

# 佛門輕叩

不需刻意尋找開啟佛門的鑰匙，  
只要輕叩佛門，  
便會發覺它從來都沒有鎖上。



# 目錄


前言 .....	常霖法師	06
<b>第一章</b>	<b>信</b>	
何謂「信、願、行」		10
為何在現代更要學佛？		11
如何建立學佛的信心？		13
學佛自在心 .....	劍擊運動員 江旻懷	20
佛學與學佛有甚麼分別？		24
信的種類		25
信的實踐——何謂四正勤？		26
最基礎易學的念佛法門		27
學佛小故事 面對煩惱病		31
心開即開心 .....	歌手 梁詠琪	32
<b>第二章</b>	<b>願</b>	
甚麼是願？該如何發願？		36
常見的初學佛現象		37
胡思亂想的體驗——重回初心與即刻修行的重要性		42
享受減法的修行過程		44
懺悔的重要		46
發出離心		47
發慈悲心		49

發菩提心	49
修行的方法很多，目的僅有一個	50
學佛小故事 智慧的行動	52
用願心在修行路上前進 ... 演員 周家怡	56


### 第三章

行	
「行」—— 由自己親證，不要想像	60
六度波羅蜜：布施—持戒—忍辱—精進—禪定—般若	61
走入正信的佛法 ..... 演員、臨床催眠治療師 朱慧敏	74
修行的基本—— 融入生活持續練習	78
學佛要避免表面功夫	79
點亮心燈	81
寧可短不可斷	82
學佛小故事 印傭機會大	83
走入佛門 ..... 音樂人 / 歌手 倫永亮	84
後語 ..... 常霖法師	86
總結	90





多點用心親自感受，  
少點用腦思前想後。



# 前言

常霖法師

社會越是富裕和發達，卻越多人感覺不快樂。當人們享受外在物質生活卻沒有獲得真正的快樂，便開始明白需要從心靈層面著手。學佛禪修，就是使心靈輕鬆自在的方法，保持一顆自然開放的心，接受任何轉變。

學佛的意思，就是向佛陀學習。究竟二千五百多年前，佛陀在菩提樹下證悟了甚麼？他證悟的就是大自然的定律，整個宇宙萬物的運行，是緣起緣滅，不斷變化的世界，是各種善惡業生生世世的糾纏與淪陷，但卻可以透過證悟而脫離恆苦。離苦，就是學佛的最終目標。

我出家之後跟大家分享的都是自己在學佛過程中體驗到的一點好處，包括這本書在內，全都是佛法的一點皮毛，真正的佛法是超越語言文字所能形容的，即使是佛陀也無法說得。不過僅是學佛的這些皮毛，對於從心著手去解決我們日常生活裏遇到的種種問題，已經相當有用。

一般人的心思都困在這期生命的幾十年時間，用「外在的東西」來衡



量自己的人生，為名為利努力經營，以為擁有越多越好，但很多時都求之不得，就算得到，也不會真正快樂，尤其是面對衰老、疾病、死亡的時候，這些「外在的東西」都派不上用場。

以我自己為例，前半生不斷追求自由、自在、自我的生活模式，當自己在社會上有名有利時，卻選擇捨棄一切出家，就是因為體會到名利不能帶來真正的快樂。轉眼出家超過十年，雖然還未做到身心不受現象束縛的徹底解脫，但從學佛過程中親自經驗到的一點體會，已經讓我的身心比之前自在得多了。

由此可見，幸福人生的定義不在榮華富貴，而在活得自在。







信

# 信

## 何謂「信、願、行」

「信、願、行」是學佛者必會接觸的首要課題，因為這在佛教各種法門修行上都是很重要的基本。「信」是相信佛陀在菩提樹下證悟時，說一切眾生皆有佛性，只是過往的惡習和顛倒妄想執著牽制而不能證得，所以必須相信自己有能力開啟本自具足的智慧寶藏。

「願」就是發菩提心，發願令所有眾生都能離苦得樂。要達成此目的，其中一個方法是先發願往生西方極樂世界修行，以脫離六道輪迴。很多人都說相信了但是做不到，因此願力可以變成動力，幫我們找到方向然後努力前進。

「行」廣義來說就是學習諸佛菩薩的行為。實踐方法有禪修、念佛、誦經、行六度波羅蜜、多做善事等等，在菩提道上自己一邊提升，幫助眾生的心力也會一同增大，相輔相成。因此學習佛法一定要付諸行動，否則就會徒勞無功。

## 為何在現代更要學佛？

佛陀在二千五百多年前於菩提樹下證悟了真理，當時佛還思量了七天要不要把他證得的法向外宣說，因為對世人的認知而言，就像《佛本行集經》第三十三卷所說，佛所證悟的法很深，難見難知，就像微塵那樣細小到幾乎不能覺察，也無處能夠思量。當世人都樂於追逐貪欲享受時，怎麼能夠理解要透過修行去除這些問題，還要相信佛說的法可以通往解脫道呢？

兩千多年後的今天，已經有很多人實證了佛法能從根本之處斷除痛苦的起因，但仍然有不少人不理解，所以在我們尚未修到能親證之前，就先要相信佛所說的。

我們生生世世都在天、阿修羅、人、畜生、地獄、餓鬼六道之中無法離開。天道是享福的世界，要什麼有什麼，但是在隨心所欲的天道裡，是不會想到要脫離六道的，只有在人道的時候才會感到很多無法控制的煩惱，人生所有的不圓滿就是成佛的因緣。

至於在畜生、地獄或餓鬼道裡，因為受限太多，甚至連聽聞佛法的機會都沒有，因此有偈語說：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身。」不是生而為人就可以聽聞佛法，



這個世界上很多國家根本沒有佛法流傳，在那裡可能畢生都聽不到一句佛法，如果已經聽聞還不向此生度，那要等到甚麼時候才去度這個身呢？

經過了幾千年的驗證，佛法從不因時代潮流而變得不切實際，以現代的角度來說更有其必要性，這裡用以下五點來舉例：

第一，認識因果輪迴與無常的存在，會對整個生命有不同的看法，因為人生有很多不完美與缺憾，就算科技發達，物質享受掛帥，人類仍然無法得到真正的快樂，更多人會因而迷失在追逐名利物欲中，付出了歲月與健康之後，心靈總有一片缺憾。學佛後明白原因，便更能接受人事物的不盡人意。

第二，能夠覺察自己的執取與情緒變化，學習放鬆和轉變想法，才能令內心與外境相互平衡，與環境和諧共存。例如學習禪坐時，首先要放鬆身體，很多人已經忘記身體怎樣才是放鬆，總是覺得肩膀僵硬。身體不放鬆會導致肌肉酸痛，內心不放鬆則會造成情緒或精神出現問題。

第三，我們自小被訓練要跟從社會價值觀，令我們的壓力與日俱增，學佛除了讓人瞭解世俗的理想外，還有更寬廣的心靈選擇，可以走另

一種人生方向，而不跟社會有任何衝突，學佛不一定要出家，但可以讓心靈品質通往更高層次。


第四，人類是群居性的生物，彼此間的關係非常緊密，學佛可以一邊改善自己，一邊將學得的善法透過行動語言或思想去影響更多人，這就是行菩薩道。不只獨善自身，還能影響他人，令親友圈變得和諧，進而讓社會減少爭執。

第五，學佛的最終目的是離苦得樂，解脫三界輪迴之苦，成就無上的智慧。只要開始走第一步，永世的走下去，終有花開見佛的一天，永遠也不嫌遲。

## 如何建立學佛的信心？

《菩提道次第廣論》有四句話：「我雖宣說極善法，汝若聞已不實行，如諸病者負藥囊，終不能醫自體病。」佛陀說，雖然我談到很棒的善法，假如你聽完後不去實行，就像生病卻只揹著藥囊而不吃藥，如果只聽不做，病是不會被治癒的。我們即使有名有利仍然有煩惱，這就是大家都有的煩惱病，學佛修行之後，就有信心把煩惱病治好。

建立學佛的信心之後，跟著應該怎樣做呢？

A photograph of a snowy road at dusk. The sky is a mix of blue and orange, indicating sunset. In the foreground, a road is covered in snow, with several cars driving away, their headlights visible. A street sign on a pole stands on the left side of the road. Bare trees line the background under a clear sky.

