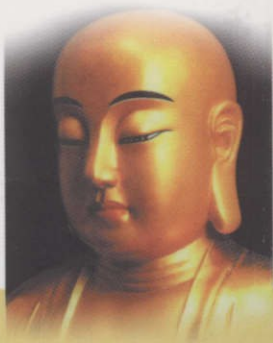




要活在心光裡



051371

江妙吉祥居士講

蓮覺叢書 ①9

要活在心光裡

- 作者：江妙吉祥居士
編輯：《蓮覺叢書》編輯組
出版：香港東蓮覺苑
香港跑馬地山光道15號
電話：(852) 2572-2437
傳真：(852) 2572-4720
加拿大東蓮覺苑
2495 VICTORIA DRIVE,
VANCOUVER B. C. CANADA
Tel: (604) 255-6337
Fax: (604) 255-0836
網頁：www.buddhistdoor.com
電郵：(香港) tlky@netvigator.com
(Vancouver) tlky@axionet.com
承印：玲瓏出版印刷公司
電話：(852) 2889-6110
傳真：(852) 2889-6770

2009年5月初版

定價港幣五十元正

版權所有 請勿翻印

蓮覺叢書

由港紳何東爵士夫人張蓮覺居士創辦之佛教東蓮覺苑於一九三五年成立，旨在推行佛化教育，栽培道俗人材。更配合時代步伐，辦「人海燈」佛教雜誌，使海內外人士，同沾法益，其中有不少劃時代作品。現該苑全人，為發揚張居士人間佛教之目標，乃出版「蓮覺叢書」，由資深之中外佛學大德撰寫文獻，編輯成書，使大眾對人生真諦有所反省。

本叢書系列如下：

- | | |
|---------------------------|----------------|
| 1. 佛教與人生 | 賢德法師著 |
| 2. 誠心禱告 | 江妙吉祥居士講 |
| 3. 解開心結 | 江妙吉祥居士著 |
| 4. 淨土在哪裡 | 黃家樹居士著 |
| 5. Bodhidharma's Teaching | Dharma Masters |
| 6. 佛教的宇宙人生觀 | 賢德法師著 |
| 7. 因明學八義概要 | 賢德法師著 |
| 8. 日常生活與修行 | 江妙吉祥居士著 |
| 9. 五戒的現代意義（上冊） | 淨因法師著 |
| 10. 五戒的現代意義（中冊） | 無奈著 |
| 11. 五戒的現代意義（下冊） | 無奈著 |
| 12. 人生的歷程 | 江妙吉祥居士著 |
| 13. 人間佛教的省思 | 黃家樹居士著 |
| 14. 要活得開心 | 江妙吉祥居士著 |
| 15. 隨緣自在 | 淨因法師著 |
| 16. 生命的出路 | 衍空法師編著 |
| 17. 如何對治煩惱 | 江妙吉祥居士著 |
| 18. 孝道漫談 | 愚子著 |
| 19. 要活在心光裡 | 江妙吉祥居士講 |
| 20. 喚醒我的迷痴 | 江妙吉祥居士講 |



目錄

作者簡介

前言

第一講	須知我從那裡來	1
第二講	印象留在人心裡	13
第三講	為何人們會自私	25
第四講	超越情緒崎嶇路	43
第五講	慈愛點亮了心燈	57
第六講	忍耐開拓人生路	71
附錄 二講		
一	誠意拜懺的效益	85
二	至心信樂的念佛	97



作者簡介

江妙吉祥居士 原名江淑嫻，廣東寶安縣人，出生於香港。十三歲少年時，即從慈航法師聽受佛法，從此發心研讀經典，慈航老法師以其慧根出眾，賜法名為妙吉祥。早年常為倏虛法師、定西法師、慈航法師等高僧大德於升座說法時作粵語翻譯。

歷任香港佛教聯合會、東蓮覺苑、正覺蓮社、志蓮淨苑、菩提學會等佛教團體之董事，以弘揚佛法，安頓人生為己任。九三年移居加拿大溫哥華，雖身處西方社會，仍不忘弘法工作，現任加拿大東蓮覺苑董事，繼續以講座、研修班及文獻工作與大眾廣結法緣，從宗教、哲學、心理、倫理等方向去闡釋佛法，深入淺出，將深奧的佛教理論，以簡潔語言及辭藻去表達和解釋，使初基學佛者或深研者皆能得到啟發和裨益。



前 言

佛教是解說「心」的教法，是名符其實的心理學。談到「心」、就要將心體和心用分別解說。

心體，是無形無相的，一切現象界的本體；是超越時間和空間的，不能用感覺器官去接觸；是抽象界的真理，要在至極寂靜的心態中體驗，佛教說為心性。學佛的人，目標在明心在見性、從這個角度看佛教，是超出世間玄妙而深奧的。

心用、是心的功能。是解釋宇宙間一切現象都和心有直接關係。可以感覺器官接觸到，從心識想像到、可以用文字語言形容表達到。佛教用「緣起」來剖析這些情況，這些道理又名「一切唯識」。

在唯識學說中說我們的心有無比的能量、也有無窮的動力。我們



的生命、環境、禍福、思惟、記憶、情緒、意志、認識、發動行為都由心所主導。

假如我們的心清靜，無染無惡，則智慧光明照耀，想的、做的、說的都中規中矩，益己利人。

假如我們的雜染，煩惱充塞，則愚痴迷闇蒙蔽、想的、做的、說的，都顛倒邪惡，累己損人。

人有了人的生命，要常常有智慧光照着，明白以下的幾點對生命的探索，就會活得精彩。

- 1 生命的來由
- 2 生命的更換
- 3 生命的任務
- 4 生命的歷程



5 生命的價值

6 生命的技巧

今次一系列的六講，希望與大眾共同勉力儲積好的潛能，由智慧引導發揮、自修結緣，使未來比現在更好、令一切相遇和有關係的人都感受到益處。

第一講

須知我從那裡來





第一講 須知我從那裡來

- 1 誰使我來生人間？
 - 2 為甚麼做人有這麼多的差別？
 - 3 是否冥冥中有主宰者創造者？
 - 4 佛教的答案
- (一) 有生命的心各自主使生命的動向
 - (二) 時間有三世：過去、現在、未來
 - (三) 空間有六道輪迴
 - (四) 自作自受的因果力量



第一講 須知我從那裡來

1 誰使我來生人間？

生命有多種形態，有胎生的，如人、獸、鯨魚等。有卵生的，如雞鴨、雀鳥、魚龜、蛇等。有濕生的，如蟲等。有化生的，如天仙、地獄、鬼等、為甚麼會做到人？

2 為甚麼做人有這麼多差別？

同是人，品性際遇各不相同，有聰明，有愚笨；有善良，有殘酷；有富貴，有貧賤；有享樂，有受苦；有壽考，有夭折；有事事順境成就，有處處挫折失敗；有健康，有衰病，差別有這麼多？



3 是否冥冥中有主宰者，創造者？

假如有主宰者或創造者，為甚麼沒有平等心？既然有神力能有時間可以分分秒秒為無量無數眾生安排生活，令眾生悲歡離合朝朝間，壽夭窮通日日忙，爭強鬥勝，拔劍持鎗，千萬同時生，億萬同時滅，目的何在？祂的神力由誰賦予？令人有很大的懷疑和不甘服。

4 佛教的答案

- (一) 有生命者的心，各自主使生命的動向。
- (二) 時間有三世：過去、現在、未來。
- (三) 空間有六道輪迴
- (四) 自作自受的因果力量



(一) 有生命者的心，各自主使生命的動向

在現實生活中，很容易看得到我們的習慣會操縱我們的行止。慣性貪慕虛榮的人，有機會就想外出購物，化粧，金飾炫耀於公眾場所，揮霍無度。慣性忿惱的人，發自己的脾氣時，鼓氣，不理睬別人，抑鬱，苦悶。發別人的脾氣時，叫罵，怒罵，摔物，打人，慣性好賭或沉迷煙酒的人，不論是否禁制都會尋找到去處。行為語言重複性的發生，稱為習慣。佛教稱為習氣、習慣會成為一個人的氣質。又稱為種子，隨時有引起後果的功能。佛教稱人的行為是業、行為的遺痕有引果的作用、又名業種。無論稱為習氣也好、業種也好、都一一藏在心裡、不會忘失。經過累積的熏習愈多，其發動的力用愈強大、一遇到適合的機會、即能成為創造各種生命和環境的因。格言有云：人創造習慣、習慣創造人。佛說：人創造了業、業創造了人。



