

21世紀 修行攻略



法忍法師

21世紀 修行政略



法忍法師

自序

《二十一世紀修行攻略》得以出版，實在有賴多方面的因緣和合。當中一個「大因緣」當然是「佛門網」總監——法護法師。自我還未出家之前，法護法師已給予我一些在弘法精舍主持講座的機會，與大眾廣結善緣；亦感恩後來獲得他的邀請而在 Channel B 推出「悟樂凡塵」廣播節目，與大家在空中暢談佛法；同時亦因為他而認識了「佛門網」的林總編輯，並應其邀請於兩年前開始在「佛門網」的《明覺電子》寫專欄「法忍法施」。這本書就是將我的專欄稿結集而成的。

至於書名為什麼會訂為《二十一世紀修行攻略》，是因為如果要用現代的語言理解佛法的話，佛法本身就是一門可以令我們「離苦得樂」的學問，但是這門學問必須要「學以致用」才可以有效地、實際地令我們「離苦」，從而得到「究竟的快樂」！而「學以致用」的整個過程就是佛門所指的「修行」。同時，我要為眾生提供修行的「攻略」，因為現世的眾生要「離苦得樂」，首先需要正確理解其方法——佛法，但這絕不簡單，而要眾生進一步找出當中所透視出來的適合自己的「修行」方式，更是向「高難度」挑戰。所以，本書編輯成「信解篇」和「修證篇」兩部份：「信解篇」就是為大家說明「離苦得樂」的學問，而「修證篇」則是有關「修行」的方法和要點；整本書就是以「信、解、行、證」的「修行次第」為大綱，希望用深入淺出的方式，讓生活於這個二十一世紀之中的大眾，可藉著本書而得以更理解佛法，進而實踐「離苦得樂」之道，最終得大自在！

不論您是佛教徒與否，希望您都能在當中有一些收穫，從而令您的生命更快樂、自在！
在這裡，我祝福各位讀者福慧雙增，一切圓滿！

釋法忍

二〇一三年初夏於法性講堂丈室

目錄

上
信解篇

浴佛源流、當代實踐及意義	8
浴佛得大菩提心	2
成佛之道——不可或缺的苦提心	15
對《西藏生死書》的回應	3
放生？!	8
朝聖聖地的形成——中國普陀山	3
從漢傳佛教的本位探討密教的「即身成佛觀」	3
隨喜卅執著	6
對治習氣	4
真正的「厭離心」!	5
願與行	3
學佛就是「性格上的培養」	9
二十一世紀的「四大皆空」與「六根清淨」	5
莫輕小善，以為無福	6
與佛陀談情說愛	6
小業障？大業障？	7

下

修證篇

皈依的現代詮釋	8
順緣？逆緣？	8
自利？利他？自利利他？	8
燒頭炷香？	9
廣東人對死亡的一些迷思	9
關閉諸惡長善苗——八關齋戒	0
義工菩薩	1
離苦得樂與老實修行	1
菩提路上的良師	2
受苦有誰憐	2
佛門中動人的親情	2
善巧方便	3
直下承擔	3
輪迴是要我們學會負責任！	3
誰孝順誰？	4
能「用」多少佛法？	4

上

信解篇

21世紀修行攻略

浴佛源流、當代實踐及意義

自一九九九年開始，佛誕便在香港成為法定的公眾假期；但是有不少香港人只知放假，而不知佛陀出生的故事，更有不少佛弟子只知當天去浴佛，而不知道浴佛的正確儀式及意義。因此，本文會一一介紹浴佛的起源、現代的實踐及浴佛的意義。

源流

據《過去現在因果經》卷一的記載，摩耶夫人懷胎臨近產期，一日出遊藍毘尼園，行至無憂樹下，誕生了悉達多太子。太子行七步之後，舉起右手手指說：「我於一切天人之中最尊最勝，無量生死於今盡矣，此生利益一切人天。」天上的難陀龍王和優波難陀龍王，於虛空中，吐清淨水，一溫一涼，灌太子身。^①因此，後世佛教徒紀念佛陀誕生的儀式，都在佛堂中



或露天淨地設灌佛盤，在一個清潔的盤中放有一個手指天、一手指地的釋迦太子像，然後以香水灌之，以表示慶祝、供養及紀念佛陀出生。因此，這個儀式就叫做「浴佛」或「灌佛」。

西域之浴佛儀式

只是在今日的中國大陸、香港、台灣等地，才於四月初八（佛陀降生日）浴佛，而其他地區慶祝佛誕的日子及方式卻不同；其實，我們是可以每天都浴佛。就如唐代的義淨三藏所寫的《南海寄歸內法傳》卷四中的〈灌沐尊儀章〉指出：

「大師（佛陀）雖滅，形像尚存，翹心如在，理應遵敬。或可香花每設，能生清淨之心；或可灌沐恒為，足蕩昏沉之業……但西國諸寺，灌沐尊儀，每於禺中之時，授事便鳴犍椎，寺庭張施寶蓋，殿側羅列香瓶。取金、銀、銅、石之像，置以銅、金、木、石盤內。令諸伎女奏其音樂，塗以磨香，灌以香水，以淨白氈而揩拭之，然後安置殿中，布諸花彩。此乃寺眾之儀。……至於銅像無問大小，須細灰磚末揩拭光明，清水灌之，澄華若鏡。大者月半、月盡合眾共為；小者隨己所能每須洗沐。斯則所費雖少，而福利尤多。其浴像之水，即舉以兩指瀝自頂上，斯謂吉祥之水。」^②

佛陀滅度之後，西域地區的寺廟都於每天的正午（禺中）浴佛。而且，義淨三藏所譯的《浴佛功德經》也只說「于日中澡沐尊儀，獲大利益」，^③並未說專在佛生日舉行。而且，贊甯於《僧史略》上「浴佛」條說：「然彼日日灌洗，則非生日之意。疑五竺多熱，僧既頻浴，佛亦勤灌耳。東夏尚臘八（佛成道），或二月（初八——佛出家）、四月八日，乃是為佛生日也。」^④這些西域

的寺廟又或每半個月進行集體浴佛的儀式，或個人隨自己的能力進行浴佛。

至於浴佛的儀式方面，西域的習俗是：在進行浴佛之前，會準備太子像及浴佛的香水，當以水灌像之後，便用乾淨的白布抹乾太子像上的水。最後，可以用自己兩根手指沾這些吉祥的浴佛的水，灑在自己的頭上，以表得福於佛。

佛經所記載浴佛的儀式和方法

關於浴像的方法，寶思惟譯的《佛說浴像功德經》所說最為清楚，在希望做浴佛的儀式之前，應以「種種妙香，隨所得者以為湯水，置淨器中。」^⑤於壇上置一佛像，並以香水浴之。用諸香水周遍訖已；復以淨水於上淋洗。浴佛的人在浴佛的時候，應一面將水從佛像上淋下來，一面誦偈：「我今灌沐諸如來，淨智功德莊嚴聚；五濁眾生令離垢，願證如來淨法身。」發起「我等與眾生，皆共成佛道」的菩提心。

當代浴佛的實踐

近年來對於浴佛的方法有一些爭議出現，因為有不少人都說：要從肩膀淋水；但卻又有人說：要從頭頂淋水！說法不同，那到底要從佛像的哪個部位浴佛呢？其實在上文之中都有提及，像《佛說浴像功德經》，當中佛陀有指出：「初於像上下水之時，應誦以偈。」^⑥這裡說得十分明顯，就是「於像上」淋水，就是從頭淋下去。而且，在《過去現在因果經》說明，龍王等都是從佛陀的上方以非常香的淨水為如來沐浴。

浴佛之意義

雖然在各地舉行的佛誕慶祝方式不同，但其目的主要也是紀念佛陀示現於世間，給眾生一個培植福德的機會。因為佛陀為了開示眾生離苦得樂的方法，便在世間示現出家、成道乃至涅槃。所以，我們在浴佛的時候，要知其意義就是紀念佛陀的出生，並為著自己得聞解脫之道，而感恩佛陀的示現。而且，浴佛偈「五濁眾生令離垢」一句說明，浴佛之際應有淨諸煩惱的願心，再加上浴佛的功德，我們便都能去除心中的我執、煩惱，眾生都得身心自在。

注釋

- ① 《大正藏》第3冊，頁625上。
- ② 《大正藏》第54冊，頁226中。
- ③ 《大正藏》第16冊，頁800。
- ④ 《大正藏》第54冊，頁237上。
- ⑤ 《大正藏》第16冊，頁799中。
- ⑥ 同上。

浴佛得大菩提心

上一篇文章一一介紹了浴佛的起源、現代的實踐及浴佛的意義。當中提及以前西域的浴佛習俗，是天天進行的，這似乎與我們以往對浴佛的認知有一些不同；而且，天天浴佛的意義其實對於修行菩薩道、發菩提心，有著十分正面的影響。因此，本文將會對浴佛與菩薩道、菩提心進行更深入的剖析。

常浴佛，除業垢

上文引述了唐代的義淨三藏所寫的《南海寄歸內法傳》卷四中的〈灌沐尊儀章〉，當中「大師（佛陀）雖滅，形像尚存，翹心如在，理應遵敬。或可香花每設，能生清淨之心；或可灌沐恒為，足蕩昏沉之業」，^①這幾句話具有十分深刻的意義。這一方面說明了佛子應如何尊敬佛像，另一方面亦說明了一個佛弟子在佛入滅之後，應如何行持，才可清淨煩惱、去除業垢。

當中「大師（佛陀）雖滅，形像尚存，翹心如在，理應遵敬。或可香花每設，能生清淨之心」，就說明了佛陀雖然已經入大涅槃，但是在這個凡俗世界之中，亦有不少佛像傳世。作為佛弟子的我們，面對佛像、禮佛時，應該觀想佛像就等於佛陀在世一樣的生起尊重心；或以香、花等供養佛像。這樣以尊敬心瞻禮、尊敬、供養佛像，可以使我們清淨自心。這是因為我們禮佛或瞻禮佛像時，是一心尊敬，而且會以佛陀作為我們學習的榜樣，學習他的慈悲、智慧、德行等等，依他

的教法修行。就正如《本生論》云：「報恩供養者，謂依教奉行。」因此，作為一位「聽話」的佛弟子，最重要的無非是要做到「依教奉行」這一點，這個才是真正的報恩，才是真實的供養。亦正因如此，我們依著佛陀的足跡、教法去修行，才可以將我們無始以來的罪垢消除。另一方面，「或可灌沐恒為，足蕩昏沉之業」兩句，說明了浴佛的意義與功德：在當時的西域固然有每天浴佛的習慣，而且二〇一一年年底，我帶學生、信徒們去緬甸朝聖，我們在仰光大金塔內，看到有很多浴佛的盆，亦看到有很多當地信徒在朝拜之後紛紛去盛水浴佛；因為當地的佛弟子相信，如果常常浴佛，足以清淨煩惱、去除業垢。

浴佛心態三級進

常常浴佛，不但足以清淨煩惱、去除業垢；而且還可以使我們發起增上的菩提心。這是因為我們浴佛時，如果可以「隨文入觀」——隨著《浴佛偈》來作觀想，我們便可以從清淨自己的身心，到生起與眾生同登覺岸的菩提心。其實這首《浴佛偈》有著三層的意義，可以使我們生起從尊敬佛陀，到學習佛陀，到發菩提心這種三層次的心態：

- 一、「我今灌沐諸如來」，當我們立於釋迦太子像前，我們心中念起這一句，可以使我們生起一份對釋迦牟尼佛的尊敬。從釋迦牟尼佛身上，我們觀想十方諸佛，並生起對一切諸佛如來的崇敬；
- 二、「淨智功德莊嚴聚」，讀到這一句時，我們應觀想到一切已成正覺的諸佛如來身上，是一切圓滿功德、智慧、慈悲的集合。我們既尊重如來，我們更應學習他們的慈悲與智慧，並以他們作為自己修行的榜樣，以期一天我們可以成無上正覺。

三、「五濁眾生令離垢，同證如來淨法身」，這兩句話，就明瞭我們既依著佛陀的教法修行，並以諸佛作為自己的榜樣，我們在學習他們的慈悲時，應該發起「自己與眾生一同證得覺悟—成佛」的心。這種願成佛度眾生的心，就是我們平日所常推許的「菩提心」。

如果我們在浴佛的時，一面唱著《浴佛偈》，一面有發起這三種層次的菩提心，便可以稱得上是一位能「依教奉行」的佛弟子了。

當然，我們在中國的浴佛習慣只是在每年農曆的四月初八日進行浴佛，但是我們「願成佛、度眾生」的菩提心不應只在這日才發起。我們應該時時以佛陀作為修行的榜樣，應時刻依著他的教法去修行，並天天都發下利益眾生的菩提心。就如以前西域的浴佛習慣一樣，天天浴佛，以清淨佛弟子的身心。

注釋

① 《大正藏》第54冊，頁226中。

成佛之道——不可或缺的菩提心

何謂真正的菩提心？

「道心」，又稱「菩提心」，梵語 bodhi-citta，全稱阿耨多羅三藐三菩提心。這就是大家現在來學佛時，發起一顆「願成佛、度眾生」的願心。「菩提心為一切諸佛之種子，淨法長養之良田，若發起此心勤行精進，當得速成無上菩提。故知菩提心乃一切正願之始、菩提之根本、大悲及菩薩學之所依。」^①那麼，道心是可以令眾生得到究竟佛果的最圓滿的「因」，如果眾生有了這個道心，那就是邁向佛果的第一步。但是如果這個心不堅固，就不可能得到究竟堅固的佛果，就如《楞嚴經》所說的，佛果是「絕對待」的，不可以用任何東西來量度，因為佛果是至高至大的，所以叫《大佛頂如來密因修證了義諸菩薩萬行首楞嚴經》，就是因為除了佛頂，其他事物都不可比擬佛果，因為佛果是至高無上的。

為什麼我會說眾生的菩提心有時候是「不堅固」的？因為我們有些人在佛門的日子久了，就會漸漸忘失了這份「初心」，甚或將一顆理性的「菩提心」變得只跟情感相應，而不與佛性、佛果相應。就好像一些初學者，入門時或對學佛抱著一股熱誠，或因為某種宗教感動等而發心，但時日久了，這些感動、衝動都沒有了，這些人在菩提路上的身影或許就不見了！

與佛性相應的菩提心

你的菩提心是跟你的情感相應還是跟佛性相應？這是個根本的問題。很多人說見眾生苦，所以有「不忍眾生苦，不忍聖教衰」的宏願而發菩提心，從這種慈悲心所引發的菩提心，有時候需要看仔細，因為這種菩提心可能是相對的，可能是不究竟的，可能是某場景裡突然間發心。如果你有這種菩提心，請你自己小心的研究一下，看自己是真實的菩提心，還是相對的、偶然的菩提心？如果是相對的、偶然的，因為情感而引發的話，可能在遇到另一個場景時就會退失了。

我曾經跟大家說過，我們的慈悲心是從平等心而起，精進心是從慚愧心而來，如果你的慈悲心不是從平等心而來，而是從一個相對的概念，從情感而引發的，你就要小心了。不錯，我們對佛陀也有一種傾慕的感情，但我們這一種傾慕，是希望得到佛果後，跟眾生一起分享這個成就，讓他們也跟我們一樣得到究竟菩提。但你現在所發的菩提心，要看仔細，看看是否一種由情感而



第一步：



發的菩提心，譬如說你現在剛進佛門，覺得很幸福，另一方面，覺得眾生很空虛，你想把佛法介紹給他們；當在弘法的歷程上走了三年五年後，你覺得自己已經很努力，也有不少人因你帶領而入了佛門，但其後若他們離開佛門時，你會傷心嗎？你會退心嗎？如果會有這樣的情感反應，那麼可以歸因於你當初發的菩提心只是跟你的情感相應，不是跟道相應，因此你的菩提心會在受到衝擊而退失。

經驗分享

為什麼我有信心表示我自己的菩提心是與道相應的？那麼就要從我出家的願心說起。畢業之後要出家弘法，為的是我真正希望令這個世界的眾生與佛法結緣，可以說是「只問耕耘，不問收穫」。我從二〇〇八年到現在在大學教書，這些年間就只能影響到一個學生因為上了有關佛教的課而皈依，這個學生從來沒有宗教信仰，就是上了我的課，我們結了一個善緣。甚至連神學院我也願意去教，而且教得很開心——我身為一個出家人，不知道為什麼會有這個因緣遇到一群外教人，願意聽我解釋、介紹佛教，我覺得這個因緣很好。大家知道念神學院的人的信仰已很堅固，在今期生命裡都不大可能改變信仰了，如果我是強求這些人立刻來信佛，這肯定是不可能的，但我仍然很樂意去教這些神學生，而且教得很開心，因為我明白他們這一期生命不願意信佛不要緊，我願意跟他們結一個善緣，等他們下期生命有因緣遇上佛法時會願意信佛。

從我這些經驗的分享，我希望大家可以明白什麼是菩提心。怎樣的菩提心才是跟「道」、跟「自性」相應？這就是從平等心而來的，既然我們想離苦得樂，亦希望一切眾生離苦得樂，眾生有因緣跟我們相應的，我們去度；有些眾生不願意聽的，我們能夠放下，一切隨緣，這就是我們學佛、

修行、度眾生的態度。

如何發起真正的菩提心？

最後，雖說我們要發起與佛道相應的菩提心，但現在大家或許感到不得其法。那麼在這裡就有一些建議：

在佛法之中，其實也有所謂的「緣事」而求真道之心。這個「緣事菩提心」就是以四弘誓願為主體：

- 一、「眾生無邊誓願度」，當中是與菩薩的「為饒益有情戒」相應，就是以「眾生平等」的心來利益、度化一切眾生，當中絕對不能有只利益我們的親友、喜歡的眾生，而是要「怨親平等」地度化眾生。
- 二、「煩惱無盡誓願斷」則與菩薩的「為攝律儀戒」相應，因為只有我們斷除一切煩惱、惡業，才有能力解脫，並回來這個世俗世界與眾生分享解脫的經驗，藉此來利益眾生。
- 三、「法門無量誓願學」則是與菩薩的「為攝善法戒」相應，在斷一切惡業、煩惱之後，我們更應進一步積累功德、福報，努力與眾生結善緣，這樣在解脫之後，我們才能使眾生願意親近我們，願意聽我們的教法修行以離苦得樂。
- 四、「佛道無上誓願成」則是具足成就前面的三種行願，而證得三身圓滿之菩提，更能廣為利益一切眾生。

這樣，「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的平等菩提心，才是真正依「正緣」而發起的菩提心。因此，我們便不會為眾生冷漠的反應、修行的艱難等遭遇而退失菩提心。這樣才是理性、堅固的成佛願心。

我們說了菩提心的重要，亦具體地指出如何以四弘誓願為主體來引發真正的菩提心，下面再進一步說明菩提心與成就無上正覺的重要關係。就以《妙法蓮華經》為例，一般提及此經時，我們都只注意到「開權演實」、「會三歸一」等以彰顯佛陀出現世間皆以引導眾生入「佛乘」為最終目的這重點，而忽略了此經說的佛陀令眾生發下菩提心，並指出此菩提心就是成道的重要基礎。

以《法華經》的「衣珠喻」為例

有不少人讀到《妙法蓮華經》第八、第九品，都會問及一個關於「衣珠喻」的問題。這個比喻是講一個人到朋友家喝酒喝醉了，睡著了，然後朋友就把一顆明珠偷偷地藏在他的衣袋裡，希望他能用這顆寶珠去換生活，卻沒有告訴他袋裡有一顆明珠。這個人並不知道自己身懷寶珠，在外面生活得很艱苦，到他重遇這個朋友時，朋友問他為什麼要這般辛苦，卻不把寶珠拿出來改善生活。大家記得這個故事吧？

整部《法華經》的主旨是說眾生皆有如來智慧德相，眾生皆有佛性。這顆寶珠就是比喻佛性，但這個比喻裡說寶珠是這個人的朋友給他的，如果寶珠是需要別人賦予的，你會覺得這不是意味著佛性是佛陀賦予的嗎？這個講法是說不通的，對嗎？但大家會不會有這個疑問？

為什麼這個譬喻要放在〈五百弟子授記品第八〉裡？這是因為上承第七品中，佛陀指出我們這些得聞釋迦牟尼佛佛法的眾生，都是因為在無量劫之前的大通智勝佛時代，受化於那十六個王子，並得十六王子的引導而發起「願成佛、度眾生」的菩提心。而且，這「衣珠喻」亦下啟〈授學無學人記品第九〉。因為這一品是佛陀為聲聞中的有學位及無學位的人授記，並在為阿難尊者授記的同時，指出佛陀自己過去曾經跟阿難在空王佛處一起發阿耨多羅三藐三菩提心，後來阿難似乎忘記了，於是佛陀就告訴阿難曾有此事，不過佛陀比較用功，而阿難卻喜歡多聞，因為佛陀勤精進，所以先成佛。於是阿難便記得自己宿世的本願，他也有成佛的本願，原來他跟釋迦牟尼佛是同時發阿耨多羅三藐三菩提心的，可是佛陀先成道，現在佛陀再提醒他，他便記起來了。

因此，「衣珠喻」在這裡講是最合適的，這個比喻告訴我們，佛性不是佛陀賦予給你的，而是你自己本有成佛的願心，只是因為隔陰之迷，時間久了，加上眾生的無明，被不好的習性遮蔽了，所以你記不起當初這個願心。其實聲聞人早已經發了菩提心，有些人還記得，例如說法第一的富樓那，但他外現聲聞身，內祕菩薩行，他說法時其實已經留下了伏筆，讓眾生將來聽佛陀說一佛乘時，能夠更容易理解。

那我們呢？我們是真的忘記了！

我來問大家，如果你從來沒有發過菩提心，今天你會否有這個緣來讀誦或聽聞《法華經》？應該不會有吧！佛滅道已經二千五百五十五年，今天佛教在地球傳播很廣了，很多人不多不少都聽過一些佛法，佛陀過往曾經跟眾生結過的緣有多少？如果你從來沒有與佛陀結緣，亦沒有種下那顆菩提道種，你會聽得到佛陀說的法嗎？你會知道自己有成佛的可能嗎？不會吧。你一定已曾

發起菩提道心，並與佛陀結緣，當日他曾引導你發菩提心，現在又再將當日的情景再做一次。所以，那顆寶珠根本一直在你的衣袋裡，只是你自己忘記了而已。整個「衣珠喻」講的就是這個意思，簡單說就是「舊調重彈」，佛陀不是第一次說一佛乘，他以前曾經說過了，只是我們都忘記了！

成佛之要訣——菩提心之上的正確態度

另外，如果你跟一群佛教徒吃飯聊天，你總會聽到有人在說自己看什麼佛經，然後拋出一些名相，但那些名相所講的行持或戒德有多少人能做到？百分之九十九的人都是「口便說空，行在有中」，叫人不要執著的人通常自己最執著。《妙法蓮華經》殊勝的地方是，這部經告訴我們，我們有佛性，可以成佛，但那是建基於佛陀前面四十一年說法的基礎上說的，我們沒有這個基礎，很多時候將這些美好的景象放在面前，很嚮往，可是我們沒下工夫。

因此，成就無上佛果的程式不但只有菩提心，而且還需要正確的態度來修行。《阿含經》裡說，眾生迷於六道輪迴的主因是貪愛和執著，我們怎樣對治貪愛心和執著心？就是靠觀察「一切法無我」。我們每一次做《金剛經》法會，我都會為大家開示經中的內容，記得有一次我跟大家分享一句偈語「知一切法無我，得成於忍」，這是每個佛弟子都很受用的一句偈語。因為，在佛教的教義之中說明，世間的一切人、事、物都是因緣和合而起，因緣不調和而散滅的，當中並沒有一個獨立的主體，不能自主，是無常的；你知道世間的一切都是緣生緣滅，你便不會抱有一種錯誤的期望，因此你不會因一切法的生成而特別快樂，也不會因一切法的散滅而不開心，心中進而得到不起任何心念的平靜。

最後也要一提的就是「如何鞏固這個正確態度」？我們應該要明白：佛陀在菩提樹下成道，說法四十九年，到大涅槃，又過了二千五百年，我們才出生，我們覺得自己真是可憐，生於釋迦牟尼佛之後，彌勒佛之前，然後生起慚愧心。因而，有一首偈語是很合我們這些末法時代的眾生：「佛在世時我沉淪，佛滅道後我出世；懺悔此身多業障，不見如來金色身。」於是我們因這樣的感慨而起慚愧心，然後精進修道——這個是釋迦佛的慈悲，也是他的策略。因為他的慈悲和策略，你可以依循他教授的方法好好地老實修行，並在這一期生命裡解脫。

注釋

- ① 參考《佛光大辭典》，「菩提」一條，頁5200。

對《西藏生死書》的回應

引言

《西藏生死書》是我大學二年級時看的一本書，距今已有十年的時間，但是印象依然很深刻。作者索甲仁波切是以藏傳佛教的角度，再參考《西藏度亡經》而為我呈現了對臨終及對死亡的關懷；甚至有人會評價說：這是對人生關懷的一本書籍。我將在這裡以第三者眼光，看此書對我們這些漢傳佛弟子有何幫助。

