

寬心

星云大师·著

星云大师的人生幸福课

心寬，眼前世界随之敞亮，处处有通路，处处有助缘



123堂人生幸福课，自在自信生活
佛教大宗师打通关，开示人间大

感谢

爱书网 www.ilovebook.cn

提供图书模板

目 录

第一章 事 · 业 · 篇

第二章 生 · 活 · 篇

第三章 人 · 生 · 篇

第四章 精 · 神 · 篇

序 言

各位知道吗？我们的心原本与佛陀一般能够包容一切。我们的心原本是何等宝贵、何等宽大啊！我们的心好像太阳、月亮，可以照破黑暗；我们的心好像田地，可以滋长善根，种植功德；我们的心好像明镜，可以洞察万象，映现一七；我们的心又如大海一般，蕴藏着无限的能源宝藏。

事业篇

你会成功吗

欲成佛门龙象，先做众生马牛。

成就大器

记得过去有一部日本影片，内容描述孙悟空修行的过程。影片里唐三藏对孙悟空说："你若要随我学道，必须天天站在同一个地方一百天；站过之后，跪在那里一百天；跪过以后，举起双手一百天；然后浸到水里一百天，身边烤火一百天……要经过这许许多多的考验，我才教你佛法。"孙悟空听了，就

依照唐三藏所讲的话，一百天站着不动，一百天跪地不起，一百天高举双手，一百天浸在水里……经过了一个一百天、两个一百天、十个一百天……终于，孙悟空熬过了所有的一百天，这时，他也成道了。

现在的年轻人，正因为没有经历孙悟空所历练这么多的一百天，才会禁不起、耐不住，被太多的理由、太重的我执迷失了自己。如上述那许多的一百天，会训练我们的力量，加强我们的意志，但是又有多少人能耐得住呢？

每个人都希望自己能成功，学业、事业、养儿育女皆能有成。而常言道“大器晚成”，许多成功不是一蹴而就的，就是一棵树也得经过几十年的风吹雨打方能长大。所谓“十年树木，百年树人”，人经不起时间的磨炼，经不起挫折，要有所成就很难。所以，成就大器要有四个条件：

一、要经得起烦嚣。人要经得起各种烦恼才能有成就。好比作为一个学生，光是考试就烦不胜烦，

你必须接受事实，才会努力不懈；身为老师，指导不同的学生相同的问题，一再重复，必须能耐得住性子，才能成就学生的学业；商人做生意失败了，得卷土重来；艺术家作品做坏了，也得再来一次。人世间所谓“人多事多”，经不起别人的吵闹，经不起外境的干扰，经不起各种烦琐，深陷在烦恼里，则无法跳脱困境。

二、要受得了气愤。世间上没有人处处得意、天天欢喜，有时不如意的事情会接踵而来，觉得自己受尽了委屈。但是，生气能解决问题吗？生气不但不能成就好事，反而还会坏事。所以，生气的时候要先忍之于口，不要轻易骂人；再忍之于面，不要展现愤怒的样子；再忍之于心，心不气了，最后就没有事了。《菩萨戒经》载，佛陀在过去世修行的时候曾经被五百个“健骂丈夫”追逐恶骂，佛陀走到哪里他们就跟着骂到哪里，而佛陀的态度是“未曾于彼起微恨心，常兴慈救而用观察”。这种修持最后使佛陀证得无上菩提。所以，我们要把一切外来的横逆与侮辱都看作事业中的增上缘。有勇气有能力的

人应该经得起狂风暴雨的吹打，应该抵得住一切魔障的攻击破坏。荣辱毁誉来时要忍得住、耐得下，这样才能成就一番事业。

三、要忍得下挫折。遭受打击、批评、陷害时该怎么办？跟人家打架，和人家起口角吗？这都不是根本的解决方法。《景行录》里说：“片刻不能忍，烦恼日月增。”能忍得下挫折，表示你有力量，能担当；不能忍讥耐谤，则烦恼不断，则难成大器。现在的年轻人往往逞一时匹夫之勇，为一件小事而拔刀相向，为一句闲话放在心里久久不能消除。没有忍辱的功夫，无论做什么事都不能达到目标。一句闲话就要计较，一点小小折磨就受不了，这种没有力量应付环境的青年是不能担当任务、创造事业的。佛陀说：“学道的人，如果不能忍受毁骂，对恶毒攻击不能如饮甘露，即不能算是学道的人。”我们看“忍”这个字是心上一把刀，从这个字的构造也可以看出忍耐的意义。一个人在平时生活里若不培养忍耐的力量，没有很好的修养，不要说一把刀插在心上受不了，脚皮割破一点就受不了而哇哇叫了。

四、要耐得住时间。有些时候，人的忍耐是有限度的，可以忍耐一年，两年就不能了；可以忍耐两年，三年就不行了……这样的忍耐功夫还是不够深厚，世上有的事情往往是要忍一年、两年、十年，甚至是一忍再忍的。你能耐得住时间，物换星移，人就成长了，如同见到花开，也就是离果子成熟的时间不远了。

做人处世，一切都要能承受得起。心胸豁达开朗的人，凡事看得高远，不会被眼前的得失所蒙蔽；心中狭隘的人，则处处与人比较、计较，徒增烦恼，往往不能成事，成不了大器。

佛光菜根谭

人格的可贵，是在功名富贵之外；

物质的可爱，是在赠者情义深长。

人格，建立在“不自私”三字；

成功，奠基于“不苟且”一语。

打不倒的人

有一只小蜗牛，总是嫌自己背上的壳既笨重又不好看。它羡慕天上的飞鸟，有天空守护；它羡慕地下的蚯蚓，有大地为依。但是蜗牛妈妈告诉它："你不靠天，也不靠地，你要靠自己身上的壳。"身上的壳虽不美丽，虽很笨重，却是你自己的安全保障；嫌弃自己，羡慕别人，哪里会成功呢？

人的一切操之于自我，别人给予我们的福乐不可靠，必须自我肯定、自我进取、自求多福；唯有自己先倒下，才会被人打倒，要相信命运操之在己。人从出生之后，慢慢感受到人间的许多问题，像生老病死的问题、人我是非的问题、贫富贵贱的问题、烦恼得失的问题，此外还有国家、社会、政治、经济、感情、人事等诸多问题，有些人很容易就被这些问题打倒了，有些人则不然。那么，必须具备何种特质才能成为“打不倒”的人呢？

一、做一个骨气硬的人。有的人“人穷志不穷”，做人很有骨气，不向环境、困难屈服。有骨气的人，为人尊敬，为人信赖，为人看重；有骨气的人，不会被人打倒。

二、做一个耐力强的人。人要有力量才不会被别人打倒，其中最重要的是忍耐的力量。耐力强的人，不因一时一人一言而影响自己的情绪，当然也就不会轻易被人打倒。参加马拉松赛跑的选手要靠耐力才能到达终点，任何竞赛，除了靠智能、武器来致胜，耐力才是别人打不倒你的主要力量。

三、做一个勇气足的人。懦弱的人很容易被人打倒，甚至有的人不等别人打，自己就先倒下来了。其实人是不应该被打倒的，只要你有勇气，什么样的难关不能通过，什么样的苦难不能担当呢？松竹梅都要经过寒霜雨雪的考验，人有勇气和困境奋斗才能生存。

四、做一个眼光远的人。有的人之所以不会被打倒，因为他有胆识，有远见。他看得远，看得高，不计较一时的得失，能够掌握先机，把握机会，而

且能进能退，能前能后，能有能无。即使遭遇挫折和打击，他心中坚信雨雪总会停止，春风一定会到来，如此，怎么会被打倒呢？

五、做一个脚步稳的人。做人必须自己站稳立场，才不会被人打倒。武术行家能够蹲稳马步，就不会被对方击倒；搞政治的不贪污、不做亏心事，就能“夜半敲门心不惊”。所以，要不被人打倒，先要自己不做易被人打倒的事。

六、做一个信心坚的人。信心坚固的人，不容易被人打倒。人要对自己的言行有信心，对自己的作为有信心，对自己的事业有信心。如果对自己缺乏信心，不需要别人打倒，就自动倒下来了。信心就是力量，信心就是财富，我们不但对自己要有信心，对家人、朋友都要有信心，不可以用疑心待人处世。当然，古人说“害人之心不可有，防人之心不可无”，有的人太过自信，太过相信别人，也会吃亏。但是，宁可吃亏，也不能先用疑心。只要对自己的志节、道德、人格、信用防守严谨，就不容易被人打倒。

事实上，立身处世要不被人打倒确实不容易，因为社会上处处充满陷阱，处处都有嫉妒我们、陷害我们、生发障碍的黑手。想要逃过这些黑手，只有自己小心谨慎，不做伤天害理的事。只要船头坐得稳，不怕四面浪来颠，社会的风浪愈大，能干的人愈是坚强，自然也就不会被人打倒了。

佛光菜根谭

污泥可以长出莲花，寒门可以培养孝子，洪炉可以锻炼钢铁；

困境可以成就伟人，苦涩可以酝酿甘甜，烦恼可以转为菩提。

生活如波浪，有波谷，也有波峰。

在高峰的时候，且慢高歌；

在波谷的时候，不必落泪；

一浪翻一浪，一波过一波，便是彼岸。

跌倒的收获

有个"渔王"非常苦恼，就因为三个儿子的捕鱼技术都很一般。他常向人诉苦："我从儿子们刚懂事起就传授技术，怎么他们都比不上平常人的孩子？"

一位路人听后，问："你一直是手把手地教他们吗？" "是啊，我很仔细、很耐心地教他们。"

"他们是一直跟着你干活吗？" "是啊。为了让他们少走些弯路，我一直让他们跟着我干。"路人说："看起来这是你的错。你只传授给了技术，却没传授给他们教训，没有教训就不能成大器！"

人生不能没有教训，正如跌倒是每个婴儿学习走路必经的。不小心跌倒了，最好能不受伤害，更不要因为一时的失意而一蹶不振。奇美集团董事长许文龙说："跌倒了不必急着站起来，四周找找看有什么可以捡的，再站起来！"此言确实不错。人生的顺境、逆境，对于一个有智慧的人来说都是宝贵的经验，都可能从中累积成功的资本。所以，人生即使偶尔跌倒了，只要自己不因此倒地不起，有时反

而能有意外的收获。

一、跌倒可以累积经验。跌倒不一定是坏事，孩子跌倒了，父母常常说：“不要紧，不要紧，跌得多，长得快。”每个人的成长过程，就如学习骑脚踏车，总要跌倒好多次才能学会。所以人生跌倒了可以累积经验。有些老年人还会自豪地说自己很会跌倒，因为他懂得跌倒时要双手紧抱，先以臀部着地，再往安全的地方斜靠。累积了很多的跌倒经验，就不怕跌倒；纵有跌倒，也会安全无恙。

二、跌倒可以锻炼意志。事业有成的人必定有很多跌倒的经验。世间许多事不是一蹴而就的，都是经过多少挫折、多少次跌倒后重新站起来，所谓“打落牙齿和血吞”，再次往前冲，才能成功的。多少成名的科学家都是历经许多次研究失败才有所成，多少政治家革命也是经过许多次失败才成功，多少企业家创业也是累积了许多失败的经验才峰回路转。失败为成功之母，成功属于意志坚强、能坚持到底的人。跌倒可以锻炼意志，未尝不是未来成功之肇因。

三、跌倒可以体会人情。跌倒的人，最大的收获是在增长经验外还可以检验人情。有的朋友见到我们跌倒了，扬长而去，此种人只能同富贵，不能共患难；有的朋友平时往来并不密切，但他见我们跌倒了，真心安慰，热心协助，这才是可以同甘共苦的朋友。因为跌倒，可以认识人心，可以交到真正的朋友，未尝不是另一种收获。至于跌倒后有的朋友幸灾乐祸甚至冷言相讥，这时就要看我们的意志——是被这种人情闲话所挫败，还是化悲愤为力量，再度站起来呢？

跌倒可以获取成功。苏秦功名未成时，回到家中，家人不理不睬，他甚至连饭都没得吃。后来他获得《太公阴符》，钻研苦读，获佩六国相印，当他再经过家门时兄嫂匍匐欢迎。严子陵与刘秀曾同时追求阴丽华，虽然爱情与事业都败给刘秀，但他在幕后扶持刘秀为帝，自己功成不居，后世对其赞叹不亚于刘秀，严子陵的德光在世人眼中更加闪亮耀眼。

跌倒的人千万不要气馁，跌倒后能够勇敢地重新站起来，成功还是会向你招手的。

佛光菜根谭

跌倒的时候，要能认识障碍，勇敢站起；
失意的时候，要能自我检讨，再次出发；
困难的时候，要能冷静分析，突破执著；
彷徨的时候，要能看清目标，不变随缘。

机会在哪里

某国王有甲、乙二位大臣，甲大臣为国王所喜，乙大臣却常受国王的呵斥与厌恶。乙大臣起初甚为不解，于是他仔细观察，发现原来每当国王咳嗽吐痰后，甲大臣立刻用脚将痰擦拭干净，所以甚得国王欢心。乙大臣也想如法炮制，但是每次总被甲大臣抢先一步，始终找不到机会。后来他想到一个可以捷足先登的办法，以为必然可以抢到先机。有一

天，国王又在咳，想要吐痰，乙大臣见机不可失，赶紧对准国王的嘴边踢去，以便抢在甲大臣之前擦到痰，哪知竟然将国王的牙齿全给踢掉了。

乙大臣愚蠢地以为，只要痰不落地，他就可以抢先甲大臣一步拭到痰。弄巧成拙，这是乙大臣不懂得如何掌握机会，甚至他并不懂得什么叫做机会。其实，想赢得国王的欢心，不一定只在擦痰这件事上。机会在哪里？机会就在每个人的手中，在眼前，在脚下。机会不是找来的，必须多培养福德因缘；只要种子播下去了，还怕不会开花结果吗？

人都希望遇到好机会，好机会常被比喻为“千载难逢，万劫难遇”，不是很容易遇到。所谓机会，也要有缘分。你有那个缘分，当然就有那个机会；平常少结善缘，当然就不会有很多机会了。那么，机会在哪里呢？

一、机会在信心里。机会不是靠别人给予，也不会有上天赐予，机会还是要靠自己创造。你有信心，才有机会。你对航空、航海有兴趣，有信心，

航空、航海的因缘就会向你招手；你对留学、移民有信心，留学、移民的门路就会为你开启。你要拜师学艺，寻找善知识，你有信心，虚心请教，善知识就会微笑欢迎你；你要学文习武，学习各种技术，只要你对它抱有信心，百行千业都将给你机会，也会成为你的好缘、助缘。

二、机会在能力里。机会属于有能力的人所有。你想有机会，先要把自己的能力充实好。你会唱歌，就有唱歌的机会；你会绘画，就有绘画的机会；你会园艺，在园艺的行列里就有你的一份。内政外交、国防经济、经理会计、公文起草……你有这些能力吗？你若有能力，可能不必你去找机会，机会自然会来找你。也许你慨叹自己没有大才，不能大用，那么你会扫地吗？清洁队里欢迎扫地的人。你会守门吗？很多大楼的守卫处会看重你。在这个社会，机会都是给有用、有专长的人。只要你有能力，到处都是机会。

三、机会在理想里。机会并非都操控在别人手中，只要自己有理想也可以建立机会。你理想中有

人，人就要你；你理想中有事，事就要你；你理想中有慈悲、道德，慈悲、道德的行业里就会要你。你理想中要做一个标准的警员，社会会需要你；你理想中要做一个会计，金融商号就会给你机会。建立理想中的目标，不计大事小事，只想贡献社会，机会多得是。假如你没有服务的理想，只想人家给你，完全没有想到给人，那么机会见到你也会自动后退。

四、机会在结缘里。有时候机会不来找你，你可以主动广结善缘，在你的善缘里就有机会。没有机会，先给人家试用，试用也是机会；没有机会，先屈就劳力的工作，劳力里也有机会；没有机会，主动服务，加入义工行列，机会就在义工服务里。凡事有因才会有果，所以不要一开始就想品尝果实的甜美，先要栽种，才有果实可吃。

机会不一定要求之于人，先求自己吧！

佛光菜根谭

世界处处是财富，且看好事好话好心地；
人间时时皆吉利，但凭真情真义真心意。

哪些人不能成功

有两个饥肠辘辘的人得到一根鱼竿和一篓鱼，于是甲要鱼，乙要鱼竿，然后分道扬镳。甲生火煮鱼，狼吞虎咽，连鱼带汤吃了个精光，再后来就饿死在空鱼篓旁。乙忍饥挨饿，提着鱼竿向海边走去，还没有到海边，使完了最后的力气，也饿死了。

又有两个人，同样也得到一根鱼竿和一篓鱼。两人没有各奔东西，每天合煮一条鱼吃，共历艰险来到海边，此后以捕鱼为业，很幸福。

常言“单丝不成线，独木不成林”，重重的树木，互相包容依赖，才能成为丛林。世间无论什么事，成功的背后必是众因缘的相互依存与成就。如先人的开山、帝王的建朝，企业的开发、家园的成立，

乃至一顿饭菜，无不是众人团结合作、勤劳不懈的成果。

人生在世，莫不希望自己建功立业；不一定要功勋盖世，至少能留下立功、立德、立言的“三不朽”事业。人都希望有功于社会乡里，可惜很多人求功好利，往往适得其反，功败垂成。那么，哪些人不能成功呢？

第一，无功受禄的人不能成功。没有功劳而想获禄，这就如同缘木求鱼，没有因怎么会有果呢？我们看到一些人成功，就该知道，他们都是经过许多的辛苦才功成名就。人生在世，只要能建立功勋，实至名归，就是有人辜负你，历史或大众都不会亏待你；反之，无功受禄的人，如历代的外戚，靠裙带关系，纵然受封，别人不服气，也无法成功。

第二，急功好利的人不能成功。建功立业是一生的事，不是一时的。有的人没有耐性，指望一时侥幸，所以急功好利。其实，急速成长的树木花草价值有限。

第三，居功自傲的人不能成功。有的人本来建

立了功劳，让人崇敬，但是他居功自傲，反而因功获罪。例如鳌拜，就因居功自傲使得康熙受不了，最后被铲除。居功自傲的人应该以此为戒。

第四，贪功起衅的人不能成功。有些人为了贪取功名，制造是非，挑起事端，让别人互相斗争，他好从中取利。这种人或能侥幸获利，但长此以往，让人认识了他的诡计，彼此往来谨慎，纵使一时成功，但孤家寡人一个，没有朋友，人生又有何乐趣呢？

第五，邀功求赏的人不能成功。古今的英雄建立功劳后都希望获奖。韩信向汉高祖要求封代理齐王，汉高祖生气不允，后经张良暗示，灵机一动，改口说：“要封就封正式的，何必要代理呢！”因此封他为齐王，但韩信因此埋下杀身之祸。

第六，前功尽弃的人不能成功。有的人立下许多功劳，但不能守成，由另外的因缘不具，让之前所有的功劳付之东流，殊为可惜。所谓“飞鸟尽，良弓藏；狡兔死，走狗烹”，所以能够谨守功劳也是人生重要的功课。

佛光菜根谭

工作，让人开发生命的潜力，展现生命的价值；
服务，让人发挥生命的光热，照亮生命的内涵。

你会成功吗

母亲对我谈起小时候的情形："过年时家中都备有糖果，你 3 岁多，糖果罐还拿不动，就拖到院子，招呼左右邻居的小孩来吃糖。大家都笑我养了一个呆子……家中的日常用品要靠摆渡到运河对岸去采购，战争时没有人肯为了赚一毛钱而冒生命危险去摆渡。那时你才 10 岁，衣服脱下往头上一扎，就下水了。那运河水很急，少有人敢下去游泳，可是每次你都能把家里需要的东西买回来，大家都说这二小子不简单，李家桃树上的果子将来就看这一颗红。"

人的一生都在追求一个圆满。圆满的人生要有许多方面的成功才能完成，例如在情感婚姻路上祈求百年好合，在待人处世上要广结善缘，在经济事业上期望飞黄腾达。但是，成功有成功的条件，想成功必须先建立良好的观念，否则可能就差之毫厘，谬以千里。成功的观念则如“只问耕耘，不问收获”、“只慰他苦，不祈我乐”、“只想付出，不求回报”、“只愿成就，不计辛苦”。事业成功的条件有很多，尤其有四点不能不特别注意。

一、诚信笃实的人会成功。人无信不立，诚信是做人的基本道德。早年间开个小店，店内都会挂个告示牌说“童叟无欺”，表示做买卖重视的是诚信。做人也要诚信，不要想去愚弄别人，想要愚弄别人的人最后反而愚弄了自己。喊“狼来了”的小孩，三次就自食恶果了。所以，做人要本分，不要投机取巧。中国人一向以忠厚待人为美德。花言巧语骗人于一时，不能永远得逞，所以一个人要想成功，必须诚信。

二、守时勤奋的人会成功。守时是做人应有的礼貌，也是人与人之间应该共遵的道德。犹记得小学的国语教科书中有一句“短衣短裤上学校，从不迟到半分钟”，这句话深印在我的脑海。我这一生不但不退票，而且非常守时，就是深受这句话的影响。过去我曾说，我这一生都是在“限时专送”中赶赴行程，到后来甚至成为“快递”。守时的人必定在预定时间之内把事情做好，今日事今日毕。

三、结缘助人的人会成功。经常听到一些人说“广结善缘”、“助人为乐”，不要以为这是老生常谈，没有意义，此中蕴藏着深奥的成功之道。一般的农夫都懂得春种秋收的道理，一个人平时如果能够到处结缘助人，还怕别人不与你结缘，不帮助你吗？你无意间在哪里说了一句好话，做了一件善事，经过一段时间，你所播下的种子起了作用，意外地让你获得一些不可思议的助力，这就是帮助你成功的因缘。所以，结缘助人，别人也会助你成功。

四、智慧圆融的人会成功。有的人认为，成功的首要条件，一定要聪明有智慧，要有高深的知识学问。但事实不尽然，有的人聪明却执著、灵巧但不忠厚，如此智慧对前途事业也无所帮助。懂得分析、综合、判断，重视办事的效率，能合情、合理、合法地为己、为人、为大众，以圆融的态度处世，这才是真正的智慧。有这样圆融智慧的人，当然就容易成功了。

成功之道很多，以上只是略举其要。

佛光菜根谭

有的人值得被人利用，故能成才；
有的人堪受被人利用，故能成器；
有的人不能被人利用，故难成功；
有的人拒绝被人利用，故难成就。

如何突破困境

1967年，佛光山刚开辟时，一片刺竹荆棘，到处深壑崎岖，可谓“地无三尺平，竹比三丈高”，许多人见了都却步摇头。有一天夜晚，我在看工程蓝图的时候，对身旁的心平说道：“看来开山建寺很不容易啊！”心平立刻回答说：“师父，记得您过去在宜兰时常常告诉我们：‘要有向困难挑战的勇气！’我愿意跟随您的脚步，突破一切难关。”心平不愧最早随我出家，最能了解我的心意。

“人无千日好，花无百日红”，一个人的前途，如同海上的浪潮起起落落，时有低潮，时有高潮。遇到困境，很多人不是算命卜卦、求命改运，就是向土地公、妈祖婆祈求化解，希望前途发达顺遂，却往往慌乱无功。遇到困境时，到底要如何突破？

一、闭紧嘴巴，少说多做。有时候遇到困难，多说无益。因为不是所有人都了解情况，也不是所有是非都能说明清楚。这个时候，只有闭紧嘴巴，多做事，少说话，只要有精神，有力量，是对的，

就一直做下去，必定会有转机。

二、咬紧牙根，奋斗向前。人生不如意事十之八九，面对困境，别人能给予的帮忙有限，主要的还是靠自己。汉朝司马迁受腐刑之辱，却咬紧牙根完成《史记》；隋朝静琬大师为保存法宝，咬紧牙根雕刻《房山石经》，留下了世界上最大一部石书。古来大德圣贤成就的背后，无不来自一股对理想的坚持。咬紧牙根，就能激发潜能，增加力量，勇往向前。

三、把紧心关，不失正念。随着物质的进步和丰富，人类面临人性挑战。有些人遇到困境就出卖人格，出卖理想；也有些人积欠巨债，自杀了事，大好年华毁于一旦。其实困境不可怕，即使事业失败，只要把紧心关，如禅门所云“提起正念，照顾所缘”，不失去立场正念、人格道德，必定有拨云见日的时候。

四、踏紧泥土，免堕虚无。佛教有“空中楼阁”的譬喻，意指好高骛远，不从基础力行，是无法成就的。有一些人不重视当下勤修福慧资粮、广结善

缘，却冀望遥不可及的净土。踩在虚无缥缈间，这是很不实在的。唯有脚踏实地，把握当下，才能避免空谈。

五、握紧拳头，战胜横逆。人遭逢挫折、失意、困厄时，内心容易茫然无助，失去自信而退缩在自我的世界里。逆境、不顺是一时的，靠自己的力量，相信自己能够做得到，自我健全，充实自己，摆脱厄运。

六、盯紧目标，圆满完成。目标就是方向、方针。国家要有施政方针，企业要有业绩目标，就是菩萨修行也有五十二个阶位作为修道目标。没有目标，容易迷失方向，即使身处困境也要有计划，朝着目标前进不懈，必定有完成的时候。

困境并不是绝境，勇敢面对才有办法可想，逃避也躲不过。你看，石岩里的小花，突破困境，所以摇曳丰姿；湍流中的小鱼，逆流而上，展现活泼生机。吾人应扩大心胸，突破自己，不被困境的框架束缚，才会健全茁壮。

佛光菜根谭

物质上不要太丰富，才能在困顿中忍得下去；
人情上不要太顺遂，才能在曲折中耐得下去。
不必要的物质，不浪费丝毫；
不必要的时间，不耽误分秒；
不必要的言语，不随便开启；
不必要的心事，不任意妄想。

危机处理

1949年，佛教地位在台湾低落。许多同道面对弘法受阻、行动受限、调查临检、处处报备等诸多问题感到前途茫茫，纷纷改装易俗。而我则始终抱持"永不退缩"的态度。比如在新竹教书时，我应当地派出所要求，为民众国语补习班授课，人数从第一天14人增加到第二天80人、第三天200多人……解决了过去派出所下达传票也没有人前来听课的问

题。因此，连所长都登门道谢，告诉我："以后外出弘法可以不用到派出所报备。"这样一路走来，我不意竟为佛教开拓出一片天地，颇有"两岸猿声啼不住，轻舟已过万重山"的感觉。

在你的一生当中有遇到过危机吗？当遇到危机的时候你有处理的机智吗？

童年幼小，在路上遇到一个图谋不轨的陌生人，他追赶你，你怎么办？入学读书，家里贫困，必须做工维持生活，但是老师逼着三日一小考、五日一大考，没有时间读书，眼看即将面临退学的命运，这时要如何突破困境呢？结婚以后，没有好的职业，生活艰难，家庭日用日渐拮据，另一方想要离婚他去，这时该怎么办？到了老年，儿孙投入各自的世界，发展他们的天地，一个孤独老人怎么生活？

人的一生不时会遇到一些可以预料或不可预料的危机：夜晚忽然停电，平时没有准备手电筒或蜡烛，如何是好？乘船出海，忽然起风，惊涛骇浪，小船颠簸，惊险万状，怎么办？走在街上，遇到警

察，他抓错了人，你如何自救？就算你是读书人，遇到阿兵哥，讲理也没有用，你又奈何？

台风之夜，地震之时，战争开始，盗贼入室，车祸受伤，工作被撤，乃至盛年之际医生突然宣告你得了不治之症，或是受到恶疾传染将不久于世，这时你该怎么办呢？

当危机降临，不可慌张，要临危不乱，镇定以对。无论什么危机，先要知道起因，千万不可把问题复杂化，要简单地找出自己能够解决的办法。因此，面对危机，唯有冷静、机智才能解决问题，慌乱、紧张于事无补。

据闻美国某家报纸曾举办一项有奖征答活动，题目是：在一只热气球上载着一位科学家、一位环保专家、一位粮食专家，飞行途中，热气球忽然漏气，不能载重，必须丢出三人其中的一个以减轻重量。三位专家分别于科技的发展、环保的维护、粮食的生产各有所长，都与人类的命运息息相关，这时究竟应该牺牲哪一位呢？当然，万千的应征者各有见解，众说纷纭，各执其是。结果是一名小男孩

中奖，他的答案是：把最胖的那人丢出去。

危机的处理，第一要有认识危机的常识，第二要有应变的能力，第三要有静定的修养，第四要有往日的因缘。有了以上四点，则危机处理不难矣！

佛光菜根谭

人生的道路，无论是崎岖或平坦，都要靠自己
去走；

人生的滋味，哪怕是酸甜苦辣，也要自己品尝。
没有一个人是永远的赢家，
也没有一个人是真正的失败者；
只要你有信心，只要你和气、安忍，
就能无欲则刚、能忍自安。

以何为力

我初入佛学院读书时，经常受到同学们的歧视，甚至师长们也认为我不堪造就，安排工作时往往我被除名在外。作文被老师批评得一无是处，偶有佳作，却被怀疑是抄袭而来。一位职事甚至当众说，如果我能有出息，太阳会打西边出来。记得有一回，我向家师禀告学院一位教授推荐我去读国立教育学院，家师听罢，骂我：“混蛋！怎可到社会念书？”还给了我两个耳光。事后我丝毫不感到生气。反观时下许多青年对上司动辄反抗，真是令人担心他们如何在大时代中迎接各种挑战？

要想成大器，必须先在学习上学习忍耐。“欲成佛门龙象，先做众生马牛”，对于逆境，先忍之于口，是为下忍；再忍之于面，是为中忍；如果能做到凡事不动心，那才是上忍。人之所以异于禽兽，就是能讲究人格道德。品格是道德的基础，一个人若对于品格、德行都不讲究，那和禽兽又有何差别？培养我们品格道德的方法很多，但是要培养我们的人格道德最有力最有帮助的还是忍辱。孟子说：“

天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”你能把忍的功夫做到多大，你将来的事业就能成就多大。

这是一个展现力的竞赛，是以力取胜的世界。一场战争，胜者为王，表示有力。体育场上，谁最高，谁最远，谁最快，谁就是最有力。但是，世间还有其他一些人，各有其表现力量的方法。

儿童以啼哭为力。儿童在没有办法争取自己所欲时，“哇”的一声，就展现了他的力量。他要喝奶，就能得到奶水；他要糖果，就能获得糖果。儿童就是以眼泪为取胜的力量。

女人以美丽为力。女性在一般场合里，只要她美丽，就能展现她的实力。当然，如果在美丽之外又有唱歌、舞蹈等才华，出身背景好，又具温柔特质，那么她的力量不但能征服男人，而且也能使女性折服。

领导者以权势为力。领导者有很大的权力，能决定许多人的祸福穷通。即使权威的学者、商场的大亨、公众的舆论，在一个有权势的政治人物之前，

何人不畏惧？

富豪以金钱为力。“有钱能使鬼推磨”，世间上很多困难的事用金钱都能摆平。只要你有钱，可以买官；只要你有钱，可以结交上流社会；只要你有钱，可以打通很多关节；甚至作奸犯科的人，花钱也能消灾。所以，世间上各阶层的人都在努力积聚财富。只是财富的力量有正有反，谚云“人为财死”，可见出财富诱人的力量之大。

圣贤以忍耐为力。世间上有一种人，他没有权势，也没有财富，但他的忍耐可以使盗贼畏惧、当政者退让。慧远大师居住在庐山，准备沙汰沙门的权臣桓玄下令说：“唯庐山道德所居，不在搜简之例。”忍不是软弱，忍是智慧，忍是力量，忍是勇敢，刀剑枪炮对修道的圣贤君子也无法作用。

菩萨以慈悲为力。世间上最大的力量不是刀枪剑戟的武功，而是慈悲。慈悲所到之处，能让心高气傲者折服，让逞强好胜者心生畏惧，让贪赃枉法者知错反省。所谓“家家观世音”，观世音菩萨以慈悲的力量进驻到每个家庭的中堂，此即慈悲能征服

一切证明。

佛光菜根谭

以仁慈代替武力，才能得到永久的和平；

以忍耐代替勇敢，才能得到永恒的力量。

唯有慈悲，能化干戈为玉帛，消怨怼于无形；

唯有慈悲，能结善缘转逆境，成事业度众生。

执著

有只蜘蛛爬向墙上已经破碎的网。墙壁雨后潮湿，蜘蛛爬不久就会往下掉，一次次掉下来，再一次地向上爬。

甲看后，叹气道："我这一生不正是这样忙忙碌碌而无所所得吗？"从此他更加萎靡消沉。

乙看后，说："这蜘蛛真蠢，为什么不从那边干燥的地儿绕着往上爬呢？"他得到启示，懂得变通。

丙看后，被蜘蛛的执著感动，从此他愈加坚强。

“执著”是好还是不好？择善固执，未尝不好；执非为是，执邪为正，那就不好了。“执”在佛法里分“我执”、“法执”。“我执”就是执我为是，以我为重。我见、我闻、我思、我知，什么都以我为中心。“我执”的人不知有人、有理、有大众，执著自我的人难以相处。“我执”以外还有“法执”，也就是对于是非、善恶、长短、高低、有无，不是执有，就是执空。“法执”重的人执大、执小、执方、执圆、执偏、执邪，对一切法偏激执著，难以圆融。

世间上的人因为不能破除“我执”与“法执”，多多少少都有一些执著：

一、观念的执著。自己认定的东西，就执著，不能修正。如果正确倒也罢了，不正确的却也要执著、计较。执著只会局限自己，束缚自己，使自己不能扩大和圆融，到最后不能进步，也无法成功。

二、文字的执著。唐朝王勃在《滕王阁序》写有“落霞与孤鹜齐飞，秋水共长天一色”，他自觉文

辞美妙，天衣无缝，沾沾自喜，一直在金山寺的沙滩上吟诵这个句子。金山寺的老和尚听了批评道：文字贵求简单，如用“落霞孤鹜齐飞，秋水长天一色”，不是把“与”和“共”包含在其中了吗？王勃大悟，从此放弃执著。

三、习惯的执著。有些人对自己的习惯非常执著，喜欢什么颜色、喜欢什么环境，只要合乎自己的心意，不管别人喜欢不喜欢，他就是执著自己的习惯。然而人不能只觉得自己的习惯就是对的，如果别人不认同、不认定，也要改变自己的习惯才好。

四、思维的执著。从思维的方式可以看出一个人的教养，看出一个人的智慧，看出一个人的能力，看出一个人的人缘。慈航法师一再告诉世人要“以佛心为己心，以师志为己志”，不要让自己的思维方式离经叛道，或者空洞，或者偏执，或者不切实际。思维讲究实用，讲究合乎众议。

五、情感的执著。人的另一个名称叫做“有情”，所以人类的感情最容易自私、执著。与我有关的、我爱的，都是好的，都是对的；与我无关的、我所

不爱的，就不关心。感情上的执著最容易犯错，感情是一片遮板，遮住了眼睛，看不到他人，看不到世界。在感情里执著，私爱、溺爱、错爱就发生了；能把爱执放下，一切诉诸公正、公开，就不会给情爱蒙蔽了。

六、理想的执著。对理想是应该执著，但是也要注意理想合不合乎时宜。时代不断在进步，社会不断在变化，思想也需要求新、求变、求全。人要有理想，才能定目标，理想是一切事实之用，事实是一切理想之果。理想也要净、要正、要全，尤其要善、要美，才值得坚持。

佛光菜根谭

人生唯有少执著，多放下。

对名利不执著，对权位不执著，对人我是非能放下，

对情爱欲念能放下，才能享受随缘随喜的解脱生活。

职业生涯的锦囊

有人骂老拙，老拙只说好；
有人打老拙，老拙自睡倒；
有人唾老拙，由他自干了；
你也省力气，我也少烦恼。

从奉献中获得快乐

早晨，我遇到柜台小姐曾淑芳，她是从天主教办的文藻外语学校毕业的。我问她："你在这里服务，对佛教有没有信念？因为你在天主教里受教育的时间很长，现在接触了佛教你有什么感想？"她说："我没有信天主教，相反的，我很喜欢佛教。不过，我在天主教里面得到一种启示，就是神父修女们都

很重视奉献，他们对人生充满着乐观，而他们的乐观是从奉献中获得的。 ”

我们希望未来的前途能够成功，首先要养成一种观念：从奉献中获得快乐。一般人是从贪欲心中去追求快乐，从个人自私中去占有快乐，从物质享受中寻找快乐。而要想获得内心真正的平衡，一定要扫除自私自利的观念，净化自己的身心，变化自己的气质，庄严自己的思想，从奉献中获得快乐。

助人为快乐之本。在佛教里，奉献也是快乐之本。一个宗教徒若不懂得奉献，根本不够资格与宗教接近。孙中山先生曾说“佛教以牺牲为主义”，牺牲就是奉献。如果我们想把握住佛教的基本精神，就要从奉献着手。

你们现在有什么东西可以奉献给别人？说“我有能力为大众服务”、“我有智能贡献给大家”，这固然很好；假如你说自己没有能力，也没有智能，怎么办呢？其实还有一样可以奉献的：至少你看到别人成功了，能生起随喜之心，给人一句赞美的话，

哪怕是给人一个笑容，点一个头，布施给人快乐……这些都可以算是奉献。

所以，奉献不一定讲究物质上的给予，而是在付出一片真诚的心。我们对于救度众生的事要有舍我其谁的担当气魄，对待朋友、师长、父母也要有一片至诚恳切的真心，对于所信仰的宗教更是要有一片智能的信心。所谓奉献，不外奉献我们一颗真诚清净的悲心，这是最宝贵的。

此外，我们也看到社会上多少有名望的人——过去称“员外郎”，现在称“慈善家”、“太平绅士”——他们在社会上受到众口赞扬，表示他们有声望。声望并非凭空而得，必须经过多少的牺牲奉献，例如捐助公益、回馈社会，或是供养福田、奉献大众。由于他们播下了喜施奉献的种子，经过时间累积才有声誉崇隆的果实。所以，一切都要有因，才能有果。

以奉献为乐的人，可说是具有菩萨性格的人，其提升自我的人格不但比一般人快速，心中也比一般人法喜。人人若能发愿如蜡烛一般照亮别人，奉

献一己之能，以助人为乐，在工作中牺牲、服务、奉献，不仅在团体中能顺利生根，也是未来事业成功的一大助缘。

佛光菜根谭

太阳因为辐射热能而给人温暖，
花朵因为散发芬芳而令人喜悦，
大海因为包容万有而被人重视，
人生因为积聚慈悲而受人尊敬。

地 位

有只老鼠在佛塔安家，每天享受丰富的供品。每当善男信女们烧香磕头时，老鼠暗笑：人类不过如此，说跪就跪下了，处在我的脚下呢！一天，野猫闯进来，将老鼠抓住。老鼠连忙声明："你不能吃

我，你应该向我跪拜，我代表着佛！"野猫讥讽它："人们跪拜，是向着你所占的位置，不是向着你！"

人生关心的问题很多，其中有一个最令人挂念的事，就是自己的地位如何。诸如在家庭里的地位、在公司里的地位、在朋友中的地位、在亲人中的地位等等，总要求得一个合乎自己身份的地位。

一、席次的地位。开会、宴会、集会，我坐的席位能代表我的地位。如果我是默默无闻的大众，当然不计较席位；如果我的财富多、官职大，就会计较席位是否合乎我的身份。所谓席位，一般客人坐定之后，忽然来了一位贵宾，则要搬家，为其让出席位。《水浒传》里很多好汉集中在梁山，就是以地位来定身份：第一宝座呼保义宋江，第二宝座玉麒麟卢俊义，第三宝座智多星吴用……现在社会宴客或会议，有方型的席位，有圆型的席位，有长条型的席位，有的还用座位卡排定席次，以免坐错位置乱了身份，也就乱了地位的次序。

二、官场的地位。地位的前后、左右、上下，

在官场中分得最清楚，各种官阶不能错乱。官场的伦理，官做得愈大，愈有权威；愈有权威的人，愈有权力讲话。其实，也不能说官场势利，官场总有大小或前后，以定尊卑秩序。

三、社会的地位。有的人在政治上没有地位，在学术界也没有地位，他只有在社会上谋取地位。例如，急公好义，为人正直，主持公道，他会赢得一定的地位；乐善好施，不落人后，凡是公益，全力以赴，他也会赢得社会的地位；发言中肯，可以成为意见领袖，就有社会地位；当然，著书立说，造福乡里，关怀大众，他也会赢得社会的地位。民间就有很多这样的社会领袖，具有社会地位，为社会人士所尊重、赞美。假如一个民主政治真的“选贤与能”，这些有社会地位的人就会很容易当选。

四、历史的地位。有的帝王施政有方，赢得他在历史上的地位；一场战争，不论胜败，只要是一个英雄人物，也会赢得他的历史地位。例如关羽、岳飞、文天祥、史可法，都有他们的历史地位。其实，小人物也能获得历史地位，例如武训乞讨兴学，

现在兴办教育的人都以武训为荣。老子、孔子、孟子并未做过大官，但凭他们的道德、智慧，也能赢得历史地位。

因此，人不必灰心，只要对国家、社会有贡献，历史不会辜负人，都会赋予其地位。

佛光菜根谭

感情若是一厢情愿，则难天长地久；
财富若是巧取豪夺，必有败坏之虞；
名声若是哗众取宠，终将遭人唾弃；
地位若是坐享其成，便会引起非议。

调气

徒众问我一个问题：“如何做到不生气？”其实，生气即表示没有力量。不生气的法门，除了懂得排解外，就是忍。因为忍耐可以激发心中的力量，有

力量自然就不会烦恼，不会动心，不会起嗔，且能越挫越勇。忍到最后就是一种智慧，有了智慧看世间万象，还有什么值得生气？

人的情绪，喜怒哀乐，都会影响到人体的气息出入，如果出息入息不能平衡，必然有伤身体。

佛教的禅法教人打坐，调身、调息、调心，其中调息就是调气。人常常为了争一口气，彼此伤了和气。不过认真说来，人的生命不就是在一口气的呼吸之间吗？一口气不来，人的这期生命就算结束了。

所以，我们应该把自己的气息调得平顺和缓，生起欢喜心，产生欢喜的气息，则别人接触到我们也会欢喜接受；不欢喜，生气了，不但别人会排斥，自己也很难接受。因此，我们要懂得“调气”。

一、争气，不要生气。从小，父母师长就勉励我们要力争上游，要做个有出息的人，也就是要争气。但是，争气并不是做“上”、“中”、“前”的人，而是要做个沉得住气、吃得了苦的人，不要动不动遇到事情就生气。生气无济于事，只会坏事，所以

做人要争气，不要生气。只要自己有大志愿，能经得起千锤百炼，就能成功。

二、生气，不要怄气。假如修养不够，难以驾驭自己的脾气，遇事难免要生气。真的生气了，就干脆明讲，告诉人家“我要生气了”。但是，你不能怄气，怄气就是生闷气，把气闷在心中会伤害自己，气最好要有出处。我们建筑房子都要装设窗户，为的是能透气，房间卧室透气明亮，住起来才舒服；人如果常常生闷气，没有出气，是非常危险的事。

三、怄气，不要泄气。你心中不高兴，是跟父母怄气？跟朋友怄气？跟事业怄气？跟金钱怄气？怄气不要紧，但是不能泄气。人活在世上，所谓“佛靠一炷香，人靠一口气”，有气才能立志向上，有气才能发心立愿。泄气的皮球就玩不起来，人到了泄气的时候就等于废物，不堪使用。楚霸王一生气盖山河，最终泄气，在乌江自刎；唐玄宗逃亡途中因为随行部队兵谏，不得不将杨贵妃缢死在马嵬坡，从此意志消沉，颓丧而终。

四、泄气，不要赌气。泄气了，只是自己不争

气，倒也罢了，要紧的是，不可以赌气。为了赌一口气，失去理智，闯下了灾祸，后果难以收拾。因为泄气后没有正气、志气，只有邪气、怨气，为了赌一口气会做出更多错误的事来。没有理性的人生，后果不堪设想。

佛光菜根谭

忍难者必能奋斗，
忍辱者必能知耻，
忍气者必能和谐，
忍苦者必能甘美。

工作是填充时间的好方式

高雄一公司董事长说：“以我现有的财产，即使我一天用 10 万元，我活 100 年也用不完。我有很

多钱，可是我还在工作。我是贪求无厌吗？不是的，我是以做事业来打发时间的。”

一个人，唯有在工作里，生命才有办法安住，活得才有意义。一个没有工作的人是世间上最苦的人，人生最大的痛苦就是寂寞无聊。有些年轻人成天闲荡，无所事事，像孤魂一样不知道在哪里安定身心，像浮萍一样不知道将飘向何方，那是何等的_{不幸}！工作的益处很多，我只简单地举出三点：

一、工作中才有生命。一个人如果没有工作，等于行尸走肉，没有精神，没有灵魂；一旦有了工作，才能发挥生命的潜力，表现出生命的价值，所以说工作才有生命。

二、工作中才有人缘。在一个团体中，最不得人缘的人就是最懒惰、最不发心、最不肯工作的人。要发心作，从工作中获得人缘；要勤奋工作，众人才能接受你。所以，我常常勉励大家：“工作无贵贱，服务最神圣。”

三、工作中才有财富。世间有很多人都想拥有

万贯家财，那么如何才能获得呢？致富之道是什么？就是工作再工作。不劳而获的财物并不可贵，唯有掺和自己的汗、发挥精神、用尽力气赚取的财富，才是最宝贵的。金沙随潮水流来，也要你动手去淘洗才能得到黄金。一切的收获都要靠自己从事的工作。唯有工作才能获益，工作中自然有精神有力量，也唯有工作才能安定我们的身心，因为工作能给我们乐趣。人生有了工作，生活才有意义，生命才有价值。

有一位父亲，临将去世前召集儿女们到床前来，告诉他们：“我有不少的财产留给你们，那是一些黄金，就埋藏在葡萄架下。”父亲去世后，儿女们在葡萄架下挖掘，希望取得父亲的遗产。葡萄架下有黄金吗？没有。但是因为经常去挖掘，翻松泥土，土壤肥沃，架上的葡萄遂长满了甜美的果实，是这个让儿女们获得很多钱财。

一部机器如果长久不发动、不使用，会生锈；人的身体如果不经常磨炼，也会衰弱。人不经常工作，意志会消沉，心思也会枯竭。一天有 24 小时，

一生也有六七十年的岁月。在漫长的人生里，如何打发时间，是个很重要的问题。

闽南佛学院有一位智藏法师，16岁进入佛学院时字都不认识，但到22岁时他却成为《海潮音》的主编。只有6年的时间，他的智能从哪里来的？他并不是什么事都不做而只念书。他打扫厕所不用扫帚，用手去擦去抠；凡是阴沟没有人通的、苦事没有人做的，他都自己来。他本性中就希望自己刻苦、勤劳。养成这种吃苦的习性之后，再去读书，会比别人更快收到成果。耐得起岁寒的是松柏，耐得起苦行的人将来才能成为栋梁之才。

任何一个人的成功，绝不是从安逸享受中得来，而是从刻苦勤劳的奋斗中获得的。“各人吃饭各人饱，各人生死各人了。”必须自己从勤劳奋斗中去创造光明，从勤劳奋发中去完成自己的理想。

佛光菜根谭

忙，才能促进心灵的健康；

忙，才能培养自己的因缘；
忙，才能发挥生命的力量；
忙，才能提升人生的价值。

惊人的潜能

有一个酒鬼，深更半夜回家途中不慎掉进一个深坑。这一跌，酒醒了一半，于是他努力往上爬，这时后面忽然传来一个声音：“老兄，甭爬了，没有用的！”酒鬼以为有鬼，于是一跃而上。上去之后，再回头仔细一看，原来不过是一个跟他一样烂醉如泥的酒鬼比他早一步掉进深坑里罢了。

出其不意的一惊，激发出酒鬼的潜能，让他幸免遇难。人好像一座山，山里蕴藏着金银铜铁等各种宝藏；人的身体内也蕴藏着慈悲、智慧等各种能量。根据现代科学家说，人类真正使用出来的能力不到 10%，还有 90% 以上的潜能有待开发。

佛陀说“人人有佛性”，意即人人都有成佛的性能；成佛的性能都有，别的能力怎么会没有呢？人有适应环境的本能，也有绝处求生的性能，平时各种的考试、训练就是为了激发每个人的潜能。有的人能说十国八国的语言，如果他没有开发潜能，焉能致此？有的人能发明各种器具，三十件、五十件的，若没有开发潜能，何能有此成就？

人的潜能无限，但是需要开发。人要如何开发潜能呢？

一、环境可以激发潜能。处于困境，没有人救援，只有靠自己奋发才能求生存，这个时候，为了活下去，不得不与环境斗，不得不寻求突破困境的办法。例如，家庭主妇本不擅长烹煮，为了持家，为了家人吃饭，她不能不去学会烧煮的技能。

二、希望可以鼓舞潜能。人活在希望里，生命就有意义；假如对人生失去了希望，就如同宣告生命已经死亡。有生命，就有希望；有希望，就能鼓舞人生，就能开发潜能。你希望赚钱谋生，没有能力，怎么能赚钱谋生呢？只要你有希望，希望就能鼓

舞你求得谋生的能力。你希望读书向上、做个正人君子，只要你有希望，埋首苦读，希望就会鼓励你，开发你内在的潜能，顺利达成愿望。

三、立志可以发挥潜能。“有志者，事竟成”，人有无限的潜能，能立志，就能成办一切事。希望成为一位政治家，为民服务；志在成为一位学者，造福世间……只要肯立志，并且不断砥砺自己，锲而不舍地努力，志愿会激发潜能，达成目标。

四、好胜可以创造潜能。人都有荣誉感，都有好胜心。田径场上的选手，一心为了胜出，比赛时总能跑出好成绩；打篮球的，使出浑身解数，为了好胜，激发出比平时更高的能量。踢足球，奔跑全场，久而不疲，也是由于好胜心激发潜能。

人有无限的潜能，就像山里蕴藏的金矿银矿，你懂得开采吗？

佛光菜根谭

每一个人都是自己的创造者，

每一个人都是社会的工程师。

不要小看自己的潜能，

如果能自许“不要做焦芽败种”，

不但自己获益无穷，也能令整个社会蒙受利益。

求职

有个鲁国人擅长编草鞋，他妻子擅长织白绢。两人想迁居越国。朋友对他说：“你如果到越国去，一定会受贫穷的。越国人习惯于赤脚走路，不穿鞋的；他们习俗是披头散发，也不用白绢做帽子。到了那地方，你们的本事都无用武之地，怎么能不受贫穷呢？”

现在社会虽然失业率高，但懂得一些诀窍，要找一份职业其实不至于太难。一些人求职不顺，是因为不得其门而入，或是自己没有所长；尤其不可苛求待遇，要先求有，再求理想，不要高不成低不

就。若能符合兴趣，且能发挥专长，尤其是有益于社会大众的正当职业，都是好职业，都应该尽心去做。

人在世间都应该要有一个职业。职业有好与不好，有喜欢与不喜欢的。例如，当总统是大家所向往的，但在美国的民意调查中，总统竟是排在理想职业 150 名之后；日本女人“最喜欢嫁的人”前三名是医生、僧侣、教授，可见这三者在日本是最好的职业。

如果自己没有特殊的能力，或者自己的才艺已太多人有了，就不容易找到自己的理想工作。求职也要有高招，除了要有特长外，还要注意自己的仪表与诚意。

现在的大学生找不到工作，是因为现在的社会已不需要坐办公室策划的人，而生产线、出劳力的人也不需要高学历，所以现在大部分的大学生都会拿着中学的毕业证书去求职。

求职前要准备好，要经得起面试，如果落选了，也要勇敢面对。一时的挫折失败不要紧，只要再接

再厉，必定会有成功的机会。

现在常有一些人在职业介绍所找工作而被骗，所以在找工作时，不但自己要有判断好坏的能力，也要听取家人以及长辈的意见。求职不要拜托别人，免得带给别人压力，要靠自己的专业知识，自己写求职信，表明肯让老板试用，如此老板一定乐意录用。

求职的人，除了要有能力，还要讲究做人和语言专长，面试时还要靠机智，才能获得青睐。有个初入社会的年轻人，到一家公司递上名片，想介绍自己，却被无情拒绝。年轻人不以为意，表示：“没关系！我下次再来拜访，请您收下我的名片。”没想到，对方竟将他的名片撕成两半，并从口袋拿出一元钱，说：“撕一张名片，赔偿你一块钱，够了吧？”岂知这位年轻人竟开心地收下铜板，说：“一块钱可以买几张名片，我是欠你的。”随即再递出一张名片。这位年轻人的谦虚、诚恳终于打动了老板。如果求职时有如此不气馁的精神以及随机应变的能力，一定能够获得录用。

求职时拿出履历表，面试的人看你的年纪、经历，就能看出你的能力、人品以及定性。所以一旦录取了，一定要尽心尽力，主动积极地付出，这样才能创造属于自己的未来。

佛光菜根谭

向困难挑战，其实是向自己挑战，
能一鼓作气，通过考验，
我们的人生才能从突破创新中获得无限的意义。

人应具备怎样的应变能力

小镇有处水泉，可医治各种疾病，很灵验。一天，一名断腿的退伍士兵向那边走，有路人看见，说：“可怜的人，难道他要向上帝祈求让那条腿再长出来吗？”士兵听到了，转身说道：“我不祈求有一

条新腿，而是祈求上帝帮助我，让我失去一条腿后也晓得怎么生活。”

达尔文的进化论说“物竞天择，适者生存”，人类要有应变的能力才能生存。

人出生到世间，居住的地方会有迁移，寒暖的气候也有许多变化，尤其职业的适应、人事的调节，这些都要讲究各种应变能力。做人不能一点变化都没有，让人觉得你执拗而不随缘。中国人讲究圆融的哲学，在不违反法律、道德之下，人人都应该懂得进退之道，要具有应变的能力。人要具备那些应变能力呢？

一、处理忧患的能力。“人无远虑，必有近忧”，晴天不能不防备下雨，白天不能不知道黑暗到来。人要有处理忧患的能力，这是生存之要，如平时的防火、战时的防空，乃至出外旅行时用品的准备等。人能建立忧患意识，也有预防、处理的能力，则何惧之有？

二、坚忍突困的能力。人生在世，就算是帝王

也有他的困难，富商也有富商的困难，没有人敢说
他的人生从没有困难。人不能被困难打倒。经济陷
入困境，不能坐困愁城，要能脱困致富；为情所困，
要能知所进退，感情是双方的，不是单方面的，何
必为他痛苦？一个人要能想得开、放得下，才能够坚
忍脱困，才不至于钻死胡同。

三、紧急措施的能力。人遇到急病，要知道赶
快送医急诊，或做各种急救措施；家中失火了、遭
窃了，或有地震等灾隋发生，都要有紧急应变的措
施。尤其是在一个团体、一个机构，负责人更要有
紧急措施的应变能力。忽然停电，忽然断水，不要
说一个主管要负起责任，就是一个做总务的管理员
也要有相当的应变能力，才能化解灾难。

四、临场调度的能力。经常可见一个活动开始
了，邀请的主宾不到、参加的人数不够；上课了，
忽然发现没有带课本……种种意外的发生，都要做
临场的调度。有军事学家说，打胜仗容易，打败仗
时临时调度更是要有大本领。

五、化繁就简的能力。应变能力中，重要的是

不能忙中更忙、忙中错乱，要能忙中有闲，化繁为简。化繁就简是节省时间和人力的最佳方法，做事懂得简化才能成为有担当的通才。

佛光菜根谭

学而能用，是真学；

知而能行，是真知；

真学真知，是智慧。

态度决定成效

有两个农夫，两家的地只隔着一条水渠。一天，甲兴奋地说：“看来今年的收成不差！”乙说：“这有什么可高兴的？一天天地土里刨食，受苦受累，粗茶淡饭的！”甲说：“在自己的地里耕作，看着庄稼成长，丰收的希望就在眼前，怎么不开心呢？”乙不以

为然，不久就把土地出租给甲，自己去城里打工。几年后，甲成了远近闻名的种粮大户，乙一事无成。

大部分的人每天至少 $1/3$ 的时间在工作，有很多人甚至视工作为生命。对守成的人来说，工作只是生计；对有抱负的人而言，工作是又一次学习；对有企图心、懂得规划者而言，工作则是理想的实现。同样是工作，什么样的态度才能帮助我们得到更多的成长？

