

善
行
菩薩

—
行如菩薩






目錄

第一版序		4
菩薩有多忙？	觀音菩薩	6
做應做的事	地藏菩薩	10
「忍」與「恕」	彌勒菩薩	14
眾生皆是未來佛	常不輕菩薩	18
「仇人」是「貴人」	逆行菩薩	22
愛惜光陰	普賢菩薩	26
智行基金會	人間菩薩	30





大自然的藝術創作俯拾皆是，覺察能力不只是眼，
重點在看不到的部分。



第一版序

這本書是2019年在「菩薩行」香港巡迴攝影展覽期間出版的。這次的攝影展內容，是透過親身探訪智行基金會在河南、雲南和山西三地的受助愛滋遺孤的感受，加上當時拍攝的攝影作品，帶出在日常生活中如何向菩薩學習，讓自己的生命活得更加自在。

書中簡單介紹了幾位值得我們學習的菩薩的行誼，其實菩薩並非在天上而是在人間，慈悲與智慧並重地幫助我們去幫自己。杜聰和他創辦的智行基金會，做的就是菩薩的行動，20年來他們在國內幫助因為父母貧窮賣血而感染愛滋病的家庭的孩子們時，不只是提供金錢，還會為他們的將來設計不同的培訓和活動，協助他們成長。

學習菩薩的行誼在心中建立正能量，才可以用正能量影響他人，等於灌溉心中善良的種子；如果勉強自己去做，做不到又常常自責，這樣的傷害性很大，就像灌溉痛苦的種子，不單只幫不到人，連自己也幫不了。



慈悲是快樂之本，沒有慈悲心的人不可能快樂。對眾生慈悲是必須的，但也不能忽略對自己慈悲，當然不可以藉慈悲之名縱容自己，否則就是有慈悲、沒智慧了。


智慧就是除了放下，還要在適當時候提起和承擔；除了承擔，也要在適當的時候放下。

常霖法師



觀音菩薩





觀音菩薩妙難酬，清淨莊嚴累劫修，
三十二應徧塵刹，百千萬劫化閻浮，
瓶中甘露常遍灑，手內楊柳不計秋，
千處祈求千處應，苦海常作度人舟。

菩薩有多忙？ — 觀音菩薩

觀音菩薩發願聞聲救度眾生，因此我們會想像祂要千手千眼才能應付，不過祂的形象卻又很自在，究竟「忙碌」與「自在」如何共存？其實救拔眾生的苦是永遠也做不完的，因此重點是不執著何時才能完成，只是著重過程，「做」就對了。

我們先要覺察到自己的苦處，才能學習離苦。上班對不少人而言是苦事，假如能夠向菩薩學習，帶著無所求的心態做必須做的事，就好像做義工的時候，什麼事情都樂意去做，不會斤斤計較，工作就自然變得輕鬆舒服了。

很多人求神拜佛都在祈求人生順利，無風無浪，不過這不只沒有可能，還浪費了我們的生命，因為一輩子什麼都沒有學過就走了。我們應該祈求自己在遇上逆境時還能保有覺知和智慧，在遭遇痛苦時還有足夠的信心與勇氣，讓困境轉化為我們學習和進步的機會，變成生命的肥田料。當然，只是祈求效果也是不大的，必須要在日常生活中持續禪修練習，提升自我的覺察能力，就算只是用最簡單的方法，也一定會有幫助。

菩薩在救度眾生時結合了慈悲和智慧，幫助對方靠自己力量站起來。所以應該要協助對方建立自立的能力，而不是倚賴他人過日子，當我們在幫助別人或是需要別人幫助時也是如此。




從前有個人非常信奉觀音菩薩，除了家中供奉菩薩像外，但凡跟觀音菩薩有關的功課都會做足。有一天他居住的村落即將遭遇水災，當地政府首先安排大卡車接載村民離開，但他拒絕登車，認為觀音菩薩會看顧他的。及後洪水淹至，政府再安排橡皮艇入村接載餘下的村民，但他依然拒絕離開，相信觀音菩薩會來救他。及至洪水把屋都淹了，他爬到屋頂，救災人員安排直昇機把梯子放下，籲他爬上逃難，但他仍然堅拒救援，相信觀音菩薩快會到來。結果直昇機無奈駛離，而他亦被洪水淹死了。

