

蓮覺叢書 ⑭

要 活 得 開 心

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

2005 年 7 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 |



目錄

作者簡介

前言

要活得開心

如何解決問題

債

甘露在何方

從心所欲

生命何價

倫理·正理·真理

vii

ix

1

7

15

22

27

31

37



康樂人生	45
神聖的義工	51
回顧與前瞻	55
十週年與十大願	60
不要懈怠	69
愛教與愛國	75
安心有妙法	80
附錄：佛教簡介	85



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。早年常為倭虛法師、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啓發和裨益。



前言

許多人都知道佛教的教理可以幫助人們解決心靈上的煩惱。可是拿起佛經來看，多是古體文言，文句深澀，難以終讀。故近代大德都覺得傳教者，實有深入淺出來普及大眾之必要。

東蓮覺苑辦蓮覺季刊的宗旨，希望能用小品文方式，或用語體文字將佛教的心理學，人生學，社會學和修持學加以宣揚。俾能針對社會現象，提供人們最適當的指導。用慧眼來分析種種苦難的源流、用慈心來安撫負面的情緒。所以每期蓮覺的首頁，都用簡短文句，表達如何從佛教角度看時事與人生，盼能有助於人們在行事的動機上，和處理事情上作慎重的審思。



此書為蓮覺季刊首頁的第二本結集，其中佛教簡介的部份內容曾刊登於明報週刊。希望佛光普照，藉著本書之流通，使人容易對佛教有正確認識，從而生活得更開心。



要活得開心

許多人在忙到透不過氣來的時候，情緒困擾的時候，受挫折而沮喪的時候、尤其是中東戰事影響了金融經濟，傳染病毒打擊了各行各業，百籌莫展中，下意識都會問：做人究竟為了什麼？人生有什麼意義？這些問題看似很簡單，其實是十分嚴重，如果得到的答案是正面的，可以心安理得地，開心地活下去。否則，就會消極厭世，或蹉跎一生。

做人究竟為了什麼？人的生命是由前生所作善惡業交雜支配而來生，為的是清理業債。有業債就有責任去償還，去接收。已經做了人就要負責生活下去，直至業債告一段落，再沒有討價還價的選擇。



人生有什麼意義？接受生命已是不可改變的事實，無庸置疑。至於怎樣生活才過得有意義，是真正值得研究的學問。現在生活是由自己把握的，做得好就可以改進。生命的原動力既然是清理業債，那麼身邊和周圍一定有許多與債務有關係的人，討債的，還債的，親人、仇人、可愛的人、不可愛的人、益友、損友、在生活中過程中，先後給予不同程度的影響。人生的價值觀和意義，就在乎怎樣去應付當前的人物、環境，令到自己活得開心，同時考慮到關心別人，開拓未來新天地，令將來的際遇過得比現在更好。

人的思想力量足以帶至開心的天堂或不開心的地獄。因為開心和不開心是個人內心情緒的動態，任由各人自己處理和控制的。可惜許多人不容許自己的心開放，不合理地看待人情，境物和事件，令自己不開心。到時又不曉得反省和撫慰，反而向外尋求開心的方



法，結果，因摸錯了門徑而引來更多的煩惱。

應該怎樣去面對人情？凡是人都有怕受苦求享樂，和怕難堪求善待等願望。為了尊重別人的願望，最好做到以慈和歡悅的態度，投射到別人的感覺中。就算最難相處的人，見到有人對他溫和友善，都會減卻一些傲氣和怒氣。人與人在世間相處、無論親冤恩怨、最多也不過數十年、其中悲歡離合，變幻無常。親愛者不能期之永恒、何必在別離時常戚戚。就算冤家仇人相遇，何必抱著不愉快的印象不放。發洩憤怒，不但令對方增加積怨，自己內心何嘗不躁動和不好受，正式是苦人又自苦。寬恕相安，不是吃虧，而是舒解了內心的積壓，放下重擔，實際是自己得益。能作如是想，自然配合了佛教的慈愛心和同情心。

人與人之間就算是最親近的人，也有與自己不同的情緒，觀



感和目標。不能勉強別人來遷就，一定要和自己的想法一樣，更不能為一己之私欲而妄顧別人的權益。世界上的戰爭，皆因少數人的政見不同，彼此間有利害衝突、不惜訴諸武力，燃起戰火，動員許多人為了自己國家的榮辱而慷慨赴死。民族與民族之爭，也鼓吹著許多人作自殺式攻擊而從容就義，幾許古人心血建成之歷史遺物，蕩然無存。就算是人與人之間的爭執，同樣會釀成非傷則亡的結果，溯其原因都是由於不能互諒互讓為導火線。人可否在與人有意見分歧的時候，祇要不是走向邪惡，就去理解他們的傾向，捨除自己的固執和私利來互相適應，化干戈為玉帛。喜於接受參與和捨除固執偏見，是人際關係融洽和諧的靈丹妙藥。

應該怎樣去面對環境？天災的洪水與風雪，或戰爭與疫症的人禍、都是地區性人們共業所招感。際遇之能否忍受，是個人的思想



問題。評定環境之好壞，也隨著每個人的心理而有不同的標準。同一境物若能從好的方面去想像，在別人看來是醜惡的，也許會覺得適意怡人。記得有一首禪詩：「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閑事掛心頭，便是人間好時節。」地球有節奏地轉動，歲月不停地流逝，人人都同樣在這天地間生活著，大自然的一切都平等地讓人們欣賞，用之無禁、取之不竭。做人為什麼要缺乏自信，偏偏想著欠缺什麼來自怨自卑，又要爭著什麼來自己擁有。為想保持樂觀，永遠要珍惜自己現在擁有的，不要懷念失去的，向理想的目標盡力做到最好，也不勉強追求能力所不逮的，或得不到。心境自然開朗而滿足。

應該怎樣面對不愉快的事？遇著不對勁的事情，或一些不愉快的經驗。確信事情一定會隨時間過去的。祇要記著其中那些有用的



教訓來作未來的警惕，然後把不愉快的心情拋掉，又把不愉快的事
情忘掉。千萬不要停留在回顧中。前面有很廣大的空間，容納著更
好的目標和抱負，要記得「希望」過最大危機的保護網。

為了糾正人們習非為是以自我為中心的思想力，加強人們對人
情、境物、事件的觀察力。最好日常要騰出一些時間來靜坐與反
省。初嘗試靜坐的人，不能一下子就空掉所有的思想活動，也不一
定要借助咒語的力量。祇求減少由眼耳鼻舌身所接收的外來訊息，
減少意識反應的頻繁忙亂，在平靜的心態中會產生智慧力。檢討著
所思所作是否與佛教的慈悲喜捨相應，可獲得合理地對人和事物的
正確觀念。隨時適當地處理衝動的負面情緒、避免因不開心而作出
令人難堪之事。這樣一來，生活充滿和諧，滿足和希望，現在活得
開心，又怕欠下將來要償還的人情債和業債。



如何解決問題

最近看電視，報章和收聽電台的報導，世界各地都瀰漫一片殺風。繼紐約世貿中心撞機慘劇後，恐怖份子又在印尼峇里島及菲律賓進行襲擊，傷亡慘重。中東方面，巴方採取自殺式爆炸，以方則用炮火報復。甚至有打起宗教旗號來號召教徒的仇殺。亞洲方面印巴兩國的衝突也充滿血腥。加國溫哥華境內，有印裔幫派的互相槍殺。有十七歲的男童為了要觀看一個人臨死前的痛苦掙扎的情境而變態地殺害十五歲妹妹的殘殺。有女婿為了劫財而殺害岳母及小舅的盜殺。有在凌晨向十九歲少女施暴，事後棄裸屍於河畔之姪殺。有將女朋友殺害而報稱失蹤之無情殺。有殺害同學而謀財的無義殺。亦有貪一時之威風，在街頭賽車撞斃途人的莽殺。殺風之盛簡



直駭人聽聞。

這些恐怖分子的襲擊，國與國之間的鬥爭，宗教主義的衝突，都不是國際聯合公約所能制止。至於由殘忍、盜念、邪淫、無情、無義和逞強的殺害，行兇者並不是未受教育，其中可能會「〇」甚高。可見法制，法律及普通教育都不能有效地加以防範和糾正。因為這是關乎人心負面情緒的衝動，已到了無法控制的情況下所引發，顯然是「〇」方面培訓不足，極需道德教育的心理輔導。

宗教原本是領導人心向善向和平的導航燈，應該不鼓勵戰爭，也禁止自殺和殺人，是令人際關係和諧，社會秩序安寧的最好教育，若能提倡正信，足以改善世道人心。

佛教主要的教義，固然有脫俗的崇高理想，但起步點卻從善化人格為基礎，勸諭教徒首先要抱持責任心、慈愛心、同情心、贊助



心和寬恕心。

(一)責任心，佛教說三世因果教人知到負責任。對人作了何等事，無論多久，必受到同樣果報。所以人人要負自己行為的責任，也不能卸卻自己應盡的責任。人的今生帶著前生所思所作的經驗印象，多時累積的善惡習氣、智慧或愚痴的宿根，以及很多有待清償的恩怨。因而有不同的個性和環境。有時是承擔過去所作的罪業而受苦，有時是享受過去所作的福業而享樂。現在的所作所為，是開拓未來前程或好或壞的因素。自愛者必對自己的行為加以警惕。茫茫人海中，人與人之間種種關係都是有前緣而不是偶然的，做人有各方面的職責，不可輕易推卸或旁貸。凡是人在出生之後，都要受父母恩、社會恩而得成長，應有責任心思量怎樣去回饋。做



