

菩提心的修法：

將逆緣轉為資糧

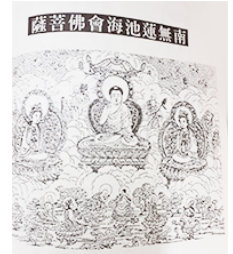
心情恆常保持喜悅

不要談論他人的缺點

停止對他人負面的想法

斷除一切希求果報之心

順境逆境皆應忍耐



疫情在世間 提舍

人類不珍惜地球，不保護環境，做成氣候變化，產生天災，那是顯而易見的。可是，利之所在，人們仍不肯讓步，不肯多做點功夫。而疫情亦是天災之其中一種，可就少人留意。不珍惜地球，不保護環境，源於人心的毒惡，人心的毒惡，做成天災，乃至疾疫，俱循因果法則顯現。可以說，天災導源於人禍。當天災發生時，可見到民眾的自私行為，乃至傷害他人，落井下石的非理性表現，當知道災難的來臨，不無原因。

疫情的產生，是不幸。卻是一種警惕，一種指引。它反映了不同地區，不同民眾的心態，反映了因果。從疫情開始到發展，短短數個月，可看到世界各地的不同反應，不同的遭遇。應藉此慘痛經驗，汲取教訓，別再墮落在惡因果中。

這次疫情的爆發，從武漢開始，但源頭仍未確實。武漢爆發之始頗為嚴重，且快速擴散，國家領導人及醫療團隊反應快速，積極對抗，民間也加入抗疫，互助互勉，守望相助，甚至不惜犧牲去助人。人心向好，疫區終在惡劣環境下扭轉，受到全面控制，中國各地雖有多處爆發，最後也受到控制。其間國外未有施加援手，只隔岸觀火，甚至揶揄抵毀，人心險惡。在人心不好下，高傳染病毒迅速擴至全球，一發不可收拾，比中國爆發的更嚴重。西方國家人民自恃身體健壯，輕視病毒，不肯遵從指引防疫，不肯帶口罩，甚至怒打帶口罩的途人，如此野蠻行徑，形同禽獸，如何不招罪愆。美國總統特朗普更變本加厲，落井下石，稱病毒為「中國肺炎」。違反國際指引，製造歧視，目的是轉移視線，將責任推卸，亦藉機以憤恨心打擊敵人，如此歹毒，怎不招感惡果？可悲的是經多番挫折後，美國仍未汲取教訓，長養慈悲，善待他人。可悲可憫。

疫情尚未在歐美爆發時，歐美人士皆抱隔岸觀火的態度，認為事不關己，相隔遙遠，不會影響他們，況身體強健，與「東亞病夫」有別，懷有僥倖及自大心態。因此，當疫症爆發時，來過措手不及，尤其見到健壯的體育員亦被傳染，才稍有覺醒；但仍然不肯戴口罩，防疫意識低，亦不願借鏡中國的經驗。最後一發不可收拾，疫情遠比中國嚴重。

香港在歐美的留學生在疫情中無理地被歧視，亦有感於當地的防疫意識低，置身其間有風險，紛紛回港避疫。雖然有感於香港的親切，可靠，但缺乏感恩之心。最令人費解的是香港仍有一批人士，並不珍惜香港，進行破壞，甚至在疫情嚴峻期間，落井下石。而不少隔離人士，竟肆無忌憚地違抗隔離令，到處闖蕩，可見香港已被寵壞了。

這次疫情值得讚揚的地方，是中國能果斷地判準形勢，將疫情遏止。且於事後尚未完全恢復時，積極對世界各地伸出援手，攜手抗疫。可惜被批評別有用心，尤其美國的非理性批評，明眼人輕易可看出滿懷敵意，無奈附和之徒不少。

此外在西方國家，醫療系統在疫情下陷於崩潰，年屆六十或六十五歲以上的長者，被拒絕救援。雖說迫於無奈，但其表現缺乏同情及關懷，已偏離人道，但願傳說不確實。

反觀這次疫情的教訓，人們已失去同舟共濟的熱誠，亦缺乏居安思危的危機感，只懷大意，僥倖的心態，情況令人憂慮。

世界經濟過於快速發展，形成不健康的發展，在物極必反下，世界新秩序將誕生。但不論形勢有多大改變，仍脫離不了因果關係。愛護地球，環保，慈憫心，是未來不二之路。抗疫的關鍵在人心，人心的取向，影響了天災。這些皆可在佛教義理中印證。

