

# 明覺

電子季刊

從當代到未來的  
聞、思、修

僧徹法師談修行次第的重要性

契機的聞思修——談佛法的「學習」

末法時代如何修行？

2020年  
6月號

# 編者語

《明覺電子季刊》第二期的主題是「從當代到未來的聞思修」。無論在哪一個時代，學佛不離聞、思、修、證，這可以說是入道的根本。在今天社會紛亂的時代，現代人的身心受到前所未有的挑戰，如果我們要在當下這一世和未來世，不再受到下三塗的痛苦困擾，便需要佛法的指引。這一期為大家準備了七篇文章，分別從聞、思、修三個角度出發，作者均以應用為主的面向，同行共勉，揭示我們在修行路上應該注意的要點。

佛典浩瀚如海，修學佛法，必須循序漸進。那麼，甚麼是佛法的修學次第？修學佛法，又應該先從哪裏著手呢？有些初學佛者以大乘經典作為入門，並且修習讀誦，然而讀誦了很久，卻一直都沒感應，這問題出現在哪裏？東蓮覺苑苑長僧徹法師將逐一為我們解答，並揭示適合現代人的修行方法。

我們都死過無數回，但絕大多數人對死亡卻毫無印象。從生到死，有人活過百歲，有人未出娘胎就沒了命，究竟是誰在操縱命運、決定禍福？為何有人長壽有人短命？大覺福行中心住持傳燈法師在她最新的文章中，提醒我們要好好為下輩子作準備，把握機緣，從今日開始循著覺者走過的足跡，活出快樂自在的人生。

以年輕人為主的學佛團體「青一釋」的佛法導師湛遠法師，他在出家前是中學教師，深得教育及師生相處之道。他相信，隨著世界發展與改變，聞思修的模式、方法，與前人的不一定完全一樣。再者，每人學佛學法的原因和目標都不一樣，這也影響聞思修的內涵。我們應如何真正的「學習」佛法呢？且看法師文章。

第二期成刊之際，新型冠狀病毒疫情仍持續威脅全球眾生，危機處處，願我們廣聞深思，勤修正法，在菩提道上精進努力，化逆緣為順緣。

# 目錄

p.06

“ ”  
念了一輩子的經典都沒有感應，  
問題出在哪裏？僧徹法師談修行  
次第的重要性 文

麥農

p.16

“ ”  
契機的聞思修 ——  
談佛法的「學習」 文

湛遠法師

p.28

“ ”  
生死隨筆——把握機緣，  
為下一輩子作準備 文

傳燈法師

”  
p.39

“

時時修行、修行處處：

「如果我是佛陀」的進路和方法 文

章冰

”  
p.50

“

對於新時代，我們應當擁抱變化，

運用科技承事佛法傳播 文

宗薩欽哲仁波切

”  
p.42

“

發生在網絡年代的聽聞正法、如理

思惟和實修法義：新媒體力量下

怎樣弘揚正信佛法？ 文

鄺志康

”  
p.63

“

末法時代如何修行：眾生要有

警惕心，願早進入抑止門 文

鍾淑心

出版人：林國才  
執行編輯：鄺志康  
美術設計：བདེ་ཆེན་སྒྲོ་གྲོ་མ།

出版：佛門網有限公司  
香港荃灣青山公路九咪半  
發業里 8 號  
弘法精舍 215 室  
(852) 2405 6328  
[mkquarterly@buddhistdoor.com](mailto:mkquarterly@buddhistdoor.com)  
[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)

《明覺電子季刊》顧問（按筆劃排名）：  
衍空法師 昭慧法師  
海全法師 傳燈法師  
僧徹法師 陳劍鎧教授  
麥成輝先生 惲福龍校長  
劉宇光教授 潘宗光教授

所有文章純屬作者意見，不代表本刊立場。

《明覺電子季刊》受國際及地區版權法例保護，未經出版人書面許可，任何圖文不得全部或局部轉載，翻譯或重印。

© Buddhistdoor All Rights Reserved.

念了一輩子的經典都沒有感應，問題出在哪裏？

## 僧徹法師

談修行次第的重要性

文：麥農

佛典浩瀚如海，修學佛法，必須循序漸進。那麼，甚麼是佛法的修學次第？修學佛法，又應該先從哪裏著手呢？有些初學佛者以大乘經典作為入門，並且修習讀誦，然而讀誦了很久，卻一直都沒感應，這問題出現在哪裏？東蓮覺苑苑長僧徹法師，在訪問中將逐一為我們解答，並揭示一種適合現代人的修行方法。

## 將佛法歸類

佛陀是覺悟的聖者，他所說的佛法，便是覺悟的方法。「我們修學佛法的目的，就是讓自己的心靈能夠善良、覺悟。」所謂「覺悟」，大抵是指「我們心裏明白，哪些行為是我們應該做的，哪些行為是我們不應該做的」。但由於我們的智慧淺陋，無法分辨甚麼該做，甚麼不該做，如果我們學了覺悟的方法——佛法，就能夠分辨。僧徹法師表示，我們修學佛法的時候，不要把它看成是一門知識，而是要把它運用在生活中，乃至將它作為我們思想、言行（身、語、意三業）的指引。這樣，才能將「人乘佛教」落實到現實生活中。

「人乘佛教」的觀念，是太虛大師於民國

七年以前提出的，主張以五戒十善作為修持的軌範。五戒十善是人天善法，能修得人天果報，同時亦是五乘（人乘、天乘、聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘）所共修的根基。換句話說，修習出世間的三乘（聲聞、緣覺、菩薩乘）聖法，即便是不求人天果報，但仍必須具足人天功德。

五乘的「乘」，有「運載」之意，用來隱喻佛法能運載眾生到達彼岸。從教乘的類別來說，眾生的根器不同，便有不同的教法。不同根機的眾生，依自己相應的教法修行，便能由此到彼，到達他們理想的境地。簡而言之，「五乘」是指運載眾生到理想世界的五種法門。苑長僧徹法師從「發心」的角度，來談這「五乘」區分：人、天乘為一類，修學佛法的動機，是希求現生來世，能得到好的果報，佛法稱這種發心為「增上生心」。

聲聞、緣覺乘為一類。這二乘的根性略有差別，但都已體會到三界生死流轉的苦，於是發「出離心」，證入涅槃得解脫樂，以止息三界生死輪迴之苦。最後一類是菩薩乘，菩薩是發大心的，他們與二乘一樣，見到流轉生死的苦，不過菩薩不忍眾生受



東蓮覺苑苑長僧徹法師

苦，於是發以「大悲心」為本的菩提心。  
「這就是《華嚴經·普賢菩薩行願品》所說的，一切諸佛菩薩因眾生而起大悲心，因眾生而成就菩提心。而我們亦能因發菩提心，行菩薩道，而成就佛果。」法師表示。

### 修學佛法須循序漸進

以上是一種判攝佛法的角度，太虛大師稱第一類為「五乘共法」，第二類為「三乘

共法」，最後一類為「大乘不共法」。

從成佛之道的觀點來說，這三者是相依相攝的：人天乘發增上生心，積集人天功德。這亦是修出世聖法的根基<sup>①</sup>，所以稱人天善法為「五乘共法」。發出離心的聖者欣求的是解脫樂，與人天乘的現生樂和後世樂不同，然而出世的三乘共法，乃需建於五乘共法之上，而大乘不共法，以發菩提心，修菩薩行，這是菩薩特有的。

修習佛法，不外乎是這五乘法。而五乘法的修學，必須循序漸進，切勿好高騖遠，捨棄五乘共法的基礎。法師表示：「漢傳佛教徒在學佛初始，接觸的佛典多數是大乘經典，譬如說《金剛經》、《法華經》等。」然而，「這些經典所陳述的，都是佛菩薩的境界、願力。」按太虛大師的觀點，闡明佛菩薩的因行果德，乃屬於「大乘不共法」，我們想趨向大乘，毋忘須有五乘、三乘共法作根基。故初學佛者應先從人天善法開始。

#### 注

- ① 從佛法的觀點來看，不具備人天功德，受三途苦報，是無法發心了生脫死。

## 捨棄人天善及解脫法的流弊

所謂「萬丈高樓從地起」，學佛者在趣向正覺解脫的道路上，須由淺入深，從人天善法修起，以積聚成佛資糧。如缺少人天善法及聲聞緣覺的解脫法為基礎，菩薩乘不但無法建立起來，而且可能產生流弊。

「我們人一般都是有分別心的，有分別心便會產生情執，在分別心和情執的影響下，很難生起大乘佛教所提倡的慈悲心和菩提心。」菩提心是大乘佛法的根本，缺少這種根本而探討其法義，「那只能算是在名相中打轉。」然而，「在名相中，我們能有多少體驗呢？」法師續說：「大家在大殿中都很發心、念誦、禮拜。這種宗教情操，會產生一種和樂的氛圍。但我們還能這種情操和氛圍帶出大殿，實踐在生活中嗎？」如果不能的話，「那可能是因為我們沒把『人本』的基礎做得圓滿。」

有些人雖然讀誦大乘，但內心所關心的還是自己的苦樂逆順。個人苦樂逆順的關注，乃屬於求現生樂的增上生心，與大乘的悲智究竟樂不同，故無法契入大乘經典的意趣，起不到共鳴，於是他們可能因此質疑：