一、要建设诚实伦理的态度。一个人在社会上要能立足，最先要学习的就是伦理观念。有家庭伦理，就能父慈子孝、兄友弟恭；有工作伦理，就能遵章守纪、敬业乐群。另外，诚实的做事态度也很重要，无论上级是否在眼前，不管人前人后，恪尽职守，不开小差，才是正确的工作态度。

二、要发挥主动服务的担当。“全垒打王”王贞治刚到日本参加宇野球团，有一天球团代表对他说：“如果以球场上的表现和对团体的贡献，应该减你薪。不过，我们决定增加你的薪水。”王贞治很惊讶。

球团代表接着说：“因为你非常珍惜我们的球。”原来，王贞治当时负责管球，经常把打破的球捡回宿舍，每晚花一两个钟头缝补。原意只想做好分内之事的王贞治，想不到自己的主动服务和担当赢得了球团的肯定。可见，做事热诚、有担当的人，能在小事中创造非凡的工作价值。

三要培养学习求教的谦虚。尺有所短，寸有所长，尽善尽美很难，总会有不足之处。因此，要永远保持学习的精神，不断追求向前，才能日有所进。在学习过程中，以真诚的心意、谦虚的态度求教，相信教导者也会受感动而倾囊相授。

四要促进人事和谐的欢喜。我们都觉得做事容易做人难，其实，人际关系融洽，事情会更容易处理。不可忽略广结善缘的重要。俗话说“伸手不打笑脸人”，我们和气待人，对方必也会以礼相待。除了外在的人事和谐，还得注意内在的欢喜；随时保有欢喜心，不仅有益自己的身心健康，也是对别人的慈悲。

佛光菜根谭

工作要不拖延，能敬业而不偷懒；
报告要不隐瞒，能积极而不颓唐；
上示要不违逆，能受责而不怒颜；
随众要不特权，能圆融而不极端。

无惧讥谤

昔时有位宰相，气度宽宏。有一天，他的弟弟要到外地去做官，哥哥说：“你脾气不好，我担心你的事业不能顺利。”弟弟说：“不会啦！我听哥哥的教导，别人对我的讥讽毁谤我都不会计较！”“真的吗？假使有一个人在你脸上吐一口口水，你怎么办？”“我不和他计较，把口水擦干就算了！”哥哥顿了一下，说：“如果是我，我就不这样做。别人所以对你唾面，就是因为不高兴你，你把它擦了，那么他会更不高

兴。这种情形下，让它自己干了，不必用手去擦，这才算是达到忍耐的上乘功夫。”

人行走世间，一定会忍受很多的讥嘲毁谤。处此情形，一个人如何给予自己力量？那就要从讥谤中学习庄严福慧。

一个真正有修养的人听到别人对他的讥讽毁谤，不但不会气愤，反而觉得如饮甘露。布袋和尚曾经说过：“有人骂老拙，老拙只说好；有人打老拙，老拙自睡倒；有人唾老拙，由它自干了；你也省力气，我也少烦恼。”从这几句话我们可以看得出来，布袋和尚对于别人的毁谤打骂处理得多么洒脱自在。

一个人，从他懂得人事开始，所遭遇的讥讽毁谤不知多少。譬如备受社会大众崇拜的胡适先生，也是“誉之所至，谤亦随之”。试观世界上伟大的圣贤，哪一个不是从讥讽毁谤中成就出来的？讥讽毁谤会打倒一个人，但是，它只能打倒庸懦无能的人，打不倒有理想、有抱负、有热情的人。对于讥毁，我们要把它看作庄严我们福德智能的递增上缘，千

万不要让它激起你的嗔恨心。《成实论》记载：“恶口辱骂小人，不堪如石雨鸟；恶口骂詈大人，如华雨象。”小人物与大人物的区别，从应付外来讥毁的态度中可以明显地看出来。

李炳南居士初到台湾弘扬佛法的时候也遭受到很多麻烦。当时李炳南居士总是谦和地说：“善知识，我不敢轻视汝等，汝等皆当做佛！”甚至于又说：“善知识！谢谢你，你给我的这种难堪，是在消除我的罪业，谢谢你给我消除罪业的机会。”由此看来，讥讽毁谤不但对人没有坏处，对一个真正有作为的人而言反而成为庄严自己、增长福德智能的助缘。黑暗就是光明的预兆，外来的拂逆更是行善的逆增上缘。也可以说，没有讥讽毁谤，就显不出伟大的人格，显不出圣贤的节操。

至于如何忍耐讥讽毁谤，我提出下列三点来说明：

一、不说讥谤。讥讽别人的话不说，毁谤别人的话不说。一个人如果发觉自己平时好说别人的闲话，那么，从现在起绝 V1 不说，这就是不恶口。

二、不听讥谤。不要理会外传的讥讽毁谤。一个人如果经常注意外传的谣言，则心里会愈难过，一难过就愈没有力量、没有心情去做其他事情。要知道，“是非之言止于智者”，一个有智能的人绝不会乱传谣言，当然更不会轻易听信谣言。

三、不怕讥谤。讥讽可以消除我们的罪业，所以不但不必惧怕讥讽，更可以把讥讽转变成激励身心的力量。

佛光菜根谭

不说是非是厚道，不辩己非是高见；
扬人善事是报恩，隐人过恶是修德。

治世管理之学

下等领导，要尽己之能；
中等领导，要尽人之力；

上等领导，要尽他之智；

高等领导，要尽众之有。

管理者的素养

有一天，楚庄王和群臣议论国事，大家议论来议论去都不如楚庄王高明。庄王于是闷闷不乐地坐在书房，申公巫臣关心地问道："何故使君王不悦？"庄王说："每个时代都有圣人贤人，关键只在于是否被人发现。能得到圣贤为师者，可以成就王业；能获得其友谊者，可以成就霸业。我自知能力不足，可是辅佐我的群臣谋士都还远不及我，照此看来，楚国的前途很危险，这正是我闷闷不乐的原因。"

楚庄王因为能正确地评估自我的能力，而且敢起用能力强的人，后来终使楚国兴盛。因此，管理者不一定要很能干，但是必须善于沟通协调，心如大海一般包容所有——有包容的肚量，一切便能为我

们所拥有。

很多人都希望要做一个管理者，而不希望被人领导。其实，管理者固然要有能力，能被人领导也是不容易。而作为一名管理者，也有其管理者的性格，才能尽领导之功，成大众之事。怎么做才是一位好的管理者？

一、待人要平和有礼。作一位管理者，对待你的部下乃至与所有相关人等往来，最要紧的，要能亲切和蔼，要让他感到你很平易近人。有云：“将不可骄，骄则失礼，失礼则人离，人离则众叛。”愈是最高领导者，你的态度愈平和有礼，部下也会生起恭敬心，接受你的领导。

二、做事要精简有道。作为一位管理者，要关照的层面会很多，但是你不能过分地繁琐、过分地啰唆。繁琐令人厌，啰唆令人烦。化繁就简，受领导的人才会清楚明白你的原则方针，才会愿意跟随你一起做事。

三、论理要中道有分。一个事业团体一定有其创办的理念，身为管理者，你必定要认识并抓稳这

一个理念，无论做什么事情才不会有所偏差闪失。尤其要有分寸，不可以偏左或偏右，持之以正，中道行事，才不会偏失大方向。

四、领众要融和有义。人心最大的陋习是“同归于尽、嫉妒偏狭”，因此统理大众必须要有融和的雅量。只有融和，才能宽大和众；只有融和，才能彼此交流。不但融和，更要有义。”与人交，要有情有义；为人谋，要有忠有信。”你对人有义，不必领导，他也会愿意接受你、跟随你。

“善将者，不恃疆，不怙势，宠之而不喜，辱之而不惧。”你有宽宏的胸怀、平等的精神，不仗势，不凌人，不清高，对于跟随的人多提拔，多赞美，有过予以承担，有功给予分享，自然能获得部属的拥护。

佛光菜根谭

最好的管理，就是自己管好自己；
最坏的管理，就是自己言行不一。

经济的繁荣需要企业大小共存

2008年，由美国次级抵押贷款危机引发的金融危机席卷全球，各国人民对此无不担忧，大家的生活因此发生了变化。经济改变世界，经济改变人生。

人类的历史就是一部经济史，举凡日常的食衣住行育乐，没有一项可以离开经济。经济与民生息息相关，一个国家如果不能厚实经济，富国裕民，则仁义道德也难以获得推行。管仲说：“仓廩实，则知礼节；衣食足，则知荣辱。”孔子也说：“富而好礼。”

经济改变世界，经济改变人生！在经济繁荣的地方，文化、道德必然提升；无知、贫穷，会造成许多的罪恶。由于金融危机引发经济衰退，一些公司行号关门歇业，许多人赋闲在家，如何复兴经济成为当务之急。否则长此以往，社会的治安必然更

加恶化，人心更加难以端正，国家自是难以安定。

经济早已走向全球化了，纽约股市涨跌、华尔街的一举一动，都会影响全世界。经济像海浪起起伏伏，有的地方衰退，有的地方繁荣，具有周期性，并不足为虑；目前最受大家关注的是，一些小型企业渐渐受到大财团所吞并，经济几乎被垄断了。对于大企业大集团过分发展，政府应该加以约束制衡，否则富可敌国也不是好现象。对于小型企业，要靠国家和大型企业的辅助，让其有成长的空间。大集团跟小企业能互依互助，才能让全民都有发展的机会，让财富如活水一样流通，继而创造均富的社会。

说到均富的社会，经济、财富要像活水一样，流动的活水才不会发臭。钱财也要让它流动，富人的钱财要造福平民，平民的努力也可以换取富人的财富，贫富要相互支应。佛教所讲的布施、喜舍，就是要让钱财互相回馈，而不只是买卖的贸易，财富应该成为人间爱心的交流。

希望社会上多一些人格高尚的富豪，让人不只是贪求，全民不要只是向钱看，人人都应该讲道德、

和谐、责任、包容，彼此互相尊重；不投机取巧，不贪赃枉法，不要藉势苟得，不要非法经营，大家都做诚信的国民，才能使国家经济真正繁荣。

佛光菜根谭

天下物，应归天下用；
天下财，应还天下得。

老二哲学

台湾企业家张姚宏影女士曾经说：“我所以有今天的成就，是向多少人鞠躬弯腰才得到的。”对于她的肺腑之言，我引以为知音。回想慈航法师曾说：“如果要人讨厌你，你尽可挺胸昂头！”西谚也说：“宇宙只有五尺高，要能容下六尺之躯必须低些头！”

人都喜欢做老大，不喜欢做老二，因此中国人

有句俗谚“宁为鸡首，不为牛后”。其实做老二的人，好像一座桥、一瓶润滑油，一个团体若能有这样的灵魂人物，气氛必定和谐，政令也易通达实施。做老大要有做老大的条件，若条件不足，担子也挑不起来。而一个优秀的老二比主管还难当。提供下列四点“老二哲学”：

一要辅助主管领导。主管在领导上若有不圆满，有欠缺之处，做老二的人就要辅助他，上下协调，让团体平安。好比诸葛孔明忠诚辅佐刘备、刘禅，鞠躬尽瘁，留下千古美谈。在外人看来，这样的工作好像很辛苦，但一位懂得举重若轻的老二，会懂得成功不必在我，自然心甘情愿付出一切。

二要帮助属下建功。做属下的人都希望被提携或是有磨炼表现的机会。身为副主管，与属下更亲近，自然了解如何激励手下，使他们更愿意投入工作，获得成就。培才爱人，是副主管爱护提拔属下、凝聚团体力量的基本胸襟。团体有了成长力，必定处处朝气蓬勃。

三要代人承担过失。无论从事哪种行业，难免

有功有过。做人要能功成不居、过失不诿。一个团体中如果人人争功诿过，则不能和谐，无法发展。因此当属下有了过失，做人处事无法周圆时，做老二的人要替属下多承担一点；有时为了大局发展与未来，做老二的人也要懂得为主管多担当一些，表示自己有能力承担。

四要功劳与人分享。一个团体的功劳或是好事，要能与众人分享，因为有大众才有个人。有好处要不争利，有利益要不能独占，不论多少功劳，一定要有这个观念：“这个功劳是大家成就的，应该分享给大家，将光荣归于大众。”一间公司、一个团体，会因有一位好的老二而得到很大的利益。

谦冲为怀的个性、坚持远大的目标，是新一代领导者应有的风范。人的很多烦恼都是因为不懂退做老二，若能懂得“老二哲学”，自会有另一宽广的空间。这也是我们现代社会需要的。

佛光菜根谭

担当老大，能够领导群伦，固然很好；
做个老二，配合成就他人，也很伟大。
老大要能爱护弱小，老二要能尊重前辈。

领导人的层次

有人问一个著名企业家：“您事业成功的秘诀是什么？”

企业家拿起粉笔在黑板上画了一个圈，但留了一个缺口：“你们问我事业成功的秘诀，那就是：我不会把事情做得圆满，就像画句号一定要留个缺口，让我的属下去填满它。”

现代社会重视集体创造，个人一枝独秀的成就毕竟有限，集合大众的智能可以缔造更大的成果。所以在工作时与别人接触，要互相尊重与包容，凡事要以办好事情为前提。领导人要培养“成功不必在我，光荣归于大众”的气度。

领导是一门学问、一项艺术，也是一种功德，领导人要能为大众谋求福利，要能为大众减轻负担，要能为大众计划未来，要能为大众担当责任。领导的哲学，有上等、中等，也有劣等，就看领导者的能力如何。领导得法的人，他的属下如沐春风，团结合作；否则，离心离德，或故意捣蛋，或求去他往。

领导人的层次有哪些呢？

下等领导，要尽己之能。下等的领导人，他径顾表现自己的长处，发挥自己的能力，把所有的事情都给他一个人做了。这样的领导者确实了不起，也很能干，但他只是表现自己，忽略了团队合作的意义，不算高明，只能算是一个下等的领导人。

中等领导，要尽人之力。人尽其才，物尽其用。如果一个领导人，他的心量如海，不拣粗细，可以尽人之力——也就是说，部属有什么力量，都让他发挥出来。这是中等的领导人。

上等领导，要尽他之智。一位上等的领导人，他不但会让每个人的力量都用出来，还要把各人的智慧才智都发展出来，百家争鸣，百花齐放。这是

上等的领导人。

高等领导，要尽众之有。更高层次的领导人能够“尽众之有”，让跟随他的大众，没有一个人不奉献他的能力，没有一个人不把他的智慧贡献出来，甚至没有一个人不把他的心统统奉献出来，如佛门有谓“色身归于常住，性命付予龙天”，大家群策群力、群心交心，彼此都肯交心，做起事来就会省力。“尽众之有”，这就是最高的领导人了。

《荀子》云：“口能言之，身能行之，国宝也。口不能言，身能行之，国器也。口能言之，身不能行，国用也。口言善，身行恶，国妖也。治国者敬其宝，爱其器，任其用，除其妖。”

佛光菜根谭

最高明的管理原则，是让团体能产生共识，
是能让上下打成一片；最良好的管理方式，
是以授权来代替干涉，是以己心来体恤他情。

忙是人生的滋养剂

一个人如果怕做事，偷懒，如何会有成就？人之会起烦恼心、不安，都是因为不懂得用功、时间太多所致，所以忙是人生的滋养剂。

忙，是多数人的生活形态，只是每个人所忙的事情不一样。有的人为国家忙，有的人为社会忙，有的为家庭忙，有的人为自己忙。

忙，是整个人类所不能少的生活。人要不忙，除非他让金钱去替自己忙；再要不忙，两手一摊，双脚一伸，跟死神打交道，就不会忙了。

“忙”，也有不同的层次：

一、气定神闲的忙。同样是忙，有的人忙得一团纷乱，忙得很辛苦；有智慧的人，按部就班，忙得气定神闲。所谓“人忙心不忙”，有的人懂得交办，有的人懂得授权，有的人懂得分工，有的人懂得指挥。很多复杂的事物，经过能干的人化繁就简、提

纲挈领，虽然事情多，但一点也不觉得忙。因此，懂得忙中偷闲的人，就是再忙也有安闲的时刻，不至于忙得讨厌生活、讨厌忙，他反而喜爱忙，从忙的当中只觉得人生很充实。这样的忙，人生会活得很有意义。

二、心浮气躁的忙。有的人不会忙，做事没有条理，不分轻重，不分先后，乱忙一气，忙得自己心浮气躁。我们看苍蝇、蚊子投窗想要寻找出路，它猛撞玻璃，不知道旁边有空隙可以钻出。我们再看成群的蚂蚁忙着奔来跑去，但它们有分工、有讯号、有指挥，忙得有条理。有的人跟瞎撞的蚊蝇一样，口口声声说忙，只是乱忙。人要懂得分轻重缓急去做事，举重若轻，才不致于忙得心浮气躁。

三、开开心心的忙。忙是生活的意义，忙是生命的动力，忙的人生是骄傲的人生。你看，工商大亨哪个不忙？官员领导们有谁说他不忙？忙带来生活的充实，带来生命的意义，带来事业的成就，带来财富的增加。人要忙，而且要忙得欢喜，忙得快乐。假如一个人不肯忙，表示他的生命已经没有光彩了。

忙是有用，不忙就没有用；没有用的人生，谁会在乎他的存在呢？所以，人要开开心心地忙，为充实生活而忙。

四、不甘不愿的忙。有的人忙得心不甘情不愿，那是最苦的人生。忙得不甘愿的人，必然是他没有从忙中得到快乐，没有体会到身心寄托的地方就是忙——不忙做什么呢？当然，有人会说：“为谁作嫁为谁忙？”因为他不懂人生为什么要忙，当然不甘愿帮人家的忙。其实世间没有白吃的午餐，也没有白干的活，你帮人家的忙就是帮自己的忙。不愿意忙的人应转化观念：一切为人忙的事，对自己都有利益，例如可以升官，可以升级，可以得奖，甚至可以放慰劳假。假如你能想到一切的忙与自己的未来都有关系有帮助，懂得忙就是营养、忙就是力量、忙就是成就，你可能反而会问：“人生为什么不要忙呢？”

佛光菜根谭

忙，才能促进心灵的健康；
忙，才能培养自己的因缘；
忙，才能发挥生命的力量；
忙，才能提升人生的价值。

与属下相处

有兄弟俩出远门。一路上，兄弟俩各自提着一只行李箱，左右手来回倒换。后来，大哥看到路边有卖扁担的，就买了一根，将行李箱挂在扁担上，挑着走，轻松多了。

一个工作团队能否表现出最好的绩效，领导者是关键。过去的观念总认为属下难做，因为要获得长官的欢喜和认同不容易。现在，由于个人自我意识发展，面对所谓新人类新思维，往往反而是主管难为。有的时候，仅需调整领导的方式，就能有利于与属下相处，更有效地发挥整个团队功能。

一、以关心代替干涉。关心属下是爱护的表现，但有些主管因为阅历丰富，以自己的经验过度干预属下工作，弄得双方不欢喜，彼此俱疲。因此，主管不如扮演顾问、协助者角色，适度给予原则督导，以关心代替干涉，让属下有自由发展的空间，发挥个人的特质优点。

二、以服务代替要求。主管的角色在统筹、决策，提供服务。有些主管能力大，脾气也大，工作超时超量，要求严苛，以致属下不胜负荷。一个团体靠少数独揽全局的主管可能成功，但也要有良好的管理团队才能永续经营。因此，要求别人不一定能够如愿，要求太高太多而做不到，反而影响士气，不如以服务代替要求，可能更容易发挥属下的潜能。

三、以合作代替命令。所谓管理，不一定是高高在上发号施令，命令太多，他也不一定欢喜接受。佛教讲“同事摄”，你不如跟他合作，与他共事，步调一致，以协调、会议来代替命令，让大家彼此沟通了解，发挥集体创作、同体共生的精神，才是最上乘的管理方式。

四、以勉励代替责怪。身为主管，有时固然恨铁不成钢，但也要考虑每个人不同的根性与因缘。属下经验不足，难免会有错误和过失，与其计较、抱怨、责骂，何妨确实了解他的困难、不足。禅门里，盘蛙禅师以慈悲爱心感动恶习不改的惯窃，仙崖禅师以不说破的方式感化顽劣的沙弥。为对方留一些颜面、余地，给予适切的指导与勉励，相信属下必定会心悦诚服，用心改进。

五、说义不宜深而要明。有时候，上面的人对属下讲话，讲太深的道理，讲得过于高调，属下听不懂，无法理解接受，那也等于没有用。因此，最要紧的是讲清楚，你讲明白，他就容易执行了。

六、下令不宜繁而要简。言语是人与人之间的沟通桥梁，对你的属上要下达命令时，固然不可以朝令夕改，但也不宜太过繁琐，事繁易生烦。你要把握原则、简明扼要，让你的属下很容易有所遵循，很容易能建立起共识。

七、教人不宜严而要慈。诸葛亮说：“善将者，其刚不可折，其柔不可卷，故以弱制强、以柔制刚。

纯柔纯弱，其势必削存，纯刚纯强，其势必亡；不柔不刚，合道之常。”教导你的属下时不要过于苛严，你要有慈悲心，给他方便，让他容易实践。讲话不伤他，做事不磨他，他必定欢喜纳受。现在有很多长官刁难属下，讲话刻薄，这都是不高明。让属下有发挥的空间，心甘情愿，彼此才易合作。

八、待人不宜苛而要宽。长官如果很宽厚，属下必定对你服从，并且拥戴你。如果你太过苛刻，常常为难他，找他麻烦，增加他的困扰，增加他的工作分量，延长他的工作时间，有太多的要求，他不一定服气你，甚至就给你怠工、开小差，这反而划不来。若不体恤属下，人心难以归向，迟早会失败。

要做一个优秀的管理者，既辛苦又具挑战性，除了要能运筹帷幄，还要懂得心理咨商、沟通协调、人际关系等。而管理的最高妙诀，在于能够先管理好自己的心，将自己的心管理得慈悲柔和、人我一如，与属下相处必定能够获得认同。

佛光菜根谭

为人属下者要如土，谦卑低下；
为人主管者要如海，不拣粗细；
与朋友相交要如林，含藏万象；
与人群相处要如水，屈伸自如。

钱，用了才是自己的

一份自食用，二份营生业；
余一分藏密，以抚于贫乏。

——《杂阿含经》

不义之财

据说，天堂和地狱中间只隔了一道墙。有一天，台风把这道墙吹倒了，天堂的玉皇大帝和地狱的阎

罗王非常着急。双方研究，天堂和地狱各推出三个代表：一是银行家，因为要建筑这道墙，必须有财源；二是建筑师，因为筑墙是一项工程，必须由工程专家来负责；三是律师，这墙建好了以后，要研究其所有权，天堂和地狱各占多少。

阎罗王很快派出了三个代表，玉皇大帝却久久派不出代表来，只好抱歉地说："我在天堂里面找来找去没有这三种人才。因为银行家是专门剥削人的钱财，他们是不会生在天堂的；建筑师偷工减料，有那么多罪过，不会生在天堂；律师专门挑拨离间，唯恐天下不乱，所以他们也不会生在天堂里的。

"

这只是一段笑话，银行家、建筑师、律师中的慈善家也是很多的。其他行业里类似银行家、建筑师、律师一些为人鄙薄的行为，也不能说没有，那些欺诈行为，所得的财富都是非法的财富。

什么是非法的财富？就是这种财富，在国法是承认的，而佛法是认为不可以的。如赌场、酒家、

屠宰场、渔猎等，在国法里是准许有这些营业，聚财致富，但站在佛法慈悲济世的本怀，这些是怎么样都不可以的。另外有的财富，佛法认为可以，但国法认为不可以。

以非法而致富的钱财有十种，是我们不可取的：

一、窃取他物。如小偷窃盗、顺手牵羊，或捡到的东西不还人。凡有主的东西，不得到物主同意就私自据为己有，这都是窃取他物，是不合法的财富。

二、违法贪污。违法贪污所得到的，是不合法的财富。像走私、贿赂、漏税等各种违法贪污的所得，是非法的财富。

三、抵赖债物。像经济犯罪、恶性倒闭，却一走了之，开了支票不兑现，违反票据法，这种抵赖债务的行为，属于没有信用，所得是非法的财富。

四、吞没寄存。把人家寄存在我们这里的钱财没收了，也是非法的。佛光山有孤儿院，有个年老的父亲将小孩带来给我们抚养。他有房产，银行里又有存款，他委托朋友，“等我的孩子长大时要交给

他”，而他死后，朋友就把财物吞没，等到小孩长大去讨要，怎么都不肯还。

五、欺罔共财。大家合伙做生意，赚了钱，应该将所得的利益由大家平均来分配，但是有的人却将大部分占为己有，少部分才分给人。像兄弟姊妹分家，祖先的产业应当大家平均分配，可就有人自私，只希望自己多分一些，其他兄弟姊妹少分一些。

六、因便侵占。像假公济私，为了自己的方便挪用公款，将公家的东西占为己有，还有假报出差旅费，购买物品向商人索取回扣，多报佣金等，这些都是非法的财富。

七、借势苟得。仗着自己的势力苟且获得的财富，都是非法的财富。像一些不好的公务员，别人来办事就故意找人麻烦，刁难人，不给人方便，逼他送红包才肯办事，这就是借势苟得。还有许多像恐吓、敲诈、勒索等，这些都是叫借势苟得。

八、非法经营。像现在私造烟酒，贩卖吗啡、速赐康、强力胶，或经营地下药厂等，都是非法的。

九、诈骗投机。花言巧语，坑蒙拐骗，所得的

利益伤天害理。

十、赌博淫业。于己于人都是恶因缘，造下孽障。

佛光菜根谭

黄金非毒蛇，净财作道粮，
外财固然好，内财更微妙，
求财要有道，莫取非份财。

发财的方法

勿欲速，勿见小利；欲速则不达，见小利则大事不成。

——《论语》

财富是每一个人都希望的，不过君子取之有道。以佛教里的发财方法，我提出六点来说明，其中前

三点是一般世间所共有的发财方法，后三点是佛教发财的方法。

一、勤劳。“黄金随潮水流来，你也要提早把它捞起来。”所以财富都是落在勤劳者的手里。有个故事流传很广：老人去世前，交代儿女说：葡萄架里的地底下埋了许多的黄金。于是儿女们就天天到葡萄架下面去挖去找，虽然黄金没找到，不过由于松土，葡萄架上结满了累累的果实。

二、节俭。节俭可以得到财富。节俭也不是说只光在金钱上的节俭，包括爱惜时间，你节俭时间，时间就是财富；不要滥用感情，感情要节俭；生活上的物欲也要节俭。总之人生的福报是有限的，银行有再多的存款终有用尽的时候，留一点在那里，以备不时之需。

三、宽厚。说话宽厚会获得财富，处心予人宽厚会得到很多方便，方便就是财富。所谓居心仁厚，就会获得富贵。“宽以待人，严以律己”，这不但是中国儒家做人处世的方法，也是佛教发财的方法。

四、信心。“信心门里有无尽的宝藏”，你有信

心，财富就在你的心里。不但对宗教的信仰要有信心，对事业、对道德都要具有信心。对于凡是慈善的事情，就是受了委屈，也都要不丧失信心。

五、结缘。结缘是发财最好的方法。我同你讲几句话，就是语言的结缘；点头微笑也可以和人结缘；你不认识路，我带你去，和你结个缘；遇到困难，我来帮你的忙，更是结个缘。在世间要有缘才能生存，有人做事方便，那是因为他结的缘很多。宇宙万有所以存在，就是因缘的存在。我们要发财、要生存，结缘非常重要。

六、布施。也许你会怀疑，布施既然是给人，给人又怎能发财呢？其实我们应该知道，布施如播种，你不布施，怎么能有收成呢？佛教告诉我们，我们做功德就如种田，福田分悲田、敬田。以慈悲心救济贫苦大众，叫做“悲田”；对师长、父母、国家，尽忠尽孝，叫做“敬田”。在敬田、悲田里播种都会有收成的。

佛教还说到“七圣财”，即信仰、精进、持戒、闻法、喜舍、智能、惭愧，这就是圣人的财富。

佛光菜根谭

贤而得财，则损其志，
最好得财后更为贤能；
愚而得财，则益其过，
最好得财后能去愚痴。

贫富贵贱

台湾首富郭台铭接受媒体访问时说，因为父亲是公务员，从小给他安贫乐道的身教，所以虽然自己已经身为首富，但是最快乐的事还是吃一碗妈妈亲自煮的面。他还说，感觉坐在老旧的藤椅上比别人坐在高级的沙发上还要满足。

我们活在人间，必须有一些资粮。世间有所谓“开门七件事，柴米油盐酱醋茶”，意思是日常生活

要有起码的条件。可惜人们错把追求物质当作了人生的目的，发展出计较与比较之后的贫富差别，比如“贫居闹市无人问，富在深山有远亲”、“富家一席酒，穷汉半年粮”、“宁吃少年苦，不受老来贫”、“有钱能使鬼推磨，无钱难倒英雄汉”，这些都是来自民间深刻的感叹。贫与富自有其因果来由，以下四点说明：

其一，富足来自知足。知足第一富，如颜回“一簞食，一瓢饮，在 I 哂巷，人不堪其忧，回也不改其乐”。这正是安贫乐道的典范。一个人拥有再多，如果内心不知满足，那种精神上的贫穷更加可怜！所以，人的富足并不是看在金钱数字上的多少，而是看一个人知足与否。

其二，尊贵来自谦卑。老子曰：“上善若水，水善利万物而不争。”由于水性谦下，总是往低处流，所以世间万物都受到流水默默的哺育。世界屋脊喜马拉雅山冰川所蕴育的恒河、印度河、雅鲁藏布江、怒江、长江、黄河、湄公河等七大河流，供给了印、中、尼、泰等数十亿人民的水源。山顶上冰雪的高

贵，恰是来自谦下的流水。有德的君子，他的尊贵，正是他的谦下利民而不自以为崇高。

其三，贫穷来自吝啬。什么是真正的穷人？欲望无穷是一种心的贫穷。人的心田不是用来生长欲望的，而是用来生长菩提慧命以圆满人生。其实，任何人出生，这宇宙间的财富都有他的一份，所谓“一枝草，一点露”。而要取得财富，必须先把手掌放开。如果你始终紧握着手里的旧物，又如何能取得新的资源呢？想要圆满人生，首先要有“同体共生”的认识，能“喜舍”才是真正的富有。

其四，卑贱来自傲慢。傲慢就是自大，就是以己之长辱他之短。佛经云：“若骄傲生，则长养一切杂染之法。心不谦下，由此则生死轮转，受无穷苦。”凡夫不知宿命，故常骄傲，因为骄傲，所以不畏造恶受果报、不愿悔过，也不精进于修行万善。

所以，人之富是知满足，人之贵是能谦下，人之贫是不知舍，人之卑贱是因为骄傲自大。

佛光菜根谭

工作时没有贵贱之分，
服务时没有高低之别，
读书时没有老少之分，
修道时没有圣凡之界。

钱，用了才是自己的

我负责编辑《人生杂志》前后有 6 年之久。记得有一次，发行人东初法师说：“钱，用了才是自己的！”这一句话使我终身受益无穷。

从小我就在贫苦中长大，因为没有钱，养成不购买的习惯，乃至养成不积聚的习惯。这习惯对我一生帮助很大。财富是五家所共有，遇到水灾、火灾、贪官污吏、盗贼及不肖子孙，财富转眼成空。有钱是福报，会用钱才是智慧。

1951 年，我在台湾佛教讲习会担任教务主任，

台湾省佛教会发给我新台币 50 元的月薪。对于一般人而言，这是微乎其微的，但是，因为我从小在丛林中长大，50 元对我来说也算是很多了。我每个月拿这笔钱为教室校舍添置教学设备，为贫苦学生购买文具用品，眼看莘莘学子在佛学上有所成长，能为教界所用，感到非常欣慰，这不也是一种宝贵的财富吗？

过了两年，我到了宜兰念佛会，每月有新台币 300 元的供养，我觉得自己实在是太富有了！当时，戴十字架十分盛行，我拿出 150 元购买银制的媚字项链，与前来听经闻法的青年佛子结缘，希望他们能挂在颈上，代表自己崇高的身份。另外的 150 元，我则用来订购 100 份《人生杂志》供信徒阅读。后来，随我学佛的青年有增无减，阅读《人生杂志》的信徒跟着我到处传教，我更进一步地了解到：“钱，用了才是自己的！”

1956 年，我放弃了日本大正大学博士班的入学机会，将这笔开销节省下来，后来供慈庄、慈惠、慈容、慈嘉、慈怡等人赴日留学。当年正是经济最

为拮据之时，很多人都笑我是个没有财务头脑的傻子。结果，他们在学成归国后，均以所学奉献佛门。几十年来，我不断资助年轻佛子念书求学，甚至到国外参学，现在他们陆续成为佛光山的中坚分子。

那些年，我经常往来于高雄和台北，中途在彰化午餐，小店里一碗一元五角的素食阳春面，我付五块钱。人皆怪之，我却感到理所当然。因为那时佛教事业并不普遍，身为佛子，我只是想尽一份微薄的力量，期能抛砖引玉，鼓励商人多从事有关佛教的事业。如此一来，不但商人可因佛教而受惠，也便利了佛教徒购买用品，方便大家吃素，岂不一举两得？

我常到香港，香港的计程车经常拒载出家人，我若乘坐一次都以双倍的车资给他，希望能改变风气。后来，我更将这种理念扩及一些贩夫工商，例如：我到澎湖去布教，往往买了一大堆当地居民兜售的小石子，回来之后却不知道如何处理是好；我到泰北去弘法访问，在小摊子边徘徊良久，左看右看都没有自己欢喜的东西，只得给每个摊贩泰币

100 元，100 多个摊贩都用奇异的眼光看我，我只是实践我“小小布施”的心愿。

我没有购买的习惯，但要买时从未想买便宜货，总怕商人不赚钱。我以为，本着一种欢喜结缘的心去消费购买，将使商人因经济改善而从事产品品质的改良创新。钱，与其购买自己的方便，不如用来购买大家的共有、大家的富贵。如此一来，“钱，用了才是自己的，也是社会大家所共有的”。

35 年前，曾经有一个贫穷的小女孩，因人介绍，前来找我，表示要跟随我学习佛法。那时我自己托身何处都感困难，只有婉言拒绝。但在她临走时我又非常不忍，当下即掏出身上仅有的 50 元相赠，以为她另寻佛学院，作为学道之资。没想到 35 年后的今天，她居然以 10 万倍的捐款作为报答。布施金钱，不是用来买一份虚名，不在于数目的多少，而是以一份诚心来赢得自己的欢喜和自己的心安理得！

反观浊世中，一些人坐拥财富珍宝，出入汽车洋房，一旦死后，生前的所有钱财不但带不走，而

且形成后世的祸源，宁不悲乎？正所谓：“一粒落土百粒收，一文施舍万文收；与君寄在坚牢库，汝及子孙享不休。”

金钱如水，必须要流动才能产生大用。如何用钱是一种很深的智慧。用钱最好使大众都能获得取之不尽、用之不竭的般若宝藏，才能使自己永远享有用钱的快乐。所以，我深深觉得：拥有钱是福报，会用钱才是智慧。

佛光菜根谭

有田不种，必无收成；

有钱不用，必空积聚。

怎样用钱

一条狗来告状：“大人，我因肚子饿了，到一户人家想要一点饭吃。我遵守狗的礼节规矩向那人要饭，那人不但不给我，反而打我。”

法官一听：“咦！狗要饭吃还有规矩吗？”狗说：“我们狗向人讨饭，前面的两只腿可以趴进屋门内，但是后面的两条腿和尾巴必须要在门外。”

法官派小吏把那人找来问话，那人坦白招认，于是罪名确定。法官就问狗：“你希望用什么方法来处罚他呢？”狗说：“请大人罚他做个大富翁！”

法官听了哈哈大笑：“这不是倒给他讨了便宜吗？”狗说：“大人，我前生就是一个大富翁，因为为富不仁，不肯喜舍，所以死后堕入畜生道中受种种苦难，所以我要求法官判罚他将来也做个大富翁！”

有财富固然很好，但是财富对某些为富不仁的人而言却是不好的。放眼看今日的社会，有很多人是“富有的穷人”，也有少部分是“贫穷的富人”。这是为什么？明明看起来很富有的，却说他贫穷，明明看起来很贫穷的，却说他富有，那么我们要怎么

样来看待财富？

最富的穷人

善生长者得到了世间上最稀有最宝贵的檀香木做的金色盒子，他宣布：“我要把这宝贵的东西赠送给世间最贫穷的人——我们拥有无数金银的国王波斯匿王！他正是世间上最贫穷的人！”

在善生长者的心中，波斯匿王虽然有钱，而不会照顾社会大众，不知道做一些福利众人的事业，虽然有钱而不会用，这不就是世间上最贫穷的人吗？所以有钱会用才是最富有的人，否则，有钱也是穷人。

最穷的富人

苏格拉底临死时，弟子问：“老师，您还有什么遗言？”苏格拉底突然想起：“啊！我还欠人家一只鸡，还没有还他。”

大哲学家苏格拉底临死时连一只鸡也没力量还人，可他是否真的贫穷呢？苏格拉底的智能几千年来仍然影响着世间上的人，像苏格拉底这样的人是不穷的，是贫穷中最富有的人。

共通与个别

财富，在“能用”上是共通的，但在“所有”上就有所分别了。因此，这世间上的许多财富虽然都是别人的，但是我们也可以共同享用。就好比电视机是你的，你在看，我在旁边沾沾光也能看——虽然这电视机不是我所有的，但是我看一看总可以吧。又如高楼是你建的，是你所有的，不是我所有的，不过下雨时我可以躲躲雨，在你的屋檐下站一站。或如树木花草，虽然是你栽的，不是我的，不过我也可以看一下，闻一下，心里想着：“好香哦！”再如农夫种田，所种的收成当然是供应大家生活吃用的，但是小麻雀也去吃一点，这也不要紧。

世间“所有”是个别的，而“享用”有时是能共通的。所以，我们不一定事事物物都非要有所有权不可，只要我们能够共同享用，那也就很幸福了。

用钱与藏钱

过去有一个人储蓄了很多的金砖，一藏就藏了30多年。这30多年中，虽然他都没用过，但是他有时去看一看就欢喜了。有一天，这些金砖给人偷

走了，他伤心得死去活来。有人劝他：“这些金砖藏在那边几十年了，你从来没有用过它。我去拿几块砖头，用金纸包起来装成金砖的样子藏在那里，你还是可以常常去看，不一样欢喜吗？”

世间金钱都不是我们的，佛经说是五家共有的，金钱要用了才是自己的。聚敛，做一个守财奴，终不是一个善于处理金钱的人。

福报与现缘

有个男人，祖先留给他的家产很多，所以他养成了好吃懒做的习惯，连吃饭也必须太太来喂，他才愿意吃。一天，太太要回娘家，想到她先生连吃饭都不会，就做了一个大米糕，套在他的颈上，心想他饿的时候只要张开口就可以吃到。可是太太一个星期后回来发现：她的丈夫已经饿死了！为什么他会饿死呢？因为这个大米糕套在他的颈上，在他嘴前吃得到的，他第一天就全部吃光了，而剩下的，由于必须用手去拨一下才吃得到，他就懒得用手去拿，所以就这样给饿死了。

现世缘不够，光有福报是不可靠的；福报固然

要紧，但还必须要有现世缘，现世的这个“缘”才是最要紧的。

所以，有钱还要会用。假如你每一个月有一万元的收入，你怎样来处理你的财富呢？《杂阿含经》里有一首偈语说：“一份自食用，二份营生业，余一分藏密，以抚于贫乏。”我将这个道理引申来解释为十分的财富处理法：

十分之四，经营事业；

十分之三，家庭生活；

十分之二，储蓄应需；

十分之一，作福功德。

《涅槃经》中，对财富的处理，除了生活所需外，有四分分法：

四分之一，供养父母妻子；

四分之一，补助仆佣属下；

四分之一，施给亲属朋友；

四分之一，奉事国家沙门。

佛光菜根谭

懂得用钱的人，金钱是功德；
不会用钱的人，金钱是罪恶。

这些也是财富

有个年轻人发不了财，终日怨天尤人。一天，他碰上了一位白发老人，又发牢骚。老人听后，说：“你穷吗？我看你很富有嘛！”

“这从何说起？”年轻人问。

老人反问：“现在要切掉你的一个手指头，给你 1 万元，你愿不愿意？”“不愿意！”

“假如有人给你 10 万元，要你挖去自己的双眼，你干不干？”“不干！”

“要是让你立刻变成一个 90 岁的老人，给你 100 万元，你愿意吗？”“不愿意。”

“这就是了，算起来，你已拥有上百万元的财富，为什么还哭穷？”

有钱可以买到美食，买不到食欲；有钱可以买到医药，买不到健康；有钱可以买到床铺，买不到睡眠；有钱可以买到赞誉，买不到知己。内在的财富如道德、人格、气节等也要兼具，才是真正富有的人生。那么，财富到底包括哪些呢？

其一，善缘的财富。广结善缘是增进财富最方便的方法。讲好话、对人微笑招呼、帮助别人解决困难，随手功德，就能与人结下好缘。一个人经常广结善缘，当有一天自己需要别人帮忙的时候，许多善缘就会不请自来；反之，一个人平时不懂得结缘，却一味想要发大财、要人家对你好，俗话说“煮熟的鸭子都会飞走”，因缘就是那么不能凑巧，使你得不到助缘。

其二，信誉的财富。信誉本身就是一种巨大的财富和一种无形资产。现代社会愈来愈重视信誉，像企业注重品牌、品质保证；西方国家从幼稚园、小学生即给予诚信教育。每一个人都要树立自己的形象，以勤劳、诚恳获得信誉的财富，不仅能帮助

有形财富的增长，更增加内心坦荡的无形财富。

其三，健康的财富。梦窗国师说：“知足第一富，无病第一贵。”即便很有钱，但是身体不好，无福享用，财富再多也不是我们的；不但事情做不成，有时亲友还要为我们担忧。反之，即便拥有的金钱、土地、股票不多，但只要身体健康，凭着勤劳、努力也能实现理想。大家当要爱护身体健康，拥有健康就是拥有财富。

其四，智慧的财富。有人用劳力赚钱，有人靠技术赚钱，有人凭着智慧就能赚钱。你若有创意，加上种种努力因缘，就可能带来一笔可观的财富。而你有权可以买到无价珍宝，但不一定买到智慧。

智慧会让你洞察人生，正见是非；智慧会让你明白轻重，净化烦恼。这比有形的财富重要得多。富有不是用存折的数字来衡量，健康、智慧、善缘、信誉才是真正的财富。我们应该不但重视一时的财富，更重视永久的财富；不但重视现在的财富，更重视未来的财富。

佛光菜根谭

金钱可以买得到奴隶，但买不到人缘；
金钱可以买得到群众，但买不到人心；
金钱可以买得到鱼肉，但买不到食欲；
金钱可以买得到高楼，但买不到自在；
金钱可以买得到美服，但买不到气质；
金钱可以买得到股票，但买不到满足；
金钱可以买得到书籍，但买不到智慧；
金钱可以买得到床铺，但买不到睡眠。

最究竟的财富

有个商人在外做生意，年关将近，赶着回家，遇上一个卖偈语的老和尚。他很好奇，就花 10 两黄金买了一首偈语：“向前三步想一想，退后三步想一想，嗔心起时要思量，息下怒火最吉祥。”

商人回到家时已是深夜，妻子已经睡着了，可是床底下有两双鞋子，一双女人的，一双男人的。商人大怒，以为妻子偷情，一气之下到厨房里拿了把菜刀，想要杀死这一对奸夫淫妇。

正当要下手的时候，他突然想起那首偈语，于是犹豫起来，弄出声音把太太惊醒了。妻子问：“唉哟！你怎么这样迟才回来？”丈夫怒道：“你床上还有什么人吧？”妻子道：“没有啊！”“那这双鞋子？”妻子说：“今天过年你都还不回来，我好想念你，为了图个团圆的吉利，只好把你的鞋子摆在床前啊！”

《金刚经》上说：“若有人受持四句偈，其功德胜过三千大千世界的七宝布施。”宝施虽多，终是有限；法施虽少，功用无穷。四句偈就是四句佛法般若，它的功能胜过三千大千世界七宝之多，这又是什么道理呢？

金钱再怎么多，也有用完的一天。俗语说“万贯家财，不及一技随身”，学会了一样技能比拥有任何财富都好。假如有了般若智慧，那又比金钱和技

能更高、更好。

智慧能使人冷静下来处理事情，避免冲动，不会出纰漏。

佛教的般若智慧怎么会是财富呢？智慧是无价之宝，是人人本具、个个不无的。智慧这种“般若财富”在我们的心里，可以给我们证信真理，可以给我们知情识理，可以让我们认识真我，可以让我们获证永恒的生命。

在日常生活上，人有时候感到不如意，主要原因是喜欢和人比较。看到别人平步青云、事业亨通，心中起了不如人的想法，因此自我烦恼。有时候为了争夺名利，争取待遇上的公平，甚至为了争一口气，而要计较到底；一有计较，双方就起了冲突，不愉快的事于是产生。俗话说“人比人，气死人”，我们自以为家财万贯，是世间上的富豪，但尚有更富有的人在；自以为地位显赫，是社会上的权贵，但还有更高位的人在。如果永远和人比较、同人计较的话，就永远无法感到满足，又怎么能够得到幸福呢？所以，只有拥有智慧，才能看透财富的真相。

有一首古诗很通俗，说得很好：“你骑马来我骑驴，看看眼前我不如；回头一看推车汉，比上不足下有余。”佛教总是教人吃亏忍辱，佛教告诉人们要奉献牺牲，实际上吃亏就是占便宜，在忍让之中有奥妙的道理。譬如我们常抱着“你是好人，我是坏人；你是对的，我是错的；你很伟大，我很渺小；快乐给你，苦恼给我；富有让你，贫穷我受”的态度，尊重对方，处处为对方着想，必能获得对方由衷的敬爱，而减少许多不必要的争论。因此，爱护别人，其实是爱护自己；尊重他人，其实是自我尊重。你种下恭敬、忍耐、服务他人的种子，自然能收到受人爱戴、敬重的果实。

痴迷尘世、没有智慧的凡夫俗子总以为：我是好人，别人是坏人，我怀才不遇，天下的人都辜负了我；我很伟大，别人微不足道；我所做的事都是对的，别人则一无是处；快乐我来享受，痛苦由你承担；只要我富足，别人贫穷无隔宿之粮、无立锥之地也无动于衷……诗云：“平常一样窗前月，才有梅花便不同。”一样的穿衣、吃饭、事业、财富，一

旦有了智慧，人生就不一样了。智慧是我们的自性真如，是我们的本来面目。

佛光菜根谭

布施可以种一收十，持戒可以三业清净；
忍辱可以自他得益，精进可以无事不成；
禅定可以身心安住，智慧可以洞察秋毫。

生活篇

爱情红绿灯

情不重，不生婆婆。

把感情放在哪里

有个女生到佛光山找我，神情沮丧。我问她发生了什么事，她哭哭啼啼，很伤心地说："那个人太坏了……"语未毕，泣不成声。我劝她先不要激动，有什么话慢慢说。她抽噎地说："我在市政府机关里服务，有个男同事很爱我，我们相爱有一段时间，后来终于被他的太太知道了，希望我和她的先生断

绝来往，但是我不能没有对方。我也曾经要求对方和我结婚，他又放弃不下妻子儿女。既然不能和我结婚，为什么又要玩弄我的感情呢？我觉得世间太不公平了，人心太虚伪了！ ”

感情的发生是身不由己、无可奈何的事，感情如果造成伤害总是遗憾的事。这个女孩子只责怪男方欺骗了她，而没有反省一下，自己破坏了别人美满的家庭，伤害了更多的人。像这种只知道责怪他人、埋怨社会而不知自我检讨的人生，怎么能幸福呢？

有句话说：“情不重，不生娑婆。”佛教里称人为“有情众生”，那么我们的感情应该放在哪里呢？金钱要存放在银行里才能安全，感情如果存放不当会给自己带来麻烦。有些人纵情声色，声是无常，色会变化，结果声色让你的感情不能安住，甚至会身败名裂。

感情是人生活的重心，感情给予人生命的意义。而感情有净化的也有污染的，有正派的也有邪恶的，

有奉献的也有占有的，有大公的也有自私的，不论处事接物、人际交往，处处都有情。

感情的利弊很多，究竟如何运用？

一要用智慧来领导感情。有位法国哲学家说：“用感情生活的人，生命是悲剧；用思想生活的人，生命是喜剧。”短暂冲动的感情令人盲目，一味滥用的感情不能长久。所以人要经常自我反省：应该这样爱法吗？是动之以情吗？爱得正当吗？唯有智慧领导的感情，才不致出差错。

二要用正派来净化感情。情感得当，可以成就美事；用情逾矩，则可致偏邪。正派的感情，光明善良，引导人不断上进；邪恶的感情，或嫉妒，或利用，只以自己的利益为出发点，掺杂爱恨情仇的情绪，恐怕就要招致祸害的发生了。因此，用正派来净化感情，你为人处世具有廉明公正之情，即使身处泥淖中，也会是一朵清净的莲花。

三要用无私来奉献感情。许多恋爱中的男女到最后感情上出了问题，为什么？原因就在于自私。或者一心想要占有对方，或者对方所作所为不如己

意，就生气愤怒，甚至做出泯灭天良的行为，令人不胜欷歔。若能出于无私、奉献，不是占有，不是欺骗，我为你好，你为我好，不计较、不比较，彼此信任的感情才走得长远，才显得高贵。四要用慈悲来升华感情。感情就是爱，爱往往有所局限，因此要用慈悲来升华感情。学习把对一个人的爱延伸到对家庭的爱，由对家庭的爱推及为对社会的爱，由对社会的爱扩大为对全人类的爱。将爱扩而大之，从小我升华为大我，就是一种慈悲。

人生如何才能获得幸福呢？要以责人之心责己，以爱己之心爱人，不怨天尤人，必能为大众所爱戴，为社会所接纳。世间的痛苦和快乐不操控在别人的手里，而掌握在我们自己的手中，我们是自己的幸福的决定者。我们若以爱心来看世界，那么这个世界到处充满了爱；我们若以愤懑的眼光来看世界，那么这个世界就是个怒火焚烧的地狱。因此古人说：“祸福无门，唯人自招。”

佛光菜根谭

心中有欢喜的人，到处是赏心悦目的景色；
心中有禅定的人，耳闻是八万四千的诗偈；
心中有佛法的人，面对是善人善缘的世界。

爱情红绿灯

甲驴很有才华，当它准备实现自己伟大抱负时，发现自己爱上了乙驴。它想：纵使天下都是自己的，和爱情相比，又能算得了什么？

乙驴的理想是到南方生活。甲驴追随乙到了那里。甲驴辛苦劳作养家，整日拉磨，大家只把它当成一头驴，它的才华得不到赏识、应用。终于有一天，乙驴抱怨道："你还是从前那只聪明、幽默、浪漫的驴吗？我对你失望了。"

爱情是维系社会人间的一股力量，既然人是由爱而生，就不能离开爱。爱有正当的，有不正当的。

正当的爱就是绿灯，不当的爱就是红灯。

所谓绿灯的爱，就合乎人伦道德，合乎社会公论的。正当的爱有合法的对象、合法的婚礼、合法的关系、合法的时空等，所以佛教不排除世俗的爱情。例如，在《善生经》及《玉耶女经》里，佛陀都告诉在家信众，绿灯的爱情应该怎么走法；甚至到了大乘佛教，《华严经》《宝积经》《维摩经》，也都强调伦理纲常、感情生活等等。

所谓红灯的爱，是不合乎伦理道德、不合乎身份、不合乎规律的，是社会所不认同的。例如，没有获得对方同意，一相情愿地追求，甚至以非法手段强迫对方顺从，乃至骗婚、抢婚、重婚等法律所不允许的行为。这种红灯的爱，前途必定充满危险。

另外，爱情本身是个盲者，爱得过分，昏了头，乱了方寸，迷失了方向，不知天高地厚，再怎么美好浪漫，都会出问题。所以，我们要用理智应对感情，用智慧领导感情，用正见处理感情，用正念规范感情。

摩登伽女迷恋阿难尊者，经过佛陀善巧度化，

终于觉悟“爱是苦根源”；莲花色女在感情世界里受到创伤，以玩弄爱情为报复，后经目犍连尊者开导，终于认识“不当的爱是罪恶的根源”，于是迷途知返。

世间多少人为爱而犯罪，又有多少人把男女之间的私情小爱升华为对国家社会民族的大爱。革命志士林觉民，他以爱妻子之心爱天下人，故能慷慨就义；抗日英雄张自忠，他以国家民族的大爱为重，故能牺牲个人的小爱，而以公忠报国来成就大爱。

有情有义、大情大爱，是大慈大悲的情操，一个人什么都可以失去，就是不能少了慈悲。

有了慈悲，若能再有智慧为导，则在爱情的路上必能慎选绿灯通行；否则“爱河千尺浪，苦海万重波”，稍有不慎，必然沉沦苦海。希望天下的有情人，千万不要在爱的苦海里灭顶。

佛光菜根谭

爱是自私的，爱也有奉献的；

爱是染污的，爱也有清淨的；
爱是狭隘的，爱也有宽广的；
爱是愚痴的，爱也有超越的。

幸福之门

听说世界上最美妙的东西是幸福，有个年轻人要去寻找幸福。幸福是什么样子的呢？邻居是个有幸福的人，她把自己珍藏的幸福拿给年轻人看，原来是一双晶莹剔透的水晶鞋。年轻人记住了水晶鞋的样子，就上路了。然而走遍天涯海角，她也没有找到，于是渐渐怀疑这世上是否真的有水晶鞋，真的有幸福。

后来，有个智者告诉年轻人：“据我所知，这个世上没有人能找到水晶鞋，你不如去找一双适合自己的鞋。”于是年轻人放下念想，买了一双自己喜欢的运动鞋。在穿上脚的那一刻，年轻人惊奇地发现运动鞋变成了水晶鞋。

人活在世间，总希望过幸福快乐的日子。有的人羡慕别人拥有钱财，认为那就是幸福，殊不知有钱却要担心被偷被抢；有的人羡慕权势，认为那就是幸福，殊不知权势往往使人道德堕落。如何进入幸福之门？有四点建议：

第一，对人要有感恩的美德。俗谚说：“喝水莫忘掘井人。”人不能离开群体而存在，举凡穿衣吃饭都需要仰赖他人织布、种植、加工、烹饪，时刻得之于别人成就的因缘，因此要心怀感恩。有感恩心的人才是富有之人，懂得感恩的人才能体会别人付出的辛苦，懂得感恩的人才知道感恩图报，一个懂得感恩的人也必定是个幸福快乐的人。

第二，对事要有忍辱的美德。俗谚说：“忍忍忍，百忍成金；气气气，一气成恨。”人和人之间总有共事的时候，处理纷杂的人和事，最重要的就是有忍的美德。忍不是懦弱，而是力量，小事不能忍则能酿成大祸。所以，不计较小事才能减少心灵的负担，不听人闲话才能远离不必要的争端。有忍辱

的美德，必定能幸福快乐。

第三，对物要有满足的美德。“计较易生烦恼，无争能得心安。”人的生活离不开物质所需，出远门以车代步，饥饿需补充饮食，然而物质有限，欲望却是无穷。只有心怀满足，才能享受当下拥有的幸福。法国阿米艾尔说：“幸福的真正名字是‘满足’。”知足的人，虽然物质贫穷，但是内心却拥有满足的喜悦；不知足的人，虽然生活富裕，内心却一贫如洗。

第四，对己要有忏悔的美德。为人要常怀忏悔心，《万善同归集》里说：“诸福中，忏悔为最，除大障故，获大善故。”忏悔有让人重生的力量，如陈年的污垢于一朝洗涤清静，如密布的乌云消失而展露和煦的日光。忏悔才能改过，忏悔才能清静，忏悔才能进步。

每个人都可以为自己带来幸福，也唯有自己才能给自己幸福。“对感情不执不合，对五欲不贪不拒，对世间不厌不求，对生死不惧不离”，幸福不在遥远的那一方，就在每一个当下。

佛光菜根谭

人生最美好幸福的事，是心中有一盏明灯；
人间最自由平等的事，是心内有一个真如；
有丰富的内涵，才能散发优雅的气质；
有沉潜的蕴酿，才能奋发生命的动力。

爱，就是惜

20岁时，我曾经被关进监牢，正要赴刑场枪毙时被狱卒放走。40年后，我重返故里，才知道是学校的一名长工四处借贷，冒着生命危险，偷偷将我赎回。可惜恩人早已往生，无法回报，因此我尽量在物质上酬谢他的家人，聊表寸心。

