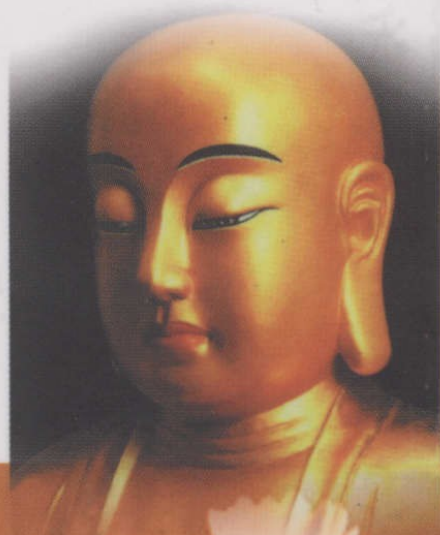


誠

誠心禱告



第五版

江妙吉祥居士講

蓮覺叢書 ②

誠心禱告

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

2001 年 6 月初版

2002 年 6 月第二版

2003 年 7 月第三版

2005 年 7 月第四版

2007 年 7 月第五版

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. 解開心中結 | 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 |

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。早年常為倓虛法師、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。

目錄

誠心禱告	1
人間佛教建設人間淨土	7
菩薩的慈與世人的愛	12
新年的新心	19
新年的願望	28
佛誕日的呼喚	32
種子	36
齋戒大會	40

何去何從	外在的成功與內涵的成就	對美國集體自殺事件的觀感	寫照與指引	收穫與播種	修行與修心	潛能與動力	人情話	解結	解縛
92	87	83	73	68	63	58	54	50	44

誠心禱告

千禧已來臨，新世紀是資訊時代。我們要想弘揚佛法，應該隨著時代迎頭趕上，否則很容易被淘汰。雖然過去祖師們弘揚經典，祇選用最精最簡的文字，為的是當時科技未發達，所有錄音、錄影、傳真、電腦和互聯網等，是他們想像中也想不到的。現代的佛教徒，承受了佛教寶貴的教理遺傳，負有承先啟後的責任，再不能猶豫觀望，保守傳統。應利用最新資訊科技，合力將佛殿上和藏經閣內的佛法，迎請到民眾生活的廣場上，讓大多數的人都能有機會分享到佛陀的法乳、落實受用、廣種善因、多培福慧。

一九九五年東蓮覺苑即已使用電腦互聯網絡宣傳佛教，將英文版「佛門」率先上網，收視率頗見成效，各地反應甚佳。

次年，《蓮覺》季刊以中英文版合併印行，目的不僅要將佛教傳入主流社會，同時要讓海內外人士對佛教有真正的認識。

最近，在電腦互聯網絡上，中文版「佛門」及英文版「佛門」聯合以新姿態專線上網，內容比前豐富，有佛學專題、散文、講錄、答問，苑友園地及本苑活動等，藉此提高人們使用網頁來了解佛教的興趣，更拓展一般人的視野，不再認為佛教是抱殘守缺的。

佛教一向推行社群教育。經典裡的主題多教人提昇優良人性、善己福群。佛教徒學的是因緣的道理，行的是監察自我、反省內心、減除自私、擴大心量、提高社會觸覺及關心人群。尤其是行菩薩道者，以一切有生命者為修行對象，修道的進程要視乎如何處

理人際關係及如何化導大眾來釐定其修証位次。

佛教又重視現實的教育，理想的極樂淨土固然是佛教徒所共同嚮往，但最重要的關鍵，是樂土可建設在人間，而不一定要遠離這個世界。因為受苦與享樂的感覺，是人的內心情緒，屬主觀性的，可以由自己把握。所以如何離苦、如何得樂，則完全靠自己的觀念，而不應向外尋求。佛說求樂最重要的條件是修正內心所起的心像和意念，主要有幾點：

- 一．減輕自我的傲慢，不要重我輕他，更不要放縱自私的慾念，避免要滿足自私的慾念而傷害別人。也避免慾壑難填的失望。
- 二．以友善觀感待人，對人要欣賞別人的長處，敬重和愛護別人，則四週都是良師益友。

三·容忍不愜意的人，人海茫茫，相識也是緣份，要體諒別人的過失，理解別人的感受，儘量多結歡喜緣，無有仇敵。

四·接受成敗與得失，因果有定律，但報應則有時間上的差距。際遇窮通未知是因還是果。祇求盡力做好而不可強求收獲。得也不必過分興奮，失也不必過分沮喪。失敗是趨向成功的教訓。

五·珍惜寶貴的生命，生命原是接受果報及創造業因的工具，壽夭隨緣，能逢佛法已屬難得。故在有生之日，應努力發展自我良善的潛能，利用此生創造將來的前景。

若能學的是真理，行的是修心正行，不被外境干擾情緒，則無難堪之苦惱。心境平靜是最自在的，是故定心淨意才是通往極樂

淨土的大路。

有些追尋虛榮的人，貪慾熾盛，不滿現實，憤恨充滿，厭惡世間。此等內心煩躁的人，身在何處也不覺得是安樂國。

最近電視和報章都有報導在烏干達某教派的教主將教徒關閉於教堂內縱火，集體死亡。估計死亡人數多達九百多人。此事可能涉及訛騙與謀殺。可憐那些受害者，並不是不愛惜自己的生命而願意死亡。祇為了生活苦悶，尋求宗教慰藉，希望逃避現世苦難，幻想有救世主的庇護，致受邪教的誤導，遭此禍殃。

若人們能了解佛教離苦得樂的方法，勇敢地接受因果安排的現實，付出更大的努力去尋求新生活，多做修心功夫，達至內心安寧，則現生及來世都會得到安息和解脫。不要夢想有不勞而獲的幸福，也沒有捷徑可以到極樂世界。

希望透過《蓮覺》季刊指引，加以在互聯網頁上傳達佛教的訊息，將佛教解除人心苦惱的甘露，遍洒到世界每一角落。讓人們曉得從真正途徑善化心理，溶解煩惱。有美好的心境即有愉快的人生，則身所在處即為樂國。經云：「心淨則國土淨」。己樂亦可以樂人。

人間佛教建設人間淨土

人在濁世中

人各有不同的環境際遇，幸福的人各有各的幸福，不幸的人亦各有各的不幸，比較起來又不免有差別和等第，因此形成各種不同的煩惱。

人對物不滿足，缺乏資生之具當然是痛苦，有的不是因為缺乏而是不夠多，有夠多而嫌不夠美，夠美而嫌不夠高貴，夠高貴而又擔心不能長期擁有，於是有煩惱。

人對人不滿足，對不友好的人無怪會反感，有友好的又嫌不

親切，有親切的卻嫌他對別人更好，有感情的又嫌不夠助力，合心意的卻怕不能天長地久，於是有煩惱。

人對事不滿足，失敗固然失望，即使成功也嫌不能獲利，能獲利又嫌不夠豐厚，有厚利卻嫌未成名，已成名又嫌傳播得不遠，始終又是煩惱。

既然對物對人對事都生煩惱，則覺得世界處處都有缺憾，居住得不安不樂，稱為濁惡的世界。

佛隨機說法

佛指出人們的失意，原因是對外界作過份的要求，要知外在境物是關乎很多方面的人與事是共業所感，那會盡如人意。若反求諸己，不妨要求得嚴格一些，因為內心的感受、認識、取捨都可以

由自己把握，不要失望時就將期望收縮在自己能力範圍內，要開心時就將內心的影像從智慧放射出來，感愛自然會理想得多。

佛說三世因果，令人知道從作因至感果的時間有長有短，若人們祇就眼前看，而沒有放眼觀察過去與未來，難怪見到有人無因而有果，或覺得自己作因而無果，或見到有人所種的因而有不同的果，於是有怨懟而消極。

須知今生受的可能是在近因也可能是過去遠因。現在作的因，可能於短期內見到報酬，也可能要等待將來有機會才有效應。別人的因果，自己管不來，祇要策勵自己做好的和善的事，美好的將來，一定會由自己創做出來，不必氣餒。

佛說一切唯心的道理，勸人不要自尋煩惱，不祇要相信因果，也要相信助緣，人的得失苦樂，不能否認有自作的前因和所遇

的助緣。但如何去接受，如何去領略，也視乎各人的心境。

人對外物的價值觀是由每一個人的心釐定的，心態常常變，對物的評價也跟著變，今日認為是寶，明日可能變為草，何必為變化不定的心而生喜怒哀樂。對人對事的理想界線，也是隨心態而定。對事的評價，若能明理隨緣，能容天下難容之事，得失不致太激動，處變泰然。對人的評價，若能仁慈體諒，祇見別人之長處，則愛心可普及所有恩怨之人。若祇計較自我利益，放縱貪慾和嗔恨，到頭來受苦的、受折磨的是自己。

建設人間淨土

佛所說教是現實的，可信賴的。他用善巧的方法去化導人，令聽者都能了解。他教人修行是讓人引發自己的善心和降伏自己的

惡念，人人都可以跟著做。理想的效益是解脫人們現在的煩惱和避免將來的苦果，這都是為人而說的人間佛教。

若人的內心充滿無限量的仁慈，能使別人得樂，又充滿無限量的智慧，能使別人脫離由愚癡帶來的苦惱，有誰比這樣的人更富有？無論在任何環境中，都不錯過培福結緣的機會，祇想奉獻而不鬥爭，則世間處處都是福田。凡所有相識和共事的人，都認為是有緣人，懂得珍惜這些緣份，和樂相處，則周圍都沒有討厭的人。祇要能覺得心中富有，無所欠缺；身處福田并無鬥爭；人與人之間互助互愛，身心安樂；何必往別處尋淨土。