父母的，對兒女不單祇是養育，應教以尊重長者、友愛同輩、盡忠守責、待人以信的規矩。學校教育者，對學生不單祇教讀書及普通知識，應教以慈愛、正義、禮貌、分辨對錯、誠寔等道德。社會工作者，對受惠人不單祇是解決衣食等福利，應導以尊重大眾權益的公益心。宗教輔導者，不單祇是教人祈禱教主，應勸以修善心情，愛護群眾來維持社會和諧。若人能在不同崗位上，對自己行為負責，對職守盡責，自教教人，當可期待有世界和平人民安樂的效益。

(二)慈愛心，佛教說六道輪迴，任何有生命者都可能曾是過去世的六親眷屬，應待之以仁愛而不可加害。人的生命最多不過一百或數十年，甚而可說在呼吸間。生時扮演種種關係的角色，死後



則各自輪迴互不相認。所有欠負，全部留待未來在不同生命形態中，不同環境中償還，故必須珍惜目前短暫的緣份。慈愛心就是喜見別人快樂，和幫助別人得利益。令人歡喜快樂不要誤作姑息或縱容，要視乎是否令人得一時喜樂還是將來都有好結果。幫助別人也視乎是幫人作善抑或作惡。凡給予物質上滿足的快樂，最多祇能在此生享用數十年。若能給予善化心理的指導和智慧的明悟，所作善業可能帶至很長遠的後世。尤其是在幫助別人的時候，最好沒有表示比別人優越的存心，應作如是想，誰也不知在過去世是否曾有這樣受惠於人的經歷，這種心態會令慈愛心更加謙虛而真摯。

(三) 同情心，即佛教所謂慈悲的悲心。同情心是道德的基礎。有同情心的人，不忍看見別人的痛苦，對世界上很多罪苦的人



和生物的不幸處境，感同身受。凡能設身處地體會別人的難堪者，祇有設法解救而斷不忍加以傷害。同情心又會推進同理心，會尊重別人的意願，客觀地從別人的角度和觀點去了解情況，不會獨裁專權和引致誤會。當別人煩惱有所投訴時，有耐性地傾聽別人流露的內心境界，從而有善相勉，有過相規，斷不會幸災樂禍地、自私地將快樂建築在別人的痛苦上。更不會做殘忍、殺害的事情。

(四)贊助心，即佛教所謂隨喜。當別人提倡善舉而自己又認為值得做、需要做、可以做、希望做的時候，不要嫉妒別人的領先，不妨鼓勵自己去參加合作，與人分享眾擎易舉的成果。就算是別人的光榮成就而自己沒有參與，也不必嫉妒，可取為借鏡，增加自信心，繼續與人合作參與善業工作，務求達到有理想的成就。贊



助心是去除妒忌，避免紛爭的正面意識形態。促進合群和發揮互助精神。

(五)寬恕心，即佛教所謂捨。捨是擴大自己容納別人的空間而不計較別人的冒犯。凡是人都會有過失，在繁忙生活接觸中，利益衝突，意見分歧，言語磨擦是無可避免的，甚至可能被激起極大的憤怒，到時千萬不要忘記憤怒的衝動祇會發放負面的能量，導致非期望的行為和不幸的結果。況且懲罰別人或對人洩忿，對自己毫無補益，反而增加對方要想傷害和報復的潛在力。寬恕別人不僅是平息紛爭，同時可訓練自己用慈悲心去判斷事情。用對話、協商的溝通辦法，效果會解除許多不必要的誤會與矛盾。使怨結不致愈拖愈深。其寔寬恕並不是饒益別人，可說是饒益自己。最低限度令自



己內心不留下惱忿的陰影，也放下了記恨的包袱。

放眼看社會問題日益嚴重，罪案與日俱增，明知佛教的教化是善化人心的良藥，但問題卻是怎樣將之灌輸入人們的心中，用責任心取代狂妄、用慈悲心取代殺害、用同情心取代殘忍、用贊助心取代鬥爭、用寬恕心取代報復，這真是一個如何解決問題的問題。



債

一、債與人生

人的際遇很奇怪和複雜，有與生俱來的禍患或享福，有經過努力掙扎而成功或失敗，有突如其來的幸福或不幸，許多人都探討其原因，成為難解的疑團。如果說有禍福主宰者在操縱一切的話，享福者何以得天獨厚，遇禍者何以偏選中他，這是很不公平。

佛教用因緣果報的道理來解釋，人的日常生活有接受亦有付出，在生命相續的過程上，過著放債、收債、借債、還債、討債的事情，曾經放債而做債權人的人有福報，若不幸而債務纏身，欠債而被人討債的就太可憐了。



二、債的類別

債是人要負的責任，從字面上也看到這個字的意義。債不一定是金錢或物質上的，還有感情債和勞動債。

金錢債，若人樂意助人，救災濟貧，支援危困、捐助善業、供養三寶，這樣疏財仗義，等如善意地放債。若人一生衣食無缺，金錢不須勞心費力，不停有人源源供應，這些不勞而獲，等如收債。若人接受幫助，領受恩惠，倚賴津貼，負累他人，這樣取之於人，等如借債。若人努力營求，不自享用，奉獻於某人，或將多年積蓄奉獻，或甘願作犧牲奉獻，這樣毫無怨言地付出，等如自願還債。若有貪取別人便宜，巧取豪奪別人資財，威逼壓榨，令人傾家蕩產，這都是欠債討債和償債的進行，誰先欠誰或誰欠誰的多，因果上總會有所交代。



感情債，情有親情、愛情、友情、社會情。親情有些是無條件的付出，也有責任上的付出，雙方授受得滿意時，則歡樂，若單方面因生離死別，忘恩不報，則悲傷。愛情多由緣份牽引，好因緣會合時，則歡樂；若一方面真摯地付出，一方面負義忘情，則悲傷。友情有情同手足，互助同事，令終生感動難忘；亦有背信棄義，傷害極深，令人失望沮喪。社會情有熱心服務社群，慷慨的付出，可以利益他人，受到鼓勵。亦有招來官非口舌，受到杯葛排擠。有時付出的多，回報得少，亦有付出的少回報得多，個中因果，祇有從債務上的償還與拖欠來解釋。令開心是還債，令傷心是討債。

勞動債，為誰辛苦為誰忙，勞動都有債務和債主的個別因果。有許多人喜歡別人替他服務，勞役他人，其實這是欠人勞動



債。有許多人喜歡為別人服務，不怕辛苦，其實這是放出勞動債。欠勞動債的人減少他應有的福。放勞動債的人是增添他應有的福。所以有些人終日辛勞，沒有成功酬報，原因是他過去欠勞動債太多。有些人得到許多人甘心為他服役，使他不須勞碌而有成功收穫，原因是他過去放勞動債的結果。時間雖然有差距，但欠債的總是要清償，等著適合機會的來臨，債務可能拖欠至隔世。

三、債的紀錄

這些債務的清償，誰去主持公道？又誰去決定何時在何處清償？

債務的記錄是印象儲存在人的心中，成為主因。在何時何地清償則取決於緣。



凡有生命者的身軀，可以隨死而隕滅，但心的功能是不斷不滅的。心好像個資料庫，任何經由五種感官輸入的資訊，和自動發起的思想，都會在心中留下印象，好像電腦中的程式一般，記錄不失。同樣，你的言語行為的資訊傳達給別人時，別人接收了，也等如被程式化。

說程式也好，說印象也好，在內心保存時會接受熏習，會成熟，會強化，會有動力，這是債的記錄，又是因果律的基礎。凡是我曾經發出去的訊息，留在別人心中，都會有機會回報到我的身上，影響感情和行動的反應。所以內心好像不斷接受輸入程式，不斷增加或修改程式化系統。人與人之間的接受與付出就由雙方心靈系統負責，在適當的時候和環境配合下，演繹進行。



四、債的不爽

由相續的心所主持的生命，是源遠流長的，此一生完結後，帶著心中程式化的印象來到新的另一生，如果未能把債務應收應討的清理妥當，這些轆轤會帶到下一世，欠債再增多時，肯定沒有較好過的來世。若放債再增多時，來世一定會更好。善與惡，都是一報還一報地清楚交代。

五、債的清理

為了債務，一次又一次地生在一起，相聚祇是一個機會來清償彼此的相欠，這是生死輪迴的主要原動力。

修行人要了生脫死，即清理債務。首先儘量不多欠債，生活簡



單，不貪不多求，多作財施、法施、體力勞動施而不計較回報。情感上無愛亦無憎，清除恩怨未了緣的拖欠，心中自無債的記錄。佛經說無我相，破我執，可免生死相續。因為無我相則不為我而欠各種債務。破我執則不為我而計較收債與討債的期望。若無債的催逼，又無重續再生緣的酬恩報怨等期望，故可解脫煩惱，不受生死，不再輪迴。



甘露在何方

二千零一年九月十一日，恐怖分子劫機撞爆美國之五角大樓和兩座世界貿易中心，死傷者數以萬計。幾處本來最繁榮之大道，瞬間變為遍地頹垣敗瓦。許多家庭喪失支柱，製造眾多鰥寡孤獨，搗亂世界金融經濟，震撼全球人心。這不是天災，這是人為的悲劇。

這悲劇的範疇，既深且遠。死者包括不同國籍人物。多是軍政良才，專業人士，工業鉅子，商界精英，飽受多年教育，知識經驗豐富，正當前途似錦之盛年，竟爾葬身於陰謀火海之中，試問誰能安息？而生者喪親之痛，其悲哀，憤怒，又誰可比擬。受影響者之破產失業之痛苦，又誰作補償，簡直是此恨綿綿。