40年前，王如璋女士为我挨家挨户推销不下1000份《人生杂志》及《玉琳国师》，尤其当年佛教还不发达，可说十分难得。30年后，为了报答她

当年对佛教文化的一片热心，我将她迎奉到佛光精舍颐养天年。

前些时日，刘医师为我检查身体时语重心长地说道：“我知道出家人对色身不是很注重，但请您想一想有多少人需要您，请为大家保重您的身体。”我听了以后，心里十分感动。俗话说：“爱人者，人恒爱之。”我想到世间上，无论是父母亲眷、夫妻儿女、兄弟姊妹、朋友同学之间，如果能够互相“珍惜因缘”，彼此之间的爱必定能够地久天长。

数十年来走访世界各地，常听人歌颂爱的伟大，并且举出许多西哲名言来诠释爱为何物。如莎士比亚说：“爱，不是以眼睛去看，而是用心。”雨果说：“爱，是感情的升华，它有如阳光照耀大地，给万物一股生长的力量，使其欣欣向荣。”弗洛姆说：“爱，是给予，让对方能够成长。”

也有人问我：“你觉得爱是什么？”在我看来，爱的真谛，是要升华为慈悲，只有一个字可以代表，那就是“惜”。

世间需要有才之士努力奋起，贡献所学所能，才能使社会进步。基于这份惜才的理念，过去我曾经资助蓝吉富、张曼涛先生赴日留学；在我不断的鼓励下，没有傲人学历的萧顶顺、翁松山如今已是名闻台湾的建筑家、工艺家，苦难画家李白健、残疾青年施金辉更是蜚声国际的艺术名家。我觉得，人生不仅仅只为了拓展自己的才能，更重要的是能珍惜人才，给予爱护提拔，为社会创造更多幸福的因缘。

说起“缘”，世间上每一样事情都是互为缘起，相生相成。一切的因缘，无论好坏，都应该善加珍惜。回想年少参学时，一些长辈说我没有出息，我听了一点也不懊恼，当下立志发愿，一定要做一个有出息的人。对于他们严厉的呵斥批评，我牢记在心，痛下决心改往修来。如今我每次返乡，必定探视师长，躬自奉礼，感谢他们当年教育之恩。

人不分老少智愚，只要我们肯珍惜因缘，真诚相待，自然会缘缘相系。我童年时曾经饲养过两只羽毛烧光、只剩下上下喙的小鸡。那时我每天耐心

地用杯子装满谷类，一口一口喂食，并且常常以爱语安慰他们。如是过了一年多，小鸡居然没有夭折，后来长大还能下蛋，真是让人欣慰极了。此后，我还养过路上捡来的狗儿、被风吹下地面的雏鸟、从树上掉下来奄奄一息的松鼠、遭主人遗弃的病鸽，结果都能在悉心照料之下日益长大。我常想：连濒死的小动物都可以借着些微的爱心存活下来，何况自称万物之灵的人类？人更应该珍惜善缘，发挥生命的光与热，照亮自己的前程，温暖周围的世界。

小时候听到邻居高唱“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，我悚然而立，懂得了惜时。少年出家，在经本上看到“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐”，不禁心头一震，从此更加爱惜时间。随着弘法事业的拓展，我益加忙碌，许多人问我：为什么要把自己的时间排得这么紧凑？他们哪里知道，我恨不得将一个小时当一天来使用，将一天当一年使用，将一期生命视为千生万劫。与人相约，我不但守时赴会，不浪费别人的时间，而且能在忙碌的行程中善用自己琐碎的时间，很快地完成一些必须

处理的事。遇有会议，我总是将相关单位集中在一地同时会商，一次解决数种问题。

我除了惜时以外，也更惜力。五十年来的弘法生涯，我所遭遇到的讥谤阻难何止万端，但是我从不把精力耗费在人我是非上。俗语说：“拳头不随便挥出，力气不任意使尽。”唯有爱惜力量，养深积厚，才能蓄势待发，实现理想；唯有爱惜众缘，尊重包容，才能群策群力，共成美事。

在诸多力量中，语言往往是最为惊人的利器。我曾经有一段惜言的体验。年轻时由于自己不知道惜言，不知造了多少口业，在实践约一年时期的噤语之后发现：不但自己的心识更加清晰敏锐，就是说出来的话语也不同以往。随着弘法越多，我深深体悟到唯有字句简洁、言之有物的说辞才是最成功的讲演。所以，若要发挥语言的力量，要不作伤人之语，不说无用之事，用慈悲的爱语化导暴戾的气氛，用智慧的心语消除贪嗔愚痴。

从惜言再到惜财，金钱的本身无关好坏，所谓“善恶是法，法非善恶”，我觉得惜财之道不在花用

多少，而在明智选择对象、用途。所以，凡是用在佛法上的布施，我罄其所有；而对于没有意义的花费，我一钱不合。数年前，我在日本弘法，将一顿饭钱节省下来，买了两本书带回佛光山，放在图书馆里供大家传阅，自觉乐趣无穷。

世间的财宝不一定要拥有很多才算是富贵之人，只要我们能心胸豁达，视万物为一体，三千大千世界尽为我们所享有。行住坐卧，我总是尽量小心翼翼；每次开关门窗时都将动作放得既轻且慢，当肢体碰到椅背桌脚时我会怜惜地为它揉搓抚摸。由于惜物如护己身，因此我用过的东西都特别长寿，即使坏了，也是缝缝补补又几年。俯视脚下，一双罗汉鞋一穿就是5年，虽说布面缝了又缝、鞋底补了又补，我始终舍不得丢弃；信徒供养的长衫袈裟，不下数十件，我都一一转送他人。

爱诚然是伟大的，但如果没有恒长的怜惜心，爱反而是自私的，是一种占有、一种污染、一种罪恶。中国人很有智慧，将“爱”、“惜”两个字合成一个词，于是爱就有了落实的方向，爱就有了无限

的生命。所以，爱护人与人之间的感情，就要～瞄情”；爱护才华横溢的人，就要“惜才”；爱护彼此之间的缘分，就要“惜缘”；爱护飞逝的时光，就要～瞄时”；爱护自身的力量，就要“惜力”；爱护尊重的言语，就要“惜言”；爱护宝贵的钱财，就要“惜财”；爱护与我们同体共生的万物，就要“惜物”……

懂得珍惜，才懂得爱！

佛光菜根谭

惜情感恩，涌泉以报；
惜才结缘，心甘情愿；
惜世护生，建设净土；
惜力慎言，心领神会；
惜财爱物，法界悠游；
惜福发心，同伴慈悲。

维系爱情的妙诀

女人问男人：“有朵花长在悬崖上，去摘的人有摔死的危险，你肯不肯去摘给我？”男人想了想，说明天告诉她答案。女人的脸顿时有些阴了。第二天，女人看见男人留的一张字条：“我不会冒险去摘那朵花。因为你出门总是忘记带钥匙，我要留着双脚跑来给你开门；你常常迷路，我要留着眼睛给你带路；你不喜欢出门，我要留着嘴巴驱赶你的寂寞。我要好好活着，一直陪着你，等你老了，还要给你修剪指甲，拔掉白发……”

男女的爱情如何才能天长地久？有的人结婚不到三天或蜜月未完就已经分道扬镳，这是因为不懂得维系爱情的妙诀。

什么是维系爱情的妙诀呢？

一要有共识。从一些传媒报道知道，现在不少家庭夫妻信仰不同，太太是佛教徒，先生则信仰天主，由于信仰不同时生龃龉。因此，男女结婚前光是情投意合还不够，有共识才重要；彼此能有共同

的理念，达成一致的共识，方可结合。

二要有了解。婚姻共识要建立在彼此的了解上，有的人因不了解而结合、因了解而分开，实在可惜。也有人说“人经不起了解”。如果是不真实、虚假、欺骗的，当然经不起了解；如果是实实在在、原原本本的，又有什么经不起了解的呢？年龄、才华、家世、财务、学历、思想、言行，不必欺瞒造假，甚至身体健康状况都要通过医师检查。婚前有深入的了解，婚后才能长葆坚贞的爱情。

三要会体贴。爱情不是今天送她黄金，明天送她首饰，就能维持长久；物质能赢得一时的欢喜，得不到永久的感情。夫妻的感情要靠相互体贴。有时候需要彼此互问一句：你还好吗？你做得动吗？你的体力吃得消吗？你需要我来帮你一下吗？所谓患难夫妻，互相体贴，比荣华富贵更能维系感情。尤其现在的夫妻，既不计较每日朝夕相处，也不在于长篇大论的说教，而在轻声细语关心。有时多看对方一眼，有时相互一个微笑……体贴才是夫妻感情的强力胶。

四要能尊重。有些丈夫只知道赚钱交给妻子，有些妻子只知道勤于家事，以为这样就是标准丈夫、贤妻良母。殊不知女方不是嫁给金钱，男方也不是为了娶一个劳工，所以金钱、工作以外要知道对方，尊重对方的需要、爱好，要能给其满足。爱不是占有，要能相互尊敬；爱是需要赞美唱和的，而且不只是尊重个人，还要尊重其家人、兴趣、爱好，乃至尊重其合理的隐私。

五要会助缘。既是夫妻，要给对方助缘。例如丈夫学业尚未完成，应该鼓励他深造；如果就业上班，加班迟归，不要责怪，要给予慰问；地位不高，待遇微薄，不要嫌弃，要给他鼓励。平时买一本书帮他进步，订一份报纸慰藉他的家居寂寞。他的朋友、长官，是他的外缘，应该助他一臂之力，让他能荣耀地和别人来往。

六要能包容。婚姻的圆满最重要的就是相互包容。“人非圣贤，孰能无过”，夫妻偶而难免会有一点意见相左，就好像牙齿和舌头有时也会打架，重要的就是互相忍耐、包容。

有人说“婚姻是爱情的坟墓”。其实，夫妻之间只要能建立共识，彼此相互了解、体贴、尊重，全心助成对方，尤其能包容，则婚姻必能历久弥坚。

佛光菜根谭

遇事忍为妙，忍能解灾危；
处世善为宝，善能增福报。

浇灌婚姻之花

心中无事就是天堂花香，
赞叹妙语就是天堂音乐，
尊重包容就是天堂光明，
少嗔少贪就是天堂现前。

夫妻之道有三等

感情的交流，以公理正义为原则；语言的沟通，以体谅包容为雅量；人我的相处，以不违情理为自然；金钱的运用，以量入量出为正常。

夫妻之间应该怎样相处？夫妇之道有三等，你是哪一个等的呢？有以下六点参考：

上等的丈夫，回家帮助太太料理家务。上等的丈夫会想到太太忙于工作，还要忙于家务，必定辛苦，下班回到家里，他会体恤太太的辛劳，协助太太操持家事。这样的丈夫，必定是上等的好丈夫。

中等的丈夫，回家喝茶看报，赞美太太。不会帮忙做家务的丈夫，回到家里，虽然喝茶看报纸，至少嘴巴还会赞美太太，感谢太太的付出。如此，太太再怎么辛苦，也能甘之如饴。

下等的丈夫，回家气势凌人，嫌东嫌西。最下等的丈夫，回到家里，就是一副自己最辛苦、自以为对家庭付出最多的姿态。要么嫌太太菜煮得不好，要么嫌太太不会打扮，看不顺眼，东嫌西嫌，气势

凌人，这是最下等的丈夫。

上等的太太，治家整洁，贤惠有礼。俗语说：“家有良妻，如国有良相。”一位贤良妻子能开源节流，将家打理得妥当，维护环境整洁，态度温敬柔软，周到体贴，行仪慈孝和顺，让先生无后顾之忧。

中等的太太，慰问、赞美丈夫的辛劳。莎士比亚说：“一个好妻子，除了处理家务外，还兼有慈母、良伴、恋人三种身份。”所以，治家能力差一点的太太，至少要能多说好话，要常常慰问、赞美丈夫的辛劳与付出。

下等的太太，唠叨不休，刻薄自私。下等的太太，不但不善于治家，丈夫辛苦一天回到家时她还会喋喋不休，要么嫌弃他的职业赚钱太少，要么埋怨住得不好、穿得不暖，如此只会让丈夫觉得家如监狱。

很多失败的婚姻都是因为不能谅解对方的辛劳，不能体会对方的付出。所以，夫妇之道从互相欣赏、互相体谅开始，遇到困难险阻时能互助斩荆、共离困境，婚姻才能美满。

佛光菜根谭

你大我小，不争吵；
你对我错，人缘好；
你有我无，纷争少；
你乐我苦，幸福多。

婚姻长久的秘诀

王先生的修养很好，不管王太太怎么唠叨，他从不生气，顶多回一句："老伴，有得完没有？该休息了吧？"可是王太太的声音却会愈来愈大。

有好一阵子，再也没有听到王太太的唠叨声，原来她偷看了王先生写的一首诗："相伴唠叨自有缘，唠叨半世意缠绵；劝君休厌唠叨苦，宁愿唠叨到百年。"

从上面的故事奉劝天下夫妇：无声胜有声，有声更宝贵！等到唠叨声音少的时候，也就去日无多了。大体来说，天下的婚姻可分两种：一种是有感情的婚姻，一种是没有感情的婚姻。古代的婚姻是受父母之命、媒妁之言，男女双方在结婚之后才开始培养感情；现代的婚姻是自由恋爱，男女双方在有了感情之后才开始谈论婚嫁。当然，现代也有“奉儿女之命”而成亲的。无论是有感情的婚姻或是没有感情的婚姻，人人总是希望婚姻可以天长地久、百年好合。

婚姻是人类延续生命的合法契约，是经过公众认同的规则。有人说婚姻是赌博，有人说婚姻是存折，有人说婚姻如风筝，有人说婚姻如牢笼，有人说婚姻是恋爱的产物，也有人说婚姻是爱情的坟墓，有人婚前对婚姻视死如归，也有人婚后对婚姻视归如死。

古代女子，生来就注定无法与男子享有平等的待遇，也没有自主的权利。女子晚婚了，就会被议论纷纷；结婚后，不能与丈夫、儿子同桌进餐，丈

夫还可随时找借口休妻；女子除了顺受外，还必须遵守三从四德——所谓的三从就是在家从父、出嫁从夫、夫死从子，四德是妇德、妇言、妇容、妇工。现代社会女权意识抬头，女性已不再像以往终生只能扮演被支配的角色，因此过去“大男子主义”已变为“新好男人主义”了。

现代婚姻讲究男女平等，男女双方必须互尊互敬、互忍互容，因此胡适把过去女人的三从四德，改成现代男士应该做到“三从四得”——三从是太太出门要跟从、太太命令要服从、太太说错要盲从，四得是太太化妆要等得、太太生日要记得、太太责骂要忍得、太太花钱要舍得。其实，胡适的“三从四得”是提醒已经结婚的男女，应该要相互体贴迁就、彼此信任，如此才能维持一个美满的婚姻。

婚姻中的男女不能有要改变对方的念头，而是相互适应对方、尊重对方，彼此给对方空间。现在有人为了彼此挤牙膏、脱袜子的方法不同而离婚，就是太将婚姻当儿戏；也因为彼此不懂得沟通，不愿顺服对方所致。

古希腊哲学家苏格拉底有个凶悍、唠叨的老婆，经常让苏格拉底在众人面前困窘尴尬。有人问苏格拉底结婚的下场是什么，他说：“娶一位好老婆的男人，会变得快乐；娶一位坏老婆的男人，会变成哲学家。”

婚姻中的男女必须付出忍耐，还要学习睁一只眼闭一只眼，容忍对方的缺点。婚姻中的男女必须学习倾听，不能事事追根究底，要能时时原谅对方的过失。

佛光菜根谭

佳偶非天成，相处中应该要：

多一分幽默，少一分计较，

多一分体谅，少一分争吵，

多一分关心，少一分指责。

婆媳与母女

端午节到了，婆婆叫媳妇包粽子。媳妇不大会包粽子，从清晨包到下午，好不容易包好了。煮粽子的时候，媳妇听到婆婆打电话给出嫁的女儿，叫她赶快回来吃粽子。媳妇非常生气，心里不住嘀咕：我忙得汗流浹背，你都没有关心我的辛苦，却叫你的女儿回来吃粽子！因为心里不平，越想越气，她把围裙一摔，换件衣服就想跑回娘家。正要出门的时候，电话铃响了，原来是娘家的妈妈，说：“女儿呀！妈妈今天叫你嫂嫂包了粽子，你赶快回来吃粽子！”媳妇听了一愣：原来天下的母女都是一样的！

在家庭中，母女之间的问题比较少，婆媳之间的问题比较多。

母女有母女的感情，婆媳有婆媳的关系，你能认清母女与婆媳之间的微妙情谊，一切当就释然了！

母女的关系，女儿是妈妈身上的一块肉；媳妇终究是从别姓人家娶过来的，何况自己最亲爱的儿子完全被她占有，婆媳的关系就已埋下了危机。母

女也好，婆媳也好，总要把这种相互关系透彻地认清，彼此才好相处。

世间也有母女关系不和谐的，也有婆媳彼此亲爱胜于母女的。人与人之间的相处之道，一个碗不会有声音，两个碗才会叮当响。赵丽云博士有一次谈到她和婆婆的相处时，道出了一个秘密：婆媳在一个家庭中生活，要跳探戈，你进我就退。

过去有两户人家紧邻而居，张家的人和乐相融，过着幸福美满的生活，而李家的人三天一小吵，五天一大吵，鸡犬不宁，无法过日子。

有一天，李家的人跑来问张家的人说：“你们一家人为什么不吵架而能够和睦相处呢？”

“因为我们一家人都认为是做错了事的坏人，所以能够相互忍耐，相安无事。你们一家人都自以为自己是好人，因此争论不休，大打出手。”

“这是什么道理呢？”

“譬如这里放着一个茶杯，有人不小心把它打破了。打破杯子的人不肯认错，还理直气壮地大骂：‘是谁把茶杯摆在这里的？’摆杯子的人也不甘示弱

地反驳：‘是我摆的，你为什么不小心把它打破了？’两个人彼此不肯退让，自以为是好人，僵持不下，当然吵架了。反过来，打破杯子的人如果能够道歉：‘对不起，是我疏忽，打坏了杯子。’对方一听也马上回答：‘这不应该怪你，是我不该把茶杯放那里的。’彼此肯坦承自己的过失，互相礼让，怎么会吵架呢？”

所以，婆媳之间要常常抱着“对不起，我错了”的心态，把自己当做坏人，学习水的就下，谦卑自躬，好处让别人享受，坏处自己承当，从让步吃亏之中来陶冶自己的心性，扩大自己的心量。

其实，人我相处，不只是婆媳之间要跳探戈，母女之间也要跳探戈，夫妻之间也要跳探戈，朋友之间也要跳探戈。世上任何人际关系都要学会跳探戈，你进我退，我进你退。如果两个人的脚步同时前进，就会踩到对方，如果两个人同时后退，这支舞也就跳不下去了。

婆媳之间的这支探戈舞，如何才能跳得和谐、曼妙呢？那就要看彼此之间的默契了。我们的人生，向前的只是半个世界，而大家拼命往前面挤插，而

不知道转身还有更宽广的半个世界。我们应该学习不比较、不计较，从另外一个角度去寻找人生。

佛光菜根谭

如得人意，却不得我意；

如得我意，却不得人意；

要得人如我意，除非我如人意；

人人所得如意，大家万事如意。

幸福夫妻的秘诀

有人唱相爱容易相处难，有谁比我更懂其中甘苦谈。

闭眼容易闭嘴太难，一切为时已晚。

有人把幸福当事业来经营，有人为了自由婚姻叫停。

到头来究竟是谁输谁赢，无人能评。

其实幸福不只是王子与公主，得要一种明谋暗算的天赋。

加上哑巴吃黄连的技术，同甘共苦。

就算你是童话里的王子与公主，幸福一样需要灌溉呵护。

——齐豫《幸福是什么》

夫妻之间的相处，要有温和与耐心，才能营造和乐的家庭。要用宽容的态度来代替执拗不化，用忠诚的心来对待猜忌不信，用谅解的方法来处理错误伤害，以不求回报的感情关心对方，必能水乳交融、亲密无间。

夫妻之间究竟如何相处？

一要沟通，以表达彼此的感受。夫妻相处最重要的是沟通，有沟通才能了解彼此的感受，说出存在的问题，才能有改进成长的机会。所谓“微小转广大”，一件小事情闷在心里，闷久了，彼此不说话、不关心，形成冷战，隔阂就会愈来愈深，往往不可挽回。做丈夫的要怕老婆。这里的“怕”是敬畏的

意思。一个敬畏老婆的男人能够尊重女性。一个敬畏老婆的男人，在家中不计较权力的大小，一切以太太为大、自己为小，将治家的权力交给太太负责。若能够如此，则这个家庭必定井然有序、和乐融融。相反，如果把大男子主义抬得高高的，和太太计较权力，那么这个家庭必定乌烟瘴气，难以安宁。胡适先生曾经极力提倡“怕老婆运动”，主张组织“怕老婆俱乐部”，以提高女性在社会上的地位。

二要协调，以缩短彼此的距离。夫妻相处，彼此的意见看法、理想目标，为人做事、交际往来难免有所不同，这个时候应该怎么办？要多协调，要能彼此退让，从异中求同，次数多了，双方思考模式以及做事方法的距离就会缩短，逐渐培养出默契。

三要适应，以培养共同的兴趣。有些夫妻婚后才发现两人的嗜好完全不同，经常为了要对方按照自己的喜好做事闹得彼此不愉快。如果夫妻俩能培养出相同的兴趣，就能互相提携、进行讨论，才有共同的语言。

四要体谅，多赞美对方的辛劳。有些丈夫回到

家里只会埋怨自己上班太辛苦，而不愿意协助太太一点家事；太太看丈夫回家不帮忙做家事，就怨叹自己每天里外都忙，太劳累，如此一来，口角和不满就会发生了。夫妻之间应该多体谅对方的辛劳，不吝惜口头的赞美，肯定对方的付出。

中国谚语“家和万事兴”、“夫妇和而后家道昌”，都是说夫妻相处要以和为贵；西方的莎士比亚也说“家内之不和，是贫乏神之巢穴”，这贫乏不只是金钱上的不足，包括精神、心理的困乏。毕竟夫妻和合同心才能共同面对挑战，共同成长，建立幸福的家庭。

佛光菜根谭

慈悲是温柔美好的世界，
尊重是祥和欢喜的妙方，
感恩是幸福安乐的泉源，
赞叹是利人化他的法宝。

择偶的条件

晋朝的许允，经媒妁之言娶得一房妻子。当洞房之夜，他初见新妇，一看面容丑陋，甚为不悦，乃问妻曰：“女子应有四德，所谓妇德、妇容、妇言、妇工，请问你有几德？”新妇曰：“四德之中，我具备三德，唯少妇容而已。”

许允不悦，新妇反问他：“君子有百行，你具备几行？”许允说：“我百行皆备。”

新妇讥嘲道：“君子百行以德为先，你今日见我，好色比好德过之，竟然还说百行俱备？”许允听了自觉羞惭。

后来二人恩爱有加，白头偕老。

一般人结婚找对象，因为另一半是要相伴终身，所以都要选优点，不要缺点。其实，选优点的不一定是好，选缺点也不一定不好。选优点的，固然人人说好；若缺点能有改进的机会，缺点也可能是优

点，所谓“危机就是转机”，不是很明白地昭告我们了吗？

有人论及婚姻强调要门当户对，以财富权势作为衡量，以许配作为感谢的回馈。但是，婚姻是一辈子的事情，配偶是一生的跟随，又怎能如此随便？今日之门当户对，难保永远门当户对；今日有财有权，难保财富用完的时候、权力失势的一天。所以，婚姻不只是单方面的条件，更不能自作多情。

究竟男女双方应该如何讲究择偶的条件呢？

一、兴趣要互融。结婚是两个不同个体的结合，兴趣差异会影响共同生活。双方的兴趣要相互融合，共同营求一生的和谐欢喜。若两人各有所执，整日南辕北辙，生活怎能愉快？

二、缺点要互辅。人都是有缺点的，你不可以把你要选择的配偶当成圣贤一样来要求，而是要把他当成是人，包容他的长短处和优缺点。再说，自己的缺点也是有很多啊！所以彼此要截长补短。风梨、柿子尚未成熟之前酸涩无比，经过阳光和风的吹拂，它会变得甜美可口；所以选结婚对象选优点，不要

太过排斥缺点，因为缺点也是可以改正的。

三、人格要互尊。中国传统观念造成社会上男尊女卑的现象，所谓大男子主义所表现出来的就是男人的优越感。时至今日，女性意识抬头，争取女权；或是从小娇生惯养，处处要求男人来呵护。以上两种扭曲的人格都要靠明理来平衡，才能达到人格互尊的平等。佛经上说：“恩爱亲昵，同心异形，尊奉敬慎，无情慢情；善事内外，家殷丰盈，接待宾客，称扬善名，是为夫妇。”这段话充分说明了夫妻之间相互尊重的重要。

四、相处要互敬。夫妻在一起相处如果不互相尊敬，这天长地久的日子实在不好过。所以夫妻间一定要互相尊敬、互相信赖、互相体谅，这个亲情才能持之永恒。即使亲如夫妻，也要相敬如宾。

佛光菜根谭

学习欢喜，会成为一个“欢喜佛”，
学习自在，会成为一个“自在佛”，

学习包容，会成为一个“包容佛”，
学习圆通，会成为一个“圆通佛”。

女人的武器

充实之谓美，充实而有光辉谓之大。

东西方女人

有个中国女人由于丈夫出轨而离婚，一直恨了他十几年；在她和一个澳大利亚人的婚礼上，新丈夫的两个前妻都来真诚地祝福他们，于是她十分感慨：同为女人，东西方理念的差异原来如此之大。

在人类的世界里，占有半数人口的女人，跟男人相比不差丝毫，甚至比男人重要。但是长久以来，女人一直饱受歧视；甚至女人当中，东方女人与西

方女人，彼此待遇也不尽相同。

西方的女人被比喻为人间的天使、天上的女神，是和平的使者，女人应该受到男士的尊重。所以在西方社会，到处可以看到男人让座给女人，男人替女人拉椅子，扶女人上下车……西方女人在社会上充分被尊重，因此在西方产生了许多女总理、女校长、女企业家等，所有女人都可以抬头挺胸，理直气壮与男人共同成长，没有女人甘愿为自己的性别就显得比男人矮了半截。

在西方，父母遗产不会只留给儿子，对儿女一视同仁，平均分配。甚至现在西方很多家庭主妇在倡导向丈夫要求支付薪水。其实，果真要付薪，男人也付不起，因为女人忙于家事，远远比男人在外工作的时间要长，工作也较繁重，薪水自然会很高。

虽然付薪未必成真，但西方男女的确没有谁养谁的问题，大家真正做到平等的尊重，有平等的地位。所谓“女男平等”，这已足以显示女人的地位与价值了。

东方的女人往往被说成是“祸水”、“母夜叉”、

“母老虎”、“河东狮吼”等，美丽的女人也往往被形容为“蛇蝎美人”、“狐狸精”。东方人把女人形容得很可怕，所以数千年来，东方女人想争取男女平等的地位，始终都只是个梦想。数十年前，中国的女人如同替男人操持家务的帮佣，三餐吃饭时男人先吃。男人可以三妻四妾，女人稍被怀疑不贞，整个社会都会对她侧目而视。家中如有不幸的事发生，必定要怪女人八字不好，是“扫帚星”、“克夫命”。男人可以休妻，没有听说女人可以休夫的。男人在社会上，走到哪里都说女人无才便是德，女人不必读书，只要能操持家务、抚养儿女，就是贤妻良母了。可怜的女人，一生受尽折磨，就因为心善性良，却仍然心甘情愿。

上述东西方女人的比较，未必全然如此，也有例外。西方也有被虐待的女子，东方也有幸福的女人。佛教讲“众生皆有佛性”，众生本性上都是平等的，有平等观念的人类才有佛性善德。

佛光菜根谭

婆娑世界充满了痛苦、无奈、委屈、不平，
如何才能活得自在，唯一的办法，
是以自己的般若智慧找到心中的净土。

妈妈的味道

父母生我育我，亲人教我养我，我只有受之于他们，却很少给予报答。我哭泣的时候，他们给我欢喜；我失望的时候，他们给我鼓励；在衣食住行上，他们给我呵护；当苦难挫折时，他们给我安慰。他们多少的慈颜爱语，他们多少的温柔体贴，我却很少给予回报。

一些在外求学就业的异乡游子，经常会怀念起家中“妈妈的味道”；甚至在每个人一生当中，不时也会回忆起成长期中所有“妈妈的味道”，诸如妈妈怀抱中的温暖、妈妈哺乳的甜蜜、妈妈轻声慢语的

指导、妈妈装模作样逗自己欢喜等等童年往事。

所谓“妈妈的味道”，其实就是妈妈的慈母之心。母亲的慈爱，每一个儿女都能感受得到，所以从小到大，乃至自己做了父母，都会怀念“妈妈的味道”。

妈妈有什么味道呢？

妈妈的语言。当孩子还在襁褓之中，妈妈就会自言自语地对着婴儿讲话。直到孩子呀呀学语，便逐字逐句地教导其说话。刚开始只教一个字的，如“来”、“乖”、“好”；接着两个字的，如“宝贝”、“抱抱”、“好吃”。之后是三个字、四个字的教育，直到孩子能完整表达自己的意思，这时候有的儿女就开始嫌母亲唠叨，一句话总是说了又说，吩咐又吩咐。但是，就算是怪妈妈唠叨，也会感谢妈妈的慈爱关怀。

妈妈的动作。妈妈对孩子的关怀经常表现在动作中。例如，妈妈伸手，就知道妈妈要抱我；妈妈把手背在后面，必然藏有东西要给我。妈妈作势要打人，其实她的内心是爱我的；妈妈把我抱在怀中，那是妈妈最快乐的时候；妈妈哼着没有字句的音声，

其实那是在表达对我的爱意；妈妈怕吵醒熟睡中的我，总是轻声慢步；妈妈把我放在摇篮里，实际上是放在她自己的心里。

妈妈的容颜。婴儿时期，妈妈就是孩子的一切：妈妈的笑容，那是天堂；妈妈哭丧着脸，那是人间的惨事。不管妈妈有多少心事，可是到了孩子面前，必定是若无其事、笑逐颜开的样子。妈妈的两个眼睛，是孩子心中蓝色的海洋；妈妈的嘴巴，讲话比黄莺出谷还要动听。

妈妈的心意。妈妈的心意无限深广，但是年幼的孩子无法体会，有时候故意哭闹，要求妈妈抱一抱自己，甚至无理取闹，就是想要获得妈妈的关怀。在孩子小小的心灵里，只想征服母亲，使她完全属于自己所有，哪里能体会妈妈的内心还有大人世界的是非烦恼呢？妈妈的恩情如山之高，如海之深。

妈妈的饭菜。妈妈怀孕的辛苦、推干就湿的忍耐，都是别人替代不了的，甚至妈妈的三餐也更能表达“妈妈的味道”。妈妈准备三餐，酸辣咸淡各种味道，总是迎合儿女的喜好，从来不会想到自己要

吃什么，总想在饮食上获得小儿小女的欢笑。

妈妈一生，从儿女出生一直到长大自立，永远都是念着孩子的爱好、需要，所以到底是“妈妈的味道”，还是孩子的爱好，实在难以分清。

佛光菜根谭

生命如薪尽火传，是生生世世延续不断的，
尽管天上人间，来去不定，
我们的真心佛性永远不变。

女人的武器

汉武帝曾为乳娘的一件过失，要将她处刑。乳娘吓得跑到东方朔那里求救，东方朔道：“你让他杀，但你若经过皇帝面前，切记一定要频频回头看他。”

后来差人捉拿乳娘要去执刑，走过汉武帝面前时，乳娘老是回头看汉武帝。东方朔在旁，装作怒

气冲冲地骂道："你这老妈子还不赶快走！皇帝现在已不要吃你的奶了。"

汉武帝听了心头一热，往事种种浮现眼前，就赦免了乳娘。

人要生存，必须有力量。女人是柔弱的，又是坚强的。相对于男性的力量、勇气、果敢，女人有哪些造物主赋予的武器呢？

一、眼泪。女人最常以眼泪为武器，展现她的力量。眼泪本是儿童专用的武器，但有时候女人表现出弱者的一面，也用眼泪来示威。很多会议场合发生辩论的时候，女人说不过男人就用眼泪来代替，让一些男士心软，只得草草收场。

二、吵闹。女人对付家人最大的本领，过去有所谓“一哭二闹三上吊”。这种戏码经常在家中上演，也非一家之福。现代的社会重视教育，讲究明理，以理才能服人，以闹无法服人。所以无理取闹，没有人与之计较，也不屑与之为伍。

三、撒娇。撒娇也是女人的武器。这种武器不

能乱用，只能在父母、公婆面前有限度地撒娇，或者在自己丈夫面前偶尔使之，也许能达到目的，获得所求。而常态的人生要有常态的伦常道理，不能超越常态，不能多用，否则一旦被人看轻，再撒娇也没有用了。

四、美丽。俗语说“英雄难过美人关”，美丽温柔的女人经常以婀娜多姿的风仪征服男人，使男人臣服于她。因此，女人也可以驰骋在社会上，发挥力量。

五、体贴。女人的武器最好还是从正面来展现，例如体贴就是很大的力量。女人温柔体贴，才能增进夫妻的感情，才能得到家人的敬重；体贴的女人才是上乘的高手，一句慰问、一杯热茶、一片面包，在适当的时刻比原子弹的能量还强。原子弹可以杀伤人，不能让人心服；唯有体贴，才能征服人心。

六、爱心。女人需要有一颗爱心，对公婆真诚地孝敬，对儿女耐烦地教导，对丈夫全力地支持。如果走出家门，进入社会，就需要把爱心升华为慈悲，对社会要慈悲关怀，如捐助公益、参与义工、

救助苦难等，都能获得社会的赞美，也能培养自己的妇德。

除此，其实女人最重要的武器还是智慧。有智慧的女人，能刚能柔；有智慧的女人，能进能退；有智慧的女人，能大能小；有智慧的女人，能内能外。

佛光菜根谭

以爱才能赢得爱，以恨不能赢得爱；
以敬才能赢得敬，以嗔不能赢得敬。

女人的一生

入洞房那天，女人双脚踩在男人的鞋上。男人笑道：“还挺迷信的。”女人说：“俺娘说了，踩了男人的鞋，一辈子不受男人的气。”

后来，女人支使男人拿尿盆倒尿，男人干了；地里的庄稼，女人说种啥，男人就种啥；男人正跟人闲侃，女人一声喊，他就乖乖回家。女人能管住男人，很得意。直到有一天，女人在男人面前说起婆婆的不好，男人怒了：“知道我为啥总依着你吗？以前我爹脾气暴躁，常打我娘。我发过誓的，我娶了女人绝不伤她一指头。我忘不了我娘说的话——女人是被男人疼的，不是被男人打的。”

女人愣住了，从此跟换了一个人似的，待男人特温柔体贴。有人好奇：“咋调教的？”男人说：“打出来的女人嘴服，疼出来的女人心服。”

世间有男人，也有女人。有的男人怨叹，恨不生为女儿身；有的女人也怨叹，生为苦命的女人。做女人究竟好不好？我试述“女人的一生”如下：

其一，女人一生被人管。女人的一生，“被人管”是注定了的命运。过去的父母对女儿的管教比较严厉，例如讲话不可以太大声，不能跟哥哥弟弟争抢物品，家里有了客人不可以抛头露面，从小就

要学习女红、烹饪，要帮忙做家事，要看家守户，不准外出。相较之下，家中的男孩则比较自由。出嫁后，女人还要受丈夫管。男人是一家之主，要求妻子负起一家的收支预算，打理内外的卫生，每天要洗衣煮饭、供应全家人衣食无虞，还要和睦亲人朋友，对亲友的服务尤其要拿捏分寸。此外，丈夫在外忙事业，女人在家要多方支持。平时早起晚睡，男人要管，梳妆打扮，男人要管，出门采购，男人要管……女人婚后美其名曰“女主人”，实际上还是在男人的视线之内受到严格监管。好不容易等到儿女长大了，身为母亲的女人也年老了，这时又要受儿女管。儿女不但经常嫌妈妈这个不懂那个不会，甚至动不动就命令，妈妈不可以这样，不可以那样……这就是女人一生的可怜写照。

其二，女人一生被人用。如上所说，女人的一生虽然美其名曰“女主人”，实际上大部分时间都是被人用。有的女孩子在未出嫁前就身兼母职，帮忙照顾弟妹；出嫁以后，除了侍奉公婆，还要相夫教子。有的女人，生三男五女，子女年幼时，一边肩

上背、怀中抱、手里挽的，一边还要烧饭煮菜做家事，真是辛苦无比。据统计，女人一天的工作成果更胜在外工作的男人，如果女人做家务也能领薪，收人必然要比男人高。

其三，女人一生被人欺。女人从小因为体质娇弱，在家跟哥哥弟弟无法争输赢，只有受欺负。偶有吵架，父母也是责怪女儿：你是女孩子，怎么可以跟哥哥弟弟争执？长大后到社会求职，女人容易被看轻——明明同工同职，男人的待遇总是超过女性，尤其有了升迁机会，女性一般不容易被优先考虑，也不受重视和拥戴。英国女王地位高，但占世界上半人口的女人中有几个女王呢？

其四，女人一生被人爱。女人最幸福的，就是被人爱。有的女孩受到开明父母的关爱，当成掌上明珠捧在手心呵护。长大后，长得亭亭玉立、娇美大方，更是受到青年男士的追求，奉为仙女，这是女孩子最幸福的时光。等到名花有主，就要看丈夫爱她的程度如何了。有的女人虽然嫁人豪门，可惜人事复杂，红颜薄命；有的女人妒宠骄慢，遇到的

烦恼就更多了。女人唯有发挥女性的爱心，母德万方，即便至年老也会受到尊重。这就要看女人自我的表现了。

佛光菜根谭

儿女有慈母的教育，这是人生最幸福的事情；
丈夫有贤妻的扶持，这是世间最美满的境界。

女性之德

女性之德引我向上。

——歌德《浮士德》

现代的女性比以往辛苦，常常要扮演不同角色。白天要上班；下了班还要赶回家煮饭、督促孩子功课、收拾家务等；等到家人就寝，午夜时分才有点时间做自己的事，看一点书。如何成为一名快乐又

有智慧的女人？这就要有一颗平常心，无论做什么尽自己的因缘，全力以赴。做太太就像一个太太样，做妈妈就像一个妈妈样，在事业上就做一个敬业的人。

女性有四德：

一、为人媳要孝顺翁姑。为人媳妇，不但要照顾丈夫、儿女，还要孝顺翁姑。尤其来自不同家庭成长背景，在起居、言谈举止间难免有不习惯之处，生活上更要积极主动。好比唐朝诗人王建《新嫁娘》叙述初为人媳的紧张心情：“三日入厨下，洗手做羹汤，未谙姑食性，先遣小姑尝。”能以灵巧的心来处理生活中的琐事，家人欢喜，生活更顺利。

二、为人妻要敬事夫婿。一个欢喜快乐的家庭气氛要靠夫妻共同创造。做妻子的，在他人面前要给丈夫留三分情面，善解人意，用智慧来化解问题。多一分鼓励，不仅会增添力量，还会给孩子带来深远的影响。夫妻互相信赖，彼此给予尊重的空间，就会减少许多不必要的磨擦。

三、为人母要慈爱儿女。当代社会，许多家长

光想着赚钱，对于亲子教育疏于关心，造成许多“钥匙儿童”、“快餐儿童”，乃至“维他命儿童”等。母爱是无法替代的，真正的慈爱是要引导孩子认识生命的价值，关心其生活上的苦乐，以身教潜移默化，让孩子的人生有正确的方向。

四、为人妹要和睦兄弟。家内和睦者，家道必昌；外事和睦者，外事必办。一位有智慧的女性，不仅敬爱丈夫、孝顺公婆，还会敦亲睦邻，和亲朋好友结下良好的人际关系，乃至成为男人事业上的贤内助，建立成功立业的好因好缘。所以说，和顺是兴家之本。

美，是一种欢喜的感觉、一种内在的德行。女性在家庭中要做观世音菩萨，所谓“千处祈求千处应”，做菩萨的化身把慈悲欢喜带给每个人，在每一个当下接受不同角色的转换，那就是最美的女性，正是：

能以和蔼之容见人者，必得人和；

能以谦冲之气处人者，必得人尊；

能以恭敬之心待人者，必得人敬；能以赞美之

言和人者，必得人缘。

佛光菜根谭

公婆的微笑，是子孙的太阳；
儿女的音声，是父母的音乐；
妻子的爱语，是丈夫的和风；
丈夫的臂膀，是全家的依靠。

女性之美

梅令人高，兰令人幽，菊令人野，莲令人淡。

——张潮《幽梦影》

美，是每位女性渴望与追求的。现代女性想尽办法护肤美容、化妆乃至整形，对自己的容貌下力。女性要美，不一定是面貌长得漂亮，还有以下几点：

一、朴素美。受到现代知识教育的影响，女性

装扮的时尚，已由过去的涂红抹绿转为朴素淡雅的自然之风。唐朝的张祜在《集灵台》中云：“却嫌脂粉污颜色，淡扫蛾眉朝至尊。”真正漂亮的人是“其质至美，物不足以饰之”，因此女性并不一定要浓妆艳抹，朴素也是一种美。

二、文静美。有人批评女人聚在一起说三道四就像嘈杂的菜市场。女性因性情暴躁凶妒常被形容为“河东狮吼”。传说波斯匿王有一位女儿，因为容貌长得极丑，不敢随夫外出应酬。她每天礼佛，心中自然流露宁静安详，容貌也因而改变。所谓宁静致远，文静的人，精神容易升华，展现另外一种美感。

三、健康美。女性的身材胖瘦不要紧，但是一定要健康。时下有些女性以节食来换取窈窕的身材，甚至购食一些未经检验的减肥药，结果损伤身体，甚至危害生命。唐朝崔护说“人面桃花相映红”，女性要有健康的身体，才会有红润的气色，才能显现女性的美。

四、谈吐美。有的人讲话优雅，听了如沐春风，

有的人善于援引，听来趣味盎然，这都是谈吐之美。1943 年，宋美龄在美国国会演说，短短 20 分钟吸引许多美国人的心；英国“铁娘子”撒切尔夫人，被喻为英国政坛上除丘吉尔外最擅长演讲的首相。因此，作为女性要表现内涵，谈吐风仪不可少。

五、风仪美。白居易在《长恨歌》以“回眸一笑百媚生，六宫粉黛无颜色”形容杨玉环举手投足间风仪美的魅力。其实，风仪也不仅是外表，像大爱道比丘尼威德摄众，妙贤比丘尼德貌兼备，她们都因高尚的修养而为人尊重敬爱。修养威仪、举止庄严，可展现风仪美。

六、智慧美。苏格拉底说：“在世界上，除了阳光、空气、水和笑容，我们还需要智慧。”美国女作家苏珊·桑塔格被公认为“美国公众的良心”、“文学批评的帕格尼尼”；宋朝李清照是诗、词、文皆出色的才女；乃至妙慧童女深妙智慧，发坚固愿，为人敬重；净检比丘尼清雅有节，说法教化，如风靡草。她们展现出聪颖敏捷的智慧之美。

七、气质美。化妆出的美丽是短暂的，真正永

恒的美往往是内心流露的气质。气质如香水，散发芬芳，像近人林徽因娴熟建筑与文艺，柔和而又坚忍，感情深厚而诚挚，其高雅自信的行止令人赞赏。

八、心灵美。日本诗圣芭蕉翁，一日出门赏花，途中为一位孝女感动，将身上所有金钱布施给她，花也不赏，便转头回家。友人问他为何，他说：“能看人中之最美，不看花又何妨！”所谓美，是要能深刻触动人心深处。与其看貌美颜丽的人颐指气使，不如见平凡女子在公车上让位给老人。从心灵散发慈悲、体贴、善解、友爱，那才是真美。

东施效颦，惹人讥笑；黄承彦之女貌丑，却以才学贤惠赢得诸葛亮的欣赏。诚如孟子所言：“充实之谓美，充实而有光辉谓之大。”

佛光菜根谭

美貌使人悦目，道德使人敬仰，
贞洁使人清静，真诚使人信服。

现代的女性

主持人问一个歌手，在她人生最艰难的时候，作为一个女人，是什么给予了她最大的支撑，题板上写了“美丽、善良、温柔、自立、善解人意、坚强”等备选答案。那歌手看了片刻，摇摇头说：“不，不是这些，帮我渡过难关的是智慧，是包容了这一切的智慧！”

在现代社会，女人到底需具备什么样的美德，才能让社会满意，让男人满意，让自己满意？

这是一半一半的世界，男人一半，女人也一半。从前，女人被视为无才便是德，一天到晚忙于家务；时代不同，现代的社会讲求男女平等，女性不再受家庭的束缚，也能发展出自己的一片天地。

女性如何建立信心，运用智慧在现代社会游刃有余呢？

一、有传统的美德，也要有现代的知识。苏格

拉底说：“女人最珍贵的饰物是美德，不是钻石。”女性独具的美德，如贤惠、温柔、和善，是为人所称许的；但是一名现代女性，除了传统美德之外，还要兼具现代的知识，诸如科学、财务、管理、文艺等等，才能顺应多元化社会的潮流。“知识就是力量。”有了知识就能建立信心，就有实现梦想的可能。

二、有感情世界，也要有理智的生活。有人说“女人是感情的动物”，其实人人都有感情，只是女性较容易表露感情。除了细腻的感情世界，女性也要讲究理智的生活。举凡工作，全力以赴，不马虎随便，待人接物，客气忍让，不轻易冲动；金钱运用，周顾未来，不过分铺张；做事注重原则，明理，有规划。感情与理智能兼备，女性对生活的调适能力也就具备了。

三、有家庭的观念，也要有社会的事业。一般家庭视“男主外，女主内”为美德，随着时代变化，教育水准提升，自主意识的抬头，其实女性能做的事情很多，不一定以在家相夫教子为唯一出路。除了照顾家庭，女性也可以走入社会，与大众互动结

缘，开拓视野。比如担任社团义工、做爱心妈妈，甚至开创个人事业，都是很好的选择。

四、有柔和的性格，也要有坚忍的力量。“坚忍是最有用的德行，耐劳是最有用的助缘。”女性总给人一种柔弱的印象，其实，自古至今有不少女中豪杰凭着坚忍的毅力缔造许多丰功伟绩，例如宋朝的梁红玉与夫共抵金兵，清末女革命家秋瑾巾帼不让须眉；乃至现代，有被誉为 20 世纪最伟大的实验物理学家的吴健雄。现代社会竞争激烈，工作压力不小，若女性也能发挥担当、负责的坚忍性格，一样能成就一番功业。

佛光菜根谭

没有志气的人，千言万语好比耳边风；
胸怀大志的人，一言半语皆如及时雨。

成长的足迹

教养有道，则天无妄生之才。

不能代替孩子做的事

看到幼小的孩子写作业，妈妈爱子心切，就说："孩子，你睡觉吧，作业由妈妈代你来做。"直到有一天，孩子的手被小刀割破了，他就大叫："妈妈，好痛喔，你来代我痛一下好吗？"妈妈此时才惊觉到：人生有些事是不能代替的。

世间事都要自己担当，有些事别人能帮你一时，有些事是别人不能代替的。

人生有哪些事是不能代替的呢？

一、爬山走路不能代替。在山路上行走，负重爬山，即使所负的重物可由别人代劳，帮一些忙，但爬山走路是不能代替的。

二、吃喝拉屎不能代替。人饿渴时，要吃饭喝

水；吃了东西，总得排泄。所谓“大小便利”，我吃喝，你不能解除饿渴；你要拉尿拉屎，我也不能代替你解决。

三、生老病死不能代替。人都有生老病死，每个人的生老病死都得自己承担。即使是富如百万富翁，即使亲如妻子儿女，眼看着心爱的人生老病死，徒叹奈何，也是不能代替。

四、因果业报不能代替。每个人的一生，幸与不幸，都是自己的业力所招感；每个人身口意的行为都会遭感业报，业报是个人自作自受，谁也代替不了。

五、让人接受不能代替。每个人生存于世间，最重要的就是要让人接受。是儿女，要被父母接受；是父母，也要让儿女接受。作为他人的部下，要让主管接受；作为主管的领导人，也要让部下接受。还有，要让朋友接受，要让社会接受，要让大众接受，如果自身的言语行为性格有诸多不当，别人就是有心帮你，也不能代替你让人接受。

六、思想意志不能代替。人都有思想，都有意

志，但各有各的思想，各有各的意志。你的思想我不一定欢喜，你的意志我也不一定认同，所以世间就有各种思想、各种学说。我们自由表达，现如今都讲究尊重与包容，所以不能强迫人家要接受，也不容人家强要代替自己表达行为意志。

七、忧悲苦恼不能代替。人都有忧悲苦恼，但自己所感受的忧悲苦恼别人不能代替，我的忧悲苦恼要我自己解决，他的忧悲苦恼也只有他才能解决。有了忧悲苦恼，别人可以劝说，可以安慰，可以鼓励，可以化解，但是真正的忧悲苦恼，别人是帮不上忙，更是代替不了的。

八、进步成长不能代替。人人都希望自己日有进步，日有成长，但进步成长要靠自己努力用功，所谓“怎样栽植，就会怎样收成”。我田里的稻秧无助于你地里的麦苗成长，每一个人各自耕耘，有各自的收获，你不能代替我，我不能代替你，各自受报，这是非常公平的公理道义。

佛光菜根谭

求观音，拜观音，不如自己做观音；
求财神，拜财神，不如自己做财神。

成年礼

成年礼是我国流传已久的古礼，所谓“男子二十弱冠，女子十五及笄”，表示一个人从孩童、少年进入了成人自我成熟的新阶段。这是一种生命的礼仪，从前，通过这个仪式的人才会被认定为成年人。

现今社会有针对 18 岁左右的青年为他们举行的“成年礼”。其意义有下列四点：

第一，自我肯定。佛门有句话：“天上天下，唯我独尊。”意思是说，每个生命是独一无二的、独立自主的。“天生我才必有用”，每个人都会有他的才能、特点，有的只是自己并未发觉。成年礼的意义就是宣告：我长大了，我现在是大人了，我已不

再是儿童、少年了。过去都是靠父母靠师长，现在我成人了，我要自我肯定，做自我的主人。一个人能肯定自己生命的价值，就能开发无限的潜能。

第二，承担责任。青年是社会的动力、国家未来的希望。在青少年阶段，无论家庭或学校、有钱或没钱、什么事情好与不好，都是父母师长负责，自己都不用管。但是，现在成年了，自己的责任、家庭的责任、社会的责任、国家的责任，我都要能担当。在成长过程中，难免会遇到风霜雨露，要培养承担的勇气才能成长，才有力量。通过成年礼庄严的仪式，唤起青年对生命的认识，肯定自己存在的意义，进而健全人格，肩负起对自己、家庭、社会的责任。

第三，心智成长。成年礼就是要昭告大家：自己不是小孩子了。不是像过去那样懵懂愚知，知识渐渐健全，心理也逐渐成熟，故发愿要去除坏习气，为人处世能循规蹈矩。要建立好的观念，为自己的行为负责，散发光与热，创造成就自己、成就他人、成就社会的人生，这就是心智的成长。

第四，感恩回馈。人生在世，不单是个人存在。过去靠父母爱护，给我们吃的、穿的、用的；学校师长培养我们，给我们引导，给我们知识，教我们技能。成年后，我们要独立自主，礼赞生命，感恩生命。往昔多少岁月，在懵懂无知中过去了；今天成年长大了，明白懂事了，我要回馈父母，帮助朋友，造福社会。懂得感恩回馈，才是一个富有的人生。

成年的定义并不是年龄的累积，而是在心理上能自我醒悟，凡事肯担当、知奉献，懂得随时将欢喜给人，给人良好的示范榜样，就是自我成熟。当年轻力盛的时候，当以体力报答人间；当脑力尚佳的时候，当以智慧贡献人间。成年礼的仪式虽然只是一时，但代表的意义却是一生的。

佛光菜根谭

婴儿时，要重视礼貌的习惯，长大后才能受人喜爱；

年轻时，要学会看书的习惯，年老时才能容易度日；

中年时，要培养修行的习惯，生活中才能懂得来去；

老年时，要懂得保健的习惯，晨昏里才能照顾自己。

儿女教育的原则

曾子妻准备去集市，刚出家门，儿子闹着要跟着去。曾子妻哄他：“你在家等着，我一会儿就回来。你不是爱吃酱汁烧的蹄子吗？我回来杀猪给你做。”儿子一听，立即变乖，望着妈妈一个人远去。

曾子妻从集市回来，远远就听见院子里的嘈杂声。进门一看，原来是曾子准备杀猪。她急忙拦住丈夫：“家里养猪是逢年过节时才杀的，你怎么拿我哄孩子的话当真呢？”曾子说：“在小孩面前是不能

撒谎的。他们年幼无知，是要从父母那里学习知识，我们现在说一些欺骗他的话，等于是教他今后骗人。”

曾子用言行告诉我们：身教重于言教。

父母对儿女的教育，如果太过严厉，会让儿女害怕，而不敢与父母沟通，甚至导致孩子养成说谎的习惯；如果太过溺爱，又会让儿女养成骄慢放纵的习性。如何教育儿女礼貌有序，又不会太压抑想法，让儿女天真活泼，又不致太过放逸无礼，实在是身为现代父母者一大课题。要给儿女什么样的教育呢？

一要有自我要求的习惯。有些父母过于疼爱儿女，课业上的进度、生活上的整洁都是由父母督促完成，甚至由父母代劳。父母不在身边，儿女的学习乃至生活就一塌糊涂。这样的教育不是爱护，是让儿女养成依赖心，时时要人照顾。因此，要让儿女养成自我要求的习惯，这是让儿女对自己负责，训练儿女独立，懂得照顾自己。

二要有尊敬接受的性格。这在人际关系密切的

现代社会尤其重要。有了接受的性格，才能虚心纳受师长、主管、同侪的教导与建议；尊敬他人，才能接受别人的意见，尊重别人的存在，处事上才不会任己之意、为所欲为。有了这种融和、接受的性格，才能与人共事。古德云“涵容是处事第一法”，尊敬接受的性格就是涵容的养成。

三要有明因识果的知见。有了这样的知见，才能让孩子时时注意自己的善恶行为。明因识果，孩子就会知道所有的言行举止都必须由自己承担负责；明因识果，他会懂得“不以恶小而为之，不以善小而不为”，知道去恶向善。正见养成后，父母就不用担心害怕孩子在人生道路上走错方向。

四要有感恩说好的美德。培养儿童表达感谢，口中常常说好，心中常常感恩。懂得感恩的人，才能体会别人的付出；懂得感恩的人，才能懂得报恩。一个懂得感恩说好的人，必定是一个知足常乐的人。

教育儿女，父母要注意自己的言语、态度与方法，要慈严并施，耐心诱导。你不以框架束缚儿女，儿女就能尽其特性，发展自我。儿女懂得谦恭仁爱、

明因感恩、修正身心，才是教育之道。

佛光菜根谭

受教者，应如“虚空”接纳一切，
方能容受真理，施教者，
须像“虚空”无所不相，才能同事摄受。

父母应该教给孩子的事

有个孩子心里烦：为什么同桌总是考全班第一名，而他总是考全班二十多名？就问妈妈：“我是不是比别人笨？我和他一样认真做作业，为什么我总比他落后？”母亲一时没有好的答案。后来母亲带孩子去看大海。坐在沙滩上，母亲说：“你看那些在海边的鸟儿，当海浪打来时，小灰雀拍两三下翅膀就飞上了天空，而海鸥显得笨拙，它们从沙滩上飞到天

空中要用很长时间。但是，真正能飞越大海的还是海鸥。”

俗语云“看三岁定终身”，说的是童年的生长影响一生人格的发展。

作为父母，我们应该教给孩子些什么呢？

一要维护儿童人格的尊严。儿童的自尊心与自信心是相辅相成的，不要以为孩子还小，就轻易在众人面前处罚打骂，或是说一些中伤的语言。这样的伤害会让孩子一生难以忘怀。所以，为人师长要维护儿童的人格尊严。

二要养成儿童感恩的美德。“锄禾日当午，汗滴禾下土；谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”应该要让儿童了解，每日的一粥一饭、一丝一缕，都是父母、农夫、商人、工人等辛苦努力工作而来，应存感恩之心，建立惜福的美德。

