



佛陀的智慧

快乐之道

2021年世界佛教论坛

■ 一峰整理 ■

由新加坡佛教会(Buddhist Union,Singapore)与世界佛教徒联谊会(The World Fellowship of Buddhists)于2021年11月27日,早上9时至傍晚6时,联合主办国际佛教论坛,主题是佛陀的智慧-快乐之道(Wisdom of Buddha - The Path to Happiness)。

论坛是以线上的形式进行,让身处在不同地区的法师与居士们有缘齐聚一起,聆听佛法,并相互交流。新加坡佛教总会会长上广下品法师受邀为此次论坛的主宾。

首先,由新加坡佛教会主席宝通法师致欢迎词。

宝通法师表示,这个论坛其实是由圆寂法师释宝实发起的。她代表宝实法师欢迎参与的嘉宾。她赞叹科技进步所赐予的方便,使得大家可以通过线上方式听闻佛法。她为此深表感恩。

她也说:“佛陀是人类文明的一盏明灯,他教

引导我们走上正道,从而脱离苦海,获得快乐。佛陀与其他人并没有什么不同,这意味着人人可以成佛,每一个人都可以从低阶修习,然后逐步迈向成佛之道。”

法师也鼓励佛弟子应该学习菩萨无缘大慈,同体大悲的精神,尤其是在这段抗疫期间,更要相互关爱,同舟共济。

接着从泰国连线的Mr Shallop Thairry代表世界佛教徒联谊会主席致词。他说根据佛陀的教义,苦(Duhkha)是生命的本质,无论是身体上疼痛或是精神上的折磨,这都是人们不想经历的过程,而佛教认为一切苦源自人的心,只要我们正确地修炼我们的心,就能从根本上解除痛苦,获得幸福与快乐(Sukha)。他亦表示,今次论坛邀请了佛教界多位的杰出演讲者来为修学佛道的佛弟子作指导,这是一件很殊胜的事,应该心存感恩。最后,他也祝愿今次论坛圆满和成功。



广品法师

快乐是什么?

大会主宾新加坡佛教总会会长广品法师首先播放一首大家耳熟的儿歌:“如果感到快乐你就拍拍手”,后向大众问了一句:“你快乐吗?”,为论坛掀开序幕。接着从佛教的角度阐述快乐的定义,为今次的论坛定下基调。

广品法师表示,我们必须知道快乐的本质,了解什么是真正的快乐,才能开启快乐之道。“快乐不是一个具体的东西,它无形,无色,无体,无重量,它属于个人的感受,却是无我或我的一种感受。”

接着,法师以生活上的例子阐明快乐其实是很无我的东西,“有人或许因为可以去旅行感到很开心,但出国之后,可能因为奔波劳累而变得不开心;也有人说,吃到心爱的榴莲感到很快乐,但若患上糖尿病,不能再碰榴梿,快乐也变得不快乐了。”可见快乐不是来自外在或内在,是因缘生。

由此可见,快乐是不真实的。它来的快,去的也快,有人以为拥有快乐,其实快乐稍纵即逝,无从控制。“凡是有为法,都是如梦泡影,无论快乐,苦痛或宁静不会长久不变。”

法师最后指出,一切都在变化无常,生灭灭无可控制,面对一切我们以六祖的不思善不思恶的心态对待,不再起心动念,最终得到涅槃,没有能所的解脱。



传圣法师

八正道为快乐之本

传圣法师开示修习八正道来滋润生活的重要性，特别是新冠病毒肆虐期间，八正道正适合这个时代的需求，它能净化我们的身语意，进而远离痛苦。

法师说苦的根源来自三毒：贪(无穷无尽的欲望)、嗔(发怒)、痴(无知生命的本质)，而人固有的“我执”习气更是将它们无穷放大，这就是为什么佛陀要人们修无我。我们面对苦痛，要学习接受它、拥抱它、转化它、放下它。

