能像今世這麼走運，隨時不知墮進輪迴苦海哪一角落。慈悲的上師每日法務繁重，除了自己靜修的時間之外，還要處理會務，籌劃各樣法會，撰寫佛學著作，弘揚佛法，利益眾生。縱使如此，慈悲的上師除了在通訊時間表列明星期六下午的共修、法會及初十蓮師薈供之外，每天還會撥出寶貴的兩個多小時主持日修，好

However, since human is so weak-minded, merits are so trivial, and we are so easily dissuaded by delusions that we have to take refuge and receive blessings from the Buddhas, Bodhisattvas and our great lineage Gurus. To have their greatest blessings of all, we should show limitless faith in our Guru, perceiving him as the Synthesis of all Buddhas, respect him in every way we can and be close to him. We then can reduce and clear the obscurations on the path to enlightenment.

We are able to meet such a great and merciful Guru is the affinity and consequence of the merits we have accumulated over our millions previous lives. If we just let go the precious lifetime that still remains, not making good use of it to prepare for death, once all of a sudden when death comes, it would be too late to regret. Since in your future lives, you will not be so lucky to meet such a great Guru, as no one knows where one will be reborn.

Although our merciful Guru always diligently practises and writes his books, he also leads the daily practice in the Centre, propagates the teachings of Buddha and benefits all sentient beings. He is pleased to conduct his precious two hours every afternoon, apart from the scheduled group practices in Saturday afternoons and on the Feast Assembly of Guru Rinpoche, to conduct practice session and bestow blessings to his beloved disciples.

讓眾弟子獲得他的加持。

一星期七天，每日下午四時開始至傍晚六時，慈悲的上師帶領眾弟子修【蓮師相應】、【紅教不共護法】、領誦《佛說八大人覺經》及念佛經行。慈悲的上師體諒弟子們資質福慧有限，所以精心挑選以上修法，作為日修的項目。身為蓮華生大師的紅教徒眾，當知【蓮師相應】為所有修法的心要。密宗修行，弟子與根本上師不能相應，就如收音機調錯頻度一樣，甚麼也接收不到，莫說是加持，再修甚麼法也無有用處。

紅教不共護法的誓言是要護持著蓮師的教法，保護修行人不受魔侵擾，尤其是心魔，常行正軌，不偏離正道。要修行有成就，就必須在道場，在金剛上師的法力召請下修護法。自己在家裡修未免高估了自己，太不自量力了吧。

《佛說八大人覺經》是每個佛子每日都應誦念的。讀誦此經，佛子不但不受五花八門的迷境所擾亂誘惑，更會自然地自我反省，自己究竟每刻在做甚麼，甚麼是真，甚麼是假；甚麼應做，

Seven days a week, every 4 pm to 6 pm in the afternoon, our venerable Vajra Master conducts practices of Guru Yoga, Dharma Protector, The Enlightenment Sūtra and The Circumambulation of Buddha Amitābha. The daily practice is specially arranged in a way to suit the faculties of the practitioners in this decading generation to achieve the optimal effect. We, as followers of the School of Nyingmapa, should realize that Guru Yoga is the essence of all sadhanas. In Tibetan Buddhism, if the disciple can't respond to his root guru, nothing can be received and gained. Not to mention the holy blessings, any practice however fervent would be meaningless. This is similar to a out-of-tune radio.

The vows of the uncommon Dharma Protectors of Nyingmapa are to protect the teachings of Nyingmapa and to secure its practitioners from obscurations so that they are always on the right track without deviation. If you want to practice with achievements, you have to practice in the presence of your Vajra Master and be blessed by the Dharma Protectors. You are too naïve and arrogant to think that you can achieve the same if you do your practice on your own.

