

1. 往各佛哲書舍索取
2. 請留下郵寄地址及姓名，待寄上
3. 請留下電郵地址，待email上

修行的指標是處眾受歡迎的程度。

眾生喜見菩薩是也。

進而以佛法利眾。

依法不依人 勝軍

為利眾生願成佛



每個時代皆有高僧大德出現，領導潮流，帶領大眾修行，幫助大眾渡過難關，解決問題，深深影響那個時代。因此，期待大德的出現，能夠隨時隨地得到指導，是每個人心裏的渴望。這可反映在佛教的團體裏，幾乎每一個團體總要攬一個出家人、大德、菩薩等，或某一個法門來突顯，來依止。如果失去這些依靠，頓時不能運作。查他們的運作，絕大部分皆可自行運轉，毋須幫忙。這可看出信心不足，依賴心重。

本來依靠偶像是人之常情，不用自己操心去解決問題，也不用負過重的責任。但容易導至盲目崇拜，失去理性，迷失自己特有的方向。世間無常變化，偶像也會變化，如果偶像向前跨一大步，我們可能追不上，頓失依怙；或是偶像根性與我們不一樣，也不能產生共鳴；或是我們的目標、層次、身邊人事等，與偶像有很大差距，自然無法相應。我們常見信眾問出家人愛情、求財、生仔等疑難，可有想過那是為難他們嗎？他們沒有那些經驗，且受訓極力避免這些羈絆，如何指引明確的做法呢？佛法強調出離，去執，不會鼓勵偶像崇拜，依人不依法。

佛陀的言行中，極力避免讓人依靠，他鼓勵每個人獨立自主。因此他不以領導者自居，而以法、律去統攝大眾，每個人（包括他自己）皆依循六和敬的和諧精神去生活，並進行偉大的弘法活動。一切皆平等，清淨，集體互利進行。其核心為法的信仰，法的指導，法的依止。故佛的功德在其法身，不在其色身，佛的偉大處是他的菩薩行及修道行。我們崇仰的是他的德行，非他的個人或身相。因此，觀佛相好應觀成就此功德莊嚴的因行。

「自依止，法依止，莫異依止。」是佛的根本教誡，意思是依靠自己，依靠道理，別依靠其他。這是佛陀打破權威，反對盲目崇拜，踏實依理而行的表現。佛陀不但平時強調依法而住，臨涅槃時仍作最後的重複訓導——「以法為師」，可見依法的重要，這是我們應該再三思考的。請注意，戒包含在法裏面，是法的一部分，不可只取戒而忽略法的整體性。

縱觀今日教界爭奪偶像，巴結個別大德的表現，可看出是「我所」的煩惱在作祟，亦是「依人不依法」的不良行為。有道心者不會這樣作，亦不會讓別人如此對待自己。因此，依法不依人的宗旨在今天顯得尤其重要。

病苦的觀修 寂慧

「原來走路那麼艱巨，原來嚥食那麼困難」。當病苦來臨，簡單如走路等平常動作竟是那麼艱難，很多日常不以為意的活動竟那樣不容易。整個人會很辛苦，不自在，活著不只不能付出貢獻，且需人照顧，虛耗資源。縱使很多機會放在眼前，也沒有自信去把握，什麼也提不起勁來，容易挫敗，倒下。

傳統對病苦的觀修認為是過去作了壞事導至，如今果熟才受此報應，應該甘然接受，趁此機會消業，業力過後一切將會好轉，恢復自在。唯一能做的是修安忍，更可反省健康時有否利用色身去修行。

生、老、病、死是人生必經的過程。快樂與痛苦也是人生裡必然的，因此，只祈求快樂，接受快樂，抗拒痛苦，排斥痛苦是無意義的，也不會成功的。既然如此，不管快樂、痛苦。來了，啊！就來了。不必歡喜，也不必悲傷。快樂，我們容易接受，沒有困難。痛苦（病苦），毋須抗拒，亦不要視為我們的敵人，既然來了就一起走吧！抗拒令我們的分別心加重，不單妨礙修行，且煩惱更重，我們要平等視一切。