法義是否脫離了現實？法師認為：「佛法義理是很如實的。我們要先提昇自己，才能與佛法相應。」佛法就像一面鏡子，能檢束自己的身口意。如我們未能「與法義相應，『我執』等煩惱就會呈現」，然後，「我們在言語上會冒犯人家。有些人過度『保護』自己，還會先下手為強，以先冒犯別人，來避免自己受傷。這行為一旦成為習慣性，就只會出口傷人。惡口，乃屬於妄語。」這亦是缺乏「人本」的基礎所產生的流弊。

## 建立人本的基礎

「將『人本』的基礎做得更圓滿」，是僧徹法師再三強調的。那麼，要如何實現人本（人乘）佛教？「首先要皈依三寶。皈依三寶，才算是進入佛門，成為了佛教徒，我們便要止惡行善，自淨其意。」這是修學佛法的基礎。

「止惡行善」具體的表現，就是「守持五戒」。「持戒能令我們心安、清淨。戒律一般可理解成規矩。如不守規矩，即是破戒，這會使大家都不能安心、不能清淨。所以，我們求皈依後，便要受持五戒。但

即使沒有受持五戒，也不表示我們可以做違反五戒的行為。」

其實，戒律是佛弟子生活的「防腐劑」，防止人心腐敗墮落，更能促使大家的生活幸福。「有人認為幸福就是生活無憂，不過在佛教中，幸福是指『皆大歡喜』。譬如說我們在處事情時，遇到困難時，如果福德因緣具足，就有貴人來協助。」換句話說，「具備福德因緣，我們做甚麼事情都能成就。」當然，「我們居住在娑婆世界，一定會遇到苦的因緣。最重要的是，當遭遇苦惱時，我們要懂得以佛法來克服。」

### 適合任何人修讀的《善生經》

從佛法的觀點來看，無論是「具備福德因緣」或是「遭遇苦惱」，這都是果，是由我們所造的因而來的，所以「不管是好的，或者是不好的，我們都應該歡喜地接受。」果是一種現象，是由眾多原因促成的。假如我們孤立了現象，而忽略了其背後錯綜複雜的原因，然後羨慕他人的福德因緣，或哀怨自己的不幸遭遇，這都是缺乏因果觀念的表現。從因果上說，要具備福德因

緣的果，就必須從能成就福德因緣的因做起。

要培植福德因緣，可從修習人天善法著手。《佛說善生經》是屬於人天善法，是佛陀為善生子而宣說的一部經典。經典的內容，是以佛教的道德原則，指示親子、師生、夫婦、親友、主僕、宗教師與信徒等六種關係的合理義務。「有些人可能覺得它的內容平淡無奇，但其實它所傳達的信息卻非常重要。一般來說，我們將這六種關係建立在情感上，以情感建立的關係，必然帶著情執。」既有情執，就會產生煩惱。

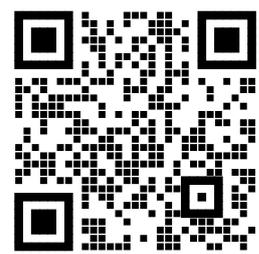
《善生經》強調子女對父母應該孝順奉敬，父母對子女應慈愛有加；兄弟間應該互相友愛，緩急相濟等等的人倫觀念。人與人之間的關係，唯有建立於合理的行誼上，生活才能美滿幸福。故「按據太虛大師的判攝標準，《善生經》屬人天乘佛法。」依著人天善法，「修成完善的人格，以保持人乘的果報」，然後依此去修習佛法所重的菩薩行。所以法師認為：「《善生經》是屬人天乘，再由人天乘，趣向菩薩乘的經典。」

《善生經》雖為佛教經典，為佛教徒所以修讀，但即使非佛教徒也值得一看。「經典陳述的人倫關係，所呈現的是一種互相尊重的精神。互相尊重，乃是大家的共識。我們不會因文化背景，而互見差異。無論是小時候在學校裏的學習、長輩的教導，或是職場上，乃至宗教上都強調人與人應該互相尊重。也只有互相尊重，我們才能推動及成就許多事情。」

總之，修學佛法必須循序漸進，「切勿忽略人本的階段」。所謂學佛先從做人起，學做一個完善的好人，才能談得上學佛，如果連做人都不能做好，談何出離生死，更遑論學習超凡入聖的佛陀。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)



契機的

# 聞思修

—— 談佛法的「學習」



文：湛遠法師

學習的過程中，我們只是在重複前人的做法嗎？

筆者出家前，曾在文法中學任職數年。初執教鞭時，總覺得自己的教學不太對勁，於是請教前輩，前輩繼而提出了上述的問題讓筆者反思：自己是否只是在複製自己昔日的學習經歷、老師的做法？抑或有順應時下的情況而調整，甚或建構自己的一套？

若放眼今後的聞、思、修，上述問題似乎同樣重要。

## 教育 vs. 學習

佛法所講的聞思修，即世間所謂的教育、學習；但是，我們當深思「教育」與「學習」的差別。儘管「教育」一詞沿用已久，但隨著腦科學、心理學的發展，以及古今中外累積了越來越多經驗，人們開始不太同意「教育」的意涵，認為單純使用這個詞彙不太準確。

中文「教」字好像老師手執工具（準備揮下去的藤條？），督促孩子學習，使孩子

明白道理；「育」字則像女性產子。這些都表示「教育」帶有上下的層級之分、先後的次序之別，前輩有話語權、決定權，身為「下級」的後學要聽從、接受前輩的教導。

「教育」二字的古文字

甲骨文

金文

小篆

中文「教育」一般對應英文的 education/educate（前者名詞，後者動詞）。《牛津辭典》釋 educate 為“give…… instruction to (someone)…… / provide or pay for instruction for (one's child)……”，他們用了「給予；提供」等動詞來描述，反映了「施—受」、「主—客」的關係，這恰與中文相通。

從上述的兩種語文看來，無論東西方都由（廣義的）「教師」的角度出發，隱約認為後生晚輩是白紙，須接受教師（前輩）的灌輸、指導才能有所獲得及成長。

我們的成長，是否全然和必然如此呢？

無可否認，我們接觸陌生事物和環境時，是一片茫然；惟隨著時間的推移，我們會自行摸索和發展一學習自覺能帶來作用、有成效的方法。

譬如以筷子進食，大家沒看過周遭人林林總總的拿筷子方式嗎？像握筆般捏著，以兩三跟手指擺動，有之；大手一張，把兩根筷子同時握在掌心中，配合手腕、手臂去使用，也有之。用其他方法，也大有人在。他們的方法有錯嗎？怎樣才算「對／錯」？若以「成功進食」為考量，只要能順利地藉筷子把食物放進嘴裏，就該算「成功」；某些所謂正確用法，其實算是「傳統」或「典型」的用法，不代表是「（最）正確」。由此可見，即使曾經多麼手足無措，人是可以因應自己的情況和需要，逐漸學習、建構屬於自己的知識和能力；這些知識和能力人人不同，也沒必要劃一。劃一，通常是基於片面的標準，甚至可能只為了若干便利；但標準或便利，不是放諸四海、六時皆準（這與諸行無常、諸法無我契應），更不見得有利於個別的學習需求，能帶來最大效益。

這樣，我們可知「教育」和「學習」至少有以下分別：

	教育	學習
主導者	「師」與「生」相若 甚或「教師」偏多	學生
目標	依既定標準評鑑而來的 （理想）成績	引發個別化的不同經歷
過程 重點	遷移、充塞	啟發、促進

上文大篇幅討論「教育」和「學習」的差異，乃欲帶出佛法的修學是「學習」，強調以「學生」為本位的。

### 適應個別，踏實邁進

佛法的修學是「學習」，有兩重意思。

我們知道，佛陀為大眾說法時，必定有至少一位與佛（菩薩）問答的當機者，如《金剛經》是須菩提尊者，《藥師經》是文殊菩薩與阿難陀尊者。存在當機者，是因為佛陀弘法都是適應時間、空間、人物根機，決不會無的放矢，故以當機者為代表。講究適應，即佛陀（老師）以弟子、學生的

情況出發，設計適合他們的學習經歷，如有的弟子勤修戒定慧，周利槃陀伽則以掃地而成就。佛陀絕不強行把某些東西硬塞到弟子的腦中，也不會以「及格／不及格」來評定弟子，只是不斷因應當時狀況來給予啟發，讓弟子繼續提昇。這是第一重意思。

