《法鼓全集光碟版》第八輯 第二冊

《法鼓鐘聲》

自序

天下事，形形色色，最好以佛法的智慧來給予觀照；人間事，層出不窮，應當用佛法的慈悲來給予關懷。

身為一個出家人，特別是像我這樣一個十三歲開始就出了家的人，對於天下人間的所謂世俗事，究竟瞭解到多少？深度又如何？老實說，我是一個大外行，我的本行是研究佛學及修行佛法，我只是從另一種角度和立場，說出我對於天下事及世間相的看法。

出家學佛五十多年，但我也是一個普通人，我跟一般人同樣有父母、親人和師長、朋友，我也是生活於人間。我雖然沒有妻兒等的家室之累，卻也有做兒子、學生、弟子、老師的經驗。我之所以要學佛出家的目的，就是要將一己之所知、所能、所有，奉獻給需要我奉獻的眾生。所以我熱愛世間的生命，關懷人間的疾苦，不斷地學習，無悔地奉獻。因為人間需要溫暖，天下需要和平，佛法的慈悲與智慧，就能提供這樣的功能。

我以出世的身心，談論世間的俗事，若以傳統的刻板印象來看，我不僅是外行人說外行話，似乎也超越了我出家人的本分。其實，佛法就是為了化迷導俗而設，如果與世俗脫節，佛法豈不成了

無用之物。無怪乎禪宗的《六祖壇經》要說：「佛法在世間，不離世間覺」了。

我當然不敢說，我已看盡天下眾生的種種現狀，但已遍歷東西兩個半球的亞、美、歐三大洲，處處留心，時時學習，並且隨緣用佛法來自利利人。因為我既不是用冷眼看待世間，也沒有以狂熱迷戀世間，而是常用佛法所示清涼的智慧和溫暖的慈悲來關心世間。所以，不論在東方或西方，有越來越多的人，向我請教佛法，多多少少，可以幫助他們突破一些困境。

在國內，也有不少的大眾傳播媒體，向我邀稿，約我訪談。林淑蓉小姐就為我策畫了兩個專欄：1.《中國時報》副刊的「法鼓鐘聲」，2.《大成報》副刊的「聖嚴法師談天下事」。由她擬好一篇一篇的主題，請我逐篇口述，她為我筆錄成文；經我潤稿後，陸續刊出的過程中，獲得不少讀者的喜愛，也受到多層面人士的注目，此其間尚有幾家期刊，向我徵求了去轉載。

到今（一九九五）年初，淑蓉告知我說：「發表於兩個專欄的文章，已足夠出兩本書了，而且皇冠出版社有意簽署出書合約。」現在，二書即將先後面世，故把出書因緣，作一番追敘。在此，我要對淑蓉、兩家報社主編、皇冠的主編以及讀者們，表示感謝，也要對最後清校的翠蘋，表示謝意。

一九九五年七月二十八日聖嚴自序於臺北市北投農禪寺

謹慎處理家庭暴力事件

如果家中有暴力事件，先要分析原因，作為預防暴力事件再度發生的參考。

發生暴力事件，有時候是自己有問題。當對方和你說理時，怎樣都講不通，對方急了、氣了，找不到方法，只好把你揍一頓。反

正你是個牛，對方和你講理像在對牛彈琴，最後只好用鞭的了；當你被打痛了，自然會討饒、服從。這種人被打，是因為自己性格固執、講話太尖銳，所以招來一頓打。

有時候並不是雙方起衝突，而是對方心裡不平衡，想找一個對象來發洩一下。

不論是什麼情況，動手打人都是不對的，被打的一方應該先分析出原因，然後加以預防。至於如何預防呢?

有些人在發生暴力事件之後，一味地隱忍，能忍的至少在當時會沒有事。可是，你越忍，對方越認為自己有理，好像忍讓的這方理虧，因此越得寸進尺，下次施暴更加強烈。

所以，暴力事件一旦發生，待施暴的一方心平氣和後，坦誠地和他談，問他為什麼這樣做。打只是一時發洩怨氣，解決不了問題，在打過人之後，內在的問題仍然存在。雙方懇談一下，找出下次再碰到相同問題時的解決方法。

如果兩個人懇談，談不攏，那就找第三個人出來擔任和事佬。

和事佬必須是兩個人都信得過的人，然後對兩人曉以大義，千萬要以家庭為重，萬一鬧進警察局、告到法院去，問題就很麻煩了；即使破鏡重圓，鏡子還是破了，不可能再完好如初。

假如對簿公堂，本來是骨肉至親，最後卻形同陌路，實在太不划算。

家庭之中，人與人之間難免會有摩擦，但動手打人非常不好，會把親情、情分都打掉。如果是挨打的一方，也應自我檢討，然後再找對方懇談，或請信得過的親戚朋友出面協助解決，千萬不要一氣之下就鬧進派出所、告進法院，把事情弄得很僵，很難挽回。大家同住一個屋簷下，何必呢?

天災是老天對人類的懲罰嗎?

在任何一個時間裡，都會有各種意外情況發生。從宗教的立場解釋，佛教相信業力——在某一段時間裡連續發生一些事。例如，夏天下冰雹、雨港缺水、地層下陷等等，彼此間好像有連帶關係，這可能就是共業現前。

共業指的是，在過去世裡，有許多人在不同的時間、不同的地方製造了共同的因，而後在同一個地方、同一時間出現許多災難。

在共業出現的時候，我們要懺悔，要多行慈悲的仁政，對眾生多付出愛心，也就是以慈悲心或仁愛心來減少動亂的發生。

我曾經聽到有一種說法是，若不信某個宗教，人類就會被處罰；如果信某個宗教，這個問題就沒有了。站在佛教的立場，我們不能夠認同這種說法。

過去遇到天災、人禍、自然災變時，政府會下令禁屠幾天，對眾生施恩，由此可以感動護法龍天，使旱災時下雨，水災時天氣放晴，地震也可以停止。這種例子歷史上也有記載。

另外，自然界的運作和整個宇宙磁場關係密切。磁場的某個部分產生不協調時，會引起一些自然界的災變；就像人體水火不調時，也會害病。有時候一個部位剛害病，另一個部位也跟著出毛病，所謂禍不單行，原因就是失控、失調，而導致連續的變故。

但是，如果我們每個人從內心開始整理，這個世界、這個環境也會跟著改變。當人心很壞的時候，災難大概就快來了；當人心越來越好的時候，災難會越來越少，這就是共業所感。

因此，我們要努力作心靈環保，修正自私自利、投機取巧、為非作歹的觀念，摒除只管眼前利益、不管整個社會和未來環境的想

法。如此一來，我們的心改變了，這個社會也會改變，自然環境亦跟著改變。

佛經說，佛國是從人心產生的。當人心轉變時，我們的生活、語言、動作、對人對事的態度都會起變化，整個的環境也會改變。所以，人心改變——社會改變。

我必須再次強調：「人心改變——社會改變」絕對不是幻想，人的心會指導、指揮我們的行為，這是千古不易之理。

舍我其誰

「舍我其誰」是勇於擔當的態度，但是，必須在慈悲心、智慧行的原則下，才能把真正的精神表現出來。

如果一件事已經有人能做，而且他如果沒有這個工作的話，就會影響他一輩子，那我就得讓賢。相反地，明明知道這件事如果我不去做而由別人去做的話，一定會害很多人，一定會製造很多麻煩出來，那就要去爭取。這不是為己，是為眾生。

問題在於：應該怎麼判斷何時該退讓，何時該爭取？你怎麼能夠確定別人一定做得比你差？又怎麼肯定自己的能力一定這麼強？世界上有很多大魔王就是這麼想的，以為只有他做得起來，其他人都不行，結果害了很多人。

首先，從佛法慈悲的角度來看，這個和你競爭的人，如果沒有這個位子就沒辦法生活；而你即使沒有這個位子，也不見得無路可走，或者你還是可以達成同樣的目標，但不一定要搶到這個位子不可，在其他位子上，你照樣可以達成目標，那你為什麼不讓他，給人一條路走？

其次，從智慧的立場看，就要判斷自己有多大的信心、多少的能力，而不是盲目地自信，以為你一定做得起來。

我的弟子之中，就有幾個自信滿滿的人，當有一項任務時，他們都說他能做。我再問：「誰做得最好？」每個人都說：「我做得最好呀！」當我再仔細地問：「你憑什麼會比其他的人做得更好？」他們會說：「沒什麼呀，我就有這個能力、這個信心呀！」

不過，真正的信心所憑藉的是：1.過去類似的經驗中，每次都處理得很好；2.有沒有其他的人、事、緣來幫你的忙。前者是主因，後者是助緣。

即使這些因素通通配合起來了，也不能夠有百分之百的把握，最好說：「這件事讓我去做的話，我願試試看。但是，如果有人比我更有把握，講出更充分的理由，那我願意讓賢。」

直到現在，我對自己的自信心雖然很堅定，卻從來沒說過「一定會把事情百分之百完成」這樣的話，因為一己之力很有限。聰明人太多了，人外有人、天外有天，一山還比一山高，不要把自己看得太了不起，不可以對什麼事都說「舍我其誰」。

「舍我其誰」正確的解釋是：當你發現火坑裡有很多人將被燒死，觀火者雖多，誰都不願冒險去救，你這時就要發揮「舍我其誰」的慈悲心。

其次，還要考慮到救火技術、工具、方法，這樣才是有智慧的作法，否則，只是讓火坑裡多燒死一個人而已。「舍我其誰」的結果只是送死，這就太愚蠢了。

先是發慈悲心，繼之是智慧行，這兩個原則把握住以後，我們才能夠把「舍我其誰」運用得恰到好處。

養寵物要愛牠一輩子

養寵物不是今天才開始的。中國古代社會的達官貴人，西方古代社會的貴族和宮廷，都曾養寵物。因為他們的階層不能隨便和一般人談話，必須與一般人保持距離，所以，就玩寵物作為消遣。

有的人則是為了顯示自己買得起那麼貴的動物，養得起那麼稀奇、罕有的動物。寵物是用來彰顯財力、勢力，滿足虛榮心。

就現在來講，我到過日本、美國、歐洲，發現養寵物已經非常普遍了。近年來，我去大陸旅行，也看到有人養寵物，這在十多年前的中國大陸是沒辦法想像的事。

不過，目前在臺灣，養寵物有一點走火入魔了。特別是到了寒暑假，小孩子流行養隻動物，小狗、小貓、烏龜、魚、兔子……大人玩什麼，小孩也玩什麼。

鄉下諺語說：「小孩玩麻雀，死多活少。」本來，大人讓小孩玩寵物是為了讓他培養愛心，但小孩不懂得怎麼善待小動物，高興時就把寵物當作天國裡的可愛玩伴，生氣時就會虐待牠們。

我看過一對小姊妹，一個兩歲、一個三歲，養了一隻兔子；大的拉耳朵，小的拉尾巴，把兔子弄成血淋淋地受了傷。我看到時搶過來，但已來不及了，孩子的父母親把兔子送去醫院急救，後來還是殘廢了。

父母親覺得好後悔，原本希望讓小孩培養愛心、慈悲心，想不到把寵物弄成傷殘。

小孩子的心也受傷了，她們看到兔子流血，自己也哭了，後來更是不敢再碰那隻兔子。她們以為兔子是玩具，撕、拉、丟都沒關係，想不到活的動物一拉就受傷了。

因此，父母給小孩寵物，要考慮到小孩是否具備照顧寵物的能力。

還有，養寵物就有責任養牠們一生，千萬不可以始愛終棄。

我有一個信徒的小孩，從六歲起就要求買一隻狗。媽媽答應他，當他小學畢業進入初中時，只要成績夠好，就買狗給他。

當小孩進入初中後，媽媽為了實踐諾言，就買了一隻小狗給兒子，從此兒子一天到晚和小狗玩，成績一落千丈。

直到兒子要進入高中就讀，學校比較遠，必須寄宿，一個月才能回家一次，兒子就要狗在家陪媽媽。

後來，媽媽未能有很多時間照顧這隻狗，狗在家裡也不安定，媽媽就把狗趕出門去。當兒子回來要找狗時，母親說已經送掉了。

這麼一來，小孩心裡很不舒服，變成狗、小孩、母親都不平衡。為了狗，母子感情還數度發生摩擦。

前陣子，農禪寺內也來了兩隻狗，這是有人故意用車載來的。我們寺裡接受人來修行，沒辦法接受狗來寄宿，這兩隻狗讓我們困擾了好一陣子，後來有兩位好心的居士把兩條狗帶走，問題才告一段落。

民眾千萬不要把自己養了的狗丟到馬路上去，流浪狗在街上只有撿垃圾吃，因此，身上長癩瘡、疥瘡、傳染病、狗蝨子，到處傳染，人的生活也受到污染。

所以，我還是勸不想養狗、不愛寵物的人最好也不要讓小孩養；如果要養牠，就要愛牠一輩子，不要隨便丟掉牠，否則就是不慈悲。今天社會上有些人沒有責任感，喜歡寵物時，覺得是寶貝；不要牠時，覺得是累贅。這是不公平、不道德的。

心淨則國土淨

所有的宗教都相信天堂和地獄的觀念，包括天主教、基督教、回教都有這種思想。佛教本身繼承印度原有宗教基礎而發展出來，天堂和地獄的思想早在印度吠陀時代就有，所以，基本上佛教也相信地獄和天堂。

以佛教的觀念來講，賞善罰惡。為善無惡者生天，享天福；中等的有善有惡，仍然在人間有苦有樂；如果作惡業重而且多的，就到地獄去受苦難。這也是其他宗教共有的觀念。

但是，從心理、社會形態、生活方式來看，也有天堂和地獄。

先從社會形態和生活方式來看，有的人飲食、衣服、居住都很貧乏，時時刻刻受到饑荒、疾病、戰爭的威脅，這種人本身就生活在人間地獄裡。

例如南京大屠殺，處在那種時空裡，就是活在地獄；當年希特勒集體屠殺猶太人，猶太人被關在集中營的感覺就如身處煉獄。

從心理層面來看，也是有天堂和地獄的。

有一次在演講場合裡，我問大家：「如果一個家庭中，四個或五個人共同生活在一個屋簷下，吃同一鍋飯；而在同一個時間裡，有的人是在地獄，有的人是在天堂。大家有沒有這種經驗？」聽眾回答說：「有！有！」

日前有一位弟子跟我說：「師父，我來農禪寺，以為這裡環境非常好，但是，來了五年之後，越來越難過，覺得待不下去了，因為，只有師父一個人是好人，其他人對我都很殘酷。」

我跟他說：「不至於吧，所謂『心淨則國土淨』，菩薩以眾生為淨土，菩薩以眾生為佛國，你如果發菩薩心的話，我們這裡的人

便通通是佛了；如果你心裡面產生不平衡、不滿意、反感，你看每個人講話好像都帶刺，每個人好像都在對付你。」

有一次我配了副眼鏡，戴著上街，覺得天旋地轉、地面不平，舉步踩下去覺得虛虛晃晃，世界全混亂了，因為配鏡的人把左、右鏡片度數弄反了。我趕快摘下眼鏡，世界又恢復平靜了。

所以，地獄和天堂各有很多層次，一個真正的解脫者必須超越天堂和地獄，不要追求上天堂，也不用害怕下地獄。因為追求上天堂，天堂便會離你很遠；若你要離開地獄，地獄卻就在你面前，你越想離開它，它越跟著你。只要心境轉變，天堂就在你面前；心境轉變，地獄就會離開你。

超越了天堂和地獄的兩極化，我們的心就是平常心。平常心就是最自在、最愉快的心。

正確使用念珠

戴念珠本身不是壞事，可是，真正的目的究竟是什麼？我把它分成三種類別加以說明：一種是信仰的，一種是心理的，還有一種是屬於風氣的。

站在信仰的角度講，好處很多。

因為手上有念珠，就會經常想到自己是個佛教徒，自己的身、口、意等三方面，自然而然都會檢點，不要把佛教徒的形象弄壞了。

其次，你掛了念珠，還可以影響其他人。其他人不管是不是佛教徒，如果看到掛念珠的人講話、動作、表情不像是一個佛教徒的表現時，就會有人要求你：「你是一個佛教徒，怎麼也會這個樣子？」提醒掛念珠的人應該檢點。

當我們要持誦佛號、咒語時，手上有串念珠也很方便。通常是一串大的、一串小的，大的念珠念一串、小的念珠數一個。大珠、小珠一起算，非常有用。

第二種是心理上的作用。

有的人掛的念珠是經過出家師父、上師或有修行的人加持過的，他們相信，把加持過的念珠掛在身上，有避邪、化災難為吉祥的作用，這使得戴念珠的人心理上覺得很平安、很安全。這樣也很好，至少心理上不會那麼恐慌。這和有人去神廟裡求護身符或掛在車上的小香袋，作用完全一樣。

第三種是時髦、風氣、潮流。

有些人是因為看到很多人在戴，他也跟著戴，這種人我也碰到過好幾位。

我曾問過其中一位：「你是不是佛教徒？」

他說：「可以算啦！」再問他：「有沒有皈依三寶？」

他答：「那倒還沒有。」

我再問：「那你為什麼掛念珠？」

「我的朋友都掛呀，他送我，我就掛了，我也沒有其他宗教信仰，大概就算是佛教徒了吧！」他這麼回答。

這樣的情形也沒有什麼不好，這種人漸漸地也很可能會變成佛教徒。

另外還有一種人，因為自己身體某個部分有障礙，他們相信寶石磁場很強，戴了之後可以調整身體。這種人的想法是有病除病、沒病強身，念珠變成健康器。這種心態也沒什麼不好。不過，我想

最好的方法還是真正地有信仰，信仰三寶和佛教，而把念珠當作修行佛法時使用的一個道具、器材。

正確的死亡觀念

對一個沒有宗教信仰的民族，或者對於沒有過去、現在、未來三世信仰的民族而言，死亡的確是一樁既悲哀又無奈的事。相反地，如果是一個宗教信仰堅固的民族，而且對死後的世界仍充滿希望、光明的話，他們對死亡不會恐懼、也不會悲哀。

為什麼不會恐懼、悲哀呢？因為死了以後如果是進入另一個世界、另一個境界或另一個生命，就好像在一個大樓裡，從這一層到另一層；或在同一層中，從A座到B座，那為什麼要覺得悲哀、覺得恐懼？

在中國文化來講，主張「未知生，焉知死？」這使得我們這個民族非常重視現實人生和現實環境，這樣的人本主義也很好，但是，對死亡卻會感到恐懼。

中國儒家曾說：「朝聞道，夕死可矣！」朝聞道，聞什麼道？是宇宙人生的大道理。

但是，一般人並不清楚「道」為何物，這不是一種宗教信仰，乃是王道、人道、天道等觀念，這是人文、自然的思想。像孔孟諸子等有哲學修養的人，知道死生自有天命，胸襟開朗；可是，一般人並沒有這種修養，所以，會對生命捨不得，對死亡會害怕。

捨不得目前已經擁有的，害怕面對死後的茫然無知。本來還活得好好的，一下子死神來迎，便什麼也沒有了；如果有的話，究竟會到那裡去呢？所以，恐懼心自然就出現了。

有宗教信仰的話，對死亡就比較不會恐懼、悲哀。

基督教、天主教說是歸主、受上帝寵召、到天國去了，和上帝及天使們在一起，多麼快樂。在人間既不自在、又不自由，去天堂多好。

印度和西藏這兩個民族有很虔誠的宗教信仰，對死亡也都不恐懼；不像一般中國人的家族，一旦有人新喪，一群人哀哀傷傷、哭哭啼啼的。

我在印度旅行，曾見到送葬景象，一點哀傷的氣氛都沒有，送葬時就好像抬著一副家具似地在馬路上走，也沒有人注意他們。在火葬場上焚化遺體時，親戚、朋友並沒有哭泣聲，他們都在念咒、念經，臉上還帶著喜樂的表情。親友想，亡者已經生天了，當為他歡喜。

西藏人送葬也不會哭，而是為亡者誦經、唱歌，送他上佛國，尤其經過喇嘛誦經、加持後，亡者已經超度了。

對佛教來講，因為相信有來生的境界，所以對死亡不會覺得悲哀或恐懼。

如果你信仰天堂，也可以生天國。受五戒、行十善的人就可以往生天國。如果在世時雖也做了一點壞事，好事則做了不少的話，那就能夠再度投生到人間來，而且可能比這一生更好一點。

特別是在佛教中，有一種淨土法門或佛國淨土的信仰，就像釋迦牟尼佛告訴我們的西方極樂世界「彌陀淨土」，那是一個極好的未來世界的環境。我們在這個世間死了，要去西方極樂世界的話，阿彌陀佛一定會來接引。佛在往昔生中已經發了這個願，只要有人在臨死之際願生阿彌陀佛的淨土，他一定會親自來接或派菩薩來接，那你還怕什麼？

我們法鼓山通常會為病危臨終的人說法，先告訴他要安心、放心，而且要有信心；要相信如果你的身體還不到死的時候，佛會保佑你趕快健康，如果身體已經沒有辦法維持下去，阿彌陀佛便會接

引你到佛國淨土中去。或者，這一生中你做了很多善事，即使不想去佛國，來生也是佛教徒，也會做好事，這就是菩薩行者，在人間廣度眾生。所以，但願你早日再來造福我們這個世界。

多半我們會請他默念阿彌陀佛，若他自己不能念，讓他聽到阿彌陀佛的佛號聲；若他自己已不能專注地聽，則勸他心中要信有阿彌陀佛，如此一來，就和佛相應了，與佛相應，就能到佛國去。佛國多遠呢？沒多遠呀！物質空間上雖有距離，但精神世界沒有距離。

我們對死亡的觀念要改善，否則，遇到親人死亡時，好像全家都變成走投無路的樣子，實在大可不必。

向婚外情說不

婚外情對家庭的和諧及安定是個非常大的危機，是定時炸彈；對當事人來講，是心理上及人格上最大的污點。

婚外情好像很甜蜜，許多人覺得自己的配偶沒那麼可愛，因為夫妻天天在一起很平常；如果是婚外情，就覺得很新鮮、很刺激，別有風味。

例如，我們買一只梨子吃，那不過是一只平常的梨子。如果我們經過梨樹園，看到滿園都是結實的梨樹，趁沒人注意時偷採一個，不論味道如何，總會特別珍惜；即使咬一口就丟掉，也會覺得是蠻刺激的經驗。

做一樁不該做的事，當時會有一種興奮感、一種享受刺激的快樂，但這是非常危險的快樂。特別是在年紀大了以後，也許別人已經原諒自己，可是自己會為年輕時的莽撞、衝動、不懂事而感到遺

憾。當然也有些人希望永遠忘掉，再也不要去想它，但是，做過的事就是做過了，即使故意要忘掉，總是突然之間又在記憶中出現。

也有一種婚外情，是為了報復配偶的婚外情。

曾有一位太太在皈依三寶信仰佛教之後向我懺悔。她說，這一生中做過最遺憾的一件事情是，當她聽說丈夫在外面有女人時，根本不知道怎麼辦，只想要報復，就跟一個男的發生超友誼關係。那個男的也不是愛她，只是當時她很憤怒，那個男的乘虛而入，安慰她幾句，她就跟他發生超友誼關係，以報復丈夫對她的不忠。

她在皈依三寶之後，也來聽我講經。我說，佛教徒一定要包容別人，而且在包容的時候，問題就解決了。慈悲是要原諒別人一百次，乃至一千次，原諒人家是希望他能改過；不能因為對方這樣壞，我自己也要壞，或比他更壞，這是錯的。

她聽了這道理後，來向我懺悔，我向她說：「以佛法來講，做錯事要懺悔，而且以後不能再做這種事。」她說：「我怎麼可能再做這種事。」

我又提醒她：「妳不要跟妳丈夫講，因他從來不知道這件事；妳已經告訴師父，心裡就沒事了。若跟丈夫講，舊案新提，那會越弄越麻煩，為你們的婚姻帶來陰影。」

所以，碰到外遇這種事，當事人最好及時回頭，如果配偶尚未察覺也不要跟配偶說；如果是對方有了外遇，就要暗示他並且包容他，等他回頭，才是維繫美滿婚姻之道。

吸毒者需要宗教

時下年輕人，尤其是八〇年代以來，臺灣青少年吸毒的情況越來越嚴重。

吸食毒品的原因很多，多半是非常聰明的小孩，對父母不滿、對家庭不滿、對社會不滿、對老師不滿、對環境不滿，對他們自己的未來茫茫然，然後，跟同年齡層次的朋友一起找刺激、找安慰，就去吸毒犯罪，一直麻醉他們自己。

現在心理學家認為，對於被毒品所害的人，用心理及藥物輔導或治療不一定能百分之百地成功，實際上，這些人正需要宗教。如果不以宗教，只給予種種其他關懷都是不夠的；如果不以宗教信仰將他們的心理轉變過來，在生活上就無法使他們自己克服困難。

運用宗教信仰是最好的辦法。媒體曾有這類報導，南傳佛教國家就有佛教團體在做戒毒工作，比一般戒毒所的效果更好。因為一般戒毒所只是給予藥品上、技術上的協助；而寺院裡面有宗教信仰，除了藥品、技術外，也有精神上、信心上的輔導，從身、心兩方面雙管齊下，效果更彰顯。

宗教如何幫助他們?

第一，讓他們覺得自己有希望。

第二，讓他們知道自己今天變成這個樣子，不一定是社會、家庭給他們的，而是自己本身的業報所帶來的結果。不要怨恨社會、不要怨恨父母、不要怨恨學校等的現實環境。去除這種不平衡的怨恨心之後，他們的心態就能獲得疏導；心態疏導之後，就能面對自己，知道如何改善自己，知道下一步還要往前走。若要往前走，就得自己想辦法拿出毅力來戒除毒癮。

第三，宗教可以給他們信心。只要能念佛號及菩薩名號，就能消除業障，得到保佑的力量。

一方面，佛菩薩會幫助信仰的人，給你勇氣，帶來希望和幸運。這麼一來，他們的毅力就會加強了。

另一方面，佛與菩薩就在我們每一個人身邊；其他人，即使是父母也不一定能照顧得這麼周全。只要祈求，佛與菩薩時時刻刻都

會協助我們，連睡覺時也會在夢中幫助我們。平常痛苦時，念佛號及菩薩名號，念完之後，他會給予力量。

漸漸地，這些人心理轉變、觀念轉變，然後意志加強，自信心會建立，重新發現未來的希望，對現實社會和自己的家庭，也會漸漸地諒解。

我不是在這裡傳教，而是為了挽救為數不少的吸毒者的前途。為了減少沈重的社會成本，使吸毒者重回社會，使社會增加生產力，應該給他們宗教信仰，念佛、打坐、拜懺都有用，然後再配合藥品治療，他們就會恢復得更好、更快了。

給人方便，自己方便

給人方便等於給自己方便，這是不變的真理。可是，有許多人只看到現實的、眼前的利益，只想到自己一時的方便，沒想到應該先給別人方便，而這個方便可能只是舉手之勞。

例如，一個人為圖方便，把一些垃圾隨便亂丟在站立的位子上；第二個人來了，看到那堆垃圾，心想反正已經有垃圾了，乾脆再多倒一點上去；第三、四個人也如法炮製。等到第一個人再回來時，那個地方已成垃圾堆，不是原先乾淨而可以站立的地方了。如果事先想到自己還會再來，就會把那位子弄得乾乾淨淨，第二個人就會受到影響，不好意思把它弄髒，第三、四個也是如此。等第一個人回到這個位子時，那個地方還是乾乾淨淨的。

所以，一個人可以影響很多人，這是循環的。當然，也有人給人家方便十次，自己卻只得到一或二次的方便；甚至於只付出，完全沒有得到回饋。像這種情形，這個人做到第十次就會灰心，心想算了啦。

我的期望是，即使做了一百次給人方便的事，得不到任何回報，還是要堅持給人方便，就是所謂的「鍥而不捨」。如果社會中十個人裡面，有一、兩個是這種鍥而不捨的人，慢慢地，這種人會增加，「給人方便，自己方便」的理想就能落實。

我們的社會本身不夠健全，每個人又都為自己打算，不為自己只為別人打算的人不多。雖然有些人為了達到一些目標，例如，虛榮、虛名、虛位、權力等，他們嘴上會說「給人方便，自己方便」，但不一定做到；也許表面上做一、兩樁給人方便的事，事實上，在生活中並沒有做到，造成「給人方便，自己方便」只是一句口號。希望社會上講這句話的人自己要做到，而不是講給別人去做。

從宗教的立場看，這句話是絕對可靠的。

《維摩經》說：「菩薩是向眾生中求的。」菩薩之所以成為菩薩，佛之所以成佛，是因為有眾生讓他度，有眾生讓他做功德，所以，菩薩成為偉大的菩薩，佛能完成福德和智慧。如果沒有眾生讓他們度、讓他們服務，那他們就不能成為菩薩、不能成為佛了。因此，眾生並沒有給他任何回饋，在沒有任何回饋之中，他本身已經完成自我成長、自我建設、自我成就。從這個觀點看，「給人方便」就已經成就自己，實在很划算，不必期待別人一定給我方便、給我回饋。

用這種心量來推行「給人方便，自己方便」的觀念，更可靠一點。

命可以算嗎?

站在佛教的立場，並不否定算命、看相、星象、地理、風水的原則，這些都有其一定的道理，也就是命有命理、地有地理、天有

天理。

大致上來講，一個人的命運在生下來時已經確定了。一個人的個體和宇宙的運行、磁場的強弱都有連帶的關係。

一個人如果老是在同一個地方，他的命大致已經確定，很難再改了。如果一個人出生後到處跑，但他終究離不開地球，地球在天體上只佔一個小位置，所以，他的小問題可能有點改變，但是大命運還是改不了。

在我們看來，人跑來跑去，好像沒有規則，其實是有規則的。

有的人說，你某一年驛馬星動。什麼是驛馬星？就是磁場運行到這一年就叫你動，不動也不行；可能是陰錯陽差、可能是鬼使神差，就是叫你動。

有的人說，你某一年紅鸞星動，那可能會在沒有明顯徵兆的情況下，一下子突然就結婚了。

算命的用處是協助你瞭解大方向，使你明瞭自己適合從事的行業。例如，自己的數學不好，卻想當數學家；唱歌像破鑼嗓子，想當歌唱家；長相平凡，想要參加選美……，這些都是自討沒趣，何必呢？

如果找對自己能走的路，認定一個和自己個性及心向相契合的方向，努力、再努力，最後終究能走出一條路，算命或可作個參考。

但是，迷信算命就會為你帶來麻煩了。

如果算命可以百分之百算得準確，那才可靠，可是，誰能百分之百算得準呢？既然沒辦法百分之百算得準，那只能夠說「可能會怎樣」，你又何必一定要相信？

有人自我吹噓說可以「鐵口直斷」，還能幫人家改命修運。其實，這可不一定，無論是職業或業餘算命的人，如果他們本身沒有大福報，連他們自己的命運都改不了，怎麼還能論斷別人，更遑論為他人改變命運了。

還有，很會看地的人也不容易為自己找到好地。所謂福地福人居，本身沒有福的人，住在福地上，自己壓不住，反而會出問題。所以，普通的人最好就找一塊普通的地，不要編織美夢，平平實實地認定方向自己努力，不要想得太天真了。相信因果要比相信命運更可靠。

孩子是討債鬼嗎?

從一般習俗來講，親子關係是無可奈何的事。有時候是父母需要孩子，孩子來了；有些時候，父母並沒有想要孩子，孩子也來了。孩子出生後，有些受到父母的寵愛，有些並沒有受到父母的歡迎。

以父母而言，不喜歡這個孩子或當孩子不聽話時，就說孩子是來討債的。身為父母，不能因為孩子不乖，就說孩子是討債鬼。

站在佛教的立場看，佛教有兩種觀念：1.凡是遇到困擾的問題，不要把它當作可怕的、討厭的、無奈的遭遇，而要把它當作歷練、訓練和幫助。2.幫助可以由順和逆兩個方向來達成，順的方向一般人較容易接受，逆的方向不易被人接受；事實上，逆方向幫助的力量往往遠大於順方向幫助的力量。

如果來了一個孩子，使得父母必須給他多一點照顧，這就讓父母多一點成長，讓父母多得到一點體驗；所謂「天下父母心」，當了父母之後，才能體會做父母是不容易的。如果一個小孩很乖，不

需要父母操心，這樣的父母可能就長不大，到老還不知道父母的可貴之處。

在佛經裡有這麼一個記載，釋迦牟尼佛能夠很快成佛的原因之一，是他身邊有一位既是對手、也是助手的「逆行菩薩」。

為什麼叫助手呢？因為他老是幫助釋迦牟尼佛；為什麼叫對手呢？因為他老是和釋迦牟尼佛競爭；為什麼叫他「逆行菩薩」呢？因為他老是推著佛陀跑，所以，釋迦牟尼佛成佛很快。當釋迦牟尼佛成佛之後，這個對手、助手還在跟他搗蛋。由於對手的搗蛋，更能顯示出佛的精神的偉大，佛的智慧、慈悲是那麼無限。

這是一個思考方向、一個觀念。對於家中有孩子卻不如自己期望的父母，不能說孩子是討債鬼，應該說是來了一個大菩薩。

對於任何一個孩子的到來，都要把他當作菩薩一般地迎接他、照顧他，這樣才是一個佛教徒的心懷。

夫妻是冤家嗎?

「夫妻是冤家」，不是佛教的觀念。

在中國章回小說、民間戲劇中，都有「你是我的冤家」這樣的稱呼。甚至有一些民間故事說，夫妻有三世、四世、七世……不斷在做夫妻。由於你欠我、我欠你，欠來欠去就變成夫妻，做了夫妻後，愛就愛得半死，因為彼此有恩；怨又怨得要死，因為彼此有冤。恩和怨，愛和恨就糾纏不清。

這種觀念並不正確，因為他們把愛變成佔有。當兩個人的愛相等時，不會有什麼問題。當有一方愛得沒那麼熱，佔有的心沒那麼強，而另一方佔有的心非常強，兩個人就會產生摩擦，摩擦之後，

愛就變成恨，因恨而猜疑、嫉妒，然後互相地怨來怨去，結果變成怨偶。

有一些婚姻專家和心理學家認為，當兩人在一起成為怨偶時，何不及早分開，各人再去找合適的對象。

這種觀念，佛教沒辦法認同，因為只要有一方願意調整冤家、怨偶的觀念，就可以避免婚姻破裂。

我碰到過很多類似的例子。有的夫妻吵架，已經到了離婚邊緣，多半是其中一個人來見我，若不是先生來，就是太太來，絕少能兩人一起來看我。我都是勸勉來看我的那個人。

我會說，不要把對方當冤家看，你結婚時不會認為對方是冤家，也沒有現在這些問題，現在發生這些問題，可以彌補呀！

彌補的方法是，既然愛他就要為對方奉獻，多一些付出、多一些關懷、多一些尊重，讓對方知道他有一個這麼好的配偶，那麼，他怎麼捨得和你離婚。即使對方有外遇，你也要原諒；縱然他實在不像話，你也不要得理不饒人。

所以，只要有一個人想到對方不是冤家，而是我的幫手、我的伴侶，是一位菩薩，努力一年、兩年、三年……，再看看情形如何。因為，離婚對自己、對子女、對配偶終究不是什麼好事。

努力之後，如果對方已經不可能回頭了，那就放棄。即使分開也不要說是冤家，要好聚好散。當自己已盡了最大努力而無法挽回時，便不再覺得是遺憾，對子女也可以交代。如果說離婚就離婚，可能遺憾終生，也會覺得對不起子女。

用諒解的心看弒親案

人與人相處一定有許多問題。有親情、愛情、友情等恩情，也有相互摩擦的冤情。

一個家庭的成員，經常生活在相親相愛的狀況下是很少的，夫妻間不吵架很難，父母子女間不爭執也很難，兄弟間沒有口舌也不容易。那是因為在過去世以來就你欠我、我欠你，欠的和付出的弄不清楚，才會結為眷屬。所以，俗話說「不是冤家不聚頭」。

有的家庭中，夫妻吵吵鬧鬧，可是也能白頭偕老；兒女給父母增添一些麻煩，對父母而言，也是一份成長。

可是，弄到彼此間反目成仇，那就非常遺憾了。兒女殺父母，我們叫作忤逆之中最大的惡業；父母殺兒女，也是人間的大悲劇。

子女殺父母是非常特殊的例子，弒親的人是投胎到你家中來要命的，可以說是因果循環。可能是在過去世有人殺了他，這一世他想找機會來報復，就轉世成兒女再來殺父母。

佛經中記載，曾有一個魔王跟佛說：「我將來會派我的魔子魔孫來做你的徒子徒孫，從你內部破壞佛教。」——從自己家裡面破壞起，那是最狠的一種手段。

佛並沒有欠魔什麼，魔只是搗蛋而已。魔看佛那麼好，他很嫉妒，就是為破壞而破壞。從這個角度看，父母被兒女殺，不一定是父母欠他的，可能是父母太好，魔就投生成為兒女來殺害他的父母。

從歷史看，魔不斷破壞佛，但佛法還是繼續存在。因此，父母如果被兒女殺害是一個悲劇，但是，對父母而言，也不見得一定很悲慘。遭到魔的損害，可以說是一種歷練，人最好不必接受這種歷練，但在沒法子逃避時，只有接受它。父母不一定就要恨兒女，兒女本身還是人，他不是魔，只是著了魔才殺父母的，只是一時衝動才把父母殺了。

父母殺兒女也是如此，有時是精神上的恍惚，突然起了殺兒女的心，殺完之後，也會後悔。

從佛教立場看，父母被兒女殺害非常值得同情，兒女被父母殺害，也值得同情。那麼，殺父母、殺兒女的人，也一樣值得同情。

制度再好的社會都會有犯罪行為，人往往由於身心狀況、社會狀況、自然環境的狀況，使他們產生突然發狂的行為，他們自己也莫名其妙，突然就發生了。有些人在殺了人之後，親戚朋友都覺得驚奇：「這個人那麼好，怎麼會殺人？」

天下無不是的父母，子女也都是我們的骨肉。但願我們用社會上各種教育方法、社會設施、宗教薰陶，盡量減少並避免這類事情發生。

避免造口業

口業有兩種，一種是搬弄是非，一種是製造是非，這都是口舌的惡業。

有些人的口業只是一種習慣，他們沒有想到是否造口業，只是愛講來講去，口沒遮攔。每當知道一件事、或想到一件事，馬上告訴人家，而且加油添醋、誇大事實；例如，聽說某人吃了一塊大餅，他會說成某人「偷」吃了一塊大餅，這是他的惡習。如果他不是預謀，也沒有惡意，我們只能說這是有病態的人，沒有什麼造業不造業的問題。

如果，你明明知道是造口業，明明知道會使人受到傷害，也明明知道不可隨便亂說，你還是說了，而且還製造了一套假證據來告訴別人，那就是造口業了。

你造的口業使別人受損越大，你的果報就越重。到底是什麼果報？要看人家受到什麼樣的損失。不一定是對方再造相同口業來傷害你，有的是從人而來，有的是從環境而來，造口業者會受果報的。

「靜坐常思己過，閒談莫論人非」是做人的美德。少批評、多讚美，是避免口業的好方法。

有的人是在造口業之後才知道已造了口業，他知道那些事說不得，只是脫口而出，並沒有預謀或挖空心思要使人受害，講完之後就馬上後悔：「怎麼搞的，我不該這麼說的，怎麼又說了？」有這種毛病的時候，就要懺悔了。

如果你說了什麼人的壞話，而他知道了，你應找到那個人，對他懺悔。如果那個人根本不知道你對他造了口業，也未對他造成損害，你就不必對他懺悔，否則反而使他困擾，此時就用自我反省或對佛懺悔的方法。

養成懺悔的習慣之後，造口業、犯口過的機率就會越來越少，因為懺悔本身就是糾正自己的一種方法。到最後，便可以口業清淨了。

懺悔的方法，是每犯一次口過，只要懺悔一次就夠了，不需要為了某一次口業的過失而不停地懺悔；老是懺悔會變成自怨自艾，會把自己弄得沒有信心。懺悔就是承認。如果相同的口過已懺悔過了，卻又一再發生，那還需要一再懺悔。懺悔過後，又是頂天立地、堂堂正正的一個人。並非犯了過失之後，從此再也抬不起頭來，而是要像不倒翁一樣，倒了之後要懺悔，懺悔之後站起來，如果又倒了，就再懺悔。

知道自己犯了口業的過失，盡量訓練自己：「話到口邊想一想，講話之前慢半拍」，不是不說話，而是要惜言慎語。

搬弄是非、傳播流言、論人臧否、背後批評，都是犯口過造惡業，每一個人都應該避免。

現世為何不報

我們常聽說「惡有惡報，善有善報；不是不報，時辰未到。」在佛教來說，因果的報應總計有三種：華報、果報、餘報。

華報是指「開花」，種了因之後先開花，就是看到一點影子、受到一點影響了。果報是整個結果形成，受報的事實全部呈現出來。餘報是在果報之後，還有一些剩餘的力量，或是還有若干後遺症。

這三種報應可以在人的一生中全部出現，也有的報應不能馬上成熟，那要看因緣，若因緣不配合，就不能馬上顯現，這一生不報，就到下一生、或下下一生再報。可是，雖未見果報，華報在現世一定會報。

華報是包括對於受報者身心的影響、事業的影響、環境的影響、家庭的影響。

例如，自己做了一樁惡業，雖然逃過法律的追究，逍遙法外，平常還是裝作很安閒的樣子，可是，內心必然有所不安、愧疚，半夜會做惡夢。旁人看他照樣榮華富貴，地獄卻已在他心中，雖還沒下地獄，他自己心中已經有了地獄。

餘報也是存在的。例如，一個刑事犯服刑期滿，心裡有個污點在那裡，出獄之後，往往會覺得人家看不起他，雖然沒有人歧視他，但他可能因此心中常會有自卑的陰影，這就是餘報。實際上，社會也不一定容不下刑滿出獄的人，只要他改過向善，漸漸地，人家對他印象也會改變，那就是浪子回頭金不換了。

至於果報，可能種一個因，得幾個果；也有的種幾個因，得一個果。可見因果不可思議，並不呆板。若要種一粒瓜子就只得一個瓜，種一粒豆就得一粒豆，那必須要看因緣的配合了。

例如，甲放很多債給乙，可是甲又欠丙很多錢，乙和丙並不認識，所以，乙不會把錢直接還給丙，乙還是把錢還給甲，甲再把錢還給丙。

也有可能功過相抵。例如，丙看到甲對乙很慷慨，乙雖沒有還錢，甲也沒有逼債，丙覺得甲這個人還不錯，而丙自己也還過得去，可能丙就不會再向甲討債，這樣，果報就不會出現，也可以說，丙做了一件功德。另外，丙等到甲有錢再向他討債，甲就沒有被逼還債的痛苦了，對丙而言，也是功德一樁。

因果問題不是那麼單純的，報不報要看事件的對方的態度以及環境的變化，但更重要的是自己的努力。當自己努力成長，有了相當能力，即使欠人家債，在還報時也不會痛苦；被動地還報，叫作逼債，這是非常痛苦的。

不論我們是不是欠了債，都應該努力。當人家問我們要一些東西時，不管是來討債，還是求援，只要我們有能力，都應該多少幫助他們一些。但如果是對方來勒索，就不能給他了，因這不是做好事。

還有一種是主動還報。有一些人主動地幫助那些需要幫助的人，用時間、金錢、財力、物力，或用自己的影響力，都可以有所幫助。這種主動還報叫作布施，如此一來，果報就不會現前，因為人家已沒機會來討債了。

不過，也有一些好人不長壽，好人沒好報的例子。往往有人做了一輩子好事，最後竟遭強盜慘殺、橫死；好人碰到這種事，天底下似乎就沒公理了，這些人為何要受這種苦難呢?

這牽涉到過去生的果報，雖然自己已做了不少好事，可是，並沒有把所有的債主冤家都安撫好，善緣結的不夠，所以，仍有惡報現前。

有的不是冤家，而是對方就是要造業。好人有人欺、好馬有人騎，善門一開，古古怪怪的人都來了。來的時候，你給他少了，他覺得你不夠慈悲，給得不公平，他恨你不能給他更多，便可能會要你的命。發生這種事，似乎做好事沒好報，使得布施的人也會起退心。

從佛法的觀點來看，布施的人在任何情況下都不應該有退心。布施要有智慧，沒有智慧的布施會招怨、招恨、招忌；有智慧的布施，大家皆大歡喜。善門難開的主要原因是沒有智慧地開善門。

有智慧地開善門，必須經過調查、考察：是不是應該給？對方是需要呢，還是欲壑難填？我們不可能滿足每一個人的欲望、貪心，給得越多，越使他貪得無厭。我們不可能做到百分之百公平，但經過調查至少可以做得比較公平。

看果報，不能從單一事件的因素來看，要從多元觀點來看；也不能以一生來看，而是要從前生、前生的前生，來生、來生的來生看。這樣就不會覺得「現世不報」或「好人沒好報」了。

識人識己識進退

人不可能是孤立的，一定跟其他的許多人有關係，不能天真地想進就進，也不可能任意地想退就退。因為我們生存的環境不完全掌控在自己一個人手上，所以，要進要退之前，都得先識己識人，才能在適當的時機前進或者後退。

識己的意思是要瞭解自己的缺點和優點，如果要爭取某個職位的話，應該增加一些什麼、減少一點什麼，這樣才能進退操之在我。若沒有想要調整自己、成長自己、修正自己，想要掌控進退是很難的。

對自己一無所知的人，只能任人擺佈；人家把你擺在那裡，你就在那裡，你只是一顆棋子而已。

其次，還要識人，識那些人？就是跟你相關的人，上下左右、縱橫交錯的相關係人。

識人首要知道你的上級的理念和性格是什麼，想朝那個方向走，要不然，你就沒辦法接受他、配合他、適應他。第二，要瞭解同事的才能和性格是什麼，他們的優缺點是什麼，他們能幫助你的是什麼，他們不願意配合你的是什麼。這些都知道了，那就盡量吸取他們的長處，避開他們可能會搗蛋的部分，減少你的損失。但不能不和他們來往，還要適應他們、協助他們，使他們因你而得到利益，因你而成長。

孔子說：「友直、友諒、友多聞。」同事、同學和屬下都是朋友，我們要使自己能進，也有退路可走。朋友很重要，應該充分瞭解朋友的長處、短處，協助他們成長。一個人若能幫助更多的人，往往也會受到更多人的提拔和擁護。

如果你能照顧、協助、體諒同事，就成了他們的諒友、益友，有好的職務一定會推薦你去。他們覺得跟著你是沒有錯的，如果你做了他們的長官，他們也覺得跟著升天了，不會把你一腳踩下去。

當然，也有一些人是專門鑽漏洞，踩著別人肩膀往上爬，向上級表功、向屬下壓迫，並且欺負同僚。這是惡友，我們當敬小人而遠之，跟這類人保持距離。如果當你連明哲保身都做不到，不願集體貪污、同流合污而遭排擠，那就離開，另覓棲枝吧！

也許你從總經理的位子退了之後，無法當經理，得去當業務員，其實，這有什麼關係，當業務員就當業務員，只要還有一碗飯吃，不必為五斗米折腰。

退的時候，不要弄得焦頭爛額、灰頭土臉，而要全身而退，自己心甘情願，人家也歡歡喜喜；君子斷交，不出惡言。

進的時候，是憑實力、努力而得來的，但是，也有運氣的因素。也許別人能力比你差，可是升級得利的是他，那是自己運氣不好、福報不夠；不需要失望，你還是照常做你當做的事。下次的機會是不是輪得到你也沒有關係，至少你現在有飯吃、工作勝任愉快，那就生活得很快樂了。

所謂「進」的廣義解釋，不一定是升官晉級，只要你對工作很投入，對社會、對工作崗位的貢獻越來越多，就算是「進」；一天比一天做得更好，也是進。若把這個觀念弄清楚，你就會是一位天天都很快樂的人了。

如何對待叛逆的少年

我記得當我小的時候，鄰里就有一些惡少，父母管不到他們，地方人士覺得他們是壞人，他們無容身之地，就逃到外地去，可見得在舊時代的農村社會就有不良少年。何況，現代工商社會環境更複雜，青少年不聽話、叛逆，是可以理解的事。

我也遇到過有叛逆小孩的父母，他們通常很痛苦，不知如何是好。

我有一位美國在家弟子，他兒子念到初中畢業，就不想再念高中，和一群同年紀的孩子混在一起。他說要跟兒子脫離關係。

我跟他說：「你自己生的孩子，怎麼可以脫離關係。」

他說：「孩子看到我像仇人一樣，他只回來吃飯、睡覺，問他什麼，一句話也不講。」

我說：「也不一定孩子有問題，你們做父母的，可能也有問題。」

我就告訴他們：不要老是用「你到那兒做壞事？」這類話對孩子。孩子回來時，關心他一下，問他：「早上出門時，衣服有沒有帶夠？」「你今天中午在那兒吃飯，錢帶夠了沒有？」當他不想說話時，就讓他休息休息。還有，不要把他當小孩，他自以為很大了，你應把他當朋友，他的態度也會改變。

過了一個月後，父母親再來看我，他們說：「孩子還沒回學校讀書，不過已沒那麼野了。」

我就建議他們把我當初講的話告訴孩子：「師父說你沒錯，是我們有責任，師父也請你去看看他。」

當孩子來看我的時候，我就問他：「為什麼反抗父母呢？你為什麼不讀書？」

孩子說：「我活得一點自己的價值都沒有，好像是為父母活的，讀書是父母要我讀，父母希望我將來如何如何，一輩子都被父母安排好了。」

我說：「我已經說你父母有問題了，你暫時可以不讀書，可是，你才十六歲就不想回家，你怎麼辦？像你這種正在成長期的年紀，一個不小心，一輩子就完了。」

他說：「很簡單，我可以打工、送報、送信，我能做的事很多。」

我說：「那我跟你父母講，讓你離家，可是，你要保證真的是去打工。」

他說：「我知道了，你不要管我那麼多。」

當我向他父母說的時候，父母還是擔心孩子會去當流氓。我說：「可能呀，但是，你留他在家裡，問題可能更大，你放他出去一段時間，他可能會回來，你試試看。」後來，那個小孩打了半年工，自己獨立了，也回學校去念書，還會回家看父母，父母給他錢，他也會拿。

回想我自己小時候，也是反抗心很強，也曾逃過家，父母老是說我：「調皮、搗蛋。」

記得我十二歲的時候，在家很苦悶，學校環境也不是很好，老師教的東西我也沒興趣，就揹著書包偷偷找同學、朋友玩一天才回家。我向老師說：「家中有事，我請假。」老師也不會像現在一樣，打個電話問家長是不是真有其事，還跟家裡說：「我去學校了。」事實上，我既不在家，也不在學校。

有一次被我母親發現了，我母親很痛苦地說：「我們家這麼窮，好不容易找到錢讓你讀書，結果你不讀書。」——他們要我上天，結果我下地獄，狠狠地打了我一頓。

那時候，我心裡很反抗，就有「算了啦，家我也不要啦，我不回家了」的念頭。但那時膽子小，不知道要到那裡去，最後還是回家。

在青春年少時，多少會有叛逆的情緒，像我這種人也不例外。我想，有叛逆小孩的父母不必太擔心，兒女將來也可能念到博士呀！

讓流言止於智者

語言是人與人之間溝通的工具，有時卻會變成破壞人與人之間情感的殺手，聽到流言之後，如果變得心浮氣躁，那麼，流言的殺傷力就會更大；如果能保持理智，才能好好地打開這個結。

聽到流言之後的第一件事，是要反省你自己，「有則改之，無則勉之」，看看你自己是不是真的有人家說的那些缺點。如果真的有，那就改正你自己；沒有的話，也不必放在心上。

有的情形是，好像有點影子，但並沒有那麼嚴重，你自己沒有壞到那個程度，只不過是有一種人愛說張家長、李家短，把一個人評斷得越壞，自己心裡就越痛快。當我們瞭解到人性會有這種表現時，就不必去計較。

也許會有第三者來問你的感想和真相如何，這時，你要不要說明呢？

你可以向他說：「我知道自己不是那樣的人，也不曾有那樣的事；至於對方是不是曾這樣說，我也不知道，那就讓謠言止於智者罷。」

如果當事人來跟你說：「聽說有人講我中傷你，你相信我會這麼說嗎？」

你可以告訴當事人：「你相不相信呢？我也沒說你一定中傷我，這個不必介意，可能有人傳話傳錯了。」

當有人放了冷箭，而你覺得沒有對你造成傷害，那麼這支冷箭對你而言就不是箭了。而且對外也以不辯為原則，一個小黑點不能用筆再描它，越描會越黑。

可是，當事人如果說：「這不是流言，也不是中傷，我就是這樣講，你就是這個樣子；我講你，你不聽，我就講給別人聽。」

這個時候，你還是要心平氣和地告訴他：「依你看，我是這樣的人；而我不一定就是這樣的人，我自己是什麼樣的人，我自己很

清楚。」

事態越演越烈，如果嚴重到會損害你的家庭、事業、生命安全的話，那就要上法院，以法律來解決問題了。

有些人會無休止地破壞你，希望置你於死地而後已；或是他沒有那麼恨你，只是要你好看、出醜。當這種現象發生時，才依法律來解決問題，保障你的安全。然而，法律也並不一定絕對可靠，所以，不要動不動就到法院去。

如何守喪

儒家的聖哲說：「父母在，不遠遊。」又說：「父母過世，三年不改其志。」這都是孝道、守孝的意思。現在，我們還是可以這麼做的。

所謂「父母在，不遠遊。」是因從前交通阻隔，出去十天半個月，音訊渺茫，為了不讓父母擔心，所以不遠遊。現在我們把居住的地球叫作地球村，我們只是在同一個村中活動，並沒有遠遊，一上車就可以打行動電話給父母報平安；出了國，隨時隨地可以和父母通電話，話家常。

守孝三年，是說小孩必須仰賴父母照顧衣食三年，所以，父母去世三年內不改其志，做任何事，都要想父母是怎麼講的，我這麼做有沒有違背父母的遺志。還有三年當中，把父母棺材停在一處，不能移動，想像父母音容宛在；三年以後，可以把骨頭撿起來，重新改葬。

把握住這個主旨，目前規定的喪假四十九天已經算夠長的了，處理父母後事綽綽有餘。我們只要把父母遺體妥善處理，以莊嚴、隆重而又不浪費的禮儀來辦後事。然後，念念不忘地願他們在佛國

淨土永遠修菩薩道。我們自己在父母過世後的四十九日中，要念佛，也希望他們能以生前的功德，或因他們生了我們這種對社會、人類、眾生有貢獻的兒女，而有很好的福報、果報，在西方極樂世界蓮花也開大一點，然後回到我們人間來，以菩薩身分度眾生時，他們的能力也強一點。這就是以佛教精神，配合中國孝道觀念，所發展出來的現代化守喪原則。

中國人喜歡罵人家祖宗三代。父母去世後，我們更要念茲在茲，不讓父母因我們而挨罵，所以，就要更加謹慎，努力地自我成長，相信父母在天之靈，或在佛國淨土的菩薩蓮花位上，看到我們這麼勇猛精進，他們會很高興、很歡喜。這就是孝道。

「守喪」最重要的是守住孝道精神，而不是守墓三年，或在家三年不出門，不剪頭髮，也不刮鬍子，披麻衣，持喪棒，儀表沒有威儀，這不是健康的作法。

另外，送葬隊伍蜿蜒幾公里，妨礙交通；鑼鼓喧天，麥克風製造噪音，妨礙沿路居民安寧。這在過去社會中，由於平日親朋好友難得相聚一次，藉著老年人的喪事，親朋自遠方來見一次面，所以，把喪葬禮儀安排得很熱鬧，確有其凝聚和調劑的作用。現代人已是天涯若比鄰，天天見面、通電話，各種娛樂節目從電視機的螢光幕上送到每一戶人家裡。若把送葬排場弄得太繁複鋪張，已不是哀榮，而是成了噪音和公害。

最近我有一位信徒的母親過世，收到幾十萬元的奠儀，幾個兄弟把它湊足一百萬元，再分成幾份捐給慈善團體，捐給慈濟功德會，也捐給我們法鼓山。像這種作法是值得鼓勵的，為他們的亡母做功德，造福廣大的社會大眾，是真正的孝道。

出家、出嫁之外的第三條路

現代男女關係的文化比過去複雜很多，實非現代人之福。由於父母不約束子女，社會輿論也撒手不管，使得男女之間，甚至法律認同的夫妻關係都形同虛設，一紙結婚證書並不保證婚姻的幸福美滿、安全可靠、天長地久。

人類好的一面比所有的動物都好，是最高等動物；壞的時候比禽獸還不如。有些動物是不會隨便亂交的，像雁、鯨魚、鴛鴦，都不能失偶，死了配偶的孤雁可能活不下去，像狗、貓等動物卻是亂交的。

有些人問：「不想結婚，也沒有要出家，可是，還是希望有男女關係。」這就有點像動物了。

問題出在於：我們社會對人格判斷的價值標準是什麼？大家都覺得這樣做沒關係，只有我這個出家人說不行，也許有人會說：「大家都這麼做，為什麼你這個法師說不行？」

站在佛教的立場看這個問題，我們並沒有一條戒律說：「這麼做就一定對，不這麼做就一定不對。」我們首先要考慮到戒律的精神在那裡？

佛教對婚姻戒律的精神在於：保護個人身心健康、維持家庭和樂安全、保障整體社會和諧安定。如果沒有婚姻的契約而還能達成這些目標，我覺得沒有什麼關係。

如果因為沒有婚姻約束而造成自己身心不健康，給下一代製造問題，為社會增添麻煩，那就必須三思而行了。

要正面回答這個問題很難，我沒法子說「可」或「不可」。

婚姻制度是禮儀社會所產生的儀式或約束。最原始的母系社會並沒有婚姻約束；到了父系社會漸漸形成婚姻制度，保障男女配偶不能夠亂跑，避免為家庭帶來問題。

以前在母系社會中，孩子主要跟著母親，男人寄居在女人家中，什麼時候來，什麼時候走，住一段時間或一、兩天，通通很自由，這當中沒有婚姻問題。現在有一些單親家庭，就有點類似這種狀況了，父親帶小孩的很少，通常孩子跟母親，在這種情狀下，你要注意「自己身心的健康、不要給孩子帶來問題、不要給對方製造困擾，以及不要給社會製造難題」。

以上說的這些都是我們作為人的責任，我們必須對社會、對家庭、對子女負起責任，還有更要對自己負責任，否則，對他人是製造傷害，對自己是慢性自殺。

我在提倡「提昇人的品質，建設人間淨土」，個人人格不健全，人間淨土是建立不起來的。

現代孝道精神

中國傳統孝道精神就是要讓父母過得身心健康、平安愉快，叫作頤養天年。

過去的孝順是要晨昏定省，父母年紀大了，要常噓寒問暖，這是為了讓父母感到一份安慰。雖然父母親還沒老到不能自助，但是子女問一問「你今天衣服穿得夠不夠？」「昨天晚上很冷，被子夠不夠暖和？」「最近家中煮的東西，適不適合你的腸胃？」當父母親聽到兒女這些關懷的話，即使物質生活不是很富裕，也會覺得很溫暖、很溫馨。

但是，今天的社會，兒女每天為了上班、下班，必須早出晚歸，趕車子，遵守上班規定；若一定要子女做得這麼周到，可能有困難。

我在美國有一位在家弟子，和母親住一起，母親早上要替他煮早餐、晚上要替他燒晚飯。當他上班時，母親老是打電話問：「你到了沒有？」

母親算好時間，第一個電話打過去，兒子還沒有到，過幾分鐘就打一次，半個小時打了十七、八次電話，等兒子到了辦公室，母親已經在哭了：「兒子呀，你到那兒去了？把我嚇死了！」

兒子說：「地下鐵出了一點小事情，延遲了一點時間，妳不要擔心，我沒有事的。」

過了一年，兒子問我：「怎麼辦，母親老是為我擔心。」

我建議他把母親送到養老院去。美國有些自費的養老院很不錯的，有齊全的醫療設備，飲食也調理得很營養，也有專人打掃房子，老人家在裡頭可以念書、念佛，「她沒看到你，就不會老是給你打電話。」我跟這位弟子這麼說。

後來，他母親來找我：「怎麼搞的，你怎麼叫我兒子送我去養老院？」

我勸她說：「妳試試看，住一段時間，不好的話再搬回家，要不然，你們母子為了互相照顧而老是痛苦著。」

住了一個月之後，母親慢慢習慣了，兒子一週看她一次，她發現說：「兒子，你還是好好的呀！」

我們國內的社會也將漸漸走上這種形態，工商社會就是這個樣子，時代的巨輪不會回頭，不會再回到兩、三百年前的家庭制度。

工商社會工作的流動性很大，所以，小家庭居多，老年人不能跟著子女流動，以至於老年人有老年人的天地，年輕人有年輕人的社會，生活習慣和觀念都有差距，不同時代的人就在不同的環境生活，彼此也能互相關懷，這樣比較好。

但是，我並不反對三代同堂、五代同堂，只不過這漸漸會變成歷史遺產。歷史是往前走，不可能回頭的，能夠三代、五代同堂，值得我們讚歎、歌頌、回味、推崇，但不是每個人都能做到，這已是事實。

現在尚年輕的人也會老，老了之後要有這種共識，可是，不必強求現在的老人家有這樣的認識。重要的是，現在這一代人老了之後，不要走上固執和痛苦的路。

不知道生父母是誰的小孩

自古以來，就有一些小孩因為被領養或和父母失去聯絡，而不知道親生父母是誰。生而為人，孰無父母，有些人卻不知道生父母在那裡，也算是人生一大憾事。

目前農禪寺的信徒中，就有一位非常傑出的青年是在孤兒院長大的，根本不知道父母是誰，也不知何年何月何日出生，就以孤兒院收容他那一天為生日。後來，有了一對認養他的人，就以養父母的姓為姓。

這個青年從小就有一種怨恨，他說：「為什麼父母生了我就把我丟掉了呢？」後來，他結了婚，太太給了他很多新的觀念，加上學了佛，已很平衡了。

我曾告訴他：「就算不知道你的父母是誰，你還是有父母的，還是要感謝他們把你生下來，至於你原來姓什麼，那沒有關係呀。如果你懷念父母的話，每到你生日的那天，應該多念幾句阿彌陀佛，多做一點善事；即使救一隻螞蟻、救一隻青蛙、牽一位老人或小孩過馬路都是善事；把這些功德迴向給你父母，祝他們健康長壽，雖然他們沒扶養你，至少你的身體是他們生的。」

我跟他講：「你還有養父母，他們把你扶養長大，恩同再造，還有孤兒院的義工，他們都為你付出了許多的愛心。」

最近，我們農禪寺接受臺灣兒童福利聯盟基金會的委託，為失蹤兒童做祈福法會。那些失蹤兒童不知下落，我相信百分之八十、九十都還生活在世界某個角落。

有些可能被好心的路人撿回去了，越養越好，就捨不得還回去，乾脆變成自己的小孩。也有些可能是透過孤兒院等仲介機構被人領養去，成為別人家庭的一員。

我在這裡要呼籲一下：任何人對於來歷不明的小孩，發現不知生父母是誰的小孩，最好跟兒福聯盟聯絡一下，讓失蹤孩子和父母們能夠團圓，這樣，失蹤孩子的父母也會感謝你的收容、你的撫養。否則，你自己有了孩子，別人失去孩子，這是非常不公平的事。

再進一步講，失蹤後被收養的小孩，小時候不懂什麼，長大後會越來越痛苦，甚至會把不滿情緒發洩在養父母身上。

我也要勸不知道自己父母是誰的小孩不要自卑，只要自己意志堅定，前途還是很光明。要把自卑感放下，把對生父母的怨恨、對社會的不滿化解，不要老覺得自己好倒楣，為什麼別人有父母而自己沒有。應該想到自己獨立自主的能力更強、毅力更堅定、更能吃苦。雖不幸不知父母是誰，但是很幸運地還是一個堂堂正正的人。

國際家庭年

每一個家庭都希望能夠很幸福、和諧，可是，現在全世界的家庭，卻在不安定、不安全的邊緣。透過今（一九九四）年的國際家庭年運動，或許可以改善這個現象。

所謂家庭，是指夫婦和父母、子女和兄弟姊妹的組合，大家生活在一起。

原本，家庭應該沒什麼問題才對。可是，這個時代社會的誘因很多，工作的流動率很高，同一個家庭的每一個人，都在主張要有自己的生活空間、生活方式、生活方向，問題就發生了。

男女結婚時，是為了愛而結合，很少能夠看到彼此的差異在那裡。但是，結婚之後，就會發現他是他、你是你，夫妻兩人各有所好、各有所需、各有所是，彼此就會有衝突矛盾、不平衡，慢慢地便演成家庭糾紛，甚至造成分居，然後離婚的結局。

也有人為了孩子，夫妻兩人就一直忍、忍、忍，到了中年以後，想「算了啦，就這樣子了。」可是，等孩子結婚後，原本有兒女的家庭不見了，只剩下夫婦兩人。這時候，兩人若能恢復互相照顧、關懷、體貼，那還是能夠生活得很愉快。若是兩人漸行漸遠，就可能變成你做你的，我做我的；有些人在孩子離開家之後，夫婦也離婚了。

我在美國有一個中國女弟子，嫁給西方人，孩子讀高中時，夫妻分居，後來就離婚了。離婚後，外國先生很快地再找到一個太太，這位中國太太很痛苦，她問我：「怎麼辦？」

我說：「妳把精神寄託在宗教信仰上，或是培養一個興趣，不一定要依賴先生或孩子。」

過一段時間後，她又來找我訴苦：「我回家是一個人，出外是一個人，我在外邊和在家都是一樣的，我覺得家只是睡覺的地方，不是家。」

我說：「這樣的話，妳還是需要找一個老伴囉！」

最近，她找到一個喜歡的人做她的老伴，他們住在一起，也沒有準備要結婚，她問我：「在佛教裡，這樣是不是不對？」

我說：「如果妳每天換男友，那是不行的，若妳有個固定的伴侶生活在一起，沒有第三者參與，應該不會造成社會問題及家庭問題。」

此類同居的方式，在東方社會中還不能被認同，在西方社會已是司空見慣了。

在這個時代，要把家庭維繫好必須花一番心血。例如，要求兒女常伴左右就是沒辦法做到的事，他們會讀書、工作，然後結婚，根本無法永遠留在身邊。所以，一個家庭還是以夫妻兩人的相處最重要。

有一位企業家，太太過世後非常難過，雖然兒孫很孝順，可是他覺得：「兒女、媳婦畢竟不如老伴，老伴知道我想吃什麼，什麼時候要什麼，什麼時候不要什麼，即使兒孫像二十四孝中的孝子般孝順我，還是不如老伴。」

老伴很重要，但必須互相尊重、不吵架，才有意義。我認為，夫婦最好培養相同的信仰、相同的興趣。一個人念佛，兩個人都念佛；一個人誦經，兩個人都誦經；一個人做義工，兩個人都做義工，像這樣的夫婦，生活、步調盡量一致，是最好不過了。

要保障家庭的溫暖、溫馨、和樂，建立佛化家庭是最好的辦法。佛教講智慧慈悲，當彼此要吵架時，就是沒有慈悲；自己聽了對方講兩句話就覺得煩惱，那是沒有智慧。有智慧就應該化解氣憤，有慈悲就能體諒對方，那還有什麼好吵的？

夫妻兩人不論在物質生活條件上如何，若在精神生活上能夠互相體諒、關懷和尊敬，把對方當菩薩看，你們這個家庭就是人間淨土了。

對於國際家庭年運動，我們在家的佛教徒不僅要贊成，而且要努力地推廣。

體罰

我當然不贊成體罰，但是，早年體罰的目的不在於揍人，而是給孩子一個警惕或一個警告，希望孩子改過向善。

有人說：「打是疼，罵是愛。」這句話對父母、對老師而言，都不能說是一句口頭禪或是諷刺的話，實際上有它的道理在。

我小時候就曾被老師打過，還被打了好多次。因為童年及少年時代的我，既笨又調皮，照一般的常情，調皮的孩子應該是聰明的，我卻例外，我的調皮是受同學們的鼓動，才做出該打的事來。

比如說，有次放學後走在路上，見到路邊有棵果樹，大家鼓譟著要我爬上去把未熟的水果採了，然後丟掉，第二天又把那棵樹皮剝下了一片。在一旁鼓動的同學們都說我是英雄。

後來，就變成狗熊了。這棵樹有主人，打聽之後，知道是我幹的好事，就問我是誰，同學把學校、班級和我的名字通通告訴了人家，樹的主人就去跟我們的老師告狀。

隔天週會時，我被老師叫上臺去，那時候我還不知道發生了什麼事。老師就問：「你昨天做了什麼好事沒有？」

我說：「沒有呀！」

老師再問：「你做了什麼壞事沒有？」

我說：「沒有呀！」

老師又問：「你有沒有把人家的水果摘掉、樹皮剝掉？」

我說：「有呀！」

老師問：「誰叫你幹的？」

我答：「他們大家叫我做的。」

老師問：「他們沒有做，你做了，對不對？」

我說：「是呀！」

老師說：「那你是英雄，對不對？」

我居然回答：「是！」

老師叫我伸手出來，用戒尺狠狠地打了五下，當時我沒哭，回家之後還是哭了。

那時候如果老師把我叫去好好勸我，效果會怎樣，我不知道。反而打了我是非常直接、感受深刻的一件事，後來任由同學們鼓動，我再也不去爬樹、剝樹皮了。

丟不丟臉呢？當然丟臉，不過覺得挨打也是應該的，不曾怨恨老師，倒是對鼓動我做這種事的同學們，我倒恨了一陣子。

後來，我把這事告訴父親，父親說：「是你自己傻，人家叫你做，你就做了，不要恨人家，以後你不要做就好了。」這麼一說，我的心理就平衡了。

但是，現在不同了。一般的父母總把孩子當作心肝寶貝看，當作小皇帝看，在家裡都捨不得打，去學校怎麼捨得讓老師體罰。更何況前一陣子，一位老師拿手銬銬學生，違反時代潮流，尤其不可以。

當老師真的沒有辦法管好小孩，應該告訴他們的父母，希望父母好好照顧，也許有的小孩需要用特殊的教育來照顧。千萬不能用體罰來實施打罵教育。

還有一種小孩需要用宗教信仰的方法才能解決，我們稱為業障病。所謂業障，是他並沒有想要這麼做，突然間卻發生了特殊的身

心情況，精神不穩、精神異常，延醫吃藥打針都不管用。這時候，父母必須為他布施，用念佛、許願吃素等方法來消災。這個方法也不是百分之百地有用，視個人情況而定；有時候會有用，至於有用到什麼程度，我只能說：「比沒有用有用。」

至於用體罰施於學生的老師，有的是一時衝動，有的也可以體會他們的心情，在無計可施的情形下，想要管束一下小孩，才用了不當的方法造成令人遺憾的事件。

我們社會對這種個案的老師，也不要非得討伐到底不可，我相信輿論已經給他一個很大的懲罰。讓這個老師有一條生路可走，才是比較慈悲的。

師生戀

站在一個開放社會的角度來看，師生戀應該是無可厚非的事。

過去，有一位農禪寺的信徒有意娶自己的學生為妻，就問我的師父東初老人的意見。東初老人說：「在出家人來講，這是三分師徒，七分道友。師生間既是三分師生的關係，七分朋友的關係，結為夫婦，沒有什麼不對。」

後來，他們結婚後很少吵架。因為，當先生嗓門大一點時，太太會覺得這是我的老師罵我，我應該接受；當太太嗓門大一點時，先生也想，這是學生向我撒嬌，我應該接受，兩人就吵不起來了。不過，那是一位已經畢業的女學生。

至於正在學校教書的老師對正在就學的學生，首先要把書教好，不應該在學生尚未成熟的年紀，就把學生當作戀愛的對象來追求，這是不符合師生倫理的。

師生戀有很多弊端。第一，學生是盲從的，小孩在家時認為父母是最權威的，到學校之後，既沒有社會經驗，也沒有很多益友在身邊。在她心目中，老師是最有權威的，甚至是很受傾慕的，這樣就很容易盲目接受老師的追求。

第二，如果學生還在聽老師的課，師生就已經談戀愛了，課業成績該怎麼算？很可能在考試之前，老師就透露了一些消息給學生，這樣對其他學生不公平，對這個學生也不公平，她不需要用功讀書就可以有高分數，失去了勤學的機會。讓同學知道後，同學也會嫉妒，引起同學間相處的問題。

第三，會引起家長的不滿。家長會想老師怎麼可以追求我女兒？老師是不是用了權威或分數的控制，使學生沒有反抗的餘地？

站在這幾個角度看，老師還是應該自我約束，不要把女學生當作女朋友。

不過，假如老師、學生沒有課業上的關係，例如，音樂系的老師和體育系的學生或者物理系的老師和歷史系的學生，這樣問題會少一點。假如學生已經畢業了，而原本就對老師有點愛慕，老師也很關懷學生，這時再相戀，就不會有問題了。

至於演變成校園的強暴、性騷擾事件，這就非常遺憾了。我以為，老師和學生都有點責任，尤其當打抱不平的第三者出現時，就會把問題變得更複雜。

我們的社會中，第三者也多出了一些煩惱，他們會覺得：「有人這麼不安全，往後更多的人也可能不安全。」所以，會站出來說話。

我認為，校園中的師生相戀應盡量避免，如果已經發生的話，不能說應該認同他們，但至少要體諒他們是怎麼會發生的。

供佛像的正確觀念

佛在那裡？佛在心中，佛無處不在。那又為什麼要有個形象、偶像來供奉呢？

釋迦牟尼佛住世時，是不贊成供奉偶像的。在最早期佛教的歷史文物遺跡中，並沒有佛像，而是依佛的修行方法和道理作為弟子和後人的皈依，並不一定需要一個偶像。

後來，有一些人沒有辦法一下子從語言的文字理論和方法來接受、接觸到佛法、佛教，因此就用種種代表物來象徵佛。例如，用法輪代表佛說法，用鹿代表鹿野苑（佛陀開始說法的地方），用蓮花代表佛的清淨、智慧、慈悲，用舍利代表佛的肉身的存在。

對一般人來說，需要有一個具體的東西可以依靠、可以看到、可以接觸到，才感覺到這是真正、實在的東西。如果是一個非常抽象的字句，比如說「佛在心中，佛到處都在」，他就沒法想像，也沒辦法接觸到，所以，就要求有佛像的出現。

漸漸地，大家又說佛的身體顏色和我們普通人不一樣，佛的臉上、身體上，遠遠看去好像有閃閃的金光。其實這種臉上放光的人，我們也常看到。就拿我個人來講，我很少吃油，但臉上也有一些油光。一個精神飽滿而且健康的人，容光煥發，遠遠看去就是一種精神力量。

後人形容佛的身體有金光，就用黃金來裝飾佛像，也有人乾脆用金來鑄佛像。其實這都是後人信仰的轉移，並沒有特別的意義。

我們農禪寺也供奉玉佛及玻璃纖維塑造的佛像，並且義賣項墜形的觀音像，這是因為要募款建設法鼓山，讓信徒購買紀念品。而對佛教徒來說，最好的紀念品是佛像，買回去有捐錢的功德，而且觀音像掛在身上，既可保平安，也比較不敢動歪念頭、做壞事，因為既與菩薩同在，怎麼可以使壞呢？

如今在市面上，也有商業行為的佛像出現，不僅是佛具店，更有專靠廣告推銷護身佛像的行業。

有人鼓吹經過高僧加持、祝福過的護身佛像，感應力量更大。加持、祝福是不是有用？那要看是不是有信仰，如果你相信便有用，不信即無用，主觀的成分大於客觀的祝福。

對我來講，常常有人給我一些「寶」，比如，某某活佛的舍利、某某喇嘛加持過的佛像，某某高僧使用過的念珠，我說：「我當然相信有用，但是，我並不想用它。」

也有人相信，經過我的手摸過，經過我的手給人，經過我念過佛、觀世音菩薩聖號的經像法物，就一定有用。我卻沒有那樣迷信，總不能叫我老是用這種方便法來似是而非地接引眾生，否則，我就是個不務正業的和尚了。我是個法師，當以正確的佛法化導眾生離苦得樂。

現在有很多人用種種方式，透過種種管道告訴消費者，這是什麼靈物，那是什麼神物，這是經過某上師加持過的，那是曾由某某活佛等等大師介紹過的，又是在某某聖地供奉過的。以這個時代的價值觀來衡量，就很難說對與不對了。

有時候，我的名字、我的話也被人家拿去當作廣告說：「聖嚴法師講：念觀音菩薩聖號有求必應。」這的確是我老早以前講過的話，如果這是宗教行為實在很好，若變成商業行為就不太好了，好像我和他們合作，我也抽了成數，得了酬佣，就不對了。

從宗教觀點看，這也是宗教推廣的一種媒介，只要賺錢不要太離譜、廣告詞不要太誇張，藉由佛像、佛具的義賣，服務了一些有需要的人，這表示宗教在臺灣受歡迎，很多人需要宗教。如果是行騙術，那些人是要負起因果責任的。

男孩女孩一樣好

世界的男女兩性的人口，應該是一項最自然的調節，自然地生兒或育女，就是一種和諧。

男人太多或女人太多，都會產生不平衡的現象。不過，男人太多比女人太多，問題更嚴重，因為男人性格多外向，會引起較嚴重的社會問題。如果大家都用醫學手段非生個男孩不可，或知道是個女孩就實施人工墮胎，這就違反了自然律的調節，會產生災難，不是幸福。一般人說這是違抗天命，依佛法說這是錯亂了因果。

重男輕女是中國傳統的觀念使然，在西方社會已經很淡了，不會刻意生男或生女，這是因為現代社會男人和女人漸漸平等，男人所從事的行業，女人也能勝任。

過去男人依靠體力可賺更多的錢，現在則是依靠智慧可取得更多的經濟資源和更高的社會地位，如果女人也把努力和意志放在事業和學問上面的話，也能和男人一樣地獲得成功，所以，沒有非要重男輕女不可的理由。

在今天的東方，要做到完全不重男輕女，恐怕還要努力一段時間。因為有很多現成的例子，女孩子在小學、中學直到大學都很優秀，也許比同年齡的男孩更優秀，天資高、能力也強，可是，結婚生子之後，情況馬上改觀。

因為女人要生兒育女、照顧先生、管理家庭，只好把求學時代的所學、所能，暫時放下來，等孩子長大後，再出來就業，可是已到中年，有了二十年斷層時間，當然不能和在社會上不斷工作的男人相比了。

這就造成高階層社會人士中，不論是政治、學術、工商界，女性人數都比較少；階層越高，女性越少，原因不在性別的優勢，而在女性必須兼顧家庭。

可是，每個人都有家庭，家庭總得有人照顧，如果生了女孩，將來能夠照顧再下一代，也是很好的，何必一定要生男孩？若大家都生男孩，不僅男孩找不到配偶，家庭也組織不成了。

為了現在和未來的社會著想，男女應該平衡，順其自然最好，不要刻意生男生女，尤其不應該懷了女孩就打掉，這要負起殺人的果報。在佛教而言，墮胎與殺人同罪，殺人者必將受報。

我有位信徒是位名作家，他太太懷孕時，我問他：「你希望生男還是生女？」

他說：「我還沒想到要男的，還是要女的。不過，這是我的孩子，男孩來我歡迎，女孩來我也歡迎，只要是我的孩子，就該受到我們全家人的歡迎。」

我想這種態度，是現在及未來的父母們都應該具備的。

撤除宗教門戶之見

在今天及未來的地球世界，因為人口越來越多，彼此間的交往頻繁、接觸密切，越來越需要彼此間的相互尊重、相互諒解、互相支援，才能共存共榮；否則，人類會自相殘殺，自取滅亡，所以，根本不容許有你長我短的門戶之見存在。

對宗教來講，兩千五百多年前住世的釋迦牟尼佛，就是一位非常有包容力的宗教家，他曾對弟子說：「你現在來信佛教，佛教是你新的信仰，但也不要忘掉過去的宗教、宗教師，他們對你們有恩，你們一樣要供養他們、尊敬他們。」這種態度就是對不同宗教的包容心。

同時，釋迦牟尼佛並不否定其他宗教對人類的貢獻，所以，佛教也採用了很多印度原有宗教的信仰觀點和生活方式。

唯一不同的觀念是：佛教講一切現象都是從因緣所生，沒有實我實法，所以稱之謂空性；超越於個人的小我，也超越於宇宙全體的大我，稱之謂無我。佛教不贊成「世界由某個大神創造、支配」的說法。但是，佛教承認：各個宗教信奉的神都有其功能，都有其存在的價值。

對佛教來講，老子也好，孔子也好，耶穌也好，穆罕默德也好，都是菩薩的化身。因為人類出生於各種不同的地域，各有其不同的需求、不同的文化背景、不同的民族性格、不同的時代社會，菩薩即用不同的形象，適應那個時代、那個地區的眾生所需要的觀念和方法，來幫助他們，救濟他們，所以就出現了好多位大宗教家。

大乘佛教本來就能夠和其他宗教互相往來，但是，西方宗教中的若干教派卻不易做到這一點，他們不接受異教信仰的事實，甚至把信異教者當作「一定會下地獄的魔鬼」。

這二、三十年，天主教有很大的進步。在一九六〇年前後，經過天主教大公會議的討論，他們希望各宗各派的基督教回到羅馬宗教，並承認所有宗教都是上帝的兒女，都應該受到上帝的承認。從此以後，他們對不同宗教的教派，如東正教、新教、東方的佛教、印度教，都能夠包容、能夠做朋友。

遺憾的是，迄今尚有一些基督教派還是排斥其他宗教，不過，有識之士的基督教徒也開始尊重其他宗教，能夠接觸其他宗教，並且和佛教徒交換意見。

站在佛教立場，我們歡迎所有宗教和我們對談，不是要談那個宗教好、那個宗教差；那個宗教對、那個宗教錯。如果能用「你相信的宗教就是最好的，我信的宗教也是最好的，我們信的都是最好的宗教」這樣的態度，不是很好嗎？如果說「你不信我的宗教，就要你下地獄」，那麼，兩個宗教連對談的機會都沒有了。

在現代社會，宗教徒應該有包容力。我在二十年來，也結交了很多天主教徒、基督教徒的好朋友，我們一起談佛學、神學，我對基督教的神學也花了幾年的時間在探討、研究。

現在也有一些基督教及天主教的信徒或神職人員在接觸佛教，試著理解佛教。過去于斌主教向西方介紹中國的四書五經；現在的羅光主教本身就在輔仁大學開佛學課程。

漸漸地，宗教間的鴻溝越來越淺，但是完全沒有區隔是不可能的，要不然就變成一個宗教了。

所謂的「五教同源，萬教歸一」，等於另外創立了一個宗教，而不是容許五教的繼續存在。倡導「五教同源，萬教歸一」的人士講說：「所有的宗教只有一個源頭、根本，但不否定原來的宗教。」可是，佛教也好，基督教也好都不會接受這樣的觀念，因為，每個宗教各有各的背景，各有各的特色，他們信仰的原點並不相同。

神學本身就是哲學，哲學史上就有許多不同的學派，對不同的學派硬要使他們完全相同，那是不可能的事。

我們要在同中求和、異中求同，不可能否定同中有異，如果否定了同中有異，那等於把原來的各宗教都否定了。

整容與命運

一個人的面容、儀態，和他的心向息息相關。

整形、美容只能修飾外表，不是自然的面貌，等於為了要上舞臺演戲而做的化妝一樣，不論如何化妝，都不能改變內在的心態。

在整容之後，鼻子高一點，單眼皮變雙眼皮，厚唇變薄唇，別人看你一表人才，煥然一新，好像比較順眼、好看一點。可是，如果你的內心沒有改變，面容怎麼改，命運還是不會改，人家對你的信任度、對你的期待，也不會因此而改變。

有心人會注重你的性格和心地，不相干的人只看到你的表面。每個人在社會上都扮演著自己的角色，卻不是只靠化妝就能夠演好的，那是人與人之間實際的身分、立場、所思所言、所作所為，是對社會的貢獻、對社會的影響，這是非常重要的。如果僅靠化妝，只能被當作花瓶，已不是實用的東西了。

面貌上的整形雖不是完全沒有用，如果內心和性格也隨著面容而改變，那就很好了。如果內心和性格沒有調整，只是整容的話，可能在年紀大了以後，會變得更不受人歡迎。

如果不去整容，而調整自己的心地，變得更善良；訓練自己的性格，變得更溫和，就會讓人家欣賞到你的人格的優點。年紀越老，人家看你越順眼；歲數越大，越像秋天的稻子一樣，越來越飽滿，越來越讓人家尊重恭敬，越來越讓人家覺得你是非常值得親近、可靠、信賴的人。

對整容這種事，我不說反對，只能說：那是在必要的時候的一種化妝，而不是真正能夠改變命運的一種方法。要改造自己的命運、前途，不能只靠整容。

就以我自己來講，我從來沒有想到我的面容好不好看，我小時候，人家總是說我不好看、不莊嚴，現在年紀老了，弟子看到我說：「師父，你好慈祥哦！看到你我們覺得好歡喜；看到你以後，心裡面有一種安定感；師父，你的眼睛好有智慧哦！」

其實，我還是一個乾瘦的和尚，只因為多年來全力弘揚佛法，我付出比較多，所以，人家對我的感覺就有點不一樣。我的心因為沒有與人敵對，人家看到我，就覺得舒服一點。或許因為我是那樣地為眾生而忙，所以給了我一點同情的安慰。

佛法說：「相隨心轉」，面相、手相都會隨著內心的轉變而改變。

如何慶生才有意義

慶生是慶祝自己有一個很珍貴的生命。能夠擁有一個人的生命，實在太幸運了。

我們在生日那天要想到，我們不是一下子從石頭裡爆出來的，或是從樹上長出來的，而是父母生我、養我，社會國家教我、育我，才得以漸漸長大成人。慶祝生日的意義，也就是回到此一生命的源頭。

身為中國人，尤其是佛教徒，每逢生日時，要想到這是母難日。母親懷我們的時候，經常會嘔吐、身體容易疲勞；肚子越來越大時，走路很辛苦，睡覺時連翻個身都很困難，然後經過難以忍受的陣痛把我們生下來，小心翼翼地把我們撫養長大成人。

即使不在孩子身邊，父母對孩子的掛念也是很深切的。不僅如古人所說：「慈母手中線，遊子身上衣。」母親如此，父親亦然。記得我在東京留學時，有一天早上，一位臺灣男同學突然跑來跟我說：「不想繼續在日本念書了。」

他的理由是，昨天夜裡，他隔壁人家的小孩在哭，哭聲和他的女兒一模一樣，他就打電話回家，奇怪的是女兒也正在哭，接了他的電話後，女兒就說：「我好久沒看到你了，爸爸，你要回來。」

這只是個爸爸的思子念女的心，如果是十月懷胎的母親，對孩子的牽掛應比爸爸更加深切了。

有一些人會說：「我父母從來沒有照顧過我。」

父母不會照顧小孩或照顧得不夠周到，這有他們的苦衷，必定有他們的原因；做子女的還是要懷念他們，不要怨恨他們，仍應感謝他們，不要責怪他們，至少他們已給了你一個人的生命。

現在社會上有一個不好的風氣倒是由父母養成的，那就是在孩子生日時，又買衣服、又送玩具。親戚朋友知道某些家庭的父母特別疼愛孩子，也會買吃的、玩的、穿的，送來一大堆生日禮物給小孩，並且由父母準備大蛋糕，大家合唱生日快樂歌。

這麼一來，便給小孩子的印象中養成錯覺，以為生日那天，孩子是家庭中最主要的，所以，父母、親戚、朋友們都會送禮物，而且會給自己祝福。弄到後來，有一些小孩在生日的時候，由於父母送的禮物太小，他會計較：「去年送那麼多，今年送這麼少？」「送哥哥的比較貴，送我的比較便宜？」

等到父母過世了，長輩不見了，自己過壽時，就要兒女送禮物來，但是，子女送禮物，絕對沒有現代父母送子女禮物那種心情，父母對子女那份付出、關懷、期望，並不是容易體會出來的事。

所以，從小養成小孩過分重視自己的生日是不好的。相反地應該告訴他們：在生日時，應該要對父母、社會、國家感恩、感謝；然後，還要想到奉獻、報答，這麼一來，社會風氣就可以扭轉過來了。

能用感恩和報答的心來慶生的話，我們永遠可以感覺到多活一年，有多一年的價值，多一年的感謝，多一年的奉獻。這也就是我們佛教常講的，生命是無常的，心願是無窮的。

做一行，不要怨一行

三百六十行的從業人員，都會發生「做一行，怨一行」的現象。

那一種人才不怨呢？只有做了以後，事事稱心如意的人才不會怨。但是，不論當老闆也好，當夥計也罷，或多或少總有不如意的事會發生。

有一位在建築界很成功的老闆也怨給我聽，他說：「現在的工人很不容易帶，他們隨時都可以鬧情緒。建築工地的附近，也很難遇上芳鄰，他們隨時隨地都可能包圍你的工地、攔截你工程車的通路，一個個窮兇極惡，既要你的錢，似乎也要你的命。今天的臺灣，怎麼會變成這個樣子？」

這位建築界老闆接著又對我解釋說：「今天的臺灣是個多元化的社會，大家都可以伸張自己心裡的想法，這使得公司經營越來越困難。」不過，他又說：「雖然這麼困難，我自己是老闆，想要不經營下去還不行哩！」

在現代社會中，各行各業每個人的工作都承受了或多或少的壓力，除非你不想把這份工作做好，否則，必會承擔若干壓力。

所謂壓力，有的是人家對你合理及不合理的要求，也有你自己對自己的期許，因而造成心理上的負擔。有些人自信心不足、耐心不夠、意志不堅定，就很容易改變工作崗位或工作性質。很多年輕人，習慣於從這家工作跳到那家工作，又從那項工作跳到另一項工作，隨時隨地在找工作、換工作。

在西方社會，特別是在美國，各種行業的從業人員流動率都很高，這些經常在流動的人可能剛開始時會佔到一些便宜，因為他多了一點經驗，從這家公司到那家公司時，可能會升他一級，加他薪水，因為有許多公司剛好需要他這種中下層的專業人才。

但是，如果你一直都在跳槽的話，就永遠不可能升到高階的職位上去。因為你隨時都可能離職，老闆不會相信你，關鍵性的任務

不會交給你；重要的資訊不會告訴你；重要的技術不會教給你；重要的職位不會派你去。因為你既不把公司當成自己的，如果讓你多瞭解公司一點，對公司便可能多一分風險；公司的智慧財產讓你分享了以後，你隨時可能將之拿到其他公司去，這對於原公司而言，乃是一項損失，所以，老闆不會讓你進入公司的核心。

因此，想要成為大公司高層的核心主管，最好能夠盡心盡力，安分守己地在公司裡服務下去，這在東西方社會都是一樣的。

我認識一家大企業的董事長，他的用人原則便是不要用別家公司跳槽來的人，主張「人才出於內部」，自己培養，從基層訓練起。員工熱心可靠，公司才有前途。

美國有一家專門製造武器的公司，原來有三萬多位員工，現在裁到只剩三百多人，其中有一位高層的中國人並沒有被裁掉，因為他在公司服務了二十多年，一直忠於公司、忠於職守，所以，只要公司還在經營，他便不會失業。

我要奉勸各行各業的從業人員，不論是白領階級也好、藍領階級也好，不論是那個層級，應該拿出信心、耐心、毅力，在工作崗位上求進步、求發展、求深入，忠於公司，把生命和老闆的公司結合為一。這樣一來，對國家社會的安定，對個人前途的穩定，都有益處。

所謂「不如意事十常八九」，在工作中有怨是正常的。當有怨的時候，念頭轉一轉，想想看如何化解眼前的難關，要是自己無法處理，就跟老闆或同事商量一下，也許問題就化解掉了。如果根本不能解決，就先放在一邊不要管它，漸漸地就可能被遺忘。

工作上的壓力之外，人與人相處更是惱人，這個人要求你，那個人也要求你，壓力來自四面八方。做人原則方面，各人有各人的尺度、各人有各人的方式、各人有各人的觀念，我們會覺得好像四面楚歌、進退維谷，其實只要能諒解，就不是壓力。

上班族要有心理準備：「有困難是正常的」，當以誠懇、謙虛的心待人，有些問題自然可以解決。若有人永遠和你對立，那也沒關係，他和你對立，你不要和他對立，他不跟你講話，你和他講話，和他打招呼。盡其在我，包容異己，一切順其自然，縱然仍有問題，也不再是煩惱了。

放鬆身心的妙方

現代人的生活通常很緊張，如何使用真正有效的方法來讓自己放鬆一下，是非常重要的事。

放鬆身心和縱情娛樂並不相同。

有些人以唱卡拉ＯＫ、跳舞、喝酒、飆車、開車兜風、釣魚、登山、划船、打球等，作為放鬆自己的消遣娛樂。這些活動的確可以調整生活的節奏、轉換生活的環境，能使身心得到緩衝的機會，也可以達到在短時間內放鬆一下自己的目的。

不過，在娛樂的活動之後，往往也會感到很疲累。本來是工作上的疲累，為了解除工作疲累，跑去跳舞狂歡，喝酒買醉，到第二天則會得到空虛感的疲累。原本是由於工作上的疲累才跑去玩，盡情地玩累了再去工作。就這麼忙著工作又忙著玩，累來累去，循環不已的人，不知道活著是為什麼，也不知道為什麼要做一個人，這就叫作醉生夢死。

隨時都能把身心放鬆的方法是：先放鬆頭腦，然後放鬆肌肉及神經，最後才能使血管鬆弛，如此一來，通體舒暢、身心平衡。

通常我教一般人用「五分鐘靜坐法」來放鬆他們自己：

「先把身體各部位調整到感覺舒服的狀態，容許躺下的地方，平躺一會兒也不錯，舒服地倚坐在沙發上也很好，若不能躺，又無

處坐，輕鬆地站一站也不錯。」

「接著要把眼球放鬆、頭腦放鬆、臉部肌肉放鬆，做輕鬆的微笑狀。然後提肩做三次深呼吸，再保持平常呼吸，並把小腹放鬆。在這個時候，全身就應該放鬆了。」

這個方法做五到十分鐘，其放鬆的效果，可以使你感到是一種很大的享受，不只頭腦寧靜，而且身體也得到充分的休息。再度工作的時候，頭腦會很清楚，全身也充滿了活力。

其次，當人們遇到突如其來的衝激之時，例如，被劇烈的動作及尖銳的聲音嚇到，或被他人用粗話、髒話、刻薄話、冤枉話等激怒的時候，可能會產生歇斯底里的反應，就算再鎮靜的人，血壓也會上升、心跳也會加速。因為受到刺激時，「心」不能平衡，全身都在警戒狀態，脈搏跟著心臟快速跳動，肌肉也跟著緊張收縮，這時候是最耗心神，也是最傷體能的。如在平時練習了放鬆自己，就能做到以平常心來面對一切的緊張事件了。

這時候的首要工作，是從刺激你的對象那邊，把注意力收回來，注意你自己的呼吸，然後注意自己的心念，那麼你的心馬上會平靜和安定下來。接著再以平常的呼吸，注意自己一呼一吸之間的感覺和感受。你的心情放鬆下來，身體也會隨著放鬆，這時候，人家要你生氣，你也氣不起來了；人家要你反擊，你也不會反擊了。

只要懂得如何放鬆自己，就能做到百邪不侵、刀槍不入、延年益壽。

打坐不等於修行

隨著佛法的興盛，學禪打坐的風氣也越來越流行，可是，禪宗有一句口頭禪「開悟不靠腿，說法不在嘴」，可見得開悟不一定要

打坐，真正的弘法也未必要嘴說。

印度的各種宗教多半會用打坐作為修行的方法，他們認為，打坐是修行禪定的最好姿勢。

中國原來沒有用打坐修煉身心的方法，它是隨著佛教從印度傳來的。打坐有三種用途：一是靜坐，能使身心安寧；二是修定，能使心念統一；三是禪悟修行的基本坐姿。所以，打坐並非佛教所獨有；佛教的修行者，則多半會採用打坐來修行。

打坐有助於生理機能的復活及調整，心理情緒的穩定及平衡，精神領域的淨化及提昇。禪宗主張初學者應當從練習打坐著手，因為打坐的姿勢能夠健身，也最容易集中心念而去除妄想雜念。對於學佛很久的人，打坐本身便不算是修行了。因為禪宗又名心宗，是以鍊心為主，首先從散亂妄想心，轉為集中專注心，再轉進為統一心，最高層次是無我無相無執著的無心，便算是開悟見性。

所以真正禪宗的修行，不在修煉身體，乃在修身修心之後的超越身心世界，稱為自在解脫。這個心是以自己的現在一念，觀察自己的前念及後念，明確地知道自己的心向心念的活動「是什麼，在做什麼」，目的是訓練自己的心，不要被環境的刺激所困擾及動搖，這種工夫稱為心不隨境轉。

鍊心不僅能使自己的心不隨境轉，而且還要使得環境隨著自己的心向而轉變，這必須要有相當大的修為。如果我們的心平常就保持平穩集中而不那麼散漫，那麼我們的行為就可以影響他人，轉變環境。若先將自己的心念變得柔軟安定，也能協助他人的心安定下來。所以，當我們跟一位很有修行的人在一起的時候，心就會覺得安定，因為他的心念磁場本身會影響我們，讓我們有安全感、安定感，這就是修行者的心力。

所以，修行不一定要打坐，可是，打坐能幫助你修行。時下有一些人士，為了表達某一種觀念，希望贏得大眾的認同，就上街頭靜坐。那是抗爭的方式，與打坐的三種用途無關，更與修行無關。

不過，十字街頭正好參禪，街頭靜坐抗爭的人士，何妨真正去學習打坐呢?