香港佛教今昔與展望

香港佛教人物誌(五) 寂慧

8. 浣青法師的一生，在二十世紀可說是一段佛門佳話，亦可說是一段傳奇。

法師原名梁基，曾在廣州當警察，未出家時已是一位極活躍的居士，並娶妻建立佛化家庭。

1922年於九龍城長安街15號（即今之富豪酒店）開辦西鄉園，是一棟三層樓之屋宇，面積頗大。地下是素菜館，二樓右方為念佛堂，左方為閱經室，三樓則為佛經流通處及佛學研究所。除了流通佛教經典及古德遺著外，更有佛教壇場法器物，並分銷海潮音及現代僧伽社月刊，可說包羅萬有，營業時間由早上十一時至晚上九時。此外，亦出版印贈各種佛學書籍，經常禮聘法師講經說法，是一處極活躍及全面的都市佛教場所，對佛教的影響很大。園內訂有嚴格的閱經室規章，可見主事者的認真及所下的心血。

西鄉園的弘法事務包括素食、圖書館、流通處、印經、講經等項目，可說包羅萬象，互助互利。後更於旺角砵蘭街開辦另一所西鄉園，可說是佛門中的一件美事、盛事。

十多年後的1936年9月，法師在沙田創建西林寺，秉承西鄉園的精神，供應素菜膳食，著名的「山水豆腐花」，吸引不少旅遊人士到來，寺內亦有豐富的藏書及贈送經書。是另一處熱鬧及著名的旅遊場所。隨後將九龍城及砵蘭街的兩處西鄉園結束，以便集中經營西林寺。

在事業致此巔峰期間，法師突然與夫人一起出家，震撼了教界。從此留在西林寺，從事弘法利生事業，接待僧人到來掛單，承辦法事、接待遊人等。

這段早期佛教中的佳話，不禁使人想起，佛教傳入之始至一九〇〇年，這一大段隱秘時期，可曾出現過類似的佛門佳話。

新冠肺炎 賢護

新冠肺炎來得突然，只三數個月時間竟席捲全球，感染人數三百多萬，死亡人數二十多萬，使人措手不及，難得的是某些地區在大爆發後，數字突然緩慢下來，情況難以捉摸。疫情有望來得突然，去得也會突然。

這次「無緣無故」的疫情，損失重大，對世界各國的打擊，一時難以評估，未來的發展亦難以預測。疫情從此消失，還是再度爆發，還是斷續發生，也難以推測，疫情是一次警號？一次偶然事件？一次大災難的先兆？亦是眾說紛紜，雖然疫情未過，但適當的檢討，反省，以正見去檢視一切，對我們的人生不無幫助。

香港社會經過多年來蓬勃發展，張力拉得很緊，人們只管拼命向經濟看，趨向享樂主義，已失去危機感，失去判斷力，只從自我，自利出發。一次疫情的浪潮，發覺什麼事情皆可發生，什麼不可能皆有可能。一些大型企業，本來穩賺穩定發展，卻被疫情的衝擊變成虧蝕；一些中小企業甚至倒閉；某些行業更完全停頓，苦不堪言，與數月前的興旺環境成天壤之別，盡顯無常景象。經營企業，被高昂的租金，聘請員工的困鎖，政策的嚴格要求，變得困難重重，很多企業已無剩餘能力去應付突發衝擊。勞資雙方沒有包容、體諒，做成對立。這些不正常現象，存在已久，無法改善，在疫情下，更容易看到。

社會繁榮安定，人們到處出遊走動，耽於享樂，做成大量虛耗及環境污染問題。在疫情下，人們被迫待在家中，空氣及水質污染得以舒緩。這些反映了一直以來的不正常狀態，在疫情下，可作出適當的反省。當疫情過後，人們可能故態復萌，再度陷於災難中；但若能藉此次教訓，得以反省改善，將走向美滿。對環境的破壞，人人有責，不能