事情不管好壞對錯，  
對我們都定有幫助。





第一步是皈依三寶。三寶即是佛寶、法寶、僧寶，我們信仰佛陀這位導師，因為他親證了成佛的道路，因此是佛寶；相信佛陀之後自然就要相信他說的方法，佛說的法就是法寶；佛法幾千年來以出家人來傳遞，因此是為僧寶。

佛法僧三寶在正信的佛教裡缺一不可。

有些人認為自己做很多好事，不會幹壞事，又是吃齋的，皈依只是個形式，不需要也可以。這就像一對情侶，其中一方說結婚只是多一張紙而已，只要真心愛你還不是一樣？但公開宣示才是承擔自己決心的表現，如果連皈依都不做又怎麼叫真的相信呢？

皈依儀式可以隆重也可以簡單，可以成千上百人在佛殿排班，莊嚴地唱誦進行，也可以由一位法師在你面前，跟著他唸幾句就可以皈依三寶了。要注意的是佛陀教我們依法不依人，皈依的並非幫你皈依那位法師，而是透過該位法師的見證去皈依佛陀，就像結婚儀式中的證婚人，只是證明你們是合法夫妻那般。

有些學佛者手邊有一大疊皈依證，聽聞哪個法師出名就跑去皈依，那疊證件令他非常自豪，這就變相成了集郵，與學佛的精神完全悖離了。我也不贊成有門戶之見，認為自己皈依了這位法師就不能再跟



另一位法師學習，這並非正確的想法，任何一位法師所講的佛法適合你，只要是正信的都可以學習。

有人說要一門深入，即是在一個道場皈依了一位法師，便留在這道場跟他學習。固定的好處一來是能建立和同參道友共修的力量，二來則是根據道場的方法次第由淺入深地學習。修行的法門上千年來經過許多實踐，各有各的體會，所以不要到處走馬看花是對的，但這並非是限制，還是要衡量那位法師和道場的方法是否和自己相應。

第二步是相信無常。無常即是不斷變化，小至一粒微塵或者一瞬間的念頭，大至整個太陽系銀河系都會經歷成、住、壞、空的階段，即是說一件事物的出現會停留一段時間，然後開始轉壞，接著就會消逝，消逝並不等於是完全消失了。

很簡單用一杯水舉例，如果把一杯水放著不管，過兩三個星期之後那杯水就沒有了，水沒有了是否等如完全消失了呢？當然不是，水會蒸發上天然後下雨落回地上。因此打開水龍頭裝這杯水時就是「成」，水在杯子裡就是「住」，慢慢地蒸發就是「壞」，蒸發完就是「空」。

水究竟是完全沒有了還是轉化了呢？



既然萬事萬物都會經歷成住壞空，生老病死也是如此，如果擔心死亡不知道會去哪裡，或者捨不得失去某位親人，就要理解空並不是死了以後甚麼都沒有了，而是一種轉化。

我在 1994 年爸爸患上末期肝癌時開始接觸佛法，在他離世之前有佛教朋友對他說，人的生命不只是一期，身體患上肝癌就像住的樓宇變成危樓，需要搬到另外一間新房子。爸爸當時還未信佛，但聽到這樣的說法之後，整個身心都輕鬆了，因此走的時候是安詳的。

我們害怕死亡，是擔心擁有的東西全都失去，這種執著就是做人有很多煩惱的原因。其實萬事萬物都是成住壞空，我們擁有的都只是暫時的，離開時也不能帶走。有些人拼命賺錢是想像將來可以享受，假如一旦生病，即使再美味的食物也無法下嚥，再富有也於事無補。

第三步是深信因果。我覺得迷信也比不信的好，因為不信因果的人容易胡作非為，覺得只要做的事沒人看到就不用負責。因果的道理很容易明白，例如把蜜瓜種子種到土地裡就會生長出蜜瓜，一定不會生出苦瓜，因此種善因得善果，種惡因就會得惡果。

「欲知前世因，今生受者是。欲知來世果，今生作者是。」

我小時候家裡很窮，在青年至中年期間得到一點名利上的成功，中年之後又變成出家人，就知道自己前生一定種下很大的福報，所以今生可以從貧窮開始努力慢慢賺到錢，相比起出生在富裕家庭，這樣是會格外珍惜的，能夠有這個珍惜的心態，已經是很大的福報。

今生經歷的遭遇未必只是來自前一生，也許是多生多世累積下來的，很感恩我今生一接觸佛法就感到很大興趣，最終還能放下名利決定出家，雖然在這路上起起跌跌遇到各種考驗，仍然覺得是一條應走的路，可以肯定前生曾經是修行人。

深信因果對日常處事也很重要，做事想要成功，必須在過程中付出努力，不可能坐著等收穫。要解決各種煩惱必須從因著手，解決人的問題就要從心著手，所以把心處理好，往往就能解決很多問題。

因果之外重要的還有緣。有時我們很投入去做一件事但結果卻不成功，便很容易煩躁和埋怨。其實很多時候還要看緣份，不是百分百付出就一定成事。例如你想到一門一定成功的生意，於是很認真地開業，哪知道碰上新冠疫情而全部停頓，所以有些事被大環境影響而不順利時，我們也要學習心安理得，這時候埋怨責怪都沒有用，反而需要好好想想下一步路，不要讓你的心被大環境影響了判斷力。



# 學佛自在心

劍擊運動員 江旻憓

在學佛的路上我還是初學者，只認識《心經》和《藥師咒》。首次接觸佛學智慧，是緣自讀中學的時候有一次去國內比賽，在機場的書店看到星雲大師的書，隨手翻看十分喜歡，從此書單上便多了必不可少的項目。

睡前閱讀是自小養成的習慣，久而久之的佛學類小故事成為必讀首選，我以閱讀哲學的心態去學習理解關於人生的大道理，想必這影響著我的世界觀和價值觀。

常霖法師總是那麼的淡定自在，莊嚴慈祥，坐在他身邊聽他說話或講經開示，會感到平靜舒服，讓我更加生起學佛的信心，很感恩遇見他而可以在這裡分享我與學佛的緣分。


雖然我未算是佛教徒，卻是個素食者。出門在外身處異地的時候，喜歡先去拜訪當地的寺院或參觀教堂以得到安心，臨時抱佛腳疫



情下才開始抄寫《藥師咒》、喜歡焚香、堅持每天靜坐。

作為一名劍擊運動員，我正在學習運用佛法智慧來面對高山低谷和接受世事無常，把疫情、奧運延期、傷患、訓練、輸贏，都視為修行，相信「一切都是最好的安排」。遇事時經常提醒自己「停一停心呼吸」，留意、面對、接受，處理和放下不同的情緒和執著，希望達到身心合一、人劍合一的狀態。





事物不會永久長存，  
而會不斷轉化改變。



## 佛學與學佛有甚麼分別？

佛學就是把佛陀的教法用學術的方式來研究，學佛則是在日常生活中學習和實行。研究學術的人會把佛教的義理用辯論或是語言文字去定義做解說，只是在佛教理論上做學問，並非佛陀要大家做的修行。

漢傳佛法的禪宗強調「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」，想用語言文字透過概念知識來理解實相，是不可能成功的。佛教的本意在於親自實證，但佛法的傳遞又確實需要語言文字，因此學佛者不管是偏重還是輕視語言文字，都很容易偏離佛法。

佛陀曾經說法四十九年，結集成三藏十二部經典，但為什麼他在《金剛經》裡卻沒有說過任何一句佛法？若你說有的話便是毀謗他，為什麼說得那麼嚴重？其實就是不希望我們執著在語言文字上，語言文字只是傳遞的工具，能夠把佛的義理和生活融會貫通，才有機會改變我們的人生。

太過執著語言文字只會越來越煩惱，這種煩惱病會令人消化不良，因為佛陀講經是隨機說法，對應不同人的理解力而講對方能聽懂的，因此方法就有很多種，有時在文字表面上可能會有不同的意思，如果學佛者把這些隨機教法當成死板的標準，就不能懂得其背後靈活運用的



深意了。

## 信的種類

「信」的英文很多人會用 Faith，但我覺得加上 Confidence 更為適合，要有自信自己一定可以成佛，有信心跟著諸佛菩薩的行為去實踐便會成功，這個比純粹 Faith 還重要。

信也有分成迷信和正信。大部分人學佛都希望可以帶來健康、長壽、金錢等招來好運的交換代價，覺得信佛供養三寶便會累積福德，讓生意可以賺錢，賺多點錢就再供養多些，這就是把學佛與民間信仰混淆，你保佑我我就拜你，如果達成心中所求才會向神祇還願感謝，這一類像交易的心態都是屬於迷信。

以迷信方式學佛是很難持續下去的，因為學佛在過程中靠的是自力而非他力，迷信的心態都是想要依靠外力來解決自己遇到的困難和人生問題，因此很容易會產生動搖。但是迷信總比不信好，因為迷信還會因為害怕神祇降罪懲罰而不敢幹壞事，至少在表面上能防非止惡，也有機會得到安心。



正信是透過智慧、慈悲、定力所產生的信仰。在《觀世音菩薩普門品》中道，遇到危難時念誦觀世音菩薩名號，即使不是菩薩親自或派人出現，我們內心也會因為產生安定的力量而出現智慧去處理危機，這是很科學化的，正確的信仰能改變心態，讓內在產生安定感。

學佛的最終目的是要脫離六道輪迴，徹底解脫，離苦得樂，還希望和他人可以一起成佛，才是學佛的正知正見。正如修淨土的人希望往生西方極樂世界，並不是因為那裡黃金鋪地，連雀鳥都會宣說佛法所以才好奇想去，而是能跟諸上善人共聚一堂一齊學習，因為大家的信心信念都相同，共修的力量會較大。

淨土是屬於菩薩道，在那裡修學完成會乘願再回到六道去度其他衆生，而不是自己成就，「不受後有」便算了，那是阿羅漢道，也不是現在說的信願行所希望大家走的路。

有人問還沒學佛之前，如何分辨是否正信呢？要注意有所求的即非佛法，尤其是以人世間功名利祿這些外在的好處來吸引你的。除此之外，還可以參考一個簡單的原則，就是「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」，最重要是第三句，要隨時讓心保持在清靜的狀態，一發現不清靜就要清理、懺悔不好的念頭，從心開始「自淨其意」之後，便一定可以「諸惡莫作，眾善奉行」了。

## 信的實踐——何謂四正勤？

四正勤是指四種正確的學佛方法：「未生惡令不生。已生惡令斷滅。未生善令生起。已生善令增長。」

**未生惡令不生：**惡念未生起之前不要讓它生起。

**已生惡令斷滅：**惡念生起時不要再想下去，以防去做壞事。

**未生善令生起：**要去灌溉還沒有生出的善念，讓善的種子發芽。

**已生善令增長：**善念已經生出後，要讓善根的新芽繼續長大。

跟常做義工的人交朋友，也是一種讓善生起的方式，如果結交吃喝嫖賭的朋友，就很可能會灌溉心中惡的種子了。修行就是要令善根增長，如果有一起共修的力量，會令善根增長得更快。