有可信、解、行、証的「人間佛教」，依教奉行，人人都可以在濁世中建設「人間淨土」。

菩薩的慈與世人的愛

慈與悲是形容菩薩的心態。從語文上解釋，慈是有愛心，給予別人快樂。悲是同情心，解除別人痛苦。菩薩的慈若不深入了解，好容易與世人的愛相混淆。其實，菩薩的慈與世人的愛是大有分別的。

世人的愛

世人眼光淺，心量狹、求功利、多計較。愛的範圍祇限於親情、愛情、友情。愛的特色簡說有四種：

為了自我，父母之愛子女，盡力保護，因為是我所生，是我所有，子女的成長好壞，對我有很大影響，能令我安心，亦能令我擔憂。兄弟之愛，關懷照顧，因為是我家庭的一份子，可以助我，益我，亦可以損我。夫妻之愛，竭力成全，因為滿足我對異性的追求，陪伴我一生，令我得到快樂。朋友之愛，因為與我有緣，是我自己選擇的。

有條件的，父母對幼年兒女的愛，基於責任感，令家庭熱鬧開心。兒女乖巧伶俐，可有滿足感和自豪。對成年兒女的愛，希望能傳承我的所有，不致留給別人。又希望老年有所依靠，有人照顧。若有幸飛黃騰達，則更可光耀門楣。幼年子女對父母的愛，希望得到保護，享受愛寵，生活無憂。成年子女對父母的愛，出於回饋心，表示無愧於

報恩的責任，也避免不孝的指責和內疚。夫婦之愛，形同不能分離的一半，要全佔有，共同建立家庭，生兒育女，同甘共苦，艱難時則合作維持生計，亦同享受合作得來的歡樂成果。朋友的愛，要能互相幫助，有信有義，可以傾訴委屈的哀情，亦可以彼此策動。

(三)

隨因緣的，無論親情、愛情、友情的愛，份量是沒有硬性規定的。隨著過去生中所結下的因緣，情況有善有惡，故愛有淺深，也有久暫。付出和接受並不一定雙方均等，或祇有付出而無接受、或沒有付出而祇有接受、或付出少接受多、或付出多接受少，過去結下的因緣不同，所以得到反應有不同。因緣好的，則雙方滿意歡喜，因緣不好的，則互相指責，雙方都痛苦。

(四) 可轉變的，因為愛欲自私心生，有條件的、緣份所限的。心態常變，愛亦隨之而變。稍有不能滿足自我的貪欲，或不適合自己要求的條件，或不曉得繼續珍惜緣份時，即可由愛轉變為恨，反面無情。平常所寶貴所愛的，轉瞬間視作路邊草。這種憎恨，比對從沒有愛過的人更深更切。

世人的愛是很薄弱的，貪不遂則嗔，故有倫常慘變，兄弟鬩牆，夫婦離異，朋友背信等種種悲劇，究其原因，他們的愛多建築在自私自利的基础上。縱使有些愛不由感情變化而終結，但隨因緣力，相愛者要遠離，或命終，亦造成莫大痛苦。中阿含經愛生經云：「若愛生時便生愁戚啼哭憂苦煩惱。」

菩薩的慈

菩薩經過修心訓練，心量寬大，已破除自他的屏障。又經過度生的訓練，具備觀察眾生心理的智慧，和有說服力的辯才，故教化力很強，教化的對象廣大無量，故菩薩的慈心可從四個角度去欣賞：

(一) 為救度故、菩薩慈心的動機，是希望一切有生命者不再受苦惱的心所煎熬，早日脫離苦境。菩薩自己已經不受煩惱繫縛，故其目的是教給他們離苦安心的方法，接受指引同登安樂的內心淨土。

(二) 無條件的，菩薩勤修無欲無求，解除所有心中結。勤力教化眾生而不自計較有幾許人曾經受到他的恩惠。不僅不期望回報，更不將自己所作功德放在心內。祇有耕耘，不問

收穫。

(三) 隨本願力，菩薩從初發心求成佛道，即以利益教化眾生為本願，令所有眾生離苦得樂。不問有緣無緣、是貴是賤、是愚是智、不起愛憎之心，平等無有分別，故無彼此輕重之對待。對方接受得益多少，是每個人自己的福慧容量，菩薩的施惠是一視同仁的。

(四) 不轉變的，菩薩的慈心不輕易為外境所移動。無論在任何情況下，不會受任何惡劣反應所影響。在菩薩心境上，無有利益衝突，不會起憎厭，有的祇是體諒和憐憫。所以從沒有因遇到挫折而放棄教化利益眾生的念頭。

菩薩的慈，不自私，無希求，不計緣份，是經得起考驗的。

世間人認為難堪之事，在菩薩心中，什麼煩惱都投入智慧的洪爐，化為光明的火燄。

世人的愛是苦的根苗，菩薩的慈是樂的泉源。學佛修心應學菩薩的慈悲。雖然不是一朝一夕能做得到，菩薩見道通達後也要經過十地（十個修行階段）才可以自在無礙地廣行慈悲。祇要目標正，有恆心，不怕慢，祇怕站，漸漸可以把世人的愛，化作菩薩的慈。自利利他同得喜樂。

新年的新心

(一) 新年

新年年年有。光與陰的交替，象徵著萬物的遷流，生滅的相續。本無今有名生，即新生，暫有還無名滅，是送舊。

在人生過程中，時間有秒、分、時、日、月、季，年的假定，一年祇是眾多生滅相續所形成一個較長時間的統計。新年和普通的日子沒有分別。新年的年頭祇令人想起曾經送走了很多暫時擁有的舊事舊物。迎來的將會是什麼？大家都期望有好的前境。

(二) 新心

心念念念新。人們的身體新陳代謝，雖然慢慢地變，仍能看到有生、老、病、死的層次。人們的心，前念滅，後念生，相續無間地帶著各種功能轉變，很不容易覺察到潛移的活動。經過仔細地從心理上分析、才知道除一般公認而明顯的意識外，更有內在而隱秘的，甚深微細的藏識，和潛在著支配意識的思量識。

先說藏識怎樣念念更新，此識有三作用：

(一) 積集所有印象，令人們能記憶。凡在思想上曾經浮現過的，經眼耳鼻舌身五官接收過的，語言行為及態度上表達過的，都留有印象。所有印象各具特性，同具引起反應的功能，存在藏識中，緊隨相續，待緣起用，不易消失。這

是佛教因果律的基礎。人的思想不停，行為活動不息，印象就不斷投入，致令藏識中內涵的印象，質素的善惡，數量的多少，分分秒秒隨著每一念頭的生滅而有新的比例，新的統計。

(二) 印象接受熏習，令人們能學習。新入的印象與舊有的印象性質相同的，即由熏習作用令增加強勢。如讀書或學習，同樣一次再一次的熏習即能背誦或熟練。任何印象一經熏習即有轉變，這是佛經修行的作用，故念念中有新的形勢。

(三) 印象不停反應，支持生命相續。佛經說所有生命形態，都由各個體過去的印象，不斷發生反應的因果律安排。隨著個體與此期生命合緣的時間長則長壽。合緣的時間短則中

天。善印象反應時則福到，惡印象反應時則禍至。隨時隨地分秒之間有新的轉變。

次說思量識的變化，此識對藏識三種相續不斷的功能，思量審察，產生我的概念，因而與其他的人與物有主觀和客觀的對立，有我重他輕之分。其固執之程度足以影響意識的動態。但亦隨著藏識中印象的數量和性質的變而有加重或減輕。是以投入印象不同，熏習不同，令思量識的作用，在分秒之間有新的狀態。

最後說到淺而易知的意識，性格受藏識中印象之性質影響，氣質受印象之熏習所形成。心量則受思量識執我之程度而有廣狹。向外受色聲和味觸之誘惑，思想如潮水般不停地起伏波動。回憶可溯至久遠年代，望向未來則遙遠莫測。情緒隨心所起之影像而瞬息

萬變。快速得不假思索，有時混合變化，複雜到難於分析。有憤怒、悲傷、快樂、痴戀、震驚，厭惡、悔改等，通常每一種情緒都不會持久，很快又被另一新情緒所取代。

所以說心念是新新不住，心態常新。

(三) 新年的策勵

人在世間接受到的生命，是隨著因果緣份的安排有一定齊限。年齡逐歲增，壽命隨日減。過了一天就少了一天。沒有人能知道前途有多遠。回頭一顧過去的日子，發覺到很多時是虛渡的，也有很多機會錯失了不會再回來。後悔追憶也無濟於事。於是警覺到要珍惜和把握現在的時光，做些對自己有益，對人也有好處的事，庶不致浪費生命，要知所作所行都是由心主動的，結緣修福和多聞

修慧，全依靠著良善的心，所以希望新年的心念，會轉新和轉好。

(四) 理想的新心

心識的作用是相關連的，要有理想的新心，當然希望一系列的好轉。

(一) 藏識方面，本身非善非惡，祇是印象的收集站。若善的印象多，形成性格好，氣質高，影響思量識和意識對事理有明白的理解，思想和行為都會有優良表現。使得現在有好的生活，將來此期生命終結時，也有好的去處。最好能修到無執無染，如大圓鏡清淨光明的境界。

