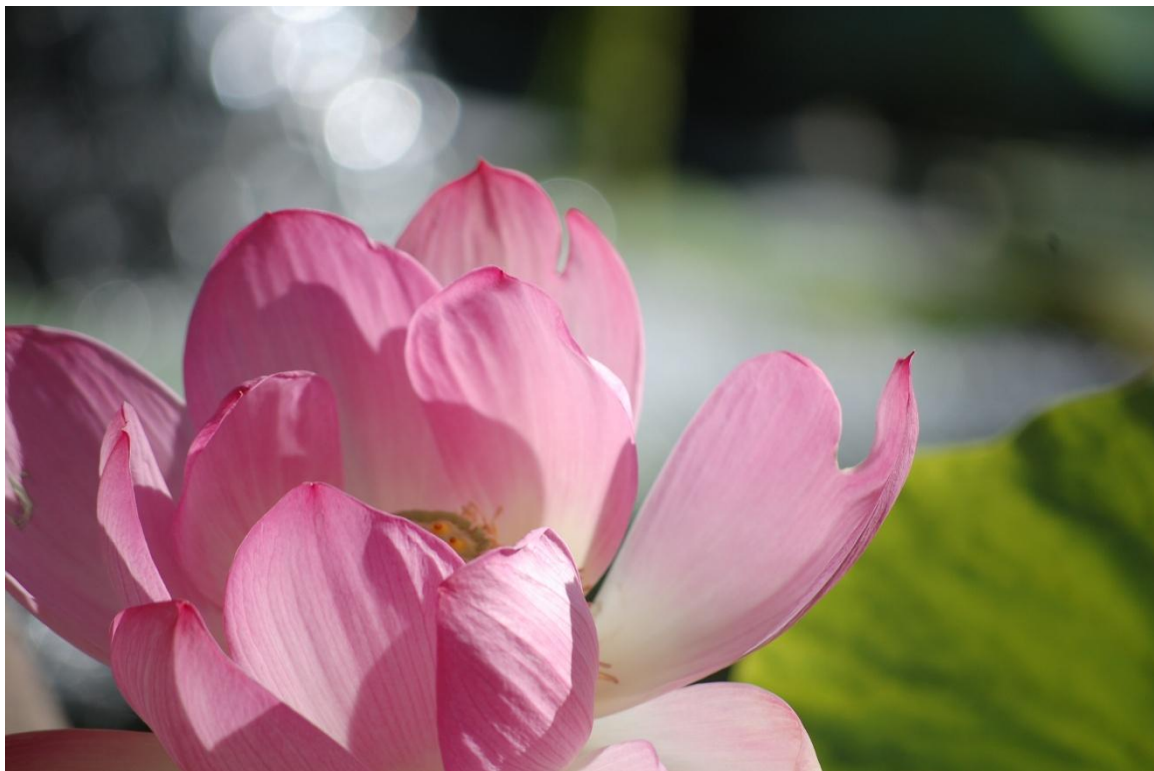


大火因緣中的省思

——念佛帶來的放下與療癒

王燕華 2025 年 12 月 14 日中午講於金佛聖寺



• 火災因緣觸心

法師叫我跟大家結法緣。其實，在香港大埔宏福苑發生的一場大火災，過去的一段時間，都盤踞我心，久久不散。這件事已經變成世界新聞，幾乎無人不知。老實說，我要講也真不知從何說起，因為我這段時間的心情，真是百感交集，起起伏伏，波動不已