本書簡介

在《西藏生死書》中，索甲仁波切從他自小遇到死亡的經歷開始講起，指出人生的無常，教導人們要認真、正確地面對自己、面對死亡。他所指出的不但是有關死亡的理論描述，還有實際的方法，可以用來了解死亡的真相，並可幫助自己和別人在寧靜中死得安詳而充實。就是人們要了解死亡，這才可以了解真實（真如、實相、涅槃）。所以，這本書就是要指出「死」是怎樣的一回事；亦指出人們應該怎樣了解死亡、面對死亡，乃至在有生之年如何顯現佛性（作者所指的「心性」）。

下文將會是《西藏生死書》的摘要及我的回應。

如何從「死」去觀照「無常」，並反省人生

作者先以他自己小時候遇到身邊有人過世，作為此書的序幕，其實有如釋迦牟尼佛在覺悟之後立即說四聖諦法的用意一樣。因為在四聖諦法之中的第一諦就是「苦」，釋迦世尊要我們知道、感覺到苦，才會生起「厭離」世俗之心（即要希望解脫輪迴之心），才有精進修行的動力。

作者這樣一針見血地指出死亡，用意就是要人面對死亡，要人感覺到世事無常、人無常、一切都不值得留戀；即是要人們明白：存在的事物都將毀壞，相聚的人總要離散，所有有形的東西都將不屬於我們，存有的是我們的自性。（一切由因緣所產生的事、物都是不永恆、無實體的）這就是要人從不可抗拒的「死」去觀照「無常」，如果人們明白到一切事物、人生都是無常的話，人們就會懂得放下，不再執著，這可算是解脫的第一步。

索甲仁波切又指出人是會對死亡有恐懼，這些恐懼全是來自人對死亡及死後的世界一無所知，以及從不認識「我們到底是誰」？作者要人們面對死亡的另外一個原因，就是人們應要反省自己，明白到他們一生營營役役，但對於死亡這結果，最終都是於事無補的。要是我們看這本書之時有了這樣的反省，便可以在有生之年為自己的死亡做好準備。

從無常學習放下

索甲仁波切要讀者「觀照死亡」及「觀照無常」，原因就是要我們不對物質、名望、財富有所執著，反之，要我們放下，不對世間的一切有貪戀、執著的心；若能如此，心就不被一切外物

所支配，那麼便擁有心的自由，亦即是靈性上的自由，亦即是解脫了。

回到真我的方法

人不能夠主宰自己的生命，是因為人不不停的造業，而受業力所影響、支配。作者在書中已經說明了，「大體來說，我們都遠離了真正的自我，在無歇止的活動之中浪費生命」。①意思就是要我們真正的回到真我，不再受習氣的影響。

作者在書中亦提到了回到真我的方法——禪修；而禪修亦有三個方法：觀呼吸、使用一種對象、念咒。因為我們平時都是受到外界的影響，而不能看到自性，故我們要通過坐禪來喚醒自己的心。作者為我們提出了三個禪修的方法：

一、觀呼吸

這就是佛教一般指的「數息觀」，就是將全部精神放在自己的呼吸之上，藉此來讓我們的心思都集中於一處。

二、使用一種對象

這個方法就是把心放在一個對象之上。在藏傳佛教的傳統而言，這個對象一般會是佛、菩薩、上師或本尊等；而對於漢傳淨土的修行者來說，這



個對象通常是極樂世界的阿彌陀佛或觀世音菩薩；如果是禪修者，則對象可能是本師釋迦牟尼佛、話頭、公案等。

三、持念咒語

第三個方法就是「念咒」或「持咒」，即是將心與自己持咒的音聲連結一起。在禪修之中，將心安住於一個寧靜的對境，不受外界影響，這樣我們便可以得到無限的喜悅，亦即是佛教所指的禪悅。在不斷地、重複地將心安住，久而久之我們便可回與自己的本體相應，從而找到了我們自己的「本來面目」（真我）。

認識、相信輪迴對學習放下、觀照無常、面對死亡的幫助

索甲仁波切在書中指出：在一九八二年的一項蓋洛普民意調查之中，有四份之一的美國人相信輪迴。其實，有很多人都會信有輪迴，但是，並不是每個人都會知道輪迴之可怕。如果，我們明白了輪迴是怎樣的一回事，我們就會很容易對世界生起「厭離」之心，對一切事物都不貪戀、執著；那麼，我們為死亡做準備（修行）時，我們就會更懇切、更用心。

臨終要注意的事項

作者在書中教我們如何面對死亡，他要臨終者本人，還有他的家人，必須要學習如何放下放下執著。因為死亡前的最後念頭和情緒，對於我們的立即未來，會產生極強影響力，甚至直接影響我們下一生的去處（即往哪一道投胎）。死亡的時候要有平靜的心境，心中應該充滿善良、光明。

結語

總的來說，索甲仁波切寫此書的目的，是要以一種現代的語氣、概念，去帶領現代人面對死亡、了解死亡。在現在的時代，幾乎每一個人不是上學、放學，就是上班、下班，生活根本就如行屍走肉，他們沒有認真地面對人生，毫不明白、知道生命的價值；當然，他們亦不知道活著的目的什麼。在佛教的概念之中，認為人身難得，人是六道之中最能夠修行、解脫的一道。（因為天人只願享樂，而三惡道——地獄、餓鬼、畜生，則辛苦或愚痴得難以修行。故只有人道是既有苦，亦有智慧可以修行的）。所以，讀者在看完了《西藏生死書》之後，應該會毫無禁忌地談死亡、為死亡而做好準備（修行），因為作者要我們知道如何才能夠「死得好」，如何才能夠在來生不落三惡道，甚至可以在此生尋求解脫輪迴。當然，作為一位佛教的修行人、一位慈悲的上師，他所希望的並不是我們厭世，而是希望我們既不怕死，也不怕活；他要我們對這個世間生起「厭離生死」之心，就是要我們對生、對死、對一切事物都不生起執著之心，盡快脫離輪迴。所以，《西藏生死書》是一本輔導心靈、帶領我們認識生命的真義的書籍。

注釋

① 索甲仁波切，《西藏生死書》，第四章，（張老師文化出版，一九九六年）。

放生?!

引言

每到農曆八月，大家都為了人月兩圓的中秋佳節而十分高興。但是，我們這些人類眾生，為了一己私欲，竟常常置其他眾生的利益於不顧。我有這樣的感嘆，是因為在二〇一二年九月三日，看到《蘋果日報》大字標題地報導：

北角碼頭變捕魚者樂園 數百斤海產倒入海 呢頭放生個頭撈

北角碼頭近年變為放生勝地，不少佛教團體將數以百斤的海產傾倒入海中，有釣魚友窺準契機，出盡法寶將放生的魚據為己有……北角碼頭多年來進駐了六至七戶海鮮檔出售海產，部份檔主數年前引入「放生服務」，每逢齋戒日或宗教節慶，碼頭便擠滿善信即場挑魚，花費數百至數萬元不等，將數以百斤的海產倒入海中放生祈福……①

而且，在網上新聞之中，當天已有讀者留言回應說：「其實去『放生』班人有冇諗過D養殖嘅動物比佢『放生』都會因為唔適應環境而食〔死〕，咁有善心不如食少幾餐啦！」

看了這篇報導之後，我在這個月之中，心中不停的思潮起伏，有很多問題充塞於腦海之中：

- 一、不知香港有多少市民因為看了有這篇報導而對佛教有了一個很負面的印象，從而不願多理解佛法？
- 二、為什麼這群心存慈悲和善念的佛弟子，不能以更好的辦法去利益、救濟其他眾生？
- 三、怎樣才算「真正」、「有效」的放生？

放生 || 殺生？

其實，不當地放生不但會使眾生在被釋放後不久再受「有一無網之災」，而且在我們的現實生活中，因為不當的放生，更會加快可憐眾生們的死亡。例如，綠色力量於二〇〇八年十一月至二〇〇九年一月到大嶼山東涌河考察，發現四隻大閘蟹、兩隻水魚（鱖）、閉殼龜、一對豬仔魚及十多隻田雞的屍體，這些動物都是不屬於該處的。^②不只是在香港，在台灣這樣的情況也十分嚴重：近年常常有人在南投放生，並在日月潭就發現放生的玻璃魚。這種魚不但沒有經濟價值，而且會吃掉日月潭中的魚卵，對日月潭生態造成嚴重的衝擊。^③以上發生在香港和台灣的這兩個事明顯是「放生反而成為殺生」的例子。

放生的起緣及真義

佛教有放生這個做法是與《金光明經》中的〈流水長者子品〉有關的。有一位德高望重、慈悲利生的流水長者，他帶著兩個兒子——水空、水藏，行至一個樹林，發現天空突然出現了很多雀鳥、虎豹等，一直往同一個地方奔馳，三人決定前往看個究竟。結果發現了一個即將乾涸的水池，當中有成千上萬的魚群正因沒有水而奄奄一息，眼看水池乾涸而且魚群又在烈日曝曬下，這些魚

群必死無疑，虎狼雀鳥正聚集其間，準備飽餐一頓。長者心生悲憫，思索著：有什麼辦法可解救瀕死的魚群？長者的兒子為了搶救魚命，向國王借來二十頭大象取水。在他們努力下，終於使水池的水位逐漸上升，魚群得以脫險。而且長者亦吩咐兒子回家收集食物，以最快速度運送到水池。長者亦為魚群解說十二因緣之法及稱說寶勝如來名號。後來魚群得生忉利天。

從這個《金光明經》的故事可見，佛教主張的放生有以下幾個特點：

- 一、當眾生有危難時，我們應立即施以援手，方便救濟；絕不是預先訂購動物來放生。
- 二、放生時都是原地放生、解救；而絕不是將一些動物放到「非原生地」。因為非原地放生會有可能造成很嚴重的生態災難。
- 三、因為是在原地解救，再為這些眾生說法、結善緣，所以這些眾生都是在一種「感恩」的心情之下與佛法結下善緣；而不是因為我們購買動物再運送牠們去放生，令牠們一直在籠中或桶中深感惶恐，而未必與佛法結下善緣。如果在現代要進行放生有這麼多的局限，那麼我們要怎樣才可以一方面培養自己的慈悲心，另一方又可以利益更多的有情眾生呢？

另類的放生

香港佛教聯合會行政總主任張毅平表示：「近年他們亦提倡另類『放生』，例如植樹改善環境、多食素減食肉殺生，透過注意生態行善積德，『06年起我們推行六月十五日為素食日，希望市民每年素食一天放生』。」^④

其實佛教聯合會有這樣的建議不但可以利益更多眾生，而且正好使我們好好反思一下：

一、如果我們都不食肉，因為市場沒有需求，所以便無人會花時間人力去捕捉動物。既然沒有了捕捉，我們還要「捕生放生」嗎？

二、單次的放生活動因受金錢所限，只能「有限量」的放生，而且更要小心考慮環境因素。故此食素不但是「放生」的一種體現，而且可以隨時隨地做得到。當然，如果可以持長素的話，那就是屬於「無限量」的放生。

食素 || 「齋口唔齋心」？

有不少學生、信徒都會向我提及，每當與親友到素菜館用膳時，看到素鵝、素雞、素魚生、素東坡肉時，就會揶揄他們「齋口唔齋心」。其實，新一代素食者，已漸漸少吃仿肉素食，因為仿肉素食含人造色素、化學合成劑、反式脂肪，甚至高鹽、高糖，有違健康素食原則。

亦有弟子問可否吃動物餅、魚仔餅、超人麵包、龜包等？其實，我們為什麼要執著食物的形態呢？「偽肉」是肉嗎？不是肉。把齋菜弄得像肉，只是為了安撫人們的肉食心理而已。再者，吃素肉總比吃真肉理想，它含有的毒性與危害身體成份遠遠不及真肉可怕。

其實，我們在初學佛階段，如果未能做到佛陀的大慈悲行為，則應從自身行為著手，以不殺害眾生來培養一顆堅固的菩提願心。

注釋

- ① <http://hk.apple.nextmedia.com/news/art/20120903/18006812>
- ② http://www.greenpower.org.hk/html/chi/job_river_06.shtml
- ③ <http://e-info.org.tw/node/9014>
- ④ <http://www.discuss.com.hk/viewthread.php?tid=9625857&extra=page=1&filter=0&orderby=dateline&asc=DESC&page=1>

朝聖聖地的形成

中國普陀山

朝聖聖地 (pilgrim spot) 的確立和朝聖傳統的發展，多與朝聖者的推動密切相關，而神靈或聖者顯靈則是其中不可缺少的環節。所以，下面我將會以中國南海普陀山這個聖地的確立及朝聖傳統的發展為例，說明朝聖者與信仰對象的互動關係及其對朝聖聖地的形成所起的作用。

依照《華嚴經》的記載，敘述善財童子五十三參的過程之中，第二十八位參訪的大善知識，便是觀世音菩薩：說在印度的南方有山，名補怛洛迦，那裡住的一位菩薩，就是觀自在（觀世音）。從這一記載看來，觀世音菩薩的道場，就在南印度。但是，現在中國佛教徒要到觀音菩薩的聖地朝拜時，並不會尋訪印度南方的補怛洛迦山，而是會到中國浙江定海縣（古稱南海）的普陀山。至於，為什麼南海普陀山會成為觀音菩薩的道場，乃至成為中國著名的佛教四大名山、中國朝聖者的聖地，這與觀音菩薩的靈蹟有密切的關係。這個聖地之形成包含了兩個有關觀音靈異的特色：一、觀音菩薩化身為人並濟度眾生、益蔭眾生；二、有人得到觀音附身（不論是真有其事抑或僅是當事人自稱）。

不肯去觀音

先以第一個特色論證南海普陀山聖地的形成。到普陀山朝聖的善信都會傳頌這樣一個靈異故事——在五代的後梁貞明二年（西元九一六），距今一千零九十七年之時，有一位日本僧人，名

叫慧鑄，來華求法，請到一尊觀音像，想帶返日本供奉，誰知他的船隻經過舟山群島時，卻被狂風惡浪阻住了歸程；傳說當時的海面伸出了許多鐵蓮華，船不能前航，被迫將聖像請上了一個小島，築了一所茅蓬來供奉，慧鑄取名「不肯去觀音院」，即是現在普陀山上三大寺之一、普濟寺的前身。觀世音菩薩與此島有緣，日子久了，朝拜的人日漸多了起來，終於更名為「普陀山」，與文殊菩薩的五台山，普賢菩薩的峨眉山，地藏菩薩的九華山，並美齊名，成為中國佛教的四大名山之一。

其實以前在中國境內陝西之南五台山、大香山，浙江天竺山，都是天下首屈一指的觀音道場。但宋代以後就好像只有普陀山一支獨秀，成為中國宗教名勝及佛教徒朝禮觀音聖跡的聖地，其實這是因為朝聖者不斷在此得到心靈的安慰、感應觀音的濟度，而大力宣揚普陀山的靈異，為這聖地吸引更多朝聖者來朝禮，使浙江南海普陀山在芸芸觀音道場之中脫穎而出，成為朝聖者最嚮往的觀音聖地。可見聖地的形成之先決條件就是人們相信聖者於當地曾經顯現。

觀音菩薩顯靈的傳說

南海普陀山聖地的另外一個特色或形成條件，是因為觀音的靈異及觀音信仰中的一種「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」的慈悲精神。在普陀山有個梵音洞，有很多朝聖者都到洞中去看來生或看觀音菩薩顯靈，因為《法華經》上說：「應以何身得度者，即現何身而為說法」，這話說只要我們真心誠意的祈求菩薩，菩薩定能有感則通，隨願所成，顯現色身聖像給我們看；所以凡是來山進香的善男信女們，都以一睹大士應現的聖像為快，而大士為欲堅固來山進香的善信們

對佛教增加信念，有求必應。但據說過去山誌記載，觀音菩薩是在潮音洞現身的，不知在什麼時候因為朝聖者的口耳相傳梵音洞之靈驗，朝聖者便改往梵音洞朝拜了，近代來山的香客可說沒有一個不往梵音洞希望看菩薩現身。所以，這樣便看到朝聖者與菩薩（聖者）的互動，而菩薩的顯現，直接影響到聖地的發展及興盛。正因為是朝聖者的影響，是他們覺到梵音洞比潮音洞靈異，所以聖地的重點便有所改變；又因為朝聖者屢屢宣揚中國南海普陀山的靈異，又有不少朝聖者在朝聖之旅中得到一些宗教經驗，或是受到其他參與者形成的氣氛所感動，而發起了無比的信心，令他們也宣揚這聖地及一再前來朝拜。

這些聖跡經由朝聖者互相傳遞，再加上觀音信仰近世紀在一般民眾間特別流行，這些都是對普陀山聖地之形成、興盛的很大的助緣。而且，自唐代以來，《妙法蓮華經·觀世音菩薩普門品》中觀音「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」的思想，一再被強調、宣揚，滋養了中國佛教徒及一般民眾得到觀音拯救的希望，而使南海普陀山的朝聖之旅絡繹不絕。

從漢傳佛教的本位探討密教的「即身成佛觀」

引言

《密宗道次第廣論》的第十四卷，在提及第三灌及第四灌時就有清楚描述到有關成佛的部份。書中指出，「第三灌頂之時自身現報身相，此後不離佛母」，^①而到了第四灌時，「為父母互抱持相。於彼定中心住了達諸法真實之俱生智……最後自身成就相好莊嚴報身」。^②由此可見，《密宗道次第廣論》指出在第三灌的時候，行者便能示現報身之相狀。而到了第四灌時，行者則具足圓滿莊嚴的報身。

另外，宗喀巴又在闡述第四灌時，清楚指出：「第四灌頂由師口授知者，如說彼圓滿諸義，由離分別垢濁，不異無上正知，諸能仁眾無量光明曼陀羅體，如如意珠，以自性語而為授與」。^③這裡指出在第四灌頂之時，因第一義諦—最高真理，非世俗語言能究盡，故行者得上師口授「自性能仁眾」^④無量光明曼陀羅體（即如來的色身），這時，行者就等同於「無上正知」的佛陀，亦如「諸宗道次第廣論」所說，行者在第四灌之後，就深入如來甚深智慧，並與諸佛之法身—清淨自性無異。

由此可見，在第三灌頂時，如行者處於定中，其心就已經可以安住「了達諸法真實之俱生智」，

即其自性與如來之法身相應。而到了第四灌時，行者在與本尊相應時便可得圓滿之化身成報身，三身如來。

「成佛」的一般定義

佛為梵語 Buddha 之音譯，意譯為覺者，具有自覺、覺他、覺行圓滿之意。是佛教修行之最高果位。自覺、覺他、覺行圓滿三者，凡夫無一具足，聲聞、緣覺二乘僅具自覺，菩薩具自覺、覺他。^⑥

再者，據《佛光大辭典》之解釋，佛亦會有所特有之殊勝德性，包括佛身具有三十二相、八十種好，並具有十力、四無所畏及十八不共法等殊勝之能力。

因為本文要討論有關「即身成佛」問題，故在此亦應為「佛身」下一個定義。

佛是具足法、報、應化三身。佛的三身即：「法身：為證顯實相真如之理體，無二無別，常住湛然，稱為法身。報身：酬報因行功德而顯現相好莊嚴之身。應化身，順應所化眾生之機性而顯現之身」。^⑦

另外，佛的報身及應化身具足三十二大人相及八十種好。三十二相即是佛的報身及應化身所具足之三十二種殊勝容貌與微妙形相，如第十六相的「細薄皮相」，即「皮膚細薄、潤澤，一切塵垢不染。係以清淨之衣具、房舍、樓閣等施與眾生，遠離惡人，親近智者所感得之相，表佛之

平等無垢，以大慈悲化益眾生之德。」^⑧第十九的「上身如獅子相」，「指佛之上半身廣大，行住坐臥威容端嚴，一如獅子王。是佛於無量世界中，未曾兩舌，教人善法、行仁和，遠離我慢而感得此相，表威容高貴、慈悲滿足之德」。^⑨等。這三十二相是佛在未成佛之前行百善乃得之妙相，稱為「百福莊嚴」。^⑩而八十種好即是佛之身所具足之八十種好相，三十二相是顯著易見的，而八十種好則是微細隱密難見的，如「手足之指圓而纖長、柔軟」^⑪及「指爪狹長，薄潤光潔」^⑫等相。由是而知，因為佛身的定義、應相極多，不能盡述，故在此以佛身應包含「三身」、「三十二相」、「八十種好」等特徵為其定義。

顯教對「成佛」所下的定義

一般所指的成佛，就是修行成就之圓滿。而成為自覺、覺他、覺行圓滿的覺者。但是，因為佛教的不同宗派對於界定成佛有一些微細的異見，故在此並不一一將其羅列，而只是概括地介紹顯教的成佛觀。

顯教的一般行者都會認為，成佛就是要「嚴持戒律、清淨宿世以來的業障，累積六度萬行、圓滿福慧功德資糧，歷經漫長的三大阿僧祇劫」^⑬才能證得圓滿的佛果。故稱為「隔世成佛」。

但是，顯教的華嚴宗依勝身、見聞、一時、一念、無念等，而有五種疾得成佛之說。「依勝身，即依輪王之子或兜率天子等之勝身，而於現身成佛；依見聞，即見聞妙法，諦信決定，證得佛之十力而得菩提；依一時，即如善財童子於善知識處，一時獲得普賢法；依一念，即依俗諦之念，於一念中契證普賢法；依無念，即解了一切法不生不滅而見真佛。又有約位（八十解之位即

成佛）、約行（不依位之順序，而於每一行完成即成佛）、約理（由理而言，眾生本來即佛）等三種成佛之說，及見聞生（見聞教法之信位）、解行生（得智慧而修行之階段）、證入生（得最高佛果之位）等三生成佛之說。」。顯教行人認為華嚴宗這個說法，只是在理論上可以說通的「即身成佛」。

另外，淨土宗亦有往生成佛論。因為在淨土的思想之中，因阿彌陀佛之願力，故凡是得生阿彌陀佛極樂世界的眾生，就會有等同於阿彌陀佛的身相，而且亦不會退轉。因此，因為得生極樂淨土可得阿彌陀佛無異之身相，故稱之為往生成佛。

當然，在顯教之中亦有提出與「即身成佛」相類的成佛論。這就是禪宗的「即心即佛」論或稱「見性成佛」論。這就是以般若智慧，覺知自性，便可達到目的之一種修行教義。即當下衝破煩惱生死之疑團迷雲，獨露一己本來面目，悟得覺體圓明之本源。禪宗將佛性與智慧均視為人心所固有，因而不以讀經、坐禪、禮佛、戒律等修習形式為重，而提倡修心為成佛之行。

以上，已略述顯教的成佛論，當中亦與密教「即身成佛」的思想有相類似的方面，其中與禪宗的「即心即佛」論最相似。以下，我將會對兩者的成佛論作一簡單比較。

密教「即身成佛」之義——即身成佛的三個種類

密教十分強調「即身成佛」。密教認為以現世父母所生雖為煩惱、垢穢之身，亦可以「即身成佛」，無須經歷三大阿僧祇劫之修行。

《佛光大辭典》指出因為密教認為構成宇宙之物、心要素之六大（地、水、火、風、空、識），為法界之體性。佛、眾生以及其所住之環境悉由六大所造，互不障礙而能融和相入，均具足四種曼荼羅之相。密教認為佛有身、語、意三密，如果眾生能以手結印，口誦真言，心住三摩地，即可與大日如來相應。這時，佛與眾生則完全成為一體，故在眾生肉身上，即可證眾生本來具有之佛之法身而成佛，這是密教的「即身成佛」，所指的應該是與「法身」相應。

日本真言宗對於以上的「即身成佛」論有具體的闡述，當中大可以分為三類：「一、理具成佛，由理而言，一切眾生均由五大（地水火風空）構成，屬胎藏界；心為識大，屬金剛界，身心與大日如來無別，本來即具足法身。二、加持成佛，由三密加持，而在自身顯出本來具有之佛。此指修行之過程。三、顯得成佛，完成修行時，可得圓滿菩提，顯現佛性圓滿，達於最高修行目的。此係指果位。」^④ 本文對此三類的「即身成佛」



論加以解釋如下。

一、理具成佛

顧名思義，這是「理」之具足而成。因為上文已經指出，眾生的身為五大所成，證入胎藏界之理體；心為識大，證入金剛界之智體。當理智圓融，除去地、水、火、風、色、受、想、行、識等污染之後，清淨的自性就會顯現。亦因為眾生本來具有清淨的佛性，與如來的佛性無異，如行者在當下體悟自性本來清淨，並與諸佛無異之時，這就是「理具成佛」，這可以說是行者與清淨的自性、本體相應。

二、加持成佛

這就是指眾生在修行之時，以手結手印、口誦真言、心作觀想，而與本尊（或如來）之三密相應而得其加持，而行者當下因與本尊相應而與本尊同體、能成辦一切佛事，故可依加持之因緣而成佛。