(二) 思量識方面，能作審細思維，了解到一切精神和物質，其

暫時存在祇是不停地生滅相續，并非永恆不變。人的生命由精神和物質組合而成，當然沒有一個能主宰而又真實的我，自我的概念漸漸破除，我的固執慢慢地消逝，自然心量廣闊，貪痴見慢隨即減少，不祇令藏識內的印象有潛移默化的作用，更使受其支配的意識有新的指引。

(三) 意識的角色，是思想，認識和發動行為的樞紐。

在思想時，不斷從藏識內積集的印象中搜集資料，令知識可得到理解和增益，從回憶中鼓動情緒，從聯想中擬出計劃。又受思量識自我概念的影響，迷惑時則起貪嗔痴，帶來追求，憤怒，焦慮等不安的情緒。開明時則解脫自在，紓解了由主觀偏見帶來的煩惱。智慧帶動的轉機，思想就有好的傾向，再把好的印象回饋到藏識中。

在認識時，由眼耳鼻舌身五官的協助下，接觸到外境之人與物。其認識不是直接反映人與物的真相，當中曾經過對我損益的計較，心意的善惡所影響，情緒的高低所左右，而自起一影像，然後才對此影像作出評價和認識。心像是自起的，認為是好是壞，一切都由自己的觀感所決定。若以善意，樂觀，不計較和公平的心去面對客觀的人物，則所認識的心像都會呈現可意及適意的。故能以開放心的角度去看人生，即使面對不如意的事物，亦好像曾經注射了防預針一般，有堅強的抵抗力。不怕際遇如何，祇要常常保持平靜安樂的心境，則一切皆感到如意。

在發動行為時，要知道人的表情，態度和言語，都能表達內在的心意，不管行為的表現如何，要視其動機如何而評定其善惡。最好能具有同理心，多站在別人的觀點上看事情，理解別人的感

覺，設身處地為他人著想，客觀地分析，減少主觀的偏見，才可以寬容和接納異己。若具有同情心，關懷別人的感受，發揮慈愛和諒解的精神，則減少嫉妒和爭鬥。在這個群體社會中，惟有樂人才能真正自樂。促進人與人之間的和諧，分享和諧帶來的樂趣，這是利他行為的先決條件。保持良善的心，自然會主動自利利他的行為。

新年既是發願祈福的好時節，但願大眾多閱經典，多聞正法，投入好印象於藏識中，熏習善根，又令思量識的自我固執減少，更令意識在思想上，認識上，發動行為上有好的動機和傾向，達成現生安樂，來世得福的好果。

新年的願望

新年是送舊迎新，回顧過去一年來各地發生很多災劫，令人體驗到這個世界是名符其實的五濁惡世。

試看各地的地震、水災、風災、雖不是全球性而是地區性，但每一次都許多人同時遭受到家破人亡，財產損失的慘痛，甚而野生動物、魚類海產都同時遭殃。這不僅是個別的因果報應，而是眾多生命在過去作了相似的惡業，引致同時同處感受同樣的災劫果報，所謂劫濁。

又往往因領導層之政見不和諧，政權之爭奪，利益有衝突而

引起戰爭。戰地居民走投無路，飛彈從天而降，炮火無遠弗屆，地雷到處引爆，不死於槍林彈雨之下，即淪為餓殍。這不是天災，純屬人禍，由人之貪婪與傲慢，產生了佔有慾及權威慾。惡見、猜疑、憤怒迷失了理智，於是戰鬥而禍及無辜。其實一般受害者，現生似是無辜，可能前生亦結下罪惡因緣，致被波及，這所謂見濁。

有幸而不受到天災戰禍者，有些地區民眾，卻又遭遇到另一種慘痛打擊。貪婪乃人之共同大患，有機謀深算之財經大鱷，捉摸到一般人貪圖易得暴利之心理，操縱玩弄股票之起跌，初以小餌引誘，使人們瘋狂地集資在股市及外匯市場上，然後利用大量資金，翻手為雲，覆手為雨，股市驟升而後暴跌，幾許買期指、造倉及買入股權証者，轉瞬之間，家產積蓄蕩然無存，甚至債台高築。不堪打擊者，忿而自殺；愧對家人者，殺家屬後自殺；或神經錯亂；或

遷怒別人而殺人；釀成許多社會家庭悲劇，經濟民生大受影響，表面上看來是貪嗔為害，追本尋源實由愚痴所致，這所謂煩惱濁。

芸芸人海中，有誰能真正明因果，辨是非。一般都是不停起惑，作業，受苦。能不在輪迴中者有幾人。況且由於作業之不同，生老病死之形態有別，人有不同之奇難雜症，畜生類亦有因瘋牛、豬瘟、禽流感等症狀而引至集體死亡，足見眾生同在水深火熱之中，這所謂眾生濁。

人命無常，不由自主，人人皆知會死，在死之前，仍不斷貪戀虛榮，一旦死時至，所有親愛者，財物，甚至連自己之身體亦須捨離，祇有平時所作業相續隨心，隨業受報。凡有生命者皆貪愛生命，可惜壽命祇為酬過去因之短暫機會。死亡無可避免，這所謂命濁。

新年到了，願祝眾人自我檢討，除惡修善，人人慈心愛物，化戾氣為祥雲，同修福業，共享福報、無天災、無戰禍。人人能除貪嗔痴，付出幾許耕耘，贏得幾許收穫，知足常樂。凡有生命者都有感性的，待之以愛，必還報以情、若能不殺生、不食肉，和平相處，現世可得安寧，將來亦不互相殘害。至於人命在呼吸間，應善於珍惜，無忝爾所生，多結緣，莫結怨，時刻不忘佛之教理，遠離顛倒夢想，則身心常在樂境中。

阿彌陀佛之極樂世界，不是神力建設。經云「成就如是，功德莊嚴。」我們多修功德，共同努力，眾人善業所感，必得莊嚴之極樂國。

新年之願望，是送離五濁惡世，迎來極樂國土。

佛誕日的呼喚

佛誕又稱為浴佛節，許多佛教徒都舉行慶祝，把香湯淋在小佛像上，紀念佛陀的降生。其實，佛誕並不能當作是製造歡樂的日子，不能像生日會一般以唱歌聚餐來慶祝。那是一個很嚴肅的紀念日，每年此日，凡是佛教徒都要好好地檢討有沒有依教奉行。

佛陀的誕生是大覺者的出現，他在現實生活中引導人們擴大心量和視野。告訴人們生命的來源，是由過往行為的遺痕形成一股力量，引致這一期的生命，禍與福都是惡與善的反應。身體是酬恩報怨的工具，心理是享樂受苦的感領者。如流水的歲月，人的生理不停地變，環境亦不

斷地變，沒有留得住的人，也沒有留得住的事物，生活就好像放映中的電影，一幕幕地相續直至劇終。期間，缺乏智慧的人，不了解生命來去的過程，遇苦則怨，遇樂則耽。怨則恐其逝之不速，耽則懼其留之不久。茫茫然蹉跎歲月，臨命終時，才驚覺又害怕不知魂歸何處，那時悔之已遲。有智慧的人，明知生命及環境之緣由，苦樂皆由因果支配，利用此生修德，有信心將來會有好前途，則一生無怨無悔。

佛陀如何教人珍惜現在生命，利用此生？首先要有廣大心，凡在周圍之有生命者，都有前緣才相遇，可能是多生以前之親戚眷屬，雖然隔生不識，兼且扮演角色不同，仍要抱饒益他們之心，切勿懷怨害惡毒之念，以免錯誤傷害曾經是至愛之親人。

其次要有深遠心，不只回顧以往，更要瞻望將來。遇到恩深義厚的人，除感激之外，應信是前世結下的善緣，接受之餘，還須繼續令他們

留下好印象，令日後之緣更好更深。不幸遇到惡意加害的人，不必仇怨，可能是前世種下的禍根，現今抵消了，設法給他們善意的回應，把印象重新改善，以免日後再有嫌隙。能如是，不獨能解開心中結，無形中已培植將來的福報。

最後而又最重要的是平常心，是平和而又持之以恆的心。堅持一貫利人利己的原則，作為日常做人的紀律，不要一時衝動，初則熱情而精進勇猛，稍後則冷淡而懈怠退心。繫心靜定，不輕易被環境轉移，不任性，不放逸，謹慎修心設防，控制惡念和不善念。多聞善言，多看佛經，多思佛法，使智慧增長，堪能選擇何者應作及不應作。利用現前擁有之體力、智力、及多餘之物力，協助道場、慈善團體及老弱殘病者；去教育輔導迷惘苦惱者；濟助貧困者，盡力廣結善緣。

健康的人生，不要追憶已去不復回的歡樂而傷感，不要杞人憂天地

擔憂不可知之將來，不要過份期待將來無把握之幸運，不要怨懟目前環境不如人，不要浪費生命賦與的能力。但能審慎所言所作，避免對人對己有損的，從事令人現在及將來有裨益的，就是珍惜生命，利用此生。

佛陀教人們做覺悟的人。慶祝佛誕旨在提醒人們，年年此日，發出內心的呼喚，反省著是否做到真正的佛教徒。

種子

有生命者皆有能知覺的心，此心的性能不會隨肉體之死亡而殞滅。無論轉成何種身形生態，仍能相續不斷，活動不停。隨著時間遷流，從過去帶至現在，又從現在引到未來。

凡所有自發的思想，言語及行為過後必留下印象，連同接受到別人的言語行為所給予的印象，全部保留在心中，成為潛在的能力。經過熏習便勢力增強，遇到機緣成就，即引起反應果報，故印象又稱為種子。

