

2006年幸福人生講座—如何經營無怨無悔的人生 蔡禮旭
老師主講 (第二十五集) 2007/2/6 台灣中壢善
果林淨土寺 檔名：52-184-0025

諸位朋友，大家早上好。我們又見面了，我們這次的講題是「如何經營無怨無悔的人生」。能夠無怨無悔，那是時時心胸坦蕩，心胸泰然。其實無怨無悔的人生一定是從我們的心感悟出來的，當我們的心中有怨有悔，就不可能走出這樣的人生格局出來。其實有怨有悔自己都會痛苦，不可能去利益他人。在我們之前跟大家的分享討論當中，很多聖賢人的一句話就把這個道理講得很透了。比方佛陀講的「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是」。聖賢的教誨不用多，一句話至誠的心信受，至誠的心去奉行，人生的問題就化掉一大半了。

欲知前世因。前世可以算是我們這一生之前走過的路，以至於上輩子、上上很多輩子所作的因、所造的因，現在這一輩子來受果報。所以人真正明白因果不空，因果相續的真相，我們遇到的哪件事情能埋怨？有沒有哪件事能埋怨？沒有能埋怨的，都是自作自受。當然這一句自作自受不見得是壞事，種惡因當然得惡果，但種善因就得善果。當人真正深信因果了，確實沒有任何的埋怨，不只沒有埋怨，還會面對每天歡歡喜喜，因為每天都可以把債給還掉。大家有沒有跟人家借過錢後還債的經驗？比方跟銀行借了五十萬，這個月領了薪水還了三萬、還了五萬，看到那個數字一直減少，慢慢覺得身心愈來愈輕鬆，叫無債一身輕，所以還債是好事。這個世間沒有壞事，我們會覺得壞事，那是我們的執著，我們會覺得壞事是我們生貪著，喜歡順境不喜歡逆境。而逆境也不是真的逆境，逆境還是自己的好惡心造成的，所以境緣無好醜，好醜起於自己的心

我們人生的怨、人生的障礙絕對不是別人造成的，是自己造成的。我們有了這分感受之後，那真的對一切人無怨。你看佛陀在前世是忍辱仙人的時候，遇到歌利王割截他的身體，諸位朋友，我們這一生有沒有遇到這樣的惡緣？割截身體有沒有？都沒有。佛陀遇到這麼艱難，這麼惡劣的因緣都沒有生煩惱，我們還有什麼好煩惱的？你說不對，他是佛陀，是不是？你看我們學佛第一個態度，學佛就要學誰？你們怎麼都不講話？所以你看態度決定一個人修學的成就，態度決定成功，不是說等我成就了，這些習氣我來改，那顛倒了。是心態才決定了我們往後的發展，萬法由心生。

往往師長在教誨我們的時候，最重要的教誨開始就告訴我們。我記得師長有次講了一個主題，是「菩提心貫注在整個生命中」，兩個小時的一個講題。那時候剛好有些同修來參訪，師長用短短兩個小時，把整個淨土宗修學的這些綱領原則講了一遍。印象很深是師長一開頭就說：學佛就是學佛的存心，佛的用心。第一句話。諸位朋友，我們想想佛有沒有怨？佛有沒有悔？都沒有，那我們怎麼學到了？我們跟誰學的？所以我們是不是真學佛？要冷靜。我們腦子裡有怨有悔，我們不是跟佛學，我們跟誰學？跟自己學。

後來我到大陸，我們建立了一個廬江文化教育中心要推展中國文化。師長對我們的教誨當中也是斬釘截鐵，第一句話講到：我們是學儒，我們不是儒學，學儒就要學孔子。孔夫子說舉一反多少？舉一反三。你看學儒就要學孔子，代表學道就要學老子，再來學佛就要學釋迦牟尼佛，都直截了當從存心去學習。當我們是這種心境、這種定位，孔夫子的行持我們時時都領納在心中，以他對人的溫良恭儉讓時時來要求自己，我們一言一行有沒有溫和善良、對人恭敬，非常的勤儉廉潔，懂得退讓，我們有沒有這個心境？

