

1001

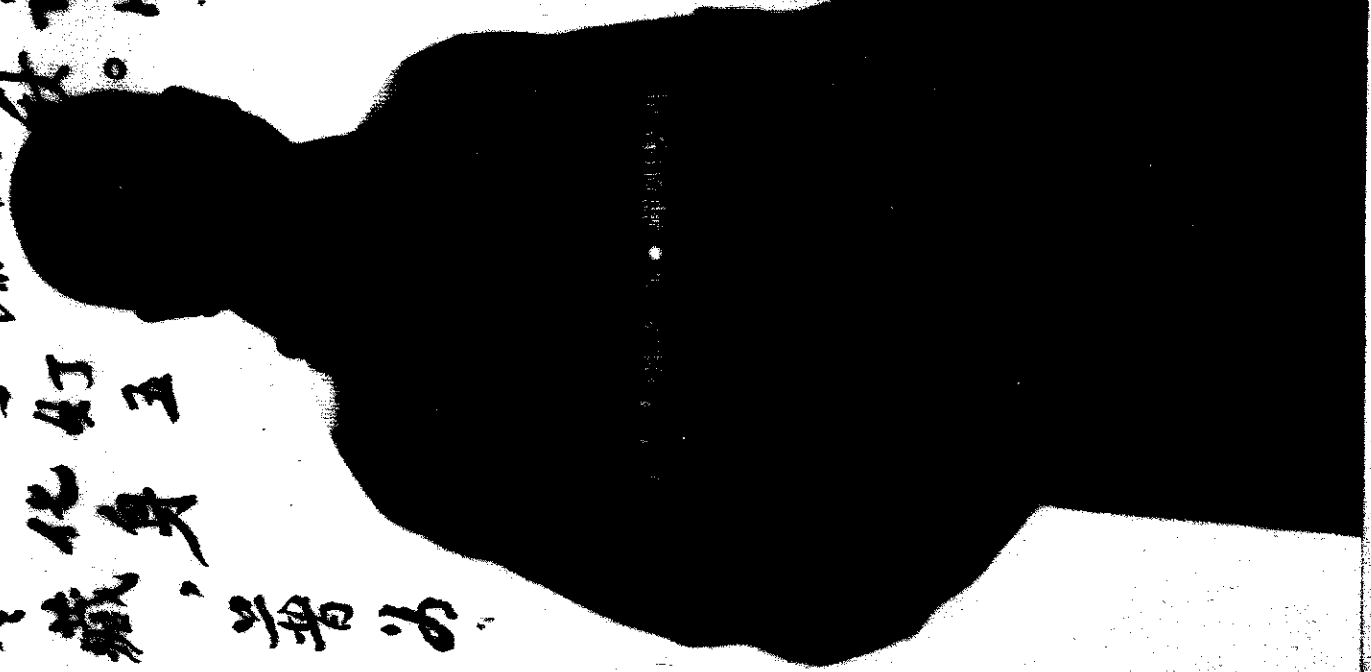
第二輯

星雲大師講述·禪如整

226.6
6010

22001
02

月裡住人也。佛共
山上人；開宗廿七
載，說此
の十餘徒。
千餘徒。
象分五
大州。化身
之尽藏，普為
淨土壽。自通至三





星雲禪語 第二輯

星雲大師講述・禪如整理

弘法利生

星雲

— 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。」



●星雲大師與禪如合影



●星雲大師贈禪如墨寶

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

我一生弘法無數，感到最難的是如何契理契機。往往為了一篇講稿，而日夜揣摩聽眾心理；常常為了一句名相，而反覆思維其中深意，為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，以作為現實人生的指南。

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》副刊的主編到後台趨訪，提及該報為了嘉惠讀者，企劃在副刊企業生活增闢「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，俾廣流傳，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。

一九九四年仲夏，禪如稟告《星雲禪語》第一輯聯經公司業已再版，並將精編第二輯廣為發行，聞訊至感欣慰，並期勉禪如愛徒繼續精進。

「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。

一九九三年四月吉日於佛光山

一九九四年六月吉日重寫於台北道場

最佳供養

劉 枋

最近和一位名畫家談到她以工楷書寫的《心經》，她說：「我自己都不敢相信寫得這麼好，當執筆的時候，心裡感到不是我在寫，而是我父親在寫……」

她的這番心聲，令我立刻聯想到姚禪如居士整理《星雲禪語》，執筆時也應該是這種情形。

禪如原是在新聞界工作廿多年的老兵，同時經營采風出版社亦逾十

五載，編採感能勝任愉快，筆下自然有真工夫。他寫報導文字精簡詳實，撰論評出語正嚴犀利，可是，他為師父星公代筆語禪，遣詞用字，落筆為文，完全呈現了另一種風格。我是星公弟子，不敢對師父的文章作不合實際的胡亂讚美，只感到星公上人的作品，完全沒有一絲世俗的華麗，說理深透而不艱澀，論事溫婉而少鋒芒。字字行行都是佛法，而不令人覺得佛教義理深奧難懂。再說得明白些，「星公說法是可聽性多，星公為文是可讀性高。」

若說禪如寫禪語，模仿師父文章風格十分神似，當然可以；他自己在此書之「跋」文中，也提及「執筆行文，似有神助。」可是，我卻認為是師父和他真的已經「接心印心」，和「神」無關。

禪如身入佛門皈依星公，為時比我還淺，可能真是他生具慧根，誠如自云「莫非前世原為僧」，所以他寫的《星雲禪語》不是尋常文章。

在最近一次佛光協會於台北道場開會時，星公上人當場向信眾介紹嘉勉說：「這位姚家彥監事，他精進持恆很了不起，這幾年心甘情願的

文字弘法，每星期不間斷的在報刊連載供養我的文章……。」就是指《經濟日報》連載《星雲禪語》專欄。「諸供養中，法供養第一」，禪如代師父作禪語，正是最佳供養。

我以垂老之年始信佛學佛，可惜宿慧不足，宿業卻重，下筆積習難改，率真有話直說，實在辜負禪如師兄雅囑為《星雲禪語》撰序的善意。好在真學佛者原無我，我本不算什麼，也就「一旦無礙」了。

一九九四年六月二日

目次

- (一) ●弘法利生——序
(五) ●最佳供養(劉枋)

禪與生活

- 2 ●禪與現代人的生活
6 ●持平常心——參生活禪
9 ●「平常心」即是道
13 ●日日皆是好日

- 16 ● 世間知見 似是而非
20 ● 脫離邪非 清淨自在
25 ● 浮生若夢 何須計較
28 ● 腳踏實地 好夢成真
31 ● 堅定理想 實踐抱負
34 ● 「輪迴」中獲永生

正心誠意

- 40 ● 天堂地獄一念間
44 ● 天堂地獄如何去？
47 ● 人在做 天在看
50 ● 命運靠自己開創
53 ● 改變命運的方法
58 ● 握緊身心的韁繩
61 ● 心病還需心藥醫

- 65 ● 正心誠意何懼鬼
68 ● 開創幸福的人生
72 ● 逍遙人生 自在求

圓融無礙

- 76 ● 人不能離群索居
80 ● 苦與樂一念之間
84 ● 佛教徒的政治觀
88 ● 願成就人間淨土
91 ● 享有而不擁有的理財觀
96 ● 人生「施比受更有福」
100 ● 取其當取 捨其當捨
104 ● 如如不動 事事圓融

廣結善緣

- 110 ● 廣結善緣有妙方
- 113 ● 益友損友的品格
- 117 ● 悲智願行結人緣
- 121 ● 菩薩以慈悲為力
- 123 ● 柔和安忍 法喜充滿
- 126 ● 百善孝為先
- 129 ● 打球與修行
- 132 ● 做人並不難
- 135 ● 七誡淨化人心
- 138 ● 善緣愈結愈廣

離苦得樂

- 142 ● 發心
- 145 ● 願力
- 148 ● 反省

- 152 ● 懺悔
- 155 ● 無聰之慧
- 158 ● 大慈大悲
- 161 ● 不怨不尤 自求多福
- 165 ● 豁達心胸 息滅煩惱
- 168 ● 認真修行 利益良多
- 172 ● 消除業障 離苦得樂

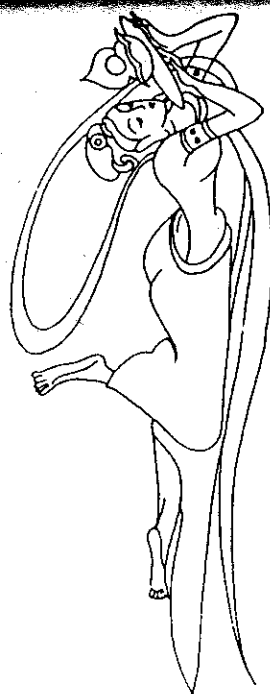
佛光普照

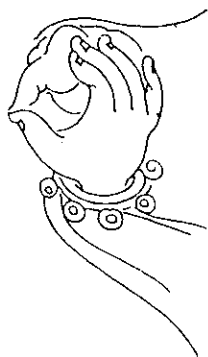
- 178 ● 佛光普照播愛心
- 182 ● 參禪學佛煩惱少
- 185 ● 受持五戒好處多
- 188 ● 皈依三寶四弘願
- 191 ● 佛陀的聖像
- 195 ● 同體與共生

- 199 ● 雲遊與參訪
- 202 ● 雲遊弘法苦樂參半
- 206 ● 開啓智慧不求人
- 209 ● 自我觀照「五停心」
- 213 ● 參禪學佛——跋
- 217 ● 附錄（一）智慧滿溢的好書（湘人）
- 220 ● 附錄（二）與佛有緣（禪如）

明心見性，悟道歸源；
自我觀照，反求諸己。

禪與生活





禪與現代人的生活

明心見性，悟道歸源；

自我觀照，反求諸己。

現代人的生活，普遍傾向追求感官的刺激以為快樂。其實，如果能夠放下外緣觀照禪心，那才是快樂的泉源；進一步實踐自在淡泊的生活，更可以體悟禪悅法喜。

禪是什麼？「妙高頂上，不可言傳；第二峰頭，略登話會。」禪，是智慧、是真心、是人間的奇葩，更是人類的寶藏。因為「禪」可以幫助我們認識自己，特列舉四點來說明「禪與現代人的生活」：

(一)禪的人間社會性：禪有人間的社會性，因為禪不是少數人的，佛陀在靈山會上，把禪法傳給了拈花微笑的大迦葉尊者，但把禪心交給了佛性本具的每一衆生。「春城無處不飛花」，同樣的「人間到處有禪機」，僅從禪的名稱，就可看出禪的社會性，諸如禪詩、禪話、禪心、禪悅、禪味、禪行……等，人間社會到處有禪者，山林水邊、陋巷鬧市，不分僧俗、不計男女，人人可參禪，處處可問道，所謂「一鉢千家飯，禪僧萬里遊」。禪者的雲遊行腳，就是那麼的人間化、社會化。

現今人間現實社會，到處充溢功利、自私、狹窄、執著、貪戾與暴力，更亟需真正的禪者以安詳、放下、大公、寬廣、空無與慈悲的良方來對治。

(二)禪的時空普遍性：禪如萬古長空、一朝風月。在禪裡，沒有時間的長短，沒有空間的遠近，沒有人我的是非，剎那之中有永恆，一念之中有三千；也就是說「心中有事塵空小，心中無事一床寬」，因為真正的禪者，對時空有普遍性的悟入。

道。

(三)禪的自尊規範性：「魔來魔斬、佛來佛斬」，「不著佛求，不著法求，不著僧求」，禪是絕對的超越、絕對的自尊，真正的禪者，具有「雖千萬人吾往矣」的自尊精神，他的修行是「自我觀照，反求諸己」，「自我更新，不斷淨化」，「自我實踐，不向外求」與「自我離相，不計內外」。

因爲真正的禪者，重視生活規範與自尊自愛，在現今這個脫序、自私自利的現實社會，有正見良知的現代人，實在應該學習禪者「自我觀照、反求諸己」的風範。

(四)禪的生活實踐性：自古以來，禪者都重視生活，諸如百丈禪師

禪，離開了工作，更無法深入禪心。

現今社會分工合作，士農工商各有所業，我們能以「感恩」、「惜福」的心情，專心做好工作也就是參禪；所以禪與現代人的生活是息息相關的，陳履安居士提倡「在工作中修行」，就是最好的見證。



持平常心 參生活禪

佛在靈山笑遠求，靈山只在汝心頭；
人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。

上引佛偈是說：我們的心是一座充滿寶藏的靈山，儲蘊著無比豐富的資源，而衆生愚癡，不知道開採自性的寶藏，反而捨本逐末，一味盲目的去向外尋找。

蓮池大師也有一首禪詩：「趙州八十猶行腳，只爲心頭未悄然，及至歸來無一事，始知空費草鞋錢。」就是詮釋我們學佛求道，不要盲目到處攀緣奔波，最重要的應該持平常心，參生活禪。

有人常常慨嘆：「畫虎畫皮難畫骨，知人知面不知心。」別人的「心」固然不容易瞭解，我們自己的「心」自我又能掌握幾分？「心猿意馬」就是指我們的心瞬息萬變、捉摸不透；如何才能使我們這顆浮蕩的心安定下來呢？

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，便是人間好時節。」無門禪師這首詩偈提示我們，儘管時序上有春、夏、秋、冬的遞嬗更替，衆生有東、南、西、北的奔波離異，如果我們能夠將一切萬緣放下，心中坦蕩無物，自然有一番自在、瀟灑的悠遊境界。

在佛經上記載一則故事說：有一天，「心」向主人提出抗議表示——你每天清晨起床，我這顆心就爲你睜開眼睛，觀看浮生百態；你想穿衣，我就爲你穿衣避寒；你想漱洗沐浴，我就爲你淨身；甚至大小便溺，我都毫無怨尤的幫助你。我們的關係如同唇齒一般密切，凡事你應該跟我有個商量，但是一旦要學佛求道，你卻揹個臭皮囊東奔西跑，忙忙碌碌的向外攀緣尋找，而不知道返求於我，其實你要追尋的「道」並

不在其他的地方，道就在自己的心啊！

唐朝景岑禪師說：「平常心即是道」，所謂平常心就是「累了應該休息，餓了應該吃飯」（原文為：「要眠即眠，要坐即坐，熱即取涼，寒即向火」），而現代人則往往累了不知道要休息，餓了沒有好好的吃飯。平常生活所表現的食、衣、住、行本來應該是喜悅的事，但是往往因為心中另有所繫，以致不能享受它的情趣，而把生活變成勉強。當然，工作中也同樣有許多情趣，但又有多少人能在工作中，體驗到那就是生命之美呢？

《金剛經》上說：「應無所住而生其心」，無非是教人回歸到生活，不要在生活上添加絲毫的勉強和造作。那時，所發出來的心智才是真心，在真心觀照之下，一切都會感到親切自在。所以我們要學佛求道，應該「持平常心，參生活禪。」



「平常心」即是道

青青翠竹盡是法身，

鬱鬱黃花無非般若。

一般人談到修行，常將範圍侷限在打坐、唸佛、誦經、持午、閉關……等在名相上的修行。誠然，唸佛與誦經等，當然也是修行的法門，但是，卻忽略了發心、弘法、講學、著作、創業、利眾，乃至隨喜、隨緣，一切善行義舉都是修持。

在聖者的境界中，「青青翠竹盡是法身、鬱鬱黃花無非般若」，認為搬材運水無非參禪，平素行住坐卧皆有佛法；而持平常心，修生活

禪，更是禪者倡導的。

佛經中有段記載說：律宗的有源和尚，向大珠慧海禪師請教：「如何修持用功？」

慧海禪師簡要的回答：「用功要持平常心，平常心即是道。」更進一步的詮釋所謂平常心，即是「肚子餓時吃飯，身體困時睡覺。」因為一般人執著於五味六塵，所以吃飯時百般挑剔，挑肥揀瘦，食不甘味；睡覺時輾轉反側，胡思亂想，千般計較。

而禪者已經體悟「萬法皆空」之法性，了知五味六塵一切不可得，所以能夠平平常常吃飯，安安逸逸睡覺。這也就是說，修行要在生活中修行，要在無功中修行。

現在有些初發心學佛修行的人，妄想「了脫生死」問題，不顧「處理生活」問題，經常一知半解的鬧著「閉關」、「住山」、「持午」（即過午不食）……藉口修行，而逃避弘法利生的責任，甚至有些走火入魔的所謂修行者，藉口「不理紅塵瑣事，閉關黃卷青燈」，這一小撮

「修行者」，縱使能離塵入道，也不過是個自了漢。

有兩位佛教長老的諍言，值得我們學佛的人省思——印順長老說：「放棄弘法利生甚或修學佛法的責任，只是藉口修行，那是懶惰的代名詞罷了！」另一位道源長老說：「只是口頭說修行的人，佛教都快給他們修完了！」（不容諍言，中國佛教亟需振興現代化）。

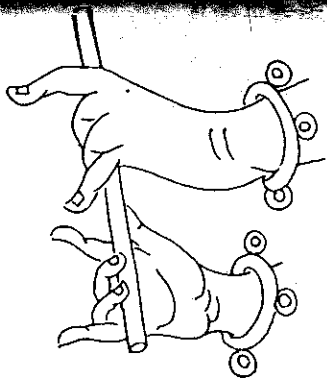
現在社會（末法時代）有許多人自稱開悟得道，標榜自己修行過人，甚至還會「顯示賣弄神通，企求講眾取寵」，其實都是不可思議的；大凡一個真正的證悟者，從不自高自大，從不標新立異，所謂平常心即是道。

在過往的高僧大德的典範中，我們發現：趙州禪師八十猶行腳；道元禪師老年任雜務；佛陀晚年仍托鉢行化；維摩病中亦不忘說法。如來常說：「我是僧中的一個！」這種風範是值得我們學習的。

六百卷《大般若經》，其實可以用十六個字概括它的中心思想，即「無相布施、無我度生、無修行持、無證悟道。」在在說明了悟道是無

功之事，甚至布施、度生、修行都是無功之事，因為「真如界內，總生佛之假名；實相門裡，無自他之形象」。亦即所謂「言語道斷、心行處絕」。

總之，我們參禪學佛，一定要真修實學，不要自我標榜、不要自讚毀他。修行，要修無功之行。



日日皆是好日

說好話，行善事；
常反省，多歡喜。

「春有百花秋有月，夏有涼風冬有雪，若無閒事掛心頭，日日皆是好時節。」禪宗說：「日日皆是好日」，芸芸衆生如果把每一天都生活得很實在，天天過得好，月月過得好，年年過得好，一生也就不算虛度了。

我們如何過一日的生活，有四點建議：

(一)每日多說好話：先賢袁了凡先生，他每天都要用「功過格」檢討

自己的功過，反省一天之中有多少功過得失，並且老實的做成紀錄。我們也可以自己盤算一下，每天自己說了多少好話，譬如說：「你早！」、「你好！」、「謝謝你！」、「對不起！」，以及「我有什麼能為你服務的嗎？」常說一些讚美別人的好話，自然能廣結善緣、化解煩惱，使自己每天的日子過得美好。

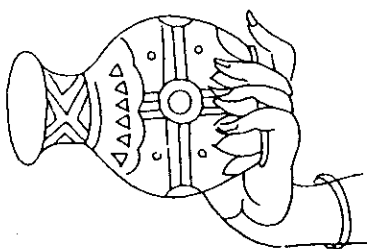
(二)每日多行善事：童子軍「日行一善」，我們一天之中有沒有錯過多行善事的機會呢？看到垃圾果屑，隨手撿起來，搭乘公車讓座老弱婦孺，乃至在工作上多給別人一點協助與服務……每天多做一點好事，自己的生活會更感到充實。

(三)每日經常反省：曾子說：「吾日三省吾身」，我們一般人常喜歡指責、批評別人，疏於檢討、反省自己，如果能夠自己經常反省：「我今天講的話適當嗎？做的事周全嗎？有沒有什麼地方傷害了別人……」人只要能夠經常自我反省，就會改過遷善，多積功德。

(四)每日常常歡喜：你對鏡子笑、鏡中會出現笑臉。如果一個人整天

日子難過，常持「平常心」，多從好的方面去設想，凡事不斤斤計較，吃飯時安心坦然睡覺，「一切隨緣、隨喜；力求自在、自然。」那麼，你就會有顆喜樂的心，微笑的臉，帶給自己快樂，也使別人分享你的喜悅，日子豈不是很好過了。

總而言之，每個人每天都要生活，每天我們能夠「多說好話、多行善事；經常反省，常常歡喜。」，那麼深信你每天就會生活得充實而美好。



世間知見 似是而非

邪知邪見，似是而非，使人沈淪；
正知正見，明心見性，使人自在。

陽光下的萬事萬物林林總總，千差萬別，世間上的芸芸衆生，對於事物的看法，也有種種不同的見解。一般凡俗「以五欲六塵為樂」、「以立德立功為貴」、「以百年長壽為久」、「以迷信執我為真」，世間上這些似是而非的知見，由於衆口鑠金，積非成是，源於理念不清，進而汙染了我們的心性，使我們沈淪墮落。

(一) 世間以五欲六塵為樂：不容諱言，世間大部分的人，常以物質感

有的人擁有萬貫家財，嬌妻美妾，住富麗的高樓大廈，穿名貴的綾羅綢緞，入室有僮僕服侍，出門有轎車代步，但是卻沒有一顆靈悟的「真心」，去體會生命的真正意義何在？欠缺這種真心的人，即使擁有全世界的財富，仍然是一個貧乏的人，冷眼靜觀，在我們這個金權掛帥的現實社會中，卻到處充滿了這種貧乏的富人。

佛經說：五欲六塵的享樂，是有濡有染的；有濡是有缺憾，有染是有私心，有缺憾有私心即有煩惱。例如有人貪戀飲食之美，男女之歡而不知節制，彷彿飛蛾撲火，春蠶作繭，自陷於痛苦的深淵而渾然不知。世俗的享樂猶如劍上塗蜜，雖說味道甘美，卻有殺身殞命的危險。我們參禪學佛，首先要運用般若智慧，去透視五欲六塵的虛假，才能追求真實清淨的法樂禪悅。

(二) 世間以立德立功為貴：有的人對於物質享受，雖然能夠不伎不

求，超然隨緣；但是卻以建立彪炳功勳，留名青史作為人生奮鬥的目標。立功立德固然為人生努力的方向，但是僅止於世間的成就；除此之外，身心的清淨、人格的昇華，乃至出世慧命的證成更為重要。

常聽到這樣似是而非的論調：宗教是勸人向善的，只要心地善良就夠了，不必信奉什麼宗教。其實這種觀念是一種偏差愚癡的看法，心好就不必信仰宗教，心好就不要吃飯行嗎？心好是為人處世的基本條件，生命的真正意義不僅如此而已，立功立德縱能留名千古，但是，如果我們能夠發揮普度眾生的菩提大願，從事服務大眾的事業，我們的生命，不就更能擴充，更具價值。

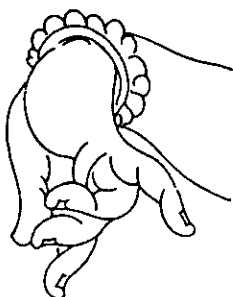
(三)世間以百年長壽為久：長命百歲是一般人熱切的希望，現今醫藥發達，更有許多增長生命的方法手段，究竟多少春秋才算是長壽呢？

世間的壽命縱然長壽如彭祖，充其量也不過八百歲月，和宇宙的亘古悠久相比，實在太短暫了；我們人生應該追求的是永恆無限的無量壽，證悟永遠不生不滅的真實生命，而不僅僅是蜉蝣若寄的數十載寒

個人已經充分發揮了生命的內涵，縱然是刹那，也是永恆。

(四)世間以迷信執我為真：有人譏諷信仰宗教為迷信，而不知自己在日常生活中卻常有迷信的行為：諸如每逢結婚壽誕，大事鋪張，殺雞宰羊，濫殺生靈，飲宴作樂，不但違背了慶生的心意，更悖逆了慈悲的精神；更有些人發生爭執時，到寺廟斬雞頭賭重咒，這種迷信的行為既愚昧又殘忍；遇到難題時，會算命問卜祈求指點，吃香灰燒金紙祈望消災化厄……這種種迷信執我的盲目知見，是令人不能苟同的。

總而言之，世間的知見大抵似是而非，其原因導源於理念不清，心性汙染；由於無明造化，無法明心見性：「身似菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，毋使惹塵埃。」我們只要勤加拂拭，以般若智慧滌淨知見，就能使心靈清靜，清涼自在。