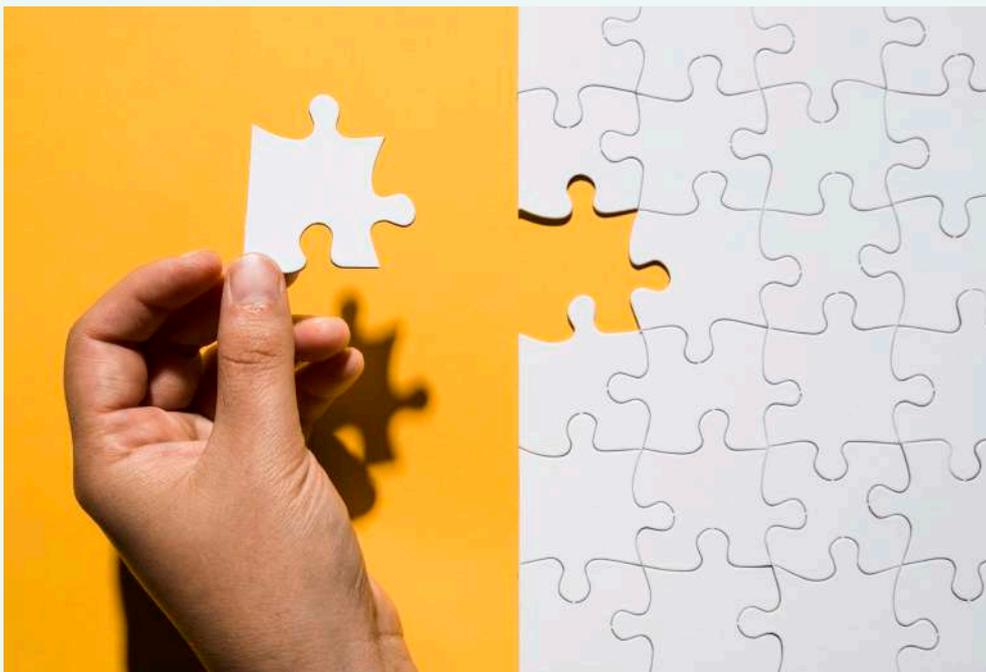
### 既學且習，方能提昇

此外，「學習」實有兩個面向：學（learn）、習（practise）—就如《論語》所說「學而時習之」；意即人們接觸、認識了一些東西後，必須加以實踐、練習。這是非常生活化、實用的！試想：如果你所學的，與現實生活和生命截然無關，你為甚麼還要學？學了之後打算怎麼辦？這種重實用的精神本就見諸佛教。

《雜阿含經》第八二八經，記載了佛陀的一段教誨，大意是：驢子緊隨在牛群後，自以為是牛、能發出牛的聲音，但其外形、顏色、聲音實在都與牛相去甚遠；愚痴的人追隨、親近著僧團，卻違律犯戒，沒有發起學習增上戒學、增上意學、增上慧學的深刻意欲，其實不能算是真正的出家眾。

又如《小品般若波羅蜜經》言：「若菩薩如深般若波羅蜜教，思惟、學習，則離退轉過惡，捨若干劫數生死之難。」無論是出家眾，抑或僧俗的菩薩眾，如果沒有實踐正法，當然不算是真的出家了，也無法離惡捨難。因此，佛法乃至世間法的「學習」重在「習」—應用、實習。

綜觀時下佛弟子，雖然許多都是熱切的求法、學法者，卻可能忽略了應用。一來，大家有點好高騖遠，只把目光放到佛菩薩的境界，未必深切考慮自己能否做到、如何做到，於是要不左耳入、右耳出，要不



把居士身的自己搞得十分「離地」，把出家眾的規範甚或聖者的境界放諸己身，旁人卻以為你進了邪教，覺得你不再懂得如何跟人互動、相處，甚至摒棄了一般人以為正常的生活。二來一更重要的是，隨著科技日益先進，各種資訊蜂擁而至，求法者可能基於慣性或能力程度，對資訊未必有加以審慮、簡擇，結果或是全盤接收卻造成眼花撩亂、消化不良，或是只簡單地按個「讚」、留言說句「阿彌陀佛！」加幾朵花花，卻通通無法把珍貴的佛法應用於生活之中，為自己和他人、世界帶來改善。因此，時人往往只知「佛學」而不明「佛法」；只有分析性地碎片式認識各種理論、概念一學，而沒有在有意義的生活之中綜合、總體地應用及感悟佛法一習。這樣，成效有多大呢？

## 主次分明，成效更彰

以「學生」為本位的，也有兩重意思。

第一，未成賢聖的我們就像不會拿、不會用筷子的人，一片茫然、手足無措，不知道如何才能減輕煩惱，活得更幸福快樂、自在無憂。因此，我們依靠各位賢聖、祖

師大德的建議去開展自己的修學道路，無可厚非；好比第一次吃中餐的西方人，大概都會瞄一下鄰座的華人如何用筷子。然而觀察之餘，我們還是要自行拿起筷子來試著用，還是要自行進食，不能靠鄰座華人餵我們吃甚至代替我們吃。而修學佛法時，我們有承擔起自己的部分嗎？承擔起自己的部分，即佛弟子親自實踐佛法，而不是靠甚麼外力、感應。這如《阿含經》和其他經論反覆提到，佛陀曾再三叮囑弟子：「當作自洲而自依，當作法洲而法依，當作不異洲不異依。」學佛當掌握因緣、因果的道理，不靠外力和感應正與這些正法相應：許多因緣操之於己，即使是佛菩薩也不能代你修行、替你證果，故我們應以自己為基礎和重心，以正法為指南針，躬行實踐，勉力改善自己；願意慈悲救拔我們的佛菩薩，只是有緣「搭檯」的友善人士，熟稔筷子，可分享較省力的操作方法。

因此，以「學生」為本位的第一重意思，是從學佛、學法者的角度出發：我們必須肩負起自己修學的責任，在生活裏實踐正法，不要妄想單靠念佛、誦經、拜佛、持咒就可以成就佛果！也不要一味聽從師長

的指示，自己毫不加以消化、思惟。（經論所說的「有信無智長愚癡，有智無信長邪見」，南傳《增支部》第六六經的「十事勿著」，都是重要的提醒！）

以「學生」為本位的第二重意思，關乎弘法人員的自我定位和弘揚方式。無論僧俗的弘法人員，都經歷過世間學校與家庭的「教育」模式，很可能已被潛移默化，以為這種模式沒甚麼問題。此外，佛教向來強調「法從恭敬中求」，容易造成弘法者或主動或被動地抬高了身價。於是，弘法者與求法者之間形成了鮮明的高下之別。這樣，「我慢心」的有無、深淺不在話下，值得考慮的是：弘法者有否深刻地體貼到求法者的個別情況？是否只從一己的目光出發，以為這樣那樣是好的、有益的，卻忽略了求法者迫在眉睫、更為實際的需求？舉例而言，從佛陀本懷出發的話，希求菩提佛果是終極目標，於是教人落實空、無相、無願去圓滿菩提道，是有道理的；然而，其實我們都知道：

一、每人的發心不盡相同，有人發菩提心，也有人發出離心或增上生心，求自己解脫或今生來世活得更好而已，如同有人誓

取博士學位，也有人求大學本科畢業或中學畢業，然後趕快進入社會歷練；這些發心能抹殺嗎？如果不能的話，為甚麼沒有為他們提供相應、適切的學習經歷和輔助呢？

二、佛陀說法總是先說「端正法」，教導獲福滅苦的基本方法—布施、持戒、生天，讓人可以過幸福快樂的日子；若大眾歡喜信受奉行，且有出世的可能，佛陀便進一步闡明「正法要」，教導徹底滅除一切苦的方法。如果弘法者面對的是（暫時）沒有出家、出世意願的求法者，何以要「直搗黃龍」，想要勘破居士的種種「顛倒邪見」？

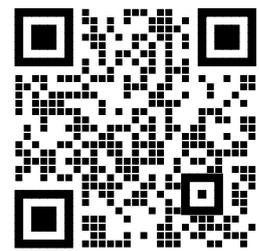
因此，以「學生」為本位的第二重意思，是弘法者讓求法者成為修學的主角，不以某些標準為所有人的標準；弘法者充當著求法者學習的顧問（mentor）、促進者（facilitator）、同行者（fellow）、朋友（中國古人認為「同師曰朋，同志曰友」，佛弟子不就是同師同志嗎？）

## 慧性簡擇，斷疑為業

深信三寶的佛弟子，所聞、所思、所修的內容，大概與過去二千五百多年的人所經歷的沒甚麼差別，都是法界等流的正法；但隨著世界的發展與改變，聞思修的模式、方法，則不一定與前人完全一樣。再者，每人學佛學法的原因和目標都不一樣，這也影響聞思修的內涵。因此，是否要複製他人昔日的學習經歷？複製多少？依甚麼標準去調整與建構自己的學習？……許多地方，都值得我們再三思量。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)



生死隨筆  
把握機緣，  
為下一輩子作準備

文：傳燈法師



上午十時半，手機螢幕冒出一則短訊：有位七十多歲的病人，現處瀕死階段，腸癌，肺轉移，與夫同住，育有一子，兒子已婚。她的兒子阿昌正四處打鑼般找出家師父去探望母親。我不敢輕忽，馬上聯絡阿昌了解情況。

阿昌說：「媽媽已經不太醒，跟她說話沒有反應，醫生說是這一兩天了。」

死賊不待時，我快速處理完手邊的事便前往醫院，希望能趕在病人吐出最後一口氣前，給予病人和家屬適切的陪伴及靈性的關懷。

我們都死過無數回，但絕大多數人對死亡卻毫無印象。有人把死亡比喻為「畢業」，完成了一生大大小小的考試，奏起驪歌，各奔前程。也有人說死亡像「歸航」，經歷漫長的披星戴月、乘風破浪的歲月，終於凱旋歸來。佛家卻以「汲水輪」比喻生命輪轉，生死死生，相續無窮。

