

佛恩居士 編輯

走近佛教

佛教源遠流長，博大精深。

佛教傳入中國兩千多年，已與中國文化融為一體。

而我們卻對佛教一無所知，

甚至有著種種的誤解和偏見。

你知道佛教怎樣看待世界和人生嗎？

你知道世界上為什麼有這麼多人信仰佛教嗎？

你想知道自己的人生和未來嗎？

你想獲得人生真實的快樂和幸福嗎？

你並不一定信仰佛教，但卻不能不了解佛教！

好，就讓我們一起

——走近佛教吧！

前 言

在人心浮躁的現代社會，能夠捧讀一本介紹佛教的書，真正稀有難得，真正值得恭喜。

的確，物質世界充滿誘惑，讓人眼花繚亂，誰還有空關注玄虛的精神問題呢？處於這急功近利的時代，如果還談信仰、談精神追求，八成要被人恥笑。

兩千多年來，佛教伴隨著人類社會的發展，曲曲折折地流傳至今，似乎漸漸淡出人們的生活。一般人對佛教的認知來源，僅限於神話故事和道聽塗說。因此，大致的印象無非是：愚昧迷信，逃避現實。

儘管有諸多不利因素，佛教還是含蓄地展示著它海納百川的魅力：喜歡文學的人發現它有磅礴的文學經典，愛好哲學的人發現它有完備的哲學體

系，注重修養的人發現它提供了周詳的行為規範……。

事實上，佛教揭示了宇宙人生的實相，幫助我們認清什麼是愚癡、什麼是智慧，什麼是真實、什麼是虛妄。

佛最大的願望是拔除眾生的苦惱，給予眾生快樂，所以佛教為我們提供了快樂的源泉。

但我們的認知往往正好相反，比如說：「佛教提倡行善積德，這我還是贊成的，進一步了解一下或許有好處。但是，切莫過於投入，如果因為信佛而放棄人生的快樂，那就太不划算了……」

佛不會強行改變一個人，只要你願意，這種意見可以保留到你放棄它為止。

在深入學習的過程中，你會慢慢靜下心來，開始觀察自己的內心世界。你會發現：當初煩躁、刻薄、傲慢、憤世嫉俗的心越來越淡了，安穩、寬容、

謙卑、歡喜的心不知不覺生起來了。漸漸地，周圍的人和事也變得可敬可愛了。

這時，你會深切體會到佛的慈悲和偉大，此前對佛教的成見自然也冰消瓦解了。

當然，即使一個久聞佛法的人也未必毫無困擾，比如：置身紛紛擾擾的現代社會，求道之心瞬間即逝，貪欲之念暗潮洶湧，安逸的生活方式實在難以放捨，心地的清淨實在難以達成，惡行背後的苦果實在不敢想像。因果法則昭昭分明，輪迴之路兇險異常，修行證道遙遙無期——我還有希望嗎？

當你有緣拜讀淨土經典和善導大師的詮釋，終於體會到「佛恩浩蕩」的真正含義，你的精神世界無疑會提升到更高的層面。經典裏的語言已不僅僅是你的座右銘，而當下成為你的直接經驗，你深知：任何狀況都不能障礙佛的救度！佛的誓願因眾生的愚惡而發起，佛的慈悲因眾生的痛苦而存在。眾

生若是迴心向佛，則慈舟能濟，苦海得離。

「南無阿彌陀佛！我並非無藥可救！」

環顧四周，太多的人像我們當初一樣苦悶，困惑無從解答，痛苦無法擺脫，心靈不堪重負，茫茫然然，空度人生。

人身實在難得，佛法實在不可不聽聞！

感嘆之餘，我們將比較適合現代人的教法、章節編輯在一起，以便大家不花太多時間就能了解佛教，多一些對人生的思考，多一些對自我的反省，最終找到心靈的歸宿。

南無阿彌陀佛！

編者 謹序

二〇〇七·三·十二

目 錄

第一章 認識生命	一
一、生死與無常	二
二、死後的世界	六
三、面對死亡	一〇
第二章 人生實相	一六
一、孤獨的心靈	一八
二、脆弱的生命	二〇
三、後生一大事	二三
第三章 娑婆世界	二七
一、物質的氾濫	二八
二、精神的荒蕪	三二
三、諸受皆苦	三六
第四章 認識佛教	四〇
一、佛陀應世	四〇
二、一代時教	四四
三、三藏典籍	五〇
四、佛法傳播	五一
第五章 佛法概要	五五
一、三世因果	五五
1、業與業力	五六
2、業因果報	六一

3、三世因果	六四
4、業果可轉	六九
二、六道輪迴	七二
1、心識不滅	七二
2、善與惡	七六
3、六道輪迴	八〇
4、輪迴的證據	八三
5、地獄是必墮之處	八七
6、人身難得	九二
三、生死解脫	九五
1、四聖諦	九五
2、觀照無常	九八
3、生死解脫	一〇三

第六章 佛法實踐	一〇八
一、掃除成見	一〇八
1、學佛的目的	一〇八
2、學佛並非消極逃世	一一〇
3、任何人都可以找到適合自己的法門	一一一
二、破疑生信	一一三
三、好的開端	一一五
1、啟發自己	一一五
2、簡單儀軌	一一六
3、三皈	一一八
4、五戒	一二一
5、一門深入	一二三

四、選擇教法	一二四
1、時代因緣	一二六
2、聖道難證	一二九
3、淨土易往	一三三
第七章 淨土法門	一四〇
一、超世弘願	一四〇
二、依正莊嚴	一四六
三、名號意義	一五一
四、一者深信自是凡夫	一五七
五、二者深信乘願必生	一六一
六、彌陀大悲於苦者	一六五
七、安心念佛	一七一
八、時不我待	一七七
第八章 善待人生	一八〇
一、敦倫盡份	一八〇
二、苦樂隨緣	一八三
三、感念佛恩	一八六
第九章 終極關懷	一九〇
一、臨終關懷	一九〇
1、此生的結束	一九一
2、臨終關懷	一九三
3、助念	一九九
二、幫助亡者	二〇二
1、中陰身	二〇二
2、超薦	二〇九
後記	二一六

第一章 認識生命

人類一開始便陷入了智慧與愚昧矛盾衝突的困擾中。無限的未知領域，如同宇宙空間那隱藏著無窮奧秘的黑暗，緊緊包圍著人類，無論文明如何進步，人類總有解不完的宇宙之謎。

在所有的宇宙之謎中，最難解、最惱人、對個人和社會最急迫的，是關於人類自身之謎：

我是誰？人生的目的是什麼？安心立命之處何在？

人一死，是永滅，還是有來生後世？

如果人死後不再繼續某種「生活」，那麼，生前的善惡還有多少意義？

如果有生之前、死之後的世界，那麼，生從何來，死向何去？

……

一、生死與無常

對生死問題的解答，關係到每個人最切身、最根本的利益，因為我們從一生下來就註定要死亡，在死亡面前，世間的一切幸福和歡樂都成為虛飾。

當我們靜下心來關注這一事實的時候，我們的人生似乎陷入無底的黑暗之中。

我們在此世間一切的恐懼，都源自對死亡的恐懼。所有的人，無論他承認與否，都必然對此懷有直覺，從面對危險時的不安全感，到怕墓地、怕屍體的心理，每個人不難體察自己意識深處盤踞的對死亡的畏懼。

古今中外不少哲人都曾指出：

死亡恐懼是人類普遍存在的、永恆的、基本的焦慮。

為什麼我們會生活在死亡的恐懼中呢？因為我們的本能欲望是要活著，而死亡終將結束我們所熟悉的一切！死亡到來時，我們將被投入一無所

知的深淵裏。

也許還有更可怕的事情：

我們會不知道自己是誰！

平時，我們執著自己特殊的、獨立的身份：我的姓名、我的地位、我的生平、我的家人、我的朋友、我的工作、我的財產、我的知識、我的技能……把安全建立在這些脆弱而短暫的支持之上。然而，死亡頃刻間就將所有的一切一掃而光！我們所面對的，將只是赤裸裸的自己，一個自己也不認識的人，一個令自己焦躁的陌生人——平時我們總以瑣碎的雜務填滿每一時刻，以保證我們不會單獨面對這位陌生人。

原來，我們生活在一個虛擬的身份之下，一個浪漫的童話世界裏。被激情所陶醉，我們太過著迷建造房子的快感，竟把生活的房子建在沙上！

我們悉心包裝自己，盡量把每一件事情都維持得安全可靠，為此，我們

花費了一生的心血，直到有一天，重病或災難將我們驚醒，即將來臨的死亡粉碎了我們的幻想，並把我們逐出隱藏的地方。

一般人的心態是享受人生，盡量忘記死。

然而，死卻不會忘記我們，且會突然襲擊我們。

或許有人說：「人人都會死，死不是什麼大不了的事，死最自然不過了，我不會有什麼問題。」

從遠處眺望死而說死不可怕，正如在動物園眺望籠中的老虎，因為它不會加害我們。可是，如果我們在山中突然碰到老虎，那會是什麼樣的情景？

即將真正面臨自己的死，猶如在山中突然碰到老虎一樣，只一見，便雙腿癱軟了。

當今世界，自然災害、戰爭、盜賊、車禍以及各種頑症比比皆是，我們每天都能聽到死亡的消息。

釋迦牟尼佛告訴我們：

人命在呼吸間。

意思是說：人的生命是短暫的、脆弱的，一氣不來，便屬隔世。

這就是佛在經中一再提到的「無常」。

佛曾問弟子：「人命有多長？」

一個弟子回答：「人命在數日間。」

佛搖頭說：「你沒有悟道。」

第二個弟子回答：「人命在飯食間。」

佛還是搖頭說：「你也沒悟道。」

第三個弟子回答：「人命在呼吸間。」

佛說：「善哉善哉！你悟道了。」

二、死後的世界

我們生下來便踏上了向死亡行進的路途，陷入與自然、社會的種種矛盾衝突中，急匆匆追名逐利，最後精疲力盡而不見有何成就，眼前危機重重，未來也不知何去何從，心跟著形體的變化而遷流不息，這樣日復一日，糊裏糊塗地度過每一天。

很多人意識到自己的迷惘，開始探索來生的可能性，試圖了解生命的整體意義。

的確，如果我們真的就像自己所說的那麼務實，為什麼不嚴肅地反問自己：我真實的未來到底在哪裡？

關於死後有無續存的問題，儘管大多數人迴避它、不承認思考過它，它也必然在我們的潛意識中縈繞。對這個問題的解答，要比生活狀況的改善、科學技術的發展等現實問題更為現實、更為重要，因為它是我們決定人生態

度、人生目標，建立人生觀、價值觀的基石。

自古以來，對生死之謎的解答主要由各種宗教來提供。作為人類偉大的精神傳統，所有的宗教都清楚地告訴我們：死亡並非終點！並以此喚醒人們對未來世的憧憬，賦予生活神聖、終極的意義。

然而，隨著自然科學的突飛猛進，宇宙之謎一個個被揭開，科學知識的普及，使不少人相信生死之謎已被揭破，於是，宗教貶值，信仰轉移於科學與金錢，確認死後永滅的人越來越多。

其實，只要冷靜考察自然科學對人類自身認識的程度，便無理由妄稱生死之謎已被揭破，無理由對死後續存與否的問題做出決斷，「人死永滅」只是一句尚不究竟的哲學推論，確認其為真理，同樣具有信仰主義的性質，無充足理由奉為科學結論。近代、現代的科學巨匠幾乎無不承認科學對人類自身認識的膚淺，他們對死後有無續存的問題一直持審慎態度。

最具挑戰性的，是古籍記載、民間流傳的一些與生死、「靈魂」有關的趣聞，諸如記憶前世、瀕（ㄎㄨㄣ 臨近）死體驗、神識（靈妙不可思議的心識）脫體等現象，這些現象遍佈世界、超越時域，並不因科學進步和人們不相信它而絕跡，總還時有發生，似乎在向我們透露生死之謎的某種信息。

平生否定有死後的德國哲學家叔本華，在受臨終之苦折磨的時候，叫著：「啊！上帝呀，我的上帝！」

看護他的醫生問道：「先生，在你的哲學中也有上帝嗎？」

「親受痛苦的境遇，即使哲學上沒有上帝，也束手無策。如果病能痊癒，我將從事完全不同的研究。」他這樣說著而死去。

法國著名無神論者華帝爾，臨終時痛苦地掙扎著，最後凝視一處說：「瞧！那邊有惡魔，要來帶我。啊！看到地獄了，好恐怖啊！誰啊！救救我吧！」這樣絕望地叫著死去。

作惡眾生認為「死是痛苦的結束」、「沒有死後的世界」，但臨終時，心中的黑暗擴大，必能看到黑暗的彼處有地獄之火，先前那種逞強的心頓時被一吹而散，口中還會發出淒厲的慘叫。

弗里德里希·尼采生於一八四四年，是十九世紀德國的哲學家。他的一句著名格言是「上帝死了」。他認為：人類如同其他動植物一樣，在選擇、競爭、進化的過程中優勝劣汰，優勝者是一種「超人」。超人的道德水準、人格力量、奮鬥精神是其他人類所望塵莫及的。只有突破宗教的束縛，才能完成自然選擇的偉大使命，一切宗教都應當失去主導地位，它們的教義使人在自然選擇中因軟弱無能而終受淘汰。

尼采的主業是教師，他被任命為巴塞爾大學教授時才二十五歲。他後來患了精神分裂症，受盡折磨，苦不堪言。一九〇〇年病死。

三、面對死亡

死亡是個大迷霧，因為我們不知道什麼時候死，不知道死後會怎樣。但有一點可以確定：在地球的任何地方，死神都能找到我們。

對於死亡，我們在犯同一個錯誤：我們會覺得死亡離我們很遙遠。然而，我們不是經常聽到別人突然去世的消息嗎？他們像我們一樣，視生命的延續為理所當然之事。

實際上，我們的身體有可能突然垮下去而不能運轉，我們甚至不必生病也會死。

我們以不知何時會死為藉口，來延遲對死亡的正視。然而，我們越是不願正視，就越對它無知，恐懼的陰影就越縈繞腦際。

如果想掙脫死亡的宰制，絕不能採取迴避的方式，拒絕死亡的結果，將毀掉我們這一生和未來的生生世世。

大多數人只是在臨終那一刻才開始珍惜生命，這是多麼令人悲傷的事情啊！那些相信自己有充足時間的人，最後時刻才準備死亡，然後他們懊惱不已——這不是已經太晚了嗎？

就在此時，我們需要清醒一下，嚴肅地問自己：

如果我不晚就死亡，那該怎麼辦？

面對無常，有一種策略是及時行樂——享盡榮華才不枉此生。這種自私和短視的做法只會加速消耗我們有限的福報，使結局變得更加悲慘。

多數人採取了較為理智的抗爭方式，諸如：「肉體雖死，靈魂不滅」的觀念，永生於天國的神教信仰，長生不老的追求，家族的傳宗接代，以及立功、立德、立言而留芳百世、期待精神的永垂不朽，乃至「生則樂生，死則安死」的自然主義達觀態度，這些方法雖然不能徹底擺脫死亡的威脅，卻使人們多少變得從容了。

現代科學使人類充滿了以自己的理性揭破所有宇宙之謎的信心，生前死

後的問題已不被多數人所關注，似乎成為無關緊要、滯礙社會進步的玄虛問題，但從一些人類學家的眼光來看，通過科技途徑征服自然，還是一種出於潛意識深處的抗拒死亡命運的「移情」手段。科學從物質方面對人類自身的研究由細胞深入到基因，蛋白質合成、試管嬰兒、器官移植、克隆技術等現代成果，無不是對生死之謎的探索。

西方一些人類學家、心理學家認為：人類的一切文化活動，實質上都是為逃避死亡的宿命，都是對死亡威脅的抗爭。

在世界各地，很多國家設立專門機構，從事生命輪迴、瀕死經驗等現象的研究，並把它們列入心靈學、超心理學等研究課題。研究者注意到：接近死亡，可以帶來真正的覺醒和生命觀的改變。經歷瀕死體驗的人，對死亡的恐懼會降低，能比較謙卑地接受死亡；追求物質的興趣會減低，更加相信生命的精神層面；相信死亡是生命過程的延伸，也容易接受來世的信仰。

在日常生活中，我們可能會碰到親友或鄰人亡故，這極易觸發我們對鍾

愛自己的長輩終將死去的憂慮，由此聯想到自己亦將必死，進而引向對人生意義的思考。

事實上，能夠從內心深處體會生命無常的真義，是覺悟人生、尋求解脫的第一步。

依據佛陀的智慧，我們可以利用生命來為死亡未雨綢繆，不必等到受絕症的衝擊時才去觀察我們的人生，也不必等到死亡來臨時還茫然面對未知。此時此地我們就開始尋找生命的意義，心平氣和地把每一秒鐘當成改變命運和準備死亡的契機，從正面跟死亡接手，揭開它的神秘面紗，熟悉它，隨時想到它，正如一位法師所說的那樣：

既然不知死亡在哪裡等著我們，那就讓我們處處等待死亡。

喬達彌是生活在佛陀時代的富家少婦，她的兒子一歲左右就病逝了，她傷心欲絕，抱著小屍體在街上奔走，碰到人就問是否有人可以

讓她兒子復活。有些人不理會她，有些人認為她發瘋了。最後，一位智者告訴她：世界上只有佛陀一人能夠為她施行奇蹟。

她就去找佛陀，把兒子的屍體放在佛陀面前，說出整個過程。

佛陀慈悲地聽著，然後輕聲說：「若要醫治這個孩子，需要芥子，妳到城中要四五粒回來。不過，這種芥子一定得向沒有死過親人的人家去要。」

喬達彌立刻動身往城裏去。她對第一戶人家說：「佛陀要我向一戶沒有死過親人的人家要幾粒芥子。」

「我們家已經有好多人過世了。」那家人回答。

她又走向第二家，得到的是同樣的回答。她又走向第三家、第四家，向全城的人家去要芥子。

最後她終於發現：佛陀的要求是無法辦到的。

她猶如從夢中驚醒，把孩子的屍體抱到墓地，做最後的道別，然

後回到佛陀身邊。

「妳帶回芥子了嗎？」佛陀問道。

「沒有。」她說：「我開始了解您的教法，悲傷讓我盲目，我以為只有我一個人受到死亡的折磨。請您開示死亡和死後的真相，我身上是否有什麼東西是不死的？」

佛陀慈悲地開示說：「如果妳想了解生死的真義，就必須經常如此反省：宇宙間只有一個永不改變的法則，那就是一切都在改變，一切都是無常。妳兒子的死，幫助妳了解我們所處的輪迴世界是無法忍受的苦海。脫離生死輪迴的方法只有一個，那就是解脫之道。」

喬達彌頂禮佛足，終其一生追隨佛陀。

白牛： 蘇六·下·日

其實·下·迴彈指·揮間

第二章 人生實相

佛經中有一段譬喻，為我們揭示人生是什麼：

在一個寂寞的秋日黃昏，無盡廣闊的荒野中，有一位旅人步履蹣跚地趕著路。突然，旅人發現薄暗的野道中散落著一塊塊白白的東西，定睛一看，原來是人的白骨。

旅人正在疑惑之際，忽然從前方傳來驚人的咆哮聲，一隻老虎緊逼而來。

看到老虎，旅人頓時明白了白骨的原因，立刻向來時的道路拔腿逃跑。但顯然是迷失了方向，旅人竟跑到斷崖絕壁之上，他看來是毫無辦法了。

幸好崖上有一棵松樹，並且從樹枝上垂下一條藤蔓，伸向崖底。於是，

旅人便毫不猶豫，抓著藤蔓垂下去，可謂九死一生。

老虎見好不容易即將入口的食物居然逃離，懊惱萬分，在崖上狂吼著。

「好感謝啊！幸虧這藤蔓的庇護，終於救了寶貴的一命！」旅人暫時安心了。但是，當他朝腳下一看時，不禁「啊」了一聲。原來，腳下竟然是波濤洶湧、底不可測的深溝！海面上怒浪澎湃，在那波浪間還有三條毒龍，牠們正張開大嘴等待著他的墮落。旅人不知不覺全身戰慄起來。

但更恐怖的是，在賴以生存的藤蔓的根接處，出現了一白、一黑兩隻老鼠，牠們正在交互地啃著藤蔓！

旅人拼命地搖動藤蔓，想趕走老鼠，可是老鼠一點兒也沒有逃開的意思。

在旅人搖動藤蔓時，樹枝上的蜂巢滴下蜂蜜，旅人將蜂蜜舔到嘴裏：「多麼令人陶醉啊！」他竟然忘記了自己正身處恐怖境地。

一、孤獨的心靈

這段譬喻意味著什麼呢？

釋迦牟尼佛開示這愚癡的旅人之相，便是指我們的人生實相。

旅人：這旅人即是指我們自己。

荒野：無盡而寂寞的荒野譬喻我們無盡寂寞的人生。

我們從生下來時，就成為這旅人而作人生之旅了。

既是旅人，應知目的地。如今，我們是以何目的而出生到這人間來的呢？

如若不知，則不能不說就和這愚癡的旅人一樣了。

秋日黃昏：秋天的黃昏是譬喻人生的孤寂感。

何故我們的人生就像秋天的孤寂？因為我們是孤獨一人來世間旅行，雖說有親屬、朋友、同事，但並不能互相傾吐心中的一切，我們找不到真正彼

此理解的心靈之友，即使是夫婦，也未必能互相理解心中之事。

人生的孤寂，原因就在這心靈的孤獨。難道你未曾有過孤獨的感傷嗎？

白骨：路邊的白骨是指在我們人生的旅途中，所見親屬、朋友等的死亡。

我們活到現在，應該看到很多白骨，我們有何想法？有何感觸？難道我們一點也沒有注意到緊逼而來的「無常之虎」嗎？

老虎：饑餓的老虎所譬喻的即是我們自己的死亡。

此世間的一切事物都是無常的，因此，我們非死不可。死，對我們來說是最恐怖的事，所以，釋迦牟尼佛以恐怖的老虎作譬喻。

現在，這無常之虎猛然向我們逼來。但由於我們感覺它太恐怖、太不吉利，平時根本不想去思考這個問題。

作為旅人的我們，本能地與死亡抗爭，一有病就到醫院，以藥物跟死亡

搏鬥。但是，死亡似乎是不可逾越的，我們終將敗在死亡手中。

我們看到佛教經常提到死亡的事，心裏可能會感到陰森森的，甚至產生厭惡之感。其實，這是我們對佛教完全誤解了。

我們平生雖然忘記死、逃避死，但是，死必然會到來。所以，這種心態並不能解決問題。

唯有與死正面對決，並最終找到問題的答案，才能得到絕對的幸福。因為這個原因，佛教才提到死的事。

二、脆弱的生命

松樹：崖頂的松樹是指金錢、財產、名譽、地位等等。

這些東西即使再多，在死亡的面前也仍是無力的。像那樣有著輝煌成就的秦始皇、漢高祖，在其臨終時也不免感到「啊！人生猶如夢中之夢」而寂

寞地死去。

我們現在能握著金錢、財產、名譽、地位而含笑地迎接死亡嗎？

那是不可能的，因為瀕臨死亡時，一物也帶不走。

藤蔓：藤蔓所譬喻的是「還不會，還不會，我還不會死」的那種心情，我們以為還有二十年、三十年的壽命可以依恃。

但即使我們還有二十年、三十年的壽命，那又會怎樣呢？想想便知：已過去的二十年、三十年，也不過是「啊」的一聲之間便如夢幻般地消逝了。

以後的日子同樣是「啊」的一聲之間便會過去的！

白鼠：交互啃食著藤蔓的白老鼠和黑老鼠是指白天和晚上。

白老鼠和黑老鼠在一刻不休地縮短著我們的壽命。所謂：活了今天一天，便是死了今天一天。無論在我們忙碌的時候，還是在我們休息的時候，時鐘總在一如既往地為我們的生命進行著倒數計時。

