

第四章

修行篇

一、佛教與科學異曲同工

信是有緣

我是一名佛教徒。

我是一名罕見高調地自認為佛教徒的科學家及大學校長。

很多人好奇地問我：「你是怎樣走向信佛這條路的？」那是出於一個沒有預料的契機——

一九九二年的一个周日，太太赴加拿大探親了，子女都在海外讀書，我一個人獨留在家，隨手拾起一張有關當晚一個佛教講座的宣傳單張。剛巧我當晚的一個應酬突然取消了，便帶點好奇地去參加那個講座。主講者是陳家寶醫生，一聽之下，竟產生共鳴。

永遠不會忘記那一天是十月四日，是我一個重要的人生轉折點紀念日子。

往深一層推想，我和佛教的淵源其實於小時候已萌芽——祖母是佛教徒，媽媽也是，她們的一舉一動都透着慈悲，每月初一及十五吃素，經常焚香燭供奉觀音，我自小已耳濡目染。當然她們都沒有深入鑽研佛教思想。以前我誤以為那看似有點迷信的一套就是佛教，後來我才知道，那只是民間流傳的習俗。無疑地，我對親人的感情早已令我潛移默化地吸收了佛教的正面信息。

又有人問：「為甚麼你在當大學校長的第二年信佛了呢？」

那只能解釋是因緣成熟。當晚的講者（一位醫生）讓我第一次聽到以宇宙自然規律分析的佛教思想，醫生是高知識分子，對每一個論點都解釋得合情合理。一言以蔽之，佛教和我這個人很「夾」。當時我驚歎道：「原來佛教不是迷信，是有一套博大精深的思想體系的，佛教也可以是科學化的。」

回想起來，小時候我就讀的聖保羅男女小學及中學是基督教學校，每天有二十分鐘早會，由牧師講道，但我總是左耳進右耳出，還有唱聖詩，我總是有口無心，對於基督教就是沒有感應。後來和太太結婚，我們在英國倫敦大學的天主教堂行禮，太太當時信天主教，我便隨了她的信仰，定時陪她去天主教堂做禮拜，但還是沒將那一套義理往心裏放。

對宗教一無所知的時候，遇到困難我自然地向觀世音菩薩祈求，卻不會和「天主」交流。若再探究信佛原因，我只能推測，那大概是前世積累下來的宿緣吧。

這就是答案

學佛解答了我關於人世間各種現象的疑惑。人和人之間千差萬別，有人出身富有，一世享福；有人出身貧窮，一生受苦，為甚麼呢？要說後者不努力，那麼如果一個人出生在埃塞俄比亞，就算再努力也是沒有機會的。從表面看來，這世界是不公平的。為甚麼會這樣呢？如果推及前世因果，便有較合理的解釋，因此我接受佛學理論。關於前世，儘管還沒有科學的直接證據，憑一些日常生活的直覺，我們可以意識到它的存在。

簡單地比喻說，我們經常碰到很多人，為甚麼有些人一見便有眼熟的感覺呢？這可能就是緣分，是前世帶來的。因果及前世理論可以滿足我的一種講求公平的情意結，大概這情意結也是作為一個科學家所具備的，佛教講眾生平等，沒有誰主宰一切，也很配合我對世界的看法。

那天在聆聽陳家寶醫生演講之後，我上前向他請教還有甚麼渠道接觸佛教，他介紹我閱讀一些佛書，及修讀明珠佛學會的佛學初級班。聽了初級班後我興趣大增，又參加了普明佛學會有系統的佛學講座。在學佛的路上，至今我仍然在努力進取之中。

信佛是否迷信？

很多人問我：「你是大學校長，是科學家，為甚麼信奉佛教？」

如果我信基督教或天主教，他們可能不會提出這個疑問。我相信他們問這個問題，是因為對佛教不了解，他們可能認為佛教是不科學的、是迷信的、是不積極的。

其實現在很多人對佛教還是一種誤解，看到拜佛求福、殺雞還神等現象，就認定佛教迷信，他們看到一些故事，譬如有人看不開就出家當和尚當尼姑，便認為佛教是逃避和消極的宗教。現在有些人甚麼都向西方看，西方宗教是以基督教或天主教為主，所以他們下意識便認為東方的佛教是不科學的。

如果我們認識佛法，便知道佛教的人生觀絕對不是迷信，也不是消極的。佛陀成佛後，第一次說法，就是和他的五位弟子提到「四聖諦」的問題，其內容比較深奧，我希望在這裏從一個比較簡單的角度引申出「四聖諦」的積極性——

「四聖諦」主要的概念是要幫助我們正面處理問題，我們每個人經常面對很多煩惱，痛苦有痛苦的煩惱，快樂有快樂的煩惱。在佛教，我們是用「苦」代表一切煩惱，有些人怨天尤人，其實已經發生的煩惱是不可改變的。我們要明白消極的態度不能改變現狀，要採取第一步：有勇氣面對及接受這個問題，確認「苦」的存在，不要自責責人。第二步是找出問題的根源，認識這個問題。這一步極重要，我們用「集」代表問題的根源。找到根源後，便要找出最理想的方法來解決或超越這個問題。這個新訂立的解決方案或目標，我們稱之為「滅」，而解決或超越問題的方法叫「道」。「苦、集、滅、道」是我們積極處理問題的四個程序。

禪修這一課——找出根源，煩惱自解

台灣的星雲大師曾說過一個故事：一位太太找他訴說苦惱，稱她的丈夫有外遇，大師就要求她嘗試找出丈夫離開她的根源。她說可能這兩、三年來，她經常和朋友搓麻將，沒有時間好好陪他；他回家累了，也沒有好好待他，沒有給丈夫家的感覺。這可能就是根源。

大師勸勉她改變自己的生活方式，漸漸地她把家事安排得井井有條，讓丈夫感到家庭溫暖，她丈夫最終回到了她的身邊。如果這位太太只停留在一個痛苦的階段，不出問題根源，她的苦惱就只會加深下去。

佛教教導我們做人要勇於面對問題，不要逃避，更重要是找出問題所在，只要找出根源，便可以找到解決辦法。佛教還教導我們怎樣做人，怎樣提升智慧。

佛陀教導我們面對事實不逃避，找出根源，找出方法超越它，所以佛教是很積極進取的。第二步如何找出問題的根源十分重要，智慧較差的人可能只能找出表面的原因，治標不治本。智慧愈高的人看問題愈深入，找出問題的根本原因，問題便可得到基本的解決。整個佛教就是教導我們提升智慧。

佛教的積極，除了在於提高個人智慧外，同時也強調慈悲、自利利他以建立和諧社會，佛教教我們修行，不斷提升智慧，修心，放下執着，遠離顛倒夢想。

提升了智慧，能解決自己的問題固然好，但要是周圍的人不快樂，周遭環境不好，個人的快樂也是有限。譬如說，即使你吃得富足，但周圍的人卻沒飯吃，你也不會吃得開心的。所以佛教強調要發慈悲心，幫助其他人解決問題，讓全體一起提升智慧，得到快樂，這樣才可以建立一個真正和諧的社會。現在國家所提倡的和諧社會，就是讓每個人都活得快樂樂；我們修行，就是修智慧和慈悲，幫助自己也幫助他人。

對於既已發生的事情，我們不能改變，那麼我們一定要勇於接受問題的存在，接受無法擺脫的事實，更重要的是對於將可能發生但又不願意接受的事，我們要儘量改變它。這個態度是積極的，不是逃避。人與人的關係，愛與恨，整個社會的動蕩等等，無論是自己的煩惱、社會的煩惱、國家的煩惱，都是煩惱。要擺脫，最重要是安我們的心。為甚麼我們會苦惱？人的本性是貪婪，無論得到多少還是不滿足的，動聽的話就想多聽，好的東西就想擁有，得不到便產生苦惱。

佛教和別的宗教不一樣，沒有一個主宰一切的神，佛陀不是神，他是覺悟了的人，他教導我們做人的道理，幫助我們改善自己，提升我們的智慧。我們要消滅苦惱，不是

靠神而是靠自己。我們以不停的修行來增加我們的智慧，增加我們的慈悲心，安自己的心才是處理問題的最佳方法。從這個角度來看，佛教完全不迷信，反而是很積極的。

怎樣提升自己的智慧呢？每個人的學識、經驗、背景、習性都不一樣，所以沒有固定的方法，故佛陀教導我們很多不同的方法，你可以找一個適合自己的方法來修習。佛經亦有很多，不能簡單說哪本較好，因為每本經文關注的地方不一樣，所以每本都是最好的。如果某本經書能夠幫助你，你就用這本經，如果那本經能幫助他，他就用那本經，無分高下。佛陀講很多經文來滿足不同人的需求，我們只要找到一本能夠幫助自己的經書，便堅持學下去，這有利我們的修行。