## 生命從何來？

《孝經抄》云：「天地之間，一由罪福；

人作善惡，如影隨形；死者棄身，其行不亡。……人死神去，隨行往生；如車輪轉，不得離地。」每個人透過身、口、意造作的行為，積累成業力，靜待時機成熟，像一棵樹的開花結果自有時。

從生到死，有人活過百歲，有人未出娘胎就沒了命，究竟是誰在操縱命運、決定禍福？為何有人長壽有人短命？有人健康有人多病？有人美麗有人醜陋？有人有權勢有人沒有？有人富裕有人貧困？有人出身高尚有人低賤？有人聰慧有人愚鈍？

佛陀在《小業分別經》中解說：「眾生是業的所有者，業的繼承人，以業為起源，以業為親戚，以業為依靠。業使眾生有差別。」所以，咎由自取，怨不得人，行善作惡，自作自受。

但是，業絕不是宿命和命定，而是指我們有創造和改變的能力。業具有創造性，因為我們可以決定如何及為何行動；我們可以改變，未來掌握在自己手中。① 佛陀於

#### 注

① 《西藏生死書：一日一課》，第 20 頁。

鹿野苑初轉法輪，教導「四諦」一苦、集、滅、道，就是教我們認識生命中的苦和苦因，以及改變命運、離苦得樂的方法。

## 苦與苦因

記得小時候，我誤把媽媽身分證上的日期看作是媽媽的死期，自己悄悄躲起來哭，內心滿是疑惑：人死後會去哪裏？死後的世界是怎樣的？快樂背後，為何總隱藏著令人不安的變數？

我們一出生，便免不了有各種苦：老、病、死苦，跟親人生離死別的苦，跟怨憎的人相會的苦，想要卻求不得的苦，以及身心合成的五蘊熾盛之苦。因應各人不同的福德因緣，面對的苦也有差別，就如《法句譬喻經》中的以下一則有趣譬喻：

話說久遠以前，有位比丘住在山裏獨自修行，有四種鳥獸—烏鴉、鴿子、毒蛇和鹿，經常圍繞在他身旁，精進的比丘令牠們感到安穩。

有一晚，牠們互相討論：「世間之苦，何者最重？」烏鴉覺得飢渴最苦，飢渴令身

體虛弱，視線模糊，神智不寧，便會不顧被獵人的利刃宰割而自投羅網；鴿子說淫欲最苦，當情欲熾盛時，喪失理智，行為毫無顧忌，甚至連性命也不保；毒蛇認為瞋恚最苦，毒害的心一起，不僅遠近親疏都遭殃，也會傷害自己；鹿則覺得驚怖最苦，每當遊走於山林曠野總是懷憂恐懼，只要有一點聲響都會驚慌逃命，甚至顧不上母子親眷。

比丘聽到鳥獸的對話後，告訴牠們：「你們所說的苦，只是細微末節！天底下最苦的事，莫過於有色身，我們就是因它而產生無量的憂愁與畏懼。」所以比丘出家修行，就是為了斷除欲望想念，不受色身的



束縛，不著四大的享樂，斬斷痛苦的根源，才是最大的安樂。

《佛說無常經》把色身的無常和苦演繹得淋漓盡致：「少年容貌暫時住，不久咸悉見枯羸，假使壽命滿百年，終歸不免無常逼，老病死苦常隨逐，恆與眾生作無利。」又體現臨命終時四大分解，身心崩壞，親屬愛莫能助的境況：「命根氣欲盡，支節悉分離，眾苦與死俱，此時徒歎恨。兩目俱翻上，死刀隨業下，意想並悼惶，無能相救濟。長喘連胸急，短氣喉中乾，死亡催伺命，親屬徒相守。諸識皆昏昧，行入險城中，親知咸棄捨，任彼繩牽去。將至琰魔王，隨業而受報，勝因生善道，惡業墮泥犁。」

佛陀在悟道後喜悅地說：「我找到了生生世世令輪迴不息的造屋者，即貪愛。」找到了根源，才有希望離苦。佛陀四十五年孜孜不倦地弘法，只看我們願不願意持之以恆去修。

## 離苦的方法

在三藏十二部經典中，記載著佛陀於恆河

兩岸觀機施教的豐碩事蹟，度眾方法不同，但目的是一；就如《法華經·藥草喻品》所說：「一味之水，草木叢林，隨分受潤。一切諸樹，上中下等，撐其大小，各得生長。」

佛陀曾去探望病重的給孤獨長者，教導他離苦的方法。當佛慰問長者的病況時，長者訴苦道：「病苦有增無減，很苦啊！」佛提醒長者：「當如是學，於佛不壞淨，於法、僧不壞淨，聖戒成就。」長者聽後，自信地說：「是的，世尊，我有此法，此法中有我。」<sup>②</sup>

四不壞淨又稱四不壞信，意思是對佛、法、僧、戒有清淨、堅定、不退轉的信心。杜正民老師在《法的療癒》中說：「四不壞淨是佛教徒修行的基礎，也是走向解脫道的起點。」<sup>③</sup>可惜，許多人並未認真信受，往往在遇到困難、病危、死亡時生起動搖，提不起作為心靈依靠、調伏內在恐懼不安的作用。

#### 注

② T2.99.1030。

③ 《法的療癒》，第 65 頁。

阿難尊者也去探望長者，引導他回顧過去二、三十年，追隨佛陀修學、護持僧團的點點滴滴，肯定長者對三寶的堅定信念，戒行清淨，布施功德深厚，令他對死亡沒有恐懼，也不擔心命終和後世的問題。④

接著，舍利弗尊者又約阿難尊者一同去探望長者，教他病中作觀。首先，舍利弗尊者引導長者從「六根」：眼、耳、鼻、舌、身、意觀起；然後延伸至六根對應的「六塵」：色、聲、香、味、觸、法，教他不對外境起執著；再進入身體的結構，不著於「六界」：地、水、火、風、空、識；最後又伸展到心理結構，令他對「五蘊」：色、受、想、行、識祛除貪念。聽了前所未聞的妙法，給孤獨長者感動地流淚。⑤

凡夫總以為有個「我」和「我所」擁有的一切，舍利弗尊者卻要打破障礙善終的執著和貪念。佛與兩位弟子的探病記載，實可作為臨床心靈關懷的借鑑。

#### 注

④ T2.99.1031。

⑤ T2.99.1032。

## 六大法門的學習

《生死奧祕：十六個生命靈性對話與臨終學習》一書中提出六大法門的學習，能達至全人：身、心、社、靈，和全家的照顧。

- 一．眾善法門，包括病情告知、生命回顧、修復關係、圓滿心願
- 二．懺悔法門
- 三．皈依法門
- 四．念佛法門
- 五．隨息法門
- 六．臨終說法和助念

每個人應盡早認識和實踐以上的六大法門，到了自己或親人病危時，才不會措手不及，亂了方寸！

當我抵達病房時，阿昌的媽媽已進入瀕死的呼吸狀態，我知道她離死亡應該不遠了。嗎啡正無聲無息地順著管子流入她的體內，紓緩肉體的不適。「家裏人丁單薄，所以我和爸爸決定不在殯儀館設靈，請師父為媽媽誦經、念佛，就當作是最後的佛事了。」阿昌說。



在生命即將終結的這一刻，病人內心清醒嗎？四大分解會不會造成痛苦？她準備好迎接死亡了嗎？我嘗試從六大法門著手，做得多少是多少。

阿昌在媽媽耳邊細語：感謝媽媽盡其一生相夫教子；讚嘆她為家庭任勞任怨，處處為人著想，永遠把自己放在最後；阿昌自小體弱多病，他自覺不孝，令媽媽經常憂心，請求原諒；他也與媽媽道別，支持她放下色身，隨佛菩薩去光明的淨土，並承諾會照顧好爸爸。

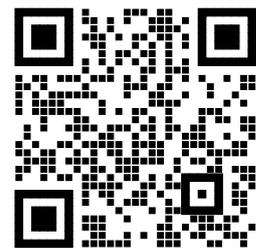
阿昌說媽媽曾埋怨：自己一生未做傷天害理的事，為何會得癌病？也曾對信仰有過動搖。我跟病人說：「人非聖賢，誰敢說自己從來沒有錯？這一生，我們或多或少得罪過人，傷害過生命，即使今生沒做，過往生也一定做過。現在病了，就算是交了功課，內心不要怨，要有慚愧，也請求寬恕，並立志改過！」

病人早年已皈依，喜歡聽《心經》，也以觀音法門作為用功方法。我叮嚀她心繫佛菩薩，放下對此生的人與事的執念，欣求淨土。

卓巴格堅說：「人類一輩子都在準備，準備，準備：只是對下一輩子沒作準備。」願你把握機緣，從今日開始循著覺者走過的足跡，活出快樂自在的人生。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)



