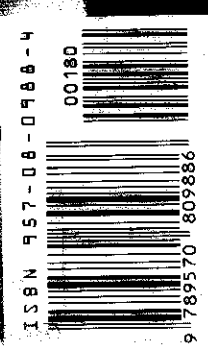


卷之二
 說人：開宗
 卷之二
 說人：開宗



星雲大師諱：此●確切於

第一輯
 星雲大師諱：此●確切於



C 4366355 HKC



星雲禪語 第一輯

星雲大師講述 · 禪如整理

弘法利生

——序



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沙彌。有一天讀到「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。

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，也樂聽眾的加被下，我一生所作所為，無一不是為了達到弘法利生的目的而力行實踐。

我一生弘法無數，感到最難的是如何契理契機。在弘法中，而日夜揣摩聽眾心理；常常為了一句名相，而反覆思維其中深義。最重要的是希望大家都能聽懂受用，並且將佛法妙諦運用在生活上，以作現實人生的指南。

一九九一年歲暮，我在台北國父紀念館開大座，宣講「維摩經」，《經濟日報》的兩位主編到後台趨訪，提及該報為了嘉惠讀者，企劃在企業生活副刊增闢「星雲禪語」專欄，每逢週六定期刊登一次；基於「弘法利生」的理念，當然願意共襄盛舉樂觀其成，但是我因為雲遊四海，恐怕不能按期供稿，後經協調研議決定，由皈依弟子禪如依據我的演講、言行與思想脈絡代筆整理，經我審閱輔導認可送刊，沒有想到「星雲禪語」逐期出刊後，尚獲讀者嘉許，並獲甚多海內外報刊轉載，旅居菲律賓的作家張放先生更致函佛光山，表示說：「近來在

《中央日報》海外版讀到轉載自《經濟日報》的『星雲禪語』，您以通俗化的佛理教化人心，鼓舞大眾向上，確為我們海外華僑帶來無限激勵，春風化雨普潤眾生……懇請您將在報刊發表的勵志小品，早日結集出書，俾便流傳，區區心意，敬請參考是盼。」

聯經出版事業公司，印行了很多有價值的好書，有意將連載年餘的「星雲禪語」先集為「第一輯」出版，並囑撰序，禪如亦認為能將代筆的文稿印成書，是一件極有意義的好事。

「弘法利生」是我力行實踐的願心，「恆順眾生」是我廣結善緣的態度，謹撰述以上因緣，序「星雲禪語」問世。

一九九三年四月廿日 於佛光山

《星雲禪語》是禪如依據我的言行與思想脈絡，代筆整理在《經濟日報》副刊定期刊載的專欄，自一九九一年歲暮開始迄今仍在持續中；聯經出版公司彙集精編，每年出版一輯，《星雲禪語》第四輯日前問世發行。據愛徒禪如稟告：《星雲禪語》有幸成為聯經的長銷書，並據坊間評列為暢銷書之一，各輯均多再刷增印，其中《星雲禪語》第一輯已經第七刷

了。在此次增印前他將校正新版送請審閱，至感欣慰並期繼續精進度結善緣。

「諸供養中，法供養第一」，文字弘法功德無量，在付梓前夕，樂願贅述「弘法利生，恆順衆生，即心即佛，隨緣歡喜」與有心人士結緣「阿彌陀佛」。

一九九七年二月吉日於佛光山



• 星雲大師法相。

目次

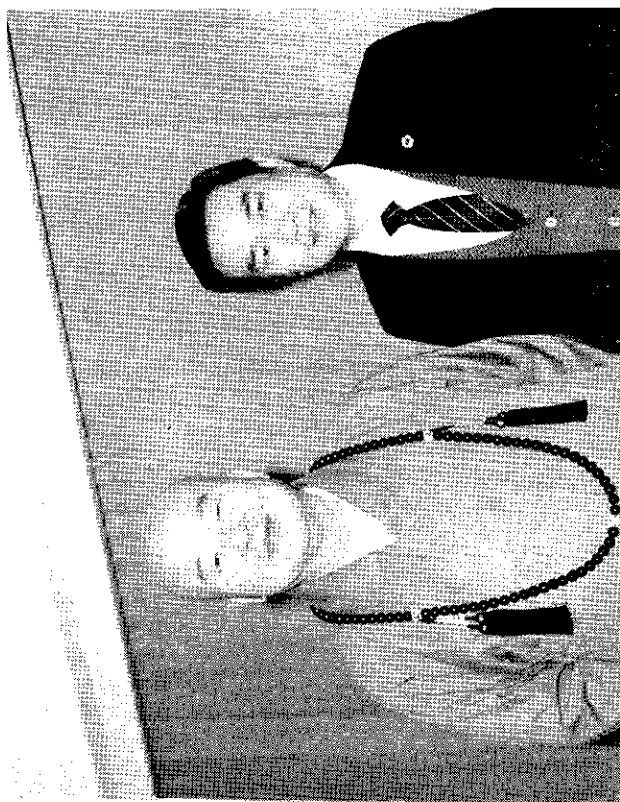
(一) ●弘法利生——序*

禪門風光

- 2 ●禪門風光逍遙自在
- 7 ●蘇東坡的禪語佳話
- 12 ●掃地 掃地 掃心地
- 14 ●放下屠刀 立地成佛
- 16 ●菩薩心腸 金剛手段



●星雲大師在佛光山對信眾開示。



●星雲大師在普門寺與禪如合影。

- 18 ● 山賊易擒 心賊難捉
22 ● 耳聞目見 事理難明
25 ● 四大本空 五蘊非有
29 ● 即心即佛 自在常樂

生活修養

- 36 ● 淡泊明志 寧靜致遠
41 ● 笑口常開 大肚能容
45 ● 忍耐謙謗 莊嚴福慧
49 ● 不念舊惡 與人為善
53 ● 知所進退 逍遙自在
57 ● 以退為進 以無為有
63 ● 以捨忍覺 治貪瞋癡
67 ● 一言興邦 一言喪邦
72 ● 道心惟微 人心惟危

慈悲喜捨

- 78 ● 處貧居富 心安理得
82 ● 童叟無欺 和氣生財
84 ● 君子愛財 取之有道
89 ● 樂於布施 為善常樂
93 ● 施捨財物 有捨有得
96 ● 不貪無瞋 知足常樂
101 ● 般若智慧 虛空萬有
107 ● 勤於工作 服務人群
112 ● 慈悲喜捨 感恩圖報

談情說愛

- 116 ● 廣植福田 善結人緣
119 ● 境由心造 隨緣自在

- 121 ● 人生無常 清淨禪悅
- 123 ● 持平常心 歷久彌新
- 125 ● 真空妙有 究竟涅槃
- 127 ● 未成佛道 先結人緣
- 130 ● 人人慈悲 處處祥和
- 132 ● 談情說愛 大慈大悲
- 136 ● 昇華淨化 感情生活

幸福之道

- 142 ● 增進人生幸福之道
- 146 ● 幸福人生順乎自然
- 151 ● 如何促進家庭幸福
- 155 ● 如何過得自由自在
- 158 ● 從寧靜中安頓身心
- 162 ● 從自制中克制物慾

- 165 ● 從空無中認識人生
- 168 ● 建立和諧人際關係
- 172 ● 面對老病自求多福

因果福報

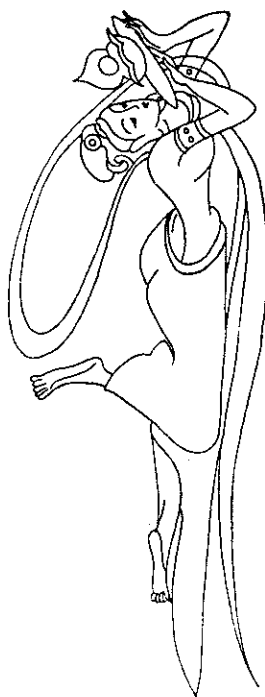
- 178 ● 諸惡莫作 眾善奉行
- 182 ● 善惡諸業 果報分明
- 187 ● 佛教實有 不尚玄想
- 191 ● 小疑小悟 大疑大悟
- 194 ● 自覺心安 天君泰然
- 199 ● 誠實無欺 廣結善緣
- 204 ● 虔誠懺悔 廣種福田
- 209 ● 上求佛道 下化眾生
- 214 ● 化無力感為感恩心
- 218 ● 不去計較就沒煩惱

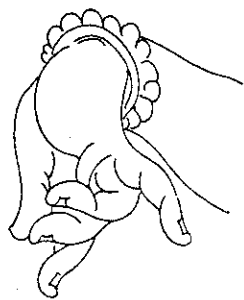
弘法利生

- 224 ●境界超越祈願昇華
- 228 ●隨其心淨則國土淨
- 231 ●人間佛教的修行法
- 234 ●弘法利生 合理生活
- 238 ●互助融合 人間淨土
- 241 ●受持戒律 得證聖果
- 244 ●修行不須離世求道
- 248 ●真誠修行 身心並重
- 252 ●大乘佛教 八宗兼弘
- 256 ●觀機逗教 方便多門
- 260 ●當頭棒喝 暮鼓晨鐘
- 264 ●端正觀念 振興佛教
- 268 ●與佛有緣——跋

妙高頂上，不可言傳；
第二峰頭，略容話會。

禪門風光





禪門風光逍遙自在

偶來松樹下，高枕石頭眠，
山中無日月，寒盡不知年。

「身是菩提樹，心如明鏡台；
時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」
「菩提本無樹，明鏡亦非台；
本來無一物，何處惹塵埃。」

現今社會物質生活富裕，奢侈浮華；但是不少人感到精神生活空虛，焦慮煩躁。「禪學」可以開拓人們的心靈，啟發人們的智慧，引導我

們進入更超脫的自由世界，因此「參禪學佛」的風氣日盛。

禪是什麼？「妙高頂上，不可言傳；第二峰頭，略容話會。」禪是不可說的，但是對一般人如果不說，豈不是永遠無門可入嗎？所以禪宗流傳了許多語錄；為了使大家進一步認識禪門的風光，我想列舉幾點禪的內容特色，提供作為入門的契機——

（一）**禪與自我**：在禪門裡有一警語「念佛一句，漱口三天」，禪師們認為成佛見性是自家的事，靠別人幫忙是不可能得道的，唯有自己負責，自我努力才是最好的保證。心外求法了不可得，本性風光，人人俱足，反求內心，自能當下證得。

曾經有人問趙州禪師說：「怎樣參禪才能悟道？」趙州禪師聽後，站了起來，開口道：「我要去廁所小便。」向前走了兩步，趙州禪師又說道：「你看，這麼一點小事，也得我自己去！」求法參禪也是如此，別人何嘗幫得上忙？觀世音菩薩也手持念珠「求人不如求己！」不要被別人牽著鼻子走，在修持上獨立承擔，自我追尋，自我完成，是「禪」的最大特色。

③禪與知識：禪不講知識，因此，不受知識的障礙，更視知識為最大的敵人。知識教人起分別心，因為在知識領域裡，人們會為邪見所影響，甚至因而迷失了自我——自由！自由！多少罪惡藉「自由」之名而使人更不自由。革命！革命！多少戰亂藉「革命」之名而使人喪失生命。傅大士普慧曾經說過：「空手把鋤頭，步行騎水牛；人從橋上過，橋流水不流。」這是不合情理的描述語句，完全是在與迷妄的分別意識挑戰，以破除一般人對知識的執著，掃除迷妄分別的世界，使人進入另一更真更善更美的境界。也許禪話是不合邏輯的，但禪話有更高的境界；禪語或者是不合情理的，但禪語有更深的涵意。放下一切知識文字的迷障，反求自心本性，是禪的另一特色。

④禪與生活：人們整天辛苦奔波，生活忙碌謀求溫飽，更企求種種物欲，物質固然可以豐富現實生活，卻也常會枯萎了心靈良知；聲色口腹之欲滿足了，卻往往反而閉鎖了本具的智慧。現代人的日常生活，完全在一種不自覺的意識下被向前（錢）推動著。價值權威與善惡是非的標準，為金權萬能的社會偏見所影響，使得現代人雖然擁有了前

人所夢想不到的物質生活，卻也失去了最寶貴的心靈自我。

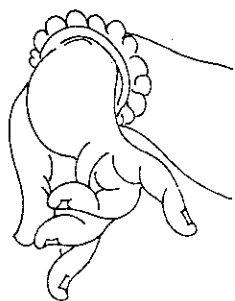
「禪」一旦在我們生活中發揮功用，則活潑自然，使我們不受欲念牽累，到處充滿活力樂趣，「任性逍遙，隨緣放曠，但盡凡心，別無聖解」，諸如有僧問「道」於趙州禪師，趙州回答說：「吃茶去！」吃飯、灑掃，無非是「道」，若能會得，當下即得解脫，何須另外用功？迷者口念，智者心行，「禪」提示我們超越五欲六塵，「禪」可以改善充實我們的生活情趣，生活中有了禪味，會使我們更加富有。

⑤禪與自然：何謂禪？禪家就是自然而然，禪並無隱藏任何東西。什麼是道？「雲從青天水在瓶」「青青翠竹無非般若，鬱鬱黃花皆是妙諦。」用慧眼來看，大地萬物皆是禪機，未悟道前看山是山，看水是水，悟道後看山還是山，看水還是水。但是前後的山水內容不同了，悟道後山水景物與我同在，和我一體任我取用，物我合一相入無礙，這種禪心是何等的超然。「偶來松樹下，高枕石頭眠，山中無日月，寒盡不知年」，隨地覓取都是禪，一般人誤以為禪機與祕深不可測、高不可攀，這是門外看禪的感覺。其實，禪本來就是自家風光不假外

求，自然中到處充斥俯拾即得。禪就如山中的清泉，可以洗滌心靈的塵埃，有如天上的白雲，讓你飄流四方任運逍遙。

悟道的禪師，不是我們想像中枯木死灰一般的老僧入定，真正的禪師生活風趣，在他們的心目中，大地充滿了生機，眾生皆具備佛性，一切是那麼活潑自然，隨機教化，像春風甘霖般滋潤世間。

學禪，要有悟性，要有靈巧；至於誰能直探禪門本源，就要靠眾生求法的宏願和實踐了。誠如惠能所說：「迷時師度，悟時自度」。



蘇東坡的禪語佳話

稽首天中天，毫光照大千；
八風吹不動，端坐紫金蓮。

*

蘇東坡為大文豪，詩、書、琴、藝無不精通，並且學佛有年，以悟性甚高，頗能領會佛法妙諦。這位文壇巨匠和當時佛門高僧多有來往，尤其與佛印禪師兩人之間過從更是密切，也為我們流傳下甚多禪語佳話。

話說有一天，佛印禪師將要登壇說法；蘇東坡聞訊趕到時，法會座中已經坐滿信眾，禪師看到蘇東坡前來就說：「人都坐滿了，此間已無學士坐處。」

蘇大學士一向好禪，馬上機鋒相對回答禪師道：「既然已經無坐處，我就以禪師四大五蘊之身為座。」

佛印禪師知曉蘇東坡和他謔禪，於是就接招表示：「學士！我有一個問題，如果你能回答，那麼老和尚我的身體就當你的座位；如果你回答不出來，那麼你身上佩戴的玉帶，就要留下來，好不好？」

蘇東坡一向自命不凡，更目恃飽學善辯，以為準勝無疑，便一口答應了。

佛印禪師就提出「問題」說：「四大本空，五蘊非有，請問學士要坐在那裡呢？」蘇東坡為之語塞，便解下「玉帶」輸給佛印禪師，如今蘇東坡的「玉帶」仍留置金山寺為「鎮寺之寶」。

又有一次，蘇東坡到金山寺去禪坐，打坐後的蘇東坡覺得身心舒悅，於是就問佛印禪師說：「禪師！你看我坐的樣子怎麼樣？」佛印回答說：「學士！你坐的樣子好莊嚴喔！像似一尊佛像！」蘇東坡聽聞非常高興。佛印禪師接著反問蘇東坡說道：「學士！你看我坐的姿態怎麼樣？」蘇東坡生性放蕩，從來不放過嘲弄禪師的機會，馬上脫口回

答：「禪師！你坐的樣子像一堆牛糞！」佛印禪師聽了也很高興。

蘇東坡認為自己譬喻禪師為「牛糞」，終於占了優勢，欣喜得達人就說：「我一向都輸給佛印禪師，今天總算自己可贏了！」訊息傳到蘇小妹耳中，就探詢問道：「哥哥，你究竟如何贏禪師的？」蘇東坡眉飛色舞，神采飛揚地，將如何去金山寺打坐，禪師說他打坐樣子像「佛像」，他說禪師打坐樣子像「牛糞」……如此這般敘述了一遍。

傳說中的蘇小妹天資超人，才藝出眾，她聽了哥哥蘇東坡得意的說明之後，正色告訴蘇東坡說：「哥哥，你這次不但沒有贏，而且徹底的輸了。佛印禪師的心中如佛菩薩，所以他看你如菩薩佛像；而你的心中像牛糞，所以你看他才像一堆牛糞……」禪悟的境界是無法偽裝，必須自己去實證，蘇東坡聞言始知佛印禪師的高明。

又有一次，蘇東坡自認修學參禪欣然有得，便做了一首偈子：「稽首天中天，毫光照大千；八風吹不動，端坐紫金蓮。」意思是說：我頂禮佛陀，蒙受佛光普照，我的心已經不再受到外界「稱、譏、毀、譽、利、衰、苦、樂」八風所牽動了，好比佛陀端坐蓮花座上一樣。

他很得意的派書僮從瓜州任所，過長江送到金山寺，本想佛印禪師看到偈語一定會有所稱讚，那知禪師看過只隨手批了兩個字，就叫書僮帶回去。

蘇東坡從書僮手中接過，急忙打開一看，只見上面寫著「放屁」兩字，不禁升起無名火，認為禪師豈有此理！不但不稱讚我，反而罵我「放屁」，於是就乘船過江要去找佛印禪師理論，討回公道。

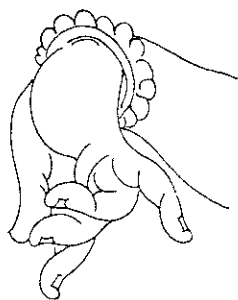
輕舟快到金山寺渡口，佛印已站在江邊等候蘇東坡。蘇東坡一見佛印禪師，就氣憤填膺的指責說：「禪師，我們是至交好友，你怎麼可以開口罵人呢？」禪師神色平靜的回答：「學士，我罵你什麼呀！」

蘇東坡說：「你在我那首偈上罵我『放屁』是什麼意思！」

禪師聽了呵呵大笑說：「哦！你不是『八風吹不動』了嗎？怎麼讓我一屁就打過江來了。」禪的境界是超諸文字語言的，更貴乎生活實證。這次蘇東坡在論禪上，又受到了考驗，也提升了領悟的境界。

蘇東坡在佛法中得到很多啟示，非常護持佛教；有位范蜀公不信佛法，並且非議說：「平生事，非目見者未能信。」蘇東坡就開示他：

「怎可如此執著，吾人患病延醫把脈醫療，內寒則服熱藥，內熱則服寒藥，你何嘗見過脈動，但對體內的寒熱則信之不疑，何以獨對佛法講求眼見才肯信呢？」佛理高妙，豈可用凡夫肉眼窺視。



掃地 掃地 掃心地

佛法在世間，
不離世間覺，
離世求菩提，
猶如覓兔角。

越溪禪師是一位開悟的高僧，有一個雲遊的和尚，前來參訪求法：「禪師，我潛心向佛，鑽研經典二十年了，對於禪道還是一竅不通，您能不能慈悲的為我開示？」

這位慈悲的禪師，一話不說，就朝和尚揮手一巴掌，打得前來參訪的和尚奔門而逃，心中莫名其妙，在法堂外愈想愈氣，正要轉身回去

找禪師理論時，越溪禪師恰好經過，看到他一臉怒容，就和藹地探詢：「發生了什麼事嗎？到我的禪堂來喝杯茶吧！雲遊各地有心求道的人，有什麼事值得生氣動怒呢？」

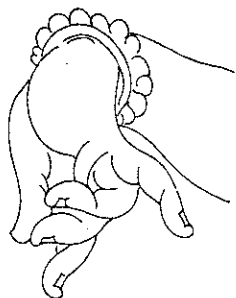
和尚跟隨禪師進入禪堂，一邊喝茶一邊抱怨說道：「越溪禪師無緣無故地揮掌打人，沒有佛門大德的風度……」正說到氣頭上，冷不防老禪師笑了起來，隨即揚手又打來一巴掌，和尚一怔，手上的茶杯也掉在地上打碎了。禪師笑道：

「剛才你說潛心向佛，鑽研經典二十年，只差一些禪道，我現在已用禪道供養你了，你曉得什麼是禪道嗎？」

和尚被問得張口結舌，不知如何回答；老禪師就捲起袖子，手持掃把，將地上摔碎的茶杯破片掃乾淨，一面掃地一面感喟的說：「掃地、掃地、掃心地；禪道、禪道、懂得生活即是禪道！」

前來參訪的和尚驀然領悟，學佛不能緣木求魚，佛法禪道不是口舌曉曉的空談，而是日用生活修持的本領。

所謂：「佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角」。



放下屠刀 立地成佛

真誠懺悔可滌罪孽，
譬如磨鏡垢去光現。

話說過去古早時，有一個小沙彌行夜路，不小心踏死了一隻青蛙，師父知道了，神色黯然地責怪說：「阿彌陀佛，出家人不可殺生，你踩死了生靈，雖是無心但罪孽深重，為免業報輪迴，你最好到後山去跳崖捨身謝罪！」

小沙彌聽到師父的斥責，知道自己闖了大禍，只好含淚拜別師父，傷心地去到山後懸崖，往下一看深不見底，心中思量：「如果跳崖一

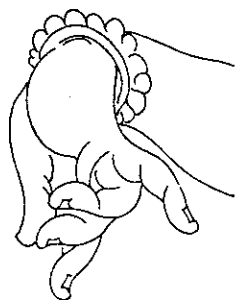
定粉身碎骨必死無疑；不跳的話累世輪迴業報難逃。」左思右想，進退兩難，不禁掩面抱頭痛哭起來。

這時恰巧有一個殺豬的屠夫路過，看到小沙彌在路旁哀泣，好奇地上前探問，小沙彌便一五一十地把前因後果說了一番，屠夫聽了，頓時悲傷萬分，悔悟地說：

「小師父呀，你不過無心踏死一隻青蛙，罪孽就這麼重，要跳崖自殺才能消業；我天天殺豬，屠來宰去滿手血腥，罪過豈非無量無邊，唉！小師父呀，你不要跳崖了，讓我來跳吧，應該謝罪赴死的是我啊！」

屠夫轉念生起懺悔心，就毫不遲疑地，縱身跳下懸崖，正當他隨風飛墜，就要命喪深谷之際，一朵五彩祥雲冉冉升起，不可思議地，托住了屠夫的身軀，挽救了他的性命。

「放下屠刀，立地成佛」這句話的涵義，啟示我們只要真誠懺悔，可以洗除無邊罪孽，還給我們本來清淨本性，譬如磨鏡，垢去而光現。



菩薩心腸 金剛手段

笑口常開，笑天下可笑之人；
大肚能容，容世間難容之事。

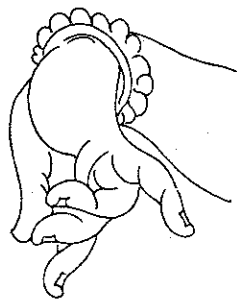
我們到寺廟禮拜，一進山門首先會看到一尊笑容滿面的彌勒佛，很歡喜的迎接我們，「笑口常開，笑天下可笑之人；大肚能容，容世間難容之事。」使我們攝受佛祖菩薩的慈悲。

但是進了山門以後，在彌勒佛的後面，又會看到有位手持金剛降魔杵，身穿盔甲勇猛威武的韋陀護法天將，啟示我們「天理昭彰，善惡果報」，要大家「眾善奉行、諸惡莫作」。

在我們每個人的生活裡，常有許多的煩惱：諸如貪欲的煩惱、瞋恨的煩惱、驕慢的煩惱，以及怖畏的煩惱等，使我們心靈不得安寧，如果要想去對治這些煩惱，最好的方法就是以「菩薩的心腸，金剛的手段」去實踐「慈悲」。只要你有一念慈悲，就可以化除貪欲、瞋恨、驕慢和怖畏等煩惱。

譬如貪欲心重的人，只要你把對方的女性，視如自己的母親或姐妹，對方的男性，當作自己的父親或兄弟，那麼淫欲的念頭就會熄滅。在錢財方面，常想我如何多布施別人一點，如何多幫忙別人一些，常常抱持慈悲喜捨的心情，貪欲的心如何還會滋生呢？瞋恨心起的時候，可以觀想殿宇中大慈大悲的佛菩薩聖像，面對救苦救難的聖像金容，瞋恨心還不會止滅嗎？……

有的人在「愛」的慈悲鼓勵中，可以得到助益；有的人需要「力」的威厲折服，才能獲取警惕。所以我們要斷除煩惱，最好以「菩薩心腸，金剛手段」實踐慈悲淨化的生活。



山賊易擒 心賊難捉

三十年來西子湖，二時齋粥氣力粗；
無事上山行一轉，借問時人會也無？

利蹤禪師有天深夜裡，站在僧堂前大聲地喊叫：

「有賊！有賊！」

叫聲驚動了僧堂內的大眾，這時有一位學僧從堂內跑了出來，利蹤禪師就一把抓住他說：「糾察師父，我抓住賊了。」

被抓的學僧慌亂地申辯說：「禪師，你弄錯了，你抓的不是賊，是我——廟裡的小沙彌。」

利蹤就是不放手，並且正色說道：「是就是，為什麼不肯承擔？」

學僧驚嚇得不知如何是好，此時，利蹤禪師便說偈道：「三十年來西子湖，二時齋粥氣力粗，無事上山行一轉，借問時人會也無？」

我們常說：「擒山中之賊易，捉心內之賊難」；一個人在日常生活中，常用眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，向外執取色、聲、香、味、觸、法等六塵欲樂，引生種種的煩惱痛苦。三十年的修行，每天的二時粥飯，都只是為了降伏心中的盜賊，能夠如此領會，上山一轉，心賊一捉，佛法就此當下了。

利蹤禪師對學僧的一番考驗，實在是禪師的大機大用。「六根門頭盡是賊，晝夜六時外徘徊；無事上街逛一趟，惹出是非卻問誰？」，每天晝夜二十四小時，我們日常生活中要面對許多的誘惑與挑戰，如何守護我們六根的門戶，不使它蠢動妄為，進而擒伏心中之「賊」，實在是一個有心修禪者，不可忽視的功課。

許多人羨慕出家僧侶，能夠上山清修，了脫塵緣；其實，現代佛教絕不是出世脫離現實的，而是主張弘法利眾的人間佛教，有一些信徒

要求剃度落髮，卻不問是否「機緣具足」？「出家有出家的好處，在家也有在家的方便」，只要生活得「寧靜」與「坦然」，處處都可以修行，時時都可以學禪，即心即佛，佛在心中。

由利蹤禪師這則「捉賊」公案，再說一則「風動？幡動？」的公案。話說禪宗惠能大師得到五祖傳授衣鉢之後，在獵人群中隱居了十幾年，後因機緣成熟，開始行化於世間。

有一天，惠能大師途經法性寺，看到兩位出家人對著一面幡子，面紅耳赤地爭論不休，六祖惠能大師上前一聽，才知道他們在爭論旗幡所以會飄動的原因。

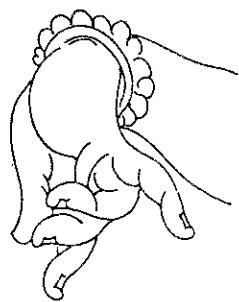
其中一個出家人說：「如果沒有風，旗幡怎麼會動呢？所以我說是風在動。」另一個出家人就說：「沒有旗幡飄動，又怎能知曉風在吹動呢？所以應該就是旗幡在動。」兩人各執一詞，互不相讓。

惠能大師就上前開示說：「兩位請別爭吵，我願意為你們做個公正的裁判，其實不是風在動，也不是幡在動，而是兩位仁者的心在動啊！」

從這則「風動？幡動？」的公案，可以看出禪師對外境的觀點，完

全是返求自心，而不是滯留在事物的表相上面，表面現象的存在是片面的，其所以有分別，完全因為我們的起心動念。

心靜則萬物莫不自得，心動則事象差別現前，因此要達到「動靜一如」的境界，其關鍵就在吾人的「心」是否已經祛除差別妄想，是否能夠證得涅槃寂靜。



耳聞目見 事理難明

耳聞目見，仍為虛幻「假象」；
摒棄成見，才能了解「真相」。

世間凡人，常注重外表象徵，卻疏忽內在真相，甚至以「親耳所聞，親眼所見」來執著自己的看法，堅持自己的想法，往往由於短視淺見，只知其一不知其二，沒有深入了解，誤會事實真相，結果雖說耳聞目見，仍為虛幻「假象」。

話說鏡虛禪師，因為修行有成，被尊奉為人天師範，有一天禪師雲水行腳，在深夜帶了一位妙齡少女返回寺廟，竟然將女人帶到自己的

禪房，並且將房門緊閉，在房中與那女人同居同食。

鏡虛禪師的徒弟滿空，深怕信眾知道禪房中有女人，便一直守候在門外，逢到有人來找師父，滿空就以「禪師在靜坐不宜打擾」來擋駕。

過了好幾天，滿空認為如此下去，也不是究竟的辦法，就鼓起勇氣去找師父。才進入門口，就看到一個長髮女子躺在床上，而且已經寬衣解帶，平日道貌安岸的師父，竟然在那女人身體上摸來摸去。

滿空是已經剃度落髮的比丘，佛門最忌諱觸犯「色戒」，徒弟見到師父在摸女人，非常激動感到無法容忍，就衝向前去，大聲責問道：「師父啊！您這樣做（關起門來養女人）還能算是人天師範嗎？您這樣做（摸躺在床上的女人身體）如何對得起十方信眾呢？」

鏡虛禪師一點也不動氣，反而輕言慢語的回答：「我怎麼對不起十方信眾？我做了什麼見不得人的事呢？」

弟子滿空手指著床上的女人，以憤怒的語氣大吼：「你看！你床上有女人。」

師父鏡虛也指著床上的女人，以平和的語氣接言：「你看，我床上

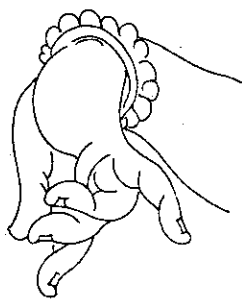
是有女人！」

躺在床上的女人，因為聽到師徒的對話，緩緩地轉過身來，原來那是一個患了麻瘋病的瘋女人，以哭笑不清的神情望著這對師徒，徒弟更看清那一頭長髮覆遮下，連鼻子、嘴巴，全潰爛了的醜臉……。

這時，師父把手中的藥膏，往徒弟面前一伸，泰然地說：「剛才我看到我在替她擦藥，喔，現在你來了，要不要來幫忙一下？」

徒弟滿空進一步知曉了真相，慌忙跪拜下來，誠惶誠恐地說道：「師父，請原諒弟子愚癡；您能以平常心看待患麻瘋病的瘋女人，弟子做不到；您能以慈悲心醫療麻瘋病患，弟子更做不到……弟子該死，弟子愚昧，我竟以小人之心胸，猜疑君子的作為……。」

是非好壞，往往不是絕對的；如果再有人告訴你說：「這句話是我親耳所聞的，這件事是我親眼所見的」，你仍然應當進一步深入了解「真相」，人最好能持平常心，站在對方的立場來設想，反躬自問以求究竟。



四大本空 五蘊非有

緣聚則生，緣散則滅；
四大本空，五蘊非有。

宋朝蘇東坡居士，有一次去金山寺探望佛印禪師。當時佛印禪師正在高台說法，聽眾如潮坐無虛席；看到官封杭州知府的蘇東坡上山，便說：「蘇學士何來？此間現無你坐處。」

蘇東坡聞言，隨即答道：「既無坐處，何不暫借和尚的四大五蘊為禪床呢？」

佛印禪師稍作思考便表示：「山僧有一句轉語（問題），如果學士

答得，老僧便供你作床座；如果答不出來，請學士解下所繫玉帶留鎮山門，可好？」接著禪師說：「山僧四大本空，五蘊非有，學士何處坐？」

蘇東坡雖說學富五車才思敏捷，聽到「轉語」瞠目無言以對，於是便解下皇上御賜的玉帶留鎮金山寺。一直到現在金山寺仍有「留玉樓」與「留玉台」，而蘇東坡的玉帶，也成為金山寺遊客瞻仰的「珍品」。

