

- 1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。
- 2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复电子书，既可以看到我这里的书单，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，
查看我的书单

目录

壹 · 快乐的来源

快 乐

快乐的类别

快乐的来源

来 源

心的譬喻

“给”的修行

身体的妙用

享 受

体 验

趣 味

不可缺

观自在

人生境遇

超越之美

另类的艺术

留 情

放 大

知 足

吉 祥

自 主

不 一

贰·精神的营养

精神的营养

精神享受

精神（一）

精神（二）

克难精神

心

决 心

期 待

层 次

潜 能

飞 扬

信 仰

无 限

有与没有（一）

有与没有（二）

开 光

缘 成

叁·另类的财富

另类的财富

价值观

买不到

算一算

赚什么？

在乎什么？

追求什么

衡 量

本 钱

无 价

宝

无用之用

少什么？

要什么

小 费

兴 趣

相对说

肆 • 更新自己

更新自己

吾日八省

观心五法

向谁忏悔

消灾免难

功过格

出类拔萃

养成习惯

坏习惯

四个夫人

四个客人

殷 鉴

镜 子

克 服

煎 熬

本 能

放 光

修 正

进 步

打 倒

跌 倒

伍・养心之道

养心之道

如何安住身心

禅 心

禅 门

禅者的生活

“空”的真理

“心”的妙用

“知”的价值

“明”的重要

“用”的意义

禁 语

对 治

自 由

发 心

福 报

安 静

换 心

抛 开

沉

慢慢来

陆 • 我也是佛

我是佛

有关出家

学佛四层次

学佛十二门论

寺院是什么

寺院的功能

弥勒净土的好处

三宝的功用

信佛的层次

信仰的类别

信仰的进化

佛教的危机

朝山拜佛

看佛光山

阿赖耶识

梵 呗

色 身

力的功用

释“打”

柒・心的修行

修 行

六种修炼

布施四级

四依止

化解什么？

道

十供养

十修歌

得度六法

新修行法

修行六成就

如是我闻

六根的修行

六根的饮食

五停心观

四大皆空

新四摄法

回 向

通 路

突 破

雕 琢

脸 色

洗

捌 • 心的祸患

心的祸患

支 配

要 看

新 旧

出入（一）

出入（二）

阻 碍

包 袱

奴 隶

单 调

孤 独

测 量

打分数

浪 费

穷

密 码

不能代替

委屈六事

七窍生烟

讨厌的人

敌 人

敌人的种类

草莓族

迷 信

玖・人生的理想

理 想

规 划

奋 发

崛 起

付 出

拥 戴

独 立

公 平

发 掘

需 要

重 要

固 本

狡兔有三窟

因 缘

对 待

譬 喻

刀 剑

英 雄

善 人

扎 根

壹 · 快乐的来源

有容就有气度、涵养、承诺、财富。有容纳的气量，自有端庄的容颜。境随心生，容从心现。容是面子，人到 40 岁面容就由自己负责了，容也是里子，含着气质与肚量。

尽日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云。归来偶把梅花嗅，春在枝头已十分。

快 乐

人都希望追求快乐，没有人希望痛苦。即使一些宗教人士崇尚苦修苦练，也是希望通过修炼而获得更多、更大的快乐。

快乐是人类一致共同的追求，但是快乐从哪里来呢？世间上有的人以吃喝嫖赌为乐，有的人以懒散闲荡为乐，这只是一时的快乐，甚至是麻醉的快乐，真正的快乐是什么呢？

一、为善最乐。世间事不用法官判决，也不必等到死后审判，在这个世间上，做了善事自然会有善缘好运，做了恶事必然招致痛苦的果报，所以为善最乐。

二、知足常乐。世间的金钱物质，能满足人心的很有限，因为人的欲望无穷，所以永远得不到快乐，唯有知足的人才能获得永久的快乐。知足的人虽在凡间，也如天堂；不知足的人，

虽卧天堂也如地狱。

三、如愿快乐。一个人乐观开朗，对人生充满希望，平时修身利人，造福社会，一旦如愿了，自有无比的快乐。

四、助人为乐。一个人自私，获得的快乐有限；只有利人、助人，获得的快乐才会无限。今日社会倡导“共享”，就是要把自己的快乐和他人分享，能够帮助别人获得快乐，不但自己会更快乐，而且是人生最有意义的事。

五、富有利乐。富有金钱固然可以快乐，但是富有学问、信仰、道心、道念，富有精神世界的舒适，更是无上的快乐。

六、自在安乐。人生富有金钱物质，如果不自在，也不快乐。人生的快乐，要能自由自在，所以“观自在”菩萨因为观人自在、观境自在、观时自在、观心自在。能自在，又怎么会不安乐呢？

七、心安法乐。所有的快乐里面，甲级的快乐就是“心安法乐”。不管环境怎么复杂，社会人事如何纷扰，假如我们的心里平安，在信仰中追求禅悦、真理，就会有更高层次的快乐。

八、寂静至乐。快乐处处有，但是最究竟的快乐要算寂静的至乐了。佛陀所证悟的“涅槃寂静”，禅师所谓的“廓然大悟”，虽然一般人不容易达到，但是念佛拜佛所获得的“忘却身心”之境，也就类似寂静安乐了。

快乐不一定要别人给我们，自己就可以制造快乐，例如说话幽默、想象光明、心胸坦荡、人我和谐，那就是一种最大的快乐。总之，快乐是一种生活的升华，快乐是一种道德的规范，快乐是彼此互动的规则。在人生的道路上，快乐不会自己从天上掉下来，还是要有“如是乐因”，才有“如是乐果”，所以我们要建立乐群的修养、乐育的生活、乐业的精神、乐天的性格，不侵犯别人，而能制造利人的欢喜和希望，那就是快乐的意义了。

快乐的类别

人生各有所求，有的人一心一意追求功名富贵，有的人终其一生只希望爱情顺利，有的人心里所想无非家人平安幸福。但是人生最终的目的，应该是追求欢喜快乐，“快乐”是人生最主要的目标，只是人生的快乐也有层次上的不同，分析如下：

一、人生最初的要求是物质生活的满足，从物质生活里获得快乐。例如，吃要山珍海味，穿要绫罗绸缎，住要高楼别墅，在物用方面都要超人一等。甚至别人只有自行车、摩托车，我要拥有汽车；别人只有收音机，我要的是电视机；别人有家用电话，我有三频的手机。总之，有的人总是要在物质上超人一等，并且以此为乐。

二、有的人物质上的欲乐固然需要，但更重视精神上的富有，所以进一步要追求精神上的快乐。所谓“精神”的快乐，他要读书，要爱情，并且讲究舒适、自由的生活，更希望受人尊重，在工作、事业等各方面尤其要有很好的表现，以满足自己的成就感，这是一种精神生活的追求。

三、有的人不太重视物质生活，他讲究的是生活的情调、气氛，重视的是艺术的美感、品位。例如，家中要有花、有画、有书香、有庭院；平时自己的行仪动作，都很优雅从容，自己的一举手、一投足，都是风情万种，讲话尤其讲究教养，有文士风范，他把美感、艺术，在生活中表现到极点，从中享受艺术生活的快乐。

四、有的人即使有了前面的三种快乐，仍然不满足，他还希望有信仰的生活。所谓“信仰生活”，就是要超越，要升华，要求得心灵的豁达，希望能与圣贤交流往来，能与真理相应契合，所以每日在生活里，逍遥自在，解脱放旷，不为功名利禄所拘，不为人情世故所扰，完全把自己投身在自觉觉人、自度度人的生活里，这就是信仰生活带来的快乐。

以上四种快乐的生活，不但分出人生的等级，也分出人生的品位。只是我们所希望的人生，不应该只是追求这种快乐、那种满足，而是要能净化生活，提升人格道德，要能自度度人、自觉觉他，要发挥生命的意义与价值，这才是永恒的生命，这样的生命才能获得真正的快乐。

快乐的来源

人到世间上来，莫不是为了追求快乐，莫不希望能远离痛苦。但是快乐如何拥有呢？

一、快乐来自家居和谐。一个家庭里，每个分子都应该为家庭的和谐贡献，不能自私、执著、计较，造成家庭的纷争，使家居不快乐。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？可见家人的快乐，来自家庭的和谐；家庭的和谐，要靠每个家庭分子共同创造！

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。居家边上有公园、有市场，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。

三、快乐来自人际关系。一个人处身在今日社会，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，怪那个不是，自己没有培养好因好缘，自然不会获得友谊，甚至难堪烦恼。

一大堆，人生怎么会快乐呢？

四、快乐来自心胸宽广。一个人心胸宽广，能包容一些不同的人事意见，不斤斤计较于人我之间的是非得失，当然就会感到人生乐趣无穷。假如心胸狭窄，一件事也要计较，一句话也要计较，一个人都要计较、执著，则快乐难以产生。有时候别人有心想把快乐带给你，由于你心胸不够宽广，没有容纳的空间，快乐自然就会远离。

五、快乐来自慈悲喜舍。我们希望别人给我们快乐，必先自己带给别人快乐。如果你不播种快乐的因，不结快乐的缘，哪里有快乐的花果呢？佛法里的“四无量心”慈悲喜舍，慈悲没有敌人，喜舍必能获得人缘；自己拥有慈悲喜舍的法宝，则生活中自然会感到快乐无穷。

六、快乐来自自己内心。是快乐，还是烦恼？要靠我们内心去制造。你不善经营内心的工厂，只想偷工减料，只想蒙混得利，必定为自己带来痛苦的结果。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。就像流水：“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”宋朝大儒朱熹的高论，确实值得参考。

来 源

宋朝理学家朱熹说：“问渠哪得清如许？为有源头活水来。”木有本，水有源，世界上万事万物都有来源。现在有一些历史学家，专门从事各个民族来源的研究。其实不只是人有来源，动植物的繁殖衍化，都有最初的来源。来源很重要，懂得追根溯源，才不会忘本。

人生有哪些来源呢？

一、劳动是财富的来源。人类的生活要靠财富，财富的来源要靠劳动。劳动不不只是指劳力，甚至劳心、劳智。人都要经过一番辛劳，才有财富的收入。即使回到上古洪荒时代，过着畋猎生活，人类靠打猎为生，也需要付出劳力去争取，才能生存。

二、土地是食物的来源。生物生存的首要条件，要有食物填饱肚子。大地让我们种植五谷，成长树木花果，作为食物；有食物就能维持生命，所以人类歌颂大地为生命之母。此外，大地承载一切众生、蕴藏各种能源，提供万物生活的空间与资粮，让万物在大地之上，生生不息地繁衍，所以大地是万物之母。

三、空气是生命的来源。人命在哪里？就在呼吸空气之间！因此生命除了要靠食物维持以外，空气与生命的关系，更是既密切又重要。假如没有空气可以呼吸，生命就会被迫结束，所以大自然的空气，对人的生存至关重要。现在都市人口密集，来自冷气、汽车，乃至工厂所排放的废气，严重污染了人类赖以生存的空气，为人类的生存敲响警钟。平常我们要看到蓝天白云，需要空气清新才能有蔚蓝的天空；人类要求生命久长，也不得不注意空气的清洁流通。

四、流水是文化的来源。我们考察世界的地理，凡是有流水的地方，经济都比较发达；凡是有流水的地方，文化也比较容易发展。美国的西部地区，中国的大西北平原，都是干燥的沙漠地带，缺少水源，所以当地的经济、文化就不容易发展。因此，流水与经济、文化息息相关；人类要提升文化，发展经济，就要爱护流水，因为流水是经济、文化的来源。

五、知识是文明的来源。知识与道德并不能画上等号，但是知识是文明的来源，这是不容否认的事实。人类因为知识增加，才能对生活改善。很多科学发明，诸如现在的汽车、冰箱、飞机、商船，乃至电视、网络等文明产物，都是靠着知识而有的发明。人类能把知识贡献于文明，如能进而把知识用来增加道德，人间就更加美好了。

六、鼓励是力量的来源。有人说，爱情是人生的动力。当然，爱情如水，水可以载舟，也可以覆舟；爱情可以让人幸福快乐，但也因此带来烦恼痛苦。不过，爱的鼓励确实是力量的来源！一句好话，一点关怀，让对方得到些微的鼓励，他可能发挥巨大的力量。儿童因为母亲的鼓励，发奋读书；丈夫因为妻子的鼓励，出生入死，卫国安民；信徒因为信仰的鼓励，点燃未来生命的火种，甘愿为大众服务。我们不要吝于给人一点鼓励，爱语关怀有时可以激发比金钱更大的动力。

心的譬喻

每个人都有一颗心，心是我们的主人翁，我们的主人翁是什么样子？一般人都不容易知道，只有用“譬喻”来形容我们的心像什么。试举十喻如下：

一、心如猿猴难控制。我们的心像猿猴，每天跳动不停，一刻不能安静。它可以上下翻滚、前后跳跃，让人捉摸不定，无法控制。

二、心如电光刹那间。世间上光速最快，比电光还要快的是我们的心。一个闪电在一秒之间，百千万里；心念一动，即刻可以在世界各地遨游，快如电光。

三、心如野鹿逐声色。山中的野鹿无所事事，吃饱以后只想追逐声色之娱。人心也是如此，如野鹿追逐声色，不肯停留。

四、心如盗贼劫功德。人生有一件可怕的事，就是自己养在身体里的心，好像盗贼一样，它窃取我们的功德，为非作歹，肆无忌惮。

五、心如冤家身受苦。心也像我们的冤家仇人，有时会保护我们，有时也会出卖我们；心念一动，有了不正的行为，就会让我们的人生受苦。

六、心如童仆诸恼使。心也像我们的童仆，虽然供我们差遣、使唤，但童仆间的是非烦恼，我们也要一概承受。

七、心如国王能行令。心如国王，高高在上，他的所有臣民“眼耳鼻舌身”都要听命于他。如果心的国王是一个仁王，他可以领导臣民做好事；如果是一个恶王，臣民就会遭殃。古代印度的阿育王，一生被人称作“黑阿育”、“白阿育”，因为他在学佛前后有不一样的领导风格。

八、心如泉水流不尽。我们的心好像泉源，可以流出清澈的净水，也可以流出污浊的黑水。如果心的泉源不断流出净水，则我们的社区、同事、亲友，都会同享净水之惠。

九、心如画师描不尽。“心如工画师，能画种种物”，我们每一个人都是雕刻师，可以把自己雕刻成自己想要的形象，因为心就是我们的雕刻家。我们要想让自己成为什么样子，也可以自己彩绘，因为心就是我们的画师。我们的心里有什么毛病，也可以自己医疗，做自己的心理医师，因为心就是我们的医王。总之，我们要把自己形塑成什么形象，心就是主事者。

十、心如虚空大无边。真正的心像什么？在我们的意识形态里，当然可以像猿猴、电光、野鹿、盗贼、冤家、童仆、国王、泉水、画师，但我们真正的真心、性灵，大如虚空，无边无际。真心的生命，是无生灭的法身，真心的生命没有生死，是永恒的涅槃。

因此，心和一个人一样，可以成为坏人，也可以成为好人；心可以成为盗贼、猿猴，也可成为诸佛菩萨，就看我们如何主宰自己的心了。

“给”的修行

佛光山开山之初，我就为佛光人订出四大工作信条：一、给人信心，二、给人欢喜，三、给人希望，四、给人方便。这四个德目对今日社会，有很大影响，兹再略说此中心要：

一、给人信心，就是关怀他人多赞叹。一般人讲话，常常令人感到挫折，让人丧失信心。我觉得讲话既不需要费很大力气，也不必花费很多金钱，只要在修辞上加以注意，就能给人信心。例如，你骂人“没有出息”，不如改说“你只要努力，就会有前途，就会成功”。一个人不会唱歌，你可以赞美他“你讲话很好听”。我一生都很注意自己的言行，总想提升别人、帮助别人，而不可以用自己的气势来压制别人。所以从课堂上的教育，到对广大民间社团的讲演，以及私下课徒，我都本诸“给人信心”来赞叹别人。赞美的语言如寒冬的太阳，每个人都有这些法宝，为什么不肯应用呢？

二、给人欢喜，就是面带微笑常问好。我经常自我反省、检讨，我在世间与人相处，我对他人有何利益？我的行为、语言、动作，有让别人受到伤害、委屈吗？如果有，我不是很缺德吗？所以佛法里的语言布施、心意布施、微笑布施，我一直都很努力在实践这些不花力气、不费金钱的修行。直到现在，不论走到何处，不管年龄老少，我都乐于亲近，因为每个人都值得我们真情地对他问好，让他欢喜。甚至我觉得只给一个人欢喜还不够，应该给大家都欢

喜，因此我发愿要把欢喜布满人间，希望大家都能了解，这是个欢喜的人间。

三、给人希望，就是言谈举止要鼓励。从五十多年前我在宜兰开始弘法，就有一些年轻人跟随我，我自觉自己没有什么奇异的才能，或是特殊的教化，我只是让他们觉得明天有希望。人生是活在希望里，人如果到了没有希望的时候，活着就没有意义，那就是世界末日来临了。所谓“希望”，就是我对明日有期待，例如明天我可以做一场讲演，后天我可以参与一些公益，明年我可以到世界游历等。所以孔子说：“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至也。”因此，我从给别人希望当中，我对自己的未来也充满了希望，虽然不一定能实现，但拥有希望就已经很富有了。

四、给人方便，就是凡事相助不推诿。我从小出生在贫穷之家，但仍获得许多亲友的照顾，想到人家给我因缘、方便，我现在能不给人因缘、方便吗？我的衣食住行都是仰赖十方供给，每日的兴趣娱乐，也依靠大众的提供。尤其人家给我方便，助我建寺院、办学校、做慈善、印经书，为什么我不能给人方便呢？因此我就借助大家的力量，完成大家的希望，人家给我方便，我也完成他人的方便。

自从创建佛光山至今四十年来，我一直奉行“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”。假如再假我以余年，不管是封山、封人，我的心永远不会封闭，我愿意一直“给人信心、给人欢喜、给人希望、给人方便”，希望佛光人也都能如是奉行。

身体的妙用

每个人都有个身体，有的人的身体如行尸走肉，有的人的身体充满了活力。兹将身体的妙用一述：

一、用眼睛观看世间真相。小小的眼睛，能看遍广大的世间；世故而经验老到，或是有智慧的人，世间善恶美丑都逃不过他的慧眼。

二、用耳朵倾听美妙音声。一句好话，能使我们心开意解；一首美妙歌曲，能让我们浑然忘我。从耳根多闻里，善解世间诸事，体会世间人情。感谢听闻让我们知道人间多少苦乐，倾听人间多少奥秘。

三、用眉毛庄严无用之地。人的身体上，一般人总认为眉毛是最没有用处的，但是把眉毛剃光，则人将会成为什么样子呢？所以没有用的眉毛，把它摆在眉宇之间，它就能让我们法相庄严，给人欢喜，这就是大用。

四、用美妙语言赞叹大众。每个人都喜欢听人善意的赞叹，一句好话的鼓励，一句善言的赞美，好像夏天的甘露，冬天的太阳，所以我们要善用语言赞美别人。

五、用真心微笑美化人生。世间上最美的东西不是色彩，不是绘画，世间上最美的东西是真心的微笑。连佛陀都用“拈花微笑”来传达心意，表示教外别传的佛法，可见微笑最能解决世间难解的问题。

六、用双手大做人间好事。“双手万能”，的确，人靠双手能做出一番事业，打下一片江山。例如医师用双手替病人打针敷药，工人用双手做成巧妙无比的物品。人类如果不知善用双手大做好事，实在太辜负自己的双手了。

七、用脚步走出康庄前途。每个人有每个人的世界，每个人有每个人的天下，我们的天下、世界在哪里呢？就在我们的脚下。只要我们步伐稳当，循规蹈矩，一步一脚印，自然能走出自己的康庄前途。

八、用双肩担当社会责任。所谓社会责任，包括国家、家庭、自我。人活在世间上，不是靠别人来养活我们，而是我们要为国家善尽一份身为公民的责任，所以要用双肩担当社会责任。

九、用面容表达欢喜愉快。一个人要把欢喜分享给别人，但不要把忧愁、苦恼传染给别人，最好的方法就是保持愉快欢喜的面容。在家庭里，要用幽默带给家人欢喜；与朋友相处，要表达愉快，散播欢喜。长此以往，自己的人缘、事业，也会有不同于人的成就。

十、用宽阔胸怀包容一切。一个人的事业想要有多大，胸怀就要有多大。你能包容一个人，一个人就是你的；包容一个团体，团体就是你的；包容一个国家，国家就是你的；包容天地世界，天地世界都是你的。所以，自我的胸怀有多大，自我的世界就有多大。

十一、用鼻舌体会人间妙味。鼻子探香探臭，舌头尝咸尝淡，鼻舌和人间的妙味最能接触。其实人间的妙味是在人情味，能把人情味体会得精纯奥妙，则与世间必能相应。

十二、用力行信仰创造净土。佛教里，阿弥陀佛四十八大愿创造“极乐净土”；药师如来十二大愿成就“琉璃世界”。我们只要有力行大愿，何怕不能成就“人间净土”呢？

“有志者，事竟成”，人间净土就有待大众的开发了。

享 受

人生，每一个人都讲究生活享受，享受声色犬马之乐，享受灯红酒绿的陶醉。有的人把抽烟喝酒当作享受，有的人把拥有三妻四妾认为是享受。其实，人生再怎么享受，良田万顷，日食几何？华屋千间，夜眠不过八尺，何必贪求太多？

虽然，世间上也有人以读书写作为享受，也有人以莳花植草为享受。不过，多数人都在感官上追求享受，在衣食住行上追求享受，他们以为只有从外面寻求刺激，才会感到享受。殊不

知我们每个人本身就能享受自己先天所有，不需要靠外境来麻醉自己，只要自己从思想上、心理上认识自己，就能享受自我。兹将自我的享受略说如下：

一、享受双手能动。我们每一个人都有一双手，双手万能，只要双手能动，就能享受双手的成就。例如，双手能煮出一餐美味的菜肴，能写出一手好字，能画尽天下的景物。双手能绣花，能刻印，能搬运东西，能拿粗拿细；要什么东西，双手一找，什么就来，双手一指，什么就去。懂得发挥双手的功用，真是人生奇妙的享受。

二、享受两脚能走。人生不但能享受双手的功能，还能享受双脚可以走路。再远的千里路，两脚也能走达目标。两脚能爬山，能赛跑，我们看奥林匹克的选手，一百米，五千米，乃至马拉松竞赛等。双脚能够跑出世界冠军，双脚也能安步当车，别人有车马，我有双脚，要游山玩水，要观赏风景，自己的脚都会听命，接受指挥，或东或西，或南或北。有双脚为我们服务，还不感觉这是人生最大的幸福吗？

三、享受耳朵能听。手脚以外，耳朵能让我们听尽世间的好言好语，还能享受美妙的音乐。有人喜欢听老歌，有人喜欢听黄梅调，有人喜欢听歌仔戏、西洋摇滚乐等，随你喜欢听什么，都可以尽情聆听。乃至听人讲故事，听朋友诉说，听家人说话，听情人倾诉，这不都是人生最大的享受吗？

四、享受眼睛能看。眼睛是灵魂之窗，人有双眼，则五彩的人间任你观赏。芸芸众生，各种活动，各种建筑、美景，甚至各地的美术馆、博物馆，随你想要看什么，无论古今中外，文物史迹，天地日月，世间人事，都能尽收眼帘，人生还不够享受吗？

五、享受鼻子呼吸。人的身体，有了鼻子呼吸，才能生存。此外，鼻子能呼吸新鲜空气，你觉得公园的空气好，或是海边的空气清新，鼻子都能如愿为你服务。鼻子不但帮我们呼吸空气，还能帮我们闻香知臭；芬芳的花香，法国的香水，不都是要通过鼻子来享受的吗？

六、享受口舌美味。口舌不但能帮我们说话，吃饭时舌头能辨别各种味道，要香要臭，要甜要咸，舌头都会告诉我们，让我们充分享受饮食之美，做个有口福的人。

除了以上的享受，我们身体上还有其他的官能，例如，皮肤能感受细滑、柔软、舒适的触觉；骨头能帮我们挺住身体，昂首阔步；肠胃能帮我们消化食物，增强体力，甚至毛孔都能自由收缩，以和外界相适应。只是这许多的享受，要靠人的自我观照，自我知足，不能不自我尊重，天天幻想别人来给我们享受，别人是别人的拥有，终究不是我的。我的双手，我的双脚，乃至我的眼、耳、鼻、舌等，这些才是我的，我应该好好地知足应用。

体 验

人生总有很多亲身的体验。好的体验，坏的体验；不管好坏，不是经过亲身体验的事，不容

易死心塌地地相信。

人生有什么体验呢？

一、生活的体验。生活，有的幸福快乐，有的艰难困苦。有的饱食终日，不知柴米之艰难；也有的三餐不饱，经常处在半饥饿的状态。有人饱暖思淫欲，有人饥寒交迫，常在生死边缘挣扎。富贵的人生，不容易体验出生命的价值；颠沛流离的岁月，反而能深刻领悟生命的意义。因此，吾人能在贫富贵贱的生活里，体会出生命的尊严与生活的意义，那么再苦的体验总是有价值的。

二、工作的体验。人在世间不能没有工作，有的人用脑力工作，有的人用双手工作，有的人用力气工作。有的人一个月的体力辛劳，赚不到一家的温饱；有的人运用聪明智慧工作，一出手获利无数，用之不尽。有的人工作收入虽少，心安理得；有的人侥幸获利，于心不安。从工作中，也各有不同的体验。

三、得失的体验。人都有穷通得失的时候，时运来了，飞黄腾达；时运不济，穷途潦倒。时而有得，万人羡慕；时而有失，朋友都不理不睬。穷通得失给吾人的体验，也不能说不为不深。所以人的体验，不能以一时之得、一时之失作为标准；真正有体验的人，对得失之间，应该要有另外的一个看法。

四、老病的体验。“英雄只怕病来磨”、“有病方知身是苦”，佛法里也说，修道的人要带三分病，才知道发道心。即使有的人平时少病，但年华岁月不能不老；一旦老年的脚步慢慢近了，才知道年轻的岁月跟老年的体验是完全不一样的。尤其当一个人又老又病，行走不便，手脚酸痛，视力茫茫，耳根不聪，口中无味，所谓“生不如死”，那时体验出人生的老病之苦，再想回头，除了轮回以外，此生不复有生命的春天了。

五、濒死的体验。坊间有一些书籍，关于濒死的人诉说濒死的经验，虽是各说各话，莫衷一是。不过中国有句话说“人之将死，其言也善”，有过濒死经验的人，其所说就算是虚幻不实，也是一种体验。如果吾人能在有生之年，就有这种死亡的体验，不必临时抱佛脚，有些体验还是好事。

六、悟道的体验。为了体验人生，不少人远离荣华富贵，找寻信仰修持上的体验。在佛教里，有的人经过修行，对人生的真谛有所悟，从此一生对信仰都无怨无悔；只是一些没有体验的人，中途叛道，也在所难免了。所以，宗教的体验，尤其是悟道的体验，对一个有信仰的人而言，是非常重要的。

综上所述，当一个人有了悟道的体验时，荣华富贵、生老病死、得失有无，就再也不是那么重要了。因为他对永恒的生命，或对未来的生命有了几许的认识，所以能自在解脱，这就是人生体验中，最终极的目标了。

趣 味

生活的美妙，在于趣味；做什么事都没有趣味，生活百无聊赖，乏善可陈。对家事有趣味的人，感觉家很可爱；对交友有趣味的話，三五知己谈天，天南地北，快乐无穷。

有的人对花草有趣味，莳花刈草，兴味盎然，增加生活的情趣；有的人对音乐有趣味，弹一首钢琴曲，唱一首歌曲，都能宣泄感情。人总希望自己能活得有趣味，那么人要培养哪些趣味呢？

一、对学问有趣味，提升知识。梁启超先生说：学问之趣味，在于读书可以超越时空，可以面对古今人物与世界。一个人每天能有读书做学问的习惯，不但能提高知识，而且能增加生活的趣味。读经济学，可以知道发财之道；读科技的书籍，可以增加知识，开拓智慧。即使读一份报纸，也能知道社会时事，或者世界大事。读书读到忘记时间，读书读得悠然神往，那就是趣味。

二、对探险有趣味，必有发现。冒险犯难是人的特性，有的人生性喜欢探险，以探险为人生的趣味，因为航海可以发现新大陆，航空可以征服太空，登山可以攻坚登顶，居高临下，傲视一切。甚至有人到南北极，到海底，到深山，都能满足人探险的趣味。探险家为了满足自己的好奇，他可以忘记危险，可以增加意志；人们对天文地理的知识，对高山海洋的了解，不都是靠着这许多探险家的发掘，而帮助人类发展文明的吗？

三、对体育有趣味，能够强身。学生在学校读书，必须德、智、体、群、育、乐并重，不能只着重知识的灌输。过去多数学校，尤其一些明星学校的升学班，往往只重智育，忽视体育的重要。所幸现代人懂得重视体育，所以现在学校的运动场都特别大，体育器材也特别多，这都是为了满足学生对体育的爱好。现代进步的国家，几乎每天都有体育活动，每年都会参加国际的体育竞赛，尤其是国际奥林匹克运动会，举世各国的体育选手，莫不希望能在奥运会上夺得一面金牌，那就是一世的荣耀。一个国家，能带动人民运动的风气，不但能为国争光，而且可以健身强国，所以培养对体育的趣味非常重要。

四、对政治有趣味，胜败难定。人类的趣味是多方面的，对文字有趣味，可以吟诗作对；对宗教有趣味，可以修心养性。尤其人类是政治的动物，潜藏着政治的本能，因此多数人都热衷政治。对政治有趣味，总想在政坛上谋得一官半职，美其名曰是为国家社会服务，实际上无非是希望实现自己功成名就的愿望。但是宦海浮沉，在官场中，上台下台，这是很现实的，即使是现代民选的官员，选举过后也总是“几家欢乐几家愁”。不过，尽管政治现实残酷，很多人为了对政治的趣味，仍然“明知山有虎，偏向虎山行”。明知政治之路坎坷危险，胜负难定，却仍然视死如归，其对政治的向往，又岂止是为了“趣味”而已乎！

不可缺

我们种植果树，要它开花结果，水分、阳光、肥料都不可缺；我们建筑房屋，砖瓦、钢筋、木材也都不可缺。一部大机器，没有一颗小螺丝钉把机器牢牢锁住，大机器也不能运转；良田再怎么肥沃，缺少种子，能够生长什么呢？做人再好，没有实际的作为，怎么能获得公众的信赖呢？

世间任何事情，都有因果缘的关系，缺少因缘，诸事不成。因缘不可缺，这是万有的定律，例如：

一、身体要健康，运动不可缺。我们要求身体健康，若每天只是坐在家中，好吃懒做，身体怎么会健康呢？如果一股劲地卖力工作，过度消耗体能，没有充分的休息补充体力，当然也会损及健康。所以，身体要健康，必须劳逸均衡，而且生活作息要正常，尤其要有适度的运动，例如每天做做晨操、晨跑、快步、慢走，还有游泳、打球等。总之，身体健康，运动不可缺。

二、生活要充实，兴趣不可缺。人有了健康的身体之后，还要有充实的生活。所谓充实的生活，不是吃香喝辣，每天大鱼大肉，生活就会充实；也不是睡高广大床，每天睡到日上三竿，生活就会充实；更不是享受冷气、电视，生活就会充实。生活要充实，必须要有“兴趣”，对工作有兴趣，对花草有兴趣，对烹调有兴趣，甚至对读书、绘画、书法、运动都有兴趣，生活就会充实了。

三、学习要广泛，勤奋不可缺。人生需要有很多的能力来应世，应世的能力愈大、愈多，就会处处得到方便。我有很丰富的学识，我具备很多的技能，我培养很多的福德因缘，我就能轻松地在世间悠游。学问、能力、福德从哪里来呢？不是别人可以免费提供，也不会无端从天上掉下来，必须靠自己勤奋努力学习、培养，所以学习要广泛，勤奋不可缺。

四、比赛要胜利，耐力不可缺。现在的社会，时兴各种比赛竞争，例如作文比赛、书法比赛、演讲比赛、绘画比赛，在运动场上，各种球类、田径的比赛，无日无之。你想要出人头地，你想在运动场上扬眉吐气，平时训练的耐力不可缺。

五、事业要成功，诚信不可缺。有的人经营事业，不到一年就倒闭了；有的人初次创业，一帆风顺，轻而易举就成功了。为什么一样的资本、一样的时间、一样的投入心力，别人成功，自己却失败了呢？须知事业的成功，诚信不可缺。“以诚待人，以信勉己”，这是事业成功的金科玉律。

六、家庭要美满，关怀不可缺。每个人都希望家庭能美满，家庭美满不是想象得来的，也不是别人能为我们创造的；家庭要美满，必须靠家庭的分子相互关怀，相互尊重，由每个家庭分子自己去营造。例如，每个人讲话幽默风趣，对家事主动分工负责，家人之间相互体贴包容，让家中时时洋溢热情、爱语与欢笑，这样的家庭，怎么会不美满呢？

观自在

“观自在”是观世音菩萨的另一个名号，但事实上，观自在也不一定是观世音菩萨，而是我们每个人，我们自己就是观自在。你观察自己自在吗？你能自在，就能像观世音菩萨；你观照不自在，虽说每个人都能做观世音，但总是不自在。

如何才能做个名副其实的“观自在”呢？

一、观事自在。好事、坏事，都能自在；大事、小事，都能自在；难事、易事，都能自在。所谓家事、国事、天下事，尤其人事，无理的、冤屈的、难堪的，当遭遇到这些事情的时候，你都能自在吗？假如你对任何事情都能举重若轻，迎刃而解，不逃避现实，凡事都能勇敢面对，处理时更能得心应手，那你就会自在了。

二、观人自在。好人、坏人，君子、小人，能人、愚人，善人、恶人，和一切人相遇，甚至相处的时候，你能自在吗？所谓自在，也不是要你天天跟坏人打交道，和恶人混在一起；重要的是你能认识善恶，知道好坏。所谓“人心不同，各如其面”，人性不同，千奇百怪，你在芸芸众生中，都能与人为善，不受到伤害，不就可以自在了吗？

三、观处自在。吾人住的地方有大小，华屋、斗室，大厦、陋巷。另外，有的地方是正人君子聚会之所，有一些是鸡鸣狗盗之辈杂处之地。你处身其中，都能自在吗？“孟母三迁”，因为她怕儿子生活在文化不具备的地方，她觉得不自在。平时我们看别人住观光饭店、湖滨小舍，你羡慕人家可以悠游自在，但是当你住上一两个月，你还能自在吗？佛殿、神庙、教堂，你身处其中都能自在吗？饭馆、面摊、快餐店，你都能以同样的心情用餐吗？假如你都能随遇而安，不计何处，都能不露厌恶之情，虽然你可以有另外的选择，但是一时的处境，你都能忍耐不计较，你就能自在了。

四、观声自在。这是个有音声的世界，大自然里充满虫鸣鸟叫，社会上到处人声鼎沸。泼妇骂街，高人论道，你遇到这许多境界，听到这许多声音，都能自在吗？隔壁邻居是机械工厂，对面住户不时传来收音机的高分贝，甚至有人在身边窃窃私语，你都能处之泰然吗？如果能够喜怒哀乐、悲欢离合、谈笑谩骂，乃至一些诋毁讽刺、奉承赞美的声音中，都能不失去自在的心情，那你不就是观自在了吗？

五、观理自在。世间的道理，所谓天理、地理、人理、物理、事理、心理，每一个人都执著自我之理，所以“公说公有理，婆说婆有理”。甚至有一些人，明明无理，他要强辩其理。有钱有势的人，他们都认为自己有理；不管有理无理，你都能心平气和吗？有理不在声大，道理也不在他人口边，道理在自己的心中。如果你处在纷乱嘈杂的说理当中，一样能安然自在，你就最有理了。

六、观心自在。我们每一个人都有一颗心，心最喜欢管闲事了。你荣华富贵，我心生羡慕，但又不能拥有，就感到很不自在；你聪明伶俐，总是受人赞美，而我不能，所以心生嫉妒，也非常不自在。我们的心每天跟随世间不断地翻滚，起心动念；我们在得失、有无、是非、贫富之中，时而懊丧，时而快意，都非常地不自在。不能中奖，固然内心不自在；就是中了头奖，你能自在吗？所以，光是一个“观自在”，就够我们一生学习的了。

人生境遇

一般人经常挂在嘴边的话：“人生是苦！”或者说：“做人很难！”甚至感叹“人心险恶”，乃至认为“恶口狠毒”。苦、难、险、毒，这是人生的境遇，试就此四事，申论其意：

一、黄连苦，贫穷更苦。有人常在慨叹，黄连苦，自己比黄连还要苦十分。苦是人生实相，生老病死、冤家相会、相爱别离、求不得等，都是苦。另外，种族之间的不合，男女贫富之间的不平，大自然的灾难，甚至许多意外的发生，都增加人生的苦难。在很多苦难当中，尤以贫穷最苦。所谓“一分钱逼死英雄汉”，当居家没有隔夜之粮，住屋不能遮风避雨，衣服不能抵御风寒；到了“叫苦天不应，喊穷地不理”，求助无门，穷困潦倒时，这样的人生确实比黄连更苦。

二、上台难，下台更难。家有家长，邻有邻长，乃至社会上，公司有总经理、董事长，政治上有各种长官、领导；既然有许多职位，必然就有上台下台的过程。有的人上台容易，下台很难；有的人上台很难，下台很容易。有的人种种辛苦，希望谋得一个上台的机会；但也有人慨叹“人在江湖，身不由己”。有的人认为上台，不负平生之志，有的人下台后觉得无官一身轻。究竟上台好呢，还是下台好呢？人生对“上台下台”能不计较最好，当上台时上台，没有困难；当下台时下台，也没有怨言。人不要把得失看得太重，人生最大的智慧，就是看得开，人生最大的成就，就是能随缘自在。但是对一般人而言，上台难，要他下台更难。如果能够不比较、不计较，则上台也好，下台也罢，都不会感到太为难。

三、山路险，人心更险。人在翻山越岭时，都会感觉山路危险，因为山路崎岖不平，山路有悬崖峭壁，甚至有盗贼横行，有猛兽出没，所以有所谓“命丧羊肠，身亡悬崖”之说。自古以来，人们都认为山路是一条险路，但是人心比山路更险。朋友把酒狂欢时，他在酒中下毒；皇帝任用大臣，臣下在皇帝身边图谋逆反。看到古代的帝王之家，兄弟阋墙，彼此残杀，哪有人性可言；朋友一旦分利不均，反目成仇，情断义绝，心肠又何其凶狠。山路虽险，我们可以看得到；人心险恶，我们不能预测。所谓“画虎画皮难画骨，知人知面不知心”，因此看人要看到他的心，知人也要知心。知心难遇，知音难寻，要得人心不险，唯有人人心中有佛，当佛祖心中坐，又怎么会危险呢？

四、砒霜毒，恶口更毒。在古代的药典里，最毒的药莫过于砒霜。一般人认为，用砒霜害人最为毒辣，不过砒霜虽毒，如果你发现后可以拒绝不服，别人又能奈何你？但是别人恶口骂你，你就没有办法预防了。恶口伤人，固然令人难堪，有时候“口蜜腹剑”，更比恶口还毒。有人说“一言九鼎”，一言害命，也不乏其例。自古忠臣义士，往往在奸臣的一句谗言之下丧失性命，所以在佛法里讲到“十恶”，身有三恶：杀、盗、淫；心有三恶：贪、嗔、痴；口则占有四恶：妄言、两舌、绮语、恶口。所以，吾人不要轻视了一张口，口之为善，固然有之，口之为恶，也是最大的恶事。

超越之美

世间的林林总总，各种现象都有一些常识上的认知，例如打雷刮风、乌云密布，就知道即将下雨了；见到云散天高、乾坤朗朗，就知道会是个大晴天。但是世间事也有一些不在常理之中，例如奇异、神通等超越常识以外的事就不一样了，试举如下：

一、大地金色。根据佛经记载，有一天，释迦牟尼佛因舍利弗疑惑他的国土是“五浊恶世”，于是佛陀用脚趾一按，当下大地金色一片，光明朗耀，佛陀告诉舍利弗，这就是我的世界。这种佛国净土的美妙境界，不是常理可以忖度，是一种超越现象、常识的美。

二、众香佛国。在佛国世界里，有一位香积佛的众香佛国，人民所吃的饭都是芳香馥郁，无比美味，所以平时我们赞美菜肴丰盛可口，都以“香积佛饭”来形容。因为这不是一般人所能做到，只有香积佛的功德才能让饮食充满妙味，因此也是一种超越之美。

三、宝桥渡佛。有一次，释迦牟尼佛行经一条河流，外道故意破坏桥梁，不让佛陀经过。随行的目犍连立刻取下身上的袈裟衣带，用手一挥，顿时形成一道桥梁，让佛陀不必显异惑众，但也能从桥上安步走过。一条衣带能成一座桥梁，这是多么超越，多么美妙！

四、拈花微笑。两千五百年前，释迦牟尼佛在灵山会上拈花示众，现场大众都不解佛意，唯独迦叶破颜微笑，佛陀于是当众宣言：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”佛陀拈花，迦叶微笑，这是无言的说教，二人超越语言之外，会心一笑的意境，千百年来成为禅门传法的典范，也是人间最美的传说。

五、顽石点头。南北朝的道生大师，为了提倡“一阐提也能成佛”的理论，在苏州虎丘山对着一堆石头讲说《涅槃经》，阐述“阐提成佛”之说，然后问群石同意否？结果出人意料，群石应声点头，所以“生公说法，顽石点头”的典故，就这样流传下来，成为美谈。这也是一种超越的境界。

六、往生示寂。唐代著名的在家禅者庞蕴居士，与妻儿四人一心向道，参禅多年，悟境甚高。在庞蕴入寂之际，要女儿灵照到门外观看时日早晚，灵照返回屋内回答：“已经日正当中，而且还是日食呢！”庞蕴才踏出外观看日食景象，灵照即已登上其父座椅，合掌坐化。待庞蕴入室后，知道上了女儿的当，便笑道：“我女机锋敏捷啊！”于是缓七天入寂。当庞婆知道庞蕴与灵照都已迁化，叹息道：“这痴女和无知老汉竟然不告而别，何其忍心啊！”赶忙将消息告诉儿子。在田里耕作的儿子听了，“嘎”的一声，拄着锄头，立化而去。庞婆将儿子火化后，说偈一首：“坐卧立化未为奇，不及庞婆撒手归；双手拨开无缝石，不留踪迹与人知。”遂不知所终。庞蕴一家四人，谈笑之间出入生死，或坐、或站、或卧，展现禅者视生死如游戏的潇洒禅风，岂不美妙！

上述奇妙之事，在佛门中可谓数不胜数，如罗什吞针、善导放光、弥勒示现、虎溪三笑、不

二法门、鹦鹉念佛等，像这些事，哪样不奇妙，哪样不超越呢？

另类的艺术

说到艺术，一般人就会想到绘画、雕刻、建筑、音乐等。其实，这些固然是艺术，但生活里的衣食住行、平时的行住坐卧，也都有艺术。

一座公园，我们觉得很有艺术；一座桥梁，也有人说很有艺术。所谓艺术，就是美，凡是让人觉得很有美感的，都可以称为艺术。所以，生活里的一些美事，也是另类的艺术，例如：

一、语言幽默机智。说话，也可以把话说得很艺术。一篇动人的讲演，固然可以成为艺术作品，就是一句意味深长的语言，也是艺术。一番诙谐风趣的谈话，为什么能引起哄堂大笑，让人乐不可支，就因为谈话之人有语言的艺术；一段幽默含蓄的发言，让人回味无穷，那种“只可意会，不可言传”的说话，真是很大的艺术。世界上很多有名的演说家、外交家，他们机智、得体的应对，都美化了语言，也成为另类的艺术，也就是语言的艺术。

二、衣着素净雅致。所谓艺术，一个人的一举手、一投足、一个动作，都可以看出有没有艺术。有的人穿着的衣服不是名牌，但是很有气质，不是很艳丽，但是朴素中透出高雅的气质。衣着的美感不必讲究高贵、名牌，只要讲究合身，能够让人一看，眼睛为之一亮，这就得靠穿着的艺术了。衣饰如此，就以场所而言，也不一定要有音乐，或是布置华丽，有时就如佛教里，维摩居士的丈室空无一物，但是安详肃穆，那不就是艺术吗？乡村里的茅屋数间，里面陈设简陋，只有书橱、桌椅、笔砚，在那种宁静的气氛里，清新的空气中弥漫着淡雅的书香，那不就是艺术吗？空间如此，所有的东西也是，只要雅致，就能让人感到那是艺术的作品。

三、饮食清淡健康。日常饮食，有人讲究大鱼大肉，每餐非山珍海味不吃，尤其请客时铺张摆阔，十几道菜肴吃得主客难以承受，如此当然就没有艺术了。满汉全席所以流行不起来，正因为那是浪费而不是艺术。吾人不能不吃饭，吃饭的目的是为维持生命，应该重视营养，以有益健康为主。一些平民百姓，虽然餐桌上永远是那几道家常小菜，甚至一盘豆腐乳，一碟萝卜干，但是吃得简单、吃得爽口、吃得欢喜，那就是吃的最高艺术了。

四、走路行止安详。有的人讲话时，肢体动作特别多，肢体语言有时候也是一种艺术。例如，舞蹈就是用手足、身体来表演的一种艺术，因为手足屈伸自如，身体动作优雅，就能展现出美感，那就是艺术。所以，懂得艺术的人，不一定要看雕塑的石刻，或是名人的丰姿；一个平常人，在行走的时候，只要他神态安详，举止从容就好，而佛教所谓的“四威仪”，也就是“行如风、立如松、坐如钟、卧如弓”，那就是最美妙的姿态，也就是最高的艺术了。

留 情

人是有情众生，“情”有私情，有爱情，有恩情，有人情。情是好，还是不好，就看用在什么地方。所谓“法非善恶，善恶是法”，拳头打人有罪，拳头替人捶背，就是好事一桩了。

情，是由我们的根色所生起，我们如何把善美的情留给世间呢？

一、手中留情。一只小动物，不管蚯蚓、蝴蝶，你把它抓在手里，只要稍微爱护它一点，它就能保存性命；如果你稍加用力，可能就会一命呜呼，这就要看你手中的力道有情没有情了。刽子手杀人，也要刀下留情；屠夫杀猪宰羊，不要拖泥带水，这也是刀下留情。家庭主妇杀鸡杀鸭，如果手中留情，都会心生怜惜。一双手，能给万物生长，也能让万物死亡。播种灌溉，万物欣欣向荣，这是双手的功劳；破坏设施，也是双手的作为。手能给人生，也能给人死；手能造罪，也能做功德。所以我们要发愿“能将双手常垂下，永做世间慈悲人”，这才是真正的手中留情。

二、眼里留情。一双眼睛，有时候充满无限的恨意，有时也会留有限的情愫。男女眼送秋波，是传达情意；长辈关怀后学，是仁慈的眼神。儿童看到伟大的人物，心生羡慕；信徒对于崇拜的佛祖，用眼睛瞻仰。眼睛是最能表达情意的工具，假如把不屑的眼神、妒恨的眼光，都能收敛、消除，只用一双慧眼、慈眼来观察众生，所谓眼中留情，也是大慈悲。

三、笔下留情。过去形容政府的文书人员，称为“刀笔吏”，用刀子杀人是有限、有数的；拿笔杀人是无形、无相、无数的。尤其是法界的官员，一字要你生，一字要你死，一支笔能判人的生死，所以做人不但要“刀下留情”，更需要“笔下留情”。传说有一个杀人放火的恶人，死后堕入地狱，阎罗王判他十世难再为人；另外有一个文化人，生前专门写些伤风败俗、坏人好事、揭人隐私的文章，阎罗王判他堕入无间地狱，百世不得超生。文化人对着阎王抗议道：我又没有杀人放火，只写写文章，哪有那么大的重罪？阎王说：杀人放火，伤害人命，固有因果报应；你所写的文章，破坏人家的信心、善念，贻害无穷，所以必须等你留在世间的文字所造成的祸害统统消灭，你的罪业才能消除。由此可见，笔下留情何等重要。

四、口边留情。口中的语言，善恶、好坏，你一出口，别人必有感受。“口中留情”，就是“口中留德”的意思。一句话，如刀如剑，别人不但受伤，必然也会怀恨；一句话，口德芬芳，别人欢喜，你也不会有什么损失。口中留些赞美的情意，彼此都会皆大欢喜。

五、脚底留情。我们举步行走，脚底和大地接触，地上的一些蚂蚁、昆虫，如果我们能够加以爱护，不随便踩踏，让生命不至于死亡，必有阴德。十恶不赦的乾达多，有一天走路时，眼看一脚踩下去就会踏死一只蜘蛛，他忽然心生悲悯，放大步伐跨过去，蜘蛛因此死里逃生。就此一念，作恶多端的乾达多虽然死后堕入地狱，但还是有机会得到救度。平常我们为人带个路，多跑两步，或是替人送个讯息，多走几步；没有关系，功德道路就是如此广宽无限。

综上所述的留情，尤以心中留情，也就是心存慈悲，更是重要！

放 大

现代科学界发明很多东西，其中有一项很重要的发明，就是“放大镜”。因为放大镜的发明，让人体乃至遍布于土壤、空气、水、有机物质与生物体内外极微细的细菌、真菌、酵母菌等微生物，都无所遁形。

放大镜能把事物放大几百倍甚至几千倍，有助于人用肉眼去观察、研究，其重要性可想而知。但是，把事物放大固然重要，人若能把自己的功能、用途放大，更为重要。人要放大一些什么呢？

一、放大心量。一个人的心量大小，与他的做人处事，有重大的关系。心量小的人，连至亲好友都容不下，何况是一般人士？心量狭小的人，他的事业很难有大成就，因为心量有多大，成就才能有多大。心量能容纳一个家庭，他可以当家长；能容纳一个村庄，可以当村长；能容纳一个国家，就能当一国的领袖。做人要能放大心量，能有佛陀“心包太虚，量周沙界”的心量，才能容纳世界众生，才能与宇宙同在。

二、放大眼光。人的眼睛，只占人体的一小部分，但是眼睛能够观察四面八方，所以宇宙之大，尽收眼帘。我们评价一个人的能量，除了看他的心胸、度量大小以外，就是要看他的眼光锐利与否。眼光远大、锐利的人，他可以识人、识货；一般被形容为千里马的人才，不就是要靠有锐利眼光的人才能赏识、应用的吗？

三、放大脚步。放不开脚步的人，在原地踏步，不可能进步。所谓“放大脚步”，就是要“走出去”。路，是人走出来的，地球都在我们的脚下！有的人翻山越岭，有的人走遍大路，人生立大志，放大脚步向前走，只要有计划，有力量，有目标，还怕不能成就大事吗？

四、放大目标。目标是我们前进的方向，目标也是我们前进的力量。我们要前进，不是像无头苍蝇一样，盲目乱飞，必定要先为自己的前途订下一个目标：是出国留学，是出国经商，是随缘旅行参访，是特地探亲访友，还是希望找寻致富之道？你制定了目标，结交三五好友一起，或是单独出发。总之，路是在我们的脚下，目标是在我们的眼中，只要自己有条件，何愁不能达成目标？

五、放大见识。人的见识，也需要放大。“坐井而观天，曰天小者；非天小也，实乃所见者小也。”农夫，心胸只有他那儿亩田地，怎么会有大的见识呢？园丁，眼中只有那几坪的花圃，他怎么见得到其他五彩缤纷的世界呢？今日世界变化之大，知识之广博，所谓“红海策略”、“蓝海策略”，所谓“事务管理”、“人事管理”，所谓“金钱投资”、“人力投资”，所谓“企业经营”、“独资经营”，都应该要有广博的知识与见解，能够放大见识，才能看得到前途的发展。

六、放大格局。一个人的格局大小，不是比学识。有的人读书不多，但格局很大，比如台湾

的王永庆，是做大事、有大格局的人。有的人学贯中西，但是说话做事，格局太小，自难成就大事。所以，我们交友，所谓“友直、友谅、友多闻”，格局广大的人，虽然有些自恃，但值得我们追随、学习。自己更要具备“放大”的条件，放大自己，才能有大成就。

知 足

“知足常乐，能忍自安”，这是个人、家庭、社会都应该秉持的处世态度和发展原则。

有人说，这是一个欲望的世界，知足太过保守了，人一旦凡事知足，就不肯长进，就无法发展了。其实不然，知足是要我们个人在物质享受上能有满足感，但是对于关乎国家、社会、大众福利的事业，应该要有无限的愿心。

所以，所谓“知足”，应该有如下意义：

一、知足是快乐的泉源。人生的欲望无限，能满足欲望的物质有限。有限的物质，既不能满足无限的欲望，何不发展自己的知足感，用来厉行节约物质生活？例如，用朴素代替奢华，用简单代替复杂。我个人很欣赏客家人的一句话，你问他“吃过饭了没有？”他会回答“足了！”“足了”这句话很有意义，我们普通都说“饱了”，吃饱了不一定会满足，但客家人这句“足了”，不但吃饱，而且“满足”，所以一般讲，客家人的生活比较简朴。人要想过快乐的生活，建立知足感，这是非常要紧的。

二、知足是富有的开始。佛教里的梦窗国师说，世间上有四种快乐：知足第一富，无病第一利，善友第一亲，涅槃第一乐。人的贫穷富贵，不在金钱的多少，而在知足与否罢了。有的人，钱财再多，但不知足，仍然是个贫穷之人；有的人钱不是很多，但心里很满足，那就是一个富者。所以，当今的社会，有钱的贫穷人很多，没有钱的富贵人也不少。

三、知足是平安的世界。知足的人不但富有，而且平安自在；反之，不知足的人，因受欲望的驱使，身心都做欲望的奴隶，尤其为了满足欲望，不但种种辛苦，甚至铤而走险。我们看社会上，一些人贪污、抢劫、拐骗等，都是因为不能满足自己的生活，希望能发一笔意外之财，因此为非作歹。但是一旦事迹败露，锒铛入狱，懊悔已迟。所以，知足的人不做亏心事，所谓“平日不做亏心事，半夜敲门心不惊”，安贫、知足的人，怎么会不平安呢？

四、知足是美满的生活。弘一大师是一个艺术家，出家修道后令人最大的感动，就是他对于生活的满足。一碗咸菜，太咸了，煮菜的人跟他道歉，他说：“不要紧，咸有咸的味道。”有时候有些菜煮得太淡了，侍者要帮他重新煮过，他也说：“没有关系，淡有淡的味道。”一条毛巾，能用三五年；一顶帽子，十几年都舍不得丢弃，他感到生活愈简单，心灵愈充实，愈快乐。东晋的陶渊明“不为五斗米折腰”，过着“采菊东篱下，悠然见南山”的知足生活；战国时代的颜回，“晚食以当肉，安步以当车，无罪以当贵，清静贞正以自虞”，真是何等自在！对于这些知足的人，我们无以赞美，就如《战国策》里说，知足的人，返璞归真，终身

不辱。知足的人，能够享受平安美满的生活。

吉 祥

人总希望日子过得吉祥平安，所以就借用很多事物、语言，包括动物、数字等，来美化世间。就拿数字来说，过去的人喜欢用“三”，表示“三元及第”、“三阳开泰”，“五”代表“五子登科”、“五福临门”等。但时代变迁，现代人喜欢“六”，有“六六大顺”之说，“八”则取其“发”相近之音，代表发财、发达、发迹。

其实数字只是一个代号，但现代人举凡汽车牌照、手机号码等，都不惜花费高价，选定自己认为吉祥的数字。反之，数字中也有一些被人认为不吉利的，例如东方人建大楼少有“四”号电梯、“四”号房，尤其医院更是忌讳；西洋人则把“十三日”又逢“星期五”，当成“黑色星期五”，举凡外出、行事，都要小心为上。可见人对追求“吉祥”的心态，中外皆然。

关于“吉祥”，略述如下：

一、吉祥的语言。中国人过年，逢人要说“恭喜，恭喜”，代表平安顺利；不小心打破东西，则说“碎碎（岁岁）平安”；见到棺材，认为此人会“升官发财”，都是取其吉祥之意。其实“吉祥”是佛教的用语，在佛教的经典里经常出现“吉祥”的字眼，例如吉祥草、吉祥果、吉祥坐、吉祥卧、吉祥天、吉祥咒等。甚至瑜伽焰口里的“最上三宝”，有谓“昼吉祥、夜吉祥，昼夜六时恒吉祥”，都是用“吉祥”来祝福人。不过，真正最吉祥的语言，应该是“阿弥陀佛”，因为它代表“无量光”、“无量寿”之意。

二、吉祥的动物。除了说吉祥的语言以外，人类还进而筛选出很多代表吉祥的动物。例如南方人喜欢“喜鹊报喜”，把喜鹊当成吉祥动物，北方人则视乌鸦为吉祥鸟。现在一般社会大众更欢喜以“龙凤呈祥”、“龟鹤延年”、“鲤跃龙门”、“一马当先”来祝福人，所以龙、凤、龟、鹤、鲤、马，乃至蝙蝠、蟾蜍，甚至招财猫等，都被当成是吉祥的动物。

三、吉祥的人物。自古以来，东西方都有代表吉祥的人物，如中国民间喜欢财神爷、观音老母、南极仙翁、西天王母娘娘、哪吒、惠山阿福等；西洋人则把圣诞老人看成像中国的“天公降福”一样。中国人敬天畏神，认为“天生万物”，中国农业社会有“靠天吃饭”的思想，有“拜天公”的习俗；西洋人有时也把中国的“天”，用来比喻他们的“上帝”。其实不管什么神明，比来比去，都是自己的心，你把自己的心规划成什么，它就是什么，因为“一切唯心造”。

四、吉祥的标记。世界上，各个民族都有属于他们认为象征吉祥的图腾、标记，例如中国的桃符、灶符、春联、门神，甚至佛教的卐、法轮、莲花、如意、金刚杵、唵嘛呢叭咪吽等，乃至太阳、月亮、星星，举凡人所喜欢的事物，都是吉祥的象征。

吉祥的语言、吉祥的动物、吉祥的人物、吉祥的标记等，都是人所创造出来的。人可以创造吉祥，所以希望大家不要太过自谦，每个人其实都应该为人间带来吉祥，让人间充满祥和、欢喜。

自 主

人都希望活出独特的自己来，所谓“独立自主”，自主的人生就是不要受人控制，不要被人奴役，不要任人主宰，不要让人欺压。但是自主并非我行我素，也不是任意妄为，更不是妄自尊大，自主应该也有一些原则，试说如下：

一、自主不是执著。有的人对于自己的意见，坚持执著，自以为是，凡事不肯跟人商议，认为只要一和别人商量，就失去了主权。其实自主也要跟人合作，也要与人商议。自主是有个性、有原则；执著是妨碍进步、妨碍人缘。执著的人不能见贤思齐，不能从善如流，所以做人不能执著。

二、自主不是自负。自主是有立场、有自律，但不是自负。自负有傲慢的意思，例如有钱的人，以钱自负；有学问的人，以学自负；有家世背景的人，以家世自负。自负的人就好像肩上挑着重担，成为自己的压力，并不能提升自己。我们看，成熟的水果、稻谷，枝叶都是低垂的，所以低头谦虚，也是自主。

三、自主不是任性。自主是讲理、讲道，不是任性。任性是一种自大、傲慢的心态。小孩子任性，大人不喜欢；娶妻任性，丈夫不喜欢；主人任性，仆人不喜欢；主管任性，员工不喜欢。所以，任性会坏事，不可取法。

四、自主不是霸道。自主的人，有尊严，有主张，但不是霸道。霸道用气势压人，用语言压人，用钱财压人，用威势压人，因此一般人听到“称霸”，就觉得难以亲近。一个人被称为“小霸王”，并不是尊敬，是令人敬而远之。所以人要有自主的个性，但不可以用霸道做人处事；尊敬、包容，才合于自主的性格。

五、自主不是专权。自主是温和，是雍容大方，但不是专权。专权是专横，有我无人叫专权，侵犯别人叫专权，压制他人叫专权；不是自己分内的事，逾权越矩，或是将他人所有，窃为己用，都是专权。汉末时董卓专权，并没有好的结果；才女武则天把持唐朝政权，甚至改国号为周，于今安在？所以做人要自主，但不要专权才是上策。

六、自主不是刚愎。自主是明理，是温驯，但不是刚愎自用。刚愎的人恣意妄为，完全不尊重民意，不重视他人，如此即使拥有江山，也不能长久。秦始皇统一六国，但刚愎自用，因此传不到二代就亡国了；五胡十六国，贤明的君王固然有之，但专横残虐无道者居多，所以五胡十六国每一期的国祚都不久，此即刚愎之结果。

人生，在国家要有主权，国家才能自主；在团体也要有主张，团体才能团结；在家庭，也要有自主的领导中心，家庭才能和顺。自主不是有我无你，自主不是不顾其他因缘；自主是要我们有主张、有原则、有立场、有尊严，这才是自主。

不 一

世间上的万事万物，都有差异，都有不同。山是山，水是水，牛是牛，马是马，这许多的差异，都不能混为一谈，要尊重它们本然的不一致性。

马长于奔跑，牛善于负重，你叫马来负重，叫牛来奔跑，没有随顺它们的生性功用，就是对它们的不尊重。山要稳，不要动，山如果移动，大地如何能安全？水要流动，海洋的水如果不流动，成为一摊死水，世界会跟着改变。

世间上，同样是人，但是有智愚不同，有善恶不同，有性别不同，尤其“人心不同，各如其面”，所以我们要认识人性、人心，对于人的长短，要量才为用。所谓“人尽其才，物尽其用”，因为世间上有许多的不同，有许多的差异。

所谓不能一致，不能平等，这是由于心理、物理、生理、事理上都有差异，所以要能尊重不同，要在异中求同，彼此相辅兼容，才能适应这个宇宙世界。

世间有各种“不同”没有关系，但做人有了“不一”则不行，例如：

一、表里不一。人的心中有万种思想，但不能在外表上流露出来，例如心中对某些看法愤然，但表面上也要装得若无其事，甚至还要面带笑容，这就是表里不一。有的人外表对你毕恭毕敬，甚至说着恭维的好话，但内心实际上是轻视你、藐视你，这就是表里不一。在我们的日常使用品当中，有的外观装金镶银，但是“金玉其外，败絮其中”，这都是表里不一。因为表里不一，所以社会上、人际间，明升暗降、明褒暗贬、明就暗拒等情况，也就不足为奇了。

二、亲疏不一。世间上的人，对亲疏差异的分别最为严重了。是亲人，什么都是好的，历史上的王朝，都是用亲人、亲戚、亲族，于是多少宫廷灾难因此发生；是疏远的，就拒之于千里之外，不让他亲近，即使良相贤臣也不获重用，只因不是同党同派。党同伐异，这是人间战争的起因之一，如果用人能够“内举不避亲，外举不避仇”，唯才是用，大家能去除亲疏不一的分别、执著，那么用人做事，就会更加周全了。

三、言行不一。言行一致与言行不一致，是两个极端。做人如果有言行一致的习惯，会令人信赖，受人尊重。优秀的人，都是说到做到，甚至做了不说；如果想要混世的人，就会说一套，做一套。言行不一的人，说的是一回事，做的又是另外一回事，满口的仁义道德，做出来的都是邪端异行。言行不一的人，能够蒙骗别人于一时，不能瞒人于永久。人生的路是漫长的，言行一致才能走得更远。

四、前后不一。说到前后不一，如果前面的言行错误，加以改进，后面变好了，应该是值得嘉许的好事。所谓“过去种种譬如昨日死，未来种种譬如今日生”，遗憾的是，有的人做人前后不一，如王莽忠君爱国的面具下，原来包藏祸心，企图篡位，所谓“狼虎之心”，最后终于露出狐狸尾巴，终致被人唾弃。一个人如果做人前后不一，一旦被人识破，不但人格扫地，未来的前途发展，其艰难也就可想而知了。

贰·精神的营养

包容才能和谐，度量多大，事业就有多大；要空出所有，才能建设一切。所以空的哲学，不是佛教独有的思想，应该把它用到生活里。“空”，才能成就万有，不“空”就没“有”了。

精神的营养

现代人都很讲究均衡的饮食，重视营养的摄取。初生婴儿要靠哺乳才能帮助发育，园中的花草要靠施肥才能茁壮。房屋家具需要油漆来保养，衣服物品也要加以适当的保护，所以一切事物物，彼此依赖，相互依存，互给营养。

其实，万物需要营养才能存活，包括人类也是一样。但是人与万物不同的地方，在于人需要物质的营养以外，还需要精神、心灵上的营养，例如：

一、乐观思考是消除忧郁的营养。人的性格，有的人乐观喜悦，有的人悲观忧郁；人如果不懂得制造喜悦的养分，慢慢就会被忧郁的情绪所淹没，身心都会出现毛病。所谓“喜悦”的性格，就是乐观进取，凡事往好处想，每天都充满希望。人是为了欢喜才来人间的，悲苦的人生没有意义，乐观的思考，可以增加营养，可以消除忧郁，免被感染。

二、适当运动是身体健壮的营养。人是动物，要靠“动”才会健康，“静”才能养性。健康的身体，必须要有适度的运动。运动并非运动员的专利，也不是一定要做赛跑、跳高、跳远等激烈的运动。一般人每天只要能做做体操，动动身子，至少走走路，都能有益健康。所谓“饭后千步走，活到九十九”，可见运动对健康的重要。

三、阅读旅游是思想眼界的营养。“读万卷书，行万里路”，阅读、旅游，都能增加思想见闻。思想也像流水一样，必须要有源头，所谓“问渠哪得清如许，为有源头活水来”。我们的思想也要有源头，思想的源头就是要靠读书，要靠旅行。佛教主张“以闻思修，而入三摩地”，

所以见闻、思考、实践，是启发思想、开阔眼界的重要源头。

四、幽默结缘是人我关系的营养。个人的身体健康，要靠营养来增进，人我之间的友好关系，也要靠营养来维持。人我关系的友好，金钱、爱情、礼让之外，重要的是要有“幽默感”。人我之间能多一点幽默、风趣，才能更融洽。所以家庭里，夫妻之间不能只靠金钱来维护，要靠风趣、幽默来维系，才能营造家庭的欢乐气氛。

五、微笑点头是送人精神的营养。人我之间，互赠礼物，表达情意。有时送人一瓶维他命，送人一盒银耳，都是希望给对方营养。假如送人一个微笑，一个点头，让他欢喜，也是营养。身体要营养，心情也要营养，尤其是精神的营养，道德、慈悲、真理，都是精神不可或缺的营养。当然，微笑、点头，让人心生信心，都是最好的营养。