此外，我們要慶幸這痛苦發生在自己身上，非其他眾生身上，眾生已苦不堪言，何忍他們還要承受這些痛苦！他們那麼無力，無助，如

何吃得了這些痛苦呢？我們得聞佛法，瞭解因果，法喜充滿，看破了苦的虛幻性，認識苦，知道去除苦的方法。此外，我們已發菩提心，能克服一切逆境，內心極富足。佛法與菩提心如珍寶，我們皆擁有，已是世間最幸運最富有的人了。再不知足，欣然承受逆境，是否貪心太重呢？

基於視病苦為朋友及我們已擁有珍寶，該為眾生受苦的觀念，我們該欣然接受，並觀想此苦是為眾生受，觀想眾生的疾病已去除，轉移至自己身上，呼吁疾病不要再往其他眾生去，可降臨自己身上。代眾生受苦，快快樂樂的受，這裡多痛苦不管，只要外面世界不再痛苦，不幸慢慢脫離，我心自安。

疾病來了又去，去了又來，擾擾攘攘，歸於平靜。生命如此，快樂如此，一切感受如此，來來去去，虛幻不實，好與不好，轉瞬即逝，留也留不住。就像車外的風景，晃眼飄過，未分好與不好，已然過站。

病苦算得了什麼！病苦究竟是什麼？它如何形成？如何結構？原來疾病本無，皆因眾生執我才幻現。我執愈重，疾病愈實在，如果沒有了我，何來疾病！我由五蘊組成，五蘊本身已不真實，我又何來實在，我又如何有呢？我既然不真實，存在也成疑，疾病又如何依附？

生涯結算 提舍

當百無聊賴時，可有忽發奇想，計算一生中的總收支？

可有算過，從出生那天起，衣、食、住、行，看護等費用多少？直至孩童上學，加上教育第二階段，費用多少？再計算出來社會辦事，娛樂，旅行，追求異性第三階段費用多少？從結婚，生子，買樓，享受，第四階段費用多少？最後老年退休，讓人照顧，第五階段費用多少？五個人生階段加起來的費用可驚人吧！計算出來了嗎？多少？請注意，還有很多意外開支、什支，投資失誤，被騙，生病，死亡等支出未計算呢！每一天，每一分鐘都在耗用資源，都要付出費用，長年累月虛耗資源，可

有想過值得嗎？人生的意義何在？能無愧世間嗎？最起碼，可有想過節約，不浪費，環保的人生嗎？

支出已算好了，再來算收入，人生從到社會工作直至退休是個人的黃金時期，也是收入的計算期。糟糕，原來時間不多呢！收入自然不會太多，可否申請延期退休，提早工作，加班等增加收入？可是人生還有失業期，轉業期，受訓期，情緒低落期，閉關期等耗費我們的收入。因此，在黃金時期我們不要有一個錯覺，以為當時的收入是純收入，我們要計算前行的付出，例如從襁褓的受照顧，長大的受教育，受訓練，才能成長自立出來工作，期間經過漫長的栽培，不是一出生就是黃金時期，賺取工資。此外，更要預備年老體衰的支出。這樣算起來，黃金時期的收入並不太多。因此，別自大，別浪費。節約，積穀防飢是任何時候均須遵守的。當意氣風發時，別忘整個人生的驚人支出，順景不是必然的。

黃金時期是人生重要的階段，是生產期，亦是人生最有價值的時期，如果不去珍惜，把握，那真的可憐。若用黃金時期去花天酒地，虛耗時光，折騰身體，無異當可賺時去賠的愚痴，比任何浪費更可悲。好好規劃黃金時期，好好利用，如能加上適當的加班，延期退休，增值則更佳。

以上的總收支只是人生的粗略計算，當然沒有那麼死板。總的來說也可看出一生的成敗，意義，價值。至於收支涉及的前生及來世數字，則非一般凡夫所能領解，只有待因果業力去算了。