佛教有不少可让我们步向快乐之道的办法。八正道是其中一种。所谓的八正道，包括：正见、正

思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。这八种方法能引导我们将三毒化为慷慨、慈悲与智慧。

正见：是指正确的知见，它可以让我们明白事实真相，消除无知。

正思维：拥有正确的意识或观念，时刻处在觉知善与恶中，这样才能断除一己的贪欲与嗔心，滋养慷慨心与慈悲心。

正语：指言语清净，合乎佛法。如不说谎言、不毁谤他人、不恶语相向等。以友善纯净之言语与人交流，让他人从中获得启发，增长智慧。

正业：指正确的行为。主要是实践慈悲，慷慨布施；防止伤害，禁止杀害、偷盗、邪淫、妄语、吸毒等不正当行为，即便有着类似的想法也是不应该。

正命：指正当的生计。修学佛道之人应该避免如军火买卖、毒品交易、欺骗以及伤害到其他生命的职业。

正精进：指修习正法，精益求精，培养健康、平衡、可持续性的生活。

正念：可通过冥想、坐禅觉察当下，让思考清晰，增进洞察力。

正定：时刻保持正确的思维，让自己身心平静和稳定，专心一致精进修行。

如果我们以八正道作为生活的指南，日子一定会悠然自在，烦恼就会减少。

布施、道德与精神修养

郭顺汉居士赞叹佛法至高无上，给予了学佛者两条修行的途径：其一，为出家众制定了戒(Sila)、定(Samadhi)、慧(Panna)的训练，协助他们开悟；其二，为在家众提供布施(Dana)、道德(Sila)和精神修养(Bhavana)。

布施是一种自利利他的行为，佛陀说过，不只是接收者，授予者也会感到快乐。

郭居士认为布施可以通过身、语、意来实践：

身方面：布施可以来自慈悲的念想，譬如说愿众生平安快乐，远离身心痛苦，这是一种祝福，其实就是给予众生的一种布施。当我们可以为身边的人所享有的好运和幸福感到高兴，并真诚地感恩或欣赏他人所给予自己的好处时，也是类似这种念想上的布施。

语方面：语言上的布施会让人感到心悦诚服，所以郭居士要我们在言辞上慷慨，多说些鼓舞人心的话语，特别是在防疫期间，有人失业、有人往生，更需要多点言语上的鼓励。此外，我们也可以多分享佛陀的教导。佛陀曾说过，所有的布施中，佛法的布施胜过其他任何一种布施。与爱语相反的是恶言妄语，例如流言蜚语，闲言碎语，闲言碎语，粗话，粗话，谎言等则要避免，须谨记恶言恶语是具有杀伤力的。



郭顺汉居士

身方面：身体力行的布施包括赠送食物、药物和必需品予僧团、为贫困大众提供有用物资等，其他如投入志工服务，为社区建设学校与医院等都是需要身体力行的善举。

至于道德方面，郭居士认为我们可以通过五条戒律作为修养准则：戒杀、戒偷、戒淫、戒妄语、戒酒与毒品；而精神上的精进则可以用以下方法：

- (一) 时刻提起正念
- (二) 通过静坐时的呼吸法，训练专注力
- (三) 坚持静坐，让内心回归清净，慈悲就会涌现，有助于道业的增长。

郭居士在最后总结时说通过静坐的修持可望证得初果须陀洹，佛陀当年为此也提供了四种方便法门，包括与志同道合的朋友交往、定期聆听佛法、定期修习正念和以正法修行。



Venerable Bhante Mahinda

业力与消业障

Bhante Mahinda 法师以“业力与消业障”为主题，展开了他的论点。他指出不同信仰对于业力有不同的解释。从佛教的角度，一个人的业力是跟本身的道德和行为挂钩的，它是由人通过身、语、意产生了有意或无意的行为，它可能是有益的，也可能是无益的，取决于执行行动时的条件，例如是否符合道德标准。这就形成了佛教的因果观。

他举个简单的例子：“一个人若行了善，他本身会如沐春风，心境平和；反之，若他做了坏事，就会感到不安，产生消极负面的能量，成为心中的负担。”

至于如何过着有道德的生活，法师认为可以依“五戒”为准则，那就是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语以及不沾毒品与酒。法师也劝请大众，我们除了“抑恶”之外，也须“扬善”。

他说做了好事，我们的心会沉静平和，专注力会更加集中，可以清楚看清事实，宛若明镜。一个人多做好事，即便他偶尔做了错事，也可能变得微不足道。法师以盐水的例子来解释，“如果我们将满手的盐撒进水里，一杯水即刻变成盐水；如果我们将同样份量的盐撒到河里去，我们可能就不觉得有什么不同了。”