雖然很難講，但既然法師給我機會，那就嘗試說一說吧！

• 新聞牽動悲憤

大火發生時，我從新聞看到消息，心中一陣驚嚇！
心想：「啊！發生了什麼事？怎麼會燒成這樣子？」
於是就一直關注火災後續的情況。

後來看到一些成功逃生的人接受訪問，我的心情也就不由自主地隨著他們的悲哀與痛苦起伏，跟著大家一起追問：「為什麼會發生這種事？」

慢慢地，我看見自己心中的憤怒——

「為什麼香港以前那麼好的一個地方，會變成這個樣子？」

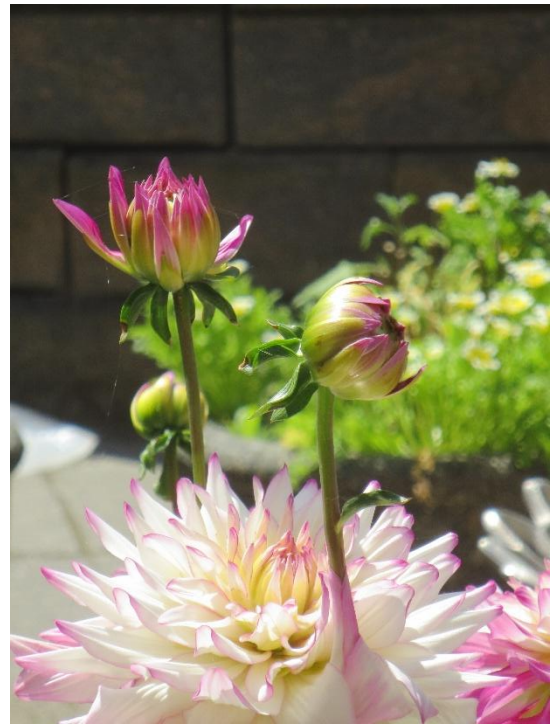
• 念佛安住其心

這樣過了幾天，剛好到了星期天。按照慣例，我們一班佛友星期天會聚在一起全天念佛，大家都不講話，一句佛號念到底。

念佛時候，我嘗試萬緣放下，跟著大家一直念佛號。慢慢地，我發現：誒！自己比較放鬆了！

最初繞佛時，身體還有點僵硬、不太受控制；但越走越輕鬆，慢慢地就回到平常的狀態，整個人也自然多了。

那天念完佛，從佛堂走出來，我發現整個身心跟之前很不一樣，我心中一陣訝異，也非常感動。赫然發現過去這幾天，火災的報導，對我的身心產生了非常大的影響。



• 佛法真實受用

那一刻，我真的非常感恩——感恩有佛陀、有佛法，還有三寶；也感恩護持佛法的法師與同修們。

• 生死關頭抉擇



(AI 生成圖片)

我相信很多人都看過 BBC 訪問那位李先生，這位年輕人講述他逃生的經過。他說他一直想逃出去，但外面濃煙密布，嗆得受不了，只好回到所住單位，後來聽到門外還有一對夫婦的聲音，他就把他們拉進來，一起躲在房間裡等待救援。