現在所造一切行為語言的因、將來一定引起反應是肯定的。至於何時何地用何種方式引發果報就不能肯定和預測。

(二) 時間上有三世：過去、現在、未來

時間遷流迅速，現在是留不住的，轉眼就成過去。瞻望前景，看似遙遠，轉眼又臨近至期待的未來。

談到因果報應，不是短暫期間看到，因之感果要等待時機成熟的助緣。講過去，可能回溯到未有此生命的前期。講未來，可能引伸到此生命結束之後。

佛教說生命流中，前有無始無邊的過去，後有無盡無際的未來。

因果報應很難在現前數十年間看到始末，但也不排除眼前因果的報應，先招花報，果報在後頭。



(三) 空間上有六道輪迴

佛教說三千大千世界，意謂宇宙間不祇地圖上所說地球上的地域，上下周繞也有天地和其他世界。人的生命轉換處空間上有很大的去向。隨著業因動力的傾向，要有適合果報的緣，總說有六種路向：即天、神、人、畜生、餓鬼、地獄。人道是由善惡業參雜所引至，不及天道，神道的善業所感的福報多。也比畜生，餓鬼、地獄的惡業所感的罪報好。隨業力善惡的帶動，在六道中或升或降不停轉換，稱為六道輪迴。人死可以生天也可以作畜生，畜生又可轉作人也有機會修至為賢為聖。

這有一則輪迴的故事

昔有商賈多人外出經商，共攜一犬同行，途中在各人休息之時，



狗覺飢餓，便在商人之糧食中，盡食所攜之肉。商人發覺大怒，打斷其腳，棄之而去。狗不能行，不能覓食，飢餓垂死。

時佛之大弟子舍利弗，天眼遙見此狗，慈心頓起。入城乞食，得食馳往飼狗。狗得食即歡喜感激，舍利弗為彼說教，狗不久命終，轉世為人，生婆羅門家。

數年後、舍利弗乞食至婆羅門家，談話間婆羅門問舍利弗尊者有無隨行之沙彌。舍利弗答「無」，轉問婆羅門汝之兒子可否讓他隨我出家？婆羅門言，他年尚幼，稍長當令隨汝。

婆羅門子七歲時、其父讓他去出家，聰明智慧、不久即証阿羅漢果，有神通力自觀宿命、知上世曾為餓狗，蒙師施食開示，乃得救拔，遂發誓盡心侍奉報師之恩。

阿難問佛該沙彌與舍利弗何以有深厚之緣？佛告阿難過去世有一



少年比丘聲音嘹亮，唱頌讚唄，人所樂聞。一日，有一老僧已証阿羅漢，聲音鈍濁，不任經唄。時少年比丘，自恃好聲，訶責老僧聲如狗吠。老僧即告少年比丘我是已得阿羅漢者，不可惡語。少年比丘知犯謗聖之罪、即行懺悔。此少年比丘以惡口故，墮生為狗。因懺悔故得遇舍利弗。曾為比丘及善讚唄故，得出家，見佛聞法即得証果。

故隨業受報，可在六道中輪迴升降，因果絲毫不昧。

(四) 自作自受的因果力量

人的罪報與福報皆由自己作業所招的結果。人之作業有自動和互動。自動是自己個人單方面的心身口的動態、個人獨處的時候也不停地作業。例如心的活動可以禪修，起善念，亦可以顛倒，起惡念。身可以勤勞作，禮敬聖賢，亦可以貪睡懶，攪破壞。口可以誦經讀書，



亦可以詛咒吵鬧。都會影響自己的氣質，形成好壞的性格。

互動是人與人之間交換訊息、互相影響發生感情，每個人向對方發放出去的訊息，無論經由身的動作或口的語言，對方接觸後，即經心理加工分析，作下認識，存留印象，是友好，是敵意，好像以不同方程式輸入電腦一般，作為將來反映出來的能量，形成雙方的感情恩怨。

給人友好的訊息累積增加，得人友好的回報多，是福德。令人反感的訊息累積增加，得人敵對的回報多，是禍害。

所有發動行為語言的主動力是心，可以說每個人的心是真正每個人的禍福主宰者。古語云：「欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是。」沒有神，沒有創造者可以主宰任何人的禍福。

心若光明智慧，自然會選擇合理的事去做，行好事得好果。心若



愚昧迷痴，不知好歹、犯錯作惡、必得惡報。

若知生命從那裡來，希望我們都活在心光裡。

第二講

印象留在人心裡





第二講 印象留在人心裡

- 1 為甚麼心有這麼大的力量？
- 2 印象是怎樣成為力量的
 - (一) 收放訊息留印象
 - (二) 印象性質與功能
- 3 六道輪迴轉世，身變心不變
 - (1) 生滅相續強弱轉
 - (2) 引生反應力常存
 - (3) 隨心流轉經生死
 - (4) 是善是惡性不移
 - (5) 等待機會起反應
 - (6) 各引自果不差遲
- 4 智者畏因，愚者畏果



第二講 印象留在人心裡

1 為什麼心有這麼大的力量？

我們的心若蘊藏多量的智慧善願力，可引領我們成為賢聖，做菩薩成佛。我們的心若蘊藏多量的愚痴惡業力，可以引領我們墮惡道，輪迴生死。

無論善的願力或惡的業力，都不是一朝一夕得來的法力或神力，是由各人平時自動或互動的言語行為留下印象，幾經累積形成習氣所塑造。

2 印象是怎樣成為力量的

(一) 收放訊息留印象



我們說每一句話或做一舉動，表面上看來，做過後就好像隨時間過去就消逝了，不留痕跡。事實上並非如此。

若所說所做是自動的，不涉及他人的，都經由心的發動，如何提起警覺去做，做後即如是這般地留下新印象，如所做是曾經說過或做過的，做時會受過去經驗的影響，經過主觀性過濾，思量加工，推理，重新認識。然後將原有的印象加深。

若所說所做是互動的，涉及他人的，雙方的感覺會隨著緣份的不同，性格不同，思想不同，而有理解，亦有誤解各自經過不同的加工，不同的觀念。放出訊息的人和接收訊息的人，將印象存入各人心。所有印象都保存在各人的記憶系統內，這系統佛教稱為第八識。又名資料儲藏庫，佛教將第八識又名藏識。

內心的印象逐漸加深，現行力相對加強，蠢蠢欲動，並非單方面



如此，有關的則互相吸引，成為引起果報的力量。

因印象有引果功能，故佛教稱為業種子。

因印象是行為重覆熏習而形成一種氣質，故佛教稱為習氣。

(二) 印象性質與功能

a、生滅相續強弱轉

佛教說一切事物一切心理都是無常，會轉變的。一切印象不會亡失，但非永恆不變，祇是生滅相續，不斷新陳代謝。印象可以因熏習之有無，或熏習時間長短，而會轉變為弱或轉變為強。例如：人的學習某種學科或技能，苟勤加修習，印象經過不斷的熏陶，變為熟習，變成經驗，經驗累積即有成就。否則，因無熏習而生疏，無進步，則



學無所成，印象是要熏習才有力用。

b、引生反應力常存

印象一經存入第八識之資料儲藏庫，則不會亡失。新的印象不斷存入，訊息多，資料多，很容易干擾混淆，若提供的回憶線索不清楚、不恰當，就很難尋根表現。所以多生多世以前的印象，不易記憶，以為無此經歷，其實祇是觸發反應的力弱，印象仍存在不失。

c、隨心流轉經生死

第八識這個資料儲藏庫是心的作用。所有印象存在第八識中而不是存在身體上任何器官內。生命的開始與終結，生死祇是肉體的轉換，升天或墮地獄祇是生活情況的變更。第八識仍然相續存在，識內的印象功能不會因身體轉變而消失。肉體會有生滅，印象是與心俱在的，所以印象能從此生帶至後世。



d、是惡是善性不移

人的自動或互動式的刺激、同樣會留下印象。有情節記憶，有語義記憶。愛的、恨的、良善的、邪惡的，都各別清楚有條不紊地存在心中，這些心理表徵各有其自然相續的自變量，隨其所受的熏習、可能變弱或變強、但其性質是確定不變的，不會由善變為惡。

e、等待機會起反應

心中儲存著種種訊息的印象，其持續性與可行性是無間斷地存在著。等待遇到合適的機會，隨時表現其反應的能力。做了甚麼樣的因，緣到的時候，就招感甚麼樣的果。不要以為時間久了會令引果力退失，不表現時祇是有所等待。

f、各引自果不差遲

因果的定例是你用甚麼心待人，人亦以會還你甚麼心。你給別人



的印象是甚麼，別人遲早都會在不同身體的形態下、不同的環境下還給你，有恩報恩，有仇報仇。所以多作善者有吉慶，多作惡者遭災殃，是絲毫不苟的。

人與人之間的恩怨情仇，有時無法在短時間的現狀中解釋清楚，祇有前因後果的定律才能有所分曉。

3 六道輪迴轉世，身變心不變

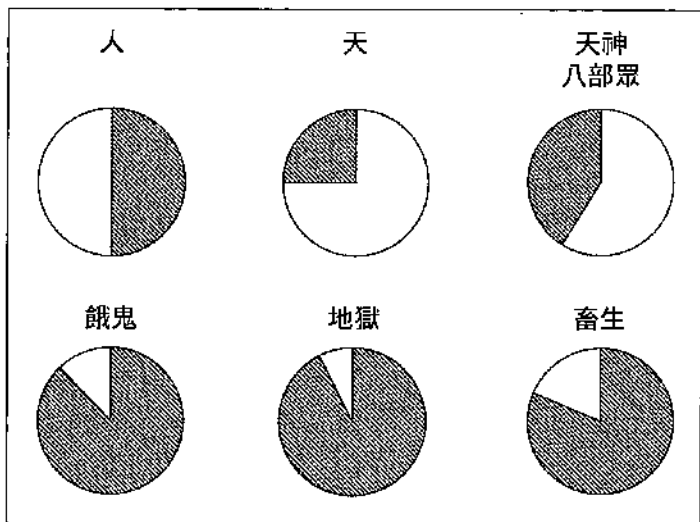
為要解答心何以有力量能主動我們死後往生的去向，就是憑著這些印象積聚的力量。善業的印象有接受福報的可能性。惡業的印象有催促接受罪報的驅策性。