The Enlightenment Sūtra has to be chanted by Buddhists everyday. This is to purify our delusions since we are living in the most impure decade. By learning this, we will have a better

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](http://www.greatperfection.org.hk)

甚麼不應做。

除此之外慈悲的上師還會解說一則做人道理，佛法箴言，好令弟子們多多反省平日待人處事的態度，受用無窮。

參與日修的弟子要帶備戒衣以及鈴、杵、鼓，以便修【蓮師相應】時更能如法修持。對很多初學的弟子來說，要腰背挺直，屈膝盤坐，心無雜念的禪坐半小時已很不容易。慈悲的上師有見及此，在共修的最後一節，以經行的方式代替。由上師帶領眾向佛陀禮拜後，信眾魚貫環繞顯宗殿及密宗殿經行，至心誦念阿彌陀佛聖號。祥和安樂的法喜充盈道場，置身其中，彷如到了西方極樂淨土。

慈悲的上師經常開示說，我們生於五濁惡世，福德淺薄，功力不足，自己在家中修法與在道場有上師、有護法及諸天菩薩的庇佑加持，以及眾師兄一心共修所能集益的功德，實有天壤之別。

大家要活出生命的真正意義，想在修行上達到事半功倍之效，就要捨棄俗務，把握珍貴的日修機會，來到道場，在慈悲的上師加持下，誠心修法。

understanding of things around us. We will retrospect what we have done and refrain from creating further karma or at least limit bad ones.

Apart from these, our compassionate Guru will also select adages from the Great Ones in the past, to remind us how to behave properly, constantly observe ourselves and lead a contented life.

Those who come to the group practice should bring along their robes, bells, vajras, and their hand drums. To sit in the cross-legged position and to meditate without wandering for half an hour is not easy for beginners. Our compassionate Guru is so understanding that he substitute the session of meditation by circumambulation. He leads us to chant the sacred name of Buddha Amitābha. Participating in this, you will certainly experience the state of joy and bliss as if you were in the Pure Land.

Our compassionate Master always stresses that we are living in a world full of evil, with trivial merits. There are tremendous differences in achievement and merits between practising on one's own from the group practice in the Centre where you can receive blessing from the protectors and Bodhisattva. We have to spend our lives meaningfully. If you want swift achievement in your practice, detach from attachments, don't waste this fortunate and rare opportunity. Come to the Centre and join the group practice.

# 功德從何做起

第四次舉辦的「愛心無界慈善贈米同樂日」，已於七月十四日圓滿結束，受惠的老人家達三百三十人。回想當日每一位參與的師兄及義工，無不群策群力，全情投入於是次活動

當中。在短短兩小時裡，已帶給每一位老人家無限祝福及關懷，多麼有意義啊！

為了表示對每一位老人家的關懷，我們恭請了慈悲的金剛上師卓格多傑，親自為在場每位老人家祈福和派利是，最令人感動是當他們接過由笑容滿臉的上師手中送出的紅封包，及上師說了一聲「阿彌陀佛」後，他們那種感動的情懷，令我感受到他們所渴望的並不是紅封包內的金錢，此時此刻，我們傳遞了真摯的關懷與祝福，縱然彼此從不相識，但是人與人之溝通，就通過和顏愛語而展開了，最寶貴的就是他們已經獲得了心靈上的安慰。

另一方面，大會安排了多項

遊戲來讓公公婆婆投入歡樂氣氛

中，不論行動方便與否，我們都給予關注，務求令參與者能樂在其中；他們的歡笑聲感染了在場的師兄及義工，大家打成一片，

瀰漫著歡欣和快樂的氣氛。雖然參與遊戲的老人家非常多，但躺在床上的老人家亦不少，有的因年紀老邁，不能走動，有的長期臥床，有些甚至肢體不健全；因此，慈悲的上師親臨身旁，為他們送上無限的祝福，一句「阿彌陀佛」和紅封包。

此時，我內心頓然生起無限感慨，為甚麼他們要受苦呢？為甚麼他們如此孤獨？如此無助？一



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](http://www.greatperfection.org.hk)

連串問題在腦海中飄過，之後，只剩一份悲酸淒慼。

由專科醫生講解有關老人家面對的健康問題及預防方法，於遊戲後進行，大家均獲益良多。這裡不可不提的是，從前佛陀教導徒眾，欲行菩薩行，以至成就無上正等正覺，基本上必須學習戒、定、慧和實踐六波羅蜜，即布施波羅蜜、持戒波羅蜜、忍辱波羅蜜、精進波羅蜜、禪定波羅蜜和智慧波羅蜜，所謂「三學六度」，我們修行人一定要懂，一定要明白。甚麼是戒？甚麼是定？甚麼是慧呢？與六波羅蜜有沒有關係，有沒有分別呢？答案是沒有的，無論自己所接觸到的每一件事情或每一個人物，它都可以讓自己同時進行及圓滿的。最重要的是自己能不能深入了解及體會，透過以上不同方法的修