認識宇宙的自然規律

在現實生活中，往往因為不能遵守自然規律才產生許多問題，人是宇宙的一分子，故此應該遵守自然規律的法則，否則自尋煩惱。佛陀則完全了解整個宇宙自然規律的本質和存在方式，他教導佛法就是讓我們知道宇宙的規律，教導我們要做符合規律的事，問題就能逐步解決。

科學將自然規律變成一個理論表述出來，或以方程式演化出來，從而讓人認識。量子力學、愛因斯坦的相對論和二十世紀晚期所發展的「弦論」等，就是以理論及方程式表達自然規律，而佛教則將宇宙的自然規律用哲學方法演繹出來。所以，佛法和科學應該是一致的，只是表達方法不同而已，佛教並不是迷信的。

果變因，因變果

佛教認為整個宇宙都有自然規律可循，這自然規律就是「緣起」，用蘋果是怎樣產生的例子來說明。蘋果不會從天而降，首先得有一顆種子，這是「因」，沒有種子便沒有蘋果。但只有種子也不一定產生蘋果，它要放在泥土裏，靠合適的水分、肥料、溫度、陽光等的環境條件，我們統稱這些環境條件為「助緣」或「緣」。緣配合得恰當的話，蘋果種子才會慢慢發芽、成長，變成一顆樹，最後結出蘋果。事物的產生包括煩惱的形成，都是由一個主因，再配合環境的助緣而產生的，這就是宇宙的自然規律。

「結果」是由「因」加「緣」（即「緣起」）構成的，在緣起中，有些條件能受控制，有些則不能。可控制的條件，所產生的結果是肯定的，例如重複做一個化學實驗，只要依足所有的條件，實驗結果是肯定的。那些不受控制的緣，結果便不確定了。例如在實驗過程中，更改了一些條件，結果便可能不一樣。

從緣起的法則，我們了解到不應該太注重事物表面現象。因為世上沒有恒常不變的東西，好的不會永遠保持，壞的亦不會永遠那樣；只要我們有智慧，肯努力，就可以改變環境條件（緣），從而影響結果。例如一個學生讀書，只要他肯改變以往懶惰態度，積極學習，他是絕對可以考取更好成績的。

「因緣和合」產生結果，結果成為新的因，在一定條件下又產生另一個果，果變因，因變果，因因果果，永不停歇，整個宇宙也就發展得愈來愈複雜，因果不斷和合是一個自然的循環，不斷影響，不斷變化，構成豐富的大千世界。

世間充滿緣，而內裏又充滿變數。所以，我們可以從兩方面了解緣起：動態及靜態。

「常」是不變，「無常」即不會不變，變動是不會停下來。任何事物，任何問題，都處於變化之中，事物的結果也是可以改變的，佛家強調因果報應，種善因得樂果，種惡因得苦果，這是肯定的，所以要積極種善因及廣結善緣。這思想對做人很有激勵作用。比如說，做了好事，就種了好的因，不會消失的，再配合一定的緣，就會產生美好的果報。至於好到甚麼程度？甚麼時候報這個果？則要看緣的時機何時成熟，是好的緣還是壞的緣。反之壞的因就會得到苦果，但苦到甚麼程度？也要看緣。因與緣是相互影響的。雖然現在我們有很多煩惱、困難，但因為緣可以改變結果，所以只要我們經常做善事，為自己建立良好的緣，那將來就必定有好的發展。相對而言，如果經常傷害別人，種下不好的因和緣，那就會結苦果。

「無常」就是緣起的動態表現，因與緣配合，而緣是眾多條件的組合，經常改變，所以事物整體又會經常改變。例如同一顆種子，放在不同的環境下生長，會長出不同的果——在溫室裏，蘋果可能會很大很甜；在乾旱的泥土裏，蘋果可能不會好吃。又例如我們每人由出生到現在及至將來，也是一個動態的過程，新陳代謝，不斷地成長、

禪修這一課——氣候危機是怎樣形成的？

人類為了生活，往往刻意破壞自然環境而產生惡果。舉例來說，人類無限制伐木，再加上工業迅速發展，促使二氧化碳與氧氣比例不協調，產生溫室效應，導致自然災害頻生。人類也做了很多核試驗，同樣破壞了大自然的穩定性，顯見災害是人們破壞自然的結果。現在強調環保就是要回歸自然規律。破壞自然環境源於人的貪念，想擁有更多，煩惱便由此而生。

變化，思維也愈來愈複雜，可見事物是由許多複雜的因素構成的。一個因素改變了，結果也就不同了，所以緣起在動態方面是不會停下來，是「無常」的。在人世間，很多緣是千變萬化的，經常在改變、控制不了。我們不知道明天會否有交通意外，亦不知道會否發橫財；地震發生前，大家都在正常地生活，一旦地震發生，一切就徹底改變了。

「無我」就是緣起的靜態表現，「無我」不是指沒有我的存在，而是指出「我」不是一個常駐不變的實體，因為和周圍環境互相影響，不斷發生變化。作為人，無論你有多能幹，都不能單獨存在，衣食住行都不能離開社會的外在環境因素，可見事物是不能單獨存在的。例如宇宙萬物，一定有共同的性質，有一定的聯繫。又例如重量，就是由地心對實體的吸力，顯示兩個物體（地球與實體）間的相互聯繫，是靜態的。雖說是靜態，但這又不是固定不變的，在高山或到了月球，重量就會減輕，所以靜態和動態縱橫交錯，事物都包含着動態的不穩定性與靜態的整體性。

信佛是否不科學？

相對論 (Principle of Relativity)

在二十世紀初期，愛因斯坦的「相對論」非常成功地解釋了宇宙宏觀世界（即星系、太陽系、虛空等等）的一切自然現象。他認為物質的實體觀，時間及空間的概念是人的錯誤理解。他更認為質量、空間與時間（包括速度）不可能獨立存在，而是互有關係的。

舉一個假設的例子：太空船隊以接近光速（每秒三十萬公里）作星際旅行，理論上，星球的距離（宇宙空間）會縮細；船員的質量會增大而體積會縮小（物質的物理變化）；時間會變慢（例如地球人已過了三十年的時間，船員只過了三年，慢了十倍）。所以理論上任何相對的運動都會改變時間、空間與物質。在一般情況下，我們感覺不到，是因為我們一般的速度（包括自行運動、交通工具等）比光的速度慢很多。

我們的正常生活永遠在動，就算我們不動，亦會跟着地球的自轉及圍繞太陽的公轉而在動。所以我們的世界，以至整個宇宙都在動，既然有相對的活動，整個宇宙亦不停的在變，亦即類似佛教所說的「無常」、「無我」，是「空」的。

量子力學 (Quantum Mechanics)

在二十世紀初期，「量子力學」非常成功地解釋微觀世界的一切現象。任何物質均是由分子組成，而分子則由原子、質子、中子、電子、夸克等微小粒子組成。在微觀世界裏，量子力學相信一切粒子都處於十分動盪的狀態，沒有固定的位置，它們甚至可以同時存在於幾個不同的地方；在某一環境下，它們的表面狀態是佔有空間的粒點，但在另一環境下，它們的狀態是不佔有空間的一種微弱波動。無論觀察者用甚麼方法去測量，方法本身也是一個「緣」，會影響粒子的狀態。所以在微觀世界，一切的物質與現象都不停地改變，互有影響，同樣類似佛教所說的「無常」、「無我」，是「空」的。

基本粒子微細到可以說是不存在的，但弔詭的是，它們肯定又是存在的，因為如果不存在，怎麼有原子、電子？怎麼有物質？只不過太微小了，是一種能量，是波動，

是「空」的。微子、粒子從空無慢慢結合起來，演變出來，變成電子、原子核、原子、分子，最後變成物質，這正是佛教所強調的「色即是空、空即是色」（在佛教的「色」代表物質）。《道德經》也說：「道生一，一生二，二生三，三生萬物」，物質終歸是無，但亦是從無中慢慢產生出來的。

弦論 (String Theory)

「相對論」與「量子力學」雖然各自很成功地解釋了不同領域的一切自然現象，但它們亦有不能協調的地方。一直到最近的三、四十年，弦論迅速發展並受到重視，它可以協調「相對論」及「量子力學」而成爲單一理論（即從原子到地球，再到無盡的星空彼端）。它更徹底改變我們對物質及現象的認知。

弦論認爲構造世間一切萬事萬物的基本粒子，如電子、光子、夸克等等，實際上是一種小到無法想像的弦 (String)（可以想像是一條細絲或是極細小的橡皮圈，大約爲原子核的一億兆分之一）。這種弦不停地在振動，振動時產生不同的頻率 (Frequency) 與振幅 (Amplitude)，不同的頻率與振幅的共振模式產生了不同的質量與力荷，正如小提琴弦的不同共振模式產生不同的音符一般，而每一音符則對應一種我們習慣稱之爲「粒子」的物質。換句話說，每個粒子本身就是一根弦，而所有的弦基本是相同的，粒子間的不同是由於它們各自的弦進行不同共振模式的結果。不同的基本粒子，其實是基本弦發出的不同「音符」。