六、信心毅力是转败为胜的营养。人生需要各种力量援助，尤其是失败的时候，更需要别人的鼓励为营养。在自然界里，有的动植物自己本身就能制造营养；一个人在遭遇失败挫折时，如能鼓舞信心、坚定毅力，自我制造营养，就能转败为胜。所以，人需要外来的营养，但是更重要的是，自己要能制造信心、毅力等营养。有信心，才有力量；有毅力，就能勇敢。有力量，有勇敢，就能向前，向前就能成功。

精神享受

一般人认为，住高级的房屋是一种享受，穿名牌的衣服是一种享受，吃上等的料理是一种享受，甚至拥有爱情、金钱、名位，都是享受。但也可以说，这些也都是烦恼。因为从外在获得的一切，从外境拥有的一切，都有好与不好的对待关系；唯有从精神上所体会的快乐，才是真实的享受。因为精神享受是内在的，是心理的，是自我创造的，所以是真正的快乐与享受。

什么是精神享受呢？

一、无私的观念。人都有私心，私心有“我”，我容易执著，容易计较，容易动干戈。无私，也就是无我，无我并不是不要我，而是要从私我扩大为大公、大我的一种包容境界。世界众生需要我负责担当的时候，统统是我的；当他们不需要我的时候，则一切统统不是我的。应该做的，我勤奋、担待；不必要的，一切给它来个“空无所有”，这不是一个精神上很自在的享受吗？

二、随缘的生活。“随缘不变，不变随缘”，这是《大乘起信论》指导我们的生活准则。有条件在人间随缘，必有不变的标准；能有不不变的原则，也会有随缘的生活。像六祖惠能大师禅悟以后，在猎人群中生活了十余年；像维摩居士能够发起菩提心，敢在酒肆赌场出入。随缘不是随便，不是随兴；随缘是放松自己，尊重别人。随缘要很快乐地随时示教利喜，要很慈悲地到处广结善缘；能给人欢喜，能跟人结缘，精神上还不够享受吗？

三、超越的思想。在学校里念书，希望从小学、中学一直读到大學，这是知识上的超越；在机关里做官，委任、荐任、简任、特任，这是名位上的超越。人都希望越高越好，但是更重要的是思想要超越。思想上，有的人心心念念于自己，不想别人，所思所想都只有家人，没有想到社会。人被物质奴役，被金钱使弄，被人我束缚，被妄想左右。要想有超越的思想，事实上非常困难。唯有空去对待，摆脱私执，不受时间所限，不受人我所囿，不受生死所困，不受欲望所扰；能有超越的思想，自能海阔天空，自能心如太虚，如此精神当然会自在。

四、解脱的自如。修行的人，都希望求得解脱，但是有多少人是真正解脱的呢？你有情爱的执著，就被情爱所困，当然不能解脱；你有名位的计较，就被名位所囚，当然不能解脱；你有好恶的分别，就被好恶左右，当然不能解脱；你有学问，却被学问框住，当然不能解脱。人生要从名利枷锁中解脱出来，需要很大的修养，很大的修行，否则人人都是解脱者了。所谓修行，能够照见五蕴皆空，就能解脱自如；能够蠲弃人我事相，就能解脱自如；能够远离我法二执，就能解脱自如；能够看破世间，就能解脱自如。一个人能够解脱自如，精神还不享受吗？

精神（一）

人在世间，读书、做事都要靠“精神力”。精神力是一种内在的生命力，可以源源不断地发挥生命的力量，有些肉体能力做不到的事，都要靠精神的能源来支持发展。有精神力的人，容光焕发；有精神力的人，威武不屈；有精神力的人，勇往向前；有精神力的人，能担当责任。总之，精神力比肉体更能负荷，更为重要，一些平常人做不到的事，在愿力和精神力旺盛的人面前，都能一一完成。精神力的重要，举例说明如下：

一、卧薪尝胆的精神。春秋时代，越王勾践兵败吴国，被吴王夫差幽囚。在臣事夫差的日子里，受到种种耻辱，但是勾践忍辱负重，逆来顺受，甚至亲尝夫差的粪便，以示忠心，因此得以获释返国。勾践为了复国雪耻，所谓“十年生聚，十年教训”，他以将近二十年的时间“卧薪尝胆”，表示不忘在吴国所受的耻辱。后来在范蠡与文种等人辅佐下，终于发兵打败吴王夫差。勾践这种复国的壮举，完全靠卧薪尝胆的精神激励，才得以完成。

二、悬梁刺股的精神。战国时代，苏秦本是一介书生，为了求官，游说群雄，但始终不获重用。后来回家，刻苦自励，发奋勤读，不但废寝忘食，甚至悬梁刺股。因得姜太公的兵书阴符，几经深究其理，后来游说赵王，终于得佩六国相印。苏秦威风显赫一时，当他行经故乡时，乡亲父老聚在路边欢迎，相沿数里。人群中，苏秦见到了嫂嫂，问道：“嫂嫂，过去我回家，你连饭都不给我吃，今日为何匍匐相迎？”嫂嫂回道：“因季子位高而多金！”苏秦不禁叹曰：当初我默默无闻时，父母不以为子，嫂不以为叔，妻不以为夫，而今为六国首相，乡亲父老皆所畏惧，人生功名富贵怎么不重要呢？所以，人生能有“悬梁刺股”的精神，发愤图强，就能有所成。

三、闻鸡起舞的精神。西晋末年，祖逖和好友刘琨，眼见胡人南侵，家国残破，立志报效国家，因此弃文习武。每天只要一听到公鸡啼叫，即使再寒冷的天气，两人都会起床锻炼体魄。多年后，终于如愿勤王参军，在沙场上实现报效国家的愿望，这就是“闻鸡起舞”的精神。

四、投笔从戎的精神。东汉明帝时，匈奴经常联络西域数国侵犯边界，大学问家班彪的儿子班超从小胸怀大志，他因哥哥班固被征召做校书郎，因此和母亲随同到了洛阳，并常为官府抄书赚钱养家。有一次，正在工作中的班超，忽然停下笔来，感叹说：“大丈夫如果没有更好的志向谋略，至少也要像昭帝时的傅介子、武帝时的张骞一样，在异地他乡立下大功，以得封侯，怎么能长期在笔砚之间忙忙碌碌呢？”班超立定志向后，毅然“投笔从戎”，后来奉派出使西域诸国，纵横戈壁沙漠整整三十一年，征服了西域三十六个国家，死后谥封定远侯，终于实现了自己远大的抱负。

精神力是生命的泉源，有精神力才能使生命发光、发热，精神力的重要，由此可见。

精神（二）

关于“精神”，前文论过古代文人武士的精神，如勾践“卧薪尝胆”、苏秦“悬梁刺股”、祖逖“闻鸡起舞”、班超“投笔从戎”等精神，其他还有匡衡“凿壁偷光”、荆轲“壮士断腕”、谢安“背水一战”、文天祥“视死如归”等。可以说，自古以来，无数英雄侠士、先贤勇者，他们秉持着自己崇高的理想、抱负，发挥自己的精神力，为自己乃至为国家社会写下了辉煌的篇章。

其实，佛教里也有一些为法忘躯、为教牺牲的伟大人物，现在试论如下：

一、燃指供佛的精神。清末民初的湖南高僧敬安大师，年轻时读书不多，但天资聪颖，二十一岁游岳阳楼时，面对碧波万顷的湖光山色，不自觉地赋诗“洞庭波送一僧来”，被誉为是诗才宿具的禅僧。后来到了宁波，在阿育王寺礼拜佛舍利，当他见到佛陀真身舍利时，感动不已，当下就在自己的手臂上剃下一块肉置入油灯里，并且燃二指供佛，表达内心对佛法的虔信之诚。后来担任“中华民国”早期佛教协会会长，世称“八指头陀”。

二、献身殉教的精神。富楼那是佛陀十大弟子之一，曾发心到输卢那国弘法。佛陀告诉他，当地民风未化，民性强悍，此去可能遭遇危险。富楼那问佛陀：有什么危险？佛陀说：他们可能会骂你！富楼那说：骂我没有关系，只要他们不打我。佛陀说：他们真的会打你喔！富楼那说：打我没关系，只要不把我打死就好。佛陀说：他们真的会把你打死！富楼那安然地说：正好可以让我将此一命供养佛法！这时佛陀终于欢喜地说：富楼那，你可以到输卢那国弘法了。

三、西行求法的精神。唐朝初年，沿袭隋朝的法律，边关严禁国人出境。唐三藏玄奘大师，在阅读中文经典时，感到诸多疑问不得其解，因此发心亲自西行印度，希望探取原典。经过

重重关卡，横渡八百里流沙，几番死里逃生，终于到了印度，进入世界最古老那烂陀大学，亲近戒贤大师，在他的教导之下，饱学三藏。后来回归故国，当天唐太宗率群臣亲迎，并成立译场，聚集千余僧侣、专家，从事经典翻译，总共译出七十五部，共一千三百三十五卷藏经。他还把西行所经各国的地理、风俗、民情等，记录成书，是为《大唐西域记》，成为今日考察西域各国的地理圣书。后来印度佛教为回教所灭，时至今日，印度尼赫鲁总理依照《大唐西域记》所载，把佛陀的史迹、文物，一一挖掘、复兴，菩提伽耶的大塔就是最负盛名的圣地。唐三藏对东西文化的贡献，功不可没，这都是由于他有西行求法的精神所致。

四、冒死谏言的精神。唐朝的智实大师，德高望重，名震遐迩。一日，唐太宗请他吃饭，因太宗主张道教的祖师老子姓李，唐朝的天子也姓李，唐朝与道教同宗，应该将道士的座位排在前面，出家人排在后面，大师认为不妥，不肯委屈就座。太宗大为震怒，当廷用杖责打了智实大师，并且令他换上百姓衣服，流放岭南。有人讥笑智实大师自不量力，不懂进退之道，智实大师慨然叹说：“我明知势不可为，但所以竭力争取者，是为了要让后人知道唐朝有出家人啊！”

佛教史上这一类可歌可泣的大师很多，他们奋勇护教，为教牺牲的精神，永远为后人所传颂。

克难精神

数十年前台湾曾经提倡“克难运动”，体育界有克难球队，社会上有克难乐队，一般民间有克难住家等，一时“克难精神”弥漫各地。

“克难”真好，有的人克服物质条件不够，有的人克服精神能力不足，有的人克服经济实力、外在环境因缘的不具备；克难精神就是在不足、不够之中，大家仍能发挥精神力，克服困难，达成目标。

在推行克难运动的时代里，军人用克难的方法作战，工人用克难的方法管理工厂，家庭用克难的方法节约能源，一时“克难”蔚为风气，那真是民族复兴的契机。现在我们要提倡克难的精神，例如：

一、如果物质条件不够，用心力思维去补足。现在的社会虽然经济发达，文明发展，物质条件相当富足，但是物质的条件再怎么丰富，总是有限。如果物质条件不够，我们只要有心力思维，就可以补足。例如，床铺不够，大地可以为毡；饭面不够，杂粮也可以维生；桌椅板凳不足，枯了的树干，折断的竹子，都可以当作家具；家中的电力不够，电灯不亮，油灯、蜡烛一样可以照明。只要我们有志、有力，没有事情不能成功。

二、如果工作实力不够，用饱满的精神去增强。务农耕种的人，觉得自己的工作能力不够，可以用饱满的精神去弥补；工厂里生产线上的员工，如果实力不足，也可以用饱满的精神去加班。别人一个小时能完成的事，我可以用两个小时，三个小时，也要完成它。只要我的精

神饱满，心甘情愿，哪里困难，就在哪里加强，哪里不足，就在哪里补足。

三、如果知识学问不够，用真心诚意去提升。有时候想做一件事，碍于知识学问不够，确实会有使不上力的困难，但只要我用真心诚意去提升，总能克服。例如，要做一个计划，要写一篇报告，没有办法时，我可以多想一些问题，多拟一些方法。甚至写文章、订办法，自己不善于文笔，也可以要求主管让我用口头报告。只要自己真心想要提升工作效率，没有什么事不能完成。

四、如果人力财力不够，用发心愿力去辅助。有的人想要创业，但是本钱不足，能力也不够，即使如此，一样可以用发心、努力去辅助。例如，要开饭店，自己可以做厨师，还可以兼跑堂；开小杂货店，自己可以当店员，甚至还可以出门批发。别人八小时能完成的事，我可以做十二小时；人家花费万元以上才能做成的事，我可以克服困难，只要三五千也能完成。人只要有思想、心力、愿力，就可以克服一切。

以上克难的精神，主要是说明我们可以用心力弥补物力的不足，可以用精神力完成困难的事。虽然我们没有很高的知识学问，但可以用克难精神去提升；我们没有很雄厚的资本或人力，但学习蚂蚁雄兵，用不贪不取的工作精神，也可以完成一切事。所谓“世上无难事，只怕有心人”，只要我们有志，大地到处都是黄金，何惧之有！

心

每个人都有一颗心，每个人的心，都是世界的主宰。佛经说：“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。”世界上最快、最能、最大的东西，就是心。例如，我现在想到南极、北极去，人不容易马上就到，不过心一想，心就能到。心之快，光速不能比；心之能，现在心想建造两百层大楼，想象中的两百层大楼即刻造成，这就是理上所说的“心想事成”。

心之大，包容虚空，世界是我心里的世界，众生是我心内的众生，所以“十法界”都在一心之中。我们有这么一个功用奇大无比的心性，但一般人都不知道它的价值、用途，实在可惜。今就“心”之用，略说如下：

一、心平气和则明理。世间上，有的人明理，有的人不明理，为什么？这就要看你的心。你的心能平静，你的气能和畅，道理就会公平、公正；假如你的心不平，气不和，你的理路就会混乱，说话做事都没有理则，都没有常规，就会失去理智，因而被人讥为不明理，所以心平气和则明理。

二、心开意解则慧生。心好像一扇门窗，你的心结没有解开，就像门窗没有打开，空气就不能流通，阳光就照射不进来。万物的成长，都要靠阳光朗照、和风吹拂；我们的心如果不开，智慧就会被蒙蔽，不容易生起智慧。平常说“心开意解”，心开了，所听的话，所闻的法，其中的道理、意义就容易分解、了解、理解。解，就是智慧，有了智慧，还怕不能明白宇宙

万有的真理吗？还怕不能圆融应对人情世故吗？我们自己的心，需要自己去打开，就像一户人家，只有主人才能从里面打开窗户，外人帮不上忙。

三、心正行端则人敬。俗语说：“诚于中，行于外。”一个人如果没有正心诚意，行为就不能端正。反之，心中常存正念，表现出来的行为，必定正派。有的人见到某人，情不自禁地对他油然而敬，为什么？因为此人心正行端而已。所以，一个内外端正的人，还怕没有人尊敬吗？

四、心发愿成则果圆。心如田地，需要开发，田地开发以后，才能种植五谷，才有收成。有的人没有开发田地，没有在地里播种，光是祈求：田地呀，生长万物，让我五谷丰收吧！那是不可能的事。同样的，我们想要发财致富，希望获得好人缘，就要勤劳工作，更要发心助人，你发了心，就能圆满所愿，自能功果圆满。

五、心安道隆则功成。我们虽然有一颗能够上天下地的心，可是心如猿猴，心猿意马，一刻不停。心不能安，就如湖水动荡，难以映月；心安，则“菩萨清凉月，常游毕竟空，众生心垢净，菩提月现前”。心安住了、清净了，自能见到自己的真心本性，这也是学佛最大的目标，所以慧可求达摩祖师为其安心，目的无他，就是为了心安才能办道，道隆自然功成。

六、心体法用则和谐。心生则法生，心是我们的本体，从本体上能生起相用，所以我们以心为体，自然生起世间的种种相用。例如，我们有心，就会生起智慧，就会有办法，就可以让万事和谐。心体本来是平等的，但生起的万相显现了差别，所以人生就有苦乐善恶的不同。假如我们能让万法和谐，归于心源，则世界成为一大种相法门，哪里还会有战争，哪里还有阶级之分？如此和谐人生，不就是人间净土的实现吗？

决 心

一个人不管读书、做事，有没有“决心”，关系着未来的“成就”。凡事犹豫、不能立志向前的人，一生难有大作为、大成就，因为决心是一个人向前、向上、向远处发展的动力。古人十载寒窗，像匡衡的“凿壁偷光”，像苏秦的“悬梁刺股”，像祖逖的“闻鸡起舞”，像王羲之的“缸水作墨”，他们下定决心，立志发奋，成就当然不一样。兹将“决心”的重要，略述如下：

一、有决心就有目标。世间上的事业，都要订下目标，才能一步一步向前迈进。你要学文，不写坏几百支笔，无法通达为文写作的妙处；你要学武，没有每天花上数小时挥拳弄棒，怎么会有武功呢？登高山，必定要一步一步地往上爬，才能到达目标；就是做裁缝，也要一针一线地缝制，才能完成目标。目标是我们前进的标杆，你要带着勤奋的精神、不灰心的毅力，所谓“世间无难事，只怕有心人”，目标再远，再难，抵不过立志的人，只要你是有心人，终能达到目标。

二、有决心就有力量。立定目标以后，不是空口说白话就能到达，必须付出相当的辛劳，相当的代价，尤其要有相当的决心，才有力量到达目标。力量来自决心，例如一百里的路程，才走三十里就没有力量了。这时如果有决心，鼓起勇气，发挥力量，也许就可以再走三十里。因此，一个人在力量不济的时候，应该鼓起更大的决心，立下“若不成功誓不回，不达目的誓不休”的誓愿，只要你继续勇往向前，可能“柳暗花明又一村”，光明的前景就在前面等待着。你有行走一百里的决心，后面就会有再走百里的力量；能有再走百里的力量，只要继续努力，必然百里、千里都在脚下。

三、有决心就能勇敢。决心是一个人成败的关键所在，没有决心，事刚开始，就已泄气，有决心的人，才会勇敢。哥伦布如果没有勇气，怎么能发现新大陆？成吉思汗如果没有勇气，凭他一个草原上的马夫，怎么能横扫欧洲？花木兰一介女流，女扮男装，代父从军，十二年军旅，屡建战功，最后光荣返乡，可见其勇敢的力量。从小罹患小儿麻痹症的罗斯福、出生于穷苦之家的林肯，他们凭着勇敢，就能当上美国总统。有决心、勇敢的人，不管什么艰难困苦，只要有毅力，有理想，虽千万人，吾往矣！

四、有决心就能成功。有决心的人，不会朝秦暮楚，不会朝三暮四；有决心的人，总是锲而不舍，进而不馁。孙中山先生革命，经过十次的失败，终能胜利；中国军民八年抗战，终能战胜日本；毛泽东凭着三十年的战斗经验，利用“以乡村包围城市”的战略，终于打败蒋介石。试问天下的英雄好汉，各种专家，哪一个不是下定决心，经过数十年的努力奋斗，才能所愿成就的呢？

总之，世上没有唾手可得的 success，也没有从天而降的功成名就，都要靠决心。所谓“决心”，要靠“发心”，佛教的发心“地狱不空，誓不成佛；众生度尽，方证菩提”。只要发大心、立大愿，有了决心，成就不为难也。

期 待

人是活在“希望”里，靠着“期待”过日子。青年人期待学业完成，父母期待儿女归来，政治人物期待升官，商人期待发迹。人要生活在期待里，才会感到人生有意义；如果到了完全没有期待的时候，所谓“哀莫大于心死”，一切就都没有希望了。

“期待”对人生有什么重要呢？

一、有期待就有动力。期待过年过节，就会有准备过年过节的动力；期待明日宴会请客，事前就有张罗准备的动力。期待事业能够成功，就会有勤劳辛苦的动力；期待儿女成人成才，就会有呵护忍耐的动力。因为有期待，就会有动力；有动力，就能到达目标。

二、有期待就有办法。人有所期待，就会想出种种办法来实现期待。期待办一所学校，就要想出兴学设校的办法；期待开一家工厂，就要想出设厂开工的办法。期待到哪里观光旅行，

就要想出筹措旅费的办法；期待获得社会的好评赞美，就要想出如何让人赞美的办法。人因为有期待，才会有办法。

三、有期待就有目标。期待让人确立目标。期待自己要做一个学者，就必须努力读书、研究，以期达到目标；期待自己发财致富，自己就要用劳力、口才、智慧、思想，去达成发财的目标。体育选手想要获得金牌，有了目标就肯下功夫苦练；演艺人员期待获得观众的掌声，他也要做好准备，才能达到目标。每一个人都要为自己的人生制定近期的目标、长远的目标，人生有了目标，才有动力，才有希望。

四、有期待就有进步。人生没有期待，活在绝望里的人生是痛苦的；有期待才会快乐，才能不断进步。被包围的军队，他期待援兵，就会有战斗的勇气；贫苦落难的人，期待贵人相助，也会有生存的勇气。期待金榜题名，他必须用功读书，求得学业上的进步；期待产品畅销，就必须改良产品，让产品建立口碑。世间上的成功，先决条件，要有期待的动力，要有期待的目标，有期待才会进步，有期待才会成功。

五、有期待就有变化。期待的过程不是一成不变的，煮熟的鸭子还会飞了，其他事情怎么会有变化呢？期待也有期待的因缘，有因缘的期待，因缘会来找你，没有因缘的期待，只是幻想、空想。即使是可以预期，甚至可以如期实现的期待，中途也会有变化。但是变化不是不好，既有变化，可能变坏，也可能变好，所以有期待的人，不能不了解变化，不能不接受变化。

六、有期待就有快乐。期待是快乐的泉源，期待有一笔年终奖金，虽然钱还没有领到，但是期待的本身就是一种快乐。期待和某个有情人终成眷属，虽然尚未结婚，只要想到佳期将届，就已经喜气洋洋、快乐无比了。人只要实事求是，多一些期待，就多一分快乐。

层 次

世间事物物都有层次的不同，层次就是次第。例如，读书要有层次，由浅而深；事业要有层次，由小而大；做官也有层次，由低而高。人在社会上的表现，以及种种关系，都讲究层次。我和他的关系不够，就是层次不高；和他说不上话，表示对方的层次比自己超越许多。世间是很势利的，平时把关系、层次打好，按照层次来进行，就能事半功倍。关于层次，试举数例，说明如下：

一、学习的层次。一般的学校，有小学、中学、大学；一般技术的学习，也分初级、二级、三级。还有围棋、象棋的爱好者，他们也有一段到九段的分别。吾人在世间，各种学习，诸如修理水电、修理汽车、修理机器等，都有段数不同，依层次而论待遇高低。学习一定要脚踏实地，不能好高骛远；学习最忌躐等，不按部就班，学习不专，就表示没有按照层次进行。例如学习语言，一定要先把发音学好，然后学习单词、词组、语法，之后造句，再到成文。有人学习语言，一年半载就学得很好，有人十年、八年，仍然差距很远，这就是学习得法不

得法的分别了。

二、思想的层次。一般而言，在社会人士当中，思想家总是比较受人重视，占有重要的社会地位。有思想和没有思想，人生的价值、意义，差距很大。牛马猪羊，因为没有思想，因此被人奴役、宰杀。世间科学的发明、人生问题的解决都是靠思想家的发明，人类文明才能不断进展。训练思想可从探索“为什么”开始，为什么吃饭？为什么工作？为什么有人类？吃饭吃久了，吃饭就不是问题；工作久了，工作就不是问题。你训练思想，思想是一切学问的原动力，有思想才能从中开展智慧，否则“学而不思则罔，思而不学则殆”。所以佛教主张，要“以闻思修，而入三摩地”，凡事要能提出问题，提出见解，提出看法，不要人云亦云，才会有思想。

三、语言的层次。有了学习，有了思想，语言的层次就不一样了。乡村的老农、老圃，他们的生活非常单纯、质朴，他们讲的话都是如实的生活；但是生活的意义、生活的价值、生活的境界，就要靠那些思想家来发挥了。战国时代，那些游说各国的说客，如苏秦、张仪、范雎、乐毅等人，他们能以一席话打动国主，拜为上卿，甚至佩戴六国相印，可见语言层次的重要。

四、生活的层次。生命的意义，就在生活，所以生活的品质是人类所追求、提升的。生活的品质，不一定要吃得好、穿得好。衣食住行的享受，并不是生活的品质。生活的品质要在意境的提升，要在生活意义的充实，要在生活艺术的美化。从物质的生活，扩大到精神世界，层次高了，生活的意义也就不同了。

其实，世间各行各业都有层次，如文化的层次、艺术的层次、伦理的层次，甚至职业也有层次。偈云：“三十三天天外天，九霄云外有神仙。”所谓“天外有天，人外有人”，人类的层次不提升，与一般动物有何不同？所以我们要提升层次，因为人终究是人。

潜 能

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。据现代科学家说，人类真正使用出来的能力，不到百分之十，还有百分之九十以上的潜能，有待开发。

佛陀也说“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，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。话说有一个酒鬼，深更半夜喝醉了酒，在回家途中，不慎掉进一个深坑里。这一跌，酒醒了一半，于是努力地想要往上爬。无奈爬了几次就是上不去，

这时后面忽然传来一个声音：“老兄，甭爬了，没有用的！”

酒鬼这一惊，非同小可，他以为有鬼，于是一跃而上。上去之后，再回头仔细一看，哪有什么鬼，只不过有一个跟他一样喝得烂醉如泥的酒鬼，比他早一步掉进深坑里罢了。但是这出其不意的一惊，激发出他的潜能，就能幸免于难。所以人的潜能无限，只是有待开发。

人要如何开发潜能呢？

一、环境可以激发潜能。困苦的环境，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，不得不与环境奋斗，不得不寻求突破困境的办法。例如，家庭主妇不善于烹煮三餐，为了持家需要，为了家人要吃饭，她不得不去学会烧煮的技能。所以，一个人只要有不向环境屈服的毅力，只要肯奋发向上，艰难困苦的环境反能激发人内在的潜能。

二、希望可以鼓舞潜能。人是活在希望里，有希望的人生，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，顺利达成自己的愿望。

三、立志可以发挥潜能。“有志者，事竟成”，人有无限的潜能，只要立志，就能成办一切事。我希望成为一位政治家，为民服务；我志在成为一位学者，造福世间。只要肯立志，并且不断地砥砺自己的志愿，锲而不舍地努力，志愿会激发潜能，让你的潜能充分发挥，达成自己所希望的目标。

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，为了胜出，比赛时总能跑出好成绩；打篮球，使出浑身解数，为了好胜，自能激发出比平时更高的能量。踢足球，全场奔跑，久而不疲，也都是由于好胜心，故能激发潜能，创造佳绩。

人有无限的潜能，就像山里蕴藏的金矿、银矿，你懂得开采吗？

飞 扬

我们看到飞机翱翔在天空，看到船只航行在海上，不禁感到人类也要飞扬。所谓“飞扬”，人类应该如何飞扬呢？

一、意志飞扬。做人，要想成就一番事业，一定要先立定自己的志愿，让志愿如同有翅膀的鸥鸟，自由自在地在天空飞扬，不会因为狂风暴雨而退缩。我们要让意志飞扬，要以天下为己任，如早期中国空军，壮志凌云，尤其抗日时期，笕桥一役，高志航先生率领空军健儿，歼灭敌机，为空军在抗战史上写下可歌可泣的一页。虽然后来在周家口一役，高志航先生出

师未捷身先死，但如他生前所说：“死一个高志航，中国会有无数个高志航！”他慷慨为国捐躯，意志飞扬，多么令人尊敬。

二、精神飞扬。我们的精神要奋发，我们的心情要愉快，我们要乐意为人间做贡献，我们要欢喜为人间服务。有飞扬的精神，每天都活得自由自在，随缘服务奉献，何等逍遥洒脱！有飞扬的精神，人生到处乐观，时时积极奋发。如佛光人的精神“给人信心、给人欢喜、给人希望，给人方便”；没有飞扬的精神，又如何能做得到呢？

三、心情飞扬。人的心是善变的，常常因为外境变化，心情就受到环境的影响而喜怒不定，就像天气一样“晴时多云偶阵雨”。尤其是，我们的心常常因为别人一句闲话，可能几天吃不下饭；见到别人一个不如己意，可能几晚都睡不好觉。人的见闻觉知，随时都受外境所转，不能欢喜快乐，假如心情能欢喜飞扬，如阳光普照，如月光朗照，所谓“一朝风月，万古晴空”，那是何等自在放旷的境界呢？

四、慈悲飞扬。人的烦恼很多，贪欲、嗔恨、邪见、我慢、执著，都容易飞扬，唯有慈悲心不容易生起。我们要发愿，把欢喜布满人间，把美好散播于宇宙，像观世音菩萨一样，游诸国土，救苦救难；能够如此慈悲飞扬，人生必然到处受人欢迎。

五、正气飞扬。文天祥的《正气歌》说：“天地有正气，杂然赋流形。下则为河岳，上则为日星，于人曰浩然，沛乎塞苍冥。皇路当清夷，含和吐明庭。时穷节乃见，一一垂丹青。”浩然正气，如山岳之崇高，如海洋之深广，就等于佛性，遍满虚空，充塞法界。人要有浩然正气，如张自忠先生在抗日战争时，深入敌军，被敌人包围，但他宁死不屈。后来虽然壮烈成仁，却赢得在场全体日本军阀的军礼致敬，这就是正气飞扬，这就是正气充沛人间的价值。

六、道行飞扬。飞扬，不是逞匹夫之勇，也不是狂妄粗鲁。飞扬的人，要有道德，就如武功高强的侠客，摘花飞叶，弹指神功，他不需要跟敌人做种种的缠斗。一个人能用道气服人，能用德行服人，则所谓飞扬，才有意义。

信 仰

人不可以没有信仰！谈到信仰，一般人总以为指的就是宗教信仰。其实，人生的信仰岂止只有宗教而已，人生应该建立的信仰，种类可多着呢！例如，我们对国家应该有信仰，对国家的主义也要有信仰；我们对圣贤要有信仰，对能成为人间模范的好人好事，都要有信仰。乃至对于造福人类的一些人士，不但要信仰他，而且要心存恭敬。

信仰好人好事之外，尤其对父母要信仰，对自己要信仰。喜欢艺术的，对艺术就有一种信仰的执著；喜欢文学的，对文学就有一种爱好的情感。其他如信仰能救人救世的政治、经济、农工等，乃至信仰道德、因果、慈悲、情义等，总之人间不能缺少了信仰。关于信仰，列举如下：

一、对家国要有信仰。人首先要相信自己的家亲国族，因为家庭能安住我，供给我的生活，国家能保护我，让我有所依靠。无国籍的难民，在世界上流浪，无比痛苦。一个人没有建设国家的观念，皮之不存，毛将焉附？所以每一个人不对家国产生信仰，日子能好过吗？

二、对善法要有信仰。善法是我们赖以生存的规章，好的善法，人民就会幸福安乐，坏的恶法，则社会人民深受其害，痛苦不堪。所以，我们要感谢政治家所施行的善法、经济家所发表的善法、慈善家所从事的善法。一个国家如果到处都是善法，教育的善法、工商的善法、医护的善法、交通的善法、道德的善法、人情的善法，善法愈多，社会愈好，你说善法能不信仰吗？

三、对人权要有信仰。现在世界上最可贵的就是自由民主。所谓自由民主，要来何用？就是要来保护人权。根据过去的历史，被称为“黑暗时期”的，都是因为没有人权。过去讲究神权，而后君权，再到军权；不管神权、君权，都是假借神权，鱼肉人民，欺压善良，多少苦难的生命，就在那种黑暗的朝代牺牲了。现在我们对民权的信仰，甚至提倡“生权”，不但人民有权，一切众生都有生存权、自由权、幸福权，这种慈悲平等的人权，吾人怎能不信仰呢？

四、对因果要有信仰。一般人信仰宗教，其实宗教教主你信不信仰他，并不重要，你对因果不能不信仰。善有善果，恶有恶报，你怎么能不相信这种人我的道德力？如果你不相信因果，人间就没有善恶的规范，就没有前后的关系，就没有律法的制裁，如此还能有人类，还能有世间吗？在宗教里，人可以什么都不信，但不能不相信因果。

五、对自己要有信仰。人要把自己建设成一个什么样的人，才能值得自己信仰，也才值得别人信仰呢？你必须是一个道德人，是一个慈悲人，是一个明理人，是一个智慧人，是一个守法的人，是一个大善人。如果你敢说我是以上的任何一种人，你有这种信仰，何患形象不能树立呢？所以人要信仰家国、信仰善法、信仰人权、信仰因果，尤其要信仰自己。

无 限

世间上，凡事从“有”的上面看，一切都“有限”，从“无”的上面看，一切都“无限”。虚空是无限的，心意是无限的；我对你无限的赞美，我对你无限的怀念。精神上，意志上，都可以讲说“无限”；事相上，物质上，就是“有限”了。我的资本是有限的，我的人力是有限的，甚至我的厂房是有限的，我的股份是有限的，所以社会上有许多“有限公司”。

“有限”表示有范围，有终极，所以如果想要大、要广，就要“无限”。佛教里的“四弘誓愿”：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成，那就是思想上、愿力上的“无限”。

你有体会哪些无限吗？世间上究竟有哪些无限呢？

一、大自然是无限的。大自然里，太阳的光能是无限的，雷电的威力是无限的，山河海洋也是无限的。就拿空气来说吧！空气无形无相，但它是无限的，我们就是靠着无限的声光、空气，才能生存。

二、大愿心是无限的。人在世间，生活在无限的时空里，应该将自己的愿力，也要提升到无限。“虚空有尽，我愿无穷”，能活在无限的愿力之中，那是人生最大的意义。我愿世界和平，我愿众生安乐，我愿国家昌盛，我愿师友幸福，我愿地狱能空，我愿人间早成净土。人发了无限的愿力，也不能只是空想，愿力是要靠自己去实践的。

三、大慈悲是无限的。我们有了愿力，后面接着就是要有大慈大悲的实践。世间众生有无限的痛苦，我就应该用无限的慈悲来为他们服务；世间的缺陷也是无限的，这里天灾，那里人祸，一波过去，一波又来。尽管世间有无限的灾难、无限的缺陷，但是我也要以无限的慈悲来弥合、抚平这许多缺陷。

四、大应用是无限的。我们的生活里，要有光，光是无限的，要用电，电也是无限的。大地里有无限的资源，供给我们应用；人间有无限的善意，也提供我们应用。只要有我们无限的愿力，无限的慈悲，无限的能量，我们就能将宇宙之间的无限，应用到无限。佛教的“回向”法门，回小向大，回少向多，回事向理，回因向果，回自向他，这就是无限的应用。

世间是无限的，尤其我们的心意也是无限的。但是人很奇怪，以无限的生命，只做有限的发展，没有充分应用人的资源。反而世间的声色货利是有限的，我们只在声色货利上计较；财富权位是有限的，我们只在财富权位上计较。其实，我们每个人都有可以和虚空宇宙相比的悲心愿力，为什么不能无限地应用呢？

有与没有（一）

平时我们对于“有”和“没有”，都看成是两个极端，“有”就是“有”，“没有”就是“没有”；“有”的不会“没有”，“没有”的也不会“有”。甚至一般人通常把“拥有”看成是值得欢喜的事，“没有”就难免令人失望了。其实，有时候“有”和“没有”能融为一体，可能更为圆满，例如：

一、有福没有气。“福气”是人所喜欢的，尤其中国人向来认为“多子多孙多福气”。只是，有的人虽然子孙满堂，看起来很幸福，万一出了忤逆不孝的子孙，那可就真的是有“福”又有“气”了。不过，如果是聪明的父母，他们让每个儿女都接受良好的教育，人人明理、健全有德，一家人父慈子孝、兄友弟恭，其乐融融，这样做父母的，自然就能有“福”而没有“气”了。

二、有权没有势。“权势”一般都是相互为用的，有“权力”的人就能“势力”显赫，就能为所欲为，因而令人畏惧。但是，有的人有“权”没有“势”，他利用“权力”为民谋福，为民伸张正义；另一方面，他待人平易亲切，亲民爱民，不会“借势苟得”，更不会“仗势欺人”。因为他有“权”没有“势”，因此更能为人所尊敬、爱戴。

三、有惊没有险。人生就像行船在大海里，难免遇到惊涛骇浪，随时都有翻船的危险。有智慧的人，在面临危险时，冷静沉着，从容应付，结果安全过关，只是虚惊一场。所以能够有“惊”没有“险”，这是人生很值得庆幸的事。

四、有爱没有贪。“爱”和“贪”一般都是分不开的，有“爱”就想“拥有”，不爱，就想去除。因为“贪爱”，往往引生很多的烦恼痛苦，所以“贪”是“三毒”之一。但是有的人有“爱”没有“贪”，例如佛菩萨慈悲普爱一切众生，但不会贪爱众生的回报；有德的人，对世间也是只想散发爱的关怀，不会另有企图。甚至一些有修养的男士，对他所爱恋的情人，也是只有“爱”的奉献，不会因爱而起“贪嗔痴”，自然也就不会受到毒害。

从以上四点，说明“有”和“没有”并非绝对的好或坏，有什么不一定好，没有了什么也不见得是坏事，所以对于世间的“好”、“坏”，应该有另类的思考，应该用另外的逻辑去辨别。

有与没有（二）

前文讲到“有”与“没有”，并非绝对的“好”或“坏”。现在要讲，有的人做事介于“有”与“没有”之间，因为只“有”前面的一半，“没有”后面的另外一半，因此注定无法成事，例如：

一、有心没有力。经常听到有人说：“我很愿意帮你，我也有心想要助成这件事，只是我‘心’有余而‘力’不足。”这就是“有心没有力”，这种情况就像“画饼充饥”，无济于事。

二、有名没有实。有的人做官，只有虚名而没有实权，自是很难有一番作为。甚至有的夫妻，只有名分，没有事实，当然也难以建立幸福美满的家庭。

三、有才没有德。做人宁可无才，不能无德；能够才德兼备，当然更好。只是有的人才华很高，可惜没有道德，因此再高的聪明智慧，也会黯然失色。

四、有愿没有行。佛教讲：“信、行、愿，如鼎三足，缺一不可。”一般来说，有愿力的人，自然会付诸行动；有了行动，才能达到目标。但是有的人经常发愿，却从来没有付诸实践，例如有两个人同时想要朝拜普陀山，其中一个发了愿马上实行，结果等他回来，另一个还没有出发。这就是“如人说食，终不能饱”，所以有愿没有行的人，成不了事。

五、有施没有舍。布施助人原是一件美好的事，但是有的人施而望报；因为抱着有所求、有

所得的心而施，因此不能称为“喜舍”。没有喜舍心，纵然有施，但没有舍，果报终究是有为的功德。

六、有勇没有谋。勇敢是成功的力量，但是如果没有谋略，也是“匹夫之勇”，终究成不了大业。但看历史上，有时一场战争，眼看着就要胜利了，却因为主帅无谋，结果一战失江山，功亏一篑，怎不遗憾？

七、有宝没有用。有的人天赋异禀，才华盖世，但是他懒散无志，不肯把自己的聪明才智发挥在利人的事业上，整天只知吃喝玩乐，无所事事，最后流落街头，潦倒以终。这种人就如佛经里的“怀珠作丐”，有宝而没有用，岂不可惜。

八、有始没有终。做人做事，都应该有始有终。所谓“胜于始者，未必有终”，例如刘备对蜀汉虽有开创的功劳，但无终极的结果；“西汉三杰”之一的韩信，虽为汉朝建立了不世之功，但也不能善终，这就是“胜于始者，未必有终”的明证。

自古以来，许多忠臣志士如史可法、文天祥、岳飞等，都有满腔报国的热血，但是有开始，没有终结，因此“长使英雄泪满襟”，可不惜乎！

开 光

在佛教里，举凡雕塑的佛像、木刻的佛像、铜铸的佛像，当要供奉之前，都会先举办一个“开光”仪式。

开光，是把自己的虔敬之心，融入所供奉的佛像之中，以心光来开启佛心，以虔诚之心来祈求诸佛菩萨的慈悲灵感，所以开光在佛教里是不可少的典礼。

其实，佛像哪里需要人来替他开光，所谓“开光”者，人们为自己的心开光耳！所以开光典礼在佛门里非常盛行，就如社会上的房屋落成典礼、桥梁通车典礼、德高年长者之寿诞典礼。就如年轻男女的结婚典礼，经过了公开的这个典礼仪式，就能获得公众的认可，就具有法律上的合法性。

开光，名义上是替佛像开光，实际上是为自己开光，甚至不只为自己开光，今天普世都需要开光，例如：

一、开人我因缘之光。世间人相、我相，人我之间的鸿沟难以填平，假如有个因缘，能够视人如己、视己如人，立场加以调换，你中有我、我中有你，无我、无人不就成为“众缘一体”了吗？佛殿里，供奉的是释迦牟尼佛，但是你把他当成阿弥陀佛，佛与佛之间会计较吗？不会的，因为佛佛道同，光光无碍。你在室内点了一盏灯之后，又再点亮一灯，光和光不会互相排斥。所以一即是二，二即是一，人人是佛，你我皆佛，开了人我因缘之光，大家同体共

生，互相道交，不亦宜乎。

二、开万物共生之光。宇宙间，虚空是本体，万物是现象；没有本体，哪有现象？没有现象，又何知本体？本体和现象，所谓一如也！“体”、“相”结合，才能产生功“用”，体、相、用，三而为一。宇宙间，所有一切生命，人类也好，动物也好，植物也好，甚至于大地山河，都有一个共同的生命，相互辅助，相互依存。现在环保意识抬头，就是告诉我们，大地养育人类，人类应该保护大地，一切生物平衡，即万物共生之意。如果我们将“万物共生”之光开启之后，大家相互依存、相互尊重、相互包容、相互爱护，将是何等美好的世间！

三、开众生本性之光。众生其实都是一体的，但是在众生的大我一体之中，又分出许多的个体，养成自我的欲望，自私的观念，所以分裂，人世间就没有太平，就会互相倾轧，互相斗争，甚至于排除异己，各种残杀，惨不忍睹。若能开启“众生本性”之光，让每一个人从“小我”中再扩大起来，跟一切众生，甚至宇宙万物结合在一起，就如结拜成“异姓兄弟”，大家彼此有情有义，不是更好吗？

四、开世界和平之光。世界和平的口号，多少人在呼吁，多少人在期盼，但世界能和平吗？这必然是一条艰辛之路。因为世界的分子大都心地黑暗，在黑暗里，哪里能见到别人？哪里能让异己存在呢？所以，能开世界之光，让世界光明起来，通过宗教的提升、缘起的认识、人性的净化、自性的发光，世界放光了，大家跟着世界一起放光，那就是一个无我、慈悲的和平世界了。

缘 成

释迦牟尼佛在印度的菩提树下、金刚座上悟道；佛陀悟道，悟的是什么道？就是“缘起”。所谓“缘起”，就是世间没有一个独立的东西，彼此都是相互依存的关系。兹举世间万物“缘成”的真理如下：

一、一家不能成村。所谓村庄、社区，必定是由很多家族共同形成，所以一个村庄、一个社区的人民，彼此要守望相助，这也是人类很值得推动的美德。

二、一民不能成国。“国者，民之积”，国家是由很多国民组成，人民当中尽管有不同的种族、血缘、文化、风俗、习惯等，但是彼此必须相互包容、团结，才能共成一个健全的国家。

三、一木不能成林。一棵树，必须仰赖地水火风等众缘成就才能生长；一棵树，还要与其他树木共生一处，才能成为丛林，彼此才能相互盘根错节地巩固根基，而不畏强风暴雨的侵袭。

四、一土不能成山。高山不辞土壤，所以能成其高；正因为集合许多的沙石、土壤、岩石，有了这些因缘，才能成为高山；失去这些因缘，就不成其为高山了。

五、一音不能成乐。“宫商角徵羽”，五音互用，才能合音成曲；只有单音，不能成为一首优美动听的乐曲。甚至合音之外，还有二部合唱、三部重唱等，彼此协调，才会更加好听。

六、一人不能成众。一个人即使再怎么智勇双全，十八般武艺样样精通，还是无法单独生存。因为他要吃饭，就得有农夫种田；他要穿衣，就必须有工人纺织；他需要日常用品，就要靠商贾供应。甚至他要乘车坐船外出，也要有人驾驶，所以一个人不能成众，也不能离开众人而独存。

七、一缘不能成事。世间事要靠众缘合和才能成就，所以佛教的一场讲经，必须要有“六成就”，也就是要有信受、听闻、时间、讲者、听众、场地等六个因缘；要修建房子，只有钢筋，没有水泥、沙石，怎么能建房子呢？或者只有木材，没有钉子支柱，怎么能建成呢？所以一切事的完成，必须众缘合和，一缘不能成事。

八、一修不能成佛。说到修行，如《阿弥陀经》说：“不可以少福德因缘，得生彼国。”这就如一个人只有独臂，怎么能运作？只有单脚，如何行走？所以在修行中，必须福慧双修、悲智双运、解行并重，甚至世出世法都能兼顾，则修道成佛，不为难也。

因缘是世间不易的真理，缘聚则有，缘散则灭；缘起缘灭，宇宙万有都在因缘法中。用通俗的话来说，“有缘千里来相逢”，从深奥一点来看，没有因缘，怎能成就宇宙万法？没有虚空（缘），怎能现起万有？所以人生要感谢因缘，有因缘才有一切。

叁 • 另类的财富

所谓“心包太虚，量周沙界”，是指如果我们的的心能像虚空一样，那么就可以容下整个大千世界。从管理上来说，我们的心能包容多大，就可以领导多少人。如果容得下一家人，可以做家长；容得下一村人，可以做村长；容得下一国人，就可以做国君。此外，在时间上要“竖穷三际”，在空间上要“横遍十方”，只有将这些运用到管理上，才能行事周全，包容一切；才能运筹帷幄，无往不利。

另类的财富

人都希望发财致富，但是聪明的人应该知道，不是拥有金钱、股票就是富者，世间其实有很多另类的财富，只是一般人不容易体会，如果人人都能体会到另类的财富，则世界上没有穷人，大家都是最富有的贵人。例如，我们游走大地山河，大地山河就是我们的财富；我们看

到日月星辰，日月星辰就是我们的财富；我们浏览公园、博物馆，公园的风景，博物馆的收藏，我们享有它，它不就是我们所拥有的财富吗？

自古以来，人类自耕自食，自织自衣，有时不求助于人，也不会感觉缺少什么。所以，财富用现在的物质来比较，有贫富之别，如果在另类的财富里，大家都是平等的。举例说，我们有气质，气质不是财富吗？我们有器度，器度不是财富吗？有诚实，诚实不是财富吗？有惭愧，惭愧不是财富吗？有信仰，信仰不是财富吗？家庭和谐、社会名望，不都是吾人的财富吗？以下再举另类的财富数事，以为佐证：

一、欢喜。金银财宝再多，股票再多，如果不欢喜，人生也没有意义；拥有欢喜，不是人生很大的财富吗？

二、健康。吾人拥有良田华厦、妻妾佣仆，但是终年疾病缠身，这样的人生也快乐不起来，所以有健康的身体，双手能动，双脚能走，双眼能看，双耳能听，健康就是我们的另类财富。

三、信仰。我信仰自己心里有无限的宝藏，我信仰佛国净土未来可以居住。我信仰因果果报，就能改善我的命运；我信仰勤劳努力，就能发财致富。信仰可以安慰我的心灵，改善我的贪欲，增加我的满足、自在，肯定我的节省、淡泊，说信仰是吾人的另类财富，一点也不为过。

四、满足。世间有形的物质，包括黄金美钞、有价证券，再多也不会满足；不满足，只是一个有财富的穷人。相反的，虽然不是很有钱，但有满足感，时时都觉得自己日用很充足、心里很欢喜，这才是世间上真正的富人，所以满足是另类的财富。

五、感恩。不知感恩，表示自己贫穷；常怀感恩的人，因为他的心中很富有。我们看到世上有一些人，慢慢发财致富以后，他会回想过去帮助他、让他有机会发财的恩人，所以心生感恩，用种种方法回报恩人。有人说：“施比受更快乐。”这就是感恩是财富的道理。

六、惭愧。惭者，是对不起自己；愧者，是对不起他人。惭愧心是任何人都有的宝贝，做儿女的，惭愧自己对父母不够孝顺，对朋友帮助不够；为人父母者，惭愧自己不能让儿女受高等教育，不能使幼小儿女得到童年应有的欢乐。甚至自觉愧对国家、社会，愧对世间上的有缘人；能生起惭愧心的人，就会想要回报，就会成为富有的人。因为惭愧自己对不起他人，这种观念本身就是另类的财富。

另外，像慈悲、明理都是另类的财富，以及自己的道德、人格，在社会的名望、家庭的和谐等，也都是人生无价的另类财富。

价值观

世间上，每个人的价值观不同，各有其追求与定位。有的人重道德、守信用，觉得“令名美

誉”是人生最高的价值；有的人重名利，慕权势，觉得“荣华富贵”是生命最高的追求。

其实，价值不要只从经济上看，道德也有价值，智慧也有价值。例如，人的语言“一言以兴邦”，那就是语言的价值；没有经过老师教授，自己苦学成为科学家、哲学家，自学成功，这就是人品的价值。

价值也要靠人的慧眼去欣赏与评鉴。你把一架钢琴送给农夫，他可能觉得占据空间，有碍生活，一把劈为柴火；你把一块石头送给收藏家，他可能视若珍宝，把玩不已。因此，价值有时也会因人、因时、因地、因比较而有分别。尤其价值有先天与生俱来的，也有后天培养的。试说如下：

一、乞丐与皇后。佛经记载，有一个以乞讨维生的小姑娘，因为喜舍作福，有了功德的加持。一日在大树下，因疲倦而睡着。此时这个国家的国王，因为皇后新丧，心情烦闷，外出打猎。路经树下，见不远处闪着金光，走近一看，只是一个衣衫褴褛的小女乞丐，但是长得眉清目秀，颇具姿色，立刻叫人为她盥洗、换装，一下子变得美如天仙，国王立刻带回国中，立为皇后。这个女孩的生命，是乞丐呢，还是皇后呢？是国王一念之间的因缘，还是女孩喜舍的功德回向所成的呢？

二、儿童与帝王。历史上从小登基为帝，受到万民朝拜的儿童皇帝，为数甚多。本来是一个年幼无知的儿童，一下成为万民崇拜的领袖。当他坐上帝王宝座时，究竟是儿童呢，还是皇帝呢？所以只要经过大众认定，年龄立刻不是问题。

三、恶人与圣者。日本有一位鬼平兵卫，原本是一个作恶多端的地方恶霸，后来因受儿子善心感动，一改过去，虔心行善，成为“佛平兵卫”。人究竟是魔鬼呢，还是佛祖呢？就看自己和别人如何来定他的价值。你是魔鬼的行为，当然是魔鬼的价值；你是佛祖的行为，当然就是佛祖的价值。价值在哪里？就在行为表现里。

四、凡夫与佛祖。佛陀说他是人，人是佛，人人有佛性。人的本性里，有佛性，有人性；所谓“迷即众生，悟即是佛”，今日是迷，名为众生，明日悟道，当然就是佛了。佛是人成的，人是佛的本尊，所以看起来有佛祖、有凡夫的分别，其实只是“迷悟之间”的差别而已。懂得此中的道理，就如《法华经》的常不轻菩萨说：吾不敢轻视汝等，汝等皆当作佛！

五、砖块与黄金。有一位信徒，把价值不菲的数十块金砖藏在床底下，儿女见到母亲执著金砖，不肯动用，于是悄悄掉包，用砖头替代金砖藏在床底下，把金砖换成现金拿去布施救济。数十年中，母亲心中始终记得床下储藏着重金砖，一直快乐地生活。及至老病将死之际，仍含笑地叮咛子孙：床下的金砖，帮我拿去救济。儿女听了母亲的话，会心一笑，说：妈妈，您放心，我们早就做了！

六、石头与钻石。有一名弟子问师父：人生的价值何在？有一天，师父拿了一块石头，叫他到街上去询价，但是只要知道别人出价多少就好，不要出售。弟子照做，到街上问价，有人出价一元，有人喊价二元，有人出价五元，最高出价十元，弟子回寺告诉师父。师父第二天又叫弟子拿到百货公司估价，百货公司有人见石头光泽亮丽，于是一百、两百、五百，到最后有人出价一万元。后来师父又要弟子把石头带到珠宝博览会去估价，会中有人一看，晶莹剔透，马上出价十万，跟着有人五十万、百万、千万……弟子回寺告诉师父，师父说：你问

我人生的价值？答案就像这块石头，看它放在什么地方，就是什么价值！

人的价值观尽管各有不同，但做人就要创造生命的价值，这才是人生的意义。

买不到

世间上，有的东西可以用金钱买到，但也有些东西是金钱买不到的。例如：有钱可以买书，但买不到智慧；有钱可以买床铺，但买不到睡眠；有钱可以买食物，但买不到食欲；有钱可以买官位，但买不到道德；有钱可以买化妆品，但买不到气质；有钱可以买酒肉朋友，但买不到知心之交；有钱可以买药品，但买不到健康；有钱可以买身体，但买不到真心。

所以，金钱不是万能的，世间上有很多东西并非有钱就可以买得到。除了以上所提以外，再举数例说明如下：

一、有钱买不到真实。讲到“买不到”，第一个就是“真实”。我虽然有钱，想要买到别人的真实情感，并不容易。所谓“真情无价”，真实的情感不是金钱所能买得，真情要用真情去感动，去换取；能够用真心诚意感动别人，才能赢得别人的真情与真心。此外，金钱容易买到假话，不容易买到真话；金钱可以买到假相，不容易买到真相。历史上有许多悬案，至今找不到真相，这就说明，权力、金钱都买不到真相，可见真实难求。尤其吾人真实的本来面目，更要通过修行参悟才能证得，不是金钱可以买得到的。

二、有钱买不到平静。世间有相的物质，有用的东西都能买得到，但内心的平静买不到。有钱可以到山林水边买一幢别墅，但是心中仍然不能平静；有钱可以在市中心买一栋大楼，居高临下，近观远眺，所有景色尽入眼帘，但也不能增加内心的平静。平静不是靠金钱买得来，而是要靠修养。苏老泉先生的“泰山崩于前而色不变，麋鹿兴于左而目不瞬”，这就是他有平静的修养。有的人能够不被金钱买动，不被爱情诱惑，不被威权恐吓，那就是他拥有一颗平静的心。人经常禁不起世间的诱惑，受不了外境的干扰，致使心湖不能平静。动荡的战争在心外而能预防，内心的妄念纷驰怎能让心湖平静呢？平静就是不动心，那是需要多大的修行才能获得的，而不是金钱所能买得的。

三、有钱买不到永恒。世间上的人都希望求得长生不老，希望获得不死的秘方；但世间哪里能买到这种永恒呢？买来的东西都会损坏，买来的感情都会变化，买来的东西都不是永恒的，因为永恒是买不到的。欲让世界没有变化，让人生没有生死，让青春不会老去，让富乐永远长存，世间没有这样的“永恒”。股票市场里，每天变化起伏，瞬息万变，最能把真实的人生表现得淋漓尽致，但是有一点，不变的永恒是永远买不到的。

四、有钱买不到真理。真理也是买不到的，例如“缘起”是真理，即使你花钱请老师讲解，虽然懂得，但没有真正地证得；“因果”也是真理，即使你懂得，却是将信将疑，无法真实地体证。般若实相、真如佛性，都是真理，你不但买不到，一般人轻心慢心，也不容易体会

得到。“无常”是真理，你能买到“真常”吗？“无我”是真理，你能买到“真我”吗？是真的，都不是买卖能得到的。是真的，就要用真的去换取，用真的去实证，用真的去修得。用真的，才能真正获得。

算一算

人要会算账！所谓“算一算”，一般人想到的，都是钱财要算一算，所以公司商号、机关团体，每天有流水账，每月有月报表，每年有年终的收支、决算，以及来年的预算等。

各行各业都要讲究收支预算，收入多，表示事业可以再发展；收入少，表示经营亏损，难以继。但是，人生不是只有金钱要算一算，其他还有很多需要算一算的，例如：

一、情义要算一算。人和人的关系，是建立在情义交流上，所以一般人都重视情义往来。人家送我一份礼，我也要回送一份礼；我欠人家一份情，也要还给他一份情。人与人之间，别人在情义上对我有所亏欠，我要他还，就表示自己所施有求回报之心；相对的，别人施予我的情义，我怎样回报他呢？在人间做人，应该多给人情义，表示自己富有，不要亏欠别人的情义，否则就是自己贫穷。情义如果用主观的立场，难以算清；从客观来看，还是可以算得清楚。做人做得好不好，不妨从你跟人来往的情义上，算一算吧！

二、人缘要算一算。你的人缘好不好？可以算一算。有的人走到哪里，都有人欢迎，表示人缘很好；有的人不管到任何地方，人家都嫌弃他，表示没有人缘。人缘要靠平时跟人结缘而有，缘分是跟人点点滴滴的关系所累积起来的。你经常帮助别人，为人服务，给人因缘，当然就有人缘。人与人的关系，就是要靠缘分，你帮别人说几句好话，就是跟他结缘；你给人一些方便，就是跟他结缘。缘分愈结愈多，越结越广。人的一生当中，是广结善缘、给人的因缘多呢，还是接受人家的因缘多呢？只要算一算就知道了。

三、福报要算一算。人有多少福报，更应该算一算。福报如同银行里的存款，存款多，就表示富有；福报多，人生当然就会有很多的方便。福报也如果实一样，必须播种、栽植，才能开花结果。我们平时待人慈悲，慈悲可以增加福德；我们经常欢喜布施，布施能增加福德；我们不吝给人欢喜、给人赞助，都能增加福德。我们在世间上的生活能受用多少，就看我们福报的存底有多少。懂得做预算的人，多培植福德因果，自然就会有福报。

四、因果要算一算。人生真正最值得算一算的，大概就是“因果”了。我们现在的果报，必定有过去的原因；过去的因，现在的果，有相互对等吗？现在我的人生，也在因地里播撒种子，希望将来会有好的结果。你想要有怎样的收获，就先要怎么栽种！一般人都说“一分耕耘，一分收获”，不过因果是“种一收万”，就如一粒种子，可以栽培出一棵大树，能结出万千的果实，所以是“种一收十，种十收万”，这是一本万利的投资。我们在人间，是人家亏欠我，还是我亏欠人家，在因果的道理上，我们不妨算一算。

赚什么？

做生意的人，你问他为什么辛苦营商？他说为了赚钱！从事教育工作的人，你问他为什么热心教育，他说为了替国家赚人才！在萧瑟寒风中，摆个小摊子卖烧饼油条，何必那么辛苦？无非是为了赚取一家温饱。有很多演艺人员，从事各种表演，也是为了让别人感动，赚人热泪。很多的政治家，奔走在社会各阶层，他为什么要那么热心？为了赢得人心，赚取选票。

赚什么？人生有哪些是必须要赚的东西呢？略论如下：

一、赚人心。赚人的赞美、钱财，都还容易，赚人的心意，比较困难。自古以来，就是帝王也要得人心，才能长治久安；不能赚人心，朝代就会危险。儒家的孔老夫子，也要赚得人家称他一声“至圣先师”；佛教的佛陀即使成道了，也要赚取信者的一炉清香。

二、赚名誉。各行各业的领袖，他们赚取利益以外，就想赚取名誉。名声好，比财富还要宝贵，所以一般人孜孜不倦为社会服务，为大家做功德，总想赢得一点好的名声。所谓“三代以前，唯恐好名；三代以后，唯恐不好名”，现代人能注重自己的名誉，也算得上是上等人了。

三、赚缘分。有的人非常乐善好施，热心于社会公益，就是希望赚取一点人缘。像现在的寺院，每到四月八日都会开着流动浴佛车，巡回在各街头巷尾，供信徒方便浴佛，为的是替佛祖赚取与信徒的缘分；每逢十二月八日，寺院也会煮腊八粥，送给信众，祈求消灾增福，目的也是替佛教与信者结个善缘。缘结得多，寺院的信徒就多，寺院的行事自然也会方便许多。

四、赚形象。有的人勤于服务，他想树立自己服务的形象；有的人乐于施舍，他想树立施舍的形象；有的人勤于讲说，他要树立讲说的形象。形象好，容易被人接受，自然成就大，进而也能光耀门楣，荣宗耀祖。

五、赚人才。有的父母含辛茹苦，即使变卖家产，也要让儿女受高等教育，目的是希望赚得儿女成才；社会人士成立奖学金，奖励贫寒优秀的学生就读，也是希望为国家社会增加人才。所以，商业的投资，教育的投资，都是为了人才和钱财。

六、赚肯定。人辛苦一生，到最后盖棺论定，家人为他回顾一生，究竟赚取了什么？有的为全家赚取了功德，有的为家人赚了好的名声，有的为家庭赚了缘分，总之一句，都使得家族受到社会的肯定。妇女守节，为了赚取一块贞节牌坊；学子十载寒窗，为了赚得金榜题名。人在世间，能赚多少？到最后，有形的财富，留给社会，赞叹的善名，留给历史，自己的清净业报，会留给自己生世循环受用。

在乎什么？

人在世间，总有很多的牵绊。孝顺父母的儿女，他在乎父母的健康、顺心，这就是儿女的牵绊；有人喜好赚钱，股票的涨跌、生意的盈亏，一切的得失都让他很在乎。有的人在乎别人的一句话，有的人在乎别人的一个眼神，有的人在乎人家的褒贬，有的人在乎朋友的真心。

在乎，在佛教里就叫作“执著”。处处留情，处处为家，哪里有真爱呢？大钱也要，小钱也贪，哪里有尊严呢？在乎春夏秋冬的阴晴不定，在乎天地日月的变化无常，在乎世态人情的冷暖现实，在乎是非得失的无谓纷扰，你说人生还有什么快乐可言呢？

人生在乎什么，举其大者，如：

一、在乎被别人尊重。人都希望受别人尊重，如果别人藐视自己，轻视自己，最是难以忍受。其实被别人看轻不重要，自己要把自己看重才重要。所谓“君子不重则不威”，自己要尊重自己，别人才会尊重你；自己不尊重自己，即使达官贵人，甚至贵如总统，人家也不尊重你。要人尊重，自己要有德，一般人重财、重名、重利，价值有限；重德、重道、重义，才是可贵的人生。

二、在乎被别人了解。人之相交，贵相知心。人在世间上和别人相处，都希望别人能了解我。其实人心隔肚皮，人和人相互了解是很不容易的事，你要人家了解你，你有让人家了解吗？你平时袖里乾坤，葫芦里藏药，没有肝胆相照，别人怎么能了解你呢？所以要求别人了解你，不如自己先去了解别人，倒是比较容易一些。了解是相互的事，人和人应该相互了解，不能了解，至少也不要互相误解。

三、在乎被别人认同。我们经常遭到别人的排斥，自己想想实在冤枉。我并没有得罪他、伤害他，为什么他会排斥我呢？他为什么排斥你？是因为你没有向他示好，当然会排斥你。我们说话遭人排斥、做事遭人排斥、居住遭人排斥、创业遭人排斥、移民遭人排斥，有时自己身上有什么缺陷，自然会遭人排斥，有时自己拥有特殊的能力，也会遭人排斥。排斥，排斥，到处遭人排斥，真是心有不甘。其实世间当然是不公平的，遭人排斥是有所冤屈，但是也可以改进，例如你待人谦虚、坦诚，自然就会减少别人对你的排斥，慢慢就能获得别人的认同。

四、在乎被别人接受。我的一片好心，别人不接受；我对他的好意，反而惹他反感。我送礼，他不接受；我赞美，他不领情，甚至还怪我多话。我想支持他，资助他，他都一一拒绝，这种性情的人值得同情。但是以佛法来讲，也不是没有原因的，因为缘分不具，所以遭人排拒。凡事缘聚则成，有缘就容易被人接受，所以要多多结缘。

在乎什么？第一，在乎被人轻视，其实自己尊重自己就好；第二，在乎被人误解，何妨想办法体贴别人，了解别人，日久别人也会了解你；第三，在乎被人排斥，只要待人谦虚、真诚，自然会有改善；第四，在乎不被人接受，懂得“广缘善缘”，就是最好的改善之道。

追求什么

每个人的一生，总有他追求的目标，一般人都是追求爱情，追求名利，追求安乐，追求和平……本文不谈这许多一般的追求，只针对如何使人生更加升华，更加扩大应该追求的内容，略述之。

一、追求学识的丰富。现在是知识爆炸的时代，每个人都在忙着学习，追求知识。但是知识不是技术，不是文凭；知识应该涵盖对宇宙、对人生的认识，是一种体验，是一个人的气质。所以，丰富的学识必须要伴随一种君子的风度、士人的气质、书香人的个性，要能有助于人格的升华。丰富的学识不是个人所有，也是与整个宇宙人生紧紧连接在一起的，如范仲淹说“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”。现代人要有丰富的学识，有丰富的学识很重要，但更重要的，是不能有偏颇的执著与对立。

二、追求人际的和谐。现代人，不可以只顾个人，失去团体，只管一家，而无天下。现在的人生，追求的就是人与人之间共处的和谐，你的优势，是我的榜样，我不应该嫉妒你；你的成功，是我效法的对象，我可以沾沾光。人与人之间，没有对立的敌人，“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”，我们有一个社会的共同体、职业的共同体，我们到世间来，是社会大众结缘所共有的，我们不希望彼此分裂，彼此对立；我们不能有“不是你死就是我亡”的性格，更不可以把自己的功名成就，建立在别人的尸骨之上。须知天下所有人类都是我的兄弟姐妹，不是我的敌人，这是我们应有的观念，应有的认识，也是应有的立场。

三、追求家庭的幸福。人在最初还没有出道的时候，心心念念要追求家庭的幸福，创造家庭的富有；但是一旦有了成就，为了荣华富贵，有些人就忘却了家庭。如薛平贵可以忘记寒窑里的王宝钏，陈世美可以不顾念家中的糟糠妻秦香莲，所以这些人追求事业的成功，事业成功了，但是家庭却破碎了。家庭是人类社会的基本组成单位，不管任何伟大的人物，到了下班或晚上都必定要回到家里，家庭若不完整，人生的一切事业，一切荣华富贵，都有缺陷。

四、追求事业的顺利。有了家庭的幸福，当然要有成功的事业，所谓事业，有国家的公共事业，有个人创造的社会事业。不管什么事业，都是众人所有，所以现在很多企业家，他们的事业不会只想传给儿女，而要传给对公司有贡献的员工，实在是明智之举。

五、追求人格的完整。人生的追求，不应该只是财富，财富有了，失去了道德，划不来；追求名位，名位有了，失去了人格，不值得。人生应该以人格为主，夏桀商纣，虽然贵为帝王，因为失去人格，无人尊敬；伯夷叔齐，虽为饿夫，因为道德崇高，也为人所赞美。因此，金钱名位都是身外之物；人格的完整，道德的圆满，才是人生最值得追求的东西。