三、顯得成佛

當行者修行三密而與本尊（或如來）之三密相應，並具有圓滿的成就時，就會顯現出法性（自性）之千萬功德，是為「顯得成佛」。

密教的「即身成佛」與禪宗的「即心即佛」之比較

一、密教的「理具成佛」與禪宗的「見性成佛」

禪宗指出佛經謂「心」、「佛」、「眾生」三無差別，它們之沒有差別是在於「心」，這個「心」即是心性、自性、佛性、真如、本體等，這種心（心性）是人人都本來具有

的，而且，是「在聖不增，在凡不減」^⑤，故佛教說「眾生皆有佛性，人人都可成佛」。又如五祖說：「菩提自性本來清淨，但用此心直了成佛」。故眾生本有如來清淨的自性，只是在迷之時，這個自性沒有顯露出來，而在悟之時就清清楚楚地體現清淨之自性。如果從密教的角度去看，禪宗的「見性成佛」就是行者與大日如來相應，亦是與清淨的法身相應。但是，只要行者一出定，行者（不論是學禪或是學密的修行人）與清淨的自性便會分離、不互融，而要到行者再入定境，才能再與清淨的本體（自性）相融。故我們可以把禪宗的「見性成佛」、「即心成佛」與密教的「理具成佛」看作同一類。就是行者與佛的法身之相應，甚至可以說是行者（在定境之中或與本尊相應之時）證得佛之法身。

二、密教的「加持成佛」與禪宗的「念佛入定」

密教的「加持成佛」是行者當下因與本尊相應而與本尊同體、能成辦一切佛事，故可依加持之因緣而成佛。那麼，當行者暫不與本尊相應，他便不能成辦一切佛事，亦有異於本尊。而禪宗的修行人如以念佛、觀佛的方法入定，這時他們亦可以與所念、所觀的如來相應、相融。但是，當出定以後，相應及相融的境界並不復再。所以，密教的「加持成佛」與禪宗的修行境界有相似之處，因為禪宗行者出定便不能再與佛之法身相應，而密教行者不手結手印、口誦真言、心作觀想就不能與如來相應。故兩者同為暫時性的成佛，是有限制的。

三、密教的「顯得成佛」與顯教的「隔世成佛」

最後，密教的「顯得成佛」，即是行者的三業與如來之三密相應，在此時才可以算作成佛。而一般顯教行人認為之「隔世成佛」乃指——「要嚴持戒律、清淨宿世以來的業障，累積六度萬行、圓滿福慧功德資糧，歷經漫長的三大阿僧祇劫」^⑥才能證得的圓滿佛果。

故此，密教的「顯得成佛」可謂短期的成佛，而顯教的「隔世成佛」則是最圓滿而恆久的成佛。

評論密教的「即身成佛」論

以上討論了密教「即身成佛」的三種論說，但都是單以「成佛」（修行的境界）作為立論點，如果以「身」作為討論的開端，則似乎只有第三種「顯得成佛」才能真正稱為「即身成佛」。

前面已經指出，「成佛」是指成為「自覺、覺他、覺行圓滿的覺者」，而成為這樣的覺者之同時，其身亦會具足「三身」、「三十二相」、「八十種好」等特徵。

但是，要成為具足這條件的如來，並不可能成就於現身——非以凡夫之有漏色身所能證成的。如三十二相是佛在未成佛之前，行百善乃得之妙相；又如要有三十二相中的第十九相——「上身如獅子相」，需要「於無量世界中，未曾兩舌，教人善法、行和，遠離我慢而感得此相，表威容高貴、慈悲滿足之德」。^⑦那麼，凡夫在人生百年之中，如何可以速證三十二相？更遑論要證得具足法、報、化三身與三十二相、八十種好的如來。故在要證得圓滿佛身，並恆久擁有這些圓滿之佛相為前提之下，密教「即身成就佛果」的言論恐怕就不成立了。

但是，如果單從與清淨之自性，或與本尊之三密相應的角度出發，密教的「即身成佛」論亦算是成立的，因行者在與本尊相應時，的確是具足這些身相；但是，一但停止相應，則會失去這些身相。故此，「即身成佛」說在某程度下雖然仍可成立，但比一般的「隔世成佛」理論而言，

則不夠圓滿了。

結語

首先，由上文可見，禪宗的「見性成佛」與密教的「即身成佛」十分相似。其次，如果我們將成佛的定義，設定為一個「成就具足三身、永不退轉，並具萬德的自覺、覺他、覺行圓滿的身如來」的話，那麼，密宗三種「即身成佛」之中只有「顯得成佛」才算成佛，而且，在一生之中是難以修到圓滿的。再者，莫說是以成佛論來比較各宗之教理和修行方法，就算是集中討論有關「即身成佛」的問題，都必須先要有一個清晰的定義，才可以進行，因為在不同的定義之下，都會出現不同的討論結果。

注釋

- ① 宗喀巴著：《密宗道次第廣論》（台北：大千出版社，一九九九年），頁319。
- ② 同上書，頁319。
- ③ 同上書，頁316。
- ④ 「能仁」即「佛」。
- ⑤ 同上。
- ⑥ 參考《佛光大辭典》「佛」一條。
- ⑦ 同上。

- ⑧ 同上。
- ⑨ 參考《佛光大辭典》「三十二相」一條。
- ⑩ 同上。
- ⑪ 參考《佛光大辭典》「八十種好」一條。
- ⑫ 同上。
- ⑬ 李開濟著：《瑜伽、神修、禪觀》（台北：文津出版社，一九九七年），頁 229。
- ⑭ 參考《佛光大辭典》「即身成佛」一條。
- ⑮ 參考《三時繫念佛事》，《卍續藏》第 128 冊，頁 56 上。
- ⑯ 李開濟著：《瑜伽、神修、禪觀》（台北：文津出版社，一九九七年），頁 229。
- ⑰ 參考《佛光大辭典》「三十二相」一條。

隨喜卅執著

在佛門之中，大眾都為著「離苦得樂」這個目標而奮鬥；然而，有不少善信手頭上解脫的善法資糧固然「嚴重短缺」，甚或要得到現世安樂的善果都要花上很大的力氣。當中究竟出了什麼問題？這十分值得我們深思！大抵而言，他們可能是因為缺乏正知正見或修習不得其法，以致在邁向「離苦得樂」的目標時，往往「事倍功半」！我所指的是，不少人對於「隨喜功德」與「執著」混為一談，沒有全面的理解，儘管造了善業，卻積累不到應有的功德、法財。

「功德」的定義

在佛教教義之中，早為「功德」立下了明確的定義：有「功能福德」的意思，亦即行善之後將會獲得的福樂果報。《大乘義章》卷九更清楚指出：「言功德，功謂功能，善有資潤福利之功，故名為功；此功是其善行家德，名為功德。」那麼，功德的核心意義就是眾生作善業的產物，能給予眾生未來「善果」。因此，無論是得到現生的幸福，或是來生得生善道，或是往生淨土，都是要靠我們現在所積習的善法所產生的功德來實現福報，以至協助圓滿我們這些願心。

怎樣才能得大功德？

《那先比丘經》中對怎樣作善、惡業而得怎樣的果報有一番說明：

「王復問那先。人家作善得福大耶。作惡得殃大耶。那先言人作善得福大。作惡得殃小。人家作惡日自悔過。是故其過日小。人家作善日夜自念歡喜。是故得福大。」^①

由此可見，即使作了惡業，因為「心識」的力量由「惡」轉往「悔過」，立時使「惡」的強度減輕，因此這個惡業及惡念所帶來的影響亦隨之減輕。同樣地，當我們造了善業之後，能夠「日夜自念」這些善法，心中繼續產生歡喜，則這個善業及善念所帶來的影響亦隨之不斷增強，故此所得的功德亦很大。

就如《地藏菩薩本願經》所言：「是大國王等，欲布施時，若能具大慈悲，下心含笑，親手遍布施，或使人施，軟言慰喻。是國王等，所獲福利，如布施百恆河沙佛功德之利。」對於一個國王之言，物質布施是十分容易的事，可謂「九牛一毛」，但是他「具大慈心，下心含笑」，使這個布施的善業背後，有著很強的心識運動，故此他的功德便有如「布施百恆河沙佛功德之利」。

「隨喜功德」

我們又怎樣可以「日夜自念」所造的善法，令自己心中繼續產生歡喜呢？這就是說，我們作了善業之後，亦應「隨喜」自己所作善業。

通常我們只知道「隨喜」他人行善，而自己作了善業之後，卻不念這善，因為「誤以為」

這歡喜心是「著相」，故此強抑心中的歡喜，還勸自己不要再生歡喜心，這實在浪費了很多讓我們成就善業的善因緣！其實，「隨喜功德」這概念對於修隨喜的人而言，不但包含被動的「隨他意喜」，亦會包括主動的「隨自意喜」。前者就是我們常說的，別人造了善業，我們隨順稱讚他人的功德，肯定別人的成就，並心生歡喜的「隨喜」；但是「隨自意喜」在佛教界就沒有前者那麼流行了！這「隨自意喜」，即是自己發心，主動、積極地修善，令眾生歡喜。

其實，無論是主動的「隨自意喜」，或是被動的「隨他意喜」，其目的都是要長養我們自己及其他眾生的善根和福德。因此，我們作善業之後，如果不再想起，或勸自己不要「隨喜」這善業，那麼這善法的心識便在作了善業不久後就停了運動，使這個善念不能繼續加強，故這樣做功德一般都是「事倍功半」！反之，如果我在造善業之後，會感恩身邊的善因緣，讓我們成就善法，而且亦因為自己能作善業而心生慶幸，長此以往，我們作善的願心愈來愈強，善根便因而愈種愈深，這才可以做到長養我們的善根和福德。

「隨喜」與「執著」之不同

以上所說的「隨喜」會是一種「執著」嗎？相信這是很多信佛一段時間的人都有的疑惑。其實，這是因為我們並不完全理解「隨喜」與「執著」的分別。以上所說的「隨喜」，是指我們隨順因緣而作善業之後，再隨順已作善的這個因緣而生歡喜。當這些因緣都一一消失之後，我們心中沒有堅執不捨的心，這有別於佛教所言之「執著」！反之，如果眾生在失去作善業的因緣，或作善業之後歡喜的程度有所減退，而心中生起一種堅執不捨的心，這才是所謂的「執著」。

注釋

① 《大正藏》第32冊，頁702中。

對治習氣

近日有弟子來信提及學佛之後，當遇到解決不了的事情時，就會想起佛法及師父的開示，因此發心要去面對及處理難題，而不想好像未學佛前那樣用習氣去回應所有事情。她的來信主要是問及「如何對治習氣」？

什麼是「習氣」？

其實，「習氣」又會被稱作「煩惱習」、「餘習」、「殘氣」。是由於我們的思想及行為（尤其是煩惱）經常生起，由熏習故而成為習慣、氣分、習性、餘習、殘氣等，稱為「習氣」。在經中，佛陀就以收藏香的盒子作比喻，指出即使把香盒內的香取出，香盒中的香氣都會存在一段時間。這就恰恰比喻了雖滅除煩惱之正體，尚存習慣氣分。有些已證得阿羅漢果的聖人，雖已斷除煩惱，但仍有習氣，就好像火燒過的木，灰炭猶在，這是火力弱的緣故，不能令木灰飛煙滅。只有如佛那般，有一切智火能燒諸煩惱，無復殘習。^①



阿羅漢也有習氣？

經中曾有不少有關阿羅漢雖已出離輪迴，沒有煩惱，但仍有習氣存在，就像上述的「灰炭猶在」一樣。當中的例子有如難陀淫欲習故，雖然得阿羅漢道，但於男眾與女眾同一場合分席而坐的情況之下，他雖然沒有淫欲的染污心，但仍是先視女眾，先與女眾說法。又如憍梵鉢提因為累世為牛，故有牛業習，在飲食後常吐食飼，而被稱為「牛飼比丘」。

另外，有一位阿羅漢名為畢陵伽婆蹉，常罵恆河神為小婢。他的故事是十分有趣的：畢陵伽婆蹉因為患眼疾很久也沒有好起來，而且行動不便，因此每次托鉢需渡恆河時，常會對恆河神大喊：「小婢，住！莫流！」河神就會趕緊將河水分流，讓他過河。時間久了，河神的心中甚不是味兒，覺得畢陵伽婆蹉不尊重她，便決定向佛陀投訴，指畢陵伽婆蹉實在太傲慢、無理。佛陀聽完，便立即著畢陵伽婆蹉向恆河神懺悔。畢陵伽婆蹉隨即合掌向河神說：「小婢，我向你懺悔，請不要生氣！」頓時惹得哄堂大笑，河神的臉瞬間漲紅，正待發作，佛陀即告訴河神：「你有看到畢陵伽婆蹉向你合掌懺悔嗎？他是真心誠意地希望你能原諒，可是卻仍喚你『小婢』。其實這是他的習氣，他並沒有輕視你的動機。因為畢陵伽婆蹉五百世以來都是生於婆羅門種姓的家庭，因為富貴而性情嬌慢，常不把他人放在眼中。現在雖然藉由修行化除了煩惱，但習氣仍一時難盡，所以才橫生這種種的誤會！」^②

如何對治習氣？

從上面畢陵伽婆蹉尊者常罵恆河神為小婢的故事，可見習氣之難以對治及影響之久遠。其實，

要對付習氣，首要的當然是「決心」。對我們而言，這個「決心」即是懇切希望「脫離輪迴」的「出離心」。而修行人之所以害怕習氣，就是怕它會影響我們，驅使我們不斷生起貪、瞋、痴的煩惱，而不停造業（輪迴的因），而受果報（輪迴）。

第二，就是長養慈悲心，淨土宗第十三祖印光大師曾開示「慈悲心」就是對付「習氣」的良方。其實，如果我們習慣生起「慈悲心」，就會常常有「能捨、願捨」的心，那麼，「貪心」自然就不會生起；如果我們習慣生起「慈悲心」，我們便會有「要令眾生歡喜、寬恕」的心，要愛護眾生來不及，哪會要捨得惱害眾生呢？所以當我們常常懷著「慈悲心」，便不會讓「瞋心」生起；最後，如果我們習慣生起「慈悲心」，而不讓「貪、瞋」影響我們，我們便會變得平靜，那麼「愚痴」的心也就漸漸消除。

注釋

① 《佛光大辭典》「習氣」一條，頁4771。

② 典故摘自：《大智度論·卷二》，白話翻譯參考：http://www.ctworld.org.tw/sutra_stories/story367.htm。

真正的「厭離心」！

現代的佛弟子在學佛不久之後，都紛紛發起「厭離心」；大家常常說希望可以超脫輪迴，因此厭離娑婆。然而，我們的厭離心是真的厭離娑婆的一切「有為法」^①，還是只是厭離在娑婆裡不如意的東西？如果是後者的話，我們只是厭離自己不喜歡、不想要的人、事、物；而對喜歡的，依然堅執不捨。如意的，我們會歡喜，對於不如意的，我們便對如意的狀態更戀戀不捨——這種心態絕對不是「厭離心」，反而是由「我愛」而生起堅執不捨的心，即是「我執心」。

由我執心主導的修行，在很多時候，只是徒具學佛、修行的外觀而其實繼續與我執相應，並一直不停地起煩惱、造業和受輪迴之苦。因此，這裡將會探討，什麼才是「真正的厭離心」？怎樣才可以循這發心而得到解脫？

學佛的初心

常常遇到生老病死、求不得、愛別離的人才會生厭離心，所以很多人信佛是先從一個「苦」字開始；可是苦過了以後就會忘記，忘記了以後便把學佛當成一門興趣、嗜好、甚至消遣娛樂。

我曾經與講堂的策劃組討論過佛學班可不可以歇一下，可是我們發覺佛學班不可以停，因為不少人在學佛、入門的時候，他們的因緣都是與一個「苦」字有關。一旦苦退減後，眾生不再因

為苦而覺得迷惘時，他們便不必儘管抱著佛菩薩的腳過難關，亦開始想認識多一點佛法，而佛學班是一個很好的途徑。這當然是一個很好現象。可是如果眾生不斷參加佛學班只是出於對上學的興趣，或者視為社交活動，甚至就當看一場電影的話，那就出問題了；又或者眾生因為沒有別的事好幹，或覺得苦悶而參加法會，那同樣是有問題了。

因此，我們要常常反思，我們學佛的心有多強，我們要出輪迴的心到底有多堅決，我們的出離心只是厭離在婆婆世界裡不如意的事情，還是厭棄因為緣生而短暫的一切法？如果是後者的話，那就恭喜你了，你的厭離心是正確的。

一、只能生人、天的心

如果別人的發心錯誤，只有一顆純粹與我執相應的心，一味只厭離自己不喜歡的事情，喜歡的卻想要多一點，這不是真正的厭離心。但他也做很多善事、培養善因緣，累積善法資糧。因為他不是真正的厭離，他還想留在這婆婆裡，所以結果他未來生可能是生天界或人趣享福報。

二、聲聞、緣覺心

假如我們說厭離一切緣起緣滅、無常、苦、空、無我的東西，明白緣起而生的一切法是不自在、不圓滿的，因而厭離世間一切並積善法資糧，這種還是小乘心，純粹是為自己求解脫，而累積善法資糧只是為了求解脫而買保險。

但這種厭離心有時候會後勁不繼，如果只是因为無常而厭離婆婆的話，這種發心是純粹的聲聞、緣覺心，還是不可以得生極樂。如果你單單因為厭離婆婆的無常、苦、空，這種出離心就是聲聞、緣覺心。我看到你們在思考了，你發覺又不完全是這樣，這樣的心

有可能是菩提心。我曾經提過，菩提心跟厭離世間的心可以沒有衝突，你發菩提心，願成佛度眾生，第一步是厭離娑婆，這樣沒問題，但只有厭離心的話，那就只是聲聞緣覺的解脫心。

三、粗淺的菩提心

我們得聞佛法之後，也生起「願成佛、度眾生」的願心。但是，這樣的菩提心還是很粗淺，還未到願意捨頭目髓腦、家宅財寶來救眾生的程度。那只是我們在安穩中還帶那麼一點點苦的時候才會生起的菩提心。當你境遇很好的時候，還會堅定地維持這種心願嗎？當你很富貴，你願不願意捨棄家宅財寶，而以大家皆共成佛道作為你唯一的希望？

因此，佛陀在《妙法蓮華經》中說了一個「衣珠喻」：一個人喝醉了，在朋友家睡，朋友趕著出門，於是把寶珠放在他的衣服裡，他卻不知道。佛陀說大家的菩提心就好像在酒醉之下，迷糊之中所發的。在這一期生命中你能接觸佛法，那還好。你確實是發了菩提心，遠在大通智勝佛時已經發了，那是多久以前的事？「譬如三千大千世界所有地種，假使有人，磨以為墨，過於東方千國土，乃下一點，大如微塵；又過千國土，復下一點，如是輾轉盡地種墨。」原來我們在久遠不能計算以前已經發了菩提心。但我們的菩提心很粗淺，只是隨便說希望與一切眾生皆共成佛道，我們希望成佛道以後能度化十方一切有情，我們當時有這個願。佛陀說我們的菩提心是喝醉後而發的，但酒醉三分醒，而且喝醉的時候你總是覺得自己很懇切，酒醒了以後你又忘得一乾二淨，於是累世以來，我們斷斷續續的發菩提心。跟十六王子聽法的，很多已經成了大阿羅漢，譬如富樓那、三迦葉、迦留陀夷也被授記了，那麼，我們呢？

真正的菩提心

第一種生人、天的心，我們不要。第二種，聲聞緣覺的小乘心，這是你的選擇，這裡沒有價值判斷，不是說這種心有問題，出離輪迴之後你仍然可以「迴小向大」，佛陀在他方國土回來再遇到你，仍然會令你發菩提心。如果你是純粹求解脫，這種心沒有問題，這還是可取的，至少比我們好。我們像是偽君子，在大眾面前說發菩提心，但這種心是不懇切的，故我將這樣的心定義為「粗淺的菩提心」。至於「真正的菩提心」，是我們願意懇切地追求佛果，也盼望有那種智慧、慈悲和自由去度眾生，這才是真正的菩提心。

糖衣毒藥——假的「厭離心」

現在很多人說求生淨土，為什麼說的人那麼多，做的人也那麼多，可以得生淨土的人卻那麼少？因為你的心出了問題。我們在佛教界幾十年，看到不少，大家沒留意自己的發心，修淨土，結果卻去不了淨土。就以極樂淨土作為例子，得生極樂淨土最基本的要求是什麼？信、願、行。「信」，是信阿彌陀佛，信極樂淨土，信極樂國土從阿彌陀佛四十八願而來。那我們有沒有「願」？你自以為有而已，你有「出離心」，但你的「出離心」只是厭離你不喜歡的東西，而對於喜歡的東西你卻沒有厭離，那個不是厭離心，那個是我執心，那是包著糖衣的毒藥，吃了你也不發現，中毒了你才發現有問題；你以為自己發了厭離心，而實在是糖衣包裝了你的我執心，還要不斷的強化，這個才是問題。

現在我們出了問題也不知道，就是因為我們沒留意。很多老人家念佛念了一輩子，做很多善

事，說願生極樂，但因為他的厭離心不清晰，沒老師告訴他，大家以為應該都知道婆婆不好，不用多講了，以為大家都不會執取婆婆，結果原來他並沒有真正生起厭離心，儘管花了幾十年時間念佛，實在就是用幾十年時間來強化了我執心，雖然善業、善因緣做了很多，但因為那個不是真正的厭離心，沒有與阿彌陀佛四十八願願願相應，結果那些善法資糧只可以讓他生天，能生天也很不錯了，別忘記幾十年來他不斷在強化他的我執心。

真正的「厭離心」才與彌陀大願相應

我們的願心應該是因菩提心而闡發的出離心，這才會與阿彌陀佛所發的四十八願相應。因為阿彌陀佛建設極樂淨土，是為了讓五濁惡世的眾生有一個踏腳石，先出輪迴，再慢慢修成菩提，這種很想一切眾生脫苦海，成就菩提的心，就是菩提心。所以厭離心不該只厭離婆婆裡不好的東西，而是應該厭離婆婆的一切，但仍對眾生有一種大悲心。

《法華經》說：「大慈悲為室，柔和忍辱衣，諸法空為座。」第一你有沒有大慈悲心？大慈悲心就是成佛的正因，智慧的根本，假如你沒有這種慈悲，你生的厭離心就會變成我執心；與你親近的，你喜歡的，你便疼愛他，常常看著他，因為你沒有大悲心，那就是純粹的我執心；平等的慈悲心才是大悲心，無緣大慈，同體大悲，愛眾生有如一子之地，你愛眾生就好像愛自己一樣，那才是大悲心，你有了這種悲心，厭離婆婆所有緣起緣滅的一切法，然後再去積善法資糧，那叫「行」。

如果我們願生阿彌陀佛極樂國土，就應反觀自己的願心是否願生極樂的心，是否跟阿彌陀佛

念念相應的菩提心，我們學習他發菩提心，發大悲心，然後積累善法資糧，這些才可以迴向你得生淨土，甚至迴向眾生得阿耨多羅三藐三菩提。

注釋

① 凡由因、緣和合而生的一切人、事、物，皆為「有為法」。

願與行

引言

上面我們討論過「厭離心」，現在希望進一步談談大家在修行上有關「厭離心」的問題。曾經有信徒問及：我們要念佛才可以跟隨阿彌陀佛回西方極樂世界，其實阿彌陀佛有四十八大願，只要我們臨終時肯念佛，阿彌陀佛都會帶我們回西方極樂世界；這樣的話，我們還需要發「厭離心」嗎？

願與行的界定

有這個問題的提出，是因為我們還未曉得把「發心」（願）與「念佛」（行）劃分、歸類。「厭離心」是「發心」、「發願」的部份，而念佛、積累資糧是「修行」的部份，兩者在概念上和實踐上是有分別的。如果只是臨終念佛即可，莫非我們現在什麼也不用做了，不用修行，不用做善事，不用發願，臨終才來念佛就可以了？其實這中間還有一點關鍵，還欠了一個基礎，這就是佛門中所謂的「願心」。

往生極樂淨土的修行次第簡介——信、願、行

一、信與願

如《慈雲淨土文》中指出：我們在訂立求生淨土的目標之後，便應發願，希望臨終之時可以「身無病苦、心不貪戀、意不顛倒，如入禪定。」淨土信仰之中，重視「信、願、行」，「信」是信有阿彌陀佛，信有極樂國土，信阿彌陀佛的四十八願，信這些大願與我們有關，就是念佛可以往生，阿彌陀佛會來接引我們。但是，臨終時才來發願可以嗎？這是不可能的！因為我們信了阿彌陀佛以後，如果我們不厭離娑婆，就是連第一步也沒踏出去，怎麼會得生淨土！厭離娑婆，然後才生菩提心，但我們的「厭離心」若只厭離不喜歡的東西，那是無法出離世間的。願生淨土的心不是到臨終才來發的，應該現在已經發了，這是看你往生淨土的願是否懇切，而那基礎就是厭離心。怎樣才叫懇切？娑婆實在有太多不好的事情，所以我們厭離娑婆，願生極樂國土，但還要注意，這個願不是單純要往生極樂淨土，而是與阿彌陀佛發同樣的願，希望可以令眾生解脫苦，得極樂，這種願心就叫菩提心，也可以叫四十八願相應心，一樣的，與四十八願願願相應的就是「為救度一切眾生而願成佛」的菩提心。

二、行——累積資糧

再說，如果一生沒有為得生淨土而積累資糧，我們根本不可能在臨終之時可以清醒而有了分明地念佛。正如上面所指的，我們為什麼要願臨終時「身無病苦、心不貪戀、意不顛倒，如入禪定」，為的就是有這些善因緣可讓自己清晰地念佛求生淨土。