主謀者聯同劊子手製造悲劇之原因，不外是一小撮人要擴展宗教之霸權，或出於積怨的仇殺。這種惡毒而濫殺無辜的暴行，可說是敵愾同仇，人所共憤，這一小撮人才真正是人之公敵。

由於沉痛，忿恨，衝動，在國際間掀起一片報復的熱潮，這種情緒是可以理解的。但經過仔細冷靜的尋思，若採取以暴易暴，大軍臨陣的報復行動則宜三思。彼等恐怖分子，積年累月部署周詳，潛伏於各地各階層中，倉卒間以龐大軍人將士，百姓平民，扮演了這悲劇續集的角色，枉作代罪羔羊，而真正元兇反作漏網之魚，繼續在地下進行更多惡毒之傷害，這些防不勝防之仇殺，又將何時了結，用兵者是勝抑或是敗。

根據佛教教理，從因果的分析，多人同時同處遭受同樣的災難，都是共業所感的總報。有前因，有前緣，才會接受如是果。亦



會由如是因，如是緣，將來會有如是果還報於主謀與同謀者身上。

事件中，有人平時應在此災區上工作或往來的，卻會提早離去或延遲到達，避過劫難。有人平常不在此災界內出入的，竟然會遠道前來，蒙受此災。有在險境中竟然平安倖免，有人雖有走避機會而偏偏陷入火海中，事似偶然，也可說是個別的報應。因果律的安排真不可思議。

痛定思痛，為免增長殺業，殃及無辜，不要讓其禍根深種，更要阻止其廣泛蔓延。心底下作如是禱告，希望當權者能作如下決策：

一、懲治真正的主謀和幫兇，制止繼續施行暗殺之恐怖活動。緝兇行動，務求公正嚴明，不急於一朝一夕。

二、提高內部警惕，嚴防潛在危機，不讓陰謀殺害之得逞。致



力保護人民之生命安全及生活安定。

三、高舉口號鮮明之旗幟，肅清恐怖分子，維護無辜者之生命。因為人人都有生存的希望和權益，是正義的呼喚，聲討殘忍的陰謀者。

四、扭轉對立之形勢，不是國與國之間的對立，而是無分國界的維護生命者與殘殺生命者之對立。將一切動武之人力，智力，財力，用以打擊一小撮恐怖主義者，粉碎其陰謀。又是人道主義者與非人道主義者之抗衡。任何國家不一定在軍事上逞強才可保全國家體面。發揚人道主義者會更得人心更受擁戴，團結一股正義力量，勝券可以穩操。

五、佛教說人心之怒火要甘露才可以熄滅。甘露在佛的法瓶內，若注入人的心中，則運用甘露，信解因果，安慰內心，化解仇



恨，消除痛苦。人人都能降伏殺害生命者的戾氣，自然世界和平，
這才是真正有道義者的勝利。



從心所欲

從心所欲是一句吉祥的祝福語。人有所求而能得遂所欲時，正如求愛寵得愛寵，求名位得名位，求財富得財富，求兒女得兒女，實在是快樂的。所以在新年，人們都用這句話來互相祝福。

祇可惜人們的欲望太多而又複雜。一種欲望得償所願時，這快樂的心情享受時間甚為短暫，很快又被追求另一種欲望的緊張情緒所取代。況且人們多不明因果，強求不可得而又不顧後果的。又或者不辨善偽，不擇手段的。每每放縱欲望，縱色慾、縱食慾、縱名利慾、縱逸樂慾。人與人在縱慾而互相競爭中，有得有失，得者驕傲忘形，失者憤慨懷恨，不惜違反道德，干犯法紀，引來負面的後果。



試看紐約九一一事件，恐怖主義者之狠毒，釀成五角大樓及世贸中心撞機之慘劇，以人命傷亡及破壞建設為代價，主謀兇殺者則沾沾自喜，認為從心所欲。然而引致美國及英國聯軍作報復性及懲罰性的還擊，使阿富汗飽受空襲，而塔利班政權崩潰，勝者可說是從心所欲。但是在戰事中破壞很多建設，也有平民的傷亡，這些無辜受戰火牽連者，心內埋藏著的仇恨種子，又不知會在未來若干年後爆發鬥爭。如此看來任何一方的從心所欲，是快樂還是痛苦的根源呢？

佛陀知道人們生在欲界中，欲望必多，故勸人約束自己的欲望，以免影響別人的權益。皈依佛教者要守五戒：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語，監管身口的行為。又不飲酒，以防酒後亂性胡為。行為是由心所主動的，持戒之餘，更須反省內心，淨化意



念，這是修定。對於欲望的審查，套用法句經「念應念則正」這首偈，改為「欲應欲則正，不應欲則邪，慧而不欲邪，欲正道乃成。」即是希求應該希求的是正欲。希求不應該希求的是邪欲。要用智慧抉擇不起邪欲，有正欲才可以得成正道。明智的選擇就是修慧。修戒定慧的人雖有欲望，不起邪欲則不致墜入邪惡。

為著引領心態納入正途，禁戒不應有的欲望，追求真正美善的理想，佛教稱為發願，將人生目標校勘正確，例如發願學佛，發願行菩薩道，發願往生極樂世界，都是正面的欲望。有了正面的欲望，自然所有言語行為都瞧著這個路向前進。所以學佛的人發願皆曉得迴向。意思是：以恭敬心，禮拜佛菩薩，佛菩薩不在世則禮拜佛菩薩像以表敬意。以至誠心，讚嘆佛菩薩的功德，唱念皈依佛菩薩名號。以殷重心，發願信受佛教，奉持佛教作人生標準。以深靜



心觀察佛所說經典，記憶不忘。以慈悲心，為他人解說教理，宣揚佛教，令廣流布。將所有所行所言所思的善業，都投向這個理想的目標，無論希望成佛也好，往生極樂世界也好，大家都知道不可以少善根福德因緣能得成就，故在日常生活中，自修待人，都要隨時隨地結緣修福。有機會則多聞經典修慧。多結善緣則不招尤不結怨，遵循聖教則熏習內心養成良善性格，培養優良氣質，遠離貪則慈悲喜捨，遠離嗔則不損害他人所敬愛。

修戒定慧雖不能率爾成佛，假如所行的都是趣向成佛之路，若不退轉，成佛是遲早必得之事。到時大願成滿，得究竟樂，這種從心所欲之樂再沒有別的追求可以代替，是永恆的。

新年伊始，但願發菩提心，志求佛道的人，都從心所欲，滿菩提願。



生命何價

最近中東以色列與巴勒斯坦之邦交惡化，以軍之空軍陸軍大舉圍攻巴勒斯坦，傷亡在所難免。巴人亦以自殺式爆炸方法還擊，在教堂，市集，公共汽車及酒店等地引爆，死的傷的多是無戰鬥能力的平民，為的是發洩仇恨情緒的報復。

溫哥華近來頻頻發生在街頭賽車，超速駕駛，導致車毀人亡，死的都是青年學生，年齡由十六歲至二十歲，為的是好勝和喜歡刺激。

又有學生因與同學失和而吊頸自殺，為的是害怕有失落感和疏離感的哀傷。

還有很多謀殺和自殺的悲劇，都是因情緒上的衝動而上演。奪



取別人的生命而自己也不惜付出生命的代價。

果真人的生命價值是如此輕賤嗎？對於人的生命價值觀，實有商確的必要。

人類在世間生命類中，可說是比較優越的。生來就有情感，有智慧。由於過去多生以來累積的印象，是思想和行為的遺痕，從前世帶到現世，在情緒上有慈愛和狠毒，同情和憤恨，和藹與跋扈等差異，形成種種不同的性格。在智慧上有精明與呆滯，敏捷和遲鈍，高深和膚淺的分別，形成賢愚不同的資質。

先天的稟賦，可由現在的學習與熏陶而有所增益或改變，通過意識在生命途程上發揮多種潛在的能力：

(一) 思考力，可以回顧久遠的過去，能記憶，經學習而得熟練；



可以瞻望前面的未來，能策劃，訂定目標和路向；可以想到很廣大的空間，能超越五官所接觸而聯想到探測太空的情況；可以想到精細的微塵，能分析研究核子的作用；可以從無構成有，能觀想理想的世界及構思小說故事；可以移形換影，能隨情緒將目前境界化為內心所想像的影像；可以從靜定中生起智慧，能有靈感及頓時開悟。總之心之思考力是不可思議的。

(二)推動力，身體的結構健全，是任從心理所差遣。利用五官接觸功能，可以閱讀，聽聞，書寫，感覺探測，試驗研究，從而發揮科技知識。可以推動行為向善——持戒，修定而得智慧。可以推動行為向惡——殺害，偷竊及邪淫。可以用言語



表達，向善則說法教化，向惡則妄言，綺語，兩舌及惡口。身體的一切活動皆由意識所推動。

(三)適應力，對身體內部提供訊息，可以增進健康，引發疾病及治療疾病。對外間環境感受，有振奮與寧靜，壓力和鬆弛的反應。在許多情況下，到了關鍵時刻，意識都會引起自動的反應力來適應。

人有了與生俱來的潛在資源，加以意識的思考力，推動力和適應力，生命實在富有創造力。生命的價值應加以重視，人生觀應有更高目標的取向，否則人生往往變得沉滯和容易厭煩。目標的取向有二點應該注意：



(一)發展本有的潛能，凡人在感情上智慧上都有好的一面，抱持對自己的信念，想著自己的優點，依佛教教義輸入正確的思想程式，導之以八正道，齊之以五戒條，提昇智慧來抉擇善惡。時常檢討心所起像的變化，能善化內在的心態，即能改變生活外在的層面。尤其是對人，若尊重別人，愛護別人即饒益自己，將喜怒哀樂操縱在自己掌握中，美好的人生由自己優良人格柔和的心態所創造。