罪由心生，還由心滅

「罪由心生，還由心滅」這兩句話八個字，就是禪宗的心要，也可以說是佛法的精要。

這八個字的意思是：上天堂、下地獄都是出於我們的心；環境的好、壞，也是由於心造心受；有福報及苦報，也是由於心的運作。

這個「心」，是指凡夫的心，就是普通的人心。

從佛經的立場看，普通人的起心動念，都在造業，都在造罪。因為人的心念活動，都是圍繞著自私、自利、自我中心的立場，要求安全、要求保障、要求保護、追求幸福、追求名望，都是為了自我的利益。因為害怕危險、恐懼災難、擔心死亡，所以隨時隨地都想用各種方式來尋求自我的維護。當一個人只想到他一己的利害問題時，所想所做的事，對他人而言，多半就不是公平的好事善事了。

當一個人的心有所動之後，慢慢地就會變成語言行為及身體的行為。心裡常常想殺人，當碰到機會時，真的會去殺人，心中常常提醒自己「殺人是犯罪的惡行」，縱然有了殺人的機會，也不會殺人。看到隔壁鄰家桃樹上長滿了已熟透的桃子，心裡老是想要去摘一個嚐嚐，當有一天經過那棵桃樹下時，剛好四周也沒有其他的人看到，就會真的偷摘幾個桃子，如果常常告誡自己「偷竊是敗德喪志的行為」，縱然有此機會也能無動於衷。

如果沒有起心動念，就不能算是作惡造業。例如，有人從大樹下面走過，上面有一截枯木掉下來，打傷了這個人，這段枯木並沒有犯罪，因其無心。又如，有人從高樓的牆下走過，正好有一塊磚頭被工人不小心弄掉而傷了那個行人，磚頭雖無罪，但是放這塊磚頭的工人不應不小心，所以犯了過失傷人的罪。放磚頭的人是圖自己一時的便利，那是自私，他應想到下面可能有人，卻未加以注意，所以欠缺慈悲心。

這也就是說，一切行為現象只是結果，至於有沒有罪，必須要看人的起心動念的原因。

心可造業，也能滅罪。當我們把自私自利的心放下，把要追求保障自我的心放下時，就是無我，就能無心，既然無心，就不會造業，也不會有罪。

一個修行禪法的人在大徹大悟之後，就自然而然不會再造業，那是悟後的人，心中已無自私自利的意識，故稱為無我無心，只有無我的智慧和平等的慈悲。

話說回來，悟了的人既不造業，也不造罪，並不表示從此不必再還往昔生中的欠債。只是不再恐懼宿世的債主上門討債，而且會主動地認債還債。

例如，中國佛教史上，有一位從印度到中國來傳法的高僧安世高，他知道過去世曾欠人家一條命，到中國來第一個目的是要去還掉這筆債。當他到廣州去時，碰到一位年輕人，年輕人無緣無故地想要殺他，安世高說：「是的，我今天就是要來還你一條命的。」安世高被殺之後又去投胎，轉生再來修道傳道。

一個不再造業的人是沒有罪的，但債仍要還；所不同的是，若能主動還債，不會覺得苦惱，唯有心不甘情不願地被逼債，才是受苦報與罪報。

所謂受罪，是指當你有了罪業卻不想受報，或沒能力償還欠債時，債主還要逼著你非還不可。對安世高這樣的高僧而言，已不會有受苦報的念頭，故可無業也無報了。

因為我們尚是凡夫，常會覺得還債是受罪，是苦逼。所以不能像安世高那樣。但是，雖然不能當下做到，總還可以漸漸地學習的。

有難不要逃

四十五年前，我隨著國民政府來到臺灣，那算是逃難；當時有不少中學生及大學生也隨政府來到了臺灣，稱為「流亡」。現在如果臺灣發生動亂或遭受外來的武力侵犯，我已沒有逃難的念頭，唯有一心念「南無觀世音菩薩」的聖號，祈求保佑全體臺灣人民的平安。

我也要勸勉大家，除了事到臨頭要臨危不亂，更重要的是平常也要多做積福培福的工作。我們大家能夠少做一點壞事，多做好事，多多積功積德，少為自己的私怨私利找出路，多為全民的公益公利謀幸福，以此功德的力量，從冥冥之中來化解臺灣的危機。

如果我們人心向善、心量放大，對臺灣人民很好，對全世界的人類都很好。我們既然是對全人類有貢獻的，不論主觀或客觀的形勢，都不會容許任何人把我們消滅掉。

如果我們大家窮兇極惡，滿臉仇恨、滿心瞋怒，便會人見人厭、天怒人怨，即使沒有外敵以武力犯臺，我們自己也會走上絕路和末路；沒有被外人的刀槍殺掉，也會被內部的天災人禍毀滅。

所以，面對災難時，我們的自救之道不是一走了之，應該以智慧及慈悲愛護我們自己的環境，善盡對世界的責任，以愛國愛民愛

眾生的心懷，奉獻自己，善待他人。種善因必得善果，最安全的地方是在我們善良的心中。

臺灣的兩千多萬人民，絕對多數是樂善好施、安分守己的。故而在近半世以來，臺灣的自然環境雖然風災、水災、震災、旱災不斷，尚能平安度過；臺灣的軍事環境與政治環境雖然內憂外患，經常處於危機四伏的狀態，也能平安度過。但願臺灣人民今後都能珍惜目前擁有的幸福，努力增進明日的幸福，我們就不必逃難。縱然有難，應當救難，不要逃難；唯有效法菩薩精神來救苦救難，才能自救救人。否則，我們的世界便無處有真正的平安，又往那裡逃難去呢？

種良心菜，賺良心錢

我是一位出家人，對於一些不道德的業者，為了讓蔬菜看起來漂亮，能賣個好價錢，因而使用過多的農藥，造成食用者的不健康，覺得非常憂慮。

人心的基本傾向，多半是自私自利的，只看到眼前個人的利益，忽略長期的影響和整體社會大眾的利益。

有一些農民在菜裡施加很多的農藥，使得菜看起來又肥又大，這些菜通常比較受到市場消費者的青睞。可是，據說菜農自己要吃的青菜卻另外栽培，不放農藥，看起來比較不好看，吃了卻很安全。

這種商人實在非常愚癡，因為任何個人永遠不能離開群體，如果群體受害而個人得到利益，那僅是短暫的利益，終究要承受共同的惡果。生產、出售農藥太濃的蔬菜，你的朋友及親戚，都可能吃到你以高度農藥培養的蔬菜，甚至你的子孫，將來可能在農藥太多的土地上求取生存，也會吃到農藥太多的蔬菜。

農藥的問題在臺灣已經十分嚴重，這種行為無異於慢性的謀殺。

我希望農政單位加強管制，該用多少量，超過的話會有什麼後遺症，一定要教育農民。有些農民說：「我們用的農藥，還沒到致癌、致病的程度。」真相到底是不是這樣，政府及民間團體乃至於消費者大眾，都應該擔負起宣導及監督的責任。

另外一方面，生產者也應該自律，自己提倡健康的產品，以取信消費大眾。

再其次，民間團體也應該呼籲消費者，購買健康的菜；教育消費者，如何選購安全的蔬菜。

現在農藥用得太多，自然生態已遭到破壞。田野的蟲類絕跡，鳥類就沒有了食物，即使有，吃到的也是農藥中毒的昆蟲，所以非死即病。也有可能鳥類吃不到甲殼類昆蟲，所產的鳥蛋變成軟殼，無法繁殖下一代，以致自然界的鳥類逐漸稀少，造成生態失衡的危機。

鳥類一旦減少，農作物的蟲災就會嚴重，農民只好把農藥的殺蟲劑量越用越重，而昆蟲的抗藥性也越來越強，如此惡性循環下去，天然生物的食物鏈失去平衡，各類生物的生存環境失去保障，人類生命的生存也就受到了嚴重的威脅。

我們必須知道，社會群體和個人生存是息息相關的，當整個群體受益時，個人縱然受損，那也只是短暫的。由於個人是群體的一部分，若群體受益，最後每一個人也會同蒙其利。故而，在謀取個人利益的同時，也應該想到群體大眾的利益，那才是真正可靠的利益；如果只貪圖個人的好處，而使得群體大眾蒙受其害，這個個人最後也必定嚐到惡果。如果大家能夠建立這種以群體大眾的利益為優先考慮的觀念，果農、菜農就會種良心菜果，賺良心錢了。

既然使用過多農藥對於農作物不好，對於土壤也不利，那麼生產者、消費者、政府的相關單位，以及各級議會的代議士們，應該共同面對此一問題，一起朝著「逐漸少用，最後通通不用」的方向來努力。

處理遺產現代觀

父母在身體仍然健康之時，即應對一生積蓄作完善的規畫，本著對子女有助、對社會有益的原則來作適當的分配，以免身後害得子女們為爭遺產而對簿公堂，徒增人間悲劇。

父母親的積蓄，父母自己當然擁有處置的權利，其首要原則是：不能在生前就把全部財產交給子女，否則會有兩大後遺症。

第一是子女之間會計較，為何他得到多一點，我分到少一點，造成子女間的猜忌疏遠。

第二是人心現實，如果父母已經沒有財產，講話便沒有人聽，在兒女乃至孫兒女的面前，便沒有權威也沒有地位，更糟的情況是，兒女互相推卸照顧父母生活的責任。

如果父母還留有若干老本，兒孫們還會尊重父母的意見，表面上是孝順，下意識裡則是覺得「尚有一筆遺產可分」。世間的情況多半如此，父母養育子女，大概是無條件的；子女對待父母，多半沒有相同的犧牲奉獻之心。

做父母的若在生前分配財產，只能先把一半，最多三分之二，分給兒孫，另外的自己留著，將來是否要給兒孫，可以遺囑方式另行處理。把錢財分配給子孫時，也要有智慧，因為分財產很不容易做到恰到好處而且公平合理。例如，有的孩子自己有能力，根本不需要父母的錢；有的孩子年紀還小，尚未獨立，可能需要多一點保

障等等。這些問題都必須考慮到。父母作好計畫後，再召集子女來說明討論，務必使得大家心服口服，不可私下授受，以免子女對父母產生不滿、怨懟的情緒，也促成子女之間的彼此嫉妒，將來還可能造成恩將仇報的天倫慘劇。

如果子女並不需要父母的財產才能維持生活，那麼父母當為後代的子子孫孫修功積德，用兒孫的名義，把財產捐給宗教慈善社會公益團體。在歐美社會的風氣，子孫多半並不期待父母的遺產，父母也不認為財產一定要給已經獨立的兒孫。他們年紀大了，就把財產捐給教會，存入天國，由教會來處理這些錢，用於宗教福利事業及社會慈善事業。

在臺灣，也可以鼓勵大家接受這種新觀念，它的好處是：1.兒孫以自己的能力賺到錢財，雖然比較辛苦，但能幫助他們腳踏實地為生活打拼，成長得更加健康茁壯。2.把錢捐作社會慈善事業之用，就不必擔心有敗家子出現，這樣對父母本身、對子孫、對社會，都有正面而積極的貢獻。

做一個有智慧的老人

根據聯合國的解釋，六十五歲開始便算是老人，我自己也進入了老人階段。

人一定會老，不過，老年人應該做到讓別人願意對你「敬老尊賢」，而不要倚老賣老，更不可自艾自嘆日薄西山的晚景淒涼。

人老了以後，如果不能繼續奉獻社會，又不能善於自處，對社會而言，就造成「老人問題」，增加社會負擔，對家庭而言，既不能照顧兒孫，也不能對家庭有所貢獻，反而要依靠兒孫供養，自己在老態龍鍾下已不能繼續成長，只有把自己從年輕時代以來累積的功德，慢慢地享受完了，看似已沒有活下去的價值了。

「老而不死是為賊」，在現實臺灣社會中，是最為人所熟知的觀念。那是年輕人希望接班而年長者不想下臺，所以才有這種說法。

其實，老人未必就該死，也不一定要死，如果老人具有年輕人所欠缺的成熟和豐富的智慧，就像是一顆飽滿的黃金稻穗，他們的經驗本身，就是非常可貴的財產。

所以，日本人把對於國家社會有貢獻的老人稱為「人間國寶」，乃至於現在中國大陸，對於曾經對社會有貢獻的老人，也是由國家照顧，禮遇有加。

西方則有所謂「再就業」。在退休之後，可從公家機構進入私人企業，也可從事各種社會公益性質的工作；有的人過了七十歲，還出來競選公職，例如美國前總統艾森豪、雷根等人，都是年逾古稀，還有壯志。

所以，不是年紀老了就要死。一個人即使年紀大些，可是，身體健朗、頭腦靈光，對社會還能有貢獻，活得很有價值。例如，名攝影家郎靜山先生，已經超過一百歲，還在旅遊照相，生活得相當充實。

年紀大的人，只要心理正常、觀念正確，如果又能有宗教的信仰，仍然可以活得很有尊嚴、很有希望。年紀大的人不要以為老了就一定要由兒孫及國家來照顧，在「身體走不動、頭腦不能用」之前，還是可以過得很有活力。

所謂「活到老，學到老」，我們要不斷地成長，永遠地學習。年紀雖大，還是要瞭解自己所處環境的需要，跟上時代，學習新知。年紀越大，他所擁有的智慧財產越多，所以我常說這兩句話:「老年是人生的黃金時代，老年是人生的豐收季節。」

身在公門好修行

現在民主時代的官員和過去君主時代的官吏，在性質上、觀念上，都有不盡相同之處；但只要盡心盡力、盡職地把工作做好，洞悉民瘼，常為便民利民著想，仍是天天可以行善積德的好機會。

過去君主時代的衙門主管官員，手操生殺大權，故稱縣令為父母官，很有威嚴；現在的政府官員，不論是政務官或事務官，都叫作人民的公僕，稱為人民的保姆，是為民眾服務的人員。現在的官員，必須面對各方的監督和重重的評鑑，各級議會的代議士們會監督政府；還有專家學者們透過大眾傳播媒體給官員們作評論；另外，更有一般的選民大眾會對政府及官員們有所期待和抗爭。所以，我必須講一句良心話：「現在的公務人員沒有過去的衙門那樣好當。」

即使如此，身在公門還是個好修行的地方。

以事務官為例，雖然只是秉承政策做事，如果盡職負責，做得好的話，還是可以為人民謀取福利。同樣是一塊錢，如果精打細算，好好運用，就有更大的成效；反之，若沒有好好規畫，就會浪費公帑，對人民來講是很大的損失。

其次，在一些公務的實際運作中，政府法令很多，處處都有關卡，事務官員如果肯為人民設想，就可以為前來洽公的人民，指點出簡單方便的路來處理。

我自己曾經有過這麼一次經驗。我在一九六〇年從軍中退伍，到戶政單位報戶口時，漏填了父母的姓名，一九七五年因為我應聘去美國，辦簽證時，美國駐外領事館要求我提出父母姓名的文件，我就向戶籍機關要求填上父母的名字，但從基層的區公所，到內政部戶政司及警政單位，全都讓我碰壁，他們的說法是：「讓你隨便填一個名字上去的話，你可能是為了要得到他們的遺產。」

我向戶政人員說：「我的父母歿於大陸已有多年，不會有遺產糾紛。」

戶政人員又說：「你當初為什麼不填父母姓名，現在也不可能再給你補填，除非叫你的父母來承認你。」

後來，我去了高雄鳳山，遇到一位管戶政的警員，他告訴我說：「法師，這個問題很容易處理，內政部老早就有這麼一個規定，只要填上一張申請表，向戶籍所在地的警察局申報填寫就可以了。」我根據他的方法，向高雄美濃鎮警察分局提出申請，不用半小時便辦妥了。

這是一個很好的例子，本來是一樁小事，怎麼會弄成從地方到中央處處都打我官腔！身在公門做事的人，應該盡量便民，不要把人民通通當作刁民看待，那麼在公門之內，可以行善的機會就很多了。

以政務官而言，更可以大做善事功德了。若能多讀書，多動動腦筋，以明智的觀念推行利益民眾、造福社會的政策，不僅使得現在的人民蒙利，更可以使得未來的全民後代也可以得到好處。

例如，清朝左宗棠到西北治邊疆，他在那兒沿途遍種具有防風、防旱、防災功能，也可以當作柴燒的柳樹。直到現在，我到大陸西北，還在每一條馬路邊上看到柳樹，左宗棠的德政使得西北地方人民受惠，至今難忘。這就是能為千秋萬世謀福造利的好官員。

不論政務官也好、事務官也好，如今也應包括各級民選的代議士們，既然身在公門執行公務、監督政府，不管在位一天也好、兩天也好，應該時時刻刻想到推行利民便民的政策，制定福國佑民的法令，往大處遠處著眼，從小處近處著手，那就是「身在公門好修行」這句話的實踐者了。

重罪輕受和定業難轉

從佛教的立場看，「惡有惡報，善有善報」是正確的因果觀念。但是，從因到果必須有因緣的配合，所以，有時候犯了重罪，也有可能只受較輕的果報。

可見，因與果的關係並非一成不變的，從因至果之間，會受到其他各種因緣的影響。例如說，同樣是一粒稻種，由於播種的時節、土壤、肥料，以及人工配種等因素的不同，結果就會造成不同產量、品質、品種。任何現象都不會出自於孤立的因及孤立的果。

我們的罪也是一樣，例如，有人本來欠了他人十條命，當然要還人家十條命，但在尚未還清十條命之前，已有機會讓他拯救幾百條人命，功過雖各有對象，未必能夠相抵相消，但他必可重罪輕報。而且，福大量大的人，被人逼債討債的情況也比較緩和。

若有人前世只欠人家一條命，轉生之後卻救了千千萬萬人的命，對於欠了一命的那位債主而言，看到債務人已是個大好人，自然也就不再忍心要求欠命的人必須償命，只要欠命的人表示懺悔歉意，願受懲罰就夠了。這就是重罪輕報。

另外，對於累世的冤親債主，我們可以用誦經禮懺等修行，或是用佛法來開導他們，邀請冤親債主都來聽聞佛法，參與共修佛法。他們如果還在靈界，便可以佛法的感應力來疏導他們、鼓勵他們、安慰他們。他們來聽佛法之後，心中的怨懟便可解開。解怨釋結之後，他們就能離開靈界而往生天界及佛國淨土，此時已發菩提心、已修菩薩道，故也不會來討債索命了。

重罪輕報是由於債權人及債務人雙方兩造，都願意解開生死的怨結，那就可將宿債一筆勾消，彼此從此可以有善果。另外，所謂定業難轉難消，則是因債主本身不知佛法，沒有超脫，也就沒有辦法不向債務人討債逼債，你欠他的，他非得要你償還不可。

我曾經見到一位居士，心中很恨一位仇人，這位居士來聽我講佛經，也看佛書，但就是無法不恨那一個仇人，他說：「佛法、因果，我都相信，唯一辦不到的，就是要我不恨那個仇人，甚至只要有人向我提到他的名字，我就會立即生氣。」——這種人不願意放下成見、修行佛法，心就轉不過來。這就是定業不可轉的例子。

因為債權人和債務人的心念無法轉成清淨，定業就不能轉變。例如，釋迦牟尼佛成了佛之後，還是受到提婆達多所害；目犍連尊者則到最後生還是被異教徒用棒打死。這些都是定業不可轉的實例，連佛都沒辦法代你去轉。

有時候定業難轉，有時候重罪輕報，這完全得看因緣如何而定了。

移民的正確觀念

全球人口密度不盡相同，移民可以達到平均人口密度的功能，是好現象。不過，如果有人只是害怕災難危險而移民，這種想法就有問題了。

有計畫的移民並沒有什麼不好。臺灣人口越來越多，可是，美國、澳洲、紐西蘭、加拿大等地，地廣人稀、物產豐富，如果臺灣有一部分人移民到這些地方，不只可以紓解臺灣的人口壓力，也可以協助當地城鄉的開發，一舉兩得。

至於，為了逃難而移民，也有其道理。

從西元一九四八年到一九五〇年的兩年之間，有不少大陸人民來臺灣，其中不乏各界菁英，對臺灣的政治、經濟、文化乃至宗教等各方面的建設，都有相當大的貢獻。

西藏也有十來萬藏民，於一九五九年，隨著達賴喇嘛到印度，也有一些到歐洲，甚至世界各地，因而把西藏慈悲及智慧的佛教，傳遍了世界各地。如果不是因為喇嘛們的出走，西藏的佛教，仍可能被現代的文明世界視為神祕不可示人，深奧不可理解，是一種未開化民族的宗教。現在西藏的佛教徒到處都可接觸到，過去我們聽到「活佛」一辭是非常神祕的，現今則在大馬路上的十字街邊，也可以遇上稱為「仁波切」的活佛了。現代的西藏喇嘛具有西藏固有的文化和宗教特色，但也接受了新世界的資訊，他們自己本身也在調和、轉變，而世界的時代文化中，也多多少少接受了西藏文化的影響，這實在是很好的移民運動。

但是，若為害怕死亡而逃難，大概是有問題的。因為人一定會死，沒有一個地方的人不會死。

我記得有一位在五〇年代非常有名的畫家，因為害怕臺灣受到武力侵犯，就舉家逃難到了美國。然到了美國後的第三年一個耶誕夜，全家五口共乘一輛車去朋友家度耶誕節，當車子開在高速公路上時，被一輛也是要去狂歡晚會的黑人車子撞個正著，連車帶人摔出高速公路，翻下山谷，後來用直升機把車子吊上路面來，發現車內的人通通粉身碎骨，連完整的屍首也找不到。

他們這一家人以為到了美國就是天堂，結果竟然被美國人撞下了地獄！可見，凡是人住的地方，都不可能沒有危險。

又如我們住在臺灣，走私而來的各式自動武器，數量已到驚人的程度，如果我們的社會風氣不能改善，即使不受外力侵犯，臺灣內部也已經夠亂的了。但是，如果我們全力來做淨化人心、淨化社會的工作，即使住在臺灣，有了災難也會逢凶化吉，還是不會死的。

臺灣常有綁票案，不過，綁匪的人數還是極少，被他們列為對象的實在不多。但是，我們佛教徒相信「罪由心起，罪從心消」，若能常念觀世音菩薩，存好心，做好事，我們的惡業、災難就會減少，安全的保障自然增加。

勿迷信神通力

所謂「各路神仙各顯神通」，在人類之中，的確有一些人具有超乎常人的神通力，現在也有人稱為「特異功能」。事實上，兩者並不完全相同，因為神通出自於心的力量；而特異功能則屬於身體的力量，在大陸稱為氣功。

神通能力不宜任意使用，否則會產生因果失衡的不良後果。

所謂神通，在印度分為五種，就是神足、他心、天眼、天耳、宿命通。神足通能變化物體現象，他心通知他人的所思所想，天眼通知道未來，天耳通能聞遠近一切聲音語言，宿命通知過去世的事物現象。有幾種方式可以獲得這些神通:

（一）過去世是天道、神道的眾生，這一世已經是人的身體，但在宿習之中，仍留有神通能力。

（二）靈媒的神通。有些人的身心帶點神經質，就容易讓到處飄浮的靈體所附著。民間宗教所謂的「仙佛借竅」等降靈通靈的現象，從外表看起來，是擔任靈媒的人在說話，其實是靈體附在他身上，借靈媒的嘴巴行道。

（三）修煉得來的神通。用持咒、打坐、誦經都可能得到神通。有的是由老師專門教授修煉神通的方法，有的是瞎貓碰到死耗子，在修行過程中，無意間得到或多或少的神通力，有的僅得到所謂「第三隻眼」的天眼通及宿命通。在修行過程中出現靈體附身的原因，通常是由於有神經質的傾向，或者是心中有所期待，一面修行，一面希望獲得神通，飄浮於空中的靈體會借他的身體，表現神通的功力。

神通力對於社會大眾，其實是弊多利少。因為神通不能違背自然法則的因果定律，雖然以神通力能預先看到、聽到若干還沒有發生的事，但是能夠讓你提前躲避的機率很渺茫，縱然在這個時空不發生，也會在另外一個時空發生。

例如，有些大神通者預知某架飛機會在飛行中失事，因此運用他的神通力讓空難不要發生，結果這架飛機上的乘客後來仍會遇上別的空難。

神通是個人的，誰也不能違背因果，如果強行違背了因果的業力，使用神通的人也會有大麻煩。正信的佛教雖承認有神通，但並不輕易使用，尤其中國的禪宗祖師們，是不許使用神通的。

一個佛教徒，特別是禪修已有相當功力的人，多少會有一些超自然的感應力，他們使用神通，可能有幾種情況：1.他要死了，使用神通之後，就要離開這個世間；2.他要遠行了，使用神通之後，便離此他去；3.有些人需要用神通力才能讓他們產生信心，不得已才用一點神通作為方便。如果常用神通，不僅不能為人類社會造福，反而會使大眾失序，也會給使用神通的那個人帶來麻煩。

目前坊間流行一本叫《前世今生》的書，這是從美國翻譯過來的，在西方社會並沒有受到特別的重視，這是因為他們的社會信奉耶穌基督教，沒有辦法接受前世今生、輪迴轉世的觀念；到了臺灣，因為民間宗教盛行，普遍相信有過去世，所以這本書很暢銷。書中的案例，是醫師通過催眠術的引導，而讓受術者見到過去世，這不能算是神通，有點像中國民間牽亡術的靈媒性質。若以正信的佛教來看，這本書仍不是佛教的東西。

~ 全書完 ~

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第八輯 第二冊
《法鼓鐘聲》
自序
謹慎處理家庭暴力事件
天災是老天對人類的懲罰嗎？
舍我其誰
養寵物要愛牠一輩子
心淨則國土淨
正確使用念珠
正確的死亡觀念
向婚外情說不
吸毒者需要宗教
給人方便、自己方便
命可以算嗎？
孩子是討債鬼嗎？
夫妻是冤家嗎？
用諒解的心看弒親案
避免造口業
現世為何不報
識人識己識進退
如何對待叛逆的少年
讓流言止於智者
如何守喪
出家、出嫁之外的第三條路
現代孝道精神
不知道生父母是誰的小孩
國際家庭年

體罰
師生戀
供佛像的正確觀念
男孩女孩一樣好
撤除宗教門戶之見
整容與命運
如何慶生才有意義
做一行，不要怨一行
放鬆身心的妙方
打坐不等於修行
罪由心生，還由心滅
有難不要逃
種良心菜，賺良心錢
處理遺產現代觀
做一個有智慧的老人
身在公門好修行
重罪輕受和定業難轉
移民的正確觀念
勿迷信神通力

《法鼓全集光碟版》第八輯 第三冊

《叮嚀》

自序

天下事，形形色色，最好以佛法的智慧來給予觀照；人間事，層出不窮，應當用佛法的慈悲來給予關懷。

身為一個出家人，特別是像我這樣一個十三歲開始就出了家的人，對於天下人間的所謂世俗事，究竟瞭解到多少？深度又如何？老實說，我是一個大外行，我的本行是研究佛學及修行佛法，我只是從另一種角度和立場，說出我對於天下事及世間相的看法。

出家學佛五十多年，但我也是一個普通人，我跟一般人同樣有父母、親人和師長、朋友，我也是生活於人間。我雖然沒有妻兒等的家室之累，卻也有做兒子、學生、弟子、老師的經驗。我之所以要學佛出家的目的，就是要將一己之所知、所能、所有，奉獻給需要我奉獻的眾生。所以我熱愛世間的生命，關懷人間的疾苦，不斷地學習，無悔地奉獻。因為人間需要溫暖，天下需要和平，佛法的慈悲與智慧，就能提供這樣的功能。

我以出世的身心，談論世間的俗事，若以傳統的刻板印象來看，我不僅是外行人說外行話，似乎也超越了我出家人的本分。其實，佛法就是為了化迷導俗而設，如果與世俗脫節，佛法豈不成了

無用之物。無怪乎禪宗的《六祖壇經》要說：「佛法在世間，不離世間覺」了。

我當然不敢說，我已看盡天下眾生的種種現狀，但已遍歷東西兩個半球的亞、美、歐三大洲，處處留心，時時學習，並且隨緣用佛法來自利利人。因為我既不是用冷眼看待世間，也沒有以狂熱迷戀世間，而是常用佛法所示清涼的智慧和溫暖的慈悲來關心世間。所以，不論在東方或西方，有越來越多的人，向我請教佛法，多多少少，可以幫助他們突破一些困境。

在國內，也有不少的大眾傳播媒體，向我邀稿，約我訪談。林淑蓉小姐就為我策畫了兩個專欄：1.《中國時報》副刊的「法鼓鐘聲」，2.《大成報》副刊的「聖嚴法師談天下事」。由她擬好一篇一篇的主題，請我逐篇口述，她為我筆錄成文；經我潤稿後，陸續刊出的過程中，獲得不少讀者的喜愛，也受到多層面人士的注目，此其間尚有幾家期刊，向我徵求了去轉載。

到今（一九九五）年初，淑蓉告知我說：「發表於兩個專欄的文章，已足夠出兩本書了，而且皇冠出版社有意簽署出書合約。」現在，二書即將先後面世，故把出書因緣，作一番追敘。在此，我要對淑蓉、兩家報社主編、皇冠的主編，以及讀者們，表示感謝，也要對最後清校的翠蘋，表示謝意。

一九九五年七月二十八日聖嚴自序於臺北市北投農禪寺

賄選

從佛法的觀點來看，一個人會花錢去得到官職，是因為人性當中有一種潛在的虛榮心和貪心。

一個人因為無能，就希望人家知道他有能力；因為無勢，就企求更大的勢力；因為沒有憑藉，就要追求安全的保障，這都是為了

保護自己。

人類最大的弱點在於沒有用智慧面對現實，因此追求外在的假相，舉凡虛名、虛利、虛榮、虛位……通通追求。只要有利可圖、有名可沾、有勢可仗、有權可爭、有位可佔，他們一定不遺餘力去爭取。當他們實力不夠、德望不足，用正常手法得不到時，就使出歪手段，因此，賄選的現象就出現了。

過去的朝代也曾有買官的記載，但是，大多只是徒具虛名的官，並沒有實權；不過也有朝代是真正賣官鬻爵，只要有錢就可以買官做。這是朝廷為了要錢，便以此制度滿足人的虛榮及權勢慾。

可是，賄選的問題比買官做更嚴重，賄選會產生許多其他的連帶問題。例如：第一，他不是因為有實力而得到那個位子，能不能恰如其分地扮演好那個位子的角色，是一大問題。第二，他拿錢投資或舉債來賄選，等到有了名勢權位，他很可能要把當初拿出來行賄的錢，雙倍、甚至於十倍地拿回去。

對被賄選者也造成很大的損失，表面上，他是拿到錢了，不要說不拿白不拿，當你拿到賄賂款的同時，也等於失去了自己的良心，因為，人的心裡會想「拿人錢財，與人消災」，而且，總是拿了人家的，即使不為他說好話，至少也不該說壞話。

如此一來，惡勢力抬頭，黑暗面擴散，受損的又是受賄者自己。

賄選本身，行賄者為了虛名，受賄者為了浮利；前者精神上沒有安全感，後者也沒有得到什麼實質利益。這麼一來，惡因惡果相互循環。

以個人來講，行賄者及受賄者兩造自己就是在承擔著惡因惡果的循環。以整個社會來說，也越來越黑暗、越來越恐怖、越來越沒安全感。站在佛教的立場來看，不必等待神、佛、地獄來懲處他們，事實上，他們的心理及人格已經深受污染，而且越陷越深。

以佛法的觀點來說，這是人性的弱點，應該以教育、道德和宗教的觀念來糾正他們，讓他們真正面對現實，不要讓他們繼續行賄、受賄。

賄選者也有值得同情之處，一人行賄便會帶動許多人行賄，為了發展自己的政治抱負，便不得不以更多的金錢來收買選票。如果人人拒絕接受賄賂，行賄的歪風便會自然消失。

藝術品義賣

一九九三年九月四日，法鼓山舉辦藝品義賣，是現代佛教界藝品義賣的開創者。過去的義賣並沒有集中在藝術品，而是只有幾件藝品畫作，攙雜珠寶、佛像、佛教文物、食品……等。集中焦點在藝術品義賣，法鼓山是第一個佛教團體。

我當初舉辦義賣的首要目的，是希望集合藝術家，創造他們新的藝術生命。因為他們把作品提供出來，就表示認同我們，認同我們就會關心我們，接受我們的訊息和理念；我們要做的事業，他們也會來關心，關心之後，他們自然而然受到佛教影響；他們對宇宙人生的體驗會更深遠，以更超然的角度來看；他們日後的作品就會更超然、更深入。

當初並沒有想到要賣多少錢，我們想投資幾百萬，可能也賣個幾百萬吧。甚至想到如果這些作品一件也賣不掉，我們法鼓山就全部收藏，讓藝術家的生命，在法鼓山全部流傳下來，也是結一個緣。

沒想到展出之後義賣時，這些藝術品值約五、六百萬，可是賣到三千四百萬。這不是人家要來買畫，而是法鼓山需要錢，他們來捐助我們。買畫的人都不是收藏家，而是我們法鼓山農禪寺的信徒和弟子，他們覺得師父很辛苦，找錢不容易；既然辦義賣，也不能

讓捐畫的人失望。基於這兩個原因，就把價錢抬高再抬高，有的作品甚至抬高十倍，原來標價五萬元，賣到五、六十萬。

我應該講一句公道話，像這種情形，並不是為了藝術品的收藏而買畫；所以，有好多位認購者，認購之後又捐了出來。

後來發展成現在的情況，讓我覺得很歡喜。在我們之後，佛光山、慈濟功德會都覺得這也是個募款的好辦法，可以透過義賣藝術品的會場鼓勵信眾們來捐款。

在義賣會場的氣氛讓你覺得捐錢買畫是值得的。信徒的心理是：這次沒捐，下次大概沒有機會；人家都捐了，我也應該捐；我若沒叫高一點買進來的話，願心沒有了。

因此，他們不是考慮畫作價值的問題，而是以發願的心，對師父理念的認同，對佛教事業的護持，來捐錢買畫。他們自己認為，值得捐這個錢，這個錢在這個時候值得捐，這時捐款最能激勵拋磚引玉的向心力。群眾心理加上願心，熱絡的場面就出現了。

佛教界的義賣所得，都是為了佛教對社會奉獻的事業，所以，我也很高興。今日的佛教能為社會作如此多的奉獻，在過去是無法想像的，將這些錢真正取之於社會、用之於社會。

社會上不要把這件事看成佛教界很會撈錢，越撈越大筆。如果這樣想，我的罪過很大。正如有一位參與佛光山義賣活動的人士所說：「這些錢若不捐給佛教，也不一定就會捐給其他團體。」

不過，近幾年來，我都是在帶動社會風氣，如果變成氾濫也不是很好。任何事情，一旦氾濫就可能造成社會人心的不平衡，社會輿論對佛教界的藝術品義賣會的風潮，已經有點不平衡，好多媒體已從各種角度在討論這件事了。

二二八事件

當年的二二八事件，造成現在每年二二八前後的幾天，社會總有一些不安的情緒。

我們應該想到二二八事件本身也有它多重的因，不是突然間就發生的。造成二二八事件的因究竟是什麼不要再追究了，追究它是件很痛苦的事。我們知道當年國民黨部隊在光復不久後的臺灣發生這種事，而今天國民黨部隊就不會發生這種事了。

我們講因緣，不能將因緣孤立起來看事情，凡前因後果及當時的很多因素綜合起來，才導致一件事情發生。我沒有研究二二八事件，越研究可能扯出更多的怨恨。當然，有人研究後，能對社會有所交代，能讓社會知道更多，讓大家更清楚之後，也可能心裡比較平坦一點，但是，有一些問題就是錯綜複雜，甚至還有無頭公案。

在佛法來講，有個交代也很好；政府對此有所交代，民間且給予正面的肯定。可是，二二八事件不是單純的謀殺事件，也不是單純的政治事件，它是許多複雜的因交織而產生這樣的問題，所以，要把它徹底釐清是不容易的事。

另外，對當時橫死者給予慰靈是應該的。人在意外事件中死亡叫作橫死，橫死是冤魂，應該給予慰靈。這不是平反，現在沒什麼好平反的，而是平息大家的心。平息家人、後人的心，和平息當年冤魂，是同等重要的事。現在做得很好、做得很對。

不過，如果一直要繼續查個水落石出，要叫誰來負責任，又變成冤冤相報了。也就是說，殺人者死，有仇報仇、有冤報冤，那就是冤冤相報，會造成人心永遠不能平衡。

被殺的人已經很可憐的了，那麼，現在不必再追究當時犯錯的人。這些人當時並不覺得自己犯錯，如果當時他們覺得是犯錯的

話，他們不會那麼做的。我們若把現在被認為當年犯錯的人殺掉或鞭屍，那我們也不仁慈了。

事情已經過去四十多年了，就讓我們把歷史的歸歷史，不必大事翻案，藉此案再加其他案，案上加案，否則我們的社會很痛苦，被捲進去的人很痛苦，而未被捲進去的人也很煩惱，覺得社會這麼不公平。

人間不公平的事很多，能夠讓我們完全公平是很難的。公平有主觀的公平和客觀的公平，而真正客觀的公平根本沒有，任何事都是站在某一點上看是公平的，當我說我是客觀的，事實上，某一點也是主觀的。所以，公說公有理，婆說婆有理，根本沒有定論。

從佛法觀點講，冤家宜解不宜結，以寬恕的心、以原諒的心、以慈悲的心來對待不平衡、不公平的事，做到以後盡量公平，至於已經過去的不公平，大家知道那是不公平，我們心裡就有安慰感了。

人死了不能復活，不要再為這件事殺掉一個人，自己繼續痛苦也沒必要。我們為二二八事件亡靈祝福，祈願他們也能寬解，不要再難過，快快超生。如果我們人間老是為他們不平，他們也永遠不會平安，他們也很痛若，我們何必自害害人。

由於我們盡力化解，已經得到某種程度的公平。這個世界應該多原諒人，如果不原諒人，會造成更多的暴力。

婚姻暴力

婚姻暴力不是現在才有，在中國歷史上，古小說中，都有描述類似的問題。

發生婚姻暴力的原因，有的是因為夫妻其中一方發生外遇，有的是夫婦兩人性格、觀念不同，有的是兩人生理需求不同，有的為了財產，有的為了兒女……因素很多，通常由其中一個問題又衍生出其他問題，後來就越演越烈。會有上述種種不協調的問題發生，和年齡不一定有關，倒是跟每個人的生活背景可能有一點關係。

從因果來講，每一個人從過去很多世以來，在人與人之間都是有恩也有怨的，沒有恩、沒有怨的話，不容易在一起成為夫妻。只有恩而沒有怨的夫妻並不多。

凡夫每個人都有煩惱，有煩惱就會折磨自己、折磨對方和家人。他們並沒有想到要折磨人，只是因為自己心理上有矛盾，或身體上有困擾，遇到適應上的問題，就會對身邊的人發洩，或有意無意地傷害他們。在過去無量世以來就有這種情況，到這世才會又做夫妻，做了夫妻，一邊互相報恩、還債，一方面又在互相傷害、舉債。所謂「欠」，就是彼此之間恩怨不清。

認清楚這道理之後，我們就應該朝「冤家宜解不宜結」的方向努力，不能夠老是以「不是冤家不聚頭」來搪塞，繼續互相折磨。那麼，冤家一直做下去，來生還要做冤家，彼此好痛苦，總是還不清。

如果夫妻間彼此覺得不合適，不能夠互相體諒、互相忍讓、互相尊敬，那就要反省。不要像山上的水，總是往河谷裡、海洋裡流，越流越遠、越來越加深夫妻間的不和，應該及時警惕、回頭是岸。

既然做了夫妻，在日常生活中要見微知著，要從小的地方開始反省，不要為了雞毛蒜皮的事，老是彼此計較、爭吵，否則會越演越烈，最後就可能演變成暴力事件。

一男一女結婚，可能是父母作主，可能是朋友介紹，可能是自由戀愛；一旦結婚之後，就要作「共同生活一輩子」的打算。如果後來發現實在沒辦法再生活在一起，那麼與其老是在打架、吵架、

做冤家，也許分開會比較好一點。但是，切不可把婚姻當兒戲，切不可輕易地考慮離婚。

縱然分開了，之後還是要做相互尊重的朋友，不必永遠做冤家。有的人在分手之後，還會愛恨交加，彼此傷害。例如，丈夫跟太太已經離婚了，當太太有了另外的男朋友時，先生就無法忍受，找機會以暴力加諸那個男的或前妻。也有的太太無法原諒已經分居的丈夫行為不檢，當先生和其他女性有親密一點的交往，太太就打翻醋罈子，興師問罪什麼都來。這都是很可憐也很可惜的事。

我們作為一個人，任何事情都應該三思而後行，不要盲闖，否則，一失足成千古恨。罵人是不應該的行為，打人、殺人更加不應該，那要負刑事責任的，要負因果責任的，是不得了的事。有的人想「我殺了他，可以出一口氣，就是拼一個同歸於盡也沒關係。」可是，這樣值得嗎？一次至少死掉你和他兩個人，而且整個家庭都被你的衝動毀掉，也為社會上相關的人帶來災難，這是多麼不划算的事。

從佛教的因果觀來看，如果這一生我用暴力對付你，或者你用暴力對付我，下一世還是會碰到一起，相互殘害、冤冤相報，永遠罵來罵去、打來打去、殺來殺去，真是不得了。婚姻暴力的根本原因，是三世因果的循環，唯有及時剎車，把心結打開，才能徹底防止夫妻間婚姻暴力事件的發生。

青少年自殺

年輕人血氣方剛，人生的經驗不足、歷練不夠，比較欠缺理性的考慮，一時的衝動就去自殺了。我們必須瞭解青少年自殺的背景和原因，才能防止事情的發生。

對成年人而言，青少年自殺是難以理解的。成年人覺得：小孩子那麼小，根本不知道什麼是好，什麼是壞，為什麼自殺呢?

我們要知道，小孩子到這世上，自從能分辨世間的事物，或認識一個人的名字、身分、現象後，他們就自以為懂事了。他們沒有想到自己是尚未成熟的，自己是無知的、不懂事的，父母常說:「小孩子，不懂事！」他們被罵得不服氣。

我們也是從小孩長大成人的，小時候我們也有相同的情形，個性倔強，跟老師、父母嘔氣，或小孩子彼此爭執，因為他們自以為已有獨立判斷能力、有獨立人格、獨立思想和思考能力。當他們自以為能獨立思想和思考的能力受到懷疑和歪曲時，他們便會承受不了。

社會的價值觀是以成年人的價值觀為準繩，社會的、學校的、家庭的成年人，給他們一個又一個框框，讓他們覺得「應該在這些框框中才對，不在框框內便是錯的」。對師長、父母而言，設這些框框並沒有錯的，因為年紀大的人經驗老到，為了關懷小孩，才會告誡小孩子:「你不這樣做會有問題的。」

可是，小孩子的想法並非如此，小孩覺得受到壓迫、控制、操縱，失去自己獨立自主立場時，他們覺得生活在這個世界上是沒有意義的。

另外，十二、三歲的小孩也會為愛情而自殺，大人會殉情，小孩也會殉情；還有為讀書而自殺；還有為家庭、父母的問題而自殺的；還有認為「活在世上毫無意義，又不是為自己而活，死了還不是一樣」……等。

這種情形，很多教育家、兒童心理學家、父母親，都在想很多辦法來訓導孩子，這些是永遠也做不完的工作，而問題也永遠無法根除。

因為，大人還是大人，小孩還是小孩。大人如果順著小孩，那小孩就更危險了；如果不順著小孩，小孩又覺得受不到尊重。順著他也不對，不順著他也不對，這個問題真是兩難。

最好的辦法是從小開始指導他們具有宗教的觀念、宗教的信仰。宗教信仰可以引導他們知道有因有果；現在做什麼，將來會如何如何；這一生不報，將來還會有果報；人從小到老的過程就是因果的過程。

把這些道理、觀念灌輸給小孩子，他們就會有安全感，知道人的力量是有限的，如果信仰佛菩薩就能逢凶化吉，但是，還要靠自己的誠懇、自己的努力，面對現實，這些問題才能解決。如果能夠這麼做的話，小孩子自殺的問題才能減少。

如何避免婦人之仁

現在社會上很多人在做善事、做好事，這代表著我們的社會充滿愛心和溫暖。但是，慈悲必須和智慧配合起來，否則，雖存好心卻可能做了壞事，出錢出力的結果造成別人的困苦，反過來怨恨你。那是不會幫忙，以致越幫越忙。這種事情常發生，如何判斷，必須靠智慧。

智慧指的是經過調查、考察、客觀判斷之後所作的決定。有時候，即使是經過研判之後作成決定，也不一定是完全正確的。

智慧的意思是不為自己打算而做的好事。例如，有一樁事在你面前出現，你不以自己的利益為前提，也不特別為某個人、某個團體的利害得失考量，心平氣和地把前因後果弄清楚後，以純客觀的立場，所下的判斷。

有一些佛教信徒想要回饋社會，拿錢出來做布施，卻不知道怎麼做，就來問我怎麼辦。

我的建議是，就像你要把錢存放在銀行一樣，必須先調查那家銀行的信用比較好、資本比較雄厚，在國際上信譽如何，即使這家銀行倒掉，也有其他保險公司出面付給理賠，同時也得弄清理賠的數額。這樣你把錢存放在這個銀行裡，比較可靠。

將錢拿來做布施也是相同的道理。你事先得調查那個人、那個機關、那個團體、那個地區的那一樁真的需要幫助，你不要錯過；可是，一般人則是通過可信親友的介紹獲得資訊。經過調查之後，確信某些團體有信用，有長遠及整體的工作計畫，有完整的管理制度的話，那大概比較可靠。把錢捐給他們，參與他們，奉獻社會。這可以說是有智慧的布施。

當你要決定是不是該幫什麼人的忙之前，應該靜下來想一想，不要馬上作決定，除非你對這樁事、對這個人已經很清楚，才可以馬上作決斷，否則應該先仔細考察及考慮。

在做的時候，要把金錢的力量用在刀口上，不要錦上添花，應該雪中送炭。

要有智慧，並不是很簡單的事。智慧本身必須放下主觀的自我，同時要靠經驗的累積、心胸廣大、看得遠又看得準。

婦人之仁的現象就是不問就裡、只看現狀，凡是有人求助，便給予布施，造成更多好逸惡勞、不事生產而伸手要錢的人。這會為社會造成雙重浪費，既浪費了有用的財力物力，也浪費了寶貴的人力資源。

頂客族

為了充分享受兩人在一起的時間，夫妻雙方都在上班的家庭就不想要小孩，因此使得今日社會的「頂客族」越來越多。

從正面來看，不生小孩就使我們地球少一點眾生、少一點麻煩，似乎也是對的，但這個觀點太勉強了。

在這個世界上，如果大家都是頂客族的話，會使得世界人口越來越少，最後就沒有人了。可是，有一些眾生還是要轉世為人，既然到不了我們這個世上，就轉世到其他世界去了。這好比說，把蛇洞封起來，蛇不從這個洞口出來，還是會從其他洞口出來。佛教的世界觀是很大的，只要尚有眾生沒有解脫生死的煩惱，即使不來這個世界，還是會投生到其他世界去。

所以說，頂客族對社會的正面意義不大，倒是負面影響比較多。

頂客族年輕的時候，有兩份收入，在一起享受男女夫婦的生活，沒有兒女的牽絆，看起來好像很自由、很輕鬆，其實，他們的苦果在後頭。

夫妻兩人到了四十歲以後，還是頂客族的話，彼此沒有了新鮮感，沒有兒女作為彼此生活的調劑，馬上會產生感情的問題，人間的神仙眷屬畢竟太少了。

當然，現在的孩子到了十七、八歲以後都會獨立，特別是西方人，高中讀完就離開家，留下父母兩人，但這期間至少有十七、八年孩子都在家，夫妻兩人的感情會因為孩子的關係而更親密，家庭氣氛更加和諧。例如，夫妻兩人要吵架時，看到孩子在旁邊，就不好意思吵了。所以，孩子對夫妻兩人的感情有所助益，不是累贅，也不是來討債的。

孩子在家的這段期間非常可貴，父母從青年進入中年、進入老年就是這段期間。現代人多半要在二十五歲以後，甚至三十歲以後才結婚。結婚之後過幾年才生小孩，等孩子離家時，夫妻已經五、

六十歲了；進入晚年後，夫妻兩人吵架的機會少了，做冤家的情況就不多。所以，夫婦到了晚年，孩子縱然不在身邊也沒什麼大問題了。

人到晚年，有孩子還是有用。孩子偶爾跟年老的父母打打電話，一年之中會去看父母幾次，這也是很大的寄託、很大的安慰。現在有人到了晚年就專門跑寺院、修行、吃齋、打坐、畫畫、下棋、看書、做學問、做義工、為社會奉獻，這種情形會越來越多。這種人若是有孩子，帶動兒孫一起參與社會工作，不是更好嗎？

西方這幾十年來，頂客族有越來越多的趨勢，但我相信思想會轉變，風氣會改變，所謂六十年風水輪流轉。

因為，如果現在有半數以上的人是頂客族的話，那馬上會面臨一個很嚴重的問題。當現在這些頂客族到了六十歲時，社會的生產力該從那裡來？

頂客族退休後，他們也許自己有積蓄可以養老，但是大家通通養老，誰來負責生產線呢？也許生產線有機器可以代勞，但機器也要靠人來操作、經營。當這批頂客族年紀大了，不能做事，使社會受到災難時，下一批年輕人就會改變觀念，不敢做頂客族了。

所以，我在這裡呼籲：

（一）現在的頂客族應該往長遠看，不要那麼自私、不要為幾十年後的社會製造困擾。

（二）除非人類不要繼續繁衍，否則，社會上出現一批頂客族後，應該要自然調節，讓頂客族越來越少。

禪對企業的影響

現在社會上一窩蜂地禪禪禪，我倒有個隱憂，擔心大家被「纏」住了。

我是在推廣禪修，可是，假如大家對禪沒有正確的認識，忽略了禪的健康面，而只重視禪修的效果，那可能會為社會帶來一股歪風。任何事情一旦氾濫狂熱，就容易有問題。

我提出這個看法，並不意謂著今後我就不要指導禪修了；我真正擔心的是，今天臺灣社會對禪的健康面認識太少。

現在有很多人盲目地推廣禪的運動。有的人是好心，他們認為禪很有用；有的人是藉禪修來圖利；有的是虛張聲勢，他們懂得一點禪的方法，也剽竊一些禪的觀念，但卻是為虛名浮利和造勢，於是弄一個團體、組織一個什麼禪會。

這種為了自私的目的而推廣禪修的人，他們的作法表面上看好像有益社會，其實是給社會帶來負面的影響。因為:

（一）雖存好心，卻做了壞事。因為不瞭解健康的禪法，以為只要教打坐，就能有益身心，這樣很危險。水能載舟、亦能覆舟，如果觀念不正確、心態不健康，推行禪法會對人的身心帶來傷害。

（二）完全為了虛名浮利和造勢而推行禪法，那更害人。從因果上看，做了惡人，造了惡業，一定會有果報，有的今生就受到果報，即使今生未報，來生也一定會報。

有些來歷不明、經驗不夠的人來教禪、傳禪，被他們教的人觀念不正確、方法不正確，初修好像有益，日久反受其害。

這麼說，禪是不是不要推行了？還是要推行，但觀念一定要正確。用正確的觀念推動禪法，對人的身心很有益處。

現在很多人學禪都希望身體有反應、心理有反應，以為這就是成果，覺得很有成就感。這種人到處都有，沾沾自喜、津津樂道。如果執著身心反應，覺得那是成績，是修煉的目的，那就可能走火入魔。這個就是大麻煩。

禪其實很簡單，就是不要走近路，要踏踏實實、實實在在地做一個人，誠誠懇懇地做一個人，這就是健康正確的禪法，能使人健全自我，奉獻自我，更進一步達到超越自我的境界。

很多社會的領導階層及管理階層的人士到我們法鼓山來學禪，我不會教他們圖暴利、近利，我讓他們把眼光放遠，心胸放大，但走路要從踩出去的第一步走起，要步步踏實、步步為營，不僅僅是一步一腳印，還要「一步一個坑」那麼紮實。領袖人物要放長線才能釣到大魚，要先知己知彼，知道自己有多少資源，也瞭解社會需要的是什麼，明白自己能夠運用的資源是什麼，社會需要提供的資源是什麼。以真心說實話，應做什麼事，能做什麼事，就做什麼事，這才是正確的禪的精神。

禪的精神絕不是虛無縹緲、不切實際的幻覺與幻境。

正確的禪法所講的自由自在，是指心裡有信心、有準備、有勇氣、有本事迎接任何現實的困難，故對各個層面的社會大眾都是有用的。

大的包容小的，小的諒解大的

人類能夠互相包容，人間就還有希望，不會絕望。

小孩在大人的照顧下漸漸長大；社會上有些小團體，也是要在大團體照顧之下才能成長。

任何動物，例如，鳳凰、象、龍，都是從小變大的。團體也一樣，都有它新的開始，不可能一下子就成為大的。新的、小的有一天也會變大，大起來可能對社會很有幫助。所以，站在大團體的立場，應該要包容那些小的團體，協助那些小的團體。

最近有兩位民進黨籍的國大代表來法鼓山參加禪修營，第二梯次又有國民黨中央社會工作會高級幹部也來參加禪修營。我看他們兩個黨的人員都很可愛，都很好。民進黨沒有要把國民黨打倒，國民黨也願意和民進黨溝通，他們能在法鼓山彼此激勵，互相學習，實在很好。

我接觸到的這兩個黨的高層人士都很有包容性，他們沒有存著「我要把它吃掉」、「我要把它消滅掉」的心態，在法鼓山的理念下，他們結合在一起，雖然兩黨的意識型態不同，若能彼此尊重，實在很好。

當一個團體還很小時，大的團體如何看好它，使它成為一個很好的對手?

以我自己為例，當年臺灣只有我們一個中華佛學研究所，後來有另外一個佛研所出現了，而且是強棒，對我們而言是一股很大的力量，逼得我們往上走，逼得我們更努力，否則，我們就沒有生存空間了。因為，資源就是這麼多，學生、師資和經費來源都是有限的，如何平均分配?

他們開學典禮時請我去參加，當天我覺得非常高興。我在致詞時說：「只有我們一家佛研所時，猶如只有一隻手掌，根本使不上力；現在有兩家佛研所，我們可以有對手鼓掌了。」兩個團體可以互相激勵，彼此幫助對方成長，以後我的研究所可以辦得更好一些，對我們的佛教、我們的社會，都會更好一些。

當時，如果我換另一個立場想，就不希望有另外一個佛學研究所出現，因為它出現就把我的資源搶去了，把我的據點佔去了；我原來有一碗飯的，就只剩下半碗了。

可是，我的想法不是這樣。我的想法是：有兩個單位的話，我們會開發新的資源出來，那對社會更好；對我們而言，也會成長得更快。我這樣一想，覺得心裡好高興，本來孤掌難鳴，現在可以鼓掌了。

當一個小團體或新團體出現時，因為我已經有基礎，比它大幾歲，所以應該有包容它的心胸。有一個新的研究所出現，不是打擊、不是衝擊、不是壓力，而是對我成長的助緣。這不是我的心量大，而是佛法的包容性，真我無我，實相無相。

至於小團體、弱勢團體欲謀求生存之道，還得要有智慧，要看當時大環境容許我們到什麼程度，我們一定要先求在自保的原則下，必要時要妥協；在可以不妥協的情況下要堅持，堅持才能成長，才能保住自己。

小團體對大團體不是包容，而是諒解它。大的團體雖然不夠好，但希望它更好；我們沒有它大，但相信有一天自己可以更茁壯。新團體的出現，也能促成原有大團體的革新。

小的團體要有自信心，力量雖小，但有好的理念、方針，所以做起來會比現在的大團體更好。因此，我們要堅持立場，必要時才妥協，免得覆巢之下無完卵，連自己立足之地都沒有，遑論成長了。

但是，不要想用小包容大；大的要包容小的，小的要諒解大的。

包容是容許小的存在，容許小的發展，讓它長大，甚至大到最後，能夠取代母體的地位，交互消長，共存共榮，這也是正常呀！

女人外遇

在印度的《摩那法典》中，關於女人的婚姻觀曾有這樣的記載：當丈夫出遠門，過了很久都沒有訊息，太太可以改嫁。她嫁人之後，丈夫又回來了，如果她能回到丈夫身邊，那很好；如果不能，那只好請丈夫原諒，女人並沒有犯罪。

中國古代要求女人守貞節，比古印度的記載還要嚴格。古時候的女人，婚前若有了男女苟且行為，她就不是貞女；結婚後，萬一丈夫死了，她若再嫁，也會被指為不能守節。對女人而言，這好像一副是手銬、一副是腳鍊；貞節之名聽起來很美，但都是束縛。

我們也不要責怪古人，因為一個家庭的穩定，需要有個賢內助。丈夫若在外頭亂來，還不至於動搖到家庭的根本；主內政的是太太及母親，母親和孩子關係密切，丈夫只要不把外面的野女人帶回家，那這個家尚不致有大問題。即使丈夫帶另一個女人回家，一個大太太、一個二太太，若能彼此以姊妹相稱，相安無事，也不會對家庭造成威脅。

在過去的社會，如果太太在家有了野男人，那就不得了。野女人可能會來騷擾家庭；野男人則更嚴重，一旦讓野男人進了家門，丈夫便有危險了，回家去隨時會有殺身之禍，就如同強盜住進了你的家一樣，你就投降吧。

古人要求女人守貞節是為家庭和樂、安定，女人站在女性主義的立場，雖然覺得不太公平，而且吃一點虧，可是不會產生什麼大問題。因為女人對性的要求，心理層面超過生理層面，女人不像男人，男人的生理慾望比較強。所以，要求女人為了家庭的安全而放棄外遇的活動，是比較容易的事。

現代的社會不一樣了，男人可以在外面花天酒地，女人在工作場合也會遇到長官、同事、客戶……種種男人。如果男人在家裡不負責，在外邊亂來，也不給太太適當的關懷，那這個家庭的女人和男人一樣，也可能會發生外遇。不一定是女人勾引男人，但是和別的男人相處久了，加上丈夫疏忽了太太，女的一方面覺得不公平，想要報復，一方面也是為了填補心靈的空虛，外遇就發生了。

現在女人的外遇和男人一樣，被認為是「不正常的正常現象」。甚至有人以為，男人有外遇，女人也有外遇，就變成是公平的、正常的。這好像已是值得同情、原諒的事了。

但是，我不能苟同這種事。

因為，今日的女人若跟男人比較，還是家裡更重要的主角。雖然女人在外面也有不少是白領階級，一樣賺錢養家，對家庭的貢獻和男人相同。可是，在對於子女及家庭的情感上，她和男人並不相同。

女人就是女人，她對孩子的愛和父親不同，對家庭的歸屬感和男人不同。不負責的男人可以丟了這個家，但在太太心目中，丈夫和孩子就是她的家。和丈夫、孩子一起生活的感覺就是她的依靠、她的歸屬，也是她的安全感所在，好像有一個窩就是她的避風港。

男人的心多半是向外的，女人的心多半是向內的，男女先天性向不同。人間之所以還能維持文明的發展，也沒有因為戰爭而全部死亡，就是因為女人喜歡家，對家有歸屬感。

所以，我奉勸女人不要為了報復男人而找外遇。即使有人引誘妳，也應該為了自己的身心健康、家庭安全保障，為了兒女人格的正常發展，拒絕外遇。

假如母親和父親一樣有外遇，他們的兒女可能有樣學樣，尚未成年就已經和異性同居了。因為子女為了報復父母，當父母有外遇，對孩子的關懷就會少很多。所以，有小孩的女人，自己絕不要有外遇。

即使尚未生小孩，女人和男人還是不同。一個男人有過幾個女人，男人還是男人；一個女人背著丈夫另有幾個男朋友，人家對妳指指點點不說，外面的野男人也不會認同妳，對妳這麼一個女人，他會付出真感情嗎？妳所得到的，實在要比失去的少得多了。

由此可知，男人固然不該有外遇，女人則更不必為了爭取男女平等的理由，而主張可以有外遇了。

明星熱

崇拜偶像是人性的正常表現。因為人的知能及體能受到自然的限制、社會的約束，就在心中產生種種幻想。

有很多人喜歡看武俠小說及神怪故事，裡頭的人物能夠飛簷走壁、高空飛行、鑽天入地、自由變化，這都能滿足人在體能上、知能上的想像空間。甚至一些科學家、大學者也都喜歡看這一類的書，我自己有時候也看。明明知道那不是事實，可是，作者能夠寫出這樣的情節，我很欣賞他們豐富的想像力和文字的表現能力。

在現實世界中，有些人給人的印象，彷彿他們不是普通人，而是天降的偉人、地上的俊傑，他們的知能及體能均非常人所及，故被視為英雄，當作明星，受到崇拜。

例如，不久前當紅的美國黑人歌星麥可傑克森，他只是會唱歌、會表演而已，沒什麼三頭六臂的本領。可是很多人想：「那麼多人喜歡他，他一定很了不起、很完美。」他除了歌藝之外，是不是真的那麼美好，那可不一定。

當麥可一帆風順時，大家覺得他完美無瑕；未婚、性格好、沒有花天酒地。很少有人像他那麼幸運，彷彿是天上飄落的仙人，受到全球歌迷的崇拜。

後來發生一件事，有人控告他和小男孩有同性戀的關係，有性騷擾行為，報紙又一窩蜂地挖他的瘡疤，沒有人敢說他好話了。這是多麼現實殘酷的人心，原先是一位天王巨星，一下子變成大眾指罵的罪人。

這是很多人的明星熱害了麥可。他只是普通人，是個歌唱家，不是超人、不是完人，大家卻把他塑造成偶像，以為他樣樣和別人不同，一旦發現他也有人的弱點時，就對他失望，實在有欠公平。

也有人一直是個明星，像另一位美國老歌星法蘭克辛那屈，一生都很風光，沒有跌倒過。事實上，他也不是超人，只是會唱歌而已。

小孩子、年輕人為了夢想成真，在真實世界中找一個能發洩內心欲求的人。喜歡聽歌或會唱歌的人，就去崇拜歌星；喜歡戲劇的人，就去崇拜演員。其實，歌迷、戲迷們自己也未必想要成為名歌星、名演員，只不過把美夢寄託到特定的人身上，就形成明星熱、偶像狂的現象。

如果大家能瞭解，明星只是某一部分傑出，不是全部都完美，那就很平安，不會有明星熱了。如果把明星想像得很完美，就如有些男人要娶太太時，便從銀幕上找，以為某個演員戲演得很好，當太太一定很好，那就糟了。

演戲只是演戲，在實際生活中，她也只是平凡的女人；既然不是天仙下凡，便不能沒有人性中的缺點。如果把人當作偶像請到家裡供起來，這是愚蠢的行為。如果供的是雕塑的偶像，他不會動，那還算好；供的是人的話，就不可能沒問題了。

我們必須讓普通人減少偶像崇拜。偶像崇拜不是偶像的問題，從佛法觀點看，是因緣促成的。由於媒體報導，加上很多人吹捧，就形成偶像了。

我們應該把表演者當作一個普通人，歌唱得好就欣賞他的歌藝；演戲演得好就欣賞他的演技；球打得好是球技高超；舞跳得好是舞藝超群；文章寫得好是高明的作家……，我們應該給予讚美，不是崇拜，這樣就夠了。把人和才華分開來看，這是理性的，就不會有偶像化的現象了。

以我來講，常有信徒要把我當活佛、當偶像崇拜，我會立刻糾正他：「我是普通人，只不過學佛久一點，懂得佛法比你多，出家早一點，身分和在家人不同，其他都和你們一樣，我也會吃飯、也會上廁所，心中偶爾也有一些小煩惱，不過，對這些煩惱我會用佛的觀念和方法來化解。如果你出家了，只要經常努力，你也能做到這個程度，不要把我當神明、當活佛，我只是個普通的出家人。」

有的人會說：「師父，你不要客氣，你和我們不同。」

我說：「阿彌陀佛，我只是個老師，老師也是從學生出身的，做好學生之後，才能做老師。你現在不如我的原因，是你還沒做老師，你如果肯學習，也會和我一樣做成老師，你何必一定要崇拜我呢？你應該崇拜佛法、崇拜三寶、崇拜佛教教義，那就絕不會有副作用了。而人是有問題的，你把我當偶像，一旦我說的某些話、做的某些事遭人批評，那時候你會痛苦。你把我當普通人、當老師，才不會有問題；若把我當偶像，你會有執著的痛苦，我也會有被推崇的不自然。」

我這個當法師的人，都把被當作偶像崇拜的心理放棄了；青少年們也把心中的偶像夢及明星熱放掉最好。

負心

負心是指人家對你那麼真誠、對你照顧得無微不至、對你寄望很高、對你恩深如海；但你為了自己的前途、自己的名望、自己的地位和財利，而不想相對地付出、不想給人家回饋，也不想繼續負責任、擔義務，所以，拋棄了有恩於己、有情於己的人。

有人說：「最難消受美人恩」，如果一個年輕女孩愛上了你，你不知道那還情有可原，如果你根本就知道，也接受了她的關懷或真誠的愛情，最後卻把她丟下不管，這叫作負心漢、薄情郎。

這些類似的事，如果仔細檢討，每個人多多少少都曾負心過，有的愧疚於己，有的對不起人。有些事自己知道，別人也知道；有些事別人知道，自己卻沒感覺到。

為什麼有些人感覺不到？因為他負心慣了，他覺得：「活該，誰叫他對我這麼好，我也沒叫他對我這麼好。」這種人沒感覺到自己的負心。

有些人則覺得自己是負心的。他會想：「人家曾經對我這麼好，當時我沒有要他對我這麼好，可是，他待我很真誠，我卻沒有盡到應有的關懷和應給的照顧責任，我真對不起他。」像這種人雖然負心，卻是好心。

也有另外一種人，對別人好，也沒期待人家回饋自己，這種情形就不是負心。在別人要自己幫忙時，盡心盡力幫了忙，而且並不存有要對方回饋自己的心。這樣的情況下，人家沒對我有所表示、有所回饋，他也不算是負心，因為他知道我不需要。他自己成長之後，對社會有所貢獻，照顧其他人去了，這就是回饋。

可見，負心的意義，一定是雙方的。其中一方在付出時，有所求、有所期待、有所依賴；另外一方知道他有期待、曉得他有目的，而他接受了，接受之後為了他自己另外自私的原因，不顧別人的付出，這才是負心。

遇到這種事，很難論斷孰是孰非。

作為一個凡夫，總還是要為自己打算，不能連自己的身分立場和生存的立足點都沒有。有的人在當初心甘情願地對你付出時，沒有講什麼條件，沒有表示他要什麼，你也沒有存心要欺騙他什麼，結果他卻要你的一切，包括要你的生命，要你為他去死，否則，就指你是負心人。我想，若到這種程度，負心也是對的，因為對方要求太多，不合情理。連人家的命都要，叫人家連站的地方、活的權利都沒有了，這就太過分了。

以付出者的立場而言，待人好的時候，不要存有太多幻想，不要有太多要求。「真正的愛心是純粹的付出，不是交換，更不是佔有」，不論把這句話放在那裡，都是對的，施不望報，才是做了好事。

站在公平的立場而言，父母對兒女的愛是親情的關懷，不是投資；男女之間的愛是互惠的感情，不是投保。付出的一方應該想：我的付出便是我的目的，就是我的愛；我的愛心的付出，就是我的心靈的收穫。他能接受我的關懷，我已經很滿意了，至於他能不能回饋我，那是對方的事，我不必寄望太高，否則，將來失望也會很大。

站在受恩者的立場，必須知道不能隨便接受人家的恩惠，不得已要受恩惠時，也要感恩、要回饋。如果對方不需要回饋，那我可以轉回饋給另外需要幫忙的人身上，那我也不算是負心人。

以夫妻感情的事來講，相處是雙方同意的事，一個願意給，一個願意要。對方願意接受，你應該感謝他，你的目的已達到；如果是用條件來交換，那是最痛苦的事。

把別人當作負心人，往往是自己製造出來的，一個是自己負了別人，一個是自己製造別人變成負心人。自己如果少一點期待，比較不痛苦，也不會覺得對方是個十惡不赦的大壞人，是要被打到十八層地獄去的人，這樣就能少製造一些負心的人。

同性戀

在佛教的戒律中，同性戀者是不許出家的。

同性戀會在僧團中製造很大的問題，雖然不會因此生小孩，可是，引起的問題比男女間的感情更嚴重。對於一個在家佛教徒來

講，同性戀的行為，也一定要改過。

不論從人的生理或心理層面來看，同性戀都是不健康的。

中國《易經》講天地相對、陰陽調和、剛柔互濟，水火不容卻也能相互調補，如果男人和男人、女人和女人變成夫妻，這是很反常的，反常的事會使自己的身心健康失去平衡。同性在一起就是一種矛盾，表面上可以得到性慾的滿足，但這只是假相的調和，無法得到陰陽兩性之間的調劑。

同性戀也會造成社會的不平衡。同性戀看男人和一般人不同，看女人也和一般人不同，就造成社會的不平衡，一般的社會也會排斥他們。同性戀自以為這是基本人權，既不妨礙社會，也不妨礙任何人，這只是他們兩人相好，社會不該歧視、隔離他們，但他們自己跟一般常人的生活環境製造了樊籬。

有人說，出家人不結婚也是反常的。但出家人不結婚並沒有找同性的對象來發洩性慾，只是用修行方法來疏導，把性的需求慢慢的淡化掉。所以說，出家人不結婚是自我的自由昇華；若強迫他人結婚，倒是很奇怪地妨礙了人的自由之權。

同性戀不是出家人，心理上並沒有辦法把性的需求疏導、淡化，而是照樣追求性的發洩，追求性伴侶的安慰，心理上和出家人根本不同。

出家人的獨身行為不會為社會帶來困擾，不會給社會製造問題，同性戀卻會給社會帶來隱憂。

即使社會容許同性戀，不歧視他們，他們還是覺得和其他正常人處在不同的世界，因為他們看正常世界就是另一個社會，他們自己也會形成他們的俱樂部，故有同性戀酒吧、旅館、咖啡廳……什麼都有，自己劃地自限、與外界隔絕。這麼做，對他們自己、對社會，都是不健康的現象。

站在佛教的立場看，因與果如果不正常，就會有異常現象出現。聽說愛滋病（AIDS）就和同性戀有關，同性戀患病的機率較高，發病之後還會傳染給其他非同性戀的人，這就是社會問題，也引起價值判斷的混淆。

在西方如果是一個虔誠的宗教徒，也相信男和女結婚是正常，同性戀是不正常的。現在的美國青年，宗教信仰心越來越薄弱，道德觀念越來越淡漠，因此，為社會帶來問題。

有同性戀傾向的人，像抽鴉片一樣，他就是喜歡同性的男（女）人，看到某一種特定類型的人，他就著魔，像是貓看到魚一樣，心裡癢癢的。如果發現自己有這種傾向，必須提高警覺，不要陷進去。同性戀是從平常養成的，也是一種業障，如果社會環境容許他，就更糟糕了。這種事一旦陷進去，就很難自拔，這和戒煙戒酒一樣，也有成功的案例，但是很痛苦的。

我還是希望藉由健康的宗教觀念，來導正同性戀的問題（不健康的宗教是另一回事）。如果同性戀來信佛教，我們願意接受他，也希望他日後能改過。

超度

真有亡靈嗎？當然。

超度有用嗎？是的。

有時候我們會碰到一些怪異事，不過，先要探究清楚，如果不是空穴來風，便可以用佛法來開導這些靈體。

碰到怪異現象時，先要查明真相，也可能是當事人在疑神疑鬼，根本不是什麼靈體，就不用超度了。

五十年前，我在上海的時候，有座叫作莊嚴寺的寺廟，到了晚上，誰到樓上房間住宿，都會聽到有人講話的聲音，很多人就傳說莊嚴寺鬧鬼，而且是在特定的那幾個房間裡。

廟裡面鬧鬼就是用念經、持咒等方法來超度，可是，做了幾次都沒有用。後來，方丈就乾脆自己去睡樓上看看，他想：「那個鬼真的來了的話，我就找他說幾句話，談談心也好。」

方丈睡到半夜，果然隱隱約約聽到有人在講話，方丈說：「請你顯現給我看啊！」任由方丈怎麼講，那個鬼就是不現身，講話的聲音則依舊斷斷續續，時有時無，方丈覺得：「這個鬼真難纏。」

後來，感到房間內空氣蠻悶的，方丈就把後牆的窗戶打開，然後又睡下，一睡又聽到聲音，他就從窗戶口探頭出去，無意間朝下一看，這一看發現了真相。原來街邊有個賣餛飩麵的老頭，只在每晚的後半夜賣消夜給夜生活者，有客人來的時候就講幾句話，等到下一個客人來時，他們再講幾句話。當方丈告訴大家時，大家覺得好好玩。

如果方丈那晚不推開窗子的話，以後睡到該寺樓上的人，可能都會覺得那兒鬧鬼。

有的是疑神疑鬼，有的則是真的有神有鬼。

據我所知，臺北市有好幾幢大樓，是過去的監獄、刑場、看守所拆掉重建的。剛住進去的人，都覺得有些無形的東西在那兒活動，例如，大白天電梯裡就算沒人，也會自動地上上下下；有人在樓下，聽到樓上喊口令聲；有時候辦公室沒人，卻聽到椅子、桌子被搬來搬去的聲音。

我們法鼓山的七棵大樹下面，有座三百多年的古厝，就是原本老地主的住家，現在我們有人晚上住在那兒，就會聽到天花板上有搬運家具的聲音。

還有一個洋鬼的故事。我有一位在家弟子叫史都特，住在美國緬因州摩根灣地方，那是二或三人合住的小房子，他在那兒住了五、六年。

最初每天晚上在同一時間一定會聽到槍聲，接著一聲嘆息。他覺得很奇怪，打開門，外頭靜悄悄，什麼也沒有，到外頭走一圈，也是什麼也沒有。

到第二天又是相同的情節重複出現，史都特就向附近鄰居打聽。有位老先生告訴他，那房子前面原來還有一戶人家，住一對夫婦，後來先生到麻省波士頓去了一段時間，某天突然回來了，看到太太和另一名男子在床上，先生正想質問時，那個男的舉槍把他打死了，後來他太太也拿槍把那個男的打死，太太把兩個男的放到房子裡面，放一把火，連同她自己，通通一起燒死。

像這種情形原本不可能有人知道呀，原來那位老先生也看到鬼。因為住在附近，有一天突然有個男的跑到他家，蒙了面跟他說：「我被打死了，我太太也打死另一個人，我太太也燒死了！」因為是鄰居，那個鬼就跑來向他告狀。

知道實況之後，已經在學佛的史都特就在第二天晚上，先念一卷《心經》，然後對他們說：「唉！你們都是鬼呀，在這裡做什麼？現在我在這裡修行，你們最好也去學打坐。《心經》講空即是色、色即是空，你們有什麼放不下的，趕快去投生，走啦，別擾亂我了，我要在這裡修行。」

從此以後，再也沒有聽到槍聲和嘆息聲。

站在宗教立場看，這種事情是有的，有這種事怎麼辦？

我主張念《心經》，念阿彌陀佛，勸他往生到西方極樂世界去，不要在同一個地方執著不去，自己痛苦也嚇唬人家。

《心經》對我們一般人不容易聽懂，不容易看懂，而死了的人是一個靈體，《心經》講空與有是同樣的事，有等於空，空等於

有；色即是空，空即是色，也就是有現象跟沒現象類似。瞭解這層道理的話，他自然而然放下怨恨及執著，便能投生轉世，也能夠得解脫；如果不能解脫，以宗教的信仰到西方極樂世界去也很好。

在西方社會有這類問題，通常找神父、請牧師來念一段《聖經》裡的讚美詩，也算是一種基督教的超度法。

我們佛教贊成對亡靈的慰問，用佛法給他開導，教他如何解開心結，使其不平衡的地方獲得紓解，這時縱然不到佛國淨土，也必轉生天上享樂，或生在人中富貴環境。

用平常心應試

每年到了夏天，就是升學考試、求職考試等最熱門的季節，大家應該用平常心來面對每一次考試，不要把考考考變成了烤烤烤。

其實，人生的舞臺就是一個大考場，每一個人終其一生都在接受各式各樣的考試，至死方休。有時候是有人出題目考你，有時候是整個環境考你，有時候則是自己考自己。

至於能不能通過每一場考試，就得靠自己平常的努力、毅力和定力。如果不具備這三個條件，大概就無法通過考試；無法通過考試，自己就不能成長，不能進入另外一個階段。

為了增加人生歷練、提昇人生境界，隨著年齡的增加，我們要經常面對各式各樣不同類型的考試。

站在一個禪者的立場，我總是以平常心來應試。禪的精神就是時時刻刻腳踏實地，時時刻刻全力以赴，對任何事都是全生命的投入，真誠而懇切地投入任何一場考試。

但是，不要患得患失，這一點很重要。如果患得患失，就不能把所知所能表現出來。因為害怕輸不起、通不過，便會把原本知道的也通通忘記掉；原來答得出來的，也會弄成答非所問了。這是因為心情緊張的緣故，不是沒有實力。

有些人一輩子經常碰到考試不及格的挫折，在考試前已經準備得很充分，到了考試時，不是頭腦不清楚，就是身體出狀況，或是心情太低落，結果就考不上了。

所以，我常常勸考生，準備階段必須努力，進入考場要放輕鬆，頭腦放輕鬆、心情放輕鬆、全身放輕鬆，看到考卷時，就比較容易理解題目，也容易過關了。如果心情緊張，則對考題容易看錯、解錯，原本可以答得很好的，也會變成顛三倒四、錯誤百出。

目前《大成報》給我出一大堆題目，要我作答，這也是考試呀。給我評分的是所有讀者，我必須聚精會神，用自己的所知所能、人生經驗和自己本身的觀察力來解答，但求能對讀者有所助益。如果回答得不好，對讀者沒有幫助，這個專欄也就應該停止了。我只有盡力而為，但不必患得患失，否則我就不是一個抱持平常心的應考生了。

我這一生一直在接受考試，一直考到五十歲以後還在拿考卷考試，到六十歲以後，才沒有再接受特定考場的考試。不過，到了現在，我還在接受各式各樣的考試，前幾天還有一位趾高氣昂的大學教授找我做測驗，但我每次都以平常心來應測，一次又一次地被考，虛心耐心地應考，有的通過了、有的通不過；通過是應該的，通不過的時候，也何妨說一句「勝敗乃兵家常事」呢。因為主觀的條件加上客觀的因素，所以產生考得過與考不過的結果。通過考試不必興奮得意，通不過考試也不必垂頭喪氣。

考不過也沒有關係，那就下次再來，有時候發現此路不通，還有另外的路可以走呀。當你對於同一目標考了好幾次，還是通不過，那就算了吧，為什麼非得考這項試不可呢？何妨去試另外的路。

考試的態度也要調整。例如，有的人覺得他非考醫學院不可，今年考不取，明年再來；明年考不取，後年再接再厲，甚至發誓說：「我非讀醫學院不可，不讀醫學院就寧可不讀書。」這又何苦呢，連考好幾年都考不取了，我看你就改走另一條路吧，也許會發現「柳暗花明又一村」哩！

廢止死刑

佛教徒相信，天下沒有不能感化的壞人，如果能夠給犯錯的人一個改過自新的機會，這個人可能會是「浪子回頭金不換」，變成社會大善人。因此，站在一位佛教法師的立場，我主張廢止死刑。

不過，從歐美法律的演進來看，廢止死刑牽連甚廣，不是一件單純的事。

以美國各州為例，原本多是有死刑的，後來廢止了，現在又有幾個州恢復了死刑。他們為什麼廢止死刑呢？原因就是死刑太殘酷了，也會造成一些死得冤枉的案例，即使後來法律還他清白，也無法讓死人復生，所以，廢止死刑是文明和仁慈的觀念。

但是，後來為什麼又有好幾個州恢復死刑呢？因為有一些人知道做了壞事不會死，即使犯下重大的刑案，殺人、強暴、搶劫、綁票，也不會危及生命，頂多終生監禁，遂造成這些人目無法紀，因此又恢復死刑，好讓蓄意犯罪的人面對死亡的恐懼，減少嘗試犯罪的動機。

不過，在今日的歐洲有很多廢止死刑的國家，他們的社會並沒有因而秩序大亂，可知，事在人為。

一九九二年我曾訪問捷克的首都布拉格，捷克是歐洲古文明中心的國家之一，在那兒早已廢止死刑，對他們的社會影響乃是正面

的，犯罪率很低，可見得，國民的行為，並不一定非得靠嚴刑峻法才能約束。

歐洲還有好幾個小國家，因為轄區小、人口少，在他們的法律背景裡，根本沒有死刑，不免令我心生嚮往。

我想，臺灣這麼一個小小的地方，廢除死刑應該是做得到的。但是，這個決策的影響重大，也不是說做就可以做，必須考慮到臺灣特殊的人文風俗背景。

第一，臺灣的幅員雖小，人口密度卻相當的高，故不同於歐洲的若干小國家。

第二，臺灣人民在習慣上，對道德法律的修養尚不夠深切，貿然廢止死刑會引起社會價值觀的混淆。臺灣人民中的部分人士，知道法律是一回事，認為法律合理是一回事，有沒有遵守法律的習慣又是另外一回事；而且，社會道德標準不夠明朗，無法對於個人的行為有所約束。在這種情況下廢除死刑，可能害處多，好處少，會讓存心做壞事的人更無法無天。

第三，宗教信仰不夠深入普遍。許多人雖有宗教信仰，卻不是打從心底對宗教有一份虔誠的尊敬，而只是因為有人信了這個宗教，他也跟著信；有的人信那個教，他也跟著信。這種人尚談不上有宗教情操，故在身心狀況失去平衡時，也可能會作惡犯罪。

就以民主法治已很進步的美國而言，對於廢止死刑都還沒有一個定論，宗教界、法律界、政治界的人士，都還在討論這件事，究竟廢止死刑好呢，還是維持死刑好呢？

在我們這個社會，更需要假以時日，做好廢止死刑前的準備工作，不能輕言廢止死刑。所謂準備工作，包括提昇道德觀、加強宗教教育，以及增加對法律的認識，這些必須透過學校教育和社會宣導的管道來達成目標。

我希望我們的社會能夠朝著「廢止死刑」的方向來思考、討論這個問題，使更多人來正視這個問題，直到大家形成共識，廢止死刑就水到渠成。我期待在不久的將來，就能看到「廢止死刑」的事實實現。

如何處理是非

在任何一個團體中，都難免會有是非，若能夠在是是非非的環境中保持平靜與和諧，這就是個人的成長。

社會上的任何一個團體，都會有不同觀點、不同性格的人，在一起共同工作。如果不是由一群人一起組成團體，那你就是一個孤獨及孤立的人。可是，單獨一個人的生活，不是社會、不是團體，力量極有限，所以不能夠成就一件大的事業。

社會與團體，既然是由許多人組成，彼此之間難免有差異的性格。因為每個人的生活背景和成長過程都不會相同，所以會形成不同的想法和不同的性格；即使在相同的生活背景中成長的兩個人，也會由於感受不同，而產生不同的觀念。

有些人很容易相處，很容易溝通，這類人比較容易同情別人、體諒別人、關懷別人。

另外有一些人，性格孤僻，想法奇特，以你的立場可以說：「他錯了。」以他的立場來講，他並沒錯，因為他就是這樣成長過來的。這種人不能接受別人的看法，只希望別人接受他的看法。

遇到群體中觀念奇特的人，你會感到很痛苦，可是，你還是要接受他。我們應該站在他的立場為他設想，體諒他、同情他，但不要同意他或認同他，否則，你就失去自己而變成他的附屬品了。

人與人之間的相處之道，需要溝通，溝通不成則當妥協，當妥協不成時，就原諒他和忍讓他吧。因為，每一個人往往站在自己的立場看事情，所以就會造成溝通不良的現象。

當自己為他人設想時，有時卻變成好心沒好報。你以為自己是好心人，幫忙他、關懷他，人家卻以為你在指揮他、干涉他、控制他，甚至於認為你是故意搗蛋，你是阻撓他的元凶。這個時候，大嘆「狗咬呂洞賓，不識好人心」的人就實在太多了。其實不必對他失望，因為做好事、修德行，目的不是為了賺取他人的回饋。

由於事先已經認知到這種情形是正常現象，所以，我們還是要以共同的事業前途為重，不管別人怎樣批評我們，我們還是要跟那些知行怪異的人相處。雖然不能百分之百接受他的意見，但至少還能接受他一部分意見。這樣的話，我們跟這種怪異人士才能共處。

如果用這種態度和別人相處，就是增一分智慧、少一些煩惱。不過，是非還是會有，只要我們不挑撥是非，知道有是非，心卻能保持清淨，以成就事情為前提，慢慢地化阻力為助力，轉對立為互助，我們的目標還是可以達成的。

有時候甚至會碰到很難化解的情況，例如，你要跟別人合作，人家就是不跟你合作；你沒有想要挑撥離間，人家就是挑撥他離間你；你沒對他不好，人家就是硬要說你對所有的人不好。

遇到這種情形，你應該想：「這是一個能夠讓我成長的力量，讓我的性格多一點磨鍊，使我的人生多一點歷練。」如果你處在槍林彈雨之中，還能安全地全身而退，那時候，你的工夫就練出來了。

有的人專門愛講別人的是非，也不是為了特別的原因，就只是愛講是非。面臨這種場面，知道他講我們的是非，我們也不要跟他計較。如果他說我的是非，我也說他的是非，彼此針鋒相對，是非越來越多，煩惱越來越重，最後可能變成水火不能相容。

也有些專門搬弄是非的人，卻往住最能受到老闆的歡心。遇到這種人，如果自己還能夠留下來，能夠適應環境，那很好；如果你已受不了了，那就遠離他罷。

紅包文化

紅包文化原本是人際關係的潤滑劑，在東西方文化中都有這種風氣。

以東方文明國家的日本為例，如果家屬親友之中，有人畢業、升官、生子等等，必定會送一份禮物。歐美國家也有送禮的習俗，或是送一張面額不大的支票，用信封包起來，表示慰問、感謝、祝福、關懷。

送現金或支票是因為不知道要買什麼東西送給對方才好，買了如果不合用反而形成浪費，乾脆送個小現金袋反而比較實際。

送小禮物或小現金包，都不是什麼壞事，若是變成打秋風、拿回扣、行賄賂、繳陋規費，就很糟糕了。兩者之間並不相同，如何認定，倒是一門大學問了。

以佣金制度來講，世界上各行各業都有這種規矩。在商場上，中間商把不認識的雙方介紹認識，使雙方可以達成交易，合作生意，中間商向雙方或其中一方拿一些正當的佣金，這是被允許、被認定，也是合情、合理又合法的事。

中國古代衙門都有不成文的陋規，人民請求辦事必須給錢。這個部門要錢、那個部門要錢，每一部門都要錢，這就是陋規。吏治中不應該有陋規。但若收取正常的服務費，也被今日的文明社會所接受。

若把陋規轉換成明文規定的服務費用，例如，我們現在去戶政事務所申請戶籍謄本等證明文件，或到法院辦公證，也都要繳費，這不是紅包，就不會形成管理上的困擾。

有些行業，收取不成文規定的費用，那就不是很好。例如，旅館、餐廳，老闆給服務生的薪水很少，服務生要靠客人給的小費維持生活，這麼一來，客人給的小費多一點，他們的服務態度就好一點；客人給的小費少一點，他們的服務態度就會差一點。在美國、香港都有這種風氣。

這種風氣也要改，應該是老闆給服務生足夠維持生活的薪水，把服務生的薪水算在成本中，就不致發生服務品質參差不一的情形了。

站在佛教徒的立場，紅包應該是象徵性的，代表著人與人之間的相互勉勵、彼此關懷，也沒什麼不好。問題是在紅包的大小，如何拿捏得恰到好處，這倒是一項值得注意的學問。

西方人送禮，普通是送小禮物，有特殊的關係或者特殊的情況，也送大禮物、大紅包，但那是送禮者的高興，不是行賄，也不望回禮。一般人送禮的目的，只是當作人與人之間的潤滑劑，所以，根本沒必要送大紅包。

在臺灣的情況卻有些變質，由於有些人要達成某種目的，就送個大紅包，紅包越大，達成目的的可能性越高。所謂「有錢能使鬼推磨」、「拿人錢財，與人消災」、「拿人的手軟，吃人的嘴軟」。這麼一來，就有賄賂的事情發生了。

最近爆發臺大醫院的醫生收紅包的新聞，其實這種情形存在已經很久了。在我們信徒之中，也曾有好多人遇到過這種情形，特別是外科醫生，如果不給他紅包，不會很快替你開刀；即使開了刀，也不保證一定開得很好。但是，我就沒聽說榮民總醫院的醫師有這種風氣，原因可能是榮總的年齡尚輕。

臺大醫院太老了，紅包陋規已經存在很久，尤其是幾位名醫，名氣越大的，要求的紅包也越大，名氣小一點的，紅包就可以送小一點。這種不成文的規定，很多人早就知道了。

所以，在好幾年前，臺大醫院就以「房子大、架子大、伸手大」而聞名，現在輿論界期待他們改革的聲浪很大，相信臺大醫院會有所整頓的。

生病的人總是希望快點把病治好，多花一點錢，少受一些苦。因此，即使臺灣大學的教授去臺大醫院看病開刀，照樣要遵守特殊的紅包文化，乃至法官、警官、各級行政官，為了消災，大家也一樣送紅包。有些送不起大紅包的人，可能就得不到較好的醫療機會了。

趁人之危的大紅包文化，必須經常性地清理改革，否則，過了一段時間，還是會舊病復發。

至於小紅包的禮尚往來，倒是無傷大雅，反而是人情味的表現。

讀書風氣

現代的年輕人，比較喜歡漫畫、趣味讀物和消遣文章，對於哲學、宗教、文學等經典之作則興趣不濃，這個現象應該加以正視。

由於科技文明進步，工商業發展，導致人類生活品質、生活條件和生活環境的轉變，也帶來人對精神食糧傾向的轉變。

臺灣的社會，在各方面都受歐美和日本的影響，在文化方面也不例外。通常是歐美開風氣之先，日本追隨其後，臺灣也跟著跑。

有些人也許憂心忡忡地認為：「不要看這些無聊的東西，徒然浪費時間，也對身心無益。」但是，他們不看這些東西才覺得無聊，這些東西至少可以暫時填補他們心靈的空缺，紓解一時心情的苦悶。

美國的文化風潮，大約以十年作為一個轉變的週期。當美國人的讀書風氣一換，日本也隨即跟進。當歐美有新的暢銷書上市，在一週到十天之內，日譯本就會問世。因此，歐美與日本聯手，很快地形成一股全球性的風潮。

臺灣這麼一個小的島嶼，若想要倒轉過來，做到以臺灣影響日本，再影響歐美，不可能辦到。不過，我們可以因勢利導，把不利於青少年的讀物內容，加以淨化。

所謂因勢利導，就是因應現代人喜歡閱讀什麼形式的書刊，出版家可以模仿、學習，但其內容必須加以淨化。

例如，臺灣現在有幾位漫畫家就跟日本不同。日本的漫畫以消遣性的黃色漫畫居多，所謂成人漫畫充斥市場。而我們的蔡志忠卻把《老子》、《莊子》、《孟子》、《論語》、《六祖壇經》、《阿含經》等古經典，用漫畫方式加以詮釋，非常地生活化、形象化、趣味化，但是，經典本身的哲理還在裡頭，因此可以產生淨化人心的作用。

寫書也是一樣，應鼓勵培養一批人，寫一些現代人喜歡看的書。例如，林清玄的散文，短短的，只有數百千把個字，很少洋洋灑灑數千數萬字的長篇大論，現代人就很喜歡看。現代報刊上的文章，多半朝著短文發展，因為現代人的時間少，沒辦法也缺少耐心來看完大部長篇的文章。

另外有一些人，喜歡看傳奇，我們也可以把一些淨化的思想寫成傳奇故事。不過，真正的好作品，一定具備可讀性、知識性及趣味的藝術性，也必然能夠吸引廣大的讀者群，改變讀書風氣的傾向。

因此，如果以內容淨化、形式合時宜的方式來做出版，由文化出版界來共同注意此一問題，還是可以挽回社會歪風，而不是一味地跟著歐美、日本的潮流走。

今天國人更嚴重的問題是，沒有養成隨時讀書的風氣，也少有開卷有益的觀念。許多人寧可將大把的金錢花在吃喝玩樂上面，卻不願買書來讀；有些人雖然購買了好多大部頭的圖書，卻當作骨董陳列品那樣地裝點書架。所以，如何鼓勵少讀書的人多讀書，如何創造一個愛讀好書的時代風氣，是很重要的事。

功德會

現代社會有越來越多的功德會。顧名思義，功德會就是鼓勵大家來做功德的，但是，要怎麼做才確定有功德，必須從幾個方向來討論。

功德會本身有遠大的目標、正確的觀念，因而得到很多人力的支持，很多財力的支援。那麼，發起的人和參與的人，都有很大的功德。

有一類人創立功德會的目的，在於為個人牟私利，表面上說得冠冕堂皇，做的事情自私自利，這類的人就一點功德也沒有了。

有人因為不瞭解功德會的實際運作，僅以為花錢支持功德會就有功德，誤信漂亮的口號和表面化的理想，沒有經過調查就幫忙功德會。這種人心存善念，還是有一點功德的。

但是，要做功德的人，最好做一下市場調查，例如，領導人是誰、在推動什麼活動、組織發展目標是什麼。如果是去支持自己可以認同的功德會，就有更大的功德。

有一些新成立的團體，有其遠大的目標、進步的方法，將來也可能後來居上，做得很好，所以，新成立的功德會未必就是不好的。

功德會本身是人民團體，必須受政府監督，如果政府的監督工作做得很好，那麼，政府本身也是在做功德。

如今在臺灣的各式慈善團體，如雨後春筍般頻頻成立，如果政府無法好好地監督，正好有人假藉行善的美名成立功德會，以圖一己私利，那麼，這種功德會根本無法為社會圖公益，對社會也毫無功德可言。

不過，功德會的觀念仍然是值得鼓勵的，不要懷疑他們，但是要瞭解他們究竟在做什麼；瞭解之後，自己願意的話，就可以支持他們。如果有越來越多的人發起行善的風氣，為社會做更多福國利民的事，社會風氣也會越來越淨化，真是大功大德呀！

修行與明師

社會上有越來越多的人加入修行的行列，這是可喜的現象。但是，隨之而來的問題是：要找那位師父來教導修行呢?

修行要找「明師」，明師不一定是有名的名師，名師也不一定都是明師。

明師是光明磊落的師父，他們往往是腳踏實地、實實在在、實至而名歸；不會刻意造勢、打知名度、自我吹噓。

真正的明師對佛法的知見，必然下過很多的工夫，花過很長的時間。在修行方面，不論他們是專攻那一個法門，必定曾經身體力行，實修實證，也曾追隨過一位乃至幾位高明的師父，在明師座下擔任過數年侍者或學生，接受指導。自己具備了自修的能力，建立

了堅定的信心後，又去修行一段時間，直到因緣成熟，才可以走入人群，廣度眾生。

如果因緣不成熟的話，也沒有關係，自己再繼續修行，努力不懈、精進不怠。也就是說：「達則兼善天下，窮則獨善其身。」

像這種明師，對佛法有非常深入的認識，對修行有非常深刻的體驗，懂得教導別人修行的方法，指導別人研究佛理的方便，故而能夠利益眾生。這才算是明師。

也有一些人自己修持非常好，但是口才不好，也欠缺教導別人修行的技巧，這類人也可能是明師。但去找這種明師討教的人，必須本身已具備辨別明師的條件，知道如何從這種不善於教人的老師處，得到正確的指導和影響。可能老師一句話也不講，學生和老師住在一起，觀察老師的言行舉止和生活動靜，本身就是身教，從身教中得到益處，這也是明師的一種。

不要誤以為有名的人就是明師，如果僅憑名氣，就認定他們是明師，是很冒險的。

因為有一些「名師」，可能在出了一陣子鋒頭之後，突然銷聲匿跡，他們的徒眾也煙消雲散。原因是他們自己只會耍噱頭、賣聰明，沒有真實的內涵，雖然有了名氣，但當人家識破他只是虛有其表、故弄玄虛時，便自然而然地被淘汰。這種人雖是有名之士，卻不能被視為明師。

所以說，有名未必是明師，明師未必就有名，而有名的人當中一定也有明師，並不是有名就一定不是明師。

至於如何判斷他們是不是明師呢？

作為一位明師，人格的平實穩定、明朗慈悲最重要，如果情緒化、多樣性、故作神祕，使人覺得莫測高深，即使在某一時間會幫到你一些忙，可是，他經常讓你覺得捉摸不定，有依賴感，又有恐

懼感，既會使你有些安全，又讓你覺得困擾。這樣的老師就有問題了。

其次，自己多瞭解佛法，以正確的因果觀及因緣觀作為基本原則，也有助於考察他是不是一位明師，要不然僅以對方有名就盲從，擁有許多徒眾就信服，也可能得到負面的效果。

明師難求，必須有福報、有智慧才能找到明師，並且從師父那裡得到解決人生困境的方法。

核能發電

不同的發電方法，或多或少都會破壞自然環境，我們要做的是盡量減少對環境的破壞，大家以理性、互信的態度來溝通這個問題，而不只是一味地主張「我就是要蓋」或「我就是反對」。

我們法鼓山位於臺北縣金山鄉，就在石門和翡翠灣的兩座核能發電廠之間，兩邊的距離都是六公里。據專家說：「因為風向的關係，輻射塵和空浮物質都不會飄到金山，對法鼓山不會有危險。」但我們的前後都是核能發電廠，如果核能放射線的外洩對人體有害，而又不能防止其外洩的話，要到法鼓山去，只有穿過陽明山往金山這條路是安全的，因為從淡水到金山，或從基隆到金山，都要經過核電廠的近側。

我對核能發電的瞭解不是很深入，如果真的像反核人士所說的那麼可怕的話，我也希望核電廠通通不要建。不僅是為我們法鼓山，也為臺灣全民的安全。

他山之石，可以攻錯。先進國家，例如，美國、日本都在建造核電廠，使用核能發電，因為既經濟又實惠，對提昇國人生活品質、繁榮經濟環境都有貢獻，問題在於是否危害到生命的安全。

安全的顧慮包括：1.核能發電的反應爐產生的放射線，到底危險到什麼程度？2.燃燒過的鈾廢料究竟如何妥善地處埋？我在美國看到的相關報導中指出，美國在人跡未到的沙漠中造一條隧道，有十公里深，裡面是一個大倉庫，核廢料就藏在裡頭，避免對人產生不好的影響。

此外，臺灣核電廠附近海域發現的所謂秘雕魚，是不是受核能輻射的影響？到底是不是因為核電廠排出來的水溫變化所造成的，或者根本是一種突變的魚種？能不能通過研究方法而得到一個確實的答案?

政府為人民謀福祉的同時，應該想辦法澄清人民的疑慮，好讓人民安心。

讓人民安心是非常重要的，如果能夠排除所有安全方面的顧慮，反對的聲音就會少一點。但在民主社會中，做任何事，都會有反對的意見。

我是出家人，主張恢復自然是最好的，如果可能的話，全世界都不要用電，因為不論用什麼方法發電，問題都很多。但是，時代進步到這個階段，已經不可能走回以前那種不用電的路，今天我們能做的，只是減少破壞環境的程度，延緩世界毀滅的來臨。

也就是說，即使核能發電很安全，也不應該永無止境地增加對核電的依賴，及漫無節制地浪費電力，能少用就當盡量少用。因為除了水力發電，不論火力發電或核能發電，都會對自然環境造成負面的影響。

站在出家人的立場，我希望全體人民及政府，以理性、互信的態度來通盤檢討這個問題；也希望大家以惜福、培福的觀點來正視這個問題。但願大家一起來愛護自然環境，珍惜自然資源，好讓五百年後的人類子孫，尚有一片土地可以居住。

佛教選舉觀

宗教徒也是社會公民的一個成員，應該關心政治、參與選舉，投入選賢與能的行動。小則是為淨化選風，大則是為服務社稷。不過，該如何關心、怎樣投入，宗教徒應該採取有所為、也有所不為的態度。

宗教徒的觀念和一般人不盡相同。宗教徒有悲天憫人、高瞻遠矚的胸襟，為了救國救民、救世救人，願意奉獻一己之心力，像這種人若不投入選舉，參與政治活動，實在很可惜。

若是避談選舉、遠離政治活動，和現實社會環境脫節，和人群疏遠，宗教就不能對社會產生正面的影響力，因此，我贊成宗教徒應該投入選舉。

我認為，一個宗教團體本身，有其宗教目的的事業，所以不是一個政治團體。因此，宗教不能以其教會團體的名義主張：「我們要支持某某政黨的某某人」，或是說：「我們屬於某人的政黨、某某人的選民」，這樣就變成政教合一，對政治活動、宗教活動來說，都已不單純，反而會由於政潮起伏而為宗教本身帶來問題。

政教合一在過去的西洋史上，曾經施行過以宗教來指揮政治的事實，現在的大趨勢則是採取政教分離的方式，只有少部分回教國家依舊是政教合一。

在釋迦牟尼佛時代的印度，已是政教分離的社會。當時有十六個大國家，還有許多零星小國，釋迦牟尼佛的祖國是個小國家，他是在許多強國環伺下出生的。後來，釋迦牟尼佛像孔夫子一樣，周遊列國，每個國家都去，幾乎每位國王都接受他的教法，他也支持每一位國王、幫助每一個國家，他以佛法的精義幫助他們，建議國王們當如何勤政愛民，如何實施善法仁政，用正法治理國家。

直到現在，正統的佛教徒們，還是秉持這種態度，堅持這種理念。

現在的許多國家有很多政黨，每一個政黨都有可能執政，如果宗教團體屬於某一個黨，會使單純的宗教活動變得複雜化。例如，你支持的政黨執政，你擁護他，他當然也幫助你；但是，當他成為在野黨，而另一個政黨執政時，你辦一些宗教活動，執政黨會以為是反對黨辦的活動，反而增加不必要的政治麻煩和誤會。

作為一個佛教徒，不應該以宗教團體的名義加入任何政黨，可是宗教徒都是自然人，不妨以個人的名義參與政黨，加入政黨選舉，以及參加競選活動，去投入政治舞臺。但是，若以佛教某個團體名義，或是全體佛教界支持某一特定的政黨、特定的候選人，則對佛教可能是一種傷害，常常會被捲入政治動盪的漩渦，對國家也未必幸福。

每當選舉時，我總鼓勵法鼓山的會員要全員投票，每個人都要珍惜自己手中的這張選票，投給和我們理念相近的政黨及候選人。

選黨和選人同等重要，選黨不是因為這個黨很大或很小；這個黨有很多財產或沒有財產，而是要選黨的政綱政策。因為政策好人民就有福，每一個黨的政策主張常常會改變，在投票時，也要看黨的政策是否符合國家現階段的福祉。

在我們法鼓山的會員之中，有好多本來就是各政黨的黨員，我鼓勵他們為了忠於所屬的政黨，應該接受黨的領導，支持黨的決策，否則就會失去身為某一政黨黨員的意義。

法鼓山有各種不同的政黨黨員，而我們的結合，是為推動法鼓山的理念「提昇人的品質，建設人間淨土」，不是為了政治的目的，所以，我們不可以、也不會用法鼓山的體系和名義，來支持某一特定的政黨或候選人，但我們絕對要去投票，選出各自心目中的適當人選。至於其他的宗教單位如何，自有他們自己的想法，有他們行動的自由，我無權置喙。

父母同意後再出家

出家不是兒戲，而是經過審慎考慮之後所下的決心，故也不是人人都有因緣，都能出家的。

成年人未徵得父母同意，逕自選擇出家的路，在原始佛教中有例可循；在現代法律上，成年人也有權這麼做。但是，以整個社會的倫理道德及情理法等各個層面來講，如果你想出家，能夠事先徵得父母的同意是比較妥當的。

在戒律中有這樣的規定：「未成年出家，必須徵得監護人同意；丈夫或妻子要出家，必須徵得配偶的同意；軍人和政府官員要出家，必須取得長官許可退役離職的同意，否則的話，就不能出家。」

但是，並未規定「成年人出家，要徵得家人的同意。」這和當年釋迦牟尼佛出家的典故有關。

釋迦牟尼佛在沒有告知父母親的情況下就去出家了，他的父親派了五個人去追他、陪伴他，他把那些追他回家的人，通通度化出家了。後來，釋迦牟尼佛回去探望他的父王時，也把釋迦族裡許多的年輕人度化出家，甚至，連婦女都跟著他出家去了。

由戒律和原始佛教的成例來講，今日的青年不辭父母而去出家，是有例可循的，尤其是大學剛畢業的年輕人，如果告訴父母：「我要出家。」絕大多數的父母們是不會准許的，這些想出家的人就乾脆自己去出家了，他們心想：「反正我已經成年了呀！」在法律來講，成年人有選擇自己前途的權利，可是，大學剛畢業就不辭而別去出家，今日的社會輿論能同情，也會出現抱持懷疑態度的聲音。

我的看法是：成年人為了表示對父母的尊重，向父母說一聲也是應該的，如果父母不同意，有些父母甚至會對要求出家的子女說：「你要怎樣都可以，就是不會讓你出家。」碰到這種情況，就要用智慧、用信心、用耐心來取得家人的支持了。

有兒女要出家，對於一般的父母來說，是很難理解的，一時之間是難以接受，甚至以為是極其悲哀的事。在這種情況下，想要出家的人就不要太心急，不可做得太絕，以免讓父母太傷心。

在經典中就有類似的例子。曾經有一位比丘要出家時，父母非常反對，就把他關起來，還說：「既是我的兒子，寧可讓他死，也不可以讓他出家。」兒子從被禁閉那天起，拒絕飲食，他的父母眼看兒子快要餓死了，終於首肯，讓兒子出家。

我曾編寫過一本《聖者的故事》，該書中有這種故事，有些父母看到後，還特別向我建議：「法師少寫這種文章啦，你鼓勵人家用絕食來達到出家的目的。」我回答他們說：「出家是出於個人的意願和堅貞的決心，願將一己的所有，奉獻給宗教，再以宗教家的慈悲和智慧，奉獻給廣大的社會，普濟一切眾生。不是我鼓勵這種作法，而是真有這樣的故事。」

我一向不主張用激烈的手段達成任何目的，如果出家的動機正確，當用委婉、溫和、懇切、忍耐的方式，取得父母和家人的同意，至少使家中有部分成員認同。如果全家人都反對的話，要讓他們先接觸佛教，瞭解現在的出家人在做些什麼。當父母和家人發現出家人的生活比在家人更積極、更充實、更愉快、更有生命力和使命感時，就會同意子女出家了。我常說，出家不是為了逃避現實，乃是為了負起救人救世的重責大任；若無大志宏願的人，是不能出家的，身心脆弱而禁不起挫折磨鍊的人，也是不應該出家的。

我有一位弟子來出家時，已經四十多歲了，她的父母、兄弟姊妹都不贊成，全家通通反對，我便告訴她：「妳還是回去吧，不要出家了。」結果被家人帶回去三次，但因她的意志很堅定，到第四次來寺裡，終於獲得了父母的諒解。出家之後，心態平穩，為人積

極熱忱，非常照顧俗家的父母，因此也讓俗家全體家人都改變了對於佛教的印象和態度，常到我們寺院裡來參加做義工等各種有益身心的團體活動。

出家這條路不是一般人想像的那樣消極，也不是人人都可以走得上來的，所以，我並不鼓勵。但是，若有人已想清楚、已下決心、已發宏願來出家的話，我會讚歎，我會接受，我會成全。社會的各種層面都應當培養優秀人才，宗教界出家分子的優劣，也會影響整個國家民族的品質。

無婚生子

在現階段的社會倫理制度下，一個女人「只要孩子、不要夫子」的作法，對個人、對孩子都會造成傷害。

現代人都希望擁有一己的想法，而且怎麼想，就要怎麼做，就像一句現代的流行語說的：「只要我喜歡，有什麼不可以？」這種想法太自我中心了，不僅自私霸道，而且不顧全體大眾的利益。

人不可能離開群體而獨立，既然生活在群體中，就必須顧及群體的利益，彼此守望相助。若太伸展個人主義，會危害到整體大眾的利益。整體的利益受到危害，而自己是整體的一部分，終究是害人者必成自害。

我們今日的社會是害病了，很多人講獨立、自由、民主的權利，但是忘記了民主的定義和民主的精神。民主的決策一定是大眾共同的利益，民主講「主權在民」，這個「民」指的是「大眾」。凡是大眾共同的願望、共同的利益，一定要努力，一定要遵守。若是僅為了個人的利益，則當捐捨一己之我而成全整體的利益。

現在社會上有一些婦女，為了享有未婚女子的獨立自由，不想組織家庭，也不需要丈夫，卻希望找到一個男人，使她能達到懷孕生子的目的就可以。這在目前社會倫理制度下，會產生很大的問題。

一個孩子生下來，卻不知道爸爸是誰，別人都有父母雙親，他們卻只有母親而沒有父親，使得他們在和同年齡的孩子們相處時，心理會覺得不平衡。他們不是孤兒，比孤兒更寂寞。

除非將來有一天，世界上所有的人都不結婚，女人通通不要丈夫，只要找個男人生小孩就可以了，那時候，單親媽媽「只要孩子、不要夫子」的作法，就不會對孩子造成什麼影響了。否則，單親媽媽來的孩子會為社會帶來不安，對於那些沒有爸爸的孩子實在太不公平。

為什麼現在的人類社會，還是需要一個由夫妻、親子組成的家庭結構？因為這樣的倫理制度，有其自然的需要；不論是先進的國家或者是落後的社會，仍然維持著兩性結合及親子依存的家庭模式，還沒發展到女人普遍不結婚，只生小孩的階段。

我想將來的社會也不會出現這種現象，因為大部分的女人都還是需要有個家庭，有個丈夫。夫妻結合而生小孩是自然的，沒有夫妻家庭生活而生下小孩，是不正常的現象，那會給孩子帶來困惑，也會給這種婦女增添麻煩。

不知道父親是誰的小孩，心中永遠有個謎，孩子要求知道誰是父親，母親不能說孩子的父親是誰，那會造成母子關係的惡化，有個心結永遠解不開。而單親的媽媽，身兼父母雙職，既要照顧家庭和小孩，又要到社會上去謀職賺錢，責任很重，壓力很大。如果以為不要丈夫而仍能生個子女，陪伴自己活到年老，滿足兒女繞膝的需求，那是大錯特錯了。

一個正常的男人和女人，都應該結婚，除非發了出俗的願心，做一個像我們這樣的出家人。不過，我雖沒有子女，卻有信徒，有

弟子；我雖沒有跟父母生活在一起，卻有前輩的師長、同修的道友，共同住寺，一起修行。出家人也有倫理，而且結構完整，不會變成孤兒。有人關懷他們，他們也關懷別人，彼此互相勉勵提攜，出家人並不是孤立的人。何況是在家人，既想有子女，豈可不結婚！

所以，我希望那些想獨立生兒育女的婦女們，要三思而後行。她們有權這麼做，但要想到這麼做的後果，對孩子的成長、對自己本身的身心，所要付出的成本太大了。

現代人的飲食觀

過去的人生活條件不佳，飲食但求填飽肚皮即可；現代人的生活水準提高，飲食應該以「健康」作為首要原則。

二十年前，我跟出家弟子們的生活問題很簡單，但求寒天凍不死、平常餓不死，就已經滿足了。但是現代社會的一般人，因為工商業的進步，機械化的生產力增加，使得食物的花樣越來越多。有的人重視口味，有的人重視營養，有的人講究健康，有的人重視排場。

中國的老饕客說，食物要「五味調和百味香」，善烹調的人煮出來的菜美味可口，大部分的人也都希望吃到的食物是「色香味」俱全。所謂色香味是指顏色使你賞心悅目、香味使你心曠神怡，吃到嘴裡嚥下喉時使你回味無窮。這是美食主義者的享受原則，他們並沒有考慮到飲食的營養和健康的因素。

講究美食的享受，只有有閒又有錢的人才有份；對於忙碌的現代人而言，唯有偶爾享受一餐美食，當作休閒活動。比如，週末或者放假，找個地方輕鬆地打一次牙祭解解饞，實也無可厚非。

至於食物的營養，例如，某種食物含有多少卡路里，多少鈣、磷、鐵，多少維他命，那只有營養師會去專注。雖然在市場銷售的飲食包裝上，都標示著所含的營養成分及數量，那是為了讓消費者有信心，一般的消費者卻很少去注意它們。

事實上，吃高單位的營養食物不一定有益健康，要吃得對健康有幫助，應該以越自然的食物越好。

加工太細的食物已失去原料的原味，調味料太濃的食物可能已不新鮮，所以，食物以清淡、自然最好。

吃的時候要細嚼慢嚥，用自己的牙齒和舌頭吃出味道來。最好的味道不是人工調得出來的，而是經過細嚼慢嚥之後，食物和唾液結合，尚未進入食道，已起消化功能，使得齒頰留芳，吃得津津有味。這樣的飲食方式和飲食態度，才是最有利於健康的飲食。

不同的體質也有不同的忌諱，有些人吃到某些食物馬上覺得不舒服。體質寒冷的人，吃到冷性的食物便有問題；體質虛熱的人，吃到燥性的食物就會不對勁。如果食物上口，越嚼越有味道，身心都很舒服，那對你便是最好的飲食。

至於該吃多少才是適量呢？健康的吃法是七分飽，最多八分飽，不要吃到滿足乃至過飽，每餐吃到已經沒有餓的感覺就夠了。有人說：經常保持頭腦空、胃腸空，便能延年益壽。

肚子常保持有點空隙的感覺，不要養成吃零食的習慣，現代西方人稱零食為垃圾食品，對於健康有害無益。當用正餐之時，覺得太需要吃東西了，那是最佳的進食時機。如果不是為了飢腸轆轆而吃，只是為了貪吃而吃，吃了以後不會消化；樂了朵頤卻苦了腸胃，實在不划算。

現代人看到美食當前，如果不吃，好像對不起食物、也對不起自己。上館子用餐時，故意點來過量的食物，結果，若不剩下一小半，就好像沒禮貌，於是就這麼浪費掉了。有些人明明只吃得下半

碗飯，卻要了一碗；兩個人叫兩道菜就夠，偏偏點來六菜一湯一水果，每道菜只吃上幾筷，表示客氣、禮貌、有教養。其實，這些都是虛榮心作祟的錯誤觀念。

我們吃剩下的東西不可能再給其他客人吃，只好丟掉，對個人是金錢的損失，對整體自然生態而言，是資源的浪費。

所以，我們的飲食，要以「健康第一」的觀念來作選擇，切勿以人情味濃厚的方式拼命灌酒，不斷地勸菜。

為什麼要結婚?