現今手機不離身，網絡上流傳的資訊絕大部份都偏向負面，很容易灌溉心中惡的種子，所以要懂得選擇，當覺察自己閱讀一個訊息的時候內心有些躁動，就不應再看下去，這種覺察能力是要練習才有的，否則很容易就會情緒失控，生出惡果也不自知。



我們從小到大都要學習分辨是非對錯，國家法律也有訂立善惡之分，不過修行人要練習不去執取凡事必有善惡對錯的「念頭」，以免落入二端，假如內心不停的做比較、判別、區分，我們的妄念就沒有停止的一刻。因此學佛的人仍然要懂得分辨世間法的是非對錯，但不會執著概念上的標準與框架，因為那不但是煩惱的起源，也是思想上的受限。

禪宗三祖僧璨大師在《信心銘》說：「至道無難，唯嫌揀擇，但莫憎愛，洞然明白。」是說學佛修行本來不難，只是難在我們的分別心，太多思前想後自尋煩惱，學習佛法一定要有信心，不執著在對錯美醜善惡之上時，就會知道原來就是這樣。

## 最基礎易學的念佛法門

我的師公聖嚴法師說過：「念佛是一個容易入手的法門，不只在淨土宗裡用這個方法，禪宗裡也有用，稱做念佛禪，用念佛的方法讓心變得非常平靜之後，再轉為參話頭或默照，明心見性就是目標；而淨土宗則以念佛為唯一法門，且以往生淨土為目標。因此念佛禪也是要達到一心不亂，方法是一樣的，要練習到隨時隨地，心都很清楚的在佛號上，這時候就是覺照，整個身心都融在佛號中，沒有雜念也沒有妄

想，心不再起分別，身心內外統一成為一片。」

淨土宗念佛則因為阿彌陀佛發了一個大願，讓學佛的人能夠暫時離開六道輪迴，先到他那裡學習。《無量壽經》中說：「設我得佛，十方眾生，至心信樂，欲生我國，乃至十念，若不生者，不取正覺，唯除五逆，誹謗正法。」意思是，如果十方眾生想去我的西方極樂世界修行，只要十念南無阿彌陀佛就可以去，如果不行我就不成佛。十念佛號說來簡單，執行時卻會夾雜很多胡思亂想，信心不足的話還帶著點疑惑，不多練習就會很困難。

這裡說犯了五逆之罪（殺父、殺母、殺阿羅漢、破和合僧、出佛身血）者以及毀謗佛陀正法者不能去，意思不是阿彌陀佛不慈悲，只是這類人根本就不相信，要幫也幫不來，由此可見「信」的重要性。

能否帶業往生西方是很多人懷疑的，以前做了這麼多壞事，是否要把舊業全消了才可以去呢？如果真是這樣的話，就沒有人可以去了。業的意思是多生多世做過的行動，我們做過善業也做過惡業，兩種業力會同時存在，千萬不要以為可以對消。

例如殺了一個人之後馬上救回另一個人，是否等如沒有殺人？殺人有殺人的惡業，救人有救人的善業，這個惡報善報都有機會出現，不過



如果沒有遇上業緣，即使有種子也不一定結得成果。

有一個用功的比喻說道，倘若平時大眾一起禪修或者念佛時有十成功夫，在行街工作時也只剩一成。有誰敢說自己共修時可以有十成功夫？如果有三成已經不錯了，起碼知道自己有些時間在打妄想，很多人全程都在打妄想也不自知呢。

更進一步說，如果在動中有十成功夫，生病時因為有各樣不舒服的干擾，會只剩一成；如果在病中也有十成功夫，很厲害了，但臨往生時也會剩下一成，即是在那刻想把握十念往生西方，還真的不容易。不要以為偶爾去道場參加念佛就可以保證去到淨土，一分耕耘一分收穫，這是因果道理，如果肯平時下功夫練到變成習慣，面臨生死交關之際就穩定多了。

有人會覺得這麼難還是放棄算了，但信心就是要在這裡產生，既然佛陀說人人都可以成佛，阿彌陀佛又說只要往生時一心悔過，十念亦得往生，我們就要相信到底，好好修行令自己變成習慣，一定可以做到！

帶著這樣的信心跨出第一步，就接近成功多一步，繼續下去就越來越近，至於甚麼時候成功就不要執著，今生不成功下一生還會繼續，這是修行路上很重要的信心。

## 學佛小故事 面對煩惱病

在面對煩惱病時，有三類人各有以下不同的反應。

第一類人生病時去看很有名的醫生，然後把醫生的塑像放在家中，天天只對著他恭敬禮拜；第二類人把醫生的藥方拿去作詳細研究，但醫生是依照不同情況而開設藥方，不同的藥適合不同的人，而這類人只關心配方內容卻不吃藥；第三類人對醫生和他的藥方很有信心，會毫不懷疑的定時照單吃藥。

以上這三類人誰能把自己的病醫好呢？

第一類人就是迷信，沒有細究探討的盲目信仰，不過有時可能心誠則靈，會有一些感應，但不鼓勵這樣做，因為佛法講求修正自己的不行，需要很多自力而不只往外求；第二類人只是不斷鑽研佛學，研究為什麼這樣寫，為什麼這樣做，為什麼這樣說，但從來不去實踐；第三類人才是真正學佛的態度，先相信這位醫生的藥方一定可以把病醫好，然後跟著去做，才能夠得到徹底解脫。



## 心開即開心

歌手 梁詠琪

當常霖法師邀請我為他的新書分享學佛心得時，心感榮幸之餘，卻很糾結該如何下筆，皆因要談到學佛心得真的說不上，初階的我依然有待進步，只能說非常幸運有一位學佛的媽媽，她是一位居士，常常給我「講佛偈」，因同住的关系時常接觸佛經或佛曲，裊裊不絕，讓我受惠不淺，今世才有幸有緣接觸到佛法；也是托母親的福，數年前於大嶼山觀音寺由融靈大和尚為我皈依。

不談心得不如談「心」。

其實這幾年間我的「心」明顯「開」了，朋友家人甚至街外人都感受到我的改變。

當心開了自自然然就開心了。





心若不能「開」就一定是東西「頂」住了，可能是一塊「心頭大石」；回想我的那塊「大石」是一種自我保護的防衛意識（應該就是佛學中常說的我執吧），令我不能自信自在地與人相處，自然成為做人做事的最大障礙。

不過慶幸這十年間，無論工作或生活上都出現很多菩薩，令我明白「執著」是痛苦的根源，「無謂的執著」更令你承受著「無謂的痛苦」，多麼的無謂和不值呀！

佛法常說一切皆無常，世間萬物都在剎那間遷流變化，沒有一樣事物，是常住不變的。慢慢明白這個道理，也就更容易打開心扉、放下自我、心無執念、擺脫煩惱。





願

# 願


## 甚麼是願？該如何發願？

當我們建立了信心，知道這件事是正確的，便會持續執行，但當失去信心時，就需要一種力量幫助我們繼續前進，這種力量叫做願力。

近幾年互聯網上有一句流行語叫「佛系」人生，意思是不需要努力也不用安排，一切事情就是隨緣，緣份一到就會成功。這麼消極的「佛系」語句會在網上流傳，是因為它的態度有趣，然而這是無中生有的笑話嗎？其實又不算是，它是某些人單從文字上對於佛法所說隨緣的誤解。

隨緣的真正意思是在自己本分上盡力而不執著結果，成功與否要視乎當時各種人事因緣而定，其實是積極而正向的。

很多人做事容易患得患失，願力在這時就顯得重要，它可以支持我們渡過人生受挫的時刻，也可提醒我們在順遂之時不會流於放逸。因此



要隨願而不要隨緣，因為隨緣很大可能會是惡緣。《地藏經》中提到「南閻浮提眾生，其性剛強，難調難伏，舉止動念，無不是業，無不是罪。」既然我們的性格和舉止動念都是業和罪，在還沒好好修行之前就隨緣的話，隨的很可能是貪嗔痴等惡緣，但是隨願就不同了，我們發的是善願，幫助我們通往善道。

我的師公聖嚴法師說：「發願是期許自己往一個正向的大方向走，那不是人間世俗中功成名就的心願，而是沒有利益得失，不計較成敗的心態，是指引自己的生命在遇到灰暗時刻時，能夠提起來的一盞燈，是一種想起來就能夠安定自己的心以及重新再出發的清靜願。發願也不是希望自己先要賺到大錢以後再去幫助更多人，而是一種不帶著利益價值以及不求回報的動機。」

隨著自己的修行和實證體會增多，我們隨時可以修正自己的願，像地藏菩薩說地獄不空誓不成佛，還有阿彌陀佛願助眾生往生西方極樂世界修行，以及藥師佛也因感眾生之苦而有十二大願，這些佛菩薩的大願雖然不是我們短期內能夠做到的，每每讀來卻深受到撼動，這就是發願的力量。」




## 常見的初學佛現象

我最早遇到心靈層面的經驗是在某年的聖誕節，應邀參加朋友在酒店的派對，到了現場才發覺是佈道會，當晚有一位教授宣講基督教的義理，包括基督徒該怎麼做人處事，當時覺得他講得很好，只是最後說一切都跟神有關，就讓我出現疑惑，雖然有進一步參與他們的團契活動，但都沒有得到想要的人生答案，最後就不了了之。