文：章冰

時時修行、修行處處：

「如果我是佛陀」的

進路和方法



日常生活裏，遇到別人謾罵，你會怎樣應付？會立即回罵、用語言把對方擊倒？怒上心頭卻不敢反唇相稽？

筆者想到佛陀的一次經歷。那一年，佛陀到了舍衛城，住在祇樹給孤獨園。一天，有位年輕的婆羅門登門，指摘佛陀引導他哥哥出家，不停地氣憤的指罵。你猜佛陀怎樣做？佛陀心平氣和聽完婆羅門的發洩後，反問說：有人到訪，你準備了餐食招待，如果客人沒有吃，那麼留下來食物歸誰？婆羅門想也沒想就說，自然還是歸他自己。佛陀就說：「你來到我處，對我粗言謾罵，但我沒有接受，那麼你剛才那些謾罵，算是歸了誰呢？」婆羅門回答：「雖然你沒接受，但都已經歸於你。」佛陀繼而說出一番道理來：「假如你罵我，我又來回罵；你向我動怒，我也向你動怒；你打我，我也打你作報復，那我就接受了你的挑釁。反之，如果從來沒有回罵、沒有理會對方動怒、沒有還手，就從來沒有接受過了。」（《雜阿含第一一五二經》、《相應部第七相應第二經》等都有記載。）

這正是佛陀的智慧。遇到挑戰和困難時，我們曾否使用「如果我是佛陀」這種思惟

來應付呢？

近代佛教界有一位著名居士沈家禎先生。他有一篇短文，名為「五種可以隨時隨地修行的方法」。在這文章中，居士提出「將你自己比作佛」的修行方法。

居士首先讚嘆佛表現出大智大悲的人格。在是理智和情感上，佛同時達到圓滿境界。沈居士充滿信心的指出，人人本具與佛同樣的本性，只是受了外境影響，以至本性被埋沒了。這種「將你自己比作佛」的修行方法，首要是經常提醒自己，必須向「開顯本具佛性」這方向一直努力。

沈居士舉例說，我們將要發怒時，應要立即提起正念，反思瞋怒是不是順乎佛性呢？我們要設身處「佛」的想：如果佛陀處於這種境況中，會怎樣回應外來的刺激呢？

必須承認，我們沒有達到佛陀的境界，但我們可以效法佛陀的言行，以「開顯本具之佛性」作為努力目標。久而久之，面對激發我們瞋怒的外境時，便不會像平常人容易肆意發怒。居士勸勉我們把「仿效佛



陀」四個字放在心裏，言行便會與佛法相應。

總括沈居士的經驗，我們要懂得讚嘆佛陀、對人人本具佛性充滿信念、對不同環境總是想到「設若我是佛」，思惟「面對這事佛陀會怎樣反應」。其實這就是一種「正念」，把這正念堅持下去就是修行。

要好好持行「如果我是佛陀」這種修行方法，必先具備一個條件，就是熟悉佛陀的一生言行身教。要熟悉佛陀，必須在學習佛教經律論之外，盡力了解佛陀的行儀、

抉擇、說話、處事等，也有人以「佛陀的本懷」形容佛陀廣渡眾生的精神。

要了解佛陀，當讀佛陀傳記。不同國家出版了多本現代版的佛陀傳記。本文不會一一引述了。在這裏只簡介三種中文寫的古籍，有心參考的佛弟子可自行參酌。

第一本是《釋迦如來成道記》，共有兩卷，是唐代王勃所撰，現收在卍續藏第一三〇冊。本「記」敘述佛陀一代教化事蹟，以及釋尊入滅後教法弘通等事。唐代道誠法師為本成道記作註，共有兩卷。

第二本是《佛所行讚》，原是有關佛陀生平的一部梵文史詩，傳為馬鳴菩薩所著，約於公元 200 年代出現，公元 420 年由北涼曇無讖譯為中文。本書梵文本十七章，記載佛陀早期的生活，直至覺悟之時。中文譯本則有二十八章，記載了佛陀一生的完整經歷，頭十四章與梵文版本吻合。本行讚可與漢譯的《長阿含經》相關部分一併閱讀，而且行讚所記一般被認為比《長阿含經》更為平實。

第三本是《釋迦譜》，由梁代僧祐所撰，

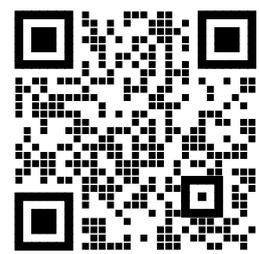
現收於大正藏第五十冊。這本「譜」的內容，廣泛引用大小乘經律，記載了釋迦族世系的傳說、釋迦佛一生的事蹟，以及佛入滅後到阿育王時代佛法的流布。本「譜」內容包括三十四項敘述，附加僧祐簡單見解，典據和引文則十分清楚，對後世撰述佛傳具有示範作用。

星雲大師曾說，讀佛陀的本傳，「設身處地思惟佛陀的言行、用心，甚至佛陀的生活、待人」，才能盡量深入認識這位天人之師。大師還引述自己尋找佛陀的經驗：曾經六次前往印度，在菩提迦耶的大塔邊跪拜、經行、沉思和默想；也曾在竹林精舍、鹿野苑和靈鷲山等地方感受佛陀說法。

以上種種的經驗，不是人人都有機會做到。重要的是，如果我們發心修行，並願意時刻思惟「如果我是佛陀」，這一種正念便能護持我們時時修行、修行處處。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





# 對於新時代，我們應當擁抱變化，運用科技承事佛法傳播

文：宗薩欽哲仁波切



佛陀曾經開示：任何關於大悲心（mahākaruṇā）、緣起（pratītyasamutpāda）以及空性（śūnyatā）的經文、象徵、或教法等，無論以何種樣貌呈現，都極為珍貴。

僅只跟這種經文或教法結緣，即便未曾閱讀或思維其深意，而只是將它們放在寺院或家中，或穿戴著，或甚至只是將它們置於頭頂或對其繞行來表達敬意——所有這些所造的福德，都比禮敬千佛達百千億劫之久還要多。

然而，在古代要取得這種經文非常困難。我們只要回想毗盧遮那以及玄奘這兩位大譯師艱辛的印度之旅，就會了解到真理的尋求甚至可能會危及生命。而且從最實際的層面來說，從前的人們要花上多長的時間，才能將經文辛苦地抄寫在脆弱的貝葉上，更不用說傳遞這些貝葉的方式，也無可避免地只能提供給極少數幾位的幸運者使用而已。

當然，隨著每一次科技的進步，佛弟子都會利用這些新技術，如石刻、木刻印刷、書法抄寫、紙本印刷等，更為廣泛而有效



地保存與分享佛陀的教法。事實上，佛教徒在運用科技上一直是開拓先鋒：例如，在敦煌石窟裏發現的九世紀《金剛經》漢譯本，至今仍是全世界最早的雕版印刷的例證。

身處這個時代的我們是何等的幸運，能夠即刻取得佛陀智慧的廣大經藏，還可以用過去完全不可能的方式來與他人分享。現在全世界，不論是在多遙遠、多偏僻的角落，都可以一指按鍵就取得佛陀的法語，這是多麼令人讚嘆的事！

是的，我們對於社交媒體的濫用，以及壞消息、假訊息、暴力及惡意流言的迅速傳播，是應該強烈地反對。但是為甚麼我們不能聰明一點，使用相同的方法來反擊那些負面的趨勢，而且利用它來宣說佛法的真理，並創造出無數的利益呢？

難道我們不能想像一下，一個在地鐵上的青少年想要耍酷，但可能不好意思於從背包裏拿出一本過大的佛經出來，而是從他的智慧手機上閱讀關於空性與慈悲的內容？或者，想像你自己在毫無意義的派對上感到厭煩時，跑到廁所裏躲個幾分鐘，從手機上讀一小段經文？或者，用電腦上網瀏覽購物時，卻短暫地翻閱到一本經文……

佛陀曾說過，他的教法無論以任何形式呈現，都有其價值與力量。如果他說的是正確的，那麼即使以這種零散的、現代化的方式來接觸佛法的真理，沒有人能否定它仍具有無比的福德與智慧！

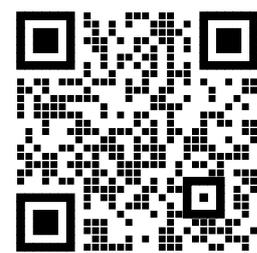
當然，基於個人的、藝術的以及虔誠的理由，我們也許還是會以優美的字體抄寫一

部經文，也會珍視擺放在佛案上或書架上的紙本經文。但是，我們也有十足的理由，要勇敢並聰明地利用現代科技所提供的所有機會，為我們取得充分的優勢。

事實上，當我們了解到現在可以這麼廣泛而有效地保存與傳播佛法，讓更多人可以更快速、更容易、更便利地接觸到佛陀教言，這在人類史上是前所未有的，我們應該以極大的歡喜心與熱忱，來擁抱這些新的可能。

原文為英語，此中文版本由姚仁喜翻譯；佛門網獲84000授權轉載。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：  
[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)