孔夫子曾經說道：「詩書之不講，禮樂之不習，是丘之過也」。我們對孔夫子恭敬，所以不直接念出夫子的名號，我們這個字念「某」，丘之罪也。聖人有沒有怨任何人？有沒有怪任何人？你看夫子是至聖、大聖，但是他把天下人的過失都歸結到是我自己做得還不夠努力，要盡心盡力。所以詩書沒有人好好的來講學開顯，讓大眾來領受受用，禮樂的教化沒有人去實踐推行，這都是我的過失。夫子這樣的德行，尚且如此要求反省自己，我們當弟子的焉能再去責怪他人，責怪社會？這就不是夫子的好弟子了。當我們對任何人沒有責怪，沒有怨恨，心才能平。心平天下才能平。所以都要從我們這顆心開始做起才對。

剛剛提到都是要學聖賢人的存心去效法，剛剛講到了釋迦牟尼佛這個故事我們不可以白聽。面對割截身體的人他都沒有一點怨恨，因為那都是還債，都是前世的因造成這個果。今天假如我們前世不跟他結惡緣，這一世他會來跟我們結惡緣嗎？不會，所以真正的原因、真正的過失在我們，不在對方。而且因為我們前世的過錯，讓他這一世跟我們結惡緣，他又得墮落。所以他這一世惡意對我們，他又墮落了，請問他的墮落誰造成的？對！所以真正明白道理的人不怪人，只怪自己沒有智慧，沒有慈悲。你看佛陀當忍辱仙人有高度的智慧，跟歌利王冤仇到此為止。歌利王這麼惡劣的對忍辱仙人，他沒有怨，所以這一段惡緣到此為止。不只這一段惡緣到此為止，再開的是成就對方的法緣，這就是我們要學的地方。不只沒有怨恨，還是念念成就對方的真誠，所以轉了這個緣。

忍辱仙人說道：我假如成道了，第一個度你。我們去想想歌利王的心境，他拿著刀給人家凌遲處死，他知不知道他錯了？他當然知道他錯了，只是他的瞋恨心伏不住。其實很多做壞事的人，都知道他錯了，可是就是忍不住他的習氣。有沒有人說吸毒是對的？你

有沒有遇過一個人說吸毒是對的，是可以利益蒼生的，有沒有？絕對沒有。甚至吸毒的人看到父母、看到親人發現他吸毒，一定都是很緊張，然後在那裡：我錯了，我錯了。人良知還是在，但是定力不夠，變成了習性的奴隸而已。我們想想有沒有人希望自甘墮落？他們還是想改，但是沒有遇到好的緣、好的老師來教導他們。

前一次我們上課的時候，舉了佛陀遇到了當時的殺人魔王，這個殺人魔王這一世傷害了這麼多生靈，但是就因為佛陀的大慈大悲感化了他，引導了他，教誨了他，他那一世證果了，成就很高，所以不能輕視任何一個人。這都是我們在故事當中，當下要形成的一種人生態度，不能輕視任何一個人，不能傲慢。這個故事聽完了，真的傲慢放下了，身心輕安。你看我們常常不高興在哪？看這不順眼、看那不順眼，有沒有？傲慢習氣那是折磨自己，人有沒有傻到要折磨自己？不能再這樣傻下去，拿著習氣折磨自己，又折磨別人。

害人害己的事不能做，而且傲慢一定讓人很不舒服。我們又是佛弟子，又是聖賢的弟子，我們一傲慢又影響人家對於正法的印象，所以傲慢、貪瞋痴真的是要時時觀照對治。時時息滅貪瞋痴，勤修戒定慧。也唯有我們時時想著要息滅貪瞋痴，我們才能有點欣慰，不求有功但求無過。我們貪瞋痴慢習染沒有好好的調伏，在佛門、在中國文化愈久，可能都在造業自己不知道。是，我們是佛門正法的形象，所以對自己的習氣，假如我們真正要利益他人，對自己的習氣確實能提得起，對自己要趕盡殺絕（習氣，不然大家聽了對自己要趕盡殺絕，回去拿了一把刀就麻煩）。對自己的習氣不可以絲毫的放鬆，但對別人不可以傲慢，要厚道三分。這個順序不能顛倒，不然人家會很埋怨我們。