脫離邪非 清淨自在

觀身不淨，觀受是苦，
觀心無常，觀法無我。

世間現象千差萬別，衆生對萬象的見解看法，也有種種層次的分別。如同小學生有他幼稚純真的看法，中學生有他年輕浪漫的想法，大學生有他深遠超邁的見地，隨著每個人年齡、閱歷、根器的不同，知見也有深淺高下的不同境界。

佛教對知見抱持什麼樣的看法，什麼才是佛教的知見，佛教常講正知正見，也就是說要培養正確的見識，作為追求真理的啓門磚。

就是佛教正見的菁華，這些道理在佛經中有詳盡的闡述，在此以扼要說明：

(一)四念住：四念住又稱為四念處，意思是告訴我們，要把心念繫著於「觀身不淨」、「觀受是苦」、「觀心無常」、「觀法無我」這四個法門之上，從苦、空、無常、無我去認識宇宙人生的真相。

在凡夫俗子的思想觀念裡，總以為肉軀是實在的，因此為滋養、粧扮而勞苦煩惱，「觀身不淨」能破除我們對身體的執著，了解色身的虛幻不實，從而去追求真實不滅的法身慧命；「觀受是苦」提示我們人生苦多於樂，而我們卻無明造作，製造更多的痛苦，不知道自求多福，利益他人；「觀心無常」告訴我們心念如瀑布湍流，念念不停，瞬間即逝，而我們卻不知小心攝護，任意讓它在生死海中浮沉生滅；「觀法無我」說明世間萬法變化無常，沒有一法是一成不變的，不能稍有執著，如果執持有我，痛苦煩惱就接踵而至。能夠以「四念住」的法門去認識

宇宙真相，我們的身心才能清淨自在。

(二)四依法：所謂四依法就是「依法不依人」、「依義不依語」、「依智不依識」、「依了義不依不了義」。

「依法不依人」，是要我們依止永恆不變的真理，而不依靠有生滅現象的某一個人；「依義不依語」，是要我們從義理本身去把握真理的內涵，而不執著滿足於語言文字的遊戲；「依智不依識」，是要我們依據般若智慧，為人生行為的規範，而不依順一般的俗知俗見；「依了義不依不了義」，是要我們依持宇宙真理，而不盲從方便邪說。「四依法」是我們了解宇宙人生真相的指南，能夠依止四依法，才能探驪得珠，深入真理堂奧。

(三)三法印：三法印就是「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」，這些都是佛法的基本常識，也是宇宙人生的真理。

「諸行無常」意謂一切行為，一切語言，萬事萬物都是無常，唯有脫離世間法，到了出世法的境界才是真常；「諸法無我」即指世間沒有

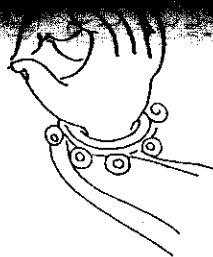
給我們「行住坐卧」暫時居住，房子住久了，一定會倒塌，甚至火災來臨，我們這幢住久了的老屋也會殞滅無存；肉身如此，財富、名利、感情……一切遲早都會捨離我們而去。「涅槃寂靜」的世界就是極樂淨土的世界，只有安樂，沒有痛苦煩惱，一般人學佛總以為是「了生脫死」，因此消極避俗，實在曲解佛教，涅槃最高境界是「以大智故，不住生死；以大悲故，不住涅槃。」

(四)八正道：八正道就是「正見」、「正思惟」、「正語」、「正業」、「正命」、「正精進」、「正念」和「正定」。

由「正見」可以了然「苦、集、滅、道」四諦的道理，這是八正道的主體；再由「正思惟」以增長真智；然後「正語」，就是修口業不妄語；其次「正業」以大智般若滅除一切邪業，使身心安住清淨正業之中；進而「正命」使身口意三業都能合乎正法而行止；「正精進」就是要發心修習涅槃之道；至於「正念」則以真智憶念正道，並且沒有絲毫

邪念；最後是「正定」即必須做到清淨的禪定。這八個方法教導我們脫離邪非，所以是「正」，最後進至涅槃的境界，也就是「道」。

如果我們能夠體悟「四念住」「四依法」「三法印」與「八正道」，堅定正知正見，努力信受奉行，定能脫離邪非、清淨自在。



浮生若夢 何須計較

昨夜得一夢，夢中一團空，朝來擬說夢，舉頭又見空，
為當空是夢，為後夢是空，相計浮生裡，還同一夢中。

我們常說：「浮生若夢」，很多人也有過做夢的經驗，夢中的一切，真真假假，假假真真；所以，我們對於「夢境」實在不需要過於認真執著，如果以夢幻為真實，徒然讓自己增加苦惱。

做夢有兩種成因，一種是自發性的，也就是自己的意念所引發的夢境；一種是他發性的，受到外在環境的影響刺激而產生的。做夢的原因，多半是各人心態所顯示出來的景象，同時也可能是各人對現實環境的分別意念所引起，因此心理學家弗洛伊德說：「夢是白天思想的延

續。」

佛教認為做夢是由於「獨頭意識」的作用。平時我們對世間萬象的認識，是由於眼、耳、鼻、舌、身、意等六根，隨時招感外境的色、聲、香、味、觸、法等六塵，加上六識才能發生作用。譬如，眼睛認識各種顏色、形狀；耳朵認識各種聲音；鼻子認識各種香臭味道；舌頭認識酸甜苦辣；身體認識冷熱軟硬；而心則認識一切萬法。

平時，我們的心（意識）都和其他的眼、耳、鼻、舌、身，一齊來認識熟悉這個世界；但是，睡覺的時候，眼不看、耳不聽、身不動，舌靜止，這五根都停止運作，只有「心」獨自活動，因此叫做「獨頭意識」；白天有什麼願望、希冀無法實現，被壓抑的感情無法發洩，或是某些心事不欲人知，都會藉著「獨頭意識」的活動，在睡夢中出現或完成，所以心理學家稱，「夢就是潛意識的活動」。

人人都可能做夢，一般說來，夢的內容大約可分為四類：

(一)由於恐懼而做的夢：大部份的夢多因恐懼而生，尤其生性膽小、

嫉妒、激動的不平現象。

(二)由於憂鬱而做的夢：先天帶有憂鬱氣質的人，夢境常是失望、憤懣、氣餒等無可奈何。

(三)由於快樂而做的夢：樂天派的人，做的夢多充滿興奮、驚奇、巧遇，因此，睡前保持好心情，才能好夢連床。

白天我們工作已夠辛勞，睡覺是休憩鬆懈身心，何苦將煩惱帶上床，使自己不能寧靜安眠？「心中無事一床寬」，常保一顆知足感恩的慈悲心，必能享受沒有夢魘的寧靜安適。

誠如寒山大師的夢詩：「昨夜得一夢，夢中一團空，朝來擬說夢，舉頭又見空，為當空是夢，為復夢是空，相計浮生裡，還同一夢中。」真是所謂浮生若夢，何須計較的最佳寫照！



腳踏實地 好夢成真

一切有為法，如夢幻泡影；
如露亦如電，應作如是觀。

《金剛經》上說：「一切有為法，如夢幻泡影；如露亦如電，應作如是觀。」述說世間的一切萬象就像睡夢、水泡、朝露、閃電那樣的短促無常，有什麼好貪執眷戀的呢？

我國歷來更有許多詩人騷客，也常以「夢」來比擬人生的蜉蝣若寄、空幻變遷。例如唐朝白居易的詩：「來如春夢不多時，去似朝雲無覓處。」對人生的變化莫測、短暫流離，吟出無奈的感嘆。

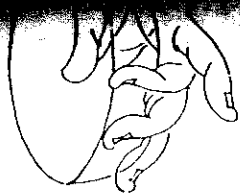
人生如夢，夢如人生；人生雖然有如春夢一場，但是「夢」有時確能滿足我們的欲望，增加我們的信心。因為，人生苦短如夢，稍縱即逝，如果不知謹慎把握，可能數十寒暑匆匆即過；生命脆弱如絲，一吸之間瞬息消滅，如果不能善加發揮，真是可惜人身一場。

《維摩詰經》上說：「啓建水月道場，大作空花佛事，降服鏡裡魔軍，成就夢中佛果。」儘管是水月道場，終究會幻滅無蹤；縱然是空花佛事，轉眼煙消雲散；不計是鏡裡魔軍，剎那變異生滅，一切有為的人生，但求播種耕耘，不問收穫有成，如此，則一切空花水月都是事實，一切降服魔軍都會成真，夢中的佛果也便唾手可得了。

記得現任台灣省主席宋楚瑜，在擔任新聞局長時，應邀到國立政治大學演講，也曾提到夢對人生的意義，他說：人生應該有夢，好的夢想

是一種憧憬、一種理想、一種抱負。我們要把夢想建築在現實的架構上……。

是的，我們身為萬物之靈的人類，人人都應該要有夢想，夢想是願望、理想的發動力，但是，有了夢想之後，更要付諸於實際行動，虛懷若谷腳踏實地，去把夢想如願實踐，切莫呻吟「人生還如一夢中」，在迷夢中久睡不醒；願大家人人都有好的夢想，更祝福大家好夢成真。



眾生無邊誓願度，煩惱無量誓願除；
法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

一元復始，萬象更新的新春，每個人都會有「除舊佈新」的潛意識與理想，佛陀告訴我們的「四弘願」，期勉大家度眾生、除煩惱、學法門、成佛道；就是一個有正知正見的佛教徒，應該具備的正確理想。

一般來說人可分成上根、中根、下根三種等級，上根的人憑著崇高的理想而行事，為理想而辛苦工作，為理想而犧牲奉獻；中根的人憑經驗行事，做到那裡說到那裡，認為理想太空幻了；下根的人憑需要而生

活，認為有了麵包才能生存，所以只講需要而不談理想經驗。

人之異於禽獸者幾希？求生存是動物的本能，牛馬豬羊也都能覓食而活，如果我們人類只求滿足生活上的欲望，而拋棄一切理想，又與禽獸有何分別；人生有那麼多的無邊、無盡、無量、無上，等著我們去追求，我們豈能做一個沒有理想的行屍走肉？人要是有了理想，生活中就會滋生力量，工作就不會覺得辛苦，吃點虧也不會斤斤計較，堅定理想才能實踐抱負，有所成就。關於理想有三個定義：

(一)理想是正當的希望：每個人一生中都有很多希望，而崇高的理想，則是我們正當的希望。希望可以導引我們走上正途，「哀莫大於心死」，人生最悲哀的事，就是沒有希望，沒有希望的人生，眼前一片灰色，黯然無光。

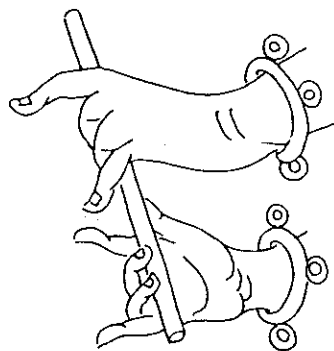
(二)理想是力量的源泉：人生有了理想才有奮鬥的力量；沒有理想的人生，好比乾涸的泉水，就不會長養生機，有了理想，才有力量。人類征服西馬拉雅山埃弗勒斯峰，是因為人類從理想中，產生出登高的力

量，世界上多少偉大的事，都是靠理想產生偉大的力量而達成的。

(三)理想是快樂的國土：有了理想生命才有意義，人生才有目標，理想可以使我們的生活充滿快樂。所以說如果有了理想，就擁有了理想的快樂國土；你的理想愈崇高，你的快樂愈豐富。

一個人想成功立業，就必須具備理想，也唯有堅定理想才能實踐抱負，而欲「美夢成真」則必須切實力行。「衆生無邊誓願度、煩惱無盡誓願除、法門無量誓願學，佛道無上誓願成」的四弘願，可以啓迪我們堅定理想，實踐抱負的正確方向。

(本則禪語見報日爲一九九四年元旦)



「輪迴」中獲永生

生命輪迴充滿無窮無盡的生機，
互古今而長存，歷萬劫而彌新。

最近有一本書《前世今生》頗為暢銷，關於生命輪迴的問題也引起很多人的關注，不少善信徒眾也企盼我談談「生命輪迴」的觀念。

其實，世間一切的現象都離開不了輪迴循環的道理。諸如春夏秋冬的更遞，過去、現在、未來三世的流轉，黑夜、白天的交替，是時間的輪迴；東西南北方位的轉換，這裡、那裡、他方、此處的不同，是空間的輪迴。

化石、二氧化碳以及一切生物體都於空氣之中，空氣之循環與一切燃料，也可以說是輪迴；我們食用菜蔬，經過消化作用，排泄廢物成為糞便，糞便再拿來灌溉菜蔬；燈光亮了又熄滅，熄滅之後又點亮；在在都可詮釋輪迴的現象。

宇宙的物理變化是輪迴，人類的生死變異更是輪迴。根據科學家研究，我們身體構成的分子（細胞），沒有一個是七年前的細胞，換句話說，每經過七年的新陳代謝，就使我們脫胎換骨，原來的人體已變成另一個人體了。

佛法認為整個生物界，從細胞結構，甚至更低微的生命單位，或萬物之靈的人類，各種感受、認識等活動，時時刻刻都在運動流行，生滅變化。有關這種肉體上的「生老病死」，心靈上的「生住異滅」，循環

流轉，新陳代謝，宛如車輪迴轉的現象，就叫做輪迴。

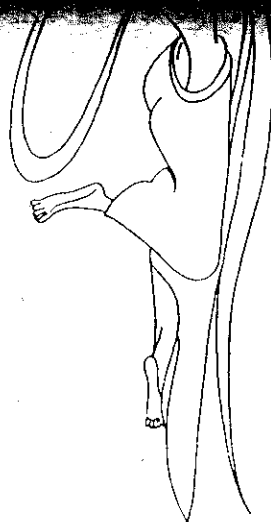
人倫關係的變遷，經濟金錢的調用，喜怒哀樂的感情變化……，在在都是輪迴的現象。而佛教主張「三世因果」——「欲知過去事（因），今生受者是（果）；欲知未來事（果），今生做者是（因）」，真正要闡明的是善惡六道輪迴，依佛法的觀念看法，人生時時刻刻都在輪迴之中，不過有急性與慢性的差別，慢性的變化叫做生滅（變異），而急性的變化就叫做輪迴（報應）。

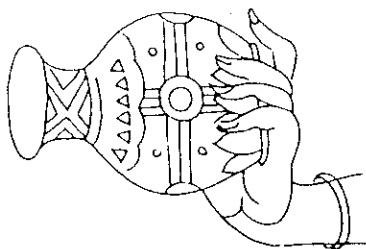
衆生由於業力（有善業有惡業）形成了因果相續，無始無終的生命之流，而現起了天神、菩薩、男人、女人、餓鬼、畜生等六種多樣性的生命現象，佛教稱之為生生死死的六道輪迴，也就是天道、人道、阿修羅道的三善道，以及鬼道、畜生道、地獄道的三惡道。正如省庵大師在《勸發菩提心》文中所說：「我與衆生從曠劫以來，常在生死未得解脫，人間天上、此界他方，出沒萬端，升沈片刻」。六道輪迴有至深的道理，經典文獻更有清楚的記載，甚至可以精確的解釋我們的前世與來

達成的一天。但是，我們對生命輪迴要有正確的認識，才能對過去與未來，做正知正見的回顧與前瞻。

不思議業力，雖遠必相牽；
果報成熟時，求避絕難脫。

正心誠意





天堂地獄一念間

不思議業力，雖遠必相牽；
果報成熟時，求避絕難脫。

世間究竟有沒有天堂與地獄？天堂與地獄在那裡？每當回答信眾「天堂與地獄」的疑問時，我會肯定的開示：「天堂地獄在人間」以及「天堂地獄在我們心中」。

為什麼說天堂地獄在人間呢？天堂裡的眾生「思衣得衣、思食得食，神通自在，逍遙快樂。」靜觀我們現在的人間生活：隨時可以吃到春夏秋冬某一季才出產的蔬果，住的是高樓大廈、地毯瓷磚、冷暖氣設

天眼通，電腦遙控設備的使用，隨心所欲自如無礙，恰似天神的他心通，世界文明的結晶充斥在我們社會，人間的一切就像天堂一般殊勝，人間生活不正是天堂的寫照嗎？

而地獄也在人間，我們只要到菜販市場、餐廳廚房走一遭瞄一眼，就可以一目了然。有人買賣雞鴨家禽，不但雙腿網綁，還要倒懸倒掛，就是倒懸地獄；在肉販的砧板上，豬牛羊肉切剝宰割，臟腑肌骨支解得四分五裂，就是刀山油鍋地獄；殺蛇剥皮取膽，就是剥皮地獄，火烤飛鳥佐酒，就是火焰地獄……如此種種不正是地獄的映現嗎？

這個現世人間，由於人類的智慧結晶，固然可以如同天堂一般的安適；可是由於人類的爭鬥狠詐，慘絕人寰的地獄也於是形成。一次戰

爭，掠奪多少的生命財產，破壞多少的幸福和諧？只要人性一日沒有提升，地獄就在人間；如果人心趨向正道，人間天堂的完成指日可待！

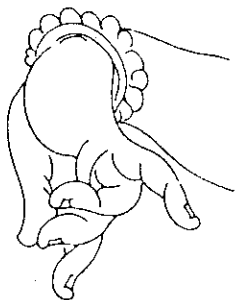
《維摩經》上說：「隨其心淨則國土淨」。我們的心念瞬息萬變、捉摸不定，忽而似諸佛聖賢的心，忽而似三途惡道的心——譬如早晨起床，神清氣爽，心如明鏡就好似佛菩薩的心；飢腸轆轆就滋生餓鬼的心；好逸惡勞、怒氣大發更是瞋心貪念。如果我們能夠時時保持一顆明淨的心，以隨緣自在來對待世間，這個世間便是天堂淨土。

曾經有位武士去請教白隱禪師說：「禪師！這世間真有天堂與地獄嗎？如何才能去呢？」

白隱禪師抬頭一望，以近乎不屑的神情回答道：「哼，憑你這副乞丐般的德性，也配做一名武士嗎？」

武士聽了大為憤怒，「士可殺不可辱」，便咻地拔出長劍劈向禪師。白隱禪師呵呵大笑說：「你看，地獄的門開了，你殺了我就可以墮地獄。」

個回心。



天堂地獄如何去？

我不入地獄，
誰入地獄？

究竟上天堂有沒有捷徑？墮地獄又是什麼機緣？下面我要各提供三個上天堂以及墮地獄的方法，也就是「人天三福行」與「地獄三原則」。

上天堂三福行：

(一)布施：所謂布施除了金錢的施捨濟助外，給人服務方便、給人信心鼓勵、給人希望歡喜都是布施；甚至隨口一句好話、隨臉一個微笑、隨手一個招呼，都是無上的布施，也是廣結善緣、得道多助的美德。假

自然安和樂利；人人持戒，多做善事，道德自然淳樸敦厚。佛教五戒「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不酗（飲）酒」的基本精神，就是不侵犯他人，有如儒家所說的五常「仁、義、禮、智、信」；倘若人人守法持戒，社會必然減少爭鬥紛訟的事端，為非作歹的宵小鼠輩也會銷聲匿跡，那麼路不拾遺、夜不閉戶的大同世界，也就不難實現了。

(二)禪定：福德具備了，還要進一步修智慧。如何才能求得智慧？契入甚深的禪定才能發慧。沒有禪定的福德將動搖不定，儒家說大學之道「定、靜、安、慮、得」，其實就是佛教「澄心止慮」的禪定修持，戒定慧三學是通於各家的，禪定更是一種養身修心妙方，可使心靈平添一份寧靜。而「調身、調心」，攝心一處，動靜不二，便可體悟禪定的真諦。

入地獄的三原則：

(一)神通：具有神通可以自由出入地獄天堂，無所障礙。婦孺皆知「目連救母」的故事，目犍連尊者能夠到地獄去救母，就是憑仗神通的力量；又如觀世音菩薩發無上心，悲願具足，普度慈航，因此神通圓融，人稱圓通大士。神通並非人人皆能感得，而沒有慈悲的神通是魔法，沒有智慧的神通是邪道。

(二)業力：業力是有情行為造作、果報招感的力量，有情眾生造作無量無邊的五逆重罪，將被牽引至地獄受苦受報；善的業力促使我們上升天堂，惡的業力牽引我們墮入地獄，所以我們對於「身口意」三業，怎能不戒懼謹慎，善加攝持呢？

(三)大願：重罪眾生輪迴地獄，由於惡業牽引，諸佛菩薩示現地獄，由於悲心大願。地藏菩薩就發願：「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」，「我不入地獄，誰入地獄？」這份救苦救難的悲願，精神值得我們崇敬、效法。



罪業若盡，慧即可消除；

誠心會至意，六根齊懺悔。

我們常說「種瓜得瓜、種豆得豆」，也就是說：播如斯因，結如斯果。任何種子散播出去，就有開花結果的一天。

佛教是非常重視「因果」的，「菩薩畏因，眾生畏果」更是至理名言。

說到因果，大家都會聯想到「善有善報，惡有惡報；若是未報，時辰未到」；而一般人對因果的看法，則有四種不同的觀感：「善人視因

果爲朋友，智人視因果爲龜鑑，愚人視因果爲法官，惡人視因果爲仇敵。」

所謂「善人視因果爲朋友」，就是說他深信因果，他認爲因果像朋友一樣，做好事終會有福報；「智人視因果爲龜鑑」，就是說他洞悉因果，了解因果像龜鑑（真理），可以從別人的因果報應中來警惕反省；「愚人視因果爲法官」，就是說他畏懼因果，害怕因果審判；「惡人視因果爲仇敵」就是說他仇恨因果，恐懼因果報應。

詩人白居易有一天拜訪鳥巢禪師，請教佛教大意，禪師回答說：「衆善奉行，諸惡莫作。」白居易聞言表示：「這樣淺顯的道理，三歲小孩都知曉。」鳥巢禪師接著慎重的告誡白居易說：「不錯，『衆善奉行，諸惡莫作』三歲小孩都知曉這個道理，可是八十歲的老翁，可能都做不到呢？」

芸芸衆生，如果相信佛教，不管是在家信徒居士，或是出家僧侶比丘，都是深信因果的，縱使沒有機緣接觸佛法的人士，也都有「舉頭三尺

佛眼：一男衆生

告訴我們：誠心懺悔可以消除罪業。而懺悔不是口頭說談，必須要誠實心。

總而言之，「善有善報，惡有惡報」，我們要深信因果，「衆善奉行，諸惡莫作」，更是我們做人的基本態度；「誠心懺悔，可消罪業」，知過能改，善莫大焉。所謂「修行首重修心」，而「光修心不修行」也是不行的，隨時隨地修正我們的心態與言行，自然自在，持平常心，你就能夠廣結人緣，法喜充滿。



命運靠自己開創

有情來下種，因地果還生；
無情亦無種，無性亦無生。

中國人常喜歡說：「時也、命也、運也！」認為人生的一切禍福窮通，都是命運的安排；甚至更有些人，誤認為佛教是主張「認命」與「宿命」的。命運確實非常奧妙，佛教對於命運究竟有什麼看法，我要分四點來說明：

(一)佛教認為命運不是定型的，命運是可以改變的；佛教主張諸法因緣而生，空無自性，因此命運也是因緣生法，壞的命運也可以藉著種植善因善

了天壽之相，而且增長福壽，所以命運可以因行而轉，動世恆而得以改變。相反的，縱有好命不知善加維護，也會改變墮落。

(二)佛教重視宿命，但是更重視未來的命運；佛教講過去、現在、未來三世因果，重視過去的命運，更注重現在及未來的命運；因為過去的宿業已然如此，縱然懊惱也無法追悔；現在和未來的命運，卻掌握在我們的手中，只要我們妥善地利用現在，前程仍然是光明的，所以，佛教不主張沈溺在過去命運的傷感之中，而鼓勵正信教徒，要積極追求未來充滿無限希望的命運。

(三)佛教不鼓勵人聽天由命，希望人開創命運；有些人遭遇困境，就誤認為上天早已如此安排，任何努力都是枉然，於是消沉沮喪，甘心做宿命的奴隸。佛教認為命運靠自己創造，即便是所謂天神，也無法操縱我們的命運。

佛陀原是太子之命，他不甘心以皇宮的生活為滿足，獨自走上追求真理的道路，就是開創命運的典型例證。

(四)佛教不光是希望人樂天知命，更希望人洗心革面：佛教除了主張順應天命之外，更要進一步去洗心革面。佛陀慈愛眾生，弘法利生，主張要革除眾生心中的「貪瞋癡」弊病、社會的「不平等」弊病，認為唯有勇於革新自己的人才，才有光明的人生！



