

星雲法語

1

圓滿人生

星雲大師



星雲法語

1

圓滿人生

星雲大師

192.1
6010

仲光

5107B

心者，
生命的法門。

香港公共圖書館 HKPL



3 8888 15691170 7

7-543-848-5

00200



38687

弘法利生

序 弘法利生

我童年是在一個偶然的因緣下出家，當時是棲霞律學院裡年齡最小的一位。有一天我讀到這麼一句話：「僧伽應以弘法為家務，利生為事業。」少不更事的我，這時才知道出家人原來背負著如此神聖的使命，一時之間恍然大悟：我學佛修道還是嫌太遲了！如果我早一點來此，就可以養深積厚，早一點荷擔如來家業。此後，每當早課誦誦〈楞嚴咒〉，唱到「願將身心奉塵刹，是則名為報佛恩」時，我都在心中發願：「我將來一定要將全部的身心奉獻在弘法利生上。」

時至今日，我樂說不怠，也建立了各種佛教事業。在佛陀的加持下，我一生所作所為無一不是為了達到「弘法利生」這個願心，而力行實踐。

雖說是「願不虛發」，但是早期弘法時所經歷的艱辛困苦，卻也鮮為人知！

五〇年代的台灣不但物質生活不豐，更是一塊缺乏正信佛法的沙漠，我立志要遍灑甘露法水，於台灣各地潤澤群生。於是，我帶著一批有志青年，以拓荒者的精神，四處弘法佈教。舉凡鄉里、鄉鎮、街市、陋巷、廟口、戲院、海邊、山地……，皆有我們行腳的足跡。每到一處，我們親自動手拉電線、裝燈泡、安麥克風、排椅凳、張貼海報、招呼聽眾……，然後才登台講演。剛開始時，聞法者很少，我卻從不氣餒，因為只要有人願意來聽講，就有人能受到法益。只是往往時間到了，台下一個人也沒有，我照常開講，過了很久，聽眾們才姍姍來遲。後來，大家養成了守時的習慣，聽眾也越來越多，這時又出現了走動移位的現象，我總是以緘默來教育信眾，這種對治方法不久便產生成效。

為了購置佈教設備，我往往將平日微薄的紅包供養花用殆盡，日中僅以一塊麵包裹腹是常有的事。凡是不遠的地方，我們便以單車代步，在風和日麗的時候，迎著夕陽，沐著晚風，倒也別有一番樂趣。不過有時碰上

梅雨季節，或是寒流來襲，尤其是大颱風天，在淒風苦雨的肆虐下跋山涉水，實在是備嘗辛苦。然而，看到聽眾們逐漸由少而多，冒著風雨，聞法虔誠的態度，在感動之餘，也忘了飢寒凍餒的難受。路程遙遠的地方，則搭乘火車，沿途田園風光旖旎，令人陶醉其中，只是那時火車班次不多，我們常常為了趕火車而行色匆匆。後來，宜蘭線火車各站站長被我們的弘法熱誠所感動，經常等我們全都到齊了，才下令開車。

最令我難忘的是，每當佈教圓滿結束時，在信徒的歡送下，踏上歸程，我們盛載了滿懷的溫馨，走過阡陌田野，穿越樹林山洞，以充滿法喜的歌聲，劃破萬籟俱寂的夜空，我們的心就像當頭的皓月一般明淨，我們的身有如掠過的微風一般輕盈。我們間或交換弘法心得，談起化導頑民的富樓那，一股聖潔的使命感冉冉升起；說到為法喪身的目犍連時，又燃起了悲壯的情懷……，我們誓言以高僧大德為榜樣，以續佛慧命為己志。一天，我福至心靈，將這種景象與心情描繪在詩篇上，請人譜曲，這就是後來我們在弘法歸途中常常高吟的「弘法者之歌」。

最令我安慰的是，當年跟隨我忍饑忍凍的年輕人在參與活動中茁壯成

長，如今都有了美好的前途。而當時的辛苦播種，如今在各地都已綻開菩提花果，則是我一生中最豐碩的收穫！

多年來，只要有地方需要佛法，有人邀請我去，再遠再忙，即使犧牲吃飯、睡覺的時間，我都欣然答應。記得有一次，到南投魚池鄉佈教，夜宿農舍，因為臥處與尿桶為伍，臭氣難聞，無法入眠，只得央求同行的煮雲法師為我說故事。後來，為了不負他的辛勞，我將這則故事寫成了《玉琳國師》，風行一時，也算是弘法外的一樁趣談美事。那時，我雖然住在宜蘭，卻經常要到高雄講經，每次坐火車，轉公車，就要周折上一整天的時間，平日還得節衣縮食，湊足車資。有一回，查票員來驗票，火車票卻遍尋不著，身上又沒有半毛錢，只得掏出一支新買還沒有用過的鋼筆充當補票之款。我這樣南北奔波達十餘年之久，心中樂此不疲，我不畏舟車之苦，只怕沒有人知道佛法的好處。直至今日，我已走遍了整個台灣，行跡遠遠及離島，並且直邁世界各國。曾聽到有人調侃我，說我已經退位了，仍然四處雲遊弘法，野心實在太大！其實，此言差矣！我雖然卸任住持，但是並沒有不做「和尚」，出家人本來就應該有著「因弘佛法遍天下，為

度眾生滿人間」的慈悲心懷，這不是「野心」，而是一種難行能行的「願心」呀！

如今，我到各地說法，不必刻意宣傳，聽眾自然蜂擁而至。過去，我唯恐人不來，現在卻以人多為苦，因為我不忍心看到人們因為一票難求，而甘冒風吹日曬，早早佇立在門外，苦苦守候進場；我也不忍心目睹觀眾們在場內擠得連站的位子都沒有；我更不忍心看到那些有心聞法的善男信女們因為會場容納不下，或因稍微地遲到而被阻擋於門外。我曾一再請求有關主管通融，無奈礙於規定，而無法如願。去年，我到馬來西亞東姑講堂開示，場內爆滿，有一千多名聽眾沒有位子可坐，場外還有兩千多人不得其門而入，有的拍門叫嚷：「讓我們進去！難道我們的師父來此，都不讓我們見一眼嗎？」有的甚至走太平梯，走邊門繞小道，出奇致勝地進入會場。那種聞法的熱誠直叫人又感動又難忘！

出家人憂道不憂貧，佛法上的安樂足以彌補生活上的困乏，人為上的阻撓才是弘法上最大的考驗。回憶我在宜蘭初次講經時，警察不准我公開說法，禁止我播放佛教幻燈片，他們所持的理由是：「你沒有向有關單位

呈報申請！」在雷音寺弘法時，也有一些外道居民在殿外喧囂干擾；廣播電台的佛學講座錄製好了，電視台的佛教節目製作完成了，卻因為「限於目前當局政策，不希望富有宗教色彩的節目播出」，而臨時遭到封殺的厄運；懷著滿腔熱情，想要到軍中、監獄，為三軍將士及受刑男女作得度因緣，卻被冷冷地拒絕，問他們說：「為什麼天主教的神父、修女，以及基督教的牧師可以到這裡傳教，而佛教僧尼卻被摒於門外？」他們答道：「因為法師不宜進入說法！」再加追問「同是佈道師，為何有如此差別待遇」時，得到的只是更加冷漠的表情；台北師範學院（即今師大）請我講演，海報都已經張貼出去，也無緣無故地被取消作罷；到公家機關禮堂說法，供奉佛像受到排斥……。我並不因此而自憐自哀，相反地，我越挫越勇，我據理力爭，所謂「為大事也，何惜生命！」佛陀在因地修行時，曾被歌利王割截身體而毫無怨尤；地藏菩薩「地獄不空，誓不成佛！」「我要效法諸佛菩薩為法忘軀的精神！」我在心中不斷自勉。心中的悲憤尚未平撫，治安單位又前來調查，因為中央情報局接到黑函密告，說我「言論可疑，恐有通敵之嫌」，我並不為此而憤世嫉俗，相反地，我學會了以平

常心來應付這些紛至沓來的障礙與非謗，「我要為佛教的千秋大業而奮鬥不息，我要為萬億生靈的慧命而努力不懈！」我如是自許。

果然，打擊非難成了我的逆增上緣，我的堅持理想有了代價。如今各地警政首長親自邀我至各個警察單位演說佛法；警官學校、警專學校、三軍官校、憲兵學校等，我都曾作過佛學講座；有一次，宜蘭縣議員們在議會上討論到當地寺廟殿宇修建得金碧輝煌時，都一致歸功於我在當地二十年的弘法貢獻；甚至我現在要著手創設大學，宜蘭縣當地政府也主動爭取；廣播電台、電視台爭相請我錄製節目，並且給與酬謝；軍中、監獄不斷寄發公文，向我請法；大專院校的講演多得不計其數；情報治安單位也一再要求我能廣開法筵，以端正社會風氣；各縣市長、各級首長，甚至參謀總長還頒發獎牌、獎狀，以資鼓勵；在國父紀念館、中正文化中心的國家殿堂開大座，也極受禮遇配合……。

我一生弘法無數，感到最難的是如何契理契機。最初，往往為了一篇講稿，而日夜揣摩聽眾心理；常常為了一句名相，而反覆思惟其中深意，為的是希望大家都能聽懂受用，並且能將佛法妙諦運用在生活上，以作為

現實人生的指南。我從不賣弄玄虛，只是一心一意宣揚佛法的真理，使佛法與世間的生活能夠相印證。我經常思慮如何發揮佛教的時代性與前瞻性的功能，期能承先啟後、繼往開來。為了契合信眾的需求，使佛法能普及於社會各個階層，我不但組織念佛會，還設立青年歌詠隊、兒童星期學校、婦女法座會、金剛禪座會。為了助長說法效果，我利用板書、投影機、各種視聽設備，乃至在大座講經時，精心設計獻供儀式，穿插各種佛教藝術節目。為了讓社會人士重視佛教，我率先舉辦佛誕花車遊行，並且多次舉行環島佈教活動……。凡此種種創舉都在當時引起不少保守人士的非議責難，我並不因此而裹足不前，相反地，我大力推動，我以為，只要佛法興隆，何計個人榮辱得失？

我的擇善固執終於有了明證。環顧今日的佛教界，當年反對我的同道都不約而同地接受了人間佛教、生活佛教的理念；各地的道場寺院也都不斷地以各種活動來凝聚信眾的力量；更有不少青年在這種因緣下隨我學佛，現在都成了佛光山重要的職事幹部。

我當初的良苦用心，斟酌思慮，促成了我對於佛法的融會貫通，更是

我始料未及的收穫。我走入群眾，學會了觀機逗教；士農工商，老弱婦孺，矜寡孤獨，都是我說法的對象。我也曾遠赴中國內地，深入秦北邊區，抵達香港難民營，為苦難同胞做得度因緣。現在，我每天的行程被弘法的邀約排得滿滿的，我日日奔波忙碌，以車廂、飛機作為我的臥室和書房，我趕場弘法，由此地到彼地，由此國到彼國，甚至由此洲到彼洲，席不暇暖。我經常和衣而臥，一覺醒來，朦朧之中，往往一時弄不清楚自己身在何處？我不以此為苦為累，比起佛陀年高八十，猶不辭辛苦，在印度各地行腳弘化，我這一點實在不算什麼。尤其，當我看到多少人在台下會意點頭，甚至拍手大笑，一切的勞頓全部化為無比的願力；當我看見多少人因為聽了我的講演而皈依三寶時，心中更是為他們的新生而感到慶喜！

我曾經在火車上，遇見一位不認識的青年讓位與我，他悄悄地對我說：「師父！我是您在某監獄弘法時的皈依弟子！」我蒙受過不少禮遇招待，上自政府首長，下至社會大眾，但這一次令我最為終生難忘！我也曾收到一份二百元的紅包，上面寫著：「供養師父：因聽您講演而改邪歸正的弟子某某頂禮。」數目雖然微薄，意義卻是深遠重大！每每一場大型講

座後，感謝的信函即如雪片般飛來。其中，有失和的夫妻因此而破鏡重圓者，有吵架的朋友因此而握手言歡者，有落第的考生因此而萌生希望者，有失業的青年因此而力圖上進者，更有人因此而斷除自殺念頭……。來鴻中，讚美的詩詞也不少，雖不盡然詞暢意順，然而誠意卻是十分感人！在海內外收到的紀念品，更是多得無法整理，還好我有隨喜結緣的性格，否則就是建一個大倉庫，也無法全部容納。

為了度眾之需，三輪車、腳踏車、摩托車、木筏、竹排、輪船、汽艇、軍艦、戰車，乃至潛水艇、直昇機，也都成了我的交通工具，雖是海陸空航道各異，然而承蒙三寶加持，法界任我遨遊，豈不妙哉！

我不但自己樂於說法，也極力興學，培養弘法人才。四十年來的度眾生涯中，每得到一份供養，總是先用來建講堂、蓋教室；每領到一筆稿費，也都悉數購買佛書典籍給青年學子們閱讀參考。我涓滴歸公，從未想到絲毫用在自己身上。剛興建佛光山時，徒眾們建議我買轎車代步，以便至各處講說，我卻買了一部巴士普利大眾；目前我在世界各地演講皈依所收到的紅包，也都捐獻給當地的佛寺，作為發展道場之用。直到最近，念

及佛光山建設佛教事業，所費不貲，我才將外界出版廠商給我的版權收入，挪為自己平日的生活開銷及車馬費用，以減少常住的負擔。

佛教之所以能流傳千古，廣被四海，文字般若的傳遞，功不可沒！有識於此，我於來台之初，即致力於編輯雜誌、撰文出書的文化事業。一九五九年，在台北三重埔設立佛教文化服務處，印行佛經。當時的經濟十分拮据，編印人才也寥寥無幾，但憑一顆度眾的熱誠，我度過了捉襟見肘的窘困日子。記得有一次，我將編好的《人生雜誌》連夜送到印刷廠，半夜醒來，飢腸轆轆，才想起自己一整天還沒吃飯呢！又因為沒有錢買稿紙，我常常拿別人丟棄的紙張背面做為塗鴉之用；直到現在，我依然是在年年虧損的情況下，興辦雜誌、圖書等文化事業，但我從無怨言，因為我深知，佛教的文化度眾功能無遠弗屆，非金錢財富所能比擬。

此外，我還創設雲水醫院、老人精舍、育幼院、冬令救濟等等慈善事業，將佛教的愛心廣澤於貧苦無依的老弱殘疾。我更多次發起中國大陸以及世界各地的救災運動。而佛光山的創建，更帶動了當地經濟建設的繁榮，其本身就是一項利濟眾生的龐大事業，只是在這些方面，我甚少著意

宣傳。千百年來，佛寺道場在福國利民的工作上，何嘗不是有多方面的貢獻嗎？

及至今日，我每至一處，只要見到一塊空地，亟思如何用來興建寺院講堂；只要認識一個人，總是盡力將他吸收作為佛教的一份子；只要看到一件好事，就迫不及待廣為宣傳。這一切，只是希望能將佛教的歡喜散播給一切眾生。

過去，常聽到一些人說我：「好可惜喲！這麼年輕就出家了！」對於這些言論，我深深不以為然。棄俗出家，弘法利生，是在做經世濟民的偉大事業，怎麼說可惜呢？我不但此生此世以出家為榮，我更發願：生生世世都要學習佛陀示教利喜的精神，來此娑婆，做一名以「弘法為家務，利生為事業」的和尚。

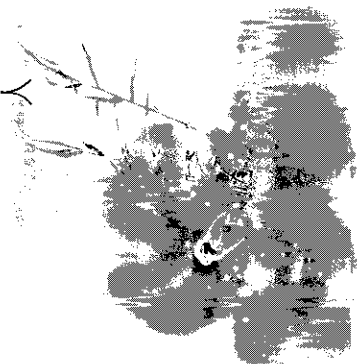
茲因《星雲法語》付梓在即，謹以此篇弘法利生感言代之為序，盼望個人的一點體驗與看法，能充實各位讀者生活的內涵。

一九九三年一月於佛光山

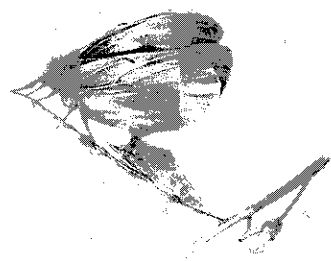
目錄

001	序——弘法利生／星雲
001	幸福的人生
004	快樂的人生
006	般若的人生
009	健全的人生（一）
011	健全的人生（二）
014	人生五味
017	人生之最
024	怎樣充實人生
026	如何美化人生
029	如何圓滿人生
032	自由自在的人生
035	我對社會人生的看法

- 0 3 7 擁有全面的人生
- 0 4 0 做人的四句偈
- 0 4 3 做人處事的態度（一）
- 0 4 6 做人處事的態度（二）
- 0 4 8 做什麼樣的人
- 0 5 1 為學與做人
- 0 5 4 如何做一個正當的人
- 0 5 6 如何做一個善人
- 0 5 8 現代人的新形象
- 0 6 0 人之本性
- 0 6 2 識人之道
- 0 6 5 怎樣待人
- 0 6 7 如何與人相處（一）
- 0 6 9 如何與人相處（二）
- 0 7 2 如何解決人我問題
- 0 7 5 真正的富人
- 0 7 8 四等人



- 0 8 1 四種忍
- 0 8 3 快樂之道
- 0 8 5 離苦之道
- 0 8 7 如何進德
- 0 8 9 如何祈求
- 0 9 1 如何不後悔
- 0 9 3 如何不侵犯
- 0 9 5 緣
- 0 9 8 如何廣結善緣
- 1 0 2 如何增加修養
- 1 0 5 如何增廣福報
- 1 0 8 如何使自己進步
- 1 1 0 修身與人際關係
- 1 1 3 維護正義的勇氣
- 1 1 5 處理是非的方法
- 1 1 7 解決你我他的紛爭
- 1 1 9 怎樣和平處事

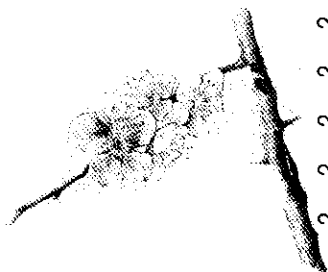


- 1 2 2 如何和諧相處
- 1 2 4 如何處理情愛
- 1 2 6 在大眾中相處
- 1 2 8 如何健康
- 1 3 0 失敗的原因
- 1 3 3 勝利的條件
- 1 3 6 行為的結果
- 1 3 8 拒絕的藝術
- 1 4 1 十不要求
- 1 4 4 做個大丈夫
- 1 4 6 交友七法
- 1 4 9 不當之友
- 1 5 1 如何認識益友和損友
- 1 5 3 我能夠為世間留下什麼
- 1 5 5 如何健全自己（一）
- 1 5 7 如何健全自己（二）
- 1 5 9 如何健全自己（三）



- 1 6 1 如何健全自己（四）
- 1 6 3 如何自我進步
- 1 6 6 如何發揮自我的潛能
- 1 6 9 自我充實自我健全
- 1 7 1 樹立自我的形象
- 1 7 3 增加自我的力量
- 1 7 6 如何啟發聰明智慧
- 1 7 9 如何靠自己
- 1 8 1 如何有道德
- 1 8 3 不可邪
- 1 8 5 力量用在何處
- 1 8 7 究竟的財富
- 1 9 0 我們的利益和快樂
- 1 9 2 命運靠自己
- 1 9 4 如何改變自己的命運
- 1 9 7 心理的病態
- 2 0 1 發心（一）





- 2 0 3 發心 (二)
- 2 0 5 接心
- 2 0 7 養心
- 2 0 9 治心
- 2 1 1 看心
- 2 1 3 不動心
- 2 1 6 美化人心
- 2 1 8 去除心病
- 2 2 0 淨化心靈
- 2 2 2 放大心胸
- 2 2 5 如何正心誠意
- 2 2 7 如何安心立命
- 2 3 0 有道者的心態
- 2 3 3 點亮心靈的燈光

幸福的人生

我們都想過幸福快樂的生活，可是幸福快樂不是光想就有，我們必須建立一種正確的人生觀，才能享受到幸福快樂。如何增進人生的幸福呢？

一、不比較、不計較的平等觀：有些人很喜歡拿自己和別人做比較，諸如我有痛苦，為何你沒有？為何你這麼好？為何我如此差呢？一有了比較、計較的心，就會造成心理上的不平衡與煩惱。凡事不與人比較、計較，就好像「你騎馬來我騎驢，看看眼前我不如；回頭一看推車漢，比上不足下有餘。」有這種平等心、滿足感，就不會痛苦了。

二、不怨天、不尤人的因果觀：我們經常因為一件事情做錯了，就怨天尤人，怪家裡的眷屬不支持，怪世間的親朋好友不幫忙。如果能有不怨

天，不尤人的因果觀，一切都是自作自受，就可心安理得了。

三、不侵犯、不推諉的道德觀：就是對人要是不侵犯，對事要不推諉，因為侵犯他人就是犯戒，也就是給人不自由；推諉就是不負責任，就是不敢承擔。

四、不貪求、不瞋怒的修養觀：我們要把貪求的心改成一種善法欲，也就是好的欲望。譬如發奮讀書、發心做善事，而不是貪求一些毫無意義的事情，更不可以瞋恨破壞自己的修養。

五、不自卑、不懊喪的戰鬥觀：人生宛如一個戰場，遇事無須自卑與懊喪，要勇往直前，要當仁不讓。

六、不邪見、不妄動的禪定觀：要培養自主、自尊與自信的性格；面對問題要以智慧來判斷，要能「以靜制動」，也就是「如如不動」的禪定觀。

因此，我們要享有一個幸福的人生，應該有：

- 一、不比較、不計較的平等觀。
- 二、不怨天、不尤人的因果觀。

- 三、不侵犯、不推諉的道德觀。
- 四、不貪求、不瞋怒的修養觀。
- 五、不自卑、不懊喪的戰鬥觀。
- 六、不邪見、不妄動的禪定觀。



快樂的人生

大家都有一個共同的心理，即希望生活快樂。快樂是人人一致的希望，但是實際上並不是人人都能享有幸福快樂的人生。我們如何才會快樂？我提供以下四點意見：

一、以捨為有：有的人整天妄想，貪求，這樣的人生不會快樂；相反的，懂得喜捨的人生，快樂無窮。「捨」並不是完全給人，而是一種結緣，例如：我專心聽你講話，就是與你結緣；幫你做一件事情，給你一些助力，給你一個微笑，給你一個注目禮，都是結緣。所以，表面上看起來你是在給人，其實是在播種福田。能夠捨的人表示自己很富有，因為你內心有感恩、有滿足，你才肯捨，才肯給人。心中有好話，才能說好話；心

中有微笑，臉上才有笑容，所以「以捨為有」，才會快樂。

二、以忙為樂：一般人喜歡偷閒，其實偷閒是苦，忙才會快樂。有人常問我：這麼多年不見了，您怎麼一點也沒有老呢？我回答：我很忙，沒有時間老啊！因為忙得很快樂，忙得樂以忘憂，所以不知老之將至也。

三、以勤為富：一般人都希望自己發財，其實只要肯勤勞就是一種財富；不勤勞，即使擁有萬貫家財，也會坐吃山空，所以要以勤為富。

四、以忍為力：佛祖之所以是佛祖，因為他「難忍能忍，難行能行」。所謂「三祇修福慧，百劫修相好」，一個人能夠忍，就有力量。所以我們要能忍苦、忍難、忍飢、忍餓、忍早、忍晚，要「以忍為力」，一忍萬事成。

快樂的人生是可以由自己創造的，只要我們懂得：

一、以捨為有。

二、以忙為樂。

三、以勤為富。

四、以忍為力。

般若的人生

現實的人生，每天早出晚歸，汲汲營營，為了追求功名富貴而辛勤忙碌，但到頭來卻又不知為何辛苦為何忙？如果有了「般若」，人生就不一樣了，所謂「平常一樣窗前月，才有梅花便不同」，窗前的明月好美呀！再加上幾朵梅花掩映，境界就更不同了。

生活中的穿衣、吃飯，如果有了般若，穿衣吃飯的味道也會不一樣。如何過般若的人生呢？

一、用般若來處事：我們做人處事，不光是用感情，也不光是用物質，而要用「般若」，「般若」就是智慧。比方說你有技能，你把技術傳授給別人；你有哲學的思想、有好的道理語句貢獻給別人，這就是般若。

能用「般若」處事，做什麼事情都是好事，都是善事，不會有副作用。

二、用般若來思想：一個人在舉心動念間，千萬不要存有貪欲、瞋恨、自私；不要處心積慮的算計別人，凡事能為別人著想，能用般若來思想，必能獲得別人的信賴、敬重。

三、用般若來生活：我們的生活裡如果有般若，吃飯的時候就能體會「一粥一飯來處不易」，那麼這碗飯就會吃得很香，就覺得菜根有菜根的香味，就容易知足；相反的，如果你用不滿的心情來吃的話，即使珍饈美味也不覺得好吃。所以有了「般若」，忙，有忙的意義；奉獻，有奉獻的價值；同樣是穿衣吃飯，可是意義就不一樣了。

四、用般若來教化：目前佛光山的佛學院，有很多的青年學生報考，他們為什麼要讀佛教學院呢？就是想用般若的思想，想以智慧來教化人間，同時也充實自己的人生。

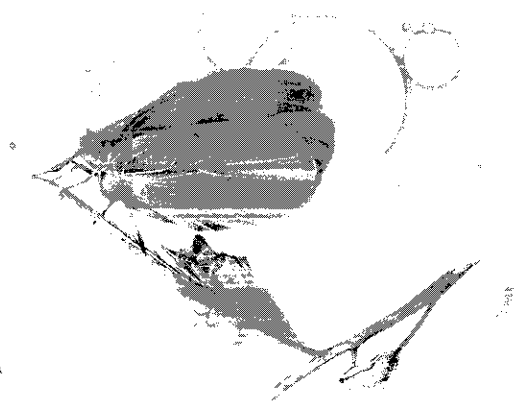
所以，般若的人生應該要：

一、用般若來處事。

二、用般若來思想。

三、用般若來生活。

四、用般若來教化。



健全的人生(一)