他死後非常生氣，見到閻王時就大罵，說自己如何勤做功課，但觀音菩薩卻見死不救。觀音菩薩立即顯現並說：「我已經來過三次了，第一次是卡車，第二次是橡皮艇，最後一次是直升機，你都拒絕接受，又如何能夠幫你呢？」



地藏菩薩



地獄未空，誓不成佛；
眾生度盡，方證菩提。

做應做的事 — 地藏菩薩

地藏菩薩發願：「地獄未空，誓不成佛」，地獄是永遠也不可能空的，即是說祂也永遠不可能成佛，那麼為何還要發這樣的願？其實菩薩的願心從來都不只是為了完成某個目標，祂的眼光都在眾生身上。

很多人會覺得觀音菩薩和地藏菩薩很辛苦，因為事情永遠都做不完，但換一個角度來看，祂們兩位其實是最自在的，為什麼呢？因為祂們做的事情，並無時間限制，也沒有必須在何時何日前完成，這樣是不是很自在？祂們就只是抱着非常樂意的心情，時刻不停一直做下去，這就沒問題了。

學佛的人也應該要重視修行的過程，而不是追求什麼時候才能開悟，何時才能成佛。這些都不需要求，也不可能求得到，我們只要重視過程，老實練習，總有一天會有成就。但並非像「佛系」的說法，躺在那邊什麼都不做，只相信緣份到來就會成功，有這種想法的人，緣份可能永遠也不會來到，所以積極投入過程才是重點。

有些時候雖然已經盡力做好，但仍不見得會有好的結果，主要因為事成還需因緣和合。菩薩也只是盡心在當下的努力，能夠把握的僅是「去做」而已，沒有得失心、沒有趕進度、不執著結果，當下就已完成了全部。




一個老人每天在退潮時，把被沖上岸邊的海星逐隻拋回海裡，免得海星在岸上乾死。但是整個海灘都是海星，怎麼撿得完呢？老人說：「只要對我手上這一隻有意義就夠了。」

至於這隻被救的海星明天還會不會再被沖上岸？老人說：「這是牠的而不是我的問題，只要完成現在有意義的事就夠了。」很多時我們總會先評估一件事的「結果」之後，才決定要不要做，做事時便會執著於結果，過程中就易生壓力。因此任何事情只要有意義，在過程中盡心盡力地做，不浪費時間去擔憂能否完成，這樣才能做得自在，成功的機會也比較大。



彌勒菩薩



The background is a dark, mottled grey-blue color with a rough, paper-like texture. There are some lighter, yellowish-brown spots and streaks scattered across the surface. In the bottom right corner, there is a small, green plant with several leaves, partially visible.

大肚能容容天下難容之事，
開口便笑笑世上可笑之人。

「忍」與「恕」 — 彌勒菩薩

彌勒菩薩是繼釋迦牟尼佛之後的未來佛，中國民間認為唐朝末年的布袋和尚就是彌勒菩薩，因此祂的造型在唐代之後就以腹大便秘、喜眉樂目的形象廣為流傳。當我們在禮敬諸佛菩薩時，不是在禮拜那塊銅、木或石頭，而是禮敬塑像背後傳達的象徵意義，代表著我們願意放下自我，去學習佛菩薩的精神和教導。

祂的大肚和大笑形象，代表了菩薩寬廣的胸懷和樂觀的態度，其實在菩薩的心中，天下已經沒有難容之事，世上也沒有可笑之人，這個說法只是後人用自己的想法去詮釋彌勒菩薩的精神。有些人吃到肚滿腸肥，更認為凡事只要自己開心就好，不管他人感受，還覺得自己的造型像彌勒菩薩，其實只模仿表面而沒有學習背後意義，對自己是一點幫助也沒有的。