行，無非是引領自己能夠開出真實的智慧，把握生命中的真諦，所謂「破迷開悟，離苦

得樂」。那麼為何要修行呢？首先一定要知苦，當然我們並不是以消極的態度來看這個苦，因為一般人認為的苦，就會想到我不及他人富有，我不如別人漂亮；但真正的修行就是明白自己雖擁有一副軀殼，有自己的外形，有自己的思想，有自己的屬性，但一切都是短暫，不會永遠屬於自己，而且都是虛妄的。那甚麼是真？甚麼永遠屬於自己呢？就是比生命看來還真，還要寶貴的佛性。可惜，我們的本來面目就被這些有形、無形的物質障礙著，了無可見，唯一的方法就是從積極的修行中，把自己與生俱來的錯誤行為，想法子改正過來，徹底淨化自己，更要認真地斷除一切惡，修一切善，如此地去積功累德，才能成就自己的道業，不僅做到自利，就是以自己一顆真誠心、清淨心去行一切善，絕不想著個人利益，完全為眾生；亦能做到利他，由於自己發心純正，菩提心就現起，就是藉著這顆心去處理一切人情事理，利益一切眾生，菩提心是真心，是大徹大悟的，是大慈大悲的，充滿真誠的，絲毫沒有掩飾的，試問



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](http://www.greatperfection.org.hk)

用這顆至誠心去接觸眾生，哪有一位不受惠呢？修行人要懂得用甚麼心對自己，就用甚麼心去對待別人，這就是自利利他。我想起曾經有一位師兄對我如此說，她有做到利益眾生的事情，但總感到人家不會接受，誤會她甚至罵她，陷害她，我相信這種感覺在她心中是非常痛苦的，說實在一點，人家是沒有給痛苦自己的，痛苦是自己感受的，只是我們凡夫不能把這個「苦」轉掉，以致迷惑顛倒，造業受報，真是苦不堪言。故此，我們一定要接受佛陀的教導，認真學習才有能力斷一切無明煩惱。到最後，我們便懂得看這個苦，人家罵我，隨他吧；人家陷害我，隨他吧；在自己心目中一點苦想也沒有，多快活，多瀟灑！是不是好難做到？當然不難，只要懂得愛護自己的人，真正了解佛法的人，一定能夠做到及接受。引伸到能覺的苦沒有了，世情能看破，執著能放下，便懂得樂意隨順眾生。

這一次「愛心無界慈善贈米同樂日」，在整個籌辦過程中，我是遇上不少困難與障礙，但也上了人生寶貴的一課，是否由於活

動能夠圓滿結束而感到寶貴呢？是否由於得到各方人士及贊助商鼎力協助而感到寶貴呢？當然不是，在一般人眼中的慈善活動得到以上效果，是理所當然，人之常情，我以前未皈依上師時已嘗過，但此次對於我來說，就顯得特別有意義。回想從前我也是致力於參與慈善活動，也在籌備物資上盡過一點力，由於所需要接觸到的人與事不多，故此，每一次慈善活動的舉行，都在非常輕



鬆以及毫無壓力下完成，那時已感到非常成功，有如此多物資，有如此多好友協助，那會想到真正的考驗就在後頭，寶貴之處就是我有機會遇上了這些考驗，令我從此次的經驗當中，如實知道原來真正的功德並不是像以往一般，籌備物資，打打關係，務求令到自己順利做事便是了，那只

是在自欺欺人，不但善根不能增長，反而有過失也不自知，想到此處，真是非常慚愧，怎樣令真正的功德產生呢？就是從挫折、障礙中產生。由此可知，功德並不是一種讚美的詞語，也不是一種高不可攀的榮譽，它背後的義理非常深廣，身為佛弟子一定要擴大自己的瞭解能力，才能明白箇中精髓，功德在更深一層面去理解，就是不論遇上事情的大小，困難有多大，煩惱有多大，都能把它克服，永遠保持一顆清淨心，不去計較，不去逃避，從定功中產生智慧德相，將煩惱轉成菩提去利益大眾。其實，今次大部份所遭遇的困難，完全是由於自己歷事太淺，不懂得在每一項需要用錢的地方加以審慎處理，也不太著意人家給予我的意見，只求把事情辦妥便算了，回想起當時真的有點推卸責任；幸運地，經過師兄們耐心分析及指導，以及加上自己認真反省，終於學懂了節儉，把善信們捐出的善款妥善處理於是次活動當中。另一方面，我亦致力於實踐六度四攝的修持上，學習在任何環境下、層面下去掃除自我，去掉我