從粒子所組成的原子、分子，以至自然界的萬事萬物及整個宇宙，都可理解爲很多振動中的弦在某環境條件下聚在一起，跟着某一自然規律（樂章），演奏出由不同「體」，而是一種能量的某種形態的展現。

所謂物質，包括一切動植物、你與我、山河大地、太陽、星雲等等，其本質並非「實體」，而是一種能量的某種形態的展現。

音符組成的交響樂（或可理解爲在和諧共振下組成更大的能量組合）。根據能量與質量的互變關係（ $E=MC^2$ ），這一大能量會以不同形態展現出來，可以是一種物質，亦可以是一個現象。因環境條件不停在變，所以這能量所展現的形態亦會有所改變，甚至會分散，回歸到本來的各自的小能量（分子或粒子）。

所以弦論對宇宙萬事萬物的理解，非常接近佛教的「無常」、「無我」的「空」的思想。

禪修這一課——由數字「〇」認識「空」

佛家的「空」也可以用科學觀來悟證，它並非一切都沒有，就像我們對「〇」這個數字的錯覺一樣，它的內涵包羅萬有，變化多端，是相對性的，說有似無，說無實有，〇加在任何數字後馬上變大，而將一個數字乘以〇，這個數字便消失無蹤。如果以〇除一個數字，則它又變爲無限大。〇又可以對數字本身不作干預，保持中立，任何數字加〇或減〇，都不會改變其本身數值。「空」就像「〇」一樣，富有包容性、可變性，如果我們能夠真正悟證「空」，便不會執着，思想境界也大爲超越了。

異度空間存在嗎？

還有很多有趣的問題，譬如說我們的世界是一個三度空間，我們的科學正是以它為準則發展出來的。在三度空間裏，我們只能看見「人界」和「畜牲界」，有沒有佛、菩薩及其他的「四道眾生」（即天、阿修羅、鬼、地獄）存在於其他的空間呢？

我先作一些簡單的科學推理。

先從最簡單的一度空間出發，它只有長度，沒有寬度和高度，對於生活在一度空間的生物，牠們只有一個跟一個地向前走，後面的生物根本不可能超越前者，但假如後者能掌握寬度，要超越前者就不難了，只要利用寬度繞過去就行（圖二 a 和 b），但對於前面的生物來說，因為牠不了解有二度空間的存在，當後者突然超越了牠，牠會以為是奇蹟或認為後者有超凡的能力。

但是生活在兩個一度空間交叉點上的生物，牠們同時擁有兩個不同一度空間的特性，牠們可以穿梭於兩個不同的一度空間（圖三），表面看來就是擁有超凡的能力。

再把空間的概念放大一些來看，在只有長度、高度而無寬度，或只有長度、寬度而無高度的二度空間，假如有兩個生物，一個頭向左方，一個頭向右方，如果要牠們改變頭的方向，在二度空間是不可能的（圖四），如果要改變，只有四腳朝天（圖五），但是，倘若牠們了解並掌握了第三度空間，要改變頭的方向便很容易，只要利用寬度或高度就行（圖六），對於二度空間的生物來說，這又成了奇蹟或超凡的能力之類。

在三度空間，可以容納很多平面，也就是可以有很多二度空間存在，生活在任何

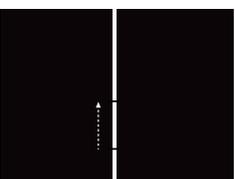
一個二度空間的生物，未必知道有另一個二度空間的存在，牠們會以為自己的空間是唯一的二度空間（圖七）。

兩個二度空間不一定平行，也可能交叉，會合處成爲一條直線（即一度空間）。

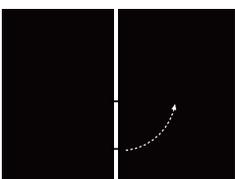
生活在兩個二度空間會合處的生物，牠們同時擁有兩個不同二度空間的特性，可以於兩者間穿梭，表面看來就是擁有超凡的能力。

以此類推，到底有沒有四度或五度空間呢？我們不知道，或在我們自身存在的三度空間之外，還有其他的三度空間嗎？我們也不知道，但並不等於可以肯定它們不存在。

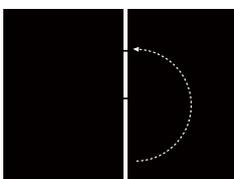
舉個簡單的例子，對於活在深海的生物來說，海便是牠們生活的空間，牠們不可能了解到有另外一個陸地的三度空間存在，也不可能了解到陸地上那些動物走獸的生活情況。按照同樣的道理，陸地的動物也沒法知道深海這個另外的三度空間。對魚類來說，海是他們的三度空間，陸地動物也同樣擁有



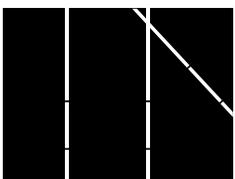
• 圖一



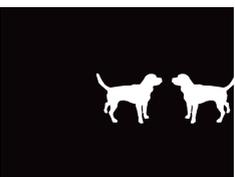
• 圖二 a



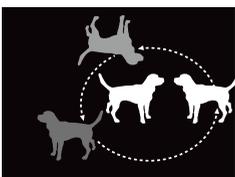
• 圖二 b



• 圖三



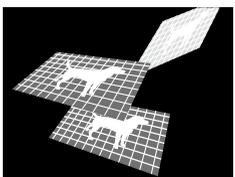
• 圖四



• 圖五



• 圖六



• 圖七

陸地這個三度空間，但在海陸交界處也有兩棲動物存在，我們人類可以透過聰明才智，穿梭於陸地的空間、海的空間和天的空間，所以我們擁有一個包括海、陸、空的三度空間。海裏的魚或陸地的走獸看我們，以為我們是擁有超級能力的「神」。

在這個宇宙裏，我們的世界已有幾個三度空間共同存在。

弦論的答案

我們的科學是在三度空間探索，只知道在太陽系之外還有無窮無盡的太陽系和星雲，卻無法知道更多的情況，也無法否定佛教的大千世界可容納佛、菩薩及六道眾生的理念。

科學家愈來愈傾向相信我們生活的宇宙不是唯一的宇宙，鄰近有其他共存的宇宙，所謂多重宇宙 (Multiverse)，弦論更相信宇宙有九維空間及一維時間 (即十維時空)。我們知道宇宙任何一點的大小都是相對性的，例如地球在整個宇宙只是一微細點，而一些數學家更認為每一微細點亦有六維互相捲曲的微小空間存在 (九維減去可見到的長、闊、高三維)，很多科學家亦不否認所有不同大小的宇宙空間均可能有不同的生命體存在，各有自己的世界。

佛教相信宇宙有無數的佛正教導無數三千大千世界的眾生，也相信每一微塵都是一個世界。這個信念與弦論的想法是沒有衝突的。

佛教與科學

我們可以看到，物理學上的能量守恒定律、相對論、萬有引力、量子力學及弦論，正好印證了佛教的三點：

一、無常性；二、無獨立性；三、包容性。

同時，這些理論亦與佛教般若學說「諸行無常，諸法無我」、「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」相似。

這樣說來，科學的精要正好就是佛教的精神。

迄今為止，佛教對人類內宇宙及外宇宙統一研究的認識，與愛因斯坦、馬克思、韋伯、海德格爾及榮格等著名科學家及哲學家的研究，有不少相近及可以互相印證的地方。湯恩比說：「二十世紀最大的事件是佛教傳播到了西方。」在西方國家學佛的人愈來愈多了，有人甚至說，二十一世紀是佛學的世紀。

科學在不斷昌明，並有愈來愈多例子證明佛經中的義理，而現階段無法證明的並不代表不存在，因此一切執見都是不必要的。

一一、以出世心行入世事

做我有能力的：寫書

一路誠心學佛便會遇上有緣的導師。一九九三年，大家尊敬的星雲大師來香港講經，經朋友介紹，與他認識了。

我十分贊同他的「人間佛教」理論，即「佛法生活化，生活佛法化」——將佛教與現代生活融匯結合，有承繼，又有創新，以出世之心行入世事。星雲大師鼓勵我寫書，他說大學校長及科學家講佛在社會上更有影響力，我便想道：「是啊！弘揚佛法不僅是高僧大德的舉世之業，也是每一個學佛者的責任。」

所以，我也不執着於結果，儘管我學佛尚淺，仍於一九九八年至二〇〇四年間出版了《心經與生活智慧》、《佛教與人生》及《心經與現代管理》等著作。

《心經》是《般若波羅蜜多心經》的簡稱，在中國廣為流傳。《心經與生活智慧》一書內，我利用簡單的語言和日常生活的事例，幫助初學者理解、掌握《心經》大義。《心經》引用一連串的「無」字，來逐層破除我們的執着，首先介紹「人無我」及「法無我」的重要核心思想（即物質與法則的「無常」、「無我」的「空」性）。對修行者而言，更不要執着於有我在修行的感覺、有既定的佛法可修、有智慧及解脫的成果可以得到。修行是自然而然的事，在日常生活中的任何時刻都可以修行。佛教講「空」，禪宗六祖慧能有一句話：「諸佛妙理，非關文字」，所以最終連「空」的思想也不要執着，我相信佛教真義無論如何用精煉的文字解釋都會有偏差。但換個角度