發生在網絡年代的聽聞正法、  
如理思惟和實修法義：  
新媒體力量下怎樣  
弘揚正信佛法？

文：鄺志康

在這個年代，網際網絡無遠弗屆，加上資訊科技的普及和發達，為我們帶來前人無法想像的生活。在人手一機的情況下，大家彈指間即能掌握世界各地的最新資訊，不出戶便能知天下事。然而另一方面社會大眾卻越來越依賴科技，變成一刻也不輕易放下，甚至到了形影不離的地步。本文無意探討科技對人心的利與害，而是希望從佛法弘布的角度，思考如何透過網絡，獲得正確的佛教知識和見解，並從中帶出對網絡弘法平台發展與管理的展望。

每當我們提及「佛法」二字，彷彿它是法律，具有不變的含義。誠如印順導師所言，佛法是佛與法的結合詞。佛者其意為「覺者」。法的定義是「軌持」，即不變的軌律。那為甚麼這不變的軌律，被稱為佛法呢？原來因為我們現今所了知的佛法，是由佛陀釋迦牟尼在二千五百年前覺悟出來，才得以廣宣流布於人間的，故有「佛為法本，法由佛出」的說法，統稱為佛法。  
① 既然如此，那這法可不得等閒視之，也

**注**

① 《妙雲集中編之一佛法概論》，台北：正聞出版社。

不是隨處可得。為使眾生能依循他所證悟的道理而修行，佛陀用了長達四十五年（一說四十九）的時間，宣講經典，創立僧團，制定戒律，成為佛教的雛型。

### 以三法印來判別正邪

對於一般佛弟子而言，修學佛法大致可分為四個階段，分別是信、解、行、證。《大智度論》說：「佛法大海，信為能入，智為能度。」從信受佛法開始，繼而正確了解佛法，之後修行佛法，最終破除生死枷鎖，體驗到佛陀所說的真理。先從信講起，跟古人相比，我們接觸佛法之時，往往是從零開始，並沒有從周遭社會文化中經過太多佛法的啟蒙，身邊也不一定有大師的引導。古人會較常到寺廟聞法，以法師所教授為依。事實上，由於佛陀知道眾生根器千差萬別，故他也相應開示萬千法門，適合你的不一定適合我。現在拜科技所賜，連一般人向來不易接觸的藏經，我們都能秒速下載到電腦或者手機中，以便閱讀。一旦連上網絡，八萬四千法門任你徜徉。在這種前提下，我們不得不小心翼翼而行了。正因為方便，所有人都可以隨時就他對法門的理解發表意見。雖說信者不疑，

可是對初機學佛者而言，何者該信，何者該拒？界線恐怕不十分明顯。

其實佛陀早在轉法輪之初，便已教導我們如何透過「三法印」來判別正邪，抉擇可生起正信的對象。三法印是指「諸行無常」、「諸法無我」及「涅槃寂靜」這三項標準。正信的佛教，當中宣者及其所宣示的道理，必定是符合三法印——世界事物沒有一成不變的，每一刻都在變動，今天生長的，之後將會枯壞；今天存在的，總有一天會消失不見，這是「諸行無常」，說的是現象生滅的道理。至於「諸法無我」，指的則是這世間一切沒有「我」的存在，因為這個假立的「我」，沒有一刻不是相對的心識活動組合而成，沒有不是依靠種種條件而生成的。因為有「我」這個概念，跟著會有「我所（擁有）」的想法，於是接二連三生起各種執著、煩惱。所有佛陀說，諸法無我。當了知諸行無常及諸法無我這兩點後，自然煩惱熄滅，不再為痛苦、生死、欲求所困，達到清淨的解脫境界，這就是「涅槃寂靜」了。

## 不造妄語口業，慎選善知識

生起正信後，便當皈依三寶、禮敬三寶，此後以三寶為正信的核心。佛、法、僧是我們生命的依歸處，是趣入佛門、修學成道的因緣所在。佛陀固然不在話下，《金剛經》云：「如來是真語者、實語者、如語者、不誑語者、不異語者。」他的法是真真實不虛的，不會為了欺騙我們而言說，因此是我們堅實信心生起的對象。僧人則專志梵行，言不旁他。真正的弘法者，他們弘布的是符合三法印的正法，而非單純世俗思潮。不妨思考一下，我們在網絡上接觸的「佛法」，當中有沒有不符合這三點的。例如有人一方面對你說：我認識某某名人、曾做若干大事；一方面說：你要活在當下，忘卻過去，捨棄執著；或者如聖嚴法師所言，有人以科學名詞解釋佛法，牽強附會，而不是以經解經<sup>②</sup>，你能否從中掌握因緣果報的規律、得到離苦得樂的指引？你聽完他們的說話後，內心能否得到平安喜悅，而不是感到迷惑？如兩者皆

### 注

② 〈要用科學解釋佛法才不迷信嗎？〉

非，那這恐怕便不算是正法了。既然不是正法，我們便當遠離。

除了以上兩種外，我們還須提防造妄語口業。印光大師曾說「十善者」，當中有「四不妄言，五不綺語，六不兩舌，七不惡口。」<sup>③</sup>妄言是誑語；綺語是無益之詞；兩舌是說人是非，挑撥唆擺；惡口是言語粗惡，出口傷人。網絡發言多取匿名制，讓人有機可乘，誤以為發表評論及發佈消息全無後果，於是往往歪曲事實、造謠生事。我們參與其中，倘若那是平常茶餘飯後話題，已屬不該；若然牽涉佛、法、僧三寶的討論，所造口業更是不可算計。除了管好自己外，也得用心觀察，在網上傳播訊息者，是否善知識。善知識是正直有德之人，會以身作則開導他人，導人向善，在佛學路上為我們提供助益。反觀坊間常見有人對佛教一知半解，胡亂給教界各種行儀予以價值判斷，針砭一番。雖說不知者不罪，但畢竟還是有損眾生對佛法的認識，使聞法者生退心，使未聞者生疑心；

注

③ 《增廣印光法師文鈔卷第四》



又有打著旗號自詡警世之士，任由一己好惡詮釋佛經義理，俾使大眾多造口業，毀謗法寶，對此我們不能不慎之又慎，因為他們並無法帶動我們在信仰上的成就，反而會成為違緣障礙。

### 細閱、慢讀、深思三藏

當我們確定接觸的是正法，身邊都是善知識時，便來到第二步「解」。信心只是前行，雖然不易讓它生起，但它卻不是我們最終的目的。解是連接信與行的橋樑，沒有正解的理解，便不會有正確的修行；而

解與行可以併在一起觀察，兩者相輔相成，彼此漸次遞進。從另一個角度看，解與行可與「聞」、「思」、「修」三者並行探討。聞是聽聞佛法、閱讀三藏，如實了知經中智慧；思者，是根據所聞佛法，以正思惟如理深究其中；而「修」則集前二者之功，依次修行，以斷盡煩惱、證得無上道為目標而努力。承上所說，今人能快速查閱古人未易見之經藏，如要形容他們身處的社會資源匱乏，得來不易，那麼我們今天便是資源泛濫，唾手可得，所以有貪多嚼不爛的危險。

網絡上關於各種經論的文字雖多如繁星，然而仔細觀察，即可發現大部分是彼此流轉的相同資訊，而且未經作者同意授權刊載，更未經編輯校對修訂，故往往有洋洋萬言而竟不知作者誰屬、句句引經而錯字連篇之虞。不少人依賴搜索方便之故，動輒查詢佛教名相或通篇經文下載，囫圇吞棗，對奧妙處非但未曾下苦功研讀，亦未曾考察文字真偽。長此下去，豈不危險？清末詩人龔自珍喜研佛典，他在《支那古德遺書序》說：「無量人問，當用無量法門悉檀答之，……烏有以現成語句，囫圇籠罩人者乎？或宗《華嚴經》，或宗《法

華經》，或宗《涅槃經》，……荆溪讚天台云：『依經帖釋，理富義順。』烏有所謂教外別傳者乎？或難之曰：天台所云云，都在《法華》七卷內耶？應之曰：書不盡言，言不盡意，作者無之，述者有之，九流之通例如此矣。……以佛為師，以佛知見為歸，以經論為導，以禪為行，烏有所謂不向如來行處行者乎？」大意是指學佛者必須研習經典，言必有依。須知佛弟子當以佛為師，以經為導，弘法者不要胡亂堆砌經文、名相，徒添讀者不解；更不應自抒胸臆，不學無術，發經中未有之意。

④ 想不到清末士子之憂，百多年後仍然堪可借鑑。我們要拒絕人云亦云、不求甚解的學習方法。其他居士所著，應小心求真；祖師大德的著作可看、應看，但絕不能以奉之為至高無上，甚至取代讀經。唯有透過學習細閱、慢讀、深思三藏，我們方能盡窺佛法旨趣。