在佛教經典中，有許多至理名言，如果我們能奉為座右銘，實在都是建設我們幸福人生的指南。如《華嚴經》的「不忘初心」、《維摩經》的「不請之友」、《八大人覺經》的「不念舊惡」、《大乘起信論》的「不變隨緣」，這四句話可以健全我們的人生。

一、對自己要不忘初心：我們對於自己，要能做到不忘初心。每一個人不管是讀書或是工作，都有一個志願，都有一個最初的發心。比方說：我想做一個公務員、教師、企業家、記者、演藝人員……，你如果不忘記自己最初的發心，就會鑠而不捨的一直向前邁進，把該做的工作做好。

二、對國家作不請之友：一般的朋友，都是需要請託才肯幫忙。其實

真正的好朋友，是當你有苦難的時候，不要你去請他，就會自動的來幫助你。我們不只是對朋友應該如此，對國家、社會更要作不請之友。

三、對朋友應不念舊惡：有些人常常對朋友計較，念念不忘朋友過去的過錯，這樣一定交不到朋友。交朋友必須能夠互相了解、互相體貼、互相原諒，不念舊惡的人容易交到好朋友。

四、對社會能不變隨緣：我們在社會上，有時候過分執著己見，不喜歡與別人合作固然不好；有時候過分隨眾、沒有原則，人家也會看不起你。所以最好能夠隨緣不變、不變隨緣；也就是說要有自己的原則，但也要有和人隨緣相處的風度。

以上是健全人生的四句偈，也就是說：

- 一、對自己要不忘初心。
- 二、對國家作不請之友。
- 三、對朋友應不念舊惡。
- 四、對社會能不變隨緣。

健全的人生(二)

每個人都希望自己的人生活得非常圓滿，非常健全。如何才能活出健全的人生呢？

一、去傲慢受委屈：我們都知道，稻子越成熟，稻穗垂得越低，所以做人要懂得謙虛。尤其我們如想做個最有本領、最高明的人，首先要去除我慢，要能忍受委屈。一個人越不傲慢，就越受人尊敬；越肯受委屈，成就就會越高。所以，去傲慢受委屈非常重要。

二、勤作務惜福報：我們要健全人生，必須要勤勞作務，對工作要認真負責，尤其要愛惜自己的福德因緣。有很多人為什麼會發財？因為有福報！為什麼他的事業能成功？因為他有福報！福報就等於銀行的存款，你

必須愛惜你的存款，才不會浪費。尤其在今天這種瀰漫奢侈風氣的社會，大家更應該有惜福的觀念，一個人能擁有多少福報！用完就沒有了，所以要勤作務，要多惜福。

三、有熱忱愛社會：人活在這個社會上，必須要有熱忱，要有愛心，要像太陽的光熱照耀世界，你對別人有熱忱，大家就會喜歡你；你愛社會，社會就會支持你。今天我們如果沒有社會大眾，我們的衣食住行從哪裡來？如果沒有國家，「膚之不存，毛將焉附？」所以要有國家，有安定的社會，才有健全的我們。

四、發信願真修行：我們要健全人生，自己必須要有信仰，有願力。如何真正的去修行？首先對於家人，對於社會，對於國家，對於自己，要扮好自己的角色，要負起應盡的責任。要發信願，要真修行，如此才能健全自己。

所以如何健全人生呢？

一、去傲慢受委屈。

二、勤作務惜福報。

三、有熱忱愛社會。

四、發信願真修行。



人生五味

過去有一個傳說：閻羅王要一個人到世間來投胎，只給他三十歲的壽命。這個人嫌三十歲太少，就跟牛要了十五年，於是可以活到四十五歲；可是他還是不滿足，又向狗要了十五年，一下子增加到六十歲了，他仍然覺得不夠，又再跟猴子要了十五年，總共是七十五歲。

在這七十五年的歲月裡，三十歲之前是人的歲月，所以可以過著幸福美滿的生活。三十歲到四十五歲之間，每天為家人兒女辛苦忙碌，真是像牛馬一樣的生活。四十五至六十歲時，兒女到外鄉去工作，獨留父母守在家裡，倚門盼望兒女的歸來，經常吃兒女剩餘的飯菜，過著如狗一樣的生活。六十歲到七十五歲的猴子的生活，人近七十，像風中殘燭，隨時會油

盡燈枯，這時就像山中的猴子，害怕獵人隨時會帶著「無常」的弓箭射中他。因此，「人」實在是很可憐！人生真是五味雜陳。

因此，我以為「人生五味」應該是：

一、童年的時候是美味：童年的時候，有父母呵護寵愛，要吃有吃，要穿有穿，是美味的人生。

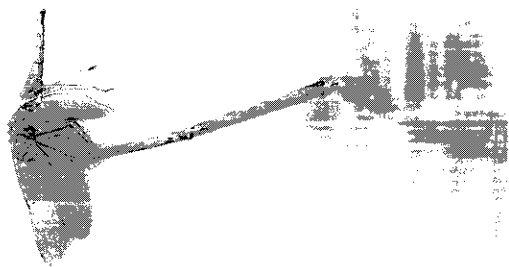
二、青年的時候是甘味：青年的時候，交朋友、談戀愛，前途充滿著無限的理想、希望，是甘味的人生。

三、中年的時候是苦味：到了中年，每天為兒女、為家人作牛馬，在外奔波辛勞，這時是苦味的人生。

四、老年的時候是澀味：到了老年，兒女像鳥兒一樣振翅高飛，自己健康也一日不如一日了。眼睛看也看不清楚，耳朵聽也聽不清楚，口中吃也吃不甘味，所以老年的歲月都是澀味。

五、修行的時候是禪味：一個人假如從青少年起就懂得學道、學禪，那麼經過青年、中年、老年，都會有禪味。就算眼睛閉起來，不看不聽，心中的世界還是一樣甘美無比。

所以，人生的五味是：美味、甘味、苦味、澀味、禪味，希望各位讀者都能過著禪味的人生！



人生之最

人生有二十「最」是我從生命中體驗出來的，好的要保留，壞的要避免，這二十最是：

一、人生最大的敵人是自己：一般人總是把對自己不友好的人，當成是自己的敵人，其實人生最大的敵人不是別人，是我們自己。因為外面的敵人容易了解，容易防備，反而是自己不容易認識自己，不容易明白，不容易控制處理。我們對自己的貪欲往往禁止不了，脾氣、瞋恨也化解不了，於是自己成為自己的敵人，處處招怨、惹災禍，所以人生最大的敵人是我們自己。

二、人生最大的毛病是自私：人是血肉之軀，身體上難免會有老、

病、死。其實心理上的毛病更大，心理上的毛病是什麼？是自私。人由於自私，不能擴大心量，不能進步成就，不能昇華自己，所以一個人除了注意保健，使之無病無痛以外，還要把心理上自私的毛病治好。

三、人生最大的悲哀是無知：人生最大的悲哀，不是沒有錢，沒有勢，也不是沒有地位，沒有職業等等。最大的悲哀是無知、不明理，不能認清世間的真相，不能認清人我的關係，不能了知世界的一切因緣、因果，這是人生最大的悲哀。

四、人生最大的錯誤是邪見：一般人犯了錯誤，如果是事情上的錯誤，還可以改正。最大的錯誤就是邪見，也就是思想上有了誤解，認識上有了偏差。不但不知道自明自正，而且還自以為是，這是現代社會上很多人容易犯的毛病，真是很可怕。

五、人生最大的失敗是驕慢：所謂「謙受益，滿招損」，一個人如果自高自大，貢高我慢，不管走到哪裡，都不會受歡迎，所以驕傲、我慢是人生最大的失敗。

六、人生最大的煩惱是欲望：有人說，世間充滿憂悲苦惱，因為娑婆

世界本來就是堪忍的世界，所以充滿煩惱、痛苦。什麼是最大的痛苦呢？有人說是飢餓，有人說是情愛，其實真正的煩惱痛苦是欲望。譬如我們對於錢財、美色、飲食的欲望，對於權力、名位的欲望，凡是與我有關係的都希望擁有。因此欲望叢生，當這些欲望得不到滿足時，就生起了煩惱。所以人生最大的煩惱是欲望。

七、人生最大的無明是怨尤：無明就是不明白、不明理。因為不明理，所以遇到不如意時就怨天尤人，上怨蒼天不保佑，下尤世人不幫忙。對眷屬、朋友、國家、社會都怨尤。甚至煩惱怨恨的時候，拿起家裡的茶杯桌椅來摔，這就是人生最大的無明。他不怪自己，反而怨天尤人，怨眷屬，怨朋友，拿桌椅、茶杯出氣，真是何苦。

八、人生最大的憂慮是生死：生死是人生的兩件大事，也是最大的憂慮。生時爭名奪利，爾虞我詐；一旦無常來臨，又恐事業、愛情、財富都將轉眼成空，所以不管生時死時，隨時憂心忡忡，真是人生的大憂慮。

九、人生最大的過失是侵犯：我們最大的過失，就是侵犯。侵犯人家的生命、財富，侵犯人家的名節，所謂殺盜邪淫，惡莫大焉。



十、人生最大的困擾是是非：有人說：有人的地方就有是非。是非讓我們感到苦惱不已，但是所謂「是非朝朝有，不聽自然無」，只要我們能夠做到不聽是非，不傳是非，何必爭來擾去，徒增苦惱！

十一、人生最大的美德是慈悲：一個人最大的美德，不是長得很漂亮，也不是擁有很多的財富，很多的才能，人生最大的美德是慈悲。所以寧可沒有才幹，沒有學問，但是不能沒有慈悲，慈悲心才是真正的美德。

十二、人生最大的勇氣是認錯：人要有勇氣，勇氣不是跟人家打架、戰鬥，也不是跟人家爭執、計較，最大的勇氣是自我認錯。覺得我不應該說這一句話，我不應該做這一件事，我不應該妨礙你。能懺悔認錯的人，才是最大的勇者。

十三、人生最大的收穫是滿足：每個人都希望自己能有所得，有所成就，有所收穫。什麼是最大的收穫呢？要能滿足，你不滿足，就是睡在天堂也如地獄；假如你滿足，地獄也如天堂，所以滿足是最大的收穫。

十四、人生最大的能源是信仰：我們常說要開發能源，能源不一定是指山中的礦產、海底的珍寶，也不一定是天然氣、太陽能，人生最大的能

源是我們的信仰。因為信仰裡面，有財富，有功德，有寶藏。

十五、人生最大的擁有是感恩：什麼人最富有？什麼人最貧窮？貧窮的人是隨時想從別人那裡獲得，富有的人則是心存感謝，時時想要施與別人。所以，一個人能夠感恩、惜福，他就是人生最大的擁有者了。

十六、人生最大的修養是寬容：每個人都希望自己是，一個有修養的人。什麼是最大的修養呢？就是寬容。所謂「嚴以律己，寬以待人」，我們待人要寬厚、要包容，不管別人待你好與不好，都能諒解，都能包容，這才是人生最大的修養。

十七、人生最大的本錢是尊嚴：人之所以為人，就是因為人有尊嚴，為此什麼都可以犧牲，但是在犧牲折磨的最後關頭還是要保留最後的一點尊嚴。所以每一個人對自己做人的尊嚴，要重視它，要保有它。

十八、人生最大的歡喜是法樂：一般人總是從外在的物欲感官上尋求快樂。譬如一句讚美的話，就歡喜半天，但是讚美的歡喜一下就過去了；希望得到金錢的歡喜，但是金錢如水流，霎時川盡；希望得到旅行的歡喜，但是千里萬里眨眼過去，歡喜也會消失。唯有一種歡喜是永恆的，那

就是法樂。法樂就是知識上、見解上、修行上、禪悅上的快樂，是能終身保有，永不逸失的。

十九、人生最大的希望是平安：財富、名位是大家所熱衷追求的。但是如果求得了財富、名位，卻失去了平安，這樣的人生沒有希望，沒有意義。所以人生最大的希望是平安，所謂平安就是福。

二十、人生最大的發心是利眾：我們經常聽到佛教徒勸人要發心。到底要發什麼心呢？要發善心、好心，也就是利益大眾。譬如我說一句話對大家有利益，我做一些事對大家有利益，我修橋鋪路，只要能利益大眾，我就會發心去做，這是最大的發心。

所以人生的二十最是：

- 一、人生最大的敵人是自己。
- 二、人生最大的毛病是自私。
- 三、人生最大的悲哀是無知。
- 四、人生最大的錯誤是邪見。
- 五、人生最大的失敗是驕慢。

- 六、人生最大的煩惱是欲望。
- 七、人生最大的無明是怨尤。
- 八、人生最大的憂慮是生死。
- 九、人生最大的過失是侵犯。
- 十、人生最大的困擾是是非。
- 十一、人生最大的美德是慈悲。
- 十二、人生最大的勇氣是認錯。
- 十三、人生最大的收穫是滿足。
- 十四、人生最大的能源是信仰。
- 十五、人生最大的擁有是感恩。
- 十六、人生最大的修養是寬容。
- 十七、人生最大的本錢是尊嚴。
- 十八、人生最大的歡喜是法樂。
- 十九、人生最大的希望是平安。
- 二十、人生最大的發心是利眾。

怎樣充實人生

有人說，時間是最公平的，不管賢與不肖，每個人的一天都是二十四小時。但是同樣的時間，為什麼有的人日子過得很充實，有的人卻渾渾噩噩的虛度一生呢？這當中就在於懂不懂得自我充實，如何自我充實？

一、生活佛法化：一般人的生活裡無非是金錢、感情，每天都在人我是非、衣食住行裡翻滾。生活佛法化就是除了金錢、愛情以外，在生活裡還要增加一些慈悲、結緣、惜福的觀念，甚至於明理、忍辱的佛法。所以在生活裡有了佛法，懂得慈悲、忍耐、惜福、結緣，比擁有金錢、愛情更為充實。

二、信仰正覺化：人都有信仰，信仰正義、聖賢、宗教，但是信仰最

要緊的是要正覺化。所謂正覺，就是要有正知、正見、正思，也就是我們的知識要正當，見解要正當，思想要正當，信仰要正當，甚至於我們的職業、所作所為和言行都要正當，所以對自己的信仰要正覺化。

三、處事平和化：做人處事是一門大學問，尤其在這門學問中，最重要的是做人處事要和平。所以有首偈語說：「忍辱柔和是妙方，到處隨緣延歲月。」尤其是在處事方面，對別人要尊敬，對自己要嚴格。所謂「寬以待人，嚴以律己」，我們希望別人怎樣待我們，就要先怎樣待人。

四、修持日常化：人總要有一點端正身心的修持，而且要能持之以恆，要恆常發心，並且要日常化，所謂平常心是道。在平常的生活裡，自己要有所作為，要有恆心毅力，這樣子就能充實人生。

如何充實我們的人生？

一、生活佛法化。

二、信仰正覺化。

三、處事平和化。

四、修持日常化。

如何美化人生

我們常說要美化家庭、美化環境、美化社會，要美化這個，美化那個，其實最要緊的是美化自己，美化每一個人的心，美化我們的人生。

如何美化人生呢？

一、美化語言：語言是人與人溝通的橋樑，我們每天所說的話，如何讓人感到簡潔明瞭，讓人生起歡喜心。尤其要發人深省，增加人的道德，增加人的知識，這就是語言的美化。有的人口中儘說些不好聽的話，甚至說髒話罵人，這就像廁所、糞桶一樣，污穢、骯髒不堪。因此，美化了口舌，語言就能清淨，所以語言的美化很重要。

二、美化面容：有首偈語說：「面上無嗔是供養。」我們給人一個笑

容，這也是一種布施。觀世音菩薩為什麼廣受信徒的尊敬供養？這是因為他能慈眼視眾生，他能給人歡喜。世間最美的就是笑容，我們都希望看到別人給我們笑容，同樣的，我們也要多給別人笑容，所以要時時以微笑來美化面容。

三、美化行為：現在社會上流行進修美姿、美儀等課程。這是為了培養自己走路，乃至行儀舉止的優美姿勢，就像演藝人員，他們在舞台上的各種動作也都要講究美感。除肢體動作的美感以外，更要美化自己的行為，所謂美化行為就是不亂殺生，不竊盜，不邪淫，這就是美化行為。

四、美化心理：前高雄縣縣長余陳月瑛曾經推動「心靈淨化運動」，就是要美化心靈，要點亮我們心靈的燈光，清除我們心靈的污垢，建設我們心靈的真、善、美淨土。所謂「心淨則國土淨」，心理能夠淨化，世界自然就能美化，呈現一片清淨、祥和的氣氛。

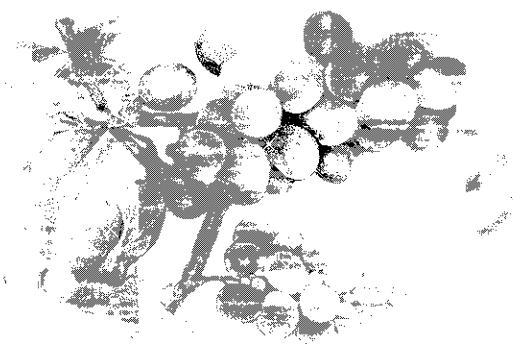
如何美化人生呢？就是：

一、美化語言。

二、美化面容。

三、美化行爲。

四、美化心理。



如何圓滿人生

每逢過年期間，最常見到一般人家門口貼著一副春聯「天增歲月人增壽，春滿乾坤福滿門」，「春滿乾坤」跟我們有什麼關係？我們要用什麼來圓滿自己呢？圓滿人生的方法有四點：

一、滿口的好話：人與人來往相處，必須靠語言來溝通，假如我們每天見到人都能滿口的好話，經常把「你好」、「你早」、「謝謝你」、「對不起」掛在嘴邊，必能獲得許多的友誼。就像我們到美國觀光，看到美國人彼此見面，不管認識不認識，一見面就說「哈囉！」「你好嗎？」對方聽了自然也很歡喜。所以，人與人之間如果能夠「相逢說好話」，必能和諧無紛爭。

二、滿手的好事：每個人天生有一雙手，手是用來做什麼的呢？手是給我們做好事用的。比方說：我是個讀書人，我把書讀好，把字寫好；我是個音樂家，我把琴彈好；我是個畫家，我把畫畫好；我是個家庭主婦，我把菜煮好；我是個公務員，我把事辦好。能夠做好本分的事而有益於大眾，這就是好事，千萬不要像強盜小偷，把手用來為非作歹，最後才來感嘆自己「滿手的血腥」，徒然後悔莫及。所以我們要滿手的好事，才能圓滿人生。

三、滿面的微笑：世界上最美的東西是什麼呢？就是微笑。一個微笑，比什麼色彩都要好看，如果人和人見面，都能臉帶微笑，這個世界必然多采多姿，必能令人時時沐浴在春風裡。

四、滿心的歡喜：世間上最寶貴的，不是金錢，不是名位，而是滿心的歡喜。不僅自己內心有無限的歡喜，還能把歡喜散播給別人，能夠讓歡喜布滿人間，這才是最圓滿的人生。

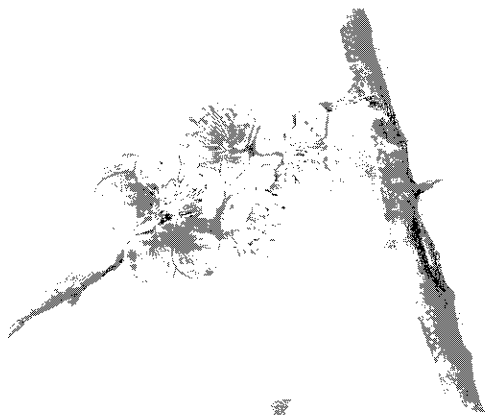
所以，如何圓滿人生呢？

一、滿口的好話。

二、滿手的好事。

三、滿面的微笑。

四、滿心的歡喜。



自由自在的人生

人生在世，短短數十寒暑，如何讓自己活得自由自在，這是非常重要的。有的人有錢有勢，有名有位，乃至兒孫滿堂，但是卻活得不自在，這樣的人生沒有幸福可言；人生要活得很自在，才會幸福。

觀世音菩薩有一個名號叫觀自在，因為他能觀人自在、觀事自在、觀境自在。所以，我們要像觀世音菩薩，時時觀照自己，看看自己觀人自在不自在，觀事自在不自在，觀境自在不自在。時時觀照自己的心，看心自在不自在，能夠一一觀照以後，都覺得很自在，這就是幸福的人生。

如何才能自由自在呢？我有四點意見貢獻給大家：

一、學習吃虧：吃虧就是占便宜，現在的人什麼都吃，就是不肯吃

虧。一個人如果肯吃虧的話，別人就不會占他的便宜，即使再好的朋友也會遠離，所以我們應該學習吃虧。

二、人我互調：有時我們遇到困難，心裡起了煩惱，或是看那個人不順眼，這時不妨把人我立場對調一下，想一想，如果我是他，如果他是我，立場互換，看法就不同了。所以人我互調，是自由自在的心法。

三、當然如此：假如你吃虧了、受苦了、受難了，要把它想成是當然的。事實上做事、做人本來就很難，又何必不平、不滿呢？凡事想當然爾，就不會有怨怪別人的心，沒有責怪、怨天尤人的心，這時就會自在了。

四、享有就好：在這個世間上，我們不可能樣樣東西都擁有，但是我們可以有「享有」的心。譬如：別人建造房子，我們總可以在走廊避雨；別人買了電視機，也可以一起沾光觀賞；公園是大眾的，我散步就好了。如果能以「享有」代替「擁有」，就是世上最富有的人。

我們要如何才能過自由自在的人生呢？

一、學習吃虧。

- 二、人我互調。
- 三、當然如此。
- 四、享有就好。



我對社會人生的看法

社會是個大舞台，不管我們站在台上或台下，總之，它與我們的人生有著極為密切的關係，所以我們應該關心它。如何關心社會人生？

一、在生存上，要自由：人活在世上，要活得有意義。怎樣是生存的意義呢？生存的意義是自由，而且是不妨礙別人的自由，在尊重別人自由的前提之下，自己的自由，才是真正的自由。所以，不要侵犯別人，不要侵犯他人的財富、生命、身體、名譽等，這才是自由的真諦。

二、在政治上，要民主：所謂民主，是要懂得尊重別人，善於溝通，要有包容的心，這才是民主。今天的政治家乃至民眾，彼此都應該深知民主的意義，能尊重社會大眾，才是真正的民主。

三、在處事上，要和平：做人處事，和平第一。但和平不是沒有力量，假如和平沒有力量，就不能獲得真正的和平。因此，和平必須建立在我有知識，我有才能，我可以明理，我可以幫助別人，然後和大家和平共事之上。

四、在生活上，要幸福：人人都希望自己幸福、快樂。但是幸福快樂不是建築在別人的痛苦上面，幸福快樂是要大家一起幸福，大家一起快樂。所謂「有福同享」，才是真正的幸福快樂。

對於社會人生，我有四點看法：

- 一、在生存上，要自由。
- 二、在政治上，要民主。
- 三、在處事上，要和平。
- 四、在生活上，要幸福。

擁有全面的人生

世間上沒有十全十美的事情，人生往往只能擁有一半，不能擁有全部。比方說：有的人很有錢，但是他沒有健康；有的人擁有愛情，卻沒有金錢；有的人房屋田產很多，但是沒有兒女；有的人有智慧、學問，可是找不到職業；所以說，人生由來多缺陷。

但是，在缺陷中，我們如何擁有全面的人生呢？

一、有心外的知識，也要有心內的體驗：現在的人，往往只重視心外的知識，因此，儘管學習很多的技能，可是由於內心的體驗不夠，人生還是很浮面的，所以培養內心的體驗很重要。

二、有接受的人生，也要有感恩的人生：每個人從小到大，父母養育

我們，師長教育我們，社會供應我們，我們每天都在接受。我們要如何回饋我們的父母、師長、社會大眾呢？首先要懂得感恩，有了感恩心，就會發憤圖強，做個有益社會大眾的人，所以感恩心很重要。

三、有自我的個性，也要有隨眾的個性：人不能離群索居，因此，在團體生活中，不管在待人處事上，不但要有自己的原則，同時要能隨眾、隨緣，如此才不會特異孤立。

四、有前面的世界，也要有後面的世界：有的人只知道前面的世界，只曉得向前邁進，卻不知後面還有一個更寬廣的世界。因此遇到困難不懂得轉身，不懂得回頭，於是經常在社會上撞得鼻青臉腫。有一首形容農夫插秧的偈語說：「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；身心清淨方為道，退步原來是向前。」懂得給自己留個退路，遇事才有轉圜的空間，如果處處將自己限定，將永遠走不出自設的死胡同。

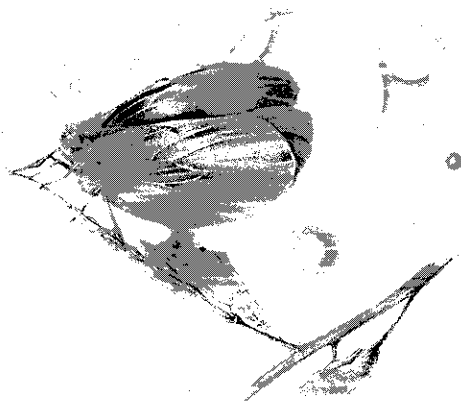
所以，如何擁有全面的人生？

一、有心外的知識，也要有心內的體驗。

二、有接受的人生，也要有感恩的人生。

三、有自我的個性，也要有隨眾的個性。

四、有前面的世界，也要有後面的世界。



做人的四句偈

俗云：「做人難，人難做，難做人。」一點也不假。不過，如果我們懂得做人的道理，並且如是奉行，似乎也並不難。以下我提出做人的四句偈提供參考：

一、信心進步道業增：我們平常要長養自己的信心，要對自己有信心，對社會有信心，對國家有信心，對宗教有信心。無論做人、處事，或對事業都要有信心，有信心才有力量，才能進步，我們的道業、事業、學業才能持續增長。