說，佛教也是一種人生哲理藝術，用自己的方法詮釋出來，只要對大眾有益，未嘗不可以試試。

《佛教與人生》引用了生活的例子，嘗試從科學的角度解釋佛教「諸行無常」、「諸法無我」等重要概念，並以例證闡釋佛教六道存在並非迷信之說。

至於佛學與管理學是兩門深奧的學問，一般管理往往只注重物質上的可量度的成效，而忽略了精神上不可量度的力量，其實後者對事業的影響更為深遠，「心經」的智慧正好能彌補現代管理學這方面的不足。企業運作的種種現象也都是「因緣和合」，因此在《心經與現代管理》一書中，我將「心」置於管理學上的主導地位。根據「種因、創緣、得果」的緣起法，對管理學的現象與本質逐層分析，由觀「空」而「無我」，進而行「六度」、「四攝」等菩薩行，最後回歸「空」的真如本性，將個人之「我」融入大眾之「他」，從而達到自、他雙利、「物」、「心」平衡的管理目標。

《心經與現代管理》融入了我管理香港理工大學的經驗及心得，我以「四聖諦」之苦、集、滅、道觀念用於管理工作，認為「苦聖諦」可喻為大學發展潛在問題：香港是彈丸之地，資源畢竟有限，大學數目當時大幅增加至八所，理大的發展空間是受到制肘的。而「集聖諦」即分析問題背後的原因：理大若與已發展得很有規模的傳統綜合型大學正面競爭，是絕不容易的，可幸的是，現在的社會注重實用性，大學的發展策略便可以順應這個大趨勢而制訂。第三是「滅聖諦」，即訂立理想目標：理大的發展目標便是成為以應用為主的一流大學，培訓優質學生，我們提供應用為本的課程、為在職人士提供持續進修的機會、進行切合工商界及社會需要的應用研究、與工商界及專業團體發展密切的夥伴關係，此等做法是切合現實目標的。第四是「道聖諦」，

即執行方案及檢討，其中包括管理層用人唯才及有效運用資源、經常檢討課程的實用性、舉辦多元文化活動來提升學生人格素養、支持教師多做應用性研究、獎勵傑出的科研成果、加強與工商界的聯繫、協助創辦校友會系會和聯會、制訂有效的籌款策略、聘請獨立的顧問公司定期調查社會對學校及畢業生的認受性，等等。

學佛對於我管理大學及日常生活給予很大裨益，它令我對事物的認識不停留於表面現象，而是要深切了解其因緣條件。

在著書的過程中，《心經》是我最多依憑的佛經，它既能以簡單的言辭表述深奧的大乘空理，亦概括了佛法的很多根本教義，點出了佛法的核心。我相信如果我們能夠按照它的指示先把心靈管理好，要把生活和事業管理好也就不會太難。好的事業管理能令社會更加繁榮昌盛，而好的心靈管理則令人心更為安定，兩者是相輔相成及不可偏廢的。



· 儘管我學佛尚淺，在星雲大師的鼓勵下，我撰寫佛學作品，跟讀者分享所得。

做我有能力的：演講

出版了幾本關於佛教思想的著作後，社會上有了一定的迴響，開始有一些香港甚至內地的機構邀請我去講解佛教。

現時年輕人精神空虛，繼續下去社會很危險。在全球化浪潮下，中央政府鼓勵弘揚中國傳統文化，創建和諧社會，我責無旁貸地希望能借此機會有所貢獻。在與內地大學交流時，我亦利用機會在多間大學及不同機構解說佛理及中國傳統文化思想，果然有點號召力，每次都吸引了數百名聽眾。他們對佛教的科學觀和現代管理部分格外感興趣。自二〇〇〇年開始，智度會（詳見後段）為我安排了五場佛教、一場道教及一場道德文化的大型講座，每次均在香港理工大學的賽馬會綜藝館舉行，出席的聽眾超過二千：「佛教與人生」（二〇〇〇年），「十二因緣」（二〇〇三年），「色即

禪修這一課——善用身分，推廣佛教

剛開始寫書和演講的時候，我並沒有很大的信心，畢竟當時對佛教的認識只算皮毛，並沒有想過要站出來跟大眾分享心得。然而，當時香港的佛學氣氛並不濃厚，社會上普遍較重視西方宗教，星雲大師和淨慧師父告訴我，我以大學校長、科學家的身分站出來談佛教，認受性和說服力會更高，而且佛教不僅要靠家人推廣，也需要「在家居士」的協助，讓更多眾生能認識佛教。

我非常感恩兩位大師的支持和鼓勵，給予我信心和啓示，讓我明白到應善用自己

是空」(二〇〇五年)，「為學與做人，智慧與修養」(二〇〇八年)，「無為而無不為」(二〇一〇年)，「應無所住而生其心」(二〇一一年)，及「照見五蘊皆空，度一切苦厄」(二〇一三年)。這些講座亦已配了普通話，並製作成錄像光碟，方便在國內流通。

佛教一向給人深山修行、不問世事的印象，實際上身體力行是重要的。大乘菩薩行講求自利利他，在社會上實現佛法可以使大家的生活都更自在美好。一個佛教徒要學習四大菩薩的精神，首先要學地藏菩薩發大願，願力是不思議的。在佛門修持中，很重視「發菩提心」，這也是發「自度度人」之願。有了願心，要學普賢菩薩付諸大行，還得兼具文殊菩薩的智慧及觀世音菩薩的慈悲，沒有智慧無法達到圓滿無礙，不生慈悲則無從發大願心救度眾生。據說一個人的願力愈深，他生命中的經驗也愈深，我很慶幸自己有機會弘揚佛教，切切實實地做點事。

非常有意思的是，中國破天荒舉行的首



· 二〇〇四年，與國家宗教局局長葉小文在其辦公室前合照。



· 二〇〇六年，國家舉辦首屆世界佛教論壇，我參與其中，公開演講。

屆世界佛教論壇緣起與我有關。國家宗教局局長葉小文等於二〇〇四年八月來香港訪問，我邀請他到我的辦公室座談，在場的還有香港學術、宗教及傳媒界的朋友，例如國學大師饒宗頤教授、香港佛教聯合會會長覺光長老、企業家楊釗先生、《文匯報》、《大公報》的社長，以及鳳凰衛視的老闆劉長樂先生等。我們談起如何將佛教在內地推廣開來，又談起在內地舉辦世界佛教論壇的可行性，葉局長大表贊同。

二〇〇六年八月的一天，首屆世界佛教論壇在浙江杭州及普陀山舉行，我當然不會錯過。接下來是二〇〇七年四月舉辦的首屆道德經論壇。第二和第三屆佛教論壇分別於二〇〇九年和二〇一二年於無錫和香港舉行。中國宗教界將繼續舉行不同的盛典，為中國傳統文化源源不斷地注入活力。



· 二〇〇六年國家首屆世界佛教論壇是在理大的一次坐談孕育出來的。(前排左三：香港佛教聯合會會長覺光長老，左四：時任國家宗教局局長葉小文，左五：饒宗頤教授；後排左一：時任文匯報張國良社長，左四：時任大公報王國華社長，左五：鳳凰衛視劉長樂，左六：我，左七：楊釗)



· 二〇〇七年，在首屆道德經論壇上演講。

做我有能力的：廣結善緣

除著書和演講外，我還創立了智度會，目的是提供一個接引的平台，幫助本地知識分子、工商界領袖及學界人士更方便地接觸及認識佛教。智度會安排定期聚會，讓成員研修佛法。不少高僧大德受邀前來開示，所謂「佛法在世間，不離世間覺」，這一切正是爲了令更多人親近佛法，提升智慧及生活品質。當愈來愈多知識分子有機會站出來表示「我是佛教徒」，這對社會上普羅大眾的影響可謂不小。

在香港，大學校長中以佛教徒身分站出來的已有兩位：前香港大學副校長及香港大學專業進修學院院長李焯芬和我，在國內亦有前中國科學技術大學校長、中國南方科技大學校長朱清時院士，相信我們的高姿態可給不少人帶來學佛的信心。



• 國內最受尊敬、二〇〇八年已居一〇二歲的本煥大和尚（左）亦曾到訪理大。



• 智友會會友到訪香港理工大學時合照。（前排右五：我）

三、向內心修行了解自己

結緣上師

二〇〇〇年六月十七日，我皈依了河北省柏林禪寺的方丈淨慧法師，法號「明翰」。

佛教講皈依，我一直有一個結緣上師的願望，恰巧在一九九八年結識了淨慧法師。當時我和幾個佛教好友到北京訪問中國佛教協會，獲副會長淨慧法師接待，我和淨慧法師一見如故，直覺告訴我這位就是我的皈依師傅了。我比較相信自己的直覺，因爲我已經累積了一些人生經驗和知識。