執，萬事以利他出發，那麼就算遇上挫折，也不會退轉，再大的困難，都不過是幫助自己提昇智慧。真正的菩薩行就是從不怕艱辛，不計較，不比較，完完全全為利益他人而作出的徹底奉獻。在今次籌備的過程中，也深深體會到團結就是力量，更需要效法「六和敬」，那是團體必須要遵守的六項戒條，彼此建立共識，所謂「見和同解，戒和同修，身和同住，口和無諍，意和同悅，利和同行」，身為佛弟子的，要更加盡力保持此種和諧氣氛，切實執行，能「解」與能「行」也是佛陀所希望看見的，就彷如我們一起學習佛法而又能把佛法落實於現實生活當中，一起改變自己，一起提升自己，將每一個生命劃出無限光彩，發揮至善至美的一面。

最後，在此至誠迴向：  
願以此功德，莊嚴佛淨土，  
上報四重恩，下濟三途苦，  
若有見聞者，悉發菩提心，  
盡此一報身，同生極樂國。

# 發心在紅教修行的重要性

紅教修行有出離心、菩提心、超越心，其中出離心是小乘的基礎，菩提心是大乘之本，超越心是紅教特有法門，不過，沒有出離心和菩提心，超越心是難以成就。我們修持佛法，要發願利益眾生，為了令所有眾生去除煩惱而尋求開悟證道，幫助有情脫離苦海，這種完全利他的發願心，便是「菩提心」，亦簡單說「發心」。當年阿底峽尊者冒著生命危險，由印度前往現今的蘇門答臘事師法稱法師十二年，就是學習培養菩提心，可想而知發心的重要了。

利他表面上好像是和自己的利益相衝突，但我們應思考以下四種原因：

一、所有人都希望離苦得樂，不過只是自己解除苦惱是不足夠的。眾生平等，所有有情都要心靈安穩，解脫成佛。

二、自己只有一個人，但其他眾生則是無邊無量，因此他們的幸福快樂比我自身的快樂重要得多。

三、我過去不知多少世的生命

裡，現在這世的生命裡，生活上的各種所需，就算最微少的東西或各種設施都有賴社會上很多人的服務和給予，幾乎每個人都對我有恩，我需要酬謝。

四、在所有不能數的過去世中，每世都有自己的父、母，他們都曾經付出最大的愛護和關懷，為了我的利益，不惜作任何犧牲；為了養育我，貢獻他們的一生，但從來沒想到要取回甚麼，為了這個原因，我必須視他們比自己重要。他們也和我一樣不斷生死輪迴，在現在這一世生死中，我所遇到的，或只在街上看過一眼的人，其實他們就是我以往某一世的父母，他們對我都恩重如山，我必須善待他們，利益他們，才不致以怨報德。

然而自己都痛苦、煩惱，很多的不如意，正需要別人幫忙，如何更能利益他人呢！因此，為了報答他們的恩義，我必須先證得菩提。退一步來說，如果我們要自私自利，我們應該聰明地自私，原來我們一味地為自己著想，自己和無量數的別人便會在

對立的位置上，永遠都在交鋒，那些貪求、憤恨、愚昧、驕慢、嫉妒等就會在你生命中不斷地出現，為你招來更多的苦難，因此，為了自利，我們應該利他。進一步來說，眾生都是我的恩人，他們都不是敵對，利益他們就是利益自己，或者比利益自己更加重要。

菩提心是對治五毒的良方，是消破無明的利器，沒有菩提心，五毒不能清除，連做好人也談不上，又怎能成就佛果呢？沒有菩提心的修行，就好像沒有蛋黃和蛋白的蛋皮外殼，縱然在表面刻畫得如何精美，卻永遠孵化不到雛雞。

（愛慧人第四期選輯網際版）