二、貪瞋淨化學業成：做人最大的缺點是，人有貪欲、有瞋恨，這個貪瞋煩惱在我們的心裡鼓動，使我們常常無法將人做好。因此，最要緊的

是淨化心裡的貪瞋煩惱。就如衣服髒了要洗一洗，身體髒了要洗一洗，甚至於家庭中的傢具、環境髒了都要洗一洗，等一切乾淨、淨化了，才會覺得舒服。所以貪瞋淨化學業成，心裡淨化了，所學、所做、所修也都能有所成就。

三、做人圓融怨尤少：做人要圓融，不要偏激。所謂偏激就是偏於中道的兩邊，所以要圓融一些、中道一些。有的人不喜歡吃虧，有的人喜歡找苦吃，這兩者都不對。圓融一點，怨尤就少一點，待人少怨尤，為人不怨天恨地，做人就會圓滿一些。

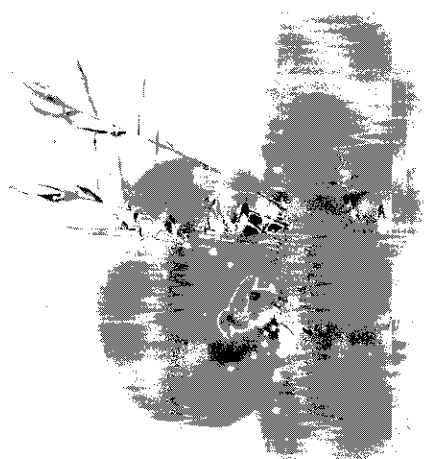
四、口常讚歎福德全：說話要說讚歎的話，有時候，一件好事由於自己發言不慎重，對方誤會了，使好事變成壞事。有時看似艱難的事，由於懂得讚美，對方一高興，事情反而容易成功，所以口裡讚歎出妙香，就會福德全。

做人的四句偈是：

- 一、信心進步道業增。
- 二、貪瞋淨化學業成。

三、做人圓融怨尤少。

四、口常讚歎福德全。



做人處事的態度(一)

世間上，最難的是做人和處事。人活了數十載，往往做人不得其分，處事不得其法。儘管有很多的道理告訴我們如何做人，怎樣處事，若我們只知理論，不能起而行，也是徒勞無功。究竟如何做人處事呢？

一、只從柔處不從剛：世間上的人，有的太過剛猛、執著與好強，所謂「好出頭的椽子先爛壞」。我們口裡的齒和舌，雖然齒硬舌軟，最先蛀壞的卻是牙齒，並非舌頭，舌頭直到人死後，才逐漸腐壞，可見柔軟比較久長。《華嚴經》說：「常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中。」憨山大師也說：「紅塵白浪兩茫茫，忍辱柔和是妙方。」所以做人應該只從柔處不從剛。

二、只想好處不想壞：所謂「三界唯心，萬法誰識」，你心好，想的事情皆是好；你心壞，想的都是如何算計人家的壞事。聖人看社會，大家皆聖人；壞人看眾人，全部是壞人。所以我們應該先把心健全起來。

三、服務勤勞不後退：青年守則上說「人生以服務為目的」，我們在社會上做事要想讓主管看重我們、肯定我們，首先要有勤勞的美德、服務的性格，遇事要積極主動，前進不後退，具足了一些基本的人生態度，不但能成就一番事業，必然也會到處受歡迎，成為一個得人緣的人。

四、恭敬謙和滿芬芳：謙虛是中國人的美德，所謂「敬人者人恆敬之」。我們只要能對人謙卑、恭敬，必能贏得別人的好感，「做人低姿態，做事高水準」，宇宙只有五尺高，而昂藏六尺之軀的人類生存其間，豈能不低頭？所以做人本來就應該要謙虛，應該要受一點委屈，就像梅花，未經冬雪的熬煉，怎得梅花撲鼻香？所以做人要像梅花一般，「恭敬謙和滿芬芳」。

對於為人處事應該：

一、只從柔處不從剛。

二、只想好處不想壞。

三、服務勤勞不後退。

四、恭敬謙和滿芬芳。



做人處事的態度(二)

決定一個人做人處事成功與否？要件之一就是態度與觀念要正確。態度、觀念偏差，就會背道而馳，永遠也達不到目標。

我們做人處事應有的態度，我提供四點建議：

一、法情重於人情：我們都有情感，所以叫有情眾生。但是一個人如果四處留情，或是過分的感情用事並不是很好。因此，在感情的世界裡要有理智，要用理智、用佛法來駕馭感情，也就是法情重於人情。

二、清淡重於攀緣：每個人都希望人家厚以待我，同樣的，我也應該厚以待人。可是有時如果太濃、太熱了反而不能長久，所以古人說：「君子之交淡如水。」尤其學佛的人，對感情更應該淡然處之，千萬不要攀

緣，不要到處拉關係、找人情。

三、化他重於被化：一般人總是希望被人關心、呵護，希望人家來度我、給我。「弘法為家務，利生是事業」，弘法利生既是我們的本分，是我們的事業，我們就應該積極的來化他，給他人利益，這就是菩薩化他重於被化的精神。

四、有道重於有財：有句話說：「萬貫家財不如一技隨身。」有的時候技能重於財富，如果我們不但有學問，更擁有慈悲、人格、道德，那就更遠勝於財富了。我們要了解，財富、金錢有時用處不當，反而會招惹出麻煩，因此不如如有道德反而能帶給我們安全。

做人處事的態度是：

一、法情重於人情。

二、清淡重於攀緣。

三、化他重於被化。

四、有道重於有財。

做什麼樣的人

孔子說：「見賢思齊，見不賢而內自省！」做人，應該為自己樹立學習的榜樣，同時也應該把自己塑造成別人效法的模範。

如何讓自己成聖成賢呢？我有六點意見：

一、要像一面鏡子，自我觀照：一般人都只看得到別人的錯誤，卻看不見自己的缺點，因此需要一面鏡子，從鏡子裡透視自己，觀照自己，改進自己。

二、要像一只皮箱，提放自如：皮箱在我們有用時，就將它提起，不用時就把它放下。倘若不用皮箱時，你仍然把它提在手上，便是累贅；反之，要用時，沒有皮箱，就會有不便之處。所以我們做人要像皮箱一樣，

能夠提得起放得下。提所當提，放所當放，提放自如。

三、要像一枝彩筆，彩繪人生：彩筆可以畫出美麗的山水、動人的圖案；我們做人也要像一支彩筆，彩繪出自己五彩繽紛的美好人生。

四、要像一本簿子，記錄功過：簿子是拿來記事用的。做人也要像一本簿子，要把自己的功過一一記錄下來，做為自我的勉勵與警惕。

五、要像一枝蠟燭，照亮別人：一個人絕不可以自私自利，要經常設身處地的為別人著想。要如同蠟燭一般的「燃燒自己，照亮別人」，這就是我為人人，人人為我的人生哲學。

六、要像一個時鐘，珍惜生命：時鐘從一到十二，每天循序漸進、循規蹈矩的運轉，從不會恣意的由一點跳到五點；也不會永遠停留在某一時刻，它很公平的給每個人一天二十四小時，一旦過去了就不再回頭。所以它啟示我們，要及時把握時間，要讓自己的生命作充分的發揮。

所以，我們應該做一個像什麼樣的人呢？

一、要像一面鏡子，自我觀照。

二、要像一只皮箱，提放自如。

- 三、要像一枝彩筆，彩繪人生。
- 四、要像一本簿子，記錄功過。
- 五、要像一枝蠟燭，照亮別人。
- 六、要像一個時鐘，珍惜生命。



為學與做人

為學，是人一生的事業；做人，也是人一生的事業。所以如何為學與做人，是非常重要的課題，我有六點意見貢獻：

一、放下萬緣全部接受：我們讀書為學，先要放下妄想雜念，對於知識道理要能全部接受。在今天的社會上，為什麼有的人很會讀書，有的人不會讀書，有的人考高中、考大學落榜了。原因常常是他在學校裡沒有專心聽講，沒有接受的心量。沒有接受，怎麼能考試考得好呢？

二、事事好奇處處學習：讀書為學的人，所謂「開卷有益」。看到好書，聽到知識道理，就要有好奇心，就想處處去學習、體驗、證悟，能夠好學不倦，才會進步。



三、求精求全瞻前顧後：讀書如果不求精深，不求周全，一知半解，凡事但憑自己的看法行事，是非常膚淺愚昧的。所以讀書人要瞻前顧後，才能夠精深邃密，才能融會貫通。

四、自己無理別人都對：我們做人，要常常感覺自己無理，自己不對。比方說：我的語言說得不好，我的事情做得不對，我對人的尊敬禮貌不夠。時時感到自己的欠缺，慚愧自己的不足，才會勇猛精進，才會力爭上游。

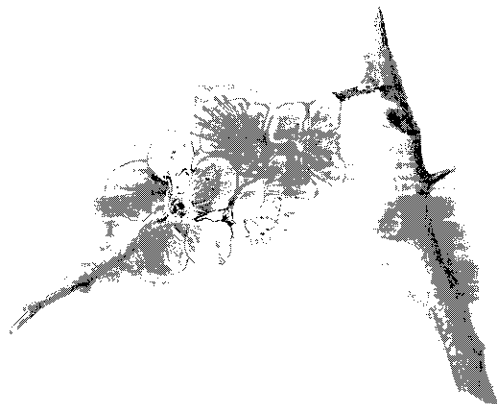
五、眼光要遠腳步要近：做人、做事、求學，都要放大眼光，但是也不要好高騖遠，腳步要從近處開始，要腳踏實地。

六、忍耐辦事委屈做人：辦事要忍耐，做人要委屈。所謂「耐煩做事好商量」，不管做人做事，只要能耐煩、忍耐、委屈求全，必能無事不辦。

所以為學與做人，有六種方式：

- 一、放下萬緣全部接受。
- 二、事事好奇處處學習。

- 三、求精求全瞻前顧後。
- 四、自己無理別人都對。
- 五、眼光要遠腳步要近。
- 六、忍耐辦事委屈做人。



如何做一個正當的人

人活在世間上，如果被別人批評說：「這個人不正派，不正當。」那真是很難為情的事。怎麼樣才能做個正當正派的人呢？

一、正當的行為：做事要正大光明，胸襟要寬大磊落，不可以專做一些偷雞摸狗的事，譬如竊盜、搶劫、綁票等不正當的行為。所以要做個正當的人，先要從正當的行為著手。

二、正當的語言：五戒中的妄語、兩舌、惡口、綺語等，都是不正當的語言，都會讓我們成為不受歡迎的人。所以不要妄語，不要說謊，不要綺語，不要隨便說一些不乾不淨的話，所有出之於口的語言，都很正當。

三、正當的做人：我們做人，寧可正派而不足，不可邪惡而有餘；寧

可沒有用，沒有能力，也不要被人家批評說：「這個人不正當！」所以做人要正正當當，要正派做人。

四、正當的處世：我們和人相處，要給人感覺我不會欺負他，我不會算計他，我不會隨便傷害他。我的所作所為都是正正當當的，正當行事，才能給人安全感。所以我們交朋友，和人相處，先看他為人正當不正當，不一定選擇他地位有多高，財力有多雄厚，或是多麼會說笑，多麼聰明，多麼幹練等條件。有人的聰明能幹，但是行為不正當，這種人還是一無可取。所以我們跟人相處，要看對方是不是正正當當的做人，這很要緊！

如何做一個正正當當的人呢？要有：

一、正當的行為。

二、正當的語言。

三、正當的做人。

四、正當的處世。

如何做一個善人

我們都希望自己作一個受人尊敬的善人。作一個善人，要有合乎善人的條件。怎麼樣做一個善人呢？我有四點意見：

一、要修養身心：所謂修養身心，就是內心清淨光明，身體莊嚴威儀，一舉手、一投足，都讓人覺得很正派。所以修身要非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動；修心，要把心裡面的骯髒、瞋恨、嫉妒、疑忌都排除。東西髒了，要洗一洗；我們的心髒了，也要把它洗乾淨，所以身心要修養才能清淨，才能正派。

二、要多作善事：人生苦短，要多作一些慈悲的事、善美的事、有利於別人的事情。作事如果對別人沒有利益，就不合乎慈悲的原則。所以我

們要做一些移風易俗、關懷社會、服務人群等有利於大眾的善事。

三、要敬上念下：一個善人、好人，對長上要恭敬，對晚輩要愛護。如果對上不敬重，對下不愛護，怎麼能算是一個善人。

四、要矜恤孤貧：世界上有很多有錢、有勢、有地位的人，我們不必錦上添花；但是有很多鰥寡孤獨、無依無靠的人，卻需要我們去幫忙。真正的善人，一定會多作矜恤孤貧等雪中送炭的善事。

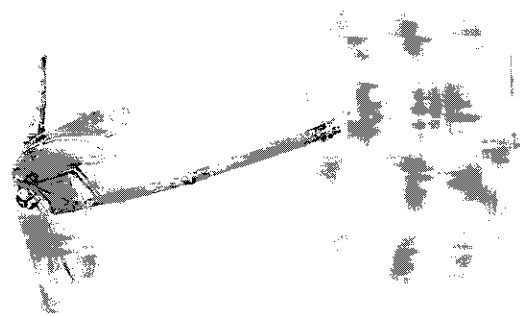
怎麼樣做一個善人呢？

一、要修養身心。

二、要多作善事。

三、要敬上念下。

四、要矜恤孤貧。



現代人的新形象

在現代的社會中，一個人的形象好壞，關係著自己前途事業的成就。所以我們每一個人要維護自己的形象，要讓別人一聽到自己的名字，就想：這個人很講信用，這個人很有能力，這個人很忠貞，這個人很有道德。要樹立這樣的形象，應該具備什麼樣的性格呢？

一、要融和尊重：人與人相處要能融和，不要太偏執、太自我、太傲慢，要尊重別人、恭敬別人，能與人相互尊重融和，你的形象才會好。

二、要團結包容：社會不是一個人的，社會是大家的，是人人共有的。所以我們和人相處，必須跟大眾團結，不能強求別人完全採納自己的意見。對於見解和我不一樣，方法和我不一樣，甚至語言不一樣、地域不

一樣、年齡不一樣的人，我都能包容，所謂「有容乃大」，能包容別人，表示自己高人一等，必能贏得別人的信服。

三、要互讚互助：在社會上如果要有前途，要受人尊重，必須先讚美別人，幫助別人。你肯讚美別人，人家才會讚美你；你能幫助別人，別人才會幫助你。所以能經常讚美別人、幫助別人的人，他的形象必定很好。

四、要樂觀進取：人不能天天板著面孔，每天憂愁滿面的，因為沒有人願意每天跟一個煩惱人在一起。除此之外，也不能天天說洩氣的話，天天消極悲觀，因為也沒有人願意跟一個不上進的人生活在一起。所以我們留給別人的印象，必須是樂觀進取的，這樣子，別人才會重視你，形象才會美好。

所以，現代人應該如何樹立好的形象？

一、要融和尊重。

二、要團結包容。

三、要互讚互助。

四、要樂觀進取。

人之本性

每一個人都有自我的寶藏，那就是我們的真如佛性，也就是我們的真心本性。只是，這個真心往往被蒙蔽而不自知。世間上的人每天只知道追逐過眼雲煙的功名利祿，雖然它不真實不恆久，可是大家互相爭奪掠取，對於真正實在的真如本性，反而不去探究，不想擁有，任由我們的真心在五趣裡流轉，在六道裡輪迴，多麼可惜！儘管生死流轉，幸而我們的本性是不生不滅、不增不減的。什麼是我們的本性？我有四點看法：

一、通身是眼，看不到：這個真如本性，縱然是我們全身都長了眼睛，也找不到它；就像是電，你把電線剪開來，哪裡找得到電？但是雖然看不到，卻並不表示沒有電，真如本性也是如此。

性，因為它不是用聲音可以聽得到的。就如《金剛經》講：「若人以色見我，以音聲求我，是人行邪道，不能見如來。」所以一個人的真如法身是看不到、聽不到的。

二、通身是口，說不著：一張口，要敘述我們的真心佛性，也無法說出一個模樣；就算通身是口，也說不著其面目。

四、通身是心，想不出：我們的本性真如不是憑想像，也不是從分別心就可揣摩的。唯識家講轉識成智，所謂的識，就是分別，用智慧的大圓鏡一照，本來面目才能現前。因此，大家要能體悟自己的大圓鏡智，這是很重要的。

所以人的本性，就是：

- 一、通身是眼，看不到。
- 二、通身是耳，聞不及。
- 三、通身是口，說不著。
- 四、通身是心，想不出。

識人之道

一般人常常感慨說：「知音難尋。」其實，在這個社會上，只要我們能以誠待人，要想交一個相知相投的好朋友並不困難。尤其身為領導者，要想找個稱職的工作人員，只要有伯樂的識人之道，必能得到千里馬。什麼是「識人之道」？

一、用人要知人：不管任何團體，大家一起共事，首先一定要有共識，否則理想不一，目標不一，大家貌合神離，事情是做不好的。所以用人之道，首先要知道他的目標是否跟我們一致，雖有大家同心同德，才能向同一個理想邁進。

二、教人要明理：父母教育兒女，老師教育學生，長官教育部下，不

能太專制，也不能太嚴苛，要緊的是要讓他們明理，所謂「知其然並知其所以然」。父母師長只要能站在輔導的立場，多給他們一點自由發展的空間，彼此之間必能和諧相處，圓融無礙。

三、用人要公正：為人主管者，切忌偏袒不公，如果你用人的時候，心存不公，處事不正，部屬感到你不公平、不公正，一旦讓部屬心生反感，就很難令其信服。所以用人的時候，不但要以身教，而且要讓他感到你是一個很公平、公正的人。

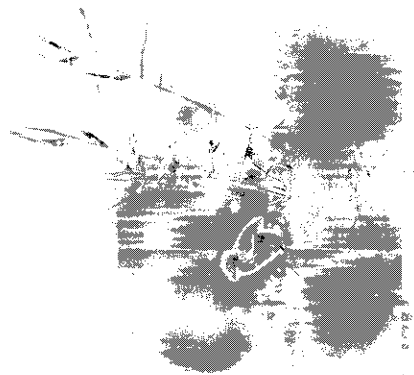
四、留人要上進：我們想要部屬死心踏地的效忠於你，首先要讓他感覺跟著你有前途、有未來性，這樣就會長久的跟隨你。因為有些人工作並不是為了金錢，因為金錢的價值是有限的。有許多人縱使工作待遇很低，仍然心甘情願的追隨此人，因為除了金錢以外，還有感情、尊重，能夠讓部屬感動、感恩，讓他感覺有前途，這是留人的妙方。

所以識人之道要：

- 一、用人要知人。
- 二、教人要明理。

三、用人要公正。

四、留人要上進。



怎樣待人

*

世間萬法皆由眾緣和合而成，人活著不可能單獨存在，必須仰賴社會大眾、親人眷屬的共同成就。所以每個人不管在工作上，或是日常生活中，每天都會和很多人來往、接觸。那麼我們應該如何與人相處，如何對待別人，才能獲得和諧的人際關係呢？我有四點建議：

一、不暴戾而行慈：與人相處，不能獲得別人的讚許，不能讓別人接受我們，主要是因為我們的脾氣不好，或是我們的性情太過率直、粗暴、專橫。所以不暴戾而行慈，對人慈悲，讓別人感覺到我們的和善、溫柔，尊重別人，幫助別人，那麼別人必定能欣然接受。

二、不亂淫而有禮：社會是一個大家庭，男女一起相處是無可避免

的，我們要有佛教所說「一切男子是我父，一切女子是我母」的認知，年輕的男女是我的兄弟姊妹。我們對於父母、兄弟、姊妹，只有尊重，只有敬愛，而不會有邪念，所以不亂淫而有禮，凡事規規矩矩。

三、不貪取而喜捨：與人交往的過程裡，別人最顧忌的是我們有企圖、有貪心，如果我們對別人沒有企圖，沒有貪心，反而對他有幫助，有布施，有助力，必定能受到對方的喜愛。

四、不詐欺而有信：人貴誠實，人與人相處不能存心欺騙。在佛教五戒中的不妄語戒，就是不能說謊，綺語、惡口、妄語、兩舌都是做人失敗的原因，所以我們不要詐欺，要有信用。

要怎樣待人？

- 一、不暴戾而行慈。
- 二、不亂淫而有禮。
- 三、不貪取而喜捨。
- 四、不詐欺而有信。

如何與人相處(一)

人與人相處之道，看起來很難，但下列四點意見只要你做到以後，必能受益無窮：

- 一、你好我壞。
- 二、你對我錯。
- 三、你大我小。
- 四、你有我無。

在一般人的觀念裡，都不喜歡你好我壞，而喜歡我好你壞。但如果我什麼都好，別人都壞，人家會饒我嗎？所以，有時讓別人做好人，我當壞人，反而能獲得別人的同情與好感。比方說：有兩戶人家，張姓人家經常

吵架，李姓人家卻是相安無事、和樂融融。張家因此問李家，是什麼原因使家裡能不發生爭吵？李家回答說：因為你們家都是好人，所以吵架；我們家人都是壞人，因而不吵架。為什麼呢？舉個例子說：桌上放了一個茶杯，張家有人打破了，他不承認自己錯誤，反而責怪放茶杯的人；同樣地，放茶杯的人也說：茶杯是我放的，誰叫你打破了？全家人都要做好人，都不承認自己錯誤，因此就爭吵不休了。李家的人則是自願做壞人，打破的人立刻就說：「對不起！對不起！是我不小心把茶杯打破了。」而放茶杯的人也會說：「不能怪你，是我不應該把茶杯放在桌上。」如此一來，李家的每個人都願意承認自己的錯誤，所以也就不吵架。

總之，如能做到你好我壞，便可解決很多的紛爭與問題。此外，你好我壞，你對我錯，你大我小，你有我無，看起來似乎很難實行，實際上，只要你去實踐，就能發現其中蘊藏了許多微妙的道理，而在人我相處中，你一定會因為以上的幾項方法，而與人相處得更融洽。

如何與人相處(二)

人是群居的動物，在家庭裡有父母兄弟，學校裡有老師同學，機關裡有長官同事，街道上人和人摩肩擦踵，所以不管你走到哪裡，總離不開人群。在人群中如何與人和睦相處，有四句話供大家參考：

一、忍一句，禍根從此無生處：古德說：「喜時之言多失信，怒時之言多失禮。」一個人在盛怒時所說的話，容易傷害到別人，也容易造成磨擦，所以如果我們能忍一時之氣，就不會造成無謂的紛爭。就像拳頭，不要急著打出去，才能凝聚力量；眼淚，不要輕易流出來，才是真正的悲憤。一時的氣話往往造成不堪設想的後果，因此千萬不要在盛氣之下輕易發言，能忍一句，自然禍根從此無生處。

二、饒一著，切莫與人爭強弱：有首偈語說：「何必爭強來鬥勝，百千渾是戲文場；頃刻一聲鑼鼓歇，不知何處是家鄉。」人生就像一場戲，儘管劇中曾經風光、繁華過，一旦落幕，一切歸於寂靜。所以在人生的舞台上實在沒有什麼值得爭強好勝的，有時候讓人一步就是自己的勝利，所以做人要有「得饒人處且饒人」的涵養與心量。

三、耐一時，火坑變作白蓮池：忍，不是懦弱的表示；忍，是勇者的象徵。一個人能夠忍耐一時，堅持下去，縱使一時的不如意，終將成為過去。縱然處身「火坑」，也會因你的忍耐而變成清涼的蓮池。所以我們與人相處，只要能忍耐，就能轉逆境為順境。

四、退一步，便是人生修行路：人生的旅途上，不一定要每一步都向前。回頭是岸，能退一步想，海闊天空；凡事退一點，不但留給別人一點餘地，也是自己的一種修行。

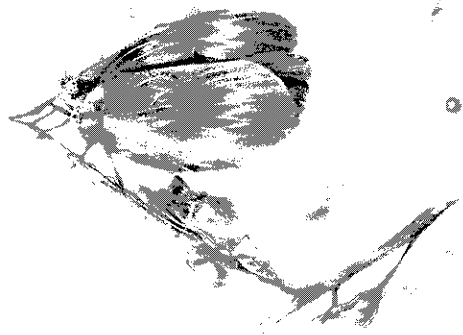
所以，與人和諧相處的方法是：

一、忍一句，禍根從此無生處。

二、饒一著，切莫與人爭強弱。

三、耐一時，火坑變作白蓮池。

四、退一步，便是人生修行路。



如何解決人我問題

世間上最難解決的問題，就是人我的問題。凡事有你有我，問題就顯得複雜。如何解決人生的問題呢？我提出十句修行的口訣：

一、一修人我不計較：一個不會與人斤斤計較的人，別人必然喜歡與他為伍；反之，凡事唯恐自己吃虧，處處用心防範別人的人，別人同樣會防範他，所以要獲得人和，首先要修「不計較」的心。

二、二修彼此不比較：俗話說：「人比人氣死人。」凡事喜歡與人比較，只有徒增苦惱，須知世間事永遠「比上不足下有餘」，因此，能有「不比較」的心，便能知足常樂。

三、三修處事有禮貌：有句話說：「佛法在恭敬中求。」其實不只是

學佛，我們不管作任何事情，如果能以謙卑的心，虛心求教，別人必然樂於指導，因此在恭敬中可以得到人緣，得到友誼，得到幫助。

四、四修見人要微笑：微笑是世界上最美麗的語言，也是人與人最好的溝通橋樑，時常以笑臉迎人的人，必是最有人緣的人。

五、五修吃虧不要緊：人要學習吃虧，吃虧一時，卻能得到永久的心安，吃虧便是福。

六、六修待人要厚道：一個「嚴以律己，寬以待人」的人，凡事寧願自己吃虧，但是卻能獲得別人的尊敬，所以我們待人要厚道。

七、七修心內無煩惱：自己內心沒有貪欲，沒有瞋恨，沒有邪見，沒有傲慢，就不會有煩惱。

八、八修口中多說好：釋迦牟尼佛之所以比彌勒菩薩早成佛道，是因為他修讚歎法門。所以我們不要吝嗇與人讚美，開口說好話，不但是是一種無上的布施，也是圓融人際關係的潤滑劑。