• 在柏林禪寺與恩師淨慧法師合照。



• 淨慧法師（中）與我（左）在李嘉誠博士（右）的辦公室見面。

有人問我：「為甚麼沒有皈依自己認識已久的星雲大師呢？」星雲大師是台灣人，已有很多人跟隨他，我認為自己還是朝祖國內地選擇法師為好，在內地我已可以四下講佛，我的佛教生涯和中原大地密不可分。

當時，我第一次到河北省石家莊柏林禪寺時，便有一種平靜喜悅的感覺，我和淨慧法師攀談了三個小時，隨即皈依他的門下，正式成為佛門弟子。

淨慧師父是國內德高望重的高僧，他慈悲、博學、有智慧、正派、隨和、予人一種在塵出塵的感覺，可惜他於二〇一三年四月二十日凌晨往生，我亦親赴黃梅四祖寺參加追思法會。

研讀佛經

在我研讀的佛教經典中，大乘經典居多，這可能和我重慈悲有關。我自小多受人恩惠，感恩之心不言而喻。大乘佛教講自利利他，無緣大慈，同體大悲，寬容平等和合，令我更為心領神會，早期是以《心經》、《金剛經》、《維摩詰經》及《六祖壇經》這四部為主。當然，不同的佛教經典各有優點。鑑於人生背景及思維方式等等不同，有很多人更契合小乘經典，這也是很自然的。我涉及的佛經還包括《無量壽經》、《阿彌陀經》、《華嚴經》、《楞嚴經》、《法華經》、《雜阿含經》及《釋迦牟尼傳》等等。其實佛經眾多，人的時間精力總是有限，我的經驗是與其分散精力博覽群經，不如精研三至五部。當然，因為每本經書強調的地方不一樣，它們都是最好的。最近三年我專注修淨土法門，所以亦多研讀淨土的三經一論（《無量壽經》、《觀無

量壽經》、《阿彌陀經》及《往生論》）和一些以淨土為主的大德著作，例如蓮宗（即淨土宗）祖師的善導大師與印光大師，以及近代的淨空法師、慧淨法師等的著作。

禪修趣事

星雲大師准我出家不剃頭

早期我曾經追隨星雲大師，利用暑期赴台灣佛光山參加「七日短期出家」，按活動規定，男士必須仿效出家人剃頭。一開始這規定令我望而卻步了，畢竟我是一校之長，剃了頭返校定會引來無謂揣測。幸虧星雲大師同意讓我留髮修行，說剃頭不過是形式而已。結果我成了佛光山短期出家的百多男眾中唯一沒有剃頭的男士。

人人一心修道放下身分

晨鐘暮鼓，青磬紅魚，在佛光山那一周內，三百多位短期出家人，無論你是大公司老闆還是普通的人，都是六人住一房間，同吃同睡同修，分工打掃衛生及洗餐具，大家不問出身，不會因為外在成就高下而彼此衡量，沒有名利衝突，一律平等，依教奉行，這經歷給我留下了難忘的體驗，我想如



· 在佛光山短期出家中，我（左一）是唯一沒有剃頭的男士。

果人類社會都是如此，便很理想了。我又進而自我勉勵——一定要修好自己的心，這樣就不容易受外在干擾。

打坐疼痛萌放棄之念

我又曾經利用餘暇赴緬甸仰光宣隆禪修中心跟維那耶大師，以及赴台灣台北法鼓山跟聖嚴法師學禪坐。在宣隆寺，打坐方法要求高，姿勢困難，引起身體疼痛。老師要求我們先持續一輪快速而強勁的呼吸，如此便能摒除雜念並產生高度的專注，然後恢復正常呼吸，轉而全心專注身體的尖銳痛覺。我曾經有放棄的念頭，而藉着覺知力的增加，終於令疼痛感覺消失了。

通過這一體驗，我知道當人專注到極點，疼痛也不過是一種主觀感覺，我們可以平靜地觀察痛覺而不為所動，宣隆寺的訓練令我學會在面對逆境時有能力降服內在生起的瞋心怒火，從而提升警覺力。



一九九五年，在緬甸宣隆中心與一眾同修者合照。（後排右二：我）

將修行融入生活中

《金剛經》中：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀」，指一切事物不會定下來，因而我總是告誡自己失意時不要太傷心失落，得意時亦不應太意氣風發，無論好與壞都積極面對，切莫執着。世事無常，我們不能要求事事順暢，有時候出席宴會抽獎，假如被抽中，我一點都不驚喜，因為凡事有因果，抽中獎也是一個樂果，何必讓獎品浪費了一個好的因呢！再說自己一生做人其實已所得甚多，無慾無求。

人生苦短，不能逃脫「輪迴」的規律，佛教助人擺脫輪迴，我們正是需要一艘船，借之渡過人生苦海，到達了無牽掛的彼岸，這便是修行之船。



我的人生座右銘：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」

修行是讓自己切莫被外在及以往的經驗影響，向內專注，包括身、口、意的淨化，完全覺知當下的環境和事物。譬如吃飯，就應讓自己只是專注吃飯，食物終究是為人增加能量，味道好與壞皆是外在，因此不應受味覺的吸引而挑剔食物的好與壞，從「嗜只是嗜」中如實觀照身心，專注於吃飯也是修行。

在行、住、坐、臥的任何一個環節，我們均可修行，如實觀照事物而不起執着心，保持專注及內心的澄明清靜。

在修行的過程中，我感恩很多法師的啓示及幫助，他們分別是——柏林禪寺的淨慧法師、台灣佛光山的星雲大師、台灣法鼓山的聖嚴法師，五台山懷鎮大圓照寺的海信上師，緬甸宣隆禪修中心的維那耶大師及湖南省仙岳寺的衍洪法師。

禪修 這一課——閉黑關與辟穀

我是一個勇於嘗試新事物的人，在二〇〇九年六月，我便參加了一個閉黑關及辟穀（禁食）的修行方法。我在一個全黑、無聲音干擾的房間內，度過了一星期，期間完全禁食，只喝水。在這一星期內，全無時間觀念，亦刻意切除眼、耳、鼻、舌所帶來的慾念與感受而專一修心。我成功通過了這考驗，但回想起來，這並不是我要追求的修行方法。

四、不執兩邊取中道

只是山、只是水

有一句著名禪語說：「未參禪時，見山是山，見水是水，參禪後見山不是山，見水不是水，悟道後卻是見山只是山，見水只是水。」

修行是一個過程——一開始是修不執着，便刻意否定一切外在現象的存在，這就是「見山不是山」，但這是執着於否定的一邊，不是最高境界。後來我明白過來，真正的開悟不應執着於「實有」（即見山是山）和「實無」（即見山不是山）兩邊，對世間萬物都不應貿然予以認同或否定，也不應形成對於「不執着」的執着，一切以平常心看待（即見山只是山）。

「不執兩邊取中道」是佛教重要思想，當我們對世間萬物都不會貿然予以認同或否定，返樸歸真，持平平常心時，這平常心就是中道。

《金剛經》中有句偈語：「所謂佛法，即非佛法，是名佛法。」套用在任何事物上，都是可以的，亦即是說任何事物都没有一成不變的本質，它只是在某個環境之下，能起到這個事物的作用，我們姑且給它一個稱呼罷了。

打個譬喻，我潘宗光是個怎樣的人呢？是怎樣來的呢？這些問題都很難說清楚，因為根本沒有一個固定不變的我，但這並不等於說潘宗光不存在。潘宗光只是一個名字，為的是方便他人從他們的角度去認識我這個人。所以不要把「無我」誤認為「不

存在」，「空」也並非指「甚麼都沒有」，佛教的「空」，是說事物沒有一個固定不變的本質，所以我們不要執着於表相，要將事物看得透徹，才懂得取中道而不執着於兩邊，正如《中論》所說：「因緣所生法，我說即是空，亦為是假名，亦是中道義。」緣起、空、中道也都是假名。

人們常常以為佛教是消極的，遇事看不開就出家當和尚尼姑。實際上並非如此，我信佛後，為人處事儘量不執兩邊取中道，凡事中庸，在人們看來一定是少了進取，其實更積極了。

佛教是積極的，教我們學懂怎樣正面解決問題，以及安定我們的心。

禪修 這一課——禪定修心，淨土在前

佛教不是消極的，是很積極的；不是迷信的，是很科學的。佛教教導我們修養我們的心，安我們的心，通過修心才可以提升智慧，才可以增長慈悲。禪定可以幫助我們修心，只要我們每一刻的心態都屬於我們自己，不被外面的環境影響思維，這就已經是禪定，不一定要打坐才是。只有在禪定的狀態下我們才可以增長自己的智慧及慈悲心。