「百忍不如一恕」，中文字很有意思，因為「忍」字是心上插著刀，其實是很辛苦的。反觀「恕」是「如」、「心」兩字組成，從順心意，自然就能心寬意解，安樂自在。




每逢中秋，有一個佛教團體都會在商場設立月餅攤位，為旗下的老人院籌款，每次都有演藝界明星幫忙推銷，因為有明星出現就會帶來人潮，大家共襄盛舉的意願就高。

有一年甲明星跟乙明星提議一起去幫忙，乙明星即時拒絕了，因為她的男朋友信奉別的宗教。甲明星就解釋說這次籌得的款項並不屬於任何宗教，只是用來幫助老人家，但乙明星說因為這是佛教團體的活動，如果參加就會被男友責罵。甲明星聽到後就問，假設在街上看到快要暈倒的人，是否先問他是屬於哪一個宗教才決定幫不幫忙？如果是佛教徒就不能幫忙，因為怕被男友責罵？

當然這並不是宗教的問題，而是個人眼界和胸襟有多開闊的問題。因此我們無須標籤某個宗教就一定會某種想法，這也是錯誤的。不是黑就是白，不是對就是錯，也不是學佛應有的態度。



常不輕菩薩



我不敢輕看汝等，
汝等皆當作佛。

眾生皆是未來佛 — 常不輕菩薩

深信人人都可以成佛的常不輕菩薩，還在修行時常說：「我不敢輕慢你們，你們未來都是佛。」於是逢人便恭敬禮拜，但卻時常遭受譏笑和辱罵，最後祂得成菩薩，當初譏笑謾罵的人又在哪裡呢？

跟人接觸時，如能常懷平等和恭敬心，凡事先用心觀察，不妄下好惡二元的判斷，停止不斷評價他人，我們內在便會獲得平靜。但這並不代表不辨是非，而是不去執着不對就一定是錯的，或是壞人就一定做不出好事這種種先入為主的觀念。

最好就是常懷感恩心，能夠這樣做的話，自己最先受惠，因為時刻帶著正能量來對待所有人、事、物，就會發現「一切都是最好的安排」，遭遇逆境時也可以從挫折中學習到教訓，可以從困厄中學懂轉念，原來我們的心可以自由選擇在天堂或是地獄，無須改變現實，只需改變態度。




大家相不相信，這個世界上其實沒有壞人？這句話是我師公聖嚴法師說的。他說這世上沒有壞人，只有做了壞事的人。壞人和做了壞事的人有什麼分別呢？壞人做的所有事情都是壞的，不會做任何一件好事，而做了壞事的人也會有做好事的时间。就算一些在社會上被認作是壞人的罪犯，仍然可能對自己的母親孝順，對子女十分愛惜。在母親或子女的立場上，他們便不是壞人了，這就是不落二端的例子。





逆行菩薩



凡是打擊你，壓迫你，刺激你，
欺負侮辱你，使你爬不起來的人，
都可能是逆行的菩薩。

「仇人」是「貴人」 — 逆行菩薩

遇上不如意的人不要先懷疑對方是不是你的逆行菩薩，就算他真的欺負你，你也心想他就是逆行菩薩，才能幫你轉念。很多學佛修行的人，一段時間沒什麼大事，就覺得自己的修行好像不錯，很少發脾氣，心也很安定，自我感覺良好。這時只要有人不小心踩到你，還怨你把腳伸出來讓他踩到，就馬上感到氣憤了。

此時就要自省，剛剛才說自己修行好，心不為境動，但只給人踩了一腳就怒氣沖天，因此真的要多謝這位逆行菩薩重新提醒自己，這樣的想法是不是會比較自在？

每當遇上欺負壓迫自己的人，如果都能懷著一種感恩逆行菩薩的心，就比較容易轉念，把負能量轉成正能量。




假如發現自家門口被倒了一桶糞，該怎麼辦？當我們受到外界的挫折，猶如心門口被倒了糞，憤怒悲傷難過各種情緒反應之後，是要把它掃走後便置諸不理？還是把糞收在心內，再經常拿出來跟別人訴苦？

