

明覺

電子季刊

從當代到未來的
聞、思、修

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.8 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.25 契機的聞思修——談佛法的「學習」
文：湛遠法師
- P.45 生死隨筆——把握機緣，為下一輩子作準備
文：傳燈法師

P.62 時時修行、修行處處：
「如果我是佛陀」的
進路和方法
文：章冰

P.71 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.78 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.100 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

念了一輩子的經典， 都沒有感應，問題 都出在哪裏？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^①，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

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。

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。

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』。譬如說我們在處理事情時，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。

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——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—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，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—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—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。

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 佛陀於鹿野苑初轉法輪，教導「四諦」—苦、集、滅、道，

注

① 《西藏生死書：一日一課》，第20頁。

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。」^②

注

^② T2.99.1030。

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。」^③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。

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

注

^③ 《法的療癒》，第65頁。

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、

注

④ T2.99.1031。

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。

六大法門的學習

《生死奧祕：十六個生命靈

注

⑤ T2.99.1032。

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。

時時修行、修行處處：「如果我是佛陀」的進路和方法

文：章冰

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。

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 授權刊載。

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

注

① 《妙雲集中編之一佛法概論》，台北：正聞出版社。

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^②，你能否從中

注

② 〈要用科學解釋佛法才不迷信嗎？〉

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。」^③妄言是誑語；綺語是無益之詞；兩舌是說人是非，挑撥唆擺；

注

③ 《增廣印光法師文鈔卷第四》

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；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何甚麼影響，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而懂的內容，

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。

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。

支持我們

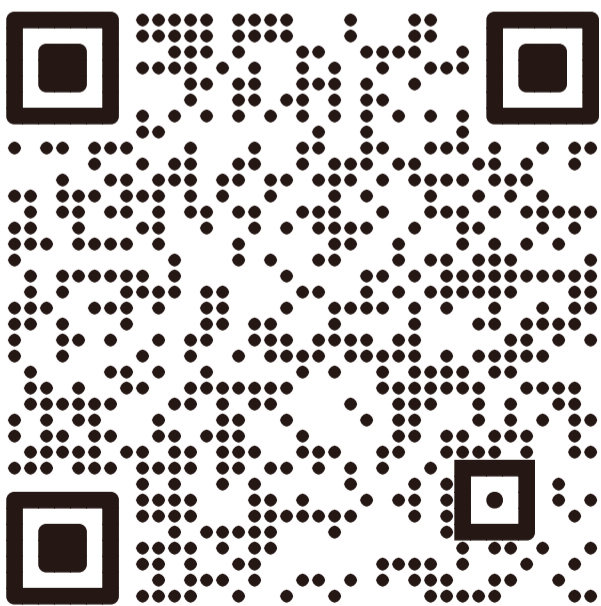
護持佛門網

【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：

新界荃灣白田壩街 5-21 號
嘉力工業中心 A 座 9 樓
5-6 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



www.buddhistdoor.org



www.buddhistdoor.net



<https://guanyin.buddhistdoor.org>

淨土專輯

<https://pureland.buddhistdoor.org>



www.channelb.org



www.finedoor.org

活一番

www.lifeichiban.org

拾方視角

www.villagedoor.org

出版人：林國才

執行編輯：鄺志康

美術設計：Dechen Lodroe

出版：佛門網有限公司

新界荃灣白田壩街

5-21 號

嘉力工業中心 A 座

9 樓 5-6 室

電話：(852) 2405 6328

電郵：mkquarterly@

buddhistdoor.com

網址：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	憚福龍校長
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.