九、九修所交皆君子：所謂「近朱者赤，近墨者黑」，慎選朋友，與君子相交，會減少很多人我的煩憂。

十、十修大家成佛道：四弘誓願中說「眾生無邊誓願度」，這也就是希望大家一起成聖、成賢，一起共成佛道。發這種大願的人，已把眾生融為一體，還會有什麼人我問題呢？

所以，解決人我問題的修行之道是：

- 一、一修人我不計較。
- 二、二修彼此不比較。
- 三、三修處事有禮貌。
- 四、四修見人要微笑。
- 五、五修吃虧不要緊。
- 六、六修待人要厚道。
- 七、七修心內無煩惱。
- 八、八修口中多說好。
- 九、九修所交皆君子。
- 十、十修大家成佛道。



真正的富人

人人都希望自己是個富有的人，但是富有並不一定是很有錢。有的人錢財很多，房屋田產很多，但是沒有道德、智慧，這並不算是富有的人。怎麼樣才是真正富有的人呢？

一、外財與內財俱有：我們有心外的財富，也要有心內的財富。一個人縱使心外財富再多，但是金錢可以買到胭脂、花粉，可是買不到氣質；金錢可以買到魚肉，可是買不到食欲；金錢可以買到床鋪，可是買不到睡眠；金錢可以買書，可是買不到智慧；金錢可以買到酒肉朋友，可是買不到患難之交。所以外財不是絕對萬能的，有了外財，還要有內財。心內的財富是什麼呢？孔子的弟子顏回「一簞食，一瓢飲，人不逮其憂，回也不

改其樂。」顏回之所以能居陋巷而活得很快樂，是因為他有心內的財富，所以我們要「內財與外財」兼具。

二、知識與信仰同重：知識是對現象、常理的了知識別。有的人很有智慧，很有知識，但是沒有信仰，終究還是缺少了一份內心的財富之源。所以我們應該知識與信仰同重，以開採我們自心本性的般若智慧。

三、接受與施捨並行：有的人只曉得接受，不懂得施捨。只是一味「接受」的人，表示自己貧窮，「施捨」才是富有。所以一個真正富有的人，應該是當接受的時候接受，當施捨的時候施捨；能給得起，也能受得起。

四、擁有與享有兼備：每個人都希望自己擁有房屋、田產等財富，能夠如願固然很好，如果不能自己擁有，至少可以享有。譬如自己家裡沒有電視，但是我可以到別人家裡去觀賞，不一定要樣樣都自己擁有，能夠以享有代替擁有的人，才是真正富有的人。

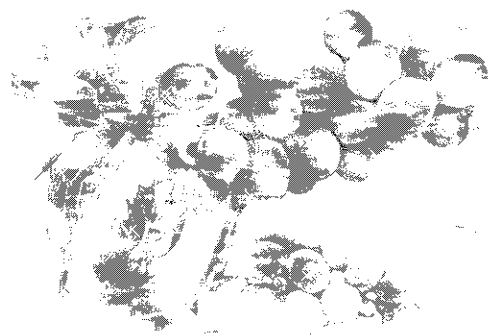
所以，一個真正富有的人，應該是：

一、外財與內財俱有。

二、知識與信仰同重。

三、接受與施捨並行。

四、擁有與享有兼備。





四等人

人本來沒有等級之分，都是平等的。每一個人只要奉公守法，都有機會成聖成賢，出將入相，有一番的作為，因為「法律之前人人平等」。但是，人性、人格雖然平等，因為每個人的作為有所不同，而有不同的等級。我把人分成四等：

一、上等人，普利國家社會：什麼是上等人呢？上等人胸懷國家社會，他的心中只有國家，只有社會，只有大眾。他把國家社會的利益建立在自己之上，所以寧可自己受委屈，自己受苦，只要能利益國家社會就好了。歷代的聖賢豪傑，他們殺身成仁、捨生取義的精神，他們普利國家社會的慈悲心，就是上等人的代表。

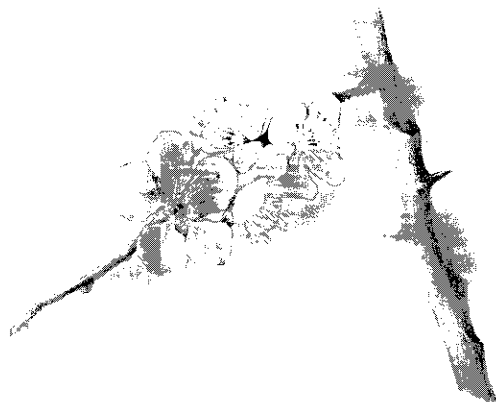
二、中等人，欣賞師友成就：什麼是中等人呢？中等人對於老師、朋友、親戚、長官的成就，能引以為榮，並願意跟他學習，願意追隨他，願意為他服務。所以，對於聖賢所行所為，不嫉妒、不障礙，反而欣賞尊敬，能夠如此，就是中等人。

三、下等人，利用親友影響：下等人善於利用親友的影響力，自己不想創造，不思有所作為，只是專門利用親友的地位、勢力、經濟，以求有益於自己。下等人最愛貪圖小便宜，不過，還不算是很壞，最壞的是第四等人。

四、不等人，嫉妒他人成就：所謂不等人就是進不了上、中、下等的人，也就是不上等的人。什麼叫不上等的人呢？就是嫉妒他人所有，每天對別人都存著一種猜疑、嫉妒的心。看到人家擁有了，他就心裡難過；看到人家發財了，他就不喜歡；看到人家陞官，他也不高興；看到人家得到利益，他心裡更不是滋味。由於他不能隨喜分享，因此有種種的障礙，種種的破壞，這種不等人，應該是最低下的層次。

所以人分四等：

- 一、上等人，普利國家社會。
- 二、中等人，欣賞師友成就。
- 三、下等人，利用親友影響。
- 四、不等人，嫉妒他人成就。



四種忍

*

人間最大的力量不是槍炮、子彈，不是拳頭、武力，人間最大的力量是「忍」。任何力量在忍者的面前，都要甘拜下風。忍有四種真義：

一、遭惡罵時默而不報：有人對我們惡口毀謗、無理謾罵時，我們要默而不報，用沉默來對待。不要他惡口罵你，你也回罵他，這樣將會被譏為半斤八兩；如果我們默不作聲，以沉默來折服惡口，讓對方良心甦醒，力量自然更大。

二、遇打擊時心能平靜：遇到他人打擊我們、欺負我們時，心平氣和的對待他，不要他打你一拳，你也還他一拳；他踢你一腳，你也還他一腳，這樣誰也不比誰高尚。如果只是爭一時之氣，將贏不了千秋事業。

三、受嫉恨時以慈對待：假如有人懷恨我們、嫉妒我們，我們不要同樣的以懷恨、嫉妒來對待他，要以慈悲心來待他，要對他更加的友愛，更加的和平，這樣就表示你的修養、力量超越了他。

四、有毀謗時感念其德：假如有人譏諷我們、毀謗我們，我們不要氣惱他，反而要感念他以往對我們的恩德。尤其要想到，越是骯髒的污泥越能生長出清淨的蓮花；越是黑暗的地方，更要點亮心靈的燈光。因此，面對毀謗時，更應該以道德、慈悲心去感化他，如此也越能彰顯自己的道德、涵養。

所以一個真正的忍者，對待惡罵、打擊、毀謗，都要有承擔、忍耐的力量。忍的力量，勝過一切拳頭刀槍。忍有四種真義：

- 一、遭惡罵時默而不報。
- 二、遇打擊時心能平靜。
- 三、受嫉恨時以慈對待。
- 四、有毀謗時感念其德。

快樂之道

追求快樂，是一般人生活中最重要的目標。一個人如果擁有財富、健康，乃至兒女成群、子孫滿堂，卻獨缺快樂，生命將失去意義。所以擁有快樂，可以說是人生最美好的事情。如何擁有快樂？

一、不要把煩惱帶到床上：任何人都有煩惱，但是千萬不要把煩惱帶到床上，因為這樣只有徒使自己輾轉反側，徹夜難眠，並不能解決煩惱。白天縱有不滿意的人事困擾，到了睡覺的時候，至少要把它放下，不要帶到床上。上了床，就要好好地、安安靜靜地睡覺，睡眠充足，身體健康，快樂就會隨之而來。

二、不要把怨恨留到明天：人和人之間，總會有一些芥蒂，不滿意，

但不要把今天的仇恨留到明天，甚至牢記在心，耿耿於懷。佛經上說出家人「無隔宿之仇」，也就是說不要留滯任何仇恨在心中。一個人如果心中充滿仇恨，不但交不到好朋友，也感受不到人生的樂趣。

三、不要把愛心縱容邪惡：邪惡是不正當的，如果你用愛心去包容邪惡，那就鑄成大錯了。

四、不要把慈悲施與非法：我們對人要慈悲，指的是對正當的人、正當的事情要慈悲。至於對非法的人、非法的事則不能縱容，不能施與慈悲，否則就失去了慈悲的意義。慈悲要有智慧，要能分辨是非、好壞，才是真慈悲。

快樂之道有四點：

- 一、不要把煩惱帶到床上。
- 二、不要把怨恨留到明天。
- 三、不要把愛心縱容邪惡。
- 四、不要把慈悲施與非法。

離苦之道

人人都希望幸福快樂，不要有煩惱痛苦。如何遠離煩惱痛苦呢？

一、要明因識果：我們的痛苦其來有自，比方說：貪愛美食，吃得太多了，肚子就會脹痛；欺負別人，別人當然也會欺負我們，彼此都有因果關係。佛經說：「菩薩畏因，眾生畏果。」意思是菩薩懂得因果，知道種子播下，一定會結果，所以菩薩不隨便造作惡因。然而眾生愚痴，不怕造因，於是殺人、竊盜、搶劫、綁票，壞事做盡，等到惡果現前，受法律制裁，鋃鐺下獄時，悔之已晚！所以要遠離苦惱，就要明因識果。

二、要謹言慎行：古德說：「一言以興邦，一言以喪邦。」又說「禍從口出，病從口入」，一切的災殃禍患，往往是由於一句話不小心傷了別

人所造成。雖然有時是無心的，有時是無意的，然而「說者無心，聽者有意」。因此，我們對自己的語言、行為，要處處小心，不要刺傷別人，打擊別人，給別人難堪，這樣就不致於有不好的結果了。

三、要防非止惡：所謂防非止惡就是四正勤中「已作之惡令息滅，未作之惡令不生」，也就是杜絕惡行，防患未然。一個人如果能時時自我觀照，不做壞事，不生起非分的心念，便能止息諸惡，而不致招感苦果。

四、要攝心正念：佛經上說，眾生每天在舉心動念之中，無非是罪，無非是業，只因心念微細，不容易察覺，因此任憑它帶著我們造作種種惡行而不自知。因此我們要謹慎照顧我們的心念，要用般若心去攝伏貪欲，用慈悲心去化解瞋恨，用清淨心去修養我們的言語行為。

所以，離苦之道是：

- 一、要明因識果。
- 二、要謹言慎行。
- 三、要防非止惡。
- 四、要攝心正念。

如何進德

每個人都希望自己的學問進步，事業有成，道德增進。但是，要怎樣才能進德呢？我有四點意見：

一、從謙虛中體驗樂趣：做人如果驕傲怠慢、自私自利，這樣的人不容易獲得人緣，不容易為人所接受，也就很難體會到人生的樂趣。反之，如果我們能對人恭敬，肯低一點頭，也就是懂得謙虛，別人自然會讚美你、尊重你，就能體會到當中的無窮樂趣。

二、從忍辱中培養美德：忍耐是一種力量。我們跟人相處，不可能事事順心如意，遇到事情，首先要能忍之於口，不隨使用口謾罵；再忍之於面，進而忍之於心，不僅臉上沒有一點生氣的樣子，甚至心中一點都不介

意。

三、從自制中克服物欲：人的欲望是無窮的，所以容易被財、色、名、食、睡等五欲，以及色、身、香、味、觸、法等六塵所束縛。我們要從這五欲六塵裡面掙脫出來，就必須要有克服物欲的自制力量。

四、從寧靜中安頓身心：一個人一天當中至少有一小時，乃至半小時屬於自己的安靜時間，一星期當中至少有半天不受干擾的安靜時刻。所謂「寧靜致遠」，從寧靜裡，得到身心的安頓。

所以，如何進德呢？

- 一、從謙虛中體驗樂趣。
- 二、從忍辱中培養美德。
- 三、從自制中克服物欲。
- 四、從寧靜中安頓身心。

如何祈求

一般的宗教徒，不管是信仰佛教、基督教或是一般的神道教，我想每個人一定都有祈求的經驗。但是要怎樣的祈求才是高貴的祈求呢？我貢獻四點意見：

一、要求神明的感應，更要求內心的體驗：我們有時候祈求神明給我們富貴平安、吉祥如意、升官發財，這是希求感應，但是我們更應該求內心的體驗。在宗教的信仰裡，內心的體驗比外在的感應更重要，因為我們內心有智慧，有般若，有體驗，有道德，遇到困難的時候就不必假借外面的力量來幫忙我們了，所以內心的體驗更重要。

二、要求自己的平安，更要求大眾的幸福：一個人只求自己平安，自

己好，是不夠的，大眾的幸福、快樂更重要。所以慈航法師說：「只要一人未度，切莫自己逃了。」大家幸福，我才能幸福；大家平安，我才能平安；大家不幸福平安，我也不能幸福平安。

二、要求世間的富貴，更要求出世的聖財：世間上的富貴是有限的，出世的聖財是無盡的。比方說：我自己有禪定，有般若智慧，有慚愧心，有懺悔的美德，這比世界上的富貴更重要。

四、要求色身的延長，更要求生命的永恆：一個人不管是活到一百歲、一百二十歲，或者是再高的壽命，也仍然是有限的，不如求永恆的生命。所謂永恆的生命就是立德、立功、立言，這才是不死的生命。

所以，要如何祈求呢？

一、要求神明的感應，更要求內心的體驗。

二、要求自己的平安，更要求大眾的幸福。

三、要求世間的富貴，更要求出世的聖財。

四、要求色身的延長，更要求生命的永恆。

如何不後悔

我們不管做任何事情，一定要懂得掌握機緣，要能適時而作，才不會事後懊悔不已。比方，我們遇到老師，如果不懂得珍惜因緣，不懂得跟他好好學習，等老師離開後才後悔，已經為時已晚。遇到賢能的人，不跟他好好的相交、結識，到分別後又開始懺悔。父母親健在的時候，我們不懂得及時孝順，等到子欲養而親不在，懊悔又何用？對於領導人，平時對他不忠，大難臨頭才想到向他求救，才覺得懊悔，有什麼用？見到許多有義氣、有仁義的事情，當時我們不積極去幫忙，不能見義勇氣，事後就又懊悔了。有錢財不布施，等到錢財用完了才後悔，已經兩手空空了。不相信因果的人，因果報應來到時，才懊悔，已經為時晚矣！不信仰佛法、不修

行人格道德的人，死亡大限一到，就會慌亂無依，後悔莫及了。

所以要想不後悔，有八點我們應該要注意：

- 一、逢師不學去後悔，逢師就要學。
- 二、遇賢不交別後悔，遇賢就要交。
- 三、事親不孝喪後悔，事親就要孝。
- 四、對主不忠退後悔，對主就要忠。
- 五、見義不為過後悔，見危就要救。
- 六、有財不施失後悔，得財就要施。
- 七、因果不信報後悔，因果就要信。
- 八、佛道不修死後悔，佛道就要修。

如何不侵犯

做人要厚道，要有愛心，要有慈悲心。什麼叫作愛心和慈悲呢？能夠不侵犯別人，便是最大的愛心與最大的慈悲。如何做到不侵犯？有下列四點：

一、不為討便宜而侵犯別人：不侵犯的意思，就是不要為了自己的利益而去傷害別人。比方說：看到別人花園裡盛開的花朵，我就隨意摘幾朵；別人放在桌上的紙、筆，順手拿來就塗塗寫寫；或是任意占用他人的位置。這些全是為己身的利益、方便而侵犯別人，這就是沒有愛心、沒有慈悲的侵犯。

二、不為逞己快而諷刺別人：有的人為了逞自己一時之快，常常譏

諷、嘲笑別人，這是很缺德的行為。俗語說「禍從口出，病從口入」，不要讓自己的一時之快傷了人，讓不經意的一句話留下終生的憾恨，實在得不償失。

三、不為忌彼好而打擊別人：中華文化博大精深，歷史悠久，但卻隱藏了中國人見不得別人比自己好的劣根性與嫉妒的心理，所以我們應該開闊心胸，不要看不得他人好而眼紅，去打擊別人。

四、不為護私欲而傷害別人：如果只是為了滿足個人的欲望，不惜傷害別人，這是不道德的行為。因此，具足愛心、慈悲心，最重要的是不要傷害他人，不要侵犯他人。

慈悲的表現，愛心的顯露，是四種不侵犯：

- 一、不為討便宜而侵犯別人。
- 二、不為逞己快而諷刺別人。
- 三、不為忌彼好而打擊別人。
- 四、不為護私欲而傷害別人。

緣

俗語說「獨木不成林」，世間上，無論做什麼事情，都是靠很多的條件，所謂「因緣和合」而成。沒有很多好條件，單獨個人是不能成功的。

一個人所以能生存、成長，是因為有父母生養我們，老師教導我們，社會國家供應我們，甚至於士農工商織布、種田，我們才有衣穿，才有飯吃，若沒有這些因緣，單獨的我就無法存在了。又如建房子，必須有鋼筋、水泥、砂石等材料融合，才能成就一棟房子；一棵樹、一朵花，也是由種子、土壤、水分、陽光、空氣等因緣和合，才能成長開花結果。所以沒有很多的條件，樹也不能長，花也不能開，房子也不能建，人也無法生存。

因此，因緣是很可貴的，我們要珍惜因緣，感謝因緣。譬如我們每天

早上打開報紙就可以知道天下事，如果沒有那麼多記者採訪新聞，我們就沒有報紙可看；晚上打開電視機，如果沒有許多演藝人員表演，我們就沒有節目可觀賞。所以世界大眾成就我們，就是我們的存在因緣。

談到因緣，我想到二十多年前，我在佛光山建設接引大佛，當大佛落成開光的時候，我曾說了四句偈：「取西來之泉水，採高屏之砂石；集全台之人力，建最高之大佛。」

一、取西來之泉水：當初建那一尊一百二十呎高的接引大佛，是從遠在二、三百公尺以外的深溝裡，有個西來泉，將泉水一桶一桶的提上去，拌和砂石慢慢建成的。

二、採高屏之砂石：接引大佛的砂石，則是從高屏溪裡，一砂一石慢慢採上來的。

三、集全台之人力：大佛的建造，受到好多人的幫忙，就是有這麼多的人力，這麼好的因緣，才能把大佛圓滿建成。

四、建最高之大佛：大佛高一百二十呎，是佛光山景觀最顯著的標幟，大佛也是排名全世界十大佛之一。他的榮耀，他的成就，都是因緣所

促成的，所以「緣」與我們人生的成敗息息相關，我們應該感謝因緣。



如何廣結善緣

人與人之間，是靠著緣分在維持關係，所以人際關係其實就是因緣法。俗話說：「有緣千里來相會，無緣對面不相識。」人和人相遇時常說：「我們有緣。」緣是要靠自己培植，也就是要廣結善緣。如何廣結善緣呢？

一、用經濟結緣：所謂經濟結緣就是物質、金錢上的結緣，譬如我給你一根針、一條線，甚至於一塊麵包，我就跟你結了緣。

二、用語言結緣：對人說一句好話，讚美別人，這種語言上的結緣往往產生不可思議的效果，只是一句好話，卻結下了生生世世不解的善因善緣。

三、用功德結緣：功德結緣就是做善事。譬如修橋、鋪路，熱心社會公益等，這就是功德結緣。

四、用教育結緣：我傳授你技術，告訴你怎樣做好人，如何做好事，就是教育結緣。尤其今日的社會，學校的青年學子吸食安非他命，實在是戕害身心，如果老師、家長，甚至朋友、同學，能勸誡他不要再吸食安非他命，引導他走向正途，日後他可能會對我們心存感激。

五、用服務結緣：幫你寫字，幫你掃地，幫你洗衣服，幫你服務，在自己也許只是舉手之勞，卻和對方結了緣。

六、用身體結緣：比方說我和對方合掌、微笑、點頭，甚至勞動、工作，這都是身體結緣。

七、用時間結緣：有時候我們撥出二小時、三小時，聽聽別人抒解心裡的煩憂，給他一些安慰、鼓勵，這也是結緣。每個人一天有二十四小時，一年有三百六十五天，一生有幾十歲月。時間這麼多，花一些時間跟人結緣又有何妨？

八、用空間結緣：我把椅子讓給你坐，把房子借給你住，這是空間結

緣。過去有一位青年，為了跟鄰居爭一牆之地，千里迢迢寫信請在朝為官的父親幫忙，父親很明理，回了一封信說：「萬里投書只為牆，讓他三尺有何妨？長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。」能夠留一點空間給人，就是結緣。有的人占用建地，不給建大樓，幾年過去，就是不肯給人方便，這又何必呢？所謂地盡其利，我們應該把土地空間做最有價值的運用。

九、用物資結緣：每年冬天，佛光山舉辦冬令賑濟，以金錢、物品和貧苦人家結緣，這就是物資結緣，也是一種慈悲、歡喜的結緣。

十、用技藝結緣：技藝結緣是一種技能的傳授，譬如我會打字、打電腦、彈鋼琴，我把要領、訣竅傳授給你，這種技藝結緣也是一種助緣。

十一、用歡喜結緣：世界上沒有比歡喜更寶貴的東西，有時我們用再多的金錢、物資送給別人，別人未必很歡喜。不如給人一個笑容，給人幾句讚美的話，用歡喜心結緣，不但不需要付出辛苦代價，並且有很大的收穫。

所以世間上最寶貴的就是廣結善緣？我們應該經常：

一、用經濟結緣。

二、用語言結緣。

三、用功德結緣。

四、用教育結緣。

五、用服務結緣。

六、用身體結緣。

七、用時間結緣。

八、用空間結緣。

九、用物資結緣。

十、用技藝結緣。

十一、用歡喜結緣。





如何增加修養

一個人要增加修養，先要從「改」做起，從「受」做起，從自我要求做起。怎樣「改」，怎樣「受」呢？

一、要改言、改性、改心：語言是人與人之間溝通的橋樑，如果我們說話不得當，或是說話沒有藝術，就不容易得到別人的好感。在性格上如果習氣很重，惡性不除，壞心不改，心裡頭的貪瞋、愚痴、邪見、嫉妒、傲慢不改，就不容易在道德、修養上有所增長。所以要不斷地改，要改言、改性、改心，才會不斷地進步。

二、要受教、受氣、受苦：在人生的旅途上，為什麼有的人能不斷地進步，有的人則不進反退？原因是他不能接受。就像學生讀書一樣，有的

人容易進步，因為他能接受；有的人不會進步，因為他一直在排拒。我們在學習的過程中要能受教，受教就是把東西吸收到我心中，然後消化成為自己的思想。

我們不但要受教，而且還要受氣，一個人如果只能接受人家的讚美，是不能增加自己的力量，還要能接受別人批評、指導，乃至傷害，能受氣、受苦，才會有進步。

三、要敢說、敢當、敢做：有些人不敢表達自己，有意見不敢在大眾面前發表，只在私下議論紛紛，遇事也不敢做、不敢承當。不敢擔當就不能負責，不能負責就無法獲得別人的信任。所以只要是善事、好事，我們就應該要敢說、敢做、敢當。

四、要思想、思考、思慮：無論什麼事情都必須三思而後行，思想是智慧，凡事經過深思熟慮後再去做，必能事半功倍。

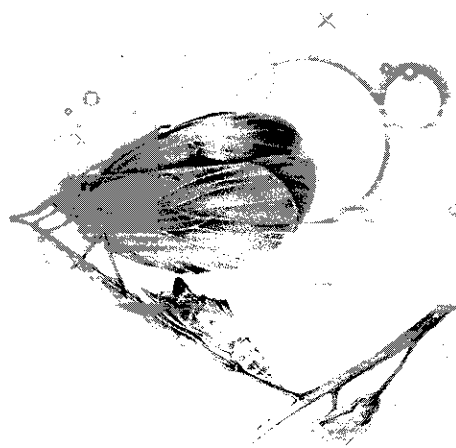
所以，我們要增加修養，應該要：

一、要改言、改性、改心。

二、要受教、受氣、受苦。

三、要敢說、敢當、敢做。

四、要思想、思考、思慮。



如何增廣福報

人人都希望自己的福德因緣深厚，因為有時候增加財富，財富不一定是我們的，增加物質、財產有時反而是個累贅。唯有福報是真的，到哪裡都享用不完。如何增加福報呢？

一、少貪多捨：捨就是一種布施、結緣，緣結得越多，就像播了種，必有收成。所以少貪多捨，必能增廣福報。

二、少聚多散：不要積聚財富，因為財富是五家所共有。遇到水災、火災、貪官污吏、盜賊及不肖子孫，財富轉眼成空。錢要用了才是自己的，因此要多布施、多結緣。

三、少執多放：人不要太執著，執著於一點往往失去全部。要把眼光

放大、放遠、放開，要能放得下，才能提得起。

四、少傲多謙：做人要謙虛，所謂「滿招損，謙受益」，太自滿，太傲慢，讓人看不起，謙虛的人才會受尊敬。

五、少私多公：人不能只為自己而活，因此不要處處只為自己著想。要常常想到別人，想到大眾，能夠少私多公，才能融入大眾，才能擴大小我。

六、少憂多喜：人生苦短，不要讓生命充塞太多的憂鬱、傷感。要把歡樂、喜悅常駐心頭，並且影響他人。

七、少愛多慈：愛是有染污性的，是自私的，是不究竟的，唯有把愛昇華為慈悲，才能平等對待一切眾生，才能對人有所助益，所以我們要少愛多慈。

八、少色多德：不要把生命浪費在愛情、美色的追求上，因為愛情、美色會隨著時間遷流而產生變化。我們應該在道德、修養上用功，這才是永恆不滅的。

九、少自多他：不要凡事只想到自己，要想到自己以外還有他人，包

括父母、兄弟、姊妹、同學、朋友、同胞及一切眾生。

十、少拒多容：泰山不辭土壤才能成其大，所以，能夠少拒多容，才會增加福報。

如何增廣福報：

- 一、少貪多捨。
- 二、少聚多散。
- 三、少執多放。
- 四、少傲多謙。
- 五、少私多公。
- 六、少憂多喜。
- 七、少愛多慈。
- 八、少色多德。
- 九、少自多他。
- 十、少拒多容。