最終，藤蔓必定要被咬斷，那便是——死。

一隻狐狸看到葡萄園裏結滿了果實，想到園中美餐一頓，可是牠太胖了，鑽不進柵欄，於是，牠三天三夜不飲不食，使身體消瘦下去。

牠終於鑽進去了！飽餐一頓，心滿意足，可是，當牠要離開的時候，又鑽不出來了！

無奈，牠只好故技重演，三天三夜不飲不食。

結果，牠出來的時候，肚子還是跟進去時一樣。

人生何嘗不是如此？赤裸裸地誕生，最後又孑然而去，沒有人能帶走自己一生苦苦經營的財富與盛名。

三、後生一大事

人生誰都是遊客，相守百年也是夢；
世上某般學佛法，一雙空手見閻羅。

作為旅人的我們，此時唯有墮入深不見底的毒龍深海。因為，在我們死後，必定有「後生一大事」。

深洶：深海所譬喻的便是地獄。墮入地獄，必須承受「八萬劫中大苦惱」，這件事情便稱為「後生一大事」。

· 墮地獄八萬劫，才得人身復幾回？（劫：極久遠的時間）

毒龍：三條毒龍分別指我們心中的貪欲、瞋怒（瞋：仇，生氣）、愚癡。產生地獄之苦的，是這三條毒龍。

由於貪欲之故，在我們心中不知累積了多少對非份之財色名利懷有居心的殺、盜、淫之罪。

由於瞋怒之故，在我們心中不知累積了多少對同事、對同行，乃至對朋友、對親人「願他快死」的心殺之罪。

由於愚癡之故，在我們心中不知累積了多少對自己不幸的憤懣、對他人幸福的嫉妒之罪。

我們的心是恐怖之心。

善因善果、惡因惡果、自因自果的因果法則是不會有絲毫差錯的。由自己所不斷造作的罪惡所生出的地獄，最後還是由自己墮入。

救我們解決此後生大事的，便是佛教。

但作為旅人的我們，忘記了逼在足下的後生大事，此心完全被蜂蜜所奪。

蜂蜜：蜂蜜是指人的五欲——財欲、色欲、名譽欲、食欲、睡眠欲。

日復一日，我們不斷所想、不斷所求的，無非是為了這五欲的滿足。然而，不斷地舔著蜂蜜，不知不覺地墮落下去，豈不是太愚癡了嗎？我們能肯定自己不是這樣的旅人嗎？

釋迦牟尼佛在此開示我們人生的真實之相，並且向我們說明解決之道。

來吧！莫讓死看到我們的背後，從正門跟它對決！

唯有解決死，才能真正得到人生絕對的幸福。

開啟佛教通往幸福之門的，是我們自己啊！

人生難得身已得，佛法難聞身已聞；
此身不取身已度，即得何身度此身！

有一個惡人，命終墮入地獄。

地獄之王問他：「你是三位天使召來的吧？」

惡人回答：「我從沒見過天使。」

地獄之王說：「難道你沒見過雞皮鶴髮的老人嗎？你為何不早思量『我將來也會變成這個樣子』？還有第二天使——面目憔悴的病人，你為何沒想到自己也會生病？還有第三天使——形如枯木的死人，你為何不早思量『我不久難免也會這樣』？」

罪人回答：「我是見過，但那時驕縱放逸，沒好好想過這個問題。」

地獄之王說：「如今你當明白：你縱情為惡，應該自受惡報，此非父母、兄弟、祖先、天公之過，而是你自己不自檢束的結果。」

罪人無話可說，只好隨獄卒而去。

老、病、死對我們來說是最痛苦的事，即使學佛也避免不了。但痛苦之中又有積極的一面，那就是讓我們警惕無常，因此，釋迦牟尼佛將其譽為天使。

第三章 娑婆世界

從空間上看，宇宙是沒有邊際的。

從時間上看，宇宙是前前無始、後後無終的。

佛將銀河系稱為一個小世界，一千個小世界組成一個小千世界，一千個小千世界組成一個中千世界，一千個中千世界組成一個大千世界，人們常將大千世界稱作「三千大千世界」。

宇宙由無數個大千世界組成，所有的大千世界都在成、住、壞、空的過程當中遷流變幻、循環不息，沒有片刻的靜止。

每個大千世界過去、現在、未來時時有佛出世，教化著那裏的眾生。

我們所在的大千世界稱做「娑婆世界」。

一、物質的氾濫

西方十六世紀以來的科技革命，使宗教信仰普遍淡化，宗教失去了幾千年來獨宰人心的力量，科學代之而起，成為左右一切的新權威，人類認識的主攻方向轉為通過以觀察、分析、比較、歸納、實驗等精密科學方法，從物質方面窮研宇宙，力圖征服自然，以增加物質財富。

正因如此，人類的社會活動無不是以物質利益為目的，人與人、民族與民族、國家與國家為了爭奪有限的資源，彼此不容，爭鬥不止，世界充滿血腥氣息。

當然，我們不得不承認，幾百年來，在科學技術武裝之下的人類可謂節節獲勝、戰果輝煌：生產力得到飛速發展，生活水準得到顯著改善，人類似乎已經擺脫了自然的威逼。

人們一改歷來對自然力量的敬畏姿態，而成了自然的主人、改造自然的能者。於是，人們開始驚歎戰勝自然的偉大壯舉，到處都是對物質文明的讚美之聲。

有識之士呼籲保護環境，提醒人們「地球只有一個！」但人們陶醉在喜悅的氣氛當中，不喜歡這些危機意識。

終於，在短短的幾十年之後，人類賴以生存的自然資源慘遭破壞，大氣、水源污染嚴重，大片綠洲變成沙漠，大量物種瀕臨滅絕。

在這個一切被經濟利益所驅動的時代，速成和高效成為時尚，人為的因素滲透到一切領域，為我們的生存帶來了隱患。化肥、農藥、色素、防腐劑、生長激素、工業廢料越來越多地注入我們的食物中，毒化著我們的身體。

對醫療手段的過分依賴，又使我們逐步喪失了先天的機體調節能力。二十世紀八十年代，醫學界曾樂觀地宣佈：人類將在二十一世紀之前徹底消滅

傳染病。然而，事態的發展完全出乎人們的預料，據醫學資料統計，迄今為止，細菌、病毒對各類抗生素均有產生抗體的紀錄，而且它們的基因變異速度日益加快——這意味著將來的某一天，癌症有可能無藥可治。

更令人擔憂的是，古老的瘟疫，如霍亂、白喉、鼠疫、登革熱等死灰復燃，新的瘟神，如愛滋病、萊姆病、軍團病、漢塔病、拉沙熱、怖露厲等，在世界各地像狂風暴雨般向人類襲來。

一九八一年六月五日，八名同性戀者死於一種可傳染的皮膚癌，美國官方公佈這種怪病的正式名稱：獲得性免疫缺陷綜合症，簡稱愛滋病。愛滋病猶如一場新的瘟疫在全球蔓延，到二〇〇五年，感染總數已達四〇三〇萬人，其中二五〇〇萬人喪生，每天有八〇〇〇人死於愛滋病。據研究報告稱，未來二十五五年內，將有一·二億人死於愛

滋病。

瘧疾是地球上發生最頻繁的傳染病，全球每年有五億宗病例，導致超過一百萬人死亡，世界衛生組織指出，瘧疾平均每三十秒鐘殺死一個五歲以下的兒童。

登革熱是僅次於瘧疾的第二大傳染病，二百年來已造成數百萬人死亡，時至今日，全球每年約有五〇〇〇萬宗登革熱個案，其中二·四萬人發病致死，二十億人受到感染登革熱的威脅。

近年來，各種新命名的傳染病層出不窮：瘋牛病、禽流感、非典……

二、精神的荒蕪

現代社會迷戀財富、權力和年輕的激情，提倡機伶而非智慧，頌揚人類才智中最为膚淺、粗糙和最沒有用的層面。現代文明利用一切媒體，從每一個角度襲擊我們，在我們周圍建立起無法攻破的沉溺環境。聲稱尊崇生命，實際上是讓生命貧瘠得毫無意義可言，雖然不停地喊著讓我們幸福，但實際上卻阻礙了通往真正喜悅的道路。物質利益的誘惑和無處不在的競爭讓我們失去了內心的安寧，我們拼命地貪求、執著，沉溺於物欲的陷阱，貪婪的心越來越難以滿足，最終淪為金錢的奴隸，完全變成消費機器。

迷惑在虛幻的希望和野心中，我們夢想著成功的快樂。但實際上，冷酷的現實使我們日益被驕慢、怨恨、嫉妒、恐懼、紛亂、空虛、焦慮的情緒所吞噬。儘管倦意不分白天黑夜地纏繞著我們，但我們還是執著地追趕著現代

化的節奏，生活不再優雅、恬靜。白天，我們用一種偽裝的灑脫和自信向人們展示一個「完美」的自己，但晚間獨處的時候，我們的內心卻經常是黑暗和煩惱不堪的。

我們一向耽於往外求取，以至於無法悉心觀察自己的內心世界，無法接觸到自己的內心生命。我們迴避精神世界的深層涵義，否定具有永恆、神聖意義的每個觀念，我們所受的教育幾乎都在告訴我們：除了五官所能認知的世界之外，一切都是不真實的。

幻想與現實的差距使很多人迷失了方向，成為文明社會的叛逆者。在世界各地，吸毒、酗酒、色情、暴力、詐騙、青少年犯罪成為嚴重的社會問題，媒體對各類事件的報導越來越多。

我們感慨世風日下，我們痛恨人心叵測，我們用懷疑的目光審視著周圍的人，不斷加固著心理防線。我們無力幫助別人，也不期待別人的幫助，只

要不被人陷害就很滿足了。

我們如同匍匐在無邊無際的沙漠裏，幾乎饑渴而死，現代文明所給我們的，卻是一杯鹽水，讓我們變得更加饑渴。我們的心徹底混亂了，我們甚至不相信真理確實存在。

我們被各種各樣的感覺所迷惑，因此無止盡地迷失在輪迴流轉中。

洛克菲勒四十三歲創建了標準石油公司，成為石油大王，十年後，緊張的工作和長期失眠破壞了他的健康，「他看起來像個木乃伊」，這是給他寫傳記的約翰·溫克勒透露的。

他患了奇怪的消化病症，頭髮全部掉光，他只得戴上假髮；雙肩下垂，走路搖擺，挺不起腰，儼然一個垂死的老人。

他每週收入一百萬美元，但醫生只准他吃餅乾、喝優酪乳，只需幾美元就夠了。

他一生為錢而瘋狂，甚至不擇手段。五十三歲那年，因為浪費了一百五十美元的保險費，他失魂落魄地躺倒了。醫生告訴他：「必須在金錢和退休之間作出選擇。」

在這生死關頭，他終於醒悟過來，放棄了對金錢的執著——金錢沒有帶給他快樂，卻奪去了他寶貴的時間。他跳出了金錢的圈套，終於有時間自我反省了。

他開始了另一種生活，捐助一家即將關閉的學校，捐助黑人大學基金會，捐助醫學專家史泰爾博士，使他完成自己的研究，更積極成立了國際性的洛克菲勒基金會，致力於消滅世界各地的疾病和文盲。

他完全改變了，變得十分快樂，以至於後來在事業遭受挫折的時候仍能安然入睡。

他健康地活到九十八歲。

三、諸受皆苦

一個人誕生，煩惱跟著一起誕生。在這苦多樂少的世界裏，在這變幻無常的世事中，榮華景象猶如夢幻，痛苦和煩惱伴隨著短暫的歡樂而出現。

釋迦牟尼佛稱這個世界是「娑婆世界」，「娑婆」是「堪忍」的意思，就是說：這個世界的苦難令人無法忍受，可是眾生偏偏執著不捨。

佛又將此時的娑婆世界稱為「五濁惡世」，說我們這個世界災難頻繁、邪惡猖獗、迷信氾濫、煩惱熾盛、生命短促。

生活在這個世界中，我們試圖擁有永恆的快樂，時時處處愛惜自我：貪財為了受用，貪色為了欲樂，貪名為了榮耀，貪吃為了滋養，貪睡為了安逸。但是，這個身體就像一個肥皂泡，任憑怎樣去保養它，也終難保全，而財、色、名、食、睡這五欲之樂，猶如手搔疥瘡，正搔之時癢得快活，搔過之後痛苦即至。

佛經中說，貪求愛欲而不知足者，有如舉著火把逆風而行，必然會燒到自己。

經中還有一個比喻：貪戀世間財色，如同無知小兒貪吃刀鋒之蜜，不足一餐之美，卻有割舌之患。

- 人生八苦
- 生苦 出生時的痛苦
 - 老苦 年老體弱的痛苦
 - 病苦 患病時的痛苦
 - 死苦 死亡時的痛苦
 - 愛別離苦 與所愛的人或物分離的痛苦
 - 怨憎會苦 與仇人見面的痛苦
 - 求不得苦 所求不遂的痛苦
 - 五陰熾盛苦 煩惱強盛、蓋覆真性的痛苦

由於萬物生滅無常的本性，輪迴過程中的生老病死苦、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五陰熾盛苦（五陰：構成人身的物質和精神要素。即：色，身體；受，感受；想，想像；行，起心；識，認知。五陰又名五蘊，能夠障蔽真性，使人生起煩惱）等等諸苦，確實是生命中的根本缺憾。

所以，如實認知宇宙和生命的奧秘，掌握超越生死輪迴之道，變生死流轉、諸苦交攻的殘缺生命為永恆幸福、絕對自由的圓滿生命，是人生的奮鬥目標和終極歸宿。

然而，我們沉淪於生死的境界當中，哪裡有超越和解脫的智慧？身在苦中，我們只會長嘆一聲：「哎，聽天由命吧！」

仔細捉摸，這樣一句平常的輕嘆，似乎在暗示著什麼，在我們心靈深處，似乎潛藏著某種特別的東西，朦朧之中，我們或許相信宇宙間有更高智慧，或有公平主宰，但是因為世事的糾纏，我們內心亟待解決的問題，卻一再擱

置下來。

有一家人，過著平靜的生活。一天，突然有位衣著華麗的美人來訪。主人問道：「您是哪一位？」

美人回答說：「我是給予人們富貴的財神。」

主人很高興地將她請進屋裏，殷勤地款待她。

不一會兒，敲門聲又響起來了。主人看時，卻是一位衣衫襤褸的醜女人，她說：「我是使人貧窮的瘟神。」主人十分驚恐，想把她趕走。

醜女人告訴他：「剛才來的財神是我的姐姐，我們姐妹從未分開過。把我趕走，姐姐也會離開的。」

果然，她走了之後，美麗的財神也消失了。

有生就有死，有幸福就有災禍，人們只知道追求快樂，不知道快樂的背後隱藏著痛苦。

第四章 認識佛教

人能生存在這個世界著實不易：生活壓力無處不在，災難打擊不期而至，自心的墮落令人厭煩……然而，似乎又不得不隨波逐流。

「難道就這樣一直到老？能否擺脫苦惱？如何找到光明？」

這些疑問促使我們去揭示命運、出離痛苦、超越自我。

當我們在這個濁染的世界試圖尋覓一方潔淨的精神家園時，我們最終會走近佛教。

一、佛陀應世

很久很久以前，迦葉佛在地球上教化眾生。有一位生生世世一直在追求真理的護明菩薩，祂悲天憫人，刻苦精進，經過漫長時劫的修行，功德即將

圓滿。

護明菩薩觀察人間生老病死，諸苦逼迫，眾生造種種惡業、受種種惡果，無法解脫，就發大誓願，下生人間，向眾生示現成佛之道。

菩薩投生到迦毗（ Kāpi ）羅衛國，取名喬達摩·悉達多，父親是淨飯王，母親是摩耶王后。

悉達多太子生長在王宮，享盡人間快樂。

長大後的太子觀察眾生的生老病死，感嘆世間苦痛，起慈悲之心，經常於樹下結坐冥思，試圖解開生死的玄妙。

為了尋求解除苦惱的方法，太子於十九歲時悄然離開王宮，出家求道。

太子首先參訪當時最傑出的精神導師們，並掌握了他們的教義和修法。但他發現，這些教義無法引導他達到究竟解脫。最後，他決意憑藉內力，自求解脫。

悉達多太子來到伽耶城外尼連禪河邊，獨自於樹下結坐，示現極苦之

行，日食一麻一麥。

六年之後，消瘦不堪的太子放棄苦行，在尼連禪河裏洗去積垢，接受牧羊女供養的乳糜，恢復了氣力，來到一棵枝葉茂盛的菩提樹下，面向東方，結吉祥草為座，發大誓願：「**正覺**，**起此座**！」

太子於菩提座上出入禪定，圓證神通，降伏魔怨，放大光明，目睹明星，豁然大悟，徹證無上正覺，成為自覺、覺他、覺行圓滿的佛陀。

從此以後，太子就以釋迦牟尼佛、世尊（被世人尊重）、如來（乘如實道，來成正覺）、天人師（一切天、人的導師）等十種尊號聞名於世。

世尊觀察十方世界，喟然慨嘆：

奇哉，奇哉！

**一切眾生皆具如來智慧德相，
唯以妄想執著，不能證得。**

意思是：世間一切生命，本體都無比奇妙，都具有佛的智慧與功德，只是因為眾生抱持自己的虛妄想像，以為真實，所以不能親身證得。

世尊的開示道破了宇宙的玄妙，也道盡了宇宙的玄妙，這是十方如來的心髓，是一切佛法的源泉，一切經論、一切法門莫不以此為根本，莫不由此推演而成。

世尊共說法四十九年，難以計數的眾生因聽聞了祂的教法而從苦惱中解脫出來，獲得永久的快樂。

世尊在八十歲時，觀世間度緣已盡，教化之事已畢，就捨棄肉身，在拘尸那城外的雙樹林示現涅槃（**不生不死**，超越生死，常住法身），回到原來不生不滅、永恆、快樂、寂靜的境界。

二、一代時教

佛教自世尊創始以來，歷經兩千五百多年，一直影響著東方人的精神生活，它涉及哲學、科學、文學、藝術、教育學、心理學、倫理道德等諸多方面，對中國文化產生了深遠的影響。我們所熟知的古典名著，比如《西遊記》、《紅樓夢》等，無一不是植根於佛教土壤；「不可思議」、「皆大歡喜」等很多常用辭彙都源自佛教典籍；作為幸福吉祥的象徵，很多家庭都供奉觀世音菩薩；進入寺院，儘管人們不一定信仰佛教，但都會做莊嚴的禮拜。

可是，我們並不一定真正了解佛教。我們會想：

燒香拜佛不就是為了祈求平安嗎？信佛不就是為了有個精神寄託嗎？佛所說的那些不可思議的事情，我們沒必要反對它，僅此而已……

總之，很少有人想真正加入佛教的行列，因為一般人腦海中的佛教人物

形象，多半被文學作品肆意歪曲，比如唐僧的懦弱迂腐，又如法海的不近人情，還有，賈寶玉因家道敗落才遁入空門……

《現代漢語詞典》對「宗教」一詞作了這樣的解釋：

「一種社會意識形態，是對客觀世界的一種虛幻、歪曲的反映，要求人們信仰上帝、神道、精靈、因果報應等，把希望寄託於所謂天國或來世，從精神上解除人們的武裝。在階級社會裏，剝削階級利用它來麻醉人民，以維護其統治。」

所有這些，使我們這一代人對佛教產生了負面印象：消極、愚昧、另類、不合時宜。

當我們突破種種成見，慶幸自己由迷入悟，並熱心向朋友們宣說的時候，一些朋友卻以為我們誤入歧途，走到了消極逃世的極端。他們對佛教並不一定了解多少，但卻有很多見解，比如：

「在科技發達的今天，提倡佛教是一種落伍的迷信思想，只有那些悲觀
 逃世的人才遁入空門。」

「佛教大談玄妙高深的理論，不能與實際人生相結合，空談無補。」

「好人沒得好報，惡人卻福壽雙全，所以，因果報應並不可信，其實質
 就是宿命論，無非是勸人為善而已。」

「人死如燈滅，一了百了，不可能有輪迴，不可能有天堂、地獄，不可
 能有極樂世界。而且，生前死後都是渺茫之事，享受現實人生才是最重要的。」

總之，人們對佛教誤解最深的，莫過於「迷信」二字。

世人迷信的對象大多是神祇（くー，地神），又因為佛教並不否認神祇
 的存在，這很自然地使「佛教迷信」幾乎成為定論。

佛告訴我們，宇宙間一切事物的發生、發展和變化都遵循著一定的自
 然法則，這便是因緣法：一切事物必須由適當的因（內在因素）配合適

當的緣（外在條件），才能出現種種不同的形態，進而在不同的時間與空間
 裏發展、變化乃至消亡，緣聚則生，緣散則滅。任何一種事物都和它周圍
 的事物相互聯繫、相互影響、相互依存，不可能脫離整體而獨存。宇宙間
 的一切萬物皆是眾生的共業所感，絕不是由所謂全知全能的神所創造和主
 宰的。

佛還告訴我們，佛性人人皆有，而且人人具足，不因為是聖人而有所增
 加，也不因為是凡夫而有所減少。只要依法修行，人人皆可成佛。佛不主宰
 任何事情，只告訴我們解脫的方法。

世尊在住世的時候就告誡弟子不得迷信：

「不得尋餘道，不得拜於人，
 不得禱神鬼，不得視吉良日。」

佛教並不是否定神的存在，而是否定神的全能，只是把祂們當做眾生的一種而已。爾今，就連西方學術界也將佛教認定為無神論的信仰。

愛因斯坦說：「如果有一個能夠應付現代科學需求，又能與科學共依共存的宗教，那必定是佛教。」

佛教是世尊的言教。信仰佛教即是以佛為真理，以佛為依靠、為導師、為榜樣、為助緣，最終成為同樣福德圓滿、智慧圓滿的佛。

信仰佛教可以使我們破除迷惑，走上正途。對於這一點，只有真正入門的人才能有親身體會。如果對佛教只是道聽塗說、一知半解便妄下結論，則無異於坐井觀天。

佛法從世尊的大悲智海中流露出來，是在空卻了對觀察主體、被觀察對象的執著的情況下所證得的，因此，不因時間、空間的變化而有所變動。

佛法是為救拔一切眾生的苦厄（ t ，災難）而建立的，它普遍適用於整

個法界（宇宙），對任何一種眾生都不存在偏見，人類能從佛法中獲得利益，其他眾生也能從佛法中獲得利益；善人在佛法中成就，惡人同樣能在佛法中解脫。

簡單地說，佛法解說下面這些內容：

- 一、宇宙萬物如何生滅。
- 二、生命如何變現、如何輪轉。
- 三、眾生苦惱的來源及如何擺脫這些苦惱。
- 四、眾生如何通過修習正法離苦得樂。
- 五、諸佛菩薩如何於惡世之中普度眾生。

近年，世界各地出現了不少自稱與佛教有關的教派、法門或功法，即所謂「附佛外道」。他們打著佛教的旗號，用似是而非的言說歪曲教義，混淆

了人們的視聽，損害了佛教形象，對社會也沒起到好的作用。很多善良的人，由於一時的心理需求，慌不擇路，誤入歧途，最終不能自拔。

所以，最起碼，了解一下佛教也是對自己的一種保護。尤其是作為生活在東方佛教文化圈內的人，如果對佛教一無所知，實為一大憾事。

三、三藏典籍

世尊的弟子把世尊四十九年所宣講的佛法記錄下來，就是我們所見到的佛經。

佛教三藏教典博大精深，闡明宇宙萬法的真諦，指示修行的正道。

三藏是指經藏、律藏、論藏。經藏收錄了佛的言教，律藏收錄了佛教戒律，論藏收錄了歷代祖師大德的論疏。《中華大藏經》共有二萬餘卷，容量之大，足以讓任何天才學者窮經皓首。