「四大本空，五蘊非有」，原是佛陀成道後，對宇宙世間諸諸萬象的說明——山河大地，一切皆是假四大元素因緣和合而成。什麼是四大呢？即地、水、火、風；為什麼要稱「地水火風」四種元素為大呢？因為宇宙世間一切物體，皆由四種元素構造而成。譬如：一個杯子，是由泥土燒成的，泥土是屬於地大；泥土需滲和水，再用火燒，經風吹乾而為杯子，是有水大、火大與風大。（地是堅硬性、水是潮溼性、火是溫暖性、風是流動性）。

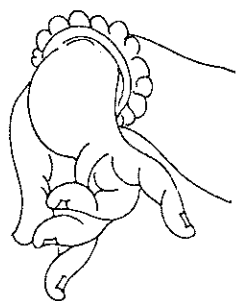
萬物之靈的人類，亦假四大和合而成。如屬固體型堅硬性的爪齒、筋骨等為地大；屬液體流動性的腺體、膿血等為水大；體溫熱度屬火

大；呼吸氣動屬風大。所以身體上有「一大」不調，即「百病」叢生，若四大分散，則生命死亡。

人的身體是由四大假合而成，人的意識又依五蘊——「色、受、想、行、識」因緣和合；由於生命是因緣結合的關係，沒有實體可得，故雖說有情的肉體，也只是假合的存在而已，如果和合的因緣力量窮盡時，結合的關係也跟著消滅，生命的肉體立即滅亡，還有什麼實在的自我存在呢？所以佛陀說：「四大本空、五蘊非有」，指出假合的身體，不是堅固實有的。圓覺經說：「我今此身四大和合，所謂髮毛爪齒、皮肉筋骨、髓腦垢色，皆屬於地；唾涕膿血、津液涎沫、痰淚精氣、大小便利，皆屬於水；暖氣歸火；動轉呼吸歸風。四大各離，今者妄身，當在何處？即知此身，畢竟無體，和合為相，實同幻化。」

現在有人不了解什麼是四大，甚至常拿「酒色財氣、四大皆空」來汗讖佛教，誹謗僧人；如果一個人真能遠離「酒色財氣」，其實也未嘗不是好事。也有些人常說：「佛爭一炷香，人爭一口氣」；如果一個人能爭氣上進，佛教能普遍弘揚，更是因緣和合，大有福氣。

邵康節有詩〈人生一世吟〉：「前有億萬季，後有億萬世，中間一百年，作得幾何事；又何人之壽，幾人能百歲，如何不喜歡，強自生憔悴。」我們有情眾生，在了解「緣聚則生，緣散則滅；四大本空，五蘊非有。」的道理時，深願大家「自在」生活，廣結「善緣」，阿彌陀佛。



即心即佛 自在常樂

色不迷人自迷，
酒不醉人人自醉；
禍福無門人自招，
即心即佛人自在。

慈航大師曾說：「只要自覺心安，東西南北都好。」佛經中也一再開示：「心淨則國土淨。」即使我們置身於冰天雪地、焚風熾火，抑或處於荒山野幕、茅蓬草廬，只要心安理得，一樣都能怡然自得。

人者心之器，「心」一動，世間萬物萬緣泛生，紛紛攘攘，無時或了；「心」一靜，浮盪人生復歸平靜，紛爭遁形，塵勞消逝。心的動

態千差萬別，心的靜態平等一如；心動是「諸行無常」，心靜則「涅槃寂靜」。所謂「心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味」，世間不管如何差別動亂，千差萬別仍然歸於平等，動亂顛倒終亦歸於寂靜。

話說唐朝的馬祖道一禪師，一生提倡「即心即佛」，他的弟子大梅法常，就從這句話而契入悟機，徹悟後隱居在大梅山；有一天馬祖禪師派侍者去試探法常，對多時不見的法常說：「師兄，你領悟了老師的『即心即佛』，但是老師最近又主張『非心非佛』呢！」法常聽了侍者的傳話，不為所動的回答道：「別的我管不了，但是我仍堅持『即心即佛』。」馬祖禪師從侍者回來的報告，知曉法常的反應後，欣然頷首說：「梅子成熟了！」

「竹影掃階塵不動」，大梅法常既然悟了「即心即佛」的道理，就有如穩坐泰山，即使老師真的一百八十度蛻變為「非心非佛」，也不過是階前的竹影因風搖曳，絲毫也掃不動一點塵埃。

現在我們常喜歡說：「一個人要有主見」，「一個人不要被別人牽

著鼻子走」，其實，釋迦牟尼佛對眾生最後的希望就是：「拋棄依賴的心」！

人的心常依賴別人，自己不能作主；又常受外界牽引，自己無法把持……所謂「色不迷人人自迷，酒不醉人人自醉」；我們要體驗「禍福無門人自招，即心即佛人自在」，那麼就要有慈悲心、菩提心、寂靜心；他就是常持平常心。謹提供以下四點建議，願有緣人作為座右銘：

（一）對感情不執不捨

人是有情眾生，要絕對放棄感情不可能，但是如果過分執著也不好；所以，我們要用理智來引導感情，我們要用慈悲來淨化感情。感情太淡就冷冰冰，感情太濃就熱烘烘；「冷冰冰」「熱烘烘」都會給人不大好受的感覺，最好採用中道的智慧來處理，以中道的智慧，來昇華我們的感情，增進我們人生的幸福。

（二）對五欲不拒不貪

五欲是指：財、色、名、食、睡。有人對五欲貪得無饜，有人卻懼之若洪水猛獸。其實，五欲並不可怕，所謂「色不迷人人自迷，酒不醉人人自醉」，可怕的是我們的心不知如何去化導五欲。若在欲海中打滾沈浮，當然會被吞噬，不過人活在世間，也應有正常的五欲生活。然而，吃得過多就太飽脹，睡得過多就太昏沈，如果不吃不睡又不行，所以，我們對正當的五欲生活要不拒不貪。

（三）對世間不厭不求

有人對世間多所要求，有了女兒又想要兒子，有了洋房又想要轎車，當了市議員還想要做立法委員……希求愈多欲望愈大，幻滅失望的可能也隨之升高，就如同小孩吹五彩泡沫，愈吹愈大愈美，同時也愈易破碎。又有人過分厭世，棄名唾利，離群索居，一談到跟名利有關，就強調：「視名利如浮雲，就替我寫個無名氏吧！」其實，「無名之名」也是一種名。因而，我們對這世間，要持平常心泰然處之，要能不厭亦不求，生活就可以自在幸福。

（四）對生死不懼不迷

生者必有死，死者能重生，生生死死猶如旋火輪，因果循環天理昭彰；哀莫大於心懸生死，迷於生死。因為人如果迷於生死，懼於生死，則滋生「生死心」；有了生死心，則有輪迴不絕的「生死事」。其實生死何足迷？生死又何足懼？正覺的人生觀對於生死的看法，應該是「既不沈迷，也不恐懼」。人的身體死亡（靈魂不滅）並不是一切的結束，而是像「搬家」一樣，老舊的房子倒塌了，就想辦法換到另一個新家，又何必沈迷、何必恐懼。

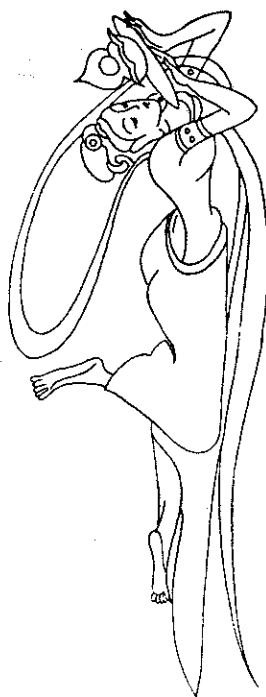
總而言之，我們生為萬物之靈的人類，有幸生活在世間，對感情要不執不捨，對五欲要不拒不貪、對世間要不厭不求，對生死要不迷不懼，秉持「即心即佛」的正確體悟，安住身心就能追求「自在常樂」的美滿生活。

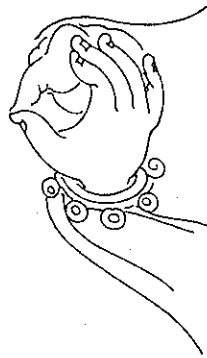
佛教常用「明珠在握」比喻「佛心般若」並不在高遠之處，而是人可以掌握的；「石中之火，不打不發」，石頭雖然蘊藏天然火種，

可是不經敲打是不會綻放火花的；我們人人心中都有佛性，但是如果
不修不證，就如同懷中雖有珠寶而不知取用一樣枉然。

淡泊明志，寧靜致遠。
知所進退，逍遙自在。

生活修養





淡泊明志

寧靜致遠

淡泊可以啟發良知，

淡泊可以招致高貴，

淡泊可以帶來快樂；

寧靜中有寬廣，

寧靜中有富裕，

寧靜中有平安。

追求快樂是人類共同的願望，有的人認為，有錢就能夠快樂，殊不知，富豪往往比一般百姓有更多的煩惱；有的人認為，名位權勢可以使人快樂，事實上，名位權勢所招致的煩惱，常常令人難以忍受。

而人生最痛苦的事情，不一定是沒有財富，甚至也不一定是疾病纏身，最痛苦的是身心無所安置。

古人說：「淡泊以明志，寧靜而致遠。」在現今人欲橫流世風日下的社會中，敘述「淡泊明志，寧靜致遠」，也許有人覺得是「老生常談，了無新義」，但是要大眾從「忙碌、盲目、茫然」的不健康現象中解脫，必須由每個國民的內心深處加以導正，才能促使社會國家邁向和諧富強。

現在先談淡泊對我們有什麼好處，謹簡述以下三點：

(一) 淡泊可以啟發良知——為什麼現今社會殺人搶劫犯罪案件那麼多？觀其緣由大都是對於物欲不能滿足，不甘於淡泊的人，為物欲所蒙蔽，行事自然就沒有良知。一個人如果能滿足於粗茶淡飯，縱使物質條件不寬裕，相信也能優游自適，當然不會產生危害社會秩序的念頭。「人欲淨盡，天理流行」，良知也自會顯露出來。

(二) 淡泊可以招致高貴——所謂「人到無求品自高」，歷史上許多高僧大德（名人雅士）所以受人尊敬，並不是因為擁有良田千頃，華屋

萬間，而是在於他們甘於淡泊，不貪安逸不務奢華，在淡泊生活中使人格（品格）滋長昇華。甘於淡泊無所奢求，人格自然就會高貴。

（二）淡泊可以帶來快樂——所謂「君子之交淡如水」，很多人歡喜酒宴應酬，你來我往，你儂我儂，太親密濃厚的頻繁相處，結果總是不能持久；因此，我們不僅在物質生活中要淡泊，在人情往來之間也同樣要淡泊。一個人唯有心地純潔甘於淡泊，無貪無求，不為名利爭逐，才能生活自在；反之，如果經常貪圖生活上的富裕，過分計較人我之間的得失，一定很難獲得永恆究竟的快樂。

其次，我也要以三點來敘述，如何在寧靜中安放我們的身心；以及參悟寧靜的益處：

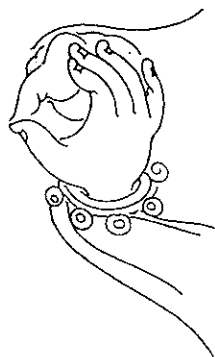
（一）寧靜中有寬廣——一個心靈寧靜的人，即使在喧嘩熱鬧的場所，也可以不為外境所動，心靈仍然澄澈靈明；由於內心的寧靜，可以擴大心靈世界，不再在「人我是非」的小圈子中鑽牛角尖，越鑽越小。真正能把心靜下來的人，就可以擴大心胸，從寧靜中去體會三千世界的寬廣。

（二）寧靜中有富裕——所謂「沉默是金」。一個人如果忙碌過一生，以為擁有功名權勢、家財萬貫、嬌妻美妾……就算富有的話，其實距離人生富有的定義還有段距離，因為人生真正的富有是含藏在寧靜中。當你一人靜靜獨處時，可以仰望藍天白雲，宇宙是那麼廣闊；可以一卷在手閱讀，聆聽悅耳怡人的音樂，多少英雄豪傑與你「對話」，更可以任意暢遊「太虛」；心想事成一切盡其在我，你能說不富有嗎？生為萬物之靈的「人」，除了要擁有外在的財富，更要擁有心靈的智慧，以及寧靜的生活。沒有寧靜生活的人生，會迷失自我、會迷失方向，一輩子任人牽著鼻子走，唯有知曉「寧靜」的智者，才能達到「天君泰然」的境界。

（三）寧靜中有平安——現今一般人士，每天生活在浮躁動盪之中，處處面臨誘惑罪惡的陷阱。有時候，或許你也會覺得坐在這裡也不好，坐在那裡也不是；或者坐也不安，站也不對；那是為什麼呢？因為你的內心浮躁不安，心理情緒不平衡。如果能夠把自己安住於寧靜之中，就會感到平安了，即是所謂「自覺心安，東西南北都好」。印度聖雄

甘地，雖然他一生的大部分時間都住在牢獄裡，但是由於他內心寧靜、淡泊，所以處處感到安穩、平衡。知足常樂的人，即使身處地獄，也會覺得像天堂一般。所以，有了寧靜的人生，到處都可獲得平安。一個人內心平靜，則待人處事永遠祥和，不生瞋恨心，不起爭執心，廣結善緣自在圓融，寧靜可以代表平安。

總而言之，唯有在淡泊的生活中，才能獲得真正的快樂；唯有在寧靜的理念中，才可以安放我們的身心。



笑口常開 大肚能容

我有一布袋，
虛空無罣礙，
展開遍十方，
入時觀自在。

佛教裡有一尊菩薩叫「彌勒佛」，在經典上祂的原名叫「當來下生彌勒尊佛」，祂笑容滿面，肚子大大的，表現出寬容的生活智慧，也代表著充滿希望和喜悅的未來。

佛學經典中更明文記載，彌勒佛曾經在中國示現為「布袋和尚」，這位平常隨身提著布袋的和尚，手持禪杖四處雲遊，隨緣化度有情眾

生，雖然到處弘法備極辛苦，但是永遠笑容滿面，充滿喜悅自在，他的生活態度，表現了達觀與寬厚的人生觀。據說，彌勒佛的造型，就是依照布袋和尚的樣子雕塑的：笑容表現了對未來的希望和愉悅心情，大肚表示心胸寬廣肚量寬大。後人更讚詠祂：「笑口常開，笑天下可笑之人；大肚能容，容世間難容之事」。

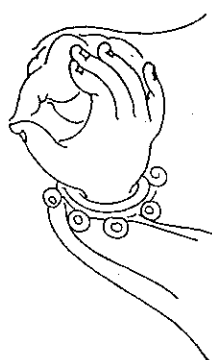
布袋和尚也曾自詠：「我有一布袋，虛空無罣礙，展開遍十方，人時觀自在。」好肚量就像他所謂的大布袋，展開要像遍十方那樣寬，那樣才有寬廣的心理生活空間，任由自性優游自在生活，契機應緣和諧圓滿。

寬容使我們表現好的性情，同時也能引發別人好的回應。在現代社會，生活節奏快，工作壓力大，由於生活安排得太緊湊，沒有寬容的空間，常使人變得焦慮不安。人際關係上如果沒有寬容的空間，則會造成許多糾紛，甚至連愛情生活沒有空間，也常會起衝突鬧彆扭。夫妻吵架，往往是因為缺乏調適的空間所致，同事不和，也往往是因為缺乏寬容的空間……。

禪宗有一則公案：古代一個禪院的老禪師，晚上到院中散步，發現牆角有一張椅子，心想可能有學僧沙彌用以越牆出去了，老禪師便把椅子移開蹲在那裡守候，果然不久，有一個小沙彌翻牆，踩著他的背跳進院子，學僧驚慌失措張口結舌，老禪師並沒有厲聲責備，反以寬容心情平靜的叮嚀學生說：「夜深天涼，快去多穿一件衣裳。」這位禪師如此處理實有玄機——一方面自己不會陷於氣急惱怒的境地，也給予學僧反省空間使其醒悟——雖然老禪師不再提這件事，可是禪院的弟子都知道了這件事，而且沒有人再越牆到外面去。這是老禪師以寬容的肚量，提供了師生之間互動的空間，也孕育了教育與成長的機緣。

人如果能實踐寬容，知道調適空間，生活上便會顯得十分微妙，處處順利融洽，所謂「事緩則圓」大有學問。做為老闆懂得寬容夥計，便能激發員工向心努力工作的意願；身為主管若能懂得寬容之道，便有帶動部下群策群力的禪機；一位老師知道並善用寬容，就會給學生帶來終生感激的教育機會。這一切都是好性情所發生的力量和感召，而學習寬容就能使我們「肚量大、性情好」。

願大家學佛拜佛時，在莊嚴的佛像中，看到「笑口常開，大肚能容」的佛像，就領悟「笑口常開，大肚能容」的禪趣。



忍耐譏謗 莊嚴福慧

忍耐譏謗毀謗，
增長福德智慧。

譏謗毀謗是「逆增上緣」，
也是激勵協助上進的力量。

「有人罵老拙，老拙只說好；有人打老拙，老拙自睡倒，有人唾老拙，隨他自乾了；他也省力氣，我也少煩惱。」——從這幾句話中，我們可以知曉布袋和尚對於別人的毀謗打罵，處理得多麼灑脫自在。

佛經上說：一個正信的修道人，如果不能忍受辱罵毀謗，就不能名之為修道之人；一個真正修道的人，聽聞別人對他的譏謗毀謗，不但

不會覺得氣憤，反而覺得如飲甘露，處之泰然。

不但是學道修道的人，要忍受很多的譏諷毀謗；即使是一般人士，處在社會群眾之中，也難免會遭遇到譏諷毀謗，如果遭遇到這種情狀，如何因應別人的譏謗，使自己不煩惱消極，就要從忍受譏謗中學習莊嚴福慧。

任何一個人，縱使是大多數人尊敬的偉人，也會遭遇譏諷毀謗，所謂「譽之所至，謗亦隨之」。諸如備受社會大眾崇拜的胡適博士，也是有人讚美他，有人毀謗他。

試觀古今中外的聖賢豪傑，其所以能成就其偉大，在奮鬥努力的歷程中，一定要能忍受很多的譏謗。譏諷毀謗只能打倒庸懦無能的人；打不倒一個有理想、有抱負、有熱情的人。

對於譏謗，我們要把它視為莊嚴自己福德智慧的「逆增上緣」，換句話說，我們要把別人的譏謗，看作是一種激勵，不是阻力而是助力，由於這些激勵反而協助自己增長福慧的機緣。成實論就記載有意義深遠的話：「惡口辱罵小人，不堪如石兩鳥；惡口罵詈大人，如華兩象。」

小人物與大人物的區別，從因應外來的譏諷毀謗的態度中，也可以明顯地看出來。

李炳南居士是當代佛學權威，初到台灣來弘揚佛法時，也曾遭受很多麻煩，當時李炳南居士總是效法常不輕菩薩的行持，謙和地說：「善知識，我不敢輕視汝等，汝等皆當成佛！」甚至於又說：「善知識，謝謝你，你給我的這種難堪，是在消除我的罪業，謝謝你給我消除罪業的機會。」由此看來，譏諷毀謗不但對人沒有壞處，甚至於對一個真正有作為的人而言，反而成為莊嚴自己，增長福德智慧的助緣。

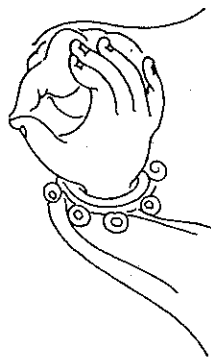
說到如何忍耐譏諷毀謗，莊嚴福德智慧，我願提出三點意見與大家共同期勉：

(一)不說謗語：譏諷別人的話不說，毀謗別人的話不說。一個人如果發覺自己平時好說別人的閒話，那麼，從現在起，絕口不說，這就是不惡口。

(二)不聽謗語：不要理會流傳的譏諷毀謗。一個人如果經常注意（在乎）流傳的謠言，則心裡會愈覺難過，人一難過就有煩惱，愈沒有心情

去做其他正事。要知道「是非之言止於智者」；一個有智慧的人，絕不會亂傳謠言，當然他更不會輕易聽信謠言。

(三)不怕譏謗：因為譏諷毀謗可以消除我們的罪業，是我們學佛修道的逆增上緣。所以一個人，尤其是正信的三寶弟子，不但不必懼怕譏謗，更可以把別人的譏諷毀謗，轉變為激勵自己上進的力量。



不念舊惡 與人為善

泰山不棄土壤，故能成其大；
海洋不擇細流，故能成其深。

海闊縱魚躍，天高任鳥飛。

一個人要養成海闊天空的胸襟，應有宰相肚內能撐船的器量，不但能夠容納好人善人，甚至於也要能寬容我們的仇人和看不慣的人。唯有寬容才能去除嫉妒，唯有寬容才能夠成就一切。一個人如果不歡喜別人好，不歡喜別人快樂，常常使自己活在嫉妒的怒火之中，那是多麼痛苦的事啊！

說到如何寬容別人，如何去除嫉妒，必須「不念舊惡」以及「與人為善」。

人與人相處，難免會有誤會或摩擦的事情產生，只要我們有寬大的度量容人，不念舊惡，猶如大海之深廣，能夠容納任何汙穢，且不失去大海的潔淨；又如虛空之寬大，任何美醜之物，皆能包容無餘。所以人與人相處，不論任何的譏嫌、誤會、過失，最好要能夠以寬宏的心量來包容，有如大海之容納百川，有如泰山之不棄土壤。

但是一般人，尤其是個性執著的人，就是喜歡算舊賬，牢記舊惡、喜歡把過去芝麻綠豆大的往事提出來講，有句名諺：「過去種種譬如昨日死，未來種種譬如今日生。」就是告訴我們，往者已矣，既往不究，我們要重視的是現在，我們要追求的是未來。

「人非聖賢，孰能無過，知過能改，善莫大焉」。在佛教中，如果有人犯了過失，經過虔誠懺悔之後，罪業就可以消除減輕；更認為：「浪子回頭金不換」，一個肯悔過的人，甚至比沒有犯過的人更好；對於至誠悔改之後的人，如果你還要攻擊他以往的過失，那麼你的過

失會比他更嚴重。在一個家庭、一個團體中，最忌諱的事就是算舊帳，大家能夠不翻舊帳，不念舊惡，彼此才能和諧相處，自己也才能無怨無悔。

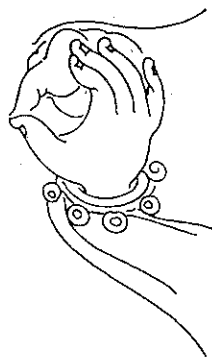
接著再談「與人為善」。一般人對於犯過的人，往往不肯給予「改過向善」的機會，也不肯給予「慈悲為懷」的方便。一個正信的三寶弟子，不僅要獨善其身，更要有兼善天下的弘願，有責任將歡喜佈滿人間，把與人為善的風氣傳遍各地；應該「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」；不拒絕任何一個有心學佛的人，不捨棄任何一個改過自新的人。

有一些社會人士，往往缺乏助人為善的心量，甚至於嫉妒別人的善行義舉。這種態度，不祇障礙了他人，也障礙了自己。

「泰山不棄土壤，故能成其大；海洋不擇細流，故能成其深」。泰山所以能高大，是由於它不捨棄任何一塊微小的泥土；海洋所以能深遠，是由於它能容納任何細涓的溪流。我們人類不能離群索居，一個人生存於世間，待人處事，也應該學習泰山、大海的氣度，用寬容來

揚棄嫉妒，不嫉妒好人，不排擠異己，因為唯有寬容大度，才能成就一切。

海闊縱魚躍，天高任鳥飛；如果一個人能夠「不念舊惡」，進而「與人為善」，適時「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人方便」，就不會因嫉妒而煩惱，就能夠因寬容而愉快。要做一個偉大的人物，必須先要養成寬宏大量的氣度；有了寬宏大量的心胸，你的生活空間自然也不會狹小局限。



知所進退 逍遙自在

「回頭的世界」比「向前的世界」更遼闊；
「低頭的天地」比「抬頭的天地」更寬廣。

「手把青秧插滿田，低頭照見水中天；六根清淨方為道，退步原來是向前。」這是佛教一首有名的詩偈，述敘農夫插秧是低頭彎腰，一步步後退的結果，一行行的秧苗也栽成了。

詩偈借著農夫彎腰插秧的平實行為，啟示我們若要認識自我、觀照本性，必須退步低頭；往往「回頭的世界」比「向前的世界」更遼闊，「低頭的天地」比「抬頭的天地」更寬廣。領悟到「放下忍讓」的玄

妙禪趣，才能夠使自己活得「逍遙自在」。

平常在我們活動的空間裡，大家只知道向前邁進，而不曉得還有一個退後回頭的空間。一般社會人士往往憑著血氣之勇，在人生的戰場上橫衝直闖，爭逐功名富貴，一旦碰得鼻青臉腫，有的人知道回頭，有的人卻頑強苦撐，繼續向前衝，不惜跌得粉身碎骨。

一個人在人生的旅途中，遭遇到坎坷挫折時，若能抱持「忍片刻風平浪靜，退一步海闊天空」的襟懷，則何處沒有光風霽月的空間？當一個人遭遇到沮喪失意的時候，如果能記取「懸崖勒馬、回頭是岸」的教訓，則何處沒有美麗燦爛的希望？

也許有人覺得講「退步、回頭」是消極的，現在讓我舉「水」的例子來說明它的道理——水，在世界是最常見、最普遍的，也是人類最常用、最需要的。試觀「水」的流勢，當它從山峰急瀉而下的時候，氣勢澎湃洶湧；而當它在平地緩緩流動，遇到岩石阻礙的時候，一定順勢轉向改道而流。如果一個人在世間為人處世，也能夠像流水一樣，隨時知道適時因應環境的話，就不必硬衝直撞，「事緩則圓，水到渠

成」，就能無往不利，事事順遂。

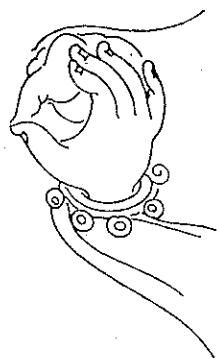
再說：喬木縱然堅挺，強風會將喬木連根拔起；蘆葦知曉彎腰，強風只能從蘆葦頭上掠過。

「捨得捨得，有捨有得」。有一些人，常不以為然的對學佛的僧侶信眾說：你們奉行佛教謹守戒律，不喝酒、不打牌，甚至不抽煙，絲毫沒有人生的享樂，這不是太消極了嗎？

難道一定要喝酒、抽煙，才算是積極的人生，生活才有樂趣嗎？其實，正信的佛教徒，是因為深深體會到榮華富貴的虛幻不實，而從吃喝玩樂的聲色犬馬中回過頭來，不但不消極，反而積極的修行向善，深信善惡果報，隨緣布施，弘法利生，以出世的精神做人世的事業。如果大家能夠真正體會「回頭的空間」之意義，從「忙碌、盲目、茫然」的虛榮奢靡中回頭，那麼我們的人生將是前進、積極、幸福、快樂的。

人生若能積極前進，固然很好；但是能夠懂得回頭的世界，更為重要。佛陀啟示我們，人生有兩個方向世界：一個是前進的世界，一個

是回頭的世界；如果能夠把握——前進的時候前進，回頭的時候回頭，就是「知所進退」，就好比人有左右雙手，順遂自如逍遙自在，人生便能更臻於完美了。



以退爲進 以無爲有

手把青秧插滿田，低頭照見水中天；
六根清淨方為道，退步原來是向前。

「退一步海闊天空，忍三分何等清閑！」

平常我們總以為前進顯耀的人生，才是光榮璀璨的，而不知曉後退忍耐的人生，另外有一番風光。

我們尋幽訪勝，遼闊無垠的曠野，有時失之於平淡，峰迴路轉的溪壑，也會別有洞天，所謂「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村。」前進的人生，只是人生的一部分，加上其餘的人生，才能圓滿無缺。

「手把青秧插滿田，低頭照見水中天；六根清淨方為道，退步原來是向前。」農夫插秧是在田地中，低頭向後退，一步一步退到最後，就把滿畦綠油油的秧苗插好了。因此，「以退為進」的人生，說明了真正的進步，是由能退之中而成就的。

後退並不是畏縮不前，也不是消極厭世；後退是謙遜忍讓，更是另一種積極進取。譬如我們駕駛汽車，碰到十字路口的紅燈標誌，不知道暫停等待，一味好勝逞強，結果只會人車俱毀。在人生的道路上，任性橫衝莽撞，不知懸崖勒馬，只有殞身斃命。有時候慢半拍忍讓一些，停一步再想一下，許多不必要的紛爭，就會因事緩則圓化為烏有，正所謂「退一步海闊天空，忍三分何等清閑！」

退步的人生有時比前進的人生，更自在更廣大，古諺說：「有求其如無求好，進步那有退步高！」退步的人生寬廣灑脫，何等逍遙。但是，退步的人生，並不是要我們懈怠，任何事都撒手不管，而是對個人功名利祿當退則退（榮華富貴虛幻不實，過眼雲煙。）如果看到正義被摧殘，就應當挺身而出維護真理，不可以袖手旁觀，更要發揮當

仁不讓、捨我其誰的道德勇氣。正信的三寶弟子，為教為道則當進則進，不可退失道心，而要在退讓之中，培養堅韌的耐力，精進勇猛的忍辱道行，銘記「常樂忍辱柔和法，安住慈悲喜捨中。」

老子曾說過：「唯其無爭，故天下莫能與之爭。」所謂「無爭」並不是不能爭，而是能爭而不願意爭，「無爭」是寬大包容的心量之呈現，忍辱無爭，以退為進的道理，可以豐富我們的人生內涵，更可以充實我們的信心，去承受一切考驗。

再說，平常人的觀念總以為「擁有」才是富裕幸福，有錢財、有名位、有權勢、有妻兒……人生才美滿無憾，事實上，一個人擁有了田園美眷的同時，也擁有了牽掛與煩惱。「有」是有限、有形與有窮的，「無」是無限、無形與無窮的，擁有的世界往往沒有空無的世界灑脫、自在與逍遙，舉例來說：我們常講「無官一身輕」，一個人官運亨通雖然稱心如意，但是仕途波譎雲詭，變幻莫測，有時更讓人傷神勞心，甚至搞得灰頭土臉、身敗名裂；沒有了官位，則可以享受「採菊東籬下，悠然見南山」的情趣。

社會上的凡俗大眾，常為了追求「有形」的東西，把自己搞得焦頭爛額「反被物役」，為了錙銖小利，汲汲於鑽營爭逐的道路「疲於奔命」，而疏忽遺忘享受「無」的妙趣。太陽是無主的，任何人都可以得到太陽的溫暖，偏偏有些人似乎已經遺忘了「晒太陽」的滋味；月亮是無主的，任何人都可以受到月亮的照拂，偏偏有些人已經失落了「看月亮」的心情；冷氣空調是現代化的設備，但是只能裝在特定的場所，並且要付出昂貴的電費，而自然清涼的和風，不需要一分一毫費用，隨時隨地可供我們享用；我們也許沒有洋房轎車，但是青山綠水可任我們遨遊；我們雖然沒有錦衣玉食，但是明月清風可隨我們品茗。一個人如果能夠超越有形有相，在「空」「無」上細細咀嚼體味，人生的境界將更形擴大，更呈現多采多姿的妙趣。

唐朝的智藏禪師，有一天遇到一位居士向他請教佛法：「請問禪師，有沒有天堂地獄？」禪師回答：「有呀！」「有沒有因果報應？」「有呀！」「有沒有佛法僧三寶？」「有呀！」不管居士提出什麼問題，智藏禪師總是肯定的回答：「有！」。

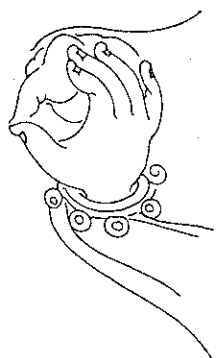
這位居士聆聞開示後，疑惑地說：「可是前幾天我請教徑山禪師同樣的問題，他卻總是回答『無呀！』你們兩位禪師，究竟誰的回答才是正確的呢？」