拜法華 優多羅

黃昏，在這小小精舍內，獨你對著經本，禮拜再禮拜。日之終結，案上的法華經快要誦畢，快要禮盡。從日之最始，破曉時分，你已準備就緒，為一整天的至心投入，永遠的法華經。鐘聲響起，來自遠方梵剎，緩緩召喚你每天的功課。日復日，年復年，從早到晚，從年輕到年老，終身的供養，永遠的法華經。

時光流逝，生命流逝，深刻著法華的境界。外面花花世界，儘管如何璀璨、激動，如雲煙飄過，這裡仍然清淨，虔敬。佛法無限，法門無量，你獨取法華的境界，終身供養，永遠的法華經。中間隱藏著多少樂趣、奧秘、利益，有誰知道？

什麼力量，能令你如此死心塌地，如此無怨無悔，終身供養，永遠的法華經！也許，釋

迦法華會上你曾發願，或是其他古佛法華會上你曾感動，還是諸佛宣示法華時你必列席。更有可能，你是被「經中之王」的感召，是那無上甚深喚起你的菩提心，還是你內在的佛性成熟，踏上佛道。

感於無力履行菩薩道，終日膜拜，期盼久遠的佛陀，以方便力，引導眾生，令離諸著。深信諸佛以一大事因緣出現於世，欲令眾生開佛知見，使得清淨故，出現於世；欲示眾生佛之知見故出現於世；欲令眾生悟佛知見故出現於世；欲令眾生入佛知見道故出現於世。在這多災多難的末法時代，作出成佛保證。

黃昏，在這小小精舍內，獨你禮拜法華，願作如來使者，暗為非人解說，為路過者讀誦，終身供養，永遠的法華經。

青春火花 那羅

人生路，是那詩篇

樂章

舞蹈

不管天昏地暗的人生路

靜待闖入

靜待未來

靜待火花

心激浪，是那高傲

憤慨

反叛

潮湧澎湃的心激浪

嗟嘆蹉跎

嗟嘆命運

嗟嘆未來

你底青春少艾

依附無限憧憬

迷失於五欲中

嚮往著輕柔與燦爛

嚮往著不可知的未來

可聽到三寶遙遠的召喚

病苦 那羅

病苦，你來吧

到我身上來吧

別往其他眾生身上肆虐

損惱他們的心續

一併到我這兒來吧

讓我一併承受

一分或十分的苦楚

於一瞬間承受

我願代眾生受苦

快快樂樂地

每受一分

以減眾生一分

病苦

你來了又去，去了又來

來了，啊！就來了；去了，啊！就去了

我不會抗拒，你是友非敵

病苦啊！你存在只因我有

看你多可憐

五蘊無我，疾病本無

你何以依附？

老師父的話 浮生 佛寺

燈明寺後園中，老師父盤坐在一塊大石上念佛。數個小孩從遠處氣沖沖跑來道：「老師父！那面的佛寺今天開光，很熱鬧，佛寺很漂亮，佛像很大很莊嚴。為什麼我們的佛寺那麼殘舊，佛像那麼小。何時將它們弄新弄漂亮點呢？」

「唉！這寺院的方丈很頑固。」老師父感慨道：「雖然時代已改變了，但他仍堅持數代的遺訓，慳儉；不儲財，有錢馬上要用掉，那樣才能發揮最大功效；要命的是從不向人開口募捐，更不會透露缺錢，有來求財者也盡量布施，因而常給人誤會很富有的印象，那來錢將佛寺弄得富麗堂皇？」