結婚，有倫理的原因、有經濟的原因、有生理的需要。若要維持一樁婚姻的美滿，最重要的是男女雙方互相尊重，彼此關懷，而不是互相爭執，彼此佔有。

傳統的婚姻有兩重意義，一是倫理的，二是經濟的。

就倫理言，人到成年之後，要對家族負責任。未結婚時，僅有親子的關係，一旦結婚生子，則上有父母，中有夫妻，下有子女，產生了彼此間多重的責任和義務。幾乎所有的父母都希望自己的子女成年結婚生孩子。青年男女的結婚生子，也是為了對父母有所交代，所謂「交代」，就是「世代的交替」。不僅在過去，即使在現代婚姻中，仍存在著這種傳宗接代的需求。

就經濟言，對於過去農業社會的家庭，娶媳婦，即等於增加了一份生產力資源。媳婦再生孩子，人丁增加，生產力也跟著增加，累積財富的速度也就越來越快。

從根本上來看，人的結婚是為了求偶，所謂「男大當婚，女大當嫁」。婚後的身心也會比較平穩，就有意願把作為一個人的責任承擔起來。這是婚姻的基本動因。

現代婚姻中，比較沒有經濟上累積財富的需求，現代人也不會想生很多孩子，可是，倫理的需求還是存在。現代婚姻已從過去的大家庭制度轉變成小家庭的格局，在這種婚姻中，依然遵守著夫婦間的義務和責任。

在我們法鼓山推行的佛化婚禮及佛化家庭中，第一個強調的是要對配偶盡分盡責，而不是彼此佔有互爭權利。否則這樁婚姻一定不會美滿，也不容易維持很久。

義務和權利是互為表裡的，當你盡義務的同時，也就是你在享受權利。只有丈夫才有權利履行作為一個丈夫的義務，當你不是妻子的丈夫，就沒有權利去對一個女人履行丈夫的義務；反之，太太對丈夫也是一樣。唯有如此，婚姻才會持久。否則，彼此互爭權利，忽略義務，婚姻遲早會破裂。

其次，婚姻是男女雙方結合而互相影響。兩個人在一起的生活，是雙方共同擁有的。因為是兩個不同的人在一起，難免會發生衝突的現象，就像牙齒也有咬到舌頭的時候，右腳也有踩到左腳的可能。不要把這些事當成摩擦，應該彼此諒解。

我常常講，中國人一聽說夫妻間「同床異夢」，就意味到這樁婚姻快完了。其實，同床異夢是正常的，怎麼可能夫妻兩人睡在同一張床上，必須要做相同的夢呢！因為是兩個不同的人，如果真的做同樣的夢，那就奇怪了。不過，同床雖可異夢，卻當互相諒解，彼此尊重，各有各的做夢權利。例如，丈夫的夢向東，妻子的夢向西，白天經過溝通與諒解，還是要生活在一起。

夫妻兩人有其各自獨立的人格，要互相尊重，不要把對方當成自己的財產，或者當成自己的附屬品。應當彼此禮讓，不要互相爭權；應當彼此照顧，不要互相計較。這樣的婚姻，才會美滿，才能彼此陪伴走完人的一生。

原諒背後說壞話的朋友

「人前不說別人好，人後不說別人壞」的人不多，當你發現你的朋友在你背後說你壞話，最好能以包容及諒解的胸懷泰然處之，這樣才能化解誤會，保持友誼。

凡是人就多少會有一些毛病，彼此之間總會有幾句批評，因為，在人背後不論人長短的很少，我們自己也就是這種人。說壞話不一定就是那般的壞，也不一定就是批評，有時候只是為別人說明介紹，解釋一個人的優點或缺點。故當知道人家說了自己的優點時，除了高興，應該感謝；當知道別人說了自己的缺點時，不該生氣，應當反省。

有一些人背後說你的壞話，是由於嫉妒，若不說你壞話，不能顯示出他比你高明，不能襯托出他的優越。

另外有一種人不是存心使壞，只是有使壞的習慣，喜歡東家長、李家短，愛說張大娘怎麼樣、李大媽又怎麼樣，若你問他為什麼要說人壞話，他卻不知道那是說人壞話。張大娘、李大媽不一定有那麼壞，他就是喜歡繪聲繪影，加油添醋，讓人家聽得很有味道，他自己講得也很過癮。這種蜚短流長的壞毛病，我們自己也曾經犯過，我們周遭的人也多少有這種問題，那你就把它當作一件理所當然的尋常事來處理，以平常心看待，何必生氣。

如果有人因為嫉妒而說你壞話，那很好呀，能夠遭人嫉妒，表示你很不錯；如果他是拿你當作消遣，那也很好呀，至少你可以讓他人快樂，你也應該值得安慰。

會不會因為他人的批評、毀謗、破壞而使自己受到損失？有可能發生這種事。例如，本來有一個工作機會是你的，因為有人說了壞話，工作便泡湯了；原本有一個朋友對你很忠誠，因為有人從中挑撥，便使那個朋友和你疏遠了。碰到這種情形，最好找一個機會和對方談談，以期早日化解彼此間的不愉快。

化解的方法要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待，等待下去會連朋友也沒有了。你可以告訴他說：「我還是把你當朋友，我也許有什麼缺點，我會檢討改進，但我還沒有壞到那個程度。」

我也偶爾聽到有人批評我，甚至公然寫文章臭罵我，我會說：「站在他的立場，如此指摘我，我可以諒解的，但他不是我，他尚不知道，我還沒有壞到如他所說的那個程度，我們之間沒有什麼深仇大恨，我仍願意跟他做朋友。」這麼一來，就可以化解誤會，繼續做朋友了。

也有一些人就是對你誤會很深，他說：「我什麼朋友都要，就是不要你這個朋友，即使到閻羅王那兒，我還是不承認你是我朋友；就算到了極樂世界，如果你也到了那兒，我就不想去了。」遇到這種人，你也不必介意，他已經氣你氣到這種程度，你最好說：「我的業障深重，是我那輩子欠他太多，我慚愧、我懺悔，我為他心中對我的怨恨祈禱，不要恨上加恨，不要冤冤相報。願自己的業障，早日冰消。」當你能夠這麼自我化解的話，你就不會那麼地不平衡了。

照顧老人精神重於物質

人在上了年紀以後，的確需要關懷、需要照顧，此在東西方社會，雖然各有不同的處理方法，精神的寄託重於物質生活，則是相同的。

有人批評今日的西方社會，是「年輕人的戰場、老年人的墳場」。例如美國，年輕人必須離鄉背井，獨立謀生，然後在外地結婚生子、成家立業。年老的父母通常被留在老家養老，老夫老妻相依為命，如果老伴先走了，只有形單影隻孤零零地伴著老狗老貓和電視機過日子了。兒女難得在國定假日時回老家探望父母，一年

一、兩次。老人生病時，由保險制度來照顧，也可向政府申請一名護士，照料老人病患的生活起居。

像美國這種制度下受照顧的老年人，並沒有享受晚景的快樂。除非老人被發現害病，否則至死為止，甚至死了以後，兒女都可能不知道；幾個月以後回去探親，才發現老人的遺體早已生蛆腐爛了。這樣的悽慘人間，在我們今日的臺灣也曾經發生過。

目前臺灣朝野，為了老人福利發給老人年金，用心至善。不過僅僅發錢給老人是不夠的，更重要的尚需精神生活的充實。

有一些老年人懂得量入為出的計畫經濟，拿到了錢，可以生活得更好一點；也有一些老年人不善於計畫，今天給他一筆錢，明天就可能被花掉，甚至不知道用到那裡去了，明天再給他一筆錢，還是變成不知去向，生活依舊沒有改善。

例如，我有三個親人在大陸，一位嫂嫂，兩個哥哥。其中有一個哥哥很會計畫經濟，我一年匯給他幾百元美金，他的零用就已夠了。另外一位哥哥不會理財，每次接到我的匯款，他就買東買西，送給兒孫，很快地他又寫信要我寄錢，我不能滿足他的需索，他就埋怨我說：「有個有名的弟弟在海外，就是不肯照顧我。」因此，這位受我關懷較多的哥哥，卻是罵我最多。

照顧老年人的辦法，除了舒適的生活環境、適當的物質條件及醫療設施之外，尤其要培養他們豐富的精神生活。休閒、文藝、進修等，都很重要，最重要的是培養一種宗教信仰。有了虔誠的宗教信仰，便不會覺得社會遺棄了他，或是別人欺負了他。在宗教的信仰之中，他們會有許多益智冶心的工作要做，對於生命的歸宿，也會獲得安定和安慰的未來感。

人到了晚年的時候，不免會覺得落寞無奈，前途沒有希望；一生奮鬥的努力貢獻，通通是前人栽樹後人乘涼，自己只是做了一場春夢，真的太不值得了。當有這種心念生起的時候，他們會活得很不快樂。

因此，要讓老年人的精神有所寄託。若只幫他們安排一些娛樂以及長青大學等的學習環境，畢竟只能治標，無法治本；只能暫時的給他們安慰、寄託，不能使他們朝向永遠的未來努力，所以不夠究竟。如果老年人能有宗教的信心，對生命的未來便會充滿希望，活得很有尊嚴，死也很有意義。唯有如此，才是老年人最大的幸福。

地府、天堂都是海市蜃樓

凡是宗教，幾乎都信有天堂及地獄，至於陰曹地府之說，則是出於中國民間信仰。因此，有一些中國人信了宗教，便會賣弄玄虛，說什麼遊地府、上天堂。類似這種偏離了人的立場的宗教現象，雖有其正面的功能，但也會帶來負面的影響。

信仰宗教者有不同的性格，不同性格的人接受不同性格的宗教，也可以說，不同時代環境中的人，發現了不同性格的宗教。所以，各式各樣的天堂、地府之說，也是為各式各樣的人而設。

例如，西方人只信有天國及地獄，不信有佛國淨土；佛教徒除了信有佛國，也信有天國及地獄；而中國人在病中和夢中遊地府上天堂，所看到的景物與人物，都是東方的，沒有西方的。西方宗教的天國中，天使盡是白種人，未見黃種人，更未見黑種人。從這個角度來考察，便可以明白，宗教信仰和宗教經驗的背景，是不可分割的。

以佛教的立場看，雖承認有神有鬼，也承認有天堂地獄和佛國淨土，但是信佛學佛的目的，是要達到無我無相的解脫自在，也就是超越一切的神、鬼、地獄、天堂。佛教認為，對於神、鬼、地獄、天堂的信仰，都有它一定的「作用」，卻不是最終的目的。是不是真有地府與天堂？對凡夫而言是有，對聖者而言是無。

對於地府天堂之說，佛教認為對愚人說有，對智者說無。那是一切唯心所現，就像是戴了不同色彩的眼鏡，就看到不同色彩的世界。這就是為什麼古代的中國人只看到中國人的天堂地獄，現代人的世界已知有紅黃黑白等人種，因此現代人遊地府，應該可以見到聯合國狀態的地獄了。古代西方人的天堂裡沒有黑人，以致現在的非洲人也創造了一個黑人的天堂，擁有黑人的上帝。這都是出於褊狹的種族意識，並不是具有黑白分離的天堂地府。

在我們的生活圈中，有人說，他遊了地府，也有人說，他到了天堂。這些事是否可信，其實很難說。因為當他第一次講給你聽的時候，他還有點隱隱約約，不太確定；到了第二遍講給你聽的時候，就相當逼真了；到了第三次敍述的時候，他的自信心就越來越強了。

我碰到幾位自稱上過天堂、遊了地府的人，也見過自稱曾經親臨西方極樂世界的人，當他們第一次描述的時候，還會問我：「我見到的是這個樣子，你看對不對？是九品蓮池的第幾品？」

到了第二次，他會肯定地說：「我看到的就是這個樣子。」

第三次講出他的見聞時，就會要求我非得相信他的見聞不可了。

這些人之中，如果是善根深厚的人，便會虛心向我請教，我會給他建議：地府天堂，就算實有其事，也都是海市蜃樓。一個以清淨心學佛的人，應該把它當作幻景處理，否則那會給人帶來心理上的負面影響。

一個正常的佛教徒，縱然在修行過程中發生了或多或少的神祕經驗，也不會沾沾自喜，逢人炫耀。因為一則你不能把你看到聽到的拿給別人看，再則即使你辦得到，人家也會說你弄玄虛、玩幻術。若有人因此而信者即成迷信，若不信者還是不信。

所以，一個高級的宗教，相信天堂地府是身後的因果報應，然而尚在活著的時候，應當站在人的立場，把人的責任和義務擔負起來，把人的標準做好，才是最重要的。「人成即佛成」，有了完美的人格，離佛也不遠了。那裡還用愁著上不了天堂而下地獄嗎?

慎用催眠術治病

催眠術治病法有臨床上的實際效果。不過，一個人的心裡若有解不開的結，仍然必須依靠自己作心理建設，勇敢地面對問題，才是治本之道。

我不懂催眠術，也沒有被催眠過，但我確實看過有人被催眠而把病治好的例子。精神科及心理治療醫生，多少都學過催眠技術，用來治療病人的身心障礙。所以說，這門技術也值得給予肯定。

必須注意的是，催眠術有其療效，卻不一定必然有效，以目前坊間流行的《前世今生》這本書為例，該書描述的案例是說，患者經過催眠之後，見到了前生（過去世），然後患者的病就被治好了。

從佛法的立場來看，催眠治療只是精神上暫時的安撫；如果是因為身體的不平衡而引起的心理不平衡，還是要用藥物治療及物理治療或食物治療，才會比較踏實。如果催眠術用得過度，反而會引起患者心理不平衡的後遺症。

兩千五百多年前，出生於印度的釋迦牟尼佛，具有三明六通的大神通力，比催眠術要高明得多，但是，當釋迦牟尼佛以及佛的聖弟子們害病時，也會請醫生來診斷治療。所以，身體有病就交給內外科的醫生看，心理有病就交給心理醫生看，精神有病就找精神科醫生治療，這才是正確的作法。

我只能說，催眠術可能有其作用，但是，我不相信催眠術能治一切的病。唯有心理建設的工夫，是治療一切疾病的根本方法。

正確的心理建設指出：我們有病，必然有其原因。病因包括身體上、生活上及環境上的種種原因，再加上自己在過去世帶來的業報，是其主要的病根；如果只看到這一世的原因，往往無法把病因解釋得很清楚，因此，必須追溯到前一世或更多的過去世所造的業報。有一些人得了某種莫名其妙的怪病，看多少醫生也治不好，佛教稱之為業障病，若能用催眠術治得好，那就違背因果的原則了。

不論得的是那一種病，病因是什麼，如果患者的念頭和心理傾向可以轉變的話，不要怨天尤人、不要害怕逃避、不要恐懼不安，心平氣和地面對疾病，該治療就治療、該吃藥就吃藥、該怎麼做就怎麼做，那麼可能活得久一點，病也可能好得快一點。面對果報、接受果報、改善果報，這才是最好的治病之道。

父母離異，孩子該跟誰?

父母離異，孩子該由父親監護或由母親監護，並不需要有一定的答案，那要看社會風氣、社會觀念，以及父親、母親的個別情況而定。

在人類史上，曾有過母系社會，後來又變成父系社會，即使當今的世界，還是有一些地方是母系社會的形態。究竟是母系社會好，還是父系社會好？社會學家、人類學家不停地討論研究，至今仍未有定論。從已知的歷史來看，父系社會維持得比較久一些，原因大概是體能上的條件不同，母系社會比較不能適應歷史的演化。

由於今日的世界潮流仍以父系社會為主，所以，法律的設施難免會傾向維護父系社會的立場，但是，法律本身並不代表絕對的公平與正確，只能說是當時當地的一般標準。

法律的「律」就是一律如此的意思，經常是顧此失彼，因為世間上的事，很難用一個統一的尺碼去解決所有的問題。所以，好的法官在遇到親子之爭及夫婦之爭的案子，多半希望他們能於庭外和解，在使用法律的同時，希望找出另外一條更好的路來。

我認為，法律在這種屬於離婚父母爭奪子女監護權的事件上，應該有彈性。究竟該判給父親，或判給母親，應由法官、律師、男女雙方來共同研究協商，找出一個比較有利於孩子的辦法來，這是為了孩子的教育成長，不要僅僅為了離婚父母的意氣而爭。

一般來講，父親主外，母親主內。父親在外面的事情比較多，他沒有很多時間放在孩子身上；母親的心思細密，而且因為小孩是她十月懷胎生下來的，所以母親對小孩的照顧比較周到。

不過，個別差異仍然很大。有些母親蠻橫不講理，能力不夠，把孩子交給這樣的母親監護，孩子也很無辜。有些父親對孩子的父愛很濃，可以父兼母職，照樣把孩子帶得很好。

由於孩子監護權是屬於家庭問題，法律的裁判應該保留相當彈性的空間，讓當事人共同討論之後，由法官作出一個有利於父母雙方和孩子的決定。

通用語和地方語並行不悖

語言是人類用作彼此溝通的工具，為了使得人與人之間更加快速而有效地進行溝通，語言必須普及化。但是，各個地方幾乎都有自己的語言，保留著他們自己的文化特色，我們也應該加以尊重。

語言本身可以反映文化的特色，由於各個地方的人民都有不同的文化背景及生活習慣，多學一種語言，就多具備一種溝通的能力，也多了一條吸收新知的管道。

以歐洲為例，一個小小的國家就有好多種語言，除了自己的語言，也必須學習鄰近幾個國家的語言，所以，在歐洲大陸上，有英語、德語、法語、俄語、西班牙語、葡萄牙語、荷語、丹麥語、波蘭語……等數十種語言，這些語言在歐洲人眼中都是通用的。有些歐洲人雖認為英語是二流的語言，而以為德語、法語、西班牙語才是高級語言，可是他們又非學英語不可，因為英語在世界各地還是最最普遍通行的。

以臺灣來講，從中國大陸傳來的閩南語及客家語都很美，也都保留得很完整，這兩種語言我都學了，雖然講得不好。但是，如果要把某一種地方性的語言變成全國性及國際性的通用語言，那就不可能了。

如果原住民堅持用他們各自的山地話作為臺灣的標準語、客家人堅持用客家話作為標準語、閩南人堅持用閩南話為標準語，那是很糟糕的事，那會使得每個地方每個民族將他們自己封閉起來，沒辦法接受外界的訊息，也無從獲得新的知能；即使是臺灣這般大的島上，也會因為語言不通而形成許多的隔閡誤會和不便。所以，個別的語言族群可以在各自的族人之間用方言溝通，以示親切的族情關懷，但其仍然應該學習普遍通用的語言。

例如，印度這個國家，總共有四十多種語言，不同的地區、不同的民族，各自均有不同的宗教信仰，也有不同的語言文字，官方則規定以英語和印度語等少數幾種語言作為通用語，其他的語言就是地方語。地方語言容許存在和傳流，可是，人民一定得學會全國性的通用語。

至於通用語好，還是地方語好，我想兩者都好，各有作用，如果堅持只用某一種語言，就太偏激了。如果我們廢止通用語，只用地方語，這是本末倒置的觀念。如果只准用通用語言，禁止地方語言，這也失之偏頗，因為地方語還是值得保留。

正視飆車少年的問題

飆車並不是臺灣土生土長的產品，而是從歐美國家開始，接著日本的青少年起而效尤，然後臺灣的青少年也跟著發狂。這不是年輕人去國外學回來的，而是因為我們此間的大眾傳播媒體大量報導了類似的新聞，便引發了部分青少年們有樣學樣的靈感。孩子們如果沒正當而又適合的活動空間及活動方式，便會覺得飆車也是很好玩夠刺激的事，外國孩子可以這樣做，中國孩子為什麼不可以。尤其今天的媒體廣告不斷地唆使大眾說：「只要我喜歡，有什麼不可以！」因此吹起了一陣歪風。

少年孩子們之所以會接受這種新鮮、刺激而又危險的風潮，主要是由於社會給他們的關懷不夠、家庭給他們的溫暖不夠，再加上學校教育對他們使不上力，他們便另闢一條麻醉自己和發洩情緒的路來，並用這種叛逆的方式來反抗社會、破壞社會。好比一個人體，假如營養的輸送不能平衡正常，就會長出有損健康的組織體來，例如癌症。這些孩子們的思想觀念都還沒有成熟，不會用其他的方式表達內心的不滿，只好用破壞的暴力，以引起社會的注意。

最重要的是，他們覺得，社會既不能夠接受他們，也不能夠適應他們，他們就創造屬於自己的天地，形成一個相互呼應的團體。因為成群結隊，感覺到人多勢眾之時，就會天不怕地不怕，做出暴亂犯法的事來了。因為有彼此壯膽，反正「你也是這樣，我也是這樣，我們幾個人就一起去做吧，要死一起死。」所以，他們才會去飆車殺人。

當他們一個人獨處的時候，絕對做不出這麼大膽的事，就因為是幾個人在一起，才會一哄而起，做了壞事之後，又一哄而散，形成了社會問題。

這種問題，需要各階層的社會大眾給予適當的引導，否則會變成洪流，更加不可收拾。

我們社會上有個怪現象，經常隱善揚惡。舉個例來說，我們法鼓山花費了很多心思，動員了很多人力，投入了很多時間，做禮儀環保、心靈環保等有益社會人心的活動，可是媒體並不非常重視，他們認為「宗教界做好事是應該的，沒什麼新奇。」

反之，對於性與暴力、破壞與犯罪的事件，經常大做文章，而且連續好幾天追蹤報導，寫得既詳盡、又清楚，好像記者先生就在現場親眼目睹一樣，強暴是怎麼做的；殺人怎麼殺的；飆車怎麼飆的，用什麼牌子的車、車子如何改裝、怎麼騎的……，通通描寫出來，這雖沒有教人犯罪的意圖，卻有讓人照著去做的作用。

很多年輕人原本不知道這些技術，經過媒體如此一報導，他們就知道了，還會心想：「別人能這樣做，我們也可以這樣做。」至於是不是會有危險，他們就不考慮了。

此外，每一個有了兒女的父母，對於子女的心向及個性的發展，必須經常關懷疏導，要尊重子女的人格，並誘導他們健康地成長。在學校方面，對於心理異常、行為乖張的學生，應取得家長的合作，給予特別的輔導。社會上對於失去家長照顧及學校教育的青少年，也當共同設法，或用法令的規定，或以特殊教育的收容觀護，以期收到浪子回頭金不換的功效。

年輕人應慎選學校科系

年輕人在選擇學校科系時，固然要顧及將來的社會所需，更重要的是評估自己的條件、興趣、實力，否則很難學有所成。

將來的社會需要什麼樣的人才？年輕人根本不知道，只能從父母、師長那兒得到一些建議。但是，這些建議不一定正確，因為誰也無法預料得到未來的十年、二十年，社會將走到那個方向，需要那些人才，那個科系的出路最好。

過去理工科最看好，現在是工商管理最賺錢，未來的趨勢如何，不得而知，大家的觀念和社會的需求都在隨著時機因緣轉變。

我倒是覺得，管理是最基本的知識，因為商業要管理、工廠要管理、學校要管理、政府行政部門也要管理……，做什麼都必須管理，所以，將來每一個人都應該有管理的基本常識。

至於個人要學那一門技術，或是朝那個學術領域去鑽研，就要看自己的興趣和條件。如果自己的興趣和條件不夠的話，想要鑽也鑽不進去，即使這一行將來很熱門，還是沒有用。所以，我還是向年輕人說：自己的性向適合往那方面發展，就朝那個方向發展比較好。

也有一些人朝那方面發展都差不多，對自己的長處也不很瞭解，那就只好抓一樣，算一樣，中國人說：「身懷一技之長，勝過萬貫家財。」將來就不會餓肚子了。

你能做瓦匠，就做瓦匠；能做水泥匠，就做水泥匠。在中國，這些行業都是從學徒開始，漸漸成為大師傅；在美國，則有專門的學校培養這類人才。這種行業不只靠勞力，也還有技術層面要學習、研究、創意、發明。真所謂三百六十行，行行出狀元。

現代世界以科技最熱門，科技最高的學問還是技術，不管是軟體還是硬體，你現在有機會學習的，就應該抓住機會，認真學習。下一次可能會有另外一個機會，再去學習其他的東西。

當你還不確定該往那個方向發展時，也不要空等著，把眼前的機會分析比較一下，先選一門比較符合自己條件的科目深入研究，一段時日之後，必有所成。

以後會發生什麼事，會往那個方向發展，誰也無法百分之百地預測到。因此，目前能學到什麼，就努力去學，才是務實的作法。

當碰到交通阻塞時

我從年輕到現在，幾十年來，對交通阻塞可以說是經驗豐富。

我十幾歲時住在上海，就常碰到交通阻塞。那時候，三輪車還很少，汽車幾乎看不到，黃包車特別多，經過四大公司的幾條大馬路，上下班時擠滿了黃包車陣，可說是寸步難行。

二十多年前我去日本留學，住在東京市，當上下班的時候，經過新宿、銀座等幾個都市中心地帶，車輛阻塞的程度也很可怕。有一次，我從大阪乘計程車到京都，快要進入市區時便碰到大塞車，日本的司機比臺灣好一點，不會一碰到塞車就亂按喇叭，而是放輕音樂，然後對我搖頭苦笑，他覺得對不起我，卻又無可奈何。

當時我就告訴開車的日本司機：碰到這種情形，你再急、再煩、再無奈，通通沒有用，我們只好接受這個事實，不如把這一片排列整齊的車海，當作美術圖案來欣賞；而且，你平常整天找客人、讓客人上下車，心情緊緊張張的，找不到休息時間，現在正好可以利用這段時間休息。不要去想「萬一時間趕不上怎麼辦？」反正已經遲到了，只好接受事實。念頭一轉，就可以把塞車時間當作一種享受。

我告訴他：「用這個觀念改變心情，可能比聽輕音樂還要有效。」他說：「我沒有聽過這種說法，好像蠻有用的，我很願意試試。」

現在我經常往返於中美兩地，美國的紐約街頭也有所謂「交通尖峯時段」，人們常會說：「這個時間不要出外，免得去跟人家在馬路上相擠！」但是，偏偏不湊巧得很，這個時間你可能就被陷在馬路上的長龍陣中，這時候，也只好接受這個事實。

有一次我的一個弟子為我開車出門，就碰到交通尖峯時間，一邊等綠燈，一邊念阿彌陀佛，但是，紅燈變綠燈，綠燈變紅燈，燈

號變了十多次，車子尚在原地動彈不得，所以很煩。後來，他乾脆搖下車窗，跟旁邊鄰車的人聊起天來。那人原本也為塞車而苦惱，看到我弟子跟他親切地打招呼，也樂得有人聊聊，可以排遣時間，他們就談些：「你做什麼的，信什麼宗教，你這款衣服我沒看過……」但是，因為車子排出大量廢氣，空氣很濁，他們只好再搖上車窗。

這位弟子後來就問我：「和別人談話是個好法子，可是，才談幾句，空氣就很不好，怎麼辦呢？」

我告訴他：「你就一心一意、心平氣和地念阿彌陀佛，一方面可以打發時間，一方面祈禱諸佛菩薩，讓交通早一點通暢。專心一意地念佛，時間就過得很快，這是很實際有用的方法。」

後來，他真的照我的話去做，而且還告訴我：「師父，你這個方法很靈驗。我現在用兩個方法，如果塞車時間不長的話，我就開窗跟人家聊天；如果時間長的話，我就念阿彌陀佛。平常我難得有十五分鐘的時間念佛，現在一碰到塞車，有時候可以念佛十五到二十分鐘，念得很安心、很高興。」

我沒有開車，這是我教開車的人對付塞車的方法，試試看，還是很管用的。

做個有國際觀的現代人

自古以來，知識分子每每以「讀萬卷書、行萬里路」來自我期許。現代人已步入國際村或地球村的世紀，國內和國際之間，個人和團體之間，息息相關。故而，作為一個現代人，必須培養國際觀，才能適應時代而不致孤陋寡聞。

有些西方的年輕人，大學讀了一陣子，或工作了一段時間之後，便到全世界各地跑一跑，玩累了再回學校讀書，或者重新找一份工作做。這些人大部分是事業和家庭都還沒有穩定。另外有一些人是得天獨厚，有錢有閒，所以不論年輕年長，都能到各地去旅行。還有些年輕人單騎走天涯，一樣可以環遊世界。不過，在整個社會人口結構中，這些都算是少數。

事實上，培養國際觀並不一定非要到全球各地旅行不可。經常旅遊的人，可能有國際觀，也可能僅是玩樂，未必能有國際觀。豈不聽說「秀才不出門，能知天下事」？可以見得，即使沒有錢、沒有時間經常出國去看看，仍然可以做一個有國際觀的人。

我們可以經常從大眾傳播媒體中關心全球各地發生的時事，也可以通過閱讀新近的出版消息，到圖書館找到與你興趣有關的各種新發生、新發現的新資料，這樣就可以使我們具備國際知識，培養國際眼光，漸漸形成國際心胸。除了透過翻譯的出版物，如果能夠多學會幾種外國語文，那就更好。

一個有國際觀的人，會有恢宏的心量、深遠的眼光。對他自己、對全國人，都有幫助。

首先，他會考慮全人類的福祉，不會只看到個人的近利。所謂高瞻遠矚，對其個人，對於社會，均有助益。有國際觀的人，會以開明及理智的態度觀察事物，比較不會武斷地批評，也不太會杞人憂天。

不過，也有一些人因為失去了對於本國本土的信心，只是一味地崇洋媚外，看到洋人有一點點好，就想全盤抄襲，或者恨不得自己就成為洋人，這就失去培養國際觀的意義，而會被冠上假洋鬼子的尊號了。所以，培養國際觀的確很重要，但是，一味地迷洋、崇洋，就不值得鼓勵了。

絕症病人的心理建設

當你知道親人得了不治之症，該不該告訴他本人？那必須看他是不是已經作好了心理建設。

第一種情況是，患者本身並不知道病情嚴重，心理上沒有任何準備，根本無法接受即將面對死亡的事實，如果立即把實情告訴他，他的心情很可能馬上就一落千丈；本來還不會死得那麼快，一聽到病況嚴重後，很可能一下子就被你嚇死了。另一種反應是，患者不願接受事實，整天鬧情緒，吵得家裡上上下下六神不安、雞犬不寧。對這類病人，應該等他作好心理建設後，再告訴他實情，比較好些。

第二種情況是，患者本身的心胸原本就很開朗，對生死之事早就有了心理準備，隨時可以告訴他實情，不會有什麼麻煩。

第三種情況是，病人本身長久經過許多努力之後，心裡知道病情並不樂觀，那就不要欺騙他，告知實情之後，和他共同度過人生最後一段旅程，讓他在平靜、安詳的生活中，不慌不忙地走完這一生，這也是很好的處理方法。

面對生死大事，一個人必須有心理建設，其中又以宗教的信心最重要；沒有任何一種心理建設比宗教信心更重要。

但是，有一些人你叫他做什麼都可以，就是不願意相信宗教。中國社會中有不少這種人，尤以知識分子為多。他們以為：「人生就是這樣子，有生必有死，生是自然，死也是自然，有沒有宗教，都無關緊要。」這種人不想要宗教信仰，旁人也不需要強迫他，這時候你可以告訴他：「你不信宗教沒有關係，不過，我相信，我用真誠的心為你祈禱，這是對你的一份關懷，對你沒有什麼妨礙，也沒有什麼壞處。」當你虔誠地為他祈禱，他會漸漸地感受到你的真誠，慢慢地也能受到你的影響，他的態度和口氣都會順著你說：

「好吧，那我自己也念佛祈禱。」——這時候，他會培養出宗教的信心。

引導絕症病人建立宗教信心時，最重要的就是不要強迫他，要以感性的溫馨、理性的慰勉，慢慢地勸導。如果他還是堅決不願相信宗教，我們還是繼續為他祈禱，對他還是有用。

有個實際的例子是這樣的：近代有一位新儒家的大學者唐君毅先生，一向不相信佛教，只是同情佛教。他母親過世時，他以儒家的禮儀為母親辦後事，可是，在他心裡頭總覺得「儒家的方法沒有辦法幫助母親」。後來，他還是到寺院找法師為他母親誦經超度，他自己也在佛前跟著一起念經。

不管絕症患者相不相信，我們還是用宗教精神勸他們，使他們可以活得更久一點，最後離去的那一剎那，心裡也會平安一點。

~ 全書完 ~

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第八輯 第三冊
《叮嚀》
自序
賄選
藝術品義賣
二二八事件
婚姻暴力
青少年自殺
如何避免婦人之仁
頂客族
禪對企業的影響
大的包容小的，小的諒解大的
女人外遇
明星熱
負心
同性戀
超度
用平常心應試
廢止死刑
如何處理是非
紅包文化
讀書風氣
功德會
修行與明師
核能發電
佛教選舉觀
父母同意後再出家

無婚生子
現代人的飲食觀
為什麼要結婚?
原諒背後說壞話的朋友
照顧老人精神重於物質
地府、天堂都是海市屢樓
慎用催眠術治病
父母離異，孩子該跟誰?
通用語和地方語並行不悖
正視飆車少年的問題
年輕人應慎選學校科系
當碰到交通阻塞時
做個有國際觀的現代人
絕症病人的心理建設

《法鼓全集光碟版》第八輯 第四冊

《是非要溫柔》

自序

本書原稿，是《天下雜誌》副總編輯莊素玉小姐學佛之後，認為《天下雜誌》著重於工商經營管理及現代科技的開創管理，也宜為人文的層面闢一個專欄，商得發行人殷允芃女士的同意，便向我請稿。

由於我在國內期間，工作太忙，時間太少，磋商結果，是由莊小姐先擬妥問題，約定時間採訪筆錄，每次四至六個主題，以半天的工夫完成，再根據錄音帶整理成文，交我刪訂後，便以「人生管理」的專欄方式，從《天下雜誌》一七二期開始，原則上按期每月一篇，偶爾也會脫掉一期、兩期。

刊出後的效果相當好，據讀者閱讀率的調查顯示，每期在四、五十篇文章中，受歡迎的程度，總在第十數名之間。一直刊至該刊的二〇二期為止，莊素玉委實太忙，希望暫停一段日子，因此便由天下叢書部編集成冊，於一九九八年三月一日初版三刷發行，名為《是非要溫柔》。

我也由於跟「天下」結了緣，在其第二〇〇期被選為四百年來對臺灣最有影響力的二〇〇位人士（包括鄭成功以來）之一，又於該刊二〇二期由讀者從二百位之中選前五十名，我又被列名第三十

七順位，同時《天下雜誌》為了紀念其發行滿二〇〇期，於一九九八年一月十日舉辦了一場「飛越二〇〇〇美麗臺灣希望會談」座談會，邀請到當今對臺灣最具影響力的各界知名的五位賢達出席座談，其中有中央研究院院長李遠哲、宏碁電腦集團創辦人施振榮、美學家蔣勳、名評論家龍應台以及我聖嚴，由殷允芃擔任主持人。我能被該刊列為邀請這場世紀性的座談的成員之一，頗感榮幸，也有意外。

我在近數年來，曾給《中央日報》、《中國時報》、《大成報》、《聯合報》系，《自由時報》、《中華日報》等的各大新聞媒體副刊，提供連載性的專欄寫作，大多是每週一篇，每個專欄連續一、兩年，便可集出一本書，像在法鼓、皇冠、遠流、聯經諸出版公司，都為我發行了類似的專集。雜誌之中，則以《法鼓》、《人生》刊出最多，《天下雜誌》也能持續了三十個月，並且集成一書，編入其暢銷書排行榜的「觀念領先系列」的六種著作之一，又是我的意外收穫。

此書出版時的原序，由蕭蔓小姐及馬世芳先生採訪整理，共十九頁，因緣不具足，在全集本中無法收入，特此另撰一序，有了說明介紹的空間，以及表達感謝的機會。

聖嚴一九九八年五月七日於紐約東初禪寺

第一篇 多情須講理

多情須講理

「有理不一定走遍天下」、

「愛他往往反而傷害他」，

在善變複雜的人際關係中，

現代人如何能關心別人而不束縛他？

如何才能是非分明不傷人？

在今天這個時代裡，社會上處處充滿緊張的氣息，主要原因不外乎是感性與理性不調而引起。

譬如，有些人為了追求個人的名利、權勢、地位，經年累月地緊張；許多悲天憫人的人也是很緊張；甚至還有一群人，自己什麼都沒有，也不追求什麼，卻鎮日緊張兮兮，深怕自己走在馬路上隨時會被車子撞上。

像這樣的社會、這樣的處境，使得人們無時無刻不是在緊張之中，擔心著自己，也擔心著他人。

自以為是的愛

理性的人，會為這一代或下一代、自己和他人、社會及國家乃至世界全人類而擔憂；屬於「杞人憂天」的近代人，時時刻刻都在沒事時，擔心著有事會發生。

純粹的理性會使人被現實的世界拒絕；純粹的感性會使人被現實的世界淹沒。如果時時處處講理，而又得理不饒人，步步緊逼人，當然會被人拒絕；經常情緒化的人，必然是糊塗人，也不能同情人。雖然也可能會站在自以為是的立場和觀點來愛人，卻不是以他人的角度來同情人。這種缺少理性的愛，可能會演變成佔有、控制又否定他人的自由空間。

理性、感性如何調和

雖然理性和感性的極端，會導致禍害和困擾，但是我們必須承認並接受事實。而且，要先從如何調和理性和感性的問題上著手，其次是超越理性和感性，最後便可自如地運用理性和感性。唯有如此，才能替人類創造人間淨土的果實。

如何調和理性和感性？首先，當我們察覺到自己的情緒起伏不定、滿腔的忿恨不平、身心緊張、語無倫次、情緒激動難以控制時，內心要清楚明白，這是感性急於抬頭和力求表現的時刻，也是容易跟別人起大爭執的先兆。

此時處理事情，必不中肯，也不得當。感覺到自己受委屈、被罵、被指責又無處申辯時，血壓可能上升，情緒也隨之波動。

化干戈為玉帛

在這重要時刻，不妨告訴自己試著將頭腦放鬆，全身肌肉、小腹、神經都放鬆；若能放鬆，定可化干戈為玉帛。

所以，當理性抬頭時，需要用感性來配合；感性太強時，又需要用理性加以疏導，若能如此，世間才有溫馨和莊嚴。

（原載《天下雜誌》一九二期）

如何識人、用人、留人?

在浮動不安、競爭激烈的社會中，

從觀其言行到安其身心，

如何識人、用人、留人，都考驗著領導者的智慧。

身為一個經營者及管理者，如何知人善用而又不讓人才外流，是一件很重要的事。

如何識人？從一個人的儀表、講話的態度、眼神，可看出一個人的心思是否浮動、情緒是否穩定。有些人的習性，總是表現得緊緊張張，但卻並不表示他的心、他的頭腦、他的工作有問題。然而像這樣的人往往無法做大領袖，只能做中下層次的管理者或執行的人。為什麼他沒辦法做高層的經營領袖呢？因為他看來比較害羞、緊張，沒那麼沈著，讓人誤以為他的自信心不夠。但他的心非常清楚，這種人做幕僚很好。

其次是看這個人的經歷。有的人學歷很好，但經歷不見得適合，因此，是不是更換工作頻繁、是不是適合你的公司任用、是不是這項特定職務所需要的人才？這都值得細細思索。

用人要能先安人

對公司而言，比較重要的職務，不要忽略了新進人員的穩定程度。要做中層以上的幹部，個性穩定，工作才能穩定，如果個性不夠沈穩，常常朝秦暮楚，隨時會把公司的情報拿走。若一來就擔任公司的核心主管，工作沒多久就走掉了，縱然未帶走什麼，也會使公司損失。常常異動，也會影響到部屬的穩定性。所以公司內的基層員工，不可以經常換人，主管更是不能讓他輕易走掉。

一個人若經常換工作，也不等於他不穩定，要看他常常換工作的原因是什麼？有些人換工作，是遇到工作環境的問題，而不是他自己個人的問題；或者為了達成某個工作的目的，才常常主動或者被動地換工作，換換換，使他歷練成一個具有多方面能力的人才。學得相當程度之後，老闆可能就要重用這樣的人了。

至於如何用人？用人著重安人。

第一是安家：要為他的家庭設想，要瞭解他的家庭情況，如果家庭情況很糟糕，他就不會安心工作。如果關心部屬，使他的家庭很安定，無後顧之憂，那他一定會為公司盡心盡力。

第二是安業：要為部屬的前途設想。不一定是指步步高升的職位，而是應該有個辦法，讓他不斷地有成就感，能有興趣一直做下去。一個人能一直在公司做下去，讓他去開發一些事，一方面是公司的穩定，另一方面也是工作人員本身的成長。

第三是安心：要主動地去瞭解員工的困難，去解決員工的困難。因為老闆是主導整體和全面的人，老闆最清楚公司可能發生什麼問題，要為員工事先設想到他會遭遇什麼困難，要預先及事後為他解決。這樣一來，部屬會很感激老闆的體恤，能為他設想那麼周到。

再者，用人之道，在於以誠待人，以禮待人。一個新員工進來，對他的所知當然不多，但你既然要聘用他，就得相信他。在相信他的同時，要關懷他，就是瞭解他工作進行得如何？有什麼困難？好的要給他鼓勵，不足的要幫他解決問題，使得屬下覺得老闆始終對他的工作情況瞭若指掌，他再調皮，也不會玩出什麼花樣。一旦當他被你訓練成功之後，就該肯定他、尊重他、讚賞他，切切不可以高姿態的立場，炫耀自己而看輕他。

歸屬感留人心

如何留人呢？

現在有很多公司留不住人，這不全是老闆的因素，有的是外在環境的誘惑。例如，外面的公司較好，待遇高，升遷快，或者管理制度好，更能使人成長。這種種的誘因都可能使他們跳槽。

好的公司，歷史較久且有制度的機構，人才都該是自己訓練出來的。由新進員工開始，一級一級往上升。

剛剛開始成立公司時，應該禮聘外面一些有經驗、有能力的人才來幫忙，或者結合一些志同道合的朋友，共同來經營。久了之後，就要運用自己的子弟兵，由基層訓練起。一開始就要讓這些員工有一個大家庭的歸屬感，讓他們在公司內，有安全感，對工作前途都覺得有保障，員工就留下來了。

不過無論你的機構有多麼完美，總有一些人才還會流失，因為其他公司也會以高薪來挖走你的人才，或者離開之後獨立創業，或者另有其他的因緣而離開。沒關係，心胸放大一點，這就是替國家、替社會訓練出人才，便是你對國家社會的貢獻。若有這樣的信念，員工走了，也會感念老闆，感激公司，縱然有影響，也該是正面的多一些。

另外，也會有人想要跳槽來到你的公司。一般而言，除非整個公司的實際需要，否則最好不要輕易延用跳槽的人，擔當重要的職務。因為跳槽過來的人的想法、作法，很難於短期內跟你取得默契。不過，經營很久的公司，也不能完全排除採用跳槽的人才，延攬一些睿智的、特殊的、具有高度專業知能的人才，還是有需要的。

同舟共濟

引進新觀念、新科技及新方法，公司才會有前瞻性。至於如何任用他們，最好是成立新的部門，由他發揮所長。不一定要來擔當原體系的某項主管。否則他與左右上下之間的默契，需要一段時日才能培養起來。如果正好某一部分的主管出缺，非得找新來的人員遞補，則另當別論。

一個公司機構為什麼留不住人才？可能有幾個原因：第一，可能是員工倦勤。你如能關懷他一段時日，他可能還會留下來。第二，他本身的條件不足，個性特殊，不論怎麼努力，總是不覺得有成就感，倒是常有無力感和挫折感，於是想不如離開吧。第三，他希望老闆在運作上的改進，或者公司在人事上的改善，未能在期待的時限配合他的想法，他便感到失望而另棲他枝去了。第四，由於婚嫁後的家庭因素，或由於希望改變一下生活環境，以及取得深造的機會。

身為經營者或管理者，最好能跟一個想要離職的人才談談心，從中瞭解原由所在，也能藉此瞭解員工的處境。除非老闆認為「你走了算了，我另外再找一個人會比你更好。」否則在雙向溝通的談話中，他會告訴你原因。當老闆誠懇地告訴他：「讓我們來設法改進，我們也正在設法改善，請你留下來，讓我們共同來努力吧。」他感於你的懇切，會留下來的。當然，對於一個方向明確，充滿了活力和遠景的機構，用不著擔心留不住人才的問題。只是世界上還不曾有永遠鼎盛的事業，故養成同舟共濟的觀念很重要。

（原載《天下雜誌》一七五期）

放開胸懷做領導

身為團體中的一分子，領導人的責任是什麼？

如何擺脫支配心態，和員工分享成就？

做一個領導人，最重要的心態是責任，而不是權威。領導者的身分代表著全體的員工，是整個公司信譽和光榮的象徵。

企業中，每個人都各司其職，各站在不同的立場，也都有各自的責任。領導人的責任是提供他自己的智慧、經驗和個人的社會資源及財務資源，來為社會服務。

如何為社會服務呢？首要是凝聚一群與自己理念相同或願意接受自己理念的人，來共同開創一番事業。領導人在這一番大事業中，扮演的是一個主導者的角色而已，不等於是全體。整體應是指共同參與的所有人員，包括合夥人、股東、職員，甚至於客戶，也就是在共同的生命體內求生存、求發展，共存共榮的所有成員。

公司不是私人財產

因此，領導人不能把公司的資金、財產，當作自己個人口袋裡面的東西，也不能認為公司的動產、不動產，人力、物力、經營的信譽，都是出自於自己一個人的本領，自己有權來任意支配。若有這種心態，一時之間，可能經營還不錯。而事實上，已暗藏著問題，會造成其他人員心中的不平衡、不服氣，因為其他人也出了力，也盡了心，也付出了他們的貢獻。

有些領導者會認為，場面是自己奠定的，事業是自己創造的，財產是自己經營滾轉出來的，員工只是工具，請員工來幫他賺錢，他支付員工薪水，就好像他養了雞，雞生蛋給他吃一樣。他雇用員工，將員工當成賺錢的工具，對於存有這種觀念的老闆，如果是在封閉式的社會，沒有人覺得有什麼不對，那還好；但當社會開放之後，員工就會心不甘情不願，甚至造成離心離德，敢怒不敢言。一旦公司發生一些風吹草動的危機時，員工便會馬上反臉相向，就難免要出現眾叛親離的狀況了。

因此，老闆應有這樣的共識：公司不是屬個人的，公司是屬於大眾的，甚至自己也只是奉獻給公司的一分子而已。

經營企業的過程，就像人生一樣，有起有伏，作為一個老闆，要有勝敗乃兵家常事的雅量。

隨著環境的變遷，隨著時代的變動，任何一個機構都會有起有落，有經營得很辛苦的時候，也有經營得非常順利的時候。如果負

責人不會做人，老闆的心態有問題，那麼在公司順利的時候，領導方式像是個秦始皇、拿破崙，沒有問題，大家都會聽他的，因為聽他的人才有飯吃，才有錢賺，才有前途。但是一旦公司產生問題而走下坡時，老闆就會很倒楣、很痛苦，就會面臨眾多員工求去的局面了。

把誠信放心上

所以作為一個老闆，得失心要少一些，一定要把誠心、信譽放在心上。除了寬待員工，對客戶也不能失信、不能怠慢。公司的服務好、信譽佳，就是老闆的光榮及成就。如果公司經常受到政府的獎勵，受到媒體的報導，獲得社會大眾的好評，這種被社會公器公認的榮譽，不僅是老闆的經營有方，更是全體相關人員共同生命力的展現。

（原載《天下雜誌》一七四期）

升遷如何免招嫉?

被上司賞識、升遷，本來是件好事，

卻惹得同事眼紅、流言不斷。

該如何化解，改變人心?

人事升遷可由三方面來談。首先，站在老闆的立場來看，要多方評估誰最適合這個職務，然後再把最適合的人選安置上去。如果受到人情的包圍，先考慮那一個人是最可靠、最聽話、最沒有爭論的，老闆就很難順利安排人事，來達成既定的工作目標。

以我來說，也是一樣。每個徒弟、每個信眾，我都把他們當成現在的菩薩、未來的佛看待。但是當為了工作職務而安排人事時，工作就是工作，職務就是職務，一時的不適用，可以給予職前訓練。如果來不及訓練，就要考慮另外再找比較適合的人選來擔任，然後再慢慢培養人才。為了完成工作目標，必須因事用人，不能因人用人。

有才能也要有品格

要把適職的人員安置在適當的位置上，也就是所謂適職，應包括其才能及其人品。所謂才能，是指他完成任務的能力，例如：專業能力、反應能力、溝通協調能力，以及學習成長的潛力等。所謂人品是指他的人格操守，例如：忠誠、廉潔、盡職負責、會不會假公濟私、會不會貪小便宜、會不會投機取巧、會不會有男女之間的問題等等。

其次，站在被擢升那個人的立場來看，可能會面臨一些尷尬的場面。譬如，可能有人會議論說，另一個人平常表現都比他好，為什麼是輪到他呢？這其實是很正常的。講這種話的人，通常並沒有惡意。他可能只是看到他所熟悉、所認識的人某一方面而已，不必介意。如果這些話傳得很廣，影響到很多的人，倒是可以找他談一談，瞭解他的看法，並且客觀地跟他分析這幾個人選的條件以及為什麼公司要做這樣的安排，讓他瞭解公司的政策與整體運作的考量。

容納異見的雅量

被擢升的人也不用在意別人的議論。如果在意別人的議論，是很難做事的。也不需要主動去安撫這些人的情緒。因為這些人很有可能不會接受你的安撫。

但是被擢升的人，也要有雅量容納這些不同的聲音，甚至於反對的聲音。一旦上任履行新職，對正反兩面的屬下及同事要一視同仁，不能以差別心態相待。俗話說宰相肚子能撐船，當主管的人，不是只照顧一、兩個人而已，是為了團體而照顧所有的人。其中有一、兩個人，雖然不喜歡你，你還是要包容他、接納他，不要排斥他。要把兩人之間的不協調的情緒化解於無形。要做到他雖然說了很多閒話，但你上任時，並沒有對他特別不好。久而久之，人心也會改變。

如果沒有轉變，也沒有關係，你就把他當作相反適相成的助力吧！能有阻力才能讓你更成熟、更踏實。

升遷不是一切

此外，站在沒有被擢升的人的立場來看。有的人認為他的能力可能要超過被擢升的人，人品也夠，年資也夠，樣樣都夠，就是沒有被調升。這時候，難過也沒有用，你的能力與人品都好，固然是事實，不過，人家的運氣比你更好。人家的福報好，升遷的機會自然就多一些。福報不夠多，再怎麼努力也是得不到賞識的。甚至也有可能被升遷的那個人的所有工作成績，原來都是你幫他做出來的。也就是說，老闆只看到他的表現，沒有看到你在幕後的功勞。雖然老闆也看到了你的能力和功勞，仍覺得你尚不適任更高層次的工作，這個時候你怎麼辦?

沒有關係，因緣如此。坦然地面對這一切，歡喜地接受這一切，這個時候，你的心也會放下，過著快樂自在的人生；職務的升遷與否，和人生的幸福，並沒有一定的關聯。人生的價值是在盡心盡力的奉獻，也未必要由職務的升遷與否來做衡量。

（原載《天下雜誌》一八五期）

包容才能溝通

從夫妻之間的溝通，到民主社會的集體溝通，

如何才能真正明白對方的觀點?

身為領導人，又應該具備那些溝通特質?

所有的人都有堅持己見，自以為是的習慣。這是眾生相。眾生各有各的長相，各有各的心相；我們得承認，每個人不僅相貌互異，思想的模式、觀點也都不盡相同。

我待人處事通常是設定在無我的立場，無我並不等於放棄自我，而是包容他人；但不是以個人的自我為中心來包容他人，而是以大家的觀點來包容他人，然後變成無我。換言之，無我的意思是允許任何觀點或任何現象的存在，並且明白任何舊觀點都會改變，任何新現象也都可能出現，就像長江後浪推前浪，經常地、不斷地在變動一樣。過去被人認定的真理，今日可能會被另外一個真理所代替；一個新的定律出現，日後又為另外一個新定律所代替。

時代的巨輪不停地向前推進，任何觀念終究也會為另外一個觀念所取代，任何一個觀念的出現，必然有它的原因和作用，但總有一天又會被遺忘，之後，另外一個又出現，正所謂各領風騷數十年。又如同正在舞臺上演得渾然忘我的演員，下了舞臺後，另一批演員會再度出場，沒有一定的角色是臺上的，也沒有一定的角色是臺下的。時而臺上，時而臺下，交錯進行著，沒有永恆且獨立存在的現象，只有因緣的聚合離散，這就是無我。

公是公非的原則

至於整體所包容的一切，平常稱為大我，也不是經常或永恆存在的。放下自我，沒有小我，也沒有大我，那才是無我。不過，整

體的大我是無我的過程。例如，夫妻之間，有兩個人的公是公非。維護一個家庭就是一個整體的大原則，這是公是公非，一旦危害家庭的完整性，那就是私是私非；各執一詞，彼此鬥爭不已，這個家庭就沒有辦法維護了。要挽救瓦解的危機，唯有靠雙方真誠的溝通與妥協。當你認為最好的，你的配偶沒辦法接受時，不妨退而求其次，採取次一級的公是公非也是途徑之一。團體有團體的公是公非，公司有公司的公是公非，國家有國家的公是公非，世界有整個世界的公是公非。

傑出始自胸襟

其實，不理想的狀態就是理想狀態的反映。人與人之間，要彼此相互尊重對方的想法。所謂民主的時代，就是平民的時代，不是僅僅靠幾位傑出人物就能運作出來的時代。傑出的人物能看到遠景，清楚大局，但一般人是不容易看得到的。因此，傑出的人，要善用智慧並且盡其所能來讓大家明白遠景是什麼？大局又是什麼？要不斷地公開宣導，更重要的是開放胸懷、察言納言，讓大家有表達意見的管道。一般人的想法是平庸的，平庸是正常的。公是公非本身就是平庸的想法、平庸的觀點。傑出的人才要為千年大計、萬年大計設想，為無限的空間規畫。有遠大眼光的人要能包容平庸的人，要設身處地為平庸的人著想，他們究竟在想什麼？他們的需求又是什麼？要保護他們，讓他們能平安地一步一步向前走。

能夠包容平庸的人，才能夠遠大、恆久，才是現在與未來的領導人。否則僅僅一時得志，猶如高空中的彗星，光芒萬丈，瞬間消逝。

（原載《天下雜誌》一八二期）

天涯何處尋知己?

你的身邊有多少朋友?

聽你發牢騷、吐苦水的人就是朋友嗎?

生命中真正的道義之友該何處尋求?

一般人都希望能結交到好的朋友，結交到對自己有幫助的朋友，結交到與自己志趣相投的朋友。卻又常常陷在只要是聽我的，與我站在同一陣線的人，就是我的好朋友；相反的，縱然是多年的知己好友，一旦各自有不同的立場，有不同的想法時，就很可能會誤解對方，認為對方背叛我、出賣我，不夠朋友。

俗話說：「知音難覓，知心更難」，就是說一個人終其一生，要交到很好的朋友很難。有很多人自認自己交了很多好朋友，但可能只是交到一些吃喝玩樂的酒肉朋友，或者是僅於利益相同時交往的朋友。

很多人在交朋友時，不一定是要交往對他有幫助的朋友，只要對方願意聽他吐苦水，或者陪他東拉西扯，聊天抬槓，以度自己空虛的時刻，就認為是好朋友。其實這種層次的朋友頂多只能陪你聊天，聽你吐苦水，附和你而已，他不能幫你多少忙的。

益者三友，友直、友諒、友多聞。真正的朋友應該是相互扶持、相互提攜、相互慰勉、相互規勸，彼此互為善知識。

所以，真正的好朋友，是他真正願意幫助你、協助你，必要時，還會勸諫你的諍友，也就是「愛之深，責之切」，有時候，對你講很難聽的話，忠言逆耳，讓你很難受，但讚歎你也讚歎得恰到好處。

基本上，朋友的層次有很多。要交到真正的道義之友，必須看彼此間的互信度夠不夠？如果彼此的層次不相等，很難交到道義之友；如果彼此的互信度不夠深，也很難交到推心置腹的朋友。

如果自身的修養層次不高，常常只站在自己的角度來看事情，而不願意聽對方的忠告，是很容易喪失道義之友的。因為真正的道義之友不多，那是絕對的付出，絕對的奉獻；是一心一意只想到要幫助對方，並沒有希望得到任何的回饋。

不過，人與人之間交往，若說要完全沒有利害關係，是不太可能的，彼此的友誼應該建立在互惠的基礎上。不能老是要人家幫助你，而你不幫人家。即使對方不肯付出，至少他也讓你達成了奉獻的心意，間接地，你也得到另一種利益。

物資支援，精神鼓勵

如何交到好的朋友?

第一，要能先為他人的利益設想。跟朋友接觸時，考慮到自己可以幫助他什麼忙。如果自己無法給他什麼東西，至少不可使對方覺得困擾，或浪費對方的時間。即使是我求助於他，也要用誠懇的態度，讓對方覺得歡喜。如果他人求助於己，要想那就是給自己奉獻和成長的機會，等於是他給了自己的幫助，如此存心，就會交到真心的朋友。

結交真正的朋友要慢慢來，需要時間。在交往的過程中，讓彼此的友情培養起互信、互敬、互助的深度及濃度。所謂患難見真情，真正的朋友是他沒有想要佔你的便宜，也不會拒絕你給他的好意支援；對於他需要的東西，與你對他的幫助，他都一樣滿足。物質的支援是需要的，精神的鼓勵更重要，這就是重道義的朋友。

第二，要把自己的心量擴大。多一分心量就多一分人緣。如果對方已把你當作好朋友看待，講話就會比較直接，也比較公正，不會兜著圈子說客套話，但會讓人很難接受。這時候，你的心量要大，就是對方誤會也不介意，要曉得對方是知心的朋友，他不會有惡意的。

第三，要互信。朋友雖然當面批評你，對你指責很多，你對他要有信心，他不會在你的背後出賣你。建立在互信的基礎上，友情就比較穩固。彼此有了誤會，要設法去瞭解對方在想什麼，適時而主動地解開誤會，並向他表示歉意，不該讓他產生誤會。當對方發生困難時，要去關懷他、協助他。雪中送炭的患難之交最能令人懷念，甚至遠離了的朋友，將會再度成為你的知音。

遠離損友

另外，還有一種情形，本來是好朋友，漸漸地遠離了，也互相失去了聯絡。如果發現了，就趕快打電話給他，向他請安問好。如果誤會產生了，朋友不見了，若想挽回昔日的友誼，往往由自己來努力是最好的方法，但也要不著痕跡，不要太勉強，要有一段時間來沖淡誤會。所謂路遙知馬力，日久見人心，時間久了，他會看出你對他沒有敵意，看出你並不是如他所誤會的那麼壞。

結交不到真正好的朋友，也千萬不要交上壞朋友，有一些禮尚往來的普通朋友，或是見面三分情的點頭寒暄的朋友，也是蠻好的。縱然終生找不到推心置腹的好朋友，也沒有關係。只要你自己做每一個人的忠實朋友，用心去關懷他人，不論他們的感覺如何，反應如何，你就是他們的朋友，他們也是你心目中的好朋友了。

（原載《天下雜誌》一八四期）

用人的智慧與福報

如何才能有用人的智慧?

如何才能享受賺錢的福報?

什麼才是福慧雙修的人生態度?

有福報卻不一定有智慧；若無智慧，福報本身也可能會帶給我們或多或少的困擾。有福報的人一定要有智慧；有了智慧，才會知道如何運用福報和增長福報。要兼具「福慧雙修」或「悲智雙運」，才是健康的人生態度和修行觀念。

不論是福慧雙修或悲智雙運，都要知道如何培植和運用自己的福報，至於如何培植？就必須靠智慧。譬如，有人希望從商賺錢，就得先學習工商管理、學習企業經營。我曾經遇到一位哥倫比亞大學畢業的財務管理博士，我問他賺了多少錢？他回答說：「我只知道怎麼替別人賺錢、管錢，但是自己沒有錢。」知道如何替人賺錢、管錢，而自己沒有錢，就是有智慧而福報不夠。很多企業的經營者本身並沒有讀很多書，但是他們能夠任用很多具有學歷高、經驗豐富的專家、學者來協助他們管理公司、經營事業。像這類的企業家，雖然並沒有接受很多的正規教育，但不能說他們沒有智慧。

但是，有用人的智慧，還得要有賺錢的福報。一個人如果做人做到親痛仇快、眾叛親離的程度，可以說是極沒有智慧的人，不知道如何待人處事。又如父子成仇、夫妻反目、兄弟鬩牆，凡此種種也都是沒有智慧再加上缺少福報的緣故。

善於待人處事是智慧；受人善待、事事稱心如意則是福報。如果一個人能夠將認識的及不認識的人集合在一起工作、在一起生活，自己雖然有錢，不過，能將這群人聚集在一起，為共同的理想而奮鬥，則不僅僅是財富，而且是福慧雙修。

福報從那裡來？是靠無私的智慧累積而來。把許多個性不同、生活習慣不同、教育程度不同的人，聚集在一起愉快地工作，這是需要人緣和智慧的。人緣就是一種福報，再加上智慧的運用就是另外一種財富。

眾志成城結善緣

佛教典籍所講的智慧，不全然同於一般所謂的知識或學問。知識或學問是可以從書籍中或師師相授中學習而得；智慧則是要從自己內心的體驗及人與人之間關係的運用而獲得。有些人雖然學富五車、博覽群籍，但是沒有人緣，不通人情、不諳世故，走到任何地方，都是不受人歡迎；想做任何事，也都沒有人願意認同、參與。像這種人就是少福少慧的人。這種人縱然有滿腹的經綸，同樣也有滿腹的牢騷，更不幸的是尚有十足的驕氣。

常言道：「做事容易做人難」，可是，識人才能用人，有人才能成事，成事才有福報。如果沒有人來相助，必不能成就大事。同樣一件事情，如果僅靠一個人單槍匹馬，孤軍奮鬥，雖然也可以做出一點成績來，然而，在整個過程中，辛苦萬分，不言可喻，成就卻極為有限。

所謂「眾志成城」，如果能夠集合眾人之力，大家同心協力為同一目標而努力，其成功是可預期的，其影響力也是深長久遠的，如此，才能造福更多的人。所以，佛法經常強調「和樂」，主張「群策群力」，正是這個原因。集合眾人之力的原則，是要用人之長，容人之短，尊重和體諒，再加上關懷，才能夠讓人樂意為您所用。

（原載《天下雜誌》一九一期）

辦公室的相處倫理

在瞬息萬變、價值觀混亂的社會，

人心越來越茫然不安，

該如何轉向追求內心的清明與安定？

在忙碌的辦公生活中，

又該如何面對複雜的人際關係?

與平輩的相處之道

平輩之間的相處，不可猜疑、不能妒忌、不得輕視、不要攻擊，但應當有公平的競賽、合理的進退。要把平輩當作互助互惠的伴侶，而不是比高比低的對手。

人與人相處，主要是誠懇、同情、關懷、尊敬，這幾個項目應該是對於任何立場的人都很重要的。因為人人都希望不受騙，只要受騙過一次，下一次就不會相信你。但是有一些人喜歡用手腕，即一般所謂的用「術」來帶人，用術來與人相處，短時間會有許多的便利，時間一久，他們的謀略被發現之後，人家就會害怕與他們相處。善用術的人，溝通的時候會用手腕，運作的時候會用手腕，讓你不自覺被他套住。因為他用術的時候，就是利用別人的弱點，利用自己的優點，來控制人。不學無術之人，令人避之唯恐不及，但是遇上不學有術的人也一樣麻煩。技術的「術」，它的原義應該是管理的方法，然而化為心機，令人感覺到是陷入被預設好的圈套中，像這種方式的術應該避免。

誠懇是真心的，欺詐則不是真心的，這是非常重要的，誠懇就是要由諒解他人、關懷他人、尊重他人，獲得他人的信賴。對一般平輩，若能多多付出你的關懷、同情和諒解，他們也同樣會給你多一分關懷、同情和諒解，但也有少數人不會給你回饋，甚至會認為你所做的關懷是應該的。然而，真的要與朋友、同事相處得很融洽，主動地付出你的關懷、同情、諒解，是非常必需的。

與部屬的相處之道

至於要如何與部屬相處？首要是尊重部屬，不要把他們當成工具來看待，也不要把他們當成墊腳石來利用，應該要把他們當成共事互利的夥伴，是自己的手足，希望他們能更努力、更有成長，要不斷地給他們關心、照顧和提拔，處處為他們設想，替他們解決困難、承擔責任。雖然有些人是提攜不起來的，因為限於先天的資質、條件，任憑你怎麼訓練他，他就是無法自立、自主。但是一家公司或機關，就像我們人體一樣，五臟六腑樣樣都需要，缺一不可；又如同一部機器一樣，有大的齒輪，也要有小的齒輪，要有大的鏍絲釘，也要有小的鏍絲釘，所以還是要一視同仁地關懷他們，協助他們，照顧他們身心的健康、家庭的安定，工作職務的勝任愉快。假使主管們都能夠這般地付出無盡的關懷，一定能與部屬相處得很好。

對於新進員工，則要讓他們深刻地認識企業文化，並領會將來性的使命感，但也絕對不要揠苗助長，愛之適足以害之。進步快當然很好，走得慢些也是正常。一旦當他們在基層待久了，任何人都會期望自己能夠成長，因此，在新進的階段，對他們的期許要高，訓練要認真，質的要求則不能太高。使他們內心充滿了希望，卻沒有心理上的壓力，要讓他們自己期望自己，把工作做好。

與主管的相處之道

至於如何與主管相處？做主管的人，多半是喜歡屬下跟他們有良好的默契，能為他們分勞分憂，不會向上頂撞抗爭，為他們少製造一些麻煩，多一點幫助。因此，做屬下的人應該多替主管設想，在工作上發生困難時，首先要自行克服，不要時常提出問題讓主管頭痛。主管交辦的任務，如果時間不是很匆促，最好能自己用心去研究，盡力去考察，以全心全力來達成任務，擬妥幾個可行方案，提供主管參考及選擇，並請示主管指導。不要把任何問題都推給主管去處理，發生了任何情況，不要都等待主管來解決。因為主管需要的助理，是能夠幫忙他們分擔責任與工作的人，而不是時常找他們麻煩的人，何況只有經辦人自己才對他所經辦的工作最熟悉，要

不然，主管何必選擇任用他呢？主管階層的人一定很希望能用到得心應手的部屬，不僅是能用他們的手、腳，而且能用他們的頭腦和心。

身為部屬的人遇事都當為主管階層的人設想，而且要為他們分擔部分責任，不要盡把責任、過失推到上層主管身上去。中間主管也不要輕易運用上層的權威，任何事情都說：這是上面交代要這樣辦的，經常不替上級負責任，只管傳達命令說：這是老闆講的、這是老闆的要求、這是老闆的意思；應該要說：這是經過決策層次或管理層次召開會議決定的，依實際的情況，需要這樣子做。一個機構的決策層次或管理層次，大概包含有董事長、總經理、主管群、顧問群等，最高的、最後的決策，當然是老闆的意見，雖有其主觀的成分，但是也必有其客觀的因素。因此已經通過中層幹部而提出的意見，中層幹部就不可以說，這是某老闆要交辦的事了。

中階主管平日則要常常對屬下說，這是老闆對員工們的關懷、這是老闆所說的道德理念、這是老闆說的公司理念、這是老闆的經營哲學、這是老闆對員工們的勉勵、這是老闆希望完成的社會責任等，如果能夠這樣做，便會將老闆鞏固成這個機構的領導中心，是精神的、方向的，不是權威的、高壓的。在這方面，位於中階的主管們以及為人屬下的人，對於上級交代的任務，必須弄得清清楚楚，然後化成自己心中的任務，將自己變成老闆的化身，全心投入來完成工作，老闆的事就是自己的事。千千萬萬不可以為了推動一項工作任務時，為了指揮方便，就把所有的責任都交到老闆身上去，假借老闆的權威，用老闆命令強迫他人服從。良好的經營管理不是只有老闆一個人的事，而是全體共同的事。優秀傑出的老闆，不是因為有錢就有權威，應該是以智慧、氣魄、經驗、創意、責任心和慈悲心來領導員工，要讓人感覺到老闆是大家的老師，不要把老闆塑造成為獨裁者。

（原載《天下雜誌》一七二期）

第二篇 安心就能安世界

越慈悲，越智慧，越無憂

聰明的人，不一定智慧。

真智慧一定少煩惱。

但只有深入他人內心世界，關懷對方，才能得到真智慧……。

通常，人有三種生命：一種是肉體的生命，它是由母親懷胎十月所生；第二種是歷史的生命；第三種是智慧的生命。

短短幾十年的肉體生命之後，還有歷史的生命，但是僅有少數的人能夠留名青史。所以，站在佛法的立場，我們除了有肉體和歷史的生命，還有永恆的、無限的、超越於時空的智慧的生命，我們稱它為法身慧命。

當母親生下我們這個身體，就像是一塊未經雕琢的礦石，要不斷地琢磨，才能成為一塊晶瑩剔透的寶石。

因此，父母生下我們之後，必須經過一再地學習及鍛鍊，然後在成長的過程中，漸漸產生智慧。

越慈悲越智慧

有智慧的人，才能為自己及他人解決困難，否則，這個人一定生活得沒有意義，既為自己帶來痛苦，也為他人製造麻煩。有些人一生下來就特別聰明，這並不意謂有智慧。事實上，聰明的人也可

能是煩惱心很重的人；如果聰明而煩惱很少，乃至沒有煩惱，那才是清淨的智慧。

智慧是可以培養的，而佛的智慧便是從慈悲心產生的，慈悲心越重，智慧越高，煩惱也就越少。所謂「慈悲」，就是多為他人設想，常替他人處理問題，相對地，困擾自己的問題也會越來越少，也就越有「智慧」了。

如何以慈悲心來幫助他人？一定要通過觀念和方法的，如果僅僅用財物，只能解決一部分問題。必須要從心理的、觀念的、方法的，來幫助他人解決困難，這樣才是根本而能持久。

所以，慈悲和智慧是一體的兩面，是分不開的，只是它的功能和表現不同而已。有智慧的人，他的內心世界經常能保持平靜、清楚、明白，不受任何環境的情況所困擾，同時能關懷他人，做他人的知音、知心，讓自己深入眾生的內心世界，這就是慈悲心的表現。

曾有一對醫生夫婦來看我，這位醫生太太總是在我面前讚歎她先生、體諒她先生，而她的先生也非常疼愛她、照顧她。他們彼此諒解、相互讚歎，真是一對知音、知心、知己的伴侶，他們互相進入彼此的內心世界。

一般人所謂的愛，是佔有、是征服，希望對方諒解自己，要求對方屬於自己。在這個世界上，許多的人都是這樣子的。不想進入對方的內心世界，而是強迫別人來接受自己的想法，這不是智慧、不是慈悲。

不同的立場或身分，會有不同的體驗表現，能夠使自己不產生矛盾、衝突、不愉快，這叫作智慧。

當人人在恭維你時，你是否驕傲自滿、覺得很了不起？倒楣的時候，大家都離開你、不睬你，把你當瘟神來看，你是否覺得很寂寞、很窩囊，並且懷恨這些人？大丈夫能屈能伸，得意時不會發

狂，倒楣時更無需自卑。有智慧的人，不論在任何時間、任何立場、任何情況下，心裡都是坦蕩蕩的，都是自在的，無牽、無掛、無礙的。

有智慧就一定有慈悲。譬如說，做父母的如果能進入自己孩子的內心世界，那麼，這個孩子一定懂得孝順、感恩；否則，只是要他來體諒你、接受你，或強迫他進入你的內心世界，兩代間的代溝將會越來越寬、越來越深。為人子女的也並不是只要買些衣物食品給父母，就叫孝順，而是要進入老人家的內心世界，隨時體驗、體諒、體察他們的心情，才是最重要的。

（原載《天下雜誌》一九五期）

淨心種福報

五百年後的地球，可能到處都是垃圾山；

所有人類的身上，都害著皮膚病。

但是若能及時回頭，

未來的災禍不是不能避免的……

多半的人多少都知道環保這個名詞，也曾聽說過，並且知道我們生存的環境有問題。除了少數的人，恐怕連環保這個名詞與觀念，都還沒有建立起來。

都市人從各種各類的訊息，知道臺灣的環境污染非常嚴重，生活環境的品質也越來越差。人為的開發使得自然的環境遭到嚴重的破壞，人為的享受使得生活的環境受到嚴重的污染。

大家也都嚴厲地批評污染環境的因素，但是並沒有人真正要用自己的手或自己的生活方式來改善或減少對環境的污染。大家只知

道盡量想辦法來使自己便利，或許自己也會因而受到災害，但是一時間顧不得考慮這個問題，只想到便利就好。

又如農牧的開發不當，也會破壞環境。在過去，種田的人用的是天然堆肥、人工除草、驅蟲，是不太可能有任何機會污染環境的，但現在的農牧不一樣，麻煩可多。農牧當中，最大的污染源來自養豬戶所清除的污物，而水資源最嚴重的污染就是農藥，種菜時所使用的農藥對土地也是一種污染。我們現在吃到的一些好肥、好大的蔬菜、水果，街上買到的一些肥豬肉，實際上都是從污染的環境中開發出來的產品。

愛護環境要知行合一

我看到的臺灣的人知道要愛護環境的人有很多，而自己著手去保護環境的人卻少之又少。工商業的生產是一定要有環保設施的，可是工廠往往排出的是未經過污水處理的廢水，以致污染了河川。而種植農產品所產生的農藥也同樣污染水資源。過去許多圳、溪、河內，有許多野生的魚蝦，現在漸漸看不到了。過去吃素的人很喜歡吃海邊生產的海藻類如紅毛苔，不過，現在它的產量越來越少。而自然產出的海藻也受到污染，另外，海藻本身可能含有毒素，吃素的人很可能也因此吃進了有毒食物。

像這種情形，臺灣的人知道要保護環境，但是不知道如何由自己做起，來保護環境。在日常生活中，浪費的情形也非常嚴重，譬如說，買東西時一直在拿塑膠袋，買幾塊錢的東西就拿一個塑膠袋，甚至多拿幾個塑膠袋帶回家用。塑膠袋固然很方便，可是它永遠不會爛，燃燒時更會產生毒氣，污染我們的生活環境。在過去都是用報紙來包裝物品，或者是芋頭、美人蕉等植物的葉子，根本不會有污染的問題。

每個家庭也都不斷地在製造垃圾，東西並沒有完全用完或用壞就棄之不用，於是變成了垃圾。垃圾一丟出來，就變成污染源。使

用東西時，也都未善加利用，直到它壽終正寢為止。一有新產品出來，稍微舊一點的用品就把它丟了。這些舊物品也就變成了污染環境的垃圾。過去的垃圾可變成堆肥，滋養農作物。現在的垃圾有很多是萬年不化的塑膠製品，而且有很多的化學物質，會傷害農作物。

一粥一飯當思來處不易

在我年輕時期的臺灣，一般人所使用的交通工具，是腳踏車、三輪車，運送貨物則用板車、牛車，所以，不會像現在的交通工具如汽、機車一樣，因為使用汽油的緣故而有空氣污染的問題。夏天，為了驅散暑氣，最常用的是蒲扇、葵扇、奢侈一點的，也只用電扇而已，因此，不會有冷氣機所排放出來的熱氣，當然也沒有冷媒之類的東西來破壞大氣層。那時，衣服穿破了，補一補還可以再穿。第一個孩子的童裝，可以給第二個，乃至於給第三個孩子再穿。當時盛行的一句話是「新三年、舊三年，縫縫補補又三年」。對於食物也格外珍惜，常以朱子家訓「一粥一飯當思來處不易」的格言來告諭子弟，不能任意糟蹋。不僅吃剩的食物不會丟棄，甚至已經發酵發臭的食物，洗一洗、曬一曬，再煮來吃，腸胃照樣太平無事。

那個時期的臺灣，垃圾很少，甚至可以說，根本沒有任何的東西可以變成永久的垃圾。現在的臺灣，垃圾量卻越來越多，每年只有增加，沒有減少，不僅浪費自然物資，也增加污染源。

因此，法鼓山農禪寺平時就盡量減少浪費資源，並且不斷地重複使用資源，然後改變方式再用。譬如，洗米水可以洗碗筷，也可作為灌溉水。我們的碗筷，幾乎沒有油漬，少許的菜油都是和著開水，再當作湯汁喝下去，所以碗是乾乾淨淨的。如果還有殘餘一點點油漬，就用洗米水洗乾淨。於是一桶水變成了洗米水，洗米水變成了洗碗水，洗碗水變成了灌溉水。一物數用，非但能節約資源，同時還能保護環境。除非信眾自己帶了塑膠袋來到農禪寺，否則，

我們很少使用塑膠袋。我也常常鼓勵大家，多多利用再生紙，珍惜資源。

知福惜福才能做心靈環保

我認為臺灣人應該做好心靈環保。物質環境的保護，只能治標，不能治本；心靈環保則從人心淨化的根本做起，也唯有如此，才能正本清源。從心靈的環保做起，我們才會心甘情願，自發性地減少浪費自然資源，不會只要求他人該如何如何，並且會覺得是一種享受，而不是犧牲，這就是「知福惜福」！

所謂「心靈環保」是說因為我們的心被污染，以至於環境也被污染。假使我們的心不受污染，環境也會跟著不受污染。因為心靈是指揮身體的，我們的行為是和心連在一起的，每一個人心念的改變，就能改變一個人、一個家庭，甚至一個社會，所以，心念的改變才是最重要的。

「環境」本身不會製造髒亂，植物或礦物也不會為人類的生活環境帶來污染，而動物也是自然界的調劑，唯有人類才會製造髒亂。不但污染物質環境，更是污染精神環境，從語言、文字、符號，種種形象以及各種思想、觀念等都會為人類的心靈帶來創傷與污染。物質環境的污染不離人為，而人為又離不開人的「心」。如果人「心」潔淨，我們的物質環境絕對不受污染。因此，討論環境的污染，就必須從根源著手，也就是我一再強調與倡導的「心靈環保」。

珍惜現有福報

環保的問題要徹底解決，必須從我們的日常生活簡單化、淳樸化著手，除了必須要用的，不要多用，更不要浪費。對我們擁有的

生活環境，要知福惜福，愛護保護，不要任意浪費、破壞。現代人多半浪費成習，尚未用完或用壞就扔掉，雖然是自己的錢買的，但是浪費了東西，就浪費了地球上全民共同的資源。地球上很多的資源是越來越少，只有人類的數量是越來越多。如不設法淨化人類的心靈，簡化人類的生活，而只管一味地提倡環保，無異是本末倒置，癡人說夢！

人的福報有一定的限量，這一生的福報如果提早用完，下半輩子就沒有福報了。如同餓鬼，有食物吃不得，有水不能喝，這就是因果報應。不知珍惜而浪費福報，下場會跟餓鬼一樣。佛法講因果、福報，就是心靈的環保。所謂「因果」，是指我們現在所作所為與將來所得到的結果息息相關。也許是自己的這一生，也許是下一生，也許是後代子孫，會受到果報。我們一定要為來生做準備，珍惜現有的福報，同時要為來生培養更多的福報。

臺灣的人太幸福了，物質條件非常豐富，而且頭腦很好。因為頭腦好，也使得物質更豐富，可以更便利地做事，這是臺灣人民的福報。但這樣的福報也為臺灣的未來帶來災難，例如，水資源立即就會出現危機。

現在不珍惜，子孫會遭殃

我不是故意危言聳聽，二十年後，臺灣的飲用水如果不是要由國外進口，就是得將海水變成淡水。而天上降下來的雨是酸雨，不能取用。雨降到地面上，但地面上盡是農藥，一樣不能用。那時候，水庫的水都得加氯消毒，才能安心取用。將來更不可能有地下水，因為地下水枯竭，使得臺灣這個美麗的海島，雖然常常下雨，卻變成了沙漠。

因此，如果現在不好好珍惜水資源，保護水資源，二十年後的水還能不能喝，是個大問題。

在我們生活環境四周，放眼望去盡是垃圾，縱然是棄之於山谷中，還是垃圾。而丟到海裡的垃圾，其中有一些不會漂流到很遠的地方去，還是會被海浪沖回岸邊，遺留在我們的島上，污染我們的環境。

所以，我們今天如果不及時剎車或及時調整生活觀念、生活方式，我相信，五百年後的地球，可能到處都是垃圾山、所有的人類身上，可能都會害皮膚病。但是，我們若能及時回頭，愛護環境，人人有心、人人努力，未來的災禍，不是不可以挽救的，人間淨土也不是夢境一場。

解決環境問題的對策

如何解決環境問題？我認為應該有四個方面的對策。

第一，是政府的政策制定與執行。由於政府的政策與經濟開發有關，如農牧的開發、工業的開發，而經濟的成長和環境的破壞是成正比的，所以，政府擬定政策的同時，要考慮到讓環保政策與經濟政策平行發展，多加強一些環境的保護，少賺一點錢。寧可讓經濟成長緩慢些，一定要讓環境的保護與改善快一點。

第二，在日常生活觀念上，人人要養成節省、惜福的習慣。不能因為錢多，就拼命用；不要因為物質非常容易取得，就認為取之不盡，用之不竭而任意揮霍。要知道，這是在製造更多的污染和浪費資源。事實上，我們每天都將許多珍貴的自然資源，糟蹋成為破壞環境衛生的垃圾。

人身上有皮膚、血、肉與骨骼，地球也一樣有骨、有血、有肉。我們使用自然資源，等於是把地球的骨骼一塊塊取來用，把血液一桶桶抽來用。抽多了，地球會貧血，沒有血便會死亡。那時，地球就成為一個死掉的、無人居住的星球。何況我也常說，地球是人類及一切萬物的母親，吸吮母親的乳汁，不可摧殘母親的身體。

任情地浪費自然資源，如同折母親的骨骼、抽母親的血液、剔母親的皮肉、拔母親的毛髮，樣樣都是加速母親的早日死亡。

自然資源是地球的血肉

想把資源從外太空或其他星球運回地球的可能性是很渺茫的。為了人間淨土能在地球上實現，我們更應該珍惜並且善用自然資源。

第三，工商業界也應該多負起環境改善的義務與責任。譬如，改善製造過程中的一些污染設施，製造出來的產品最好能不破壞環境、不污染環境。

第四，在教育方面，父母必須在孩子小的時候，就加強孩子對環境保護的知識。教小孩要愛惜物資，要知福惜福。應該不斷告訴小孩，大環境被我們破壞之後，就沒有任何的生存空間了。我們只有一個地球，沒有第二個地球。我們住在臺灣，只有一個臺灣，沒有第二個臺灣。如果不懂得環保的生活方式，環保做得很好的國家會看不起我們，而且我們也會因此受到制裁的。

（原載《天下雜誌》一八一期）

歡喜地吃，自然地吃

現代人享盡口腹之欲，卻常常吃出一身病來。

美食既然不等於健康，該怎麼吃才是正確的選擇？

俗話說：「民以食為天」。飲食是人類最基本的生存條件之一，衣服沒得穿，沒有關係。但是，如果沒有飲食的話，人類就不能活下去了。

雖然說吃很重要，不過身處二十世紀末、二十一世紀初的我們，對於飲食的觀念應該要有一點改善。每一個時代都不大一樣。工商社會的人，講究速食；農村社會的人，講究實在、美味，我則主張飯、菜要吃出味道來，要吃出營養來，而不僅僅是靠烹調出來的味道。最差的廚師是用很多的調味料，調出味道來。好的廚師能調出營養來，煮出味道來。最好的味道和營養則是自己吃出來的。

要吃出味道吃出營養

要如何吃出營養？吃出味道？這要由我們吃飯的心態，及由我們吃飯的動作來改善。一般人吃飯時都是心不在焉。一邊吃飯，一邊講話；一邊吃飯，一邊思考；一邊吃飯，一邊看電視；甚至一邊吃飯，一邊開會。這都是工商業時代的一種毛病。這種吃法，對腸胃是一種虐待，會使腸胃消化不良。因為我們用頭腦思考時，頭部需要用血液，而胃部消化時，也需要用血液，這兩個部位搶著用血液，對身體一定不會有好處。所以，最好的方法是，吃飯的時候就吃飯，工作的時候就工作，不要一邊吃飯，一邊做事。

真的會吃飯的人，是一邊細細地嚼，快快地嚼，輕鬆地嚼，又能一邊津津有味地吃出營養來，吃出美味來。由於嘴裡的唾液本身就具有消化的功能，因此，當食物進入嘴巴裡面就已經開始消化，到了胃裡面就能夠很快地被消化，然後再進到小腸被吸收。經過這三道手續，就能夠徹底地把我們的食物消化並且吸收其中的養分。我通常吃一餐飯的時間，約十五分鐘，時間相當經濟，也吃得津津有味，吃得徹徹底底。這樣的一種吃法，我想是非常重要的。

歡喜的吃

其次是吃的態度，不要吃得太飽。往往有的人是暴飲暴食，還有的人是飽一餐，餓一餐。最好養成定食定量的習慣，定時地吃東

西，適時地喝水。一頓飯，定時地吃，而且歡喜地吃，消化一定好，身體也會非常地健康。如果不定時定量吃，飽一餐，餓一餐。吃的時候，大吃大喝，餓的時候，又飢又渴。這樣對身體是不好的。而且暴飲暴食不容易消化，排泄物也都異常發酵，產生臭味。這個原因是因為吃進去的東西，沒有經過充分的消化和吸收，進入腸胃之後，無法產生正常的消化功能，導致排泄物其臭無比，這表示消化不良。消化不良對腸胃是一種傷害，對身體是一種摧殘，這實在是得不償失。這種壞習慣應該要改良。

自然的食物最好吃

其次，應該吃些什麼東西？那些東西最好吃？自然的食物是最好吃的，而且是最衛生可靠的。凡是用人工養殖的，不管是水裡長的、地上長的動物，乃至於植物，多半含有許多毒素。有的是含農藥太多，有的是含荷爾蒙、殺蟲劑，這使得動物又肥又壯、果菜很嫩很大。這些很有可能都是利用很短的時間催生出來的。這種用化學方式來培養的食物，叫作無機培養法。像一隻豬，聽說三個月，就可以上市；雞、鴨都是很短的時間就可以販賣。這都是放了一些含生長激素的藥在裡頭，不是自然生產的東西。這究竟是營養？還是毒素？我並不一定要每一個人都能夠吃素，但我主張動物的肉少吃一些，特別是人工養殖的動物肉吃得越少越好。

此外，農作物應該提倡用有機的肥料來施肥，最好不要用很多農藥、殺蟲劑來殺蟲。現在我看到很多的果園，一開花就開始灑農藥，直到已經確定要結果了，才用紙把果實包起來，包起來當然好，一定是沒有農藥的。可是它小的時候，已經噴了農藥、殺蟲劑。這種狀況能不能想辦法改良一下，就需要請我們的農政單位，還有一些投資於農牧業的商人，共同來研究一下。在目前的市場上，已經可以看到一些用自然法培養出來的水果與蔬菜，吃的人越來越多，健康食物的販賣店也越來越多。所謂健康食物就是不含農藥和化學藥品，而且也沒有動物的肉品在內，讓人吃得安心，吃得健康。

新世紀飲食

我看了一本名為《新世紀飲食觀》的書，這位作者是美國一位冰淇淋大王的兒子。他主張不吃動物的肉，也不吃乳製品，不吃雞鴨的肉及雞鴨的蛋。因為這些動物都是被虐待長大的。雞、鴨、豬、牛等好像是被關在牢裡面，飼養的人用種種方式，催促牠們趕快長大、長肥，這些動物的體內因此含藏了不少的毒素。當我們吃了這類食物，毒素就會進入我們的身體裡面，危害我們的健康。所以作者就主張不吃肉類、不吃蛋類。當然我也不是像他那樣，希望大家什麼都不要吃，但是我希望二十一世紀的人，能夠吃的東西很多，最好少吃一點傳統性的農牧產品。所謂的傳統，是像現代社會許多人吃的那種有毒食品。在二十世紀下半葉，也就是說，五十年來的飲食習慣，到了二十一世紀應該有所改觀。

（原載《天下雜誌》一九六期）

大智慧破大妄語

說謊，有人偶一為之，有人習以為常；

有人心存善念，有人則惡意滿懷。

面對口出妄語的人，如何不被蒙蔽？

如何識破謊言？如何才能利己又不損人？

人人都會說謊。在佛教裡說謊有三類：一種叫大妄語，一種叫小妄語，一種叫方便妄語。

大妄語是大謊言，會讓人因為這樣的謊言，信為神聖的指令，無條件地順從，以至於傾家蕩產，甚至家破人亡。小妄語是小的謊

言、無傷大雅的謊言，就像老王賣瓜一樣，用盡各種方法說自己的瓜甜，好讓購買者心動，可是，等到我們把瓜買回去後，才發現跟試吃時的瓜不一樣，或許還比白開水難吃。這種小妄語讓人損失不大，卻不應該有。

方便妄語則是為了使對方獲得利益，而用善意的語言騙他一下。比如說，望梅止渴就是方便妄語，這是三國時代的故事。這個故事是說，大隊的將士渴了不要擔心，前面就是一片梅園，那裡的梅子熟了，到了那裡就可以吃。是不是真的有梅樹在那裡，不是問題，而是因為梅子的酸性會刺激口腔內的唾液分泌。讓大家一面想著梅子，一面生出津液來，這樣口渴的情形就可以得到改善了。像這種妄語好不好呢？很難論斷，不過很管用，可以幫助人。通常，醫生為了獲得病人的合作，改善病情，偶爾會採用這種方式來溝通。另外，也常見大多數的父母用這樣的話來哄小孩吃飯。

妄語再巧，天衣總有縫

各種各樣的人都會說妄語。有的人喜歡開空頭支票；所謂空頭支票不是開了真的支票，而是給了虛應的承諾，然後藉故不兌現。他們不僅會編織各式各樣的理由，甚至還振振有詞地責怪他人、嫁禍他人。像這種得了便宜又賣乖、打了人還喊救人，實際上是最高明的說謊者，這種人在我們現在的社會上還真不少呢！

另一類的說謊者，喜歡投機取巧，佔點小便宜。例如，大家都應該去掃地，他卻不想去，於是撒一個謊說，我的手被刺到了，到現在刺還沒有拔起來，我根本沒有辦法掃地。像這類的小妄語很多人會犯，而且經常發生，不足為奇。

有的妄語是永遠無法拆穿的，只有等他自己說出來才會被發現。他表現的就像真的一樣，天衣無縫。

有些人因為常常說謊，凡是要他盡義務、負責任時，他就會說謊。這種人終究會自食惡果。任何人都會明白，對一個很會說謊的人，千萬不要相信他，跟他交往，否則吃虧就在眼前。所以說謊並不一定能夠佔到便宜的。

也有一些人說謊，可以說得天衣無縫，根本沒辦法證明他在說謊，使得大家深深地相信他，而且上了當之後還感謝他，不過這種情形並不多見。通常受騙幾次以後，總會發現事實的真相。

面對謊言，唯有靠智慧

如何面對說謊的人？常聽人說，受騙一次不是傻瓜。受騙是一種經驗，讓我們學會如何去認識一個人、瞭解一個人。受騙一次以後，可能還會繼續受騙，但是比較不會受到太大的傷害。因為我們學會了提高警覺心，去深入瞭解其中的來龍去脈，減低受騙的機率。

對小小的騙局，不一定要立刻拆穿。我們要心存厚道，為人設想留餘地，讓撒謊的人有機會改過遷善，不過，假使受騙的損失很大，就要設法拆穿，因為他會傷害很多人。我們不能讓他繼續騙人，越騙越多、越騙越大。如果他是無意或不得已的，就要原諒他，並且設法讓他知道他這樣做是不對的，以後不要再騙人了。

一而再，再而三地受騙，這是缺少智慧的人。而很多的人卻是這麼地傻，明明知道已經受騙兩、三回了，還是不甘心，還要再去看一看，試一試。如此不斷地受騙上當，因為內心尚存著一絲希望，總認為他現在已經改邪歸正了，如果我不救他，還有誰會救他呢？也有人可能會這樣想，以前他騙我的或許能彌補，甚至可以撈回過去被騙的本錢，因為他現在表現得非常誠懇，有悔意，我當然要幫助他。

像這樣不斷的希望、不斷的等待，是沒有必要的。被騙一次、兩次，明知他說謊，幫他個忙倒也無妨，至於要不要繼續受騙上當，是頗值得大家深思的一個課題。

（原載《天下雜誌》一九七期）

放下關卡，舉重若輕

生命的起落，就像海裡浪濤，

沒有起落，就會失去警覺心。

平心靜氣對待生命中各個關卡，

就算難事，也會輕而易舉……。

人生的關卡，可大可小。善於處理的人，舉重若輕，不善於處理的人，舉輕若重。

所謂善於處理，就是能夠掌握當前所遇到的難題、關卡，瞭解它的嚴重性究竟到了什麼程度？這難題、關卡涵蓋了財產的損失、名譽的損失、職務上的損失、健康的損失、還有生命的損失等等。

在這幾種損失當中，最要緊的是生命的損失。什麼都可以損失，就是生命不能損失，其次是健康。健康要保養，金錢則是身外之物，事業可以東山再起，名譽則有客觀的及主觀的感受。

從單獨的、客觀的角度來講，被人毀謗好像是名譽受到了損害。若由主觀的立場來看，表面上名譽好像受損，實質上根本沒有絲毫損失。俗話說：「平時不做虧心事，半夜敲門心不驚」。如果確實不是如流言所說一般，真金是不怕火燒的。縱使鬧得滿城風雨，您的心依然穩若泰山，如如不動。在此情形之下，名譽受損，於您何干？不過，只要能夠處理，名譽不受害，當然最好。

深諳人情，才是成功

而事業的起落，就像海裡的浪濤。如果事業沒有起落，就會缺少挑戰性，讓人失去警覺心。事業一帆風順，沒有任何令人驚喜的或驚險的情形發生，那並不表示成功。真正的成功是在於經驗的累積，以及豐富的人生閱歷，因此，深諳人情，通達事理，才是真正的成功。

這些人生的起起落落都可以把它當成是成功的經驗，不能把它當作失敗來看待。在人生的過程之中，關關相接，卡卡相連，端賴您如何處理它？如果不會處理，芝麻綠豆的小事都會令你嚇破膽。譬如，一片樹葉掉下來，就會擔心頭會不會被樹葉砸破了；一隻麻雀飛過去，就深怕麻雀拉一堆屎在頭上，不能見人。假使天天擔心這、擔心那，我們這條命準活不長。關卡有大、有小。小的關卡根本不用在乎，不必理它。要能夠禁得起風吹日曬雨淋，才能彰顯出生命的韌度來。

該做的事照常做

為了一件小事，或是中等程度的事，夜以繼日地傷腦筋、或挖空心思地設法突破、解套，那是非常痛苦的事。在我一生之中，也常常遇到難關，而且是相當的多。有的難關甚至會要了您的性命。但是真正要您命的時候，任憑您用盡了方法、使盡了力氣也逃不掉。既然逃不掉，擔心又何用？能躲得掉的，就要想辦法，不必擔心；小心處理，不必緊張，這是我的首要原則。

其次，不能因為面臨關卡，而損傷到健康。健康要保持，不能老是為這樁事在煩心。平日的生活作息要照常，應該要做的事照常，應該處理的事照常，當然，這樁大事也要盡速處理。但是老想

著它、惦著它、擔憂著它，過不了多久就會頭髮發白、神經耗弱，更嚴重的是很有可能會變成神經病。

為了保持健康，不管是小關卡、大關卡橫在面前，首先要保持平穩的情緒，然後面對它、接受它，接著處理它、放下它。要知道，健康沒有了，性命也跟著沒有了。

難關出現了，不要跟它硬拼。不要做寧為玉碎，不為瓦全的傻事；能有瓦全的局面也不是什麼壞事，如果玉碎就真的沒有任何的機會了，這不是苟且偷生。寧為玉碎，不為瓦全的想法，是非常愚蠢的。本來沒有人要您的命，或者是想要您的命要不到，結果您把命送給他，這實在是太傻了。

我們一定要平心靜氣來處理麻煩事。假如有人在您面前，明明是要您的命，這時候您絕對不能慌張。您越慌張，您的命就送得越早。我常講，兵來將擋，水來土掩，一時解脫不了的問題，兜個圈子還是解決了，何必那麼痛苦?