如何使自己進步

人生是一連串永無止境的學習，如何才能讓自己不斷進步？我有四點意見：

一、改心：人的心「一念三千」，時而天堂，時而地獄。我們的心，每天在天堂地獄之間來回不定。如果我們希望自己永遠活在天堂裡，應該把不好的心改正過來，把自私心改成公德心，把邪惡心改成善良心，把瞋恨心改成慈悲心。唯有不斷的改心，心好了，人才會好。

二、換性：換性，就是改變我們的性格。譬如把懶惰的性格換成勤勞的性格，把迷糊的性格換成精明的性格，把貪婪的性格換成喜捨的性格，把傲慢的性格換成謙虛的性格。我們能不斷的換性格，性格就會好。「江

山易改，本性難移」，其實只要我們有心，所謂「天下無難事，只怕有心人」，只要我們有心改變，還是可以把性格改好的。

三、回頭：一個人如果不知道回頭，這是很危險的。比方說：你迷失在金錢裡，一心只為了賺錢，很可能因此道德淪喪，甚至跨越了法律的規範；有的人談情說愛，卻不合常倫，是一種不正當的愛情，如果不知懸崖勒馬，及早回頭，可能鑄成大錯。世人經常為了功名，為了事業，汲汲營營，不知道回頭，因此誤入歧途而賠上一生的幸福，所以要懂得回頭。

四、轉身：也就是要給自己留一點空間，讓自己有個轉身的餘地。有的人不懂得給自己一點轉圜的空間，給自己留個後路，甚至因此走上絕路，所以我們要給自己留個轉身的餘地。

我們做人如果想要進步的話，應該時時提醒自己做到：

一、改心。

二、換性。

三、回頭。

四、轉身。

修身與人際關係

《大學》說：「修身齊家治國平天下。」身修而後才能齊家、治國、平天下，所以，修身看似個人的事，其實卻關乎國家社會的長治久安；一個修養好的人，最起碼他的人際關係必然相當和諧。關於修身與人際的關係，我有四點建議：

一、要以「戒」生活：一個人在日常生活裡，十目所視，十手所指，一定要有約束身心的方法。佛教裡講五戒，不殺生，是對他人的生命不侵犯；不偷盜，是對他人的錢財不侵犯；不邪淫，是對他人的身體、名節不侵犯；不妄語，是對他人的信川、名譽不侵犯；不喝酒，是不吃刺激性的毒品，傷害自己的身體、智慧，轉而去傷害他人。所以，以「戒」來生

活，這是做人的根本。

二、要以「慈」待人：我們做人處事，要懷著慈悲為本的原則，所謂慈悲，就是給人歡喜，拔除他人的痛苦。如果我們對朋友、同事、家人都能給與慈悲，給他歡喜，這樣待人，必能「敬人者人恆敬之，助人者人恆助之」。

三、要以「忍」處事：在世間上，處世很難，所以要能忍辱柔和、謙虛有禮。如果憑著「己匹夫之勇，憑著自己的血氣衝動，到處惹事生非，這是不會處世。有時候忍窮、忍貧、忍苦、忍難，都很容易，唯獨忍一口氣很困難，所以我們要能「難忍能忍」。

四、要以「緣」交友：我們交朋友，不要抱著貪圖他人利益的心態，要抱著結緣的心，這樣才能交到好的朋友，因為你要別人怎麼樣待你，你必須先怎麼樣待人。

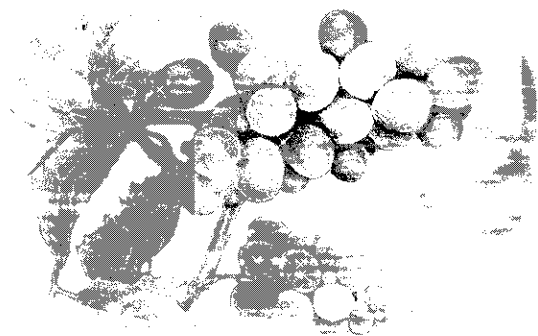
所以修身與圓融人際關係之道是：

一、要以戒生活。

二、要以慈待人。

三、要以忍處事。

四、要以緣交友。



維護正義的勇氣

輿論的力量與公權力的伸張是建設社會、安定社會的一股無形動力，一個人如果缺乏維護正義的道德勇氣，儘管沒有殺生，沒有偷盜，沒有邪淫，沒有妄語，頂多消極層面的「獨善其身」，社會的繁榮發展有待大眾更積極的「兼善天下」，也就是不僅不做壞事，而且還要做好事，要能利益大眾，尤其要有維護正義的勇氣。維護正義的勇氣，有下列四點：

一、不亂殺生而給人方便：不亂殺生，就是不去侵犯別人的生命，並且還要幫助他，讓他活得自由自在與方便。

二、不亂盜取而使人歡喜：對人家財產我不但不侵犯，反而布施快樂、歡喜與他，給他安然，使他無畏懼。

三、不亂邪淫而護人名節：男女之間的交往，要保持風度與禮節，但不侵犯人家的身體與名節，同時還要保護他。所謂「一切男子是我父，一切女子是我母」，能把比自己年長的人視為父母，將年輕的朋友當作自己的兄妹，如此必能像一家人般地共生共榮，共建和諧安定的社會。

四、不亂說話而揚人善舉：社會上有些人說話常不留口德，總歡喜閒言閒語，批評、議論別人。不管他人是否堪受，尤其喜歡揭人隱私，道人之短，面對這種不道德的行為，我們要有勇氣糾舉、阻止。另一方面，對於默默行善的人，我們要廣為宣揚、讚譽，藉此發揚人性的善良面，進而蔚成社會敦厚善良的風氣。

所以維護正義要具備四項勇氣：

- 一、不亂殺生而給人方便。
- 二、不亂盜取而使人歡喜。
- 三、不亂邪淫而護人名節。
- 四、不亂說話而揚人善舉。

處理是非的方法

有人說：「有人的地方就有是非。」是非雖然到處可見，不過所謂「是非朝朝有，不聽自然無」，只要我們懂得處理是非，自然不會受其干擾。處理是非的方法，有下列四點：

一、不說是非：俗語說：「謠言止於智者。」再多的謠言、是非，只要我不說，是非自然消失。

二、不傳是非：我不但不說是非，而且面對是非，要做到不傳播是非，以免是非渲染、擴大。

三、不理是非：對於世間的是是非非，你越理它，它就越理越亂。所以處理是非的另一個辦法是，不理是非。

四、不聽是非：儘管再多的是非，我都「非禮勿聽」，因為是非、謠言是極可怕的。對日抗戰期間，有一天，空襲警報聲大作，有個人說：「一架飛機來襲了！」隨後有人問：「多少飛機啊？」他回答：「是一架飛機！」問的人沒聽清楚，就立刻傳告別人：「十一架飛機！」有人再問多少架飛機，他說：「就是一架飛機！」結果謠傳到最後成為「九十一架飛機」，可見以訛傳訛，多手傳播的可怕。

因此，我們要想過清淨自在的生活，就要會處理是非。處理是非的方法有：

- 一、不說是非。
- 二、不傳是非。
- 三、不理是非。
- 四、不聽是非。

解決你我他的紛爭

世間上只要有人的地方，就會有紛爭，尤其有「我」「你」再加個「他」，你、我、他之間的紛爭就更多了。你有你的看法，他有他的說詞，立場互異，各執己見，紛爭就永遠糾纏不了。要如何解決你、我、他之間的紛爭呢？我有四句偈給各位參考：

一、你好他好我不好：世間上一般人都希望我好你不好，只追求自己的快樂，置他人的痛苦於不顧。由於只知自掃門前雪，不管他人瓦上霜，所以紛爭不斷。如果我們能秉持另一種觀念，你好他也好，讓我來承擔不好的，譬如我們經常在人前承認自己的錯誤，並且改進自己的態度，凡事過錯在我，那麼種種紛爭就能消弭於無形。另外，如果有人責備你，罵你

豈有此理，莫名其妙，你如果回答：「啊！我確實豈有此理，莫名其妙。」如此一來，紛爭就不會產生了。

二、你大他大我最小：每個人都希望別人認為自己偉大，我們就尊重他，尊你為老大，尊他為老大。你們個個都偉大，唯有我最小，能在人前持低姿態，自然不爭不怨。

三、你樂他樂我來苦：你快樂，他快樂，我來受苦。比方說：我辛苦把地掃乾淨，使環境煥然一新，帶給別人清新愉悅之感。如此，辛苦之事我來承受，把快樂讓給別人，必能相安無事。

四、你有他有我沒有：你有，他也有，我沒有，但我能沾光，我不一定要占有，卻可以享有。

如果大家都能秉持這四句偈語，人與人之間的紛爭必定能夠化解：

一、你好他好我不好。

二、你大他大我最小。

三、你樂他樂我來苦。

四、你有他有我沒有。

怎樣和平處事

我們處事最重要的是和平，善於處事的人，到處都和平；不會處事的人，好事都會攪弄得爭執四起。像現在海峽兩岸都希望和平統一，和平統一就是要平等統一，不平等就不能和平。和平要尊重，互相尊重才能和平，不尊重就不能有和平。怎麼樣和平處事呢？

一、在瞋恨處散播慈悲的種子：要悲憫我們的仇敵，越是對我們不好，越是心中瞋恨，越需要播下慈悲的種子才能改善。不能火上加油，仇恨又添仇恨，冤冤相報何時了？所以要消除瞋恨，就要散播慈悲的種子。

二、在仇視處施與寬恕的諒解：在仇視敵對的時候，要布施寬恕與諒解，不要太計較，不要太執著，問題才能解決。如果一直記住仇恨，沒有

一點寬恕的心，問題就不能解決。

二、在懷疑處培養信心的力量：自己有懷疑時，自己要培養自我的信心；別人懷疑你，你要給人家信心。信心可以產生力量，信心可以幫助你解決問題。

四、在黑暗處點亮般若的火花：假如人際關係出現裂痕誤會，或自我情緒低落無明的時候，要點燃智慧的火花來化解問題，不可以意氣用事。

五、在失意時提出明天的希望：有人灰心、失意了，我們要鼓勵他、安慰他，讓他對未來充滿希望，讓他相信明天會更好，以後會更好，讓別人對未來充滿希望，這是無上的布施。

六、在憂傷時贈與喜悅的安慰：當別人心情憂傷苦悶時，你能及時為他分憂解勞，並且給他一點喜悅，必能得到他的信任與友誼。

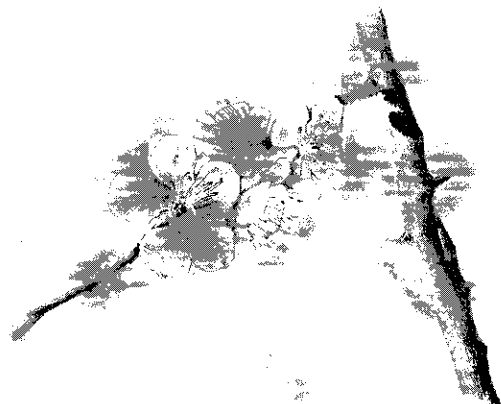
所以，與人和平共處的秘訣是：

- 一、在瞋恨處散播慈悲的種子。
- 二、在仇視處施與寬恕的諒解。
- 三、在懷疑處培養信心的力量。

四、在黑暗處點亮般若的火花。

五、在失意時提出明天的希望。

六、在憂傷時贈與喜悅的安慰。



如何和諧相處

人與人之間要互相尊重，如果你看不起別人，或別人不尊重你，彼此就不能和諧相處。人與人和諧相處之道有四：

一、彼此尊重：有一天，眉毛、眼睛、鼻子、嘴巴在開會，眼睛、鼻子、嘴巴都認為眉毛最沒有用，怎麼可以高高在上？大家你一言我一句，說得眉毛招架不住，只好自願移到下面來。但是不管移到眼睛、鼻子或嘴巴的下面，都不成人形，最後只好還是讓眉毛高居上位。所以人與人之間要彼此尊重，才能互相幫助，互得利益。

二、樂善好施：佛教講「無緣大慈，同體大悲」，我們對於任何人，都要給人幾句好話的布施，給人一個微笑的布施，給人一個點頭的布施，

因為唯有對人尊敬，給人一點助力，才能獲得友誼。

三、心理健康：人和人相處，如果常常心存懷疑，別人講一句話，你就認為是在批評你；別人做一件事，你就擔心可能對自己不利。如此多疑、善妒，將會失去很多的友誼。因此，要心理健康，要對人信賴，對人友好，對人放心，才能和人相處愉快。

四、互相幫助：有一個趣談指出天堂和地獄的不同：地獄的人吃飯用的筷子有三尺長，夾了菜還來不及送到自己嘴裡，便給鄰座的人搶去吃了，因此便互相責怪對方。天堂裡的人吃飯用的筷子也是三尺長，不過他們夾了菜以後是互相送給對方吃，對方也是如此。由於彼此互相尊重、互相幫助、互相友愛，因此，天堂裡永遠充滿和諧、快樂的氣氛。

所以，人和人如何相處呢？

一、彼此尊重。

二、樂善好施。

三、心理健康。

四、互相幫助。

如何處理情愛

佛教裡講到人，叫做有情眾生，意思是說：人類是因為有情愛才生到人間來的，父母如果不相愛，就不可能結為夫婦，子女又怎麼生到人間來呢？所以說：「情不重不生娑婆。」可是，人活在世上為了情愛，常常苦樂參半，為情所苦，為情煩惱，所以處理情愛一定要有方法。如何處理情愛呢？

一、用理智來淨化感情：感情是一個瞎子，所以必須要有智慧，要有明智的眼睛來看清愛情的盲點。因為如果愛的對象不對，愛的方法不對，就會生出問題。

二、用慈悲來昇華感情：愛的昇華就是慈悲。一般世俗的情愛是自私

的、狹隘的，如果能夠昇華為對眾生的慈悲，所謂「無緣大慈，同體大悲」，一切就更完美了。

三、用理法來規範感情：感情如果沒有理法，隨便亂愛，胡作妄為，這種悖逆倫理、不合道德的感情是會害人害己的。

四、用道德來引導感情：人皆有情，但要用道德來引導感情，所以君子愛人以德。真正的情愛是奉獻，不是占有；真正的感情要為人設想、為人打算，要尊重別人、造福別人，這才是真正道德的感情。

所以，如何處理情愛？

一、用理智來淨化感情。

二、用慈悲來昇華感情。

三、用理法來規範感情。

四、用道德來引導感情。

在大眾中相處

常聽人說：「做人難！人難做！難做人！」在社會上和大眾相處，要不失禮貌，不失風度；在大眾面前要能讓人欣賞，讓人讚美，讓人接受，的確是一門很深奧的學問。

如何在大眾裡相處？我有四句偈給各位參考：

一、見面三句話：人與人之間常常見面，見了面要有話說，彼此才不會生疏。譬如每天早上起來和父母、兄弟姊妹、眷屬、兒女見面，出門到了公司機關，和同事、長官、部屬見面，都應該要有三句話，不要面無表情，一句話也不說就離開了。現在，我們的民生富饒，生活水準提高，更要有高水準的相處之道，所以今天我們提倡人和人見面，要有三句好話。

二、相逢應問好：有時候好朋友幾天不見、幾個月不見，現在相逢了，都應該要寒暄問好，「近來好嗎？」「近來得意嗎？」雖然只是隻字片語，別人聽起來也覺得很歡喜。

三、交談要微笑：和他人談話的時候，一定要面帶笑容，而且態度要親切，讓人有如沐春風的感覺。

四、口角一回合：人與人之間，難免會有意見相左的時候，如發生口角、爭論之時，切記最多「一回合」。不要老是辯論，爭吵不休，不要讓爭吵破壞了彼此和諧的關係。

因此，在大眾中相處，要注意：

- 一、見面三句話。
- 二、相逢應問好。
- 三、交談要微笑。
- 四、口角一回合。

如何健康

生、老、病、死是人生的四個過程，人身體有了病痛懂得要找醫生治療，但是只是希求身體上的健康是不夠的，還要求思想上、心理上的健康，才能成為一個身心健全的人。怎樣才能獲得身心的健康呢？

一、要有正當的欲望：欲望人人都有，但是欲望有善法的欲望，有人我的欲望。人我的欲望譬如貪財、貪色，這種欲望有時不但損人不利己，甚至還會毀滅自己。所謂善法欲，譬如希望追求高深的學問，希望做一些有益社會大眾的好事。善法欲可以提升自己的道德、修養，可以讓自己的生命充實、擴大，所以我們要有正當的欲望。

二、要有正當的情愛：情愛人人需要，但是情愛也有人我的情愛，也

有善美的情愛。父母對子女之愛，朋友、親族之間的友愛，這種正常的友誼、親情，就是正當的情愛。但是有時候愛得不正當，愛得不應該，愛的對象不對、方法不對，形成不正當的情愛，就使身心煩惱了。

三、要有正當的工作：人，必定要有工作，世間上的工作很多，有的是以殺生為業，有的以竊盜為業，有的以販賣毒品、人口為業，這都是不正當的工作。我們要有正當的工作，才能有益於社會人群。

四、要有正當的生活：我們的生活要正常，早上定時起床，晚上定時睡眠，生活很有規矩、很正常，必然神清氣朗。如果生活沒有規律，早晨不起，晚上不眠，就是不正當的生活。尤其有的人飲食不節制、生活靡爛，甚至晨昏顛倒，這樣的生活想要獲得健康的身心是不可能的。

我們想要過身心健全的人生，應該要：

一、要有正當的欲望。

二、要有正當的情愛。

三、要有正當的工作。

四、要有正當的生活。

失敗的原因

人人都希望自己能成功，但成功與失敗如影隨形，是很難分開的。成功有成功的條件，失敗也有失敗的原因，失敗的原因有以下十點：

- 一、虛榮者敗：一個人好虛榮，不切實際，就容易失敗。
- 二、懈怠者敗：懶惰懈怠、不求精進、不思勇猛奮發者，當然必敗。
- 三、驕慢者敗：驕傲、我慢心重的人難以和眾，是引起失敗的原因。
- 四、暴戾者敗：一個人性情壞，脾氣壞，容易動怒，甚至殘暴不仁，也注定要失敗。
- 五、貪吝者敗：貪吝是無底深淵，一旦墮落就會喪生失命。
- 六、私心者敗：沒有公德心，沒有大公無私之心的人，凡事以自己為

本位，必定難以見容於大眾。

七、無信者敗：「言而無信，何以立身？」說明了信用的重要性，唯有信才能成功，才是一生的財富。

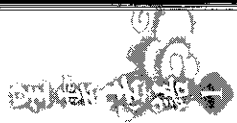
八、邪執者敗：過分執著，尤其是邪執，執著於非法的、非理性的、非正當的，當然會走上失敗之途。

九、不忠者敗：對人不忠貞、不誠懇、不實在，當然要失敗。

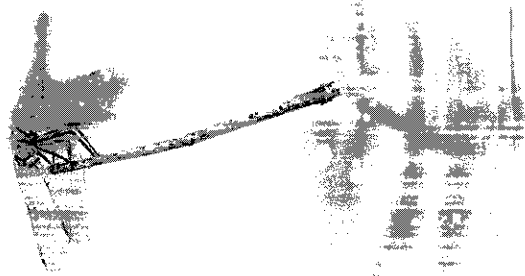
十、說謊者敗：一個人常常騙人、說謊、妄語，必定不為人所信賴，必然難以承當重任，如此豈有成功之日？

所以，要避免失敗，應切記：

- 一、虛榮者敗。
- 二、懈怠者敗。
- 三、驕慢者敗。
- 四、暴戾者敗。
- 五、貪吝者敗。
- 六、私心者敗。



- 七、無信者敗。
- 八、邪執者敗。
- 九、不忠者敗。
- 十、說謊者敗。



勝利的條件

人人都希望事事成功，各方面都能致勝，但勝利不是憑空得來的，勝利是有條件的：

一、誠實者勝：誠懇待人、做事實在的人，必能獲得別人的信任、重用，必能獲得較多的升遷與成功的機會。

二、勤勞者勝：一個人如能勤勞、奮鬥、努力，必定會勝利成功。

三、謙虛者勝：有人說：宇宙只有五尺高，我們六尺之軀想要在宇宙裡生存，就要低頭、謙虛。所以，做人要能懂得謙虛。

四、仁慈者勝：大家都願意與仁德、慈和的人交朋友，所以仁慈的人做事較易獲得別人的護持，較有成功的機會。

五、喜捨者勝：為人如能慷慨助人，一定會獲得他人的青睞，而走向成功勝利。

六、大公者勝：一個大公無私，做事公平、公開、公正的人，必定是個胸襟寬廣的人，能察納雅言的人，這是成功者應具備的條件之一。

七、篤實者勝：做人做事實實在在，千萬不能投機取巧。投機取勝一時，唯有篤實行事，才能獲得永久的信賴。

八、忠誠者勝：能以忠心、誠意、信用對人，讓人有可依賴的感覺，別人必然樂於提拔、造就。

九、圓融者勝：做人處事應該力求圓融，多遷就他人，不要固執己見，才會成功。

十、信用者勝：所謂「人無信不立」，信用是成功的里程碑。

所以，為人處事如何成功勝利？

一、誠實者勝。

二、勤勞者勝。

三、謙虛者勝。

四、仁慈者勝。

五、喜捨者勝。

六、大公者勝。

七、篤實者勝。

八、忠誠者勝。

九、圓融者勝。

十、信用者勝。



行為的結果

一般人在生活中遇到不如意、不幸的遭遇時，往往會說：「唉！這是我的業障！」當某人遭到報應時，也都歸咎於業報。「業」，在佛學裡是一門非常高深、微妙的道理，它說明世間上的一切果報都是自作自受。「業」是自由的，「業」的真義是行為決定一切善惡果報，所以「業」的定義有四點：

一、自力創造，不由神力：「業」是我們自己的行為造作，一個人遭遇的幸與不幸，都是自作自受，由自己身、口、意三業所造作的行為決定，而不是由神力所操縱主宰。

二、機會均等，絕無特殊：所謂「法律之前，人人平等」，在業力的

前面，人人機會均等，絕無特權，沒有誰可以倖免於業報；也沒有人因為身分特殊而享有優惠的待遇。

三、前途光明，希望無窮：人的一生都活在業力當中，業，就如同我們背負的債務，只要業報受完了，就可「無債一身輕」。因此只要能「隨緣消舊業，切莫造新殃」，終有解脫的一天。所以，業，不是無奈的，它為我們的前途帶來希望，帶來光明。

四、善惡因果，必定有報：無論是善業、惡業，有時是今生受報，有時是來生受報，有時要等多生以後才受報。就像種子，有的春天種，秋天就能收成；有的今年播種，明年才能收成；有的今年播種，卻須多年以後才能收成。所以說：善惡到頭終有報，不是不報，只是時候未到。

所以，我們對「業」應有如是的觀念：

一、自力創造，不由神力。

二、機會均等，絕無特殊。

三、前途光明，希望無窮。

四、善惡因果，必定有報。

拒絕的藝術

「拒絕」是一種藝術，當別人對你有所希求而你辦不到時，你不得不拒絕他。拒絕是很難堪的，不得已要拒絕的時候，我建議大家有一些拒絕的藝術：

一、不要立刻就拒絕：立刻拒絕，會讓人覺得你是一個冷漠無情的人，甚至覺得你對他有成見。

二、不要輕易地拒絕：有時候輕易地拒絕別人，會失去許多幫助別人，獲得友誼的機會。

三、不要盛怒下拒絕：盛怒之下拒絕別人，容易在語言上傷害別人，讓人覺得你一點同情心都沒有。

四、不要隨便地拒絕：太隨便地拒絕，別人會覺得你並不重視他，容易造成反感。

五、不要無情地拒絕：無情地拒絕就是表情冷漠，語氣嚴峻，毫無通融的餘地，會令人很難堪，甚至反目成仇。

六、不要傲慢地拒絕：一個盛氣凌人、態度傲慢不恭的人，任誰也不會喜歡親近他。何況當他有求於你，而你以傲慢的態度拒絕，別人更是不能接受。

七、要能婉轉地拒絕：真正有不得已的苦衷時，如能委婉地說明，以婉轉的態度拒絕，別人還是會感動於你的誠懇。

八、要有笑容的拒絕：拒絕的時候，要能面帶微笑，態度要莊重，讓別人感受到你對他的尊重、禮貌，就算被你拒絕了，也能欣然接受。

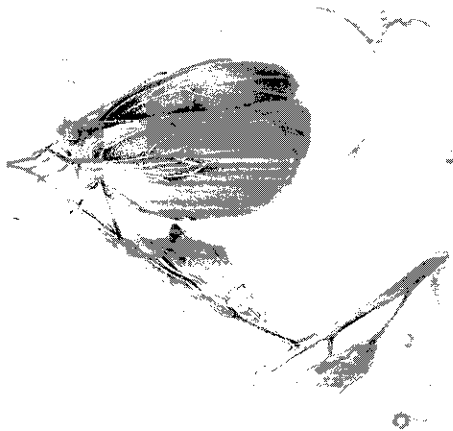
九、要有代替的拒絕：你跟我要求的這一點我幫不上忙，我用另外一個方法來幫助你，這樣一來，他還是會很感謝你的。