《心經》講「心無掛礙，無有恐怖」，這種境界是佛菩薩達到的境界。我們要提升自己的智慧，安自己的心，朝這個方向發展，每個晚上問自己：「今天做事問心無愧嗎？」如果每個晚上睡覺之前都認為自己對當天發生的事皆問心無愧，人人如是，那麼和諧社會、人間淨土就在我們的面前。

曾經自高自大

佛教修行不只是一味打坐讀經，更重要的是要落實在生活中，改變身心。信佛已二十年，我的性格改變了不少。原來的我由於各方面的發展都比較成功，有一點自高自大。當大學校長初期在制訂決策時，總認為別人錯自己對。佛教卻令我學會全面地看問題。「空」、「無常」、「無我」都是指出，凡事皆是相對，沒有絕對的對錯。「四聖諦」指出遇到問題最重要是「集」，即找出根源，透過修行，提升智慧，希望找出核心，既治標也治本，不要被問題的表面現象所妨礙。

於是，我開始放下自我，虛心聆聽別人，即使批評也視為不同的意見，儘量包容。當然，一旦政策決定下來就不能優柔寡斷，要堅定執行。我作為理大校長，在制訂政策中學懂了廣納四方意見，推出時順利多了，這就是靈活運用「空」的思想。

施者，也是受者

持平常心，對人尊重，遇事寬容，心無掛礙，遠離顛倒夢想，我正是以此為做人處事法則。

學佛後，我發現擁有慈悲心的重要，不過行善也須智慧，不能執着於當好人。助人的動機是對的，但如果你幫錯了對象，等於間接做壞事。以前我行善總是下意識的感到「我在幫你」；學佛後，意識到幫人也是互動的，也就是說人家接受你幫助的同時，也在幫你完成你助人的心願。我覺得應該將功德看淡，不要計較，不必宣揚，這便是無緣大慈，是觀世音菩薩的精神。

在布施的過程中，不要計較「施者」、「受施者」及「所施物」，最重要是發慈悲心幫人。所施多少不重要，只要盡力而為便足夠了，我們應朝這方向努力而行，減少自我之心。

二〇〇五年五月，理大文化推廣委員會再邀請我講「色即是空」。

「色即是空」是佛教一個極重要的思想（在佛教「色」代表「物質」），佛教講究智慧和慈悲並重，我對佛教最深刻的體會是接觸了「觀色即空成大智，觀空即色成大悲」這兩句偈，有一種豁然貫通的感覺，並以這兩句偈來演繹「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」。這四句所蘊含的生活智慧——「色不異空」是自利，透過修行提升智慧，以擺脫煩惱；「空不異色」是利他，以慈悲心幫助他人；「色即是空，空即是色」是智慧與慈悲並重，自利利他相輔相成。再將「受、想、行、識」融會起來思考（「受、想、行、識」代表精神的四個領域），我便明白了心靈的管理也需要運用智慧去認識種種因緣條件，再自度度他，這其實是佛教的重要指導思想，即管理好自己的心，同時也幫助別人管理好他的心。因此，完整的事業管理就包含着物質上的自利利他和精神上的自度度他兩個方面。

法不孤起，生必有因，從佛教的緣起法則，我們知道每件事物的產生，都是種種客觀條件按一定的規律組合而成，沒有恒常不變的事物，只要我們有智慧及肯努力，便能改變環境條件，從而影響結果。

現代社會發展一日千里，資訊科技空前昌明，人際關係錯綜複雜，處身在疾風般變化萬千的環境中，如何使心靈平靜自在，不受困擾，從而提高心智效率，確實是現代人一個重要的學習課題。

幡動？風動？心動？

佛教有一個著名的故事：旗幡在風中飄動，幡下的人在爭論到底是幡動，還是風動。答案是：「不是幡動，不是風動，是心在動。」

「萬法唯一心」，學佛的根本在於「心」，從以上的故事而言，沒有心的參與，便無從感知風或幡的存在。

禪修這一課——以牙還牙種惡因

學佛後我有這樣的經驗：如果一個人對我不好，不要立即作出反應，要想一想原因，可能是我過去對他不好，種下了一個惡因，現在我要來承擔這個果，那麼就不應該以牙還牙，否則等於又種下了另一個惡因。另外，別人對我不好，這可能是一種「逆增上緣」。

有一個朋友給我寫信，說看了我的佛教心得的著作後受到啟發，改變了人生觀。他過去老與朋友鬧意見，如今決定不再停留在這個煩惱上，要找出原因。嘗試了解整件事情的發生過程後，他發現自己的過錯更大，便主動向朋友道歉，結果兩人皆大歡喜。

這一類事例很多。確實地，若大家都慈悲寬容處世，以德報怨，則惡性循環也逐漸地變成了良性循環。

佛教通常把「稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂」稱為「八風」，因為在現實生活裏，人若遇到其中的任何一種「風」，都能「心動」，並直接影響情緒。佛教認為，苦與樂的感受不是真實的，更不是由環境所決定的，而是在於我們的心態。持甚麼心態，就創造甚麼樣的人生。因此，佛教修行的心鑰是要做到「境隨心轉」。

只有處處修心，做到「境隨心轉」，就能隨緣不變，不變隨緣，以平常心看待世間的悲歡離合、成敗得失，不以物喜、不以己憂，才能從根本上改變我們的人生，和諧社會亦隨之而生。

通過多年來的學佛體驗，我深切地明白到佛教不只是一種信仰，更是一門深奧淵博的哲學，需要多方面恒久的實踐，實在值得大家探索學習。

五、《道德經》的智慧

學道心得

近年，我的案頭不離一本《道德經》。

校長怎麼又信道教了？有人議論紛紛，對我是否還是佛教徒起了懷疑，我不加理會，更在公開場合談起《道德經》。

第一次分享《道德經》的演講是在二〇〇七年四月，國家宗教局於西安舉辦首屆道德經論壇，應宗教局局長葉小文的邀請，我以「《道德經》與管理」為題作探討。當時我其實對《道德經》的了解還是初級階段。

對《道德經》產生研修興趣，要歸功於我的好朋友林富華先生給我的影響。他是一家大型絲綢服裝製造公司的老闆，他是佛道同修，修為比我更精進並經常向我談及《道德經》，我邊學邊吸收，在西安道德經論壇上作出了一些發揮。

道德經論壇也是國家創建和諧社會、光復傳統文化的重要一步，和佛教論壇一樣受到同等的重視，我自然要支持。

《金剛經》云：「凡所有相，皆是虛妄。」便是要求我們不要執着於事物名相，不要被名稱阻礙了思維。佛教包容萬心，《道德經》崇尚宇宙萬物融合，有同有異，我只管汲取其精華，取其所長。我想佛道之別也不過是思維方法及側重的角度而已。

老子寫《道德經》時還沒有道教，道教是發源於中國本土的宗教。《道德經》是道教的經典，我看過很多註釋本，從不同層次看有不同風貌。總而言之，《道德經》從宇宙萬物的宏觀出發，佛教講的也是這方面的認識，兩者都是宇宙為抽象的本體，教我們回歸自然，和整個宇宙的規律協調。萬法歸一，佛道是沒有本質區別的，也可以將佛法理解為「佛法非佛法，是名佛法。」

《道德經》說：「道可道非常道，名可名非常名。」又說：「天下萬物生於有，有生於無。」、「無，名天地之始。」這裏的「無」是「寂兮寥兮」、「大象無形」，是道。另一方面，從「有，名萬物之母」來說，道亦是「有」，所謂「有無相隨」，這亦即是佛教的「妙有真空，真空妙有」、「色即是空，空即是色」了。

《道德經》也有說：「故常無，欲以觀其妙，常有，欲以觀其微。」指在虛無中要觀道之妙有，於妙有中要觀道之虛無，這正



· 我對《道德經》產生興趣，好友林富華先生（右）的影響頗大。

如《心經》所言：「色不異空，空不異色。」無論讀《道德經》還是佛書，我越發感到掌握其精神本質、自我修行的重要，毋須執着。

學佛打坐可修心，道教強調性命雙修，修身又修心，無論哪一種修行都是開悟、解脫的法門。修行功夫很大程度在於一個「觀」字，如觀身之生老病死的變化，觀心之生住異滅的無常，觀境之成住壞空的變遷。觀照亦是了解真相的法門之一。

隨着對《道德經》的了解，我還對《易經》及《黃帝內經》等都產生了興趣，對人體經脈構造等也正加以學習，因為《道德經》認為人體便是一個小宇宙。

有學識和地位，還算不上成功？

二〇〇八年五月，我第四次應邀在理大綜藝館講做人的道理，講題為「為學與做人，智慧與修養」，大受歡迎，聽眾擠得水洩不通。我將中國傳統文化的儒釋道尤其是佛道兩者結合看人生，希望佛道的智慧在社會中發揚光大，希望人們透過智慧與慈悲能自利利他。