嚴持清淨的戒律，廣結良善的人緣。

人都有命運，也各有其不同的人生際遇，有時候看到別人飛黃騰達，想想自己諸事不順，就會感嘆：「時也、命也、運也。」

幸福靠自己創造，命運也掌握在自己手中；雖然習慣、感情、權勢與業力等因素，能夠控制一個人的命運，但是命運並非定型而不可改變的。因為一切的習慣乃至業力，都是我們自己造作的，只要我們善加攝持正念，謹言慎行仍然可以將乖舛的命運，轉變為美好的命運。

那麼命運要如何改變？要改變命運又有什麼方法呢？

(一)觀念可以改變命運：從世間一些創業有成的事例，分析發現雖有種種的因素，但是觀念的正確與否，卻是最主要的關鍵。

譬如有的人好吃懶做，師長親友責備規勸，此人自暴自棄，不但不知悔改，並且變本加厲的表示：「懶惰就懶惰，好吃就好吃，你說我好吃懶做，我就更加壞給你看。」另外有一種人，一旦遭受指責，立即檢討反省，除惡唯恐不及，並且發憤圖強，希望有一番新的表現，來改變別人不好的印象。由於兩者觀念的不同，結果就有天壤之別。再進一步說：有的人凡事抱著積極、進取、樂觀的看法，遇到任何不幸的打擊，都能從困難中找到奮鬥的途徑，從哀傷中體會生命的喜悅；有的人消極、頹廢、悲觀，人生充滿了灰色，竟日生活在憂傷之中，對他來說生命是多餘的。

由此可見觀念會影響我們對人生的態度，改變我們的命運，我們希望擁有什麼樣的命運，培養正確的觀念最為重要。

家對藝術的熱愛，視藝術的完成為他的信仰，因此心甘情願、竭智盡力的從事藝術創作；翻開文化史，有多少思想家、哲學家，一生為了人類共同理念的完成，心甘情願、竭智盡力的堅持自己的信念；又如岳飛以「精忠報國」為信念，最後終於求仁得仁，他對國家盡忠的信仰，改變了自己的命運，也成為萬民膜拜的英雄。在各種信仰中，宗教的力量最大，虔信宗教的人，會對世間的一切橫逆與迫害，甘之如飴的接受，有勇氣去面對致命的打擊，有寬宏的心量，去包容世間的不平，拓展樂觀奮鬥的命運。

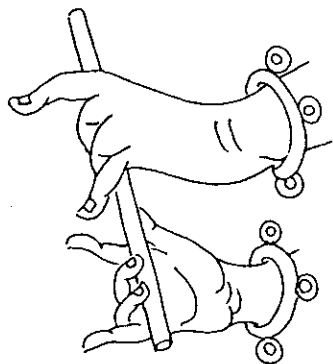
(二)結緣可以改變命運：人不能離群索居，我們一生的命運，和社會大眾有著密切的關係。譬如我們平日衣食住行所需，均仰賴社會大眾的分工合

作。

任何一個人從幼小到老大，在學校需要師長、同學的教導與互助；到社會服務，也需要上司、同仁的提攜與幫忙，才能發揮一己才能、有所作為。如果要想事事順心，運道亨通，就必須建立良好的人際關係，也就是佛教所謂的「結緣」。佛經說：未學佛法，先結人緣。我們要廣結人緣，給人以方便，結緣越廣，必能使自己獲致更大的方便；日常生活中，一句讚美、一個笑容……都能使我們廣結善緣，寬廣我們的人生，改變我們的命運。

(四)持戒可以改變命運：觀念、信仰、結緣能夠改變我們的命運，持戒也能改變我們的命運。

持不殺生戒，可以轉短暫的壽命為綿長；持不偷盜戒，可以化貧賤的生活為富有；持不邪淫戒，可以保持家庭的幸福美滿；持不妄語戒，可以獲得別人的信任讚譽；持不飲酒（不吸毒）戒，可以常保身體健康及理智清明。所以持戒能將原本坎坷的遭遇，改變成福樂安康的命運。



握緊身心的韁繩

涵養怒時氣，提防順口言；
謙恭原益己，輕薄易招愆。

我們常感嘆「人在江湖，身不由己。」有人形容我們的身心好像山間的猿猴「心猿意馬」，變化不定，掌握不易；恍如脫韁的野馬，「脫韁野馬」，頑劣不羈，難以調伏。如何馴服急躁的猿猴，讓它聽從使喚，循規蹈矩？如何握緊手中的繩索，調伏烈性的野馬，策勵我們的行為，使它走向美善光明坦途？提供四點建議給大家參考：

(一)要有正常的社會生活：人不能離群索居，要使自己成為健全的社會

寬容、體諒的悲心，對待社會生活的一切橫逆，前途必能平坦。

(二)要有節制的感情生活：眾生皆有情，感情生活就像陽光與水，植物缺少陽光與水分，固然會枯竭而死，但是水份太多、陽光太強，也會使植物承受不起而難以存活；我們人類需要感情生活，只是如果感情生活處理不當，用情過多反被多情所苦；應該節制感情，把私情私愛昇華淨化，把佔有強求的感情，轉變為奉獻成全的慈悲，轉有情為無情，化專情為大愛（推己及人、民胞物與）。

(三)要有合理的經濟生活：古人說：衣食足然後才知禮義。正信的佛教徒也要先解決生活問題，才能了脫生死問題；有了正業與工作，生活的基本需

要有了依靠，才能有餘力去幫助他人、服務社會。君子取財有道，正當職業才有淨財，強取豪奪雖有暴利，但是種惡因結苦果，我們要追求永世的合理經濟生活，不要貪圖短暫夢幻般的享樂。

(四)要有德化的宗教生活：如何激勵我們的行為邁向美善的坦途，除了社會生活要正常，感情生活要節制，經濟生活要合理以外，更要有德化的宗教生活。所謂德化的宗教生活，就是將我們的生活道德化、宗教化，把道德的崇高理想和宗教的虔誠精神，融入實踐在我們的生活之中。「諸惡莫作，眾善奉行」；有了德化的宗教生活，人人都能修福修慧，動中有靜、靜中有動，動靜一如，隨緣安住，何處不是桃源淨土？

無心恰恰用，常用恰恰無。

中國有句諺語：「藥石醫假病，真病無藥醫。」這兒所說的真病指的是心病，事實上我們人類有許多疾病，都是導因於心理作用，譬如現代忙碌的工商社會，很多人都有腸胃病，而大多數人罹患腸胃病都肇因於情緒不寧，如果我們常常能夠保持心平氣和，許多的疾病都能不藥而癒。

心理上有了毛病，就要用心藥來醫治；所謂「勤修戒定慧、息滅貪

瞋疑」；我們的心除了貪瞋癡三毒的重病以外，還有許多大大小小的疾病需要去淨化、治理，現在依據佛經與佛法，提供大家幾個治心的方法以供參考：

(一)以靜心對治動心：現代人常易患「浮躁不安」的通病，終日惴惴惶惶，不知安住的心一浮動，就彷彿平靜澄澈的湖面，被投下石塊泛起陣陣漣漪，不能如實的映照景物。佛經上說：「靜心投入亂念裡，亂念全入靜心中。」靜心就好像明礬，投入亂念的濁水之中，霎時污垢沉澱，清澈見影。儒家常說：「定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」佛教則說：「禪定可以激發無上般若智慧。」如果我們在日常生活中，能夠有幾分鐘自我寧靜的訓練工夫，以靜心來對治動心，知止能定，胸中的湖泉，就會澄清，而且會流出源源不斷的活水。

(二)以好心對治壞心：我們的心念，時而聖賢時而邪惡，浮沈好壞，一念之間；好心一起，萬事一切如意，惡念一生，百萬障門開啓，因此，我們要時時攝護正念，摒除壞心，培養一種「佛菩薩對待衆生」的慈悲心，在諸佛

起，如繩縛身，寸步難行。如果一旦我們對人產生了猜忌，或是別人對我們產生了猜忌，彼此之間就形成了隔閡，不能溝通，我們對真理起了疑慮，真理怎能與我們感應交流？「佛法如大海，唯信能入。」唯有以信心對治疑心，才能採掘佛海的寶藏。

(三)以真心對治妄心：佛經說：「心中有佛離心念，貪得心空及第歸。」我們的心紛紜虛妄，必須以正念真心來對治虛幻妄念，才能產生般若智慧。

(四)以大心對治小心：「易漲易退山溪水，易反易覆小人心」，淺淺的小溪容納不了大水，不像大海能夠匯集百川，我們的心要像大海一樣，榮譽寵

愛固然能夠接受，誹謗打擊也能包容……任他浮雲飄過，也不隨境而輪轉。

(六)以無心對治有心：「恰恰用心時，恰恰無心用，無心恰恰用，常用恰恰無。」凡有所用心則有所牽繫，有所執著，無所用心，心才能擴大，無心則無處不安住，無處不自在；如果我們能以無心對治世間假有、虛有的妄執，便能享受隨緣放曠任運自在的逍遙。

總之，「心住平常莫遲疑，心病還需心藥醫。」祝福大家！



化凡心為佛心，轉鬼性為佛性；

使人間為淨土，轉煩惱為菩提。

受到孔老夫子「敬鬼神而遠之」的言論影響，一般人常引伸「子不語怪力亂神」；但是時節進入陰曆七月，在習俗上有許多禁忌，甚至認為時逢鬼月諸事不宜。

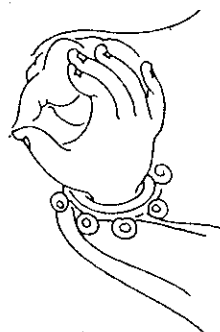
在科學昌明的二十世紀，談神說鬼有人會強調「拿證據來」；美國白宮有林肯鬼魂經常出沒的說法，美國觀光局編印的觀光手冊，更報導全美有名的鬼屋一共有二十九間之多；在台灣有關鬼屋以及冤魂托夢的

傳說也不少。

佛教講六道輪迴，宇宙間，十法界各有他們的世界，佛有佛的世界（東方琉璃世界，西方極樂世界）；天神有天神的世界（三界二十八天）；人有人的世界（三大洋五大洲）；畜生有畜生的世界（飛的鳥、走的獸、游的魚）；同樣的，地獄餓鬼也有他們的世界。

其實，鬼的存在和我們的人生也有很密切的關係，因為鬼不一定常居地獄，鬼有時就活在我們的左右，不必到鬼的世界尋找，在我們人間到處也充滿著鬼，什麼是人間的鬼呢？有不良習慣的都名之為鬼。譬如喜歡吞雲吐霧、煙不離口的叫煙鬼；貪愛杯中物，經常醉眼醺醺的叫酒鬼；沉迷方城之戰，賭得天昏地暗的叫賭鬼；痴戀女色朱顏，耽溺不知自拔的叫色鬼……此外更有懶鬼、餓鬼、膽小鬼、疑心鬼、嫉妒鬼、貪心鬼、吝嗇鬼、缺德鬼，甚至剝削民脂民膏的吸血鬼。誰說人間沒有鬼呢？人間充斥許多披著人皮的鬼！地獄的鬼「青面獠牙」雖然可怕，人間的鬼「口蜜腹劍」更為狠毒。

如何度化人間的鬼怪呢？佛教的三皈、五戒、六度、十善，就是超度人間鬼怪的法門。以受持五戒（不殺、不盜、不邪淫、不妄語、不酗酒）來說，就能使信眾遠離罪惡誘惑，不再種植墮落地獄的種子，當然就不會淪為惡鬼了，正心誠意，何懼有鬼？「化凡心為佛心，轉鬼性為佛性；使人間為淨土，轉煩惱為菩提。」願大家自求多福痛改前非，痛下決心改正惡習，提升「諸惡莫作、眾善奉行」的道德水準，早日把那些在鬼門關遊蕩的鬼解救出來，使道德淪喪物欲橫流的人間煉獄，轉化蛻變為慈悲喜捨的人間淨土。



開創幸福的人生

一個人、一塊錢、一件事、
一個念頭，都會改變命運，
使我們走出截然不同的人生。

每個人都關心自己的命運問題，希望開創幸福的人生。人一生的際遇，往往由於各種的因素而改變命運。有的人為了一個人而改變命運，有的人為了一塊錢而生命改觀，有的人為了一件事而走出截然不同的人生，甚至為了一句話、一個念頭，而使人生有了天壤之別。

轉變我們人生的這些因素，本身雖然至為細微，但是影響力卻非常巨大，好比，將一顆小石頭投擲入江海中，砂石雖小，卻能激起陣陣漣漪……。

賊李自成所俘，衝冠一怒為紅顏，憤然引清兵入關，不但影響了自己的命運，也改寫了中國的歷史。

為自己心愛的人而改變命運的例子不勝枚舉，譬如三娘教子裡王春娥，矢志不改嫁，一心撫養幼兒，後來兒子高中狀元，是父母為了子女，耗盡青春歲月的典型；也有子女為了順從父母的想法，放棄了自己的凌雲大志，默默地度過一生，毀滅了錦繡前程。

(二)為一塊錢而改變了一生：美國的汽車大王福特，年輕離家創業，父親給他一塊錢，他就以這一塊錢為資本發憤圖強、白手起家。抗戰時有位年輕戰士，在趕赴沙場的途中，救起了一位被奸商以假銀元欺騙，想要跳河自殺的婦人，並對婦人說：「妳的遭遇太值得同情，我給妳一塊銀元回家去安頓家人；為了免得假銀元危害別人，請妳把假銀元給我吧！」戰士隨手將假銀

元放在上衣口袋中，就出征去了。

在激烈的戰爭中，一顆子彈射向戰士的胸膛，正巧打在放假銀元的部位，假銀元凹陷了下去，也挽救了戰士的生命，他由於一念之善，以一塊銀元救了別人，也為自己掙回了後半世的人生。

「一文錢逼死英雄漢」，爲了沒一塊錢不能打電話而失約失信，會改變我們的命運；有時更爲了一塊錢而發生爭執，甚至鋌而走險，闖下大禍，甚至犧牲了生命。

(三)爲一件事而改變了一生：愛迪生發明了電燈，不僅使他成爲受人尊敬的發明家，人類也因此得到了免除黑暗的恐懼與不便；諾貝爾發明了火藥，爲人類帶來了多少的浩劫災害？但是諾貝爾獎金的設置，又對世界文明的進步、文化的推展，提供了多少的助益？

古來的高僧大德因爲一件事而人生改觀的，更是不乏其例。諸如六祖慧能，爲了舂米而去除了障蔽目性的批糠；香嚴智閑大師，爲了鋤田而犁出了一片光風霽月；多少禪師由於花開花謝而參透禪機；多少釋子

因此而別有一番境地。

(四)爲一個念頭而改變了一生：以上說到我們爲了一個人、一塊錢、一件事會改變命運，一個念頭也會使我們的人生有一百八十度的大轉變。

曾當選十大傑出青年的鄭豐喜，先天上雖有缺陷，但是憑著一念堅強：「我要站起來！」以手代腿，終於完成大學的學業，爲社會樹立刻苦勵學的楷模；海倫凱勒女士，又盲又聾又啞，但是爲了感謝老師耐心教導的一念，努力向上終於成爲世界的偉人。

唐朝玄奘大師，萌發西天取經的念頭，去天竺帶回無數經典，他的一念改變了自己一生，而中國佛教乃至中華文化的發展，也因此而揭開了新頁……。

我們每個人都有自己的命運，不論命運乖舛，或者風雲際會，不一定要聽天由命，一定要正心誠意開創自己幸福的人生。



逍遙人生 自在求

心好命又好，富貴直到老；命好心不好，福祿變禍兆。
心好命不好，轉禍為福報；心命俱不好，遭殃且貧夭。
心可挽平命，最好存仁道；命實造於心，吉凶惟人招。
信命不修心，陰陽恐虛矯；修心一聽命，天地自相保。

《六祖壇經》慧能大師以上引這段經文，開示衆生：一切的福壽果報都離不開心地修持，心地純善，平時又知道廣結善緣，培植福壽的因緣，自然富貴、長命百歲，存心險惡，縱然能夠左右逢源，享受一時的快樂，但是轉瞬間，福祿（金錢、權勢）就會變成災難禍殃……。

我們一般人都知道生活要正常規律，但是，有些人卻一味追求「錦衣玉食」，結果帶來了高血壓、脂肪過多的富貴病……。

其實，正常規律的生活，正確自然的態度，才能便我們健康長壽、幸福快樂。現在提供各位健康長壽幸福快樂的妙法良方：

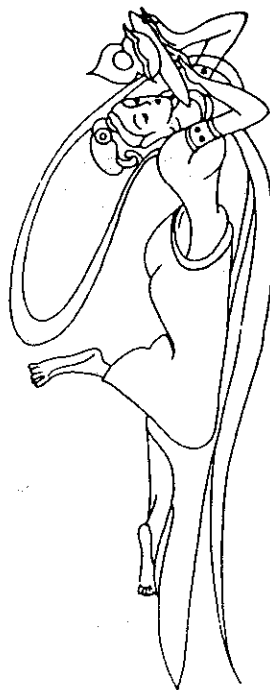
（一）吃得粗、吃得少、吃得苦、吃得虧：我們日常衣食住行中，民以食爲天，其實吃東西不宜精挑細選，譬如吃米最好吃糙米，因爲糙米比精白的米更有營養；「布衣暖、菜根香」，「食勿過飽，適可而止」更說明我們不宜暴飲暴食；除了吃得粗、吃得少，更要吃得苦、吃得虧，偉大的事業（偉人）都是經歷「吃苦吃虧」煎熬（鍛鍊）成就的，汗泥裡才能長出「淨蓮」，烈火中才能冶煉「黃金」，「不經一番寒徹骨，那得梅花撲鼻香」，經得起打擊挫折，才能造就成熟的生命。

（二）起得早、睡得好、七分飽、常跑跑：一個人欲求福壽綿長，生活規律是很重要的，「一心不亂」是學佛修行的至理明言，「活動、活動，要活就要動」更是現代銀髮族的流行佳話；早睡早起身體好，不把煩惱帶上床（捨得拋下衆緣），保持適當體力，培養旺盛精神，不要封閉自我，「能靜能動」，常跑跑、多笑笑。

(三)多笑笑、莫煩惱、天天忙、永不老：「心理影響生理」，心情要操持安和愉快，不輕易鬧情緒，不隨便發脾氣，一個人無所事事等於行屍走肉，要發揮自己的光和熱，把自己忙碌起來，忙碌於學習新的知識技藝（學到老，學不了），忙碌於事業的創造（有耕耘才有收穫），忙碌於服務社會人群（為善常樂），忙碌於自我生命的提升（自我生涯規劃）……把自己的生活充實起來，不讓煩惱有空隙可乘（沒有時間去煩惱），就不會斤斤計較天天衰老，你就能夠享受齡達逍遙的歡樂人生！

不以得喜，不以失悲；
自淨其意，是諸佛教。

圓融無礙





人不能離群索居

佛法在衆生身上求，
有競爭才能更進步。

芸芸衆生，人心不同各如其面；現在社會，民主開放百家爭鳴。

《維摩經》上說：「佛法在衆生身上求。」因為沒有衆生就沒有佛法；我們弘法利生，不但要結合志同道合的人，對於那些思想立場不一樣的人，也要容忍，更要有「殊途同歸」「並肩合作」的胸襟與肚量。

我們都知曉，實施政黨政治的英國有兩個主要的政黨——保守黨與工黨。工黨有段時間長期執政，保守黨就慢慢衰微，這時候，最憂慮擔

心的不是保守黨而是工黨，因為如果保守黨繼續衰微下去，工黨在沒有敵對黨的情勢下，就會一黨獨大不能銳意革新進步了。這故事很有深意，也啓示我們，對於與我們立場意見不一樣的人，甚至反對我們的人，我們不但不要厭惡他，甚至要去感謝他，這也就是佛法上說的「逆增上緣」。

「天下爲公」天下是大家的，也是衆生共有的，不必要求每一個人都和我們一樣；世界既然是衆生共有的世界，我們又何必必要離群索居、單獨生活呢？又何必唯我獨尊，不容異己呢？

有個寓言如斯述說：有一天，世界爆發戰爭了，先是這個聯盟陣營打那個聯盟陣營；其次是這個國家打那個國家；接著這個黨派鬥那個黨派……打來鬥去，鬥爭到最後，世界上只剩下了兩個人。由於這兩個人的立場不同，誰也不服誰，因此還要再鬥、再打，終於乙被甲打死了，世界爲甲一個人所有獨霸，當這個人高喊：「我勝利了！我沒有敵人了！」的呼聲之後，他口渴了，想喝汽水飲料，可是「百事可樂、道地

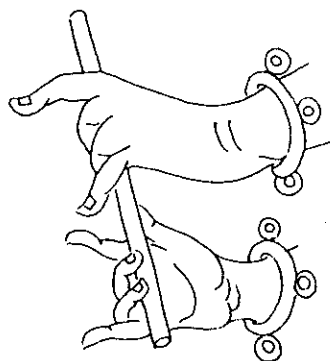
烏龍」已經沒有產銷；想吃麵包點心，可是「麥當勞、東來順」也關門了，甚至也沒有其他人會做麵包、製造飲料了，這時，他才想到世界上應該多留下一些其他的人，畢竟打來鬥去，別人都死了，自己縱使勝利稱王，一個人是不能生存的，才驚醒覺悟「人不能離群索居」，需要有人幫忙，需要團體的存在……縱使有「雜音」總比一個人「獨裁」的好。

廿多年前，我自力籌辦壽山佛學院的時候，別人告訴我說：台北有大虛佛學院，是由很多人士聯合經營合辦，而且辦得很好。我知道了這個訊息，內心不但不嫉妒，反而感到很歡喜，除了高興佛教培植僧才的教育日漸興盛以外，也高興自己有一個強力的競爭對手，可以彼此互相觀摩，更爲了「佛爭一炷香、人爭一口氣」，爲了不輸給別人，我就必須更加努力、更求進步。所以，我覺得如果有人比我們好，不但不是壞事（有了競爭對手），反而是一件好事（可以促成自己更加精進）。

擴而大之，基督教辦醫院、辦學校，到監獄佈教，上電視宣傳，對

於這些，我不但不討厭，反而從心裡感謝他們；由於基督教的活動激勵，佛教界也像一頭睡獅，慢慢地驚醒起來了，也紛紛從寺廟走向社會（人間），開始注重電台廣播、電視弘法、冬令救濟、創辦醫院、籌設學校、（繼慈濟醫院與慈濟護理專校之後，佛光山也有雲水醫療措施，佛光人文學院與大學籌設），以及宣傳佛教等社會事業、民間團體（慈濟功德會、佛光協會）的日益茁壯，趨漸興盛，如果沒有基督教的刺激，也許佛教界的人士還在老僧入定；至少「人間佛教」關懷社會的腳步，「擁抱群眾」結合群眾的活動，不會如此快速與頻繁，所以，我認爲佛教界的進步，基督教也有不少功勞，這也就是所謂「逆增上緣」。

總而言之；人是不能離群索居的，有競爭（非鬥爭）更能促成我們進步。



苦與樂一念之間

一念為己成就有限，

一念為人廣結善緣。

最近常應邀到軍中為服役的青年演講。

服役是國民應盡的義務，而且是在人生最精華的黃金歲月中進行乃至完成。如何在軍中拓展自己的人生？如何在服役期間與長官、袍澤融洽共處？是大家最感興趣的。於是乃以「一念之間」為題，期勉在軍中服役的青年。

因為，一念之間對我們的舉止行為有重大的關係，「一念為己成就

有限，一念為人廣結善緣」；一個念頭可以將貪欲心轉化為喜捨心，將瞋恨心轉化為慈悲心，將愚癡心轉化為智慧心，更能將煩惱心轉化為菩提心。

如果，我們在軍中服役（在社會服務也一樣），時時能以一顆歡喜心、結緣心、感恩心、服務心去待人接物，生命就會像沐浴在朝陽之下的鮮花，特別動人美麗。縱然，人生不如意十常八九；忍片刻風平浪靜，退一步海闊天空；一念慚愧、一念反省，高貴的品格、清淨的自性就會昇華起來；一時的橫逆，一時的挫折也就會雲破月出，心情泰然了。

同時，我更簡要的釋述了「成功與失敗在一念之間」、「快樂與痛苦在一念之間」、「富貴與貧窮在一念之間」、「善良與邪惡在一念之間」、「覺悟與迷惑在一念之間」、「朋友與仇敵在一念之間」、「天堂與地獄也在一念之間」。