十、要有出路的拒絕：拒絕的同時，如果能提供其他的方法，幫他想出另外一條出路，實際上還是幫了他的忙。

十一、要有幫助的拒絕：也就是說你雖然拒絕了，但卻在其他方面給他一些幫助，這是一種慈悲而有智慧的拒絕。

所以，拒絕要有藝術，要能：

- 一、不要立刻就拒絕。
- 二、不要輕易地拒絕。
- 三、不要盛怒下拒絕。
- 四、不要隨便地拒絕。
- 五、不要無情地拒絕。
- 六、不要傲慢地拒絕。
- 七、要能婉轉地拒絕。
- 八、要有笑容的拒絕。
- 九、要有代替的拒絕。
- 十、要有出路的拒絕。
- 十一、要有幫助的拒絕。



十不要求

求福避禍是人的天性，一般人無不希望自己能不吃苦、不吃虧，並獲得人家的愛護，甚至所有的利益都歸於我，但是要求太多的人，便是自私，便是貪取。所謂「人到無求品自高」，一個人要有高尚的人格，便不能貪求過多，至少要做到十不要求。什麼是「十不要求」呢？

一、不怕艱苦：俗語說：「吃得苦中苦，方為人上人。」苦，是強壯心志的良藥，人要不怕吃苦，才能成功。

二、不增愛憎：愛憎心是一種分別、執取的心，是苦惱的根源。有首偈語說：「若逢知己須依分，縱遇冤家也共和；若了此心頭事，自然證得六波羅。」所以能泯滅愛憎之心，自無苦惱。

三、不望益我：不要希望凡事都對我有利益，其實只要對國家社會、團體大眾有利益的事，間接的，自己也能受益，因為我也是眾中的一個。

四、不妒人有：人家富有，得到利益、發財、陞官，我不嫉妒，反而歡喜地祝福他，能夠隨喜分享，便是富有。

五、不求順適：不要要求凡事都順自己的心，如自己的意，因為一個人要不怕艱難困苦，才能鍛鍊出堅強的體魄，才能順應環境、因緣的要求，才能做一個頂天立地的人。

六、不失威儀：任何時刻，再怎麼疲倦也不要隨便躺在地上；再怎麼生氣，也不要顯現在面孔上；再怎麼憤恨不平也不要隨意開口罵人，如此才能不失威儀。

七、不諉過失：有過失不要推諉給別人，更不要將功勞攬在自己身上，能夠不居功塞責，才能成為一個受人敬重的仁人君子。

八、不背因果：做人做事要明因識果，一切事都有因果循環，因果不會辜負我們，我們也不可以違背因果。

九、不伸冤抑：假如你受了冤枉、委屈，不必急於辯解，不必申訴，

因為委屈有時反而能增加你的力量，增長你的功德。

十、不愧操守：人之所以為人，在於人有人格、操守，所以我們做事千萬不要有愧良心道德，要愛惜自己的節操。

所以，提升自己人格的十不要求是：

- 一、不怕艱苦。
- 二、不增愛憎。
- 三、不望益我。
- 四、不妒人有。
- 五、不求順適。
- 六、不失威儀。
- 七、不諉過失。
- 八、不背因果。
- 九、不伸冤抑。
- 十、不愧操守。



做個大丈夫

在現在的社會中，「大丈夫」已不再是男人的專利了。現在有所謂的女強人、女中丈夫，女人也可以做強人，也可以做大丈夫。那麼怎樣做一個大丈夫呢？有幾點意見提供參考：

一、負責任能擔當：大丈夫要能夠負責、擔當，不只是在事務上負責擔當，甚至連部屬的過錯也要替他擔當，對長官交代的任務要能執行、承擔。

二、講信用守道義：做人最要緊的是講話要算話。人無信則不立，能守信用的人，一句話勝於法律，守信的人別人才會放心和他相處。人除了要守信用之外，還要守道義，在道義之前，即使吃虧也不變節，不做有虧

道義的事。

三、肯勤勞創事業：做一個大丈夫，凡事要當仁不讓，要勤勞，要有開創性，要能擴展事業，不能落於人後。

四、性寬厚心恭敬：大丈夫不能逞匹夫之勇，不能剛愎自用；大丈夫心胸要寬厚，要像大海一樣容納百川；大丈夫要能上天入地，包容一切。不僅對待部屬，甚至事業上的敵人也要尊重。

五、能慈悲多慧解：做一個大丈夫對人要施與恩惠、慈悲、幫助，自己則應多慧解，具備廣博的知識、聰明、智慧，才能承擔重大的工作。

所以，真正的大丈夫應該：

- 一、負責任能擔當。
- 二、講信用守道義。
- 三、肯勤勞創事業。
- 四、性寬厚心恭敬。
- 五、能慈悲多慧解。

交友七法

朋友相交，貴在知心，真正的好朋友應該是患難與共，也就是當你需要的時候，他隨時都會伸出友誼的手。所以朋友的定義應該是：

一、難與能與：朋友有了困難，需要你的幫助時，即使自己有困難，也應該勉力而為。

二、難作能作：幫朋友做事，只要是好事，縱使做起來不容易也要去做。因為朋友本來就應該互相幫助，能「難作能作」，足證友誼之堅。

三、難忍能忍：朋友相處，有時難免會有一些誤會，有一些看法上的不同，乃至在語言上發生口角，此時必須互相包容、容忍，尤其要難忍能忍。如果一點包容忍耐的胸襟都沒有，再好的朋友也不能長久相交。

四、密事相語：好朋友除了能在工作上互相幫忙、協助之外，尤其要能分享自己心裡的一些秘密。譬如在做人事處方面，或者財務上、感情上、事業上的秘密，都能和朋友互相協商，一起分享。

五、不揭彼過：好朋友可以規勸，可以勉勵，但是不能張揚他的過失。你張揚他的過錯，讓他很難堪，就不是好朋友了。

六、遭苦不捨：當朋友遭遇困難、痛苦、受災受難的時候，你不可以捨棄他；不能因為朋友一時潦倒，就棄之不顧，這種勢利眼的人日後也會遭到朋友唾棄的。

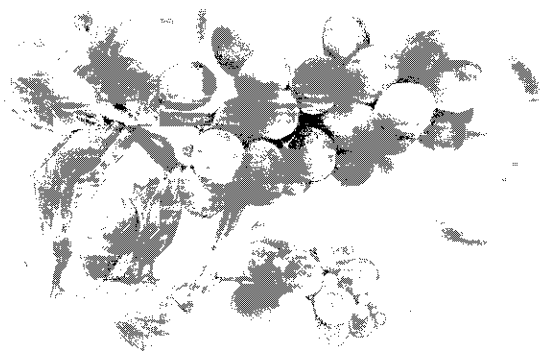
七、貧賤不輕：和朋友相交，在他榮華富貴的時候固然很歡喜，萬一貧窮、失意、受苦受難的時候，你也不能輕視他，能夠貧賤不輕，才是真正的患難見真情。所以和朋友相交，貴在彼此相互幫忙、相互協助，你能付出多少，朋友必能回饋多少。

所以交朋友的七法是：

一、難與能與。

二、難作能作。

- 三、難忍能忍。
- 四、密事相語。
- 五、不揭彼過。
- 六、遭苦不捨。
- 七、貧賤不輕。



不當之友

在社會上，每一個人都需要朋友，朋友當中有好朋友有壞朋友，好的朋友可以患難同當，不時給你忠言，所謂「友直友諒友多聞」；不當的朋友是酒肉朋友，只想利用你，這就是不好的朋友。不好的朋友有四種：

一、笑而不笑的朋友：有時候朋友在一起，大家有說有笑的，唯獨他不笑。為什麼他不笑呢？因為他心裡有鬼。心裡有什麼鬼呢？或者他嫉妒，或者他不以為然，這種經常心懷鬼胎，居心叵測，應當笑而不笑的朋友，就不是好朋友。

二、喜而不喜的朋友：朋友應該是甘苦與共，當一方做好事，自益益人的時候，對方應該隨意讚歎，如果你做了好事，他不喜歡；你成功了，

大家都在祝福慶賀，他反而不歡喜，這就不是好朋友的行為了。

三、恥而不恥的朋友：「人非聖賢，孰能無過，知過能改，善莫大焉！」做錯事了應該慚愧時，他不慚愧；應該羞恥時，他不覺得羞恥；應該難為情時，他不覺得難為情。和這種人做朋友，是很可怕的。因為人之所以為人，就是有羞恥之心，如果一個人不知道羞恥，不知道慚愧，又何異於禽獸？所以和這種人相處就很不妥當了。

四、聽而不聽的朋友：當你講好話給他聽，他不聽；你把好事分享給他，他也感到不屑，不想知道。跟這種朋友來往相處，就要特別小心了，因為他並不是可以互相砥勵、互相切磋的益友。所以好的朋友，要多多跟他親近、請益，不當的朋友就要跟他遠離。

不好的朋友是損友，是不可以深交的，有四種：

一、笑而不笑的朋友。

二、喜而不喜的朋友。

三、恥而不恥的朋友。

四、聽而不聽的朋友。

如何認識益友和損友

世間上每個人都需要朋友。朋友有所謂的益友與損友。什麼叫益友，什麼又是損友呢？在佛經裡說朋友有四品，就是四種朋友：

一、有友如花：有的朋友像花一樣，當你盛開的時候，他把你插在頭上，供在桌子上；假如你凋謝了，他就把你丟棄。也就是說，當你擁有權勢、富貴的時候，他把你捧得高高的，凡事奉承你、隨順你；一旦你功名富貴沒有了，失去了利用的價值，他就背棄你，離開你，這是嫌貧愛富的朋友。

二、有友如秤：有的朋友像秤一樣。如果你比他重，他就低頭；如果你比他輕，他就高起來。也就是說，當你有辦法、有名位、有權力時，他

就卑躬屈膝，阿諛諂媚的向你低頭；等到你功名權力沒有了，他就昂起頭來，看不起你了。

以上兩種是不好的朋友，另外還有兩種好的朋友：

三、有友如山：有的朋友像高山一樣，山能廣植森林，豢養一切飛禽走獸，任憑動物聚集在裡面，自由自在的生活。所以好朋友像山，有著廣闊的心胸，就像孟嘗君一樣，有食客三千，能容納很多的朋友。

四、有友如地：有一種朋友如大地，大地能普載萬物，我們在大地上建房子，栽種花草樹木，乃至人、車行走其上，大地都毫無怨尤的承受著。所以，像大地的朋友，可以普載我們，替我們擔當，替我們服務，這兩種如山如地的朋友都是益友。

所以，大家如何認識益友和損友，就是：

一、有友如花。

二、有友如秤。

三、有友如山。

四、有友如地。

我能為世間留下什麼

俗話說：「人死留名，樹死留皮。」人到世間上來走了一趟，是否曾想過，我能為世間留下一些什麼？古人有所謂的三不朽，立功、立德、立言，我們如何為世間留下永垂不朽的功德、名聲呢？我有三點意見：

一、為社會留下建設、發心、奉獻：所謂建設不一定是什麼大工程，只要有益大眾，比方種幾棵樹，栽一些花，造一座橋，修一條路，乃至留下一個值得紀念的涼亭、欄杆等，都是我們能為社會留下的建設，也代表我們的一份發心、一份奉獻。

二、為朋友留下親切、服務、善緣：朋友為什麼要和我們交往？一定認為我有益於他，因此我們對朋友要給他一些幫助，要對他有一些影響。

我能對朋友有些什麼影響呢？譬如我很親切，我肯為他服務，我留給他一些善緣，讓我所交往的每一個朋友都能得到我的幫助，得到我的利益。

三、為生命留下信仰、證悟、功德：人生在世，不過數十寒暑，每個人到頭終難免一死，但死的是有形的軀殼，精神是不死的，只要我有信仰，我有崇高的人格、道德，我有般若、智慧，我的生命將與天地同在，亙古長存。

所以，我們能為世間留下什麼？

一、為社會留下建設、發心、奉獻。

二、為朋友留下親切、服務、善緣。

三、為生命留下信仰、證悟、功德。

如何健全自己(一)

社會是由群眾所組成的，社會的安定與繁榮基於健全的個人，所以每個人對社會最好的回饋就是健全自己。如何健全自己，我有四句偈：

一、以慈悲美化社會人心：現在社會大眾普遍有個共識，那就是懂得美化的重要。不僅語言要美化，容貌要美化，環境要美化，我們的心更要美化。心靈的美化要靠慈悲，假如今天社會上每個人心中充滿慈悲，那麼殺、盜、淫、妄等事情，自然會減少，社會自然呈現出祥和、溫馨的風氣，所以我們要以慈悲來美化社會人心。

二、以忍耐化解暴戾之氣：現在一般人都缺乏忍耐的力量，一點小事就動口相罵，甚至拳腳相向，使得社會瀰漫一股暴戾之氣，因此，我們需

要有忍耐的力量，忍一時之氣，風平浪靜，忍耐是勇者的象徵。

三、以靈慧增加人間色彩：我們取之於社會，用之於社會，就必須有所回饋。我們要用自身的靈巧、智慧，為社會勾畫出一張彩色的藍圖，讓人間充滿歡笑、安樂，增添人間的色彩。比方說：說幾句好話，給一個笑容，點頭打招呼，給人親切的照顧，都可以為人間增添色彩。

四、以和平創造大眾福祉：人與人之間應該以和為貴，尤其國家和國家之間，和平更是可貴。從歷史的教訓中，可以看出多少殘酷的戰爭所造成的悲劇！如果大家都能提倡和平，就能化悲為喜，造福社會大眾。

健全自己，服務社會的妙方是：

一、以慈悲美化社會人心。

二、以忍耐化解暴戾之氣。

三、以靈慧增加人間色彩。

四、以和平創造大眾福祉。

如何健全自己(二)

做人，應當做個堂堂正正，身心健全，有功於社會的人，如此才不辜負父母養我，師長育我，社會大眾成就我。因此如何使自己健全，是一個很重要的課題。怎麼樣才能使自己健全呢？

一、要有社會性格：在現代的社會裡，要想在大眾中立足，先要有社會的性格。所謂社會的性格，就是大眾的性格。能與人和諧相處，有成就別人、服務別人的性格，就叫做社會的性格。在這個社會上，如果和別人格格不入，不重視別人的利益，沒有服務別人的精神與雅量，這個社會就不容許你存在了。

二、要有時代精神：時代不斷在變化，我們不能固步自封，不能用保

守的觀念來迎合新時代，面對新時代要有新的精神，也就是時代的精神。所謂時代的精神，就是樂觀、進取、與人為樂、重視家庭倫理、重視社區利益、重視社會國家建設的認知，你要有這種時代的精神，才不會被時代遺棄，才不會被時代淘汰。

三、要有憂患意識：一個健全的人，對國家要有責任感，對社會要有使命感，對整個大時代的未來要有憂患意識，如此才能兢兢業業，敬事斯恆，才能善盡自己的心力，貢獻給社會大眾。

四、要有使命責任：一個人必須要有自覺的使命感，諸如國家給我們的使命，社會給我們的使命，父母師長給我們的使命。有了使命，才會有責任感，才能克盡職責，才能有擔當，才能自我健全。

所以健全自己有四點：

- 一、要有社會性格。
- 二、要有時代精神。
- 三、要有憂患意識。
- 四、要有使命責任。

如何健全自己(三)

每個人都希望自己功成名就，在社會上有一番作為。一個人要有所成就，首先要把自己健全起來，如此，在社會上、在做人處事上、在成家立業上必定能得到很多的方便。如何健全自己呢？有四句偈可作為參考：

一、持戒布施勤作務：持戒，就是守法。關在牢獄裡面的犯人，無不是不持戒、不守法，於是犯下殺生、竊盜、邪淫、妄語等罪業，犯了法就會有災難；如果守法、持戒，再加上肯布施、勤作務，必能樹立自我的形象，必能處處受歡迎。

二、忍辱精進結善緣：做人處事，「忍」是很大的力量，「忍」是很大的修養，所謂「小不忍則亂大謀」，所以我們要忍辱精進，要以忍耐跟

他人結善緣。

三、讀經禮佛增福慧：我們平常要多讀經書，諸如儒家的四書五經，基督教的《聖經》，以及教我們如何修身養性的佛教經典等。總之，讀聖賢經書都是有益身心的，我們要經常找這些好書來讀。此外禮佛可以莊嚴身心，可以增加修養，可以健身淨心。能夠經常讀經禮佛，自然福慧雙增。

四、梵行禪坐利身心：一個人在日常生活中，應該要常行「梵行」。「梵」就是清淨，比方說：我說話，都是說清淨的語言；我做事，都是做清淨的事情；我聽聲，都是聽清淨的音聲；我思想，都是想一切清淨的人事。能夠常行梵行，身心自然清淨。如果再能經常「禪坐」，譬如每天早起一炷香，晚上睡前禪坐五分鐘，這樣對身體必定有很大的利益。

如何健全自己呢？

持戒布施勤作務，忍辱精進結善緣；

讀經禮佛增福慧，梵行禪坐利身心。

如何健全自己(四)

人都有無限的潛能，只要自己肯努力，肯發掘內心的寶藏，必能自我健全。健全自己，有四個方向：

一、在處事上要能和陸：人與人之間最可貴的就是和睦相處。有的人與別人相處，總是尖酸刻薄，總是譏諷閒話，造成彼此的傷害。如果人與人之間能夠和睦相處的話，就可以省了許多閒事。

二、在是非上要有立場：世間上，有人的地方就有是非，此亦是非，彼亦是非，是非到處有。在是非非中，如果我們自己沒有立場，隨著是非而轉，東說東好，西說西好，沒有一日安寧好過。所以，在複雜的是非漩渦中，自己要有立場，所謂「是非朝朝有，不聽自然無」。

三、在道業上要肯發心：人的一生，除了要勤於學業、事業外，還有道業。道業，就是我們的人格，我們的道德。在道業上，如果肯發心，發心的力量很大，發心吃飯，飯就吃得很飽；發心走路，路就走得很遠；發心辦事，真的無事不成。所以我們要發心，要發慈悲心、般若心、菩提心，發心為社會奉獻，為國家服務。

四、在學習上要能受教：人生是一連串的學習，所謂活到老，學到老。我們時時刻刻都要有學習的精神，而且要能受教。為什麼有的人在學習的過程中不容易進步？主要是有排拒的觀念，你講話，我不以為然；你做事，我看不慣，因此再好的道理，我們都不能接受。所以學習最要緊的是要能受教，受教以後，所有的一切都是我們的了，也就能不斷地進步。

所以，如何自我健全呢？就是：

- 一、在處事上要能和睦。
- 二、在是非上要有立場。
- 三、在道業上要肯發心。
- 四、在學習上要能受教。

如何自我進步

《易經》說：「天行健，君子自強不息。」我們做人，有時候沒有父母管教我們，沒有師長開導我們，這時我們更要自立自強，要自我學習、自我進步。如何自我進步呢？有四點：

一、對口業要維護，不要任意妄言：我們每天說話，很容易口不擇言、胡說亂道，因而造作了妄語、兩舌、惡口、綺語等惡業。如果我們要求進步，首先應該照顧好自己的口舌，所謂修心修身先要修口。從講話中，往往可以看出一個人有沒有內涵，有沒有修養。古人說：「一言以興邦，一言以喪邦。」有時因為一句話說得不好，得罪了人，徒然妨礙自己一生的前途，所以要照顧口舌，不要隨便妄言。

二、對道業要精進，不要懶惰懈怠：所謂道業，就是我們做人處事、人格道德上的事業，乃至我們對宗教的信仰，對社會的服務，對自我的修行等，我們每日都應該反省、檢討、懺悔，更要精進勤修，不可以懶惰懈怠，如此才能日日進步。

三、對學業要努力，不要放逸因循：作一個現代人，如不想跟社會脫節，除了要在學問上不斷進修外，還要學習各種現代的技能，並勇於做各種嘗試，乃至研究各種佛學。尤其最重要的是，要精進努力，不要放逸因循，自以為可以了，差不多了，夠了。所謂「學海無涯」，真正的學問是永遠也學不完的，所以不可以驕矜自滿，不進反退。

四、對事業要開創，不要苟且偷安：每個人在社會上所從事的工作，不論士農工商，都是對社會的一種服務、奉獻，是自己的一份責任，所以不可以苟且偷安，要勇敢積極地向前開創，才能有所成就。

所以我們如何自我進步呢？必須：

一、對口業要維護，不要任意妄言。

二、對道業要精進，不要懶惰懈怠。

三、對學業要努力，不要放逸因循。

四、對事業要開創，不要苟且偷安。





如何發揮自我的潛能

每個人都有無限的潛能，就像能源藏在海底，藏在深山裡，需要開發才能顯現出來。當初佛陀開悟的時候曾說：大地眾生皆有如來智慧德相，人人皆能成佛。人都能成佛了，還有什麼不能的呢？所以每個人都有無限的潛能，只待自己開採、發揮。

如何發展我們的潛能呢？

一、肯定生命價值：我們的生命有無限的價值，我們不要以為自己只有五尺、六尺之軀，能有多少能力？能有多少作為？其實生命裡面有無限的價值，即使小小一個平民百姓也能旋轉乾坤，有時小兵也能立大功。所以我們要肯定自己，相信自己，可以為國家社會做出很大的貢獻，為自己

成就很大的事業。

二、誠實評估自己：我們自己平時應該不斷地衡量自己，評估自己，看看自己能發揮多少潛能，能盡多少力量。自己不必有所保留，也不必有所顧忌，只要客觀的評估自己，然後盡情地發揮自己。

三、涵養清明心境：人往往沉迷於世間物欲，迷惑於世間的情感，把自己的真心本性蒙蔽了。現在我們要清除自己心靈上的塵埃、污穢，要涵養我們清淨的心靈，如此才能把自我的潛能顯現出來。

四、勇於面對現實：有的人常常慨歎世態炎涼，人情冷暖，覺得很難在社會上立足，覺得現實太殘酷了。其實只要我們以一顆平常心處世，只要我們把自我潛能發揮出來，只要我們做好自我的價值評估，然後勇敢的面對現實，如何悠遊自在的生活？就看我們有沒有信心，有沒有勇氣面對現實，面對問題。

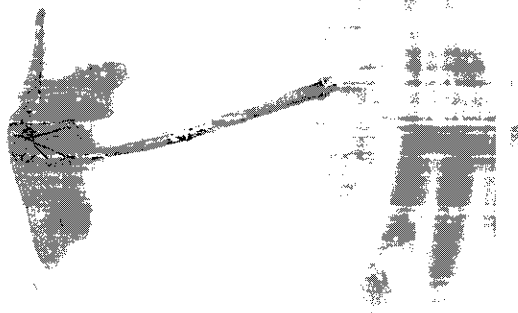
所以要發揮自我的潛能，就要：

一、肯定生命價值。

二、誠實評估自己。

三、涵養清明心境。

四、勇於面對現實。



自我充實自我健全

人生像一個舞台，每個人想要在人生的舞台上扮演好自己的角色，就必須不斷地自我學習、自我充實。充實自己，健全自己，有下列四點：

一、知識與品德並重：有人只重視知識，忽視品德，這種知識有時反而會貽害社會，乃至誤了自己的一生，因為這是病態的知識，是愚痴的知識。知識的知，上面加一個「广」字部，就是愚「痴」。因此我們做人應該要行解並重，要知行合一，要福慧雙修，甚至寧願沒有知識，也不能沒有品德。

二、慈愛與威嚴並重：有時父親太嚴肅，兒女不敢親近他；母親太慈愛，兒女不怕她，因此，在慈愛裡要有威嚴，在威嚴裡要有慈愛，慈愛和

威嚴同等重要。

三、師教與自教並重：我們從小到大，都需要父母、老師來教導，但不論是父母或老師，都無法一生一世伴隨我們。所以自己要做自己的老師，所謂迷時師度、悟時自度，自己教育自己才是最佳途徑。

四、動態與靜態並重：在生活裡要能動能靜，平時要讓自己動起來，要樂觀進取，積極向前，有時也要過一種靜態的生活。比方說讀書、休息、寫作，就是一種安閒自在的清靜生活。要能動能靜，動靜一如，這樣日子才會過得很自在、很充實。

充實自我，健全自己之道有：

- 一、知識與品德並重。
- 二、慈愛與威嚴並重。
- 三、師教與自教並重。
- 四、動態與靜態並重。

樹立自我的形象

每個人都希望留給別人良好的印象，都希望別人認為自己是一個好人，是一個正人君子，是一個很誠懇的人。個人的形象是由自己所塑造的，我們如何才能樹立自我良好的形象呢？我有四點意見：

一、不要貪財、貪愛、貪瞋：一個正人君子，絕對不會貪人錢財，奪人所愛，乃至不明事理的亂發脾氣。所以要讓別人覺得自己是個君子，就不能貪財、貪愛、貪瞋。

二、不要自大、自怨、自歎：有些人常常會自我膨脹，覺得自己很偉大；有的人則自我怨恨，感慨時運不濟，因而怨天尤人，甚至內怨眷屬、外怨親友不幫自己的忙。不管是自我膨脹，或是自怨自艾、自哀自憐，都

融會貫通，而且活用所學的知識，這樣讀書才有意義。

二、信仰要有堅固力：我們除了對國家、對人類、對自己的事業要有信心外，更要有堅固的信仰，信仰就是力量，一個人如果沒有自信心，或是信仰不夠堅固，輕易就被動搖，就表示這個人沒有力量。