最好的處理方式並不是馬上把問題丟掉以眼不見為淨，而是將它轉化後，用來灌溉自心的田地，使之成為沃土滋養自己的生命。轉化這些挫折之後，心智會變得強壯，隨著時間及經驗的累積，最後反而會感激當初打擊我們的人，把對方當成菩薩，感謝他用另一種方式成就我們。



普賢菩薩



A close-up photograph of a green plant stem with several large, lobed leaves. The leaves are vibrant green and have a slightly serrated edge. The background is a dark, textured surface, possibly a wall or a piece of fabric, which provides a strong contrast to the bright green of the plant. The lighting is soft, highlighting the veins on the leaves.

是日已過，命亦隨滅。如少水魚，斯有何樂？
大眾當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸。

愛惜光陰 — 普賢菩薩

每年生日，就代表著生命又減少了一年，這個並非負面的想法，因為即使你有千歲萬歲，事實也是少了一年。反而透過這個事實，可以衍生出正面積極的態度，就是生命已經少了一年，應該檢討還有甚麼需要做卻還未做的事情，便要加快步伐去完成。生命已經開始倒數了，一定要勤力精進，就像頭髮燒著了要馬上救火一樣迫切。

但同時我們也須了解，正因為無常，所以生命中才會出現不幸或是萬幸的事，無常是中性而沒有好壞之分的，意思就是宇宙間的一切，萬事萬物都在不停變化而非恆常不變，這就是宇宙大自然的定律。現在我們有一口氣在這裡閱讀，下一口氣能否呼出來還是未知之數，所以千萬不要放逸。



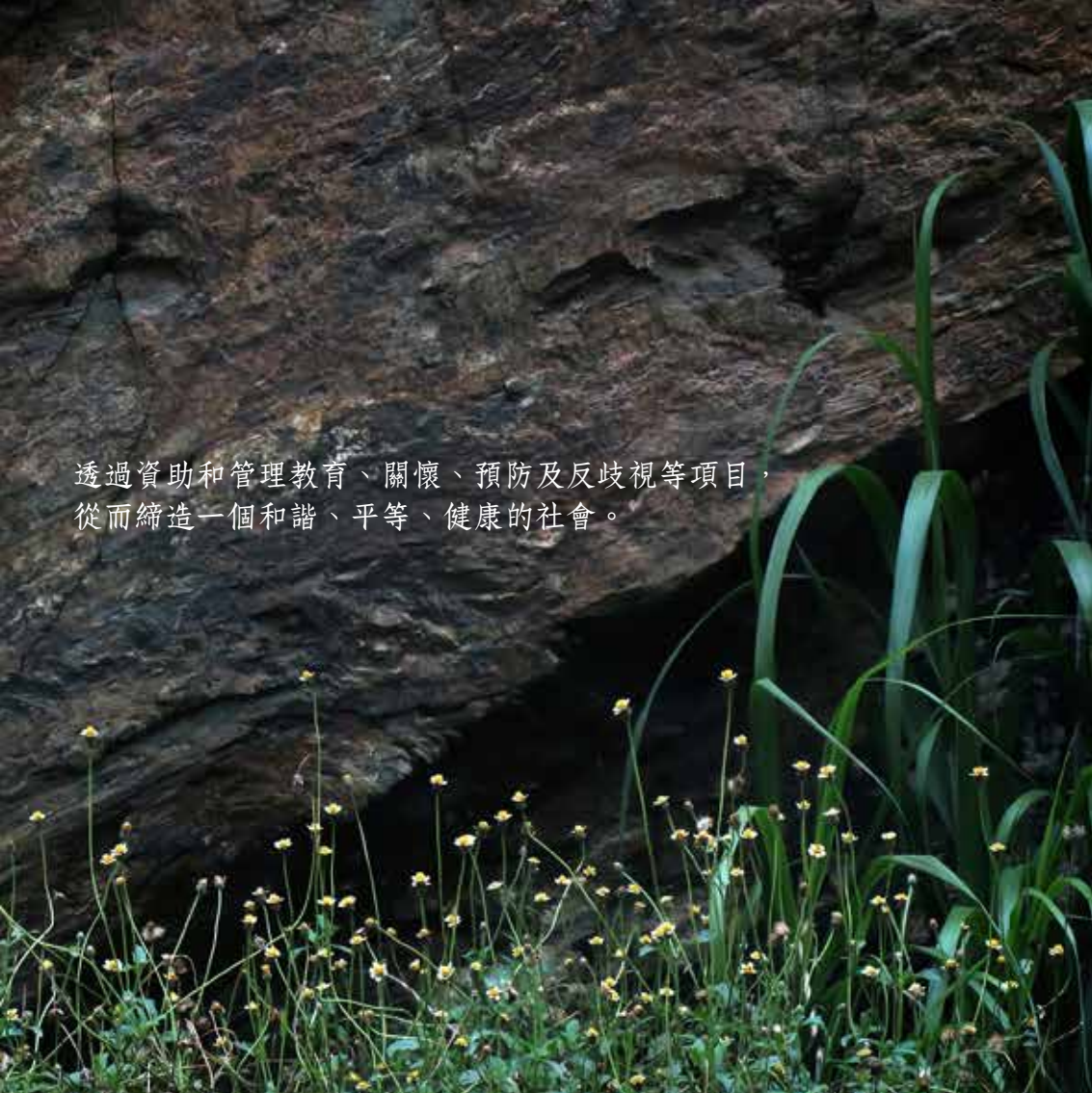
「一寸光陰一寸金，寸金難買寸光陰。」聽起來好像是金科玉律的道理，不過凡事沒有絕對，在香港駕駛時使用西區海底隧道過海，是真的買得到時間的。因為西隧比其他兩條隧道的收費昂貴很多，真的不會堵車。