我們現在所看到的佛經是從梵文（梵：संस्कृत，古代印度）翻譯過來的。中國的譯經工作從東漢開始，到了隋唐時期，政府專門設立譯場，人員多達數千，職位包括主譯、證義、證文、書字、筆受、綴文、參譯、刊定、潤文、梵吹等，分別負責宣讀、翻譯、記錄、校對、調理語法、潤色辭句等工作，每一部經典在翻譯過程中都幾經考訂，即使一音之微也辨之至切。

從以上的介紹我們可以得出結論：佛經翻譯工作是極為嚴謹的，因此就保證了漢文佛經的品質。

04、佛法傳播

世尊應化之時，佛教流行於中印度恆河流域。

印度孔雀王朝時期，在連年征戰中殺戮甚眾的阿育王遇沙門說法，心生

悔悟，皈依（皈：身心歸向）佛教，奉佛教為國教，廣建寺塔，並向境外大力推行，東至緬甸，南至斯里蘭卡，西至敘利亞、埃及等地，使佛教逐漸成為世界性宗教。

佛教在亞洲，按傳播路線可分為南傳佛教和北傳佛教。向南最先傳入斯里蘭卡，隨後傳入緬甸、泰國、柬埔寨、老撾（寮國）等國；向北由帕米爾高原傳入中國，隨後傳入朝鮮、日本、越南等國。南傳佛教以小乘為主，北傳佛教以大乘為主。

「乘」是運載的意思。小乘是指按照佛的言教修行，著眼於自身解脫的修行方法；大乘是指修菩薩行，致力於一切眾生的解脫的修行方法。大乘可以比喻為以大船運載眾生度過苦海、到達彼岸。

十九世紀末，西方世界開始對東方宗教發生興趣，佛教在歐洲、美洲、大洋洲得到了廣泛傳播。

在漫長的傳播過程中，佛教完全以一種和平的方式贏得人心，總是以榜樣的方式來弘揚，而不是強迫信仰。佛教的教義使現代醫學、哲學、心理學、生態學等廣泛領域受益匪淺，卻並不強求享受這一精神財富的人們皈依佛門。

一天，一隻海蛙造訪一隻終生沒有離開水井的老蛙。

「你是從哪裡來的？」老井蛙問。

「來自大海。」海蛙回答。

「你的海有多大？」

「大得很。」

「你是說像我的井四分之一大？」

「太多了。」

「太多了？你是說像我的井二分之一大？」

「不！太多了。」

「像……我的井這麼大？」

「不能相比。」

「絕不可能！我要親自去看看。」

牠們一起出發。

當老井蛙看到大海時，竟嚇得腦袋爆炸。

我們把生命造作成黑暗狹小的籠子，卻又把它當成整個宇宙。我們被關在這個籠子裏，很少有人能夠想像另一個面向的存在，很少有人初聞廣大的佛法而不懷疑。

第五章 佛法概要

一、三世因果

「三世」即過去、現在、未來；「因果」即種因必結果。「因果」又稱為「業因果報」，「業」即行為。

如果想揭示眾生千差萬別的生存境界，研究推動生命進程的直接動力，必須先了解眾生的行為——業。業，有時候看起來很細微，但卻是眾生生存境界的決定因素。

我們此生的習慣和遭遇，皆是過去業因的果報顯現。在承受果報的同時，又種下新的業。生命就是這種生滅流轉、循環不息的業因與果報的相續。

1、業與業]

「業」的意思是「造作」，即我們的一切身心活動，包括每做一件事（身業）、每說一句話（口業）、每動一個念頭（意業）。

就行為的主體而論，業可分為兩種：

個業：個人的業。

共業：眾生共同造作的業，如家庭的業、國家的業、人類的業等。

眾生如果有類似的業，他們四周將會有一個共同的世界景象，我們可稱之為「業的景象」。譬如，人類有基本的共業，所以都生而為人；而人們生活在同一個國家、同一座城市甚至同一個家庭，這說明他們有更為相近的共業。

不過，即使生長在同一個家庭，每個人也都有各自的習性、思惟方式和生活方式，因為每個人都有不同的成長經歷，每個人都生活在自己獨特的個

人世界裏，這就是如上所說的個業。

眾生所認知的，是自己的業的景象，我們只能覺察自己的宇宙，而一隻昆蟲也許會把一塊石頭看成一座高山。

就行為的性質而論，業可分為四種：

善業：利益自他，導致善果的行為。

惡業：為害自他，導致惡果的行為。

無記業：非善非惡的行為。

解脫業：超越善惡繫縛，導致生死解脫的行為。

我們來此世間一遭，最終能帶去的，並不是令我們亟亟奔走的身外之物，而是一張業的成績單。所謂：

· 且無算到，方知夢裏人；
· 業股學不法，唯有業隨功。

任何業因都有牽引未來果報的力量。善業有生樂果的力量，惡業有生苦果的力量，這就是業力。

通常情況下，業的果報並不一定馬上呈現。這使得人們覺察不到業力的存在，行善或致中悔，為惡無所顧忌。長期的熏習、強化，使得惡業越來越強大。經言：

業力劫人，能敵須彌，
能深下洑，能障聖道。（須彌：須彌山，小世界中心的妙高山）

其實，即使再小的業力，都會對我們產生巨大影響，使我們沉淪生死。就像潛藏在地下小小的種子，可以長成參天大樹。祖師偈（41，頌，復述法義的韻文）言：

一念無所造業，
足繫六道滯三途。（六道：地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天）

意思是說，我們不經意間所造的業，它的力量足以牽引我們繼續輪迴，而且通常滯留在地獄、餓鬼、畜生這三種痛苦的境界——三途。

眾生就這樣受制於自己的業力而輪迴不息，直到再沒有任何業力種子為止。

一位大富長者娶了四位太太。大太太年老色衰，長者對她感情冷淡。最讓長者歡心的是年輕嬌美的四太太，長者對她體貼入微，兩人總是形影不離。

無奈的是，巨大的財富並不能讓長者逃脫死神和病魔的手掌，他終於一病不起。

臨命終時，長者將四位太太叫到身邊，問道：「我已經不行了，黃泉路上會很寂寞。你們誰願與我結伴而行？」

四太太回答：「我還年輕，美好的人生正等著我去享受呢。」

三太太回答：「我也還年輕，我可以改嫁。」

二太太回答：「我只能略盡情誼，送你到墳地，因為家中有很多事情要處理，未成年的兒女還需要照顧。」

大太太回答：「雖然你平日薄情寡義，我仍願與你攜手同行。」遂與長者相擁而逝。

世尊用這個比喻告訴我們：每個人的一生都擁有四位「太太」：

四太太：青春。我們拼了命也要留住青春，可它卻像小鳥一樣溜掉，永不回頭。

三太太：財物。身外的一切財物終會「改嫁」他人，若要緊抓不放，必定徒勞無功。

二太太：親友。當有一天我們跟這個世界說再見時，親友也只能送我們到墓地，掉幾滴傷感的眼淚，然後又要投身社會，為生活而忙碌。

大太太：業力。「萬般帶不去，唯有業隨身」，一切的善惡種子將如實地投入來生。

2、業因果報

我們身、口、意的一切行為（因），在外部條件（緣）成熟的時候，都將產生相應的結果（果），即使最細微的一個念頭，都孕育著它的後果。隨著業因的性質和份量，必定有恰如其份的結果在後面。概括地說，善有善報，惡有惡報，「種瓜得瓜，種豆得豆」，有果必有因，同類相應，絕不會有因無果、有果無因，也不會種善因得惡果、種惡因得善果。

經中說：

富貴皆從布施中來。

貧窮皆從慳貪中來。

壽夭皆從慈悲中來。

短命皆從殺生中來。

……（慳：〈一弓，吝嗇〉）

業因果報的法則是不可避免、真實不虛的。我們只需回顧自己的生活，就能看清行為的後果：當我們惱怒或傷害別人時，就會留下痛苦的記憶和自我厭惡的陰影，這些記憶和陰影當下就成為業報的一部分。而且，將來某一天，我們必然會經驗到自己的行為對別人所產生的影響以及在別人心中所生起的感覺，一切都將反彈到自己身上。

如果能夠反省自己的行為，我們就會發現，我們一直重複著同樣的模式：每當做錯了事，就會導致痛苦；每當做對了事，就會產生快樂。每當傷害別人時，其實是在傷害自己；每當帶給別人快樂時，就是在培育自己的快樂。

因果規律還有另一個特性：我們所種植的業力種子，不會因時間久遠而枯萎。在我們承受果報之前，它的力量是不會消失的。所謂：

一切眾生所作業，縱經百劫亦不亡；
因緣和合於一瞬，果報隨應自當受。

業因不一定馬上呈現果報，但只要有適當的外部條件，它們終將成熟。因果規律是客觀存在的，並不是佛所規定或製造的，佛只不過把它揭示出來而已。不管信與不信，我們都生活於因果規律之中。

從前，有五個人在離城不遠的樹林裏修行，其中一位老師父能知前生後世，他的弟子是個七八歲的小沙彌。

那位老師父得知小沙彌的壽命只有七天了，就慈悲地對小沙彌說：「你的雙親很想念你，你可以回去探望他們，七天之後再回來。」小沙彌高興地辭別了師父。

小沙彌走到半路，突然下起了大雨，看到雨水快要流進一個螞蟻窩時，他急忙用土把水堵住，使螞蟻倖免於難。

第八天清晨，小沙彌回到師父那裏。老師父見小沙彌平安地回來了，非常驚奇，就入定觀察，才知道小沙彌因為救了螞蟻而延長了壽命。

3、三世因果

任何事件都是許多業因成熟之後凝聚在一起的複雜集合體。通常，或許因為時間太久，在承受果報的時候，我們會忘記自己曾做了些什麼，而無法將因與果聯繫在一起，因此斷定事情是偶然發生的；而當我們看到好人遭殃、惡人得福，就更容易對因果規律產生懷疑。這都是由於不明白因果通達的道理。

我們的行為常常會延後呈現它的果報，甚至會延續到後世，因此，果報的顯現分為：

現報：現生受報。**生報：**來生受報。**後報：**第三生乃至百千萬生之後受報。

古德說：「善惡到頭終有報，只爭來早與來遲。」

為什麼惡人會獲福報？這是因為他過去世培植了深厚的善根，現生又因

緣成熟，所以享受福報。如果他今生不做惡事，福報就會更大。至於他今生所種的惡因，也絕不會自行消滅，將來因緣會遇時，必定要遭受應得的惡報。

反之，善人遭受惡報，是由於他過去所造的罪業深重，現生正逢因緣成熟，所以先受惡報。如果他今生不行善，果報將會更重。

我們的生活狀況皆是過去業因的果報呈現；而我們現前身、口、意時時造作的業因，必然會牽引未來應受的果報，絕不會有絲毫的差錯。

佛說：「現在的你，是過去的你所造的；未來的你，是現在的你所造的。」即：

欲知前世因，今生受者是；

欲知來世果，今生作者是。

我們要想探索前世的因行，只須觀察當下的狀況就能明瞭；而要想預見未來的前景，只須觀察當下的行為就能知道。

由此可見，人生的苦樂，國家的貧富，世運的盛衰，都是由業力所招感，

如佛所說：

自作自受，共作共受。

除了業因果報的理論之外，還有什麼能夠如此圓滿地解釋人與人之間的巨大差異呢？由於相同的共業，我們出生在同一個世界、同一個國家、同一座城市；而由於個業的差異，即使生活在相同的環境裏，我們還是有不同的性格、傾向、天賦和命運。

現代社會不接受三世因果的道理，如果有人談來生果報，那便是妨礙社會進步。人們只看到眼前利益，想像只有這一生這麼多了，認為今生的惡行會隨著生命的結束而一筆勾銷，因此瘋狂追逐物質利益，完全不考慮行為後果。

更嚴重的是，這種可怕的影響力絕不止於個人層面，它蔓延到整個地球，產生了極具毀滅性的物質主義。人們的目光短淺到只注意今生，自私得足以毀滅未來。近代以來，緊跟在科技發展、財富劇增後面的，是道德退化、

環境污染。

正如一位環保人士所說的：「我們正在剷除、毒害、摧毀地球上的一切生命系統，我們正在透支我們的子孫無法償付的支票，我們的作為好像我們就是地球上的最後一代。」

釋迦牟尼佛住世時，一位名叫弗迦沙的商人在進羅閱城的時候被一頭母牛觸死。牛的主人怕牠會帶來更多的麻煩，就匆忙把牠賣了。

買牛的人牽著牛回家，半路上到河邊給牛飲水，哪知牠突然獸性大發，兇殘地將新主人觸死了。他的家人勃然大怒，將牛殺死，挑到集市上賣。

一個農夫買下了牛頭，用繩子繫著牛角要擔回家，半路上坐在樹底下休息，將牛頭掛在樹上，哪知繫牛頭的繩子突然斷裂，牛頭掉落下來，可憐的農夫當場被牛角刺死。

一頭牛一天之中竟然害死三個人！全城的人都紛紛議論這件不尋常的事。消息傳到國王耳中，他也覺得不可思議，就去請教佛陀。

佛陀開示了其中的因緣：

在過去世中，有三個商人相約到外地做生意，爲了省錢，決定不住旅店，就到一位老婦人家借住，並約定付給租金。

但到了第二天，這三個商人趁著老婦人外出，竟偷偷溜走了。老婦人回家發覺此事，非常憤怒，追上去向他們索要租金。

三個商人見老婦人年老可欺，不僅賴賬不還，還用惡言侮辱她。

老婦人無可奈何，憤怒地詛咒說：「你們這些無賴，欺負我年老孤單，以後一定會有報應的！今生我奈何不了你們，來生我一定要你們以命償還！」

那頭凶牛就是老婦人的後世，而同日被牛觸死的三個人就是欺負老婦人的那三個商人。

4、業果可轉

我們常說的「命運」，實際上就是業因果報。

我們的身體本來就是一種果報，所以叫「報身」。相貌的美醜、壽命的長短、前途的好壞等屬於正報；物質生活的優劣、親屬的尊卑等屬於依報。這些都是我們過去所種業因的顯現，並不是外來的，全是自作自受。

因果規律活潑潑貫穿於一切事理，絕不是庸俗的宿命論。現在是過去的果，同時又是未來的因，業因既然隨時變遷，果報自然也隨時轉變。我們可以憑後天的努力或借助諸佛菩薩的大悲願力來彌補先天的缺憾。依佛法修行，可轉變乃至消滅已造業因的惡報：

一、根據因果法則的「果須眾緣」的原理，從過去的因，到現在的果，中間尚須具備許多外緣，若外緣不具備，果報便不能顯現。如果遠離惡緣，合集善緣，或另造強大的善因，則能阻礙惡果的出生，以此轉移業報。

二、依佛法的智慧觀察，究竟而言，業既然憑藉眾緣而生，則本無自性，如同夢幻，當體無常，當體即空，空必能轉。沒有常一不變的造業者、受報者及業因、業果。

三、業由心造，可由心轉。業力雖大，但不及心力之大。心具有創造一切、消融一切的神奇能力。佛法提供了大量對治業障（累世惡業，障礙正道）的方法：禮佛、供佛、拜懺（禮拜佛、法、僧，懺悔罪業）、觀空（觀照諸法空相）、塑畫佛像、讀誦經典等，對所犯過錯深自懺悔，以實際行動證明已痛改前非。

四、歷劫修行的諸佛菩薩，積聚了能消滅眾生業力的無量功德，眾生依願奉行，以諸佛菩薩的加持為強大增上緣，可以轉移、消除已作的惡業果報。《佛說觀無量壽佛經》說：罪惡人，計心稱念無阿彌陀佛名號十聲，於念念中滅八十億劫生死之罪。

簡而言之，已造之業可以轉變，業力可以擺脫，這是佛法因果定律的真諦所在。

據此，我們可以在知命、安命的基礎上，隨宜擇法，積極修持，掌握自己的未來，改變自己的命運。我們完全可以決定自己的行為方式和動機。

袁了凡，明朝人，少年時被雲南孔先生用《皇極數》推算一生運程：功名止於貢生，某年任知縣，歷時三年半，壽五十三，無子嗣（公，子孫）。趕考名次、所得廩米（廩，ㄉㄨㄣˋ，糧倉。廩米，官府所發糧食補助）數目都一一預示。

此後二十餘年間，趕考名次、所得廩米等一一印證，袁先生因而確信：命由前定，妄想追求徒勞無益。

一次，袁先生偶然拜訪南京棲霞山雲谷禪師，與其對坐三天三夜。聞禪師開示，方知命由心造，可由心轉，因果可以改變，未來可

以把握。從此振作，發心改過，隨緣濟世，廣積陰德。孔先生的預言也從此不靈：進士及第，官居高位，子孫興旺，壽過六十九而猶康健。

袁先生集一生心得寫成了《了凡四訓》，成為指導後人修身立命的經典之作。

二、六道輪迴

眾生的存在，是因果相續、無窮無盡的流轉過程。人必有前生後世，死後必受生前行為的規定，輪迴於迷惑世界之中，繼續無常的生命。

1、心識不滅

心識，也可稱之為性靈或神識，它通過我們的大腦、眼、耳、鼻、舌、

身等感覺器官，感知外界事物、維持自身生命，作種種分別、取捨、認知、記憶、情感、思量、我執、存儲業因等身心活動，並依據自我的心理趣向，做出善、惡或非善非惡的行為。

心識不但給物質身體賦予了感情色彩，還不斷地以心力執著著身體，維持著生命體的獨特形態與結構。

心識是真正的生命之源，生命體要依賴它的活動而成立。

生命從心識而來。當細胞離散、身體壞滅的時候，生命力卻仍然存在，因為心識不會隨身體的散滅而消失。

不僅如此，構成身體的物質同樣也沒有亡失。從敗壞的身體解放出來的物質，能以全新的組合形式營造出新的物體。

由此看來，身體的敗壞並不代表生命的消亡，相反，卻給生命帶來更多的活動機會，因為生命可以擺脫原來衰弱不堪的舊身體，投向新的生命體。

轉生時，根據每個人的身口意行為，惡眾生投入惡的境界，遭受自己所播種的苦難；善眾生則轉入善的境界，去開拓更豐富的生命內涵。

因此，死亡實際上是生命延續過程中不可缺少的一部分。死亡是生的開始，是生的本身。宇宙間一切正在生滅不停的心與物都是如此。

退休女工瑪利亞的故事在美國流傳很廣，是典型的「處於生死之間」的經歷。

一九七五年，當她到西雅圖探望朋友的時候，心臟病不幸發作。在治療的過程中，突然病況轉危，停止了呼吸。急救人員把她從死亡線上搶救回來以後，她把自己停止呼吸之後的奇怪經歷，告訴了社會工作者夏普女士。

瑪利亞指著天花板說，她曾待在那裏看醫療人員搶救她。她詳細

準確地說出了房間裏當時在場的人，以及他們所站的位置，他們做過什麼，講過什麼。

瑪利亞後來飄到病房外面，在醫院大樓附近飄移。有趣的是，她在大樓某處三樓窗臺上，看見一隻穿舊了的深藍色網球鞋，左邊小腳趾處已經磨損。她當時對這隻鞋注視了一陣。

夏普女士是一位有過生死之間奇妙體驗的有心人，聽了瑪利亞的陳述，她決定馬上去驗證最後一個情節是否屬實。她開始在醫院大樓一間房一間房地搜尋，在三樓第四個房間裏，她把臉貼在窗玻璃上往下看。她看見了那隻鞋：深藍色，陳舊，但看不出小腳趾那一邊是否磨損，因為那一邊是朝外的，只有從外面朝裏才能看見。當她最終將那隻鞋拿在手裏時，發現瑪利亞的描述完全是正確的。

瑪利亞出院時，把這隻鞋送給夏普女士作紀念。

2、善與惡

眾生的生存境界既然是由其行為的善惡來決定，那麼，什麼是善，什麼是惡？

善與惡，大體各歸納為十種：殺生、偷盜、邪淫、妄語、兩舌、惡口、綺（くゝ）語、貪欲、瞋恚（けんゝ）、愚癡，是名十惡業。

反之則是十善業。

殺生——殺害眾生

偷盜——偷竊、營私、詐騙、搶劫

邪淫——不符合社會倫理的性關係

妄語——說謊騙人

兩舌——挑撥離間

惡口——粗言惡語

綺語——不實、無義、戲笑、嘩眾、雜穢、癡狂之語

貪欲——貪得無厭

瞋恚——憤怒、惱恨

愚癡——不信因果和輪迴，抱持邪見、惡見

十惡之中，殺生、偷盜、邪淫為身惡；妄語、兩舌、惡口、綺語為口惡；貪、瞋、癡為意惡。

值得注意的是，在言行上表現出來是造業，私下所產生的意念同樣是造業。

比如，我們或許有過這樣的念頭：「這人太可惡了，恨不能殺了他！」一念生起的當下，殺生罪業已經成立。

於身、口、意三業中，佛法尤其重視意業的清淨，所謂「自淨其意」。因為貪、瞋、癡是身業和口業之本，能毒害我們的身命與慧命，故稱「三毒」。

心懷貪、瞋、癡，則能引發殺害、盜竊、邪淫等行為，並常常說出欺騙、粗惡、挑撥、誹謗等負面語言。這些行為、語言無疑會對他人造成傷害，表面上看暢快了我們狹隘的心靈，但根據因果原理，最終被傷害的，還是我們自己。

貪、瞋、癡三毒也是種族戰爭、宗教衝突、資源掠奪、腐化墮落等全球性問題的根源：貪欲的盛行使地球資源慘遭掠奪，瞋恚的盛行引發永無休止的戰爭，愚癡則用不真實的信念與政治思想支撐著貪、瞋二毒，使其合法化。

有效治理世間一切問題的關鍵所在是我們的內心——我們每個人都能直接抵達的地方。

一位武士疑惑於天堂、地獄之說，特向白隱禪師請教：「真的有天堂和地獄嗎？」

白隱禪師問他：「你是做什麼的？」

「我是一名武士。」武士頗為自豪地回答。

「你是一名武士！」白隱禪師叫道，「什麼樣的主人會要你做他的門客？看你的面孔！猶如乞丐。」

武士聽了非常憤怒，按住劍柄，作勢欲拔。

「哦！你有一把劍，但是你的武器也太鈍了，根本砍不下我的腦袋。」白隱禪師毫不在意地說。

武士被激得當真拔出劍來。

「地獄之門由此打開。」白隱禪師緩緩地說。

武士心中一震，當下心有所悟。感佩之餘，收劍入鞘，向白隱禪師深深鞠了一躬。

「天堂之門由此敞開。」白隱禪師欣然笑道。

3、六道輪迴

生命不因死亡的降臨而消失，而是會受業力的牽引，投生到地獄、餓鬼、畜生、阿修羅、人、天等六種境界中繼續生活。如此循環往復，有如迴旋的車輪，流轉不息，這就是佛所說的「六道輪迴」。

世間眾生因無明（無有智慧，不明真實）遮蔽，依妄心對塵境生出種種分別而造十惡，又因根性善良、遵從禮教而行十善。所有的善惡業因都潛藏在心識中，即使生命完結，不滅的心識也能帶著善惡業種投入到下一期生死。

善惡的輕重，是根據造業的心力加以判斷的：

以十足的勇氣和力量造作業因，則為上品。以中庸的心態造作業因，則為中品。以懈怠、被動、不甚要緊的心態造作業因，則為下品。

大體上說，依據作善、作惡的心力品位，可以招感六道的苦樂果報：

上品十善感天道，中品十善感人道，下品十善感修羅道。這三種境界合稱：善道。

上品十惡感地獄道，中品十惡感餓鬼道，下品十惡感畜生道。這三種境界合稱：惡道。

一、天道：生活快樂，壽命綿長，衣食、宮殿皆是自然化成；天眼通（能見一切眾生、事物，能見自他來生境界），天耳通（能聞一切音聲，能懂一切語言），他心通（能知眾生心中所想、品行善惡），神足通（隨意變現，無遠不至，不受時空障礙），宿命通（能知自他過去多生多世所行之事）；隨心所欲，逍遙自在。