此等種子常依心而存在，種子品類複雜，憑其善惡程度及其

質素優劣，形成各種生命有不同的性格及賢愚的分別。不過這些差別都不是永遠定型的，不同的潛能會因熏習而有增盛或退減，所以天才與白痴，聖賢與不肖，可以由後天的影響而有改變。

好多人忽略了心存印象的作用，胡亂的想，任性的做，隨意的說，以為過後可以不留痕跡，誰知點滴分明，絲毫無爽的保留印象。至於由別人所給予的印象，先經自己的貪嗔痴過濾後，始接受而加以保留，令到內心種子非常雜染不淨。其實留在別人心中的印象更為重要。主動權不在自己，別人也不會輕易忘失。故曾經令人有好感的，再見時即能互助互愛，有感恩，報恩，受寵，受惠等可樂的反應。若曾經令人生惡感的，再見時則相敵相憎，有報仇，討債，受損，受害等可悲的反應。

可知積福不是向外求，祇要時刻關注個人的意念和言行，善

待別人，避免令別人有惡劣印象，自然多人敬愛，無怨無仇。

修慧也不是向外求，一方面多聞博識，勵志禪修，悟理明心，自可智慧增長，消除愚痴障蔽。另一方面善為抉擇應作及不應作，避免墮入邪知邪見，自然能多才守道。

種子之栽植固然重要，熏習亦必須非常審慎。由於心內種子因素不同，受善的熏陶，可令善的種子勢力增長，從而行善修德。若遇惡的熏習，令惡的種子發芽生長，則會作罪為非。

有些人曾受良師益友的指引，聞經誦典，早已種下善根，一旦遇殊勝因緣，發心務道，初時精進之熱誠，簡直可以有頓超三界之衝勁，此乃善種子的促進力，假若持之以恆，當可指日有所成就。可惜潛伏的貪嗔種子未除，若禁不住色聲香味觸的誘惑，心隨境轉，則又懈怠散亂，胡作妄為，可知惡種每每成為修行的絆腳

石。

修行者一定要從看管心態方面下功夫。須知心如戰場，善惡意念經常交戰。善意勝利則惡念低頭，即奉行善業。倘不幸惡念勝利則善意失守，即作奸犯科，故防意如守城，不容疏懈。

護善防惡之最佳武器是慚愧心。常懷慚恥曾作惡業之心，懺悔永不更作，可削除惡種之勢力。能崇重賢聖，愧不早作福慧，發奮勤修，可令善心堅固。

東蓮覺苑一年一度之齋戒大會，正好為修行者提供殊勝因緣，令受戒者認識內心種子的力量，精勤發展善的潛能，使惡種無由得生。則菩提道上可以馳騁縱橫，毫無障礙，有願能成。

齋戒大會

五月中旬東蓮覺苑首次舉辦為期七日的齋戒大會。恭請來自香港的永惺法師，願西洋師，美國的妙峰法師，了知法師和居在本市的果明法師，學戒法師，連同八位女法師，傳授五戒、菩薩戒、八關齋戒和沙彌戒可以守短期七日。大會期間，從早到晚課程密集——早課、習儀、說戒、佛學講座、迴向、習禪和懺悔。完全是為在家佛徒而設的集會。

佛在世的時候許多人都想隨佛出家，但礙於家庭環境與責任，不能如願，以致非常懊惱，於是佛勸令在家佛徒，每月抽一日

或多日時間，全日留在寺院中由僧尼帶領修持清淨梵行，這就是八關齋戒。時至今日，有希望在守八關戒時剃髮穿僧服，受沙彌戒，真正體驗出家生活，經短期出家後，可以捨戒而回復在家人的職守。

在家佛教徒不似出家佛教徒可以全心一意地清修。他們在社會上工作，接觸不同層面的人，即使那些在家料理家務的亦是應酬多多，往往會遭遇到不如意的事。例如；有禁不住物質的誘惑，與別人比較之下則嫌不足而起貪婪；有受到委屈和不公平待遇，或因有求不遂而起嗔惱；有看不過眼那些邪奸者得勢逞強而感到無奈；有懷才卻得不到賞識則慨嘆無能；有受了權勢支配而辱沒了尊嚴則產生自卑；凡此種種心態都足以令人對自己的優越潛能及存在的價值失去信心，跟著很多無知的幻想悠然而起。層出不窮的煩惱壓力

會把人壓得透不過氣來，他們在精神上確需要有抖擻的空間，同時亦急需有冷靜的時間。

齋戒大會有如提供苦惱者的清涼劑，消沉者的強心藥。早課時的發願，可以重新燃起發心學佛時的熱忱與初衷，誓作眾生不請之友。佛學講座時聽聞佛法的開導，迷則煩惱悟則自在的唯心道理，有若醍醐灌頂解開心中千千結。法師說戒及儀態訓導，多番提示應作及不應作之律儀，令人有所遵循。下午迴向讓各人表達修心修行的理想，不在乎自求多福及自求解脫，唯求學佛利他。晚上習禪可以靜心反省，對應作的是否未盡全力去作，起慚愧心。睡前懺悔可以檢討曾否作不應作的事，有則懺悔。

如是集體勤修，經一日、三日或七日，自然將貪欲、嗔恨、無知、我慢、懷疑、偏執都漸次滌除。到重新投入社會的工作崗位

時，人會似脫胎換骨地振奮，足以恢復佛教徒應有的本色——仁慈厚道，寬恕同情，莊重知禮、穩定無誇、勤奮負責，更兼充滿了活力、信心和勇氣。

人是受熏性和可轉變的，多作善的熏習，會從惡轉善。若經久不作善的熏習，則惡的性格會出位揚威，所以人類要按時受齋戒洗練，留住了善心而降伏惡意。

齋戒大會不同一般禮拜儀式，對開智啟蒙，排除煩惱方面具有敦促性和鼓勵性。對待人接物，互助相依方面具有諒解性與和諧性。所以參加者都得到不同程度的受用。

解縛

人的生活除了解決衣食住行維持身體上需要之外，更要關注內心的情緒。既有健康身體，亦能心情安謐，才是愉快的人生。

物質上的富裕或短缺，聰明或愚魯、高貴或平凡，都不能完全左右內心的情緒，所以各階層的人，同樣會有喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲等情緒變化的壓力，使精神受到困擾和束縛。

精神困擾的原因，是由於心的作用太複雜、太廣泛所引致。心是超時間性的，有記憶過去和緬想將來的能力。能夠懷著過去很久遠的印象，可以經學習成為知識經驗，經接受薰陶成為性

格；可以記憶可愛的人和事物而產生懷戀；可以記憶可惱的一切而產生怨恨；可以瞻望遙遠將來的成就而有憬憧；可以想像未來的困難而有憂慮。

心是超空間性的，人在此方，心可漫遊四海，對遠方的人與物，起種種牽掛、幻想和期望。

心有與生俱來的自私習氣，因而自我觀念極強，重我輕他，我是他非，影響對人對事物的評估，產生傲慢與嫉妒。

心是知覺的樞紐，感官對環境中的人物，祇有直接感覺，作出生理歷程上的初步反應。意識卻依此繼續進行心理的歷程：根據已往經驗，自我的愛惡，當時的注意力，心態的傾向，現起種種心像，然後對面前人物作出認識評估，這心像是非常個人和主觀的，變化無定的，由此而引起愛惡之欲取欲捨，更因取捨得失而有喜怒

哀樂種種情緒，這些情緒非常飄忽而又不穩定。

心能獨自思維，隨時從記憶中搜索種種印象作為資料，構思龐大計劃，發明高科技。也可創作文章著述，亦可發動言語行為，許多時亦有負面的作用。

心不僅在自我的心理歷程中活動，更會超越界限去揣測別人的心態，及假定他人的意願，致產生很多不必要的誤會，從而自作種種自惱惱他的煩擾。

由於內心活動範圍的廣遠，也日以繼夜地沒有停息，若不作理智上的安排，任由它無條理的亂動，會令人心不斷有迷戀、記恨、幻想、憂慮、迷惘、傲慢、妒忌、猜疑等紊亂狀態，而情緒上亦起喜、怒、哀、樂等變化的激動。不僅令人精神上受到困擾和束縛，從而發動的言語行為亦因失調失控而做成種種罪惡。

要解除精神上的束縛，佛教人多認識自我，從心的教育做起。

首先尋找到人生的目標，最好以學佛自利利他為守則。務求自己能達至無煩惱，內心平靜安和，然後透過待人接物，適當地表達平靜心境的柔和與理解，引導及影響別人，使領會到，感染到平靜心境帶來的自樂及可使別人得樂。

其次要靜坐，反觀自己內心活動的情況，心的活動太活躍和飄忽，不容易一時令它靜止，祇是作適當的調節和控制，使不要太散亂和妄起惡的念頭，時時刻刻，明明了了，知道心念的起伏，如幻影，如泡沫，如電閃一般地飄忽，不要輕易為此而動情緒，更不必庸人自擾。