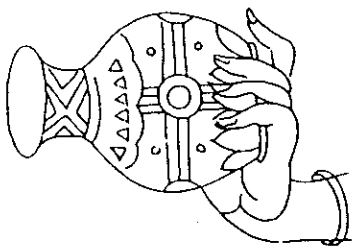
說到天堂與地獄，我喜歡引用一則小故事：

有人詢問「天堂」與「地獄」情況，地獄中的人也要吃飯，他們使用的筷子有五尺長，好不容易夾到一塊肉，可是送不到自己的口中，不是被左鄰的妨礙了，就是被右座的弄掉了，於是彼此之間相互埋怨，彼此指責，怨聲載道，鬼哭神號；天堂中的人也要吃飯，他們使用的筷子也有五尺長，當甲夾到一塊肉時，就送給乙吃，乙吃到肉就感謝甲，乙馬上也夾一塊肉，回敬甲送給甲吃，甲吃到肉當然會讚美乙，於是彼此之間相互感謝、彼此讚美、一片祥和、皆大歡喜。

這故事是說，如果一個團體的成員，彼此之間相互鬥爭，彼此指責，自私自利，生活就有如地獄；彼此之間相互幫忙，彼此協助，大公無私，生活就有如天堂。

人，往往為自己的假相而忙；人，常常為自己的興趣而活。畢竟人不能離群索居，人與人之間要和諧相處，也就是說要能夠「融和」，廣結善緣，我喜歡勸人學習「水」的性格。試看水的特性，最少有以下幾點——「自己活動，推動別人」、「婉轉自如，委曲求全」、「尋找方

向，不斷延伸」、「滴水穿石，以柔制剛」、「洗滌污垢，清淨自在」、「容會百川，寬宏廣大」、「滋潤萬物，生氣蓬勃」……如果我們能夠效法「水」，深信在團體中生活，一定會與大家「融和」，得道多助。



佛教徒的政治觀

政治是怒目金剛，要人人守法；

佛教是菩薩低眉，要人人自律。

佛教徒對於政治，究竟應該採取積極的參與態度，還是消極的觀望姿態呢？

大虛大師「參政而不干治」的看法，可以說最為客觀中肯，也最具智慧見解。這位首倡人間佛教的大師認為：佛教徒應該積極去關心國家大事，而不熱中追求實際的權力運作。

晉朝道安大師也曾說過：「不依國主則法事難立。」佛教和政治都是衆人之事，彼此息息相關，證諸歷史我們發現，佛教愈弘揚的時代，

國運愈昌隆；換而言之，國家富強政治清明，佛教也才能蓬勃興盛。

我常提示弟子說：出家人雖然出家了，但是並不意味出國，並沒有遠離自己的國家邦梓，愛國並不分你我他，更不論方內方外，沒有國家民族觀念才是罪過。國家需要廣大的佛教徒投入行列，以佛教的高超教理來淨化人心、改善風氣，為社會提供心理建設、精神武裝，給予社會大眾，苦難時的安慰、失望時的鼓勵！

說到佛教對於國家政治可以提供的貢獻，廬山慧遠大師說過以下一段話：「佛道濟俗亦為要務，何則？百家之鄉，十人持五戒，則十人淳謹；千室之邑，百人修十善，則百人和睦；傳此風教，以周寰區，編戶一千，則仁人百萬。夫能修一善，則去一惡；一惡既去，則息一刑；一刑息則萬刑息於國，此所謂坐致太平是也。」

如果社會大眾，人人能夠受持佛教的五戒，那麼我們的國家，必定是一個淳樸謙讓、重德祥和的淨土。梁啟超先生說：「佛教的因果觀念，使上智下愚皆不能不信也。」人人如果能夠樹立正確的因果觀念，

我們的社會，就不再是爾虞我詐、巧取豪奪的功利社會；如果人人能夠懷抱佛教的慈悲精神，這個社會就能減少貪婪暴戾之氣，進而促進安和樂利。

理想的國家政治，佛教認為應該具足以下四點：

(一)民主道德的政治：我們追求身心的絕對解脫自由，企望每一個人都能脫離一切的束縛，做自己的主人，因此集權專制的政治是大家呵斥的，佛教認為民主憲政國家的實現，道德掛帥政治的完成，才是國家政治的最終目的。

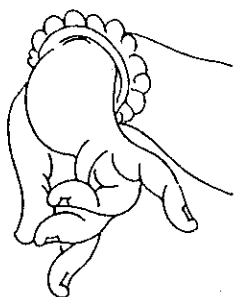
(二)祥和互敬的社會：佛教認為社會大眾，應該培養「隨喜讚歎，包容異己」的氣度，從平等法性之中體認諸法千差萬別的實相，彼此互尊重，去除「同歸於盡，排斥他者」的心理，共同創造祥和開明的社會。

(三)取捨合理的經濟：僧團注重「利和同均」的經濟生活，希望我們的國家，沒有經濟的壟斷、貧富的懸殊、勞資的對立等等社會問題，人

人皆能得其所應得，建設民有、民享、均足的社會。

(四)樂觀勤奮的生活：勤奮精進、樂觀進取，事情才能有所成就，時時不忘春耕，自然能夠秋收，好逸惡勞、奢侈懈怠是成功的最大敵人，今天我國締創的經濟奇蹟，就是靠全國人民勤勉工作累積的成果；縱有金山銀山，如果崇尚浪費、不知節儉，累積的財富會很快散去的。唯有堅持精進的耙鋤，在樂觀的田園，撒下希望的種子，才能收穫菩提的果實！

總而言之，佛教與政治關係密切，佛教可以幫助政治「化導邊遠、消除怨恨、知足無貪、感化頑強。」有時政治力量達不到的地方，佛教更可以彌補不足發揮功效——佛教的「慈悲」無遠弗屆，能夠將蠻橫未開的邊疆，教化成開明有禮的中土；佛教的「忍辱」無堅不摧，能夠將世代的仇恨消弭於無形；佛教的「感恩」無願不遂，能夠填補慾望的溝壑；佛教的「智慧」無事不成，能夠感化頑強為馴良。「政治是管理衆人，維護社會的團體；佛教是教化衆生，淨化社會的力量。」「政治是怒目金剛，要人人守法；佛教是菩薩低眉，要人人自律。」



願成就人間淨土

地獄不空，誓不成佛；
眾生度盡，方證菩提。

上升天堂是某些人夢寐以求的，下墮地獄則是大多數人恐懼厭棄的。

話說，有一場颱風，竟然將天堂和地獄之間的圍牆吹倒了，玉皇大帝憂慮圍牆倒塌了，地獄的餓鬼會蜂擁擠進天堂，便與閻羅王洽商重建圍牆，討論後，決定雙方各派三位代表（律師研究產權問題、工程師策劃建築工作、銀行家負責籌措經費），來共同修復地獄與天堂之間的藩

籬。

會談已久，地獄很早就推派了代表，天堂方面卻遲無回音；於是閻羅王便通牒警告玉皇大帝說：「你再不派出人選來，地獄天堂之間因果錯亂的嚴重後果，一切由你負責。」玉皇大帝無奈苦笑，回答說：「閻君請勿躁怒，實在是天堂裡找不出這三種人啊！」

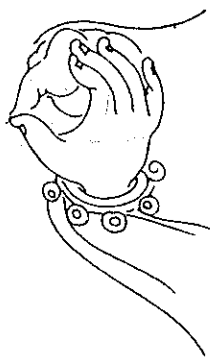
因為律師靠訴訟維生，好行誣告誹謗；工程師常偷工減料，盜人財物；銀行家精打細算，心機深沉……這三種人物都不得上升天堂的。

這則寓言，絕無蔑視或取笑上述三種人才的惡意。事實上世間各行各業，都是憑心力血汗工作謀生，何況如果社會員缺少這三類行業，就不能日新月異、進步開發了（沒有律師，人權與法治難以伸張；沒有工程師，建設大業難以發展；沒有銀行家，金融難以運籌。）這三種人才大多為社會的棟樑、國家的中堅。

在《星雲禪語》借用這則杜撰的故事，無非是提示眾生，上天堂有升天堂之路，入地獄有墮地獄之因，各行各業應該各自盡忠職守，千萬

不要做罪人，被摒拒於天堂的門外。（天網恢恢、疏而不漏；善有善報，惡有惡報。再說，「人在做，天在看」，舉頭三尺有神明，凡事要求其心安理得，切勿一意孤行固執偏見。）

佛教最終的目的是往生淨土，並且企望建設「人間淨土」，今日台灣蓬萊仙島，由於社會大眾的同心協力，朝野人士的貢獻智慧，積極從事各項建設，就是希望把我們生活的世間，建設成和樂莊嚴的人間淨土。人者心之器，心靈的純淨非常重要，智慧、勤勞、忍耐、慈悲這些美麗的種子要播撒、耕耘、灌溉，發心建設人間天堂，人間淨土就能成就。



享有而不擁有的 理財觀

一粒落土百粒收，一文施捨萬文收；
與君寄在堅牢庫，汝及子孫享不休。

從小我就從貧困中長大，因為沒有錢，養成不購買的習慣，甚至不積聚金錢的習慣。這一個習慣，對我一生的幫助很大，我弘法利生獻身佛教事業，也都從這習慣而來。因為我沒有錢，所以不積聚金錢；但是我非常會用錢，要用錢時錢自然會有；更深信「有錢是福報，會用錢才是智慧。」

四十多年前（一九五三年起），我負責編輯《人生雜誌》，前後有

六年之久。記得有一次，《人生雜誌》發行人東初法師說：「錢，用了才是自己的！」這一句話使我終身受益無窮。

話說一九五一年，我在台灣佛教講習會擔任教務主任，台灣省佛教會發給我新台幣伍拾元的月薪，這伍拾元對從小在叢林中長大的我來說，算是很大的一筆錢了，因為自己不貪不聚的習慣，有了錢就添置教學設備，為貧苦學生購買文具用品，眼看莘莘學子在佛學上有所成長，深深感到欣慰，這也是一種寶貴的財富，原來「錢，用了才是自己的！」

過了兩年，我到宜蘭念佛會，每月有三百元的供養，我覺得自己太富有了，就以一百五十元購買卍字項鍊和唸珠，與前來聽經聞法的青年佛子們結緣，另外一百五十元則用來訂購一百份《人生雜誌》供信徒閱讀。民國四十三年（一九五四年），每月的供養金提升到六百元，我就再拿出一百五十元補助張優理（慈惠）、吳素惠（慈容）和現在永和市開辦幼稚園的永和佛光協會張友良會長，到台中接受幼教師資訓練；其

餘的一百五十元則用來資助演慈等就讀汐止佛學院。

我每月如此支配我的供養金，後來，隨我學佛的青年有增無減，閱讀《人生雜誌》的信徒跟我到處傳教，學習幼教的女青年，學成回來幫我辦佛教幼稚園，讀佛學院的男青年，也紛紛為寺院道場服務。我更進一步瞭解到：「錢，用了才是自己的！」

幾十年來，我不斷的資助年輕佛子們念書求學，甚至支援他們到國外參學、攻讀碩士、博士，現在他們都陸續成為佛光山的中堅份子。這些事實都一再證明了「錢，用了才是自己的！」尤其是用在培養人才，我是一點也不吝惜的。

文字弘法也是我最喜歡的，我不但編輯還自掏腰包，購買佛教書刊給信眾閱讀，《人生雜誌》、《覺世旬刊》、《普門》以及佛光山出版社的佛書，都是我常與人結緣的上好禮品，希望大家多讀多看，以便思惟與佛法契合，成為佛教的正信弟子，作為淨化世間的一股清流。我更樂願協助有心人士（如姚家彥的「采風」、鄭羽書的「巨龍」）出版發

行好的圖書。

廿幾年前，佛教的事業並不普遍，素食菜館很少，佛教文物流通處也不多，我購買訂價卅元一雙的僧鞋付五十元，吃一碗一元五角的素麵付五塊錢，弟子和信眾皆感到奇怪，我卻認為理所當然，因為我想盡一份棉薄，期望拋磚引玉，鼓勵商人多從事佛教文物流通，推廣素食的事業，如此區區心意，不但商人可因佛教而受惠，也便利了佛教信徒購買佛教文物用品，方便社會大眾茹素，豈不是一舉數得。

慈濟功德會剛成立時，我也甫在佛光山開山，雖然經費不很寬裕，即曾以十萬元贊助；聽說台中有位青年碩士欲赴日攻讀佛學博士，但囿於經濟困難無法如願，我雖與他素未謀面也將其所需親送到他府上，資助他順利成行。

像這種補助文教慈善事業，資助青年學者的事，我記不清也不去記，如今，我看到慈濟功德會蓬勃發展，那位青年學者在學術界頭角嶄露，他們的成長促進了佛教的發展，心中至感欣喜。只要我們能夠以

「享有而不擁有」的觀念來理財，自然就能分享到「錢，用了才是自己的」那種樂趣。

反觀濫濫濁世，一些人坐擁財富珍寶，出入轎車洋房，一旦身亡，屍骨未寒，不肖子孫為遺產分配爭論不休，生前掠取積聚的金錢，不但不能帶走，而且形成後世的禍源，寧不悲乎？那些貪圖小利、放高利貸，到頭來被倒債倒會、血本無歸的人，寧無悔乎？

佛陀曾開示說：「財富為五家（水火、刀兵、盜賊、暴政和不肖子孫）所共有，教導我們要布施結緣，廣植福田。」更有首詩偈描寫「一粒落土百粒收，一文施捨萬文收，與君寄在堅牢庫，汝及子孫享不休。」可供我們省思。

總之，金錢如水，必須流動，才能產生大用，「錢，用了才是自己的！」而擁有金錢是福報，會用錢才是智慧。



人生「施比受更有福」

選擇付予的人生，一生樂願幫助別人；

選擇接受的人生，一生接受別人幫助。

佛教裡有一則故事說：有甲乙兩個小鬼，被牛頭馬面帶至閻羅王案前，閻王看了功過簿就開口宣達：「你們兩人前世沒有做過太大的惡事，本王仍然判定你們可以投胎作人；但是一個必須過『付予』的人生，另一個過『接受』的人生，你們誰要先選？」

甲小鬼聽言，心想「接受」的人生，凡事可以坐享其成，一切不必辛苦，於是就搶先說：「閻王老爺，請讓我選下輩子能過接受的人生

吧！」

乙小鬼看到甲小鬼先選了接受的人生，心想付予的人生，處處可以幫助別人，也很有意義，就說：「我願意選擇付予的人生。」

閻羅王聽聞兩個小鬼的意願之後，提起判筆定下了兩鬼來生的前途，就說：「乙小鬼，既然你願意選擇付予的人生，那麼你下輩子去當富翁，樂善好施把錢財賑濟給需要幫助的窮人；甲小鬼，你先選擇過接受的人生，下輩子你就去當乞丐，一生接受別人的布施幫助。」

付予的人生，表示我們尚有餘裕，可以幫助別人；接受的人生，則是貧乏的表徵，需要接受別人幫助；諺語說：「施比受更有福。」佛教也期勉三寶弟子：「捨得，捨得，能捨才能得。」

可是，現在社會上有一種不好的風氣，當別人需要我們幫助的時候，有的人就抱著自掃門前雪的心態，不願意去幫助別人解決困難，凡事推三阻四，有時候我們到公家機構去委託公務員辦事，不容諱言，就有少數公務人員，不但不會主動提供應有的服務，甚至搪塞推諉，找些

理由藉口多方刁難，這種擅打太極拳的官僚作風，招惹了不少的民怨，也阻礙了國家社會的進步。

為什麼會產生因循怠惰、推諉責任的現象呢？主要是沒有養成「人生以服務為目的」、「助人為快樂之本」的觀念。也有一部份人，雖然才華很高，能力也強，由於沒有服務人群的觀念，誤認為替人服務是降低了自己的身份，是被別人利用了。事實上，被別人利用並不是壞事，因為能夠被別人利用，就表示我們還有能力，還有被利用的價值，能夠對社會人類提供微薄的力量；如果一個人到了連被人利用的價值都沒有時，生命也就失去了存在的意義，何況，付予的人生比接受的人生，會使我們感到人生更充實、更富有呢？

我常期勉信徒弟子要「廣結善緣」，提示大眾「你我見面算有緣，美言稱讚結人緣，面帶笑容歡喜緣，給人方便種善緣，誤會傷害消業緣，看破放下了塵緣，果報順逆皆因緣，慈悲喜捨是佛緣。」因緣是妙不可言的，更是不可思議的。

「給人信心、給人歡喜、給人希望、給人服務」更是佛光人的工作信條，我們具有正知正見的三寶弟子，應該效法、學習佛菩薩救苦救難，慈悲利生的胸懷，信受奉行「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的願心，發揮人溺己溺，人飢己飢的精神，不逃避責任、不推諉工作，時時予人方便，處處廣結善緣。



取其當取 捨其當捨

少年時取其學，捨其不當有；

青年時取其志，捨其不當事；

壯年時取其行，捨其不當樂；

老年時取其實，捨其不當執。

我國君子常以「有所爲，有所不爲」來自勉，換句話說，就是「欲有所爲，必先有所不爲。」

佛教也常以「有所取，有所捨」來提示信衆，更強調「捨得捨得，有所捨才能有所得」；關於取捨之間，我一直主張要「取其當取，捨其當捨。」

一個人，尤其是一個大丈夫，要如何來決定其「取」與「捨」呢？

謹提示以下幾點建議：

第一，少年時取其學，捨其不當有；

第二，青年時取其志，捨其不當事；

第三，壯年時取其行，捨其不當樂；

第四，老年時取其實，捨其不當執。

說到「取」與「捨」，完全在於自己的信念，「善惡一念間」。

「禍福無門唯人自招——人爲善，福雖未至，禍已遠離；人爲惡，禍雖未至，福已遠離。」

有人常感慨，爲什麼現今社會，守本分老實的（善人）受苦受難；玩花樣狡猾的（惡人）逍遙法外，難道沒有天理報應了嗎？老實說：爲善必昌，若爲善不昌，乃其自身或祖上前有餘殃，殃盡定昌；爲惡必殃，若爲惡不殃，乃其自身或祖上前有餘昌，昌盡定殃。

「善惡到頭終有報，只爭來早與來遲。」

回憶民國卅八年（一九四九年），我初到台灣，輾轉接獲時在普陀

山閉關修行的塵空法師，寫給我的一封信提示我說：「現代的僧青年，要有佛教靠我的信心，不要有我靠佛教的觀念……」。當這句金玉良言映入眼簾，心中頓然滋生無比震撼。

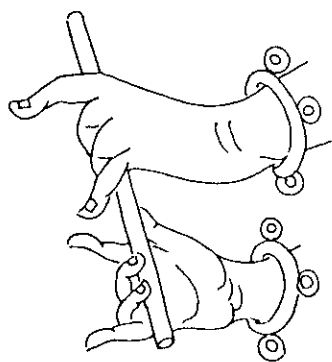
在那個局勢混亂的年代，戰雲密布，人心惶惶，許多僧侶紛紛逃難；隨著西風東漸，耶教開始盛行，加以當時佛教徒多缺乏正信，只知燒香膜拜，乞求福壽財利，使得佛教淪入迷信之流，自然得不到社會重視。而佛教界本身也在處處打擊僧青年的信心：寺廟不肯接受外來僧尼掛單用齋，求見長老屢遭閉門拒見，撰寫文章不准刊出，講經弘法倍受限制……，遑論要靠佛教生存。

就在這山窮水盡、走投無路的處境下，塵空法師的來信，猶如一帖強心劑，振奮起我的信心道念。是的，「人能弘道，非道弘人。」我們應該抱持「命運操之在我」的使命感，堅持「有所為，有所不為」的情操，明辨「取」與「捨」的分野，建立起「佛教靠我」而非「我靠佛教」的信念、決心。

要做到「佛教靠我」，並非速成易事，要有堅強的忍耐力量，才能經得起百般的阻難。記得當時有劇團將拙著《玉琳國師》改編為話劇準備上演，有人告知不准；中央廣播電台邀我寫稿廣播，有人去信阻止；甚至師大請我演講，海報已經張貼，還有辦法強令取消……。

耐得過千錘百鍊，終必能雨過天青，如今《玉琳國師》改編為電視劇《再世情緣》播映並應觀眾要求而重播，各廣播電台爭相訪問我並選播我的佛法演講，台視、中視與華視都有我主持的佛教節目，各大專院校邀我講演的多得無法應付……。

四十年歲月瞬間即過，回顧來時路春水無痕，從而更使我體悟到：一個人不要害怕被別人打倒；能打倒自己的不是別人而是自己；縱使失意遇到挫折，只要有信心、肯努力，從那兒跌倒，就從那兒爬起來；繼續堅毅精進，終能抵達幸福彼岸。



如如不動 事事圓融

不以得喜，不以失悲；
自淨其意，是諸佛教。

佛陀說：「四大本空，五蘊非有。」

人們也常會感受：世事多變，人生無常。生滅的世界原是无常的世界——昨天還生龍活虎般和你擺龍門陣的好友，今天不幸發生車禍竟然和你陰陽兩隔；昨天還是人潮擁擠熱鬧滾滾的百貨公司，今天因為祝融光臨被大火夷為平地……明天，甚至下一分鐘，世界將會發生什麼事，或是會有什麼驚天動地的變故，你我都不能預知，這不是世界無常的實

相嗎？

我們生活在無常的世界，現實世間常給我們太多的煩惱，使我們感受太多的苦痛，動搖我們身心的安住。

參禪學佛，可以求得一個不生不滅的「還滅世界」，也就是「如」的世界，「悟」的世界，「淨」的世界，與「圓」的世界。這個意義很深也很妙，現在我簡要的給各位讀者開示說明：

(一)是「如」的世界：如——如如不動，如的世界就是不動的世界，如來的世界，如法的世界，如實的世界。儒家主張達人修養要能不動心，也就是所謂「泰山崩於前而色不變」，如果我們的心能安住在如如不動中，我們就會幸福快樂。

有時發現人實在很可憐，別人讚美你一句「你穿的衣服好美啊！」就會高興半天，其實衣服美不美，和你又有什麼關係呢？別人批評你一句「這件事做得不對！」就生氣難過，甚至飯也吃不下，覺也睡不好；自己的快樂與否，完全受別人左右，為什麼任意受別人擺佈呢？就是因

爲我們沒有生活在「如」的世界。

(二)是「悟」的世界：悟——一切明了，悟的世界是智慧的世界，光明的世界，解脫的世界，自然的世界。悟的世界就是「啊！我懂了！」「噢！是這樣啊！」悟是「心佛衆生」三無差別的世界；是「不以得喜，不以失悲」的世界；悟是不爲情愛所羈，不爲生死所轉的世界，悟是恢復自然，找到本性認識自我的世界。

(三)是「淨」的世界：淨——清淨無染，淨的世界就是清涼的世界，極樂國的世界，法眼淨的世界，蓮華藏的世界。

我們這身臭皮囊，從頭到腳處處不淨，而貪、瞋、癡、悔、恨、怨、怒，更時時侵擾我們，使我們不得安寧；衣服髒了要洗淨，心裡不清淨更需要洗濯，要以清涼的法水來洗去心靈的污垢，「自淨其意，是諸佛教」，所謂「心淨則國土淨」，人人都能如此，佛國淨土就在眼前。

(四)是「圓」的世界：圓——圓融無礙，圓的世界就是一切如日月的世界，如

虛空的世界，如因果的世界，如自性的世界。

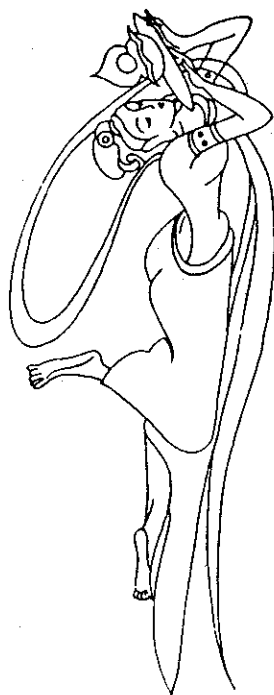
佛法講宇宙人生，都講圓，理要圓、事要圓，理事皆圓，事事圓融，有始有終、功德圓滿，人生要追求圓融，一切隨緣。

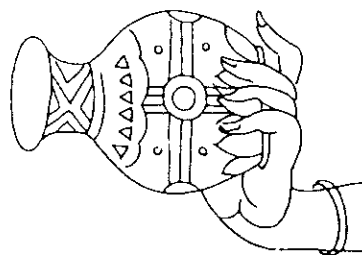
總而言之，生滅的世界是苦多樂少的世界，生苦、老苦、病苦、死苦，愛別離苦，怨憎會苦、求不得苦……苦是人們所厭棄的，但人生終究不免會有許多苦痛煩惱；樂是人們所追求的，偏偏人生之樂卻是那樣的稀少與短暫，難以把握與控制。