之後有緣接觸佛法，發現之前得不到的答案，都在佛法裏面，於是就由閱讀書本、聽經、參加法會開始學習，可是過程中有很多挫敗。首先佛經不容易懂，請教朋友時，對方洋洋自得地說：「佛經是這麼容易明白的嗎？」這令我有稍微退心，感覺原來學佛這麼難，現在回想才發現，如此擺出一副你不明白，只有我才懂的態度，是無法成就別人學佛的。

我也有參加法會，又因為不懂拜佛的細節，有種被歧視和排擠的感覺，例如不懂引磬的指令而在禮佛時跟別人的速度不同，身旁有些人的態度就很像嫌棄初學者，所以各位也不要這樣做。

另外就是聽法師講經，聽到很多佛學名相不明白時，就不容易繼續聽下去。後來自己慢慢摸索，在不同階段跟不同的人學習，之後再接觸



到靜坐，逐漸消化才慢慢理解出自己的修行方向。出家弘法之後，便盡量用生活化的方式來解說佛教道理，其實都是分享佛經的內容，只是用現代人的語言來呈現。

學佛就算僅學一些皮毛也是有幫助的，但我們並不只限於希望平常生活舒適沒有壓力，最終還是需要深入佛法，達致徹底解脫。曾經聽過一些歪論，說未學佛之前還能偶爾做些不好的事而心安理得，學佛之後想做又不敢做，反而經常感到不安，因此有些人就情願不學。這樣的人不想脫離人生眾苦，佛法自然也幫不了他。

此外，有些人在過程中會越來越懶惰，於是就有這個比喻：「學佛一年，佛在眼前；學佛二年，佛在大殿；學佛三年，佛在西天。」越學就離佛越遠。或者在過程中經常衡量自己到底學了多少，變成在趕進度拼成績，這很容易因願力不夠，忘失初心而漸行漸遠。

因此發願堅持非常重要，即使道路崎嶇不平也要繼續，其實崎嶇的路會學得更多，平坦大道反而得到的體會甚少。學佛不需要拼了命去做，但又不能有少許障礙就逃避，每個眾生都是未成就的佛，不過我們現在是嬰兒佛，雖然嬰兒暫時甚麼都不會，但這是成長必經階段，要邊跌邊學才會慢慢成熟。



不為自我而為我們，  
做事必會自在得多。








## 胡思亂想的體驗——重回初心與即刻修行的重要性

我在出家頭兩三年相當疲累，因為從朝到晚要趕著做很多不熟悉的工作，師父當時常被邀請到法鼓山去帶禪修，我們都一定會隨著去，因此就要趕在禪修前把自己的工作盡快完成。

因為師父是禪修時的主七法師，禪眾都知道坐在第一排那幾位是他的出家弟子，近百人都望著身處前排的我們，如果打瞌睡或身體亂動，感覺會讓師父丟臉。有一次上山前的工作特別多，上山之後就非常累，我極少在打坐時打瞌睡，這次竟然一開始便打瞌睡，於是就非常自責！即使不斷擰自己的大腿至瘀青，咬自己的內唇到受傷還是想打瞌睡，這時候胡思亂想就開始了。

我開始想自己資質這麼差，愧為一個出家人，這麼影響三寶的形象，不如還俗吧，但是所有的衣服都已經送人，還俗後要穿甚麼呢？甚麼髮型呢？住在哪呢？就不斷在打妄想。結果這個過程竟然精神很好，沒有打瞌睡，也完全不覺得腿部麻痺，只是不斷部署還俗的過程。

當我想完一整套細節計劃，跟著想要何時進行時，突然一個問題打進來：那當初為甚麼要出家呢？這句話出現時就像如雷貫耳，我便立刻清醒了。



那時候內心非常清明，雖然前一刻才規劃要還俗，但重回初心之後，知道自己走在一條正確的路上，想再打妄想都沒辦法了。這經驗非常難得，竟然連胡思亂想都做不到，結果非常順利回到禪修的方法，而且用得非常好。

跟著下來可否執著那次獲得的體驗，以後打坐就從妄想開始再以清淨作結呢？有這種執著是不可能成功的，但是那次之後，還俗的念頭就沒有再出現過了，那是出家大約兩年左右的事。

肯定這條路是正確之後，就發願繼續走下去，因此初發心容易，但有長遠的持續心是難的。這並不只是學佛，做其它事也是一樣，即是一般人說的恆心與毅力，很多人欠缺了，做事成功的機會就會少了。

在我接觸學佛的人之中，很多人說佛法真的很好，可是現在沒有空，因為事業很忙，退休之後一定會好好去學的。結果很多人退休之後又安排很多事情要做，有時反而更忙，更何況「莫待老來方學道，孤墳也有少年人」，怎麼知道一定可以活到退休呢？

假如說現在要照顧子女沒空，當他們長大又會煩惱讀書、找工作、還有結婚，接著又煩惱他們生兒育女，總之就是沒完沒了。世間無常，任何事都會發生，因此不用想得太長遠，把握當下才重要，每個當下



做得好下一刻自然會好，這是因果理論，現在種善因，以後就得善果，所以要等自己沒那麼忙時才抽空學佛是完全不合理的，學佛就是種下善因，之後的自己和家庭才會得到善果。


重點還要老實修行，有些禪修的人喜歡引用禪宗語錄中，師父與弟子之間的禪機對話，然後像背書一樣在彼此語言上玩機鋒來往，然後就以此為滿足。禪宗的語錄是記載當時電光火石間的即時反應，並不是用腦袋去想的，但這些人依樣畫葫蘆的把它當成是自己的東西，這對修行不但無助反而有害。

## 享受減法的修行過程

修行時要重視過程而不要執著結果。

有一個參觀大嶼山天壇大佛的比喻是這樣的：大佛前面有 250 級樓梯，ABC 三人在下面看著天壇大佛，有人介紹說這個青銅大佛的佛相非常莊嚴，而經過二十多年的歲月洗禮，青銅的質感變化非常漂亮，而且上面 360 度的景色也很開闊，於是鼓勵三人上去欣賞。

A 覺得自己整日腰酸骨痛又有骨刺，外加椎間盤突出還有膝蓋痛，心想一定爬不上去，抬頭望望馬上就放棄了。



B 覺得要挑戰到底，便一鼓作氣往上跑，但因為平常沒訓練，往上廿多級就開始喘氣，但他堅持要盡快走完，於是努力拼命趕路，沿途非常辛苦，就算他上到第 249 級也不會開心，因為還欠一級才算成功。

C 知道平常沒訓練會很累，但仍會嘗試，他踏上第一級就很開心了，因為距離成功近了一步，接著每走一級都感覺很高興，累了也會休息一下才繼續，過程雖然會累但卻愉悅。

因為 ABC 都是與媽媽一齊到昂坪，但媽媽們去了吃豆腐花，ABC 三人就自行前往大佛。B 與 C 同樣走到第 240 級時接到媽媽打來的電話，B 的媽媽要他立刻下山因為要趕著回去，B 眼看成功在望也不能繼續，但因母命難違，就滿腔憤怒的轉身跑下來。

C 由於每一步都清清楚楚，上到第 240 級時已經能欣賞到大佛了，青銅的佛相果然莊嚴，質感也很漂亮，接到媽媽電話之後，他掛線轉身一看，360 度景色果然與下面完全不同，所以非常開心的下來了。

這 ABC 其實不是三種人，可能是你做不同事情時會有的三種心態。學佛的過程應該用 C 的心態，即是努力投入過程，每跨出一步就接近成功一步，不會執著何時才到。




唐朝有一位非常有名的大珠慧海禪師，很多學僧都翻山越嶺長途跋涉到他的道場請法，因為路途遙遠得來不易，那時候的人都很珍惜學法的機會。有一次一位年輕的學僧請教當時已經老年的大珠禪師道：「您還需要繼續用功修行嗎？」禪師回覆當然還要繼續，方法就是「飢來吃飯睏來眠」，累的時候睡覺，餓的時候吃飯。這位學僧當場很失望，這不是連三歲小孩到八十歲老翁都會做的事嗎？禪師就回覆他說：「問題是你們吃飯時就百種需索，睡覺時就千般計較。」這個方法吃飯時就只是吃飯，睡覺時就只是睡覺，用心而不需用腦。

學佛是一種減法的修行，要盡量把自己的心簡化，因為世間習慣追求的都是加法，就像知識要不斷增加，不懂就要繼續吸收，這本來是沒問題的，但我們的習氣往往在過程中增添欲望，因此煩惱不會因為知識的增加而減少。

禪宗的教法是減法也是瀉藥，一路減少和瀉掉的，是各種妨礙我們修行的欲望與煩惱。

## 懺悔的重要

自我執着很重的人，會把一切問題的責任都推卸給別人和社會，不肯承擔責任，假如不懂得知錯、認錯，學佛便很困難。知道自己犯錯之



後就要懺悔，但不用後悔。「懺悔」是承認自己的錯誤，清楚導致犯錯的原因，然後發願從此不要再犯，是積極的心態；「後悔」往往會加上自責，很容易增長負面情緒，會令人變得消極。

不少傳統佛教徒都很喜歡參加拜懺，以為經常捐錢和參加法會，便得到佛菩薩加持保佑，可以消除業障，但卻只是機械化地人拜我拜，這種心態等於是把懺悔的責任交給佛菩薩，對自己的幫助當然不大。《梁皇寶懺》、《水懺》等懺本的內容都寫得非常好，拜懺過程中如理思維，向內看自己也有同樣的過失，出於自心的真誠才會有意義。