最後而又最重要的是慧的抉擇，要善用心各種能力。有記憶力，用以聽聞法理而思維實踐。有想像力，用觀想來集中注意力，心靜如無波之水，和諧而平靜。知有自私習慣，覺悟到自私會令人分彼此，會帶來種種煩惱，在這方面加以警惕，提防犯有這種錯誤。心有起心像之功能，既然心像是自起的，主動的，何不引令起善淨的影像，從好的方面看一切，創做自己的內心世界。有思考力，應思量如何善己善人。有推想別人心態的能力，應將自己對真理的體會，儘量去適應、溝通、諒解，真誠地感化別人。

佛教的修行，主要是檢討自己心念的收與放。法句經云：「念應念則正，念不應則邪，慧而不起邪，思正道乃成。慎言守意念，身不善不行，如是三行除，佛說是得道。」若能皈依佛作為人生的守則，再修靜定檢討內心的活動，更用智慧去抉擇何者應念何

者不應念。起應念之正念則心量如海闊天空，起不應念之邪念則狹隘自閉。起應念之正念則慎言而又不行不善，這是真正的修道，亦是邁向解除精神上束縛之大道。

解結

佛經說修行人得到多種利益中，有「盡諸有結」這一項。

在人生中，人人都有難解的問題，形成了難解的結。同是人，際遇有不同。同樣努力，成敗有不同。同付出感情，反應有不同。為的是什麼緣故？不期然就聯想到有一種無形的力量、暗裡主宰著。在得者無厭和失者無奈之間，發生很多煩惱，於是向這冥冥中的主宰尋求答案和幫助，引起了對宗教的狂烈信仰，製定各種祈禱的儀式。

佛教認同有一種無形的力量，這就是每人自己的心力。首先

要明白自作自受的因果律安排，不會怨天或神的作弄。但在日常生活中，人與人之間相處所發生的問題，更複雜難解。

一般人祇曉得怪責對方的不是，從來不去反省如何對人。祇感覺到不滿對方令自己煩惱，也不去切身處地為他人想一想。凡事不會是單方面的，可不可以先檢討自己。例如：

別人態度不恭敬，是不是由自己我慢所慫恿的反射。

別人說話不中聽，是不是由自己假定了對方的動機。

別人競爭有威脅，會不會是自己有貪心獨奪的野心。

別人的感情冷淡，會不會是自己付出得少而苛求佔有得太多。

別人的惡劣反應，有沒有衡量自己對他刺激的輕重，和體諒

對方的情緒。

別人的拒絕請求，有沒有了解對方的能力和處境。

許多紛爭，有時自己也難辭其咎。由此所引起的心中結，自己也有責任去化解。放下了我的自私心，多些尊重別人的感受，自然有饒恕的美德。要知同是在生死輪迴中的人，各有各負有因果的責任。若有人對你一點好意，就要感激，不可要求太多。任何人都沒有一定要對你好的義務，除非你曾經對那個人有恩惠而那個人又自願給你回報。能夠常常放大心量去待人，定能減少許多不必要的埋怨和不滿。對人會謙虛、豁達、無爭、珍惜緣份、關懷、體諒等。內心充滿慈與愛，再沒有容納心結的空間。

至於佛教的祈禱儀式，都集中表達感謝佛陀的教法，使能增

強自己的信心，得到鼓勵去發揮內心的力量，自己去主宰自己的幸福快樂和消除苦惱。因受佛陀的啟示，了解到對人對事的觀感，是先由自己起了心像，再由自己去感受，然後引起種種情緒。所以自己不起負面的心像時，就無從引起憂悲苦惱。

佛教徒要多修功德，所謂功德，嚴格看守起心動念，不要妄起心像自尋煩惱為功。常持正念，心像中充滿仁慈、同情、喜悅、不計較為德。這些功德，別人是不能代勞，自己不修，別人是無能為力。所以說一切心結由自己結，要解也得由自己去化解。

人情話

近來世界各地發生不少災禍：風災、火災、水災、地震、戰爭危機、恐怖活動、金融風暴等，做成很多人命傷亡，財物損失，家園破毀，社會不安，百業蕭條，發展停緩，失業率增，甚至禽畜也發生瘟疫。致使人們都在恐怖、痛苦和憂傷之中。

從佛教的角度看來，這是因果律中的共業所感。各人在過去作了相似的業力，現在同時感受到相同的報應。其中未有作如斯業力的，即使在災區內亦能倖免。記得豐子愷先生在護生畫集中有兩句話：「欲知世上刀兵劫，但聽屠門夜半聲。」作業受報是很公

平而不可避免的。

往者不可諫，現在和將來又應如何安排動向呢！每當面臨災難的時候，多人因喪失財物、失去親人而受不了挫折，意志消沉或甚至輕生；有因債務纏身則挺而走險；有因刺激狂亂而引家變，這些都是在痛苦中加深了對自己的傷害，而不是解決的辦法。

財物雖然是生活必需，卻可豐可儉。一件很平凡的物品，當你認為可貴時，它就很不平凡。親人的聚散是基於暫時的緣份，相處時間的稍長或短暫，遲早總要分離的，不可求其永恆。人的生存，本來就是獨立的，一方面接受因果的報應，沒有人可以代替受罪和享福。另一方面要發展自己的潛能，才足以應付目前和創造將來的環境。生活的意義是有智慧，有理解力，才是精神上最可貴的資源。知道怎樣主宰自己的情緒，幸福就在自己的手中。縱使所遇

的經歷是何等可怕，總會過去的，讓時間証明一切是如夢、如幻、如朝露一般的逝去，不會停留，過去的讓它過去吧！人們要從逆境中取得教訓，雖然無力扭轉災禍報應的降臨，卻有力把握心中苦樂的情緒去接受。可將刺激化為力量，從自心中創造自己的世界。

理想的世界，生活是充實的，假如心中充滿慈愛，人人都是可愛的親人，則不愁孤獨。祇要肯獻出能力，工作上不要自私，生活會多彩多姿。若多為他人作出貢獻，則友誼和好感充沛了生命的意義。這種富有，將會永遠留在自己和別人的心坎間，不會被破壞和侵佔。

不明白因果道理的人，遇上困難則消極怨懟，遇到順境則盡情享樂，同樣是浪費生命力和虛耗時光。正信的佛教徒，會好好利用一期生命，多作心性上的檢討，不作惡行、不擔心將來會受惡

果。面對過去因所招的惡果時，會堅強地有耐力地去應付。知道修心可創造自己的幸福，修行可以減少作業，再不種惡因。

《蓮覺》出版已經有兩年多了，正如創刊號的引言所說，本刊宗旨是希望以佛教道理來引導人們信佛，使人們淨化內心，從日常生活實踐中求進步，可以有效地面對和解決生活上的問題。現在仍然朝著這方向努力邁進，希望佛教大德，多在這方面給予支持與指導。

潛能與動力

我們在相續的生命源流中，有悠久的過去，所有由思想行為所遺留的印象，累積心中成為潛能，遇上適合的機緣，即引起反應。不僅為引起生命的原動力，亦為智愚與禍福之基因。

佛陀的教育是要我們在日常生活中發展良性的智慧潛能，對事物有正確的認同和判斷，成為很精明的觀察力。在人際關係中發揮慈愛和同情心的潛能，容納別人和尊重別人的感受，成為重要的社會能力。所謂修福修慧，其實是發展自我本有善的潛能，充分表現人生的真價值。

發展潛能是需要動力，是生命的活力。生命原是身心的組合體，許多祇曉得從衛生、營養、運動和醫療上去照顧身體的健康，而心理的健康則被忽略。殊不知身體的健康卻受內心情緒的影響，近代醫學研究証明許多負面的情緒及心理的壓力，若不善於控制和表達，會引起多種疾病，例如：血壓高、心臟病、胃潰瘍、抑鬱自閉或暴力傾向等。故心理健康要特別關注。

我們習慣了妄想雜亂和愚痴的執著，成為發展善潛能的障礙，為了加強心理健康，所以佛指示要培養五種寶貴的力量：

(一) 信力，首先要定立目標，避免猶疑不定。信佛的智慧和德行是理想的榜樣，信佛的言教要實踐奉行。更重要的是自信有能力學習和達至佛的境界。雖然長時間內一定會遇到

困難阻力，但不懷疑退縮，認為挫折是取得經驗的訊號，助長信心。

(二) 精進力，即自強不息，不斷向自己挑戰，在人生充滿荊棘的途程上，能否經得起考驗。不斷地競爭，而競爭的對象不是別人而是自己，要力求向上，嚴格地檢討是否一日比一日進步，曾否用最佳的步伐走向理想目標。

(三) 念力，一切語言行動，皆以心念為先導，故必須注意心之動向。佛有四種安住心念的指引：(一)念身體組織新陳代謝，不要為身而起貪慾。(二)念感受情懷擾攘不定，苦樂原可自己把握。(三)念心情轉動快速無常，要加意監管。(四)念一切事物無固定性，不可期求永恆。法句經云：「念應念則正，念不應則邪。」安住正念則力能面

對一切環境，不被轉移，亦不受邪惡誘惑。

(四) 定力，散亂是修心過程中最大的困擾，收拾散亂要靠禪定。集中精神在一特定的對象上，訓練「止」的工夫，將心念凝聚成為一股銳利的覺悟力，摒除一切無建設性的妄念。

(五) 慧力，靜坐的止是不讓妄想來擾動清明的心。若單靠止是不足以發揮智慧，要提起正念而「觀」。擴大觀察的對象，讓正念充沛洋溢於日常生活中。使每一經驗都由正念引領著，提升抉擇力，無論在個人意識上、工作或家庭上遇有種種問題，在慧力的指導下，很快迎刃而解。更能分辨何應作及不應作。