當一期生命完結的時候，心是相續不滅的。祇有身體變壞了，再投生的時候，就要隨著心內善惡業的能量，分別趣向六道投生。如



圖表所指輪迴六道的善惡業比例，白色代表善業，黑色代表惡業。

生而為人，成因是善惡業參半，所以人間有貧富，貧可變富。有禍福，有先甜後苦，也有先苦後甜。有智愚，有前生好學，有前生懶惰，有修福不修慧，亦有修慧不修福，有來接受報恩，有來償還債務。複雜的前因，致有複雜的現狀。





4 智者畏因，愚者畏果

聰明的智者，心知因必感果的道理，不敢與人結惡緣。表情動作令人喜歡，多行方便免惹憎恨。口語謹慎，最怕令人誤會，免招怨懟。

不知好歹的愚者，最怕受惡報，但又不斷作惡因。心無慈愛，缺乏道義；身不作善，害物欺人；口如放箭恐不傷人，要知果由因流如影隨形。不必羨慕別人享福，最要管束自己的心。

知到自愛的人，應知怎樣保護自己的心。若能使第八藏識的資料庫，儲藏的都是智慧種子，則智慧光照耀，不作愚痴的事，即常生活在心光裡。

第三講

為何人們會自私





第三講 為何人們會自私

1 對生命的透視

- 一、命是酬宿因的
- 二、身體是無常的
- 三、身體是表面美
- 四、身體是被動的

2 由誤解而起自我觀念

- 一、我的相續在（我見）
- 二、我的佔有慾（我貪）
- 三、我的驕慢感（我慢）
- 四、我的情愛戀（我痴）



3 對生命的正面觀

一、人身難得

二、人命無常

三、人藉緣生

四、人要忘我

4 智慧可以克服自私



第三講 為何人們會自私

先前第一講生命的來由和第二講印象是生命的原動力，都是說第八識中業種的功能。現在第三講為何人們會自私，是說第七識誤認第八識之功能，以為是我的作用，於是有自我的心態，自我主義，引致很多的誤解，錯謬的行為。此講分四段解說：

1 對生命的透視

一、生命是酬宿因的

生命是心和肉體的組合體，是作因和感果的立足地，也可說是清償債務的交匯處。試看有生命者的交際關係，所作所為都出金錢、感情、勞力之間的施與受。不一定誰欠負誰，有放債亦有借債。放債



者有收債的權利，而借債者有償還的義務。所以人世間有來接收還債的則坐享其成，享福不盡。有來償還債務的則艱難困苦，勞而無功。人有不同的形貌，不同的性格，不同的智力，表現出受苦或享福，可愛或可憎，健康或病弱，慈和或兇惡，聰敏或愚魯，役人或受役於人。畜生的身形也反映出業報。殺性強的有虎狼身，毒性強的有蛇蠍身，供人嗜食的有豬雞魚蚌身，供人奴役的有牛馬駝驢身，惹人寵愛的有小狗白貓身。

二、身體是無常的

因果報應是一幕繼一幕的交代，轉變而不會久留。所依住的身體亦為多種元素組合而成、隨著新陳代謝，亦不斷變化。有急變，有漸變，如由少而壯，由壯而老，則衰弱多病，直至死亡。身體之存在期間，是健康抑多病，是長壽抑夭折，端視乎因果報應所需時間的長



短，各種債務在適合的時間完結了，即如演戲一般曲終落幕。

三、身體是表面美

身體祇是一具操作不停的機器，按時納入維持的營養，即有殘餘的渣滓排出。從九個孔道中排洩的都是不淨物。看來似覺英俊瀟灑，玉樹臨風；或天姿國色，羞花閉月，祇是外表的假象。心若停止活動時，祇是一具屍體，令人走避惟恐不及。

四、身體是被動的

身體原本是供給內心差使，用以吸納及發放訊息的工具，可惜一般人為了身體而甘作種種勞役心神意志，應付忙個不停。為眼睛視覺的享受，求美色美景；為耳根聽覺的享受，徵歌買唱；為鼻根嗅覺的享受，求取花香塗香；為舌根味覺的享受，饕餮殺生；為身體覺觸的享受，極盡衣飾的精華。為感官的享受揮霍無度，不惜作惡求財，這



是主客倒置之顛倒，使身體成為人生之大患。

雖然身體不是生命的主人翁，但生活上要靠身體才可以有種種活動，要加以保持健康，切勿將它磨折摧殘。對身體加以素描評估，祇是提醒警覺，心才是生活的主導者。心有好的指示，身體可以助人成就許多善業，積集福德資糧。

若有智慧精明地把握著，不將身體作為崇拜的對象，不受物慾的誘惑，不作種種追求來滿足身體貪婪的需要，這就是好的抉擇。

2 由誤解而起自我觀念

一、我的相續在（我見）

身體是無常，是不淨，是被動的，為甚麼人人都擁抱著它而有「我」、「我的」觀念？



因為在一期生命中，以為這身心組合是一個獨立性的個體，是動身發語的主宰。從出生之後，經童年而至長成，同一個身體，同一個名字，同一種愛惡性格，對家庭親屬朋友懷著同樣的感情關係，同保持學習得來的記憶，似乎沒有改變，於是認為這是現在的我。又知我今生所受的是多生多世以前所作的業，幾經生死都保持不失，又認為這是過去的我。我今生所作的業，可以感來世的果，這又是未來的我，於是起自我的觀念。

其實，維持生命相續存在的是第八識執持所有印象（稱為業種）在合適的時機發生反應，此消彼長地生滅相續，如瀑布流水，前後相繼，實不停的變而似不變，並非是一實不變之個體。人之所以有記憶，祇是識中印象接受熏習的反應，記憶力的強弱也暗裡在變化中。過去的業能感現在的報應，是識中個別的業質業量不停在變、強勢而



適應時機的則率先發生現行，非有一實之個體。現在所作的業，已非過去的業，將來所受的果報決定不同今生的果報。一切在變，因變度迅速而誤以為不變，執為有實我。這種對第八藏識相續保持種子之功能，以為有我的認識，佛教稱為第七思量識，這種錯謬見解稱為我見。

二、我的佔有慾（我貪）

有了自我的觀念，自然想擴大增強我的重要性。我要活得盡如我意。凡是與我有關係的人，我的家屬，我的至愛，我的朋友，都想他們對我特別好，否則就生起嫉妒心。與我有利害關係的事物，我的家產、財富、名譽、權勢，都想得到最多最好和最高，更不容許別人侵佔。為了要擁有這些我所有的，不惜一切去爭取去追求，這是我貪。



三、我的驕慢感（我慢）

人為了滿足自我的佔有慾，不祇求得，更要比人優勝。通常人擁有的七種足以驕傲的就是：族姓好，年少壯，色力強，無疾病，富而貴，壽而巧，智多聞。現實間，人是沒有完美的。富貴而健美者未必有智，富貴健美有智者未必有德及結到人緣，縱使暫時享有的亦未必永恆，何必恃而驕傲。

四、我的情愛戀（我痴）

人有感受就起情緒，稱為感情。有了我貪和我慢，順我意則貪愛，逆我意則憎惡。我愛的要求永久，否則懷怨懷恨。人與人之間的交結，隨因緣之深淺，感情有厚薄，聚散時間有久暫不同。故當有愛之時則求永恆不分散，離別之時則痛澈心脾。尤其是男女間的情愛，在有愛而在情、理、勢都不應愛時，會不顧一切，無理性地向前衝，