轉生天道之因：勤行十善，孝養父母，廣行布施，作大福田；皈依正法，信佛因果，齋僧（設食以供僧眾）供佛（設香、花、果蔬供養佛陀），修塔造庵，轉誦大乘，莊嚴佛像等。

二、人道：苦多樂少，煩惱熾盛；有複雜的思惟活動，善於發明創造；有較強的意志力，有能力造作善惡業因，有尋求解脫的內心需要。

轉生人道之因：孝養父母，心行公道，恭敬三寶（佛、法、僧），嚴持五戒（戒殺生、戒偷盜、戒邪淫、戒妄語、戒飲酒）。

三、阿修羅道：雖有天福，神通自在，卻多懷詐偽，驕慢瞋嫉，常好鬥爭，面目醜陋，受勞不息。

轉生阿修羅道之因：以不淨心修十善業，不能忍辱，爭強好勝，生性易怒。

四、畜生道：生性愚鈍，常懷驚畏，或被驅使，或相吞啖（吃）。

轉生畜生道之因：貪食酒肉，尋歡作樂；借債不還，偷騙他人；惱害眾生，毀辱他人；生性邪僻，愚癡難化。

五、餓鬼道：依他為食，饑渴逼迫，形容鄙惡，虛怯（膽小；害怕）多畏，孤寒淒苦，終日迷亂。

轉生餓鬼道之因：慳貪嫉妒，邪佞（慣用花言巧語諂媚人）諂媚曲，背公取私，不濟乞化，只圖自己飽暖，不惜他人餓凍。

六、地獄道：身受極刑，心受劇苦。或猛火燒炙，或嚴寒相逼，或刀斫，或鐵床灼身，或鑊湯煎煮，或眾相殘殺……死而復生，欲出無期。

轉生地獄道之因：不信因果，殺害眾生；遵命邪教，蠱惑人心；五逆十惡，誹謗正法。（五逆即：殺父、殺母、殺阿羅漢、出佛身血、破和合僧）。

4、輪迴的證據

我們往往對死後的生命保留著模稜兩可的觀念，拒絕對輪迴進行深入的關注。我們也許有充足的理由這樣做，因為沒有證據的東西很難令人相信。我們會說：「如果有前世的話，為什麼我們都不記得？」

應該承認，發生在我們身上的往事是不可能一一記得的。三歲以前的事我們一件也記不起來，我們甚至會忘記昨天所發生的事，儘管當時都那麼鮮活，但記憶幾乎完全消失，就好像未曾發生過一般。如果連幾天前所做、所想的事都不記得，我們有可能記憶前世嗎？

即使沒有所謂的「具體證據」在，我們不妨這樣簡單地問自己：為什麼有億萬人，包括很多偉大的聖哲、天才都相信輪迴？難道他們都是傻瓜嗎？如果不以否定的信念限制自己，至少不反對輪迴的存在，難道不是更合理些嗎？萬一我們死後發現果然有輪迴，我們該怎樣處理這個狀況呢？

在美洲大陸被「發現」以前，有哪個歐洲人相信美洲的存在呢？即使在它被發現之後，人們還在爭論它是否存在。

我們傲慢地只相信「眼見為實」，豈不知我們所看到的，是我們自己的業力所提供的景象。我們往往認為在此認知範圍之外，不可能有其他的任何存

在方式，這種狹隘的生命觀使我們不能接受、也無法嚴肅思考輪迴的可能性。

幸好，輪迴並不是完全不可知：人類積累了大量文獻，討論那些自稱能記憶前世者的證詞；世界各地有很多非常動人的瀕死經驗的見證人，他們絕大多數都確信死後還有生命的繼續；從事佛法修行的人，當接觸到浩瀚和不容置疑的心性時，生死輪迴的教法就成了真實的體驗。

一九五六年出生於土耳其亞達那的男孩伊士邁記憶前生的奇聞，曾一度轟動世界。

事件的經過大略是：當伊士邁一歲半時，一天忽然以大人的口吻對父親說：「我不願再在這個家住下去了，我要回去和我的子女們團聚。」他自稱是兩年前被人殺害、家住一公里以外的五十歲的男子阿比，並說出阿比被害的情況及原配妻子、第二個妻子、一兒一女的名字，一再懇求回到兒女們身邊。其父怒叱而不許。嗣後，每當父母喊

他「伊士邁」時，他拒不應聲，只有叫他「阿比」，他才答應。

他表現出阿比嗜酒的習慣，常瞞著父母偷喝「辣忌」酒。一次，被其叔父馬哈默特撞見，受到斥責。他頂撞說：「小子！你在我果園當園工時，曾偷喝我的辣忌酒，被我發覺，我默不作聲。如今竟忘恩負義，膽敢罵我，連畜生也不如！」馬哈默特被揭出隱私，終於折服。

一天，伊士邁見到一個賣霜淇淋的小販，以大人的口吻與其打招呼，道出那人從前賣西瓜、蔬菜，自稱曾為那人行過割禮。那人驚愕之餘，不得不承認他是阿比再世。

伊士邁對阿比遺族的眷戀之情與日俱增，常就在寢時夢囈般呼喚阿比子女的名字；有好吃的東西，便要求父親送給阿比的妻兒。

伊士邁三歲時，雙親帶他去阿比家。他從未去過那個地方，卻領頭在前面走。同行者故意指示錯路，伊士邁不予理睬，逕自走到阿比

家。看到阿比的妻子，他跑過去喊她的名字，擁抱她，淌著眼淚（這情景拍有照片）。他向阿比的親屬一一問安，領著人們觀看阿比被殺害的馬廄和阿比的墓地。他能說出只有阿比本人知道、別人不可能向他灌輸的知識，還能說出與阿比有借貸關係的人。他走路時經常圍著一條圍巾，當地人無此習慣，這是阿比生前愛好的獨特服飾。

一九六二年，伊士邁六歲時，印度拉查斯坦大學教授、超心理學家巴奈爾吉博士專程赴亞達那，實地調查了阿比再世的情況，並印行了調查報告。

5、地獄是心墮之處

《觀經》云：

以惡業故，應墮地獄，
命欲終時，地獄眾火，一時俱起。

這即是「火車來現」：將墮地獄的眾生，在臨終時會看到載著地獄之火
的車向自己逼來。

火車來現和此後的地獄之苦，都是由眾生各自的業力所產生，所謂：

諸無正解，製造火車，
自作製造，自作乘行。

當我們用佛教的善惡標準評價自己的行為，禁不住會驚出一身冷汗。以
前很多自以為是的行為，竟然全是惡業：我們每天要吃飯，使無數眾生付出
生命，如此犯下殺生之罪；我們曾經因不理解父母的管教而瞋恨父母，如此
犯下五逆之罪；我們曾經因不了解佛法而肆意歪曲，如此犯下謗法之罪；我

們曾經有意無意將公共用品挪為己用，如此犯下偷盜之罪；我們為了立足社
會，也許還要逢場作戲，如此即是妄語、綺語……再搜尋一下自己妄念紛陳
的大腦，可曾有一秒鐘離開過貪瞋癡？

地藏菩薩曾說：

我觀是閻浮眾生，舉心動念，無非是罪。（閻浮：閻浮提，地球）

別看平時所犯多為小惡，小惡聚集可充塞虛空。

我們此前對自己有一個共同的評價：我是好人。可是，認真反省自身，
還要到哪裡去找五逆十惡之人呢？在佛法這面高懸的明鏡之下，我們真的是
無地自容了。可見，此生若不覺醒，地獄之苦終難逃脫。

世尊在經中提醒我們：

一切眾生，心墮無間。

「無間」是指受苦無有間歇的意思。無間地獄也叫阿鼻地獄，是最殘酷

的地獄。那麼，地獄中是哪種程度之苦呢？

世尊對請教此事的弟子們說：「早晨、中午、晚上各受一百支槍所刺，骨肉碎裂，那樣的苦，你們以為如何？」

弟子們回答：「僅僅受一槍所刺，其苦已難想像了。」

世尊撿起一塊小石頭，告訴大家：「每日受三百槍所刺之苦，若比喻為這小石頭，則真正受地獄之苦，便猶如喜馬拉雅山那麼大了。」

大多數眾生在墮入地獄、身受極苦之時，才後悔在人世間未曾用心聽聞佛法，猶如善導大師的偈語所述：

· 地獄受此苦，

始憶人間善知識。（善知識：引導眾生入菩提之道的人）

佛的弟弟難陀出家之後，仍一心想回家與愛妻聚首。於是，佛便

帶他到天上。只見天女純潔豔麗、光彩照人。

佛問：「你的妻子能比得上這些天女嗎？」

難陀答道：「不可為比。」

佛帶難陀遍遊天界，忽然發現一座宮殿有很多天女，卻無天子。

難陀就問：「為什麼宮中沒有天子？」

天女答道：「佛的弟弟難陀因出家功德，命終生此天宮。」

鑒於天上之樂，難陀不再留戀人間榮華，一心持戒修行，求生天上。

佛為使難陀生起出離六道之心，又帶他到鑊湯地獄。鑊湯地獄裏沸湯煮人，慘不忍睹。其中有一鍋湯熱氣騰騰，卻沒煮人。難陀奇怪，詢問獄卒。

獄卒答道：「佛弟難陀以出家功德，得生天上；但又因貪戀五欲，天福享盡之後，墮此地獄。我們燒開了鍋正等著他呢。」

難陀這才明白，不了生死終不得究竟安樂，於是祈求佛陀慈悲救度。

6、人身難得

毋庸諱言，天道的生活比人道要快樂得多。但佛告訴我們，人的生命價值是無限可貴的。

為什麼？因為人具有覺察力和智慧，具有解脫生死的潛質。同時，人生無處不在的苦，可以激勵我們提升自己的精神境界。每一種痛苦、悲傷、損失和挫折，都有它真實而戲劇性的目的：喚醒我們皈依真理，強迫我們超越輪迴。

如果錯過這一生的機會，必然要經過無比漫長的時間才能重獲人身。

佛向我們做了「盲龜浮木」的比喻：

大地悉成大海，有一塊中間有孔的木頭，「漂流海浪，隨風東西」，有一隻盲龜，每隔一百年才會從深深的海底游出水面一次。

佛告訴我們，得一次人身，比那隻盲龜浮上來時剛好把頭鑽進木孔裏還

要困難。

人身難得，佛法難逢。而今既得人身，又遇佛法，這殊勝之緣很可能於百千萬年中只此短暫的一瞬，如果再錯過了，那將是最大的遺憾。

因此，任何人如果真的愛惜自己，就應善於保護自己，在年輕時、壯年時或老年時對生死有一次覺悟。

一天，佛陀在蓮花池畔駐足，凝望著澄澈的池水，看到了地獄景象；有無數的眾生在血池裏沉浮哀嚎。

佛陀不禁憐愍他們的無知和罪業，發出悲嘆。

這時，佛陀特別注意到一位叫健達多的人，他在過去生中殺人放火，無惡不作。爲了將他從地獄中解救出來，佛陀遍察他宿世的因緣，但幾乎找不到任何善業，最終只發現他的一次微小善行。

原來，那是在久遠劫之前，當健達多走在路上的時候，有一隻小

蜘蛛也在路上爬行，健達多本想一腳踩死牠，當他剛要舉足時，心中忽然生起一個善念：小蜘蛛也不犯我，不如放牠一條生路吧！

就這樣，善念一起，小蜘蛛就從他的腳下死裏逃生了。

當佛陀觀察到這個善因緣後，就抓起銀色的蜘蛛絲，徐徐放到地獄裏。

健達多在黝黑的地獄中，抬頭看到空中有一絲亮光向他頭頂緩緩降下，如獲至寶，趕緊抓住蜘蛛絲，奮力往上爬。等他爬到中途稍事休息時，才發現下面有無數的地獄眾生也正攀在蜘蛛絲上。

健達多心中充滿了驚慌和憤怒，向下方呵斥道：「喂！這條蜘蛛絲是我發現的，是屬於我的。你們這麼多人一起上來，萬一斷了怎麼辦？全都給我下去！」

當這呵斥聲還在空中迴盪時，蜘蛛絲突然從健達多手中斷落，他又回到地獄之底。

三、生死解脫

眾生在苦海中漂泊，生生死死，死死生生，找不到永恆安樂的歸宿。

為此，佛一再提醒我們：若想實現圓滿的生命，必須了脫生死。

「了脫生死」有「了徹生死的真實面目」和「了結被動的生死流轉」兩方面含義。

1、四聖諦

作為佛教無量法門的理論基礎，四聖諦是佛所宣說的四條真實不虛的真理：

一、苦諦：這個世間眾苦充滿。生老病死是苦，求不得是苦，愛別離是苦，怨憎會是苦，煩惱熾盛是苦，失榮受辱是苦……不離執著的人生是一切皆苦的。我們若不知道自己的惡劣處境，便不會思量去改善並徹底擺脫它。就好像一個病人，如果不覺知自己的病情，便沒有被治癒的可能了。

二、**集諦**：人生之苦是如何產生的呢？那無疑是由充滿我們心中的煩惱而起的，而煩惱又是由無明和業集起的。我們看不清事物的真相，起貪瞋癡，行殺盜淫，聚集了苦因，所以要承受苦果。

三、**滅諦**：一切苦惱皆可熄滅，六道輪迴是可以超越的，滅苦永樂的境界是存在的。眾生若能消除種種過失，積極樂觀地修行解脫之法，捨棄一切執著，必能像佛、菩薩、聖人一樣，滅盡人生的苦惱，證得寂靜安樂的境界——涅槃。

四、**道諦**：欲入滅苦的境地，必須修行正道。「道」是導致自由快樂、無限解脫的法門。修道是證果的唯一方法。若想達到寂滅涅槃之果，必須力行止息苦惱的無上法門，努力不懈，精進不止。

了解了四聖諦的真義之後，眾生方可知苦、斷集、慕滅、修道，以至證得聖果，永住於解脫之中。

釋迦牟尼佛在舍衛國的時候，有四位新學比丘在樹下討論一個話題：世間萬事，何者可樂？

一個說：「仲春之時，百花齊放，遊戲原野，此最爲樂。」

一個說：「宗親宴會，音樂歌舞，情意綿綿，此最爲樂。」

一個說：「車馬服飾，出入顯貴，行人矚目，此最爲樂。」

一個說：「嬌妻美妾，熏香芬馥，恣意縱情，此最爲樂。」

佛陀聽了這番議論，慈悲地勸誡道：「你們所議論的，皆非永久安樂之法。春暖花開，秋冬必然衰敗；宗親歡聚，終要生離死別；財寶車馬，實爲五家共有（《大寶積經》云：一切財物都是天災、人禍、盜賊、官府和敗家子這五家所共有的）；妻妾美色，可謂愛憎之本。貪欲導致憂慮、怖畏，若無貪欲，則能無憂無畏。凡夫處世，結怨招禍，痛苦萬端，莫不皆由貪欲所起啊！」

四位新學比丘聞說此義，心開意解，慚愧悔過，捨棄貪欲，一心求道。

2、觀照無常

苦諦揭示了人生一切皆苦的實相。為什麼一切皆苦？因為有無常的存在。

人類歷史為無常提供了大量證據。千百年來，無數王國興起又衰落，無數繁榮景象煙消雲散，無數風雲人物英年早逝，戰爭、瘟疫、災難遍佈整個世界。然而，現在看起來，這些改變都只不過是南柯一夢。

當我們深深觀照的時候，就可以發現：沒有哪一樣東西是恆常的，即使最微細的毛髮也在改變。

科學家告訴我們：整個宇宙每時每刻都處於活動、變化的過程中，在微觀世界裏，舊粒子不斷毀滅，新粒子不斷產生，質量變成能量，能量變成質量，稍縱即逝的形狀突然出現又突然消失，如此永無盡期。

除了這種變化之外，我們周圍還有什麼呢？屋內的光線、窗外的樹葉、路上的行人、季節、天氣、時間……哪一樣不正在改變呢？

還有我們自己，我們過去所做的一切，今天看來不都是一場夢嗎？我們身上的細胞正在死亡，我們的身體正在衰老，甚至我們臉上的表情也一直在改變。我們今天神清氣爽，那是因為一切都很順利；明天就垂頭喪氣了。

環境是無常的，我們那隨環境而轉的心也是無常的，它就像夢那麼空幻，那麼短暫。看看我們的念頭：過去的一念已經過去，未來的一念還沒生起，即使是當下這一念，也立刻變成過去了。

我們從中發現宇宙的基本特性：一切都是無常的，一切都沒有任何持久、穩定和本自具足的存在，這就是佛所說的「空」。當我們認真觀察自己和周遭的事物時，就會發現：從前我們認為是如此堅固、穩定和持久的東西，只不過是夢幻泡影而已。

這不只是理論，而是時時可以感受到、甚至親眼看到的事實。

為什麼一切皆無常？因為萬事萬物的生存和發展都離不開外部條件，緣聚而生，緣散而滅，一切都是因緣的集合，一切都相互依賴，一切都在變遷，

沒有常住的事物。所以，變易、無常是天地間永不動搖的真理。

我們在生死輪迴中，有無限的痛苦和迷惘，最主要的原因是我們忽視無常的真相。我們渴望一切都恆常不變，認為恆常可以提供安全。這種以假當真的錯誤認知，構建出生命脆弱的基礎。儘管再多的事實不斷地向我們揭示真理，為了維持我們的偽裝，我們還是寧願不可救藥地繼續浮誇下去。

為了震撼天真、懶惰、自滿的人，佛陀向我們示現滅度，告訴我們死亡是生命無可避免的事實，以此喚醒我們了悟無常。

每當我們聽到山川大地的聲音，聽到潮起潮落的聲音，或聽到自己的呼吸聲，宛如聽到無常的聲音，這些改變都是我們活生生地在和無常接觸，它們都是無常的脈搏，催促我們放下執著，回到真理。

因此，讓我們在生活中當下就面對這些改變！這才是為死亡而準備的真正妙方。生命也許充滿著痛苦和難題，但這些都是成長的契機，可以幫助我們在感情上接受無常。如果我們的心不能接受萬物的變動不居，我們便

無法從改變中學習。

體會無常可以讓我們慢慢解脫錯誤的恆常觀和盲目的執著。執著背後的動機也許並不壞，希望快樂也並沒有錯。但我們執著的東西本質上是執著不了的，放下執著才是通往真正自由的道路。我們可以在放下的同時發展出溫和而不可動搖的沉著，與此同時，信心、喜悅、慈悲也會從心靈的深處自然反射出來。

當我們進一步觀照一切事物「空」的本質，我們絕不會感到失落和痛苦。相反，它會喚醒我們的慈悲心，使我們對於一切事物和眾生越來越樂於布施，我們再也不必保護和偽裝自己了。

開始體會無常和「空」也許是一件痛苦的事，因為這種經驗是如此生疏。但在不斷的反省之後，我們的心就會逐漸改變，放下就會變得越來越自然，越來越容易。接著，我們看待一切事物的方式就會改變。隨著每一次

的改變，我們會有稍許體悟，生活的觀點也會越來越深刻，而日漸淡化的習氣也不會像過去那樣產生大的影響了。

當我們發現自己能夠放下過去的方式時，我們的視野將越來越寬，喜悅將油然而生。因為我們有了新的力量和信心，再也不受習氣左右了，我們因能夠改變而越來越自在了。

有個人養了一千頭牛，每天殺一頭出賣，已經殺了五百頭。剩下的牛不知道死期將近，還在跳騰嬉戲。

佛陀剛巧路過這裏，非常悲愍牠們，就對身邊的弟子們說：「這些牛真是愚癡，就要大難臨頭了，還在遊戲！」

注目了一會兒，佛陀又慨嘆道：「不但牛這樣，人也是如此。被牽往屠市的牛，步步近死；人活一日，猶如牛走一步，日日近死，大限將至，為何不及早覺悟呢？」

3、生死解脫

一切眾生皆有生死，生死即無常。天道生活雖然快樂無憂，但壽命終盡難免墮落。因此，若不能了脫生死，無論生於哪一道，都逃脫不了無常之苦。

無常道出一切皆不真實和持久，它喚醒我們的恐懼，又驅使我們去問這樣的問題：

如果一切皆會改變，那什麼才是確切真實的？

在我們有生時沒有死後還繼續存在、永恆的東西？

怎樣從生死煩惱中解脫出來？

當我們持續對「無常」進行觀察和思惟，漸漸放下執著時，我們將發現自身當中有無法用語言描述的「某種東西」，我們將瞥見隱藏在無常背後的廣大涵義，我們似乎進入另一片自由天空。我們開始相信：我們確實擁有不可摧毀、不會死亡的「某種東西」。

那就是我們人人天生具備的佛性。

如我們所知，釋迦牟尼佛在菩提樹下成道時，第一句話就說：一切眾生都具有佛的智慧和功德，但因為妄想執著，不能證得。

佛性即一切眾生本具的覺悟之性，有此覺性即有成佛的可能性。

佛性存在於我們心中，它是心的本性，它永遠不會變化，永遠不受死亡所觸及。它是萬事萬物的本質。它光明燦爛，全然開放，無邊無際，自然得不受任何污染，深奧得讓我們探不到底。不論我們是哪一道眾生，我們總有佛性。我們的佛性既不需要從外面尋求，也不是以前沒有、現在要從內心生出來。我們的佛性與諸佛的佛性相同，總是圓滿具足，我們的愚癡不會使佛性受到污染，諸佛的智慧也不能使佛性更加圓滿。

佛性是如此的不可思議，以至於我們找不到任何文字去描述它。但有的時候，我們還是會瞥見它：當我們看到太陽從東方冉冉升起，當我們徜徉在

寧靜清澈的大自然中，或當我們欣賞一首優美動聽的曲子，都可能讓我們瞥見佛性的存在。這些光明、安詳、喜悅的時刻奇妙得令人終生難忘。

釋迦牟尼佛告訴我們：佛性是每個生命體與生俱來所本有的，一切眾生皆可成佛。

雖然我們的佛性就像任何一位佛陀的佛性那麼好，我們卻從未看出來，因為它被我們的凡夫心包得密不透風，猶如澄淨的天空被厚厚的烏雲所遮蔽。

凡夫心即佛所說的「妄想執著」的心。妄想從分別而生，執著由貪愛而起。

世間事物原來都是平等的，因為眾生用分別心去比較衡量，就生起大小、高低、長短、好壞、美醜等相對觀念，有利的就極力爭取，不利的就排斥抵制。

執著則是從自己的身體開始，產生「我」和「我所有」的概念，以及對五欲（財、色、名、食、睡）的貪愛。這五欲迷惑了心志，障蔽了原有的佛性光明，而自己卻渾然不覺，枉受輪迴。

世間的差別，是由心的看法不同而引起的。同樣一顆心，若擾亂則成為煩惱，若治理則成為菩提。

我們的心是多麼有可塑性！如果加以訓練，它什麼事都辦得到。

事實上，它早已「訓練有素」了：在生死輪迴的競技場中，我們的心被訓練去貪婪、嫉妒、憂傷和絕望。它焦慮不安、疑神疑鬼、反覆無常，忙碌而混亂，無法保持片刻寧靜，一旦面對刺激，就暴跳如雷。我們甚至被訓練成了煩惱專家，我們不必努力激發，這些負面情緒就會自動生起。