我認為人只有學識及地位（即「硬實力」）是不夠的，需要「軟實力」同步發展，那就是品德、智慧與慈悲，惟此人生才得平衡。中國傳統文化無論儒釋道或其他宗教，都把道德作為最重要的內涵，佛家「明心見性」，道家「識心見性」，儒家「修心養性」，都離不開「心性」二字，即注重智慧與慈悲的提升。

《道德經》有一句話：「為學日益，為道日損，損之又損，以至於無為。無為而無不為。」給人很大的啓發。確實地，隨着我們不停累積世間學問與成就（即「為學

日益」)，在修養心性上，要把貪、瞋、痴等妄念及壞陋習滅得愈來愈少（即「為道日損」），這樣心才能清淨，智慧與慈悲才會自然生起，因為沒有妄念，做起事來專心一致，全神貫注，自然如有神助，進入渾然天成、登峰造極（即「無為」）的境界，才能成就一般人做不到的大事（即「無不為」）。

以水為榜樣

我經常用《道德經》的一段話以自勉：「上善若水，水善利萬物而不爭，處眾人之所惡，故幾於道。」

禪修 這一課——以武論「道」

金庸的小說《倚天屠龍記》中有個情節——張三豐為張無忌示範太極劍法，張無忌不記招式，旨在領悟劍招之意，神在劍先，綿綿不絕。突然，張無忌滿臉喜色地叫道：「我可全忘了，忘得乾乾淨淨的了。」張三豐傳給他的是「劍意」，而非「劍招」，他將從前所學的劍招忘得半點不剩，才能得其神髓，武功及劍術與他的修為已經融為一體，令他臨敵時以意馭劍，千變萬化，無窮無盡。這裏所說的武功與劍術就是「硬實力」，無念的心態便是「軟實力」。

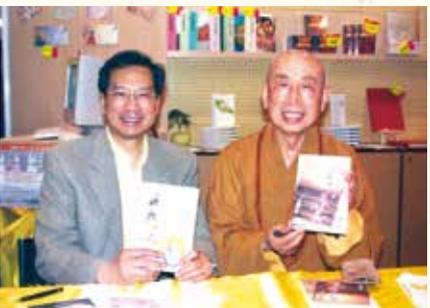
只有脫離有形招式的約束，超然於條條框框，才能化有形於無形，從有限臻於無限，人劍合一，以己之純，擋敵之鋒，輕輕鬆鬆，制敵取勝。以同一心態在日常生活中做一個安樂自在的人，這是一種智慧與修養，是一種生活態度。

水，滋養萬物，卻不會把持要津，永遠是沒有選擇地向下流，將污垢洗滌，不爭功，不留名，直到流入大海。如果我們能夠做到像水一樣處下不爭，虛懷若谷，包容一切，以柔制剛，便合乎天德自然之道（即「無為」）。當然，這又並不是指要放下一切，不努力工作，不關心世事。正好相反地，如果修養和智慧到家，生活態度正確，你將會活得更積極，更有效率，更關懷社會。

在現代社會如何培養內在的特質，儒釋道三家均提供各自的修行法門，當然每個人的根基不同，志趣不同，修煉方法不同，成效也一定不同。無論如何，佛道均有很多修行方法，諸法平等，無有高下，只要能夠幫助自己安心，去除貪、瞋、痴，都是好的法門，而最根本的法門就在我們自己的心中。



· 星雲大師到訪我的辦公室。



· 香港佛教聯合會覺光會長非常支持我出版的兩本佛教書。

管理之道

《道德經》講的是宇宙萬物的客觀規律、有無、虛實、事物的對立統一，以及陰陽平衡互補等等，正是可供管理者借鑑的思想，其中有說：「道大，天大，地大，人亦大，域中有四大，而人居其一焉。」所以一間機構儘管只佔天地間很小的部分，管理者卻不能孤立地看問題。機構內裏和外在環境配合客觀因素等同小宇宙與大宇宙的關係，亦是相生相剋，相輔相成，變化無窮。合「道」的管理應該體現這樣一個規則：「人法地，地法天，天法道，道法自然。」

優秀的管理者，應從「有為而治」開始，由上而下制訂目標，建立制度、組織架構、分析形勢、支援下屬，以及幫助員工發揮更強大的潛力等等。要先打好基礎，待機構上了軌道便可採取「無為而治」，這對於管理者是指他的態度——大公無私、放下自我、不以個人意願和利益為依歸、以整體利益為目標、知人善任、放手下屬發揮專長、表揚員工的成就、與員工分享成果、集思廣益、鼓勵團隊精神、使員工有歸屬感、提高士氣及樹立良好的「企業文化」等等，這是一種「有容乃大，無慾則剛」的氣度。正如《道德經》說：「是以聖人後其身而身先，外其身而身存。非以其無私邪？故能成其私。」所謂「無為而治」並非甚麼都不做，而是「無為而無所不為」。

「九層之台，起於累土，千里之行，始於足下。天下大事，必作於細。慎終始，則無敗事。」這裏《道德經》的意思是說：無論是自然還是社會的一切人事，都有一個由簡單到複雜的發展演變過程。管理者如果能具有堅強的毅力，從手頭的點點滴滴做起，一步一步地走下去，便可達至大目標。

管理者以德服人，並且把它融入企業，成為「企業文化」，讓每個人能夠自動、自覺、自省。企業和管理層的優劣，將直接反映在每個成員身上。

《道德經》又有說：「希言自然。」良好的管理者，不貴多言，貴身體力行，以及品德修養散發出的感染力。這是「不言之教」。行「不言之教」的人，自然、樸素、無為、無我，往往最自然最樸素最無為最無我的才是至真，如《金剛經》所說「離一切相」、「不取於相」、「不言之教」正是自然之道，又如《道德經》說：「明道若昧，進道若退，夷道若類，上德若谷，大方無隅，大器晚成，大音希聲，大象無形，道隱無名。」

管理者應「善於變通」，以適應社會不斷的改變，不要驕傲，要居安思危，不斷充實自己，公正無我。「善於變通」符合道家「道法自然」的「自然」之道。「自然」的意思不是放任自流，任意妄為，「自然」代表變，隨時變，隨天變，隨地變，隨機應變才是自然；甚麼都不做，得過且過反而不自然。在管理上緊貼市場，與時俱進，不但最科學也最自然。

《道德經》博大精深，我們不要把它看成「工具書」，應領會其微言大義，應用「大道之行也，天下為公」的無私精神，放下「小我」服務「大我」，按事物客觀規律把企業管理好，不必打出「道」的招牌，道就在其中矣。



· 攝於西安大唐芙蓉園內。

因此老子說：「吾言甚易知，甚易行，天下莫能知，莫能行，大道簡易，無處不在。」修道和管理並非兩回事，是相輔相成的。管理與修行的道理，也就是做人的道理。我們平常有太多私心、妄念，容易導致智慧不生、顛倒是非，只須把錯誤矯正，便可達到「大地塵沙盡成寶」的理想境界。

在我擔任大學校長的十八年內，工作上積累了一些經驗，我發現將中國傳統文化中蘊含的思想應用於行政管理是能互通的。

佛家、道家也有着適應社會的一面，我對傳統宗教的研究加上自我修煉，恰如其分地運用於實踐中，往往產生難以言述的效能。

所以，我每每要將管理工作和佛道的關係作為一個議題向社會上宣傳，希望人們能夠將佛道思想的精華應用在實際工作中，而這也是一種修道。

慈悲度人，佛道同心

用道家的顛倒法看《道德經》，也可以讀成《得道經》，即「德以載道」，「德」就是「道」在世間的呈現。《道德經》云：「修之於身，其德乃真，修之於家，其德乃餘，修之於鄉，其德乃長，修之於邦，其德乃豐，修之於天下，其德乃普。」道家崇尚的是沒有私心的真心意，不造作的自然之德、無為之德。「無為」隱藏着無限玄機，動中有靜，靜中有動，虛中有實，實中有虛，天地「無為」而運作自如，萬物並生，人若能「無為」便真性了然，時時都在為「道」。

「道」是不可盡說的，無所不包，無處不在，上自修心、修身、齊家、治國平天下、宇宙自然法則，下至百姓日用。歷代道教徒修道其實並不是為了一己成仙，皆因慈悲度人，道家精神在於無私奉獻，積功累德，以出世胸襟行人世事功，這是《道德經》吸引我的部分所在，它和佛家要求的「上修佛道、下化眾生」是同樣的道理。

《太上老君內觀經》云：「千經萬術，唯在心也。」因此無論修德還是煉己，明心最重要。如何真正掃除一顆心的各種蒙塵障礙？這正是我們一輩子要學習的課題。

六、淨土法門，我的選擇

修佛是爲了甚麼？

中國傳統文化以儒、佛、道三家爲主，博大精深。可惜我對儒家思想，沒有投入很多時間去深入了解；而在修行上，我是一個佛教徒。

如果問我修佛的最終目的，我相信四個字便能概括——「離苦得樂」。

佛陀說過，人生裏頭有八種不同的痛苦，分別是：生、老、病、死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰盛，包括肉體與心靈之苦。死是一般人都害怕的，但佛教相信人死非如燈滅，人死後的生死流轉才是更應認真處理的課題。