人生应该追求什么？有的要求长寿，有的希望儿孙满堂，有的一心求财求名。人生各有所求，但都不若上述五点才是人生最有意义的追求，因此提出一谈。

衡 量

开会商议问题，主席都会说一句：请大家衡量情况，再做决定！素不相识的人初次见面，我要衡量一下，他是好人，还是坏人？别人批评我们一句话，也要衡量一下，他是善意，还是恶意？

总之，世间一切事的大小、轻重、是非、好坏，都需要衡量一下。有衡量，就有分寸；有分寸，对待外境就能有个适当的处理。所以，对于世间任何人事、功过，甚至一切用品的价值，我都要衡量一下。如何衡量呢？

一、方向用指南针来指引。有时候，我们走路来到了十字路口，不知东西南北，需要靠指南针来指引方向；有指南针的指引，确定了方向，才不至于走错路。人生的道路，大部分时间都在十字路口徘徊，十字路口需要“停、看、听”，加以衡量，能进则进，该停就停，不能莽撞。人生总有许多的因缘，许多的机遇，凡是到了难以抉择的时候，就需要衡量一下。如果你未经指南针的指引，或者没有衡量，背道而驰，路途只会愈走愈远，前途就不堪设想了。

二、冷热用温度计来测量。气象预报今天的天气多少度，知道冷热后，才好决定该穿多厚的衣服，但是也需要衡量早午晚的气温不同。气候有冷热，人情的冷热尤其需要衡量。人家对我们热情，我们不知感谢；人家对我们冷淡，我们丝毫没有察觉到别人的嫌恶。人的大脑，应该有指南针辨别方向的功能，也应该有温度计测量人情冷热的能力。识趣、识时、识地、识人，都要靠大脑的温度计。学佛成道，要无分别智，但对于社会人心，如果我们不能用大脑的温度计，测量一下人情的冷暖，终归要吃亏。

三、道德用功过格来计算。你想知道自己的道德有多少吗？道德也有考核的标准。俗语道：“人非圣贤，孰能无过？”一个人每天的身口意行为，从人间到天堂，从天堂到地狱，从地狱再回到人间，来来回回不知多少次。我们在一天当中，几次上升天堂，几次下堕地狱，几次再回人间，可以用功过格来计算。通过功过格，很客观如实地，把每天说了什么话、做了什么事、存了什么心，一周统计一次，或者一个月统计一下，就知道自己的功过了。经过自己的衡量，是功，还是过？当然就知道自己的道德是高，还是低？不必别人来评断，自己可以做自己的评判员，这是最公平不过了。

四、人品用众舆论来公评。人的品格，不但自己知道，别人更能客观地为我们衡量，评定我们的标准。品格要接受舆论的公评，尤其是公众人物。当然，社会有时也并非完全公平，你的好心，别人不知道，你的恶行，别人也没有发现，所以舆论公评也会有错误的时候。舆论是大众的意见，会有客观的了解，以及客观的衡量，不是非常标准，但总有“七不离八”的分数。例如现在的选举，公私机构都会做一些民意调查，虽有差距，但仍有一定的准确度。总之，我们要不时地自问：我的道德人品，能经得起他人的衡量，能经得起舆论的公评吗？

本 钱

俗语说：“偷鸡也得准备一把米！”世间上没有免本钱的生意，任何事业都得投注本钱，因为有因才有果。就像一粒种子，可以长成一棵大树，结出万千果实，但也得有当初的一粒种子，才有后来一本万利的收成。因此，人生凡事都要有本钱，有本钱才能开展人生。

人生有些什么本钱呢？

一、勤劳耐烦是青年创业的本钱。年轻人都希望自己有能力创造一番事业，能够改善生活环境。但这不是凭空想象就能成就，也不一定要靠金钱才能成功，最重要的是，要勤劳耐烦，这是青年创业的本钱。有个故事说：父母临终前告诉儿女，葡萄架下藏有黄金。儿女每天在葡萄园里努力挖土，寻找黄金。结果黄金没有挖到，但是葡萄园里的泥土经过一再翻松，葡萄长得又大又甜又美。这时候儿女们终于知道，父母是在告诉他们，勤劳耐烦就是创业的本钱。

二、温柔贤惠是妇女持家的本钱。《大学》说：“古之欲明明德于天下者，先治其国；欲治其国者，先齐其家；欲齐其家者，先修其身……”意即人要先“修身”，然后“齐家”，之后才能“治国”、“平天下”。修身、齐家背后有一个重要的人物，就是家庭主妇。所谓家有贤妻，丈夫可免后顾之忧。一个家庭里，虽然每一个分子都是家庭的中心，但是善良贤淑的家庭主妇，更是齐家之本。

三、政通人和是国家富强的本钱。社会的和谐，国家的强盛，要靠全体国民协助内外，将国家治理得政通人和，才能使国家对外具有竞争力。俗云“家不和，被邻欺”，何况一个国家？如果国民不团结、不爱国，政令不行，社会互相对立，政治人物互相斗争——斗争只会削弱国家的力量，受害的是全体人民。所以，大家应该把斗争的力量，转化为各自努力，成为投资的本钱，不要做国家的消耗分子。国家就如一棵大树，必须靠大家同心协力，为大树施肥、灌溉，让大树茁壮，才能结出累累果实，才能分享国人，何必斗争而同归于尽呢？

四、行佛结缘是众生成佛的本钱。佛教讲：“众生皆有佛性！”亦即人人都是可以成佛。虽然人人皆可成佛，也都有成佛的愿望，但是成佛作祖并非一蹴而就，而是需要“三祇修福慧，百劫修相好”，须经累劫地修行、结缘，才有成佛的一日。根据佛经所载，如果持五戒，不乱杀，不乱取等，就能再生人间；如果修十善，有布施的功德，有禅定的功夫，就能生天上。假如能在人间行佛、结缘，例如对社会多做一些服务贡献，对大众多结一些善因好缘，如此经年累月不灰心、不懈怠地行佛结缘，何患不能成佛作祖呢？

无 价

世间上的一切物质都是有价的，甚至银行里的支票、股票，都称为有价证券，但是非物质的东西，有时候价值就很难说了。例如，有人一场讲演只值几百、几千块钱，有的人没有几万、几十万元的价码，难以礼请得到。更有些东西甚至是无价的，例如真理无价，生命也是无价的。

人，有时候用有价的金钱可以从死牢里买回生命，有时候则用无价的生命去换取国家的主权、土地的所有，像军队攻城略地，目的只为了胜利，对于生命的牺牲、损失，则是在所不计。

世间有价的东西暂且不谈，以下只列举无价之物一谈。

一、爱情是无价的。有价的金钱可以买得到女色，但不一定能买到爱情，就等于金钱可以买到酒肉朋友，但买不到道义之交。世间上，情义是无价的，前秦苻坚派出数万大军，只为了抢夺鸠摩罗什大师，这不是男女的爱情，这是人的价值。

二、自由是无价的。匈牙利著名诗人裴多菲说：“生命诚可贵，爱情价更高；若为自由故，两者皆可抛。”现在举世之间最可号召的，就是政治上的自由和民主。自由是无价的，佛教里佛陀制定戒律，就是为了不侵犯别人而尊重他人的自由。例如，不侵犯别人的生命，叫作不杀生；不侵犯别人的财产，叫作不偷盗；不侵犯别人的身体，叫作不邪淫；不侵犯别人的名誉，叫作不妄语等。但今日世界上，假借自由民主之名，遂行个人权位利益之实者，不胜枚举。如美国布什总统假借要摧毁伊拉克的核武，出兵发动战争；若伊拉克没有石油，何至于牺牲那么多人命。

三、慈悲是无价的。人可以没有钱财，可以没有名位，但不能没有慈悲，因为慈悲是无价的。慈悲没有敌人，慈悲的人多为人所接受，佛教里代表慈悲的观世音菩萨，就是因为他的慈悲，所以能被万人供奉在大堂之中，甚至进入每个人的心里。每个人都可以用慈悲的双手、慈悲的语言、慈悲的行为、慈悲的风格来散布慈悲，如果全世界人人都能行慈悲，还怕世界不能和平吗？

四、智慧是无价的。一首智慧的偈语，可以改变人一生的行事，一句智慧的格言，可以作为一生的座右铭。佛教讲“有佛法就有办法”，为什么呢？因为佛法就是智慧。我们对人对事，如果都能以智慧来权衡，怎么会有愚蠢的行为、愚蠢的言论呢？人生的烦恼，都是因为缺乏智慧，通过佛教里修道的比丘，宁用生命换取野干的半句偈语，由此可知智慧是无价的。

五、真心是无价的。有人说金钱是万能的，其实有钱可以买得到书籍，但买不到智慧；有钱可以买得到化妆品，但买不到气质；有钱可以买得到万千的奴仆，但买不到真心。所以我们经常听到有人慨叹：“相识满天下，知音有几人？”知心的朋友，不但相知、相助、相谅，而且可以患难与共、生死不离，由此可知真心的可贵。真心实乃世间无价之宝也。

世间上，贵重的东西都称为“宝”，金银美钻是宝，人才也是人中之宝，同样都是为人所需求。在游戏中有一种“寻宝”活动，参加者都很踊跃，大家莫不希望自己能找到宝物。

宝，要到哪里去寻呢？地下有宝物，山中有宝藏，甚至有人到海里去寻宝。“宝”既然为人所爱，试举其要者：

一、美德是自我之宝。个人的财宝，不是金银，不是土地，我们自我的宝贝应该是美德；有美德，才能获得别人的尊重，才能赢得人缘。所以，一个人宁可没有财宝，但不能没有美德；宁可没有金银美钻，但不能没有慈悲善良的美德。有美德，才会受人重视；有美德，才会增加人性的光辉。

二、学问是济世之宝。吾人读书做学问，固然要为自己的生存养家糊口，但真正的学问，乃是为了普济世间。我们看，许多科学家发明飞机、电灯等，改变了世界，造福了人群；许多哲学家，阐明了多少宇宙人生的真理，为世间的问题做了多少探讨；许多文学家，用诗词歌赋，增添了人间多少的美感；许多实业家，为人间的生活物用，做了多少发明、流通。没有学问，何能致此呢？

三、人才是国家之宝。每一个时代的进步，最重要的是要能出人才；每一个国家的发展，也要拥有人才。每个团体都重视人才的培养，因为人才是国家、人类之宝。有济世的才能，是国家之宝；有领导的实力，是国家之宝；能够造福人间，是国家之宝；能够贡献大众，是国家之宝。智慧、慈悲、道德、能力、宽宏大度、舍己为人，这些都是人才应具备的条件，尤其有所谓“天下为公”之念者，必定是国家之宝。

四、和谐是处世之宝。和谐是人间最美好的事。一群舞者，各展风采，但要和谐才能显出美丽的舞姿；一队乐团，各种乐器的演奏，要能和谐才会悦耳动听。一身服装，红黄蓝白搭配，色调要和谐才会好看；一桌菜肴，酸甜咸辣，味道和谐，才会美味可口。人体的五官，眼耳鼻舌身长得匀称，人才会美丽。人际相处，能够和谐往来，人生才会快乐。所以，和谐是处世之宝，和谐是世间最宝贵的事。

五、远见是发展之宝。世间上的人千百万种，有的人今朝有酒今朝醉，有的人百年人生只为眼前打算，有的人感叹人生苦短，但无论怎样，都不能不为子孙的未来做永久之想。人要有远见，要看得未来，例如建高速公路，要知道十年、二十年后的交通状况；发展生产，要知道五十年、百年后人类的生活。现在的环保、生态保护，不但是爱护地球，也是为未来人类幸福而设想，这就是远见。有远见，才有未来长远的发展。

六、信仰是人生之宝。常听人说“我没有什么信仰”，这句话听来不觉让人为他惋惜。人生有信仰才有力量，有信仰才有希望，有信仰才有未来。信仰不一定是信仰主义，或是信仰宗教，最重要的是，要信仰自己。信仰是人生之宝，为什么不要有信仰呢？为什么要舍弃信仰之宝，而做一个贫穷的人呢？人生要活得踏实，活得安乐富有，就应该建立正当而正确的信仰。

宝之为人所爱，举世之间只要听说哪里有宝藏，大家莫不争先恐后，竞相挖宝。以上所举社

会人生之宝，更有待全民一起来挖掘、开采。

无用之用

世间的物品，分为有用的、无用的，甚至人也会被归类为有用的、无用的。人的身体上，更被划分成有用的头脑，以及眼、耳、鼻、舌等，其他如盲肠、皮屑等，都被认为是无用之物。其实不然，最坚硬的石头，也可以培养出钻石；最肮脏的污泥，也可以生长出芬芳的莲花。天生万物，有用无用，要看各自的立场，我需要他，就认为这是有用的；我不需要他，就认为是无用的。一般人认为身体上一些看似无用的东西，实际上对人体还是有很大的作用，试说如下：

一、眉毛。人的五官，眼睛管看，耳朵管听，鼻子管呼吸，嘴巴管吃饭和讲话，都有很大的用处，唯有眉毛最没有用。但是，我们把眉毛摆到眼睛下面，或是耳朵、鼻子之下，甚至干脆不要眉毛，人就不像是个正常的人；唯有让眉毛长在眼睛上面，才像一个人。因此，眉毛看似无用，其实无用中自有大用。

二、小指。一般人都认为小拇指没有用，五个手指头拿东西，有没有小拇指，无关紧要。有一名男士，在外拈花惹草，太太坚持要离婚，男士砍下小拇指发誓，绝不再犯。他最初以为砍了小拇指没有关系，但是有一天耳朵痒的时候，发现没有小拇指掏耳朵，很不好受。其实，小拇指在五指中看似最小，最没有用，但是合掌恭敬时，是它最靠近圣贤。

三、垢秽。人的身体上，因为新陈代谢，不时会产生垢秽，人都喜欢用肥皂把它洗干净。其实，洗得太彻底，也不合健康之道，因为垢秽也有保护皮肤的功能。当然，垢秽也要去除，因为人体新陈代谢作用，不断循环就有新的垢秽产生，所以适时洗净垢秽是必要的，但完全没有垢秽，否则皮肤也会百病丛生。

四、胆囊。过去我们对身体的认识有限，认为心肝脾胃脏，甚至大肠、小肠、胆囊等，都非常重要。此中尤以胆囊位于肠胃之间，胆汁能分解电解质，具有帮助肠胃消化的功能。但现在医学发达，认为胆囊可有可无，所以现代人胆囊有了毛病，干脆开刀割除，也只是一点小手术。甚至割除胆囊的人，还洋洋自得地说：我现在是“无胆”之人！因为人的胆量，不是靠胆囊而有，而是靠气质、智慧、勇气。不过话虽如此，割除胆囊的人，因为缺乏激素，容易拉肚子，所以缺少了胆囊，还是不好。

五、指甲。过去一般人总是认为指甲没有用，指甲一长，就觉得难看，非要剪去而后快。但是指甲除了能保护富含神经的指尖免于受伤害之外，平时生活中，搔痒、掏耳、刮垢等，都需要指甲，怎能说它无用呢？

六、盲肠。一般人提到盲肠，不但觉得它无用，甚至认为有害，所以只要盲肠有了一点小毛病，就干脆把它割除。其实盲肠位于大肠与小肠之间，能阻止小肠已消化过的食物残渣进入

大肠后反流进入小肠。此外，盲肠还有吸收水分，以及暂时贮藏食物的功能。甚至盲肠里有许多细菌，可以利用肠子里的一些简单物质，转化制造成人体需要的重要养分。

所以，世间任何东西，有用而用错了，才是无用；无用的东西，用对了，也是有用。

少什么？

在童年的时候，慈祥的父母经常会问我们：你有少什么吗？我们都说：不少什么！少年时期，老师也会偶尔关怀一下，问一声：你少什么吗？我们为了自己的尊严，在师长面前也说：我不少什么！及至长大，却发现自己的人生，少的东西太多了！

仔细算一算，人生少什么呢？

一、衣柜里少衣服。穷！穷！穷！再怎么穷，总有个衣柜子，但是有衣柜，里面没有衣服可放，有什么用呢？

二、米缸里少米粮。一个正常家庭，所谓“柴米油盐酱醋茶”，应该样样具备才对，但人间岂能家家富足？有的贫寒之家，米缸里经常缺粮，其他的油盐酱醋茶，就更加没有着落了！

三、银行卡里少钞票。现在社会进步，几乎人人都有很多卡，金卡、银卡、钻石卡；刷卡的时候痛快，之后银行催缴卡债，可就不胜负担了。一个上班族，每个月工资能有多少？刷卡的时候毫无预算，只知尽情地刷刷刷，其实每刷一次卡，都像在剥自己的皮、抽自己的筋、割自己的肉一样，不懂节制地刷卡，刷到最后人生只会皮骨无存。

四、书橱里少书籍。过去的家庭，客厅里少不了装设一个酒柜，后来提倡书香社会，很多人附庸风雅，把客厅的酒柜换成书橱。但是书橱里空无书籍，或者顶多摆个套书当装饰，平时并不看书。一个家庭里，人人与书无缘，怎么会进步呢？

五、头脑里少智慧。现代人，每天为了家务忙，为了上班忙，甚至“为人作嫁为人忙”。每天忙着杂务，不懂自修，头脑里怎么会有智慧呢？头脑里没有智慧，就像枯木不能逢春，小树不能成荫，没有智慧的人，能做什么呢？

六、人生里少贵人。一般平民百姓、农工之家的小孩，眼看着别人总有个亲戚、朋友，偶尔拉抬一下，很容易就有机会出人头地。可是自己“外无期功强近之亲，内无应门五尺之童”，贵人在哪里呢？假如一些社会公益团体，能做平民大众的贵人，经常举办一些职业训练，替各行各业招考人才，不断提供各种就业信息，让一般人都有机会上进，不是很好吗？只是这样的贵人也不容易找！

七、心灵里少空间。现代人每天忙碌，漫无目标地忙碌，不但让人头脑少智慧，心灵里也没

有多余的空间，让自己能够从长计议，让自己有一些伸展的机会。心灵里充塞了无奈、无知、无望，只有无语问苍天：人生的希望到底在哪里？

八、生活里少满足。社会上，再有钱的人，永远不知足。有了大楼，想住别墅；有了国产汽车，希望拥有进口奔驰。有了娇妻，还想美妾；有了一百万，还要拼命赚他个千万、亿万……人生不知足，永远都是穷人，永远不快乐；反之，知足的人，睡卧地上，犹如天堂。知足常乐，人生夫复何求！

要什么

要什么？大至国家有国家的需要，小至人民有每一个人民的所求。企业家们都是要发财；负责开山、造桥的工人，他们要平安；读书的人要有好的成绩；青春的少女要有一个喜欢的婆家；就是路边的小草吧，它也希望有点露水来滋润；一些野生动物们，都希望有个隐蔽的地方，让它躲藏。

要什么？这是人的天性。小孩子出生以后，就要吃奶；等到懂事之后，就要安全，要人爱他，要有保护。国家要有国防，学校要有名师，这个世间能满足我们的需要，才是可爱的世间。

人，到底要什么呢？

一、要面子。全世界的人都知道，中国人是最要面子的民族，他可以把最喜爱的东西拿到当铺典当，也要风光地请一桌客人，显得有面子。有人不惜万金，找人巴结权贵，为的是能和权贵见上一面，感觉很有面子。中国俗语说：“吊死鬼擦粉——死要面子！”要面子还是好事，一个人就怕不要面子，不要脸，那就麻烦了。不知耻，就是不要面子；要面子很好，但是不能“死要面子”！硬是穷要面子，有时过分还不如自然的好。

二、要钱财。人，除了要面子，再者就是要钱财！因为有钱能使鬼推磨；没有钱，就会没有面子，就会被人看不起。所谓“穷在闹市无人问，富在深山有远亲”，世间上哪一个人不爱钱？哪一个人不是为了钱财在辛苦，在拼命？只是要钱必须正当，总不能“棺材里伸手——死要钱”！君子爱财，取之有道，当要的钱财如“善财”、“净财”，可以多多益善！有了钱财，不但可以自己花用，还可以用钱财来救人救世，怎能说不要钱呢？“黄金是毒蛇”，但是黄金也可以变卖成为物质，用来救灾，成为救苦救难的资粮。

三、要欢喜。现代人比较现实，也比较聪明，他可以不要横财，不要奖章，但是不能不要欢喜；能够让全家老少吃得欢喜，穿得欢喜，生活得欢喜，那么这一家人就算是最幸福的人了！如果生活过得不欢喜，就算再有钱，名位再高，也没有意义。

四、要平安。人类为了生存，首先要顾及现实的物质生活。当物质生活丰足了，就会追求精神生活；精神生活也充实了，就要追求艺术生活；艺术生活也美好如愿了，就需要宗教生活

来安定心灵，以满足最深层的一种对“平安”的渴求。人需要平安，大人出门在外，最挂念的就是家中小儿小女的平安；长大的儿女外出工作，他最挂念的就是老父老母在家是否平安，尤其在战乱，或是自然界发生水、火、风、震等天灾时，远方的亲人得到一封报平安的家书，那可真是“家书抵万金”啊！

人，可以不要什么赏赐，不要什么富有；人，只要能平安地活着，活得尊严，活得欢喜，那就和一般人祈求的“国泰民安、政治清明、经济繁荣、风调雨顺”一样的需要，一样的更好了。

小 费

现代旅游观光业十分发达，国民普遍都有出国旅行的经历；走遍世界各国，几乎都有给小费的习惯。

关于给小费，有人赞成，有人反对，例如美国就是一个习惯给小费的国家，平时上馆子用餐，不但倒茶添饭要给小费，就是替你挂个外套、拎个包包，都要给小费。反之，日本人并不赞成给小费，但这不代表日本比较伟大，事实上他们是把小费改为服务费，早就算进消费额里，由他们的机构代为收取罢了。

给小费好不好？并无定论，但是对于一些在底层服务的员工，你给他一点小费，他会提供给你更好的服务，所以有些人乐于给些小费，不但能给对方欢喜，也可以提升服务的品质。但在某些国家，小费非常盛行：当你进驻饭店，侍者帮你拿行李，你要给小费；进了房间，侍者送来茶水，也要给小费；到了用餐时间，侍者引你入座，还未开始用餐就要给小费。小费如此烦琐，也不禁令人心生反感。

我个人觉得，随喜给点小费，还是有存在的必要，因为小费具有如下意义：

一、小小布施。佛教倡导“布施”，但是俗语说“善财难舍”，平时要我们做一些大额的捐献，有时碍于财力不足，或是性格使然，并不容易真心喜舍。可是给个几块钱的小费，负担不重，却可以让我们从小小的布施里，培养自己的慈悲心，同时提高自己的尊严，让自己的人格、身份都因小费而提升。

二、惠而不费。“小费”顾名思义，所给的金额并不大，以美金来说，一般都是给个一元、二元，所以只要身上有个十元、百元美金，就能到处给小费，对普通出外旅行的人来说，负担并不太重。若以台币来说，十元、二十元也不算太少了，随时在身上放个一百、五百元的零钞，走到哪里都可以施人一点恩惠，自己又不会太费力，真可以说是“惠而不费”。因此，小费的给予，能够广结善缘，何乐而不为呢？

三、养成喜舍。人之性好贪，“贪得无厌”已经成为一般人的习惯；给小费正可以让我们养

成喜舍的习惯，去除慳贪的恶习。一个人如果懂得喜舍，所谓“舍得、舍得”，能“舍”才能“得”；假如一个国家的全体人民，大家都有喜舍的习惯，能从布施一些钱财的喜舍，到布施善言美语的鼓励，乃至慈眉善目、满脸笑容地待人，让整个社会充满了人情的温暖，则人间必能因此而美化。

四、增加和谐。一般来说，小费大都是给底层的员工，由于他们收入少，生活比较困难，能够适度地给他们一点小费，不但是一种鼓励，也能帮助他们改善生活。相对的，他们获得了小费的鼓励，也会加强服务，善待顾客，如此双方都能以善心美意相对待，必能充满祥和之气。

一般而言，基层的劳苦大众还是占社会的多数，如果我们能布施一点小费，姑且不论对他们有多少实质的帮助，但至少能表达我们心中对他们的谢意，必能带给他们欢喜，同时增进人际之间的友谊，间接地也能营造一个和谐的社会。如此小费的价值，不是很有意义吗？

兴 趣

人生最重要的本钱，就是要有很多的兴趣，没有兴趣的人生，生活一片茫然，了无生气。所谓“兴趣”，有的人对音乐、舞蹈等艺术有兴趣；有的人对篮球、排球等体育运动有兴趣；有的人对经营工商、创办事业有兴趣；有的人对乐善好施、从事社会公益有兴趣。因为有兴趣，人生才有意义；因为有兴趣，日复一日，人生才会充实好过。

人生不一定都能从事自己喜爱的职业，但一定要能喜爱自己所从事的工作。军人从军，他的兴趣在沙场上；女人操持家务，她的兴趣在厨房里。青年学子的兴趣在图书馆，科学家的兴趣在研究室。有的人志在天空，就从事航空事业；有的人志在海洋，就以海为家。总之，人生要培养兴趣，不管士农工商、贩夫走卒，有了兴趣才有人生。

我们要如何定义“兴趣”呢？

一、兴趣不是不良嗜好，要有正当性。兴趣要有正当性，而且要有理想，有抱负，兴趣不是不良嗜好。例如，吃喝玩乐，那不是兴趣，而是陋习；喜欢游手好闲，那也不是兴趣，而是懒惰。凡是没有正当性的工作，没有正当性的语言，没有正当性的行为，都不能成为兴趣，千万不可用不良嗜好作为自己的兴趣。

二、兴趣不是闲散度日，要有建设性。兴趣不是有无都好，要热爱它、执著它，更要欢喜投入，而不是闲散度日。例如，喜欢农业的人，能把一亩田地种好；喜欢园艺的人，他把花草视如生命。所谓兴趣，要让自己因它而忙起来，忙着研究、忙着公益，忙着服务当义工；能忙，就有兴趣，就有建设性，就不会闲散度日，生活自然增加意义。

三、兴趣不是一时兴起，要有持久性。有的人想要练习书法，写没三天，毛笔放在哪里都记

不起来了；有的人兴起想学二胡，拉了没几天就兴趣缺缺。有的人养宠物，小猫、小狗才养几天就送给别人；有的人养小鸟、小鱼，养到后来甚至把它们都给饿死了。兴趣要能持久，没有持久性不算兴趣。喜欢读书的人，能在图书馆一坐经日；喜欢画画的人，从早到晚不完成不罢休；喜爱机械的人，不把螺丝机械握在手里，就好像失去生命；喜爱农业的人，没有锄头扁担就好像生活没有意义。兴趣虽然也有阶段性，例如童年的兴趣、青年的兴趣、壮年的兴趣、老年的兴趣都有不同，但是也要有持久性，不能三日一变，五日一改，更不能“一日曝之，十日寒之”，这是对不起自己的兴趣。

四、兴趣不是自我娱乐，要有利他性。兴趣不是个人的娱乐，兴趣要有益于社会大众，要能造福人间，所谓“自他两利”，才是正当的兴趣。有的人兴趣在打牌赌博，有的人兴趣在吃喝，有的人兴趣在游荡，有的人玩世不恭，甚至每日生活不离烟酒，每天早晚想入非非，这是空荡的人生。兴趣要能有利于人，例如喜欢造桥铺路，喜欢乐善好施，喜欢排难解纷，喜欢利乐有情，有“利他性”才是正当的兴趣。

兴趣是人生的意义，兴趣是人生高尚的嗜好；兴趣有益于自己安定身心，兴趣更能推己及人。兴趣要能与社会大众融和，兴趣要能让社会接受，甚至要能发扬特殊的兴趣，成为一种成就。试看棒球投手王建民、云门舞集的林怀民、金曲歌后张惠妹、名雕刻家朱铭等，他们不都是因为兴趣，继而锲而不舍地把兴趣当成使命，化为生命的动能，因此而能成功的吗？所以，正当的兴趣对人生的重要，由此可见。

相对说

自从爱因斯坦发现了“相对论”，世间很多思想、学说因而改变，过去所认定的一些看法与观念，不得不重新调整。

确实，世间无论大小事情，都有相对的关系，例如祸福、生死、贫富、成败、真假、贵贱等，都有相对的关系。但是，相对的关系也不是绝对的，还是可以调和、调换的，例如生死，生了要死，死了要生；再如祸福，是祸也可能因祸得福，福报也会隐藏祸患，所谓“是福不是祸，是祸躲不过”，其中自有因果安排。以下兹就相对的关系，列举数则一说。

一、有与无。世间上的人总认为，“有”、“无”是两个对待的，有的不是无，无的不是有。但事实上，有的也会无，无的也会有。你本来没有钱，忽然捡到一块钻石，或是家院后方发现一块油田，你不就发财了吗？有财有势的人，忽然遭遇了一场横祸，财富一夕之间荡然无存，什么也没有了。因此，假如有慧眼的人，能彻底认识世间，就会知道，有的非真有，无的非真无；有的是有限有量，无的是无穷无尽。无反而更大、更多。

二、难与易。世间上有难做的事，有容易做的事。会做事的人，困难的事也会变成容易；不会做事的人，容易的事也会觉得困难无比。过去有一个继母，凡是困难的事，都分给前妻的儿子做，轻松容易的事，留给自己的亲生儿子做。例如，让前妻的儿子挑砖头，自己的儿子

挑稻草，但是一阵大风吹来，稻草被吹得一根也不剩，砖头却完好如初。所以难的不见得不好，轻松的也不见得容易成功。

三、内与外。人因为所在的方位不同，所以有内外之分，例如，你在卧室里面，我在卧室外面的客厅；你在内，我在外。但是门口有人对我说：你到外面来，我有话跟你说。到底谁是内，谁是外？只因立场不同而有分别。事实上，宇宙间，空间无内无外，时间无始无终，只是我们强加立名，因此有内外、有始终。如果我心里爱我的一家人，一家人都在我的心里；我爱我的国家，国家都在我的心里；我爱全世界，世界都在我心中。我的心有多大，就能包容多大，在广大如虚空的心中，哪里还有内外呢？

四、苦与乐。世间苦乐是相对的，不是绝对的，有的人在快乐中，可是“人在福中不知福”，他仍然觉得生活很苦；有的人在艰苦中奋斗，但是他心中充满乐观喜悦。有的人珍肴美味吃不下，有的人粗茶淡饭吃得津津有味。苦乐不是必然的，是可以任由自己改变的。佛教讲“法界唯心”，心如工厂，可以制造快乐美好的产品，也可以产生烦恼痛苦的东西，一切都看自己如何调心。

五、大与小。世间上什么是大？世界为大。什么是小？沙尘为小。世界不大，因为虚空中不知有多少百千万亿个世界；你说沙尘微小，沙尘中也包容无限的世界。所谓“须弥纳芥子，芥子藏须弥”，一百吨的石头很大，一克拉的钻石很小，其价值究竟谁大谁小？所以大的非真大，小的非真小，脏的非真脏，净的非真净；净秽大小，是非好坏，在佛教的华严世界里，都有特殊的意义。我们何不换个心情，以智慧来领略真理的另一番世界呢？

肆·更新自己

伏惑，顾名思义，就是降伏烦恼、开解迷惑。一个整天愁眉不展、烦恼重重的人，怎会有心思去“包容”呢？

伏惑，就是要冲破迷津，悟彻人生。悟是水到渠成，悟是一针见血。

参禅何须山水地，灭却心头火自凉。

更新自己

《四书》里的《大学》说：“苟日新，日日新，又日新。”说明人要不断地更新，才会进步。

衣服破旧了，要换一件新的；房子老旧了，要加以翻新。新的环境，新的人事，新的团队，必定有新的发展。一般常讲，这是个新时代，对于老旧的过去不能留恋不舍，否则会被讥为“墨守成规”、“故步自封”，没有进步。因此，人要从旧有的里面脱胎换骨，脱颖而出，不要留恋过去，要懂得自我更新。

如何自我更新呢？更新自我之道，在于：

一、反省。曾子说：“吾日三省吾身。”人要反省，才能更新，才能进步。例如，我往日的作为有合乎他人的需要吗？我所有的想法都能与人融和一致吗？我的所作所为都能对别人有所利益吗？每日都能反省自问：我对父母有尽孝吗？我对朋友有帮助吗？我对社会有贡献吗？我自己的行为有错失吗？我的良心能安稳吗？人能反省，必有长进。

二、认错。认错是美德，更是勇敢的表现。所谓“知错必改，善莫大焉”，人不可能不犯错，但犯了错要能知错，而且要“知错必改”，一定会有进步。人的经验阅历，都是从失败、错误里，一次一次累积而成为智慧，所以一个人都不曾犯错没有了不起，知错能改才是伟大。但是犯错而不认错，那就是罪过了。我们看社会上，有一些人“死不认错”、“自以为是”，他的人缘，他的成就，必然大打折扣。

三、忏悔。“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”人要更新自己，“忏悔”是必要的修行。我们每天的语言，造了多少妄言、恶口、两舌、绮语等口业；我们的身行所做都是杀盗邪行；我们的心里充满贪嗔嫉妒、愚痴无明。这些可怕的恶习存在我们的身心之中，如果不能经常忏悔，就如同衣服脏了，身体脏了，不每天洗涤，怎能清净呢？

四、行善。我们要求自己自我更新，应该“已做恶事要更改，未做恶事要杜绝；未做的善事要积极去做，已做的善事要进一步加强”。所谓行善，连童子军都要“日行一善”。如果社会上一人行善，则十人受益；百人行善，则万人受益；全国的人都行善，则世界哪里会不善美呢？

说一句好话是行善，做一件好事是行善，起一个好心是行善。社会要改善风气，就是要靠我们不断行善。所以，凡是有志于自我更新的人，应该要自我反省、认错、忏悔，此外还要积极行善，通过人人行善，对社会风气的改善，对普世人心的净化，都能有所帮助。

自我更新，继而美化社会，祈愿全民齐心着力，大家一起来。

吾日八省

孔门的曾子每日“三省吾身”，其实一个正人君子，应该时时刻刻都如佛教所说：举心动念，都得省察自己的心意。现在列举“吾日八省”如下：

一、省己说话不当。一个人，如果总认为自己所说的话很对，其实这就是错的；能经常把自己说话的不当之处省察出来，并有勇气认错，这是第一省的功夫。

二、省己行为不正。所谓行为，就是身体表现在外的行仪。走路、做事，行为正派不正派？如果轻浮浪荡，行为诸多不正，自己却不懂省察，即使别人纠正，你也会跟他狡辩。假如自己能自我省察，行住坐卧，各种行仪都不犯规矩，就是第二省的功夫。

三、省己存心不良。一般人好指责别人的过失，对自己的缺失、短处，总是用各种借口替自己辩护。对自己的存心善恶、好坏，不去省察，当然不肯认错。其实，人的心理，贪嗔、嫉妒、偏见、怀疑，诸多不良，假如不洞察自己的存心，不自我反省，怎么能改进呢？所以省察存心，这是第三省的功夫。

四、省己思想不纯。佛教所谓“见”、“思”二惑的烦恼，就是思想上的不纯，见解上的不正。尤其思想上的根本烦恼，除贪、嗔、痴、慢、疑、邪见之外，还有忿、恨、恼、覆等“小随烦恼”十个，无惭、无愧等“中随烦恼”两个，昏沉、掉举、懈怠、放逸等“大随烦恼”八个，这都是说明思想的错误。现在世间的纠纷，大都是思想不同造成；能够自我省察出思想上的错误，这是第四省的功夫。

五、省己待人不公。父母生儿育女，都会有分别心，喜爱老三、老么，不喜欢老大、老二，所以真要待人公平，这是多么难的事。学校里的老师，当然喜欢聪明、讨人喜欢的学生，对那些愚笨的学生，当然有所歧视。实际上，一个有病的人，必须多受父母、师长的关爱，如果要省察自己待人是否公平，不能不注意这些差别中的平等，这是第五省的功夫。

六、省己事亲不孝。现在社会结构变迁，愈来愈多孝顺的父母；相对的，儿女对父母却愈来愈疏离。我们看，儿童医院里，父母川流不息；老人公寓里，探视父母的儿女，寥寥无几。孝道在沦丧，我们有省察自己对父母是否尽到孝顺之责吗？

七、省己对上不敬。中国人向来有“敬老尊贤”的美德，但现在年轻人和老人之间都有“代沟”的问题。对老人愈来愈不关心，愈来愈不懂得要尊敬老人。所以古有“弃老国”，慢慢的，现在社会的“弃老国”也在成形。

八、省己愤世不平。有的人，愤世嫉俗，总觉得国家对他的关照不够，父母给他的栽培不多，社会大众对他的评价不公，所以愤愤不平。其实，你应该反省，你对国家社会有什么贡献？你对父母长辈孝顺多少？你对朋友尽了多少道义？你对社会苦难众生付出多少关怀？能如此，就是第八省的功夫。

人能自省，才能自觉；有了自觉，才会进步。

世间上，多数人喜欢看外面，不喜欢看里面，经常都在“心外”求法。例如，研究天文地理、山河大地、动物植物、社会政治、各种建筑景观等，大有人在；研究自己心理的人，则少之又少。

其实，我们的“心”才是宇宙人生的根本，无论什么，都通达于心，都源于一心。只是一般人都喜欢看你看他，看人的善恶好坏，却不明白自己的“心”，所以佛教的禅门很讲究“观心”为本。

怎样“观心”呢？试提五法如下：

一、观心正邪。我们的心，时而天堂，时而地狱，时而善美，时而邪恶，不易了解。尤其是人喜欢“护短”，对自己心里的善恶正邪，容易护短蒙蔽，因此不易正确了知。其实，心中有因果、道德、慈悲，是心为正；心中充满了邪恶谬执，是心为邪。如果能观照自己的心是正是邪，就能知道自己的做人，是正或不正了。

二、观心贤愚。我们的心是贤是愚，如何判别？所谓贤者，就是贤惠善良，所谓愚者，就是痴迷愚昧。有的人以反为正，以善为恶，虚妄错误，所谓“不按牌理出牌”，都是因为没有观照自己的心，没有把心转愚为贤之故。

三、观心动静。吾人之心，每天二十四小时几乎都在妄动，一生数几十年岁月，也总是不得停止，即便是睡眠，也会离开眼耳鼻舌身，单独做种种梦境。心能上山下海，心中充满人我是非，其实都不是真实的，只是说明心之好动。假如我们能观照自己的心，能“制心一处”，让心静止不动，所谓“一念不生”，何愁万事不办呢？

四、观心净秽。我们的心是清净心呢，还是污秽心呢？如果心中充满贪欲、嫉妒、邪执、嗔恚，这就是心的污秽；如果心中一直想要益于世间，照顾世间，与人为善，给人好缘，这就是清净心了。一个人的心如果想清净，就要时时观照它，不让他迷失；把握住心，才能把握真正的自己。

五、观心大小。吾人之心，实在说“心如虚空，量周沙界”，我们的心无处不遍，无所不在。但是有的人，心量之小，例如婆媳不能互相包容，夫妻不再相爱的时候，视如仇人，总想去之而后快。有人说，我们的眼睛容不下一粒沙；如同我们的心，不能容下一个人、一件事，所以不能成其大。

人生，心量有多大，事业就会有多大，如经云：一心包容“十法界”，每一界有“十如是”，每一如是又有十法界，所以“百界千如”，宇宙就在我们的心里。只是我们每个人虽然有心，心却是很难明，所以“明心见性”，这是吾人最重要的功课。如果我们能放开胸怀，包容宇宙，包容天下，包容一切，让人我一如、自他一体，岂不美哉。

向谁忏悔

大凡一个正当的宗教，都把忏悔列为重要的修行项目。其实，忏悔也不是只限于宗教才有的修行，我们在任何团体机构、任何场所，对任何人士，都应该带有忏悔的心情，才能进步。

忏悔可以灭罪生善，忏悔就是认错。我们要向谁认错，向谁忏悔呢？

一、向佛祖忏悔，可以灭罪。一个人身口意所造的罪业，并不是向佛祖忏悔，佛祖就能为我们灭罪，而是忏悔者要自己真心悔过。所谓“自罪自忏”，就等于自己身体脏了，自己可以洗净，衣服脏了，自己可以清洗，自己有罪了，何以不能自己忏除呢？

二、向父母忏悔，增加孝心。人人都有父母，向父母认错，可以获得父母的欢心，向父母忏悔，可以增加对父母的孝心。我们可以向父母忏悔自己不够努力用功，学业没有进步；可以向父母忏悔不够勇猛精进，创造事业；可以向父母忏悔自己不够仁慈正直，对社会大众有许多不公不正的思想。忏悔认错不是坏事，反而因为忏悔认错，可以增加自己的美德。

三、向配偶忏悔，促进感情。丈夫向妻子忏悔，妻子也向丈夫忏悔，彼此都有忏悔的语言，可以增进夫妻的感情。例如，做丈夫的经常对妻子说：非常抱歉，不能发财，不能提供给你好的生活，多年来让你吃苦受委屈了。甚至对妻子直说：很对不起，过去曾有一段时间喜欢抽烟喝酒，生活、行为不正常，请你原谅。只要能公开发露，向妻子说明，贤惠的妻子一定能谅解你。同样的，妻子向丈夫忏悔：我不是贤妻良母，治家无方，教育儿女也低能，我对家庭贡献很少，承蒙你给我很多爱护。如能经常有这样的语言，必能获得丈夫的怜爱。夫妻因为彼此忏悔，必能增进感情，促进彼此了解，更增生活的美满。

四、向儿女忏悔，和谐家庭。忏悔不只是父母、夫妻、兄弟之间相互忏悔，甚至徒弟向师父忏悔，师父也可以向徒弟忏悔；子女向父母忏悔，父母也可以向子女忏悔。有一户人家，生了五个儿女，每到用餐时，小儿小女们总在餐桌上抱怨连连，嫌饭菜不好吃，嫌生活太过清苦，父母不知如何以对。我告诉他可以用“忏悔法门”，让他在餐桌上向儿女忏悔。于是吃饭前，爸爸很正式地对儿女说：儿女们，爸爸对不起你们，爸爸只是一名穷教师，每个月薪水不多，不能改善生活，让你们每天粗茶淡饭，过着简单清贫的日子，爸爸对不起你们，爸爸真是没有用。一群小儿女听了爸爸的这番话以后，一改往常的态度，纷纷说：爸爸你很伟大，很了不起，你一个人养活我们这么多儿女，真的很辛苦，很不容易，我们将来会报答你，这些饭菜好吃，好吃。

忏悔的效果，就是这么管用。所以吾人向国家忏悔，可以戴罪立功，向社会忏悔，虽有错失，都可以获得社会的谅解。忏悔的力量，奇大无比。

消灾免难

世间上，灾难随时随处都可能发生，例如地震、台风、火山爆发、洪水泛滥，乃至刀兵贼难、恶人陷害、歹徒袭击、交通事故等。所谓“天灾人祸”，人随时都处在危险之中，所以总要祈求“消灾免难”。如何才能消灾免难呢？略述办法如下：

一、要存好心善念。凡一切事情，都有因果果报；就是灾难，也有一定的前因后果。假如你能时时存着好心善念，不与人为敌，不跟人为难，你的灾难自然会减少。

二、多做慈悲善事。人在有意无意间，难免有一些错误的行为，犯下一些罪业。但是由于你不断行善做好事，功劳多了，也会将功折罪，还是可以借助自己的功德，而能消灾免难。

三、经常反省认错。有的人“死不认错”，这是最大的缺点。认错可以消灾，例如小儿小女做了错事，父母要处罚他，他赶快说：“爸爸，妈妈，我下次不敢了。”本来要打儿女的一双手，立刻也会停下来。所谓“人非圣贤，孰能无过；知过能改，善莫大焉”。认错是美德，认错是消灾免难最好的法门，即使在国家的法庭上，对一个认错的罪犯，也会量刑从宽，同样能得到认错的好处。

四、不断忏悔灭罪。做了错事犯了罪，成为灾难；要想消灾免难，最好的办法，就是忏悔。这就如同一杯水，你错把整包盐巴放进水中，咸得无法饮用；只要你把这杯盐水倒进大水缸里，然后再加满一大缸的清水，咸味就会冲淡，就能饮用了。我们犯了错，就如水中加了盐巴，只要我们用忏悔的愿力，就能冲淡罪业。忏悔的法门无限广大，我们可以对诸佛菩萨忏悔，可以对圣人君子忏悔，可以对父母长辈忏悔，可以对朋友儿女忏悔；忏悔的法水必然可以洗净我们的罪业，应该好好地多加利用。

五、时时许愿改过。我们所以有灾难，都是由于自己身口意造下了罪业，所欠下的债务，一旦因缘成熟，就必须还债。假如我们不时地许愿，对自我提出改过迁善的举动，以善愿善行来忏悔除罪业，到了灾难降临时，那许多善行美事的功德，自然能帮助你解除灾难。

在佛教里有一则故事。有一个小沙弥，只剩下七天的寿命。有神通的师父知道后，心生不忍，就叫小沙弥回家探亲，想让他在余生不多的日子里，能够再与父母团聚。小沙弥高高兴兴回家，七天后又欢欢喜喜地回寺院。师父一见，惊讶不已，就问小沙弥：“回家期间是否做过什么好事？”小沙弥答说：“没有呀！”师父要他仔细再想一想。这时小沙弥突然想起来，在回家途中，见到一个小池塘，有一窝蚂蚁正在载浮载沉，小沙弥一念悲心起，就摘下一片树叶，放进池塘里，于是救了一窝蚂蚁。大概就是因为这一念悲心救蚁的功德，后来这位小沙弥活到九十多岁。所以，许愿改过，积功累德，则三灾八难都能免除。

所谓“三灾八难”，三灾有“大三灾”，指水、火、风之灾，以及“小三灾”，即饥馑、疾疫、刀兵之灾。八难就是王难、贼难、火难、水难、病难、人难、非人难、毒虫难等。总之，我们想要消灾免难，只靠外力，力量有限；靠自己，力量才是无穷。

功过格

历史上很多伟大的人物，他们一生的功与过，一直让后人议论不已，难以盖棺论定。其实，自己的功过要自己来评定，明朝的袁了凡先生，为了记录自己的功与过，制作“功过格”，每日如实记录自己行为乃至起心动念的善恶、好坏、功过，借以自我反省。

每个人一生当中，必定有一些功德，也有一些过失，甚至在一天之中，也会时而善心，时而恶念。所以佛教认为，一个人在一天当中，从人间到天堂，从天堂又堕入地狱，几乎每天都会来往多次。因此，五趣流转、六道轮回不只是指往生后的情况，每天的当下，时时都在进行。

如果每个人每天把上天堂的善行功德，以及下地狱的恶念罪行，都能有所记录，由自己来做自己的玉皇大帝和阎罗王，不是也很有意义吗？

所谓“功过格”，其功能如下：

一、可以评鉴自己的功过。每个人对自己的功过，要客观地评鉴，因为“功过格”是自己私人的密件，你在功过格上记功，没有人奖赏你；你在功过格上记过，也没有人会处罚你。不过，你自己一定要如实记录，才能知道自己是功是过。当然，是功是过，要替自己的身口意行为设下一个标准，如佛教的十种恶事，叫“十恶”；反之，去掉十恶而能积极行善，就是“十善”。身口意三业，身有杀、盗、邪淫之恶事；口有两舌、恶口、妄言、绮语四种，意有贪、嗔、邪见三种。如不犯此十恶，进而不杀生而行慈、不偷盗而施舍、不邪淫而重礼、不妄语而诚信等，以此类推，十善、十恶的功过，不是很容易评鉴吗？

二、可以记录自己的历史。有人习惯写日记，日记就是自己生活的历史。蒋介石的一生，功过难以论定，但蒋介石数十年的日记，除了记录自己的历史，甚至有关国家安全、民生经济，在在都很重要，现在收藏在美国斯坦福大学图书馆。假如吾人也有功过格，每天简单地记录自己的言行，也等于是自己一生的历史。

三、可以认识自己的内心。功过格的作用，不在于公之于世，而在于让自己认识自己的内心世界。因为吾人每日行事，虽然身在做，口在说，但实际上一切都是由心意所发动。我们的眼睛可以看到别人，看不到自己；看到自己，也看不到内心。假如能把功过记录在表格里，过一段时间打开功过格，你内心的善恶念头，随着功过格跃然纸上，你对自己的为善为恶，也就能一目了然了。

四、可以省思自己的人生。功过格对自己最大的帮助，就是可以成为自己的“诤友”，成为自己的“良师”，成为自己的“镜子”，可以增加对自己的认识，对自我的省思。人生的前途本来就有两条路，一条向善，一条向恶；从功过格中，你可以找出应走的向善之路，这对自己的一生，可以说是无比重要的事。

出类拔萃

丛林里，其中一棵树长得比其他同类来得高大，就可以说这棵树“出类拔萃”；山岳在群山中显得高峻突出，这也算是“出类拔萃”。人群里，才华出众，优点很多，不同于一般的人，也是“出类拔萃”。

人都希望自己能出类拔萃，受人赏识。但是人要具备怎样的条件，才算出类拔萃呢？

一、仪表不凡。佛教里，佛陀有“三十二相，八十种好”，这就是仪表不凡。现代人说，某人身高七尺，五官端正，英俊潇洒，长得仪表不凡；用通俗的话说，就是“俊男”，或是“帅哥”，都是仪表不凡。当然，也有些人“金玉其外，败絮其中”，徒有外貌仪表；假如里外一如，不但相貌堂堂，尤其脑筋清楚、思想周全，才算名副其实。今人每说到关云长，就觉得他有“英雄气概”；说到李世民，就称赞他是“标准的帝王”；现代的周恩来，也有人称他是“美男子”，应该说，他们都是仪表不凡，所以出类拔萃。

二、智慧超群。在一个公司里，某人特别有办法，再困难的事到他面前都能迎刃而解，大家就称赞他智慧超群；因为他的巧思过人，这就是出类拔萃。春秋战国时代的庄子，虽然官卑职小，不获重用于当时，但是他对人生的思想豁达远大，他就是智慧超群。孔子曾自谦“吾不如老农，吾不如老圃”，因为他的谦卑，更显出他智慧超群。在佛教里，阿难尊者能把佛陀数十年的说法背诵出来，供大众结集佛陀的言行，所谓“佛法如大海，流入阿难心”，这当然也是智慧超群。现代世界上有很多过目不忘、辩才无碍的人，他们也可以说都是智慧超群、出类拔萃的人了。

三、胆识过人。所谓“胆识”，就是不光有“胆量”，还要有“见识”；胆识具备，才能称为“出类拔萃”。像“完璧归赵”的蔺相如，就是胆识过人，像“不辱使命”的晏婴，就是胆识过人。晏婴代表齐国出使楚国，他不因自己身躯矮小而有辱大国风仪，严词拒绝从小门进入，并且机智勇敢地发表一席谈话，终让存心羞辱他的楚国不得不开大门迎接，他因为胆识过人而能出类拔萃。

自古以来，多少人从败中反胜，能够转危为安、化险为夷，都要靠过人的胆识。我们翻开历史的扉页，有胆识的军人几乎战无不胜、攻无不克；反之，一些没有胆识的人，只是匹夫之勇，甚至胆小如鼠，以致每役必败，这就不是没有原因的了。

四、宽宏大量。世界上的英雄俊杰之所以成功，都有一个共同的特点，就是心量宽大。像汉高祖刘邦重用萧何、韩信、张良，他说：“制定领军政策、法律条文，用以安邦定国，吾不如萧何；领兵征战，以少胜多，不畏艰难，吾不如韩信；出谋擘画，运筹帷幄，决战于千里之外，吾不如张良。”但是因为刘邦能容人，故有大汉江山。所以，一个人度量有多大，成就就有多大；唯有宽宏大量、气度恢宏的人，才能出类拔萃。

养成习惯

人有先天的本性，也有后天的习惯。习惯虽然是从小慢慢养成，不过日积月累，到了后来“江山易改，本性难移”。所以，一般父母从儿女小时就不断注意他们的生活习惯，学校老师也是谆谆教诲，要学子养成良好的习惯。即使进入社会就职，所有主管对员工的要求，第一个就是要有好的品性和好的习惯。养成良好的习惯，对一个人一生的发展，有很大的影响。我们应该养成什么好习惯呢？

一、养成肯吃亏的习惯。人都喜欢计较，不肯吃亏；一个社会，如果大家都不肯吃一点亏，都想讨便宜，哪有那么多便宜可讨呢？所以肯吃亏的美德，对社会的和谐发展，至为重要。例如，某个人傲慢不理睬人，我先向他行礼，看起来好像是吃亏，其实不然；某个人只顾自己讲话，我都没有插嘴的余地，不要计较，让他几分，他也不见得就能讨到便宜。请客，明明是他做东，但他不肯付费，只能我来吃亏，自掏腰包。如此常常吃亏，就能养成自己的美德，所以吃亏便是福。

二、养成能合群的习惯。人是群居的动物，从居住环境来看，人都喜欢聚集在村落里，以免孤单。独家村必定不是很安全，所以人的性格，不能孤僻，不能怪诞，让别人不愿和你共事同行。不合群的人，孤芳自赏，自行行事，日子久了，没有朋友，没有同事，没有因缘，等到苦难来临，甚至生命危急的时候，请人打一通电话找个医生，可能别人也会推辞，这就是不合群的悲惨下场。

三、养成尊重人的习惯。尊重别人是一个良好的习惯。早晨见面，先打招呼，问声早安；走路时，让人先行；讲话时，比别人小声，比别人简短；坐位置时，不争先恐后，礼让他人。一旦养成礼让的习惯之后，自然对人有诚意，别人跟你往来时，因为你尊重他，他也会对你心生尊敬。

四、养成不浪费的习惯。好买、好奇、好贪、好吃、好玩，都是人的习惯。假如在生活上，对于衣食住行，都能勤俭朴实，不浪费，必能赢得别人的看重。因为一个不浪费的人，不但简朴爱物，同时也会爱人，这就是有德的人。

五、养成爱整洁的习惯。生活中，养成爱整洁的习惯，随时保持自己衣冠的整洁，家中时时打扫得窗明几净；仪容、家居都能给人整洁的感觉，则别人自然对他油然生起恭敬之心。一个人一身之不治，一家之不治，何以国家社会为？所以从小要养成爱整洁的习惯，不能养成习惯，等到有客来访才临时打扫，则“客来扫地，客去送茶”，必然为人所讥笑。

六、养成循法制的习惯。守法，也要养成习惯。过马路，没有斑马线，不能随便穿越；遇到红灯，必须停下，不可闯越；公共场所，不可制造噪音，不能乱丢垃圾。养成守法的习惯，不要心存侥幸，走私贩毒、侵占公款、偷拐抢骗等违法的行为，一定要避而远之。一个人能养成守法的观念和行为，则一生将会受益无穷。

养成良好的习惯，可不重乎？

坏习惯

人在世间，总有很多被人评论的地方，尤其关于习惯方面的问题，总是被人议论最多，例如某人有很好的习惯、某人习惯不好等。谈到“习惯”，所谓“江山易改，本性难移”，好习惯要多年养成，革除坏习惯更是千难万难，例如一些好抽烟、喝酒的人，一旦沾染上这些坏习惯，就很难戒除。

关于吾人眼耳鼻舌身心等六根的坏习惯，略述如下：

一、眼睛的坏习惯。有人喜欢“挤眉弄眼”，有人专爱“窥人隐私”，有人惯以“斜眼看人”，有人总是对人“恶眼相视”，这些都是眼睛的坏习惯。眼睛可以用来瞻仰佛像，可以效法观世音菩萨“慈眼视众生”，但是一般人总爱看人间事相。眼睛可以看圣贤书，但有人偏要用它看无益的事；眼睛应该看苦难众生，给予同情，但是有人看到的都是别人的荣华富贵，继而心生嫉妒，这都是眼睛的坏习惯。

二、耳朵的坏习惯。耳朵好听是非，听到别人的坏事就幸灾乐祸，暗自窃喜；听到别人幸有所得，则心生不悦。平时听到善言好事，漫不经心；听到是非谣言，不但竖耳倾听，尤其耳朵就像一个情报员，总爱试探别人的秘密，听到一些未经证实的事，就大肆传播，更有的人专门“听坏不听好”，这都是耳朵的坏习惯。

三、嘴巴的坏习惯。嘴巴的坏习惯很多，好吃懒做是坏习惯，好吃零食是坏习惯，好抽烟喝酒是坏习惯；好吃也就罢了，尤其好辩、好说，所讲都是废话连篇，都是不正经的话，甚至传播是非伤害别人。所谓“病从口入，祸从口出”，嘴巴的坏习惯不但伤害别人，也很容易做出对自己不利的事，所以要谨言慎行。

四、身体的坏习惯。身体在行住坐卧间，常常不经意地表现出一些坏习惯。例如走路不正、坐姿不端、举手投足没有威仪，尤其有的人喜欢搔首弄姿、挥拳舞爪、奔跑跳跃等，这些都是身体的坏习惯。宗教教人要修身，因为身行不正就容易心术不端，而且为人所看轻。

五、心理的坏习惯。见不得人好，嫉妒、嗔恨，就是心理的坏习惯。有的人处心积虑想要表现自己的好，同时把别人说得一无是处。一个人内心不正、不善、不美、不净，有了这么多的坏习惯，怎么能让人欣赏呢？吾人的心理充满贪嗔愚痴，所谓“八万四千烦恼魔军”时时都在扰乱我们，所以《金刚经》要我们“降伏其心”，至为重要。

六、做人的坏习惯。做人方面，举凡不守信用、不守时间，对人没有礼貌、轻诺寡信、老气横秋、不务实际等，都是做人的坏习惯。

总说六根的坏习惯，真是不胜枚举。一个人如果想要把自己管好，就先要把坏习惯改革、修

正，否则坏习惯太多，让人生厌，将来何能在社会上立足，何能成功立业呢？

四个夫人

古代的社会，达官贵人，富商巨贾，几乎家里都有三妻四妾。话说有一位大富翁，家财万贯，并有妻妾四人。第一位大夫人年老色衰，平时最不得富翁的注意；二夫人虽然不再年轻，但还颇具姿色，偶尔也受富翁眷顾；三夫人聪明能干，擅长理家，很受富翁倚重；最小的四夫人，年轻貌美，平时最受富翁宠爱，总让她吃好穿好，百般照顾。

有一天富翁得了重病即将死去，他惊觉一旦逝世，黄泉路上寂寞，因此希望自己平时最爱的四夫人能陪着一起死。富翁把心意表明后，四夫人一听，大惊失色，说：“虽然平时受你百般宠爱，但是人死之后还有何恩爱可言呢？我还不死，你去找三夫人吧！”

富翁没想到四夫人如此绝情，只好改找三夫人。三夫人闻言，说：“我还年轻，你死了，我还可以改嫁。”

三夫人也不肯同死，富翁只得再找二夫人，二夫人听了富翁的要求，缓缓说道：“这个家平时都是我在打理，怎么能陪你去死呢？不过看在我们夫妻一场的分上，你死了以后，我会送你到山头。”

眼看着自己平时深爱的三位夫人，大家都不愿意陪着同死，最后只剩下大夫人，心想自己平时对她那么冷淡，她一定也不肯答应同死，不过还是抱着姑且一试的心理。哪里知道，大夫人得知富翁即将死去的消息，即刻说道：“女人嫁鸡随鸡，陪你一同去死，这是应该的。”

这个故事的寓意深远，此中所说的四位夫人，分别代表着：

一、“四夫人”就是指我们的“身体”。我们平时对自己的身体百般照顾，吃好的、穿好的，还要化妆、保养等，但是种种的照顾，一旦无常到来的时候，身体不会跟着我们同去。

二、“三夫人”就是指我们的“财富”。尽管我们富有万贯家财，一旦死去以后，一文钱也带不走，一切都是别人的，就如同三夫人还会改嫁。

三、“二夫人”就是指我们的“亲友”。平时感情再好的亲友，一旦面临死别，顶多也只是送我们到山头，之后就各自过生活了。

四、“大夫人”就是指我们的“心识”。所谓“万般带不去，唯有业随身”，平时我们造了什么业，都会在八识田中留下种子，生生世世跟随我们流转，就如同“大夫人”心甘情愿地陪着一起去死。

因此，这个故事说明，人生在世，钟爱的不一定是永远的，不爱的反而是自己的。所以人要有远见，要看得未来，因为生命是贯通三世的，我们要为自己的今生、来世，培养各种福德因缘，如此生命才会愈来愈美好。

四个客人

人在世间生活，必须具备各种生存的条件。人生最基本的生活需求，第一是“平安”，第二是“财富”，第三是“成功”，第四是“慈悲”，兹分述其重要性。

一、平安。平安就是生命获得“安全”的保障。人从出生开始，就害怕被伤害、被侵略，所以要保护自己，也就是要求得“平安”。例如，小孩以哭闹来寻求大人的保护，青少年发奋读书勤求知识，也是为了保障人生未来的安全，士农工商无不想要获利，以期能够安全地生存，乃至人的一生除了“养儿防老”、“积谷防饥”，到了老年甚至要用拐杖，以策安全。因此，人生最大的需求就是“安全”。

二、财富。人为了达到安全，要有财富，只是财富于人虽然可以满足物质上的需求，但有时“人为财死”。财富虽然重要，可惜财富乃“五家”所共有，因此人在追求金钱、股票等财富之外，如果能具足智慧、健康、人缘、满足等另类的财富，人生才会更加圆满。

三、成功。自古“一将功成万骨枯”，这不算成功；有的人抢搭顺风车“一人得道，鸡犬升天”，这也不算成功；有的人侥幸“一登龙门，身价百倍”，这也不算成功；有的人未经努力，“一蹴而就”、“一呼百诺”，都不一定是成功的。真正的成功是：万家灯火、万缘具足、万众同享、万人和谐。能够“皆大欢喜”，才是真正的成功。

四、慈悲。人生什么都可以缺少，就是不能缺少慈悲，佛门讲“慈悲为本，方便为门”，慈悲有消极的慈悲、积极的慈悲，热闹的慈悲、寂寞的慈悲，一念的慈悲、无限的慈悲，有缘的慈悲、无缘的慈悲，有求的慈悲、无求的慈悲，一时的慈悲、永恒的慈悲等。慈悲之心是万物所以生生不息的泉源，人间因为有慈悲，所以有欢喜、有快乐、有希望、有未来。

总结上面四件事，就如同要请四个客人回家，四个客人的名字分别是：平安、财富、成功、慈悲。在这四个客人当中，“慈悲”最为重要，如果能把“慈悲”请进门，“平安”、“财富”、“成功”自然都会跟着进门。

世间的人事变化，好坏都难以料其因果，例如美人红颜薄命，遭遇诸多不幸；高官厚禄一旦落难潦倒的时候，可能三餐都难以为继。所以世界之大，大地山河，世事人情，都可以引为殷鉴。兹举足为吾人引以为鉴的事例如下：

一、以铜镜为鉴。人平时看不到自己，唯有通过镜子才能看清自己的面容、衣履、行仪是否整齐、端庄。所以古人说：“以铜镜为鉴，可以正衣冠。”人不但要以有形的铜镜为鉴，心中更要有一面无形的镜子，时时修正自己的言行，做人才能合宜合度。

二、以流水为鉴。流水变化无穷，但其不变的定律是：水静必清、水动有力、水深不溢、水广能容。因此，若以人比水，做人要可广、可深、可动、可静，自然能成为一个有水平、有深度的人。

三、以世事为鉴。世间事祸福无常，贫富不定，总是难以预料，所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”。但是人在经历世事磨炼后，无论吃了多少亏，上过多少当，只要能从中获取经验，就能不断成长，也才能懂得如何做人处事。

四、以人情为鉴。人情反复，随着人的性格变化无穷。有的人滴水之恩，涌泉相报；有的人见风转舵，过河拆桥。所以有人形容人情之薄，薄如纸张。一般人只有利害，不重情义，所以不能不以人情为鉴。

五、以历史为鉴。在历史的长河里，朝代的兴衰隆替，能让后来的人“以古鉴今”，甚至从历史的轨迹里，也能看出人生的起落。所谓万贯家财，富不过三代；一无所有的乡村小子，也可以奋斗成为百万富翁。因此，以史为鉴，可以知兴衰。

六、以生死为鉴。人之一生，数十寒暑，无常一到，再多的亲人财富也挽回不回一命。人之一生，即使聪明才干，童仆如云，但当无常一到，谁也代替不了。所以，生死之可怕，人人皆知；能以生死为鉴，自然可以看透人生。

七、以因果为鉴。因果是世间最公平的裁判，因果不但最现实，也最没有折扣。所谓“如是因，招感如是果”，一般人在造因的时候，毫不顾忌，一旦苦果来临，则懊悔晚矣！所以善恶因果必然有报，怎能不以因果为鉴呢？

八、以无常为鉴。世间上，不管国家、团体、个人、家庭，甚至山河大地、虫鱼鸟兽，所有一切万法最后终将归于“无常”。即使英雄好汉如力拔山兮气盖世的楚霸王，乃至远攻近伐帝国版图横越欧亚非三洲的亚历山大大帝，也都只活到三十几岁就抱憾而亡。所以世事无常，犹如昙花一现，这还不够吾人深自警惕的吗？

从上面的诸多殷鉴看来，可知世人虽然喜欢求强、求好、求多、求大，但是这样的人生，历史上又能找到几人呢？所以我们能认清世事，则万事万物都可以当成我们的殷鉴，都能启示我们：人生当精进时要勇敢担负起责任，当放下时则要及时收手回头。世间事无一不是我们的一面镜子，我们在这一面镜子的窥照下，自己何去何从，还能不了然于心吗？

镜 子

过去的社会，所谓“以铜为镜”、“以水为镜”。铜的上面有了灰尘，反映的影像就不清楚；水的余波荡漾，水中的倒影也会模糊。所以镜子照物，要能清洁、明亮。

镜子不仅用来观照外表仪容，也可以作为行为的借鉴，所以每个人的生活里，都要有好多面镜子。我们应该以什么为镜呢？

一、以历史为镜。数千年来人类的历史，一页页的史书记载着何人因何成功，何人因何失败。虽然人生不能以成败论英雄，但是历史上的成败，原因我们都看得明明白白，所以是我们的一面镜子。在历史的镜子里，我们看到无数的忠臣义士，也看到无数的乱臣贼子；看到一些孝子贤孙，也看到一些忤逆爹娘的不肖儿女。历史真是全人类的大舞台，有的人登台演出人生的至情本性，也有人登台演出伤风败俗的丑剧。因此有人说“以史为鉴”，就是以历史为镜子的意思。