求助要找對人

我有一次遇到一件非常棘手的問題。有一個人天天不斷地打電話給我、親自來找我，甚至用武力威逼我。不過我每天照樣處理每天要處理的事，雖然問題還是擱在那裡，有如芒刺在背上、有沙子在眼裡。

背上有芒刺不能拿掉是蠻痛苦的事，但是飯還是要吃，覺還是要睡，要做的事還是要做。如何拿掉芒刺，光在那兒想是沒有用的，得趕緊設法找人幫忙才行。

可是，漫無目標地找人也有問題，可能會手忙腳亂。要找對人，這是非常重要的。找對人，芒刺可拔掉；找錯人，芒刺就拔不掉了，或許還會越陷越深。

記得我在美國的東初禪寺，有一位義工來替我們做水泥工，一不小心，一粒沙子掉進他的眼睛裡去了。他心想揉一揉眼睛，沙子就會和著淚水跑出來，豈知沙子沒出來，反倒越嵌越深。

我知道後趕緊吩咐旁邊的人送他去看眼科醫生，眼科醫生一下子就處理掉了。本來所有的人都慌成一團，急得不知道該怎麼辦？聽了我的意見之後，送他到眼科醫生那兒，不到兩分鐘就處理好了。

所以凡事先不要著急，找對了人，用對了方法，一定可以安然過關的。

（原載《天下雜誌》一九八期）

安心就能安世界

人心不平衡，事事爭。

與人爭，要改變他人，其實傷害了他人；

與自然爭，要改造自然，結果破壞了自然。

每個小人物的心安定，世界就能安定……。

只要有人的一天，只要有地球的一天，只要是生存在地球上的一天，就會有天災人禍。在原始人類，雖然沒有現代科技所造成的災難，但在那個時候，也有洪水、毒蛇、猛獸等等。

在這種環境之下，人與自然，是要彼此適應、改善，而不是鬥爭。

水難、火難、風難、旱災、蟲災、植物病蟲害，在古代有，現代也有，任何時代都有。過去可怕的蝗蟲過境，現在沒有了，可是

蟲害是分散的，處處都有蟲，有大蟲、小蟲。因此現在的人用很多農藥，結果農藥用得越多，蟲的抗藥能力越強。一種蟲被撲滅了，另外一類蟲又出現了。越是被施用農藥，牠們越有免疫力。而且農藥用太多，蟲殺了，結果人體也受到更大的傷害。

這來自大自然的傷害，叫作天敵。天敵就是一物降一物。那一種動物特別多的時候，另外一種動物就出現。

科技越發達，保障越多?

現在世界上人口越來越多，人類的疾病與災害也越來越多。所以這些問題並不是世界末日的景象。很多人擔心：現在是二十世紀末，二十一世紀馬上開始，會不會有問題?

在二十世紀初，也就是一百年前的歷史，所記載人類的生活究竟是什麼樣子？那個時代就沒有天災人禍嗎？有呀！當然那個時候，還沒有飛機的空難。

現在的科技越發達，好像人類所得到的安全保障越多。其實人類安全，永遠不可能僅依賴科技的力量。是不是科技越發達，人類所得到的保障越多？這尚是值得思考的問題。

中國人所說「人定勝天」。意思是說人若能安定，人心在安定時，人的力量比天的力量大。因為人心安定時，是跟天理的和諧相應的。人心跟天理融合時，就能得到天然的幫助，若人心跟天理不合時，就會受到天罰。

為什麼失控?

今天這個時代的人，面臨世紀末時，就好像危險特別多。不要這樣子想。人要盡人事，才能順天命；從佛家的角度來說，便是促

成因緣，接受因果。

能夠由人心的安定來著手，人心安定、人心平安，在我們的環境中，至少由人類自己製造的災禍會少一些。人心不安定時，製造出來的罪行會多一些，如搶劫、強暴、綁票、縱火、殺人，都是因為人心不平安，所以造成行為的失控。

人心為何不平安？因素很多。我們不能夠說某些人天生就喜歡叛逆的，或說某一些人是被什麼人迫害而逼他們犯罪的。因素相當多，我們說是因緣把它促成的。

同一個家庭的兩個兄弟，一個做強盜，一個可能做宗教師。父母的家教固然重要，兒女的好壞也未必僅由父母確定。如果說各方面的因緣都能夠比較平衡，那我們這個世界就比較安定，天災人禍就會比較少些。

天災人禍多的原因：一個是人心的問題，另一個原因是我們這個世界的狀況，並不是僅由人類可以決定的，人能夠促成某種程度的平安，如果認為可以用人的智慧來控制這個世界，這種想法不是不好，只可惜是永遠達不成目標。譬如，印尼森林大火，至少並不是印尼政府要燒這個森林。臺灣也曾發生過森林大火，當發生森林大火時，規模小，可以人力搶救，規模太大，則沒辦法救，只有等待下一場傾盆大雨，火就熄掉了。如果天氣乾旱，久久不雨，便沒有辦法了。

天災人為

天災可能是天然的，也有可能是人為的。尤其現代化的天災，例如，由於熱帶雨林減少、太空中臭氧層遭受破壞等，這都會影響地球上生態的失衡。

天災人禍，有的是人為因素，有的是非人為因素。所以大家也不用太神經過敏，草木皆兵。面對天災人禍時，人能夠做得到的還是人心要安定。要能夠心平氣和，人與人之間要和平相處，人與自然之間要和諧相處。樂天知命，而不是專門去和他人爭奪，跟自然爭奪。這個世界便會減少很多天災人禍。

如果人心不平衡，天天在爭取、掠奪，貪得無厭，永不滿足。結果造成人與天爭，人與人爭，夫妻相爭，骨肉相殘。人要改造自然，從自然中取得利益，結果破壞了自然；人要改變他人，其實損害了他人。

人心的安定，必先從個人自己做起，然後才能安定他人的心；由少數人的安定，變成多數人的安定。這跟宗教家有關，也跟政治家有關，跟科學家有關，跟每一個人都有關。不論你是大人物或是小人物，安心，才能安身，安身才能安家、安業，才能安定社會國家，乃至安定整個世界。

（原載《天下雜誌》一九九期）

生活如何減壓?

人往往因為沒有認清自己，

而給自己帶來不必要的壓力。

我做得到嗎？失敗了怎麼辦？別人會怎麼想?

壓力怎麼來，就讓它怎麼去吧。

人的習性是：從小就好逸惡勞、厭苦喜樂，除非是意志力比較強的人才能免於這種習性。面對外來的問題時，有的人是以責任

感，有的是以恐懼心，還有的則以缺乏安全感來處理它。恐懼心、沒有安全感、過重的責任感，這些加總起來，就變成壓力。

恐懼感的來源

人往往因為沒有清楚認識自己而不能相信自己。對自己的能力、智慧、優缺點瞭解不夠充分，經常不是自己誇張自己的才華，便是膨脹自己的能力。自己不一定有這麼大的才能、有這麼大的把握，但在心中，則自信滿滿地誇張自己、伸展自己。在誇張、伸展自己的過程之中，就會遇到一些挫折與困擾，無法稱心如意地發展自己，於是產生了一種恐懼感。恐懼著將來會不會發生什麼事？恐懼自己的手伸出去，會不會被別人打一拳？恐懼自己的腳伸出去，會不會被踩一腳？在這種情形下，隨時隨地處於一種壓力狀態——擔心自己會不會發生什麼事？

一個人求發展的心很強，卻不知道在求發展的過程中，究竟會發生什麼事，無法預先想辦法來掌控它，於是壓力隨之而來。

少一點得失心

減少壓力的辦法很簡單，即少一點得失心，多一點自知之明，然後在確定方向之後，要能夠全力以赴。

少一分得失心的意思是，不一定非要成功不可，不要有只許成功不許失敗的心態。如果抱持著非成功不可的心態，人都不能做了。成功不是僅僅靠個人主觀的意念，或個人主觀的努力，就能夠成功的。不管是那一方面的成功，都是有外在的、客觀的許多因素相互配合，那就是時也、事也、地也、命也，也就是我們常說的天時、地利、人和。成功不要驕傲，失敗也不必痛苦，心理大概就不會有很大的壓力了。

多半年輕的創業者，並沒有想到自己有什麼樣的條件，也不管會發生什麼事，只是想到也許可以試試看就去做了。很多人都是這樣開創出一番大事業的。

所謂初生之犢不畏虎，年輕時，有擔當和嘗試的勇氣，能闖出一片天下來。年紀大了以後，畏首畏尾，考慮太多，反而有問題。

成功的創業者，總是帶著人人向前跑，也帶著自己跑，他的觀念很新，都走在時代的前端。這種人事實上也是集合著環境、集合著自己各種各樣的條件，根本不會感受到有任何壓力，曉得能成功固然很好，不成功，也沒關係。所以，少一點成敗得失的心，成功機率自然會增加。

找到自己的方向

可是要對自己有自知之明，知道自己的才能，知道自己的人緣，知道自己財力的資源，知道自己本身所處環境的條件，衡量看看這些因素是不是許可自己成功，而且能成功到什麼程度。

人要成功，又要面對壓力，所以要充分瞭解自己，多一點自知之明，然後找一個方向來全力以赴。所謂的方向，是一面成長自己，一面又能奉獻自己，成就他人。對自己有利，對他人、社會有益，就奉獻。有的人剛開始學醫，結果變成政治家，像國父；有的人原來是學文的，結果變成商人。

人生的過程中，一個階段又一個階段，機會很多，可是機會是一回事，自己能不能掌握一個穩定不變的原則，又是另一回事。如果原則、方向一變再變，那就不能對社會大眾奉獻更多，對於自己的心理壓力也會增加很多。譬如，我會寫文章，我變成一個作家，好不好？我個人認為當一個作家，不如當一個和尚更適合。實際上，我從小就能寫，但是要看那一方面自己最能安心，對他人更有利益，就往這個方向走。

另外，專長和興趣最好能配合得當。比如，現在沒有興趣做別的事，只對某一項工作有興趣，那就去瞭解這項工作、朝這個方向發展。鎖定方向培養專長之後，就要盡力發揮、盡量努力深入，持之以恆，透天徹地去做，也可以不必管成敗的壓力了。

一個人只要鎖定方向，在努力的過程當中，一定會有許多的磨鍊、挫折，沒有關係，這是正常的事。在心理上要預備好會有困難出現、有挫折發生、有變故等著，如果有這種預備的心理，就沒有什麼壓力。預料中的事情發生了，能夠處理的就處理，不能處理的事就接受，然後暫且放下來，待因緣際會時再處理，這叫作智慧。

何必放不下?

壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。譬如，一個人希望社會肯定、希望他人肯定，把自己的價值觀念交給社會、他人來評斷。社會給你評斷不好時，心裡就很痛苦，自己的地位、財產、名望下降時，也覺得很痛苦。

事實上，這些都是人家給的、環境給的，未必是自己的，何必放不下？人出生的時候，沒有財產、沒有名望、沒有地位、沒有身價，什麼也沒有。有了之後，成功時還可以，當自己沒落時，就很痛苦。怕沒落、怕倒楣，這叫壓力。所謂壓力，就是害怕不能伸展、成長，就是害怕遇到困難和挫折，心理上就是希望成功，求得保障。在工作上，認為自己沒有完成的事，責任沒有盡到，這也變成壓力。

不要把希望變成壓力

如何免除壓力？沒有完成的事，只要盡心盡力，就已經算盡了責任。就怕自己沒有盡心盡力、沒有全力以赴，那是遺憾的事。如

果事情已經是這個樣子，那也不需要覺得有壓力。有的人事情還沒發生，心理壓力就已經很重、負擔很重，因為其他人要求你、期待你，自己也要求自己，這都是正常的。但是這不能視之為壓力，這是一個希望，一種期許。如果把希望當成壓力，反而會減少自己奉獻和努力的心力和體力。

（原載《天下雜誌》一七七期）

講倫理，不要講論理

道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。

人與人相處，講求的是「倫理」，而非「論理」。

現代人生活的環境擴大，接觸面變廣，所以感覺人際關係非常地複雜，人與人之間顯得相當冷漠。

為什麼現代人較不願意主動付出友善、付出關懷來與人接觸？第一個原因是怕麻煩；第二個原因是怕惹來麻煩。所以大家就越來越陌生，越來越疏離，即使生活在同一個屋簷下也不例外。

「倫理」與「論理」

現代家庭大多數是雙薪小家庭，白天夫妻兩個人都外出工作，雙方在外面的接觸及見識增廣，因為業務、同事的關係，接觸異性的機會也相對增加。在外緣很多又各自忙著自己的工作及應酬的情況下，彼此相處的時間隨之減少。因此，夫婦之間的感情就比較脆弱，彼此之間的信任度越來越差。

要用什麼態度來維繫家庭中的人際關係？我主張應是講「倫理」，而不是講「論理」。

如果在家庭中能把握住中國人一向的倫理觀，夫唱婦隨、父慈子孝、兄友弟恭，每一個人都能各盡其分、各盡其責、各自負起自己應負的責任，不要一味地要求其他成員要負什麼樣的責任，那麼家庭中的人際關係就會很圓滿。

然而，現在家庭中的人際關係卻很容易流於「論理」。所謂「論理」就是辯論，凡事講道理、論公平，動不動就計較誰對誰錯。

社會變動，人心不平

在過去的農村社會，經過活動非常單純，小至日出而作、日入而息的一天活動，大至春耕、夏耘、秋收、冬藏的一年活動，依著時令節氣，井然有序地更替進行。而且家庭的用品、設備，也相當的單純，數十年如一日，沒什麼變化。

現在的社會則不一樣，日新月異，許許多多的新產品不斷地出現，家庭中爭議不平的事更層出不窮。

家庭中每一個人的所得也不可能完全相同，總是有多有少，於是，少的人會認為這是不公平的。當自己所付出與所獲得的不能平衡時，就會變成只「論理」，而忘記了「倫理」。

事實上，人與人之間，不能老是講道理、論公平。而是要問一問自己，所負責的事是不是已經盡了全力、做到最好？若能處處盡責任、守本分，那麼自己的心就會很平順、很安定。否則，在家裡跟家人吵架，到了公司又是跟同事們計較，凡事爭名奪利，那麼人際關係便會惡化。

夫妻、父子、兄弟姊妹之間，都是倫理關係，彼此應該各盡其責、各司其職、各守其分，不是專講道理、專論平等。如果夫妻在

家庭生活、工作、收入、支出上，樣樣都要求平等，那麼夫妻關係就不是「倫理」關係，而是「論理」關係。

一般夫妻吵架，都是為了一些小問題在計較；兄弟之間吵架，也是在計較多、少、對、錯，或平不平等，而導致心理不平衡。這就是「論理」，而不是「倫理」。

倫理可由家庭推廣到工作環境，延伸到社會國家。人與人之間的相處也是要講「倫理」，而不是光講「論理」。若能處處講倫理，那麼對上、對下、對左、對右，都是在盡責、付出、關懷、照顧，而不是在爭取計較。

換來換去換成仇

通常，我們付出越多，就能得到越多。雖然不一定成正比、得到有形的回饋，但無形的回饋一定能成正比地獲得，甚至能獲得更多。所謂無形的回饋，就是人格的成長、思想的成熟。一個人時時在成長中，一定能使自己更安定、更快樂、更穩重、更寬裕。

在人際關係上，雖然大家都說你不好，如果你不說人家不好，漸漸地，說你不好的人就會越來越少。如果我們一直覺得別人不好，而沒有檢討自己是不是也一樣，那麼人際關係一定是越來越差。當然，對自己來說，不一定是死路一條，但至少會過得很不快樂。

有些人在家待得不舒服，故而離家出走；到了外面，也覺得工作場所不舒服，常常想換工作。這樣不斷地換工作、換環境，到最後，自己走投無路，這是不善於與人相處，不善於接納人、包容人。本來他希望人人都能接納他、喜歡他，結果變成人人都不歡迎他，反而想盡辦法排擠他。所以人際關係要好，就要把心量放大，就要多接納人、包容人。如果只一意地要求人家接納自己，最後會人人都不接納自己的。

一般而言，人與人之間關係之所以尖銳化，是由於自己的貪、瞋、癡、疑、傲等。這些都是由於疏忽了人與人之間的倫理關係，忘掉自己的責任、忘了自己的本分，而老是在爭取、在計較。凡是心態上無法為人設想的人，通常煩惱都很重，各種各樣的煩惱都會出現。

譬如，看到人家得到利處，自己沒得到，就起妒嫉心。看到別人好，就起瞋恨心，覺得忿忿不平，不能平衡。自己已經擁有，但總是覺得不滿足、覺得不夠，於是，產生強烈的貪欲心，老是覺得：人家有了的，自己還沒有；人家能有的，自己也應該有。這都會產生不平衡的情緒，因此造成無法與他人歡喜相處。

別拿自己的鞋叫別人穿

總而言之，人與人的關係不是專講道理、專講公平的，而是要講倫理。只管自己有沒有做好，不要管別人有沒有做好。自己做好是應該的，其他人沒有做好的原因，不要用自己的標準來要求人、衡量人。我常講，不要拿自己的鞋子叫別人穿，不要把別人的問題變成自己的問題，而讓自己忿忿不平，這樣才不會使自己的人際關係惡化。

（原載《天下雜誌》一九九期）

生活中的修煉

有修養的人，對不如意的事不求看不到、聽不到、遇不到，

只求自己的心不被困擾，就不會被擊倒。

但如何才能免於外務的困擾？

從有人類以來，人間的悲劇就不曾間斷。人為什麼會製造悲劇？為什麼會發生悲劇？這其中的因素非常多，有社會的、家庭的、身心的，或其他的一些外緣因素。

人為什麼會發生悲劇？常常是因為自己束縛自己、自己困擾自己，當思想進入死胡同，鑽進牛角尖，或是剛好受到某一本書、某一句話，或是正好有一條導火線，便會馬上反彈、爆炸，如果沒有遇到另一個好的因緣來疏導，最後終會導致悲劇的發生。

如何疏導？首先要認知，我們處身的環境是個無常世界，好現象壞現象都是無常的、會變的，不用太得意，也不必太失望。因此，面對無常世界，精神上、心靈上的修煉是很重要的。

泰然面對眾生相

要如何修煉？我常說，人要站穩現在而往未來看。有的人老是想到過去，有的人則常擔心未來，未來的事未可知，但願那是美好的，當要有迎接厄運光臨的心理準備，即使可能是一種最壞的結局產生。想想，還會有什麼事會比死更可怕？如果不幸必須坐牢，也還沒有到死的程度，何況坐牢也還沒有發生。現在還沒有發生的事就不需要緊張，只要檢討過去、計畫未來，而面對當下，步步踏實地向前走去，便是人生的歷練，就是一種修行的生活。

此外，如何使得自己的身心不受他人干擾，也很重要。不管發生任何情況，都宜當作是一種人間相、一種世間相，當作是處處都可能發生、隨時都可能發生的平常事。如何在沒發生情況以前，未雨綢繆化導轉無形；如何在發生情況以後，亡羊補牢用自己能夠運用的資源來處理、化解這些問題，心中只有需要處理的事，沒有被這些問題所困擾而造成的心結。

解決的方法很簡單，就是面對當下的世間相、眾生相，這就是人間相，接受它、處理它，然後放下它。一般的人都可運用這種觀

點來為自己化解自己心中的問題，甚至幫助他人來化解問題。因此一個人的人生修為也可以影響另一個人、全家的人、全社會中的許多人。古今中外許多的偉大人格就是如此產生的。

許多人在諸事順利時，傲慢、自尊、自負、自信，總覺得他們自己是可以主宰一切、安排一切、負責一切的，因而疏於自我的約束和檢點，一旦遇到重大的挫折發生時，就會錯愕不已、自我失控而惹下大禍。

一個有修養的人，對於一切不如意的事，不求自己眼睛看不到，不求自己耳朵聽不到，不求自己接觸不到，但求自己不會被這些不如意的事所擊倒，但求能夠讓自己以及相關的他人，都能履險如夷，並且免受負面的影響而產生困擾。

順境中不自我膨脹

人如何能使自己免於困擾，也不困擾別人？最重要的是不要誇張自己，不要膨脹自我，不膨脹自我，就不會擔心自我被他人縮小。你的能力再強，也當做個平平常常的人，縱然你已出人頭地，還得要敬上謙下，尊重他人。你的工作重要，錢也賺得多，但是不要膨脹你的自我，因為事業是整體社會所共有，自我只是整體社會的一分子，不可抹煞了整體而突出你個人的自我，若你做了大事，尚能體認自己仍只是一個平凡人，那就是一位具有大丈夫胸懷的偉人，能夠認清凡事有順、有逆；職位有升、有降；事業有成、有敗；順逆、升降、成敗都只是過程而已，如此就能時時安住於當下幸福人生了。

也就是說，心裡知道不自我膨脹，也就不會自我縮水，知道一切都是無常的。遇到困難，就不致灰心，遇到順境，也不會發狂。經常要有危機感，那遇到倒楣、失意、落魄的時候，也不會張惶失措。經常要有新希望，遇到萬事如意時，也不會自滿驕慢。如果能有這樣的修煉工夫，人間的悲劇就不會在你的生命中出現了。

（原載《天下雜誌》一八三期）

如何提昇人品?

你是什麼樣的人?

你的人品如何影響你的生活，以及你與他人的相處?

人品能夠提昇嗎?

提昇人品，不一定是在今天的社會裡才需要，在古代的社會也同樣需要。未來的世界究竟會發展到什麼樣的程度，誰也不知道，不過，我相信只要有人生存的時代、有人活動的地方，人的品質一定要提昇。人的品質如果不提昇，生活的品質也就無法獲得改善。

提高人的品質

所謂人的品質，是指人的品格、品德與品行方面的素質。如果這些素質不能提高，人跟動物又有什麼差異？動物和人最大的差異是動物沒有思惟的能力。人從小就可以藉由各種薰習、教育、訓練來培養內在的涵養以及外在的才能。動物當然也可以接受訓練，但因先天條件的不足，侷限了牠在品德、品格上的薰習。人身難得，是因為人可以經由各種的學習管道來提昇自己內外在的品質。常言道「活到老學到老」，人的學習生涯是沒有止境的，這是一種終身學習，因此，人品的提昇也是沒有止境的。雖是泛泛之輩，只要肯用心學習，照樣可以成為君子、賢人，乃至於聖者。孟子曾說：「舜何人也，禹何人也，有為者亦若是。」就是這個道理。俗云：「人上有人，天外有天」，它的意思並不是指地位方面的高人一等，而是說在品行、品格方面，我們應虛心學習，使其優良更優

良、高超再高超。人上人是慈悲與智慧的化身，他能以平等心待人，沒有自私心、傲慢心等偏執心態。

人格的象徵只有在人與人互動時才能彰顯出來，所以在團體中，人品的高尚與卑劣就很容易看得出來，而在獨處時則很難被發現。在今天的社會裡，如果我們不想辦法提昇自己的人品，與我們相處的人，就很容易受到傷害。

池塘裡的陣陣漣漪

工商社會，一切便利。人與人之間的交往，可以藉由種種交通工具和傳播媒體來傳達彼此之間的訊息。在古代，因為這些工具的不便利，縱然人品再壞，影響層面也只不過是方圓百里，衝擊面比較小。但是，在今天的社會裡，一舉手、一投足，很快就會傳遍千萬里，最後演變成社會的大問題，乃至於國際間的大問題，有時候還會產生一些負面的後遺症，對未來的影響很大。

換句話說，一個不當的行為，縱使經歷時空的更迭，人的記憶也已淡忘，但歷史性的影響還是會繼續延續下去的。就像我們丟一塊石頭進入池塘時所產生的漣漪一樣，石頭大，產生的漣漪就大，石頭小，產生的漣漪就小。然而，不管石頭或大或小，都會讓池塘的水產生波動而向外擴散，擴散到最邊緣以後，衝擊會再聚集回來，然後又擴散出去。如此周而復始幾次之後，變得越來越淡，到最後受過震動的水面雖然恢復往常的平靜，然而水面畢竟已受過震動，水中的生物也已受到影響，與未受過震動的水面是不一樣的。由此可見，人品的提昇是相當的重要。人品若不提昇，影響所及又何止地球的一方呢?

影響子孫未來

提昇人品，要由每一個人自身做起。但是今天的社會，大家的眼睛幾乎都是往外看，很少有人會往內看。我們常會說，都是他人的不好、政府的不好、官員的不好、民意代表的不好，才造成今天社會的混亂；或說今天的黑道分子非常猖狂，造成我們社會很恐怖。但是我們冷靜地想一想，自己是不是能夠保證絕對不會變成那麼壞？當然每一個人都會拍胸膛保證。幾乎每一個人都說過這樣的話「我從來沒有做過這種事，我從來沒動過這個念頭」。果真如此？不一定，因為沒有人影響到我們，所以我們覺得沒有問題。假如有人影響到我們，我們的心態會不會絕對不變？這是很難掌握的。有很多重刑犯，在他沒有犯案之前，跟我們一樣，沒有做過壞事。但是，由於種種因緣的配合，特別是逆緣的現前，於是在他的內心產生了各種反常的效應，最後犯下了重案，破壞社會的安寧。這種情形好像都是在偶然的情況下發生，其實是自己沒有經常保持警惕的心，缺少危機感的心。假使我們能夠經常檢點自己的心，經常提高警覺，學會對外在的威脅利誘說「不」，就不會隨波逐流終至墮落惡道。不墮落的人一定會自我要求，提高他自己的品質。

三種途徑提昇人品

人品提昇運動在今天的社會裡是非常迫切的。人人若不想提高品質，我們的社會將會混亂得不堪收拾。但是，如何提昇人品？

第一，要認同提昇自我人品的重要性，對自己的現在與未來，以及對自己的家庭要負責盡職。不要一味地將責任推給他人，也不能不檢討自己的錯誤卻刻薄地指責他人。每一個人的心裡都要非常清楚明白，如果自己的品質不提昇，很有可能會禍延子孫，不僅是後代子孫會受到基因的遺傳，目前的子孫也會有樣學樣。為了使自己少製造一些人為的災難，就應該提昇自己的人格。

第二，要不斷地自我反省。古聖先賢說「吾日三省吾身」，我們雖然不是聖人，無法做到每日三省，也當每日一省。我們每天要反省自己當天或剛才的一言一行是不是像一個正常的人？是不是能

夠讓人接受？不一定要成為模範或榜樣，但從客觀的角度來看，像我們這樣的人品，我們自己是不是能夠滿意地接受？如果換成其他的人來看自己，他是不是能接受我們？

第三，在自己的生活中要有一些為人處世的準則。例如，什麼是能做的事？可做的事？什麼事應該想？什麼事不應該想？害人不害己、害人也害己的事不應該做，也不應該想。利己不害人的事，勉強可以做。利己害人的事，不應該做。利己利人的事應該多做、多想。更進一步還要能夠不為自己的利害設想。做任何事，不考慮自己的利害得失，而是考慮對自己的家庭、對自己的團體、對自己的國家社會，乃至整個世界是否有利？如果對自己的家庭有利，對自己的團體無利，還是不行的。如果對自己的團體有利，對自己的社會無利，也是不行的。如果對自己的家庭有益，但不損害社會與團體，沒有關係。換句話說，不要老是為個人的利害設想，要考慮的是人類整體的利害得失。

經常由這三個層面來考量，人品自然而然就會提昇。假使做錯事、說錯話、動錯念頭，也就是說，不應該做的卻做了，不應該想的卻想了，不應該動的念頭卻動了，就要檢點、要懺悔、要修正。如果常常做這樣的反省，自己的人品自然會提昇。

（原載《天下雜誌》一八七期）

第三篇 心量要大，自我要小

心量要大，自我要小

做更大的事業、追求更大的榮譽、賺更多的錢，

每個人都想讓全世界知道自己。

人生的煩惱、人際的衝突，根源皆在此。

唯有反其道而行，煩惱才能真正解脫……

通常人都只看到自己，看不到他人。任何的思緒都是圍繞著個人打轉，種種的追求也都跟自己有關，包括財產、眷屬、榮譽、權勢、名位等等。

事實上，人出生時只是一點點，活著時也是一點點，死的時候當然也是一點點，站起來時是一點點，躺下來時也是一點點，不管走到那裡都是一點點而已。

但是，幾乎每一個人都覺得自己很大、很了不起，好像天下是他的。當我們呱呱墜地，稍微懂事以後，自然而然會把家當成是自己的。長大之後，進入社會又會把公司當作是自己的，把團體當作是自己的，把國家當作是自己的。

其實，一個家庭、公司、團體或國家都是由很多人組成的，除了我們自己以外，還有很多的人。如果我們只看到自己，無形中就會以為自己代表了一個家庭、公司、團體，甚至代表了一個國家。很多人都有這種想法，都會如此膨脹自己，這是很愚蠢的，而且也是自害害人的。

但是，人通常都是這樣，從小就開始不斷地學習自我膨脹，於是產生了貪得無厭、倨慢不遜的心。對於得到的東西永遠不會滿足；得不到的東西就想盡辦法拼命去追求。縱然如願達到心中想要的位置，卻還一直希望追求更多，希望再往上爬，最好能夠爬到天上去。希望能夠統一全世界，即使一時做不到，至少也希望能影響全世界，讓全世界的人都知道自己這個人。基本上，這種人的心態非常狂傲，目中無人，很難與人和睦相處，所以煩惱也特別重，就像燒不盡的野草，春風一吹，滿山遍野。

要解決這種煩惱，唯有擴充自己的心量。如何擴充?

第一，實實在在地衡量一下自己的體重。任憑我們多麼巨大，頂多只有二、三百磅重。三百磅並不多，如果經過脫水、烘乾，剩下的只是一點點，一、二百磅更不用說了。

第二，可以把自己想像成地球上的一個小點，就像滄海一粟，甚至還不如一粟。一個一、二百磅的身體，在地球上所佔的空間只有一點點。自己覺得自己很大，其實是很渺小的。我們看螞蟻很小，事實上我們並不比螞蟻大多少。跟地球相比，我們實在太微不足道了。然後再把心放到太空去看。太空中有無量、無數的宇宙體。在太空中，我們是看不到地球這顆小行星的，只能看到紅紅的太陽和其他可以發光的恆星群。

這不是要小看自己，而是把自己的心胸放大、放寬，放到跟太空一樣大。太空不是一個實體，它沒有一定的範圍，它是浩瀚無垠而且是空無虛幻的，這樣的心量才會廣大。

心胸像太空一樣大

簡單來說，就是想像我們的身體在地球的某一個點上，然後再想像宇宙只是一個恆星中的一點。在恆星系中只看到太陽。在無垠無際的宇宙之中，讓我們的心化為太虛，可以包容宇宙。如此我們就比較能包容人，也比較容易成就人、幫助人。

當然，成就人是無止境的，因為在地球上有幾十億人口，在宇宙中，應該還有其他的人類和生物。故謂「宇宙有限，我願無窮」、「宇宙有限，我心無邊」。也就是說，眾生有盡，而我自己的悲願心、智慧心是永遠不會結束的。

短短幾十年的生命，轉眼化成了無限，也就不會老是把他人的東西當作是自己的，更不會把短暫的現象當作永恆的事蹟。人生如

此，還有什麼不滿足的呢？

（原載《天下雜誌》一九〇期）

要積極，不要執著

積極與執著有什麼不同？貪心與願心有何差別？

在名詞混亂、意義顛覆的時代，

如何分辨迷思，建立正確的人生觀？

健康積極的態度，應該不是堅持己見的執著；執著的態度未必就有積極進取的精神。現代社會變遷迅速，競爭異常激烈，相對地，人與人之間的摩擦就越來越多。主動地設法化解因摩擦而產生的誤會，便是積極的態度；被人誤會而不懷恨，便是不執著。例如，罵人固然不應該，被人罵時也要有雅量。被罵之後，先不要生氣，過了一段時間，再透過第三者向他解釋，或者找適當的時機親自向他說明致歉，也許誤會從此冰釋。當然，也有人會想，錯不在我，為什麼要我向他道歉？事實上，讓人產生誤解，就是自己的不是。而且，不論爭執大小，和解才是雙贏兩利的最好結局，故云：「冤家宜解不宜結」。有這樣的認知，自己才會比較心平氣和，同時也能讓對方心平氣和。人人若能如此，我們的世界就會更加祥和。

貪心不等於願心

有些名詞看來相近，意義則完全不同。在現代社會裡，往往因為意義的混淆不清而影響了許多人的人生觀。譬如，貪心和願心、積極和執著，粗看相同，其實不然。貪心是據為私有，願心卻是發

展抱負。發願即使為自己，目的也在提昇自己的才能、人品、智慧和慈悲；貪則是不管人品提昇或不提昇，不管得到或得不到，不管合理或不合理，通通都要，完全忽略了能與不能、該與不該。從另外一個角度來看，貪心是將不是我的變成我的，願心是把沒有的東西變成有的東西。只在乎自己和兒孫有飯吃，不管其他的人有沒有飯吃，這是貪婪；想辦法增加糧食讓大家都有飯吃，這是發願。可見患得患失的貪心是執著的煩惱；全力以赴的願心是積極的態度。

認清不上進的藉口

積極和執著完全不同。執著是以自我中心為主，從自我的權、勢、名、位、利出發；積極不一定是自私的，是為了成長自我，同時也奉獻了他人。幾乎每一位小學生都會這麼說，我長大以後要奉獻國家、奉獻社會、奉獻人群等等，不過大家心裡都很明白，這只是表示未來志向的口號而已。假使這些口號能和自己的人格結合為一，成為宏大的願心，這就是積極。

現在許多人誤解不執著的真義，把它當成不上進的藉口。人家往上爬，自己不一定要往上爬。或許有人還會得意洋洋地說：「做董事長、總經理有什麼了不起，他們吃飯睡覺，我也一樣吃飯睡覺。」人人都在努力求進步，自己卻自暴自棄，還說是不執著、看得開、放得下，這是一種自卑、懦弱、不健康的心態。他們沒有想到，人是可以經由學習而不斷成長的。不只名利、地位，人在才能、人格、心量等各方面都可以不斷地成長。倘若不積極促成因緣往上爬、不把握機會往上爬、害怕吃苦不想往上爬，卻用不執著這三個字一語帶過，這叫作「卑劣慢」；不只自卑，而且用傲慢的態度來掩飾自卑。

人世間如果有太多這一類的人，社會是不會進步的。真正的不執著是在盡心盡力、全力以赴之後，不計較成果如何，都能以平常心看待。也就是說，成功不驕傲，失敗也不氣餒。

當我在日本完成博士學位時，沒地方可去，有一位老同學就說：「老兄，你現在好像學會了駕駛，取得了駕照，但是沒車可開。」當時，我的第一個念頭不是搶別人的車子來開，而是沒車開就不要開，但是希望有一天能有許多車子讓別人來開，這是我的目標。我一有了目標，就為自己帶來了積極開拓前途的動力。至於會不會成功，那就不必浪費心力去想它了。

（原載《天下雜誌》一八六期）

新年「心」計畫

新年，又到了訂定年度計畫的時刻。

除了事業上的目標，精神與心靈的成長，

如何訂下計畫，有一個好的開始?

一元復始，萬象更新。為了迎接一個新年度的開始，一般而言，政府或民間組織都會預先訂定年度計畫。

當然，有好的開始，成功必然有望。如果個人的成長也能執行年度計畫，相信一定會有很好的成績。

個人訂定年度計畫必須要有主題，但是這個主題並不一定要和事業有關。它可以是一種理念，也可以是一種精神指標。譬如，發願在今年內非要把自己不容易去除掉的惡習去除不可。像喝酒的人要戒酒、抽煙的人要戒煙、賭博的人要戒賭等等。

對社會誠心相待

在這個新的年度裡，一定要為自己確立一個精神層面的指標。

另外，不僅要對自己的家人關懷、禮讓，對社會也要誠心相待、負責盡職。

大多數的人都比較關心個人的利益或家庭的利益。在為自己的利益打算時，人才會變得比較積極。如果我們能夠把眼光放遠大一點，事實上，個人的利益跟整個社會環境是不可分割的。我們若有這樣的認識，每當自己在謀求個人利益的同時，一定會考慮到整體社會環境的需求。

一般人的心態就像漏斗一樣。換句話說，很像是一個倒立的金字塔，總是希望把所有的利益都從四面八方聚集歸向自己。如果您像倒立的金字塔，你就會缺乏安全感，隨時隨地擔心它會倒塌下來，實在是得不償失。雖然您擁有一切的利益，可是其他的人也很希望能獲得像您所得到的利益，一旦想起利益，就很可能動到您的主意。壞人會想到您，窮人也會想到您，逐利之徒也會想從您身上得到利益，您將變成眾矢之的，這是多麼可怕的事。

相反地，如果您一想到利益，就想到全家、想到社會、想到全人類、想到所有整體，您自己就會像一座金字塔，穩若泰山。就好像您是站在人類社會的金字塔尖頂，照顧所有的人，一直能為社會大眾著想，你勢必將得到大眾的擁護、愛戴、尊敬和回饋。

享受生命的光和熱

因此，在新的一年裡，您可以為自己立下一個關懷大眾、屬於精神層次的人生目標。要把眼光放大，心胸放寬，為整體大眾設想考量。假使有這種人生觀，就會享受到其他人享受不到的生命之光和熱。

一個人的成長，不一定光是財富的成長，更應該有身心健康的成長、道德人品的成長、知見觀念的成長。您這個人如果本來是自私的、貪婪的、瞋怒的，要變成無私的、奉獻的、寬容的。為了無

私，您必須努力；為了奉獻，您必須努力；為了寬容，您必須努力。這樣您能幫助他人成長，同時也一定使您自己成長。

（原載《天下雜誌》一八九期）

做決策，依法不依人

決策的難度，就在於有所變，有所不變的分寸掌握。

什麼時候可以見仁見智，因人因時因地制宜?

什麼時候又該堅持原則，固守方針?

「法」是什麼呢？法是一種同於古今，通於天下的原則或理念。它是放諸四海皆準、貫穿古今皆同，永恆不變的真理。

法有母法和子法兩種。母法是基本原則，是團體的理念和方針；子法是一種執行的政策，是以基本原則為依歸的。基本原則是不能改變的，而執行的政策只要在不違背基本原則的前提下，是以因時、因人、因事、因地、因物而稍加變通。

所以，一個決策者在做任何決定時，首先要掌握住基本原則，才不會偏離組織的精神。譬如，企業的經營者必須要非常清楚公司的理念是什麼？經營的方針是什麼？然後再根據這個理念、方針，做出種種適當的以及必要的臨機應變政策。

不要忘記基本精神

政策上的臨機應變是正常的而且是必需的，我們必須要隨時有應變的能力。因為環境不斷地在變，人事也不斷地在變，所以我們所製造的產品，以及我們所提供的服務，不論是在外觀上、品質

上，或服務的態度上，也都一定要不斷地推陳出新，才能滿足日新月異多元化需求。不求革新，勢必會被時代的洪流所吞沒。不過，任何一種革新都需要環境繞著基本原則醞釀而生。

同樣地，一個公司的主管也一定要考慮到公司的基本精神是什麼？老闆也許忘掉了它的基本精神而要求你做出不當的決定。如果你是一個非常優秀、傑出的主管，你會給他善意的建議：「我們公司的理念不是這個樣子，如果這樣做，我們公司的理念就要被迫放棄了。當我們放棄公司理念之後，要再建立一個理念就很難了。」

不做失根蘭花

所以凡事一定要依法不依人。依人行事是有問題的。一方面是主觀的問題，所謂見仁見智，每一個人所持的立場不同，見解就會不同。另一方面，人的思想是剎那生滅的，隨時隨地都可能受到外面因素的影響而變動。因此，依人行事往往會引來許多不必要的對立與紛爭。

為了團體的安定和穩固，建立共同遵循的法則，是唯一且必要的途徑。這個共同原則就是團體的理念、方針、共識，也就是母法。它是團體的精神重心，維繫著整個團體的力量和發展方向，是人人必須要遵守的原則，絕對不能因個人瞋愛而有所更易。如果團體的理念一直在變動，共識就不容易產生，力量也不容易凝聚，安定更不容易維繫。

當然，決策難免有時會因思慮不夠周延而有所損失，但是為了維繫團體的精神、理念，還是要堅持到底。西方有一句諺語說：黎明前的黑暗是不會太久的；只要基本原則不變、大方向沒錯，最後一定會有所收穫的。如果經常更換方向、改變理念，雖然佔盡眼前風光，卻如失根的蘭花，生機渺茫。

（原載《天下雜誌》二〇一期）

學著說到做到

在時時更新的社會裡，轉型是不可避免的。

要如何才能堅定自己的決心、毅力，

克服重重困難，達成轉型的目標?

不論從事任何工作或任何行業，在時時更新的現代社會裡，轉型往往是不能避免的，要轉型，需要兩種動力相輔相成，一是決心，二是毅力。二者相加，就是想要、一定要、非要不可的動力。當你在決定轉型之後，心中會有一股強烈的意念鞭策你需要轉型、願意轉型，若不轉型，便會失去希望，然後下定決心去做，不管困難有多大，都得用智慧及努力去克服它。也就是說，你決定要做的事，已經過周全的考慮，而且深信這樣的改變，會比現況更好。

已經決定要轉型就不必再猶豫了。下定決心就去做，做了以後還要繼續不斷地做下去，這跟修行的態度有相似的關係。

佛教徒們常說：「學佛一天，佛在眼前；學佛一年，佛在西天；學佛三年，佛已不見。」當每天的修煉成為一項日常的習慣後，不知不覺就會感覺不到佛在身邊了，漸漸地就會有點偷懶、懈怠，不再像剛開始的熱絡與積極。等到了學佛三年，連信佛成佛的念頭也不見了。

重新開始不是原地踏步

時間一久，初發心的熱度就很不容易維持了，所以要發長遠心，也就是要有毅力、有恆心、要不斷地堅持目標；堅持不等於硬

著頭皮拼著老命，而是不斷地提起最初的意願，不斷地回到初發心的原則上，一次一次地修正錯誤，重新開始。

重新開始，不是等於從原先的第一步上原地踏步，而是從現在的這一步上，調整步伐，繼續前進。當發現自己有一點懈怠、有一點停滯之時，就要讓自己日漸冷卻的心再度加溫，繼續邁向未來，達成目標。在走向未來的過程中，一定會有很多來自主觀及客觀因素的挫折，會阻擾你決心的維繫和抱負的展現。

但是，不論如何被阻撓，還是要回到初發心的熱度上去，提醒自己從現在起，一定要走出該走的路來，即使困難重重，也要走下去，最後就會成功。

練習打坐，訓練毅力

如果決心不夠、毅力不足，可以透過各種方法來訓練，禪坐是其中一種很有效的方法。

禪坐能鍛鍊人的毅力，堅定人的意志。

曾經有一位教授在跟他師父學習打坐的時候，他的師父在他腿上，放了一塊連他自己都搬不起來的石頭二個小時，讓他不能任意放腿或起座，只能想盡辦法來忍受身體的疼痛與內心的煩躁。對一般人而言，這是一個殘酷的刑罰，他卻願意接受。

經過這樣嚴厲的考驗以後，他承受困難的毅力增強了，做任何事情會堅持到底，在尚未完成目標之前絕不放棄任何努力的機會。

所以在轉型之前，必須考慮：真的值得轉型嗎？真的需要轉型嗎？如果猶疑不決，表示還未準備就緒，目前不適合轉型。如不馬上轉型就有全軍覆沒之虞，那就非得立即行動不可了。否則，一邊騎著老馬，一邊另覓壯馬，是比較安全的。

不要意氣用事

在人生的過程中轉捩點上，有時候也是需要有幾分冒險精神的。不過，人生無常，在短短的數十寒暑之間，究竟能有幾次大好機會？如果是機會來了，在轉型之前一定也要考慮清楚出路及退路，精神與物質的得失之間。比如說，夫妻兩人關係的轉型，難道一定非得離婚嗎？彼此修正相處的心態，培養共同的興趣豈不也是轉型？而離了婚再找另一個對象結婚就真的轉型成功了嗎？所以，關於個人生命生涯的轉型，千萬要仔細地考量一下，不能單憑一時之間的意氣用事，而橫衝直撞。

假若你已面臨水深火熱的狀況，當然要轉型。還沒有到水深火熱的狀況，可是往下走根本沒有把握，轉型以後也是沒有把握，機會各佔一半。而現在也還未到達非轉不可的地步，這時候，你最好還是再考慮一下。如果明明知道轉型以後，有百分之百或是至少有百分之六十以上的希望，你當然要選擇轉型。最後必須要問：轉型是為個人私利或為大眾公益，僅為私利者宜多考慮，為人為眾者當仁不讓。

（原載《天下雜誌》二〇二期）

如何去煩惱，得心安?

快速便利的現代生活，改變了人們與環境、與自我的關係。

現代人就好像騎在老虎背上，越往前走，越是危疑不安。

如何才能免除煩惱、求得平安?

現代人的壽命比古代人長，一天走的路，看的書、寫的文章，一天的任何生產都比過去增加很多，不過還是覺得時間不夠分配，不夠使用。

現代人所用的各式各樣工具也都非常便利，速度卻快得讓人非常緊張，不僅為自己帶來許多的煩惱，也為周遭的環境及相關的人帶來困擾。

現代人的空間感與古人也不一樣。過去的人讀萬卷書、行萬里路是很不容易的事，現代人搭乘飛機，幾千里路、幾萬里路，一下子就到了。

雖然個人的伸展空間比過去寬廣，生活、生存的範圍也比過去大，壓迫感卻比過去沈重許多。

採菊東籬卻不見南山

過去的人種種田，抬頭一望，遠山含笑、心曠神怡，故云：「採菊東籬下，悠然見南山。」採幾朵籬笆邊的花、抬頭看看南山，非常地優閒、自在、愉快。現代人即使在家裡種滿了花，卻少了那分對自然的認知，和從自然環境中體驗到的自在與樂趣。

人類的智慧創造了文明的社會，改善了飲食的習慣，也改善了醫療的環境。但是這些科技、醫療設備所帶來的便利，真的能讓現代人完完全全地感受到幸福嗎?

過去的災害大都是天然的，現在的災害則有很多是人為的。過去的氣溫、風和雨，跟人為無關，現在的冷、熱，卻都跟人為的干擾有很大的關係，像臭氧層的破壞就是人為的。現代人對生活環境的寧靜感和安全感越來越少，很容易就覺得煩悶、困擾，隨時隨地都承受著壓力。

現代人終日忙碌、缺乏安全感，原因何在？不是沒有飯吃、沒有警察，沒有制度，更不是沒有法令，而是失去身心的平衡。我們應該用制度、用科技來幫助我們改善環境，結果卻讓我們好像騎在老虎背上，越往前走，危險越多，安全感越少。危險越多，非得冒險不可；安全感越少，非得拼命追求安全不可。越追求安全，安全的程度越低，這不是悲觀，是事實。

許多人過得很不快樂、過得茫茫然，不知道為什麼要活在這個世界上。這就是煩惱。如何在現代這個社會，讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？首先要「安心」。

會失去的就安心讓它失去

要如何安心？

第一，要能知足常樂。知足常樂，雖是古人說的，如今還是很有用處。事實上，人需要的東西不多，但想要的東西太多，因而造成自己的忙碌、緊張，給自己帶來很多的壓迫感。如果我們能夠盡自己的力，能過什麼樣的生活就過什麼樣的生活，能夠得多少就得多少。這不是說應該得到的不要，而是不應該得到的，或明明知道目前得不到的，就不要執著一定要擁有；或明明知道非要採取這樣的態度來生活，就會快樂一點。

知足並不等於放棄生存的權利，也不等於放棄工作的責任，更不等於放棄努力進步的機會，而是順應自然、適應社會，因應所處的環境，那麼，生活大概不會有太多無奈和痛苦。

第二，心要向內看，不要向外看。心老是向外看，就不會有安全感，因為心外沒有安全的空間，也沒有安全的時間，不可能有絕對安全的保障。譬如，要出門時，為了交通安全，買個保險，是安全還是不安全？明明知道不安全，才需要有各種的保險，顧慮一旦

遭遇意外，可以得到醫療的補償；萬一不幸死亡，家屬也能得到保險金，不至於立即陷入窘境。

安住當下的心

其實，生活要踏實，唯有自求多福。自求多福就是居安思危，心中隨時預備著，不安全的事會發生是正常的事。當然不發生最好，一旦發生了，也不至於手足無措。不要指望我們的環境會給我們安全，也不指望他人來保障我們。唯有自我追求內心的平安，比向外追求安全更可靠。若能時刻安住於現在的時間與空間，我們的心就更容易安定踏實。

第三，心中要有所寄託。這個寄託不是金錢、地位、名望等向外追求的東西，而是由自己內心創造出來的，如興趣或信仰。有興趣、信仰時，不管任何時候，心比較不會浮動，不會覺得無奈、無助。

興趣是可以培養的，例如：文學、藝術、運動等，選擇自己比較契合的項目來培養。任何一種興趣都可能被培養起來。興趣可讓自己在無聊的時候、在無助的時候，過得舒適踏實。萬一真的一無所有，自己的興趣還在。

蒐集骨董、郵票、硬幣、銀幣等，雖也被稱為興趣，但這種興趣是佔有的滿足。擁有的時候，覺得很快樂；擁有之後，又想要更多。內心貪得無厭，永遠無法滿足，也不能從中獲得安定的喜悅。

奉獻也是一種興趣

興趣不一定是有形的東西，譬如，利用閒暇時間當義工或志工，去幫助需要幫助的人，洗洗衣服，打掃廁所、清理環境等。這

不是向外追求，而是奉獻自己來尋求內心的滿足及充實。像這種助人的興趣培養起來，對自己的安心有很大的幫助。

另外一種寄託是信仰，是思想的，尤其是宗教的信仰。不管信什麼宗教都一樣，有一個宗教的信仰，是我們最終、最實際的歸屬。有宗教信仰的人，對死亡、對危險，不會有莫名其妙的恐懼。譬如，信神的人，認為一切都是神的安排，輪到我倒楣時，任憑我如何擔心也沒有用。如果信佛，則認為這是因果報應，因果沒有輪到我，不需要擔心，因為根本沒有事；如果輪到我，擔心也沒有用，我又何必擔心？對於死亡，信神的人說很好，可回歸天國；信佛的人也說很好，可以往生西方極樂世界。

因此，有宗教信仰的人，對於危險、恐懼、不安這種情緒，可以減少很多。在中國人的環境裡，因為儒家背景的關係，對於宗教信仰比較淡漠一點。但是，能培養出像孔子那樣偉大的思想修養，沒有宗教信仰也沒有關係，他本身就是一個宗教。如果尚未到達那種層次，人還是需要宗教信仰，讓我們能夠減少一點煩惱。

（原載《天下雜誌》一七八期）

附錄 人心微塵勤灑掃

莊素玉

常常生病、瘦弱的聖嚴法師，身高一百七十二公分、體重四十八公斤，仍四處弘法。最主要的目的是要提昇人的品質，建設人間淨土。

聖嚴法師可說是心靈領航員。三十二年來，致力於心靈環保及禮儀環保運動，希望帶動社會風氣全面淨化。

聖嚴法師指出，要提昇人的品質，應先從自己開始，進而再幫助他人提昇他人的品質。

提昇人的品格，就是對人對己少一點得失心、少一點傲慢心、少一點自私心，多一分謙虛心、多一分慈悲心、多一分關懷的心，就已體驗到了基礎的佛法。

他強調：「生活就是修行，修行不離生活。」

如何在生活中修行？法師認為，最重要就是讓自己的心不受環境所污染，也不因個人心念的蠢動而影響。

聖嚴法師也強調安身，也就是所謂的禮儀環保。就是要從語言、身體，乃至面部的表情與動作、內心深處，都要表現出對他人的尊重與感恩。由於對人是真誠有禮貌，所得到的回響一定是安定的、安全的、自然所處的環境就會是安全的。

身為國際知名禪師，聖嚴法師每年固定往返約紐、臺北，也飛遍全世界各地講經說法。他全心全意在想著、在做著淨化人心的工作。他常說：「忙人是最幸福的。」

（原載《天下雜誌》二〇〇期）

~ 全書完 ~

Table of Contents

- 《法鼓全集光碟版》第八輯 第四冊
- 《是非要溫柔》
- 自序
- 第一篇 多情須講理
  - 多情須講理
    - 自以為是的愛
    - 理性、感性如何調和
    - 化干戈為玉帛
  - 如何識人、用人、留人？
    - 用人要能先安人
    - 歸屬感留人心
    - 同舟共濟
  - 放開胸懷做領導
    - 公司不是私人財產
    - 把誠信放心上
  - 升遷如何免招嫉？
    - 有才能也要有品格
    - 容納異見的雅量
    - 升遷不是一切
  - 包容才能溝通
    - 公是公非的原則
    - 傑出始自胸襟
  - 天涯何處尋知己？
    - 物資支援、精神鼓勵
    - 遠離損友
  - 用人的智慧與福報
    - 眾志成城結善緣

辦公室的相處倫理
與平輩的相處之道
與部屬的相處之道
與主管的相處之道
第二篇 安心就能安世界
越慈悲，越智慧，越無憂
越慈悲越智慧
淨心種福報
愛護環境要知行合一
一粥一飯當思來處不易
知福惜福才能做心靈環保
珍惜現有福報
現在不珍惜，子孫會遭殃
解決環境問題的對策
自然資源是地球的血肉
歡喜地吃，自然地吃
要吃出味道吃出營養
歡喜的吃
自然的食物最好吃
新世紀飲食
大智慧破大妄語
妄語再巧，天衣總有縫
面對謊言，唯有靠智慧
放下關卡，舉重若輕
深諳人情，才是成功
該做的事照常做
求助要找對人
安心就能安世界
科技越發達，保障越多？
為什麼失控？

天災人為
生活如何減壓？
恐懼感的來源
少一點得失心
找到自己的方向
何必放不下？
不要把希望變成壓力
講倫理，不要講論理
「倫理」與「論理」
社會變動，人心不平
換來換去換成仇
別拿自己的鞋叫別人穿
生活中的修煉
泰然面對眾生相
順境中不自我膨脹
如何提昇人品？
提高人的品質
池塘裡的陣陣漣漪
影響子孫未來
三種途徑提昇人品
第三篇 心量要大，自我要小
心量要大，自我要小
心胸像太空一樣大
要積極，不要執著
貪心不等於願心
認清不上進的藉口
新年「心」計畫
對社會誠心相待
享受生命的光和熱
做決策，依法不依人

不要忘記基本精神
不做失根蘭花
學著說到做到
重新開始不是原地踏步
練習打坐，訓練毅力
不要意氣用事
如何去煩惱，得心安?
採菊東籬卻不見南山
會失去的就安心讓它失去
安住當下的心
奉獻也是一種興趣
附錄 人心微塵勤灑掃

《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊之一

《人行道》

自序

這本小書，是我近一年來，意外的收穫。

原是由鄧美玲女士為我先設定題目，再逐條採訪，筆錄成稿，發表於《自由時報》副刊為我開闢的專欄「人行道」。因為她自己就是一位作家，為我錄寫的文字，也相當清麗流暢。

這個專欄，刊出二十八篇之後，便停止了。倒不是因為不受讀者歡迎，乃由於鄧女士接下了一家日報副刊的主編，工作繁忙，無法兼顧了。

法鼓文化出版部門的編輯小組，覺得它的總字數太少，尚不夠印出一本書來，如果不集成書，時間一久，恐怕就此散失了，也很可惜。所以著手從《人生》月刊中找到我為企業界人士演講及問答的幾篇記錄稿，分段抽出，改寫成十三個短篇，加起來便完成了出版本書的計畫。

本書的文字分量雖輕，它的價值還是有的。它為現代環境中的現代人，從日常生活的個人、家庭、婚姻、事業、工作、疾病，乃

至政治、宗教、以及人際關係等所面臨的問題，提出了四十一個知性與感性並呈的答案，供給你做困惑時的參考。

這本小書中，沒有用艱深難懂的佛學名詞，向你傳播宗教信仰，但它確是將佛法的智慧和慈悲，化作大家都能接受的朋友了。

一九九八年十一月十八日聖嚴自序於美國紐約東初禪寺

第一篇 起心動念皆修行

覺察自己的偏執

人生在世，總有許多煩惱。佛法的根本精神就是要教人斷除煩惱，怎麼做呢？方法很多。當我們追究煩惱的根源時，會發現有一種煩惱，是來自於自己主觀的立場，不能得到外在環境或周圍的人認同。每一個人都希望得到別人接納，甚至能控制別人；卻很少有人會心甘情願接受別人的意見，更甭提受到別人的控制了。如此，人與人、人與環境之間的衝突、矛盾就來了。

有一對恩愛夫妻，在結婚多年以後，還是離婚了。辦離婚手續時，兩個人都很難過，連他們自己都想不通：明明兩個人感情很好，怎麼可能走到這一步呢？原來這位太太弱不禁風，大熱天裡也受不了一點點風，不能吹冷氣、不能吹電扇，連窗戶都不能開；偏偏這位先生最怕熱，沒有冷氣睡不著。所以，這對雖然恩愛卻無法相處的夫妻，最後只好分道揚鑣。這是人生的悲劇，不過，這也是人生的常態。

佛陀在楞嚴會上對大眾說法時，曾經舉起自己的手來問阿難說：「阿難！你看我的手是正的還是倒的？」阿難自恃多聞，被佛

陀連番訓斥幾次之後，再也不敢逞強，只得含糊應答說：「世間一般人都認為手指向下就是倒；我也不知道究竟如何為正？如何為倒？」佛陀就說了：「手臂就是手臂，那有一定的正或倒？只是世間的人一定要執著上豎為正，下垂為倒，這是執迷不悟的看法。」

所以，以佛的眼光來看，世間所見的許多價值標準，都是人的執著妄想，是非善惡，本來沒有絕對的標準。一個人從某個角度看是大壞蛋，可是從另一個角度來看，也可能是個大好人。這些標準都是人定出來的，未必放諸四海而皆準。我們如果不能覺察自己的偏執，就會被自己的好惡所蒙蔽，也就會理直氣壯的拿著自己所執著的價值標準，去衡量外在環境。合乎自己的標準，就起了貪愛心，不合標準，就起了厭惡心，這個分別心，就是煩惱的根源。其實，外在的境界根本是一樣的，就像佛陀的手臂，非正非倒；可是，不同的人來看，就有不同的評價和反應。我們若能時時反省自己的偏執，在待人處事上，就會比較圓融了。

有一個媽媽告訴我，她的孩子在學校跟人家打架了，結果老師重重的處罰她的孩子，另一個打群架的同學因為功課好，逃過了處罰。老師不問青紅皂白，就責怪她的孩子把人家好學生給帶壞了，其實真正帶頭打架的是那個成績好的學生。大家看！明明同樣犯錯，成績好就沒事，成績差就該罰，老師把成績好壞當作衡量品德的標準，在我們看來是很明顯的錯誤，可是那位老師卻渾然不覺。事實上，很多時候我們就是這樣，對自己的錯誤渾然不知。

因此，佛法教導我們時時觀察自己微細的念頭，不要被自己蒙蔽，不論外在的境界如何變化，情緒都不會受到牽動，那麼，就可以斷除煩惱了。

煩惱如霧起雲生

我們所處的世界，都是自己所體驗到的世界，未必別人也有相同的體驗。所以，公說公有理，婆說婆有理，如果各執己見，誰也

不肯退讓，那就永遠相持不下了。許多衝突、糾紛，就是這麼來的。我們必須明瞭，自我主觀的喜好，就是一種分別心，有了分別心，就有執著，煩惱就跟著來了。仔細推想，這些煩惱都不是從環境而來，完全是自己招來惹來的。就像雲霧雨露都從地面生起，而雲層之上的藍天，不受地面氣候變化所干擾，恆常是湛藍的；我們的清淨智慧慈悲心，就跟藍天一樣，而我們對外在環境現象所產生的分別心、瞋恨心，就像地面生起的雲霧一樣，蒙蔽了我們本有的清淨智慧心。

從一般人的常識來看，好像所有煩惱、不順利，都是別人造成的。就好像有一個人走在路上，好端端的就被人家開車撞傷了，真倒楣！是不是？可是，大家有沒有想過？被撞倒了，身體已經受傷了，倘若還怨天尤人，惹了一堆煩惱來折磨自己，這下連心理都受傷了，那不是更倒楣了嗎？所以，佛法教我們斷除煩惱的方法，就是教我們不要受環境變化所影響。無緣無故被撞傷了，趕快去看醫生，還要趕快去報警。報警的目的並不是為了報復，是基於慈悲心；那個人犯了錯，應當受法律制裁，不能讓他逃走，免得他知錯不改，下次還去撞別人，而且他自己早晚也一定會受到傷害。如此處置，雖然身體受傷了，但是心中沒有仇恨怨懟，心理沒有受傷，煩惱不起，這個無妄之災就微不足道了。

很多人都說，我是好人，為什麼我還要遭受這麼多的苦難？我們要知道，有物質之身就有果報、就有障礙，如同有大地山川，就有風雨雲霧。大修行者也要受果報的，佛陀曾遭大石塊擊傷，也曾罹患重病。但是果報和障礙未必會招來煩惱，大修行者跟凡夫的差異就在於此。很多人跟我抱怨，說自己吃素念佛、熱心助人，家裡還是照樣發生不幸的事故，於是就認為吃素、念佛、做善事都沒有用。凡夫被自身的遭遇所苦，信心就會退轉；大修行者可以放下自我，不被煩惱所障。我們學佛，就是要學習佛的智慧，清楚辨知煩惱的緣起，面對它、接受它、處理它、放下它。佛法很容易，說來說去都是這些道理，只要老老實實去做就行了。

永恆的福德智慧

雖然從佛法的智慧來看，世間的一切，包括妻子舍宅，都是暫時的擁有、虛幻的依靠；但是，作為凡夫，我們還是不得不有所追求、有所依託。暫時的依託，總比一無所託來得好，而且，世俗生活的平凡希望，可以刺激人們心甘情願努力向上，否則生活之中便失去了誘因和動力。

這就好比一個即將沈溺的人，在茫茫大海上，遠遠望見一根浮草，在波光反照之下，彷彿是一艘船，奮力上前之後，才發現事實真相。即便如此，求生的希望激發你不斷地努力，還是有無限生機；如果一開始就放棄希望，就只能坐以待斃了。

所以，對一般凡人而言，希望是一個美麗的幻影。人們努力追求，到手之後，才發現那只是夢幻泡影；有些人就此醒悟，有人還是繼續追求下面一個泡影。人的一生，就在追求、幻滅與醒悟之間，探尋宗教的意義。因此，佛法並不反對人們追求各種成就。只是，從古到今，人們不論是留下輝煌燦爛的創造發明，或是坎坷悽慘的遭遇，都只是一段人生的記錄，並沒有絕對的「好」或「不好」的差別。

佛法的智慧在於提醒人們，世俗的成就只是入世、化世的媒介或橋樑，如果執幻為真，不顧一切拼命向前，只有落到力竭身亡而一無所獲的地步。所以，「隨順一切相而離一切相」，努力建設人生而不沈溺於成就之中，不必患得患失，更不用因此而害人害己。社會上有這層體會的人多了，世間的爭執傾軋諸多煩惱，就可以減少許多；我們也才能調整努力的方向，用虛幻的人生，藉假修真，為大眾多謀福祉，為自己創造遠景，這才是真實而永恆的福德智慧。

隨相而離相

我們生活在這個世界上，在每一天的作息之中，一定會跟身邊的人事物發生互動關係。有了互動，就免不了生出各種喜怒哀樂的情緒；得意的時候，沾沾自喜；失意的時候，就消沈頹喪，這是一般人的反應。可是，如果我們有智慧，可以洞燭這些喜怒哀樂的來源，不過是一種粗糙的、表面的心理反應，我們的情緒，就不容易被這些外在的現象所牽動。

佛法的智慧告訴我們，當在處理生活上各種大大小小的事件時，只要自問已盡力排除個人的好惡偏見，並且也已經盡一切努力，做最適當的選擇，就可以心安理得了。至於選擇之後的成敗得失，不必耿耿於懷，這就是所謂的「隨相而離相」。

我之所以特別強調「盡力排除個人的好惡偏見」，是因為一般人很容易以自己的立場、好惡，來對某件事下判斷；因此，不免在取捨、應對之間，引起許多煩惱。依自己的偏好和習性做判斷，往往是一股衝動，缺乏反觀自省的工夫，通常也顧不了是不是有後遺症，當然就後患無窮了。

因此，做事之前，先要求「盡人事」，就是隨相，也就是隨緣，已經盡了力，成敗在天，勝不驕，敗不餒；也不爭功諉過，那就是「離相」。船過水無痕、鳥飛不留影，成敗得失都不會引起心情的波動，那就是自在解脫的大智慧。所以，隨相需要智慧，離相，也需要智慧。

不過，這個修養的境界，不是短時間之內可以達到的；一般平常的人，多半還是隨著外在的環境而悲喜交加。倘若能把隨相離相當作修養的目標，就可以時時拿來提醒自己。那麼，不論悲或喜，都不會太過沈溺，縱使跌倒了，也會趕快爬起來，不至於一蹶不振。

多聞與所知障

凡人多半眼高手低，能說不能做。聰明人和知識分子尤其是這樣。這些人讀書讀得多，有機會認識很多人的思想見解，加上天生聰明，能舉一反三，可以說得比別人更好。但是，檢查他們的行為，往往說的是一套，做的又是一套。他們雖然很肯定宗教對社會人心的教化意義，但是他們自己並不信教。他們覺得宗教是一種社會現象，也只是一種心理現象。

但是對社會各階層的大部分人來說，宗教可以撫慰人心、安定社會，所以是很好的教化工具。而他們認為自己有一套足以安身立命的道德標準，不需要宗教的引導與支持。這種現象可說就是「所知障」或「知見障」。

「所知障」是被自己原來的知識學問蒙蔽，產生先入為主的觀念，然後，以這個觀念的框架來批評、否定宗教，妨礙了宗教信仰的道德實踐和內心的體驗。他們自認為是站在純客觀立場，其實，局內人可能不客觀，而局外人不明就裡的評論，也未必就能客觀。怕就怕所知不多而自以為無所不知。不但對他自己形成了障礙，也可能誤導他人而成為信仰宗教的障礙。

一般來說，學文科的中國知識分子，比較傾向於無宗教的立場，似乎接受人文主義思想的人，就容易認為宗教信仰與現實人生並不契合，尤其對於佛教會有若干偏見。比較起來，學理工科學的除了堅持唯物史觀的人，反而容易接受宗教；所以，也不可說學問好的人就有所知障，就像許多博覽群書的人，依舊會選擇一種宗教來做終身的依歸。近年來，像這樣的風氣，不論在國內或國外，知識分子信佛學佛，已經越來越多了。

《楞嚴經》裡面有一段阿難尊者的自述之詞：「雖有多聞，若不修行，與不聞等；如人說食，終不能飽。」阿難是眾多弟子當中學問最好的一位，但是他發覺自己對佛法只停留在「瞭解」的層面，還不能從實際的生活中，真正體驗到佛法的妙用。佛陀時常讚美阿難是多聞第一，所以，多聞也是值得嘉獎的。

但是，多聞還要實踐，要經驗所知的內容，可是一般的人只停留在「知」與「解」的層次，就像考古學者考察古代文物，但不會成為古人。所以，要享受佛法的好處，還是得確確實實照著佛的遺教，去做實修實證的工夫。做一分，就有一分體驗；不然，在修行的成就上，佛學博士還未必比得上目不識丁的人呢！

無念不是斷念

許多人自以為懂得佛法，就拿著一知半解的常識，任意理解佛法。我最近就聽到一種很奇怪的說法，說：「佛法教人『斷念』，遇到煩惱的時候，丟開它，不去想，煩惱就沒有了。」其實佛法裡根本沒有「斷念」這個名詞，我只聽說「心行處滅，言語道斷」的名句，此在佛法裡說的是「無念」。所謂「無念」，是沒有妄念，沒有煩惱心，也就是「心無所住」。看到了只是看到，聽到了只是聽到，而不產生好惡。因為心裡有了好惡的分別，就會有執著，喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。

所以，用「斷念」來對付煩惱，那是什麼都不想，讓腦筋暫時休息一下，對想得很累的人來說大概有效，但絕非解決煩惱的根本之道。真要斷煩惱，是要面對它、接受它、處理它、放下它，而不是逃避它。

有一位詩人說：「如果生命只是一杯清水，我寧可它是一杯苦酒。」這種想法以佛法的立場來看，是相當消極悲觀的。很多人以為佛法是一種遁世的思想，跟魏晉時期竹林七賢的隱遁思想混為一談。其實，那種思想不是真正的佛法。當然，現在也有些佛教徒以為長時間打坐、讓心安靜下來，就是修行，如果是這樣想，就很容易產生厭世思想，也很容易出家。但是，佛法其實是最積極入世的。《六祖壇經》說：「佛法在世間，不離世間覺。」《維摩經》裡也說：「譬如高原陸地，不生蓮華；卑濕淤泥，乃生此華。」即蓮花是出於污泥而不出於高山，在眾生煩惱之間做因緣觀想，清清

楚楚的瞭解世間一切現象都是幻化，當下即空，所以，不會起煩惱。

不過，這些道理很多人都明白，但是不會用。佛法難聞，佛法難行，倒不是佛法深奧難懂，而是一般人即使聽到了，也當它只是能說不能行的理論。其實佛法很簡單，說來說去只有幾句話，貴在能確實的做。我從小就覺得佛法很好用，所以一心弘法，信心堅定。

何謂修行?

很多人以為吃素念經、禮佛拜懺、做慈善工作，甚至修神通、修到有未卜先知的能力，或是把身上的氣脈打通了，就叫作修行。其實，所謂修行，簡單的說，就是修正自己身體、語言、行為的偏差，通過任何方法而達成這個目的，就是修行。所以，上述如誦經拜懺、吃素禮佛，這些作法的確可以讓我們得到身心的平靜安定，因此，它也是修行的方法之一，但不是修行的目的，這要弄清楚才行。至於修神通，佛教主張因緣果報，一切的一切皆緣於過去生中的業力牽引，而有現前的受報，未來的出路，也要靠著各自本身的努力才會慢慢好轉，單憑神通是無濟於事的。

很多人梵唄唱得很好，誦經持咒都很熟練，這樣固然很好，但這只是修行的入門工夫。所謂：「誦經不如解經，解經不如行經。」經典教導我們修行的方法，知道方法、熟悉方法，還要一步一步確實的去做，才能得到修行的利益；如果在日常生活、工作之間，還是跟以前一樣，動不動就怨天尤人、牢騷滿腹，那表示吃素誦經只做了表面工夫，對於修正自己的習氣、行為和觀念都沒有絲毫的益處。

我們要轉變行為和觀念，就是把貪、瞋、癡、慢、疑這些毛病改正過來。與人相處的時候，除了要用慈悲心、包容、寬恕別人的錯誤；同時，還要發揮自己的聰明才智，將成果奉獻給眾人，隨時

隨地能運用理性和智慧，解決各種煩惱。所以，一個修行深厚的人，非但對自己有利益，他的行為舉止也一定能嘉惠他人。

曾經有一位太太來向我求助，她的先生吃喝嫖賭樣樣來，一回家就把家裡搞得雞飛狗跳，連小孩子都怕看到爸爸回來。我問她想不想離婚？她說她希望還有機會挽回婚姻和家庭。我建議她至心誠懇的念二十萬遍〈準提咒〉，可能會有轉機。結果，她的先生還是和往常一樣，一點也沒變，反倒是她改變了。她說，誦二十萬遍〈準提咒〉之後，讓她的心安定下來，心一安定，慈悲心和智慧心就像泉水一樣湧出來了。她不再整天埋怨先生，也不怨嘆自己命運不好、遇人不淑；她全心全意撫養三個孩子，還教導孩子要同情爸爸的不知悔改、愚癡可憐。因此，她的先生每次喝得醉醺醺回來，她跟孩子不再躲得遠遠的，也不吵架，他們噓寒問暖、發自心底的關心他。漸漸的，她的先生回來也不好意思吵鬧了，家裡的氣氛也就慢慢改善了。

所以，修行就是徹底改變自己的習氣，讓自己做一個有理性、有智慧的人。改變自己面對環境的心態，那麼，再惡劣的環境都可以泰然處之；這樣不但可以讓自己身心安樂，也可以幫助身邊的人開發內在智慧，得到身心安樂。這就是修行。

你的身體不是你的嗎?

有一次我們在舉辦禪七，有一位比丘在經行時，大家都在慢慢地走，就是他一動也不動，樣子還很滑稽，像個木雕偶像似的。我走過去看他，他的眼睛在動；我看他，他也看我。我問他：「你入定了嗎？」他說：「我不能講話。」這不是有點奇怪嗎？明明在講話還說不能講話，我說：「你這不是在說話嗎？」他說：「我不能動。」我說：「你的嘴巴不是在動嗎？」他說：「身體不能動了，我覺得它不是我，我不是身體。我現在是個自由人，身體管不了我，我也不管身體了。」

這是一個錯覺，不是身體不受他管，是他的心故意不管他自己的身體。他以為身體和心分開了，其實他的身、心並沒有分離。很多人即使不在修行活動中，也有這樣的經驗，好像身體不受心的指揮，不聽心的使喚，似乎身、心脫節，各行其是。如果你有這樣的幻覺，就表示你的修行工夫中有了錯覺。因為修行的功能，就是要使身心合一，隨時隨地提得起、放得下。身體有病痛的時候，心還是自在的，病痛不會成為困擾。這不叫作身心分離，是身體接受心的影響和指揮、身心一致，心要身體怎麼樣，它就怎麼樣。所以，有些大修行人，能夠自由自在的使身體產生各種功能變化，那就是身隨心用。

我沒有神通，我的修行工夫也不好，但是，我常常在身體非常疲倦、非常虛弱乃至有病的時候，照樣能夠說法開示或接待訪客。等到講經結束、客人離去，我就需要馬上躺下來，身體好像沒了骨頭似的。等到下一樁事情來了，又能立刻起來。這個力量是什麼？是心的力量！這種力量，每一個人都可以透過修行練習起來，我沒有多大的功力而能夠做到，相信每一個普通人，只要練習，也可練起來的。

我想大家都能相信貌由心生，相依心變的道理，一個人可以從內在氣質的提昇，改變外在的體態和相貌；因此，一個清心寡欲、持戒嚴謹、有慈悲心的修行人，他的體態和相貌，便跟著氣質的淨化而變化，讓人一見到他時，就心生歡喜。

所以，當你發覺到你的身體不聽心的話，而有心不由己的情況時，不管無法駕馭或不受指揮，那不是真自在，若不是放任，便是錯覺，應該小心分辨。

個人業報個人消

我常常想，現在這個社會真是不可思議，什麼事都講究快速，連修行也不例外。很多人都以為找到一位大師，有一套祕方，就可

以立即成佛。那有這麼便宜的事呢？當然，也不能怪大家有這樣的想法，我們在《楞嚴經》裡面，也看到佛陀的大弟子阿難，在佛前懺悔說，他以為跟在佛陀身邊，佛陀就會在一個最恰當的時機，賜給他解脫生死的智慧。結果到頭來，佛陀還是得苦口婆心、循循善誘，指點他解脫之道，讓他自己找到清淨的智慧心，靠自己的覺悟來了脫生死。

所謂「個人生死個人了，個人業報個人消」。就是說每一個人的生死煩惱，都要靠自己從修行中獲得解脫，即使親如父母兄弟，也不能代替；就像吃飯一樣，自己吃，自己飽，誰也不能幫誰吃飯。不過，大家也許要質疑了，我們常說做功德迴向給自己的親戚朋友，豈不矛盾？其實不矛盾，比方說家屬過世了，我們幫他助念，那是因為亡者的神識還在，我們念佛，他聽見了，也跟著我們一起念佛，所以對他有幫助。

也有人因為親友遭到困厄，希望幫他消業，就去拜懺，這有用嗎？當然有用。不過要當事人願意相信，功效才大，否則，效力是很小很小的。當然，拜懺之所以有效，並不是說我們懺悔了，自己的果報、罪業，就可以推給佛菩薩而一筆勾銷。佛菩薩是無法代人受報的，只能幫我們做擔保，保證我們積欠的債務將來會慢慢償還，讓我們先暫時渡過難關，眼前不那麼痛苦。

我們還聽過「一子出家，九族超生」的說法。其實，還是指出家之後，可以用種種方式超度祖先，請他們一起來聽聞佛法，參加共修活動，因而得到佛法的利益。就像釋迦牟尼佛成道後，到忉利天為母親的亡靈說法，也回到王宮為父親說法，使他們得到解脫。像釋迦牟尼佛這樣神通廣大，尚且不能代父母消除業障，只能引導父母修行，何況我們這些凡夫俗子呢？

所以，我們無法代任何人受報，也沒有任何人可以代替我們受報。我們得靠自己一步一腳印，點點滴滴的努力，在生活中修行，才最可靠，才能得到真正的解脫。很多人求速成，以為修行也可以走捷徑，難怪越來越多自封為老師的人，自稱能幫人家開悟，在很

短的時間內幫人家達到成佛的目的。如果以正信的佛法來說，那準是自欺欺人，可別上當啊！

守戒律與不執著

一休和尚喝酒吃肉，濟公和尚也是這樣一位富有傳奇色彩的出家人。這兩個故事，讓很多人以為，既然佛法教人無所執著、心中無所罣礙，那麼，真正悟道的高僧，即便是不拘小節、放浪形骸，也不影響他的修行成就。事實上把這兩人的經歷當作故事來看，的確精彩動人，可是作為一位高僧來看，則不足為訓。要知道佛是大覺悟、大解脫者，可是他嚴守戒律，並未放逸。在釋迦牟尼佛時，只有六群比丘在證得阿羅漢果之前，因為狂放不羈，佛就訂下了一條又一條的戒律來約束他們的行為。

從印度、中國、西藏到日本，高僧都是守紀律的，像一休、濟公這樣的和尚是絕無僅有的特例。有智慧並不一定等於行為不檢。我知道現在在臺灣就有些門派，公開喝酒吃肉，男女關係也很隨便，還自認是已經證了三果四果的聖人，像這種行為，我們傳統佛教是無法認可的。但是，社會上一般人很容易被他們吸引，傳統佛教就被認為是綁手綁腳的守舊派。

其實，綁手綁腳的嚴守戒律還是比較安全的。大概在八〇年代左右，美國有許多自認為解脫自在的禪師及上師，亂搞男女關係及同性戀，剛開始還受若干美國青年歡迎，可是後來這些宗教師都因為耽溺於醇酒美人，或是因為金錢、同性戀的關係搞不清楚，出現層出不窮的問題，一個一個都被逐出道場，從此一蹶不振。結果那一陣子，美國佛教界的元氣大傷，連印度教與西藏系統的佛教，都受到波及。

一休和濟公其實也沒有像那些禪師這樣放蕩。濟公喝酒但絕對沒吃狗肉，更何況他也不沾女色。社會上很多人執佛法一端，而妄加揣測，就以為那是佛法的真精神，所以大家要小心辨別。佛教是

入世化世而淨化社會，積極參與社會的高級宗教之一，世間所有的名利財色，我們宗教徒不但不能沾染，還要積極奉獻社會，這才是佛教的真面貌。

何謂菩薩行?

要瞭解什麼是「菩薩行」，就得先弄清楚什麼是「菩薩」？我們看到經典的記載，菩薩沒有一定的身分；釋迦牟尼佛成道之前，曾為出家比丘、國王、王子、居士乃至鹿、牛、象、鵝等動物，都被稱為成佛的因行，也就是修行菩薩道的階段；觀世音菩薩與地藏王菩薩等諸大菩薩也是如此，他們以種種身分和形相，在世間救苦救難，當眾生需要什麼樣的菩薩，他們就以那種形相，出現在他們四周和中間。

因此，菩薩不是高高在上的「神」，而是常以凡夫的形相，在世間隨緣化眾的修行者。所以，「菩薩」主要是發了菩提心的眾生，而不拘於特定的形相，凡能已發「願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生」的菩提心者，便會誓願學習慈悲與智慧的菩薩行。以此可知，人人都可以成為現在的菩薩、未來的佛。

把「止惡、修善、度眾生」的菩薩行，具體落實在生活裡，就是一套與他人、與自己相處的方法。也就是說，在與別人相處的時候，常起尊重、感恩、讚歎、奉獻的慈悲心；與自己相處時，則常生起慚愧、懺悔的精進心和清淨心，你就是修學菩薩行的初發心菩薩。

特別要強調的是，慚愧不等於自卑，懺悔不等於後悔。我們在檢視自己的心念和行為時，如果對當做而沒有做的事感到慚愧，就會激勵出下次努力去做的決心；對於不當犯而犯、甚至一犯再犯的錯誤，若能心生懺悔，一方面可以懸崖勒馬，及時改過，一方面也可以勇於承擔後果，不會狡辯諉過、推卸責任。因此，慚愧的心、

懺悔的心，是積極的自勉自省的行為，跟自慚形穢、自以為處處不如人，或是不斷犯錯又不斷後悔，是絕對不相同的。

還有一點要強調的是，我們這些發了菩薩願的凡夫，是初發心的「嬰兒菩薩」。嬰兒，本來就是要在跌跌撞撞，倒了再起，起了再倒之間，慢慢學習、漸漸成長。所以，不要怕犯錯，更不要怕能力不夠；只要方向確立，心意已定，一日比一日更進步，就一定有成就圓滿的一天。要知道，初發心難，維繫住不變不退的長遠心更難，一曝十寒的人太多太多了，能夠持之以恆，才能實踐菩薩精神。

信心不退轉

很多人在參加法會的時候，一唱到發願文或懺悔偈，就忍不住落下淚來。這是因為在共修的場合，大眾修行所產生的氣氛、情境，或是發願文的內容，讓人受到感動。這是感動自己有幸能發這麼大的願，也是因為感受到佛菩薩的慈悲偉大而感動。這種情緒並沒有經過理性的思考，有些人淚流滿面，心中卻很平靜，隨著學佛的時日久了，或是經過冷靜思考過後，這種情況便會消失。

也不只是發願文或懺悔偈有這樣的感發力量，有些人在共修活動中，只要聽到梵唄的韻律，就會受到感動。這種現象，外表看是流眼淚，但那是平和、喜悅的感受，而不是悲傷。會有這種反應，大致來說，都算是有善根的人。在剛開始學佛的時候，幾個月、甚至幾年之間，會有這種反應是好現象。有時候自己在家修行也會如此，這是很正常的，不必太在乎它。

在佛菩薩面前，覺得自己渺小而脆弱，這是很自然的現象，有了這種慚愧之心，才可以激勵自己不斷努力。明知道自己渺小，做不到那麼大的善行，但還是要不斷的發大弘願，一時間做不到是很正常的，能夠不斷的發願，就有一個努力的目標和方向，可以砥礪自己再接再厲。

凡夫的根性容易怠惰，我們都是凡夫，但是有向佛及菩薩學習的心，就要時時勉勵自己，懈怠了就要急起直追。有些人發願發多了，可是都做不到，最後連發願都不願意了，那就是自暴自棄，很可惜。

佛菩薩做擔保人

懺悔有兩種功能：一個是覺察自己的錯誤，改過遷善，不再重蹈覆轍；一個是好漢做事好漢當，心平氣和，勇敢承擔一切責任。

人心很粗，善忘多忘，對自己的所作所為，尤其是錯誤的、醜陋的、不檢點的事，忘得特別快。所以，我們佛教徒要提醒大家時時懺悔，懺悔什麼呢？懺悔那些已經忘記的、還未忘記的、已經覺察到的、還未覺察到的過錯。縱使經過了千秋萬世長時間累積下來的過失，我們也要一併懺悔，歡喜承擔應負的責任。

很多人會大言不慚的說：「我的行事作為坦蕩蕩，仰不愧於天，俯不怍於地，沒有什麼好懺悔的。」世間固然有許多行事正當、舉止磊落的君子；但是，拋開不可考的過去世不談，就在眼前當下起心動念間，我們不也經常在不知不覺間，犯下許多錯誤？因為，我們的習性裡潛伏著貪、瞋、癡、慢、疑等等病根，一不留心，就會表現在言語行為上，不僅傷害了身邊的人，也傷害了自己。

就像很多父母，自以為所作所為都是愛孩子，結果往往愛之適足以害之而不自知。歷史上也有許多擇「善」固執的例子，固執於自以為是的「善行」上，順我者昌，逆我者亡，施暴而以為行善。所以，懺悔的意義，是要我們在悔過的同時，也要不斷提醒自己拋開成見，站在不同的角度，檢討自己的言行，多多為別人著想。承認自己從過去以至今日，在不知不覺間犯了許多過錯，就能勇敢承擔眼前的種種遭遇。一般人在遇到困厄挫折的時候，總是怨天尤人，責怪老天爺不長眼睛、善惡不分、清濁莫辨；結果，不是灰心

喪志，就是憤世嫉俗。肯懺悔，就能心平氣和的承擔災難，並且藉著災難，鍛鍊更恭敬、更謙遜的心態，即使經過再多的打擊，也還能保持對人性的信心和慈悲。

也有人說，所謂：「業報至時，非空非海中，非入山石間，無有地方所，脫之不受報，唯有懺悔力，乃能得除滅。」照這麼說，懺悔可使重罪輕受，只要天天拜佛懺悔，就可以消除業障、免除不受果報的責任義務，豈不是太方便了？拜佛懺悔，對消除業障的確有幫助；但是，它的作用是因為佛菩薩看你真有改過遷善的決心及誠心，出面替你擔保，讓你暫時不要受報；或者像分期付款一樣，逐次攤還。就像一個欠債累累的人，躲債躲到一個大富翁家裡，這個大富翁出面向債主擔保，請求大家給這個人一些時間，保證他一定會慢慢還債，請債主不要催逼太急。道理是一樣的，佛菩薩只是做我們的擔保人，並不幫我們還債，所有債務，還是得由我們自己一分一毫慢慢的還。

真有地獄嗎?

從基本佛法來看，地獄天堂皆出於自心。所謂地獄、天堂，在精神上的感受是有的，從果報來說，地獄的存在也是有的，但地獄並不一定有實際的方位、區域。至於刀山、油鍋、奈何橋、十殿閻王，這些都是出於民間信仰的傳說。在《地藏經》、《長阿含經》和描寫目犍連救母的經典，雖然都有描寫地獄的情形，但大部分的印象都是在中國，慢慢演化出來的。

不過地獄的思想在很多民族的宗教文化中都有，在釋迦牟尼佛之前，印度就有地獄之說，中國人說「九泉之下」，基督教死後不上天堂便入地獄的說法，都認為實際上有地獄的存在。其實，地獄只是感受的境界，這就像我們在做噩夢的時候，好像到了一個很可怕的地方；而做美夢的時候，又彷彿置身天堂。做夢的時候意識尚有如此感受，更何況死後的神識？所以，在精神上恐懼、不自由的

狀態，就是地獄。人還活著的時候，這些恐怖的感受是從腦神經的反應而來，人死了之後，腦神經的活動停止了，但是精神的狀態還在，同樣也會有這些體驗。

其實，在我們每一天的生活當中，隨時可能在頃刻間墮入地獄。每一個念頭生起，只要起了煩惱執著，覺得憂傷恐懼、痛不欲生，就等於已在地獄中受折磨。起了嚴重的貪念，就是墮入餓鬼道；有了極度的恐懼心，就是墮入人間地獄；在工作前途方面，覺得自己四面楚歌、窮途末路，那也是到了地獄的邊緣。所以，天堂地獄不在任何一個方位區域，就在我們內心的方寸之間。只要覺悟了，不被世間的煩惱恐懼纏擾，那就是遠離地獄了。

心魔與外魔

所謂「心魔」，是指由內心升起恐懼、慌亂、邪惡的念頭；如果你不能駕御它，就會被它牽制，做出許多非理性、甚至傷天害理的事。「外魔」則是由外而來，有不知其所以然的力量，干擾或侵犯身心的安定。其實，心魔與外魔常常是相互呼應的。當一個人內心脆弱的時候，外魔就很容易趁虛而入；反之，倘若心中安定，不憂不懼，外魔的力量再強大，也對你莫可奈何。這就好比在路上遇到一隻追著你狂吠不止的惡犬，要是你害怕牠，想撿石子打牠，牠就吠得越加兇猛；要是你保持鎮定，不去回應牠，牠咆哮了一會兒，自己覺得沒趣，就會悄悄地走開。

佛陀在世的時候，也曾受到外魔干擾，但佛陀不為所動，最後反而感化了外魔。一般人沒有佛陀那樣的修持工夫，碰到不知其所以然的外力侵犯時，倘若心理醫生也找不出病灶，我建議大家多念觀世音菩薩聖號或念阿彌陀佛聖號。念佛菩薩聖號的用意，不是藉菩薩的力量來降魔鎮壓，而是讓自己的心有著落，心有著落，自然能夠從容安定，即使外魔現身，亦無所懼。

此外，倘若能藉著修行的練習，觀想一切乃因緣所生，亦即所謂的「五蘊皆空」，不論心魔、外魔，都是出乎生命主體的感受，也就是從心裡的不安和執著而來，其實並無永恆不變的實體，如此便無可執著的東西了。心無執著，外魔就會不攻自破。

當然，這種觀想的工夫，需要長時間的練習；初學者只要專心念佛，也有相同的功效。不過，有時候也會出現幻聽、幻覺等現象的干擾，讓你念不下去。所以，念佛要經常念、時時念，讓佛號深入念頭的潛意識之中。此外，發願、布施、供養、懺悔，也有一定的效力。藉著懺悔力，可以洗盡往昔生中的業障，讓冤孽解除。不過，觀想和念佛比較難但力量比較大；懺悔發願比較容易，相對地力量自然也比較小。但不論如何，都應該在平時持續不斷的努力，有難臨身時，才使得上力。

請說忍辱

一個人會用什麼樣的心態，面對自己所處的環境？這就要看他「忍辱」的工夫做得夠不夠。聽說在監牢裡一關十幾二十年的囚犯，很多是帶著滿腔恨意出獄的；所以，出獄以後往往變本加厲，犯下更大的罪案。

在佛經裡，「忍辱」的意涵是很豐富的；挫折、打擊固然要忍，成功與歡樂也要忍；逆來受，順來也要受。但是，所謂「受」，並不是被動的接受認可，而是以積極主動的態度，把境遇轉化超越，讓自己從中得到學習成長的機會。一般人受到冤屈挫折，心理上總是忿忿不平；然而，正因為忿恨難消，痛苦煎熬也如影隨形、揮之不去。如果藉著面對打擊來鍛鍊自己的心性品格，甚至把打擊你的人看成來度化你的菩薩，謝謝他給你試煉自己、提昇自己的機會，心裡沒有怨恨，自然不會感到痛苦。

有幾位智障兒的家長告訴我，經過漫長的歲月，他們已經能在照顧孩子的艱苦和磨難當中，慢慢體會到自己的心量都被打開來

了。他們能用接受考驗的心情歡喜承受，所以，即使外人看來，他們的處境是苦不堪言，他們卻甘之如飴。

在逆境中忍辱負重、蹣跚前行，這個道理大家能接受；在事事順利、飛黃騰達的時候也要修「忍辱」行，恐怕就不容易理解了。其實，人生的各種境遇，都是我們學習的功課；有人能處逆境，卻未必能處順境。「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花」，許多人在失意的時候還能刻苦自勵，一旦春風得意，就放蕩起來了，得意忘形，言行舉止失了分寸，災難禍害很快就隨之而至。所以要居安思危，成功要忍，歡樂也要忍。

我常說，參禪打坐應如在十字街口，在那種車來人往、紛亂嘈雜的環境裡，能不能控制自己，絲毫不受干擾？如果外在環境有一點點風吹草動，都會影響你的思想行為，難保煩惱不會跟著來。況且，外在境遇是順是逆，一切唯心造，那是凡夫俗子主觀認定，客觀事實未必如此。因此，讓自己保持客觀化，以免心被外境攪得團團轉，才能斷煩惱、生智慧。

因緣與一廂情願

近年來，宗教對國內社會的影響力越來越大，生活、工作中常有人談起應以「因緣觀」面對周遭的一切，或以「因緣觀」解釋個人的想法或起心動念。但是很多人也在問，「因緣觀」到底與所謂的「一廂情願」有什麼不同？

要瞭解「因緣」其實非常簡單，我們所接觸到的一切事物都在因緣之中，任何事情只要因緣成熟，便能完成，如果「萬事具備只欠東風」，那就是因緣不成熟。因緣只要有一點點差錯或變化，結果馬上就會改變；所以，人沒有辦法完全掌控自己的命運，也沒有辦法掌控自己的環境，任何的現象都是不斷隨著因緣的變化而變化；今天的局面如此，明天不一定會一樣。不過有些因緣是在我們所能預料的範圍之中，例如要織布生產，通常在計畫之後照著實踐

就能實現，但若遇到環境的巨大轉變，個人的小目標還是會改變的。

至於一廂情願則是很天真的，自己想當然爾，完全憑空想像，這與經過縝密的企畫、計畫不同，計畫必須有一些事實的依據。但是經過計畫的事物也不一定完全可靠，也會發生意料之外的情況，這時候就應該要接受它，然後想辦法處理它，因為，因緣就是如此。

所以，如果期待計畫好的事在過程中發生問題，不必傷心也不必失望，應該繼續努力，促成因緣，還是有成功的機會；如果經過詳細的考慮，判斷因緣不可能促成，那也只好放下它，這和未經努力就放棄是截然不同的。

動靜不二皆是禪

現在的社會追求效率，造成每個人越來越匆忙，競爭越來越厲害。因此便有人希望透過禪修來幫助他們，以尋求內心的安定。但是，另一方面他們又認為禪修只是暫時把自己關在安寧的環境中，盤起雙腿，一念不生，一旦走出禪堂，面對變動無常的現實世界，似乎又覺得方法使不上力。我相信，很多想進入禪修之門的人，都會有這樣的疑惑。

事實上動、靜是不二的。禪的方法，如果僅僅用在靜中，而動中沒有用，這工夫就不算徹底；或僅僅用在動中而自己的心根本不能靜下來，這也不叫作禪。

早期的禪宗祖師並沒有主張一直打坐，甚至說「打坐不能成佛」，「開悟不在打坐」。如果只是關起門來動也不動地坐在那裡，就叫作修行的話，那麼石頭、木頭也都算在修行了。所以靜未必就是禪，動也未必就不能學禪。

但是禪修還是先要有靜的基礎，否則要心隨時安靜下來，可能性並不大。所以一開始先要在靜中練習打坐，慢慢地才能把禪法隨時隨地用到日常生活裡，最後做到在任何情況下都可以把自己的心安定下來，這才是真工夫。我們一般人沒有時間天天練習，所以寺院有禪七、禪三等共修活動。但是想靠打坐七天或三天，就把心安定下來，可能性也不大；七天之中只是教你知道你的心在動，瞭解到心是如何地不安定。就是因為知道自己的心是不安定的，知道心不安定到什麼程度，這時候反而能夠安定下來了，能達到這樣的狀況已經算是不錯了。

這是非常有意思的事，當不知道自己的心不安定時，你的心是真的非常不安定；當知道自己的心不安，也希望它可以安定下來，就會開始用方法來調整不安定的心。方法很多，可以念阿彌陀佛、觀世音菩薩；也可以注意自己的呼吸，注意呼吸出入的感覺；或者反覆念一句話，看自己的念頭為什麼受影響，為什麼在動？動的是什麼？此外，有人跟我學打坐，如果心始終安定不下來，有時候我會教他把妄念分類編號，妄念就會逐漸消失，浮動的心也會安定下來，這也是一種方法。以上是靜中的方法，至於動中的方法，就是在環境中面對一切事，清清楚楚知道它是什麼。別人讚歎我時，不必歡喜，罵我時也不必難過，因為這是他的立場，跟我沒有關係，我只要知道有這回事就好了；至於他所罵的人是不是我，這是另一個問題。如果罵得對，我應該歡喜，如果罵得不對，他罵的人根本不是我，所以不必受他影響。也就是說，當環境使我們產生浮動不安時，要面對它，但不要把它當成跟自己有關係，如此在動中就會很安定。

宗教界也有金光黨

最近連續聽到幾對夫妻離婚的消息，說是因為太太信仰佛教，棄家庭於不顧，弄得先生受不了了，只好離婚。還有太太趁先生出差時，把家產捐給寺廟，帶著年幼的孩子一同出家。發生這種事

情，難免讓人誤會是佛教出了問題；其實，這是個人的信仰偏差，或者，是他所親近的宗教團體根本不是正信的佛教，並不是佛教的信仰有問題。

佛教是非常注重家庭倫理的，並不認為每一個人都應該、或適合出家；所以，佛教徒絕大多數是在家居士。如果夫妻都是佛教徒，那當然很理想，是最好的「同修伴侶」，可以互相尊重、彼此勉勵；而正確的佛教信仰，也的的確確可以使家庭生活減少很多煩惱。不過，如果由於所信仰的宗教不同，去參與宗教活動又不能取得配偶諒解，我建議還是以家庭為重，暫時停止宗教活動，設法跟家人溝通。至於趁配偶不在，將家產捐出，帶著孩子去出家，這種作法，非但國家的法律不容，佛教的戒律也是不許可。

不過，宗教的戒律雖然比法律要嚴格得多，但是，宗教戒律並沒有「執法」的力量；即使在僧團之中，犯戒者不聽勸告、不知悔改，也頂多將之逐出師門而已，並沒有具體的約束力量與辦法。所以，現在有許多披著佛教僧尼的外衣，對佛法的認知似是而非，甚至藉用迷信手法騙財騙色的宗教人物及宗教團體，讓佛教蒙受很大的傷害。

我很期待有一天政府和宗教界都能想出妥善的辦法，來處理這些問題。目前，我們只能提醒民眾睜大眼睛，凡是以神通迷信蠱惑群眾，或有男女之事，或是動輒要求奉獻財物的，都要特別小心。當然，一個正統的宗教團體，也需要信徒的回饋奉獻，但對信徒的照顧，則是永無止境的無條件付出。至於，願不願回饋奉獻，則由信徒自己決定，不得用神異靈驗的手段脅迫信徒奉獻；就憑這幾點，相信民眾就可以明白分辨了。

祝福大家皆能得度

每當有重大災難發生，大家都會在媒體上看到佛教界為亡靈舉行超度法會的相關報導。久而久之，大家都以為，「超度」是跟死

亡祭典有關的儀式。其實，從字面上來看，超度的意思很簡單，就是超越與度過的意思；也就是說，在遭遇苦難的時候，尋求撫慰和勉勵，在絕望之中找出希望來。

任何災難發生，不管死傷多麼慘重，能夠真正感知悲傷的，還是活著的人。因此，華航空難發生以後，我們佛教界立刻想到要出面撫慰家屬悲痛、不安的情緒。所以，包括法鼓山在內的許多佛教團體，在接獲消息之後，馬上自動趕到現場及板橋殯儀館為罹難的亡者助念，希望亡者的神識，能在安定的念佛聲中，放下恐怖驚懼，安詳到達佛國淨土。

根據我們關懷人員當天在現場的觀察，佛號的撫慰力量是很大的；他們在那裡持續念佛，家屬的情緒比剛開始的時候安定許多。家屬若能放下悲苦，亡者也比較容易放下對親情的執著，在諸佛菩薩的護持之下，早日往生佛國淨土。因此，舉行超度儀式，撫慰生者的意義，更大於對亡者的功能。所以，我們其實是一邊超度亡者，一邊也在超度生者；同時，我們也在超度在此一事件中受到震撼的社會大眾。

這次空難事件，除了家屬受到極大的創傷之外，社會大眾在電視機前親眼目睹血淋淋的畫面，心裡也一定受到很大的驚嚇。生死本無常，有宗教信仰的人，平時就有這些認知了；沒有宗教信仰的人，可能會因此而覺得焦慮不安，不知道災難什麼時候會降臨。其實，宗教可以幫助大眾認識生命的意義與價值；這些認識，就可以超越生死無常的恐懼和焦慮了。因此，我們的超度儀式，就不只是針對亡者和家屬而已了。

不過，超度的內容，絕對不只是儀式而已，儀式只是一個媒介，好讓大家瞭解超度是件重要的事。最有效的超度，不在於做了什麼法會、念了多少經，而在於把佛法的精神內涵，在日常生活中實踐出來。若能放下瞋恨、恐懼、不平，用廣大的慈悲心來看待這場災難，亡者便可以放下對世間的種種執著，心開意解往生佛國；家屬也可以早日走出悲傷的陰影；而社會大眾，更可以超越生死無常的威脅，把握有限的生命，追求更積極、更有意義的人生。

第二篇 十字街頭好參禪

煩惱是助道的因緣

我們會覺得有煩惱、有苦難，是因為不明狀況，不瞭解原因；倘若瞭解煩惱和苦難生起的源頭，我們就會明白，煩惱是庸人自擾，而再大再多的苦難，都是可以接受的。可是一般人處在安樂之中，多半不太會想到追究煩惱和苦難的根源；非得經過一番椎心瀝血的痛苦折磨，才會想去尋找答案；或者激發前所未有的潛能，以求突破困境。因此，苦難的磨鍊往往造成柳暗花明的人生轉機。所謂「憂以啟聖」、「文窮而後工」，就是這個道理。