但是過了隧道還堵不堵車，就是另外一回事了。所以這也是非常好的例子，展現了事情並非絕對如此，是無常的，是會有變化的。



人間菩薩



A photograph of a dark, layered rock face, possibly a cliff or cave entrance. The rock has a rough, textured appearance with visible horizontal strata. In the foreground, there are several green plants with long, slender leaves and numerous small, bright yellow flowers. The lighting is somewhat dim, suggesting an overcast day or a shaded area.

透過資助和管理教育、關懷、預防及反歧視等項目，
從而締造一個和諧、平等、健康的社會。

智行基金會 — 人間菩薩

對於多年前因為貧窮而賣血卻感染了愛滋病的家庭來說，無疑是場災難中的災難。來自愛滋家庭的孩子從小目睹父母受盡疾病折磨，有的成了孤兒，他們不但要提早肩負家裡的重擔，出了家門還備受種種歧視，失去自信，變得自卑自閉，生活都不容易，更不要說升學了。

杜聰在創辦「智行基金會」之前曾經當過義工，發現許多機構資助有限額，看著孩子們為了爭取名額而比賽誰活得更慘、更窮。他認為「做慈善應該要維護受助人的尊嚴」，因此希望基金會能夠協助孩子們重建自信，面對自己的出身，不去博取社會的同情，掌握自己的命運。

「智行」是把「智慧」付諸「行動」，首先幫助不幸的孩子們接受教育，繼而幫他們建立自己的生產力，有一技之長。真正的援助不僅是金錢或食物，而是教他們自立脫離窮困，讓他們用自己的力量站起來，創造自己的生命價值。



莉莉（化名）初中沒畢業便輟學，在家照顧生病的父親及弟弟的生活，2003年第一批抗病毒藥物下來後，她爸爸的生命才得以延續。2005年智行基金會介紹莉莉到一家小企業工作，當時她弟弟想放棄升讀高中，莉莉安排弟弟暑假時到她所在的企業工作了二個月，讓弟弟體驗了沒有文化及技能的艱辛生活，暑假結束後弟弟決定繼續讀書，後來也考上了大學。