信、願、行互為因緣

假設我們在這期生命中念了四十年佛，做了四十年善事，如果我們那一念心不是堅決要得生極樂、廣度有情的「厭離心」，反而是只厭離自己不喜歡的人、事、物之「我執心」，結果我們的善法資糧只會令我們得到享樂的福報，但這些世間的享樂是不能令我們脫離娑婆、得生極樂的！

而且，如果我們一味以世間「我執」的心念去累積善法資糧，那麼臨終時我們便不可能得到「心不貪戀、意不顛倒，如入禪定」的因緣。這就糟糕了，可能是兒孫滿堂來送終，哭哭啼啼，小孫子喊一聲爺爺，我們便放不下了！還會、還能念佛嗎？因此，要做到臨終一念乃至十念，要靠我們平日求生淨土的資糧，而這些資糧不應該只是放到了兒孫、福壽、榮華上面，以致到頭來想不起要念佛，而是應該真正放在「求生淨土」之上。

總而言之，我們要認清自己的厭離心，是厭離世間，還是只是我執心，認清楚了，我們再去累積善法資糧，臨終時才可以做到一念乃至十念，而得生極樂淨土，永不退轉。如果善法資糧投資錯誤，到最後我執心還在作祟，那麼就算臨終時有人勸我們念佛，我們便也念不了！

在此祝願大家能發起真正厭離娑婆的心，而得生淨土，阿彌陀佛！

學佛就是「性格上的培養」

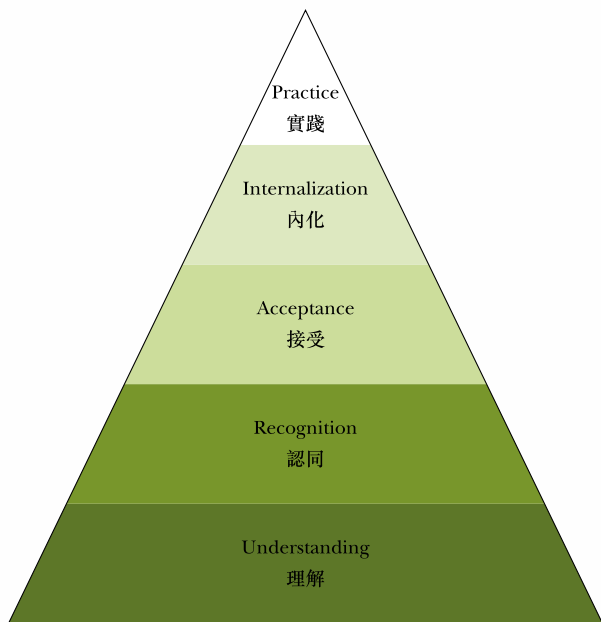
《妙法蓮華經》重點開示「如來度生之苦心」——佛陀為了使眾生皆得圓滿的佛果而以很多不同的善巧方便，使眾生可漸漸改進最終可同登覺岸。然而，有很多人都不明白為什麼《法華經》的後部份有很大的篇幅都不是說明那個「佛果」，而是述說很多菩薩的故事，如：〈藥王菩薩本事品〉、〈常不輕菩薩品〉、〈妙音菩薩品〉、〈觀世音菩薩普門品〉、〈妙莊嚴王本事品〉、〈普賢菩薩勸發品〉等等。其實這都是一些受持《法華經》（實踐「法華精神」）的實例。我發明了一個理解佛教修行進路的理論，以一個金字塔表示（附圖），最底一層是理解 Understanding，大部份人從這個層面入手，卻也有不少人一直停留在這階段。往上一層是認同 Recognition，能夠分辨哪條才是涅槃之道（出世之道），或辨別世間不究竟的方法和真正離苦得樂的方法，就是認同「離苦得樂」才是正確的道路。再上一層是接受 Acceptance，你已經加入這個隊伍，你接受這是你修行的辦法；但是怎樣才算完全接受？就是要內化 Internalization，本來佛法是外在的，佛陀講，你用眼去讀，用耳去聽，現在你將所學的佛法內在化，變成是自己的性格。最頂一層是實踐 Practice，是因為我們已經將「緣起觀」、「慈悲」、「放下」等等內化為自己的性格，所以由性格展露出來的行為就是「實踐佛法」。

學佛廿學習一些形式

很多人行佛道的時候走錯了，《妙法蓮華經》後部份為什麼要講菩薩的行為和本願？講的是

他們怎樣行持法華法門，學到的要實行出來。很多人學的時候只學了形式，沒學到那個精神，某程度上是東施效顰，或者是沒靈魂的行屍走肉，誦經拜佛，甚至說行菩薩道的時候，都是徒具形式。舉個例，大家知道弘一大師，很多人講他的事跡，譬如戒行精嚴，不收徒弟，不收供養等等，但令我印象最深的是他的一個小習慣：他在路上遇到老人家，一定不會超前，因為他覺得每個人都會變老，每個人都精壯了數十年，習慣走得快，動作俐落，到老了，動作慢了，都很難習慣；他覺得老人家會自責在路上阻礙別人，所以在路上遇到老人家，他盡量不會超前。如果我們只是專門在街頭等老人家經過，堅持不超前，而非從中培養「慈悲心」，實踐菩提道，則只是學一種形式，根本算不上是在行菩薩道！

怎樣以菩薩的行持作為典範？這就是以菩薩作為學習的榜樣、修道的典範，而不是單學模式，沒有內涵和精神。什麼是內在化？將菩薩的修為、特質，例如慈悲、智慧、利益眾生，



圖：學佛修行的進路

變成自己的性格，這就叫內在化。否則便還是留在認同的層面，形似而神不似，虛有其表。能夠把菩薩度眾生，行菩薩道的精神變成自己的性格，便叫內在化。金字塔的幾個層次，從理解到實踐，沒有一個層次是強調學習菩薩的行為，因為接受以後便需要內化，你有了那種精神以後，自然便能體現出來，沒人教你學表面。這個理論是基於我本人認為行佛道、修行應該有的過程，我關心的不是在過程裡，你學那些表面行為學得有多像，我關心的是你能否學到那個精神。你接受了以後，便應該將你所接受的好的特質內在化，變成你作為佛弟子應該有的內涵，將這些內涵實踐出來，自然就是那個外貌；否則你純粹模仿外表是沒用的，紙包不了火，裝模作樣總會露出馬腳。

另外，假如我們老是徘徊在理解的層面，沒有再上一層到達認同的層面（去認清自己走的是佛道還是邪見之路，是否離苦得樂之路），那就根本不可能達至「接受」的層面，去接受那些可以令你離苦得樂的佛法，更遑論再將之內化，最後實踐出來！如果要行菩薩道，說易不易，說難不難，重點是貫通這幾個層面。你是否真的想修道？你是否真的想解脫？你是否真的想利益眾生？所以還是回到你的初心，你的初心想離苦得樂，想解脫，你便會按這些層次拾級而上。大家不要浪費時間，有些人學佛久了，忘失了初心，修行反而增長煩惱，到最後空過此生。道理很容易，但你何時可以圓滿地行持？你的一舉手一投足，一個念頭就能看出來。

培養正面的性格——從自己的最弱處下手

我們應該從哪方面開始修？你覺得自己最大的問題是什麼？我執是當然的，但我執最大的一個體現在哪裡？《華嚴經·第四十九卷》普賢菩薩指出「一念瞋心起，百萬障門開。」一念瞋心

生起，當下馬上出現的障便有九十四個，還沒包括往後的那些果報。包括什麼障？生氣的時候，我們見到寶物也不會去撿，好說話也聽不進去。我們知道眾生最弱的是這一環，我們便從這裡開始修。瞋心起是因為有逆的因緣，達摩祖師教我們，遇到逆境是因為過往惡因緣成熟了，你就大方一點，都給他，慢慢你會習慣，不再計較，因為你知道你一計較，不單沒還利息，還要借下更多。當你的怨親債主現前，你的業障現前，你再起瞋恨心，你不單沒有清還你的債，沒有受那個業果，反而在舊債上添了新債。要不然為什麼我們在大通智勝佛時已經發了菩提心，可是到現在還是這個模樣？知道自己有業障，我們只有從微細處入手，不要要求眾生去改變，你先要求自己，自己眼底下的事情，可以處理的，你先處理。

這就是為什麼釋迦牟尼佛在《妙法蓮華經》以六位菩薩作結，第一是希望我們學習普賢菩薩的毅力和大行，在苦海裡不要放棄。第二，雖然眾生愚昧，力量微小，但不要緊，菩薩慈悲，既然我們有福報聽到觀世音菩薩普門示現的事跡和法門，我們向菩薩祈求，以菩薩作為我們學習的榜樣，將菩薩的大慈悲心內化，成為我們修道的力量；修道不是叫你裝得很清高的樣子，出離心跟菩提心可以沒有衝突，我們學習菩薩的行儀，發起菩提心，以出離心作為第一個階段，出離生死輪迴以後，我們再回入娑婆，廣度有情，與眾生同登彼岸。阿彌陀佛！

二十一世紀的「四大皆空」和「六根清淨」

引言

佛教自西漢末東漢初傳入中國，可謂歷史悠久，因此有不少中國人都在其日常用語之中夾雜了不少佛教詞彙，但是時日既久，當中的字義當然會起了一些變化，甚至變得與本義相差很遠。更甚的是，有不少人因為對佛教的義理、字詞一知半解，而誤會、譏諷學佛的人或出家人，這真是在「不明不白」的情況之下而妄造「地獄之因」！為此，我願在這裡試說明大家最熟悉的佛教用語「四大皆空」和「六根清淨」，希望大家可以既對佛教用語多一分了解，並且以一些事例來警惕自己不要妄造不善之業、障礙自己修行！

「四大皆空」

在不少的電影或電視劇之中，每每有出家人的角色出現時，總會將他們說成是「四大皆空」。究竟此話何解？在世人的心目中，四大皆空即是遠離酒、色、財、氣。但是這四樣東西並非佛教所言的四大。

「四大本空，五蘊非有」，這是佛陀成道後，對宇宙世間諸法萬象的說明。所謂「四大」，是指結合物體的四種元素：地、水、火、風。地以堅硬為其特性，水以潮濕為特性，火以溫暖為

特性，風以流動為特性。就此看來，宇宙世間的山河大地、房屋器皿、花草樹木等，都是由這四種元素組合而成，乃至我人的色身，也是四大假合而成：

- 一、地：人體的毛髮、指甲、牙齒、筋骨等；
- 二、水：鼻涕、唾液、膿血等；
- 三、火：溫度、暖氣等是溫暖性的火大；
- 四、風：一呼、一吸是流動性的風大。

而「四大」都是「空」，是因為由「四大」組合而成人、事、物或是「四大」本身，都包含有以下三種特質，即是：

- 一、非一：不是單一存在，即一切由和合而成的人事物；
- 二、非常：不是永恆存在；
- 三、非主宰：不能自主。

所以，由因及緣和合而生的人、事、物，遇到緣散之時，便會壞滅。故在佛教的定義中，一切由因緣和合的人、事、物都是不常存，故佛陀教導我們不要對世間一切生起貪著。

就「四大皆空」本身的意義來看，並不是指出家人不食人間煙火、對世間一切漠不關心、「不懂」用科技和貼近潮流的用品。其實，當中的要義是說：出家人明白世界一切並不是實在，於中不起執著。但是，出家人要在這個世間弘法，不免會要利用一些新科技、貼近潮流的輔助器

材。如果有些人因看到出家人使用手機、電腦等輔助用品，這樣就譏嫌出家人「不是『四大皆空』的嗎？」，那樣似乎對這非出家眾有點不公平吧！或許可以用這個看法吧：出家人不是不可以用「潮」的物品，但不應盲目追求品牌、型號。這算合理吧？

「六根清淨」

有些對佛教了解不深的人，總會對我們這些出家人很好奇，甚至誤解多多。他們有的會認為出了家的僧眾，就一定是「六根清淨」的人，完全與世隔絕的人。其實，「六根清淨」是指，眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，雖然與外界接觸，但並不貪愛、執著外境的色、聲、香、味、觸、法，那麼就不會生起煩惱，故名「清淨」。

當世的佛弟子常常說自己要學諸佛菩薩那樣的「六根清淨」，當中對於「耳根清淨」尤其推崇，實行「不講是非」和「不聽是非」。但是凡夫眾生在修行方面總是「知易行難」，甚至說的一套，做的卻是另一回事。

舉個例吧，有一次在一間素菜館午餐，聽到鄰桌的居士竟拿某道場的法會、法師、同修等的「是非」來作「下飯菜」，而且又對一些佛法內容高談闊論，竟說某師兄常常講人家的「是非」是很不應該！我當下一楞，並想：「您們不是正在說是說非嗎？」唉！如果道場之中常常充斥著是非非，對於修行人和弘法者來說是都很大的障礙的。雖說「謠言止於智者」，但是二十一世紀的人不知道為什麼，常常都只是用自己的耳朵來「看」事物，而不是配合「心」和「眼睛」來「看」，因此往往造成不少誤會。

就以一個有趣的故事來比喻：聽說日本人侵略中國時，重慶方面接獲情報：「日本正來了一架飛機。」電話的另一頭急切地問：「你再講清楚一點，是多少架？」「是一架！」結果，傳到第二個長官時，「是一架」卻被聽成「十一架」；再去到第三個人時，「就是十一架飛機」，就被誤聽成「九十一架飛機」，就這樣，短短幾分鐘時間，敵軍飛機就膨脹了九十倍之多！

因為我們凡夫的六根是很有局限的，即使是親眼看到的，親耳聽到的，也不見得正確，因此要好好留意，要學習「用心」看世界！

莫輕小善，以為無福

佛陀在《妙法蓮華經·方便品》中，開示我們成佛之道在於四大重點：

- 第一個重點是，眾生皆有佛性，這是最重要的，就是成佛的根本；
- 第二是要有善因緣；
- 第三才是因為善因緣而發菩提心；
- 第四是積累功德和智慧。

當中的第三點，正與本文有莫大的關係，並請大家反思一下：假如沒有善因緣，我們哪有什麼機會可以得聞佛，甚至發菩提心而好好修行呢？因此，在《法華經》之中，佛陀就說：「不管用什麼材料造佛像，甚至用指甲來畫佛像，這些人因為種下了小善因，到最後都會成佛；甚至有些眾生來到佛寺之前，「復但合掌」，「或復小低頭」，都最終「皆共成佛道」。

以善因緣而發菩提心

說到這裡，我就想起一個與阿育王的前生有關的故事。

波吒利弗多國（雜阿含云：巴連弗邑）王姓孔雀，名頻頭婆羅（父名日月護）有子，名阿輸柯

（梁言：無憂，又名阿育王。前生名閻耶，為童子時，值釋迦入王舍城，心念佛故，於大路邊以沙為糲，內佛鉢中，以申供養，因發願言：我未來為一金地王，廣興供養。佛即記之：我入涅槃百年之後，當生波吒利弗多城，姓孔雀，名阿育，為四分轉輪王，起八萬四千塔，供養舍利。出阿育王經第一卷）。①

當中的意思就是，在佛陀時代，有一個小孩名叫「閻耶」在路邊與朋友們玩「家家酒」，正好遇到佛陀進城（王舍城），閻耶看到佛陀相好莊嚴，心生歡喜，因此就掬起一堆沙，將其想像成上妙飲食，放入佛陀的鉢來供佛。佛陀亦很歡喜地接受了他的供養。佛陀並預言這個小孩來生會在佛陀入滅後百多年之後，生於波吒利弗多城，名「阿育」，而且擁護佛法。另外，在《賢愚經》同時記載了這一個故事，補充說明：佛陀接受了小孩的聚沙供之後，立即命阿難陀尊者將這些沙塗在佛陀房間的地面上。

閻耶歡喜供佛，一個小善念生起並以兒戲的「沙家家酒」來供養佛陀，福德就成就了他的王位，並可再續信佛的前緣。就如《慈悲道場懺法卷第三·顯果報第一》：「莫輕小善，以為無福；水滴雖微，漸盈大器；小善不積，無以成聖。」相反地，我們「莫輕小惡，以為無罪；小惡所積，足以滅身！」

現在各位讀者應當心存慶幸，因為我們在看佛法小品時，正是一點一滴地積累善法，以此殊勝因緣祈求世世生值佛法，得遇善知識，並在菩提路上一直拾級而上！

注釋

① 《經律異相卷第二十四·轉輪聖王諸國王部第一·阿育四分王始終造業十二》·T53a2121_p0135a23 - 28。

與佛陀談情說愛

自我出家以來，我和媽媽這對「母女法師」一直都是香港佛教界中的一個「話題」（或自誇為「佳話」）；對於教界之外的人士而言，更大大引起了他們的好奇心。人家好奇，並不全是因為「八卦」，我相信當中的原因很可能不是，有不少人一直都有「學佛就是要忘情棄愛或拒絕感情」的誤解，那麼，這兩母女是為了什麼都選擇出家？二人出家之後又怎樣處理二人之間的情感？佛教容得下親人同在教界之內？其實，佛陀本身處理與父親、姨母、妻子、兒子等人之間的感情，不但清晰回應了這些問題，而且他對「情」的演繹更為現代的家庭問題提供了不少解決方案。因此我以本文為大家介紹一下如何與從佛陀身上看他與親人「談情說愛」！

佛陀與耶輸陀羅的因緣

佛陀與他妻子——耶輸陀羅曾於燃燈佛在世的時候已結緣。當時，佛陀的前生——雲童子因為難得有因緣見佛，而希望可以買一點花來供養佛；但是當時的國王下令收購全國的花朵來供養燃燈佛，所以雲童子買不到花來供佛。正當童子躊躇之時，遇上是宮女的耶輸，宮女正好有七朵蓮花，於是雲童子請求宮女把蓮花賣給他，宮女言：「我此花每朵值一兩金，我可以賣給您的只有五朵，其餘的兩朵，請您代我拿去供佛吧！」童子當然欣然地答應了她。

二人自那時起便世世都結為夫婦，一直到佛陀成道的這一期生命，他們的因緣就如《佛說未

曾有因緣經·第一卷》記述的那般：

釋迦如來。當爾之時。為菩薩道。以五百銀錢。從汝買得五莖蓮華。上定光佛（燃燈佛）。時汝求我。世所生。共為夫妻。我不欲受。即語汝言。我為菩薩。累劫行願。一切布施。不逆人意。汝能爾者。聽為我妻。汝立誓言。世所生。國城妻子及與我身。隨君施與。誓無悔心。而今何故。愛惜羅睺。不令出家學聖道耶。①

宮女賣花給童子之後，看他對燃燈佛的恭敬而對童子生起了欣賞之情，於是接著還要求他答應二人世世都可成為夫妻。童子說：「要我發願也可以，但你一定要答應，若我世世出家之時，你必定能捨。」宮女答應道：「願生生世世，不論好醜，皆為夫婦。一切盡捨，唯除父母。」今世的耶輸陀羅便是往昔的宮女，童子則是釋迦佛的前身。因為他們那時的因緣及願心，所以二人世世為夫婦，但是宮女（耶輸陀羅）總是願意支持、成就童子（佛陀）學道修行的願心。



省思

耶輸陀羅在多生多世之後，仍然能夠遵行當年向佛陀的前生所許下的諾言，而護持佛陀出家修道，及後又能為了承諾而讓愛子隨佛出家。這個故事對於有百份之五十離婚率（每兩對結婚，就有一對離婚）的當代人而言，應該甚有啟發。意思是：如果已婚的人士在婚後生活上都一直想起當年婚禮上所宣讀的那一段〈結婚誓詞〉：「在今天來到這裡的眾位見證人面前，我（新郎）新娘（全名）願意娶一嫁你（新娘）新郎（全名）作為我的妻子一丈夫。從今時直到永遠，無論是順境或是逆境、富裕或貧窮、健康或疾病、快樂或憂愁，我將永遠愛著您、珍惜您，對您忠實，直到永遠。」而且對於這一生的承諾常常憶念、尊重，相信大家應該不會太輕率地提出離婚的決定，而且對於對方亦會愈來愈珍惜，是嗎？

下面我再為大家介紹一下如何從佛陀身上看他所透視出來的「父子情」！

以法利益父親——佛陀與淨飯王的父子情緣

佛陀成道後不久便回迦毘羅衛國弘法，希望以佛法利益他的親人及國中的人民。其父淨飯王（輪頭檀王）知佛陀回來後，便邀請佛陀進宮接受供養。當佛陀接受邀請進宮，用齋完畢，淨飯王並請佛陀開示說法：「唯願世尊。教誨於我。又願世尊善逝示現。令我長夜常得利益安樂之事。」^②佛陀便因應父親的根器而為他說法，使他明白佛法的真義，心生歡喜；後來並得舍利弗尊者的指導而得法眼淨，兼得證於須陀洹果。這時的淨飯王心無有惑，已得無畏，了解道佛法才是真正可令眾生得以解脫生死輪迴之法，便前往佛陀的住處，向佛陀提出希望跟隨佛陀出家修道的

意願。就《佛本行集經》指出，當時佛陀考量：

輪頭檀王。於此教中。捨家出家。復更能證勝上法否？爾時世尊。思惟是已。自證知此輪頭檀王。決定不合捨家出家。亦不得證勝上之法。如是知己。而告之言。大王今日。若知時者。但在本家。行檀布施。造福業耳。^③

可見，佛陀就父王的根器作為考慮，認為淨飯王並不適合出家這修行方式，亦知道父王出家並不會從而證得「勝上之法」；反之，如果淨飯王在家修行，多行布施，反有更好的修行效果，所以佛陀據以上的思維告訴父王，請他繼續留家修行（日後淨飯王在家修行，並再聽佛陀開示，得證三果）。可見，佛陀為帶給父親最好的修行效果，是會用一些與父王相應方式開示父親，而令父親可以得到最大的法利。

再者，當淨飯王病重時，佛陀亦立即趕回皇宮為他做人生最後一次開示，使他證得阿羅漢果，使父親親自體會了解脫之樂。淨飯王在證果之後七天去世。在這裡，佛陀將佛門中所謂的「大孝」展現在我們面前：佛陀離家修道，之後廣行弘法佈教之事，為的就是利益眾生，使眾生得以解脫。而他並沒有忽略對親人的關心，離家亦絕不是與家人「恩斷義絕」；反之，他所做的就是希望可以引導自己的親人及一切眾生種下菩提道種，而速離輪迴、早成佛道！正如株宏大師所說的：「親得離塵垢，子道方成就。」這就是佛教最大的孝順了。

嚴愛兼用的教子方式——佛陀與羅睺羅的父子情

佛陀回祖家度眾生的時候，諸王子都紛紛跟隨佛陀出家，連佛的兒子羅睺羅亦不例外。當羅睺羅出家後，因為一些驕縱的習氣一時改不掉，而會常常妄語、捉弄別人。佛陀有一次便藉機嚴厲地以「洗腳水」、「污水盆」等的比喻狠狠地教訓他，使他明白妄語之可惡！

後來，羅睺羅學乖了，能在道上好好用心修行。但是，因為他是年紀輕的沙彌，有一次回來精舍晚了，他住的房間被人家佔用了，唯有到廁所裡休息，剛好給佛陀遇上，時為夏天，佛陀怕會有蛇到處出沒而傷害到他，於是把他叫到房間裡面去過夜；為了這件事情，佛陀還特別制訂規約，讓沙彌以後可以在比丘房間裡面住兩晚。

從這兩個佛陀教育羅睺羅的事例可見，佛陀主張的慈悲，是一種對眾生有最大利益的「愛」。他看到兒子做錯事時不會「姑息」，看到兒子有需被照顧時，給予適切的愛護，這才是真正的「愛」、真正的「慈悲」！

注釋

- ① 《佛說未曾有因緣經·第一卷》收於《大正藏》第17冊，頁576上。
- ② 《佛本行集經》，收於《大正藏》第03冊，頁906中。
- ③ 同上。

小業障？大業障？

背景

法性講堂有一個名為「往淨土出發」，為期三年的修行計劃；顧名思義，這個修行計劃是專為求生淨土的佛弟子而設。我們將參加這個修行計劃的學員數目控制在三十位左右，目的是希望使每一位學員都得到適切的指導和照顧，以期協助這些學員在三年之中盡量把得生淨土的正知正見確立，並好好為自己的解脫而累積資糧。

在幾個星期之前的共修之中，我們這個計劃的學員在分享修行心得時，討論到「業障」的問題。從大家的討論之中，令我意想不到的，他們大部份時間所留意的都只是我所定義的「小業障」，而且沒有好好珍惜這些「小業障」所帶來歷練的機會。反而，我們大部份學員都沒有留意到「大業障」，而在不知不覺之中就受到這「大業障」所影響，造下了足以滅身之罪業。那麼，究竟什麼是「大、小業障」？從什麼角度看業障而算是大或是小呢？希望讀者透過本文而對一直在影響我們的「業力」、「業障」有更清晰的了解。

「業障」

從我們還是凡夫的角度出發，凡是對生活、修行、解脫、自在等障礙得小的，我在此將其定

義成「小業障」，反之就是「大業障」。那麼，這些「小業障」，又是什麼？它們會怎樣構成我們修行的障礙呢？其實，「業障」基本上就是惡業所構成一些不好的業力，這些業力會對我們在世間的生活和出世間的解脫造成障礙，故稱其為「業障」。而且，不論是「小業障」或者是「大業障」，都是我們的眼耳鼻舌身意等六根接觸到外境的時候，因為「我執」影響之下而觸動到起心動念，造種種的貪、瞋、痴煩惱惑業，繼而造種種身業和口業，因而形成業力使我們在六道輪迴之中不停受生。