幾個小時後，救援人員找到他們了，他覺得自己比較年輕，讓那對年長的夫婦先離開，這一點我非常佩服他，在此生死關頭，還能夠先考慮別人，那是很不簡單的！

他又說，當他終於可以離開的時候，回頭看了一眼在此生活過的房子，心中一陣不捨，捨不得自己的模型、捨不得妻子真愛的物品，捨不得孩子珍愛的東西…但轉念一想，心裡明白。

外面熊熊烈火火在吼：「我就是要把你這些全部奪走，你沒有討價還價的能力！」於是他也離開了。

訪問看到這裡，我心裡想：

「在火災中拼命想逃走活命的人，到了真的能走的時候，竟然也會生起一念留戀。那麼到我自己臨終的時候，我的心境會是怎樣的呢？我也會留戀嗎？」

• 練習身心放下



我立刻對自己說：

「不行！那太糟糕了！我現在就要開始學習放下，我要訓練自己，什麼都能放棄！」

我環顧一下家裡的物品，看到令我動心的，我就一次又一次的對自己說：「放下！不要了！」

後來我又想：

「如果有一天我要走了，看著自己那具躺在那裡的身體，我會留戀嗎？」

我們學佛的人都知道，生命並不會真正消失，對不對？

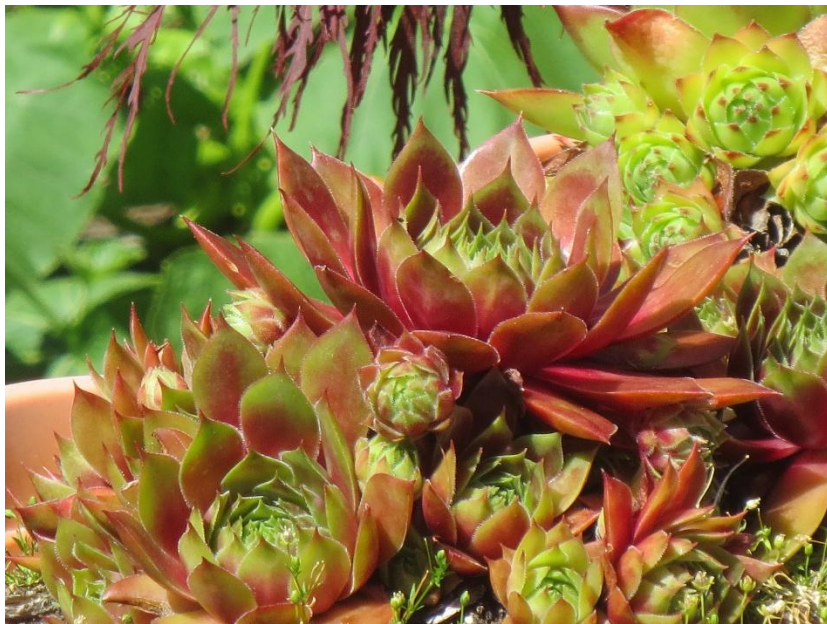
我告訴自己：「不要了！趕快走！連這個身體也不要了！」

接著我又想：

「如果身體都不要了，那麼這隨著這個身體而生起的思想、情緒，我還要嗎？當然不要！」

想到這裡，我整個人真的鬆了下來。

這時，我深深體會到佛陀所說的：「三界如火宅。」真的是一點都不假。



• 身心緊密相應

經過一天念佛與這些反思之後，我再去看新聞，新聞還是一樣在播；但我的心情卻完全不同了。我可以冷靜地看著事件的發生，卻沒有太多情緒。

這讓我更清楚看到，原來身與心的連結是這麼緊密，心一執著，身體真的就會跟著緊張。

中醫說「五情牽動五臟」。我這個身在千里之外的香港人，尚且感到胸悶、不舒服、緊張；那麼身在香港的人，所承受的創傷一定更加嚴重！

我忍不住對住在香港的人，感到深深的同情和悲哀！

所以那天我來到金佛寺，忍不住拉著近育法師說：「法師，你要知道，每一個香港人，其實都是受傷的人！…」

• 集體創傷省思

專家說，這樣的集體創傷，至少要三年才能慢慢恢復，有些人甚至一輩子都走不出來。想到這裡，我心裡真的很難過，心想：

「那些沒有學佛的人，多麼苦啊！」

其實，我們每一個都是受傷的人！

所以我在此想請大家互相包容、互相愛護！

如果你的先生原本脾氣很好，最近卻變得急躁、容易發脾氣；如果女兒原本很活潑，最近卻不想出門，也不太說話；或者兒子開始睡不好、睡不著——這些，很可能都是內心受傷的徵兆。

• 佛法離苦之道

我真的非常感恩三寶。因為我深深覺得，如果沒有學佛、沒有這個法，沒有師父與祖師們的傳承，讓我能接觸佛法，我可能也會像許多人一樣，受傷了自己卻不知道，痛苦和影響要怎麼延續下去也不知道。

在這裡，我誠心感恩佛陀、感恩祖師、感恩護持佛法的法師們，讓我們能依止佛法，找到一條真正根本的離苦之道。

• 佛七療傷發願

一天念佛之後，身心雖然好轉了一些，但我覺得其實還是不夠的。

今天下午關師兄會為我們講解淨土法門，上人剛才在午齋時候也開示過：淨土法門非常殊勝，非常好！希望大家都能用心去體會這個法，因為這法真的非常珍貴！

另外，本月二十八日，金佛寺將舉行佛七，希望大家能一起來參加，藉此療傷止痛，發願求生淨土，其中的受益一定是無窮無盡的。請大家好好把握機會！

南無阿彌陀佛！