有若燈蛾撲火，至死方休。

佛教之五戒中，有戒殺，是戒不應食而食，不應作而作。有戒盜，是戒不應取而取。有戒淫，是戒不應愛而愛。

佛說有愛則苦生，這不是不鼓勵慈愛而是不贊成痴愛。

我貪，我慢，我痴皆因我見而起的負面心態，應設法加以糾正。

這裡要講摩登伽女的故事

佛在世時，有婦人名摩登伽，有一獨女，美貌端正，甚得人愛。

一日，阿難乞食後欲飲水，沿河邊行，見一女子擔水，因向乞水，女與之，隨其後知其所住處。歸家，坐在地上哭，母問其故，女曰：我今遇一沙門名阿難，住在佛處。我特告汝，汝莫將我嫁與別人，我非他不嫁。母於翌日問阿難，阿難謂事佛持戒，不畜妻。母婦告女，女



謂汝有道法，何不使用。母言，我道不如佛道及阿羅漢道。女言，汝但引之入室，為我閉門，我自安排。母遂請阿難歸家供飯（用蠱道），阿難被蠱道所縛，不能得出。母為女準備卧處，並於庭中生火，謂阿難言，汝若不為我女之夫，當擲汝於火中。阿難自責鄙為沙門，竟墮邪術中。佛知阿難遇劫，令阿難得返佛所，阿難將始末白佛。

女見阿難得脫，於家大哭，母言：我知我道不能勝事佛者。明日，女自行往佛所求索阿難。阿難乞食，即尾隨其後，阿難慚而避之。女守在門外，阿難不出。女啼哭而去。阿難白佛，佛即使追呼女來，佛問何以追逐阿難。女言：阿難無婦，我無夫，故我欲為阿難婦。佛言：阿難無頭髮，汝能剃頭髮，我使阿難為汝夫。女歸令母為之剃髮。母言：我生汝，不願汝剃髮為沙門婦，多少達官貴人可為汝



夫。女言：我生死亦要為阿難婦。母言：汝為何辱我種族，邊泣邊為女剃頭。女剃頭已逕至佛所佛問：汝愛阿難何等？女言：我愛阿難眼耳口鼻及行步。佛言：眼中有淚，鼻有涕，耳有垢，口有唾，身內不淨，若為夫婦更有惡露。若有子女，有生有死，有何益處，女聞所說身不淨，即得開悟。佛知已開悟，問汝今可往阿難所，女慚而跪佛前，迷時痴戀，今時開悟，如冥中有燈。

眾比丘問佛因緣，佛說過去世此女常為阿難婦。

3 對生命的正面觀

上來對生命的透視，知到對身體有誤解即可引發我見、我貪、我慢、我痴的負面思想，應該再從生命的身心組合上加以正面的看法。



(一) 人身難得 (要珍惜生命)

生死輪迴是由各人的業力主動指引。在六道中能夠做到人，是不容易的。不在天，不為神，這二道祇有享樂而不知生死苦，不曉得求解脫，無聽聞佛法機會，福報盡時仍會墮落惡道。不在地獄，餓鬼，畜生，這三惡道祇有受苦，不知何時方可解脫。所以生得為人是值得慶幸。人有可吸納訊息的身體五官，有保持記憶和認識義理的心，可以做其他五道所不能做的事，如信仰佛經，聞解正法，行菩薩道，証悟聖果，都要身心合作，應該珍惜生命，保持身體健康，維持營養，避免損傷，才可以身心互惠。

(二) 人命無常 (要珍惜光陰)

沒有人能知還會活多久，祇知到活著就是承擔清理過去債務的責任，要償還別人的追討或接收別人的奉獻。無論是怎樣輝煌的光



景，風光都是一時的，怎樣難過的關頭，也會雨過便是晴天。福有攸歸，得來不易，禍由自作，祇求早日化解。時間不為人留，一刻一刻地走近死亡，應以救頭上火燃的速度去培福。

（三）人藉緣生（要多結善緣）

人是互相互靠而生存。人是互動而互相影響生活的，人的出生要藉父母的因緣。親屬、師長、朋友都由緣份引領而相聚。因是前時因，是過去所作事業遺留的還報作用。果是現在果，由過去的因加以現在遭遇的緣所形成的事實。

惡因遇善緣，則果報之惡度緩減；惡因遇惡緣，則惡之果報加劇；善因遇惡緣，則善果有折扣；善因遇善緣，則無往而不利。故現生要多令人歡喜，予人方便，多給人好印象，多結人緣，則對過去、現在、未來都有利益。



(四) 人要忘我 (要破除我見)

懷著自我觀念太重的人，眼光祇看到本身利益，貪慾、驕慢、迷痴蒙蔽著，祇有困擾在煩惱的漩渦中。人在人群中，要大眾好才有好環境。鄰里好，社區好，治安好，才是好的居住地方。人與人之間和睦相處，和諧互助，沒有敵人，才能過著安心的日子。

要有慈心，愛人如己，自利利他，才不會有我見。
要有悲心，同情同理，無傷害意，才不會有我貪。
要有喜心，樂與人同，無敵對感，才不會有我慢。
要有捨心，心常平等，無所愛憎，才不會有我痴。
能珍惜身體，善護心念，才是生命的正面觀。



4 智慧可以克服自私

自私的心理，要經智慧開導才可以克服開放。自私的人有如處在黑暗的寶藏裡，無所見聞。智慧猶如光明，一經明照，則滿目珠璣，開心明理。所以生活在智慧的心光裡，才能知道做人的真正意義。

第四講

超越情緒崎嶇路





第四講 超越情緒崎嶇路

1 情緒是甚麼？

2 情緒的分類

一、快樂

二、憤怒

三、悲傷

四、愛悅

五、厭惡

六、恐懼

七、羞慚

3 情緒的衝力比理智速度快



4 如何超越情緒

一、內省反思

二、應付策略

a 個人方面

b 人際方面

5 超越情緒的境界



第四講 超越情緒崎嶇路

在第一期生命中，環境際遇一幕接一幕的變，有起有伏，有喜亦有憂。在心路歷程中，情緒不斷地波動，令人感到人生路上崎嶇難行，要怎樣才可以超越這情緒崎嶇路呢？

1 情緒是甚麼

情緒不是客觀存在的物質，是抽象的，是心理主觀的動態。

我們內心的功能可以保持印象，所以有記憶，曾所作事不會忘失。又有自我觀念，常懷著以我為尊的心態，亦有能認識及思維的分別心。每當五官接收外界的訊息時，由認識而傳入自我中心去審核，經記憶的觀今查古，看看對我是否有損或有益的記錄，引起種種感受



感情。這些感情，變化複雜，亂到理不清，千頭萬緒，稱為情緒。情緒對人的行為極具策動力。

2 情緒的分類

情緒可以單一獨起，也可以夾雜同時發生，大致可分幾類：

一、樂，精神上的如意，滿足，感官上的快感，都可以令人如釋重負地欣然自在，也可以令人激動得歡喜如狂。

二、憤怒，受到逆意訊息的刺激，輕微的祇是生氣，坐立不安，嚴重的會忿恨到發動暴力，失卻理智。

三、悲傷，遭遇到不幸的變故，有重大損失，心情難受，發洩出來的是痛哭，傾訴。無處發洩的就變成病態的抑鬱。

四、愛悅，見值得欣賞的景物，普通的則歌頌讚嘆，不捨的則想



佔有。見可信仰傾慕的人，普通的則成為朋友，心儀的則常相聚首，不正常的則變為痴戀。

五、厭惡，對不滿意的人物，柔和的則避免接觸，極端的則公然排斥，定要他它在眼前消失。

六、恐懼，遇不尋常的環境，可怕的事物，輕微的，祇是走避；嚴重的，不知所措，呆若木雞，失卻知覺。

七、羞慚，自覺失儀或尷尬，犯了過失，或競爭失敗，都有顏面無存的感覺，不太重要的，則靦腆不安，嚴重的，會自閉消沉，可能有自殺傾向。

所有情緒，都是受外界刺激，自心有不平衡的浮動，反映出當時的心態。



3 情緒衝力比理智的速度快

情緒有時是隱藏而慢起的，若遭遇強烈的沖激，會衝動得很快。任何平時很有理智的人，當負面情緒激動到立刻付諸行動時，剎那間，理智會來不及緩衝和控制，本來平時不願意做，不肯做的，都已做了。事後招引自己不期望得到的後果，理智地後悔已經太遲。

最近法國足球名將施丹，在一場球賽中，眾目睽睽電視轉播下，忍不得對方的惡言冒犯，出手打人，犯行為不檢，可能因此喪失金球的榮譽，令全球的球迷為之嘆息，這就是情緒比理智的速度快的例証。

正面情緒也會有迅速的衝動。遇可憐之情景，慈愛心被感動，會一反平素吝嗇之心態，慷慨地大解慳囊。見有危急，同情心推動下，會奮不顧自身安危地作出救援，理智地思量時祇有驚訝當時的勇氣和正氣。