「小業障」

既然說凡是「業障」都會障礙到我們的生活與解脫，為什麼我還更要把「業障」分成「小業障」和「大業障」呢？其實，我考慮的不只是從「業障」對我們所構成負面的影響之廣度和深度出發，而且更從「業障」能否容易被察覺的情況來考量。我所定義的「小業障」，就是我們日常所指的「逆境」、「困難」、「怨懟」、「冤家」等等，基本上它們一出現，我們就會立即察覺，之後即使可能起了煩惱，但也很快就會以平日所學的佛法（如觀察因緣、平常心、般若智慧等）來處理它，而自行懺悔，提醒自己盡量注意心念，告訴自己不應該起貪、瞋、痴煩惱，那麼我們的心在不久之後便會回復平靜。因它的出現，就如同我們走在修行路上的一個小障礙，對我們有一點的影响，但是我們正面的回應，使我們覺知它的出現和預算到它的影响，故此它只會影響我們一時，而不會一直令我們「愈踩愈深」的廣造其他罪。故我將這一類的「業障」稱為「小業障」。

「大業障」

我認為眾生的「大業障」就是我們的「我執」、「我見」、「我慢」、「自以為是」等等，這些煩惱是會令我們自己沉醉於「我」之中，處處從自己的角色看事情，總覺得「自己是對，別人是錯」、「自己是優異，別人是差勁」、「自己是修行人，別人是凡夫」、「自己是教導眾生，別人是造口業」等等。如是等的心態，一直令自己起「我執想」而不自覺，自己在起煩惱的時候還一直在嘮叨著人家的錯處，誓要「以怨報怨」；到了最後，甚至可能到輪迴受生的時候才知道自己一直在造的就是障礙自己解脫的惡業，那時候才悔之於後，實在是大大的愚痴！這種不覺不知的煩惱障，蒙蔽著我們覺醒之心，令我們造罪時還「理直氣壯」的「業力」，我才認為這是大大的「業障」！

結語

華嚴經有云：「一念瞋心起，百萬障門開。」別人的行為（境），令我們起煩惱是我們修行不夠好，如果這樣都不察覺，我們還說得算是修行人嗎？因此，在我看來，這種不覺察的無知才是最大的業障！請大家注意啊！



下

修證篇

21世紀修行攻略

皈依的現代詮釋

曾有一位弟子傳來一個電郵，問到有關皈依的問題（那時候她還未皈依），使我覺得真的有需要說明皈依的意義，並給予一些現代的詮釋。

弟子的提問

「三年前由讀誦《心經》，至現時每天《金剛經》，十齋日加上《地藏經》，時間許可還會念《大悲咒》，希望以後還可加上《阿彌陀經》。一直以來，心裡只覺得很喜歡讀誦經典及有安定的感覺。但最近忽然的起了皈依的念頭。

問題一：除了多了一個佛教徒的身份之外，不皈依與皈依了有什麼分別？

問題二：十多年來每年都會到普陀山及五台山參與法會，知道的朋友會問：

『你拜佛的？』我答：『是！』

『你信佛的？』我答：『是！』

『你是佛教徒了？』我答：『心態上是，但是身份不是。』

以前不覺得這些答案有問題，但最近不停的反問自己為什麼還未皈依？是個很奇怪的想法。

法師，《金剛經》中不是說『一切有為法，如夢幻泡影』嗎？那麼，皈依是否屬於有為法呢？

問題三：佛語有云：『一切唯心』，那麼心中信佛，可以稱自己為佛教徒嗎？

問題四：有朋友亦跟某老師學佛法，她老師告訴她：不用皈依的，你們可以修『自性皈依』。請問是可以『自性皈依』的嗎？

我給這位信徒的回覆

第一，皈依與未皈依當然不一樣。皈依當然比未皈依好，請看下面的解說。

第二，您既然引用了《金剛經》的語句，就先要了解何謂「有為法」。「有為法」是泛指一切由因緣和合所造作之現象。所以，佛陀出現於這個世間、他所說的法、佛教這個宗教等等都是由因緣和合而成，所以都是屬「有為法」的內容。只有我們的自性一本體—佛性才是無為的。所以，在我們彰顯佛性（成佛）之前，我們都是在這個世間之中所做的，都是藉有為的外境的修行（即所謂的藉境練心），亦即所謂的「以幻止幻，還於幻止」。而且，《金剛經》是當時佛陀向已解脫輪迴、亦證得阿羅漢果的尊者須菩提所說的。對於我們這些幼兒班，我們距離無為的階段尚遠呢！

第三，皈依正是讓我們開始「藉假修真」的第一步。所以，我們有必要去知道為什麼要皈依三寶，當中的意義是什麼？「皈依」之梵語含有救濟、救護之義，即依三寶能以正知正見指引皈

依者，使其能止息無邊之生死苦輪大怖畏，而得解脫一切之苦。而且，「依」，是憑依、依靠之義，即憑心之靈覺而得出離三塗及三界之生死。就這樣的解釋，我將「皈依」之中「依」的部份歸納成「離苦」之法及展開「離苦」的過程之開始。另外，《法界次第門》卷上之下載：「皈」，反還之義，即反邪師而還事正師。而且，亦是能回歸清淨的自性，而成等正覺。由此可見，「皈」的部份，是可以被理解成得「正覺」、「涅槃」之樂的方法及關鍵。將這兩重的含義合起來，「皈依」正正是讓眾生「離苦得樂」的起步及關鍵，這亦是整個佛教的宗旨。由此可見，我們皈依三寶，不是只在形或上的成為佛弟子，而是要堅定自己的信心，要明白從今以後，我會依著三寶給我的教導，好讓我可以直奔涅槃。而且，如果我們不從化相三寶的指導，我們哪有方法可以回歸自性的三寶呢？故此，皈依三寶更是心裡對於自己踏上菩提路的肯定，亦是對佛陀及他的教法的尊敬，更是一個可仗三寶的教導而得解脫的開始。

第四，我也遇過不少學生，他／她們也與您有著共同的問題：Can I just believe, but not belong to?（我相信，但是我可以不成為當中的一份子嗎？）我就反問他們，成為當中的一份子，有著佛弟子的身份，令您覺得抗拒？為難？屈辱？還是一九一〇年代開始已有的那種「身為東方宗教的教徒就是迷信」的陰影？

今天我有責任要告訴您，您皈依三寶，不是代表您在三寶的臉上貼金。而是，您對自己修行方向的肯定，希望從此就是跟著佛陀的足跡，在菩提路上拾級而上。這才是皈依自性的第一步。

那麼，皈依需要儀式嗎？我可以肯定的說：「是有需要的！」

曾經有法師講過，皈依需要儀式，就像結婚要有第三者的見證一樣。是的，皈依的儀式也如同結婚這般，在儀式中透過師父適當的講解與善巧的導引，使皈依者能夠清楚、殷重地發起堅定的菩提心。並且在十方三寶現前證明，承諾盡此一生，必當皈依三寶、發菩提心、斷惡修善。皈依之所以是學佛、成佛的第一步，同時也必須有一定的儀軌以成就之，其原因正是在此。

順緣？逆緣？

現在的佛弟子接觸佛教的因緣，往往都是因為遇上人生的逆境，或身遭苦難而希望找到走出困局的方法，而找上佛教之大門。那麼，學佛的目的只為了對付人生的「逆境」嗎？其實，我們在學佛之後，是應該對於所謂的「順境」和「逆境」有另一番的看法，而從容看待我們會遇上的一切遭遇。

其實，在佛教的看法中，有所謂的「順緣」和「逆緣」。「順緣」一般就是供養佛、讚歎法等信順之善事為緣，是能令我等受益而向善趣入佛之教法者。反之，以譏謗佛法等惡事為入道之事緣，則稱「逆緣」（或「違緣」）。故善緣為順緣，惡緣為逆緣。其實，我們眼中的「逆境」往往是讓我們可以好好修行、得以進步的「增上緣」。在佛法之中，這一類的「緣」，被稱做「逆增上緣」。說起逆緣能讓眾生更精進，令我想起了密勒日巴修行的故事。

密勒日巴尊者的遭遇

密勒日巴尊者家族是販羊毛致富的商人，他爸爸在病死前，曾把家產託付予弟弟及弟媳代為管理，直至密勒日巴成年。但在尊者之父死後，他的叔嬸卻把尊者母子視作僕人，命他們種田苦役，只給予低劣的食物及很差的居住環境。在尊者年十五歲時，他媽媽便請親友見證，意欲要求交還其家產。在這時候，尊者之叔嬸卻聲稱自己才是家產原有人，更把尊者母子驅趕離家。族中

親友有的欺善怕惡，有的則無能為力，只好袖手旁觀。尊者的母親眼見豐厚的家產被吞奪，親友中又沒有人主持公道，心感極大的冤屈，便把唯一餘下的娘家田產賣了，把全副家當交予尊者，囑他向術士求學咒術復仇，更以自殺作為威脅。尊者便離家學術，經過了好一段日子終於學成了。在其叔孀一次舉行盛宴的時候，尊者便施咒令大宅倒塌，在剎那間便殺死了三十多位親友，只刻意讓其叔孀活了下來，讓他們體驗家產散盡的痛苦。在此後，尊者又施術令天降冰雹，把其原來居住的村中田產全毀，對族中親友的報復到此方休。

在復仇後，尊者並未得到復仇的快感，反而開始生起悔疚的心。在這種日益折磨他內心的罪疚感變得越來越強時，尊者便輾轉找上著名的瑪爾巴譯師。透過瑪爾巴的神通，他知道了密勒日巴的殺人重罪，同時也知道尊者有緣成為他的上首弟子。瑪爾巴為了令密勒日巴懺淨罪障，他便對尊者拳打腳踢，又命尊者為他在山上建造大型樓房，自己卻表現為脾氣暴躁、不近人情及常常飲酒的人。尊者為了替師父建房，身心被折磨得很利害。瑪爾巴更規定尊者要以背扛大石上山，令尊者背部被磨至潰爛不堪。在每次建成一樓房後，瑪爾巴卻會發脾氣命尊者把房子拆去重建為不同形狀。就這樣，尊者不屈不撓地捱著痛苦折磨及責打多年。在這期間，瑪爾巴常有對其他弟子開示，卻從不允許尊者參與聞法，更多次施以責打。這樣地過了多年後，瑪爾巴才對尊者說：「你是我有緣的弟子。這些年來，為了令你洗盡極重的罪業，我才對你多番留難。」自此，譯師便終於對尊者開示。

有一次，尊者夢見家宅已全毀，母親老逝，其妹如乞丐般流浪，於是向瑪爾巴辭行。尊者回鄉後，發現家鄉已人面全非，其家族大樓已成敗瓦，母親早已死去，妹妹不知所蹤。在已變為廢

墟的大宅中，尊者體悟了無常，頓時入於定中竟達七日。在出定後，尊者走上了終生在洞中修行的生涯。

逆緣也能促進修行

在跟著下來的日子中，尊者便流浪於一個山洞及另一個山洞間，隱跡人間。尊者從不下山乞食，在沒有糧食時便取山間蕁麻而吃。這種苦行導致他身泛綠色，頭髮也變成呈綠色的怪異情況。在冰天雪地中，尊者只穿單層的棉布，有時更因布料最終爛了而赤身裸體。此時，尊者心中只念及修行及自己的罪業深重，對世俗的眼光及飯食等事已不掛在心上。

這個故事對我有許多、很深的啟發。以前我做事遇上阻滯或問題時，我總會生起煩惱，並感到沮喪。但是經過一位法師開示之後，使我明白到什麼是「逆緣增上令行者精進」。因為我們可以在遇上順緣時，都會比較怠惰、疏懶，甚至會培養出一些傲慢的習氣。但是，真正的修行人就是我國國人常說的：「不經一番寒徹骨，哪得梅花撲鼻香！」

自利？利他？自利利他？

近來忙碌得有點像高速運轉的陀螺。然而，再怎麼忙，回到辦公室都會泡上一杯熱茶，好讓自己心情放輕鬆！看著因為滾燙的水而上下翻滾的茶葉，我的思緒也翻滾到最近的事情上。

我是為了新講堂落成開光的事而奔波。說的是「法性講堂」，一個在喧囂紛擾都市中的弘法道場，而建設這道場的目的是希望能夠利益更多眾生。為了辦這個講堂，我從找人設計裝潢，與設計師開會，選物料、家具……半年來一直忙著，忙到連怎樣「灌」涼茶也過不了青春痘在臉上任意綻放。^①

有很多人說我傻，花這麼多人力、物力、精力去籌建一個道場，「你究竟能利益多少眾生？又有多少人可以受惠？」我的答案是：「能度一個算一個！怎樣辛苦都是值得的！」正如《佛遺教經》云：「自利利他，法皆具足！」此話何解？其實籌建道場目的就是為了以佛法滋養一切有情眾生，令我等同證真如佛果。這好像是單向的「利生之業」，不過我卻認為這是自利利他的大好事。

怎樣「自利利他」？

怎樣一個「自利利他」？我的理念是這樣的：在這個娑婆世界之中，多一個人接觸佛法，多

一個人願意止惡行善，那麼這個世界就會少一個人從事一些傷害我及其他眾生的事，整個世界的大環境從而逐漸改善。這樣一來，害我的人愈來愈少，同時外圍環境又會愈來愈好。我其實就是最大的受益人！我們不要以為「小善無福」，因為「水滴雖微，漸盈大器」，而且亦不應該誤會利他行為愚蠢，因為利他的行為同時有利己的好結果！

在此我希望與大家分享一個小故事，以明利他最終利己的道理。

我們常住現在有三隻小貓咪，年紀最大的叫威威，次之有鈍鈍和莉莉這對同胞姐妹。鈍鈍和莉莉之所以住進我們常住，全是因為先有威威的到來。所以，我在這裡先說明威威的來歷。

二〇〇九年農曆六月觀音誕前的幾天，在廚房幫忙的法師已常常聽到有貓叫聲，當時只以為是別的大廈的小貓，所以即使她的叫聲是愈來愈淒涼，法師們並沒有特別留意。但是，我在觀音誕的那天早上，走進廚房時，也聽到那種淒涼的貓叫聲，便往後樓梯查探。怎料，在樓梯轉角處，見到一隻骨瘦如柴、滿身濕透、被人遺棄的小貓巴巴，她正慘兮兮的瑟縮在一角。我見她可憐，便向當家法師請求收留小貓。當家法師也憐憫她，沒有拒絕給她留下的要求。這小貓後來不但沒有因為身體太瘦弱而活不下去，反而一天一天地健康成長。亦因為已經收養了她，所以好像也「順理成章」地，在幾個月後，收養了同樣在後樓梯發現的，被人遺棄的鈍鈍和莉莉這對貓姐妹。

利他之餘更可自利

自從有了她們三位小姐，我們常住的每位信徒、法師也多了很多因貓而起的笑聲。對我而言，

威威雖然是難以親近，但她卻會寸步不離的跟著我的二師兄；鈍鈍每天都等常樂師的門，見到她回來時便會上前打招呼；而莉莉則早晚呆在房間睡覺，見到師父卻會立即起來。在我的眼裡，收養她們回來，不應看作因救了她們一命，而自覺對她們有著大恩大德。因為自從她們三位小姐來了常住之後，常常給到道場的每一位信徒，甚至法師帶來快樂。所以我認為，雖說是利他，但是最終我們也可以獲得利己的結果。這不是自利和利他嗎？

原來自利是在利他之中完成的。因此，我覺得「自利」是以利己為主的修養，而「利他」則是以利益他人為目的的行為。我正就是本著這個世界多一個人行善，少一個人作惡的心來度眾生。只要在這個世界上能多一個人信佛，就多一個人離苦得樂，所以即使再傻再忙再累，也覺得甜！

在此，我祈願我們都能在菩提路上努力，並肩而行，同登覺岸。

注釋

① 編按：作者本文發表於二〇一一年年底，當時正值作者籌辦「法性講堂」。作者為「法性講堂」住持，有關該講堂的介绍，可參本書第152頁。

燒頭炷香？

萬家歡騰的農曆新年又到了，加上今年（二〇一二年）是龍年，過年的氣氛又更加歡喜了。每逢過年的時候，總會有很多信徒來寺廟禮佛祈福，並向師父拜年；我和他們聊天，發覺他們對中國佛教的過年習俗很有興趣。既是大家有興趣，那麼，我來跟大家好好說一說吧。

辭歲普佛法會或歲末懺摩法會

在廣東的傳統之中，有「辭歲」的習俗，這是廣東人過年的一件大事。即是身為晚輩的人，會順序向長輩磕頭，長輩會跟晚輩說：「快高長大，讀書聰明。」然後便遞過壓歲錢，而小孩都會歡歡喜喜的收過這些「壓歲錢」^①。那麼，佛教徒過年會有「辭歲」的儀式嗎？其實，以香港的佛教傳統，每年的年三十晚或是廿九日晚，一般的佛教道場以往都會在大约十時半、十一時左右，舉行歲末懺摩法會：由法師帶領信徒先懺悔過去一年所造的惡業，感覺好像就是把我們過去一年中做得不好、不對的事情回顧、檢討一下，並在佛陀和師長面前虛心、誠懇的懺悔；並頂禮諸佛菩薩及師父上人，意即向佛陀及師父辭歲；接下來就是普佛法會，由法師帶領信徒普禮諸佛，再頂禮師父，意即向佛陀及師父拜年。

這樣的先懺除結業，再行禮佛的習俗真的很好，有如經中上說「以此消災，災消吉至；因茲減罪，罪滅福生。」意思就是在減罪之後，我們就有更多的清涼心地來積累功德福業。在舊的一

年過去，我們將以往的惡業懺除；新的一年到來，我們從頂禮三寶來積聚善業，希望有一個好的開始。相信，這應該可以被看成是佛教「送舊迎新」的好習俗吧。

燒開年香

每年農曆除夕晚上，都有數以千計的香港市民，擠在黃大仙祠內等正月初一子時的到來。他們為的，就是上一炷頭炷香。當中更有人因爭做最前面的而發生爭執，亦有遭別人（或自己）手上的香灼傷的。他們這樣辛苦也要上頭炷香，為的是什麼呢？聽說，在大年初一第一個時辰上香叫做頭炷香，喻意在新的第一天的第一個時辰，第一時間去接個上天給的好運，作為這一年之開首；希望藉此可以得上天保佑闔府安康，生意興隆，富貴吉祥。^②

那麼，在佛教的傳統，於農曆除夕夜迎接新一年的到來時，佛弟子又會做些什麼祈福活動呢？又有沒有去燒頭炷香呢？其實，在中國佛教的傳統



之中，亦有農曆新年的祈福活動，就像台灣的馬英九總統，今年除夕夜再到法鼓山參加聞鐘聲祈福法會，和上千名信徒一起祈福，祈願未來一年風調雨順、政治清明。「據中央社報道，法鼓山連續六年在除夕夜舉辦聞鐘聲祈福法會，馬英九今年是第五度參加。」^③又如我們在正法蓮社，到了午夜十二時，住持和尚^上隆^下敬大和尚帶信徒一起燒開年香。他和信徒們都手拈一支香，誠心上香拜佛，大和尚祈願正法久法、法輪常轉，亦迴向在會的信眾身心康泰、吉祥如意。接著，大眾也拈香供佛，並在佛前為自己在新的一年許下新的望願。

發願與修行

今年在燒開年香的時候，我為大眾開示「發願」的作用。我告訴大家，「發願」就好像我們在佛菩薩面前為自己訂下一些目標，有的可能是世間的層面，如學業和事業上的進步、家庭的和諧等等；有的是出世間的層面，如禪修的進步、漸漸的斷除煩惱、求生西方極樂淨土等等。而我們在立下這些目標之後，所做的一切努力都是圍繞這目標而行。不論我們求的是世間的或是出世間的願望，只要目標明確，並在訂立之後，每天都反覆想起這個「願」，那麼，我們所做的一切善業、功德都可以迴向這個「願」；在修行而言，我們的道業會日益增長。

最後，希望在這裡寫一個有關我自己發願的故事，讓大家對「發願」有更深刻的印象及理解。我九個月大就會走路、會說話，自從那時候開始，我就常跟我媽說我要出家。而且，自我懂得在佛前「發願」的時候，我就是發這個「要出家弘法利生」的願。小學畢業了，自己覺得成就這個「願」的距離近了一點。中學畢業升讀大學時，還以為自己可以出家（因為大學不用穿校服，我便可以剃頭、穿僧服），但媽媽說還是不行。她說：「你出家為的是要弘法利生，要專心多讀點

書才可以利益眾生，如果你現在就出家，以你現在的情況可以利益眾生嗎？」因此，我為了成爲一個可以真正「弘法利生的出家人」，我在大學的時間更用心讀書。我心無旁騖地完成大學課程，亦是因為在媽媽和師父的要求下，我要在出家之前好好自我增值，故很用心的唸完碩士和博士學位。就是一個「出家弘法利生」的願心，使我在二十五年的學業生涯中不斷的用功、用心。因此，我可以說，「發願」不只對於我們在求世間福報的時候重要，在我們修行的路上亦是一個推動我們勇往直前的動力。

在此，祝大家福慧雙增、六時吉祥！

注釋

- ① 粵語文化傳播協會 (http://www.cantonseculture.com/page_TalkNewYear/page010.aspx)
- ② 《頭條日報》二〇一一年一月十一日報導。
- ③ 《Sina 全球新聞》二〇一二年一月二十三日報導。

廣東人對死亡的一些迷思

寫這篇文章的起因是：一、因為有一次在網上電台講過「世界末日系列」的話題；二、因為期間我們的研究計劃的關係；三、又因為有個信徒問了一個有關死後的問題；四、更因曾應一個中文大學文化宗教研究系的老師的邀請，當了一個關於「生與死」的課堂的嘉賓。所以，很希望藉本文，好好介紹一些與死亡或死後世界有關的疑問及正確的知見。

當有信徒家中有親友去世，他們常常都有很多疑問。可能是因為中國人都對死亡或與死亡有關的事情有很多忌諱，長輩亦不會無緣無故地教導子孫這方面的知識；因此，他們平常沒有機會聽聞有關的知識與一些忌諱的淵源。當遇上家中有親人身故時，便會因情緒不好，而立時不知所措、手忙腳亂。這些原因令本文——對廣東人的喪禮習俗的說明——變得重要起來。

廣東人對死亡的禁忌

生老病死是自然的規律，但人生的美好使世間芸芸眾生無不眷戀，「貪生怕死」者眾。由於對死的懼怕，對「死」這個字眼也產生了很多的忌諱。甚至在古書中有關「死」的諱稱超過一百種，如：「辭世」、「沒世」、「過世」、「棄世」都是離開人世的意思。廣東人在這方面的忌諱更多，如：家人外出，不在家時，不可說「他不在」、「唔喺度」，因為兩者都有已經死亡的意思。

那麼，為什麼我要說的只有廣東人對於死亡的迷思，而不是其他省份的人士？不如在先提一個例子來說明好了：據說，在上海時，先X百貨公司的生意一直不如永X百貨公司好。廣東人認為就是因為取了一個不好的名字，先X的諧音是「先死」，多不吉利，哪有永X的好意頭。我們活在香港，一直受著廣東文化的影響，而「廣東人對死亡的禁忌」更可說是洋洋大觀！

首先，是要從廣東人在餐桌上的講究，看他們對死亡的禁忌。聽過有人因為一句「食完」而觸怒了老闆。故事是這樣的：X先生的老闆是廣東人，一直頗器重X先生，在一次公司的聯歡晚宴上，X先生獲安排與老闆同席，相談甚歡；晚宴尾聲，X先生見老闆不再舉箸，關心地問道：「您吃完了？」豈料老闆立即板起臉孔，斥責他說：「你才是『吃完』，我福星高照，壽比南山！」X先生尷尬得無地自容，老闆從此好長一段時間還在生他的氣。無獨有偶，在我小時候的一次晚飯後，我問我的外婆：「婆婆，您吃完了啊？」結果婆婆很生氣地說：「我吃飽了，沒吃完，我還有一輩子的飯要吃呢！」從那一刻我就知道，原來廣東人忌諱別人說他「吃完了」，因為這意味著這是最後一餐！

再者，我們從小就被教育，請客吃飯時千萬別上七道菜。一般人都以為這只是因為與廣東人做完白事後，去食解穢酒有關的，因為解穢酒一定要叫七道菜。但是，在佛教的觀念之中，「七」代表圓滿，是圓滿的數字。其實在佛教，甚至基督宗教之中，七日是一個周期，亦是一個循環。^①

「解穢酒」與「纓紅宴」

上面提到解穢酒，有很多人都將解穢酒與纓紅宴（飯）混為一談。其實有沒有分別？在這裡

先講一講，再提一些佛教的正知見吧！

按照廣東省大部份縣市的習俗，先人被送上山土葬或安排火葬之後，家屬都會安排宴席招待親朋。如果殮葬之後，親人仍會為亡者做超薦佛事，所設之宴席通常叫做「解穢酒」。因為「解穢酒」指散席後仍帶孝在身，直至守孝完畢才再設「纓紅宴」。^②