三要培养儿童认错的习惯。“智者改过而迁善，愚者耻过而逐非。”掩饰错误是带着错误生活，身心负担既重且大。认错，“觉昨非而今是”，然后放下错误，身心轻松，其勇气也令人赞赏。认错，是给

自己修正行为的机会，可以让人重新开始。因此，要培养孩子不怕认错。

四要化育儿童接受的性格。口袋，要能装得下东西才能拥有；杯子，要能倒得进清水才能解渴；儿童，也要听得进教导才能成长。所以要教导孩子：接受是进步的根本，接受才是智慧的来源。

五要重视儿童处世的礼貌。古德云：“貌轻则招辱。”为人处世要有礼貌。有礼貌的人心中有伦理，心中有伦理的人才会有法制规矩的观念，如此为人处世就不会随便、轻慢。

六要教导儿童正常地生活。小孩子的意志较弱，缺乏自制力，但弹性大、可塑性高，因此要训练他们培养良好的生活习惯。生活正常，身心才健康，做事有条理、有计划。

古德云：“父母教子，当于稍有知识时。”孩子的习性一旦养成，等到长大再要改正，恐非易事。所以，对儿童的教育，应在他稍有认知时就开始引导其学习的方向。

佛光菜根谭

万贯家财，不如一技在身；
满腹经纶，不如一善在心；
高谈阔论，不如一言九鼎；
长篇累牍，不如一字千金。

何谓大学

所谓大学者，非谓有大楼之谓也，有大师之谓也。

——梅贻琦

为了考取大学，学生焦急、家长烦心、师长忧心，几乎整个社会都运动起来了。

所谓好的大学，不在学校占地大小、建筑是否宏伟、学生多或少。有的大学学生很少、地方也不大，但是培养出来的人都是相当优秀的。大学不在

那些外在的条件。

那么，到底大学学习的真义在哪里？

第一，要有大识。所谓大学，就是大人之学，它要以国际文教重镇为目标，以世界学术中心为期许。在这里学习，要有大认识、大见识、大格局、大思想，以天下为家，以世界为对象，具备国际观、现代观、未来观，能担当承先启后的使命，能肩负教化大众的责任，才能培养出具有大识的器度来。

第二，要有大德。人到了大学读书，就已经不是小孩，就要自我要求、自我肯定，长养自己的厚德品格，树立大形象，发下大志愿，才会从内心生大能量，发挥一己生命的价值和意义。

第三，要有大量。读了很多书，很有知识，可是度量很小，还是没有大用的。假如读了大学，即使学校不大，但是能心胸广阔，地球有多大、世界有多大都容纳在我心中，历史有多长有多深都收摄在我心里，世界上一切众生都存在我的心中，心如虚空，养成大量，将来才能做大人、做大事。

第四，要有大道。一般人开车都希望走宽广的

大道，好比在高速公路上，六车道、八车道都要比四车道好走。人生也是一样，我们不但要开阔自己的大道、走上大道，也要成就别人的因缘，让别人行走在大道上。大道是真理，大道是光明，所谓大学就是要走上大道。

“智者以知，了解一切；仁者以爱，包容一切，勇者以义，牺牲一切，忠者以诚，奉献一切。”大学，应该是追求知识的殿堂，是传播真理的宫殿，是培养伟人的摇篮，是陶铸圣贤的道场。有为的老师就像蜡烛一样，燃烧自己，照亮学生；有德的老师就像莲花一样，吐露芬芳，嘉惠学子。平庸的老师只会叙述，良好的老师懂得讲解，优异的老师能够示范，伟大的老师重在启发。

综上所述，大学应该要具备人文思想的内涵、兼容并蓄的精神、福慧双修的理念，以及行解并重的教育。

佛光菜根谭

教育，不是知识的瓦砾，而是学问的堡垒；
教育，不是教条的枯藤，而是生命的花园；
教育，不是装饰的花蔓，而是深邃的内涵；
教育，不是溺爱的礼物，而是佛心的泉源。

教育的条件

子路问孔子：“老师您所讲的仁义之道真是令人向往，这些道理应该马上去实行吗？”孔子说：“你有父亲在，需要你去照顾，怎么能听到这些道理就去实行呢？”一会儿冉有也来问：“老师，我从您这里听到的那些仁义之道应该立即去实行吗？”孔子说：“是啊。”站在一旁的公西华问：“老师，子路问时，老师说不可以马上就行；冉有问时，老师则说应该闻而即行。我弄不明白，请老师指教。”孔子说：“冉有为人懦弱，所以要激励他；子路勇武过人，所以要中和他。”

佛陀为不同众生说八万四千法门，就是依不同根机的权巧方便教育法。所谓“天生我才必有用”，每个人来到这个世间必定有天生特长，依据其个别特质，给予开发其个别专长的方法，就是授道者的责任。

那么，具体的教育方法有哪些呢？

一、要观机逗教。所谓“天下无不可教之人”，我们看看世界名人，爱因斯坦、贝多芬、牛顿等都是因为没有放弃而有成就。教育是依据学子的根机而教，而不是以一个版本的方法论定。就如照顾不同季节、不同品种的花树，如果是用同一种方法，必定失败多于成功。

二、要解行相应。学问是学来运用在生活上的，而不只有文字上的背诵与明了。学问的成就不在书读了多少，而是在运用上是否纯熟、生活上实践的多寡。孔子说：“其身正，不令而行；其身不正，虽令不从。”这就是解行相应的重要性。因此，上位者，要能让学子从你的言行中看到学问的应用。

三、要去疑生信。歌德说：“随着知识的增加，

怀疑也会跟着增加。”为师者，不能忽视学生的疑点，要帮助学生从问题中寻找答案。所谓“学问之进步，在乎疑：大疑大进，小疑小进，其疑之处方成悟。”引导学子如何从疑问中产生知识，是老师传道授业解惑的职责。

四、要利乐有情。科技的发达，改变人们只能听天从命的宿命观。例如台风地震的预知，减少人们生命财产的损失；交通电信的发明，减少人们长途跋涉的风险以及亲人离散音信全无的恐惧，还有电脑的发明、医药的发展等等都是改变人类生活的学问。所以，教育要能提升人类的智能，要能利乐有情。

教育就是开发能量与增进知识的渠道。一个好的教育者，能开发学子的心智，培养世间伟人，启发蒙蔽者的潜能，甚至是社会、国家安定进步的力量，正所谓“教养有道，则天无妄生之才”。

现代教育要能光大人文思想的内涵，
现代教育要能发扬欢喜融和的精神，
现代教育要能推动福慧双修的理念，
现代教育要能实践解行并重的教化。

青年人的毛病

有个年轻人到乡间旅行，看到老农把草料放到茅屋的屋檐上让牛将将够着吃，很奇怪，于是问：“您为什么不把喂牛的草放在地上方便让它吃？”老农说：“这草草质不好，我要是放在地上它会不屑一顾；而我放到让它勉强够得着的屋檐上，它就会努力去吃，直到吃个精光。”

青年人的成长必须经受磨砺，唯有这样才能成才。在磨砺中，青年人难免有一些误区，犯一些错误。

青年人在成长的过程中普遍存在哪些问题呢？

一、求快而不耐烦。青年立志往往“初发心容易，恒恒心难持”，总想一步登天，不懂得养深积厚，因此难成大器。“强摘的花不香，强摘的果不甜”，一棵强健的树，根要扎得深，枝叶才会茂盛；常常移动它，树如何生长茂盛？所谓“滚石不生苔”，常常换工作，做事不久，磨炼不够，如何成为坚固不移的磐石呢？“今日的耐烦做事，是未来成功的踏板；今日的千锤百炼，是未来事业的阶梯。”年轻人要想成功立业，要能经久而不懈怠，久炼成钢。

二、好高而不踏实。年轻人的优点在于充满热情、满怀理想，却常犯了好高骛远、眼高手低的毛病。所谓“先兵卒，后将帅”，希望在职场上高升，要脚踏实地先从基层做起，按部就班，否则将来做主管如何管理基层人员？登山也得先从山下开始，才会登上高峰；基本马步蹲好了，再逐步修炼。与其好高骛远，倒不如先了解自己的优势，认识缺点，自我养成，再步向目标。

三、理想而不实际。青年人在人生规划上敢于

筑梦，但往往虚浮不切实际，空有幻想而不能稳扎稳打地实践。有了理想，就要身体力行。所谓“天下大事必作于细，古今事业须成于实”，务实中有理想，理想中要务实，否则建筑在海市蜃楼的理想就落为妄想了。

四、怨人而不责己。有的年轻人做一行怨一行，总觉自己怀才不遇、不受人赏识，遇到挫折，发现事情发展不如预期时，不反省自己，一个劲怪别人、怨环境。人最大的弱点就是护短，覆藏自己的过失，不肯改进。反省是智慧的果实，是进德的阶梯，能以责备人之心来责备自己，以批评人之心来批评自己，才会进步。

五、不认错而执著。常人最大的毛病莫过于不肯认错；青年人对于自己的过错，往往没有勇气承认，执拗不认责。譬如吩咐的事情没有做好，你纠正他，他就推说“别人没有讲清楚”或推托“时间不够充分，来不及做好”。古人说：“人非圣贤，孰能无过，过而能改，善莫大焉！”我们每个人都可能有缺点，而有了缺点不肯承认，不肯认错就不能改

正，如何能够进步呢？青年人为什么不肯认错呢？那就是我执在作祟，觉得自己最好、最对，犯了“执著病”。曾子说：“吾日三省吾身。”一个不知道自己毛病的人如何重获健康？

六、不着意而无心。《阿含经》说明“非人”的情形，其中有一条是“闻善言不着意”。青年人对自己的意见执著不放，对于好话漫不经心而不着意，普遍害了“无心”的毛病。老师告诉他：“你们要把握少年时光，好好读书！”青年人就在心中嘀咕：“嗯，老生常谈！”记得小时候，岁尽冬残的晚上，大家围着火炉讲故事，长辈说：“在一个深山里，有一位白胡子的老公公生病了，没有人照顾他……”故事还没说完，大人找不到我，老半天才发现我躲在桌底下啜泣，细问才知道故事感人的情节深入小孩子童稚的心灵，激发了慈悲心，联想到“远在他方的外公好可怜哟”，非得连夜冒着风雪去探望才能安心。我从小到现在很容易被这样或那样一句话所感动，能够被善言所感动，表示这句话已经深深印在脑海里，引起共鸣。闻善言而着。意是长养善心精进的

力量。“世上无难事，只怕有心人”，有决心去做一件事，事情没有不成功的。要一心一意，处处留心，时时注意，除了用眼睛，更要用心，去观察每一件事物，细思每项事情的来龙去脉，能够这样，无所不及，无所不成。

七、不行慈而自私。现代青年很多缺乏慈悲心，做事不与慈悲心相应。看到众生的苦难，没有人溺己溺、人饥己饥的切肤之痛，一切好像都与我没有关系，不行慈悲的事，不做有意义的善行，可以说普遍害了“自私病”。自私而只想到自己，不想到别人；自私只有个己，而没有众生。我们来分析“我”字的构造：“我”右边为“戈”字，因为自私，人人为谋图己利，所以就容易动干戈，有我就有纠纷。佛陀开示我们三法印中说“诸法无我”，早就为我们揭橈了千古不变的真理：唯有去除自我，才能和平。

八、不求深而肤浅。印顺法师曾经和我讨论有关青年缺乏养深积厚的问题。我对他说：“现在的青年，在佛学院读了几年书，就急急忙忙想回去寺庙当住持，没有过去大丛林中求深求厚的精神。”他说：

“过去的人生活艰难，要成为一位法师，非得经过10年以上的积养不可；现在的人生活太容易，太富裕了，学了几年佛法，马上成为法师，可以收徒弟、掌管寺院、受人供养了。过去的佛学院少，要有成就，非得一番潜修不可；现在做法师容易，做住持也容易，为什么要花10年以上的时间来学习呢？”

会性法师本来住在狮头山，闭关6年，狮头山元光寺非要他担任住持，但他没去，而跑到乡下隐居阅藏，如今成为有成就的青年楷模。现在大部分的青年都太肤浅，不愿求深，所以成不了大器。在高寒地带的树木，成长得非常缓慢，年轮非常密集，所以质地很坚硬，是建屋造桥的好材。所以，青年人做事要下工夫，求深求厚，不能操之过急。

知道自己的毛病，接着就要用心去改正。去除毛病的方法，就是要把“不”字改为“要”字去努力，即“要耐烦”、“要踏实”、“要落实”、“要负责”；以反观的镜子来端正自己的举止，才能够实现自我的理想。

佛光菜根谭

能够随缘不变，行事才有目标原则，
能够不变随缘，做人才能收放自如。

有前途的人

美国富豪洛克菲勒每次出差，到了酒店只开普通房。侍者不解：“您儿子每次来都要最好的房间，您怎么这样呢？”洛克菲勒回答：“因为他有一个百万富翁的父亲，而我没有。”

一个人有没有前途，就看他青少年时期。这个时候，在人生的十字路口上，你是要走向善的路，还是向恶的路？你未来有功于社会，还是有害于社会？这是选择的关键阶段。因此，期许所有青年珍惜自己、尊重自己、表现自己，这样未来必定有前途。

什么是有前途的人？给青年四点意见：

一、对人要感激。青年的吃穿用度都是父母供给，知识学问都是师长教授，做人处事都是长辈指导，其他公共设施、各行各业让我们在人世间衣食住行方便快捷，享受许多社会资源，因此要懂得感恩，对人要感激。

二、对己要克制。青年正值血气方刚，容易冲动、生气、情绪化。因此，要紧的是，自己要有克制力，不是我应该要的东西我不贪，不应该发脾气的我不发脾气。能沉得住气，才是大器。

三、对事要尽力。青年遇到事情，不怕失败，要有承担的勇气，尽心尽力去做。所谓“做时全力以赴，结果随缘无求”，世间种种都是因缘成就，只要对大众有利的事，就应尽力去做，用你的心血、你的贡献、你的勤劳、你的智慧努力以赴，获得别人的肯定与信赖。

四、对物要珍惜。青年对金钱要珍惜，对物用也要珍惜。就像脚上的球鞋，本来可以穿三年，你穿不到一年就坏了，身上的衬衫可以穿三年五载，一不时尚，你就丢弃了，这都是不爱惜物用。如果

不珍学滔报，就好比银行的存款，你随意乱花，总有用完的一天。雪峰禅师不弃一片菜叶，以爱物自我修炼，是现代青年要学习的。

小学时代，老师出作文题目“我的志向”，有的人立志做工程师，有的人立志做教育家、医生、飞行员、科学家等。人生是需要发愿立志的，愿力好比上了燃料的汽车，是推动我们成功的力量。有愿才有力量。

消磨时间就是糟蹋自己，浪费精力就是摧残自己。现在很多青年懒洋洋的，做事提不起干劲、打不起精神，读书引发不起兴趣，就是因为没有真正发愿。譬如有青年发了一个心愿：要把毕业特刊编排好。有了这个心愿，给自己加上了一项责任，好比上了发条的时钟，力量就产生了，废寝忘食，绞尽脑汁，要把刊物编得尽善尽美。这时候，心无旁骛，一心一意要实现愿望，一定能够如愿以偿。《劝发菩提心文》中省庵大师说：“人道要门，发心为首；修行急务，立愿为先。愿立则众生可度，心发则佛道堪成。”谚云：“有志没志，就看烧火扫地”，“从

小一看，到老一半”。森田沙弥虽小，司钟时晓得敬钟如佛，难怪长大之后成为一位禅师，玄奘大师自勉“言无名利，行绝虚浮”，果真光大佛教。所以，立志要趁早，奋斗就在眼前。正所谓：“唯有爱惜力量、养深积厚，才能蓄势待发、实现理想；唯有爱惜众缘、尊重包容，才能群策群力、共成美事。”

佛光菜根谭

合抱之木，生于毫末；
穿石之水，始于涓滴；
功成之基，奠于勤劳；
悟道之缘，因于用心。

给生活加一点糖

噉食太过人，身重多懈怠；
现在未来世，于身失大利。

睡眠自受苦，亦恼于他人；

迷闷难寤寐，应时筹量食。

——《大萨遮尼干子经》

慢的生活艺术

哈佛商学院的案例教学课上，教授提出 3 个公司的管理状况，然后叫学员评估其前途。

A 公司：8 点钟上班，迟到或早退一分钟扣 50 元；统一制服，必须佩戴胸卡；每年有组织搞 1 次旅游、2 次聚会、3 次联欢、4 次体育比赛，每个员工每年要提出 4 项合理化建议。

B 公司：9 点钟上班，但不考勤；每人一个办公室，可以根据个人的爱好布置；在走廊的白墙上信手涂鸦不会有人制止；饮料和水果全开放式免费供应；上班时可以去理发、游泳。

C 公司：想什么时候来就来；没有专门的制服，爱穿什么就穿什么；把家里的狗和孩子带上班也行；上班时去度假也不扣工资。

90%的学员认为 A 公司前景最好。这时候，教授公布了 3 家公司的真实身份：A 公司是金正，于 1997 年成立，因管理不善已倒闭；B 公司是微软；C 公司则是近年增长最快的 Google。

在香港这样的大都市里，上下班高峰时间的地铁里常常是人流快速地推进，步子慢一点的人甚至都要被挤出人流。在凡事讲究快速的现代社会，每个人的脚步都像时钟上紧了发条，分秒不停地向前奔。在教育孩子的问题上也是如此，为了不让孩子输在起跑线上，很多家长把小小年纪的孩子送去学英语、数学、才艺……长大了，好强的年轻人们也是争先恐后考各种执照，生怕被社会淘汰。

其实，人生不能一味地求速成，所谓“饭未煮熟，不能妄自一开；蛋未孵成，不能妄自一啄”，人间万事都有其平衡之道，“慢慢来”是对治速成之弊

的重要法宝，况且慢不一定代表低效。

那么，慢可以发挥哪些成效？

一、慢工可以养艺。“慢工出细活”，精雕细琢就是要靠慢工慢慢来。扬州有位女子，花了一生 60 年的时间，用头发绣了一尊观世音。我曾亲见澎湖一位小姐，花了 50 年岁月照顾两位病人。看起来她们的成就有限，实际上她们的生命都已经永垂不朽了。

二、慢步可以养生。现代医学证明，慢步可以养生。长跑、快跑，适合运动员在竞技场上大显身手，真正的养生要靠慢跑。我们看到，老虎虽然凶猛，只能三扑；乌龟慢爬，却可以从早到晚持续不停。天空的云朵快速聚拢，消散也快；潺潺的小溪可以细水长流，终年不干涸。

三、慢言可以养量。有的人拙于言辞，平时总是沉默寡言；有的人好发议论，喜欢高谈阔论。“一言以兴邦，一言以丧邦”，好发表高论的人，不善克制自己，很多话不经思考脱口而言，一旦惹出麻烦，才悔不当初。其实，这是个有声的时代，不能

不发言，不能不表达，但噪音、杂音为人所不喜，所以发言要有所节制，尤其要讲究内容。假如能慎言，不但能表现自己的涵养，而且增加语言的分量。对于好言者来说，沉默是金，慎言养量，不能不思之。

四、慢活可以养寿。现代人工作忙碌，生活节奏快，由于紧张压力造成许多现代文明病。应该把生活步调放慢一些，吃饭不要狼吞虎咽，开车不要超速，讲话不要像机关枪，不要有太多的赶场，不要完全为别人而忙，有时也要为自己而活。思维反应不要太快，何妨迟钝、笨拙一点；每事不一定都要跟人竞赛，也不必每日加班。经年累月不休假，即使机器也会有磨损；现代人要想长葆身心健康，慢活不失为养生之道。

佛光菜根谭

有些事不能等待，必须马上着手去做，
只要能将等待的时间改成创造，则腐朽也可以

转成神奇。

食存五观

少肉多菜，少杀多放，少盐多淡，少糖多果，少食多嚼，少车多走，少愤多笑，少忧多睡，少言多行，少欲多施。

我们需要靠饮食来维持生命，而有时候饮食出毛病，病从口入，严重时 would 丧命。其实很多疾病的生发，是由于个人饮食观念的不当。

所以，佛教倡导以“食存五观”来对治、调理。

一、受用饮食，当如服药。饮食最主要的目的是为了维持身体的健康，但现代人习惯挑肥拣瘦，使得文明病猖獗。所以，我们吃东西不一定要贪图美味，应该把它当成服药健身。

二、美味增减，好恶平等。很多人因食物不合口味就随意丢弃、浪费。禅门讲求“吃现成饭当知

来处不易”，除了对供养者有一份感恩，更是要我们养成知足惜福的习惯。我们应该学习弘一大师的“咸淡有味”，对于喜欢的、不喜欢的都要以平等心来接受。

三、除饥除渴，借假修真。我们的身体是由四大、五蕴和合而成，如果没有饮食的辅助调理，很容易因饥渴而生病。身体虽然是会生病、会老化死亡的臭皮囊，但我们也要借假修真，把握短暂的生命，来完成个人的理想或道业。

四、如蜂采华，不损色香。现代人为了满足口腹不断大量地蓄养和违法栽植，不但使动物痛苦，对环境也造成伤害。《佛遗教经》云：“如蜂采华，但取其味，不损色香。”对于饮食，我们也要像蜜蜂酿蜜一样，对自身生存的这个世界不可损伤太多，否则最后受害的还是我们。

五、知量知时，远离贪着。现在市面上各类餐馆或饮食包装都强调“吃到饱”、“加大量”。此外，除了正餐，各种消夜零食也诱人垂涎三尺。对食物贪恋的后果，就是瘦身馆、减肥中心的林立。远离

贪念、定时定量，才是最不花钱受罪的健康之道。

饮食能提供我们身体所需的养分，而稳定的情绪则能对人体气血起良好的作用。唐朝孙思邈在《千金要方》中说养生有五难：“名利不去，喜怒不除，声色不去，滋味不绝，神虑精散。”有正确的饮食观，并时时保持宁静平和、欢喜自在的心情，相信定能拥有健康的身体。

佛光菜根谭

享有的观念，可以扩展我们的生活领域，
让我们感觉到自己是世界上最富有的人。

世上万物，皆可任我们享用，何必一定要拥有呢？

一碗菜根香

不贪不淫可以养德，能清能淡可以养寿；少食

少怒可以养神，无求无争可以养气。

——(清)乾隆皇帝

“心安茅屋稳，性定菜根香；世事静方见，人情淡始长。”一个人若要处世成功，必须吃得苦、吃得亏、吃得重。

我们的饮食要怎么吃才健康呢？

一、饮食宜早，才能活力充沛。饥肠辘辘会让人精神不济，现在的上班族常常不吃早餐，长久会影响身体健康。一部车子加满了油才能长途奔驰，同样，早餐吃饱，五脏机能才能正常运作，人才有充沛的活力。

二、饮食宜缓，才能有助消化。古人说：“学习要深钻细研，吃饭要细嚼慢咽。”佛教讲正意受食，狼吞虎咽会损胃伤肠，消化不良。多多咀嚼，口中唾液能润湿、分解食物，有助肠胃的消化吸收。

三、饮食宜少，才能长岁延年。佛教以“少食为良药”，吃得过饱，脑满肠肥，百脉不调，日积月累，身体就容易生病。所以“吃饭八分饱”，才会“寿

长不见老”；肠胃没有负担，才能少病健康又长寿。

四、饮食宜温，才能滋润养身。食物太燥令人口干，太凉又容易泻肚子，吃得太热容易烫伤喉舌，而冰品让食物滞留肠胃，也会造成代谢不顺。

五、饮食宜软，才能保健肠胃。粥能养生，所谓“一碗慈心粥，胜饮人参汤”。东西煮得太硬不易消化，煮得太烂又会流失营养。熟而柔软恰当的饮食，对于一般人，乃至病者或老者都适宜。

六、饮食宜淡，才能耳聪目呢。浊食辣味，让人暴躁混沌。“吃得口腹之欲，伤得五脏六腑”，何如“口中吃得清和味，肠腹无碍神脑明”？粗淡菜根香才能让我们神清气爽、耳聪目明。

俗话说：“能吃是福气，贪吃生烦恼。”《大萨遮尼干子经》也说：“瞰食太过人，身重多懈怠，现在未来世，于身失大利。睡眠自受苦，亦恼于他人，迷闷难寤寐，应时筹量食。”弗光菜根谭素食除了对人体健康、卫生外，更能长养慈悲的心地、忍辱的性格。尤其能养成有恒的耐力，这是世界上任何事业成功的必备条件。

月亮的启示

有个小偷，想潜入一户富有人家中行窃，带着自己的小儿子见习。小偷对儿子说：“你在门外帮我把风，看到有人来了就通知我。”正当他准备下手的时候，儿子忽然在门外大叫：“爸爸，有人看到我们了！”小偷一听，带着儿子落荒而逃。跑了很远的一段路，小偷停下来问儿子道：“刚才谁在看我们呀？”儿子说：“是月亮在看我们！”

这则笑话旨在说明：没有人知道我们做坏事，难道天不知、地不知吗？难道因果和诸佛菩萨不知道吗？所以不是没有人知道！就算没有人知道，至少自己心里也要明白。一个正人君子即使独处一室，做任何事情都如被十目所视、十手所指那般戒慎恐惧。所以古人有谓君子“十目所视，十手所指”，诚信然也！

佛法说：“守持戒法如明灯，可以照破痴暗；守持戒法如明月，可以自在我心。”月亮象征着我们的自性，每一个人自性中都有无限的宝藏，假如能识得自家宝藏，何用偷窃他人宝物？

月亮，自古以来就为善人、好人、情人、诗人所喜爱。一轮明月挂高空，引来多少文人雅士吟唱，所谓月朗星稀，人生几何，在人生苦短的感叹中似乎隐藏着几许壮志未酬的愁绪悲怀！亦如古来多少的民众，往往有冤无处申，有苦无处诉，只有举头问明月，黯然神伤！

其实，月亮象征光明、圆满。一些热恋中的情侣两情相悦，对月盟誓，希望月下老人作为彼此的见证。然而世事无常，月下老人又何能做主呢？“月儿弯弯照九州，几家欢乐几家愁？”月亮有阴晴圆缺的循环，人生也有悲欢离合的际遇；月圆月缺，道尽了世事的沧桑、人生的无奈！

诗曰：“古人不见今时月，今月曾经照古人。”照过古人的月亮，现在依然无私照亮了我们，古月犹在，时人已逝！现在我们所见到的月亮，将来会继

续辉耀来者，但是将来的月亮又何能照耀我们呢？
时序的轮替，人事的无常，难怪诗人要寄月感怀了！

或谓：“月到中秋分外明，人生能度几中秋？”
月亮缺了，又有再圆的时候；月亮暗了，又有再明的时候。可是，我们的人生去了，什么时候再来呢？

古德说：“月圆月缺犹存月，本来无暗复何明？”
月亮在我们看来有月圆月缺、月明月暗，其实这是星球运转以及月亮受到乌云障蔽使然，对月亮本身而言并无圆缺明暗，它自始至终都是明亮如故。

因此，吾人若能心如日月，无论月圆月缺、月明月暗，月亮是常在的，所谓“太阳挂高空，明月照心灵；我心有日月，何惧无光明”。

佛光菜根谭

镜上灰尘，擦拭即净；大地黑暗，日出即明；
芭蕉空心，剥却即无；柴仲火炬，扑灭即熄；
春开百花，风吹即谢；三冬寒冰，春回即融；
众生妄想，一悟即了；痴迷无明，证者了知。

粥中有道

宋朝名相范仲淹，年轻时家贫，苦读三年，每日以粥果腹，终得有成。他说：“粥中有道。”

《摩诃僧祇律》说“粥有十利”：姿色丰满、增加气力、补元益寿、安乐柔软、辞辩清楚、喉舌滋润、容易消化、老病适宜、消渴解饥、调和气色。有一首打油诗说：“煮饭何如煮粥强？好同儿女细商量；一升可作三升用，两日堪为六日粮。有客只须添水火，无钱不必作羹汤；莫嫌淡泊少滋味，淡泊之中滋味长。”

在过去中国农村，贫穷之家大都有吃粥的经验，有时能用白米煮粥也大为不易，大都是豆类、杂粮煮成。东汉光武帝刘秀平乱于饶阳时，天寒地冻，粮食不继，大将冯异弄来一碗豆粥进献，饥寒俱解。刘秀后得天下，下诏赏赐冯异。

现在由于生活水平提升，家家户户早餐不是牛奶面包就是果汁鸡蛋，很少有人吃粥了。偶而吃一顿清粥稀饭，还是人人喜欢；尤其老年人或大病初愈者，许多人都很欢喜食清粥。现在还有一些文人雅士组成“粥会”，以示风雅。所以，物质本身没有好坏，在于各人的需要。

一般人平时莫不小心维护自己的健康，偶有微疾，有的人用医药治疗，有的人用物理治疗，有的人进行运动治疗，还有心理治疗法。其实在诸多的治疗法中，饮食治疗也是极其重要的。饮食治疗就是首重吃粥。

中国古代战乱频仍，每逢兵荒马乱，或遇水灾干旱时节，慈善人士就以施粥救人作为善举，百姓就在这样的情况下获得救济。

现在的富贵人家，每日饱食大餐之余，偶尔吃吃清粥小菜，佐以酱瓜、豆腐乳，不但可以增强自己的食欲，更能唤起吃粥的苦难记忆，借以培养忧患意识，增加慈悲善念，净化社会风气。

因此，今日社会，如果大家都能倡行食粥，不

但能节省宴会开支，又能过清贫淡泊的生活，能增加品德，这不就是“粥中有道”之明证吗？

佛光菜根谭

快乐的人生，不在山珍海味上，在清和淡雅；
快乐的人生，不在盲目追求上，在真诚相待；
快乐的人生，不在别人的施舍，在自己争取；
快乐的人生，不在遥远的未来，在当下获得。

最好的享受

佛经上说：“人身难得，佛法难闻，中国难生。”
人身难得今已得，这是人生最值得感恩的事；只是如何把握难得的人身，过一个最好的人生呢？

试就一般的议论，将人生“最好的享受”集结众说如下：

一、吃中国菜肴。“民以食为天”，有的人一生以吃为最大的享受。中国的菜肴不但色香味俱全，而且菜类之多居全球之冠。中国的饮食艺术堪称世界一绝。

二、住西洋房子。吃之外，最重要的就是住的问题。西方的花园洋房宽敞、设施好，往往坐落山林海边，风光无限，宛如世外桃源。

三、穿印度服装。印度的丝绸质感轻柔、色彩艳丽，印度女人往身上一裹，个个都像观音大士，美丽无比。

四、用法国香水。巴黎香水名闻世界。其实也不只是香水，巴黎时装、法国面包都是人间最好的享受。

五、娶日本妻子。一般风评，在日本大男人主义的社会里，女人三从四德，一生好像就是为男人而活。不过，时代变迁，现在日本女人已不比往昔一生守着男人守着家，她们也都走出家门，走进社会，在职场上与男人共同为社会奉献。

六、坐英国邮轮。英国邮轮是世界上发明最早、

最舒适的邮轮，房间的布置美轮美奂，窗外的美丽海景一览无余，尤其餐厅、舞厅、电影院、游泳池、健身房，一应俱全。所以人之一生能乘坐一次英国邮轮周游世界，也是人生之乐。

七、乘新加坡飞机。每年针对世界航空公司所作的评价，据说都是新加坡航空公司排第一，不但飞机设备好，服务品质高，空服人员态度尤其亲切，总能令旅客满意。

八、开德国车子。德国的宾士、BMW 汽车举世闻名，造型优美、引擎性能好，尤其车体钣金坚固，最能经得起考验。

九、喝澳洲牛奶。澳洲有广大的草原，没有受到污染，生长其间的乳牛享受着自然美好的环境，所生产的牛乳味道鲜纯，堪称世界第一。

十、饮新西兰矿泉水。现在举世都以喝矿泉水为方便，开会或请客人手一瓶，甚至加油站为了招揽顾客也以赠送矿泉水为号召。世界到处都有矿泉水，其中应以新西兰的最好，因为新西兰南北岛的冰原河川流出的水最干净，水质也最好。

十一、旅游中国风光。中国奇景之多、风光之美，如九寨沟、张家界、普陀山、峨眉山、昆明、桂林、敦煌、西安兵马俑、南京中山陵、北京紫禁城、万里长城、明十三陵等，都是美不胜收，值得一游。

说到最后，还是要奉劝各位一句：人生最大的享受，其实不是吃喝玩乐，而在于心灵的充实；能让生命活得有意义，活得自在安乐，才是人生最大的享受，也是最有福报的人生。

佛光菜根谭

一切快乐，没有比祥和更为快乐；一切享受，没有比宁静更为享受。

生活琐事中的慧思

小小金刚，能坏须弥；

小小星火，能够燎原；

小小细菌，会伤身体；

小小忏悔，能破大恶。

化 妆

有人问化妆师什么样的人才算会化妆。化妆师说："化妆的最高境界就是自然，让人看起来好像没有化过妆一样；次一级的化妆是把人突显出来，引人注意；拙劣的化妆是一站出来就被发现化了很浓的妆，为了掩盖其缺点或年龄……三流的化妆是脸上的化妆，二流的化妆是精神的化妆，一流的化妆是生命的化妆。"

一束花，加一点丝带彩纸，表现送花者的情意；餐厅内，加一些鲜花音乐，增进用餐者的适意。现在社会上的商品普遍都讲究包装。关于人的颜面头饰、一身上下，更要靠化妆来美化了。至于言语举

止要靠涵养来修正。

我认为化妆的种类有四种：

一、外相上的化妆。一般人最先重视外表的化妆，靠着化妆为外相上的缺点补强，以便在与人往来时建立美好的形象。许多妇女早上起来，没有薄施脂粉便觉得无法出门；演艺人员没有装扮造型也觉得上不了舞台，乃至上班、赴宴、约会等等场合，没有化点妆，便觉得自己不礼貌。这外相上的化妆，可说是现代社交最基本的条件。

二、风仪上的化妆。除了美化面容、眼睛、眉毛这些外相的化妆外，还要有风仪上的化妆，即美化语言、美化心地。有的人眼耳口鼻生得端正美丽，但没有美的语言、美的心肠，就无法长久欣赏。而有的人不一定有名贵的化妆品，却能以朴素庄严吸引人，靠的就是自己的风度内涵、动作威仪，流露出一举手一投足的美感，以礼貌尊敬赢得他人的好感。

三、心灵上的化妆。有一句话说：“金钱可以买到化妆品，却买不到气质。”一个人的化妆层次提

高以后，她不一定靠外相的化妆，也不一定靠风仪的化妆，她靠的是心灵的化妆。所谓心灵的化妆，是不假造作，是从内心自然流出的气质。跟她交往，会让你感觉到她为人的慈悲仁爱、乐于服务，或是她处世的智能灵巧、公正和平；你也可以感受她性情的柔和尊重、亲切和蔼、宽容的心胸。

四、生命上的化妆。一个人能使自己的生命融入到大众里去服务，无我无他，投入到无限的时空里去奉献，无有分别，乃至有“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”的胸怀，这样的人可说是以无上的生命价值来化妆了。

好花，不在美丽，而在清香；好刀，不在庞大，而在锋利；好话，不在夸口，而在真实；妆扮，不在贵重，而在合身。“三分人，七分妆”，化妆很重要。除了外表需要美化，内心道德、慈悲庄严、服务结缘、无我奉献，都是吾人可以装点生命的内容，你要选择哪一种呢？

佛光菜根谭

坐姿如钟，必须稳重；
站立如松，必须正直；
容貌如镜，必须明净；
行止如法，必须合仪；
思想如流，必须清澄。

旅 游

才情者，人心之山水；山水者，天地之才情。
使山水与才情判然无涉，则司马子长何所取于名山大川，而能扩其文思、雄其史笔也哉？

——（清）李渔

有谓“读万卷书，行万里路”，学问除了来自书本、来自课堂上老师的传授外，出外旅游参学也能增广见闻，甚至以此将书本所学的知识与生活的体验连接起来，知行合一，行解并重。因此，现代旅

游风气兴盛，这是值得鼓励的好事。

旅游的意义有什么呢？以下四点提供：

一、增益对地理环境的了解。在各地旅游，首先一定要熟知当地的地理环境，如气候、生态、交通等，如此在旅程当中就能对当地有深刻的认识，融入到内心里。到美国玩过，美国即在我心里，到过欧洲度假，欧洲也在我心里，游历的地区愈丰富，就愈能开阔我们的心灵视野。

二、增益对历史文化的探索。当我们旅游时，除了身心得到舒解，心情愉悦外，还要进一步获得知识。除了外在的景点，还可以增加一些内涵，做一些历史文化探索，看出文化的价值，看出历史的意义。比方这个建筑是 3000 年前，它历经什么样的朝代……能进一步赏析其历史文化，那我们的生命就跟它连接了。

三、增益对风景古迹的感知。不论是本地旅游或是出国观光，沿途欣赏风景，听听鸟叫虫鸣，看看青山白云，可以激发活力，扩大视野，无形中让我们感染大自然美的气息。再看看世界的各大奇观，

寻访名胜古迹，能引发吾人思古之幽情，让我们如置身古代，回到过去，体验当年的荣耀。

四、增益结伴参访者的联谊。有人欢喜三五好友结伴自助旅行，走到哪里，都是悠闲自在。也有人欢喜参加旅行团，在一个团队里认识许多不同的成员，有老有少、有男有女，来自不同家庭，有不同性格，大家一同外出旅行，彼此尊重，互相友爱，随众作息。你若能与任何人相处都可以安住，表示有随缘随喜的性格，一定能广结许多的朋友。

人生短短数十寒暑，在有限的岁月里可以借旅游增长见闻，广结善缘，充实知识，扩大我们的生活领域。旅游时应该抱着寻师访道的心情，才不会有“如入宝山，空手而回”之憾。

佛光菜根谭

多闻不如多见，多言不如多行，
多疑不如多问，多虑不如多防。

品味

这个世界上最有品味的东西是不要钱的，清风明月，爱侣亲人。

——李碧华

现代人很讲究生活的品味：谈情说爱有谈情说爱的品味，用钱有用钱的品味，穿衣有穿衣的品味，交际应酬也要讲究品味。品味不是靠外在的金钱、环境去营造，品味要从自己身边的生活细节做起，例如对人有礼貌、对事能负责，乃至识趣、节省、爱人，这都是品味。

其实，从家庭生活中也能营造出个人的品味：

其一，煮菜要有妈妈的味道。吃，是人生少不了的事，尤其一个家庭里，主妇勤于下厨，每天三餐都能供应热腾腾的饭菜，让一家人团聚用餐，这个家庭必然幸福无比。所以，很多人的一生始终怀念在家里吃着妈妈亲手烹煮的菜肴，体会着妈妈做

饭菜的爱心与辛苦。“妈妈的味道”因此成为人生中最值得回忆的事情。

其二，讲话要有爸爸的味道。一个能干的人可以四处讲演，一个普通的人也会参与各种会议，有发言讲话的机会。商人做买卖，在接洽、推销时也都需要借助讲话的技巧。讲话时除了真诚，还能有“爸爸的味道”，即叙述简洁、思路清楚、态度从容、性格豪爽，如此就更具有说服力了。

其三，故事要有奶奶的味道。我们平时总喜欢说故事给人听，或者把每天在电视、报纸上看到的新闻，乃至自己阅读书籍的心得，说出来与别人分享。无论说故事、讲笑话还是谈心得，不要忘记加入“奶奶的味道”，因为老奶奶讲故事时的慈祥笑容、亲切语气，尤其人生阅历，尽在其中矣。所以，听老奶奶讲故事也成为很多人美好的童年回忆。

四、用钱要有哥哥的味道。台湾有一首歌唱道：“哥哥爸爸真伟大。”哥哥为什么伟大？因为哥哥善用钱。作为大哥，要顾念家里的弟妹，乃至身边的朋友，不能自私地只顾自己。用钱能有“哥哥的味

道”，表示其大方，对人重情义，懂得关怀别人。

五、装饰要有姐姐的味道。庭院要装饰，人的衣着行为也需要装饰。装饰不是虚伪做作，也不一定要讲究华丽奢侈，重要的是简单大方，尤其能有“姐姐的味道”，即行仪端庄娴淑、大方出众，这就是最好的装饰。

六、生活要有全家的味道。从生活里可以看出一个人的做人品德。心中有父母的人，必定能尊敬一切长者；能敬爱兄姊的人，必能照顾朋友；懂得关怀弟妹的人，定能照顾一切弱小……如此，他的生活就能活出全家的味道。

从家庭推广开，则做人的美德、伦理的观念、处事的分寸拿捏，必能从家庭散发到社会的机关团体之中。由此立身处世，何难之有？

佛光菜根谭

小爱是爱与自己有关的，大爱是爱与他人有关的；

真爱是爱真理、爱公理、爱国家、爱世界、爱人间的和平。

上街

女人天生爱购物，曾有人说，女人喜欢购物就好像男人喜欢打拼事业一样，是在茫茫商海中寻找能体现自己价值的标签。

上街最大的目的还是采购。一些公务人员平时上班，只能利用假日或是每天早晚上街购买日常用物。有些公司团体负责采购的总务人员，经常列出清单，有效率有目标地上街采购。家庭主妇则是随兴地依家人所需上街采购日用品。上街因此成为某些人不可免的生活要务。但是，并不是所有人都是为了购物而上街，他（她）另有所图：

一、满足欲望。上街的人，不必然是为了购物，也不见得有什么目的，纯粹只是为了上街看看逛街

的人潮，看看橱窗里陈列的各色商品。即使不买，看看也能满足人们追求物欲的本性。

二、消磨时间。在街上可以看看各式各样的人与物。尤其街上人多事杂，总会有很多事情发生，可以看看热闹，消磨时间。有的父母晚间带着儿女上街，可就街上所见做机会教育，乃至到小吃摊吃个点心有助于亲子间的互动，这也是上街的一得。

三、猎取新奇。逛街时的心情总是兴奋又好奇的。走在街上，五光十色的各种商店招牌，还有电影院的影片广告牌，令人眼花缭乱。过去每逢电影进场、散场，人潮如织。当中有沿街喊叫卖报的，有拎着水果满街兜售的，偶尔还有警察追赶小贩乃至女人对街相骂的场景出现。总之，猎取新奇是很多人逛街的目标与兴趣。

四、市场调查。一个城市繁荣与否，市集街道最能反映实况。当地的文化习俗、风土民情，也能从街上的活动一探究竟。有些学者为了学术研究，下乡做田野调查，或是上街做问卷调查。尤其一些厂商，为了掌握市场需求，上街做市场调查。有的

人没事上街闲逛，也能看出流行的趋势、物价的波动、市场的行情等，因而成为“世间解”。

五、陪友参观。偶尔家中有亲朋好友自远方来，陪他到远处参观所费不赀，如果约他逛街，可边逛边聊，既有所见也有议论，说长道短，不必负责。所以，茶馆、咖啡屋就容易成为逛街人士聚会的场所。

总之，不论居住在什么地方的人都有上街的经验。上街，留下生动有趣的生活体验，留下很多可谈的资料，成为人生的重要阅历。

佛光菜根谭

在人情世事中，能多些许的坦然与风趣，
就能在不平的世间找出快乐与幸福。

生病

有人把他以前“一息尚存，全力工作”的座右铭改为“保重身体，努力工作”。疾病会提醒你：“多跑公园，少跑医院”是生活的真谛，“监狱里没有咱家的犯人，医院里没有咱家的病人”是莫大的幸福。

房子有了白蚁，这是房子病了，必须防治；经济萧条，这是经济病了，必须提振。世间上的人和物都会生病，病了就要医治：

一、语言生病了。有人说话，所谓“狗嘴里吐不出象牙”，说不出一句好话，每说一句话都会侵犯别人，让人不欢喜；有的人说话，语言里总是带刀带剑，使别人受伤害，让人不甘心接受。人间的和谐，常是因为语言有了毛病，造成人我之间的矛盾。

二、身体生病了。人的身体，年轻时或许还能抵挡百病，但一到老年百病丛生，眼睛看不清景物，耳朵听不清声音，牙齿动摇了，这时候的人生只有回忆往昔，感叹青春消逝之快。

三、心理生病了。人的心病，可能比身体之病有过之而无不及。诸如奸刁、狠毒、猜疑、嫉妒、

尖酸、刻薄等，心里有了这些毛病，专想害人，会马上传染给他人，让他人也深受其害。一个人语言有了毛病，有人指正；身体生了病，可以找医师治疗；心里有了毛病，别人看不出来。心理生病的人，不知何时会发出暗箭伤人，让人防不胜防。

四、社会生病了。人心不好，影响所及，整个社会风气必定跟着败坏，诸如社会缺乏正义公平、强权欺负弱小、富人压榨穷者的现象丛生。如此，整个社会乌烟瘴气，人生活在其间，生命财产都没有保障，人人自危，每天活得心惊胆战，不知何时会遭遇不测，毫无快乐可言，真是度日如年。

五、舆论生病了。社会之所以病重，原因是没有公正的社会舆论。政治人物每天打口水战，财经人士大搞暗盘交易；社会上的好人好事俱不表扬，私人败德之事大肆渲染。明明是狗咬人，他就是不讲真话，偏要说人咬狗才耸人听闻。这样的社会舆论，人民不敢苟同，不能信赖，徒叹奈何，束手无策。

六、世界生病了。现在举世人类面临一个共同

的浩劫，那就是“世界生病了”！现在的世界，只有强权，哪里有公理？只有强弱，哪里有平等？世界上的国家，不但政治、社会生病了，甚至自然界也生病了。自然界的山川河流、森林草原，因人为破坏、滥垦滥伐、过度开发，大自然已经没有新鲜的空气；大自然受到人类无理的侵略，已经“鸟难唱歌，花难开放”，尤其近年来气候日趋暖化，能不让人忧心吗？

总说“生病”，人有了生命，就会有病；病了就会老化、死亡。当然，凋谢的花朵结出种子，种子只要遇到因缘，还会再生。但我们不禁要问，今日世间上的好因好缘在哪里呢？

佛光菜根谭

谓病，是接近道心的捷径；

苦，是接近奋发的机会；

忙，是接近价值的要途；

缺，是接近圆满的阶梯。

阅读

英国人勤于读书看报是举世闻名的。在英国有一个完整的公众图书馆网，总藏书量为 1 亿多册。在公众图书馆除了可以借到书籍、乐谱和唱片外，还可为孩子、医院里的病人、监狱中的犯人等提供各类特殊的服务，例如读书游戏、举办讲座、放映电影、音乐沙龙、成人互助教育等。

知识学问来自于阅读，阅读并不限于书本。有的人从一件事获得启发，他就能从“读事”里获得智慧；有的人一生跟随一个人，形同以一生阅读了某一个人，“读人”也能读出思想。人一生，生也有涯，知也无涯。有人终其一生，研究动物、海洋、太空，成为专家；有的人博览群书，成为通才。这就看各人的志趣了。

我们究竟如何阅读才好呢？

其一，阅读一个国家。阅读世界、阅读人类、阅读宇宙，有时候阅读领域太广太深，无法消化融会，只有徒然浪费时间。最好就自己的能力去阅读。例如阅读一个国家的文化、历史、经济、政治、人物等，比方中国的贞观之治、欧洲的文艺复兴、美国的南北战争等，你能读通读透，就能成为研究美国的专家、研究英国的专家、研究中国的专家……

其二，阅读一个社会。如果我们把阅读的范围缩小，更求深入，可以阅读一个社会。例如，阅读男人的社会、女人的社会、士农工商各种人群的社会，研究其形成背景、生活方式、互动模式、思想理念等。我们能针对社会的各种族群，深入调查研究，把成果出书与大众分享，也是非常有价值的事。

其三，阅读一个家族。家庭是社会组成的单位，世界上有很多的家庭家族对社会影响巨大，值得研究。例如洛克菲勒家族的发家史、明朝大儒方孝儒被诛杀十族的冤狱、红顶商人胡雪岩兴衰史。举凡书香之家、官宦之家、农耕之家等，都可以花时间去阅读，把他们的行宜得失做成论文研究，公之于

世，能对世人有所启发。

其四，阅读一个宗教。宗教大都有排他性，彼此互不包容，所以多是各说各话，各说自己的好。如果有人能以佛教的“无我观”阅读，然后客观研究各宗教的义理也是对人类做贡献。

其五，阅读一个人生。有人的一生代表一个时代、一种社会，有人的一生影响整个国家甚至全人类。如释迦牟尼、耶稣、穆罕默德、孔子、苏格拉底、爱因斯坦、达尔文、拿破仑、亚历山大、成吉思汗等，这许多的宗教家、哲学家、科学家、政治家等，研究他们的生平，把他们一生的事迹呈现出来，让未来的子子孙孙知晓铭记，岂不快哉？

其六，阅读一个自己。麦克阿瑟在《为子祈祷文》里有一句话：“认识自己是认识一切知识的基石。”认识自己就是自觉的功夫，即明心见性，如禅宗所说的“识自本心，见自本性”。一个人能够自我阅读、自我观照，把自己一生的功过得失都能看得清清楚楚，最后能读出自己的佛心佛性，这才是世间最大、最有价值的学问。

佛光菜根谭

能读书的人，要读通生命之学；
能研究的人，要研透生死之学。

抱怨

一天，“森林之王”狮子祈求天神：“每天一早我总会被鸡鸣声给吓醒。神啊！祈求您再赐给我力量，让我不再被鸡鸣声吓醒吧！”天神说：“你去找大象吧，它会给你一个答复。”

狮子找到大象，看到它正气呼呼地直跺脚，问：“你干吗发这么大的脾气？”

大象吼道：“有只蚊子总想钻进我的耳朵里，我都快痒死了！”

狮子暗想：原来体形这么大的大象还会怕那么小的蚊子，那我还有什么好抱怨的呢？

人有抱怨的习惯，却不知道这个习惯会给自己带来许多麻烦。夫妻间相互抱怨，能永久恩爱吗？下属对上司抱怨，主管会欣赏经常抱怨的部下吗？朋友之间动不动就抱怨对方不好，朋友会愿意长期跟你论交吗？过去的帝王，对于抱怨的臣子不但冷落以对，甚至还可能施以杀身之祸。

抱怨之害尤有甚者，列举如下：

一、抱怨是丧志之始。人一旦心中满怀怨恨、怨天尤人，总觉得世间不公平，自己受了委屈，天下人都对不起自己，这就是人生危险的讯号。因为你对社会的热情不够，对人生的际遇认识不清，对自己的付出心有不甘，对自己的获得有所不满，因此忿忿不平、怀忧丧志，人生从此一蹶不振。其实，这个社会必定先要有所付出才能赢得相对的收入，你一个劲抱怨付出，怎么会有好的结果呢？

二、抱怨是结仇之源。抱怨绝对不能获得欢喜，你抱怨人家一分，别人回给你的可能是加倍的排斥。合伙人本来是共同打拼，但你抱怨对方不足、不力、

不够，难道对方就会满意你、钦佩你吗？因为你的抱怨，只有结仇、怀恨，导致分家。两人交往，总觉得我付给你的多，你还给我的少，不觉就口有怨言、心有怨恨，心有怨恨会形之于色，口有怨言会传对方耳中。“敬人者，人恒敬之”，相应，怨人者，人恒怨之。从情理上说，你抱怨别人，别人怎么会不抱怨你呢？一旦到了恶缘的因果循环，在国家都可以两国断交，在团体都可以互不往来，在朋友又怎么可能有好的结果呢？“管鲍之交”就因为鲍叔牙不介意管仲的“过分”，在钱财、事业上没有任何怨言，所以两人才能相知相惜，才会有好结果。

三、抱怨是败德之行。人一旦抱怨，情绪一定恶劣，往往会借酒浇愁。有的人甚至因为对家庭的抱怨很多，就干脆不回家，整日徘徊在酒廊舞厅里；有的人对公司有很多不满，就请假出游，甚至泄露机密使公司蒙受损失。抱怨的结果，可能对方损失有限，而自己则有更大的败德之行。例如抱怨父母者成了不肖儿女，抱怨朋友者最后反目成仇，抱怨同事者导致明争暗斗。种种败德行为都由于抱怨而

产生，殊为可怕。

四、抱怨是造业之因。世间很多打斗、毁坏、嗔杀等行为都是因抱怨而起，抱怨是造业之因。一个人如果时时心存善念，纵使受了委屈、被人欺负，只要自己有修养，稍加忍耐，也就过去了。假如感到利益不均，为人所侵占，也不能为了虚浮的财利造下难以弥补的冤仇、业报，否则最后受害最大的还是自己。因此，一旦心中有了抱怨的念头，自己应该立刻有所自觉，要懂得回心反省：别人待我如此，我待人又如何呢？凡事能够将心比心，甚至“宁愿天下人负我，我不负天下人”，能够存有如此善念，抱怨又由何而生呢？

佛光菜根谭

我们如果能从心里制造光明的见解、芬芳的思想、洁净的观念，

并产生阳光、花朵、净水般的语言与他人分享，
必能拥有一个丰美的人生。

人 生 篇

不得不知的人生经验

人之所患，莫甚于不知其恶；

人之所美，莫甚于好闻己过。

人之所贵，莫甚于明理好义；

人之所鄙，莫甚于寡廉鲜耻；

人之所尊，莫甚于慈悲喜舍。

一念之间

唐朝的鉴真大师感于日本僧侣求法的挚诚，兴起将佛法传弘至东瀛的念头，12年之间曾7次尝试；

到了老年，虽然双目失明，却不忘这最初的一念，他历尽艰辛终于完成了心愿，将佛陀的戒律播扬于日本。

鉴真大师的一念走出了截然不同的人生，而整个日本佛教文化的发展、人民的生活也因此大大改观。一念之间包含所有的时空、人我对待。一念之间在时间上超越三大阿僧祇劫，在空间上超越东西南北十方。

一念之间如虚空之拥有宇宙，一念之间如白驹过隙之迅速，我们的一念之间究竟是什么样的情况呢？

一、成功与失败在一念之间。许多企业家庞大的事业是在当初一念之间发展出来的，有许多企业名流也由于一念之间算计不善最后垮台倒闭。一念之间让许多人成功，一念之间也让许多人失败。疆场上的将军一句口令，可能让万千人丧生；圣贤仁王的一个好念，则可以让无数黎民得救。大人物的一念之间，关乎国计民生；小人物的一念之间，关

乎自己全家生存得失。一念之间，不可不慎。

二、快乐与痛苦在一念之间。一般人都希望增加物质的拥有，物质多了其乐无比，一旦拥有的东西消失了就愁云惨雾、不可终日。东晋的道安大师希望自己拥有的东西愈少愈好；大梅法常禅师“一池荷叶衣无尽，数株松花食有余”也不胜其乐；大迦叶居冢间，与尸骨为伍，其乐也无穷；颜回“居陋巷，一簞食，一瓢饮，人不堪其忧，回也不改其乐”。可见痛苦与快乐不是决定于外在物质的有无，而在自己心境的修养。

三、富贵与贫穷在一念之间。世人有贫穷富贵之分，但是贫富不在于钱财的拥有多少。有很多富贵的穷人，也有贫穷的富者，从物质上很难定其拥有什么，心境决定他们的一切。有的人虽居天堂，犹如地狱；有的人虽处地狱，也如天堂。可见，贫富只在于一念之间的满足与否。

四、善良与邪恶在一念之间。《大乘起信论》说“一心开二门”，二门就是“心真如门”与“心生灭门”。真心是一，明白真心则了脱生死，见到自性；假

如不能明白自性，只有五趣六道轮回。因此，天堂地狱只在一念之间，一念之间就拥有天堂地狱。有的人放下屠刀，立地成佛，有的人一再生死轮回。所以，与其了解三千大千世界，不如了解自己的真心。

五、觉悟与迷惑在一念之间。一念觉为悟，一念痴为迷。诸佛菩萨在觉悟之中，凡愚众生都是在迷界里。假如一个人心中都有佛菩萨，有道德良心，有众生的利益，他离觉悟也就不远了；假如这个人心中只有自私自我，只有自己的利益，完全不重视别人的福祉，这就是痴迷到极点了。

六、天堂与地狱在一念之间。常有人问：“天堂地狱在哪里？”当然，天堂在天堂的地方，地狱在地狱的地方。不过，此说一般人不易了解。其实，天堂在人间，地狱也在人间。你看，那些生活舒适，衣食住行十分享受，家庭生活和谐的人，就是生活在天堂；反之，妻离子散，三餐不继，受到刀伤枪杀棍打，乃至市场中那些吊挂倒提的，不就是地狱吗？可以说，天堂地狱在我们的心里，心中一念善