第二次大戰期間，猶太少女安妮在德軍佔領區下，過著非常人所能忍受的囚禁生活，但是她用完全不同於別人的觀點，以豐富的感情，看待自身的苦難，並展現苦難中的人性之美。她的日記書流傳後世，感動千千萬萬的人；她的觀點，不但讓自己得以離苦、也讓眾生分享了人性的光華。這就是一個很好的例子。

另外，有一位西藏喇嘛，在獄中三十幾年，受過無數苦刑。他怎麼熬過來的呢？他說，眼看熬不住時，只要轉念一想，這正是修忍辱行的好機會，也正好趁此機會為眾生受苦、為自己消除往昔業障。當然，他也並非就此打消求生的意志，最後他還是不辭辛苦，輾轉逃到西方世界。

所以為自己的苦難找到意義，什麼苦都可以熬得住。當我們面對苦難的時候，能拿出方法脫離苦難，固然很好；倘若盱衡局勢，無法改變現狀，那就用最健康的心態來面對它，不怨恨、不絕望，也不是逆來順受。那才真正能從苦難中，吸收超越與成長的養分。

雖說煩惱是助道的因緣，但這不意味著我們要「自討苦吃」，親身感受痛苦的滋味，那太愚蠢了！釋迦牟尼佛成道之前，並沒有親身受過生老病死之苦，但是，他從別人的體驗中，覺察到生老病死之苦，是無人可以免除不受的，因而走上悟道之路。所以，我們若能以感同身受的慈悲心，體察別人所受的苦，也可以成為自己悟道的因緣。

謝謝癌菩薩

法鼓山有一位信眾，肚子裡長了一個惡性腫瘤，後來又擴散到腿部、背部及至全身。受盡苦楚折磨之後，她的心結反而打開了，很樂觀的告訴我說：「要不是這場病，讓我受了這些疼痛，我還不知道我居然可以承受這麼劇烈的痛！現在，恐怕再也沒有什麼是我不能承受的了。」她還幽默的把身上的癌細胞稱作「癌菩薩」。她說：「我得謝謝這些癌菩薩，它們是專門來成就我的。」

所謂「比丘常帶三分病，是助道因緣」。在修行人看來，病苦是幫助道心增長的逆增上緣，重病更可能是悟道的因緣。因為在親身經歷病痛的折磨之後，才能體會到救苦救難的菩薩精神；人在病中，正可以觀照生命的脆弱與無常，接受病痛折磨，唯有以坦然的心情面對因緣果報。

一般人大多恐懼病痛，千方百計逃之避之；以佛教的觀點來看，當群醫束手、藥石罔效時，恐懼害怕，只有苦上加苦，無濟於事；不如從容面對，心甘情願地接受它；一旦面對，即可放下。這就好比手上接到了一個滾燙的山芋，想丟卻丟不掉，怎麼辦？只好咬著牙想法子接下來；接下之後，漸漸地你的手就會習慣，也不覺得山芋燙手，放不放下都無所謂了。

癌症末期通常都很痛苦，化學治療也是苦不堪言；但是，我也遇到許多像那位女居士一樣，積極勇敢的面對癌症，他們在病痛中學會坦然接受病痛的折磨，也學會把握有限的生命，積極服務奉

獻，直到生命的最後一秒鐘為止。他們告訴我說：痛到最後，只要心裡無怨無恨，痛只是痛而已，並不苦；苦與不苦，完全是心理作用。能體會到這一層，也就能夠體會到何為菩薩精神了。所以說，「病苦是悟道的助緣」，一點也沒錯。

流浪的人生

人從出生以來，從出外求學、工作、結婚，那一個時候不是在流浪呢？特別是現代社會，流動性那麼強，大家都在流浪。所以，流浪是人生的本質，沒什麼好擔心害怕的。我從出家以來，一直都是在流浪，從長江北岸的狼山到上海，再流浪到臺灣；從前我在國外生活的時候，大約有半年的時間過著居無定所的流浪漢生活，背著睡袋，到處借宿，借不到就睡在街頭。但是，這種生活是主動的流浪，我有很清楚的目標和方向，生命很充實，不以流浪為苦。

孔子周遊列國，栖栖惶惶、席不暇煖，不也是流浪嗎？行商四處做生意，也是到處流浪。出家人出家無家，更是以流浪為生。釋迦牟尼佛離開皇宮，就開始過著流浪的生活，常常沒有固定的生活居所，沒有固定的工作，也沒有固定的服務對象，卻有積極服務的人生觀，這就是不為己、不藏私的流浪漢精神。

然而，現在很多流浪漢都是被迫的。找不到工作，沒有住的地方，自己也覺得沒有前途了，只好流落街頭，過一天算一天，甚至開始吸毒、酗酒。其實，人生在世，有很多不測的變化，果真境遇坎坷，變成流浪漢了，也還不是絕路。我在美國有一位在家弟子就是流浪漢。他四處為家，到處吃、到處睡，無家無累，海闊天空，生活很充實，是個街頭哲學家。主要是因為他有明確的方向。他說他把生活所需降到最低，生病了到醫院去就診，就老實告訴醫師說他沒有保險，醫院多半不會置之不理。平時如果需要錢，憑體力做工，也可以賺到錢，其餘大部分的時間，他就到處弘法。

不過，一般人還是需要正常的家庭、工作與生活。所以，我也不鼓勵大家都做流浪漢。只是社會多變，很多人雖然受過很好的教育，能力也不錯，工作卻不一定順利。尤其現在經濟不景氣，中年失業的人好像越來越多，大家都隱隱約約感到不安。其實，人生無常，本來就沒有什麼是永久不變的。自己不能掌控的事情發生了，還是能用積極的態度面對它，把不安全感放下來，並告訴自己，人生的過程，就是流浪的事實，如果正面接受它，就不會有生存的恐懼感了。

提得起．放得下

最近幾年來，國內宗教界風波不斷，使得社會大眾對宗教，特別是佛教有更多的誤解。這是因為許多佛教徒自以為信了佛教，自以為是在修行，其實是對佛法認識不清，瞭解不夠正確，更沒有照著正確的佛法去實踐。所以，我們信佛學佛，最重要的是到底信的是什麼？學的是什麼？

佛是指人格的完成者，也就是智慧和慈悲都圓滿的人。我們學佛，就是要效法佛的智慧和慈悲。慈悲是對眾生而言的，慈悲的人，絕對不會因為自己的行為失檢，而傷害他人；慈悲的人，可以使跟我共同生活、跟我一起工作的人，都能恰到好處的得到利益，在適當的時機，給別人懇切的規勸或施以援手。這樣學佛，才能贏得別人的尊敬與愛戴。

所謂智慧，就是少一點煩惱、少一點跟自己掙扎的艱難；在面臨理智與私欲時，能夠清清楚楚做出正確的選擇。人之所以會傷害他人，都是因為自私；一般的人，在理智上明明知道某些事情不應該去做，可是在私心上，希望自己多得利益、貪欲之心蒙蔽了智慧心，於是，不能控制欲望，反被欲望牽制，種種煩惱，種種傷害別人的行為就出現了。因此，我們要學佛的智慧，就是要學習做自己

的主人，學習如何把自己管好，行善止惡，為家庭、為社會盡本分。

我在美國的時候，有一位太太哭哭啼啼的來找我。她說她的先生失踪半年後又突然出現了；原來他不告而別，是跟別的女子同居。這位太太說，本來以為他死了，心情還能漸漸平靜，沒想到是這麼一回事，簡直快氣瘋了，恨不得把他給殺了。我就問她：「殺了他，妳怎麼辦？孩子怎麼辦？」她說：「我不管，我帶孩子去自殺算了！」我說：「是妳先生犯錯，妳跟孩子都是無辜的呀！」她說：「師父，你可不可以把我先生教好？」我說：「妳先生沒來，我無法教他，即使妳把他抓來了，他不相信我，我也幫不了他的忙，不過我倒是可以教妳怎麼處置這件事。」

我告訴她，佛的智慧教人要「提得起，放得下」，所以，她應該放下對先生的瞋恨心，勇敢承擔起此後獨力照顧孩子的責任；而且，運用慈悲心，原諒她的先生和那位第三者。聽了我的話她還是不甘心，她說：「這不公平！我不甘心！孩子姓他的姓，我為什麼幫他照顧孩子？」我說：「難道孩子不是妳的嗎？他不盡父親的本分，妳可不能不盡母親的本分。況且，天底下不公平、不合理的事太多了，有的可以改善，有的無法可想，我們管不了；如果每一個人管好自己，每一個人都盡了本分，不公平的事件就會減少了。」

「提得起，放得下」，我們信佛、學佛，就是要學智慧和慈悲，讓自己在紛亂的現實世界中，認清事實、止息煩惱。佛的智慧從修行而來，沒有修行，智慧是不夠的。修行的方法、修行的生活，說穿了就是老老實實的去做，很簡單，沒什麼炫人眼目的花招。

婚姻的基石

近年來，臺灣離婚率越來越高，探討如何降低離婚率或防止離婚的發生，已經成為社會大眾熱烈談論的話題。

離婚率偏高的原因是社會風氣及時代潮流造成的，因為現代家庭的結構功能與過去不同，夫妻間相互需求、支援、依賴的感覺越來越少。

過去女孩子結婚是為了找長期飯票，人生旅途有個依靠，但現在夫妻賺錢的機會均等，女子獨立謀生的能力越來越強，這種想法早就落伍了；再加上夫妻雙方所接觸的環境不同，想法不同，造成同床異夢，精神、理念、信仰、習慣共通的越來越少，比比皆是。

沒有共同的理念、信仰、方向，所以不能生死與共，不能夫唱婦隨。甚至許多人尚未結婚就有這樣的念頭：「找一個人結婚，將來不合，大不了離婚。」

唯有人生的方向、生存的理念相同，才能保障幸福婚姻的穩定性。

未來的世界

二十一世紀會變成怎樣的世界，很多人都在推測，眾說紛紜。我不是預言家，但是根據各方的說法，未來世界的物質文明是會越來越發達，但自然環境卻越變越糟；不過從佛法的觀點來說，這是必然的，是成、住、壞、空的過程。只不過科技發達，物質享受的提昇雖然帶給人類很大的方便，但也讓人們的心靈感到空虛，人與人之間的距離越來越遠。

因此凡有世界觀念的人，對未來抱持樂觀態度的人似乎不多。可是科技真的這樣可惡嗎？卻也未必，只是我們要認清科技，雖為人類帶來許多福利，但福利的背後很可能就是對天然資源的破壞，這就如同口渴時吸自己的血，是非常可怕的事。但是我們沒有辦法阻止科技不要進步，只有從人們的心靈淨化、觀念的教育著手。

首先，我們對未來不要那麼悲觀，但要有心理準備。所以，我們要不斷對所有的人教育、宣導，告訴他們未來世界的物質享受越富裕，生活環境就越糟糕，心靈也會越空虛；有了這樣的心理準備，就能夠面對事實，而且既然已經知道會發生這樣的事，發生之後就不要痛苦、緊張、害怕，要面對它。

另一方面，也要加強「惜福」的觀念，能不用的就不用，能少用的就少用，能循環使用的就一直用到不能用為止，減少對自然資源的消耗，減少垃圾對自然環境的破壞，便可使自然環境維持得更久，不會破壞得那麼快，因為地球上任何一項自然資源，沒有真正可以永久循環使用的。所以，如果我們希望二十一世紀的人能生活得舒服一點，還能看得到青山綠水的話，從現在開始就應當珍惜資源，應當惜福。

為善要讓天下皆知

有些佛教徒問我說，把佛法用在工作場合中，是不是就要凡事退讓忍耐、不與人爭；而且要默默努力付出，別問成果如何；更不應該常常跑到老闆面前報告自己做了什麼好事。這跟現實社會的成功術似乎剛好相反，是不是佛教的道理太不切實際了？

所謂「默默努力」，在我看來，這種做事的態度和想法表面上看，好像很好，其實未必。為什麼呢？在一個工作團體裡，做任何事情都要配合團體的需求，默默努力，意味著這個人根本不跟別人切磋協商，只是悶著頭做自己的事。老實說，這種人大家都怕，他在做什麼別人不清楚，他做的事到底做對了還是做錯了？恐怕連他自己也不清楚。想想看，那一個老闆會喜歡這種人呢？

有一回，一位信徒帶花到寺院裡來，也不問人，就自作主張把花擺在佛像前。後來，有人看到佛像前莫名其妙多了一盆花，就把它拿下來放在一旁。過一會兒，供花的人回來了，發現花不見了，又把花擺回去，結果，還是被人給撤下來了。這回他生氣了，跑來

向我告狀。我問他：「如果我不問你的意見，就幫你在臉上化起妝來，你願不願意？」他回答：「當然不願意！」我說：「這就是了！我們的佛前供花有專人負責。你下次帶花來，就交給負責的人，讓他幫你處理，這不就皆大歡喜了嗎？」所以，人常常自以為做的是好事，卻一廂情願，不管人家是否需要，好心也就會成為別人的負擔。

所以，懂得運用智慧的佛教徒，絕對不會悶著頭傻做，也不會老覺得自己懷才不遇、落落寡歡、怨天尤人。有智慧的人，知道怎麼用和婉的態度跟旁人溝通協調，上情下達、下情上達，做人群中的潤滑劑，巧妙解決人與人的紛爭；然後，發揮自己的影響力，讓自己的理念，得到別人的認同，集聚眾人的力量，來完成一個理想的志業。這樣，不但成就了理想，也成就了眾人。

常常有人說：「為善不欲人知」，這句話從某些角度來看，也不盡然正確，不妨說：「為善要讓天下皆知」，讓天下人都知道你在做一件有意義的事，是為了拋磚引玉，起帶頭的作用，激發大眾的善心善念，讓大家爭相跟隨仿效。這不是為了自己的名聞利養著想，這是為大眾著想，是當仁不讓的。

把慈悲用在生活之中

《大智度論》卷二七云：「大慈與一切眾生樂，大悲拔一切眾生苦。」簡單的說，所謂大慈悲心，就是要讓眾生離苦得樂。大慈悲心不是佛陀和那些大菩薩們才有，我們凡夫俗子，人人本來都有一顆大慈悲心。這跟孟子以梁惠王「不忍見其觳觫」、一般人「乍見孺子將入於井，皆有怵惕惻隱之心」，說明人人心中都有「仁」的根苗，想法是一樣的。只不過凡夫的慈悲心容易受到自我蒙蔽，一不小心就落在自私自利的圈套裡；所以，我們要時常從起心動念處檢討自己的行為。

比方說，我們看到地上有一根針，心裡會想：「啊！幸好被我看見了！」為什麼幸好被你看見？你是擔心自己踩到呢？還是擔心別人踩到？擔心自己，就是自私心；擔心別人，就是利他的慈悲心了。所以，同樣是把針撿起來的動作，念頭不一樣，慈悲與否是當下分明的。

慈悲心是可以在日常生活中隨時湧現的。看到一個水果，想到其中有多少辛苦耕耘的血汗，因而產生愛物惜福的感恩之心，那就是慈悲；看到別人遭遇不幸，心生憐憫，固然是慈悲；看到別人春風得意，心中默禱但願他好生處之，不要得意忘形，以免樂極生悲，這也是慈悲。

也有人問，在野外看到會致人於死的虎頭蜂，要怎麼做才算是慈悲？最圓滿的作法當然是警告別人切勿靠近，一方面保護人的安全，同時也保全了虎頭蜂的生存權；但是如果有人受到虎頭蜂的攻擊，危在旦夕，當然以保護人身安全為先。

所謂「物傷其類」，慈悲心的立基點，還是從人開始的。不過，看見蟲子在吃你辛苦栽種的玫瑰花，你該不該殺蟲子以保全玫瑰呢？我想，最根本的辦法，是杜絕蟲子孳生的機會，因為制止生命狀態的發生，並不算是殺生。如果蟲害的範圍很小，不過吃掉幾片葉子，不致影響玫瑰花的生長，這是自然生態本有的現象，應該是可以接受的；如果再怎麼努力都無法控制蟲害，表示這個環境根本就不適合栽培玫瑰，我看還是改種其他的花卉吧！

慈悲的智慧

有許多人跟我談到，他們旅行到貧窮國家時，經常看見滿街的乞丐和遊童，雖然心中悲憫，卻又為了自己的愛莫能助而備感煎熬。總不能從此閉上眼睛，不看這些人間的苦難，他們問我，究竟該怎麼做才是有智慧？

其實，在地球上有人類生存的地方，就有各種令人心生悲憫的人物和現象；所以，人世間是最能令人發菩提心的所在。看見各種人間疾苦而起了慈悲心，我們就可以說是有「善根」的人；如果看見受苦受難的眾生而無動於衷，那就是麻木不仁了。

不過，即便是誓願普救眾生的佛菩薩，也不可能在同一時間或一生之中救遍天下所有的人，就像地藏王菩薩即使發了「地獄不空，誓不成佛」的大願，也因為不斷會有眾生進出地獄而永遠不能成佛，佛菩薩尚且來不及救度一切眾生離苦得樂，更何況是凡夫如我們呢?

瞭解到這一點，我們布施做慈善工作，就只能依自己的智力、財力與時間，選擇跟自己志趣最接近的對象，做重點性的服務。比方說，我們要照顧智障兒童，只能選擇某一所相關機構，參與其中一部分工作，這樣才有可能長遠而持續；不然，用力過猛，一下子把自己的力氣都耗光了，不但做不完全部的慈善工作，反而可能把自己都拖垮了，這並不是有智慧的作法。所以要量力而為，細水長流。除此之外，也要設法厚植救濟眾生的能力，讓自己有能力承擔更多責任，好為更多的人服務。

另外，我也認為，為了拋磚引玉，「為善要讓天下知」。一個人的能力有限，以有限服務無限，絕對不可能，所以要激發大眾的慈悲心，呼籲更多人參與慈善工作，以無限來服務有限，力量無窮。而且，能開發別人的菩提心，讓他們也有布施的機會，也是一件大功德。

護生的智慧

放生是佛教自古以來所主張的，其目的是為了慈悲、為了關懷生命，佛教認為凡是有生命的動物均應受到保護，除了對人的關懷外，對其他動物亦要平等關懷。

中國放生的風氣盛行已久，如今對自然生態稍有常識的人，都不禁會想：現今放生的目的和意義，是否真正達到了護生的目的？比如有些人將淡水魚放生到海水中，將海水魚放生到淡水中，如此的放生是否恰當？事實上魚、鳥都有適合其生存的環境條件，若任意移動其生存環境就會變成殺生而非放生。

而且原本放生的意義是對已被捕，或即將遭殺害的生物伸出援手，但現在很多人是為了賺放生者的錢而去抓生物，使無辜的生物因為放生而喪生。所以，近年來正信的佛教已不再提倡放生，希望進一步轉化放生的意義，改做保育護生的工作。

尤其在臺灣，捕殺稀有動物做藥材或雕刻品，或是人吃老虎肉，到現在還時有所聞，我們也因此備受國際間的矚目與指責。站在佛教徒的立場來看，犧牲動物來滿足自己所需是可恥的，特別是人吃虎肉更是虛榮心的表現。

因此我們要呼籲全民不再用珍禽異獸來滿足一己的私欲，中藥界也要有共識，不要犧牲動物來作為藥材，應該採用其他的替代品。

另外流浪狗的問題，也同樣牽涉到環境保護的觀念與立場。事實上，野狗、流浪犬之所以會形成問題，都是人所造成的，所以應當在法律上訂定辦法，規定養狗的人該如何。

其次，已在街頭流浪的狗，捕殺或不殺都不能解決問題，倒是可以考慮實施結紮，使其不再繁殖。同時也可以運用傳播媒體，加強呼籲養狗的人，不要棄狗，若真有不得已的原因無法繼續飼養，則應通知衛生環保單位或棄狗收養中心，使有心人士能協助養狗。

希望透過這種種的努力，能夠減緩人類文明對自然環境與生態的破壞。

不受無謂的損害

我在美國的東初禪寺曾經遇到一個案例，一位離婚獨居的美國牙醫到中國大陸旅行時，遇到一位計程車司機，那位司機很希望自己十四、五歲的女兒能到國外受教育，自己又負擔不起，牙醫於是答應認養那名女孩；女孩跟牙醫到了美國，的確如願得到很好的教育機會，可是沒過多久，她跑到東初禪寺求救，因為養父對她性騷擾已長達半年。東初禪寺雖然也是一個社會團體的組織，但我們卻不能隨便收容逃家的青少年，還是得依照法律的規定，處理這種狀況，聯絡美國的青少年服務機構，讓機構的人出面保護她；之後，還對她做定期的追踪關心和輔導。

我常常提醒大家，要援助別人，不能僅僅靠著滿腔熱血往前衝，很多事情還是得考慮清楚。尤其在法治社會裡，沒有經過一定的法律程序，個人或團體都不得隨意收容兒童，否則就觸犯法律了。我們一般人能為這些受害兒童做什麼呢？第一，資助類似服務機構，讓每一個需要保護的兒童都有避難所；第二，呼籲大家關切這個問題。

所以，除了考慮自己的能力和適法性，自己的安全也該考慮。過去，曾有一位熱心的女性義工，把家裡的住址和電話告訴一個男性案主，結果卻遭到對方強暴。捨己助人的精神固然可敬，可是並不是明智的作法。

也有人問，過馬路的時候，看到一個步履蹣跚、又臭又髒的流浪漢，該不該上前扶他一把？如果你是一位女士，可能要三思。

還有一種情況是，你撐著一把傘走在滂沱大雨中，看到一個路人被雨淋得全身濕透了，要不要請他跟你一起遮雨？如果對方是一個壯漢，而你是一個妙齡小姐，你的舉動很可能會讓他誤會；如果對方是老弱婦孺，那倒無妨。不過，如果你的傘很小，自己撐著都不足以擋住大雨，又如何能助人呢？所以，為自己考慮，倒不見得是出於私心，而是衡量情勢，不受無謂的損害。

恆順眾生

「恆順眾生」是普賢菩薩十大願之一。要做到這一層，說難，的確很難，但是說容易，其實也很容易。怎麼說呢？所謂「眾生」，泛指所有人類，甚至宇宙之內的一切眾生，我們平常人，如何能「恆順一切眾生」？萬丈高樓平地起，在我們身邊的親人、朋友、同事、長官、部屬……等等人際關係當中，若能時時設身處地，為他們真正的需要做打算，那也就是「恆順眾生」了。

從字面上來看，很多人會誤把「隨波逐流」當作「恆順眾生」。有一位本來十分用功的居士，有一陣子突然消失不見，後來我遇見他，他告訴我，為了接引幾位朋友來學佛，先要讓對方解除對學佛者的刻板印象，認為佛弟子都是道貌岸然的老古板，所以他得刻意跟他們在一起花天酒地、吃喝玩樂；我問他：「這麼久了，他們開始學佛了嗎？」他說：「還沒有，不過，我相信快了！」結果過了很久，不但沒見到他的朋友出現，連他也不見了。

所以，恆順眾生，不是順應對方的「想要」，而是基於當前的處境，做未雨綢繆的考量，順應對方真正的「需要」。比如說，一個有寫作天分的孩子，我們應該培養他、鼓勵他、提拔他，為他聚集更多資源，促成他的成功，而不是在他偷懶倦怠的時候，跟他一起偷懶倦怠。不過，這也絕對不是一廂情願的以愛心為名，行傷害、強制別人之實，就像很多父母、或自以為是的人士所做的那樣。

因此，一個有智慧的人，可以做出正確的判斷，在過與不及之間，恰到好處。這樣，不論是雪中送炭，助人度過困厄，或是錦上添花，鼓勵人發起願心，在成功的基礎上再接再勵，更進一步，都是日常生活中，舉手之勞就可以做得到的。

現代人的修養工夫

佛法認為心靜可以產生智慧，可是當生活不順利，不論是事業、家庭、學業、感情……，需要運用智慧來處理問題時，才發現自己根本沒辦法將心安定下來，更遑論發揮智慧了！

通常人在非常忙碌的情況下，連心裡也是非常忙碌，心很難安定下來，這時候便需要一些修養的工夫。如果沒有一點修養的工夫，在平常沒有困擾時，也許還能夠保持安定，一旦面臨個人或事業上棘手的問題時，難保不會心生煩惱、矛盾、痛苦。

所以，不要以為自己太忙，不需要學習一些修養的方法，反而是因為忙，所以更需要修養的工夫。

修養的工夫是什麼？第一就是宗教的信仰，有宗教的信仰至少會有信心，相信自己所做的是為社會、為大眾，是在付出，問心無愧，如果暫時有困擾，只要心平氣和，很快就可以度過，而且相信佛菩薩也會護佑，這就是宗教的信心。

第二就是持誦佛、菩薩聖號，以及打坐。打坐對身心的安定很有幫助，每天只要半個小時至一個小時，訓練自己隨時隨地把心收回來，如果學會在波動的情況中，也能將心安定下來，那麼處理事情一定不會慌亂，身體也會健康起來。

像我的身體一向不是很好，可是我每天的工作時間很長，處理的事情很多，但我仍然能夠爬山、坐長程的飛機。我之所以能這樣，是因為我經常保持平靜的心，不受外在的情況干擾；雖然不受干擾，但我對外在的情況卻非常清楚，是罵、是讚、是褒、是貶，我皆瞭如指掌。

或許很多人以為出家人一派清閒，沒什麼逆境，其實以我來說，平常衝擊我的問題相當多，但我因為能保持心裡的平和，所以體力消耗不多，只不過經常保持心平氣和說起來容易，做起來是很難的。

現代人都很忙，但就是因為忙，所以更需要時間閒下來，切勿以為利用時間去打坐、念佛是浪費時間，相反的，它可以提高工作效率與判斷力，對事情都會用客觀的立場；否則，一受外界的刺激就失去客觀立場，處理事情的過程將會錯誤百出而不自知。希望大家有機會來參加禪修，接受禪修的方法與訓練。如果我們經常付出一點時間、一點代價，換得安心、定心的工夫，絕對是值得的。

教育淨人心

曾經有一位師範學院的資深教授告訴我，隨著社會風氣的轉變，現在學校的教育環境，讓很多從事教育工作的人感到灰心，所以也影響師範學校畢業生教學的意願。他很憂心現正就讀師範學院的學生，未來是否能堅守教學崗位，發揮專長？並且該如何讓這些未來的老師都瞭解以教育淨化人心的作法？

教育家看世界總是悲天憫人，處在理想與現實、客觀與主見、自我與環境相對的世間裡，每個人的價值觀、生活背景、成長過程均有所不同，其作法、看法也就不盡相同。所以要讓這批未來的教育工作者明白，他們將會面對形形色色的家長與學生，不能強求全班都是上品的優等生，因為那是不可能的事。

做一名教育家應本著可以做到、能做到、該做到的，盡心去做，做不到的事不必強求；盡心盡力呼籲大家認同，可是當他人不認同時亦應無所怨尤。宗教師亦是如此。

釋迦牟尼佛成佛後廣度眾生，地藏菩薩說「地獄不空，誓不成佛」。但眾生那麼多，眾生的煩惱也似乎越來越多，可是身為宗教家是永遠不會失望的，只會永無休止地盡其在我。教育學生也應如此，事先要有面對艱難的心，本著理念和理想，能奉獻多少就奉獻多少，能救幾人便救幾人。

有人認為，不乖的小孩由我摸摸頭，祝福一下就能改善。若真的有用，我又何必如此忙碌到處弘法，奔波勞累？只要坐著專門摸頭即可。也有人問說：「社會風氣不是很好，是否可由高階層的政治領袖們帶頭改良風氣？」我說：「是的，所謂『上行下效』是有可能的，但也不是絕對有用。」因為有許多事，不是少數高階層人士所能夠解決的。

佛法說「共業」，即是要結合大家共同的力量，希望社會大眾養成共識，但是共識的養成也不能一廂情願，不見得人人都會來響應。也有人說，大家來信佛就會國泰民安、世界和平，事實並非如此單純。畢竟人類的問題，並非完全是客觀的，尚有個人主觀的因素存在。因此，用教育的確可以達到某種程度的改變，但是要想完全達到理想的教育目的則是奢求。所以，能救多少算多少，反而是更積極務實的作法。

教育與禪修

社會變遷下，青少年涉及暴力的事件越來越多，犯罪率也日益增加，有許多老師或教育人員，在處理暴力事件的過程中，常常有很深的挫折感與無奈感。

法鼓山有許多從事教職的信眾，他們也常常問我說：「師父，怎麼辦啊！有沒有什麼立竿見影的辦法，可以改善這種情況？」他們都希望將禪坐推廣到校園，用以導正學生的某些偏差行為，甚至把佛法應用到教學上，協助學校教育發揮最大的功效。

我有二句話：「用慈悲關懷別人，用智慧照顧自己」，用慈悲處理人、對待人；用智慧處理事、對待事。世上沒有壞人，只是會做壞事，站在教育的立場，我們應有此胸襟才對；用慈悲與智慧來面對今日的社會現象，就不會感到那麼絕望和無奈。而且整個社會是多元化的，社會風氣形成的原因也是錯綜複雜，非學校單方面所

能掌控，亦非一個學校或一個地區可改善。所以更積極的作法應該是：改善社會風氣，創新社會風氣，帶動社會風氣。

首先，從人心、人性來改善，由點漸漸推至全面，由暫時到永久。並且由宗教界及教育工作者本身做起，再帶動家人、工作環境乃至整個社會，漸次擴大。若僅僅是頭痛醫頭，腳痛醫腳，只能治標不能治本。

就我所知，現在臺北有幾所高中教學生禪修打坐，效果不錯。但是在推動時，應該先使他在價值觀念上有所體認和釐清，才會有真正的成效，否則只是做做表面工夫，內在心靈上沒有感受，一旦出了校門，所學得的禪修觀念勢必蕩然無存，原有的問題還是會再發生。

教育是一個全面性的工作，需要大家長期來共同推動，很難有立竿見影的效果，倒要有百年樹人的心理準備，想要推動禪修也不是只有在禪修時，或親近師父時才做，否則風氣過後又沒有了，終究還是應該靠大家長時間共同的努力。

佛法的政治觀

每當選舉時節來臨之際，許多候選人、助選人都很希望獲得佛教團體的認同或推薦，而關心政治的民眾，往往也爭相瞭解佛教團體的想法與作法。

事實上，不要說佛教徒，凡是人都不能離開政治，政治又可分廣、狹兩義。廣義的政治是指管理眾人之事，即使是管理家務也是政治，凡是有人的地方，均要管理，均有政治，在此前提下，佛教徒當然也需要政治。

狹義的政治是指擔任政府的公職、民意代表等的工作。佛教徒若不參與政治就沒有立足之地，也就沒有表達自己意願的機會，那

麼，將會被社會遺忘。所以，我贊成個人參與政治活動的。

但就團體而言，若其性質、宗旨及工作項目，不是以政治為目的而設立的，參加政治運動便很可能會忘了團體設立的原意。就如同我所領導的團體，是以推動「提昇人的品質，建設人間淨土」為理念，方向一旦偏差，團體便將面臨危機。

因此，我個人非常珍視政治選舉時的投票權，卻不以我的力量及團體的名義來影響或左右別人。總而言之，我支持個人參與政治，但不希望以我們團體的名義投入政治運動。

禪法的運用

在多次的公開座談會中，常有一些任職於政府機關的貴賓問我，禪法如何能解決社會亂象？政府部門又該如何應用禪的觀念根除社會病態？

事實上這兩個問題就是說，如何用禪的觀點或方法，主動協助社會達成心靈淨化的目的；同時，政府該如何運用禪的方法，落實於民眾的日常生活。

縱觀臺灣各地的教育單位，都曾經與幾個佛教寺院合作舉辦過教師禪修營、青少年禪修營，或是建立中途之家，或是由寺院提供場地來作為修養中心等，輔導問題兒童、學生。可見佛教界以及政府若干有心人士，都已朝這個方向在努力。

不過，目前佛教界正處於青黃不接的階段，人力十分缺乏，要求我們提供服務的地方相當多，可是我們能夠提供的人力服務很有限，老師、人員的訓練都還來不及。因為禪的修行，一定要自己有所體認，內心上覺得真實受用，才能真正幫助別人。否則，現買現賣非常不可靠，力量也很有限。所以我們是一步一步很實在地在訓

練出家人或在家居士，希望有更多人來指導一般禪修的方法或觀念。

但是未來是不確定的，社會風氣的走向也很難說。例如美國在一九七〇年代，高中學校都設有靜坐課，可是到了九〇年代，這種現象已經沒有了，原因是當時美國社會經濟繁榮、生活安定，人們就想追求精神生活；但當經濟蕭條，失業人口增加，對精神生活的追求相對也就褪色了。另外，新加坡在十多年前由政府訓練了很多教授宗教課程的老師，在中學裡提供宗教常識，包括靜坐的方法和觀念，可是也只有實施了四、五年就停止了。

所以，我雖對政府與民間合作推動禪修或淨化心靈，寄予厚望，但是對將來的政策及風氣會如何卻毫無把握，只希望全國有識之士共同努力。

企業中的佛法

在一次與企業家座談的會議上，有一位知名的企業主問我三個問題：1.如何在不違背慈悲的立場下，企業之間仍能保有公平的競爭？2.老闆所賺的錢如何對員工與社會做合理的回饋？3.借貸上運用不順，如何調整心態來面對問題?

這些問題並不難解。我常說：「在商言商，競爭是平常的事」，如果佛教徒說慈悲就是不競爭，那是你自己不成長，相對地別人也不會真正受益；有競爭，社會才能更進步、更繁榮，有對手才會做得更好。

譬如我辦研究所，一個人覺得很孤單，因為沒有對象讓我知道如何改善才能做得更好、更完美，後來有另外一個研究所成立，雖然感覺到相當大的壓力，但是我卻很高興，因為孤掌難鳴，兩隻手鼓掌就會發出聲音，才更有力量，所以競爭是必要的；但必須是良性的競爭，那對自己、對社會都會有很好的利益，大家都會進步。

如果競爭失敗，表示能力不夠、智慧不夠、專業不夠，應該力求改進。

至於第二個問題，我的回答是，佛教在《善生經》中提到居士的收入，可以分作四份，除了生活所需及儲蓄之外，也有屬於營業及投資用的資本。時至今日，也應該在這當中，酌量取出作為對社會的回饋，包括對三寶的護持與供養，對貧窮人的救濟，及對社會的奉獻。

企業經營如果沒有再投資的資本，事業就不能發展，而且做生意可能會有盈虧，為了調節盈虧，一定要儲蓄，以備盈虧之所需。身為企業經營者除了本身要有這樣的觀念，也應該告訴員工們，將一部分的錢存下來是為了公司發展，公司發展越穩定，成長越好，相對的員工福利也會增加，員工的職業也越穩定。

而當借貸有問題時，可能就會產生倒帳、倒閉情形，有信譽的商人都不希望發生這樣的事，不過經濟情勢瞬息萬變，很難預測，最穩當的作法還是「投資不要投機」。

投機就是自己沒有資本，買空賣空，一旦出了問題，就倒人家的錢，倒銀行的錢，而銀行的錢就是政府的，或是社會共有的錢，這個罪過很大。所以一名企業家應該要考慮清楚，如果沒有足夠的資本，最好把聰明才智借給別人用，把企畫獻給需要的人，自己不要冒險經營，那是不妥當的。

得失心與平常心

很多人看了佛經、佛書之後，多少都知道放下得失心的道理，可是，身處企業界，面臨業績及競爭的壓力，便會不知如何調適。

事實上，得失心人人都有，業績不好直接影響收益及老闆的臉色，回到家可能也容易和太太吵架。想要有好的業績，除了體力之

外還要加上腦力，而且還要有福德力，也就是一般所說的好運、歹運；運氣是無法操之在我的，而且是無法解釋的，或許是過去世帶來的吧。

所以，面對事業的不如意，不如這樣想：走路走久了需要休息，登山時有上坡也有下坡，只要盡了力就好。業績上升固然好，業績下降也不必難過，難過也無濟於事，不如放下得失心，否則一遇到挫折就失去信心，失去往前走的勇氣，未來的路只會越來越辛苦。

如果能夠收放自如，得失自在，好壞不擺在心上，只求自己不斷努力，這樣別人會覺得我們可靠，自己也不會失去信心，無論對個人、家庭、社會都是健康的、正面的。

除了業績得失放不下，利益得失也經常叫人難以釋懷。曾經就有一位企業家告訴我，他經常花了原本不願花的錢，弄得心裡很不痛快。

不願花錢而花得不甘心、花得難過，這只能夠以因果不可思議來說明；另外站在佛教的立場，不妨以「結緣」的心態來面對。有人專門佔別人便宜，有的人是專門付出的，社會中這樣的情形很多，甚至家庭中也是；如果再進一步想，就是因為社會需要奉獻，我還能夠奉獻，表示我還是有福報的，而且自己的悲心慈心，便也會因此歷練、成長了。

我有一位皈依弟子也提過類似的問題，我說：「很好啊，就是有錢才能花錢。」他說他是因為沒錢還得花，才覺得窩囊，我問他既已如此，打算怎麼辦，他回答道：「只好盡力想辦法了！」

我告訴他，能夠想辦法的人，實際上雖然沒有得到任何東西，但在努力、經驗、成長上已經受到訓練，這便是最大、最值得的收穫了。

管理中的慈悲

現代人講究自由浪漫，經常一不高興就請假，公司幹部拜託、告誡好像沒什麼效果，即使老闆親自出馬也不見得有用，所以很多企業主就跑來請教我，在人際關係與公司管理兩者之間，該如何拿捏與處理?

這樣的問題連在我們寺院裡也會發生，古代叢林有這麼一句話:「慈悲出禍害，香板出祖師」，香板是用來打人的，師父若不使用香板，都以慈悲對待的話，那麼弟子非但不能夠成器成才，還有可能成為壞人；因此在寺裡，很多人可能只看到菩薩面孔的慈悲，而未看到金剛的怒目。

在管理時，方法及動機是要分開的，管理方法必須制度化，在商言商、在公言公，對員工的管理，要求就是要求，不能夠馬馬虎虎，自以為是慈悲，其實是濫慈悲、爛好人。真正的慈悲是使對方好，使對方得到利益；為了讓對方能得利，平常不會出紕漏，那麼嚴加管理就是需要的。

或許剛開始有人認為老闆很兇、很壞，但老闆的動機是為他們好，為他們創造更多的利益，大家應該可以感受到。同時身為領導人也要懂得教育員工，使他們能得到更大的成長及利益。

關懷加教育就是慈悲，在這個大原則下，可以表現出各種不同的方法。例如我罵弟子是為了教育他，但也不能隨便罵，要罵得有道理，讓他感受到關懷。

另外，凡所成就者，都必須結合眾人之力；一個公司要有前途，還是得靠員工的同心合力，單憑老闆個人是無法做到的。所以身為管理者，更應該以全體參與者的利益為利益，需求為需求，如此大家方能有向心力。一個公司如果能為了共同的理念而上下全體一起努力，事業必定蒸蒸日上。

因此我認為，只要有人就有希望，有人就要關懷、就要教育，這才是慈悲的管理。

七分努力三分福報

世間的人之所以貪財，因為財富是安全的保障，是身分、地位的陪襯。古人說：「有錢能使鬼推磨」，可見拜金主義也非自今日才開始。

財富的確可以帶來許多方便，尤其現在這個社會，一出門就要用錢，沒錢還真是行不通。錢財要緊，人人都很想發財，可是有句話說：「錢找人容易，人找錢難。」又說：「錢四腳，人兩腳，怎麼追都追不上。」要發財，有方法、有腦筋，還不一定能求得到；明明採用同樣的經營方式，有人賺錢，有人就倒楣賠錢，這種現象在每一個行業都時常看得到，這到底是怎麼一回事呢？

其實，賺不賺錢，有一半要看經營者努不努力，方向對不對；另一半，就靠福報了。

我有一位皈依弟子，在一家大公司當顧問，專門替人家賺錢，老闆靠他賺進大把鈔票。後來他想，幫人家賺錢，不如自己開公司，替自己賺錢。結果，一樣這麼做，不但沒賺，還賠得一塌糊塗。後來想想，還是回去幫人家做事吧。說也奇怪，回到本行又是財源滾滾。過幾年，他又不甘心了，再度自組公司，結局還是一樣。最後，他只好認了，乖乖領人家的薪水，出力幫人家賺大錢。

在臺灣，這種人特別多。大家都想當董事長，當「某某大王」，不願意屈居在人家公司底下做事領薪水，看別人好像也沒什麼能耐，就能輕輕鬆鬆做老闆，賺很多錢；事實上，一個成功的經營者，通常都有一套用人之術，還有準確判斷的決策力、堅定的毅力、覺察市場變化的敏銳度等等。當然，更要有福報才行，有聰明智慧而沒有福報，頂多只能小賺一筆。

我這樣說，也並不是把賺不賺錢，消極的歸因於有沒有福報，以此來反對年輕人自己創業。其實，我很鼓勵雄心萬丈的年輕人出來開創事業，但前提是要在可能的範圍內蒐集資料，做好準備；若有五成以上的把握，那就去衝吧！失敗了也心服口服。如果事前沒下工夫蒐集資訊，前因後果都沒有盤算清楚，連一點把握都沒有，空口白話說了一大堆，糊裡糊塗地自尋苦惱，那就怨不得天，也怪不得人了。

~ 全書完 ~

Table of Contents

- 《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊之一
- 《人行道》
- 自序
- 第一篇 起心動念皆修行
  - 覺察自己的偏執
  - 煩惱如霧起雲生
  - 永恆的福德智慧
  - 隨相而離相
  - 多聞與所知障
  - 無念不是斷念
  - 何謂修行？
  - 你的身體不是你的嗎？
  - 個人業報個人消
  - 守戒律與不執著
  - 何謂菩薩行？
  - 信心不退轉
  - 佛菩薩做擔保人
  - 真有地獄嗎？
  - 心魔與外魔
  - 請說忍辱
  - 因緣與一廂情願
  - 動靜不二皆是禪
  - 宗教界也有金光黨
  - 祝福大家皆能得度
- 第二篇 十字街頭好參禪
  - 煩惱是助道的因緣
  - 謝謝癌菩薩

流浪的人生
提得起．放得下
婚姻的基石
未來的世界
為善要讓天下皆知
把慈悲用在生活之中
慈悲的智慧
護生的智慧
不受無謂的損害
恆順眾生
現代人的修養工夫
教育淨人心
教育與禪修
佛法的政治觀
禪法的運用
企業中的佛法
得失心與平常心
管理中的慈悲
七分努力三分福報

《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊之二

《平安的人間》

自序

法鼓山推動「建設人間淨土」的社會運動，是以心靈環保為主軸，以安心、安身、安家、安業的四安為行動；又以提倡禮儀環保、生活環保、自然環保，來配合心靈環保，成為四環運動，以促進人間社會的平安快樂。

本書的集成，是出於法鼓文化編輯群的確定，所收的十二篇文章，均曾見於《人生》月刊，其中二、五、七的三篇，是以「別冊」的形式，隨刊夾頁附贈，其餘九篇，都是在《人生》專欄「寶鏡無境」中刊出。

本書的文章，依其性質的類別，分為三部分：1.四安，2.生命的教育，3.面對未來。都是我在臺灣及美國各地所做的演講內容，講出之時，未想到要出書，故僅有主題及子題，講完之後，如果有人覺得還值得筆錄成稿，經過我親自刪削、增補、修潤，便交給雜誌的編輯部門備用，如果無人代為整理，講過我就忘了。因此，我要感謝為我整理演講稿的菩薩們。

本書的字數不多，經歷的時間則不是很短，從一九九三年三月二十日，在臺灣高雄市講出「開發人人心中的光明」，至一九九六年十一月九日，在美國紐澤西州講出「如何因應嶄新的二十一世紀」，大約三年又七個多月。但實際我的演講場次，當然要多得很多，本書所見，乃是其中比較精彩的部分。

我的演講，是人性化的問題探討，是用正確的佛法，來為人間常常發生的紛擾及苦惱，提出紓解的看法和作法。我是把佛教的理論及信仰，轉變成為人人能懂，也都人人會用的觀念及方法。雖然我所提供的觀念及方法，不是魔術棒，不是萬靈丹，但對許多人，的確很有用，而且很好用。這當然不是我聖嚴有什麼能耐，而是佛法本來就有這種功能。

一九九九年是法鼓山推出平安運動的平安年，本書的出版，對於我們，不僅可作為一項紀念的禮物來奉獻，也希望它能擔負起一份平安運動的任務。

一九九八年十一月二十二日於紐約

安定人心‧安定社會

一般人時常要求「安全」與「安定」的保障，總是希望環境給我們安全，給我們安定，如果環境沒有任何安全措施，就會覺得沒有安全感；如果生活上沒有充裕的物質條件，同樣也會覺得不安定。

我們每個人與社會的關係，就像人與環境是互相依存，互相影響的。環境可以影響人，人也影響環境。可是究竟是誰來影響環境呢？答案是：每個人都能影響環境，甚至於一個念頭、一句話、一舉一動，都足以影響整個社會。

或許有人認為平民百姓的力量不夠，必須由大人物來登高一呼，才有力量。事實上，大人物有大人物的力量，小人物有小人物的影響力，大人物的力量也是根據一般人的需求，匯集成他們的聲音和他們的力量；而且，大人物所掌握的也只有他個人影響所及的範圍；可是大眾集體的力量，卻是一股巨大且足以影響整體社會的力量。因此，只要每個人心念一轉或是心理某種觀念一改變，社會便會受到不同的影響，如果再加上身體力行所表現出來的行為，所產生的影響力就會更大了。

既然個人和社會是互動的，所以社會的態度或社會的風氣，也會使每一個人隨之轉變。但社會風氣又是從何而來？有時候是更大的環境所造成的，例如日本、美國、歐洲社會發生什麼樣的流行，常常很快就被引進臺灣，甚至造成所向披靡的風潮，有些不好的風氣，也會透過這種模式被帶到臺灣來。

雖然說「社會影響我們，我們被社會影響」，但站在宗教教育的立場，人是可以不受環境影響而變壞，反而可以因為信仰的薰陶而變好，進而影響社會。一般人說：「江山易改，本性難移。」但宗教教育的精神，是不會對任何人失望，也不會對任何情況絕望。

心淨則國土淨

《維摩經》說：「隨其心淨，則佛土淨」，《大乘起信論》說：「心生則種種法生」，意思是說，當人的內心清淨時，他所看到的環境便是清淨的，心所嚮往的、心想要完成的，也一定會完成；例如「心靜自然涼」，當心安靜下來時，體溫就不會升高，會比較耐得住悶熱。

所以，如果內心能夠清淨，對環境、社會的感受，就會大不相同；如果心不清淨，充滿了不平、忿怒、仇恨、嫉妒與不滿，所看到的人，都覺得是壞人，碰到任何事都會覺得討厭，這全都是因為

心不清淨，所以看到任何現象就會引起自身的煩惱。如果心能安定，那麼所看到的社會，也會讓人感到安心。

今天的社會風氣，處處顯示出人心的苦悶，以及得不到安定感的困境。多數人以為要謀求人心的安定，先要從改善生活做起，所以期望用政治、經濟、法律來改善社會環境，也就是希望人人有飯吃、有屋住、有衣服穿，進一步希望建立良好的政治、經濟措施以及完善的法律制度來保障人民；因此，歷來政治家、教育家、宗教家、企業家們站在不同角度、不同立場，都紛紛提供他們的力量，貢獻不同的才能，期望建立安定的社會。

因此，過去的人，為了國家、民族、社會而努力奉獻，心中就找到安定的力量。但現代人對國家、民族、社會的意識已逐漸淡薄模糊，所以今天社會上很多人覺得自己茫茫然地一天過一天，不知道每天是為了什麼而忙，完全失去了生活的目標。其實，如果人心有所寄託，無論在任何情況下，心都能夠安定下來。所以說，救人必先救心。要使社會獲得真正的安定，仍要從人心的安定做起。

心不隨外境所轉

如何安心？最重要的就是不受外在環境影響。如果心不受環境所左右，那就是智者，心中必定自在安定。若心為環境所轉，必生煩惱。例如過於強烈的欲望將因無法滿足而產生忿怒，隨之而來的挫折，又會帶來恐懼與猜疑；又例如人家謗你一句，就暴跳如雷；人家讚你一句，就洋洋得意；被人冤枉，就痛苦懊惱；被人恭維，就趾高氣揚。雖然這些反應都是人之常情，但這都是因為不能自我肯定，才會處處需要別人肯定自己。佛法教我們應該做到心不隨「境風」所動，也就是「八風吹不動」，所謂「八風」是指：利、衰、毀、譽、稱、譏、苦、樂。

當然，生活中難免出現逆境，我經常勸勉大家，處理棘手的問題時，應該坦然地面對它、接受它、處理它、放下它；也就是說，

遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

為了達到內心的安定，我們應該要接受心靈環保的觀念，就是要少欲知足，知足常樂。雖然，在實際生活上不容易立刻做到，更不容易時時刻刻都做到，但是不妨每天練習著，慢慢一點一滴做著安心的工夫。

實踐心靈環保的方法有三種：

（一）佛教的禪修念佛，能夠讓人心自然安定。

（二）時時生起慚愧心，反省與悔過，就像儒家所說「吾日三省吾身」。其實一天反省三次還是不夠的，應該要時時刻刻知道自己的心在做什麼。

（三）經常以感恩心，面對生活環境中的每一個人及每一件事，全心奉獻服務，目的是為了報恩。

用這三種方法落實心靈環保，就可以隨時隨地安定自己的身心，成長自己的人格，也能為社會大眾，帶來安定的力量。

人間需要溫暖，社會需要關懷，人人若能自安己心，必然也能安定他人，所以大家必須攜手合作，共同建立一個安定的社會。

（一九九五年七月二十六日，講於臺北市政府警察局員工月會）

安身．安心．安家．安業

我不是科技的專家，也不是生理、營養、心理分析、家庭問題專家，更不是企業管理專家；我是以佛法來整合問題、疏導問題的

法師，站在佛教徒的立場，把對佛法的體驗，將人間所有身、心、環境的問題，做整體性的疏導，提供大家一些原則性的指導，以達成安心、安身、安家、安業的目的。

安誰——能夠安人必能安己

行菩薩道——尊重他人而安心安身

一般人總是先求安身，才求安心，也就是說，以為自己的身體得到安全的保障，內心才能安定下來；也認為自己應先求得安全的保障，然後再考慮到社會上其他的人。

但是學佛的人，一位菩薩道的修行者與實踐者，觀念恰好相反，是以安心來作為安身的基礎原則，以安人來完成自安的功德。

因為心安定了以後，身體自然也會安定。心理健康，身體即使有病也算是個正常健康的人；如果心不健康，身體再怎麼好，這個人也是有問題的，對社會、對家庭，都可能造成困擾。

如果能夠隨時隨地，以他人的安全、他人的安定、他人的幸福，以及他人的利益為首要考慮，你一定是個很安定的人，你的家人、親友，也都會因此而得到安全。

因此修行菩薩道的人，一定是捨己而利人，安心而安身。

如何安心？最重要的就是讓我們的心不受環境污染，也不因個人心念的蠢動而影響社會環境，這就是法鼓山所提倡的「心靈環保」。

如何安身？就是要落實法鼓山提出的「禮儀環保」，其中包括了心儀、身儀、口儀，要我們從語言、身體，乃至於面部的表情、動作，都表現出對他人的尊敬、尊重、感謝、感激與感恩。由於我

們對人真誠有禮貌，所得到的回響也一定是安定的、安全的，當然我們所處的環境就會是安全的。

身心平安——身心的平衡與安穩

身體不安的主要原因，是由於身體機能不平衡，佛法稱為「四大」——地水火風失調，也就是冷熱不調、飲食不調、睡眠不調、運動不足或運動過度、生活作息不規律等，這都會使我們的身體失衡。此外，不能夠控制內心的浮動，而造成種種心不由己、身不由己的狀況，也會使得身體的健康受損。

此外，外在的誘惑，環境的壓力，也會讓我們失去平衡。本來不想生氣結果生了氣，本來不想喝酒結果喝了酒，本來不想賭博結果卻賭博，本來不想暴飲暴食，為了克制煩惱就拼命地吃喝……，凡此種種，都是根源於內心的不平衡，最後終將演變成身體機能的失調。

平常生活中，當你發現心中有矛盾、痛苦、不平衡的時候，首先要注意你的呼吸，然後注意你的心在想什麼？然後把自己客觀化，觀察自己為什麼會生氣？生的是什麼氣？看一看你生氣時的呼吸如何？心臟跳動得如何？接下來注意你自己的感覺，是不是很不舒服？

也就是說，在內心不安定時，不妨馬上把心念移轉到觀照自己身體的種種反應，心情便會立刻平和下來。這種平衡與穩定身心的方法，非常有用，但是要經常練習。

所以，落實「心靈環保」，實際上就是運用佛法來調整我們的心；雖然不可能一下子就頓悟成佛，但至少可以用這些簡單的方法，使得身體平衡，心理平衡。

除此之外，當遇到重大困難，光是著急、痛苦，是沒有用的，應該提起心念，持誦阿彌陀佛、觀音菩薩聖號，祈求佛菩薩的護

佑，給你信心和力量。其實，當你念阿彌陀佛或觀世音菩薩聖號的時候，你的心情已經是平靜、穩定下來了。

安居樂業——家業的幸福與安全

家的定義是指同住在一起的人，我們每一個人都有家，也都有不同層次的家。有家就一定有眷屬，眷是眷愛、眷顧、親愛、親近、關懷、照顧的意思，對所屬的人眷顧、關愛，就叫眷屬。在家庭中，每一位成員應該互相照顧、關懷、勉勵，彼此相愛、相助，也一定要有責任、義務，以及倫理的分際關係。

現今一般家庭，都是由大家庭分出的小家庭，所以家庭的安定力，往往比較薄弱，夫妻間常常為了一丁點小事就吵架、鬧離婚。孩子稍微長大些，就開始叛逆，甚至離家出走。

如果我們能夠從一個小家庭、小家族，慢慢把範圍擴大，把所服務的機關、公司、團體，都當成是自己的家，如此一來，心量就會寬大，而不會老是圍繞著個人的小家庭而吵架、鬧意氣。

釋迦牟尼佛便告訴我們，要以如來的事業為家務，以一切眾生為眷屬，這樣的家，範圍就非常大。在《維摩經》中，維摩詰菩薩是以一切煩惱為如來種，以一切眾生的俗眷為成佛的家業。

照顧好自己的小家庭，是菩薩行基礎，但如果能再擴大，以一切眾生的煩惱為家，荷擔起「如來家業」，那更是深廣的菩薩行願。但是大家千萬不要把順序顛倒了，一定要由小而大，才能得到真正的安全、安穩與平安。

安身——在於生活的勤勞儉樸

忙人時間最多，勤勞健康最好。

生活的節奏太快不一定是壞事，但生活得太舒服也不一定是好事。

許多人拼命賺錢，為的是「養兒防老，積穀防饑」，希望辛苦努力賺錢之後，晚年就可以享受安定的生活；似乎工作的目的，只為了讓自己的生活得到安定的保障。

因此很多人都說，老的時候最重要的是要有「老本」。但是很多人為了老本，老夫妻兩個人會吵架，和兒女、兄弟、朋友之間也會爭吵，結果老本反而變成了一個不安全的東西。

基於安全的保障，對國家來說，要藏富於民；對個人而言，則不妨將努力的成果儲藏於社會、眾人之中，把自己的安全寄放在社會上，那才是最可靠、最安全的。

若只希望自己安全、兒孫安全，十代、百代、千代以後還有得吃、有得穿、有得住，這想法不但不可靠，反而會害了兒孫。當然，首先你自己要創造財富、增加財富，然後你的家人、團體、社會，都會因你的努力而得到幸福。

人是應該工作，但工作不等於人生，人生也不僅是為了物質的富裕而工作，更不僅是為了滿足物欲的享受而勤勞地工作，乃是為了健康的身心以及感恩的奉獻而工作。

一個勤勞的人，通常是健康的，勤勞的人，身體即使不好，也會懂得照顧自己；勤勞的人，也不會寂寞。所以我鼓勵年紀大的人，雖不一定是為了錢，也要有事做，否則便是一種不健康的生活方式。

勤勞努力除了讓身體健康、心裡平安，多半也會得到物質的報酬，但是有了物質的報酬，必須節制地使用，否則為了享受物欲，對身心又會產生不健康的行為。

換句話說，勤勞工作的同時還應該要儉樸，所以「勤勞」、「節儉」這兩個原則是身體健康的祕訣。而且儉樸的結果，便會擁

有很多福利，可以提供給他人，到那時候你將會是一個人人都喜歡、人人都讚歎的人。

忙忙忙，忙得很快樂！累累累，累得好歡喜！

通常我們忙的時候都會很累，累的時候就會覺得很煩，其實能夠忙也是一種幸福。或許有人會認為，忙人的時間一定很少，其實忙人的時間是比較多的，因為他會珍惜時間、安排時間、爭取時間，抽出時間來，做他應該做而且想要做的事。

身心常放鬆，逢人面帶笑。

放鬆能使我們身心健康，發生任何事，遇見任何人，都不必害怕，不要擔心，心存感謝對方，就能面帶微笑。如果經常是在緊張、憂愁、忿怒的狀態，或挖空心思、胡思亂想而又不知道自己在做什麼的人，臉上一定缺乏笑容，造成心理不健康，結果身體也不會健康。

我們應該要心中常常保持沒有需要煩惱的事，也就是頭腦裡沒有憂鬱、不滿意的事，因為世界上「不如意事十常八九」，既然已經知道，可能會有八、九成不如意的事出現，那還有什麼不如意的呢？

知福惜福，廣種福田，利人利己，多結人緣。

所謂「得道者多助」、「有德者不孤」，若能廣結人緣，常為他人著想，把安全給別人，對方多半也會給你安全；把安樂給別人，別人多半也會給你安樂，此即「敬人者人恆敬之」的道理。

當然，這樣做好像是捨近求遠，而且有人質疑說：「人不為己，天誅地滅」，如果連自己都不保全自己、都不照顧自己，還能夠利益他人嗎？

我在「四眾佛子共勉語」裡有兩句話：「利人便是利己，盡心盡力第一」，便是鼓勵大家，以利人而為利己，但不是先利己以後再利人。不過，我們一定是先努力成長自己，照顧好自己，才有能力利益他人，成長他人；但成長自己的目的不是為了自己，而是為了他人，那麼你就會有安全了。

我個人一生之中都在求成長，為了什麼？為了「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人那麼多」。為了弘法，所以必須要自我充實，自我成長，而且是一邊充實成長，一邊弘法利生、廣結人緣，這樣同時更成長了自己。

安心——在於生活的少欲知足

需要的不多，想要的太多。

「需要」是什麼？就是少了它就不能活，例如：陽光、空氣、水分、起碼的食物、禦寒的衣服、避風遮雨的房子，在我們這個時代，基本的交通工具、電腦、電話也成為需要的，有這些必需品並不算是欲望。

欲望是什麼呢？是除了必需品之外的奢侈品、裝飾品，只為了滿足自己的虛榮，或撐場面用的東西。不過在不同的場合、不同的地位，為了配合當時的環境因緣，還是要有一定程度的莊嚴，那也可以算是一種需要，但一定要有適度拿捏的分寸。

留得青山在，不怕沒柴燒，我還有呼吸，當然滿足了。

當你的心在忿怒、憂慮、恐懼，不能夠平衡的時候，念這四句話，心就能夠安定下來。因為還有呼吸，雖然什麼都沒有了，至少還沒有死；活著還能呼吸，表示還有希望，就是一個有福報的人，又何必那麼擔心、憂慮與恐懼呢！

為了個人的私利，應當少欲知足，安自己的心。為了眾生的福利，必須盡心盡力，安他人的心。

少欲知足，就不會有強烈的欲望而貪得無厭，就能夠安自己的心了。

安他人的心是一種菩薩行為，也是一種慈悲願心，應當發起悲願來利益眾生，為他人謀求福利；否則僅僅少欲知足，不但不夠積極，甚至還有可能是消極的。

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利。

上等人安心於道，發菩提心、行菩薩道；中等人安心於事，給他適量而較忙的工作，他就不會自尋煩惱，或為他人製造煩惱；下等人只知安心於名利物欲的追求。希望大家至少能做到安心於事，而非追逐名利的下等人。

安家——在於家庭中的相愛和相助

家庭的功能在於成員之間倫理關係的互敬、互助、各盡其責、各守其分、共存共榮、同甘共苦、共同成長。

家庭的溫暖在於互相敬愛，家庭的可貴在於互相幫助。互助的意思，是讓需要接受幫忙的人，能夠得到幫助。幫助對方的時候，不要趾高氣昂，不要認為自己是施恩者，別人應該感謝你；而是應該心存感謝，感謝對方讓你有機會來做奉獻，有機會在為他服務之中獲得成長。

家庭倫理的責任與義務一定要遵守，也就是做父親的要像個父親，做母親的要像個母親，做太太、做丈夫、做兒女的，也都要各盡自己的責任，把自己的角色扮演好。千萬不要斤斤計較，那會出

問題的，因為家庭成員就和我們的社會一樣，是分工合作、各有本分的。如果能夠如此，家庭一定會和樂平安。

凡是建立起相愛、互助的共同生命關係者，都算是家。

家的範圍可大可小，小至一夫一妻，大至一家、一社、一族、一國、一世界，凡是建立起相愛、互助之共同生命關係的，都算是一個家。

安家的要領是互相尊敬、互相學習、互相體諒、彼此關懷、彼此感恩、彼此奉獻。

光在物質上把自己的家安頓好，不算是真正的安家；真正的安家，是要使得家中的每一個人，都能各盡其力，各守其分。

家中的成員，是共同修行慈悲行與智慧行的菩薩伴侶。

把家中其他的人都當成菩薩來看，因為他們時時刻刻都是在幫助我們，都在警惕我們，讓我們有機會學習、成長。

尤其身為佛教徒，就是一名菩薩道的菩薩行者，不論家庭中每一位成員的性格、行為如何，都是增上緣菩薩，都是在幫我們成長，助我們在菩薩道上更往前走。

更何況菩薩是救苦救難的，要救苦救難，先要學著受苦受難，有了受苦受難的經驗，才能夠真正成長，才能夠真正安身安心，才會知道如何救眾生苦、如何救眾生難。

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

與家人相處時，若能常念這兩句話，家庭一定非常和樂。

以智慧來對待自己，就不會有煩惱，如果沒有智慧，就要來學佛法、聽聞佛法，藉著佛的智慧來幫助自己並照亮自己的心，也藉

佛的智慧照亮他人的心，同時學習菩薩的慈悲來利益所有的人，關懷所有的人，敬愛所有的人。

安業——在於身口意三類行為的清淨和精進

凡是舉手投足、一言半語、舉心動念，都叫作業。

一般人所講的安業，是指對自己的職業、工作，要有安定和保障。可是若以身口意三類行為的清淨與精進為範圍，便已經將個人行為，以及工作都包含在內了。

我們應該注意自己的行為，安於身口意三業的本分，不要輕舉妄動、沒有準則，不胡言亂語、信口開河，也不要心猿意馬、三心二意，這都是我們日常生活中必須遵守的修養。

更進一步來說，修行菩薩道的人，要修兩種業：一種是「慧業」，即是智慧業；一種是「福業」，即福德業。智慧的業圓滿，就如同文殊菩薩；慈悲的業圓滿，就像觀世音菩薩，此二種業圓滿的時候，名為福慧兩足，那就是佛了。諸佛菩薩都是以安定眾生為如來的事業，這種精神，是我們大家應該學習的榜樣。

「嬰兒菩薩」，要屢跌屢起，堅定菩薩道的願心。

發了菩提心的眾生，雖然是凡夫，雖然還有缺點，但已是在修行菩薩道的初發心菩薩，是「嬰兒行的菩薩」。嬰兒時期的人，學走路時總是搖晃著而常常跌倒，跌倒的時候多，站起來走的時間少。雖然站起來的時間少，爬在地上的時間多，還是得練習著，一直要到漸漸成長以後，才會獨立站起來。

因此作為一名「嬰兒行的菩薩」，要勉勵自己，跌倒了沒有關係，只要再站起來就好，繼續前進就能照著我們所要修行的菩薩道，一直走下去。

對自己的行為全心全力、認真負責，是敬業、精進。凡事以「利人便是利己」的觀點來考量就是樂群、清淨。

敬業樂群雖是老生常談，但很不容易做到，縱然在平常做得事事成功，稱心如意，一旦有些波折、困擾、難題出現的時候，就會懷疑所做的工作，是為誰辛苦為誰忙？若出現了這些想法，就不是敬業樂群了。

敬業就是對自己所從事的工作，負責認真；精進是努力不懈、全心投入；如果對心力、體力、能力，樣樣都是持著保留的態度，那就不叫敬業精進了。

對自己的任何行為，都應以「利人便是利己」的觀點來考量，不為自己的利益而追求，但為他人的福利而努力，並且是以他人的遠利與近利來設想。如果凡事都能用這種心態來面對，不論在家中、公司，乃至在任何場合，相信你會很有人緣，也會很得人心。

在安定和諧中，把握今天，才能走出明天。

這不是現實主義，而是「現在主義」。修行一定是以把握現在為最重要，過去的已經過去，未來的還沒有來，只有現在這個時刻最重要，它使我們有著力點，能及時努力。

如果我們現在有努力的機會而不努力，有演戲的舞臺而不演戲，錯過一個機會，就少了一次成長的因緣，那就很可惜了。所以，現在能夠讓我們做的，就要盡力做好。

在明確的方向感中，時時踏穩腳步，步步站穩立場。

在人的生命過程中，應該及早確立方向，考慮自己的才能、興趣，以及所擁有的資源，包括身體的健康、智能、願心，以此作為判斷的依據，然後找到人生的大方向。

方向確立就不能輕易改變，立場則是可以換的，例如今天做總經理，明天做董事長，今天做兒子，明天做爸爸，今天做太太，明

天做媽媽，立場可以不斷地換，如果一個人的立場不換，立足點也不調整，那他大概是已經不進步、不活動的人了。

選定方向，踩穩了立足點後，一定要步步踏實，步步為營，如此做任何事業都會成功。

以智慧時時修正方向，以慈悲處處給人方便。

一般人常常會因為環境的影響、時代的轉變，種種外在因素，加上本身的條件不具足，便產生一種茫然的感覺，迷失方向，不知該如何？就好像走在三叉路口時，不知道自己的方向到底在那裡？

這個時候就要回過頭來想一想：「我的根本大方向是什麼？」如果發現目前的狀況已經偏離原來的目標，就要用智慧的判斷來做修正。

不自私自利，自求安樂，不可不自量力，輕言犧牲，輕諾寡信。少以近利私利為著眼，多以遠利公利來著想。人品的成長，以及菩提心的堅固，才是大成功。

成功是多元化的、多層面的，不要斤斤計較於某一個特定的事件、某一種特定的情況，才叫作成功。即使一時間財富、地位、事業，都沒有成功，也千萬不要把菩提心也失掉了，不要把人格也丟掉了。縱然一切的努力都未成功，只要人格成長、人品提昇，就是成功。

凡事都必須靠各種因緣來成就，因緣往往不是一個人所能操控的，個人努力是主因，尚得有助緣的成熟，才會有成果。所以，一帆風順的時候不要得意忘形，一波三折的時候也不必灰心喪志。情況好的時候，不能沒有警覺心、沒有危機感；壞的時候也不要喪失信心、喪失毅力；很可能時機、環境、條件一改變，情況馬上就會轉好。

所以用因緣、因果這兩個觀念，能夠使你勇於面對現實，開創未來，不會怨天尤人，也不會嫉妒人、羨慕人。因為沒有永遠的失意失敗，也沒有個人的成就與成功可言。

（一九九五年三月二十五日，講於農禪寺的四安講師培訓課程）

心靈環保—淨心與淨土

淨化社會必須先淨化人心

社會是許多人共同生活的環境，也是彼此進行交流和活動的場所，其中只要有一人發生異常的狀況，他所表現出來的語言行為或身體行為，就會影響到周遭的人。

目前社會的人心，都是努力於追求及爭取，似乎人生的目標，就是為了不斷的爭取，這種心態是有問題的，如果每個人都能有「盡心盡力第一，不爭你我多少」的想法，社會風氣就會改變。

淨化社會的工作，是不論地位高低、權勢大小，每個人都有責任，只要人人都能先從自己的內心做起，社會上就減少了一些問題。

淨化人心要認識自我

（一）自我是自私的我

什麼是「人心」呢？人心是極為抽象的，凡是人的觀念、人的想法、人的欲望或人的願望，都叫作人心；而「自我」，就是自私的我。

人生而自私，這是事實；大家嘴上都會說是為社會、為國家、為民族，如果捫心自問，恐怕就不是事實了。所以說：「十年寒窗無人問，一朝聞名天下揚」，究竟讀書是為了誰？又是誰在聞名呢？出名後又是誰會衣錦榮歸呢？說穿了，這一切都是為了自己。

通常，我們對別人的狀況都能夠分析得很清楚，並且提出自己的看法，凡是對他人的批評、指責、要求，都能說得頭頭是道。雖然說：「知己知彼、百戰百勝」，但事實上，瞭解自己比瞭解他人更困難。因為人的眼睛、耳朵都是向外看、向外聽，很少有人會向內看、向內聽；如同伸出手來，都是指著你、指著他，指東、指西，很少是指往自己的良心，或者是聆聽自我內心審查的聲音。

也因此，我們很容易對自己的成就誇大，對別人的貢獻，雖然不一定會全部抹煞，但是心裡常常不見得認同，有時候只是覺得不好意思，口頭上勉強鼓勵幾句，也算是捧了場，至於是否真正能發自內心誠懇的讚歎，那就很難說了。

（二）自我的範圍

所謂「我」，具體的說就是個人的身體，包括頭、手、腳等都是我的，而身體又在那裡呢？身體是生活在我們所生存的環境裡，它包括了自然及社會的環境。

身體只有短暫的存在，從出生開始，一天天成長，也一天天接近死亡。雖然身體是暫有的東西，但是在未離開這個世界之前，仍要愛惜這個身體，好好照顧它、運用它；即使有人說，這個世界很危險，即使某些宗教也說世界末日快到了，但畢竟末日尚未來到，仍要好好保護它。

如果說身體是我，那麼誰知道這是「我」呢？如果說，我的心知道這是我的；那麼，我的心又是什麼呢？

「心」是念頭、思想、觀念、信仰及精神的連貫和延續；一個念頭一個念頭連接起來，就是心的活動，當念頭停止時，心就不存在了。

「心」具有相當大的功能，它能創造世界和宇宙，也能毀滅世界和宇宙；能為我們帶來幸福，也能為我們帶來災難；世界上有許多的哲學理論及宗教信仰，就都是源於人類的「心念」。

近幾年來，臺灣的各級議會不但經常吵架，甚至打架，這就是因為觀念的衝突、思想的不同與理念的不調和，使得人與人之間產生種種矛盾。照理說，政治家是救國救民，宗教家是救世救人的，但是，為什麼許多的政治家為了推行自己的理念，不惜發動戰爭？而宗教徒為了宣揚愛人的信仰，也不惜殺人如麻呢？為了救世，反而對世界的和平造成破壞；為了救人，結果是殺人。可見每個人的自我都有其範圍，一旦與外界有衝突時，便會產生對抗的態度。

（三）自我的層次

「自我」的內容，從小至大可分幾個層次來看：1.我的心，2.我的身體，3.我所生存的社會及環境，4.整個地球，5.整個宇宙就是我的身體。如果能將自我提昇擴大到第五個層次，自私心就會減少，安全感自然增長。

有一次，有位人壽保險公司的推銷員來向我推銷壽險，我問他：「保壽險是否能保證我不會死呢？」他說：「那倒不能。」我又問：「那還保什麼險呢？」他說：「死後能讓家屬得到經濟上的保障啊！」我告訴他：「我的受益人是全部的眾生，所有的人都是我的受益人。」

事實上，保險的本身就已經說明我們的生命沒有保險、財產沒有保險、安全沒有保險。換句話說這個世界沒有絕對的安全，既然知道如此，更要面對事實來解決問題，這樣心裡才會覺得安全；否則，為了追求安全，結果很可能會使得身心更不安全。

淨化人心淨化環境

人心淨化之後，環境一定會淨化；環境的淨化是治標，而人心的淨化才是治本。曾經有一些研究環保的專家告訴我：「人的精神是最重要的，精神和科技互相配合時，才能真正落實環保的工作，並使之可久可大。」這是非常正確的觀念。

釋迦牟尼佛成佛之後，是先從人心的糾正、人心的改善做起，那就是心靈環保的工作；他是一位成功的環保運動大師。

佛教中講的「修行」，便是修正我們身心行為的偏差；尤其首重心理行為的淨化，因為心理淨化後，其語言行為和身體行為自然就會修正。如果心理行為未修正，僅僅是外表守規矩，可能只是為了畏懼法律的制裁或輿論的指責，那麼當他獨自一人，或與觀念行為有偏差的人在一起時，就會原形畢露，甚至說服自己：「大家都這麼做，我為什麼不能這樣做呢？」或是「不吃白不吃，不拿白不拿」、「只要我喜歡，有什麼不可以？」這都是一些歪理，當這種歪理形成風氣之後，就會為社會帶來災殃。

因此，人心的糾正必須從內心的觀念上做起，往往只要念頭一轉，觀念也會隨之糾正過來。雖然我們從小到大已經發展出的思想觀念，一時間要想扭轉過來是很困難的。但是人有可塑性，透過教育可以轉變人心，只要付出愛心、耐心，處處體諒，充分瞭解，溝通商量，久而久之對方是會接受的。

但是當前的教育制度偏重科技和經濟，忽視人格的教育；因此，希望今後的教育，能多關心人格教育，平衡科技與人文的發

展，以淨化社會的人心。在此我提出以下幾個觀念：

（一）用奉獻來代替爭取

從小我們就被父母期待著長大能夠「出人頭地」，於是我們必須做種種的爭取，爭榮譽、聲望、財物、權力、地位，爭同情、支持等。當然，爭取成功的本身並沒什麼不好，但是在過程中如果因為自己想要出頭而打壓他人、抹煞他人，那就是不道德的行為。

不如改變觀念，以奉獻來取代爭取，奉獻得越多就越能顯出自己的成就；若有許多人因我們的奉獻而得到幫助，解決困難，那才是榮譽。

（二）以惜福來代替享福

在一般人的觀念裡，自己有福報時，就會運用各式各樣的資源來享受生活、享受權力、享受成果，總認為既然得到而不去享受，那不是很愚蠢嗎？

但是從佛教的觀點來說，一個人的福報是極為有限的，就像任何人在銀行裡都不可能有無限量的存款，即使是大資本家，他的存款也是有限的。而且，無論是存股票、存黃金、存美金，都不一定穩當，只要世界局勢丕變、政治制度改革、社會環境混亂，所有的存款都很可能在一夕之間隨風而去；因此佛陀告訴我們：財產為五家共有——惡政、盜賊、水、火、不肖子。

可是沒有惜福觀念的人會說：「管他呢！至少我這一生，地球的資源還不會全部用光吧？我兒子、孫子那一輩，地球也應該沒有問題，還不致於到毀滅的程度。」從佛法的立場來看，時間是無盡的，眾生也是無窮的、無盡的、無量的，只要地球存在一天，眾生就能在這個地球多活一天。

而地球本身的資源有限，如果我們揮霍無度，自己認為是享福，實際是糟蹋，是損福；糟蹋的越多，損福就越多。這不僅是物質的糟蹋，也是對眾生心靈的損害，所造成的惡果，到頭來仍然必須由我們自己承擔。

（三）以因果的觀念來面對現實，以因緣的觀念來努力以赴

「因果」是從時間的關係來看，我們現在所做的，未來一定會有結果出現；而現在我們所接受的，是由於過去所造的因而得到的結果。「因果」又可分兩大類，第一是共業：例如全地球、全人類共同的因果；第二是別業：每個人的生命過程，從無量世的過去到無量世的未來，一個階段一個階段，所應負的因果責任。

一般人只能看到、承認和瞭解歷史的因果，因為，過去人的種種行為，不論是好是壞，對人類是有貢獻或破壞，我們都在受其餘蔭或餘殃，也就是承受前人的成果。儒家說：「積善之家，必有餘慶。」意思是說如果祖上有德，子孫自然繁榮；祖上無德，做了許多壞事，必定殃及子孫。這樣的因果觀念，有時正確，有時又似乎不符事實，因為有的家庭很努力，卻絕了後代；諸如此類遺憾又無奈的事，在這世界上很多，於是有人會說老天瞎了眼，這麼好的家庭，都沒有得到好的果報。

佛教徒相信，一個人此生幾十年生命，只不過是無窮生命之流中的一個小小段落；過去生之前又有無量的過去，此生之後仍有無盡的未來。但這個「三世」的觀念，是許多非佛教徒所無法接受的。因此曾有人告訴我：「如果你能證明給我看，我就相信三世因果。」我告訴他們，這是一種信仰，從信仰的角度來看，這是一項事實，透過過去、未來以及現在，因果就能講得通，就很合理了。

所以，我們必須面對現實，因為目前的現實，是從過去一直到現在的，同時對過去的所作所為負起責任，並且接受這樣的責任、這樣的結果。

常言道「種瓜得瓜，種豆得豆」，可是種瓜的未必有瓜吃，種豆的未必有豆吃；未種瓜的吃到瓜，未種豆的吃到豆；有人平步青雲，有人坎坷一生。這究竟是什麼道理呢？

因果必須還有因緣的配合。「因緣」就是在由因到果的過程之中，種種主客觀的因素，有許多不是人為的力量所能掌控的，而是環境的關係。

各人有各人的因緣，因此，最重要的是，必須要以因緣的觀念，盡心盡力戮力以赴，這就是面對現實。

人間淨土是可以實現的

人間淨土這個名詞，是今日臺灣佛教界都在提倡的觀念。究竟什麼是人間淨土？它在那裡呢？是不是真的實現了呢？

《維摩經》裡說：「隨其心淨，則佛土淨」，意思是說，如果你的心清淨，你所處的世界，就是清淨的。這並不是自我陶醉，而是只要你的心清淨，不管這個世界如何，都不受其影響時，那麼，你所見到的世界就是清淨的。當釋迦牟尼佛成佛時，他看到芸芸眾生都具有佛性，娑婆世界就是淨土，就是這個道理。

在平常生活中，我們也可以很容易感受到所謂「境由心轉」，心裡快樂時，下雨天會覺得雨景詩情畫意，天冷時舒服，天熱時溫暖。當心裡不舒服、煩亂、憂愁時，看到別人笑，都會覺得人家在對他冷笑。

我曾經看過一對夫婦正在吵架，他們的孩子在外面玩得很高興，回家時又蹦又跳又笑的叫著爸爸媽媽，沒想到母親劈頭就罵他，接著父親又給他一巴掌。其實，孩子是可愛的，只是碰到父母正在吵架，心情正不好，他就挨罵挨打了。因此，世界可以是淨土，也可以是地獄，完全由你的心來決定。

當我在指導禪修時，會鼓勵禪修者在任何情況下，都要保持內心充滿喜悅，這在佛教中稱為「隨喜」——隨境而喜、隨事而喜、隨人而喜。其實，這並不容易，因為賺錢、升官、生孩子、娶媳婦、抱孫子時，一定可以隨喜。如果家中發生不順的事，或者聽到背後有人批評、指責你時，還能隨喜嗎？孔夫子說：「聞過則喜，知過必改。」聽到別人說你的過失時，還會歡喜，這是不簡單的，即使是修行人，雖然不會形之於色，也不會去反駁對方，但內心有時候還是會有一點點的波動。

不能隨事、隨人、隨時而有喜悅感的話，倒楣受損的是自己。因為人家已經跟你過不去了，你還跟自己過不去，這不是很愚蠢嗎？不如將念頭一轉，自然可以體驗到「心淨國土淨」了。譬如夫妻吵架時，如果某一方能心存隨喜，以喜悅的心，感謝有機會來關懷對方，這個架自然就吵不起來了。

夫婦之間若能彼此隨喜，互受影響，並且夫唱婦隨，就會影響他們的兒女及家人，在工作的環境中，自然也能影響共事的夥伴。一個人又可能間接或直接影響幾個人，最後可以影響到無數的人；在時間上拉長，空間上擴大，這便是《維摩經》裡所說的「無盡燈」。

《維摩經》中的這個比喻，是把我們的本性，形容為燈的光明，叫作「無盡燈」。又像是佛像背後或頭上刻畫出的光環、光圈，這個光就是智慧的光、慈悲的光，也就是清淨心的光。相對的，煩惱的心、不清淨的心是黑暗的，看不到智慧與慈悲的光。

法鼓山的四環運動

今天，我們共同生活在這個地球上，它就像一條船，如果不小心弄破船底，大家都會遭到沈船落海的命運；又如同在一個魚缸裡，只要其中有一尾魚產生排泄物，其他的魚都會受到污染。「各家自掃門前雪」，只管自己安危，不顧他人死活的想法是行不通

的，因為環境本身就是一個整體，連我們每個人的呼吸都是息息相關的。所以只要生存在同一個環境裡，不要只看到別人受害，似乎跟自己沒有關係，其實直接、間接的後果都會回報到自己身上來。

法鼓山舉辦過多次「心靈環保」的演講，並且也推動著「禮儀環保」、「生活環保」、「自然環保」的活動。事實上，我們做的只是杯水車薪的工作，因為整個大環境有那麼多人，我們要做的實在有限；但是只要目標正確，即使只有少數人響應，我們也要繼續做下去。

一九九三年年初，法鼓山推動了一次「清潔日」運動，有五千多位信眾同時在全省不同的地方打掃環境，於是就有人說：以後環境髒了，就請法鼓山的會員來打掃。這是錯誤的觀念，我們不是清潔隊，而是提倡「清潔日」的觀念，希望以此拋磚引玉，帶動風氣，期待每一個家庭、每一個人，都能像法鼓山的信眾這樣，照顧自己的家，照顧自己所處的環境，乃至到任何地方，也能照顧所居住的生活環境；那麼，我們的環境就是淨土，法鼓山的「四環」運動就算成功了。

（一九九四年三月十七日，講於中央大學，何垂欣居士整理）

開發人人心中的光明

淨化人心與淨化社會不是今天才需要，而是從人類開始有社會活動的時代就已經需要，也是釋迦牟尼佛時即已努力推展的一項運動；我們不但在臺灣，同時也在世界各地普遍推展；因為我們需要清淨的人心和安定的社會。

開發人人心中的光明，所謂光明，是指清淨的智慧或正當的希望，也可以說是人性中的仁慈心和光明面；更深一層來看，就是佛性，而佛性就是必將覺悟的另一種說法。

光明與黑暗是相對的

光明是明亮潔白的照耀作用，它本身不但不吸光，還能把光直射及反射出去。如同太陽、月亮、星星和火，為自然界帶來光明；而且光明本身就是一種力量，因為光會產生熱，熱生能，能產生力量，有了力量就能為我們帶來所需的事物。

反之，如果是黑色物體，不但不能放光，還會吸光，因此黑暗和光明是相對立的，黑暗顯現之處，光明必被吸走不見或被阻擋。在人類的舞臺，黑暗和光明，一直是此消彼長，彼消此長的變化著。

在我們這個世界上，自古以來，便有許許多多的善人、偉人，都曾發光發熱，把他們的力量，貢獻給當時的社會大眾，使得後代的我們，乃至於未來無盡的年代中，所有的人類眾生，都能因他們的奉獻而得到恩惠。

有一種人是自己能放光，有些人則是可以借光反光，就像我聖嚴自己沒有光，只有借佛法的光折射轉投給大家；所以縱然自己沒有光，只要有心，還是可以借光放光的。但是也有更多的人，吸收別人所發出的光明和熱能，卻永不滿足，煩惱不已。

雖然人們努力和奉獻的光明，常常會被黑暗所抵銷，可是有信心、有願力的人，仍會永不休止地努力放出他們的光和熱，提供給這個世界分享，如同歷代的聖賢豪傑。但也有更多的人，當他們的光發射出來被黑暗所吸收時，便感到失望、無力、挫折，而容易產生退心，這樣的人便是凡夫。

從佛法的觀點看，不論是凡夫或聖賢，基本上都具備相等的光、熱、能、力。尤其是行菩薩道的人，一定具有永遠為眾生受苦受難的悲願，誓願盡形壽將生命付出，將自己的光、熱、能、力，無怨無尤、盡其所有地提供給需要幫助的眾生。正如太陽永遠持續

不斷地在放光明，不因烏雲的遮蔽而稍有倦怠，所以我們應效法日、月、星辰乃至於一般的燈火，不因有沒有人存在，有沒有人知道，有沒有障礙，總是始終如一、盡其在我的放出自己的光。

可能有人覺得自己沒有光，事實上，人的光是從內心發出來的，內心有信心、有願心，對人有仁義、有慈悲，就是發了光，而這種光是人人都有的。

倫理、公正照亮社會的光明

今天這個時代，倫理的觀念對現代人而言已經非常古老生疏，甚至許多年輕人都採取抗拒叛逆的態度；大家不明瞭問題出在何處，同時對新倫理的觀念也模糊不清。所以我們確實有必要，在舊道德與新倫理之間，做適度的調整。

許多年紀大的人見到我時，常會向我建議，應多提倡倫理道德，因為現在的年輕人，很少懂得要孝順父母、尊敬師長，對長官老闆也沒有禮貌，所以希望我在演講或接受媒體訪問時，多講些這方面的道理；不過現在人講的倫理，已與過去的觀點有些不同。過去的倫理，是單向的要求對方盡責任，但現代的倫理則是雙向的互動，這才是真正佛教的觀點。

倫理就是社會的關係，也就是人與人之間的互動關係。對做父母的人來講，應該對兒女盡責任；對兒女來講，也應該對父母盡責任。可是，如果僅僅要求對方盡責任，那也是不合理、不公平的，必須要檢討，因為那已不適用於現代社會。

最近有一位二十多歲的男孩子，被父親請警察把他送到精神病院好幾次。這年輕人來找我訴苦：「我並沒有精神病，但是父親總認為我有精神病。」

我向這年輕人勸說：「中國古訓有言，天下無不是的父母。」

他卻說：「這句話對於我的父親，絕對是錯誤的，我是他兒子，他卻把我送往精神病院，那有這樣的父親？」

我問他：「究竟是什麼原因造成這樣的狀況？」

他說：「只因我連考了三年才考取大學，而我不想念那所大學，又打算重考，父親便把我當作精神有問題。」而且從此以後，他考試都不及格，為什麼呢？因為他抗拒念書，他質疑念書究竟是為自己，還是為父親？

這件事從他父親的立場看，兒子有了精神問題；但從兒子的立場看，父親的行為則是錯誤的，這實在是做父親的，望子成龍的心太急，不瞭解兒子有他自己的想法，所以適得其反。

另一個例子是，兒子要結婚而父母反對，使得親子間產生對立的情況，甚至鬧著要脫離關係。他們的父母來找我，我說：「現在要結婚的，究竟是你們兩位老人家還是你們的少爺呢？兒子選擇結婚對象，有他自己的標準呀！」

他們說：「不可以，是我們的兒子就得聽我們的話。」結果這個兒子離家出走了。

後來，這一對父母又來找我，我告訴他們：「讓兒子自己決定他的婚事吧！」

他們又問：「難道讓他們結婚就沒事了嗎？」

我說：「操心就有事，放下便無事。」

之後，他們的兒子也把他的女朋友帶來見我，我說：「你們結婚之後，會不會照顧父母呢？」他們說：「當然會。」我也勉勵他們，結婚後要相敬相助，勤儉持家，別讓父母說中他們結婚會不幸福；這對青年男女聽了，便流著感激的眼淚。果然結婚之後數年，一家和樂相處，現在已是祖、子、孫三代，經常來我們寺裡禮佛、共修。

像這樣的父母，從舊倫理來講是沒有錯的，父母之命、媒妁之言，在舊社會中是正常事，現在則不一定能行得通。現代人應該尊重已成年的兒女，讓他們有自己的選擇權，父母關心兒女的婚事，可以提供意見，卻不應該強制他們接受父母的安排。

雖然現代倫理關係要重新檢討，但還是需要有所規範，譬如父母的責任、權利應僅止於親子之間單純的關係，那就是關懷與被關懷，尊重與被尊重，逾此範圍，不成控制，即成對立，那便不是合理、公正的倫理了。

另外，人和人之間應該站在自己的立場，盡自己的可能，恰到好處的盡自己的責任。例如母親可能也是太太，同時又是女兒、媳婦、婆婆、學生、老師或老闆、職員等等，在不同的場合，具有不同的身分。如果能在不同的場合以不同的身分，恰如其分的盡到應盡的責任義務，便是實現了人間應有的倫理關係。

但千萬不要只站在自己的立場，以自己的身分去要求別人；例如做母親的，只知要求子女應如何，或做太太的，只知要求先生應如何，而不知道反求諸己，這便會為旁人帶來不安、困擾與不平。如果每個人都能自我要求，盡自己的倫理責任，那麼這將會是個光明的世界，因為盡責任就是放光發熱，輸送溫暖的力量。

有一次我出席一個國際性的會議，坐在一位比丘尼的旁邊。這位比丘尼，有時上臺演講，有時當主席主持會議，我則一直坐在原位做聽眾。我的一位在家弟子看到這種情況，回來之後對我說：「師父！您不是研究戒律的嗎？怎麼比丘尼坐上座、坐中間，師父已是上座比丘，反而坐在下面和旁邊，這成什麼體統呢？」

事實上，我並沒有錯！是我的那個在家徒弟錯了，因為這位比丘尼是會議的召集人，是主席，當然是她坐主位了。這種賓主、主從的關係就是一種倫理；應視場合身分而看待當時的倫理關係，不能一成不變的去對待多樣性多元化的現代社會。在釋尊時代，大概沒有比丘尼在僧俗四眾之前，上臺演講或主持會議，因而無此慣

例，但現在時代不同了，這是一種新的倫理關係，但它是合理公平的。

我們的社會是錯綜複雜的，但也是有條有理的。這些條理，就是倫理，如果倫理沒有長、幼，上、下，那麼這個社會就會混亂。一個人在不同的場合，乃至相同的場合，對不同的人，就具有不同的身分和立場，如能恰如其分的盡其責、守其分，這樣的社會將彼此互不妨礙，非常和諧、寧靜，人人皆能發出內心的光明。

社會混亂、失序的原因，就是倫理觀念的破產。希望大家都能守我們自己的本分，盡我們自己的責任，這個社會就會一天天好起來。當人的內心發出了光明，他的周圍便會出現淨土。

慚愧、懺悔、感恩是照亮自心的光明

一個人如不知慚愧和懺悔，便是不知自我反省、不知自我檢討、不知自我認識的人，這種人的內心是沒有光明的。光明具有照亮的作用，能對自己瞭解，也對周遭的人事清楚，即是「知己知彼、百戰百勝」的道理。

為什麼知己在前，知彼在後？因為一個人如果對自己不夠瞭解，只知自己的優點，而掩蓋自己的缺點，就容易誇張了優點，變成驕傲、自大、自以為是的人，不但把自己的心光遮住，也容易歧視他人，這是愚蠢的人，必然不受歡迎，除非是基於利害關係，才會有趨炎附勢者的簇擁，否則這種人是不能以德服人的，並且由於自心無光明，也就不能以悲智照亮他人。

在一次禪七修行後的檢討會上，有一位非常優秀的知識分子，他才三十多歲就當了教授，他報告說，在參加禪七前，他自認為是很有道德、很有品格的好人，而且他周遭的人，也如此認同他；但在打完禪七後，才發現自己不是那麼好的人。因為過去他只知以自己的觀點去幫助人，很少考慮到對方真正的需要，忽略了被助者內

心的感受。在禪七中師父開示，要尊重他人、體諒他人，不要把自己穿慣的鞋子給所有的人穿；他這才自我反省，原來過去的助人，其實只是在膨脹自己。

我讚歎他說：「你本來就是一個好人，在參加了禪七修行之後，更進一步，懂得自我反省、自我檢討，助人的存心會變得更踏實了。」他答覆我：「慚愧！慚愧！」

一個人在修行之後，能夠自知慚愧，懂得自我檢討，會使他的人格更為提昇，能使小的心光，變成巨大的光明，使感動人的力量更大，從而對他人產生道德感召。

民初四大師之一的印光大師給他自己一個封號叫「常慚愧」，意思就是經常覺得自己很慚愧。連一代高僧如印光大師，都常覺得慚愧，更何況是一般人呢？

在瞭解慚愧的意義後，請常用這個方法來反省自己的一切言行，那麼我們心地的光明便會越來越強，心光越強，對自己及他人就越有益。例如做母親的在教導孩子時，常常會在跟孩子講道理卻無效的情況下，動手打孩子，但往往在情緒較平復後，便後悔原先的舉動，此時如果能向孩子說明自己動手打他的原由，並表明對自己的行為感到慚愧，孩子的忿怒、恐懼便能得到緩和。至於孩子的這一方，在被母親打了之後，也不應心生怨恨，而當反省自己，因為不當行為而導致母親的傷心難過，也應向母親表達他的慚愧心。

親子之間，如果能夠相互常存慚愧心，即使有任何衝突不愉快，也能化干戈為玉帛，親子的關係會趨於和諧，家庭便能安定、溫暖，對孩子的教育也較易成功。夫妻之間如果也能常存慚愧心，一定會是圓滿和樂的。

但僅具慚愧心還是不夠的，需要更進一步，要懂得懺悔。佛學上對「業」，有兩個專有名詞，那就是「白業」和「黑業」，白的是善業、是功德，黑的是惡業、是罪過；白的是光明，黑的是黑

暗。懺悔就是要把黑的漂白，讓白的更白，變成光明，照亮自己也照亮他人。

心中如果有見不得人的事，面對它，承認自己的不是，心中的負擔、壓力會因而減輕，這便是懺悔的功能。當自覺惡業很重的時候，懺悔之後，身體會比較健康，心理會比較輕鬆，這就是轉黑暗為光明。

懺悔除了承認自己所犯的錯誤，還要進一步承擔起責任和後果，並下決心從此改過遷善，不再犯同樣的錯誤。可是一般的凡夫，經常犯錯而不知錯，即使知道了，還以「人非聖賢，孰能無過」這句話來自我安慰一番，像這樣不知改錯的人，叫作不知懺悔。一個知道懺悔的人，也一定是知道慚愧的人；因此知慚愧後一定要懺悔，懺悔了就一定要改過，從此不要再犯同樣的錯誤。

懺悔，輕者自責己心，決定悔改；重則向佛菩薩懺悔，由佛菩薩證明自己要負起這個責任，從此以後要將功贖罪。通常我們對一個已經認錯並要改正的人，多半會給予自新的機會，不致於逼使他無路可走，更何況已由佛菩薩證明悔改；故在業障現前時，在佛前懺悔是真有效用的。

懺悔的作用相當大，能使人的品德提昇，自己懺悔錯誤，也能影響他人跟著學習。懺悔錯誤之後的人在心理上的壓力自然減少，同時來自社會的壓力也會減少，所得到的果報也會減輕，對於家庭的幸福、事業的發展、社會的和諧，亦有無限的裨益。因此，我們應當常常保有懺悔心。

用慚愧心看自己，用感恩心看世界

佛法的修行法門有八萬四千種，也可以說有無量無數，那是因為人有無數無量的煩惱和問題，佛法因應需要也有無量無數、從各

種不同角度來解決問題的方法。對於如何開發內心的光明，方法也很多，除了慚愧、懺悔之外，還可以用感恩的心來看這個世界。

一般人很少會想到別人給了自己恩惠，卻常記掛自己付出了多少代價和努力。其實仔細想想，每個人付出的實在是太少，獲得的則是很多。例如這篇文章的完成，從時間上看，有逾二千五百年以上之因緣，因為我的法源從師父、師祖……可以直推至釋迦牟尼佛為止，而每一位祖師都是跟隨許多善知識學習而養成的，不是一個人就能夠獨自成為一位高僧或祖師的。從空間上說，這篇文章的出版、印刷、發行，所結合的人力、物力，他們所付出的智慧、心力也是很多。

所以任何一事，其相關的因緣是相當的廣泛，因此我們隨時隨地都在接受著無數人的恩惠。即使是一粒小小的米，都代表著許許多多人的貢獻。因此，朱子家訓有言：「一粥一飯當思來處不易，半絲半縷恆念物力維艱。」這便是一種飲水思源的感恩觀念。

能有感恩的觀念，就會時時刻刻想到如何報恩，若要報恩，就必須成長自己、健全自己，也就是要使自心發出智慧光及慈悲光，讓現在的人及未來的人，都能見光、沾光、並且放光。

（一九九三年三月二十日講於高雄市三信商職大禮堂，蘇麗美居士整理，作者於一九九四年六月二十一日在紐約修訂成稿）

現代青年的生活環境與身心安定

現代青年如果能學會不論遇到何人、碰到何事、發生何種情況，都能使自己的身心安定，也就是練成處處安身、時時安心的修養工夫，就能夠左右逢源而萬事如意了。

「現代」的定義是可廣可狹的。廣是指自十八世紀末的工業革命以來，都可稱作現代；狹則是指目前的時代，也就是當代，或稱

為時下。

現代與古代的不同之處，是科技文明使得人類生活環境快速地變遷，空間感縮小、時間感加快，連帶著人類的價值判斷及生活方式，也跟著快速改變。而新事物、新知識、新消息，更形成了一波接著一波的新誘惑及新壓力，使得人類的內心，被擠壓得喘不過氣來。

年齡層較高的中年人及老年人，雖然也同樣受到這些情況的衝擊，不過他們已能學習著去面對、去適應。但對青年人而言，雖然可塑性高，可是心向未定，所以可染度也高。

因此，在現代社會的生活環境中，青年人的身心，是很不容易安定的；茫然的失落感，使得他們在缺乏目標的情況下，雖然擁有許許多多的幻想，卻不知道省思自己的將來，只一味地追求夢想，追求成功，企圖為個人前途，創造奇蹟式的未來。

就這樣隨著生活環境的快速變遷，青年人的身心也被捲入了這種多變的現實漩渦中；除了極少數的例外，多半的年輕人便在這種苦悶中接受衝擊，使得他們的身心更加不安定。

心靈本質永遠相同

其實，時代雖有古今的不同，環境雖有新舊的差異，生產的文化雖有人力勞動與機械科技之間的懸殊，然而人類心靈的本質，卻是永遠相同，也是到處不變的。

從人性的分析來看，人類的心靈可明可暗、可善可惡。但既然稱為人性，就必然與物性不同，所以棄暗投明、抑惡揚善是人的天性。只不過人們往往為了追求個人的便利及一己的安全，便會傾向於自私自利。

不過自私並非就是可惡，多半是為了貪圖眼前近利，而失去遠景，為保自利而損害他人；尤其是青年人因涉世不深、思慮不周，心志往往隨著環境的誘惑與刺激，只能看到目前的近利；想到的，也僅及於個人的私利而已，以至於常常會跟著時代環境的風暴，團團打轉，不論是求學、就業、交朋友，乃至結婚成家，都沒有一定的準則，既讓他們自己陷於苦惱，也會讓他們周遭相關的人及生活受到困擾。

自有人類以來，人心就有煩惱，原因就是為了自求安全的保障，結果反而可能侵害到他人的安全，以致人人都失去了安全，又造成人人自危，無法安心。

事實上，生存於世間，不可能有絕對安全的保護，也不可能有絕對安全的地方，人們若能坦然面對這一事實，接受它、處理它，便能安身，也能安心了。雖然年輕人較少考慮安全保障的問題，而較著重於自我的伸展，可是，盲目而無原則的伸展自我，也會為自己的身心帶來不安。

建立正確的志向

青年人想要伸展自己的長才，追求美好的未來，這當然是值得鼓勵的一種進取心。在佛教的立場，也鼓勵青年人要有大志向，要有新抱負，要有勇往直前的求學熱誠與創業精神。例如《華嚴經》中的善財童子，就是一位標準的佛教青年，他為了追求自己的理想，不惜千辛萬苦，遍歷千山萬水，訪問了五十三位大學問家、大宗教家、大教育家、大政治家、大事業家，乃至各行各業的專家。

可是，一般人觀念中的大志向，總是脫離不了名望、財富、權勢、地位，但如果人人都是如此，就會造成爭奪的不安。追求到了的人，一方面害怕失去，一方面又希望求得更多，心中還是不安；追求不到的人，便有失落感而成為游走於社會邊緣的失意人，他們

在正常的社會中無法獲得肯定，便別走蹊徑，另尋伸展自我的活動方式了。

我在美國見到許多美國青年，如果遇到學業、家庭、工作上的瓶頸時，便會暫時擱下一切，去過一陣子浪遊的生活，當他們在遊歷各地一段時日之後，心情緩和了，便會再回到學校或再找工作。

又例如我在美國遇到不少醫師及律師的兒子，他們並沒有進入大學繼續念書，反而是去從事勞力的工作，不但他們自己不覺得有何不妥，連他們的父母也不覺得有什麼丟臉。因為他們尊重個人的性格及心向，並不強求青年一定要成為什麼樣的人才，不過美國的父母畢竟不像中國父母那樣，不會把自己的希望完全寄託在兒女身上，所以他們的青年便有較大的自我發展空間。

其實，做勞力的工作及勞心的工作，只要能身心安定、健康，又有什麼不可呢?