一切都是如何訓練的問題。如果把心致力於解脫，加上必要的耐心、紀律和正確的方法，久而久之，我們的心將解開它自己的結，從而變得自然、

柔軟、寬容。如此一來，我們的心就會恢復它本有的喜悅和清明。

任何人只要從愚癡中覺醒，去掉妄想執著，體悟佛性，打開自己廣大的智慧寶藏，都可以成為佛陀。

密勒日巴被認為是西藏最偉大的修行者、詩人和聖人，他的傳記令人深受感動。

年輕時代的密勒日巴接受巫術的訓練，報復心驅使他以巫術殺死很多人。但由於他的幡然悔悟，再加他的上師給他的嚴酷考驗，使他得以淨化一切壞的行為。他繼續修行，終於開悟，成為多少世紀以來幾百萬人的明燈。

西藏人說：「壞行為有一項好處，那就是能夠被淨化。」

因此，永遠都有希望。

第六章 佛法實踐

佛法在世間流布，根本目的是要救度眾生，使眾生能夠得到真實利益。如果脫離了實踐，只能給眾生一個言辭的說教，或是一個美妙的嚮往，而不考慮眾生能否依教奉行、獲得解脫，那樣的佛法就成為戲論了。

一、掃除成見

1、學佛的目的

我們來此世間，應該抱著什麼樣的目的？導師們告訴我們同一件事：了脫生死，達到圓滿的生命境界。如果來此世間做了一百件事，唯獨這件事沒有做，那等於空來一趟。只知道追求欲望的滿足，對自身的存在缺乏理

性的審視，不謀求超越，被佛看作是做人的恥辱，斥之為「與畜生同死，自投黑暗」。

佛教常說「生死事大」，強調生死問題是做人應予以嚴肅對待的頭等大事。

人生於世，諸苦逼迫，死而轉生，生必有死，《無量壽經》說：「獨身獨死，獨身獨來。」我們在生死苦海中沉浮飄泊，孤苦淒惶，縱然有所作為、有幸福快樂，也難免被無常的鐵輪所碾碎，找不到真正能夠安身立命的歸宿。這對於一個認真對待生命的人來說，無疑是極為可悲的事。

我們能夠學佛、念佛，這是非常值得讚歎的事情，不管我們最初是以祈求平安和現世利益為目的，還是以學術研究為目的，或者是為了涵養身心，提升人格，甚或是因為好奇心的驅使，帶著批評、審視的目光乃至迷信的思想開始學佛。但是，佛法並不是附屬於世俗生活的，更非紙上談兵。學佛的

唯一目的應當是：了斷自無量劫以來的六道輪迴之苦，然後以成例之勇倒駕慈航，引渡茫茫苦海中的芸芸眾生。簡單地說就是：學佛成佛、念佛成佛，並使所有的眾生皆能學佛成佛、念佛成佛。

學佛的人如果置生死大事於不顧，則是偏離了方向。

2、學佛並非消極逃世

看破紅塵、消極逃世絕非學佛的正途。如果修學佛法要離開大眾、逃避現實，或者不問世事，閉目塞聽，那都違背了佛陀的初衷。我們的煩惱從內心而起，無時不在，無處不現，無法逃避。

學佛的人認識到世事的虛幻多變，以尊貴的佛法為皈依處，心中有佛的光明照耀，當下就能自在安穩，既能投身到煩煩惱惱的生活當中，同時也能安住於解脫之道。

學佛的人遠避聲色貨利，不似世人心無厭足，這也會令一般人產生想法，認為佛教不適合充滿競爭和機遇的現代社會。

實際上，為眾生服務是佛教的基本精神。世尊曾說：「我不下地獄，誰下地獄？不怕下地獄，且靠住地獄；不怕靠住地獄，且耐嚴地獄。」地藏菩薩也有「眾生度盡，方證菩提，地獄未空，誓不成佛」的誓言。這都是佛教「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的入世精神的寫照。佛弟子遵循佛的教導，以報恩之心無私地為大眾服務，以良好的品行帶動社會風氣。

世人所說的積極進取，不外是名利上的爭逐。有誰想到犧牲自我、從事普度眾生的工作呢？

3、任何人都可以找到適合自己的法門

在社會上，人們或為生計奔忙，或執一己之見，因而無緣信受佛法。即

使那些景仰佛法的人，心中也有很多顧慮。比如：

古來高僧大德苦行苦修才有所成就，我能行嗎？

學佛需要清心寡欲，我放不下怎麼辦？

實際上，佛法是不會對任何人設置障礙的，有能力的人可以學佛，沒有能力的人同樣可以學佛。有的法門是為那些能夠苦行苦修、根機猛利的人設立的，有的法門則是為那些不能精進苦修、擺脫不了世間煩惱的人所設立的。在八萬四千法門（眾生有八萬四千煩惱，佛設八萬四千法門對治）當中，有的難行、艱苦，有的則易行、安樂。

再者，我們並不是先把自己改造好以後再開始學佛。所謂「就路還家」，任何狀況都可以作為學佛的起點。

和我們以前相信的任何事情一樣，信佛是自然流暢的，不必等待某種特殊機緣，只須多多聽聞，多多拜讀，多多體會。

二、破疑生信

若人種善根，疑則花不開，
信心清淨時，花開則見佛。

疑是離間之毒，是損傷慧命之刀。它使我們無法接觸到寬廣而高貴的真理。

信是人生益友，是旅途資糧。它能消滅貪欲、驕慢和恐懼，能使人常有在佛前之念，常有被佛擁抱之念，使人感到與佛同在，與佛同行，與佛同住。

在現代生活中，我們變得越來越「精明」，甚至有些神經質，以至於把懷疑本身當作真理。在我們眼裏，一切都不可信，一切都沒有希望，一切都不能遵循。我們盲目地懷疑一切，好讓別人把我們當成有智慧的人。隨時指出什麼是錯的，而不去問什麼是對的，而且還不假思索地嘲諷傳統的精神理念，否定以善意或平常心所完成的事情。

我們錯把自己所掌握的知識當成真理，如果聽到陌生的說法，那一定要打個問號。豈不知，人類的認識能力是微不足道的，我們所觀察的範圍，在宇宙當中僅是一粒微塵而已。

佛法是萬物本具的真實，並非佛所創造，只是佛通過修證將其揭示出來而已。任何人都可以通過如法修行去證明它，猶如自然科學中的法則，可以重複驗證。

佛說：

我所說法，唯信能入。

什麼是信？信就是相信佛的智慧，而非相信自己的智慧。相信佛所說的話，才能契入佛法。

佛法之宏深，非凡夫智慧所能測度。我們首先要多多聽聞，從中獲得信心。對於聽聞佛的教法而信心深厚的人來說，喜悅之心自然生起。

入此境地，當不再進入迷惑世界。

三、好的開端

1、發發心

學佛是通往覺悟的唯一道路。因此，必須虔誠、恭敬、嚴謹。

而從另一個側面看，學佛又像一門藝術，我們應該靈巧地啟發自己進入祥和、喜悅的氣氛之中。

我們可以從大自然中獲得靈感：初升的紅日，潺潺的溪流，浩瀚的天空，靜謐的月色，拂面的海風……所有一切美好的景色都能在我們心中喚醒另一片天空；我們可以找一些令自己神采飛揚的音樂，用來敞開自己的心胸；我們可以將一些令自己感動的詩偈或教法帶在身邊，隨時提升自己的境界；我們也可以傾聽一位法師的開示，或聽聽神聖的唱誦；我們還可以在房間裏點燃一炷香，擺放一束花，供奉一尊佛像或幾本經書，簡單而莊嚴。這樣，我們的房間就會變得溫馨而神聖。我們就像會晤老朋友一樣，喜悅而快樂地融入佛法之中。

2、簡單儀軌

例堂：選擇一間淨室，於正位擺放佛像，時常禮拜。佛前一杯淨水，每日更換。若無條件，可不設佛堂，暫以佛經代替佛像禮拜即可。

例像：願生極樂世界的淨土行人，專供阿彌陀佛一佛。朝夕瞻禮阿彌陀佛，表達景仰、歸命、親近、思念、感激之情。

正信的佛弟子，不供奉玉皇大帝、財神等，更不供奉大仙。他們和我們一樣，也是六道眾生，也需要佛陀的救拔。

例珠：手持佛珠，稱一聲或數聲佛號，拇指數一粒珠用以記數，達成相續念佛（也可用計數器記數）。

頂禮：亦稱「和南」、「頭面接足禮」，眾生惡業深重，需要彌陀垂慈接引。

頂禮之時，五體（兩肘、兩膝、前額）投地，雙手於頭的兩側掌心向上

接住佛的兩足（象徵佛的福德和智慧）。

具體步驟如下：

一、合掌（十指併攏，掌心微空，置於胸前）。

二、躬身，左掌不動，右掌掌心向下按於拜墊中央，雙膝跪下，左掌掌心向下按放左前方，右掌移至右前方，左右掌與肩同寬，額觸墊上兩掌間。

三、兩掌外翻，掌心向上（接佛足），稍停片刻。

四、兩手曲指內轉，仍按於原處。頭離拜墊，右掌掌心向下撐於拜墊中央，左掌立胸前，起身，合掌。

五、重複以上動作。禮拜結束時合掌曲躬，結印問訊（彎腰近九十度，手由合掌放至腹前結彌陀印——兩掌掌心向上，指尖相對，右掌置左掌上，拇指相抵，於四指相疊——回復直立時，兩手食指、拇指相抵，舉至齊眉，爾後合掌當胸）。

動作宜平和、舒緩。

可以邊禮拜邊稱念「南無阿彌陀佛」。

平時如果未曾留心上述儀軌，單以至誠恭敬心而禮拜、稱念，亦無不可。

3、皈依

成為佛教弟子的第一步就是**皈依三寶**。

「皈」是歸投、歸向。「依」是依止、依託。

「三寶」即佛寶、法寶、僧寶。「寶」是稀有難得、尊貴無上之意。

佛圓滿覺悟了宇宙人生的真理，是眾生的導師、慈父，所以稱為寶。

法有讓我們離苦得樂、轉凡成聖的功能，所以稱為寶。

僧有捨家棄欲、奉獻佛教的恩德，所以稱為寶。



如同一個人墮落在波濤洶湧的大海當中，瀕臨滅頂之災，忽然發現一艘大船，於是奮力呼喊求救，當即遇救登船，獲得新生。

人在世間，煩惱重重，若肯發心皈依三寶，則苦海可出，生死可了。

選擇佛教作為終身信仰之後，可以請一位法師主持一個皈依儀式。莊重的儀式能夠堅定我們的信心，昇華我們的人格。

過去，有一位忉利天（第二層天）的天子，天福享盡，七天之後就要死了。昔日的歡樂都離他而去，美麗的天女不再親近他了，本來熠熠發光的身體現在變得毫無氣色，腋下散發出汗臭，污穢不堪。

當他得知自己將要投入豬胎，就躺在地上哀傷流淚。

天主知道這件事，指示他誠心皈依三寶，教他口念：

皈依佛，兩足尊。

皈依法，離欲尊。

皈依僧，眾中尊。

他便照著天主的指示，皈依了三寶。七天的時限一到，他便死了。

天主很想知道這位天子死後生到何處，就遍觀天上地下，但怎麼也沒發現他的下落，於是只好去請教佛陀。

佛陀告訴他：「你們天人只能看到下面，看不到上面。那位天子由於皈依三寶的緣故，轉墮為升，已生在兜率天（第四層天）了。」

4、五戒

五戒是佛教的根本戒律。五戒即：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

五戒	{	不殺生——不殺害有情眾生
		不偷盜——不盜取他人財物
		不邪淫——不發生違背社會倫理的性關係
		不妄語——不妄造虛言、隱瞞事實
		不飲酒——不喝酒

眾生和我們一樣，都珍愛自己的生命。剝奪眾生的生存權，無疑是殘忍的行為。而且，眾生被殺害時要遭受極大的痛苦，其親眷也會悽然悲慟。根據因果法則，殺生種下身遭痛苦、親眷悲慟之因，所以當持不殺生戒。

貪取非份之財是可恥的行為。世人謀生不易，一旦失竊，就會遭受損

失，生大苦惱。根據因果法則，偷盜種下未來貧賤、身心憂惱之因，所以當持不偷盜戒。

邪淫上逆天理，下亂人倫，自為衣冠禽獸，他人名節破損。根據因果法則，邪淫種下遭人凌辱、家眷不貞之因，所以當持不邪淫戒。

口是心非，欺騙他人，不但會失去他人的信任，更會使善良的眾生受到傷害。根據因果法則，妄語種下口舌不靈、受人弊棄之因，所以當持不妄語戒。

飲酒過量會使人神智不清，不僅失態於人前，更能生起邪念惡行，久而久之，身體受損，惡名流布。根據因果法則，飲酒種下愚癡之因，所以當持不飲酒戒。

世尊之所以告誡我們要以戒為師，正是因為我們五濁惡世眾生身常為惡，口常言惡，意常念惡，自己卻全然不知，急急趨向惡道，甚為可憐。

戒律可以調伏我們的惡念，增長我們的信心，減少我們的煩惱，使我們

厭捨惡行，專心辦道，使佛教具有長久的生命力。

受戒要審慎鄭重，受戒後要謹守勿犯。如果難以全持五戒，可部分受持。

5、- 門深 ↓

在探索過各種傳統行法之後，應選擇某一特定法門，千萬不要陷入「購物心態」：從一種教法到另一種教法，從一位師父到另一位師父，到處選購，不肯一心一意地修持任何一種法門。這樣一來，在繼續尋找的同時，尋找本身就成為固執的觀念，使自己變成一位修行的觀光客，忙得團團轉，卻沒有一點成績。

專修一種法門並不是要限制我們，而是修行實踐的必然要求。雖說門門皆入涅槃城，然而就近入城之時，只能選其一門。我們應以全副身心遵行這種教法，同時以開放、恭敬的態度對待其他一切法門。

鼯鼠學會了五種本領：會飛，會跑，會游泳，會打洞，會爬樹。但牠這些本領一樣也沒學精：會飛，但飛得不高；會跑，但跑得不快；會游泳，但游得不遠；會打洞，但打得不深；會爬樹，但爬不到樹頂。

名義上牠學會了五種本領，用起來卻一樣也不中用。

04、選擇教法

釋迦牟尼佛四十九年說法，對應千差萬別的眾生根機。有人天法，有小乘法，有大乘法；有自力苦修之法，有佛力救度之法，八萬四千法門可謂異彩紛呈。

祖師大德為了使我們更加方便地學習和行持，結合時代因緣和眾生根

機，特別推崇某些經典和論釋，整理出區別於其他法門的綱宗和判教（教相判釋，將各種教法分門別類）體系，以突顯本宗特色，激勵弟子，使之安心起行。在歷史長河中，各宗各派經歷著各自的興衰演變，其中生命力比較旺盛的是禪、密、淨三宗。禪宗、密宗等多靠自力在此穢土斷惑證真，因此歸入聖道門；淨土宗依靠佛力往（前往淨土，獲得新生）西方淨土成佛，因此又稱為淨土門。

淨宗判教

- 淨土門—易行道：以信願行、靠他力救度的特別法門
- 聖道門—難行道：以戒定慧、靠自力修行的通途法門

眾生根機的差別，決定了法門的多樣性，這也恰好說明佛法嚴密性的一面。但是，如此眾多的法門，要如何選擇呢？

選擇法門除了必須有經典依據、祖師傳承之外，一定要契時機，即必須要適合自己的根機、程度、環境和時代。置身於某種法門，修行時如果沒有合乎經教的現實體驗，得不到安心之樂，實則是法不契機（契合根機）。經言：

斗飲水成乳，蛇飲水成毒；
智學證涅槃，愚學增斗死。

現代人需要的教法，必須避免教條、排他性和複雜的形而上學，當下就能了解，簡單而又深入，而且在日常生活中隨時隨地都可修持。

1、時代脈緣

在選擇法門之前，首先應了解我們所處的時代環境和自身根機。

(1) 時

世尊在諸多經典中預示佛法流傳的三個時期：正法時期、像法時期、末法時期。

正法時期：佛滅度後五百年間，有教、有行、有證。

像法時期：佛滅度五百年後、一千年間，有教、有行、無證。

末法時期：佛滅度一千五百年後、一萬年間，有教、無行、無證。

現在已入末法千餘年，眾生去佛遙遠，無真實的修行與證果，所以靠自力修行的聖道門日漸衰微。

(2) 處

我們生活在娑婆世界。娑婆世界本為穢土，又時逢末法、濁世，國土危脆，災難頻生；眾生深陷貪瞋癡煩惱之中，心身交瘁。只有少數人踏上精神

之路，周遭沒有人支持他們的選擇。要想淨心修習甚不容易，能夠用來修持的時間很少，傳法的善知識也很難找到，處處都是退轉之緣。在此惡世之中，縱然已證菩薩位，若是未至不退轉地，也會因一念之差而落入惡業羅網，以至於前功盡廢。所以，依自力修行是否能夠證得道果，實在是未知之數。

(3) 機

末法眾生，皆是業障深重、根機下劣之人。經言：釋迦本師於娑婆世界人壽百歲時示現成佛，其間眾生「悉是他方諸佛世界之所摒（ㄅㄣˋ 除去；放棄）棄，以重業故」，「斷諸善根，離善知識，常懷瞋恚，悉皆充滿娑婆世界」，「專行惡業，如是眾生，諸佛世界所不容受」，「是一千四佛所放捨者，所謂眾生厚重煩惱」。末法眾生積習如山、心動如猿、意志薄弱，欲靠自力圓修戒定慧甚難，經言「**重於舉：一千大千世界**」。

釋迦牟尼佛在世的時候，眾生天性淳厚、根機猛利，十人修行，九人成道。到了後來，業障逐漸增加，根機逐漸陋劣，在隋唐時代，尚有人仗自力了脫生死，現在已沒有了。

2、聖道難證

聖道即此土入聖之道。根機猛利的眾生聽聞正法，發起出離六道之心，拋棄自我知見，止息一切欲念，勤修戒定慧，熄滅貪瞋癡，遠離顛倒，嚴持戒律，斷惡修善，努力精進，返妄歸真，深入正定，不再做能起染污束縛之業，消滅再生於六道之因，以智慧劍斷煩惱根，心自然與真實相應，最終必能擺脫世間法的束縛，證得超越生滅的寂靜涅槃。

聖道修行最基本的原則是戒定慧：**學**：

戒：恪守佛所制定的各種戒律，小罪亦見其可畏而不犯。

定：心的統一。遠離愛欲與不善，逐漸趨入心的安定，寂然不動。

慧：了解並遵循四聖諦，觀察思惟，證得與真實相應的智慧。

自力修行的道路是極其艱難的。經中比喻說：

修道的人像一頭牛，背負著很重的東西，走在泥沼當中，雖然身體已經很疲倦了，但仍不敢左顧右盼或稍停片刻，一定要不停地努力，等到從沼澤走出之後，才可安心休息。

聖道八萬四千法門是佛觀機而說的，除了密宗兼以佛力而外，皆仗自力，若有一絲煩惱未斷，則生死即不能免。在無量法門的修習過程中，若無明師指點，若無真實持戒，若不熟悉解脫方法，難免迷失、墮落。即使生生不退，也要經過漫長得不可想像的時間方能斷惑證真。正如一位尊者所說：「不要有證悟的希望，卻要一輩子修行。」這對於鞭策修菩薩行的人下恆久不懈的決心來說，具有積極的意義，但對普通人而言，卻是「佛道懸遠，聞

者生畏」了。

很多人自身煩惱未斷，欲於五濁惡世救助眾生。其發心難能可貴，但其想法卻是不切實際的。

桃水禪師名聞全國，曾在各地教過無數禪者。在他所主持的禪院裏，有些學生因為不能忍受艱辛的課程，往往半途而廢，但慕名而來的信徒卻越來越多，法席非常興旺。而這些卻非桃水禪師所喜所願，於是，他辭去了教席，向學生們告別後不知去向。

三年後，一位學生發現他在一座橋下和乞丐們生活在一起。這位學生立即懇求桃水禪師為他開示。

「如果你能像我一樣在這兒過上兩三天的時間，我也許可以教你。」桃水禪師說道。

於是，這名學生扮成乞丐模樣，與桃水禪師共度了一天的乞丐生活。

第二天，乞丐群中死了一人。桃水禪師和這名學生於午夜時分將屍體搬到山前埋葬。事畢，仍舊回到橋下的棲身之處。

桃水禪師倒身便睡，但這名學生卻始終不能入眠。天亮之後，桃水禪師對他說：「今天不必出去乞食了，我們那位死了的同伴還剩一些食物。」

然而，這名學生卻一口也吃不下。桃水禪師說：「我曾說過你無法跟我學習的。」學生垂首無語。

桃水禪師揮揮手說：「你走吧！不要再煩我了。」

那名學生只好向桃水禪師拜別，黯然而去。

3、淨土易往

淨土法門是世尊無問自說的他力易行之法，以信順彌陀救度、稱念彌陀名號為要。念佛人即使煩惱絲毫未斷，只要信靠阿彌陀佛，一向專念彌陀名號，終將蒙佛接引，往生淨土，成就佛道。

念佛往生是淨土法門的主旨，也是一代佛教的主旨。淨土三經皆說念佛往生之事：《無量壽經》有「乃至十念，若不生者，不取正覺」的誓願，《觀經》有「持是語者，即是持無量壽佛名」的付囑，《阿彌陀經》有「闍說阿彌陀佛，執持名號」的明示。

念佛法門無不可行之時，無不能行之人，因此普應群機，無論上中下根，皆可修學。世尊親口勸導，十方諸佛證誠護念。末法時代，單靠自力修行，很少有人證得果位，惟依念佛法門，仗阿彌陀佛本願力往生西方，才可度脫生死。《無量壽經》說：末法萬年之後，佛經漸漸流失，釋迦牟尼佛哀愍邪

惡熾盛的法滅眾生，特留此經，住世百年。若有眾生聽聞、拜讀了這部經典，「隨意所願，皆可得度」。

利根之人修習任一法門皆可得益；鈍根之人則宜選修淨土門。

世尊應化之時，眾生親聞佛法，自力修行容易成就；佛滅後兩千五百年之今日，眾生心力微弱，又不能見佛聞法，則應依止他力救度的淨土門。

我們也可觀察現實狀況，依聖道開悟者，如鳳毛麟角；依淨土往生者，如經中所言：多如疾雨。

生值末法，萬不可自恃才高，輕視淨土法門，豈不知連智慧化身的文殊菩薩尚都發願往生極樂世界。文殊菩薩發願偈云：

願我命終時，悉除諸障礙，
直見阿彌陀，往住極樂國。

印光大師開示說：

「佛法法門無量，無論大小權實一切法門，均須以戒定慧斷貪瞋癡，令其淨盡無餘，方可了生脫死。此則難如登天，非吾輩具縛（煩惱）凡夫所能希冀。若以真信切願、念佛求生西方，則無論功夫深淺、功德大小，皆可仗佛慈力往生西方。此如坐火輪船過海，但肯上船，即可到於彼岸，乃屬船力，非自己本事。信願念佛求生西方亦然，完全是佛力，不是自己道力。然一生西方，則生死已了，煩惱不生，已與在此地久用功、斷煩惱淨盡了生死者相同。」

中國的彌陀淨土信仰始於西晉。東晉慧遠大師（334—416，雁門樓煩人）於廬山東林寺首倡蓮社，組成中國佛教史上第一個彌陀信仰教團，對後世淨土法門的弘揚產生了巨大影響。