再視若無睹，若每人皆用心出己一分力，不難扭轉逆勢。

這次疫情，亦暴露了眾人行為上的不當。人們一窩蜂的心態，聚眾，沒有保持適當的距離，交通工具及娛樂場所擠滿了人等，在在顯出壓迫感及人們不當的相處。顯示了群眾力量的強大，如果人心向好，上下一心，疫情是可以控制的，如果人心歹毒，自私自利，疫情亦隨即爆發，自害害人。這可以從世界各地的爆發窺知一二。

疫情尚未結束，仍有很大的擺動，端看人心的走向。科學界對疫情的來源，擴散途徑，醫治方法等皆未能掌握。亦即是說，如何預防，如何治療尚不能確定。因此，有些地區突然迅速爆發，難以控制，有些地區突然收斂，迅速平復下來。但可以看到，若能控制自我，提高衛生水平，保持距離，隔離，確對病毒的傳播能有效阻止。可惜看到世界上不少地區的人民，放縱外出，甚至訴諸暴力違抗，亦有政府輕視疫情，玩弄政治，導致眾多人民染病，罔顧人民生命，即是說，人心的歹毒，阻礙了對抗疫情的力量。間接來說，人心的善惡，決定了疫情的輕重。更可以說，那是因果的關係，不難看出。

這次疫情是重大的不幸，卻暴露了人心的自私，惡毒，甚至光天化日下說謊，不公義破壞。從壞的方面看，世風日下；但從好的方面看，隱藏的禍害得以浮現，讓人警覺，從而對治，加以改善。情況不容樂觀，甚至惡劣，卻為時未晚。有心之士，是時候出來貢獻社會。

但謹記，即使未能發力，只要附和好事，對大局影響的力量不容忽視。相反，附和惡事，罪過無邊。群眾的力量，是社會向善向惡的重要因素。

瑜伽菩薩戒本法要分五段解釋 寂慧

2. 貪求名利戒

若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀，有其大欲而無喜足，於諸利養及以恭敬生著不捨，是名有犯，有所違越，是染違犯。

無違犯者：謂為斷彼生起樂欲，發勤精進，攝彼對治，雖勤遮遏，而為猛利性惑所蔽，數起現行。

貪求名利，與布施有違。

對於名與利有大貪欲，而無滿足。對利養及他人的恭敬，貪著不捨，名有犯，有所違越，屬於染污性違犯。

無違犯者：謂對名利生起慚愧心，努力對治，欲斷除名利的貪欲，雖勤精進，遮遏，卻受到猛利的俱生煩惱所蔽，不斷起現行。如此則無違犯。

貪求名利是絕大多數人的貪欲，難以去除。行者雖懷慚愧，勤奮精進，卻無法對治，不斷重複。雖如此，亦無違犯。何以故？這些俱生煩惱，根深蒂固，難以消除。但抱著慚愧心，精進心，循序漸進，總有能克服的一天。犯與不犯，於前者有大貪欲、無厭足、不捨。而後者則有慚愧心、精進勤奮心，雖同為煩惱所伏，差別卻大。可見此菩薩戒顧及人性，作適切的開許。亦考慮到名利只屬個人貪欲，對大眾沒有太大的傷害。

3. 不敬有德同法戒

若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀，見諸耆長，有德可敬，同法者來，憍慢所制，懷嫌恨心、懷恚惱心，不起承迎，不推勝座。若有他來，語言談論、慶慰、請問，憍慢所制，懷嫌恨心、懷恚惱心，不稱正理，發言酬對，是名有犯，有所違越，是染

違犯。

非憍慢制，無嫌恨心、無恚惱心，但由懶惰、懈怠、忘念、無記之心，是名有犯，有所違越，非染違犯。

無違犯者：謂遭重病；或心狂亂；或自睡眠，他生覺想而來親附，語言談論、慶慰、請問；或自為他宣說諸法，論義、決擇；或復與餘談論、慶慰；或他說法論義、決擇，屬耳而聽；或有違犯說正法者，為欲將護說法者心；或欲方便調彼、伏彼，出不善處，安立善處；或護僧制；或為將護多有情心而不酬對，皆無違犯。