(二)了解生命的責任，人在未成年未獨立的初期，正感受著父母恩，師長恩，社會恩，有責任在將來作出回饋，應謹慎自愛，若貪圖一時興奮的刺激，或意氣用事，在沒有貢獻的情況下，將生命提早結束，是不負責任的欠債者。人生的際遇



窮通，感情變化，反映著過去所思所作遺留下的陰影，應知感情緣份不可以勉強。別人惡意的傷害，可能也有前因，懲罰他人祇有將感情債務更複雜糾纏，若擁抱仇恨而作不必要的犧牲，對自己對他人都沒有好處。

生活的責任是利用數十年時光，償還以往的債務，所有不如意事作還債想，或作為一項挑戰，小心應付，現實地解決問題，大步跨越難關，有勇氣闖過難關的人，才能培養到大感情大智慧去對人們作幸福的貢獻。

生命是有價值的，要珍惜和善為利用，自己安心也令別人安心。



倫理 · 正理 · 真理

人在日常生活中，利用感官接收外界的訊息，也用言語行為發放內在的訊息，這些都是由意識指揮的活動。雖然意識會受過去經驗印象所影響，但是回憶、思考、期待、起心像、組概念等都是意識構成種種觀念的心路歷程。要想有理想的人生觀，一定要通情要達理。理有「倫理」（律己善人，中規中矩）。「正理」（正解常理，智超平庸）。「真理」（體悟真寔，事理圓融）三個層次。佛教的戒定慧三學就是教人呼喚意識，在這三個層次上作出落寔的回應。



倫理

依一般社會人倫道德釐定的標準，立下了指引，用分別對與錯的方式，清除錯誤的誘惑，佛教首先制定了戒。

戒殺，不可因貪口腹之慾，或恃強凌弱而殺生；不可因霸道、害怕、憤恨而殺人；不可因失望、自憐、覺得無法忍受而自殺。

戒盜，不可貪取非自己本份應得之財；不可居非自己努力贏得之功；不要僭越本份之位而叨別人光輝；不要擅操別人之權而揚威；不要盜用別人名義而自豪；不要濫收別人之利益而揮霍。

戒姪，不單祇著重夫婦相待以誠，不要有婚外情，不要冒犯當時社會禮教所不容之規則。更不可製作色情刊物、影片，開辦色情場所，協助色情的事業。

戒妄，人的語言代表人的心態，應有特殊的價值和相當重大的



約束力。不可輕易作出任何不負責任的承諾；不可作虛偽的佐證；不可虛構事實愚弄別人；不可發露別人私隱；不可惡意多言帶來別人嚴重的傷害。

以上四種根本戒祇是許多戒條之基本，用以制止意識因衝動及情緒化而作出錯誤的行為，持戒能保持自己的身心健康，社會倫常秩序得以和平良好。

正理

凡有理想有上進心的人，不限於言行上有合理的約束而沒有犯錯就算成功。更須重視精神心理的價值，進一步用思考方式去發展潛在的智慧力，了解一切現象的法則，使生活更趨於有建設性和有貢獻性。佛教三學中，第二是修禪定。



禪定是用靜心來觀察，觀察的對象是一切外在事物和人的內在心態。

首先觀一切事物現象，包括人的生命和其他物質，都由眾多因素和條件配合而暫時存在。例如人的生命，由過去所作善惡業為因，現在父母為緣，始有目前這一期生命的身體。禍福際遇也不離因果關係。至於其他物質，都由多種因素，各式助緣配合，才有森羅萬象的呈現。凡是多種因緣所成之事物，緣合時則現有，緣不合時則消失，於中並無任何單方面的個體來主宰。如是觀察所得，知一切人一切事物都無獨立性，無主宰性。

其次觀一切現象既為多因緣湊合而暫時存在，隨著時間遷流，有明顯的或潛隱的變異，就算有新陳代謝，終歸亦要壞滅。不會永恆不變，如是觀察所得，知一切事物都是不常住的。



其後又觀人之感受何以有苦，當知人之生命際遇，由因果支配。一切事物由因緣而成壞。本來是無常，亦不由人自己主宰。若人仍執迷不悟，違反自然地把虛幻的事物認為真寔，對權力、財富、名位等作競爭性的追求，少有所得則求其永恆，求其不變，野心與現實的差距愈來愈大，焦慮愈來愈多，這些追求都是思路上的障蔽，是智慧上的瑕疵。終日心隨境轉，隨著環境成住壞空的變化而有喜樂哀怒的情緒失常，擔心失望的恐懼多於成功的喜悅。如是觀察所得，知精明的智慧一旦蒙上陰影，這些缺點會帶來苦惱。

由靜定觀察而起的智慧，如光明破暗地洞識正理。明理則知凡生命類同似浮萍在生命流中飄泊，相聚都是有緣，應相憐相識，減少自他對立的分歧，因而對仍在迷痴中之苦惱眾生，起慈愛和寬恕之心。有慈愛心則能不分親疏等級，一視同仁，盡力協助，施與，



方便達至無緣大慈，多結善緣。有寬恕心則對別人的冒犯或難於教化者，能體諒、了解、忍耐、無惱、無恨，達致同體大悲，不結仇怨。

修定而明理，明理而慈悲。慈悲是眾善之基礎，超越常人之境界，行人之所難行，可漸臻於至善。

真理

人們在長久以來習慣了相對之認識，有能作所作，能觀與所觀，有分別，有對待，有局限，認識敷淺，祇是表面化。不能深入到無分別，絕對，一體之境界。故佛教修行之最高層次是證得領悟真理之智慧。

真理即心體，即理性，是一切現象之本體。祇可以靜心澈悟，



超時空之分界，越形相之質礙，不可以思考起分別，不可以言文表達，佛經中無以名之而有強名之為真如。

事物隨因緣而有種種形相，是本體上之現象，有如海水遇風緣之浮漚，浮漚之現象有起滅，而海水本性不起亦不滅。

人隨業力而引生死流轉，有如明鏡之影像，影像有忽去忽來之現象，而明鏡之本體無去亦無來。

修行者想體會真理本體，要在無想（無妄想）、無念（無雜念）、無住（心起影像時，不留住亦不追隨）的當下寂然心境中，自然得豁然領悟。此番領悟，令智慧非常融通，知現象變化無常，虛幻無實，可說為空。但因緣有力有能，所引起之果報宛然存在，不失為假有。證真理不撥無俗事，有如實知何以有，空如實知何以空，方稱為佛之如實知見，亦可稱為事理圓融的無礙解。



學佛者，要不違倫理，明世間正理，證出世間真理，方可得心
解脫、慧解脫之最圓滿的理想成就。



康樂人生

人既然接受了這一期的生命，就應該好好地活下去，要活得身體健康和心情安樂。

一般人都會注意身體健康，知道要從食物中攝取均衡營養，享受充足的陽光和清新空氣，兼且做適量的運動與休息，卻忽略了心理動態對身體健康有重大的影響。一個常常有負面情緒的人，縱使怎樣注重衛生營養，都難免有各種毛病：沮喪抑鬱而悲傷的人，會胃抽筋，沒胃口和失眠；憤怒暴躁的人，會有血壓高和心臟病；憂慮的人會有糖尿病和胃潰瘍；因壓力而緊張的人容易引起關節炎；長期心理不平衡的人，對身體有破壞性的損害，甚至有引生癌症的可能，所以心靈的修養，才是增加健康能力的基本護理。



佛教引導人培養正面的情緒以達致康樂人生，就是運用心靈的力量，有自信和樂觀去處理日常生活。能否獲得這些效益，端視乎是否有正確的目標和有毅力的實踐。

目標，首先要知道自己想成為怎樣的一個人。若想信佛學佛，要清楚了解學佛的什麼。不是學佛有什麼神秘力量，而是學佛的智慧和佛的道德。有了這個目標，則發揮自己的潛力全力以赴去進取。

學佛的智慧，佛的智慧祇有從佛教的經典中研求。佛的基本教理是因果和因緣。談到因果，不要誤會為片面的因果。有些人祇知片面因果，以為今生的一切際遇都由前生的因註定了的果，於是當有危機和困難的時候，不設法解決而坐以待斃。當有期望的時候，不去努力爭取而守株待兔地去等待幸運的降臨。當如意順境的時



候，自以為必然如是而坐享其成，不善於運用和進取。這些片面的因果祇會令人頹喪、懈怠和消極，是錯誤的觀念。

佛教的因果律是鼓勵人要負責，負責自己的思想、言語和行為，在人與人互相接觸的互動關係上，接受或給予都有不同程度的印象，形成或恩或怨的緣份。目前享受是愛是憎是苦是樂的成果，多是先前自己所思所作的回報，要勇敢面對和甘願接受。人生不單是接受報應的，現在所思所作的，正是創造未來的因素。人人都有理想有希望，人人都有力量去達到目標。祇要活著就有機會從事樂己善人的工作，目前的努力和將來的成果，都是自作自受，沒有人可以取代，不要失卻自信心和利用種種藉口去逃避那些靠自己去完成理想的責任。佛教的全面因果律，令人有智慧在這個多姿多采多引誘的世界，多災多難的時代，鼓勵失意的人不要氣餒。一時的失