給現代青年的建言

所以，我願給現代青年四點建言:

（一）認識自我的能力和興趣，選對自己應該走而又可以走的路。

（二）安定身心於現實的環境，不但面對它，還要接受它、改善它，然後放下它。

（三）確定一生的方向，在既定的方向與認知內，步步踏穩，時時向前，儘管經常變換立足點，但千萬不能失落了方向感。職業和執掌可以改變，人生的方向卻不能改變。

（四）對於名、利、權、勢、位，不必排斥，但卻不能僅是為了名、利、權、勢、位的追求而生活。生活的目的應該是平安快樂，生命的價值應該是自安安人。

對政府與社會的建言

為了現代青年的幸福，對於我們的政府及社會，我也有四點建言：

（一）讓不同心向及不同天賦的青年，有學習所長、發揮所長的教育環境及工作環境。

（二）尊重那些失落自信心的青年們，用教育設施及社會資源，幫助他們重建自信心。

（三）鼓勵政府及民間增設青年活動的項目，讓青年們蓬勃旺盛的體力及好勝鬥勇的性向，獲得規律、正常的紓解與肯定。

（四）人品、家庭及社會價值觀的評斷，不要用學校的分數、知名度的大小、財富的多少、權勢的強弱、官位的高低來做標準，應當以各人先天的條件及後天的努力來衡量，凡是盡心盡力來成長自己、利益他人的人，便是一位成功者。

社會大眾對於現代青年的安定成長，都有責任。由於人心浮動、社會不安，青年才會徬徨；所以法鼓山特別提倡安心、安身、安家、安業的「四安」運動，讓我們大家努力建設一個安和樂利的明日世界。

（一九九五年七月十五日，講於臺北安和分院「其實你不懂我的心」座談會）

佛法與教育

佛的意思是覺，就是智慧的意思。佛法的教育是從智慧的立場及態度，來推動慈悲的教化功能。

慈悲是什麼？「慈」是予樂——給人安樂；「悲」是拔苦——救濟人的痛苦、苦難。把人從苦難之中救出來之後，一方面主動給予他們幸福安樂，另一方面則是準備好安樂的環境給他們，這就是佛法的功能。

在我們的人間，何處沒有苦難？又有誰不需要安樂？所以站在佛法的立場，教育的對象是沒有特定目標。法鼓山四項共識中，「我們的方法」是：「提倡全面教育，落實整體關懷。」這不但是法鼓山辦教育的具體作法，也可說是佛教的教育。

胎兒期教育——父母身教

母親在懷孕時，對胎兒的教育叫「胎教」，胎教怎麼教，是用語言教呢？還是用文字教呢？其實，應該是母親在剛懷孕時就要教育自己，教育自己不要生氣，不要動情緒，不要起貪、瞋、癡。因為如果母親的心態有問題，情緒不平穩，小孩子在母胎中便會受到惡質的影響。

從佛經中可以看到釋迦牟尼佛非常重視胎教，並且講述了自己在母親胎裡的情況。例如在《大藏經》本緣部裡面就有一部《佛本行集經》，講述釋迦牟尼佛從入胎，一直到出胎為止的過程，以及他的母親對他的胎教。經文中記載，佛陀的母親在懷胎過程中，彷彿有一個菩薩在她腹胎中，不但心裡不起一點煩惱，連一舉手、一

投足，每個動作、每個念頭，都是那麼有威儀，合乎禮貌，乃至於合乎聖賢的標準。

由於胎教非常重要，所以對於剛結婚的夫妻，如果計畫生育小孩，我都會提醒他們，應該馬上準備胎教，改正不良的生活習慣，作息循規蹈矩，否則當你還在喝酒、打牌、抽煙，甚至吸毒時，如果已經懷孕，便已毒害了你的小寶寶、小菩薩了。如果要等到懷孕以後才開始注意胎教就已經太遲了，而且那時候習慣已經不容易改變。

如果能夠真正落實胎教，當父母把小孩子生下之後，父母本身必也同時被教育了。所以胎教對胎兒、對父母都是很重要的。

嬰兒期教育——注入慈悲與智慧

小孩子出生後，就開始嬰兒期的教育。不要以為嬰兒什麼也不懂，不教育沒有關係。嬰兒在英文裡稱為it（它），不是叫he（他），或she（她），因為以前人認為嬰兒不懂事，其實這種想法是錯誤的。

佛教徒認為嬰兒都是小菩薩，我們不但要尊敬他、尊重他，還要小心照顧他、教育他、薰陶他。嬰兒雖然不懂事，可是父母的心情是能夠影響嬰兒的，所以要用慈悲心、愛心，用智慧來養育小寶寶。這期間，父母也等於是在教育自己了。

曾經有一對夫婦生了一個孩子，一出生就是畸型與智障，醫生告訴他們說：「你們將來有罪受了，直到小孩死了為止，他永遠是要受人照顧的，你們要有心理準備。」或許有些人聽了便會一走了之，把孩子留在醫院裡，置之不理。

但是這對父母因為是佛教徒，所以他們說：「這也是我們做父母的業報，連累到孩子，使孩子受苦、受難、受罪，所以，這輩子

我們一定要好好照顧這個小孩。」

之後，他們帶了孩子來見我，請我給他們祝福，我除了關懷、祝福他們，也告訴這對夫婦：「第一，盡量找醫生以醫療照顧他；第二，勤做佛事，一方面多行布施，一方面要常念觀世音菩薩。」

他們聽了我的話之後，不但以極大的慈悲心、愛心、細心來照顧這個小孩；還經常持誦觀世音菩薩聖號，勤做布施，為這小孩做功德。就是因為父母這樣做，把小孩當成菩薩來照顧，孩子便受到影響，在各方面都有進步與成長，目前不但家庭和樂，事業也做得很好。

兒童期的教育——建立宗教信仰

孩子進入兒童期後，教育就越來越重要，這時候做父母的應該要帶孩子來學佛、信佛。

現在很多父母親自己皈依三寶，卻不要孩子學佛，認為孩子還小沒有選擇能力，強迫他們到寺院皈依是不公平的，應該讓他們長大後自己做選擇，其實這種論調絕對是錯誤的。

如果孩子在小的時候，時常看到觀世音菩薩的形像，禮拜觀世音菩薩，念觀世音菩薩聖號，講佛教的兒童益智故事給他們聽，教他們懂慈悲、有智慧，自然而然看到青蛙、蒼蠅、螞蟻都會不忍心殺，長大以後就不容易學壞。

所以不妨從小就讓孩子建立宗教信仰，不要等到他長大了，進入所謂的「叛逆期」，發現孩子出現問題了，才要他們接受宗教，這時候就很困難了。

學校教育——著重人格教育

學校教育可以分為知識的教育、人格的教育以及技能的教育。

技能教育是教人一技之長，以便往後能謀生存，維持生活；知識的教育是在傳授學問；人格的教育是使得人的品格提昇。在這三種之中，以人格教育為基礎，為最重要。

我對我所創辦的中華佛學研究所的學生有三點要求：「道心第一，健康第二，學問第三。」我們研究所本身雖然是在傳授知識學問，但是我勉勵學生們要把道心擺在第一。

道心的意思是什麼呢？就是人格教育、人品教育。一個人如果沒有道心，表示他的人格有問題，品德有問題；一個品格有問題的人，學問再好，對我們這個社會及世界是沒有好處的；尤其是人品壞、學問好的人，反而會以聰明才智犯罪，造成更大的傷害。所以品格教育是第一要緊，寧可學問差一點也沒關係，但品格是一定要有。

健康為其次，除了身體的健康之外，還要有心理的健康、精神的健康，如果身體和心理不健康，這個人便會為他自己製造困擾、煩惱、痛苦，也會為和他一起生活的人帶來麻煩、負擔與痛苦。

學校教育不但要朝人格教育、身心健康與傳授知識這三個方向來做；而且應該如同孔夫子所說的「有教無類」，對任何人都不失望；這也就是佛法所認為的，一切眾生都有佛性，人人都能成佛，所以都是能夠被教導的，只是在不同的情況下應該給他不同的教育，這也就是佛法教育的基本原則。

（一九九四年九月十日講於宜蘭，法鼓山宜蘭辦事處整理成文）

家庭美滿與事業成功

從禪修者的立場，談家庭美滿與事業成功的原則，可以用兩句話來表達：「以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業」。

如果能夠全心全力關懷家庭中的每一位成員，不論貧富貴賤，必定會使得全家老少健康安樂；如果能夠用全部的生命從事工作，不論職位的高低大小，也必定能使自己和他人同享成功的經驗。

物質生活的富足，未必贏得家庭的美滿；而虛有其表的風光，也未必算是事業的成功。唯有使得一家大小都能感受到被尊重、被關懷的溫馨，家庭才會美滿；唯有投注全部身心於所從事的工作，才能有「三百六十行，行行出狀元」的表現。

家庭親子，互敬互助

現代人由於過分強調個人，因而形成了親子間的代溝、夫妻間的裂痕，甚至兄弟姊妹間的隔閡。一家大小雖然生活在一起，卻各懷各的心事，不但一味要求對方配合自己，甚至彼此爭權奪利；到最後父母不明白兒女的心事，子女不體諒父母的苦心，丈夫與妻子彼此互不信任也互不相讓，幾乎每個人都對家庭失去了信任及安全感。

結果，年老的父母被送進老人院，少年的兒女性格叛逆，青年兒女也離家求獨立，連男女間的婚姻也顯得非常脆弱，人人稱羨的「美滿家庭」幾乎只成為一句口號、一種夢想。

其實，夫妻之間如果能夠相互尊重、相互體諒、相互學習、相互忠誠、相互關愛，那麼建立美滿婚姻的家庭，就不是一件困難的事。

經營事業，努力踏實

另外，社會的價值觀念混亂顛倒，多數人只知道以財產、名望、地位和權勢來當作事業成功的價值標竿，卻不知道這是要靠先天的福報以及後天的努力才能促成的。如果沒有先天的福報，單憑後天的努力，未必能在名利與權位上獲得稱心如意的滿足感。

許多人不明白這層道理，於是為了追求一己的私利，罔顧他人私益與群眾公益；企圖從社會的夾縫、法律的漏洞中，施展巧取豪奪、假公濟私、偷天換日的手法，無形中傷害了許多無辜的眾生，並且擾亂社會風氣，一時間看似飛黃騰達，終究還是會受到法律的制裁，以及社會輿論的撻伐；就算暫時逃過了，也仍舊逃不出未來的因果業報。

因此，追求事業成功的理想，固然沒有錯，然而不合因果觀念的盲闖瞎拼，只會變成害己害人的狂徒惡漢和社會的罪人。

由於現代人普遍都是貪圖眼前的近利，在個人自我意識受到壓抑之時，便容易生起異動的念頭。所以現在各行各業的人事流動率日漸升高，甚至很多人是改行又改行，跳槽又跳槽，而在這種工作不穩定的狀況下，身心勢必無法安定，連帶的也造成家庭的不幸福。

當然，如果是階段性的轉換、計畫性的改行或調整性的升遷，那都是成長的過程，也是邁向成功之道的必經步驟。可是如果是時時不滿現實的工作環境，不願全心全力投入於當下所從事的工作，就不可能從任何行業的任何工作中，獲得成功的果實了。

忙人時間最多

現代人幾乎無人不忙碌，為了賺取生活所需，往往不只有一項工作，有時還得身兼數職；也許白天已為個人的事業或工作累得喘不過氣來，晚上可能還有不得不出門的交際應酬。於是有些人因為忙於事業而疏忽了對家庭的關懷，每天早出晚歸，往往一星期之中

難得跟子女打一、兩次照面，甚至夫妻之間也難有充分的時間來互相溝通。在如此繁忙而緊湊的生活中，該如何將家庭和子女照顧妥當，的確是一個大問題！

但是，以我個人的經驗，以及我的見聞所得，卻可以證明「忙人時間最多」，因為只要有心，「忙人」會充分運用時間、分配時間，兼顧家庭與事業的雙勝雙贏。

我自己雖沒有妻兒的小家庭來拖累，但卻有寺院的大家庭以及僧尼徒眾們的管教養衛，是身兼父母和老師的三重責任。我必須全心全力經營寺院、關懷徒眾，在極其繁忙的弘法日程中，總不忘對每一位弟子愛護關心，有時是採團體方式的討論指導，有時則用個別談話來開示勉勵。俗語說：「知子莫若父」，我是他們的師父，我應該是他們心目中的知己者，他們才會心甘情願做我的弟子。

同樣的，身為家長如果不知道子女的心向、性格、興趣、資質和潛能，也就沒有辦法指導子女，協助他們來選擇前途；如果不能陪伴著子女一同學習成長，做子女心目中的知音、知己，便不能取得子女的信賴，讓他們感到安全。

全心全力照顧家庭事業

對於家庭與事業，只要全心全力付出，必定能夠雙贏全勝。

我在指導禪修時，經常提醒大家：「活在現在，佛在現在。」意思是：及時努力、及時心安，以「一步一腳印，一印一個坑」的態度，提醒自己人生短暫，必須步步踏實，生命才有價值。

若在現實生活中，隨時隨地都以全生命去適應、感受，事後不牽掛其成敗得失，那就是「面對它、接受它、處理它、放下它」的真義。

總而言之，只要家庭中每一位成員付出真誠的關懷，體會彼此的心境，不一定要花費太多的時間，就能使家庭幸福美滿；對於事業，只要在工作時全力工作，在思考時全心思考，在處理問題時，將全部生命投注進去，就能獲得輝煌的成果。

即使在物質方面沒有收穫，但對於身心的安定、經驗的成長、社會的貢獻，卻都是值得肯定的成就。

（一九九五年八月十二日，講於臺北安和分院「追求美好的成功人生」座談會）

佛化家庭

過去佛教經常被誤認為是消極、厭世、逃避現實的，甚至以為凡是學佛的人，都應該出家，就應該沒有家庭；信仰佛教的人，就必須脫離人世。

其實，在釋迦牟尼佛的時代，在僧、俗、男、女四眾的佛教徒中，只有少數人出家修梵行，絕大多數的佛弟子，都還是在家人。因此，佛法的觀念與方法對家庭必定是有幫助的。基本上，佛教對於家庭的看法，是從淨化婚姻，建立佛化家庭開始；而當家庭淨化後，社會人間也就淨化了。

淨化人間，必定要淨化社會

淨化人間的目的是為了要淨化社會，淨化社會的目的是為了淨化世界。佛教徒希望把佛教所說的淨土，在人間落實建立起來。

淨化人間的著力點，是從淨化家庭開始

淨化家庭要從淨化婚姻開始。家庭的組成，是從男女結合的婚姻開始，所以近世以來，佛教界都在提倡佛化的婚禮。法鼓山除了推動佛化的聯合婚禮，並且也編了一本小手冊，叫作《佛化婚姻與佛化家庭》。

佛化的家庭必須具備三個條件

（一）孝敬父母如同禮敬供養三世諸佛

佛教徒稱呼父母為「老菩薩」，便是要把父母當成佛菩薩一樣的恭敬、孝養。對於已婚的男女而言，各有兩家的父母，男的有父母及岳父母，應當平等敬養，女的有父母及公婆，必須兩者兼顧。

（二）夫妻是同修淨業的菩薩伴侶

我們中國人說，夫婦應相敬如賓；對佛教徒而言，夫妻之間應彼此當成同修伴侶，互以「我家師兄」和「我家師姊」相稱，把對方當作共創幸福的善知識來看，彼此相敬、相讓、互助、互諒並互相關懷。

（三）對於子女要像母雞帶小雞那樣的呵護備至

中國人所說「養兒防老」的觀念，佛教徒並不贊成。佛教徒對子女的愛護和教養，目的不是為了防老，乃是為了負責，畢竟每個

人的福報與業報，各有因果，各有因緣。父母教導兒女建立孝敬父母的倫常觀念，卻不必指望兒女一定要奉養父母，否則當指望變成失望之時，便會衍生出無窮的煩惱。

家庭的成員當各盡其責任和義務

（一）對夫妻雙方的家庭

現代人在婚後應該對於三個家庭，負起關懷的責任：

1.婚後由男女兩人組成的小家庭，是夫婦兩人自己的家庭。

2.對父母的家庭，包括父母以及和父母共同生活的兄弟姊妹的家庭。

3.對於岳父岳母的家庭，公公婆婆的家庭。

（二）對子女的教養

婚後的男女，如果計畫養育下一代，就應負起做父母親的責任和義務。做父母親應該有三個條件：

1.若希望子女的身心健康，則在懷孕之前，夫婦兩人都要保持身心的平衡與健康，否則對胎兒將造成不利的影響。

2.太太懷孕後，夫婦兩人更應該經常保持身心的平衡和健康，否則會影響胎教。或許會有人認為：「丈夫大概不

需要做胎教的工夫吧？」其實，丈夫如果對妻子發脾氣，是會影響妊娠中太太的心情，間接也影響了小孩子；因此夫妻兩人都應該共同擔負起胎教的責任；乃至在子女出生之後，一直到子女成年為止，父母都必須為了兒女的教養，而經常保持心平氣和的健康狀態。

3.除了胎教外，佛教徒也特別重視對子女的管教，做父母的，除了自己要有平衡和健康的身心，更應該以身教、言教陪同子女一起成長。此外，佛教徒把子女稱為「小菩薩」，是以迎接菩薩的心態來歡迎子女的出生，把他們當成是來成就自己修行的人，成就自己行菩薩道的人，所以要和他們一起成長。

佛化家庭應有的經濟原則

（一）正命營生，不違五戒

用正當的方法，以自己的體力、技能、智能、資本、智慧來謀取生活的所需，但是要盡量避免從事與佛教五戒相違背的工作，那就是不可以從事殺生、偷盜、賭博、邪淫、妄語，乃至於買賣酒類等的行業。

（二）量入為出，妥善規畫

經濟的收入應該要量入為出，不做守財奴，只知賺錢而不用錢；用錢則可依：家庭的生活、營利的資本、資產的增加、儲蓄生息、布施行善等五個方向來規畫。

（三）孝養周濟，布施行善

除了家庭、儲蓄與經營所需之外，盈餘的財產也應該用在孝養父母、救濟幫助親戚朋友，以及布施貧窮，供養三寶，做宗教慈善文化教育等公益事業。

總而言之，現代家庭應該要有宗教的生活，而佛化家庭的宗教生活，應該由佛化婚禮開始，然後用佛教化的觀念和生活方式來教育子女，同時每天要有定時定數的修持恆課。

（一九九四年九月三十日，講於輔仁大學）

日常生活中的佛法

什麼是佛法?

顧名思義，佛法就是佛陀所說的法要。釋迦牟尼佛在人間說法四十九年，他所說的法並不是要人把它當作一門知識學問去研究，而是教我們如何離苦得樂。因此，佛法本身就是具有實用價值的。

佛法的基本思想——知苦與離苦

佛法的基本思想，說的無非是知苦與離苦。知苦是生活的事實，離苦則是生活的目標。

曾經有一次我在演講時，問聽眾說：「有誰結婚超過十年，而夫妻從來沒有吵過架的？」結果，有位立法委員舉手，他們夫婦兩人都是三寶弟子，互以同修伴侶相待，所以不曾吵架。

要做到夫妻不吵架，看似困難，其實也很容易。只要想想，當對方找你吵架的時候，你已經覺得很不是滋味了，假如你再還以顏色，一定是雪上加霜，苦上加苦，自己受了苦，還要叫人家也受苦，彼此苦苦相逼，何苦來哉？

但是這個道理雖容易聽懂，卻不容易做到，即使是身為佛教徒，在境界來臨的時候，往往也經不起考驗。例如有些人就會說：「他害我這麼苦！我也要叫他嘗嘗這個滋味，否則不就沒有因果報應了嗎？」

因果報應豈是這種講法？因果是貫穿三世的，你現前所受的苦，就是果報，受了苦就等於還報一樣，如果你不肯償還，反而想要變本加厲，以牙還牙，彼此鬥來鬥去，冤冤相報，那就沒完沒了，永無盡期了。真正懂得因果的人，是能知苦、受苦，並且不再製造各種苦因。所以說，夫妻兩個彼此為難，互相報復，不但不慈悲，也沒有智慧。

離苦的方法

（一）正知見

佛法指出了苦的事實，目的是要我們遠離諸苦。但是如何離苦呢？

佛法中的四聖諦——苦、集、滅、道，是轉凡夫為聖賢的道路，苦諦是人生論，道諦是修道論。道諦的內容分為八項，稱為八

正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正念、正定、正精進，只要修成八正道，便是離苦的解脫境界。

正確的知見非常重要，正確的知見是相信三世因果。有了正知正見後，就會相信自己這一生所受的苦，是肇因於過去無始劫以來所造的業。常有人說：「我這一生從來沒害過人啊！為什麼要受傷害呢？」要知道當前的果報正是過去生中所種的因。

我們從無始劫來，流浪生死，在這麼多的一生又一生當中，不知道跟多少眾生結了善緣及惡緣；結了善緣便能得善果，結了惡緣自然就會得到惡報。因此，果報不能只看現在這一生；許多人因為看不到現世報，就以為沒有因果，事實上，今生所造的惡因，如果不在今世受報，來世一樣逃不過因果律。

（二）不造諸惡，坦然受報

如何才能夠離苦得樂？首先是停止一切惡因，亦即不造諸惡，然後是坦然受報，自己在受報受苦的同時，也要救苦救難。即使人家讓我們受苦，非但不以為忤，反而要為他設想，替他謀福，這就是菩薩精神。如果能行菩薩道，雖然自己受苦、受委屈，也不會認為不公平。

我有一位在家弟子，出生不到三天就被父母賣掉。他年過半百後，為養父母送了終，此時生身父母也行將就木，照顧他們的擔子又落到他的身上。別人為他抱不平，他卻對我說：「師父啊！我真是很有福報，別人只有一對父母，我卻有兩對！」

他能這樣想，心裡就很平衡、愉快。相反地，如果他埋怨著說：「我的生父母真不是人！我生下來不到三天，就把我給賣了，現在老了，還要我來養他們，簡直沒有天理！」這就非常痛苦了。

像上述這種兒女比父母付出較多的例子，少之又少。多半都是父母付出的比較多，兒女付出的比較少，這算不算公平合理呢？沒有什麼不公平不合理的。只要自己心平氣和，生活便能快樂一些。

現在的社會樣樣講求公平，但是，真的有辦法做到嗎？例如為什麼只有太太懷孕生產？男人卻不會懷孕生產呢？所以，在某些事情上是根本無法公平的。公平的真義應該是：每個人站在各自的立場與角度，適切扮演好自己的角色，盡到自己的責任，就是合理公平。

尤其是具備了佛法的正知正見後，透過正確的因果觀，會知道每一個人都有他自己的福報、因緣和智慧，每一個人的情況都不一樣。懂得這層道理，便無所謂公平不公平，就能夠心平氣和，沒有煩惱，眼中的敵人自然就少了。

佛法的作用

佛法的作用，可以分為三個層次：1.日常生活的應機接物，2.斷除煩惱，3.圓滿成佛。

從這三個層次來看，便知道我們不要好高騖遠，冀求一步登天，應當老老實實，先從日常生活的起步點做起；而且不論在那個層次，都要靠自己努力，而不是一味仰賴佛菩薩的加持。

當然，外力的加持並非不可能，只是不可靠。我們中國人常說：「自助而人助，人助而天助。」如果自己沒有半點工夫，一旦外援斷絕，便會陷入苦難的深淵。例如說今天沒有飯吃，別人也許可以暫時給你一片麵包，但是下一餐呢？就算下一餐再給你一片麵包，那麼明天呢？即使有人可以天天給你一片麵包，但如果有一天這個人出遠門了，或者他自己也三餐不繼了，那麼你所仰賴的這個對象就靠不住了。或許有許多人願意相信權威的神，寄望他給予一切而永恆的恩賜，可惜那僅是信仰，未必是事實。

但是要注意的是，雖然佛法告訴我們，自力更生最重要，但是否定別人，完全依靠自力也不對，那會變得剛愎自用；我們仍然需要別人來指導我們如何運用佛法，也相信諸佛菩薩及護法龍天的慈悲呵護。

在家居士應如何修行

曾經有一位信眾對我說：「師父啊！我好羨慕那些沒有家累的師兄們，他們可以專心修行，而且都好像很有道行的樣子！」

他的弦外之音不外是：家家有本難念的經。只不知他家裡那本難念的經，究竟是婆婆媽媽經，還是丈夫兒女經？總之，有家就有經。那麼，如何讓這部難念的經變得容易一些呢？其實，在浩瀚的佛經當中，是有一部《六方禮經》，專門指導在家居士，如何謹守自己的分際，如何修行。

（一）在家應知《六方禮經》

《六方禮經》全名叫作《尸迦羅越六方禮經》，這是一部指導在家居士如何持家和修行的經書。何謂六方呢？經中指出：父母為東方，師長為南方，夫婦為西方，親黨為北方，僮僕、執事為下方，沙門、婆羅門、諸高行者為上方，這六方實際上便包括了人生各方面的人際網。經文中把每一個人所應該扮演的角色，規畫得非常清楚，例如做父母的應該為兒女盡什麼責任，兒女又應該為父母盡什麼責任；還有老師和學生之間，員工及老闆之間，彼此所應盡的義務等。

針對夫妻相處之道，經中指出，丈夫對妻子應該注意五點：1.相待以禮，2.威嚴不[女*辟]，3.衣食隨喜，4.莊敬以時，5.委付內家。而妻子對丈夫也有五項要注意：1.先起，2.後坐，3.和言，4.

敬順，5.先承意旨。雖然由於時空背景的差異，未必適用於當前社會，但其所傳達互敬、互信的原則，仍是值得遵守的。

這部經的內文相當豐富，可惜流通不廣。不過，看不到這部經沒有關係，法鼓山出版的《佛化家庭手冊》、《佛化婚姻與佛化家庭》以及拙著《怎樣做一位居士》這三本手冊，內容就是告訴大家，如何做一位在家居士，非常實用。

（二）正常的生活作息

作為一名在家居士，要有正常的生活作息，不要暴飲暴食、狂嫖爛賭、酗酒吸毒。

（三）結交善知識

如果一個人所交往的盡是酒肉朋友，想擁有健康正常的生活態度也難。儒家主張：友直、友諒、友多聞。結交朋友要選擇直心腸的人，不用心機盤算你的人；但是「直心」未必是「心直口快」的人，心直的人，口不一定快，口快的人常惹是非。友諒是結交能夠諒解你的人，寬容你的人。友多聞是與有豐富知識學養的人做朋友。

佛教中有個名詞叫「善知識」，釋迦牟尼佛鼓勵我們應該多親近善知識而遠離惡知識，等於儒家所說的「近君子而遠小人」。但是誰是善知識呢？益友、諍友都是善知識。至於我們自己，即使現在尚不是善知識，也要學著做他人的善知識。

（四）但盡義務，不問權利

常聽許多人彼此抱怨，說自己的太太不賢慧、先生不忠實、婆婆不體諒、媳婦不乖巧、兒女不孝順……，究竟是誰不好呢？我認為，凡是抱怨的人都不好。其實只要把家裡的人都當成菩薩看，善盡自己的責任，至少你已問心無愧了，又何必抱怨。

之所以會鬧家務事，甚至鬧家變的原因，都是當事人的內心有問題；不是把家人當作敵人看，就是把家人當作財產來支配。

曾經有一對男女來找我，一見面他們就說：「師父啊！我們準備要結婚了。」我說：「恭喜！恭喜！」

他們說：「將來我們要是吵了架，要請師父來評理。」

我說：「請你們千萬不要自找麻煩，還沒有結婚，就準備吵架。」

聽了我的話之後，男的就對女的說：「聽到了嗎？以後你要聽我的話，不可以和我吵架！」

女的卻對男的說：「不！是你要聽我的話，不要和我爭，這樣子，我們才不必麻煩師父！」

事實上，這對青年男女還沒有結婚，就已經開始吵架了。

人間就是這樣，想要夫妻不吵架，真的很難。《六方禮經》還有前述的三本小書，就是告訴我們應該如何盡自己的義務，對家人應當要負什麼責任，做父母的有什麼義務？為人子女的又該如何？如果人人都知道如何扮演好自己的角色，盡什麼樣的責任，彼此就不會有那麼多的抱怨了。

（五）慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

曾經有兩位法鼓山的護法居士，因為公司不景氣而被解雇了，我問其中的一位居士說：「你的工作怎麼樣了？」

他很平和地回答：「師父，您不必擔心啦！」

其實我是關懷倒不是擔心，而他是如此的心平氣和，如果換作其他人，大概就免不了要抱怨一番了。

第二位居士的際遇更令人不平，他在被辭退前的連續幾個月當中，老闆不停的要他加班，因為他是一個部門的負責人，而加班又不給加班費。大家都以為他大概要升官了，沒想到工作趕完了之後，就被解雇了。一般人遇到這種情況大概會忿忿不平，氣得七竅生煙，但是他一點也不生氣，因為他認為自己已經得到學習和成長。反倒是許多人為他擊鼓鳴冤，認為這位老闆真是豈有此理。

這件事過了幾個月，我問他：「你的工作有著落了嗎？」

他答道：「師父，我已找到工作了！」

我說：「那是因為你心平氣和，所以能夠很快又找到工作了。」

像遇到這種情形，事實擺在眼前，光是生氣也解決不了問題，那又何必生氣？不如接受現況，勇於面對與改善，這個就是將佛法用在日常生活的好例子。

（一九九五年五月十三日，講於美國紐澤西州，游貞玲居士整理）

人生為何

很多人問我：人生的本質是什麼？人生的意義是什麼？人生的價值在那裡？人生的目標是什麼？

人生的意義是盡責、負責

人生的意義在於盡責任、負責任。每一個人從出生到老死的生命過程中，扮演著許多不同的角色：做兒女、然後做父母；做學生、然後做老師；做同事、做長官、做部屬、做朋友。這些就是人與人之間的倫理關係，是屬於責任的範圍。

如果沒有盡到責任，所扮演的角色就叫「不倫不類」，通常我們形容很奇怪的樣子叫不倫不類。如果從倫理的標準來看我們自己，常常會發現自己是不倫不類的，因為只要在某個角色上責任盡得不夠的話，就是不倫不類。

人生的價值是奉獻、貢獻

什麼是人生的價值？很多人認為一個人有名、有地位、有勢力、有錢，就表示他的價值相當高。然而這些到底算不算有價值？可以算是，也可以說不算。那就得看他對人類社會的貢獻有多少，如果沒有貢獻，只有地位、只有錢、只有名，那麼他的價值就很有限了。

所謂奉獻、貢獻，也要從盡責任、負責任著手，並且從不同的角色來盡責、提出貢獻。

在這個世界上，與我們有直接關係的人並不多，如果要你把從有記憶開始，與自己相關的人的名字一個個寫出來，看看會有多少人？相信不會太多，恐怕很少人能夠寫出一千個與自己相關的人名吧。每人心裡想到的親友，轉來轉去就是那幾個人而已，但若論到間接有關係的，那人數就很多了。

講責任可能只要對某些事、少數特定對象負責，若講貢獻就不一樣了，無論是否扮演盡責任的角色，在任何場合，對任何對象都有貢獻的機會，無論你跟他是不是有直接關係，同樣可以有貢獻。

例如走在馬路上，看到一個陌生的小孩子要過馬路，你並沒有責任必須去帶他過馬路，可是此時就是一個貢獻的機會。也許很多人會這樣想：「那個小孩子自己過馬路，應該不會有什麼問題，我現在要趕路，沒有時間。」可是，如果那個小孩子突然被車撞了，而一個舉手之勞便可救人的機會就這樣白白錯失，豈不令人遺憾？

承擔貢獻的任務

所以貢獻，不一定是在自己有直接關係的範圍之內，而是可大可小、可近可遠的。大可廣被全世界，乃至對一切眾生，我們都應該承擔起奉獻、貢獻的任務來。雖然人生的意義是盡責、負責，只要把自己現在職務上的分內事做好就夠了，但這僅是盡了本分，尚不能說有什麼大貢獻。

當我在日本留學期間，先師東初老人發現臺北市有幾個寺院發生爭產爭權的糾紛，便寫了一封信給我說：「現在的佛教可憐極了，弘揚佛法的工作沒有人來做，寺廟的產權倒有人爭搶。」不僅僅是佛教徒本身在爭搶，連政府也在搶廟，說這些廟是日據時代日本人建造的寺院，屬於敵產，應該收歸政府所有。不過，我的師父仍勉勵我說：「現在大家只搶廟，而沒有想到要搶救佛法，以佛法來搶救人心，我們應該要負起搶救佛法命運的責任。」

所以說，佛教界光搶救寺廟是無大用處的，努力培養弘法的人才，對社會有了貢獻，才是根本的辦法。例如今天的佛教，對臺灣的社會已有顯著的貢獻，便表現出佛教有其存在的價值。就好像前一陣子賀伯颱風過境，農禪寺也是受災戶之一，全寺在一公尺深度的水中淹了兩天，損失很大。但我告訴法鼓山的四眾弟子：「我們雖被水淹，還是要發動全省信眾響應救災工作。」最後大家總共捐

出了新臺幣三百萬元。這便是表現出法鼓山這個佛教團體，對社會具有正面的價值。

同樣的，這幾年我們法鼓山農禪寺舉辦了各式各樣的營隊，從小學生、國中生、大專生，也為中學教師、大專院校主管以及社會菁英，舉辦了各種梯次的禪修營，例如「教師禪修營」、「社會菁英禪修營」等等。

其中「大專院校主管禪修營」，參加人員包括各大專校長、院長、總務長、學務長、教務長以及系所主任。我們只想要付出，並沒有想到要回收的，所以在活動結束的時候，有學員問我：「如何回饋法鼓山？」

我說：「願你們把在禪修營中聽到的、學到的，認為是有用的一些觀念和調柔身心的方法，帶回家、帶回學校，分享給願意接受的人，這就是回饋法鼓山了。」

其中有一位教授不解的問我：「如果僅是如此，長久下來，法鼓山不就要被吃垮了嗎？法鼓山還能有錢建設嗎？」

我說：「我們越有這種付出奉獻的心，來護持我們的人就越多。」

我告訴他們：「你們來法鼓山參加禪修營，就像批發商來工廠的倉庫進貨，回去以後就可以替我們做中盤商及零售商。你們給社會的奉獻就是代替我們對社會的貢獻，也是我們的收穫；也可說就是你們對法鼓山的回饋，顯示法鼓山對今日臺灣社會的價值。」

受報、還願及發願

人生的目標是來受報、還願、發願。

受報是在過去所做的，不管今生、前生、過去無量生，做了任何事，這一生之中只要因緣成熟，就要接受果報；做了好事受福報，做了壞事受苦報，一直到成佛為止都在受報，因為從無量劫以來跟眾生的關係，恩恩怨怨糾纏不清。

可是，人在受福報的時候，認為一切是理所當然的，但在受苦報的時候，心裡卻不服氣，總覺得自己這一生也沒做過什麼壞事，怎麼會有惡報臨到自己頭上。

發起法鼓山舉辦大專院校主管禪修營的現任立法委員丁守中居士，在一次結營典禮上與我們分享他的經驗，他說：「有一次我兒子到游泳池玩，正值游泳池在放水，他看見有一位同學的身體被放水的孔吸住了很痛苦，便下水搶救，結果他自己的一條腿，也被吸進去，受了重傷，差一點要截肢。我得知這個消息後，第一個念頭就想：『奇怪，我這一生都很熱心公益，是個好心人，為什麼我兒子會這樣子？』當時我心裡很不服氣，過了一陣子，忿忿不平的情緒才慢慢安定下來了，心裡又想：『這大概是因果報應吧！可能是我過去世做了什麼不好的事，害我兒子也跟著倒楣。』後來馬上又轉了一個念頭：『這個孩子命中大概就有這次災難，能夠大難不死，必有後福。』這樣一想就不再懊惱了。」

他能這樣想心情就很平靜，而這就是「受報」的觀念，成了他心平氣和、面對災難的力量。

此外，我們出生到人間，也是來還願的。從過去到現在，不知已許了多少願。諸位在小的時候可能就許了很多願：「如果我長大了，我要……，如果我畢業了，我要……，如果我嫁了丈夫，我要……，如果我做了媽媽，我一定要……，如果我是老師的話，我會……。」大家在一生之中，所許的願還真不少。

我年輕的時候喜歡讀書，但那時候不容易找到書，當時一位軍中的同事就說：「老兄啊！你喜歡讀書，我以後要開書店，讓你讀個夠。」

我說：「你開書店放不了幾本書的，書架上的書是有限的，為什麼不開圖書館呢？」

他說：「開書店還會有錢賺，還能維持生活啊！如果是開圖書館那我只有賠錢了，對我一點好處都沒有。」

賺不賺錢這點我倒沒想到，我只說：「我將來要辦圖書館。」

他說：「那只好你去辦了。」

我講過以後，其實根本不知道有沒有因緣實現；三、四十年過去，機會終於來了，我創辦了中華佛學研究所，便有了圖書館，藏書好幾萬冊，將來法鼓山的佛教專業圖書館更預計藏書二十萬冊，還有法鼓人文社會大學綜合圖書館。所以我許的願，已經在逐步兌現了。因此，許願是一種動力，即然許了願就要還，所以還願也是一種人生的目標。

有人在參加我們的禪修營時，我也鼓勵他們發願。例如遇到腿痛難受時要發願：「不聽到引磬聲，腿再痛也絕對不放腿。」不過發了這個願以後，多半的人還是會中途放腿換坐姿的，因為腿實在是太痛了。有的人發過幾次願之後就不想再發了，因為覺得既然做不到的事，為什麼要發願。但是我還是鼓勵大家一次又一次的發願，慢慢的你會越來越能夠堅持，願也越來越能夠兌現，如果你只發一次願就不發了，那個願力是不夠強的。

佛教徒每天做早、晚課時都會唱誦「四弘誓願」：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」許多人常常在發過願以後，就跟家人或同事嘔氣、吵架，事後心裡又覺得難過、後悔，心想才剛發願要度眾生、要斷煩惱，現在又違背誓願了。可是我都告訴他們，只要一次又一次的發願、再發願，情況就會漸漸改變，願力就會日日增長起來。

發願的層次

發願又可稱為發道心、發菩提心，從凡夫到成佛，可分為五個層次。

（一）人道

道心的「道」字，就像人生的旅程。生命的歷程與方向，叫作人生之道。

人活在世界上，有自己應走的路，而且必須有近程、中程、遠程的人生目標，學習從近處著手，遠處著眼，所以上路的時候，一定是從跨出第一步開始，接下來步步踏實地往前走去。

由此可知，發道心是要從做人的立足點開始，盡到做一個人的責任，具備品格與品德。如果連做人的基本條件都不具備，不像人的行為、想法，就會有人罵這種人是「衣冠禽獸」。

為什麼會這樣呢？第一，他們真的很可憐，不知道該如何好好做人。第二，他們不能自主，受環境的誘惑、刺激、威脅，使得他們心不由己、身不由己。

法鼓山的理念是「提昇人的品質，建設人間淨土」，是從人的基礎開始，希望大家把自己現在所具備的身分、所扮演的角色，恰如其分、恰到好處的表現出來。也就是說，要發道心成佛的話，先要發願把人做好。

（二）天道

行人道僅是盡人的本分、盡人的責任；修行天道，則當貢獻自己、服務社會大眾，把全世界所有的人都視為自己照顧、貢獻、服

務的範圍。像這樣的人，有這麼大的心量，做那麼多的好事，都是聚積上生天國的功德。

但是行天道的人只想到我們這個地球的人，尚未想到他方不同的世界，也沒有想到其他的眾生，而且尚有心存追求天福的念頭。

（三）解脫道

再其次是解脫道。那是要放下四大、五蘊的身心世界，使惡業不起，煩惱不生，超越三界的生死苦海。

（四）菩薩道

行菩薩道，是人天善道加上解脫道的功德，不但能在人間廣結善緣，更是以十方三世所有一切眾生作為服務、貢獻、關懷、照顧的對象，並且為善不是為求福報。大乘佛法向來鼓勵人行菩薩道，行菩薩道，必定要從許願、發願、還願開始。

（五）佛道

最後，最高的層次是佛道，就是發「無上菩提心」，就是「阿耨多羅三藐三菩提心」。《心經》、《金剛經》等許多經典，都鼓勵我們要發「阿耨多羅三藐三菩提心」，不僅僅發成就人道、天道的心，還要發行解脫道的心，更當發菩薩心，而當菩薩心行究竟圓滿之時，就是無上佛道的完成。

（一九九六年八月十三日，講於法鼓山農禪寺教師禪修聯誼會）

生與死的尊嚴

生與死，是一個廣泛而深入的題目。不同的人，有不同的看法、想法及立場。這個主題，在近三十年來，漸漸受到東、西方人士的重視，有許多的學者，從哲學、宗教、醫學等多角度的立場來探討；我則是從佛法的觀點與對佛法的認識，將我對生死的體驗及觀察，來加以說明。

認識生命的實相

（一）由生命的無奈、無所依賴及無所適從，轉變為生命的可愛、可貴與自我的肯定

很多人，對生命的感受是負面的，認為生命是無奈的、受罪的，是一種負擔，這是不瞭解佛法所造成的偏見。佛說：「人身難得，佛法難聞。」要開悟成佛，成就法身慧命，只有在人的生命過程中，用我們這個色身（肉體的生命），聽聞佛法、修行佛法，才能達成修行的目的。

或許很多人認為，修行是只能到佛國淨土去修，這種觀念其實是錯誤的。因為諸佛都是在人間修行成佛，不是以其他類別的眾生形態成佛。因此，必須先要有人的身體之後，才能發心，發菩薩心，修菩薩道，然後成佛。所以說，生而為人是最可貴的。

（二）生命的出生與死亡，關係密切，不可分割。出生之時已確定了死亡的必然到臨。生未必可喜，死未必可哀，生命若無尊嚴，何喜之有？死亡若有尊嚴，又何必悲哀？

如果知道生與死是必然的過程，那麼，生命的本身就是尊嚴。因此，生存並不麻煩可憐，死亡也不需要覺得悲哀悽苦；而是要看我們對生存及死亡的態度而定。

如果生存、生活得沒有尊嚴，那死亡有什麼好可惜的？生命又有什麼可喜的？相反的，如果死得很有尊嚴，那死亡又有什麼值得悲哀的呢？

（三）生命的尊嚴，是從活得有意義、有價值、有目標之中來體驗和顯示

人的生命，就是生與死之間的一個階段、一個過程。生命的尊嚴，可以從倫理的關係、社會的角度、歷史的判斷、哲學的理論以及宗教的信仰等多方面來確立。

下面是從佛教徒的立場來討論生命的意義、價值與目標：

1.生命的意義——從佛教的立場來看，生命是為了受報和還願而存在的。過去許過的願，一定要實踐承諾；過去造的業，必須要受報。因此，也可以說生命是由於因果的事實而存在的。

2.生命的價值——生命的價值，並不是由客觀的他人來評估判斷、確立的，而是自己負起責任，完成一生中必須要完成的責任，同時盡量運用其有限的生命，做最大的奉獻。

每個人在世界上，都扮演著許多不同的角色，可能是父母、夫妻、兒女，也可能是老師、學生等，都必須盡心盡力、盡自己的力量，用物質的、精神的種種能力，奉獻於身邊的少數人，乃至於社會、國家、全世界的多數人，而不求任何回饋，這就是生命的價值；這種自利與利人的工作，便是在行菩薩道。

3.生命的目標——生命需要有個大方向，來作為自己永恆的歸宿。

佛教徒是要將自己所有的一切，都分享給他人，把所有功德迴向給一切眾生；同時要不斷發願，願能夠自我成長與自我消融，以圓融與超越的態度，做永無止盡的奉獻。如果建立了這樣的目標，不論人生是長是短，都是極有尊嚴的。

（四）生命與死亡是一體的兩面，所以生存與死亡，都是無限時空中的必然現象

1.生是權利，死也是權利；生是責任，死也是責任。活著的時候，接受它、運用它；結束的時候，接受它、面對它。

所以對於癌症末期的病人，我會勸勉他們說：「不要等死、怕死，多活一天、一分、一秒都是好的，珍惜活著的生命。」因為生存和死亡，都是無限時間之中的必然現象；不應該死的時候不應求死，必須要死的時候，貪生也沒有用。

2.生與死息息相關。每個人從知道有生命的事實那一天開始，就要有面對死亡來臨的心理準備。死亡的發生，可能是親友，也可能是自己，而且隨時都可能發生；這並不是讓我們恐懼死亡，用死亡嚇唬大家，而是如果從小就知道死亡這樣的事實，便能幫助我們智慧成長。

釋迦牟尼佛在年輕的時候，就是發現生、老、病、死的生命事實，才促使他出家修行，最後得到大智慧，進而拯救全世界人類。

死亡何時會發生，沒有人知道；因此，知道它會來臨，但是不必憂慮死亡的事實會在何時發生，只要是活著的一天，就珍惜生命，盡自己的責任，努力奉獻。

我有位在家弟子，他深信命理，曾請了多位相命師為他算命，都說他只能活到六十九歲，到了那一年，他把工作辭去，財產分

掉，等待死亡的來臨。可是第二年仍然活著，於是很後悔的來問我說：「師父啊！我應該要死怎麼沒死呢？您知道什麼原因嗎？」

我說：「也許你做好事積了德，改變了死亡的時間。」

我利用這個機會勸他說：「不要怕死、等死，活一天就盡一天的責任及奉獻，不去管什麼時候會死，只要運用你寶貴的生命好好活下去。」

結果他一直活到八十六歲才去世。

生從何處來？死往何處去？

許多人從哲學和宗教信仰的立場，建立生與死的理論和觀念；也有人相信神通，用宿命通、天眼通，看過去及未來；凡此種種都只是人們的一種希望、看法和追求，其實並不可靠。

總體而言，泛神論的哲學認為生命來自於整體的神，死亡又歸於整體的神。唯物論的哲學，認為生死都是物質現象，生如燈燃，死如燈滅。

中國的儒家學者曾說：「朝聞道夕死可矣！」又說：「生死由命」、「聽天由命」，也就是說，生死是由命決定的，雖然孔子也說：「未知生焉知死。」但是事實上儒家並未進一步說明生命是什麼？

老子則說：「出生入死」，出生一定會入死；又說：「人之生，動之死地。」當人生的時候，死亡這條路已經開始在動了。因此，老子叫我們不必擔心生與死的問題，只要「尊道而貴德」、「夫莫之命而常自然」，也就是說，只要有道德，至於人的生死，讓它自然即可，這是相當有道理的。

西方的宗教，不相信人有過去世，他們認為人的生命是由上帝所創造、賜予的，死亡時也是因上帝的召喚而回天國去。一切由上帝支配，不必擔心著生與死，這也算是快樂又幸運的事。

佛教徒的生死觀

佛教徒相信有過去世的，但是，生從那裡來？是否要透過神通去知道呢？不需要，因為過去的生命是無限的，無法追究一生又一生究竟是從那裡來。佛教主張只要好好做最大的奉獻、最好的修行，其他的，該怎麼樣就怎麼樣，一切順其自然。

（一）生命是無窮時空中的一個段落

我們現世的這個階段，只是在無窮的、無限的生命過程中的一個段落而已。就如同不斷在旅行，前一天在臺灣，後一天可能就到了美國、香港等地，經常在不同的地方，出現又消失；生命也是一樣，當一期生命的過程告一段落，另一期的生命過程正等待著去接受。因此，死亡不等於生命的結果。

（二）生命是生滅現象，又分為三類

1.剎那生滅——剎那，就是在極短的時間之中。我們的心理及生理，包括身體的細胞組織以及心念等，經常都是在生起，經常在消失，不斷地新陳代謝，不斷地變動，有生有死，有起有滅。

2.一期生滅——從人的出生到人的死亡這個過程，一期或一個階段的生與死。

3.三世生滅——包括無限過去的三世，無窮未來的三世，加上目前現在的三世。也就是過去的過去、未來、現在，未來的過去、未來、現在，現在的過去、未來、現

在。而以這一生的現階段來說，前生、未來及現在，就是三世生命。

這樣的觀念和理論，能為我們帶來希望及安慰，也為我們指出在此生中，必須繼續活下去的理由。不應當死的時候，企圖以自殺結束生命是對過去不負責任，對現在不盡責，甚至可能擾亂未來的前途。

（三）生與死的昇華現象，分為三個類別，也可以說是三個段落

1.凡夫眾生的分段生死——分段就是一個階段、一個階段，一個過程、一個過程，一生又一生；從生到死，從死到生。凡夫僅僅停留在這個階段，只有生死，沒有提昇生命的意義和品質。

2.聖者的變易生死——由菩薩的階段或羅漢的果位，乃至到成佛的層次，一級一級不斷地提昇，這叫作變易。也是由於用佛法來修行、成長，提昇生命品質，因此，慈悲和智慧的功德身不斷在淨化。

3.大涅槃的不生不死——前面兩種都是有生有死，但是到了成佛的果位，也就是大涅槃境界時，便已超越肉身，實證法身，達到絕對的不生也不死，並且能以種種身分，普遍地出現在所有眾生的生死苦海之中，雖然還有生死的現象，但是已經沒有生死的執著、煩惱與不安了。

如何面對死亡？如何使得死亡有尊嚴？

（一）死亡的三種層次

以禪修者的立場來看，死亡可以分三個層次或三種態度：

1.隨業生死——生和死，自己作不了主，迷迷糊糊由他生，由他死；生死茫然，醉生夢死。

2.自主生死——清楚地知道生與死，活要好好的活，死要勇敢的死；活得快樂，死得乾脆。

3.超越生死——雖然有生有死，但是對於已經解脫、超越生死、大悟徹底的人來講，生不以貪為生，死不以怕為死；生與死不僅僅相同，甚至根本沒有這樣的事。

（二）以感恩、歡喜心面對

能生則必須求生，非死不可則當歡喜地接受；感恩生存，也當感謝死亡。努力求生，生存時能使自己提昇生命的品質，淨化自己的心靈。但不可求死，也不用怕死，對死亡要存有感謝的心，因為死亡能使自己放下此生千萬種的責任，帶著一生的功德，迎向一個充滿著希望和光明的生命旅程。

（三）對未來充滿希望

生死的現象，猶如日出與日沒。日沒時，只是太陽在地平線上消失，其本身並不會消失；日出時，只是太陽在地平線上升起，其本身一直高懸於太虛空中。

人的肉體雖然有生與死的現象，然而，人人本具之清淨佛性，永遠如日在中天。因此，死亡不是可怕、可悲的，不必畏懼它；對我們的未來，應該充滿著希望。

當以喜悅的心，勇敢地面對死亡、接受死亡。對於自己一生的行為，不論是善、是惡，都要感謝，因為那是歷練的經驗，應當無怨、無悔、無瞋、無傲。過去的已成過去，迎向光明的未來，此時最為重要。

（四）修行而隨願、隨念往生

往生時的心態，有六種因素，可以決定死亡後未來的前途:

1.隨業——善業、惡業，那一種較重，就到那個地方去。

2.隨重——受完重業的果報，依次再受輕業的果報。

3.隨習——未作大善、大惡，但有特殊強烈的習氣，命終時，便隨習氣的趣向而投生他處。

4.隨緣——那一種因緣先成熟，就到那裡去。

5.隨念——由臨命終時的心念傾向，決定去處。

6.隨願——臨命終者的心願是什麼，就決定死亡後到那裡去。

佛教徒是要修行到隨念、隨願，如果變成了隨業、隨重、隨習、隨緣，那是非常可憐的。

（五）為臨命終者助念

臨命終的人，如果已陷入昏迷，失去自主自知的能力，親友應當以虔誠安定的心，為他誦經、持咒、念佛菩薩聖號，或者在他旁邊禪修，以定力和信力，幫助他的神識免於茫然，免於昏亂，而能得到安定，迎向光明，這樣才不會使亡者下墮，而能超生。

（六）在平安、寧靜中往生

死亡的尊嚴，原則是不能違背平安與寧靜，不是讓臨終的人痛苦的走，不論是在肉體上或精神上的痛苦，都對死亡的人有害無益；平安的死亡，即是死亡的尊嚴，切忌慌亂地用器械搶救，不可呼天搶地的哭喊。重要的是，讓他平安、寧靜、祥和、溫馨的離開人間。

（一九九六年十月二十七日，講於紐約東初禪寺，姚世莊居士整理）

如何因應嶄新的二十一世紀

二十一世紀嶄新的時代與環境

許多研究未來趨勢的學者專家，紛紛在二十一世紀即將來臨的今天，做種種的預測；而我不懂所謂的未來學，事實上二十一世紀也尚未來臨，不能做什麼預言，我只有用智慧、慈悲的佛法觀點，以現有的資料，從現在往未來看，對將來可能發生的一些現象，以及如何因應的措施，一一加以說明。

因為我不是預言家，也沒有神通，對於各種預言的正確性，都持保留的態度。不過到目前為止，種種預言、猜測，有的從宗教層面的感應、體驗，有的從學術層面的分析、觀察，他們所做的一些判斷。大致不出以下幾大類:

（一）悲觀的預言

1高喊世界末日即將來臨

有一派宗教，呼籲世人，準備迎接即將到來的世界末日。但在佛教的立場，認為我們這個世界、這個地球，未來還有很長的時間，也許佛法會慢慢在人間消失，但是地球不會那麼快就崩潰、毀滅。

雖然佛教內也有所謂「末法」的觀念，但我對這種說法，並不贊同，因為那不是釋迦牟尼佛當年的預言。

2人類品質墮落，環境持續污染

中國人一向認為出現先聖先賢、三皇五帝的時代，是最好的社會環境，對於這點，我也持著保留的態度。因為，從歷史上看，每個時代都有好人做好事，也有惡人做壞事，並非只有我們現在所處的環境，才是人心不古、世風日下。

3天災地變，環境惡化

有人認為地球的環境越來越糟，譬如說，被破壞的熱帶雨林越來越多，而各類機械所排出的廢氣，也越來越嚴重，不但地球的氣溫持續升高，連許多地方的冰河，以及極地的冰帽，都漸漸融化變成了水，海洋水位上升，陸地面積減少；但另一方面，河流及地下水卻日漸乾涸，大地的農牧面積縮小，沙漠幅員擴大。

有這類想法的人認為，人類生存的環境，已面臨窮途末路的命運，就連宇宙都在奔向一個大黑洞，步步走向毀滅。

4第三次世界大戰爆發，地球近於毀滅

有人擔心如果第三次世界大戰爆發，大家若紛紛採用核子武器及生化武器，將使得人類現有的文化建設全被摧毀，又回到洪荒的上古時代，甚至比上古的蠻荒更糟，因為處處都是被破壞污染了的環境。

（二）樂觀的預言

1科學突飛猛進，將可做星際旅行

有人觀察在不久的將來，就可乘坐高速火箭，到各星際之間旅行，或者移民到月球、火星，甚至到其他恆星系統的星球上去，像這樣的樂觀態度，的確很可愛。

2人類道德進步，普遍廢止監獄刑罰，路不拾遺、夜不閉戶

有人認為到了二十一世紀，人間會出現像孔夫子治魯三個月的那個時代，路不拾遺，夜不閉戶，人間不再因犯罪而有監獄刑罰的事件。全世界不僅廢止死刑，連看守所、法律及警察等的保安措施都將廢止。

3地球即將成為優良星球，人間無惡人，世間無毒物

近幾年來，美國及日本出現了很多此類報導，我也曾看過五、六本這樣的預言書籍。他們是從宗教的體驗、超心理學的立場及經驗，也有一些是從磁場變化之說，所得到的訊息。

他們認為因為人的品質改善，地球的磁場也跟著改善；沒有壞心的人，也沒有含毒的動植物等，耕田不需要用農藥與肥料，不論是加工或自然的食品，都是來源豐富而且成分營養。並且由於磁場相通、相同、穩定，自然而然人類的脾氣就不會暴躁厭煩；物質普

及豐盛，人類的貪欲降低，自私心減少，爭執的事情也不會發生了。

4人類身心健康，平均壽命可達一百五十歲

到了二十一世紀，人類的身心，越來越安定、健康，不但長壽且不易老化，也不會害病，漸漸地不再需要醫護人員及醫療設備。

5世界政治清明，平等統一，不再有國界，不需用軍備設防

佛經裡所說的「北俱盧洲」，就是一個這樣的環境。沒有國界之分，不需要軍備武器，到任何地方都沒有關卡，不必用護照；如同這一村到那一村，這個家到那個家一樣的方便無阻，甚至也不再需要有村落及家庭的體制。

（三）悲觀、樂觀都有可能

不論是悲觀或樂觀的預測，未來都有可能或不可能發生，端看人心趨向。根據佛法的觀點來看這個世界，因緣與因果能決定未來，只要致力於人心的淨化及人品的提昇，使得人心的趨向越來越好，人類心靈越來越純良、安定，樂觀的世界就會出現。否則，光是空想幻想，而不努力於人心的淨化，悲觀的未來也就難免了。

二十一世紀的社會趨向

（一）快速的生活步調

二十五年前，我剛到日本東京念書，就感覺到日本人的生活步調好忙、好快，與臺北簡直有天淵之別。但現在不論我到紐約、臺北，或到東西方世界各地，不論是都市或鄉村，每個人的生活步調都是緊張而快速的。

站在禪修者的立場，我常常勉勵大家，生活態度「要趕不要急」。不論是對工作、成績、速度、品質的要求，只要盡心盡力去做就好，心中不要給自己壓力，不必有憂慮。

我曾對法鼓山僧俗四眾弟子提出二十句「共勉語」，其中有一句是「忙人時間最多」，也許有人不同意這樣的說法。不過，就以我個人來說，每天的行程與工作非常忙碌，但由於能夠充分支配運用時間，所以我也有休息的時候；不過前提是即使忙著工作，心情仍然要保持悠閒，這才能「忙人時間最多」。

（二）疏離的人際關係

由於現代人的生活環境及工作性質，與農業社會完全不同，人與人之間的疏離感也越來越強，人際間缺乏溫暖與互助的精神，因此，我們要多關心他人，少憂慮自己，盡量充分運用現代通訊工具，例如電話、傳真、電報、E-mail、國際網路等，與人們建立較多的接觸關係。所以落實「共勉語」中所說的「利人便是利己」，便能改善疏離的人際關係。

（三）複雜的社會狀況

現代的社會情況非常複雜，誘惑、刺激的事情太多。走在馬路上，到處都是琳琅滿目、奇招百出的商品與資訊，讓人目不暇給、眼花撩亂；一打開報紙、電視、網路等各種媒體，也有許多神奇、離譜、怪異的新聞報導。

就像最近一些小道刊物，乘機將幾個形象不錯的佛教團體，以所謂的內幕新聞、獨家報導，用「想當然爾」的醜化手法來散播謠

言，等著看這些佛教團體會有什麼反應；他們最喜歡被醜化的團體去交涉抗議，因為這樣一來就有更多的新聞可供炒作了。

事實上，面對黑白顛倒的言論是不必介意的，不妨以慈悲心來原諒包容他們，以智慧來處理就不會起煩惱。

因此，我們要將自己專注在「利人便是利己」的工作上、責任上，物質生活簡樸節儉，興趣不要太多太雜，利害得失少管一些，倘若能夠如此，社會環境的複雜，就不會對我們產生負面的影響。

不用在乎人家怎麼談論你，重要的是盡量做好自己該做的事，「共勉語」中的「盡心盡力第一」，便能化複雜成簡單。

（四）多變的時代背景

時代的思想潮流是永遠不斷在變幻著，就以食物的營養觀念來說，有一陣子說是菠菜鐵質最好，接著又強調卡洛里、蛋白質、維他命 E、維他命 C 或某種礦物質的重要，不但各種說法不斷在變，連變換的時段也越來越縮短，使我們無所適從。

但是，生命是極為有限的，我們如何來得及追上潮流變化的腳步呢？若以《金剛經》所說的：「過去心不可得，未來心不可得，現在心不可得。」的觀點，就知道應該把變化看作幻相，我們有需要跟著變嗎？過去已過去，未來的事又怎麼會知道？只有現在最重要，把握現在的每一個因緣、每一個時間，盡心盡力把現在的專業、專職做好，不是抱殘守缺地固執不變，也不是無主遊魂似地不知為何要變。不論變或不變，都要滿心歡喜、充滿感激和感謝的心。

因此，我在「共勉語」中有一句「時時心有法喜」，其中的「法」就是用來調適身心的方法和觀念，讓我們不受環境所影響。

（五）物質豐富而心靈空虛

一個欲望很強卻沒有事情可做的人，其心靈必然是空虛的。尤其現在物質文明越來越豐富，既然不必擔心生活問題，就應當盡量運用自己的資源，為整個社會、世界人類來付出、做奉獻，如此，心靈自然充實。因此，「共勉語」中另有兩句話，就是「布施的人有福，行善的人快樂」。

我個人是一個沒有薪水的終身義工，而法鼓山這個團體就像一個輸血的導管，把有人需要的血，從願意捐血的人那兒拿來救人，而導管中是不留任何東西的。

二十一世紀安定身心之道

（一）信仰宗教——但不可依賴靈異現象及崇拜神格化人物

面對急速變化又紛雜不已的社會現象與自然環境，如果沒有正確的宗教信仰，就不會知道現在與過去之間的因果關係，不但會對現在發生的事實不瞭解，也會對未來可能發生的情況擔心不已，因此，社會就出現靈異及神格化人物的崇拜。

事實上，對於展現靈異，為人解說三世因緣並顯奇蹟的旁門左道，並非只有臺灣才有，世界各地任何一個時代、任何一個社會都有這樣的人。只要是人心不安，需要安撫的時候，就會有如此的人物出現，他會告訴一些你所希望知道的事，並且似真似幻地表現出一些異象，還會教你修行一些他所發明的方法，有時也能談論一些擬似的科學、冒牌的哲學、剽竊的佛學，使你覺得既有異能又有道理，這些究竟是真的還是假的呢？

在未被揭發、未出事前，有人相信，大家就以為是真的，內幕爆發，出事後團體解散，主事者被告而進入牢中，才知是假的，迷信的宗教現象就是如此，不清楚時會以為是真的，瞭解之後就知道那是假的。連那些扮演神佛降世的人物，在屢次欺人成功之後，也會相信他們自己真的已是神佛化身了。

站在佛教徒的立場，不可依賴神異現象及盲目的崇拜，應該要相信因果。因果就是在宇宙之中，任何事情的發生，必有其原因，佛法說：「因果不可思議」，因與果之間的關係是非常錯綜複雜的，我們凡夫的智慧不夠，是無法透徹知曉。

（二）求助哲學——但不能僅僅討論問題和指出問題

我們可以求助於哲學，以思想的、思辨的方式，針對人生問題及宇宙問題予以討論，並且深思熟慮的探討社會現象及其改善之道。可是哲學並不能徹底的解決問題，因為哲學家往往因應時代而提出一個又一個的學說；這個問題需要解決，那個問題需要考量，永遠推陳出新，永遠有新的哲學思想出現，結果人類的根本問題，還是在原點上兜圈踏步。

佛法說：「因緣不可思議」，則是要我們用因緣的觀念來處理問題，不論是人生的問題、社會的問題、宇宙的問題，用因緣的信仰心及因緣的觀察態度，以「面對它、接受它、處理它、放下它」四個層次步驟，便可以彌補哲學功能之不足。

（三）期待科學——但不能指望以此解決超心理的問題

目前是科學昌明的時代，為人類帶來許多的便利，但是，科學只能頭痛醫頭、腳痛醫腳，解決物質層面的問題。現在有人將精神層面也納入科學領域，譬如說，精神分析、心理分析，甚至研討更深層的超心理功能。

但是，站在修行的觀點，以及宗教現象的層面來看，完全用科學來分析人的問題，那是辦不到的。因此，禪修的經驗及宗教信仰，都有實質的內容及其功用，不是科學所能探索的範圍，卻可以補足科學無法解決的問題。

（四）提倡文化藝術——卻無法幫助人的終極關懷及生死問題

我們雖然應該積極提倡文化藝術的陶冶，但這並不能幫助人們解決死亡的問題，不能化解死亡的恐懼。

過去的人，不願意正面談論死亡問題；但是在近三十年來，不論是東方、西方，都開始願意正式面對這個重要的人生課題，並擬出種種因應之道，所用的新名詞「終極關懷」，就是關懷死亡、尊重死亡，告訴人們如何面對死亡、處理死亡事件。

幫助臨終的人在安詳、寧靜之中，懷著感謝、希望、喜悅而安全的心離開這個人間，這是需要宗教的安慰；站在佛教徒的立場，不但要讓臨終者對於既往有無限感恩，也要讓他對於往生佛國淨土有無比的信心。

（五）提倡教育——人品重於財富，奉獻重於積蓄，智慧重於技術

提倡教育固然重要，但如果僅僅是科技教育，而忽視人文教育及宗教教育，會為人類帶來災難。所以在提倡教育的同時，首要的著眼點，應該是人品重於財富、奉獻重於積蓄、智慧重於技術。

如果光有財富而缺少人品，對自己、對他人、對社會都是不幸的事；如果儲蓄不只是自利，又更進一步能有布施奉獻的觀念，那便是將財富儲蓄到社會、人群中去，那才是最可靠、最安全的幸福。

此外，身有一技之長，固然可以獲得生活的保障，但若還有智慧，將能幫助我們在精神上獲得安定、健康及成長。因此，佛教向來提倡智慧和慈悲的教育；有慈悲，就能包容、奉獻；有智慧，就不會製造煩惱、不會被他人困擾。所以「共勉語」中有兩句話：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」。

如何在二十一世紀安家樂業

（一）如何安家

1家庭的基礎在於成員之間的互信、互敬、互助

人與人之間，彼此信任、互相尊敬、互相幫助，是建立良好人際關係的基本道德。

互信的條件是自己的言行忠誠不欺，才能取信於人；並且相信對方也是忠誠不欺的人，偶爾明知受騙，也不應該存報復的心，留給對方一條反省改過的活路，相信對方是相信你的就夠了。

互敬的條件是先給對方尊重，時間久了對方也會受影響而尊重你了。

互助的條件是，先向對方伸出援手，先為對方的利益著想，自己也會受益。

2家庭的意義在於成員之間的互諒、互勉

互諒的原則是彼此要多體會對方的立場和情況；互勉的原則是彼此要多給對方正面的慰勉和欣賞。否則，太太很辛苦的在家帶孩子、煮飯、洗衣服，先生不但不體諒，反而認為她在家坐享其成；而太太也無法體會丈夫在外勤奮工作的辛勞，反而認為他是不知幫忙家事的懶漢。這就造成了夫妻間吵架、互相埋怨的藉口，而成彼此計較的怨偶了。

3家庭的成員之間，是倫理關係的共同體

有些現代化的家庭，夫妻的財產，你是你的、我是我的，分得十分清楚。最近我聽到有一對夫婦，他們倆各自都有待遇不錯的工作，可是在家裡任何用品都是各買各的，房租一人一半，連煮飯也是分別輪流值日，他們自己覺得公平合理，但我懷疑，像這樣的夫妻關係，能夠維持多久呢？

家庭是一個共同體，如果不談相敬相讓、彼此體恤的倫理關係，只是一味要求合理公平，這樣的家庭，這樣的婚姻，如果還能不破不散，那真是異數了！

4凡是建立起互補有無、互相照顧的生命結合體，都算是大家庭

做任何事都要建立相輔相成的默契關係，彌補彼此的不足，便是同甘共苦的家庭結合。

有人問我：「聖嚴法師，你專門在做照顧別人的事，有誰在照顧您啊？」

我說：「世界上有許多人專門讓人照顧，也有許多是專門在照顧人，這就是公平合理！例如我的職業和身分，就是學習著如何做好一個照顧他人而成長自我的人，但願不要麻煩別人來照顧我；如我非得要人照顧而且有人願意照顧的話，不論是誰，我都感謝！」

如果世間沒有人需要佛法的照顧，我這個和尚不是就沒事情可做了？如果大家都拒絕好心人的照顧，一切菩薩豈不是沒有修行福德智慧、積聚成佛資糧的因緣了？因此，不論是家庭乃至社會，凡是互補有無、互相照顧，一個生命共同體的場合及環境，都算是家庭。最小的家庭是兩個人的共同生活體，漸次擴大，一個社會團體，一個國家民族，乃至為了全體人類的共存共榮，互惠互利，都可算是安家的工作。

（二）如何樂業

1精進不懈，惜福培福

凡是人類的工作、事業，以及身口意的一切行為，都稱為業。樂業就是不論成敗、貧賤、富貴，都能盡自己的本分，努力的工作。成功不驕傲、失敗不氣餒、貧而能刻苦、賤而能上進、富而能節儉、貴而能勤勞，這是敬業樂群的基本定義及原則。能夠如此，那就是知福、惜福、培福、植福，而使得人人有福了。

2以全體眾生為安業的對象

不過，樂業的範圍，可大可小。最小的事業，是個人的舉手投足、一言半言、起心動念；次大的事業，是你個人從事的某項專業或專職的工作；大事業是社會大業、國家大業、人類世界的千秋大業，以及一切眾生的生死大業。

作為一個佛教徒，最重要的工作就是對一切眾生的生死大業負責，讓一切眾生都能解決生死之間的大問題；活著時，要珍惜生命，感激生存，感恩生活，要好好地運用我們有限的這個生命旅程；死亡時，要心存感謝、充滿喜悅，要無懼、無憂、無悔、無怨、滿懷著悲願心，迎向光明的前程。

3樂業必須安業——身口意三業清淨

安業是安心工作，有一項安定的職業，並不等於持久固定在做同樣的工作，亦不等於既不求升遷，也不准改行。

樂業的業，是指樂於通過身口意三業，來從事任何安定而自利又利他的工作，因此要為一切行為負起責任。

一般人只知道不做損人的事是負責任，佛教徒則更進一步，凡是不做有利於他人的事，也是不負責任；一般人只知道對身體及語言的行為負責，佛教徒則對自己的心理行為更要負責，所以常用慚愧心來修懺悔行，因為身體的行為及語言的行為，修善作惡，都是由於意業的起心動念。

因此，樂業先要安業，安業先要檢點心理的行為，然後才能夠對身、口兩種行為盡責負責，樂在其中。

4在安定和諧中，把握現在的今天，走出新鮮的明天

佛法講因果、因緣。有因必有果，有果必有因，因果關係一定是存在的，如果種因而見不到果，無法立竿見影，那是因緣尚未成熟，就像今天做了事，不一定今天就得薪水；如果未曾記得今生種

了什麼因，卻有大禍或是大福，那是由於不知在那個過去生中種過惡因及善因。因此，我們要對過往無怨無悔、無驕無餒，落實於現在最重要；立足於安定和諧的現在，把握今天，走出新鮮的明天，才是樂業的基本態度。

5積極進取中，時時踏穩腳步，步步站穩立場

所謂「知己知彼、百戰百勝」，勝利是大家都希望的，如果明知不可為又不得不為，成功了是意外，失敗了則是意料中的事；失敗有大小，有明有暗，一敗之後，永遠站不起來，是大敗；屢敗屢起，波折升降，是小敗。明吃虧是智慧型的小失敗，屢次吃虧而不能自知、不知防範，是愚蠢型的大失敗。

勝敗雖是兵家常事，如果屢戰屢敗而竟不知怎麼敗的，那還能夠安業樂業嗎？所以一定要「識人，識己，識進退」，踏穩腳步，站穩立場，失敗了再努力，成功了更努力，便是安業樂業的準則。

如何保護二十一世紀的人類環境

為了因應現代社會的變遷，讓大家都能安家樂業，法鼓山積極提倡四種環保運動，那就是：心靈環保、生活環保、禮儀環保及自然環保。

（一）心靈環保

所謂心靈環保與心理健康、心理衛生、心理建設等是非常接近的。釋迦牟尼佛來到人間，留下了龐大的聖典，其中所記錄的佛法，都是為了要提昇人品、淨化人心、改善人的環境，這些就是心靈環保的內容。

《維摩經》中說：「隨其心淨，則佛土淨。」心的行為能夠主導身體和語言的行為，每一個人的行為都能影響整體的環境；因

此，法鼓山的具體工作，就是在觀念上，勸導大家要少欲知足、知恩報恩；在方法上，勸勉大家要用念佛、拜懺、持誦、禪修等項目，來做心理層面的淨化。

心靈清淨，對於所處環境的感受，一定是安定的、安全的；心靈不淨，縱然佛國在眼前，也會覺得所處的環境是不安混亂的。

有一次一家保全公司的保全人員，要我坐在他們的車上，兩邊各有一個人，都佩帶著手槍，說是為了讓我有被保護的感覺。

我跟他們說；「本來我是來去空空，覺得很安全的，現在你們坐在我旁邊，反而讓我覺得危機重重！」因為萬一手槍走火，或是有人看到兩位保鏢在左右保護著，誤以為我很有錢，動了歪主意，結果適得其反，而且我身上也真的沒有錢，反教對方失望，豈非對不起人了！

因此，如果心中沒有安全感，你就不得安全，心中不為安全問題煩心，就是安心的人，而且你所處的這個世界，就是佛國淨土。

（二）生活環保

如果生活整潔、簡樸、節約，就不會浪費自然資源；安寧、平靜、清淨，就不會製造環境污染，人類生活環境的品質就會改善。

目前我們所處的環境，有空氣污染、土地污染、水資源污染、噪音污染等，到處髒、亂、渾、濁、不安寧，使大家失去了安全感和安定心，因此法鼓山正積極推動生活環保。

例如我們提倡舊物新用、兒童玩具及書籍交換、垃圾分類分級、資源回收，該用、需用的用到不能用為止，不需用的盡量少買乃至不買，並且推廣環保餐具及環保購物袋；鼓勵辦公室裡一紙至少兩用，然後集中回收，轉為再生紙。

（三）禮儀環保

佛教特別重視禮節和威儀。目前法鼓山所提倡禮儀環保的內容包括：在個人方面，待人接物時要合掌問訊，一言一行，尊敬對方，除了要口稱「菩薩」、「師兄」、「師姊」、「阿彌陀佛」、「謝謝你」等，並且不說粗俗語、低俗語、流俗語；在社會群體方面，提倡婚喪喜慶的隆重莊嚴，並曾出版了一本《一九九四年禮儀環保實錄》，裡面詳盡介紹了這幾年來持續推行的佛化聯合婚禮、佛化聯合祝壽、佛化聯合奠祭的情形，同時也分別出版了《佛化家庭手冊》、《佛化奠祭手冊》、《喪禮與助念手冊》、《禮儀環保手冊》以及《佛化婚姻與佛化家庭》等小手冊。

其中的佛化婚禮，是針對中國人婚喪喜慶的習慣，漸漸變成吵鬧喧嘩與浪費鋪張，只講排場，不顧尊嚴，失去了禮儀的功能，品格低俗，早與現代世界的文明脫節，甚至被國際媒體視為奇風異俗，因此，我們不遺餘力的在推行禮儀環保，目前已有很好的反應。

（四）自然環保

佛陀曾告訴我們，我們的身心世界，都是修行佛法的道器和道場。我們對所處的自然環境，要將它當成是自己身體的一部分來看待，也要當成是自己的家、自己的床鋪、自己的座位來看待。因此，保護自然環境的觀念，不但對動物要愛護，對植物以及一切生物的生存環境，空中的、地面的乃至地下的一切資源，都要善加保護。

用法鼓山的共識來因應嶄新的世紀

我們的理念——提昇人的品質，建設人間淨土。
我們的精神——奉獻我們自己，成就社會大眾。
我們的方針——回歸佛陀本懷，推動世界淨化。
我們的方法——提倡全面教育，落實整體關懷。

法鼓山所推動的全面教育，包括從結婚、胎教、幼兒教育、青少年教育、宗教的人格教育、老年人的關懷教育以及臨終關懷的生死教育。目的是在對人類關懷，提昇人的品質，使得人人都能見到自心中的淨土。

大家不要小看自己，只要有一個念頭跟慈悲、智慧相應，那麼你這一念，就是生活在自己內心的淨土裡；以這樣的精神，影響我們的家庭及全面的生活環境，人間淨土就會普遍地、漸漸地落實出現了。

法鼓山所要達成的目標，就是淨化人心、淨化社會、提昇人品、改善環境、安定人心、安定社會。如此，才能完成和諧的人生、和樂的社會、和平的世界。

但願我們共同努力、實踐、推廣，讓我們有大信心、大願心，因應嶄新的二十一世紀。

（一九九六年十一月九日，講於法鼓山紐澤西州聯絡處，姚世莊居士整理，作者親自增修成稿）

~ 全書完 ~

Table of Contents

《法鼓全集光碟版》第八輯 第五冊之二
《平安的人間》
自序
安定人心·安定社會
心淨則國土淨
心不隨外境所轉
安身．安心．安家．安業
安誰——能夠安人必能安己
安身——在於生活的勤勞儉樸
忙忙忙，忙得很快樂！累累累，累得好歡喜！
安心——在於生活的少欲知足
安家——在於家庭中的相愛和相助
安業——在於身口意三類行為的清淨和精進
心靈環保—淨心與淨土
淨化社會必須先淨化人心
淨化人心要認識自我
（一）自我是自私的我
（二）自我的範圍
（三）自我的層次
淨化人心淨化環境
（一）用奉獻來代替爭取
（二）以惜福來代替享福
（三）以因果的觀念來面對現實，以因緣的觀念來努力以赴
人間淨土是可以實現的
法鼓山的四環運動
開發人人心中的光明

光明與黑暗是相對的
倫理、公正照亮社會的光明
慚愧、懺悔、感恩是照亮自心的光明
用慚愧心看自己，用感恩心看世界
現代青年的生活環境與身心安定
心靈本質永遠相同
建立正確的志向
給現代青年的建言
對政府與社會的建言
佛法與教育
胎兒期教育——父母身教
嬰兒期教育——注入慈悲與智慧
兒童期的教育——建立宗教信仰
學校教育——著重人格教育
家庭美滿與事業成功
家庭親子，互敬互助
經營事業，努力踏實
忙人時間最多
全心全力照顧家庭事業
佛化家庭
淨化人間，必定要淨化社會
淨化人間的著力點，是從淨化家庭開始
佛化的家庭必須具備三個條件
（一）孝敬父母如同禮敬供養三世諸佛
（二）夫妻是同修淨業的菩薩伴侶
（三）對於子女要像母雞帶小雞那樣的呵護備至
家庭的成員當各盡其責任和義務
（一）對夫妻雙方的家庭
（二）對子女的教養
佛化家庭應有的經濟原則

（一）正命營生，不違五戒
（二）量入為出，妥善規畫
（三）孝養周濟，布施行善
日常生活中的佛法
什麼是佛法？
佛法的基本思想——知苦與離苦
離苦的方法
（一）正知見
（二）不造諸惡，坦然受報
佛法的作用
在家居士應如何修行
（一）在家應知《六方禮經》
（二）正常的生活作息
（三）結交善知識
（四）但盡義務，不問權利
（五）慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱
人生為何
人生的意義是盡責、負責
人生的價值是奉獻、貢獻
承擔貢獻的任務
受報、還願及發願
發願的層次
（一）人道
（二）天道
（三）解脫道
（四）菩薩道
（五）佛道
生與死的尊嚴
認識生命的實相
生從何處來？死往何處去？

佛教徒的生死觀
如何面對死亡？如何使得死亡有尊嚴？
如何因應嶄新的二十一世紀
二十一世紀嶄新的時代與環境
（一）悲觀的預言
1高喊世界末日即將來臨
2人類品質墮落，環境持續污染
3天災地變，環境惡化
4第三次世界大戰爆發，地球近於毀滅
（二）樂觀的預言
1科學突飛猛進，將可做星際旅行
2人類道德進步，普遍廢止監獄刑罰，路不拾遺、夜不閉戶
3地球即將成為優良星球，人間無惡人，世間無毒物
4人類身心健康，平均壽命可達一百五十歲
5世界政治清明，平等統一，不再有國界，不需用軍備設防
（三）悲觀、樂觀都有可能
二十一世紀的社會趨向
二十一世紀安定身心之道
如何在二十一世紀安家樂業
如何保護二十一世紀的人類環境
用法鼓山的共識來因應嶄新的世紀

台灣加油 3

「九二一大地震的所有罹難者都是大菩薩，是老師，用生命做教材，現身說法，代替兩千兩百萬台灣人受災受難，救了我們下一代。我們應該從過去的錯誤中學習重生、感恩，讓社會充滿祥和與善良。」

原載於一九九九年十月六日《中時晚報》專訪本書作者談話之一部分
李總統登輝先生十月十一日於九二一大地震全國追悼大會致詞中引用

台灣加油 5

自序

九二一大地震，據估計在財產方面使台灣損失了三千億元新台幣，在人員方面使台灣失去二千三百數十位寶貴的生命，而在未列入統計的各項有形及無形的資源耗損，則難以想像。但是，這次的大地震，也震醒了台灣二千二百萬人的心。從災難發生時起，全島的人民，萬眾一心，表現了同舟共濟的同胞愛。由此可以體會到，台灣人的生命力及整體觀是非常厚實普遍的。這也正是來自中國文化的美德：儒家所說民胞物與的仁與愛，佛家所說同體大悲的慈和善。

我是一個普通的佛教僧侶，自知能力有限，當知道如此嚴重的災難發生之時，第一個念頭，是鼻酸眼紅，很難抑制要放聲哭泣的衝動；第二個念頭，是警覺到徒然悲痛地哭泣，於事無補，於人無益，所以立即決定開始親往災區救災的行動。

在數度進入災區，親自接觸受災的許多民眾之後，發現他們當然亟需各項民生物資的即時支援，更需要在心理上、精神上，以及信仰層面的持續幫助。

因此，我們法鼓山這個團體，除了為他們在物質上盡了棉薄之力的同時，

便思考到在人心的重建方面，要提供持久性的服務了。這不僅是災區居民需要，全部台灣居民都需要，乃至全中國、全人類，也都需要。

於是，我在災後這段期間的所思、所言、所寫、所行，都是圍繞著這個「人心重建」的主題。到十月十二日為止，法鼓文化總經理張元隆、編輯陳文君等，將我的那些言論文字，收集成冊，編為一冊小書，名為《台灣，加油》，其實，不僅台灣，全人類都要在人心重建的工程上加油。

我雖是佛教徒，我在提倡人間淨土，所以雖用大乘佛法的精神，不用一般佛教徒們動輒就講民間信仰式的「三世因果」，我是站在現代人的立場說人話盡人事，主張以智慧處理事，用慈悲照顧人。

本書的內容，有我寫的、講的，也有接受媒體記者們採訪的。思想模式是一致的，在各篇之間的若干語句，也有再三重複的，請讀者菩薩們原諒，就把它們當做加深印象的一種安排吧！好在各位執筆者，都有各自取捨表達的特色。我們欣賞，也感謝。

有人說，我有人道主義的色彩，我則以為我只是一個普通的僧侶，願一切眾生，都能彼此尊重，相互敬愛，沒有怨敵，只有恩人，不再相互摧殘，永遠沒有災難。

一九九九年十月十七日於台北北投法鼓文化出版社

台灣加油 7

出版緣起

不論遇到多大的災難和損失，只要你還有一口呼吸，就有無限的生機。

—聖嚴師父

九二一集集大震，是寶島台灣百年最大的震災，也是全體台灣人民共同的災難。這場無情的地震，讓許多生命在瞬間消逝，也讓許多家園殘破不堪。這是二十世紀末，大自然給人類一次永難忘懷的深沉考驗。

但是，我們發現，有一股比地震更強大的力量，支撐著整個台灣，這股力量，來自所有關懷的同胞，發自內心慈悲的愛。於是我們看到，一夜間，整個台灣動了起來，源源不絕的物資，湧進了災區，每個人不分你我，有錢出錢，有力出力。

我們看到，各種政府與民間的救難隊伍，不分晝夜地搶救災區，還有二十四小時內抵達台灣的各國救難組織；軍警隊伍井然有序地迅速展開陸空立體救援行動；各個民間公益團體，展現前所未有的合作支援效率，救苦救難。我們看到，

台灣加油 8

吉普車隊翻山越嶺，涉險進入走山後崩塌的部落；我們看到，有人購買飲水衣物，一車車地往災區送；我們看到，量販店打開倉庫，無限量地免費供應救災物資；我們看到，醫院被震垮的醫師，仍在臨時帳篷內，治療一個又一個的傷患；我們看到，自己身為災民的法師，捐出僅有的帳篷睡袋後，仍帶傷安慰大眾，協助救災；我們看到，自動到捐血站等候捐血的民眾，排隊隊伍長得看不見盡頭；還有許許多多的大中小型企業，全員捐出一日、二日、三日、一週的薪資；許許多多的媒體、工程技師、醫護人員、演藝明星、教師、廚師、駕駛、家庭主婦，和更多說不盡不知名的個人，以自己的專長和熱心，提供想得到或想不到的各項感人服務；我們更看到，貧窮老婦捐出了她一生的積蓄，只因為，災民們一定更需要。

在第一階段的救援過後，喘口氣沉靜下來，接著，如何從震驚中心靈復健，安慰受創的人心，重建平安的社會，便是相當重要的課題。法鼓山聖嚴師父，從九二一當天，即率領被社會通稱為「萬行菩薩」的信眾義工，親自展開各種救災工作，足跡幾乎踏遍了全國每個災區，並在災後不到十天的時間，就同步展開一連串災後人心重建工作，包含安心手冊、平安校園、台灣生命日、心五四運動……等十多項心靈環保社會復健活動，並計畫長期持續進行。

同時間，聖嚴師父在各個救難現場，或各種媒體採訪中，也發表許多對災後人心重建的看法，以及如何面對災變的心理建設。法鼓文化覺得，如果能將其收集整理，加上師父未曾發表過的相關文章，在最短時間內，編輯出版，幫助社會大眾，能夠運用佛法，以健康的心態面對災難，早日脫離震災陰影，讓心靈平靜，苦難遠離，人心平安，才會有真正平安和樂的社會。

如果，每顆愛心都是一盞光源，那麼，台灣在災後，其實是籠罩在這片無緣大慈，同體大悲的光芒當中，法鼓文化謹以這本書，邀請您攜手連心，一起來為台灣加油，祝福台灣。

這本書，要獻給共同走過九二一的全體台灣同胞。

張元隆一九九九年十月十二日寫於法鼓文化

台灣加油 15

第一篇

人心重建．世界平安

台灣加油 17

地震為什麼發生在台灣?

世界上災難的發生，有局部的，譬如說戰爭；亦有全球性的，譬如說經濟恐慌、能源危機；不過後者所造成的人命損失較少，戰爭的死傷則非常嚴重。今年在全球各地發生了許多災難：南斯拉夫之戰爭，印尼、東帝汶之屠殺事件。此外，美國也曾發生大颶風、大水災、大旱災，造成人命的傷亡，只不過並未集中在同一個時段、同一個地區，故未造成慘重的損失。

當土耳其發生大地震時，大家心想：「哦！土耳其發生了大地震！」但當九二一大地震之後，也有不少人反應：「唉呀！我以為這地震只會發生在土耳其、希臘、墨西哥、日本的大阪神戶，怎麼也會發生在台灣？」很多人認為，台灣不在發生大地震的範圍之內，這是一種心理上的逃避。事實上，台灣正是位於地震帶上，如同日本及紐西蘭，我們是不能說大地震絕對不會發生在台灣的。但什麼時候發生呢？我不懂氣象學及地質學，只知它是有週期性的。

從自然的現象來看，我們所住的這個地方，有其自然環境與條件，我們只有共同面對如此的條件。正如我們同住在一棟破屋子裡，下雨時，漏雨是正常的；

台灣加油 18

不能自怨自艾的認為：老天你為什麼下雨？房子本來就是漏的，如果能夠蓋得好一些，房子就不會漏了。所以，不必問為什麼地震發生在台灣，而要問我們平常有沒有居安思危的心理準備，隨時準備有颱風、地震、水荒、澇災，也可能有蟲害、疫癘。這些天災在台灣本來就會發生，只不過這一次災情太嚴重了，以致大家無法面對和接受。

此外，有人想，若搬到地震帶以外的地區居住，應較安全。但是，即使在被認為最安全的地方，也不一定是真正的安全。根本之道仍在於居安思危，提高面對災變的心理準備，時時刻刻要小心，要準備、預防地震災難的發生，否則臨危時已措手不及。尤其是住在斷層地帶的居民，更要時時提高警覺，即使地震發生了，傷亡也會減少，搶救時會更有效率。

對於此次地震的發生，應該說是「無常」的事實，任何一種現象，沒有永恆不變的，我們所面對的一切世事，均是無常的。大自然界就是會發生災變，既然已經發生了，不必再問為什麼發生在台灣，只有面對事實、處理補救，再站起來，這才是最重要的。

台灣加油 19

聖嚴法師人心重建法語之一

我們什麼都損失的時候，
你還有一口呼吸，
表示說你還非常的富有。
在受苦受難當中，
還能夠把自己的苦難放下，
還能夠幫助他人、利益他人，
那就是大菩薩。
事情已經過去，
我們一定要面對現實，
樂觀奮鬥，
這次在災難之中，
受苦受難的人都是菩薩們。

台灣加油 20

是天災？是人禍?

歷經這場大地震，有人說這是天災，也有人認為是人禍。因為在災區中，有不少建築是因建築商偷工減料而坍塌了，造成死亡人數的激增。這使得大家的內心非常地不平！但不管是天災或是人禍，都是由於大家沒有考慮到會發生地震。若因建築商的偷工減料，導致人命的損失，可算是謀財害命，實在是非常地不道德。建商們往往沒有想到如此做的後果是什麼，現在他們自己雖然沒有死亡，但是他們仍然要負起責任，包括面對法律的制裁。

然而，這些問題並不僅僅是少數人的問題，因為這個社會許多的人，都往這方面思考，所以可說是整個社會的風氣問題。大家為了取得暴利、厚利，有些憑著自己的本事、或者自身的運氣，遊走在法律的邊緣上。雖然，不能說其他的社會、國家沒有這種現象，但至少在其他的法治國家，一般的人都會想到，若做了不道德、違法的事，會有後果，要負法律責任，也就會節制自己的行為。

我們除了可能因法律制度不夠嚴謹、法治觀念不夠落實，或者執行不夠徹底之外，也牽涉到由於我們台灣人價值觀的混淆。所謂價值觀，就是說唯利是圖。

台灣加油 21

認為只要有錢，就代表自己有本事；加上金錢與權力、勢力、聲望、地位息息相關，所以盡量地想辦法取得金錢；不管在國內或國外，就能夠憑著財勢耀武揚威、顯赫一時、揚眉吐氣。如此的價值觀，導致人們只想到如何地賺錢，不管它對不對，不願想該不該，然後再去賺更多的錢。

這個價值觀是錯的，非但如此，社會上還彼此傳遞著這種錯誤的價值觀。譬如說：「只要我喜歡，有什麼不可以？」的廣告詞。青少年一旦養成此種想法、觀念，長大以後，自然而然巧取、豪奪、欺詐，僥倖的以為只要不被法律抓到，那就是他的本事了。

這種情形在我們這個社會上，不能說多到不得了，但是，確實有不少人存有這種社會價值觀，造成社會上人心的不平衡。所以，本來有些人並沒有這樣子的價值觀，當看到這種人，可以不勞而獲、飛黃騰達、一帆風順，自然會眼紅，覺得人應該走這條路，不走這樣的路大概沒有希望，要被視為沒出息。

這是個非常嚴重的現象，因為價值觀出了差錯，所做出來的任何工作，無論品質與信譽都值得懷疑，可能僅在表面上做功夫，但實質是有缺失的。一旦地震發生，問題完全暴露出來；現在所暴露出來的，相信也僅是部分，還有很多問題尚未被發現，不僅在建築的問題上，在其他方面也相同，建商只是一個例子。

台灣加油 22

其實，這種價值觀偏差的現象在我們整個社會裡，縱然大多數人不會作惡違法，確也會受到社會風氣的影響，所以，我們的社會的確是病了，存在著很多不安的因素，人心不平衡，就會產生不安，不安就會造成人禍，帶來天災。

台灣加油 23

追求平安，從互信出發

由於少數人的價值觀產生了偏差，導致多數的人心浮動、人心不安，便影響到整個社會混亂，若干人士幾乎已把安定當做是反常，而把不安當成正常，以致有些人就以製造不平衡的風氣為正常。甚至我見有若干的民意代表、國會議員，在私下相處時是文質彬彬的知識份子，到議壇上的媒體面前便演成拚命三郎。這也是形象價值觀的偏差所致，由於媒體的觀、聽眾及讀者群喜歡這種味道。

本來人人都希望追求安定、追求平安，但是在每一個人都希望自己平安的同時，卻往往忽略了自己表現出不平安時，是否會影響到其他人的平安。就如人與人之間，當見面時，也可能問候「你平安嗎？你好嗎？」但是，是不是真的從內心發起的？能夠時時真誠地為他人設想，為許多人設想？

一般的人，只是想到「對我有好處嗎？對我的家庭有好處嗎？對我自己的事業有好處嗎？對我的工作有好處嗎？對我的薪水職務有好處嗎？」除了想到對自身的好處，是否也想到對他人對社會有沒有好處呢？一定要能設身處地為他人著想，為整體的大眾著想，大家的心才不會不安。

台灣加油 24

當人人都是光為自己設想的時候，也就會人人自危了。因為沒有一個人是為他人的安全著想，每一個人自己的安全便是光靠自己，而這種情況也是最不安全的！類似這樣自私自利的價值觀，就是造成人心浮動不安的主要原因。

我們要知道，凡是有安全感的人，信心是十足的；有信心的人，也是有安全感的。所謂「信心」，是相信自己有能力，相信所處的環境對自己不會造成傷害，這個時候就是有安全感的。如果經常跟人勾心鬥角、摩拳擦掌，經常隨時準備要出刀、出手，這個人就像是四面受敵，絕對是沒有安全感的。

家人、夫妻、人與人之間也是如此，彼此之間互信的程度，便是安全感的指標。如果能夠互相不斷地為對方設想，例如夫妻能為對方設想，社會上人與人之間，接觸的時候，也是多為對方的利益安全設想，就可以增長彼此的安全感。譬如說，停車時，本來正好是兩個車位，可是有的人並未考慮到自己停車後，另外一個人能不能停得進來？或者進來以後能不能開出去？往往造成車子停了以後，第二輛就停不進來了。此外，在馬路上超車，硬是將別人的車逼到旁邊去，自己開得快一點，希望人家讓自己的路。這種心態都是希望無理的伸張我，佔人家的便宜，就是人心不夠厚道、不為他人設想，因而時時造成他人的不安，不安的人多了，自己就得付出使他人不安的代價。

台灣加油 25

如果有許多的人心不安，從宗教的觀點來講，鬼神也會不安！所謂「舉頭三尺有神明」，其實，不一定要舉頭三尺，神明就在我們的周遭。《仁王護國般若經》說：人心不安，鬼神也不安，鬼神不安，就有災難。這是因為群體人心的動亂，產生一種強大的磁場的反應，反應到大自然，大自然便產生矛盾，就會出現一些古怪的現象，就變成為災難了！

聖嚴法師人心重建法語之二

救苦救難的是菩薩，
受苦受難的是大菩薩。

台灣加油 26

震醒人性的光輝

在這次大震災中，我們見到了許多感人的救災事蹟，如許多人以及遠從國外而來的救援隊，還有軍中的官員們，冒著生命的危險，深入災區，搶救與他素不相識的人；更有些人自身遭逢了災難，卻放下自己的悲痛，協助別人救災。當我們正感到整個社會價值觀念偏差、黑暗時，卻看到這次的地震，震醒了人性的光輝，見到了人間的光明面。

對此一現象，我們可從兩個方面去觀察、思考。第一個層面，此現象呈現出我們的社會中，有極多人飢己飢、人溺己溺、悲天憫人的人，本來就存在。我自己也深入台北與中部之災區，接觸到不少的救災人士，也看到運到災區豐富的物資。另外，新聞媒體更報導了各界人士，熱烈的捐款賑災。許多宗教及非宗教團體，都有不少的志工和義工，投入救災的行列；還有許多不屬於任何團體的個人，在災難發生的時候，立即就投入救災的工作了。有的人非常的窮，也在救災；有的人自己家裡面就是受災戶，房子也倒塌，甚至於自己還受了一點傷，還在救災。事實上，這些人平常就是好人，平常就在做急公好義的事。

台灣加油 27

像這種人，平常就存在，不過因為沒有機會讓媒體及他人發現，也沒有人宣傳、報導這些事蹟。其實，這個社會裡，絕大多數的人是好人，平常就默默的在行善。

我曾提及我們的人心有問題，這可說是「一顆鼠屎壞了一鍋粥」；然而，在此環境裡老鼠屎還不少，但還不至於比米多。雖然老鼠屎沒有米多，可是所有的米都被它污染了！換句話說，社會中好心的人、善良的人，是絕對的多數，但是，少數的人做了壞事，造成社會的不安。

對於做壞事的人，我常常這麼說：「只有做壞事的好人，沒有專門做壞事的惡人。」做壞事的人，雖有慣犯，但也不是天天做壞事，且好人、好事是更多的，所以，不要對這個社會失望。

從另一個層面來思考，當災難發生時，對曾經為惡的人而言，也有不少已受到了震撼。感受到世間的多災多難，憶起過往所做的壞事，一種「如何來彌補？」「如何來贖罪？」的懺悔心逐漸升起，更化作一股同舟共濟、患難與共的力量。在災難中體會到「人是多麼渺小」，過去所為已經過去，現在要改過、要補救，要去做好事！

此外，多數的人在平時無所謂善與不善，但是災難發生時，

就很清楚地感受到：這麼多的人受災受難，非常可憐，想到自己平時對社會貢獻不多，此時應該積極地投入於救災的工作！

所以，災難並不是一樁絕對地壞事，一次的災難，喚醒了很多夢中人，升起善念與善行，變成好人，而產生了正面的效果！

台灣加油 29

我們是生命的共同體

在這一次的大地震中，台灣同胞，大家都是災民，都是受災戶。只是，有的人是直接的、有的人是間接的，有的人受災重一些、有的人輕一些，程度上雖有不同，卻都受了災難。然而，有人家裡一點事都沒有，生命財產絲毫未損失，看起來沒有受災；災區損失了的物質，看起來好像不是自己的。其實，社會是相通的，有無是共享的，災損也是我們共同的。

現在，政府需投注大量的金錢，來重建災區、補償災區的損失、災民的損失，錢是哪裡來的？是我們每一個納稅人的，跟我們每一個人的生活都息息相關，不管你是誰，只要生活在這塊土地上，都與整體環境不能脫節。大地震使得再一次彰顯「生命共同體」的意義，這個共識大家似乎不容易養成。

養成了「生命共同體」的觀念和共識之後，我們就會愛惜這個社會、愛惜我們的環境、愛惜共同生活在這個環境中的每一個人。假如沒有這種共識與認識，這次災難過了之後，還是一樣。人心一樣地浮動、一樣地自私、一樣地混亂，又回到從前！

台灣加油 30

過去，透過媒體的渲染報導，多報憂少報喜，多見混亂少見安寧，會讓人誤以為：在這個社會中好人少，壞人多；好事少，壞事多。媒體總是想盡辦法挖掘壞人、扒疏壞事，稱為伸張正義，似乎是對的，但對於社會大眾的影響，尤其對於青少年及兒童心理的影響，其代價是無法估計的。故在成熟的民主國家西方各國，媒體都會做適當的報導，做自我的約束，否則會讓下一代的國家主人翁們，誤認為成人的世界均是如此！青少年漸漸地耳濡目染，漸漸傾向於這個方向，造成行為方向的偏離！

但願這一次的災難過後，媒體以及各界人士，都能夠深刻認識「生命共同體」的觀念，不要互揭瘡疤，互相攻擊、挑戰、刺激、對峙，如此，社會才有祥和的希望。此外，大家要包容、原諒，還要讚揚、勉勵、安慰和褒揚他人的優點及貢獻。在家庭中的親子兄弟姊妹之間，在學校裡的師生同學與教職員之間，在社會上與同事、部屬、上司、朋友共處之時，應該彼此勉勵，共同分享。如此，就無人製造罪惡，媒體也無從報導惡行惡狀的事件了。

我曾在日本多年，現在也有一半的時間住在西方。注意到西方及日本的媒體，雖也有所謂的花邊新聞、緋聞報導、犯罪報導、糾紛報導，但是篇幅、版面均不致於過大、過多、過久，與台灣媒體的報導風氣有所不同。

台灣加油 31

災難之後，是往正面思考的契機，由災難之中得到很多的教訓，大家應該要求平安，求平安要先求心安，當從每一個人自心做起、自身做起。自已先要安心，再幫助他人安心。若人人從這個角度去思考、去努力，往未來看，我有很大的信心，相信「人間淨土」一定會實現。請大家一起努力！

聖嚴法師人心重建法語之三

災難發生了，只有勇敢的面對它，
才能真正的增長你的智慧，
和發揮你的智慧。

台灣加油 32

正向的求生意志

在重大的災難中，強烈的求生意志往往能夠使人在任何狀況下，對任何可以生還的機會永不絕望，也永不放棄，即使那樣的機會是非常渺茫。不過根據古今中外的一些記載，在意外危險、災難中生還的例子卻不少。事實上，這些生還的機會通常讓人無法相信。但因為受困者的求生意志非常的強烈，使得他們能夠冷靜地觀察，再設法找到生還的機會，就這樣不可思議的奇蹟出現了。這也就是佛法所說的「有願必成」，因為有這樣的願力，相信自己一定可以生還，就會讓自己朝向正面去思考，平靜地、積極地等待並促成獲救的因緣。所以萬一有一天我們遇到了災難、或受困了，求生的意志一定要很堅強，只要還有一口呼吸在，絕對不要放棄活下去的希望。

在這一次九二一的地震中，我們也看到了這樣的例子，那就是台北東星大樓的孫啟峰和孫啟光二兄弟。孫氏二兄弟在地震後被埋在瓦礫堆下達六天之久，可是憑著他們自己以及母親堅定的信心，終於能夠重見光明。當然，在這一段獲救的過程當中，也牽涉到一些奇蹟的故事。

台灣加油 33

從佛法業感緣起的觀點來說，這對兄弟大難不死不完全是其父母的信仰所致，也有兄弟兩人本身的因果業緣，在這次劫難中不該致死，但需要受到一場折磨，所以兄弟兩人被困在大樓裡面數日之後，終能獲救。也可以說，這對兄弟跟他們的母親心心相印，都是虔誠的佛教徒，母親相信他的兒子不會死，所以不斷地祈求佛菩薩保祐，兒子終於平安地活著出來。

這兩個孩子也非常地冷靜、不慌亂。雖然房子倒了，被困住了，根本不知何時才能重見天日，他們卻能互相地打氣，求得生機。第三天，弟弟有點想放棄，哥哥便告訴他不能放棄，而有時候弟弟還跟哥哥開玩笑，保持輕鬆的心情。他們就這樣彼此互相地勉勵，一般在這樣大的災難中，平常的人是不容易做到的，但是他們二個人互相地要對方堅持下去。

所以信心和堅定的毅力，是非常重要的。如果那時候二個人都放棄，可能就沒有獲救的機會了。還有這二個年輕人自己也有宗教信仰，對自己求生的信心也是非常地有把握，相信一定可以活著出去，因此奇蹟就出現了。

在受困過程中，弟弟夢到有人告訴他：冰箱後面有個洞，他檢視後果然找到一個洞。後來新聞報導也說，操縱怪手的司機在挖掘那個洞時，怪手油管突然崩脫了，這是過去從來沒有發生過的現象，而且才更新過。因為這個問題，

台灣加油 34

所以他就下來查看，才發現了洞裡面的孫啟光，而找人將這對兄弟救出來。

我相信每一個人都有護法神保護，但不一定是佛教裡的佛。譬如說孫氏兄弟的母親在求神，所以這二個孩子並沒有死，神也託夢，告訴他們怎麼出去；而正在要出去的時候，怪手就產生這種突然間的意外現象，所以這二個人能夠平安地出來。

這是一項奇蹟。在整個地震災難中，也有其他類似的幾個報導，包括還有一個六歲的小男孩，也是奇蹟式地被救出來。但是孫氏兄弟二人，除了宗教的信仰外，他們自己求生的意志非常地強烈，這是他們能夠獲救的最主要因素。

所以，像這種關鍵性的「正面的思考」是非常重要的，它的力量很大。我們應該隨時隨地提醒自己，發揮正面思考的力量，也要有堅定的信念，堅強的求生意志，千萬不要被負面的念頭所打倒。

台灣加油 35

面對國土的危脆

自從九二一大地震之後，台灣的上空就一直籠罩在還要遭逢一次更大的地震的氛圍中，以致人心惶惶，不得安寧。

這個問題可從兩方面來思考。首先要思考的是，大地震會再發生的訊息來自何處？若是從靈媒口中傳出，此乃怪力亂神之類的傳言，不足為憑。我們最好是參考專業人士的說法，如地震專家、地質專家所推測、所說、所看、所觀察、研究的結果，然後再決定因應良策，毋須臆測驚慌。

我在日本東京留學的時候，曾經有人預測東京將會再發生類似關東大地震那樣的大地震，這是根據大地震發生的週期來推測的。當時，日本全國上下都在準備如何預防東京大地震的再度發生，並且討論著大地震如果發生了，東京市民該怎麼辦？雖然大地震不見得會發生，不過在討論這問題的時候，至少就已提高了警覺心，先在心理上有所預防。

類似這樣的預測，就是一種科學的推測，雖然東京大地震並未發生，反而後來是阪神發生大地震，可是全國上下都已經有了預備的心理，

也加強了建築物的防震設施，所以，災難中的秩序才得以維持，災後重建也能迅速地展開。他山之石可以攻錯，假使真正如專家們所預測，還有一個更嚴重的大地震，我們不必驚慌，好好地準備才是最重要。不過如果這只是無聊的謠言，就不足採信，也不必大驚小怪，當然媒體也不必報導，以免人心惴惴不安。

我個人認為，自然災害是沒有辦法防止的，但是可以加強相關的安全設施與常識，如建築物的防震、防燃設施，還有教導人們如何逃生，如此就能降低災難的發生和傷害。而且人心有了相關的預防常識，一旦遇到了災難，就比較不會驚慌失措，也才能冷靜地找尋逃生之路。

另外，就是有關正面思考的力量。若說人的心不慌亂，就能夠使得颱風不來、地震不發生，這是不可能的。不過，人心如果非常的平安，是會影響到受災的輕重。人心平安，其所依存的自然環境也會因磁場效用而獲得平安，包括地下的、地上的，多多少少都會受到影響。這種現象，佛法叫做共業，也就是共同的心力所致。

但是，如果僅僅是每個人心中有這樣的希望，還是不切實際，應該是每個人都能心平氣和地過日子，都能以慈悲心對待所有的人，都能用智慧心來處理事情。縱然是犯了極重罪的人，還是要把他當成平常人來尊重、來關心，

希望他能受到好的照顧，能夠轉好重回社會，變成社會一份正面的資源。如此一來，任何狀況發生，就不足為懼了。

只要社會上大多數的人都能夠從這一方面來思考，從這一方面來做事，我們的災難就會少一些，也會小一點。至於說絕對沒有災難，這根本是不可能的，因為我們身處的這個世界原本就是一個危脆的、無常的環境，叫做娑婆世界的五濁惡土。

聖嚴法師人心重建法語之四

正在災難中受苦的人，
只要勇敢的處理災難，
就會有無限的希望等待著你。

台灣加油 38

人生的路還很寬廣

在這次的大地震裡，有不少人喪失了自己的親人，也有不少人所有的財產一夕間化為烏有，他們內心的創痛可想而知。可是，如果能夠平心靜氣地想一想：「當什麼都損失的時候，還有一口呼吸在，就表示還非常的富有，因為仍有無窮盡的希望在未來的世界裡，等著我們去開創。」

這樣的一句話，道理很簡單，意義卻非常的深遠，對我們的人生具有很重要的啟示作用。人要知足，能知足，就會感恩。懂得知足感恩，就會覺得富有，這是屬於精神層面的覺知。貧窮，完全是主觀的感覺；貧和富，不能用物質來衡量，因為沒有一個絕對的數量可做為標準。例如，家族的財產或世間的名位，這些就算如過眼的雲煙，所以又叫做「空花水月」，是指空中的花、水中的月，不是永恆的、不是真實的；是臨時的、假有的，隨時都會消失幻滅的。唯有我們自己生存當下的每一秒鐘，才是最真實、最可貴的，這是一種最最真實的生命體驗。在我們什麼都損失的時候，如果還有一口呼吸，那表示還有一個現在，有現在表示還存在，這個「存在」便代表至少還擁有許多可能。

台灣加油 39

換句話說，如果你想擁有一切，你可以這樣想：這世界全都是我的。即便是你的身體都殘廢了，財產都沒有了，親人也沒有了，但是還有呼吸，這表示你還擁有生命。而生命是存在於這個天地之間，所以這個天地之間沒有一樣東西不是屬於我的，因為我就在這天地之間。

再反過來想，什麼叫做你的，又什麼叫做我的？你擁有千萬億財產，真的就是你的嗎？以前有一位皇帝，他在微服出巡的時候，不小心與隨從分散了。此時他肚子餓，想要吃饅頭，看到路邊有人賣饅頭，他就跟賣饅頭的人要一個吃。因為他身上沒帶錢，人家就不給他饅頭，他就說：「喂！我是你的國王，天下全部都是我的，你連個饅頭都不給我吃嗎？」賣饅頭的人看一看他，就回答說：「你是國王，我也是國王，這個饅頭是我的，對饅頭來講，我就是它的國王；你沒有錢，我怎麼會給你吃？你像是國王嗎？我不認識你，沒有錢你就別想吃！」

於是，這位皇帝想通了，他縱然是權勢財富冠天下，卻連一個饅頭都沒有。為什麼？因為富有天下只是一個名、一個權，當這個名、權都不能使用的時候，天下沒有一樣東西是他的。

所以，我經常告訴大家，人如果能夠知足，就會經常覺得是富有的。如何知足？即使僅存一口呼吸，也應該要知足，當知足時就會感恩了。感恩什麼？

台灣加油 40

感恩自己還有一口呼吸。這個呼吸是誰給的？是宇宙給的，這個呼吸是不需付費的。我還有一口呼吸，是因為父母生下了我，所以我感恩父母。看到任何人，我也同樣地感恩，因為知道自己生活在所有的人互動之中。此時此刻，若能有一顆知足、感恩的心，就會覺得自己非常的富裕，充滿無限的希望。

有的人雖然什麼都有，卻還說非常的貧乏，其差別只在於心的一念之間。因為心很貧窮，老是不滿足；既然不滿足，那就是比較貧窮。不滿足是非常痛苦的，因此貧窮的人就是最痛苦的人。

所以有一口呼吸的時候，你知足，你覺得：啊！我還能夠呼吸，那就應該滿足了，這時候你就會獲得世界上最大的財富—快樂。這是用金錢買不到的。

知足就會感恩，知足就會富有。希望大家在面臨生命的轉折時，不妨轉一轉自己的念頭，那麼就會發現只要有一口呼吸，人生的路是無限寬廣的。

台灣加油 41

他們都是菩薩

在這次震災中，受苦受難的都是菩薩的化身，他們用自己寶貴的生命當做教材，向人們示現這世界由於人心的貪婪、無知，卻帶給人類無窮無盡的災難。

在我前往災區探視的時候，許多受災受難的災民們都在問：我沒有做壞事，我的親人也沒有做過什麼壞事，為什麼我們受到這麼大的災難呢？佛教不是講因果嗎？好人有好報，惡人有惡報，種瓜得瓜，種豆得豆，那為什麼還會這樣呢？我們沒有做什麼壞事，為什麼我全家有這麼多的人過世了？

我回答他們說：這些都是現身說法的菩薩們，因為菩薩能夠救苦救難，一定是要從受苦受難之中走過來，才知道如何幫助眾生出離苦難。所謂慈航普度，表示他是在苦難中救人的，是在苦海裡面度眾生的。既然是在苦海裡面，同樣地也要受苦受難的，而且可能還比其他的人受得更重、更多。

一些在大災難中失去了生命的人，他們都是最好的老師、最慈悲的老師、最有智慧的老師。他們忍受一切的痛楚，用他們的身體、他們的生命來做教材，讓社會大眾從中得到教訓，知道此後應該要往什麼方向思考，往什麼方向努力，

或者應該要改進哪一些不好的行為或想法。他們深知如果不用他們寶貴的身體或生命來當教材，是無法喚醒這個社會的良知良能。這不就是大菩薩的難行能行、難忍能忍、難捨能捨的精神嗎！

另外，這些罹難的菩薩們，他們是代表我們全體二千二百萬的台灣居民受苦受難，也就是代表生活在這島上的人而罹難的。這災難是我們共同造的共業，而他們就在這共業中變成了我們的代表。他們可能有造業，也可能沒有，不過他們代表我們，奉獻了他們自己，所以我們要感恩這一些罹難的菩薩們，救了我們以及我們的後代。我們對於罹難者的家屬也要致敬、感恩，他們也都是大菩薩，因為他們要承受失去親人的悲傷。

但是，如果我們在災難過後，仍然沒有警覺心、觀念不改變、行為不改變，那我們就是罪人了，對不起那些以自身做為活生生的教材，來教導我們的老師；他們用非常寶貴的生命來換取我們的覺醒，如果今後的我們沒有覺醒，那真是最大的悲哀和罪過！

這個觀念其實是使我們當遇到任何狀況的時候，要向正面去思考，不要向負面去思考，如此才能帶給我們自己無限的活力，去面對、承受、處理、並放下所遭遇的困境。佛經說「一切唯心造」，心的方向是往正面去思考，

台灣加油 43

就會得到正確的成果；向負面去思考，就會得到負面的成果。

如果有人講：「哎呀！這個是業障啊！這是前生造的業啦！因為他前生造了業，所以他受災難了，這是過去生得到的果報。」這種說法是不慈悲的。

聖嚴法師人心重建法語之五

不論遇到多大的傷害和損失，
只要你還有一口呼吸，
就有無限的生機。

台灣加油 44

祈福法會有用嗎?