若見有長者、有德行、同修法者來，卻由於自己的憍慢、嫌恨、恚惱心，而不恭迎，不讓座。或有其他來者欲作討論、慶祝、慰問、請問等，同樣由於憍慢、嫌恨、恚惱心，不以正當的道理、應酬對答，是名有犯，有所違越，是染違犯。

對有德之長輩起憍慢、嫌恨、恚惱心當然不對。但若有其他人來、希望談論、慶祝慰問、或請問疑惑之世事及佛法，卻憍慢、嫌恨、恚惱，無耐心地去稱揚正當的道理，應酬，亦是違犯。有他來者，欲求解惑或訴苦、親近、或求法。皆由於他們遇到人生困難，對己有信心，可能表現卑下，或是滔滔不絕，或是紊亂。容易使人產生憍慢、嫌恨、恚惱心。當懷大悲心，耐心地為他來者解惑、安慰，以正理及佛法去為他們作引導。由於他們對己的信心，可以此機會灌輸正確的佛法，容易使他們接受。但他們或會沒完沒了，當以耐心及適可而止去酬對。

若非憍慢、嫌恨、恚惱，只是懶惰、懈怠、忘念、無記，即大意無心地犯。是名有犯，有所違越，卻是非染的違犯。

無違犯的情況有以下多種：

1. 謂遭重病—有重病在身，無力酬對。
2. 或心狂亂—或心狂亂，精神失常。
3. 或自睡眠，他生覺想而來親附，語言談論、慶慰、請問—或自睡眠，而來者不察，仍在談論等。
4. 或自為他宣說諸法，論義、抉擇—或自己正為他人說法、討論、抉擇等。
5. 或復與餘談論、慶慰—或正與其他人談論、慶慰。
6. 或他說法論義、決擇，屬耳而聽—或正在傾聽他說法、決擇等。
7. 或有違犯說正法者，為欲將護說法者心—或害怕影響說法者，打擾正在說法者的心情，希望說法能順利進行。
8. 或欲方便調彼、伏彼，出不善處，安立善處—或察來者的不善、不當。故意調伏他，使他遠離不善、不當。
9. 或護僧制—或護僧制，出家人有一套規則需要遵守，為了維護這套規則，故開許此戒。如遇有德居士及出家人為護僧制，應推勝座與出家人。
10. 或為將護多有情心而不酬對，皆無違犯—或為了維護眾多有情，不會起煩惱，而不酬對，這些皆無違犯。

同一種情況，在三種心態下，可以有很大的差別，甚至相反的結果，犯與不犯。一是憍慢心、嫌恨心、恚惱心，是染違犯。二是懶惰、懈怠、忘念、無記心，非

染違犯。三是饒益有情心，無違犯。可見菩薩戒是心戒。

4. 不往應供戒

若諸菩薩安住菩薩淨戒律儀，他來延請，或往居家、或往餘寺，奉施飲食及衣服等諸資生具，憍慢所制，懷嫌恨心、懷恚惱心，不至其所，不受所請，是名有犯，有所違越，是染違犯。

若由懶惰、懈怠、忘念、無記之心，不至其所，不受所請，是名有犯，有所違越，非染違犯。

無違犯者：或有疾病；或無氣力；或心狂亂；或處懸遠；或道有怖；或慙方便調彼、伏彼，出不善處，安立善處；或餘先請；或為無間修諸善法，欲令善品令無暫廢；或為引攝未曾有義；或為所聞法義無退；如為所聞法義無退，論議決擇，當知亦爾；或復知彼懷損惱心，詐來延請；或為護他多嫌恨心；或護僧制，不至其所，不受所請，皆無違犯。

若有他人來延請，至其居所，或其他佛寺中，奉施飲食、衣服等其他資生用品。但憍慢所制，懷嫌恨心、恚惱心，不受其請，是染違犯。

有說這條戒限於出家人。但在家菩薩有說法者、有施恩惠於人者。亦受餘人歡迎，欲供養親近。在家菩薩亦應恒順眾生，使增益法義。出家菩薩受供養，讓別人種福；在家菩薩受供養，與人結善緣。