敗祇是一種教訓，而不是無可挽救的懲罰。成功者不是僥倖，而是靠自己的努力。故能除掉悲觀失望而代之以樂觀和自信，積極地去完成自己心目中想做的人。

學佛的道德，就要遵從佛教的戒律。戒律並不單是為出家人而設的。簡單的說就是自律操守，持不殺生，不偷盜，不邪淫，不妄語，四根本戒，更要寬厚待人，行布施，愛語，利行，同事四攝法。所有思想、言語、行為都不要有攻擊性和傷害性，要有建設性和利益性。人與人之間形成的感情，全由發放或接受訊息的不同，形成好的惡的緣份。積存在內心而等候機會表露，所以，待人善與惡是有感應的。待人好，自己會安心。利他即自利。佛教的慈悲精神，就是處眾無礙的道德標準。

實踐，有了學佛的目標，知道學佛的好處，要如何實踐才得真



正的效用呢？主要是處理內心的情緒。身體祇是聽從心的差遣，而言語行為又是候命於心。

佛教用「禪定」，或稱「止觀」，或稱「靜坐」來修心。「止」是控制負面的情緒，「觀」是提昇正面的智慧。

安般守意經，教人依數息，隨念而達到止，再從觀察，重複思維而達到至善至淨。禪宗祖師面壁把心帶到靜止狀態而以理入行入來教化人。淨土宗用持名念佛，觀想念佛達於實相無相而得淨土及佛菩薩現前，止觀雙運。天台宗之摩訶止觀，一心三觀，唯識宗之五重唯識觀皆先靜止妄想而進入清醒的覺悟。

當修止而把心帶到無想無念的狀態時，心好像脫離軀殼地輕安，不受任何負面情緒干擾而毫無掛礙。那時身體在脫力放鬆的情況下，氣、脈、血管都受到很大而有建設性的保健裨益，對疾病也



有治療性的作用。

當修觀而把心作內省的透視時，智慧有驚人的突破，會有好的靈感，深的啟發，可以頓時開悟，所有問題都迎刃而解。也不會興自惱惱他的意念。

學佛是求康樂人生的目標，修止觀是實踐學佛的實用法門，所以說修止觀可達致身體健康，心靈安樂。



神聖的義工

義工，顧名思義是義務工作者，是無價的，多元化的人力資源。

所有為大眾服務的，為社會謀福利的不牟利機構，如鄉親互助會，醫藥健康協會，老人院，療養院，宗教團體，大型演講會，大型體育會，服務對象愈大，義工的需要愈多。

義工是可貴的

許多機構為了酌量開支，職員聘請只為了維持基本日常服務。而義工則來自四方八面，有道德教育界，知識界，醫務界，法律界，金融界，傳媒界，工藝界，體育界，商界，農業界，勞工界，



家庭主婦，學生，他們的貢獻各有所長，凝聚成為一股龐大而強勁的力量。成功的機構，所有協助策劃，推進，執行，都靠著義工的腦力和努力的支持，義工是神聖的。

義工是可敬的

當義工者平時都有職業或家務的工作，為了義務服務，盡量騰出時間不作玩樂休息，透過團體而奉獻給社會。這種忘我為人的精神，充分表現出高貴的品德，正可為一般不知如何打發時間的人，或找尋精神寄託的人作指引。無論老年，中年，青年，少年都可引為榜樣。



義工是可愛的

無論來自何種階層，義工是平等無分高下的。他們只有一個共同目標，是貢獻自己的所長為大眾服務，四海之內皆兄弟姊妹，沒有自傲，也沒有自卑，在毫無壓力的情況下，工作時都有發自內心的輕鬆愉快的表情。抱著結歡喜緣的心，有和藹可親的態度。有助人的誠意，故義工對人解釋疑難，知無不言，言無不盡，令人感到如沐春風的溫暖。

義工不厭煩地給予他人方便，給予他人助力，和給予他人喜悅，義工是可愛的。

義工的公益

社會上愈多人參加義工行列，可以擴展愈多正面的社會服務。



愈多人投入有意義的工作，愈能減少負面的社會問題。社會環境好壞，都是眾多單位的人做成的，所以每個人都有責任去維護社會的繁榮，去解決社會的問題。除了自己當義工之外，更帶領更多的人作義工去造福社會。

東蓮覺苑在香港建立，有數十年為佛教為社會服務的歷史。溫哥華東蓮覺苑，本著以佛教教理善化人心的宗旨，更要融入多元文化的主流社會，為了發展佛教教育，有佛理研習班，有英語佛理講解及禪修實習，知識教育方面有英文初班中級班，健康教育方面有醫學講座及太極健身班，群體教育方面有各種興趣班，多年來都倚賴義工們不同程序的支持，深受各界人士歡迎讚許。現仍有許多為教為人，善導社會人心的工作急待發展，除感謝現有的義工積極奉獻之外，更希望有不斷的人力資源來補充，使多個目標得以早日達成。



回顧與前瞻

加拿大東蓮覺苑已邁向十週年。大家忙著籌備慶祝十歲快樂生辰之際，可不要忘記這是一個重要的里程碑，好讓我們檢討過去和計劃將來的時刻。

本苑苑舍之建設，中西合璧，外型現代化，佛殿和祖先堂則保持中國傳統式的莊嚴。旨在易於融入多元文化之主流社會而又能發揚中國佛教之文化特色。

宗教式活動，有朝暮課誦，朔望禮拜，拜懺佛七等，每年皆有一大型法會，仍按照一般寺院規則舉行，為信徒及各界人士提供修持及瞻禮的清淨地。亦有每週佛學講座、初級佛學班及佛理研習班，令有志學佛者慧解與修行並進。



為想中外人士能認識佛教，有由加籍法師主持之英語佛學班及禪修實習。更接受國際文化機構，學校及社團之預約，到苑參觀訪問，由本苑放映錄影帶，並用英語開示佛理，俾能對本苑運作及佛教教理有所了解而發生興趣，參加之人流及次數續有增加。

為方便學者研究中外佛學，設有圖書館，藏有中外佛教典籍、稀有文獻、珍貴全書、畫冊等甚多，可供各界人士參考閱讀。

拓展社區教育方面，英文班、中文班、電腦班、及各種文娛康體活動，仍繼續舉辦。

一九九六年，蓮覺季刊之創刊號面世。作為宣傳佛教之喉舌，用簡易的文字闡揚佛教普及群眾的教理，針對現代人的心病，解決現實的人生問題，以人間佛教建設人間淨土。

同年，為適應資訊科技的發展，在互聯網上開啟「佛門」網



頁，初以英文為主，向世界各地宣傳佛教。最近則中英文並用。二零零一年，蓮覺樓建成矗立於本苑之毗鄰；為耆英提供可租用之寧靜柏文住所。

回顧過去十年來之工作，可算是穩步上進，但仍嫌對青少年缺乏吸引力。近日社會罪案多，犯案者不少是青少年。望向前途，深感推行青少年之宗教德育，實急不容緩。

根據青少年的心理研究，他們並不是生來就想犯罪，內心有善良本能的一面。和普通人一樣，都希望有一個可得庇蔭愛護的溫暖家庭，但不願接受有代溝性的管束。好學、好奇而又好勝。有發揮潛能的慾望。喜歡合群，想結交男的女的好朋友。有用不完的魄力和勇氣，等待發展的機會，好像在善惡邊緣中含苞待放的花朵。

假如學生在放學後，沒有一個照顧他的家，不願溫習功課就到



處遊蕩。好學而沒有好的學習目標，遇到不正派的人就會學偷學賭。好奇就嘗試吸煙吸毒，好勝就加入非法黨會，弄刀弄槍稱王稱霸做大阿哥，或非法賽車。喜結伴則三五成群，撩是鬥非，將魄力 and 勇氣都用在非法事情上，變成問題青年。受害者不單祇是他本人，會連累家庭禍及社會，若有一適合青少年聚集的中心或會所，可供學生們溫習或課餘休憩的場地。有慈祥而德學兼優的導師領導，好像大家庭般接納來自不同階級的青年。給予宗教教育及心理輔導，但不是單純傳教式那麼嚴肅，寓德育於文娛康體等活動，鼓勵閱讀，撰寫文章，組合唱團，排演戲劇，集體旅行，參加各式體育，及入營禪修等，各展所長。中心或會中之成員，有如兄弟姊妹互相團結，互相切磋，將精力魄力投入有益社會之服務，都可以成為社會棟樑。其價值足以有善化社會的肯定作用。



弘揚佛教是實事求是的工作，無須誇張宣傳，祇要能令人接受佛教熏陶之後，在日常生活中，意識形態有佛教的慈愛、同情、和悅、慷慨等表現，即收紹隆佛種之效。

在慶祝十週年，這個重要難忘的日子，誠心祈禱，佛光注照，護法襄助，本苑早日能成立一所佛教青少年中心，既可德化青年，又可做福社會，真令佛日增輝，法輪常轉。



十週年與十大願

加拿大東蓮覺苑現已進行籌備慶祝十週年，許多人都想知道本苑今後有什麼新的展望，可以對社群有所貢獻。

最為佛教徒所熟識的，是華嚴經的普賢菩薩十大願：一者禮敬諸佛，二者稱讚如來，三者廣修供養，四者懺悔業障，五者隨喜功德，六者請轉法輪，七者請佛住世，八者常隨佛學，九者恆順眾生，十者普皆迴向。

東蓮覺苑一向都朝著這十大行願去工作，將來也展望從這方向邁進。

一、禮敬諸佛，本苑建苑之初，就注意到禮佛的重要。設計大



雄寶殿，極具心思。佛像金色，相好端嚴。佛龕華貴，畫棟雕樑。幢幡繡色輝煌。宮燈寶鼎古雅。爐香清淡寧神，青磬紅魚脫俗。祇須門前瞻禮，已覺塵囂頓減，寵辱皆忘。至若入室升堂，頓感佛光注照，五體投地。這種環境感人之深，實非親臨者所能想像。十年以來，到苑禮佛之人流不斷增加，大殿雖然寬敞三千餘尺，每有法會即嫌擠擁。現正計劃在止觀堂有特殊設備，擴大拜佛空間，務求容納更多人禮敬諸佛。