死後的生死流轉，亦即輪迴。佛教相信衆生分爲「十界」，分別是：佛、菩薩、聲聞、緣覺、天、阿修羅、人、畜生、餓鬼和地獄；前四者稱爲「四聖」，乃已擺脫輪迴的聖者之覺悟境界；後六者稱爲「六道」，爲凡夫之迷界，亦即「六道輪迴」的世界。

輪迴的範圍共有六大類，天道、阿修羅道、人道爲三善道；畜生道、餓鬼道、地獄道爲三惡道。若作善業較多，死後可投生於三善道；作惡業較多，死後便生於三惡道。每一道的壽命長短不一，但總有完結的一刻，再進入新一輪的六道輪迴，永無止息，於生時謹言慎行、多種善報，確能免下輩子墮三惡道之苦；然而，我們難以保證將來沒有任何一生偶有差錯，需墮三惡道，甚至被打進地獄受苦。因此，惟有擺脫輪迴，才能保證永遠超離苦海。

所以修佛的目的是要擺脫輪迴之苦，進入聖人之列，最終成佛。

八萬四千法門

佛陀在世說法四十九年，教導衆生很多的修行方法，所謂八萬四千法門，無非是爲了針對不同根器（指先天具有接受佛教之可能性）、不同背景與學問的衆生而開設不同的修行方法。這樣做是希望我們能透過修行，擺脫六道輪迴之苦，進入聖者的境界享受涅槃之樂，最終成佛。

絕大多數的修行方法，例如禪坐，是靠自己的勤修苦練，但必須經歷漫長艱苦的路程。在這個混亂的五濁惡世，想單以一生的修行時間擺脫生死、出離輪迴，是很艱難的，只要再輪迴就有下墮三惡道的危機。但是佛陀非常慈悲，他亦指示了我們一個很方便的理想方法——我們可以不必留在我們這個世界輪迴，可以考慮接受阿彌陀佛的邀請，靠他的力量，在臨終時移民（往生）到他的極樂世界。極樂世界跟我們的世界很不一樣，那裏的衆生都是非常善良、非常有智慧、有神通的菩薩，那裏根本没有「三惡道」的存在，在那裏修行，絕對不會稍有不慎，便又再輪迴墮落「三惡道」受苦。在極樂世界肯定不會生退轉心，最終肯定能成佛。

淨土法門

佛教相信，在我們這個宇宙，以至在其他共存的宇宙，有很多不同的世界存在。而且在無邊的宇宙，也有很多佛，每尊佛也在教導他自己三千大千世界的衆生。在無

窮無盡的世界，當然有些環境比我們差，但更多的世界卻比我們的好，有些世界非常殊勝，可稱為淨土，例如藥師佛的東方琉璃淨土、阿彌陀佛的西方極樂淨土、彌勒未來佛在兜率天內院的彌勒淨土等等。

阿彌陀佛的極樂世界是眾多淨土中最殊勝的世界，與我們地球人的緣分最深，本師釋迦牟尼佛就極力推薦我們臨終要往生到西方極樂淨土。

其實，不單是我們的世界，其他所有世界的佛都鼓勵其領域的眾生移民到西方極樂淨土去。

佛陀說，要往生西方極樂淨土非常簡單，只要具足「信、願、行」，就可往生。第一，我們要相信自己不是罪業深重的凡夫，要相信有阿彌陀佛及西方極樂世界的存在，以及阿彌陀佛有這殊勝的能力接引我們到他的淨土；第二，我們要誠心誠意發願往生極樂淨土；第三，是行動，就是接受及落實釋迦牟尼佛的教導，持名念佛，即口念或心念「南無阿彌陀佛」或「阿彌陀佛」的名號。（「南無」代表皈依，包括信、願的意思。）

如果我們真的相信這個淨土法門，就要專一誠意，一門深入，不要雜修，這樣的念佛便能與阿彌陀佛產生感應。

這個法門看起來非常簡單，但真正相信的人卻很少。人是很奇怪的，愈難的東西愈容易相信，愈簡單的反而愈會懷疑。如果我們細心閱讀佛經，就不難發現，其實很多經典都有暗示，最理想的方法就是求生西方極樂淨土，而很多的大菩薩都是以淨土為最後依歸，包括與我們最有緣分的幾位大菩薩——大慈大悲觀世音菩薩，是西方三

聖之一（另外二聖為阿彌陀佛及大世至菩薩），他在淨土支持阿彌陀佛，他亦經常在我們的世界聞聲救苦，接引我們往生西方極樂淨土；大行普賢菩薩，他的「十大願王」也鼓勵我們求生西方極樂淨土；而最有智慧的文殊菩薩、大勢至菩薩亦然。

試想想，釋迦牟尼佛是不會打妄語的，加上諸位大菩薩的大力推薦，我們為甚麼還要懷疑？

科學化的解釋：能量接軌

舉個簡單的例子，我們若調教電視機的頻率與某電視台的頻率接軌，就能吸收到空氣中相應的能量，收看到那電台的廣播。

佛陀告訴我們阿彌陀佛在成佛前是法藏比丘，乘當時的佛的幫助，遊歷了二百一十億諸佛妙土，思惟攝取，再經歷五劫的時間去發大悲願，規劃了四十八大願的藍圖，再經過無量劫的時間去修行積福，完成了四十八大願的內容而成佛；然後他把所累積的無限功德，建立極樂淨土，並將這些功德容納在這句「南無阿彌陀佛」名號當中，無條件地送給有緣的十方眾生，讓眾生有一方便法門：念這句名號，吸收這句名號所蘊藏的無量功德，靠這個力量、靠這個「密碼」，就能往生極樂淨土。

阿彌陀佛成佛至今已經超越十劫的時間，而在這十劫中有無量不同世界的眾生，不停地念着「南無阿彌陀佛」或「阿彌陀佛」的名號。「聲音」本身是一種能量，而佛號這個聲音是一特定的頻率。極樂淨土在阿彌陀佛不可思議的願力下所發出訊息的能量，加上很多人同時在念佛，這個訊息所累積的能量是不可思議的巨大。所以只要

我們能調教自己的吸收頻率，誠心誠意、專一地念這句名號，就能與極樂淨土所發出的能量產生感應、接軌，命終能往生西方極樂淨土的機會就會很大。從科學角度而言，可以說是能量接軌，從信仰上說是阿彌陀佛和其他大菩薩來接引我們，我覺得是很合情合理的。

現在流行用電腦，如果要開啓一部電腦吸收內裏的無窮智慧及樂趣，必須要用一組文字或數字的密碼。「阿彌陀佛」的名號就是開啓西方極樂淨土大門的密碼，同時亦是運載我們到極樂淨土的直通車。

善用時間，專修淨土

在學佛的經歷中，我曾經有一段時期兜兜轉轉，甚麼都想學，例如學打坐，一時學數息法，一時學南傳宣隆寺的方法，又學密宗。每家方法不盡相同，我想看看甚麼方法最適合自己，這樣做的優點是甚麼都吸收，缺點是不專一，效果不顯著。

我修佛已經二十年，在獲得不同的體驗後，我深深明白單靠自己的力量，無論怎樣勤修苦練，也不可能在這一生了生死。我這個年紀，剩餘的時間不多，不容許我再雜修，三



·每天早、午、晚，我都專心念佛一小時或以上。

年前我決定專注修淨土法門及茹素，現在每天早、午、晚，我都專心念佛一小時或以上，所看的佛經或大德的著作，均以與淨土法門有關的為主，當然修別的宗派也會有很好的得着，但我所祈盼的與淨土宗的內涵相對應，我便專注修淨土法門。

禪修 這一課——修行加深友情

佛教有八萬四千法門，要找到合適自己的一門，往往要花不少時間和心力。我很感恩在尋覓的過程中，很多朋友都會主動給我介紹他們覺得好的宗派，花時間和精力為我找尋經書、跟我研討宗派的內涵等。不管最終發現這些宗派是否適合我，我也感謝他們的心意。而當我選擇了專修淨土宗，很多同修此宗派的朋友表現得非常高興，有些久未連絡的朋友聽聞我此決定時，也來電祝福，我們就這樣重新聯繫上。我感恩在修行方面有所突破的同時，能加倍感受到朋友們的關懷。

潘校長的感恩第四課

佛教相信因果定律，每一個果都由曾經播下的種子結出。當明白到凡事必有因，便能坦然看待未能盡如人意的事；當明白到今天種下的因，就是明天結成的果，就能懂得忍耐當下的辛勞，為美好的明天下苦功。

持平常心，對人尊重，遇事寬容，心無掛礙，遠離顛倒夢想，正是佛法對我的影響，也成了我做人事的重要原則。