古時中國人會守孝三年，到了近代一般都會為亡者戴七七四十九天的孝（我讀小學的時候，也曾見過同學因為親人過身而戴頭花或黑紗）。就是在所有「做七」佛事圓滿、孝子賢孫脫孝之後，再請親友食飯才稱作「纓紅宴」。如果好像現代的家屬，在先人下葬或火化後不做佛事，亦隨即在山上脫孝，其後家屬所設的宴席就是「纓紅宴」。現今社會大部份人都生活繁忙，通常選擇設「纓紅宴」，表示隨即脫孝。

由於象徵白事完結，通常「纓紅宴」都有八道菜，象徵「好事成雙」。一般人將「纓紅宴」寫成「英雄宴」，應該是一場誤會。其實，「纓」是動詞，表示往生的亡者過去七七四十九日之後，將會成為該家族的祖先，其已「掛紅」（簷上金花及繫上紅帶）的神位會被供到祠堂之內，故謂之「纓紅」。

親人往生，應持素迴向功德

喪事完畢，喪家會設宴席招待來參加喪禮之親友，這就是「解慰酒」。而民間一般會稱之為「解穢酒」。當中的菜式數目與「纓紅宴」是剛剛相反，即不能是雙數，忌諱「白事成雙」。而且，

席間更有不可以食「帶子」、「蓮子」（不希望帶一連兒子一起死去），也不吃「牛肉」、「馬肉」（這與民間對鬼差「牛頭」、「馬面」的信仰有關），視為禁忌。但其實以前的解穢酒是素食，有七道齋菜和一道糖水。

其實，在佛教的信仰之中，在先人往生之後，家屬是絕對不應造殺業，包括吃活宰的家禽或海鮮。正如《地藏經》有說：「爾所殺害乃至拜祭，無纖毫之力利益亡人，但結罪緣，轉增深重，假使來世或現在生，得獲聖分，生人天中，緣是臨終被諸眷屬造是惡因，亦令是命終人殃累對辯，晚生善處。」因此，很多信徒會問我：「法師，我的親人往生了，我們有什麼可以為他／她做的？」我都會告訴這些信徒：「你們要請法師為親人誦經，將功德迴向亡者，以期為亡者積集資糧，好讓他／她得往生善道。而且，您們千萬不要在七七日內殺生、食肉，因為這會令亡者下墮三塗的。」

與「七」有關

我發覺不只是以前的人，連現代的年青人都對食飯時點七道菜，也有著很大的忌諱。這明顯是與與前文說的廣東人的死亡禁忌——「解穢酒」或「做七」有關的。而且，我們當法師的，常常有人問：「什麼是頭七？」「重要嗎？」其實，在中國人的傳統喪殯習俗之中，習慣上大家都認為一個人在往生之後，及至輪迴到下一期生命之間，共有七個七日（七七四十九日）。而「頭七」指的是人去世後的第七日。其實，正式的算法是：過身當天就算是「頭七」的一天，之後的第七日就是「頭七」的最後一天。這些思想都是受佛教有「中陰」的概念影響。

所謂「中陰」亦稱「中有」(antarā-bhava)就是指死後生前的存在狀態。以「人」為例，部派

學者認為，人之存有可分為四個階段，托於母胎之際稱為「生有」，生而為人稱為「本有」，及其臨終為「死有」，死後至下次入胎之間，稱為「中有」。《中陰經》云：「中陰眾生壽命七日」，又《瑜伽師地論》云：「又此中有，若未得生緣，極七日住，有得生緣，即不決定。若極七日未得生緣，死而復生，極七日住，如是輾轉未得生緣，乃至七七日住，自此已後，決得生緣。」因此，佛教認為人在一期生命完結之後，若不是有大善業即得生人天，亦不是有大惡業要墮三惡道，就會經歷七天乃至最多四十九天的「中陰身」。

再者，佛教認為在生的親友為「中陰身」做功德、佛事是非常重要的。《地藏經》云：「七七日內，如痴如聾，或在諸司辯論業果。審定之後，據業受生。未測之間，千萬愁苦，何況墮於諸惡趣等……如是罪業眾生，命終之後，眷屬骨肉，為修營齋，資助業道……若能更為身死之後，七七日內，廣造眾善，能使是諸眾生永離惡趣，得生人天，受勝妙樂。」這就是說中陰身的情況是「如痴如聾」、十分無助，是需靠在世的親人為他們誦經，並將功德迴向給亡者，以期亡者可以得生人天善道。

人死後會去哪裡？

有不少信徒在知道以上的資訊之後，都希望知道如果亡故的眷屬已過身很久，並輪迴受生，還可將功德迴向給他們嗎？正正又是《地藏經》對這個問題回應得很清楚：對於一些早已死去的親屬，假如他們因為過去罪報而墮落惡道，受無量苦，能藉在世的親人做功德超度的力量，馬上解脫了惡道之苦，投生到天界或人間的富貴人家中去享受美妙的快樂。假如這此亡者本來就沒有什麼惡業，並已在天界或富貴人家享受種種快樂，那麼他們便能承蒙現在親人給他做的種種功

德受無量福樂。

那麼，究竟人或其他眾生死後會輪迴去哪裡呢？

佛教認為人死後會所能依憑三種業力再行輪迴：

- 一、隨重受生：人死了以後，依照各人生前積聚最多的重因，而隨業力去輪迴受生。
- 二、隨習受生：佛教相信人死後會隨著平日的某種習慣去受生。
- 三、隨意受生：人死後受生的去向，跟日常生活中自己的所思所念關係很大。

因此，我們可以明白到我們的一生乃至死後都是由業力作為主導。因為佛教相信，眾生死後不是由佛陀、菩薩，也不是由閻羅王審判我們，而是由我們自己的業力牽引著我們在六道輪迴中流轉。未來一期生命會往哪裡投生，是要依我們過去作的行為及習慣來決定。

去送殯的禮數

如何做「帛金」？

若有朋友或同事往生，我們會去送殯，即是到殯儀館參加喪禮送亡者一程。當我們到殯儀館之後，可向詢問處索取一個帛金信封，將「心意」放入信封之後，再去靈堂。到了靈堂的接待處，在簽署留名之後，我們便會向亡者的家屬送上一封帛金，當中除了是對亡者表示一點心意之外，

也是希望減輕亡者家屬辦喪事的財政負擔。但是必須注意，在傳統的習慣或禮節上，我們付帛金時會在整數的銀碼上額外多加一個一元硬幣，其原因有兩個：

一、銀碼以「零一」作結，含有「只有一次」的意思。

二、如親友送上的帛金銀碼是整數，當減除主家送回的「吉儀」內的一元後，尾數便會是九，就有「長久」的隱喻——誰也不想長久都有白事或長久地做白事，所以須在整數銀碼上加上一元的帛金，當付出者接到「吉儀」並收取內裡的一元後，便不會以九字作結了。

主家不要說「謝謝」，只能說「有心」。

對很多人而言，殯儀館是一個「非請勿到」的地方，對喪禮都有所忌諱。因此，如亡者並非親屬或深交，非必要也不會出席喪禮。這種心理人皆有之，因此對亡者家屬而言，他們會很感激專誠來拜祭的親朋。不過，倘若因不幸而當上主家時，我們切記千萬不要對來送殯的親朋說「謝謝」，只可以用「有心」來表達謝意。因為治喪不是一件吉利的事，說「謝謝」反倒像慶賀喜事，兩者既難連上關係，又好像有點不吉利。另外，當親友離開殯儀館時，主家也不要送客，因為從殯儀館內送走的都不是「活人」，「送客」便等同詛咒他們成為那些在殯儀館內被送走的死人。當賓客要走的時候，禮貌上可說句「拜拜」，卻不要說「再見」，免得有「因白事而再見」之意！

家有白事，需在家門口點白蠟燭嗎？

常常有信徒在要安排離世親友的後事時，都會問我們：「是否有需要在家門外點白蠟燭？」我都會十分肯定的告訴他們說：「不需要！」

廣東人有此習俗，一般都會將原因誤傳為：為亡者照明，讓亡者懂得沿路回家；而且，如果去世的先人是六十歲以下的，就會點白蠟燭，而亡者如果年紀已到六十歲或以上，門口燃點的則是紅蠟燭。

因為我爸爸以前是做警察的，他的見聞很廣；而且，他亦是佛教徒，對於很多民間禁忌，他都會很細心的告訴我這些習俗的含義及淵源，希望我能把正信佛教及民間信仰清楚區分。他告訴我有關喪家在門前點白一紅蠟燭的原因是，中國人對死亡真的很忌諱，對於無緣無故的進入有白事的家庭，怕會沾到晦氣，所以習俗上，喪家會在門前燃點起白一紅蠟燭，以表示自己家中有白事，讓鄰居知所迴避。再加上，以前中國人住的都是平房，因此家門前燃點起白一紅蠟燭的話，鄰居一定會遠遠便看得見而懂得迴避。

這種帶有迷信色彩的習俗，其實沒有實際需要。

有親人去世不可在家中洗頭？

以前有傳說指：有家人去世不應在家中洗頭，因這樣會令去世的親人喝洗髮水。因此，有些

人會在送親人上山（安葬），並吃完纓紅飯之後，就立即到髮型屋洗頭。一則因為以上提及的忌諱，二則是希望將晦氣洗掉。

其實，這個習俗與佛教也是毫無關係的！不過，就著這個「有家人去世不應在家中洗頭」的忌諱而言，當然並不是因為怕令先人喝我們的洗髮水。我爸爸及世叔伯都告訴我，廣東人有這樣的習俗，是因為若有親人去世，家中瀰漫著一片陰沉的氣氛，如果有人（尤其是長頭髮的）在家中洗頭後，披頭散髮地出現，便很容易嚇壞在世的其他親人了！

佛教對度亡的建議

一、切勿殺生祭拜亡者

民間很多人都會殺雞、殺豬去祭拜亡故的親人，但是這樣不但不能幫助亡者，反而會增添亡者的罪業，而連累亡者因殺業而轉生惡道。而且，如果亡者有生人、天的福份，也會因為親人殺生祭拜他們所產生的惡業，而不能得生善道。正如《地藏經》中所說：「閻浮提眾生臨終之日，慎勿殺害，及造惡緣，拜祭鬼神，求諸魍魎。何以故，爾所殺害乃至拜祭，無纖毫之力利益亡人，但結罪緣，轉增深重，假使



來世或現在生，得獲聖分，生人天中，緣是臨終被諸眷屬造是惡因，亦令是命終人殃累對辯，晚生善處。」

二、如眷屬已輪迴（投胎），仍可將功德迴向給他們

《地藏經》在這方面已清楚說明，如眷屬已輪迴（投胎），是可將功德迴向給他們的。如果亡者因惡業而已投生三惡道，將會因親人為他們所造的善業而縮短在惡道受惡報的時間，或即時可以脫離惡道，並得生人道或天道之中受樂。如果已亡故的親人已憑自己所作的善因得生人道或天道之中，在世的親人為這些亡者所造的善因，是會令他們在人、天之中受樂的時間及機會增加的。

佛教常常提及「功德」及「迴向」，其實這是兩個佛教的基礎義理。功德，所指的功能福德，亦即是行善所獲之果報。根據佛經所言，產生功德主要有三個方式：一、布施 (generosity)；二、持戒 (ethical conduct)；三、禪定 (meditation)。

參與佛教儀式的人相信可通過儀式來為先亡帶來功德，這主要是反映了布施這個得功德的概念。布施有三種方式：一、財施 (material giving)；二、法施 (the teaching of Buddhist doctrine)；三、無畏施 (courage or fearlessness)。其實，佛教儀式是一個最有效而且同時進行這三種方式的布施：一、信眾為先亡捐款予寺院——財施；二、僧侶誦經及在儀式中向信眾及亡靈開示說法——法施；三、儀式能令受苦亡靈暫時得脫苦難，來臨道場聞法得度，或令其得生三善道，或往生淨土——無畏施。

而「迴向」即是以自己所修之善根功德，迴轉給眾生，並使自己及一切眾生可以離苦得樂，

或以自己所修之善根，為亡者追悼，以期亡者安穩，對施者和受者都有益。

注釋

- ① 丘恩處，〈聖經數字深層的研究（二）〉，載於《基督日報》，二〇一一年三月六日。
- ② 《太陽報》，二〇〇七年二月二十六日。

關閉諸惡長善苗——八關齋戒

何謂「八關齋戒」？

八關齋戒，以八支戒法關閉八種惡業，通達解脫成佛之道。學佛目的在於出離生死，故在家居士到僧團中與出家人一起過出家人生活，受持不殺生、不偷盜、不淫欲、不妄語、不飲酒、不著香花鬘及不香油塗身、不歌舞倡伎不往觀聽、不坐臥高廣大床、不非時食等八戒，以長養出世善根。八戒中，前七條為「戒」，後一條正午之後不再進食為「齋」，合稱「八關齋戒」。用這八種管道，關閉八種罪過，得到清淨的戒體，此即八關齋戒的意義。

法性講堂於二〇一二年二月十七日，在香港大學嘉道理研究所石崗中心舉辦了三日兩夜的八關齋戒，活動並於十九日圓滿結束。是次活動請得本講堂導師^上隆^下敬和尚作得戒和尚，我們常住的能幹、法忍、圓德、圓照、常樂、常惺等諸位法師為引禮師父，我則為戒子們開示八關齋戒與「道心教育」。是次活動反應熱烈，戒子人達一百人。除了正授八關齋戒、做早晚功課、過堂吃飯之外，戒子們更有機會學習過堂儀軌、坐禪、行禪，讓參加者嘗試度過三日兩夜的準沙門（準出家人）生活。看看他們的感想，便可知大家深感因緣之殊勝及法喜充滿。

以下，我請了一些戒子，分享他們受戒的感想及心德。

護持佛法之樂

撰文：朱小雲

已參加過四次八關齋戒法會……今次我選擇當義工，不作戒子了。從以前作為戒子到這次得此機緣全程去奉獻，護持過百位戒子修行，背後的意義更為重大——護持佛法的重任比起學習經驗，更為寶貴！回望三天的活動，我雖不是戒子，亦因職務在身而錯過了一些難得的學習機會，但當看見一張張充滿法喜的笑臉，加上代表們與大眾的真情分享，心中湧起的是絲絲的感動。那種喜悅和成就感比我能重受八關齋戒的意義更多千萬倍。

無限感恩

撰文：宗安

師父的開示再三提醒我們，持戒是出於自心、主動的。比如「止語」，是我們選擇不說話，因為「發一言，不足以自利利他，勿言也」，而不能說話。因為我們是選擇不講話；另外，是我們選擇持素不殺生，而不是出於硬守規矩！「選擇」這個用詞說得實在太好了！好讓更多人理解我們不是那麼規條化，更容易接受佛教。

大約半年前已留意八關的活動，心裡總是很想參加，最終因為肢體上的障礙未能成就。最初很失望，就算當知道師父將會舉辦八關時，我也無動於衷，不敢寄望。可能菩薩憐憫我，報名當日，我懷著莫名的衝動去問師父：「我可以參加八關嗎？」師父沒有一絲憂慮，爽快直接地回答：「可以！」那種肯定給了我很大的信心，在此必須要感恩佛菩薩及師父的慈悲成就了我們！

行水禪——善察己心

撰文：永霖

第三天最值得回味。在這半天裡，戒兄們可享受受到「行水禪」的樂趣。這項新穎的參禪活動確令眾戒子充滿驚喜。「驚」的是各人兩手提著一大碗清水（約九分滿），走過一條長路，而必須滴水不沾身；「喜」的是這項新奇有趣的玩意（修行方式）對很多戒子來說均屬首次見識。當大家完成漫長路程回到起點時，有些人沾沾自喜地看著沒有一滴水漏走的碗（包括小弟在內），有些人正責怪自己為何弄得衣衫盡濕之際，師父便給眾戒子開示：她要求眾人靜心望著水中的倒影，嘗試告訴自己看見什麼景象。我一看碗中的水，察覺人生猶如行水禪，若一不小心控制「自心」，便會作出諸般惡業，猶如水從碗中漏出倒到地上。故當下應把握時機精進修行。

內在觀照，給我最深刻感受是行水禪

撰文：瑞椿

一眾戒子由師父帶領行禪，從大殿步行到瞭望台，前面的戒子引領著後面行的戒子，十分莊嚴。

從工作人員手上接過水碗，開始行水禪。途中察覺到地上有很多水漬，我知道要集中精神。走了一段路，在遠處有某幾位戒兄步伐奇慢，令後面有「塞人」的情況，心裡十分焦急，因為要計時間準備行堂工作。本來我手上的水是很平穩的，當我心一急，水便翻動及瀉了一丁點，我知道要馬上平靜心情。再走一會，但那兩位「超慢戒兄」並沒有轉變，心情再度急躁，碗裡的水再起微動但可幸沒有瀉出。我告訴自己，活在當下，於是收拾心情，順利完成行水禪。從行水禪中我領悟到：世事不由人，唯獨心中靜，不變應萬變，觀照利修行。

過堂的感悟

撰文：宗慈

當我看到一位當行堂的女兒給戒子爸爸添水時，爸爸微笑點頭，我突然想起已不能親手為父親奉茶，頓覺生命脆弱，人生無常……

有幸目睹大和尚從容地用餐，之後目光便望向戒子們微笑。當下我體驗到佛教生活傳統的嚴格儀軌，接受飲食是為了維持色身，從而斷惡修善，度化眾生，大和尚行住坐臥也在修行。

義工們在五觀堂內不停地跑來跑去給我們巡菜、添飯、加湯……忙得不可開交。他們這種捨己成就我們的精神，令人感動。記得有位法師曾說過「忙中待人不冷淡，累時待人不厭煩」，正是今次義工們的寫照，鼓掌感恩你們！

自利利他的過午不食

撰文：芍婷

師父開示時提到，佛陀希望弟子過午不食的其中一個原因是慈悲。希望佛子不因個人的口腹之欲，令餓鬼道的眾生起煩惱和瞋恨心。明白佛陀的苦心後，卻又驚歎他的智慧。因為此舉實在是自利利他，當佛子嚴持戒行時，亦可親嘗飢餓之苦。因為「憫己復憐他」，而生起更大的慈悲心，更精進地去修行，令眾生離苦得樂。進食畢竟只是一個過程，藉此去保養色身作為一個弘法利生的工具罷了！

想到現今社會中，無論是不同階層的人，或是商人傳媒，往往都把注意力放到如何吃得好、

吃得刁鑽、吃得「豪」等方面……忘卻了進食的本來目的和意義，更遑論什麼修行呢？那豈非是
有點兒本末倒置？這是個值得反思的題目……

義工菩薩

上文提及法性講堂辦八關齋戒，戒子們的反應好像很不錯，並對我們的義工「有讚有彈」！因此，我很希望把他們這種「自利利他」的義工精神發揚出來，並介紹一下我們的義工菩薩究竟抱著些什麼心態來為大眾服務。

當我在 Facebook 上載那次八關齋戒的照片後，有參與的戒子紛紛對我們的義工表示謝意呢！

感恩義工菩薩

國榮說：「真係感恩人強馬壯嘅義工團隊，相信大家都知道他們所付出的努力，無施的精神，令到這個八關齋戒有得著……肉眼可看到的方面：莊嚴的壇場、整潔嘅五觀堂；另外，更加令我驚喜的是要用『心眼』才能感受到的細心，細緻嘅安排：如安排年長一些嘅戒子睡在下格牀、課誦本的編排等等。

「當然是要感恩得戒和尚、法忍法師和諸位引禮師父、常住師父的成就我們。戒子們都非常感受到法忍法師和眾法師嘅慈悲和隨順眾生的精神、語重心長嘅開示、不太辛苦的功課編排、一個清幽嘅住宿、整個戒期都不會有著呵斥的語調……原來這些全都是為了不希望令我們退道心！」

說真的，我對於我們講堂的義工，一向是很有要求的。當然，他們自己對於自己的要求也不亞於我。就在二〇一二年年初的義工迎新日，我就為他們一一講過「義工」在態度上、發心上的要求！

義工顧名思義，不是為金錢，而是一份純粹義務的奉獻。為什麼有那麼多人願意加入義工的行列？因為義工工作跟其他一般的工作比較，性質是不一樣的。我們上班是為了糊口，而且念念都是與金錢掛帥，這是為了生活代價而付出；但是義工的工作，則是為了修行、服務，念念都是在歡喜和結緣，所以兩者的發心是很不一樣的。

服務他人，自利利他

我出家後，在弘法利生的工作上，沒有星期日，沒有過年，沒有假日，天天做義工，從義務弘法工作中，我得到的趣味和法喜，金錢的回報實在不能與此相比。

因此我認為一個人如果有時間，可以做一些心甘情願的服務工作——義工，對於自我精神領域的提升，有莫大的裨益。因為義工服務不但可以惠及世間大眾，亦可體現並發揚菩薩自利利他的
大慈大悲精神。

另外，我們的講堂取名為「法性」，是希望在弘法路上，能弘傳「眾生皆有平等覺性」的教理，以期用佛法滋養一切有情眾生，令我等同證真如佛果。另外，在利生之事業上，我們希望可在「法性平等」的旗幟下，發揚「同體大悲」之精神；即觀一切眾生與己身同體，而生起拔苦予樂、平

等絕對之悲心。

義工服務應有的態度

我們講堂的宗旨，我為義工訂定了在服務的時候應有的態度——以悲智雙運的菩薩精神來行事，並具足「五心」：

一、以精進心協助弘法工作

「精進」的意思是「一門深入」，希望義工們可以發揮一己之所長，心無旁騖地為協助弘法的工作，並為眾生服務。再者，義工的一言一行都是一種「弘法」，人家看佛教義工有怎樣的言行，就會對他們的信仰有一種怎樣的印象。那麼，教外的人有可能因為義工的表现而對佛教有一種很好的印象，從而願意接受佛法。

二、以平等心互相關顧

義工應當以「菩薩精神」作為學習的榜樣，而分組義工不能「各自為政」，應該互相幫忙。見到同參道友出錯時，願意互相提點；常住有工作時，大家同心同德為眾生服務。

三、以慈悲心協助眾生學佛、修行

在佛教道場工作，所做的並非都是「硬件」工作，有很多時候都要與信眾們接觸，而他們來是為了學佛、修行、祈福的，因此面對他們的時候，我們更要本著一顆慈悲心。

四、以歡喜心服務大眾

不要因為眾生的要求乃至愚痴而生起瞋心。試想想當諸佛、菩薩面對著我們這些頑劣

五、以謙和心接受教導
的眾生，他們都是一直以無條件的慈悲心對待我們的！

不論你在世俗社會中做什麼高等的職業，當你說願意為眾生做牛做馬的時候，就應該放下一切的「我執」，聆聽師長、義工組長的教導或指示。有時候，義工的服務對象都有可能是一個很好的學習對象呢！

離苦得樂與老實修行

我每個星期一、二的晚上都教授「學佛入門」班，課題是中國佛教的淨土法門。當我與學生們討論時，發覺大家對於「離苦得樂」有著很大的期望，而且亦是大家學佛的願心。但是，為著眾生這個共同的「願心」，我們又投入了多少工夫，努力去修心和修行呢？而大家的「苦」與「樂」所指的又是些什麼呢？我希望藉著這篇文章，與大家好好反思一下。

基於對苦樂的不同見解，而有不同的修行內容

佛陀認為「離苦得樂」是所有眾生的共同願心。但是，不是所有眾生都以「脫輪迴苦，得解脫樂」為其人生價值觀；這是因為每一個眾生對於「苦」和「樂」的定義都有不同的標準。因此，佛陀為了契合眾生不同的根基，對「苦」的不同體會，以及對「離苦」的願望和需要，而為眾生開示了不同的修行內容及其成果，即「人乘」^①、「天乘」、「聲聞乘」、「緣覺乘」、「菩薩乘」五個不同層次的佛法。^②再者，以三乘的修行目標與內容為例，可見不同的目標亦同時訂定了不同的價值觀：

- 一、人乘：佛陀為那些盼望今生和來世都得到人間幸福和快樂的眾生，說了「人乘」的教法，當中指出：眾生希望來世能生在人間，現在就應該持守五戒；
- 二、天乘：為了那些希望來生得生天界享樂的眾生，佛陀教這些眾生要奉行十善，是基本

應遵守的行為；

- 三、聲聞乘：佛陀為了那些希望可以斷煩惱，並得解脫生死輪迴的眾生，開示了「聲聞乘」的教法，而「三學」、「八正道」、「四念住」等方法，就是這類眾生的基本修行；
- 四、緣覺乘：為了那些善於觀察因緣，而又希望可以斷煩惱、脫生死的眾生開示「十二因緣法」；
- 五、菩薩乘：為了希望能自利利他，並與眾生同登彼岸、共證真常的眾生，佛陀開示了四攝、六度等法門。

從以上的五乘佛法可見，眾生要是希望得生人、天界，就應該守五戒、行十善；或是希望可以解脫生死輪迴，就應該勤修三學、觀察十二因緣等來斷煩惱。但是，我們這些凡夫眾生，往往都是「只畏果，不畏因」而「臨時抱佛腳」，又不願好好老實修行，到了面對生死輪迴時又後悔莫及。

我們修行不老實？

怎樣的修行才算「老實」？還記得上課時，我有不少學生都自稱希望可以得生阿彌陀佛的極樂淨土，但是問他們有沒有「老實念佛」時，有的會告訴我：「師父，我一天念了一萬句阿彌陀佛了！」或告訴我念了幾串念珠；有的卻說：「我最近比較忙！」其實，大家看了這些答案之後，都可以感覺到這些人念佛不夠老實，是嗎？因為大部份人都是將集中點放在念佛數目上面。其實念佛不但是要口念，還有意念，或是藉著嘴巴念佛，進而提醒自己時時刻刻都憶佛、念佛，與阿彌陀佛建立起一種很綿密的關係，就如同子女憶念父母或父母憶念子女般。那麼，修行人就可