就是天堂，心中一念恶就是地狱。你愿意在天堂里呢，还是在地狱呢？若解剖自己的一念之间在想什么，就可以知道了。

佛光菜根谭

一念之慈，万物皆善；

一心之嗔，千般为恶。

放下心中的“怕”

一个年轻人准备出远门。他动身前拜访了族长，请求指点。老族长正在练字，就写了三个字：“不要怕。”又说：“孩子，人生的秘诀有六个字，今天先告诉你三个，供你半生受用。”30年后，当年的游子有了一些成就，也添了很多伤心事。回到家乡，他又去拜访那位族长，不料老人家已在几年前去世，族长家属取出一个密封的信封说：“这是他生前留给

你的，他说有一天你会再来。”还乡的游子拆开信封，又看到三个字：“不要悔。”

佛教说，苦是人生的实相，人所以会有痛苦，是因为害怕的事情太多，怕被偷、被抢、被伤害，乃至怕没有钱、没有工作、没有儿女老婆……因为所怕的事情很多，多数人活在不安的恐惧之中，所以观世音菩萨能为众生“施无畏”，因而特别受到大众信仰。

其实，人生也有很多“不怕”的时候：

一、耳聋不怕人家骂。耳聪的人，可以听世间的音声固然很好；假如聋了，也不必沮丧，耳不听心不烦，即使别人对你有所批评辱骂，因为听不到，也就乐得自在。

二、死时不怕人家嫌。人活着的时候，怕别人藐视的眼光，怕他人批评的语言；人一旦死了，无论你怎么嫌他，他都不予理会。因此，人到了死的时候真是万般放下，即使最心爱的东西被拿走，他也一概不管。死，本来是人所畏惧的，而自然的死

亡其实也是人生放下的好机会。

三、理直不怕舆论偏。人要讲道理，但有时“秀才遇到兵，有理说不清”。当你遇到一些有偏见、不讲理的人，即使讲再多的道理也没有用。所以，只要自己问心无愧，只要自觉公正、公平，哪怕一些偏激的人曲解我们，我们只要想“岂能尽如人意，但求无愧于心”，也就不必为此牵挂太多。

四、心慈不怕世道险。世间上最可怕的东西不是毒蛇猛兽，也不是洪水地震，而是世道人心。所谓人心险恶，有时候朋友之间，甚至父母同胞之间，遇有利害冲突的时候，也会不惜一切相互残杀，就算英明如唐太宗也有玄武门的兄弟相残之举。尽管如此，吾人要心存慈悲。所谓“举手不打笑脸人”，慈悲的人没有敌人，也就不怕世道的艰难险恶了。

五、胆大不怕妖魔扰。人，有的天生胆大如天，有的生来胆小如鼠。吾人在世间生存，倒不一定要胆子大。胆大的后面要有道德、良知、智慧支撑，如此即使外境上有大自然的风霜雨雪、社会上有恩怨情仇、政治上有各种迫害，因为我们有胆量面对

现实，理直则气壮，又何足惧哉？

六、勤学不怕天资鲁。有的人常慨叹自己没有智慧，天生鲁钝，因为没有才华，无法为人所重视。其实，世间无常，一切都不是定型的。如果自觉智慧不够，只要有勤奋好学的精神，“人以一之，我十之”，又有什么不能成的呢？历代有不少人四五十岁才考取进士，就是现在的大学也有一些五六十岁的老学生，所以只要勤学，天资也不能断定人的一生。

七、智高不怕难事临。吾人一生当中所面对的事情，有的轻而易举就能解决，有的则会遇到艰难困苦，不容易通过。人的前途就如登山，只要锲而不舍，运用智慧，就没有登不上的。

八、志坚不怕境界考。人生的考验很多，贫穷是考验，事业不顺是考验，爱情受挫是考验，受人伤害失去尊严更是考验。而一个人只要立志发愿，任何逆境则没有通不过的。

人生与其畏缩退后，不敢向前承担责任，何不挺起胸膛，迎向前途，勇敢一战呢？

佛光菜根谭

“心中有事世间小，心中无事一床宽。”

经常保持一颗无事的心，必能享受没有梦魇的清宁。

如何控制自己的命运

有个人拜访禅师，问：“你说真的有命运吗？是不是我命中注定要穷困一生呢？”禅师让他伸出左手：“你看清楚了吗？这条横线叫爱情线，这条斜线叫事业线，这条竖线叫生命线。”然后禅师让他把手握起来，又问：“你说这几根线在哪儿？”那人说：“在我手里啊！”

每个人都有不同于别人的人生境遇，有时候看到别人的飞黄腾达，想想自己的不如意，就慨叹“时也，运也，命也”，感伤自己命运的乖舛，更甚者就

怨天尤人。其实，我们的命运并不是别人所能控制的，控制我们命运就是我们自己。

我们又是自己如何控制自己的命运呢？

其一，习惯控制命运。

佛法说：烦恼难断，而去除习气更难。坏习惯使我们终生受患，累劫遗害不尽。习惯会左右我们的一生。习惯成自然，变成根深蒂固的习气，即成为修证菩提的障碍。譬如一个人脾气暴躁，恶口骂人，习以为常，没有人缘，做事也就得不到帮助，成功的希望自然减少了。有的人养成吃喝嫖赌的恶习，倾家荡产，妻离子散，把幸福人生断送在自己手中。更有一些人招摇撞骗，弃信背义，虽然骗得一时的享受，却把自己孤绝于众人之外，让大家对他失去了信心。

其二，迷信控制命运。

迷信在我们社会很多见：盖房子建高楼不能有四楼，因为“四”和“死”同音，住起来人畜不安；过年扫地不能往外扫，而要朝里面扫，因为生怕把钱财扫出去了；说女人怀孕时不可念《金刚经》，

因为金刚的力量太大，会把胎儿冲坏；女儿死了，牌位却可以嫁人，堂堂正正的一个青年本来可以明媒正娶，却讨个牌位回来供养。迷信的行为如同一片乌云，使我们的人生蒙上了一层阴影，无法见到自性的光明。

其三，情念控制命运。

我们一生受到感情牵绊的影响最深，为了感情不顺而毁掉前程的人比比皆是，为金屋藏娇或红杏出墙而幸福破灭的家庭不乏其例。感隋如果处理不当，不幸的命运就会如影随形而来。佛法说“情不重，不生娑婆”，有的人挣扎得出名利的桎梏，却摆脱不了情丝的纠缠，对家族的亲情、朋友的友情及男女的爱情执著放不下，活在痛苦的泥沼里。要解除感情的束缚，必须持有智能的利剑，怀抱豁达的胸襟，控制感情，而不为感情所驾驭。

其四，权力控制命运。

权力也是控制我们命运的要素。人有了钱财之后，往往更汲汲于权力的追求。所谓有钱有势，如虎添翼。但是，权力却容易腐蚀我们纯真的本性，

许多人在叱三喝四的威势中丢失了那宝贵的家珍；有的人饱尝了权力的滋味，却无法品茗人生的本味。权力影响我们人生不可说不巨大。

关于控制我们命运的权力，我分成下列几种来说明：

一是神权。有的人不论婚丧喜庆都要求神问卜，向神明请教个吉凶祸福才敢放心去做。事不分好坏，人不管善恶，只要神明认可就依照着做，唯神明的指示是从，自己没有智能来判断是非，仰赖神明为他主张。像这种把自己人生交托给神明主宰，甘心做神明的奴隶，实在是一种愚蠢的行为。依照佛教的说法，天神也免不了因果轮回，如何有力量操纵我们的命运呢？

二是政权。政权是影响大众命运的巨大力量。翻阅历史，生活于圣王治世的百姓和苟全于暴君掌权下的黎民，其差别是不待言的。

三是亲情。亲情的包袱有时候也会成为孩子求道的障碍。30年前我去澎湖弘法布教，有位卸任镇长的侄女，十七八岁，年轻貌美，才华横溢，登台

演说佛法，受到众人的爱戴。大家就鼓励她到台湾就读佛学院。她说：“不行！父亲说年老的祖母身体违和，需要人照顾。”20年过去了，祖母在她的悉心照顾下安祥地走了，而她也由少女而近不惑之年了。40岁人生还大有可为，有人再劝她把握机会充实自己，她说：“父母说伯母年纪大，需要人侍奉。”第二度的蹉跎后，她已经50岁，当年的英发气韵已经不见，所抱负理想随着岁月流逝而消失了。她一生的命运在亲情的指示命令下牺牲了。我们的社会里，有多少的人才，在亲人的温情包围下无谓地被埋没了。父母爱护子女，应该让孩子有自己的选择权力，去决定自己的人生方向，而不是一手导演，留下无奈的憾事！

四是欲权。欲望是控制我们命运的可怕力量，我们常被欲望所牵引，成为欲望的奴隶。如看到别人有汽车洋房，生起了贪求的念头，自己明明没有能力购买，于是不择手段，或偷窃或诈取或抢劫，触犯法律，扰得社会不安宁。

其五，业力控制命运。

控制我们命运的最大力量为业力。业，是我们行为的结果，包括口中所说、心里所想、身体所做的种种造作，通称为身口意三业。有一句话说：“善恶到头终有报，只争来早与来迟。”业可分为善业、恶业，我们自己造了善业或者恶业，时机成熟了，一定要随着这些业力去受报，业力控制我们的命运是丝毫不爽的。业力虽然能够控制我们的命运，但是控制业力的却在于我们自己；如果能够改善自己的生活，不造恶业，广植善根，我们的命运必定是光明平坦的。

业力是如何受报的呢？有的随着比较重的共业先受报，有的随着习惯而受报，有的随着心中强烈的忆念而受报。在时间上，有的今生做今生受报，有的今生做来生报，有的来生做，过了几生几世再受报。好比果树，有的种了几年才结果，有的种了不久就长满了累累的果实。不管一年两年，乃至更长时间，想吃到甜美的果实就要踏实地去播种。我们希望享受好的果报，就要种植好的业因。

佛光菜根谭

人生最大的悲哀是无知，人生最大的错误是邪见，人生最大的烦恼是欲望，人生最大的忧虑是生死，人生最大的困扰是是非，人生最大的美德是慈悲，人生最大的收获是满足，人生最大的能源是信仰，人生最大的拥有是感恩，人生最大的修养是宽容，人生最大的希望是平安，人生最大的发心是利众，人生最大的财富是智慧，人生最大的疾病是烦恼。

认识时间

年幼的阿巴格和父亲在草原迷了路，阿巴格又累又怕，快走不动了。父亲从兜里掏出 5 枚硬币，把其中一枚埋在草地，把其余 4 枚放在阿巴格的手里，说：“人一生有 5 枚金币，童年、少年、青年、中年、老年各有一枚，你刚用了一枚，就是埋在草

地里的那一枚。你不能把5枚都扔在草原，你要一点一点地用，每一次都用出不同来，这样才不枉人生一世。”

报载，美国将建造一座价值千万美元的现代长远钟，它一年滴答一声，每世纪钟响一回，希望借此提醒繁忙的人类把步调放慢，思考超脱高速的科技以及因忙乱造成的近利短视。的确，正确认识时间，善用时间，已是现代的我们认真思考与重新调整的课题。

现实生活中，有人感到时间不够用，分秒必争；也有人觉得光阴漫长痛苦，感叹度日如年。有人将时间用于功名利禄，忽略家庭的亲情培养；有人将时间用于声色犬马之中，合弃自我的学习进修。如果学生不耐课堂上一日一日的听闻，他年如何知识广博？如果农人不愿田地里一次一次地播种耕耘，岁后如何采收果实呢？由此可见，同样的时间，如果不懂珍惜运用，“蜉蝣朝生暮死而不怨，人生百年寒暑而不足”啊！

曾有人问泽安禅师如何处理时间，禅师回答：“此日不复，寸阴尺宝。”夏禹不重径尺之璧，而爱每日寸阴。有人感叹人生七十古来稀，有人奋发人生七十刚开始。掌握时间的人，就拥有人生。

“疲惫不堪的人路远，不能人眠的人夜长，不解真理的人生死遥远。”善哉斯言！吾人当知，“过去”的时间已悄悄消逝，永不回头；“现在”的时间像箭一般地飞走，转眼即失；“未来”在犹豫中慢慢地接近，倏忽之间即擦身而过。诚如古德所说：“一日的生命，心三千世界的财宝珍贵！”

佛教对于时间、空间、人间，乃至人群关系，有许多看法，说得非常彻底、非常深妙。在时间上讲，有所谓的过去、现在、未来：过去有无量阿僧只劫，很长很长的时间；未来也有无量的阿僧祇劫，很长很长的时间。在空间上，则讲到此世界、他世界、他方世界、十方无量诸世界。我们常说的三千大千世界，只不过是一个太阳系，佛教的世界观有无量无边的世界，有无量无数的太阳系。佛教讲人间，不但讲你我的关系，还讲到我与众生的关系，

而关于众生则又有无量无数之多。

例举一段梁漱溟先生的故事。梁先生是位穿着长袍马褂讲西洋文化的先生，他与穿着西装讲中国哲学的胡适都是享誉北大的教授。据说，早年梁先生和几位同学一齐到北大参加入学考试，发榜后，其他几位同学被录取，唯有梁先生没有考上。不过他没有灰心，反而发了个大愿：有一天我要到北大来教书。于是他隐居到一个佛教寺院里发愤用功，研究佛学。没几年时间，他不仅深入佛法，世间学问更是大进。当时江西教育厅有人于偶然间发觉他的才识不凡，有年暑假请他在教育厅举办的教育学会公开讲学，题目是“东西文化哲学”。他在讲演外，每天在报纸上发表所演说内容，震撼了当时的学术界，北大校长热忱聘请他去执教。此时，昔日和他一同去考北大的同学还在读四年级。

抗日战争期间，梁漱溟先生到四川太虚大师所主持的汉藏教理学院讲演。他跟大家说：“你们佛教的同学都怪我梁某人，过去研究佛学，现在反而进入到儒家，好像对佛教不忠不义；我是为了六个字

而离开佛教到儒家的，这六个字是‘此时、此地、此人’。佛教讲到时间，总是推到那么遥远，而我们此刻的问题还没有解决；佛教讲到空间，有西方世界、东方世界、他方世界，而此时的社会问题还没有解决；佛教讲到人间，有人、畜牲、饿鬼、地狱、天人、声闻、缘觉、菩萨十法界那么多的众生，可是人的问题还没有解决。我觉得佛教的理论过分夸大，我接受不了，容纳不下。儒家的理论比较切实际，重视现实，重视建设，重视此刻的人间。”

梁漱溟先生讲完后，太虚大师当即提出了一个看法：“在时间上说，佛教虽然讲过去、现在、未来，却重视现在的福祉；在空间上说，佛教虽然讲他方世界、十方世界，却重视现实问题；在人间上说，佛教虽然讲十法界无量无边众生，却重在人类，以人为本。”

只要吾人能够认识时间、善用时间，就能够从分秒日月的时间里破茧而出；只要吾人懂得把握当下、珍惜此刻，自然可以在立德、立功、立言中体证“刹那即永恒”的生命。而宝贵的光阴岂会限囿

于现代长远钟的一年滴答一声、每世纪钟响一回呢？

佛光菜根谭

会利用零碎时间的人，如同善于储蓄者，
久而久之，积少成多，便是一份额外的收入。
零碎的时间，一样可以成就很多事业。

如何改变命运

有个沙弥跟随一位有神通的禅师学道。一天，
禅师发现这个沙弥只剩下 7 天的寿命，心有不忍，
就借故让沙弥回家探望父母。

7 天后，沙弥安然回到寺里，禅师一见，极为
讶异，就问：“你在回家的 7 天当中有没有做过什么事？”
沙弥想一下，说：“在回家的途中，经过一个
水塘，发现一堆蚂蚁被困在水中，我就放了 一片树叶，

帮助蚂蚁从水塘里逃生。”禅师一听，知道沙弥就因为这一念慈悲救了蚂蚁延长了自己的寿命。

小沙弥的一念慈悲，不但救了蚂蚁的性命，也改变了自己的命运。佛教认为命运不是定型的，命运是可以改变的。习惯、迷信、感情、权势、欲望、业力控制我们的命运，而一切习惯乃至业力都是我们自己造作的，只要我们善加摄持正念、谨言慎行，就可以将乖舛的命运转变为美好的命运。

改变命运有什么方法呢？

一、观念可以改变命运。

佛陀成道之后，为我们揭示世间充满痛苦的真理，进一步告诉我们灭除痛苦的方法是实践八正道。八正道之中最重要的就是正见，正见建立了，其他的七正道有了准则依据，才不至于出差错。所谓正见就是正确的见解、正确的观念。正确观念的建立，对于我们个人修身立业、社会繁荣进步、世界和平安乐都有非常重要的关系。佛教认为，一个人行为上有了瑕疵，还有挽救的机会；但若观念偏邪不正，

则遗害人类的祸患就大，解救之道就更难。

世间一些创业有成就的事例，虽然有种种的因素，但观念的正确与否却是关键。譬如有的人好吃懒做，长辈责骂他懒惰，此人不知悔改，变本加厉：“懒惰就懒惰。你说我不好，我就更坏，让你彻底失望。”于是自暴自弃，甘居于下流。另有一种人，遭受指责则立即反省自己，除恶唯恐不及，并且发愤图强，希望有一番新表现来改变别人对他原有的印象。由于两者观念的不同，结果有天壤之别。再进一步说，有的人凡事抱着积极进取、乐观的看法，能从困难中找到奋斗的途径，从哀伤中体会生命的喜悦。有的人则消极、颓废、悲观，人生充满了灰色，终日生活在忧伤之中，对他来说，生命是多余的。可见，观念影响我们对人生的态度，改变我们的命运。对人生抱持施舍的观念会使我们富裕，慳贪的观念则使我们贫乏。怀抱着爱心来对待世间上的一切，生活是快乐的，世界是美丽的，娑婆就是净土。如果对世间充满了嗔恨，清凉的佛土也会变成火宅。

二、信仰可以改变命运。

有了信仰，好比航海中有了目标、旅程上有了方向、做事有了准则，可以一往直前，迅速到达目的地，减少不必要的摸索。信仰的力量如同马达，是我们向前迈进的动力，能改变我们的命运。

信仰的力量是不待言的，而信仰的对象并不局限于宗教。像艺术家对于艺术的热爱，视艺术的完成为他的信仰，甘愿为此呕心沥血。翻开文化史，有不少思想家、哲学家，一生为了人类共同理念的完成，奔波于道路上，如先秦时代的诸子百家。又如宋朝的岳飞，毕生以“精忠报国”为信念，最后求仁得仁，竭尽了忠诚，献出了生命。他对国家“尽忠”的信仰改变了自己命运，也为中国历史树立一种坚毅凛然的形象，至今仍然影响社会民心，成为万民膜拜的英雄。

各种信仰中，宗教给人的力量最大。对宗教一旦产生了信仰，则对于人生一切的横逆、迫害不以为苦，能甘之如饴。对宗教的虔信，使我们有更大的勇气去面对致命的打击，使我们有宽宏的心去包

容人世的不平，而拓展出截然不同的命运。

三、结缘可以改变命运。

人为社会的一员，不能离群索居，我们一生的命运和社会大众有着密切的关系。我们平日衣食所需，是仰赖社会各阶层的分工合作、搬有运无，才能日用无缺。入学校求知识，由于老师们的谆谆教诲才能免于愚痴。后来进入社会，服务于乡梓，也需要借重同仁的帮助、上司的提携，才能发挥一己才能，有所作为。因此，我们如果想事事顺心、运道亨通，就必须和他人保持和谐的往来。佛教所谓的“结缘”，就是建立良好人际关系的意思。

佛法说，未学佛法，先结人缘。我们要广结人缘，给人以方便，结缘越广，必能回报给自己更大的方便，助人即助己。我们不断地付出，帮助别人，其实帮助的是自己。因为自他不是对待，而是一体，唯有在完成他人之中才能完成自己。因此菩萨以众生为修行的道场，广施慈悲，从对众生结菩提法缘之中而成就佛道。结缘能改变我们的命运，且是进趋佛法的重要门径。日常生活中一个亲切的笑容、

一句鼓励的赞美、举手之劳的服务、真诚的慰问关怀，都能带给对方莫大的快乐，增进彼此之间融洽的关系。结缘，使我们的人生更宽阔、命运更平坦，何乐而不为呢？

四、持戒可以改变命运。

观念、信仰、结缘能够改变我们的命运，持戒也能够转变我们的命运。持不杀生戒，可以转短暂的寿命为绵长；持不偷盗戒，可以化贫贱的生活为富有；持不邪淫戒，可以保持家庭的幸福美满；持不妄语戒，可以获得别人的信任赞誉；持不饮酒戒，可以常保身体的健康以及理智的清明。持戒，能将原本坎坷的遭遇改变成福乐安康的命运。

有个商人到市场贩卖物品，看到一只小乌龟泪眼汪汪地注视着自己，顿时生起恻隐之心，于是以重金买下，把它放回池塘逃生。过了一段日子，商人外出，途经山路，遇到盗贼，钱财被抢走，人也被推落湖中。眼看就要遭受灭顶之难，他突然觉得脚下似有东西在托负着自己，借着这股力量，商人终于平安地上了岸。定睛一看，原来是他救过一命

的小乌龟带着同伴来反哺报恩。持守净戒，不伤害生灵，积极地去爱护生灵，人天福报的增长是不待言的。

我们如何摆脱命运的控制，开创自己的人生呢？那就要培养正确的观念，树立坚定的信仰，广结良善的人缘，严持清净的戒律。能够如此，就不为命运所控制，且能够自由调御命运。

佛光菜根谭

看手相、面相，不如看心相，心是我们的主人。世间上的好坏皆以心为出发点，心生则万法生，心灭则万法灭。心外的世界如何改变是无法控制的，但肯定自我的心，就可以做自己的主人。

人际交往的明灯

悲天悯人，
谨言慎行，
与人为善，
心甘情愿。

保密是一种涵养

燕太子丹与义士田光谋刺秦王。田光推荐荆轲，燕太子丹叮嘱道："此事关系燕国存亡，务请保密。"田光应允，回家后立即自杀，他用这样的方法来表示自己不会泄密。

人世间有公事，有私事，公事应该让大家知道，私事不必给人知道。朋友之间也会有秘密，彼此知道的秘密愈多，愈能成为好友。所以，好朋友就要有替对方保守秘密的义务。当一个人觉得保密比泄密更为快乐时，这人是真正成熟了。

然而，世间上真有秘密吗？一般的人，见到人

都说：“我有一个秘密告诉你，请你不要告诉别人。”听者随后又跟第三者说：“我有一个秘密告诉你，你不可以告诉别人。”如此辗转不多时，所谓秘密已然天下皆知矣！

泄密传播是人性的弱点，每个人都以能得到内幕密事表示自己的身份特殊、自己很有办法；泄密更可以表现自己的权威，所以泄密的情形就很普遍了。就连《六祖坛经》中，弟子听过六祖说法后，还要问：“另有密意否？”六祖回答：“密在汝边！”可见好探秘密实乃人的天性也！

有人喜欢刺探机密，有人恨不得远离机密。因为知道别人的机密，有时候会惹来是非，甚至杀身之祸，所以就尽量远离别人的密谈、别人的密语、别人的密事；凡是秘密，尽少参与，这也是明哲保身之道。

所谓保密不保密，就是能讲不能讲。凡事能对人言而不言，谓之“失人”；凡事不应对人而言之，即为“失言”。自己的密事不去张扬，这是涵养；他人的密事过分宣扬，这是失德。守密和泄密，应在

此中矣！

佛光菜根谭

金钱丢了可以再赚，名誉丢了永不再来。

故为人处世要多留口德，尤其是阴德。

化解的力量

敌视父亲 20 多年的女儿听到他去世的消息后痛哭不止。有人问她："你是不是还恨父亲呢？"她回答说："我早就恨累了啊！"

平时我们看到鸡鸭被捆绑，觉得很可怜；看到鸟雀关在笼子里，也感受到被囚禁的痛苦。其实人生在世，不是一样被许多爱恨情仇紧紧束缚吗？人生要求得解脱，必须懂得自我化解。那么，人生要化解什么呢？

一、化解危机。所谓“人在家中坐，危机四面来”，人生哪个地方没有危机呢？一阵龙卷风来袭，房屋被吹得片瓦不存；新买的汽车，因为连夜大雨引擎泡水，就这样报销了。想要化解危机，先要建立忧患意识。危机可能随时发生，凡事小心谨慎，自求多福。例如，把房屋建得坚固一点，比较不怕龙卷风；或住在人烟稠密的地方，就有邻居可以守望相助。依此类推，凡是会造成危机的人、事、时、地、物，都要事先防范，才能化解危机。

二、化解仇恨。人与人之间经常结下不必要的仇恨，有因为误会而生的，有因为吃亏而生的，也有因为语言伤害而生的。有的仇恨是直接的，有的仇恨是间接的。间接的仇恨，有时当事人根本没事，只是左右的人搬弄是非，加油添醋，因此结下梁子。其实，人间不应该有仇恨，就是有一些吃亏上当，也应该不要计较，而予以原谅。所谓“冤家宜解不宜结”，仇恨、怨心都是不祥之事，应该化解为上策。

三、化解对立。人和人之间，有时候自掘沟壑，有时候自设围墙，因此产生对立。所以对立，大部

分都是因为嫉妒，或者害怕自己的利益受到损害。同行应该是亲家，有了利益，分一些给人也不要紧。天下之大，人群之多，只要自己有智慧，买卖有做不完的买卖，利益有享不了的利益。

四、化解心防。人和人本来可以当朋友，但是有的人心里设防，就难以共事。世间，有的人喜欢成人之美，有些人专门喜欢破坏别人的好事。假如有人对我们设了心防，我们谦虚、礼让，或是赞美、馈赠，都可以化解之。所谓“害人之心不可有，防人之心不可无”，对小人我们当然不能没有心防；而对于君子，不妨卸下心防，真诚相待，因为唯有真心才能赢得友谊。

佛光菜根谭

持戒，能将坎坷的遭遇变成福乐安康的命运；
修定，能将浮躁的情绪化为平静清明理智。

利己与利人

穷人拿着唯一的一块铜钱买食品，店员接过一看，发现钱是假的，不肯卖给他。穷人急得直掉眼泪。正好一位军人经过，问明原委，就拿出一块钱给他，把假铜钱往上衣口袋里一放，就走了。穷人感激涕零，买了食品回家，军人随后上前线了。一天，一颗子弹射过来，军人感到前胸震了一下，可是并没有受伤。他摸摸胸口，从口袋里掏出那块假铜钱，发现铜钱的正中央凹了下去——原来是这块假铜钱救了他的命。

这就是利人又利己的故事，救人急难等于救自己。

在大乘佛教中，菩萨发心先为众生后为自己，“但愿众生得离苦，不为自己求安乐”。地藏王菩萨“地狱不空，誓不成佛”，其利人的精神可见一斑。一个普通人即便不能做到利人不利己，至少要能从利己想到利人，即所谓“自利利他”。

一般社会上对于利己与利人可分为四种：利人不利己，利己不利人，人己都不利，利己又利人。利人不利己的事情，在佛陀的本生事迹中有割肉喂鹰、舍身饲虎的故事，是最好典型。利己不利人可说是最普遍的，一个人生存在世间上处处都以“我”为前提，为自己的利益着想。譬如邻居同住，将自己庭院的垃圾扫干净，将门前的水沟往两边冲；只要自家门前清洁，脏乱移到别人家去也不管。或者住在楼上的人，夜里打牌、欢笑，常闹到十一二点，从不考虑楼下的人是否能够安眠。这是自私自利、没有公德心的人。人己都不利，这是天下最愚痴的人。看那开赌场、开酒家的人，迷惑人性，令人家庭不和，予人最大的不利。反看他本身，造作了恶因，以后自己还得承受恶果。还有制造吗啡、贩毒走私者，亦是人己都不利的勾当。最后一种是利人又利己，比如下面这个故事：

从前印度有一位国王，名一切施，不论是谁，只要有求于他，都可遂意。在他的邻国有一个婆罗门子，生活困苦，于是母亲叫儿子去向一切施王求

乞。

这时的一切施王正面临来自邻国国王的进攻。邻国大军开到一切施王城下，没有遇到抵挡，长驱直入，很快占领城池。原来一切施王为了不让百姓受到损害，已于前日半夜留下印绶，悄悄出城去了。他想把城池奉献给邻国，以换取百姓的平安。贪得无厌的邻国暴王为了斩草除根，出重金悬赏捉拿一切施王。

一切施王离开王宫之后，正好遇见那奉母命前来求乞的婆罗门子。一切施王得知小孩的遭遇后甚表同情，答应满足他的希求。小孩很怀疑，心想：一切施王身无一物，如何帮助自己呢？一切施王说：“邻国国王正出重金来捉拿我。你拿了我的首级去换取重赏。”小孩不忍心，最后一切施王说：“你把我捆绑起来，押送过去，总可以吧？”

小孩年幼无知，便照一切施王的话去做。进入城内，城中百姓看到一切施王被捆绑押着回来，都悲伤不已。有人把一切施王被抓的消息传给暴王，暴王随即命人将其带进宫里。大臣们看到一切施王，

都伏地痛哭。暴王问大臣们：“你们为什么这样悲伤？”

“大王，一切施王不但丢弃了国家和王位，现在更把他的身体生命布施给人，他的行为实在伟大，我们被感动得情不自禁！”

暴王听了大臣们这么说，残暴的心渐渐平息下来。他跪倒在一切施王面前，把印绶归还给他，说：

“我得到你的国土，但我没有得到你的民心；你虽把一切都甘愿施舍，但你拥有最宝贵的人心。现在我明白了，用暴力获得的东西没有价值，你的国家我还是还给你。”

这就是利人的力量。

佛光菜根谭

待人应似春风，
处事须像夏莲，
律己宜带秋气，
利他犹如冬阳。

良师与益友

一天早课刚完，大家正在晨跑，我发现一个人戴着帽子在前面漫步，就以班长的身份大喊：“你这个拖拉鬼，还不快一点跟上前面的人！”再仔细一看，那人竟是家师！他居然没有生气，对我微微一笑。家师虽然对我责深言切，但是总给我转圜的余地，让我感到他不仅是良师、更是益友。

我的师父志开上人曾说：“三分师徒，七分道友。”益友就像良师，良师也可以成为益友。

在过去，师长是天，学生是地，无论关系如何密切，总还是天地之间遥远的距离。唯有在佛门有“三分师徒，七分道友”的认知，这是民主与平等的一种思想。这种思想使得佛门伦理更加鲜活，更加有生命力。

关于良师与益友，我有四点意见：

一、他挫折时，我要给他勇气。人生不如意事

十常八九，苦难与挫折本可以用来提升我们生命层次，也是可以让心灵更加净化的一种过程，但是倘若无法或不愿接受，那就成了真正的苦难了。当局者迷，旁观者清，身为朋友要伸出援手，有求有应，帮助他跨越内心的困境。等他走出来，再回头看看，他自然发现，挫折已成了新的力量。

二、他沮丧时，我要给他信心。沮丧之时，人皆有之，朋友懊恼、泄气、不振作、心灰意懒的时候，正是发挥可贵友谊的时候。要想办法激发他的信心，提醒他原有信念。信心就是力量，信念就是方向。今日他靠你行走，他日或许你还要依靠他飞翔。

三、他迷惘时，我要给他指引。郑板桥的名句：“聪明难，糊涂难，由聪明入糊涂更难。”这是大智之人睁一只眼、闭一只眼，来体谅世间人的无知，此所谓“难得糊涂”也。然而迷惘并非糊涂，更非难得糊涂，而是真正失却了生命的方向。这时候可以导他以正信的宗教，以宗教智慧的明灯来为他照亮前途，也可以古圣先贤之言来为他指点迷津；等

到拨云见月之时，必然是“柳暗花明又一春”的光景。

四、他愚痴时，我要给他智慧。“愚痴”二字并非指不聪明，而是指执著于某人、某事或是某一种信念而不得开解。佛经中甚至将“世智辩聪”列入“八难”。世间人聪明反被聪明误的例子不胜枚举，尤其是自命聪明之人很容易自己画地自限、圈人框框，最后找不到出路。这就是一种愚痴，这个时候要给他智慧。

聪明与智慧如何分辨？聪明者，领悟力强，反应快速，但如果将这种聪明用为一己之私，往往自缚手脚；如果将这种聪明用在利他之事，则是一种智慧之举。凡事能思利他者，慈悲之心令人感动，会招感许多的善缘好运。

交到良师益友可以提升自我、开拓人生。做个良师益友，会在朋友中得到知交，彼此相互提携，安慰鼓励。甚至夫妻之间如能建立良师益友的关系，家庭会有更多的和谐与成长。

佛光菜根谭

为人父母者，能有“三分师徒，七分道友”的认知，

则子女不仅是自己的骨肉，更是自己的朋友；
为人师长者，能有“三分师徒，七分道友”的涵养，
则弟子不仅是自己的晚辈，更是自己的同参；

为人长官者，能有“三分师徒，七分道友”的体认，

则部下不仅是自己的袍属，更是自己的同事。

没用的好人

“你经过这次旅行，对我的感想怎么样？觉得我讨厌不讨厌？”

“你不讨厌，可是全无用处。”

鸿渐想不到辛楣会这样干脆的回答，气得只好苦笑。

——钱钟书《围城》

人的种类，大致可分为好人、坏人两种。其实，好人中也有坏人，坏

人中也有好人。

好人应该被人歌颂、受人赞美。有一种没用的好人，却是成事不足、

败事有余；不过，他不害人，凡事忍让不与人争，能够求本分默默做事。

我们常听人说某人是好人，但是，好人的条件，比方仁慈的道德操守、

乐群的精明能干、向上的勤劳服务、利众的专业技能，他真的具备了吗？

他具有特长，能在各种场合胜任、愉快，如此不但是好人，而且是能人。

反之，凡事推脱不肯担当、没有主见、畏首畏尾、明哲保身而不敢举发坏人的好人，就是没有用

的好人；该生气时不生气、该据理力争时不敢据理力争的人，就是没有用的滥好人。此种人是团体成长的拖累，是社会进步的障碍，也是国家利益的危机。

对好人，我们应该为其定义：

一、慈悲是好人。慈悲，不可过分滥施。如果对坏人也慈悲，甚至藏

匿包庇为非作歹的通缉犯，就是对大众的残忍。所以好人应该要具有智慧、

勇敢的慈悲。

二、勤劳是好人。勤劳，不可勤于游荡玩，不可勤于搬弄是非。勤劳，也需要有“正勤”，如勤于服务他人、勤于修学治身、勤于见义勇为，才能作为好人的标准。

三、勇敢是好人。勇敢，不可逞匹夫之勇、鲁莽无谋、以强为乐、以大欺小、好勇斗狠。勇敢要有仁慈，要有义气，要能敢做敢当，要能坦诚向上，才是好人的条件。

四、明理是好人。明理，不可只会辩理，只会

逞口舌之能。说得头头是道却一事无成，这算什么好人？明理是从善如流、与人为善，明理是自我要求、量广宽宏，如此才是明理的要诀。

世间谁是好人、谁是坏人，光看外表不容易分别得出。有的人看起来是好人，却是“蛇蝎心肠，笑面弥勒”，此种人比坏人更可怕；有的人看起来是坏人，却盗亦有道，如《水浒传》中惩奸除恶的梁山好汉，可说是比没用的好人更称得上好人。

佛光菜根谭

人不患无才，识进则才进；

人不患无量，见大则量大。

群我之间

蝉、麻雀、蝴蝶、蜜蜂、乌龟聚在一起，共议每人说句俗语，但必须是关切己身的自警之言。

蝉说：“金风未动侬先觉，暗送无常死不知。”

麻雀说：“人为财死，鸟为食亡。”

蝴蝶说：“愿为花下死，做鬼也风流。”

蜜蜂说：“采得百花成蜜后，一年辛苦为谁忙？”

只有乌龟说不出来，急得把头伸长，东张西望，被顽童看见，用石头打它的头。乌龟将头一缩，就说：“是非只为多开口，烦恼皆因强出头。”

“自傲的人难有知交，自私的人难有群众。”

人是社会的动物，不能处理好群我关系就会造成烦恼和失败。一个人要自我提升，必须靠思想教育来启发；群我的相处之道，则要靠生活教育来训练。

有关群我之间如何做良好的互动，有四点意见提供参考：

其一，多言是贱卖宝贵的生命。“胶多不黏，话多不甜”，说话旨在表达意思、传达理念，着重言简意赅，不可啰唆累赘。有的人，一件事情本来三言两语就能说明，可他一再重复叙述，或者一场讲演只有半小时、一小时的内容，非要讲到二小时、

三小时不可。讲话太多，不但惹人生厌，而且是贱卖宝贵的生命。话不必多，只有与人有益，才是宝贵。

其二，应酬是浪费有益的时间。人在生活中难免要应酬联谊。正当的应酬确有其必要，而无谓的应酬实在是浪费有益的时间。人的一生能有多少时间可供利用？有的人不懂得珍惜，总在没有必要、没有意义、没有益处的应酬上浪费时间，实在可惜。

其三，孤独是修养自己的良机。与人相处不可忽略掌声，对自己则要无声。一天当中，我们有群居的生活，也要有独处的时间。独处是要内观，要看无相的世界，听无声的声音。独处并不是为了读读报纸、看看电视、听听音乐，因为在报纸、电视、音乐里还是有种种的人我是非，还是有各种的吵杂音声，会扰乱我们。孤独静处是要让自己不想、不看、不听，那样的时刻才能找回自我。

其四，乐群是发挥大众的动力。一个人要能静，也要能动；能独处，也要能乐群。有群众性格的人，就能融入社会，就能与大众相处，就能群策群力、

奉献心力、服务人群，带动社会的进步。

与人群相处不但要如水，屈伸自如，尤其要心中有人，时时替人设想。

佛光菜根谭

“君子欲人同其好，小人欲人同其恶”。

用油与水来形容君子与小人的性格，极为贴切。油的油腻浓稠像小人，水的清白恬淡似君子。水可使不洁之物归于清洁，油则使清洁之物变成不洁。君子群里投进一个小人，就像滚水中滴进一滴油，水可以默默容纳油，但水归水，油归油，是为“和而不同”。若是小人堆里投进一个君子，就像滚油中滴进一滴水，油是激搏爆溅，绝不相容，非与水炸到两败俱伤是不肯罢休的。由水与油可以看出君子与小人的分野。

说话是一种艺术

我生病时，徒众分批来探望我，他们口拙，老是说：“师父睡得好吗？”“伤口痛不痛？”“有胃口吗？”“医生怎么说？”每问一次，我就要回答一次，好像简介似的，到最后实在懒得回答，只好说：“探望可以，但别问我！”

记得过去有一些老法师如大醒、东初、慈航都很喜欢和我谈话，每次跟他们告辞时，都会留我再坐一会儿。慈航法师每次知道我到汐止，总是百般呵护招呼，一个话题讲完了会再引出一个话题，从交谈中表达见解和看法。老法师们也常会依我的意思给我一些建议，所以常常在共鸣气氛中谈得很尽兴。

自古就有“一言兴邦，一言丧邦”的明训，讲话确是一门艺术。朱熹说：“辞达则止，不贵多言。”

如何说话才能受人欢迎？以下四点说明：

一、为受窘的人说一句解危的话。助人不是只有在金钱、劳力、时间上的付出，说话也可以帮助

别人。例如，有些人面对尴尬不知如何下台的窘境时，你及时说出一句可以帮他解危的话，这也是助人功德一件。

二、为沮丧的人说一句鼓励的话。西谚有云：“言语所赋给我们的功用，是在我们之间作悦耳之辞。”什么是悦耳之辞？就是说好话。说好话让人如沐春风，让人生发信心。遇到受挫、心情沮丧的人，能给他一些鼓励，给他一些鼓舞信心的话，就是以语言给他力量。

三、为疑惑的人说一句点醒的话。孙子说：“赠人以言，重于珠玉。”遇到徘徊在人生路口的人、对生命疑惑的人，及时用一句有用的话点醒，有时会改变他的一生，甚至救回一条性命。

四、为无助的人说一句支持的话。无助的人对自己信心不足，需要他人给予肯定才有力量。这样的人经常生活在别人的善恶语言中，一句言语可以决定他的心情好坏。面对无助的人，我们应该多多给予支持的语言，让他对自己生发信心，肯定自我。

《说苑》曰：“君子之言寡而实，小人之言多

而虚。”话不在多，而在贴切与恰当。孟子说：“言近而指远者，善言也。”如果说话浅近，但是用意深远，这就是一句好话。所以，话要谨言慎说，才不会让人觉得轻薄，乃至招怨。

佛光菜根谭

平和是社交的艺术，轻声是文明的象征，
微笑是人际的阳光，信任是成功的朋友。
赞美如花香，芬芳而怡人；助人如冬阳，
适时而温暖；信心如舟航，乘风而破浪；
希望如满月，明亮而美好。

四种田

有农夫质疑佛陀，认为佛陀也应该要耕田下种，
供自己的饮食所需。佛陀回答：“我也在耕田下种啊！”

农夫狐疑地问：“可是我不曾看见你使用犁具，请问你是如何耕田的？”佛陀答：“我以信心为种子，以善法为良田，以智慧为犁铧，以惭愧心为车辕，以持戒为牛鞅，以苦行为时雨，耕除烦恼的秽草，获得丰盛的收成。如此耕田，能得到甘露果，能够超越三界，断除一切的烦恼。”

自古以来，谁拥有广大的田地谁就富有。中国自打倒地主之后，旧时代拥有土地的许多富人都被时代的洪流淹没了，但基本上田对人的供给关系还是保持的，佛教里说的“敬田”、“恩田”、“悲田”，加上我倡导的“心田”，是为四种田，都是可以求福的。

其一，敬田。世间，宗教师、善人君子，都是值得我们恭敬的对象，我们供养他们就像在田地里播种一样，可以获得很大的回馈。佛经里有“贫女一灯”的故事：一个贫穷的女孩，剪下自己的头发卖钱，把所得的钱换取油灯供佛，获得被立为皇后的果报。所以，布施如播种，可以种一收百，种百

收万，种万收亿，收获百千万亿的功德。

其二，恩田。父母、师长都是我们报恩的对象，我们对父母的养育之恩、师长的教导之恩，能发自内心真诚地感恩图报，就像是在田地里播种一样，也会获得很大的收成。可惜现在社会上有些人不知孝顺父母，不懂尊敬师长，忘恩背义，这就像是把很多田地荒芜，不去种植，如此怎么能有收成呢？

其三，悲田。世间上需要我们慈悲关照的人很多，那些贫穷人士、伤残人士都是我们慈悲关照的对象。我们在这些慈悲的田地里播种，就像在开垦贫瘠的土地，虽然到处是土石沙砾，只要我们用心种植，仍然会开花结果，一样可以有收成。播种讲究的是收成，现在世间哪里没有敬田，哪里没有恩田，哪里没有悲田？只要我们愿意，哪里不能让我们播种而得以致富呢？

其四，心田。每个人都有一颗心，心是我们的工厂，可以生产各种产品；心也是我们的田地，在心田里不管种植什么种子，都可以开出花果来。如同学生读书，把读书的种子播在心田里，就可以生

出智慧来。同样，我们种植福德因缘在心田里，就可以长出功德的禾苗来。现在一个小小的电脑磁盘里可以容纳千万个字句名言，何况我们无形无相的心田呢？你在这个无限广大的功德田中种植，必然能有百千万倍的收获让你受用。

所以，佛教的修行讲究修心，其实修心就是种福田，你有播种才有收成。现在有些人不肯耕耘，只希望有所得，成天求神问卜，这就如同对着田地高喊：“田地呀，祈求你给我福报，让我有收成吧！”但你没有播种的因，如何能有果实收成呢？要想收获累累的果实，就应该好好地播种心田。

佛光菜根谭

有心外的活动，也要有心内的体验；
有接受的生活，也要有感恩的美德；
有自我的个性，也要有随众的习惯；
有前面的世界，也要有退让的境界；
如此，才能拥有全部的人生。

退票

有位先生上街，想要买一件衣服送给太太。在东街的商店问好价钱，一件 250 元；但是因为另有他物要买，就跟商家说好等一下再来买。哪知走到西街，看到同样的货色，只卖 200 元。想到已经跟东街的商家承诺要买，所以这位先生宁可多花 50 元，也不肯退票而丧失信用。

你有过退票的纪录吗？退票是不得已的行为，也是不负责任的行为。

银行的退票，表示经济的破产；感情的退票，比如离婚，是爱的缺陷；学业的退票，比如退学，表示教育的落后；职业的退票，比如辞职，会造成社会的损失；甚至于现在常发生的自杀事件，就是不珍惜生命，从生命中退票。约好的会议、聚餐，心意临时改变，都是退票。退票是伤感情的事。

乘火车、搭飞机，已经订好的行程，临时改变，别人必须为他多做另外的服务，可见退票是烦人烦己，彼此得不偿失。又如在军队做了逃兵，也是退票；甚至友好国家断绝邦交，都算是退票。从政治上的退票，到信仰上的退票、友谊上的退票、信用上的退票，都是非常不智之举。

人生应该养成不退票的性格。苦守寒窑的王宝钏，在爱情上不退票；周公护成王、诸葛亮护阿斗，都是在政治信义上不肯退票；印度的甘地发动非暴力不合作运动，尽管多次受牢狱之灾，也不肯退票；南非曼德拉为了向白人争取平等地位，数十年的抗争而不退票，最后登上总统宝座。这都是对理想、为国家、爱人民不退票的表现。

人世间一切都要向前行进，即使前途艰辛，也要不侵犯、不推诿、不退票。不侵犯是不去伤害别人的生命、财产乃至声誉；不推诿是不逃避自己的责任，不掩饰自己的过失。前者是尊重他人，后者是尊重自己。社会上有一种不好的风气，当别人需要我们帮助的时候，有的人就推三阻四，抱着自扫

门前雪的态度，不愿意解决别人的困难。有时候我们到公共机关托办一些事，有些公务人员没有提供应有的服务，互相推诿，找些借口来百般刁难。这种打太极拳的官僚作风，使得行政工作无法顺利进行，阻碍了国家社会的进步。为什么会产生因循怠惰、推诿责任的现象呢？最主要是没有人人都养成“人生以服务为目的”、“助人为快乐之本”的认识。有的人虽然才华很高、能力很强，由于没有服务的观念，认为替他人服务是降低了自己的身份，被人利用。事实上，被人利用并不是坏事，能够被人利用表示我们还有一些能力，还有存在的价值。一个人到了连被人利用的价值都没有时，生命也就失去存在的意义。何况，付出的人生比获取的人生更富有、更充实。

你的为人如何，可以对自己退票的次数作一个统计，若退票多了，表示你在做人处世上必有问题。如果你能在名利、权位上懂得退步，不失为一种修养，因为在金钱、权力之中退步才是向前。

佛光菜根谭

忍耐是天地间最宽大的包容能量，
无我是宇宙中最伟大的和平动力。

战胜郁闷的方法

慈心正意，
罪灭福生；
邪不入正，
万恶消烂。

佛陀也会被人毁谤

1963年，我初次走访东南亚各国，到达最后一站时，一位同道建议："沿途收到的赠品太多，搭船比较方便。"我说："还是坐飞机比较妥当。"没想到

回去之后，原先提议坐船的人却在佛教杂志上撰文，谓星云某人为了做生意，一路买了许多货品，所以主张坐船云云。另一位同行者得知此事，安慰我说："你不要难过，人心不同，各如其面。世间上的人，只要他认同的，就觉得是真、善、美；不认同的，就斥责为丑陋、恶魔。毁谤有时也是一种肥料啊！"我闻言释然。多少年来，每遇讥毁，想起佛陀慈忍的精神，不禁鼓起信心，勇往直前。如今，我也常叙述自己的经历，告诉徒众："佛陀也会被人毁谤。"希望他们也能忍辱负重。

我一生当中不知受过多少人毁谤中伤，年轻时虽然极力隐忍，但不免难过。因为我一直尽心尽力为人为众，希望有一个完美的人生，而别人却如此糟蹋我的好意，总觉得心里无法平衡。

自从 1954 年来到宜兰之后，我为雷音寺肝脑涂地，奉献心力，当地信众也对我极为护持；但每当有人提议将寺院交由我管理时，总有另一批信徒以我是外省人为由，持反对意见。我并不以此为意，

自觉出家人应以云游弘法为己志，所以除照常处理寺务，更在余暇充实自己，发愿要做一个拥抱众生的地球人。毁谤正好给我一个反省检讨的机会，让我更坚定自己的目标方向。

佛陀在《四十二章经》中说，欲以毁谤损人，就如同“仰天而唾，唾不污天，还污己身；逆风扬尘，尘不污彼，还坩于身”。诚乃不虚之言也。所谓“君子坦荡荡，小人常戚戚”，我们的心地只要像太阳一样光明磊落，恶言毁谤必如霜露般消失无踪。

记得 30 年前，我开辟佛光山、初建大雄宝殿时，曾有人不屑地说：“值此末法时代，佛教衰微，还要建那么宏伟的殿堂！”不久，佛殿落成，庄严的外观吸引许多信徒前来上香朝拜；圆山大饭店初建时，也向我们索取蓝图以为参考。后来，我在客堂、讲堂、会议室等地装设冷气、地毯，又遭人批评；而中部一所别院在三夹板桌面贴了一道金边作为装饰，也被议为“豪华”。

其实佛经里哪一方净土不是黄金铺地，七宝楼阁，微风吹动，众鸟说法？美观舒适的环境不但是

应众生的需要，更是现代机构必备的条件。如今不仅市井小民频来听经闻法，政要首长也喜欢在寺院召开会议。所以，我们要正视毁谤，以此作为信心道念的试金石。

40 年前，我经常带青年男女下乡布教，当时一些好事者经常在背后说一些难听的话，但毕竟大众的眼睛是雪亮的，久而久之，我们庄严有序的弘法队伍获得大家的肯定，一些家长甚至都命子女跟随我学佛。当时目睹比丘尼不受人尊重，我努力在教界为女众争一席之地，为此曾被一些教界同道说成是“女性工作大队的队长”，甚至有些人以轻蔑的口吻将比丘尼说成是“寄佛偷生”。幸好她们都很争气，目前佛光山许多学有专精的比丘尼，甚至有人在大学任教。而在台湾首先发行的《佛光大辞典》，也是由一群比丘尼一手编辑而成，她们斐然的成绩不但赢得世人的赞许，更粉碎了恶毒不实的毁谤。

早年在台湾，人们最怕被人戴上两顶帽子——黄帽子（社会问题）和红帽子（思想问题）。于今，台湾还是有帽子的问题存在，例如给你一顶经济帽子

说你是企业和尚，给你一顶政治帽子则又变成了政治和尚。传播媒体也争相炒作新闻，以收惊世骇俗之效。例如前几年报章为佛教界评估财产，尽管佛光山早已退居殿后，但媒体记者仍穷追猛打，大做文章，说大树乡土地一坪新台币 10 万元，佛光山占地五十甲，价值 150 亿新台币。我和当时的住持心平说：“佛光山这么值钱，我一点也不知道，只要有人出价 1/10 的价钱 15 亿，我们就卖了，建筑物全部奉送。但谁来买呢？我们能卖吗？”

谣言止于智者。《坚意经》云：“慈心正意，罪灭福生；邪不入正，万恶消烂。”这是佛陀对治毁谤的良方。佛陀也会遭人毁谤，所以毁谤可能是由于我们表现得太好，我们应该感谢别人对我们的毁谤，因为如此一来，正好给自己一个反观自照、消灾解怨的机会，让我们得以在菩提道上步步提升。

佛光菜根谭

毁谤打倒不了一个有志气的人，除非自己本身

不健全、没有实力；

面对毁谤最好的方法就是不去辩白，对是非默然摈之。

为人不争一时之气，要争的是千秋万世。

快乐的来源

有个少年请教一位智者："我如何才能成为一个自己愉快，也能够给别人愉快的人？"

智者说："我送给你四句话。第一句话，把自己当成别人。"少年说："这是说，在我感到痛苦时就把自己当成是别人，痛苦就减轻了，当我喜悦时把自己当成别人，喜悦将变得平和中正。"

智者点头，接着说："第二句话，把别人当成自己。"少年说："如此就可以真正同情、理解别人的需求，在别人需要时给予恰当的帮助。"

智者两眼发光，继续说："第三句话，把别人当成别人。"少年说："如此是要尊重每个人的独立性，在任何情形下都不可侵犯他人。"

智者说："第四句话，把自己当成自己。"少年说："这句话的含义我一时体会不出。这四句话之间有许多相矛盾之处，我用什么才能把它们统一起来呢？"

智者说："用一生的时间和经历。"

人到世间上来莫不是为了追求快乐，如何拥有快乐呢？

其一，快乐来自家居和谐。一个家庭里，每一分子都应该为家庭的和谐贡献，不能自私、执著、计较。如果有人每天只想外出散心、郊游，把家庭视如牢狱、冰窖，甚至本来是亲人骨肉却当成仇人相聚，这样的家庭生活如何会快乐呢？

其二，快乐来自天然环境。居家在山边，可以在山居小路散步；居家在水边，可以在河川堤岸休闲。居家附近有公园、市场，散步、购物当然都能

称心如意；假如居家在人烟稠密的大楼，出门举步艰难，或是住在偏僻陋巷，进出都感不便，当然就会心浮气躁。古代孟母所以要三迁，现代的富贵人士所以要找风水宝地，就是因为环境会影响人的心情。环境对于吾人的快乐与否至关重要。

其三，快乐来自人际关系。一个人处身社会，总会有许多朋友。平时参与各种社交活动，和各种人士互动往来，假如自己会做人，经常帮助、赞美别人，则“敬人者，人恒敬之”，别人也会对我们赞美、帮助，人际互动融洽，当然就会感到快乐。反之，有的人处事不够圆融，经常嫌这个不好或怪那个不是，自己没有培养好因好缘，自然不会获得友谊。难堪、烦恼一大堆，人生怎么会快乐呢？其四，快乐来自心胸宽广。有时候别人有心把快乐带给你，可由于你心胸不够宽广，没有容纳的空间，快乐则会自然远离。懂得包容，就不会锱铢较量。心胸豁达开朗的人，凡事看得高远，不会被眼前得失所蒙蔽；心量狭隘自私的人，处处与人计较，无法成就大器。一如杜甫以“安得广厦千万间，大庇天下寒士

俱欢颜”表现其一心为民的广阔胸襟，如果能以豁达的心胸包容一切，自然能看见美好的世界。

其五，快乐来自内在的宁静。圣雄甘地一生大部分时间住在牢狱里，但他无时无刻不感到安稳自在，就因为他内心永远保持着宁静与淡泊。不论环境如何纷乱，我们每个人都要让浮躁不安的思绪找到一个出口，从内在的宁静中寻得真正的快乐。

其六，快乐来自主动的关怀。心怀慈悲的人常会主动关怀别人，如观世音菩萨常做“不请之友”，以三十二应化身寻声救苦，故为众生所尊崇、信仰。从别人的给予中所带来的快乐与满足只是一时的，主动地布施关怀他人，带来的心灵快乐才是真实的。

其七，快乐来自自己内心。是快乐还是烦恼，要靠我们内心去制造。假如能将内心的产品改良，给别人一些利益，多为别人着想，快乐自然就会从心里源源不断而来。”问渠那得清如许？为有源头活水来。”

每个人都希望过得幸福，但是，有人心中往往充塞着执著、乖戾、嫉妒、骄慢等不良的种子。有

的人一味追求物质，追求享受。其实，快乐的人生不在山珍海味，而在清和淡雅；不在盲目追求，而在真诚相待；不在别人的施舍，在自己的努力；不在遥远的未来，在当下的获得。

所以，快乐的根源是：

一、身心的健康。身心健康是快乐最重要的条件，西谚云：“健康生快乐，快乐生健康。”试想，你的身体四大不调，卧病在床，或者你的心中三毒炽盛，障门大开，起惑造业，能快乐吗？有人说欢笑能补脑，胜于服食药物；每日笑口常开，身体自然能健康调和。

二、仁慈的心念。有仁慈心肠的人，别人会喜欢接近他，他的仁慈行为会让人永铭于心。古代高僧大德的仁慈，如智严躬处疔坊、高庵看病如己，乃至像智舜割耳救稚、僧群护鸭绝饮，他们悲悯众生疾苦的精神，不但为时人所崇仰尊敬，也为后人立下仁慈爱物的楷模。

三、虔诚的态度。《礼记·大学》说：“上老老而民兴孝，上长长而民兴弟，上恤孤而民不倍，是

以君子有絜矩之道也。”对人虔敬，可以邻里和睦，兴家旺国。宗教信仰上对真理的追求也须真心虔诚，方可体悟佛性真如。四、纯净的信仰。小孩需要依靠父母，生命才得安全；老人需要依靠拐杖，走路才能安稳；黑夜中需要依靠明灯，行人才能看清方向。信仰如同我们的依靠，纯净的信仰能做人生的导航。生活有了信仰，就有勇气面对困难与压力；家庭有共同信仰，精神理念相同，自然能和谐。孔子曾云“仁者不忧”，如果能对人生的穷通得失、成败有无能够不忧不拒，何愁人生不会自在快乐呢？当然，快乐要经过勤劳努力才能获得，没有牺牲奉献的精神与实践，无法体会真正的快乐。

最后提供给大家几点修炼的方法：

第一，不断的教育。一个人能不断地求进步，不断地教育自己，就是一种幸福快乐。《礼记》云：“学然后知不足，教然后知困。”现在社会提倡终身学习，学习是一辈子的事，是人生重要的课题。平时我们可以从生活教育、人格教育以及知识、科技等教育，来提升自我，启发思想。

第二，愿望的实现。有理想，还必须去实践，两者相辅相成，才能有丰硕的收获。只要有愿心，世界无远近；只要肯发心，人间无苦乐。一个人如果能不断地发愿，不断地发心，进而实践自己的愿望，也是一种快乐。

第三，共事的和谐。与人相处共事，能和谐无争，互相尊重，互相包容，这是最美满、最快乐的事。团体的每个分子都很重要，不要妄自菲薄，也不可看轻他人。与人相处，若能抱持你对我错、你大我小的“老二理念”，必能和谐共事，发挥出最大的力量与效率。

第四，真理的彻悟。人生在世，能明白真理是非常幸福快乐的。我们信奉佛教，主要即是享受真理的快乐。世俗的娱乐短暂易逝，法乐里的欢喜却深广无限。世学有漏，佛法无边；知识变易，真理常新。释迦牟尼佛未成道时，贵为一国的太子，享受无比的欢乐，得到万民的景仰；但是他不以皇宫的生活为满足，不甘愿做个庸碌的凡夫，于是舍弃一切的荣华富贵、亲族情爱，走上追求真理的道路，

最后不仅自己彻悟，也为众生开创正觉幸福的人生。

佛光菜根谭

知足常乐是“天堂”，慈悲喜舍是“道场”，
服务助人是“福田”，欢喜融合是“乐园”。

如何不自卑

郑丰喜先生从小患小儿麻痹症无法行走，以手代足爬行多年，遭受许多同学无知的欺负，忍耐社会上人们怪异奚落的眼光，但他不自卑，不放弃，以坚强的意志完成高等教育，组织美满的家庭，并且把他一生坎坷的遭遇著作成《汪洋中的一条船》一书，给残障的人莫大的鼓舞与激励，引起社会上的人士去关怀残障者的幸福。

人常说自己不自信、很自卑，那么如何才能不

自卑、不颓丧？首先我们要在精神上建立以下几点观念：

一、要认为自己是世界上最快乐的人。

我们之所以感到痛苦，乃在于执著想不开，如果我们对人或事能够提得起放得下，洒脱不执著，何处不能安身？

佛陀未出家前有位兄弟名叫跋提，受到佛陀的感化，抛弃了世俗的荣华富贵，出家修行。有一天，跋提在深山的岩洞中修习禅定，突然发出欢喜赞叹声说：“好快乐啊！好快乐啊！”

旁边同参的人好奇地问他：“你说快乐，究竟快乐些什么呀？”

“过去我贵为王子之尊，娇生惯养在王宫中，每天吃的是珍馐美味，但是没有今天托钵来的一碗粗食香甜，穿的是绫罗绸缎，但是比不上一件袈裟的尊贵。过去虽然有成群的护卫，朝夕以刀枪守卫着我，但是我仍然惧怕怨贼歹徒来行刺伤害。现在我独自一人，在空寂的林野中禅坐，没有人保护我，而我心中一点也不觉得恐慌和忧虑，感到无比的快

乐与轻安!”