二、以因果为镜。善因有善果，恶因有恶果，善恶因果的关系，不就是明明白白的一面镜子吗？人常常错乱因果，以为好心素食，怎么没有得到长寿？恶心之人怎么没有得到报应？殊不知因果不可错乱，道德有道德的因果，经济有经济的因果，健康有健康的因果，信仰有信仰的因果，不可以认为做好人，就可以灾难不临身，也不能认为做了好事就可以立刻消灾免难。因果是很复杂的，前世今生、今生来生，都有关系，如《三世因果经》说：“欲知前世因，今生受者是；欲知来世果，今生做者是。”世间上，任何人都可以欺骗我们，因果不会欺骗我们；世间任何法规都可能改变，因果律的铁则永远不会改变。日常生活里，善恶好坏，都可以作为我们的镜子。因果的镜子最公平，也最可怕。

三、以朋友为镜。我们的家族，有好人有坏人，有重义气的，有重势利的。我们的朋友，更是形形色色，各种的善友、恶友都会遇到。有的朋友，如良师一样指导我们；有的朋友，如大地般无私地帮助我们；有的朋友，对我们总是以破坏为能事，甚至落井下石，让我们遭遇委屈苦难。朋友是我们的镜子，朋友待我恩义，我则以恩义待人；朋友待我以欺凌，我则不应效法，因为人生所做的一切，自己都要负最后的责任。所以，朋友待我好，我可以受之，但也应当报之；朋友待我不好，我应该谅之，但也应该感化之，以全朋友之义。

四、以心地为镜。佛教教主释迦牟尼佛，有一天到须达长者的府第。长者有七个媳妇，其中六个贤淑孝顺，唯有第七个媳妇玉耶女，因为仗恃娘家富有，自己又生得貌美，因此对公婆极为不孝。佛陀应须达长者之请，就是为了向玉耶女开示。佛陀送了玉耶女一面镜子，玉耶女一照，大惊失色，怎么镜中人长得奇丑无比？佛陀说：“镜中人的样子，就是你的真面目。”玉耶女说：“难道我长得如此丑陋吗？”佛陀说：“这是照心的镜子，不但能照面孔，而且能把心都给照出来。”佛陀告诉玉耶女：“花中最美丽的是玫瑰，鸟中最美丽的是孔雀。人的外表美丽不算美丽，内在的心地美丽才是真美丽。”我们心中的这一面镜子，有时专照别人，照不到自己；假如以人心当己心，别人看我们就好像一面镜子，我们在别人的镜子里，能成为一个端庄美丽的人吗？

镜子之所以能成为吾人的龟鉴，是因为它没有成见，没有主观，你以什么样的面目面对镜子，它就回给你一个同样的面貌，所以镜子最为大公无私。镜子的功能、特性，实在值得吾人深思！

克 服

人生在世，从小到大不可能凡事一帆风顺，所谓“人生不如意事，十之八九”，我们必须经过学习、奋斗，尤其要克服种种的困难，才能成功。例如贫穷就是需要克服的困难之一。有的人没有显赫的家世背景，没有雄厚的财力为后盾，加上没有高学历；有的人甚至先天智能不足，或是身体残障等，都是需要克服的困难。能够克服种种困难，前途自然光明顺利；反之，如果因为没有高学历，或是没有丰富的经历，乃至因为家境穷困就被打倒的人，注定一事无成。因此，人生要想有所成就，必须克服各种困境与障碍，包括：

一、克服欲望。欲望本来是人生奋斗成功的动力，但是一个人的欲望超过了现实，甚至只是虚妄幻想，自己不去勤劳奋斗，只希望侥幸获得《今古奇观》里“百宝箱”中所有的财富，这无异痴人说梦，绝对不可能实现。

二、克服胆怯。有的人生性保守，甚至心性胆怯，不肯走出去，不肯融入社会，不与人互动往来，如此必然丧失很多机会，最后世界都是别人的。所以一个人要想成功，必须克服胆怯，甚至还要能够勇于承担。你能挑多重的担子，只要你敢，一切都是你的。

三、克服忧虑。人的天性里，难免潜藏着一些负面的因子，例如恐惧、不安、忧伤、疑虑、挂碍等。不管是精神上的，还是心理上的，有了这些不好的种子，都是成功的障碍。靠别人帮忙去除，希望渺茫，唯有依靠自己的勇敢、正直，能有“国家兴亡，匹夫有责”的承担，凡是好事，都有“舍我其谁”的勇气，则何患不能成功。

四、克服恶习。有一些人从小就有许多陋习，例如懒惰、说谎、傲慢、偏激等，假如生活里再染上烟瘾、好赌、酗酒等恶习，整天吃喝玩乐，游手好闲，不务正业，则注定潦倒一生。有了恶习，要想改正，虽然并不容易，但是陋习不是天生的，只要有心，改变恶习，必能成功。

五、克服冲突。这个世间，只要有两个人在一起，两个人就会产生冲突，十个人居住的村庄，十个人会有冲突。举世之中，几乎没有不冲突的地方，劳动阶层和资本家的冲突，贫苦的农民和一些大地主的冲突，文人和武将的冲突，甚至相同行业的人也会有“同行相轻”的冲突。冲突好像是人类的劣根性，其实我们看动物的世界里，羚羊和羚羊的冲突，野牛和野牛的冲突，猩猩和猩猩的冲突，尤其猫鼠更以冲突为本性。冲突不能克服，人间就难以平和。

六、克服不便。有一些人出生之后，手脚残障、眼瞎耳聋，先天上的身体缺陷，造成种种不

便。有的人无法克服生理的障碍，只有仰赖别人度其一生；但也有的人身残心不残，不但克服身体的不便，甚至奋发有为，反而创造另一番辉煌的成就。例如，又盲又聋又哑的海伦·凯勒，成为伟大的教育家；天生没有手脚的乙武洋匡，成为全球知名的作家。他们的故事足以说明，世间没有克服不了的困难，只要有心，所谓“有志者，事竟成”，重要的是要能克服心理的阴影，如此则何患无成。

煎 熬

我们把食物放在油锅里煎炒，或在瓦釜里熬煮，如果这是个有生命的物体，其所受的煎熬，是何等的痛苦啊！我们经常形容人民生活十分艰苦，总说：“活在水深火热里，饱受煎熬！”

人生世间，到底有些什么煎熬呢？

一、等待是时间的煎熬。等人、等消息、等决定、等放榜，都要熬。有人说，等是艺术，似嫌把等看得太轻松了；若说等是时间的煎熬，倒是很贴切。飞机误点，一等几个钟头，等候得心焦、着急，经常旅行的人总会有这种经历。等待约好的朋友来访，久待不至，也是非常焦急。人生的时间里，等待比做事还要更受煎熬。

二、难舍是情感的煎熬。人与人之间，有感情互动的关系，譬如父母与儿女、丈夫与妻子。如果双方将有一段时间的别离，彼此难分难舍，那就是感情的煎熬了。我们看到父母送子女出国留学，难过不舍的神情；我们也看到年轻女孩送情人入伍当兵，挥泪送别的伤心。这些场景，不禁让见到的人也同感不舍，可见难分难舍是情感莫大的煎熬。

三、疾病是身体的煎熬。有的人虽然身患重病，但他心理上不觉得痛苦；有的人只是小病小恙，但是感觉全身疼痛难忍，甚至痛彻五脏六腑。疾病对身体的煎熬，我们看那些呻吟病床的人，他们痛苦的表情，就足以说明“英雄只怕病来磨”，确实不假。

四、忧悲是心灵的煎熬。疾病折磨身体，忧悲则是心灵的煎熬。人有喜事，生活好过；心有忧悲，日子就难过了。我们看到有些人郁郁寡欢，因为他心中有忧悲苦恼；我们看到有的人愁眉苦脸，也知道他心中无比愁闷痛苦。忧悲像是魔鬼的巨掌，压住人的心头，挥之不去，驱之不走，忧悲就是心灵最难承受的煎熬。

五、粮尽是生活的煎熬。有的人，身心没有疾病和忧悲之苦，按理说应该可以过着快乐的生活。但是，家无斗粮，荷包金尽，怎么不让英雄气短，受着生活的煎熬呢！有人说：生活是一副重担！富贵的人不愁衣食，不知生活艰难；一些升斗小民，食指浩繁，这不但是重担，而且是如同活在油锅瓦釜里一般，受着生活的煎熬。

六、忍耐是精神的煎熬。佛经说，这个世间叫作“娑婆世界”。娑婆世界用汉语来说，就是“堪忍”的世界。尽管有情众生在世間上，忍受着种种的煎熬，饱受着种种的苦迫，但是仍

然“堪忍”得住。人的忍耐力，就是风雨飘摇，也要等到明天；即使水深火热，也要等着未来。人只要能忍耐，时间总会过去，煎熬的日子不会太久，人生总会有无限美好的希望与未来。

本 能

每个人都有天生的本能。眼睛自然能看，耳朵自然能听。看，听，就是人的本能。手能做事，脚能走路，这是手脚的本能。人能做很多事情，本能以外，还有潜能。人的聪明才智，有很多还没有发挥出来的潜能，甚至还有性能，那就是成就如来“佛性”的“能力”。现在只就浅显的“本能”，略述人到底具有哪些本能。

一、适应环境的本能。有的人出生在寒带地区，已经适应了寒冷的环境，可是忽然到了热带地方，最初可能不习惯，经过一段时期的本能适应，慢慢地也能克服气候的炎热。气候上的冷暖寒热，人都有适应的本能，乃至生活里，饮食的酸甜苦辣，工作的粗重细活，也都有适应的本能。一个人能发挥本能适应环境，则天下之大，哪里都可以居住。有的人喜好住在山上，有的人爱好住在水边，有的人乐住森林小居，有的人爱住都市高楼。人类都有适应环境的本能，不能适应环境，就会被环境所淘汰。

二、接受苦乐的本能。有的人处在顺境里，感到欢喜快乐，忽然遭遇不幸，在苦难的环境里他也能生存，因为人有接受苦难的本能。在苦难的生活里，一下子忽然时来运转，可以享受快乐的生活，在快乐里，他也有适应快乐的本能。本来是受尽父母宠爱的女儿，一下子转变成服侍公婆的媳妇，两个迥然不同的身份，但是她总有适应的本能。本来是大公司的老板，时运不济，忽然蚀本倒闭，只得成为人家的伙计，他也能适应，也有做伙计的本能。月赚千万当然能够生活得非常舒服，月入几千，一样也能挨过苦难的日子。刚刚参加欢乐的聚会，转身就遇到痛苦不堪的打击，在苦乐的环境里，人都有本能适应。是苦是乐，在人的本能里，也不算是什么一回事。

三、克制欲望的本能。人生最大的动力，就是欲望，但是欲望太多，也是最大的痛苦。当欲望没有止境的时候，加以克制，加以淡化，加以去除，这也是人的本能。世间的欲望，金钱、爱情、饮食，都是有限的，而欲望是无穷的；以有限的物质，想要满足无限的欲望，这是非常困难的事。只有靠人类发挥克制欲望的本能，在色声香味触等五欲之前，能够节制，能够满足欲望而不被欲望支配，那就要看个人的本领了。

四、处理情绪的本能。人类都有七情六欲各种情绪，遇到顺境则喜，遇到逆境则怒；一句好话使我们眉开眼笑，一句评语可能让我们立刻怒气冲天。喜怒哀乐的情绪搅乱我们的心潮，让我们的心情不得平静，如此怎么能有安稳的人生呢？好在人类有克制情绪的本能，当狂欢喜乐的时候，他能不动声色，克制自己的情绪；当遇到万分不幸的遭遇，他也能含着眼泪，不让自己悲哀的情绪在人前显现，所谓喜怒哀乐不形于色，这是人类最大的本能。

五、降伏贪嗔的本能。人对喜爱的就起贪心，对不爱的就起嗔心，所以爱与不爱，扰乱了人的正常心情。假如能对所爱不起贪欲，对不要的也不起嗔心，把爱恶贪嗔，用平常心处理，用本能来分别克制。例如当贪心生起时，用喜舍的本能去对付；当嗔念要来的时候，用慈悲去应对，则人生必能活得自在安乐。

总之，外在的环境是变化的，我们的本能要在“心随境起”时，化解它、处理它，才是人类应有的本能。

放 光

根据佛经记载，佛陀说法时都是通体“放光”，例如《金刚经》一开头就是：“尔时，世尊食时，着衣持钵，入舍卫大城乞食。于其城中，次第乞已，还至本处。饭食訖，收衣钵，洗足已，敷座而坐。”这就是说明佛陀全身六根都在放着金刚般若的光明。

一般凡夫也有六根“眼耳鼻舌身心”，我们也可以如佛陀一样放光，例如：

一、眼睛放慈悲光。我们有两只眼睛，能像观世音菩萨一样“慈眼视众生”，就是放慈悲光。有时候我们见到残障人士，眼中不自觉放射出怜悯的眼神，这就是放慈悲光；有时候见到社会上一些受苦受难的人，心生不忍，眼含泪光，表示同情，这都是在放慈悲之光。你的眼睛有放慈悲之光吗？

二、耳朵放欢喜光。耳朵的功用，是用来倾听的，有时听到好人好事，不禁喜形于色，这就是放欢喜光。耳朵听闻佛法，听到真理的精辟开示，不禁喜上眉梢，欢悦之情溢于言表，甚至手之舞之，足之蹈之，这不是耳朵在放欢喜之光吗？所以佛陀一直开示我们，对于好言好语、好事好理，要谛听谛听，才能放光。你的耳朵有放欢喜之光吗？

三、鼻子放正气光。鼻子负责呼吸，让气息进出，以全生命。鼻子平时也像情报员，像探子一样，专嗅外界香臭净秽。鼻子不但要呼吸清净的空气，而且要呼吸正派的气息，因为生命的维持，世界纲常的维护，都要靠正义来捍卫。你的鼻子有放正气之光吗？

四、舌头放美语光。舌头不但用来吃饭，而且负责说话。如簧之舌能说好话，也能说坏话。说好话，让人听了高兴，就是自己的光明底照了他；赞美的话、恭维的话，都能让人听了开心，这都是舌头能放光的关系。你会讲好话、美言、正语，不正是你的舌头能放美语之光吗？

五、身体放道德光。身体端正、庄严，让人看了欢喜，这是身体放光。有的人在社会各角落当义工，主动发心为人服务，例如佛光会员发起扫街、植树、净滩、捐血、资源回收、为考生服务等活动，可以说都是通身在放光。此外，奉行佛法，不杀生而护生、不偷盗而布施、不邪淫而尊重他人名节、不妄语而赞叹他人，不喝酒而远离毒品的诱惑，这就是身体放道德之光。你有通身放光吗？

六、心灵放智慧光。多年来国际佛光会一直提倡“点亮心灵的灯光”。确实，心在我们的身体里，久居暗室，不见光明。但是“千年暗室，一灯即明”，尽管我们的心，久被无明、愚痴、邪见覆盖，生不起慈悲之心，生不起恻隐之心，生不起仁爱之心。假如能点亮心灵的灯光，不但照亮了自己，而且像海洋的灯塔，能指引远航的船只；像暗巷的明灯，能照亮夜归的行人。我们一旦点亮了自己心中的明灯，就能生出智慧，就能放智慧之光，照耀别人；智慧的心灯一明，通天彻地，人我不再对待，争执不再生起。别人的苦，就是我的苦；别人的缺陷，自己感同身受。一心只想给人助缘，只想尽力帮助别人，这就是心灵放光。你的心灵有放出智慧之光吗？

光，是可贵的。每天一早，太阳就会从东边的天际升起，散发光芒，照耀大地，哪怕有时候乌云笼罩，它也会努力穿透云层，露出笑容，带给万物温暖，所以我们赞誉其为“永恒的太阳”。人也和太阳一样，只要有心，就能让自己通体放光，为世间带来光明。倘若我们能学习太阳，不受外境影响，时时让自己的六根放光，才不辜负本自具足的真如佛性！

修 正

衣服破了，修补一下，还能穿着；桌椅坏了，修补一下，可以再用。甚至水管漏水、房屋破旧，经过修补，都可以焕然一新。我们写字写错了，用修正液涂了重写；说话说错了，赶快向人道歉。能修正，就有补救的机会。人生也有很多需要修正的地方，例如：

一、修正语言。人生最会惹祸，也是最需要修正的就是语言。有些人口不择言，讲话粗鲁，当然要修正。说话容易得罪人，让人烦恼，更应该要修正。讲话颠三倒四，口齿不清，或是词不达意，都要修正。人的语言要像花朵一样，散发芬芳气息；人的说理要周全圆融，充满哲理智慧。说话能让人听了心开意解、如梦初醒，则此人的口，就非一般的沟渠可比，而是深如大海，令人赞叹。

二、修正行为。人的一生，身口意所犯的过失，身体上如杀生、偷盗、邪淫；语言上如两舌、恶口、妄言、绮语；心意上如贪欲、嗔恨、邪见等，都需要修正。因为一个人的行为表现出来，不是个人自己的事，必与他人有关。例如，杀生就是威胁到别人的生命安全；偷盗就是侵犯他人财产，自己得利，他人损失；邪淫就是破坏他人的家庭，侵犯别人的名节，妨碍社会伦理、风化等。所以，有了不好的行为，必须加以修正。能让自己的行为成为护生、尊重、助人等善行，才能成为一个健全的人。

三、修正观念。人的观念，如果涉及社会、他人、公权力，就应该受到公评，不是自己认为的、自己所想的，都可以恣意妄为，应该以不侵犯别人的自由为原则。人的一生，成败受观念的影响很大，观念里有国家、社会、法律、忠诚、正直等，则此人一定无往不利，到处受人尊重，否则就是社会的败类。

四、修正目标。人生有了目标，才能往前进取。例如，有了圣贤为目标，就会奉行圣贤之道。圣贤之道，三纲五常，四维八德，都是做人的基本道德，都是生而为人应该有的品格、内涵。做人如果要做正人君子，则待人处事就须讲究信用、诚实、正直、义气，甚至为了达到此目标，虽吃亏受委屈，也是义不容辞。能够为达目标，坚持做人的原则，必能树立个人良好的形象，必然为人所赞美。

五、修正心态。观念萌发于心，心的所思所想，就会成为观念。人的思想行为，都有因果关系，正因必有正果，邪因必是邪果，所以当人起了任何念头时，自己都应该清清楚楚、明明白白，知道是好念，还是恶念。佛教讲“心正一切皆正，心邪一切皆邪”，可见正心的重要。所谓“正人说邪法，邪法也成正；邪人说正法，正法也成邪”。正邪之间，如天壤之别，不可同日而语。佛教一直重视“修行必先修心”，儒家也讲究“修身必先正心”，身修而后家齐，然后才可以治国、平天下，所以修正心态，至为重要。

做人要懂得自我修正，不断修正才能不断进步，才能自我健全。

进 步

人都希望自己能不断进步，读书希望学业进步，做人希望道德进步，处世希望智慧进步；能够每天都有一些长进，就不会虚度时日，怕就怕故步自封，没有进步，那就可惜了。人要如何才有进步呢？

一、找到自己的缺点而能改进。一般人都喜欢讲自己的优点，不肯承认自己的缺点；不知道自己的缺点，不加以改进，如何能进步呢？口才不好，要知道训练、纠正，要学习讲话有重点、有条理。在体育场上，经常因为姿势不良，不能改进而无法进步。写文章，不经一再修改，甚至缺点在哪里都不知道，怎么能进步呢？人都容易看到别人的错误，看不到自己的缺点；陋习要舍弃，就像走路，不舍弃后脚怎么能进步呢？衣服修改才会合身，桌椅修理才会合用，水利改进才会发展，台湾的农产品也是经过改良才能进步。不管个人、国家、社会，都要靠改进，才会进步。

二、发现自己的不足而能惭愧。《成佛之道》说，知道自己的愚痴，知道自己的不净，知道自己的不能，因此而生起惭愧心，便能进步。惭者，惭己，就是对不起自己；愧者，愧人，就是对不起他人。一个人如果知道对不起自己，也对不起他人，而且知道自己的不足，因而发心，奋发向上，怎么会没有进步呢？古人“十年寒窗”，今人“负笈异国”，他们忍受身心的煎熬，就是希望经过自己的惭愧、发心、奋斗，能有所长进。勾践知道亡国的耻辱，因此卧薪尝胆，励精图治，才使得越国再生；孙中山先生不耻于多次的革命失败，终能成功。惭愧心就是耻于自己的不足，进而发愤补强。历史上，多少伟人最初也是被人轻视、讥嘲，但他们并不气馁，反而心生惭愧，发愤图强，经过数十年后，终能改变自己，而得进步成功。

三、洞察自己的烦恼而能净化。吾人最苦的事，就是被烦恼所缠，聪明的人可以排解烦恼，

愚痴的人则为烦恼重重覆盖，无有脱期。烦恼是我们与生俱来的根本负担，贪嗔愚痴，傲慢疑忌，无休无止地影响我们。烦恼像土匪、盗贼，藏匿在我们的身心之中，我们不知道预防、去除，任由它在我们心中为非作歹、耀武扬威，甚至拿自己的成就与这些盗匪搏斗，无法自主，实在可惜。例如，一些修行的人，走不过名关、利关、情关而身败名裂，也有一些人超脱不了生死关卡，沉沦六道。人要洞察自己的烦恼而不掩藏，不去保护盘踞在心中的盗贼，让烦恼在光天化日之下无所遁形。也就是说，只要自己有戒定慧的佛性之光，还怕烦恼不屈服投降吗？

四、明白自己的问题而能解决。人能帮助他人解决问题，但对自己的问题反而没有办法处理，于是求神问卜，想要神明帮他解决问题，或是看相算命，希望知道自己的前途命运。世间人对自我的迷思，对自己的问题，包括金钱、爱情、人事的得失，身心的挂碍，乃至对轮回的不解，对因果的不明，对冤枉委屈的难以释怀等。这许多问题背在身上，越压越重，越缠越困，本来应该是欢喜的人生，就在问题无法解决之下无奈地消磨过去。假如懂得兵来将挡，水来土掩，面对问题，有魄力去解决，有智慧去释疑，懂得用“放下”来超越，甚至“解铃还须系铃人”，你能解决自己的问题，才能奋发向前，才能有所进步。

打 倒

从小我们就听过多少“打倒”的口号，例如打倒专制、打倒军阀、打倒强权、打倒霸道。这个要打倒，那个也要打倒，就好像革命一样，要把你推翻，要革你的命。

一般人都想推翻别人，都是向外革命，但是佛教教主释迦牟尼佛，他不向别人革命，而是向自己的内心革命，他不想打倒别人，而要打倒私我，因此虽然同样是“打倒”，意义不同。那么，人生有些什么应该打倒呢？

一、打倒自私。人都有一个自私的我执，凡事以“我”为主，以“我”为重，以“我”有利就好。我执的边防非常坚固，你要叫他化守为攻，去除我执、我慢，非常困难。人生就是因为自私、我执，而不能解脱，不能自在，不能快乐，所以修行人不是逃避、懦弱，反而都是勇敢的斗士。他要与我执作战，要能把我执的堡垒攻破；因为人生是苦，而万般的苦处，皆由我执而来。人就是因为自私，致使人格无法崇高；因为我执，心量不能扩大。所以，打倒我执、自私，是人生的要务。

二、打倒烦恼。烦恼像一个军团的魔军，盘踞在我们内心，让我们攻破不了烦恼的高山，突破不了重重叠叠的防卫。爱嗔不一的烦恼，孤傲我慢的烦恼，嫉妒怨恨的烦恼，愚痴邪见的烦恼，这些烦恼的大将，各自率领了万千个跟随的小魔军。不打倒这些烦恼的魔军，它们一日盘踞在我们心中，我们就一日不得安宁，如此怎么能解脱呢？这许多烦恼不时在戕害我们的慧命，所以佛法说“降伏其心”，就是要我们赶快打倒这些烦恼的魔军。

三、打倒愚痴。愚痴的主人，就是“无明”。我们要打倒愚痴，连它背后的主人“无明”，也

要一起打倒。所谓愚痴、无明，就是生死轮回的根源，就是不能解脱的原因。愚痴、无明，就是无知，就是无理，好像一个黑暗无光的世界，在黑压压的夜晚，妖魔鬼怪乘机扰乱，强盗土匪趁夜打劫。这些愚痴、无明的妖魔，也是乘暗来作乱，只要吾人心性不强，偶尔懈怠，就有鬼怪乘机兴起。因此说来可怕，原来我们的敌人，不是在外面，而是在我们的心内；它在心里不断吆五喝六，作威作福。如果无明不破，愚痴不除，人生就一刻不能获得安宁。

四、打倒疑慢。疑心、傲慢也是我们的敌人。对于真理、正道，生不起信心；对于因果轮回，心存怀疑；对于未来的生命，生起断灭见解，这都是陷吾人于不得获救的深渊。不相信人生有前生、今世、来世，不相信世间有凡夫、圣人、佛界的存在，不相信行为善恶能影响人生的苦乐等。不但对大乘佛道疑惑不信，甚至还要傲慢地批评诽谤；因为怀疑所产生的邪知邪见，如果不能及时打倒，则人生解脱何期呢？

跌 倒

“跌倒”是每个婴儿学习走路必经的过程，也是人生必有的经历。跌倒不一定是指摔了一跤才叫跌倒，也不是幼小的孩童才会跌倒，有时候大人在商场上失败了，在情场里失意了，都叫跌倒。有的人意志消沉，心灰意冷，这也是人生道路上的跌倒。当然，有的人走路不小心，果真摔了一跤，皮肉受损，骨头折断，这也是跌倒。

不小心跌倒了，最好能不受伤害，不要因为一时的失意而一蹶不振。如奇美集团董事长许文龙先生说：“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，例如：

一、跌倒可以累积经验。跌倒不一定是坏事，儿童跌倒了，父母总说：“不要紧，不要紧，跌得多，长得快。”每个人的成长过程，就如学习骑自行车，总要跌倒好多次，才能学会；又如学习游泳，总要在水中喝了许多水，才能学会游泳。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，先以屁股着地，再往安全的地方斜靠。人类累积很多跌倒的经验，就不怕跌倒，纵有跌倒，也会安全无恙。

二、跌倒可以锻炼意志。很多事业有成的人，你请他讲述一段创业的经过，他必定有很多跌倒的经历。世间上，没有一蹴而就的事，都是经过许多挫折、奋斗，多少次跌倒后重新再站起来。所谓“打落牙齿和血吞”，跌倒后勇敢站起来，再次往前冲，才能成功。你看成名的科学家，都是历经许多次研究失败，才有所成；不少政治家革命，也是经过多少次失败，才有机会站起来；有成就的创业企业家，也是累积许多失败的经验，慢慢才能峰回路转。青年守则说“失败为成功之母”，成功是属于意志坚强、能坚持到底的人，跌倒可以锻炼意志，所以跌倒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，不但增长经验，而且可以勘验人情。有

的好朋友见到我们跌倒了，他就扬长而去，此种人只能共富贵，不能共患难；有的朋友平时往来并不密切，但他见到我们跌倒了，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。当然，也有的人跌倒后，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？

四、跌倒可以获取成功。战国时，苏秦功名未成时，回到家中，家人不理不睬，甚至连饭都没的吃。后来因为获得《太公阴符》，钻研苦读后，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，但他在幕后扶持情敌刘秀为帝，自己功成不居，后世对其赞叹不亚于刘秀，可见真正成功的不是刘秀，严子陵的德光更加闪亮耀眼。

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。

伍·养心之道

做人要先扩大自己的心胸，那么对于生活的点滴小事，不论衣食住行、待人接物、休闲独处，每一个时辰，每一个地方，都会感到称心如意，生活愉快。慈航法师曾说：“只要自觉心安，东西南北都好。”但凡如此，宇宙之间，又有何处不是极乐世界呢？

养心之道

一个国家，社会要建设，经济要发展；一个人，身体要保健，心理要养心。

谈到“养心”，各个宗教都有很多养心的法门；祈祷、诵经、打坐、念佛、膜拜、忏悔、发愿，都是为了养心。现在只把一般的“养心”之道，略说如下：

一、花前月下沉思。一个人，每周总有一两小时属于自己“静静独处”的时间。如果利用这段时间，在花前月下沉思，想一些自己所遭遇到的问题，规划一下自己的未来，思索一下人我之间的关系；或是与三五知心好友，花前月下，畅所欲言，必能帮助自己思想激荡，理清思绪。

二、山林水边禅坐。利用假日，或是黄昏时刻，到山林水边，借大地一角，盘腿静坐。坐下之后，未必入禅修定，只要心一沉静，往事就会一一向你集中而来，一些久远以前的事，可

能浮现在眼前，让你重新思考，重做抉择。所以，禅坐冥想可以增长智慧，绝不虚言。

三、丛林小径跑香。丛林是指建设庄严堂皇的大寺道场，丛林必定是依山而建，旁边必有许多山路小径。你循着巍峨堂皇的宝殿，在山间小径走路、跑香，一面运动，可以走出健康；一面借此机会，用心思想禅门参学之道。禅门所谓“参”，就是“为什么、为什么”一直问下去。为什么念佛？为什么参禅？为什么打坐？为什么吃饭？等到你问到“山重水复疑无路”时，会给你一个“柳暗花明又一村”的惊喜，那么当下什么问题都解决了。

四、忠孝诚信存心。既然要养心，心中就必须播撒一些“忠孝诚信”的种子。当你播下了种子，小心翼翼地加以呵护、培养，日后必定不负所望，必能增长你忠孝诚信的品德、操守。一个人的心，就像仓库，你在里面存放了资产，需要使用时，还怕缺货吗？

五、慈悲喜舍行事。人在世间生活，不能不与人互动往来。人际往来，关系要和谐、美好，就必须以“慈悲喜舍”行事。做人处事要有慈悲，慈悲没有敌人，慈悲的人没有人会拒绝你，以慈悲喜舍行事的人，走遍天下。任何民族，任何国家，都会喜欢你的慈悲，甚至你的敌人，也会被你的慈悲感动。所以，时时心存慈悲喜舍的人，自然养心有成。

六、任性逍遥读书。一个人肚子饿了要吃饭，饭食是肚子的粮食；眼睛累了要睡觉，睡眠是眼睛的粮食。甚至声音、空气、味道，就是耳朵、鼻子、舌头的饮食。此外，读书充实知识，就是“心灵”的滋养。一个人养成读书的习惯，必能帮助养心。所谓“雄心壮志”、“忠肝义胆”、“存心仁厚”、“善德懿行”，必定都要靠读书才得以养成。你能任性逍遥地读书，“书中自有天下事”、“书中自能壮其志”，读书能为你的人生加油打气，是则何愁养心不成！

如何安住身心

人生忙忙碌碌，总为了求得一个身心安住的地方。以下试举数例，让我们的身心有所安住：

一、安住在慈悲喜舍上。《华严经》说：“常乐柔和忍辱法，安住慈悲喜舍中。”世间滚滚红尘，芸芸众生营营求求，都找不到安住之处；假如我们无时无刻，身心都不离柔和忍辱，不离慈悲喜舍，那不就能得到很大的快乐了吗？

二、安住在发心立愿上。每日不时地发心，不时地立愿，发心会增加力量，立愿能确立目标。过去的圣贤、诸佛菩萨，没有人不发心立愿的，发心愈大，立愿愈坚，成就必然愈大、愈多。

三、安住在般若智慧上。为人不能愚痴、执著，生活在愚痴执著中，懵懵懂懂，难有成就。如果我们能将身心安住在般若智慧上，时时用般若观照，用智慧处事，自然会有意想不到的结果。

四、安住在禅定戒法上。一个人假如每天都能有半小时的时间，把身心安住在禅定里，整个

生活都合乎戒法，不但少烦少恼，也会养成律仪礼法的生活，必为人天欢喜。

五、安住在净念礼拜上。假如是出家僧侣，理所当然要做早晚课诵；如果是在家信者，每天可以在家里，早晚花个十五分钟，礼拜佛菩萨圣像十二拜，或半小时二十四拜。在礼拜时，每礼一拜，可以自由念佛五声或十声，久而久之，身心自然获得清净。

六、安住在淡泊谦卑上。我们的身心，如果与世间的金钱名利接触，就会有很多的妄想，就会生出一些是非；如果日日生活里只是简单淡泊，与人交往必以谦卑待之，则吾人的道德形象自然会提升。

七、安住在放下自在上。一个人身上背负太多东西，会不胜负荷；心上负担太多，也会觉得辛苦。懂得放下，自然轻松自在。例如，权力名位、物质财富、人情世故、是非得失等，如果心上都放了这些重担，人生怎能自在呢？唯有放下，才能自在；需要自在，就得放下。

八、安住在学习满足上。人生的痛苦，都是因为不满足；不满足，所以会痛苦。有了房子，想要汽车；有了汽车，想要金银珠宝；有了金银珠宝，想要权势名位。总之，人就是贪得无厌，永远不满足，所以永远痛苦。如果房子大小够住就很满足，每日三餐能够温饱也很满足，再加上所交的朋友都很正派善良，我很满足，拥有一份正当的职业，生活安定自在，真是满足。满足就是富贵，满足就能安住。

以上八事，任何一事都可以让我们身心安住；只要身心能安住，生活必然吉祥如意。

禅 心

一般佛教徒大都喜欢到寺院参禅。什么是禅呢？所谓“禅”，平常心是禅，花开花落是禅，人生人死也是禅；把对待泯除，把分别丢弃，不可说有，不可说无，所以禅离语言文字，不假思维、分别，在那个时候，才有一些禅意。

禅是言语道断，禅是不按牌理出牌的一种超越人生思想的境界。禅不是哲学、辩论，禅也不是一种思维、探讨；禅是一种通过悟道，对宇宙人生有另外的一种看法，另外的一种安排。禅可以说是我们的心，是一种心之用，心悟道了，禅在心上自然发出一种另外的功用。兹将“禅心”述说如下：

一、在受苦的时候，感到快乐。一般人在世间上，都会有生老病死的苦、爱别嗔会的苦，或者是大自然、社会，甚至政治迫害加之给我们身体或人格上的痛苦，但是一个真正的禅者，他的看法和修养，就不是一般人的模样。须菩提甘愿被外道打死，飞锡禅师把生死当作游戏，普化禅师以游四门与人开玩笑的方式告别人间，德普禅师令弟子办斋祭祀，在享罢祭祀之后怡然长辞。生死是最苦的事，禅者在最苦的事上能够嬉戏作乐，这不是禅心的力量而何？

二、在委屈的时候，觉得公平。人生在遭受冤枉委屈的时候，都会感到痛不欲生，但是禅者被冤枉，受了委屈时，都能心平气和。像舍利弗被佛陀批评他受不净食，舍利弗即刻将所食之物吐出，并对自己的粗心大意，诚心感谢佛陀的教导；憨山大师被误会挪用国库的公款整修寺院，因此放逐边疆，憨山大师神色自若向师友告假，宛然要到远方旅行；神秀大师本来已是五祖弘忍的首座，但半路杀出六祖惠能，神秀禅师仍然欢喜承担，尤其在北方指导禅法时，一样赞叹南方的惠能，如果他不是在禅修的过程中得到平等心，何能有这么豁达的表现呢？

三、在忙碌的时候，仍然安闲。过去的禅者，并不是每天只图安然，不做事情；一个禅者，能忙能闲，甚至在闲中能忙，忙中能闲。真正的禅者，禅堂里一坐数小时，下坐以后，田里的春耕秋收，一样的晨昏作息。有的禅者悟道以后，仍然讨单典座，有的请求服务耘田，像临济栽松、云门担米、仰山牧牛、赵州扫地、云岩作鞋、丹霞除草，他们把忙闲打成一片，所以生活一切皆是禅也。

四、在受责的时候，知道慈悲。临济义玄禅师在黄檗禅师座下参学三年，前后请问三次，三次都挨了打。后来到江西请谒大愚禅师，经大愚指点：“黄檗禅师对你是老婆心切，他是大慈大悲啊！”义玄一听，仿佛打破虚空、拨云见日一般，廓然大悟。一般人受到责备，就会心生怀恨，但是禅师们反而感谢师长的慈悲教导，所以才能在禅门更上一层楼。

参禅有什么用？禅就是开悟，只要一开悟，你在生死的边缘没有生死，你在寒暑的时候没有冷热，你在荣辱的当头感觉平常，你在生活中处处都有禅悦法喜，这就是禅者的自在解脱。

禅 门

世界上，有人类的地方就有“门”，门里门外，门里的都是“一家人”，门外的称为“外人”。

所谓“门”者，本来应该是通往目标的道路，例如，做事情找对了“门路”，就容易成功；但是世间上，有“门”就有内外、你我的对待，就有公私、好坏的分别。即使是禅门，也有“无门关”；因为执“空”就是“有”。因为有对待，就会产生冲突，因为有分别，就会造成纷争，所以“无门之门”最好。用“禅门”的话来说，就是打开心门，包容地球、宇宙、虚空，因为：

一、地球是无门的。地球没有门，所以任我们在世间遨游；只是地球虽然没有门，却有海洋阻隔、高山阻挡，乃至有气候冷暖之不同。尤其现在有人为的海关，也就是各个国家的国门，有时受限于各种规定，外人也难以进出，甚至自己的国家也有“国门难进”之叹，所幸一些民主开放的国家，都欢迎各国人士进入。

二、宇宙是无门的。宇宙无门，但是人之一生，穷百年岁月也难究其奥秘。宇宙之深奥，不但科学家未必能研究出宇宙世界的真相，哲学家也无法把真实的宇宙描写出来，宗教家更是

各说各的宇宙观，只有佛教讲到宇宙，时间是无始无终、无去无来，空间是无内无外、无远无近。因为时空无限，所以在无限的时空中，人的生命可以一直流转、轮回；因为宇宙无门，因此人生三世可以无限地升华、延伸。

三、虚空是无门的。虚空无相，所以无门；因其无形，不会有碍。虚空包含了许多的星球，虚空也包含了宇宙。佛经讲，若人欲识佛境界，当净其意如虚空。真正懂得虚空的人，只有悟道者；当一个人证悟了宇宙人生的真理，他的生命就能遍满虚空，充塞法界。世间上为什么人与人、国与国之间会有斗争？因为感觉空间太小。如果心如虚空，等于人生的境界宽广扩大，还要计较什么你我呢？因此在无限的虚空中，只要我们的心量能与虚空相应，只要人人能“心包太虚，量周沙界”，一个人如此，千万亿人如此，世界自然无争。

四、禅修是无门的。禅门有大门、小门，还有“无门关”。所谓“参禅须透祖师关，妙悟要穷心路绝；祖关不透，心路不绝，尽是依草附木精灵”。祖师关只在一个“无”字，也就是说入悟应以“无”为“门”。“无门”才是“门”，所以人人要禅修；一旦超越了“无门”之门，即所谓“无修而修，无证而证”，到了那个时候，就能与三世诸佛同在，就能与古往今来同生，就能把身心融化于大字之中，这是因为“心门已开”，因此能“透三关”，也就是参透“无门之门”。

综上四点，人与人之间，不要把自己的心门尘封起来，也不要把家门关闭起来，虽然居家平时要注意门户安全，不要被小偷光顾，但也不能为了防范宵小，而阻碍了善缘好事的进入，所以要另开方便法门，要把人我之门打开，能以“无门”为门，才能悠游法界。

禅者的生活

现代人流行每日要“坐禅”十分钟，主要是为了安定身心。其实，一个人每天如果能有一分钟的安定，所谓“老僧一炷香，能消万劫粮”，能够坐得安心，一分钟也就够了，如果坐得不安心，坐不出定来，十分钟也没有用。

一个真正的禅者，每天二六时中，无不是生活在禅定之内。禅者的生活，一样吃饭、穿衣，一样早晚作息。他不与人计较，不与人相争，只是默默地，静静地跟随大众一起。看起来，禅者的生活与一般人无异，但事实上，他的心在禅定之中，他的生活内涵比起一般人来，就不能同日而语了。

什么是禅者的生活呢？

一、随缘生活。禅者的生活，没有太大的要求，没有太多想要获得什么的欲望，所谓“任他天下丛林好，我住一方乐逍遥”。他或者在山林水边，或者茅屋数椽，或者做百千大众之一。你有饭给他吃，有水给他喝，他不计较太多，也不计较太少。看起来，他像是什么都不介意的样子，因为他一切具备，什么也不少。一个禅者的内心生活，以禅为喜，以定为乐，他在

生活里随缘放旷，任性逍遥。禅者的生活，一样有衣食住行，但随缘生活不是一般人容易达到的境界。

二、随众作务。禅者不是每天打坐，也不是游手好闲，真正的禅者非常认真、负责、用功。他搬柴运水，在工作中参禅；他烧火煮饭，在事务中参禅；他出坡劳动，以融入大众来参禅；他清洁打扫，更可以一心参禅。禅者不把作务看成是工作，种田是农禅，做工有工禅，开山种水果，莳花植树，对禅者而言，这就是与大自然融和，此中就是在参禅。因为，一个真正的禅者，心在一切众，心遍一切时，随时随地，都能进入禅定。

三、随喜度众。一个禅者，生活里充满了欢喜。听闻佛法有闻法之喜，听人开示有尊敬之喜。你修持，他为修持欢喜，你弘法，他为弘法欢喜。他可以走到大路上，脚踩着大地，头顶着青天，为度化人间而忙碌，而欢喜；他可以独处一室，观照自心，在寂静中他更感到内心法喜充满。所以，一个禅者为度众而欢喜，为欢喜而生活，他给人欢喜，自己也欢喜。进入欢喜地的禅者，面容一片安详、静穆，可是内心的欢喜，像泉水不断涌出。

四、随心所欲。禅者的心，和一般人稍有不同。一般人的心，像猿猴跳动不停，像牛马犯人禾稼，时时被无明烦恼覆盖，时时被嗔爱干扰影响。而禅者的心，时而出于净秽，不做事想；时而走出时空，无限扩大。他走出好恶，走出美丑，不做分别。说他拜佛，他“不作佛求、不作法求、不作僧求”；说他没有修行，他说“当在三宝身上求”。一棵菜根，他说香甜无比；一杯清水，他说甘露琼浆。他身无分文，但他说自己富有大千世界；他身上垢秽，但他认为自己法性清静。在禅者的世界里，早已泯灭一切对待，所以他能随心所欲，如此还有什么要求的呢？

“空”的真理

“空”，是世间最奥妙而神奇的东西。一般人以为“空”就是没有，其实如果没有“虚空”，万物放在哪里呢？由此可知，“空”不是没有，空是成就宇宙万有的条件。就如茶杯空了，就能装水，房子空了，就能住人，口袋空了，就能放钱，眼耳鼻舌身和肠胃都有空间，如果阻塞不通，人就很难活下去了。所以“空”之伟大，“空”与吾人的关系之密切，由此可见。

《般若心经》讲“空即是色”，就是说明“空”才是“有”。但是“有”也是“因缘”所成，缘散则灭，所以“色即是空”，空有是一如的。兹举世间常见的一些现象，说明“空”之用：

一、钟鼓不空则哑。一般寺院的大雄宝殿里，都可见到大钟大鼓。洪亮的钟声发源于钟的中心是空的，咚咚的鼓声也是发源于鼓的中空构造；如果不空，则钟也不鸣，鼓也不响了。所以钟鼓之声，需要“空”才能响亮。

二、沟渠不空则塞。沟渠里的流水，因为没有阻碍，水才能源源不断；假如水沟淤积阻塞，则水不能流动，不能流动的死水，怎么能保持洁净呢？所以我们在享用净水的同时，也该感

谢沟渠的通畅，才有净水可用。

三、耳朵不空则聋。耳朵所以能听到外界的声音，主要是耳朵的构造有“空”隙，当声波传到耳朵时，可使耳膜振动，与声波产生共鸣、相应。如果耳朵阻塞，则声波不能震动，将是一个死寂的世界。

四、鼻孔不空则窒。人所以活着，就是因为鼻孔能呼吸，假如鼻子没有空间，呼吸不能通畅，就会一命呜呼，所以《四十二章经》说：“人命在呼吸间。”也可以说，生命需要“空”才能存在，假如没有“空”，则世间上的人，一个也活不了。

五、口腔不空则闭。我们的一张口，要说话，别人才知道我的意思；要吃饭，才有营养活下去。假如口腔不空，如何能说话？饭食、菜肴如何下咽？所以口腔不空，人自然也无法生存。

六、肠胃不空则病。宇宙虚空，甚至我们身体的肠胃都要有空间；肠胃不空，消化不良，产生许多疾病，人活着也是折磨。所以，肠胃要空，才能吸收养分，才能正常消化，身康才会体健。你能说“空”不重要吗？

七、道理不空则滞。世间到处都听人在讲真理，什么是真理？“空”就是真理。不能认识“空”的真理，其他万事万物怎么解释？怎么存在呢？因为有“空”的自体，才能假因缘合和，才有万物的生起。了解“空”、“有”的关系，这个世间的事理才能融和，有无的形相才能成立；假如道理中缺乏一个“空”义，则如《中论》说：“以有空义故，一切法得成；若无空义者，一切则不成。”

八、内心不空则暗。“空”的宝贵，吾人最受用的，大概就是“心空”了。“若人欲识佛境界，当净其意如虚空”，心不空，不会了解佛的境界；心不空，则真理无法进入心里。所谓“心如虚空，量周沙界”，一个人的心量有多大，成就才有有多大。所以，心要空，学佛才能及第归。

“心”的妙用

吾人的身体，每天都在奔波，忙碌工作；心也一样，有着种种的作用。心能支配身体，心也能翻天覆地，“心”之用，可说大矣！兹述如下：

一、心安，则身体安。吾人之心，虽无形无相，但心有种种的作用，最能影响身体，所以一个人心里安定，身体也会跟着安定；心若不安，则食不知味，睡不安寝，自然身体的各种状况都会发生。因此，吾人要求身安，先求其心安，如达摩祖师为慧可安心，一句“觅心了不可得”，达摩终于为慧可“安心竟”，因而成了禅宗二祖。

二、心通，则诸事通。吾人之心，和眼耳鼻舌身都有相通之道，例如有了“他心通”，则耳

聪目明。吾人每天用分别心判断事情，若能有相似的“他心通”，办起事来自能通达顺利。

三、心明，则一切明。吾人之心，有时被烦恼无明障覆，如乌云遮蔽天空，自然光明不显；假如心明，就好像千年暗室，一灯即明。因此，世间的人我是非、利害得失，只有心明的人才能了知一切。

四、心开，则法门开。吾人的心，实际上都在做着“我执”的俘虏，为贪嗔痴所束缚，不能开脱自由；假如心能打开，则所有事业、法门，都会随之而开。有人说“心中有事口难开”，其实不是口难开，是乃心不开也；心不开，则一切事情都会受到阻碍、束缚，所以“开心”也是吾人应该用功的大事。

五、心空，则万象空。吾人之心，拥有两个“执著”，一个执“空”，一个执“有”。如果“执有”，则心中的高墙阻碍，高山林立，万般不得自在；假如“执空”，比较好一些，因为有空地、空屋、空的器皿，总有其用处。不过，最好是用“真空”来统一“有无”的执著，所以能觉悟到真空，如《金刚经》说：“凡所有相，皆是虚妄。”万象一空，当然就能度一切苦厄，而得自由自在。

六、心和，则人间和。平常我们讲“随缘”、“随顺”、“随境”，都是为了“心和”。心和，则人间的一切都会跟着和谐；心不和谐，则人间万事就会纷纭扰攘。眼观色，则青黄赤白；耳听声，则抑扬顿挫；见到人，则你我他等，差别纷扰。假如心中和谐，则所见所闻，一切自然跟着和谐。

七、心平，则万世平。理学家张载先生所谓“为万世开太平”，万世如何能太平呢？必须从“心”做起。二〇〇六年在中国大陆召开的“世界佛教论坛”，也是提倡“和谐社会，从心开始”。人心真正能平，则和谐社会不难呈现，所以吾人一直都在祈求“愿将佛手双垂下，摸得人心一样平”。

八、心净，则国土净。佛经记载，药师佛的东方世界是“琉璃净土”，阿弥陀佛的西方世界是“极乐净土”，但是为什么释迦牟尼佛的世界，却是浊恶的娑婆秽土？为什么不能如其他诸佛世界一样清净自然呢？当初舍利弗曾忍不住怀疑。佛陀得知舍利弗的心念后，即刻以拇指按地，霎时大地一片金黄，清净庄严，堂皇无比。这时佛陀才告诉舍利弗，这就是我所建设的世界。所谓“心净国土净”，吾人要求世界清净，万事美好，人类相安，众生和乐，唯有从吾人“心净”做起，否则不为功也。

“知”的价值

世间上有很多圣贤，我们称他们为“先知”、“先觉”；反之，有的人不但“后知后觉”，甚至“不知不觉”。假如是“无知”还好，有的人虽有“知识”，但知识生病了，那就是“愚痴”、“无明”了。所以做人除了要有“知识”，更要知财、知事、知情、知人、知心、知理。兹

述如下：

一、知财者要善用。人在世间生活，先要研究与自己有关的问题，例如衣食住行，都离不开金钱，对于金钱经济，必须要有所知。一个人可以不贪财，但不能不知财的重要，即使现在的大学，都有专门研究与金钱、财务有关的经济学、财政学。因为金钱不是只为了给我们个人花用、享受，金钱乃普天之下大众所共有，有财的人应该要善于用财，所谓“有财是福报，用财是智慧”。善于使用财富的人，如布施、行善，依财成事、以财救苦，这才是财之价值也。

二、知事者要善做。吾人每日的生活，对于家庭的整理，三餐的饮食，健康的保护，朋友的交往，甚至一切事业的经营，都要能透彻地了然于心。甚至一切事不能只为自己做，要欢喜为人而做，为人服务。为己做，小事也；为人服务，大事也。当今社会人口老化，每一个年轻人都负担两位至三位老人的赡养；其实真正有为的人生，应该乐为天下苍生的满足而做，所以“善做”者，则为知事矣！

三、知情者要善受。人是感情的动物，佛教把人类，乃至一切有生命的，都称为“有情”。虽是牛马，也有夫妻之情、子女之情，所以情有爱情、交情、恩情。我们享受人间无数的温情，既然人间给我以情爱，我也要回报给人家以温情，所以吾人在世间，什么都可以缺少，就是对人的感恩之情，不可缺少也。

四、知人者要善使。知财、知事，都还容易，知人就很难了。因为事物任人安排，没有意见，金钱任你使用，也不吭一声；唯有人，他有意见，有分别，他对于自己喜好的人则爱之受之，对不喜欢的人则厌之弃之。可是人是群居的动物，自古以来多少的帝王，因为善于使用人民，国富民强；很多的团体，善于知人善用，成就一番伟大的事业。韩愈说得好：“世有伯乐，后有千里马；千里马常有，伯乐不常有。”知马难，知人更难；如果知人更能善使，则又更难矣！所以吾人要想成就一番事业，非得知人善使，否则不易为功也。

五、知理者要善说。“知理”者就是一些学者、教授，古来都称为“士”。士农工商，把说理的“士”摆在前面，可见对说理者的尊重。在佛经里，也赞叹一些传教士、法师们善说、乐说，提拔后进不遗余力。现在举世各国，对于教育的重视，超过往昔多矣。所以每一位学者教授，应该无私地把知识、经验、技术，传授下一代，甚至让下一代“青出于蓝，更胜于蓝”，这才是善说者的伟大之处。

六、知心者要善护。在很多的“知”当中，能知道自己的心，可以说最为重要了。我们的心如猿猴，跳跃不停；心如盗贼，作恶多端；心如烈火，可以烧坏事物；心如国王，能下达命令。但是心也能有善心、慈心；能有慈悲喜舍的四无量心，也能有四弘誓愿的大发心。如果通过信仰，而对自己的善心好好护持，则人间无有不善矣！

“明”的重要

十九世纪时，非洲被称为“黑暗大陆”；时至今日，不只非洲，世界上还有很多人生活在黑暗里。外面虽有阳光普照，心灵却是黑暗而见不到希望，所以一般人莫不祈求有个“光明”的前途。不管是政治的清明，还是社会的光明，都说明“光明”对人生的重要。兹述“明”的重要如下：

一、镜子要明，映物才真。世间上，人能看到身外的万事万物，但看不到自己的脸孔，所以要仰赖镜子。自古以来，禅门都说“心如明镜台”，镜子要明，才能看清自己，镜子要明，映物才真。假如镜子被尘埃污染，就会真相不明。所以古代对于做官的人，都用“明镜高悬”做警示，表示在高位者，要好好看清人间，明断是非。

二、月亮要明，皎洁才美。太阳是普世之光，相较之下，月亮的明亮则有皎洁温柔之美，更为人喜爱。因此，自古以来，多少的骚人墨客描写月亮的诗篇，为人所赞美。现在科学进步，人类已登陆月球，但是这并不能让月亮放光，它仍然要靠太阳的照耀，才能见出皎洁的月光。这就如同人与人之间，要相互关照，才能激荡彼此的功能。

三、做人要明，处事才智。俗语说“明人不做暗事”，做人要光明磊落，要能接受社会大众的评鉴。做人处事明快，才是能人，才是智人。一个人如果自私，糊涂不明，为人所不喜，那就真的是“做人难，人难做，难做人”了。

四、法曹要明，断案才清。世间的人，有时难免糊涂，但是身为一个教育家，不能不明，否则“以盲引盲”，误人子弟。此外，法官断案时，必须清明、正直、公平、仔细，否则冤案不断，自己将来必然也得面对因果的审判。

五、佛陀要明，众生才信。有宗教信仰的人，总希望他所信仰的对象非常灵感；如果佛菩萨都不灵感，我们信他何用？当然，佛菩萨的灵感清明，也要众生的信心恭敬，所谓“众生心垢净”，自然“菩提月现前”。

六、心地要明，行为才善。学佛的人，最重要的就是要发明心地，认识自己的本来面目。古代的修行者，心地不明，如丧考妣；心地已明，也是如丧考妣。因为觉得自己过去无明沉沦，好不容易才摸到自己生命的触觉，才找到自己而能够与佛同一鼻孔出气，所以“发明心地”，实在是一个有心人最重要的功课。

如上所说，“明”的重要可想而知。就如大海的舟船，灯塔是他的明灯；暗巷的明灯，是夜归人的护航。多少学子，在如豆的油灯下，靠着那一点点的光明，学通经论，造福社会；佛前的一盏油灯，或是炉中的一炷线香，帮助多少人重燃生命的希望。所以光明是值得歌颂的，我们知道了光明的重要，继而能做众生的光明，更是重要。

“用”的意义

俗语说“天生我才必有用”，现在举世都很重视资源回收，可以说连废物都能再利用，所以世间之大，万物必皆有用。能用才有价值，而且要能用得恰当，用得适所，才更有意义。兹将“用”的意义，略述如下：

一、用人唯才，才能不计亲疏。人，要能被人利用，才有价值。用人，也有用人之道。用人唯才，这不但是成就事业的必要条件，而且用人唯才，才能不计亲疏，才能不受人情包围，才不会有后遗症。只是世上一概“用人”，总喜欢拉“裙带关系”，虽有好处，也有弊端。

二、用法如秤，才能无私无执。我们与人合作、相处，总应该有章法，如合约、信条等。但最重要的是，彼此都要公正、公平，如秤之平衡，才能无私无执，如此共事才能长久，朋友的情谊也才能经得起考验。

三、用情须专，才能始终如一。人是感情的动物，平时与朋友的相处，对父母的孝顺，乃至男女的来往，都应该用情要专，切忌见异思迁，虚伪应付。所谓“假情假意”，一旦被识破，不但关系不能维持，甚至会感情破裂，反目成仇。

四、用物节省，才能积福进德。吾人生到世间做人，都是有很大的福德因缘。福德因缘如银行的存款，要节省俭用，否则透支负债的时候，银行是六亲不认的。平时用水，要想“滴水如金”，不能浪费；用电时，更要随手开关，节省能源。就算家境富有，也要淡泊朴素，这不但是积福进德，也是给后世子孙最好的教育。

五、用功要恒，才能养深积厚。人在世间，从小父母、老师就教导我们要用功。读书要用功，修行要用功，但是用功就如发心，菩提心好发，恒恒心难持。用功的价值，在持之以恒，例如学外语，有恒心，外语必能学得好；学技术，有恒心，技术必定学得精。读书做人，养成恒常的习惯，必定能学好做人处事。

六、用心若镜，才能澄清明澈。儒家说：“非礼勿视，非礼勿听，非礼勿言。”佛教讲，用心时，要能恶念不生，甚至要不思善、不思恶。能够一念不生，心如明镜，如此做人才会澄清明澈，才能人格无瑕，才会获得别人的尊敬。

七、用道光明，才能公平正直。人活着，是凭一个“道”做准则。道，就是人生的规则，所谓“不依规矩，不成方圆”。但世上有很多假道之人，借“道”之名，为非作歹，殊为可怕。所谓“天理良心”，不是要求别人，是要求自己，如果用道光明磊落，对人对事才能公平正直。一个人公平正直，做人没有瑕疵，还怕别人不尊敬你吗？

八、用智纯善，才能完美无邪。人在世间，做人也好，处事也好，总要凭借灵巧智慧。但灵巧智慧不是教吾人要狡猾，而是叫我们要能纯洁善良。虽是朋友，如同手足；虽为外人，四海之内，也如兄如弟。就像佛陀在经典里交代弟子：“一切男子是我父，一切女子是我母……”你能把别人当成是自己的父母兄弟，则别人还会欺负你吗？所以用智纯善，人生才能圆满。

禁 语

在佛教的禅堂，或是念佛堂里，经常可见修行的人，在胸前佩挂一块“禁语”的牌子，意思就是告诉旁人：我现在禁止讲话，请你不要和我说话。

挂了“禁语”牌以后，不只是口头上不能讲话，即使用手指，用嘴努，或眨眼示意，都是不合法的禁语。为什么修行人要禁语呢？

一、节制自己的任性。一般人总是很任性，想什么就说什么，毫无节制；如果你能克制自己不说话，就如同酿造酱油、酱瓜、酱菜时，都要把坛口密封，如此酿出来的酱菜味道才会鲜美。少说话，不是不会说话，而是要让自己未来说话时，更会说话。

二、沉淀自己的思想。一般人思想肤浅，想得不深、不远，就是由于没有训练；假如给予自己一段时间的禁语，让自己的思想做一番沉淀的功夫，所谓“静观自得”，经过静观、沉淀后，凡事会想到“为什么”，甚至想任何事，都有一二三四的层次，久而久之，自己的思虑才会纯熟、圆融。

三、倾听自己的音声。平时我们都是听一些由外而来的声音，假如通过禁语，把外面的声音隔绝在外，不听外面的杂音，而用心倾听自己内心的声音，也就是禅门所谓的“只手之音”。你能听到只手的声音，就不会被外面的世界所影响。

四、观照自己的内心。禁语者，主要是要看住自己的心，不要向外攀缘，不让眼、耳、鼻、舌、身、心，向外追逐色、声、香、味、触、法等六尘。把自己的心看住，使其不动，而又可以明明白白地观照，这就是修行的一等功夫。

所谓“沉默是金”，禁语实在是很重要的一门修行。平时我们由于好论是非长短，犯下多少错误，所以“病从口入，祸从口出”，都是由于说话不当惹出的罪过。在佛教的“十恶业”里，口业是最容易犯的毛病，所以平时应该多注意自己的口，该说的话要说，像隐恶扬善、礼貌招呼、对人的爱语鼓励等；反之，不当的恶口、两舌、妄言、绮语，实在有自我警觉的必要。

人的身体上，有两只眼睛、两个耳朵、两个鼻孔，却只有一张开口。这个意思，是让我们多看、多听、多呼吸新鲜空气，少说闲话。如果我们能观照自己，每天不要浪费时间说一些不必要的话，把这些时间节省下来，每天至少也有一两个小时，甚至更多。把这些时间节省下来以后，可以用来读书、禅坐、思维，甚至蒔花刈草，打扫家中内务，或者当社会的义工，如此都比说闲话有益多多。

所谓“修行”，不只是“修心”，眼耳鼻舌身都应该要修。也就是不当看的不看，不当听的不听，不当知的不知，尤其不当说的不说，不要逞口舌之快。因为我们的口，如利刃，如子弹，口头不能看守好，其他的器官就更不容易管束了。

对 治

这是一个奇妙无比的世界！世间任何东西，都有它的天敌，都有克星；相对的，任何问题也都有“对治”之道。你黑暗，我用光明照亮你；你罪恶，我用善美感化你；你邪派，我用正道引导你；你犯法，我用法律制裁你；你无知，我用教育启发你；你懒惰，我用精进帮助你。因此，人间许多毛病，依世间法都有很多的药剂可以对治，即使是难治的癌症、艾滋病等，慢慢地也有药物治疗了。只是人生的习气，所谓根本烦恼，比大病还要难以治疗。

针对“习气”，兹提出对治的办法如下：

一、以慈悲对治残忍。有的人凶残没有人性，伤生害命，恶事做尽，即使你用法律对治他，他也不服，这种人只有用慈悲感化他。例如，后赵的石勒、石虎，凶狠暴虐，残杀无辜，不就是受到佛图澄的慈悲感化，而减少许多杀业的吗？

二、以柔和对治刚强。有的人性格刚强、执著，难以教化，就如人所形容的：心比石头还硬，比冰霜还冷，简直没有人性。对这种刚强的众生，说再多的理论，他也听不进去，只有用柔和的态度软化他。所谓“柔能克刚”，尽管你牙齿再硬，柔软的舌头不会先烂，所以当初佛陀就是以柔和慈悲，才把指鬘 外道教化，由邪归正。

三、以热情对治冷漠。世界上，有的人很热情，有的人很冷漠。冷漠的人，就像木石一样，对人间的问题漠不关心，好像这个世间与他全然无关。这种冷漠的人，其实他的内心很需要人帮他点燃火焰，所以我们要用热情关怀他，用温情融化他，就像冰雪再厚，太阳出来也会融化。

四、以智慧对治无明。常有人问：人从哪里来？人是因何而出生？答案是：人从“无明”而来！人是因为“无明”而出生的！无明就是不明白，就是莫名其妙，所以这个世界上，莫名其妙的人何其之多。如何对治无明？必须开发智慧！国家提倡教育，父母以让儿女受教育为己任，社会大众关心文化，重视知识的传授，佛教更是重视佛法义理的传播。这些都是为了帮助大众开发智慧，唯有智慧，才能祛除无明。

五、以包容对治狭小。过去经常听别人批评：女性心量狭小。其实，男士的心量又何尝一定比较大？朋友之间，一点小事，斤斤计较；亲友熟人，一点利害，闹上法庭；与人往来，好坏恩怨，锱铢必较，如此怎么能平安呢？所以其中的一方，要以宽大的心量包容对方的狭小，就好像海洋包容鱼虾的悠游，山林包容鸟兽居住一样。

六、以诚实对治虚妄。这个社会，人人诚实才可爱，如果大家相互欺骗，欺诈虚妄，让人防不胜防，不但活得辛苦，也活得提心吊胆，所以佛教把“妄语”列为根本戒之一。现在举世界各国，对于新移民入籍，都要宣誓不说谎。诚实是人应该树立的品牌，“狼来了”只有一次，做人必须诚信一生，才能让人肯定。

以上“对治”诸事，不妨试行之，相信必能收到很大的效益。

自 由

“自由”与“安全”是人类与生俱来的要求，应该也是天赋人权。一个人如果不能自由，就算活着，不也等于死了一样？每天被人看管，给人当奴隶，甚至生命随时受到威胁，影响生存的安全，这不是生不如死吗？难怪全世界的人，都一致要求、向往自由。

在佛教里，佛陀制定“五戒”，就是要让大家自由。“自由”的意义，就是不要侵犯别人，如果大家都互不侵犯，不就都能安全了吗？

佛教的五戒，不杀生是尊重生命的自由，不偷盗是尊重财产的自由，不邪淫是尊重身体的自由，不妄语是尊重名誉的自由，不吸毒是尊重健康的自由。自由就是不侵犯的意思，试论“五戒”的“自由”之义如下：

一、不杀生。不杀生就是不侵犯别人的生命而护生，如此生命不就能获得自由了吗？世界上最宝贵的东西莫如生命，万千金银和生命，叫你选择其一，相信人人都会选择生命。因为没有生命，金银财宝再多又有何用？可见生命比较贵重。世间最残忍的行为，就是杀生，假如我们尊重生命，不随便杀生，就是尊重生命的自由，所以佛教把不侵犯生命自由，制为第一戒。

二、不偷盗。不偷盗就是不侵犯别人的财产而喜舍，这不就是尊重别人的财产自由吗？有的人把财产视为自己的第二生命，因为没有钱，日子难过，所以拥有财产是每个人的愿望。能尊重别人的财产而不觊觎、不侵犯，甚至帮助他、支持他，这不是人间极为美好的事吗？

三、不邪淫。不邪淫是不侵犯别人的身体而尊重其自由。佛教对于家庭伦理的夫妻正常关系，非常尊重，但是对于夫妻以外的邪淫，也就是所谓的“婚外情”是不认同的。因为犯了邪淫，家庭不和，名誉受损，甚至子孙也会颜面无光，真是自他多人不利。假如能不侵犯别人的身体而尊重其自由，则家庭和谐，何其美好！

四、不妄语。不妄语就是不用语言去侵犯别人的人格与名誉。有的人用不正当的手段，获得不法的利益，例如贪污、伪证、侵占、仿冒、造假、欺骗等，这都是妄语欺诈的行为。能够不用虚假的语言去侵犯别人，而说真实的话语，可以消除许多无谓的纷争，能促进社会人我的和谐。

五、不吸毒。不吸毒就是要我们不吸食一些会让自己神智受损的毒品，以免伤害自己的健康、金钱，甚至侵犯了别人。毒品危害之大，举世都在共同制止，因此各国的海关无不严禁毒品过关，甚至对于贩毒者，更是处以唯一死刑。不吸毒还包括不饮酒，因为喝酒容易误事，例如酒后驾车出车祸，酒后乱性胡作非为，甚至酒后失言害己害国。所以能够不酗酒、不醉酒、

不劝酒、不饮酒，就不会制造事端，如此不但个人可以获得完全的自由，也是带给社会大众自由的美好行为。

发 心

佛教讲：入道要门，发心为首；修行急务，立愿居先。“发心立愿”一直是一些初学佛的人挂在嘴边的口头语。

其实，“发心”何其尊贵，实在不宜随便滥用。所谓“发”者，开发之意，例如山上的土地，经过开发以后，就能种植水果；海边开发了海埔新生地，就可以建筑。台湾出产的水果，大都是开发山坡地种植而有；香港的机场，多数也是填海造地所成。

同样的，我们的心如田、如地，只要开发，就叫“发心”。我们的“心田”、“心地”里有什么呢？如《地藏经》说：大地的宝藏，取之不尽；大地的功能，可以生长万物；大地之用，可以普载众生。所以开发心地，何等重要。