「人家佛寺漂亮，遊客多，熱熱鬧鬧，比這裡冷清清好玩多了。我們什麼時候重修呢？」一個小女孩不服氣問。

「我也說不上來。」老師父答：「多年來，每次正要重修寺院總有事情發生，第一次剛有一羣孩子失學，方丈便在寺旁建了一所學校，讓他們上學去。另一次發生地震，寺院不但充當臨時醫院，宿舍，還負責災民的食用，救濟等。最近一次發生流行病，寺院即時贈醫施藥，重修寺院再度泡湯。我稱贊方丈有菩提心，他卻認為以上都是佛寺的傳統工作，他是一個保守的出家人，不能不作。

每次方丈安慰我道：殘舊的佛寺有一種親切感，使人容易親近。更重要的是舊寺必有道心，有利修行。雖然我不大同意他的講法，但我也是一個傳統的出家人，必定跟著他的傳統去走。」

「我不管你們老人家怎麼想，」小孩嚷著道：「我要漂亮的佛寺，莊嚴的佛像！」

倒數 浮生

「十、九、八、七、六、五、四、三、二、一 Happy New Year。」人群爆出歡呼聲、喇叭聲，伴以空中煙花的爆炸聲，配上七彩繽紛。充滿動感的煙花，使整個城市熱鬧非常。湯姆與莎朗緊擁在一起，互祝新年快樂，手拖手離開人群。

「好了，新的一年來臨，舊的一年總算過去，可真的等得不耐煩啊。」湯姆面帶笑容道。

「舊的日子真的那麼可憎嗎？新的一年一定會好嗎？」一把落寞的聲音從暗角傳出來。湯姆從煙花的光芒中看到一個老人在黑暗中呆呆望著他們道。

「伯伯，你是否不舒服？」莎朗憐憫問道，但見老人精神還可以，改口問：「你今年多大年紀？」

「本來八十，剛剛踏上八十一。別看我這年紀生命長，其實我比任何人短命，皆因與這年青人剛才所說的想法一樣。我奉勸你們不要像我般浪費光陰、生命。」伯伯嘆一口氣道：「年少時，在學校裡等畢業，天天在倒數離校的一天，對當

下的日子從沒珍惜過，甚至討厭，希望新的一天到來。待畢業後等工作，一天一天的倒數。跟著談戀愛，等貯錢、結婚、買樓。日曆給塗花掉，為的是倒數那些日子快點來臨。焦慮中，孩子出生了，希望孩子快高長大，要為他貯一筆大學教育費用。一連串的計算、塗花日曆，當然還有無數的等待、倒數。」

伯伯搖搖頭，稍歇一會，苦笑道：「當踏入老年，正要享受人生時，突來一場大病。我重新等待，倒數，希望那病苦快點離去。病好後，我決定停止那一生的等待日子，好好活在當下。但算算年紀，生命在那一刻竟自動倒數起來，我已無能為力。巨顧一生，盡是等車，等交通燈轉燈，等股票市場開市，等放假，等定單合約批出，等……倒數。我很後悔。」

突然一聲爆炸巨響，一個巨型煙花在空中散開來，緊接著數個巨型煙花在夜空中光芒四射，引來群眾不斷的喝采。湯姆與莎朗被吸引著仰望天際，待回首伯伯時，發覺已消失在黑暗中。

在家人的修行（上） 寂慧

佛法是否只是出家人的事？修行是否只適合出家人？出家斷煩惱能否應用於在家人身上？一般提到佛教就會想起出家人，在家只有在塵世打滾的分兒，跟佛教扯不上關係，最多只能在教內做些打掃應酬功夫。佛教主要目的在去苦，如果在家人沒有苦惱當然不需要佛教。而不論出家在家皆有苦，苦的源由（集），出家在家一樣；苦必須解脫（滅）；解脫的方法（道）也不分出家在家。佛陀普度眾生，他教導的眾生，拯救的眾生無量無邊，什麼身份都有，乃至畜牲，非人等，也在普度之列，已達無分別心的境界。因此，不但出家人需要佛法，在家人也需要佛法，乃至六道眾生，四聖六凡同樣需要佛法。