真正的快乐是内发的。这种发诸内心，取之不竭、用之不尽的快乐，才是真正的快乐。

二、要认为自己是最健全的人。

有的人身体健康无病，四肢健全发达，但是精神上充满了苦恼。我们如果冷静反省一下，会发现自己是多么的幸福！父母生养我们，有两眼可以看缤纷绚丽的世界，双腿可以到处行走，两手可以做事自如，还有什么感到不足呢？世界上有些不幸的人，终年躺卧在床榻，全身瘫痪，要使出九牛二虎的力气才能将头稍微从右边侧转到左边。有的人没有了双手，仍然勤奋向上，以口衔笔，写出苍劲有力的书法。有的人两眼失明，为读书，比我们常人要多花费数倍以上的时间，请人念诵，自己再点成盲字。如果我们和这些人比较起来，实在没有资格再自我烦恼、自暴自弃。有人说，健康就是财富。我们往往拥有了宝贵的财富，而不知珍惜，以这份财富再创造更多的财富，为人类的性灵增添一些光辉，实在是令人惋惜的憾事！

日本有一位大石顺教比丘尼，在一次灾难之中牺牲了双手，但是她以坚定的信心、不挫挠的意志力，用自己的脖子工整地写了一部《心经》，日本人把它称为“无手的心经”，视为国宝。如此感人的事例启示我们：肉体上的不健全并不表示人生已经绝望，只要有坚忍的毅力，仍然可以冲破难关，活得很有尊严。

三、要认为自己是最富有的人。

我们往往拥有无限的至宝，却不自知，反而贪心不足，羡慕别人的良田美眷。我们的居处，虽然没有冷暖气的设备，但是热情的太阳曝晒着我，清凉的和风吹拂着我，天上的明月、地下的繁花任我欣赏，峻峭的崖壁、幽静的溪谷随我邀游，这山河大地的一切莫不属我所有，我拥有了整个宇宙虚空，一片云彩、一粒砂尘都蕴藏我全生命的喜悦，世间上还有什么比拥抱全宇宙更富有的事呢？

有的人看到别人有几百万，就欣羡不已，其实对物质过度的贪求，心灵的束缚则更大。一个人决心奉献给真理，首先应培养无欲则刚的气度，不要

被外在的欲望所诱惑。

春秋时齐国隐士黔卢穷得去世时布不足以蔽其身，但是他生前高风亮节，坚决不仕。唐朝大梅法常禅师，以荷叶为衣、杉花为食，自得其乐。近代的弘一大师，脱尽尘俗，归投佛教，一生以弘扬律宗为业，一条毛巾使用十数年，破烂不堪，仍然爱惜有加。古德先圣之所以有这种淡泊清高、陶然自得的胸襟，最主要的是他们能把握住内心无限的宝藏，并充分地将它发挥出来。

我们每一个人都有一座千金难换的无尽宝藏，这是盗贼不能抢、贪官不能取的，如果能将自己这座宝藏的能源完全开发出来，我们将是宇宙中最富有的人。

四、要认为自己是世界上第一的人。

所谓认为自己是世界上第一的人，也就是要建立知足感恩、敝帚自珍的人生观。

有人也许会怀疑地问：我既没有金钱，也没有名位，样样不如人，怎么称得上是世界第一的人呢？其实只要稍微转念一想，我们将会发现自己拥有太

多世界第一的头衔。做子女的，要抱持我的父母是天下第一慈祥的人，父母是全世界最爱我的人；做父母的，要认为我的孩子是乖巧可爱的。父母慈爱子女，子女敬爱父母，父慈子孝，家庭自然幸福！做丈夫的要认为自己的太太是世界上最贤惠美丽的女人，对家庭负起责任，要让太太过着幸福的生活；做太太的要认为自己的丈夫是世界上最勤劳尽责的男人，把家庭调理得当，使丈夫没有后顾之忧，全心全力发展事业。夫妻之间能够彼此尊重体谅，自然能享受快乐的婚姻生活。做上司的要认为自己的部下是天下最优秀的人才，极力给予体恤爱护，自然能获得下属的尊敬；做下属的要认为自己的上司是世界上最贤明的长者，诚心接受指导。上谦下恭，自然能把事务办好。

人人如果都能抱着这种“我是全世界第一的人”的心理，以宽容的眼光来看世间，将会发现这世界是多么的美丽！能够以“我是全世界第一幸福”的心态来看世界的人，纵然遭到残酷的迫害，仍然能够泰然处之，因为这是为了降大任于斯人所给予的磨

炼。全世界第一快乐、第一健全、第一富有”福就不远了！

佛光菜根谭

世间上没有小人物，只要发大心，就是大人物；
世间上没有大问题，只要虚其心，就没大不了。

如何排除烦恼

有个小女孩趴在窗台上，看窗外的人正埋葬她心爱的小狗，不禁泪流满面。老人见状，引她到另一个窗口，让她欣赏玫瑰花园。果然，小女孩的心情顿时明朗。老人托起女孩的下巴说：“孩子，你开错了窗户。”

古诗云：“天长地久有时尽，此恨绵绵无绝期。”
烦恼也是一样，从小到大，人的烦恼可说是无量无

边、无时无之。到底烦恼从哪里来？总归纳可以说是从“无明”来。无明，所以智慧不够，无法了解真理，解决问题；无明，所以心念不正，妄求过多，无法满足，乃至常常“天下本无事，庸人自扰之”，自找而来。

到底如何排除烦恼呢？

一、要能够自我反省。能够自我反省，就会减少烦恼，从反省中不断净化，不断蜕变。刘备自我反省不如曹操智谋深，故礼请徐庶、诸葛亮等谋士，而有后来三分天下的成就；袁了凡居士用功过格自我反省，改变了自己的命运。能够反省，可以排除烦恼，自我改造，成就事业。

二、要能够自我进修。古德云：“黄金还须洪炉锻，白玉还他妙手磨。”能经得起磨炼考验，烦恼就奈何不了我们。磨炼自己正可以从自我进修开始。贫民出身的朱元璋，打仗犹不忘读书，网罗儒士，成为开国帝王。晚清“中兴名臣”曾国藩手不释卷，自我进修，成就了一片天地。现代提倡全方位学习，更要终身学习，破除烦恼，才能走出自己的人生道

路来。

三、要能够自我忍耐。怎么样没有烦恼？自我忍耐。所谓“忍一口气，风平浪静；退一步想，海阔天空”。天下很多的烦恼，你只要忍，能够忍饥忍饿，忍热忍寒，忍是忍非，忍一口气，就能够认识它、处理它、消除它。周瑜因不能忍诸葛亮，结果把自己气死；而贫民窟出身的安徒生，能忍别人的排挤与欺负，保持乐观与毅力，成为一代文豪。“忍”字有很大的力量，能够排除烦恼。

四、要能够自我批评。怎么样排除烦恼？自我批评。世界首富比尔·盖茨说：“有自觉的人，能客观地自我批评。”甲骨文公司 CEO 拉里·埃里森也说：“人们必须开放，富有自我批评精神，完全诚实。”人要能自我批评，对自己批判改进，才能看清烦恼，化解烦恼，才能不断提升进步。否则，光是责怪别人、批评别人，于事无补，只会招惹越多的烦恼。

古代的圣人闻过欢喜，去恶就善。聪明的人要把自己管理好，内自省而发智慧，健全自己，就不会有烦恼。

佛光菜根谭

在憎恨的地方播下慈悲的种子，
在创痛的地方播放宽恕的种子，
在疑虑的地方播下信心的种子，
在颓丧的地方播下希望的种子，
在苦楚的地方播下喜乐的种子。

远离是非烦恼

有一次，我在日本的日光东照神宫，看到雕梁上端刻有三只猴子：一只掩着眼睛，一只猴子捺着耳朵，一只猴子捂着嘴。我忽然领悟到：这三只猴子象征着某些道理。是什么道理呢？

人类的感官——眼、耳、鼻、舌、身、意——每天不断向外去攀缘，对于外在的世界虚妄分别，因此产生了许多烦恼。如果我们能够一切返求自心，

而不让此心随境而转，则不当看的不看，不当听的不听，不当说的不说。这就等于孔子说的“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言，非礼勿动”，就可以使我们的心的不为贪嗔痴所污染。如此一来，行为就不至于出差错，烦恼也自然逐渐减少。

佛陀曾说天下有二十难，其一就是“不说是非难”。圣人以“守口、少说、莫传”为智慧，即告诉我们的不听、不传、不讲、不管是非，自能远离是非烦恼的缠缚。

如何远离是非烦恼呢？

一、祸患止于未然。我们常说“人无远虑，必有近忧”。晚唐诗人杜荀鹤的《泾溪》写道：“泾溪石险人兢慎，终岁不闻倾覆人；却是平流无险处，时时闻说有沉沦。”这正是提醒我们积谷防饥、有备无患。古人在风调雨顺之年大都会囤积粮草，以防备灾荒突然降临。我们也应时时心存忧患意识，事先预作未来的打算，才能让祸患灾害降到最低。

二、是非止于智者。《药师经疏》里有则譬喻：

有两只感情甚好的猛虎名叫“善牙”与“善博”，它们日日相伴捕食动物。有一只狡诈的野狐则专门在附近捡它们吃剩的食物。野狐担心两只猛虎总有一天会联合起来对付自己，所以常常分别对两只老虎造谣，离间它们的感情，两虎因而相互仇视。所幸后来“善博”冷静理智地分析前后，拆穿了野狐的挑拨，才化解彼此的误会。因此，当是非入耳时，我们要以智慧判断，才能远离是非之患。

三、失败止于计谋。一件事情的成败，取决于我们是否事先作策略谋划。“运筹帷幄之中，决胜千里之外”，是说善于运筹者谋事必成；反之，草草行事，心有不慎，没有事先作好筹划，必定失败。刘邦之所以能击败项羽，正是因为张良擅长计谋。倘若做事懂得事先计划，必能免于失败，迎向成功。

四、烦恼止于觉照。烦恼来了，“提起正念”是必要的良方。能从烦恼迷茫处深观事理，觉照心念，且懂得自省、忏悔、认错，烦恼自然无疾而终。《大慧普觉禅师语录》中说：“瞥起是病，不续是药，不怕念起，唯恐觉迟。”所以，不要畏怯烦恼，重要

的是要有觉照力，有了觉照力，便能突破烦恼，远离恼害。

人生是非、烦恼、失败、祸患，无时无刻不在我们生活中生发，唯赖我们以智慧对事物作出谨慎判断，方能脱离是非烦恼的缠缚。

佛光菜根谭

用宽容的钥匙，打开褊狭的心扉，
用智慧的宝剑，斩断烦恼的情执，
用爱心的药石，修补创伤的痛楚，
用欢喜的法水，滋润烦忧的人生。

微笑

智者说：“请学会微笑吧，向所有的一切。”
忧郁的人说：“我没有微笑的理由。”

智者说：“当你第一次向人微笑时，不需要理由。”

忧郁的人说：“那么，以后呢？”

智者说：“以后，微笑的理由会来找你。假如你是一粒微笑的种子，那么，他人就是土地。”

微笑是世界上最美丽的表情。微笑不用语言，不用动作。微笑能沟通彼此，拉近距离。微笑像柔和的冬阳，像春天的和风；能和微笑相比的，勉强说只有掌声稍可并论。

微笑的好处很多：

一、微笑可以传达善意。一个人心中想什么，对方不知道，而见面的时候，你脸上露出一个真诚的微笑，就能把善意传达给对方；对方得到你善意的示好，他回报你的必然也是友善的态度。大家都能善意相待，一笑能建立新交。

二、微笑可以释放压力。现代人经常感觉压力很大，因为你天天板起面孔，把自己压迫在暗巷里，当然感到压力很大。所以你应该不时地微笑，或一

天大笑几次；笑可以舒解压力，可以增加欢喜。笑可以创造新的世界、新的境界，何乐而不为呢？

三、微笑可以放松心情。一个人受到家计的壓力、家事的重担，尤其人我的执著、是非的枷锁、人情的冷暖、工作的成败，把自己锁在患得患失的深渊里，往往每天心情都绷得很紧。其实，人生旅途本就是一条坎坷的道路，起起伏伏，你能适应坎坷的颠簸，习惯了，哈哈一笑，人生还有什么愁闷是不能解决的呢？

四、微笑可以鼓舞别人。微笑不但鼓舞自己，而且可以激励别人。当一个人正在烦闷忧愁、伤心失望的时候，你给他一个微笑，就像灿烂的百花盛开，给人带来春天的气息，带来希望。微笑可以给人欢喜，给人力量，给人友谊，给人关怀。微笑是最好的布施。但是，布施也要本钱，自己欢喜的本钱不足，如何能有利息来布施别人呢？所以，人要经常微笑，这样才能鼓舞别人。

五、微笑可以沟通彼此。人和人之间，经常因为意见不同产生距离。假如我们能以微笑沟通彼此，

就可以拉近距离，建立友好关系。因此，不管新交旧识，应该相互多一些微笑、多一些赞美，如此必能增加友好的气氛，带来意想不到的成就。微笑真是人我之间的强力胶，也是最佳的润滑剂。

六、微笑可以展现活力。一个人脸上冷冰冰、死板板的，让人见了印象不佳，自己也觉得人生了无生趣。假如你能时时绽放笑容，让人见了欢喜；别人心情愉快，无形中也会感染给你，继而带动你的热情，带给你活力。人在世上，靠着活力行动，靠着活力作业，靠着活力交际，靠着活力生存。活力是人生前进的动力。活力的来源在于乐观，在于微笑。时时微笑的人必然乐观，必然充满活力。所以，若说微笑是生命的源泉，实不为过。

佛光菜根谭

一丝“小小”的微笑，给人无限的欢喜；
一声“小小”的爱语，给人无边的受用；
一件“小小”的善行，给人无量的因缘；

一贝“小小”的故事，给人无尽的启示。

佛眼看世界

梦里明明有六趣，觉后空空无大千。

如何做功德

一个午后，我正要从东山去佛学院上课，远远见到宝桥那边有一位矮小、驼背、小脚的老太太吃力地走着。我赶紧上前和她说："请到朝山会馆休息！"

她自顾自地往前走，眼看她急着想从不二门前的石阶下山，我只好上前和她比手画脚地说："欧巴桑，这边的石阶有 100 多层，对您可能不太方便。那边有一条斜坡路比较好走，我带您去，好吗？"我带着她走了一段路，才放心回去。

数年后，我到马来西亚弘法，她来电邀我见面，捧出一个牛皮纸袋，对我说："这些给您办教育。"打开纸袋一看，竟然是 80 万元的教育基金。

后来，我每回到马来西亚她都拿出二三百万给我。听说其他佛教界人士向她化缘，她却不肯捐出一毛钱。有人问她为什么对我特别，她说："我这样穷酸模样的老人到佛光山，他毫不嫌弃，是一个很有人情味的法师。因此，就是要我把一切都捐给他，我都心甘情愿。"

她，就是黎姑。

做功德、做善事要把握机会。社会上有一些人对于"及时行善"非常疏忽，对于"及时行乐"倒是非常认真。有的人想要做善事，但是一拖再拖，等到真正要发心的时候已经没有钱了。特别是做官的人要懂得及时行善，所谓"公门好修行"，否则等到官位一去，哪里还有权势做好事呢？至于商业巨贾，也不要等到别人求助于你才去施舍，自己有余就应及时行善。钱财如流水，流水一去不容易再回来，

为什么不及时行善呢？

与王永庆同为台湾石化产业的先驱者赵廷箴曾经说过：“我们会赚钱，但是我们不会做善事，我们需要宗教界来帮我们做功德。”可见社会上有很多人还是乐善好施的，只是不得其门罢了。其实，功德的范围很广泛，并不仅限于金钱，所以人人都有能力做功德。

那么，我们可以如何做功德呢？

其一，以物质金钱来做功德。过去佛教设有磨坊、当铺，乃至施茶、修桥等，以利益众生；近年来，佛教徒也会以物质金钱做功德，支持各地道场发挥弘法利生的功能，如举办文教活动、慈善救济等。另外，现代人工作忙碌，不能参加各种公益活动，有人也会把平时的储蓄拿出一部分作为善款布施，或以物质资助生活上有困难的人。小小布施，对布施者而言不算什么大事，但如“贫女点灯”一般，一钱布施同样获福无量。

其二，以服务奉献来做功德。所谓“有钱出钱，有力出力”，今天社会上有一种善良风气是很珍贵的，

即不少人会到各个机关团体去任义工：到医院里做义工，到寺院里做义工，到学校里担任爱心妈妈，到沙滩、山林、公园、大街小巷去扫地清理垃圾等等，都是以服务奉献来做功德。其三，以语言赞美来做功德。有钱，用得不当会造罪；出力，你出力他出力，也没有那么多事情可以做；因此，比出钱、出力更高一层的功德就是语言赞美。说好话不怕多，一家说好话，家庭和乐；人民说好话，国家安定；全世界的人都说好话，世界则能祥和欢喜。

其四，以心意祝福来做功德。或许你说我没有钱，不会做事，也不会说话，没关系，别人做好事时我心里欢喜，就是最大的功德。所有功德中以心的祝福功德最大，因为物质的布施功德是有形、有相、有量、有边的，而心的祝福却是无形、无相、无量、无边的。比方“在三宝加被下，希望你健康快乐”、“诚心希望你福慧双增”等，别人做功德我们心存欢喜赞叹，这也跟对方具有同等的功德。

但是，乐善好施也要有原则，不能随便地施舍，否则会生反效果，或是增加别人的困扰，或是引起

他人的反感。《增一阿含经》里即说，不可以对无法生起信仰的人布施佛法，因为会引起他的嗔恨之心。犹如一个人患有痈疮，还没有痊愈，又拿刀子去刺伤，会使他更痛不可忍。

所以，布施是有层次的：

一、施舍真理是上等布施。佛教认为上等的布施是给予心灵启发的“法施”，这是许多人最为欠缺的。一个人即使有再多的钱财、再高的地位，不能明理，不能安心自在，也是贫穷。真理是每个人都需要的，假如能把真理布施给人，把知识技术传授给人，则不仅能改善人们的生活，还能开发人们的智慧，以此利益更多的人。这就是上等的布施。

二、急公好义是中等布施。当我们看到社会上诸多的不公平，应该勇敢地伸张正义。看到国家的公益团体、弱势团体生存困难，也应该给予赞助，助其发展，以发挥社会急公好义的精神。这是中等的布施。

三、济贫救穷是下等布施。有一句话说：“救急不救穷。”对于一时的急难救济，犹如雪中送炭，

让急难困苦的人获得转圜的生机，是莫大的慈善因缘。但是，对于恒常的穷困，有时候是救济不了的，因为这种治标的慈善工作并不究竟。

四、施不甘愿是劣等布施。有的人出钱赞助公益，但是布施之后心里很苦恼懊悔，或是在别人强迫之下捐款，心不甘情不愿，犹如剥去身上的血肉骨髓那样痛苦。这种不是发自内心欢喜的布施是为劣等的布施。

佛光菜根谭

无求的布施，端严高贵，令人感念；
无悔的布施，身心光明，令人赞美。

人人做警察

一个德国青年住在公寓里，时刻都开着电灯，另外的房客看不过去，叫他不用时关掉。青年说：

“关你何事？”房客说：“你浪费能源，使国家陷于贫穷，怎么不关我事？”

在美国，儿童喝完汽水后，把空罐子随手丢弃，老婆婆看了非常不以为然，命令儿童捡起来。儿童说：“关你什么事？”老婆婆说：“怎么不关我事，你乱丢东西，制造垃圾，污染环境，我们社区的房地产会因此跌价，这就跟我有关系！”这位老婆婆就是人人做警察的模范。

社会的治安不只是法律的制裁，也不只是警察的责任，应该要全民同心协力。我们的社会需要道德、良知来规范。像现在社会上贪赃枉法、假公济私盛行，怎么能让普通小民心悦诚服呢？一些工商企业偷工减料，仿冒造假，又如何取信社会大众呢？更有邻里之间搬弄是非、挑拨离间，朋友之间互相猜疑嫉妒、中伤诽谤、能欺则欺、能骗则骗，在团体则内斗内行，外斗外行，如何能模范整个社会呢？如果充满了愚昧邪见、顽强固执、自私自利的人，彼此你争我夺，经常出现损人又不利己的事，这样

的社会怎么会可爱呢？

上层团体、大众传播媒体以及各种教育机构要共同负起“强国强民”的示范。如从政者应知自己是公仆，不要做官僚；从事教育者，要知道身教重于言教；医护人员要视病如亲；工人要除私从公；商人要童叟无欺……如果整个社会都能公而忘私、讲信修诚、惭愧感恩、相互用爱语赞叹、彼此有情有义，则必能促进社会的和谐，必然能增加国家的动力。

吾人若希望建立一个道德公义的社会，必须“人人做警察”。警察执行任务，除暴安良，维护公共秩序，但社会之大，不是靠警察就能保卫国家的安全。欲得维护社会秩序，还需要全体国民，人人都有公平、公义、除邪安正的观念，个个都要有合我其谁的精神。

中国人的民族性，凡是自己的利益受到侵犯，就会不惜一切地诉讼、打斗、游行、示威，这表示自力救助；但是换成别人的利益受损，就抱着多一事不如少一事的心理，不肯奉行公义以尽力保护，

树叶子掉下来也怕打破了头，这就是懦弱。

其实，人人都负有化导社会风气的责任，过有道德的生活，社会才能和谐、家庭才能安乐、朋友才能守信、人我才能互助。现在的社区喊出“守望相助”的口号，过去我们的社会也尊重一些侠义之士，因为他们维护公理正义。社会是我们的大家庭，我是这个家庭里的一分子，爱护家庭人人有责，岂可制造家庭的纷乱？所以，人人做警察，人人维护公理正义，这是现代人应该建立的共识。

佛光菜根谭

人人做警察，伸张公理，提倡正义；

人人做义工，守望相助，相互扶持；

人人做善人，服务奉献，劝人为善；

人人做良民，奉公守法，尽忠职守。

我是佛

佛印禅师与苏东坡一起散步，看到一座观音像，佛印立即合掌礼拜。苏东坡疑惑地问：“观音是我们要礼拜的对象，可她的手上也挂着念珠，也合掌念佛，观音在念谁呢？”

佛印禅师说：“这要问你自己。”

苏东坡问：“我怎知观音手持念珠念谁？”

佛印禅师说：“求人不如求己。”

孙中山说：“信仰就是力量！”人生必定要有信仰。有了信仰就等于是 在坎坷的人生旅程中有了拐杖，可帮助我们跋涉崇山峻岭；信仰又好像是生命的慈航，可帮助我们由凄苦的此岸航向安乐的彼岸！

在信仰当中，邪信是最不好的，等于是以一盲引众盲，不但无法到达目的地，还会因而迷失方向。邪信之上是不信，不信之上为迷信，迷信之上为正信。

一些老公公和老婆婆，手里拿了一炷香，朝神像一跪，嘴里喃喃。虽然别人说他们迷信，他们的

精神却因此而有了依止处，他们将因此而能对生命展现希望。

当然，最好的还是正信。正信的条件有二：一、信仰三宝的崇高；二、信仰自我的价值。

我们常慨叹佛世距今已远，所谓“去圣时遥”，但是别忘了还有三宝的力量时时在加被我们！三宝包括佛、法、僧。

佛，比如光一样，光的功用有温暖、照耀、庇护。和光一样，佛陀的慈悲之光温暖我们，佛陀的智能之光照耀我们，佛陀的福德之光庇护我们。

法，比如水一样，水的功用有灌溉、洗涤、成长。和水一样，法水能灌溉润泽禾苗，法水能洗涤祛除一切污秽，法水能成长滋润花木万物。

僧，比如风一样，风的功用有吹拂、流通、清凉。和风一样，僧宝的德风可以吹拂众生，僧宝的德风可以流通社会，僧宝的德风可以清凉众生。

佛、法、僧，三宝的重要性就好比阳光、雨水、空气(风)，看来都很平常，实则缺一不可。“日暮途穷光空气水，人生三件宝”，“佛法僧三者，出世之

三宝”，无此则精神慧命难以成长，无此则心灵世界无以升华。

虽然信仰伟大崇高的三宝重要，但还不及信仰自己重要。如果我问你们：佛是谁？三宝是谁？你不知如何回答，那我就告诉你：你就是佛！你就是三宝！什么三宝？自性三宝！佛陀成道时说“人人皆有佛性”，所以求人不如求己。“我是佛”，多么明理，多么自在！

承认“我是佛”有些什么好处呢？

第一，我会改过迁善。一个人能直下承认“我是佛”，怎能不改正过失？怎能不努力向善呢？承认自己是佛，对自己最基本的贡献就是改过迁善而能获得大利益。

第二，我能见贤思齐。我既然承认“我是佛”，怎能不向“如来行处行”呢？诸佛菩萨有大慈大悲，我能没有慈悲吗？诸佛菩萨有大智大慧，我能没有智慧吗？

第三，我有包容雅量。佛陀的度量能包容天地，我能没有容人雅量吗？我既承认“我是佛”，就不会

斤斤计较别人的过失；我既承认“我是佛”，就要以“责人之心责己，以恕人之心恕人”。

第四，我能随缘放旷。随缘的人生多么美丽，放旷的人生多么豁达！我对于“诸恶莫作”的发心，要能随缘；我对“众善奉行”的作为，要能实践。我放大自己，开拓前程，我朝着菩提道努力前进，奋勇作为；我在随缘放旷的生活里，能够担当“弘法是家务，利生为事业”。

第五，我能无私无我。“我是佛”了，过去的私心执著我会根除，过去的颠倒妄念我会谢绝。我以“无我无私”的心做人做事，我以“无执无求”的态度服务人群；既然无私无我、无执无求，我会尊重别人，我会包容一切。或许我一时的作为难以十全，但我会以恒心、愿力，经常祈求“我是佛”，让我心中之佛渐渐发光，在我心中点亮明灯，让我的自私、我执，都能在净光下消除。

第六，我能自觉行佛。“我是佛”了，我会自觉别人的教导只是一时的启发，今后我必定要自觉。我自觉内心的烦恼深厚，我必须勇敢去除；我自

觉我的计较、得失、妄想很多，我也得奋力去对付。我自觉我的做人不够圆满，自觉我的学问不够厚实，自觉我的专长太少，自觉我利人的方便不够，所以我要努力充实自己。佛陀的慈悲、般若、解脱，我都能奉行，以期我能像佛陀一样解脱自在，因为我已承认“我是佛”了。

佛光菜根谭

用合心广结无量善缘，用净心远离贪染色欲，
用禅心安顿顺逆境界，用愿心创造圆满人间。

真假

两个天使借宿，到了一个富有的家庭，主人让他们在冰冷的地下室过夜。铺床时，老天使发现墙上有一个洞，就顺手把它修补好了。年轻天使问为什么，老天使答道：“有些事并不像它看上去那样。”

第二天，两人又到一个贫穷的农家借宿，主人对他们非常热情。第二天一早，农夫和妻子都在哭，原来他们唯一的生活来源——一头奶牛死了。年轻天使很愤怒，质问老天使为什么没有阻止奶牛的死。

老天使说：“在地下室过夜时，我从墙洞看到里面堆满了金块，因为主人被贪欲迷惑，不愿意分享他的财富，所以我把墙洞填上了。昨晚，死神来召唤农夫的妻子，我让奶牛代替了她。所以有些事并不像它看上去那样。”

世间万事，似真似假，似假似真，真真假假，假假真真，扑朔迷离，真教人无所适从。

其一，谣言是非真真假假。有人说“谣言止于智者”，只是今日社会谣言充斥，我们的智者在哪里呢？现在一般民众都靠媒体的报道传播作为知识的来源，其实媒体报道，电视谈的、报纸刊登的，大部分都与事实有出入。

其二，梦中情境真真假假。人生如梦，但在梦中的人生又会做梦。日有所思，可以成梦；往昔旧

事，可以入梦；颠倒妄想，也会成梦。“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”，大梦谁先觉？梦里人生不容易觉悟。在梦中，人我是非、山水风景、荣华富贵、穷通得失，煞有介事；一旦梦醒，是真是假，难为人生论断。有人以梦为真，有人以梦为假，梦境真真假假，能信吗？

其三，人情冷暖真真假假。人们经常感慨世态炎凉、人情冷暖。满面的笑容、满口的赞美，未必真心；一副严肃的态度、不很中听的语言，未必是假。男人可以装扮成女生，女人也可以装扮成男人，是男是女，是女是男，岂不知人情冷暖，真假难测？

其四，哀乐人生真真假假。人生的际遇，有的人幸福快乐，有的人悲苦哀愁，所以说人生酸甜苦辣皆有。但是，有的人在穷苦潦倒的时候不改其乐观豁达的心境，有的人在富贵荣华的时候烦恼重重，真教人迷惑：世间究竟富贵好呢，还是贫穷好呢？其实，哀乐都是相对的，悲哀的未必是真的悲哀，快乐的未必是真的快乐。如果人生能化悲哀为力量，在快乐中不要得意忘形，真真假假，假假真真，又

能奈何我们呢？

其五，颠倒妄想真真假假。《般若心经》开示我们，要“远离颠倒梦想”，也就是不为颠倒的是非所迷，不要以真为假、以假为真。佛陀成道时，在觉悟的世界里观察到世间众生都在颠倒中生活。你跟他讲“真如佛性”实有，他认为是假；你和他讲吃喝玩乐是人生的苦本，是虚幻不实的，但他执假为真。所以，众生以真作假，以假作真，如此颠倒妄想，积非成是，佛陀也不禁为之深深慨叹，感到无奈。

其六，世间万象真真假假。世间万象对人的迷惑，就如一个旅人，明知枯井里有毒蛇盘踞，但因井上有五只蜜蜂滴下五滴蜂蜜，让其忘掉身边的危险，一脚踏下去了。人生受苦的时候觉得万念俱灰，一切皆空；在遇另一番境界时又是自我迷惑，颠倒妄想。世间万事，真真假假、假假真真，不到大彻大悟，谁能分清呢！

佛光菜根谭

因果不可昧：善有善报，恶有恶报；
不是不报，时辰未到。真理不可欺：
真真假假，假假真真；真假之后，必有平衡。

发心

一个有神通的师父，可惜没有度人的心。某次外出，跟在他身后的徒弟偶然想：“众生如此多苦多障，我应该要救度众生。”师父有“他心通”，知道徒弟发了大心，立刻停下来：“包袱给我，你走在前面！”徒弟也不知道为什么，就把包袱给师父。师父背包袱在后面跟着，想：“惭愧啊！这种救度众生的心，我还发不起来；我这个徒弟了不起，他发了菩萨心。应该让他走在前面，我这个师父甘愿为他背包袱！”

又走了一段路，前面有一个水塘，成千上万的蚂蚁被水围困，徒弟忽然又想：“唉！就连这水塘里

的蚂蚁我都没办法救度他们，哪里能度天下众生呢？”走在后面的师父即刻又知道了徒弟的心意，就说：“站住！包袱拿去，走到后面去！”

《般若心经》开卷就是“照见五蕴皆空”，《金刚经》也一再强调“无我相、无人相、无众生相、无寿者相”，“自己未度，先来度人，这是菩萨的发心”。上面这个故事就是告诉我们：发心的力量是很大的。

人们所想到的，多是以自我为中心，以自我为本位，譬如我要考到好的学校、我要有很好的成绩、我将来要有好的职业、我要优秀、我要成功……满脑子所想的都是“我”如何获得、如何拥有，其他的一切都没有“我”重要。佛学在基本上就是要我们“先具有度人的发心，先有别人，后有自己”。

人们不但应该知道自己的存在，而且更要知道除我以外还有别人；不只有人，还有众多的十法界众生；不光是知道我们现在几十年的岁月，更要知道时间的无限、生命的久远；也不光知道我们中国，

还要知道有十方无量无边的世界，你要把心扩大起来，大得如虚空，包容天地。宇宙中的一切众生是我心内众生，三千大千世界是我心内的世界，所以觉悟的圣者本心以外，没有众生，没有圣果。我们讲发心，用现在一般世间的观念叫做立志向。年轻的时候先学习立志，一有了志愿，可以说无事不办，一有了发心，也可以说无事不成。我们要自己开探自己的能源，将我的智能、我的能力、我的心意，心香一瓣贡献给大家。

发心，发什么心？

一、发慈悲心，人我无间。

慈悲是佛法的根本，没有慈悲，任何学说都可以视同魔说。我们经常说“慈悲为本，方便为门”，慈悲和方便是每一个人所应实践的佛法。人与人之间如果有慈悲，彼此就能和谐相处；把慈悲推广到一切众生身上去，物我无间，任何生命都要他人的爱护和关心。现在社会所提倡的爱心运动，其实就是佛教的慈悲。慈能与乐，悲能拔苦，慈悲是增加人际关系的不二法门。

二、发信愿心，常随佛学。

我们要有信心，要有愿心。信心门里有无尽的宝藏，因为佛法大海，唯信能入。“信为道源功德母，长养一切诸善根”。我们不要以为青年人只讲知识，还谈不到信仰；其实不可小视信仰，不管哪一种宗教、哪一种学问，都必须要有信仰。无论从信仰里信好信坏，都会有一定的效果。我把信仰分成几个层次，最好的当然是正信，正信之下是迷信，迷信之下是不信，不信之下是邪信。邪信，信错了很危险。不信也不好，不信什么都没有。迷信比不信还好一点，你不要以为看到老公公老婆婆跪在神明前面祷告祈愿没有什么意义，其实那种人格的崇高、心地的善良仍然是值得赞美的。迷信也很有力量，我自己信仰佛教，人家说我正信佛教固然很好，人家说我迷信佛教也不要紧。所谓迷信，不知为什么要信的叫做迷信，信仰没有意义的叫迷信。但另一方面，所谓信仰，不讲条件，没有要求，只是一味心甘情愿地为所信的奉献一切，这也可称迷信，“为主义牺牲”，“为传教殉难”。假如一定要问为什么，

可能力量就差了。所以有人笑我迷信，我们不必辩论，反而为自己欢喜，觉得很好，我还能找到迷信。当然，佛教并不是倡导迷信，而是要正信。正信，一定要信实实在在的有的对象，一定要信清净圆满圣贤，一定要信有力救度我们的大力者。因为真正有信愿的人，才能常随佛学。

三、发菩提心，上弘下化。

菩提心就是发心中最高的大心。所谓有上弘佛道、下化众生的心，就是菩提心。我们不可小视菩提心，菩提心一发，可以说成佛有余。

菩提心有青年的热，有青年的力，可以说菩提心就是青年纯洁的心。青年人有百折不挠的勇敢，有悲天悯人的善良，正合乎佛教的“难行能行、难忍能忍”的菩提心。

四、发无我心，扩大完成。

众生执我，所以没有办法解脱；慈悲有我，慈悲就有了对待；信愿有我，信愿就有了所限；菩提有我，菩提就无法完成。“要学佛法先无我”，此无我，并非要我们毁灭自己，而是成就自己，扩大自

己，完成自己。

佛光菜根谭

每日说一些欢喜的话，
每日做一些利众的事，
每日读一些益智的书，
每日度一些有缘的人。

看破生死的智慧

春天，不是季节，而是内心；
生命，不是躯体，而是心性；
老人，不是年龄，而是心境；
人生，不是岁月，而是永恒。

人，有没有来生

1984年，威廉·帕克因为杀人而被判刑。在囚房内他开始研读佛教，7年后，帕克成为堪萨斯州监狱内唯一的佛教修行者。帕克说："最大的禅思是对死亡的思考，我必须掌握死亡，尽管对死亡我仍然觉得棘手。佛教说死亡是一个大谎言、一个大迷惑，我现在知道，这个有形的身体是工具会死亡，但里面的东西将会继续生存下去。"

随着死刑日子渐渐接近，新道法师为帕克举行了受戒仪式，帕克有了新的法名"永恒的山"。在证书上，一位法师为他题写："当你离去时，要有像山一样的尊严，相信你的生命是持续不断的。"

有人说，人死如灯灭，一死百了，哪有来生？这是迷的断灭见。

也有人说，人有来生，一颗颗种子种到泥土里都会再开花结果，会有来生；人死以后，当然还会再来做人，不会改变。这也是迷的常见。

说人死了以后没有来生的断见，和说人死了以

后一定会做人的常见，都不是人生的真理。人死不是如灯灭，人死也不一定是做人，随着业报因缘，五趣流转，六道轮回，行善的人间、天上，行恶的地狱、恶鬼、畜生，这才是真实的人生。

一粒种子播到土里，在阳光、空气、水分等因缘具足下，就会生长、开花、结果。怎可说人死就没有了？但是，从因到果，其中的缘分也是很重要；如果只讲因，抹去了最重要的缘，这是最大的迷惑愚痴。

本来是高官，只因作奸犯科，锒铛入狱为囚，牢狱的生活待遇连猪狗都不如。从现世报看来，人的一生所行所为都能影响祸福及幸与不幸，一切都能改变，何况来世在时间有春、夏、秋、冬，在世界有成、住、坏、空，在心念有生、住、异、灭，在人生有生、老、病、死。宇宙和人生一切万物都是环状的，好像时辰一再向前走，但是在十二小时中它是走不完的。人生，生也不是开始，死也不是结束，向前走也会回头，不是直线的。日出日落，去了会再来，都是在说明人有来生。人有来生才有

希望，但也要有善缘。善缘善报，这就是悟者的世界。

我常喜欢拿换衣服来比喻人的死亡：一件衣服破旧了，就换一件新的；这个躯壳老朽了，当然要换一个身体。我也常以搬家来比喻生命的转递：这个房舍破旧了，就搬到新房子去住。问题是，你是否有足够的资本？如果你有钱，可以换一件更美丽的衣裳，或是可以搬到更豪华的高楼大厦去住。这资本就好比是人的功德；如果你没有资本，也就是说如果你没有积那么多的功德，就好比你把原来的衣服当了，把原来的房子卖了，那么你只好换一件褴褛的衣服去更简陋的房子住了。人死后，生命的转递是怎样的情况呢？《劝发菩提心文》中提到，人的生命转递有如乌龟脱壳一般，乌龟脱壳是非常疼痛的，人的生命即将由此体转到彼体也是如此。人将断气时的种种可怖，所谓“风火交煎，神识于中溃乱；精血既竭，皮肉自外干枯。无一毛而不被针钻，有一窍而皆从刀割。龟之将烹，其脱壳也犹易；神之欲谢，其去体也倍难”。

人都想知道未来，其实“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生作者是”。欲知人有没有来生，因果循环，你也可以现在推想未来，当下悟道，就可以知道三世一体、三千一念。

人有没有来生？业，维系了生命的过去、现在、未来，正是“莫以为作恶，来生不报；莫以为行善，来生不偿”。人类最大的愚痴就是以为没有来生，因为人有隔阴之迷，对未来没有亲眼看到，所以不相信有来世。其实，空气你也没有看到，电波你也没有看到，甚至爱心也没有看到，但是，你能说没有吗？

基因可以改变人种品质，善恶因缘可以改变人生未来，人世间的迷悟不可不慎！

佛光菜根谭

人有大小，法无尊卑；
人有生死，佛无去来。

生命的解脱

从前有一位飞锡禅师，他跟同参们说：“入卧着死，你们看过没有？”

同参们说：“当然看过。”

“那么坐着死，你们可曾看过？”

“也曾看过。”同参们当下说出几个例子。

“那么站着死，你们可曾见过？”

“虽然稀奇，但是也见过。”

“那么，头朝地，脚朝天，倒立着死呢？”

同参道：“这种死法，未所见闻。”

飞锡禅师道：“好！我死给你们看。”说完做个倒立姿势就死了。

在笑谈间解决了生死大事，这是何等的豁然、达观！这不正是解脱了吗？解脱者的生命是怎样的一种生命呢？他不用将解脱寄托于未来，也不妄想当下“不病、不老、不死”。生命的解脱，当下你就可以

获得。

生命的解脱是没有忧悲苦恼的情绪。一个人只要有忧悲苦恼的情绪，就不得解脱；只要我们能对足以让我们忧悲苦恼的事淡然处之，那么我们就解脱了。

生命的解脱是没有有无得失的念头。一般人喜欢患得患失，有则欢喜，无则烦恼，得则高兴，失则悲伤。一心系于有无得失的人，是不能得到解脱的。

生命的解脱是没有拘束障碍的困难。这世间加诸我们身上的拘束障碍当然很多，以一个解脱者的心灵观之，无论是多大的拘束障碍，他都不当是一种困难，再大拘束障碍都不会困扰一个解脱者的心灵。

生命的解脱是没有生老病死的感受。任何人都一样有生老病死，不信佛教的有生老病死，信了佛教的一样有生老病死。但是，信仰者和不信仰者（即解脱者和不解脱者）对生老病死的感受是不一样的。没有信仰者，即没有解脱的人，对生则喜，面临老

死时的那种惊惶、死怖、颠倒真是难以言喻；而对解脱者而言，他的感受是，生也不足喜，死也不足悲，生死都是同样的实相。

过去有一位庞居士，全家信佛。一天，庞居士及其夫人一起往生极乐世界了，正在耕田的儿子手上还拿着一柄锄头，一听到这个消息，叫道：“哎！他们怎么去得如此之快？我要去追他们！”当下就立化往生了。你们看，虽然是死亡，这种死法岂不美哉！

佛光菜根谭

提升心灵，放宽眼界，自能海阔天空；
放下执著，随缘放旷，自能超越生死。

寿命

我 12 岁出家，今年已 70 岁，这期间不曾放过假，也不知放假是何滋味。再过 10 年，我就 80 岁了，从 20 岁担任白塔国小校长算起，这期间我就工作了 60 年。这 60 年的工作生涯中，我每天的工作量可以抵得过 5 个人，这样算起来，我的寿命就有 300 岁了。

中国人一向追求“五福临门”，五福中又以“长寿”为第一。寿命长，到底好不好呢？一个人如果活到 120 岁，想必 100 岁的儿子已经先他而去，甚至 80 岁的孙子也差不多快要死了，白发人送黑发人，这样的长寿好吗？另一方面，从身体的机能来看，120 岁的老人，牙齿应该掉光了，吃东西必定很困难，耳朵的听觉想必也不灵敏，乃至眼睛的视力也已模糊看不清楚，这样“耳不聪，目不明”的生活有意义吗？生命应该随顺自然，活到一个适当的岁数也就够了。因为生命的意义不在于肉体活得长久，而在于活得能对世人有贡献。儒家有“立德、立功、立言”三不朽事业，吾人应该在身体的长寿以外追求

另外的寿命：

其一，语言的寿命。世间有的人说话，即说即逝，没有人记忆；有的人说话，成为学说、格言，能够留传、教化人间，这就是语言的寿命。例如我们现在经常引用“佛说”、“孔子说”、“孟子说”，就表示这许多圣人语言历经千年仍然有生命。

其二，事业的寿命。有的人缔造伟大的事业，让千万人受益。像大禹治水，至今南京还留有大禹治水碑记；再如螺祖教人养蚕，至今身穿丝绸衣料的人都应该怀念螺祖。这就说明，事业的寿命可以长存。

其三，道德的寿命。“典范在宿昔”，岳飞、文天祥、史可法等杀身成仁、舍生取义、宁死以全节的道德馨香遗留千古，让后世缅怀，这就是道德的寿命。

其四，信仰的寿命。每一个时代都有人为了传承信仰的寿命而发心奉献。例如有人兴建寺庙，千年长存，有人印刷经书，万世流传。另外，也有人从宗教信仰里断除烦恼，解脱自在，把生死当游戏。

例如，船子禅师水面吹笛而亡，庞蕴一家生死来去自如，慧远大师念佛发愿，亲见弥陀接引。这些人在宗教上建立解脱的生命，不也是非常可贵吗？

其四，智慧的寿命。古今很多科学家的发明至今依然造福着人类，不就是他们的智慧长存人间吗？很多哲学家的智慧哲言，不时为世人引用。例如佛陀，他的般若智慧至今仍在世界放光；例如司马迁，虽然身体受刑被摧残，但他的智慧化为史书，流传千古。所以，智慧的寿命是不死的。

其五，共生的寿命。中国人讲究传宗接代，把生命当成接力赛，一棒接一棒。更重要的，中国人重视生命的意义，有人为宗族争光，有人为国家牺牲，有人怀抱全人类，开创“同体共生”的寿命。如张载说“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”，能为国家的寿命、社会的寿命、世界的寿命、人类共同的寿命而奉献，小我的生命才有价值，所以小我不及大寿也。

佛光菜根谭

世间以百年长寿为久，达人以无量寿命为安；
世间以迷信执我为真，达人以慈悲无我为实。

死前交代

清朝咸丰年间，日本首相陆奥中光有一个美丽的女儿得了不治之症。小女孩在临终之际对父亲说：“爸爸，我就这样死去，实在不甘心。尤其是，有一个问题我始终不知道。”

“你有什么问题，尽管提出来好了。”陆奥中光说。

于是小女孩就问：“爸爸，我究竟是从哪里来的呢？现在我即将死亡，死后我又到哪里去呢？”

这位一向智足多谋的首相，一时瞠目结舌，无法回答。

人“生了必然会死”，这是恒古不变的定律，

但是下面还有一句“死了还会再生”。依佛教的观点来看，人生了会死，死了再生，生生死死，死死生生，生死是没有止息的。生不足喜，死也不可悲，生死本来就是一个环形的关系，何必把生死割断，觉得生则可喜、死则可悲呢？

人生在世，最重要的是生时要活得逍遥自在，对死则要预作安排，使死能像解脱一样美好。既然人都要面对死亡，应该早作交待，不要等到临死时手忙脚乱。

关于死前交代，略述如下：

一、撰写遗嘱。人在世间生活几十年，结下很多因缘关系，当然有很多的牵绊，到了死亡的时刻，即使有万般不合，又能奈何。不过，要懂得生前用遗嘱交待，你欠别人的、别人欠你的，都可以作个说明。甚至你想做什么、还有什么心愿未了，也可以在遗嘱里交待清楚。只要是属于个人的私事、想法，都可以在遗嘱里书写明白。例如宋朝爱国诗人陆放翁的诗：“死去原知万事空，但悲不见九州同；王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。”他在临终时最

牵挂的就是国家的复兴。

二、处理遗产。一生努力，临死前总会有一些遗产。有的人，生前就懂得布施行善，因为“钱用了，才是自己的；不用，都是别人的”。自己有钱不用，留给子孙，有时反而让子孙为争财而起纷争，乃至养成子孙好吃懒做的习性。在美国，有一些非常可爱的野生动物，十分讨人欢喜。但是美国政府规定，不可以擅自喂食，是担心野生动物依靠人类喂养习惯了，会削弱它们天生的求生本能。因此，我们对子孙应该遗留道德、技术给他们，不一定非要把钱财留给他们。钱财可以留给慈善、公益团体，通过这些可靠的团体把一生辛苦经营所得回馈给十方，这才是明智之举。

三、安排葬法。人的后事处理也很重要。有些家族由于各人主张不同，会闹得不愉快。最好本人生前明白交待，如嘱以火葬，自己先可拟一个讣文，敬告亲友：“本人深知生死无常，自然之事。今世缘已了，回归本原。本人生陞简朴，往生后不宜铺张闹热，不用乐队，不可杀生祭祀。灵骨投之大海，

不敢劳驾他人为个人生死花费太多时间、精力。儿孙本诸平常的教诲，善做人，好好服务社会。生命来之于自然，又回归到大自然，望能为我庆贺，是所至祷。”

四、遗爱人间。临终之前，你希望留些什么来遗爱人间呢？写一篇文章？发表劝世益人的言论？济助孤苦残障人士？捐赠奖助学金？或是在某地修桥铺路？乃至种植一些花草树木？只要你能为世间留下一些贡献，应该就是圆满人生的终了。

佛光菜根谭

春天，不是季节，而是内心；

生命，不是躯体，而是心性；

老人，不是年龄，而是心境；

人生，不是岁月，而是永恒。

自杀的结果

据有关统计，中国平均自杀率为 23 / 10 万，每年自杀死亡人数为 28. 7 万人。自杀死亡占全部死亡人数的 3. 6 %，女性自杀率比男性高 25 %，农村自杀率高于城市 3 倍... ..