智藏禪師於是反問這位居士說：「你有老婆嗎？」居士回答：「有呀！」「你有金銀財寶嗎？」「有呀！」「你有房舍田產嗎？」「有呀！」「徑山禪師有老婆嗎？」「沒有！」「他有金銀財寶嗎？」「沒有呀！」「他有房舍田產嗎？」「徑山禪師沒有呀！」於是，智藏禪師就正色地對這位居士說：「所以我對你說『有』，而徑山禪師對你說『無呀！』！」

這一段公案裡，徑山禪師說「無」，是指覺者禪悟無限的世界，智藏禪師說「有」，是指吾人虛妄有限的世界，能夠泯除對待差別的假有現象，真實不變的妙有世界，才能呈現出來，不要而有，才是實至名歸的真有。

「以退為進」、「以無為有」是我數十年來，從生活中所體驗的佛法，道理不是簡短言語所能說清楚的，希望大家，能運用般若智慧，

以心眼去體悟「以退為進」、「以無為有」的妙趣，深信當可增進人生的幸福。



以捨忍覺 治貪瞋癡

「貪瞋癡」為人生大病
醫治貪病是一「捨」字
醫治瞋病是一「忍」字
醫治癡病是一「覺」字

佛法認為：人生的大病是我們心中的「貪、瞋、癡」。我們都知曉「心理健康與生理健康，彼此互為因果」，但是身體的病痛，可以延請醫師診治；心理的大病，高明的醫師往往束手無策！

慈悲為懷的佛陀，在世弘法時，開示了無量法門，演說了很多妙法，更以「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」啟示眾生。

佛陀所示妙法能醫治人生大病，但佛法只能提示，你不依法力行，「貪瞋癡」的心病是不會不藥而癒的。學佛本來就是學自己，光說不做，圖尚空談，就不能怨別人，而應該怪自己。

我現在將醫治人生大病「貪瞋癡」的妙方，一一提出說明，供給讀者參考。

(一) 醫治食病是一「捨」字：

人們所以患得「貪」病，就是因為自私自利，一切全為了自我。天下所有可愛的東西，恨不得完全歸諸自己；別人的幸福安樂，甚至死活存亡，似乎都與自己無關。

假如這時懂得了「捨」，以慈悲喜捨的精神，見到別人發生急難，樂願把自己的幸福、利益「施捨」一些，去幫助需要幫助的人，將溫暖輸送給需要溫暖的人；如此「貪」病就不會滋生了。

而真正的捨，要像蠟燭一樣，「燃燒自己，照亮別人」，也就是佛經上所說：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」

(二) 醫治瞋病是一「忍」字：

人們所以患得「瞋」病，就是因為缺乏修養，一旦發生不喜歡的「逆境」瞋心一動，多年的朋友變成仇人，結髮的夫妻成為冤家。

這時，身邊的人，好像都在嘲笑自己，身邊的物，都變得可憎可厭，恨不能一拳打碎一切。如果你懂得「忍」，體認世間一切平等，沒有壞與好的不同，有了忍耐的修養，瞋怒（衝動）的大病就不易發生了。

因為人生不如意事十常八九，一切難以解決的困難問題，不是瞋心就能排解的，瞋怒只有增加事態的嚴重性，佛曰：「若以爭止爭，終不能止；唯有能忍，方能止爭。」所以我們凡事要三思而行，不可輕易瞋怒、亂發脾氣。

(三) 醫治癡病是一「覺」字：

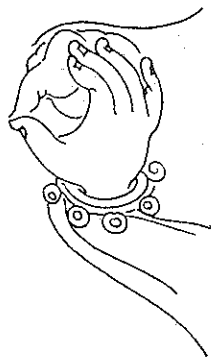
人們所以患得「癡」病，皆為因為擇迷不悟，「貪」「瞋」兩種大病，也多歸根由於愚癡。人生的八萬四千煩惱，一切也都淵源於這個

「癡」。

因為愚癡，增長邪見，進而由邪見締造罪業，招致報應苦果。假如你能及時覺悟，明心見性，格物致知，「悟今是而昨非，覺來日之可追」，就可以維持人生的平靜，不會讓愚癡的狂風，掀起駭人的波浪。

「身是菩提樹，心如明鏡台，時時常拂拭，勿使惹塵埃。」捨棄一些似是而非的邪見邪知，革除一些積非成是的不良習氣，你才能夠真正的覺悟，獲得解脫而自在常樂。

總而言之，貪瞋癡為人生大病，貪病的對治是捨，在不能完全做到捨的時候，應該常行知足，唯有知足才能常樂；瞋病的對治是忍，在行忍的時候應行慈悲，慈能興樂，悲能拔苦，真正做到慈悲方能忍，唯有能忍才能自安；癡病的對治是覺，在求覺的時候要增長智慧，唯有具備正知正見的智慧，才能覺今是而昨非。



一言興邦

一言喪邦

舌頭人人有，舌頭會說話；

有人以舌頭做功德，

有人以舌頭造罪業，

一言可興邦，一言能喪邦。

從前在科舉時代，許多應考的秀才，常喜歡寄居在寺廟中讀書，「十年寒窗無人知，一朝高中天下聞」；現在也有一些知識分子，喜歡清靜，暫離紅塵，到深山去參禪，「偷得浮生半日閒，自在靜思樂逍遙」。

話說有一秀才，寄居寺中讀書多時，自恃聰明口才流利，常以禪機和趙州禪師論辯，有一天這位秀才請問禪師說：「佛陀慈悲，普渡眾

生，給人歡喜，給人方便；佛陀渡眾時總是恆順他人的心願，不違眾生的所求，禪師篤信佛教多年，不知道是不是也是如此？」

趙州禪師回答道：「是的！」

秀才就順勢要求說：「既然如此，我很想要禪師您手中那根柱杖，不知禪師是否可以慈悲施捨？」

趙州禪師拒絕秀才的要求，直言道：「孔老夫子有言『君子不奪人所好』，你是儒生難道不懂嗎？」

秀才機辯的又說：「我不是君子。」

趙州禪師也當頭大喝道：「我也不是佛陀。」

這位自恃聰明的秀才無以為對，卻不甘心認輸。

過了幾天，這位秀才在禪室坐禪時，趙州禪師從他身旁經過，他看看禪師卻不理不睬，趙州禪師便責問道：

「青年人見到長者，怎麼不站起來行禮迎接！」

秀才就學著禪師的話說：「我坐著迎接你，就如同站起來迎接你！」

趙州禪師聽了，忽然上前打了青年秀才一個巴掌。

青年被打大為憤怒，便跳起來指責趙州禪師說：「你這老禪師，為什麼打我？」

趙州禪師馬上溫和地回答說：「我打你就如同不打你！」秀才雖然自恃口才流利，此刻也只好呆站著啞口無言。

秀才是飽讀詩書的知識分子，禪師是體悟真理的覺者，知識分子往往不敵體悟真理的覺者，特別是趙州禪師，他的禪風活潑捷巧，乾淨俐落，隨便一說便使對方無法招架，這段公案告知我們（要我們體會），趙州並不是慳吝施捨柱杖，只是趙州不喜歡秀才的強詞奪理；尤其是描述趙州禪師給青年秀才一掌：「我打你就如同不打你！」更是給那些只學禪而不悟禪、好勝逞強者的訓誡。

講話是一門藝術，「一言以興邦，一言以喪邦」，同樣一句話，講得適時、適地、適如其分，就是「好話」，有好的效應；反之，講得不得體，不合時宜，尤其是聽話的對象別有用心，那麼就成了「壞話」，為自己招惹麻煩困擾，所謂「禍從口出」。

「聞君一席話，勝讀十年書」，對於那些有心向善上進學習、具有

慧根的人，我們應該「苦口婆心」；對於那些朝三暮四見風轉舵，沒有堅定立場的人，我們必須「三思慎言」，以防言者無意聽者有心，惹來無謂的困擾。

聯想及舌頭人人都有，但真正懂得舌頭的妙用者恐怕不多；舌頭會說話，一言以興邦，一言以喪邦；端看會不會善用舌頭。有人以舌頭做功德，有人以舌頭造罪業；有人舌燦蓮花，有人多嘴多舌，禪師的舌頭，又豈是一般人的舌頭呢？

再為讀者引述一段「有關舌頭」的公案：——

廣慧元璉禪師初學道時，依止在真覺禪師的座下，白天負責廚房典座（煮飯燒菜）的工作，晚上則勤於誦經修行。有一天，真覺禪師問他說：「你現在誦讀什麼經？」元璉恭敬地回答：「維摩經」。真覺再進一步問道：「經在這裡，維摩居士在那裡？」

元璉茫然不知如何回答，深愧自己所知有限，就請教真覺禪師：「請問維摩居士在那裡？」

真覺回答道：「我知道也好，不知道也好，就是不告訴你！」

元璉覺得非常愧疚，就辭別真覺禪師到處雲遊行腳，參訪親近善知識（大德高僧），但是仍不能契悟，一日去參訪河南首山的省念禪師，恭謹地請教說：「學僧親到寶山，空手回去之時如何？」

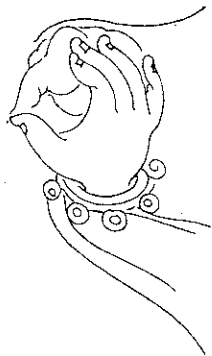
首山禪師開示道：「拾取自家寶藏！」

元璉當下（立刻即時）大悟，欣慰地說：「我不再懷疑禪師的舌頭了！」

首山禪師好奇地問：「為什麼呢？」

元璉回答：「我也有舌頭。」

首山禪師很高興地說：「你參訪雲遊，現在已經契悟『禪』的心要了。」



道心惟微 人心惟危

什麼是道德？

什麼非道德？

重視動機與存心，

道心惟微，人心惟危。

「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」。

在現今社會價值混沌不清的時候，我們在日常生活中，常會遭遇過許多困惑，尤其是「生活與道德」的關係，更讓我們難以抉擇，什麼是道德？什麼是非道德？

固然我們都知曉，凡是舉心動念侵犯別人，甚至危害社會秩序的就

是不道德；相反的，對社會大眾有利益的就是道德，但是有一些介於道德與非道德之間的問題，卻很難予明確的分別。

譬如「劫富濟貧」是道德，還是非道德？有人稱讚這種行為是俠義作風，大加喝采，甚至因崇拜所謂「義賊」而建廟塑像。但是就佛法來看，仍然不究竟，義賊雖然救濟了貧窮的人，但是畢竟侵犯了富有的人，凡是對別人，足以構成傷害的，都是非道德的，真正的道德是不損害任何人，而使大眾獲致利益。

又如「殺人救人」是道德，還是非道德？山本玄峰禪師說：「一殺多生通於禪」。意思是說：殺了一個人因此而救了許多人是通於佛法的。不殺生是佛教信徒嚴守的戒律，認為殺生是不道德的行為，但是在戰爭爆發（警匪對決）時，軍人（警察）可以殺傷敵人（盜匪）嗎？只要我們捫心自問：真正本著殺一救百的願心，本著大慈大悲，救人救世的心態，殺生的行為是被許可，甚至該獲得讚譽的。

曾經有人問：農夫為了收成好，要噴灑農藥驅殺害蟲，是否犯了「殺生」罪過？更有人說：消滅蚊蠅、蟑螂、捕殺老鼠有沒有罪過？我不

能違背佛法打妄語說：「這些行為沒有罪過，但是根據佛法，驅除蚊蠅蟑螂等，並不是很嚴重的大問題，佛法所說的不殺生，主要是以「人」為對象，佛法不許可殺人，如果為了去除蟲害，當然預防比殺害要好些，但以人為本的佛法，農夫為了收成好，雖然使用農藥，並不是很大的罪過。

事實上，我們平時在有意無意中，踏死的小生靈更多，譬如腳下爬行的蟻蟲，就不知踏死了多少？這種無意中殺害生靈的行為，縱使有罪也很輕微，甚至無罪。最重要的是不能懷著瞋恨心而殺生，以瞋恨心而故意殺生，是必墮地獄要遭因果報應的。佛教重視動機與存心，不要把佛法的規範，視為畏途，認為是束縛我們自由行動的繩索，或以為佛法的戒律，要求太嚴，一般人難以守持。其實佛法的戒律是有很寬容、自由的精神，只有在不侵犯他人自由的情況下，才能享受更大的自由。

總之，關於什麼是道德，什麼是不道德的問題，最主要的關鍵在於我們的「一念」，如果心裡的一念是慈悲的，以預防為出發點，而不

是存心殺害，如此，縱使構成殺害的行為，罪業也是輕微的，合乎道德的。相反的，如果出於惡心、瞋心而蓄意殺害的行為，那就是非道德的。

古人說：「道心惟微，人心惟危。」我們在日常生活中，要謹慎地守護我們的「心」，起心動念都要合乎道德準則，時時設想不去侵犯他人的自由，必能享受更大的自由。

*

十方來，十方去，共成十方事；
萬人施，萬人捨，同結萬人緣。

慈悲喜捨





處貧居富 心安理得

腳踏實地辛勤耕耘，
開採心裡的能源，
發揮生命的潛能，
才能富有、擁有幸福。

同樣是人，為什麼有的人很富有，有的人很貧窮？我們又如何來認定什麼是貧窮？什麼是富有呢？

就貧富而論，有錢的人，雖然衣食無缺，華蓋重裘，但有時候為了人事的困擾，反而日夜不得安寧；貧窮的人，儘管每日難過，依然每日過，無錢一樣可以挺起胸膛，安心自在，此即所謂「人窮志不窮」，

這個道理也就是說人生的幸福快樂，貧與富並不構成絕對的條件。

也許讀者不以為然，我願舉一故事來詮釋說明：

有一個家財萬貫的富翁，住的是高樓大廈，擁有種種最現代的豪華設備，物質生活極為富裕。他家附近有一間破舊的小房子，住著一對貧窮夫婦，這對夫婦雖然物質生活並不富裕，但是夫唱婦隨安貧知足，精神生活頗為愉快；可是住在樓上的有錢人家，常要為一些虛偽的交際應酬感到困擾，為維護甚至期盼增添聲勢名利而煩惱。富翁有天就跟來訪的朋友抱怨說：「我這麼有錢，為什麼那麼煩惱？隔鄰住破房子的人家，為什麼那樣快樂？」

這位朋友就告訴他說：「如果你希望看他們苦惱，只須送給他們二十萬塊錢，他們馬上就不會快樂了。」

二十萬元，對富翁來說是九牛一毛，為了驗證朋友說的是否有道理，就和朋友約定，「我可以送給她們二十萬元，如果他們不會煩惱，你就賠我四十萬好嗎？」

這位朋友接受這場「賭注」，並馬上替富翁送了二十萬塊現金給這

對住破房子的貧窮夫婦。

貧窮鄰居憑空得到天外飛來的二十萬元，簡直不敢相信，也喜歡得不得了。但是到了夜晚開始為「錢」煩惱了，這筆巨款要放到那裡呢？抽屜吧，不保險！床底下嘛，也不太安全，……乾脆放在枕頭下面，靠在藏了二十萬的枕頭上，這對夫婦左思右想，一夜都睡不著覺。從第二天開始，他們彼此又為這二十萬該如何運用開始爭吵，男的主張女的不同意，女的想法男的反對，由於彼此意見不同，語氣衝突便開始打起架來，往日的自在愉快生活，全部變了樣，煩惱隨著「錢」而揮之不去。冷靜反省「錢」並未帶來幸福反而增添了煩惱，再說這筆不勞而獲的錢，花用了心有不安，這對原本知足常樂的夫婦終於想通了，毅然決定將「錢」連同煩惱還給原來的主人。

上面這則故事也許是寓言，不過寓言也有發人省思的道理——「名利有時也會為人增加煩惱和危險」。

從前，孔子的弟子顏回「一簞食、一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，而回也不改其樂。」詩人陶淵明「採菊東籬下，悠然見南山。」這些

例證在在都說明了，貧富不能以有沒有「錢」來衡量。人可以窮，但是內心不能窮。每個人心中的能源是取之不盡的，每個人生命的潛力是用之不竭的，重要的是，你肯不肯去開採它，發揮它；如果你不妄想不勞而獲，一夜致富（為非作歹，巧奪豪取，善惡有報，絕無僥倖），腳踏實地，辛勤耕耘，開採心裡的能源，發揮生命的潛能，你才能成為真正的富有，也才能擁有幸福。

*



童叟無欺 和氣生財

經商求財，須講信用；
童叟無欺，和氣生財。

我們中國殷實的生意人，傳統的信條是：「童叟無欺，和氣生財」。
事實上，經商求財必須講信用，而信用實在更為建立信譽的不二法門。

話說曾經統一印度的阿育王，有一次發心供養所有出家人，其中有一位小沙彌也來參加應供，阿育王發現小沙彌前來應供，就感到有點不自在。因為當時在印度，即使貴為一國之尊的國王，見到出家的師

父，也要五體投地恭敬行禮，阿育王頂禮過許多大法師之後，面對如此幼小的小沙彌，實在無法下拜，但是不頂禮呢，又擔心對三寶（佛法僧）不恭敬，會受到嚴肅的批評責備，左右為難之下，只好把小沙彌叫到無人之處，勉強屈身向他頂禮，並且囑咐說：「小沙彌，我是一國國王，不能隨便向人禮拜，尤其是向你這麼小的孩子頂禮，所以千萬別將這件事告訴別人喔！」

小沙彌聽聞阿育王的話，默默放下受供的鉢，向阿育王一笑，突然顯現神通，縱身一躍跳進了鉢中，然後又跳出鉢外，把阿育王看得目瞪口呆，小沙彌定住身後，走到阿育王面前合十說：「大王，你說發心供養所有出家人，我才來應供；我雖然年幼但是海水不可用斗量，我會神通的事，你也千萬不要告訴別人喔！」說得阿育王羞愧萬分，趕快懺悔道：「唉，我心不夠光明虔誠，做人應該講信用童叟無欺。」從此阿育王對一切出家人，不分老少賢愚，都一樣恭敬而不起驕慢之心了。



君子愛財 取之有道

十方來，十方去，共成十方事；
萬人施，萬人捨，同結萬人緣。

在《經濟日報》定期刊載「星雲禪語」以來，有讀者希望我提供有關對於財富的看法。佛教界的人士，一向是很不喜歡談錢，談財富的；如果說某人很有錢，那麼往往就會有種不屑一顧的感受，或者看到某一個人歡喜錢，很會賺錢就鄙視他，其實，賺錢擁有財富並不是罪過，現在我想就「財富的觀念」提出以下的說明：

黃金非毒蛇 淨財作道糧

佛經中常把黃金比做毒蛇，黃金有時會是毒蛇，但是有時也會是辦道的資糧。

因為錢財本來是中性的，變好變壞全看人用之有道或無道。如果是分內的錢，不是以不正當的手段得來的，就是淨財，這種錢財多了有什麼不好呢？淨財可以做為求道與弘法利生的資糧，要修行辦道、布施救濟，在在都需要錢財來做助緣。舉個例子來說，倘若有位青年，發願深入經藏，潛心佛學，但是一部《大藏經》要新台幣好幾萬元，有關參考的經典也很昂貴，貧寒的學子怎麼買得起呢？所以，真正講起來，讀書進修也是需要金錢來作助緣的。至於其他社會福利慈善公益事業，如果有心無力（錢）更不用說其效益了。

所以，做為三寶弟子正信的佛教徒，並不是不可以擁有財富。一個佛教徒，在社會上家庭裡，應該是錢財越多越好，重要的是，錢財多了要會用；很多有錢人，一生一世做個守財奴，不能善用金錢。我主張佛教徒大家來發財，但是不僅要注意「君子愛財，取之有道」，而且要能夠「用之有道」。

其次，我更要說明，比世間金錢更好的東西還是心靈上的財富。

外財固然好 內財更微妙

一個人需要身外之財，更需要心內之財。身外之財，我們不容易擁有，如果你想在都市買一間舒適的房舍，要好幾百萬，錢要從那裡來呢？可見，向身外求財是不容易的；但是，如果向心內求財就容易多了。心內的財富又在那裡呢？只要有般若智慧，心眼開了就能擁有微妙的內財。

譬如：我們去欣賞天上高懸的明月，好圓好美；滿天的星辰，閃爍發光，只要你有心去欣賞，誰又能阻止侷限你呢？進而你可以去欣賞山海花草——用心去品味：花是為我而開，鳥是為我而鳴，馬路是為我而鋪設，大自然的美景為我所享有……都市一間區區的房舍，縱使是豪華別墅華廈，又有什麼了不起？所以真正的財富，是在自己的心中，心裡的滿足，宇宙三千都是我們的；你如果不滿足，一味地貪財好利，就是擁有再多有形的財富，也會永遠覺得不夠。

求財要有道 莫取非分財

勤修戒定慧，息滅貪瞋癡。做為一個正人君子，我們不要貪求非分的金銀財寶，什麼是非分之財呢？下列七點就是非分之財：

1. 竊取財物——別人東西，私下拿用。
2. 抵賴債務——欠人錢財，硬要賴帳。
3. 挪用寄存——寄存財物，從中挪用。
4. 吞沒共財——共同經營，非法多得。
5. 因便侵占——趁機得利，侵占存用。
6. 藉勢苟得——伸張權勢，謀求錢財。
7. 經營非法——私造煙酒，漏稅犯法。

佛教徒嚮往西方極樂世界，〈阿彌陀經〉描述西方極樂世界，那兒是美輪美奐，富麗堂皇，黃金鋪地，七寶砌欄……誰說佛教不重視富有呢？

因此，不要以為佛教是鄙視財富的，建設安和樂利、財富豐足的人間佛教，我希望大家都能發財，但是「君子愛財，取之有道」，非法的財富不要；如能擁有身外之財，更要能夠享有心內的財富，善於理財「

用之有道」。

最後我願以「十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣。」與大家共勉。



樂於布施 爲善常樂

布施歡樂散播人間，
社會更加和諧美好。

「施比受更有福！」做一個手心向下（施捨）的人，比做一個手心向上（乞求）的人更為快樂。

人生不如意事十常八九，許多人常抱怨自己生活得不快樂。禪宗典籍中有一則故事：從前有三個人，覺得自己生活不快樂，便一起去拜訪無德禪師，希望老禪師開示，指點他們快樂之道。無德禪師見了他們，便詢問道：「你們要得到什麼才會覺得快樂呢？」

甲說：「如果我有融洽的家庭生活，「親情」會使自己覺得很快樂。」

乙說：「如果我有許多金錢，「富裕」會使自己覺得很快樂。」

丙說：「如果我能做大官，「權勢」會使自己很快樂。」

老禪師聞言便告誡他們說：「難怪你們三個人都不快樂，因為你們不停的向外追求，追求感情，在內心便產生缺乏關懷的窮困；追求金錢，便產生缺乏財富的窮困；追求權勢，便引發渴求權力的窮困。」

老禪師接著開示說：「自己不懂得關懷別人、奉獻感情，就不可能培養融洽的天倫之樂；自己如果不敬業樂群，為社會服務，不勤於耕耘，如何能夠豐收？不樂於奉獻，金錢權勢又有何用？「求人不如求己」，只有自求多福，懂得布施，才能讓自己感到富裕，更因為有能力施捨（幫助）別人，才能讓自己感到自我實現的快樂。」

從以上的故事，啟示我們做人要懂得布施，布施就是幫助別人，安慰別人，照顧別人，服務社會；人若擁有很多東西（物質上以及精神上的），而不願意布施，便體驗不出自我實現的喜悅。我們所以會感到豐足快樂，就是因為我們能有所貢獻成就，所謂「日行一善」、「為

善常樂」，就是禪悅喜樂。

樂於布施，為善常樂；布施並不一定限於物質上的施捨，精神上的給予其功德更大。諸如——

言語的布施：遇見人先打招呼「你早啊！」、「你好嗎？」受人幫助道聲「謝謝！」與人衝突先說「對不起，請原諒！」這些言語上的布施，會增添社會更多祥和。

容顏的布施：與人相處，面帶微笑，和顏悅色，滿面春風，親切自在，自然結下良好人緣。

身行的布施：路見行人不知去向，樂於指引；乘車讓坐，搭電梯替別人按鈕開門……舉手之勞也是功德。

心意的布施：見人受苦，心生憐憫；見人得獎，誠心祝賀，同情的安慰暨與人為善的鼓勵，就是善心的布施。

如果每個人都樂願依照自己的能力，去為社會做些有用的好事，「布施」就能在生活中表現、工作中表現；當我們辛勤工作，把人處好，把事情做好，我們就是同時在為自己也為別人「布施」了。「樂於布

施，為善常樂」，你自然會感受到生活的快樂。隨喜功德，幫助別人，布施歡樂散播人間，社會更加和諧美好。



施捨財物 有捨有得

萬般帶不去，唯有業隨身；
捨得、捨得，有捨才有得。

一個人不論擁有多少財物，終歸會銷毀散失，不僅是因為運氣不好、經營不善，甚或是因為過分浪費所致；事實上是財物並非個人所能自主的。佛陀就曾經開示過：「財物為五家所共有。」這裡所謂的「五家」，是指大火、大水、盜賊、貪官汙吏以及不肖的兒女。因為即使你擁有再多的財物，不幸遇到一場火災，可以轉瞬之間把你的家當焚燒化為灰燼；遭逢颱風水患，風雲變色立時沖毀流失；盜賊與貪官汙

吏，更使你防不勝防，隨時可能竊取掠奪搶走你的財物；親如兒女，生若不孝，則會把家產揮霍蕩盡；所以說一個人不可能自主自己的財物，因為財物原是為「五家」所共有的。

俗語說：「身外財物，生不帶來，死不帶去。」每個人都是赤裸裸地空手來到世間，無論貧富貴賤，大限一到最後也將空手離開塵世，縱有萬貴財富，也是一絲一毫全帶不走的。

現代社會，有一些人生前節衣縮食，克勤克儉，分毫金錢也不肯浪費，辛辛苦苦儲蓄節餘了大筆財物，甚至怕親朋好友知道自己有錢，暗自保管存放貯藏，一旦疾病命終，來不及（心有餘力不足）去處理財物，那些財物或被吞沒、或被充公、枉費了自己一生辛勞，終無所得；另外有些人，生前拚死拚活，勞心勞力，費盡心機，賺錢置產，給子女留下龐大的遺產（遺產稅能漏則漏），可是一旦他死後，子女親屬為了爭奪遺產，爭吵動武不惜興訟，又有幾人能夠體諒父母生前打拚的勞苦……。

因此，通達的人認為：留給子女最好的財產，不是金銀珠寶，也不

是洋房轎車；而是道德學問與技能修養（培養子女接受良好教育，就是最好的投資；教育子女堂堂正正做人，就是最好的餘蔭）。錢財是身外之物，能省則省，當用則用，縱使自己不能擁有，也不必為兒孫作馬作牛。

那麼，一個人應該如何處理自己的財物呢？佛法說：「萬般帶不去，唯有業隨身。」生生死死，因果輪迴，一旦命終，一了百了，財物不能帶走分文，但是業力卻絲毫不爽。善有善報，功德無量，因此，我們可以利用有餘的財物，多行布施，廣結善緣。「取之於社會，回饋於社會」，「取之於十方，用之於十方」，「十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣。」

「捨得捨得，有捨有得。」，許多人總是割捨不下，以為擁有財物才有安全感，其實擁有財物愈多煩惱愈多，「金錢萬能、金錢萬惡，如何花用，端視一心」，金錢可以為善，也可以為惡，就看你如何存心使用支配金錢：竭盡物用，知足常樂，難捨能捨，難行能行，則其所得功德，或能得生善處，或能蔭庇子孫，又何樂不為？



不貪無瞋 知足常樂

面上無瞋是供養，
口裡無瞋出妙香；
心中無瞋無價寶，
不斷不滅是真常。

和氣生財，如沐春風。一些成功的企業，譬如著名的百貨公司，訓練員工以客為尊，提示大家要時常面帶笑容，才能帶來生意興隆。

因為生氣憤怒的臉孔，是難看冷漠的，如同嚴霜覆蓋著大地，自然不容易滋長佳禾。誰也不樂願向一位扮著晚娘面孔的店員買東西，同樣的道理，如果一個人經常面容嚴肅，別人也不樂願與他打交道；因

此，一個內心平和的人，常會帶著親切的微笑，以柔和的言語，化暴戾為祥和，解紛爭為友好。也就是所謂「面上無瞋是供養，口裡無瞋出妙香；心中無瞋無價寶，不斷不滅是真常。」

在現今繁忙的社會，由於生活緊張，一般人的瞋恨心都比較重，遇到挫折，容易遷怒於人，達到阻礙，輕易與人衝突。佛經上說：「瞋火能燒功德林」，瞋恚就像烈火一樣，會將許多功績焚燒無存。有的人由於愛情不如意，妬火中燒，會自殺或是殺人；有的人由於一言不合，反目成仇，多年情誼斷絕往來；有時候兩個人口角爭吵，一方以為聲勢大，兇狠占了上風，其實愈是憤怒高聲的人，胸中怒火尚未燒到對方之前，已經先把自己燒得遍體鱗傷了。四十二章經上有一段美妙的譬喻說：「仰天而唾，唾不至天，還從己墮。」「逆風揚塵，塵不至彼，還塗己身。」就是說一個人仰著頭向天空吐痰，汗穢的痰但不會染汙潔淨的藍天，反而會墮落到自己的臉上；又好比逆著風播撒灰塵，結果塵土撒不到對方，反而飛到自己的身上來，想害人反而損己。

除了瞋恨心會使我們不幸福以外，貪婪心也常使我們不快樂。有人諷喻台灣為「貪婪之島」，是我們生活在台灣的人士應當省思警惕的。

一般人總認為錢財愈多愈稱心，名位愈高愈得意，物質享受愈豐愈舒適……一切朝「錢」看，有的人為了滿足無限的慾望，寡廉鮮恥投機取巧，甚至鋌而走險逞強鬥狠，不惜以非法的手段去鑽營掠取，而誤蹈法網身陷牢獄。雖然人要完全祛除貪心私慾是困難的，但是君子愛財取之有道，應以合理的方法去追求，才不會自取滅亡。

話說仙人呂洞賓，有一次到人間來度化，看到一個小孩在路旁哭泣，就上前問道：「小朋友，你為什麼傷心哭泣呀？」小孩回答說：「老公公，我母親生病了，我沒有錢替她買藥，心裡很難過。」

呂仙祖聞言，欣慰人間變化真大，想不到如今社會民情敦厚，小孩都知道孝順父親，就感動地說：「讓我來成全你的孝心吧！」邊說邊豎起手指，將路旁的石頭點化為黃金，拿給小孩。小孩卻搖搖頭：「我不要這塊黃金。」呂洞賓聽了，更加驚訝，認為世間人們純樸善良，我給他黃金竟然不要，就慈愛的問詢說：「小朋友，這塊黃金你不要，

那麼你究竟要什麼呢？」

沒想到小孩子堅定地回答說：「我要你的手指頭！」呂洞賓奇怪地反問：「你要我的手指頭作什麼？」小孩認真地說出心聲：「你送我一塊黃金，價值雖高，但有用完的時候，如果你把手指頭送給我，就可以隨時點石成金，永遠花用無盡了。」

呂仙祖如夢初醒，方知如今眾生貪心實在太大，連稚真的純潔心靈，都被金錢染汙了。

再說，有一位腰纏萬貫的富翁，平日為富不仁慳吝貪婪，有一天請來一位師父，表示要皈依佛門，請求誦經祈福，希望佛陀菩薩賜給他更多錢財。這位高僧就搖鈴敲磬，代為祈求：「南無遠方菩薩摩訶薩，請您保佑他發財吧！」

為了要求更多錢財而皈依的這位信徒，就問師父說：「你為什麼不找近處的菩薩，而要找遠方的菩薩呢？」

師父無奈只好坦誠地告訴他說：「因為像你這種為富不仁、慳吝貪婪的人，近處的菩薩早已看得很清楚，請求也沒有用，只好求還不了

解你為人的遠方菩薩了。」

以上這兩則警世笑話，啟示我們不可過分貪婪，如果貪求無厭不能知足的話，連慈悲的菩薩、神仙也愛莫能助。

總而言之，我們要追求人生的幸福，「養心莫善於寡欲」，役物而不為物役，自然能夠知足常樂，隨遇而安。不要在物慾上貪求，應該從知足中去感恩；更不要輕易亂發脾氣瞋恨別人，要長養慈悲心，以祥和化解暴戾。如此人生才能幸福快樂，社會才能安定繁榮。