我們要離苦得樂，我們要追求生命的真諦，就要追求不生不滅的「還滅世界」，也就是「不以得喜，不以失悲，自淨其意，是諸佛教」的「如」的世界、「悟」的世界、「淨」的世界與「圓」的世界。

苦海常作渡人舟，千處祈求千處應；
但願眾生得離苦，不為自己求安樂。

廣結善緣





廣結善緣有妙方

你好我壞，你大我小，
你有我無，你樂我苦。

我們任何一個人都不能離群索居，在這堪忍（娑婆）世界生活，必須與芸芸衆生交往，「未成佛道，先結人緣」，那麼我們要如何「轉煩惱爲菩提」，化解人我之間的是非爭執呢？我樂願以「你好我壞、你大我小、你有我無、你樂我苦」提供大家參考：

也許你會覺得奇怪，這四句話怎麼和我們平常認定的道理不一樣？因爲一般人都希望自己好、自己大，希望擁有和快樂，怎麼反而把好

的、大的、有的、樂的都給別人去享受呢？

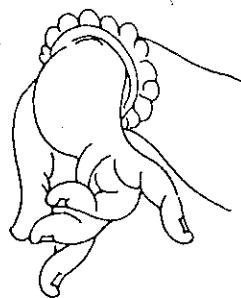
其實，人與人之間，若想從根本上去解決彼此之間，一切的不和諧，就應該奉行「你好我壞、你大我小、你有我無、你樂我苦」四句話，將會讓你獲致意想不到的法喜——

（一）「你好我壞」：我們一般人通常都喜歡指責別人，疏於檢討反省自己，於是往往一言不合，就發生口角甚至吵架；如果能夠「嚴以律己，寬以待人」，隨時隨地謙卑自承：「對不起！」「我錯了！」「我做得不夠好！」……那麼敬人者人恆敬之，爲人處事就會順利，一切無明自然泯除，一切罣礙自然消解。

（二）「你大我小」：同樣的道理，世間上每個人，如果都希望自己比別人偉大，爭執也就會層出不窮；如果能夠懷抱「讓你偉大，我來渺小」的心態，自然就能化戾氣爲祥和。其實，要想偉大的人，不一定就偉大得起來，自然渺小的人，也並不真的就很渺小，反而是「能忍爲大」、「能容爲大」，真能包容涵納別人的人更偉大。

(三)「你有我無」：一般人總希望自己擁有的比別人多，追求一己的富裕而不顧別人的貧乏，但是如果大家都沒有，只有你一個人獨佔，恐怕別人也不會甘心情願讓你順心安享吧？「人為財死，鳥為食亡」是一例，「匹夫無罪，懷璧其罪」又是一例。倘若把「有」讓給別人，自己「無」有；「無」並不是一切皆無，而是無限、無窮、無盡，「有」則反而是有限、有窮、有盡了。從我們的精神上、道德上去與佛法相應，會覺悟世間許多無形無相的東西反而更可貴，一切有價值的價值，不在於虛無的外表，而在於豐碩的內涵。

(四)「你樂我苦」：世間凡俗總是好逸惡勞，只求一己逸樂，不顧他人苦楚，這也是世間爭執的泉源。我們倘能「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，獨樂樂不如眾樂樂，把快樂獻給別人，當別人快樂時，我們也會感染快樂；當眾人快樂的圍繞著我們時，我們就可以分享更大更多的快樂。所謂「犧牲享受、享受犧牲」就是這個道理。



益友損友的品格

有友如華，有友如秤；

有友如山，有友如地。

佛經裡說朋友有上述四種品格。

所謂有友如華，是指花開的時候，就將它戴在頭上，枯萎了就棄如敝履。有些人交朋友，當你有辦法的時候，就同你親密來往，一旦你沒有利用價值了，就和你一刀兩斷。

還有一種朋友，處處衡量你的斤兩，就像一把磅秤，當你有份量時，他就對你好，一旦你失勢無錢，他就轉身而去。

另外一種朋友，有如金山寶礦（學識人品道德涵養都有如金礦），內中好花遍長，衆鳥齊萃，他能爲你解決疑難困擾，他能協助你進德修業。

更有一種朋友，宛如大地山川，可以滋長萬物，與這種本性善良，慈悲寬厚的朋友交往，可以增長我們的智慧，砥礪我們的志節。

在省察自己所交的朋友時，如果有友如華，有友如秤，我們要多加警惕；如果有友如山、有友如地，我們就要多與親近。

「在家靠父母，出外靠朋友」；在現代社會結交朋友是很重要的，那些是「益友」，那些是「損友」，在《阿含經》中也有提到。先說四種「益友」：

(一)「止非」的朋友：是「勸人止惡，示人正直，護彼莊重，示人天路」的朋友。能夠教導指引我們。

(二)「慈愍」的朋友：是「見利代善，慈心愍念，見惡代憂，稱譽人德」的朋友。能夠關心愛護我們。

(三)「利人」的朋友：是「令不放逸，令不失財，令不恐怖，群相教誡」的朋友。能夠協助幫忙我們。

(四)「同事」的朋友：是指與我們「志同道合、情趣相契」的朋友，這種朋友能夠「不惜生命、不惜財寶」，與我們「互相勉勵、互相合作」，是我們最好的益友。

再說五種「損友」也就是不可親近的朋友：

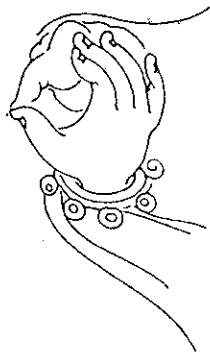
(一)「笑而不笑」的朋友：這種人面色陰沈，經常皮笑肉不笑，不知道他懷有什麼鬼胎？會施出什麼計謀？

(二)「喜而不喜」的朋友：這種人陽奉陰違，倘如我們有所成就，他虛有其表的故作歡喜，在心中卻嫉妒我們。

(三)「感而不感」的朋友：這種人心胸狹小，只看到自己不顧及別人，不能對衆生慈悲，更不會對朋友關愛。

(四)「恥而不恥」的朋友：這種人沒有慚恥心，做錯了事也不會感到羞恥、慚愧，行事偏激衝動，也不可深交。

(五)「聽而不聽」的朋友：這種人不聽忠告善言，好話只當耳邊風，不能聞善而善，又如何與之為善？



悲智願行結人緣

苦海常作渡人舟，千處祈求千處應，
但願眾生得離苦，不為自己求安樂。

中國佛教有四大名山，為四大菩薩的應化道場，也是善男信女嚮往的聖地，分別是觀音菩薩的普陀山、文殊菩薩的五臺山、地藏菩薩的九華山與普賢菩薩的峨嵋山。

這四位大菩薩各有其殊勝的因緣，也就是我們經常提及的「悲、智、願、行」：

觀音菩薩以慈悲（悲）為緣，普渡眾生，在他的慈心悲願裡，顯示

「苦海常作渡人舟、千處祈求千處應」，使一切衆生承受了慈悲的法乳，成就了慈悲的心懷。

文殊菩薩以智慧（智）爲緣，發廣長舌，說無上法，爲盲者現光明，爲聞者演法音，以他的睿智大慧，爲中國佛教開創了至深至妙的大般若境界。

地藏菩薩以願力（願）爲緣，千百年來，「衆生度盡，方證菩提，地獄不空，誓不成佛！」這四句無量願偈，爲世人指出了成佛路，爲佛法點亮了長明燈！

普賢菩薩以實踐（行）爲緣，舉手投足皆是道，揚眉瞬目無非法，爲中國佛學樹立了「崇樸務實」的道範、也樹立了「實踐力行」的高風。

除了上引四大菩薩以外，另外還有許多高僧大德，個個都有獨到的結緣法門，與衆生「廣結善緣」。

弘一大師（才子李叔同），常喜以書法與人結緣，以持戒與人結

緣。只要是嚮慕佛法的人，他從不吝惜以筆墨撰寫經句以廣結法緣；他自己更是嚴謹修行，堅守戒律，絕無一言謗法，無一行犯戒，爲近代禪宗叢林樹立了「華枝春滿、天心月圓」的崇高典範。

虛雲老和尚以禪定與人結緣，或以文字演繹般若，或以講經啓迪迷津，奔走各方，爲中國佛教的起死回生，打下了「人生佛教」這一劑清涼藥方。

印光長老以唸佛結緣，從念念觀想佛相永續不斷、日日持誦佛號不絕於耳，精進的修持中，引導信衆對彌陀淨土產生堅定的信心，與彌陀世尊結下妙善的因緣。

我們常說「未成佛道、先結人緣」；學佛法、做功德，有時候不一定要入山修行，或是施捨錢財；往往只要心存善念，一句好話、一個微笑、一點知識、一些服務，在在都能爲我們的人生廣結善緣，成就大好的功德。

大家想要生活幸福、事業亨通，就要和一切衆生結緣，能夠把握因

緣、創造因緣、隨順因緣，「十方來，十方去，共成十方事；萬人施，萬人捨，同結萬人緣」。效法四大菩薩的「悲、智、願、行」廣結善緣，必能成佛有份，菩提證成！



菩薩以慈悲為力

小孩以啼哭為力，婦女以嬌媚為力，
比丘以忍辱為力，國王以威勢為力，
羅漢以無欲為力，菩薩以慈悲為力。

前引的這段偈語出自《增一阿含經》，文淺意深，值得眾生三思，並作為提升我們生活境界的參考。

(一)小孩以啼哭為力：嬰兒和小孩肚子餓了要吃奶，甚至想別人愛撫抱抱，就會以啼哭來表達，所以說小孩是以啼哭來作為生活需求的力量。

(二)婦女以嬌媚為力：女性溫柔，英雄難過美人關，當婦女撒嬌或以嫵媚的姿態，展現她的魅力時，許多困難的問題、粗重的工作都會順利紓解。

(三)比丘以忍辱為力：出家人修道學禪，以忍辱為法喜，忍一口氣、退一步想，風平浪靜、海闊天空；所以佛經視「忍辱」也是一種力量，也就是所謂忍耐與韌性。

(四)國王以威勢為力：國王（也泛指所謂領導階層），他要號令指揮，必須憑著「威權」與「勢力」，才能夠服眾，使別人聽命於他的支配與控制。

(五)羅漢以無欲為力：學佛修道到一定的程度，進步到羅漢的境界，能夠以「無」為有，無欲則剛，凡事看得透、想得開，也就是所謂：「人到無求品自高」。

(六)菩薩以慈悲為力：「千處祈求千處應，苦海常作渡人舟」的觀世音菩薩，大慈大悲、救苦救難就是最好的典型；能夠常持慈悲心，譬如醫師能夠「視病猶親」、「愛人如己」，就是病人心目中的菩薩。



柔和安忍 法喜充滿

退一步海闊天空，
忍三分何爭清閒！

佛經上說：「天下最大的力量，是忍耐的力量。」西諺也有「強風過境，喬木連根拔起，蘆葦懂得彎腰，得以倖存」的名言。

自古以來剛強必先毀敗，舉個小例子來證明：牙齒比舌頭堅硬剛利，但卻比舌頭容易蛀壞脫落。「柔能克剛」是至理明言，至柔的水能夠穿透至剛的岩石，如果我們能夠以「柔和安忍」來處事，再艱難的事也可以迎刃而解。如何培養「柔和安忍」，我願提供四點建議：

(一)要有承順教言的性格：我常感覺佛弟子誦經聞法，大多只奉持了半部經，這是什麼道理呢？因為每一部佛經的開頭都是「如是我聞」，然後以「信受奉行」結尾。佛弟子通常只做到「如是我聞」，不能夠「信受奉行」，原因是沒有承順教言的性格，聞而不信，受而不行，如飄浮無根的蓬草，如何深植於大地？承順教言的性格，如水受於器，如種植於地，才能落實穩健、卓然有成。

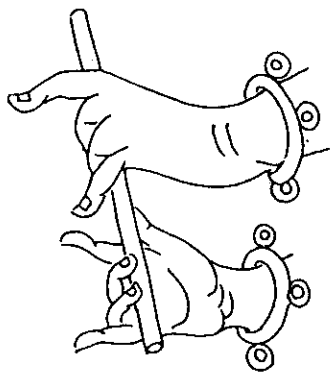
(二)要有從善如流的作風：佛教的基本要義教導我們，對於世間的萬象不起執著，才能獲致解脫。《阿含經》也指出：「聞善言不著意者，不具備做人（學佛）的條件。」意思是說聽到了好話，不用心牢記成為自己所有，並且從善如流依照去實踐，佛教認為這種遊戲人間的輕慢態度，就不具備做人（學佛）的資格。

(三)要有虔誠恭敬的態度：待人謙恭有禮是現代文明人必備的條件；佛經更進一步強調，世間有「四小」不可輕視，即小王子、小龍、小火種和小沙彌，因為小王子長大將成為一國之君；小龍將成大器會興風作浪；小火種可

能藉風燎原；小沙彌也可能是佛教未來的龍象。我們對「四小」不可輕蔑，對一切眾生更不可驕慢，如果我們能將一切眾生視如佛陀（恭敬），我們就擁有了佛心（善心）。

(四)要有克己利他的願心：「與其咒責黑暗，何不點燃燭光？」我們做人（學佛），要有燃燒自己，照亮別人的利他願心，好處由別人享受，辛苦由我來承擔，「你有我無，你樂我苦，你大我小，你好我壞」；好像一位廚師辛辛苦苦調理了一桌宴席，當他看到別人吃得津津有味的樣子，也許比他自己去享受那些珍饈美味，會更感覺快樂滿足和有成就感。

總之，「有承順教言的性格、有從善如流的作風、有虔誠恭敬的態度、有克己利他的願心」，你就能夠「柔和安忍」，也就能夠廣結善緣、法喜充滿。



百善孝為先

百善孝為先，萬惡淫為首。

明天就是「母親節」（五月的第二個星期天，全球公訂為國際母親節），在此，謹祝普天下的慈母幸福喜樂。

佛教是非常重視「孝道」的，如有名的《地藏經》、《盂蘭盆經》、《父母恩重難報經》等，都是闡揚孝道的經典；在其他三藏十二部之中，也經常可以看到佛教的孝親思想。

《大乘本生心地觀經》報父母章說：

「慈父慈母長養恩，一切男女皆安樂；慈父恩高如山丘，慈母恩深如海洋；若我住世於一劫，敘述母恩不能盡。世間大地稱為重，母恩其重勝過彼；世間須彌稱為高，慈母恩高過於彼。」

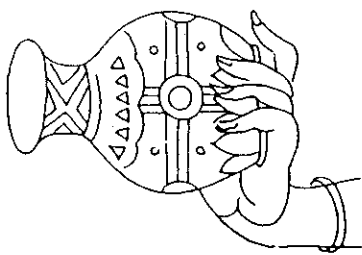
就是說：天下至高莫過於須彌山，天下至深莫過於四大海，父母養育之恩昊天罔極，世間難比，為人子女累劫累世，甘旨奉養曲意承歡，乃至割肉刺血肝腦塗地，也難以報答哺乳撫育之恩。因此又說：「若有男子與女人，為報恩慈行孝養，割肉刺血常供給，如是數盡於一劫，種種精勤修孝道，猶未能報暫時恩。」從上引經文的記載，可以明白父母慈恩的偉大深遠，子女的區區寸草孝行，怎能報答得了父母的春暉之愛！

經上更指出「若有男女依母教，承順顏色不相違，一切災難盡消除，諸天擁護常安樂。」明白的告訴眾生，孝順父母，不僅今世可以免除災難，為天人所護念愛敬，更可為來生種下圓滿佛道的因緣，我們「如是我聞」怎能不去「信受奉行」呢？

各位讀者，「心誠則靈」「萬物唯心」，如果你因為俗務忙碌或環境局限，不能夠在母親節承歡膝下，希望你打一通電話或是以其他的方式，表達自己的「孝思」「情意」；靜心自問：不管自己今天如何偉大或卑微，沒有父母那有今天的自己？有心向善學佛的信眾，「未成佛道，先結人緣」，孝親敬親是基本的人倫，人道若有虧，妄想學佛有成，是癡人說夢，愚昧顛倒！

「百善孝為先」是至理明言。

（本則禪語見報日為母親節前夕）



打球與修行

悲傷時有歡笑的表情，

歡笑時有悲傷的掛念；

忙碌時有輕鬆的感受，

輕鬆時有忙碌的進取。

曾經看到一則「球」的趣談，頗堪玩味，大意是說：有一位高齡的老人家，兒女替他做壽，兩個孫輩在電視機前爭執，一個要看足球大賽轉播，一個要轉台看瓊斯杯籃球大賽實況；壽星觸景生情，即席感慨的說：「老奶奶就好像一個球，當年輕力壯，利用價值最高時，孩子們你爭我奪，此時是『籃球』；年紀老邁了，無力工作也做不動家事時，孩子們你推過來，他拍過去，此時是『排球』；如今中風癱瘓行動不良，

孩子們你一脚我一腳，唯恐踢不出去，此時就好像『足球』。」

每個人都可能經歷像籃球（被爭奪）、排球（被排擠）、足球（被拋棄）的三個階段與遭遇。

當讀者看了這段「球」的趣談，也許有人會心一笑，有人感觸良深，如果，你能夠做一個「橄欖球」就好了，雙方球員都拚命爭奪它，而且從開賽到結束，大家都希望將球兒緊緊的擁抱……。

我很喜歡打「籃球」，也鼓勵大家有機會多打球，從籃球運動中，更可以體驗「佛法」與「修行」。

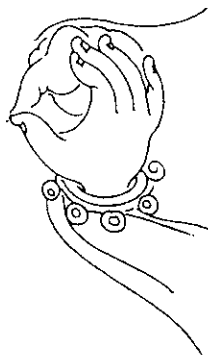
譬如，在球賽中犯規，馬上舉手認錯，就是「懺悔」；在球賽中求勝，但絕不能損傷別人，就是「慈悲」；在球賽中互助，要製造機會給隊友，就是「利人」，在球賽中不可單打獨鬥，要珍惜因緣機會，就是「團結」；在球賽中分秒必爭，把握時間重視光陰，就是「精進」……打籃球其實也是修行，佛法在世間，「即心即佛」，從而聯想到「世間無處無佛法」，「舉手投足可修行」。

人生有時也像一場球賽，有輸有贏，更重要的是講求運動精神，打球時專心打球，也就是「當下承擔」，盡心盡力做一個好前鋒，或是好後衛，扮演射手投籃，或是供輸運球，「適如其分」就是好球員。

如何做一位好球員（受歡迎的人），我願提供大家幾點建議，也可作為我們做人的參考：

「悲傷的時候有歡笑的表情；歡笑的時候有悲傷的掛念。忙碌的時候有輕鬆的感受；輕鬆的時候有忙碌的進取。貧窮的時候有富貴的自尊；富貴的時候有貧窮的謙虛。急躁的時候有緩慢的修養；緩慢的時候有急躁的精神。憂苦的時候有快樂的觀念；快樂的時候有憂苦的心情。發怒的時候有慈悲的心腸；慈悲的時候有發怒的認真。得意的時候有失落的想法；失落的時候有得意的喜悅。擁有的時候有喜捨的個性；喜捨的時候有擁有的感受。」

這一段話，是在詮釋我們要做一位「受歡迎的人」，應當「動靜自如」，「凡事適中」也就是發揮「中道」精神，願大家深思奉行。



做人並不難

見賢思齊，見不賢而自省；
自我觀照，提得起放得下。

人爲萬物之靈，有情衆生，可是我們經常聽到大家感慨的表示：
「做人難，人難做。」

孔子說：「見賢思齊，見不賢而自省！」做人，我們要有自己的人生觀，應該爲自己樹立學習的榜樣，同時也應該把自己塑造成別人效法的模範。

如何做人？讓自己成爲聖賢是理想，活得自在、逍遙幸福是現實，

謹提供六點意見如下：

(一) 要像一面鏡子，自我觀照：一般人常苛責別人的錯誤，而不檢討自己的疏失；也就是說只看到別人的不對，卻看不清自己的缺點。因此，我們做人需要像一面鏡子，觀照自己，從鏡子裡清楚的透視自己、改進自我。

(二) 要像一隻皮箱，提放自如：皮箱對我們來說，用到的時候才提起來，不用它的時候就放下。倘若不須用皮箱時，你仍然提它在手上，便是累贅，但是要用皮箱時沒有它，就會有不便之處。我們做人要像皮箱一樣，提放自如，能夠提得起放得下，提所當提，放所當放。

(三) 要像一枝彩筆，彩繪人生：人生多采多姿，彩筆可以描繪美麗的山水，動人的圖畫；做人也要像一枝彩筆，彩繪出自己五彩繽紛的美好人生，喜怒哀樂、悲歡離合，人生有太多動人的圖畫可以彩繪。

(四) 要像一本簿子，記錄功過：人的一生有太多際遇，善惡是非、因果福報；簿子是拿來記事備忘的，做人也要像一本簿子，隨時把自己的功過，一一詳實的紀錄下來，做爲自我的勉勵與警惕。

(五)要像一炷蠟燭，照亮別人：做人絕不可以自私自利，要發熱、發光，「與其咒責黑暗，何不點燃燭光」。

(六)要像一個時鐘，珍惜生命：人身難得，理應珍惜生命，時鐘每天循序漸進、循規蹈矩的運轉，一秒一分也不差，公平的分給每個人一天二十四小時，不會停留不動，一旦過去了也不再回頭；時鐘啓示我們，要珍惜光陰把握時間，使自己的生命充分發揮潛能。

總而言之，我們做人，如果能夠做到上述六點，一定能夠活得自在，逍遙幸福。



七誠淨化人心

社會問題何時了，淨化人心是至寶，
七誠運動若遵守，佛光淨土看今朝。

佛光協會爲了淨化人心，正在推行「誠煙毒、誠色情、誠暴力、誠偷盜、誠賭博、誠酗酒、誠惡口」的七誠運動，宣導以來受到各界的好評，企盼大力推動爭取廣大群眾響應，以期成爲救社會、救國家的全面性運動。

謹藉《星雲禪語》寶貴篇幅，簡要講述奉行「七誠」的真義與好處如後：

(一) 誠煙毒：吸煙吸毒猶如吃自己的生命、吃自己的前途，不僅浪費金錢，而且損害健康，很多人在煙毒中毀滅了自己，更影響到別人。所以「一誠煙毒把命保，健康平安笑到老，拒煙反毒做得好，家齊國治罪犯少。」

(二) 誠色情：色情絕非愛情，色情好比飛蛾撲火，愛的方法不對，時空不對，過程不對……滋生痛苦煩惱，人人應當警覺：色字頭上一把刀。所以「二誠色情切莫嫖，夫妻恩愛神仙侶，可憐雛妓年紀小，助人助己菩薩道。」

(三) 誠暴力：現在是講理勝於講力的時代，一個人單靠拳頭、暴力是不能解決問題的，須知強中自有強中手，淹死會游的，打死會拳的，恃強行暴，傷了別人，也毀了自己。所以「三誠暴力瞋恨少，處處祥和有禮貌，凡事忍讓退步想，如意吉祥好果報。」

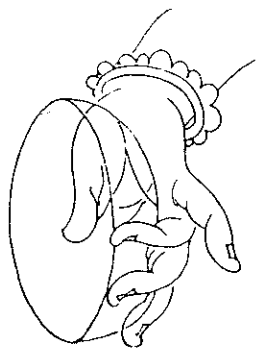
(四) 誠偷盜：君子愛財，取之有道，不義之財，切莫貪求。試看多少人因為一念之貪，身陷囹圄，一失足成千古恨，再回頭已百年身。所以「四誠偷盜莫貪小，知足守份沒煩惱，清心寡欲走正途，以無為有樂逍遙。」

(五) 誠賭博：「十賭九輸」，在我們身邊不難發現，因賭博而傾家蕩產，甚至喪身失命的事例，更有人因賭博而翻臉絕交輸去友誼，所以「五誠賭博不貪心，十賭九輸惹災禍，爾虞我詐傷和氣，身敗名裂划不來。」

(六) 誠酗酒：酒能亂性，許多交通意外，都是酒後駕駛所造成，酗酒不僅有害自己的健康、蒙蔽自己的智慧，更會妨礙別人的安全。所以「六誠酗酒莫狂飲，神迷智昏愚癡因，甘露法水潤我心，大願慈悲日日新。」

(七) 誠惡口：「一言喪邦」舌劍傷人，多少是非常因惡口，因此要口中無瞋出妙香，多講好話結善緣。所以「七誠惡口積善緣，好話一句三冬暖，毒言一句六月寒，積德行善福綿延。」