如懶惰、懈怠、忘念、無記之心而犯，屬非染違犯。

一支筆，一張紙 桑珠旺秋

人類能夠統治地球，究竟人類與其他生物有何不同？人類的優勝處在那裏？何以人類能掌管世間？

答案是一支筆，一張紙。

人類可以運用一支筆，一張紙，做很多重要的事情，這是其他生物無法做到的，可見一支筆，一張紙，多麼重要。

簡單來說，人比其他生物做很多事情，建設很多，才有今天主宰的情境，人類如何能比其他生物做更多，建設更多事情，就是靠一支筆，一張紙，很多忙於工作，做大事的人，皆有一個習慣，把要做的工作，已做的工作、經驗、要點，全部紀錄下來，不時審視，確認沒有遺漏，那是珍惜資源，珍惜機會的表現。另一方面，汲取工作經驗的教訓，提昇自我，不斷進步。當工作太忙時，忘記赴約的機會大增，一張紙的提示顯得很重要。當工作不斷增多及重要性不斷提昇時，唯有聘請秘書，去取代一張紙的功能。可是，秘書也是以一支筆，一張紙來工作的，而秘書亦等同一支筆，一張紙。

很多富有創意的人，每天皆有眾多的靈感在腦中閃現，如不及時捕獲，很快消失。如何在瞬間捕獲，就要靠一支筆，一張紙。很多偉大的建設，皆源於一個閃現的靈感。這是其他生物所沒有的。

知識的傳遞，經驗的傳遞，亦是靠一張紙去成就的，憑藉一張紙，人類的知識及經驗得以傳承，累積下來，最後掌控世界。

由於大量的資訊需要記錄，一張紙已不能負荷，提昇到成為一本書，一個資料庫，電腦等，這是將一支筆，一張紙的提昇。也是其他生物不能做到的。

可見一支筆，一張紙何等重要，威力何等巨大。可是，很多人仍沒有一個攜帶紙筆的習慣，讓靈感跑掉，讓重要的事情忘掉。實在叫人可惜及遺憾。人類難得靠這兩種工具提昇至超人的地位，無奈很多人卻將自己降格至其他生物的地位！

別忘世間最珍貴的珍寶——佛經，亦是從一支筆，一張紙發展出來的。

歸依 須蜜那

歸依。即回歸，歸投依靠。我們一生中，皆在尋求歸依。

從投生一刻始，便極待歸依，依靠我們的父母，若沒有父母的依靠，可能無法生存下去，就是能夠生存，亦可能沒有父母的教養而走歪路。當長大後，已毋須父母的依靠，甚至急於飛走，要離開父母，依靠自己，於是，走自己的路，找自己的工作，建立自己的事業，甚至成家立室。依靠自我的成就。繼而發覺精神上空虛，必須有心靈上的依靠，才能完善自我的人生，於是歸依宗教，從宗教中尋找人生的意義，從宗教中凝聚力量，去面對廣大複雜的人生。歸依在這階段是熱切的追求，真正的依靠。而當生命結束，中陰現前，徬徨不知所措，歸依的心態更強烈，在另一期生命開始前，該如何歸依，往那裡歸依？對未來的人生，皆有深遠的影響。歸依阿彌陀佛，往生極樂？歸依菩薩，普度眾生？歸依天人，往天堂享福？歸依人道，輪迴不止？歸依三惡道，受苦受難？

我們的人生，可說是追求歸依的人生，亦是我們的本能，不能或缺，亦是人生浮沉的樞紐，可說很重要。因此，如何選擇歸依，如何歸依，至為重要。在各種歸依中，似乎沒有我們選擇的餘地，純粹出於運氣，其實不然，我們的意志，影響我們的行為，我們的行為，在因果業力下，導引我們的方向，開展我們的人生，也就是說，我們的人生，跟著我們自力的選擇，我們的選擇，是根據歸依心的選擇。可見歸依是如何重要。

可是，有很多人一生沒有歸依過，只是依著因緣隨順去走，他們沒有自己的意志，沒有認清事實，只是隨順去走，美其名是隨緣，不固執，不埋堆。其實是失落，沒有主見，沒有立場，濛濛混混，也就是人生沒有目標，沒有方向，可憐可憫！