晚課時唸誦的《懺悔文》說：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪嗔痴；從身語意之所生，今對佛前盡懺悔。」我們懺悔的不只是這一生，還有多生多世因為貪嗔痴而犯過的錯。這裡「佛前」的意思不一定是在佛像之前，哪裡沒有佛呢？因此懺悔不一定在參加法會時才做，而是隨時隨地都可以。

## 發出離心

佛陀說過眾生皆有如來智慧德相，因為顛倒妄想執著而不能證得，但要改變這些多生累劫而來的習氣卻是不容易做到的。不管念佛、打坐或者甚麼方法也好，修行的目的都是希望離苦得樂徹底解脫，所以就



要發出離心、慈悲心與菩提心。

出離心就是要知道世間一切都是虛幻不實的，不論名也好、利也好、愛也好，沒有一樣是永恆不變的，清楚以後就不再執著，不再貪戀，才有機會成佛解脫。

上一章講淨土「乃至十念」就可以往生西方，若在十念之間還在想著捨不得所愛的，心就已經亂了，因此不論世間上一切好的或不好的貪戀都要放下，有出離心才能好好修行。

我在帶領茶禪到最後結束前，都會讓大家品一杯水，如果剛才不大喜歡那杯茶的味道，就用這杯水將不喜歡的味道沖走，但如果很喜歡茶的味道也同樣要沖走，體會好或不好也不執著。品一杯水和品一杯茶是沒有分別的，都值得用心品嚐，世間一切無論好壞也要放下。

何謂放下？就像把杯子放在桌上手還是握著，心裡以為這就是放下了，其實還在執著。很多時誤以為已經放下，其實只是逃避面對問題，或是選擇遺忘而已，想通了的放下就像昨夜做過的一場夢，夢醒之後可以毫不在意的不再記掛。不要做一個滿口說已經放下的學佛人，但行為上卻沒甚麼改變，那只是自我催眠的假放下而已。



## 發慈悲心

慈悲心是甚麼？慈是予眾生樂，即是使別人開心，悲是拔眾生苦，即是讓別人不再受苦，也就是讓人離苦得樂。我們生而為人不能只為自己，行菩薩道就是在學諸佛菩薩做的事，在修行過程中也希望與眾生一齊解脫。

有慈悲也要有智慧，慈悲與智慧就像鳥的兩支翅膀，兩邊平衡才能完美地飛行。慈悲是有理智的感情，智慧是善巧的處理問題，要學習以無我的心為出發點，才能客觀與公正地幫助他人和處理事情，讓慈悲與智慧一同運作。

## 發菩提心

省庵大師在《勸發菩提心文》中寫道：「嘗聞入道要門，發心為首；修行急務，立願居先。願立，則眾生可度；心發，則佛道堪成。苟不發廣大心，立堅固願；則縱經塵劫，依然還在輪迴；雖有修行，總是徒勞辛苦。」

這段文字是說，要入佛道第一件事是發心，修行最重要的就是先要立願，只要立了願發了心以後，才有可能成就佛道去度眾生，否則就算經



歷幾萬年的時間，都依然在六道輪迴，就算有修行，也只是白忙一場。


有些學佛人認為多做些好事，就可以修人間福報累積往生淨土的資糧，其他修行就不管了。省庵大師有位朋友就是很發心修橋補路，忙著做善事而沒空修行念佛，所以大師就寫了一封信苦口婆心的告訴他，做那麼多善事雖然很好，但只做善事而不修行的話，得到解脫的機會是很小的。看完《勸發菩提心文》之後我便訂立了方向，要發願和發菩提心，隨著省庵大師的勸告而修行。

## 修行的方法很多，目的僅有一個

要怎樣修行呢？假設我要從元朗去荃灣，可以乘坐地鐵、計程車、巴士等，就像修行可採用的方法很多，最終目的都是要離苦得樂，成就佛道。

之前說過禪宗三祖僧燦最怕我們一直在揀擇，只站著不動在想：究竟坐地鐵還是巴士好呢？如果挑三揀四沒有一種方法滿意就會永遠留在元朗，那又如何去到荃灣？

因此禪修、誦經、禮佛、持咒等修行方法都可以用，最重要的就是一心不亂。別像剛剛舉例 ABC 三人中的 A 那樣，覺得不可能立刻就放



棄了，也不要像 B 那樣太拼命不懂放鬆。有人不敢學禪修因為怕會走火入魔，這其實是想多了，因為走火入魔的人可能是 24 小時拼盡全力的，所以一般人絕對不用擔心。

也有些人覺得自己是下下根器，哪有機會成功？佛陀時代最笨的周利槃陀伽甚麼都學不會，結果佛陀就只叫他掃地，他就只是專心的做好一件事，沒有其它想法，最後也能證到阿羅漢果。所謂「一燈能除千年暗，一智能滅萬年愚」，就算一個山洞一千年都沒被光照射過，但只要有一燈點亮，不管暗了多久都能瞬間光明；不論以前再笨，一旦開悟以後就能貫通智慧，所以一定要有信心和願力去做。

這一章再用《佛說阿彌陀經》來做總結：「舍利弗，若有人已發願，今發願，當發願，欲生阿彌陀佛國者。是諸人等，皆得不退轉於阿耨多羅三藐三菩提。於彼國土，若已生，若今生，若當生。是故舍利弗，諸善男子，善女人，若有信者，應當發願，生彼國土。」

發願非常重要，有人已經發願，現在發願，將來發願想投生到阿彌陀佛國土的，都可以不退成佛的種子，包括在這國土內，可能已經到達，現在到達，或者將會到達的。又說所有善男子善女人，如果已經相信的話，接下來就應當發願要到這國土。從這段經文就能得知，「發願」在學佛路上是多麼重要的，讓我們一齊發願來成就今後的佛道。



## 學佛小故事 智慧的行動

一位希望在天黑前趕路回寺院的老和尚遇到大雷雨無法前行，好不容易找到一處宅院而上前敲門，請求對方讓他借住一夜好避雨，但應門的僕人冷冷的說：「我家主人向來與佛道無緣。」而拒絕了他，老僧又問：「那借您的屋簷下暫歇一晚可以嗎？」僕人請示之後，主人仍然不答應，老僧請問這家主人的姓名之後，便冒著大雨趕夜路回到寺裡。

三年後，這家宅院主人要為生病的老母親祈福，於是找到離家最近的一間寺院，一進大殿就意外看見自己名字寫在祈福牌位上，於是向一位小和尚打聽原因。小和尚說，這是住持三年前寫的，有天晚上他淋著大雨回來，說有位施主和他缺乏善緣，因此寫了這個祈福牌位天天誦經迴向給他，希望能夠結一個善緣。這位主人聽了之後慚愧萬分，之後努力學佛並且發心護持寺院。

故事中的老和尚沒有因為被拒絕而懷怨在心，反而轉化成對主人的慈悲心，為他誦經祈福就是智慧的行動，因此最後得到一個圓滿的結果。





生活之中每一件事，  
全心全意盡力去做。





# 用願心在修行路上前進

演員 周家怡

以前的我以為信佛就是入廟拜神，上香然後開始求健康、求名、求利、甚至求姻緣…最終還是單身，哈哈！直到 2019 年和幾位朋友參觀慈山寺，有緣由衍偉法師為我們作導賞，介紹寺裏的建築、佛像、菩薩、兩棵外表不一樣但同一品種的樹、到供枱上的物品擺設，原來一切設計都有其原因，都在提醒我們如何看待事情，如何生活！

這次參觀，令我對佛法有了新的看法，開始產生興趣。我下載了了一法師解說地藏菩薩本願經的 app，覺得很好聽。有一次再到慈山寺時，在地藏菩薩像前許了一個願，願菩薩開我智慧。許這個願可能是因為看佛經和佛陀的教導時，十分敬佩那份無比的智慧吧！

從那一刻開始，我誦經、聽經、打坐、吃素、慢慢培養觀察自己的起心動念；原來情緒是由自身燃起，也由自身熄滅，這個領悟令我感到很自在，因為一切都與人無尤，一切都源於內在！





當我每天這樣修行，發現心靈比以往平靜，對別人少了指責，思想也比以前清晰，對事物會看通一點；看通一點，執着就少一點；執着少一點，煩惱又少一點；煩惱少一點，開心便多一點點！

當然習性還在，有時會比較精進，有時又比較怠慢。懶惰時會再發願，願能精進切實練習，把佛法用在生活裡！兩年來這些願帶着我用心修行，感恩遇到的所有善知識，讓我認識到真正的佛法，亦很感謝常霖法師不時給我鼓勵，令接觸佛法差不多兩年的我仍能把佛留在眼前，沒到西天去！





行

# 行

## 「行」— 由自己親證，不要想像

學佛可以讓心安定，能感受當下，不背負過往與擔憂未來，這樣就可以享受做事的過程，讓心保持安寧，身體感到放鬆，達致身心平衡的狀態，並且能夠將之運用在生活與生命上面，有了這種初步的體會，就已經踏上了「行」的道路。

「行」的重要在於嘗試，在試的過程中得到實際的經驗和體會。如果只是照背佛經或祖師大德的句子，那全是別人的東西，對自己的提升很有限，但是當我們把佛法消化和實證過後，這些經驗感受會在之後的修行路中不容易再被其他事物影響，這就屬於自己的了，這個體會也不是語言文字的形容可以代替。

就像告訴蝌蚪陸地上有動植物的存在，牠以後會變成有手有腳的青蛙，不管怎麼形容蝌蚪還是聽不明白的，直到有一天真的生出手腳又從水中跳上岸之後，牠就會說：「哦！原來是這樣。」