般若智慧

虛空萬有

知足第一富，
無病第一貴，
善友第一親，
涅槃第一樂。

金錢萬能？金錢萬惡？每個人都有對金錢不同的想法；其實「金錢財富」可以為善亦可以為惡，端看自己如何處理自己的「金錢」，尤其重要的是自己對「財富」的觀念。

夢窗國師說：「知足第一富，無病第一貴，善友第一親，涅槃第一樂。」一個人有錢，如果生活不如意，就不算真正的富有；知道「感

「知足」的人，比較容易體會「布衣暖、菜根香」，當然生活也就容易稱心如意，人生會過得逍遙自在，所以說幸福人生「知足」第一富。

「留得青山在，不怕沒柴燒」，身體健康是我們最大的財富；許多人「因病而貧」，更有一些人「多金體弱」，人一旦有病，不但不能工作賺錢，還要為醫病花錢；有些富人錢多，享福慣了，四肢不動、百病叢生（營養太好、運動不夠，就容易罹患高血壓、心臟病），縱然有錢沒有健康的身體，就不會有幸福的人生。

在坎坷崎嶇的道路上奮鬥，固然也是有意義的人生；但是如果前程順利的人生，更可多做些有意義的事。一個人如果要前程順利（少災少難、逢兇化吉），就必須注意善因善緣（人際關係、廣結善緣），勤修因果必獲福報，前程順利貴人相助，自然是最幸福溫馨的。

佛教對錢財的看法是「讚美合法的財富」，不排拒合法的錢財；有人認為「黃金是毒蛇」是不完全正確的，因為黃金也是弘法利生修行的道糧，所謂「君子愛財，取之有道」，只要是合法的錢財，能用來福利眾生，可以說越多越好，因為信徒有錢，才能有力護法；佛教有

錢，才能復興佛教。多做慈悲喜捨的善事，必須要有積少成多的財富。（常有企業家功德主樂願捐獻鉅款護法，如果十個人各捐壹萬元，總數是十萬元；一萬位信徒每人隨喜一百元，總數就是一百萬了。）

我常提示信眾：佛教認為最好而又最實用的財富，是每個人心內的能源。地下的石油和煤礦，一般都說是能源，太陽能也是能源，其實真正最大的能源是寶藏在心裡的（也就是自性本心），在佛教界有許多苦行僧和修行者，他們洋房汽車一無所有，但是逍遙自在法喜充滿，因為他們享受著心內能源的富裕啊！

金錢再怎麼多，也有用完的一天。俗語說：「萬貫家財，不及一技隨身。」，一個人學會了一樣技能，比擁有任何財富都好，假如有了般若智慧，那又比擁有金錢、技能更好。

《金剛經》說：「若有人受持四句偈，其功德勝過三千大千世界的七寶布施。」這就是說寶施雖多，終是有限；法施雖少，功用無窮。四句偈，就是四句佛法般若，它的功能勝過三千大千世界的七寶布施。

話說有一個商人，常年在外地做生意，因為年關將近，想到要回家

過年，為了慰勞獨守空閨的嬌妻，就到街上去準備採購些東西，無意間看到一位老和尚，坐在街頭店家門口，身旁寫著「賣偈語」的招牌。

這位生意人感到好奇，就走向前去詢問：「大和尚，偈語怎麼賣呀？」

老和尚回答說：「你要買偈語嗎？本來我賣的偈語一首要二十兩黃金，看你是有緣人，打折優惠，一首偈語只收你十兩黃金，你要不要？」

「喔！一首偈語價值十兩黃金，怎麼這樣貴，你說我是有緣人，好吧，我就請法師給我一首偈語吧！」

老和尚微笑地收了這位生意人的黃金，莊嚴地說偈道：「向前三步想一想，退後三步想一想；瞋心起時要思量，熄下怒火最吉祥。」並且再三叮嚀：「施主，以後你若忿怒生氣的時候，一定要先唸一唸這首珍貴的偈語。」

這位商人花了十兩黃金買了這首偈語，又採購了些東西，趕回家過年，路上耽擱，到達家門已是深夜。

隨手推門，發現門未上鎖，就自己直入臥室；太太已經睡了，床前放著兩雙鞋子（一雙女鞋，一雙男鞋），心想：「這賤人真不要臉，

我出門掙錢，她竟在家偷人！」氣忿難忍，就到廚房拿了菜刀，準備殺死這對奸夫淫婦。

正要舉刀殺人時，想起老和尚賣偈語時的叮嚀，就信口唸起：「向前三步……想一想……，退後三步……想一想……瞋心起時……要思量，熄下怒火……最吉祥」他在進啊退啊唸偈語時，把太太驚醒了，掀起被子發現丈夫站在床前，就說：「唉喲！你這個人，怎麼這麼晚才回來！還沒有吃飯吧！」

丈夫餘怒未熄地責問：「妳床上還有什麼人？」就掀被要斬，結果沒有發現「野漢子」，就指著床前的男鞋說：「這是誰的鞋子？」

妻子沒好氣地說：「今天除夕過年，我好想念你，為了圖個團圓吉利，你人沒回家，我只好把你的鞋子擺在床前啊！」

丈夫聞言，連忙大呼：「阿彌陀佛！偈語真有價值，別說黃金十兩，就是一百兩，一千兩也值得。」

般若「智慧」，能使人冷靜下來，平心靜氣不會衝動，般若智慧確實是無價之寶。

般若是什麼？般若可以用「空」來解釋，虛空包羅萬象，不空就沒有，因為空才能有，你若擁有了般若，就好像虛空擁有了萬有。
「捨得，捨得，有捨才有得。」願有緣人三思。



勤於工作 服務人群

工作無貴賤，服務最神聖。

人生最大的痛苦就是寂寞無聊，一個沒有工作的人，往往感到苦悶煩惱，生活得非常不幸福。

有些好逸惡勞的人，成天閒蕩，無所事事，像孤魂野鬼一樣，不知道在那裡安定身心；似逐水浮萍一般，不知道將飄向何方？不僅僅是個人生命的不幸，更是社會資源的損失。

國父孫中山先生說：「人生以服務為目的」。我也常期勉信眾子弟：

「工作無貴賤，服務最神聖。」

有一位睿智的父親，在病危的時候，召集兒女到病床前來，慎重地告訴他們說：「我有不少的財產留給你們，記不清有幾塊黃金，裝在瓦罐中，分散埋藏在農莊的葡萄架下。」當父親去世以後，這些希望取得遺產的兒女們，就不畏日曬雨淋，分頭到農場種葡萄的地方挖掘，可是誰也沒有找到埋藏的黃金，但因為大家經常去挖掘翻鬆泥土，所種植的葡萄，因土壤好便長滿了甜美的果實，讓這些兒女們獲得了很多的錢財。

這個寓言告訴我們，唯有工作才能獲益，人在工作中，自然會有精神有力量，也唯有工作，才能安定我們的身心，帶給我們生命的樂趣。換句話說，人有了工作，生活才有意義，生命才有價值。

工作的益處很多，現僅簡單的舉出三點：

(一) 工作中才有生命：一個人如果沒有工作，等於行屍走肉，沒有精神，沒有靈魂；一旦有了工作，才能發揮生命的潛力，表現出生命的價值，所以人若有工作才有生命。曾經參訪過「榮民之家」以及「福壽山農

場」的人，對於那些同樣的榮民族群，就有顯著不同的感觸——前者在榮家安養，沒有工作頤養天年；後者在農場輔導，勤於工作欣欣向榮。

(二) 工作中才有人緣：在團體中最不得人緣的，就是那些懶惰不肯工作的人，在世間有許多小動物，大家常讚美螞蟻，因為螞蟻工作勤奮，知曉團結合作、儲蓄糧食；大家也讚美蜜蜂，因為蜜蜂勤勞工作，採花釀蜜，牠們都活得很有意義。因此，一個人要發心工作（服務人群），從工作中獲得人緣，勤奮工作有成就的人，群眾自然會肯定給予讚美，因為在神聖的工作中，我們才能廣結人緣。

(三) 工作中才有財富：許多企業家談他們的「致富之道」，就是工作再工作；世界上沒有天上掉下來的財富，即使有一筆橫財到了你的手邊，如果你沒有好好的工作，坐吃山空，金山銀山也會花光的；再說，不勞而獲的財物是不足珍貴的，唯有滲和自己的血汗，用心盡力去合法賺取的財富，才是可貴而長久的。「早起的鳥兒，有蟲吃」，縱使「台灣遍地是黃金」，也要你動手去求取才能得到。「含淚耕種的，才能歡慶豐收」。

翻開古今中外的歷史，每一個朝代中的救國救民的事業，莫不是仁人志士奉獻出他們的力量與熱忱，所創造締建的。工作要有熱忱，工作才有力量，也才能支持長久。

佛教常講發心，這個發心也就是立志（許願），主要的就是要奉獻自己的力量，發心「造橋修路」，許願「濟助貧困」，在在都要工作實踐。

一部機器，如果長久不發動，不使用，它會生鏽；人的身體如果不經常磨練，也會衰弱、退化；一個好逸惡勞的人，不經常工作，意志也會消沉，心思也會枯竭；再說，一個人不去工作，好比在自己人生的道路上，設下了障礙寸步難行，使生命的樂章譜下了休止符。所以，一個人如果想要活得有意義，他就要工作，不但要工作，並且要竭誠地去工作，從工作中發揮熱忱，那麼他的人生就會輝煌騰達。

我們常說：「立德、立功、立言為人生三不朽。」心中想了，口中說了，而不去努力實踐，再美好的理想與志願都是「夢」；螞蟻、蜜蜂雖是小動物，猶如勤於工作去儲糧釀蜜，身為萬物之靈的人類，為

什麼不能發揮才智，去努力工作服務人群呢？

「工作無貴賤，服務最神聖」，經常工作、服務人群、擴大心胸，放遠眼界，就不會寂寞無聊，就能夠幸福快樂。

*



慈悲喜捨 感恩圖報

但願眾生得離苦，
不為自己求安樂。

我們現實社會中，一般人只想獲得，不願施予。

有一則寓言說，閻羅王升殿判事，對靜聆宣判的兩個小鬼宣達：「現在你們即將到人間投胎做人，有兩個選擇的機會，一個擁有財物都要給別人，一個時常可以從別人處獲得東西，願意投胎做什麼樣的人，可以選擇……」小鬼甲不等閻羅王說完，就趕快跪下來請求：「閻王老爺！我要做那個可以從別人處獲得東西的人。」小鬼乙來不及爭取，

只好接受另一種安排。

於是閻羅王就硃筆點判：「下令小鬼甲投胎到人間做乞丐，可以處處向別人乞討東西；小鬼乙投胎富貴人家，時時布施財物周濟別人。」

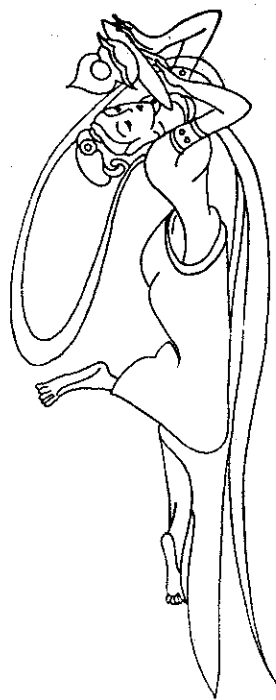
人是群居生活的，一般人往往凡事都以自己為前提，只想接受，不願付出，當然，更遑論感恩圖報了；「既得的利益不願放棄，再進一步妄想爭取利益。」貪得無厭物慾薰心，「貪婪之島」人們的生活是不幸福快樂的。

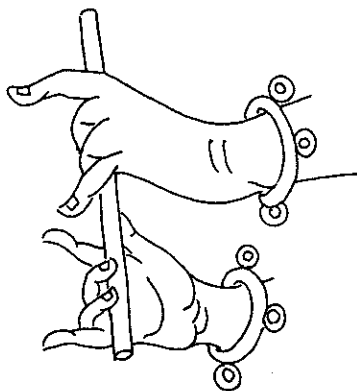
追求精神生活品質的提升，我們學佛要學習佛陀的慈悲，要以大眾的安樂為安樂，要有「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂」的抱負。對於宇宙世間，要能知足、感恩，要有「我能給別人什麼？」的胸懷；不要自私貪求，計較「別人能給我什麼！」

手心向下（施捨）比手心向上（乞求）的人，受人尊敬，「施比受有福」，施者的境界，比受者更寬大；施者所獲得的快樂，比受者更豐富。唯有分享快樂給別人，唯有懂得報恩的人生，才是有意義、有價值的。

但願衆生得離苦，
不為自己求安樂。

談情說愛





廣植福田 善結人緣

境由心造，相隨心轉；
廣植福田，善結人緣。

佛經裡曾記載一段故事，說明感恩懺悔的心情，樂善好施的行為，不但能改變一個人的氣質，並且能改變一個人的容貌，而廣植福田，必須善結人緣。

話說印度的波斯匿王，有一個面容醜陋的女兒，雖然貴為公主，因為長得實在難看，也沒有男子喜歡她，國王只好在貧民窟中找了一位

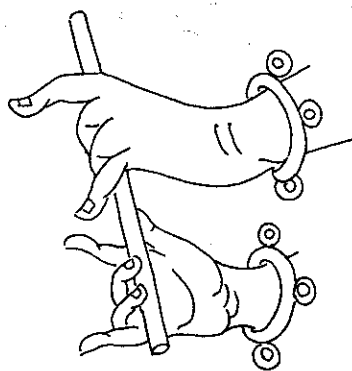
青年，賜予高官厚祿招為駙馬；連這位貧困青年也不願帶「醜」媳婦參加宮廷應酬，時間一久，大家對駙馬爺將公主深藏不露，感到奇怪，有幾個官員決定一探究竟，商議把駙馬灌酒，偷了他身上的鑰匙去駙馬府第，探訪想像中一定「美如天仙」的公主。

而被深鎖在家中的公主，因為感傷自己的醜陋，使夫婿在人前抬不起頭來，並且感激父親苦心為自己的安排終身大事，日夜虔誠在佛前禮拜，誠心懺悔自己醜陋的業障。當她懇切懺悔，衷心感恩的時候，原本粗糙的雙手，漸漸變得潤澤起來，瞻仰佛像的細眼也慢慢變得晶瑩美麗，而當她向佛陀傾訴心曲祈求寬宥的時候，整个人也變得氣質高雅、儀態優美了。更由於公主樂善好施，廣植福田，也贏得民眾的推崇。

當那些與駙馬爺交情頗好的官員，偷偷窺見虔誠禮佛的公主，果然國色天香、千嬌百媚，便紛紛數落駙馬，自私小氣，藏美人於深宮，每次赴宴應酬都是隻身前往，實在罪過。

這個故事告訴我們，感恩懺悔者，「心誠則靈」常蒙三寶加被，「虔

誠祈求「多能移情化性，經常在感情上懺悔的人，自然能洗滌一切煩惱汙垢，長養無邊諸般善根，消除業障，廣植福田，樂善好施，善結人緣。



境由心造 隨緣自在

春有百花冬有雪，
夏有涼風秋有月；
若無閒事掛心頭，
日日皆是好時節。

人生短暫，一如輕煙與飛霧。

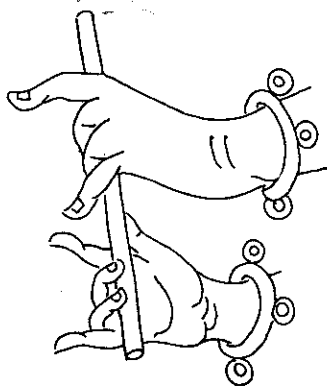
有的人追求愛慾榮華，過著愚癡煩惱的生活；有的人斷慾守空，過著隨緣清淨的日子。崇高與卑微，全在感情心靈的一念取捨。

我們在感情的生活裡，有得有失，喜憂參半，而每個人的人生觀不同，其心境也隨之有不同的結果——如果說生命的旅程，像「肩負重擔走遠路」，當你走到半途的時候，樂觀的人會認為：自己已經走了

一半，充滿信心與希望，繼續努力向前；悲觀的人會覺得：自己才走了一半，對前途畏懼與害怕，灰心頹喪而放棄——所謂「行百里路者半九十」，每個人的聰敏才智都差不多，誰能夠堅毅不捨的認定目標前進，堅持最後五分鐘的努力，誰就能成功。

「人生不如意事，十常八九」，而「嚴以責人，寬以待己」更是一般人的心態，凡事常認為「自己好、別人不對」，眼紅別人的成就豐收，而不反問自己曾否努力耕耘。倘若我們能夠寧靜反省，以純淨懺悔的心情，覺得這件事我沒有盡心盡力，這種情形是自己疏忽了，這個地方是我錯了，這句話是我太衝動了，這個舉動是我對不起別人……日日懺悔，時時改進，性情胸襟自然能開闊、生活品質自然能提升，而你的工作環境、人際關係自然會改善。否則每天被「自我」、「自私」、「自利」的感情牽制束縛，住在五慾六塵的牢獄中，不能調適，不能解脫，那種真悲驚怖、垢穢怨恨的日子，實在苦不堪言。

「春有百花冬有雪，夏有涼風秋有月，若無閒事掛心頭，日日皆是好時節。」



人生無常

清淨禪悅

慈悲喜捨過法界，
惜福結緣利人天，
禪淨戒行平等忍，
慚愧感恩大願心。

話說，有一個小偷到寺院意圖行竊，到處張望東翻西找，尋不到一樣值錢的財物，失望地正要離開的時候，腳步剛要跨出門檻，在暗室一角禪坐的師父忽然講話了：「喂！把門給我關好。」

小偷聽到聲音，知曉賊踪敗露，驚慌地愣了一下；因為沒有偷到任何財物，隨即鎮靜下來，反而回頭頂撞師父說：「你這個懶惰的和尚，

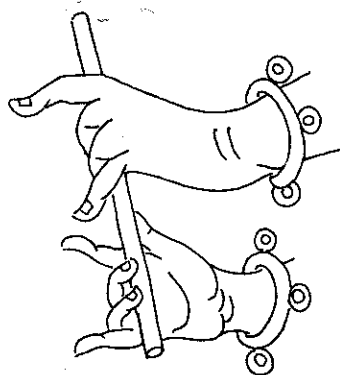
晚上連門都不關，怪不得連一樣值錢的東西都找不到。」

「奇怪好笑，你這個人真是豈有此理，為什麼因為我不關門，就武斷地認為別人懶惰，我勤修禪悅法喜，廣開善門普渡眾生；難道我要辛辛苦苦積聚珍寶，來讓別人眼紅掠取意圖偷竊嗎？」

這個小偷聆聞老師父強而有力的言辭，良知乍現連想到自己「好逸惡勞」，平素「心術不正」，經常妒忌別人的財物成就，只想「不勞而獲」，過著「醉生夢死」的荒唐生活，何如在寺院清修的師父，雖然表面看來是「一無所有」，實際上「精神的財富充裕滿足」，而且內心的自在禪悅，更是一般凡俗難以體會的。

於是，靈光湧現，想到自己處心積慮，四處流浪飄泊，謀求掠取財物，到頭來原是一場虛空，時時擔心恐懼；人生無常，佛國淨土——人心淨則佛國現——，何如聞法自修，清靜自在。

於是這位「小偷」雖然沒有「偷到」物質的財富，反而因為老和尚的一席法話，「見得」心靈的清靜。



持平常心 歷久彌新

雲淡風清近午天，
傍花隨柳過前川；
時人不識余心樂，
將謂偷閒學少年。

宋朝理學家程灝撰寫的這首詩，從淡淡的雲朵中，體會到人應該有超然物外的懷抱，表現出他恬然悠閒的人生態度。

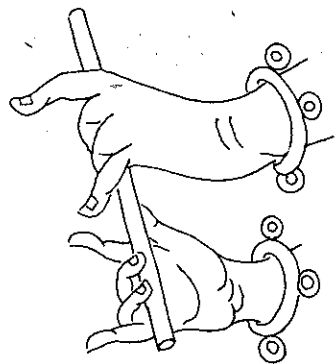
在佛教寺廟也有「莫嫌佛門茶飯淡，僧情不比俗情濃」的偈語。有人認為佛門太清淡了，卻不知道青菜豆腐往往最可口，粗茶淡飯正是養身的佳饌；平日吃了多少油膩的大魚大肉，改換清淡的素食，會覺

得更甘美，平淡清淨的茶水，雖然不及烈酒香馥，但是絕對不會使人昏醉。

古人說：「君子之交淡如水。」我們一般人應酬交往，總常企望能獲得對方的回應，當無法如願得到理想的回報時，用情越深，煩惱就越多。佛教裡的一切總是淡淡的，看起來好像無情，其實是大慈大悲，這就是所謂「情到深處情轉無」的境界。因為從平淡中培養的友情，才能長存，感情太濃厚了，好比烏雲密布的天空，暴風雨隨時可能來臨，一壺接近沸點的開水，不能繼續加溫就會漸漸冷卻……持平常心，歷久彌新。

社會上一般人總以為：「多」才是幸福，因此，汲汲於名利富貴的追逐，以為不如此，人生就沒有意義。我們若能將名利心減一分，道念必可增一分，把感情損一分，智慧必能長一分。如何才能從名疆利鎖中解脫出來，就必須從平淡處著眼，也就是以平常心來生活。

佛法說：「平常心是道。」我們在煩囂的世間，加一味「平淡」靈丹，運用在日常生活裡，將會滋生無限的奧妙。



真空妙有 究竟涅槃

以無所得故，心無罣礙；

以無罣礙故，究竟涅槃。

一提到佛教，一般人都認為佛教是消極的、出世的、空無的。世俗所謂的「空無」等義，也許並不是對佛法的正確理解，但是我們如果潛心學佛，則必須要從這個「空」「無」方面入手。

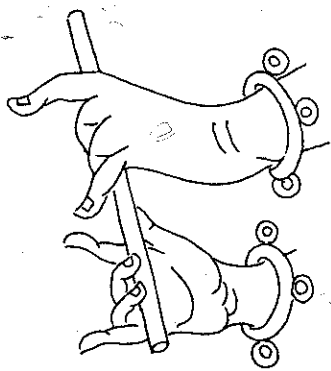
平時我們的眼睛總喜歡看五顏六色，鼻子喜歡聞芳香的東西，嘴巴也喜歡吃甘甜的食物，但是卻忽略了這些物質享受，容易腐蝕我們純潔的心性。

老子說：「五色令人目盲，五音令人耳聾，五味令人口爽。」佛教

以消極的態度，反映人世間的吃喝玩樂，正信的三寶弟子，逃避這些會汙染清淨自性的色聲香味塵垢；體認這個「有」的世界，是虛幻不實、短暫無常的「假有」與「妄有」；嚮往一種真空不變，真實遍在的妙有世界。這種「真空妙有」的世界，具有無限的悲心，無限的力量，這種「空無」的世界，比「妄有」的世界更豐富充實。

如果我們的心中無所企盼，不妄想獲得什麼，自然就不會有失去的痛苦，這就是「無」的境界。《心經》上說：「以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙。無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。」菩薩有智慧，所以心中沒有任何執著與罣礙，這才是遠離痛苦的涅槃大道。

這個「無」的世界，並不是沒有，「無」是無限、無執、無累、無求的意思，證悟到「無」，你儘管有心、有情、有愛，就不會受世俗人事的障礙，反而更能體會出生活豐富的内容。好比一面鏡子，拭去鏡面上的塵埃，就能夠將各種東西清清楚楚的顯現出來。人們倘能體會「無」的妙用，將可建立「新」的人生觀。



未成佛道

先結人緣

用佛法增加人的歡喜，
用布施增加人的福利，
用勞力貢獻服務大眾，
* 未成佛道應先結人緣。

《華嚴經》中說：「但願眾生得離苦，不為自己求安樂。」這並不是說自己沒有快樂，你為別人的快樂打算，使別人快樂了，你怎會不快樂呢？

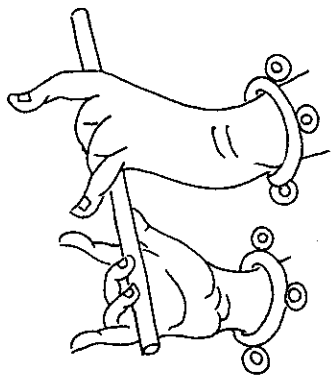
在佛教，尤其是大乘佛教，主張「未成佛道，先結人緣。」有時候，我們發現有的人，做事順利無礙，到處受到歡迎，都是因為廣結善緣。

而得到的福報。

說到結緣，只要有愛心，處處時時可以結緣：你用眼睛看別人，善意地行個注目禮，這就是你的眼睛與人結緣了；別人講話你認真地聽，或是你好心地講話給別人聽，就是用口與人結緣；甚至於你走路時，讓別人一步；一個人臉上常常微笑便是供養，口中多說幾句好話便是妙香，多做一些事，多走幾步路，多點幾次頭，多把自己的所有奉獻給別人……像這許多簡單的舉止言行，就是奉行佛陀的大乘普濟精神。也許你認為這些是無足輕重的，但是大家都能夠實行，也許只是一聲：「謝謝」、「對不起」，就能夠化解紛爭、平添祥和，也為自己播散了獲致協助成功的善因，將能綻放和諧歡喜的奇葩，大家都重視結緣行善，社會自然安和樂利。

凡是對社會大眾能給予歡樂，能減少大眾憂心煩惱的事，我們都應該全力以赴，我們可以用佛法來增加人的歡喜，可以用布施來增加人的福利，可以用勞力去貢獻服務大眾。如果你什麼都沒有的話，最少要有一顆善良的心，可以與大家共同歡喜。

假使能力不夠淨化世界社會，不妨先使自己家庭和諧安樂，如果家人良莠不齊，就去莊嚴自己、淨化自己，「心淨則國土淨」，自淨其意是謂佛教。



人人慈悲 處處祥和

慈悲為懷，普渡眾生；
正己助人，萬家祥和。

人若無志，猶如無舵之舟；一個有信仰的人，憑藉正確的信念，可以增添依靠的力量。

世界上的芸芸眾生，依其身分不同，有其不同的依靠力量。譬如嬰兒常以哭泣喊叫為力量，當嬰兒希望大人照顧的時候，「哇」的一聲哭泣起來，大人只好抱他起來妥予照顧；部分婦女以撒嬌發嗔為力量，有些男士面對擅於撒嬌發嗔的美女，柔能克剛只好依順指使……。

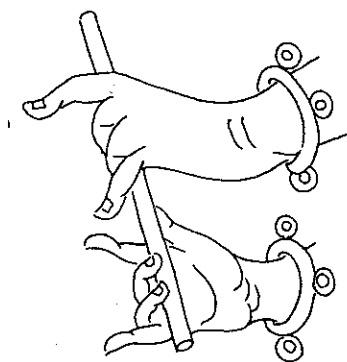
國王以什麼為力量呢？權威是國王的力量；羅漢以什麼為力量呢？

羅漢以精進勇猛為力量；佛菩薩以什麼為力量呢？佛菩薩以慈悲為力量。

佛教的教祖釋迦牟尼佛，在菩提樹下覺悟證道，他放棄了王子尊貴的地位，沒有了權威，沒有軍隊武器，沒有金銀財寶，只是憑藉正確的信心和愛心，以「慈悲為懷，普渡眾生」，不但征服了當時的全印度，在數千年後的現代，他倡導的佛教「慈悲主義」，由於善信弟子的弘揚，在全球各地播種發芽、茁壯成長，正引導著世界人民，向和平光明幸福的道路邁進。

兇惡的邪魔外道見到佛陀，只有低頭，暴躁的猛獸狂象見到佛陀，馴服跪地……因此，我們可以體認世界上最強大的力量，不是刀槍、武器、權勢，而是無我、無私、無欲，利己、利人、利天「慈悲」的力量。

如果今天我們大家都有「慈悲心」，發揮慈悲的力量正己助人，深信必能化解暴戾之氣，促進政治的清明，增添社會的祥和。



談情說愛 大慈大悲

愛河千尺浪，
情海萬重波；
我們要「以智化情」，
我們要「以慈化情」，
我們要「以法範情」，
我們要「以德導情」。

人是有情感的，愛更是生命的根源。

愛的世界很廣闊，我們不但愛人類社會，譬如愛父母、愛朋友、愛國家；我們也愛植物，比如陶淵明愛菊花，周敦頤愛蓮花，蔣緯國將

軍提倡「梅花運動」要大家愛梅花；更有人喜歡動物，飼貓、養狗、賽鴿；甚至有人歡喜礦物，收集奇石異物賞玩……愛慕「有情眾生」固然是一種情愛，喜歡「無情草木」也是一種情愛。

今天我要答覆一位讀者的來信，談談正信佛教的三寶弟子，對情愛應有的看法，以及如何正確處理情愛。

從好的方面來講，愛是犧牲、奉獻，愛是鼓勵，更是慈悲。對大眾而言，總希望被人所愛，喜歡獲得別人的感情；更有一些人，他們喜歡發揮愛心，博愛社會大眾。可是「愛」與「恨」是對難兄難弟，幾乎常形影不離，愛得不好，會成為恨，因為社會上一般凡夫俗子所講的情愛，往往僅侷限於男歡女愛，而不能進一步，將愛心擴充為民胞物與的襟抱，將情愛昇華為愛護一切眾生的慈悲。

有的愛是屬於「染汙」的愛，有的愛是屬於「純潔」的愛，有的愛是「佔有」的愛，有的愛是「奉獻」的愛。從壞的方面來講：愛如繩索，會束縛住我們，使我們的身心不得自由；愛似枷鎖，會困鎖住我們，使我們的情緒不得安寧；愛有時如似盲者，使人陷身於黑暗之中

而渾然不知；愛又像刀口上的糖蜜，為了貪嗜那一點甜味，而可能有破舌喪命的危險；愛更如同苦海，所謂「愛河千尺浪，情海萬重波」，它可以使我們在苦海中傾覆滅頂。

有人說：青年人談愛情的時候，愛情是掛在嘴上，說說而已；中年人談愛情的時候，愛情是放在手上，行動表現；老年人談愛情的時候，愛情正是放在心上，刻骨銘心。這也說明了人類對愛的體會，是隨著年歲的增加而日趨成熟的。

又有人說：凡夫俗子的情愛是從紅顏到白髮，從花開到花謝，比較貪戀於男女之歡。如果情愛能夠隨著我們人格的遞增而日益提升，隨著道德的長進而日臻純淨，那麼，凡夫俗子的情愛也會愈來愈昇華，從愛自己，乃至愛自己的父母眷屬，進而愛世界人類。

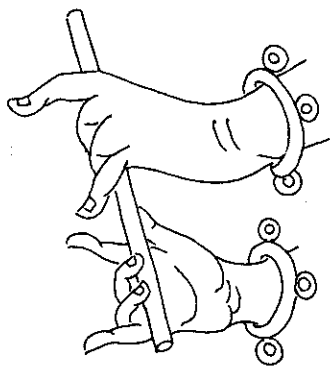
因此我們「談情說愛」，知曉愛是有層次的，從最初夫妻之情的兩情相悅，進而至兄弟姐妹的手足之愛，再擴大為親戚朋友的守望關注，更進而提升為對世界人類以及一切眾生的悲愍。從凡夫俗子佔有的情愛，進而能達到聖賢愛國愛民的情愛，最後昇華為諸佛菩薩「但願眾

生得離苦，不為自己求安樂」的大慈大悲。

總而言之，情愛如水，可以滋潤我們的生命，但是水能潤物，水也能覆舟，感情處理不當，也會讓我們滅頂喪生。我們要如何來處理感情呢？謹提出四點獻給各位：

- 一、我們要「以智化情」——用理智來淨化感情。
- 二、我們要「以慈化情」——用慈悲來運作感情。
- 三、我們要「以法範情」——用禮法來規範感情。
- 四、我們要「以德導情」——用道德來引導感情。

如何把我們心上的私情私愛去除，陶冶為奉獻大眾的關懷？如何把我們自私佔有的感情，轉化成無私的道德法愛；把有選擇、有差別的情愛，淨化為「無緣大慈、同體大悲」？這是我們追求人生幸福之道，昇華生命內涵，必須慎思的問題，有了服務眾生，奉獻社會的慈悲，我們的感情生活將更豐富、更雋永！