4 如何超越情緒

一、內省反思

情緒的感受是自己心中的影像，自己有能力掌握，可以控制，可以轉移，要常常管理自己情緒。習慣地騰出一些時間單獨的靜下來，觀察自己的心，尋思一切行為如何發生，發生後的後果誰去負責，就有所警悟。

不要被動地受外界影響，若淪為感覺的奴隸，任由情緒驅使，則苦海沉淪。要主動地思考怎樣看待環境，才保持平等心，任由環境變化，仍可處之泰然。

二、應付策略

人要有智慧始能明理，明理才能應付情緒波動。情緒有不由別人刺激而獨自感觸者，亦有因別人激動而有反應者，其應對方法則有不



同。但基本的道理是要知因緣果報及變幻無常的世間事理。

個人方面

遇到變故及不如意事，應知世情多變，人有生老病死，事有成住壞空，物有生住異滅。何況在因緣果報的定律看來，不如意事可能是消除舊債，債務清償後會覺得輕鬆。否極又會泰來，變會帶來希望，人可以有理智自我解慰而不讓悲傷擁抱著我。

遇到順境順意而快樂的時候，不要忘形狂歡，好境是福報，應知得來不易。有福不可享盡，有勢不可使盡。不獨以平常心來應付，最好與他人分享，這才是惜福培福。

人要自我激勵而走出低潮，人生是漫長的不是平坦的路，總會有崎嶇的斜坡。我有權令自己安樂，怎樣惡的難關也會隨時間的消逝而



過去，不會久留，為甚麼留著煩惱不讓它過去，放眼望將來，黑夜過後必有天明。人出生的時候是空手來的，若有損失、失敗，都可以重新努力。

人可以自我評價而克服自卑。各人都有不同的潛能，要尋找適合的機會來發揮。切不可自欺自卑，不怕別人欺，若自欺放棄就會站不起。要信賴自己有勇氣面對一切環境，就算跌了一交也會自己爬起，不要有羞慚和恐懼。

人際關係

人與人之間，有相愛亦有相憎，相愛固然喜悅，相憎則感悲戚。愛與憎可以變，視乎雙方怎樣看待情感。若祇關注自己的情緒，不照顧他人的感受？則和諧會變成尖銳的對抗，爭執就變成雙輸的悲劇。



若互諒互讓，衝突變成融洽，則和氣會變成雙贏的局面。

人可以因克制而延遲衝動，不輕易發怒，知到發怒是傷害身體健康，對事情沒有補救作用。

人可以因諒解而舒緩衝突，不記恨。知道犯錯是人人都會的，把恨怨記著即是將煩惱儲入自己的心中令自己常感不安，是對自己懲罰。

人可以因同情而減少厭憎，不敵對。對方有令人討厭的面相、行為、言語，應可憐他沒有修福和沒有教養。假如對他起敵對心的話，是增加自己生活上的障礙逆緣，對人對己都沒有好處。

佛教教人如何超越情緒，是最佳輔導訓練法，作一個成功的輔導者，除了對佛教教理有融會貫通的了解外，還要識得怎樣與人溝通。不僅有發問的技巧，更要有耐心傾聽對方的投訴。注意對方對你解釋



的反應。教人以不亢不卑的態度去結善緣，是最好的協調方法。

5 超越情緒的境界

超越情緒，不管身在何處，祇在一念之間。雖身在人間，若一念嗔心起，怒火心中燒，苦惱難安，此時心在地獄。若修禪定，息念忘慮，無塞無礙，此時是心即佛。所以說心生則種種法生，有煩惱，有正覺。心滅則種種法滅，無妄念則無眾生，無佛菩薩。凡夫與聖人，一切皆由心念轉變，故超越情緒的境界，是情緒不行短路，平靜常安。心理莫起斜坡，保持平等心態。

記得看過一個故事

有一武士很客氣地向一高僧請問：許多人都希望上天堂，不願往



地獄，究竟天堂和地獄是甚麼境界，前往的路是甚麼？問了兩回，高僧不答不應。武士倏然大怒，拔劍相向。高僧即說，此時汝心即在地獄，汝此態度，即是去路。武士頓然慚愧謝罪。高僧又說，此時汝心，正在天堂，汝此態度，即是去路。

這個故事顯然是說情緒起伏令人喜怒無常，人生路顯得崎嶇，善於處理情緒才可以安渡人生崎嶇路。

第五講

慈愛點亮了心燈





第五講 慈愛點亮了心燈

- 1 選擇敬信的榜樣
- 2 多聞可熏習願心
- 3 靜定思惟的領悟
- 4 慈悲表達心明亮
- 5 自他雙益善緣長



第五課 慈愛點亮了心燈

上講超越情緒崎嶇路是關於自己的修養，保持自己心的寧靜自在，並未完全發揮心的大用。要進一步培養慈悲心，擴大到足以福利社會及群眾，這才是真正運用到心的偉大。至於如何引發慈悲心，就要解釋進修層次。

1 選擇敬信的榜樣

做事要有目標，學習也應有對象。學修慈悲要選擇對象來皈依，最好就是大慈大悲的觀世音菩薩。許多佛教徒念南無觀世音菩薩，就是提醒自己是皈依觀世音菩薩（南無譯名皈依）。這位菩薩大慈大悲能體察世人的苦，不計種族，不論可愛或可憎，都一視同仁用愛心去



救度他們。又能聽聞世人的吶喊聲，他們的苦就好像自身的苦一樣急切地為他們化解。看著祂的慈祥聖像，就聯想到祂好像有千手千眼的無窮力量。我們仰慕祂的德，就選擇祂為榜樣。

念南無觀世音菩薩可以植福消災是真的，因為念南無觀世音菩薩的時候，心裡記著要學大慈，要有愛心利益別人結善緣，就是種福。也記著要學大悲，要大量包容，諒解別人，不會有嗔恨憤怒，化解鬥爭，就可以免除災禍。

博山禪師偈云

明心好向三皈始 立志還從五戒先

勤苦不辭成福聚 誦持無間悟靈源

這首頌的意思是說正覺明悟，心地光明，破除愚痴迷闇才是一切福德靈感的來源。受三皈依持五戒，是選擇敬信榜樣的開始。



三皈依是皈依佛，皈依法，皈依僧。

皈依佛是皈依十方的佛和過去現在未來的佛，釋迦佛是現在又是過去的佛，觀音菩薩是過去正法明如來，也是未來繼阿彌陀佛的佛。佛和菩薩都是福和慧具足修成的，所以修福修慧要依祂們為榜樣。

皈依法是皈依佛菩薩所說的教法，雖然現在沒有佛菩薩在世，但佛菩薩所說的經和論，都是啟導修福修慧的途徑，足以為修行的南針。

皈依僧是皈依守持佛所制戒的僧眾，佛所制戒是令多人共處都能互相理解，一切無礙，不祇適合出家眾亦適合在家眾的六和敬法，是助人互相尊重。這六和敬法：

- 一、身合同住，若同住一處，同一屋簷下，應該珍惜緣份，和諧相處，不要互相排斥。



二、口合無諍，口舌可以說出很多的話，要說些令人歡喜的話，切勿說些挑釁，引起鬥爭的話。

三、意合同悅，同住一處要互相愛悅，不要懷憎厭心，令大家不安。

四、利合同均，有利益的事互相合作，有福有利大家同共分享。

五、見合同解，不要懷著不同見解而互相傾軋要同心合力，共同向同一目標進取，互相勉勵。

六、戒合同修，佛所制定戒惡的條文，要共同遵守，不可輕易違犯。

這六和敬法是教人與人相處之道，是否真正皈依佛，皈依法，要視乎是否皈依六和合的僧眾，若人與人之間不能和諧相處，怎談得上學佛和明白佛理依教奉行。



皈依三寶實際的表現是戒惡，不要傷害別人，這就是守持五戒：不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，不飲酒。前四戒是戒基本惡行，後一是守護心行的防禦。

戒惡並不簡單，因為每個人的惡習氣是多時累積的習慣，要勤苦而有決心。培善也須要時間的修養、修是不斷的練習，養是繼續的進行。培養一個人，培植一顆樹都不是一朝一夕的工夫，要保持無間斷心，憶念，緊持才可收效。

2 多聞可熏習心願

雖然有信仰的榜樣，有戒惡行善的願心，畢竟人們都有自私的觀念，到了自他利害關頭就會躊躇猶豫何去何從。故必須多聞熏習，才可堅定意志。



經云

多聞令志明

已明智慧增

智則博解義

解義行法安

聽經是希望明理，明理才有智慧了解人生的真正意義，令所有的行為都能令自己或他人安樂無損。但聽經要懷著求知求解的態度，不可以為參加法會就有功德，若無心聽講，說法的人亦不會施予教導。