根据业力的法则，今生所受是前生所造作的结果，而今生所做的事则会影响到来世。我们是过去思想、言语体现行动的总和，而我们的将来则是现在所思所做的结果。换言之，思想言语和身体行为会不断地创造业力。这也就是为什么世上有的人聪明，有的人愚笨；有的人健康，有的人虚弱；有的美，有的丑……这都是前世的业力所造成的。

然而，我们的所言所行导致的结果，不一定马上产生作用，有的此生受报，有的则下生受报，主要是等待因缘成熟。就好比埋在土壤中的种子，它有开花结果的因，但也必须有水、养料、阳光等条件的配合，才会开花结果。

法师也说，某些业力就像种子一样，若没有配合的条件，它们就无法产生效应，因此，我们是有能力去清除这些业力所带来的障碍。消业障的其中一种方法是修习正念与克制感官上的欲望。他说：“既然业是由意识造成的语言上或身体上的行为，如果想要消业障，自然要从净化思想开始。我们需要保持正念，观察任何喜怒哀乐的现象而不为所动。”

换句话说，当我们清楚地意识到这种现象，并且我们没有对这些现象做出反应时，也就不容易产生更多的业力。因此，正念的练习将可逐渐清除我们一层又一层的业力。如果我们不断地净化自己，使业不起作用时，我们自然会觉得身心愉悦，平静和谐。

消业障的过程是漫长的，需要时间和耐心。我们既然皈依三宝，就应该对三宝有信心，当遇到果报成熟时所带来的不适与焦虑，我们也要坚强地去面对与接受它。

当然，在修佛的道路上结交一些志同道合的朋友，他们也将是你很大的助缘，特别是当我们因为恶业成熟而经历某些困难的时候，朋友的支持将给予力量。

此外，智慧也是重要的一环。我们需要用智慧来观照我们所存在的现实本质，当我们知道所有的一切皆是无常、皆是苦，我们自然能够放下，不再对物欲产生渴望。修行到这个地步的人，尽管还没有摆脱过去的业力，他们也能够忍受业力成熟的困扰，身体上可能还是感到苦楚，但心灵上则没有恐惧与痛苦。



传显法师

消除烦恼的四种法则

传显法师表示，佛法有四种解决人类各种问题的法则：因缘法则、性空法则、虚妄法则与业力法则。

法师解释，“世间的一切因缘而合、因缘离散，如此我们明白世间的万事万物，都只是表象的存在，从根本看来，都是虚妄的、因为诸法“性空”，当我们了解到世间的虚妄，就不会太过执着，烦恼也会因此减少。”所以，只要善用上述四法则，就可解决人生问题，促进人类幸福。

他也指出，心念与业报之间的关系非常复杂，因为发心动机，行为手段等会对业报造成不同的影响。有时候做着，做着，心里又起了很多的副作用，如贪心、或者是骄傲心，反而让自己越做越不快乐。所以，时时观照自己的心念，断除贪念、骄傲心等，烦恼自然会消除。

业是身口意的活动而引发的一种动力，而这种动力将会感召善恶果报。人有了过错，才有恶业，自然形成生活中出现的障碍，令人感到难过与痛苦，而恶业是从现在延续到未来，从今生到来世，但并不是没有办法改变。

佛教设立了忏悔法门，让佛子去忏悔、去改正，比如说，若有什么重大的恶业，可以通过修习佛法、忏悔已过，使重业轻受，或成为不定业，减轻现在与未来的痛苦。

佛子可从诵经、念佛、礼佛以求忏悔，也可依照古代祖师根据经典编写的一些忏悔仪轨进行忏悔，例如《慈悲梁皇宝忏》《慈悲三昧水忏》《大悲忏》等。

真诚的忏悔可以止息新的恶念恶业生起，也能使未出现的果报相应地转变，例如令重报轻受、或延缓受报时间，甚至一延再延，以至业力减弱至微而消灭。



恒实法师

掌握自己的路

恒实法师以一个西方修行人的角度为大众提供一个学佛视野。他以自己生活上的例子来阐述佛教的独特性。

他是在美国中西部的卫理公会信仰中长大的。自小就有权威人士告诉他这个世界是由一个至高无上的造物者创造的，只信仰他，一生就会被妥善照顾。当然，这种造物者掌控一切的说法，不仅是基督教独有，似乎其他的宗教都有类似的说法，唯独佛教不一样。