佛陀曾經撿起地上的一把葉子問他的弟子說：「你們覺得我手裡的葉子多，還是樹林裡的葉子多？」弟子回答當然是樹林裡的葉子多。佛陀便說：「這就對了，我所悟到而說出來的法，就像我手裡的這把葉子，都是有助於解脫的法，而那些在樹林裡的葉子則是對修行並無助益，沒有說出來的法。」

由此可知，佛陀只挑選對眾生有實際助益的法而宣說，至於離苦得樂之後可以看見佛陀沒說的那片森林，是否值得我們嚮往呢？因此和修證無關的事情都不需要詳細的描述深究，否則只會讓人做太多無謂的想像，反而模糊修行的重點，因此學佛修行就是要按部就班腳踏實地，不投機取巧找捷徑。

## 六度波羅蜜

波羅蜜由梵文翻譯過來，意思是到彼岸，我們在六道輪迴，就像在此岸，而脫離輪迴就是到了彼岸。六度波羅蜜是六種菩薩修行的特質，用來對治我們大部分性格上的問題。

佛陀講經四十九年，三藏十二部裡提到的修行法門非常多，這裡我選了六度波羅蜜：布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。選擇這些方法都是我正在練習的，當然不等於已經完全掌握得到。



## 1. 布施——對治慳貪

人道眾生有個共同特質，就是想要擁有很多東西，這種貪婪的性格會妨礙我們開啟本自具足的智慧。因此布施就是在學習捨，除了學習減少物欲之外，還要不執著這些東西是屬於我的，是可以分享的，例如捐錢做善事就是財布施，另外還有法布施和無畏布施。

法布施是向別人分享自己體驗過而有得益的佛法，就算早上出門見到不認識的人點頭微笑，也是法布施的一種。無畏施是做一些事令對方不再害怕和擔心，其實在日常生活中隨處都有可能做得到。

例如有則新聞報導，疫情高峰期間有個人在街上掉了口罩，但他沒準備另一個而很慌張害怕，當時有路人見到立刻送他一個新口罩，這也是無畏施。

菩薩布施的重點是付出而不求回報，如果你看了這段文字後，明早進電梯時跟鄰居道早安，對方不睬你就起了嗔心，所謂「一念嗔心起，百萬障門開」，這樣就不如不做了。

布施不是看表面上做還是不做，背後心態如何才是最重要的。

有一個事業成功的外國人，曾經分享自己在讀大學時很自卑和自閉，

覺得全世界的人都對他不好，當時萬念俱灰走向校園最高的建築物，打算跳樓自殺，途中遇到一位不認識的女同學對他點頭微笑問好，這個溫暖的微笑讓他打消了自殺的念頭，發現原來人間也有美好的事。當時那個陌生人友善的微笑，竟然挽救了一條生命，布施就是這麼簡單。之後這位同學就不再自尋短見，積極用心努力，日後事業也很成功。

因此布施的正確心態就是自然、自發地付出，包括做義工也是，義工之間彼此不問回報地成就一件事，就能形成共修的力量。不過在向別人布施之餘，可否先為自己布施一點時間，來好好修行呢？

## 2. 持戒 —— 對治惡業

之前講過我們要隨願而非隨緣，因為隨緣比較容易遇到惡緣，惡緣結得多就會出現惡果，尤其在臨終一刻接近惡緣的話，就有很大機會投生到地獄、餓鬼、畜生三惡道。

佛陀教我們以戒為師，戒律是用來保護我們的，不是限制和束縛，所以佛教徒要受三皈五戒，三皈是皈依佛法僧，五戒是戒殺盜淫妄酒，另外還有菩薩戒，分別說明如下：

禪修並無既定方法，  
任何方法都是方法。









## 五戒 —

**殺戒：**當心存不殺的時候，慈悲心是會增強的。比如說被蚊叮，多數人見到蚊子就會打，一旦受了不殺戒見到蚊子時不打它，才會換位設想牠只是要生存才叮你，並不是有意害你或恨你，這樣想時慈悲心就會長養出來了。

一般人見到餐桌上的肉只是一件食物，不是一條生命，當理解那是要殺死一條生命才可食用，慈悲心起便不會想吃了，吃素之後人會變得更加柔軟善良，能夠增長內心的安定力量。

**盜戒：**這不只是盜賊打劫和偷竊，例如順手把公司的公用文具在非允許的狀況下帶回家私用，以及侵犯版權抄襲別人的創作等等都是。人在偷盜時心會慌張不安，連串問題煩惱就會生起，因此不要有竊據不屬於自己東西的心，生命才能踏實，心安而後才能定。

**邪淫戒：**這是不應有正常關係以外的性行為，很多由此引致婚姻破碎而延伸的家庭悲劇，嚴重破壞家人的心理健康。如果受了戒又遇到可能令自己心動的對象時，便可提早自我警醒，避免踏入錯誤的起點，才能維護家庭的幸福。

**妄語戒：**包括不罵人、不道人是非、不說謊。受了戒不再罵人不等

於要忍氣吞聲，而是學習在生氣時用轉念的方法處理。中文有句話說「百忍不如一恕」，其實就是轉念。忍字頭上有把刀所以是辛苦的壓抑，而恕卻是如心，唯有寬容、原諒才能讓心自如，度量廣大而心平靜的人是快樂的。

很多人認為現代傳媒曝光別人的私隱是無良缺德，但有些人明明知道還要買來看，理由是如果不看就沒有話題和朋友聊天。如果和朋友的關係要靠這些八卦話題來維繫，還算是真朋友嗎？其實講人是非時內在的動機都是不好的，是用外緣灌溉內心惡的種子，會增加結惡果的機會。

不說謊的人內心會平靜安樂，說謊後怕被識破會非常不安，說一個謊言要用十個謊言掩飾，問題便會越來越大，所以還是不要說謊比較實在。

**酒戒：**很多人認為酒是素的，但問題是酒能亂性，飲後會令人神智不清，也許平時都能良好的受持五戒，卻可能因為一次酒後就全部觸犯了。酒戒本身不只是飲酒，在佛陀的年代只有酒可以亂性，但現在一切毒品、迷幻藥、大麻等令人本性大亂的均屬於酒戒，還要包括現代社會眼看和耳聽而對心性有害的資訊。



以上簡單介紹了五戒，是一個盡形壽的戒法，意思是這期生命裡都有這個戒體，這期生命完結後戒體也隨之完結。如果受持五戒清淨，下世可以保證再得人身，到時便可以繼續修行，向成佛的路前進。

有人覺得守好五戒雖然不用擔心會下三惡道，但阿修羅道和天人道好像也不錯吧？不過生在天道享福都來不及，又怎覺得有修行的需要？阿修羅和天人的福報一樣大，但是還有爭鬥心所以更難修行，因此希望再得人身繼續修行，是學佛的一個重點。若不敢肯定自己臨終是否能往生西方淨土，便更應該嚴守五戒。

有些人怕自己做不到而不肯受五戒，其實正因為做不到才要受持，受戒之後每當遇到問題，會對自己有個提醒，就算修行功夫未夠，忍不住犯了戒，起碼還會懺悔以後不要再犯。另一種不肯受戒的想法是，一旦做了不好的事，因為沒受戒便不算犯戒了。試想想在殺人後被拘捕時，可否告訴警察說不知道殺人有罪，便可以不了了之呢？就算沒受戒而做錯事，仍然是有果報的。

### 菩薩戒 —

剛才說五戒只是這期生命的，而菩薩戒就是受了之後永世都在戒體中，好處是下一生再次修行的機會也大很多。有些人為了追求虛榮感覺，認為那件戒衣很漂亮，在法會又可以排在前面，好像比別人高級，

這種為了外相而受戒，對自己的修行是沒有好處的。

五戒和菩薩戒最大的分別在於，五戒是想做某些事但知道受了戒所以不做，這樣是沒有犯戒的，但菩薩戒在想的那一刻就已經犯了，那豈不是會時常犯戒？是的，時常犯戒便時常懺悔，正是隨時檢視自己身心的好練習。

有句話說無欲不生娑婆，在這娑婆世界得生為人就會有欲念，否則就已經脫離輪迴了。有不好的念頭出現是正常的，重點是覺察到它出現就停止，不要再想下去，如果做到連一絲壞念頭都不升起，身心就能保持在一個適合修行的清淨氛圍。

### 3. 忍辱 —— 對治嗔恚（發脾氣）

大家有沒有聽過火燒功德林？比喻就算之前累積了像森林一樣大的功德，只要一念嗔心起，就像放火燒了自己的功德林那樣，不論之前的修行有多好，一旦發怒所有修行功夫就全部不見了，因此就要修忍辱。

不要看到忍辱兩字就覺得「士可殺不可辱」，怎麼可以受侮辱呢？忍辱可以理解為忍耐，現代人大部份都很急燥，例如開車時遇到轉綠燈時前車沒有馬上開動，後面的車就會響號了，提醒對方的響號是輕輕



很小聲地按，罵對方的響號則是長時間很用力按，這方面我以前很有經驗。當然，修行之後就不再是這樣了。

有一次我獨自乘地鐵時，在座位上閉目靜坐，忽然有個人在我旁邊坐下就開始說，打麻將賭馬的人不要過來，有個光頭佬在這裡，這些人拋妻棄子很自私之類的話，不斷謾罵。

我的方法是維持打坐的狀態，然後默念佛號，這個人心裡對出家人可能有誤解而生起負能量。如果只念佛號可能是逃避現狀，但我是將佛號迴向給他，科學化一點來說，當不起嗔心而又念佛迴向時，就是慈悲心出來了，心會保持平靜，然後會有正能量散發出來，他未必明顯感覺得到，但是越罵越沒趣便會閉嘴，沒多久他就下了車。除了忍辱之外，我同時修行布施，希望讓他的心也能獲得安定。