經云

聽者端視如飢渴

一心入於語義中

踴躍聞法心歡喜

如是之人可為說

若有誠懇求法的態度、感動教化者諄諄善誘，聽聞真正佛教的道理，減除我執，明瞭世間事物的常變，自然減少以我為尊的心態，面對一切環境，都會檢討內心，擴大心量，減除一切苦惱。



3 靜定思惟的領悟

單憑眼去看書，靠耳去聞法，用筆記錄起來，都很容易快速忘記。唯有靜坐思惟個中道理，明其原委。知其如是，再尋求其所以如是之原因、在反覆尋思中心路絕處霍然覺知所悟之理，實超見聞覺知之外。

靜坐不祇是修身，重要是維持正念才可以得正觀察、有正慧解。

經云

念應念則正 不應念則邪

慧而不起邪 思正道乃成

又云

正念常興起 行淨惡易滅

自制以法壽 不犯善名增



上來偈語說靜坐修正念，是求智慧悟道最好的門徑。即使世間人若能靜坐，亦可除惡行，依法自克制，滅滅貪嗔痴，可令健康長壽。不犯惡戒，善名廣播。

這裡說一個有趣的故事，關乎靜坐之益。

昔日有一女子，篤信三寶，聰明智慧，有供養心，常往佛寺依次請比丘僧入舍供養，並請開示。時有一老比丘依次輪到往女家應供，齋食既畢，女請開示，老僧不識說法，但令女閉目尋思過去曾所聞法。即悄悄返寺。女依言閉目尋思無常、苦、空、無我之法，即得悟道。逕往寺尋僧道謝，僧初藏避，女子苦求乃出。女拜謝其教導閉目尋思之恩，老僧自慚克責，亦証道果。



4 慈悲表達心明亮

人的心性本來是光明清淨無垢無瑕的，祇因被自我觀念的愚痴心蒙蔽著，狹隘得祇知利益自己而不再顧及他人。如人走入闇室、真正的情況一無所見。若人沒有自我執著的自私心，如明眼人在光明的地方一切事物清晰可見，眼光遼闊普見一切人皆平等同一心體、用大慈心以愛己之心愛一切人。用大悲心，憐念別人之苦感同身受。

事實上、人與人之間應該互助互愛，同是六道輪迴中人，相逢何必相爭鬥，焉知不是前生的六親眷屬。

所以說，能有慈悲心的人，心已經被智慧火點亮了。

偈云

樂法樂學行 慎莫行惡法

能善行法者 今世後世樂



能信樂佛法喜歡修善法的人，切勿行惡法。若能行善法，今世後世都會享樂。

5 自他雙益善緣長

慈心的人愛顧他人，利益他人，心廣量大，身體也會有好的轉變。別人對他的歌頌也令他精神興奮。有人現前得報，也有人後期才接受果報。

錄一放生得善果的故事

昔日有一太監，出宮外遊，見一屠兒趕著五百小牛往屠房宰殺，即起慈心，以金錢贖此牛群放之於野。牛群歡躍，太監亦甚歡樂。以此因緣忽回復男兒身。返王宮後不敢入內宮，奏請王上准許。王怪而



問此人在宮中多年，通行無礙，何須請准，召見問之得釋放生因緣殊勝。王即對佛教起崇敬心。此為現生之華報，將來果報亦無限量。

悲心的人不發怒，不懷恨，不傷害人，不會令人不安，往往化干戈為玉帛、是最聰明不過的。試看有人因別人做錯了事或說錯話，冒犯了自己，是他人的錯，我自己就以懲罰性的口語或打擊來回報，發怒的打和罵是令自己的身心不安，不健康的。這就等如別人犯了錯而把自己懲罰，是很愚蠢的。

有慈悲心的人，有智慧光照著，會多結善緣，自利利他，雙雙得益。

跋陀羅禪師偈曰

不結良緣與善緣

苦貪名利日憂煎

豈知住世金銀寶

借汝閒看幾十年

第六講

忍耐開拓人生路





第六講 忍耐開拓人生路

1 知憤怒之過患

一、引致後悔

二、損失良多

三、破壞力強

四、傷害嚴重

五、染污形象

六、增加仇敵

七、製造障礙

2 如何能忍而不憤怒

一、念情緒無常



- 二、念輪迴關係
 - 三、念此身是假
 - 四、念聚散無常
 - 五、念同受苦惱
 - 六、念雙輪之愚
- 3 退一步海闊天空
 - 4 堅定耐性助成功



第六講 忍耐開拓人生路

何謂忍耐，忍是遭遇到對自己不利的刺激時，用平常心來應對，不要做出反常的，是平常自己不願意做的行為。耐是有毅力堅守著信念，不怕勞苦、不受誘惑、向著好的目標前進。

許多人平時都知到因果的道理，也知到執我自私是無知的錯誤，亦知到慈悲為修善之正因，總算得是通情達理。可惜人的心智究竟不夠堅強，遇到受委屈、被欺負、或受凌辱的時候、就不顧一切地怒火奔騰、畢竟情緒的速度比理智快，把平素所知學的都遺忘了。又或受到誘惑而不能抗拒時、也會拋離理想的目標，放棄一貫信心而退墮下去。人生路上可能處處有障礙，要有忍辱，堅忍，忍耐的修養，才可以處處逢源，開拓寬度的人生路。



1 知憤怒之過患

一、引致後悔

憤怒因一時逆意的刺激，即任情發洩，時間祇須幾分鐘，但後果可引致長時期的後悔與內疚。

二、損失良多

憤怒可能令你失卻平素保持的原則，引來不是你所願意或你期待的效果。

三、破壞力強

憤怒可能令你破壞心愛的物、失去所愛的人，斷送理想的前途。

四、傷害嚴重

憤怒可能傷害身體健康，受創傷的心靈留下抹不掉的陰影，甚至失去寶貴的生命。



五、染污形象

憤怒可能破壞你受人尊敬的形象，毀損多年修養的功德莊嚴。

六、增加仇敵

憤怒可以增加仇敵，減少親友。對事情的不滿，懷恨而變為對人的攻擊，用諷刺，輕蔑的言行來結怨。

七、製造障礙

憤怒可以失卻助緣，令事業成功受到障礙。

這裡有一個寓言的故事

有兩隻雁平素與龜為好友。遇大旱，池水涸竭，無水無草，兩雁相議攜龜往有水處令得生活，終想出一計找一樹枝，令龜銜著中間，兩雁各銜一邊，即可飛往水處。雁徵得龜同意，並警告之在高飛之



時，切勿開口。誰知經過聚落，有眾小童見而大聲唱言，龜真無用，被雁担去。龜怒，即開口反駁，誰知一開口即從高空墮地，殼碎身亡。

這故事是說不能忍憤怒致令身亡。

2 如何能忍而不憤怒

如果有人有事令你不开心，不要爆火，心中但作如是想。

一、情緒無常，情緒是來去無常，由我主控的，我可以把它作樂觀的想法，無論甚麼事都會很快過去的，何必計較一時的得失，偏偏要緊執著憤怒而不放，讓苦惱纏著自己。

二、在六道輪迴死生相續中，任何一眾生，包括現在令我難堪的人，可能在過去世對我有恩而我又負了他。



三、同是精神與物質的假合體，誰是能害者，誰是被害者，誰對誰錯，都同樣跟著時間的遷流，走向死亡。為甚麼不爭取有壽命的時間和諧相處。

四、人人都有可能曾經是親友眷屬，相逢也是緣份，或許過去曾為別離而哀傷，現今相聚又為何要憎恨。

五、凡是人都有基本不同的苦，想辦法去離苦都唯恐不及，為何自動地因一些事情苦上加苦。

六、就算對方做錯了甚麼，事情發生了，憤怒是不能補救的，雙方交惡，後果祇有更糟，變為雙輸的局面。互相協調，共同改進，或許有相贏的效果。

偈云：

憤怒不見法

憤怒不知道



能除憤怒者

福喜常隨身

3 退一步海闊天空

有人祇懷著自我獨尊的心態，認為別人應當順我，討好我，照顧我，稍有不如意，即使是很平凡的事，都會小題大做責怪別人存心冒犯，憤怒而盲目的向前衝。由於心量狹小，目光狹隘，好像鑽牛角尖一般，愈來愈覺得四週困逼，眼前沒有其他的去路，祇有難堪到爆炸。但若反顧自醒，想通一下，同是人，沒有誰應奉獻給誰，誰應統治誰，豁然放下了自私，舒釋了忿恨，諒解了他人。就覺得世界真美好，心境開朗，這時才領會到能退一步反省，曉得尊重別人，克制自己，謙虛禮讓，才是真正進取可以獲得益處。