“心”岂止比“田”、比“地”，心的意义其大无边。经云：心如大海无边际，心如虚空量无边，心如大地无尽藏，心如性空高如天。所谓“发心”，就是要开发：

一、开发如海的真心。大海不但是鱼虾的宫殿，大海也蕴藏了无限的宝藏，现代人要开采石油能源，不都是往大海里勘探吗？大海的资源，往往可以成为国家的财富，所以各个国家都要保护海域，就是保护国家的资源。我们的真心也像大海一样，蕴藏着丰富的宝藏，所以要加以开发。

二、开发如空的真心。我们的心可以用“虚空”来比喻，所谓“心如虚空，量周沙界”，虚空里有日月星辰，虚空里有雷电雨露，虚空里容纳宇宙万有，所以现代各个国家都想探索太空，希望能在太空里找到宝藏。我们的心也如虚空，有着无穷的宝藏，我们要经过开发，才能找到宝藏。

三、开发如地的真心。大地是我们的母亲，大地孕育了我们的生命，人类不但靠天吃饭、靠海过活，而且靠地维生。大地能成长万物，地底更蕴藏着金银铜铁等各种宝矿。我们的心也如大地，埋藏了无限的宝藏，懂得开发心地，才能让宝藏出土。

四、开发如性的真心。每个人都有一颗自性真心，当我们开发了如海的真心、如空的真心、如地的真心以后，如果能再开发自己的性天，把本性的天地加以开发，就能发掘自己的真如自性，就能见到自己的本来面目，就能找到自己的家乡，就能寻回自己的所有了。

所以，“发心”二字，发“增上心”，是人天福报，发“出离心”，能解脱自在，发“菩提心”，则世出世间自如，五乘一体，何乐而不为呢？

福 报

经云：“人天路上，作福为先，生死海中，念佛第一。”福报就等于吾人仓库里的储粮、银行里的存款、福田里的种植。有福报的人，不但可以自助，更有人助、天助；没有福报的人，做事往往诸多不顺。所谓“升天自有升天福”，升天要有福报，做人其实也要有福报，有福报则富贵通达，吉祥平安。甚至修福报的人，即使轮回转世成为畜生，也是“大象披瓔珞”；没有修福报的人，就算现世修行成了罗汉，也是“圣者应供薄”，可见福报的重要。福报从哪里来呢？

一、从环保资源中来。平时重视环保，爱惜资源；懂得惜福爱物，当然就有福报。所以丛林寺院的斋堂门口，经常可见一副对联，写着：“一粥一饭，当思来处不易；一丝一缕，须知物力维艰。”一个重视环保、爱惜资源的人，必有福报。

二、从发心作务中来。你努力耕种福田，禾苗才会生长；你发心作务劳动，事情才能成功。所谓黄金不会从天上掉下来，也不会从地里蹦出来，所有的荣华富贵，要从发心作务中求得。所以，有福报的人，相对的也可以看出他的发心来。

三、从积德结缘中来。爱惜钱财，储蓄钱财，当然有财。积财得财，积德必然也会有德。同样的道理，广结善缘的人，必然也会获得各种好因好缘。平时懂得爱惜生命，给人方便，帮助他人解决困难；能够广结善缘，还怕没有福报吗？

四、从慈悲喜舍中来。福报不在天上，不在地下，不在东西南北，福报在慈悲喜舍里。所谓“舍得，舍得”，吾人只要有慈悲喜舍的善行，则福报自会从慈悲喜舍中光临而来。

五、从惭愧感恩中来。惭愧如同华丽的服装，穿了惭愧之服，能让我们身心庄严；感恩好像活泉，知恩报恩的人表示富有。一个人穿戴庄严，自然受人尊重；一个懂得“滴水之恩，涌泉以报”的人，何愁别人不回报我们呢？所以，福报不但在慈悲喜舍里，福报也在惭愧感恩里。

六、从忍辱包容中来。经云：“忍之为福，身安亲宁。”确实不错，能够唾面自干的人，不是吃亏，必得大福。不但忍辱，而且能够包容，其德至善且美！所谓“能忍自安，包容自富”，所以我们要求安乐富贵，何不学习忍辱包容呢？

七、从恭敬供养中来。佛法在哪里求？在恭敬供养中求。同样的，福报从哪里来？从恭敬供养中来。你对三宝的恭敬，你对大众的供养，所谓“敬人者人恒敬之，助人者人恒助之”，从因果感应的道理上来讲，恭敬供养的人，必有福报。

八、从订阅《福报》中来。世间无论什么事，有果必有因，有来必有由。有了订阅《福报》

的缘由，当然就有“福报”的果实，如心定法师说的《人间福报》“顺口溜”：

“善有善报，恶有恶报；不是不报，时辰未到。

报纸有报，电台也报，电视也报，天天都报，谁说不报。

也有早报，也有晚报。

破案得早，就是早报；破案得晚，就是晚报。

不论早报，还是晚报，总而言之，通通有报。

看来看去，选来选去，最佳选择，还是人间福报。”

因此，你想要有福报吗？除了积德行善、惜福爱物、发心服务、广结善缘、慈悲喜舍、惭愧感恩、忍辱包容、恭敬供养等懿行以外，最好能够及早订阅《人间福报》。

安 静

每个人都希望过平安宁静的生活，只是世间上有几个人能真正在平安宁静中欢度一生呢？人之所以不能在生活中获得平安宁静，究其原因，不外乎受到外境的干扰，以致影响内心。所谓“心随境转”、“心猿意马”；因为不能“降伏其心”，又怎么能获得平安宁静呢？

吾人若想平安宁静地过日子，以下数点意见提供参考：

一、去除无明烦恼。人因为对真理不能明白，对自心也不能看清，因此虽然一心欲求平安宁静的生活，却被无明烦恼扰动得不能安住。这就如同一块田地，烦恼的杂草丛生，真理的禾苗受到杂草影响，自然不能正常成长。所谓“宁动千江水，不动道人心”，我们的心湖之水，被烦恼的风吹得翻搅不停，怎么能获得平安宁静的生活呢？现在只有远离无明烦恼，让心田恢复清静，才有平安宁静的生活可过。

二、放下得失好坏。我们的心受到外境影响，每天计较得失，分别好坏，以致内心不能平安宁静。所谓“一翳遮眼，空花乱坠；但离万象，即如如佛”。人一有好坏得失之心，就会患得患失，就会记好记坏。其实，人间一切，得也未尝得，失也未尝失；好的未必是好，坏的也未必是坏。得失寸心知，好坏难计较，吾人在纷纭扰攘的世间，能对是非得失放下一些，自然就能提起菩提道念，如此还怕不能过平安宁静的生活吗？

三、抛开人我是非。《金刚经》告诉我们，人要获得平安宁静，必须要“无我相，无人相”，必须要把是非妄念都能抛到一边。因为万般烦恼皆因有“我”，一切执著都为人我；假如能

抛开人我是非，心中真能坦荡荡、空旷旷，则所谓平安宁静的生活，不就当下即是吗？

四、淡泊名闻利养。我们的心境，经常也被名闻利养给搅和得无法平安宁静。其实世间的名闻利养，都虚幻不实，是无法永远存在的东西，但是我们却加以追逐、攀缘、计较，如此内心哪能太平呢？假名虚利在圣人眼中，只是一块臭肉，我们却一直追逐这块臭肉，纵使吃得津津有味，但又怎能有益健康呢？所以淡泊名闻利养是获得平安宁静生活的必要条件。

五、远离颠倒妄想。《般若心经》说：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”这是想要获得平安宁静生活的最好指南。所谓“颠倒”，就是我们把世间上的事理都看颠倒了。菩提佛性是真有，我们认为虚而不实，财色名利是恶事的本源，我们却争相执取。有的，我们认为没有，无的，我们执著为有，一切都好像大梦一场，所以“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”。你要平安宁静，就必须远离颠倒妄想。

六、熄灭疑忌愤恨。多疑的心、嫉妒的心、愤怒的心、怨恨的心，时刻盘踞在我们的心中，要想平安宁静地生活，此实难矣！假如我们把心中的这许多污染源都去除，把心中这些盗贼都给打败，内心没有疑惑而有正信，没有嫉妒而有尊重，没有愤慨而有平静，没有怨恨而有慈悲，何患不能拥有平安宁静的生活呢？

换 心

衣服破了，要换一件新的衣服；家具坏了，要换一套新的家具；房屋朽坏了，也要拆除重建。假如吾人的心坏了，更需要重换一颗心，以便做自己的主人，以为自己的人生做领导。人要为自己换一颗什么心呢？

一、为自己换一颗真心。人最怕被人批评为虚伪、虚假，甚至待人虚情假意。世界上，凡是赝品，都没有价值。假如我们被人批评为虚假，怎么能受人尊重呢？所以必得要为自己换一颗真心。但是真心谁能看得到呢？所谓“画皮画骨难画心，知人知面不知心”，人之相交，贵相知心，但是我们的知心朋友在哪里呢？很多人慨叹“知音难寻”，为什么交不到知心朋友？大概就是因为自己没有真心！如果真情至意，说话给人感觉是真的，做事给人感觉是真的，待人接物都让对方感觉是真的；你有真心，我有实意，我们就能相互成为知交的益友了。

二、为自己换一颗慈心。我们这一颗心所含的成分很多，嗔心、恨心、愤心、怒心，常常对一些认为不平的人事，所谓“恨从心上起，恶向胆边生”。因为我们的慈心不够，对生命不够重视，对他人的过失不够包容，所以犯下许多过失。假如能把恨心、毒心，换成一颗慈心；慈心不杀，慈心爱物，慈心助人，慈心行义，让社会感受到我们的慈悲，则彼此还怕不能融和吗？

三、为自己换一颗慧心。每一个人的心应该都是好的，只是受到外境的污染，才被无明蒙蔽。无明的心一起，失去了理智，夫妻吵架，攒碗攒筷，拍桌摔椅；碗筷桌椅也没有犯错，何必

拿它们出气呢？朋友利害冲突，即刻恶口脏话，甚至动手打人，演出全武行。失去理智的面容，就像夜叉罗刹；失去理智的语言，就像利刃毒剑；失去理智的行为，粗暴不堪。假如能即时换一颗慧心，慧日高悬，赶走心中的无明黑暗，朗朗乾坤里，看看自己的面目，何必那么嗔恨无明呢？

四、为自己换一颗道心。在佛教的丛林里，要选任住持的时候，条件就是要看他有没有道心。有道心，爱护常住，尊重大众，接待十方，一切都本着道德理念，宁可自己吃亏，也不对人失礼冒犯，如此才算具备基本的住持条件。一个有道心的人，才能和谐大众；有道心的人，才能和平处众；有道心的人，才能让十方大众和悦。所以今日的社会，所有领导人都应该有道心，有道心才能做正人君子，有道心才能领导十方。

抛 开

世间万事万物，有好有坏，好的我们要凝聚，坏的要抛开。例如懒惰懈怠等妨碍个人前途发展的恶习、不良嗜好等，都应该抛开；如果对国家、社会、大众有益的事业，则应该提倡。

面对世间的是非得失，善恶好坏，当提倡则提倡，当抛开要抛开。人生应该抛开一些什么呢？

一、抛开无知的过错。犯了过错，已属不该，如果犯了过错，自己还不知道，就更罪上加罪了。所谓“人非圣贤，孰能无过，知过必改，善莫大焉”。但是有的人不肯认错，不知有过，甚至过而不改，这就是无知了。一个人不能客观地评鉴自己，不能自我反省、自我检讨，只是无知地认定自我，不能抛开私我，与这种人共事很难。

二、抛开自我的执著。“我”是每个人的主体，没有“我”，就没有主张，没有思想，没有意见，没有主宰。例如写一篇文章，文中必定有我的思想，我的见解，如此文章才有立场。但是有“我”，则我见、我执、我爱、我私，这都是人生最大的祸患。所以，我们做事，先要把我的意思昭告大众，但是在做人方面，有时候不能太有我见。所谓“欲学佛法先无我”，在佛法里，“我”是烦恼的主要来源，“我”为自己的人生造成许多障碍，因此我们怎么能不开抛开自私的“我”呢？

三、抛开名利的占有。一般人对名利都有渴望获得的心，哪能有抛开名利的认识呢？当然，在人间生活不能少了名利，名利对人生的贡献是很重要的。不过在另一方面，名利对人生也造成许多的罪恶，例如为了贪名获利，不顾友谊，不顾道义，不明是非，在名利之前，不当地获得，非法地占有，像今日社会，许多人强占理事长的名位而不放，不注重世代交替，这种名利合适吗？

四、抛开人情的关说。中国人做任何事情，都要运用各种关系去关说；有关说，里面就有不合法、不合理。不可以通过的，因为关说，看在人情上，不得不给予放水通过。所以凡是有关系的人，什么事情都没有关系，凡是没有关系的人，事事都有关系。事情的成败，不以合

法与否来判断，而以人情关说为主，你说这样的国家政治，又怎么能让大众心悦诚服，心甘情愿地来接受你的领导呢？

五、抛开儿女的私情。很多为人父母的大官，为了儿女，总是顾念私情；也有一些儿女，仗着父母的庇荫，享受特权，甚至在社会上为非作歹，让人侧目。安徽有一名高官的子弟，为了防火巷的一尺之地，与邻居争执不下，致函给在北京做官的父亲，要他用权力施压，令对方让步。明理的父亲回了一封信，上面写了一首诗：“万里投书只为墙，让他三尺又何妨？万里长城今犹在，不见当年秦始皇！”像这样抛开私情的父亲，希望今日社会上能愈多愈好！

沉

房屋沉闷不透气，居住品质就会大打折扣；做人沉默不讲话，就会造成气氛尴尬，场面难堪。沉闷、沉默都为人所不喜，但是人之一生，与“沉”有关者，好的方面也很多，例如：

一、沉思是启开智慧的门窗。人生从青少年时期开始，就需要学习沉思，沉思是内在的思考计划，沉思默想会增进智慧。喜好哲学的人，都喜爱沉思，有沉思习惯的人，对问题都会有多一番的见解。好比“三思而后行”，经过了沉思，对问题就会多一分深入研究。问题经过仔细的思考，我们开启了智慧的门窗，看到的世界就会更广阔。沉思不会冲动，尤其说话之前要多一些沉思，因为说出来的话难以更改、收回。在思想里多一些反复思考，凡事都能更有智慧决断。因此，沉思能增加智慧，智慧能增加沉思，沉思是打开智慧门窗的最好途径。

二、沉着是稳定大局的力量。沉思是做事前的蓄势待发，沉着则是稳定大局的力量。狮虎要捕食猎物，虽然眼见猎物在前方，它也不会冲动地扑向前去，而会沉着地经过一番观察；一旦开始行动，就会不顾一切地冲向前去。沉着才能稳定大局，才有力量出发。弓还未拉满，不能射出；饭尚未煮熟，不能随意掀开锅盖。大事决断当然要有先机，先机不是冲动，抢占先机需要思前顾后，沉着稳重。谢安指挥淝水一战时，与朋友下棋，前方捎来急报，他仍然不动声色地把一盘棋下完之后才说：刚才小儿们，已经在前线战胜苻坚的八十三万人马。这一战决定了东晋的生死存亡，而谢安就是能那么沉着应战，因此焉能不胜。

三、沉稳是老成持重的表现。走路要稳健，才不会跌倒，行事要稳当，才不会失败。年轻人做事，往往被人批评为“嘴上无毛，做事不牢”，意思是年纪太轻，做事不够牢靠，所以必须年长才能沉稳。沉稳的人，某些时候需要喜怒不形于色，好恶不现之于外，所以一个老成持重的领导人，靠一个老成、一个沉稳，就能决定事业的成功。

四、沉潜是养深积厚的方法。人生需要沉思，需要沉着，需要沉稳，有时候更需要沉潜。一个不知道沉潜的人，就不能养深积厚；不能养深积厚的人，就不能成长进步。一个读书人，要在某一段时间内闭室自修，做一番沉潜的功夫；一个政治人物，当他一时失意，或者转换职务时，要想到这是最好的沉潜时机。禅门里的修行人，一天当中一定要有一两个小时，用于沉潜内省；一周当中一定要有一日、半日，用于沉潜思维；一年当中一定要有数日甚至数

周，用于自己的沉潜内敛。人能有沉潜的修为，才能养深积厚，才能蓄势待发，才能有所作为。

慢慢来

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，分秒不停地向前奔驰。可是在追求快速的同时，有时也会“欲速则不达”，甚至产生一些负面效果。例如，科学家发明高空快速飞机，因为响声太大而被勒令停止；摩托车取下消音器加速行驶，也会因为噪音太大而遭到取缔。

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”，人间万事都有他的平衡之道，“慢慢来”是对治速成之弊的重要法宝。

关于“慢”的好处，略述如下：

一、慢工可以养艺。古语说“慢工出细活”，所以“精雕细琢”就是要靠慢工慢慢来。一些药效迅速的特效药，也要经过大药厂经年累月的试验；农作物的改良，也是经过多少农业专家长时间的苦心试种培植。很多伟大的工程，都靠慢工成就，例如扬州有一位妇女，花了六十年的时间，用头发绣了一尊观世音。我曾亲见澎湖一位小姐，花了五十年岁月，只照顾了两位病人。看起来她们的成就有限，实际上她们自我的生命都已经永垂不朽了。

二、慢步可以养生。现在医学证明，慢步可以养生，这也获得医师们一致公认。长跑、快跑，只适合少数运动员在竞技场上大显身手，一般真正的养生，要靠慢跑。我们看，老虎虽然凶猛，只能三扑；乌龟慢走，但可以从早到晚，持续不停。天空的云朵，快速聚拢，但也快速消散；潺潺的流水，可以细水长流，终年不会干涸。因此，慢走可以养生，值得推广成为全民运动。

三、慢言可以养量。语言是人与人沟通的桥梁，但是有的人拙于言辞，平时总是沉默寡言；也有的人好发议论，喜欢高谈阔论。所谓“一言以兴邦，一言以丧邦”，语言的得失，其影响之大，人人知道。只是一些好发表高论的人，不善克制自己，不能忍之于言者，很容易任性发言，很多话不经思考就脱口而出，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；但是噪音、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，而且能增加语言的分量与重要性。对于好言者，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，生活节奏快速，每天都是分秒必争地向前冲，由于紧张、压力，造成许多现代文明病。假如能把生活步调放慢一些，吃饭不要狼吞虎咽，可以慢慢来；开车不要超速，应该遵守交通规则；讲话不要像机关枪、连珠炮，可以慢慢地表达。平日生活里，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。思想反应不

要太快，何妨迟钝、笨拙一点；每件事不一定都要跟人竞赛，也不必每日加班。经年累月不休假，即使机械也会磨损，何况血肉之躯更要保养，因此现代人要想长保身心健康，慢活不失为养生之道。

陆·我也是佛

人生最大的美德是宽恕，不能宽恕他人，便无法获得别人的宽恕。当有人怨恨我，跟我产生敌意的时候，要布施宽恕与谅解，不要太计较，不要太执著，尤其不能让仇恨一直在心里发酵，否则最终受害的是自己。

我是佛

佛陀成道时说：“人人皆有佛性！”既然如此，那么人人都应该直下承担“我是佛”。

“我是佛”这句话，对吾人有很大的利益，有很大的贡献。因为只要你能承认“我是佛”，就不会抽烟喝酒，就不会为非作歹，就不会作奸犯科。“我是佛”，多么明理，多么高尚，多么自在！

承认“我是佛”究竟有些什么好处呢？

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？改过迁善是人人都能做得到的事；现在我既承认“我是佛”，更应该要能做到。所以承认自己是佛，对自己最基本的贡献，就是改过迁善而能获得大利益。

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？诸佛菩萨的大慈大悲，我能没有慈悲吗？诸佛菩萨的大智大慧，我能没有智慧吗？“我是佛”，我就要向佛看齐。

三、我有包容雅量。佛陀“心包太虚，量周沙界”，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”，我就不会斤斤计较别人的过失，不会念念都是别人不对，自己才对；我既承认“我是佛”，就要以“责人之心责己，以恕己之心恕人”。

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”。

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”的心做人处事，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”，让我心中之佛慢慢地发光，逐渐在我心中点亮明灯，让我的自私、我执，都能在净光下消除。

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，我必须勇敢地去除；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，我自觉我的学问不够厚实，我自觉我的专长太少，我自觉我利人的方便不够，所以我要努力充实自己。我不但“自觉”，还要“行佛”，因为“我是佛”，怎能不行佛呢？佛陀的慈悲、般若、解脱，我都能奉行，以期我能像佛陀一样的解脱自在，因为我已承认“我是佛”了。

“我是佛！”只要你敢如此自承，当下已然走上成佛之道，还怕没有成佛的一天吗？

有关出家

唐太宗李世民说：“出家乃大丈夫之事，非将相所能为。”出家为僧，就如现在的人，有的人志在投身军旅，有的人向往航空服务，有的人有心经商务农，有的人立愿开发工业，有的人希望讲学弘道。当然，也有的人发心出家学佛。

出家的意义，如唐朝汾山灵佑禅师说：出家者，非为衣食也，非为生活也，非为安逸也，非为逃避也；出家者，乃为弘扬佛法也，普度众生也，了生死也，断烦恼也！当然，这并不是般人所容易达到的目标。

在西方，天主教的修士、修女，就如中国的比丘、比丘尼，他们大都是经由父母鼓励，希望杰出、优秀的儿女从事宗教救人救世的工作。反观过去的中国，有些出家人属于小乘根性，出家只是为了逃避世俗，过着舒适安逸、不管世事的生活，这种人曾被佛陀批为“焦芽败种”，不是法器。

及至现代，情况有了改变，很多有志的青年，舍亲辞家入佛，在佛教里，以弘法利生为职志，弘扬“人间佛教”，佛教因此大有进展，广受社会重视。

说到出家，确有分别。根据《大宝积经》所说，出家分有四种：

一、身心俱出家。这是指发心剃除须发，身披三事云衣，如法修行，以佛心为己心，以师志为己志，悲智双运，福慧双修，自利利人，自觉觉他的僧侣，是为身心俱出家者。

二、身出家，心未出家。有一些人，虽然身披袈裟，现了僧相，但他心里仍有世俗的烦恼、牵挂，乃至尘缘积压，不容易进入到清心寡欲的修道生活里。此等人虽然也有慈悲，也有行善，但未发菩提心，未立菩提愿，持戒、修道都不圆满。这种人只能说身出家，心未出家。

三、心出家，身未出家。这是指社会上，真正学佛的在家居士，他们参禅念佛，布施行道，护持佛法，利济群生，虽未着衣剃发，但心已经出家了。像维摩居士“虽处居家，不着三界；示有妻子，常修梵行”。像胜鬘夫人行大乘法，在宫中化导青年儿童，普度群生，令入佛道。像现在的国际佛光会，以及许多佛教在家社团，他们弘法利生，不比出家的专职僧侣差，这些人都可谓“心出家，身未出家”也。

四、身心俱未出家。这是指一般社会大众，身既未接近佛教，心中也没有信仰佛法，只是在五欲六尘的生活中，贪恋世间，追求欲乐，不知提升性灵生活，不知重视内在修养，对于利人利世，缺乏热诚，对于自我享受，贪得执著，无所不用其极。此种人生，到了一期生命终了要结账时，恐怕自己也不知道要如何向未来报告！

“出家”是世间各种生活形式之一，出家人不是逃避世俗，只是借助出家，希望达成自己“上求佛道，下化众生”的志愿。出家人的性格，有的人实修苦行，不乐世俗，也有的人为人类社会牺牲奉献，不计利害。一个出家人，能把人人喜爱的五欲六尘，弃如敝屣，一心一意从事佛法真理的传播，以慈悲智慧、道德真心来服务社会，修正自己，这种值得鼓励的行为，大家应该尊之、助之，才是和出家法相应。

学佛四层次

学佛如同上楼梯，一层一层，按部就班；又如登山，循序而上，不能躐等。在佛法里，也像学校一样，有一年级、二年级、三年级……例如小乘佛教有初果、二果、三果、四果；如系大乘，则有十信、十行、十住、十回向、十地、等觉之五十一位。但是不管怎样的学佛，其共同点就是必经下列四个层次，不可稍懈。

一、信心——以信心体验佛道。宗教和别的学科不一样，最重要的就是以“信心”挂帅。如《华严经》说：“信为道源功德母，长养一切诸善根。”《大智度论》说：“信为能入，智为能度。”学佛的人只要以信心为基础，信心里面的世界可以扩大，信心里丑陋会净化成为美丽，委屈可以成为公平，贫乏可以变得富足。

二、慧解——以慧解深入法海。佛法是“智慧”之学，不管你是专家学者，还是村夫村妇，一进入佛教，则如“三兽渡河”、“三鸟飞空”。佛法的智慧，从外界的万象，可以了解到自己的内心；从复杂的人事，可以明白单纯的道理；从执著假象，而能了解苦空无常；从忧悲苦恼，而能获得法喜禅悦。

三、行持——以修持广结善缘。佛法不是嘴上说的，重在“实践”，所谓“各人吃饭各人饱，各人生死各人了”，一切都是“如人饮水，冷暖自知”。学佛的人平常重视广结善缘，你有迷惑，他为你解谜；你有苦难，他为你救苦。佛教徒的修持，有抄经念佛，有朝山礼拜，有参禅打坐，有诵经自课，这些都只能说是自利。另外，凡佛教徒多少都有菩提心，总想给人利益，因此学佛除了自利以外，也非常重视利他。例如近年来世界各地的地震、海啸、泥石流、台风等，每次的灾情，佛教徒都能感同身受，出钱出力，从不落人后。

四、证悟——以证悟实践佛法。佛教都是讲究实证，不尚空谈，空谈之谈玄谈妙固然有之，不过，过去佛教所谓老实念佛、老实打坐，一切都是切切实实，一板一眼。甚至从佛教的历史看，很多高僧都是陆沉丛林，从事行单工作，一做就是几十年，如雪峰禅师在洞山座下任饭头，灵佑禅师在百丈座下任典座，庆诸禅师在汾山座下任米头，道匡禅师在招庆座下任桶头，义怀禅师在翠峰座下任水头，晓聪禅师在云居座下任灯头，或是临济锄地栽松，仰山开荒牧牛，洞山锄茶园，云门担米等。总之，学佛的人总有一个自己的目标，无论是从事行单培植福慧，或是念佛往生、参禅悟道、修密相应等；存有目标，必有动力朝此目标迈进，所以佛法无量法门，以实践最为重要。

学佛的层次，从信心而慧解，从慧解而行持，从行持而证悟，所谓“信解行证”，是为学佛循序渐进之次第也。

学佛十二门论

佛教讲“方便有多门，归元无二路”，学佛的道路，条条大路通佛国。只是对于初学者而言，如何才能进入佛法堂奥，如何才能得进佛国？不能没有入门之道。甚至学佛多年的人，也要确认方向无误，才能达成目标。以下“学佛十二门论”，提供参考：

一、学佛的目的：是为了利济世间，还是为了自我了脱？

是为了现世安乐，还是为了未来往生？

二、学佛的生活：是应该自力生活，还是受人供养？

是应该清淡刻苦，还是乐修法益？

三、学佛的感情：是应该淡情去爱，还是长养慈悲？

是应该绝尘离俗，还是升华道情？

四、学佛的修持：是应该律己明心，还是应该培福度众？

是先自度后度人，还是先度人后自度？

五、学佛的力量：是以佛法出世为力，还是以积极入世为力？

是以慈悲喜舍为力，还是以荣华富贵为力？

六、学佛的利益：是去除贪嗔愚痴为重，还是入世随缘为好？

是获得身心轻安为重，还是增长福德为好？

七、学佛的知识：是研究世间法理为先，或探求戒定慧学为要？

是重视人我世情为先，或无我无人无相为要？

八、学佛的心境：是必须包容世间所有，还是应该心无挂碍？

是必须分清是非善恶，还是应该荡尽俗虑？

九、学佛的伦理：是待人老幼无别，还是处众应有尊卑？

是重视佛法方便，还是应该以戒为师？

十、学佛的形象：是性格柔和好，还是择善固执好？

是克己礼让好，还是依法行事好？

十一、学佛的经济：是重视世间财富，还是体证修道法益？

是追求世间净财，还是享有出世法喜？

十二、学佛的成就：是讲究自觉悟道，还是注重佛力加持？

是重视究竟解脱，还是增加法喜禅悦？

经云：“因地不正，果遭迂曲。”学佛首先要有“正见”，如果见解错误，念头不正，没有好的因，自然不会有好的结果。所以上述“学佛十二门论”，就是要我们对一些似是而非的观念，加以厘清，从学佛的目的，到学佛的成就，都要有正确的认识与明确的方向。尤其是佛法里有“解门”与“行门”，解门有三法印、四圣谛、十二因缘等；行门有四摄法、六度万行、三十七道品等，如果都能一一做到，所谓“解行并重”、“福慧双修”，则何愁学佛不成。

寺院是什么

“寺院是什么”？你说呢？

有人说“寺院是出家人居住的地方”，其实不然，每一个寺院都要有“常住三宝”。寺院是“三宝”所居之地，也是信徒所共有，岂是僧侣所专有？

寺院是什么？有人看到寺院红墙黄瓦，无比庄严的殿堂，认为寺院就是供奉佛菩萨的地方。其实非也，寺院乃有缘人的家乡故居，寺院是十方大众所共有，是真正公有之财物也。

寺院是什么？从寺院的功能来看，寺院是：

一、寺院是学校。世间的学校，传授的是知识学问；佛教的寺院，提供的是般若智慧。知识是外来的，是世智辩聪的学问；智慧是内证的，是生命本具的智慧。般若智慧即是生命，因此世间的知识容易求，佛法的生命智慧不容易学。

二、寺院是百货店。生活里，缺乏日用品要到百货公司购买；精神上缺少力量，百货公司就无法供应了。寺院道场是信仰的中心，能供应我们精神所需的粮食，是购买生命资粮的百货店。

三、寺院是安心处。一般人的心，每天都安住在色、声、香、味、触、法等“六尘”的境界上，六尘一动，心就不得安宁了。寺院道场让我们把心安住在“真如自性”上，让我们的心有所依靠，找到真正的安心处。

四、寺院是聚会所。寺院在地方上就是公共场所，是大众聚会的地方，每个人都可以到寺院商谈会议、喝茶论道等。而寺院的僧侣是自然的老师、当然的主席，随缘为大众解决问题，减少社会的纷争。

五、寺院是因果法庭。过去的社会，地方上有了不平、纷争之事，只要到土地庙，在土地公面前一跪，任何不平、委屈，都能得到解决。佛教讲“因果”，所谓“善有善报，恶有恶报”，因果是最公平的裁判，在因果之前，人人平等，在因果之前，没有不平，没有委屈，所以寺院是仲裁是非的因果法庭。

六、寺院是艺术中心。佛教有很丰富的文化宝藏，尤其是佛教的雕塑、绘画、书法、音乐、建筑等，都是人类共有的财产。佛教的寺院里，许多的佛像雕刻、绘画，乃至寺院建筑本身，都充满了艺文气息与艺术之美，俨然像是一个艺术中心，有助于陶冶性情，提升性灵。

总说，寺院的功能是多元化的，其重要性不是只供居住，或是一时的集会之用，它是我们一生修身养性、增长智慧、善友共聚、广结善缘等多功能的所在。因此，寺院是什么？就看你如何善用它了。

寺院的功能

有人问：寺院、教堂，对人间究竟有什么贡献？

也常听人说，把建寺院的钱省下来建学校，不是更有用？

其实，此言差矣！寺院的功能，请听道来：

一、寺院是人生道路的加油站。人在世间生活，有时候会有无力感，会觉得疲倦，甚至对前途感到畏惧、无望。这时候如果能到寺院礼佛拜拜，在大雄宝殿前，跟佛祖交流，可能从瞻仰佛像，或是听闻一句佛法后，突然心开意解，对自己重建信心，对前途重燃希望，觉得自己有足够的勇气再往人生的旅程迈进，这不就是佛祖为你加油了吗？

二、寺院是移民签证的外交部。每个人都知道，人在世间只是短暂的过客，数十年岁月一过，人又要到哪里去呢？当然必须要办理移民，不管天堂也好，净土也行，极乐世界当然是最理想的地方，这时就需要有移民的签证。如同世人移民到另一个国家，如果没有外交部办理移民，发给签证，则去向不明，前途无望，如何能安心呢？寺院就像外交部，在人生的最后发给我们移民的签证。

三、寺院是法身慧命的长养处。人都有一个色身，要靠家庭来安顿；人都有求知欲，要靠学校来教育，但是我们的精神法身要安顿在哪里呢？寺院就是我们法身慧命的长养处，是我们的第二个家庭，所以寺院之于吾人，比家庭重要，寺院的功能，更远胜于学校。

四、寺院是治疗心病的大医院。我们的身体有病了，不管是肠病、胃病，还是皮肤病；肉体上的疾病，可以到医院请医师诊疗，但是对于心理的贪嗔愚痴、无明烦恼等，世间的医师可就束手无策了。医治心理的疾病，要靠寺院道场的佛法僧三宝，佛陀是大医王，僧伽如看护，佛法是医治心理疾病的最佳“阿伽陀”妙药，所以寺院是治疗心病的大医院。

寺院道场之所以为信徒所爱，必有它的原因。当一个人心中充满了无尽的烦恼，可能一进入道场马上就烟消云散了；有时候觉得人生渺渺茫茫，飘荡无依，进入道场后忽然心灵有所皈依。所以世间的人，不要只看重近利，也不要只看有形的表相；道场疗治身心疾病，给予生命力量，乃至维护社会秩序，安顿民众心灵等无形的功用，岂是世间有形的公共建设所能比拟？因此，寺院道场对国家社会的贡献与重要，世人实应加以重新认识与肯定。

弥勒净土的好处

信仰佛教的人都知道，我们所住的世间叫“娑婆世界”，是一个“五浊恶世”的“秽土”，所以人人都希望未来能往生一个幸福安乐的“净土”，作为最后的归属。

佛教的净土很多，有弥陀净土、弥勒净土、维摩净土、琉璃净土、华严净土、常寂光净土、自性净土等，我们要往生什么净土呢？

往生弥勒净土最好，因为弥勒净土有以下几点好处：

一、不需要断烦恼。一般往生弥陀净土，必须一心不乱，烦恼妄想断尽，才能上品上生；往生弥勒净土，不需要断烦恼就可往生。

二、不一定要出家。往生弥陀净土虽然也不一定要出家，但出家才能“上品上生”，甚至即使出家，还必须具备“信、愿、行”三大资粮，并修三福行：1.孝养父母，奉事师长，慈心不杀，修十善业；2.受持三皈，具足众戒，不犯威仪；3.发菩提心，深信因果，读诵大乘，如此才得以“上辈往生”。弥勒净土则不同，只要发愿往生，出家在家都一样。

三、不一定要“一心不乱”。往生大乘不共法的弥陀净土，必须达到“一心不乱”，这不是一般人容易到达的修行境界；但是弥勒净土即使不能“一心不乱”，只要至诚称念弥勒佛号，就能往生弥勒净土。

四、距离娑婆世界最近。平常一讲到弥陀净土，就是“十万亿国土”之遥，而弥勒净土则在三界内，所谓“兜率内院”，就是弥勒净土，所以距离娑婆世界最近。

五、比人间好一些。弥勒净土虽然没有西方极乐世界之“诸上善人聚会一处、水鸟说法”等殊胜，但弥勒净土总比人间好多了。

六、可望可即，容易成功。弥勒净土和我们既靠近又容易到达，所以是“可望可即”，有心想往生，必定能成功。

谈到净土法门，自从庐山慧远大师结社念佛以来，历经北魏昙鸾，唐朝善导、道绰、慈愍等大师的推弘，随着时代的迁移，愈为后代人所喜爱。历代修“弥陀法门”有成者，如慧远“三睹圣相”、善导“口出光明”、法照“感见文殊、普贤二大菩萨”、少康“每念一声佛，口随出一佛”等，乃至永明、莲池、藕益、印光等大师，甚至白居易、袁了凡等人，都对“弥陀法门”信奉不疑。另外，太虚大师、大醒法师、慈航法师等人，他们都信奉弥勒菩萨，每日早晚勤修弥勒法门，提倡“弥勒净土”。

中国佛教除了过去的“四大名山”之外，其实浙江雪窦寺弥勒菩萨的道场，应该可以列入佛教“五大名山”。当时雪窦寺的年轻住持怡藏法师，修建了世界最高的弥勒大佛，二〇〇八年圆满竣工，并举行了庄严隆重的开光法会。

三宝的功用

一般人学佛，要经过“皈依三宝”，才算是真正的佛教徒。“三宝”是佛教的信仰中心，一般社会人士对“佛法僧”三宝不容易了解，兹以“喻”释“义”解说如下：

一、佛如光。光有照耀、温暖、成熟的功能。佛的光也是一样，佛光能照耀众生迷蒙的心灵，能给炎凉的世间带来温暖，并能成就我们的未来，所以佛如光，佛光要普照。

二、法如水。水有生长、解渴、洗涤的功能。法的水也是一样，法水能滋长我们的慧命，能解除心灵的饥渴，能洗涤无始的罪业，所以法如水，法水要长流。

三、僧如田。田有开发、种植、培福的功能。僧伽的福田也是一样，可以帮助我们开发内心的清静自性，能让我们种植功德，提供我们培福的良因，所以僧如田，僧田要耕种。

既然用光、水、田来比喻佛、法、僧，那么我们进一步要知道：

皈念佛，就好像在我们的心中建设了一家电力公司；皈依法，就如同在我们的心里营建了一座自来水厂；皈依僧，就譬如在我们的心底开发了一亩良田土地。所以皈佛法僧三宝，就是点亮我们的心灵灯光，就是储蓄我们的甘露法水，就是长养我们的菩提花果。

其实，皈依三宝，佛不要我们皈依，法也不要我们皈依，僧也不要我们皈依；我们要皈依的，还是自己。我们要借助“常住三宝”，开发我们内在的“自性三宝”。如果能自觉皈念佛“我就是佛”，则佛陀功德广被，神通妙用。我能如佛一样，慈悲应世，给予世人的照顾、依靠，则当下自己不就是佛陀了吗？

皈依法，法理通于做人处世，有方法则事半功倍，人怎可没有“法”呢？皈依僧，僧如师长的教导，如善知识的开示，如一方良田，供我们生长功德，何不培植呢？

皈依三宝，三宝虽有“佛法僧”三者，但以“法”为中心。佛是“依法成佛”，僧也是“以法摄僧”，如无“法”，世上即无“佛”与“僧”。所以“法性”是每个人的本性，所谓“自依止、法依止，莫异依止”，这才是皈依三宝的真正意义。

吾人在五趣六道里轮回，生死流转不已，找不到依靠。如今能够皈依三宝，以三宝为舟航，以三宝为手杖，以三宝为灯光，以三宝为目标；人人皈依三宝，人人就是三宝的中流砥柱，岂不幸哉！

信佛的层次

随着“人间佛教”的风起云涌，现在举世的佛教徒增加了。平时经常听到有人统计说台湾的佛教徒有多少，世界的佛教徒有多少，但是总说虽然都是佛教徒，其中却有“信佛”、“求佛”、“拜佛”、“念佛”、“学佛”与“行佛”的不同：

一、信佛。一般人信佛，刚开始仅止于表示不反对，承认自己是佛教徒，但是并不是真的认识佛教，对佛教的义理并不了解，也没有皈依受戒，只是觉得佛像很庄严，知道佛教很好，甚至因为父母是佛教徒，因此很自然地传承父母之教，只是一种文化的继承。

二、求佛。有的人知道佛教很伟大，理所当然地认为佛祖应该会帮人的忙，因此平时虽然没有想为佛教做什么，但是一旦遇到生病、贫穷、失意、失败、失业等人生困境时，就想到求佛帮忙。姑且不管佛祖有无帮忙，但是有此希求之心，自己的佛祖也会在心中增加力量。

三、拜佛。有的人感觉佛陀很慈悲伟大，在他面前很自然地就会谦卑礼拜，表示恭敬。有的人拜得如法，也能与佛接心，感到身心有一种轻安欢喜的变化，获得佛的力量、慈光加持，这就是信仰的升华。

四、念佛。有的人刚开始念佛，只是随缘地念释迦牟尼佛、阿弥陀佛、药师佛、观世音菩萨，慢慢念到感觉佛与自己同在，所谓“朝朝共佛起”，念佛心中就有佛，念到身心舒畅、轻安自在、烦恼减少、心开意解，当然就会欢喜念佛。

五、学佛。经过念佛，身心有了感受之后，再经师长指导，觉得应该要学佛。所谓“学佛”，佛有慈悲，自己有学到他的慈悲吗？佛有智慧，自己有佛的智慧吗？佛有愿心、忍耐，佛是无有执著、无有计较、无不放下，如果自己也能如佛一样无牵无挂、自由自在，这就是“学佛”。

六、行佛。学佛如果没有实践，则“如人说食，终不能饱”，因此学佛之后，更重要的是自己要慈悲喜舍，要行四摄法，要有六度万行，要“行佛所行，做佛所做”，如果能够如佛所说的去实践，到了最后即“我是佛”，这就是学佛的最高层次。

佛教讲“解行并重”、“福慧双修”，都是说明学佛不能只在义理上钻研，佛法要在生活中体验、印证，唯有通过自己力行，才能融入身心，成为自己血液里的养分，如此才能得到佛法的受用。

信仰的类别

经常听到有人说：“只要心好就好了，何必信仰宗教呢？”既然心好，为何不信宗教呢？也有人说：“我什么都不信。”然而一旦遇到人生中重大的苦难，例如失意、失业或是生病时，很自然就会想要找一个宗教来依靠，尤其当家中有人往生时，也会找法师诵经，所以人只要有生死问题，就离不开宗教。

基本上，人本来就是宗教的动物，必然要有宗教信仰，只是谈到信仰，也有层次上的不同，一般可分为四种类别：

一、邪信。有的人一开始信仰宗教就走错了路，信了邪魔外道，这就是“邪信”。

二、不信。比邪信好一点的是“不信”，不信仰任何宗教固然不好，但至少没有走错路，没有中毒，将来再选择一种正确的信仰，还有得救的机会。

三、迷信。有一种人信仰虔诚，虽然不懂教义，不会分辨而“迷信”，但迷信总比不信好一点，因为虽然是迷信，总还有一种信仰。像一些老公公、老婆婆们，手里拿着一炷香，虔诚地跪在神明面前，口中喃喃有词，在一般人看起来是迷信的行为，但是他们那一片纯真的心，是非常可贵的。至少宗教劝善止恶的观念，已深植在他们的心中，因此即使是迷信，也比不信好。

四、正信。当然，信仰宗教还是“正信”最好。所谓“正信”宗教，就是必须信仰具有历史考据的，信仰世界公众承认的，信仰能力威势具备的，信仰人格道德完美的。

“正”是正常、正当、正确；正就是对的、好的、善的。例如我们建一栋房子，要强调“正”，栋梁要正，门窗要正；宁可“正而不足”，也不可“斜（邪）而有余”。“正”的重要，由此可见。

自古以来，有人类便离不开宗教，宗教信仰是发乎自然、出乎本性的精神力。宗教的重要，在于能领导生命的大方向，能将生命之流的过去、现在、未来衔接，所以人人最好都有宗教信仰，尤其有了正信的宗教为导，我们的生命才有规范与目标，我们的心中才能找到真正的自我。

信仰的进化

人，不管有没有信仰宗教，基本上都是宗教的动物。世界上有数十亿的人口，尽管国家不同、肤色不同、文化不同，但大多都有宗教信仰。有人说他不信宗教，可是一旦重病的时候、苦难的时候、危险的时候、生死攸关的时候，他就知道宗教信仰的重要了。

自古以来，信仰也是不断随着人类文化的发展，慢慢在升华，慢慢在进化，信仰也有进化的层次，略述如下：

一、对自然的尊敬。人类在混沌初开的时候，对宇宙大自然不了解，这时候很容易对大自然产生崇拜。例如，看到风雨雷电，就认为这一切现象，好像都有神明的力量，都是神明的功用。甚至举凡山川大地、森林树木，在人看来，山有山神，地有地神，水、火、大树、石头，

都有自然的神力，都有不可思议的力量，因此很自然就对大自然生起敬畏之心，这就是最初的宗教信仰。

二、对英雄的崇拜。及至人类的历史慢慢发展，在人群中产生许多英雄及杰出人物，如孔子、孟子、关公、诸葛亮、岳飞、文天祥等。人们崇拜他们救人救世的英勇事迹，等到他们死后，便为之建庙祭祀，这时候就是英雄宗教的信仰了。

三、对神鬼的迷思。有人在现实生活中，感受到冥冥中还有另外一种神秘的力量，让他感到高不可测，他就联想到神仙的世界，想到来无影、去无踪的鬼神，因此对没有见到，也不可知的鬼神生起信仰，并以此为依托，所以神权的世界就这样普遍开来了。

四、对自我的执著。信仰发展到某个程度，有人就会对自己的信仰产生执著，例如对城隍、土地公的信仰执著，对文昌帝君、五府千岁信仰的执著，对耶稣、穆罕默德信仰的执著，对观世音、地藏王信仰的执著。所谓“敬神如神在”，到了执著信仰的时候，其实他自己就像他所信仰的城隍、土地公、耶稣、地藏王、观世音。你说他是迷信，但他对自己所信仰的宗教体验，自有他肯定的价值。到最后他从对自我的执著中，产生了心灵上的神鬼迷思，这时候“神护我，我造神”，两者其实已经不容易分辨了。

五、对真理的崇敬。信仰的升华、进步，到最后所谓“正信”宗教，那就是对真理的崇敬了。信仰本来就应该信仰实在的，信仰道德的，信仰大能的，信仰人本的。我所信仰的宗教真能合乎上述的条件吗？信仰宗教，所谓“正教”，它的说理必须能普遍应用，不会因为时移世迁而有所改变；它的道理要能不分古今中外，都是必然的，都是平等的，都是普遍的，都是能经得起考验的。合乎以上所说的内涵，才是正教；能够信仰正教，才是真正对真理宗教的崇敬者。综观世间，佛教都符合正教的条件。

佛教的危机

无论国家也好，团体也好，个人也好，难免有“危机”。危机也可以成为“转机”，所以不管危机或是转机，都是机会。但是你有看到危机，才有转机，你看不到危机，就不知道转机。

佛教在世间流传数千年，尤其在东传中国两千多年来，历经数次教难，每次都能化危机为转机。现在佛教的弘传虽然十分兴隆，但内在却潜藏着危机。佛教的危机在于：

一、没有教主。佛教的寺院道场，应该供奉教主才对，但眼看现在的寺院，慢慢走上舍弃教主释迦牟尼佛，而转为供奉阿弥陀佛、弥勒菩萨、观音菩萨，甚至文殊、普贤、准提菩萨等。虽然现在也有一些寺院供奉释迦牟尼佛，但是早晚课有称念释迦牟尼佛的名号吗？平时开示有讲说释迦牟尼佛与大众的关系吗？反而观音的灵感、弥陀的灵感到处流传。往昔的佛诞节，寺院道场莫不隆重庆祝，如同父母生日一样，现在的佛诞节则是虚应故事一番。当一个宗教，到了不以教主为中心的时候，这一个宗教还不够说明危机已现吗？

二、没有教义。现在的佛教，虽然也在印行大藏经，也经常召开学术会议，但是大家需要的佛教究竟是什么？家庭需要的佛教究竟是什么？一般社会所需要的佛教究竟是什么？在过去所有的寺院都是努力宣扬五戒十善、因果报应、善恶业力等，现在大家好像都从佛教里毕业了，所有人间所需要的佛教课本，都将它束之高阁，虽然也有人倡导人间佛教，但寺院都有普遍奉行吗？

三、没有僧团。当初佛世时，出家人都有“六和僧团”的组织，就是在中国大陆，所谓“丛林”寺院，讲究挂单集众，一住就是数千人，而今过去的盛况在哪里呢？佛光山虽有千余僧众，也不能以此为傲，因为普遍的道场已经失去了以僧众为主的传统，现在的寺院不是忙于彼此的应酬，就是忙于经忏佛事的应付，对于集众共修，对于以大德为中心的修学，到底已经不如当初了，不得不令人忧心。

四、没有组织。上面所说的是没有“三宝”，现在说到没有组织。教会没有统一的力量，僧侣没有组织的系统，寺院也没有大小的分别，谁也管不了谁。在国家政府没有宗教法，在寺院里没有共修规约，也没有丛林规约，一个初学的僧侣，沙弥十戒都不能遵守，过去所谓出家“先要五年学戒，方准听教参禅”，现在已经不实行这一套了，这还不够看出佛教的危机吗？

五、没有革新。世间任何事“法久弊生”，一间房屋还得年年油漆粉刷，给予更新；一件衣服，也要天天换洗，加以换新。这么庞大的佛教，任他暮气沉沉，没有制度，没有人才，没有革新的理念，还能不叫人担忧吗？

六、没有团结。佛教的危机中，最严重的，当数佛教的僧侣之间没有团结，没有合作，没有和谐，没有动员。佛教有南北传的歧义，有显密的不同，有新旧的分别，因此把力量都分散了。反观世间上，现在欧洲的小国家慢慢增多，它们看出危机，所以合作组织欧盟；一些不同的少数民族，也慢慢觉醒，知道要组织少数民族共同体。可是佛教未来的希望在哪里呢？我们希望佛教的危机，也能成为转机。

朝山拜佛

自古以来，“朝山拜佛”一直是维护信徒虔诚信仰的一种活动，也是一种修行，如中国的四大名山，每年都有信徒前去朝山，有的朝普陀山的观世音菩萨，有的朝五台山的文殊菩萨，有的朝峨眉山的普贤菩萨，有的朝九华山的地藏菩萨。

堪称是中国四大名山之缩影的佛光山，经常也有许多信徒上山朝山拜佛，有的三步一拜，有的一步三拜，有的一步一拜。在佛光山，有五大殿堂，除了大雄宝殿以外，另有女众学部的大悲殿，供奉观世音菩萨；有男众学部的大智殿，供奉文殊菩萨；有位于养老育幼区域的大行殿，供奉普贤菩萨；有建于东山万寿园上方的大愿殿，供奉地藏菩萨。佛光山是大乘佛教

的指标，到佛光山朝山拜佛，就等于朝礼了四大名山。

多年来，在佛光山的朝山团里，流传了许多朝山的灵感故事，述说着信仰世界里的经验，只是这些都不足为没有经验的人道。不过朝山确实能与佛接心，朝山者每一拜拜下去，虽然头是磕在地上，心却是向上升华而与佛心接触，自然会有感应道交，所以有的人见到各种瑞相，有的人拜到身体轻安，有的人则把朝山拜佛当成正当的运动，虽然拜得汗流浹背，却是满心欢喜。

以下试说“朝山拜佛”的意义：

一、由山下拜到山上。到佛光山朝山，通常是由不二门开始，三步一拜，大概一小时可以拜到大雄宝殿。因为是由山下往山上拜，不断地升高，不断地升华，拜到最后，身心都会有超越的感觉。

二、由外面拜到里面。朝山活动一般都是在室外举行，参加朝山的人先在外面广场集合，然后集体往大雄宝殿朝拜。拜到大雄宝殿里面后，还要继续“拜愿”，然后“静坐”，并且聆听“佛法开示”，所以是“行解并重”，能令朝山者因而获得“心开意解”。

三、由黑暗拜到光明。朝山活动大都利用清晨或晚间举行，因为白天山上人来人往，行走不便，所以利用早课的时间，天还未亮就开始，拜到大雄宝殿时天已亮。或者利用晚间七点拜到八点，从黑暗的外面拜到光明的大雄宝殿佛前，自然会感到轻安愉快。

四、由凡心拜到佛心。吾人凡夫，心中的烦恼杂念如潮水汹涌澎湃，如果能有那么一个时候，参加朝山拜佛，不但拜出身体健康，心灵也会跟着清净，感觉无比的自在解脱。所以，当一拜一拜地拜到佛前，感到自己与佛心融会结合在一起的时候，虽然没有成佛悟道，但自己的宗教体验突然增加，就会喜不自胜。

从上述四点看来，朝山拜佛不但是身体活动，也是一种心灵的净化运动，所以佛弟子如能每年都有几次的朝山拜佛，自然能增加宗教的体验。

看佛光山

佛光山开山届满四十周年时，到过佛光山的人都说，佛光山殿宇辉煌，佛像非常庄严；也有人说，佛光山的僧侣走路很有威仪，待人亲切而且有笑容；还有人说，佛光山所办的活动，给人的感受、气氛都很好，所以很喜欢参加。

以上所述，其实都是只看到佛光山的表相，没有看到佛光山的内在，所以现在针对“如何看佛光山”，提出一些说明：

一、不要只看佛光山的外表，要看内涵。佛光山除了“五殿十堂”以外，有培养僧才的佛教学院，有重编大藏经的编藏处，有云水医院及养老育幼等慈善事业，更有禅堂、念佛堂等，不深入看不容易真正了解佛光山。

二、不要只看佛光山的建筑，要看事业。佛光山的建筑，国内外的道场外观看起来都差不多，但佛光山道场与众不同的是，佛光山有教育、文化、慈善、共修等各项弘法事业，这些佛教事业才是佛教的慧命所在。

三、不要只看佛光山的钱财，要看人才。佛光山不是一个富有钱财的道场，佛光山不储财，也没有余财；佛光山所有来自十方信众布施的净财，都是用来创办佛教事业，培养弘法人才。多年来佛光山在全世界留学的博、硕士有两百人左右，其他所有入室弟子也都是经过佛教学院的专科教育，大家各就所长，分别在文化、教育、慈善、共修、社教等各个领域服务，这才是佛光跳跃的生命。

四、不要只看佛光山的活动，要看制度。佛光山的活动，只是提倡共修，只在增加信徒的联谊，是一种度众的方便；重要的是，佛光山是个有制度的道场，举凡共住的制度、度众的办法等，共有一百多条。佛光山以制度保障大众，所以佛光山号称“集体创作，制度领导”。

五、不要只看佛光山的个人，要看团队。佛光山的每个人，都受过佛门的专科教育，具有正知正见，正派正行；只是个人难免或有缺陷，但佛光山的大众，人人都是“以佛心为己心，以师志为己志”，所以看佛光山，要看团队，不要只看个人。

六、不要只看佛光山的广面，要看深度。有人说，佛光山在全世界有多少的寺院道场，在五大洲有多少的信徒会员。广面看固然是不错，但更重要的是要看深度：百万会员信徒，他们都是正信佛弟子；两百多间的寺院，都是正派的道场，其宽广如虚空，其深度如海洋。

七、不要只看佛光山的现在，要看未来。佛光山的现在已经深耕厚实，佛光山的未来会随着时间更加往前进步。佛光人有“绍隆佛种，舍我其谁？光大佛教，直下承担”的发心，所以看佛光山的现在，更要看未来。

八、不要只看佛光山的目前，要看过过去。佛光山开山至今四十年，四十年当中，大众一向是“以无为有，以空为乐，以众为我，以教为命”。如能看到这些，才算是看到了真正的佛光山。

阿赖耶识

“阿赖耶识”是一句印度的语言，中国话的意义就是“我”的意思。人有八识：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识、阿赖耶识。前七识都有死亡、毁坏的时候，只有第八阿赖耶识的“我”，是吾人的真心本性，它可以随着我们流转五趣六道、轮回天上人间，是永

恒而不会消灭的。

阿赖耶识这个“我”的生命，就像念珠的线，把一颗颗的念珠串起来；阿赖耶识把我们一期一期、一阶段一阶段的生命衔接起来。在三世流转的生命里，虽然因为人有“隔阴之迷”，因此不知道前世、来生，但生命的业力流转，那是丝毫不差的。

玄奘大师形容阿赖耶识是“去后来先做主翁”。意思是说，人到世间上来，阿赖耶识比眼耳鼻舌身意先进入母胎；人死之后，阿赖耶识是最后离开的识，它是我们生命的主体。阿赖耶识有四种比喻，恰好说明它的功能与特色：

一、阿赖耶识像一块田地。田地是生长禾苗的地方，你播了什么种子，它就生长什么果实。阿赖耶识带着前六识所造的业，不管善的、恶的，经过第七识传送给它，它都会一一接受。然后在八识田中随着业力成长，是善是恶、是幸是不幸，前面的诸识都不管了，只有第八识像一块田，让种子发芽，成为果报。

二、阿赖耶识像一个仓库。仓库是存放东西的地方，金银财宝可以存放在仓库里，桌椅条凳也可以存放在仓库里。阿赖耶识就像仓库一样，存放我贪、我执所造作的成果，在这间仓库里，都不会被人盗取，也不会烂坏。只要等到时机因缘成熟，它就会显现报应，那就是吾人在人间产生苦乐人生的主因了。

三、阿赖耶识像一片大海。在唯识家看来，阿赖耶识就像大海一样，河川溪水流到大海，大海不会嫌弃、排拒；即使把肮脏的垃圾丢到大海，也不会妨碍大海的清洁。就等于人在世间所造作的业力，尽管生命的主体阿赖耶识要去受业报，但业报是有尽的，生命的存在是永恒的。所以人有生死，那是业报的现象；但是真实说来，生命主体的阿赖耶识，生也未曾生，死也未曾死，它永远与时空同在，与自然共存。

四、阿赖耶识像一条命根。阿赖耶识就是吾人生命的主体，这个主体的命根就如木柴烧火，木柴烧了一根再烧一根，一根又一根的木材尽管不同，但生命的火炬会一直延续。这就如同我们在五趣六道里流转，尽管张三、李四，猪、马、牛、羊，生命的形体不一样，但是生命的火都是一样地燃烧，所以真正的生命是不死的。

所谓“木有本，水有源”，生命其来有自，并不要神明创造，也不要上天给予，那是自然的循环、自然的业报。所以吾人在世间，只要管好自己的身口意三业，行善做功德，就算这些不是真实的，但是它会影响到我们的主人翁阿赖耶识去受报，因此人生的幸与不幸，就看自己的业报了。

梵 呗

佛教里的理想世界，就是一个“涅槃寂静”的地方，但是佛教又非常重视“音声”，佛陀叫

人要经常说法，没有声音怎么好说法呢？佛教叫人以“音声作佛事”，所谓念佛、念法、念僧，都要有声音。当初释迦牟尼佛就是修一个“以音声赞叹诸佛”的法门，因此比弥勒早成佛，可见音声赞叹之重要。

遗憾的是，过去赞叹诸佛的梵呗，现在都用在早晚课诵，只在佛前赞叹。其实一切众生都是未来诸佛，何不让梵呗走到群众里，让“众生即佛”的意义，带动梵呗走上更上一层楼，更加发挥他的意义、价值，这样不是很好吗？兹将梵呗应有的意义和价值，分述如下：

一、以音声礼赞诸佛。所有宗教，都会通过诗歌、偈颂来赞美各自的教主。如天主教的赞颂诗，基督教的赞美歌，都很通俗；唯有佛教把赞叹三宝的偈语，写得深奥难懂，甚至唱腔也不容易学习。尤其佛教重视口传，没有乐谱，所以流行困难，以致梵呗始终只局限在佛殿里，只是用来赞叹诸佛菩萨之用，一直走不出大雄宝殿，殊为可惜。

二、以音声供养大众。现代的佛教已经进步了，懂得梵音乐声不只是可以用于早晚课礼赞诸佛，而且可以在大庭广众里，用音声来供养大众，就如供佛一样。所以现在电台的广播、电视的表演，甚至在国家殿堂里，都可以听到嘹亮的梵音，让一般信佛但入门未深的大众，听到梵音都可以心开意解，共享禅悦法喜，实在是非常有意义的事情。

三、以音声广作佛事。在佛教里，念佛诵经是佛事，参禅打坐是佛事，布施济人是佛事，静思冥想是佛事，持咒相应是佛事；当然，梵呗歌唱的乐声也可以当为佛事。可惜过去佛教传播的地区，幅员辽阔，各地的唱腔、音调不一，造成现在我国的西藏、日本、韩国、缅甸、泰国等，诸种不同的音声，各唱各的，不能统一。假如现在有人发心，把各国的音乐汇集，成为佛乐大全，从中再邀集音乐专家，给予共谋统一之计，必能发挥更大的弘法力量。

四、以音声广结善缘。我们布施物品让别人享用，这就叫作结缘；我们用好言好语弘法让别人受益，这也是结缘。以音声弘法结缘，这是今后佛教弘传的重要方便法门。也就是说，所有佛教弘法师，不一定讲经说法才叫弘法，拉一首二胡、弹一曲古筝，让佛法义理通过乐器的伴奏，以唱讲的方式弘传出去；或是高歌一曲，或者偈语一段；可以独唱，可以对唱，可以合唱，甚至可以多重唱，以各种不同的方式，发挥梵呗音乐广结善缘的力量。

除了以上四事以外，我们从一些佛教的绘画中，可以看到天人供养三宝，每人手捧乐器，可见当初佛世也有音乐大会。甚至在极乐世界里，鹦鹉、舍利、迦陵频伽，以及流水等，水鸟都会说法，所谓法音宣流，增加极乐世界民众的信心。所以，今后佛教的发展，要靠各种语言，各种音声，各种方便，才能在今后的社会，发挥弘化之功。

色 身

人类是“地水火风”四大合和的色身，在人间活动数十年，却是生也不知从哪里来，死也不知往哪里去。平时只是为了满足色身的欲望，展开种种营求，究竟我们对色身的认识又有多

少呢？以下仅就经典所说，略述之。

一、色身有时间的限制。色身在时空中是有限制的，虽然我们的心性能够“心包太虚，量周沙界”，但是色身在时间上说，数十年为一期的生命，所谓“今人不见古时月，今月曾经照古人”；从空间上来看，即使旅行家，穷其一生的岁月，也不能走遍世界每一个地方。所以吾人有限的色身，跟无限的时空一比，其微小短弱，实在难以比拟，难以想象。人的色身即使有智慧力，有精神力，或者孔武有力，尽管色身质量再大，又能征服多少的时空呢？

二、色身有拥有的限量。色身在无限的时空里，所用也是极其有限。即使你是一个家财万贯的富豪，但是“良田万顷，日食几何？华屋千间，夜眠不过八尺”，甚至古代的帝王“普天之下，莫非王土”。但是你在无限的时空里，微弱的色身所拥有的享受，又算得了什么呢？

三、色身有人际的困扰。人有了色身，和其他人在一起就有了彼此，所谓“我相、人相、众生相、寿者相”。既然有你、我、他等，彼此就有界限，就有分别，就有互不兼容的情况发生。因为人我不兼容，所以有人的地方，就有干戈，有人的地方，就有斗争。其实色身之微小，好像天空里的一片云，到处都可以飘浮，如同水中的一片浮萍，哪里不能自在？为什么人要为自身的生存，必须那样地障碍别人、排挤别人呢？

四、色身有老病的痛苦。一般人都希望自己能享受快乐生活，但是有了色身就有痛苦，这是非常现实的事。苦是人生的实相，人不但有饥寒逼迫的痛苦，更有老病的痛苦。甚至有的人从出生就生了怪病，几十年岁月都与病魔共存。病魔是人生的大敌，即使英雄也怕病来磨。人生即使有再多的财富，也不能获得自己无病，再高的名位，也不能换取自己的健康，所以色身最大的敌人，就是老病之苦。人有了色身，就不能不防备老病的煎熬。

五、色身有生死的轮回。色身等于是我们的房屋，我们住在“色身之屋”里，一期生命结束，这个身体就不是我们的了，聚集在色身的生命，又要去轮回。这就如同食物供给营养给人类，人类排泄成为肥料，又可滋养万物的生长。我们从这一个色身，又换另一个色身，也如同木材烧火，一根木材的火烧尽了，另一根木材又能延续火炬。一根一根的木材不一样，就如同色身也是一期一期不一样，但生命之火在轮回中是永远不会熄灭的。

六、色身有隔阴的迷惑。这一期色身到另一期色身，虽然有生命之火，也就是“业力”在联系，但是人有“隔阴之迷”，阻碍了我们相知的连线。人的色身是由“色受想行识”等五“阴”所积聚共成，所以有“隔阴之迷”。因为色身就是“质碍”，就如同房屋有了墙壁的隔阂，我们从这边就看不到那边；又如大楼一层层，楼上看不到楼下，楼下看不到楼上。大楼上下、里外管理很难，同样的，要管理三世的色身，也不是容易的事。

力的功用

大人与儿童比武，儿童必输，因为大人有力，儿童无力。人民跟官府抗争，人民吃亏，因为

官府有权力，人民没有权力。两军对阵，火力强大的一方，必定能战胜火力弱小的一方。大自然的力量最大，山崩海啸，地震台风，都不是人力所能抗拒。现在吾人应将人力发挥到最高，以符“人定胜天”之说。

人力有哪些功用呢？

一、精力。所谓“精力旺盛”，表示一个人有精神力，兢兢业业做事，精神抖擞，每天振奋，纵有一些生活上的艰难困苦，靠着精神力也都能一一克服。

二、智力。要看一个人成就有多大，条件很多，智慧是其中之一。我们看许多人能在科学界、学术界成为顶尖人物，都是因为他们的智力很高。

三、能力。通过一个人的能力表现多少，也能预知这个人的前途。有的人很会表现自己的能力，诸如语言的能力、思想的能力、听闻的能力，乃至在表演项目中的舞蹈、绘画、运动等。表现的能力不够，自然就会输给别人。

四、毅力。毅力就是一个人做事能锲而不舍，不会为困难所打倒，心志坚强，勇于担当，历经人所不能经的过程，所谓“奋斗向前，奋起飞扬”，都要靠毅力坚定方为有功。

五、耐力。耐力就是能忍。有人说，人生就好像马拉松赛跑，看谁能忍得下去，谁能坚持到最后一秒，谁就能胜利。他需要认识、接受、担当、化解，才能养成自己的忍耐力。

六、学力。一个人有没有能力，不是看他有没有经过小学一年级、二年级……或是中学、大学的学历，重要的是看他有无学的能力。世间上多少伟大人物，如释迦牟尼佛、柏拉图、亚里士多德、苏格拉底、老子、孔子、庄子等，他们又是靠什么学历呢？完全是靠自己的自觉力。人生本有自觉力，得会运用，所谓“缘觉”，就是靠自学有成。

七、定力。翻天覆地的力量，不及定力；枪炮子弹、山河变异的力量，也不及定力。儒家说“泰山崩于前而色不变”，在有定力的人之前，生死也算不了什么。人要靠少许的定力，才能活得安心自在。