#### 4. 精進 —— 對治懈怠（懶惰）

關於「懶」有一句形容詞叫「蛇王」，因為蛇冬眠時什麼都不做，大家就將蛇王來形容人懶惰。懈怠也會比較容易落入畜生道，所以要用精進的態度對治，精進就是以正念持續不斷努力的意思。

又回到大嶼山大佛的例子，例子中的 B 就是落在二端的假精進，其實精進著重的是過程而不在結果，方法是「寧可短不可斷」，意思是寧

願短時間也要每天持續不斷地練習，因為斷了就會升起懈怠心，結果很容易就不再做了。

我見過不少參加精進禪七的禪眾，一進來個個拼了命，打坐時身體僵硬，眉頭深鎖，這些人以為這樣就是用功精進。精進是持續不斷的把心維持在正念上，而不是一小段時間用力緊迫，其他時間就很懶散。在禪期中只需要經常把身心保持放鬆和平衡，休息時也不放逸，即是吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，這才是精進。

### 5. 禪定 —— 對治散亂

當意志不集中，心又很亂時，會讓本自具足的智慧無法開展。禪定並非要盤好腿四平八穩打坐幾個小時，禪定是指隨時隨地清楚並安住當下的念頭，不會胡思亂想過去未來，外在任何人事物都不會影響自己的心，而不只是在打坐時那種入定。

見過不少人參禪打坐十多年，在禪堂裡面好棒，又雙盤又坐得定又不打瞌睡，但平時生活中又發怒又罵人又愛講是非，便知道他們修行有問題，將修行與生活打成兩截。

歷代禪宗的語錄或公案記載，沒有一位祖師是在打坐中開悟的，打坐僅是練習的過程而已。有的人聽到石頭打到竹子聲音就開悟，也有在



過橋時望見自己的倒影而開悟，也有路過市場聽到豬肉攤上有人說要一斤上好精肉，肉販將刀狠狠擱在砧板上說哪一塊不是精肉？那一刻也開悟了。

近代的虛雲老和尚在高旻寺參禪時，一次拿碗的手被熱茶燙到，手一鬆碗掉在地上碎了就開悟了，就算你買一千個碗回來拿熱茶燙自己的手再打碎碗，保證也不會開悟，因為他已是累積了長時間的禪修訓練和儲備自己的身心狀態。精進就像是不斷吹漲的氣球，不是要拼命吹到青筋爆發，而是學習持續地綿延不絕，感到不夠氣也可以稍作休息，再繼續下一個綿延不絕。

一般人修行是怎樣的呢？大力地吹一輪便停下來，氣球就慢慢漏到沒氣，然後又再吹一下，漲了一些跟著又沒氣了，這種就不是精進，精進是持續不斷地吹。祖師們為何一下就開悟呢？因為氣球已經吹到很漲，開悟那刻就像有支針扎破氣球，而我們的氣球根本都在漏氣，拿針扎它都不會爆，只會更加漏氣而已。

## 6. 般若 —— 對治愚癡

一般人認定一切東西都是實有的，例如拼命賺錢是相信將來會生活美滿，但很多人用不開心的方法想達成開心的結果，已經是本末倒置了。



有個實例在朋友身上發生，他結婚生子後拼命賺錢，忙到孩子要求陪伴玩耍也沒時間，缺席了孩子的童年，結果賺到錢之後孩子和他完全沒感情，便抱怨前半生這麼辛苦為了他們，現在居然不理不睬，這就是愚癡，修般若就是令人不再愚癡。

為何不直接講智慧而用般若呢？因為很多人認為智慧是指聰明。我自己遇見過聰明的人未必有智慧，但有智慧的人一定聰明，聰明和智慧的分別在於遇到困難的時候，聰明的人會盡量避開，有智慧的人會面對、接受、處理、放下。有些太聰明的人學佛是有困難的，因為什麼都去分析比較，聰明的人想得太多而心亂，智慧就很難顯現。

只要把覺察的功夫應用在日常生活裡，實行前面所講的布施、持戒、忍辱、精進之中，慢慢產生禪定，本有的般若便可以顯現。般若不是往外追求得來的，佛陀說眾生皆具如來智慧德相，所以每個人的般若都是本自具足，只不過被顛倒妄想、執著計較遮蓋了，修行就能讓它漸漸顯現出來。



# 走入正信的佛法

演員、臨床催眠治療師 朱慧敏

對於一位理科生、政治新聞系畢業、於天主教學校長大的我，幾年前開始學習正信佛法，再依從佛門傳統禮儀皈依成為佛教徒，此舉讓我自己都感到驚訝，但一切來得自然，因緣和合。

小時候，誤以為燒香拜神借庫等於佛教，故覺得迷信、不科學，非常抗拒。到初中時，我從劇集「西遊記」中認識「心經」，亦是唐三藏對付悟空頑皮的方法，當時我看到這一幕只覺得很有趣，卻不知道原來唐三藏是真有其人，更不了解「取西經」就是到印度天竺取經書回中國，並翻譯成中文。

我 28 歲時正式學習心經。當時因工作壓力常致失眠、情緒低落，於是在網上搜尋能幫助入睡的歌曲，一首「心經～梵音」出現眼前。即使聽不懂梵音，但那旋律和音韻，讓我有一種莫名的感動。我默默地流淚，從歌曲中安然平靜的睡著了。




自從那次的經歷，我開始對佛法感到好奇。在朋友介紹下，我看了科學家潘宗光教授，從科學及生活角度解釋佛法的兩本書「佛法與人生」、「心經與生活智慧」，讓我對正信佛法了解更深。

我現在會安排時間出席法會、參加禪修班，每天做靜心呼吸練習，讓心靈洗滌，以增加知識、提升智慧。

佛法是人生哲學、生活智慧、而且非常科學。在我而言，學習佛法是一件很有趣，好好玩的事。星雲大師的「三好四給」論、聖嚴大師的「四它」論等，在日常生活中都能時刻應用。

透過此篇分享，希望為您帶來一點啟發，從另一個角度認識正信佛法。



智慧不必解決困難，  
接受困難也是智慧。





## 修行的基本—融入生活持續練習

跟歌手梁詠琪聊天時，她說最近非常喜歡繡花，在繡花的一個小時裡，心放在一針一線之間，過程中享受了當下的投入和全然的平靜。另一位香港女子劍擊運動員江旻憻，在 2019 年底獲世界排名第一，劍擊技術已經非常純熟，我提議她比賽時不要只是用眼睛去看，可以嘗試用心感受跟對手的距離，出劍時用感覺決定如何進攻，很高興她的教練也贊成這種練習方式。

生活中隨時隨地遇到需要等待的時刻，都是禪修的機會，例如等車、等電梯時就可以做立禪，即使只有幾秒鐘也可以練習讓心念回到當下，感受肢體的平衡放鬆和呼吸的進出。

不要小看每日短短的時間，正如明就仁波切提倡的 short Time, many Time，在生活中短時間多次數的練習，就會累積很大的功夫，不過要有每天一早一晚，寧可短不可斷的禪坐練習，才能夠在日常生活裡，隨時隨地不用多想就能記得自己在修行的路上。

## 學佛要避免表面功夫

禮佛也是一種修行方法，我們不是崇拜偶像，禮敬的是其象徵的意義，尊敬佛菩薩的精神和教導，佛是無處不在的，就算沒有佛像仍然可以禮心中的佛。

看過有人非常在意禮佛的每個動作，忽略了禮佛時應該是感恩諸佛菩薩的慈悲智慧，因為心是柔軟的，所以動作也自然會莊嚴。過程中要清楚覺察，例如合掌時感覺自己的心回到中心，不再胡思亂想，彎身向下是一種謙卑慚愧和無限感恩，過程中清楚感覺全身肌肉的鬆緊變化，覺察呼吸自然暢順，身體平衡放鬆，這才是真的禮佛。

另一種修行方法是念佛。有些人念佛很在意用計數器計算次數，這樣子得到的只是數字而不是修行的功德，師父要你念十萬聲阿彌陀佛，為了趕快達到這個數字，有空時便多按兩下，演變成一種交易，完全不是學佛的態度。

學佛著重在心態，念佛時口唸出聲和心裡默念是一樣的，重點在於是否完全把心放在佛號上面。有些人需要唸出聲用耳朵聽來幫助專注，或是用觀想佛相的莊嚴來專心一意都可以，千萬不要認為唸「阿彌陀佛」四個字快些，「南無阿彌陀佛」多了兩個字就變慢，這不是在追



業績，要在過程中讓心安定下來，清清楚楚雜念不生。

持咒也是一樣，純粹唸或者唱誦都一樣，也不要以為持《楞嚴咒》比《六字大明咒》更勁，或是能背下來多厲害，這都是本末倒置了。

誦經、抄經、拜經也是一樣，誦經時要句句清楚不要貪快，跟大眾一起誦時不要想在眾人中顯露自己聲音洪亮，過程中氣息不足或是漏念了都不用補回，只要跟隨大眾的節奏便好了。

抄經時只要一點一劃一撇清清楚楚，拜經則是打開抄經紙，每寫一個字就放下筆拜一次，起來再寫下一個字又拜一次，目的是在動中靜心，而不在趕快拜完抄完。閉關獨修時我曾經每天拜一部《心經》，二百六十個字大約三個小時完成，過程裡又抄經又禮佛，心思清清楚楚，過程和禪坐的效果一樣。如果那三個小時全部用來打坐，可能腳會又累又麻痺很辛苦，所以練習拜經也是一種平衡，可以動中修禪。