總之，多一人發願受持七誠，社會就多添增一分祥和，人人都能遵守七誠，何處不是桃源淨土。



善緣愈結愈廣

感謝過去的因緣，珍惜現世的因緣；
把握當下的因緣，培植未來的因緣。

佛教非常重視因緣，常講「隨緣」、「結緣」；現代社會做人做事，也強調「廣結善緣」。

緣，有的是近緣，有的是遠緣；有的緣看得見，有的緣看不見；更有過去緣、現世緣，當下緣與未來緣。

我們要如何隨緣、結緣，去體悟、面對種種的因緣呢？

(一) 感謝過去的因緣：沒有過去的因緣，就不會有現在與未來的因緣；諸如父母是我們過去的因緣，父母生養我們，給予我們過去的因緣，我們孝順父母，就是回饋過去的因緣。推而言之，父母賜予我們生長的因緣，師長給予我們教育的因緣；親朋好友鼓勵我們，士農工商協助我們，皈依三寶師父教導我們……種種過去的因緣，我們必須常存感謝之心，才能有所回饋。

(二) 珍惜現世的因緣：現世實在是個殊勝的因緣，觀想我中華民族數千年來，以及舉目世界各地，烽火戰亂經常發生，而台灣寶島數十年沒有戰爭的侵擾，大家能夠在安定繁榮的環境下成長、進步，「平安就是福」呀！再說以前「人生七十古來稀」，如今「人生七十才開始」（感謝科技昌明，人只要安分，長壽延年非難事），日常生活裡更有電視（千里眼）、有廣播（順風耳）有報紙（秀才不出門，能知天下事）……因此，我們能夠生活在現世，倘若能夠「知足常樂」的話，難道不是很有福氣、很有緣份嗎？所以，我們要懂得珍惜現世的因緣。

(三) 把握當下的因緣：我們把握當下的因緣，人生就有許多機會，縱然

是壞的因緣（煩惱的事情），只要我們有正知正見，也可以將壞的因緣轉化為菩提增上的好因好緣（轉煩惱為菩提），同樣地，人必須經歷挫折打擊才能進步。因此，我們要善於把握當下的因緣，縱然四周佈滿汙泥，只要是一朵蓮花，就可以「出汙泥而不染」散發出清淨的芬芳。

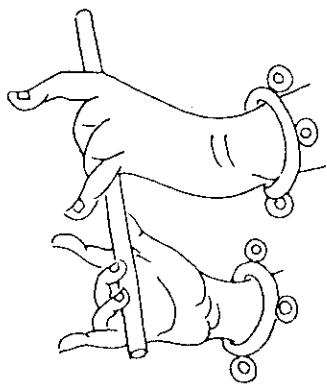
（四）培植未來的因緣：《阿含經》中記載「非人」的故事，說「非人」在人家笑的時候他不笑，別人行好事他不讚美，遇到善因緣不生歡喜心，凡事不相信，更不朝好處想，不但不發心做事，也沒有慈悲的胸懷，這段經文等於說「不肯結緣的人」就「非人」。人不能離群索居，必須廣結善緣，大家只要肯結緣，將來的緣份必定愈來愈廣，愈來愈殊勝。說幾句好話，給別人多點服務，對別人尊重，常站在對方的立場設想……，就可以結下不可思議的善緣，播下日後美好的因緣。



罪業本空由心造，心若滅時罪亦亡；
心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。

離苦得樂





發心

「對」與「錯」在一念之間

「捨」與「得」在一念之間

前些時候，應台灣省建築公會陳理事長之邀，在其會員代表大會上演講「經營的理念」。

面對在座的數百位建築界人士，我即席隨興發言說：芸芸眾生每個人都需要「家」，父母為我們營造了身體的家，因此我們孝養我們的父母；而我們一般住屋的家，則是在火、沙石與工匠等因緣聚合下而成就，因此我們也要懂得珍惜。

父母為我們營造了身體的家，社會為我們營造了生活的家，進而我們更要營造心靈之家，最後進入宇宙之家，成為宇宙的主人。

說到「經營」這兩個字，在佛門來說就是「發心」，學佛參禪很注重「發心」；接著，我也舉了幾則小故事，來詮釋自己在工作上的發心，供大家參考：

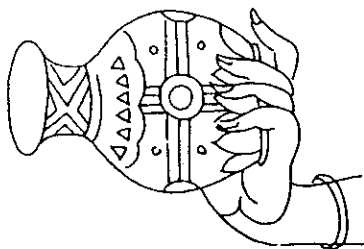
二十多年前，從高雄到台北一趟的火車票要三百多元，當時佛光山開山不久，為了帶動信眾前來禮佛，我就每週籌組朝山團，兩宿三餐連同來回車資才收二百元，由於收費便宜，因此前來禮佛的信徒很多，而佛光山從眾多信眾的油香中，彌補了車資的不足，更重要的是「佛光山」因此而家喻戶曉了。

世間的事「對」與「錯」往往在一念之間，「捨」與「得」也在一念之間，佛光出版社一本定價一百六十元的書，有人發心助印每本只收助印費五十元，因為便宜消費的吸引誘使，佛法善書就能普及推廣；書價昂貴雖有利潤，但佛法推廣不出去，對世間沒有用，也與我弘法的理

念不合。

許多人尤其是精明的經營者，常在金錢上計較；其實除了經營金錢以外，健康、親情、歡喜、智慧、信仰等，更值得我們去經營，同樣可以帶給我們富貴、幸福與受人尊敬；佛法認為「平安要從善捨布施中獲得」，我們要有「健康最可貴、平安就是福」的正確觀念。

總而言之，我們無論從事任何行業，都要重視「經營」，也就是「發心」，發心追求真、善、美，應該是經營者最高的境界。



願力

以大慈悲渡眾為願，
以大無畏精神為力。

唐朝的玄奘大師，也就是我們現在通稱的「唐僧」，《西遊記》中帶領孫悟空、豬八戒、沙和尚去西天取經的唐三藏；他一生殫精竭慮於佛經的傳譯事業，出玉門關跋涉沙漠，攀越峻嶺歷經艱辛，前往西方求取佛經。

當他身陷荒地沙漠、命在垂危之際，咬緊牙關堅持發心，說出「寧向西天一步死，不回東土一步生」的名言；玄奘大師這種為佛法獻身的

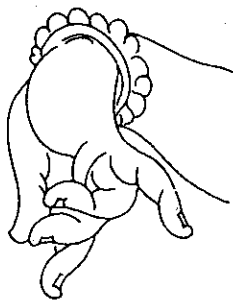
大願，終於使他平安的從印度取經回國，承續佛陀的慧命光輝，讓中國佛教從而開花結果。唐三藏紹隆佛種、光大佛法的事蹟，也一直流傳至今；一部《西遊記》透過作者的生花妙筆，更將玄奘大師西天取經的故事，廣為頌揚古今中外。

另外一位唐朝的鑑真大師，前往日本弘法，先後經過五次遠航失敗，十二年艱苦備嘗的願望，在他「忍人所不能忍，為人所不敢為」的情勢下，終於在第六次的航行中，圓滿實現弘法異域的心願。鑑真大師將宗教、文學、醫理、建築、服飾、美術、工藝、以及文物制度等種子，散播到東瀛三島，使日本初民能夠親炙大唐文化，普霑法喜。他這種為了弘法異域的悲願，在誤解中忍辱、在逆境中精進，甚至奉獻自己的器身，用大無畏的精神來導航，以佛陀慈悲的願心作依靠，終於完成了啓導日本文明的偉業，實在是值得我們學習的典型，到如今日本人，仍然尊崇鑑真大師。

我們常說佛教的四大精神是「悲、智、願、行」，地藏菩薩憐憫地

獄衆生的煎熬辛苦，發下「衆生度盡、方證菩提」、「地獄不空，誓不成佛」的願心，這種大願就包含著大悲、大智、大願、大行的精神。玄奘大師西天取經、鑑真大師弘法東瀛，更進一步為我們樹立了典型楷範。

所以「願力」是很重要的，「願力」也就是為了實現人生崇高的目標理想，不惜犧牲奉獻的一種大無精神的力量；這種結合大願心和大無畏所形成的力量，足以使「精誠所至、金石為開」；而「以大慈悲渡衆為願，以大無畏精神為力」，則沒有達不到的理想，辦不成的事業。



反省

人非聖賢，孰能無過？
知過能改，善莫大焉！

曾子說：「吾日三省吾身」。自古以來聖賢偉人，修身立德，變化氣質，主要是因為他們有反省的功夫。

現在有些人，眼睛只看到別人的缺點，卻看不到自己的缺點；嘴巴專會講別人的過失，卻從不檢討自己的過失，因此，養成怨天尤人的壞習慣，使自己充滿煩惱怨恨；其實，與人相處，要能做到「以責人之心責己，以恕己之心恕人」。時時反躬自問，檢討得失，方能增進道

德，昇華人格。也就是經常反省，因為反省有很多的益處。

(一)反省是悔過的勇氣：人非聖賢，孰能無過？一個人最大的弱點，就是喜歡護短，覆藏掩飾自己的過失。有些人犯了過錯，卻不肯坦誠悔過，因為他不知反省，不去反省就不能自知；如果，他能夠仔細反省，就會生起悔過自新的勇氣。我們每個人，應該時常反省自己，倘有過失更要切實悔改，正如一個人，罹患了盲腸炎，一定要把盲腸割掉，去除後患，我們如有過失，一定要用反省懺悔的快刀把它切除。

(二)反省是自知的鏡子：古語說：「人欲自照，必須明鏡。」一個人要知道自己的長相，必須照鏡子；若要瞭解自己行為的得失，則必須用「反省」的鏡子來觀照；反省如同一面明鏡，在反省的明鏡中，自己的本來面目會顯現無遺。有時候我們觀察四周的人，品德較好的通常在檢討功過時，會認為自己的缺點不少；品德欠佳的，大都會批評別人缺點太多。事實上，這是因為後者不知道反省，似乎天下的人都不能令他滿意，一個人專計較別人的缺點，而不去反省自己的過失，是多麼的無知、可憐，我們不必忙著去批

評別人，重要的是先瞭解自己，從反省中去認識自己的真正面目。

(三)反省是明日的祥和：唐太宗是我國歷史上的賢君之一，他所以能夠成就千秋萬世的偉業，主要的原因乃在於他能謙沖自牧，經常虛心反省。記載唐太宗言行的《貞觀政要》一書，就曾記錄一段他的自述：「朕每閒居靜坐，則自內省，恆恐上不稱天心，下為百姓所怨。」由此可見，一個偉人之所以成功，確有其為常人所不及的修養。

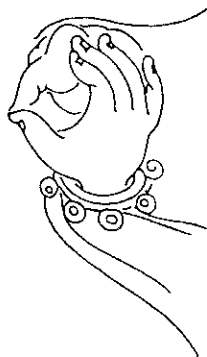
今天有了過錯，如果沒有反省，明天還會重蹈覆轍照樣犯錯；如果能夠虛心反省，那麼今天錯了，經過反省知道犯錯的緣故，隨即認真的改正過來，下一次就不會犯同樣的過錯。所以說：反省是明日的祥和。

除了上述三點，反省更是智慧的果實、進德的階梯、自修的功課……。

我們不要隨便責備別人，要能以人之心責己；也不要任意批評別人，要以批評別人之心來批評自己。

更重要的是要時時反省自己，一個人想要成功立業，首先必須健全

自己，而如何才能健全自己，就要不斷的反省、再反省。畢竟「人非聖賢，孰能無過？知過能改，善莫大焉！」



懺悔

罪業本空由心造，心若滅時罪亦亡；
心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔。

人非聖賢，孰能無過，知過能改，善莫大焉！我們穿的衣服髒了，可用水洗乾淨；當我們的心被污染了，也可用懺悔的法水來清淨。

懺悔有很奇妙的功效，下面我要分四點來說明懺悔的境界：

(一) 生活上的懺悔與知識上的懺悔：所謂「不怕無明起，只怕覺照遲」，這種內心覺照的反省工夫，就是懺悔。真誠懺悔有如法水，可以淨除我們的罪業；犯錯而知懺悔，再重的罪業也能減輕與消除。

日常生活中食、衣、住、行的懺悔，是身體行為的自我省察；知識上思想、見解、言論的懺悔，則是心理意志的淨化修持。我們有情衆生，身處五濁世間，只要常常在生活上檢點，在知識上明辨，時時、事事知錯能改（懺悔），就能使自我身心清靜，生命昇華。

(二) 人事上的懺悔與工作上的懺悔：有位雲居禪師曾經提過「八悔——逢師不學去後悔、遇賢不交別後悔、見義不為過後悔、見危不救陷後悔、有財不施失後悔、因果不信報後悔、愛國不貞亡後悔、佛道不修死後悔」。綜合這八種後悔來看，人際間的因緣要及早把握，常保懺悔之心，不但可避免貪瞋的污染，更可以促進人事的和諧，如果我們能以大眾利益為前提，置個人得失於度外，則工作上也必能更有所成就。

(三) 感情上的懺悔與修持上的懺悔：在感情生活上，如果我們常保「愛人如己」的心態，性情與胸襟會自然開朗，生活的品質也會自然提升，「勤修戒定慧，息滅貪瞋痴」，真誠懺悔者常蒙三寶加被，長養無邊諸善根，洗滌一切煩惱垢，消除業障，廣植福田。

因為真誠的懺悔，可以洗除我們無邊的罪業，還我本來清淨的面目，正如磨鏡，垢去而光現。

(四)行為上的懺悔與心理上的懺悔：我們平日在「身、口、意」三業上，不知造了多少罪業，如何才能從行為上懺悔呢？可以從多說好話、樂善好施、勤勞服務與成就他人的四種善行上，成就自己的慚恥正覺。至於心理上的懺悔，《摩訶止觀》也曾告知我們：懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願為五種懺悔法門。

佛經說：「罪業本空由心造，心若滅時罪亦亡；心亡罪滅兩俱空，是則名為真懺悔」。希望大家體悟懺悔的境界，勤於省察、勇於懺悔，體證自己的真如自性、享受快樂解脫的幸福人生。



無聰之慧

人皆養子望聰明，我被聰明誤一生；
惟願孩兒愚且魯，無災無難到公卿。

上引宋朝大文豪蘇東坡的詩，是說一般人都希望兒女聰明伶俐，我蘇東坡一生就被聰明所誤，所以希望自己的孩子愚魯一點，因為愚忠、魯直反能少災少難，一樣可以上進做到公卿將相。

世間上，聰明的人往往煩惱較多、苦難也多，可見聰明不是究竟之道——秉持小聰明的智慧，往往聰明反被聰明誤。我們學佛求道，是要求了解諸法實相的智慧，追求對治煩惱的觀照智慧，也就是要求「大智

若愚」的智慧，即是「無聰之慧」。什麼是無聰之慧呢？

(一)吃虧是無聰之慧：「忍一口氣，風平浪靜；退一步想，海闊天空」。一個人學得容忍的智慧，可以涵養寬宏的心胸，擁有坦蕩的性格。大眾共事時，工作多做一點，報酬少分一些；苦的事情自己承擔，快樂享受提供大眾，表面上看起來是「吃虧」，但是人格道德因而昇華，心量視野因而開闊，學吃虧就是討便宜。你撿現成的便宜，不一定很多很好；我吃虧多付出一些心力，也多善結因緣，反而更多更好。

(二)犧牲是無聰之慧：「犧牲享受、享受犧牲」是現代人常說的口頭禪；真正的犧牲，是一種美德、一種智慧，一種能為正義、公理而見義勇為，不惜奉獻自我的大無畏精神。犧牲不是放棄理想與原則，而是為了「大我」，可以犧牲個人的福利與享受。

(三)忍辱是無聰之慧：「寬卻肚皮寬量，豁開心地任從他」，從前寒山禪師問拾得禪師說：「如果有人毀謗我、侮辱我、恥笑我、輕慢我、罵我、騙我，應該如何待他？」拾得禪師回答說：「果真如此，我們可以忍

他、避他、耐他、敬他、不理他，待幾年再來看他。」《佛遺教經》更指出「唯有忍辱可以長養人的力量」。

(四)厚道是無聰之慧：厚道就是不念舊惡、不嫉妒、不瞋恨、不計較、不打擊別人的怨道精神、以成人之美，供養大眾的心胸來取代打擊與傷害。一個厚道的人，在道業上能夠養深積厚，在人際間廣結善緣，在事業上更能夠得道多助。古代叢林遴選住持，首先要審核這個人是否厚道，是否具足供養心。通過審核才會得到大眾擁護，也就是說，厚道才能成事。

世俗人士常以聰明、威勢震懾人，學佛善信則以智慧、慈悲感化人。表面好像吃虧了，事實上確能廣結善緣。



大慈大悲

常樂柔和忍辱法，
安住慈悲喜捨中。

佛經上說，一切佛法如果離開慈悲，則為魔法。佛教的三藏十二部經典，雖然有無量的法門、教義，但是都以慈悲為根本，尤其是大乘佛教的菩薩道，更不外乎是慈悲精神的實踐與完成。

「慈悲與智慧」是菩薩成佛的必要條件，也是我們做人應有的態度。以下分四點來進一步說明慈悲思想：

(一)慈悲的意義與層次：慈悲是淨化的愛、昇華的愛，是無私而充滿智慧

的服務濟助，是不求回報的布施奉獻，是成就對方的一種願心。慈悲之心是萬物生生不息的泉源。

而慈悲的層次則可以分為十類：消極的、積極的；熱鬧的、寂寞的；直接的、間接的；廣大的、微小的；一念的、無限的；有緣的、無緣的；有情的、無情的；有求的、無求的；有相的、無相的；一時的、永恆的。

慈悲的意義是如此深遠，有了慈悲，人間就有光明與希望。

(二)慈悲的對象與戒律：慈悲雖然重要，但是慈悲更要有智慧來引導，「悲」、「智」不能雙運，有時反而會弄巧成拙。有時不應慈悲卻濫行慈悲，譬如父母不節制的溺愛子女，供應金錢吃喝享樂；有時應該慈悲卻不知慈悲，譬如看到有人破壞正義公理，不能仗義執言，反而臨陣退縮；此外，有時看起來不是慈悲的行為卻是大慈悲，譬如殺一個強盜而拯救衆多百姓；有時看似慈悲的舉止反而不是慈悲，譬如放生不當反而成為殺生……以上所述，說明「只有慈悲，沒有智慧」，好比飛鳥片翼，車輿單輪，無法飛翔與

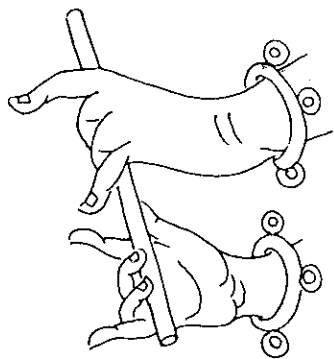
行走。

現今社會充滿暴戾殘忍的現象，我們要改良社會風氣，就需要慈悲與智慧，而(1)建立自他互易的觀念，換個立場為別人著想；(2)建立怨親平等的觀念，視衆生如己。就是慧智雙運，是大慈悲，是結善緣。

(三)慈悲的力量與價值：只要我們有一念之慈，萬物皆善；只要我們有一心之慈，萬物皆慶。佛教的慈悲，不僅是微笑、讚美，有時也是棒喝、苛責；春風夏雨固然能使萬物生長，秋霜冬雪也能使萬物成熟。

慈悲可以化瞋恨為安和，轉暴戾為祥瑞，在慈悲之前，頑石會點頭，盜賊能感化，所以慈悲力最為強大。

(四)慈悲的實踐與完成：講慈悲不僅是在理念上求了解就好，更貴諸身體力行，而「布施、愛語、同事、利行」四攝法是實踐慈悲的法門，吾人若能發願努力做一個具有智慧的慈悲人，就可以使我們的家庭、社會、國家乃至宇宙，充滿慈悲與光明，使佛國淨土呈現當前。



不怨不尤 自求多福

縱浪大化中，不喜亦不懼，
當盡便須盡，勿復獨多慮。

在我們社會中，有一些不滿現實的青年，經常怨天尤人滿腹牢騷，偏差的認為——父母對不起他，沒有留給他顯赫的家世，使他攀緣進身仕途；或者提供他龐大的財產，使他如願經營事業，覺得家庭辜負了他，使他不能施展理想抱負；社會忽略了他，使他懷才不遇……甚至有「找個好岳父，少奮鬥卅年」的念頭。而不知捫心自省：父母含辛茹苦撫育恩情，自己反哺回報了多少？社會提供我們日用所需，自己又貢獻

付出了幾許？這種只要求別人不知反省的人，實在沒有資格對家庭、社會表示不滿，自怨自艾、自尋煩惱……。

有一些人往往因為吃虧上當，或是碰到一些不如意、不順心的事，馬上就怨天尤人起來。譬如有些人到寺廟燒香祈求平安健康，因為病情未見好轉，就責怪說：「我誠心燒香禮佛，為什麼神明不庇佑我，讓我受苦受難呢？」甚至有的人原本虔誠信佛，因為至親家人死亡了，也埋怨菩薩沒有垂護加被……，這種從功利主義立場來要求諸佛菩薩的行為舉動，不是純淨的宗教信仰。

更有些人不但上怨天神，並且下尤人間。對於世間上的事事物物，總認為不順眼、不公平，彷彿世人都辜負了他，處處在故意找他麻煩，認為自己時運不濟。

說到下尤人間可大致分為「內怨眷屬」「外怨世人」兩類。

所謂「內怨眷屬」，就是有些人在外面受到一些委屈，回到家裡，就關起門來當皇帝，對妻子兒女亂發脾氣，甚至拿家具為出氣的對象，

摔杯子、扔瓶子、打孩子、罵老婆，這種把氣出在第三者身上的行徑，完全是心智不成熟的表現。

所謂「外怨世人」，就是有些人當事業不順利、境遇不亨通的時侯，就埋怨朋友沒有幫助他、師長沒有提拔他，將一肚子的怨氣，無端的往別人身上去發洩，而不知善加檢討、自我改進。

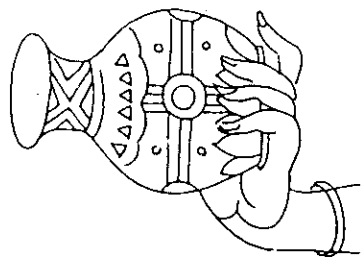
不久前，有位大學畢業在某機關服務的小姐，神情沮喪，哭哭啼啼的來向我訴苦說：「……有一位男同事很愛我，我們相愛的事被他的太太知道了，希望我和她的先生斷絕來往，但是我已經不能缺少對方，要求男同事和我結婚，他又放棄不下妻子兒女，既然不能和我結婚，為什麼又要玩弄我的感情？我覺得人心太虛偽、世間不公平……，而我太不幸了。」

固然感情的發生是無可奈何的事，但是因感情不慎造成傷害總是遺憾的事，這位大學畢業的女孩子，只知道責怪男方欺騙玩弄了她，而不知反省自己破壞了別人的家庭，傷害了對方無辜的子女，反而埋怨世間

不公平，人生怎麼能幸福呢？

人生如何才能獲得幸福呢？要以責人之心責己，以愛己之心愛人，「不怨天，不尤人」，才能為大眾所愛戴，為社會所接納。我們每個人的心，就好像一座工廠，能夠製造幸福和快樂的優良產品，也可能製造煩惱和痛苦的粗劣貨物；世間上的痛苦和快樂，不操在別人的手裡，而是掌握在自己的手中。我們想要獲得幸福快樂，就要努力去播種耕耘，服務社會、貢獻人群。正如我們想要欣賞美好的風景，如果無法攀登玉山峰頂，當然就無法瀏覽日出雲海，層巒疊翠。

總之，我們若以愛心來看世間，這個世間到處充滿了愛，我們若以怨憤的眼光來看世界，這個世界就是怒火焚燒的地獄，因此古人說：「禍福無門，唯人自招。」我們要追求幸福快樂，首先就要把自己這顆心照顧好，「不怨不尤，自求多福。」我們要現證法喜安樂，永斷煩惱遠離無明；我們發願普渡眾生，人間淨土佛國現前。



豁達心胸 息滅煩惱

老拙穿衲襖，淡飯腹中飽；補破好遮寒，萬事隨緣了。
有人罵老拙，老拙只說好；有人打老拙，老拙自睡倒。
涕唾在面上，隨他自乾了；我也省力氣，他也無煩惱。

上面這首彌勒菩薩勸世的偈語，是規勸芸芸眾生在日常生活中，不要常常拿憂愁的事情來煩惱自己，縱使遇到不幸打擊，也要抱持豁達的心胸，化鬱悶為開朗。

(一)少憂多喜：譬如你聽到別人誹謗中傷自己，可以如此運思：「如果自己確有過失，指責可為自己消除業障，應該聞過則喜；如果自己毫無瑕疵，誹謗正所以莊嚴我們的菩提，更應感激對方！」倘若你能如此回心轉念，天