淨土宗的創立者，是唐朝善導大師（613—681，唐初臨淄人，所著《觀經

四帖疏》《往生禮讚》《法事讚》《觀念法門》《般舟讚》建立了淨土宗完備的教義體系)。大師繼承龍樹(佛滅後七百年生於南天竺，中國大乘八宗共祖)、天親(佛滅後九百年生於北天竺，所著《往生論》成為淨土宗正依祖典)、曇鸞(476—554，北魏雁門人，所著《往生論註》成為中國淨土宗的奠基祖典)、道綽(562—645，隋唐汶水人，曇鸞大師的私淑弟子，善導大師的親教師。分判一代佛法為聖道、淨土二門，著《安樂集》專弘淨土)的淨土他力果教理念，融會自己淨業修持的證悟，集成了以「他力本願」為核心的淨土思想體系，成為淨土教義的集大成者。其淨土思想具有平民性、超越性的特色，把一度曲高和寡的殿堂佛教普及到社會現實當中，使凡夫眾生也能得到人生利益。由淨土信仰所衍生的誠信、謙卑、報恩、安貧樂道、嚮往光明等世界觀和人生觀，對中國人的精神生活產生了深遠影響，對安定社會人心發揮了巨大作用。更重要的是，大師所提倡

的「凡心念佛即成佛」的理論，極大地鼓舞了廣大信眾，以至於當時的長安城出現「家家彌陀佛，戶戶觀世音」的盛況。

法無高下，應機則妙；藥無貴賤，對症則良。然，處是娑婆，時是末法，機是愚惡，八萬四千法門中，堪應此處、此時、此機的，唯有稱名念佛一法。

元照律師，宋代高僧，廣研《法華》義理、南山律學，發大誓願：於娑婆穢土五濁惡世作世間導師，令一切眾生入於佛道。後來讀到《高僧傳》中慧布禪師傳記，慧布禪師說：「西方國土雖然清淨，但卻非我所願。假使生在淨土蓮花中受樂，何如在娑婆世界三途極苦之處救度眾生！」這更堅定了他當初的想法。所以，在此後很長一段時間裏，他對淨土法門毫無興趣。不僅如此，見到別人念佛求生極樂世界，他還誹謗、輕視。

直到有一天，他身染重病，神志不清，非常痛苦，這才意識到多年來的願心雖然廣大，但自己的能力無法勝任，不禁感傷流淚，深深自責。

後來，他拜讀智者大師的《淨土十疑論》，論中說：「初心菩薩，未得無生忍，要須常不離佛。」又引《大智度論》說：「具縛凡夫，有大悲心，願生惡世，救苦眾生，無有是處。譬如嬰兒，不得離父母；又如弱羽，只可傳枝。」大意是：具足煩惱的凡夫，雖然有大悲心，發願在娑婆世界救度苦難眾生，但這是不可能做到的。就像嬰兒不能離開父母，又像幼鳥不能展翅高飛，只能從一根樹枝跳到另一根樹枝。

讀到這段文，元照律師幡然悔悟，將平生所學全部放棄，專研淨土教理，盡其餘生，二十多年沒再改轉。

尤其是當他讀到善導大師的「專雜二行得失之文」：

諸方道俗，解行不一，專雜兩異。
但使專意作計，十即十歸；
修雜不計心計，十中無一。

從此專心一意於六字名號，徹底歸命阿彌陀佛，並將淨土教法輾轉相傳，化導眾生，普令一切眾生專修念佛，同生極樂。

應當發願願往生，客路溪山任彼戀；
自是不歸歸便得，故鄉風月尚誰爭？

第七章 淨土法門

一、超世弘願

眾生的煩惱習氣根深蒂固，又負荷著無始以來如山的罪業，積累著日益加重的迷惑，縱有佛性之寶，亦不易將之開顯出來，於生死海中頭出頭沒，於解脫路上一再退墮。

睹見人間此種情形的阿彌陀佛，悲愍苦難和恐懼的眾生，於很久以前示現菩薩之道，發下深重誓願。

在久遠的過去，阿彌陀佛前生曾做過國王，當時有佛住世，號「世自在王佛」。國王聽了佛所宣講的無上妙法，放棄王位，發心出家，號法藏比丘。

心量廣大的法藏比丘為使十方眾生出離生死苦海，向世自在王佛表露了

建立清淨國土的雄心壯志。世自在王佛應法藏比丘的心願，為他廣說諸佛國土的情狀及眾生的生存境界。

法藏比丘聞佛所說，經過五劫思惟，超發無上殊勝的四十八願。

在四十八願中，最偉大、與我們關係最密切的，是第十八願：

設我得佛，十方眾身，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。

意即：

若我法藏成佛之時，十方世界任何眾身，只要真心歡喜信受我的救度，欲生我國，乃至稱念我的名號，乃至有的眾身自生命的最後時刻才聞信我的救度，僅僅稱名十聲，我必使他往生。若眾身念我不得往生，我誓不成佛！

(「唯除五逆，誹謗正法」：「犯五逆和謗法罪的眾生除外」。這兩種極重罪業，未造眾生，佛抑止而言造即不救；已造眾生，若肯迴心，佛還會慈悲救度。)

第十八願稱為「念佛往生願」，被尊為「本願之王」，是四十八願的核心，是阿彌陀佛主動、平等、無條件救度凡夫眾生的一大創舉。其偉大之處在於：以無力修行的罪惡眾生為首要的救度對象，眾生不論智愚、善惡，皆可乘此願王念佛往生，縱是不懂佛理的愚夫愚婦，只要一向念佛，即潛通佛智、暗合道妙，乘此大願，必得往生。

諦賢老法師在金山住了好些年。有一天，從家鄉來了一位老鄉，是他小時候的玩伴。這人是個手藝人，俗語講「鍋漏匠」，也就是盤兒、碟兒、碗兒、瓷器摔壞了可以拿鍋子補好再使用的人。

這鍋碗的手藝人找他說要出家，要認他做師父。諦老法師說：「你

不行！都四十多了，沒念過書，學經教自然是學不了；苦行你又受不了，你出家不是找麻煩嗎？」勸他多次。他堅持非出家不可。

諦老不得已，說：「你一定要出家，就得聽我的話。」

他說：「那當然！我認你做師父，你的話我一定聽。」

諦老說：「你這麼大歲數了，現學經教也來不及，你就直接修行。你出家以後也不要受戒，我給你找個小廟，你就老實念佛，不要出廟門。」

諦老接著說：「南方寧波信佛的人很多，差不多每個鄉村都有小廟，都有人信佛、拜佛。我給你找個小廟，在裏面什麼都不需要，你只須念一句南無阿彌陀佛。念累了，你就休息；休息好了，就再念。黑夜、白天不間斷地念，什麼事也別管，到時候吃兩頓飯，我給你找好功德主。」

諦老就托人辦妥這件事。一個小廟一個人住著，每天有老太婆到時候來給煮兩頓飯，他就不做買賣了，聽諦老法師告訴他這個修法，心想：準是好道；這道一修，準能得好處。他也不知道將來會得什麼好處。

他聽諦老的話，只要睡醒，就念佛，哪兒也不去。他從前做手藝挑東西，雙腿有勁兒，就繞著佛念；累了，就坐著念。諦老法師也不知他念得怎麼樣。

就這樣念了三四年。

有一天，他告訴煮飯的老太太：「明天妳不用給我煮飯了，我不吃午飯了。」他說當地有兩個親戚朋友，他想出去看看。

回來後，他對老太太說：「妳明天早晨不用來煮飯了。」老太太以為又有人請他吃飯。

第二天，老太太惦記師父，到吃飯的時候就去小廟看他回來沒有。小廟貧窮，不怕偷盜，雖有門也沒關。老太太到門口就問：「師父吃飯回來了？」裏面沒人答應。走進屋，看見他在床鋪下邊站著，臉朝窗外，手上拿著數珠。老太太仔細一看，師父已經死了！站著死的，念佛站著死的！

等諦老得到消息坐船趕來，他那樣直直地站著都兩三天了。

諦老說：「不錯呀！你這出家沒白出，比那當大法師、當方丈住持的高明得多了，像你這樣的成就不多呀！」很讚歎他。

念佛法門，人人都能行，也不用把教理弄明白，只要肯念，不懷疑、不夾雜、不間斷，準能往生佛國！

（倭虛法師佛七開示）

二、依正莊嚴

法藏比丘在佛前發起超世弘願之後，用不可思議兆載永劫的時間累世修行，一向專志，勇猛精進，一一梵行皆迴向十方眾生，令所有眾生功德成就。

十劫之前，當為我們十方眾生往生的功德全部修行圓滿之後，法藏比丘達成了志願，成就了佛果，成就了萬德洪名，成就了莊嚴的極樂國土。

《阿彌陀經》言：

從是西方，過十萬億那由其他方，
有世界，名曰極樂；
其土有佛，號阿彌陀，今現在說法。

這裏的「西方」寓為回歸，因為在我們看來，西方是太陽和月亮沉沒的方位，以此比喻極樂世界是我們生命的歸宿。

西方極樂世界是阿彌陀佛慈悲願力所顯現的世界，是沒有生滅的無為界。淨土三經——《佛說無量壽經》（大經）、《佛說觀無量壽經》（觀經）、《佛說阿彌陀經》（小經）對極樂世界有詳細的描述：

極樂世界廣大莊嚴，地勢平坦，大地由柔軟的黃金合成，又被無數寶物所裝飾，香潔光明，微妙奇麗。

極樂世界氣候溫和，沒有四季寒暑，清爽舒適，令人心曠神怡。

極樂世界隨處可見宮殿、樓觀、講堂、精舍，或在地上，或在空中，全由眾寶自然而成，又由各色寶珠和寶鈴交絡覆蓋，富麗堂皇，窮微極妙。

極樂世界處處分佈著美麗的七寶池，大如湖泊，池底鋪著金沙，池邊是寶物所莊嚴的階道，池中盈滿味如甘露的八功德水。水面上開著各色大如車輪的蓮花，光豔奪目，微妙香潔。他方世界若有一人念佛，七寶池中就會長出一朵蓮花，其人往生極樂後，就會在此蓮花中化生。

階道四周，有行行香氣芬馥的寶樹，樹上彌覆著眾寶羅網。人們所欲了解的十方佛國景象，都能在寶樹間映現，就像照鏡子一樣清晰。微風吹來，寶樹及寶網發出微妙之音，如百千天樂同時演奏，令人自然生起念佛、念法、念僧之心。

林間棲息著種類繁多的鳥兒，色彩斑斕，奇妙可愛，用各自的聲音宣講人們心中所欲了解的佛法，令人生起歡喜踴躍的念佛之心。

極樂世界時常天樂鳴空，曲音和雅，人們聽到這美妙的聲音，生起無上的菩提之心。

天空中徐徐飄下奇異的花朵，日夜不停。這些花朵色彩豔麗，香氣撲鼻，使人增長不可思議殊勝功德。每天清晨，人們用花籃盛著美麗的花朵，頃刻間抵達他方無量世界，供養那裏的佛陀。

極樂世界是一個遠離黑暗的世界，大地、樓閣、眾生、蓮花……一切萬

物皆放光明，無需日月照耀；極樂世界還是一個遠離污穢的世界，萬物皆由無量寶香合成，散發著芬芳的氣息，香氣普熏十方世界。

極樂世界處處可見巨大的寶蓮花，阿彌陀佛及觀世音菩薩、大勢至菩薩端坐其上，為人們宣說微妙的佛法。人們為能夠親聞佛法而歡喜。

極樂世界人人的人身形樣貌都跟阿彌陀佛一樣，真金色身，金剛不壞，壽命無量，光明無量，智慧通達，辯才無礙，六通具足，「能於掌中持一切世界」；隨意聞法，隨意觀察他方世界，隨意前往他方世界弘法度眾。

衣服、飲食、用具應念即至，想要穿衣則「應法妙服自然在身」，想要吃飯則「百味飲食自然盈滿」。一切美景雖然令人心身適悅，卻不生起貪著之心。

極樂世界不但沒有惡事，連惡名都聽不到。人們與諸大菩薩時常聚會，無有一切身心憂苦，唯有無量清淨喜樂。

一九九四年夏天，邱永長夫婦帶著六歲的孫子信璋到鄰居家念佛。信璋念得很大聲、很認真。稚氣的念佛聲令在座的大眾很是感動。

過了一會兒，信璋忽然告訴奶奶說：「阿嬤（台語），我有看到阿彌陀佛在金色的房子裏面講經。」

奶奶說：「小孩子不可以說謊。」

信璋說：「阿嬤，我沒有說謊，我真的看見阿彌陀佛。」

回家以後，信璋又告訴奶奶說：「我們在念佛時，我看見阿彌陀佛在金色的房子裏講經，阿彌陀佛的蓮花很大朵，觀世音菩薩、大勢至菩薩的蓮花較小朵；還看見金色的鳥、金色的樹，房子也是金色的。」又說：「阿彌陀佛那裏的地上沒有泥土，地上全部都是金色的，到處都金光閃閃，很漂亮。」

奶奶因初學佛又不認識字，沒有讀過經，聽信璋說得那麼認真，

就問邱居士說：「我們信璋說他在念佛時看到極樂世界、西方三聖，那裏的房子、樹和鳥兒全部都是金色的，是真的嗎？」

邱居士回答說：「《阿彌陀經》裏說：極樂世界，黃金為地；宮殿樓閣，七寶莊嚴；行樹羅列，眾寶所成；鳥聲和雅，宣暢妙法……」聽完邱居士介紹後，奶奶才相信信璋所說的全是真的。

三、名號意義

《觀經》中說，五逆十惡的眾生一生造惡，不具善根，直至臨終方遇善知識說法，教令念佛，然而被痛苦所逼，心中已不能憶念佛名，只是在慌亂中隨口至心稱念「南無阿彌陀佛」十聲，因為念佛的緣故，即時乘坐金蓮花，於一念頃往生極樂世界。

一個毫無修行的惡人，僅僅稱念十聲佛號就能往生極樂世界成佛！古今

很多大德對此產生各種各樣的揣測，致使在「凡夫惡人念佛能否往生」的問題上眾說紛紜。

往生與否，一般人往往依據眾生的自身素質來判斷，很少考慮到六字名號的作用。豈不知，一句看似平常的「南無阿彌陀佛」，正是淨土宗他力救度的核心。著疏楷定古今的善導大師解釋南無阿彌陀佛六字名號說：

言「南無」言，即是歸命，亦是發願迴向之義；

言「阿彌陀佛」言，即是其行。

以斯義故，心得往也。

「歸命」：信順釋迦、彌陀二尊之敕（行，詔令）命，願生安樂淨土。
（信、願）

「即是其行」：十方眾生的往生因行，已由阿彌陀佛修行成就。（行）

可知，一句「南無阿彌陀佛」具足信、願、行！

阿彌陀佛在因地以不可思議的悲智，將五劫思惟、兆載修行的功德收攝於「南無阿彌陀佛」六字之中，迴向給十方眾生，作為十方眾生的往生資糧。因此，「南無阿彌陀佛」六字洪名即是阿彌陀佛悲願的載體，也是阿彌陀佛智慧和功德的全部。稱念「南無阿彌陀佛」，即是與阿彌陀佛的悲願相應，即可獲得阿彌陀佛所迴施的無上功德。

譬如乘船過海，但能上船，即是「歸命」；啟航之後，船的速度即是乘客的速度，所謂「即是其行」。

念佛之人，但能盡形壽（盡這一世的身形和壽命）稱念「南無阿彌陀佛」，即是乘上阿彌陀佛普度眾生的大願船，則能安安穩穩到達彼岸。《觀經》云：

光明遍照十方世界，

念佛眾生攝取不捨。

若有人聞說阿彌陀佛不可思議功德，歡喜踴躍，至心稱念，深信不懈，於現在身受無比樂。

若有人聽聞南無阿彌陀佛名號而信此教法，念此名號，阿彌陀佛就會常住其頂，時時守護；十方諸佛也會不請自來，日夜相隨，護念行者，直至成佛。

稱念南無阿彌陀佛，可除去無量無邊生死之罪。即使由於宿世的怨業，今生聾盲、愚癡，甚或生為狂惡之徒，他若能隨順善知識開示而稱念南無阿彌陀佛名號，則於一聲聲中除去無量無邊生死之罪，於名號光明中蒙受解脫。

若有人稱念南無阿彌陀佛名號，往生信心不動搖，在他臨命終時，阿彌陀佛與許多聖眾就會顯現在他面前，他的心就不會顛倒慌亂，從而於一剎那間往生極樂世界。

在此世間，沒有任何事情比念佛能帶給人更大的利益。無論什麼人，聽聞南無阿彌陀佛名號，發起信樂欲生之心，聲聲稱名，他已獲得無上大利。

若有人在壽命即將結束之時聽聞彌陀名號，發心往生，縱使他僅僅稱名一聲，也決定往生！故善導大師稱念佛為往生「決定之業」。

世尊在經中盛讚阿彌陀佛名號功德：

阿彌陀佛名號，具足無量無邊、不可思議、甚深秘密、殊勝微妙無上功德。所以為何？

「阿彌陀」三字中，有十方三世一切諸佛，一切諸菩薩、聲聞阿羅漢、一切諸經、陀羅尼神咒無量行法。

是故，彼佛名號即是為無上真實至極大乘之法，即是為無上殊勝清淨了義妙行，即是為無上最勝微妙陀羅尼。

卍說偈曰：

阿字十方三世例，
彌字一切諸菩薩，
陀字八萬諸聖教，
三字之中是具足。

故知：八萬四千法門，六字全收。

一句彌陀，是佛王、是法王、是咒王、是功德之王。

專念南無阿彌陀佛一佛名號，即是總念總持諸佛、諸菩薩、諸經咒、諸行門，十方諸佛自然護念，觀世音、大勢至及諸多菩薩歡喜影護。

因此，但念南無阿彌陀佛一佛，十方諸佛、諸大菩薩、諸多行門自在其中，不必改口稱念其他諸佛菩薩，不必改修其他經咒、行法。

韓有才是一位中學教師，家住江蘇省高淳縣鳳山鄉東村，他的母親和弟弟均為三寶弟子，他本人不信佛，但也不排斥誹謗。一九九一年四十一歲時，被胃癌折磨致生命將近結束，幡然醒悟。

蓮友勸他念佛，他當即接受：「要麼不信，信就不疑。」於是開始專心念佛。

農曆十二月十二日二十二時，臥床多日的韓有才突然要起來，家人不知何故，他說：「佛來了，躺著不尊敬。」並問：「你們沒看見嗎？」

五分鐘後，韓有才安然逝去。

四、一者深信自是凡夫

善導大師是淨土宗的開宗祖師，公認為阿彌陀佛的化身。在《觀經四帖疏》中，大師對淨土信心的闡釋，滲透著淨業行人特有的宗教情懷：

· 省決定深信：
 自取現是罪惡生死凡夫，
 曠劫以來，常沒常流轉，無有出離之緣。

無始劫來，我們在六道之中隨業流轉，久而久之，習非成是，長醉不醒，被地獄、餓鬼、畜生之苦所煎熬，如佛所說「受苦無窮，無有出期」。

今世幸得人身，可謂千載難逢。但是，品嚐著生活的甜蜜，我們竟忘記了輪迴的存在，大好光陰在身邊白白流走。

更糟的是，我們始終抱持著一個錯覺：我心地這麼善良，沒做過什麼壞事。

事實上，我們由惡業所感而來此濁惡的世間，執著著自我的利益，抱持著自我的見解，無時無刻不在造作罪業。縱能值遇戒定慧正法，也因智慧暗鈍、意志不堅而一再退轉墮落。

業因果報，毫釐不爽。佛在《無量壽經》中說：

· 凡為惡，福德悉滅，
 壽命終盡，諸惡繞歸。

歸到哪裡？我們無不是以地獄為故鄉啊！

在此，大師對自己及眾生的身心予以深刻觀照：雖然具足佛性，但無明厚重，舉心動念無非罪惡，縱發清心，猶如畫水，障深慧淺，自力怯弱，故而沉淪生死，無緣出離。

深證三昧的善導大師嚴峻地把自己定位為罪惡生死凡夫，這對於我們這些驕慢的人來說，不啻當頭一棒。

有別於聖道行人的大丈夫氣概，淨宗行人首先要面對現實狀況，深切體會到自身的無奈：想靠自己的力量超越生死，沒有絲毫的希望。這樣才能真心仰靠阿彌陀佛，所謂「徹底放下，遁身靠倒」。

不了解自己的危險處境，就無法真正對阿彌陀佛產生信靠之心。

有一位富有的婦人，為人親切，賢淑而謙虛，深受眾人的愛戴。她家有個聰明能幹的女傭。一天，女傭心想：我家主人是個深得好評的人，她到底是真的心地善良呢，還是好的環境所使然？

女傭決定試一試。第二天，女傭遲遲不起床，直到將近中午才露面。主人很不高興地責怪她：「為什麼這麼晚才起來？」

第三天，女傭照樣早起。主人更加生氣，拿起棍子就打。這件事被大家知道了，那位婦人失去了以往的聲望。

順境中我們能保持親切、謙虛、平靜，還能隨緣行善；逆境中我們是否還能繼續保持平靜心與善行呢？

五、二者深信乘願必生

既然從自身找不到出離之緣，那就把我們的目光轉向阿彌陀佛，看阿彌陀佛有沒有救度眾生的願心和能力。對此，善導大師闡示了第二種「決定深信」：

一、決定深信：
彼阿彌陀佛四十八願，攝受眾生；
無疑無慮，乘彼願力，定得往生。

相信阿彌陀佛的偉大誓願已經實現，相信「稱念我的名號，你若不信，我誓不成佛」的第十八願專為我等而發；放心大膽，正念直來，「無疑無慮，乘彼願力」，即使此前罪業再大，即使內心煩惱再多，阿彌陀佛的救度永不改變，念佛一定能夠往生成佛！所謂：

念例即是乘例願，
乘例願皆得往矣。

善導大師以「念例決定往矣」啟發我們的信心，勉勵我們「作得往想」，可謂深契彌陀願心。

印光大師承善導大師法脈，也有「沐出娑婆，已非娑婆之久客；沐往極樂，即是極樂之嘉賓」的開示。

譬如有人年輕時造下極重惡業，多年後命終墮入地獄。那麼，他的地獄之果是在他當初實施惡業的時候就決定下來了，甚至在他生起惡念的那一刻就決定下來了。

同理，淨業行人的往生，並非決定於臨終那一時刻，而是決定於他平時是否信願念佛。也可以說，在他聞信彌陀救度、發心盡此一生稱念佛名的那一刻就決定下來了。

安風光居士信佛多年，起初沒有正信六字洪名，從一九九七年以來，經淨宗法師開示，轉入一向專稱。

由於工作繁忙，身體狀況欠佳，二〇〇一年生病住院，醫生診斷為惡性腦瘤。二〇〇二年五月一日病情惡化，又得了心肌梗塞。

患病期間，安居士多次聆聽法師開示的善導大師淨土思想，深深認識到自己就是罪惡生死凡夫，深深認識到阿彌陀佛的大慈大悲，專持南無阿彌陀佛六字洪名，專靠阿彌陀佛慈悲救度，行住坐臥念念不離，以念佛為樂，吃飯時也不由自主念出佛號來，睡夢中也常大聲念佛，病痛也因念佛而減輕。

安居士常開導妻子：「好景不常在，鮮花不常開，人活世間不也是這樣嗎？我得快多念佛，好回家呀！」

臨終前，他對妻子說：「西方極樂世界是咱家鄉，我就跟阿彌陀佛走。專念這句名號，平生活著就決定往生！我天天念佛，阿彌陀佛

都知道。」

安居士家牆上掛著阿彌陀佛接引像，下面貼有「光明遍照十方世界，念佛眾生攝取不捨」以及第十八願願文。安居士經常坐在沙發上對著佛像念佛，也時常念這些經文，流著淚自言自語地說：「我心裏就想阿彌陀佛了。我得救了，心靈上有了依靠。在這個世間，雖然我有病痛折磨，誰讓我宿世造業啊？」說著，流下懺悔的淚水，「阿彌陀佛呼喚我回家，我趕快回家吧！」