這五種力量是各人自己去訓練的，有幾許力量即發展幾許潛

能，而力量的本身亦將成為未來的能量。

佛教徒既要珍惜自己好的潛能，更不可忽略修持五種寶貴力量。

修行與修心

要想引導人學佛，若單從理想目的說，學佛可以成佛，則不大吸引而且不容易令人有興趣去接受。若改從實用過程說，謂可以提供離苦得樂的方法，則一定大受歡迎，紛紛追著要求指導，因為這是人人的切身問題，急著要脫離苦惱。

佛教是教人從內心深處解決問題，可以令人離苦得樂的教法。可惜有些人把佛教的離苦得樂，當作是將來死後可以離開這個苦惱世界而得生極樂世界的資糧。這種想法既容易使人厭惡這個世界，覺得人生無價值，被誤解為有消極的傾向，更忽略了佛教是要

人們滅除目前內心的痛苦，獲得當下即能見效的快樂。

假如信佛修行，只側重儀式或參與求福的善舉，不去思考，不去探索，不去了解，不去體驗，是不足夠的。因為仍然讓貪慾、嗔恨、傲慢、嫉妒等念頭不斷在內心飄浮著、纏繞著、操縱著，行為是被動的。憑著貪嗔等操縱著的行為，望向覺悟、解脫、自在等目標，實在距離很遠。

迷惑，束縛和痛苦，這些都是情緒和感覺的問題，是心念的訊息，要放棄和解除，應該從修心方面著手。修心有賴於靜靜地反省觀察。

初步靜坐尋思，會發現意識狀態非常複雜而混亂，許多人因而生起害怕。其實這些現狀並不是因靜坐而起，平時一向都是這樣雜亂的。不過因靜坐才觀察到。此時極須要繼續保持靜定，作進一

步的探索，窺探這些意念的來源及其狀態。因而了解到這些意念，快速地流動，來去無蹤，閃縮而又飄忽，沒有實在性。終於體驗到所謂喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，只不過是心中飄浮不定，轉眼即逝的幻象。恰似海水遇風，隨風力之不同，起浪、波、泡、浮漚等各種假象，一切都不是水的本來面目。

當清楚地知到意念的虛假不實的動態後，它們都是過客，不是心的本體，不能代表我，就不要拈惹它。一旦被這些虛妄的意念牽引，則自私、愛慾、害怕、憂傷種種煩惱相繼生起。故對付這些意念，無須刻意制止，亦不追隨接納，這樣方能放下執著。

所謂迷，是被虛假的念頭操縱著。喧賓奪主地，令到人我的局限，貪嗔的束縛，長久以來佔據著內心，於是人生觀變得徬徨、苦悶，若能持續地將注意力集中，作更深入的觀察，促使分別心從

如夢如幻的錯覺中清醒過來，自心仿佛已溶入在太空中，感到前所未有的無限與自在，這是解脫的境界。

解脫不是寂滅，有心就有思想，而是開拓內心的精神領域，以便發展無限的自我潛能。迷時被貪嗔製肘，悟時則慈悲喜捨無所罣礙。對世界對人類都有不同的看法。清醒的內心與生命力合作。使生活過得更有意義。推廣心量破除自他厚厚的屏障，容或一時未能全部推清，畢竟心扉開放了也減少很多隔膜。行為上的表現；關心別人而給予適當的援助，他人快樂時自己也快樂。寬恕和憐憫別人的過失，毋令人難堪自己亦無積怨。不自矜誇，也不貶抑他人，沒有挫敗感，也不會生氣或憂鬱。心量愈開放，視野愈廣闊，心如大冶洪爐一般鎔解一切，再不留下那些鏗而不捨的情結。這是真的自在安樂。

同是一種行為，由於主動的心境不同，不只效果報應不同，而苦樂的感受亦大有差別。佛教人修心，主要是將所有修行，都導向內心離苦得樂。

收穫與播種

人們每日都在接受收穫與播下種子的方式中過生活。面對種種遭遇，起感受，思想行為作出自動的或互動的回應，與此同時，在自己和他人心中留下了印象。

遭遇是接受收穫，有幸有不幸，包括很多方面的。身體上，有健康、有美貌、亦有病弱、有醜陋。感情上，有被愛寵、婚姻美滿，有受尊敬，亦有被嫌棄、失婚失戀、遭人鄙賤。環境上，有富貴榮耀，亦有衣食不足。事業上，有助力多而成功，亦有阻力多而失敗。

不同的遭遇自然有不同的感受，有樂亦有苦。健康美貌的則舒適愉快；病弱醜陋的則痛苦自卑。受愛寵尊敬的則欣然自在；被嫌棄鄙視的則哀傷難過。富裕者則歡樂暢懷；貧乏者則憂愁焦慮。成功的則高興開心，失敗的則沮喪困惑。

因感受而引起內心思維及複雜的情緒，源於本來自我觀念的擴展，自他之間要比較高下，事事要求我比別人優勝，加以受貪嗔痴慢疑的心態干擾，作出種種行為：無厭足地去追求自我想接受的，不一定量力而為（貪）。求而不得則自起忿怒或嫉妒他人（嗔）。不明白所以有不同遭遇的原因（痴）。認為自己應該要得到最好的（慢）。懷疑自己追求未盡力，或受到別的阻力（疑）。無論幸與不幸的人，都因此在自己和別人的心中留下印象，恰如播下種子。

佛教說明人有差別遭遇的原因，是由各人先前的言行所引致。遭遇等如清償債務或收受債項。凡所作為等如貸出款項或欠負債務。貸者有收益之權利，欠者有償還之義務，只看時間的遲早。

受報於現在的易於稽考，如遇不到機會，要等待將來才發生效應的，則不易了知。看到許多人接受與生俱來的禍福，看不到與今生的行為有絲毫關係，當知這是先前未及報應的遠因所引。受報的同時，繼續作何等因，又將引發將來同類的報應。

循環的因果律，提醒人們警覺到言語行為的責任。若人能尊重別人的生命，不殺生食肉，不僅容貌可親，又可保持身體健康，亦不致遭受報復和加害。

若人能尊重別人的感受，不令人難堪，大量容人，化敵為友，可以減少許多自尋煩惱的感情困擾，真心愛人的人，自必為人

所愛。

若人能尊重別人的權益，不作非份強求，不巧取豪奪則不會犯過。知足則無所貧乏，有德即感到心中富有。

若人能尊重群體的和諧和福利。參與造福社會人群的事務，以別人之快樂為最理想的快樂，遇有善舉則贊助玉成。到自己有需要時，定得多人幫助，益友合作，有願能償。

那些只顧自己而不尊重別人，又無法克制自我衝動情緒的人，勢必引來負面的果報。

明白因果緣起的道理，遭遇逆境應無怨懟，反加強自我檢討，懺除過惡。享受順境應知得來不易，宜加倍珍惜，努力從善。切勿以為一切由前因註定，消極地等待果報安排，期望坐享其成，或坐以待斃。應積極自修利他，前途是靠自己現在開拓和改造。

生命不過是心識和軀殼的暫時組合。人們每每假想以為有我。為了假我而爭取物質享受，不知凡所經營，只能在今生受用。一旦心識忽然離去，生命結束，一切皆不復能擁有。唯有留在自己和別人心間的善惡印象，會被帶到未來而發展。

能覺悟到這一點，生平不受貪嗔等操縱，多為他人著想，結緣而不結怨，自可安然地接受收穫，智慧地播下種子，不再被煩惱磨折而浪費一生。

寫照與指引

「蓮覺」一讀者問：「佛教說無常、苦、空、無我、是不是極度悲觀，厭世和消極的論調？」

答案是否定的。「無常」與「苦」是人生事物的寫照，「空」與「無我」是人生觀念的指引。現將這四個名詞加以解釋。

「無常」是指現象界中一切人的心理，生理和一切物理事物，都在不停轉變中，無永恆性。

就人的心理說，智商方面，經學習可不斷增長，若不學習則變為愚鈍。思想上，意念如潮湧，一波一波的擠來攘去，有時策劃

經營，頭頭是道。有時鑽入牛角尖，困礙重重。情緒上，有修養時則和藹可親，任性時則衝動驚人。

就人的生理說，由幼而長，發育長成。由長而老，氣力漸衰，又或由弱轉強，或由健變病，直至死亡。

就物理說，多種原素與條件配合，則顏色形色作用，各有特殊貢獻。時移境易，有故障遇衝突，則破壞不存。

就事情說，辦事者有助力則成，遭破壞則敗。

佛說「無常」，祇說明現象界中一切人情事物，無一不在轉變中，人最終會由生變死，事物會由成變壞空。是如實的描述，不誇張、不虛構，又稱為實相之理。

「苦」，並不單指哀傷或慘痛。凡人皆有偏重自我的傾向，故生活中一定希望我比別人強，我比別人勝的心態，於是引起一連串

的煩擾：

追求：在權力方面，要求人權、主權和控制權。享受方面，要財產富裕。社交方面，要名譽，恭敬。

競爭：人人都追求想得到最好的，於是有對手有競爭。

壓力：千方百計要爭到目標，戰勝對手，心中自然有沉重壓力。寢食難安。

嫉妒：得失多少比較之間，耐不得他人的優勝，滿懷妒火。

內疚：為了得償所願，會不擇手段，有時事後反省，錯用了心思，怪錯了好人，錯失了機會，內心暗自責備不安。

憤恨：所求不順意，自怨，忿恨，或遷怒他人，有如火燒心坎。

擔憂：已擁有的，擔心會破損，被奪或失去。未得的又擔憂能否成功。

猜疑：懷疑自己的價值，信心動搖，氣餒。又或懷疑別人有惡意，有陰謀，樹立了假想敵。

沮喪：在親情、愛情、工作、社交中，任何一方面失意，都會心情抑鬱，提不起勁。

哀傷：至愛的突然生離死別，心痛如刀割。

這些心態，人人都會有，問題祇是有輕有重，或隱或現之分。有時你覺得幸運，成功達到某一種願望時，心情很快樂。但這

些快樂的感覺很快會消失。即使名成利就，隨之而來的，或樹大招風，惹來妒忌。或高處不勝寒，應接不暇。況且人心難滿足，跟著又有另一追求目標，再度展開另一番角逐。至若遭逢不如意事，面對難關重重，雖然不斷招架化解，可惜每一次渡過難關時的輕鬆，很快又被面臨另一度難關的憂愁所取代。