八、法力。法力就是由自己的智慧，运用外缘所发挥的力量，如科学家发明的原子弹、核弹、氢弹，都是法力很强。就是变魔术的人，那也是法力之功。

九、念力。所谓“念兹在兹”，念佛的力量很大，念佛、念法、念僧、念戒，总之念善的、念好的，念什么就会像什么；一个念头虽然很小，但是发挥的力量，大如天地。

十、心力。念力产生于心，所以最大的根本力量，还是心力最大。大地众生都能成佛，原因是大地众生都有心，才能成佛。素食者，荤食者，荤素的分别，就在有心没有心，有心就是有生命，没有心就是没有生命，生命力就是靠心来培养、发展。

总之，“三界唯心，万法唯识”、“心如工画师，能画种种物”，心是一个雕刻家，可以把自己和山河大地雕刻成自己心里所想的样子。所以“若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造”。只是这个心不是有漏心、分别心，所谓“若人欲识佛境界，当净其意如虚空”，

因此清净之心、无心之心，那才是真正的生命。

释“打”

佛光山有个专门提供僧信修行的“禅净法堂”，一年到头经常举办禅七与佛七的修持活动，每次信徒报名参加，都说是到佛光山“打禅七”或“打佛七”。他们有时候打一个禅七、两个禅七，或者打三个禅七、四个禅七，甚至打七个禅七。参加佛七的人也是一样。

另外，佛光山的大众每日早晚要上大雄宝殿参加课诵，每逢初一、十五或佛诞日，中午要在大雄宝殿“打供”；乃至一年当中会有几次的“打水陆”。有人会问：为什么一定都要用“打”呢？其实“打”之一字，就是“举行”的意思；打禅七就是举行禅修，打供就是举行上供。

再有，佛光山徒众每当职务调动时，需要“打单”，也就是打包衣单的意思。平时过堂吃饭，行堂会负责帮忙“打饭”；乃至斋堂里，纠察师如果有事情要向大众宣布，也会客气地说“打闲岔”。

“打”这一个字，下面可以接很多的字词，于是许多“动作”、“神情”就被生动而传神地呈现出来。例如，打量、打听、打盹、打滚、打趣、打落水狗、打躬作揖、打肿脸充胖子等。

以下试依“打”的词性，列举一些与“打”有关的用语：

一、当动词时有：

打扫、打水、打捞、打针、打仗、打字、打包、打球、打架、打击、打碎、打破、打开、打掉、打电话、打草惊蛇、打狗看主。

二、当名词时有：半打六个、一打十二个、打火机、打手。

三、当介系词时有：你打哪里来？你打哪里去？

四、当形容词时有：

打拼、打响、打转、打圆场、打秋风、打哈欠、打瞌睡、打起精神、打情骂俏、打诨插科、打抱不平、打得火热。

五、当副词时有：

打折、打算、打扰、打点、打工、打消、打发、打烊、打造、打通、打扮、打杂、打尖、打底、打歌、打紧、打牙祭、打折扣、打头阵、打招呼、打官司、打交道、打通关、打油诗、

打游击、打退堂鼓、打动人心、打闷葫芦、打富济贫、打家劫舍、打铁趁热、打如意算盘、打死不承认。

另外，在佛教里也有：打香板、打开心门、打破虚空、打成一片、打开天窗说亮话、打破黑漆皮灯笼等。从佛法的观点来看，“打”之一字，有“打坏”一些不好的，又能“成就”一些好的之意，所以其内容很值得深思。

柒·心的修行

能够以退为进是不争，以无为有是富足，以众为我是拥有，以空为乐是法喜，一个人能够不争、富足、拥有、法喜，自然能扩大人生领域。

修 行

一般人信仰宗教，信仰层次不高的话，都想向所信仰的对象祈求富贵平安；稍有程度的宗教徒，则希望要修行。确实，修行才能净化自己，修行才能改变自己，修行才能庄严自己，修行才能完成自己。但是，怎样修行呢？礼拜、祈祷、读经、唱诗，就能算是修行吗？其实真正的修行，有另外的层面：

一、感动的好事存在心里。一个修行的人，对于世间很多好人好事，要常常心生感动；自己平时的言行举止，也要有许多让人感动的表现。世间，你让我感动，我让你感动，每一个人都把一些感动的好事存在心里；存在心里的感动，影响才会久远。我们看，世间上有一些人，在偏远的山区行医，一做就是数十年；有的人在养老院布施爱心，行善不落人后。老头陀在深山古刹，每天为世界祝愿；佛教的信者，重在无相布施，因为他们不好名、不好利，他们把感动存在心里，以此作为修行。

二、赞叹的语言说在口中。宗教徒有没有修行，先从他的语言开始做起；口无遮拦地批评这个、毁谤那个，必定不是一个修行人。真正修行的人，语言里都充满了赞美的声音：“伟大的圣者”、“善良的好人”；他赞美别人的善心，感恩大家的善行，对别人喜舍的美事，经常表示赞叹，表示羡慕。所谓“口中好语出妙香”，他的人格自然因此而芬芳飘扬。

三、真诚的笑容现在脸上。有没有修行，有时候从脸上的表情也可以看得出来。一个每天哭丧着脸，一点笑容都不肯布施的人，你能说他有修行吗？所以真正有修行的人，没有钱布施，没有钱做善事，不重要；你口中的好话，脸上的笑容，给人的欢喜，让人家欢喜，其实就是

修行。

四、清净的戒行表在举止。戒行并不是说，煮过荤腥的锅碗不可以用来煮食三餐，也不是某年某月某日一定要去放生；真正清净的律仪，是表现在行为举止上。佛经说“三千威仪，八万细行”，只要吾人目不斜视，耳不乱听，走路端庄，举止安详，心里清静，行为正当，那就是很好的修行了。

五、信仰的真诚重在奉献。要做一个宗教信徒，学习的不是贪求；一个真正的修行者，先要学习吃亏，学习奉献，因为给人等于播种，有播种才有所得。春夏不播种，秋冬哪里有收成呢？所以真诚的信仰，要先明白“给人就是给自己”，就如我发起“百万人兴学”，希望把大学留在人间，把功德留给自己，这就是一种信仰的学习。

六、慈悲的行为用在平时。一个有信仰的修行人，不能没有慈悲。说话要慈悲，做事要慈悲，待人要慈悲，举心动念都有慈悲；一个有修行的人，什么东西都可以没有，但不能没有慈悲。慈悲要用在平时，并不是某个地方地震海啸，我们捐款，赶上热闹的慈悲；也不是做一些捐献，图个善名。真正的慈悲，只在每日二六时中，行为不侵犯他人，语言不伤害他人，心里不诅咒他人，甚至行住卧都不伤害虫蚁，一言一行都不失去慈悲，那才是真正的修行人。

六种修炼

记得有本书叫《第五项修炼》，可见“修炼”一事，不是宗教徒才要修炼，工商企业界的人士，也需要修炼。

说到“修炼”，所谓破铜烂铁，久炼也会成钢，所谓残兵败卒，经过训练也能成为雄兵。在孔子的眼中，只要不是“粪土之墙”，只要不是“朽木”，人人都应该是“孺子可教也”。

学校是一个很好的修炼地方，学校里能成就各种人才。深山丛林也是个修炼的地方，多少圣贤哲人都是于此修炼有成。士农工商的公司里，同样也能修炼出许多的不世之才，所以只要你是一块材料，就能修炼成才。

如何修炼呢？兹提供六点意见如下：

一、修炼自己的意志要坚强。朝三暮四，一直拿不定主意，怎么好修炼？一个人的意志要能不为外境所动，例如，不为金钱所买动，不为爱情所感动，不为威势所撼动，不为境界所鼓动。意志坚强的人，不达目的誓不休，学不成功不回头，一定要浴火才能重生。

二、修炼自己的思想要缜密。人要有思想，才有活路；人要有思想，才有办法；人要有思想，才有泉源；人要有思想，才有觉悟。所以吾人要自我训练，先要修炼自己有缜密的思想。所谓缜密的思想，做一件事，要想前因后果，各种因缘都具备了吗？上下古今，所谓“竖穷三

际，横遍十方”，都能周全吗？乃至大小轻重，利弊得失，都有考虑吗？行止进退，言语静默，都能适时而得体吗？凡事不是一厢情愿，思想愈缜密，做人愈稳健。

三、修炼自己做事要有毅力。从事一项事业，就像上战场一样，要靠勇气、毅力、观察、调度，才能战胜敌人。一个人如果没有修炼出做事的毅力，只凭口说、空想，是不能有所成就的。

四、修炼自己的心地要清静。凡一切事业，都通之于自己的心地，就算是修行的人，“因地不正，果遭迂曲”，所以一个人的心地必须要正直、清静，要想我是为主管来服务的，我是为大众来奉献的，不能带着自私、贪求、有我无人，那就没有修炼了。

五、修炼自己的头脑要灵巧。地球时时在转，世界日日在变，我们的头脑、心思一定要随着时代进步而运转，做人做事不可固执，所谓“穷则变，变则通”，要能在复杂纷乱的事情之前，有“化繁就简”的灵巧，才算修炼成功。

六、修炼自己的待人要热诚：世间上一切事，都不是一个人能成，要靠因缘，所谓“集体创作”、“众人所成”；既然需要他人的协助，自己就必须先要散发热力，才能吸引他人合作。例如，汉高祖有纳贤取士的雅量，所以才有萧何、张良、韩信等西汉三杰愿意共成大事；唐太宗因为有接受贤臣劝谏的度量，所以有狄仁杰、褚遂良、长孙无忌等贤臣良相的辅佐襄助。

吾人就像“黄金还须洪炉炼，白玉还他妙手磨”，所以初学的人，要想成就一番事业，“修炼”是不可少的功夫。

布施四级

“恻隐之心，人皆有之”，一般人大都有行善助人的美德，尤其是学佛的人，更是欢喜布施做功德。只是一般有谓“善财难舍”，如果只把布施规范在“财施”上面，即使有心想要布施还是不容易，因为在现实生活里，每天“开门七件事”，光是“柴米油盐酱醋茶”就已经难以应付了，哪里还有余力布施给人呢？

不过佛教讲布施，不一定仅止于布施金钱，真正的布施其实有层次的不同，就如学生有高年级与低年级之分。兹将布施分为四个年级，分述如下：

一、布施金钱，这是一年级的布施，也是最简单的布施。因为人只要有钱，谁都可以随意布施；人一旦贫穷，大都会欢喜接受。布施金钱固然有多与少的分别，但是布施金钱还是最简单、容易的，再往上升级就比较困难了。

二、布施劳力，这是二年级的布施。一般来说，社会上“有钱出钱，有力出力”，金钱与劳力虽然都同等重要，但是出力不但需要时间，也比较辛苦。例如，过去农业社会，有的人发

心替人写书信、排难解纷，或是帮忙施茶、照顾花草树木等；现在的义工到处为人服务，诸如到托老所、残障院、育幼院等，或是在马路上指挥交通的义警，乃至义消、义诊等，出力自然比出钱辛苦一些。

三、布施语言，这是三年级的布施。前面的金钱布施，如果钱多了，不会用也不行；布施劳力，有时也没有那么多事可以做，所以要升级到三年级的语言布施。一般人都喜欢听好话，好话不怕多，不但可以讲国家的好话、团体的好话、家庭的好话、邻居的好话，乃至社会上的好人好事，或是宗教信仰上的一些功德善事都可以说。好话也可以今天说，明天再说；早上说，晚上再说；这里说，那里还可以再说。别人行善做好事，我来为他出口说好话，这种说好话的布施，比金钱、劳力又更高一级。

四、布施心意，这是四年级的布施。有人说，我没有钱布施，也没有时间为人服务，甚至好话我也不会说，难道就不能布施了吗？其实还是可以布施。只要别人做好事，我心中感到欢喜，别人说好话，我为他赞叹，乃至别人存好心，我也跟着欢喜，这就是随喜功德。甚至别人布施金钱、劳力、语言并不纯真，而我的欢喜心是纯净的，如此功德反而更有甚于金钱、劳力、语言的布施，所以“存好心”是最高级的布施。

常有人误解宗教信仰的意义，以为自己没有钱布施，所以不敢信仰宗教。其实信仰宗教不以“施钱”为重，而是重在“净心”；心意的善美，心意改善了，所谓“一念净心起，能灭八万四千重罪”，所以心意的布施，才是至高无上的布施。

四依止

世间上，每个人都有独立的人格，但是在现实的生活里，仍然需要“依靠”众缘成就。例如，人要依靠国家的庇护、父母的养育、师长的教导、朋友的提携，乃至依靠社会各行各业供给生活所需，人才能生存。就像海洋要依靠船只才能渡过，老人要依靠拐杖才能安全行走。但是依靠要合理，不能随便乱靠，所以佛教有所谓“四依止”，略述如下：

一、依法不依人。在佛教里，不以人事为中心，而以法制为中心，以真理为中心。世间人事会有变化、有主观、有生死，没有一定的标准，只有依真理才会平等，才会共遵。佛教里，佛陀虽为教主，但是佛陀并不要人皈依他，而要皈依法，佛陀也是依法而成佛，离开法，哪里有佛？所以经典中处处强调“自依止，法依止，莫异依止”，就是要我们皈依自己，皈依法，皈依佛性，不可以皈依其他。何等伟大的佛陀，何等伟大的佛法！

二、依智不依识。“识”是认识、了别、明白的意思，因为“识”是分别意识，有主观的成分，难免会有错误。例如我们的眼耳鼻舌身意，对外攀缘色声香味触法等六尘，各有所见，深浅各有不同。佛陀开示，要我们依“般若智慧”行事，不要以“分别意识”为标准，因为般若智慧如“大圆镜智”，任何东西摆在镜子之前，不会分别好坏美丑，他会依原来的样子如实呈现。关于“依智不依识”，浅显一点说，人常常用情感行事，人对事依所爱、不爱

来分别、判断，如此必然有错误，所以要理智一点，要用智慧，平等地把原貌还原出来。“依智不依识”，才能认识宇宙万有，至关重要。

三、依义不依语。世间上，最不统一的就是语言，一个国家可能有很多种不同的方言，全世界一两百个国家，你说会有多少不同的语言？在如此多不同的语言中阐扬一个道理，怎么会不因为语言不同而走样呢？所以佛法强调要“依义不依语”，语言尽管不同，但意义不能改变，所以佛法翻译成世界各国的语言，不管英文、日文、德文，尽管腔调、语汇可以改变，但法的意义不能改变。

四、依了义不依不了义。佛经分有三藏十二部，有大乘、小乘。佛陀对众生说法，因应各种根器不同的众生而观机设教，故有长行、重颂、授记、孤起、自说、因缘、譬喻、本事、本生、方广、未曾有、议论等类别，而且深浅不同。因应众生程度不同，而有各种的方便解说，但是“方便有多门，归元无二路”，佛陀纵然有方便示教，然而佛法的缘起、真如、自性、苦空、无常、无我等真理，则是不容许稍有更改，所以需要遵循“依义不依语”的原则。

所谓“以四依止，入佛智慧”，我们亲近师长，研究佛法，应该时时谨记，以“四依止”作为学佛的方针，才能把握佛法要义。

化解什么？

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？所以人生要求得解脱，必须懂得自我化解。

人生要化解什么呢？

一、化解危机。世间并非两军交战才有危机，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，家屋被吹得残破不堪，片瓦不存；新买的汽车，因为连夜大雨，引擎泡水，新车就这样报销了。大自然的灾害，随时都有风灾、水灾、地震侵袭的可能，甚至不知什么时候会遭受到恐怖分子攻击，所以人生可以说危机四伏，到处险难重重。想要化解危机，并不是请来多少卫士，多少守护人员，就能解决的；人先要建立忧患意识，体会危机可能随时发生，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，或者住在人烟稠密的地方，至少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，因为误会而生的仇恨，因为吃亏而生的仇恨，因为语言伤害而生的仇恨。有的仇恨是直接的，有的是间接的。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。假如是好的朋友，讲清楚、说明白也就化解了；但是有的人，你说尽好话，他就是听不进去，如此只有找他的亲

人，从旁点醒他，或者不要解释，干脆就向他认错，可能还有挽回的余地。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，而能予以原谅。所谓“冤家宜解不宜结”，世间上少一个对头，就多一分安全的保障；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。党派和党派容易对立，同行和同行容易对立。之所以产生对立，大部分都是因为嫉妒，或者害怕自己的利益受到损害。其实同行应该是亲家，要互相帮助；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，只要自己思想开阔，买卖有做不完的买卖，利益有享不完的利益。反之，如果两个人走在一条小径上，互不相让，彼此对峙几个小时下来，是谁吃亏呢？不让一步，难道就会胜利吗？对立会导致两败俱伤，因此有了对立，要设法化解。

四、化解心防。人和人本来可以当朋友，但是有的人心里设防，我就是不和你做朋友，如此朋友当然交不成；我本来愿意和你共事，但别人进了谗言，你有了心防，就难以共事。世间上，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，都可以化解心防。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；对于君子，不妨卸下心防，真诚以对，因为唯有真心，才能赢得友谊。

道

人生在世，要靠什么才能活下去呢？有人说靠金钱，金钱固然可以改善人的物质生活，却不能解除人心理上的烦恼。有人说，靠爱情才能活下去，爱情固然也能带给人活下去的力量和勇气，但是情海有时也会刮起滔天大浪，并不能保证一直都是风平浪静。有人说，要靠学问才能活下去，但是有学问的人，成为学究，变得偏见，变得傲慢、执著，也难有人缘。

人能活得自在，必须要有“道”，包括道气、道根、道心、道理、道情、道德等。分述如下：

一、道气。人长得美丑，不是最重要的，重要的是不能长得一脸凶相。面露凶光，人不喜见；人最喜欢看到的，就是有“道气”的人，所以要讲究“气质”。有气质的人，举手投足都能散发魅力，因此一个生得美丽娇艳的小姐，不如一个散发高雅气质的普通妇人。就是宗教里的修行人士，也是先要修炼出自己的一身道气来。

二、道根。道气不是一时的装模作样，道气也不是像化妆品一样，可以由外加以装饰。道是有根的，道的根基厚实，才会有道气。一个人心中有慈悲，心中有正念，就是道的根。树木花草的生长，要靠根本扎实，才会茂盛，才能壮大。人也要有道根，有了道根，自然散发出浓浓的道气。

三、道心。植物的根是种在泥土里，道的根要种在我们的心里，所以道心就是道根之所依。过去测量一个修行人，不是看他的学问、能力有多少，而是考验他的道心坚定与否。佛门讲

“菩提心”，就是“道心”；有了菩提心，“上求佛道，下化众生”，不但完成人道，而且可以进取佛道。

四、道理。上述的道气、道根、道心，用之于世间的生活，就成为道理。所谓“道”者，要有理路，现在世间上的人，邪理太多，邪理发展成种种邪说，没有公理，没有正理，当然更没有真理。所以世间无论各行各业，都不能凭着强权、财富、威势去欺压他人，要用道理才能说服人心，才能让人服气。所谓“有理走遍天下，无理寸步难行”，可见道理的重要。

五、道情。道并非像“枯木死灰”一样，它不是冰冷而没有生气，不是严肃而没有人情味的；道，不但充满了宇宙浩然之气，道更充满了人间的至情至爱。一些宗教徒之所以舍弃世俗，在宗教里苦修，并非没有人生意味，他们心中充满热诚，他们表现的道情法爱，都成为宇宙间顶天立地的力量，成为普世人类生存的根据。所以从道情生出来的人间伦理道德，就更加弥足珍贵了。

六、道德。道不是孤单的，道也有伴侣，道的伴侣就是“德”。道德相和，就等于体用一如，所以维护世界秩序，推动世界运转的力量，不是武器，也不是金银，更不是那些学者专家，乃是道德而已。

人有生命，天地宇宙也有生命，天地宇宙的生命就是“道”。自古以来，虽然贵为帝王如夏桀、商纣，因为不奉行“道”，因此骂名千古。反之，有道之人如伯夷、叔齐，虽然最后饿死在首阳山，千百年来仍为人所称颂。道是天地间的秩序，人要依“道”而行，才是正确的人生之路。

十供养

佛教很讲究“供养”，一般信徒对佛教的宗教师有所谓“四事供养”，即衣服、饮食、卧具、医药。除了物品供养以外，也有以土地供养、身体供养、心意供养或综合供养等。

供养也是一种修行法门，平时佛教徒常说要修行，最好的修行无如每天行“三种供养”：做好事的身供养、说好话的口供养、存好心的心供养，也就是“三业供养”。此外，佛教徒唱香赞“戒定真香”，用戒供养；禅定总持，用定供养；慧学回向，用慧供养；戒定慧“三学增上”，就是修行，也是无上的供养。

供养就是布施，布施要慎选福田，供养也要选一个好对象，如《四十二章经》说：“饭恶人百，不如饭一善人；饭善人千，不如饭一持五戒者；饭五戒者万，不如饭一须陀洹；饭百万须陀洹，不如饭一斯陀含；饭千万斯陀含，不如饭一阿那含；饭一亿阿那含，不如饭一阿罗汉；饭十亿阿罗汉，不如饭一辟支佛；饭百亿辟支佛，不如饭一三世诸佛；饭千亿三世诸佛，不如饭一无念无位无修无证者。”

所以，供养者只要心意虔诚，而且所供养的对象是真正发菩提心利济众生的修行者，必能获得无上功德。兹以“十供养”为例，说明供养的功德利益如下：

一、供养香花：处事如花，见者欢喜，身常香洁，欢喜真理。

二、供养清香：心神安宁，身体洁净，三业清净，多闻妙法。

三、供养明灯：眼睛明亮，事业顺利，观念正确，智慧圆满。

四、供养涂油：身体芬芳，没有病痛，手足柔软，皮肤色美。

五、供养饮食：寿命绵长，相貌庄严，身心安乐，辩才无碍。

六、供养茶水：口齿芳香，身心清净，远离烦恼，人缘良好。

七、供养水果：远离瘟疫，不受灾害，享受快乐，早证佛果。

八、供养宝物：相貌庄严，风度美好，破除悭贪，速证圣果。

九、供养珍珠：事业圆满，内心明亮，所有安全，不遭破坏。

十、供养衣服：怀惭愧心，皮肤洁净，色泽柔美，具有财宝。

总结以上的各项供养，其实最好的供养就是“心香一瓣，遍满十方”。虔诚的真心，才是真正的供养。

十修歌

佛教讲“修行”，有的人要到深山里修，有的人想在寺院里修，有的人就在家庭里修，也有的人选择在人群中修。其实，真正懂得修行的人，处处都可以作为修行的道场。

另外，喜欢参禅的人，到禅堂里打坐；喜欢念佛的人，到念佛堂里静修；喜欢学密的人，到坛场里结印；喜欢闻法的人，到处听经。也有的人喜欢到寺庙里做早课，有的人喜欢参加假日共修法会，有的人喜欢结伴朝山，也有的人喜欢行善作福。

总之，修行的方法很多，可以闭目冥思、瞻仰佛像，可以听经闻法、谛听无情说法，甚至也能以音声作佛事，唱诵、称念、赞叹，无一不是修行之道。

为了修行，有的人跋山涉水，寻师访道；有的人万里奔波，找寻皈依处。有的人“修你修我

又修他”，有的人“修身修口又修心”，有的人“修时修地修人我”，有的人“修福修慧修资粮”。当然，凡夫要想超越自己，希望成贤成圣，必得要修行。好比破旧的衣服不缝补，穿起来就不体面；漏水的房屋不修补，住起来会不安心。同样的，妄想纷飞的心不清理，又如何能超越自我呢？

以佛教禅门的打坐为例。身口意三业若想要与佛心相应，首先可以用“毘卢遮那七支坐法”调身，以“九住心”令心专注一境，或是智者大师的“六妙门”、六祖惠能大师的“无相颂”等作为修持，如此定慧等持，日久修行必能渐露曙光。

除了禅坐，念佛也是方法。念佛有持名念佛、观想念佛、实相念佛，有计数念、礼佛念、金刚念等方式。最重要的是，念佛要能念到一心不乱。当然，念佛也不能只是念，还要修“三十七助道品”，因为往生净土，不可以缺少福德因缘。

若是身为出家僧侣，五堂功课正常，行住坐卧有威仪，吃饭心存五观想，平时持诵各种经文等，也都是修行法门。

信仰的入门实在有多种，但是一般人总想“修行成佛”，却很少听到要“修行做人”。其实，修行先要把人做好，所谓“人成即佛成”。在此为读者献上一首“十修歌”，提供做人的修持法门：

一修人我不计较 二修彼此不比较

三修处事有礼貌 四修见人要微笑

五修吃亏不要紧 六修待人要厚道

七修心内无烦恼 八修口中多说好

九修所交皆君子 十修大家成佛道

若是人人能十修 佛国净土乐逍遥

得度六法

佛教有所谓“六度”法门，说明人想要有所成就，必须懂得布施、持戒、忍辱、精进，以及要有禅定的功夫，还要有般若的智慧等。现在仅以新的“得度六法”，与读者共勉：

一、忠义。世间上最可贵的情操，就是忠义，忠于感情、忠于责任、忠于友谊、忠于领导等。对上要忠，对下要有义，人我关系的情义，天地之间的道义，社会人群的仁义，宇宙养我、

育我的恩义；我明白忠义、感谢忠义，实践忠义，忠义是为得度第一法。

二、诚实。人与人之间最可怕的就是虚而不实，最可贵的就是相互诚实的真情友谊。因此，我们待人要诚实，我们与人生往来要诚实，我们对亲朋好友要诚实，甚至对国家社会要诚实无欺，我们的信仰要诚实。所谓“上不欺天，下不欺地”，一颗诚实之心，才能感动天地。不诚实，迟早会被拆穿，唯有诚实，才能耐久，才能经得起考验。佛陀三十二相中的“出广长舌相”，就是因为诚实不妄语，所以诚实是为得度的第二法。

三、慈悲。人从过去世带到现生的，除了身体以外，还有一个内在的生命，也就是慈悲的本性。慈悲虽是人之本性，但是有的人受了外境之污染，转慈悲为暴戾，为残忍，为迫害。假如把慈悲本性断了，将来的生命无以转换、升华；没有慈悲，真不知如何是好，所以人宁可以什么都遗失、毁坏，但不能没有慈悲。人靠着慈悲的本钱行善做好事，生命才能有未来的希望。广行慈悲，是为得度第三法。

四、正勤。在世间上做人，诚诚恳恳、正正派派，这是很正常的。但是如此还不够，“正勤”就是要吾人对好事更积极，义无反顾地勇往向前。苦难的人，我们要勇敢去度；可歌可泣的事，我们要勇敢去做。正如鉴真大师说：“为大事也，何惜生命？”为了人民的福祉，为了人间的安乐，为了世界的和平，精进不懈，为此努力者，是为得度第四法。

五、信心。信心是力量，信心也是得度的宝藏，因为有了信心，就有目标，就有向往，就能锲而不舍地奉持信仰。例如，对诸佛菩萨的恭敬，对佛法真理的探求，对行善之人的护持，对善事义举的从事；不要小看了信心，有信心无事不办，所以信心是为得度第五法。

六、觉悟。人生不可以一直执迷不悟，要懂得回头是岸！只是什么时候回头？人生应该要有些觉悟，然而什么时候才能觉悟？我们能觉悟昨日的非法，今日的正道，觉悟往昔的错误，今日的悔改，所谓“转迷为悟，转邪归正”，只要能觉悟，还怕将来没有正大光明的人生吗？所以觉悟是为得度第六法。

当然，得度的法门很多，六度中任何一个法门都可以得度，何况六度共同奉行，焉能不度？

新修行法

信仰宗教的人，尤其是佛教的信徒，都很重视修行。修行就是要清净身口意，例如，身要礼拜，口要念诵，心要观想，要使三业清净，才能与道相应。

说到三业的修行，一般人想要拜佛，家无佛堂，寺院又远；想要念佛唱赞，个人也无音乐素养，音律不准就无法赞叹如来。现在有新的修行方法，提供参考：

一、每天想一个好人。每天想一个好人，把他记在日记本上。每天所想的对象不同，举凡宗

教的、哲学的、文学的，中国的、外国的，古今中外的伟人都可以。例如释迦牟尼佛、孔子、老子、唐太宗、苏东坡、林肯、泰戈尔、德雷莎等。如果能把他们的好事行仪也记录在本子上，一年三百六十五天，日日不同，一年下来，检查你所想到的好人，是否真是好人？也要做个评鉴。这就如同念佛，念佛能成佛，心想好人，见贤思齐，当然也会成为好人。

二、每天说几句好话。所谓好话，只要是真正出自内心的赞叹都可以。赞叹大自然，赞叹古今英雄好汉，赞叹身边的琐事，例如，你扫地扫得真干净，你搬桌椅都没有声音，你做事很细心，你很有爱心，你很有因果观念……只要是能让人听了欢喜，听后能鼓舞信心的好话，每天都可以说几句。

三、每天想几件好事。自己做过的，或是别人所做的好事，都可以想。例如，到育幼院探望儿童，到伤残、养老的机构关怀老病，到偏远山区从事医疗服务等。甚至自己正想要做，乃至媒体所报导的好事，例如想要加入社会义工行列，从事扫街、资源回收、爱心妈妈等服务，都可以想。

四、每天读几页好书。所谓好书，凡是宣扬忠孝仁义之精神，阐释有益身心健康的各种学说、道理，都是好书。人要每天吃饭，才有营养；相同的，每天读几页好书，就是为精神增加食粮。

五、每天唱几首好歌。唱歌可以自娱娱人，尤其词曲优美的好歌，例如《人间音缘》所发行的《爱就是惜》、《点灯》、《朝山》等歌曲，由于旋律清新、词意发人深省，具有鼓舞人心的功能，每天可以跟着伴唱带合唱，或是自己独唱也可以。如果不方便，也可以哼“七音佛”，或念一卷《般若心经》代替。

六、每天念一篇祈愿文。现代社会很流行读诵“祈愿文”，甚至长久以来，基督教的整个宗教生活，就是一个“祈祷”。在我们的生活里，如果每天能读一篇“佛光祈愿文”，对社会各种人士的酸甜苦辣，都能真心为他们祈愿祝福，以此作为自己的修行，久而久之，身心得到净化，自然会得到感应。

以上所说“新修行法”，是为这个时代的大众所特别开出的方便法门。每天六件事都能做到固然很好，如果感到有些困难，至少能在六事当中，选择一半，持之以恒，交替实行。每天能够完成三件事，作为自己的定课，则与每日拜佛、念佛、打坐、观想等修行，意义是一样的。有心修行的同道们，对此提案，何妨一试。

修行六成就

在佛教里，佛经的卷首都由“如是我闻”开始，这是说明，佛陀说法必须具备六个条件，称为“六成就”，亦即“如是”——信成就，“我闻”——闻成就，“一时”——时成就，“佛”——主成就，“在舍卫国”——处成就，“与大比丘众”——众成就。因为有此“六成就”，

所以讲经的法会圆满后，大众都会“信受奉行，作礼而去”，这是佛经一个非常科学的记事。

现在我们要想学习佛法，也要从“六成就”开始，略述如下：

一、信成就。我们对自己的信仰，每日有向佛像顶礼吗？有上香供水吗？有礼拜赞叹吗？如果都能锲而不舍地做到，成为每日的定课，则你对宗教的信仰情操，必能日有所增。

二、闻成就。你每天有听闻佛法吗？有听大德开示吗？你有谛听、善听吗？听闻以后有思考吗？现在坊间的有声书、有声佛经，到处都有流通，你能参与佛学讲座的听闻固然很好，否则在家听录音带，或是收看电视的弘法节目，也是一种熏习，因为从闻思修，才能进入三摩地。

三、时成就。每天规定自己，要有半小时或一小时的时间，阅读经典、礼佛修身、唱歌赞叹，或是参加集会。你要有这样的“一时”，不能说“我没有时间”、“那个时候我不方便”。“一时”对自己的修行非常重要，人生每天一时要吃饭，一时要睡觉，一时要工作，很多的“一时”花在生活上，怎么可以对精神慧命的洗练，反而没有“一时”呢？

四、主成就。你在修持中，心中要有对象，要有“主”。“说法主”不一定是佛陀，大善知识开坛说法，他就是说法主；电视机前讲道弘法的人，就是说法主；你自己阅读高僧大德、善知识的言论开示，那都是说法主。除了佛门的人士以外，社会上的一些学者专家，专题讲说各种学问、道理，你能用心学习，你懂得一切法都是佛法，每天都能听闻法要，便能和说法主交流，如此时日一久，怎么不会心开意解呢？

五、处成就。家庭就是道场，如果乘交通工具上下班，你习惯于以舟车为道场吗？办公室的玻璃垫下放一张佛像，办公桌就是我的道场。我虽然不能天天前往共修的地方，偶尔一到，那也是我的道场。我坐在沙发椅上听佛学讲座，客厅的沙发就是我的道场。我睡前静坐五分钟，卧房里的床铺就是我的道场。我参与集会讨论佛法，会议场就是我修持的道场。能做到无处不道场，那就是修行的成就。

六、众成就。你的家人眷属能做你的同修吗？你所交往的朋友能和你共修吗？在家庭中有眷属护持你的信仰，外出有朋友相助，甚至跑道场参与法会，都有师门道友协助，这不就是众成就吗？但是“众成就”也需要你广结众缘，所谓“佛法在众生身上求”，你能和众、助众、悦众，大众就是你修行的助缘。

我们每天的生活，离不开见闻觉知，离不开人我大众，假使这一切都能作为成就我的修行，成就我的道行，成就我的信仰，则如六祖惠能大师说：“日用常行饶益，成道非由施钱；菩提只向心觅，何劳向外求玄？”在我们生活的行住坐卧之间，哪里不能修行呢？

如是我闻

“如是我闻”是佛教经典开头的一句话，《金刚经》、《华严经》、《法华经》等都以“如是我闻”为经首，因为娑婆世界“以音声做佛事”，讲究以“听闻”为主。

所谓“如是我闻”，一般人经常到处“听经闻法”，但是很少人会去深思，自己到底听闻了什么？对于经文里的慈悲、般若、忍耐、禅定、无相、自在、解脱等，自己都听到了吗？即使听进去了，有没有如实“奉行”呢？如果没有，也是徒劳无功，这也是为什么所有经文都以“信受奉行”结尾的原因。

佛教的经典要人“如是我闻”，而不是“如是我看”，其实还有另一个原因，因为“闻”与“看”的意义不同。一般看过的东西，例如一场戏剧，看完之后就没有了，但是当我们重新讲说一次，就能听闻。以前发生的事过去就看不到了，但是历史可以回忆，可以重述；同样的，远处发生的事看不到，但是通过电台、电视转播，就可以知道世界各地发生了什么事。

另外，“看到”的比较容易忘记，“听闻”的容易记忆，所以佛教非常重视“多闻熏习”。“如是我闻”有四点意义分析如下：

一、如是我闻。意即“如是”的这番言教，是我亲自“听闻”的，我应该“谛听”、“全听”、“兼听”，甚至要“听好不听坏”，“听真不听假”、“听是不听非”、“听善不听恶”；能够把“如是我闻”加以“转化”，所谓“是非止于智者”，如此才是真正的“如是我闻”。

二、如是我思。听闻只是初步的接受，“思考”才是进一步的用心，所谓“学而不思则罔”，既然要思想，就要把所听闻的从远处、大处、好处去想，如此“闻”、“思”之后进而实“修”，就能进入“三摩地”。

三、如是我说。人能弘道，非道弘人，佛法再好，总要吾人去弘扬，“讲说”就是一个最方便的方法。佛法戒律我如是说，佛法定学我如是说，佛法慧解我如是说；我能“如是说”，别人“如是听”，听闻相应，彼此感应道交，何愁不悟？

四、如是我行。世间上的道理再多、再好，如果光是讲说而不去实践，就不切实际，所以佛法重在“如是我行”。例如，不杀害众生的生命，我能奉行；不窃取他人的财物，我能奉行；不侵犯他人的身体，我能奉行；不破坏他人的名誉，我能奉行；不做违背人伦道德的非法之事，我能奉行。所谓“诸恶莫作，众善奉行”，能够如此实践，还怕不能圆满人生吗？

佛法入门，先从“如是我闻”开始，但是要想进步，也不能在语言音声上计较、执著，所以禅门鼓励学人要听“只手之声”，要听“无声之声”，能够修行达到“不见不闻”的境界，那就更超脱了。

六根的修行

有宗教信仰的人都讲究修行，一般的膜拜、称念、赞颂，都只是部分的修行，真正全面性的修行，应该讲究“六根的修行”。

所谓“六根”即眼、耳、鼻、舌、身、意，这是身体上的六种感觉器官，人就是用这六个感官来认识“六尘”的世界。

眼观色、耳听声、鼻嗅香、舌尝味、身感触、心攀缘万法，所以“眼耳鼻舌身意”接触到“色声香味触法”，就有人间种种的万象。眼耳鼻舌身意六根，如果不主动地加以掌握、修持，它就会乱来；色身香味触法如果不给予好好的支配，种种的诱惑泛滥，就会惹下许多的麻烦。

现在讲六根的修行，分说如下：

一、眼睛的修行。眼睛是管看的，看山、看水、看你、看我、看红、看白、看好、看坏，西方人说眼睛是灵魂的窗户，人通过了眼睛才能认识这个世间的形形色色。但眼睛观看的是形象的世界，有时会与无相的真实有所偏差，所以儒家有“非礼勿视、非礼勿听、非礼勿言、非礼勿动”的教示。佛教对眼睛的修行又更进一步，主张不看假的、不看坏的、不看变化的，要看正当的、善美的、净化的。例如，眼睛可以瞻礼佛像、可以观看经文，甚至修行人的眼睛不看外相，而要看内心，观照自心更是佛教重要的修行法门。

二、耳朵的修行。耳朵是听声音的，但是错听、乱听、误听，致使世间“此也是是非、彼也是是非”，难有终了。因此佛法鼓励耳朵的修行要善听、兼听、谛听、会听，如能听到“耳根圆通”，那就是耳根的最高修行了。

三、鼻子的修行。鼻子在人体上的功用，好像是一个收集情报的探子，平时逐香、逐臭，辨别各种境界，因此产生贪嗔爱舍。但是鼻子最大的功用是呼吸，所谓“人命在呼吸间”，尤其是禅门的修行，重在调身、调息、调心，因此鼻子一呼一吸，也能作为修行的入门之要。

四、舌头的修行。舌头不但用来辨味，而且舌头最大的功用是帮助说话，所谓“舌灿莲花”，有舌才能发出各种微妙的音声。舌头不只是说话，尤其要说好话，世间上种种的语言、种种的音声，也代表了人间的纷纭复杂，重重无尽的是非纠葛。所以佛教鼓励舌头的修行，要念佛、念经，不妄语、不两舌、不恶口、不绮语，这就是舌头的修行了。

五、身体的修行。身体接触外界最容易贪着柔软舒畅，又再增加爱美、爱俏，所以佛法里鼓励人要苦行励志。苦身，让身体打坐、礼拜、行脚、绕佛，以劳动供养，才是正当的修行。

六、心的修行。经典里把心比喻成猿猴，所谓“心猿意马”，心为六根的领导人，六根好像一个村庄，心好则其他五根皆好，心坏则其他五根都会跟着为非作歹。所以禅门讲“百千法门，同归方寸”，方寸之间，就看我们如何修炼了。

六根的饮食

大自然里，树木花草要浇水，稻谷米麦要施肥，驴马牛羊要吃草，东西物品要上漆。可以说，世间万物都需要吃东西来滋养，尤其人的“六根”眼耳鼻舌身心，更要吃上等的好料，吃了东西，有了营养，身体才会健康。

六根到底吃什么呢？

一、眼睛要吃睡眠。人平时要用眼睛来看书、看事、看物、看人、看路等，眼睛使用过度就会疲劳，所以到了晚上要有充分的睡眠让眼睛休息。甚至白天没事时闭目养神，都像给眼睛吃饭一样，让眼睛可以养足精神，让眼神更明亮。乃至所谓“眼不见为净”、“眼不见心不烦”，眼睛一闭，也是心灵的涤尘静虑，所以眼睛不仅要吃睡眠，不当看的时候，也要懂得把眼睛收起来。

二、耳朵要吃宁静。平时生活里，很多的噪音吵得人心烦意躁，所以耳朵很需要宁静，要图个耳根清净，让耳朵吃无声之声，享受宁静时刻，如此不但耳不听，心不烦，甚至连身体都能感到无比轻安。

三、鼻子要吃空气。佛经讲“人命在呼吸间”，人只要一口气上不来就没有生命了，所以要喂鼻子吃空气，而且要吃好的、新鲜的空气，所以有些人早晨要到公园运动，为的是要吸收新鲜空气，吃了空气，尤其是清新的空气，可以滋养人的五脏六腑，身体才会健康。

四、舌头要吃美味。人的三餐饮食，要通过舌头来品尝，继而分辨好不好吃。一般人大都好吃美食，所以不管酸甜苦辣，要有美味，舌头才会吃，其实饮食不但要美味，还要有营养，没有营养的美味，对身体无益。平时的青菜萝卜、稻谷米饭，乃至面包牛奶，都是舌头最喜欢的美味和滋养。

五、身体要吃触觉。人的触觉，对于有形的软硬粗细、无形的冷热涩滑等，各有所好。例如，吃饭有人喜欢吃软不吃硬，有人吃硬不吃软；睡觉有人欢喜睡硬板床，有人喜欢睡软铺；穿衣有人挑质地柔软的衣服，有人选硬挺的布料；室内的气温，有的人喜欢吹冷气，有人乐于吹自然风。总之，只要自己喜欢的、相应的，就欢喜碰触。

六、心灵要吃法味。其实心要吃的东西很多，慈悲、智慧、思维、善美、舒畅等。所谓“万法由心造”，心能造万法，心也要以万法为食。有时候我们骂一个人是“空心大萝卜”，就表示这个人什么都没有；如果能让万法萦绕于胸，世间上还有什么事不能办成的呢？

总之，树根要有充足的水分，才能向下扎根，根基才会厚实；人的六根也要有适当的滋养，身心才会健康，才不会误入歧途，走上岔路，所以六根的滋养，不可不慎。

五停心观

佛教有云：“佛说一切法，为治一切心；若无一切心，何用一切法？”吾人之“心”，既是生命的根本，又是生死的源头；心既具足自我的清净本性，又充满了无始的无明烦恼。所以，如何“转识成智”，如何“去妄归真”，就需要有各种的法门来对治。例如，针对贪欲、嗔恚、愚痴、我执、散乱等五心，就有“五停心观”可以对治，使我们烦恼降伏，妄心不起，到达解脱自在之境。

兹将“五停心观”分述如下：

一、以不净观对治贪欲。吾人为什么会有贪欲？就是因为对世间生起种种的爱欲、爱执，总得要得之而后快，这时就要用“不净观”来对治。例如，对色身执著者，观想“粉面桃花，不过是带肉骷髅；娇媚之身，不过是脓血聚集”。所谓花瓶虽美，里面也会藏污纳垢，有何可爱？

二、以慈悲观对治嗔恚。吾人起了贪心，是因为“爱执”；反之，“不爱”的就会生起嗔心、恨心，这时如能生起“慈悲心”，就能对治。所谓“慈悲”，慈者，给人一切乐事；悲者，拔人一切痛苦。既然我们发心要给人快乐，拔人痛苦，自然不会对他人生起嗔心。再说，慈悲者，要视人如己；对己嗔恚，岂非不智之至？

三、以缘起观对治愚痴。人生在世，所以对万事万物不能认清，甚至对自己的本来面目都不认识，都是因为“愚痴”，不能看出世间的真相。例如，一张桌子，实际上不是桌子，它是结合宇宙之间风霜雨露等各种因缘长成的树木，经过人工制作而成；它是宇宙万有的总合，不是一人所成。如果众生能悟懂宇宙一切都是缘起缘灭，自然对世界生灭的原理有所了解，而能远离愚痴。

四、以念佛观对治我执。吾人生生死死，死死生生，所以不能解脱，都是因为“我执”，因此要打得“我执”死，才能许我们的“法身”生。如果我们能念佛，念到天也空，地也空，我执没有地方安放，只有一句佛号，似有似无，如此“我执”自然会淡化。

五、以数息观对治散乱。我们的心中妄想纷飞，就如一堆乱丝，杂乱无章，理不清头绪。假如用“数息观”，也就是吸气到丹田，慢慢吐出来，如此“一呼一吸”为一次。数到后来，吐气如游丝，轻轻柔柔，似有似无时，随着出入息的进出，慢慢地散乱心就会停止了。

总说我们的心，烦恼心是很难对治的，如果我们能用“五停心观”，把自己的心看得紧紧的，追得紧紧的，时日一久，“五停心”的五员大将，必能降伏五种烦恼魔军，而能大获全胜。

四大皆空

“四大皆空”在中国社会里，不但是儿童都能朗朗上口的一句话，一般大众所认识的佛教，也就是这一句“四大皆空”。“四大皆空”确实是一句真理，但大家会说，并不见得了解它的真实意义。“四大皆空”到底是哪四大呢？为什么说四大都是“空”呢？一般人能把四大说成是“空”，但并不知道“空”的真义。“空”是建设“有”的，所以“四大皆空”其实也是“四大皆有”。

所谓“四大皆空”，“四大”就是组合宇宙人生的四种条件，第一是具有坚硬性的“地大”：宇宙大地有坚硬的土石，人体有坚硬的骨肉，树木有坚硬的枝干，房屋也有坚硬的钢筋木材。有了“地大”还不够，第二必然还要有潮湿性的“水大”：人不喝水怎能生存？树木没有水分滋润就会枯萎，沙漠所以不能成长生物，就是因为缺少水分。第三是温暖性的“火大”：人体要有温度才能活着，万物也要从暖性中成长，就是寒冰也有零下几度的不同。第四是流动性的“风大”：人要呼吸空气，万物要靠空气流通才能维持生命。

地、水、火、风，佛教称之为“四大”，世间万事万物都要借此四大因缘和合才能存在，所谓“缘聚则成，缘散则灭”，这是佛教对宇宙人生真理的看法，岂是随意一句口语所能了解的呢？

至于为什么说“四大皆空”？略述其义如下：

一、和合的必然是空。所谓“四大皆空”，“空”不是没有的意思，世上的人所认识的空，充其量只有空的概念、空的想法，但都不是真空。所谓“空”，是“和合”的意思，本来没有，可是结合坚硬性的骨头、流动性的血液、温暖性的体温，以及流动性的呼吸，就成为人。如果“四大不调”，就是人体上缺少“地水火风”其中之一，例如没有体温，或是没有了呼吸，人怎么能存在呢？所以说和合而有的人体，本性是空。

二、形相的必然是空。凡是地、水、火、风和合的东西，必有形相。房屋有房屋的形相，车辆有车辆的形相，花草有花草的形相，产品有产品的形相，这许多形相，我们为它取个假名，叫作树木花草，叫它亭台楼阁。当这些和合的条件离散时，形相在哪里呢？所以说凡所有相，皆是空相。

三、缘起的必然是空。世间万物，都要假因缘和合才能生起、存在，花草树木缺少地水火风中的任何一种，都不能成长，因为必须要众缘具备，少了一点因缘，例如照射不到阳光，吸收不到水分，或是空气不流通，或者土壤不适合成长，你说树木怎么能萌芽茁壮呢？花草怎么能开花结果呢？因此万事万物皆由因缘和合而成，看到因缘生起，就会想到此中必有空的本体。

四、变化的必然是空。空是变化的，空也是不变的，例如一个盒子，是方形的、圆形的、三角形的、长方形的，都有不同的空间，但是空的本体又是不变的。一个大房间隔成许多小房间，一人住房，两人住房，四人住房，虽有不同，但空没有变化。所以，人有生老病死，变化是空；宇宙有成住坏空，变化是空；心念有生住异灭，变化是空。在宇宙万有的上面能看出本体是空，在虚空本体里也可能现起万有的现象。

因此，空包含了有、无，空有是本体和现象，本体的空性，现象的假有，不即不离，故《般

若心经》说“空即是色，色即是空；空不异色，色不异空”，此即宇宙人生不变的真理也。

新四摄法

在佛教里，对于人际间的相处之道，甚至如何弘法度众，特别提出一个“四摄法”，也就是四种摄受众生的方法，分别是：布施、爱语、利行、同事。这四法诚然是促进人际间友好关系，增加人间美好善缘的好方法，现在试再针对于此，提出另外四种“新四摄法”如下。

一、威仪庄重。吾人想要影响别人，自己的身教行仪必须要能做人的模范。例如佛陀的大弟子舍利弗、目犍连，在未亲近佛陀之前，都是一方的领导。一日，二人因见阿说示比丘威容端正，行步稳重，深被其殊胜的威仪所感动；之后再经阿说示转述佛陀开示的因缘生灭道理，因此皈依佛门。所谓“身教重于言教”，佛门所以重视“三千威仪，八万细行”，其目的主要就是要吾人先求自己健全，如此则何患不能受人尊重？

二、语言巧妙。人与人之间，要靠语言沟通往来。讲话是一门艺术，也是一种修养，有的人讲话，总是话中带刺，或是言不由衷，缺少真诚，无法让人感动。说话的巧妙，即使赞美别人，也要得体；如果是开示、教训，也要让人能堪受。总之，说话要让人感受到你的真心善意，别人才愿接受，所以《金刚经》说，佛陀是真语者、实语者、如语者、不异语者。真正巧妙的语言，要让人一言之下茅塞顿开，让人一听就能心领神会，让人听后心开意解，让人听了欢喜奉行，让人一听如获知音。你有善巧的语言，听者自然如沐春风，乐于亲近。

三、助其增上。人都希望从别人那里获得帮助、利益，所以要摄受他人归心，首要之务，必须能够帮助他成长、进步，也就是给他一些助缘，让他不断增上。例如让他知识增上、技术增上、人事增上、物质增上，让他对自己的前途充满信心、希望，他必能死心塌地追随。中国有句俗语说：“欲意取之，先要予之。”你要用他，先要给他用，先要帮助他，“给人”才会有人。现代各个国家，每年都投资很多经费在栽培人才上，你对人才的培育不吝投资，国家才有人才。假如我们要摄受人才，助他增上，这是不二法门。

四、同行共事。社会上，有些人所以成为同党、同派、同道，必然是因为理念上有其共同的地方，举凡对国家社会有共同的理想、抱负，对信仰知见有共同的认知、共识等。我们想要摄受他人，成为朋友、干部、同志，也必须摄受一些在思想、行为上和我们相近的人。所谓“不是一家人，不进一家门”，如果在兴趣、作为上相近者，加以摄受，必能成为好的朋友，好的同事，好的干部。

以上四点“新四摄法”，就是说明，人与人之间要靠缘分，才能结合，要靠感动，才能令其向往，要能给他利益，他才肯相随。现在人高喊“团结”，团结不是只要求他人来跟我团结，而是自己要想如何与人团结。无论是朋友，还是夫妻，不一定要求对方与自己完全一样。摄受他人要尊重他人，给他空间，容许许多不同的存在。只要大方向、大目标不错，其他方便行事，也就不必太计较了。

回 向

“回向”是佛教的专有名词，在佛教的道场里，每天做过早、晚课诵后，必定要“回向”；偶尔信徒家有婚丧喜庆的佛事，最后也都要“回向”。往生佛事有往生的回向偈，祈愿祝祷有祈福的回向偈。究竟什么叫“回向”呢？一般人都不容易了解。回向就是“寄存”的意思，你有了钱，放在家里不安全，把它存到银行里；你做了功德，希望带给父母健康，家人平安，希望让往生者得生佛国，这就是“回向”的意义。

“回向”的含意非常丰富，非常深奥，也非常讨便宜，所以修福慧的人，不能不懂得“回向”。试说其意义如下。

一、回自向他。我把参与修桥铺路的功德，回向给父母长命百岁；我把诵经拜佛的功德，回向给子女聪明智慧。所谓“自他两利”，就是“回自向他”的意义。

二、回小向大。我给你一块面包，给你一包饼干，虽然只是小小的布施，但是当我给你的时候，我心里在回向：愿这块面包、这包饼干，能让天下的人解除饥饿之苦，获得温饱。本来只是一块小小的面包，经过我这一回向，普天之下的人都能获得这个功德，这是多么奇妙的真理。

三、回有向空。回向一定都有一个目标，你的目标是有限的，你能从有限变为无限，就是“回有向空”。世间什么东西最大，就是“空”，虚空能包容万有；照见五蕴皆空，就能“度一切苦厄”。所以“有形归无形、有为归无为”，回向的心理，等同虚空，等同法界。

四、回近向远。我现在所做的好事，把它回向到未来才享用，就好像我现在读书，为了将来能聪明能干，报效国家。我今生的善行，不一定只在今生受益，也能储存到来生受用。所谓“心能转境”，你心中有这种意愿，必定能得到回响。

五、回事向理。你拜佛三拜、十二拜、一千零八拜，都是有限的；布施一千元、一万元、一百万元，也是有数的，事相上都是那么一点点，假如你“回事向理”，就能普施一切。例如，你点亮一盏油灯，分灯给他，他又再点亮别人的一盏灯。如此灯灯相传，分灯无尽，你的一盏灯，点亮了万千的灯，但是你原来的一盏灯，光明并没有减少丝毫，所以“无尽灯”最能说明“事理圆融”的意义。

六、回因向果。我们现世今生，所行所做，都是在“因地”；但是现世今生既然有了“因”，当然未来或来生必定有结“果”。就如春天播种，秋天收成；今年播种，明年收成。今生种了善因善缘，何怕未来没有丰富的果实呢？所以“回因向果”是必然的道理，不容置疑。

以上“回向”的意义，我们了解之后就会知道，这是多么讨巧的法门。所以古德说：“三宝

门中福好修，一文施舍万文收；不信但看梁武帝，曾施一笠管山河。”回向之妙，能不信乎！

通 路

古代的中国，交通虽然不发达，但是中国人发明指南针，却是交通史上重要的贡献。中国古老的建筑，讲究“前庭远大”、“后院宽广”，并有前门、后门来贯通前庭、后院，以示通达、安全。

中国的军人，发动战争之前，都懂得先要打开通路，所谓“遇山开路，遇水搭桥”。中国的商人，对于通路的贡献，最是伟大，有名的丝绸之路不就是中国人走出来的通商要道吗？

现在先进国家，建筑法规都有“建蔽率”的限制。现代人都懂得在建地上多空出一些空间，作为公共使用。现代的建筑物也都十分重视“通风”和“采光”，以及进出的方便，乃至两栋大楼之间，也都留有防火巷。可以看出，现代人越来越重视通路的规划，越来越讲究通路，不完全靠风水先生来规划风水。通路的观念已经超越风水学之外了，兹将通路的重要，略述如下。

一、急难的通路。人要居安思危，平时就要为急难预备好通路。在美国，即使是荒凉的高山，平时杳无人烟，但是仍然保持通路，以防山难，或是发生火灾等急难之用。一般社区的居家环境，一定要让消防车能进出，让自来水取用方便；现代的公共场所，舞厅、饭店、电影院、音乐厅、百货商场、会议场所，都非常重视急难逃生口的设置。平时没有注重通路，一旦急难发生，就会束手无策，死伤惨重。“人无远虑，必有近忧”，人生的通路不全，到处遇到阻塞，实在难有发展。

二、子孙的通路。现在世界上很多有识之士，都在大声呼吁，希望能为子孙留一些资源，不要过度开采矿产、石油等。所以现在的社会人类，应该讲究节约能源，你对大自然过分开发，地球也会反扑。过去中国人有为子孙储蓄的优良传统，可惜未能扩大到全世界。如果能为全世界、为人类、为子孙的未来留一个完整的地球，等于为他们留一条通路，这比留给他们钱财、宝物，更为重要。

三、人体的通路。除了外境的通路以外，人生也要为自己的身体健康打开通路。想身体健康，首先血脉要畅通，呼吸要顺畅，五脏六腑的细胞新陈代谢要正常。人体的通道和大自然的交通是一样的，空中没有雷电的障碍，飞机才能安全飞行；大海里风平浪静，船只的航行才会平顺；山路不能过于陡峭险峻，才能安全通行。因此要把身体的健康照顾好，保有健康的身体，人生的路才能走得长，走得远。

四、思想的通路。世界上的大学问家，不管哲学也好，科学也好，文学也好，首先要讲究思想的通路。有的人找寻物理上重大的发现，可以做科学家；有心研究宇宙人生的问题，找寻生死之谜的人，可以做哲学家；如果对大地山河、人生百态，能够做出生动的描写，可以做

文学家。不管做什么家，思想的通路要通达；思想的通路顺畅，才能走出人生的光明坦途。

人生所以忙碌不休，就是为了前途的通路，修行也是为了替将来百年之后，预先备好通路。但是人生最重要的，是思想的理路要通，当一个人走到思想无路可通的时候，真是情何以堪！所谓“山有山路，水有水道”，世间最难通的路，一个是人情之路，一个是未来的前途之路，只要吾人注意我们的通路，世界是四通八达的，前途也是四通八达的，又何患没有通路呢？

突 破

军队被敌人围困，要想办法突破封锁；太阳被乌云遮蔽，要努力突破云层。小鸡孵成，要突破蛋壳而出；蝴蝶要突破蛹的束缚，才能展翅飞翔。人也有很多需要“突破”的障碍，举例如下。

一、官员要突破贿赂。官员最大的敌人，就是贪污。有人说“无官不贪”，其实也不尽然，中国官场里不贪污的清官，仍然比比皆是。但是官员一旦贪污，就没有了是非，尤其贪赃枉法的人，会用金钱摆平一切。所谓“拿人的手短，吃人的嘴软”，因为贪污，官声、官威、官权、官能就都使用不上了。春秋时代，吴国因为太宰伯嚭贪财，接受越国的贿赂，因此亡国；明末吴三桂因为贪财好色，最后断送了大明江山。贪污之可怕，由此可见。

二、检警要突破人情。在国家掌管法律的司法人员，尤其是第一线的检警人士，常受一些人情的包围，是非曲直就难以分清。其实情是情，法是法，所谓天理、国法、人情，要能平衡清楚，则司法公平，即使作奸犯科者被处死，也是罪有应得。能够惩恶不殆，让人民对司法建立信心，自然对国家有信赖感，所以司法要公平、公正，检警人员必须突破人情的包围。

三、运动员要突破纪录。运动员在竞技场上，最大的目标就是突破瓶颈，创造纪录。一个十项全能的运动员，能够创新纪录，受到全世界的歌颂、赞美，扬眉吐气于国际，此等荣耀，帝王将相也不能和他相比。

四、两性要突破歧视。世间凡是“两个”，就有对待；有对待，就有强弱、大小的对立。例如，国际间，强国欺负弱国；民族间，你歧视我，我歧视你。自古以来，两性间更是难以平等相处，女性一向受到不平等的对待，经常受到男士一些不经意的话语轻视，例如，“何必和女人计较！”“你怎么可以把女人说的话算数？”这些都是对女性的歧视。其实男女各有特长，应该互补、互助，两性平等，和谐共处，人间社会才会更美好，所以两性要突破歧视。

五、思想家要突破褊狭。所谓思想家，知识要博大精深，见解要恢宏开阔，对问题的分析、判断，要抽丝剥茧，旁征博引，议论不能有偏见，不能有短见，评论要中肯客观，中规中矩。思想家等于是人类的先知，社会的良师益友，思想家如果观念偏见、狭隘，不能公平公正，则不够资格称为思想家。

六、修道者要突破执着。一些向往宗教的人士，他们走进宗教里，最大的目标就是要突破执着。只是一些修道有成的人，虽然“我执”易破，但“法执”难除，凡事一定要实行我的意见、我的方法，不能付诸民主，这样的宗教家连政治家都不如。他们有时候为了一字一句，完全不考虑对方的需要、价值，一直压制对方，不能平等共存，殊为可惜。所以人生要能突破执着，才能容人容事，才能思想开通，才能活出欢喜自在的人生。

总说突破，就是人要能从束缚的框框里走出来，就如一间房子失火了，你要能破窗而出，总不能坐以待毙。人生难免有瓶颈，能够突破瓶颈才能扩大，正如牢狱里的犯人，总想突破监禁，重获自由。人生最要突破的是内心的贪嗔邪见，所以要点燃心灵的灯光，才能驱除黑暗。如果我们时时都能想着要突破烦恼的囚执，突破名利枷锁的束缚，突破人我好坏的对立，如此才能真正获得解脱。

雕 琢

语云：“不依规矩，不成方圆。”又说：“玉不琢，不成器。”对于万物，我们希望它成为什么样子，就必须从根本开始规范，才能如愿所求。兹举数例说明如下。

一、木受绳则直。木工装潢室内，对于木材建料，要方要圆，要长要短，都要经过工具锯裁，才能合用。尤其木材本身必须刨直，做出来的成品才能平稳，这时就要靠木工以吊绳来检测，才能随吾人之意或垂直或平直，所以“工欲善其事，必先利其器”，诚不虚也。

二、金受砺则利。黄金人人喜爱，尤其黄金一经切割磨炼，做成各种饰品，如耳环、戒指、手镯、项链等，更能闪耀光芒，更受女士钟爱。黄金因为能接受钻研研磨而不改其本质，甚至即使把它丢到肮脏污秽的地方，它也不会同流合污，永远不改其本色，所以被人珍藏。乃至黄金越磨越利，因此现在很多武器、医疗用的手术刀等，都会和以黄金的成分。黄金“受砺则利”，其历久弥坚的特性，正是它的价值所在。

三、玉受琢则器。“黄金要靠洪炉炼，白玉还须妙手磨。”玉器成为伟大的艺术品，在于艺术家给它的雕刻琢磨，例如玉屏风、玉如意，以及各种玉器，当中不知凝聚多少艺术家的心血，花费多少岁月与之交流在一起。玉的价值在其质，如“完璧归赵”的和氏璧，其名贵就在于白璧无瑕，所以能识得玉之气质者，皆非等闲之辈也。

四、人受谏则明。过去常说，一个伟大的人物，其背后必有一个智慧的贤妻；现在一个公司的团队，则必有其智囊团。中国古代士子外出做官，都要带着侍者随从；今日军中作战，参谋人员也居于不可忽视之地位。所谓“智者千虑必有一失”，因此聪明能干的人，必须从另外的角度接受一些意见，如汉高祖受张良之谏，国事都有新意；唐太宗受魏徵之谏，《贞观政要》成为从政者必读之书；武则天以一介女流，在朝数十载，皆由于狄仁杰等智慧谋臣的贡献；康熙大帝以一个外来种族，能成为中国在位最久的开国帝王，并能融和满汉不同民族，张廷玉等一些汉臣之为谏士，实为有功。

五、心受道则佛。道是宇宙之法则，不管任何一个宗教，都有他修道的方式。有人要修道升天，有人要修道成仙，有人要修道成佛，甚至有的人希望借助修道，能练就神通，能了断生死，能呼风唤雨。修道者，技精于术也好，精通于理也好，总之，有修则如木受绳则直、金受砺则利、玉受琢则器、人受谏则明。

除了上述“五受”以外，人在世间每日接受色声香味触，以及财色名食睡，人性难免不被蛊惑而迷糊。人生在世，虽然有一些教育使他明理，在教育中如能加强一些音乐、艺术、文学、哲理等人文思想的陶冶、规范，则能如金银之明利，虽然未能即刻成佛，只要能明理，也不失为人中之杰也。

脸 色

每个人都有喜怒哀乐等情绪，有的人容易把喜怒形之于色，所以从他的脸色，就可以看出他的内心。当然，也有的人很有修养，即使生气，也能先忍之于口，既而忍之于面，然后忍之于心，如此喜怒不形于色，自然就不会让人一眼看穿他的内心了。

关于脸色，试说如下。

一、女人靠脂粉，美化脸色。世间，公园要靠花草美化，房屋要靠油漆美化，女人靠脂粉美化，这是当然的事。世间所有女性，几乎没有人不用脂粉装扮的，就连美如天仙的杨贵妃，也要“淡扫娥眉朝至尊”，她也要经过化妆后才肯面见皇帝。女性一生，用在装扮脸色的花费，不知多少。所以有时男人给女人一些钱，都称作“脂粉钱”。所谓“人要衣装，佛要金装”，女性不但要靠脂粉来美化脸色，甚至有专用的化妆师，化妆对女人而言，是重要的一件事。

二、恶人靠语言，助长脸色。一个凶残成性的人，脸色必然不是很好看；纵使凶相不露脸，性格也难以永远隐藏。所以看人固然是看心，但看心不容易，一般都是“看相”。一个阅历丰富、有社会经验的人，所谓“阅人”，就是看相。各种考试当中最后都有一个“面试”，为的就是要从面相上看人的品性、人格。有的人“恶人恶相”还不够，甚至还会用语言加强他的凶残性格，例如讲话尖酸刻薄，或是大声怒吼，或是恶言咒骂，甚至冷哼一声，都是助长他的恶人恶相。

三、学者靠气质，净化脸色。世间，有一些受过高等教育的知识分子，所谓学者、专家，由于他们自幼接受教育，一直在圣贤书里揣摩做人做事的巧妙，因此在受教育的同时，就不断地熏陶、变化气质，从脸色上就能看出他是一个知书达理的学者，或是有道德学问的人。但是也有的人，一直到了成年以后，社会经验增加，才知道要修养自己，改变气质。所以青壮年时期，如果注重修养，以圣贤为榜样，怀抱宽大的胸怀，本着服务的精神，也会慢慢净化气质，圆满人生。

四、道者靠修行，庄严脸色。社会上许多讲究道德的贤者，他们读圣贤书，除了济世利人以外，更以健全自我的人格为目标，所以他们修养身心、陶冶性情，用以庄严脸色。也因此，一个有道德、人格的行者，我们一看，就感觉得到他的清高、诚实、慈悲、厚道，因为他所有的修炼，都已经用以庄严了自己的脸色，从他庄严的脸色，其修行深度就已经显露无遗。

综上所述，脸色表现一个人的修养，所以修心固然重要，脸色的慈悲善良，也很重要。

洗

我们的身体脏了，要用水洗；衣服脏了，也要用水洗；甚至家里脏了，要用扫把扫；墙壁坏了，要用油漆粉刷；桌椅板凳坏了，总要修补；房子漏水，也要抓漏。

修、补、洗，都是人生非常重要的事情。就拿“洗”来说，生活中，晨起要洗脸，睡前要洗澡，三餐饭前要洗手，乃至平常生活里，也要洗地、洗车、洗餐具、洗菜。甚至身体上，眼睛有毛病要洗眼睛，鼻子有毛病要洗鼻子，牙齿有毛病要洗牙齿，肾脏有毛病也要洗肾。

所谓“洗”，就是更新之意，例如吾人罪业深重，就要忏悔，忏悔就是洗除罪业。我们心里的烦恼，时而嗔心，时而贪欲，时而邪见，时而愚痴，如果没有信仰来帮忙“洗心”，真是不堪设想。