因此，請快快歸依，人生不能沒有歸依。至於歸依什麼？如何選擇？如何歸依？當然非常重要，必需拿出自己的智慧與福德因緣去選擇。

得不思議利益的光目母 永如

「光目聞已，啼淚號泣，而白空界：願我之母永脫地獄，畢十三歲，更無重罪及歷惡道。十方諸佛慈哀愍我，聽我為母所發廣大誓願。若得我母永離三塗及斯下賤，乃至女人之身永劫不受者。願我自今日後，對清淨蓮華目如來像前，卻後百千萬億劫中，應有世界所有地獄及三惡道諸罪苦眾生，誓願救拔，令離地獄惡趣、畜生、餓鬼等，如是罪報等人盡成佛竟，我然後方成正覺。發誓願已，具聞清淨蓮華目如來而告之曰：光目！汝大慈愍，善能為母發如是大願。吾觀汝母十三歲畢，捨此報已，生為梵志，壽年百歲。過是報後，當生無憂國土，壽命不可計劫。後成佛果，廣度人天，數如恆河沙。」

地藏菩薩的廣大誓願，吸引了無數人，使人讚嘆不已，注意力亦放在地藏菩薩身上。

但可曾想過，光目母在地獄中受苦，是輪迴中最低下處，最難出離的苦報，卻因地藏菩薩所發廣大誓願，能捨此報已，生為梵志，壽年百歲。過是報後，當生無憂國土，壽命不可計劫。後成佛果，廣度人天，數如恆河沙。

這裏需要留意：1·光目母曾做了惡事，本來要受大苦，卻能避過。2·光目母什麼也沒有做，卻能在捨報後，得一機會成修行人，壽年百歲，當生淨土，後成佛果。

光目母在極低下處，本難以出離，但只憑藉光目女的孝心及廣大誓願，卻能從此不退，往生淨土，直至成佛。光目母只憑「平凡」的光目女因緣，竟有如此大利益。何況光目女自發廣大誓願以來，經歷無量無數劫，利益無量無數眾生，已成就不可思議威神勢力，不可思議之慈悲，不可思議之智慧，不可思議之辯才。以此功德，要於未來世，有善男子善女人能對地藏菩薩合掌、讚嘆、作禮、稱名等，便可百返生於三十三天，永不墮惡道；百千萬億劫中，常在諸天受勝妙樂；超越三十劫罪；畢竟出離苦海，證涅槃樂。如此利益之事，當不無可能。

因此，眾生應當謹記：1·歸依地藏菩薩。2·有孝心。3·發廣大誓願。4·要於佛法中所為善事，乃至一沙一塵。儘是百千萬億等願，百千萬億等事，悉皆成就。

凝視 那羅

但見你立於雲端
俯首微笑
再不對我凝視
彷彿嘲弄這世界
亦如憐憫一切眾生

如今
你的名字
沒有人再提起
你的影子
消失在黑暗中

但見你立於雲端
俯首微笑
再不對我凝視
彷彿嘲弄這世界
亦如憐憫一切眾生

對此山河大地
你曾寄以厚望
我們互相凝視
你納受過份的期望
擺脫不了重重的框架

你往那裏去？
你躲在世界那一個角落？
你何時回來？
取回你遺下的珍物
那本屬於你的珍物

曾經叱吒一時
萬般寵愛一身
眾人投以凝視
最後，對你徹底失望
甘讓你作一個平凡人

你默然凝視
讓孤寂散落一室
讓至親至愛
為留名留功於世間
福蔭無量眾生

編輯：菩薩藏編委會 發行：佛教慈悲服務中心 贈閱：佛哲書舍

中環 威靈頓街27號元益商業大廈四樓
電話：(852) 3421-2231

台北店：重慶南路1段61號6樓
電話：(02) 2370-4971

深水埗：白楊街30號地下
電話：(852) 2391-8143

澳門店：媽閣河邊新街302號豐順新村
第四座地下 H座
電話：(853) 2822-7044

元朗：泰祥街37號地下
電話：(852) 2479-5883



buddhist-bookshop.com

1115, Cosmo Plaza
8788, McKim Way,
Richmond, B.C., V6X4E2
Canada
Tel: (1) 604 370-0956