#### 注

- ④ 關於龔自珍的佛學思想及其批判精神，詳見佛門網林律光《追求普度眾生、以佛法利益蒼生——論龔自珍之佛學思想》一文。

## 如理思惟，讓法義落實到生命處

又有學佛者天天讀經，天天聞法，卻從未想過對自己有什麼影響，要如何從中累積資糧，增長向上。套用一點科技術語，我們有了輸入（input），卻忽略了處理（processing）這步驟，那最後當然是缺乏任何輸出（output）。腦中儲存再多的資料，若不經過轉化，始終不是屬於自己的。佛教十分強調「抉擇」，除了指抉擇正見、邪見外，還有另一層關於思惟的意義在其中。假如我們到外國旅行，最初當然是先閱讀關於目的地的資料，例如通往各觀光景點的路線都掌握了，可以動身出發。到達目的地後，我們選擇要去的地方；這時你便要思考要採取哪一條路徑，怎樣會快一點到達？怎樣才節省更多的金錢？我所得到的資訊是否正確？途中會不會已經有未知的障礙和改動？同樣道理，用在思惟諸法上，我們已從經中及善知識聽聞了若干法門，哪一個法門最適合自己？我所聽到、看到的是不是依聖教正理，沒有差錯的？我對於這個法門的理解足不足以讓我跟著去實踐？凡此種種，都屬於「如理思惟」的範疇。

至於「修」，亦即第三步「行」。修行理應佔學佛的大部分時間，因為即使有了佛法知識，有了辨別的能力，若不轉化成為引領我們解脫生死的無上智慧，那終究只是一種知識的收集及儲存而已，你沒辦法應用在生活當中，沒有很好發揮它們原本的力量。雖然網絡十分便利，例如我是以禪修為法門的，那裏有大量的文字及影片讓我閱讀、觀看，但這些內容並不能代替我每天禪坐的功課。佛教注重實修，網絡無法取代現實生活；我們要盡力讓法義真正落實到生命處，這樣才不枉費之前在信、解方面所下的苦功。最後是「證」，當修行到達了最深處，遠離一切顛倒執著，不再受生死輪迴束縛，已然領悟到諸法的空性，那時候我們可以說這人證悟了。證是一種「如人飲水，冷暖自知」的狀態，當到達那樣的境界，相信你和我都會知道。

### 讓正信佛教廣為流傳

在過往網絡平台提供的佛教內容是單向的，觀者接收資訊後，即使偶有反饋，也苦無途徑傳達。近年隨著科技發展，不少佛教團體及法師個人從社交媒體增著手，為弘法增設了互動的元素。例如有平台利

用人工智能技術，配合內建的佛學數據庫，與用者對話、解答他們的提問；也有法師親自主持社交媒體帳戶，與法友直接互動，起立即破惑解疑之效。現代技術也令弘法的方式耳目一新——精彩生動的文字、圖像、影音、活動，多面向補充我們在修行路上遇到的疑難。有的道場更從環保角度著手，將法會搬到網上，除讓更多人隨喜參與、共沾功德外，亦是回饋社會、利益大眾的最佳示範。

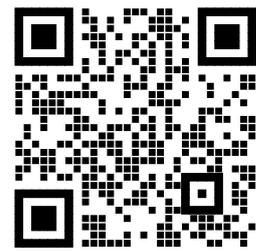
作為一個合格的弘法平台，固然有責任將深奧的佛法道理轉變為簡單易懂的內容，這某程度是一種善巧方便；但也不能顧此失彼，對於複雜的教義避而不談，應致力兼顧不同根器眾生的需要，這樣方能體現「佛以一音演說法，眾生隨類各得解」的精神。我們在網絡弘法時，不應只著眼於某一小處，而是要結合世界視野，為佛教不同傳統的人士和團體提供交流和合作的平台，甚至作為不同宗教之間對話的橋樑。我們應持開放客觀態度，不抱門戶之見，對各宗派予以同等尊重，不以對立、爭強的態度交流和溝通，並採取多元互動的形式，共同努力展現各地佛教信仰的風貌，讓難以聞法者，例如地處偏遠的人士，都

能感受到佛陀的智慧與慈悲。

讓正信佛教廣為流傳，每個佛弟子都責無旁貸。無論是使用者還是管理者，我們都要與時並進，充實自己，確保具備的不僅是佛法知識和科技知識，還有人文質素及道德價值觀。對於非正見的內容我們要堅決說不，對於譁世動俗的言論我們要盡量遠離，對於與正法無關的事我們要少做。只有這樣，我們方能最大程度的實踐弘法使命。

更多精彩文章，盡在佛門網。  
請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)



末法時代如何修行：  
眾生要有警惕心，  
願早進入抑止門

文：鍾淑心

早在一千五百多年前，中國佛教開始有一種「末法思想」，那是說釋尊入滅之後，佛法會經歷正法和像法時代，修行而能證悟的人逐漸減少，然後進入末法時代，在這一萬年間，只有殘存的教法，真可謂哀哉眾生！

末法（梵語 saddharma-vipralopa）意指正法滅絕，末法思想則是佛法滅絕的一種預言思想。在末法時代，人仍有聞法，但已不能修行證果。漢傳佛教多部經典，都載有這種末法思想，但說不上具有系統，也並無大規模傳播。

整體而言，末法思想可說是一個佛教思想運動。在一個政治社會動盪時代，佛教徒對於佛法渡眾作出反思，並尋求信仰上的「解決方案」。

在漢地佛教文獻裏，末法思想最早可能在陳朝慧思（515～577）的《南嶽思大禪師立誓願文》中出現。

到了隋代，信行法師（540～594）提倡三階教。信行法師曾撰述《對根起行三階集錄》、《三階佛法》等多種著作詮述教

義。法師認為眾生根性因時代而有所不同，化度眾生時，也必須因應不同根性授以修行法門。第一階是佛滅後五百年內，是為正法時期，眾生處近佛國淨土，有諸佛菩薩引導，修大乘一乘佛法。第二階是隨後五百年的像法時期，眾生處於五濁諸惡世界，凡聖混雜，這一期大小乘（三乘）佛法流播。第三階是佛滅千年以後的末法時期，眾生處於五濁諸惡世界，到了這期眾生都是邪解邪行。

信行法師提出三階佛法，在認知和修持上，重視普敬、認惡與空觀。當中，「認惡」是眾生身處末法期心存驚惕的第一步。認惡就是體認第三階末法時代眾生的顛倒錯謬。至於「普敬」，是指禮敬一切眾生能成佛本體。「空觀」則指觀照到一切所學所知，畢竟空寂。

從歷史發展來說，三階佛法在中唐後歷經朝廷施禁，典籍亦開始散佚，今天得見的數份殘卷，是從日本傳回中國的。

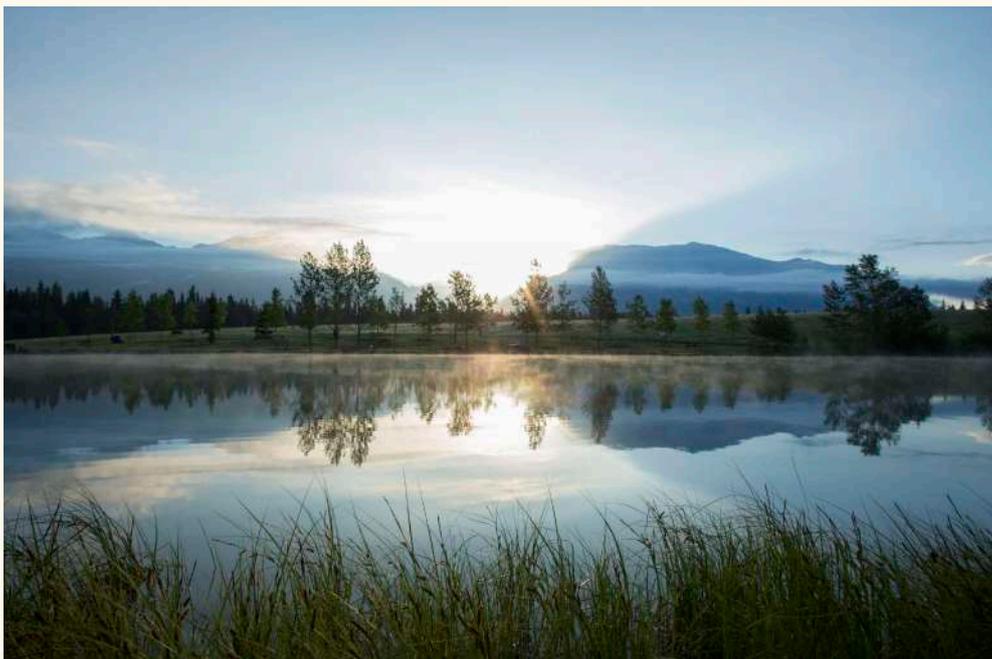
三階佛法雖然逐漸衰微，漢地末法思想仍因多位高僧和祖師的教法而流傳下去。例如唐代的道綽大師（562～645）和善導

大師（613～681）。他們主張與末法相應的淨土思想，強調懺悔、念佛等實踐法門。

善導等大師提倡的淨土法門，在末法期中被視為一門兼具攝取和抑止效益的全面修行方法。阿彌陀佛出於慈悲，願意以淨土攝取一切眾生，但亦要警剔一切眾生，不要犯下大罪。這就形成佛教所稱的「抑止門」和「攝取門」兩者。這一宗「法義上的公案」源自淨土兩經。《無量壽經》卷上載，阿彌陀佛四十八願中的第十八願說，犯五逆及誹謗正法者不得往生。然而《觀無量壽經》則說，犯了五逆、十惡的眾生若念佛仍可往生淨土。按善導大師的解釋，《無量壽經》是從未造業的立場而說的，旨在抑止眾生犯罪造業，故警戒五逆、謗法者不得往生。《觀無量壽經》則從已造業之立場而說，旨在攝取一切眾生，因此說五逆、十惡的眾生仍可往生。（見《觀經疏散善義傳通記》卷三）這代表了抑止門和攝取門兩種教法。抑止門即代表一種常具警惕心的修行方法，眾生不得因佛菩薩的慈悲，有恃無恐而犯下重罪，於己、於人、於世都是惡業。