所以，人生最重要的就是“洗心”。我们看社会上许多人做了坏事后知所警惕，如窃盗小偷醒悟了要“洗手不干”，聚山为匪的人回心转意了要“金盆洗手”。再坏的人只要知道“洗心革面”，总能得救。

之前在台北开会，佛光山的弟子聚在一起，大家兴致勃勃地说出一些“洗”的意义，列举如下。

一、看“人间卫视”就是洗眼睛，因为“人间卫视”秉持“不色情、不暴力、不扭曲”的原则，所播出的节目结合了知识性与娱乐性，都是经过净化的社教节目，所以看过以后眼睛清净，叫作“洗眼睛”。

二、阅读《人间福报》就是“洗头脑”，因为《人间福报》创刊七年来，每日刊载的都是人间的“好人好事”、“教育春秋”、“书香味”等，具有教育性、知识性与趣味性，看后有助于提升人性的真善美，所以是“洗头脑”。

三、上台北道场听经闻法，就是“洗耳朵”。其实佛教的道场很多，只要大家经常亲近闻法，消除执着恶念，使耳根清净，确实是洗耳朵。

四、一般信徒到了道场，总会上香、献花、礼拜，此即“洗鼻子”，让鼻子闻到“清香一瓣”，自然能净化身心。

五、在道场里，大家都能“存好心，说好话”，这就是“洗嘴巴”。

六、在道场共修、闻法或当义工的人，到了用餐时间，随喜应供吃素菜、腊八粥等，都叫“洗牙齿”。

七、在道场里，举凡念佛、拜佛、绕佛，或者参禅经行，都叫“洗脚”。

八、台北道场和佛光山一样，也有禅堂，禅堂里要有惭愧、忏悔、反省、感恩、认错、修习止观等，这些都是在做“洗心”的功课。

上述的洗眼睛、洗头脑、洗耳朵、洗鼻子、洗嘴巴、洗牙齿、洗脚、洗心等，其实都是在“净化身心”，这也是吾人自我更新不可少的功夫。

捌·心的祸患

想让知道和做到统一，首先要的是不高估自己，其次是要有一颗勇于实践的心。不高估自己，才不会妄自尊大，觉得能办成自己办不成的事情。有实践的精神才能让自己将道理变成实际，而不是只知如何做，却做不出。

心的祸患

心是生命的本体，是人的主宰，一个人即使身体死亡，真心永远不死，将来轮回往生受报时，都要靠这颗心。心游走在十法界之中，忽而天上，忽而人间，甚至忽而地狱、饿鬼、畜生。但是心有二种性格，一种是向上的性格，持戒、行善、为人服务；一种是害人的性格，会替自我的人生前途造下极大祸患，举例如下。

一、嗔心如猛虎。“一念嗔心起，百万障门开！”人的嗔恨心一起，完全顾不得人情义理，整个人完全失去理智；嗔心就像凶猛的老虎，张开血盆大口，可以一口把人吃掉。因此，我们不要以为发个小脾气，生起一点嗔恨之心没有什么了不起，“嗔恚之火，能烧功德之林”，嗔心的老虎，是人所畏惧的。

二、怒气如飓风。从嗔心而起的怒气，就会骂人、打人，甚至害人、杀人。怒气像飓风一样，横扫到森林，森林受灾；波及花草，花草倒霉。一个人在盛怒之际，往往失去理智，只凭怒气怪人，甚至迁怒他人。本来只要责骂张三，可能一时无法控制情绪而殃及李四；本来夫妻吵架，但是儿女在前，可能就拿儿女出气。所以怒火中烧的人，不但烧毁自己所有的一切，甚至大家都会同归于尽。

三、恶口如刀剑。一个已经怒不可遏的人，随之而起的就是恶口骂人。骂人的恶口，“如刀如剑”还不足以形容，甚至如机关枪，如大炮，连续轰向对方，什么粗鲁的语言，都会从他的口中发出，狠狠地伤害对方。我们不要以为恶口骂人，并没有让人皮骨受伤；但是你让对方人格受损，尊严受创，甚至心理受到伤害，这比身体的伤害更为严重。一个人恶口骂人，其所加诸给别人的伤害，难道可以不负责任吗？

四、我慢如高山。就算你没有骂人、打人，没有嗔怒，但是态度上显出傲慢，让人感觉你像一座巍巍的高山，横亘在前方，让他无法通过，这也是人际的障碍。傲慢的人，如一般的官僚政客，昂昂乎，巍巍乎，不可一世的傲慢，最为无聊。还有一些稍有学识的人，自以为学问盖世，因此看不起别人。尤其是一些初出道的青年，大都心高气傲，不懂得“谦受益，满招损”的道理。傲慢的人，纵使有能力、有学识，也不能获得别人心悦诚服的尊敬，反而只会畏而远之罢了。

五、疑心如暗箭。我们经常不容易信任他人，一方面固然是当今的人不容易让人信赖，但是有时候和人相处，动不动就对人生起疑心，经常误会对方，这就如同暗箭射人，让人完全不知道箭从哪里来。所谓“欲加之罪，何患无辞”，疑心、误会别人，实在缺德。俗语说“疑心生暗鬼”，疑心之病，唯有施以智慧之药，才能连根拔除。

六、邪见如毒药。我们的心像一座宝藏，里面有无限的慈悲、智慧、法喜，应该时时把它挖掘出来。但不幸的是，一般人的心，经常和邪见交往。一旦有了邪见，正法不得生起，所说的话邪里邪气，所做的事邪里邪气，这都是因为心念有邪，则一切皆邪。当今社会，邪教的风云弥漫，邪说更是层出不穷，那些邪师、邪众，或许能骗得了世间，但是骗不了正法、因果。所以学佛要以正见来对治邪见，才能免受邪见的荼毒。

支 配

世间，强势者支配弱势者、能干的支配无能的，例如国王支配全国的人民、父母支配自己的儿女、将军支配所领导的部属，主管支配其管辖的员工。甚至大自然里，气候支配五谷的收成，地理环境支配人民的生存条件等。

其实，世间任何人，不管能力如何，除了受到外境的支配，尤其受到自己良心的支配、业力的支配、因果的支配，因此说起来人生也实在很可怜，就在一切的支配中营求自己有限的生命。以下兹就一般人所可能受到的支配因素，略试之。

一、受金钱的支配。俗语说“有钱能使鬼推磨”，因为金钱可以支配别人，因此多数人一生都在追求金钱。在一个员工几万名的大公司里，董事长可以豪气万丈地说：“我一句话，可以支配几万人，让他们服从命令。”文臣武将身居高位，可以号令天下，但是有钱的人，也可以让万方来归。一般的升斗小民，就是靠着有钱人赏赐一点薪水，赖以活口；因为自己不能独立自主，只得受人支配，过着苟延残喘的生活。

二、受情感的支配。有的男士爱一位女性，甘心情愿地拜倒在她的石榴裙下，做着爱情的奴隶；有的女性为了爱慕一位男士，一生甘作奴婢侍奉他，听其支配。有的人为了交情，甘愿被人情支配，例如为了同乡、同学、同宗之谊，凡事都不好拒绝，只有听凭过去的人情关系所支配。可以说，世间多数人总是被情感支配，情感的力量，奇大无比。

三、受权力的支配。人生最令人羡慕的，除了金钱、爱情之外就是权力。只要你有权力，他就愿意接受你领导，听从你的指示。一些在权力核心里的人，更说“我们要巩固领导中心”，因为我的一切都要仰赖你的权力才能存在。“树倒猢猻散”此乃人所不乐见也，尤其是既得权力利益者，因为权力可以支配良心。

四、受事业的支配。人除了受到别人的支配以外，有的人更是被自己的事业所支配。多少人送往迎来，努力建立各种关系，都是为了自己事业的发展。甚至有了一家公司，公司的力量可以支配他再去筹组第二家公司；有了一家工厂，又支使他再去成立第二家工厂，因此就在自己的欲望怂恿、支配下，做了事业的奴隶。

五、受思想的支配。除了上述的支配以外，有一些人受到自己思想的掌控。例如，遁世的思想引诱他走入山林，离群索居；革命的思想引导他杀身成仁，舍生取义。有的人为了实现自己的理想，为了坚持自己的学说，或是维护自己所信奉的主义，任何牺牲都在所不惜。

一般人大都受着外境、外人的支配，但是有的人自我意识很强，因而只受到自己的意志所支配。但是不管是受人支配，还是支配别人，人生最终还是受着无常生死所支配，所以聪明的人，还是先把自己的人生支配好最重要。

要 看

人生“要看”的东西很多，风景名胜要看，报章杂志要看，国内外重要的政经科技资讯也要看。尤其学生从小就要看书，二十四史要看、《资治通鉴》要看、经史子集要看，举凡文、史、哲、理都要看，甚至人生看人看事、看你看他、看花看草、看山看水，要看的实在太多了。本文不是要你看天下大事，只是生活中有一些简单的事物，甚至只是一张纸，都不能不看。举例如下。

一、指路标要看。世界上的道路很多，每一条路都有指路标，告诉我们路名，或是预示下一

站往哪里去。不看路标，找不到路，不但花费时间、精力，也浪费金钱。中国人一向缺少用眼睛看的习惯，也不喜欢用耳朵听，凡事总爱开口问。例如，住饭店时，明明餐厅就在隔壁，他要问人：餐厅在哪里？出外旅游，明明导游为大家介绍过环境，一解散，他马上问人：洗手间怎么去？所以人的眼睛不但要能看大事，即使看指路牌，也要养成习惯。

二、说明书要看。一般成药，都会附上说明书，说明各味药方的成分、药量，乃至使用方法、应注意事项等，如果不看说明书，服用错误，会收到反效果。另外，一些电器用品，举凡电视、冰箱、电饭锅，乃至电脑、手机等，也会附上说明书，指导消费者正确的使用方法；如果不看，买了不会用，或是发生危险，后果不堪设想。所以，现代人要学会看说明书，才能使用现代产品，才能做个现代人。

三、传票单要看。法院寄来通知单，要你出庭作证；如果你不看，缺席不到，也是犯法。甚至自己因案被法院以传票单告知，如果你不看传票，成了被告都不知道。所以现代人要有现代的知识，无论通知单或传票单，都要仔细看清楚。

四、催缴单要看。国税局、税捐处寄来催缴单，要你缴交今年度的所得税，或是名下所有的土地、房屋税，你不看催缴单，抗税不缴，也是很大的罪名。甚至你向银行借贷，银行寄来利息催缴单，乃至刷卡缴款通知单等，你收到单子就应依程序付款，不能借故没有看到催缴单而不理睬。身为现代国民，凡事要清清楚楚，不能拖泥带水。

五、成绩单要看。现代学生，不但在学校时每学期有月考、期中考、期末考的成绩单要看；进入社会前，参加普考、高考，或是征才考试，考过试以后，也都必须注意看成绩单。你忽视了成绩单，不像古代的人考上状元，有人会敲锣打鼓上门通知，现代没有人会通知你，唯有自己看成绩单，才不至于让权利受损。

六、体检单要看。现代医学进步，医疗体系健全，现代人不是生了病才要看病，平时就应该做定期的健康检查。检查结果无病最好，万一经由健检而发现疾病，至少能及早就医，治愈的机会就越高，所以体检单要看，才能确保身体健康。

儒家讲“非礼勿视”，不当看而看，往往看出麻烦来；当看而不看，也会问题丛生。所以上述“要看”，不能不看。

新 旧

事物都有新旧之分，新的、旧的各有不同的领域，新的不一定比较讨好，旧的也不必然就会被遗弃。例如房子，有的人喜爱新居，有的人眷恋老屋。不管新旧，都有存在的价值，所以世界上不断有新的产品出现，也不断有许多旧的东西在流传。我们在新旧两者之间，应该采取什么态度呢？

一、衣服的新旧各有所爱。有些女性喜欢在服饰上赶流行，三天两头上街买新衣，各式各样的衣服塞满衣橱，甚至身上的新装，一天可以换上新好几套。但是也有的人喜爱旧衣服，认为旧衣服合身、大方。喜爱的东西不一定是好的，不喜欢的东西也不一定不好，总之各有所爱。有的人喜欢西装革履，有的人偏爱长袍马褂，有的人爱穿夹克，有的人钟情运动衫。衣服没有绝对的新旧好坏，只要喜欢就好。

二、朋友的新旧各有交往。刘玄德曾经说过：“妻子如衣服，朋友如手足；衣服破，可以换，手足断，不能接。”在朋友当中，又有新的朋友、旧的朋友，所谓“新知旧雨”。人生应该多结交一些朋友，能够“相识满天下”，到处都有朋友，这是人生一大乐事。但是在朋友当中，有的好文，有的好武，有的喜爱科学，有的喜爱文学，甚至财经、政治、士农工商，都可以成为自己的知交。所谓在家靠父母，出门就是要靠不同的朋友，所以人要广交善友，不管新旧，都值得来往。

三、职业的新旧各有适应。在人的一生当中，有很多转换跑道的机会，每换一次跑道，就是换一种职业。本来是务农，忽然跑去经商，本来是经商，忽然想要开一家工厂。不管自己当老板，或是帮人抬轿，总之都有机会更换职业。换个跑道不足为奇，重要的是，你的条件，你基本的思想、能力、财力，都能适应新的职业吗？在换一个职业做做看的时候，你不能不考虑，我能适应吗？我能发展吗？

四、思想的新旧各有特色。每个人都有不同的思想、兴趣，有的人爱好山水，有的喜欢都市，有的人习惯独居，有的人乐于群聚。同是文学，可是人的思想不同，喜好也各有不同。有的人爱诗歌、小说，有的人爱散文、随笔。同是宗教，喜欢诵经、拜佛、参禅、打坐，也是各有所好。在很多不同的思想差异里，我们要能互相尊重，各取所爱。在世间做人，不必强迫别人都跟我一样，同志必定是少数，要能和许多不同的人共同存在，才是可贵。所以对于不同的思想，就看我们不同的容量了。

五、时代的新旧各有发展。一般年轻人都说这是一个新时代，新时代必须要有新的思想、新的能力来发展新的事业。现在的世界，不断有新的事物出现，连人都有“新人类”，甚至新国家、新发明。对于新旧，有的人不忍心见到新的一直在发展，旧的被舍弃，所以倡导“新的思想，要有旧的道德；新的知识，要顾到旧的关系”。也有人主张，国防要有新的方略，经济要有新的方案，甚至教育界要有新教育，文学界要有新文学，一片新的声音直冲云霄。当然，现在已经进入新时代，一切要求新，这是顺应时代的精神。不过，在顺应新时代的同时，我们也不能忘记旧的所有，因为文明是要靠时间来过滤的。

出入（一）

“出入”，就是表示看法或想法与事实真相有差距，有差距就会有计较，有计较就会有纷争。同一件事情，由于立场不同，是非功过的看法就有出入。

世间为什么说拳头厉害，因为讲理的人实事求是，不讲理的人，凭着拳头可以决定是非好坏。世间上的人都喜欢用权力，因为权力可以改变是非、公理，用权力可以左右“出入”的观念，所以世间的公理在权力、拳头、武器胁迫之下，就很难树立了。

现在试谈世间造成“出入”的问题所在。

一、是非好坏有出入。是非好坏本来有是非好坏的标准，但现在这个标准可能因为一些外在的因素而扭曲。包括主观的看法、邪见的看法、私情的看法等，都会让是非好坏的认定走了样，而与公道有出入。例如，甲乙二人，为了某件事对簿公堂，初审、二审、三审的结果都不一样，可见公平的法律也有出入。

现在社会上常有一些公益奖项，包括诺贝尔奖、麦格塞塞奖、普利策新闻奖等，都难有绝对的公平。因为够资格、有实力得奖的人，或许他没有申请，也没有人推荐，就成为遗珠之憾；有的人善于宣传，懂得讨巧的请人帮忙介绍、推荐，你说这种奖公平吗？鲁迅、巴金、茅盾等，也不够资格吗？乃至近代的林海音、高阳、柏杨、余光中、白先勇、钟肇政、黄春明、李锐等，他们又如何呢？甚至像两蒋在台湾的功过，大家的看法没有出入吗？像“二二八”事件，一直站在某一方来论，有公平吗？所以，凡一切事情的真相，是非之出入，没有公平的历史学家，难以论断。

二、立场不同有出入。一个家庭的父母，爸爸好，还是妈妈好？站在儿女的立场，都有不同的看法。军事专家，陆海空军的立场不同，对同一个问题就有不同的看法。宗教界，即使同一个宗教的人士，对教派的兴革，也有不同的看法。台湾的一条高速铁路，因为立场不同，争论几十年，最后完成了，看法仍然是赞成和否定的，各有其人。所以台湾现在的民主，也只是四百万、五百万、六百万选票之差而已，真有真知灼见的看法吗？所以关于是非得失，唯有尊重别人的立场、看法，去除自我的执着，或许才能把出入拉近一些。

三、爱嗔认知有出入。人的习惯，自己所爱的都是好的，不爱的都是坏的。所谓“爱之欲其生，恶之欲其死”，哪里有一定的标准呢？儿子要娶媳妇，全家族一致赞成某家女孩，必然是异数；女公子要嫁人，全家族都看上某家少爷，也是异数。因为人各有所爱，各有所嗔，决定就有所出入。求其相同的理念，不让出入、分歧太大，这是我们所追求的公理。只是这种公理，多么难以获得啊！

四、价值观念有出入。人与人的看法出入最大的，恐怕就是价值观念了。名利权位，人之所好也，但其中何者为重？也各有所不同。陶渊明不为五斗米折腰，他的人格尊严，不是五斗米所能取代的；唐朝道信禅师，唐太宗曾三次下诏命他上京，他辞不肯就。皇帝生气，下令使者，再不应诏，就取其头来。道信坚不应命，在他看来，取头是小事，应命出山是大事，不为也！世间，有的人以“拥有”为价值，有的人以“空无”为价值，究竟价值的标准在哪里呢？

出入（二）

上文所谈的“出入”，说明是非好坏、爱嗔认知等，常因各人立场不同、价值观念相异而有出入，可见对问题的看法，如人之面孔，万千人当中难得相同，难免没有出入。

说起出入，再举数例申述之。

一、时事判断有出入。我们看到股票市场，每天都有很多人聚集在一起，判断股票的涨跌。有的人观察独到，买对了绩优股，大赚一笔；有的人判断错误，所买的股票一直跌停，不但资金被套牢，甚至倾家荡产，这都是由于判断有出入。

在美国有不少时事观察家，对于什么人可以当选总统，什么人应该出任什么职务，都会一一点名，真是呼之欲出。但因为判断难免有出入，所以媒体的报导，新闻的分析，只能供做参考。

二、历史事实有出入。有的人相信历史，有的人不相信历史；历史的记载，与事实当然有出入。我们看法院的判决，都是当时的事情，还常常有误判；写历史的人，都是时隔多年，时地变迁，怎么会没有出入呢？尤其在专制时代，历史都掌控在执政者的手中，像春秋时代齐国的太史，兄弟三人都为记载历史的事实而牺牲，所以历史的事实能没有出入吗？像一九三七年的南京大屠杀，曾几何时，日本的教科书就想要改写事实，这种出入，怎么能寄望它公平、公正呢？

三、专业知识有出入。现在的气象台，气象报告人员都有专业知识，预测天气有时候也很难准确，甚至各个气象观测台所预测的地震震级，各有不同，难以一致，都有出入。有病的人到医院检查，如果同时到三家医院检查，结果也经常有出入。所以现在的名医院都实施会诊，免得各科所见出入太大，贻笑外人。当然，我们从气象和医疗来看，其他的股市、政治、军事、经济，大家所知、所论有所出入，也就不足为奇了。

四、人事论断有出入。我们见到多少人议论某人很好，但是在同一个时间里，另外的地方也有人议论此人不好。我们也见到很多文章推崇某人很好，但是疵议他的文章也不少，所以人事的论断难有公评，总有出入。历史上，一般对关云长的评价，总说他忠义正直，但近代也有人研究，说他器量狭小。同样的，历史上对武则天的评论，有人把她说得一无是处，但是也有历史学家推崇她精明能干，很会用人。三国时代的曹操，有人说他是奸雄，但也有人赞美曹孟德在军事、政治上，用人无一不精。

世间的各种评论，出入是难免的，不过吾人不能因为“出入”而受影响，对于世间还是要保持一颗公平、公正的心，最为重要。

阻 碍

水沟被堵塞了，流水不通，就是阻碍；马路封闭，必定会用栅栏阻挡，不让你通行。有些房屋销售期间有了财务纠纷，就会阻碍正常的买卖；人事调动本是好事，但是有力人士介入，让你难以升迁，那也是阻碍。

阻碍难行对当事人是很大的损失，就拿政府来说，有时候政令难行、税捐难收、新兵难招、外交难办，这也都是遇到阻碍，政府也没有办法。如系个人，因为经济困难，阻碍婚姻；学历不足，阻碍就业；人缘不好，阻碍社会关系的建立；信用不够，难以向银行贷款，阻碍事业的开创，这都是人生的阻碍。

遇到阻碍，进也不得，退也不能，情境难堪。人生有些什么阻碍呢？

一、因循守旧阻碍人事的发展。吾人的思想，应该与时俱进，才能跟得上时代的潮流，才能适合时代的发展，才能打开自己上进的通路。如果一味地墨守成规，因循守旧，思想的通道就遇到了阻碍，赶不上时代的进步，如此想要事情顺利发展，实在困难。清朝末年，跟随慈禧太后的一班元老大臣，称为“守旧派”，跟随光绪皇帝的一派称为“维新派”。因为新旧冲突，人事不和，导致清朝很快亡国。王安石倡导新法，可是遭遇到守旧派的司马光和皇太后的杯葛，致使被历史赞誉的维新变法，也因为因循守旧的思想而不得兴，真是让人良生浩叹。

二、比较计较阻碍人际的和谐。人与人之间，在于和气、和谐、和好，切忌比较、计较。可是人之性，在利益上就是欢喜比较，在多少上就是欢喜计较；人际一经比较，就有不平，一经计较，就有好坏。比较、计较是人际间的大敌，这种敌对的力量不除，人与人之间不能融洽。

三、孤傲自满阻碍人情的往来。人不会故意搬石头来砸自己的脚，因为双脚受伤就不能前行了。孤傲自满的人，就如自己搬来石块阻碍自己的前途。你孤傲，人家可以不睬你，你自满，别人也不会尊敬你。实在说，孤傲自满是人情上最大的石头，阻挡在彼此之间，让情谊不能沟通、人缘不能交流，实在是伤害至大。

四、猜忌多疑阻碍对人的信任。人的性格，有一个最大的毛病，就是猜忌多疑，凡事不朝好处想，总觉得别人障碍了我，对我怀有敌意。猜忌多疑，阻碍了对人的信任，破坏了好事的成就。古代一些尽忠职守的忠臣，如果遭到皇帝猜疑，必使国家受损；情投意合的夫妻，如果一方性格多疑，想要白首到老，实在很难。无论家人朋友、社会大众，彼此都能不猜忌而信任，以理性处事，以智慧辨别，把猜忌多疑摒弃，让人际间建立信任，则任何事情都好办。

包 袱

人打从出生之后，就开始背负了很多的包袱，包括生活的包袱、情感的包袱、责任的包袱、历史的包袱、传统的包袱等。想想，人类也真是伟大，身上背负了那么多的包袱，还得想办法

法表现得轻松自在，不为包袱所苦，不被包袱压倒，实在是不容易。

仔细算算，人生究竟有些什么包袱呢？

一、儿女的包袱。天下父母心，父母对子女的付出是无怨无悔的。在儿女的成长过程中，不但要承受他们的调皮捣蛋，担心他们的身体健康，还要忙着赚取他们的学费、生活费，甚至儿女长大了，还要担心他们的事业、婚姻。尽管包袱如此沉重，只要看到儿女过得幸福快乐，身为父母的还是心甘情愿地一肩扛起包袱，并且甘之如饴。

二、人情的包袱。人情是人与人往来的基础，逢年过节要送礼，升官调职要祝贺，婚丧喜庆要致意，亲友生病要探视，这一切无非都是为了维系人情。做人要通达人情，但是如果被人情所绊，“人情紧过债”，那就苦恼了。

三、职业的包袱。有幸找到一份适合自己的职业，是再欢喜不过的事，但是随之而来的，就是必须面临工作中的压力。职业不是让你享清福的，是要你办事的，不管从事哪一种职业，都要全力以赴，即使遭遇挫折，也要勇于承担、化解，才能乐在工作中。

四、健康的包袱。拥有再多的金钱，如果没有健康的身体，也无从享受。身体健康是人生第一要务，如果不慎生病了，不但要向公司请假，不能上班，甚至住院医疗，还要花上一笔钱，尤其生病时要人照顾，会增加别人的麻烦，所以健康的包袱岂会不重？

五、学业的包袱。现代的社会，不但学生要读书，各行各业从上到下也要不断进修，领导一声令下到哪里进修，不得不将工作做最快的调整、生活作息立刻转变。除此，上了课还要写报告，要做研究，要经常考试，这虽然都是包袱，但是对个人工作情况的改善却大有帮助。

六、生活的包袱。单位里，有工作上的包袱；家庭里，有琐事缠身的包袱；社会里，有人际相处的包袱。即便是富裕生活带来许多方便，但是有的人还是不满足，或是钱财过多，担心被偷被抢，这些都是包袱。

七、爱情的包袱。爱情看似甜蜜，但是有时爱得不当、爱得不对，也会成为包袱。一旦结了婚，婚姻变了调，更是增加包袱的重量。

八、烦恼的包袱。凡夫就是个烦恼的动物，时而多愁善感，时而胡思乱想，经常在许多或有或无的小事上着眼，不但把自己压得喘不过气来，也造成心理上很大的负担。

除了以上这些包袱，还有文化的包袱、道德的包袱、家事的包袱、良心的包袱……人每天背负着千斤重的包袱，怎么会不感到压力很大呢？虽然这个世界是“堪忍”的世界，既然做人，有了包袱也要忍辱负重，但是面对包袱，更应学习当用时提起，不用时也要能放下的豁达，如此才能拥有一个乐观开朗的人生。

奴 隶

世间的奴隶有多种，有的人生而不幸，家里贫穷，卖身为奴；有的人出生在落后地区，没有机会受教育，一生一世只有被人使唤、奴役，一点自己的主张都没有。

除此以外，其实世间的奴隶有多种，有的人做了功名的奴隶，有的人做了金钱的奴隶，有的人做了爱情的奴隶，有的人做了子孙的奴隶，有的人做了物质的奴隶，有的人做了名位的奴隶，有的人做了思想上的奴隶。

说到“奴隶”，释迦牟尼佛降诞到世间，就是要解放人类，让人类从愚痴执着里解脱出来，顶天立地地过一个“自觉觉他”的人生，不要成为被役使的“奴隶”。现在试将奴隶的情况，略说如下。

一、不要做子孙的奴隶——莫为子孙做马牛。

过去有人说：“养儿防老，积谷防饥。”现在也有人说，养儿不能防老，积谷也不能防饥。因为世间一切都是“五家共有”；养儿育女也只是“为子孙做马牛”罢了。现在的父母，辛苦把儿女养育成人，儿女长大后像小鸟一样飞走了，父母在“空巢期”还要想办法赚钱，供儿女留学、创业，一生做子孙的马牛。也有的父母拼命积攒置财，为的是要留给大儿子多少房产、留给二儿子多少股票，甚至还要留给大孙子、小孙子多少金银财宝……一生一世忙到最后，除了成为子孙的奴隶以外，还有什么所得呢？

二、不要做金钱的奴隶——莫为金钱做财奴。

金钱是人生所需要的，但是钱财够用就好，不要为了积聚钱财而为钱财所用。例如，有的人有了十万想要一百万，有了百万又想千万，一生为钱而忙。也有的人把钱存在银行里，或是存在金库里，自己省吃俭用，最后无常到来时，金钱又会流到别人的家里，所以一些守财奴不会用钱，反被金钱所用。甚至有的人只要别人给他一点小费，就可以为人做牛做马；有的人只要受了些许小钱，就可以为人作奸犯科，在金钱面前失败的人生，不知千千万万，真是让人为守财奴抱屈。

三、不要做爱情的奴隶——莫为爱情做俘虏。

众生又称为“有情”，从情爱所出生，自然成为情爱的俘虏。情爱有亲情、爱情。有的儿女舍不得离开年老的父母，为了侍奉父母，只有陪在父母身旁，跟着终老一生。做一个为父母尽孝的奴隶倒也罢了，有的人为了一个心爱的对象，抛弃父母，不要家庭，愿意去做某一个人的俘虏，如英国的爱德华八世“不爱江山爱美人”，可见爱情力量之大，难怪有很多人在不自觉中就做了爱情的俘虏，而且至死无悔。

四、不要做物质的奴隶——莫为物质之所役。

人生没有物质生活难以生存，但多数人因此做了衣、食、住、行等物质的奴隶。人应该要使用、活用衣食住行的物质，不要为物质所奴役。做物质的奴隶就是做“欲望”的奴隶，假如

我们能把欲望减少，过着清贫简朴的生活，就不会成为物质的奴隶了。

人要求解脱，究竟是谁在束缚我们呢？不就是儿孙、金钱、爱情、物质吗？假如我们能从这里解脱出来，当下就是自由人了！

单 调

人的生活，有的人过得很丰富，有的人活得很单调。一般人认为，丰富的人生多彩多姿，比较有意义；单调的人生，无名无利、无权无势，活得很乏味。但是，也有人在繁华的生活里，向往返璞归真，希望过纯朴而单调的生活。当然，也有人在单调的生活里，努力想要改善，希望过丰富的人生。单调也好，丰富也好，在于人的喜爱。不过大致说来，过分单调的东西，确实为人所不喜，举例如下。

一、单调的颜色无法缤纷灿烂。雨后的彩虹之所以美丽，是因为它集合红橙黄绿蓝靛紫等各种色彩于一身。把很多不同的颜色组合在一起，才会光彩夺目，灿烂缤纷。就拿衣服来说，一身纯白，虽然洁白无瑕，总觉得不够华丽耀眼；一件黑色旗袍，虽然高贵大方，但是艳丽不足。现在的电视，都是彩色画面，现在的报纸，都是彩色印刷，就连广告也是五彩缤纷，彩色才能引人注目，所以这是一个彩色的时代，彩色必然会比黑白流行。

二、单调的乐曲无法悦耳动听。一首歌曲，要由高低不同的音符谱写而成，演唱时还要有各种乐器伴奏，如果清唱而没有伴奏，不会悦耳动听。一场音乐会，如果从头到尾只有独唱或独奏，也会让人觉得单调。音乐感人肺腑，是人性中另一种美好的表现，但是一首动听的乐曲，要靠各种乐器合奏，才能让音符跳跃起来，而且不只进入听众的耳中，更能打动人心。

三、单调的语言无法扣人心弦。朋友之间，即使闲话家常，也要善于言说，才能让人欢喜聚谈。一场演讲，不但内容要丰富，讲者能够深入浅出地叙事说理，甚至举譬说喻，把深奥的道理生动地阐述出来，必是一场精彩成功的讲演。当然，如果讲者幽默风趣，表情自然活泼，音调铿锵有力，那就更能引人入胜、扣人心弦了。

四、单调的戏剧无法高潮迭起。戏剧可以反映人生，戏剧也是人生的一种娱乐。一出戏剧，要能叫好又叫座，必定要有丰富而动人的故事内容，才能抓住观众的心，甚至赚人热泪。譬如短短的一出戏，可以把人的一生精彩地呈现出来，或是一个感人的故事，经过编剧的巧妙贯串，让剧情高潮迭起，如此才能扣住观众的心。当然，戏剧里的生、旦、净、末、丑，不管主角、配角，甚至耍宝的丑角，都要能把每个角色演得丝丝入扣，才能获得观众的喝彩，如此这一出戏才能风靡大众，让人回味。

五、单调的人生无法展现抱负。单调的人生，没有立大志、发大愿，没有下苦工经营学术，又无家世背景，更非天生奇才，只是庸碌地过着平凡的生活，哪里能展现人生的抱负呢？人，为自己要单调，为众人要多彩多姿；个人的生活可以单调，但为国家社会要展现人生的凌云

壮志，海阔天空。所谓为国为家，那就应该创造一番不单调的事业，才能不虚此生。

孤 独

随着“高龄化”社会的来临，现代“独居老人”问题越来越严重。加上“少子化”社会的发展趋势，尤其是中国大陆在计划生育政策下，未来每个家庭里，一个孩子要独立孝养双亲，结婚以后，一对夫妻要照顾四个老人，还要抚养自己的儿女，看起来社会的问题真是越来越复杂了。

唐朝诗人杜甫说：“冠盖满京华，斯人独憔悴；千秋万岁名，寂寞身后事。”这首诗不但道尽了诗人晚年孤独的心境，也说明孤独人生是多么难堪。难怪佛经里说的“十八地狱”，除了“八寒地狱”、“八热地狱”以外，还有“近边地狱”、“孤独地狱”，原来“孤独”也是地狱。

其实，也不只有“独居老人”才孤独，所谓“青山我独行”，人生本来就是一个孤独的个体。人生有些什么孤独呢？

一、做学问是孤独的。过去形容读书人“十载寒窗无人问”，可见读书生活的寂寞、孤独。爬格子的文人，孤灯独影，一字一句；一旦著作出版，可以扬名立万，但是写作过程的孤独岁月，也不是容易挨过的。一些从事教育、为学术研究而埋首书堆的人，他们所过的孤独生活，说得好听一点，只有以书为伴侣了。

二、为理想是孤独的。人的思想会引起共鸣，但理想有时难免“曲高和寡”。多少仁人义士，空负满怀的理想，徒有一腔的热血，到最后事与愿违，为理想穷困，为理想憔悴，为理想而孤独。避居深山的隐士，可能都是空怀理想，为理想而生活在孤独的岁月里。但是尽管如此，他们仍为救国的理想，为益世的理想，为做正人君子的理想，为道德人格的理想而坚持。只是理想也要有因缘，没有因缘，只有空负理想了。

三、居高处是孤独的。药山禅师的“高高山顶立”，陶渊明的“登东皋以舒啸”，这种境界究竟有多少人能跟随呢？自古以来，一个人学问到了高峰，就会觉得自己是孤独的；品格到了顶点，也会感到自己孤独。甚至帝王，也自称“孤家”、“寡人”，表示他也是孤独的人。所谓“高贵”，高人才贵，贵表示少。世间上“物以稀为贵”，少才贵；高人很少，因此高人是孤独的。一个人希望自己成为“人上人”，希望能“高人一等”，这是可以达到的目标，只是要能经得起孤独的生活熬炼，才能高人一等。

四、真修行是孤独的。宗教界，释迦牟尼佛虽有两千五百位弟子，他的世界应该是孤独的；耶稣虽有十二门徒，但最后为犹太人所出卖，也不禁慨叹上帝舍弃他，倍感自己孤独。中国的孔子有七十二贤人，龟兹国的鸠摩罗什有四大弟子，他们也慨叹自己的胸怀没有人了解，故而有孤独之感。

宗教里的圣杰，凡有真修行，应该都是孤独的。从禅宗的达摩祖师，在少室峰独居，一住十九年，他能不孤独吗？六祖惠能在猎人群中，一住十几年，在那种生活里他能不孤独吗？智者大师在天台山，慧远大师在江西庐山，他们不孤独吗？所以要做一个真修行的人，就必须能耐得住孤独！

测 量

我们要知道东西的长度，可以用尺来量，要知道物品的重量，可以用秤来称，所谓“度量衡”，能让我们知道东西的长短、轻重，以定其价值。

人的生活里，对于人情世故、利害得失，其实也是有办法加以测量的，举例如下。

一、以察言观色测量人情。人要出门，先看天气阴晴；人和人见面，先要察言观色，以了解人家对我们的看法。其实，人与人之间，也不能被客套的外表所惑，应该看到对方内在的心情，从他对待我们的态度，就要知所进退，以免惹人讨厌。

二、以利害得失测量人我。与人谈话，难免涉及一些人我是非的问题；要想知道人我是非，必须先要测量利害得失。因为每个人几乎都注重与自己有利、有得的方面，凡是损及其利益的，都会引起戒心，不容易与我们靠近，所以从利害得失去测量关系深浅，之后才做决定，不为不好。

三、以金钱多少测量生活。人不可以打肿脸充胖子，自己的收入多少，能过什么样的生活，都有比量。有的人收入微薄，出入坐奔驰汽车；低层的公教人员，花枝招展地在宴会中穿梭、活跃，都不合宜。有的人宁可吃得简单，对外非常海派；有的人宁可借贷，出手十分大方阔绰。其实这些都没有必要，人要衡量经济收入，要能收支平衡的生活才好。

四、以公平正直测量是非。今日社会，到处都有人我是非。政治上有政治上的是非，职业里有职业的是非，朋友中有朋友的是非。在各种是是非非里，我们如何立身处世呢？公平正直为本，含蓄低调为原则，免得在是非中又再惹出多少是非来。今日社会，此亦是是非，彼亦是是非；如果身陷到是非里，还要能安分守己、公平正直，实在是难为人也。

五、以智慧经验测量社会。社会是一个五彩缤纷的大团体，在这个大团体里，彼此有职业、个性、籍贯等不同，乃至学历的高低、贫富的差异、观念的分歧等。如果你只以一种方法，对待社会各层次的人，恐怕不容易获得对方的认同；必须像观世音菩萨“应以将军身得度者，即现将军身而为说法；应以宰官身得度者，即现宰官身而为说法”。我们所拥有的智慧，所获得的经验，在处身的社会里，都能把它派上用场，就不会吃亏了。

六、以大众需要测量发展。每一个人不管身处在任何时代，或任何社会里，总希望自己有所发展，有所成就。但是要发展、成就，也不是只凭满腔热忱，或是一些空话，就能达到目标，

而必须衡量自己具有的条件，更要测量大众的需要。尤其是发展不是一步就能登天，必须有待因缘；因缘具足，才能逐步发展。

有关“测量”，有一首诗可以作为参考：“手持刀尺走十方，针来线去日日忙；量尽他人长与短，自家长短几时量。”值得深思。

打分数

现在社会上，一般人都与“分数”结了解之缘，从小学读书，老师就开始打分数，甚至大学毕业之后，到社会上求职，也要经过笔试、面试，都要让别人来为你打分数。

人的一生，学识多少，要打分数；道德、操守如何，也要打分数。能力高低，要打分数；仪表、礼貌如何，也会有人打分数。人生都在追求高分，可惜分数不是自己为自己打的，分数是由老师、主管、社会，根据我们的表现好坏而打的。我们的人生究竟可以得到多少分数？可以从以下几个方面来为自己打分数。

一、为心地打分数。一个人的学问、知识多少，可以自己给自己打分数。除此以外，自己的思想、见解、心地如何，更应该为自己打分数。我们的内心，一般人不容易了解，唯有自己可以探讨。我的贪念与喜舍多少？是贪念多呢，还是喜舍多呢？可以为自己打分数。我的嗔念与慈悲，是嗔念多呢，还是慈悲多呢？应该给自己几分呢？我的私心与公义，是私心重呢，还是公义重呢？也应该给自己打分数。自己对自己不要打感情的分数，要像老师批阅卷子一样，只对事不对人，公平地给自己的心地打个分数吧！

二、为工作打分数。人不能没有工作，失业的人生很痛苦，没有事做的日子也很难过。我能做什么工作呢？我对工作的能力可以打几分呢？我对工作的勤奋能打几分呢？我对工作的态度能打几分呢？我对工作的成就能打几分呢？你有工作，就有待遇，你的工作与待遇有相等吗？你的工作在人前人后都是一样吗？你对工作都能尽忠职守吗？你的工作能经得起评鉴吗？总之，工作总要有八十分以上，才算及格。

三、为行事打分数。一个人除了工作以外，还有很多的人生行事，和朋友交往，我能做一个“友直、友谅、友多闻”的人吗？对社会公益，我会喜舍多于贪取、助人多于益己吗？在公众圈子里，我是一个谦让有礼的人吗？在独处的时候，我能够坦荡无愧于天地吗？我的行事是正派，还是邪行？要能用毫不护短的心情，来为自己打个公平的分数。

四、为生活打分数。唐朝诗人杜甫的诗云：“朱门酒肉臭，路有冻死骨。”这是形容过去专制时代，社会贫富差距之大。现在一般人，平时当然不至于过那么豪华奢侈的生活，但是我们在平常的日子里，应该对人间贡献多少，享受多少？总要给自己一个公正的分数吧！吃喝玩乐太过分了，你会觉得生活太浪费；如果过分地节俭，所谓“拔一毛而利天下，吾不为也”，你也未免太过自私了！

除此以外，你的生活作息都能正常有度吗？你在生活中都有顾念到家人、朋友吗？“解衣推食”或许不容易做到，但你能做到跟家人、亲族共荣共有吗？自己的生活“得失寸心知”，只要你对自己、对他人有个公平的交代，能为生活打个分数，也可以知道自己的人生价值是多少！

浪 费

每个人来到世间，都会有一些福德因缘；有了福德因缘，就好像工厂有了生产，就会有消费。生命里的福报，也好像银行里的存款，只消费而没有收入，如此消费下去，只有坐吃山空。工厂的生产，适当的消费是应该的，如果无谓地浪费，就是不当。人生有很多不当的“浪费”，兹举数事一谈。

一、浪费金钱。现代人经常买些用不着的物品，尤其一些年轻人，购物时本身没有那么多钱，却不惜一切地以信用做赌注，尽量刷卡；逞一时之快的后果，一旦无力偿债，则名声败坏，穷苦不堪。经济的原理，就是要“量入为出”，有收入才能支出，超越了收入，即为透支，也是浪费。“富人一夕酒，穷人一世粮”，富人有钱时消费得起，如果浪费过度，有一天没有雄厚的财力供其挥霍了，那就苦不堪言了。

二、浪费时间。有些事情，一个小时可以做好，一天可以做好，一个月可以做好；但是有些人总把一小时能做好的工作，拖延到三五个小时，一天能完成的工作，则要好几天的等待。如此浪费时间，人生有多少生命可以浪费呢？所以争取时间，就是珍惜生命，这是现代最流行的口号。人生与时间赛跑，每一个人在时间之流里，你可以花少许时间，成就更多，更大的事业，那么你就是生命的赢家；如果你浪费时光，不知爱惜时间，空费人生，也是如同杀生。

三、浪费情感。情感是神圣的，情感也是宝贵的，情感也有很多的不同类别。父子之爱，朋友之爱，夫妻之爱，国家之爱，人类之爱；我们在什么时候，付出多少情感，也要适当。有的儿女，对父母的爱，无可厚非，但跟着父母自杀、作恶，那就是浪费情感。年轻的恋人，谈情说爱，情投意合，值得祝福；假如说谎欺骗，玩弄爱情，一旦言行不一，爱情反而招来怨恨，那就太糟蹋自己的人格，也浪费别人的感情了。

四、浪费青春。青春本来是人生最宝贵的阶段，所谓“一年之计在于春”，一世之计则在于“青”。青年时期，可以思想奔放，可以勤学做人，因为青春的时间、体力、意志、毅力，都是人生的黄金时代。过了青春，所谓“老态龙钟”、“迟暮晚年”，再想有所作为，那就难了。我们眼看今日世界，有些正当奋发有为之年的青年，吃喝玩乐，不知道把握青春，任凭时间空过，虚度青春年华，实在可惜。

五、浪费信用。人的一生，最重要的就是建立自己的道德、人格、信用，尤其信用是做人之

本，如果失去诚信，也就没有人格道德。世间，或许你有很多金钱可以消费，你的爱情也浪费得起，甚至你的青春也可以恣意虚度，可是信用不容浪费，也浪费不起，因为信用失去后，不会再来。一个人无信，就难以立足世间，所以奉劝世人，自己建立了信用，要好自护持。

六、浪费生命。在世间所有的浪费当中，没有比浪费生命再严重的事了。因为人之生存，千载难遇，万劫难逢；一旦不好好把握有生之年，等到生命结束了，就等于花朵枯萎了，光彩消退了。所以，人生要创造生命力，发挥生命力，支配生命力，让生命真正地发光发热，如此我们来到世间，也才不虚此行。

穷

穷，这个字大家都不喜欢。穷人固然人不欢喜，穷鬼也没有人喜欢，甚至穷神也不受人欢迎。只要是穷，就没有人喜欢。但是自古以来，多少圣贤君子就在“穷”里安住，所谓“安贫乐道”，像伯夷、叔齐，像商山四皓，像陶渊明，像大迦叶等大阿罗汉，他们贫无立锥之地，穷得一无所有，但他们“人穷志不穷”。所以，穷才能见出一个人的节操，才能见到一个人的人格；穷，又有什么不好呢？

只是在现在的社会，“穷”确实是可怕的！因为大家以为没有金钱才叫穷，其实不是。没有钱不一定穷，虽然没有钱，但是我可以看、可以听、可以动、可以走，有什么穷的呢？虽然没有钱，但是有天有地、有日有月、有山有水、有路可以走、有风可以吹，有什么穷呢？所以没有金钱不是穷，真正的穷人如下所述。

一、无志的人很穷。不立志，不想做圣贤，不想做好事，不想利益世人，不想贡献社会的人，贫无所有，所以无钱不叫穷人，无志才是真正的穷人。

二、无能的人很穷。每一个人“天生我才必有用”，即使残障的人也能“残而不废”，还是有能力为人服务。我们替人扫地，不能吗？我们替人煮饭，不能吗？我们耕田除草，不能吗？做小工搬运砖瓦，不能吗？是能而不为，所以穷不是不能，而是不为也！

三、无业的人很穷。没有职业，没有事业心，只想游手好闲，每日东逛逛，西荡荡，像这种人，不是无才，而是无用，无用才是真正的穷人。

四、无心的人很穷。人都有自我的精神世界，自我的心愿理念，我想什么，我要什么，我做什么。世间如许广阔，谁不准我用思想、用力服务、用手工作？只要我们不犯国法，不妨碍别人，我们有心造福人类，我怎么会贫穷呢？所以，人不应该会穷，没有钱，至少有心，有心工作，有心做事，有心创业，有心服务，有心待人好；只要有心，就有办法，无心，那就什么办法也没有了。

五、无勤的人很穷。“勤有功，戏无益”，十穷九懒，十个穷人九个懒，因此贫穷的原因，就

是出在一个“懒”字上。人在世上，自己不想有所作为，浑浑噩噩，虚度时光，也是一生。很多退休的公务人员，退而不休，何况我们年轻力壮，身心健全，为什么不趁此大好时光，发挥自己的勤劳，动员自己的身心，好好地做一番事业呢？

六、无知的人很穷。贫穷不是严重的问题，无知才是严重。你看，有一些人像泼妇骂街，尽说些无知的语言，做些无知的行为，怎么叫人看重呢？有一些男士在花街柳巷，四处行骗，寡廉鲜耻，叫人如何看得起呢？知识的财富，胜过金钱的财富，我们宁可舍金钱而知礼义，知学知耻，那就是最大的富有！

七、无节的人很穷。一个人即使有钱，但没有气节，也为人所不齿。例如有的人即使当了大官，由于没有坚守立场，别人也会批评他名节不保，这种人也不会受人尊重。自古忠臣孝子、圣贤仁者，不是有钱，只是有节，所以文天祥说“时穷节乃见”。

八、无缘的人很穷。世间，比贫穷更可悲的人，就是无缘之人。一个人，学佛有佛缘，行善有善缘；如果一个人一点人缘也没有，就是被世间所弃，为世人所不喜，活着还有什么用呢？

总说一句，世间应该没有穷人；一定要说有穷人的话，就是那些无志、无能、无业、无心、无勤、无知、无节、无缘的人了！

密 码

现在是个“密码”的时代，为了维护个人的隐私与财产，现代人使用的许多物品都有密码保护，举例如下。

一、网络信箱有密码。现在资讯发达，尤其是计算机互联网的资讯更是包罗万象。但是要进入电脑网络，不但每个人的电脑都设有密码，就是电子信箱也有密码，因为有了密码，就可以防止机密资料外泄。

二、保险箱有密码。保险箱是专门用来存放贵重物品的设备，为了防止物品被窃，所以保险箱也有个人自设的密码，有了密码，就不怕别人开启。

三、金融卡有密码。现在金融界发行各种金融卡，包括金卡、银卡、钻石卡、贵宾卡等，都有密码，每个人只要一卡在手，可以说走遍天下，既方便又安全。只是刷卡虽然容易，付款却很难，所以金融卡虽为金融界打开很多市场，但也产生很多卡奴，造成严重的社会问题。

四、对号锁有密码。有一种门锁，不用钥匙，使用的人只要知道密码，就可以开启，不但免去携带钥匙的不便，也可预防钥匙遗失，既省事又方便。

除了上述生活用品有密码以外，吾人的生命也有密码，生命的密码对科学家来讲就是基因。

现在有所谓“基因改良”、“克隆牛”、“克隆羊”，甚至未来还可能有“克隆人”出现。只是这一种生命的密码，还是在物质、形象的层面上，只是一种机能、功用，就和上述的密码一样，是可以改造、更换的。也如衣服的大小，可以依人的胖瘦修改尺寸。所以通过生命密码的修改、重组，借以开发人的潜能、提升人的智慧、增强人的体能，以现在的科技发展来看，都是有可能实现的事。

比生命的密码更高一层的，应该是心灵的密码。心灵的密码是无形无状、无质无量的，如《心经》讲“不生不灭、不垢不净，不增不减”。如果勉强用一个名词来形容，那就是“业力”。

业力是生命密码中的密码，这种密码只有诸佛菩萨才能解码，才能使用，因为那不是用知识可以透彻，也不是世智辩聪的智慧所能了悟的，而是一种“不修而修”、“不证而证”、“不悟而悟”，是完全超越时空对待，是超脱生死以外的一种密码。

吾人如果能把这种心灵的密码，通过修持体悟出来，则人世间的形形色色，甚至生死烦恼，都会烟消云散，当下自然会有一个“一朝风月，万古晴空”的朗朗乾坤现前。

不能代替

世间事都要自己担当，虽然有些事别人能帮你一时，但有些事情是别人不能代替的。例如儿童写作业，父母为了爱子心切，就说：“孩子，你睡觉吧，作业由妈妈代你来做。”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，人生有些事是不能代替的。

人生有哪些事是不能代替的呢？

一、负重走路不能代替。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、吃喝拉撒不能代替。吾人饥渴时，要吃饭喝水，吃了东西，总要排泄。所谓“大小便利”，我吃喝，你不能解除饥渴；你要吃喝拉撒，我也不能代替你解决问题，所以吃喝拉撒，别人代替不得。

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，即使是百万富翁，即使亲如妻子儿女，眼看着自己心爱的人生老病死，自己徒叹奈何以外，也是不能代替的。

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，每个人自己身口意的行为，都会招感业报。业报是个人自作自受，谁也代替不了。即使儿女愿意减少寿命，回向给父母，儿女的孝心可能因另外的愿力所感而有好的未来，但父母不见得真的就能增福。

增寿。

五、让人接受不能代替。每一个人生存于世间，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。做他人的部下，要让主管接受，做主管的领导人，也要让部下接受。每一个人都要让朋友接受，让社会接受，让大众接受；如果自己的言语行为，性格诸多不当，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，但各有个人的思想，各有个人的意志。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。我们可以自由表达，但不能强迫人家一定接受，尤其是现在是自由民主的时代，都讲究尊重与包容，所以不能强要人家接受，也不容人家强要代替我表达行为意志。

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。每个人都希望自己日有进步，能够每日成长，但是进步成长要靠自己努力用功，所谓“怎样栽植，就会怎样收成”。我田里的禾苗，无助于你地上稻谷的成长；每一个人各自的耕耘，就有各自的收获，你不能代替我，我也不能代替你，大家各自一搏，各自受报，这是非常公平的公理道义。

以上所举“不能代替”的事，都是无法改变的现实，所以人要学习自力更生，要肯自我承担，才能解决问题！

委屈六事

人在世间生存，差不多每个人都有受委屈的经历，有时父母对儿女无理的要求，有时老师错怪了学生，甚至法院也有冤案、错判的时候。虽然说“有理走遍天下，无理寸步难行”，但是有时遇到纠纷，即使“据理力争”也不能讨回公道，举例如下。

一、男人遇到女人。在马路上，男女吵架，必定男人吃亏，或者在一个车厢里，只要有一个女人大声嚷叫“有色狼”，男人就百口莫辩。如果是真的色狼，罪有应得；如果是一场误会，也只有受委屈地大呼“冤哉枉也”了。

二、秀才遇到兵。秀才是饱读诗书的文人，通达古今圣贤之理，一心想做一个君子。但是秀才一旦遇到兵，也就是碰上一个不讲理的人，再多的诗文道理也讲不清。因为秀才读书的道理，不及枪杆子的道理；当讲理的遇到不讲理的，也只有受委屈的份儿了。

三、大车遇到小车。现在的马路上，小自行车、摩托车，中的有四轮小汽车，乃至六轮的大

货车、联结车等；因为大家不守交通规则，不懂相互礼让，经常大车碰小车，小车撞大车。一旦发生交通事故，不管谁有理、谁无理，大车总是比较倒霉，因为大就比较吃亏，就像儿女吵架，父母一般都是怪大的不好。这就说明，越大越要礼让，不然大车碰到小车，有理也说不清。

四、人民遇到政客。政坛上，政治家与政客不同，政治家一心想为人民服务，政客只知谋求一己之利，甚至专门找人民的麻烦。一般国家都有不少“以磨人为快乐之本”的政客，他们对人民的诉求概不关心，对自己的利益则是千方百计非达目的不可，尤其对人民极尽欺瞒、压榨、威胁利诱之能事。可怜的小老百姓遇到这种政客，也只有委屈地忍气吞声，因为“民不与官斗”，想斗也斗不过。

五、英雄遇到病患。社会上有许多英雄好汉，为人正直勤劳，热心为民服务，尤其面对恶势力毫不退缩，对于贪官污吏也无所畏惧，处处见义勇为，仗义执言。但是“英雄只怕病来磨”，一旦生病了，英雄再也无用武之地，只有徒叹无奈。

六、忠臣遇到昏君。历史上，很多忠臣一生只想安邦定国，事事为民设想，但是不幸遇到一个处处只为自己设想的昏君，即使你有再多的治国良方他听不进，你声嘶力竭为人民呼号的声音他听不到，甚至你为兴革社会而挺身，他认为你预谋造反。所以很多忠臣义士在昏君之前，才华不得发挥，理念不得伸张，只有含恨而终，岂不委屈？

以上六点，只是举其要者，其实世间委屈不平之事，岂止如此！他如恶霸欺负良民，大人欺负儿童、坏人欺负善良、富者欺负穷人等，所以要在世间生存，看起来只有多受一些委屈，只有从修行“忍辱波罗蜜”来下功夫，否则又奈何。

七窍生烟

人的脸上，有两个眼睛、两个耳朵、两个鼻孔，以及一个嘴巴，加起来就是“七窍”。所谓“七窍生烟”，就是形容一个人生气的时候，心中的怒火忍不住要往外发泄，所谓“一念嗔心起，百万障门开”，说明生气时的爆发力，奇大无比。以下略述生气时“七窍生烟”的情境。

一、两眼冒火。当一个人在生气的时候，从他的两眼所冒出的熊熊火光，像是随时都可能爆炸的炸弹，当他恶狠狠地盯着你时，好像要把你吃了一样。我们经常看到有的人，因为旁边的人讲了一句不入耳的话，他立刻两眉一竖，两眼一翻，吓得人胆战心惊；或者你一言不当，他杏眼一瞪，吓得你不知如何是好。眼睛虽然没有语言，没有声音，但是两眼露出的凶光，就好像火焰一样，可能灼伤别人，也会烧伤自己。

二、两耳爆炸。耳朵是管听的，它总是喜欢听顺意的话，不但“逆耳忠言”不容易受人欣赏，尤其如果有人说话不当，说事不对，听者马上两耳一竖，即刻像要爆炸一样。这时不但两眼

冒火，嘴巴也会被牵动，一直想配合耳朵加以反击；如果再有人轻轻地在你耳边说“对方说你有什么了不起”，或者低声附耳说“那个人说要给你一点颜色看”，这时耳朵更像埋了定时炸弹一样，即刻就会轰炸对方。

三、两鼻喷气。鼻子比起眼、耳来，应该还是比较温和的，平常遇到不如意的事，他就“唉声叹气”，碰到无可奈何的时候，他就“长吁短叹”。但是鼻子有时也会闹别扭，遇到不高兴的事，他一声不吭，掉头而去；听到不喜欢的话，他一言不发，嗤之以鼻。尤其当有人赞叹某人精明能干时，他不服气，只有“哼哼”两声，表示不以为然。甚至遇到他觉得不屑一顾的事时，他不用眼看，不用耳听，也不用嘴巴说，只是用鼻子冷哼一声，这就是他的反应了。

四、口吐恶言。眼睛两个，耳朵两个，鼻孔也两个，但是嘴巴只有一个。虽然只是一个嘴巴，但是一旦发起威来，眼睛、耳朵、鼻子可就望尘莫及了。一张口，不但可以大声小声，而且声音可粗可细，尤其口中的语言，代表了喜悦、嗔恨、嫉妒、抗争等各种情绪与意义。有时候你说了多少道理，他一句话就可以把你推翻，甚至一句话就可以否定你一生的成就，一句话也可以让你无地自容，一句话更能说得你无颜面世，所以生气时的一张利口，如刀如剑，可不慎乎！

“七窍生烟”是非常难堪，也非常难看的，人最丑陋的时候，莫如“七窍生烟”的时候。“七窍生烟”不但伤害别人，也伤害自己，所谓“解铃还须系铃人”，“七窍生烟”的时候唯一能调解的，只有自己的心。心可以让七窍的烟更强，更浓，更火爆，但是心也可以使七窍的烟雾立时消散，化之于无形。你有“七窍生烟”过吗？“七窍生烟”的时候，尤其应该注意自己的用心。

讨厌的人

人都有爱恶之心，对世间一切人事物，有的喜欢，有的讨厌。讨厌的一句话，讨厌的一件事，讨厌的一个地方，讨厌的一种职业。仔细想来，人的一生当中，一定会遇到许多讨厌的东西。人之本性，“爱之欲其生，恶之欲其死”，对于讨厌的东西，如果不加以去除，必感心里不快，尤其在我们身边的人，更是经常遇到一些讨厌的人，举例如下。

一、轻浮的女性。女性讲究的是端庄贤淑，但是有的人没有女德，言行轻浮而傲慢，这种女性即使外表长得再美丽，也引不起别人的好感，甚至心生厌恶。因为“君子不重则不威”，一个人如果自己不庄重而轻浮，要想获得他人的尊重，此实难矣！

二、唠叨的老翁。老人应该是值得尊敬的，在一般人的心态里也并不讨厌老人，甚至有的人还希望为老人服务。但是有些老公公、老婆婆，经常唠叨不已，喋喋不休，一直讲说一些无聊的话，或者闲话自己的过去，如此即使亲如子女，也会对这种唠叨的老人生起厌烦之心。

三、懒惰的青年。青年是可爱的，但是可爱的青年要热情、勤劳、奋发、前进，才会让人喜

欢。假如生性懒惰，茶来伸手，饭来张口，做事懒洋洋的，遇到吃喝玩乐就兴致高昂，这种青年也是为人所不喜。放眼今日社会，家中的青少年子弟，从小没有养成勤劳的习惯，总把家庭当成饭店、旅馆，吃饭、睡觉才会回家，平时在外游手好闲，无所事事，怎会不让人讨厌呢？

四、耍赖的壮汉。社会上，每个乡里、每个社区，几乎都会出一两个无赖汉。无赖汉不但让人讨厌，而且让人惧怕。有些地方的地痞流氓，都是从无赖汉产生的。一个人如果不讲理，只会跟人耍无赖，怎不让人反感而讨厌呢，所以一般人对于无赖汉，总是敬而远之。

五、无耻的小人。有一副对联，上联写着“一二三四五六七”，下联是“忠孝仁爱礼义廉”。这是讥讽人乃“王（亡）八”、“无耻”之辈。人所以为人，因为有羞耻之心，人到了不知羞耻，则此人已是无可救药了。一些市井小民、村姑农妇，虽然没有受过高深的教育，但他们讲道义，知惭耻；反而一些受过高等教育的知识分子，乃至从政的高官们，心中只有名和利，完全不知道德为何物。这种寡廉鲜耻的小人，让人羞与为伍。

六、傲慢的官僚。在讨厌的人当中，傲慢的官僚最常见了。我们每见一些高官厚爵，出入排场盛大，车马奴仆成群，前呼后拥；但是为人无德无行，只会贪污舞弊，不懂为民服务，而且狐假虎威，作威作福，榨取民脂民膏，这种傲慢无德的官僚，最是令人唾弃。

以上所提六种讨厌的人，在我们的身边周遭所在都有。他们其实就是我们的一面镜子，如果我们不想让别人把我们当成鬼神一样敬而远之，就不要成为令人讨厌的人。

敌人

有一则笑话说，老鼠要做新嫁娘，老鼠一心想嫁的对象是太阳，太阳知道以后，急忙说：“不行，我怕乌云，乌云会遮蔽我，你还是嫁给乌云吧！”乌云一听，他说：“我也不行，我怕风，风一吹，我就无影无踪，你还是嫁给风吧！”风也说：“我怕墙，一道墙就把我挡在墙外，你还是嫁给墙吧！”墙说：“我更不行，我最怕老鼠了，老鼠会打洞，只要墙脚被挖了一个洞，整片墙就会倒塌！”所以最后老鼠没有办法，还是嫁给老鼠。

从这一则趣谈可以知道，世间任何东西都有天敌。例如，老鼠的天敌是猫，猫的天敌是狗；蝉的天敌是螳螂，螳螂的天敌是黄雀。另外，鹪鹩的天敌是老鹰，螳螂的天敌是蟾蜍，蚂蚁的天敌是穿山甲等，可以说，世间有生命的东西，四周都埋伏了可怕的天敌。乃至一切物质，例如房屋、家具等，包括世界、人生，最大的天敌就是无常。至于人的敌人，不要说外境，其实自己就是自己的敌人。你看，人类挑起战争，人命伤亡，百千万数，甚至文化的摧毁、古迹的荡然，都是何其残忍。

这么说来，敌人是可怕的，世人也是可悲的！但其实也不必说得那么恐怖，敌人也有可爱的地方，举例如下。

一、敌人也有值得学习效法的地方。敌人必定有比我有更大的长处，我为了防止被他打败，必定要学习他的长处，以便抗拒他的欺负、伤害。

二、敌人也会助长互相竞争的动力。有敌人才有竞争的对手，自己才会进步。英国有两大党，保守党与工党；工党执政了，保守党慢慢衰微。这时感到恐惧的，不是保守党，而是工党，因为他觉得没有对手，今后必然也会慢慢走向灭亡，所以工党会想出种种办法，希望提高保守党的实力。反之，保守党上台了，工党逐渐没落，保守党也怕没有对手，造成衰微，所以也强化工党的势力，以便相互竞争。因此，敌人并不可怕，重要的是，自己要有竞争力，才是要紧的。

三、敌人也有激发潜力的功用。自然界的灾害，如烈火、强风、雨雪、冰霜等，人类都有防治的本能。人类的敌人虽多，只要自己健全，敌人又奈我何？再如，贫穷是我的敌人，我可以勤劳工作，摆脱贫穷；无知是我的敌人，我可以勤读诗书，提高自己的品质，如此又何惧于我的敌人！因此，敌人的存在，更能帮助我们激发内在的潜能。

四、敌人也有成为朋友的可能。有的人长年生病，最后练就“与病为友”的功夫。疾病都可以成为朋友，我的冤家仇敌，都是我的敌人，我可以诚意和他交往，以感化他、改变他的心意，所以能够“化敌为友”，敌人一点也不可怕。在一些动物的影片当中，我们看到猫儿把老鼠养大，乃至小狗照顾小老虎的画面，这都是“化敌为友”的实例。因此，敌人何足惧哉！

敌人的种类

国家有国家的敌人，事业有事业上的敌人，恩怨情仇也都可能成为人与人之间是敌是友的判断标准。每个人，就算是没有敌人，也不能说完全没有障碍自己的人。有形的敌人容易防备，无形的敌人难以周旋，兹将吾人的敌人种类，分析如下。

一、经济上的敌人是得失。经济涉及财务往来，所以金钱的得失造成了恩怨，如果处理不公、不平，就会成为敌人。市场上的小地摊，虽然各自经营，也会成为对敌；一般小商店，所谓“同行是冤家”，都是因为得失的关系。世界上的经济贸易，许多企业家翻云覆雨，无非也是为了经济上的得失而已。

二、政治上的敌人是利害。政治上的敌人妨碍自己的前途，妨碍自己升官，所以政治上结党成派，总是为了自己的利益。如果能把众人的利益摆在前面，就是政治家；只顾自己利益，永远把私利摆在第一位，那就是政客。政治圈如果人人都当政治家，没有得失，只有正义，只有国家人民，没有自我私心，那就没有敌人了。

三、学术上的敌人是异论。从事学术研究的人，也有敌人，那就是异论，所以“学术”者，此也是是非，彼也是是非，各有各的立场，各有各的主张。资本主义、共产主义，自然经济、

市场经济，极权政治、民主政治，在学术上众说纷纭，莫衷一是。例如，中国自古以来，诸子百家各种学术不够，还有“杂家”，甚至东西方思想的论证，都是为了学术的异论。有风度的学者论而不争，没有风度的则视为敌人。

四、信仰上的敌人是烦恼。信仰上也有很多敌人，外面的敌人有人我是非、嗔恨嫉妒，有时内心更有八万四千烦恼，所以从事信仰的人，也是非常辛苦、不得安宁，没有降伏自己的烦恼，在信仰上不能成就。

五、成就上的敌人是嫉妒。各行各业的人士，都希望自己有成就，在事业上有成就，在人事上就会招来敌人。就拿经商来说，百货战争，别人的百货店也会成为我的敌人；资讯战争，谁先取得资讯，对方就可能成为我的敌人。哪怕我有一个小面摊，旁边又开一家小面店跟我竞争，就会成为我的敌人。敌人产生于比较、嫉妒；如果不比较、不嫉妒，就不是敌人，而是朋友。世间人平庸的人比较没有敌人，凡是能干、有能力、有成就的，别人就会以你为敌。但是嫉妒并不能打倒对方，应该要用智慧、能力、声望、道德征服对方。

六、终生的敌人是自己。敌人都是一时的，中韩、中越，都曾对敌，但现在不都成为同盟战友？美日、美德，也曾有过战争，今日不也成为同盟好友？就是世界大战，战争过去以后，各国还能成为朋友。人生有一个最大的终生敌人，就是自己；自私，就是自己的终生敌人，执着就是自己的终生敌人，无明就是自己的终生敌人，妄心就是自己的终生敌人，降伏其心，才能降伏敌人。