昇華淨化 感情生活

無緣大慈，同體大悲；
昇華淨化，眾生平等。
千處祈求千處應，
苦海常作渡人舟。

人是以感情來維持生命的，在我們一生中，「感情」佔有很重要的分量。夫妻有夫妻的感情，父子有父子的感情，兄弟姐妹有兄弟姐妹的感情，親戚朋友有親戚朋友的感情……，感情維繫了社會的倫理，維持了家庭和樂的生活，可以說人幾乎無法離開感情而生存。

由於人離不開感情生活，也因為有些人在處理感情生活時，無法盡

善盡美，在家庭、在社會，常滋生因感情而肇致的嚴重問題，更有許多人曾經或是正在為感情而煩惱。

佛法告訴我們，要以慈悲來淨化感情，以智慧來引導感情，如何才能把感情加以淨化呢？我有以下幾點體認：

從佔有到奉獻

感情是自私的，俗語說：「感情像眼睛，容不了一粒細砂。」夫妻間的感情，不容許有第三者的侵入，連小孩也不容許母親對自己的感情由別人來分享；因此，當感情受到外來的侵犯，就會發生許多問題。

其實，昇華的感情不是佔有，而是奉獻。但是，一般人卻不容易將感情昇華到奉獻的境界，總是以一種嫉妒的心理來擁有感情，甚至於以一種永不滿足的態度來爭取感情。這種爭取來的感情縱然擁有，遠不如持奉獻態度的感情偉大崇高。

曾經有一位青年，因為情場失意悲傷難過，想要自殺甚至要發狂殺人，我有緣知曉他的遭遇，就奉勸他冷靜一點，且聽一段小詩：「天上的星星千萬顆，地上的人兒比星多；傻傻的癡情郎，為什麼自殺只

為她一個？」接著告訴他：「世上的眾生這麼多，難道都不值得愛嗎？何必苦惱只愛她一個人呢？（何況她已經不值得你去愛了），與其咒責黑暗，何不點燃燭光？」這位青年很有慧根，馬上開悟，拋棄煩惱，奮發向上，樂觀進取，現在已經是頗有成就的企業家了。

一個人想要佔有才去愛別人，往往容易陷於苦惱；如果能以「奉獻」的態度去愛別人，那就容易獲得快樂。

從多情到無情

一般人對佛教的看法，總認為佛法是寡情的，是無情的。在寺院有這樣一幅對聯：「莫嫌佛門茶水淡，僧情不比俗情濃。」這兩句話是說，不要嫌棄佛門中沒有人情味，僧情雖然沒有俗情的濃厚，但是，從寡情裡磨練出來的另一種淨化的感情，是更耐人尋味的。

有名的近代才子，多才多藝的弘一大師——俗名李叔同，出家前曾結婚生子，出家後居住在杭州虎跑寺。有一天，李叔同的日籍太太帶了兒子來找他，弘一大師在禪房中堅持不與她見面，央同門師弟去傳話，表示：「過去的李叔同已經得了霍亂死了，請一往情深的她多多

珍重，更希望她今後不要再來探訪。」這位美慧的婦人自知已無法挽回丈夫，便把兒子送交李叔同的兄弟扶養，自己悄然回到日本去了。

也許大家會認為，弘一大師如此對待妻兒太寡情，可是，李叔同真是這麼寡情的人嗎？弘一大師——李叔同，充滿了無限的關懷，無限的悲願，他為佛教做了許多事業，給予人間留下多少溫暖，更流傳下若干永垂不朽的詩歌……這種種成就與表現，絕不是真正寡情的人所能夠做得到的。

從有緣到無緣

平常一般人要對什麼人好，一定要找和自己有緣的人，也就是自己喜歡的人。一旦遇逢有緣之人，那麼傾其所有，也在所不惜，不但把感情付託給對方，甚至將身心生命，都可以全部交給他。

我認為，一個學佛的人，應當具備「無緣大慈，同體大悲」的精神，對待眾生要從「有緣」的感情做到「無緣」的感情。對方待我不好沒關係，只要有意義、有價值，就應平等施予歡喜、關懷，不必計較得失、利害。

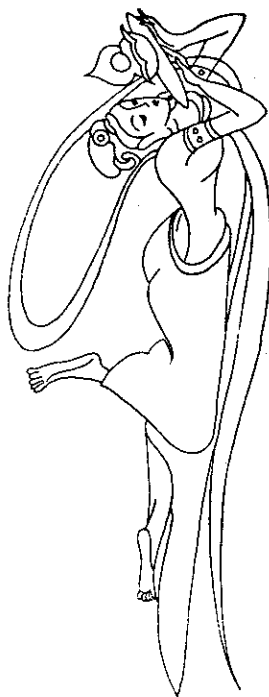
現在社會上常有各種獎學金制度，獎勵在學青年，不論相識與否，只要符合條件都可以申請。獎學金錢數雖不多，可是受惠者卻感恩不盡，甚至視之如再造父母，念念企望將來報答恩惠。反觀一些父母寵愛子女，對自己的骨肉百般疼愛，基於「養兒防老」的心態，希望子女將來為自己養老送終，但是多少白髮父母倚閭盼兒不歸？多少忤逆兒孫棄養尊親長輩！

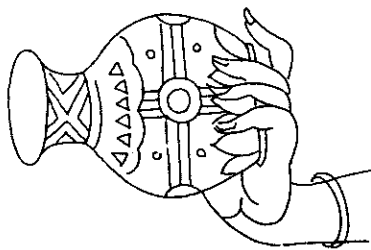
「有心栽花花不發，無意插柳柳成蔭。」由此我們可以體悟：一個人不要把感情用在少數人的身上，更不要侷限於自己所認為的「有緣」，應該擴大心胸，視一切眾生都是我們的父母兄弟姊妹，仿效觀世音菩薩「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」去幫助需要幫助的人。

如果我們在處理感情生活時，能夠體悟「從佔有到奉獻」，「從多情到無情」以及「從有緣到無緣」，一定能夠昇華淨化感情生活。

溪聲盡是廣長舌，
山色無非清淨身。

幸福之道





增進人生幸福之道

不比較不計較，不怨天不尤人，不貪求不瞋怒；
不侵犯不推諉，不自卑不懊喪，不邪見不妄心。

幸福，是我們每個人所希望、所追求的，但是，究竟世間有多少人，認為自己是幸福快樂的呢？

由於每個人根性的不同，因此所追求的幸福也不盡相同。有的人認為擁有了錢財，人生就很幸福；但是金錢使用不當，往往滋生罪惡，徒增煩惱。

有的人認為有了愛情，所謂「只羨鴛鴦不羨仙」，人生就無所遺憾；

愛情固然令人陶醉神往，但是不可否認，愛情也最易使人碎心斷腸。

還有人認為權勢在握，吆三喝四，是人生最得意的事；但是權勢容易腐蝕人性，「政治是可怕的！」如果過分貪求權力，會使人格墮落。

另外也有些人，認為能夠長壽不老，就是幸福；殊不知長壽的人也有悲哀！縱使我們能夠活到百歲，但是老態龍鍾，步履蹣跚，活動受限制，生活少趣味；假如還要忍受「白髮送黑髮」的淒苦，長壽又有什麼幸福可言呢？

既然「金錢、愛情、權勢、長壽」都不是究竟的幸福，那麼人生的幸福是什麼呢？又如何才能增進我們人生的幸福呢？我願提供以下幾點建議：

(一) 不比較、不計較——在日常生活上，如果一個人斤斤計較，喜歡與人比較，就會自我痛苦、自我煩惱；所謂「人比人，氣死人。」要想人生幸福，先要培養學習吃虧、忍辱的精神，不從計較、比較上去貪求別人給予，而是肯定知足的奉獻人群。

(二) 不怨天、不尤人——有些人不但上怨天神，並且下尤人間；凡事

總認為不公平，處處覺得不順眼，更常自認「懷才不遇，時運不濟。」其實「禍福無門，唯人自招。」要以責人之心責己，愛己之心愛人，不怨不尤，自求多福。

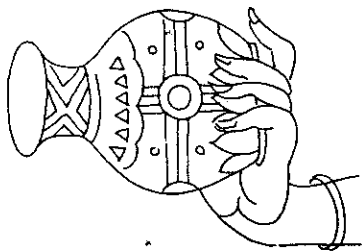
(三)不侵犯、不推諉——人生追求幸福，要建立「不侵犯、不推諉」的觀念，不侵犯是不去傷害別人的生命、財產乃至聲譽；不推諉是不逃避自己的責任，不掩飾自己的過失。「人生以服務為目的」、「助人為快樂之本」，我們要效法佛菩薩救苦救難、慈悲利生的胸懷，「不為自己求安樂，但願眾生得離苦。」

(四)不貪求、不嗔怒——雖然人要完全去除私心私慾是很困難的事，但是追求快樂取之有道，不要在物質的貪求上做無理的要求，應該從知足中去感恩，從喜捨奉獻上去體悟「捨得、捨得，有捨有得」的真理，長養慈悲心，以祥和而安天下，如此社會才會富足繁榮，人生才能幸福快樂。

(五)不自卑、不懊喪——身體的缺憾、能力的平庸、地位的低劣……並不表示人生已經絕望，多少人殘而不廢，多少人白手起家，在在告

訴啟示我們：只要有堅忍的毅力，仍然可以「活得很尊嚴、很自在」，人生最可悲的，不是身體上的缺陷，而是心理上的不健全，凡事泰然，處變不驚，迎接挑戰，接受考驗，不自卑、不懊喪，幸福就在眼前。

(六)不邪見、不妄心——人生是一場自己生命的永無止境的戰爭，世界上最難征服的敵人，就是自己，「人者心之器」，「心如平原走馬，易放難收。」稍一放縱就無法駕馭，「菩薩畏因，眾生畏果。」我們不邪見，不妄心，終能種善因，結善果。



幸福人生順乎自然

三間茅屋從來往，
一道神光萬境閒，
莫作是非來辨我，
浮世穿鑿不相關。

這是潭州龍山禪師所寫的詩偈，以簡潔的文句，生動的描寫悟道有得，超然物外的境界。

龍山禪師是說人生在世，雖然住的是簡陋的茅屋，吃的是粗糙的食物，但是如果我們能以智慧去「觀照」世間的功名利祿，以及人間的善惡是非，了解「榮華富貴」的短暫性和虛妄性，自能心地明朗適其

所安；那麼，茅屋土階也是亭台閣榭，粗衣蔬食也是珍饈佳餚，因為心中悟道超然物外，世界是寬敞無礙海闊天空，此時，世間萬種的紛爭糾纏，再也無法來擾亂我們悠閒的心境，世人千方百計的鑽營巧取，也與我們毫不相干了。充分表現了龍山禪師，將世間名利置之度外的精神，享受一種超然絕塵的生活。

我們現代一般人，對於人生觀有兩種極端的態度：一種是「縱慾的人生」——盲目追求世間的享樂，為了滿足自己的物慾，縱情任性無法自拔。另外一種是「禁慾的人生」——視慾望如毒蛇，以名養為畏途。

「縱慾」與「禁慾」這兩種態度都過於偏激，有失中道。因為一個人過分的縱慾，一味地追逐享受，容易迷失了本性良知，隨著慾望而轉移浮沉；況且慾海難填，以有限的精力去追求無底的慾望，好比夸父逐日，最後只有死於非命。而物慾的快樂是不實在的，相對性的，縱慾的快樂，跟隨而來的就是身心的疲累，人格的墮落，所以諺語說「樂極必生悲」，所以「縱慾的人生」是不究竟的，也可以說是一顆包著糖衣的毒藥。

「縱慾的人生」雖然不好，但是「禁慾的人生」也太過狹隘，因為完全禁慾使人形同槁木死灰，毫無生氣。好比種花蒔草，水分過多會腐爛而死，而缺少水分也會枯萎而亡。如果恰到好處，花草能得到適量的清水滋潤，就可以長得茂盛美麗。

所以佛教理想中的生活，既不推行禁慾的人生，也不提倡縱慾的人生，而主張過著「中道」的生活，也就是說：既不縱慾也不禁慾，要順乎自然過自在的人生。

眾生稱為「有情」，「情性」與我們如影隨形，無法分離，放縱它，固然不可；絕對禁止，也是不可能的。如果能夠善加引導，合理節制，好比長江黃河，疏導人流，不但無害，反而有益於灌溉、水利，況且慾望尚有善惡之分，善的慾望可以激勵人們奮進的力量，所以佛教不主張縱慾，也不主張禁慾，認為「節慾」才合乎中道的生活。

正信的三寶弟子，當我們修行到某種境界的時候，雖然住於慾塵中，也不會為慾塵所汙染，正如維摩詰菩薩：「雖處居家，不著三界；示有妻子，常修梵行。」所謂五慾六塵之所以形成束縛，那是因為眾生

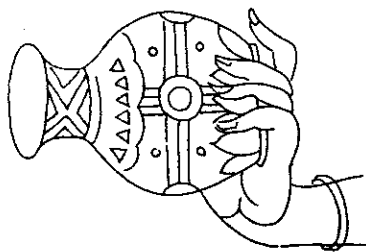
的愚癡造作。

有位比丘尼到處雲遊訪道，後來開悟後作了一首詩偈：「盡日尋春不見春，芒鞋踏破嶺頭雲；歸來偶拈梅花嗅，春在枝頭已十分。」述說我們求道好比尋找春天一樣，從清晨找到夜晚，可是仍然看不到春天的踪影，走遍了千山萬水，把鞋子都磨破了，但是春天究竟在那裡呢？心灰意懶之下，回到家裡，看到庭院中早開的寒梅，清香四溢忍不住深深的一嗅，喔！原來春天早就悄悄地綻開在寒梅枝梢上了。

這首詩偈也說明了，我們追尋人生真理，探求智慧，往往本末倒置，向心外去追求，而不知道向心去尋找。提示出「心內世界」與「心外世界」的差別；一般人總認為心外的世界很寬很大，而不知道心內的世界更寬更大。

蘇東坡也曾咏哦：「溪聲盡是廣長舌，山色無非清淨身。」如果我們不去用心領悟，縱然芒鞋踏遍嶺頭的雲朵，也不過是「一瓶一鉢垂垂老，千山千水得得來。」終究茫然無得而已。道無所不在，處處可以體會，甚至吃飯、睡覺走路、行進之間都有道的存在。「佛法在世

間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角」，我們一般人要過幸福的人生，能有如此的體會，春天就在你身邊。



如何促進家庭幸福

相逢即是有緣人，
相愛容易相處難？
彼此尊重多包容，
百年好合並不難。

有出世的思想，做人世的事業；「人間佛教」認為人人皆有佛性，希望人人皆能成佛，主張家庭要幸福美滿，我也常樂願為信眾主持佛化婚禮，因為齊家才能治國，多一個幸福美滿的家庭，社會就多一份安定和諧。

可是世間偏多「怨偶」，常有人感嘆「相愛容易相處難」；現在社

會的離婚比率有增加的趨勢，而所謂「外遇」事件也常在報刊出現；我雖然是個出家的和尚，卻常被信眾請求開示如何化解婚姻糾紛？如何增進家庭幸福？

要建立幸福的家庭，我常提示做丈夫的應「潔身自愛，尊重妻子，衣具莊嚴，敬愛有禮。」做妻子的要「侍奉丈夫，做事有序，守護家財，嚴守貞節」。

先說做丈夫對妻子的四種道德：

(一)潔身自愛：有名的學者胡適之先生，曾經極力提倡怕老婆運動，這個「怕」是敬畏的意思，一個敬畏老婆的男人，就能夠尊重女性，在外不敢拈花惹草，遵守道德，潔身自愛，少惹是非。

(二)尊重妻子：妻子是家庭「主婦」，做丈夫的在家庭中，一切要以太太為大，自己為小，將治家的權力，付託給太太負責，「男主外，女主內」，男人在外營生賺錢，將家用錢財交給妻子處理，彼此不比較不計較，相信她鼓勵她最善理家，自能減少家庭的糾紛。

(三)衣具莊嚴：夫妻夫妻，吃飯穿衣，做先生的有責任和義務，提供

妻子整潔美好的衣食，樹立美好的形象，衣具莊嚴家用不缺，家庭幸福天倫樂敘。

(四)敬愛有禮：太太不是下女，更不是附屬，做丈夫的要尊重她，彼此以禮相待，所謂相敬如賓，互相尊重，常以「你對我錯，你好我壞」的心態對待，縱使對方有些疏失，要發揮慈悲心包容寬宥，誠懇的勸誡勿令再犯，如此必能轉煩惱為菩提。

接著再談做妻子的對丈夫的四種道德：

(一)侍奉丈夫：妻子要以恭敬、微笑、親切、誠意侍奉丈夫。有的太太怪先生有外遇，可曾想到因何有外遇的原因？先生在外工作辛苦，如果回家面對冷冰冰的黃臉婆，又吃不到可口的食物，還要忍受嘀咕：「你沒有用啦！」「你不會賺錢！」「人們先生多神氣，有成就；別人家家庭多富裕……」回家就像回到地獄一樣難過，這時別的女人溫柔體貼，關心了解他甚至能幫助他，「英雄難過美人關」，先生有外遇的話，太太也有責任檢討自己的言行。

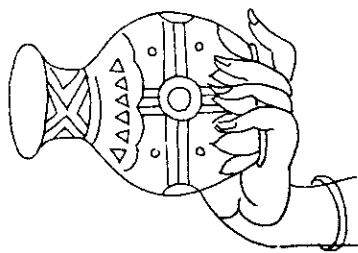
(二)做事有序：把家裡整理得整潔舒適，「室雅何需大」，使先生回

家就像回到避風港、加油站，當然他就愛回家了。

【守護家財】：賺錢不容易，持家要有方；做太太的要好好掌理家財，不要貪圖享受，放高利貸（標會）容易吃虧上當，貪小利便宜（買不必要的東西）也是浪費，如何處理錢財，量入為出精打細算，應常與丈夫研討，能夠稟明正確使用錢財的途徑（能夠記帳登錄更好），丈夫自然會安心的將金錢交付給你處理，甚至多辛苦去掙些錢也甘心。

【嚴守貞節】：男人可以諒解妻子一切過錯，絕不會容許妻子移情別戀，作妻子的從結婚那一天開始，就要認定世間男人都沒有自己的丈夫好（否則妳為什麼愛他嫁給他），不要三心兩意，謹守婦道珍重自愛。

如果夫婦能夠做到上述各點，深信百年好合並不難，社會上也會減少「怨偶」，增加幸福美滿的家庭。



如何過得自由自在

能夠「享有」，又何必「擁有」？

學習「吃虧」，就能討「便宜」。

人生在世，數十寒暑，如何讓自己活得自由自在，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；人生要活得自由自在才會幸福。

觀世音菩薩有一個名號叫「觀自在」，這是因為他能觀人自在、觀事自在、觀境自在。人們在急難時常祈求「大慈大悲、救苦救難觀世音菩薩」；我們平常更應該學習觀自在的精神，時時觀照自己，看看

「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，覺得都很自在，就能享有幸福的人生。

如何才能自由自在呢？我有四點意見貢獻給大家：——

第一、學習吃虧：「吃虧就是討便宜！」現在的人什麼都吃，就是不肯吃虧。如果一個人肯吃虧的話，別人必然樂於跟他親近；反之，如果處處都想佔別人的便宜，即使再好的朋友也會遠離，你能體認到這一點，就可以體悟並樂願學習吃虧。

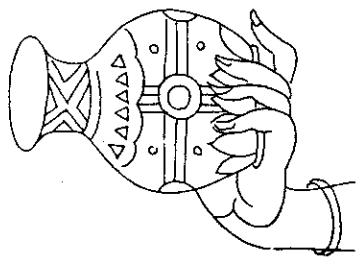
第二、人我互調：有時我們遇到困難，心裡滋生煩惱，或是看別人不順眼，不妨把「人」「我」立場對調一下，想一想，如果我是對方，立場互換看法就不同了。譬如說：我們常說對人要慈悲，但是我對他實在無法慈悲，不甘願對他慈悲，這時候把自己跟他的立場對調一下，或許你就能慈悲了。所以人我互調是自由自在的「心法」。

第三、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，再進一步深思：「做事本來就很苦，做人本來就很難」，又

何必不平，何必不滿呢？一切都想當然耳，就不會有怨怪別人的心態，不去責怪別人，更不怨天尤人，試想該會多麼自由自在。

第四、享有就好：在現實世間，我們不可能擁有（佔有）樣樣喜愛的東西，但是我們可以有一「享有」的心，比方說：別人建築高樓大廈，我總可以在走廊避避風雨嘛！別人購買豪華新型彩視，我也可以沾光欣賞一下呀！再說圖書館、公園等等公共設施，原來就屬於大眾的，我只要能夠「享有」又何必擁有（佔有），所以，如果一個人能以「享有」代替「擁有」，他將是世間富有幸福的人。

總之，自由自在比愛情金錢重要，人生要活得很自在才會幸福，我們要如何才能過自由自在的人生呢？第一、學習吃虧，第二、人我互調，第三、當然如此，第四、享有就好。



從寧靜中安頓身心

芸芸眾生，忙碌、盲目、茫然；最好能動中有靜，靜中有動。在靜中有活潑的舉止，在動中有寧靜的力量。

我們經常聽別人抱怨：這個世界太動亂了，現代的社會噪音很多，使人們難以寧靜。「寧靜致遠」，從寧靜中可以找回自我，從寧靜中可以增長智慧。

在佛教裡有一種修行叫「禁語」，也就是不說話。不說話不是不會說話，是讓修行的人沈默。我自己從小出家，在接受叢林教育時曾訓練「禁語」，有一年不說話的經驗，剛開始時很苦，因為講話是人的

習慣，看到什麼想到什麼，就想開口說話表達，可是逐漸練習禁語修行後，發覺從寧靜中所體驗的境界不一樣。

小孩子都愛說話，有一次我在棲霞山講堂中講話，老師很重的打我一耳光，打過後責問：「這個地方有你講話的資格嗎？」我一想，講堂是老師講課的地方，我是小沙彌，那有講話的資格呢？好！亂講話該打，不該亂講話。有時候，我們也不准用眼亂看，天天走路「眼觀鼻、鼻觀心」。小孩子嘛，忍不住張開眼向外看，老師又是一個耳光，喝道：「你看什麼？那一樣是你的？」世間沒有一樣是你的，那你看它幹什麼？！

平常人只知用感官去追求世間的聲色之娛，比方以眼、耳、鼻、舌、身、意這「六根」，去追逐色、聲、香、味、觸、法的「六塵」，然後再有眼、耳、鼻、舌、身、意這「六識」，從生理到物理到心理的認識。

但是「六塵」中的快樂，不是真實的。古代禪師們修行禪坐，閉眼盤腿，不看、不聽、不說，我們會以為他們真傻，何必自我虐待呢？

其實，禪師們不看、不聽、不說，並不就是沒有快樂，而是擁有內在的快樂，他可以在寧靜中把心安住，達到禪悅的境界。（如今在繁忙的現代社會，也有很多人嚮往禪坐，熱中打禪七，前任監察院長陳履安居士，就表示學習禪坐後，使他處世更寧靜，待人更平和，益處多多。）

禪宗公案有段記載：趙州禪師和文偃禪師正在談禪，門徒送來一個燒餅，兩人就約好，誰能把自己比擬得最髒最臭，誰就吃那一個燒餅。趙州禪師先說：「我是一頭驢。」文偃接著說：「我是驢屁股。」趙州又說：「我是屁股裡的糞。」文偃又說：「我是糞中的蛆。」趙州就問：「你這蛆在糞中幹什麼？」文偃回答：「我在糞中乘涼。」

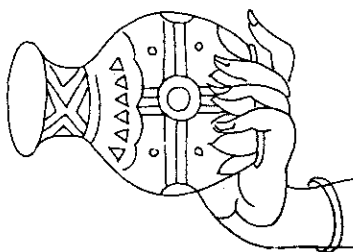
各位讀者看到這兒當體會，禪師們在糞中還能安住、逍遙自在，多麼灑脫。所以不要光看禪師吃得很差，穿得很苦，其實他們的身心安住在真理禪悅中，自有其美妙境界。

有機會，我喜歡奉勸現今動亂世界忙碌的芸芸眾生，一日之中，應有幾分鐘的寧靜時間，一週之中，要有幾小時的寧靜時間，一年之中，

最好有幾天的寧靜時間。所謂「寧靜」與睡眠不一樣，禪坐（靜坐）盤腿調息，安住身心是一種精神之集中，意志之統一，也就是將「六識」暫時放下。

也許有人聽過一個笑話：有一位老人家以賣豆腐為生，每天起早晚睡，忙著做豆腐、賣豆腐，他常到附近的寺廟去賣豆腐，看到很多信徒在禪堂靜坐，似乎在禪坐中，充溢歡喜自在與快樂，也想嚐嚐坐禪的滋味。於是，一天他終於決定少做一趟生意，也到禪堂去體會禪坐的好處，坐了一支香以後，他大呼禪坐真好，住持師父就問他禪坐如何好法？老人家回答說：平常西忙東忙，剛才我一靜坐，馬上想起來：「老王三年前，向我除了五塊豆腐，還沒還我買豆腐的錢。」雖然這也許是一則笑話，可知人在寧靜中，可以增長智慧。

人者心之器，如何安頓身心，是現代人忙碌生活中應當注重的課題，「忙碌」、「盲目」與「茫然」的芸芸眾生，應當從寧靜中安頓身心，最好「能動中有靜，靜中有動；在靜中有活潑的舉止，在動中有寧靜的力量」。



從自制中克制物慾

「衣」能保暖整潔就好，
「食」能充饑解渴就好，
「住」可遮風擋雨就好，
「行」可隨緣安步當車。

花花世界給予人的誘惑太多——金銀財寶、汽車洋房、高官厚爵，乃至美女、感情……。現代的青年必須「從自制中克制物慾」，才能戰勝各種誘惑挑戰。

佛教說：「修行修心」，修心就是與煩惱慾望作戰，若是不能克制物慾，修行便會走火入魔。要能在煩惱誘惑邊緣獲勝，就要依恃「智

慧」的約束，才能發揮「自制」的力量。

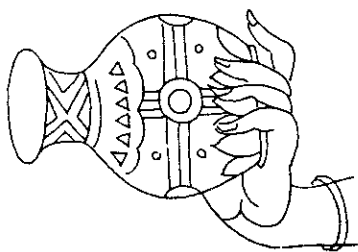
在我們生活的四周，有些人自認聰明，卻缺乏「智慧」。譬如隨便被美言兩句，就心生歡喜；被誇讚服飾體面，就洋洋得意；被指責批評，就大大生氣；被慫恿挑撥，就怒髮衝冠……，一個人的喜怒哀樂甚至生命，都操縱在別人的設計中，自己沒有定見平衡自己的情緒，看起來真是可憐，值得同情。

孔子曾經誇獎弟子顏回「居陋巷，一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，回也不改其樂」，那種超然灑脫安於貧困的生活態度。弘一大師李叔同，本來是一位多才多藝的富家子弟，生活富裕多采多姿，可是當他了悟潛心出家修行時，所過的生活卻非常簡樸，一條毛巾用了好多年，有些破損，朋友要送他新毛巾更換，他表示，舊毛巾還可以用，拋棄可惜；吃飯常以鹹菜佐餐，朋友勸說鹹菜太鹹，他回答鹹有鹹的滋味；住的地方又髒又臭，還有跳蚤，他卻說，沒關係，只有幾隻跳蚤而已……，外在物質環境對他幾乎全無影響，「興之所至，心之所安，盡其在我，順其自然。」自我控制的克制了物慾生活。

在人世間，一個人慾望愈少，牽絆愈少；慾望愈多，顧慮也愈多。
「無欲則剛」，因無所求則無所失，物欲愈小則愈易感到滿足。

一般人偏差的觀念，認為「金錢萬能」，有錢就有幸福。事實上，有很多錢也不一定就幸福——例如：金錢能買床鋪，買不到安眠；金錢能買書籍，買不到智慧；金錢能買食物，買不到食慾；金錢能買藥物，買不到健康；金錢能買衣服，買不到威儀；金錢能買保險，買不到平安；金錢能買樂器，買不到知音……甚至因為錢太多，煩惱也更多。

人生四大需要「衣食住行」，衣能保暖整潔就好，食能充饑解渴就好，住能遮風擋雨，室雅何需大，行可安步當車，隨緣隨分……所以一個有道德修養的人，必定具備「從自制中克制物慾」的力量。



從空無中認識人生

「不空」就沒有，「空」了才能有；
出家無家處處家，日日難過日日過。

*

一提到「空」、「無」，一般人常將其視為佛教的老生常談，認為佛教把所有的東西都說成四大皆空。

其實，這是完全不了解最高真理「空」之意義。一般人說「空」，有空的觀念，就是「不空」。佛教的「空」，不是由知識得來的，而是從體驗得來的。平時，我們認為有就不是「空」，「空」就不會有；可是在佛教裡，「空」是包含有、成就有的。「不空」就沒有，「空」

了才能有。

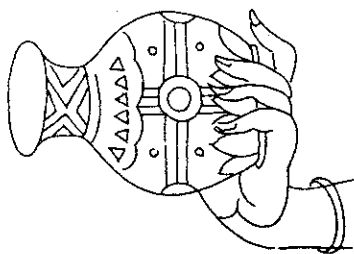
也許奇怪如何是「空」了才有呢？試問各位的袋子、提包，如果不空，請問你的東西怎麼裝？宇宙沒有虛空，萬有萬象那裡安頓。所以，「空」不是無，從「萬有的因緣」上看，真空才能妙有。

常常有人說出家人很可憐，不能吃魚吃肉，也不能跳舞；反過來，僧侶也認為一般人很可憐，吃魚吃肉、跳舞有什麼樂趣？再舉個例子說明：有位小姐有五件衣服，出門時本想穿紅的；一想上次才穿過，人家還認為我只有一件紅衣服，又換一件黃的，再想這件黃衣服落伍不時髦了，結果挑來選去，沒有一件衣服滿意。出家人僧侶衣著簡單，反倒穿得安穩；所以多並不是有，要常以無為有。

有人又說，出家人沒有家好可憐；實在說，我們沒家，處處可以為家。在平時，我們會把有與無分得很清楚。有一則公案：信徒問智藏禪師：「師父，請問有無天堂、地獄？」師曰：「有。」「有無因果報應？」師曰：「有。」「有無佛、法、僧三寶？」師曰：「有。」「有無本來面目、真如自性？」師曰：「有。」信徒問什麼問題，智

藏禪師都回答有。信徒就懷疑不解地表示：「師父，您大概有地方講錯了。」智藏禪師反問信徒：「我那裡講錯了呢？」信徒回答：「徑山禪師才不是這樣講，我問的他都跟我講無。」智藏禪師接著說：「那換我問你答，徑山禪師有妻小嗎？」信徒回答：「沒有。」「有房屋田產嗎？」「無。」「有金銀財寶嗎？」「無。」「所以徑山禪師才說無啊！」「可是，你有妻小嗎？」「有。」「你有房屋田產嗎？」「有。」「你有金銀財寶嗎？」「有。」「所以我才跟你講有啊！」這就是因各人境界不同而說法啊，我們如何從森羅萬象中，把自己返璞歸真呢？如何在這世間探討自己的本來面目呢？首先就要能寬大自己的心胸、拓展自己的視野，更要建立正確的人生觀。

佛教講「空」、「無」，要有四大皆空的認識，所謂四大皆空不是一般人說的酒、色、財、氣。要從「萬有的因緣」上看，從空無中認識人生，「真空才能妙有」。



建立和諧人際關係

不要計較自己獲得多少？

先要反問自己貢獻多少！

自由應尊重、利害要看輕，

若要人讚美、多付苦與辛。

人不能離群孤立，尤其現今社會交通發達、資訊便捷，人與人之間的交往關係非常重要。

有些人很重視家庭的眷屬關係，這種血緣親密的關係，同居在一個屋簷下，因為彼此的適應不良，就滋生「不是冤家不聚頭」的說法。少數在家居士為了想學佛，更將眷屬視為修學佛法的障道因緣，甚至