人生無時不在追求和接受挑戰中。佛說「苦」是一切享樂人與受苦者同有的煩惱。是人的心理不安的狀態寫照。

「空」並非說什麼都沒有存在，空虛無有。祇是進一步解釋「無常」的原因。

「空」是闡明因緣果報的原理，龍樹論師依阿含經緣起性空之義，在中論說「眾因緣生法，我說即是空」。說明一切有生命者與無生命的事物都由多種因素及多種條件組合而成。因之功能若與

條件或機會配合時，則有反應之果報出現，無獨立性。果出現之後，並非一成不變，可以經熏習而增益或損減，又可以加強或減弱，無固定性。所有經由因緣引生之果，不會常住，無永恆性。無獨立性、無固定性、無永恆性，故說為「空」。

人之有生命，生在誰家，處於何等環境，智商有慧愚之分，情商有善惡之別，緣有愛憎之差，皆由各人在過去多生中，種種所思所作的印象，留在自己心中的，成為性格及智愚之因。留在別人心中的，成為恩怨關係之因。人生中很多複雜的因果報應。因與緣合則報，報完即了結，不會久留，故人之際遇，有如戲劇般一幕又一幕地接續，又如流水般的消逝，不再回頭，如幻如夢。

一切事物，不離成、住、壞、空的變化。成與得有其因，失與壞有其緣，並非一人之力有所作為，故因緣之理，顯示無常，無

常之狀態，會悟真空。空說明緣生之理而顯無常，令人面對樂境時不要貪戀或期求永恆的存在，致有所失望。面對逆境時不要以為沒有轉機，應發奮圖強。故「空」理使人對於接受環境的心態，有積極和正面的指引。

「空」一方面說無常，另一方面肯定因果之重要性，凡有因必有引果的功能，不會錯亦不會失。故具有濃厚的教育意味。

首先教人認識自己，原是為酬業報而來生人間，前有過去，故擁有無量的潛能。後有未來，有數不清等待完成的責任。

其次教人接受自己，此生享有多少福報，是自己以前所修積的，追求的目標要符合實際程度。受多少折磨，也是自己以前所作的罪業所引，要有勇氣承擔和懺悔。

最後又最重要的教人訓練自己，對自己的潛能，不好的讓它

棄置吧。好的要有信心發展。有好的理想，經過努力，遲早會有好的成就。凡是從經驗中得來的知識，不會白費，儲藏起來有機會隨時運用。縱使遭遇若干困難，都要甘願接受挑戰和經得起考驗。人要從自己努力得來的成果中取得滿足，不要抱怨別人得到的比自己多，則幸福快樂常伴我心中。

總而言之，緣生之空理，在崎嶇的人生運程上，會有鼓勵和安慰的作用。

「無我」並不是沒有自己這個生命的存在。是針對「苦」的根源而說。人本來無苦，但誤解這因緣組合體的生命，以為有實我，起自私的偏差，重我輕他，心態不平衡，引來種種苦惱。「無我」是消除為我而引起的苦惱。

「無我」是說所有的人，同樣是由過去所作的因而感到現在一

期生命的果。孤孤單單地出生，一切都依賴別人照顧，享福與受苦，被寵與遺棄，端視乎各人的前因與所結的人緣如何而感召。同在生死輪迴中，有生必有死，不應有自我驕傲或歧視他人。各人都有不同的優點，有不同的能力貢獻，才能組成這個多彩多姿的社會。宜互相愛護，培養同情心和體諒心。認可別人的重要性，學習尊重別人的感受而多為別人著想。打破自我和他人之間的屏障，消除對立與仇敵的偏執，表現「無我」的精神。若人際關係和諧，被群眾接受，可以互相影響，得到好的鼓勵，自然自信心加強，得到支持助力，則充滿熱情和勇氣，做起事來，成功率可以事半功倍。

「無我」令人破除自私的偏差之後，則充滿慈愛、同情、樂觀、和諧，代替了內心中由我執而起的苦惱。

若人知到「無常」與「苦」的現象，從而體會「空」理，在思想上起正面的鼓勵性作用。進而豁達到「無我」境界，則待人處世行菩薩所行之道，成佛可期，切勿誤為悲觀與消極的言論。

對美國集體自殺事件的觀感

一九九七年三月底，在美國聖地牙哥發生一宗稱為「天堂之門」教派集體自殺事件。自殺者中有女子二十一人和男子十八人，年齡多數是四十多歲。

這教派當時在網絡上發一則聲明說：「海爾波普彗星的臨近，是我們一直等待著的標誌，我們高興地準備離開這個世界了。」自殺者很多是電腦程式員，他們相信自己可以追隨該彗星而到達他們的理想世界。

從這些自殺者的背景看來，并非因為物質缺乏，而是為了心靈空虛，並誤受錯的指引，致急於離開這個世界。

人是脆弱的故需要合群。年幼要父母的照顧，師長的領導和同學的互勉。若缺乏任何一種溫情，都足以在人生歷程上留下缺憾的陰影。及至踏足社會，更須賴朋友的互助。可是由於各人際遇不同，失意者，渴求有傾訴對象，但礙於自卑心作祟，提不起勇氣，而把煩惱埋藏在心底而苦悶。成功者，又覺得自己高人一等，不願與人為伍。無論自卑或自傲，都可使人變成孤僻而寂寞。所以年青人很容易有心靈空虛。久而久之，演變成爲苦悶與不耐煩，產生追求另一世界的幻想。這種心態很自然成爲一股宗教的熱枕。當時若遇到富有道德教育性的宗教，可會成爲熱心積極的救世者。

不幸遇到思想偏差而又有領袖慾的人，一方面認同厭世者的思想，謂此世界無可留戀；一方面又迎合超昇更高境界者的幻想，刻意描繪另一世界的存在，用大家長的姿態，甜言密語吸引對人生

目標迷惘而失落的一群。先教唆盲目的服從。然後用軟硬兼施的手段，以結束生命作為跨越世界的捷徑，於是演出集體自殺的悲劇。做成許多家庭的不幸，形成社會的不安，此風實不可長。故選擇宗教要非常審慎。

佛教是教人離苦得樂的。在現實生活中，以改善心態來達至「已樂樂人，不自苦也不苦他」的理想。

首先以慈愛的心態作為已樂樂人的基本，凡事主動比被動為有把握。「被愛」固然有福，但別人的感情或物質的賜與是不可強求。「能愛」亦不失為樂事，用愛心去待人，可以表現到人的德性令生活更充實而愉快，多做幫助別人的工作，會覺得生命更有價值。

其次更以悲憫心作為不自苦也不苦他的前導，戒條中的戒

殺，不祇不可以殺人，亦不可恣殺物命，更不容許自殺。生命是因果律的安排用以酬還過去生中的恩怨關係，也提供創造未來的機會。若在未了結恩怨關係之前，不能忍受不如意的現狀，或急於希望轉變好的環境而自殺，一定會引致負面的效果。因為自殺和勸人自殺在內心中已種下多一分殺的罪惡，再生時的生命，環境與智慧，必比今生更不如，除了繼續接受未完之果報外，更喪失創造美好將來的機會。

其實人與人之間，或施或受，和睦共處，心境常在樂中，何必急求去離。若能多結善緣，將來再生，必定有好的去處。

佛教的解脫，是心的解脫，不是脫離軀殼的解脫。

感到心靈空虛苦悶者，欲想提升生命的價值，應多了解佛教的正確教理，明白離苦得樂方法，毋負此生。

外在的成功與內涵的成就

外在的成功

一般人將一生的時間和精力，去追求感情金錢、和名位，認為這些可以帶來快樂、娛樂、經濟上的安全和良好的生活環境，稍有所得時，在別人眼中看來是成功的，幸福的。然而他們的內心是否真正感到幸福和值得羨慕呢？

人的心態是矛盾的，生活的目的祇是不斷去追求快樂，不錯，感情，金錢和名位在生活確佔了一個重要的地位，問題是要知道怎樣去處理才沒有反效果。感情方面，愛與憎祇是一念的轉變，