## 點亮心燈

人一出生在這世上，便要不斷前進，看不清方向時，只好跟著大隊走。每個人腳下的路都有差別，根據不同的因緣而有順有逆，有人生下來就一帆風順，也有人荊棘滿途。

有人偶然看到一些文章、書籍、或者聽到大德說話後有所啟發，就像有一根火柴把他的心燈點亮，因而隱約看到前路，找到人生方向。有人看到前路難行，感到害怕而把燈弄熄，跟回大隊；有人遇上風吹雨打，不小心把燈弄熄，頓時又失去方向；也有人故意對別人潑冷水，弄熄別人的燈。因此這心燈需要不斷維護、加油，方法就是在生活中落實修行，才能持續發光發亮。

除了維護自己的燈，最好還要點亮他人的燈，這樣做不只自己的燈沒有減弱，還會互相增強；萬一有人的燈不小心熄了，也可以互相幫忙點亮，例如一起參加禪坐、念佛等等，都是共修的力量。

這盞點亮的心燈，不單只是往外照亮前路，最重要的還要向內觀照，最終看清自己的本性時，燈也沒有存在的必要了。



## 寧可短不可斷

有些人每年去打禪七但平時不練習，等於一年洗一次牙但平時不刷牙，這樣的牙齒當然不會健康。相比之下每天刷牙都比一年只洗一次牙好，寧可短不可斷就是這個意思，當然最好是天天早晚刷牙外加每年洗牙一兩次會更理想。

鼓勵大家一早一晚練習是重要的，修行的重點是「寧可短、不可斷，多用心、少用腦」，用腦時有很多分別計較而沒有活在當下，用心就是感受當下的全部感覺。正如上一章講大珠慧海禪師的修行方法，暎的時候就睡覺，餓的時候就吃飯，睡覺時是專心睡覺不想其他事情，吃飯時就感受每口飯菜的味道，將吃飯睡覺都變成修行，進步自然會快。

這本書說的都只是理論而已，縱使閱讀之後非常明白，假如不落實修行，對自己其實也沒有幫助，最多只像燃點一根火柴，點亮心燈而已，跟著下來能否不斷維護、加油，還是要靠自己的。

## 學佛小故事 印傭機會大

在台灣有個由一位法師主持的電視節目，以比較輕鬆的形式跟觀眾開示佛法，也會邀請名人嘉賓分享，節目最後環節是讓觀眾打電話進來問問題。

一次有一位觀眾打來問說：「法師，我請了一個會講中文的印傭，要求她每天工作完後唸一千聲佛號迴向給我，請問我往生淨土的機會大嗎？」

法師笑著回答：「你就很難說，但是那位印傭的機會應該比你大。」

有些人利用金錢要求其他人、甚至直接請法師幫他們修行迴向，這種坐享其成的學佛心態，真的是太笑話了。




## 走入佛門

音樂人 / 歌手 倫永亮

佛法是很理性化的，在深入研究其歷史和義理之時，更加覺得可以作為自己附託的宗教。能夠在這一生內接觸到佛法，是一個很好很好的緣份。任何人給我開示，令我對佛法產生興趣和信賴，都是幫助我的菩薩。


數年前，從朋友的口中，以及從很多的佛學課程，給我解說一些關於佛教的知識，例如佛陀的生平、他的歷史、他的心路歷程，和最重要的就是佛陀究竟想要留給世人什麼。從此，便開啟了我的興趣去閱讀關於佛學的書本，參與很多佛學班，盡量去了解佛教的義理。最初上基礎班，雖然碰到一萬個不明白，以及那些很深奧的名相，但我沒有卻步。遇到不明白的，便去致電問師兄們，又或者詢問最高權威——辭典。偶然間也喜歡跟人談經論道，從中獲益不少。

真正的學佛，就應把每天在生活中發生的事情，用佛法的角度來處理。這一個世間，就如我們上課的一個大學堂，而在裏面遇到的



每一個人，看到的每一件事物，這些一點一滴，都是我們學習的對象。簡單的說，每一天接觸到的每一個人，每一件事，都會使我們產生喜怒哀樂，讓我們如理思維，這是一個很好的練習。

就讓我們輕輕打開佛門，去探索無邊無際的學海。



## 後語

常霖法師

人最大的問題，是受到來自先天和後天的思維方式限制，建構出對外世界的概念和知識，但無論擁有多少知識，仍然是用帶有虛妄性的思維來看世界，心念時刻都在過去或者未來之中，障礙著我們看到生命的實相。

學佛就是要開發自心的智慧，突破一切概念的限制及障礙，由體會自己的本心開始認識生命，練習時刻回到當下，一切如實，清楚了然。一般人用求知識的方法去學，沒有真正用心修行，就算表面上看來頭頭是道，但沒有真實體驗，多學而不消化，學到的還只是概念而已，根本不會有任何益處。

不少人都是自信不足，信念也不堅定，學佛都只是三分鐘熱度，而且倚賴心重，就算有大德肯教，他們也未必有耐性去學。學習時如果不肯用心的話，任何學到的道理都不能融入生命之中，得到的也只能夠是一些觀念，必須不斷體會、實踐和印證，對我們才有幫助。

佛法告訴我們，宇宙萬物都是緣起性空的，沒有任何一樣東西可以讓



我們執著，包括這本書中提過的阿彌陀佛西方淨土，也只是一個方便。《維摩經》說：「若菩薩欲得淨土，當淨其心，隨其心淨即佛土淨。」清淨國土不離本心，不用外求，問題不在世界的染淨，而在自心的迷悟。

大家熟識的《心經》只有二百六十個字，但其中「無」字佔了二十個。因為學佛修行就是要修「無所得」，即是修不要增加那些本來沒有的，而不是向外求多加一點、多得一點。

在真正體驗到自性之前，這些都只是理論而已，建議大家暫時不用想得太多，只要老實修行，到了一天你說：「噢，原來就是這樣！」的時候，便最清楚明白了。





不是要學增加知識，  
是要放下既有知見。

## 總結

- 相「信」自己有能力開啟本已具足的智慧
- 發「願」令所有眾生都離苦得樂
- 付諸「行」動學習諸佛菩薩行為

### 建立學佛的「信」心：

1. 皈依「佛、法、僧」三寶。
2. 正信是透過智慧、慈悲、定力所產生的信仰。
3. 正信乃以「諸惡莫作、眾善奉行、自淨其意、是諸佛教」為義。
4. 相信無常，萬事萬物都會經歷「成住壞空」。
5. 相信因果，一切改變應從因著手。
6. 以實踐增強「信」，不生惡念長養善根。
7. 共修力量較大。



### **開啟學佛的「願」力：**

1. 發善願是期許自己往正向的大目標走。
2. 隨願而非隨緣。
3. 老實修行，多用心、少用腦。
4. 重視過程不執著結果。
5. 減法修行，把自己的心簡化。
6. 懺悔而非後悔，真心承認錯誤，清楚犯錯原因不再重犯。
7. 發出離心、慈悲心及菩提心。
8. 只要一心不亂，禪修、誦經、禮佛、持咒任何方法皆可。
9. 專心做好一件事，不作他想。

### **邁出學佛的「行」動：**

1. 由自己親證不要想像。
2. 肯嘗試，在過程中得到實際體會和經驗。
3. 修行方法包括：布施、持戒、忍辱、精進、禪定及般若（智慧）。
4. 把修行融入生活持續練習，寧可短、不可斷。
5. 生活中任何等候的時刻都是禪修的機會。
6. 避免表面功夫，禮心中的佛或誦經抄經時清楚當下。
7. 點亮自己及別人的心燈。



停一停 心呼吸

LET OUR HEART BREATHE

都市人的情緒解藥

「心呼吸」是政府認可之慈善機構（慈善牌照號碼：91/17061），發起人是常霖法師和時任民政局副局長許曉暉，目標是向大眾推廣讓人心安的簡易方法。

只是在日常生活中每當想發脾氣、不開心、有壓力等情緒生起的時候，立刻停一停，然後用心感受當下的呼吸，不再胡思亂想，負面情緒便不會蔓延，冷靜下來後，對解決問題定有幫助。

團隊發起以微笑作標記及「停一停 心呼吸」為口號的全民運動，並邀請各界名人親身體驗和分享用心呼吸的好處，而且每月舉辦網上免費分享講座，提醒大家忙碌的生活中適時停下來，透過留心自己呼吸以減壓和舒緩情緒。



 停一停 心呼吸

 Pause\_Breathe

 停一停 心呼吸



[pausebreathe.org](http://pausebreathe.org)

溫暖人間

## 我們不能選擇時代， 卻可以選擇心情！

《溫暖人間》是一本喚醒身心靈的雜誌平台。  
在不安的時代，以佛法哲理，換個心情，淨化心靈，  
為都市人注入精神能量，打開人生新睇法。

### 便利店及各大報攤有售



7-11



Circle K



便利店

Vango

### 電子雜誌購買平台



Boka



24Reader



Pubu

### 關注我們



溫暖人間



buddhistcompassion



溫暖人間



## 《佛門輕叩》

編輯及攝影：常霖法師

執行編輯：王舒俞

美術設計：黃靜琴（溫暖人間）

出版：溫暖人間慈善基金有限公司

地址：香港九龍荔枝角青山道 489-491 號香港工業中心 C 座 904 室

電話：28341000

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：2021 年 5 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 & Buddhist Charity Work Shop Limited 2021

Published & printed in Hong Kong