斷然認為要離開所有的親戚朋友，才能清淨的皈依學佛。

其實，我要告訴各位，如果你要想修行學佛，並不需要離開親戚朋友，而應該是越多越好，我們生活在人間，親戚眷屬之間，要緊的是大家如何彼此互相尊敬，和平相處，使我們的眷屬成為法侶道友，感情融洽、和諧愉快。

眷屬因緣好 相處在和敬

眷屬相處不能相親相愛，反而成為仇敵，視為冤家對頭，這個原因何在？

人和人相處，難免沒有一點利害關係，彼此之間難免不會發生一些誤會，如果大家太計較，就不能和敬相處了，甚至於老是歡喜算舊帳，常常記著仇恨，好的事情不記得，壞的事情耿耿於懷，彼此之間怎能和敬呢？

「敬人者人恆敬之，愛人者人恆愛之」。俗話說：「家和萬事興」，眷屬是因緣，彼此和諧尊敬，不要計較懷恨，彼此互相信賴，坦誠溝通忍讓，自能化干戈為玉帛。

自由應尊重 利害要看輕

法國羅蘭夫人有句名言：「不自由，毋寧死。」無論那一個地區，那一個行業，那一個家庭，甚至那一個人，都是需要自由的，而每一個人思想不一樣，習慣不一樣，需要也不一樣，相處在一起，即使是親密的眷屬，也沒辦法使彼此的思想習慣完全相同，唯有互相包容尊重，才能彼此適應互相依存。

有的父母，對子女的婚姻管得太過分，有的公婆對媳婦要求得太主觀，有的夫婦，對伴侶的言行干涉得太離譜，往往會產生反效果。

任何家庭組成的眷屬，年齡有差距，思想有不同，習慣也不一樣，這些都是無法強求的，只要能夠識大體、顧大局，不要太自私、太孤僻，彼此尊重對方的自由，彼此看輕自己的利益，自然能夠和諧相處相互適應。

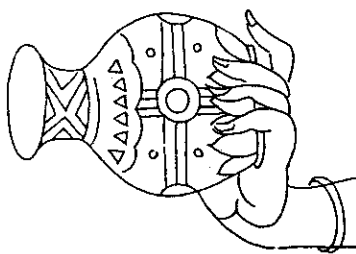
若要人讚美 多付苦與辛

一個人要博得別人的讚美，就要想到自己應該多付出一點辛苦與犧牲，沒有流汗播種，那來歡欣豐收，沒有具體成就，又怎能博得別人

讚美？

「不要計較自己獲得多少？先要反問自己貢獻多少？」在一個家庭中，任何一個眷屬成員，都要反躬自問：我為這個家庭付出了多少？不要計較家庭給自己多少好處？能夠如此，自然會惜福惜緣。天下沒有不勞而獲的僥倖，也沒有徒勞無功的耕耘。

「未成佛道，先結人緣」，我們要建立良好的人際關係，首先就讓我們從建設幸福家庭做起。



面對老病自求多福

不要為老病而苦惱，
因為老病並不可怕；
看破放下安然自在，
自求多福有何可懼。

好漢就怕病來磨，達官貴人千萬富豪在病痛時，會自然感覺：「健康比權勢或財富更重要」，「預防勝於治療」，人有健康的身心，才能追求享有幸福的生活。

「黃泉路上無老少，孤墳多是少年人。」人不一定老了才會有病，年輕人也不一定不會生病，生病是不分老少的，但是一般而言，老年

人生病，更比較讓人擔心；有人（可能是位退休的老人家）希望我談一談「如何面對老病？」的問題，現謹扼要提出以下幾點建議：

一、從心不苦做到身不苦——有的人心力較弱，有了病痛，就難以忍受；有的人心力較強，就是刺骨出髓，眉頭都不皺一下。人在生病時當然痛苦，你愈大呼小叫就愈感到難受；做個合作的病人，醫護和家人比較容易照顧早日康復。因為心理與生理是相互影響的，有病沒有關係，心理健康的人，生理的病容易治療；心理不健康的人，生理的病常會拖垮心理（換句話說：心理健康的病人比較樂觀有信心，心理不健康的人比較悲觀缺乏信心），所以生理上有病時，心理上要健康，不要被生理的病拖垮了健康的心理。

二、從藥物治療做到心理治療——有些老年人有點不舒服，就喜歡上醫院看醫生，據說大部分的醫師診療老人病，往往只開些「安慰性」的藥劑（顯而易見的疾病當然對症下藥）。既然如此，你要找安慰性的醫藥，又何必煩勞家人友朋忙碌的陪伴你去醫院看醫生呢？找自己不是更好嗎？因為「久病成良醫」，每個人都可以做自己的醫生。當

感覺到身體上有一點不舒服時，自己最了解病因與病情了（醫師要望問聞切才能知曉推測），此時重要的是訓練自己堅強起來，體會病性本空的道理，淡然處之，如果能夠這樣，病也就幾乎已經好了一半。

三、從看破放下做到安然自在——出家人所穿的「僧鞋」，腳面上有一道樑子，還有幾個洞，這象徵著要僧侶沙彌低下頭來「看得破」，凡事不必太執著。前些時中共新華社香港分社社長許家屯，到洛杉磯西來寺作客時，我送給許先生一隻皮箱，他是位悟性很高的達人，會心地表示：「謝謝您送我這隻皮箱，凡事我會提得起，放得下。」做人就要能夠「提得起、放得下」，尤其是在面對年老疾病時，更要做到安然自在，自求多福。

記得三十多年前，當時我心裡充滿「弘教度眾」的抱負，有一天忽然兩腿不能走路，睡在竹床上稍微動一下都覺得痠疼，忍耐了很久；後來信徒陪我去看醫生，醫生說：「你得了風濕而且已經很嚴重，這兩條腿最好動手術鋸斷截肢……」。當時，我的心情並沒有為自己可能殘廢而煩惱，反而思想念及：「腿子害風濕如果要鋸斷的話，也好！

出家人雲遊弘法南北奔波勞碌，假如沒有了腿，反而倒可以安閒自在，可以留在寺院看看經書寫寫文章，到那時，我會有更多屬於自己的時間，我的心靈會更加寬廣，我的人生也會更有價值。」也就是，我並不在乎人家對我的想法和評價，因而，是否殘廢也就不是頂煩惱的問題了。在此，我提出自己面對疾病的態度，也許可以提供讀者參考。

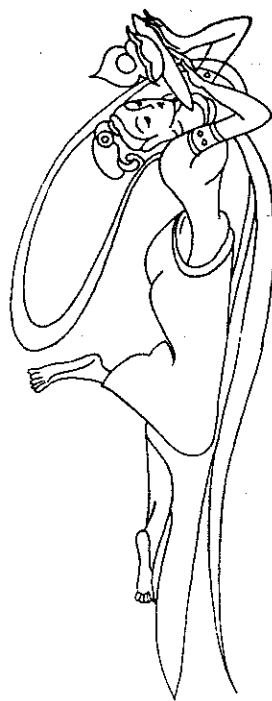
其實，像美國的海倫凱勒女士，她原是又啞、又聾、又瞎的「殘廢」，可以說是有多種疾病的病人，可是她勇敢面對疾病，樂觀堅毅的自我努力，結果成為名垂青史的偉人之一。

總之，老病並不可怕，最怕是心理不健全；人不可能永遠年輕，人老不要緊，但是心理要永遠的健康，「人老心不老，知老不怕老」。所以，當我們一旦面對老病，一定要自求多福。

不要為老病而苦惱，要從憂傷中自求解脫，健全心理堅定信仰——世界有成住壞空，自然有寒暑冷熱，人類有生老病死……舊的滅去新的又來。如果一個人想通了，正信死亡是解脫，連死亡都不怕，老病又有何可懼？

若問前世因，
今生受者是；
欲知來生果，
今世作者是。

因果福報





諸惡莫作 眾善奉行

持入空門問苦空，敢將禪事問禪翁；
為當夢是浮生事，為復浮生是夢中。
來時無跡亦無踪，去與來時事一同；
何須更問浮生事，只此浮生是夢中。

佛教雖然發源於印度，但是傳到中國之後，和中國文化相互融合，因此在中國開出了曠古的奇葩，尤其獲得文人學士的喜愛，歷代佛教高僧與文人學士結緣的「佳話」不勝枚舉。

根據五燈會元的記載：本名道林的鳥窠禪師，開悟後在秦望山一棵枝葉茂盛、盤屈如蓋的松樹上棲止修行，好像小鳥在樹上結窠一樣，

所以當時的人就稱他為「鳥窠禪師」，由於禪師道行深厚，時常有人前來請教佛法。

有一天，大文豪白居易也來拜訪禪師，他看到禪師端坐在搖搖欲墜的鵲巢邊上，於是說道：「禪師坐在樹上，太危險了！」

禪師卻回答白居易說：「太守……你的處境才非常危險，我坐在樹上倒一點也不危險。」

白居易貴為太守，聽了不以為然，開口表示：「下官是當朝重要官員，處境有什麼危險呢？」

鳥窠禪師開示道：「薪火相互，縱性不停（意思是說官場浮沉，勾心鬥角），魚游沸鼎，豈不危哉！」

白居易飽讀詩書為官日久，對人生的體驗較常人為切，對境遇的感悟較常人為深，聞言深有領悟，但是「人在江湖，身不由己」，就轉個話題問道：「如何是佛法大意？」

禪師回答：「諸惡莫作，眾善奉行！」

原以為道行深厚的鳥窠禪師會開示深奧的禪理，白居易聽聞「諸惡

莫作，眾善奉行」後，有點失望地說：「這是三歲小孩也知曉的道理嘛！」

禪師就鄭重的指示：「這個『諸惡莫作，眾善奉行』，三歲小孩雖然知曉，可是八十老翁也做不到。」

白居易聽了禪師的開示，立刻改變了自以為是、自高自大的傲慢態度。

不久以後，白居易又以偈語請教禪師：「特入空門問苦空，敢將禪事問禪翁；為當夢是浮生事，為復浮生是夢中。」

鳥窠禪師也以偈語回答白居易：「來時無跡亦無踪，去與來時事一同；何須更問浮生事，只此浮生是夢中。」意思是說——人生如幻如化，短暫如朝露，但是如果體悟到「無生」的道理，超越時間「去」「來」的限制，生命就能在無盡的空間中不斷地綿延擴展，不生亦不滅。白居易聆聞開示之後，深感欽佩，於是就皈依了鳥窠禪師。

我們從白居易與鳥窠禪師的對話中，了解到禪機的灑脫生動，「禪」並不重視知識和口舌的爭勝，而重視「知行合一」，甚至認為「行」

比「知」更重要，禪師就是以這樣的立場來參證佛法，所以說八十老翁縱使人生閱歷豐富，如果不躬身去實踐，即使熟讀三藏經典，仍然不能了解佛法的真諦。

白居易從佛法找到了安身立命的所在，皈依禪師虔信佛教，經常遍訪名山高僧，晚歲更盡遺姬妾，經年素食，並且捨自宅為香山寺，自號香山居士，詠有一闕詩歌香山寺：「愛風巖上攀松蓋，戀月潭邊坐石稜；且共雲泉結緣境，他日當做此山僧。」這首詩中充滿悠閑、飄逸的意境，這種白雲水月共來往的生活，不再為世俗繁華羈累，自由自在的禪趣，是多麼令人嚮往呀！

回味「諸惡莫作，眾善奉行」，這簡明扼要詮釋佛法大意的道理，你我也許都耳熟知曉，可是是否能躬身實踐呢？



善惡諸業 果報分明

善有善報，惡有惡報；
不是不報，時辰未到。

「眾善奉行，諸惡莫作」是佛教的根本大意，講究因果福報，常提示「因果到頭終有報，只爭來早與來遲。」

有些人不明白因緣果報的道理，只見到世間有許多行善的好人，不得好死，或受惡報；而一些造惡的壞人，卻過著富裕逍遙的生活，因此，便認為沒有因果業力的存在。甚至認為：現在是科學昌明的時代，

為什麼要迷信因果報應？

其實，每一事物的滋生和成長，都是有其必然性的，有如是因，即感如是果，雖然其間的關係極為複雜，都是有條不紊毫釐不差的。業報之所以有現生成熟、來生成熟、後生成熟的不同結果，其原因有二：其一是「因」的力量有遲早，正如有的瓜種當年即可收成，有的瓜種三四年後方能結果；其二是「緣」的力量有強弱，如果諸緣具足，則成熟早些，否則助緣不夠，力道不足，業果成熟就慢些。正是「善有善報，惡有惡報；不是不報，時辰未到。」

因果的業律是很現實的，如是因即感如是果，更是必然的；今生好人之所以遭受苦報，乃是因為於他過去所種的惡因，今已緣熟，須先受苦報；而今生雖然行善做好人，但善因薄弱，善緣未熟，故須等待來生後世再受善報。惡人多行不善，反得善報的道理也是如此，因他前生所種好因已熟故先享福；今生所造惡因，業緣未熟苦報尚待來世。

從以上推論因果業律，我們可以得到兩個要點：（一）因果不會消滅：除非不造因，否則善惡種子永留八識田中，待機緣成熟結果現行。（二）

善惡不相抵銷：已種惡因、分受其報，不能以做些好事，抵銷應得之惡報；除非多做善事，多聚善緣，可以使惡報由重轉輕；或是善緣增多，善力加強，使善果疾速成熟，使惡緣逐漸減弱。就好像一杯鹽水（惡因），若多加了淡水（善因），則可沖淡惡果的鹹味轉為甘美，可見多行善因多聚善緣，至為重要。

人生日常生活中，凡是身口意的活動，都是「業」，既然是業，就有業報，所以個人的行為，可以決定自己的一切，善惡果報要由自己承擔，並非有神仙、上帝所能賞賜，亦無閻羅、鬼王司掌懲罰。在這個教義之下，我們可以知曉幾個原則性的道理：

（一）業力的定義是自力創造不由神力：世間上的善善惡惡、好好壞壞，是我們自己所做的，沒有神明能為我們安排；因為一切的好與壞都是自己造作的，不是由神明來指揮我們做的。

（二）業力的定義是機會均等絕無特殊：在業報的定義下，大家受報的機會均等，做了善事就有善報，做了惡事就有惡報。雖然也有人說：法律之下人人平等，不過，在法律上難免有些特權；在業力的前提下，

善惡業報絕無特權。日本有位大臣，受到國法制裁，在行刑時他留下了五個字「非理法權天」——意思是說：所謂「非」就是錯的不能勝過對的；雖然對了（有理）卻不能勝過法律（不容諱言，有些囚犯的犯法事實不一定沒有道理，只是你雖有理，卻不能勝過法）；法律雖說大公無私，但是有些人仍然可以大弄權術，鑽法律漏洞，所以「法」又不如「權」了；不過，不論「權」術的力量再大，終究難逃「天」因果業報的制裁；不管你如何靈巧、善辯，終究必須接受業報的，由此可知業力機會均等絕無特殊。

（三）業力的定義是前途光明希望無窮：業，它告訴吾人，不論你做了多少好事，也不必自以為了不起，因為福德因緣如同銀行的存款，再多也有用完的時候；同樣的道理，縱使罪惡滿天，負債累累，只要努力奮鬥，債務終有償清的一天，做錯了事，判刑坐牢，只要安心服刑，出獄新生重頭再來，業報就是這樣，給予我們人生無限的希望，自己的前途操在自己手中，自己可以決定自己人生的方向，前途充滿著無限的光明。

四業力的定義是善惡因果決定有報：或許有人認為：講業力好像是「宿命論」，其實不然，業報可以牽引我們的命運，決定我們的未來；但是我們在認識了「業」的定義和作用後，更可以坦然地面對人生，縱使一個人自感：曾經講了很多壞話，做了不少壞事，一定惡報很多，善果很少。你只要「將功贖罪」，仍然能過舒服自在的生活。正如播種田地，幼苗種下去，勤於施肥、灌溉，稻苗逐漸成長，即使有一些穢草參雜其間，也不是影響稻苗的結實，就是說，我們可以不必掛慮過去世所造的惡因，只要注重今生所播下的善種，縱使以前曾做過一些罪業，但在大善功德的覆掩下，也不能發生影響，由此，我們可以更清楚地認識業力的定義，並且把握業力來謀求幸福人生。



佛教實有 不尚玄想

欲知前世因，今生受者是，
欲知來世果，今天作者是。

在一般人的觀念裡，總認為當人在現實生活中失敗，甚至瀕臨走投無路的時候，才會以宗教信仰作為精神歸宿，因此宗教常被少數自鳴受過科學洗禮的知識分子，嗤為不能解決現實生活的苦惱，只是暫時麻醉神經的鴉片。

雖然有許多宗教，告訴信徒把希望寄託於查不可知的未來，其實宗教真正的目標，並不在於叫人逃避現實，躲入未來世界的象牙塔中，

而是要勇敢地面對當前的痛苦，並且找出離苦得樂的方法；宗教對於未來，雖有美好璀璨的描繪藍圖，但更注重現在世界的開發完成。

現代化的佛教，就是現世的，不光是未來的。佛教講時間，雖然說有「過去」、「現在」、「未來」三世，講究三世因果，但是更著重於現在「眾善奉行，諸惡莫作」的福報；佛教講空間，有「此世界」、「彼世界」、「無量十方諸世界」，但是更著重於現在「佛法在世間，不離世間覺；離世求菩提，猶如見兔角。」

佛教講有情，不止人類而已，地獄、餓鬼、畜生、乃至十法界無量眾生，但是重視「人身難得」重視以人為本的佛法、以人為本的解脫；因為現在的問題如果沒有辦法解決，更遑論無量阿僧祇劫的未來。我們現在所居住的娑婆穢土都無法淨化，如何去莊嚴其他的國土？此世界的眾生都無法教化，如何去濟度無量的眾生？因此，現代化的佛教，雖然說三世、十方、無量眾生，但是更重視「此時、此地、此人」。

佛教的重視現世，可以由有名廣被傳誦的「三世因果偈」看出端倪，所謂「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」佛教

認為人生的禍福苦樂不是前世註定、無法改變的，主張「放下屠刀，立地成佛。」「虔誠懺悔、消滅罪業。」

佛教主張人類造下什麼業因，將來一定要對自己的行為負責，受到相等的果報，「淫人妻女，報在妻女」——如果你淫亂別人的妻女，你的妻女會被別人淫亂，所以正信的三寶弟子，雖然和一般人同樣有正常的情慾，但是當他念及自己也有妻女，就不會更不敢淫亂別人的妻女，甚至將別人的妻女如同自己的妻女般，予以同情與尊重；因此，佛教有別於機械的因果命定論（命中註定的宿命論）也不同于漠視因果的享樂主義者（今朝有酒今朝醉，明日愁來明日愁），而提倡中道思想，恆念「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」三法印。

根據佛教的教義，過去我們所做的一切，雖然已經無法挽回，但是如果我們能夠把握每一刻真實的現在，努力開墾自己生命的園地，未來的世界仍然是美麗璀璨的。所謂「往者不可諫，來者猶可追。」

因此，我們對於既成的過去，不需要再無謂地傷感懊惱，對於未來，也不必過分的憧憬幻想，重要的是篤實地活在每一刻的現在，把自己

現在的身心安頓得恰當，使自己的「心」與「身」不出問題，善於調理養護自己的「身心」——「修身養性、安頓心靈」。佛國仙鄉雖然愜意逍遙，但是比不上雙腳踩在大地上平實自在。

佛教三藏十二部的經典之中，充滿高妙的道理，八萬四千個法門，都是針對眾生的毛病而開出的藥方。雖有深奧的哲理，但更注重實踐，純粹性哲學理論的探討，並不是佛教所推崇的，佛教不以談玄說妙的文字遊戲為滿足，佛教真正的目標，在於解脫眾生的疾苦，因此，現代化的佛教，是實實在在以解決人生問題為主旨，以人文主義為本位的宗教，而不是虛幻不實的玄思清談。



小疑小悟 大疑大悟

佛法大海，唯信能入；
小疑小悟，大疑大悟。

一般的宗教，總是要信徒們對教義絕對的信仰，不容許有絲毫的懷疑，認為：信了才能得救，才能上天堂，否則就下地獄。

佛教當然也講信仰，「佛法大海，唯信能入」。但是佛教除了正信之外，還有某些與一般宗教不同的特色，那就是「疑情」，禪宗的大德高僧，在禪堂打坐參禪的時候，最重視的是「提起疑情」，有了疑情，才能小疑小悟，大疑大悟。正如我們撞鐘一樣，用力小，鐘聲就小，

用力愈大，自然鐘聲愈大。我們有心學佛，首先就要正視問題，用心參透疑情。儒家說：「學而不思則罔」。這個「思」字，就是要我們提出問題，也就是禪宗的「參」。

佛教為什麼要參「話頭」？因為平時我們所看到的世界，是我們以虛妄分別心所產生的虛妄世界。是一種虛幻的現象，而不是真如實相。經過一番懷疑思考，就好比倒溯著水流，才能探索出它的源頭，「參話頭」就是要我們抱持疑情，去追溯生命最根本的來源，經過一番大疑大悟之後，就能夠使我們看到「自性」。

那麼，大家或許會認為佛教是懷疑主義，事實上，佛教絕不是世俗的懷疑主義。我們要辨別的是佛教所謂的「提起疑情」，並不是邪見，更不是執著愚昧，疑情是必須建立在正信之上的！從信仰中之懷疑獲致正信，譬如參「念佛是誰？」首先要相信有正知正覺的佛，相信之後，才能修此法門，不相信，如何能參透自己的本來佛性？好比生了重病的人，不信醫生的診斷，即使是靈芝仙丹，也難救治他的沉痾病情。

「學問為濟世之本」，我們平常說「學問」，就是在不斷的學習中

提出疑問，宋朝理學家有句名言：「做學問當在不疑處有疑」。我們不斷地提出疑問，然後努力去尋求正確答案，一旦這些疑問獲得解決時，我們的見解境界，就向前邁出了一大步；人類文明的進展，就是建築在先賢無數的問號上：「發現問題、研究問題，從而解決問題」。

今天有許多人，抱著對佛法的信心而來求法，更應該提起疑情來學佛求道，抱著「打破砂鍋問到底」的態度，從疑處去用心——小疑小悟，大疑大悟，如此才能建立「正信」。信仰是一切善行的根據，也是一切美德的發電廠，對佛法有了正信，自然能夠深入佛法大海，享有幸福自在的人生。



自覺心安 天君泰然

淡泊以明志，
寧靜而致遠。

人生最痛苦的事，不一定是「貧窮」與「疾病」，而是身心無所安置，終日盲目、忙碌、茫然；像行屍走肉般浪費糧食，如孤魂野鬼般漂泊流浪。

古人說：「淡泊以明志，寧靜而致遠。」關於淡泊的道理，正如孔子所說：「士志於道，而恥惡衣惡食者，未足與議也。」老子也明示：「五色令人目盲，五音令人耳聾……。」可見物質的過分享受，是哲

人所極力反對的，一個人如果熱中於物質的享受，則將為物慾所牽引、本具的性靈亦會被物慾所蒙蔽。生活恬淡才能使心靈清淨，也才不會為客塵煩惱，從而體會「採菊東籬下，悠然見南山」的自得禪趣。

說到寧靜的意境，「寧靜」不但可以安頓我們的身心，更可以使我們體會更寬廣的世界。所謂「寧靜」，並不是要外在的一切現象停止不動，譬如說飛機不飛，車子不跑、人不要講話；而是要求心靈自然沒有雜念，而不是要抹殺外在的一切聲音，即使是在喧嘩的熱鬧場所，心靈仍然澄澈靈明，絲毫不為外境所動。

一個人能夠保持心靈的寧靜，道德可以完成、人格可以昇華，更可以自在地安放我們的身心。

寧靜中有寬廣

「定靜安慮得」是我們中國人常講的哲理，一個人能夠把心靜下來時，平常所想不到的問題，往往會豁然開朗；記不起來的事情，也可以驀然想起，現在許多人嚮往靜坐參禪，以前寺廟禪堂是關閉神祕的，話說有位賣豆腐的老翁，對禪堂感到好奇，很想登堂入室一探究竟，

央求香燈師幫忙給他一個機會參一次禪；當禪堂關門止靜，別人都在用功參禪時，這位潛人的老翁，也隨眾靜靜地坐著不敢講話；參禪完畢出了禪堂，他就感謝香燈師說：

「參禪真好，因為使我想起了，前些時很多人欠我的豆腐錢至今未還呢！」這個小例子，告訴我們寧靜中的世界，的確很寬廣；其實，一個人不要光在「人我是非」的小圈子中打轉，好像鑽牛角尖一樣，會越鑽越煩惱；應該擴大心胸，從寧靜中去體會世界的寬廣。

寧靜中有富裕

俗話說：「沉默是金」。這是說寧靜裡面含有富裕；一個人如果熙熙攘攘地忙碌過一生，以為擁有功名權勢、擁有家財萬貫，擁有洋房轎車、甚至嬌妻美妾、子孫滿堂，這樣就算富裕的話是不實在的；人生真正的富裕是含藏於寧靜中的——當你靜靜獨處時，可以仰望藍天白雲，宇宙是那麼廣闊；可以一卷在握，上下古今多少英雄豪傑與你對話，更可以豎窮三際橫遍十方，任意暢遊神思太虛，你能說不富裕嗎？生為一個人，重要的不是擁有外在的財富，而是要擁有心靈的智

慧以及寧靜的生活。沒有寧靜生活的人生，會迷失方向，任人牽引，唯有在寧靜中，才能面對自我，才能與自己應談，也才能達到「天君泰然」的境界。

寧靜中有平安

一個人每天生活在浮躁動盪之中，處處都埋伏著侵犯德行的陷阱。花花世界、燈紅酒綠、芸芸眾生、爭名逐利、溫柔鄉是英雄塚、繁華地是鎗金窟，如果能夠把自己安住在寧靜之中，就會感到平安了。印度聖雄甘地，雖然他一生的大部分時間，都是住在牢獄中，但是，由於他內心的「寧靜」、「淡泊」，所以處處感到安穩、平衡。——牢獄可以囚禁他的肉體自由，牢獄不能限制他的心靈自由——一個知足的人，即使身處地獄，也會覺得像天堂一般；有了寧靜的人生，到處都可獲得平安。

有時候，或許覺得坐在這裡也不好，坐在那裡也不對；或者覺得坐也不是，站也不是，走來走去不知如何是好，那是為什麼呢？就是因為你的內心浮躁不安，情緒不能平衡的緣故。一個人內心如果能夠寧

靜，即是所謂「自覺心安，東西南北都好。」寧靜能使你心安，心安則使你的瞋恨心隱伏不起，內心寧靜情緒平衡，則待人處事永遠祥和，也就不會滋生爭執煩惱，所以寧靜中有平安。

總而言之，追求幸福快樂人生是我們共同的願望，物慾的快樂是短暫的，精神的快樂是永恆的；而「淡泊以明志，寧靜而致遠」，更是我們追求快樂人生的不二法門。



誠實無欺

廣結善緣

善似青松惡似花，
看看眼前不如它；
有朝一日遭霜打，
只見青松不見花。

善有善報，惡有惡報，如有未報，時辰未到；佛教大義是「眾善奉行，諸惡莫作。」縱使奸人行惡一時得意如花，但花無百日紅；唯有行善積德，才能像永不枯萎的青松，即或有朝一日遭霜打，也會只見青松不見花了。

未成佛道，先結人緣；我們現代人常講「人際關係要處好」，也就

是說人緣要好；說到人際的關係是非常複雜的，一般說來人與人之間的關係，有以下幾大類：

(一)親友的關係：人人都有親屬的關係，親屬多的人，彼此之間有時會增添許多助緣，但是越親密的關係，往往也越容易招惹是非煩惱，俗語說：「夫妻是緣，有善緣、有孽緣；父子是債，有的來還債、有的來討債。」甚至有些兄弟好友，因為關係親密而有金錢往來，結果倒會受騙、吃虧上當的都是所謂「自己人」。因此親友之間相處，不可只注重金錢的往來，要合情合理的以道義相交，親友之間應該「互相安慰鼓勵、嘉勉惜福守財，彼此隱惡揚善，協助人格尊榮」。

(二)君臣的關係：長官和部下、領袖與幹部，彼此相依更要彼此互信。一個做屬下的人，要有「良禽擇木而棲，忠臣擇主而事」的智慧和情操；鳳凰一飛沖天，如果沒有梧桐樹，牠是不會停下來棲息的，忠心耿耿的大臣，若不遇明君寧可辭官歸隱。若是做領袖（主官）的人，更要能知人善任，量材運用。所謂「世有伯樂，而後有千里馬；千里馬常有，而伯樂不常有。」當然，不可能人人全是千里馬，但是能夠

知人識人，是做一個領導者所必須具備的首要條件。

(三)信仰的關係：有了信仰才能產生力量，一個人沒有信仰就如無舵之舟，也就沒有奮鬥的方向；人有了宗教信仰，就會有人神的關係、師徒的關係、道友的關係。做一個正信的三寶弟子，護持佛法是最重要的責任，我常提示信眾說：護人更要護法、護神更要護佛、護師更要護眾、護寺更要護教、護老更要護幼、護富更要護道。

(四)職業的關係：一個人立身社會做人處世，不能沒有生活，既然要謀求生活溫飽，就要和各種職業建立關係。在受教育的時候，要和老師、同學來往；在要衣要食的時候，要與僱主、同事往來。不管在什麼職業，擔任何種角色，欲求「人際關係良好」，「誠實無欺」是不二法門。

除了上述親友的關係、君臣關係、信仰的關係和職業的關係以外，還有同宗關係、同鄉關係、同學關係……等等；任何社會人際關係，都必須「誠實無欺」才能廣結善緣。

說到廣結善緣，也就是做好人與人之間的良好溝通，佛教有「布施、

愛語、利行、同事「四攝法」；如果你想進一步「廣結善緣」，可以以此作參考：

(一)布施：布施不限於金錢布施，還有效力、歡喜、智慧等等布施；唯有懂得布施的人，才是最富人緣的。不管用語言、力量、精神、物質來適時布施結緣，都是促進人際關係的善意表現。

(二)愛語：讚美鼓勵，是世間最美好、動人的聲音，每個人都喜歡別人的讚美與鼓勵；人與人之間許多誤會與糾紛，常是因為對方不善講話（語氣不對）所肇致，若是能夠善用愛護溫和的語氣講話，不但可以減少誤會與糾紛，還會增進人與人之間的良好關係。

(三)利行：俗語說「給人方便，就是給自己方便。」幫助別人就是幫助自己，「助人者，人恆助之。」有時候一句關懷的好話，一個幫助的結緣善行，就是善因會結善果，廣種福田必獲豐收。

(四)同事：人緣好的人都有「隨眾隨緣」的性格，在任何場合與不同的對象，都能夠歡喜融和；如果對方是教育工作者，就談教育方面的話，對方是勞力工作者，就說有關勞動的事，達商人講商人關心的事，

遇青年談青年流行的話；如果你能注意「多站在別人立場設想」，自然人際之間的關係便容易相契，彼此的溝通也會良好。

總而言之，廣結善緣，得道多助，誠實無欺，善有善報，祈願大家「眾善奉行，諸惡不作」，阿彌陀佛。



虔誠懺悔

廣種福田

往昔所造諸惡業，
皆由無始貪瞋癡；
從身語意之所生，
一切我今皆懺悔。

這是佛教徒常常唱誦的「懺悔偈」。在佛山勝地，暮鼓晨鐘的禮樂聲中，香煙裊裊的莊嚴氣氛下，許多虔誠的信眾，合十跪拜在佛陀慈悲的法相前，由主法的師父，帶領齊聲唱誦這首懺悔偈的情景，不但使共修信徒，法喜充滿，也常使觀禮的香客，感動難忘。

「人非聖賢，孰能無過，知過能改，善莫大焉！」無論是無心之過

或有意之失，並不是太嚴重的事，重要的是在知過悔改，佛法常勸戒世人說：「放下屠刀，立地成佛。」有了過失應知懺悔，才能及時消除罪業。

比如衣服沾染了塵埃污垢，用水洗淨以後可以再穿；我們身體幾天不洗澡會很難過，洗過澡身心都感到清涼。當我們的心靈被罪業盤踞時，該怎麼辦呢？就好像小孩子做錯事，到父母面前認錯的話，明理的父母，一定會原諒開導他，給他改過自新的機會。因此，佛教主張：人若有所罪過，必須立即懺悔，誠心改過可以滅滅罪業。