地遷闊任爾徜徉，再嚴重困局也可紓解。

(二)少貪多捨：一般人的觀念總以為取得才能擁有，事實上，喜捨好比播種，經常播種必有收成；貪婪仿如掘根，根本不固何來福報。

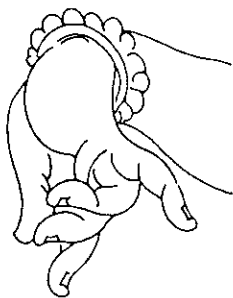
(三)少執多放：人生為什麼有苦惱？因為我們凡夫俗子，經常執取「虛妄」為「真實」，不知道看破放下，不知曉隨緣隨喜，如何能夠逍遙自在？試想人生數十寒暑，達官貴人、萬貫富豪，一旦大限到來，金銀權勢全都帶不去，唯有業隨身。當我們有幸活在世間時，為什麼不常存感恩為善之心，過隨緣隨喜的解脫生活呢？

(四)少做多謙：萬事成於謙虛，敗於驕矜，綽綽因為低下，所以能夠容納百川；成熟的麥穗總是低頭的，我們生活在這個擁擠「堪忍」的娑婆世間，一定要學習謙和，要謙卑，如同大地之謙卑，才能承載萬物，成就萬事。

(五)少愛多慈：情愛常是煩惱的淵藪，痛苦的來源，如果我們能把私情私愛，擴充為悲憫慈心，愛的內涵將更雋永，愛的意義將更深遠！

(六)少拒多容：當別人有求於我們的時候（彼此有緣共事時），不要拒人於千里之外，要多包容（協助），給予別人激勵（讚美），彌勒菩薩因為「大肚能容，容世間難容之事。」所以「開口常笑，笑天下可笑之人。」

如果你能少憂多喜、少貪多捨、少執多放、少傲多謙、少愛多慈、少拒多容，深信你必能息滅煩惱，增廣福德。



認真修行 利益良多

不經一番寒徹骨，
那得梅花撲鼻香。

自古以來，沒有天生的聖徒，也沒有自然的彌勒；因此，一個人要有所成就，必須精進不懈，要明心見性，必須認真修行。

說到修行，一般人認為修行是「持戒吃苦」，其實講真話，修行是「禪悅法喜」，利益良多。

(一) 修行可訓練身心強健：譬如朝山禮佛，一方面可以接觸大自然，舒展心胸，一方面可以增長信心，廣結善緣；再說晨起拜佛，更是一種最好的健

身運動；又如飯後跑香，也可幫助消化，俗諺常說「飯後千步走，活到九十九」。「打坐、修觀是澄淨思慮的最好方法，稱名唸佛更是修養心性的妙方，一般人都有等候公共汽車的經驗，有的人常因車子久候不至而煩躁不安，有的人善用等車的時間靜心念佛，就不會因無聊而氣惱。……由小而大，舉一反三，所以認真修行可以使身心強健。

(二) 修行可淨化煩惱習氣：一個人的大小煩惱，有如恆河沙數，如果沒有修行，絕對無法對治。當你遭逢煩惱的時候，誦經拜佛，或是觀想佛陀慈容，就能憑藉佛陀的慈悲增添信心，使你有力量排除煩惱。一個不懂得修行的凡俗，當煩惱生起常無法自制，因此大發脾氣與人爭執，非但煩惱不能消除，反而舊恨未去又添新愁。我們認真修行，拜佛時雖然頭低下去，心靈卻因此而昇華，無明煩惱也會因認真修行而消失淨盡。

(三) 修行可蒙受三寶加被：一位認真修行的人，眼睛不會亂看，耳朵不會亂聽，嘴巴不會亂說，心裡不會亂想，身體不會亂來，當身口意三業清淨時，即使三寶慈光不加被，本身亦會清淨自在；何況勤做各種功德，多修各

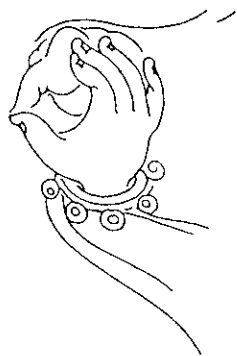
種善行，人間頌揚天上讚美，三寶又豈能不善加護持呢？「得道者昌」，一個善良的人尙能天降祥瑞，何況一位認真修行的人，一定會隨時獲得三寶的加護。

(四) 修行可常得人天尊敬：一位認真修行的人，他的舉止安詳，語言慈和，更富於慈悲心，樂善好施……，「敬人者人恆敬之，愛人者人恆愛之。」他知曉敬人愛人，一定也會受到別人的尊敬與愛護。有道德的人，到處會受到禮遇；有人格的人，隨時會受到敬重。佛陀的大弟子須菩提，認真修行感動護法諸天，飄散天花空掌讚嘆：「尊者，世間有帝王，有富豪，他們常爲權勢、財寶而煩惱，多禪修行，清淨自在，威德之光感動天宮，請接受我們天花的供養，接納我們虔誠的敬意。」「天公疼好人」，一位認真修行的人，一定會時時獲得人天的尊敬與護持。

(五) 修行可以明心見性：「玉不琢不成器，人不學不知義」，明鏡不經琢磨，亮光就不能顯現，越是上等精緻的藝術品，經歷的琢磨功夫越多；我們人類也是如此。佛說：「一切衆生皆有如來智慧德相，只因妄想執著不能證

得。」如同太陽的亮光被烏雲掩覆住了，惟有除了煩惱的烏雲，才能顯出眞如本性，如何才能驅除煩惱的烏雲呢？就要靠修行的力量，惟有認真修行，才能認識自己的本來面目；惟有認真修行，才能證得眞如實相。所以一個人若要明心見性，就必須認真修行。

(六) 修行可永斷生死苦惱：人生煩惱最苦莫過於生死，生離死別肝腸寸斷。佛陀告訴我們：惟有永斷生死苦惱，才能進入不生不滅的涅槃。一般人若只是做些功德，至多僅能獲得人天果報，可在天界得以享福，但當福報盡了，仍須墮落受苦，不能出離生死；惟有發出離心，厭離塵世的欲望，不爲欲望所縛；再以入世的精神，從事弘法度衆的工作，才能出離三界的生死苦海。因此，如果若想永斷生死苦惱，大家必須認真修行。



消除業障 離苦得樂

改變自己，最大的力量就是懺悔；

成就自己，首要的工作就是立志。

最近常應邀到監獄弘法，因為我也曾有過兩次牢獄之災（一次是共產黨說我為國民黨員，一次是國民黨說我為共產黨員），兩次身陷囹圄的經驗，深深感覺被囚禁失去自由的人，難道真的就全都有罪嗎？全部都真的犯有不軌行為的嗎？

人一時失去自由，不必太怨天尤人；在世間蒙受冤屈的人很多，在牢獄中生活的也不一定全是罪人。但是業障找到你，你只能隨業受報；

再說，生活在鐵窗外的人，也不見得是自由的，更多的人士是居住在「心獄」中，比身陷囹圄的人，更加痛苦萬分。

在佛門有業障之說，透過別人的冤枉委屈，可以使自己更明白人生，能夠借鑑反省，說不定還會因禍得福。如何才能「消除業障，離苦得樂」，謹提供以下幾點方法，願讀者省思參考：

（一）勤懺悔：佛法如水，心的罪業（煩惱、瞋恨）要用法水來洗淨，懺悔不僅是一個念頭，而是由真心發露的力量。人的罪業來自「身」的行為、「口」的語言、「意」的想法，身口意所造諸業，一定會得到報應；如果夜闌人靜時，你真誠的靜思，深感對不起父母、家人、朋友、師長以及兄弟、同僚、同事……，就要用懺悔的法水，來洗滌自造的業障，進而要有勇氣切實的改變自己的壞脾氣、壞習慣、瞋恨心，「求人不如求己」，自助才能得到人助，改變自己最大的力量就是懺悔。

（二）要立志：儒家常說「男兒志在四方」，乘長風破萬里浪，現在有歌詞「離開故鄉去打拚」，期勉青年立志要奮鬥；在佛門所有的佛菩薩，也都是

從立志（發願）中，成就自己的道業的，諸如地藏菩薩「地獄不空，誓不成佛」、「我不入地獄，誰入地獄」、「衆生度盡，方證菩提」……人若無志猶如無舵之舟，人要成就自己，首要的工作就是立志（發願），有志願就有希望，也才能有努力的方向，不再會感到痛苦徬徨。印度聖雄甘地就說過一句名言：「你可以囚禁我的肉體，你不能限制我的思想——人在方寸之地坐牢，心靈神往萬里遨遊。」身陷囹圄的朋友，不要自怨自艾，暫時不自由沒有關係，怕的是自己沒有志願。

(三)明因果：因果不是知識，而是真理；「善有善報、惡有惡報」，「舉頭三尺有青天，不是不報，時未到」；世間的人事物都可能欺侮我們，使我們蒙冤受罪，唯有因果報，誰不會欺侮、委屈我們，看因果不要從一件事或暫時來看，「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是」。做善事永遠不要失望，善心會給我們無限希望！只要不種惡因，自然沒有惡果；人要幸福快樂，就要培養善因善果。

(四)有慈悲：現在社會上，尤其監獄中，有些人認為：現在自己什麼

都沒有了，沒有家庭、沒有親人、沒有子女、沒有職業、沒有工作、沒有金錢……，在世界上已失去了一切，感到絕望無助，甚至恨不能毀滅一切，凡事都不順心；但是只要你保有一顆慈悲心，肯與人為善，給人快樂，給人方便，給人服務，給人希望，想想未來的光明前景，忍耐暫時的寂寞，明天還是非常美好的，將來還是會有辦法的。

「消除業障、離苦得樂」是每個人所求的，「求人不如求己」，勤懺悔、要立志、明因果、有慈悲，你就能夠消除業障離苦得樂。

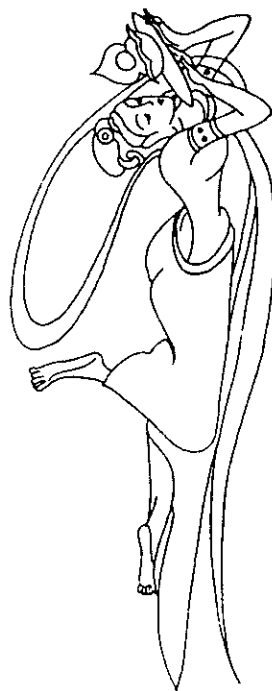
：



提倡人生佛教，建設人間淨土，
淨化世道人心，實現世界和平。

佛光普照

：





佛光普照播愛心

提倡人生佛教，建設人間淨土；

淨化世道人心，實現世界和平。

去歲一九九二年五月十六日，國際佛光會世界總會成立大會，在美國洛杉磯西來寺舉行，爲了凝聚更多的大德居士來修持人間佛教，促使「佛光普照三千界，法雨長流五大洲」，國際佛光會中華總會特定每年的五月十六日爲「佛光日」，將推動系列活動。

縱觀中國大乘佛教歷史，當前台灣地區的佛教界，寺廟叢林之多，信徒之衆於乎人才之盛，形成明清以降前所未有的興隆氣氛，直可媲美唐宋禪宗的黃金時代。

當世界戰火不熄動盪不已，當社會治安不靖人心不安，身處此時此地，如何爲衆生拔苦興樂，如何爲社會承擔更多的義務，如何爲實現世界和平、增進人類福祉作更大的奉獻犧牲，乃成爲大乘佛教信徒義不容辭、職無旁貸的使命與責任。基於以上的共同認知與一致的悲心願行，於是我們先於一九九一年二月三日，在台北市國父紀念館成立中華佛光協會，接著因爲機緣具足，於翌年五月十六日在美國西來寺成立國際佛光會世界總會，在二年多的時間中，佛光會已在世界五大洲紛紛成立分會，而佛光會的會員人數也接近千萬人了。

猶記得佛光會成立宣言中，曾揭示了我們努力的方向：

(一)從僧衆到信衆：今後佛光會的社會慈善、文化、教育、服務工作，將以人數衆多力量雄厚的在家信衆，作爲弘法利生的中堅份子，讓在家信衆擁有更多貢獻智慧與力量的機會，不僅作爲三寶的護持者，同時也是如來家業的承擔者與佛教歷史的開拓者。

(二)從寺廟到社會：佛教過去多在山林，我們主張佛教今後應由寺廟

走向社會，深入群眾，深入家庭，深入人心，讓佛法慈悲、忍耐、戒律、般若、禪定的妙用，成為洗滌人心提振社會的精神力量，使大眾能有所為有所不為，使社會不僅有原則有公義，而且既光明又溫馨。

(三)從自學到利他：學佛修道，都有一個類似歷程，也有一個共同理想。我們希望引領更多的同道，進入修學修行、養慧養性的心靈世界，拓展學佛的深度廣度，提升修道的理想境界，內則福慧雙修、自覺自證悟道成佛，外則悲智雙運、廣度眾生普利人群。

(四)從靜態到動態：佛陀當年創立佛教，經常遊走各國行腳弘法，非常活潑進取。我們要效法他的精神，打破沈空滯寂，扭轉悲觀消極，改變退縮呆板的形象，積極進取的動態活動，充實佛教開朗積極的活力生機。給人歡喜、給人信心、給人希望，給人服務。

(五)從弟子到教師：佛光會將以慈善服務造福社會，將以聯誼互助增進道誼鞏固團結，將以學習進修學術研究，增長智慧培養專長，使人人都是信心具足的三寶弟子，也是解行並重應機說法的弘道者，更是引領

大眾破迷入悟的益友和良師。

(六)從台灣到世界：中國讀書人的胸襟，是以天下為己任；中國大乘佛教的精神，是度盡眾生方證菩提。佛光會決心繼承此一光榮傳統，今後，我們立足台灣，播種耕耘；胸懷大陸、互助交流；放眼世界，弘化全球。期使人人皆具備世界性的眼光與胸襟。

星雲是籌組佛光會的發起人，忝蒙大眾推舉擔任國際佛光總會會長，在國際佛光總會成立週年前夕，我特別藉《星雲禪語》寶貴篇幅，再次重申佛光會努力的方向，並願佛光會會員，切實信受奉行會員的八大信條：(一)我們禮敬常住三寶，正法永存佛光普照。(二)我們信仰人間佛教，生活美滿家庭幸福。(三)我們實踐生活修行，隨時隨地心存恭敬。(四)我們奉行慈悲喜捨，日日行善端正身心。(五)我們尊重會員大眾，來時歡迎去時相送。(六)我們具有正知正見，發掘自我般若本性。(七)我們現證法喜安樂，永斷煩惱遠離無明。(八)我們發願普度眾生，人間淨土佛國現前。



參禪學佛煩惱少

學佛可以昇華我們的人格，學佛可以淨化我們的煩惱，
學佛可以擴大我們的心胸，學佛可以莊嚴我們的世界。

現在有很多人嚮往學佛參禪，參禪學佛究竟有什麼好處？對各種根性的人有各種說法。基本上說來，參禪學佛可以昇華我們的人格、淨化我們的煩惱、擴大我們的心胸以及莊嚴我們的世界。

(一)昇華我們的人格：人生在世，有其當為也有其不當為。當為者雖是赴湯蹈火、殺身喪命，也在所不辭；不當為者，雖高官厚祿、黃金美鈔，也應予拒絕。這種情操就是所謂「人格」，我們真心參禪學佛，就

是希望昇華自己的人格。

(二)淨化我們的煩惱：人生在五濁世間、為六塵境界圍繞，常使人感到煩惱重重，苦悶不已；金錢不能驅逐煩惱，權勢也不能化解煩惱，佛法昭示啓迪我們，只要摒棄私我、淡泊欲念、有出世的思想，作入世的事業，建設「以服務為目的」的人生觀，從少欲、知足、感恩中，領悟、昇華、精進中，發四弘願、報四重恩，自然有助於煩惱的淨化。

(三)擴大我們的心胸：佛經常說：「心包太虛，量週沙界。」擴大心胸的人，才會更大更高；容不下他人、排擠他人、嫉妒他人，只有孤立自己。

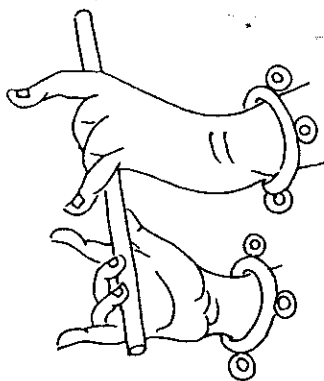
我們常感嘆說：人心不古，道德淪亡，其實一個人心胸能包容多少，未來的成就就有多少；佛陀說：「冤親平等」心胸多麼偉大；我們學佛，就是希望能夠擴大我們的心胸。

(四)莊嚴我們的世界：一花一世界，一葉一如來，我們每一個人都有每一個人的世界。莊嚴我們的世界，不憑幻想、不尚空談、慈悲悲願、

貴諸實踐。

修橋建路與布施濟貧，是莊嚴外境的世界；慈航普度別人與持戒修行，是莊嚴自身的世界，惡念不生與諸善奉行，是莊嚴心靈的世界。

《維摩經》云：「欲淨其土，當淨其心，隨其心淨，即佛土淨。」只要奉行佛教清淨法，身心世界自會莊嚴。



受持五戒好處多

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。

這幾天佛光山正在傳授「萬佛三壇戒會」，發心出家的新戒子，將以四個月時間堅定道念、學習出家人的三千威儀、八萬細行；求授在家五戒、菩薩戒的在家信眾，也要以一週時間親近道場、長養菩提根苗。

前來受戒的戒子，在受戒期間吃不好、睡不好，甚至還要接受引禮師父和糾察師父的柳枝苛責，早晨四時半擊板起床，一直到晚上十時大靜休息，集體進退生活鮮少個人自由，可是發心報名求授淨戒的信眾，

經過甄選審核後還有一千多位，而且人人都感到「禪悅法喜」，究竟受戒有什麼好處呢？

受持五戒就好像遵守交通規則一樣，在人生的道路上，知道遵守交通規則，一定比較那些胡鬧亂闖的要安全；一位能夠受持五戒的人，就如同點燃了心中智慧的明燈，佛菩薩更會慈佑加被。

一說到「受戒」，大家總認為那是一種束縛，受戒的人好像什麼都不能去做，處處都好像受到約束；是的，別說受持菩薩戒了，就以受持「不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不飲酒」這基本的五戒來說，一般人都覺得不容易徹底做到。現在各地監獄人滿為患，如果進一步調查分析，大部份身陷監獄的罪犯，可以說都是犯了五戒的人。

(一) 殺生戒：他們殺人、傷害、過失致人死亡、分屍滅跡……每個監獄內都不少這種人。

(二) 偷盜戒：偷盜、搶劫、貪汙、票據、侵佔……這些都屬於偷盜。

(三) 邪淫戒：重婚、強姦、傷害風化、妨礙家庭，以及不正當的男女

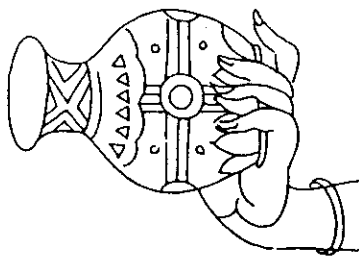
關係都是犯了邪淫戒。

(四) 妄語戒：例如誹謗、詐欺、偽造文書、仿冒產品、倒會、恐嚇……在在都是犯了妄語戒。

(五) 飲酒戒：一切能麻醉我們精神（神智）的毒物都要戒絕，例如吸食強力膠、注射速賜康、吸食毒品嗎啡，甚至不當吸菸（吸菸的人侵犯不吸菸的人），都是犯了此戒。

「平時不做虧心事，半夜不怕鬼敲門」，認真嚴格的進一步調查研究，除了鐵窗監獄充滿了罪犯，還有更多人沈淪在「心獄」中，他的心為牢獄所囚，不得自由。這都是因為他們觸犯了侵犯他人的「五戒」。

佛經上說「以戒為師」。真誠受戒以後戒律就像我們的老師；戒也好像圍牆，可以防禦敵人的侵入、防禦壞事的干擾，有了「戒」就好比有了圍牆的保護；戒也像明燈，指引我們邁向平坦的人生大道，寧靜淡泊的逍遙自在生活。



皈依三寶四弘願

衆生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，
法門無量誓願學，佛道無上誓願成。

現代社會學佛參禪的風氣很盛，幾乎蔚爲流行時尚；許多人佩戴念珠、口誦佛號，但是，卻不知皈依三寶。

如果，沒有皈依三寶，即使燒香拜佛，也只能算是佛教的尊敬者，不能算是佛教徒，一位有正知正見的佛教徒，必須皈依三寶，才能稱之爲「三寶弟子」。

三寶者，佛、法、僧也！佛法僧爲什麼要叫做「三寶」呢？世間財

寶能解決吾人生活上的問題，出世財寶：「佛、法、僧」能成長我們的法身慧命。

佛者，自覺、覺他、覺行圓滿，成就無上正等正覺，故稱爲佛；此處指佛教教主本師釋迦牟尼佛，或泛指十方三世諸佛。法者，爲能成就正等正覺的軌道，如三藏義理，故名爲法；此處指根本佛法四聖諦、十二因緣、八正道、三法印，或泛指大小乘十二部經等。僧者，上弘佛道，下化衆生，自度度人，故名爲僧，此處指當初跟隨佛陀出家修道的五比丘、比丘阿羅漢，或泛指現前僧衆，以及大菩薩僧衆。

換句話說，三寶就是三種可以幫助我們得度的寶筏：佛是導師，法是方法，僧是指導者。所以三寶如苦海的舟航、暗室的明燈、病者的良藥。三寶，有度人濟世之功；有覺世牖民之用，因之稱爲「寶」。

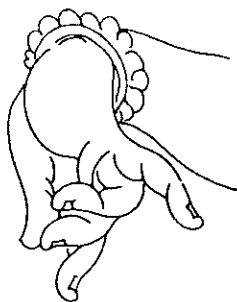
接著談到皈依，所謂皈依是「皈」投「依」靠的意思，也含有救濟、救護之義。

皈依三寶即爲歸投依靠「佛、法、僧」，藉著三寶功德威力的加

持、攝護，能止息無邊的生死苦輪，以及遠離一切怖畏，而能得到呵護，解脫一切憂悲苦惱。

世間芸芸衆生，依靠金銀財「寶」，可以獲得物質生活；若能依靠佛法僧「寶」，就能獲得精神救濟。

一位投靠明師、得到正法，更有佛陀加持的佛教徒，要廣結善緣，成就佛道，就要立下四弘願：「衆生無邊誓願度、煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」才能稱是具有正知正見的佛教徒。



佛陀的聖像

金光百福莊嚴相，
發起衆生愛樂心。

佛陀涅槃已經兩千多年了，生在末法時代的我們，不能親自瞻禮到佛陀的金容，誠如古人所說：「佛在世時我沉淪，佛滅度後我出生；懺悔此身多業障，不見如來金色身。」

自從佛陀應身的金容涅槃以後，我們只能瞻禮佛陀的聖像，佛陀聖像的種類很多，有用木石雕刻的，有用金屬鑄造的，有用絹紙繪印的；聖像之中，有的是立著，有的是坐著，甚至還有是卧著的。

無論是木石雕刻的、金屬鑄造的、絹紙繪印的佛陀立著、坐著或卧著的聖像，總是表現佛陀的慈悲莊嚴、崇高偉大，令人一見就會生起仰慕心願。而每一種佛陀的聖像，都有它深刻的意義和象徵。

(一)佛陀立著的聖像：立像中有的垂手站立，好似正在接引衆生；有的是開步行走，象徵忙於雲遊教化。垂手站立，接引衆生，見到佛陀伸出慈悲之手，在苦海漂泊的人，怎能不願虔誠皈依投向佛陀的懷抱？開步行走，忙於教化，顯示佛陀充滿無限熱情，爲了普度衆生，終日不息雲遊弘法。