二、稱讚如來，每次禮佛儀式中都有梵音合唱讚頌佛德，畢竟未能普及大眾。必須多作通俗演講，務求將佛教撫慰人心，引導行善之真理，普遍推行，有口碑載道之功，始收移風易俗之效。所謂達致「言未行而成化，民仰德而知道。」的成果。本苑每週之佛



學講座，儘量將甚深的佛理，大眾化，人間化，適應時代地推行。

三、廣修供養，供養不單是物質的布施。精神上的信仰接受，策劃推進，贊助支持都屬供養。本苑是公眾福田，提供機會場所給大眾供養。而供養的對象是佛法僧三寶。

(一) 供佛，即信佛敬佛，愛護道場，贊助佛事，供給香燈花果等。

(二) 供法，即宣揚佛法，助印經書，撰文出刊，更充寔圖書館內之典籍，以供求法者研究參考。

(三) 供僧，培育年青一代的尼眾，令得安靜修道場所，可以研讀佛經，勤修梵行，不致變為販賣經懺，隨俗浮沉之另類出家形態。本苑原擬設辦尼眾佛學院，因機緣不



就，未能成功，現祇有數位尼師入住，這方面的計劃仍有待發展。

四、懺悔業障，懺是懺除前愆，悔是後不作惡。佛教講因果，現在之不如意事由前生作惡因所招感，故須檢討現所作和懺悔往昔所作。本苑每月舉行禮懺一次，旨在使信眾有機會反省過惡，檢討現在所行。稍後希望能舉辦靜坐班，吸引年青一代，不祇對健康有益，亦可反觀自心，戒除惡念，定止妄想，慧辨是非，解脫煩惱，將好的知見經驗與人分享。多作道德修養，令人格馨香崇高。

五、隨喜功德，隨喜是參與和贊助。若欲善化人際關係，推進友好和諧，凡對大眾有益之善舉，無論何人發起，都抱著不嫉忌，



不求功，互相合作，共同支持的態度。本苑所有法會，皆不分種族國界，歡迎參加。福田共種，同結法緣。本苑接受許多外籍人士之機構，學校等到來參觀訪問，由駐苑之加籍法師招待，解釋疑問，開示法理。本苑亦呼籲善信參加公益金百萬行及支持濟貧賑災等善舉。

六、請轉法輪，為使佛教法益，流通得快如輪轉，在宣傳佛教方面，推動不遺餘力。本苑每星期日之佛學講座，聽眾將及二百人，佛理班及初級佛學班之參加人數亦眾多。由加籍法師主持之英語佛學班，中外人士參加非常踴躍。現仍計劃如何禮請專家，適應潮流興趣，從多種角度去宣揚佛教。



七、請佛住世，現今世風日下，人心澆漓，爭權奪利之慾念橫流，道德價值之標準下降。戰爭視人命如草芥，盜國竊位則手段卑鄙，社會安寧大受威脅，人民生計困苦逼迫，戾氣瀰漫，怨聲載道，咸望有佛出世，申張五戒十善，化導人心。使能尊重有生命者生存之權益，戒殺生。尊重別人應有之權益，不奸詐掠奪，戒偷盜。尊重道德倫理，不強姦民意，妄作非為，戒邪淫。尊重道義誠信，不誣捏是非，矯枉過正，戒妄語。如是方能世界和平，國泰民安，雖然佛滅度後二千五百餘年，仍希望佛之慈光教理，永恆照亮人心，驅除惡念。可是人能宏道，非道宏人，故展望栽培有善巧方便之宏道者，號召愛護眾生，尊重正法，等如請佛住世。

八、常隨佛學，佛教不祇教人除惡，尤須注重個人品德修養，



要有捫受大眾，寬宏大量之慈悲心，亦有普同益濟，全無私念之喜捨心，才可以收自教化利而不疲厭之效。故本苑以慈悲喜捨為宗旨，介紹本苑之小冊，亦以慈悲喜捨為標記。

九、恆順眾生，一般眾生與聖賢不同，有喜樂憎厭之極端取捨。為導師者必須適應其所求，順潮流之所需而施設方便。雖然菩薩大乘是最上道，但為發心及未發心者必先從世間因果說起，令明白自作自受之責任心，善化日常生活，從而解脫煩惱，出世脫俗，再進則善與人同，行菩薩道直至成佛。本苑為隨順時代需要，設電腦班、中英文班、體健班、各種興趣班。原擬為福利耆英而建之蓮覺樓，可惜未能開設老人中心。現又希望將來有機會成立一青少年佛化中心，使他們能運用工餘及課餘時間，剩餘精力，多聞佛法，



投入各種社區服務，作社會有利之資源。

十、普皆迴向，迴向是將所作所行歸向統一的目標。本苑各種活動，推行方面可百變隨緣，歸途都旨在宏揚佛教，成滿十種大願。

本苑籌備慶祝十週年有幾項活動：

(一) 禮請星馬港台加各地前來之大德法師六十餘位，恭建水陸盛大法會，七壇法事同時進行，有誦經、禮懺、念佛、供天、超度、放生等，屆時有數百信眾參加法會，人流會以千計。

(二) 接受電視台訪問



(三) 在報章闡述本苑之工作及其宗旨

(四) 舉辦千人福田素宴

所有活動皆循十大行願方向。本苑為佛教不牟利機構，法門大開，推行苑務，端賴支持本苑信眾之團結與努力。希望大眾皆有此十大願心，同行共進。



不要懈怠

懈怠雖然不是一種罪惡，但懈怠的人會有如下的表現：

- 一、愛身惜力好逸惡勞，無工作興趣。
- 二、不重視生命價值觀，蹉跎渡一生。
- 三、對自對他無責任感，倚賴性特強。
- 四、缺乏理想進取目標，無自信振作。

這樣的人會消極地浪費生命力，一事無成，甚為可惜。

佛教教人精進，即要積極、勤奮、勇敢去好好地利用人生，應

守如是原則：



(一) 重人生，即重視生命存在的價值。佛常說人身難得。因若生在享樂的天堂，難發道心。若生在受苦的地獄、餓鬼道、或是畜生道則難聞佛法，故做人是難得的。人無論貧富貴賤，同樣具有心力和體力。由心力支配，用眼去見，可以閱讀書寫；用耳去聽，可以多聞學習；用鼻去嗅，可以分辨淨穢；用舌去嘗味去說話，可以伶牙俐齒說些好話，與人溝通；用身去工作，可以助己助人。人的心除了支配身體操作之外，可以認識、思惟、策劃、假設、推論，更可以儲藏行為過後的印象，有記憶，能學習。故人在體力正常活動時，是接收外界訊息和發放內心訊息的寶貴機體。應該珍惜而善為利用。

有人問：佛教說四大皆空，又說無我。現今又說珍惜生命的價值，是否有所抵觸？



佛教說無我，並非無此生命之個體。佛教說四大皆空，亦非貶抑生命的作用。祇是強調因緣假合力。由心中之業力為因，以堅性、濕性、煖性、動性之物質之和合為緣，暫時有此生命存在，經過不停地相續轉變，到因緣分散時，則無有生命可得，故說四大皆空。

無我是否定生命之獨立主宰力，一切皆由業力所牽引，一期生命祇提供暫有機會，使人對過去行為所引起現在的反應有所警惕，從而自我檢討。又促使人對創造未來有所憧憬和關注，從而謹慎言語行為。這機會不是永恆的，故說無我。

又因那些懷著根深蒂固自我概念的人，雖無獨立性之個體，錯認為有我，以我為中心，以致對人對事物都產生似是而非看法，為令他們及早超越自我，不動自私之念，亦不作自私的事，故說無



我。

說四大皆空或說無我，同樣使人認識生命之短暫無常。既然感受到生命，就要珍惜而加以利用，多作善事，不可虛渡此生，故無互相抵觸。

(二) 惜光陰，人之壽命壽夭不同，無人能知尚餘多少歲月。但同樣是過一天減壽一日，故要爭取在有生之日，多結緣修福，多學習修慧，在悠長生命流中，現生修到的福慧印象，可由內心儲存，保持至來世，決定未來的去向和生活情況。

(三) 負責任，既知生命為前業所引，無論環境好壞，都作還債想，遇困難則勇敢承當，對自對他毫無怨言。若遇順境，則多結緣，培福積福方能久享。作何等因，受何等果，責無旁貸。

(四) 肯上進，人人皆有成佛可能性，要以大聖大賢為榜樣，



別人做得到的我也可以做得到，甚或做得更好。祇要有自信心，加以勤奮、勇敢，自然會有新的突破，圓滿的成就。

學佛先從做人起，做好人要用精進對治懈怠。修道人從初發心亦要精進，方能貫徹始終直至成佛。人生觀如是，對道場亦應作如是觀。

加拿大東蓮覺苑是學佛人法身慧命依止處。提供享用及培福，聞法及弘法，接收或發放訊息的場地。凡對本苑有歸屬感的人，都應重視本苑存在的價值而加以珍惜。

苑歲現已邁向十週年，無論回顧或前瞻，都希望群策群力，不要讓它的歲月平凡地轉眼就過去。展望一年比一年更好。

本苑建苑宗旨，在蓮覺創刊號曾經說過，要發揚人間佛教，普及芸芸大眾，把藏經閣的教理，搬到社區坊間。建設人間淨土，現



實做福人群。言猶在耳，人人都有責任去落實履行。

本苑擁許多正面條件：有佛光注照，有龍天的擁護，有弘法的法師，有寬敞的苑舍，有神聖的義工，有虔誠的信徒，定當有美好的前途。希望愛護本苑的人，積極、勤奮、勇敢，不要懈怠。