三、待人要有歡喜力：我們和人相處，要保持一顆歡喜心，像彌勒菩薩一樣，永遠笑口常開，給人親切和善的感覺，所謂「相見都是有緣人，怎不滿腔歡喜？」人和人在一起是一種緣分，要能相敬相親，彼此歡喜。

四、做事要有休息力：我們做事情要全心投入，但是也要有適當的休息。如果日夜不眠不休，沒有適當的休息，就會疲倦，長此以往，不但有礙健康，而且工作效率也會低落，造成事倍功半。所以政府制定勞工法、勞基法，規定勞工每天上班幾小時，保障勞工每個月要有多少天的假期，因為休息是為了走更長遠的路。

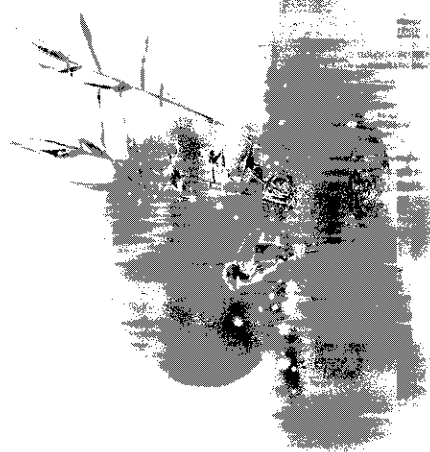
所以如何增強自我的力量？就是：

一、讀書要有勝解力。

二、信仰要有堅固力。

三、待人要有歡喜力。

四、做事要有休息力。



如何啟發聰明智慧

每個人都希望自己很聰明，有智慧，但是聰明智慧不是你想要就有，想要就能得到。怎麼樣才能聰明有智慧？我有六點意見：

一、提疑情，探究竟：禪宗所謂的開悟，在開悟之前，要參話頭，要提起疑情，要不斷地思考，不斷地問「為什麼？」為什麼念佛就成佛？為什麼我要悟道？世界為什麼存在？佛祖為什麼降生人間？不斷地探究「為什麼？」能促使我們凡事多想。吃飯的時候想為什麼要吃飯？睡覺的時候自問為什麼要睡覺？每天多問自己幾個為什麼，就能觸發自己的思想。能夠多多提起疑情，多多思考，自然能得聰明智慧。

二、重估定，明事理：我們不要人云亦云，不要隨波逐流，要重新估

自己的見解，自己的看法，能夠重新估定價值，就不會重蹈前人的覆轍。

三、大膽想，小心做：胡適之先生曾說：「大膽的假設，小心的求證。」我們要大膽的思考，要廣泛的收集資料，對事物的看法要擴大，但是做事要按部就班，要小心謹慎的做。

四、入法海，多思考：我們要把自己融入到真理的法海裡，進入到知識、常識的世界裡，多多的思想、多多的考慮。從聽聞、思想、修證中求智慧，以聞思修而入三摩地。

五、去我執，求進步：我執太重的人不容易進步，因為不能接受，不能容納別人的意見，就會自我設限，也就沒有聰明智慧。

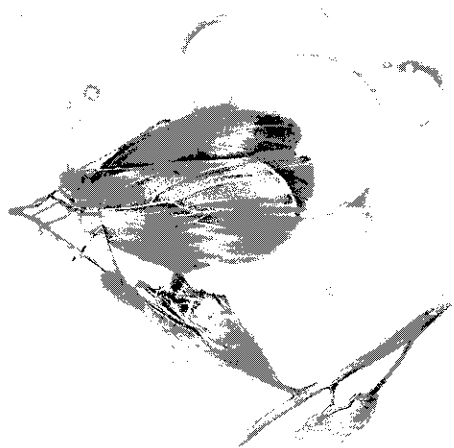
六、有恆心，發願力：聰明智慧不是一夕可得的。要有恆心，要有願力，要能鏗而不捨，肯下功夫，自然就能獲得聰明智慧了。

所以如何求得聰明智慧？就是：

一、提疑情，探究竟。

二、重估定，明事理。

- 三、大膽想，小心做。
- 四、入法海，多思考。
- 五、去我執，求進步。
- 六、有恆心，發願力。



如何靠自己

一般人都是心向外求，一心只希望別人幫我，只要求國家給我，要求社會大眾給我。一切靠別人、靠親友、靠社會、靠國家，自己內心沒有一點力量，一旦失去外在的支助就喪失前進的力量，這太脆弱了。所以人還是要靠自己，自己才是最可靠的朋友。如何靠自己，健全自己？

一、要自我肯定：一個人如果連自己都不能肯定自己的道德、自己的學問、自己的能力、自己的發心、自己的慈悲，又怎能期望別人信任、肯定自己？

二、要自我尊重：君子不重則不威，自重以後別人才會尊重我們。例如：說話要說有分量的話，做事要做對人有益的事，才會贏得別人的尊

二、不抱怨而仁慈：一個人如果天天怨恨，怨恨父母沒有把我生得很美麗、很莊嚴，怨恨父母沒有留給我許多的遺產，怨恨社會國家沒有給我多少的利益，這樣的日子一定過得很痛苦。其實我們能到世間上來做人，父母、社會、國家已經給我們很多照顧了，因此我們不僅不能抱怨，而且要有感恩、回饋的心，要有對人行仁的慈悲心。

三、不懶惰而勤勞：懶惰是最不道德的，因為你自己懶惰，就要靠別人來養活你。所以做人要勤勞，不要懶惰，如此才能建設國家，建設社會；才能幫助別人，利益自己。

四、不執著而明理：凡事不要太執著，凡事都有一個道理，能夠依理行事就不會錯。

我想每一個人儘管沒有錢財，卻不能沒有道德，所謂的道德有四法：

一、不貪污而喜捨。

二、不抱怨而仁慈。

三、不懶惰而勤勞。

四、不執著而明理。

不可邪

這個世界是個正與邪各半的世界。做人有善人、有邪人，見解有正見、有邪見，事情有正事、有邪事。相信大家都不喜歡「邪」，一個人如果做人不正派，說話邪言邪語，就不是正人君子，不能為人所悅。怎樣才能做到「不邪」呢？我有四點意見：

一、在思想上不可邪知：在思想上，不可以有邪知邪見，比方說：專門打別人的主意，專門做非法的壞事，專門想一些不重視因果，不重視人倫，不重視道德的邪念，這就是邪知邪見，是錯誤的思想。

二、在作為上不可邪行：我們做人處事，不可以有邪惡的行為。比方說：不要亂殺生，不要亂竊盜，不要亂邪淫，像現在的社會充斥著槍擊、

負責，要能擔當。能擔當負責的人才能作領導人，不能擔當就不能作領導人，所以我們要有擔當的力量去負責。

三、用親和的力量待人：我們每天和人相處，不能一直都是板著臉孔沒有笑容，過分嚴肅的人，不具親和力；沒有親和力的人，做事不容易獲得別人的支持、擁護，所以我們要以親和力待人。挪威曾經立法，明訂沒有笑容是非法的。所以每一個人不可以沒有笑容，不可以沒有親切感，沒有笑容的人就是沒有力量。

四、用禪定的力量安心：我們要怎樣安心？必須要有定力，要有泰山崩於前而色不變的禪定力量，也就是要能處變不驚。

因此，我們的力量應該運用在何處？

一、用忍耐的力量處眾。

二、用擔當的力量負責。

三、用親和的力量待人。

四、用禪定的力量安心。

究竟的財富

發財，是一般人共同的願望。大家都希望發財，但是假如錢財多了，是不是真的就很幸福、快樂呢？不盡然也！有很多人錢財越多，煩惱越多，是非越多。世間上，人為財死的例子，不勝枚舉。其實財富不要完全從金錢上去看，人生應該追求的，除了金錢以外，還有更多的財富，更究竟的財富。什麼是究竟的財富呢？有四種：

一、身體的健康：健康就是我們的財富。有了很多錢，身體不健康，吃也吃不下，玩也沒力氣玩，財富又有何意義呢？所以寧可沒有錢，不能沒有健康。

二、生活的如意：有的人雖然有錢，可是生活不如意、不順心，心裡

感到不痛快，有錢也形同破銅爛鐵一樣，所以生活如意，才是真正的財富。

三、前程的美好：我有光明、美好的前途，我對未來充滿希望，希望就是財富。

四、眷屬的平安：一個人即使再有錢，如果家裡的人都不平安，有什麼用呢？金錢不能買到和樂的家庭生活，所以眷屬的平安，就是無形的財富。

五、合法的錢財：錢財的獲得，必須要合法。我合法得來的，我用我的智慧、力氣、時間，辛苦賺來的合法財富，才能用得心安理得。

六、內心的能源：真正的財富在哪裡？在自己的心裡。我心裡生起智慧，智慧就是我的財富；我心中生起滿足感，滿足感就是我的財富；我心中生起慚愧心，慚愧心就是我的財富；我心中生起禪定，禪定就是我的財富；我心中生起般若智慧，般若智慧就是我的財富。所以我們不一定要在心外尋找財富，真正的財富，應該是內心源源不斷的能源。

所以究竟的財富是：

- 一、身體的健康。
- 二、生活的如意。
- 三、前程的美好。
- 四、眷屬的平安。
- 五、合法的錢財。
- 六、內心的能源。



我們的利益和快樂

人活著，總希望過著幸福快樂的日子，但有些人觀念，見解偏差，以為有錢是最大的快樂，有錢才是富有，因此做了金錢的奴隸。其實金錢不是萬能的，世間上有許多東西比金錢更可貴，《涅槃經》說：

一、無病第一利：世間上什麼最好？就是不生病。平時我們不覺得健康很可貴，可是一旦有了病痛，不但自己苦惱，也影響親朋好友為我們擔憂，所以我們平時就應該多注意身體的保健，健康才是最大的利益。

二、知足第一富：世間上，誰是最富有的人？並不是擁有幾十億、幾百億的財產，擁有房屋、土地幾百甲、幾千甲就是富有的人，真正的富人是知足的人。人如果不知足，雖在天堂猶處地獄；能夠知足的人，雖臥荒

地也如天堂。所以物質的多少不能論定我們的貧富，心裡面擁有多少才能表示誰富誰窮。

三、善友第一親：我們交朋友，是為了互相砥礪，互相幫助。好的朋友能給我教導，給我勸解，給我知識，給我幫助，所以好的朋友是最可親的人。

四、涅槃第一樂：涅槃，就是「不生不死，不生不滅」，人活在世間上之所以有痛苦，是因為世界有成、住、壞、空，人有生、老、病、死。世界成了要壞，壞了再成；人生了要死，死了又生，但是涅槃裡面沒有生死，沒有你我，沒有善惡，涅槃就是圓滿，是人間最樂之事。

所以，什麼是人生的快樂？什麼是人生的利益？希望大家都能擁有這四種利益和快樂：

一、無病第一利。

二、知足第一富。

三、善友第一親。

四、涅槃第一樂。

命運靠自己

一般人總想了解自己未來的命運是好是壞？因為人對於未可知的前途，總感到茫然，所以總想找一個預卜先知的方方法，知道自己未來的命運。

其實命運不是天注定的，有時候，為了一塊錢，命運就不一樣了。一塊錢，拿去幫助別人，對方得到幫助，反過來支持你，你就得到了善緣。一塊錢，拿去作奸犯科，惹來喪身失命的災難。因此，一塊錢能夠帶給我們不同的命運境遇。甚至為了一個人、一句話、一件事、一個念頭，都會使我們的命運有所不同。所以要想改變命運，不一定要去看相、算命、卜卦，也不一定要找神明來解運。改變命運，要靠自己，我有四個方法：

一、道德的觀念可以改變命運：舉心動念，只要合乎義理、人情、道德，命運就會不一樣。

二、正確的信仰可以改變命運：不要迷信，不要邪信，不要讓神權控制，要信仰具有歷史、有道德、有人格、有能力的對象，他能幫助你，避免你走岔了路。

三、善意的結緣可以改變命運：你好心好意，與人為善，與人祝福，給人幫助，給人方便，各種善意的結緣，都可以改變命運。

四、合理的持戒可以改變命運：不做非法的事情，不動非法的念頭，一切行為都在法理、人情與義理之中，命運就不會變壞。

所以，改變命運的方法是：

一、道德的觀念可以改變命運。

二、正確的信仰可以改變命運。

三、善意的結緣可以改變命運。

四、合理的持戒可以改變命運。

如何改變自己的命運

我們常常看到有人去找相命師求卦算命，其實自己的命運，別人不一定算得準，自己的命運操縱在自己手裡，自己可以決定自己的命運。怎麼樣改變我們的命運呢？

一、一塊金錢可以改變人的命運：一塊錢，如果拿去買一本書來看，因此懂得待人處事的道理，懂得創業發財的方法，命運就此改變了；一塊錢，如果拿去賭錢，賭輸了，打打殺殺惹來牢獄之災，一生就完了。所以一塊錢可以決定人的命運。

二、一句好話可以改變人的命運：一句好話讚美對方，對方一歡喜，給我一些幫助，給我一些建言，從此改變了我的命運；如果一句話說得對

方不歡喜，因此開除我，處處刁難我，我的命運可能就此變壞了。

三、一件善事可以改變人的命運：我做了一件好事，得了好因好緣，可能就此平步青雲；做了一件壞事，因而惹來災難，麻煩不斷，可能命運就很坎坷了。

四、一點知識可以改變人的命運：我有很豐富的知識與技能，除了自受用外，我把它傳授給別人，他因此騰達了，於是回報我，答謝我，我的命運也就跟著改變了。

五、一些方便可以改變人的命運：給人方便，就是給自己方便；不給人方便，本來很好的機會也會被破壞而失去，命運就不一樣了。

六、一個笑容可以改變人的命運：給人一個微笑，對方很歡喜，會有好緣分。中國民間傳說的「三笑姻緣」，就是一笑訂終身，所以一個笑容，可以決定一個人的命運。因此，經濟上，一塊錢可以改變我們的命運；語言上，一句好話可以改變我們的命運；功德上，一件善事可以改變我們的命運；教育上，給人一些知識技能可以改變我們的命運；服務上，給人一些方便可以改變我們的命運；面容上，給人一個笑容，都可以改變

命運。

所以改變命運的是自己本身，因此，大家應該相信命運操之在我，自己改變自己的命運。如何改變自己的命運？

- 一、一塊金錢可以改變人的命運。
- 二、一句好話可以改變人的命運。
- 三、一件善事可以改變人的命運。
- 四、一點知識可以改變人的命運。
- 五、一些方便可以改變人的命運。
- 六、一個笑容可以改變人的命運。

心理的病態

每個人都有生病的時候，身體有病，就要給醫生看。我們的心理也會害病，心理的病，就是貪婪、瞋恨、愚痴、嫉妒、邪見……等等。心理上有了病時，也應該設法加以治療，身體骯髒時要用水來洗，心理上有了骯髒，則要用真理的法水來洗淨。

心理上到底有些什麼病？什麼是心理的病態呢？

一、幸災樂禍的心理病態：有的人，看到人家富有、成功，就嫉妒他；看到人家受苦受難，反而很得意，甚至落井下石，這種幸災樂禍的心理就是病態。

二、同歸於盡的心理病態：一般人都不希望別人好，譬如看到這個人

很會做學問，就說做學問有什麼好；看到人家事業有成，又說會做事業有什麼了不起。總要說些冷言冷語，總希望別人這個不好，那個不好，最後世間上的所有人都不好，這就是「同歸於盡」的心理病態。

三、磨人爲樂的心理病態：青年守則裡有一則「助人爲快樂之本」，但現在社會上卻出現一個現象，以折磨別人爲快樂。尤其是官僚主義盛行，有事請這種人幫忙，他便推三阻四的折磨你，這就是「磨人爲快樂之本」的心理病態。

四、損人爲己的心理病態：一般人都有私心，所以經常爲了一己之利而侵損別人，這就是損人爲己。另有一種人，甚至做出損人不利己的事，這是一種嚴重的心理病態。

五、損人不利己的心理病態：有些人做事，從不考慮清楚，對他人有利的事情他不做，甚至對他人有害，對自己也有害的事，他卻糊里糊塗地做，因而造成損人又不利己的後果，自己也有虧道德、操守。

六、信壞不信好的心理病態：所謂「好事不出門，壞事傳千里」，有的人，你跟他介紹一個好人、說一件好事，他不相信。但說那個人偷竊，

那個人強盜，那個人家有姦情，他就信以爲真，這就是信壞不信好的心理病態。

七、畏果不畏因的心理病態：有些人做壞事的時候，心中總是抱著僥倖的心理，等到果報來了，才開始後悔，才感到驚慌畏懼，這就是畏果不畏因的心理病態。

八、信假不信真的心理病態：一般人都喜歡好聽的話，乃至褒獎自己的話，因此真話他不相信，寧可相信假話，這是人的劣根性。

以上這些心理的病態如果不除，好的善法便不能灌注到自己的身心裡，反而讓世間上的罪惡、虛偽常駐心中，造成病態心理。因此，我們應該經常自我觀照，自我療病。

人的心理病態是：

- 一、幸災樂禍的心理病態。
- 二、同歸於盡的心理病態。
- 三、磨人爲樂的心理病態。
- 四、損人爲己的心理病態。

- 五、損人不利己的心理病態。
- 六、信壞不信好的心理病態。
- 七、畏果不畏因的心理病態。
- 八、信假不信真的心理病態。



發心(一)

我們經常聽到佛教徒勸人要發心，發心很重要。發心不是佛教徒的專利，社會上任何一個人都可以發心，比方說：我們發心吃飯，飯菜會特別甜美；發心睡覺，覺會睡得很安穩；做事更要發心，發心便不畏艱難辛苦。所以心一發，無事不成。但要發什麼心呢？

一、發慈悲心，人我無間：佛教講「無緣大慈，同體大悲」，有慈悲心的人必能泯滅人我對待，必能不分親疏地照顧到週遭的人，自然能與別人沒有隔閡，達到人我無間。

二、發信願心，常隨佛學：常隨佛學是普賢菩薩所發的十大願之一。我們學佛，就是要學習佛菩薩的發心立願，我們要常跟隨善知識、老師、

大德們學習，有一份發心必有一番成就。

三、發菩提心，上弘下化：菩提心就是「上求佛道，下化眾生」的一種願心。這是學佛的人都應該發的大心，能發菩提心，必能進趣菩薩道。

四、發無我心，擴大完成：所謂無我，並不是指人死了以後，什麼都沒有了。無我是說我們的心境可以包容一切，將別人看成與自己一樣，為了完成大我，而可以犧牲小我。能夠發無我的心，把自己融入大眾，融入團體，那麼大眾就是我，團體就是我。所以無我之我，反而更大、更高，更能成就一切，完成一切。

所以，為成就自己，每個人應該發心：

一、發慈悲心，人我無間。

二、發信願心，常隨佛學。

三、發菩提心，上弘下化。

四、發無我心，擴大完成。

發心(二)

發心，就是立志，就是發願。發心是動力，無論什麼機器都要講究它的動力有多少，我們每一個人所發的心有多大，它的動力就有多大。如何發心呢？

一、恥有所不知的發心：慚愧自己有很多不知道，比方說很多的科技常識我不知道，很多的文學典故我不懂，很多的哲學理論我不明白，甚至於做人處事的道理，我都不健全，因而感到慚愧，感到可恥。因為恥於自己不知道，才會激勵自己發心學習。所以要廣學多聞，要博覽一切常識，不會駕駛的就去學開車，不會電腦的就去學習電腦資訊管理，不會記帳的就去學習會計帳目，不會音樂唱歌的就去學習各種樂器等。

二、**恥有所不能的發心**：慚愧自己有很多不能，譬如我做事不周全，我教書不能盡職，我領導人不盡圓滿。慚愧自己的無能，因此要發心，增強自己的能力，以便能擔當負責。

三、**恥有所不淨的發心**：慚愧自己的心地不清淨，心裡常常充滿貪瞋煩惱，常常有侵犯別人的意念，常常心懷陰謀詭計，充滿種種貪欲等。因此，要發心來改善自己，淨化自己。

四、**恥有所不善的發心**：慚愧自己有很多不好的地方，譬如沒有盡力去做善事，所以今後要多發心多做一點善事，多布施自己的錢財，多帶給別人歡喜。

所以如何發心？就是：

- 一、恥有所不知的發心。
- 二、恥有所不能的發心。
- 三、恥有所不淨的發心。
- 四、恥有所不善的發心。

接心

古人說：「人之相交，貴在知心。」想要結交一個知心的朋友並不容易，因此可見知音的可貴。在修道的途中，非常講究師徒之間的接心，老師和學生之間思想要能交流，在思想、見解上可以得到老師的真傳，這就叫做接心。所以，我們不管交朋友也好，受教也好，接心很重要。如何和父母、師長、朋友接心呢？

一、**見解一致**：見解一致才能同一步伐，才能同心協力並駕齊驅。

二、**思想統一**：很多問題的產生，都是由於思想不統一所致，所以思想統一很重要。

三、**精神相依**：既然相知、相遇，精神上更要互相依靠。

四、甘苦與共：就是同甘共苦，患難與共的意思。

五、生死不易：面臨生死的時候，不以存亡易心。

六、榮辱不離：光榮、侮辱互相分享，互相分擔，永遠不離開。

七、兩心相通：兩個人相處，要培養默契，才能心心相印。

八、人我一如：你也好，我也好，你我是一體的，能夠泯滅彼此的對待，就能人我一如，彼此同心。

所以，不管交朋友，或和老師接心，應該要：

一、見解一致。

二、思想統一。

三、精神相依。

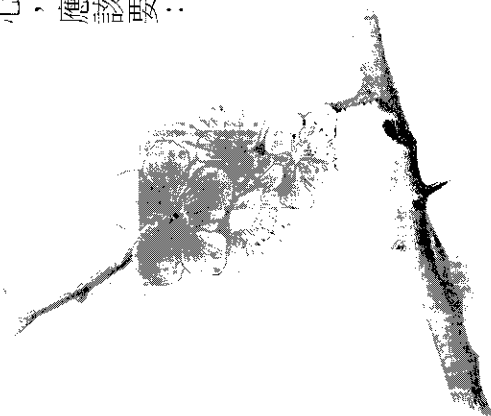
四、甘苦與共。

五、生死不易。

六、榮辱不離。

七、兩心相通。

八、人我一如。



養心

我們經常勸別人要保重身體，卻很少想到要保養心理。實際上養心比養身更重要，因為心理的建設、心理的健全，能增加身體的健康，所以如何養心呢？我有四點意見：

一、以和平願力來養心：我們的心裡，要有和平的觀念，要有悲心願力。因為我們的心就像工廠，你有和平、願力，自能用和平的心，用願力的心去造福別人。

二、以般若福慧來養心：如果我們的心裡沒有般若智慧，沒有福德善念，就像一個工廠沒有資源，沒有原料，就不能生產好的產品。假如我們的心中充滿「般若的泉水」、「智慧的泉水」，就能涓涓不斷地流出智慧

和福報。

三、以菩提禪淨來養心：人有時候有妄想，有煩惱，有是非，有差別，所以要有菩提正覺，要用禪定來養心，要用念佛的清淨心來養心。就如一缸渾濁的水，把明礬放進去就清淨了。對於我們妄念雜染的心，要用正念去清淨，用菩提去清淨，用念佛去清淨，我們的心自然就清淨了。

四、以空無包容來養心：有時候我們的心量狹小，不能容物，假如心胸像虛空宇宙，就能包容世界萬有。所謂「宰相肚裡能撐船」，我們要能容納異己的存在，這樣心胸才會寬廣。

所以如何養心？

一、以和平願力來養心。

二、以般若福慧來養心。

三、以菩提禪淨來養心。

四、以空無包容來養心。

治心

俗語說：「治國容易，治家難。」歷史上有名的將相可以把國家治理得很好，可是回到家裡，有時候連妻子、兒女都沒有辦法相處。有的人治家很好，治心很難，他把家庭管理得很好，可是自己內心的貪、瞋、愚痴、邪念等等，卻沒有辦法，常常為了心裡的七情六欲而苦惱。所以，治心也是人生的一大課題。如何治心呢？我有四點建議：

一、要懂得收心：我們的心像猴子，又像盜賊，我們不可以任它在外面為非作歹。王陽明先生說得很好：「擒山中之賊易，擒心中之賊難。」山寨裡的土匪強盜容易抓，心裡的土匪強盜很難抓。佛教說：「所謂一切法，為治一切心；若無一切心，何須一切法？」所以我們要懂得收心，要

財、求順利，這是把信仰建築在貪心上面。一個人如果不反求諸己，不觀照自己的內心，不淨化自己的心，求佛有什麼用？

三、智人調心不調身：有智慧的人，平常就懂得治心，因為心為一切萬法之本，所以平時要以戒來對治貪心；以定來對治瞋心；以慧來對治痴心，這樣妄心就調伏了。心一調治好，相貌自然端莊。

四、愚人調身不調心：愚痴的人往往只注重身體的保健，只知道要注意營養、運動等保健之道。調身雖然要緊，調心更重要。如果只調身不調心，心沒有治好，光有健康的身體而沒有好心，這個身體不會做好事。如果把心治好，就算身體不健康，但有清淨的思惟，有善良的言行，他的生活自然就能解脫。

所以，看心的四種方法就是：

- 一、聖人求心不求佛。
- 二、愚人求佛不求心。
- 三、智人調心不調身。
- 四、愚人調身不調心。

不動心

一個人如果沒有修養，沒有定力，就會變得很脆弱，常常會被外境所左右，會隨外境而動搖，一個有修養的人，遇事也能氣定神閒，不會輕易受到環境的牽引、動搖。而怎樣才能不動心呢？