自杀的结果是什么？是痛苦！

人为什么要自杀呢？必定是遇到痛苦、羞辱、难关，不得已，想要用死来获得解决问题。其实，自杀不但不能解决问题，反而衍生更多更大的痛苦。

自杀是自私的行为，自杀者以为可以一死了之，却留下了难以排解的痛苦给朋友、家人，令生者情何以堪！

自杀是弱者的行为。世间没有解决不了的问题，为什么要用自杀来逃避呢？有了问题，可以请长者开导，请朋友建言，请家人帮助，为什么要自杀呢？真是懦弱到了极点！

自杀是愚昧的行为。自杀者对问题想不开，就是愚昧。因为愚昧无明，因为不明白人生的真谛，

一时心结解不开，才以自杀来逃避现实。

自杀是苦上加苦的行为。自杀者不但肉体上痛苦，也会增加心灵上的折磨。

如果死后无知，何必以自杀来了决生死？自杀后如果有知，回首往事，难道就不苦了吗？

《自杀的真相》一书说，自杀者所感受的痛苦非笔墨所能形容：投河窒息而死者，江水急进，肺气外逼，内外交攻，苦痛不堪；自缢而死者，气管闭塞，血流逆行，身如刀割，继而浑身麻痹，痛苦万状；服食农药、盐酸等中毒而死者，五脏坏烂，极痛难忍；服食安眠药而死者，头眩气促，五脏翻搅，有的暂停呼吸，心脏也停止跳动，与死无异，可是经过一段时间会悠悠醒来，却已入殓，欲出无门，于是辗转棺木之中，恐惧痛苦而死。

自杀的人因为生意失败、情场失意、理想失落、因意外灾变而失去所有，在一切皆空的情况下受不了“无”，故以自杀来求得解脱。

社会上很多人有烦恼、有压力、有责任、有欲望、有得失，因为太多的“有”推不开，于是以自

杀来逃避现实。

自杀也是杀生，业报很重。佛教讲善终，能够善终才能往生善道，才能得到真正的解脱。

自杀是对生命意义无知的表现，是弱者的行为。世界上最残忍的事，就是把一个生命结束，尤其是结束自己的生命。佛教讲“无常”，面对困难挫折，只要我们肯改善因缘，一切都会过去；只要我们肯改变现状，自能迎向美好的未来，这也是生命的可贵之处。希望吾人都能善自珍重，好好活出希望，活出自在，活出平安，活出光明。

佛光菜根谭

平安就是福报，功德就是寿命；

知足就是富贵，适情就是自在。

精神篇

入不二法门

一多不二，
空有不二，
是非不二，
善恶一心。

须弥山与小芥子

唐朝江州刺史李渤问智常禅师："佛经上所讲的'须弥藏芥子，芥子纳须弥'未免失之玄奇了，小小的芥子怎么可能容纳那么大的一座须弥山呢？"

智常禅师闻言而笑，问他："人家说你读书破万卷，可有这回事？"

"当然有！"李渤一派得意洋洋。

"那么你读过的万卷书如今何在？"

李渤抬手指着脑袋说："都在这里了！"

智常禅师合十微笑："奇怪了，我看你的头颅只有一粒椰子那么大，怎么可能装得下万卷书？"

李渤听了，当下恍然大悟：原来事物本无大小的分别，所大所小都生于人心。

一座须弥大山和一粒小芥子相比，到底孰大孰小？我说，一样大，一样小。在佛法来讲，自性也是大而无外，小而无内，不受时间和空间支配的，也就是"理事无碍"的道理。

在一般人的观念里，"一"就是只有一个，"多"，就有很多个了；但是，在佛法看来，一就是多，多就是一，一多不二。

一朵花与一个虚空，孰多孰少？孰大孰小？一粒花种由种在土壤里到萌芽成长，需要雨水的灌溉、

肥料的培育、阳光的照耀，还要有风来传播花粉，有空气来沃养成长……一朵花是集合了宇宙万有的力量才得以绽放的。一朵花即等于是一个虚空，“因缘有二法，实性则无二”——这也就是一多不二。

再进一步从世法上来说，我们每天的生活，要吃饭穿衣，要坐车住房子，要希求多闻、资养色身……这一切一切不是从天上掉下来的，而是由农夫种稻、工人织布、司机开车、建筑师盖房子、专家学者讲授、科技信息传播等等而来。所谓“一日之所需，百工斯为备”，一个人必须仰赖那么多人事的聚集辐凑才得以生存，这个“一”岂不是包含了无限？

《阿含经》里有一则故事，也是记载小小一粒米饭的力量相当于一座须弥山。

话说有一对贫穷的夫妇住在炭窑洞里，四壁萧条，夫妻俩甚至要共穿一条衫裤——丈夫穿出去了，妻子就只好守在家里；妻子外出时，丈夫衣不蔽体，也只好待在洞里。一天，风闻佛陀率领弟子们到附近托钵乞化，夫妻俩就商量：“我们过去不知道布施

种福田，才会落到今天这样穷困的地步，现在好不容易盼到佛陀来此教化，怎么可以坐失这样大好布施的机会呢？”

说着说着，妻子深深叹息：“这个家几乎一无所有，我们拿什么去布施呢？”

丈夫想了想，毅然说：“不管怎么样，我们宁可饿死也不能错失这个机会。我们如今唯一尚称完整的东西就只有这条衫裤，我们就拿它供养佛陀吧！”

夫妻俩于是欢欢喜喜地把唯一的衫裤布施出来，顿时使佛陀的弟子们颇感为难。大家把这条裤子传来推去，一个个掩鼻而避，最后还是阿难尊者拎着这条裤子来到佛陀面前请示：“佛陀，这条裤子实在不能穿，还是丢掉吧？”

佛陀慈祥地垂训：“诸弟子不可以这样想，穷人的布施是十分难能可贵的，就拿来给我穿吧！”

阿难心下惭愧，捧着裤子和目犍连一起到河边清洗，谁知道裤子刚一浸水，整条河立刻波涛汹涌，暴涨暴落。目犍连一急，就运起神通把须弥山搬来

镇压。压了又压，还是无法平息波涛，两人只好赶回来禀告佛陀。这时候，佛陀正在用斋，就轻轻拈起一粒米饭对他们说：“河水翻涌，是因为龙王赞叹贫人能够极尽布施的愿心，你们把这粒米饭拿去，就可以镇住了！”

阿难觉得奇怪，就问：“佛陀，那么大的须弥山都压不住，这么小的一粒米饭怎么可能镇压住那样的狂涛巨浪呢？”

佛陀笑着回答：“你们拿去试试再说吧！”

阿难和目犍连半信半疑地将这粒米饭丢进河里，河竟然一下子就风平浪静了。两人深觉不可思议：难道一座须弥山的力量反而比不上一粒米饭吗？回来后立刻请教佛陀。佛陀开示道：“无二之性，即是实性。一粒稻穗从最初的播种起，经过灌溉、施肥、收割、制造、贩卖……累积了种种的力量与辛苦才能成就一粒米，它所蕴含的功德是无量的，正如同那件裤子是贫苦夫妇唯一的财物、全部的家当，它所包藏的心量也是无限的！四海龙王懂得一粒米的功德与裤子的功德一样大，都由虔诚一念引出，

所以赶紧退让称善。由此可见，只要虔诚一念，则小小一粒米、一条衫裤的力量，都可以与千千万万座须弥山相等！”后来有人把这件事写成一首偈，来警示天下的众生：“佛观一粒米，大如须弥山；若人不了道，披毛带角还。”

佛经里面还有一则类似的故事。

有个四处乞讨维生的贫女也想种一次福田，于是辛辛苦苦攒钱，好不容易省吃俭用地存下来一块钱，就毅然拿出来布施了。寺院的住持法师知道这件事，就向弟子们宣布：“今天的供斋我要亲自主持，为这个虔敬的女居士祈福！”

不久以后，一块钱的功德给这个贫女带来了意想不到的奇遇。原来自从这个国家的王后去世之后，国王闷闷不乐，大臣们为了使国王宽心解闷就安排了一场狩猎游乐。当国王一行路过森林的时候，忽然看到前方有一团闪闪发光的光圈。国王很奇怪，一行人策马向前，走近一看，原来是一位美若天仙的女子，衣服虽然褴褛，可相貌十分清秀。国王立刻喜欢上了她，就把她带回王宫，不久即成亲结婚

了。

贫女做了王后以后，心里十分高兴：我当初只供养了一块钱，想不到竟然种下了这么大的福田；我应该再去寺里好好向菩萨谢恩，布施更多的银钱才对！

于是，她就盛装华服地准备了几十车的银钱供品，前呼后拥向寺院出发。一路走她一路想：当初我只不过布施了一块钱，住持大和尚就亲自为我祈福；今天我布施了这么多的供品，他一定更重视我了！

不想，这次只有几位知客师父代表住持接待、祝愿，一切行礼如仪，并没有什么特别隆重的表示。年轻的王后悻悻然面带愠色地走了，住持这才请人带信给她，说：“当初，一块钱是你全部的财产，你以万分的真心来供奉，显出你布施的虔敬。现在，几十车的供品只是你财产的九牛一毛，而你又存着自大心理来供养，身心不能无染无垢，何来庄严功德？”

所以，“欢喜的一念”的布施，其功德是很大的。

无论是须弥芥子的大小比较，还是布施功德的大小较量，小大大小，全然不从形相、表相上去拘执，而是从理事圆融、内外一如的法身慧命上去体证的，正所谓“总一切语言于一句，摄大千世界于一尘”。

佛光菜根谭

只要耐烦有恒，时间的浪潮会将“小”人物推向时代的前端；

只要脚踏实地，历史的巨手会将“小”因缘聚合成丰功伟业。

空非空，有非有

有个叫李大福的中年人，不务正业，每天都要上茶楼喝早茶。有一天，他从茶楼窗口向下望，看到地下有一串钱，贪心大起，急忙奔下楼去捡拾。谁知道近前一看，原来是一条死蛇，哪里有钱的影

子？李大福大失所望地回到楼上，越想越不甘心，往下一看，又是一串亮闪闪的铜钱。他飞快跑下楼，一看，还是死蛇一条！他垂头丧气地回到楼上，再往下看，又是一堆钱。他第三次奔下来，唉！又是蛇。惹得茶楼里的人都笑他痴心病狂。他十分不服气，就把死蛇带回家钉在墙上，一面看一面骂：“你这东西，一早害得我上上下下好辛苦，我看你现在怎么变！”话才说完，墙上的死蛇又变成了一串铜钱。李大福急忙冲过去想一把抓住，却不小心踢到桌脚，把脚给跌断了，又白白赔上一大笔医药费。

对世间万物贪求无厌，终会变成赤贫；对生死命限贪爱执著，毕竟难逃空苦。根本的原因是，我们总认为空就是空、有就是有，一般人总想避空趋有，以为有比没有好，结果常常弄得一颗心在顽空妄有里疲于奔命。《景德传灯录》里说：“诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。此心自无始以来，不曾生，不曾灭，不青不黄，无形无相，不曾有无，非大非小，超过一切限量名言踪迹对待，当体便是，

动念即差。”

其实，空不是真空，有不是真有，空有之间，既非对待，亦非分别，而是纯然如一、理事无碍的。这个道理可以从下面的公案来参出一些消息。

有人问西堂智藏禅师：“有天堂和地狱吗？”

智藏答说：“有。”

那人又问：“有没有佛、法、僧三宝呢？”

回答是：“有。”

那人不停地问了许多不同的问题，智藏禅师都回答说：“有。”

那人因此忿忿地责问：“和尚，你怎么老是说‘有’呢？难道没有例外的吗？为什么我以同样的问题去问径山和尚时，径山和尚却说一切全是‘无’，和你说的完全相反呢？”

智藏禅师一笑，就问他：“你有没有妻子？”

那人答道：“有。”

智藏又问：“径山和尚有没有妻子呢？”

那人失笑说：“没有啊！”

智藏也笑：“这样的话，我说有，径山和尚说

没有，不是对极了吗？”

那人听了立刻大悟，拜谢而去。

有，是世法，是生活的妙用；无，是出世法，是生命本体。佛法，就是空有相融的中道之行，是真空妙有的圆融中道。如果我们能够以般若智能观照出“真空妙有”的实相，不起“分别风”，不刮“对待雨”，则空有之间自然冥合圆融，如同日照山河、山河浴日，自然便能“空有不二”了。

佛光菜根谭

想要千人头上坐，先在万人脚下行；

唯有先做众生的马牛，才能成为最佳的龙象。

是是非非

有个人向曹山禅师求救：“我通身是病，请师父医治一下吧！”

曹山禅师手一挥，抬眼望天：“不医！”

那人一愣，又疑又惑地问：“为什么不医？”

曹山禅师笑道：“要叫你求生不能，求死不得！”

看了这个故事，读者是不是疑惑：岂有此理！不救人倒也罢了，还要人家求生不能、求死不得？这未免太狠心了！佛法不但是即是，非即非，还要在“是即是非，非即是是”中求，更要在“求生不能，求死不得”处求大觉悟、大解脱。

我现在请大家参一参：

——你病的是什么？不病的是什么？

——你生的是什么？死的又是什么？

我们从小受到的教育是要分清是非，是就是是，非就是非，不可以混淆不清，这是做人的一个基本原则。但从佛法来看，这个世间上的是是非非是颠倒相、虚妄性，有时候我们越想把它弄清楚就越不能明白。在佛法上，“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”，真正的是非往往一致，是就是非，非即是是，是与非是不二的。

《金刚经》上说：“佛说一切法，即非一切法，是名一切法。”我对这句经文的诠释是：佛法有时候离却一切人我名相，如羚羊挂角无迹可寻，不是佛法；有时候它明明离经叛道、有染有漏，却反而使人于镜花水月中清净现前，于万丈淤泥红尘中生出无数妙法莲华，结果不是佛法的反而成就了佛法。

我们念“阿弥陀佛”，守心息嗔，是佛法；小孩子太顽皮的时候，训他几句，打他一下，也是佛法。

朝山礼佛，早晚参拜，是佛法；可如果在拜佛的时候三毒炽盛、心里贪求名闻利养，那就脱离佛法了。

所以，一个人是不是信佛，是不是如法，不能光从表面看，而要从他的本心、自性、出发点上去寻究。佛门里的奇事奇理很多，也不能光从一般世智辩聪的角度揣测，奇事奇理还须从奇人解，才能洞悉七十二天八万四千光明法门。

中国禅宗史上有一桩很著名的公案足以阐释这种是非不二，就是五祖弘忍大师命门下弟子作悟

道偈，凭以传授心法和衣钵的事。当时大弟子神秀作如是偈：“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”而后来成为六祖的惠能却另题一首意境更超远的诗偈：“菩提本无树，明镜亦非台；本来无一物，何处惹尘埃？”

单看诗句，各位一定觉得奇怪：菩提树有枝有叶，何以不是树？明镜台有桌有脚，何以不是台？看起来好像一派不通，似是而非。这是因为我们世间的众生习惯用一般的逻辑来认知世相，对于万事万物都要给它一个分别对待，是一就不是二，是对就不是错，两者之间壁垒分明，渐渐形成不可统一的矛盾。而禅师们已经证悟了不增不减、中道实相的境界，能够从物我俱忘的层次来返照世界，所以能于差别中认识平等性，从动乱中体现其宁静，此时天下一切是是非非完全在其廓然寂静的心胸中泯除对待，而回复到纯然一如的本性境界。此所以身现菩提境界，无有树名相；心住明镜三昧，迥非桌台物了。

请大家参一参：

——你的身是什么？心是什么？

——你的身不是什么？心不是什么？

禅宗里另有一则公案，即“睦州马吃草，益州马腹胀”，用现代的话来解释，就好比在台北的一匹马吃了草，在高雄的另外一匹马肚子就发胀。从现实的角度来看，这句诗是完全行不通的，我吃饱了并不等于你也吃饱了，我不想活了并不等于你也活得不耐烦了。可是在禅师心中，物我一如，内外如一。既然外在的山河大地是心内的山河大地，大千世界也是心内的大千，众生更是我心内的众生，那么，睦州马吃草的时候益州马腹胀也是很合理、自然的事情了。我们学禅最初着眼的一点，就是要了知一切法界是真有也是真空，是平等也是无差别。以此返观虚空的本性，了无一物可见而万物毕现，了无一物可知而物物相知，在当下一念中破除执取，卓然自立。

临济义玄禅师在黄檗禅师座下参学了三年不曾一问，还是受了上座师父的鼓励，才走进黄檗的方丈室参禅问道：“请问师父，什么是祖师西来意？”

黄檗禅师深深看了他一眼，一言不发，拿起禅杖便打，义玄大惊逃出。如是三问三遭打，打得临济禅师百思不得其解，越想越难过，以为自己资质愚鲁、业障太重，就决定辞别黄檗禅师以下山参访游学。黄檗禅师也不阻止，只教他往大愚禅师处去参学。

临济禅师来到江西请谒大愚。见了面，大愚就问：“你师父黄檗禅师近来有什么法语教你？”

临济禅师说：“有的，我曾经三次请求师父慈悲开示我如何是佛法大意，问一次就挨一次打，三问三遭打，实在不知道我什么地方错了？”

大愚听了，不觉哈哈大笑：“黄檗啊黄檗，你未免太‘老婆心切’了点，你为弟子彻底解除了困厄，他却还懵懵懂懂地四处求问过错！”

临济忽有所悟，刹那间打破虚空，拨云见日，笑对大愚说：“啊！我今天才知道黄檗的佛法原来不在多言！”

大愚一听他这样说，知道他开悟了，有心考考他，一把抓住他的衣领，喝斥道：“你这小子！你刚才还说不懂不懂，现在却满口说懂了懂了，你到底

懂得了什么？”

临济禅师更不多言，只伸手向大愚左肋打了三拳，大愚也不还手，只是笑吟吟将他一掌推开说：“还不回去谢你的师父？多亏他的苦心教导。”

临济回到黄檗那里，重新参见过后，黄檗问：“你来来去去，何以如此匆促？”

临济合十谢道：“是跟师父学的‘老婆心切’。”

黄檗一听，便知道是大愚多嘴泄露玄机，被临济识破了行藏，当下又是好笑又是好气地说：“这个多事的大愚禅师，我下次再见到他，真该好好打他一顿！”

临济禅师立刻接过话头：“说什么等以后见面，不如现在就打的好！”说完，劈头一掌向黄檗打去。黄檗不但不怒，反而呵呵大笑。

这则公案初看起来实在大逆不道：天下哪里有师父不慈爱弟子而横加捶打的？又岂有弟子不尊礼师父而出手冒犯的道理？但是，懂得禅学的人才能深深体会出，这里面实在有很深的慈爱！原来，师父打弟子，是要破他的文字障，叫他用真心去实践参究，

离去“我执”，摆脱“法执”，于无相中见实相，不向表显名句上生解；弟子打师父，那意思更深刻了，是表示已经证悟了从心性上用功的道理，为感谢师父善巧方便的开示和“老婆心切”，特为师父演一番“本地风光”啊！

从黄檗和临济的公案上，大家不难了解：

——是佛法的不是佛法，

——不是佛法的是佛法。

在佛法的奥妙里，是非的冲突已泯，表象的争执已祛，一切万物都还复了它的圆满自性，互相通融无碍，“执事原非迷，契理亦非悟”，诸法或从身上解，或从心上解，或由境中悟，或由性中悟，在无我无执无系的真谛里，孰是孰非的问题早已不是问题了。

佛光菜根谭

此也是是非，彼也是是非；自心无是非，不听自然无。

净秽不二

梁山寺有一位亡名禅师，看到当时许多信徒大啖酒肉，十分慨叹，便命大寮师父做了许多大饼，召集全寺僧徒同游尸林。他把大家带到城外的野冢，找到一具腐烂的尸体，便居地而坐，抓了一把腐臭的尸肉夹在大饼里，配着酒大嚼起来，又示意大家跟着他一起吃。那些平常喝酒吃肉的人看了，有的掩面而逃，有的呕吐不已，亡名禅师当即警示大家说：“你们若不能净住心地，便与此无异！”

禅师的行化不避净秽，就是一种远离受想行识的垂迹。佛法认为：净的不是净，秽的不是秽，干净的未必不脏，脏的有时反而洁净；在真实的佛道里面没有绝对净秽，与一般世智俗见大不同。

拿人来说，我们把粪尿视为浊臭肮脏的秽物，可是狗子、蛆虫却把它当珍馐美食，孰净孰秽，哪

里有绝对的分别？

再拿我们的手掌来看，表面上我们的皮肤和指甲都是干干净净的，可如果用显微镜放大分析，那么它上面布满尘垢，细菌横行，你们听了我这样形容会不会觉得痒？会不会想去洗个手？

有的人外表衣冠楚楚，言谈举止显得彬彬有礼，一派高贵气象，可是心地却卑鄙恶劣、脏秽无比，像小说上常常骂的“满嘴子仁义道德，一肚皮杀盗淫妄”，这种外净内秽的人究竟好不好？也有许多老百姓虽然衣着褴褛，甚至体臭身秽，但他们却有一颗光明善良的心，这种内净外秽的情形，又哪是一个“净”字或一个“秽”字能轻易评断的？

我们常常吃的菠萝，在田里尚未成熟的时候是酸涩割喉的，可是一等到果皮转黄了，而果肉也充满水分的时候，再吃起来就觉得好甜好香。这个甜是怎么来的呢？乃是当初的酸涩经过了风的吹拂、太阳的烘焙，吸收了雨露的滋润、大地的蕴育而成就菩提一样的甜冽。若没有酸涩怎么会有沁甜？没有烦恼怎么会有菩提？没有污秽的烘托又何来洁净？

所以，只要祛除有无、分别、对待的心识，用平常、平等的眼光来看，这世间原是圣凡一体、空有一如的，只要不滞凡情、不起圣解，便人人有个性中天，人人可得大自在，像雪窦禅师所说的：“闻见觉知非一一，山河不在镜中观；霜天月落夜将半，谁共澄潭照影寒？”

印度的阿育王信佛虔诚，遇到比丘总要顶礼，因此引起一些外道大臣的微词，经常劝谏他说：“大王，您是一国之主宰，身份尊贵无比，为什么看到比丘就顶礼？难道大王的头那么低贱吗？”

阿育王听了之后，就叫人杀了一头猪，把猪头拿到市场卖了 50 两。过了几天，阿育王又命人拿了一个死囚的人头到市场上叫卖，还嘱咐那个差人要在市场上这样叫卖：“阿育王的头，卖 10 两银子！”结果市场上的人都吓得纷纷走避，无人问津。阿育王趁机责问大臣说：“你们看，一个污秽低贱的猪头都可以卖 50 两银子，我的头卖 10 两银子都没有人要，你们说我的头尊贵无比，到底尊贵在哪里呢？”

世法里的净秽经常像这样没有标准，是不真实、

不持久的。妙善和尚吃饭时，喜欢把铁锅上生锈的铁皮混在饭里吃，还要添加自己的鼻涕口水一拌，才吞下肚里去。他又见不得瓜子壳、花生壳、果皮、字纸、草纸这些东西，在日常行住坐卧不管是在何时何地，他只要一看见这些东西就立刻伸出五爪金龙，一手抓到口里送进肚皮，咕噜咕噜地吃个干净。这种方式，一般人根本不敢领教，可妙善和尚却习以为常。这些“净秽不二”的故事，读者看了会不会觉得很恶心？其实“道成于肉身，肉身亦能成道”，能了知生活里的污浊秽败，才能证悟生命上的清凉明净。在佛法里面，净垢不二的境界犹如一个澄清无云的万里晴空，如果执著于垢就好比乌云蔽空，如果痴守着净又像平地起白雾遮住了太阳。所以，我们不但要涤除净垢相，也要摒弃净垢见。

佛光菜根谭

持身不可太皎洁，一切污辱垢秽要茹纳得；
处事不可太分明，一切贤愚好丑要包容得。

善恶一心

唐朝白居易向鸟窠禅师请示佛法大要，鸟窠禅师说：“诸恶莫作，众善奉行！”

白居易听后大失所望：“这么简单两句话就是佛法大意吗？三岁孩子都懂！”

鸟窠禅师微微一笑，道：“三岁小儿都懂，八十老翁行不得，凡事口头上说说容易，躬身去实践却很难！”

古人说：“善者昌；善者不昌，善者祖上必有余殃，殃尽必昌。恶者恶；恶者不恶，恶者祖上必有余德，德尽必恶。”为人一定要体认“善恶如影随形，寸步不离”的道理，在日常生活上谨守勿失。

一般人明知多行善事会得善报，多行恶事会得恶报，可往往因为无明惑障而只见一时不见长久，容易被眼前情况蒙蔽。看到善者穷困、恶者享福，

就忿懑不平，以为天理隐晦，动摇了对因果的信心，甚至随俗浮沉，起作无明惑业；看到人家偷盗作恶而没有受到天理与国法的制裁，就行险侥幸也随之作恶，一次二次之后陷溺恶境难以自拔，到最后自食恶果悔之莫及，这才知道善恶是必有必至的。佛经说：“恶业未成熟，恶者以为乐；恶业成熟时，恶者方见恶。善业未成熟，善人以为苦；善业成熟时，善人始见善。”

现在社会上偷窃、抢劫、杀人的事层出不穷，这些作恶的人，只凭一时的意气喜怒，一旦陷身图圉，大好人生也完了，这时才相信“积善之家必有余庆，积恶之家必有余殃；善恶之报如影随形，三世因果循环不失”已经来不及了。如果把为恶的心思和精神都拿来做好事，相信凡事终有天青日白的时候，而不计较眼前一时的辛苦挫折，那么终有一天善果成熟，还能自摘自尝。

三国时刘备临死告诫儿子：“莫以恶小而为之，莫以善小而不为。”佛经上说得更深刻：“莫轻小恶以为无殃，水滴虽微渐盈大器；莫轻小善以为无福，

水滴虽微凡福充满。”我们对于日常生活的言行举止乃至起心动念，都要善加摄持，不可轻忽掉举，以为小小过失无伤大雅可以侥幸逃过。在职场上更要注意，因为星星之火往往是燎原的祸因。

有人看到别人享受人间的荣华富贵而自己孤茆贫病，就羡慕别人命运亨通，哀叹自己遭遇坎坷。其实，世间上的一切苦乐祸福、善恶行为都是由心所造，心能造业，心也能转业。即所谓：“心好命又好，发达荣华早；心好命不好，一生能温饱。命好心不好，前程恐难保；心命都不好，穷苦直到老。”

武则天时有个极得宠信的酷吏周兴，他经常以各种残酷的刑罚手段治狱，上自朝廷百官，下及小民百姓，无不闻风丧胆。周兴由是横行一时，处处树敌。后来有人挟嫌密告，说周兴意图谋反，武则天大怒，把这件案子交给另一佞宠来俊臣侦办。

来俊臣不动声色备下柬帖，邀约周兴一起吃饭，在饭席上虚怀请教：

“周大人，如果有个顽刁犯人罪不可逭，可是他不招供不认罪，您用什么刑罚才能让他俯首认

罪呢？”

周兴笑曰：“这事太容易了，我来教你——你让人准备一个大坛子，四周起火烧炭，猛烘热炙，再叫那个囚犯坐里面，如此一来，任是怎样铁筋石心的硬汉没有不招供的！”

来俊臣一听，立刻命人取来大瓮，照周兴吩咐的方法团炭起火，等到火大猛烈了，便推席而起，亮出武则天的手诏，说：“周兴，大内有诏，闻你意图谋反，命我问罪。现在这个大瓮已经烧得很烫了，就请你进去吧！”

周兴一听，刹那间失了三魂六魄，恍然大悟平日行事残酷，不择手段滥用刑罚，今日报应轮到自已了，当下连连叩头，惶恐认罪了。

正是：“善似青松恶似花，看看眼前不如它；有朝一日遭霜打，只见青松不见花。”善与恶的因果就像青松与花，我们宁可做一株经风历霜的青松，也不要贪图一时风光而开出罪恶的花朵，留下终身的憾恨！

一切法相，皆由身显，一步蹈空，万劫难复，

正所谓：“湛湛青天不可欺，未曾动念已先知；劝君莫做亏心事，古往今来放过谁？”

佛光菜根谭

人情比金钱重要，道义比人情更高；
名誉比生命重要，良心比名誉更高。

大我的人生

手把青秧插满田，
低头便见水中天；
六根清净方为道，
退步原来是向前。

人生的大病——贪

有个仙人收了两个徒弟，为了让他俩证得仙道，就把他们完全与女色隔绝。等到两人 20 岁左右的时候，仙人想试一试他们的道心，就把两个徒弟带到一个热闹的都市走了一遭。

"仙师，那个是什么呀？"小徒弟手指一个婀娜窈窕的年轻女郎问，因为他之前还没有见过女人。

"是吃人的老虎。"仙师说。

等回到深山，仙人问："徒儿们，你们玩了一天，觉得什么最可爱呀？"

"吃人的老虎最好看！"师兄弟都这样回答。

"没有出息的东西！"仙人气得把他俩都逐出门。

人生的大病，在佛法里说，就是时时刻刻盘踞在我们心中的贪、嗔、痴。为什么说人生的大病是贪、嗔、痴呢？

一个人生存在这个世间上，不是想要拥有新式的洋房汽车，就是想要拥有漂亮美丽的妻女；不是在名利富贵上打主意，就是设法如何得到珍馐美味。这些妄想的念头就是我们人生的贪病。

本来这个“贪”不一定完全是坏的，比如我们贪求知识的广博、学问的渊深，或是贪求了生脱死、证得无上果，把“贪”用在这些方面，不能完全说它不对。不过，像学问、知识，希求了脱生死，证无上佛果的心，不是损人利己的，不是自私的，而是人生无价之宝。我们所说的“贪”是损人利己、自私贪婪的欲望。

人为了贪求眼前的一点暂时福乐或是一点私利，往往父子之间争得面红耳赤，朋友之间的情谊也一脚踢开；为了满足贪的欲望，什么义理人情，什么道德公道，一概都可不顾。我们这个社会，一旦黄金、美色、名位当前，就会打劫、强奸、斗争、诉讼，什么花样都会搬演出来，这种贪欲岂不是人生的大病？

贪，是由爱生起。常人爱美色，爱钱财，爱名位，爱享受，为了满足爱，虽然美色如虎狼，钱财如蛇蝎，名位如陷坑，享受如利刃，但还是要贪求这些。人为了这一念贪爱，给虎狼似的美色吞食了、给蛇蝎似的金钱毒害了、给陷坑似的名位束缚了、

给利刃似的享受杀害了的处处皆是，说来真是可惊可畏！

医治“贪”病要用“舍”字。一切都是为自己着想，不肯予利益别人，天下可爱的东西恨不得完全归诸自己一人，管什么别人的幸福，谈什么别人的安乐，他人的死活存亡都与自己没有关系，因此贪病就缠绕到我们的身上来了。假若懂得了舍，见到别人精神或物质上有苦难，总很欢喜地把自己的幸福、安乐、利益施舍给人，这样，贪的大病当然就不会生起了。不过，一讲到“舍”，很多人总觉得自己能做到，例如送礼物给人，帮别人解除一些痛苦。但这样还不能算做到真正的舍。因为送礼物给人，帮别人解除痛苦，心中难免有一丝希望报酬的念想；希望报酬，这还是贪，不叫舍。

真正的舍，要像蜡烛一样，虽然自己牺牲了，但只要他人得到光明就够了；真正的舍，又要像朝露一样，明知自己瞬将灭亡，但还用微弱的力量滋润万物生长；真正的舍，更要像太阳的光热一样，照抚着大地，没有条件，不指望万物对他报酬，而

觉得这是自己应尽的义务。

佛经上说“但愿众生得离苦，不为自己求安乐”，就是这个意思。

佛光菜根谭

荣耀来到时，要检查自己的心，
否则傲慢的高墙会隔绝自己的视野；
烦恼临头时，要检查自己的心，
否则嗔怒的火焰会焚毁自己的功德；
处境纷乱时，要检查自己的心，
否则贪欲的洪流会淹没自己的意志；
得失忧患时，要检查自己的心，
否则疑嫉的邪风会吹垮自己的信心。

人生的大病——嗔

唐代宗时，权震当朝的宦官鱼朝恩问药山禅师：“《普门品》中说‘黑风吹其船舫，漂堕罗刹鬼国’，请问什么是黑风？”

禅师不客气地直呼：“鱼朝恩！你这呆子，问这个问题要做什么？”

鱼朝恩听了勃然变色，药山禅师笑道：“这就是黑风吹其船舫了。”

鱼朝恩因为不喜药山禅师对自己嘲笑讥骂，嗔心马上就生起。嗔心的大病是人人俱有的，不分男女老少。小孩希望母亲喂奶给他吃，稍不如他的意，他马上就拍手舞脚，大哭起来，可见嗔心与生俱来。有的人口蜜腹剑，这是隐藏的嗔心；有的人怒目狰狞，这是外现的嗔心。破口相骂，举拳相打，这都是由于嗔心所发动。

当一个人嗔心生起的时候，再好的东西都可能被毁坏。夫妻间起争执，为了发泄嗔心，心爱的物品打破了也在所不惜，等到事后花钱再买，虽然懊悔，但已经迟了。

为了一时感情冲动，压制不住嗔怒之火，再恩爱的夫妻可能因此而离婚，再好的朋友可能因此而反目。第二次世界大战时，希特勒嗔厌苏联红军的俘虏，下令凡是红军一律格杀，逼得红军只有拼命而不再竖白旗，希特勒优胜的战局因此而逆转。张献忠嗔怒四川人，下令屠杀，数百万人的生命在这一嗔之下牺牲。

嗔心一起只望人家痛苦加深，只望人家越不幸越好，不管什么刻毒的言词，不论什么狠恶的手段，都会从万恶的嗔心中冲出来。佛经云“一念嗔心起，百万障门开”，又云“嗔恚之火，能烧功德之林”，可见嗔心的确是人生最大的毛病。

嗔心的大病由什么而来的？是由于“不爱”而生起。不爱就是憎恶。人因为不爱怨家仇人，不爱别人做事有不如自己的意之处，不爱别人胜过自己，不爱自己所爱的为别人夺去，嗔怒因此而生。

有这么一个人，儿女奴婢无论做什么事，稍有不如其意，他就怒火中烧。因为他性情暴躁，家中财产虽多，可是人口总是不旺。他自己也知道嗔

怒不好，一心想改，就在一块小木牌上写上“戒嗔怒”三字，挂在胸前，警戒自己。一天晚上，他听到家里的仆人聚在一起议论：“我们的主人嗔心太大，不如隔壁刘先生仁爱慈和，所以时时都想离开他。”“你们的胆子真大！”说时，他就拿下挂在胸前“戒嗔怒”的木牌，打那个批评他的仆人，“我现在已经很有修养，把嗔心都已改去，你们还要说我不如人！”

这个人口上虽然说得好听，但他还是不爱别人说他的过失，不爱听说别人比他好，终于嗔恚的心又给引起来了。

医治嗔病的是一个“忍”字。人生所以患这个嗔病，就是缺乏修养的功夫，一有不爱的逆境当前，嗔心一动，多年的朋友可以变为仇人，结发的夫妻可能成为冤家对头。这时，身边的事物好像都是在嘲笑自己，一切都是可憎可厌的，恨不得一拳要把世界粉碎！假若这时能懂得忍，懂得世间上一切都是平等一如，没有你我他的分别，没有坏与好的不同，有了这种忍的修养，嗔的大病就不易生起了。

其实，世间上一切不爱的事情，一切难以解决

的问题，难道生起嗔心就能解决了吗？肯定是不可能的。嗔心唯有增加事态的严重性。所以，凡事都要仔细想想，不要无谓地嗔怒。佛说：“若以争止争，终不能止；唯有能忍，方能止争。”

“忍”字上面一把“刀”，下面是个“心”，这是说用一把极快的利刃插在你的心上，你能不叫一声、不动一下，这样方能称为能忍！

佛光菜根谭

当愚痴的邪风吹来的时候，要抱紧智慧明理的磐石；

当嗔怒的烈火炽盛的时候，应泼洒柔和忍耐的法水；

当贪欲的洪流高涨的时候，需开启喜舍布施的闸门；

当骄傲的高山隆起的时候，得运用谦虚尊重的巨铲。

人生的大病——痴

有位大富翁，每日在名利上打主意，精神极其烦躁不安。离他楼下不远有一间茅屋，住着一个穷人，而他天天非常愉快。富人见了既妒又疑。一天，他将此事告诉法师，法师对他说：“你过的生活虽然有名有利，但这只是物质的生活，物质是有限的，而你的欲望是无穷的，有限的物质当然不能满足无尽的欲望，所以你就苦恼了。你不了解人生的真义，好像在迷途彷徨寻不到归宿，当然就不安了。那个穷人，虽然贫困，但他看淡了物质束缚，认识了人生的意义。所以一个人在物质生活以外一定要精神有寄托，心境才能安宁！”

愚痴是人生的大病，我们在生死的大海之中翻滚，天灾人祸，有着无量的苦恼侵害我们的身心，我们为什么不能脱离这些痛苦而得安乐？因为我们没有智能而天天在愚痴里打滚啊！

世间上大多数的人，以为我们这个四大(地水火风)五蕴(色受想行识)和合的色身，是真实的、常住的，所以大家都过着“今朝有酒今朝醉”的糊涂生活，“谁人肯向死前休？”这是很少有人研究的问题。人生在世，数十寒暑，大家不懂人身难得，不求解脱，这岂不是最大的愚痴吗？

有些人生在世间，以为人死了以后还是做人；但另一些人以为人死如灯灭，死了就没有了。前者的思想，觉得人生做恶事也没有关系，因为死了还是做人，当然也没有什么因果报应；而后者的思想是觉得人不必作善，就是作恶也不要惧怕，因为死了以后一切都没有，所以最好及时行乐。持有这种愚痴的见解，对于人生实在是很危险的。

还有一种人，也想解脱痛苦，求得安乐，因此信仰了宗教，但他们并不能走上正信的大道。古时的印度，有人以为走到深山中喂虎，或走到悬崖上合身，或者以为投入火中焚死，就可以得到解脱；今日的台湾，杀生拜拜，造无量罪，以为如此就能获得鬼神赐福的也大有人在。这些不都是愚痴吗？

更有一种人，明明知道贪嗔痴不好，明明晓得杀盗淫罪恶，但他还是离不了贪嗔痴，去不了杀盗淫，这不是别的，这就是愚痴的大病在作祟呀！

痴的大病是由迷而起的。迷就是不明白道理。人因为不明白道理，所以起惑造业，由业感苦，因此人在这个世间上就不会安宁自在了。

春蚕为什么会自缚？飞蛾为什么会投火？人们行事明明也知道前面是悬崖之端或是黑暗的深渊，但他还是愚痴地向毁灭的路上走去。偷盗的人知道会被捉去坐牢，杀人的人懂得非要抵命不可，但他们还是要盗取别人的东西，还是要伤害他人的生命，这不是愚痴是什么呢？到妓院去的人明明也晓得会染上花柳病，走进赌场时，也料到可能会把钱输去，但他终于还是去做了，这也是愚而不能觉啊！

一个人不知道世间是苦空无常，不懂得烦恼重重难以解脱，终日沉湎于短暂的享乐中，或是陷落于痛苦的泥淖里，不来研究道理，不来信仰佛教，这种愚痴大病的人生真好比是一场迷糊的大梦啊！

医治痴病的是一个“觉”字。人生所以患了这

个痴病，完全是因为迷而不觉。贪、嗔两种大病之所以那么厉害，归根还是由于愚痴。人生的八万四千烦恼，人生的死死生生，一切还是渊源于这个“痴”字。痴可以增长邪见，邪见可以造一切罪业，将来招致地狱畜生的苦果。假若有一点觉悟的心，明白自己有一个大智觉海，努力维持平静的海面，不要让愚痴的风掀起了骇人的波浪。

“苦海无边，回头是岸。”茫茫的前程没有边际，人生在这世间没有一个觉悟回头的心，而迷失了航程和路线，实在是很危险的！

所以，我们要把不明白的道理弄明白了，把一些自以为明白而事实上并未明白的邪知邪见合弃了，把一些人生的大病和习气尽力革除和治愈，那就是真正的觉悟解脱。

佛光菜根谭

“合”能对治“贪”病，不能喜合时，应懂知足，知足才能清静淡泊；

“忍”能对治“嗔”病，不能行忍时，应有慈悲，慈悲才能拔苦予乐；

“觉”能对治“痴”病，不能觉悟时，应求正见，正见才能转愚成智。

回头的世界

手把青秧插满田，低头便见水中天；六根清净方为道，退步原来是向前。

——唐·布袋和尚

农夫插秧，低着头就看到水里的天，一面插秧一面后退，退到后来，一田的禾苗播种完成了。所以，回头、退步可以完成我们，忍辱、让步有更宽广的世界。

人长了两只眼睛，只看到前面的世界，而看不到后面的世界。前面的世界只是宇宙的一半，前面的世界在人生的路程上是一道窄门、一个狭路，而

大家却都在这个窄门里拥挤，所以有种种的是非、人我、纷争。

“苦海无边，回头是岸。”有时候，回头的人生不是退步，反而可以成就自己，因为回头的世界比前面的世界更宽广。我们在人生的路程上已经走了几十年，仍然感到惭愧、遗憾，自己对于这个宇宙仍然有很多不知道的，仍然有很多无能为力。因此，必须要回头，看看回头世界里还有一些什么样的法宝。我们也可以说，人生最可怕的事情就是不知道回头。回头的人生，必然是在人生的过程上迈向更成熟、更有意义的另一个阶段。

什么是回头的世界呢？

一、“忍让”就是回头的世界。“忍一口气，海阔天空；退一步想，风平浪静。”在人间做人，不光是凭匹夫之勇、血气之刚才表示我有力量；忍让，不是消极，不是懦弱，而是最大的力量，可以帮助我们开拓更广的容身空间。世间到处熙熙攘攘、你争我夺，如果在忍让回头的世界里，就没有人跟我们争了。

二、“离欲”就是回头的世界。我们前面的世界可以说是财、色、名、食、睡五欲的世界，就是色、声、香、味、触五尘的世界。大家为了五欲忙得不休不息，被压迫得透不过气来，负荷很重。怎样才是追求回头的世界呢？我们既不争名，也不为利，把富贵荣华摆在一边，把财色名利也放在一旁，提起的是佛性真如、清静大道，这就是回头的世界。不。离欲，是生活在烦恼深渊里；不离欲，是生活在人我是非里；如果离欲，另一番的清静、洒脱的风光便在我们生活里面呈现出来。

三、“回头”就是回头的世界。人人都有一个美丽的故乡，请你暂时把它放下；人人都有可爱的亲人，也请你暂时把他们放下；还有很多关心的事、关心的人，暂时都请你把它放下。如果你不能放下包袱，就提不起更新的精神，更大地承担。

四、“空无”就是回头的世界。你们过去在有形、有相的世界里面讨生活，现在既是知道回头，这和你们一向所要求的、所希望的不同；现在所要的、所学的，是“空”，是“无”。佛教的空无，并

不是叫你不要所有，只是要你认识。请放下你过去所执著的有色、有为、有相的一切。对那些，在你非常认真，但在真理的领域那都是一些虚幻的假名。回头空无世界，才是真正幸福、美满、充实的人生。要从“空”的里面去了解“有”，不“空”就没“有”。回头的世界，那就是我们的根、我们的本。然后再来开展我们人生的前程，你不但拥有了前面，也拥有了后面，你不但拥有了现象上的有，也拥有了本体上的空。到得前后一致、空有一如的时候，可以说整个的宇宙人生才是属于你的。

佛光菜根谭

向前的世界虽然积极，背后的世界却更宽广；
唯有看清这两个世界，才真正拥有整个世界。

扩大人生的境界

有一回释迦牟尼佛说法归来，弟子们个个想念佛陀，争先恐后去迎接，其中在比丘尼中神通第一的莲华色第一个到达佛陀面前，恭敬地说：“佛陀啊，弟子莲华色第一个来迎接您了！”

佛陀说：“莲华色，第一个来迎接我的不是你！”

“不是我？那是谁呢？”

“是须菩提啊！”

“须菩提？他不是连动都未曾动过一下地仍在打坐中吗？”莲华色问。

“莲华色啊，能见到真理的人，才能真正地见到佛陀。你只见了佛陀的色身，而须菩提此刻则见到佛陀的法身，所以是他第一个迎接到佛陀！”

人生在世总希望见识更多、对世界的了解更多，正所谓“行万里路，读万卷书”。但是正如上面的故事所说，你见过多少别人没见过的没什么了不起，真正了解目标对象的风格、宗旨、内涵，那才是真正丰富的人生！

虽然人类的色身可称渺小，但是心胸、眼界却

能无限量地扩大!扩大，是做人处事很要紧的原则。唯有将心胸作无限的扩大，将眼界作无边的伸展，才容易达到人与人之间、人与事之间或人与物之间的沟通交流。

一般人的心胸多半过于狭小：少年时爱父母，结婚后爱伴侣，再后爱儿女……为什么爱得那么少呢?俗语云“宰相肚里能撑船”，学佛者要能更进一步地容天、容地、容一切众生，乃至扩大到能够“心包太虚、量周沙界”！

说到大无边的眼界，不禁感叹我们一般人都太短视了!尤其是现代青年，不但患近视眼的很多，更严重的是患了心眼近视者更多!常常是看见了自己就不能看见别人；看见了前面就不能看见后面，看见了现在就不能看见未来……

有个青年，念台大历史系三年级，他非常爱好爬山。他登山时对同伴说：“每次与你同登高山，在那巍巍的高山顶上放眼一看，海阔天空，顿时会感到自己的渺小，因而也就学得更加谦虚，放宽自己的心量。可是一下山，回到家里即刻就感到苦恼。

我的父母亲都是台大的教授，却常和邻居吵架，至于吵架的内容也只不过是‘你家的树叶怎么落在我家的院子里？你家的脏水怎么流经我们的水沟？’……”

是了！当了教授，应该是有学问了，但有时候世俗的分别知识反而给人带来了更自私、更狭小的人生，使得人越来越会计较，身心也就越来越钻向牛角尖里去了。

精神的提升、心胸的开阔，能使人生的境界扩大。孔子曾说：“登泰山而小天下。”如能在人生的修为上登上高山，不免发觉：原来世事如同游戏，有何事值得你费心去斤斤计较呢？

佛光菜根谭

以孝养奉亲，以澹泊明志，以勤俭生活，
以笨拙学巧，以耳聋止谤，以清净远色，
以慎言防口，以病患惕励，以兴趣读书，
以疑情穷理，以责己进德，以诚心守礼，

以大愿立志，以担当办事，
以报恩救贫，以空慧修道，
以自重御悔，以忏悔改过，
以热心做人，以无求交友，
以慈悲应世，以智慧除惑，
以勤劳学习，以定力处事。

以出世思想做世间事

我曾经问在我这里工作的青年人：佛光山给你们的薪水很低，以你们的学识可以轻易找到更好的工作，为什么你们不去呢？青年人微笑着说：“在这里，我做的是我愿意做的事，实现的是我的志向，所以每天都很快乐，工作也越干越好，这不比金钱更值得吗？”

我一向提倡：先有出世的思想，再做人世的事业；先具备出世的般若，再提起人世的精神。有的

人能人世，不能出世；有的人能出世，不能人世。举简单的例子来说：花花世界，物质文明的都市，我们在里面生活得很惬意、很习惯；突然间把物质文明放下，到深山里面清修，过着出世的生活，就不习惯。有的人过惯出世的生活，家庭可以不要，朋友也可以离开，财色名利一概都能放下，喜欢寂静；你叫他入世，在都市的车声、吆喝声里他几乎一刻都不能过。

没有出世的思想，在人间从事事业会有贪心，会有执著；有了出世的思想，再做人世的事业，就等于“文官不爱财，武将不怕死”，见到金钱不动心，遇到生死无所惧。这种力量要从出世的思想培养起来。

什么是出世的思想？

一、对人生要有无常的警觉。世间每一个人都有好生恶死的观念，其实人生一期的生命数十寒暑，石火电光，刹那即过。沧海桑田，朝如青丝暮如云，昨日红颜今日老。普贤警众偈云：“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？”吾人如果对世间兴起

无常之感，对人生如有苦短的警觉，这就算出世的思想了。

二、对物质要有远离的看法。几乎世间每一个人都喜欢金钱物质，有人甚至到死的时候，金钱物质都不肯给人，他以为来生还可享用，所以贪敛集聚，最后一棺长盖，一坏黄土，抱恨而归。金钱物质本来是给人用的，但有人不会使用，反而被金钱物质俘虏了。苏东坡说：“物质有穷，而欲望无尽。”吾人对物质若不能有远离的看法，就会做物质的奴隶；假如吾人有出世的思想，则就能超然物外了。

三、对情爱要有淡化的观念。情爱的罗曼蒂克是青年人向往的诗情画意的美梦，要青年人淡化情爱，这是强人所难，不合时宜。情爱固然令人神迷心荡，却也给人带来不少烦恼，甚至把人推进毁灭的深渊。“情不重，不生娑婆”，因为爱，才有生死，才有是非；因为爱，才有你我，才有烦恼。“爱念不去除一分，道念不能增加一分”，佛教不是要人合弃情爱，是要人以智化情。大家都能以般若智能淡化情爱，则一定会得到佛法的最大受用。

四、对自己要存不满的要求。一般人向来都是对人不满意，怎可对自己不满？其实，我贪、我爱、我执、我嗔、我怨、我妒、我痴、我私等，若自己有这一切的毛病，怎可还对自己满意？对自己满意，是自己对道业进步的最大障碍。人生到处都是缺陷，你对缺陷满意，缺陷如何才能填满？吾人全身都是业障，对业障满意，业障如何才能消除？若对自己有不满，道德人格才会有所增进。

以出世的思想，开创人间人世的事业。我常常对此提出说明：以退为进，是我们出世的思想，以无为我，是我们出世的思想；以空为乐，是我们出世的思想。我们具备了出世的思想，再来办人世的事业，所拥有的快乐是一般人所没有的。所以，没有薪水待遇不要紧，没有奖状赞美不要紧，就是遇到一些挫折困难也无动于心。所以，真正的出世，才能真正的人世。

佛光菜根谭

生活要佛法化，
信仰要理智化，
处世要平和化，
修持要日常化。

三世因果

有位老法师发心要建一座庙，化缘三月有余，竟没有人理他。有个卖烧饼的小孩生了慈悲心，把卖烧饼得的钱悉数捐给了老和尚。市集上的人听说此事，心生惭愧，于是你也布施他也捐钱的，一下子就建庙的钱筹齐了。老法师十分感激这个小孩，就对他说：“小朋友，你今天发心做了大功德，便是我们佛寺的护法大德，将来你若有什么困难，可要记得到寺里来找我呀！”

小孩高高兴兴回去了，谁知道一回去就因为交不出卖烧饼的钱而被老板解雇了。这个小孩日日流浪街头，终于沦为乞丐，头上生了癞痢，眼睛也瞎

了。走投无路之际，他忽然想起老和尚说过的话，就一步步摸摸索索地往寺院行来。老法师将小孩迎进寺里敬谨招待、百般呵护，想不到忽然有一天夜里小孩上厕所出了事——一个不小心掉下茅坑淹死了。消息传开，就有许多知道原委的人替他抱不平：“你们看，这世上哪里有什么因果报应？这个小孩本来卖烧饼营生，日子过得好好的，偏偏从做了那个功德以后就走了厄运，先是被解雇沦为乞丐，又瞎了眼，好不容易在寺里安顿下来，却掉到茅坑淹死了。你们说说看，这世上哪里有什么因果？”

老和尚听了这话，就召集大家开示，把这件三世因果的始末点明了：“这个孩子依照过去生的业报，应该要受三世苦：第一世要受穷苦报，现癞痢相；第二世要瞎而不见；第三世合该跌进茅坑淹毙。可是因为他一念慈悲，发心做了大功德，所以将三世的罪业缩短在一世受报，省去了那二世的痛苦折磨，现在已经超生到天上了！因果俱由身显，昭彰现前，怎么可以说无报无应呢？”

大家听了，无不感慨非常，深深觉得三世因果的不可思议。

因果报应，就时间上来讲，就是过去和现在、现在和未来相互之间的关系。佛经上有“三时报”的说法，就是现报、生报、后报。所谓现报，是说现世报，现在就有报应。所谓生报，是指今生做的事，到来生才受报应。所谓后报，就是说今生所做种种业，没有现世报，也不受再生报，而要经过很多生之后才有报应。有一首诗偈说：“行藏虚实自家知，祸福因由更问谁？善恶到头终有报，只争来早与来迟。”俗语说“不是不报，时候未到”，从时间来看因果，只是早晚的分别而已。

佛经里有这么一句偈语：“假使百千劫，所作业不亡；因缘际遇时，果报还自受。”就是说，为善为恶的种子，不管历经多少年月，仍会埋在泥土里滋长，一旦因缘聚合时机成熟，有了阳光、空气、水分，它便抽芽茁叶、开花结果，自受自报了。

我们要知道，信仰有信仰的因果，道德有道德

的因果，健康有健康的因果，财富有财富的因果，不是跟神明祷告一番就可以呼风唤雨求来的。你要身体健康，就必须调心行善，多做运动注意保健，心安自然体泰；你要财源广进，就必须多结善缘，勤劳耐劳，守信用，有智能能力，自助然后天助。你放高利贷剥削穷人已经很不道德了，还要叫佛保佑你发财，这岂不是要佛和你同流合污吗？

佛经上说：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生作者是。”意思是，过去种什么因，现在就受什么果；现在造什么因，未来就结什么果。佛教虽然说三世因果，却着重于现世的因果。过去的恶因恶果今生可以改变它，就是未来的善因善果也可以依靠今世的修持而获得，因此我们要及早种下善因，为来年结成甘美的果实而准备。正所谓：“人人知道有来年，家家尽种来年谷；人人知道有来生，何不修取来生福？”

佛光菜根谭

发愿做一只蜡烛，燃烧自己，照亮别人；
发愿做一支画笔，彩绘世间，增添美丽；
发愿做一盏路灯，照破黑暗，指引光明；
发愿做一颗大树，枝繁叶茂，庇荫路人；
发愿做一本书籍，展现真理，给人智能；
发愿做一方大地，普载众生，生长万物；
发愿做一朵鲜花，吐露芬芳，给人清香；
发愿做一阵和风，吹拂枯槁，抚慰创伤；

涅槃之乐

涅槃，当下烦恼的止息。我找到了

希迁和尚 10 多岁就到曹溪，拜六祖慧能大师为师。不久六祖即将入灭，希迁问："您入灭后，弟子依靠谁呢？" "寻思去！" 六祖回答。

此后，希迁日日深思、打坐、参禅，有位长老见了，觉得奇怪，问道："怎么你老是沉思、打坐呢？" "师父入灭前曾吩咐我要寻思去啊！"

长老笑道："师父是告诉你，在青原山有一位师兄，名'行思'，要你参访师兄去！"

于是希迁到了青原山，行思见希迁前来，问道："从哪里来？"

"从曹溪来！"这一句话很要紧，等于是告诉行思说：我从师父那里来，你便是我的师兄。

"你得什么来？"行思又问。

"未到曹溪也未失！"希迁答。

"既未得到什么，又何须到曹溪白走一趟呢？"

"但是，假如未至曹溪，又怎能知道自己未曾失去什么呢？"

这是一则充满禅机的公案，如今提起还引人深思。记得几年前，台北公共汽车的车壁上曾经贴有一则广告，上写"我找到了！"这么一句。我找到了！我找到了什么呢？

首先，我想应该是找到宇宙人生的真理。什么是宇宙人生的真理呢？在佛教中凡被称为真理的，都必须具备有三种条件：第一，普遍如是；第二，

本来如是；第三，必然如是。

举个例子说，我会死，你也会死，人人都会死，古今中外的人有生都会有死，所以生死无常，合于普遍如是、本来如是、必然如是，因为生死无常就是世间的真理。就佛教因果论来说，什么因就招什么果，也是如此。因果遍于一切事理，因果便是真理。再如，为什么要吃饭呢？因为肚子饿。为什么要睡觉呢？因为疲倦。吃饭的结果，是饱了；睡觉的结果，是恢复精神了。连这最平常的吃饭、睡觉都在因果中，由此可见因果的普遍性、本来性、必然性。

佛教里的真理究竟是什么呢？

比如业感。人生之所以生生不息、轮回不休，乃是由于起惑、造业、受报的结果。人之所以有荣华富贵与贫贱困顿之差，也都是由于受到自业牵制的结果。并非什么神明所能赐与及主宰，真正能掌握命运的完全是我们自己。业的价值便是自己的行为决定一切。业的意义是非常自由平等的，一切都是自作自受，谁也改变不了。释迦牟尼佛当初在菩

提树下的金刚座上所彻悟的宇宙人生真理，便是觉悟了生命的轮回，体证了“生命随业在流转”、“维系生命的力量是业力”。

比如因缘。佛陀悟道，悟了什么道呢？是觉悟了宇宙人生，一切都在因缘、缘起当中。宇宙中的万法都仗缘而生起，一切法不能独自存在，有其一定相互存在的关系。我们生存世间，在每一天的生活中都要感谢因缘。譬如每餐所吃的饭来自于商人贩卖的米，商人贩卖的米又来自于农夫的耕种，农夫所播下禾苗种则需依赖阳光、空气、雨水、肥料……如此等等因缘的集合，才能成长！从这一粒小小的米中就包含了那么多人的血汗辛劳、那么多种的因缘条件，可知来之不易，难道我们不应为此而感谢吗？我们要搭车，要有司机的驾驶；要看电视，要有演艺人员的表演……宇宙之间事事物物皆是由因缘才能相互依存的，所以任何事物都值得我们铭谢再三！但是，因缘观不是知识论辩的范围之内，因缘必须要从修证中才能真正地体验，才能真正地了悟。

比如空性。一提到“空”，人们就会想到“四大皆空”，然而“四大皆空”还是“有”，有什么呢？有“空”的观念！

其次，我想应该找到大我的人生。光是为了自己，光是为了个人的物质生活庸庸碌碌地穿衣吃饭，如同衣架饭桶一样的人生就太没有意义了！所以要找到大我的人生，把我们的生命和一切众生相应成为一个共同的生命；把我们的生命扩大到世间之上，到处都有我们的生命，所谓“竖穷三际，横遍十方”，到处都是我们的人生。我们若能把自私小我的藩篱拆除，则那光明朗朗的世界就能展现在眼前——男女老少无所差别，你与我与他与所有的人都是一样。我们生命的本体是一而二，就算死亡来临也只死了肉体，死不了永恒的真我。当衣服破了，可换套新的衣服；身体坏了，同样可换个新的色身。这个道理虽然相同，但当“我”搬家时，由于业力的不同，因而有住体面的高楼大厦与微贱的茅舍矮屋之差。唯生命的价值是不二不异。

懂了以上的道理，就能感到人生前途的无限光

明，就能对未来的生命生起无穷的希望。这便是学佛给我们的真正受益。我们若能进一步追寻到佛法的真理，则更能感受到青青翠竹、绿色杨柳无非如来法身，潺潺流水、鸟啼莺叫皆是如来说法。此所谓“溪声尽是广长舌，山色无非清净身”是也。从前的禅师们有些闻打铁而开悟，有些见花落花开而见道，也是十分自然的事了。

“我找到了！”我找到了什么？我找到了我自己！

“我找到了！”我找到了什么？我找到了本来面目！

佛光菜根谭

关闭六根之贼，禁足妄想之心；

正观三毒魔军，清净身口意业；

了悟五蕴非有，不受烦恼缠缚；

如是实践之人，方为有道圣者。

精神修持的好处

时自在——命自在；处自在——心自在；
物自在——舍自在；周遍自在——业自在；
大小自在——生自在；有无自在——心自在；
动静自在——信自在；深浅自在——愿自在；
无碍自在——法自在；不自在亦自在——智自在。

佛教不只讲知识讲理论、虔敬的信仰、完美的道德，最主要是重视实践，也就是修持。《金刚经》有一句经文说：“所谓佛法者，即非佛法。”又说：“所谓一切法，皆是佛法。”我觉得这两句话十分耐人寻味，可以说有很深的涵义。将此二句经文演绎开来，即为：是佛法的，有时候不是佛法；相反，不是佛法的，有时候却是佛法。譬如念佛是佛法，拜佛是佛法，诵经、打坐、布施、持戒全都是佛法。但是，如果你在念佛、拜佛、诵经、打坐时心里一直在打妄想，一直在起贪嗔痴，当你在行布施时一直抱着沽名钓誉的心，这时，是佛法的也不是佛法。