修行沒分在家出家，出離心，心出家才重要。基本上在家修行跟出家修行在心態上沒有分別，應呵五欲，遠離憤鬧，看破世間法的不可恃。對感情的執著，折磨，六塵對人的消磨同樣樣需要小心。在家出家只是身份，生活方式，接觸面不同，但面對人生困境，終極要求，解脫，去苦，心路歷程上是共通的。兩者同樣能證果，出家最高可證阿羅漢果，在家最高可證阿那含果。佛世時，很多在家居士修成聖果，可證在家人同樣需要佛法，同樣可取得成就。

以下是對在家修道者的探討，希望能指引出在家人於佛法中的路向：

（一）在家修道者的心態——首要身份的確定，必須是一個虔誠的佛教徒，必須皈依。如果不肯皈依，只證明貢高自大，如經上說的「

剛強眾生，難調難伏」。有些人對佛法很佩服，卻不肯皈依，很多困難自己可以解決，不曾受過死去活來的「苦」，認為自己很懂佛法，且在社會中有一定地位，常好為人師，好行小惠，便將自己與佛菩薩看齊，那肯卑下地去皈依，這多見於知識分子中。當然，他們不能瞭解皈依的重要、殊勝，也不明白皈依是修道的不可缺基礎。對經論中無數三寶的讚嘆，念佛、念法、念僧竟視而不見，那能體會皈依會是修道的第一步，直至成佛——「直至菩提我皈依」，可以說，沒有皈依心就是沒有感恩心，沒有親切心，任何修行必沒有成就。因那樣重的我見及我執定障道。

身份確立以後，必須從心以佛陀的教導為依皈，因為我們已領受了法益，瞭解佛法的真理，明白修持佛法可以得到解脫，無數修道者踏上這古仙人道成聖成賢。我們要視佛法佛教為珍寶，要有稀有難得心，珍惜心，感恩心，更要做好自己，別讓聖教為自己蒙羞。在禮儀，行儀上要莊重，努力學好基本佛理，對法師、道場、佛友要尊重，幫忙、關懷，別有辱佛教徒的身份。抱著終生學習，生生世世學習，直至成佛的心態。

上來已提過心出家的重要，在家出家雖然身份有別，但心態是一樣的，對於「世間事物」如錢財、名、利、權皆能看破，且明白其障道因緣，不會去貪，更不會為「世間事物」去與人爭鬥，常抱著普度眾生心態，不讓瞋心生起。常常培養慕道「出世間」的心態，如簡樸的生

活、無欲無求、遠離憤鬧、呵五欲、少事少業、少說話、閒聊、?論。遠離惡知識，有害的事物，不做無意義的事，當然不會去傷害別人。

(二)在家的生活方式——以八正道為主。
在家人要養家活兒，生活負擔很重，為了謀生，容易犯錯及做出傷害眾生的事，長年累月的職業對個人影響很大，因此正命（正當的職業）很重要，選擇正當的職業必須符合佛法，避免作與殺、盜、淫、妄、酒五戒相違的各種職業，如果已作此等職業，必須痛下決心改業，否則愈陷愈深，無法自拔，定必後悔。

除了職業的技能學習外，我們更要深入佛法，因為那是另一種「正命」，必須全力以赴，培養「正見」，對因果、應作不應作、正邪、對錯、修道的原理與方法瞭解，並能教導他人。

此外，要從身、語、意三業去修行，身修正業，即不作殺、盜、淫害惱眾生之事；語修

正語，即不作妄言、兩舌、惡口及綺語。要知道語言是用來表達意見、溝通，不是用來傷害人的。最好以安慰、鼓勵、說法，使人離苦得樂。意修正思惟及正念。正思惟是聞法後，去思惟審察所學，使更深入正確體驗，以產生智慧。而正念則是憶念不忘，對所修不但常時不忘，且能隨時提起，融入生活中。

在家修行不容易，紛擾煩雜影響修行，故修正定制心一處，不但對修行有利，就是處理世間事務也有很大幫助。正精進貫徹於八正道內，希望快速努力去達成目標。

有些修道法門對在家修道者較方便適合，如布施、忍辱、四攝法等，可多在這些方面用力，大悲心，菩提心更是增上法門。在家生活仍須對向解脫，故聽經聞法、修戒定慧，簡樸，呵五欲，小心名利感情，出離心，是不可或缺的。

..未完 待續..