禪詩云



手把青秧插滿田 低頭便見水中天

六根清淨方為道 退步原來是向前

意思是說修心學道的人，要不受外境污染控制，心內清淨慈和，曉得謙讓低頭，常退一步反省，胸懷坦蕩蕩，才是修行的進步。

4 堅定耐性助成功

生於俗世，塵緣累積，習氣繁多。況且人生路上遙遠攸長，命途多舛，雖有信解之心，仍須定力及忍耐。當面對困境而又遇種種誘惑之時，貪慾心起，極易動搖信念，放棄修習，退心犯過。所以必須勤加熏習，具備智慧明察心，縱使偶意迷途失足，亦會及時醒覺而折返。若平素修持無間，惡業雖多，不如善心一發。日久修持如百鍊金，不怕浮塵擾攘；花瓣千片，不如真金一兩。



若人信願堅固，雖有犯過，新惡業不起，舊惡業清除之後，即有成功之果。

所謂人要經過坎坷的路，才能磨練出堅強的心志；有了堅強的心志，才能保持不退的願力，有不退的願力，才能戰勝環境的千變萬化；經得種種環境考驗，才能達成理想目標。所以說忍耐是開拓人生路的先鋒。

附錄 二講

壹、誠意拜懺的效益
貳、至心信樂的念佛





壹、誠意拜懺的效益

1 拜懺的類別

- 一、不同的懺本
- 二、拜懺的人

2 罪惡的定義

- 一、損人以利己
- 二、損人不利己
- 三、損人亦損己

3 罪惡的原因

- 一、久遠遺留之習氣
- 二、現在環境之觸發



4 懺悔的意義

- 一、知罪是覺的初階
- 二、悔是悔曾所作事
- 三、懺是剖白心內疚
- 四、痛責作業主動心
- 五、警惕惡心不再行

5 拜懺的效益

- 一、清除自心之惡習
- 二、改善別人之印象
- 三、惡種緣缺令不生
- 四、減輕應受之報應



誠意拜懺的效益

寺院裡常常有拜懺的節目，每逢賀佛誕，節日、紀念日，有喜事或喪事都有舉行拜懺。究竟拜懺是甚麼？原來是拜佛，求消災，求福德的一種儀式。內容包括敬禮佛菩薩，發願止惡修善、懺悔罪業，隨喜功德、請轉法輪，普皆迴向。懺本多從普賢行願品中十大願作依據而撰寫。

拜佛發願止惡是求消災，發願行善是求福德。主要是注意下列幾項意願。

「懺悔罪業」：從無始以來的過去，多世的前生以及現在此生，由貪嗔痴所慙惹，所有曾經犯下損害他人的罪業、自作，教他人作，見別人作而歡喜讚嘆，都要在佛前發露懺悔，不敢覆藏，誓願今後不



敢更作，所謂「眾罪皆懺悔」。

「隨喜功德」：隨喜是隨從讚嘆，支持輔助。對於所有布施，持戒等一切凡夫聖人所修功德、在現在此生或將來之世，不要嫉妒障礙，應當誠意，協助，讚揚以身口意三業支持。所謂「諸福盡隨喜」。

「請轉法輪」：是誠意希求十方三世佛能降臨世間說法教導眾生。法輪意思是說法教化不論上智下愚，都不停不倦地如輪常轉的施教，令大眾常聞佛法、轉迷成覺。沒有佛在世的時候、則請善知識講經，等等辦法會，自己樂意聞法，又可成就他人有聞法機會。所謂「所有禮讚供養福、請佛住世轉法輪」。

「普皆迴向」：所有各種修行，懺悔罪業，隨喜功德，請轉法輪，目標祇有一個方向，就是希望自己和大眾同向佛道，不求人天



的世間福報，不求聲聞緣覺的出世涅槃，唯依最上乘發菩提心，修菩薩行，將來同成佛果。所謂「隨喜懺悔諸善根，迴向眾生及佛道」。「迴向」即表達你所做的一切善事，想得甚麼果報。

1 拜懺的類別

一、懺本，懺本有很多，通行的有大悲懺，水懺，藥師懺，淨土懺。大本的有三千佛懺，梁皇懺等。

二、拜懺的人

a 誠心拜懺，真正感到業障深重，身心苦惱。懷著至誠心，哀求懺悔。這種拜懺，真心悔過，五體投地，口誦懺本，心身口三業虔誠，可收拜懺止惡消災的效益。

b 身口拜懺，齊集在佛前，依著懺本又唱又誦，隨眾上下叩



拜，不經心意，不解懺本意義，但用身口勞動，這種拜懺，雖有修身口之功德，但不收悔過永不作罪的效用。

2 罪惡的定義

懺悔是懺除罪惡。甚麼是罪惡？凡損害他人權益的都是惡，都有罪。罪惡不一定現於行動言語，凡舉心動念，留下印象，影響氣質品格，都成罪惡。罪惡有三種：

a 損人以利己，是由貪。為了貪求利益自己而去損人，令人現在或將來都有損。

b 損人不利己，是由嗔。為了憎恨他人，雖然對自己無益的事，也要去做，令他人現在或將來都受到傷害。

c 損人亦損己，是由痴。為了愚痴不明因果之理，去損害別



人，結果令自己和別人現在將來同樣受到傷害。

由貪嗔痴的心理所引發的言語行為，都是罪惡。

3 罪惡的原因

a 久遠遺留的習氣

人之所以作惡，由貪嗔痴所主動，貪嗔痴又是久遠以來形成的習氣。（過去的行為過去後所遺留的印象，積集而成為氣氛，稱為習氣。）即是習慣性的心理動態。是與生俱來的壞習氣。無論面對可意的或逆意的外境，就不自覺地動起貪或嗔的念頭。各人的貪嗔痴習氣各有彼此輕重不同，人的性格因而有各種差別，故犯惡的性質不同，比例亦有不同。



b 現在環境的觸發

人人都有長時期的過去，貪嗔痴的習氣種類繁多，如何能夠一一表現清楚？潛在心內的印象習氣，時時都蓄勢待發，遇到有適當的機會，即可表現。所以說：因可以日久保留，緣到即一觸即發。所有罪惡之形成，是惡因遇惡緣才可以發生。人人都有潛伏的惡因，必須避免接觸引發的惡緣，可望缺緣時則惡因不起惡的表現。邪師惡友，妖言惑眾的不良刊物，都是引發罪惡的惡緣。

4 懺悔的意義

a 知罪是覺的初階

有許多人作了罪犯了錯，都以為是合理的是當然的。為貪食而殺生也說六畜是人所當食。為貪財而偷盜也說別人慢藏誨盜。侵入權益



也強詞奪理。邪淫也說有人權，以病以癖作藉口。這些都是沉迷不覺。假如自己能認知所作有不當，這是覺悟的初階，容易回頭是岸。

b 悔是悔曾所作事

人誰無過，過而能改，善莫大焉。若人能認知過往所作之不當，所謂覺今是而昨非，即自我檢討何以這般愚痴竟然會做些對自己對他都無好處的事。或見由自己所作的過失，令別人受到無可挽救的創傷而深心後悔。例如一些青年愛刺激，非法賽車或酒後駕駛引致交通意外，做成人命傷亡，有令人殘障終身，有令幸福家庭失去支柱。皆因一時之興奮，令別人長期痛苦，於心何忍！

有一首勸莫殺生的禪詩

誰道群生性命微

一般骨肉一般皮

勸君莫打三春鳥

子在巢中望母歸



c 懺是剖白心的疚

悔是內心悔恨，懺是將心中內疚向人剖白，表示做錯了事不敢覆藏。佛在世的時候，出家弟子比丘或比丘尼犯戒，每月兩次十四或三十日舉行布薩（譯名長養淨，意謂善法會增長，惡法令除淨），有過失即當眾發露，懺悔永不更作。

d 痛責作業主動心

懺悔的時候，要追查作惡的主動心，是貪？是嗔？抑或是痴？知到是那種心理主使，就竭力避免這些過患。借助聽聞佛法，持戒，修定，啟發智慧來對治，好像光明對待黑暗一般，光來暗滅。時刻策勵精進勇猛心，監察不令貪嗔痴有機可乘，可以不致再度犯錯。

e 警惕惡心不再行

俗語有云：「浪子回頭金不換」。這是浪子能夠懺悔回頭的價值



觀。曾經做錯事，受過經驗的教訓，警惕力特別強。如酗酒者經過鬧事之後，有戒酒的決心，比未鬧事前許多人苦口婆心的勸告，更為堅決有效。賭徒經傾家蕩產後之悔改，比未破產前多人的勸導更為有力。所以事後能懺悔，是出自至誠的，很可能以後不再重犯。