「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡；從身語意之所生，一切我今皆懺悔。」有人說：罪業是由於環境的誘惑、知識的薄弱、倫理的缺乏，以及生活的逼迫等等因素所造成的；佛法則說罪業是由無始貪瞋癡而來的，而「貪瞋癡」又是從我們「身語意」所產生的。

試觀生長在現代社會的芸芸眾生，很多人棲身在鳥籠式的公寓中，抬頭不見天日，四望難睹原野，心胸越來越狹，眼光越來越短；人事的交往日趨頻繁，工作瑣碎忙碌，人與人的衝突摩擦，也越來越可能

發生，整個社會呈現一片緊張競爭，明爭暗鬥的現象，使得大家心理得不到恬靜和諧，情緒化的不平心態，表現為「怨天尤人」的行為，使得社會上殺人、竊盜、邪淫、妄語、惡口、欺詐、挑撥離間等等事件層出不窮，人人慨嘆交通紊亂、治安惡化，世風日下……。

在如此的社會環境中，我們如何安身立命？如何來淨化人心？以及如何來消除罪業呢？

佛經中說：人不可能沒有過失，舉凡動心起念都在造業。那麼，若是有了過失，應該怎麼辦？第一：應該坦白發露罪業，不復再作，我們不能認為自己知道錯了就算了。不肯講出來，必須在佛前表白，經過一番真誠痛切的懺悔，接受應得的良心處罰以後，才能回復自己本性的清淨。第二：要信願佛力的攝受加持，激發自我內心的清淨，使之不再重犯過失。正如觀世音菩薩普門品上所說：「設復有人，若有罪，若無罪，枷鎖枷鎖繫其身，稱念觀世音菩薩名者，皆惡斷壞；即得解脫。」這也說明了「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」的救苦救難觀世音菩薩，慈悲攝受眾人時，為消除罪人罪業，所作的方便

功德。

譬如一塊田地，久不施肥（除惡積善），野草（煩惱罪業）就會叢生；如果經常灌溉勤於播種，禾苗欣欣向榮，野草也無隙寄身了。古賢說：「吾日三省其身」，謹言慎行可以少災禍厄；一位慈悲喜捨廣種福田的人，其功德福報能夠彌補過失、滅滅罪業。

佛經上說：阿彌陀佛的極樂世界，可以帶業往生（轉世），一個人的善惡業報，在往生時是可以帶去的；因為阿彌陀佛好像一艘大願船，我們的罪業像使人墮落的石頭，我們搭上了「大願船」，身背「石頭」不會下墮苦海，有緣有幸，可以被度到達彼岸。生死無常，尤其年華老大，夕陽西下，榮華富貴隨時會捨我而去，親情健康也會隨時捨我而去，但是，對於有宗教信仰的人來說，他的精神將會有所寄託；肉體死亡了靈魂得永生，所謂「信耶穌得永生」基督徒認為死後可經審判上天堂，不墮地獄，正信的三寶弟子，信仰佛菩薩，可以前往永恆真實的解脫世界。

罪若起時將心滅，

心若亡時罪亦亡；

心亡罪滅兩俱空，

是則名為真懺悔。

罪業是由我們身、口、意三業妄為造下的，但是深一層去了解，罪業是空無自性的，一念覺悟，罪業也就變成無常的了。我們要如何才能獲得懺悔的新生？轉地獄成天堂，化煩惱為菩提，轉汙穢成清淨，化娑婆為極樂？端看我們自己如何把心上的妄念驅除，也就是要看我們自己，能否坦誠地懺悔，虔誠地發願：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷；法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」



上求佛道 下化衆生

比丘不是佛未成，

但願稱我是菩薩。

平常我們提到「菩薩」時，往往就聯想起供奉在寺廟裡的泥塑木雕、銅鑄紙繪的菩薩聖像。一般人心目中，總認為菩薩是具有呼風喚雨、點石成金的能耐，常是見首不見尾的神明；其實菩薩並不是神，更不是被供奉起來膜拜的偶像，祂不在遠處，就在你我身旁，因為真正的菩薩，是在你我之間，那富有慈悲胸懷的人！

近代的太虛大師，有中興人間佛教的悲心慈願，就有「比丘不是佛

未成，但願稱我是菩薩」的宣言，可見菩薩好叫，比丘難稱。在台灣寶島有一位慈航大師，他在世時喜歡別人稱呼他為「菩薩」，他圓寂後肉身不壞，現在仍供奉於汐止，大家為了尊敬他，都稱他為「慈航菩薩」。

只要有「上求佛道，下化眾生」的發心，你就可以稱做「初發心菩薩」，因為凡人也可以修行成為菩薩；佛教徒對信仰深厚的老居士稱之為「老菩薩」，對初發心的佛弟子稱之為「新發心菩薩」，甚至居士們彼此之間，也常以「某某菩薩」互相稱呼，可見「菩薩」一詞，並不僅限於菩薩聖像，也可用為對人的尊稱，也就是說，有心趨向覺道的人，人人都可以稱為菩薩。

「舜何人也，禹何人也，有為者，亦若是。」人人發心，人人可以成為菩薩。所謂「菩薩」一詞，梵文為Bodhisattva，音譯為「菩提薩埵」（略稱菩薩）；菩提意即「覺悟」，或指「正覺的智慧」；薩埵為「有情」或「眾生」，因此一般將菩薩解釋為「覺有情」或「大道心眾生」。從而我們可知：菩薩一方面懷抱有阿羅漢出離塵寰，追求真

理的出世性格，一方面也充滿悲愍眾生，救拔倒懸的人世熱忱，是介於自度自了的阿羅漢與自覺覺他的佛陀兩者之間，為「上求佛道，下化眾生」自利利他的聖者。

我們要發願成為「菩薩」，就要體悟菩薩的性格與精神——

菩薩的性格——無我與慈悲：「千處祈求千處應，苦海常作度人舟」的大慈大悲觀世音菩薩，就是最典型的代表。他以無比的慈悲心，發下弘願度脫眾生，隨時隨地駕著慈航，運用神通方便，往來各地尋聲求苦；只要眾生發出求救的聲音，觀世音菩薩就適時應現普灑甘露，他為了隨順眾生應病予藥，而示現種種法身，有時為諸天，有時為八部；或現婦女相，或為童男身；有時攜魚籃，有時騎蛟龍，有時住紫竹，有時持楊柳……即所謂的三十二應身，隨處示現救苦救難，這種隨緣而化的道行，就是菩薩「無我與慈悲」圓融性格的流露。「若為眾生故，一切皆可拋」，地藏王菩薩看到地獄中被熊熊業火焚燒的眾生，便發起「我不入地獄，誰入地獄」的決心，立下「地獄未空，誓不成佛」的誓願；在在說明了「無我與慈悲」的菩薩性格。假如我們

也能擁有一、二分「菩薩心腸」，相信社會必能減少許多紛爭，增添無限祥和。

菩薩的精神——堅忍與精進：現代是講求效率的科技時代，一切講究速成，如速食麵、快鍋簡餐、電報傳真、活動房屋……但是樹木不可能在朝夕之間成長，人格也不可能在短期之內培養，所謂「十年樹木，百年樹人」。而菩薩追求佛道更是如此，沒什麼終南捷徑，必須堅忍地前進不懈，歷經長期的考驗始能成就，也就是說，菩薩要具有剛毅堅忍，勇猛精進的精神。有名的善財童子，遍參五十二位善知識之後，才遇到彌勒菩薩，受教「先發菩提心」，因為一發菩提心，即可得到諸佛的護持。《法華經》中，有一位常不輕菩薩，修持忍辱。看到任何人都恭敬的合掌問訊：「我不敢輕慢你們，你們將來都會成為正等正覺的！」有些沒有信仰的外道，常不管理他，甚至破口大罵、用棍棒瓦石擲打他，常不輕菩薩不但不還手，依然恭敬地說：「我不敢輕慢你們，你們是未來的佛陀。」在菩薩的心目中，眾生皆有佛性，只不過被無明覆蓋而不自覺罷了。總之，菩薩的精神是始於確立菩提

心，以至於剛毅堅忍，勇猛精進而持久不退的，更是無法速成的。

當然，菩薩除了要有「無我與慈悲」的性格，「堅忍與精進」的精神，還要具足般若智慧。我們身為萬物之靈的人類，要發願成為菩薩，說困難並不困難，說容易也不太容易，但是可以確定的是：菩薩也是凡人修成的，只要我們能夠涵養慈悲的性格，發菩提心修波羅蜜，學習堅忍精進的精神，多多效法菩薩的言行，有心成為菩薩，你就是菩薩！因為能夠覺悟實踐「菩薩之道」的人，就是菩薩。



化無力感爲感恩心

與其咒責黑暗，何不點燃燭光？

不要計較獲得多少？先要自問貢獻多少！

「現代人，或許是物質生活太富裕了，缺少『挑戰性』工作，所以不僅缺乏了毅力、缺乏冒險犯難的精神，甚至連腦筋都似乎退化了。一旦碰上困難，不是怨天尤人，就是高叫『無力感』，似乎做不好事情，都是別人不對，自己沒什麼責任。」接到一位讀者來信如此訴說。

「無力感」是流行的新名詞。過去的農業社會，民情純樸，雞犬相聞，村里聚居，守望相助；現今工商社會，競爭激烈，崇尚功利，人

心現實，冷漠疏離。於是，在家庭，父母對子女的教育覺得有無力感，子女對父母的管教也覺得有代溝；在公司，員工對老闆的要求覺得有無力感，老闆也對員工的表現覺得無奈；在社會，政府對民眾的指責抗議覺得有無力感，民眾對政府的施政措施覺得不滿……。誠如李總統所說：「無力感會毀滅一切」，真是切中時弊，一針見血。

無力感有時只是一種逃避挑戰、不願面對現實的退縮藉口；我們應當去除那種自憐自艾、慵懶散漫的心態，凡事先反求諸己：「不要計較獲得多少，先要自問貢獻多少」，當我們要求對方的回報時，反躬自省，自己是否有先付出、先努力呢？

一般有良知的人，對別人施予的滴水之恩，都要湧泉以報，所謂「飲水思源」、「滴水之恩，湧泉以報」。佛經中更要求三寶弟子常存感恩心，上報四重恩：父母恩、師長恩、眾生恩與國家恩。

我們都知曉，父母生我、養我、育我，備極辛苦劬勞，由董稚而成長，成人以後，有時不能甘旨奉養，不能隨侍左右，不能恆順慈心，不能光耀門庭，辜負父母期望，衷心常感慚愧。「烏反哺、羊跪乳」，

何況我們生為萬物之靈的人類，更應時時感念父母哺育深恩，才能無忝所生。

再說：師者傳道、授業、解惑。世間若無師長，何能知禮達義？「一日為師，終身為父」，凡受師長教誨，皆應報答。在佛教就有一個很好的例證：佛經翻譯家鳩摩羅什，初學小乘佛法，等他學會了大乘佛法的真義後，又萬里迢迢回去度他的小乘師父，這種報恩就譜寫了「大乘互為師」的佳話。

人類不能離群索居，群居生活的我們，吃一頓飯，當思來處不易——要靠農夫耕種、商人販賣、主婦烹煮，才有佳饌米飯可食；穿一件衣服，從紡紗、織布、裁縫、成衣，歷經多少雙勞苦流汗的人手，我們才有舒適的衣服可穿；居住的房屋，依賴建築師設計、泥水匠砌築，才使我們有避風躲雨的屋簷……，我們能不感恩嗎？天下一切人、事、物環環相結，都是因緣的匯集、成就，所以我們要多多感謝眾生恩。

國家，是我們生存的依附，子孫的保障；吉普賽人因為沒有自己的國家，才會像失根的蘭花一樣，到處流浪飄泊，受盡歧視欺侮。我們

在自己的國土上生長，我們就要肥沃我們的國土。

「與其咒責黑暗，何不點燃燭光」，當我們對社會產生「無力感」時，何不將它化為「感恩心」；有時，何妨學學「擇善固執」的唐吉訶德的傻勁，效法「捨我其誰」英雄豪傑的義舉，更應當胸懷地藏王菩薩「我不入地獄，誰入地獄？」「地獄不空，誓不成佛」的悲心、願力！

家庭是我們的家庭，社會是我們的社會，國家是我們的國家，身為家庭、社會、國家的一分子，只要我們人人能將「無力感」化為「感恩心」，隨緣不變而不隨波逐流，人人挺身作中流砥柱，必能力挽狂瀾，使我們的家庭、社會、國家「明天會更好」！



不去計較就沒煩惱

你騎馬來我騎驢，
看看眼前我不如；
回頭又見推車漢，
比上不足下有餘。

俗話說：「人比人，氣死人。」芸芸眾生煩惱不斷，在日常生活上常感到不如意，主要的原因就是喜歡和別人比較，看到別人平步青雲，事業興隆亨通，心中就產生不如他的想法，因而自我痛苦、自我煩惱；有時候更為了爭奪名利，謀求待遇的合理公平，甚至為了爭一口氣，不惜與對方計較到底；凡事一有計較，就會發生衝突，不愉快的情緒

於是如影隨形。

有人自認家財萬貫，是世間的富豪，但是尚有更富的人比自己有錢；有人自認地位顯赫，是社會的權貴，但是還有更高位的人比自己有權……。「人比人，氣死人。」雖是一句耳熟的俗話，卻生動的告知吾人，如果喜歡和別人比較的話，是永遠無法感到滿足的，又怎麼能夠了斷煩惱，得到幸福呢？

「你騎馬來我騎驢，看看眼前我不如；回頭又見推車漢，比上不足下有餘。」這是古代達人的妙語，聯想到現代社會，當我們看到別人駕駛著豪華轎車，風馳電掣地飛駛而過時，反觀自己辛苦地騎著摩托車，被風吹雨淋，心裡覺得不如人，很不是滋味；但是回頭一看，還有人騎著老舊的破腳踏車，或是正安步當車，甚至還有收集破爛空酒瓶的人推拉著拖板車……，此時會想到雖然比上不足，但是比下還有優越之處。

如果我們對世間的一切，都能抱持感恩知足的心態，不去羨慕、不去比較，幸福快樂自然會常伴左右。大家倘若在家庭中、團體內、社

會上能建立「不與別人計較」的觀念，甚至希望別人比自己更好，對方能得到更多的利益，即能轉煩惱為菩提，體認施比受更有福。

胡適先生曾說：「要怎麼收穫，先怎麼栽！」你播撒下恭敬、忍耐、服務他人的「種子」，自然能夠受到別人愛護、敬重、投桃報李的「果實」。

可是，社會上的眾生，待人接物的方式，總以為自己是好人，別人是壞人；自己懷才不遇，被別人辜負；自己很偉大，別人不足道；自己做的事都是對的，別人則一無是處；快樂應由我來享受，痛苦應由你去承擔；只要我富裕就好，別人貧窮無動於衷……。如果大多數人都「現實」地抱持這種自私自利的想法，我們生存的社會環境，怎能不充滿紛爭與煩惱。

過去有兩戶人家緊鄰而居，東家的人和樂相融，生活幸福美滿；西家的人經常爭吵，天天雞犬不寧。有一天，西家的人來問東家的人說：

「你們一家人為什麼從不爭吵，能夠和睦相處呢？」

「因為我們一家人都認為自己是做錯事的壞人，所以能夠互相忍讓

相安無事；而你們一家人都認為自己是好人因此爭論不休大打出手。」東家的人如此回答。

這是什麼道理呢？「譬如有一個茶杯被打破了。在你們家自以為自己是好人的情況下，打破杯子的人不肯認錯，還理直氣壯地大罵：『是誰把茶杯亂擺在這裡的？』擺杯子的人也不甘示弱地反駁：『是我擺的，你為什麼不小心把它打破了？』兩個人彼此不肯認錯，不肯退讓，僵持不下當然會吵架了。可是在我們家，如果誰不小心打破了茶杯，就會抱歉地說：『對不起，是我疏忽打破了杯子。』而放茶杯的人聽到也會回答：『這不全怪你，是不應該將茶杯放在那兒。』彼此坦白承認自己的過失，互相禮讓，怎麼會吵架呢？」

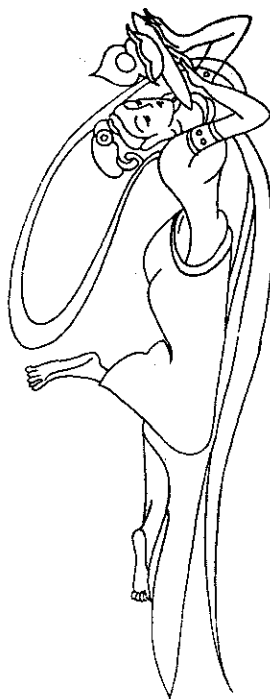
我們想了斷煩惱，增進幸福，要常抱持「對不起，我錯了！」的心態，把自己的姿態放低，學習謙卑，從忍讓、吃虧中來冶煉自己的心性，擴大自己的肚量；有人說：「佛教總是教人吃虧、忍辱、奉獻、布施……，太沒出息也太怯懦了。」實際上吃虧就是佔便宜，忍辱之中更有奧妙的禪機：倘若你能常秉持你好我壞、你對我錯、你偉大我

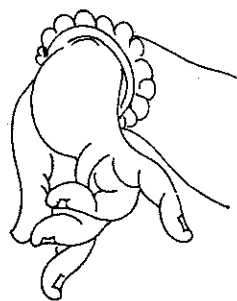
渺小；快樂給你，苦惱給我；富裕讓你，貧窮我受的態度，尊重對方，為對方設想，必能獲得對方的敬愛，同時減少許多不必要的爭議。「敬人者，人恆敬之。」愛護別人，其實是愛護自己；尊重他人，也就是自我尊重。

我們的人生，向前的只是半個世界，而大家拚命的往前推擠，不知道轉身還有更寬廣的半個世界，何等逍遙自在。願大家「轉煩惱為菩提」，學習不計較、不比較，從另外一個角度，去尋找人生的幸福快樂。

佛法在世間，
不離世間覺；
離世求菩提，
猶如覓兔角。

弘法利生





境界超越祈願昇華

心靈境界不斷提升超越，
生活領域更加海闊天空。

我自幼生長在一個佛教家庭裡，四歲時，就吵著要吃齋，十二歲那年，又在極自然的因緣下，棄俗出家。在二十歲以前，我也與一般人一樣，匍匐在香煙裊裊的佛殿中，誠心祝禱——

偉大的佛陀，慈悲的觀世音菩薩，請您加持，賜給我聰明、智慧、勇氣和力量，讓我一切順利。

每天在朝暮課誦之後，我都這樣的祈禱，心裡覺得：這樣祈求足當

然的事！但二十歲以後，忽然一個念頭閃入心中：我每天向菩薩求這求那，都是為著自己，豈不是太自私了嗎？如果每一個佛弟子都像我一樣貪得無厭，佛菩薩豈不感慨萬分！自此以後，直至四十歲，每當禮佛誦經、講經說法等各種功德佛事圓滿後，我的祈願內容，有了改變——

偉大的佛陀，慈悲的觀世音菩薩，請您加持我的父母師長、親朋好友、和一切護法信徒，令他們身心健康、事業順利、閭府平安。

佛陀垂目含笑，似乎是在嘉許我的進步，我自覺心安理得，沾沾自喜：我不再自我靈索，我是為別人而求！可是四十歲以後，終於又有一天，我返觀自照，略有所得；我每天這樣的祝禱也是自私自我、不盡如佛法啊！因為我請求佛菩薩庇佑的對象，無一不是圍繞在「我的」這兩個字上——這仍然是一種自私的貪求！

自四十歲到六十歲，我的祈禱又有一番新的突破——

偉大的佛陀，慈悲的觀世音菩薩！

請您給世界帶來和平，

請您給社會帶來和諧，

請您給眾生得度因緣。

每次念完這段祈願文，心中法喜不斷湧現。我自認修行又更上一層樓，因為我不是為我自己，也不是為我的親友信徒，而是純然在實踐《華嚴經》中所說的——

但願眾生得離苦，

不為自己求安樂。

時光荏苒，心中的體會也不時遞嬗。六十歲過去了，忽然在八識田中，我漸漸覺得自己對不起諸佛菩薩！為什麼我總是請求他們做這做那？我又做了些什麼？清夜自思，能無愧哉！六十歲後，在近幾年來，我開始不斷向諸佛菩薩如是告白——

偉大的佛陀，慈悲的觀世音菩薩；

請讓我來負擔天下眾生的業障苦難，

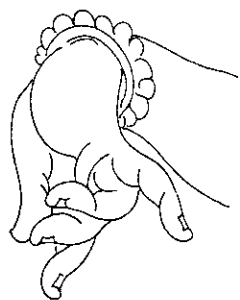
請讓我來承受世間人情的辛酸冷暖，

請讓我來延續實踐佛陀的大慈大悲，

請讓我來代替如來世尊的示教利事。

心靈境界的不斷提升超越，使我的生活領域更加海闊天空！僅僅一個「祈願」，我也好像經歷了春夏秋冬，單單一個願心，我也花費了六十年以上的歲月，才慢慢有了這麼一點悟道。

看來人生修行的道路，實在是漫長遙遠啊！



隨其心淨則國土淨

參禪何須山水地，滅卻心頭火自涼；
淨除其心如虛空，令其所向皆無礙。

最近社會參禪學佛的風氣盛行，有部分人士認為，修禪最好在深山幽林，才能證悟。其實，修禪並不需要離開大眾，獨自到深山古寺去苦修，因為，禪與世界並不脫節，唯有從生活中去參證，在大眾中修行，注重實踐的功夫，才能把握到「禪」的真諦。

古德說：搬柴挑水無非是禪，在每一個人的日常生活中，穿衣吃飯可以參禪，走路睡覺可以參禪，甚至於上廁所時，都可以參禪。同樣是穿衣吃飯，但是有了禪悟，一個覺者的生活，其意義與境界，和凡

夫就截然不同了，所謂「參禪何須山水地，滅卻心頭火自涼。」只要把心頭的瞋恨怒火熄滅，何處不是清涼的山水淨地？熱鬧處所也可做為參禪道場。

再說，自然的事物本來沒有淨穢、美醜之分，這種分別是我們主觀的好惡所引發出來的。維摩詰經上就說：「隨其心淨則國土淨。」我們一般人的「心」被五塵所染、迷惑於物象，不能領悟萬法的清淨自性；而開悟的禪師們，他們的「心」一片光明，毫無罣礙，所以靜觀萬物莫不自得。他們「即心即佛」，佛心就是他的心，他們眼中的世界是清淨的佛土，而凡夫眼中的世界則是骯髒的糞土。諸如佛印禪師與蘇東坡兩人禪坐，彼此看對方禪坐時像什麼，佛印禪師心中清淨，所以他觀蘇東坡禪坐好像佛菩薩一般的莊嚴；而蘇東坡心境迷糊好勝爭強，所以他看佛印禪師好像一堆牛糞般汙穢。「禪」的境界是不能偽裝的，也不是在口舌上逞強就佔了便宜。

「淨除其心如虛空，令其所向皆無礙。」禪師們的心中，掃蕩了清淨與垢穢的對待，無論清淨也好，垢穢也好，一起超越，一起消除，

並不是用一般常識來分別「淨」與「穢」。有一段非常有趣的公案如此記載——

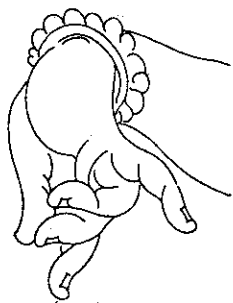
趙州禪師和弟子文偃，有一次打賭，看誰能夠把自己比喻成最卑微下賤，誰就勝利。

趙州禪師先說：「我是一隻秃毛驢。」文偃接著說：「我是秃驢的屁股。」趙州又說：「我是驢屁股中的糞。」文偃緊接著說：「我是糞裡的蛆。」趙州禪師無法再比喻下去，反問文偃說：「你在糞中做什麼？」

文偃不愧是名師高徒，回答趙州禪師說：「徒兒在糞中避暑乘涼啊！」

我們認為最汙穢的地方，而禪師們卻能逍遙自在。因為他們的心潔淨無比，纖塵不染，所以任何地方都是清淨國土，住在任何地方都可以解脫。

在大家重視環境衛生，朝野為垃圾煩惱的今天，一般人看到清潔隊員朝夕置身垃圾汙穢中，就認為他們外表骯髒地位卑微，但是正因為清潔隊員能為我們清除垃圾汙穢，他們內心淨潔，情操高貴。



人間佛教的修行法

修身修口修佛心，
修自修他修人我，
修時修地修密行，
修福修慧修禪淨。

「有緣千里來相會，無緣對面不相識。」這是中國多年來廣為流傳的一句俗諺。

許多人深信「緣分」，佛教徒更常講求「因緣具足，功德圓滿」。鼓勵大家廣結善緣。

前些時佛光山舉辦「萬緣法會」，法會圓滿後，樂不住太多信徒的

要求，在檀信樓為回山參加萬緣法會的大家，開示「人間佛教的修行法」——

有的人能力很強，可是什麼事都功敗垂成，就是因緣不具足；有的人能力並不卓越，但是做什麼事都有貴人相助，就是因緣具足；譬如很多人嚮往到佛光山來，結果心動而沒有行動，只能「想到佛光山去」；能夠到佛光山來參加法會（或是觀光旅遊），必須各種條件因緣促成才能實現，參加萬緣法會，就是要大家修學佛法的因緣，以便人人廣結善緣。

仔細思想起來，我們周遭發生的任何事，都與「緣」有關。張三很有學問可是潦倒貧困，李四沒有讀幾天書能夠豪富一方，固然基於「天時地利人和」，根本原因都在於「無緣」與「有緣」。

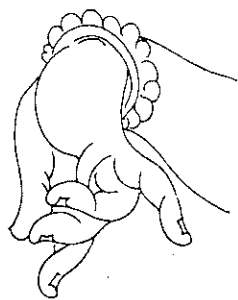
談到怎樣來修學佛法的因緣：

與我離散四十年的老母親，民國七十八年，有緣從揚州故鄉前來佛光山小住，她老人家沒有讀過書，隨喜對山上的年輕出家人，說了她心目中的「十修」：一修不受公婆氣，二修不受丈夫纏，三修沒有廚

房苦，四修沒有家事忙，五修懷中不抱子，六修沒有閨房冷，七修不愁柴米貴，八修不受妯娌嫌，九修成為丈夫相，十修善果功行圓。

今天我講話的對象，有出家的僧侶，也有在家的居士，我想講另一種「十修」：一修人我不計較，二修彼此不比較，三修處事有禮貌，四修見人要微笑，五修吃虧不要緊，六修待人要厚道，七修心內無煩惱，八修口中都說好，九修所交皆君子，十修大家成佛道。若是人人能十修，佛國淨土樂逍遙。

「修身修口修佛心，修目修他修人我，修時修地修密行，修福修慧修禪淨。」我更提供信徒修行上述四句偈，期勉大家修學佛法，不是口頭說了，心中想了，最貴力行，所謂「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」，誠心修學皆具因緣，做為正信的三寶弟子更要：「隨緣不變，不變隨緣」。



弘法利生 合理生活

縱浪大化中，不喜亦不懼；
應盡當須盡，勿復獨多慮。

弘揚佛法，人間淨土；佛教信徒的生活，離不開衣食住行以及人我間的相處，因此如何使我們的生活合理化，是件十分重要的事，做為有正見的三寶弟子，可從以下幾點來實踐「人間佛教」的信仰：

(一) 在衣食上——少食為湯藥、樸素為清高。

佛教並沒有要求每一個信徒一定要苦行修持，當吃，要吃得飽；當穿，要穿得暖。只是除了生活上所必需之外，在飲食服飾上，不應過

分奢侈浪費。在這個主張均衡營養的時代，我們飲食要適量；重視公共關係的社會，我們穿著要適宜。雖然衣食對人的儀表與健康相關，佛經上曾記載佛陀勸戒波斯匿王的偈語：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安濟而保康。」意即能夠節食的人，就可獲得健康。對於衣飾也要懂得節儉，所以對於衣與食，我們應該奉行「少食為湯藥，樸素為清高」的道理。

(二) 在工作上——工作是道德、服務是幸福。

百丈禪師的銘言：「一日不作，一日不食」，表現了佛教徒對工作的熱忱與服務的精神，他的勤勞給予後人良好的榜樣；六祖惠能在五祖處參學時，更是躬操耒耜，苦作供眾；佛經中更一再召示：「工作是道德，服務是幸福；懶惰是罪惡，空閒是墮落。」

(三) 在處世上——布施、愛語、利行、同事。

佛法很講究人際間的相處之道，事實上很多人所以感到人生苦惱，都是由於人際關係的不協調所造成。想協調人際間的關係，奉行「四攝法」——布施、愛語、利行、同事——是最好的法門。不論我們布

施的是金錢財物，或是力量言語，都能使別人感到歡喜，而利於彼此的往來；說讚美他人的話，做有益他人的事，與人和平相處，多多予人方便，在在都是處世接物的妙方。

(四)在善惡上——諸惡莫作、眾善奉行。

一個人生存在這個複雜的社會，對於善惡應該有清楚的判斷，俗云：「勿以惡小而為之，勿以善小而不為。」所謂「滴水雖微，可以穿石。」「諸惡莫作，眾善奉行；自淨其意，是諸佛教。」三歲小兒也懂得，八十老翁行不得，我們自己可以反省一下，每日的言行，是否絲毫未犯諸惡，又能奉行眾善呢？

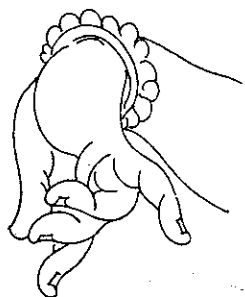
(五)在理智上——死難當前、堅持真理。

一個人不論信仰什麼，都要先透過理智的抉擇，透過理智抉擇的信仰，縱使死難當前也要堅持真理。科學家伽利略，創立地圓的學說觸怒教皇，被捕下獄，要他執筆改寫地圓學說，在用刑之時他仍堅持說：「我現在還感覺到，圓圓的地球正在轉動。」這就是透過理智的信仰，即使死難當前，也要堅持真理。

(六)在信仰上——誠實堅定、無憂無怖。

信仰不能為金錢所誘、情感所惑，權勢所迫，更不能為現實利害而轉移。藏經說：「有信仰的家庭，生活就有誠實，就有真理，就能堅固，就能有布施的四種道德。」有了這四種道德，則可：「無憂無怖」。「縱浪大化中，不喜亦不懼，應盡當須盡，勿復獨多慮。」

總而言之，我們弘揚人間佛教，締造人間淨土，未成佛道要先結人緣，如果人人能夠合理生活，諸惡莫作，眾善奉行，則可化煩惱為菩提，轉地獄為天堂。



互助融合 人間淨土

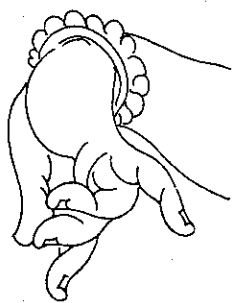
一佛出世，千佛護持；
海納百川，有容乃大。

前些時，世界佛教徒友誼會首度在中華民國舉行，李登輝總統在書面賀詞中指出：貴會秉持佛陀的智慧與悲懷，以崇高的理想與遠大的目標，對促進人類和諧與世界和平，貢獻良多，殊堪景佩。本次大會更以「互助、融和、發展」為主題，相信對弘揚佛法，淨化人心，安定社會，拯救全世界人民脫離苦難，共享自由和平的福祉，將有更積極的啟迪與推動作用。

行政院長郝柏村（退任總統府資政），更親臨中山樓參加開幕典禮並致詞說：佛教自東漢傳至我國至今已有二千多年，「諸惡莫作，眾善奉行」的理念，深入民間，源遠流長，已與我國固有道德融合為充滿人性和愛心的中華文化。近年來佛教界大師大德推動人生佛教，秉持入世的精神，從寺院走向社會，從傳統邁向現代，弘法利生的活動，成為社會上的一股清流，並已獲得廣大民眾的共鳴。面臨二十一世紀的多元化社會，宗教勢將扮演教化人心、啟迪民智的重要角色，深盼世界佛教徒友誼會的各位法師，能夠秉持救人淑世的社會責任，發揮教化功能，共同致力於社會風氣的轉移和生活品質的提升，使我們的社會更祥和、世界更美好，成為一個人間的淨土。