以常常記起所念的佛、菩薩或所觀的淨土莊嚴、所嚮往的解脫境界等，因此持名念佛的意義在於「憶佛」、「念佛」。而且，《大勢至菩薩念佛圓通章》有指出：念佛人應以心來憶佛、念佛，現前當來，必定見佛，去佛不遠；不假方便，自得心開。而大勢至菩薩在因地的時候，就是因為以念佛心，而入無生忍。再者，在念佛的時候，我們不會因為只念一個佛或菩薩的聖號而覺得沉悶，更會愈念愈快樂，並一念以解脫作為我們念佛的目標，這樣的修行才算得上「老實」的修行。

在此，我希望分享一個「老實修行、念佛」的故事，以此作為榜樣來增長我們修行的願心。

宋代有一位黃打鐵，是潭州人。本來是一位軍人，後來以打鐵為生。在他得遇善知識教他求生極樂國土之後，他即以念佛為修行常課。每當他打鐵時，每打一鎚時，就念佛一聲，從來沒有間斷。直至一天，他預知時至，而且身體沒有什麼病痛，卻請鄰居為他寫下一首偈：「叮叮噹噹，久鍊成剛；吾今念佛，往生西方。」隨即便立在地上往生了！^③

就以上所引述的黃先生老實念佛之事跡可見，如果眾生願意老老實實的在修行路上一步一腳印，哪有不能解脫、不能斷煩惱的呢！只是，如果我們將學佛、修行看成都是日常生活之外的一些休閒節目，以上道場、誦經、禮懺為假日的閒暇活動的話，那麼，我們就沒有辦法可以說自己「解



脫有份」了！

為「離苦得樂」而修行

最後，我希望提出一個給大家反思的問題——究竟我們是為了修行而修行，還是為了「離苦得樂」而修行呢？縱觀古往今來的佛教界，有很多協助大家修行的輔助工具，由佛陀時代已有的念珠，到現代才有的「念佛計數器」；或是在佛陀在世時提倡的「安般守意」^④法門，到現代不同的靜坐班、靜修營等。當我們運用這些修行工具（如念佛計數器）時，我們是重視念佛的次數，還是重視與佛相應，得生淨土而離苦得樂呢？又或者，我們在參加一些修行班或靜修營時，我們是否覺得自己是佛弟子，不去參加這次活動會不好意思呢？還是，大家以自己平日因外境紛擾而多生煩惱，因而覺得有自修的需要呢？我提出這些問題請大家反思，是因為我真切地覺得「人身難得、佛法難聞」，我們既得人身，又得聞佛法，為何我們不好好為了自己幸福的未來而老實修行呢？我們不要再停留在「為了修行而修行」的原地了！

注釋

- ① 乘：有車乘和運載的意思，這是譬喻佛法如車乘，能運載眾生到不同的目的地。
- ② 太虛大師把佛法的分為這為五個層次，又稱「五乘佛法」。
- ③ 雲棲株宏，《往生論集》卷二。
- ④ 出自《安般守意經》，載於《大正藏》第15冊，頁155上。此法門是重視數息的禪觀。

菩提路上的良師

何謂「良師」？「好師者，行解雙備。若有解無行。何能誘我前進。若有行無解。何以開我心地。是以酬報二親。紹隆三寶。皆賴師教誨力成。故十願中。師為最要。縱具信心。而無良師訓導。不成法器。今時當末法。行解兼備。誠為難得。」^①

其實，現代人已少有「尊師重道」的情懷了。但是，佛教十分重視「師父」這個角色。我一直以來，都認為「師父」是精神導師、慧命的依止，亦如古德所言：「師者，法身父母也。」所以擇師一定要慎重。就如耕雲先生也說：「古人，徒弟找師父千辛萬苦，師父找徒弟亦萬苦千辛。」

我媽媽常常都教我：「一日為師，終生為父。」尊師重道、常懷師恩是弟子的本份。而且，我的師父^{上隆下}敬法師也教我要孝順每個師父。這是因為他初出家時，到台北臨濟寺受戒，他還未出堂我師公便在香港因中風而往生了！所以他真切的明白到得遇良師之重要，亦明白得遇一個能對機、投緣的師父更難，所以他亦時時提醒我要好好的珍惜我每一個「法身父母」。

嚴格就是慈悲

對我而言，師父的嚴格其實是一種「慈悲」。我有好幾個經歷使我深切的感恩師父的嚴格。

我自小就跟在我師父的身邊，不論是在學校的學習方面或是在閱讀佛經方面，遇上生字要向他請教的時候，他一定是「逢問不答」並命我自己去查字典。那時候我真的覺得很生氣，為什麼他明明知道答案，卻這麼吝嗇不肯告訴我！但是現在我長大了，便明白而且十分感激他的用心良苦，若非得他當年這樣教育我，我哪會將這麼多的佛教名相記在腦海中，讓我在平日上課的時候可以琅琅上口的為學生們解說佛經的內容呢？因此，我十分感激他的嚴格，因為他這樣是疼愛我，不會寵壞我！

另外，有一次法會，見到一個身穿海青的居士下樓梯時，因為沒有把她的海青的後擺往上撩，以致跟在她後面的人不小心踩到她後衣襠，她因而跌倒。整個過程，我看在眼裡，心裡便想起我的依止師父——^上文^下激法師。她時常在傳授三壇大戒的戒場擔任引贊師父，負責教導初出家的戒子，至今差不多已有十幾二十年的經驗了！當我受戒的時候，我深刻地感受到她的苦口婆心。她在每天早課之後，總會站在東單進齋堂的門口，一面是看我們進門的腳是否用對了，一面是提醒我們在下樓梯時，要把海青的後擺往上撩。我有一個戒兄在下樓梯時犯規，有好幾次都給師父逮個正著。其實在那時候，我心裡已是十分明白，師父的嚴格是真心的為我們好，如果不是她時時提醒我們下樓梯時要把海青的後擺往上撩，讓我們養成這個習慣，可能有一天跌倒的就是我了！因此，我真的十分感恩師父對於我的嚴格，因為我知道師父的嚴格絕不是出於情緒，亦不是想要別人依照她的規條來做，而是出於對我們慈悲而諄諄善誘。她的嚴格，著實是為了我們的慧命著想。

立志弘法報師恩

對於這樣嚴格的師父，我是打從心底裡面感恩的。我特別感恩她的悉心教導，因為我出家之後在戒場接受她的教育，「依教奉行」是她教曉我喊的，亦教曉我去做的；三衣如何搭在一起也是她教我的（使我真正可以被如來衣，荷擔如來家業）；頭上的三個戒疤是她幫我燒的（那時跪在自己的師父面前，香珠一面燒，我一面懷著感恩之心來發菩提心，誓願永不退志）……這些感覺就好像是她陪伴著我踏出第一步，陪著我長大。我真的為遇她這麼嚴格的一位師父而感到很幸福。

凡此種種原因，我們應該因在菩提路上遇到良師而感恩，除了以四事供養師父之外，更要明白要報師父之厚恩，不只要幫師父分憂解勞，更要一邊修行、一邊弘法，因為先立己然後才有足夠的智慧和德行來立人，弘法是修行人不可推辭的使命，所謂的「弘法以報師恩」。所以，從任何角度出發，我只會為法忘軀，而不會為境而忘法。

總而言之，我已將色身交予常住，性命付託龍天，由兩三歲那時開始說要出家，我已下定決心在這菩提路上拾級而上。

注釋

- ① 《梵網經菩薩戒略疏》大正藏第38冊，頁746。

受苦有誰憐

有一次做開示的時候，跟信徒們講到有關佛弟子應如何在逆境中自強，我們反思一個問題：在面對災難、逆境、不如意時，若只會怨天尤人，祈求佛菩薩保佑，賜給財富、健康、好運的話，這算不上是一個具有正知正見的佛弟子；但是，我們如何可以訓練到自己變得冷靜自持、不為外境所牽動呢？在修行到「心不隨境轉」之前的這個過渡時期，我們心裡面有苦，又可以如何排遣呢？在這裡，我希望與大家分享我的一些在佛門中的修行經驗，希望可以令我們在煩惱之中，得到一個真正皈依處。

經驗分享

在我年紀很小很小的時候，還不知道什麼是慈悲的觀世音菩薩，每當遇上不如意的事情（最嚴重的就是給媽媽責打或責罵），因為怕激怒媽媽而令她再興問罪之師，我都只能心裡面叫苦，眉頭鎖起來，躲在被窩裡面自己飲泣。但自從聽師父講過「千處祈求千處應」的觀世音菩薩之後，當我心情低落之際，我都會想起觀世音菩薩慈悲的法相，甚或立即跑到香案前面，一直看著莊嚴的菩薩，心裡就一面跟菩薩訴苦似的，低落的心情或沮喪的感覺也會隨之而好轉。

另外，又好像我在英國讀書的時候，什麼事情都要自己解決，不時有孤苦的感覺，但是因為心中常惦記著觀音菩薩，感覺菩薩與我一起，我便在重重挑戰之中，一一安然度過。所以，我總

覺得自己就好像《西遊記》中的孫悟空一樣，雖然是皮了一點，但是從小到大都是幸得觀世音菩薩在護佑著。在觀音菩薩那裡我可以找到休息之處，可以當一回小孩子，可以向她撒嬌。這是很大的解放。在解放一陣子之後，便可以重拾勇氣，一一面對外來的挑戰。回想這些心路歷程時，我現在還是很感恩！

就是因為一份感恩的心，所以我可以安然面對所遇到的挑戰。其實，我認為我們作為佛弟子的，雖然心中有菩薩但也不能依賴菩薩的保佑，而不明因果、不修福慧。反之，我們應從心中感謝菩薩，感恩菩薩在我這期生命之中出現，作為我們度迷之師。那麼，我們便可以一方面以諸佛、菩薩作為榜樣而好好修行，另一方面又可以「找」他們傾吐心事，而不怕他們瞧不起自己或將我們的隱私宣揚出去。

菩提路上的同修

再者，我會將觀世音菩薩視作菩提路上的同伴，這或許會讓人覺得我太高攀了菩薩。不過，我的意思不是說我能與菩薩「稱兄道弟」或「交朋結友」；我所指的是，當世人都不明白、不體諒我們的時候，諸佛、菩薩會知道我們的心意。而且，當我們為了「離苦得樂」而堅持的時候，菩薩是我們最好的依止，是我們最可靠的同修！就好像玄奘大師西行求法時的經歷一樣。

玄奘法師西出玉門關之後，所面對的就是一片戈壁沙漠，他早知西行求法一定是路途艱難；然而他的理想、宏願是為了佛法，為了中土眾生可以得聞正法，因此告訴自己無論遇上怎樣的困難也要克服，堅定地踏上往西天求法的路程。在戈壁沙漠中，一望無際的都是黃沙，早晚的溫

差很大，在白天的時候，他就好像在火爐中被燒炙，酷熱的空氣把人蒸得極為疲憊。但是，這些苦難都阻不了他前進的步伐，只是一步一聲「觀世音菩薩」，或是心中一直虔誦《般若心經》，一心與觀世音菩薩共同前行。我相信就是因為心中有菩薩同行，而且有菩薩般的慈悲心，故可以為了東土的眾生，而努力堅持下去。

感恩身邊的菩薩

在佛教的經論、歷史之中常有「不識菩薩」的故事出現，例如「文喜禪師不識文殊」：

一天文喜禪師，到五台山朝拜，到達五台山之前的一晚，他在山腳的一間茅屋留宿。這茅屋中住了一位老翁，文喜禪師就問老翁：「五台山內的道場內容如何？」老翁回答說：「龍蛇混雜，凡聖交參。」到了第二天的早上，文喜禪師起來，只見茅屋不見了，而見文殊菩薩騎著青毛獅子在空中。他自悔有眼而不識菩薩，空自錯過。

我們有時候不只是有眼而不識菩薩，甚至有菩薩出現在我們身邊，我們都不自覺知！他們可以是我們的父母、師長、朋友、同修等等。以我的經驗來說，我十分感恩在我身邊的這些菩薩。記得有一次，我回台灣看我的依止師父，感覺很好，不只是因為又可以當回小孩子，可以在她面前撒撒嬌；而且，她在第一天晚上臨睡時，叫我翌日不要起來做早課，還說：「你回來，我是希望讓你可以好好休息的，因為回去香港又要忙了！」當下，我當然不是為了不用做早課而心存僥倖！我心裡是深深地感受到師父很疼我、關心我，我真的很感恩。而且，自此之後，每當我覺得勞累的時候，我總會想起這件事。因為我知道，在遠方有一個人並不關心我「飛得有多高」，而

是關心我「飛得有多累」！我感恩在我這期生命之中，有這位菩薩的出現，使我在弘法的路上不只有導迷之師，還有心靈的依怙之處。

最後，我很希望大家在得到菩薩護佑的同時，可以轉一下心念，在面對「怨親債主」時，我們應想：「我們與我們的冤家其實同是凡夫眾生，只是大家的業力、業報有點不一樣而已！」我們實在不應再好像以往那樣的「愛恨分明」了！因為一個人自己受苦的時候，都希望有人來扶持，但我們的苦明明是來自於我們過去所作的業因，現在受苦都只是為自己所做過的事而負責。而我們這些凡夫眾生在佛菩薩的眼中分明是「壞蛋」，但諸佛菩薩往往也能對我們心生憐憫，他們是憐憫我們這些惡人、「壞蛋」不識因果而造「障出世」的惡業之愚痴。我們為什麼不能也學學諸佛菩薩那種憐憫心呢？

佛門中動人的親情

引言

一直以來，中國人都對於離家修道的出家人有一份誤解，認為他們與親人從此「恩斷義絕」，是置親情於道外的一群「冷漠」人士。其實，明代的蓮池大師曾就佛門中「孝」的概念加以討論，他指出：「生養死葬」是「小孝」；「榮耀祖宗」是「中孝」；「度親脫苦」才是「大孝」。因此，佛門之中並不是不重視孝道，而是用最究竟的方法去體現「孝」。以下以中國禪宗五祖與他媽媽的故事來說明「佛門中動人的親情」。

五祖的故事

據《五燈會元》卷一載：

（五祖弘忍）先為破頭山中栽松道者。嘗請於四祖曰：「法道可得聞乎？」祖曰：「汝已老，脫有聞，其能廣化邪？倘若再來，吾尚可遲汝。」乃去，行水邊，見一女子浣衣。揖曰：「寄宿否？」女曰：「我有父兄，可往求之。」曰：「諾我，即敢行。」女首肯之，遂回策而去。女周氏季子也。歸輒孕，父母大惡，逐之。女無所歸，日傭紡里中，夕止於眾館之下。已而生一子，以為不祥，因拋濁港中。明日見之，沂流而上，氣體鮮明，大驚，遂舉之。^①

從以上的記載可見，中國禪宗五祖弘忍，前一世是破頭山中一位栽種松樹的道人。到了他年紀很老的時候，遇到四祖道信，並向四祖求學佛法，可是四祖嫌他年紀太老，不堪荷擔如來家業，因此對他說：「你年紀已這麼大，即使現在可以得聞佛法，你能夠廣度眾生嗎？如果你來世再來找我，我可以等你的。」

這個栽松道者聽了道信的話之後，無奈之下立即禮別四祖，走到一條河邊，見到一位女子在洗衣服（這女子姓周名季子）。這個老人不管有多麼唐突，都立即上前向這個女子請求到她家借宿一宵。這女子表示自己家中還有父兄，因此自己不敢作主，著這老人隨她一起回家當面問過父親、兄長。但是這個老人硬要那女子先答應才願意隨她回家。誰知少女一答應，老人就隨即回山不見了。

那天的事過了不久之後，周氏便無故懷孕，她父母認為女兒做出了傷風敗德的醜事，因而大怒並將她逐出家門。從此少女無家可歸，早上到紡織場工作，晚上隨處流宿。後來把兒子生下了，則帶著她這個「不明來歷」的兒子到處乞食，日子過得很艱難。過了一段短時間之後，因為周氏心中怨恨這兒子令自己無家可歸，生活艱難，在心中義憤填膺之際，將還在襁褓之中的兒子拋下污濁的河中。到了翌日，周氏回到濁港，不料兒子不但沒有被沖去或被淹死，反而逆流而上，而且身體光潔。周氏見到這樣的情況又驚又喜，連忙把兒子他從河中抱起來。自此之後，這母子二人過著行乞的生活，人人都稱這小孩為「無姓兒」。

三年之後的一天，周氏母子無意中去到四祖道信大師的道場，「無姓兒」竟走到大殿爬上大和尚的法座，並打起坐來。知客師看見了，大聲斥責小孩，又喝令周氏把兒子帶走，但小孩就

是不肯下來。

四祖因嘈吵聲而出來查看，「無姓兒」一見到四祖便說：「我來出家跟師父學佛。」四祖笑著說：「好！可惜你年紀太小。」「無姓兒」小孩聽四祖嫌他小，便大聲回應說：「我老來，您嫌我老；現在我小來，您又嫌我小。」經「無姓兒」一說，四祖便記起與栽松道人的一段往事，由是給他剃髮出家，並賜法號「弘忍」，即日後的五祖。

周氏將兒子交了給四祖，自己離開到處謀生。後來她自覺年紀大了，便到寺廟找五祖，希望可以由兒子照顧而安享晚年。誰知五祖雖然允許其母住在寺中，但卻規定她在寺中天天要做一定的工作、念相當遍數的佛號。幾年後，周氏預知死時將至，說了一首偈便往生。而五祖聽其母已死，並沒有一點哀戚，也不為她辦喪事，只用草蓆包裹母親的遺體，拖過十八重門即把她火化。

五祖的弟子看到自己的師父做出種種「不孝」的行為，不肯苟同，紛紛收拾行裝離開。此時，周氏現身空中，為這些弟子說了一首偈云：「諸師切莫退道心，吾



兒為我了前因，三世罪業從此了，菩提依舊證全身。」徒眾見狀才恍然大悟，明白五祖為度他媽媽出離生死的苦心。^②

省思

從上面五祖和他母親的故事，我們可以知道高僧大德就是高僧大德。五祖弘忍大師真正做到了佛門中所謂的「大孝」！而且，弘忍一生都不會因為別人的一句話或一個動作來決定自己的行為。當然，亦不會在意別人怎麼看他，即使是他自己的追隨者。在他的故事之中，弘忍為了母親的解脫而不顧別人的眼光，從中我們可以看到他的自信，對母親的至孝！

而且，五祖為日後的出家人立了一個很清晰的榜樣。我們離家修道，並不是忽略對親人的關心；我們割愛辭親，並不是與家人「恩斷義絕」；反之，我們出家修行，在弘揚佛法、度化眾生的同時，當然亦希望可以引導自己的親人種下菩提道種，而速脫輪迴、早成佛道！

注釋

- ① 《五燈會元》卷一，《續藏經》第80冊，頁45中。
- ② 同上。白話翻譯可參考「鳳山佛教蓮社」網頁。

善巧方便

由二〇一二年年初開始，我們每個星期四在法性講堂都有「誦《法華經》法會」，一有機會，我就會為來參加法會的信徒講《妙法蓮華經》的內容。想當然的，其中一個重點一定就是《法華經》的主旨，即經中的三大主題：

一、佛陀出現於世間是為了對眾生「開、示、悟、入」佛的知見（即是希望眾生都可以成佛作為修行的目標，而成就佛果）。開示，是讓你看的見。佛教是一個比較特別的宗教，成佛與否不是佛陀賜給你的，他只能告訴你成佛的方法，協助你入佛的知見，從旁給你一些指示，成佛與否得看你自己用不用功。

二、佛陀在說《妙法蓮華經》之前所講的一切法都是方便法門，希望引導我們入「一佛乘」，這亦是我寫這篇文章所要說的。

三、經中常開示我們可以如何修菩薩道，即《法師品第十》中提到的：如來以諸法空為座，以大慈悲為室，柔和忍辱為衣。並附以後來好幾品之中以常不輕菩薩、妙音菩薩、觀世音菩薩、藥王菩薩等大菩薩的修行為例，作為我們這些願修菩薩道的眾生的修行榜樣。

大乘才是最好？

我希望在本文可以帶給讀者們的，是上面所提到的第二點：佛陀說法所用的「善巧方便」。他老人家說法四十九年，到了第四十一年才說《妙法蓮華經》，即是說這四十一年之中，聲聞弟子們不知道自己可以成佛，他們雖然知道自己有覺性，可是以為最高也只能到聲聞四果的「阿羅漢果」，沒幾個弟子知道自己可以達到跟佛陀同樣程度的覺悟，因為佛陀在最後八年才開示《妙法蓮華經》。那麼，從《妙法蓮華經》中的看法可知，此經所說的從實踐「佛乘」而成就「佛果」才是佛陀說法的要義，才是「真實」；而之前不在一開始說法就說「佛乘」，是不希望嚇怕根器拙劣的眾生，為了他們作好入「佛乘」的準備，而運用「善巧方便」來說「聲聞」、「緣覺」、「菩薩」三乘！但是，正因如此，後世人（尤其是漢傳佛教的佛弟子）都對佛法有些誤解——大乘才是最好、最上乘，而其他佛法則是淺陋的。

大家有看到漢傳佛教的趨勢嗎？以往大家喜歡以大乘佛教來自居，漸漸教育的趨勢也放在成佛道上，或放在大乘的經教上。大乘經教裡有三個路數是比較受歡迎的：第一是「般若空」，以前很多人看《般若經》，現在卻已經少了；第二是《法華》、《涅槃》、《華嚴》這類以教義為主的；第三是唯識。很多人將重點放在這些地方，後來大家發覺有問題，就是我們將這些路數放在很高的層次，放在願成佛的層次，當然願心是不會白費的，但在實修上我們其實做不到。佛陀說法四十九年，為什麼前四十一年都在說其他經，到了最後才宣講眾生皆有佛性以及成佛的方法？現在我們的問題就是我們沒有這個根基，可是卻不自知。

如果大家在一些素菜館食飯聊天，我們或許會聽到有人在說自己看什麼佛經，然後拋出一些

名相之類，但那些名相中所含藏的教法又有多少人能做到？百分之九十九的人都是「口便說空，行在有中」，叫人不要執著的人通常自己最執著。《妙法蓮華經》殊勝的地方是，這部經告訴我們，我們有佛性，可以成佛，但那是建基於前面四十一年基礎上說的，我們沒有這個基礎，很多時候將這些美好的景象放在面前，很嚮往，可是我們沒下工夫。

另外，就是因為佛陀為眾生開示了不少「方便法門」，眾生應該可以從佛陀的教導之中找到與自己「對機」的法門，從而學習佛法而達至「離苦得樂」。可是，時至今日，要令現代不懂文言文—古文的大眾（尤其是年青的一輩）看佛經看得明白，並理解佛法，我們便不可能只是丟幾部佛經給他們去看就行。因為古文的艱澀是一個關口，要提起他們的興趣就是第二個關鍵。解決這些挑戰，應該就是我們這些二十一世紀弘揚佛法的人所要肩負的首要任務。

出版「開心佛學漫畫」

正因如此，我在二〇一〇就籌備「開心佛學漫畫」——《法忍法施》第一集，希望將佛教的道理和正面的思想，以接近時代的方式和語調弘揚到社會之中，以求發揮一些安撫人心及淨化社會的效用。出版這一類的「佛教漫畫」一直是我心中的夢想，而這個夢想終於在二〇一一年實現了！而且更於今年（二〇一二）的五月成功把第一集漫畫的內容製作成 Apple 和 Android 的 Apps。甚或，我們希望在下一步可以將漫畫製作成動畫，讓更多人在更多不同的層面之中接觸到一些令我們都可以活得更歡喜自在的正知正見。

有了推廣佛法的願心，我們「法味文化」於二〇一二年再接再厲，再行出版的第二本「開心

佛學漫畫」，是為《法忍法施》第二集。在吸收了上一集的經驗之後，第二集的《法忍法施》在每個小故事之中加上導讀一省思的部份，以協助更多大眾及佛門新手容易理解當中的義理。因此，希望《法忍法施》的出版，及其他正面及富哲學意味的開心益智漫畫誕生，會對現今充滿負能量的社會注入一股清泉。

我們在這本漫畫之中所選取的故事題材，有的勵志感人、有的意義深刻，但卻不會流於沉悶迂腐的教化模式。當中，我們旨在弘揚佛教重視放下自在、自利利他、及時精進等的精神，同時亦不會失去閱讀漫畫的趣味及娛樂性。我們以輕鬆的手法來推廣殊勝的佛法，為的絕不是要把當中的殊勝消滅，而是希望可以令更多未聞佛法或剛接觸佛法的人，對這些世間及出世間兩方面都可以利益眾生的佛法，有更直接的理解，從而使讀者（不論是佛教徒與否）都能在當中有一些得著，從而令大眾可以因為佛法的教導，把佛法在生活之中實踐，並活得更快樂自在。