敌人的种类很多，每种行业，每个人，可以说四边都埋伏了很多的敌人；自己健全，自然得道多助，即使有敌人，也会有朋友。所以佛教讲“龙天护法”、“因果业报”，只要自己争气，敌人也不一定能打倒自己。

草莓族

现在社会上有一些年轻人，禁不起压力，在人生的路上很容易被打倒，大家无以名之，就称这一类的青年为“草莓族”。

草莓是一种水果，红色的果实，美丽的外形，相当讨人喜欢，吃起来味道香甜可口，是一种很大众化的水果。可惜草莓一旦熟透后，不能久放，很容易腐烂，加之肉质松软，不堪挤碰，一压就会烂掉，就和时下禁不起压力的青年一样，所以被用来引喻之。

其实，草莓族的青年，如果能够加以养成、训练，也能成为梅兰竹菊，甚至像苍松翠柏，禁得起霜寒的考验。如何帮助草莓族的青年增强抗压性呢？列举六点如下。

一、训练独立性格。草莓族依赖性比较大，有的靠父母生存，有的靠家人资助，自己不立志向；如果能够训练他独立的性格，让他自己能赚钱养活自己，进而发心为社会大众做出贡献

献。只要能培养他坚强刚毅的性格，勇猛上进，日久自能独立自主，而不需要靠别人爱护就能独立生存。

二、激发上进意志。草莓族因为个性柔弱，好像攀附大树的蔓藤一样，要靠别人才能生存。如果能激起他的意志力，奋发上进，不管读书就业，都能做出一番成绩来，慢慢培养自己的自信，就能不断上进，自能走出自己的前途。

三、勇于承担责任。草莓族的青年，缺乏责任感，家庭的有无，好像与他全然无关，家中的生活担子，他也无心挑起，每天只是浪荡度日，醉生梦死，一日又一日。假如能对草莓族灌输“责任”的观念，让他知道做人要有责任感，要勇于承担责任，不管对家中父母的孝养，对兄弟姐妹的照顾，甚至对国家社会，都要承担一份责任。只要他能承担责任，就能脱离草莓族的不良形象。

四、认识生命意义。草莓族之所以自暴自弃，甘愿沉沦，是因为他不认识生命的意义与价值。生命的意义，在创造，在发展，在牺牲，在奉献；生命的价值，在让家族亲人得到资助，在让社会大众获得因缘。所以草莓族只要能认识生命的意义，知道生命的价值所在，其他一切就不需要挂念，他自然懂得上进，完成人生的使命。

五、培养宗教情操。草莓族因为生活没有目标，内心生不起力量。假如引导他信仰宗教，培养他对宗教的热诚，学习宗教的情操。宗教不但在利己，还要利益别人，宗教不但自己要觉悟，还要令别人觉悟。所谓“自利利他”、“自度度人”，一个人有了宗教情操，就不会只为自己的得失计较，就会有牺牲的精神，就能感觉生命不断在向上升华，就会觉得生命力在不断往四周扩散，靠着宗教的信仰，将来必能出人头地。

六、完成人生使命。人到世间上来，不能只做饭桶、衣架；人能到世间走一遭，并且为万物之灵，应该负有人生的使命。人的使命，不是只为个人而生，要为全体大众而生；不是只担负一家之责任，要能担负社会之责任；不是只为衣食温饱而活，要让全人类精神得到资助而活。像地藏菩萨“地狱不空，誓不成佛”；地狱能否度空，那不重要，凡事尽其在我！只要吾人能立大愿于斯，何愁不能实现呢？

迷 信

“迷信”可怕不可怕？迷信不可怕，“邪信”才可怕！

为什么迷信不可怕？因为善良的迷信，只要不妄执、不偏执，对国家、主义不破坏，有时迷信一些有道德、有历史、有根据的历史人物，也无不好！就好像一场战争，一个主义，我们不懂，但却甘愿为他牺牲，究竟好不好，姑且不论，但这就是一种迷信的行为。

所谓“迷信”，就是不了解内容，不明白究竟，不知道其历史，随便妄信、乱信，谓之迷信。

迷信因为不知其所以然，容易被一些有心人的语言蛊惑、利用，例如有的宗教提出“百日生天”、“当生成佛”、“神鬼附身”之说，引人走入迷途，却不知道目标究竟是什么？所以，信仰当然“正信”最好，不能正信，“迷信”也不严重，只要正当；怕就怕“不信”，甚至“邪信”，那就是最可怕了。

我们常见身旁有一些人，本来希望求得信仰的救济，反而被邪信所害；本来需要求得信仰来解谜，却反而被迷信所骗。所以迷信虽然不可怕，还是应该加以化导。举例如下。

一、迷信要净化。迷信者大部分都是为了贪求，被假造的利益迷惑，希望获得“一步登天”。然而世上没有这等便宜事，所以迷信者，我们要以清淨的、利他的、慈悲的道理来引导他。

二、迷信要善化。有些不正当的迷信，极端造反，集众干政，让一些愚夫愚妇供其驱使，以遂其个人欲望。对于国家社会毫无利益的迷信者，我们要以“五戒十善”、“四无量心”等善行来提升他。

三、迷信要美化。有些迷信是丑陋的、自私的、见不得人的，所以迷信者，要用真理美化他，要让他知道信仰的真义，要引导他信仰有历史、有能力、有慈悲的正信宗教，让人生因信仰而美化。

四、迷信要德化。迷信大部分都不讲究道德，甚至有的用伤天害理的手段，陷人于不义。如战国时代“西门豹治邺”，由于地方官吏勾结女巫，假装为“河伯娶妇”，每年要选出一名少女祭水，以祈天神不要降灾于人民，这就是利用迷信来危害人民，所以迷信要用道理感化他，以祛除恶行。

五、迷信要智化。为什么迷信？就是因为没有智慧，没有见识，所以往往被骗！因此要用智慧帮他认识事理，用智慧教化他，否则难以有功。

六、迷信要实化。迷信都是虚妄的，都是不能兑现的谎言，所以要想方法列举事实、因果，让他真正了解、认识。因为我们信仰宗教，就是要信实实在在有的，信仰有能力、有道德，能给我们利益的，如果不实在，我们信他何用？

七、迷信要理化。迷信当然也有迷信的理由，但那些理由都是禁不起考验的，只有真理才是永恒如是、普遍如是、必然如是，才能经得起考验，所以迷信的人，只有用真理，用佛理来化导他。

八、迷信要转化。迷信者，想要直接让他回头，可能不容易，因为信仰都有一些执着，所以要“转迷为悟”、“转邪为正”，转化很重要。能以智慧来让人转化迷信为正信，而不至于堕落，这是救他的慧命，也是功德无量。

佛教所说的“心能转境”并不神秘，不过是通过调整自己的心态，来转换思维看待客观问题。因为我们想要改变外境，其实并不容易，但是，假如你能换一个角度去看待问题，就会豁然开朗。甚至会把外境中出现的坎坷化为人生事业的一个转折点。

理 想

人生要有理想，才能活出意义，如果没有理想，每天只是日食三餐，晨起晚睡，这种日子过起来非常无聊。

从小我们就想学习圣贤，成圣成贤是儿童的理想；从小每个人都想发财，发财就是每个人的理想。人人都有理想，但是每个人的理想不尽相同。就拿妇女来说，有的妇女只想把自己打扮得漂漂亮亮，引起别人的注意，美丽就是她的理想，其他一概不重要。有的人希望有个优质的居住环境，室内窗明几净，屋外庭院优美，良好的环境就是他的理想，即使生活艰苦也不在意。有的人每天只要有可口的餐饮，服饰、家居都不重要，美食就是他的理想。

有的人，理想着重在爱情；有的人，理想着重在金钱；有的人，理想着重在亲情；有的人，理想不重未来，只重眼前。现在社会上各种专家，各种富豪，各种职业，各种成就，都可以成为我们的理想，但是理想不能只是空想，理想需要实践才能实现。人生有些什么理想需要实现的呢？列举如下。

一、读书上的理想。人都需要读书，有的人读书，理想是为了赚钱；有的人读书，理想在于把人做好；有的人读书，理想是将来成就事业；有的人读书，理想在于学习圣贤。理想是人生的指标，有人喜爱科学，志在成为一个发明家，造福人类；有的人心心念念要成为社会学家，将来服务人群；有的人专攻经济，希望将来发财致富；有的人潜心学问，以著书立说为乐。不管怎么样，肯读书，就容易实现理想。

二、工作上的理想。工作，不但要合乎理想，而且要合乎志趣。有的人舍弃官商名利，只要从事教育，这是毕生的理想；有的人不甘于淡泊人生，他要冒险创造前途事业。不过，一般人眼高手低，空有工作的理想，没有工作的耐力，所谓“此山望见彼山高，到了彼山没柴烧”。因为一再转换事业，没有定下目标，空费人生岁月，等到年华老去，慨叹一事无成。其实，孙中山先生说“要做大事，不要做大官”，这才是我们应该抱持的工作理想。

三、婚姻上的理想。在人生的各种理想当中，婚姻的理想也是非常重要，而且非常现实。汉光武刘秀，年轻时的理想，所谓“为官当作执金吾，娶妻当得阴丽华”。后来他不但当上了皇帝，而且娶得阴丽华为妃，可见“有志者，事竟成”。关于结婚的对象，有的人希望和名门贵族联姻，有的人盼望嫁个帅哥俊男；有的人希望娶得窈窕淑女，有的人重在贤淑有德。每个人理想的婚姻，种种不一。其实，男女结婚，重在家庭和谐，只要男子贤良，女子有德，

彼此夫唱妇随，相亲相爱，就是人间的理想伴侣。

四、生活上的理想。生活上，有的人凡事只为自己，有的人自己有了，还想帮助别人；有的人克勤克俭，有的人以享受为能事。其实，生活的理想不在豪华奢侈，应该重在长远的发展与意义；能够为自己营造一个舒适安乐的生活，进而创造全体人类的福祉，这才是生活的最高境界。

规 划

现代的社会都讲究规划，人生要规划，事业要规划，都市要规划，生产要规划，甚至请客也要规划，规划成为现代人重要的课题。确实不错，凡事有了规划以后，按部就班去完成，自然事半功倍；没有规划，人生好像打一场混战，不知道目标、重点在哪里。

人生有哪些需要规划的呢？

一、生涯要有规划。人的一生，数十寒暑，总要好好善用阶段性的生命，所以生涯要有规划。例如，儒家说“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十而从心所欲不逾矩”，这就是人生的规划。如果依印度人的生涯规划，则以二十年为一期，二十岁以前是学习的人生，二十到四十岁是创业的人生，四十到六十岁是传授经验的教学人生，六十到八十岁是旅行的人生，八十岁以上的人生，则一切付诸于随缘。

二、财务要有规划。俗语说“吃不穷，穿不穷，算盘不到一世穷”，所以财务要有规划。所谓“量入为出”，预算、决算要相等，收入、支出要平衡。假如人生有十分的财富，要有四分作为家庭生活所需，二分作为旅行、医疗、资助亲友等用途，二分作为信仰、慈善、公益之用，最后二分储蓄，以备不时之需。

三、学习要有规划。人的一生都在学习，但是学习也要有重点。最好先有十年的时间学习各种知识概论，第二个十年学习各种技术应用，第三个十年深入专业的学习，第四个十年要学习传灯，把经验、知识、技能传授后学，第五个十年学习著书立说。如果人生有五十年的学习，以上可以作为一个大致的学习规划。

四、生活要有规划。每个人一天有二十四小时，其中应该有八小时的休息，八小时的上班時間。此外，三餐前后准备费时两小时，盥洗及大小便溺两小时，阅读报章杂志一小时，与家人团聚的敬老慈幼时间一小时，最后剩下的两小时，就非得好好用来阅读一些有益的书籍不可了。

五、旅行要有规划。现代的社会重视休闲生活，每周工作五天，每天工作限制八小时，之外的时间可以用来安排自己的休闲、访友、应酬之用。周六、周日，一般人除了用来打扫家园，整理环境之外，偶尔用于上班时间未能完成的会议、约谈等，但是每周不能少于一天规划到

郊外旅行。旅行也需要规划，从目的地的选择，到旅游费用的预算，都不能没有规划，否则一天的旅游可能花去一个月的薪俸，生活就会捉襟见肘了。

六、处事要有规划。有人说“做人难”，其实处事更难。有的人自己勤劳，自己忙碌，纵有委屈，不碍大事；如果处事不周，得罪亲朋好友，失去情谊，殊为可惜，所以处事规划也很重要。处事的规划，每天至少要有五通的电话，或联络事情，或沟通情谊，但是每通电话不可超过三分钟。每周要有两封信件的往来，因为养成书信往来的习惯，一是训练自己的文笔不致生疏，二者对朋友表达情意，更增情谊。平时要注意亲朋好友的婚丧喜庆，如果自己不能亲临，儿女代为致意，也会获得良好的回应。其他如集会共修、年节礼尚往来，重要的探病慰问等，也不能不重视。

总之，凡事预则立，所以不能不重视事前的规划。

奋 发

读书，要立志向上；事业，要奋发有为。世间没有天上掉下来的成功，也没有地上蹦出来的利益，只有靠着吾人的奋发有为，才能有所成就。

怎样奋发呢？兹举四点。

一、人穷志不穷。英雄不怕出身低，一个人即使出生在贫穷之家，只要养志，只要有愿，所谓“尧何人也，舜何人也，有为者亦若是”。世间没有自然的释迦，也没有天生的弥勒；罗马不是一天造成的，北京也不是一天搭建的。一切都是经过多少的贤能干才，投注了智慧、实力、财务、发心，所以都市才能建大楼，郊区才能盖工厂，高速公路才能一条一条开发，公园才能一处一处建设。一个国家不在乎贫富，而在乎有无有志的人才。你有立志吗？你有发愿吗？古来多少志士仁人，乃至佛教里的诸佛菩萨，哪一位不是靠着发愿而有成呢？所以人要立志，要发愿。

二、事难心不难。事有难易，心无难易。有心，事难也不会难；无心，不难也会难。我们的心意，为国家、社会、大众、人类，牺牲小我，成就大众。有心，库克船长可以把商船开到澳大利亚；有心，郑成功凭着少数人力，可以把侵略台湾的红毛驱逐。就算是愚公吧，有心，也能把太行山打通，让山东、山西可以往来。所以，做人要有心，有心就有力。

三、才缺德不缺。我们的才华虽不如别人，但我们的道德不能不如别人。才华不够，我可以慢慢学习；道德不全，则不能成就人格。假如有完美的人格，就是武训乞讨，也能兴学育才；就像林默娘，一个平凡女子也能成为圣人妈祖。才华成就的事业是一时的，道德庄严的事业才是永久的。我们才取人固然需要，以德取人更为重要。

四、学浅量不浅。我们可以承认自己“才疏学浅”，但不可以“量不如人”。天下事业，要用

度量大小决定成就大小。所以，全民的领袖要能把全民放在心上；佛陀的心胸怀抱一切众生，因此他可以做法界众生的救主。

现在我们要呼吁世界人士，每个人都不要有本位主义，人人放宽心量，有世界观，能容纳世界，如此量大的人多了，世界国家都能得救。有志的大家，为了人类的未来，为了生生不息的生命，大家应该奋起飞扬，一起奋发！

崛起

有一部大型电视纪录片，名称叫《大国崛起》，主要是探讨十五世纪以来，世界性大国崛起的历史背景。

从十五世纪以后，世界的发展由陆地转移到海上，谁控制了海洋，谁就掌握了发展的优势。最先有葡萄牙、西班牙，依靠新航线和殖民掠夺，建立起遍布全球的势力；继而有荷兰、英国、法国、德国、日本、俄罗斯、美国等相继崛起。现在二十一世纪，轮到中国崛起；只要谁有实力，谁就能崛起。

国家如此，人物也是一样。在西方，有早期亚历山大大帝的崛起，阿育王的崛起，拿破仑的崛起；在中国，有齐桓公、秦始皇、唐太宗、明太祖、努尔哈赤、孙中山等人的崛起；在近代，又有很多英雄人物跟着时代一起崛起。其实，不仅国家和历史上的伟大人物能崛起，我们每一个人都有机会崛起，试论如下。

一、德行的崛起。中国的唐尧虞舜，在群雄之中崛起，就是由于他们孝顺仁慈的德行孚众望，因此被大家推为共主。孔孟老庄，与世无争，以仁爱训育天下，德行卓绝，因此在贤圣之中崛起。日本的宫本武藏，原为地方上的恶霸流氓，后来在泽安禅师的教育之下，发挥剑客的德行，终于成为一代剑圣。佛教里多少大师，如东晋的慧远大师，足不出庐山，而能影响当朝的君主；道安大师在名士习凿齿之前，赋对“四海习凿齿，弥天释道安”，他对德行的自豪，良有以也。

二、精神的崛起。一个人成功立业，必须要有自立的精神、奋斗的精神、牺牲的精神、服务的精神。岳武穆有“精忠报国”的精神，他当然可以崛起；梁启超的文章有“匡时救世”的精神，他当然能在学术界崛起。班超有“投笔从戎”的精神，张骞有“横渡西域”的勇气，他们当然可以崛起。邓小平在中共的政治里，三起三落；他有为国为民奋勇不懈的精神，当然能够崛起。如果遭遇一次失败，精神就萎靡不振，消极颓唐，又怎么能够崛起呢？

三、思想的崛起。西方的思想家柏拉图、亚里士多德、苏格拉底等，他们的学说能够影响当代，就是因为他们思想开明、奔放，自然崛起。中国的诸子百家，也是因为思想和见解与众不同，开创了人间的新知，所以引领世界的文明进程。孙中山以三民主义救中国，邓小平开放沿海的经济特区，促使中国经济成长。未来我们希望东西方能多出几位思想大师，如释迦

牟尼佛、耶稣等，造福人间，达成世界和平的理想。

四、事业的崛起。世界上很多人创造出伟大的事业，如商业、经济、探险、教育、学术、政治、科技、医疗等，由于事业的崛起，给人类带来无限的福祉。人类有崛起，才有进步；人生有崛起，才有希望。

所谓“英雄不怕出身低”，吾人不必在乎出身贵贱，只要自己有崛起的德行、精神、思想和事业，即使被人看轻、看扁，也不必计较，只要自己在慈悲、志节、责任里面崛起，都会有前途。我们看港台的李嘉诚、王永庆、张忠谋、林百里、郭台铭等人的崛起，不是带来全民的福利吗？

付 出

人的性格，有的人讲究先有“收入”，有的人懂得先要“付出”。其实，没有因缘哪里有果报？先有结果，因缘就不来了，所以讲究付出，就是懂得结缘的人生。你有付出，自有种种不同的果报，兹举其例如下。

一、不播春天种，哪得秋实收。中国的古语说，春天不播种，到了秋天哪里有收成？因此，你想要有什么样的收成，就必须先怎么样栽种。自古以来，读书不多的农夫都懂得这种因果关系，吾人怎能不深切体认“没有因缘，哪里有结果”的道理呢？

二、不向虎山行，哪能得虎子。所谓“不入虎穴，焉得虎子”，要想获得大利益，必须接受大的挑战，你能有勇气进入龙潭虎穴，才能看到虎子龙孙。所以，一个人没有勇敢，没有豪壮之气来担当，好事不会自己跑到你的家里来，这是不容置疑的道理。

三、不在人前累，哪来技艺精。俗语说“要得会，人前累”，不在人前学说话，话不会讲；不在众中唱歌，歌不会唱。所以在现代的各种训练当中，有所谓“丢丑”训练，也就是让你在人前一直丢丑、出洋相，因为谨记教训，才能有所成。

四、不吃苦中苦，哪成杰出人。不吃苦，哪能成为杰出的人？就如“不经一番寒彻骨，哪有梅花扑鼻香”。动物中，蜜蜂藏蜜，蚂蚁储粮；就是农夫也懂得春耕夏耘，才有秋收冬藏。因此，吃苦、付出并非小事，而是生活大事也。

五、不读万卷书，哪来真学问。人非“生而知之”，乃“学而知之”，你不饱读经书，怎能成为学者专家？读书不但要“学以致用”，还要能有益于世道人心，所谓“推己及人”，不如此就不像读书人。

六、不付予真情，哪里有朋友。人生“在家日日安，出外条条难”，所以在家靠父母，出外要靠朋友。交朋友如果不用真心，虚情假意，哪里能交到知己呢？所谓“人之相交，贵相知

心”，如果没有真情实意，则酒肉朋友多得是，患难朋友一个无，岂不可悲！

七、不发广大心，哪能有前途。发广大心，就是要“立志”。过去古人说“男儿志在四方”，其实就是今日之“立志”；人不立志，怎么会有好的事业？人间最大的愚痴，就是喜欢在果上要求，不在因上努力；没有因，哪里有果？所谓“志业”，有志才有业，没有志，没有发大心，怎么会有事业？所谓“发大心”，例如，如何利益大众，如何负担社会责任，如何“诸恶莫作，众善奉行”；懂得发大心，当然人生的事业就不一样了。

八、不置之死地，哪得庆重生。“置之死地而后生”，这是一句古人的哲语。证之于世间，温室里的花朵，不能长久开放，而高山悬崖边上的树木，反能千百年安然地耸立。所以，人不要为自己找借口，不要总是找理由原谅自己；要觉得自己没有理，才能绝处逢生。

上述八事，都有因果的关系，所谓你要获得什么，必然先要付出怎么样的努力，老天不会平白从天上掉下什么给我们，凡事都得自己努力付出才有所成，这是放诸四海而皆准的真理。

拥 戴

社会上，贤能的政治人物必定受选民拥戴，慈善人士必定受贫苦大众拥戴，妇女领袖必然受妇女拥戴，真正的学者专家也会受学界拥戴。当然，社会上有“同行相忌”之说，越是同行、同业、同宗、同派，越是相互不容，怎么会拥戴呢？所谓拥戴，都是只有受益，而无利害冲突；如系有了利害冲突，尤其有了嫉妒心理，即使你再崇高，再伟大，他也不肯拥戴你。

过去社会上有许多社会领袖，他们受到民众的热烈拥戴；现在由于媒体舆论的摧残，由于社会结构的变化，社会领袖已经不复再有群众拥戴了。一些国家政府有鉴于此，觉得社会领袖十分重要，就把他们定为国宝级人物，由国家给予崇高名分，以示拥戴。

关于拥戴，我们要拥戴什么人呢？

一、民众要拥戴领袖。一国的领袖，当然应该获得民众的拥戴；假如这个领袖不能称职，像过去的帝国皇朝，民众也会加以推翻。现在民主时代，人民会把不称职的领导人，用选票让他下台，但是称职的领导人，我们为了国民的团结，为了国家的发展，应该要发自内心，不分派系，不分族群，至诚地给予国家领导人应有的拥戴。

二、晚辈要拥戴长辈。家庭里，儿女当然拥戴父母；学校里，学生也会拥戴老师；公司里，员工更要拥戴领导。中国文化提倡的伦理道德，拥戴长辈就是发扬伦理道德，不管家庭的伦理，师生的伦理，工作的伦理，甚至社会、职业的伦理，唯有晚辈拥戴长辈，才更能发扬伦理的精神。

三、信徒要拥戴宗教。人是宗教的动物，信徒既然信仰了宗教，对宗教不但要拥戴，而且要

按照宗教的指示，应有适度的行持。然而现代的信徒，信仰宗教的情操，或者说对正信宗教的信仰，距离很远。不少人跟随邪教起舞，所谓神棍、假活佛、假和尚、假牧师、假神父；一些邪人邪行，鱼目混珠，可怜的信徒就被这些宗教败类所操弄。这就如同选举时，一些不入流的政治人物操弄选民一样，都是莫大的罪过。既曰宗教信徒，就要有分辨正邪的能力，就应该要拥戴善知识，拥戴真正的师门，发挥信徒的信仰力量，作为社会的正人君子，为社会注入一股清流。

四、心灵要拥戴身体。在拥戴中，自己也可以拥戴自己，让自己的真心诚意拥戴自己的身体。因为真心诚意流入眼睛里，就能用正眼看世界；真心诚意流入耳朵里，耳根就能听闻世间正当的声音；真心诚意流到手脚、流到全身细胞，手脚、细胞就能正派、正当、正行。只要眼耳鼻舌身受到真心诚意的拥戴，还怕不能做个好人吗？

独 立

现在的年轻人为了享受自由，都想“独立”生活。假如一个人才刚出生，就把他抱到荒郊野外，他能独立吗？人靠父母、亲人养育成人，一旦长大以后，就自私地不顾别人，一心想要自己独立，抚养你的父母该怎么办呢？

一棵树，即使长得再茂盛，孤零零地长在野外，也看不出独立的好处。人类应该是相互扶助的，大家都独自孤立，谁来煮饭给我们吃？我们的生活所需又有谁来供应呢？我们不是仰赖社会大众，士农工商供应我们生活所需，才能生存的吗？人生何能独立呢？

有的人要找因缘帮助，找不到，但也有一些人要求遗世独立！究其原因，他怕别人控制他、影响他，所以要求独立。实际上，独立以后，除了随性、自由以外，我们看不出有其他的好处。当然，人生也有独立的必要，不可以做寄生虫，不可以仰人鼻息生活。独立表示有志气，但有些事能独立，有些事不能独立。例如，伦理关系怎么能独立？共有的家族怎么能独立？社会的群体共生怎么能独立？相对的，有一些事确实是需要独立，但是对独立的意义，应该有正确的认识，举例如下。

一、生活要独立。有的人一旦有能力工作赚钱，他就希望生活能独立，希望自己赚钱自己花用，不要负担别人的生活，不要仰赖家里亲人的精神慰藉，以为这就是独立生活。其实，独立生活的意义，不只是自己不仰赖别人生活，自己还要能帮助父母、亲人、社会。独立不是遁世，不是离群，不是孤独一个人生活，而是要能“自立立人”，这是对独立生活应该有的认知。

二、行为要独立。一般青年男女，都希望自己的行为不受父母干涉，不受别人影响，希望能够自我独立。其实，个人偶尔有个小病痛，平时出个什么小麻烦，怎么可能都不需要别人帮助呢？能够有个家庭，妻儿老小、亲人眷属，大家相互照顾，彼此有个照应，不是比个人独立要好得多吗？所以独立不是独来独往，更不是独断独行。

三、经济要独立。有些家庭，儿女长大，就闹着要分家，为什么？他希望经济能独立。其实，分家所分得的财富，也不是自己所赚取，而是父母祖先所共有，现在你想分家独立，这不是很不道德吗？基本上，人应该在社会上赚取金钱来养家糊口，以此表示你的经济能独立，这才是经济独立的意义。

四、思想要独立。现在自由民主时代，任何人争取思想自由，只要不违反公共道德，不逆人行事，基本上思想独立，应该受到尊重。一般人常要别人同自己有一样的思想，“同志”固然很好；假如志不同，道不合，他另有其独立的想法，这也无可厚非。让同的和同的在一起，让不同的各自不同，这在现在的自由社会，应该是被容许的。不过，思想自由，不是你自己一个人自私、怪僻、偏见、邪见，就谓之思想自由。在思想自由里，你也一定要有亲情、人情，要有国家、社会、大众的利益，你可以思想自由，但思想里不能没有种族社会。

现在的时代，不仅个人要争取独立，也有人为国家争取独立。其实，如果面对的是一个腐化的政权，想要从中独立出来，以求生存，可以谅解；如果国家强大，你要求独立，这是削弱自己的力量。这个世间，小的要靠大的，弱的要靠强的，独立了，不见得有什么好处。现在的欧盟，就是因为知道过去几世纪的战争，劳民伤财，因此现在一些政治人物有所觉醒，因而成立欧盟共同体。今日的社会，即使有独立思想，大家还是要共生共存。

公 平

人都希望别人公平待我，但是世界上很难找到真正的公平。强弱怎么能公平呢？贫富怎么能公平呢？智愚怎么能公平呢？善恶怎么能公平呢？

但是，世界上其实也是有公平的。“天能覆我”，没有人不在天的覆盖之下，所以天是公平的；“地能载我”，哪一个人不是立足在大地之上？所以地是公平的。阳光是公平的，雨水是公平的，空气是公平的，业力也应该是公平的。一般人总慨叹世间没有公平，以大欺小，以贵凌贱，总认为自己活在世上，没有享受到公平的待遇。因此，以下试举四条公平的道理，以慰不平之心。

一、时间是公平的。人，不管贫富贵贱，每个人一天都有二十四小时。虽然每个人的寿命不同，有的人活了三五十岁，有的人活到七八十岁，甚至成为百岁人瑞，这仍然是公平的，因为没有人抢夺你的时间，分割你的生命，那都是自己的业力因缘所招感。基本上，每个人一天都有二十四小时，所以时间是最公平的。时间就是我们的生命，生命是宝贵的，“一寸光阴一寸金，寸金难买寸光阴”，人活在时间之流里，倒不一定在乎时间给我们多长，像亚历山大帝、耶稣、颜回、僧肇等人，虽只活了三十几岁，但他们立德、立功、立言，岂是百岁人生可比？人的寿命，不在于肉体存活的时间长短，而在于我们能活出时间的价值，活出时间的意义，这才是重要的。

二、生死是公平的。自古以来，有生必然有死，无论东西，不管古今，人生了要死，这是最公平的。但是死了又会再生，凭着业力，会有富贵贱，上升下堕，差别里面还是公平的。生的时候注定要死，死的时候注定要生，生死轮回，生生死死，死死生生，人生不必为生死计较。当生则生，当死则死，是一个自然的事情，重要的是，在生的时候，如何对生做出交代；当死的时候，对死后要有所安排。懂得生死一如，生死是一而二、二而一，自然生不足喜，死也不足悲。

三、因果是公平的。在我们的生命过程中，有一个很公平的道理，那就是“因果”。世间，有人欺负我们，有人对我们有不公平的待遇，但是因果不会欺负我们，因果不会对我们有所不公。所谓“如是因，招感如是果”，“种瓜得瓜，种豆得豆”，这是不变的道理。你种了善因，不会有恶的结果；你做了恶事，当然也不会有善的结局。因果是通三世的，前世今生，都是互有关联。因果也是不能错乱的，经济、爱情、健康、人缘，都有各自的因果关系。世人有时候对因果有了错乱的看法，因而愚昧地怪因果不公，这是最大的错误。在最公平的因果前面，吾人要好自为之。

四、真理是公平的。我们经常听世人讲说道理，其实都是公说公的理，婆说婆的理，那都不是真理。公平的真理，有一定的标准。所谓道理要摆到台面上来讲，才是公平；所谓真理，是一个必然的法则，必须是普世同遵、亘古不变的，才能成为真理。例如，人不分男女老少、富贵贱，他们都有各自的业力、各自的因缘，那就是公平。像一般说的世间无常苦空，“无常”就是普世的真理。佛教说“缘起”是真理，确实不错，缘起缘灭，世间没有单一存在的事物，凡事都必须仰赖因缘才能生起，因缘散了，一切又会还灭。尤其佛教的“十二因缘”，把人生三世交代得无比清楚，我们还能不赞叹因缘的公平吗？

发 掘

人有无限的潜能，有待我们自己去“发掘”。就如海里有无限的宝藏，我们要去发掘；山里有无限的储藏，也要我们去发掘。甚至社会上许多奇才异士，都需要我们去发掘。

发掘不是好奇，不是挖宝，发掘也是一种投资，也是一种利人的行为。人生要发掘一些什么呢？

一、发掘宝藏要报官。在西安，百姓发掘出地下的兵马俑，要立刻报官处理，否则就是犯法。在美国，即使私有土地，发现地下藏有石油，也不能据为己有，那是国家之财，所以发掘石油要立刻报告政府。过去常听说某地的地下藏有金银财宝，是真是假，因为时代久远，难以考据，如果有人想要发掘，必须先向政府申请，否则就会触犯法律。

二、发掘能源要利用。现在举世各国，无不担心未来会发生“能源危机”，因此发掘能源最为宝贵。但是地球上的能源，毕竟有其限量，根据科学家说，五十年后地球的能源用罄，届时马达不能动，汽车不能开。所以，我们这一代的人，如果现在不懂得节约能源，过分浪费，

过度开采能源，未来的子子孙孙又将恢复古代蛮荒未化的黑暗时代。因此，现在各国已有共识，就是尽量不要再往地下开采能源，而要转向天空寻找能源。太阳能是用之不尽的能源，只要取之有法，就能解决能源不足的问题。

三、发掘资讯用过滤。现在是一个资讯时代，通过电话、传真、电视、广播，尤其是互联网的传输，资讯传播速度之快、内容之多，令人目不暇接。但是资讯要快，也不能不过滤，目前一些造假的资讯甚嚣尘上，尤其当各大媒体一有资讯，立刻发表，大家只求耸人听闻，完全不求真假，难免造成社会的纷扰不安。所以，凡是从事传播工作的人士，对资讯的内容真假，不能不求证，否则误导人民，责任不轻。

四、发掘人才要培养。在各种发掘当中，应以发掘人才最为重要。所谓“世有伯乐，而后有千里马；千里马常有，伯乐不常有”。可见发掘千里马的伯乐，在每一个时代、每一种团体，都非常重要。但是发掘了人才，如果不肯栽培，甚至妒才害能，如此有了人才也没有用。因此，发掘人才之后，要悉心培养，让他能为国为民服务，继而在国际间光大国家的名声，这种培养就非常重要了。

五、发掘真相要考证。自古以来，有很多历史奇案，现在陆续有人发表自己所发掘的真相。另外，现在国与国之间，一些政治家、外交官，乃至富商名流，都有个人的秘辛，一旦被人发掘，媒体马上争相报导。但是真相究竟如何，都需要做一番考据，不能骤下断言，否则将使真相永无大白之日。

六、发掘智慧要发挥。每个人都有无限的潜能，这种潜能就是吾人的佛性、智慧，一旦发掘以后，不但要用功、用力，而且要好好地发挥。我们每个人都有慈悲心，这是体能的功用；每个人都有智慧力，这是应世的功用。世界上的科学家、哲学家，他们也不是天生的，而是经过发掘而来的，所以人人能发掘自己慈悲、智慧的潜能，则成圣成贤又有何难呢？

需 要

人生有很多的需要，需要饮食，需要安全，需要知识，需要感情等。也可以说，人生因为需要，才能活着；人生到了没有需要的时候，生死已经不是问题了。

人生除了需要一般衣食住行的日常资用以外，还有什么需要呢？

一、风浪里的船只需要港湾。人生像一叶扁舟，在大海里漂呀漂，有时会遇到一些狂风急浪，所以需要有一个港湾让它停泊，才能安全。人生这一艘海洋中的孤舟，在你出航的时候，就需要知道，在风浪中，你的港湾在哪里呢？

二、黑暗中的行人需要灯光。“娑婆界，黑暗无光，人生像一位盲者，徘徊在歧途上，聪明的人儿想一想，我们的归宿在何方？”其实，我们可以说，人生就像一位行走在漫漫长夜里

的旅人，我们需要灯光的指引，需要灯光的照亮。禅宗说，我们的心灵就是一个黑暗无光的地方，必须要靠佛法，才能把般若心光照亮。所谓“千年暗室，一灯即明”，我们能照亮心灵的灯光吗？我们的世界千奇百怪，令我们迷惑迟疑，我们能找到一个指引的明灯，让前方有一座信仰的灯塔，指引我们通往佛国净土，才是究竟的归宿。

三、对立下的关系需要和谈。人生是生活在矛盾中的世界，在许多的差别里，需要给予平等，在很多的杂乱中，需要加以统一。假如人与人之间有对立的情况，就需要谈判。世界发展军火、飞机、大炮，无法和平；唯有交流、对谈，相互了解，人间才有和平的一天。

四、决策后的计划需要执行。人生，大事业有大事业的计划，小家庭有小家庭的决策；已经计划好的决策，需要有执行力。有的人经常被人批评为庸碌无能，就是因为没有执行力。一件好事，说了又说，但是迟迟不见执行。有两个朋友相约朝礼普陀山，一个说过之后马上动身前往；另一个总说“明天再去”。结果一天又一天，他一再借故拖延，直到朋友朝山回来，他还没有上路。可见说道一丈，不如行道一尺。

五、财富上的门槛需要勤劳。世界上的人，有着同样的五官四肢，眼睛、眉毛、耳朵、鼻子、嘴巴等，还有双手、双脚。但是同样是人，为什么有的人荣华富贵，有的人贫穷潦倒？发财致富是世人共同的希望，为什么有的人能如愿，有的人事与愿违呢？财富究竟如何才能获得？其实，求财之道无他，就是勤劳、勤劳，再勤劳，勤劳才有财富，勤劳的人才能跨过门槛，获得财富。

六、一生中的成长需要认错。在人生的成长期，需要关怀、鼓励、教育、提拔，但是更需要认错。认错才能改进自己，认错才能获得进步，认错才能明白事理，认错才能为人接受，认错才能真正成长。只是我们不禁要问：在我们一生当中，曾几次为自己的错误行为，真诚恳切地承认过错呢？

重 要

现在如果有人提出有奖征答，问大家一个问题：世间什么最重要？相信答案一定是五花八门，不一而足。

什么最重要？有人说国家最重要，有人说生命最重要，有人说思想最重要，有人说自由最重要！究竟什么才是最重要的呢？按照一般常情衡量，约略估定如下。

一、自己比存款重要。人是自私的，凡事从自己的私心出发，所以世间没有比自己更重要的东西。有的人“落水要命”，上了岸以后就问：我的钱呢？可见自己的老命最重要，有了命才会想到存款，没有命，钱再多有什么用呢？

二、存款比老婆重要。寄放在银行里的存款，老婆动用个十分之一二，感情好的夫妻不会计

较：假如动用太多，老公翻脸无情，甚至为此闹离婚也不一定，因为存款比老婆重要。

三、老婆比房子重要。一个男人，想要获得妻子的欢心，先买一栋房子给她。一栋房子动辄几十万、几百万，男人毫不吝惜，可见老婆比房子重要。

四、房子比子女重要。有的人一生辛苦，就是为了买一栋属于自己的房子。子女长大后，就鼓励他们搬到外面自立，因为房子是自己所独有，与子女共住，不够宽大，所以把房子看得比子女重要。

五、子女比朋友重要。人难免有亲疏之别，一个是自己的子女，一个是外面的朋友，外来的朋友怎么能比子女更亲呢？所以当利害冲突时，亲人子女当然比外面的朋友重要。

六、朋友比职业重要。好朋友，肝胆相照，自己明明有一份很好的职业，为了与朋友共进退，辞职不干，因为职业可以再找，朋友不容易找到知心之交。如刘玄德说：“妻子如衣服，朋友如手足；衣服破，可以换，手足断，不可接。”可见古人早把朋友当成人生不可或缺的要角。

七、操守比职业重要。一个人有职业，假如不注重操守，则有职业也没有意义。因为人的人格尊严，都建立在操守上，如果操守有亏，人格破产，道德形象受损，则一切都没有可谈的。尤其是服务公职者，操守最为重要，但现代有些人只顾职业，不重视操守，有的朋党为奸，有的受同事影响，罔顾职业道德，都让自己失去人格，人生因此一败涂地，殊为可惜。

八、操守比自己重要。人的一生，荣华富贵、妻子儿女，都是自己所在乎、所看重的，对自己都非常重要。但是如前所说，一般人性还是把自己看得最为重要，凡事还是会从自己的本位去考虑，得失成败还是从自己出发。然而人生的圆满，俗语说“盖棺论定”，大家评论某人良心道德的标准虽有轻重，但是评定的内容，还是以做人的操守最为重要。所以，做人成功，才是人生最重要的事。

固 本

人生，生命就是我们的根本，有了生命，“留得青山在”，还怕没柴烧吗？心灵就是我们的根本，我有一颗晶莹剔透的心灵，还怕不能创业成事吗？因此“固本”非常重要。所谓“树有根，水有源”，万物皆有所本，兹就万事万物之本，略述如下。

一、鸟靠林住。飞鸟翱翔天空，但总有“倦鸟归巢”的时候。山林就是群鸟聚集的地方，鸟靠林住，所以山林就是飞鸟的根本。

二、鱼靠水游。人要空气，鱼儿需要流水。我们看一群鱼儿徜徉在流水之中，因为有水，它才能自在悠游，所以流水就是鱼儿的根本。

三、兽靠山居。所谓“虎落平阳被犬欺”，说明野兽不能离开山林，高山林野是群兽聚居之处，是它们生活的天地，所以环保人士保护山林，其实也就是保护群兽的根本。

四、水靠源流。长江、黄河，都有源流，所有流水，如果没有源流，就会干涸、没落，所以水的源流不能加以堵塞、截断，要让它通畅，则水流必定源源不绝。

五、云靠空飘。鱼鳞色的天空里，白云飘飘，多么自在！假如天空被乌云覆盖，甚至下起雨雪冰雹，就看不到悠然飘动的白云。所以，唯有天空湛蓝，白云才可以潇洒自在地飘来飞去。

六、屋靠基础。高楼大厦，固然要靠基础厚实；即使小茅屋也要构造牢固，才会安全。所以，万事万物都要基本厚实，根本如果脆弱不扎实，生命就会短暂。

七、人靠人存。人靠自己不一定能生存，必须靠很多人给予因缘，才能存在。例如，衣食住行需要靠士农工商的供给，接受教育要靠老师教导，到社会要有朋友，回家要有父母妻儿。人没有人靠，孤单难以生存，但人又喜欢把别人当成敌人，假如世人都是我们的敌人，都被消灭，则个人没有“本”，能存在吗？

八、友靠信立。与朋友相交，主要取其道德人品，之外就看他的信用。“人言”可“信”，假如人言不可信，就不能成为朋友。所以朋友相交，最怕的就是被欺骗，被耍弄。患难相交，都不计较；荣华富贵，没有信用，可能就难以再成为好友了。

九、理靠有据。人和人相交往来，都要靠道理为根据，有时你说你的道理，我说我的道理，这许多道理都无根据，则彼此难以建立共识，就很难共存。所以人情不能违背道理，人情在道理的根本之下，道理也要有根据，这也是人情关系的美好根据。

十、道靠心生。人在世间生存，不是只有衣食住行就能满足，总还要讲究心灵的安稳，所以道由心生。我们的心固然能生种种物，但是道种在心田里成长，才是重要的生命根本。

上述各种根本，吾人尤其应以信用、道理为本。因此，信用、道理，可不重乎！

狡兔有三窟

一只聪明的兔子，会为自己准备三个居住的处所，因为它怕猎人捕捉时没有退路，所以营造“三窟”以求自保。

历史上，“战国四君子”之一的孟尝君，在担任齐国宰相时，其门客冯谖为他在薛地（孟尝君父田婴之封国）广行仁义，后来齐愍王不再用他为相，孟尝君回到薛地，受到百姓热烈的欢迎。这时冯谖告诉孟尝君：“狡兔有三窟，才能免于死，你现在只有一个窟，还不能高

枕无忧。”于是靠着冯谖为他在各国建立威势，紧接着让齐王再度封其为相，并把宗庙建在薛地上，使得齐王对孟尝君有所忌惮，因此孟尝君终生为官而无纤介之祸，靠的就是冯谖为他所筑构的“狡兔三窟”。

狡兔有三窟，聪明的人生也应该要有三窟。吾人的三窟是什么呢？

一、第一窟：能。人在世间，当然要靠自己的智慧才能，才有办法立足，否则就如汽车没有油就无法上路，手机没有电就无法通话。一个人要有能力，才能在社会上与人一较长短。有口才的，要能教书；头脑好的，能出谋划策；有慈悲心的，从事慈善业；具备其他各项专长的，也都可以在人生的舞台上，尽量发挥自己的才能。所以从小父母养育我们，老师教导我们，最主要的，都是为了培养能力。

但是，等我们真的培养了足够的才能，能够呼风唤雨，有所作为的时候，并不代表人生就能一帆风顺，就能平安无事。所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”，有时候在路上开车，你不撞人，别人也会来撞你，所以聪明的人，不能没有第二窟。

二、第二窟：忍。“能”是力，“忍”更是力。一个人能挑多少斤重？就看你有多少的忍耐力。在各种压力、挫折之前，你是否能经得起，也要看你有没有忍的力量。忍就是认知，就是接受，就是负担，就是处理，就是化解，忍更是一种智慧。

当“能力”表现到某种程度时，就要靠“忍”的智慧了。在豪门权势之前，要能忍；面对各种威胁利诱时，要能忍；处在各种艰难困苦时，要能忍。我们能忍一口气，就会风平浪静；退一步想，就会海阔天空。所以，“忍”是我们人生的第二窟。

三、第三窟：舍。人生太过富有，容易遭人疑忌；太有权势，也会遭人妒恨，因此必要时，要以“舍”求生。例如，壁虎遇到了危险，也要肯断尾，才能保全生命。一个人一直贪图富有，也要有福德因缘才能堪受，如果福德不具，即使富可敌国，转眼就是明日黄花。

世界是大家的世界，财富也是大家的财富，人生在世，不能想要“独有”、“独占”、“独享”、“独吞”，世间上的一切，“单独”便无法存在，所以要“舍得”与人共有。

从“狡兔三窟”，我也试着为人生定出三窟：一曰能力；二曰忍慧；三曰舍得。对此“人生三窟”，读者们信其然乎！

因 缘

有人问：释迦牟尼佛在公元前六世纪，于印度的菩提树下、金刚座上，夜睹明星而证悟宇宙人生的真理，什么是真理呢？答案是“因缘”。

世间，尽管各种学说、宗教、思想，都在“此说此有理，彼说彼有理”，但是真正的宇宙人生的真理，仔细推敲研究，除了“缘起”以外，还有什么能够与之相比的呢？

说到缘起，佛法的解释是：空要依有而立、果是由因而生、事要待理而成。所谓因缘所生法，凡事因缘生、因缘灭，所以“缘起”顾名思义，就是说宇宙之间无论什么事物，都需要因缘条件才能生起，也会随着因缘条件散去而还灭，所以“缘起缘灭”是不变的道理。兹将因缘的意义，简要说明如下。

一、凝聚力量。一个手指没有力量，五个手指合作握成拳头，就有力量。所谓“众擎易举”，世界上的东西，一栋大楼，要靠多少的建材，才能矗立；一座桥梁，要有多少的钢筋水泥才能完成。把很多东西聚集在一起，就能发挥共同的力量，即使虚空里的万有万象，也都是因缘所成。

二、结合资源。人类登陆月球，不是一朝一夕，忽然就可以飞上天，而是结合无数人力、智慧、资源、时间，才能成功。现在世界上各种建设，举凡飞机、高铁、航空母舰等，如果没有把资源结合起来，力量分散，就无法成就。

三、集体创作。世间凡事要靠各种因缘结合，才能成事，就算是一出戏剧，也要有男女演员、导演、编剧，还要音效师、灯光师等，大家集体创作，缺一不可。一栋伟大的建筑，也要有工程师、设计师、绘图师、建筑师，甚至还要水泥、瓦木工人等。一个国家要靠集体创作才能发展，一个团体也需要集体创作，甚至一个小小的篮球、一条手巾、一双碗筷，也都需要集体创作才能完成。

四、组合条件。光是有各种资源，没有组合的动力，也不能完成。沙石要水泥搅拌，钢铁之间需要螺丝串联锁紧，就是现在最热门的网络传输，也要有软硬件设备，包括电脑、光纤、程序，甚至设计工程师等各种条件组合，才能成就统领当代风骚的电脑科技。

五、互摄互融。因缘的意义，就是世间没有独自存在的东西，每件事物都是仰赖各种因缘和合而有。例如，花草树木需要阳光、空气、水分、土壤、肥料等因缘，才能存活；一个人，需要士农工商供给我们衣食住行，才能生存。在各种因缘当中，都是你中有我，我中有你，如果失去大众的因缘，就不能独自存在，所以我们今日所拥有的一切，都应该感谢各种因缘互摄互融，才能让我们生存共有。

六、证实共有。世间万物，怎么会有？都是因“空”而有，例如皮包不空，如何放钱？肠胃不空，如何活命？空就是因缘，所以世间也可以说是“因缘”而有。空让我们生存，因缘让我们共有，所以因缘的重要，就是证明共有的重要。

由此推衍开来，国家是人民所共有的，公园是人民所共有的，还有公司、公路、公共汽车。国家是共有的、公有的，是大众的，所以政治领袖、国家的官员，你们掌握了人民共有的资源，应该好好地为人民服务；如果大家能体会因缘的存在，就能接近真理，接近真理的人，还怕没有办法吗？

对 待

科学家爱因斯坦提出“相对论”，修正了牛顿的“绝对时间”理论，激发起人类的新思维，改变对宇宙和自然的原有看法。

确实不错，这个世界的“有为法”都是“相对”的。记得童年读书时，老师就教我们对对子：山与水对，手与足对，刀与尺对，狗与牛对。另外，男女、阴阳、东西、大小、有无、来去，都是相对的；超越对待，只有佛教的“无为法”，是离开“相对”而建立在“绝对”的上面。例如，“空”不但空了“有”，还要空去“空”，不但“无我”，还要“无人”。但是人在世间生活，还是习惯用相对、比较来论说一切，试举其例。

一、体育场上必有胜负。现在举世最为风靡的，就是体育运动，从体育运动到体育竞赛，竞赛中又有田径、球类等。田径又有一百米、四百米、八百米、马拉松赛跑等。球赛则有篮球、足球、棒球、曲棍球等。虽然奥林匹克的精神，重在参与，不重胜负，但全世界的选手们，平时苦苦训练，就是希望与全世界的运动健将一较长短，希望创下更高、更快、更远、更准的纪录。只要能获得金牌，举国跟着欣喜若狂；反之，如果惨遭败战，则黯然回国。过去的战争，都说“胜败乃兵家常事”，现在体育竞赛也必有胜败。所谓“胜不骄，败不馁”，胜败还是要以平常心来看待才好。

二、赌博桌上必有输赢。人之性，除了贪利好名之外，还有一个好赌。有的人从小就为明日天气是好是坏打个赌；遇到选举，谁胜谁败，也要打个赌。有人养成好赌的习惯，桥牌、围棋不够，麻将、梭哈，甚至四颗骰子，也能让人倾家荡产。因为在赌桌上，不但是现金的输赢，甚至房屋、田产都拿来当赌资，最后不但赌光家业，连自己的品德也跟着输光了。赌博有输有赢，但是“十赌九输”，也是定论。

三、工商界里必有盈亏。人在世间生存，必然要有工作，现代举世工商业起飞，很多人都以经营工商企业为主。但是有的人经营工厂致富，日赚万金；也有的人不但不能获利，甚至老本亏尽。虽然工商经营必有盈亏，然而有的人将“血本无归”归于运气不好。其实运气、时机固然重要，市场的调查、成本的充分、技术的精良、人事的管理等因素，也是工商界盈亏的基本原因，若能注意及此，必能减少亏损。

四、生活圈内必有得失。人在世间总要生活，生活里必然有喜怒哀乐、利害得失的时刻。人要能生活得像古井无波，诚非容易，因为生活里纵无大风大浪，一些水波涟漪总难免会影响生活，扰乱家人和自己的心情。所以，吾人的生活，在得失之间要保持平静的心，“得”不必过分喜悦，“失”也不要过分悲伤，得失之后还有未来。

五、人我之间必有是非。人间有你有我，有了人我就有是非好坏。太过计较我执，太过分别他人，日子难过。如果能视人如己，将我比作他人，或者人我对调，是非人我必有另外一番境界。

六、人生路上必有苦乐。人生是一条路，这条路是平坦的康庄大道，还是崎岖不平的小径呢？

人生路上难免有各种坑沟、路障、绊脚石等，人生路不容易行走，所以有苦有乐，这就是人生路。苦的时候，觉得人生无味，冷酷无情；快乐的时候，也容易冲昏头脑，得意忘形，反而使自己乐极生悲。人生的苦乐，要淡然以对，生活才能自在。

总之，生活在“对待”的世间，能以超然的心情面对，才能减少忧悲苦恼！

譬 喻

在佛教里，释迦牟尼佛讲经传教时，经常喜欢引用“譬喻”，一个很难懂的道理，通过一个很浅显的譬喻，就能让人廓然大悟。就是今日社会，也经常使用譬喻来明事说理，例如“人生如戏”、“光阴似箭”等，都能传神地表达对人生的感悟。

以下只举佛经里的一些譬喻，提供参考。

一、慈悲如冬阳。慈悲待人，就如冬阳一样，能够温暖人心。

二、忏悔如除垢。一个人做错了事，只要肯忏悔认错，就像衣服脏了，用水一洗，污垢就能洗涤干净。

三、信心如禾苗。对宗教的信仰，就好像初生的禾苗，将来茁壮了，收获无限。

四、惭愧如璎珞。一个人有惭愧心，自然人格高尚，所以《佛遗教经》说：“惭耻之服，无上庄严。”

五、往生如不死。今日社会流行一句佛语，就是称人之逝世为“往生”。往生彼国不是死亡，所以“往生”就是“不死”的意思。

六、人命如风灯。《四十二章经》说“人命在呼吸间”。其实人命就如风中残烛，生死无常。

七、傲慢如高山。骄傲、我慢，就好像人我之间的一座高山，阻挡了彼此的友善往来。

八、财富如泡沫。世间，不少人终其一生拼命累积财富，但是忽然一个变故，一夕之间财富如泡沫一般，终归湮灭。所谓“眼看他起高楼，眼看他楼塌了”，真是良可叹也。

九、人死如搬家。贪生畏死，人之常情，其实死不可怕。人死如移民他国，人死也如搬家一样，搬家有“乔迁之喜”，何必悲伤。

十、情爱如罗网。青年男女，常常被情枷爱锁所束缚，情爱就像罗网一样，让人不能自由。

十一、嗔心如烈火。所谓“一念嗔心起，百万障门开”，嗔恨之心，如同熊熊烈火，能烧功德之林。

十二、烦恼如尘劳。吾人的烦恼，佛经讲有“八万四千”之多，可以说，世间的烦恼尘劳之多、之重，给予吾人很大的压力。

十三、杀生如杀己。世间最大的罪恶，就是杀害生命。不管自己动手去杀，或是教唆他杀，或是见杀随喜，都如同杀害自己的生命一样。

十四、布施如播种。布施无论是财施，或是布施心意、语言，都如同播种一样；播了种子，还怕将来没有收成吗？

十五、信仰如拐杖。在人生的道路上，手持拐杖走路比较安全；有信仰则如有了拐杖，人生就有依靠，就有明灯，就能安全。

十六、佛法如舟航。佛法能让人得度，所谓“从此岸到彼岸”，就是从苦恼到安乐，从愚痴到聪明，从贫穷到富有。

十七、正见如铠甲。对世间的是非善恶、因果果报，要有正见；有了正见，就如有了铠甲护身，不为外力所害。

十八、忍辱如盾牌。世间最坏的习惯，就是嗔怒，最好的修养，就是忍辱。“忍一口气，风平浪静”，忍辱真是像盾牌一样，受用无穷。

十九、善心如春风。一个人心地善良，发而成为善言、善念、善的动作，都好像春风一样，能够抚慰万物。

二十、行解如足目。行如足，解如目，有目有足，走路安全；有解有行，解行并重，则无事不办也。

以上的譬喻，其中蕴含的道理，不知各位读者有所体悟否？

刀 剑

刀剑是何人发明，难以考据，但是可以确定的是，人类最初是为了生活所需，乃至为了对抗自然界的虎狼狮豹等野兽，不得不需要借助刀剑。但是刀剑后来慢慢成为杀人的凶器，成为伤生害命的工具，实在遗憾。

历代以来，武器不断改良进步，大炮、飞弹、核武，杀人的武器日益翻新。诺贝尔先生虽然

靠武器赚钱，但也自觉对世间造成罪孽，所以设立“和平奖”来赎罪。只是和平奖的颁发，对世界似乎并没有带来什么重要的弥补。

近年来虽然有些强国提出限武、废核的呼吁，但实际上它们是要别人限武、废核，而自己的国家里，兵器、核武仍然堆满兵库。这个世界，彼此都互不信任，说的、做的不能一致，怎么会有宁日的希望呢？

现在吾人呼吁，不要把刀剑武器对着别人，要转而对付自己，举例如下。

一、以刀剑斩断情丝。正当的情爱，这是人间的人伦，无可厚非。但是常见一些人为情爱所困，甚至造成情杀事件，这都是爱得不当所致。古人所谓“以慧剑斩情丝”，因此不妨利用刀剑来斩断情丝，挣脱情网的束缚。

二、以刀剑杜绝恶习。人都有一些恶习，例如侵略、斗争、强占、霸取等恶行。假如自己能有一把刀剑，把自己的恶习斩断，就不至于对别人有所冒犯了。

三、以刀剑降伏我慢。我慢就像一道高墙，如同一座大山，一个心中充满傲慢的人，看不到自己的愚痴，跨不出自己的褊狭，走不出自己的小天地。假如能用刀剑把我慢的高山铲平，于人于己，都有利益。要想铲除我慢的高山，只要有心，就如愚公移山，何患不能做到呢？

四、以刀剑割断自私。自私是人的劣根性，如果自私只是个人的行为，倒也罢了，但是一般自私的人，其行为都会牵连到别人。你的财富，为了他自己的私欲，可以巧取豪夺。你的产业，本来为你所有，他可以千方百计鲸吞蚕食。为了膨胀自己的私欲，不顾义理，不顾人情，只看到钱财、利益。假如能以刀剑，斩断对人的恣意夺取，斩断自己的私心，就不会再念念覬覦他人的利益了。

五、以刀剑抵挡恶行。我们每一个人的行为，都有手足举动的粗鲁，口舌语言的诅咒，还有很多的心机较量。假如能用刀剑把这些恶行全部斩断，还给自己一个善良的面目，岂不美哉。

六、以刀剑去除烦恼。佛经说人有八万四千烦恼，因此人生说起来其实很可怜，因为八万四千烦恼盘踞在我们小小的方寸之间，每日作威作福，唆使我们为非作歹。但是只要我们的善心、天良未灭，把本性善良、光明的一面呼唤回来，带领正义之师，勇敢地与我们身心里的烦恼魔军作战，还是有找回清净自性的一天，否则只有在生死里轮回不已，难有解脱的一日。

因此，我们要重整武装，以自己心性中光明的慈光慧剑，斩绝贪嗔愚痴等许多的邪魔魔军，这是人生中极为重要的一仗。能否凯旋荣归，就看吾人是否能发挥智慧之剑的功能了！

英 雄

自古男人都希望被人称赞为“英雄好汉”。当然，久经沙场的督军将士，一场战争下来，侥幸不死，班师回朝凯旋，被誉为“英雄”，真是荣归故里，光宗耀祖。但是，人生也不仅止于战场上的英雄，社会上到处可见一些男子汉大丈夫的言行所为，被人尊为英雄，举例如下。

一、见义勇为的英雄。消防队的救火，救生员的救溺，经常奋不顾身地深入火窟，潜入深渊，有的人因此自我牺牲，但他们无怨无悔。有的人路见不平，虽然明知自己力不敌对方，也是不计后果，挺身而出，只为了保护弱小，维护正义。这些见义勇为的仁人君子，就像英雄一样，都是值得尊敬的。

二、不怕牺牲的英雄。“风萧萧兮易水寒”的壮士荆轲，当他踏上旅程，准备前去谋刺秦王时，唱着“壮士一去兮不复返”的歌声。虽然明知此行前途充满危险，但为了除暴，他不怕牺牲自我，最后虽然壮烈成仁，但是千百年来也是被人视为英雄一样的崇拜。

三、越挫越勇的英雄。历史的战场上，多少人前仆后继地牺牲前进，越挫越勇，例如中华民国的创始人孙中山先生，以及跟随他的英雄烈士，为了驱除鞑虏，光复中华，历经十次革命失败，但他们不屈不挠，到了第十一次终于革命成功，因此诞生了中华民国。

四、为国为民的英雄。历史上，为国为民的英雄很多，举其代表人物，邓小平“三起三落”不以为耻，终于完成救国救民的大业。

五、一马当先的英雄。凡是英雄，对于救人，从不犹豫。现在社会上不少的医师，救人无国界，听到哪里有灾难，都是一马当先地跑到灾区，从事医疗救济。很多的义勇警察，一听到哪里有紧急事故，总是奋不顾身，一马当先前往处理。

六、顶天立地的英雄。英雄并不是论他的地位高低，也不看他的财富有无，英雄不在他的出生背景，只要他的行为能顶天立地。如张载先生所说：“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平。”多少的英雄好汉，仰不愧于天，俯不忤于地，为国效忠，为民效命。过去有多少的情报员，多少的游击队，就是国共两党，也都各有许多英雄好汉，为其理想献出生命。

总之，世间凡不能称为英雄的人，必定有许多的言行见不得人，不能光明磊落，敢做敢当；世间，哪怕只是一个清道夫，一位出租车司机，他能够拾金不昧，认真工作，只要他的言行光明磊落，都是所谓真英雄也，都值得尊敬。

善 人

世间，每个人都希望自己做好人、善人，但是好人、善人也有条件。怎样才是善人呢？

一、要有善良的语言。有的人讲话如刀如剑，刺伤人的尊严，给人痛苦，这是缺德，不算善

言。善良的语言要像寒冬的阳光，像春日的花香一样；说话能给人尊重，给人欢喜，给人安慰，给人鼓舞，能够去除恶意，给人间带来向上的动力，这就是善良的语言了。

二、要有善良的行为。光有善良的语言还不够，善人还要有善良的行为，能够为人服务，助成别人的好事。例如，别人找不到东西，双手助他一下；别人不能到达目标，为他多行几步路。有义工的精神，有利他的发心，就是善良的行为。

三、要有善良的容颜。有善良的言行之外，还要表露到自己的脸上来。一般说“慈眉善目”、“满面祥和”，像观世音菩萨就是以“慈眼”视众生，所以能够脸带笑容，所谓“面上无嗔”，那就是最好的供养了。

四、要有善良的事业。一个善良的人，一定会从事一些善良的事业，做很多善良的行为，才能造就他成为善良的人。例如修桥铺路是善良的行为，为人点亮暗夜的明灯，也是善良的行为。像现在的急难救助，鳏寡孤独的扶持，设立慈善机构，从事各种建设，推动教育的普及等，凡是有益国计民生，能够造福人群，那就是善良的事业。

五、要有善良的心念。做一个善人，“诚于中，形于外”，先从善的心，也就是从根本的心里出发，举心动念，都是“可昭日月”，所谓“不欺暗室”，所谓“见义勇为”，都是善良的心意。常有人说“天人交战”，表示自己的善心还没有训练完成；有人“见利忘义”，也是表示心念训练不够。人心就像一个世界，你能把内心的世界建设成好山好水，规划成好的建筑，自然自己就会跟着心安理得了。

六、要有善良的规范。所谓“家有家规”、“国有国法”，都有好的规范。其实家国的规范，还是要从自我的健全做起，所以儒家的士子要注重“四维八德”，佛教的信徒要奉行“五戒十善”，乃至其他宗教也都讲究“修身齐家”，自我规范。

甚至，童子军也要规范自己“日行一善”，好学生要规范自己用功做人，为人儿女要规范怎样孝顺父母，有了家居要规范如何利益乡里。你有工厂，规范好里面的运转；经营农业，规范好四季的种植。凡事“预则立”，不依规矩，不能成方圆；一个人有了自我的规范，还怕不能成功立业吗？

扎 根

树木花草的根部扎实，才能枝繁叶茂；房屋建筑的基础厚实，才能经久耐震。人生的根基稳固，包括学问扎实、身体健康、观念正确、情绪稳定等；根基厚实，才能开拓人生，才能发展事业。人要如何为自己扎根呢？

一、扎根于科学知识。人，不一定每个人都当科学家，但是生长在现在这个科学发达的时代，不能没有科学的知识。现代的资讯，要靠科技的设备来传递；现代的资料，要靠计算机磁盘

来储存。现代人对于天文地理、航空情报等科学资讯，如能高人一等，你经营事业，必能事半功倍，不至于被科技甩到后面而赶不上别人，所以要扎根于科学知识。

二、扎根于学术研究。现代人也不一定人人都当专业人才，所以不需要太高深而专门的学术研究。但是学术终究是一切行业的根本，你对根本的专业能有深入的研究，你所拥有的知识越丰富，你的判断、分析、决策，必能更精确而迅速，你的条件超越别人，成就自然也是别人所望尘莫及的。

三、扎根于政治民意。对政治有兴趣的人，要知道政治的权力虽大，但政治的圈子无常迅速，万千的举子进公门，万千的官员被下放。政治是一时的，做人是一生的，所以在政治圈子里的人，或是边缘的人，最重要的是，要扎根于群众民意，不但要建立自己清廉的人格，尤其举凡为国为民的政策，都要深思熟虑。另外，从事政治的人，最重要的是，当进则进，当退则退；当进不进，当退不退，一旦失去机宜，不但失去舞台，也失去人格。

四、扎根于经济发展。人在世间发展事业，都要靠经济为基础。有的人满腹经纶，怀才不遇；有的人白手起家，因为他会经营，会应用金钱，于是一生十，十生百，百能生千万。懂得扎根于经济的人，金钱能帮助你发展其他事业，所以发展事业的人，扎根于经济也很重要。

五、扎根于社会福利。今日社会，已经不是关起门来在家做皇帝的时代，而是要走出去，要和各行各业的人打交道。尤其是现在的社会，要想做一个有头有脸的人物，对福利不能不关心。现代人只要热心社会福利，都是社会的贤达，都是社会的慈善长者，所以一些企业家们，都懂得关心社会福利。关心社会福利，从中建立一些善名美誉，并且取得民众的信任。所以，扎根福利事业，对个人事业的发展，也是非常重要的。

六、扎根于宗教信仰。中国人对宗教的信仰，大部分都是建立在祈求保佑上，并未把信仰升华为奉献、牺牲，所以一般佛教信徒，不容易懂得正确的信仰，是要建立在“无我”、“不着相”的慈悲上，要有正见、诚信，不邪思的规律，要有为人奉献而不为己求的情操。如果能够建立这样的正确信仰，久而久之，在宗教里扎根，才能受到全民的尊敬，才能真正立身于社会。

1、小编希望和所有热爱生活，追求卓越的人成为朋友，小编：QQ 和微信 491256034 备注书友！小编有 300 多万册电子书。您也可以在微信上呼唤我 放心，绝对不是微商，看我以前发的朋友圈，你就能看得出来的。

2、扫面下方二维码，关注我的公众号，回复电子书，既可以看到我这里的书单，回复对应的数字，我就能发给你，小编每天都往里更新 10 本左右，如果没有你想要的书籍，你给我留言，我在单独的发给你。



扫此二维码加我微信好友



扫此二维码，添加我的微信公众号，
查看我的书单