对于谁掌控了生命的看法，恒实法师认为世上分成神定论、命定论与运气论三种，有的人认为至高无上的神决定了人的一辈子，所以只需要按照他的意思去做，并接受一切即可；有人不信神，但信命，认为一生好坏都是命，半点不由人；最后一种则认为生命好比扔骰子，有时好运，有时坏运，无

人掌控。而佛教则提出了第四种结论——因果论，每一个人负责他自己的生命，好坏全是自己造成的。

恒实法师回忆他读书时期为了吸引别人注意，经常夸夸其谈，给人一种浮夸的感觉。他一直不以为意，直到一天他有重大的事情要跟大家说的时候，别人都不用心聆听，尝到苦果的他就是在那个时候明白说话真诚的重要性，于是决定改过，修正别人对自己的看法。他说这改变不是造物主、不是命、不是运气促成的，而是他自己。他也是从那时候开始渐渐理解因果的微妙关系。

他还分享了他生命中另一则具启发性的事：一年，他沿着加利福尼亚州海岸公路朝拜时，一件深埋心底的往事突然浮出眼前……

“那时候的我应该是10岁，有一天我走进了便利店，刚好看到店里有一把海盗玩具刀，一时起了贪念，趁店主不注意时就暗地里把玩具刀藏在身上。回到家，母亲看到了我的刀，便质问我，我经不起母亲的追问，便坦诚了一切。最后，母亲将我带到那个店主前让我道歉，而店主也只让我把刀归还，并没有进一步的行动。”

法师说他将这一件事尘封在记忆多时，却在那次朝拜时浮现眼前。虽然事隔多年，他仍为此事深感悔意，但他亦相信忏悔的力量，让他勇于面对过错，并修正自己的行为。

治愈混乱与消极的心境

开成法师指出，人类所有的问题和痛苦都是来自混乱和消极的心境；人类的幸福和好运都是从平静和积极的状态开始。所以，佛教不是走极端的禁欲主义或享乐主义，而是倡导一种整体性的健康生活，若要迈向快乐健康的生活，可根据佛教一些教理循序渐进地去修行，如守五戒、学习四圣谛的真义。

法师从佛教的观点说明生命的本质是苦的，若要快乐，就要治疗。这不仅是肉体上的治疗，也要从精神的层面下手。若要获得永久性的痊愈，要从“心”开始。为此，法师分享了用静坐、布施来进行治疗的方法。

开成法师说，静坐是一种协调身心的修习，通过静坐修习正念，让身与心维持在一种平衡的状态上，可以使思维清楚，也可以减少情绪上的反应；布施给予的是另一种性质的治疗，尽管布施不能消除致命的疾病，但它却可以抚慰由疾病所产生的不安情绪，从而减轻痛苦，特别是你不求回报地布施和不带私心地奉献后，身心会倍感轻安。

法师也指出念经和念咒能体验佛法的真理和感受到佛陀的无量悲心，这些都具有治愈的巨大力量。

法师最后提醒大众身与心是相互依赖，必须相互协调才是，因此他劝请大众务必保持身与心的健康，学佛之路才能走得轻松自在。



开成法师



拿督洪祖丰

治愈人生不同形式的苦

拿督洪祖丰说，我们生活在一个充满痛苦、压力、不满足的世界。在这个世界里，我们经常经历痛苦与不愉快，我们有时认为生活本就是如此，然后毫无疑问地接受它。

“苦”，它会以不同的形式出现：悲伤、哀叹、痛苦和绝望都是苦、与不喜欢的人结交是苦、与所爱的人分离是苦、得不到想要的东西是苦、得到后怕失去还是苦，当然，苦还包括生、老、病、死。

“苦可以是别人加在我们身上，也可以是我们在别人身上。当苦被加在我们身上时，我们会感到痛苦、不公，我们想摆脱它，也就是说，我们想得到治愈。但我们也会有意或无意地对他人施加痛苦。我们经常以一种或另一种方式为自己导致他人苦恼的行为辩护。但是，也许有一天当我们意识到自己也对他带来痛苦时，我们会感到愧疚而产生痛苦。”