改變你一生的地方 (九) 須蜜那

在佛哲書舍內，某一次見工面試中，老頭子店員老氣橫秋，頤指氣使，對應徵者問：「你有當過售貨員嗎？懂不懂銷售技巧，能否說服不想買東西的人買東西，要買東西的人買得更多？」

應徵者：「.」

「你懂操作電腦嗎？我們很多資料需要電腦操作。」老頭子不待應徵者回答，續問：「語言方面，你需懂英語，國語，最好多些其他方言，不但能講，還要寫呢！此外，你懂management嗎？將來你要用management技巧啊！當然，你一定要對書本有興趣，喜歡看書，有些人拿起書本就頭疼，當然不適合這份工，你會嗎？」

應徵者：「.」

「佛學是我們的專業，故必須皈依為佛教徒，我們要求不高，只要你對基本教理，如四聖諦、八正道、三十七道品、十二因緣、百法、轉識成智認識就可以了。」老頭子滔滔道：「其他如佛教音樂、

古代及近代的分別、源流，發展等都要認識；各種佛具的規格、功用，運作要懂。才顯出我們的專業。此外，如有需要，更要到國外及大陸經營，發揮才能。你放得下嗎？」

應徵者：「．．．．．」

「我們經常舉辦書展，國內及海外都要到。因此，體格好，夠力氣搬抬，吃苦也是必須的。」老頭子洋洋得意道：「其他活動如講經、辦課程、辦短期出家、旅行、社會服務、臨終關懷、領眾修持、法會等運作如邀約師父、導師、聽眾、租借場地、找義工等都要親力親為。但要有一原則，就是做最大的事，用最少的錢，大部分活動只能自給自足，因為公司沒有這方面的預算，這些你沒問題吧！」

「我們還時常出版書籍，一些煩瑣沉悶工作如校對，找資料，跟別人談條件等皆須忍受，你作得到嗎？」老頭子担心駭怕應徵者，安慰道：「每天很多人尋求我們的意見及指導，是最神氣的時候。因此我們對世間法及出世間法的認識直接影響我們的工作及效果。但有些時候什麼也不須做，只須作一個聆聽者即可。當然在適當的時候要發揮社工的才能，幫助他們渡過難關。我相信你樂意去做吧！」

「請問受聘條件如薪金，假期、工作時間如何？」應徵者不耐煩問。

「由於公司資源有限，除政府硬性規定的僱傭條例外，無法提供額外利益。」老頭子無奈道：「星期天及公眾假期工作較繁忙，不能夠休息，只可在平日補回，每天工作時間至晚上，但要有心理準備很多時都不能準時下班，因仍有顧客，小心別餓壞或腸胃不適，超時工作抱歉沒有補薪，每天的午飯只能叫外賣回來吃。薪金要視乎經驗、學歷等，我們同事的薪酬由壹千多元起。最重要是能親近三寶，承事眾生，這些功德財的回報非一般工作能享受到，可說是世上最幸福的地方．．．．．」

「亦是世上最刻薄的地方。」



編輯：菩薩藏編委會 | 發行：佛教慈悲服務中心 | 贈閱：佛哲書舍 buddhist-bookshop.com

太子店：洗衣街241A地下
電話：(852) 2391-8143

馬頭圍店：馬頭圍道284號地下
電話：(852) 2994-6619

中環店：干諾道中63號地下
電話：(852) 3421-2231

元朗店：安樂路49號地下
電話：(852) 2479-5883

銅鑼灣店：摩頓台灣景商場21號
電話：(852) 2895-2890

台北店：重慶南路1段61號6樓
電話：(02) 2370-4971