以上所述，都是漢地僧眾傳下來有關末法思想的詮釋與發揮。以下部分從佛經溯源，可以看出末法期初提出時，都是基於警惕人的知見和行為。

《雜阿含經》中有載：「西方有王，名鉢羅婆，百千眷屬，破壞塔寺，殺害比丘。北方有王，名耶槃那，百千眷屬，破壞塔寺，殺害比丘……戲論過日，眠臥終夜，貪著利養，好自嚴飾，身著妙服，離諸出要、寂靜、出家、三菩提樂……。」（《大正藏》，第二冊，頁 177c-178 中。）這本原始經籍，早已注意到佛法受到輕蔑時，人就會戲論過日，眠臥終夜，貪著利養，甚至破壞塔寺，殺害比丘，惡業深重。



另一本是《當來變經》。這本經在西晉由月氏國三藏竺法護譯出而傳入中土。此經以警示和告誡世人為主要內容，含有末法思想的典型經句，特別提到未來比丘會遠離佛法，例如：「將來比丘，已捨家業在空閑處，不修道業。」「熹遊人間憤鬧之中，行來談言，求好袈裟五色之服。」「高聽遠視以為綺雅，自以高德無能及者，以雜碎智比日月之明。」（《大正藏》，第十二冊）這是何等嚴厲的警惕！

與《當來變經》意旨相近的另一部經是《法滅盡經》。經文描述末法期的狀況：「法欲滅時，女人精進，恒作功德。男子懈慢，不用法語，眼見沙門，如視糞土，無有信心。法將殄沒，登爾之時，諸天泣淚。水旱不調，五穀不熟。疫氣流行，死亡者眾……。」不只修德有虧，也不敬僧。同時大地不調，死亡者眾！經句中的警示，已清楚說明了末法期人命的危淺。（見《大正藏》，第十二冊）據南朝齊梁間僧佑編訂的法集目錄，指上出這部經的譯者當時已無法考據。後世有人指這是偽經。）

此外，還有多部經和律，都包括有關末法期的描述，例如《阿難七夢經》、《大集

經》、《出曜經》、《摩訶摩耶經》、《毘尼母經》、《菩薩善戒經》、《大般涅槃經》和《十誦律》等。當中提及很多天災與人禍。同時，在正法滅時，人會失去正見，不守戒律。例如《大集經》說到「正法破壞時，持戒損減時，破戒熾盛時，諸國相伐時……。」（《大正藏》，第十三冊）。又如《十誦律》說：「正法滅像法時，有破戒者多人佐助。有持戒者無人佐助……。」（《大正藏》，第 23 冊）

概括而言，可以把末法期的預示和描述，歸結為對世人的嚴厲警惕，包括僧俗。若果世人接受警惕，能夠自察，又當如何修持？上引諸經當中，以倡導持戒和修持淨土法門為行持的要領。

處於末法時代，人沒警惕的能力，就如燕雀處堂，不知禍之將至：在住家堂中築巢的燕雀，不知火就要燒到屋梁，完全沒有警覺災禍將臨。人若能有警惕心，就如鞍不離馬，甲不離身，有能力避禍。

修行的鞍甲，就是持戒。佛陀通過說法，還介紹了淨土法門給娑婆眾生，為我們安排安頓之所。然而，念佛往生的淨土法門

雖普澤不同根器眾生，但絕不認許惡業。因此佛經同時施設抑止惡業之門，如此，一心往生淨土的世人，不用等待往生後才得以安頓，在世時便因持戒抑惡早已得到安頓。

在末法時代，聞法起修十分迫切，淨土雖大開方便之門，無真心無正見者恐怕終於錯失良機，以至無法安頓。為甚麼會這樣？其一，處於動盪不安環境中，人命危淺，不願及早修持的人一旦喪命，從何修起？再者，末法之世邪見當道，所謂「無量眾生修集邪見，是名見濁。」（《菩薩善戒經》），不願及早修持的人一旦被邪見污染，從此便無法以正見修持，徒有念佛往生方便之門，也會錯過。況且，末法時代，修行人也很脆弱，隨時忘失正道。《出曜經》說：「後千歲末正法欲沒盡時……若有人百歲持戒，彈指之頃為惡知識所壞。二者久行慈心，彈指之頃為瞋恚所壞。」這當然也是警惕的說話，主要是說明正見正道脆弱。修行者能秉持正知正見，守戒行善，惡念萌生即能抑止，便不易被惡知識所壞。修行者復廣行菩薩道，觀照般若智，慈悲心便不易被瞋恚所壞。

據經文所說，末法時代其實已經來臨。同時，佛法仍然住世，只要眾生知所警惕，未來的修行仍可掌握，今世未來世仍得以安頓。

更多精彩文章，盡在佛門網。

請即瀏覽：

[www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org)





## 護持佛門網

【佛門網】是一個內容豐富、規模龐大的佛教網站平台，努力為全球不同地區華文讀者提供正信佛教的資訊。我們在尊重傳統的基礎上，促進漢文佛教經典的現代詮釋，期於義理、修行和在世應用上提供有用參考。佛門網特別致力服務未能聞法、難以聞法者，例如殘障、地處偏遠、貧困、被歧視和弱勢等人士。如您認同我們的工作，歡迎捐助，支持【佛門網】的弘法事業。

閣下的捐款，將用於佛門網各項弘法工作，包括《明覺電子季刊》的製作，感恩各位！

閣下可立即到下列網址填寫捐款資料，登記成為每月捐款者：

<https://donation.buddhistdoor.org/tc/form/monthly>



閣下也可選擇填妥以下捐款表格， 連同劃線支票郵寄至：

香港荃灣青山公路九咪半發業里 8 號  
弘法精舍 215 室  
佛門網收

### 捐款表格

我願意支持【佛門網】弘法利生的志業及  
《明覺電子季刊》的製作。

### 捐款人資料

姓 名 : \_\_\_\_\_  
身份證號碼 : \_\_\_\_\_  
日間聯絡電話 : \_\_\_\_\_  
電郵地址 : \_\_\_\_\_  
通訊地址 : \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

附上劃線支票共港幣 \$ \_\_\_\_\_

支票號碼 : \_\_\_\_\_

(抬頭請寫：佛門網有限公司)

為了讓捐款人了解佛門網的最新動向，我們將使用閣下提供的資料，向您發送本刊物、收據及活動消息。所有個人資料絕對保密，並會嚴格遵照法律規定處理。如您不欲收取資訊，請在下面的方格內加上剔號。

我不欲收取佛門網資訊

捐款熱線及查詢：(852) 2405 6338

## 佛門網各網站

為了廣泛服務全球華文讀者，並且切合當代人的閱讀習慣，佛門網於 2020 年推出《明覺電子季刊》，每期均以專題特輯形式探討佛教與當代議題，配合「正信正念，不離經教，緊扣時代，貢獻社群」的編輯原則，推動聞思修並重，弘揚人間的佛教。

除了閱讀季刊外，我們誠邀您到佛門網主網頁 ([www.buddhistdoor.org](http://www.buddhistdoor.org))，瀏覽明覺專稿及時事脈博，每天更新。您亦可以在網站內的主目錄方便地找到各種內容，並點擊進入各專題網站閱讀：

## 明覺學佛

(<https://elearning.buddhistdoor.org/>)

為學佛人士提供系列的網上學佛講座

## Veggie365 網站

([www.veggie365.org/](http://www.veggie365.org/))

和

## Veggie365 YouTube

([www.youtube.com/channel/UC7NT-GDDDS3wNJmu-CThSY2w](http://www.youtube.com/channel/UC7NT-GDDDS3wNJmu-CThSY2w))

為支持素食人士而設，有多位  
星級主持為讀者觀眾分享心得

## 活好身心靈 YouTube

(<https://www.youtube.com/channel/UCM4aKgmoC9xx3Rke3Fxb1ww>)

為大眾提供平實易懂的資訊，祈讓人人  
擁有健康人生，共享和諧與平安

## 藝術當下

([www.artforgoodlife.org](http://www.artforgoodlife.org))

和

## 拾方藝廊

([www.finedoor.org](http://www.finedoor.org))

從人文關懷的角度出發，  
讓讀者體驗藝術與生活的意義

活一番

([www.lifeichiban.org](http://www.lifeichiban.org))

助人・自助的資源平台

觀音專輯

(<https://guanyin.buddhistdoor.org>)

和

淨土專輯

(<https://pureland.buddhistdoor.org>)

以傳揚觀音及淨土信仰為主，  
內容強調學佛上如何解行並重

佛門網致力為讀者開啟學佛和佛學的不同視野，冀能提供現代人修行的參考。我們感恩您的支持與鼓勵。