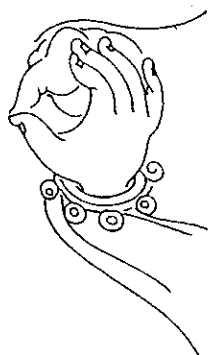
(二)佛陀坐著的聖像：坐像中有的結跏趺坐，像是正在禪定的樣子；有的是左手放在盤坐的腿上，右手高舉，以掌心向外，像是說法的樣子。前者是表徵佛陀的「自覺」，後者是表徵佛陀的「覺他」；「自覺」是說佛陀所以成爲佛陀，要經過相當的修持，思惟觀照，深入禪定，方能識得自己；「覺他」是說佛陀從體起用，以真理普利衆生，用甘露法水，淨化人群。

(三)佛陀卧著的聖像：卧像只有吉祥卧的涅槃像一種，涅槃就是福慧完成，到達不生不滅的境界。佛陀的涅槃像，可以說是由動歸於靜的意思。佛陀住世時，說法、行化，這都是由靜生動，動是有休止的時候，靜則是無窮的悠長。佛陀的生命，參入天地之至奧，流入無終的時間之流中，故說由動歸靜。因爲佛陀的聖像中，有示現涅槃的一種，佛陀將永遠活在我們的心中，與日月並光，與天地並長！

(四)頂禮佛陀的聖像：有人說佛陀的聖像，無論是木石雕刻的，金屬鑄造的，或是絹紙繪印的，全都是偶像，爲什麼要向偶像頂禮呢？不錯，佛教徒向佛陀的聖像頂禮，確定是拜偶像，拜木石、金屬、絹紙繪製鑄造的偶像。

試問，全世界的人都要向他們國家的國旗敬禮，國旗不是紙繪的就是布製的，爲什麼人要向「紙」和「布」敬禮呢？因爲製成了國旗的紙和布，「它」在國民的心目中，已經不僅是紙和布，而是代表國家的象徵了。

同樣的道理，佛陀的聖像雖是木石、金屬、絹紙所鑄造繪印的，但是在佛教徒的心中，它已是大智大覺佛陀的象徵，正信的佛教徒頂禮佛陀聖像，「佛在心中」是恭敬虔誠的，感受「金光百福莊嚴相，發起衆生愛樂心」。



同體與共生

無緣大慈，同體大悲；
慈能興樂，悲能拔苦。

前些時國際佛光會世界總會第二屆會員代表大會，在台北暨佛光山舉行，以「同體與共生」為大會主題。

說到「同體」，含有平等、包容的意思。譬如人身雖有眼、耳、鼻、舌、手足諸根的差異，但是卻同為身體的一部份；地球上雖然有各種國家、民族、地域的不同，但是卻共同仰賴地球而生存；衆生雖然有男女、老少、強弱、智慧的分別，但是卻同為「衆緣和合」的生命體。

相狀雖然千差萬別，但是清淨的佛性是平等一如的。

「共生」則含有慈悲、融合的意思。法界一切衆生是彼此互相依附，賴以生存的生命共同體。佛經有一則譬喻，說瞎子、跛子、啞巴，藉著互相的提攜幫助，終於安全地逃離火宅。一齣精彩的戲劇，除了有主角的精湛演技之外，還需要配角的配合無間。我們生存的社會，也需要士農工商各行各業，貢獻每一個人的力量，才能建立祥和而共有的社會。慈悲，才能容納對方；融和，彼此才能共生共存。

換而言之「同體」是平等觀，「共生」是慈悲觀。儒家以「老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼」來發揚大同世界的「共生」精神；以「人溺己溺，人飢己飢」、「四海之內皆兄弟」來體現民胞物與的「同體」胸懷。有容乃大，慈悲無畏，在這世間裡，海闊縱魚躍、天空任鳥飛，因此海天能成其浩大；太虛納星羅，寰宇佈萬象，因此宇宙能現其無邊；仁王成就百家爭鳴，智者不拒雅言異議，因此古昔聖賢能揚其仁智；佛陀演說五乘共法，聖教鼓勵八宗兼弘，因此佛教能顯其寬大雍

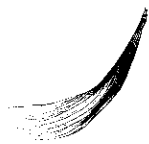
容。

人類過去生活在神權控制的時代，把自己的命運交給冥冥不可測知的神祇決定；後來人類建立了國家，君王主宰人民的一切，人類活在君權的籠罩之下；漸漸民智開啓，掙出君權桎梏，邁向自己做主人的民權時代；民權時代老百姓雖然活得有尊嚴，但是畢竟以人類為中心，不能全面普及於一切衆生。因此，今日我們要進一步從民權時代擴展至同體共生的生權時代，尊重有情、無情的一切衆生，發揚「無緣大慈、同體大悲」的精神。

今日的社會因為缺少「同體平等」的認知，因此亂象迭起；當前的環境因為沒有「共生慈悲」的觀念，因此遭到破壞。我們要努力實踐同體共生的理念，推動誠毒品、誠賭博、誠酗酒、誠菸害、誠色情、誠貪汙、誠暴力的新生活七誠運動，淨化社會人心；積極響應世界環保運動，來挽救我們賴以生存的地球。

「同體與共生」是宇宙的真理，然而目前世界上卻有許多倒行逆

施、自私自利，以致天災頻仍，人禍不息。所以我們揭櫫「同體與共生」，不但合乎真理法則，更富有時代意義。願大家攜手推廣「同體與共生」的理念，將慈悲、平等、融和、包容實踐在日常生活中，相信不久的將來，大家必能共同擁有一個安和樂利的人間淨土。



雲遊與參訪

平常一樣窗前月，才有梅花便不同，
心中有事天下小，心中無事一床寬。

人們常嚮往「讀萬卷書行萬里路」，與書為友天長地久，遨遊天下心曠神怡，誠然是世間樂事。

現代人士喜歡逍遙灑脫的旅遊，古代禪師也喜歡雲水行腳去參訪。

(一)雲水行腳的風姿：「一鉢千家飯，孤僧萬里遊，爲了生死事，乞化度春秋。」這首詩揭敘說禪師們安貧守道的風姿——三衣一鉢，竹杖芒鞋，隨處參訪，隨處行化，看起來像是清苦的乞者，其實是世間最知

足快樂的人。他們像行雲流水一樣，處處逍遙自在。

反觀我們被名利富貴、五欲六塵束縛的人生，如果也能放下塵勞，浮生偷得半日閒，來去無礙的去體會「雲遊」的禪趣，縱情任性的徜徉於山水之間，一定會美化我們「忙碌」的人生。

(二)掛單求法的虔誠：禪師們爲了參學訪道，經常會到沿途的禪寺掛單求法；此時要遵守五個規矩：第一要有謙恭之心；第二要知道次第坐處，也就是守秩序；第三要不論說餘事，也就是不喧嘩；第四要細心聆聽；第五要能信受奉行。

現在我們多人出國旅遊觀光，如果也能遵守上述五個規矩——懂禮貌、守秩序、不喧嘩、虛心學習和奉行別人的優點，相信我們的觀光客，無論到那兒，都會受到歡迎與尊重。

(三)入室接心的參訪：在禪師參訪中，接心有六個原則：第一不得貪求玄妙的境界；第二不得將心等待覺悟；第三不要希求證得妙果；第四不可以有妄心，常常懷疑、掛慮；第五不可以有恐怖之心；第六要肯定

自己，心存「自心是佛」、「即心即佛」。

入室接心的參訪，是學禪者很重要的一課。我們很多人學佛參禪，可是能夠與明師入室接心的畢竟不多，如何與明師接心，應當多參動修，珍惜機緣，廣種福田。

(四)解脫自在的禪風：塵俗常爲追求金錢名譽而苦惱，禪師們則不受聲色犬馬的迷惑，因爲在「禪」的寬闊天地裡，上下四方都可以供他馳騁縱橫，「無所求則無所失」解脫自在。

有一位性空禪師在他臨終偈語中說：「生脫立亡，不若水葬，一省柴火，二省開墳，撒手便行，不妨快暢，誰是知音，船子和尚。」充分說了解脫自在的禪風，將生死都視爲等閒輕鬆，其他榮辱毀譽又算得什麼？

所謂「平常一樣窗前月，才有梅花便不同；心中有事天下小，心中無事一床寬」。有了「禪」味，大千世界都是我們的禪床，如何不能逍遙自在？



雲遊弘法苦樂參半

弘法利生是我的心願，
恆順眾生是我的態度。

爲了弘法利生，其國際佛光會在全球五大洲先後成立分會，我經常環繞地球作空中飛人，雲遊各地宣講佛法，有信衆探詢關懷「雲遊弘法」的觀感，真是觀感良多，可以歸納爲「苦樂參半」。

(一)熱烈迎送，苦樂參半：前往世界各地所到之處，無不承受佛光會員們的熱誠迎送，真正做到了佛光會的基本信條：「我們尊重會員大眾，來時歡迎，去時相送。」每念及此，欣慰不已，深願大家奉行實

踐，普及所有會員，使我們所有信衆在旅途勞頓中，咸能感受溫馨關懷的喜樂；然而，我的個性很怕打擾別人，喜歡悄然去來，看到別人爲了我辛苦忙碌，心中實在過意不去，是一苦也。

(二)爭相攝影，苦樂參半：每到一地見到信衆們歡喜的容顏，就打從心裡高興起來，因此當有人要求合照攝影時，我總是不忍拂逆其意，一本隨意隨緣的個性，給予種種方便；但是每每答應下來後，分分秒秒曝光在鏡頭焦點下，實乃第二苦也。

(三)研究商量，苦樂參半：各地佛光會的會員幹部，大多做事十分周全，對我恭敬有加，每事必定請示；然而，若是每件事都要商量研究，其間的等待蹉跎，誠乃三苦也。

(四)餐飲豐盛，苦樂參半：海外華僑從事餐飲業者爲數不少，他們也多爲國際佛光會的會員，很喜歡邀請我到他們經營的餐館吃飯，只是每餐菜肴太過豐盛；而我吃飯一向崇尚簡便，一碗茶泡飯、一道小菜佐以蘿蔔乾就夠了，一碗湯麵配點椒鹽醬油也很滿足，可是請客餐飲，菜肴

點心豐盛，而邀宴又連日接踵而至，如此週而復始，嘆為四苦也。

(六)隨從保護，苦樂參半：在國內信眾喜歡隨從我，在海外信眾更盛情保護我，甚至會聘請保安人員護衛，受此禮遇，本為一樂；唯我乃雲遊之身，向來不習慣有人隨侍護衛，受到過份地看護，反而深深感到不自在，是乃五苦也。

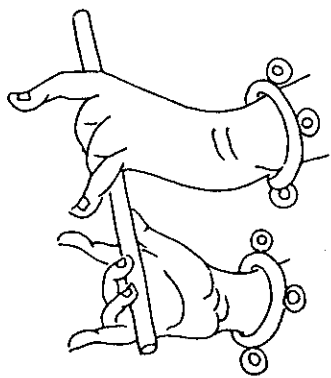
(六)禮品交換，苦樂參半：我向以喜捨為樂，因此經常隨身攜帶小禮品，與人結緣，看到信眾無論是接到一環小小的念珠，或是一本薄薄的佛書……那種歡喜珍貴的表情，我也分享到他們的喜悅；唯海外弘法，每於多處停留，人數多寡很難預料，禮品數量不易估數，只好寧可多帶以免不足，沿途的網繫搬運，諸多不便，可謂六苦也。

(七)記憶姓名，苦樂參半：國際佛光會成立不久，在世界各地已先後成立了數百個分會，每到一地都看到許多優秀的會員幹部，在為振興佛教弘揚佛法而努力，心中自然充溢法喜，過去十幾年前的皈依信徒，我都能親切的叫出他們的姓名，現在卻心有餘而力不足，光是記憶台灣一

地上千名佛光會幹部的名字便是一大學問，遑論全球逾百萬名會員大眾；然而為了不讓大家失望（師父不認識我），只有反覆溫習盡量思索，對於已近古稀之年的我來說，記憶姓名，又添第七之苦。

(八)臨別依依，苦樂參半：每到一地弘法僅能停留數天，好不容易由初識到熟悉，剛記清接觸之人的面容，又要話別珍重再會，雖說沒有離別那有重逢，天下沒有不散的聚會；但是每次看到大家臨別依依的神情，於心實有戚戚焉，說來也是第八苦也。

弘法利生是我的心願，恆順眾生是我的態度，為了「佛光普照三千界，法水常流五大洲」，縱使苦樂參半，我還是歡喜雲遊弘法。



開啟智慧不求人

大膽假設，小心求證；
以聞思修而入三摩地。

人爲萬物之靈，芸芸衆生有上智下愚之分；每個人都期盼自己很聰明、有智慧，但是聰明智慧不是誰想要就能有，想要就能得到的。

常有信徒要求爲他「開智慧」，也就是啓發聰明智慧；其實求人不如求己，如果想要聰明智慧，必須自己去努力。如何啓發自己的聰明智慧，我願意提供六點建議，貢獻給各位讀者參考：

(一)提疑情、探究竟：禪宗重視「開悟」，在開悟之前要「參話

頭」，就是說要提起疑情，要不斷的思考，不斷的問「爲什麼？」爲什麼念佛就能成佛？爲什麼我要參禪學佛？……，不斷的探索「爲什麼？」就能促成我們凡事多思考。譬如吃飯時想想爲什麼要吃飯？睡覺時問問爲什麼要睡覺？每天自己多問幾個爲什麼，就能觸發自己的思想。多提疑情、多探究竟，自然就能發聰明智慧。

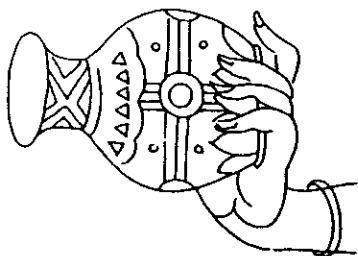
(二)重估價、明事理：智者不會人云亦云、隨波逐流；要對人情、事理重新評估價值（慎思明辨篤行），事是怎樣的？理是怎樣的？一定要有自己的見解、看法，能夠冷靜的評估價值，遇事就不會重蹈覆轍。

(三)大膽想、小心做：胡適之先生說過一句名言：「大膽的假設，小心的求證」，我們要大膽的假設，廣泛的收集資訊，擴大對人、事、物的看法，做事處世按部就班，小心謹慎，自然就不會被指責批評。

(四)入法海、多思考：我們要把自己融入到真理的法海裡，多多思考探索真理，從「聽聞」、「思想」、「修證」中求取般若智慧，也就是以「聞思修而入三摩地」。

(四)去我執、求進步：我執太重的人一定不容易進步，因為他不能接納別人的意見，就會自我設限、自以為是，也就沒有聰明智慧。

(五)有恆心、發願力：聰明智慧不是一夕可得的。要有恆心毅力，要有大願發心，能夠鏗而不捨的下功夫，你就自然會獲得聰明智慧了。



自我觀照「五停心」

勤修戒定慧，息滅貪瞋癡；

常持平常心，隨緣觀自在。

曾子說：「吾日三省吾身。」芸芸衆生，往往只看到別人的錯誤，疏於檢討自己的疏失；由於「自我觀照」的不夠，因此常常滋生煩惱。

如果我們知曉「觀照自我」，常常自我反省、自我健全、修持「五停心」（以不淨觀對治貪慾、以慈悲觀對治瞋恨，以因緣觀對治愚癡、以數息觀對治散亂、以念佛觀對治煩惱），就能息滅煩惱、自然自在，隨緣隨喜。

以下就提供這五種對治煩惱「自我觀照」的方法：

(一)以不淨觀對治貪慾：人之所以有貪念欲求，根源於愛好，有愛好就會產生貪念。假如你能體悟「不淨觀」，就能減低貪念。譬如：貪圖金錢，想到不義之財會引人犯罪；迷戀愛情，聯想到男歡女愛會帶來負擔；花容月貌，原是帶肉骷髏……有了不淨觀，你的貪欲就會減少了。

(二)以慈悲觀對治瞋恨：一把瞋恨火，燒焚功德林；瞋恨心其實也源於貪愛，即所謂「由愛生恨」，人有了貪愛之心，就想執取、佔有，萬一欲望得不到滿足，就會生起瞋恨心；假如我們能用「慈悲觀」來對治，以同體共生、平等大度，凡事給人歡喜、給人幫忙、給人服務、給人信心……持菩薩悲憫眾生心情，自然就會減少（息滅）瞋恨。

(三)以因緣觀對治愚癡：人們由於不明白世間事物都是因緣所成（亦會因緣而散），因此產生執著，執著於自己的親人、財富、權勢與擁有的，也因此產生了無明煩惱，也就是愚癡（不能認識事物真相），「天下無不散的宴席」，如果你懂得因緣，知曉眾緣和合聚散的奧妙，就能

轉愚癡為智慧，少煩惱、得解脫。

(四)以數息觀對治散亂：有些人無所事事，常感坐立難安，心意散亂，心浮氣躁。可以「數息觀」來對治，就是把心念集中在自己的呼吸上，從一呼一吸中，把我們散亂、浮躁的心安定下來。

(五)以念佛觀對治煩惱：人的煩惱主要來自妄想雜念，過去心不可得，未來心不可知，人要活在當下；如果我們能夠一心念佛（向善），一句句「阿彌陀佛」、「觀音菩薩」的佛號在心中持續不斷，就會達到清淨無念的境界，也就是以正念來對治妄念，（人為善，福雖未至，禍已遠離；人為惡，禍雖未至，福已遠離。）那麼，就能去除煩惱，能得清淨。

總而言之，「自我觀照」是很重要的課題，「吾日三省吾身」也好，修持「五停心」也好，「如是我聞」更重要的是「信受奉行」。



參禪學佛 —— 跋



「君子之交，其淡如水；執象而求，咫尺千里。

問余何適，廓爾忘言；華枝春滿，天心月圓。」

人生如夢似幻，世事滄海桑田；省思自己走過來時路，又豈是「悲欣交集」可以表達。誠如與佛山硯友書戈筆談所述：百齡歲月過半，是非恩怨了一半；，好壞、順逆、苦樂各一半。半讀、半寫、半工作；半忙、半閒、半逍遙；至人道理半中求，生命就是半加半。

去歲《星雲禪語》第一輯問世，書末《與佛有緣》的跋文中，我坦誠告白：自己是在親友焚香禮佛聲中，誕生於蘇北鄉間農舍，從小被家人暱稱為小和尚，浪跡寶島寄情文墨，有緣結識星公上人皈依拜師，有幸追隨前往神州故里弘法探親、發起並參加佛光協會，以及謹遵師父慈命代筆整理《星雲禪語》專欄的機遇因緣，靈光乍現恍然覺悟「莫非前世原為僧」！

佛教經典浩瀚，佛法高深玄妙，佛經多以「如是我聞」起首，而以「信受奉行」結束，許多人常是讀了半部經，知曉「如是我聞」，不能「信受奉行」。也有所謂「讀破千經萬卷，不如明師一點」的竅話。

近年《星雲禪語》專欄，除了《經濟日報》每週定期見刊之外，許多知名報刊也經常轉載；禪如深感「任重道遠」，為了珍惜這份具有挑戰性的使命，以及對廣大讀者負有不容推諉的責任，抱持真心誠意、謙虛而謹慎的與師父「接印會心」——不但把握經常親近請益的機緣，早晚暨午間更認真觀看《星雲說喻》《星雲法語》，潛心閱讀《星雲大師

講演集》《星雲日記》……「即心即佛」執筆行文「似有神助」，從而也使自己法喜充滿獲益良多。

其實，「持平常心即是道」，禪本不可說；星雲大師提倡「人間佛教」，一心「弘法利生」，恆順眾生方便說禪，禪如承命代筆《星雲禪語》，「參禪學佛」限於資質，實不敢妄語有什麼證悟心得，（縱然有許多親友認為我在學佛前後有不少改變），堪以自慰的是生活充實煩惱少了，因為我皈依受戒後，自我觀照，力求自在，時時感恩，事事隨緣，能夠「安心的吃飯睡覺，誠實的做人做事」，就因心念中有了一點「禪意」，生活中就滋生無限「禪趣」。

文章本天成，妙手偶得之；禪如很慶幸能遇明師「參禪學佛」，飲水思源「吃果子拜樹頭」，慈悲喜捨「首重廣結善緣」，如今距《星雲禪語》第一輯問世尚未經年，聯經出版事業公司有意再版並精編印行《星雲禪語》第二輯，禪如喜懼參半，謹願再將這份成果，獻呈星公上人作為今年華誕祝嘏的壽禮。

千里送鵝毛，真誠最可貴，信筆坦述心路歷程，作為《星雲禪語》第二輯的跋。

一九九四年仲夏於采風居



附錄(一)

智慧滿溢的好書

湘人

「一鉢千家飯，孤僧萬里遊。」這詩偈很爽、很狂、也很禪。星雲大師就是一位很爽、很禪的人，就是不狂不傲，但亦很寬很廣，也許那就是所謂心包宇宙吧！

這可由他的「以無為有、以空為樂、以眾為我、以退為進」，以及「你大我小、你有我無、你樂我苦、你對我錯」人生體驗與般若智慧，以及生命哲學中見出端倪。

「佛光普照三千界，法水長流五大洲」，他經常繞著地球跑，如此的風塵僕僕，席不暇暖，寫稿著書，才與智他是用之不盡的，問題是深耕筆田，方格子是需要一格一格撰寫的，他那有那麼多的時間！所以，星雲大師對經濟日報主編說：「在企業生活副刊增闢《星雲禪語》專欄，願意共襄盛舉，樂觀其成；但我四海雲遊，恐難按期供稿。」後經協議，才由大師的皈依弟子禪如代筆，抽暇呈他審閱認可送刊。

一周一篇，歲月如梭，便成就了今天這本呈獻在衆多讀者面前精編精印的《星雲禪語》第二輯的問世。他這位高徒禪如（姚家彥），原是在大衆傳播界服務三十年的新聞老兵，又是文化出版界的兩棲高手，自然出招不同凡響。

《星雲禪語》顯而易見的編排相當新穎，活潑又大方，目錄的歸類處理，輕鬆中有莊嚴，脫俗又不隨俗，何止是層次分明，簡直是匠心獨運，開卷即見「禪門風光」，有了禪，便會享受動中有靜的樂趣，那自然是屬於「生活修養」了，淡泊明志，笑口常開，以捨忍覺治貪瞋癡的

結果，不僅「慈悲喜捨」，聯接來看處貧居富，都會心安理得，「諸惡莫作，衆善奉行」，自能增進人生「幸福之道」。

因為代筆者是新聞專業出身，多年一直堅守新聞文化崗位，「廣結善緣」就是最好的傳播，乃至公關的理論與實務，替星雲大師代筆，依據大師的演講，揣摩大師的言行，行文也真有星雲大師弘法的韻味，不愧為名師高徒。

雖然書中也有同一主題重複兩次的缺失，但瑕不掩瑜；閱讀《星雲禪語》會使人感到法喜充滿、禪悅盈心，在心靈深處與生活周邊感到處處有佛緣、佛情、佛恩；助你更寧靜、更積極、更奮發、更精進的邁向更美好的明天。

《星雲禪語》是一本般若智慧充盈的好書，聯經文化出版公司，精選精編印刷廣為發行，主事者有意為淨化社會人心盡力，善心播種，必獲豐收。

附錄(二)

與佛有緣

禪如

「竹密豈妨流水，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「莫非前世原是僧」。

「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，於佛光山大雄寶殿皈依門下，猶記斯日凌晨，從傳燈樓赴大雄寶殿途中，心平和尚為師父掌燈引路，大師慈悲的叮嚀：「天色昏暗，照顧足下。」即興應答：「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」，禪如雖資質魯鈍，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，師父恆順衆生隨喜方便，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，「船原是為渡河用的，過了河船有何用？」衆生皆有佛性，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

（星雲禪語第一輯跋）

星雲禪語 第二輯

1994年10月初版

2002年4月初版第七刷

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

定價：新臺幣180元

著者 星雲大師講述
禪如整理
發行人 劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
台北發行所地址：台北縣汐止市大同路一段367號
電話：(02)26418661
台北忠孝門市地址：台北市忠孝東路四段561號1-2F
電話：(02)27683708
台北新生門市地址：台北市新生南路三段94號
電話：(02)23620308
台中門市地址：台中市健行路321號B1
台中分公司電話：(04)22312023
高雄辦事處地址：高雄市成功一路363號B1
電話：(07)2412802
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 雷射彩色印刷公司

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。
聯經網址 <http://www.udngroup.com.tw/linkingp>
信箱 e-mail: linkingp@ms9.hinet.net

ISBN 957-08-1276-1 (平裝)

星雲禪語

第二輯 / 星雲大師講述，禪如整理，

--初版，--臺北市：聯經，1994年

242面；14.8×21公分，

ISBN 957-08-1276-1(平裝)

[2002年4月初版第七刷]

I. 禪宗

226.65

83009207

HKC

3 8888 15809405 6