佛教團體經常舉辦各種法會，包括祈福平安法會、消災祈福法會等，可是有人會疑惑為何還是發生了這樣的大災難，那麼，舉辦法會有用嗎?

宗教信仰包括了客觀、主觀的層面，客觀方面，會確信有神、鬼、菩薩、佛的存在；就主觀層面而言，是自己是否相信祂的存在，如果認為只是假相，只是一種風俗習慣，而心中並不一定相信，只在表面上行禮如儀而已。

其實，多半的宗教徒屬於這行禮如儀的層次，因為大家都拜，所以我也跟著拜；大家都去祈福，所以我也去祈福，對於這個神、菩薩、佛，是不是真有這麼懇切的信心，就不得而知了。

例如，一個人掉到水裡，若只是想著大概有人來救我吧！當有人丟一根繩子下來時，他以懷疑的心來問：這是救我的繩子嗎？如果這樣，他是不會緊抓繩子的；上面的人即使想要救水裡的人，也不一定得救，因為水裡的人並沒有想要抓牢那根繩子的意願，所以，當彼此之間沒有交集感應，力量是無法發揮的。

佛教中的「定業不可轉」觀念，是因為人類行為所造作的業，

台灣加油 45

並非一朝一夕造成的，是長時間累積而成，就好像是已經排好了的日程，時間一到，多半會發生；但是，祈求與願力還是有用，可以將大事化小事，小事化無事；大災難變成小災難，小災難變沒有災難，但若寄望不發生任何災難，是不可能的。

因此，當政治權力對宗教迫害時，宗教所有的力量全部都看不見了，讓人覺得神沒有了、佛菩薩也不靈了，因而對宗教失去信心，例如，中國大陸在紅衛兵的時代，僧尼被迫離開寺院，幾乎所有的寺院全部被毀了，聖像被搗了，菩薩都不靈了；包括後來西藏發生的情形也是一樣。所以，這種情形在任何一個地方都是一樣的，這個就是共業，這個地區所有人的共同的業；這也是定業，是一定要發生的事，沒有辦法避免。

可是做法會還是有用的，會使得災難小一點、少一些。而且在舉辦法會的時候，對信眾要具有教育的功能、修行的作用，如果法會僅僅是熱鬧場面，參與的人只是去趕廟會、看熱鬧，這種法會對社會，幫助很小，影響力有限。

因此，我一向主張凡是舉辦法會，都必須兼具教育和修行的功能。以佛法的觀念來調整人的心態和行為。如果在法會中，達不到人心重建，人品提昇的目標，僅僅是參加法會、求平安，只能獲得一點心理上的安慰，真正消災祈福的功能是很少的。

第二篇

面對它．接受它．

處理它．放下它

台灣加油 49

罹難者是全台灣的老師

年幼時，我經歷了好幾次大災難。在剛有記憶的年紀，一場長江大水災，浪頭捲起，轉瞬間，全部家當一無所有。印象中父母告誡我們：只要還有一口飯吃，就要感恩。後來幾次水災、兵災，親眼目睹了屍橫遍野的慘況，那種印象，直到今天，都還鮮明刻畫在我腦海裡。我是個出家人，內心無懼。但我相信，這次大地震，許多人一定永遠都記得，午夜夢迴時也還忘不了地震的可怕與無情。

所以，此時此刻，我們更要用佛法的觀念來進行災後心靈重建。遇到任何問題，逃避是沒有用的，難過只會讓情況更加雪上加霜，這個時候，只有面對它、接受它、處理它、放下它，這就是「面對現實，當下看破」。佛經中也有一則比喻告訴我們：當身體已經挨了一箭時，不要再讓心靈中箭，否則，就會受到雙重傷害。

這次大地震中。罹難者約二千三百多人，代表全台灣二千二百多萬人受苦，他們以生命做為教材，喚醒台灣人的心；他們現身說法，是全台灣的老師，也是恩人。能夠這樣想，家屬也應該調整悲傷的心情。

台灣加油 50

事實上，只要還有一口呼吸，我們都是非常富有的。抱持這份感恩的心，繼續生活下去。要知道，當大災難來臨時，能夠臨危不亂的人，就能夠因禍得福。在災區我遇到好幾位心靈健康的災民，他們說以前捨不得擅改老祖宗留下的房子，現在倒了，正好可以重建，這就是非常健康的觀念。

佛經中說，人心亂，鬼神亂，就要有大災難發生。只有正本清源回歸安定人心，台灣社會才能更祥和。災難過後，除了人心要反省，接下來的，就讓我們一起為台灣祈禱吧！

（一九九九年十月八日《民生報》刊出）

台灣加油 51

聖嚴法師人心重建法語之六

遇到災害和苦難發生的時候，
只要想到所有你自己的關係人都在關懷著你，
諸佛菩薩以及你的先亡親友，
都在為你祝福，
你就會平安無事，
度過難關。

台灣加油 52

能捨能放．走未來的路

——給罹難的亡者

地震發生的這天，我到台北、台中和南投的幾個災區去慰問受難者，站在現場，看到幾百具屍體躺在我腳下，我這一生中，從沒看過這麼大災難和這麼多遺體，他們的家人在一旁痛哭失聲，我雖然沒有流下淚來，但是，我的心也跟著哭了。

兩千多位不幸往生的亡者，我一個一個為你們祝禱，人間種種的苦難，原本就是逃不掉、躲不過的，但在地震發生的那一刻，我只盼你們沒有受太多苦。而如今離開塵世，一切的苦難也終告結束，願阿彌陀佛接引你們到佛國淨土，蓮花化身，早日成佛。

每一個罹難的亡者，我知道你們必定會不捨，你們在世的親人也頻頻問我：「他在哪裡？現在好不好？」你們一定也看到了生者的淚與悲，但是意外畢竟發生了，你們捨不得肉身也要捨，放不下人世也要放，唯有能捨、能放，

台灣加油 53

生者和亡者才能繼續走未來的路；傷痕不要再去抓，越抓會越痛，只有讓它慢慢癒合，心靈才能真正平靜，苦痛才會停止。

我也想告訴所有往生者，你們的肉身雖逝，但在生時所做的功德，所存的好心都還在，再加上阿彌陀佛的慈悲願力，必將接引你們到西方極樂世界去。

（一九九九年九月二十五日《聯合晚報》邵冰如整理刊出）

台灣加油 54

罹難者以火葬最好

——給罹難者親屬

一九九九年九月二十二日，我到台中殯儀館，為地震罹難者助念祈福，並慰問亡者的家屬。當時台中市政府社會局的一位工作人員，正在現場忙碌照顧，同時也為越增越多的遺體處理問題憂愁。有的家屬希望土葬，有的家屬希望擇定日期火葬，而天氣炎熱，許多遺體已發出屍臭，如由政府為每一位罹難者逐一安排土葬，固然工作繁重，縱然統一選在某日火葬，也無法找到足夠的火葬場來消化，所以向我請教。

我說依照佛教的信仰，並無必須擇日的說法，而且從教主釋迦牟尼佛起，乃至現代的佛教徒們，身後的遺體，均主張以火葬為原則。特別是在災難中去世的遺體，最好是採用火葬，免得讓亡者老是守著傷殘的遺體難過，捨不得又看不開，火葬之後，亡者神識，便會接受死亡的事實，離開人間而往生天界及佛國去了。如果早日火葬，這對於亡者的家屬們，也可以早日從悲痛中安定下來，

一邊好好念佛，一邊也能好好安排正常的生活了。所以不妨分批找到火葬場，依序逐日火化，乃是冥陽兩利的事。追悼法會則待頭七日或三七日由各界聯合舉辦一場超度大佛事。我們法鼓山與台北市政府洽辦的佛教聯合奠祭，已有相當經驗，若有需要，當然義不容辭。

我的這段談話，立即通過廣播傳遍全國。因此，罹難者的遺體，幾乎全數是採用火葬，而且沒有經過擇日選時的過程，這也可說是一次喪葬風俗的改良。

台灣加油 56

讓挖掘不到的遺體真正入土為安

一九九九年十月五日下午，行政院長蕭萬長先生的夫人朱俶賢女士來訪，因她去地震災區名間鄉的走山現場探慰受災民眾時，見到罹難者家屬們，依舊苦苦地枯等罹難者生還，至少也希望見到遺體。事實上，一座村落數戶人家，被整座山頭移位時已壓在山底下，挖救探找遺體的工程已進行了兩週，非常艱鉅，挖到遺體的希望，非常渺茫。所以蕭夫人就安慰那些枯等的罹難者家屬們說：「找不到遺體，就算他們已經是入土為安吧！」

當她回到台北，心中反而有些不安，所以前來問我：「這樣的說法，妥當嗎？」我的回答是：「原則上是對的。不過，先應盡力而為設法挖掘，如果確定已經無望，宜在該地立一墓碑紀念，並誦經為之超度。那樣亡者們的遺體就可真的是入土為安，與大地同在而長眠地下了。做了佛事的話，遺體雖在地下，神識卻可超生他界去了。」

為了「入土為安」一句話，竟不能釋懷，要專誠前來向我請教，蕭夫人真是一位用心尊重亡者也是尊重宗教信仰的菩薩。

台灣加油 57

要小心，不要擔心

九月二十一日大地震之後，不僅是災區的民眾流離失所，有家歸不得；就是非災區的各地民眾，也在一次又一次的餘震中，產生恐懼和憂慮。甚至許多住在大樓裡的民眾，一感到地震，就會匆忙的逃離大樓；即使平房住戶，也擔心著房屋會倒塌。目前，全台灣的許多人，可說是生活在心有餘悸的緊張與恐慌之中。

在這次的大地震期間，不少人失去了親人、房屋、田地，以及各種財物；就是一般民眾，也已經直接和間接的受到了損害。大眾感到徬徨，不知未來還會有什麼樣的狀況再度發生，或現在所面臨的損失，該如何補救。

這是人心的正常反應，但已發生的事，不可能變成沒有發生，還沒有發生的事，憂心也是沒有用的。憂慮、恐懼、慌張，對平安的事實毫無幫助。倒是由於這次大地震的災情，可喚起全體同胞提高防震、防災的警覺心。首先，心裡要有準備，因為這個世間，任何現象都是無常的，生離死別、成住壞空，是自然的現象。災難來的時候，恐懼、憂慮、悲傷，已沒有用，唯有藉前車之鑑的經驗來加強心的穩定力，亦由平常的防災措施和準備並行。就像第二次世界大戰期間，

台灣加油 58

全國上下都學會了如何躲避空襲警報，如何避免讓流彈傷害，那種措施是相當有用的。

若未做好面臨災難的心理準備，也沒有任何預防措施，一旦災變發生，不論大小，均是晴天霹靂、手足無措、呼天搶地，深感無奈、焦慮和失落。其實，不要說像這次九二一大地震這麼嚴重的災難發生，才會有生命和財產的損傷和損失，縱然在平時，也會有所謂「人在家中坐，禍從天上來」之不幸事件在面前出現，所以我們的社會才有所謂的意外保險、醫療保險等措施。盡量避免意外事件發生，就算發生，做好預防準備，能使傷害損失減到最低程度。

因此，凡事小心是很有用的，時時擔心不僅沒有用，且會為自己和他人帶來困擾，甚至變成危機，實在划不來。

台灣加油 59

聖嚴法師人心重建法語之七

不論你在這次的災難之中，
損失了多少財物、
幾位親人和朋友，
你最好的辦法是常念阿彌陀佛，
祈求佛菩薩給你力量、給你信心，
你就能夠使已經過世的親友，
平安的往生佛國淨土，
也能使你在災難之後，
重新走出一條新的人生大道。

台灣加油 60

因為放下，所以心安

自從九二一大地震發生以來，無論是災區或者是非災區的民眾都深感不安，產生了許多地震症候群，這是正常的，因為這次震災，我們全國上下每一個人都受到了災難。

不過受災的情況，有的輕，有的重，有些是直接的，有些是間接的，在災後，會感覺到悲傷，這是正常的。但是，在悲傷之後，要趕緊的療傷才是當務之急，不要互相指責、批評、埋怨或者是對一些人、一些事攻擊，如此將使得我們的人心社會更加不安。

我們現在最要緊的療傷方法，就是心的平安。所謂「心安」就是能夠放下自己受到的傷害，並能夠從事救災工作，那麼你的創傷或悲傷，就會漸漸地平靜、恢復。

我們所講的「平安」，並不是在心外追求，而是能夠做到心中的安定，就能夠不受任何災難狀況的困擾或打擊。

我常勉勵我自己，也勉勵許多人，應該用智慧來處理事，用慈悲來關懷人，

那就一定能夠心安，同時當遇到災難、危急的時候，只要臨危而不亂，就能夠因禍而得福了。

台灣加油 62

給青少年的寶貴經驗

經過這次大地震的災難之後，青少年們如果能夠堅強的面對事實、克服物質上的困難，並紓解精神上的打擊，一定能夠成為未來社會和國家的棟樑。所以，在此為這一代的台灣青少年們獻上虔誠的祝福。在青少年的心目中，雖然面對的災難是事實，但不應該視為一種苦難，因為在惡劣的環境和災變的經驗，更能夠使得有志向的青少年們體驗到，生命的意義是珍惜生命和時間，做自利利人的事，同時能夠找到人生的方向，這個方向是在苦難之中，為社會、人群做奉獻和服務。

因此，這次的災難，對青少年們未嘗不是一樁好事，是一次寶貴的經驗，也是使得青少年們成長得更健康的一種助力，我在此，再一次地為青少年祝福。

台灣加油 63

從心安起步

一般來說，平安就是幸福，亦說，無病就是福。所謂「平安」，其實，心安就是平安！心中少一些不平衡、忿怒、恐懼、仇恨、猜疑，心便較平安一些；多一些慈悲心、多一份包容、多一份讚歎，也就是平安。如此，能讓自己不受外界環境所困擾與影響，而走出一條有智慧的路來，就是平安。

至於說「無病」，病可分為身病與心病兩大類。醫生能夠治療的是身體一部分的病，而有許多病，是要靠心來治療。心理的病，不一定靠心理醫師，最後還是要靠自己治療的。能知足、感恩，便能治療自己的心病，若常抱持：還有一口呼吸在，就感到非常地富足，充滿了無限的未來和希望。如此，心中就沒有病了。心中無病，身體有一些小病，也不算什麼。有人說：沒有家鬼，不會死人。意思是說，若心中沒有病，心理十分健康、開朗，充滿智慧和慈悲，那任何邪魔鬼怪都不能入侵的。這才是真正的幸福。

台灣加油 64

聖嚴法師人心重建法語之八

在這場大災難中，
我們大家都是受了重大傷害和慘痛損失的人，
憂愁悲傷是正常的，雖然是正常的，
但是如果不能夠調整心的想法，
就會受到第二次的傷害，
好像是你的身體中了一箭，
不要讓你的心再挨一箭。

第三篇

永不放棄

台灣加油 67

還擁有生命就應滿足感恩

《自立晚報》鄭淑芬

災民心靈傷痛不是光靠心理治療就可撫平，因為精神分析可能使不上力，唯有健康的宗教，才能幫助災民走出陰霾。
「當我們什麼都失去的時候，你還有一口呼吸，表示你還非常富有，還擁有生命，就應該滿足、感恩……。」集集大地震後，災區滿目瘡痍、百廢待舉，房子三、五年就可以蓋好，但是災民心中的創痛，可能十年、二十年，甚至一輩子都無法癒合。

法鼓山精神領袖——聖嚴法師，在九二一大地震後，風塵僕僕，南北往來奔波於災區之間，前前後後南下四次，法師除了撫慰流離失所的災民，更為往生者誦經超度，以告慰死者在天之靈。從新莊「博士的家」，到台中縣東勢，再到南投縣埔里……等，災區中隨處可見聖嚴法師的蹤影。

台灣加油 68

聖嚴法師親眼目睹災民陷於水深火熱之中，心中滿懷愧咎，聖嚴法師說，應該做的事太多，他能做的事卻又太少了，因此抱著贖罪的心情，繼續他一站又一站的行程。

所有罹難者及其家屬　代替全體台灣同胞受苦……

災民和台灣該如何走出災變陰霾？聖嚴法師接受本報專訪時特別開示，災民們要能「面對創痛」、「接受創痛」、「處理創痛」並且要「放下創痛」。

聖嚴法師說，所有罹難者及其家屬都是我們的老師，可以稱為「菩薩」，因為他們代替了台灣二千二百萬同胞受苦、受災、受難，他們現身說法，做為一個以生命為代價的教材。罹難者犧牲生命慘痛的代價，拯救了我們活著的人，也拯救了我們下一代。如果說，這次災難中，台灣社會得到了重生的新活力，這便是罹難者付出代價所賜予的，因此我們要對所有罹難者抱持一顆感恩的心。以下是訪談摘要：

問：法師，能否請您談談這次集集大地震後，您走訪災區的心得？

聖嚴法師：我感到十分的慚愧，因為災後應該做的事太多了，而我所能做的卻又太少了，因此我是抱著贖罪的心情走訪災區。

台灣加油 69

我所能做的就是慰問罹難者的家屬，為無家可歸、流離失所的倖免者安慰勉勵，同時超度不幸在震災中喪生的罹難者亡魂。

九二一當天一大早，當我趕到新莊「博士的家」時，看到一個又一個焦急等待的家屬，心中萬般不忍，只有盡一切所能去安撫他們，為他們祈福、助念，求菩薩保佑尚未挖掘出來的災民。隨後我轉往省立台北醫院，希望能為傷者打氣、加油，希望他們能堅強意志，接受痛苦，才能早日痊癒。

第二天，我南下前往豐原的衛生署台中醫院，醫院的裡裡外外到處都是罹難者的遺體，救護車還不停地將遺體送進來，醫院空地上還有數個臨時搭建起來的帳篷，做為暫時停放遺體之用。我發覺罹難者家屬只有少數人哭泣，其餘的沒有表情、沒有眼淚，悲傷痛苦到已有一些僵化、枯槁，完全是一副副絕望的面容。

我知道這是他們深沉哀傷到了極點，眼淚早已流乾，再也哭不出來了，我只能念佛，幫他們緩和悲傷的情緒。當我來到加護病房時，看到一個十六歲少女，正在跟死神搏鬥，心中有更多的不忍。

原來她從瓦礫堆中被搶救出來時，已經在死亡邊緣掙扎，不過醫院不放棄希望，終於將少女從鬼門關給救了回來，看到在旁心急如焚、苦苦守候的母親，我探詢後知道，這位母親已失去了丈夫及另一個小女兒，

所以也求我為她這個搶救中的女兒祈禱，這是她唯一的希望了。我走上前去，告訴少女：「妳的母親需要妳的照顧，妳一定會很快康復的。」希望能給她意志力、信心，也給她一個活下去的理由，不能言語的少女，竟然對我眨了眨眼，彷彿告訴我她瞭解母親的苦心了。

眼看傷者與死神搏鬥　心中有更多的不忍……

另外，還有一個胸部遭受嚴重擠壓的老人家，看著他躺在床上，必須仰賴幫浦和呼吸器才能維生，由於傷勢太嚴重，只要一呼吸，胸部就會十分疼痛。從老人家扭曲、緊緊皺眉的面部表情，可知道他正承受巨大的苦楚，甚至不時還想動手扯掉呼吸器，最後落得被醫護人員把他的雙手綁在病床兩側的護欄上。我安慰他說，身體的傷一定非常痛，但是不要緊張、不要掙扎，默念阿彌陀佛，心情放鬆，就會漸漸減輕痛苦，因為活下去更重要。

後來我到了台中殯儀館，看到了一位年輕的母親，撫摸著一具冰櫃，臉龐上寫著深沉的痛楚，令我久久不能自己，一問之下方知，她痛失了六歲的愛女，她無論如何也沒有辦法相信和接受這個事實，並且要我透過冰櫃的孔蓋看看她的孩子，給幾句開示。我只能告訴她放下悲痛，逝者已矣，念佛最有用，

台灣加油 71

願小菩薩往生佛國淨土去。

在這次救災工作中，我十分佩服、感念國軍的官兵們非常辛勞，我在東勢王朝大樓外，看到了兩夜未曾闔眼的英勇戰士們，心中覺得他們實在非常了不起，我也給他們鼓勵。不過東勢災情之慘烈，卻是令人最不忍卒睹的，看著豐勢路整條馬路上竟然沒有一處民宅完好如初，倒的倒、歪的歪，有的全垮了，只有堆堆的斷牆碎磚之中露出冰冷的鋼筋，許多人命因之喪失，也有許多人從其中脫困逃出，令人不寒而慄。

看到被迫露宿街頭的災民們，我所能做的就是為他們祈福，祈求佛菩薩保祐，千萬不要刮風、不要下雨，不要讓他們再受苦受難了。

問：宗教團體在這次救災工作中出了很多力，法鼓山也不例外，可否談談做了哪些事情?

聖嚴法師：法鼓山在九月二十一日上午九時，便透過中華電視台向政府率先拋磚引玉捐贈了五百萬元，呼籲全國各界救災。我並沒有親自指揮信徒救災，很欣慰的是，有許多法鼓山的信徒自動自發的出來擔任救災工作，更有許多自己也是災民，雖然他們沒有拉起布條，多半也沒有穿法鼓山的義工服，但是善行義舉，令人佩服，對災民也給予許多實質的幫助。

台灣加油 72

問：這次震災中，許多人顛沛流離，失去家園、親人，宗教一向是安定人心的力量，師父覺得該如何撫平罹難者家屬的傷痛，並平復倖免者的恐懼?

聖嚴法師：這次走訪災區，看到各種慘況，令人回想起我小時候，家鄉鬧水災，我曾親眼看到河裡、岸邊躺著許多的浮屍。飽受戰火洗禮的老家，每逢打過仗，就遍地生靈塗炭，家鄉城廓外護城河全是死屍。雖然，我現在對死亡不再恐懼，但是我知道這種影像會追隨著一個人一輩子，而這次震災的傷痛對這一代、甚至下一代都會帶來深遠的影響。

唯有健康的宗教信仰 才能幫助走出陰霾……

目前災後人心重建以「安心」為第一要務，因為房子重建三、五年即可，嶄新的房子很快就會取代傾圮毀壞的斷垣殘壁，但是心靈的創傷卻可能持續十、二十年，甚至一輩子。我希望災民們都能「面對創痛」、「接受創痛」、「處理創痛」、並且「放下創痛」。我知道災民心靈傷痛不是光靠心理治療就可撫平，因為精神分析可能使不上力，藥物也只能使人獲得暫時的情緒緩和，唯有健康的宗教，才能幫助災民走出陰霾。但是我所謂的宗教並不局限於佛教，只要是健康的宗教（非怪力亂神者），從其信仰、觀念、實踐的層面，就能幫助受難者，

使其不再傷害自己、影響社會。在這次災難中，所有罹難者和災民都是菩薩，都是我們的老師。因為他們現身說法，做了一個以生命為代價的教材，他們代替了台灣二千二百萬同胞受苦、受災、受難，我們應抱持感恩之心。

（一九九九年十月六日《自立晚報》要聞版刊出）

台灣加油 74

聖嚴法師人心重建法語之九

心安就有平安，
用智慧處理事，
以慈悲關懷人，
就能心安。
遇到危難的時候，
只要臨危心不亂，
就能夠因禍而得福。

台灣加油 75

面對它．接受它．處理它．放下它

——與老瓊、蕭言中對談

《勁報》王艾琪整理

九二一集集大地震，造成許多人在一夕之間家破人亡，餘震不斷，也使得人心惶惶不安。在漫畫家老瓊、蕭言中和聖嚴法師的對話裡，聖嚴法師以「面對它、接受它、處理它、放下它」的四它訣，開示大家在憂患時代裡身心安頓的方法。

老瓊：從這次地震的發生，可以看得出來，心存善念的人很多，大家有錢的出錢、有力的出力，都想把救援物資送到災區。對於這次地震的發生，想請師父談談您個人的想法。

聖嚴法師：任何一個環境下都有鬥爭，人因為貪心都會想要先下手為強，對於那些沒搶到手的人，就認為是他自己活該、無能；因此，

台灣加油 76

我們的社會缺乏一種共安樂的情操，只能共患難而不能共安樂，只希望追求自己的安樂，不管別人的安樂。像這次的地震，其實，不僅僅是集集那個地方與台灣中部的問題，它是整個台灣人身心、家庭及社會結構上的問題。這些問題會一一浮現，也會持續下去。三個月後、也可能半年或一年之後，九二一將會變成一個歷史名詞，大家所知道的只是在台灣的歷史上曾經有一個九二一。如果大家對於災難事件都這麼容易遺忘，那就是「人震」，而非「地震」了。

老瓊：地震的發生一定讓許多人相當無助，親人因此天人永隔的比比皆是，但也有很幸運的，如東星大樓後來救出的孫氏兩兄弟，在被困六天之後仍能活著出來，真的很幸運。有人說，這是因為他們積了陰德、做了好事。請問師父，佛家如何解釋因果論?

聖嚴法師：其實，不可以因為某個人受災就認定某人做了壞事，中部地區發生災難，就說中部地區的人做了很多壞事。所謂牽一髮而動全身，某一個人在某一點，配合著時間、空間，跟整個環境中的每一個人是息息相關。我拿漩渦來比喻好了，為什麼會產生漩渦？絕對不是一個漩渦的中心點就可以產生漩渦，是因為整個水流環境所造成的。因果也是這樣解釋的，並非一般人所說的那樣狹隘，一個人死了就是他做了很多壞事，因果報應在他的身上。在此，

台灣加油 77

我想提出一個觀念，這次受災傷亡的每一個都是代表我們台灣二千二百萬人受的果報，我們尚健在人間的每一個人，都該感恩他們。任何災難，不是偶然的個案，是我們全體的共業所造成。所以，我們要共同負起責任。

老瓊：這次的災難，不只是有形的房舍需要重建，是不是人心也需要重建?

聖嚴法師：物質的重建當然需要投入很多的人力與物力，也許要在三、五年的時間，住的問題就可以得到一個完滿的解決。但是，精神上、心靈上的傷痛，卻會一直持續下去，可能到很久以後的午夜夢迴還是讓人心痛。我認為宗教信仰可以解決他們大部分的問題，有了信仰，就有一種歸屬感，讓他們了解，發生的事情就讓它發生了，把生命之中遇到的喜、怒、哀、樂一切事物歸諸於因緣及因果，面對眼前遇到的困難，不要怨天尤人。這些人在心靈平靜之後，比較不會為社會帶來困擾，因為，他們能夠更尊重生命的價值，也因為他們災難的歷練讓社會更加祥和。所以，我說心靈的重建很重要，沒有心靈重建的話，他們可能一輩子都生活在恐懼之中，他們會怨天尤人，認為老天爺為什麼不公平，這種心態如果沒有修正，可能會對社會帶來負面的影響。這也讓我非常擔憂，我不希望現在因為在新聞熱頭上大家就一窩蜂地來訪問我，三、五個月乃至三、五年之後，媒體們是不是還能夠再針對這次大地震的問題來訪問我?

台灣加油 78

我很不希望見到等災情處理告一段落之後，大家就不再對於大地震做心理的警惕及環境的預防措施了。

蕭言中：師父，想請您談一下關於人的私慾的問題。我聽說，有人在災區哄抬物價，還有一些不肖建商偷工減料的問題，甚至，現在的青少年動不動就拿刀砍人……是不是因為現在的人缺乏信仰的緣故?

聖嚴法師：不必這樣想，也不要這樣講。這是因為有人一時想法的錯誤，或受到一些言論的刺激而犯錯，有人是從小養成的惡習而隨時都想犯罪。想要我們的社會沒有這種罪惡情況是不可能的。至於改善的話，我主張要從每一位孕婦懷孕時就做起，孕婦本身就應該要有調整心情的修為。如果父母親的性格溫順，而他的子女也能在和睦的環境中成長，這樣的小孩會比較有安全感，有安全感的小孩會有責任感與自信心。這些犯錯的人就是因為沒有安全感，沒有自信心，才會因一時錯誤的想法及心理失衡而鑄成大錯。其實，這也必須從教育上著手，這是整個社會的問題，學校教育一直在強調五育的均衡，事實上，許多學校只是重視分數高低的教育。不只教育，媒體也必須負責任，媒體報導太多負面的新聞；再者，有些媒體記者在寫新聞時沒有查證事實真相，只依照自己所聽到的話就下評論。蕭先生，你提的這個問題，我只能說不是現在的人才會有不信宗教問題，這是整個社會環境風氣所造成的。

台灣加油 79

蕭言中：師父，這次的大地震不只是當地的居民受到影響，其實是全台灣的人民都受到影響。在人心混亂的此時此刻，師父對於災後身心安頓的做法有何建言?

聖嚴法師：求人不如求己！怨天尤人不如自己勇敢地站起來！社會及政府的支援是必須的，不過受災者抱持觀望及等待的態度，可能會帶來第二度的苦難，大家同心協力安定自心，才能走過傷痛。與其苦苦地指望別人來幫我們，倒不如調整自己的心態。舉個例子來說，災區有不少的災民自己的房子也倒了，可是他積極地投入救災工作。我跟他們講一個觀念就是：「事情已經發生了，面對它、接受它、處理它、放下它。」受災的人成了救災的人，在這樣狀況下的人，心理會是鎮靜的、平衡的。只要觀念的一個轉變，由受災戶而成為救災者，那就是付出自己，奉獻自己，相對的，自己所受的傷害感就減低了。

蕭言中：剛剛師父也提到社會的亂象是因為整個社會生病了，如果在教育中開設關於宗教的課程，對於淨化人心有沒有實質的幫助?

聖嚴法師：各級學校的宗教教育與宗教信仰是兩回事！宗教教育只是讓大家知道什麼是做禮拜？什麼是拜佛、誦經？什麼是一個健康的宗教信仰？一般人常把宗教教育誤解為傳教，其實這是一個錯誤的觀念。想當然耳，

台灣加油 80

一般人就是抱著反宗教的心態，認為它是一種迷信，只有比較脆弱的人才需要宗教。用這種眼光來看宗教的人是錯誤的。其實，宗教教育是在告訴大家，宗教是一種信仰，而不是一種迷信，是有它的功能的。宗教信仰可以使人心獲得安定，可以讓人在遭逢遽變時轉換一個心境。我主張，父母如果有宗教信仰，應該帶領自己的孩子接觸宗教，反之，子女也應該如此。我想說的是，一般的民間信仰，可以說有宗教信仰，也可以說沒有宗教信仰。此話怎說呢？當遇到困惑時會求籤問卜或禱告，這是一部分的宗教信仰；至於為什麼我說它也沒有宗教信仰，因為平常沒有所謂的宗教情操、宗教生活。我還是想再強調一點，宗教是一種信仰，而不是一種迷信，是有它的功能的。

後記：因為地震停電的緣故，使得這場對談必須在屋外進行。一干人與法師坐在涼亭中，清風徐徐地吹著，雖然，和著蟲鳴鳥叫幾乎淹沒了師父的聲音，但是，我們清楚地聽見聖嚴法師莊嚴地說著：災難的發生和整個社會的人心有著很大的關係。在秋日的午後，坐在涼亭裡聽師父的開示，對大家是一種可貴的人生領悟。

（一九九九年十月一日《勁報》刊出）

台灣加油 81

無常人生

中廣李純恩專訪

一個人在遇到大災難或大損失時，最好能把它當成是一種人生的歷練與經驗，能夠通過這樣的磨練，人生會更豐富，意志會更堅強。

李純恩（以下稱李）：自從九二一大地震以來，「災後人心重建」的議題就備受矚目，聽眾朋友們也許注意到了，在各大電子媒體或平面媒體上，都看到一則由法鼓山創辦人聖嚴法師鼓勵全體同胞從災難中再站起來的廣告- 「台灣，加油。」其實，長久以來聖嚴法師就一直致力於心靈環保的推動，在台灣發生這麼重大災難的時刻，我們特地邀請他來與聽眾談談在此刻如何能真正落實對人們的心靈關懷，讓大家都能身心安住。

首先想請教法師，面對這麼巨大的災難，倖存者或罹難者的家屬會產生什麼樣的直接反應?

台灣加油 82

聖嚴法師（以下稱師）：我不是醫生、社會專家或心理學家，可能無法說出很精確的解答，但若以我的經驗來說，一般人在面對不可抗拒的天災人禍或重大災難時，多半會因此產生恐懼、緊張與不安，就是所謂的缺乏安全感，也因此間接影響到身體的健康。

如果本身直接受到傷害，那就不僅會影響身體，心理上的傷害也不容忽視；而即使身體毫髮無傷，許多人還是會有驚慌、緊張的情緒，例如白天有幻覺、晚上睡不著、或一直做惡夢，也莫名其妙感到無奈或哀傷。災難過後，多數人會慢慢從這樣的情緒中走出來，可是也有一些人如果沒有經過好好的處理，例如心理的輔導、或尋求適當的支持系統，會變成一種長期的慢性病，也就是所謂的後遺症。而這些現象都是災後人心重建中，需要共同特別關懷與注意的，大家要共同協助他們走過難關，才能得到真正的健康。

李：透過報導，我們看到許多從災難中倖存下來的受難者，因為目睹親人受困卻沒有辦法及時搶救，或認為親人的生命在一分一秒消逝的當下，自己卻無能救助，因此不斷自責，或覺得自己不應獨活，認為對不起家人，面對受難者這樣的心情，應該如何來輔導?

師：在災難發生時，其實有不少人是在一、二秒之間就往生了，

台灣加油 83

可能還不知道發生了什麼事，甚至也來不及有所謂的掙扎；當然，也有人是受困在瓦礫堆中，生命慢慢消逝的。其實，不論過程如何，倖存者最難接受的應該還是對親人的不捨情緒，尤其是在突然間就發生的。

在災區探訪的時候，就聽到很多這種突然之間就冥陽兩隔的真實案例，甚至同睡一張床的夫妻，剎那之間一方就先往生了。面對這樣的情況，的確是讓當事人很難接受，談到心理的重建，那更是大問題。因為一個人在心理沒有準備之下，就遇到親人突然過世，可能剛剛還在一起談話，卻一下子就天人永隔；還有對於受困的親人一直抱持能被救出的期望，辛苦的等待，希望能有奇蹟出現，而可能在幾天之後，這樣的希望大多還是幻滅了。因此對於罹難的人，我們固然不忍，但活下來的人更是痛苦。

在接受許多媒體採訪時，很多記者朋友都問到倖存者如何面對這樣的情況，我想最重要的就是「面對」吧！事情已然是發生了，要它不發生已是不可能的，亡者已矣，不論生者如何痛苦悲傷，都不可能喚回死去的親人；而為了能讓亡者走得安心、往生西方極樂世界，生者應該努力保持自己的健康與平安，如果生者一直受困在哀傷的情緒中，亡者也是無法心安往生的。

想要早日平復這樣的傷悲，在災區時，我就勸慰這些受難者們，

不妨為亡者親友、為生者的未來多念「阿彌陀佛」，這對生者、亡者都很有幫助。

另外，我也看到很多罹難者的家屬們，因為不忍、不捨，於是一直守著親人的遺體不願他們早日火化，這種心情是可以理解的，但我總勸勉這些家屬，再多的不忍，肉體終究會腐爛，最好盡早處理他們的後事，一方面讓亡者不再執著自己的色身肉體，二來環境也較清潔衛生，同時生者的心情也不再那麼痛苦。這樣的想法，我也反映給當地縣市政府的社會局官員們，希望他們也能很快的協助家屬們進行後事的料理。

李：長久以來中國人的社會就一直避諱談「死亡」的話題，只是像九二一這麼巨大的傷害，又直接衝擊著人們的心靈，面對這種突然而深刻的傷害，應該怎樣來看待?

師：我在災區探訪時就發現到，對於這樣突然的災害，多數人是無法接受的，他們抗拒、無法相信已經發生的事實，因為他們沒有絲毫的心理準備。「事情為什麼會發生在我身上? 」的想法與話語，一直重複出現。

針對這種現象，我總告訴他們可以用另一種角度來思考。一般人都知道有生必有死，有出生的事實，當然也要接受會有死亡的事實，不過多數人總認為老了才會死亡，而這是不一定的；很多年輕的人，也會因為意外、疾病而往生，

最重要的是要認知到人終究會走向死亡。有了這一體認，在面對親人的往生時，只要去承認、接受人總會死亡的事實，即使是在沒有心理準備的情況下，也較不會因此而忿忿不平。

還有許多人問我：「師父啊，不是都說好人有好報，我沒做壞事，我的親人也都那麼善良，為什麼還要承受這種惡報？」我告訴他們，這時候任何宗教給你們的任何答案，你們都不會滿意，甚至還可能受到第二度的傷害。所以最好讓心靈平靜、幫助亡者往生西方極樂世界的方法，就是念誦「阿彌陀佛」，等再過一段時間，心情平復、能安心下來時，就會比較理解生與死的意義；如果還不清楚，再來尋求宗教的關懷，才能有所助益。

李：在這次震災中，除了面對死亡的課題外，很多受難者因為一夕之間家園毀損，無法再居住，而產生「一次的天災，就毀了一生的努力！」的共同心聲，類似這樣無奈的事實，社會大眾應該如何安慰他們，或是進行輔導工作?

師：的確，在台中、南投地區，我看到許多受災戶房子倒了、半塌了、無法再住人了，我也看到許多寺院、道場也面臨同樣的處境，這些寺院也都是經過十年、二十年、三十年的努力與經營，才有先前的規模，也同樣在一夕之間化為虛無。但這些出家的僧眾們並不傷心，還是很努力的投入救災的工作，

台灣加油 86

我很關心他們將來的安排，他們卻說：「沒什麼關係，天下事本來就是無常的，建得起來，當然就會倒掉，成住壞空原來就是世間的現象；任何地方我們都可以安住，再說天無絕人之路，只要大家還有一口呼吸、還能一起合作，就是很富裕了。」

對於受災戶，我也告訴他們這樣的觀念，以中國人的「塞翁失馬，焉知非福？」及西方人說的「浴火鳳凰」來勸勉他們，一個人在遇到大災難或大損失時，最好能把它當成是一種人生的歷練與經驗，能夠通過這樣的磨練，人生會更豐富，意志會更堅強，往後不管再面對任何的大風大浪，都能禁得起，這就是所謂的否極泰來，也可以說是因禍得福。

受災戶在面對毀損的家園時，我總是希望他們能從正面的角度來思考，因為遇到天然的災難，再多的傷心、難過、失望或怨天尤人，都於事無補，不僅自己受到持續的傷害，也讓關心你的人受到影響。如果能以正面思考來看待事情，代表的不僅是災難真的過去了，個人心理已經恢復健康，也為社會大眾帶來真正的平安。

當然，在社會承受這麼大災難的時候，受災難少的人，應該去幫助受災難多的人，沒有受到災難的人，更應該去幫助受災難的人，大家應該共同伸出溫暖的援手，來幫助災區進行重建。

台灣加油 87

李：在佛教經典《八大人覺經》中提到「世間無常，國土危脆，四大苦空」的警句，印證這次的災難，是否能帶給我們一些啟示?

師：佛經中其實告訴了大眾很多有關世間、人生的事實，只是人們往往不願接受事實，尤其是沒有直接面對災難發生的時候，很少有人會考慮到、也不願去想像這個世間是無常、脆弱、危險的。

如果是佛教徒，就應該常常念誦《八大人覺經》，這部經典的第一條第一覺悟，一開始就是講「世間無常，國土危脆」。人生是無常，生命隨時都可能死亡，無常的意思是說人的生命是不可能永恆、不變、不死的，所謂長生不老是不可能發生的。國土危脆則是說人們所處的自然環境，是由地、水、火、風「四大」所組成的，是隨時會出現問題的，只要四大有所不調，馬上就有狀況發生，例如地震，就是「地」大不調所引發的，而風不調就有所謂的颱風，水、火不調就會造成水災、火災。

也有人說，那我就搬到一個四大都調的地方，就可以避免天災了。但其實不然，國土危脆的意思，就是說世間沒有哪一個地方是最安全的，真正安全的地方不在世間，只有在極樂世界才有。這也告訴我們，生活在這個世間應該好好珍惜、愛護這些資源，要能知福、惜福，不要破壞大自然。

釋迦牟尼佛要大眾多念誦《八大人覺經》，佛教徒只要能認同佛經上所說的這些真理，就能隨時隨地體會到無常、危脆的事實，更能珍惜、好好運用這個無常的人生、危脆的國土，好好在其中成長與奉獻，這樣才能成就更積極的意義。

李：法師提到人與自然環境應該好好和諧相處，這部分確實一直受到忽略，我們總是認為人定勝天，同時也在人心貪欲的驅使下，對大自然做了許多不當的開發，事後證明這樣反而會造成自然界的反撲，而對人類出現更大的災難。能否請法師就這部分給我們一些開示。

師：近幾年來我常常在提一本《仁王護國般若經》，這部經典中提到了幾句話，大意是說若人心不安，則鬼神也不安，鬼神若不安，自然界就會產生災難；相對地，若人心安了，鬼神就會歡喜，自然界也會風調雨順。這也就是說，自然界的變化與否，其實還是以人心為著力點的。

不管有無宗教信仰，人心絕對會影響到大自然，例如現在有許多人對大自然予取予求，破壞環境、掠奪資源，結果自然環境就失調了，反而造成更大的災害，像這次的地震就是明顯的例子。

李：我們知道法鼓山在這次震災中，一直很積極的從事救災工作，也協助災民重建家園工作，更組成了「安心服務團」，

是不是請法師為我們介紹一下這個團隊的服務性質與服務範圍?

師：地震發生後，不管是民間或政府都投入了相當大的人力、物力來從事救災工作，而法鼓山所成立的安心服務團，主要是著眼於為大眾進行簡單的心理輔導、推廣容易為人接受的佛法觀念，我們主張心靈的重建要靠自己，自己就能幫助自己，也就是「人心重建ＤＩＹ」。

第一批的種子團員們已經進入災區，既是去服務災民，同時也去找到一些被忽略、而實際上需要關懷的人，也許只是傾聽，但主要更希望能讓他們安下心，進而加入這個團隊。我們相信不僅是被服務的人能夠因此而安心，團員們也會因為有能力奉獻而感到安心；而這個服務隊會一直辦下去，一梯次、一梯次的進行，直到沒有需要為止。

李：我感覺九二一大地震的重建工作，就像是對社會大眾良心工程的一次大重建，誠如法師剛才提到的，要是能從正面去思考，就是一種珍貴的人生經歷，如果能走出災難，安住身心，就能自利利人。今天法師接受訪談的一些話，實際上已經讓我們的心靈壯大起來，最後，是不是請法師再為我們開示有關心靈如何重建的方法與觀念?

師：我想最重要的是要能感恩、知足。一般人因為不知感恩、不知足，

所以遇到災難損失時，就會產生怨天尤人、忿忿不平的情緒；而如果能有感恩、知足的心，遇到任何狀況，還是會覺得自己是很幸運、很富裕的，這樣能使自己的心很快安穩下來。如果沒有感恩的心，只有怨恨的心；沒有知足的心，只有貪婪的心，那一個人的心是永遠不會平衡的。而一個心理不平衡的人，一旦受到了創傷，只會更痛苦，更不容易平復。

（一九九九年十月十日中廣客家電台播出，法鼓文化游淑惠整理）

台灣加油 91

聖嚴法師人心重建法語之十

在這次的大地震之中，
我們全國的每一個人都是受災的災戶，
悲傷之後，療傷要緊，
不要相互抱怨、指責，
大家應該共同協力，盡心盡力來完成救災的任務。
如果還沒有行動的，趕快參與，
並且要持續的做下去；
如此，才是有智慧的人、有慈悲的人。

台灣加油 92

永遠抱持希望

News98電台單小琳專訪

無論是生命或財產，已經損失了的，就不可能再要回來，但是往前走還是有無限的光明，如果僅僅停留在悲傷的狀態、悲痛的狀況，我們自己就沒有未來了。

主持人問：我們知道法師您剛從救災第一線回到台北來，面對這麼大的變故，是否請法師和大家談談，遭逢這樣的無常，我們應該怎麼去面對、因應?

答：事情已經發生了，但也已經成為過去，雖然要把這些事從心中忘掉是不可能的，甚至要大家不難過、不悲傷，也與人情相違反！不過我們必須面對事實，知道已經發生的事，再悲傷也沒有用。

事實上，損失再多，無論是生命或財產，已經損失了的，就不可能再要回來，但是往前走還是有無限的光明，如果僅僅停留在悲傷的狀態、悲痛的狀況，

台灣加油 93

我們自己就沒有未來了。除了自己沒有未來，對亡者或親友，乃至於整個社會，都會是一種不安的負擔。

所以我們自己要走出悲情的陰影，如果能夠面對現實，未來就能樂觀、積極的努力。我常強調，什麼都損失的時候，如果還有一口呼吸，那還表示自己非常的富有，因為有呼吸就表示有生命，有生命，未來的可能性就是無限的。

聽眾問：這次的災難有很多人熱心地出錢出力，但也有很多人趁機謀自己的利益，是不是請聖嚴師父來呼籲，如何讓台灣的力量整合起來，讓大家共同面對這場傷痛，並且啟發那些趁火打劫者的良心！

答：我個人的力量是有限的，所以希望由我來整合，大概不是那麼容易，譬如說，現在在聽我們這個節目的人會響應，可是那些所謂趁火打劫的人也許聽不到，也許聽到了以後不以為然。

不過像這種情形、這種人在我的觀察、理解中，其實並不多，只是就好像一般人說的「一粒老鼠屎壞了一鍋粥」，就是少數人有這樣的心態、有這種行為，影響到我們整個社會，覺得社會那麼的亂。事實上我們從這次的災變中，看到很多光明的一面，人性的美好、人性的善良，表現得非常豐富充足。

至於那些趁火打劫或冥頑不靈的人，我們要用大眾的力量影響他們，

一方面要包容他們，不要對這些人絕望；另一方面要使他們的想法和行為能夠轉變。至於能轉變到什麼程度，倒是很難講。只是，我們要抱著希望，不要絕望。

主持人問：目前在災難現場救災的人與團體，雖然都已經盡心盡力了，但還是難免會被指責，請問師父，面對這樣的情形，我們參與救災的團體或個人，要如何維持信心，並願意堅持下去，繼續奉獻?

答：在救災過程，以及救災現場，大家因為都是臨時自告奮勇而投入的，所以並沒有心理準備，平常也沒有組織、沒有訓練，就這樣子投入了救災的工作，這一份用心就值得感恩。

不過在救災過程中因為各有各的想法，各有各的做法，而沒有辦法整合；此外，不論民眾、官兵及政府公務員，更是不眠不休，甚至廢寢忘食，因此情緒難免失控，總覺得恨鐵不成鋼。雖然別人已經做得很多很好了，還是感覺做得不好，質疑為什麼沒有系統、沒有組織，沒有拿出專業技術。這時就會出現一些怨言、期待，而使得正在工作的人洩氣。

所以呼籲大家要多包容，大家已經很賣力了，如果還在旁邊要求、指責，會傷害大家的心。不過其實指責的人、要求的人，很多自己也在救災，只是大家的想法不同，包容心又還不夠大。所以我希望大家宜發揮包容人、讚歎人的美德，

指責批評的用心不一定好，包容他人的批評也是一種美德。

主持人問：師父也提到，在大家又累又辛苦的情況下，很容易情緒失控。所以如果救災時自己情緒上來了，該怎麼控制、調適?

答：情緒一旦爆發出來就沒辦法了，不過情緒快要出來的時候，自己可能會感受得到，一感受到時，第一個方法就是注意呼吸、體驗呼吸、感受呼吸，注意從鼻孔裡面呼吸出入的感覺。此外，要以感恩心來面對所有的狀況，感恩所有的人，包括反對我們的人，以及發生災難這件事。感恩還有機會讓我們反省、讓我們奉獻，有機會讓我們成長，他們都是大菩薩。所以面對情緒的起伏，一個是注意自己的呼吸，其次則是用感恩心，來對治我們情緒的起伏。

主持人問：發生了這次災難之後，有很多人經常感到緊張、害怕或孤立，是不是請師父給我們一些安定心靈的建議。

答：發生這種大災大難以後，心裡還能覺得不害怕，或是不恐慌、不緊張，應該是不可能的。就以我自己很小的時候所遇到的水災、戰爭來說，一直到現在，腦海裡偶爾還會出現那些畫面，可見這種影響是非常深遠的。

所以當驚恐、慌張的感受出現時，便要告訴自己，恐慌、緊張是沒有用的，反而會使我們遇到更大的困難、更多的挫折，或發生更多的麻煩，

也會造成我們周遭的人不安。

一般人會恐慌，大多是因為生命安全遭到威脅，或是遇到問題不知道怎麼辦，或對未知的事感到恐慌。其實未知的事不一定可怕，未知的事發生只有兩種結果，一種好一種不好，但我們如果先有心理準備，知道可能會有不好的事發生，一旦事情發生了，我們也就能夠面對了。

例如很多人怕鬼，事實上很少人看到過鬼，就是看過鬼的人，也知道鬼並不可怕，沒有見過鬼而怕遇到鬼的人才會覺得可怕，真正遇到鬼的人太少太少了。因此我們真正遇到災難的機會並不多，以這次大地震來說，一百年才遇到一次，我們一生之中能夠活到一百年的人不很多，所以我們是正好遇上了，至於下一次大地震什麼時候會發生？我們不知道，只是這種機率並不很高，準備要做好。恐慌是沒有必要的。

聽眾問：目前很多法鼓山的義工正在募款，我也加入捐獻的行列，可是我想瞭解法鼓山對這些款項會有什麼樣的規畫？目前是否有提供什麼管道因應災民的需求？或協助他們重整家園？是否會舉行我們可以參加的大型消災活動？

答：我們的捐款一方面用在災區物資的提供，目前已經動用了幾千萬元，另一方面我們會不斷推出人心重建的工程，這部分主要分成三個階段來做，

現階段我們提供的服務是安定人心的心靈重建，主要是透過對談進行；現在我們已經訓練了一批人，在十月十日左右到達災區展開服務工作。

此外，我們也規畫編印了簡單明瞭的手冊及卡片，鼓勵人心重建人人可做，將透過學校、家庭與個人來發放。另外我們也將展開全面性的祈福運動，從現在開始一直到明年的九月二十一日為止，希望發動全球的佛教徒，大家一起持誦＜大悲咒＞為全球祈福。我們為大家準備了持咒卡，卡片可以向我們各地聯絡處或基金會索取。

主持人問：最近經常有所謂「還有大地震」的種種流言，造成大家半信半疑，雖然氣象局一再強調不會再有大地震，但我們該如何克服這種心理障礙?

答：這個問題主要來自於人的迷信，大家都相信這些不知從何而來、以訛傳訛的流言，我們要相信科學、相信專業人員，相信對地震、地質有相當研究的人，至於假借宗教色彩、迷信色彩的流言，請大家不要相信。

主持人問：在這次的災難中，很多人都喪失了親人，也都非常思念他們、擔心他們，所以就去參加所謂「遊地府」等民間信仰活動，不知道師父對這種情況的看法如何?

答：這種情況就是停留在民間信仰的層面，

其實這些人並不一定沒有知識沒有學問，只是在無可奈何的狀況下姑且去問一問，但這些通常是似是而非的，準確度非常有限。我不能說這純粹是無聊的行為，但這絕對是迷信，並不健康，我希望大家不要往這一方面去著迷。

我希望大家要理性，不要聽信流言，應該相信專業。即使是宗教，若危害了人心的平安，就不要聽信。其實在任何一個混亂的時局、混亂的社會裡，迷信的東西及流言都會出現，也希望大家不要用這種迷信流言的東西來危害人。所謂謠言止於智者，流言自害。

聽眾問：佛教說要超脫生死，但看到這麼多人因災難而往生，心裡還是感到非常悲傷與無奈，請問師父我們要如何突破這個難關、度過難關?

答：面對這種悲傷的難關，要能夠用理性處理，也就是用理性的智慧來處理事，用感性的慈悲心來對待人。但如果實在沒辦法處理，就必須暫時把它放下，否則未來的路會沒辦法走下去了。

聽眾問：宗教團體以救災為主，可是預防更重要，例如建築物建築品質不良的問題就應事先預防，請問師父這部分應該如何進行?

答：關於預防，我想全國都要從心理、觀念著手，要將「自私自利、不為他人」的觀念，轉為服務奉獻。不要老是去想自己個人的利益，

台灣加油 99

如果整個社會的人都是光想自己的利益，災難及麻煩就永遠防不勝防了。

（一九九九年十月二日News98麻辣教室播出）

台灣加油 101

第四篇

讓我們一同站起來

台灣加油 103

災後台灣．安心第一

《中時晚報》陳世財

罹難者是大菩薩，代替二千二百萬人受災，活著的人應該滿足，因為生命還在就有希望，否則人心不安、眾神不安、災難還會再來。
「九二一大地震的所有罹難者是大菩薩、是老師，用生命做為教材，現身說法，代替二千二百萬的台灣人受災受難，救了我們下一代；我們應該從過去的錯誤中學習重生、感恩，讓社會充滿祥和與善良。」聖嚴法師說。雙手合十。

（註：這一段被李總統登輝先生在十月十一日為全國罹難者所舉辦的追悼大會中致詞所引用，獲得普遍的共鳴。）

九二一大地震的餘波還在蕩漾，丹恩颱風厚重的外圍環流緊緊盤據在台灣上空，大雨滂沱，低矮雲層間偶爾轟出幾聲悶雷。

台灣加油 104

九二一大地震重創的台灣似乎又快給逼得走投無路。

法鼓山聖嚴法師緊鎖眉頭，不停點數指間的佛珠，頻頻祝禱「阿彌陀佛」，希望能快快感動上天，還大地一片晴朗，可不要讓地震災區同胞繼續飽受大風大雨所苦啊。

「我一直在想，我救災的方法到底對不對？只想到災區的人命第一，反而忽略了災區中佛教寺廟重建問題，沒先慰問災區受了苦的信眾，這樣應不應該？」九二一大地震爆發至今超過兩個星期了，聖嚴仍困擾著這個問題。

聖嚴法師覺得慚愧、遺憾！這次震災中，有很多寺廟倒塌，很多信徒的家也毀了；而讓他感動不已的是，這群同樣無處定居的佛教僧俗四眾們，還是從早到晚不停穿梭在災區現場為災民服務，只想到別人，沒有自己。

聖嚴法師責怪自己的救災經驗不夠豐富，面對台灣近百年來最嚴重的大災難，一時間也亂了方寸。九二一大地震發生後的頭一兩天，他深入災區，看了一大片罹難者屍體，真的很難過，但腦中唯一閃出的念頭，只是雙手合十，誠心為災民和罹難者祈禱；直到與法鼓山的眾委員們一起坐下來開會以後，救災的行動才浮出整體的輪廓，發揮有效的行動力。

感同身受，聖嚴法師說：「誰都無法預測地震何時發生，

台灣加油 105

恐懼中難免手忙腳亂，救災期間的民怨是正常現象，政府應該多包容；大家盡心、盡力、和諧一致，才是國家與社會之福。災後的台灣，『安心』第一；人心不安，眾神也會不安，災難就會再來。」

安心。聖嚴法師強調：應該透過健康的宗教來復健，包括「信仰」、「觀念」和「實踐」三大層面。而不是怪力亂神，因為非理性不健康的宗教行為，只會讓社會演變出更多迷信的惡質行為，造成雙重傷害。

聖嚴法師說自己是過來人，知道災後心靈和精神受創的痛苦和恐懼。童年時期，他歷經了國共戰爭、中日戰爭和大水災，從此的成長歲月全籠罩在「屍橫遍地」的恐怖景象中；出家後，總算排除對死亡的恐懼，不再害怕了，只是，那些災難的印象不曾消失過。

「災區經過重建後，新房子和新社區又會重新蓋起來，或許三到五年後就完全看不出任何地震災害的痕跡，但人們心靈和精神受創的後遺症會跟著人十年、二十年，甚至一輩子！」聖嚴說：「即使是十分之一，或百分之一的人受害，也是要救，要幫他們減輕對災難痛苦的印象，如何來解除對生命的不安全感和無奈感，使他們不要再持續地以恐懼心、憂愁心傷害自己，進而影響社會。」

法鼓山的「安心服務團」已經完成。今天，聖嚴法師又要下南部災區，

透過人與人親密的接觸，幫災民療傷；對於過去種種的苦難，面對它、接受它、處理它、放下它。他還要告訴大家應該滿足，因為「即使什麼都失去了，只要還能呼吸，生命還在，就充滿著希望、機會和未來。」

（一九九九年十月六日《中時晚報》焦點新聞刊出）

台灣加油 107

聖嚴法師人心重建法語之十一

－青少年篇

經得起風吹雨打和霜雪摧殘的樹木，
一定可以成為有用之材。
經過這次大地震災難之後的青少年，
能夠堅強的面對事實，
克服所有物質上的困難，
和紓解精神上的打擊，
一定能成為未來社會和國家的棟樑。
所以我為這一代台灣的青少年們虔誠的祝福。

台灣加油 108

人心安定．社會平安

《自由時報》鄧立青

只要還有一口氣在，就是有福，不要爭執對錯。
「二千多人代我們受苦，以生命做為教材，我們應該感恩他們，這些現身說法的菩薩是我們的老師，也是我們的恩人。」法鼓山文教基金會創辦人聖嚴法師強調，「人心安定」，所有的災難都可解決，社會也才能平安。

聖嚴法師表示，大地震後有許多非常痛苦的人，遇到問題轉不過來，「被卡住了」，他則以「能臨危而不亂，就能因禍而得福」來勉勵他們，希望倖存的人能抱著知足、感恩的心活下去，遇到問題時，逃避是沒有用的，傷心更是雪上加霜，以佛法來說，就是應該「面對現實，當下看破」。

聖嚴法師說，大地震災難之後一定會有很多社會的後遺症發生，法鼓山希望以觀念的改變來幫助大家「安心」，但並不是要代替心理醫師的角色，

只是以佛法的觀念來減少台灣人民從震災所受到的心理創傷。

他也語重心長的說，在此時，希望大家都能夠心平氣和、包容和諧。聖嚴法師說，做錯事或做得不夠好是正常的，接受建言、指教，是成長的一種力量；不過，善意的建言是需要的，挑剔、攻擊卻應盡量避免，因為一旦動了肝火的批評，對方也會以口不擇言的重話反擊來做防禦，「這樣又回到混亂、鬥爭的社會。」

聖嚴法師強調，這種說法並非為誰說話，只是希望社會能夠平安，而社會要平安，則要人心先得到安定，若缺乏感恩與知足的心，就無法感受到自己的幸福。他認為，「當什麼都損失時，還有一口呼吸就是有福，何況我們現在的環境何止只有呼吸？」

「佛經比喻，人的身體中了一箭，不要讓心靈再中一箭，我們應以感恩、知足的心情投入社會，為社會奉獻，則社會大眾也都能夠滿足、感恩。」

（一九九九年十月七日《自由時報》第五版特別報導）

台灣加油 110

走出陰霾．重建家園

《台灣日報》陳免

震災死者都是對生命做現身說法的菩薩，是活教材、最好的老師。九二一大地震後，很多的家庭從此破碎，親人去世，面對未來家園重建千頭萬緒，讓很多災民無法面對，心理學及精神科學者更擔心災後會出現自殺潮；法鼓山聖嚴法師鼓勵受苦災民：「已逝去的人，一定會希望活著的親人能平安在人間，這樣他們才能平安地轉生，或是到天國、西方極樂世界。」有一死百了念頭的人，聖嚴法師認為那是很愚笨的。

遭遇遽變，聖嚴法師理解受災民眾會哀慟、悲傷，或者有失落感，這都是正常的，但如果讓悲傷一直持續下去卻是沒有用的，那就好像身體被射了一箭；拔箭療傷應該是最重要的，而不是再拿一支箭刺向自己的心，讓自己受到第二次的傷害。而第二支箭，就是在災難過後還放不下，不斷地讓恐懼、憂愁、抱怨跟著自己。

台灣加油 111

「什麼地方跌倒，什麼地方站起來，只有站起來才有希望。」聖嚴法師說，雖然什麼都損失了，但只要呼吸還在，表示你還非常富有，「人一出生，不就只是帶著一口呼吸，一個身體。」經過一次大地震災難，人就像重生一般，所有的可能、希望都在未來等著你，只要災民願意站起來、往前走。

大地震發生，災區民眾親眼看到、親身遇到地震帶來的破壞，包括親人及房屋土地都被地震帶走了，災民對地震至今可說是餘悸猶存，而且心裡也有許多的期待和無奈；對於整個台灣而言，除了災民，包括到災區救災、服務的人，也因震災在心理及肉體都有很重的負擔。即使沒有到災區的人，從媒體上也看到災區的狀況，整個台灣人心，因為地震而都處於一個不安的狀態。

之所以不安，聖嚴法師說，是因為恐懼，因為對生命的不了解；因此，災後人心的重建，必須從生命的層面去思考、去疏導。國內的教育長期以來對「生命教育」不重視，以至於一般人的觀念裡以為只有老了、病了才會死，對於突如其來的災難帶走人命無法接受，而產生恐懼。

如今一個大地震，二千三百多條寶貴生命毀於一旦，聖嚴法師認為不應該讓他們白白犧牲，「他們都是對『生命』做現身說法的菩薩，是活教材、最好的老師。」這也讓世人領會，每一個人生來就確定會死亡，你準備活，也要準備死，

台灣加油 112

如此才會珍惜自己的生命，也珍惜他人的生命，同時也善用自己的生命；如此一來，自己什麼時候死亡都沒有關係，也不會被死亡嚇到。

年幼時歷經水災、戰亂，看過許多死亡的聖嚴法師，可以體會這次大地震帶給災民的衝擊，以及痛苦的記憶是一輩子都很難抹滅的。不過宗教的信仰讓聖嚴法師對過往的記憶不會感到恐懼，有信仰讓他不會認為「死亡後比現在更不好」，他也相信佛菩薩雖然救不了他的身體，但救得了他的神識，將帶他往西方極樂世界。

除了恐懼，災難也讓人失去信心，人們對平常敬奉的神明開始抱怨，聖嚴法師指出，災難的來臨並不是神明所為，它是眾人的業力共同形成的，「當人心不安，連神明也會不安，所以災難降臨。」聖嚴法師說，他到災區時，就看到很多寺廟都垮掉了，土地公、城隍爺也一樣被困在瓦礫堆中，神明連自己都保不了了，如何顧得到人。聖嚴法師認為災區的民眾代表台灣二千二百萬的人承受此災難，也因此對於罹難的人更應該心存感謝，他呼籲政府及民間，每個人都要承擔災難所帶來的損失。

不過讓人感到鼓舞的是，災後民間各界許多團體共同參與救災的工作，讓人看到同舟共濟、一起救災的力量，聖嚴法師希望過往社會中的你爭我奪、

台灣加油 113

互相猜忌、彼此動粗、對公眾事務持觀望的態度，都可以有所改變了。如此因災難所付出的代價才不致白費。當前最重要則是大家一起投入重建工作，安定人心。

災後法鼓山發起「災後人心重建運動」，聖嚴法師認為，災後災民的心靈重建除了旁人的關心外，災民自己是可以DIY，「遇到災害和苦難的時候，只要想到所有你自己的關係人都在關懷著你，諸佛菩薩以及你的先亡親友，都在為你祝福，你就會平安無事，度過難關。」

（一九九九年十月十二日《台灣日報》第五版刊出）

台灣加油 114

聖嚴法師人心重建法語之十二

－青少年篇

在青少年的心目中，
雖然也有災難，但不是苦難。
惡劣的環境和災變的經驗，
更能夠使得有志向的青少年，
體驗到生命的意義，
是在珍惜中自利利人，
和找到人生的方向，
是在苦難中做奉獻服務。

台灣加油 115

安心手冊至災區．教育部代送關懷

《中華日報》傅希堯

聖嚴法師昨（十三）日拜會教育部長楊朝祥，委託教育部贈送九二一人心重建ＤＩＹ安心手冊。聖嚴表示，這次大地震顯出台灣民眾的人性光輝面，是台灣整體生命力的表現。手冊以生命、觀念、信仰鼓勵受災民眾走出悲情，並以漫畫方式讓小學生也能閱讀。

聖嚴法師指出，台灣社會本來絕大多數是好人，只有百分之零點幾的極少數人心理、觀念、習慣有問題，為社會製造亂象，才讓大家有台灣社會很亂的印象。但九二一大地震發生後，全體民眾盡力投入救災，台灣民眾充分發揮善念，也顯示台灣社會生命力十足。聖嚴法師認為今後應從生命教育著手，導正少數不好的人心，呼籲更多人參與生命教育與人心重建的工作。

教育部長楊朝祥表示，願意為聖嚴法師擔任郵差，把這份關懷的小卡片及安心手冊送到災區民眾與學生手中。楊朝祥今天將赴南投埔里高中參加災區考生參與各級聯招考試加分優惠的公聽會，將順便把第一批卡片的關懷帶去，

同時也會要求學校加強學生心理輔導，他相信各方的關懷就是災區民眾心理重建最好的良藥。

法鼓山將印贈一百萬份地震災區九二一人心重建安心手冊，目前法鼓山先預備二十萬份，由聖嚴法師代表法鼓山委託教育部代為送進災區。安心手冊內有漫畫、聖嚴法師關懷法語、法鼓山安心服務團簡介，以及一張印有「我為你祝福，祝福你平安」的心型小卡片，民眾可以在卡片上寫出最真誠的祝福，交由安心服務團或其他管道傳送到災區民眾與學生手中。

聖嚴法師指出，法鼓山原就推廣心靈環保工作，大地震後亦成立安心服務團，預計將持續培訓義工五千人，第一批二百九十人已完成培訓，第二批二百九十人預定二十四日培訓出來，將前往災區，幫助災難中受到心理、精神的創傷者，希望能從生命、觀念及信仰立場做正面積極的鼓勵，使民眾走出悲情，走向希望。

（一九九九年十月十四日《中華日報》焦點新聞刊出）

台灣加油 117

百萬「安心」．重建「好心」

《中國時報》張志清

今後應從生命教育著手，從改變觀念、導正思考方式，使百分之零點幾不好的人心也轉變過來。
法鼓山聖嚴法師昨天上午印贈地震災區「九二一人心重建安心手冊」一百萬份，委託教育部代為送進災區學校。安心手冊內有漫畫、聖嚴法師關懷法語，以及一張印有「我為你祝福，祝福你平安」的心型小卡片。

聖嚴說，九二一大地震發生之後，災區民眾心理受到的衝擊，不是三、五天或三、五年就可恢復的，可能要持續一、二十年。他自己一輩子遭遇過水災、兵災，到今天，腦中還有鮮明的恐怖景象；由於他是出家人，心理調適沒問題。若沒有落實信仰，恐怕難免恐怖、怨尤、憂鬱。因此他希望大眾都為社會貢獻一己之力。

台灣加油 118

他指出，台灣社會絕大多數是好人，二千二百萬人中，二千一百八十萬以上的人是好人，只有少數心理、觀念有問題的人為社會製造亂象。這次災變後再度顯現台灣人心美好、生命力強。今後應從生命教育著手，從改變觀念、導正思考方式，使百分之零點幾不好的人心也轉變過來。他也呼籲更多人參與生命教育與人心重建的工作。

聖嚴表示，九二一人心重建安心手冊內容簡單實用，也提供心靈重建自己做的DIY方式。簡單的語言、圖畫、觀念、方法都可幫助災區民眾自己醫療心理創傷，法鼓山安心服務團也將協助做這些工作。

（一九九九年十月十四日《中國時報》社會綜合版刊出）

台灣加油 119

百萬安心手冊．十項重建方法

《中央日報》陳曼玲

法鼓山委託教育部將人心重建安心手冊送到災區的學校，希望將愛與關懷送到他們的手中，進行生命教育的人心重建。
法鼓山文教基金會聖嚴法師昨日委託教育部致贈一百萬份「九二一人心重建安心手冊」給災區與非災區學校的學生與家長，希望將愛與關懷送到他們手中，進行生命教育的人心重建；教育部長楊朝祥感謝表示，將親自扮演「郵差」完成這項遞送任務。

聖嚴法師昨日上午至教育部拜會楊朝祥。剛從災區探視回來，法師有感而發指出，以前從媒體報導總覺得台灣很亂，這次震災後卻發現大多數的台灣人民都是好人，凸顯出台灣人性的光輝面，生命活力強盛，

台灣加油 120

今後法鼓山將從生命教育與人心重建著手，從改變觀念、導正思考方式使百分之零點幾不好的人心也轉變過來。

聖嚴法師進一步表示，災區菩薩們心理受到的衝擊，不是三、五天或三、五年可恢復的，可能要持續二、三十年；例如他從小就遭遇到水災、兵災，到現在那種鮮明的恐怖景象還深深烙印在腦海中揮之不去，如果自己沒有出家、落實信仰，相信至今心理還會存有恐懼和憂慮。

因此，法鼓山決定發動「一卡一關懷」活動，印贈一百萬份「九二一人心重建安心手冊」，內附漫畫、聖嚴法師關懷法語、與一張「我為你祝福，祝福你平安」的心型小卡片，委託教育部代為送進災區，讓災區學子透過簡單的詞語、圖像、方法，感受生命的力量，醫療心理創傷。

楊朝祥在接下這份「厚禮」時歡喜表示，他將充當「郵差」送至災區學校學生、家長手中。

手冊中列出十項人心重建ＤＩＹ的方式，包括：不要隱藏感覺、不要忌諱談論、不要強迫忘掉、多和家人交談、放鬆自我休息、尋求任何需要、恢復正常作息、傾聽孩子心聲、參與學校活動、凡事謹慎小心。

（一九九九年十月十四日《中央日報》綜合新聞版刊出）

聖嚴法師人心重建法語之十三

－青少年篇

學校教育的好與壞，
不在於物質條件的豐富或匱乏，
而在於智慧的啟發和慈悲的表現。

附錄

附錄一

慈悲行腳．撫慰苦難大地

《法鼓雜誌》編輯部

震災後的五天，聖嚴師父四度深入災區關懷，一步一關懷的走過災區每一寸土地，撫平無數震碎的心，而這慈悲關懷的行腳將烙印在許多人心中。

九月二十一日

九月二十一日，凌晨一時四十七分，當全台灣的民眾在睡夢中被震醒時，聖嚴師父也一樣被搖醒了，尤其當清晨起床時，發現電力未恢復，電話也不通，不祥的預兆湧上心頭，同時看到早報，得悉災情慘重，便立即想到要趕緊救災。這時法鼓山文教基金會辦公室的戚祕書長也正好趕到，向師父報告了此一重大災難的災情。

「阿彌陀佛！阿彌陀佛！」師父沉重的聲音，傳達了他無比的沉痛，

台灣加油 126

也祈願傷亡減到最低，而當想到災民們一定心中充滿了不安、焦慮與惶恐時，「他們一定很無助，現在最需要心靈的依靠！」師父當下決定到災區關懷。

由於許多住在災區附近的法鼓山悅眾幹部已投入現場救災的工作，當師父到達台北縣新莊「博士的家」現場時，大家看到師父的到來，內心立時注入一股安定的力量。

在現場，焦慮等待救援受困親人的家屬們，一片哀淒與無助的情況，令師父感到無比的心痛，只見他老人家不時的合掌，一一為亡者祝禱，同時，也頻頻慰問焦急的家屬，祈願他們受困的親人，都能獲救。

師父這份關懷心意在一片混亂的現場，產生了強大的安定作用，而師父也不忘關懷奮不顧己的救災工作人員，提醒他們要注意安全，把自己照顧好，才能發揮最大的救災效果。師父細心的整體關懷，令許多現場民眾感受到一位仁者的慈悲。

由於得知許多傷患被送到台北省立醫院，師父也立刻驅車到醫院關懷。在黃世傑院長的陪同下，醫院內擠滿了需要救助的人，以及傷心的家屬，走過每一張病床，師父仔細詢問每一位傷患的情形，發現每一張病床都有一個令人哀傷的故事。許多人無法接受這突如其來的遽變，眼神中充滿無助、哀傷和懊悔，

訴說著無盡的悲傷。在這創傷的當頭，師父沒有多打擾他們，只以關懷與祝福，來撫慰創傷的心靈。

隨後到板橋殯儀館，見到伴隨遺體而痛哭失聲的家屬，聖嚴師父的心情更加沉重，回到基金會辦公室時已是黃昏，馬上召開救災會議。由於電力中斷，只能藉助昏黃而微弱的手電筒。在初秋的涼風中，更增添一份悲淒。但是，想到中部地區還有更多受難的民眾，在會議中，師父除了指示法鼓山會員救災總動員外，也決定親自走一趟中部災區，因為在受創極深的中部有更多罹難亡靈需要勸慰安息，更多的受難家屬需要心靈的安定與支持，還有許許多多正在不分晝夜救災的法鼓人也需要鼓勵與關懷。

九月二十二日

清晨七點，地震後餘震蕩漾，法鼓山文教基金會前的街道顯得有些冷清，然而心情顯得沉重的聖嚴師父與護法總會陳嘉男會長，以及預備一些救災物資的常住法師、菩薩們，則已經準備了滿滿的關懷準備出發。

九點五十分，台中縣副縣長陳雨鑫師兄在設於豐原市警察局裡的台中縣災害防救中心與師父一行人會合，一看到師父時，

亦為法鼓山資深義工的副縣長彷彿見到親人到來般的感動。

設在豐原衛生署的台中醫院中，哀傷憂慮的家屬見到師父到來，忍不住紅了眼眶向師父報告急救情形，師父一邊聽著，一邊輕撫著傷者，鼓勵他們要勇敢，要在痛苦難過時多念觀世音菩薩的名號，菩薩會祝福他們平安。

聖嚴師父由該院許院長陪同走出加護病房，家屬沿著走廊向師父合掌，並請師父為他們的家人祈福；略顯暗沉的醫院走廊雖有著沉重的氣氛，但也因師父的到來，而彷彿注入了一道溫暖的慈光。

隨後許院長並陪同師父到醫院停屍處，由於屍體不斷運進來，太平間早已不敷使用，除了部分被運到冷凍車上，更多的是以簡易屍袋處理，或覆蓋著往生被，直接曝曬在中部炙熱的陽光下。雖然庭院的廣場上已經搭起了簡單的棚架，但燠熱的天氣仍讓家屬與助念者陷入一種沉悶的空氣中。

在瀰漫著遺體味道的臨時停屍棚中，師父堅持在每一個靈位前分別為亡靈祝福，堅毅的腳步、微駝的背、凝重的神情、一顆救拔眾生苦難的大悲心，這一幕景象，讓旁觀的人都忍不住掉下淚來，這時候有許多傳播媒體記者希望師父接受採訪，但都被師父一一婉拒了，因為師父說：「我是抱著贖罪的心來的，我很慚愧能做的太有限了！」

台灣加油 129

在助念團台中區小組長陳富傑的陪伴下，師父又到了台中市立殯儀館臨時搭建的停屍棚，冷凍櫃旁的家屬，臉上滿是哀傷無助的神情，令人格外心痛。其中一位獨自守著幾個冷凍櫃的女眾，茫然、空虛的眼神，讓師父忍不住與她多交談了幾句，詢問之下才知道，一家人包括先生與孩子們全都罹難了，只留下她孤零零一人，深陷震驚與哀淒的她，除了黯然垂淚，已經無語了。

走過一間間的停屍間，師父忍不住說：「一生從未見過這麼多遺體，看到他們的家人在一旁痛哭失聲，我雖然沒有流下淚來，但是，我的心也跟著哭了。」

三點鐘，一行人進入了充滿哀痛氣氛的南投市立殯儀館。

圍繞著廳外的一張張小小桌子上，分別安置了簡易的靈位，裊裊的香煙與沉默的家屬，讓一股沉痛而悲苦的氣氛凝滯不動。看到師父走來，家屬們彷彿看到了菩薩的到來，哀切的懇請師父祝福他們的家人，甚至有的家屬們一邊念佛，一見到師父，忍不住就拜倒跪求。

無論是往生後留下三個月孩子的父母親，還是原本居住在山上的老菩薩，師父都一一為他們祝福，也請家屬們要念佛，迴向亡者往生西方極樂世界，同時鼓勵他們要逐步放下憂慮、痛苦和牽掛，這樣亡者才能安心地走。

在這關懷過程中，不斷有家屬特地走到師父面前，希望能得到師父祈福，

樸質的他們，愁苦地敘述自己的家人是如何罹難的，那種悲傷、無助與惶惑，更讓人體會佛法慈悲而安定的力量，在此刻是多麼重要！

地震前的南投，是塊風光明媚的人間淨土，但如今晚上七點不到，暗沉的夜色中，傾頹的屋舍，昏暗無光的街道，整個城鎮宛如空城般孤寂。然而，熱情的法鼓山義工們，仍聚集在南投第一任召委，位於中興新村的詹秀玉菩薩家中忙進忙出，師父特別前往感恩、祝福大家。後來，一行人婉拒了留在當地用晚餐的邀請，因為想到還有太多罹難的亡靈需要勸度，有更多受災的民眾需要關懷，而這些救災的義工菩薩們已忙到沒有時間吃飯，怎麼忍心再增添大眾的麻煩呢！

儘管天色已暗，但是師父還是決定連夜趕回台北，因為，隔天還要召開幾個會議。法鼓山除了在第一線救災外，也已提前展開災後「人心重建」的各項規畫了。

九月二十三日

應該如何協助受災者重建家園？如何幫助大眾走過悲傷與陰霾，消除心中的恐懼和罣礙？如何安息亡靈？是聖嚴師父在兩次深入災區後，不斷思考的問題。

台灣加油 131

甫從台中回來的聖嚴師父，腦中所浮現的不僅是殘破的村莊、一具具屍體，還有更多更多驚魂未定的恐懼、愁苦，與悲淒的臉孔和眼神，這些在災難中的生還者，不但要承受親人的遽逝，還要面對未來的人生……，師父不斷思索著要如何幫助他們走出悲傷，重建光明。

「人心重建」的議題不斷盤旋在師父腦中，所以，這一天的工作重點，便是召集基金會各單位主管們，以及法行會、法緣會中的專業人士，共同商討如何展開人心重建的工作。

師父語重心長的告訴與會者，救災工作不只是物質援助、助念關懷和家屬的安頓，更重要的是「人心重建」的部分。「房子倒了，但是人心不能倒！」地震後不只是物質的毀壞，還有人心的不安，這都要花很長的時間重建。硬體的房屋、道路等公私設施物重建，政府和專業人士會做，但是人心重建的部分則是我們法鼓山的任務，法鼓山僧俗四眾要發揮自己的專長和資源，未來重建工程的時間是無限長遠的。

雖然已走過台北和南投、台中災區，但師父仍一心繫念著災情相當嚴重的東勢地區，並得知救災最困難的地區是大雪山山區，所以師父決定隔天要再回到災難現場。

台灣加油 132

九月二十四日

原本是家家團圓的中秋夜，因著一場大地震，而讓今年的中秋有著月圓人不圓的傷感氣氛。往年的中秋夜，農禪寺都會舉辦中秋晚會，但是一場無情的災變，聖嚴師父立刻將原訂的中秋音樂晚會改為「三時繫念法會」，以超度這次震災罹難的亡靈。

一心繫念著災區民眾安危的聖嚴師父，連日來不斷地與各專業領域菩薩討論救援計畫，即使是中秋節也不稍事休息。下午五點多，結束了台北地區從早上到下午的多場會議後，在三時繫念法會開示後，來不及用餐便立即趨車前往台中。

在巔簸兩小時車程後，一行人於晚上七點多抵達台中分院，立即聽取各地義工報告災區的賑災情況，並詳細詢問各地有哪些迫切需要的支援，針對大家所提的問題逐一解決。

師父面對瞬息萬變的災情，都是採「馬上辦」的明快方式處理，讓需要支援的人，能夠及時得到幫助。例如在會議中有義工幹部表示，亟需四輪傳動的車輛進入深山運送賑災品，但是卻借調無門；師父便當場聯絡法行會的會員處理，幾分鐘不到便借到五十部車輛，車主都自願義務擔任司機，

而且隔天早上可立即報到。義工們說，災區民眾露宿曠野，為避風雨，亟需帳篷，但全台灣都已買不到了。聖嚴師父立即交代法行會的菩薩，盡快去找，第二天就有一百五十頂八人份的帳篷，送到災區。

除了精準明確的判斷外，師父並以前瞻的眼光叮囑道，台中分院應將本次賑災工作整理為檔案，將經驗傳承下來。師父清楚地掌握全局，關懷到每一人的需求，讓人在領受師父的慈悲外，也見到智者風範。

原本預定在九點半結束的會議，因為大家的發問非常踴躍，而師父又不忍婉拒，結果一直順延至十一點，從台北到台中一路馬不停蹄的師父，才得以休息。

九月二十五日

當大多數的人都還在夢裡沉睡著，前一天晚上近十二點才自台中分院離開的聖嚴師父，清晨六點便出發前往東勢鎮，進入大雪山山區關懷。

一路上怵目驚心的景象，宛如歷經戰爭的浩劫，多少人在此辛苦耕耘出的家園，都在一夕間化為滿目瘡痍的瓦礫堆。就如佛法所說，財富同時也是天災、水災、兵災、不肖子孫、暴君等五家所共有，當天災一來，一切都不是自己所能擁有與掌握的。就像現在的東勢，曾幾何時還是物產豐饒的地方，

台灣加油 134

而現在不但看不到盛產的各種水果，只有到處的斷垣殘壁！

心中無限感歎的師父一路無語，閉目養神。抵達設在東勢鎮河濱公園的賑災指揮中心後，在救災指揮官蕭再發與農業局局長趙令熙的陪同下，問候各處服務單位，並到離指揮中心車程不遠的醫護站，慰問傷患與醫護人員。

接著，又轉往設有法鼓山救災中心的東興國中，實地探看救災的情況。房屋全塌的受災戶吳惠麗剛逢親人往生，偏又遭小偷偷竊全部補給品，正感悲憤之時看到師父的到來，立即懇請師父幫往生家屬念佛。當師父贈送她皈依項鍊以及佛珠時，許多鄰居朋友也很快的圍攏過來，希望師父能為他們祝福，而對圍守在危樓附近的災民們，師父鼓勵他們要多念觀世音菩薩來幫自己安心、安家。在災變罩臨之際，人們才深刻感受到生命的渺小，而宗教卻能發揮無比的力量，讓心靈獲得最大的依靠。

離開東勢林場時，已是晚上十點多了，雖然有許多人希望師父多停留一會兒，但是想到還有更多人心重建工作尚待陸續進行，一行人不得不暫時離開，留下無限的祝福，繼續下一階段的工作。

（一九九九年十月十五日《法鼓雜誌》一一八期特別報導）

▲聖嚴法師在災區現場，以無比沉重的心，默默為剛被挖掘出的罹難者祝禱，祈願亡者能放下一切，往生西方極樂世界。



台灣加油 136

▲在各個災區，許多民眾紛紛請求聖嚴法師為他們祝福，祈求平安，而法師也為每個人一一掛上佛牌項鍊，安定人心。



▲除了災區現場，聖嚴法師也走過一個個醫院，尤其當看到受重創的民眾，法師也提醒他們要持觀音聖號，幫助自己走過傷痛。



▲當災變一發生，法鼓山中部地區的義工菩薩們，隨即成立指揮中心，主動地投入救災，發揮整體效果。聖嚴法師也親自前往關懷，感恩義工菩薩們不分晝夜、不爭你我的救苦救難。



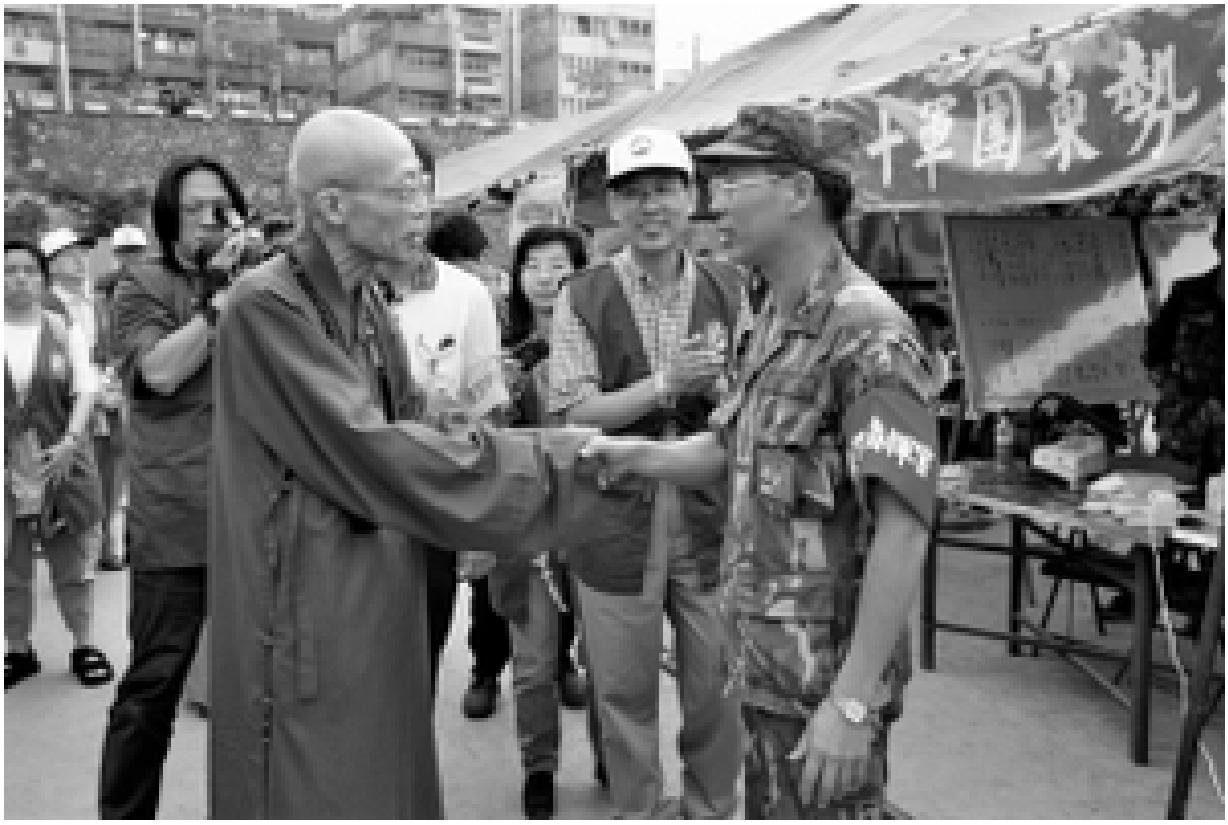
▲在法鼓山義工菩薩的溫柔關懷下，引導罹難者家屬走出悲傷，如此也才能使亡者安息。



▲在聖嚴法師領導下，法鼓山全體動員，分工展開各項救難賑災任務。



▲在災區，除了為罹難者祝禱，關懷受災者以外，聖嚴法師也特別向全力救災的國軍官兵感謝致意。


中華國東執

▲在東勢的臨時停屍間，雖然環境簡陋，氣氛哀傷，但是法鼓山蓮友們卻一批批的投入助念關懷的行列，不但幫助亡靈安息，也關懷亡者家屬，使他們能夠勇敢面對親人的離去。



▲在此次震災中，臨終關懷工作一向受到各界肯定的法鼓山助念團蓮友，又再一次地發揮菩薩道精神，主動前往災區，為難以計數的亡者助念，並由果在法師、果華法師（左起）帶領，舉行超度法會。



台灣加油 140

▲即使只是最簡單的往生牌位，聖嚴法師也不錯過為任何一位眾生祝禱的因緣。



▲簡單的停靈帳旁，一櫃櫃臨時冷凍冰櫃中，裝滿了震災中的罹難者，心痛的聖嚴法師，也沉重地向冰櫃中的亡者祝禱，祈願他們不再受苦。



附錄二

人心重建ＤＩＹ

一、勇敢走出來建立家園

震驚　怎麼會這樣？這不是真的。

生氣　為什麼是我？老天怎麼這麼殘酷，對我開這種玩笑？

焦慮　我該怎麼辦？房子垮了，所有財產都毀了，家人親友是否平安？

悲傷　為什麼上天要奪走我的親人？對我這麼不公平！

無助　今後該何去何從？我能住在哪兒？只有我活著，人生還有什麼意義？我該怎麼辦？

我沒辦法睡，很容易生氣，吃不下，又常做惡夢，精神不能集中。我害怕獨處，我會頭痛、噁心。

是的，空前的浩劫已經發生。讓我們一起學習去面對它、接受它、處理它、放下它，走出悲傷，撫慰受創傷的每一顆心，彼此凝聚溫暖，彼此加油鼓勵，

重建破碎的心靈。

因為——

我們知道，我們永遠在一起！

二、家倒了，心不要倒!

您的傷痛，我們感同身受。現僅提供十項簡易自我療傷法，我們陪你一起勇敢面對，攜手走出陰霾，讓心與家園一起重建。

不要隱藏感覺　試著把內心的情緒說出來，並和家人朋友一起分擔彼此的傷痛。

不要忌諱談論　不要迴避和別人談論這次經歷，讓別人有機會可以了解你。

不要強迫忘掉　不要勉強自己去忘記傷痛，傷痛的感覺是正常的現象。

多和家人交談　您的家人、小孩和你一起經過浩劫，他們也有相同的感受。試著和他們談談。

放鬆自我休息　一定要好好休息。多和親人、朋友相聚在一起，互相安慰鼓勵。

尋求任何需要　如果你有任何需要，請向家人、

朋友或相關單位說出你的需要。

恢復正常作息　任何傷痛都會隨著時間逝去。盡量讓生活作息恢復正常，以迎接新生活。

傾聽孩子心聲　聽聽孩子對這件事的看法，讓他們在遊戲或圖畫中表達出來。

參與學校活動　讓孩子回到學校，家長多參與學校活動，表現充分的關心，讓孩子感受到父母的愛。

凡事小心謹慎　工作或開車時一定要小心謹慎，避免因災難而產生心理壓力，容易造成意外。

三、安撫幼小心靈

我們能為孩子做什麼?