一、不為財動：有的人錢財很多，但有時候還是為錢出賣人格、出賣道德、出賣朋友，使得自己的人格、生命、節操都讓錢財控制，實在不值得。

二、不為情動：有人常因人情難以違背，因此被情感誘惑，使自己的人格被情愛所控制，一生為情所苦。

三、不為名動：名的誘惑很大，例如有人誘你以高位、金錢，讓你將

義理、道德、操守棄置一旁，這個就是名利操控了我們的人格道德。

四、不為謗動：我們不要輕易為毀謗所動，即使是一句閒話，幾句是非，所謂「清者自清，濁者自濁」，不要隨便因毀謗而動搖自己。

五、不為苦動：遇到一點艱難困苦，就退縮不前的人，一生的事業將會一無所成。

六、不為難動：遇到艱難困苦時，要有冒險犯難的精神，如果凡事被困難一阻礙，便裹足不前，最後必定一事無成。

七、不為力動：別人力氣比我大，權勢比我大，我怕他，我什麼事都不堅持，就喪失自尊和人格了。

八、不為氣動：經常生氣的人，容易心浮氣躁，容易動心，所以我們不能讓瞋恚心左右自己。

能修養出「不動心」，就是一種禪心，所以我們應該要：

一、不為財動。

二、不為情動。

三、不為名動。

四、不為謗動。

五、不為苦動。

六、不為難動。

七、不為力動。

八、不為氣動。

*



美化人心

現在社會大眾都很注重美化。如環境要美化、家庭要美化、人生要美化、語言要美化等等，其實我們的心更要美化。

如何美化人心呢？

一、用平等的觀念來美化人心：所謂平等，就是我不比你大、不比你多、不比你強、不比你好，我和你是一樣的。有了平等的觀念，我們就能尊重別人，幫助別人，就能守法，就能與人分工合作。

二、用慚愧的觀念來美化人心：慚愧羞恥之心，人皆有之。佛經說：「慚恥之服，無上莊嚴。」我們有了慚愧之心，就能恥自己有所不知、有所不能、有所不清淨、有所不善美。因為有了這份慚愧心，所以能知恥圖

強，改過向善。

三、用感恩的觀念來美化人心：懂得感恩的人，表示自己富有。平時我們可以說好話，做好事，給人方便，給人歡喜來表示感恩。

四、用慈悲的觀念來美化人心：所謂慈悲，就是我保護你的生存，不讓你受到侵犯；我幫助老弱，使老弱婦孺都有所依靠；我救濟危難，扶持正義，仗義直言，主持公道，這些都能美化我們的心。

所以，美化人心之道有：

- 一、用平等的觀念來美化人心。
- 二、用慚愧的觀念來美化人心。
- 三、用感恩的觀念來美化人心。
- 四、用慈悲的觀念來美化人心。

去除心病

我們的身體常常有頭痛、肚子痛、胃痛等毛病，我們的心理也有毛病，心理上的毛病就是貪、瞋、痴、慢、疑。如何去除心理上的毛病呢？我有四句偈提供參考：

一、要求不著急：貪念之心，人人皆有，但是我們要能夠控制自己的貪心，不能貪求無厭，心中有所要求也不著急馬上實現。比方過去我有個心願，希望成立一個圖書館，於是我就慢慢地買書，十年、二十年、三十年，只要我持續的買下去，必定能夠成立一個圖書館。現在我已經建立好幾個圖書館了。我想要成立一個佛教博物館，我就慢慢地搜集佛教文物，我相信只要我不死，十年、二十年、三十年，總有一天會完成願望，現在

佛光山已經有一個佛教文物陳列館了，所以「要求不著急」。時下的年輕人就是貪心，太著急，希望立刻擁有一切，於是自己製造心理上的毛病。

二、脾氣慢半拍：我們發脾氣的時候，只要肯對自己說：等一會兒，慢五分鐘，我想一想。如此脾氣就發不起來了，憎恨心就消除了。

三、痴迷轉靈巧：我們愚痴、迷惑、不明理都是由於固執己見，假如我們能夠多為對方著想，凡事合於公道，如此就能夠轉愚痴為靈巧了。

四、疑嫉化祥和：人和人相處，經常會有疑心、嫉妒心。常常別人在講話，本來與我無關，可是以為他們一定是在批評我，看到一點風，就聯想到一陣雨，所以在心中產生狐疑，有了狐疑，就無法信賴別人，對國家社會、對親朋好友、對宗教信仰也就不能生起信心。

所以，如何去除貪、瞋、痴、慢、疑？應該牢記以下四點：

一、要求不著急。

二、脾氣慢半拍。

三、痴迷轉靈巧。

四、疑嫉化祥和。

淨化心靈

今天的社會到處充滿污染，處在染濁、複雜的環境裡，我們如何淨化自己的心靈呢？有四個方法：

一、用捨心對治貪欲：我們的貪心、自私心，都是因為執著「我」而起。我要名、要利，要所有一切對我有利的事與物，處處都是為自己著想，因此變得貪婪自私。假如我們現在能換成一種捨心：把我的利益和你分享，把我的知識傳授給你，有了捨心，貪欲心自然越來越少，心地自然清明，所以要以捨心來對治貪欲。

二、用慈心對治暴力：今天的社會，到處充斥暴力，你看他一眼，他就給你一拳；你不小心碰他一下，他就戮你一刀，到處充滿暴戾之氣。如

何消除暴力？我們不能以暴制暴，應該學習諸佛菩薩以慈眼視眾生，你有慈悲心，自然可以懾服暴力。所以今天的社會，希望有更多的人有慈悲心，以此來對治暴力。

三、用正心對治邪見：今天的社會，到處充滿了邪見。知識有邪的知識，思想有邪的思想，甚至於信仰都是邪的信仰，由於邪知邪見，造成整個社會的紊亂、脫序。要對治邪見，必須要用正心，所謂「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？」所以要有正心才能對治邪見。

四、用佛心對治混亂：世界日益混亂，處在混亂的環境中，我們如何不迷亂？有了佛心，以佛心看世間，人人都是佛，世間就是佛土。

所以，淨化自己心靈的方法是：

一、用捨心對治貪欲。

二、用慈心對治暴力。

三、用正心對治邪見。

四、用佛心對治混亂。



放大心胸

一個心胸寬敞的人，不但生性樂觀開朗，容易滿足，容易獲得快樂，做事也容易成功。如何才能放大心胸呢？我有四點意見：

一、往好處看：世間上的好好壞壞沒有一定的標準，我的心好，看世間都是美好的；心不好，貪欲熾染看世間就不好。所謂「三界唯心，萬法唯識」，一切的境界，可以隨我們的心識而轉變。宋朝的蘇東坡和佛印禪師在一起打坐，佛印禪師問蘇東坡：「我坐的姿態像什麼？」蘇東坡說：「你的坐相像一堆牛糞。」蘇東坡反問佛印禪師：「我的坐相如何？」佛印說：「你坐得像一尊佛。」蘇東坡很高興，以為贏了佛印禪師，但是蘇小妹告訴他：「禪師的心中是佛，看人都是佛；你心中是牛糞，看禪師的

坐相就是牛糞。」所以，我們看世間人事，要有佛心，要有好心，要用善心去看世間。

二、往大處想：世界有多大，我們的心就有多大；我們的心有多大，世界就有多大。宇宙、法界都在我們的心中。有一個青年去爬山，在高山上海闊天空，他感覺世界真大。回到家裡，看到當教授的父母和鄰居吵架，只為了樹葉掉到別家的院子而吵架，他覺得世界如此廣闊，為什麼還要為芝麻綠豆的小事爭執呢？人生常常往大處想，自然心胸開闊。

三、往細處察：佛陀說：世界上所有眾生若干種心，如來皆悉知悉見。我們要學習佛陀，看人看事要從微細處用心觀察，才能做一個反應靈敏、能綜觀全局的人。

四、往深處解：凡事要深入思惟，人際的種種關係，佛法的甚深微妙，都要深入了解，不要只求表面認識。

所以如何放大心胸？就是：

一、往好處看。

二、往大處想。



三、往細處察。

四、往深處解。



如何正心誠意

人與人相處，總希望留給別人好的印象，讓別人覺得我們有道德，肯和我們來往，所以「正心誠意」很要緊。如何正心誠意呢？

一、對世間要救苦救難：人活在世間，難免有一些災難，當別人遭遇不幸的時候，我們要及時伸出援手，要多做「雪中送炭」的事，不必「錦上添花」，對世間要有救苦救難的精神。觀世音菩薩之所以能受到家家戶戶的恭敬、供養，就是因為他能救苦救難。所以只要我們對世間救苦救難，必能受到大家的歡迎。

二、對他人要感恩念德：有的人，別人待他百般的好處，他很快就忘記；但是只要別人有一點不順他的意，他就一直計較，念念不忘。這種不

知感恩，又喜歡記仇恨的劣根性要去除。《維摩詰經》告訴我們，對朋友要不念舊惡，要感念別人對我們的好處，所謂「滴水之恩，湧泉以報。」

三、對家屬要共榮共有：每一個人都有親戚、朋友、家人，如果我們對待家人、親戚、朋友都能榮辱與共、同甘共苦，眷屬必能和諧，家庭必然和樂、安詳。

四、對社會要獻心獻力：人生活在社會裡當然不能離開社會，社會是大家所共有的，有的人對國家要求這個、要求那個，殊不知國家社會的進步，必須靠每個人主動獻心獻力，才能促進國家社會的繁榮、富強。就好像一棵大樹，你摘它的樹葉，剝它的樹皮，砍它的樹幹，這棵大樹就不能長久。如果大家共同來澆水、灌溉、施肥，這棵大樹就會茂盛繁榮。

所以我們如何正心誠意？

- 一、對世間要救苦救難。
- 二、對他人要感恩念德。
- 三、對家屬要共榮共有。
- 四、對社會要獻心獻力。

如何安心立命

處在當前這個充滿聲色誘惑的世界裡，我們如何安心立命呢？有四個方向：

一、用平常心來生活：人的生命中如果只有金錢，一旦沒有了錢，生活就會痛苦不堪；如果以愛情為生活的重心，一旦愛情變質了就會很苦惱。所以在世間上，應該要用平常心來生活。唐朝的青原行思禪師說：

「沒有參禪的時候，看山是山，看水是水；參禪以後，看山不是山，看水不是水；悟道之後，看山仍是山，看水仍是水。」什麼道理呢？因為在沒有悟道的時候，所看到的山、水是假相，是從分別心上建立起的虛妄認識；等到參禪以後，看山不是山，看水不是水，因為這時是透過智慧所看

到的山水，它已不是本來的樣子；到了悟道以後，看山又是山，看水又是水，這是因為已能用平常心視之。雖是虛妄假相，只要我們以平常心來生活，日子就會過得很自在。

二、用慚愧心來反省：一個人如果不知慚愧，就不知道羞恥，所以日常生活要不斷地以慚愧心來反省，所謂「慚恥之服，無上莊嚴。」能有慚愧、知恥之心，自能增進道德，增進修養。

三、用無住心來修持：我們要修持，要修養，就要無所住而無所不住，也就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」。就像太陽，它住在虛空中，它無住而住，所以能光照天地。

四、用菩提心來契道：《華嚴經》說佛法在眾生身上求，所以我們要用上求佛道，下化眾生的菩提心來入道。《阿含經》也說三世諸佛皆於娑婆成就佛道。因此，不發菩提心，便無法契入佛心，也不能成就佛果。

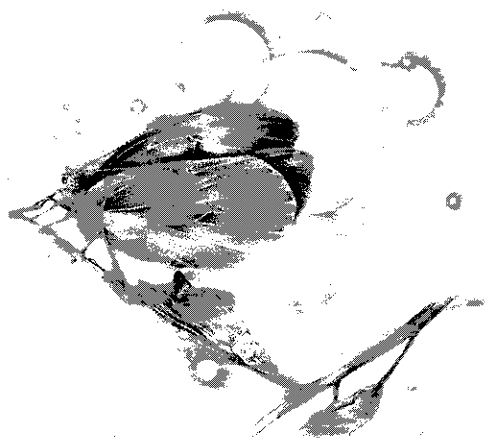
所以安心立命之道是：

一、用平常心來生活。

二、用慚愧心來反省。

三、用無住心來修持。

四、用菩提心來契道。



有道者的心態

道德，像一件華麗的衣服，可以莊嚴一個人的儀表；一個有道德修養的人，自能從內心散發一股懾人的氣質，令人一望，心生景仰。有道德、有修養的人，他們的心中到底是什麼樣子呢？

一、侮辱不以爲恥：有道的人，聽到侮辱的話語，受到侮辱的逆緣，他絲毫不以爲意，一點也不以爲恥。因為他行得正，他知道自己的所行所爲，所以不必計較外來的侮辱、毀謗。

二、卑屈不以爲賤：一個有道的人，即使別人看不起他，把他看成是卑賤的人，他也不受影響，因為他知道自己的人格、道德，不一定要求別人來了解、來重視。

三、艱難不以爲苦：有道者遇到一些挫折、艱難、困苦，亦能如飲甘露，不但不以爲苦，反而更加勇猛、精進。

四、迫害不以爲意：遇到各種傷害、逼迫，他能夠不介意、不著意。像一個球，你打它一下，它跳得更高；你越迫害他，他越是堅強。

五、利眾不以爲煩：一個有道者，他生命的價值是來自於能「饒益有情」，因此他樂於服務大眾，歡喜做利益大眾的事，他衷心甘願為眾生做馬牛，歡喜為眾生辛苦，一點也不嫌麻煩。

六、恩寵不以爲榮：假如有什麼光榮，有什麼獎賞，有什麼榮譽給他，他也不以爲光榮，因為他對世間上的虛名、虛榮，都能看得開放得下，這就是有道者和一般人心態上的不同。

有道者的心態是：

一、侮辱不以爲恥。

二、卑屈不以爲賤。

三、艱難不以爲苦。

四、迫害不以爲意。

五、利眾不以爲煩。

六、恩寵不以爲榮。



點亮心靈的燈光

我們如果要淨化社會，必須要先淨化自己，淨化心靈。淨化心靈就是點亮自己內心的明燈，要把自己的慈心點亮起來，才能淨化。我們要點亮什麼燈光呢？

一、點亮家庭倫理的心燈：有時候我們只看到自己，沒看到家人；有時候看到外面的人，沒有看到自己身邊的人。我們要注重家庭倫理，如果連自己家人都不尊重，又怎麼去愛社會國家呢？家庭倫理就是父慈子孝，兄友弟恭，夫妻互敬互愛。能夠把家庭倫理的心燈點亮了，才能讓家庭裡的所有親人都活得非常的歡喜，過著非常快樂的日子。

二、點亮尊敬和諧的心燈：人與人相處是彼此互動的，最要緊的是互

相尊敬。你不尊敬別人，別人就不尊敬你；你對別人不和諧，別人對你也不和諧，由此引起彼此間互相欺詐、鬥爭。所以我們對於社會、朋友、同事，要點亮一種尊敬、和諧的燈光，你看我清清楚楚，我看你明明白白，這樣互相友好、尊重，就是日日是好日了。

三、點亮祝福友愛的心燈：要常常心香一瓣，祝福我的朋友身心健康，事業如意，這樣人人為我，我為人人，社會自然呈現一片祥和之氣。

四、點亮互相包容的心燈：我們要儘量幫助別人，包容別人，要時時刻刻給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便。

五、點亮守法服務的心燈：我們心中要有法治觀念，對於社會要有服務的觀念。心中有明明白白的燈光，才能把一切是非得失照得清清楚楚；心中有守法、服務的觀念，才能福利大眾。

六、點亮勤勞節儉的心燈：心裡面勤勞的燈光點亮了，告訴自己：我要工作，我要勤勞。不但對自己的事業要勤勞，對別人的事業也要勤勞，對國家社會大眾的事業更要勤勞。此外，點燃節儉的心燈，不僅在金錢上要節儉，財務上要節儉，尤其要愛惜時間、珍惜感情，要有節儉時間、節

儉感情的觀念。能夠勤勞節儉，必能有一番作為，所以要點亮勤勞節儉的心燈。

七、點亮忍讓和平的心燈：在我們的心裡，要朗朗的照耀著：我要對別人忍讓、和平，要給人尊重，給人和諧，如此才能與大眾和合相處。

八、點亮般若智慧的心燈：我們心裡的燈，最光明的就是般若智慧。智慧由心生起，有了般若智慧，就可以把紅塵世界的真相看得清清楚楚，把人情看得清清楚楚，把事理看得清清楚楚，把宇宙人生都看得清清楚楚，對於自己何去何從，當然就有一個標準。

如果我們不從自己的心裡建設，不把自己的心光點亮，任憑做什麼樣的好事，做什麼樣的功德，總有缺陷，總有遺憾。所以，怎樣點亮我們心裡的燈光呢？以上八點意見貢獻給讀者大眾，希望大家心中永遠光明朗照：

一、點亮家庭倫理的心燈。

二、點亮尊敬和諧的心燈。

三、點亮祝福友愛的心燈。

星雲大師

著作系列

在繁忙汲營的人生旅程，
要如何勇敢迎向前路？
在孤獨迷惘的時刻，
我們需要智者的禪心慧語導引。
星雲大師以一甲子的歲月修行，
化為文字章句，
讓您在夜深人靜之餘，
捧讀思惟，
開啓溫渥您心靈的本源。

經典叢書

八大人覺經十講	120元
金剛經講話	200元
觀世音菩薩普門品講話	150元

史傳叢書

釋迦牟尼佛傳	180元
十大弟子傳	150元
玉琳國師	130元

文選叢書

石頭路滑 (星雲禪話1)	200元
沒時間老 (星雲禪話2)	200元
活得快樂 (星雲禪話3)	200元
大機大用 (星雲禪話4)	200元
圓滿人生 (星雲法語1)	200元
成功人生 (星雲法語2)	200元
千江映月 (星雲說偈1)	200元
廬山煙雲 (星雲說偈2)	200元
心甘情願 (星雲百語1)	100元
皆大歡喜 (星雲百語2)	100元
老二哲學 (星雲百語3)	100元
星雲日記 (全套4冊)	6600元



佛光文化事業有限公司 臺北總經銷 18889448
 編輯部 TEL: (02)29380020 · FAX: (02)29383534 行銷部 TEL: (02)29813699 · FAX: (02)29881111
 ◎ 韓國聯絡處 TEL: (07)6564038 · FAX: (07)6563605
 http://www.foguang-culture.com.tw/ E-mail: fgce@ms25.hinet.net

- 四、點亮互助包容的心燈。
- 五、點亮守法服務的心燈。
- 六、點亮勤勞節儉的心燈。
- 七、點亮忍讓和平的心燈。
- 八、點亮般若智慧的心燈。



佛光文化有聲出版品目錄

◎價格如有變動，以版稅頁為準

星雲大師佛學講座	定價	00062	八大人覺經上講 (一書四卡)	350
00001 觀音法門	100	00063	心甘情願 (6卷)	450
00003 般若波羅蜜多心經 (16卷)	800	00064	佛門初階 (4卷)	100
00004 金剛般若波羅蜜經 (26卷)	1300		◎定法師主講	定價
00005 六和塔經 1~6卷	300	01014	佛教的神通與靈異 (6卷)	450
00006 六和塔經 7~12卷	300	01015	談業力 (4卷)	100
00007 六和塔經 13~18卷	300	01019	人生與業力 (4卷)	200
00008 六和塔經 19~24卷	300	01021	如何照見五蘊皆空 (4卷)	200
00009 六和塔經 25~30卷	300	01032	禪定與智慧 (6卷)	450
00010 星雲禪話 1~6卷	300		◎慈惠法師主講	定價
00011 星雲禪話 7~12卷	300	01000	佛經概說 (4卷)	450
00012 星雲禪話 13~18卷	300	01006	佛教入門 (4卷)	200
00013 星雲禪話 19~24卷	300	01011	人生行旅道如何 (4卷)	200
00014 星雲禪話 25~30卷	300	01012	人生所負重多少 (4卷)	200
00015 星雲禪話 31~36卷	300	01016	他與我 (4卷)	200
00016 金剛經的般若生活 (4卷)	100		◎依空法師主講	定價
00017 金剛經的四句偈 (4卷)	100	01001	法華經的經題與譯者 (4卷)	200
00018 金剛經的價值觀 (4卷)	100	01002	法華經的譬喻與教理 (4卷)	200
00019 金剛經的發心與修持 (4卷)	100	01003	法華經的開宗立派 (4卷)	200
00020 金剛經的無住生心 (4卷)	100	01004	法華經的普門品與觀世音信仰 (4卷)	200
00040 淨化心靈之道 (4卷)	100	01005	法華經的實證與感應 (4卷)	200
00041 偉大的佛陀 (一) (4卷)	100	01007	禪在中國 (一)	200
00042 偉大的佛陀 (二) (4卷)	100	01008	禪在中國 (二)	200
00043 偉大的佛陀 (三) (4卷)	100	01009	禪在中國 (三)	200
00044 佛教的致富之道	100	01010	普賢十大願	450
00045 佛教的人我之道	100	01013	幸福人生之道 (4卷)	200
00046 佛教的福壽之道	100	01017	空慧口在 (6卷)	500
00047 維摩其人及不可思議 (4卷)	100	01020	尋找智慧的水	200
00048 菩薩的稱和聖者的心 (4卷)	100	01029	如何過淨行品的一天	100
00049 八大人覺經與香積佛版 (4卷)	100	01030	涅槃經 (6卷)	500
00050 不空法師的座談會 (4卷)	100		◎依空法師主講	定價
00051 人間淨土的內容 (4卷)	100	01018	楞嚴經大義 (6卷)	500
00052 禪淨律一修法門 (淨修法門) (4卷)	100		◎其 它	定價
00053 禪淨律一修法門 (淨修法門) (4卷)	100	01022	如何過無畏的一天：廖師英	100
00054 禪淨律一修法門 (淨修法門) (4卷)	100	01023	如何過如意的一天：鄭若石	100
00055 廿一世紀的訊息 (4卷)	100	01024	如何過自在圓滿的一天：林谷芳	100
00057 佛教的真理是什麼 (4卷)	100	01025	如何過看似無味的一天：吳念真	100
00058 法華經大意 (4卷)	300	01026	如何過法喜充滿的一天：蕭武制	100
00059 八大人覺經 (4卷)	100	01027	如何過有獨意的一天：游彩桂	100
00060 四十一年經 (4卷)	100	01028	如何過光明的：林清玄	100
00061 佛道經 (4卷)	100		◎CD-ROM	定價

02000 寄大經典課本 (4卷)	899	03407 大慈大悲大願力	100
	定價		
03000 佛光山梵唄	500	03408 慈佑眾生	100
03001 早課普佛	100	03409 佛光山之歌	100
03002 佛說阿闍陀經	100	03410 三寶頌 (呂麗莉演唱)	100
03003 觀世音菩薩普門品	100	03411 浴佛偈	100
03004 彌陀普佛	100	03412 梵唄集 (一) 電子琴合成篇	200
03005 樂師普佛	100	03413 聖歌偈語	100
03006 上佛供	100	03414 梵音海潮音	200
03007 白山念佛號	100	03415 傳誦空入心 (兒童演唱)	200
03008 七音佛號	100	03416 神品空入心 (陳麗麗演唱)	200
03009 彌陀文	100	03417 禮讚十方佛 (慈光學院等演出)	100
03010 觀世音菩薩普門品 (4卷)	100	03419 般若波羅蜜多心經 (國語修持、梵音流傳)	120
03011 七音佛號 (4卷)	100	03420 般若波羅蜜多心經 (梵音修持、國語流傳)	120
03012 觀世音菩薩聖號 (4卷)	100	03421 誰念無前 佛教頌之表 (4卷)	120
03013 八字大明咒 (4卷)	100	03422 菩提心——六和塔經頌讚 (4卷)	120
	定價		
03014 大悲咒 (4卷)	100	04000 大悲咒 (國語梵唄：心定法師領誦)	250
03015 大悲咒 (4卷)	100	04400 浴佛偈	300
03016 金剛般若波羅蜜經 (4卷)	100	04401 禮讚十方佛 (慈光學院等演出)	300
03017 佛說阿闍陀經 (4卷)	100	04402 般若波羅蜜多心經 (國語修持、梵音流傳)	300
03018 彌陀聖號 (4卷)	100	04403 般若波羅蜜多心經 (梵音修持、國語流傳)	300
03019 南無阿闍陀佛聖號 (4卷)	100	04404 誰念無前——佛教頌之表 (4卷)	300
03020 觀世音菩薩聖號 (4卷)	100	04405 悟白心 (4卷)	300
03021 六字大明頌	100	04406 聖歌一輯 (4卷)	300
03022 給人方便 (4卷)	200		定價
03023 給人歡喜 (4卷)	200		
	定價		
03800 禪的妙用 (一) (4卷)	100	05000 (一) 金剛經的般若生活 星雲大師講	300
03801 禪的妙用 (二) (4卷)	100	05001 (二) 金剛經的價值觀 星雲大師講	300
03802 禪的妙用 (三) (4卷)	100	05002 (三) 金剛經的四句偈 星雲大師講	300
03803 禪的妙用 (四) (4卷)	100	05003 (四) 金剛經的發心與修持 星雲大師講	300
03804 聖歌集 (一)	100	05004 (五) 金剛經的無住生心 星雲大師講	300
03805 兒童的百輪經 (4卷)	1200	05005 禮讚十方佛 (慈光學院等演出)	300
	定價		
03400 佛教聖歌集	100		
03401 回歸佛陀的時代法會	100		
03402 三寶頌 (合唱)	100		
03403 梵唄音樂弘法大會 (上)	100		
03404 梵唄音樂弘法大會 (下)	100		
03405 梵唄音樂	100		
03406 美滿圓緣	100		

圓滿人生：星雲法語. 1 / 星雲大師著. -- 初
版. -- 臺北縣三重市：佛光，民88
面；公分. -- (佛光文選叢書；5107B)

ISBN 957-543-848-5(精裝)

1. 佛教 - 語錄

225.4

88010660

HKC
3 8888 15691170 7

The Secret Codes of Life 4

C01

4

WHEN IGNORANCE AND ENLIGHTENMENT

香港公共圖書館 HKPL



3 8888 1583763 5

ISBN 957-25737-7-0



00250

9 789572 973776

YA1040 NT\$250