2008年莉莉參加了第一期海上青焙坊，在一年的學習時光裡，她比其他同學付出更多的努力，所以有機會去法國參加為期一年的麵包深造培訓，學成回來後以老師身份在海上青焙坊任教，合約期滿後她找到機會再一次前往法國深造學習，現時在一家法國麵包原材料公司工作，負責培訓國內的酒店、餐廳及麵包店的麵包師。





智行基金會為孩子舉辦各項活動如冬夏令營、藝術營、音樂營等，帶孩子離開鄉村去參觀大城市，讓他們建立希望。有了夢想和目標，孩子就會表現得判若兩人，甚至感染到連家人都開心起來。





讀書不是唯一的出路，智行基金會開設了 Village 海上青焙坊法國麵包學校，讓不能升學的孩子學習一門專業技能。





很多受助的孩子大學畢業後回到智行基金會工作，以自身經驗引導孩子們看到出路，是最有說服力的，現時基金會在國內的員工，有70%都是曾經受助者。





孩子們接受智行基金會的幫助後，心境變得開朗，從心出發的藝術創作，隨處可見。



人不轻狂枉少年
人不轻狂枉少女



智行基金會
Chi Heng Foundation

智行基金會成立於1998年, 其後在香港註冊為合法慈善團體 (註冊編號: 91/6187)。「智行」的含義是「智慧在行動中」。我們的理念是把智慧和知識付諸行動, 幫助弱勢人士。

受貧窮、疾病、歧視影響的兒童如果得不到幫助自力更生, 日後將成為社會的負擔而非棟樑。他們如獲給予機會, 便可發光發亮, 這點可從我們多年來幫助過眾多兒童身上得以證明。他們已投身社會, 自強不息, 更不忘回饋社會。童年創傷往往給孩子的心靈留下難以磨滅的烙印, 形成他們自慚形穢, 性格內向, 缺乏自信, 甚至抑鬱, 嚴重影響往後的人生。每一個人都應活得有尊嚴, 只要能及早介入, 治癒心靈創傷, 便能給予這群孩子重新的第二次機會。

您的捐助和支持將改寫他們的命運!

智行基金會香港總部地址:

香港九龍青山道479-479A號麗昌工廠大廈7樓703A室

電話: (852) 2517 0564

電郵: info@chihengfoundation.com

Payment Method 付款方法:

Check 支票 : (Payable to 支票抬頭: Chi Heng Foundation Limited)

Check No. 支票號碼:

Issuing Bank 發出銀行: _____

Amount 金額: _____

Direct Deposit 直接存款:

Bank 銀行: The Hong Kong & Shanghai Banking Corporation

Account No. 戶口號碼: 502-199813-838

Account Name 帳號名稱: Chi Heng Foundation Limited

By credit card 信用卡:

Type:

Visa / Master / AMEX

Credit Card No: _____

Card Holder Name: _____

Expiry Date: _____

By Paypal:



鳴謝

展覽贊助：

IFC國際金融中心

MCP新都城中心

林富華先生及太太

連炎輝先生

賀良梅先生

展覽意見提供：

Blues Wong

文字整理：

Irene Lam

Ynes Hui

常霖法師攝影作品

由

ARTSLINE**WORKSHOP LTD**

負責制作

Website: www.artsline.hk

Facebook: Artsline HK



ARTSLINEWORKSHOP LTD

Oral Care

《菩薩行 - 行如菩薩》

編輯及攝影：常霖法師

助理攝影：Kelvin Cheuk

執行編輯：王舒俞

藝術總監：劉南乾

美術設計：Sing Chan

出版：智行基金會

地址：香港九龍荔枝角青山道479-479A號麗昌工廠大廈703A室

電話：3709 6543

印刷：美雅印刷製本有限公司

地址：香港九龍觀塘榮業街6號海濱工業大廈4樓A座

出版日期：2019年7月

版次：香港第一版

版權所有，翻印必究 All rights reserved.

非賣品 Not for sale.

© Changlin Fashi & Chi Heng Foundation 2019

Published & printed in Hong Kong