5 拜懺的效益

無論依任何懺本，祇要是出於至誠心希望止惡向善而不是隨眾身拜口誦，志在求消災求增福。就可以得到利己利人，能從此世引至他世的效益。

a 清除自心之惡習

知貪嗔痴之過患，多聞佛法尋求對治，令善根作用增長。則藏在第八識中種種惡習氣，無法現行，勢用漸漸衰退減弱。



b 改善別人之印象

過去留在別人心中之壞印象，因見個人決心改惡從善，而令別人另眼相看。將引致可憎反應之舊印象漸漸消除，隨著新印象而覺得是可嘉可敬，取代了不良的舊印象。

c 惡種緣缺令不生

凡作善作惡必留印象，成為引生果報的種子，即因種。它存在心裡永不亡失，遇有適當機會即可引生果報。假如懺悔不作惡，則無惡緣潤長惡種，雖有惡種亦因缺緣而不生，不起惡行則不引惡果。

d 減輕應受之報應

作善者降祥作惡者得殃。若能懺悔三業清淨，當定業成熟該感惡報時，有善緣扶助，善人自有天龍八部護持，可能重罪輕報。故雖曾作惡業，因為懺悔改過，自然有好的效益。



貳、至心信樂的念佛

1 「信」念佛的功德

2 「解」佛名的作用

3 「行」修持的步驟

一、三大目標

a 發心信佛

b 多聞佛理

c 處眾和諧

二、五條制約

a 愛心

b 道義



4

「証」佛言不虛妄

三、四種吸引

c 禮教

d 慎言

e 清醒

a 關懷

b 愛語

c 善行

d 合作



至心信樂的念佛

1 「信」念佛的功德

信，即接受別人的言教。別人要想給你好處，令你得益，要是你不聽從，不接受，你就得不到好處，也不能令你得益。所以說「佛法如大海，唯信方能入。」經說：學佛人有七種財：信，戒，慚，愧，聞，施，慧。信是七財之一。意謂若能信受佛菩薩的言教，就是踏上得到功德法財的門徑。

佛教人們要修福德，在日常生活中要檢點正念，經云：「念應念則正，不應念則邪，退而不思邪，思正道乃成」。甚麼是應念的呢？佛說有六念是正念。

念佛，念佛是大聖人，是人生的指導者。



念法，佛說的理是可以效法的，堪作人生的指南針。

念僧，佛所教導的徒眾，制定六和合的規則，足以作為處世待人的軌範。

念施，自己享用時，應關懷溫飽不足者，可以將剩餘的，布施與人分享。

念戒，應遵守制約來管束會犯罪的心。

念天，不要祇顧目前，要想自己將來的歸宿處，希望今生完結後，來生會比今生好，生天會比做人好。

眾生惡習深重，如何能生信心？佛有四種化導眾生的方法：

一、為大眾說因果法，緣起法，無常法。

二、令觀佛之相好光明。

三、運用神通。



四、至心稱念佛名。

能依佛之教化稱念佛名，都是維持正念的修行方法。稱念佛號不是如唱歌，念詩歌祇求悅耳動聽，也不是念得數目愈多愈好。雖然念佛可以攝心，但總是要知到所念的佛號有甚麼意義。所以起信仰心之後，第二步就要「解」佛名的作用才會事半功倍。

2 「解」佛名的作用

雖然不解佛名的作用而念佛，也有功德。但若念而又能解其義，內心明了而與佛心相應，則功德更大。

通常念佛，多念南無本師釋迦牟尼佛或南無阿彌陀佛。

「南無」是梵語，意譯皈依。即心念，口語，行為都一同以佛為依止。



釋迦牟尼佛的名，「釋迦」意譯能仁，「牟尼」意譯寂默。南無本師釋迦牟尼佛的意思，是我所皈依的本尊導師是心廣平等，能普愛眾生，又是心無執著、無罣礙、寂靜安寧的。當念這個佛號的時候，記著我要學祂慈心無執著，寂靜湛然。

阿彌陀佛的名，「阿彌陀」意譯無量光，又譯無量壽。南無阿彌陀佛的意思，是我皈依阿彌陀佛。當念這個佛號的時候，要學佛心有無量光，即心無障礙地無量大，能容納他人，包涵他人，無憎無怨。又常念這佛號，求願往生極樂世界可得無量壽。

無論念佛號也好，念菩薩名號也好，都要學佛的心，對別人好的心。

一、愛人如己，不損人利己。有愛心，以愛自己的心待人，視他人如己，不損害人。若損害別人猶如損害自己一樣難過。



二、應敬人律己，不貶人讚己。有敬重別人的心，重視別人的長處，歌頌讚嘆，慚愧自己不如人。對自己應嚴守紀律，不會犯過作惡。不貶人，有包容別人的心，不苛責別人的短處，任何人都不會是完美無瑕疵的。不讚己，若自滿則招來嫉妒與損害，應分秒求進，百尺竿頭仍須更進一步。

三、應無分人己，不薄人厚己。同是六道輪迴中人，應以平等心看待一切人。任何人都可能是過去的六親眷屬，不要待人刻薄，待己寬厚，有同情心，同理心，以責人之心責己，以恕己之心恕人。懷著這些廣大心，至愛心念佛，才是心口如一的皈依佛。

3 「行」修持之步驟

修行並不是出家人獨有的功課，是一切學佛人都應該奉為主臬的



行為指引。

佛為出家和在家的佛徒，都製定修行的軌則。出家者有嚴謹的戒律，而在家的在從事營謀生計時也有依止的守則，以下是說在家佛教徒的修持。

一、大目標，即三皈依

a 發心信佛。以佛為信仰的榜樣，發自利利他的心，求明真理，依教奉行，不受邪師邪教所誘。

b 多聞佛理。要想依教奉行，定須多聞經典，多聽善知識訓導，否則無所依從。

c 處眾和諧。依佛所領導之僧團為榜樣。是否明理，能否依教奉行，要在日常生活中表現。人之生活一定會與人接觸，人與人之相處假若能和合無諍，必須有互諒互讓，互助互愛之



精神，這表現了佛教的愛心與包容的訓示。

這三大目標祇是學佛的基本條件，如果達到諸惡莫作，還要進一步堅守五條制約。

二、五條制約

a 愛心方面，對人對物無傷害意及嫌恨心。

b 道義方面，要尊重別人權益，公正嚴謹，不輕易取奪別人所有。

c 禮教方面，尊重倫理道德，不要破壞社會綱紀，保持個人禮教修養，切勿男女雜交。

d 口語方面，誠實不虛，不妄言
言必由衷，不綺語

排難解紛，不兩舌



柔和厚道，不惡口

e 保持清醒，不自麻醉，不耽煙酒，不亂神志。

若人單純謹守五條制約，祇能做到諸惡莫作自修方面，並不算是
一個圓滿的修行人。必須行善結緣，利益別人，才能眾善奉行。佛又
教人有四種吸引別人好感的條件。

三、四種吸引

a 關懷：是愛心的表現，尤其是在別人有需要的時刻。當無衣
無食無居所時候，及時給予物資救援。當有疑難不能解決的
時候，給予指導和解釋。當有險難徬徨無助的時候，施以援
手令無畏懼。

b 愛語：語言是人與人之間的心意交流，感受至深，若能多說
對別人有益的話，如別人有哀傷時說安慰的話。別人有喜慶



時說鼓勵的話，別人有犯錯時說訓勉的話，別人面臨過失邊緣時說警惕的話，最緊要是表達出善意和誠意。

c 善行：行為是心志和語言的實踐，有善心就要有善行。有善言就要言行一致，都以利益多人為宗旨。心、口、身都保持利己利人的目標。

d 合作：許多大型的善舉都不是一個人的力量可以成功。無論是誰發起，祇要是利益大眾的事都出錢或出力支持贊助，眾擎易舉，眾志成城。有合作精神的人，到處都受歡迎的。

所以修行最重要是目標正確，不輕易退轉。堅持不作惡的原則，更要多結善緣吸引別人的好感，都是念佛的行程。



4 「証」佛言不虛妄

佛說人生之苦惱皆由自我執著，把心量收得很狹隘，鑽牛角尖，才覺得苦。所有身體，環境，及人際關係，都是自作自受的因果感應，極為公平，無可怨懟，若責怪前生不修，不如今生好好修積福德作為未來去處的資糧。

若能用至誠心，信佛的言教，樂意信受奉行，令心有無量智慧光，心量有無量大，必能得到極樂境界。

修有層次，樂有多種，有現在樂，有未來樂，有心樂，有受用樂等，瑜伽師地論說有五樂。

一、五根與五境接觸起五識，傳達到意識發動良善的言語行為時，能引將來樂果。

二、受樂，現在意識有順意的樂的感覺。



三、對治苦令滅時之樂，如飢得食，渴得飲，痛得舒緩。

四、滅受想定時。無苦無樂變化，寂靜恬然之境界。

五、無惱害樂

a 出家 (離家庭俗務束縛)

b 出欲界 (離欲界生色界初禪天之喜樂)

c 得靜定 (生色界二禪天之定生喜樂)

d 菩提樂 (大菩提大涅槃之究竟樂)

總言之，佛說念佛修行可得樂，是言不虛妄的。