古代聖賢人說「嚴以律己，寬以待人」，結果我們現在修成什

麼樣？寬以待己，嚴以律人。特別危險，常常容易看到別人的過失。「工於論人者，察己常闊疏」。每天我們只看到別人的過失，看自己的過失一定會疏忽。我們來感受一下，我們看別人很準，都看不到自己問題。請問假如我們的家人是這個態度，你的感受怎麼樣？當我們看到一個人都只講別人，自己都不改，我們當下心情怎麼樣？會不會咬牙切齒？內心是很不服，很埋怨的。當我們真正能嚴以律己，對治自己的習氣，人家會感受得到、會看得到。而我們對人又寬容，他可以感受到那種德風，那種德行的一種溫暖、溫馨，自然而然，桃李不言，下自成蹊。人家感受到學聖教之後，確實會讓一個人真的變得善良、變得恭謙，讓人如沐春風，這個緣就會自然形成。而不是我們沒有對治習氣以前，刻意的要去拉人來學佛、學中國文化。所以我們要道法自然，就是正己，進一步化人。

我們聽這些聖人的教誨重在力行，重在聽了之後當下就轉變我們人生的心態。所以諸位朋友，我們今天當下有沒有契入無怨無悔的人生？我剛才講得口沫橫飛，都沒有反應。你看一句，一句就可以進了。我們有時候心裡會說：我才剛學一年，放不下是正常的。假如有這個想法，這一輩子都放不下，為什麼？當場這個念頭又是執著，明明是來佛門放下執著的，結果愈學愈執著。

這一句「欲知前世因，今生受者是」，就代表著我們要為我們的人生負完全的責任。所有這些惡的緣分都是我們之前自己犯的過錯，所以冤冤相報沒完沒了。我們聽到這句冤冤相報沒完沒了，什麼心境？趕快逃，變得離群索居，誰都不想見。明明長輩到家裡來了，都視而不見，讓人家覺得這個學佛的人行為舉止怪怪的。我們學佛最重要的一個入門，放下我執，放下自私自利，這是頭關。這一關沒打破，我們一年級都上不去，都還是在幼稚園，都是留級，甚至於還要小心會降級，有沒有？這個降級是事實，我們要依教奉

行，提起高度警覺。

你看佛陀給我們很多的教誨至關重要。有一次佛陀帶著學生，拾起大地的一把土壤，又把它灑掉。灑完以後就問學生說：我手指上指甲之間那個縫還留了一些沙粒，佛陀就講：你看我現在手上的土多，還是大地的土多？諸位朋友，手上留下來殘餘的土粒、沙粒多還是大地的土多？大地。佛陀接著說：失掉人身的，就是這一輩子當人，下輩子失掉人身到三惡道去的，失人身者如大地土；重新還能得人身的，如爪上土。從這裡我們就要很警惕，降級的多不多？大家比較有反應了，所以你看還是佛陀會教學。佛陀的機會教育大家印象非常深刻，提起高度的警覺，不能再隨順習氣了。人身難得，佛法難聞，要好好珍惜這個修學的機會。

其實人怨為什麼那麼多？不知足，知足就能夠常樂。所以我們為什麼樂不起來？不知足，不知足是比較好聽，講得比較直接一點叫貪心、計較，這樣才會有苦，才會難受。所以「人生解知足，煩惱一時除」。奇怪，我在念這句的時候都覺得很歡喜，怎麼大家都沒有什麼表情？害我都講不下去了。當我們這句話聽了沒有當場覺得身心暢通，代表這句話現在留在哪裡？已經在虛空當中了是嗎？代表這句話可能怎麼樣？真的，學佛一年，佛在眼前，那個時候是真的很專注聽；聽了愈來愈多次，學佛二年，佛在天邊，就是右耳進左耳出；學佛三年，佛化雲煙。不只聽不進去了，我講比較快，我講給你聽。人生解知足，煩惱一時除，這句話假如我們真正去體會知足那種心境，懂得放下欲望，放下貪著，你在那個心境當下就會覺得輕鬆許多。