可隨情緒不定而變，或不善應對而失，會帶來很多難解的心結。金錢方面，已經擁有的不會去珍惜，應用而吝嗇不用，恰如貧窮者想用而無可用一般地可憐，有時為了保管和希求增值，不斷地勞神擔憂。名位方面，未能真正享受到得的快樂，卻嘗試到害怕失落的痛苦。雖然求快樂而得煩惱，但仍不斷去追求，這就是矛盾。

人的心態是徬徨的，人生總有死亡的一天，死亡是有生命者最平等的遭遇，無論貧富貴賤都要經歷這一關，一想到一生勞力辛苦得來的一切，祇是虛榮，更擔心到不可見的將來，現有的不能帶到來生受用，未來從零開始時，環境會是怎麼樣，到時祇有難捨與無奈，想到面臨死亡，更徬徨不安。

所以說，外在的成功，是別人眼底的虛榮，不實際的，不是真正幸福的。

內涵的成就

說明外在成功的虛幻，並不教人沮喪地無欲無求，放棄一切工作，毫無進取心。說明人命無常，也不教人消極恐懼而抑鬱不歡。祇為要清楚地指出，真正的幸福是內涵的成就，佛陀教人智慧去認識真理，從實踐去培植福德，用智慧福德來充實內涵。

在佛教的熏陶下，人們內心的智慧認識到現象的一切，時間不斷遷流不息，人的生命流中亦有過去世，現在世與未來世。事事物物都要有助緣才可成，亦會隨著時間遷流而變異壞滅。尤其是知道人與人之間的恩怨是有因果律支配著，不要漫無目的地去放縱貪慾去追求，首先要認清人生的目標和怎樣處理自己的心態。

人生的目標，是要儘量發展自己本有的潛能，無負此生，要學習、研究、了解、工作、行善、結善緣。一切所作所為依因果律

看是沒有白費的，若即時有好的反應，固然開心，縱使反應不好，仍須繼續努力，成功非僥倖，要靠助緣，並不是人人或時時都有好的助緣，因為人人都受不同的過去所影響，但不必因挫折而失望，現在過後，還有未來，眼光放遠些，人就會積極從善，把握機會創造未來。

有智慧的人，不會追求超過自己能力所能得到的，效果不如理想時，則自我檢討作因時是否未盡全力，明白因緣果報之不可強求，不獨能精進積極，更能隨緣安心。

佛教人正當培福的方法，首要破除自私，自私是最損福而寂寞的。自私的人祇希望別人對他好，而吝嗇給予別人好處，到頭來沒有人會對他好，也沒有人肯親近他。現在如是，未來世也如是。

奉行佛教的人，在與別人接觸時，謹記著為別人著想，本著

菩薩的慈悲令人心樂。傲慢而自恃的人，會遭人鄙棄，謙虛而態度好的人，才會令人恭敬。

人若能知足，安於目前所擁有，認為這是自己努力的成果，那就比任何人都富有。能不斷工作，結善緣，培福，那就比任何人都富有前途。能慈悲待人令人愛，那就是享受最真摯的感情，若有忍耐而謙虛的人得人尊敬，那就是最崇高的品德莊嚴。

這些內涵的修積，能從現在帶至將來，不受時間限制的，是實際的成就，會帶來真正的幸福，所以說外在的成功不及內涵的成就。

何去何從

一、人生意義的世俗觀

許多人覺得做人過著刻板式的生活、工作、飲食、睡眠，日如如是像機械一般，不知到人生有何意義。

有些人認為人生的意義是要有幸福感覺和自我評價高。

幸福的感覺是沒有標準的，那一刻，自己的心情認為滿足，就有幸福感，但很容易失落，因為人有很多方面的要求。

(一) 物質方面，享受是否滿足，並不純粹是生理上的要

求。而是在與人比較之下，心理上有沒有不足的感覺。有些人要求享受富裕，不是為自己而是為對人炫耀。

(二) 事業方面，因為期望不同，能力有別，得來的效果未必盡如人意，往往都是欲望走在前頭，成功感遠遠落後。

(三) 感情方面，人人都渴望有愛，要有所愛的人，更希望被人愛。可惜感情不是單方面的，重要的還要看緣份。

(四) 社交方面，人與人相處，能和諧則樂，有鬥爭則苦。個人的處世態度能否被人接受，也要視乎個人和對方的觀感和量度。

若在以上這幾方面取捨得宜，情緒上能善於處理，則幸福常在左右，否則，與幸福距離甚遠。

至於自我評價方面，原是意志上的決定，亦許多時受別人的影響。評價有兩方面：

(一) 自卑，若人懷疑自己的智慧和能力不及他人，懷疑別人輕視他，懷疑不被人接受，於是孤僻，自餒，意志消沈，覺得生命無意義。

(二) 自信，若人重視自己的智慧和能力，奮勇而有上進心，認為別人做得到的，自己也立志努力去做，做得好或做得更好。這種信心對自己有用，對別人有貢獻。對自己評價高自然覺得生命有意義。

二、人生意義的失落感

現代人個個都追尋幸福，因為要求高，而且在各方面多數受外人和外界事物的支配，很多時有失落感，這些失落感沒有年齡限制的。

兒童時代，因為玩具和用具的日新月異，父母的供給有限，同學間比較之下，易起不滿。學校功課忙，貪圖玩樂和溫習責任的不平衡，心中有壓力。有時父母事忙，嫌家庭溫暖之不足，沒有被愛的感覺，有冷落感。同學間之妒忌，不和諧，有被杯葛的孤獨感。這些幸福感的失落，形成自苦怨人，嚴重的會自殺，做成學生跳樓慘劇。又或者殺人，做成校園槍擊恐怖案件。

成人時代，由於接觸的範圍廣，對物、對事、對人的層面多，任何一方面都容易有失意和失望。投資失敗，事業挫折，感情

困擾，社交不和，都會有幸福失落感。抑鬱與煩惱得不到紓緩，對自我評價低、生命無意義，於是自殺。亦有藐視別人的生命權益，殺人洩忿，形成社會之不安。

當人們為了物質、事業，人情的不如意而對人生意義有失落感時，將何去何從？故略說皈依佛法僧三寶的意義，希望衝破人生的迷茫。

三、皈依佛教的幸福感

佛教把幸福感寄托在我們自己的內心裡，把自我的評價建立在個人本有的潛能上，幸福由自己支配、不假外求。故有把握能達到理想安樂，故值得信賴皈依。

(一)

皈依佛：佛的幸福感不從物質來，佛未出家時已經是過著宮庭式的王子富裕生活，親身體驗到物質享受不能祛除內心煩惱，因而不慕世間榮華富貴，出家修行。衣食住行皆極平淡，然經過靜定攝心，細意考察之後，內心之精神生活非常寧靜，這是無上的福德，無有窒礙，無有恐怖。佛的覺悟，洞識一切事物的虛幻無常，看透人們心理上的誤解執著，得到非凡的智慧。由於福慧具足，不受人、事、物的刺激，沒有情緒上的波動，常能以自己覺悟的經歷指示別人，自樂而又樂他。

(二)

皈依法：佛教說因緣法，解釋凡事之成敗，不是必然

的，除人之工作外，還須待過去或現在的因緣配合，成功不必驕矜，不會是永恆的。失敗無須氣餒，仍有機會再來。凡人必須努力工作，不能放棄，這是生命力的表現，但不可以成敗作為幸福感之寄託。

佛教注重修心，教人遠離及控制那些不實際而又散亂的妄想。凡經由眼耳鼻舌身對外界事物的接觸，受色聲香味觸的引誘，意識心自起種種心像，這些心像隨各人的性格，業力，因緣之不同而有不同之浮現。迷惑的人在這些心像上起貪愛而求得，或厭惡而求離，嫌不足而生妒，因妒而猜疑。起種種正面或負面的情緒。其實心所起像如鏡人花，水中月，多變化，不永恆。若人將幸福感寄託在愛憎中，是不明智

和不健全的。明理則視成敗為因緣之合與散。心安則視感情為心態之波動。不作為幸福感之寄託，唯有理得明智才可心安。

(三)

皈依僧：佛教的僧伽制度，是和合共處的好模範。佛在世時僧眾千餘人共處一堂，共同遵守規則，無鬥無爭，堪作為人與人之間相處的借鏡。真正的學佛不僅是自求多福，解脫獨善其身，最重要的是起慈悲心惠及他人。若不能利用一期生命力去自化化他，則失卻人生之真正意義。故應知如何去培養好的人際關係。

僧制中，行為要互敬互讓，敬與讓不是抹煞個人的價值和尊嚴，祇是減少我的固執和傲慢。言語間不批評別人之過，多讚揚別人的善德。內心不隨己欲而

放肆，不任意起敵意或惡意。常尊重別人的權益，并不是盲目地尊重別人每一行為，而是對人有關注和容納。關注別人的觀點去理解其心態，有同理心。容納別人的過失，體諒其困難，有同情心。若能處眾而得人接受和尊重，方可領眾行六度四攝之菩薩行。皈依僧制是最好的社會教育，不愁在社交中無幸福感。

皈依佛法僧，對物質之虛榮不寄厚望。對事之成敗，不驕傲，不沮喪，處之泰然。對人之感情，不強求，多結緣，認因果。對社交之處理，尊重別人之權益。幸福感常在自己的觀念中。佛教對自我評價甚高，自信人人都可成佛，能修心即可齊賢齊聖，不會自卑。

當人們感到人生意義的迷茫而不知何去何從時，佛教給與我們幸福與評價。

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。