自從病重以來，安居士心不離佛號、佛號不離心。妻子餵他吃飯，他每咽下一口，必然要念一句南無阿彌陀佛，然後再吃下一口。因為語言功能有障礙，發聲費力，又不清晰。

妻子說：「你這樣念佛，我聽著很吃力，餵飯也慢，吃飯時在心裏念佛也是一樣的。」

他說：「我不念出聲來，決不吃下一口。」這樣，吃一頓飯往往

需要一個小時，妻子也就陪他念佛一個小時。

五月六日十七點三十分，安居士兩眼目視佛像，在眾蓮友的佛號聲中往生西方極樂世界。

六、彌陀大悲於苦者

善導大師的兩種決定深信，是對淨土宗信心的定義，是檢驗我們是否真正契入淨土門的試金石。

若認為「我很賢善，我是上根利器，我功夫了得，我有能力解脫生死」，甚至認為「我就是普度眾生的菩薩」，這是不具第一種深信，會把自己阻擋在淨土門之外。

若認為「我業深障重，心又散亂不淨，又持不好戒，又沒有智慧，這樣

念佛能往生嗎？」不理會阿彌陀佛的悲心，對往生毫無把握，則是不具第二種深信，往生大事也因信心的缺失而難以達成。

應知，法藏菩薩五劫思惟所發大願，正是以我等業障深重、散亂不淨、道心膚淺、卑劣無智之人為救度正機。《觀經》中，五逆十惡之人慌亂中念佛尚得往生，我們哪有念佛而不能往生之理？

古德開示說：「不是將我們的心修清淨了以後再念佛往生。常能念佛，則罪業自然消滅。生為凡夫，怎麼可能心無散亂呢？所謂『將心修清淨之後才能往生』，絕沒有這樣的道理。雖不能清淨此心，但能念佛，皆得往生，這正體現阿彌陀佛本願救度的可貴。」

無論我們是哪種根性的人，如何往生無需計度，只管念佛！所謂「念佛是我印的討，往生是佛印的討」，以我們當下的身份，盡形壽信願念佛，即已達到往生標準！

譬如父母有很多兒女，如果哪個孩子生了病，父母就格外關心他，這不是父母的心不平等。

佛的慈悲亦然：平等對待一切眾生，「無緣大悲（於一切眾生，無論有緣無緣，皆平等救度），同體大悲（觀一切眾生與己身同體，而生起平等、絕對的悲心）」，而對於罪業深重者、放逸懈怠者、無知而煩惱者不僅不會遺棄，反而會倍加憐愛。善導大師說：

諸佛大悲於苦者，心偏愍念常沒眾生。

猶如「溺水之人急須偏救」，惡業眾生若無彌陀救度，無疑將直入地獄。

阿彌陀佛深知我心之卑劣，一肩挑起我們所有的罪業（「荷負群生，為之重擔」），將所有功德用名號的方式無條件、無保留地惠賜給我們，以名號引導我們，以光明調熟我們，念念不捨，甚於父母思念丟失的幼子，主動

而來，不講條件，不因祈求拜託。我們生在阿彌陀佛的光明願海中，只要突破小我的情見，一念回光，如實接納第十八願的真實義，著眼阿彌陀佛同體大悲和威神願力的層面，不因自身罪業深重而喪失往生信心，單只一向口稱佛名，發起「無疑無慮，乘彼願力，稱佛名號，必定往生」之心，即與阿彌陀佛絕對的普救願力感應道交，即可就路還家，業事成辦。父子相逢，悲喜交集。多劫窮子，驟然富貴，現前當來獲大安樂。

如此，我們便時時刻刻生活在阿彌陀佛的大悲關愛中，時時刻刻浸潤在阿彌陀佛的無礙光明中。

歡喜時，「南無阿彌陀佛」；無歡喜時，也「南無阿彌陀佛」。

心淨時，「南無阿彌陀佛」；心不淨時，也「南無阿彌陀佛」。

「南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛……」

我心雖不清淨，但六字名號是法界中最清淨的，猶如蓮花，出污泥而不染。

當內科住院醫師的第一年，有一夜，我在加護病房值班時，急診室送上來一位心肌梗塞病人，呼吸停止，昏迷不醒，面孔、舌頭都已紫黑，心電圖和驗血報告顯示心臟已有很嚴重的破壞。依主任的經驗，比他輕微的梗塞都難以救活，因此示意患者家屬要有心理準備。

我依例一面念佛一面插管急救。點滴藥物已用，但血壓完全量不到，患者仍昏迷，不能自己呼吸。

患者的妻子哀傷地說：「人家說天公疼憨人，天公怎麼沒疼我？醫師，請您盡量救，即使救起來是植物人，我也願意照顧他！」

我感覺她確實有一種憨厚的誠懇，就勸她說：「人在大難之中，要發大願、念佛，才能突破。」

她說：「大願怎麼發？」

我說：「憑您的虔誠自己發。」

她不假思索地說：「從現在起，我們夫婦長素念佛。他是老師，

好起來能弘揚佛法。」

我給她和幾個孩子一人一串念珠，說：「今夜在加護病房外，你們乾著急也沒用，不如安下焦急的心，一人念一萬聲阿彌陀佛，求佛加被。佛力不可思議。爲他念佛，假如他壽命已終，也可往生極樂。」

那夜，我們三位醫師望著心電圖監視器調整藥物，從晚上七八點到凌晨三點多。一位醫師感嘆說：「我們三人守了一夜，只守了一個血壓量不到的人！」然而，到了四五點，病人的血壓奇蹟般地回升了，人也漸漸清醒。我趕緊打開加護病房門告訴他的家人。門一開，全家一排人念佛，懇切至誠的面孔令我感動得含淚。

他醒來後，還足足三天須依靠呼吸機才能呼吸，但他卻能念佛。他除了心肌梗塞，還有不輕的肺結核，然而，他竟活生生走路出院了！

每一位醫師看了心電圖、驗血報告，再看看他的恢復，都覺得不可思議。

（郭惠珍醫師講述）

七、安心念佛

有人誤解：「念佛只為往生，若想消業障、求智慧、癒疾病、解災難，還要靠別的法門。」

豈不知，六字名號含具阿彌陀佛因地所修的無上功德，若想滅罪增福，一切無過於稱名念佛，所謂：

念例· 聲，罪滅河沙；

禮例· 拜，福增無量。

念佛的利益不可稱計，總之：身有佛光，心多歡喜；轉惡成善，至德具足；知恩報恩，常行大悲；諸佛稱讚，菩薩圍繞；善神守護，眾生敬畏；滅罪消業，重障轉輕；化解冤業，離諸災厄；逢凶化吉，遇難呈祥；輔助醫藥，增福延壽；益智開慧，身心如意；現世安穩，臨終往生。

念佛人被諸佛菩薩層層圍繞，因而能逢凶化吉，在日常生活中，更是冥冥中受佛護持而未能覺察。

一句佛號，成佛有餘，何況世間福樂？因此，凡求子嗣、延壽命、癒疾病、解災難、取功名、安家宅、謀職業、益資財、度怨親、薦先亡，皆可以念佛為之，不需夾雜其他行法。

印光大師說：

「須知真能念佛，不求世間福報，而自得世間福報，如長壽無病、家門清泰、子孫發達、諸緣如意、萬事吉祥等。若求世間福報，不肯迴向往生，所得世間福報反為下劣，而心不專一，往生更難決定矣。」

稱名念佛是佛法當中最不拘形式的法門，一切條件下皆可修習，養成習慣，想起來就念，念念相續（若事務繁忙，不得不處理，處理完再念佛，此亦名為「相續」），行住坐臥，口不離佛。不能大聲就小聲，不能出聲就默念。

心知「彌陀本願，真實不虛，乘彼願力，定得往生」。

初念的人不免忘失，感覺心中沒有著落，可在日常行住坐臥念佛的同時，自定早晚功課（以下僅供參考）：

一、每日早晚梳洗完畢，燃香，頂禮佛像。（若受條件限制，簡單地向西合掌鞠躬也可。）

二、念「南無西方極樂世界大慈大悲阿彌陀佛」，隨即念誦「南無阿彌陀佛」，或萬聲，或千聲，或百聲，或一炷香，或十口氣（一句頂一句，以氣為度，盡十口氣而念）。姿勢或行、或跪、或坐、或立皆可。

三、頂禮而退。（或合掌鞠躬而退。）

如果感覺過於簡單，可在念佛前加念《阿彌陀經》一卷或〈讚佛偈〉一遍：

彌陀身色如金山，相好光明照十方；
唯願念佛蒙光攝，當知本願最殊強。

六方如來舒舌讚，尊稱名號誦誦方；
到彼華嚴闡妙法，十地願行自然彰。

末後可加念〈迴向偈〉一遍：

願以此功德，平等施一切，
開發菩提心，徧與諸樂隊。

羅佛恩居士，成都人，今年二十七歲，二〇〇一年九月遠渡重洋，到南非的約翰尼斯堡打工。

離家時，信佛的母親給了他一張阿彌陀佛的小佛卡，千叮嚀萬囑咐要他出門時一定隨身攜帶，回來時再恭敬地擺在桌上，這樣，老人家每天念佛時，即使孩子身在天涯海角，都會有所感應，都能得到阿彌陀佛的護佑……

就爲了慈母的愛心，以前從不信佛的羅居士把佛卡放進隨身攜帶的皮夾裏，每晚回到宿舍就把皮夾張開立著，放在睡覺時頭頂的木箱上。每當他打開皮夾，都會依母親所教，對著佛像恭恭敬敬念三聲「南無阿彌陀佛」。

那年的十二月二十五日，適逢耶誕假期，大夥兒起哄要去旅遊。羅居士心想：總不能將來回鄉時說起南非，居然什麼地方都沒去過。也就跟著去了。於是，一部八人座的廂型車，硬生生擠進十五個人，在高速路上飛馳。

然而，就在一個大下坡路段，正聽著前座興奮地喊著車速：「一百七、一百八……二百、二百零五……」，剎那間樂極生悲，失控的車子像個鐵桶一樣，死命往前翻滾了兩三百公尺……，全車十五個人，除了羅居士奇蹟般逃過一劫，其餘十四個人無一生還。

事後他回憶當時的情景：「一切發生得太快，就像小時候用棉線綁著石頭在頭頂上呼呼地轉，一圈又一圈，越轉越快，突然間線斷了，石頭飛得不知去向，腦子裏一片空白。只記得意識到危險的那一瞬間，彷彿喊了一聲『媽呀！』這時候，一道金光出現，自己完全被金光包住，人好像沒有任何重量，也沒有任何恐懼……」

論當時車禍的嚴重性，理應全部罹難，無一倖免，何以羅居士獨免死難，且身無重傷？大家議論紛紛，都認為是他身上所帶的阿彌陀佛佛光攝護，也是他對母有孝、對佛有敬。一時間，好多南非的華人都去找佛卡，想帶在身上蒙佛護佑，出入平安。

現在，篤信佛教的羅居士有空總會到南非中國佛寺去當義工。每次見到華人，他總是雙手遞上一張佛卡，不斷重複著他親身經歷的大難不死的故事。

八、時不我待

我們往往會有這樣的想法：我現在沒空，等退休以後再念佛吧。

應知，念佛並不一定要閉門淨修，重點在於心態的轉變。因此，一切時處皆可為之，不拘環境，不拘形式，不妨礙任何事情。

再者，我們在世間所從事的一切活動，最終所求的，無不是一個目的，那就是**離苦得樂**。然而，我們擺脫痛苦了嗎？我們的快樂能持久嗎？

萬事萬物虛幻多變的本質，使我們無法在世間找到永恆的快樂。

無常的訊息也應令我們驚覺：生命在呼吸間，一旦業障現前，我們將失去這既得人身又遇佛法的無上稀有的機會，那無疑是人生最大的遺憾。

佛法的存在，並不在於改變我們的信仰，而是向我們指出通往真實、快樂與安詳之路，惠予我們真實的利益。

念佛人身體力行佛陀的教誨，能夠化苦惱為快樂、化束縛為解脫，體驗從未有過的清涼感覺。

所以，每一位念佛人對佛法都有相見恨晚的感覺，而且對自己以前的行為無不深具悔意：「如果早一天接受佛法，這一生能避免多少錯誤啊！」

尚未實踐佛法的人，不妨借自己幾天時間，體會一下另一種人生觀、價值觀，感受一下念佛的心情，不久你就會面貌一新。

黃打鐵是宋朝潭州人，打鐵為生，每打鐵時，念佛不絕於口。

妻曰：「打鐵本辛苦，再加念佛，豈不更苦？」

黃答：「此法極好，往日爐邊覺火熱，念佛則不熱；打鐵覺臂酸，念佛則不酸。」

一日無疾，托鄰人寫頌云：

叮叮噹噹，久煉成鋼。

太平將近，我往西方。

執槌立化，面不改容，異香芬郁，天樂鳴空，眾所共聞。

其頌盛傳於湖南，人多念佛。

按：別無他能，只是念佛，一槌一倒，念佛不輟。

留偈立化，面不改容，異香芬郁，天樂鳴空。

念佛作務，亦不相妨，一農一織，皆可模仿。

但願如是，依樣行持，尋常覓巧，將成虛度。

世出世間思惟遍，

不念彌陀即念誰？

第八章 善待人生

佛法使我們的心開放，改變了我們的價值觀，賦予我們全新的生活觀念。

一、敦倫盡份

一個信願念佛的三寶弟子，怎樣在世間生活？

做為一個平凡的人，我們首先應該盡到自己的本分。如果因為學佛而對社會、對家庭不能盡到責任，甚至成為一個不被大眾所接受的人，這樣的學佛就失敗了。

印光大師再三告誡：

學佛之人，敦倫盡份。

我們生活在此世間，依賴很多因緣：勞動者的辛勤工作使我們衣食無缺，良好的社會保障使我們安居樂業，更有父母的養育、老師的教導、親友的幫助，甚至包括大地、陽光、空氣……世上的一切都是我們的恩惠者。

我們虧欠世間太多，如果不知報恩和回饋的話，就會成為負債之人。由此，佛陀教誨我們要「上報四重恩」。四重恩即：國土恩、父母恩、眾生恩、三寶恩。熱愛國家、孝養父母、幫助眾生、護持三寶是佛弟子的本分。

「愛國愛教」是佛教的優良傳統。如果沒有安定和樂的環境，沒有信仰自由的政策，佛教也就難以存在了。所以，我們要用實際行動報效國家，謹守國家法律，把自己的工作做好，把自己的家庭安置好，不僅如此，還要主動為國家分憂解難，積極參與救災、扶貧等工作，為社會增加一份祥和、安寧。

為人應孝順父母。父母為養育我們而一生勤苦，為我們的成長而終日不

安，所以，對於父親的慈恩和母親的悲恩，無論如何也報答不完。佛說：

經於劫，劫日：剛割自躬以養父母，
亦不能報一日之恩。

眾生是我們的大施主，是我們的身命得以延續的依靠。我們應將愛心施予一切眾生。作為凡夫，我們自己沒有力量，但我們有阿彌陀佛的慈悲救度，往生大事得以解決，人生之路快樂無憂，更可以將幸福傳播給周圍的人，讓大家一起分享佛的慈悲，以報恩的心情回饋社會，忘我地為眾生服務。

能踏上解脫之路，當然要感謝三寶的加持。佛法傳承至今，數不清的前輩為此嘔心瀝血、捨身捨命。所以，佛教的一切事業都應悉心擁護，佛的教導應盡量遵循，即使未正式受戒，也要隨分力行戒善，敦倫盡份，閑邪存誠，諸惡莫作，眾善奉行，並自信教人信，使一切眾生皆能趨向解脫之路。

二、苦樂隨緣

生活在此世間，必然要面對痛苦，生命中的逆境人人都不可避免。

發生在我們身上的一切，都反映著過去的業。如果能認知這一點，那麼，每當我們遭遇痛苦和困難時，就不會把它們看成失敗或災禍，也不會看成一種處罰而自怨自艾，而是把痛苦看成過去業報的完成，正如西藏諺語所說的：「痛苦是掃除一切惡業的掃把。」我們甚至還會感謝一個惡業正要結束。究竟而言，生命中的逆境，都是在教我們無常的道理，讓我們更接近真理。當我們從高處掉下來時，只會落到真理的地面。

聽聞佛法會讓我們對此有所了解：從高處掉下來決不會是災禍，而是內心皈依處的發現。

困難與障礙如果能夠適當加以了解和利用，可以變成出乎意料的力量源

泉。從歷代祖師的傳記中，我們會發現：如果沒有困難與障礙的激勵，就找不到超越的力量。

對於念佛人來說，困苦和憂患正是生起厭離娑婆、欣慕極樂之心的增上緣，凡夫若無逆境的逼迫，如何能發願往生淨土？

在過度複雜的現代社會裏，我們必須工作謀生，不可能隱居深山，但也不可以全然被世間的雜務所纏縛，以至於對生命的深層意義毫無認識。我們要避免沉溺於生活的享受中，避免讓外界的活動過份地分散自己，應盡量讓生活越來越簡單。

我們來此世間，只是匆匆過客而已，暫時住在此生和此身，這副肉身，連同一切身外之物，就像行李一樣，無一物為「我所有」，一切皆隨因緣而來，暫時代為保管而已。如果我們像往常那樣繼續埋頭於物欲的追逐和外環境的改善，那就會失去人生目標、六神無主。試想，出門旅遊，有誰願意

帶著沉重的行李？而住進旅店的人，如果他神志正常的話，會重新裝修房間嗎？

與佛法的真實利益相比，世間的榮華富貴是何其虛幻不實！念佛人領受諸佛菩薩的呵護，因此不會羨慕世人的榮華。無論生活狀況如何，他都會常懷珍惜和感恩之念，愉快地面對社會，不再批評和審視別人，世事在他心中也不再灰暗，平淡的日子也很快樂，粗茶淡飯也很甘甜。

教育家夏丏尊拜訪弘一大師的時候，恰逢大師在吃飯。夏先生見他只吃一道鹹菜，很不忍心，問道：「只吃鹹菜不是太鹹了嗎？」

弘一大師回答：「鹹有鹹的味道。」

過了一會兒，弘一大師吃完飯，倒了一杯白開水喝。夏先生又皺著眉頭說：「難道沒有茶葉嗎？大師每天都喝這樣淡淡的開水嗎？」

弘一大師笑道：「開水雖淡，淡也有淡的味道。」

三、感念佛恩

很久很久以來，我們不聞正法，顛倒迷惑，因惑造業，因業受苦，沉淪生死，備受煎熬。

萬幸的是，大慈大悲的阿彌陀佛沒有捨棄我們，為我們發下深重誓願：「若不救你，我不成佛！」並將累劫修行的一切功德納於名號之中，迴向給我們，讓我們易聞、易稱、易往。

十劫以來，阿彌陀佛一直站在覺悟的彼岸呼喚我們。但我們不知佛心，因執著而痛苦，自負深重罪業，迷霧重重，身心俱勞，如何理會佛的聲音？因此，佛親下苦海，垂手深淵，設法救度。

佛的慈悲是徹底的。佛的慈是「無緣大慈」，十方一切眾生皆是佛施予快樂的對象；佛的悲是「同體大悲」，佛與眾生同病同苦。所以，佛不

會因為眾生有罪而棄置不顧，或給予懲罰。即使眾生疑惑佛、誹謗佛，佛仍會憐愍他，並設法救度他，使他解脫，給他快樂。眾生的罪業深重無底，佛的慈悲也深廣無邊。佛說：「你的煩惱就是我的煩惱，你的快樂就是我的快樂。」

佛是一切眾生的慈父，佛愛一切眾生，猶如愛其獨子，片刻不忘守護、養育和救度。如嬰兒需要父母，眾生皆需依賴佛的慈悲。眾生若無佛的慈悲，就不能得救。

佛的智慧之光遍滿一切處，常住而不滅。若眾生心想佛時，佛即入眾生心中，給予光明，給予智慧。唯依佛的智慧，眾生才能出離生死。若眾生希望得到菩提，無論如何都得依靠佛力才行，不依佛力而欲證菩提，並非常人所能做到。

佛無礙地行走於十方世界，普灑甘露，為眾生堵塞惡道之門。因此，於

一切世間，再也沒有比念佛更好的善行。遍閱三藏教典之所得，無非一心皈依阿彌陀佛，於心中憶念佛心，於口中稱念佛名。

念佛人深感「世間虛假，唯佛是真」，虛假不可安住，佛號可以安住。

念佛人沐浴在佛光之中，也能隨順世緣，不因念佛妨礙世事，更不因世事妨礙念佛，一邊念佛一邊工作，一邊工作一邊念佛。

念佛人對死亡不再恐懼。因有佛的誓願保證，無常的訊息轉為歸鄉的喜悅。「如果今晚就死去，我一定會往生極樂！南無阿彌陀佛、南無阿彌陀佛……」他為往生已定而開懷暢念。

念佛人雖也有煩惱，妄念難斷，但會因此感念佛恩，精勤念佛，心知煩惱妄念中更要乘託佛願，慶喜彌陀五劫思惟所發念佛往生之願，令我等根機愚劣之博地凡夫，單只稱名、願生，即可乘願往生，「不斷煩惱得涅槃」。

念佛人感慨此生不能事事盡如人意，深知一切苦厄皆是「自因自果」，進而厭離娑婆，欣慕極樂，勵心剋己，老實念佛。幸有彌陀慈父不捨一人之救度，方可離此苦海火宅。劫後餘生，父子重逢，大悲宏恩，粉身難報。

念佛人深知塵緣因能滿足一時的欲望而使人忘佛、忘六道之苦，因此常能自我惕勵，恥於放任懈怠，勇於向善向淨，生命不息，念佛不止。

此界·人念佛名，此方便有·蓮花；
但使·蓮花不退，此花還到此間迎。

第九章 終極關懷

太多的迷障，讓我們忘記自己正在邁向死亡。

關懷臨終者，可以讓我們悲切地覺察到：不僅他們會死，我們自己也會死。

當我們知道自己和眾生一起正邁向死亡時，就會產生一種幾乎心碎的脆弱感，感受到每一時刻、每個眾生都是那麼珍貴。

一、臨終關懷

我們在有生之年幸遇佛法，走上念佛的道路，對生死大事不再擔憂，人生之旅才算真正有了意義。

但還有太多的人，比如我們的父母兄弟、親朋好友、左鄰右舍，平生無緣得遇佛法，即使有所接觸，也難以生信，一期人生將成虛度。對於他們，我們可以在其臨終的特殊時刻，用我們的愛心來傳達佛的洪恩，使之也能信心開發，往生極樂。

儘管會很生疏，還是讓我們試著了解精神層面的知識，並對臨終者提供最大的幫助。

1、此生的結末

生命結束時，生理上要經歷「四大分離」（四大：地、水、火、風，代表一切物質的堅、濕、暖、動四性）的苦楚，全身有如重物壓迫，意識暗昧，手足抽搐，忽冷忽熱，氣喘身顫，唾液乾涸，精疲力盡，容顏消失，眼不能視，耳不能聞，口不能言，猶如百千把劍割裂身體。

臨終者心理上要經歷複雜的意識活動。首先是「全景式回顧」：「一息尚存，俱時頓現」，生命中的一切逐一浮現。而且，不僅看到一生的事件細節，還會看到自己的行為所產生的後果，經受自己帶給別人的一切感覺。

當臨終者看見自己的一生重演時，會遭遇類似的問題：

你這輩子做了些什麼？

你為別人做了些什麼？

所有這些，都突顯一個事實：

死亡是面對面接觸自己的時刻。在死亡時，無法逃避自我的真面目。

在此時刻，善業眾生自憶先前所作令人喜悅的善事，陷入幸福的回憶中，無極苦逼迫於身，坦然而終；惡業眾生對自己所經驗到的許多事情感到羞恥，覺得那些似乎不是自己做的，生起惱恨、恐懼之心，眾苦逼迫，猶如生龜脫殼，感覺天地崩潰，看到離奇幻相，聽到古怪聲音。