我們常跟很多朋友交流的時候，他們可能一來的時候，臉上就是感覺好像烏雲密布；跟他聊兩句，他真的有聽進去了，一下子想通了，馬上額頭髮亮。烏雲密布跟朗朗晴空，都是在一念放下執著

上，所以我們今天要離苦就是要知足。我們這一生很知足，因為我們這一生已經遇到可以當生成佛的機會，光是這一個因緣人生知不知足？這一輩子我再怎麼苦都值得，再怎麼折磨我沒關係，反正咬緊牙關才幾十年，此生就可以證無量壽。你看師長給我們這些教誨，一念起來精神飽滿，正氣凜然，哪還有什麼怨？還有什麼難受？真的這一輩子能遇到當生成就的念佛法門，確實這一生不求什麼，也不跟任何人計較什麼，隨緣消舊業，不再造新殃。很多人說咬緊牙關，此生證無量壽。念著這句話的時候，表情還皺著眉頭，「咬緊牙關」，他可能念頭在想要咬多久。你看人還是這個我執放不下，還是我要舒服一點，怕咬太久。

真正老實聽話，三年、五年整個身心都會有很大的提升。師長的教誨你一句聽了，你一句肯放下，自己就在不同的世界裡面。師長常說要把自私自利，要把名聞利養，要把五欲六塵、貪瞋痴慢放下。真的把自私自利放下，整個人生的感覺就不一樣。所以學佛假如沒有受用，那是我們還沒有到依教奉行的態度上。有一個太太聽完課之後，她覺得人要懂得禮讓，懂得關懷他人，所以她就想著我坐公車一定要讓座，守禮讓座，讓這些老人家、老弱婦孺。她每一次坐公車都會暈車，學了之後那一天坐公車，一坐上車就開始在那裡想，待會老人家上來我一定要讓他坐。她自己也已經差不多四十歲左右。結果那一天怎麼上來都沒老人，她就在那裡等，怎麼還沒有老人來給我讓座？就這樣一路上沒有得讓，後來她到站下車，走著走著走了幾步突然回想說，我今天怎麼沒暈車？以前每次坐都暈車，今天沒暈。她突然明白了，以前為什麼會暈車，我會暈、我會暈。這次為什麼沒暈？讓座、讓座，都想別人，沒想自己，所以暈車好了，沒暈了。所以苦從哪裡來？苦從自私自利來的。

沒有法喜，最重要的是我們沒有依教奉行，依教奉行鐵定有感

受。當然這個感受如人飲水，冷暖自知，有時候用講的也講不清楚，必須自己去做。我記得師長老人家有一次開示，「五十年學佛心得」，在香港講的。這個片子諸位同修有沒有聽過？五十年修學體會，好像是在春節過年那時候給大家講的。師長一開始就說道：幾十年前剛到香港，高樓大廈還沒這麼多，現在真是變化太大！以前的最高樓現在都已經排不上名次了，高樓林立，那時候的老同修現在剩沒有多少人。所以人生無常要提高警覺，時時要放下怨恨、悔恨，才能輕鬆自在，隨時都可以往生，要有這種心境。我們念佛人都說我們往生有沒有消息？這個消息要問誰？對，心裡還有怨，那沒消息，心裡還有貪、還有計較，那一定沒消息。心裡不貪、不瞋、不痴、不慢、不疑，就會有消息。