星雲那天以「互助、融和、發展」為題，發表大會主題演說：首先說明互助的意義：佛教的真理是講「因緣和合」，也就是今日所講之社會人生互助的意義。佛教闡明人生一切事物，皆從「緣起」而展開，不論任何事物生起都有其主因，也有其結果，但因能成果，必藉緣方成。宇宙人生，絕不能孤立而存，也不能單獨而生。佛陀明示緣起的

法則說：「此有則彼有，此生則彼生。」本比因緣法，人與人、人與心、人與事、人與物、人與時空；乃至人心、事物、時空之間，重重交疊，互為因果，則吾人之間「互助」往來的定律，不難明瞭。諸佛菩薩的廣大「互助」胸襟，所謂「一佛出世，千佛護持」。佛陀是主張融和的大慈悲者，他不顧古印度當時社會的階級制度，發出「四姓出家、同為釋氏」的宣言，佛陀慈悲融和性格，使佛法菩提遍撒各地，並能流傳至今，成為世界上信徒最多的宗教。佛教更闡明眾生皆有佛性，皆可成佛。佛與眾生，自性融和；世出世間，精神融和；事物真理，無礙融和；國家與民族，其本體皆是一如。乃至擴及一切有情眾生，皆同一體，皆能融和……面臨今日人心散漫社會混亂之際，如果大家能有「一佛出世，千佛護持」的互助觀念，「海納百川，有容乃大」的融和精神，隨其心淨則國土淨，轉煩惱為菩提，則人間即淨土。



受持戒律 得證聖果

戒為無上菩提本，
應當具足持淨戒；
若能具足持淨戒，
一切如來所讚歎。

戒律是佛陀為了調伏弟子們的身心，所制定的種種規矩，好比學生要遵守校規，軍人要服從紀律，國民要奉行法律一樣，做為佛陀的弟子，不論出家、在家，除了要皈依三寶（佛法僧）之外，更要受持佛陀所制定的戒律，能夠如此，「身口意」三業就不會有差錯。

有人或許會認為戒律是束縛行動自由的枷鎖，何必自找麻煩，受戒

律的拘束。事實上，如果我們能夠遵守戒律，確實不違，反而能夠得到更大的自由——解脫。譬如我們行路開車，大家都能遵守交通規則，不搶紅燈，不橫衝直撞，車輛一定可以平平安安地駕駛；一個人能夠遵循戒律的交通規則，在人生的旅途上，他就不會發生車禍、亮起紅燈。

「戒」雖有種種的條文與差別，但是它的根本精神是不侵犯他人，我們不去侵犯他人，他人自然不會傷害我們；樹敵減少，善友日多，辦起事來，自然能夠左右逢源，所到亨通。因此，謹守戒律，並不是自縛手腳，而是開拓人生更寬廣的道路。

佛經上說：「惡口是最犀利的刀劍，貪慾是最劇烈的毒藥，瞋恨是最可怕的火焰，愚癡是最漫長的黑夜，煩惱是最無底的深坑。對於這些無明煩惱，種種罪障，我們要持著戒律的鎧盾，披著慚愧的盔甲去對治，才能得到世間中最光亮的明燈——智慧。」

在華嚴會上佛陀開示：「戒為無上菩提本，應當具足持淨戒；若能具足持淨戒，一切如來所讚歎。」又說：「戒為惑病最勝藥，護諸苦厄如父母；癡暗燈炬生死橋，無涯業海為船筏。」

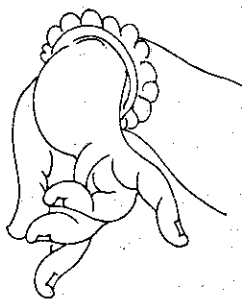
其實，戒律並非僅為學佛者必須受持，凡屬人類，都應該共同遵守，試看牢獄中的囚犯，多半都是觸犯了五戒，才誤蹈法網陷身囹圄。

古今中外，各個國家為安定社會，綱紀人倫，縱使立法條目不一，但是多不超越五戒的範疇。

我國儒家主張的五常——仁、義、禮、智、信，也就是佛教所謂的五戒——不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒。

「不殺生」就是「仁」，「不偷盜」就是「義」，「不邪淫」就是「禮」，「不妄語」就是「信」，「不飲酒」就是「智」；試觀牢獄中的罪犯，或犯傷害殺人，或犯強盜偷竊，或犯強姦風化，或犯恐嚇欺詐，或犯吸毒酗酒，就是因為不守「五戒」觸犯「五常」；儒家的「五常」，勉人律己；佛教的「五戒」，謹守受持精進不懈，惑業漸消功德漸長，不但能開悟人道，最後更得證聖果。

總而言之：五戒是淨化人心的良藥，絕非是拘束自由的枷鎖，一人受持，一人得益；萬人受持，萬人得益，若全世界人類共同受持，則大同世界即日可待。



修行不須離世求道

佛法世間覺，人成即佛成。
未成佛道，先結人緣。

印順長老曾經感慨地說過：「現代的人常說要修行，其實只不過是將修行當作『懶惰』的代名詞而已！」

有一些人常說「看破紅塵」，要「入山修行」，這種強調明哲保身，甚至不問世事的念頭，是值得省思的。

中國佛教自明清以降，因為受到政治的迫害，由社會走入山林，由資生轉為自修，以致使佛法日漸衰微，聖教不能深入人群，修持與生

活脫節，真理與大眾遠離，讓邪魔到處橫行，使迷信愚昧到處猖狂……

所幸現今由於佛教大德的努力弘法，信眾的大力護持，式微的佛教又有了一番繁盛的風貌。但是不容諱言，有些人卻不明時務，妄學皮毛——或放著如來家業不去荷擔，整天高喊「修行」閉關；或棄置十方信施的慧命不顧，只在個人「修行」著眼。他們漠視福利社會的責任，乃至丟下世間上一切成就的好因、好緣、好事；倘若大家都入山苦修，蒼生的疾苦何人來度？正如有位信徒所說：「師父！如果你們都去閉關，或入山修行，誰來弘法利生？誰來接引教化我們？」

誠然，修行是重要的，但是修行絕非以遁世避俗來作為逃脫現實的藉口，也不能以修行自我標榜，徒博虛名；更不可巧立名目，譁眾取寵。「修行」並非空洞虛無的口號，而應該是腳踏實地的自我健全，犧牲奉獻。

六祖惠能大師有「佛法世間覺」的主張，近代太虛大師有「人成即佛成」的理想，我們所以提倡人間信教，是因為「佛法在世間，不離世間覺，離世求菩提，猶如覓兔角。」堅定認為「修行不須離世求道」——

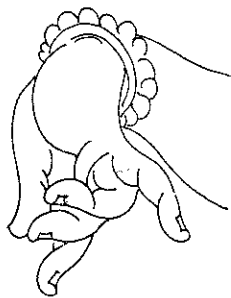
在世俗人間，講經弘法是修行，服務大眾是修行，福國利民是修行，五戒十善是修行，正見正信是修行，結緣布施是修行，慈悲喜捨是修行，四弘誓願是修行。人間的佛陀，不捨棄一個眾生；人間的佛教，不捨棄一點世法。

「未成佛道，先結人緣」，《大乘金剛經》佛告文殊師利說：「六道四生，惟人最貴，惟人最靈；佛從人中修成，業從人中造就；人能修福，決生天上；人能造惡，必墮地獄；有德為神，有道成聖。」我們深切領悟：正信的三寶弟子，行住坐臥，揚眉瞬目，舉心動念，示教利喜……那一樣不是修行？為什麼一定要去學習不食人間煙火的神通仙術，才叫做「修行」呢？

過去佛教讚揚「造橋修路」是功德，推崇「施糧濟貧」為善舉；如今佛教關心「社會福祉」，襄助「環境保護」……總而言之「諸惡莫作、眾善奉行」就是修行。

修行、修行，我們要靠真正的修行，真正的德行，真正的福行，真正的智行，讓一切眾生都能接受佛陀的「悲智願行」；教化眾生「心

中有佛法」，指引眾生「生活中有佛法」。「但願眾生得離苦，不為自己求安樂！」才是真正的修行。



真誠修行 身心並重

勤修戒定慧，息滅貪瞋癡；
修身先修口，修心勝修行。

《阿含經》中將修行分為上中下三品，最下品者為「身行道而心不隨」，是說一個人表面上偽裝得很慈悲，嘴裡說的話也非常動聽，態度也表現得很親切，一副德行高超、道貌岸然的樣子，其實心裡面卻暗藏奸詐，所謂「滿口中仁義道德，一肚子殺盜邪淫」，這是最下等的修行。中等的修行是「心行道而身不隨」，這種人外表看起來並不特別起眼，但是內心卻很慈悲，也真正很有道德。第三種的修行人是

「內外皆行道」，內外一致，勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，才是最上等的修行。一個人為什麼要修行呢？主要是訓練自己意志堅定；正如人要鍛鍊身體，才能使自己身體健康。也就是「人不學，不知義；玉不琢，不成器」。製造堪用的瓷甕瓦罐，都需要火焙日晒，何況我們要做為有用的萬物之靈，又豈能不修身修心？

講到修身，我要先說一段見聞：在日本日光東照神宮的門樑上，雕刻了三隻神態逼真的猴子，其中一隻用手掩住眼睛，一隻用手掩住耳朵，一隻用手掩住嘴巴；這表示什麼意思呢？正是儒家所說：非禮勿視、非禮勿聽、非禮勿言、非禮勿動。在佛教也注重修身，特別強調修口——正信的佛教徒，不能隨便惡口、妄言，更切忌綺語、兩舌。

在深山古寺有一位修行的老和尚，經常靜坐參禪，妒忌他的魔鬼，千方百計想擾亂他的生活，破壞他的道行，首先變成一個沒有嘴巴的怪物，來恐嚇老和尚，和尚發現怪物沒有嘴巴，便慈和地說：「沒有嘴巴也好，因為沒有嘴巴，就不會亂吃東西，更不會亂說話了。」魔鬼的嚇人伎倆沒成功，又變成一個沒有手、沒有腳的怪物，跳來跳去

地在和尚面前出現，和尚仍然平靜地說：「沒有手也好，就不會亂打人滋事，更不能去打牌賭錢了；沒有腿也好，就不會亂跑不該去的地方，更不可能隨便上酒家，跑舞廳了。」

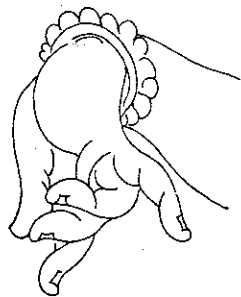
其實除了修身以外，更要修心，我們常說「人者心之器」，我們的心猿意馬，好像盜賊一樣，王陽明先生就曾告誡大家：「擒山中之賊易，捉心中之賊難。」有時候，常聽人埋怨：「責怪別人不肯聽自己講的話，其實，最不聽話的，常是我們自己。我們「三心兩意」，「矛盾猶疑」要把自己的「心」好好把握住，就要「修心」，要有堅強的盔甲，以信仰、道德、慈悲、戒律來維護，才能勝過心中的貪瞋癡，以及煩惱魔障。

一個人身體上有「老病死」諸苦，心理上有「貪瞋癡」等煩惱；身體上的老病死易於知曉，而心理上的貪瞋癡卻不易對治。

貪慾如同花朵，瞋心如同蜜蜂，愚癡如同米糠。「良田千頃，日食究竟幾何？」「大廈萬間，夜眠不過八尺。」食得再多又有何用？豈不如同花朵，盛開時千嬌百媚，凋謝時枯萎不振；「人念瞋心起，百

萬障門開。」「瞋恚心如同蜜蜂一樣，害人又害己，因為蜜蜂咬螫別人，自己也不能存活；愚癡並不是沒有知識，有時聰明人更愚癡，所謂「聰明反被聰明誤」，沒有理性就成「癡」，愚癡如同「糠」把白米遮蓋，一個人如果愚癡，即障礙了智慧，無明頻起，煩惱不斷。」

由上所述，我們每個人，身心都要修行，若唯修身而不修心，則不能跳出三界；若專修心而不修身，亦難以得證聖果；唯有身心兼重，才是修行的上品。



大乘佛教 八宗兼弘

密富禪貧方便淨，唯識耐煩嘉祥空；
傳統華嚴修身律，義理組織天台宗。

有讀者來信希望我簡介佛教的宗派。談到佛教的各宗各派，佛陀最初創教的時候，為了適應眾生的根器，而說了種種的法門，並未曾提到宗教的分別；到了後來，由於歷代大德因個人研究興趣的不同，而對佛陀的教化做了不同偏重的探討，加上個人的修持體驗，而對經典產生種種的詮釋，乃漸漸形成各種宗派。

在佛教的宗派裡面，大乘佛教在中國產生了八個宗派。這八個宗派

之中，比較重視義理的宗派有天台宗、華嚴宗、法相宗及三論宗等，比較重視修行的宗派有禪宗、淨土宗、律宗和密宗等。這八個宗派各有自己的修行方法，謹以四句話，扼要地標出他們的特點：「密富禪貧方便淨，唯識耐煩嘉祥空；傳統華嚴修身律，義理組織天台宗。」

(一)密富：第一句的「密富禪貧方便淨」，告訴我們如果要學密宗的話，在經濟上必須富有，因為密宗的壇場，要布置得精緻莊嚴，道具的打造材料非金即銀，或是銅器要樣樣齊全；修持作法每次要花相當的時間，對於上師更要有優厚的供養，所以要如法學密，經濟上必須富裕，時間上相當空閒的人，才好修學。

(二)禪貧：什麼叫禪貧呢？如果你想學禪宗，沒有錢不要緊，因為禪者的修行生活，無論山林水邊，或是茅篷樹下，只要雙腿一盤就可以參禪了。古代禪師祖師大德們，有的常年居住山林，穿粗布麻衣，食野菜雜果，雖然生活清貧淡泊，但是禪定法喜無窮。

(三)方便淨：所謂方便淨，就是說修行淨土宗的念佛法門，如果修行淨土宗，只要誠心念佛，不管什麼行業、身分、不論何時、何地，都

可以修持的，所以最方便的修行法門，非淨土宗莫屬了。

(四)唯識耐煩：第二句「唯識耐煩嘉祥空」，就是學法相唯識的人，必須要耐煩，因為法相唯識的名相很繁瑣，義理層次比較複雜，如果不耐煩，就無法把頭緒搞清楚，所以學唯識必須像學數學一樣要耐煩，才能學得通。

(五)嘉祥空：「嘉祥空」的嘉祥，也就是三宗論的嘉祥吉藏大師，三宗論又名嘉祥宗，所依據的經論為百論、十二門論及中論等三論，而這三論的內容，完全是闡明「緣起性空」的般若智慧，所以稱它為嘉祥空。

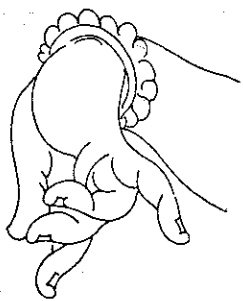
(六)傳統華嚴：第三句「傳統華嚴修身律」，所謂傳統華嚴，因為中國佛教的大乘思想，就是以華嚴為中心的。太虛大師雖主張八宗兼弘，但以華嚴思想為信仰根據。《華嚴經》起源於印度，弘揚於中國，而成為中國佛教的傳統信仰。

(七)修身律：佛教的律宗，講究修身做人，認為人格完成才能成佛。把人做好、修身完成，才能進一步開發內心的光明智慧，而證悟最高

的真理，這是律宗給予我們的開示，所以稱為「修身律」。

(八)義理組織天台宗：第四句「義理組織天台宗」，在各宗派之中，對佛學的義理，能建立嚴密的組織，有系統的加以闡發者，當推天台法華為第一：以科學方法將三藏十二部經典，分門別類的歸納於不同根性的眾生，並將修行的方式與證果的等次，一一加以分析比較，所以說到義理的組織方面，天台宗最嚴密最有系統。

以上概略簡介了大乘八宗的特點，近代佛教領袖太虛大師，主張八宗兼弘；每個人可就自己的根性、機緣「與佛結緣」，阿彌陀佛。



觀機逗教 方便多門

方便有多門，歸源無二路。

日新月異，一日千里，時代進化，科技發展；宗教因應時代的需要，紛紛有所革新改進的認識：譬如天主教允許祭祖，認可神父參與世間的活動，基督教更是極力提倡革新，關懷社會結合群眾……，擁有眾多善男信女的佛教，也亟需革新，趨於現代化。

如何促使佛教現代化，以下幾點至為重要：

(一) 觀機逗教：所謂「觀機逗教」，即對方是什麼根器，就施予什麼

教化。佛教是屬於大眾的，佛陀為了度盡一切有緣的眾生，解決眾生的各種痛苦，敷設八萬四千種法門，並且依眾生的根機，將佛法分為「人、天、聲聞、緣覺、菩薩」等五乘，網羅一切的學派。

舉例證明，譬如儒家主張「三綱五常」，而佛教提倡「三皈五戒」，佛教的五戒——不殺生、不竊盜、不妄語、不邪淫、不飲酒，依次為儒家的五常——仁、義、信、禮、智；不殺生（仁）、不竊盜（義）、不妄語（信）；不邪淫（禮）、不飲酒（智），特別要強調說明「不飲酒」，也包含不吸食安非他命、嗎啡、鴉片、紅中、白板等毒品，因為吸食這些毒品，有如酗酒一樣會迷亂我們的心智良知，任性衝動犯下罪惡結成苦果。如果你對佛教有正知正見，就可以「觀機逗教」，引伸佛教的看法，說明注重人文精神的儒家，可歸為「人乘」的佛教。

如果你有基督教的朋友，基督教講永生，認為信仰上帝才能進入天堂，否則將沉淪地獄。你可以告訴他說：佛教也講天堂地獄，佛教的天堂是「思衣得衣、欲食得食、長壽幸福」的三界二十八天……，因此基督教可歸入「天乘」的佛教。

道家主張清淨無為，崇尚棄智無爭的思想，則可歸於「聲聞、緣覺」的二乘佛教。二乘佛教偏重於各人的自度自了，遁世潛修，因此被「大乘」佛教呵斥為焦芽敗種的「小乘」。而五乘中的「菩薩乘」，是秉持出世的思想，從事人世的度眾工作，也就是將「聲聞、緣覺」的出世思想，和「天人合一」的人世精神融和為一體！不僅自利，更要利人，不但自度，更要度眾。

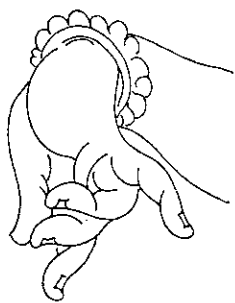
(二)方便多門：佛教常說：「方便有多門，歸源無二路。」，佛陀為普度眾生，適應各種根器的眾生，接引眾生契入「涅槃妙心」，而開演了八萬四千種法門，雖然法門千差萬別，但是最終的目標，無非希望眾生，能夠證悟自家的清淨本性。

佛教為了達到萬源之本，而有種種的說法，有時談「空」說「有」，有時論「相」說「性」。

曾經有人向智藏禪師請益，詢問有無天堂地獄？有無善惡果報？禪師一概回答：「有！」；再以同樣的問題詢問徑山禪師時，禪師卻回答：「無！」乍看之下，彷彿矛盾不通，其實說有說無，理同一轍。

因為徑山禪師是從證悟的境界而說自性畢竟是空，一心之外，別無他物，因此沒有「天堂地獄」的假名，心佛眾生三無差別。

但是一般凡俗尚不能體證這種境界，因此智藏禪師才方便地從事相上說因緣差別，有「天堂與地獄」，更有「善惡果報」……事實上「有，無本為一體」，而如何運用千差萬別的方便法門，使眾生同歸真理之門，是佛教現代化的努力目標。



當頭棒喝 暮鼓晨鐘

千錘百煉出深山，烈火焚燒亦等閒；
粉身碎骨都無怨，留得清白在人間。

上引的一首歌咏「石灰」的小詩，是述說石灰從深山中千錘百煉開採出來，在窯窖中經過強烈的火焰焚燒，再用清水把它泡得粉身碎骨，終於能留得清白在人間的牆壁上，這種歷經千錘百煉的考驗，然後可以派上用場的教訓，是值得生活在亂世的人們省思記取的。

最近有很多人有心向佛，喜歡學習佛法，如果一個人真誠的想「皈依佛門」，必須具有禪宗所說的「大死一番」的氣魄，把往昔那種執

著、迷妄與自私自利的人生完全斬除，才能呈現一個嶄新的人生境界。有兩句偈語：「真金需是紅爐煉，白玉還要妙手磨」，就是一塊黃金，也需經紅爐磨煉才能純亮，就是一塊白玉，也要經巧匠的雕磨才能成器。

一個人縱使具有黃金白玉的優良本質，如果不經歷磨練琢磨是難成大器的。現在社會上提倡「愛的教育」，強調鼓勵與愛護；而禪宗卻提倡「棒喝教育」，當頭棒喝暮鼓晨鐘，有理挨打無理被罵。

「宮本武藏」是一位日本歷史上有名的劍聖，他原來本是冥頑不靈的流氓，為非作歹恃勇鬥狠，連警察也對他無可奈何，有位澤庵和尚，協助民眾將宮本武藏抓來，將他吊在寺前的大樹上日曬雨淋，儘管宮本破口大罵「壞和尚，惡和尚」，澤庵仍然安閑自在；過了兩天又將宮本關進禪房，任他錘打牆壁亂發脾氣，時間一久，宮本武藏沒有力氣打，也沒氣力罵，兇殘暴力之性被澤庵和尚化解了，從而再傳授做人道理，使宮本武藏脫胎換骨，由橫行鄉里的流氓，蛻變為行俠仗義的劍聖。

這一個小故事，說明了佛教的棒喝教育，有時看起來很無情也不合

理，但往往有很好的效果，這也就是用無情來度有情，也可以說是用無理來度有理；看起來是無情、是無理，其實是大慈悲、大智慧。

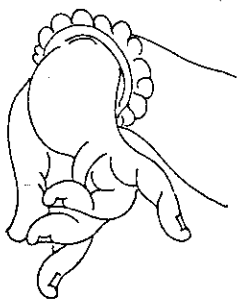
你說「你有理嘛！」禪師卻不跟你講理，因為你所謂的「理」裡面有「執著」，他要把你的「執著」祛除，就得先用無理來對付你。

記得我在棲霞山做小沙彌時，有天唸經唸得滿高興，師父忽然打了我一個耳光，同時指斥我說：「你唸這麼大聲做什麼？」於是，我就小聲唸，那知又挨了師父一個耳光並且又被指斥說：「怎麼聽不到你唸經的聲音？」

我們在課堂裡，有時眼睛向窗外瞟一下，又賞來一個耳光還要被罵：「你看什麼，這裡那一樣東西是你的？」自己想一想，確實沒什麼東西是我的，不看就是了；我們就訓練自己，甚至走路的時候都不向外看，師父發現了，又是一個耳光，並且罵道：「瞪開眼睛，照顧腳下。」像這樣訓練，使一個人在無理之前都能順服，那麼在真理之前，又怎能不低頭呢？從表面上看起來，在無情無理的叢林教育中，師父對我們這些小沙彌太苛責、太嚴厲，但是事實上，他的打罵是一種大慈悲，

他是在琢磨我們、啟迪我們。

「棒頭出孝子，溺愛忤逆兒」是我國傳統家庭教育的口頭禪，寒門子弟多忠良，富豪子弟常不肖。在我們強調「希望子弟比自己強」的今天，天下父母心，都關愛子弟，但是如何表達愛心——用「真情」還是用「物質」？如何教育子弟——「善予溝通」還是「順其自然」？「養兒方知父母恩」「留錢財給子孫不如積德蔭子孫」……也在在發人深省。



端正觀念 振興佛教

奉獻重於祈求，生活重於生死，
大眾重於個人，國情重於私情。

為了導正一般三寶弟子的偏差觀念，也為了進一步促使佛教邁向現代化，我願提出以下幾點，以供有心與佛結緣的人士參考：

(一)奉獻重於祈求：有的人常要求佛菩薩保佑他添丁發財，祈願神明賜給他功名富貴，把宗教的信仰建立在個人的私慾、貪求之上，使宗教的格調不能特出，人性無法透過宗教的薰陶而昇華提高；我認為現代化的佛教，應該發揚奉獻服務的「慈悲喜捨」精神，多為社會獻上

一份關懷，多為大眾付出一片熱誠。

不要光想從菩薩那兒得到一些什麼？有正知正見的三寶弟子，篤信佛教，應該多為社會和諧奉獻一份力量，多替大眾服務竭盡一份心力，「奉獻重於祈求」的心願，才能真正和諸佛菩薩的慈悲精神相契應合。

(二)生活重於生死：有的人學佛說是「為了解脫生死！」有人出家說是「為了解脫生死！」人間佛教也提倡了生脫死，但是佛教徒是人，出家人也是人，在我們了脫生死之前，「未成佛道，先結人緣」，我們先要把生活問題解決了，才能真正了脫生死的境界。如果眼前的生活都無法解決，還奢談什麼生死解脫呢？

太虛大師就曾倡導僧侶也要從事生產，佛光山的出家人，也要求學習服務社會的技能（譬如教育、護理、文藝、幼教……）鼓勵大家以自己的勞力，換取所得來辦道修行，不必仰賴社會的供養；自己的生活沒有匱乏了，進而才能服務社會、奉獻人群，協助眾生解決生活上的問題，解脫生死的根本煩惱；缺乏大悲心，只求自度自了，是無法成佛作祖的，推行現代化佛教，最終之目的雖是生死的解脫，但是必

須從生活的完成著手，樹立「生活重於生死」的正確觀念。

(三)大眾重於個人：佛教是非常重視大眾的宗教，主張「佛法在世間，不離世間覺」，離開了大眾，就沒有佛法；社會是大眾組成的有機體，佛教是無法脫離社會而獨立存活的。

慈航法師說過：「只要一人未度，切莫自己逃了！」地藏王菩薩的大誓願說：「地獄未空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提。」佛教重視大眾的福利，而非個人的解脫。只要有一個眾生尚在受苦，菩薩絕不自行證入涅槃，「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，這種以眾為我，利他即自利的大乘菩薩行，是我們「有心學佛」的人應該體認奉行的。

(四)國情重於私情：「國家興亡，匹夫有責。」即使是從事宗教工作的人，也一樣要對自己賴以生存的國家加以愛護。

佛教說要上報「四重恩」，也就是說除了要報答父母恩、眾生恩與三寶恩之外，還要報答國恩家恩。如果沒有國家的庇護，人民不能安居樂業，更遑論安心辦道了。

佛陀在世時，聽說瑠璃王要大舉攻打祖國迦毘羅衛國，雖說已經成佛證道，佛陀依然挺身而出，在大軍必經的路上靜坐，來勸阻這一場戰爭的發生。

依照當時印度的習俗，軍隊遇見沙門就偃兵休戰，瑠璃王統領大軍，發現佛陀靜坐阻道時只好退兵，第二天，第三天再出兵，佛陀仍在炎日下靜坐，就對佛陀說：「太陽酷烈，請您到樹蔭下去靜坐比較舒服。」佛陀回答：「親族之蔭勝餘蔭。」意思是說，眼看自己的祖國即將發生爭戰，親族百姓遭遇不幸，我到樹下去享受涼蔭舒服，又有何意義呢？皮之不存毛將安附，「覆巢之下無完卵」。佛陀如此熱愛國家，我們也應效法這種愛國精神，「國情重於私情」，培養憂戚與共的愛國情操。

總而言之：「奉獻重於祈求、生活重於生死、大眾重於個人、國情重於私情」這四種正確觀念的建立，將助益振興佛教，推行佛教現代化。

與佛有緣——跋



「竹密豈妨流水過，山高那阻白雲飛。」一九三七年中日戰爭爆發，遍地烽火，百姓流離失所，時任縣長的祖父率鄉勇禦敵被俘，就讀大學的父親投筆從戎，篤信佛教的母親偕家人避禍鄉間，近年關、飄瑞雪的寒夜，懷胎足月待產的慈母，夢到有位羅漢入室，在姨媽們焚香禮佛聲中，我降生在蘇北一個偏僻的農莊。童年因為毛髮稀疏，被暱稱為「小和尚」，不識之無也能跟隨大家背誦《心經》，……年過半

百飽經滄桑，機緣成熟皈依佛門，恍然覺悟「其非前世原是僧」。

「隨緣不變，不變隨緣」。說起機緣驀然回首，十餘年前初訪佛光山，看到星雲大師法相莊嚴，聆聞開示鄉音熟稔，歡喜心油然而生，拜閱他題贈的著作，更有靈犀相通的領悟；附驥編印文藝界人士集體創作之《我們認識的星雲大師》多次親近，機緣成熟，就在星公六秩華誕的吉日良辰，於佛光大雄寶殿皈依門下，猶記斯日凌晨，從傳燈樓赴大雄寶殿途中，心平法師為師父掌燈引路，大師慈悲的叮嚀：「天色昏暗，照顧足下。」即與應答：「迷時師度，悟時自度。」皈依典禮後，又親切垂詢：「禪如，你喜歡這個法號嗎？」我恭謹稟告表達心聲：師父！您期望禪如「參禪如法，如如不動」，弟子體悟，信受奉行。

冬去春來，日月如梭，在高雄佛光山，台北普門寺，乃至洛杉磯西來寺……禪如常蒙恩師召喚教益，有時也函電聯繫；一九八九年更有幸追隨星公上人帶領的「中國大陸弘法探親團」，前往遠別四十載的神州故里，參訪名山古剎，親近大德鴻儒，一個多月期間朝夕相伴，

「與智者同行必得智慧」，禪如雖質資魯鈍，但獲益良多。

一九九一年十二月，《經濟日報》誠邀星雲大師賜稿「星雲禪語」專欄，師父恆順眾生隨喜方便，慈命禪如代筆，以「喜懼參半」的惶恐心情，鼓起勇氣接受「難逢難遇」的學習機會，多承佛陀加被、師父指導，這個專欄如期連載年餘，並且有欲罷不能的趨勢；如今，聯經出版事業公司，擬先蒐集刊出的六十七篇，印行《星雲禪語》第一輯，禪如代筆整理的文稿，能夠以星雲大師的名義出書，誠為弟子的榮幸，深願以這份成果，呈獻師父作為今年六秩晉七華誕的壽禮。

《星雲禪語》有可取之處，全歸功師父的般若智慧，倘若《星雲禪語》文字容有瑕疵，祈諒有禪如才疏學淺。

佛陀傳法不立文字，拈花微笑心領神會；「船原是為了渡河用的，過了河船有何用？」眾生皆有佛性，只要勤修戒定慧，息滅貪瞋癡，人人皆能成佛。

一九九三年四月 撰於采風居

說來不可思議：我是農曆臘月二十三日十七時誕生，而先父棄世也是臘月二十三日十七時，「同月同日同時生我棄我情何以堪，為子為父為祖往者來者親恩永念。」

生日原是「母難日」，從四十不惑之年伊始，因居喪服孝即習慣在生日時，獨處靜思「回顧與展望」；前年歲暮慈母往生極樂，自己也升格為人祖父，近二十載來每逢歲暮，心情就漸趨沉重，甚至泛生離塵脫俗的意願……

飽經滄桑感慨多，參禪學佛覺照遲；回顧平生寄情文墨，而整理《星雲禪語》最感喜悅，不但自我獲益良多，亦可助益人心淨化；在虛度六秩花甲生日時，審閱修訂該書新版，全心凝神渾然忘我，不覺窗外風雨何時停歇，體悟「無緣大慈，同體大悲」誓願「上報四重恩，廣結眾生緣」

一九九七年正月三十一日

於采風居

星雲禪語 第一輯

中華民國八十二年七月初版
中華民國八十六年三月初版第八刷
有著作權・翻印必究
Printed in R.O.C.

定價：新臺幣180元

請	述	星	雲	大	師
整	理	姚	家	彥	玉
執行編輯	簡	美	國		
發行人	劉				

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：3620308・7627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：6418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：6418662
印刷者 世和印製企業有限公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

ISBN 957-08-0988-4(平裝)

星雲禪語 第一輯 / 星雲大師著. --初版.

--臺北市：聯經，民82

面；公分.

ISBN 957-08-0988-4(平裝)

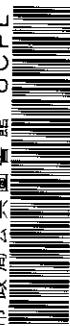
〔民86年2月初版第八刷〕

I. 禪宗

226.65

82005300

市政府公共圖書館 UCPL



3 3288 03913269 3