直下承擔

近年在利用一些現代科技、平台來弘法時，我留意到現在不只是年青的「八〇後」、「九〇後」才會用 Facebook，很多不同年齡層的信徒，他們不論在香港，還是台灣、新加坡、馬來西亞等地，都會透過 Facebook 來關心佛法，甚至與同修們討論佛法。從觀察、運用乃至體驗這個平台時，我有一些感悟，希望在這篇文章之中與大家好好分享。

一個「讚」代表些什麼？

大家在看 Facebook 時，曾在別人的「訊息／近況」「讚好」嗎？有沒有覺得這個「讚好」的功能又方便，又省力？但是，我覺得這個 Facebook 是「好壞半參」、「亦能載舟，又能覆舟」；那當然是在乎我們怎樣去運用它。我有這樣的感覺，是因為當我把弘法的時間表和開示的內容放上 Facebook 時，有時也會留意弟子們的最新動態，而作為一個會用 Facebook 的出家人，我對於 Facebook 有以下的看法：

- 一、Facebook 的確是一個十分有效、十分方便的交友平台，但我們不應該只是一味以玩樂的心態來運用這個這麼方便的平台；
- 二、就是可能因為太方便，所以造成了人與人之間的溝通，變得剩下一個「讚」！因為人們都會有不同的藉口，這些藉口有的是「太忙」、「太懶打字」，甚或會告訴別人說，

一個「讚」就足以表達自己的感受。但是，作為被「讚」的人，我們能明白你一個「讚」字的背後是什麼意思嗎？

三、
如果像傳電郵那樣，我們一般會在把電郵傳出去之前，先將自己所寫的內容重看一遍；但是，我們在 Facebook 作出按「讚」的決定前，其實並沒有足夠的深思熟慮。就好像我的一位舊同事上載了一張十年前拍的照片，並留言：「原來我現在比十年前更醜！」她的舊同學在十分鐘之內，給她一個「讚」。結果，我這位舊同事，被這個「讚」弄得有點尷尬。

四、
在 Facebook 中給人家一個「讚」，可能別人也不知道是誰按的，所以就覺得自己根本不用負什麼責任。因此這個「讚」的 icon 令很多人慢慢不自覺地變得對於自己之前所做的行為，沒有了一份真切的承擔。而且，凡夫眾生不會只是在 Facebook 中有這種壞習慣，這種風氣將會蔓延到整個人生之中。

釘子的教訓

從佛教的角度出發，我們知道凡是所造的身、口、意業，都會在我們的「識田」下了種（第八識含藏由無始以來之善惡業種子），當因緣具足時，果報就必定由自己承受，因此我們應該對自己言行有「承擔」。那麼，現在就以一個很多人可能聽過的故事「釘子」^①，來讓大家明白，我們所作的因，都會在自己或人家身上留下一些或深或淺的痕跡。

從前，有一個脾氣很壞的小男孩，一天到晚在家裡發脾氣，常常惡語傷人，特別任性。有一天，他的爸爸把他拉到家裡後院的籬笆旁邊，給了他一大包釘子，說：「兒子，你以後每跟家人發一

次脾氣，就往籬笆上釘一顆釘子。過一段時間，你看看你發了多少次脾氣，好不好？」小男孩答應了他的爸爸。

後來，他每嚷嚷一通，就自己往籬笆上釘一顆釘子。第一天，小男孩一共往籬笆上釘了三十七顆釘子。第二天，小男孩又往上面釘了二十九顆。過了幾個星期，由於覺得釘釘子很麻煩，小男孩學會了控制自己的憤怒，每天在籬笆上釘釘子的數目逐漸減少了。他發現控制自己的壞脾氣要比往籬笆上釘釘子容易多了。

終於有一天，他一個釘子也沒釘，因為一整天他一次脾氣都沒有發，他高興地將這件事告訴了爸爸。爸爸又建議說：「如果你能做到一整天不發一次脾氣，那你就可以把原來釘上去的釘子從籬笆上拔下來一顆。」這個孩子一想：「發一次脾氣就釘一顆釘子，一天不發脾氣才能拔一顆，多難啊！」可是為了釘子的減少，他也只能不斷地克制自己。

終於有一天，他把籬笆上所有的釘子都拔完了。這個時候他突然發現自己已經學會了控制自己的脾氣。他非常高興地找到爸爸說：「爸爸快去看看，籬笆上的釘子都被我拔光了，我現在不隨便發脾氣了！」爸爸跟孩子來到籬笆旁邊，望著籬笆上密密麻麻的洞，意味深長地對他說：「兒子，你做得很好。籬笆上的釘子都拔光了，但是那些洞卻永遠地留在了這裏，籬笆再也不會是原來的樣子了。」

其實，我們每向親人朋友發一次脾氣，或是造了一些惡業，就好像在人們或自己的心上打了一個洞。釘子拔了，但是那個洞卻永遠都不會消除。透過以上這故事，應該明白我們對眾生、自

己所造的種種業，這些業因都會為自己帶來果報的。但是，很多凡夫眾生都有一個毛病，就只是「畏果」而不「畏因」！當遇到不如意時，他們只會將責任推卸到神明身上，或說自己時運不佳等等，卻從不願意反省自己、「向自己問責」，亦不明白這是自己的業報，是自己的福德不夠。就如俗語所說：「早知今日，何必當初？」那就是說，如果眾生都可以「慎因」，根本不用「怕」果報到來，因為一個「慎因」、「造好因」的眾生，就會對自己將有好果報而充滿信心。

另外，如果真的已造了一個不好的因，我們也不應該逃避果報。反之，我們要對所作的錯事真切懺悔，並努力斷惡修善，改往修來。這才是真正的「真懺悔」，因為有了這「悔過」的心，就令我們能夠明白「因為有我」，而「萬境方生」的道理，因而令我們心平氣和，慢慢的對得失成敗看得輕一點，能以平常心面對一切。

注釋

① 故事可參考：<http://mail.hj.hk.edu.tw/~sally02/week%20read.htm>

輪迴是要我們學會負責任！

香港現時有不少人都不願意為自己所作的事負責。但我們既知有六道輪迴，就明白沒可能逃得過果報自受。此生作善，來生投生於「三善道」；此生作惡，來生則投生「三惡道」。這麼清晰的三世因果觀念，使我們明白到不努力修行或行善的話，我們未來生必定會投生到「三惡道」受苦。而且，到業報來時，是沒有人會或願意代我們受苦的。為什麼我這樣慨嘆？事緣我曾在網上看到以下的報導：

網上（YouTube）近日風傳一段「拜山被抄牌港女叫先人算賬」的影片，一輛的士於大潭道雙白線掉頭被警察截停抄牌，前座女乘客用手機將過程拍下時，不斷絮絮叨叨：「媽咪呀，有人唔畀我哋去拜你哋……認住佢哋係交通警，泉下有知，今晚一定要好好招呼佢哋。」影片放上網後，即惹來大批網民狂轟，認為警察抄牌合理，女事主要先人幫手，是「失禮死人」，而將影片放上網更是自招其辱。^①

事發現場是香港大潭道，據報導說：有港島區交通部的警員於該處執勤，其間發現一輛的士在雙白線掉頭，交通警察將那車截停並發告票。當警員向司機解釋違規事宜，前座女乘客拿出手機拍攝抄牌過程，當鏡頭影到警員樣貌時，拍攝者突念念有詞：「媽咪、細佬仔、和尚仔，你哋三個喺下面陰間聽到啦，有人唔畀我哋拜你哋，你哋要認住呢個人，係交通警……實有報應。」

其間男司機亦附和：「我哋三個XXX（粗口表示死了三個家人），仲要抄牌，多謝你阿Sir。佢哋喺下面會識做，有報應嘅！」兩人一唱一和，不斷向先人「告狀」，又稱「今晚一定要好好招呼佢哋（警察）」。

幸好，網民的反應是一面倒支持警方。而且，該影片最先本來似乎是被抄牌的事主以「惡警奇遇記」為題，於報章報導之前兩天的黃昏放上YouTube，迅即引起網民熱烈討論，而貼文者數小時後已將影片刪去，但有網民早已備份，並繼續在網上流傳，事件在香港討論區及高登討論區均成為熱門話題，網民一面倒支持警方，又形容女事主是橫蠻無理惡「港女」。

網民又聲討女事主，指出：「警察合理地抄牌」，「的士接送自己親人去拜山，雙白線調頭給警察抄牌，但女乘客竟然話叫死鬼亞媽找警察尋仇」，「現在香港真多『刁民』，自己做錯事還要指別人留難自己」，「Well Done兩名警察，不向惡勢力低頭，Salute（敬禮）！」

據報導說，警察員佐級協會主席黃程讚揚事件中警員表現克制，另該會前主席鍾錦華於交通部服役多年，他指前線警員抄牌時常遇司機「發爛渣」辱罵，但還是第一次聽到「借先人過橋」事件。

其實，學習知因識果，好好利用這一生的生命來好好修行解脫，真的十分重要！

人生的意義是什麼？

我曾經在上課時問過學生：一、人生苦嗎？二、人生的意義是什麼？三、如果世界上沒有因果、報應、輪迴，你會用一種怎樣的態度過這個人生？我以這些問題作為討論的引子，是因為我希望學生們會明白：人生不是用來「逃避」、「後悔」的！更希望藉此令他們好好地想，人生的意義是什麼？

記得有一次收到一個電郵，裡面是一個很有意義的故事：

一男子在一年多前，與相戀多年的女友分手，在那段傷心的日子裡，他看了一部不知名的電影，這部電影講述：

有人死後到了天堂，那個地方有許多天使，還有許多像電視一樣的機器，天使請他坐下來，然後這些機器就開始放映他的一生。他就這麼看著他的一生像電影一樣放映著，但是他發現機器只要放映到他逃避一些事情時，畫面就停格，於是一部部機器先後停格著：

- 一、他第一次惹爸媽生氣卻不敢道歉；
 - 二、他愛上一個女孩卻不敢表達；
 - 三、他為人父親時，不敢表達自己對孩子的關愛……
- 到了最後，他的一生終於放完了。

天使們經過一番討論之後告訴他：你在這一生中缺乏了愛和勇氣，所以我們認為你需要重回人間，當學會了愛和勇氣之後，才可以再回這裡來。畫面一轉，這個人又出生在人間——重新學習愛與勇氣。

這部電影讓他非常震撼，這個人從這部電影中明白了：一、原來如果他此生學不會原諒，那麼他得來生再學；二、如果他此生學不會勇敢面對，那麼他得來生再學；三、那為什麼他不在這一生中就學好這兩件事呢？

影片中的主角明白了天使們的一番話，讓人可以重新提起勇氣，去面對該面對的生活。另外，亦有人在讀了這個故事之後，有所得著：每個人的心就像一座機場，如果你不讓一些人走，那麼就有一些人永遠也進不來；如果你讓自己的心長滿了無名草，就像機場跑道沒有保養，再好的飛機也會發生危險。我們應該給自己的心建一座塔台，指引那些起飛和降落的飛機，無論起或落，他們都曾在我心中停留。

以佛法的角度來看，其實生命並不是用來尋找答案，而是用來解決（由上一期生命帶來的）問題的！如果今生做得不好，我們下一期生命便要到了六道輪迴之中再次投生，有的會因惡業而生惡道，有的即使能生人間也會遭遇坎坷。如果是這樣，我們何不活好這一期生命，好好把握因緣而修行呢？

注釋

① 〈拜山被抄牌港女叫先人「做野」〉，二〇一一年五月二十五日《蘋果日報》。

誰孝順誰？

有一次，與我們講堂一位資深的義工聊天時，她向我透露她有點煩惱。原因是她得知我將會去台灣幾天，而預計講堂於那段時間應該沒有任何活動，故此打算要陪父母出國走走，遊玩幾天。可是她的父母不願意去，令她煩惱非常。就是因為與她的一段對話，令我想起要寫這一篇文章，令大家反思一下，究竟是我們在孝順父母，還是父母孝順我們；是我們陪父母去遊玩，還是父母陪我們？

陪父母旅遊不應是為了使自己不內疚！

上面說的那位義工在成為全職義工之前是一間外資投資銀行營運部亞洲區的主管，她的前半生為工作而打拼，有超過十年的時間過著「朝九晚十二」、「一星期工作七天」的非人生活。事業型的她，在放下高薪厚職的銀行工作並發心當上全職義工之後，為著講堂的裝潢、開光、初期運作、行政等等都是一直馬不停蹄地工作。到了最近這一年，她反覆跟我說：「我前半生一直打拚，或多或少都是希望父母過得好一點。現在我忙過了三十幾年，父母的生活質素我保證了，但是我卻發覺在辭掉工作之後，並沒有好好的陪過他們，我心中很慚愧啊！」因此，她希望趁我不在香港的時候，就帶父母出國好好玩幾天，以盡孝道。不過，因為近半年來，她父親一直受濕疹的困擾，去香港她士尼逛半天都會令小腿和腳部出現紅斑、水泡，使他感到非常痛苦又無奈。因此，他的父親不肯答應跟女兒出國旅遊的提議。其後，她亦猜測父親不願意出國旅遊，是因為怕

這個辭掉工作來講堂當全職義工的女兒，會因為帶父母出國而有經濟上的壓力。無論她的父母親為了什麼樣的原因而不願意出國旅遊，這位義工總之就是十分內疚。

到她找我談，並把上述的情況告訴了我的時候，我就說：「我們不應該為了要令自己不內疚，就迫自己的父母做一些他們根本不願意的事情。如果您硬要他們讓您孝順而覺得委屈或是不愉快，這是真正的『孝順』嗎？」如果父母只是為了讓子女減少對自己的罪惡感才勉強自己，這不是讓子女盡孝道，反而有點像自己去孝順子女！其實，真的要孝順父母的話，可以從世間和出世間兩個層面去考量。

世間的「孝」

佛陀在《長阿含經》中有指出，子女應以五事孝順父母：

一者供奉能使無乏；二者凡有所為先白父母；三者父母所為恭順不逆；四者父母正令不敢違背；五者不斷父母所為正業。^①

當中的每一項都是子女對父母生活上的照顧、對雙親的恭敬、對父母專長的繼承等等有關，這一切都是我們作為子女應該做的。但是佛陀卻沒有說要我們迫父母來讓我們孝順，他只是要我們順著父母與善法因緣有關的要求，盡量去滿足他們，使他們得快活。因此，如果父母親喜歡出國的話，我們應該盡量抽時間陪他們出去玩玩；要是他們要留在香港，我們就應該去陪他們吃吃飯、聊聊天，使他們開心、快活就好。

出世間的「孝」

蓮池大師在他寫的《緇門崇行錄》中，談及目連救母的事蹟時，他說道：「生養死葬，小孝也！生俾底豫，死俾流芳，大孝也；生導其正信，死薦其靈神，大孝之大孝也。」^②

當中他把孝順分為三等：「生養死葬」，只是小孝；「榮親耀祖」，是中孝；「導親脫苦」，才是大孝。因此，在出世間的角度看來，我們孝順父母不應只是給他們吃的和穿的，我們應該導引他們接觸佛法，幫他們深種善根，協助他們得以解脫生死輪迴，這樣才算得報父母劬勞大恩！

如果大家到了「想起」要孝順父母時，不如想想「誰孝順誰」？那麼，大家所做的，父母一定喜歡；大家的心意，父母一定會感受到，更重要的是他們會因而覺得更幸福。

注釋

- ① 《佛說長阿含經》卷第十一。
- ② 《緇門崇行錄》，續藏第87冊，1627，頁357。

能「用」多少佛法？

曾有弟子問我：「師父，我都已經五十歲了，距離往生不知還有沒有二十年，但是佛法這樣博大精深，我能於餘下的日子將佛法都一一認識嗎？如果要一一先把《阿含經》認識，再來將方等經典一一了解，進而再讀讀般若經，然後就來看《法華經》、《楞嚴經》、《華嚴經》、《涅槃經》等等，我怕我真的趕不及『看』，更不要說完全『明白』！」我很真心、誠意的回答說：「其實，我們要知道，我們對佛法不是在乎要『認識』多少，而是能夠『運用』多少！」

我在英國念完博士畢業，便回香港開始執起教鞭，教的不只是大學本科生和碩士生，還有教授一些高等文憑課程，所以亦認識了一些對佛法有興趣的成年學生(mature students)。這些學生來認識佛法，為的除了是認識佛教文化之外，據他們透露，他們很多都是希望在這個紛擾的社會之中可以覓得一些舒緩煩惱、困擾的「良方」，好讓自己可以活得自在。故此，我在第一年教書的時候，已經對這些學生提過：世學之中的儒家學說都重視「知行合一」，那麼涵蓋世間法和出世間的佛法更加重視「行解合一」，因此我們來認識佛教，具有正知正見後，我們便應該知道其實學佛不應要求自己讀多少、認識多少佛學，我們應該是在認識佛法之後，看看自己能把所了解的佛法「運用」多少在生活和修行之上。

只學不用的佛法?!

佛弟子本來就是不應該「口便說空，行在有中」，但是偏偏有些佛弟子當學習、了解佛法一段時間之後，便漸漸忘了自己學佛是為了「離苦得樂」的初心。結果，他們終日都是埋頭計較自己學了多少佛法，甚至只懂向同修們炫耀自己所學的佛法，而到真正遇上外境的挑戰時（逆的境令他們起「貪、瞋、痴」煩惱，順的境令他們起「貢高我慢」的煩惱），他們卻不能從平日所學的佛法之中拿半點出來處理挑戰和煩惱，反而令煩惱愈滋愈茂，令自己要苦惱地過人之間的生活，最終甚至是要賠上繼續輪迴或是墮三塗^①受無量苦報的沉重代價！

不要將佛法關在保險箱內

針對以上這個學習了佛法而不會善加運用的情況，我曾經打過一個「把佛法放在保險箱」的比喻來說明。記得小時候，我常常受媽媽的吩咐「陪」（其實可能是監督）爸爸去銀行開保險箱，看看他有什麼「藏品」，又看看他放什麼進去或取什麼出來。我一般都會完成任務，之後便會很好奇地四處看看其他一大早來開保險箱的老人家，看他們究竟會放些什麼在保險箱。結果，他們一般都是打開箱子，把他們的珠寶飾品和金器等珍品一件一件拿出來把玩，然後就一件一件放回去，什麼都沒有拿走。現在，我看到上述的只計較「識得」多少佛法而不覺知要「用得」（懂得運用）的佛弟子，我都會想起我小時候看過的那些只看不用金銀寶物的長者。那些只聽聞、學習佛法而不能運用佛法於生活或修行上的人，就好像將佛法一直藏在保險箱，與其他同參道友碰面時才拿所學的佛法來向別人炫耀一番，終身都不會用那些珍貴的佛法，結果空獲人身、枉聞佛法、空過此生。

我寫這篇文章，是很誠意的要跟我們現在的佛弟子分享：我們實在不應該只把佛法看成是用來欣賞的珍品，而不懂或不去運用它。這實在是太愚痴！這實在就是如入寶山空手回！

共勉！

注釋

① 即地獄、餓鬼、畜生等三惡道。

21世紀修行攻略

作者：法忍法師

策劃：佛門網總監 法護法師

總編輯：林苑鶯

責任編輯：林苑鶯、侯松蔚

校對：陳佩森

美術設計：Dick

插圖：佛教法味文化有限公司

出版：佛門網

版次：2013年7月初版

非賣品 免費結緣

版權：釋法忍、佛門網 2013

Copyright© Ven. Sik Fa Ren, Buddhistdoor 2013

佛門網（Buddhistdoor）蒙作者授權出版本書，歡迎各界流通結緣，如有意翻印本書請先聯繫洽商。



法性講堂
DHARMA NATURE
PREACHING HALL

法性講堂 簡介

法性講堂 修行工房 法界眾生 同登覺岸

本講堂取名為「法性」，是希望在這喧囂紛擾的都市中，為大眾提供一處清靜修學佛法的道場。同時在弘法路上廣傳「眾生皆有平等覺性」的教理，以佛法滋養一切有情眾生，令我等同證真如佛果。我們亦希望可在「法性平等」的旗幟下，發揚「同體大悲」之精神，來利益法界眾生。

圭峰宗密禪師云：「覺四大如壞幻。達六塵如空華。悟自心為佛心。見本性為法性。是發心也。知心無住即是修行。無住而知即為法味。」

本講堂的弘法活動包括

- 「學佛入門」初、中、高班
- 逢週四《妙法蓮華經》共修法會
- 生活要素—素食烹飪班
- 佛法專題講座
- 佛經開示
- 法器及梵唄班
- 佛門儀軌班

地址：香港北角英皇道 441-447 號漢宮大廈 3-4 樓

電話：(+852) 3997 3400

傳真：(+852) 3997 3470

網址：www.dharma-nature.org

電郵：info@dharma-nature.org



佛教法味文化 簡介

覺四大如壞幻，達六塵如空華，
悟自心為佛心，見本性為法性，是發心也；
知心無住，即是修行。無住而知，即為法味。

背景

在當今的世代弘揚佛法，文字、影音、藝術創作等可算是不可缺少的一環。因此，佛教法味文化有限公司於 2010 年正式成立，專門出版有關佛教文化的書刊，現代化的方式來推廣正信佛教，廣結十方善緣。

使命

- 一、以輕鬆、有趣、易懂的語調及方式弘揚佛法；
- 二、編印單行本佛經，以便佛弟子日常閱讀；
- 三、編纂一般性之佛教叢書，以利有效傳播佛法。



佛門網 簡介

佛門網 (Buddhistdoor) 是少見的風格活潑、內容豐富、規模龐大及瀏覽人次極高的著名佛教網站。網站於 2006 年 10 月，由香港慈善團體「東蓮覺苑」委託香港大學佛學研究中心協助成立，運用現代資訊科技傳播佛法智慧，從而落實「東蓮覺苑」主席何鴻毅居士的緊貼時代脈搏、高瞻遠矚的弘法理念。

佛門網的宗旨及內容

佛門網致力提倡正信佛教，淨化心靈，貢獻社會，造福眾生。特點是態度開放，不抱門戶之見，樂意為本港及海內外不同地區、不同傳統的佛教團體和人士提供一個交流合作的平台，以及作為不同宗教之間對話溝通的橋樑。

網站兼備中文繁體、簡體版，以及英文的國際版，中英文版內容不盡相同，但都涵蓋佛學、靈修、文藝、生活、健康與時事等各範疇而提供知識、資訊和服務，包含了圖文和影音媒介，以及網上廣播、辭典、電子檔下載和活動公布欄等多種不同形式。此外，亦不時主辦、協辦各種佛教活動或與此相關的文藝節目，並出版多種圖書刊物和光碟，流通結緣。

佛門網十大重點

- 一、佛教不同傳統包括上座部、大乘和密乘的歷史和發展；
- 二、佛學和相關之心理學、社會學；
- 三、禪修、個人成長和靈性修習；
- 四、「應用佛教」和「入世佛教」的發展；
- 五、世界各地的佛教時事新聞；
- 六、佛教藝術遺產和名勝的介紹和保育；
- 七、不同載體的佛教文藝作品，如建築、音樂、美術、舞蹈、電影和文學等；
- 八、「全球活動」：為各地佛教團體提供公布活動訊息的平台和報名服務；
- 九、佛學辭典：提供線上辭典，包括巴利文、梵文、中文和藏文；
- 十、佛學研習：提供可下載閱存的佛教圖書刊物電子檔（佛門淘寶），並正開發網路學習。

地址：香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號

電話：(+852) 2405 2238

傳真：(+852) 2405 1881

網址：www.buddhistdoor.com

電郵：enquiry@buddhistdoor.com

憑書寄意 正法久住



「正法久住」是佛子普願；
讀一本好書，可滋潤心靈；
你的祝福，令親友溫暖心頭！

一張精美藏書票，滿足三個好願！

請將填妥表格連同劃線支票或銀行入數紙寄來或傳真給我們，你的祝福將隨藏書票送達你的親友；藏書票同時亦會貼在本舍圖書館的藏書上，見證你的祝福；你的名字還會印在佛門網出版物的「助印功德芳名」中。

姓名：_____ 電話：_____

電郵：_____

地址：_____

姓名：_____

郵寄地址 _____

電郵地址 _____

寄語內容（英文不多於90字，或中文不多於50字）

捐助金額：

HK\$1000 HK\$500 HK\$200 其他金額：_____

捐款方式：

現金（親臨本精舍辦理）

劃線支票：祈付「東蓮覺苑」

存入銀行戶口：集友銀行（中銀香港集團成員）

39- 747- 1- 020515- 1


（：請在適用處填上（✓）號；HK\$100或以上捐款可申請免稅）

電話：(852) 2405 2238 傳真：(852) 2405 1881

網址：<http://wfcs.buddhistdoor.com> 電郵：wfcs@buddhistdoor.com

地址：香港新界荃灣青山公路九咪半發業里8號弘法精舍





本書作者法忍法師指出，佛法是一門可以令我們「離苦得樂」的學問，但必須要「學以致用」，而其過程就是佛門所指的「修行」。眾生要「離苦得樂」，首先必需要正確理解佛法，繼而找出適合自己的「修行」方式。為此，作者以本書提供修行的「攻略」，其中「信解篇」為大家說明「離苦得樂」的學問，而「修證篇」則是有關「修行」的方法和要點；全書以「信、解、行、證」的「修行次第」為大綱，深入淺出，讓生活於這個21世紀的大眾，可藉著本書而得以更理解佛法，進而實踐「離苦得樂」之道，最終得大自在！



非賣品 免費結緣