现代人越来越重视精神修养，我以为用佛教的方法来修炼精神不失为一种好的修行。修持有很多好处，我归纳为下列六种：

一、训练身心强健。

修持可以使身心强健。譬如拜佛，晨起拜佛，睡前拜佛，是一种最好的健身运动。如饭后跑香，帮助消化，“饭后百步走，活到九十九”；又如朝山礼佛，一则可以接触大自然，舒展心胸，二则可以增长信心，广结善缘。

称名念佛，是修养心性的一种妙法。譬如等候公车时百无聊赖，与其为车久久不来而烦躁，不如静心念佛，毫无气恼。打坐、修观，亦是澄净思虑的最好方法。

信仰佛教，不可把它看成百宝灵丹。一般人的无理要求，是以为一有信仰就没有痛苦、没有死亡。其实，烦恼痛苦、生老病死乃人生必然的现象。只是有了信仰、有了修行以后，身心的力量加强了，才可以无惧于生老病死之苦，如证果阿罗汉，一日一食，树下一宿，山林水边，逍遥自在。原因是

了修行以后，身心的抵抗力增强，对于外在物质的缺乏、灾难苦恼等都能够忍受。若无修行，则心力脆弱，见到别人轿车洋房的生活，内心受不了诱惑，因此苦恼不堪。所以说修行可以令身心强健。

二、净化烦恼习气。

一个人的大小烦恼之多，如同恒河沙数，若没有修行则绝对无法对治。习气亦然，所谓“江山易改，本性难移”，欲净化这些习气，唯有修行才是最根本的办法。

当你烦恼的时候，该怎么对治？诵经、拜佛、观想佛陀的慈容，或者高声念佛，借助佛的慈悲力来化除你的烦恼。当你拜佛时，专心一意，头虽然低下去，心灵却因此而升华。当你拜佛而获得法喜时，无明烦恼也因此而消失净尽。一个不懂得修行的人，当烦恼生起，无法自抑，因此大发脾气，与人争执，非但烦恼不能消除，反而旧恨未去，又添新愁。在《普门品》中，佛陀告诉无尽意菩萨说：“若有无量百千万亿众生，受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解

脱。”修行可以获得很多益处。

三、蒙受三宝加护。

一个修行的人，眼睛不乱看，耳朵不乱听，嘴巴不乱说，心里不乱想，身体不乱做坏事。当身口意三业清净时，即使三宝慈光不加被，本身亦会清净。何况做各种功德，修各种善行，人间天上都赞美了，三宝岂能不加护持呢？所谓“得道者昌”，一个善良的人尚能获天降祥瑞，何况一个修行的人？

佛陀在菩提树下修行时曾感猿猴献果。唐朝善导大师一心念佛，非力竭不休，虽寒冰亦须念至流汗，以表至诚。后来善导大师每念“阿弥陀佛”一声，则有一道光明从其口出，念十声百声，光明也是一样，旁人皆能见到。

在《观世音菩萨普门品》中，佛陀说，若有执持观世音菩萨名号的人，无论在什么大火之中也不会恐怖火的燃烧，这是由于菩萨的威德神力的缘故。又说，如果面临伤害或杀害的时候，称观世音菩萨的名号，那个刀或杖就会一段一段地折坏，既不能打又不能杀。这些都是说，一个人只要有修行，随

时都能获得三宝的加护。

四、常得人天尊敬。

一个有修行的人，他的举止安详、语言慈和、富于慈悲心，无论到哪里，都会受到尊敬。

佛住世时，大弟子须菩提在岩中宴坐，入定在空三昧的禅思中，那很深的功行感动了护法诸天。很多的天人出现在空中，散着天花，一朵朵色彩缤纷，都飘落在须菩提面前，并且合掌赞叹道：“尊者！在世间上做人，有高远的名闻，有众多的财宝，并不让人觉得尊贵。即使那些国王、富豪，他们一样终日给烦恼欲望所囚。尊者！世间上真正尊贵的是如你这样的大修行者，你的威德之光照彻了天宫。伟大的须菩提，请接受我们天花的供养，我们向你顶礼，表示我们的敬意！”

五、可以明心见性。

古时磨镜，若经过一番琢磨，则镜子的亮光就显现不出来。越是上等的艺术品，所需的琢磨工夫越多。人类亦然。佛说：“一切众生皆有如来智能德相，只因妄想执著不能证得。”空中的乌云覆住了

太阳的亮光，唯有除去烦恼的乌云才能显出真如本性。如何驱除烦恼的乌云？这就得靠修行的力量。唯有修行，才能认识自己的本来面目；唯有修行才能证得真如实相。

正所谓“不经一番寒彻骨，那得梅花扑鼻香”，没有天生的释迦，也没有自然的弥勒，一个人要有成就必须精进不懈，要明心见性就必须认真修行。

六、永断生死苦恼。

人生在世，最苦的莫过于生死。当亲人临将命终时，那一份生离死别的苦楚如刀刃在心上乱割，真是肝肠寸断。如何才能免去这种痛苦？佛陀告诉我们，唯有永断生死苦恼，进入不生不灭的涅槃。怎么才能永断生死苦恼进入涅槃呢？佛说，唯有修行。

一个人若不修行，则永远不能出头。平时若只做些功德，至多仅能获得人天果报——虽然在天界得以享福，但当福报尽了，仍须堕落受苦，不能出离生死。唯有发出离心，厌离尘世的欲望，不为欲望所缚，再以入世的精神，从事弘法度众的工作，才

能出离三界的生死苦海。过去诸佛以及大菩萨等，能出离生死苦海，逍遥于常寂光中，都是经过多生多劫的刻苦修行与磨炼，才能有所体证。

佛光菜根谭

四念住，可以安顿身心；

四威仪，可以规范行为；

四摄法，可以广结善缘；

四圣谛，可以明白真理。

涅槃的境界

金碧峰禅师已成道证悟，唯独对吃饭用的玉钵爱不释手，每次入定前，一定要先仔细地把玉钵收好，然后才安心地进入禅定的境界里。

阎罗王因为他的世寿终了，便差几个小鬼前来捉拿。金碧峰预知时至，就进入甚深禅定的境界里，

几个小鬼左等右等，都捉拿不得，眼看没有办法向阎王交差，就去请教土地公。土地公想了想，说：

“这个金碧峰，最喜欢他的玉钵，假如你们能够想办法拿到他的玉钵，他心里挂念，就会出定了！”小鬼们一听，就赶快找到金碧峰的玉钵，拼命地摇动它；金碧峰一听到他的玉钵被摇得直响，心一急，赶忙出定来抢救。小鬼们见他出来了，就拍手笑道：“好啦！现在请你跟我们去见阎王吧！”

金碧峰禅师刹那间大彻大悟，了知一时的贪爱几乎毁了他的千古慧命，立刻把玉钵打碎，再次入定，并且留下一首千古名偈：“若人欲拿金碧峰，除非铁炼锁虚空；虚空若能锁得住，再来拿我金碧峰。”当下进入了无住涅槃的境界。

一般人不了解涅槃的意义，而生出种种的误解。例如我们常常看到挽联上写着“得大涅槃”，或者听人家说“气得一佛出世，二佛涅槃”，把涅槃当作是死亡的意思。如果涅槃是死亡的话，那么求证涅槃只不过为了追求死亡，岂不是太荒谬可笑了吗？因此，

涅槃不是死亡，而是与死亡截然不同的超脱境界。

当初释迦牟尼佛在菩提树下金刚座上，夜睹明星证悟宇宙人生真理，成正等正觉，这种正等正觉就是涅槃，也就是泯除人我关系的对立，超越时空的障碍，而证悟了生命永恒无限的境界。为什么要追寻涅槃呢？因为人的生命在时间上只不过短短几十年，白云苍狗，无非梦境，在空间上也不过是七尺肉身之躯，“大厦千间，夜眠不过八尺；良田万顷，日食不过几斛”；面对着这样有限的生命，如果我们能证悟涅槃，就等于突破时空的藩篱，将生命遍布于一切空间，“竖穷三际，横遍十方”，充满于一切时间，“亘古今而不变，历万劫而常新”，这样的生命无所不在、无处不有，就可以超越死亡和无常的恐惧，在无限辽阔的时空中生生不息了。

所以，在涅槃的境界里，“心包太虚，量周沙界”，物我相应，人我一如，无须嫉妒计较，更没有嗔恨分别的存在。用最简单的话来说，涅槃就是泯除了人我关系、时空障碍和物量对待的一种无上光明境界；涅槃就是我们大家清净的本性，真实的自

我！

涅槃之后是止灭一切痛苦聚集的究极理想境地，是去除贪爱、合诸有执、止灭烦恼欲念的世界，是众德圆满的乐土，是绝对无执无碍的境界。

其一，涅槃之后的境界是无生的境界。涅槃已没有生死、变异，是个不生不灭的境界，固然不生有漏杂染的烦恼，也不起无漏清净的涅槃想，是个染净俱捐、境我皆泯、无生法忍的绝对世界。

有一车夫，拉着沉重的货物日夜兼程地赶路，不小心，车子掉进路坑里去了。正在心急如焚的时候，来了两位过路的人，合力把车子抬了上来。其中一位路人就对车夫说：“车子拉上来了，你要拿什么东西来谢我们？”

“没有东西可以感谢两位，心中感谢！”

“你把‘没有东西’给我们好了！”

“没有东西’怎么给你们呢？”车夫为难地说。

“总有一个‘没有东西’可以给吧！”这位行人仍然执意索取“没有东西”的东西。

这时站在一旁的另一位行人终于开口说话了：

“他说‘没有东西’，就已经给我们一个‘没有东西’了，怎么还要一个‘没有东西’呢？”

涅槃的境界就是泯除各种无意义的分别、对待、有无、生灭，不生一法而融摄一切法，不起一念而涵盖三千的“没有东西”的境界。

其二，涅槃之后的境界是无住的境界。涅槃既已不生不灭，还住在哪里？涅槃之后无处不在，在清净心里，在法性之中，在真如佛性内，在万里虚空里。证得涅槃之后，这个法身如如不动，住在荡荡涅槃城。涅槃城在哪里？“无边风月眼中眼，不尽乾坤灯外灯；柳暗花明十万户，敲门处处有人应”的气象便是涅槃城。

其三，涅槃之后的境界是无我的境界。真正的涅槃是打破那个我执，到达无我的大自在，再从无我中建立真我。所以，涅槃后的我才是真正的我。

有一个外道向佛陀诉怨：“世尊，你的教法什么都好，只有一个‘无我’太可怕了，我无法信受。”佛陀告诉他：“我亦说‘有我’啊！”

佛陀的这个“有我”，是剥去层层我执外衣的

“真我”，也就是我们的真如佛性。涅槃之后的境界里，已经去除我执之我，存真如之我，好比黄金去了杂质，发出灿烂的大乘光芒，发出慈悲、平等的光辉，普照世间众生。

其四，涅槃之后的境界是无缺的境界。涅槃的境界是我们心灵上永恒的乐土，那里面充满法乐，有完全的平静，有至高的妙乐，有持续的幸福，有福慧的完成，有究竟的解脱，有永恒的自我，有真实的世界……真是说不完道不尽，而这些涅槃的芬芳至乐是人人可以证得、时时可以体悟的。有个出家的比丘独自禅坐修行时，一个外道见到了，就问他：“你是在修来生的安乐吧？”比丘回答说：“不！我修的是现生乐。”

涅槃之乐不是死亡之后才能得到，涅槃大乐是息去一切烦恼。所以，涅槃就是当下烦恼的止息，我们不要把涅槃当成来生乐，应该视为今日事。人人找到真实而究竟的常乐我净，就能体会到诸佛千古无我涅槃的妙谛，过幸福快乐的生活！

佛光菜根谭

身体好比是父母为我们营造的房屋，让我们的心住在里面。

但是，我们只是过客，居住、使用一段时间，以后还是要离开。

所以，我们应该从身体的家，进而营造心灵的家，最后进入宇宙的家，成为宇宙的主人；

能以宇宙法界作为我们的房屋，才能永恒长久。

生活中如何自我提升

一日，佛陀的弟子舍利弗、目犍连来到庵摩罗园。很多年轻的比丘看见师兄回来，都很欢喜，赶快出来迎接，很多人一起讲话。佛陀看到了，大声喝道：“舍利弗、目犍连，出去！你们不要再这样叽叽喳喳，好像渔夫撒网被网上来的鱼，蹦蹦跳跳的，一刻也没有停止，你们这样像话吗？”

弥兰陀王曾为此事问那先比丘道：“佛陀没有修持吗？怎么也有那么大的嗔恨呢？”

那先比丘回答：“好比一个人，走路的时候被树根、树枝绊了一下，或者走路不小心摔了一跤，这种情形，并不能责怪大地，大地并没有动摇，只是他自己不小心；佛陀亦如同大地一般，他并无好恶喜怒，法制如此，是舍利弗、目犍连本身的问题，佛陀并没有动摇他的喜怒。譬如我们看到父母打骂子女，或者看到部队长官训斥属下，有时候也很严厉，其实那是慈悲，并不是嗔怒。”

有信仰的人最富贵，具道德的人最安乐，肯修行的人最安住，有智能的人最可贵。从前我在丛林里参学，当时所受的教育可以说是打骂的教育，眼睛不可以乱看，嘴巴不可以乱说，否则随时都要挨打挨骂。例如在禅堂里参禅，无理三十棒，有理也是三十棒。在那种情形之下，打也好，骂也好，看起来都与佛法无关，或许有人会认为太过分、太不近人情了；事实上，为了加速一个人的完成，为了

求证佛法大意，有时候却不得不如此，因此这个时候的打或骂也都变成了佛法。所谓棒喝下的禅悟，就是此意。

精神的提升需要苦修，一个人在日常生活中应该如何修行来提升自我呢？

一、如何处理衣食住行

衣服，为蔽体之用，但求整齐清洁、简单朴素，不必奢求华丽，也不能故意穿着垢腻破烂之衣而表示修行。衣服不整齐，或太华丽，将为世人所讥；若穿着太破烂，亦将为人所耻。佛陀曾教弟子于穿衣时当念偈云：“若着上衣，当愿众生，获胜善根，至法彼岸。”“若着下裙，当愿众生，服诸善根，具足惭愧。”“若整衣束，当愿众生，检束善根，不令散失。”

饮食，乃为增益身心，不必拣挑。佛陀曾教诫弟子于饭食时，需作五种观想：计功多少，量彼来处；忖己德行，全缺应供；防心离过，贪等为宗；正事良药，为疗形枯；为成道业，应受此食。粒米维艰，来之不易，因此吃饭时不能作贱饭粒，应想

到农夫的辛苦，应带着感恩的心情欢喜地受食。

至于住、行，当以方便为宜，不应尽贪求享受。以佛法来说，一个修行的佛弟子要时时警策自己的生活，不要流于糜烂，以禅悦为食，以道德为衣，以虚空为安住，以无牵挂、自在的心境为行，不必萦萦于物质的追求，而为物欲所束缚。

二、如何安排身心世界

一个修行的人，虽然不必太重视于身心的安适享受，但也不能过分虐待自己的身心。有些人非山珍海味不能进食，非绫罗丝绸不能为衣，非高楼洋房不能为屋，非轿车不能代步，在物欲洪流中迷失了自己，试问又如何修行办道？有些人反其道而行，衣不衣，食不食，以表示自己的清高操守，若因此糟踏了自己的身心，又拿什么来修行佛道？佛说“人身难得”，又说“借假修真”，因此，一个正信的佛教弟子要适当安排自己的身心，不使自己迷失于物质的诱惑，又能精进于修行办道。

《法句经》说：“弓工调角，水人调船，材匠调木，智者调身。”《心地观经》说：“观自身如新生

子，慈母怜愍，恒加守护。我身亦尔；若不守护，病之身心，即便不能有所修证。”佛陀曾说，一个人得病有十种因缘：一、久坐不饭；二、食无节；三、忧愁；四、疲极；五、淫佚；六、嗔恚；七、忍大便；八、忍小便；九、制上风；十、制下风。

一个人应该懂得安排自己的身心，虽四大假合的色身，却是一失人身，万劫难复。

三、如何和谐人际关系

人应该如何与别人相处？我以十六个字作为相处之道，即“你大我小，你有我无，你乐我苦，你对我错”。一般在人我之间发生争执，不外乎为了“我大你小，我有你无，我乐你苦，我对你错”等问题。如果在地位上，把大的让给他人，自己甘居于小位，争执就无从生起；在物质上把多的、有的给他人，在工作和享受上把轻便的、快乐的给他人，凡事错的自己承认，果真如此，则人我之间绝无争执的事端，大家一定能够和乐相处。或许有人以为，把大的让人，把物质、享受等让人，自己承认一切错处，这岂不成为天下最大的傻瓜吗？其实，大智若愚，

那被认为是最大的傻瓜才是真正有智能的。世间上的物质不论积聚多少，终有散失用罄之时；拥有崇高的权位，在位时叱咤风云，得心应手，当大限来到时，依然如过眼烟云。辛苦争得来，又有什么真正属于自己？人生所要争取的，除了名位、物质、享受外，还有很多，譬如高尚的人格、精神上的信仰、逍遥自在的人生。众人要的功名富贵留给他们，众人不要的人格道德自己好好持有，如此则不但在人间可以与人和谐相处，在人生的修持上亦可获得良多。

四、如何使用金钱财物

佛陀曾说：“金钱是毒蛇。”但一个在家修行的人却不能没有金钱财物，妻子儿女的生活费、教育费、医药费，如果没有钱财又如何安置他们呢？但是，若一味地为赚钱而拼命，毫无精神的修持生活，钱财再多，这种人生也未免太没有意义了。

金钱只要取之有道，不必顾虑它是毒蛇，关键是如何使用金钱。若尽管储存、积聚，却不知修福、不知供养，有再多的金钱又有什么益处？当一个

人无常来临、大限一到，还不是赤手空拳地离开人世，留下庞大的家产，不是被充公，就是令兄弟阅墙，这岂不是枉费了一生的辛劳？

佛光菜根谭

用慧心观照五蕴皆空，用自心领导六根生活，
用信心开发自我潜能，用慈心与人和谐相处，
用孝心重整伦理道德，用爱心拥有快乐生活，
用悲心成就利生事业，用喜心涵容宇宙万有。

修身与修心

深山的古寺里有一个修行的老和尚，魔鬼想来破坏他的道行，就变成一个没有嘴巴的怪物出现在他面前想恐吓他。老和尚一看，说道：“哦，这是什么东西？怎么没有嘴巴呢？”又用更慈和的口吻说道：

“其实，没有嘴巴也好，既然没有嘴巴，就不会乱吃东西、乱说话了。”

魔鬼一看吓不倒老和尚，又变成一个没有眼睛的怪物站在老和尚面前，老和尚一看，说道：“啊！怎么又没有眼睛呢？其实，没有眼睛也不要紧，以后就不会乱看了。”

魔鬼看那老和尚还不怕，于是又变成一个没有手的怪物。老和尚平静地说：“没有手也很好，以后就不会去打牌，不会乱打人了。”

魔鬼这样那样地变来变去，老和尚都无动于衷。最后魔鬼干脆变一个只有上半身、没有腿的怪物。老和尚看了，又说道：“没有腿也好，没有腿就不会乱跑，以后也不随便上酒家、跑舞厅了。”

修身，包括修眼、修耳、修鼻、修舌等。

记得我年轻时，有一次害咳嗽，喉咙发不出声音，不能讲话。因为在佛教里久了，所以很多事情比较能够看得开、放得下，心里想：哑巴是世界上最不会造口业的人，做个哑巴也好。

又有一次，我害了风湿症，约有一个月躺在床上不能动，医生也说必须要将腿锯断，否则很危险。有人很替我挂念，可是我心里想：锯断也无所谓，省得在外面东奔西跑，可以安心在家里读读书、看看经、写写文章，也是一样啊！

对于怎样修身，怎样修眼，怎样修耳，佛法里都有很好的指导。

我 15 岁在戒场受戒时，老师特别训练我们，叫我们眼睛不准乱看。因为那时还只是个小孩，有时候听到外面有一点动静就举眼要看，老师马上一个巴掌打下来，一边还骂道：“看什么呀！这里有哪一样东西是你的？”我心里就想：“不错啊！这里并没有什么东西是我的啊！”有时候嘴巴好讲话，有什么事情总是喜欢建议、饶舌，才一开口，又是一个巴掌打下来：“你讲什么？这里是什么地方，有你讲话的资格吗？”心里一想：“不错啊！这里是佛堂，怎么能轮到我讲话呢？”因此，一再限制自己，不要乱看，不要乱说。后来我干脆不讲话，噤语了。我有大约一年不讲话的经验，这中间我获益很大。现在回想

起来，感到过去老师对我的严格打骂，真是恩惠如山之高、如海之深。

一个人除了修身，还要修心。我们的心好像盗贼一般，难以捉摸，难以把握。人把一个如同盗贼般的心养在家里，专门破坏好事，说起来未免太危险了。王阳明先生曾说：“擒山中之贼易，捉心中之贼难。”

常听到有人埋怨，怪别人不肯听自己的话。其实，最不听话的是我们自己：我们的心翻来覆去，心猿意马，你能把自己的心好好把握住吗？所以要修心，令心能听自己的指挥。

一个人身体上有老病死诸苦，心理上有贪嗔痴等烦恼，身体上的老病死易于知晓，而心理上的贪嗔痴则不易对治。举个例子：贪欲如同花朵，嗔心如同蜜蜂，愚痴如同米糠。贪心何以如同花朵呢？花儿开放时千娇百媚，但是，当它凋谢时却枯萎不振。人的贪欲亦然，要这样要那样，如同花朵开放般，而即使你拥有了一切，甚至全世界都归属于你，你又能怎么样呢？“良田千顷，日食究竟几何？”“大

厦万间，夜眠不过八尺。”贪得再多，又有什么用处呢？嗔恚心如同蜜蜂一样，害人又害己。蜜蜂咬人，咬过之后自己也不能活。“一念嗔心起，百万障门开。”“嗔恚之火能烧功德之林。”凡事常发脾气，最后还是自己吃亏。发脾气的嗔恨心并不能解决问题，只有使问题越弄越糟。愚痴并不是没有知识，有时候很聪明的人也是愚痴，所谓“聪明反被聪明误”；知识生病了以后，就变成了痴。愚痴如同糠一样，糠把白米遮盖了。一个人如果愚痴，即障碍了真正的智能，智能不生，无明频起，对于世间的真理则不能了解。

身心的修行分为上中下三品。最下者为“身行道而心不随”，表面上伪装得很慈悲，嘴里说得很动听，态度也表现得很亲切，一副德行高超、道貌岸然的模样，其实心里却不是那么一回事，所谓“满口的仁义道德，满肚子的杀盗邪淫”，这是最下等的。中等的修行是“心行道而身不随”，外表看起来不起眼，内心却很慈悲，真正很有道德。身心皆行道，内外一致，这才是最上等的修行。

佛光菜根谭

贪心要用合心来对治，嗔心要用慈心来驾驭，痴心要用智心来领导，慢心要用虚心来管理，疑心要用信心来感化，染心要用静心来去除，乱心要用定心来影响，妄心要用真心来掌控。

道德的光辉

宋朝道楷大师得法后，大扬禅门宗风。一日，皇上遣使颁赠紫衣，赐号定照禅师。大师表辞不受。皇上复令开封府尹李孝寿亲至大师处，表达朝廷褒奖之意，大师亦不领受。因此触怒皇上，交州官收押。

州官知道大师仁厚忠诚，悄声问道：“大师身体虚弱，容貌憔悴，是否生病呢？”“没有！”大师回答。

“如果说是生病，则可免于法律惩罚。”州官诚恳地想为他开脱。大师厉声答道：“没病就没病，怎可为求免于惩罚而诈病呢？”

州官无奈，遂将大师贬送淄州，闻者皆流涕不已。

道楷大师德行崇高，操守严谨，虽受朝廷至荣，却辞而不受，虽遭州官惩罚，却忍辱不欺，这种由于信仰而生出的忍耐功夫堪为后人楷模。在佛教中，我们崇尚怎样的道德生活呢？

一、随喜的道德生活

在普贤菩萨十大愿中有一愿为“随喜功德”，佛教不仅讲求布施，更注重随喜。随喜布施的功德甚至比有钱人捐献财宝更有功德，随喜的功德是大不可限量的。随喜就是把快乐随时随地布施给他人。譬如早晨起床，遇到人说一声“你早”或“你好”，这就是随喜布施；见到人给其一个善意的微笑，也是一种随喜布施。

随喜在日常生活中能够随时随地去实践。譬如

点头招呼、举手之劳的服务、恰到好处的赞美、真诚的关心，都是随喜的道德生活。当你吃到珍馐美味时，请你的朋友和你共尝，你会觉得食物的味道更芬芳。当你听到金玉良言时，转告你的朋友与你共守，你会感到人生的境界更宽广。而你若能将佛法的珠玑布施给你的朋友甚至一切众生，你的生命就更美化，生活更充实、更有意义了。请大家不要忘了：把你的微笑随时展现在你的脸上；把亲切的招呼随时挂在你的嘴边；把随喜的功德融入你的生活。

二、慈悲的道德生活

唐朝的智舜禅师在外行脚参禅。有一天，走到一片山林，禅师坐在树下养息。一只野鸡被猎人打中，受了重伤，逃到禅师的座前，禅师以衣袖掩护着这个小生命。猎人跑来向禅师讨回野鸡：“我的野鸡呢？还给我！”“它也是一条生命，放过它吧！”禅师开导着猎人。“你不知道那只野鸡可以当我的下酒菜吗？”猎人一直和禅师纠缠，禅师无法，拿起随身携带的刀子，把自己的耳朵割下来，送给猎人，说

道：“这只耳朵，够不够抵你的野鸡的重量？你拿去做下酒菜好了。”智舜禅师为了救护生灵，不惜割合自己的身体，这种“但为众生得离苦，不为自己求安乐”的德行，正是慈悲的具体表现。

佛法的根本精神在于慈悲，一切菩萨的发心也由大悲而起——悲一切众生的苦难，而愿意去代为承受。古人所说的“不忍人之心”就是慈悲，大家应该把慈悲的道德带人生活，并且努力去实践！

三、惭愧的道德生活

惭愧就是对于自己不好的行为和心念，应感觉羞耻，知道忏悔并改正。《佛遗教经》上说：“惭耻之服，无上庄严。”虽然犯了过错，如果知道羞耻，穿上惭愧的衣服，过去的瑕疵可以去除，显得无比的庄严。“人非圣贤，孰能无过，知过能改，善莫大焉！”就是强调改过的可贵。

对一个有过错的人，不要轻视他，只要他发惭愧心，知道忏悔，白布上的一点污秽可以用水把它洗干净。大家不要看到白布上的小斑点就痛加指责，比起家里所用肮脏不洁的抹布，这小小的污点又算

得了什么?就因为白布很洁白,稍有不净,人人见之;比起脏得找不到一点点洁净的抹布,更有机会还给它本来清净的面目。“君子之过也,如日月之食焉。过也,人皆见之;更也,人皆仰之。”

四、因果的道德生活

胡适先生有一句话说:“要怎么收获,先要怎么栽!”因果观并不是宿命论。宿命论认为一切的得失成败,冥冥中由命运之神掌握,努力是没有用的。而因果的观念是,所有的果报,不管善恶,都是你自己造作出来的。幸福、悲惨的选择,主权不在神而是在自己,一切的结果是自己行为决定的。

有一个小孩和朋友发生了摩擦,跑到山谷大叫,发泄内心的忿闷。他对着幽深的空谷叫着:“我恨你!我恨你!”话声刚落,幽谷里传来“我恨你!我恨你!”的回响,久久不绝。这个小孩沮丧地回到家里,伤心地向母亲哭诉:“世间上所有的人都恨我。”母亲问明原委,于是牵着孩子的手,回到山谷。“孩子,现在你对山谷说:‘我爱你!一小孩子照着母亲的话做了,立刻从四面八方传来“我爱你”的声音。

这则故事告诉我们：用爱才能赢得爱，以恨对待恨，恨意只会加深。

五、戒律的道德生活

戒律是佛陀为了调伏弟子们的身心所制定的种种规矩。有人或许会认为戒律是束缚行动自由的枷锁，何必自找麻烦，受戒律的拘束。事实上，如果我们能够遵守戒律，确实不违，反而能够得到更大的自由——解脱。

戒律是人与人相处之间的润滑剂。“戒”有种种的条文与差别，它的根本精神是不侵犯他人。我们不侵犯他人，他人自然不会伤害我们。因为树敌渐少，善友日多，办起事来自然能够左右逢源，所到亨通。因此，守戒律并不是自缚手脚，而是开拓更宽广的道路。尤其一切行止中规中矩、合乎戒律，那份不耻屋漏的心安理得是最为珍贵难得的。

恶口是最犀利的刀剑，贪欲是最激烈的毒药，嗔恨是最可怕的火焰，愚痴是最漫长的黑夜，烦恼是最无底的深坑。对于这些无明烦恼、种种罪障，我们要持着戒律的铠甲，披着惭愧的盔甲去对治，

才能得到世间上最光亮的明灯——智能。

六、信忍的道德生活

有一位比丘某天乞食到一家珠宝商的门口。珠宝商正为国王穿珠，见到比丘前来乞食，立刻入内取食。不料，珠子从桌上滚到地下，被一只白鹅吞了下去。珠宝商出来后，不见了珠子，误以为比丘窃取，就以竹杖鞭打比丘。比丘默默挨杖鞭，直至身上血流溅地，白鹅引颈舐血。珠宝商盛怒，一棒将鹅打死，比丘这才说出珠子被鹅吞食。珠宝商遂杀鹅取珠，并向比丘忏悔。当问明为何不事先说明原委时，比丘说：“我若说出鹅吞去珠子，则鹅命将难保；现在鹅已被打死，我才说出真相。”

为了护住畜生的一条命，甘愿忍受皮肉的鞭打，这都是信仰的力量所致。在日常生活中，我们若信心坚定，自然忍耐的力量增强，如此人格才能升华，生命才有光辉！

佛光菜根谭

牺牲自己，委曲求全，不伤害别人，这是戒的力量；

去除猜忌，合弃骄慢，不侵犯别人，这是定的功夫；

观照自我，了知因果，不错怪别人，这是慧的般若。

心生万法

对感情不执不舍，

对五欲不拒不贪，

对世间不厌不求，

对生死不惧不迷。

万般烦恼皆因心动

唐朝马祖道一禅师一生提倡"即心即佛"，他的弟子法常就是从这句话而契入悟机，彻悟后隐居大梅山。有一天，马祖派侍者去试探法常，对他说："法常，你领悟了老师的'即心即佛'，但是老师最近又说'非心非佛'呢！"法常听了，不为所动："别的我不管，我仍是'即心即佛'。"马祖禅师听了侍者的报告，欣然颌首道："梅子成熟了！"

古时的有道高僧说"竹影扫阶尘不动"，法常既悟了"即心即佛"的道理，就稳坐泰山，即便老师真的一百八十度地改成"非心非佛"，对他来说也不过是阶前的竹影因风摇曳，扫不动一点尘埃。

心一动，世间万物跟着生起，纷纷攘攘，无时或了；心一静，浮荡人生复归平静，纷争遁形，尘劳消逝。心的动态千差万别，"诸行无常，诸法无我"，心的静态是"涅槃寂静"。所谓"心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味"，世间不管如何差别动乱，在悟道的人看起来，千差万别仍然归于平等，动乱颠倒终亦归于寂静。

佛教中常用“明珠在掌”比喻佛心般若并不在高远之处，而是人人可握之物。然而，“石中之火，不打不发”，石头虽可发火，不经敲打，火不出来；虽然人人心中都有佛性，但若不修不证，就如同怀中虽有巨宝而不知取用一样枉然。

日本铃木大拙在欧洲弘扬禅宗时，有人问他：“释迦牟尼佛对众生最后的希望是什么？”铃木大拙答道：“释迦牟尼佛对众生最后的希望就是：抛弃依赖的心。”人的心常依赖别人，自己不能做主，又常受外界牵引，自己无法把持，这就是万般烦恼的根源。如何来稳定我们的心，求得恒久的平静呢？

我们心中常有妄想心、是非心、恶念心、自私心……所有这些妄动的心，要用正动的心去对治它。比方说我们要有惭愧心、忏悔心，时时反省自己，要求自己；要有欢喜心，对别人的一切都以欢喜之心来包容。我们在生活中如果能常常抱存欢喜心，便可以接触到佛心。要有感恩心、知足心，要常想“我能给别人什么”，不能自私自利，只计念“别人能给我什么”。那些危言耸听、挑拨离间的言论，或讹

言诋毁、言不由衷的人，实在是“别有用心”。

先有慈悲心，后能进入静心。什么是静心呢？平等心是静心，广大心是静心，菩提心是静心，寂静心是静心。

其一，静心就是对感情不执不舍。人是有情众生，要放弃感情不可能，但若过分执著也不好，所以我们要用理智来引导感情，要用慈悲来净化感情。感情太淡就冷冰冰，感情太浓就热烘烘，冷冰冰、热烘烘都不大好受，最好用中道的智能来处理。中道的智能可以升华我们的感情，可以使我们趋近于静态的心。

其二，静心就是对五欲不拒不贪。五欲是指财、色、名、食、睡。有人对五欲贪得无厌，有人却惧之若洪水猛兽。其实五欲并不可怕，“色不迷人自迷，酒不醉人人自醉”，可怕的是我们的心不知如何去化导五欲。若在欲海中打滚沉浮，当然会被吞噬，然而人在世间却应该有正当的五欲生活。吃得过多就太胀，睡得过多就太昏沉，但不吃不睡则力气无从生起，精进无从做起。所以，我们对正当的五欲

生活要不拒不贪。

其三，静心就是对世间不厌不求。有人对世间多所要求，有了女儿就想要有儿子，有了洋房就想要有汽车，希求愈多，欲望愈大，幻灭的可能就愈大，就如小儿吹五彩泡沫，愈吹愈大愈美，同时也就愈危险。又有人过分厌世，离群索居，弃名唾利，一谈到跟名有关就说：“我不要名，就替我写个无名氏吧！”其实“无名之名”也是一种名。所以，我们对这世间要能不厌亦不求，而以平常心安然处之。平常心就是静态而又活泼的心。

其四，静心就是对生死不惧不迷。生者死，死者生，生生死死犹如旋火轮，哀莫大于心死。迷于生死，惧于生死，则有生死心；有生死心，则有轮回不绝的生死事。人们经常为生死所迷，对生死惧怕。其实生死何足迷？生死何足畏？我们看现在的年轻人，常有效法侠义小说中的勇莽气魄：“要杀便杀，有啥好怕？反正二十年后又是一条好汉！”然而，这只是匹夫之勇，没有真正的意义。正觉的人生观对生死看法应是既不沉迷也不恐惧。死亡并不是

结束一切，而是像搬家一样，这房子倒塌了，就想办法到另一个家。

总之，我们在这世间对感情要不执不舍，对五欲要不拒不贪，对世间要不厌不求，对生死要不迷不惧，如此就可在静心中过着美满的生活。

佛光菜根谭

心中要有根，才能开花结果；

心中要有愿，才能成就事业；

心中要有理，才能走遍天下；

心中要有主，才能立处皆真；

心中要有德，才能涵容万物；

心中要有道，才能拥有一切。

心动，还是幡动

六祖慧能得法后辗转至广州法性寺。一日，风吹旗幡，幡随风飘动，有一僧说是"风动"，另一僧反驳说是"幡动"，二人争论不休，于是六祖走上前对他们说："既不是风动，也不是幡动，而是两位仁者的心在动啊！"

这则著名公案告诉我们：如果心能定静，就不会随外境的变动而执著于或风动或幡动等小见小得的分别知见了。

"三界唯心，万法唯识"，一切万象本可随心所现、随心所变，但大部分时候我们的心做不了主，不但无法静定、无法转物，反而随着外境的变动团团转。你有金钱、物质，那金钱、物质可以买动你的心；你有美貌、爱情，那美貌、爱情可以买动你的心；你有名位、权势，那名位、权势也可以买动你的心。我们的心常会被金钱、爱情、名位、权势牵着鼻子走。有些人只要区区几百元几千元，心意就动摇了，仿佛他的心正标售着几百几千的价格一般；有些人纵使受到几百万几千万黄金美钞的"银弹

攻势”，而有泰山崩于前而面不改色的修养。我们常听说“人穷志短”，其实人穷何以必然志短呢？如果我们的内心自有主人，这句话就该改写成“人穷而志不短”。话虽如此，我们的心若不修养，就难以把持，所产生的力量也是薄弱不堪的。

《晋书·乐广传》记载：乐广曾经宴请一位好友吃饭喝酒，分别后那位朋友却久久不再和他来往。有一天，乐广遇到他就问他何以如此。朋友说：“上回承蒙你请我喝酒，但那天就在我举杯想喝时，我看到杯中有一条小蛇晃动，当时虽然厌恶得心里起疙瘩，但碍于你做主人热心招呼的情面，我只得吞饮下去。回家后我就病了，请了医生也看不好。唉！我现在浑身难受，茶饭不思！”乐广大吃一惊，心想：杯中怎会有一条小蛇呢？回家后他左思右想，朝思暮念，想不出一个所以然。直到有一天吃饭时，乐广坐到朋友上次所坐的位子，拿起酒杯，无意间往杯中看了一眼，顿然吓了一跳：杯中果真有一条小蛇！晃一晃酒杯，移一移位子，再仔细一看：咳！原来是墙上的弓箭折射到杯中的影子。乐广急忙再

把朋友请来，让他坐在那个位子，酌了一杯酒奉上：“你瞧，是不是又来一条小蛇啊？不要慌！”乐广接着起座拿走墙上的弓箭：“再仔细瞧，小蛇哪里去了呢？这张弓就是上次造成蛇影的罪魁祸首！”朋友恍然大悟，这时他肚子一阵绞痛，一吐却真的吐出一条小蛇来。疑心成病，久而久之，常会从无中生有来，所以说“心生则种种法生”。

曾经有人做一个实验，想了解心的力量究竟有多大。于是在狱中找一名死囚，对他说：“你已经被判死刑，砍头或枪毙都非常痛苦，现在如果我为你打一针，慢慢地抽血，血抽完你就会自然安乐地死去，你愿意吗？”死囚一听，马上应诺，躺上床，接受对方的安排。死囚的两眼被蒙起，手臂上扎了一针后立刻就听到血一滴滴地滴在桶子的声音，旁边有人不时在他耳边说：“唉呀！你的血已经抽出 $1/5$ 了，你的脸上已经失去血色了！”“唉！现在你的血已抽出 $4/5$ 了，你的脸色完全惨白，你快要死了！”最后，这位死囚脸色发白，惊恐而死。实际上他的血一滴也没有被抽出，滴在桶中的只是自来水声，

而他把听到的一切暗示在心中造成一幅宛若真实的景象，所以他完全被自己内心的作用吓死了。

苏东坡曾作了一首诗偈，自许为震古铄今，因为掩不住自得之喜，急忙叫家丁火速划舟送给居住江南金山寺的佛印禅师，心想他一定会大赞特赞。苏东坡偈中题的是：“稽首天中天，毫光照大千；八风吹不动，端坐紫金莲。”谁知佛印禅师看完后一语不发，只批了“放屁”二字，就叫家丁带回。接到回报的苏东坡瞪着“放屁”二字，直气得三尸暴跳、七孔生烟，连呼家人备船。小船过了江，眼看佛印禅师正站在岸边笑迎。苏东坡憋不住一肚子火，冲前就嚷：“禅师！刚才我派家丁呈偈，何处不对？禅师何以开口就骂人呢？”佛印禅师哈哈大笑：“我道你真是‘八风吹不动’，怎么我一句‘放屁’就把你打过江来呢？”佛教中把“利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐”等八种最常影响我们内心世界的境风称作“八风”，苏东坡虽以为自己的心不再受外在世界的毁誉称讥等所牵动，不料还是忍不住小小“放屁”二字的考验。

不识本心，内中不定，则心会随物转；能了知自心，动静一如，则万象万物都可随心而转。”一切唯心造”，若能本着清净心来看一切，一切就都是净土。所以《维摩诘经》说：“欲得净土，当净其心；随其心净，即佛土净。”六祖曾对法达比丘开示：“心迷法华转，心悟转法华。”这是说诵经贵在明了经旨，心行体会，悟入自性，便能转经功德而受用不尽，否则徒然口诵心不悟，诵念千百遍而反被经法机境所转，愈自迷乱本心罢了！《楞严经》也说：“若能转物，即同如来。”

“心如工画师，能画种种物。”民国初年，圆瑛法师在北京天坛讲解《楞严经》，天天讲“三界唯心，万法唯识”，每天讲两小时，每讲完一小时便休息十分钟，休息时大家可以自由发问。当年的北京是个学者辐辏、名流辈出的文化大都会，当时在座听讲者中就有一位信奉唯物论的教授，他问：“你每天讲‘三界唯心，万法唯识’，我认为不合真理。我们讲唯物的，一切都要拿出证据才可确信。你既然说一切唯心所现、唯识所变，那么现在不要讲理论，我

要你用事实从心中变出一匹马来！”圆瑛法师一听：对方要自己像魔术一般事实上变出一匹马来，这怎么能呢？但他回答说：“你这个问题，我第二天会把答案挂在牌上，你要看我变马，请你明天来看牌。”圆瑛法师当时并非胸有成竹，因此当天晚上整夜想不出也睡不着，一夕辗转反侧，直到天渐破晓、鸡已嘶啼，忽然情急智生，疾呼侍者取牌来，当下挥毫：“赵子昂画马变马，唯心乎？唯物乎？”

“大画家赵子昂擅长于画马，他为了画一百匹马天天研究马的形态、动作、神情等。由于过度入神，有一天他睡眠中真魂出窍，变成一匹马。他的夫人准备上床休息，一掀开帷帐，见床上赫然横着一庞然大物，顿然吓昏。夫人倒地的声音惊醒了梦中的赵子昂，他忙把夫人扶起救醒。夫人一睁开眼，连呼：“不得了！床上有一匹马啊！”赵子昂回顾床头，心想：床上哪里里有马？刚才明明是我在睡觉嘛！日后一想，才明白：一定是自己天天想马，一切唯心，因此自己就变成一匹马了。

所谓“物随心转”，赵子昂画马变马这件事历史

上也记载着，圆瑛法师便引用这个故事拿去挂牌。侍者一看牌中所记，欣喜非常，直道：“我们的法师实在有大智能啊！”旁边另一侍者却说：“真侥幸！还好对方要求的是变马，要是说变牛，又如何变得出呢？”圆瑛法师一听，大声道：“回来！回来！再把这话说一遍，须知画马既能变马，画牛又焉能不变牛呢？”

由上可知，世间一切皆可从心而变现，只看我们的心是否由自己做主，是否能静定不迷，是否能包容广大而巨细靡遗，即连一微尘、一芥子也不以为小，纵是大千世界也不以为大。人们常对所爱者说：“你是我的心上人。”其实，不只所爱者是我们的心上人，所有一切世上的人、一切世上的物，都应该是我们的心上人、心上物。

佛光菜根谭

人，要从愚痴迷梦中觉醒，才能认识生命的真谛；

人，要从向外贪求中回头，才能找到内心的宝藏。

心内的般若

八指头陀寄禅长老幼年没有读过书，一日过洞庭湖，在船头上脱口而出一句妙诗“洞庭波送一僧来”，众人皆惊叹。

这句诗不但有文学的韵味，而且富有禅机。寄禅长老没有上过学，怎么能作出这样的好诗呢？这就是从心内而来的般若智能。心内的世界灿烂，丰富多彩，都是吾人开拓的，因为那本来都是我们的本性。心内的般若是我们的根本，心外的知识是我们的枝叶，根本有了，枝枝叶叶自然生长。我们过去忽略了自己心内的般若，忽略了根本，只在枝末上探讨，往往费了加倍的力量，收获反而有限。心内的般若，就是我们每一个人的能源，就是我们的本

性。佛教讲“众生皆有佛性”，每一个人皆有成佛的可能；有成佛的“能”，这个“能”就是我们的本性。真正的能源，应该是我们心内的般若。科学家有了般若智能，发掘本性里的能源，可以把人送到太空，送到月球；哲学家把自己本性的能源发掘出来，对宇宙人生可以做更深入的探讨。任何一个学说，如果有特殊的成就，都必须要向自己心里的能源探讨。

什么才是心内的般若？

其一，本有的佛性是我们心内的般若。佛陀在菩提树下初成正觉，第一句话就发出他证悟后的宣言：“奇哉！奇哉！大地众生皆有如来智能德相，只因妄想执著而不能证得。”如来的智能德相就是我们的佛性，也就是我们心内的般若。我们为什么要怀珠作丐、有宝还穷呢？

其二，内证的真如是我们心内的般若。真如和佛性是异名同义，我们轮回生死，能够万劫千生，是靠我们有个真如。我们能离生死烦恼，也是靠我们的真如。真如好比一块黄金，尽管你把它制成戒指、手环、耳坠、手表，但黄金的本质是不变的。

吾人就靠这不变的真如，可以升华自己、净化自己。

其三，无住的心境是我们心内的般若。《金刚经》说：“应无所住，而生其心。”因为吾人心有所住，所以心有所偏、心有所执。如那无住的心境，就是无限、无量、无边、无尽。如果吾人有了无住般若，又何须斤斤计较蝇头小利或人我是非呢？

其四，永恒的本体是我们心内的般若。世间的一切都是短暂而无常，唯有心内的般若才是我们永恒的本体，我们每个人都应该找自己的根，找到自己永恒的生命！找根，找永恒的生命，先要体证心内的般若，一通百彻，世间的知识就从自性般若中流出。

佛光菜根谭

一个人心量有多大，事业就有多大；
一个人心能容多少，成就就有多少。

心的主人

从前一个大富翁有四位夫人，他最宠爱年轻娇美的四夫人。后来，富翁患了不治之症，临终前他对四夫人说：“我平常对你最好，你陪我一同死好吗？”四夫人惊叫道：“不！生时同在一起当然好，但死后在一起有什么好呢？”

富翁又向三夫人要求，三夫人说：“我年纪还轻，以我的美貌还可以改嫁，怎能跟你一道死呢？”

富翁问二夫人，二夫人摇手说：“家务事一向是我在料理的，我总不能不顾家啊！”

富翁无可奈何，最后对大夫人说：“我过去对你太冷淡，我现在就要死了，一个人到阴曹地府非常孤单，你愿意随我一起去吗？”大夫人极其庄重地回答：“嫁夫随夫，我当然愿意陪你一道去死，我永远跟你在一起。”

这个故事中，富翁生前时刻离不开的四夫人可以喻指我们的身体。每个人都喜欢把身体装饰得年轻美丽，但年轻美丽并无助于我们的未来。想要再

嫁的三夫人就是喻指我们的财富，人一旦死后，所有的财富都会变成别人的。照顾家务的二夫人则是喻指曾经患难与共的亲友，在我们即将去世时，这些亲戚朋友在世间还有许多未完成的事，也因此，顶多只能在送葬的行列中送上一程。而那一向不受重视的大夫人就是我们的心识，我们生前只知道贪恋五欲、眷顾亲朋、保养身体，而往往忽略了我们的心识。直到一期生命结束时什么也不能带走，能带走的只有我们的心识，所谓“万般带不去，只有业随身”就是这个意思。

我们的心不只是这一生属于我们，而是生生世世、永永远远都属于我们，我们却经常忽视它。明知身体顶多用几十年而已，我们却用尽各种方法来保护它。至于金钱的保有，盗贼可以抢劫我们的钱，水火可以吞噬我们的钱，不肖子孙也会挥霍我们的钱；钱财原本是五家所共有而非我们一己所私有，我们却用种种方法来保有它，而不去爱惜远比金钱更宝贵的心。

我们平时看得见别人的脸，却看不见自己的脸；

我们有时知道这事那事，却很难知道自己的心。常听有人说“你不了解我”，其实自己又何尝了解自己？只有了解自己的心才可能认识自己，然而我们的心究竟是什么样子的呢？先从几则中国成语来看对于心的一些比喻。

我们形容心意不定说“三心二意”；形容心思飘忽散乱说“心猿意马”；如果濒临疯狂，凶猛可怕，我们就形容为“心如狂象”；一旦此心突发奇想，妄念迷心，我们说是“鬼迷心窍”。除了用鬼怪、动物来比喻，我们也用植物、矿物来形容心的无情，如“心如冰水”、“心如铁石”，心实在是冷冰冰、硬邦邦的。有时候我们又用“心为画师”、“匠心独运”来形容心思的巧妙，能造就种种不凡的事物。有时也说“心如怨贼”，既占据我们内中的殿堂，又鼓动我们的眼耳鼻舌身诸根去做各种坏事。王阳明说得好：“擒山中之贼易，捉心中之贼难”。

佛经上常用随色牟尼宝珠来引喻人心神妙、变化莫测而无可捉摸。所谓“随色”，是说它能随色而变，珠近红色则变红，近黄色则变黄，置于天堂则

变天堂，置于地狱则变地狱，置于佛前则变佛，推之饿鬼畜生、男女老幼、贩夫走卒之前，亦皆随类而变。而珠之本色无法得知，心之本形一无可寻，这就是珠所以名珠、心所以名心的意思。

另一种相反的情形在医学昌明的今天也不乏其例，那就是脑细胞已死、分别能力已断绝、仅靠着各式导管输送养分而“残存”的植物人；因为无心，就算活着，已不是真人了。

大部分时候我们把心看作一位领袖，而有“心君”、“心王”之称。心统领了眼耳鼻舌身等五官百骸，好的“心王”能够领导我们成就许多功德，如果领导不当，便会使我们走入歧途，造成祸害。

心是我们真正的主人，但这主人常亏于职守。元朝许衡在一次兵荒马乱中逃到河阳，几天下来又饥又渴，连水都喝不到。路边刚巧有梨树，众人争先恐后地取食，唯独许衡在树下正襟危坐。旁人疑惑地问他：“吃了这梨子，既可解饥，又可解渴，你干吗不吃啊？”许衡神态自若地回答：“这梨子是别人所种，是有主之物，怎么可以随便摘食呢？”众人

哈哈大笑，纷纷说：“现今人家都在逃难，这梨树的主人不知逃到哪里去了，何必管他呢？”许衡正色道：“难道说梨树的主人不在了，连我们自己内心的主人也不在了吗？”

假如我们的心能够为自己做主，何必去求神问卜呢？如果我们的心有主人，又何必去听信别人的的是是非非、谣言谰语呢？

佛光菜根谭

存好心是——

以真诚心对治虚假心，以般若心对治愚痴心，
以慈悲心对治嗔恚心，以感恩心对治怨恨心，
以虔诚心对治轻慢心，以公平心对治偏狭心，
以包容心对治怨怼心，以进取心对治放逸心，
以淡泊心对治虚荣心，以改过心对治执迷心，
以惭愧心对治无耻心，以恒长心对治无恒心，
以律己心对治纵欲心，以积极心对治消极心。

怨亲平等

佛经上记载的常不轻菩萨，每当外道以恶言相向、棍棒瓦石加之时，他仍然会以恭谨诚恳的态度回答说：“我不敢轻慢你们，你们将来会成为正等正觉，你们都是未来的佛陀。”

常不轻菩萨有这种忍辱精神，有极其宽博的心量来包容，才可能一次又一次地诚于中而形于外，恭恭敬敬地对那些凶恶嘴脸的外道合掌致礼。

通常我们把人类称作“有情”，由于是“有情”，打自一出娘胎，独自呼了第一口气，人不待教导即知道要爱人、要人爱。襁褓时候爱父母，要父母疼爱；长大后爱兄弟朋友，要兄弟朋友相爱；成家后爱妻子儿女，要妻子儿女敬爱。孟子说“恻隐之心人皆有之”，现在我们也可以说“爱人之心人皆有之”。不但是有爱人之心，而且更有爱物之心。我们一睁开眼，极目之所及，只要是美好的事物，不论财富、

健康、知识、器具、风景、花卉、音声、食物等，无一不令我们爱慕不已。亦即由于“有情”这种爱人、爱物的情性使然，反映于外在世界，而使得我们的文学著作中充满着多少感人的诗篇。因为心有所爱，所以生死烦恼就紧紧地束缚了我们。

人人都拥有如许爱人、爱物的天性，在这个万法如五彩缤纷的世界里，我们逐渐成长，学习如何认识这个社会。这个社会，凡是好的就都是可喜的，坏的就是可恶的；美的就是可爱的，丑的就是可贱的；强大的就是可佩的，弱小的就是可怜的；尊贵的就是崇高的，卑微的就是渺小的。一如小儿在看电影听故事一般，一开场就急忙问谁是好人谁是坏人，然后才能安心地看下去，听下去。

在这种是非对峙的知见视野之下，我们的心被限制，变得狭隘，我们所能爱的也局囿于诸种有形有限的条件之中。因此，妻子爱丈夫，心中便只容得下丈夫而容不下公婆；后母爱自己的亲子，心中便只容得下亲子而容不下丈夫前妻的儿女；爱自己的亲人，便只有自己所亲、所爱者才是心上人，而

容不得外人也挤入我们的心房一角。即便有时我们也坦诚地反省自己、责求自己，希望自己能放宽心胸，多所包容，但是多少根深蒂固的成见又阻碍在我们的中心——一下子是地域观念的作祟，所谓本省外省、南方北方、客家闽南、蓝眼珠褐瞳仁等差别，便使我们莫名其妙地亲近某甲而疏忽某乙；一下子又是团体派系、利益冲突的阴影，使我们每一次看到对方就产生不共戴天的错觉。无怪乎佛经中把“人我心”比喻成海水、须弥。一旦“人我心”兴风作浪，就会使得心海汹涌澎湃而造下如须弥山一样高的恶业。

“宰相肚里能撑船”，大凡能够出将入相的大才，心量必然要比凡夫俗子来得宽广，无论是称讥毁誉、荣辱进退、善恶正邪，一概都能涵容而泰然自若。

佛教把“怨憎会”看作是人生八大苦之一。有时候我们能够心平气和地关爱他人、欣赏他人，接待帮助与我们毫无关系的陌生人，发挥出我们最大的同情心为社会上一些患难痛苦的人分忧，解衣推

食。然而只要冤家仇人一出现眼前，就忍不住要横眉怒目、咬牙切齿，愈看他愈不顺眼，简直恨不得能将他一拳打死，一脚踢到西伯利亚，再也不必看到，直应了俗话所说的“眼中钉、肉中刺”。

所有这些是非、善恶、有无、好坏、荣枯、人我、福祸、美丑等分别对待的偏狭知见，我们一日不能破除，就无法了解快乐圆融的境界；我们一日不能超越，就无法体会佛陀心包太虚的襟怀。佛陀的心包容了一切天地、一切众生、一切虚空，他不但爱亲人，甚至爱仇敌，把背叛他且又几次谋害他的提婆达多也当成善知识、增上缘。如果没有黑暗，哪里有光明？如果没有罪恶，哪里有善美？如果没有魔王，哪里有佛道？佛陀本着“无缘大慈，同体大悲”的精神，即连怨亲也视同平等而予乐拔苦。佛陀的心就像虚空一样，虚空中有山有水，有花有树，有日有月。虚空中充满一切，佛陀容纳了一切。

《六祖坛经》说：“自性迷即是众生，自性觉即是佛。”心、佛、众生，三者无差别，佛就是众生，众生就是佛。其差别只在心的迷悟——迷则妄念丛

生，万缘攀附，疆界障隔，人我两立；悟则豁然开朗，远离妄缘，平等摄众，心包太虚。各位知道吗？我们的心原本也与佛陀一般能够包容一切。我们的心原本是何等宝贵、何等宽大啊！我们的心好像太阳、月亮，可以照破黑暗；我们的心好像田地，可以滋长善根，种植功德；我们的心好像明镜，可以洞察万象，映现一切；我们的心又如大海一般，蕴藏着无限的能源宝藏。

“若人欲识佛境界，当净其心如虚空”，我们若想和三世诸佛平等齐名，首先便要把心扩大，扩大到如同虚空一般。不仅我们的丈夫、儿女可爱，乃至公婆妯娌都很可爱；不只自己的亲子可爱，丈夫前妻的儿女也很可爱；不仅是我们的亲人、朋友可爱，乃至外面的同事、社会上的众人、世间的芸芸众生，每一个人都很可爱。我们心中有佛，我们每个人都可以扩大自己的心。如果你要富贵，那就先把你的心扩大开来，使它能包能容，广包广容，富贵自然就在其中了。

佛光菜根谭

种瓜得瓜，道理分明；
好因好缘，如影随形。

生命之所以有意义，在于能为生命留下历史，
为社会留下慈悲，为自己留下信仰，为人间留下贡献。

全文完