師長在這一段給我們的開示當中說到，「當人不為自己，當人什麼都不要了，他什麼都得到了」。師父講到這裡就開始哈哈笑，笑得非常的喜悅，很有法喜。笑完之後就對著大家說，你們不懂！這真的是冷暖自知。師長在今年修學佛法已經五十六年，講經說法四十九年，師長把為佛法、為眾生給我們表演得非常的透徹，統統沒有為自己，天也沒誅，地也沒滅，反而是一切的人感恩戴德。所以當師長講到我們不懂，最重要的是我們有沒有依教奉行，有沒有真正把自私自利放下。真正放下了，我為人人是因，感得的果是什麼？人人為我。

諸位朋友，我們現在的果有沒有人人為我？對，這個叫勘驗。這每句經教我們要不要勘驗？要，不勘驗不知道自己在什麼境界，不勘驗很容易變成消遣佛法，這樣的心態是需要調整的。我們的果有沒有人人為我？在廬江湯池我們第一屆的種子教師，那時候三百多個人當中挑了差不多三十位，他們也是放下了他們的工作，有的在大學教書的，有的當校長當了十多年的，還有的是在公家機關當

主管，還有開店的，就是很多行業別都有。他們也都捨下自己的工作，投入了弘揚中國文化的行列，有捨有得，大捨就大得，不為自己了。當到了廬江文化中心的時候，穿的褲子、戴的手套、吃的大米來自於神州大地各個地方都有。大米從東北來的，很可能戴的手套從深圳來的，你看人人為我，為什麼？因為這顆心發出來遍虛空法界，眾生都能感知得到。

甚至於都把當季最好的糧食送到中心給這些老師吃，自己不願意吃這麼好的，自己還吃的不是當季收的這些米、這些食物。甚至上海還有教授們，還有一些公務員退休，師長說一個月一百塊人民幣就可以過活了，他們真幹，每個月只花一百塊錢。（我剛剛講錯了，每個月一百塊，花一百塊錢。）他們就到菜市場買賣剩的菜，那就很便宜賣給他。買到最後賣菜的老闆說：送給你們，不用拿錢了，本來那個都是要丟掉的。後來他們真的是一個月只花一百塊錢，把剩的這些錢去護持我們，護持正法。你看當我們是真發心去利益大眾的時候，大眾對我們是比他自己還要好。真的是就像師長講的，當一個人都不為自己了，他什麼都得到了。所以這一些達到的人生境界，我們都要效法，師長做得到，我們也能做得到。

我們常常在跟很多同修交流的時候，大家都會講師父做得到，不過我們不大可能，我們很難。那是師父，不是我們。請問這一個念是覺悟還是妄念？這樣的念頭多不多？這一念有沒有跟真誠清淨平等正覺慈悲相應？當場就不信佛，師父行，我們不行，佛陀講的一切眾生皆有如來智慧德相，已經佛化雲煙了。當我們在聽師長教誨，在看佛經當中，我們又順著自己的意思在做註解，那是入了佛門分別執著更多，那會愈學愈執著。

我們要感受得到師長的一片用心，都是為了成就我們這些學生，後學。哪有哪個老師聽到他的學生說：我們這一輩子一定不可能

超過老師的，一定比不上老師。這個老師哈哈三笑，說：哈哈，你看我的學生都不如我。有沒有這樣的老師？當老師聽到他所有的學生都說他不可能超過他，他不可能比得上他，這個老師會覺得怎麼樣？會很失望。因為老師一定是把幾十年最精髓的經驗全盤托出給學生，一定是念念不忘我走的彎路學生別再走了。當學生感受到老師這分至誠至愛的時候，就用至誠恭敬的心把它領受過來，這分心就能青出於藍勝於藍。