2、臨終關懷

生命留給臨終者的，是深度的恐懼：恐懼離開所愛的人，恐懼尊嚴蕩然無存，恐懼要依賴別人，恐懼此生毫無意義，恐懼因愈來愈強的痛而失去控制，最大的恐懼就是對恐懼本身的恐懼，越逃避，它就變得越強大。

臨終者正在喪失他的一切：他的親情、他的財產、他的身體、他的心。我們在生命裏可能經驗到的一切損失，當死亡來到時，全都匯集到一起。

因此，臨終者怎麼可能不悲傷、痛苦、憤怒呢？因此，我們要再三向他肯定：不論他感覺如何，不論他有多麼挫折和失望，這都是正常的。

我們可以直接把自己放在臨終者的立場上。想像躺在床上的人就是我們自己，正在面臨死亡，痛苦而孤獨，然後問自己：

我們最需要什麼？

最希望眼前的親友給我們什麼？

我們將發現，臨終者所要的，正是我們想要的：被真正地愛和接受。

臨終者期待被看成正常人而非病人，只要觸摸他的手，注視他的眼睛，輕輕替他按摩，或以相同的律動與他一起呼吸，就可以給他極大的安慰。

應該仁慈善巧地告知臨終者：他正在接近死亡。臨終者從直覺上知道自己已為時不多，卻仍然依賴別人來告訴他。如果家人不告訴他的話，他也許會認為那是因為家人無法面對那個消息，然後，他也不會提起這個主題。這種缺乏坦誠的狀況，只會使他感到更孤獨、更焦慮。

讓臨終者把他真正想說的話說出來，溫暖地鼓勵他盡可能自由地表達對臨終和死亡的想法，這種坦誠、不退縮地披露情緒是非常重要的，可以讓臨終者順利轉化心境，接受生命，好好地面對死亡。

臨終者常常會為一些未完成的事焦慮，對過去的所作所為不能釋懷。如果我們不能幫助他處理未完成的心事，他就不可能全然放下，就會緊緊抓住

生命，害怕去世。

首先親友必須學會放下，學會放下臨終者。如果我們攀援著臨終者，就會讓他頭痛不已，讓他很難安詳地去世。

臨終者必須從他所愛的人那裏聽到兩個明確的口頭保證：一、允許他去世。二、在他死後，親人們會過得很好，沒有必要擔心。

我們坐在所愛的人床邊，用柔和的語氣告訴他：「你將要過世，死亡是正常的事。我們希望你可以留下來，但我們不要你再受更多的苦。我們相處的日子，我們將永遠珍惜。現在請不要再執著生命，放下，我們完全誠懇地允許你去世。」

有些家庭拒絕讓他們的親人離開，認為那樣才是對親人的愛。讓我們想像自己就是在生命邊緣的親人，想像自己站在即將遠航的郵船甲板上，所有的親友都在岸上揮手道別，船已經離岸，除了離開之外，我們別無選擇。此

刻，我們希望親友如何向我們說再見呢？

盡力幫助臨終者解脫對一切財物、朋友和親人的執著，讓他清楚交待如何分配財產，把每一件事情都安排清楚，這樣才可以真正放下。

臨終者最後的念頭對未來會產生巨大的影響，在死亡的那一刻，心是完全不設防的，很容易被情緒所主宰。而最後一個念頭或情緒會被極端放大，淹沒整個認知。

在諸苦交集的關頭，素無宗教信仰的人難免會慌亂痛苦，生起恐怖、焦慮、貪戀、瞋惱等惡念，從而轉生惡的境界。

因此，四周的環境非常重要，一定要寧靜和諧，在可能的情況下，讓臨終者在家裏過世，因為家是人們覺得最舒適的地方，在臨終者能看見的地方掛一張佛像，使他眼中見佛、心中有佛。

如果是在醫院裏，有很多方法可以提供幫助：帶來一張佛像，擺一束鮮

花，打開念佛機，建立一個溫馨的氛圍。

親友應提起正面的情緒和神聖的感覺，如愛、慈悲和恭敬，盡量放下攀援、欲望和執著。痛苦和悲傷將會破壞祥和的氣氛，使臨終者失去死亡時刻的平靜。保持自然，保持我們平常的樣子，單純而平等地跟他溝通，讓他感到我們真的關心和接受他。提醒臨終者：他一生中有很多做得好的事情，讓他覺得生命是建設性和快樂的，將注意力集中在他的美德上。

當我們眼睜睜看著所愛的人離開人間，強忍悲痛不哭出來是很困難的。所以，親友要提前把執著和悲傷處理掉：一起哭出來，表達出對臨終者的愛，說再見，在死亡時刻真正來臨前完成這個過程。

在臨終者斷氣的一刻，不要過度表露悲傷，因為臨終者的意識在那一刻特別脆弱，親友在臨終者床邊的啜泣，對他而言，猶如雷聲和冰雹。

年老的蘇格蘭婦女瑪琪在丈夫不省人事、接近死亡的時候來到醫院。瑪琪傷心欲絕，因為她沒有機會與丈夫道別，她覺得太遲了。

醫院的工作者鼓勵她說，雖然病人看起來沒有反應，但他可能還可以聽到她說話。許多人雖然喪失意識，但事實上知覺作用仍然存在。他們鼓勵瑪琪花些時間陪丈夫，告訴他心裏想說的話。

瑪琪沒有想過要做什麼，但還是接受了建議，告訴丈夫過去相處的一切美好回憶；她多麼想他，多麼愛他。

最後，她對丈夫說：「沒有你，我會很難過，但我不想看到你繼續受苦，因此，你應該放下了。」

一說完這句話，她的丈夫發出一聲長嘆，安詳地過世了。

3、財念

我們眼前的人正經歷著可怕的痛苦，我們幾乎不能提供任何幫助，不知道該怎麼做才好。此時，應把我們的心整個開放給臨終者，為他的痛苦生起慈悲心，為他啟請阿彌陀佛的神聖力量，稱念南無阿彌陀佛六字名號。

阿彌陀佛會慈悲地出現在臨終者上方，以愛心凝視他，以光明加持他，淨化他過去的罪業，減輕他目前的痛苦。

把阿彌陀佛的無量願力、極樂世界的清淨莊嚴在臨終者耳邊述說一遍，使之生起往生西方的正信，告訴他：「娑婆世界猶如火宅，沒有什麼好留戀的。你若稱念阿彌陀佛的名號，願生西方淨土，到了臨終的時候，阿彌陀佛就會手持蓮台出現在你面前，迎接你往生西方。你以前即使有再大的過失，也不要放在心上，阿彌陀佛不會捨棄任何一位眾生。只要一心念佛，決定能夠往生西方極樂世界。」

由親友組成助念團，分班助念，使臨終者隨念，如果六字、四字聖號難以提起，隨念一個「佛」字即可；如果連「佛」字也提不起來，心中知道有佛即可。經中說：「臨終不能觀及念，但作生意知有佛，是人命終得往生。」

讓臨終者安詳地死去，死後不要讓身體受到干擾，讓他的心保持寧靜，持續助念到最後時刻（斷氣後八小時）。

通常情況下，臨終者往往擔心念佛功夫不夠，把握不住自己。阿彌陀佛愍念他顛倒散亂之苦，慈悲現身，垂手接引。臨終者見佛顯現，被佛光注照，身心安穩，如入禪定，自見坐金蓮花，受生七寶池（極樂世界的水池，以黃金等眾寶合成）。

阿彌陀佛對眾生的臨終關懷，可謂周全之至。

多數人在昏迷的狀況下去世，但他們還是會敏銳地覺察周遭事物。因此，不斷積極地對昏迷者講話是很重要的。首先對他表達明確的關懷，讚美

他的善行，然後為他助念。

一個人在臨終時看見地獄，因自己念佛、大家助念，地獄消滅，得到往生，這是我的一個老朋友的弟弟的真實情況。

我的這個朋友姓王，江蘇有名的中醫，也是一位很虔誠的佛教徒。他的弟弟是個闊公子，生活放蕩，青年得病，臨終時也是地獄相現了，十分恐怖，哀求他哥哥救濟。

哥哥說：「趕緊念佛！」並請多人一齊助念，病人自己也念。他在母親逝世時曾念過佛，這個時候，地獄都看見了，還能說不信？轉眼那油鍋裏頭就是自己啦！想不想躲開？所以，這時念佛那就真誠了。

弟弟念了一陣之後就說：「好了，地獄沒有了，佛來接了。」就走了。

這是二三十年之內的真事。

（黃念祖《大經白話解》）

二、幫助亡者

由於缺乏對生命的了解，我們會認為對亡者再也不能提供任何幫助，這個信念只能加深我們的痛苦和孤獨。其實，生死之間並無任何區隔，慈悲心的力量和溫暖可以伸展到任何境界中。

1、中陰身

臨終者斷氣大約八小時後，身體完全冷卻，神識逸出體外，如釋重負，但所見光明漸漸消失，神志也變得昏沉迷惚，在三日半之中，忽可出現一剎那的清醒，不知自己已經死去，呼喚家人的名字，尋求家人的幫助。或可尋見家人，如在夢中；對家人說話，卻見他們視若無睹，想盡辦法還是不能引起他們的注意，內心甚感悲哀、憤怒、挫敗，「猶如魚在熱砂中受苦」。

當發現自己沒有身影、在鏡子裏沒有反射、在地上留不下足跡時，他才

終於了解自己已經過世。

承認已經去世所帶來的驚嚇，足以令他昏厥過去。

三日半後，神識依我執和習氣生成酷似前生的身形。因為處於死亡到轉生之間，所以稱為中陰身。

中陰身與生前形貌相同，身體完好（即使生前有殘缺），身高如孩童，以氣味為食，四大細微，非肉眼所能見。

由意識所化的中陰身能知他人心中所想，有前知回憶及明白事理的特能，從前各生的經歷在此時能隨意活現於目前；中陰身耳根靈敏，雖遊蕩於遠地，一聞召喚，必立即前來；中陰身有不可思議的通靈，能見到肉眼所見不到的事物，還能遙見其所應去處，隨意往來於宇宙空間，無影無礙，欲往何處，隨念即至；中陰身具通力，牆壁、高山均能通過。

中陰身有兩種心理傾向：

一、飄忽不定，孤寂淒苦。

二、「依於淫欲倒心」。

中陰身不屬於任何一道，當因緣成熟時，就會以各種方式轉生。

中陰身形成之時，習氣的種子甦醒過來，頓覺清明，感覺「如同天和地又分開了」，此後進入七七四十九「天」的中陰幻境。

中陰身會重演生前的一切經驗，重新經歷很久以前的生活細節，再度造訪所曾遊歷的地方，甚至包括「僅僅吐過一口痰的地方」。

中陰身每過七天要被迫再次經歷死亡時的痛苦經驗。一切都在快速進行，前世的惡業以非常集中而混亂的方式出現。

在中陰境界裏，中陰身因不能寬恕自己，而在心中呈現審判的景象：善心化成白色的守護神，重述前世的善行，為自己辯護；惡心化成黑色的司惡神，數記前世的惡行，提出控訴；業的鏡子為審判的最終結果提供證據。

在第一個七天，有兩種平行的光明化現，一種是色彩明亮的佛光，另一種是色彩暗淡的輪迴之光，認證前者則入佛土，認證後者則入輪迴。通常，中陰身懼怕燦爛的智慧之光，而由習氣邀集來的輪迴之光卻使他感到溫暖。

當業力的狂風吹起時，眼前會突然出現各種可怕的亮光、幻影、聲音，又見生前所殺害的眾生前來索命（這些都是生前業力的顯現）。中陰身在恐怖的黑暗中逃避，卻被貪、瞋、癡化現的一白、一紅、一黑三個深淵擋住去路。中陰身又饑又渴、苦不堪言，被恐懼所征服，到處尋找避難所。

事已至此，中陰身完全成為無主遊魂，投生欲望不可抑制，但四面襲來的烏雲、密霧、雷電、驟雨、猛火、惡獸、魔鬼使他到處逃竄，他孤苦無依、肝膽俱裂。

同時，越來越強烈的六道之光前來勾攝。中陰身被自身業力牽引，應生何道，即隨彼道之光而去，毫無選擇餘地，於天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、

地獄各處分別見宮殿、集市、戰場、石窟、荒野、鐵城等景象。

極善之人生天界，極惡之人墮地獄，沒有等待因緣的必要，所以不入中陰。

信心深厚的念佛人，臨終之時阿彌陀佛慈悲加佑，心中歡喜踴躍，頃刻間往生淨土，也沒有中陰身的過程。

賴朝河於一九五六年出生於臺灣南投縣信義鄉，一九七七年，在馬祖服兵役時擔任彈藥士，整日與炮彈為伍。一天，在清點炮彈時，一顆硫磺彈爆炸，他的整個臉部及正面身體被灼傷，倒在地上打滾。連上兄弟急忙為他沖水，送往醫院急救。

賴朝河疼痛難忍，旋即昏迷，不久神識出竅，浮在身體上方，看到醫護人員為他沖洗傷口，看到自己的身體被包得像木乃伊。此時，既沒有疼痛，也沒有喜樂哀傷，一切似乎平常，那個木乃伊彷彿跟自己毫無關係。而每個來看他的弟兄他都清楚地知道。他來去自如，沒

有空間的隔閡；能透視桌面、牆壁，隔壁手術室的醫師正在為病人做手術，他看得一清二楚，樓上樓下無有一物不在他的視線之內；而營區的長官及弟兄只要談論與他有關的事情，他就馬上到場，聽到他們所談的內容；每天有弟兄輪流照料他，他都看在眼里。

外島的醫院設備簡陋，曾有醫官建議送他回臺灣治療，但別的醫官持反對意見，認為以他的狀況撐不到臺灣——每次醫官討論救治方案，他都在場，也很清楚討論的結果。

一星期之後，院方將他送回臺北三軍總醫院治療。

臺北與馬祖雖然相隔遙遠，但馬祖營區的官兵只要一聊到他的名字，他的神識就馬上到場，似乎沒有距離。有一次，營區弟兄正在包粽子，有位同袍提起：「這些粽子包好，要送幾個給賴朝河吃。」他馬上到場，聽到並看到。

這期間，醫院有陌生醫生來會診，討論他的傷勢，他都親自參與，

只是無法表達意見。以致他甦醒後能熟悉地叫出所有參與治療的醫生的名字。

曾經有兩三次，他處於虛空當中，眼前的世界空無一物，沒有肉體的包袱。那種特殊的感覺有說不出的舒服、自在，讓他永生難忘。

又有一次，他突然聞到一陣清香，連續三天，這陣清香一直瀰漫在他四周。

二十幾天後，神識不知不覺回入軀體，知覺開始恢復，他感覺全身疼痛。

經過一次又一次的整形手術，賴朝河才恢復到現在的樣子。

出事的時候，軍方封鎖消息，但母子連心，賴朝河的母親似乎知道兒子出了事，心如刀絞，一直要求大兒子賴明喜去打聽弟弟的消息，又去求見賴朝河的一位早年出家的伯父。伯父告知：「回家念佛自然就會逢凶化吉。」回家後她便虔誠念佛，祈求阿彌陀佛救救她的兒子。

賴朝河因不願讓家人操心，一直不敢回家，也沒和家裏通信；大哥連絡他的過程也困難重重，等連絡上時，部隊已遷回臺灣，而他也已經出院，重返部隊。兄弟相見，恍如隔世。

賴朝河日後才知道，當時連續三天所聞到的香味，是母親念佛時所供的檀香。
（《慧淨法師演講集》）

2、超薦

誠如前面所介紹的，中陰身敏銳的覺察力使他特別容易接受眷屬的幫助，因為沒有肉身的束縛，他的心會變得很容易被引導，只要把善念導向他，就有很大的利益。

幫助亡者最有利的時間是在受生中陰的四十九天內，尤其是前二十一天。在前三個星期內，亡者和生前的關聯比較強，比較能接受家人的幫助。

最有效的超度方法是稱誦南無阿彌陀佛。我們用真愛和誠意為親人祈禱。如同火會燃燒、水能止渴，阿彌陀佛一有人啟請，就會立刻出現。

當南無阿彌陀佛的聲音響起時，從阿彌陀佛身上所發出的巨大的光將灑遍亡者的身心，使他得到徹底淨化，把他從混亂和痛苦中解脫出來，施給他深度、持久的安詳，並迎接他往生西方極樂世界。

每當我們想到過世的親人，每當他的名字被提到時，就把我們的愛心送給他，稱念南無阿彌陀佛。稱念多少，隨個人所願。

亡者的神識能夠清楚地感知我們的思想、念頭，可以毫無障礙地了解我們向他開示的教義，甚至不同的語言也不能構成隔閡。因此，開示的人應專心一意，而不只是照本宣科，這一點非常重要。同時，亡者是活在實際的經驗裏，比起我們，更有能力了解真理。

對亡者的幫助，並不限於死後四十九天。幫助過世的人，任何時候都不

嫌晚。我們要幫助的人即使已經過世一百年，為他念佛超薦仍然是有益的。

我母親受舊式儒學教育，又崇尚唯物主義，一生否定「死後世界」，當然談不上任何宗教信仰。

我學佛後，知道人死不滅，有三世因果、六道輪迴，有阿彌陀佛極樂世界，便很想勸母親也能信佛念佛，永脫輪迴之苦。但母親每次見我要說，便立即擺手道：「子不語怪力亂神！」

母親年近八十五歲，早已偏癱，又身患多種疾病，可謂生死大事迫在眉睫，而她一生所學知見又是如此堅固，我只好在心裏默求：「母親臨終時，我一定要在她身邊，趁她神識離體，看得見自己躺在下面時，再給她講佛法，她就相信了。」

一九九六年九月，我本來準備出國度假，已在北京機場檢好票，

出關時，卻因護照上的一點兒問題必須回戶口所在地貴陽簽證。就這樣因緣巧合，回到母親身邊，滿了我所許下的心願。

返回貴陽的第二天黃昏，母親突發心臟病，不停地喘息、痙攣，整個人紫脹變形，嘴唇突出，痛苦到彷彿眼珠都要鼓出來。搶救的醫生和我們姐弟幾個圍繞在她身旁，眼睜睜看著她痛苦不堪地掙扎到第二天上午。

我跪在母親身旁，一直用手摸著她的脈搏，在母親脈搏試不到的時候，我彷彿聽到她說：「咦，我在哪兒？」

我趕緊對她說：「媽！您是否看見您自己已躺在床上了？您現在應該承認：人死是不滅的。」

我告訴她：「您目前的這個階段叫中陰身，這是得救的最後機會了。在面臨生死大關時，即使再怎麼捨不下親人也要捨，茫茫生死海

中，只剩下自己在輪迴道上孤獨無助，沒有出頭之日。西方極樂世界是阿彌陀佛願力所建，阿彌陀佛發下四十八大願，接引眾生到祂那兒去成佛，永免輪迴之苦，那裏才是眾生真正的家。到了極樂世界，會得到阿彌陀佛的最高智慧，您每分每秒都能看得見我們，還能把我們一個個救到身邊，永遠不分離。我們這裏幾十年，在西方極樂世界不過一瞬間，您就放心跟阿彌陀佛去。」

我請來蓮友高舉佛像稱念佛號。念著念著，躺在床上早已停止呼吸的母親彷彿慢慢聽懂了我的話，那臨終掙扎變形、痛苦不堪的面容變得十分安詳，就像在寧靜的夢境中熟睡一般。

我的住處有一本《中陰身救度法》，我準備回去拿，便交待家人不要動母親的身體，免得八小時內神識還在，母親會痛。可等我匆匆趕回時，家人已按照民間習俗為母親穿好衣服，移動身體，未到八小

時即送到殯儀館，放入冷凍棺中，等待海外的親友前來弔唁。

雖經這一番折騰，躺在棺中的母親面容仍很安詳，只是眉尖微皺，不像先時那麼舒展平坦了。

五天後開棺火化，母親遺體柔軟如嬰兒。

由於我對阿彌陀佛救度眾生的真相不了解，幾年來一直不敢判斷母親是否已經往生，只是認定她至少已生天了。後來在一篇文章中看到，當中陰身離體的那一瞬間，早已等待在旁的佛是「唎」地一下放光直射中陰，可見佛度眾生是如何的急切！

幸聞善導大師的淨土教義之後，這才了解到，原來我們的往生是阿彌陀佛十劫以前早已證得的果，是不論我們信疑都已成就的事實。每個眾生，緣熟就得度。

我母親一生並未信佛念佛，只是中陰身時才聽到一次開示，便顯

現如此瑞相，往生淨土。

想到就在我撰寫這篇文章的此刻，母親正和阿彌陀佛在一起；而不久的將來，我自己往生時，即能再與母親團聚，永不分離，一起廣度眾生，我的心裏有一種紮紮實實的安慰。

南無阿彌陀佛！

（貴陽王通玖記述 二〇〇〇年十二月）

印光大師言：

成就·眾身徧·諸方，
即是成就·眾身作例，
此等功德，何可思議！

後 記

感謝你從頭到尾看完這本小書。如果與佛有緣，你一定會接納阿彌陀佛為你成就的「南無阿彌陀佛」六字洪名無上大寶，而成為一個歡喜的念佛人。

經中講，念佛人是「人中芬陀利花」，善導大師讚為「妙上好人」。能在此生遇到佛法、信佛念佛，這是一件非常幸運的事。曇鸞祖師言：

南無念佛無別道，
遠通四洵皆兄弟。

我們很高興又多了一位念佛兄弟。

如果你能從這本書中得到利益，請將此書推薦給你的親友、同事、有緣人，讓他們共沾法益。善導大師言：

自信教人信，難中轉更難；
大悲傳普化，真成報佛恩。

作為凡夫的我們，只能自己念佛、勸人念佛，來報答阿彌陀佛救度我們的恩德於萬一。

或許你緣還未熟，暫時不能理解書中所講，但佛教的無常觀、輪迴觀對你多少有所啟發吧！請你一定記住：佛無妄語，因果輪迴真實不虛。

當用盡世間的一切辦法不能解決所遇到的問題，請不妨稱念「南無阿彌陀佛」，祈求阿彌陀佛的幫助，特別是在我們自己或親人的生死關頭。

苦海無邊，回頭是岸。阿彌陀佛永遠慈悲垂手等著你！

敬請常念：

南 無 阿 彌 陀 佛

■ 參考資料：

- | | |
|---------------|--------------|
| 《佛說無量壽經》 | 曹魏天竺三藏康僧鎧譯 |
| 《佛說觀無量壽經》 | 劉宋三藏法師疆曇良耶舍譯 |
| 《佛說阿彌陀經》 | 姚秦三藏法師鳩摩羅什譯 |
| 《觀經四帖疏》 | 善導大師 |
| 《觀念法門》 | 善導大師 |
| 《印光法師文鈔》 | 印光大師 |
| 《淨宗要義》 | 慧淨法師 |
| 《念佛感應錄》(一) | 慧淨法師 |
| 《慧淨法師演講集》 | 慧淨法師 |
| 《善導大師的淨土思想》 | 淨宗法師 |
| 《淨宗問答》 | 淨宗法師 |
| 《念佛感應錄》(二)(三) | 淨宗法師 |

- | | |
|--------------|--------|
| 《六道輪迴的問題》 | 南亭法師 |
| 《佛教故事大全》 | 星雲法師校訂 |
| 《正信的佛教》 | 聖巖法師 |
| 《佛法解脫的原理與行法》 | 淨行法師 |
| 《傾聽恆河的歌唱》 | 道證法師 |
| 《心聲錄》 | 黃念祖居士 |
| 《大經白話解》 | 黃念祖居士 |
| 《念佛救度中陰法》 | 繆滌源居士 |
| 《法音》文章 | 魏磊居士 |
| 《西藏生死書》 | 索甲仁波切 |
| 《生與死—佛教輪迴說》 | 陳兵教授 |
| 《佛教聖典》 | 木津無庵 |
| 《神秘的生命靈光》 | 趙蔚揚博士 |