愛教與愛國

佛教不是徒重崇拜儀式的宗教，主要是一種德化教育。

信教者，注重內心修養，糾正負面思想，態度慈愛柔和。

愛教者，重視存在價值，保持內部和諧，團結發揮德望。

傳教者，不重權威勢力，不斷為教衛道，但令仰德知遵。

佛在世的時候，咐囑勸導愛教傳教者要謹守四項原則：

(一) 捨除自私偏見。人類在不同環境中，品性有別，由於教育程度不同，對人、對事的觀點各異。傳教者不要一時堅持自以為是的主觀，遽然排除異己。一定要有求同存異的量度，冀收潛移默化之功。



(二) 旨在利益群眾。要尊重別人生存的權益，保障別人資生之具，接受別人的文化習俗。切不可動用武力，影響別人生命財產。有入鄉隨俗的圓融，與主流社會和洽。試看佛教傳教者來自印度，兩地風俗習慣截然不同，但傳教者一方面翻譯佛經宣傳，而儀式上之大殿禮拜、燒香、唱頌、服式、齋戒、祭祖等都隨順中國傳統。為要達到法音深入民間，即可發展利益群生的作用。

(三) 切勿互相攻訐。古語云：「若要佛教興，除非僧讚僧。」這僧字不單指出家徒眾，包括所有佛教徒。凡是佛教徒應當互相尊重，和諧相敬。若互相作負面攻擊，對人對教都沒有好處，自暴其短，祇有貽笑於人。例如最近有競選者，原先已得民望，勝券在握，但因過分著重攻訐對方，忽略表達有建設性之發展大計，結果因大失民望而落敗。可知惡口並非致勝之道，佛教常教人要慎



言，說令人敬愛的話。

(四) 襄助同行善事。凡事要眾緣助成，團結就是力量。不管是誰發動，或歸功於何人，祇要是佛教利益大眾的事，就責無旁貸去玉成。要知做事之時，十人成之嫌不足，一人敗之則有餘，切勿心存嫉妒而破壞，有損佛教功能。

具備四種原則，即可發揚愛教精神。以此愛教精神，可推而用之於愛國。

佛教地藏十輪經謂英明神武的轉輪聖王，有十種王輪是致勝之道，其中第九輪是王能自知因果而自修，亦勸民修。可知佛教之愛教傳教者，依四原則傳佈佛教，足以表達愛國及福利人民。

任何一國的人民都有愛國而希求庇護的歸屬心理。但亦各有不同的訴求。若訴求有自由表達的機會，下情可以上達，即希望有



所改善，斷不會自己搬石頭打自己的腳，有製造動亂影響民生的愚昧行為。

任何當政者，為己為人，都期望屬下地區繁榮安定，在可能範圍內，都會從善如流，不願引起反動，民怨沸騰。

可惜人們的訴求有多樣化的不同，無論何人從政，舊瓶新釀也好，新瓶舊釀也好，都不能倉率間做到盡如人意。祇要有誠意接受，有改進，不怕步伐慢，祇怕站著不動，故我依然。

佛教徒明白因緣果報造就環境際遇的道理，有忍耐負重的毅力，有諒解別人困難的大心，會緊守四個原則來面對現實：

- 一、和平相處，求生活安定。
- 二、和氣生財，求繁榮富裕。
- 三、和諧團結，求國壯民強。



四、和衷共濟，求國譽日隆。
真正愛教的佛教徒，一定是真正的愛國者。



安心有妙法

凡信佛學佛的人都有行善的心，可惜善念一起就有惡念阻撓。想布施，即被慳貪的念頭防礙。想柔和寬恕，又被憎恨忿怒所挑撥。想謙讓，又被自大的我慢來煽動。想靜觀，又被雜念所干擾。想友愛，又被多疑猜忌所困惑。總不能安住於善念。

金剛經須菩提問佛問得真好，他問：發菩提心的人怎樣留得住善念？怎樣把惡念降伏？佛很簡單地答，若行者無我相，無法相，即可安住善心，降伏惡念。

所謂我相，即自我觀念太重，令貪，嗔，慢，疑，隨著而起。由於自我貪愛，即有財富佔有慾，有男女情慾，有權威名利慾，有口腹饕餮慾，有好逸享樂慾。



由於自我尊崇，動輒責人怠慢，責人冒犯，責人傷害，以致憎恨鬥爭。

由於自我抬捧，認為自我最勝，不讓別人比自己強，不耐別人有榮寵，自負且驕橫，好作領袖。或因妒成仇，心存毒害。

由於自我狹隘，多疑誤會，排除異己，樹敵多，良朋少。

雖然這個自我觀念，祇是意識中的一種思量形態，但固執得堅牢，所發揮的損害作用，確實不容易揮脫。佛又教我們破除這個自我觀念的方法。首先要知道，可以被稱為我的要有主宰性，永久性，獨立性。然後觀察到底誰有可稱為「我」的條件。

一、一般人都以為這身體是我。經過觀察，這身體祇是血肉所成之混合體，是一部推陳吸新的機器。暫時性提供給心靈使用的，



用以接收外界訊息和發放內心訊息的機動物。偶有故障，即生病變，若遇傷害便告死亡，並無主宰力，亦非恆常的和獨立的。

二、能感受苦樂的心是不是我？經過觀察，感受是心的一種認知作用，苦樂是情緒波動的變化。當眼耳鼻舌身接觸到外界色聲香味觸時，意識起分別，適我意者起愛而生樂，不適我意者起憎而生苦。愛與憎，苦與樂都是主觀性的，隨著當時環境和心情，對外境有不同的評價，故隨時轉變，無固定性亦無永恆性。

三、能思惟，能記憶的心，是我抑非我？經過觀察，心念是前念滅後念生相續不斷的，前念以為是的，後念可能否定認為非。思前則事已過去，想後則尚未現前，思東想西，來無方所，去亦無



蹤，轉變不停，飄渺無主。雖然可因學習而有記憶，此記憶亦視乎薰習多少而有強弱，並無把握永恆不變。雖能保持印象不失亦祇是念念相續，隨時增減，亦非獨立不變之主宰體。

四、身非我時，心亦非我，然則一切事物中會否有我？經過觀察，一切事物（法）都由多種原素組合，再加以眾多助緣才能成功，因緣聚則成，因緣暫留則住，因緣變則異，因緣散則消滅，也找不到有獨立性，常住性之主宰體。

從多方面的角度看來，人生本是無常，是暫有，於是明白無我相。一切事物也隨因緣而變化不定，亦明白無法相。人既無可恃之我，物亦無可貪之法，更不值得生嗔，起慢疑等惡念，令生活中平添多種煩惱，以致因果循環，怨報相續。



無我相，無法相，祇是破除不正當的偏執和誤解，使人們對人生宇宙有正確的認識，切不可誤會為使人們意志消沉，自暴自棄的消極言論。佛教強調人生最有價值的事，是有好的人生觀，善於利用一期生命，積極開拓內心廣大的空間，破開人我彼此的藩籬，遠離貪物喪志的愚痴，在日常生活中表達出慈愛、寬恕、謙讓、友善、勤奮等美德，以樂己樂人。不僅令現在生活充滿和平安樂，亦可創造未來的福祉。所以說佛教我們破除自我觀念的內觀方法，可達致無我相，無法相的境界，是最好最妙的安心法。



附錄：佛教簡介

一、佛教是宗教

佛教有教主釋迦牟尼佛。

佛教有教理，流傳很多經論。

佛教有教徒，包括出家男眾和女眾，也有在家的男眾和女眾。

二、佛教不同於其他宗教

佛教的教主不是萬能的造物主，有許多事情祂不能主宰，例如賜福，祂不能運用權力令人享樂。例如免難，祂不能運用權力令不幸的事情不會發生，令人免難。

佛教祇能教人怎樣去明解自己心（靈）的力量，尋求內心自



在的福樂。遇到不如意的事發生，怎樣去接受和應付，減少痛苦悲傷，和怎樣避免不如意事的降臨。

三、佛教的教理

佛教的教義盡載在經論中，包括心理學，人生學，社會學和修持學。

(一) 心理學

佛教心理學闡明心的認識作用，包括心之形成。又解釋心的情緒動態，說及心之動力。

心有本體的心性和現象的心用。心性無形無相，無所不在，但有力有能。隨因緣力現起種種作用，所有作用可以相續，好像是



常，其實變化不定。

以人為例，在久遠以前，（不能溯源其始，祇可說是無始以來）因愚惑而有思惟，有動作，所有所思所作，對人的（他動的）或個人的（自動的），過後都會留下印象，心就好像資料儲藏庫，跨越生死，保留不失，這種功能稱為「藏」，佛經稱之為「藏識」。

資料儲藏庫內的印象，是生命的原動力，稱為「業力」。根據其質的善惡，其量的多寡，其勢的強弱，順序引起不同的生命，所以每一個人都有與生俱來不同的性格，不同的氣質，不同的智商（IQ），又可以引致不同的環境，不同的際遇。資料儲藏庫的內涵，並不是一成不變，由現在之熏習不同，修習不同，可以隨時有不同程度的增減。足以作現在人生的指引及未來的動向。