我們常聽師長講到他修學幾十年，後來在講《華嚴經》，突然想文殊菩薩、普賢菩薩修什麼法門？善財童子修什麼法門？諸位朋友，我們聽到這一段的時候有沒有什麼感悟？你看師長幾十年修學的心得，悟到了「十大願王導歸極樂」。老實念佛是「行超普賢登彼岸，是故博聞諸智士，應信我教如實言」。你看我們念到這裡的時候怎麼樣？精神都來了有沒有？「如是妙法幸聽聞，應常念佛而生喜」，所以我們笑不出來，這都是念的時候做功課而已，隨口帶過。這些話假如入了心，明白了，那太知足了。「如貧得寶，改往修來，洒心易行，自然感降，所願輒得」。所以「應常念佛而生喜，受持廣度生死流，佛說此人真善友」。我們這一句受持廣度生死流，什麼時候幹？往生再說。你看這個又是我們剛剛提到的學佛愈學愈執著就在這裡。在領會每一句經句又加了自己的執著點、分別心，往生再做那不是分別、不是執著嗎？師父有沒有教我們這些執著？沒有，師父都說當下要把《無量壽經》變成我們的什麼？生活，當下即是。

有一位老師學佛學得很精進，很認真。剛好有一次跟師長在交流，這位老師就把他的心得體會跟師父講，講完之後這位老師加了一句話總結，他覺得體會的不錯，他說：佛法不離生活。這句話有沒有道理，你看不錯，這個見地不錯，佛法不離生活。結果師父停

了三、五秒鐘，接了一句話：佛法就是生活。不離生活是硬拉上來，那個還有什麼？還有分別執著在裡面，不離生活就是好像有點拉近了，還覺得自己幹得不錯，比別人好一點了。佛法就是生活，那是沒有分別，沒有執著，當下即是。一切時一切處，心不離真誠清淨平等正覺慈悲，而不是心硬要拉來真誠清淨平等正覺慈悲，就是這樣的心境。

行不離三福六和，三學六度，普賢十願。我們聽了普賢十願，廣修供養，禮敬諸佛，當下聽完了，我們的念頭裡面：好吧，我試試看。你看，我們在聽這個理的時候為什麼會說試試看？我們當下的心有沒有把自己的執著放下？有沒有相信自己本來是佛？這個心境、心態都值得我們自己好好勘驗觀照才是。很多人說人如何能笑得燦爛？其實不難，知足就能笑得燦爛，覺得這一輩子無憾，遇到這個法門，遇到師長的教誨，我們已經是全世界最幸福的人。你們也要把幸福的心境，大家要把幸福的心境表現在臉上。所以學佛的人讓人家看到覺得好像還欠他會錢，這不行，不能通過。

其實佛菩薩很慈悲都是在提醒我們，我們入了佛門，一看到天王殿就是彌勒菩薩法相莊嚴在我們的面前，也是提醒我們入佛門首先要怎麼樣？要笑口常開，假如笑不出來有沒有入佛門？對。所以笑口常開才能作普賢菩薩，不然我們「咸共遵修普賢大士之德」就沒做到。當然大家聽完課之後不要出去見人就笑，不然人家待會誤會說這裡這一群人好像是不是有點問題？就是說面上無瞋，不是叫你見人就傻笑。面上無瞋，一片祥和之氣去待人，面上無瞋供養具，就是在行普賢十願。面上無瞋供養具，口裡無瞋吐妙香。口裡無瞋講的都是正知正見，都是給人信心，給人歡喜，那也都是廣修供養、都是恆順眾生隨喜功德。所以什麼時候作普賢菩薩？當下我們這一分和氣，我們這種柔軟的言語就是在利行普賢菩薩。

真正生活完全跟普賢十願相應了，我們現在人在哪？有一句話說「生則決定生，去則實不去」，當下都是普賢菩薩的心境，頻道就接上去了。還會擔心能不能往生的這些問題，就是還沒有把頻道接好，所以臨時要接那個頻道怕按不到，按半天按不到有沒有？假如每天都是這個頻道，根本心都不會慌張。所以要確確實實佛法就是我們的生活，一定要把三福六和，三學六度，普賢十願，實踐在我們生活的當下。這個六和敬在家庭，以至於在我們的公司團體都應該要去實踐到。

六和敬首要的就是見和同解，一定都要有正確的價值觀、人生觀，正確的思想。這樣就能家和，這樣就能團體興旺。當然見和同解首先就是要好學，這種學聖教的風氣帶動起來，從我開始做起，這樣就很正確。那這節課我們先跟大家交流到這裡，謝謝。