这时候的我们会都希望赶快消除这些痛苦。”

洪先生认为我们可以通过以下方式治愈别人施加在我们身上的苦：

“我们需要时时刻刻观照自己的心，常练习保护好自己的心。同时，要学会自我实现，自我辅导，学会忘记别人对你的不是。生活中的许多事情都是微不足道的，问题可能没有我们想象中的那么大，不必耿耿于怀而扰乱自己的心情，放过别人其实就是解放自己。学会原谅，因为恨永远不能被仇恨平息，只能被爱平息。

有研究发现，宽恕的行为可以为一个人的健康带来巨大的回报，它能降低心脏病发作率，改善胆固醇水平，促进睡眠、减轻疼痛、保持血压平稳、预防焦虑或抑郁。

对于我们施加在别人身上的苦，我们则可以通过忏悔与修正来治愈。

我们总会有一些让我们深感后悔的行为，但既然错已经犯了，能够做的就是坦然接受自己所犯的过失，为此事道歉，诚心忏悔，之后努力净化身语意的负面作为，让自己活得快乐自在。”

洪先生也认为信仰也能发挥一定的力量，例如皈依三宝，成为虔诚佛弟子，培养慈悲心，对社会公益与慈善事业做出贡献。

最后的一种治疗，是自我苦中疗愈。我们会经常因为生、老、病、死而感到挫折、担心、焦虑、失意、无望等，我们必须要在苦的生活中寻找生存的意义，我们存好心、做好事，培养爱的能力，就能为生活赋予意义。另外，我们也可以交几个知心好友或作运动，让自己拥有健康的生活。同时，也要经常修习无常观，了解世界一切本就如无常，得失其实是很自然的事。

如何在21世纪中修习佛法

Pha Anil Sakya法师说 21世纪是科技高端发展的时代，它不仅改变了世界的形势，也改变了人们的生活。最大的变化就是生活节奏很快，可是人却变得很没有耐性了。

随着，他以手机作为例子，指出今日民众的烦恼所在，“以前我们用座机联系朋友，如果没有人接听，我们会等一会儿再打，可今日人人拥有手机，如果对方没有接听，我们就会感到很烦恼。”

由于每个人都感到时间的紧迫，所以凡事都要即刻得到回应，人也变得很情绪化，对人与事没有宽容的空间，这种现象跟以前的社会是有很大的不同。“科技一直在往前走，这一波是手机，下一波是人工智能，人类的生活肯定还会受到冲击的，但是无论世界多么变幻莫测，修佛的道路仍是一样。”

法师开示说佛教倡导的是如何处理生命，如何维持自我与环境的平衡，因此，无论时代变化如何巨大，我们所需要的只是处理好自己的心。我们不能控制环境，我们不能防止变化，我们唯一能做的就是守护好自己的心。

过去，世界的发展是以经济作为主，每个国家都致力于追求更高的GDP，更繁荣的社会。在2012年，联合国历史性地首次召开“快乐峰会”，让大家意识到人类已经不知不觉间成了经济的奴隶，就连联合国也开始关心人类的幸福与快乐。

如果说到如何增进人类的快乐，佛教是很好的引领者，因为佛教一直主张以一个和谐的内心去维系一个和谐的社会。“个人只是是群体的一部分，他是家庭的一份子，他是寺院的一份子，他是社会



Venerable Dr Pha Anil Sakya

的一份子，所以要学习将慈悲散发给其他人，散发给社会。”

法师以保护树木为例子，他说树能制造氧气，多点树木就会有多点新鲜的氧气，对我们的肺有益。如此看来，维持生态环境的平衡，于人于己都有益处。“众所周知，佛教认为一切万物皆因缘所生，他们相互支持，相互依赖，没有事物可以单独地存在，所以修正自己态度与万物和谐共处才是可行之道。”

法师还强调，“佛教的真髓在于知行合一，面对今日脆弱、不定、复杂、困惑的世界，应该是修持正念，时时刻刻观照自己的内心，远离无益的想法，以宽容与感恩去接受一切、以一颗诚恳的初心去学习。”

最后，法师以三个S作为总结，面对变幻莫测的环境，我们要时时保持着怜悯心(Sympathy)、时刻守护心灵(Spirituality)和保持可持续性(Sustainability)的生活态度与万物共融共存。