在生命相續存在期間，經年累月，人由少而長，由長而老，都



由資料庫所存的業力不斷支持著，好像油燈內的油，不斷注入令炷生焰，焰生焦炷，仍繼續發光。故心能保持著記憶，保持所有接收和發放訊息的印象。從而產生似常的自我概念，將自我和他人作不平衡的分界，有重我輕他的濠溝，足以左右思惟認識的公正力，這自我的概念，稱為「意識的根」。

一般人都公認心有記憶，思考，認識的能力，通稱為「意識」。意識有向外認識事物的作用和內心思量的作用。

向外認識方面，經過的層次並不簡單，例如眼、耳、鼻、舌、身，分別接觸色、聲、香、味、觸的外境界物。雖然五官對五境可有知覺作用，但祇限於直覺，若要認識，先將接收的訊息傳遞到意識，再在資料儲藏庫中翻查是否有記錄，又再經意識之根這個自我概念所過濾，看看對我是否有利害的影響，經過不同性格，不同氣



質之鑑定，意識自起心像，作出可愛或不可愛的評價。由五官接觸外境開始，直至意識心像作出認識的決定，其間經過轉折的心路歷程，已經與原來客觀的事物走了樣，完全是主觀性的影像。所以同一境物，由不同的心所作出的認識，就有很大的差別，華嚴經說：「心如工畫師，畫種種五陰，一切世界中，無法而不造。」是說人們的心就像一個有本領的畫師，描畫出種種景象，而有人又相信這景象是實在的外境。要有智慧的人，才知心像是自己所造。善於處理心境，可將世界變成極樂，不善於處理心境，可將世界變成苦海。故佛經說一切唯心造。

內在情緒方面，藏有久遠遺留的習氣——貪婪、憤怒、驕慢、懷疑等，一經順境或逆境的感受，無論自發性或由他刺激所引發，即有喜、怒、哀、樂、愛、惡、憂等情緒。明顯地這些情緒根本上



都由貪欲而起，若欲望如願得償則喜樂。欲望受到干擾時則怒。既得之後希望保留但又忽然失去則哀。遇到的不是希望得到的則厭惡。希望保存已得的，害怕會失去則憂。這些情緒別人是無法了解其深淺程度，唯有當事人才能體驗情緒具有動機性的作用，可發洩於行為語言上，有時可以做出平時不會做的表現態度，並且影響身體上的生理變化。

佛說因緣果報的道理，正可用來減少貪嗔痴。由於過去修植福德，今生自然得到報酬。好境如何，享福多少都不是偶然，經過幾許耕耘，得到幾許收穫。無謂作過分的貪求，招致太大的失望。人與人之間的恩怨情仇、正顯示著雙方曾經結下的緣份、誰也不知誰欠誰的情、誰也不知應要受寵或受罰。不必怪責別人的冒犯而嗔，也不必怨人的無義而恨。總要記著不與人結怨，就沒有敵人。多結



善緣就有親友。坦誠而又有愛心的人，驕慢和懷疑都化解了。

佛教人們了解心的作用，擁有智商（IQ）也有情緒商數（EQ），若能掌握控制負面的情緒，活得開心，減少煩惱，則智商可能循好的指標前進，造一個成功快樂的人。

（二） 人生學

一切生命不是由主宰者所創造，也不是偶然，是由各人曾經所思所作的業力牽引，以致在六種環境中生死輪迴。修世間福而又略修德的，則生「天上」。修世間福而不修德的則為「護法神」。行極惡的墮地獄。慳貪重的作「餓鬼」。嗔痴重的作「畜生」。修世間福德亦有惡業的可以為「人」。在六種環境中，生天者祇知享樂而不知修行，福享盡仍有機會墮落惡道。生在地獄餓鬼畜生者，



受苦已無喘息機會、又難得聽聞佛法，很難超越沉淪。生在人間則有苦有樂，怕苦則知戒惡，求樂則知修善，容易得聞佛法啟發道心。故佛說人身難得。既得為人應曉得珍惜人生的價值。

佛教的因果理論是教人有責任心。今生順逆境，多數是酬報前所作因，各人都有責任去接收或償還舊債。遇順境不必驕，遇逆境無須怨。今生所思所作，同樣會引起將來報應，後果是由自己選擇的。

人生既是難得，應好好珍惜時光。人人同樣一日渡過廿四小時，過一日減一日壽命，無人能知尚餘多少歲月，人命無常在呼吸間。故要掌握有生之日，多結善緣，助人積福，大量容人，不結仇怨，始可造福未來，不枉此生。

總言之，佛教的人生觀是勇敢面對困境，積極創造未來。



(三) 社會學

社會是由個體組成，社會的現象反映出個體的質素。個體的生活也受社會問題的影響。

人不能離群而獨立，兒時在家庭，童年在學校、成長時入社會，都要與不同的人物接觸，心理上行為上的互動，稱為人際關係。

人與人相處，有時是行為發動者，有時是接收者。發動行為的動機，與接受行為的反應，要視乎自己當時所在的環境，扮演的角色，又要看對方價值的評估，吸引力的程度，情緒上才作出不同的效應。若雙方都能滿足彼此的需要，對問題的看法有共鳴，互相愛護，互相關心，互相信任，互相諒解，便形成融洽而團結的局面。相反地，若某一方面不真誠，不友好，不祇思想上有分歧，更演變



為行為上的衝突與敵對。

佛教對人際關係的教育非常重視，佛教徒皈依佛，除了明教解理之外，更要處眾無礙，無論出家或在家，都要謹守六條互敬和合的制約，是很現實的社會教育。

一、同是人類，同為業力所感的生命，應互相憐惜，互相愛護，行為上要互相尊重，不要鬥爭。

二、同有能言的口，用以表達內心的訊息，表達情感，應表達善意和愛心，多讚美別人的長處優點，不宜惡口，指責，挑撥，引起爭端。

三、同有知覺的心，應互相愛悅關懷，予人好感，不應嗔恨，嫉妒，仇視，令人反感。

四、同在一社群中，應合作承辦有益大眾之事，互相支持，



利人亦即利己。不要攪破壞，害人亦會害己。有好處，有福利，大家分享。有困難，有過失，大家承擔責任。

五、同有向善的志趣，同皈依佛及依止經論，應互相指導，互相鼓勵，不可互相排斥。

六、同有戒惡的決心，依止戒律，應互相勉勵，互相警惕，不要互相譏毀。

若能依止六種和諧的制約，人際間自能有親密的聯繫，和諧地共處。

(四) 修持學

佛教的社會學指出個人行為對社會團體的重要。社會繁榮安定有賴於人際關係的和諧，人際關係的好壞也視乎個人性格的修養和



情緒的處理，故佛教的修持學，著重自修和處眾兩方面。先說自修的三項要點。

一、不要為自己的虛榮慾而無厭足地過分貪求，防止有作惡的動機，故要接受五戒。

a、不殺生：戒殘忍。不要為貪食或任性而傷害物命。

b、不偷盜：戒貪婪。不要為貪財，貪名利而奪取別人權益。

c、不邪淫：戒無禮。不要縱色情之慾，或經營色情事，違

反倫常道德。

d、不妄語：戒胡言。不要說傷害別人的言語。

e、不飲酒：戒亂性。不要酗酒，迷失理智。

二、要處理情緒，不要因憤怒失控而有激情的非理性行為。憤怒的情緒若控制及時，可避免做成太大的不幸事故。雖然遭遇不愉



快的冒犯，祇要多予對方同情諒解，或把問題移向另一角度觀察，又或反問自己，發洩憤怒對自己有什麼好處，通常時間會令憤怒慢慢地消退。若繼續思維一些煽風點火的問題，任令火上加油，則令怒火無法收拾，很可能做出不是自己正常心理時期望做的事，憤怒時要設法化解，不可衝動發洩，不可懷抱不放。

三、對治貪嗔最好的方法是控制妄念，多反省關注心靈的動態。即要靜坐尋思。

靜坐是攝心，可用數呼吸的方法，亦可集中注意力於一對象，或觀光，或觀佛像，將習慣胡思亂想的心意收攝起來，令心專一平靜，心靜不祇令情緒安定亦能令身體健康。

尋思是明智，靜定可以增強智慧力，動燭不能照，動水無倒影，動心不明敏。先令心靜然後尋思，反省應作及不應作，可以從



最好的角度看事物，選擇取捨和解決疑難，啟發自己的善根，培養自己的優點，珍惜人生的價值，讓別人可以感受到自己的才華是在利益大眾的事情上。有智慧又可看得清自己的缺點，多作自我批評，克制自我的惡習，不大計較自我的得失，作起事來，自他都受惠。

自修若做得好，處眾時，與人交往時，都會用良好的言語行為表達出內心的善意。

- 一、不慳吝地在財物上，知識上，體力上幫助有需要的人。
- 二、口語交談時，多讚美別人的優點。多作教育性的指導和鼓勵，警策的言詞。說話一定要誠懇才令人信服。
- 三、行為上多給人歡喜，給人方便，令人得益才算是利他。
- 四、對公眾有益的事，不論是誰發動，都樂意參與，贊助，支



持，促其成功。

最後而又最重要的，凡所作善，不存求報之心，心量要廣大，心境要豁達，空無所執，直達無掛無礙的境界，才是最高的體驗。

真正的修持，不一定要在寺院，禪堂。日常生活中能依佛教而行，表現出內心的修養，按部就班，先從善人進而為聖賢，始可進而成佛。

總括言之，佛教的教理是現實的教育。心理學教人明白內心的力用，富有自主力。人生學教人要有積極的人生觀。社會學教人要保持和諧的人際關係。一切都從修持學做起。修持學是日常生活中的修行，人人都可以做得到。