分享　開誠佈公地與孩子談論對災變的感受，也傾聽孩子內心的感覺。

解釋　用孩子聽得懂的話，告訴他們發生了什麼事，提供他們應該了解的資訊。

安撫　告訴孩子一切已經安全了，我們不會再分開，會在身邊陪伴孩子、保

護孩子。

擁抱　時常擁抱孩子，給他們溫暖的關愛。尤其在入睡前，多花點時間彼此共處。

宣洩　讓孩子想哭就哭。對失去的玩具、心愛的物品、逝去的親友等哀傷情緒，藉畫畫、聊天得以宣洩。如果在學校出現情緒問題，不妨與老師溝通，請老師幫忙，協助孩子度過難關。

勇敢面對傷痛，才能使我們的傷口更快癒合，使我們的家園更快復原。對曾有過的傷害，能夠微笑道再見。

■本書終

Table of Contents

- 台灣加油
  - 自序
  - 出版緣起
  - 第一篇 人心重建．世界平安
    - 地震為什麼發生在台灣？
    - 是天災？是人禍？
    - 追求平安，從互信出發
    - 震醒人性的光輝
    - 我們是生命的共同體
    - 正向的求生意志
    - 面對國土的危脆
    - 人生的路還很寬廣
    - 他們都是菩薩
    - 祈福法會有用嗎？
  - 第二篇 面對它．接受它．處理它．放下它
    - 罹難者是全台灣的老師
    - 能捨能放．走未來的路——給罹難的亡者
    - 罹難者以火葬最好——給罹難者親屬
    - 讓挖掘不到的遺體真正入土為安
    - 要小心，不要擔心
    - 因為放下，所以心安
    - 給青少年的寶貴經驗
    - 從心安起步
  - 第三篇 永不放棄
    - 還擁有生命就應滿足感恩
    - 面對它．接受它．處理它．放下它——與老瓊、蕭言中對談

無常人生
永遠抱持希望
第四篇 讓我們一同站起來
災後台灣．安心第一
聖嚴法師人心重建法語之十一－青少年篇
人心安定．社會平安
走出陰霾．重建家園
安心手冊至災區．教育部代送關懷
百萬「安心」．重建「好心」
百萬安心手冊．十項重建方法
附錄
附錄一 慈悲行腳．撫慰苦難大地
九月二十一日
九月二十二日
九月二十三日
九月二十四日
九月二十五日
附錄二 人心重建ＤＩＹ
一、勇敢走出來建立家園
二、家倒了，心不要倒！
三、安撫幼小心靈

人間世 3

〈自序〉

祝願人間平安多

這本小書，是我的意外之作，沒有計畫，未作準備，但卻花了我不少的時間，耗了我相當多的心血。

記得是二〇〇一年春天的一個下午，旅居巴西經商的張勝凱居士，回台灣到北投的農禪寺看我，他告知我要在台北辦一份立場超然而有益於台灣社會的週刊，定名為《開放》雜誌（Open Weekly）。我便承諾，可以比照《天下》及《康健》雜誌曾為我開闢的專欄，每週提供一篇採訪稿。結果，便從當年六月二十日的創刊號開始，一個取名為「社會專欄」的採訪稿，就跟讀者們見面了。

這個專欄，每篇只要六百到七百個字，每期都以中、英兩種語文對照刊出。那是由該週刊的總編輯許淑晴女士派遣記者，來到農禪寺錄音採訪所寫成的文稿；每次採訪兩小時，可以向我提出五至六個當時社會大眾所關心的話題，要我做疏導式的回應，以期有助於社會人心的安定，以利於人生視野的開拓、

生命品質的提昇、生活態度的調整、人際關係的改善，以及對於生活環境的重新認知。目的是讓社會大眾，都能有突破各種挫折阻礙的勇氣，也有接納各種不同族群、不同文化、不同意見、不同立場的雅量，並且發起自利利人作無限奉獻的大悲願心，使得生活在這個地球村中的每一個人，大家都能轉大好運。

但是，到了今年（二〇〇三年）春天，張勝凱居士再度到農禪寺探訪，一則對我提供的專欄致謝，二則告知我，由於某種因緣，他已決定要退出《開放》雜誌的經營了，因此我的專欄，維持了一年半，到第八十期刊出最後一篇，便結束了。

在這期間，擔任採訪執筆的是蕭仲淳女士，以及李德芳、王孟倫先生，成稿之後交由果禪法師及胡麗桂女士潤飾，我則偶爾過目了幾篇，亦未暇細讀。既然累積了七、八十篇，為了敝帚自珍，也為了紀念張居士的一番用心，便計畫編輯出版，並將稿子交到法鼓文化叢書部，經過篩選，便是現在本書的六十一篇短文。

到了今年七月，稿件又回到我的手邊，當我仔細校閱之後，發覺行文不統一、文字不流暢、內容不嚴謹，甚至表達也不夠明確，如果就這樣印成一本書，

未免太粗糙了。原因是當我在口述之時，用的是普通談話的方式，沒有注意到遣詞用字的重要性，也未兼顧題意的周延性與文意的結構性，執筆者及潤稿者對於我的東西，又不敢對之增減什麼。

於是等到把稿件帶來紐約之後，在老病繁忙之中，起早載晚，抽出時間投注到這本小書之中。直至本年十一月下旬，總算完成了。除了少數幾篇，不需做多少修改之外，其餘各篇都經我逐段逐句的刪修增訂潤補。

原先發表之時，很少談佛法的修行，趁這機會，也讓讀者們淺嚐一口可以實用在日常生活中的佛法。由此可知，本書主要是寫給一般人士看的，初機學佛的佛教徒們也不妨拿來作為參考。

二〇〇三年十一月二十五日聖嚴寫於紐約東初禪寺

新時代宗教觀

人間世 14

怎麼樣才算是佛教徒呢?

什麼是佛法? 什麼是佛教徒? 我經常有機會與各界人士相聚，見面時，他們常會主動表明說: 「我不是佛教徒，而且我還沒有準備信佛。」一旦我問他們: 「究竟什麼樣才叫做佛教徒呢? 」他們也無法回答。

也有人跟我說，他信仰基督教。所謂「道不同，不相為謀」，那麼，不同信仰的人就不能成為朋友嗎? 究竟什麼是「道」? 「道」一定是對大家都有用處，大家都應該遵守、願意接受的事實，而且都願意照著去做，也做得到的。倘若彼此所信奉的「道」是背道而馳的，但只要是不以擾亂社會為宗旨，無論信奉任何宗教，彼此應該都可以成為朋友。

事實上，許多人的行為和佛教徒並沒有什麼不同，他們不做壞事，也不會影響他人成為壞人、惡人，能夠安分守己的努力奉獻自己，這樣的人，雖然尚沒有機會皈依三寶，只要運用佛法，能與基本的佛教倫理相應，我也承認他們是佛教徒。所以，在中國人的社會中，許多人並未有過任何的皈依儀式，

但也承認他們自己是一個佛教徒。我有很多朋友不是佛教徒，但他們也都接受了佛法；因此，我認為只要你的心是善良的、正直的、是相信因果的，那也可以算是佛教徒。

既然如此，為什麼還要皈依呢？皈依的用意究竟為何？皈依主要的用意是承認自己是佛教徒，從此以後就要依照佛陀所說的觀念和方法去實踐。佛法有一定的標準、一定的方向，如果沒有皈依，雖然具備與皈依類似的方向和觀念，一旦周遭環境有了另外的因緣變化，很容易就會放棄，而改變了原有的方向、原則。這即是皈依和沒有皈依的差異。

那麼，佛陀所說的觀念和方法為何？譬如「八正道」、「四聖諦」和戒、定、慧，這都涵蓋了佛法的觀念與方法。但在新世紀的今天，我特別提出「四安」，也就是安心、安身、安家、安業，這是我多年來提倡「心」五四啟蒙運動中的一項。除了四安外，「心」五四運動的項目，尚包含了「四要」（需要、想要、能要、該要）、「四它」（面對它、接受它、處理它、放下它）、「四感」（感恩、感謝、感化、感動）和「四福」（知福、惜福、培福、種福）。四安是其中極為重要的一項運動。

因為我相信沒有人不願意身安、心安、家安和業安的，

所以若能引導人們從安定身心、安定家庭及工作這四個方向來重新思考人生的價值，導正人們對於科技文明、物質享受的過度依賴，回歸勤儉素樸的生活，建立清淨少欲的人心，這才是解決當前問題的根本方法。

如果每一個人都能接受這個觀念，其實就等同於在推行、響應「四安運動」，如此一來，無論有沒有皈依，只要願意接受這樣的觀念和方法，就是已經在修行的佛教徒了。

穢土化為淨土

佛教的修行其實是相當積極的行為，因為它能夠改變過去所造的業力，淨化身心，將穢土轉化為淨土。

但是，許多人認為佛教的修行是消極和厭世的，這種看法源自於宋朝以後，儒家對佛教的曲解，而佛教徒自己也甘於和社會脫節，消極的避居到山裡修行，自然給人消極和逃避現實的印象了。

事實上，釋迦牟尼佛的教法並非如此，他為解救眾生之苦而出家修道，在他成道之後，並沒有逃避現實的人間，仍然留在世間弘化了四十多年；佛陀當時的阿羅漢弟子們，也多半是以遊化人間為主要工作的大宗教家。但是後來的演變，讓一般人對佛教有很大的曲解，而這種曲解到了二十世紀初，因為佛教界的幾位大師，特別是太虛大師，開始提倡「人成即佛成」的「人生佛教」及「人間淨土」，佛教徒們才開始漸漸回歸到佛陀的本懷。

我們法鼓山所提倡的淨土思想中，就包含了「人間淨土」的思想，

這和《觀無量壽經》所說的一樣：修淨土不是只念阿彌陀佛、發菩提心就好了，也不是一直躲在西方極樂世界。而要在尚未往生之前，在人間勤修三種淨業、福業，即使到了西方極樂世界以後，還要倒駕慈航，再到人間來度化眾生，然後才能成就佛道。

修三種淨業、福業，是為了淨化我們過去所造的種種業。「業」大致上可分為定業、不定業，共業、不共業，輕業、重業等。如果是定業多半不容易轉，但也並非完全不能轉；靠著先天帶來的福報與業報，如果經過後天的修行，是會有所改變的。歷史上就有像袁了凡那樣的人，因為精進努力修行，再加上有善知識指導，結果壽命延長、功成名就、家庭圓滿的實例，這都說明了業報和修行的因果關係。

但有人會懷疑，為什麼有的人一生都在做壞事，總是鑽法律漏洞，造了很多惡業，卻子孫滿堂、事業順利，甚至還能壽終正寢？而有的人一生做了諸多善事，救了很多人，但卻沒有壽終正寢，反而是招致橫死、慘死？

對於這個問題，總是不斷有人來問我，我的回答總是說：你只要相信，人有無量無數的過去世與未來世，這個問題就不存在了。

人間世 19

如果你不相信有過去世的業、有未來世的果，這些問題當然就會困擾你。

其實，這都和過去世的種種業力有關。在整個生命過程中，這一期的生命只是冰山一角，是短暫的、是一閃而過的過程。然而我們卻不知道，在過去無量無數的時劫裡，曾經造了多少惡業、善業，等到業力成熟時，自然會受報。這就是佛教所謂的「因果不可思議」，也是一生之中，為何有人受惡報，有人受福報的原因。

話說鬼月

農曆七月俗稱「鬼月」，也就是所謂鬼門開的日子。這其實是民間的信仰，要追溯其思想源頭，大約是在上古的商周時期。當時，每到了七月，天子便會祭祀祖廟，以表達對祖先的敬意，而大家也相信人死之後，會回到祖先的身邊。這種對祖先的崇敬是一種美德，《禮記》中也特別強調這種孝道的精神，這種思想到了漢代，便慢慢轉變成為民間的習俗。

漢文化的民間信仰認為，人死後就是要回歸來處，而「鬼」與「歸」恰好又是諧音，因此到了陰間的人類就變成了鬼，一年之中的中元節則是敬鬼的日子。因為陽間的人只有在中元節才能與陰間互動，亡者也只有此時能回到陽間探視親人、享用供養，所以人們都在此時祭祀祖先，表示對祖先的感恩，而中元便成為清明以外的另一次祭祖大節日。但因為人們害怕無主的孤魂會來騷擾，所以也會舉行各式祭儀，來普度遊散的孤魂野鬼。

在印度的佛教恰巧也有類似的信仰，根據《盂蘭盆經》所述，

人間世 21

佛陀十大弟子中，神通第一的目犍連，因為擔憂生前慳吝的母親過世之後的下落，便以神通觀看，結果發現母親墮落在餓鬼道，受盡飢餓的痛苦。於是運用神通力想幫助母親脫離苦痛，無奈即使是神通第一的他也使不上力，只有向釋迦牟尼佛請示解救的方法。

由於在當時的印度，從四月十五日到七月十五日是長達三個月的雨季，所以釋迦牟尼佛制定在此期間，出家人必須結夏安居，於定點禁足修行，不能到外面行腳托缽，一直到七月十六日解夏為止。而七月十五日這天稱為「僧自恣日」，散居於同一區域內的僧眾必須集合在一起，做一次坦誠的檢討和報告。由於經過三個月的密集修行，有很多人得到很大的進步，甚至證果成為聖者，而供養初成道的聖者或剛修行完成的行者的功德很大。所以佛陀告訴目犍連，可以選在這一天，藉著大眾聚集在佛前的機會，以飲食供養這些出家眾，以此功德超度母親的罪業，這樣母親便能脫離飢餓的痛苦。

因此，以後每到七月十五日這天，佛教徒便會供僧以救度餓鬼道的眾生，這就是盂蘭盆節的由來。而梵語的盂蘭盆（Ulambana），原意為「救倒懸」，也就是解除地獄之苦的意思。這部《盂蘭盆經》傳到中國之後，

正好與漢文化的「鬼月」傳說相應。

當然，所謂的鬼門開，並非真有一道鬼門會被打開，鬼道的眾生便跑了出來；必須是人們為陰間眾生做功德的心念與之相應，他們才會來接受祭祀；若是沒有人為他們超度或祭祀，他們也不會出來。因此，認為鬼月諸事不宜的想法，其實是心理因素；其他非漢民族的地區，既然沒有鬼月的傳說，也就沒有這些禁忌了。

若從精神層面來看，漢民族在中元節祭祀祖先，是對祖先感恩的表現，而佛教的盂蘭盆節也是孝順的表徵，所以現代佛教徒稱農曆七月為「教孝月」。但是，孝順父母最好是在父母生前的時候，做子女的平常就該多關心父母，勸請父母要有宗教信仰，不要等到父母百年之後，才想到要來供養超度，那便是輕重顛倒了。

恐怖主義與宗教

一般人提起恐怖主義，大多會想到二〇〇一年的九一一事件；之後，不定時、不定點的攻擊行為，更加深了人們的恐懼和仇視。其實恐懼和仇視多半是覺得不公平、不安全、以及因宗教的偏見而產生的，如果我們能真誠的瞭解他們行為背後的種種因素，就能以慈悲心來看待他們，進而運用智慧來徹底解決問題。

伊斯蘭教，過去我們多半稱之為回教，它是國際性的宗教，興起於西元七世紀時，教主為穆罕默德，他的宗教信念傳播至今已經超過一千三百年。初期發展的相當快速，從中東到西南亞、東南亞，然後再傳到非洲，現在全世界信仰伊斯蘭教的人口約十三億、三十多個國家，僅次於天主教，可說是世界第二大宗教。伊斯蘭教國家彼此間關係密切，但有些比較開明，有些比較激進。開明的能夠接受宗教多元化的觀念；激進者即基本教義派，他們的言行較偏激，認為全世界都該由阿拉所統治，都是阿拉的子民，凡是不信奉阿拉的人，都是邪惡的危險分子，特別是和猶太教及基督教國家間的歷史冤仇難解，便經常造成激烈的衝突。

這種思想非常可怕，但並不是所有穆斯林都是這樣，我就曾經遇過不少開明的穆斯林，他們非常友善。所以根本的問題是在於少數比較激進的教派，他們較不容易參與其他宗教的活動。事實上，目前世界宗教界的許多領袖們也都在想辦法，要和激進派做朋友，雖然大家非常努力，但是成果仍然有限。

例如現代的天主教，他們不僅反對戰爭，也希望與全世界的宗教進行對話。全球很多宗教都十分響應天主教羅馬教會的號召，譬如東正教、佛教和印度教。伊斯蘭教中屬於開明派的領袖，還有地方性的宗教，如日本的神道教、中國的道教，也多少會參與這樣的活動。唯獨伊斯蘭教及基督教的基本教義派很少參與。

進入二十一世紀，現今人類社會的發展已朝向多元化，大家應該要尊重所有的宗教，不要做出違背人類社會基本倫理道德的事。凡是主張相互敬愛的宗教，都應該視同自己的宗教；換言之，宗教的產生都是為了愛人、愛眾生，根本不可能鼓勵信徒去殘殺人類、毀滅世界。而且無論是要上天國也好，要生淨土也好，其先決條件一定是要對人、對眾生有慈悲心，這是必然的道理，也是共通的趨勢。因此，認為殺人會增加升天的機會，或是殺了敵對的異教徒愈多，自己在天堂的功德就愈大，這種觀念已違背了二十一世紀人類思想的大趨勢。

置身於民主化、多元化的二十一世紀，一般伊斯蘭教徒對此都有了共識，只有少數基本教義派仍然堅持自己的信仰，以暴力排斥其它宗教。但是未來仍是充滿希望的，因為只要基本教義派的國家能多瞭解多元文化，這種狀況就會改善。為防止我們的地球因宗教衝突而毀滅，讓激進的宗教徒們認知、瞭解二十一世紀寬容的宗教觀，乃是所有各宗教的責任，也是所有伊斯蘭教、天主教、基督教、佛教徒等應該努力的事。

對於二〇〇一年九月十一日在美國紐約及華盛頓發生的恐怖攻擊，我們應該以沉痛的心情為罹難者哀悼和祈禱。但這起事件，並不全是宗教信仰的問題，尚有長期以來的民族偏見及民族仇恨。面對如此複雜的狀況，以暴制暴、冤冤相報，只會讓事情更混亂，只會把世界帶向更恐怖的局面，一味地訴之於武力來殺戮恐怖分子，將會製造出更多的恐怖分子。所以還是應該從根本問題來化解與疏導，待之以寬恕及慈悲，並用高度的智慧來處理，否則人類的命運將不堪設想。

佛教對占卜的看法

不論在西方或東方，自古都有占卜、星相這個行業。他們給人的指點，聽起來好像都很有道理，因此不論學識深淺、地位高低，有不少人士對此非常著迷，就連一些唯物論者，表面上雖說不信，實際上多少也是半信半疑。

不過，占卜本身不全是純精神現象，甚至可說是一些物理現象；它是經驗的傳承，是自然規律的呈現。因此，佛教也不會說占卜完全是無稽之談，唯我個人卻不會迷信。

因為即使紫微斗數、八字命盤、麻衣相術等，真的可以算出一個人的命運，可是同年同月同日生的人其命運會完全相同嗎？就算是同一秒鐘出生的人，也會由於出生的家庭背景、地理環境不同，而有不一樣的未來。何況對於以往的命相，算得再準也沒有什麼用處，因為未來的命運是可以隨著個人心行的調整而改變的。

另外，如果凡事依賴算命，也會讓人的生命失去彈性，

人間世 27

很可能每天出門前都要先算一下：幾點鐘出門比較好？要向南走、還是向北走？如果是相信方位的人，每天還必須把桌子搬過來、搬過去，睡覺的床位也一再變更，弄得疑神疑鬼，生活變得綁手綁腳。這樣的人便是自己困擾自己。

我這一生也算過幾次命。曾有一位精通紫微斗數的居士幫我推算，他排好命盤後，告誡我在某一年，不要靠近火，在某個方位不可以靠近水。我想這糟糕了，因為電燈也是火，打火機、手電筒、火柴、燒香、點燭、廚房、電風扇等等，都是火；水必須喝，洗臉、漱口、上廁所、洗衣服、洗澡也一定要水，不能靠近水，那該怎麼生活？他就說，那靠近小火、小水就好，不要靠近大火、大水。事實上，真要因為火及水而死的話，不論大小多少，都會死。所以我並沒有因為他說的話而緊張害怕，只能感謝他幫我算命，給我忠告了。

後來又有一位高人幫我算命，他說我只能活到六十多歲，因此六十歲之後，一定要收斂，不宜再到處奔走，好好頤養天年。但是我還是一樣到處奔忙，今年我已經七十多歲了，超過六十多歲已有十多年了。

幾年前又有人來幫我算命，說我未來的命應該已經沒了，因此懷疑我的生辰八字是不是弄錯了。照理說我應該是個死去的人，怎麼還健在呢？

我開玩笑地對他說：「可能是閻羅王忘了我的出生年月日吧！」

由我的經驗可以知道，算命就算很準，也幫不上什麼忙。所以我奉勸大家，不一定要算命看相，自己的命運，要靠自己的毅力、努力來主宰，命運是掌握在自己心中的。

人間世 29

如何看待預言

曾經有一陣子到處流傳第三次世界大戰即將爆發的預言。事實上在我們的記憶中，每隔幾年就會有個大預言出現，這些預言講得繪聲繪影，可是到了預言的當天，卻都沒有兌現。

一九九四年台灣出版了一本書名為《一九九五閏八月》，作者根據世界史及中國史的蛛絲馬跡，推衍出台灣在一九九五年的閏八月時，會遭受來自中國大陸的軍事攻擊。這本書問世的時候，媒體大幅報導，洛陽紙貴，幾乎人手一本，連我也看了，但現在已經進入二十一世紀了，那個大預言的事情並沒有發生。

以美國九一一危機事件來說，在爆炸案出現之前，並沒有傳出有人預言會有恐怖分子出現，也沒有人預言恐怖分子會從哪裡出現，如果預言家有這種能力，早在恐怖分子炸毀紐約世貿大樓之前，就應該要說出來了。

至於事件當天，有很多奇妙的因緣，例如，有一個人原本要搭乘九一一當天某一架失事的班機，後來陰錯陽差沒有搭乘，而換了另一個人上了那架班機，

然而他並不是靠著任何預感的能力才躲過這次劫難，只是碰巧如此。

另外，在幾年前，有一個屬於某新興宗教的一批台灣人到美國的一個小鎮，等待飛碟的降臨，希望搭著飛碟升天，許多媒體也都湧到那個小鎮，等著拍攝他們升天的鏡頭；這個團體的領導人及他們的信徒，都相信這個預言一定會發生，可是到最後卻沒有兌現。

三國時代的諸葛亮、明朝時代的劉伯溫，很多人說他們兩人除了能夠往前推算以前的事，也能往後推算以後的事，但這只是傳說，未必是真的；諸葛亮和劉伯溫都是大軍事家，只能說他們很有先見之明。這就像一個人如果能熟讀《孫子兵法》，並練習得透徹，運用自如，就能用兵如神了。

只要在某個時代出現一位有高度幻想力的人，多半都會有預言出現，但是這些預言通常只是推測或想像，除了增加茶餘飯後的聊天資料外，對於實際的生活，不會有什麼幫助。一般人若相信預言並且加以渲染、傳播，那就變成了謠言。所以在我們聽到新的預言出現時，可能只是謠言，把它當成趣談的話題是可以的，信以為真則不必了。

死後的世界

大家都貪生怕死，原因很複雜，簡單來說，人們總是貪戀身體、眷屬、財富以及名位。其次，對於死後的世界全然陌生，就像是出遠門，要到一個遙遠而從來沒有去過的地方，也未見到有人來迎接，也沒有親自收到相關的資訊，因此便對死亡心生恐懼。還有，對於死後世界那個屬於靈或精神的自我，是否存在，也無法確知。在這多重的未知與恐懼下，許多人便不願面對死亡。

曾經有一位居士的母親在彌留之際，有許多人前去幫忙誦經念佛，沒多久她往生了，兩、三個鐘頭後，在場的很多助念蓮友，包括這位居士，都聽到她母親參與念佛的聲音。幾天後，她弟弟甚至夢到母親現身摸著他的頭說：「我現在很好，你不用掛念。」有類似經驗的人，對人死後仍有精神存在的信心就會很強烈，對死亡也不再恐懼。但是大多數人並沒有類似的經驗。

依照佛教的說法，往生的情況有兩種：一種是跟隨業力往生，一種是跟隨願力往生。跟隨業力往生，是隨著這一生所造的業力，

加上累生累劫所造的業力去投胎，其中以這一生的業力最明顯，過去生的業力仍然存在，只是力量較弱。另外有一種情況是跟隨願力往生，這又分為兩類：一是發願再回到人間來修行，以人身來度化眾生；在人間有修行慈悲的機會、有持戒的機會、有修定的機會，人間的環境比較容易修福修慧，所以很多修行有成的菩薩都發願再來人間廣度眾生。

但末法時期的眾生，善根不夠，很多人沒有把握下輩子能不能再生到人間，害怕墮落到三惡道中，也擔心即使再到人間會忘了曾發過的菩提心願，而不能繼續親近佛法；所以釋迦牟尼佛開了另一個方便法門，就是鼓勵大家發願往生西方極樂世界，這就是第二類的隨願力往生佛國淨土。

極樂世界是阿彌陀佛的願力所成，在彌陀經典裡提到，只要有人在臨命終時，願生西方極樂世界，不論你在世時修行如何，都能往生極樂淨土；到了那裡蓮花化生，見佛聞法，繼續修學，等到修行有成，位階聖品之後，不再迷失退墮，才重返娑婆世界，廣度眾生，直到悲智圓滿，完成無上的佛果。不過極樂世界仍是個過渡的進修園地，在那裡修行成功後，還要化現種種身相，利益救度一切眾生。

人間世 33

人間有水災、火災、風災、地震、刀兵、疫癘等災難，極樂世界不會有這些災難，那是一個沒有生老病死苦、沒有天災人禍的淨土。那裡的佛，稱為「無量壽佛」，不但佛的壽命無量，眾生的壽命也是無量，因為眾生都是蓮花化生，所以不會生病，也不會衰老、死亡，同時在修行的路上也不會退步，可說是成佛的保證班。

除了西方彌陀淨土，尚有許多不同的淨土，例如兜率內院的彌勒淨土，只要發願往生，死後便即往生，得以親近彌勒菩薩，待彌勒菩薩下降人間成佛之時，便隨同來到人間，同在人間建設佛國淨土。

正信的宗教

一個人有沒有宗教信仰，通常與他的生活環境密切相關。若有要好的親友信仰某一種宗教，自己多半也會跟隨去信仰；有些人則是從書本接觸到宗教，有的是從新聞報導中獲得宗教的訊息，如果覺得某一宗教和自己投緣，便會接受此種信仰。也有很多人不知道自己要信什麼宗教，一旦因緣際會接觸某種宗教的人士向他宣導之後，使他覺得這大概就是自己所需要的，也是值得信仰的宗教，於是就接受了。

宗教有健康的，也有不健康的。健康的宗教能使人建立自利利人的人生觀，能改善不良的生活習慣，能對人格健全與道德養成，提供啟發性的訓勉。因此，只要符合「對社會大眾有利」、「對家庭和樂有益」，「對身心淨化有助」這三項條件的宗教，就是健康、正確的信仰。什麼是不健康、不正確的宗教信仰呢？就是違反自然規律、違背社會道德、有損身心健康的信仰，就不是正信的宗教。

然而一般人對宗教的認知，大多是不太正確的；例如當你遇到疑難雜症，

遇到霉運連連時，便去求神問卜，或向所謂的仙人、異人、奇人、高人請求指點迷津。他們告訴你，要幫你如何如何地消災解厄，這算不算是健康的宗教呢？值得商榷。這些神異之士，多少有些神祕力量，譬如說會看三世因果，預知未來等事。如果十個人中能說中二、三個，就會有很多人來參拜；如果十個案件說中五個，大家就會認為他能料事如神了。

但是這些人的話，實際上並不可靠。依賴這些人，便無法培養你的自主性，也失掉自信心。雖然在某種程度上可能有用，卻非絕對有用，也非永遠有用，只是暫時對若干人有用。所以這種信仰是不健康的假宗教。

宗教並不否認神通，也不否定「感應」的存在，不過真正有神通的人並不多，而正信的宗教也決不會以此來招攬信徒。有些修禪定的禪師是有神通的，但他們的日常生活如同普通人一般，不會靠顯神通來教化眾生。就我個人來說，我沒有神通，但許多弟子希望我有神通，也感覺我有神通，其實那只是修行者和弟子之間有心靈上的若干互動，決計不是真有神通。修行的目的，也不在於心靈上的互動。

有些宗教師，對宗教的理論觀念不太清楚、不夠深入，

也無法以正確的修行觀念和修行方法來指導人們修行，就只好賣弄神奇了。像這樣的宗教師，如果不為財色名利，沒有欺世惑眾的邪念，危害尚不大；否則只要有人遇到他們，必將大受傷害。所以在選擇宗教信仰時，還是小心為是。是否正信？可以用前面提到的三項條件來檢驗，那就是對社會、對家庭、對身心，必須是有益無害的。健康的宗教，是人格及精神的修養，不是靈異神奇的迷信。

恭迎佛指舍利的省思

二〇〇二年，佛指舍利從大陸被迎請來台灣，供民眾禮拜瞻仰約一個多月，具有多重意義。首先，是藉此說明宗教是無國界的，釋迦牟尼佛誕生於印度，他的佛法傳到中國，由於教義的偉大，產生了普遍的感化力，不僅使人們對佛陀產生景仰，並對佛陀的舍利禮敬供養；但這舍利信仰，並不等於一般宗教的聖物崇拜，而是代表著佛陀的偉大人格。

第二點，佛指舍利雖然埋藏在中國大陸西安法門寺地宮內一千年，現在由於佛法已遍布全世界，人們為了緬懷佛陀教化的恩澤，印度的佛陀遺跡以及傳到中國的佛陀遺物，也成為佛教徒致敬的中心，成為佛教聖地及精神信仰。

然而，並非每個人都有機會去印度或中國大陸瞻仰佛陀遺物，巡禮佛陀遺跡。這次佛教界恭迎佛指舍利來台，能使台灣人近距離感受到佛陀確實曾經存在我們世間。過去，他將智慧財產給予我們分享，但是我們並無法直接對佛陀表示感恩，平常禮佛也只能禮拜泥塑、木刻、銅鑄、石雕的佛像；

但是當佛指舍利來台後，人們好像親近到了兩千五百多年前的釋迦牟尼佛本人了，對佛教倍感親切，同時也藉由這個機會，使我們知道見賢思齊，堅固我們對信佛學法的信念。

第三點，佛教雖然在中國大陸有悠久的歷史，從古至今出現過不少傑出的大師，然而佛法在現今的中國大陸並不普及，多數民眾分不清佛與神的差別，去看佛指舍利也是抱著求福報、求感應的心態，那是屬於民間信仰的層次。但是趁此次佛指舍利來台的因緣，兩岸佛教界也一再強調，不宜將舍利當成神格的圖騰來膜拜，不該向舍利求神蹟、求靈應等，這種觀念多少糾正了迷信的風氣。

第四點，中國大陸分批派遣了七、八十位護法的僧俗工作人員，護送舍利來台，使他們見到台灣民眾對佛指舍利的信仰熱忱後，再透過媒體在大陸的報導，對大陸正信佛教的成長，一定很有助益。

不過，當佛指舍利在台灣巡迴展示一個多月，送返大陸之後，對台灣的佛教徒，也應有一些反思。因為宗教信仰有一部分是來自感性，如今大家在感動之餘，必須向前進一步，從感性而落實到佛陀遺教的實踐，那便是「以慈悲待人，以智慧處事」，否則光是頂禮崇拜佛陀的舍利，仍然停留在民間信仰的層次，那是絕對不夠的。

其實，釋迦牟尼涅槃之後，他遺留給人間的，有兩類舍利，一是肉身舍利，一是法身舍利；佛的遺骨是肉身舍利，佛的遺教是法身舍利。一般民眾只知道供養肉身舍利，以求福報，學佛弘法的人，則更應實踐佛的遺教，那便是供養佛的法身舍利了。

後現代佛教

許多人對我的學佛之路感到好奇，想知道我為何在最困頓的時候，甚至在軍中期間，仍不放棄學佛的理想?

我之所以學佛，和我生長的環境有關。在接觸佛教之後，由於佛法讓我受益良多，因而死心塌地追隨佛陀的腳步，一步一腳印，希望朝成佛之道邁進。

但我並不是個盲目的跟隨者，當我二十多歲的那個年代，很多人對佛教採取歧視及批評的態度，連佛教徒自己都誤解因果的道理，以為未來是無法改變的，命運是無法掌握的，把佛家的因果觀，說成了宿命論，使得佛教的人生觀變得非常消極、厭世、逃避。但當我理解了一點佛法之後，才知道這是變了質的信仰，並非佛陀的本懷。真正的佛教應該是活用、實用、積極、入世且為關懷人間疾苦而設的，尤其是大乘的佛教，除了要自利外，更強調要利他，要有利益一切眾生的心願。因此我在二十至三十五歲這段青年期，寫了不少文章，批判那些抱持逃避主義的居士與出家人。

時至今日，台灣的佛教已不是當年清末民初或是傳統叢林式的佛教。現代化佛教的發軔，是因民國初年太虛大師大聲疾呼「人生佛教」、「人間佛教」、「人間淨土」，他的學生印順導師，也根據《阿含經》提倡「佛在人間」，以呼應太虛大師的「人成即佛成」的理念。我的人間淨土的思想，雖跟他們略有不同，卻也深受他們的影響。事實上，包括今日台灣的佛光山及慈濟功德會，也受太虛大師以及印順導師理念的影響所及，以活潑、積極的方式宏揚佛教，將佛法融入人間大眾的生活中。當然，現代化的佛教，在運作方式上也向天主教、基督教學習了不少，例如推展慈善事業、創辦醫院，以及設立各級學校、運用週末弘法等，都是現代化佛教的面貌。

佛教有各種層次，有屬於信仰的、有屬於理論的、有屬於禪修的、也有屬於哲學觀念的；各類不同的人，都可從佛教獲得各類不同的利益。因此佛教是有教無類的宗教，是遇深則深，遇淺則淺的宗教，任何階層的人都能從中獲益。

以此可知，大乘佛教的彈性是很大的。不過，佛教的基本原則是不能離開因果論及因緣觀的，也不能離開慈悲心與智慧心的。相信因果便不會怨天尤人，相信因緣便能夠積極努力而又能看破放下；關懷普天下的眾生，

卻不以自我中心為出發點，便是悲智雙運。這就是現代化的佛教所要實踐的，而這也正是我們社會所需要的。

現代主義的西方社會，強調個人與自我；所以後現代主義是以個人為立場，對社會提出批判與解構。如果從這個角度來看，佛教則是以無我為立場，一旦解構了每一個立場，豈不就是無我的立場呢！佛教教我們要不斷打破舊有的框架，不斷融入現代不同文化的社會，這似乎就跟後現代哲學接軌了。

宗教與新興宗教

許多人以為，凡是有崇拜儀式的行為，就是宗教信仰，對於宗教的類別，實則並不清楚。又有認為，凡是宗教，都在於勸人為善，對於善的層次，也不清楚。其實宗教的種類可區分為國際傳統性宗教、地方區域性宗教，以及民族民間性宗教。又有多神的、一神的、二神的、無神的不同信仰，其間善的認知及善的層次，也不相同。另外，幾乎每個時代、每個地區都有通靈的人士會自創宗教，他們不論是否有修行，或是有沒有受傳統宗教的影響，學術界都將之稱為新興宗教。

新興宗教也有很多種屬性。有一種是與傳統的國際性宗教結合，假借傳統宗教當外殼，宣導他們自創的信仰，就像海邊的寄居蟹，借用貝類的外殼作為自己的防護工具。多半的新興宗教，都屬於這一類，都會依附傳統宗教的若干經典或經句，創造出適合他們所需要的詮釋。

另有一種新興宗教，不借用傳統宗教而自創一派。他們創教的教主，

很可能自己會降神、降鑾，以透過神靈附身及附物體來獲得神的啟示，這些人通常自稱是某某大神、某某大仙、某某佛菩薩或某某歷史名人。而他們的經文都是透過口述，也有透過乩童降鑾記錄成文，稱為聖書、道書、聖訓。至於民間宗教與新興宗教的界限，在於民間宗教只有信仰崇拜，沒有宗教哲學的理論架構；新興宗教除了具有宗教的信仰中心之外，也會傳達自己的哲學架構。

新興宗教好不好？事實上宗教不能以新舊來判別好壞，任何宗教在剛創教時，都是新興宗教，包括佛教。在釋迦牟尼佛時代，相對於印度的古婆羅門教而言，釋迦牟尼佛的沙門團便是新興宗教；天主教、基督教相對於當時的猶太教來說，也是新興宗教；伊斯蘭教對天主教、基督教及猶太教來說，也是新興宗教。

新興宗教理論化之後，如果對人間倫理社會道德有正面的輔導功能，時間久了就會成為正統的宗教派別；但如果被有強烈權力欲望的領導人利用，很多問題就會隨之而來，例如幾年前發生在日本的奧姆真理教鼓勵殺人或自殺，就是非常危險的新興宗教。

宗教信仰原本能為人類帶來幸福，但是一些投機或野心份子，會利用宗教做掩護，圖謀私人利益；或者是只肯定自己的信仰，否定他人的信仰，

因而製造宗教上的衝突和族群間的矛盾，這樣的信仰便為人類帶來傷害及災難。

所以，不論是哪一類的宗教，應該要在不同信仰的族群之間，互相尊重，彼此諒解包容，不應猜疑敵視，應該要彼此觀摩，取長補短。唯有如此，宗教才能為人類文化灌注活力，人類也才能真正從宗教信仰中，得到共存共榮的和平與幸福。

如何處理民族、宗教與政治的糾葛

長久以來，有部分宗教徒彼此之間，經常處在劍拔弩張的緊張狀態中。其實，所謂的宗教聖戰，多半有政治因素的涉入；僅僅是宗教與宗教之間，尚不至於大動干戈，一旦宗教與政治權力牽扯上關係，就可能有彼此殺伐的戰事發生了。

很不幸地，在歷史上，宗教經常受到政治野心家們的操控，這是因為宗教的生存發展，需要政治勢力的保護和協助，政治人物為了權力的鞏固與擴張，往往會利用宗教的服從性，以及對神與天國的絕對信心，做為對不同族群、不同國家、不同宗教，用兵征討的藉口。

即使是宗教本身，有時也會由於不同宗教、不同教派之間，為了自求生存，或者希望強大自身的勢力，而借重政治權力來對付異己，因而導致戰爭。戰敗的一方，往往會被征服、消滅，而被迫接受勝利者的宗教信仰。

人類歷史上不乏宗教戰爭的例子，甚至在同一種宗教的新、舊教派之間，

也有戰爭。如果牽涉到政治、宗教與民族的生死存亡，問題就更形複雜，因為自身若不壯大、發展，隨時就有被侵蝕、分化與滅亡的危機。特別是部分民族與宗教的依存關係，緊密不可分割，他們沒有所謂信仰自由的空間，民族與宗教是一體的兩面，政治與宗教也就不容易分出界限來了。因為政治是管理民族的事，宗教是民族根源的信仰。一旦宗教沒有了，民族也就跟著滅亡，所以為了民族的生存，宗教徒必定抗爭到底。

縱然全世界只剩下一個宗教，也不一定就能保證沒有宗教戰爭。只要大家對於神的認知、對聖典的解讀不同，即使是同一宗教，也會有衝突。因此可以說，宗教本身沒有問題，神也沒有問題，而是有人就可能有問題。人的問題則與各種不同的政治體制、民族特性和文化背景有關，這包括了宗教徒對信仰的理解及認知的歧見。

對佛教徒而言，原則上是關心政治，而不運用政治勢力的；雖然佛教也需要政治的保護，但不會以左右政治來壓迫非佛教徒。宗教應該是超越民族界限及國家界限的，尤其到了二十一世紀的今天，在這全球多元文化的現代社會中，我們必須是宗教歸宗教、政治歸政治、民族歸民族。不要把宗教當成政治的工具，

也不要把宗教視為一個民族生死存亡的依據。

切勿將宗教的信仰與民族的存亡、政治的興替纏綁在一起，因為民族屬於血統的，宗教屬於信仰的，政治屬於管理的；民族是傳承的，信仰是自由的，政治是必須經常興革的，三者屬性完全不同，豈可糾葛不清呢？

心靈與環境的對話

開放的心境

一般人思考事情時，總是喜歡從自己的角度來看，所以遇到挫折時，若不是怨恨他人，就是覺得自己很差勁、沒有前途，心情因而變得很沮喪、無奈，意志也跟著消沉；但是，遇到順境時，又覺得自己的福氣好、能力強、貢獻大，彷彿有著三頭六臂，可以呼風喚雨、八面玲瓏。

其實，這兩種極端都是錯誤的想法。無論在得意或失意時，都不應該忘記環境的力量，畢竟事情的成敗必須靠全體環境來配合。當然，會身處在這樣的環境中，自然和過去所累積的功德及所造的惡業，脫離不了關係，但是我們不能只思考到過去的功德或罪惡，而忽略了目前的現實狀況。

以我個人為例，最近因為經常和宗教界、政治界、工商界等世界級的大人物一起開會、座談、對談，很多人都將之歸諸於我的成就。但我並不以為自己有多大的能力，有什麼了不起。因為如果現今的環境仍然像過去那樣，是非常封閉的時代，是威權偏執的社會，我就不可能成為一個公眾人物。

人間世 51

我之所以成為公眾人物，完全是由於整個大環境的改變，大環境需要像我這樣的人，大時代允許我有奉獻心力的機會，於是我就應運而成了具有相當知名度的宗教師。

因此，我應該感謝大時代、大環境的改變，我的成功與成就，不應該歸功於自己，而是屬於這個時代環境中的全體大眾。所以我相信「時勢造英雄，英雄造時勢」這句話，因為有時代環境的需求，所以有適時的人物出現。我不是英雄，我只是因為這個時代環境的關係，而用上了我的心力。能如此想，我就不會驕傲、自大、自以為是，以為自己能力很強了。所以我們每一個人，不論身處哪個行業，都應該要有遠見，要有遠大的看法和心胸，不能只就自己眼前的狀況或利益去考量，這樣才不會老是在自卑與自滿之間擺盪。

所謂心胸廣大，眼光看遠，就是open mind。雖說「開放」，但並不代表沒有原則，也不是空口說大話。而是要先確立大方向和遠目標，為眾生設想，為長久打算，然後放開心胸待人，腳踏實地處事，這才是真正的開放。

目前台灣正面臨一場大考驗，有很多人都因失業而陷入失望之中，甚至到了痛苦的谷底。在這個時候，我們除了思考是否是出於個人的問題外，更應該思考大環境的因素，別忘了逆境也是因為環境的關係而存在，

人間世 52

所以不要覺得自己太失敗、太失落。即使是因為沒有好好把握機會用力、用心，並且太大意、太驕傲，那也只要自我反省，立即改進就好，不必耽溺在悔恨的痛苦中。

無論發生了好事或壞事，好事不必得意忘形，壞事不必焦頭爛額，那都是由於因素機緣所促成，不如面對它、接受它；並以客觀的角度來反省，找出問題形成的因素及思考因應的辦法，進一步運用一己的所有及所能來處理它；處理之後就可以放下它了，讓一切都成為過去，不必沾沾自喜，不用耿耿於懷；這就是我常講的「四它」哲學。其實只要擁有「四它」- 面對它、接受它、處理它、放下它的智慧心，就能夠在順境及逆境中遊刃有餘，自由自在地向前看、向前行了。

我經常是以這種方法來幫助人，因為我也是這麼一路走過來的。雖然我經常遇到失敗，但也好像經常是成功的，成功與失敗不是絕對的，當遇到失敗時，卻往往也是成功的轉機。

人間世 53

化混亂為祥和

每個社會都會因為民族、宗教、政黨、行業的差異，造成想法、做法、表達意見方式的不同。在這種情況下，生活在同一個大環境中一定會產生妒忌、猜疑、衝突等狀況。同時，世界的潮流是多元的，每個地區也都會受到世界環境影響而變動，如此種種都容易造成社會的動盪，台灣自然也不能倖免。

如果分析台灣社會動盪的原因，會發現其實很多事件都是亂中有序，事出有因、週而復始，而使得環境一直在變，這是「動」，不是「亂」。

如何因應這種變化快速、複雜的社會環境呢？我的建議是，能夠不動就不動。例如：大家一窩蜂說某部電影好看，非看不可，自己沒看過就顯得落伍；哪首流行歌曲好聽，自己不會唱，甚至也不知道有那首歌曲，好像就不夠時髦。如果因此而跟著大家追逐流行，就不免心浮意亂了。其實，只要自己不為所動，就不會被捲入類似的漩渦中。

風氣是創造出來的，因此人們可以想出新的觀念，或新的風格來取代、

改善現實混亂的環境。譬如我們法鼓山提倡「心靈環保」，強調觀念轉變、心靈健康、心靈淨化，這對大多數人都有用，不論是不是佛教徒，不限定哪一種宗教，如果能從自己著手來改變混亂的風氣，社會亂象就會少一些。

心靈環保是一種內心的反省，反省自己的內心世界。例如，凡是自私的想法，便會跟別人衝突，到頭來也會讓自己受到衝擊，讓自己不舒服；所以，為什麼要使自己痛苦而不讓自己快樂呢？最好是放棄自私，以開放的心胸接納他人，化解痛苦轉為喜悅，不要讓自己的心被污染、受傷害，這就是心靈環保。

一般人通常會以自私心來保護自己，但這是不可靠的，反而因此會受到更多的傷害，感受更多的痛苦。心靈環保不但可使自己快樂，也會令他人快樂；使自己健康，也會使他人健康；使自己平安，也會使他人平安。

面對台灣的未來，我們不必太悲觀，因為事在人為。「心靈環保」的觀念提倡以來已有十多年，至今已廣受肯定，受用的人很多，許多人也在接觸後，改變了人生觀，獲得勇氣面對現實，人與人之間的相處、互動，也不再只有無奈、失望、失落、沒有安全感等，而是和諧、溫馨、寬容、體諒。這些事實證明了，我們的社會仍有向上提昇的力量。

要化混亂為祥和，應先從小團體開始，慢慢擴大到大團體。換言之，從個人、家庭再到社會，個人的心理健康、觀念正確，家庭就能和樂，社會也能平安。

健康的飲食觀

健康的飲食觀因人而異，不能一概而論，因為每個人的體質不同，生活環境不同，飲食習慣也隨之不同。

每個人都必須瞭解自己的狀況。什麼飲食對自己最健康，應該要弄清楚，而且自己的體重、血糖、血脂肪、腸胃、皮膚的反應等，各種指數所代表的意義，最好都要清楚；以此為根據，知道自己什麼食物可以多吃，什麼食物必須少吃，或是搭配著吃，能自己做自己的營養師最好。當然，這並不是每個人都能輕易做到的，所以應該多吸收相關知識，或向專家請教。

現代人若能素食是最好的，原則上，素菜比葷菜健康。再新鮮的肉類食物，都是動物的遺體，再新鮮的遺體，怎麼吃都不衛生，因為動物體內各有致病的毒素。這不是說吃素就完全不會生病，但吃素能降低某些疾病的發生，譬如膽固醇過高、血管硬化而導致中風等。

有一本美國人寫的《新世紀的飲食觀》一書，書中指出肉食沒有素食好。

原因是，當動物死亡的時候會因恐懼而分泌毒素，這些毒素雖然無法化驗，卻會殘留在動物的屠體內，因此吃肉的時候，便會吃進這些毒素。當然，吃素也有吃素的問題，所以需要有吃素的常識，尤其必須注意營養的攝取；素食者若能善用營養食譜，配合自己的身體狀況來調理，就不會有營養不良、體力不佳的狀況發生。

現代社會流行所謂的健康飲食，有人將純粹沒有魚肉的素食納為健康飲食，但素食店的食品，並不就等於健康飲食，因為部分素食的製成品中，還加添了防腐劑、調味料、香料、香精、色素等，容易造成人體的負擔。

還有，吃飯的態度也很重要。飲食的時候，要以歡喜心來吃，用欣賞的心吃，不要以貪婪的心吃；吃的時候也不可以囫圇吞棗，要細嚼慢嚥才能幫助消化，最好能慢慢體驗飲食的滋味。此外，暴飲暴食很不健康，最好每餐吃八分飽，不要過量。

現代流行的一邊吃飯一邊開會的餐會，其實並不健康，若一定要舉辦餐會，可以先吃，告一段落後再討論，討論到覺得餓的時候，再繼續吃；邊吃飯邊說話，是會妨礙腸胃消化功能的。

彩券賭博的省思

最近，樂透彩券在台灣造成風潮，從民間的立場來看彩券有三種功能：

第一種功能是娛樂。好比過年過節，大家拿一點小錢出來買幾張彩券玩玩，碰碰運氣。

第二種功能是公益。買張彩券幫助弱勢族群或社會福利，自己則無傷大雅。

第三種功能是賭博。容易使人沉迷，這就相當不健康了，為了貪圖一夜致富的暴利，可能會讓一個人傾家蕩產。一旦沉迷到不願從事生產工作，只想求明牌，中大獎，變成賭徒心態；嚴重的話會影響善良的民風，對社會造成巨大的傷害。

我們不要漠視類似的賭博風氣，從過去風行的大家樂、六合彩等的經驗來看，許多人在開獎前一日就放下手邊工作；這些人雖然不見得有宗教信仰，卻四處求神祈禱；若是求得了明牌，僅以簡單的方式答謝，若是「損龜」賭輸，就氣憤地拿神像出氣，以暴力搗毀神像。

再從政府的立場來看，政府不該鼓勵賭博，不斷地有立法委員建議在離島設置賭場。這些人表示，就算政府禁止，民間還是有人會偷偷摸摸地賭，不如統籌由政府管理，也好增加稅收。但這是缺乏深思遠見的說法，民間偷偷摸摸地做，受害者少；光明正大由政府鼓勵，受害者就多了。就好比有人建議開放吸毒，雖也可以收稅，但卻會亡國滅種。

由於許多人多少帶有賭徒性格，一旦公開設置賭場後，許多原本不是賭徒的人，最後也有可能成為賭徒了。社會生產力將因此降低，治安狀況也會變差，犯罪的案件相對增加。因此，不論就社會立場或宗教的立場來說，都不宜贊成提倡賭博的行為。因為，促進社會的繁榮，應該鼓勵生產經營，而不是鼓勵賭博。

彩券亦是如此，如果政府鼓勵民眾大量購買彩券，目的是希望得到稅收，這便值得省思，因為鼓勵民眾將大量資產投入彩券購買，便等於變相鼓勵民眾賭博。增加稅收與社會成本之間，其實等於是挖肉補瘡。

此外，企圖以彩券中獎致富的人士，也不妨推想一下，雖然每期頭獎的金額可觀，中獎的機會則相當渺茫，有的人花了幾十萬元購買彩券，很可能只換來幾千塊錢的獎金，這划算嗎？特別是迷信明牌，

迷信哪個投注站買的彩券中獎機率高，這是相當不理智的。因此不論是政府也好、民間也好，對於沉迷彩券的風氣，應持冷靜的態度。

人間世 61

好運大家轉

不論是哪個國家、哪個民族，當人們遇到失敗而不知何去何從之時，便會想到以求神問卜來指點迷津。西方人會去找吉普賽人看水晶球；中國人則會去找算命仙、去神前求靈籤，如果算出的結果不好，就請人做法術、誦經、持咒、畫符、卜八卦等。術士們會向你索取一筆錢，結果你的運可能尚未好轉，倒是你幫術士開了運，讓他賺了一筆錢。

或許這些行為在心理上是一種慰藉，但是當人在走投無路時，還是要以自己的力量開出一條道路來。站在宗教師的立場，我不否定鬼神及命理的存在，他們確實能知道我們一小部分的過去與未來，但他們沒有能力扭轉我們未來的命運。所謂「窮算命，富燒香」，窮人算命並不會愈算愈富，如果真要開運，先要瞭解因果的道理。

所謂因果的道理，就是「自作自受」。由於這輩子的時間太過短促，無法確切見證每一件事物從因到果的關係，很少人知道一生的命運是怎麼形成的。

人間世 62

從因果的觀念來講，現在的命運都是過去所造，未來的命運則是現在所做。現在的命運已成事實，無法轉變，但可以透過智慧的判斷和努力而改善，未來的命運便可以轉變。

有人向我抱怨老天不公平，不論怎麼努力仍然是希望落空，我總是告訴他們，首先要知道自己的能力、財力、社會關係、性格、興趣。如果不瞭解自我的優點和缺點，只是盲從地跟隨風潮，是不會有好處的，因為你和他人的條件不同，因緣際會也就不同，盲目地依樣學樣，那就是自討苦吃。所以命運是由自己擁有的各項條件所組成的，條件不具足，努力不正確，就很難成功。

因此，想要轉好運，最好的辦法不是求神問卜，而是體會生活的意義及生命的價值；簡單地說，便是多存好心、多說好話、多做好事、多結他人的善緣，自然能處處遇貴人，處處交好運了。

心靈環保

人的心境，往往會因為受到環境的誘惑、刺激而產生情緒的波動，輕者覺得困擾，重者喪失自主的能力。如果有了心靈環保的措施，遇到狀況發生時，便可淺則保持平靜、穩定，深則自主、自在。

依據心靈環保的原則，每一個人都應該具備三個層面的修養，那就是保持身體、心理、精神的平衡與平常，通稱為身、心、靈的健康。然而一般人僅在意自己的身體是否健康，卻忽略了心理是否健康，尤其會疏忽了保持平常心的精神修養。因此，在順境中尚能揮灑自如，似乎沒有不能克服的難題，一旦遇到逆境當前，便哀聲歎氣，不知如何自處了。這必須透過「心靈環保」的修為，才能做到「以平常心」來看待一切順境及逆境。

佛家強調因果觀念，所謂「種瓜得瓜、種豆得豆」；但是如果種瓜、種豆，不得其土，不順其時，不如其法，那麼種瓜未必能得瓜，種豆也未必能得豆。因為，從「因」至「果」的過程中，尚須有其他條件配合，稱之為「緣」。所以，

人間世 64

事物的成敗，都必須「因、緣、果」三者具足。

「因果觀」必須配合「因緣論」，才是正確的現象論。從因到果，並沒有一定的必然性，個人主觀的因素固然重要，外在客觀的因緣能否如我們所希望的，也極為重要，不論是自己的因素或外在的因素，都充滿了不確定性，因此，我們只能做最好的努力，也要做最壞的打算。否則，過份樂觀或過份悲觀，都不是成熟健康的心態。

如何培養這種成熟健康的心境呢？有四個步驟：

一、遇事要作正面的評估，避免作負面的預測。人生的旅途總是起起落落，「起」是前進的過程，即使是「落」，那也是人生另一種前進的過程。

二、要能逆向思考，如此才能勝而不驕，敗而不餒。當在成功的顛峰之際，便要有走向下坡的準備；當因為失敗而跌落至谷底時，也要有攀登下個巔峰的願景。

三、凡事應當進退有度、收放自如。古人說：「達則兼善天下，窮則獨善其身」，也就是說如果一展抱負的機會來了，應該當仁不讓；萬一時運不濟，此路不通，就要養精蓄銳、候機待發。

四、不論成敗，都要抽離自我的私利與私欲，都要肩負起奉獻自我、利益眾生的責任。這便是一個有智慧、有慈悲的人了。

然而，如果你只在字面上理解，只知在道理上認同，心靈環保的力量不容易產生，必須輔以方法的練習，才能奏效；禪修就是相當有效的方法之一。剛開始時，可先練習放鬆身心，等到不再心猿意馬時，就可練習體驗身心的覺受；觀照自己呼吸的大小、長短、深淺、涼暖等感覺，這能讓內心平靜、安定、清明，若於此時忘卻身心的負擔，就能夠進入身心統一乃至身心與環境統一的境界了。禪修的最高境界，是超越對立及統一，那便是無我無相而又不離諸相的境界。

在這個境界中，你除了能夠掌控自己的身心，更能包容他人的缺點，尊重他人的優點，同時能夠感受到個人的小我，是不能脫離大環境而獨立存在的，個人是有限的，大環境是無限的。如果能再進一步放下身心，不執著環境，就能達到《金剛經》所說「無相」的境界，如此不但能適應各種狀況，而且只要是對眾生有利益的事，都能盡自己的力量去做，那就是《金剛經》所說的「應無所住而生其心」，也就是心靈環保的最高境界了。

將心靈環保推向世界

我曾經參加二〇〇二年在泰國曼谷召開的第一屆「世界宗教暨精神領袖理事會」（World Council of Religious Leaders），主要是為了討論如何解決宗教衝突的問題。開幕典禮吸引了四千多人參與，世界各宗教領袖代表總共有七十多人與會，大家共同為世界和平而祈禱。泰國王儲也於大會開幕典禮中致詞，肯定大會宗旨。

理事會召開後，所獲得最具體的結果就是，將這個原本不定期的會議組織，確立為常設機構，總部分設在紐約及曼谷，每年召開一次年會，並確立未來執行的方向與目標，負責協助聯合國致力於宗教相關的議題。

在六月十二日至十四日三天會議期間，分組討論了四個主題：防止及緩和種族衝突、恐怖主義，貧窮與發展，以及環保與倫理問題。我參與了環保小組的討論，擔任共同主席；此外，我也參加了貧窮與發展小組，並於會中發言。

環保是備受全球關心的議題，然而，許多人在談論環保時，

人間世 67

只強調不要浪費自然資源、要重複使用自然資源，永保青山綠水的自然生態；可是如果人的價值觀沒有改變，人與宇宙的一體觀不能建立，永遠都只能頭痛醫頭、腳痛醫腳，不會完成環保的終極任務。

我們生存的地球環境，因為人類的過度開發與浪費，已造成自然資源的急速損耗，與生活環境的全面破壞。為了徹底、有效解決問題，環保工作應該先從內心做起，也就是倡導我所主張的「心靈環保」；否則雖然解決了某一些問題，卻又會製造另外更多的問題。人的價值觀如果不能從個人的擴大為全體的，從眼前的延展到永遠的，環保是無法真正做好的。

人類總是自私的，都希望自己能夠得到的多、享受的好，貪圖眼前的利益。其實，除了自己之外，應該想想地球上的其他眾生也有求生存的權利，包括全人類，以及一切動植物生存的權利，也應該多留一些自然資源給我們的後代子孫。我們應該透過廣大久遠的時空，來謀求利益的著眼點，應該和一切眾生共同並且持久的享受地球上的資源。有一位印地安人的西雅圖酋長比喻，大地是人類共同的母親，所以我們在吸吮母乳之時，必須保護母體的健康。

如果我們經常有布施心、有照顧環境健康的心，以彼此奉獻取代相互掠奪，

以保護換取報酬，讓當代全人類以及後代子孫、一切眾生，都能過得平安快樂一點，我們自己的健康、平安、快樂才有保障，這就是心靈環保。唯有這樣，才能真正落實環保工作。

更進一步說，如何落實心靈環保？可以用「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」兩句話做為準則。也就是說，存慈悲心便不會製造敵人，如果能夠把天下蒼生都看成自己的親友，就能夠保護自己，也能夠保護環境了，大家都能自保保人，大家都能少煩少惱，這便是落實心靈環保的境界了。

我在那一次的世界宗教暨精神領袖的理事會議中，也提出了「心靈環保」的觀念；隨後，和我共同主持「環保小組」的另一位主席Rabbi Israel Meir Lau，是國際「地球憲章」（The Earth Charter）的一位理事，他即表示，他會在二〇〇二年十月份於約翰尼斯堡召開的該會會員大會中，建議把心靈環保列入地球憲章。這項回應，等於將法鼓山宣揚的心靈環保，推廣到世界性的環保組織中。

在那次曼谷會議之中，我也在另一個探討貧窮問題的會議上發言指出，現代人心靈貧窮所衍生的問題，比物質貧窮的問題更嚴重。物質貧窮雖然在生活上會有飢餓、疾病等苦難，

心靈貧窮卻容易讓人們對自然環境與社會環境造成毀滅性的破壞。解決物質貧窮的方法是鼓勵布施，加強教育、生產；解決心靈貧窮，則必須提倡心靈環保。

當然，這次會議召開的最重要目的，還是在於討論如何化解世界上宗教衝突的問題。我個人認為，不要在乎自己與他人宗教信仰的差異，也就是求其同而存其異，不要爭論誰的宗教信仰最真最好，凡是能夠認同共同的利益，解決共同面臨的問題，才是最重要的。而且也不要只思考個人的問題，應該從人類的共同利益作考慮，尋求互助合作的方式，便能使大家都過得健康、平安、快樂。

有條件的虛榮心

虛榮心的泛濫，在現代社會中可說是愈來愈明顯了。原因無他，人的欲望無止境，同儕間會互相比較，看到人家要，我也想要；看到別人有，我也想擁有。所以，物質生活好的時代，人們的虛榮心不減反增。如果虛榮心不斷滋長，將使社會紊亂，人品下降。

但是，如果是有條件的虛榮心，則也未必不好，例如追求成功，也可說是虛榮心。基本上，想要成功是「能力」與「際遇」的問題。一個人在成長過程中，「體能」、「智能」會慢慢成熟，同時也應當好好努力培養謀生的「技能」。如果這三種能力不夠，多半不會有好的際遇，一旦機會在你面前出現，你也無能為力。相反地，即使具備了這三種好條件，幸運之神也未必會眷顧你。例如由於「僧多粥少」，如果同性質的人才太多，際遇與機會就不會那麼多了。如果不能明瞭這一點，就會「人比人氣死人」了。

然而，追求物質享受的虛榮心未必都是那麼壞的事，只要不是去偷、去搶，

人間世 71

只要不是以破壞環境、損耗資源來滿足私欲。有時候，善用外在的物質條件，從事發明、生產、推銷，也會促進社會環境的改善，豐衣足食、富而好施的社會，當然很好。關鍵在於，你的能力與所具備的資源，是否足夠讓你去追求這一切?

我在服兵役的時候，曾聽過一個小故事。有一位排長很快就晉陞為連長，連上的副連長卻仍然留在原職位，沒有變動。這位副連長很生氣，抱怨著對人說：「怎麼陞官的是他卻不是我呢？」後來，那位排長自己去跟副連長說：「副連長，我相信我的能力、智慧都不如你，但只有一點勝過你，就是我的運氣比你好，讓我的表現有機會被上級注意到。」

至於我個人，我自覺不是很有才能，也沒有什麼了不起的智慧，更談不上有什麼專長、本領；但在做事時我絕對是全心的學習，全神的投入，而且會主動關心周遭相關的人，所以我到任何地方，大家都會喜歡我。而且由於多支援他人，就會多得到一些資源，就有好一點的際遇；雖然在我一生之中，交好運的機會實在不多，如果不是如此，可能就更沒有機會了。

我們無法掌握運氣，但可以創造際遇。如果在工作崗位上，將自己份內的工作盡心盡力做好，又以額外的時間去協助需要支援的人、幫助需要幫助的人，

如此一來，擁有好際遇的機會就會多一些。如果你平日樂意配合，又有為團體奉獻的精神，一旦別人有好的機會，就會想到找你合作，際遇自然是歸於你的。

但是要謹記在訓練能力、創造機緣的同時，絕對不要傷害他人。即使追求物質生活，也要時時刻刻考慮到別人的權益，這種追尋才具有建設性，才是健康的。因此，如何把握際遇，在獲得物質的同時也為社會創造利益，便是現代社會任何人都應思索的課題。

呼籲偶像藝人應以身作則

近來，青少年們群聚在搖頭店裡，服用搖頭丸、吸食大麻及海洛因的違法事件層出不窮；日前更傳出某知名藝人服用搖頭丸，當場被警察抓到的新聞，令人感到相當惋惜！

首先，站在同情的立場，我們要瞭解，雖然偶像藝人們外表看來光鮮亮麗，帶給人們歡樂；實際上，他們的內心可能非常空虛。他們忙著工作，急著趕場，灌唱片、錄廣告、拍戲，經常都在趕通告、做節目之中，總是馬不停蹄，忙到晨昏顛倒不分晝夜；除了名利，不知生命的目的為何，不知健康的快樂是何物。縱然擁有許多崇拜者，但空虛的內心，還是希望藉由刺激來宣洩緊張的壓力、紓解苦悶的情緒。在這樣的狀況下，不能自我約束的人，便會被毒品陷害了。

站在社會成本的角度來看，偶像藝人要懂得潔身自愛，因為他們對青少年的影響很大，應該對青少年的崇拜者有更多的責任。因為年輕的追星族很容易有樣學樣，所以他們必須要像學了佛的張學友、張國立、李連杰等那樣，以身作則，

當好的榜樣。另一方面，偶像藝人除了對青少年有責任之外，對自己也是有責任的。行為失檢，小則引起負面的風評，尤其，經過媒體大幅披露報導之後，對其聲譽及身價將有決定性的損傷，勢必影響到自己的事業前途；大則觸犯法律，招惹牢獄之災。

針對此一事件，我想藉此提醒大家一句我常說的話：「工作要趕不要急、心情要鬆不要緊。」工作要趕才會做得多，心情要鬆，才能把工作做得好。如果工作的態度太急，就容易出狀況；如果工作的心情太緊，就不能保證工作的品質。

同時，我也要勸勉年輕人，學習著隨時隨地放鬆自己的心情，不要把工作當做成就的全部，才能真正紓解身心的壓力。很多人在名利雙收的時候，就開始迷失自己，反而讓自己深陷在工作的壓力之中。如何紓解工作壓力？方法很多，但千萬不要酗酒，千萬不要用毒品。因此，我要呼籲，偶像藝人不但自己絕對不要接觸毒品，也要勉勵每一位青少年朋友，拒絕使用任何毒品。除了毒品，凡是對身心健康有害的習慣，凡是無益於社會風氣的行為，都應以身作則，碰也不要去碰。

人間世 75

世界末日何時降臨

佛說世事無常，無常就是變化。世間事物，無不是在不斷地生起、改變、消失的自然律中進行，不論何種事物聚會一處，都只是暫時的假象。擴大到整個宇宙，我們的世界是在不斷地成、住、壞、空的過程中循環不已；根據佛經的推論，我們現在的地球，是在「住」的階段。基督徒口中宣說的世界末日，是指上帝降臨的時候，人們會接受上帝的審判。信仰主的人，會被接引至天國獲得永生；未信主的人則全數淪入煉獄，永遠受火焚燒。這是基督徒們的世界末日觀。

再從科學的觀點來看，太空物理學家認為，現在的地球還很年輕，所以人們不必對世界末日的來臨杞人憂天。雖然地球何時會壽終正寢，我們還不用擔心，但以人類目前的能力，要毀滅地球是很有可能的。愈來愈多國家擁有核子武器，如果一旦爆發全球性的核子戰爭，勢必為地球帶來無法彌補的巨大損傷。

另外，人類專注於經濟發展而忽略環境保育，如果再不努力維持自然生態的平衡，物種資源、森林資源、水資源、土壤資源等都會受到嚴重破壞，

氣候也將出現異常的變化。例如，二〇〇二年時，歐洲就遭逢五百年來最嚴重的水患，而台灣也出現了五十年來的最高溫；二〇〇三年八月法國熱死了一萬多人，荷蘭熱死了一千三百多人。異常天災與人為破壞息息相關，需要人類用心尋找解決之道，否則只會讓我們的居住環境提早毀滅。

世界人口不斷地膨脹，野地的開發往往無可避免，如何能夠在開發的同時，也兼顧大自然的生態維護，便是考驗人類的智慧了。舉例來說，如果為了商業利益，就濫墾濫伐原始森林及高山的珍貴林木，無視於保存自然生態環境的重要，就等於招致世界末日提早到來的催命符咒。人們除了要求自身的生存外，也必須保護自然資源的再生，以及自然生態的永續。就佛教徒的立場來說，如果希望地球能夠長壽，便要對我們居住的環境有慈悲心；除了對人類有慈悲心之外，也要盡可能讓其他一切物種都有生存下去的空間。

在享受物質文明的同時，也要留心自然的保護，否則世界末日真的會提早來臨。為了兼顧經濟發展，我們必須找出方法來，既能發展生產事業，又能保育自然資源。以能源議題來說，石油用盡就難以再生，而用風力、水力、太陽能發電，卻是取之不盡用之不竭的。類似的問題，只要肯用心，便可以找到替代方案。

人與生存的環境對話

在邁入二十一世紀的今天，不論已開發或開發中國家，都已日漸瞭解環保工作的重要性，也或多或少已投入了環保工作的行列。不過，仍有兩個觀念，尚待加強落實。

首先，就珍惜資源來說，多數國家都知道保護境內資源的可貴，卻無視於其他國家的自然資源也應當受到保護。地球資源是全體生命所共有的，不可能因為個人掃好自家門前雪，就算是做好了環保工作。因為海洋資源、大氣資源及地底資源，雖有每個國家的領海、領空、領土區分，然而資源卻都是同屬於地球全體而不可分割的。如果保護自己國家的資源，而希望大舉開發破壞其他國家的自然資源，這還是加速破壞了地球環境的安全。

在我們減少破壞環境資源的同時，也應思考地球永續發展的課題。農業時代，人們的需求少，需求與供給之間尚能保持平衡，人類從農作物獲取養份，然後又將廚餘物的堆肥，回饋給農作物，大自然因此能夠生生不息。

此外，就環保的意涵來說，除了大自然需要保護之外，也應該重視社會環境的保護。所謂社會環境，就是人與人之間的互動關係。而社會環境破壞的原因，就在於人我之間的矛盾與衝突，包括個人與個人之間、團體與團體之間、政黨與政黨之間、國家與國家之間、宗教與宗教之間；甚至在同一個團體內也會因為理念不同，運作不一，形成對立的摩擦。

如何加強落實對於自然環境及社會環境的保護？只有從減少人類的貪欲著手。對於物質的欲望，多數人總是不能滿足的，哪怕早就超越了實際的需要，依舊貪得無厭。於是，社會環境和自然資源就難免要受害遭殃了。當人們用心於你爭我奪、爾虞我詐的伎倆時，其實就是對社會環境的摧殘。而明知自然資源有限，人類卻不以智慧來保育、維護、生產，反以權謀、暴力、殺雞取卵的方式加以鯨吞和蠶食，必然會對我們居住的環境造成無法補救的損害。

但從各方面來看，如今的環境生態已不復以往，要想保護自然與社會環境，必須要更進一步改變行為與觀念，其中最重要的是要回歸根本，從環保觀念的改善著手，這也就是法鼓山要提倡「心靈環保」運動的原因了。

心靈環保是全球性的運動

多年來，法鼓山一直在推動心靈環保，除了在國內提倡之外，我也在關係著整體人類未來的全球性會議，包括「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」（The Millennium World Peace Summit of Religious and Spiritual Leaders）、「世界經濟論壇」（World Economic Forum），以及二〇〇二年在曼谷召開的「世界宗教暨精神領袖理事會」（World Council of Religious Leaders）中，提出心靈環保的理念。心靈環保的內容指出了什麼是人的正確價值觀念，也就是人生的責任是盡責盡份，人的功能是從奉獻中成長，人的意義是隨時消融自我而經常喜悅自在，人的生命是融入於無限的時空而又超越於無限的時空。如果我們能夠清楚瞭解這些，就不會茫然無序，就不會空虛無聊。

從生命的存在來看，每一個生命都具有「將來性」，雖然這個將來性的發展因人而異，但一定有其價值。凡是有宗教信仰的人，都相信生命有永恆的未來，稱為終極的關懷。即使沒有宗教信仰的人，也應該體認每一個人的存在，

是與國家、民族、整體人類，甚至與全宇宙的存在，密切相關。

我們的肉身雖然只有短短幾十年的壽命，卻與歷史的生命和社會的生命結合在一起，永遠不會、也不可能脫離宇宙時空的整體生命。因此，每一個生命都是非常偉大的。

不管有沒有宗教信仰，如果具備這樣的想法，就不會有生存的恐懼感；人與人之間的相處，也不會有疏離感，當然也不會有這麼多的衝突、對立。我們只要心胸開闊，隨時隨地就會有一種平安的感覺，對於人格的穩定及成長，也會有所幫助。

不過，如此偉大的生命是一般人難以體會的，那需要先從觀念的建立、方法的練習，漸漸地才能有所體驗。因此，我一向提倡在生活中，盡量練習運用禪修的觀念及禪修的方法，使我們的心念，盡可能不受外在環境的影響、誘惑、刺激而產生困擾。

基礎的禪修觀念是讓我們知道，人人都有機會開悟成佛，只要消融了自我中心的執著，立即就是禪悅和法喜。入門的禪修方法就是體驗呼吸，把全部的注意力放在呼吸的體驗上，頭腦裡就不會有複雜的情緒；或者情緒依然複雜，

但經由體驗呼吸，可以讓情緒漸漸穩定下來，這是可以隨時隨地練習的一種方法。此外，具有宗教信仰的人，不管是道教、基督教、天主教、伊斯蘭教、或其他宗教，透過冥想、持誦、禮拜、祈禱，一樣也可以達到內心的安穩與平靜。

在二〇〇二年九月二十一、二十二日法鼓山舉辦的「心靈環保全民博覽會」中，天主教的單國璽樞機主教也應邀出席，與我們共同推動心靈環保。從立意與方向來說，心靈環保與天主教推動的心靈改革，是彼此相呼應的；而從心理學來看，心靈環保與情緒管理及心理分析，也有異曲同工之妙。心靈環保不僅超越人我對立的自我，也超越全體統一的自我，不論是什麼領域的人士，希望超越人與人、人與環境對立的想法，都是一致的。因此，我們提倡的心靈環保，是在推動一個超越宗教、超越民族、超越國界的大運動，它是屬於全人類的心靈提昇運動，乃至於不論有沒有宗教信仰的人，都可以一同分享。

珍惜生命照顧自己

二〇〇一年九月份，法鼓山舉辦了一項宣導「大好月」的運動，邀集了台灣十大電視公司及各大平面媒體，在每天主要的新聞節目時段，報導一則好人做好事的新聞，由主播帶動說好話，並且持續播出一個月名為「大好月」的一支公益廣告。這些做法不僅在台灣傳播且得到肯定，在海外，包括美國、加拿大、東南亞等地區，也都獲得很大的迴響。

「大好月」運動的核心就是心靈環保，內容是練好心、做好事、說好話、轉好運。二〇〇二年九月，我們繼續推出這項運動，邀請資深廣告人王念慈小姐製作一支三十秒的公益短片，內容主要是我的勉勵話，希望以佛法觀念作為引導，讓大家在遇到挫折與困難時，能夠勇敢地面對，安然度過困境。

例如，我曾經提出一個「四它」的觀念，就是在遇到任何狀況時，要「面對它、接受它、處理它、放下它」。這個觀念對很多人都很受用，並不一定局限於有宗教信仰的人士才能夠接受。

另外，我也提出，當遭受重大災難或困境危機的衝擊時，只要體會到還有一口氣在，就表示仍有無限的希望。生命是無價的，每一個人的生命都需要被尊重，不僅珍惜自己的生命，也要尊重他人的生命。如果尊重生命，就會捨不得自殺，也不忍心傷害他人；如果知道生命是非常珍貴的，就不會傷害別人，也不會懲罰自己和傷害自己了。

懲罰自己的行為有很多種，有些人雖然沒有自殺，但卻折磨自己，使自己失去健康，影響親友家人的生活，也使社會失去一個健康的人，而增加家庭與社會的負擔。表面上看來，折磨自己好像是個人對待自己生命的權利，但實際上既是自害也是害人，是增加自己的惡業，也增加身邊人的負荷。若能思考到這一層，就知道我們是沒有權利糟蹋自己的身心，應該好好珍惜自己的生命，好好照顧自己的健康平安。

「大好月」活動推行以來，獲得社會大眾普遍的迴響。有些人在非常痛苦的時候，因為聽到我們的勉勵，觀念因此改變，而有了繼續活下去的動力。例如，就有人原本非常痛苦，想要自殺，但是在聽到這些觀念之後，就打消了自殺的念頭。

人間世 84

在二〇〇二年九月二十一、二十二日法鼓山所舉行的「心靈環保全民博覽會」中，我也與天主教的單國璽樞機主教、歌手陶喆及作家吳若權舉行了一場大型座談會，主題就是尊重生命；會中討論到自殺、殺人、墮胎等問題，與會者共同呼籲社會上的每一位成員，都要珍惜生命，尊重生命。

「大好月」活動雖然已經過了，但還是希望大家延續這股精神，時時存好心、說好話、做好事。我們推動以說好話取代惡語，但這不是拍馬屁，也不是歌功頌德，而是隨時給人勉勵、慰問，使得每個人都能尊重生命，照顧好自己。因此，說好話、做好事應該不受時空限制，而是不論何時何地，都應該身體力行的。

孝道倫理與新道德律

孝道思想不一定是中華文化中所獨有，例如佛經中就有一部《父母恩重難報經》，但是中國的儒家思想確實對倫理孝道特別重視；漢時曾有以孝立國之說，也有「拔忠臣於孝子之門」的風氣，以及舉孝廉的制度。在西方文化中，孝道觀念則是很淡的。

我們可以用一個小故事，來瞭解東西方倫理觀的差異。假設有一對夫婦帶著年邁的父母及年幼的子女同船出遊，不料途中發生意外，轉眼間船就要沉了，年輕的夫婦自己可以逃生，而且還能救兩個人走，這時候究竟是救小孩，還是救父母呢?

我曾以這個問題問西方人，所獲得的答案多半是選擇搶救小孩。因為在他們的觀念中，老人已經老了，小孩則有無限前途。但在問到東方人時，特別是中國人的時候，答案一定是先救父母，因為兒女死了可以再生，但是父母去世後卻是任何人無法取代的。這就是孝道精神。

人間世 86

從前在中國人的族群中，孝的觀念是從小由父母與社會共同培養建立的，所以大家知道要孝順父母，孝道很重要。但在現代社會，家族倫理已被功利思想所取代，如果有人一談到孝道，就好像在嚇唬年輕人、壓迫年輕人，甚至被年輕人視為一種挑戰。

造成這種倫理觀念的消長，是因為在一個新的時代之中，新的家族倫理價值觀還沒有完全建立起來，而傳統的倫理價值觀則在逐漸消失中，我們的社會便是處於這種青黃不接的混亂期。

我們的社會很少在「敬老」觀念上用心著力，其實不僅在台灣，在整個漢民族圈，儒家的文化傳統已在消逝之中，而新的倫理價值觀卻尚未建立。處於這種情境，不要說是年輕人，連中年人、老年人對於「尊長」的想法，也不容易調整過來。雖然有些人口頭上對先進前輩表示尊重，但在心中卻未必真的這麼想。

台灣就像走在新舊倫理觀的十字路口，新的倫理未見成功，舊的倫理卻又在褪失之中。該何去何從？努力的方向，首先應建立人人能夠接受的新秩序，珍惜每一個人的生命、尊重每一個人的身分、尊敬每一個人的人格，形成一股各守其分、各盡其責、各尊其當所尊的風氣，新世代的道德律自然就產生了。

我們都是相互依存的地球細胞

「地球村」的觀念，大約是在上一世紀末被提出來。那是由於交通工具發達與網路資訊便捷，使得空間感縮小了、時間感縮短了，處身千萬里外，也能隨時互相交談。人們可以在極短時間內，知道世界各地剛才發生的事，感覺上不論居住在地球的哪一個地方，就好像是住在同一個村莊的隔壁鄰居。

過去人類的生活範圍，局限在家族鄰里之間，能夠雞犬相聞。而現在，我們雖然把世界比喻為一個村落，但在這個「村」裡的六十多億人口，一輩子雞犬不相聞、老死不相往來的人，可說太多太多了。

不僅如此，我們也常看到同一棟大樓的住戶們，有些人或許還會在鄰里集會或電梯裡偶爾碰面，有些人則因為生活作息及職業的不同，加上人口流動率高，根本難得一見。疏離的人們很容易產生封閉自鎖的習慣，形成強烈的自我保護，很少能夠培養起守望相助的感情。

於是，在大樓公寓裡，住戶將樓梯間占為己有，成為舊衣、舊報紙、

舊雜誌、鞋櫃，以及各類廢棄物的堆置場，早已不是新鮮事了；為了爭占樓梯間所引起的住戶糾紛，也偶有所聞。我們很難期望每個住戶放棄私人的便利，來為整個社區的公共利益設想；更遑論要求座落在地球村的世界各國，建立起全球性的共識，放棄領海、領土、領空的設限與優勝劣敗的堅持。所以在國與國之間，由於各種主權的爭執，所導致的對立與衝突，更不知凡幾。

假設住在同一棟大樓的住戶，都無視於公共空間的維護，而成為垃圾堆置場和有害細菌的傳播站，受害的肯定是大樓裡的全體住戶；擴大情況來看，世界上大小國家、不同族群間的互相征伐，其影響的層面，也一定是全球整體的。如果像一座大樓這樣小的環境，我們都無法共同愛護、彼此照顧，又如何能奢望出現一個和樂的地球村呢?

如果我們無法體現地球村的襟懷，那麼，人類的災難恐怕將會愈來愈多。因此，我要呼籲大家，應該尊重各種多元民族的文化差異，為共同的利益互助合作，為他人、他國、他種異文化的立場著想，同時也應該尊重彼此不同的宇宙觀及人生觀，在不妨礙他人利益的原則下，大家是可以自由自在、各是其是的。

我們不妨體驗一下，生存在大地上的每一個眾生，都是生於斯、死於斯，

食衣住行無一不是共同仰賴大地的供給，包括每一個眾生身上的每一個細胞，都是地球給我們的。生存在地球上的每一個眾生，不僅都是兄弟姐妹、骨肉同胞，根本就像是血肉相連、聲氣相通的連體嬰。地球不僅是我們地球眾生共同的母體，根本就是每一個眾生自己的身體，住在地球村中的每一個住戶，根本就是地球本身許多相互依存的細胞。我們必須相互包容、相互支援、相互信賴、相互尊重、相互適應、相互忍讓，才能營造一個和樂幸福的人間淨土。

如果依據佛教徒的信仰，盡虛空界，無一微塵不是佛的法身；盡虛空界，無一眾生不是未來的諸佛，我們豈忍相互傷害，彼此糟蹋呢！

人間世 91

勇敢面對挫折

人間世 92

聯考的「得」與「失」

很多青少年朋友十分擔心聯考會考不好；雖然我沒有參加過聯考，可是依照我過去參加考試的經驗，考前一定要有準備，但是因為我的程度不好，很多科目根本無從準備起，所以參加考試的時候，往往第一次都考不取，但是我會從中汲取經驗，努力幾次後便會考取了。

除了考前準備外，影響考試結果的因素很多。有一種情況是，自己沒有興趣，不想參加考試；但是由於父母、親友的逼迫，不得不參加。結果考的時候覺得很痛苦，心理有排斥感，這樣當然不容易考取。

另一個因素就是，平常擔心恐慌久了，以致於考試的時候，精神不能集中，看著考題好像懂，又好像不懂。這些人通常考了好幾次，也不容易考取。就像古時候，很多人參加科舉考試，最多只能考上秀才，要再考舉人就考不取了，更不用說考中進士了。

不過這些人也不必失望，因為考試考不好，並不代表書讀得不好；

人間世 93

有的人一遇到考試，就有心理障礙，常常只是因為緊張，等到臨場時，就全都忘光了；或是信心不足，心想大概考不取，結果真的沒考上。也有的人是到了考場，頭腦就不靈光，出了考場又很清楚，這就是所謂的考運，考運和過去世的福報有關。但是福報也能夠經由後天培養而累積的，存好心，不要害人，多奉獻，不要斤斤計較，甚至一個笑容、一句好話都是廣結善緣的方式。總之，存好心、做好事、說好話，命運就會轉變。

然而，聯考的目的，就只是為了考上第一志願的好學校嗎？我認識兩個人，他們二十多年前都是某所中學的學生，兩人是好朋友，經常一起到台北市立圖書館準備課業。後來大學聯考放榜，其中一位順利考取第一志願，另一位考上名氣不高的私立學校。當時這位考取私立學校的同學，自認本身的實力不錯，既然學校沒考好，乾脆不走升大學這條路。

二十年之後，這兩人的交情依舊很好。當年選擇不升學的同學，如今已是一家公司的董事長，而考上第一志願的同學，畢業之後又赴海外深造，最後成為這位董事長的屬下，擔任他公司研發經理一職。

這個真實的故事，十分值得我們省思。

人間世 94

聯考的得失並不能決定一個人一生的成就，因為成功的關鍵不在於學位的高低，而在於你能不能放下得失心，把握當下，努力以赴。就像這位董事長，雖然當年沒有選擇升學，但後來憑著自修讀了很多書，英文也說得相當流利，即使沒有文憑，最後也憑實力成為一家公司的董事長。而那位考上好大學的同學，雖然沒有當上董事長，但也發揮了專業研究的長才，將所學貢獻給社會，也是很有意義和價值的。

參加聯考的重點不在於考不考得上，也不在於當不當董事長，而在於你對自己瞭不瞭解，有沒有對自己的成長負責，無論在榮辱、毀譽的狀況下，都要用同樣的態度來努力。如果真能這樣，我們的一生一定會非常順利，而不會有太多的煩惱了。

人間世 95

如何走出感情的陰霾

我認識一對戀愛中的情侶，最近分手了，他們交往了三年，兩家的來往也很熱絡，原本看起來不可能分手的，但最近一下子就分道揚鑣了。原來是有一位男性朋友和他們很要好，常常做他們的中間人，在他們吵架時幫忙調解，三人總是同進同出。

相處久了，女孩反而跟這男孩成為一對。因為她和交往三年的男友常常為了小事鬥嘴，女孩總會跟另外一個男孩訴苦，那個男孩就會安慰她、鼓勵她，於是女孩認為這一個男孩比較好，而且兩人從未吵過架。原本那位男朋友分手後心情低落到幾乎要自殺，認為他的朋友很可惡，也後悔自己沒有事前預防。

主動拋棄人的一方，可能發現觀念上和舊情人不夠契合，遇上第三者出現，就覺得第三者比第一者要好，於是喜新厭舊。在他眼中只有新情人的優點，一旦和舊情人吵過幾次架、不順心意之後，就覺得舊情人很可惡，將熱戀時種種的好都拋諸腦後；只記得、甚至誇大可惡的部分，這樣一來兩人是無法有好的結局。

人間世 96

移情別戀的人，之後若再遇到同樣的問題，也可能會再一次移情別戀，因為他永遠在期待美好的另一半。

對於男女情感與兩人相處問題，不要太天真。不能只要求對方樣樣配合自己、照顧自己，而是雙方都要配合，相互照顧；不要將對方當成自己的分身，不期望對方百依百順。多一分關懷、愛護與照顧，少一分計較、管教與占有，衝突就會減少，這樣的感情才能持久彌新。

如果分手，剛開始一定是很痛苦的，有的人甚至會想乾脆出家了事，再也不願跳入火坑，其實這樣的情況並不適宜出家。失戀的人應該面對它、接受它、處理它、放下它，尤其一定要放下它，告訴自己這個失敗的經驗是一種成長，未來不要重蹈覆轍。對象還可以再找，沒有也沒關係，但千萬不要因為失戀而失落自己的一生，那就太愚蠢了。

悲智雙運破除煩惱

有一次我去爬山，遇見有人帶著一隻狗，狗看到我這個老和尚，也許是陌生吧，就對著我猛吠，一面虛張聲勢，一面又害怕地往後退，身體不停顫抖，因為牠不曾見過身著僧服的出家人，便起了煩惱。為了安撫這隻狗，我輕聲地對牠念聲阿彌陀佛，並說：「不用怕！不用怕！狗寶寶你乖。」這隻狗就不吠了。

人類有煩惱的時候，往往也和這隻狗相仿。煩惱，來自於自我中心的膨脹和沒有安全感，兩者互為因果。因為覺得遇到了危險，為了加強自己的安全感，所以要虛張聲勢、先發制人，看來是自我膨脹，其實是膽小懦弱，驚恐害怕。

不論是金錢、愛情、事業、地位、名望和觀念，都是形塑自我中心的元素；人類在失去保障時，便會以攻擊的方式來保護自己，在這個過程中，他必須挖空心思和自然戰鬥、和人搏鬥、和周遭一切的情況拚鬥。很多人以為一旦占居高位，就可以安全無虞、高枕無憂，所以拚命往高位爭取。追求社會名位向上攀升的手段，現在人稱為「卡位」；但當你卡到高位時，想要扯你後腿、

人間世 98

將你從高位上拉下的人卻又多得數不清，所以一旦登上高位的人，也沒有絕對的安全感。

近來發生全球性的景氣蕭條，人們不論有錢沒錢，都失去了財富的保障，導致人心惶惶。雖然現代化的社會有保險制度，不少人也申辦壽險、產險，但當大災難降臨時，這些保險也無法讓人的生命財產失而復得。投保火險，卻無法保障家園免於大火的肆虐；保了壽險，也必須在你死亡的身後才能使家人受益。保險其實意味著不保險，這是人們沒有安全感的佐證。

事實上從古至今，任何時代都有大災難發生，也不可能沒有意外事件，戰爭、疫疾、天災、人禍更是未曾停歇。人類就是在與大自然的適應及掙扎中代代相傳下來的，所以生命中的自我只是一個過渡的現象，要遠離煩惱，就要認清這項事實。先撇開身外之物不談，人的身體本就是過渡的現象，《心經》上說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

「觀自在菩薩」就是觀世音菩薩，菩薩能以超越的智慧，因應身心問題。凡是不受環境困擾的人，就是觀自在，就能擁有觀世音菩薩的大智慧。以這種智慧，覺照到我們的身心，發現色、受、想、行、識這五蘊都是過渡的現象，不論在物質面或精神面都是空的；換言之，自我中心也是過渡的，也是空的。

如果人們能具備這種智慧，洞察這些現象，觀察到身與心的現象都是幻有的，就能從所有的痛苦危難中，獲得煩惱的解脫。

為何一般人體會不到這種空慧？因為人們執著「我」的存在，認為自己的身體很重要，自我所擁有的東西最重要，一旦遇到利害得失的考驗，自我中心便受到困擾。倘使人們能將身體以及所有的財物名位，視為生命過程中的現象，本來沒有，未來也會消失，巧妙地運用這付幻有的身心所構成的自我，以此來修福修慧、自利利人，那就是悲智雙運的菩薩了。

人間世 100

面對問題才能走出憂鬱

常常聽到很多人說壓力太大，不知道如何紓解，而憂鬱症的問題，更是困擾著許許多多的現代人；據說，今日台灣已有上百萬的憂鬱症病患。憂鬱的產生，有的是求好、求完美，怕失敗、怕做得不好；有的是無法面對未來的「不確定性」，對於天災、人禍、經濟、政局、家庭、工作等種種因素，不清楚將來會如何變化，所以憂慮恐慌。過份的憂慮恐慌就會導致「憂鬱」，因為憂鬱而迷茫，更不知如何去面對排山倒海似的種種狀況。

今日台灣的人心，由於長期生活在缺乏危機意識的環境之中，一旦出現危急的狀況，就不知如何處理，無形中也成為憂鬱症的誘發因素。因此「居安思危」便顯得格外重要，平日就應該有準備，當險惡的狀況來臨時，才不會慌了手腳，才不會無力面對。

例如，十多年前，我曾經見過一位營建公司的老闆，他因為怕鈔票有很多細菌，所以不敢用手摸鈔票；如果要數錢時，就用夾子一張張數，

或請助理來幫忙。這位一直恐懼鈔票有細菌，擔心摸了會中毒的老闆，他最後死去的原因竟然僅是因為一場小病。那是由於他過份恐懼、憂慮，不願碰觸可能有細菌的東西，長期下來，造成他的體內缺乏一般人所應該有的免疫力，使得他的抵抗能力極差，反而更容易受到有毒病菌的感染。

過份的焦慮、憂鬱，而不知如何面對現實的壓力，會使得所面臨的狀況變得更加嚴重複雜。但是，對於還沒有發生的麻煩事，也不要太恐慌，很多人經常莫名其妙地擔憂下一個問題的發生，或是掛心已經發生過的問題，會不會持續再發生。例如大地震之後，就怕不知何時會再來一次，結果這也擔心、那也擔心，讓自己陷入永無止境的憂慮中，這些都是杞人憂天。世間事物，本是無常，本來多變，平時要有應變的準備，臨事只要因應得當，問題便能迎刃而解。

如何避免憂鬱、走出恐慌呢？我提供四句祕訣- 「面對它、接受它、處理它、放下它」。也就是說，當問題發生、狀況出現時，不能逃避，不能視而不見，要積極運用我們的資源與智慧來處理。如此，原本遇到不好的狀況，就有可能變好；在盡力處理過後，不論結果如何，都不要老是掛在心上，要能夠放下它，而且凡事盡心盡力就好，不必要求自己完成不可能完成的任務。

人間世 102

壓力其實都是自己給的。過度的擔心及憂慮，均無法改變事實，唯有積極面對問題，運用智慧處理問題，才能克服困難、解除壓力。

如何運用生命的低潮

有很多人因為不知道生活的意義與生命的價值，所以總把人生過程中的高潮與低潮、得意與不得意，當作好壞的標準。得意順利的時候就慶幸自己交好運；不得意不順利的時候，就哀歎倒楣。如果真的瞭解人生的意義和價值，就沒有所謂得意與不得意的問題，也不會有所謂低潮和高潮的問題了。逆境當前未必不好，順境當前也未必真好，但看我們如何面對、如何運用而定。

以我個人而言，一生經歷走得比一般人辛苦。小時候，同年齡的孩子們可以上學，我卻沒有這樣的機會，這算是低潮。之後，我就讀佛學院，沒多久爆發國共戰爭，寺院遭受破壞，許多同學還俗去做工，而我為了日後能夠繼續出家，只好選擇暫時離開寺廟去從軍；那段時間，和我同年齡的人在讀高中、大學、研究所，而我必須在軍中當兵，這可說是我人生的另一個低潮。

當我再度出家後，終於有了進修的機會，我到日本留學，留學期間卻沒有經濟支援，日子依舊苦悶。取得學位後我到了美國，時運不濟，

我便在美國街頭流浪，這也算是人生過程中的又一個低潮。但是我就在低潮之中，運用那些低潮時期，不斷地學習、大量地閱讀，從見識、學問、心性的成長來充實自己，雖然一無所有，可是並沒有浪費生命。

在我十多歲時，因為環境的關係，而學會運用生命的低潮期來充實自己，從那時起我開始摸索著寫文章投稿，二十多歲時便有作品發表；為了寫作，我必須自修看書，因此雖然際遇顛沛動盪，但我並沒有讓生命留白。即使在軍中，我也把握自我成長的機會，除了完成長官交代的任務，也隨時利用時間看書、寫作、禮佛。當我退役之後再度出家，有機會到山中掩關修行，雖然沒有信眾供養布施，我卻一住就是六年，真是人不堪其憂，而我仍能樂在其中。那段日子，竟是我第一個佛學著述的盛產期。

尤其當我在日本留學的那段日子，雖然沒有人接濟我，卻是我生命中自我成長的黃金歲月。即使在美國街頭流浪，每天仍然忙得不亦樂乎，從不感到徬徨、空虛與無奈。因為我已經習慣了面對逆境，如此一來，縱然有點挫折感，卻不會覺得是倒楣。

對於這些低潮的經驗，我把它視為我生命過程中的必然。

人間世 105

我現在也活到晚年了，已有許多的經歷，也成立了一個國際性的團體；從旁人的眼中看來，可以算是我生命中的最高點了，但我還是把它當作只是一個過程，並沒有什麼高點或低點。因為每個人的生命過程總是起起落落，只要自己沒有糟蹋浪費，每一個段落都是有其價值的。如果我們的心情會被起伏的遭遇所左右，將會活得缺乏意義，生命也無價值；如果生命只要高峰而不能善用低潮，人生的可觀處大概就只有一點點了。

人身可貴不得自殺

以佛教的立場來看，殺人的定義，包括殺別人與殺自己。無庸置疑，殺人不是慈悲的行為，佛教也不允許自殺，因為自己也是人；所以殺人犯罪，而自殺既不慈悲也無智慧，也是有罪。

為什麼有些人會選擇以自殺來作為解決問題的途徑呢？因為當一個人在面對極度恐懼、無奈、厭倦之時，會對自己失去信心，對未來充滿不確定，對命運沒有把握，看不到自己的將來；或者已預見未來將有大禍臨頭，覺得既然已無希望，生不如死，便會選擇走上自殺的絕路。看似被迫走上絕路，其實是不願意承擔生命中應盡的責任。

殊不知，即使是一個最卑微的人，他的生命也有崇高的價值與份內的職責。除非意外死亡，或是自然死亡，否則只要活著，就有功能、就有責任。即使是絕症病患的生命，仍舊有其功能和責任，可以有念佛的功能、隨喜讚歎好人好事的功能；也有接受病痛的責任，面對生命這個事實的責任。因此只要有一口氣在，

人間世 107

身而為人的功能就存在、身而為人的責任就存在，豈可輕言自殺。

我曾經認識一位重病久臥在床的老太太，她的女兒很孝順，每天都去醫院探望她、陪伴她。經年累月，老太太的病況既沒有惡化，也沒有好轉，對女兒如此辛苦的照料，很過意不去，她覺得自己如此活著，只是增加女兒的負累，不如早早結束生命。有一回我去探望她，告訴她：「念佛的功德可以消除一切障礙，仰仗佛力，惡業亦可以化解，但也不必期望死亡，人只要活著，就有他的功能和價值。」老太太回答我說：「我活在世上，對我女兒來說，只是一塊絆腳石，她每天都來探望我，我已虧欠她太多了，我想早一點死。」女兒在一旁噙著眼淚說：「我只有一個媽媽，妳活著的時候，我還有媽媽，為了我，妳一定要努力活下去。」這時老太太豁然開竅，原來她發現自己活著還是有價值的，之後就聽從我的勸告，開始念佛了。

又有一回，我遇到一位服毒自殺而被救活的先生，自殺的念頭依舊在他腦海裡盤旋。我告訴他：「種什麼因，得什麼果，你選擇以死亡作為生命的終結，這是逃避現實，在未來世，還是必須為此付出代價。即使今生現世，我們也是為了還債而來，逃債的結果仍將被追討，甚至必須付出加倍的利息；但是，

我們可以轉變觀念，把還債的態度轉為『還願』。也就是說，吃苦是自己心甘情願的，那麼，既對我們虧欠的人有所交代，也會使自己更有尊嚴，即使必須因此多吃一點苦頭，為了利人又能為自己培福，日子就會好過得多了。」

我又告訴他：「無債一身輕，選擇自殺的人，債尚未還清。因此不可能就此解脫，甚至在死亡之後，自殺當時的情景與苦痛仍會不斷上演，因為在我們的心識裡，問題並未真正解決。即使超度，最好是在活著的時候多修行，自己超度自己，否則自殺死後，盼望親友做功德超度，力量是有限的。」聽完我這一席話之後，他便決定好好活下來了。

倘使大家發現周遭的人有自殺的傾向，就可以用這種觀念來告訴他。只不過多半有自殺念頭的人，旁人不易察覺，因此，最好每個人都能在平時就建立起三世因果的生命觀，珍惜生命，努力發揮自己這一生的價值。佛說人身難得，若不積功累德，一失人身，萬劫不復，豈可輕言自殺！

如何面對意外的生離死別

每當發生天災人禍，造成意外傷亡，當然是令人悲慟的事；但活著的人，除了哭訴及怨天尤人之外，應該還有很多事等著完成。

面對生離死別，人們之所以如此哀傷，主要是不瞭解人是為何而生的。依佛法的認知，人來到這個世間，有兩個任務：一是還債受報，償還過去多生之中恩怨情仇的債務，接受福報與苦報；二是還願發願，人們在過去無數世中曾經許過的心願，必須逐一完成，在受報還願的同時，也可繼續發願。當在這一生中的債務及願心告一段落時，便算任務結束，就可以安心的離開世間了。

不同的人會在不同的階段完成這一生的任務，有的人年紀輕輕就走了，有的人則到八、九十歲，甚至活到更高壽。最難釋懷的是因意外事故往生者，在外人眼裡看來相當悽慘，在《藥師經》中稱之為九種「橫死」之一，但是對當事者自己來說，或許要比久病死亡者，少受了點病苦的過程，也未嘗不是好事。當然，這些人走得突然，許多事情尚未來得及交待；但縱使留有遺憾，

他們在這一生中的任務畢竟已經結束。

曾有些在空難中往生者的家屬表示，亡靈曾托夢給親友，說他們泡在水裡很冷。這種情形是因為亡者過於執著那具遺體，誤以為浸在水裡的遺體還是自己，遺體是冰冷的，便以為自己很冷。其實死亡之後的遺體，已沒有神經的感覺，是不會感到冷熱的。死後仍覺得冰冷的情形，常發生在投水自殺者及空難落海的意外死亡者身上，他們不知道自己已死，又過於執著自己那具浸在水中的遺體。這時家屬必須引導亡者，告訴亡者：既然已經死亡，就不要在乎遺體的冷熱了。

對亡者的親友來說，悲傷固然難免，但更應該做的是幫忙亡者誦經、念佛、做善事，以一聲聲的佛號，祈求、幫助亡者往生佛國，也可以讓家屬的心靈獲得平靜。既然意外已經發生，無法挽回，家屬一定要化悲傷的心情為慈悲的力量，慰問、勉勵這些亡者，幫助他們往生佛國淨土，這樣才是對他們最大的幫助。

平常日子裡，一般人總認為這種不幸的事情，大概不會發生在自己或是親人身上，這種想法並不正確。其實，大家最好在心理上都要做最壞的準備，每次出門之後，能不能平安回家，會不會造成生離死別，都是未知數；每天晚上就寢之後，會不會一睡就不再起身，也沒有絕對的把握。因此，人們最好有宗教信仰，

才知道如何隨時做好面對死亡的準備，遇到意外時，才不致太過恐慌而不知所措。當然，生命是相當珍貴的，除了作最壞的準備之外，也要有活過百年的打算，才不至於辜負這一期的生命。

善用失業的空檔

什麼叫做成功？沒有一定的標準，我認為不論是健康、事業、家庭、金錢、專業技術、各種領域的長才及知識等，如果能夠保持在各自所能做到的最佳狀況，都算是成功。但人生的旅程是不斷向前走的，是經常變遷的，有些狀況看似保持不變，其實是在漸變之中，所以任何狀況，都是無法永久保持的。我們可以練習著保持良好的心情、堅持自己的原則，增長自己的人格修養，但對於個人的事業、家境，對於身體的健康，要想一直保持在最佳狀況，不但很不容易，而且根本是不可能的。

佛教常提醒人要觀「世事無常」，因為世間的任何現象，都會起起伏伏。人生如同爬山，一定會有高低起伏。或許在愛情的路上、人際間的關係上，可以一直維繫好狀況，但在人生其他的境遇中，要永遠維持巔峰狀態是不容易的。例如所謂的「富貴不過三代」，歷史上也沒有不會沒落的王朝，因為有起必有落，當登上頂峰之後，走向下坡是必然的事實。不過，當下坡路走到谷底，無路可走之際，

人間世 113

只要打起勇氣向前，必又能開創另一個巔峰。這就如同法國大文豪雨果所說：「黑暗來臨的時候，黎明還會遠嗎？」

目前國內外的失業率都很高，很多人處於失業又失意的狀態，看不到未來的遠景。如能換個角度看，這也未嘗不是好事，因為這段人生的空檔，正好給我們重新出發的契機，使我們得以轉換至更好的軌道。雖然失業了，但是任何時候都要給自己一個希望，即使覺得自己處於被環境遺棄的狀態下，也不要向命運妥協。

我的大半生經常是在走下坡路的過程中度過，我也經歷過看不見未來的日子，但是我充滿信心，抱持著人生的大方向，不斷地充實自己，隨時做好奉獻自己、利益他人的準備；即使在挫折中，即使我一無所有，也不會喪失我的大方向。所以建議大家，應把挫折當做歷鍊，把失業當作重整步調的空間，只要不因失業而失去生活下去的自信心，什麼正當的工作都可以嘗試，例如去做義工，也能有一份成就感的幸福。

停下向來的工作，並不表示失敗，也並不等於賦閒，因為正要人做、沒有人做的事，可謂俯拾即是。即使擁有高官厚爵，也很少能夠永遠享受尊榮富貴，

所以能屈能伸是大丈夫。要知道，當一個階段的任務達成後，就要有轉換下一階段跑道的心理準備，如此才能不斷地欣賞到一個接一個的人生好風光。

人間世 115

如何紀念九二一

台灣處於地震、颱風頻繁的地帶。一般人在災難剛過時，總是會深切檢討，但在過了一段時間之後，就逐漸淡忘了。對於未來還會不會發生類似的情形，則多半採取逃避的心態，不願多想，總是心存僥倖、得過且過。因此當下一次再遭遇災難時，依然要付出慘痛的代價。

一九九九年九二一大地震這個日子，對台灣民眾有著特殊的意義。不論九二一過去多久了，二十年、三十年、甚至一百年，大家都仍應保持警覺，做好災難可能隨時降臨的心理準備與應變措施。例如，房子不要蓋在斷層帶上，定期檢查舊屋，避免在河道流經處或溪谷出口附近建屋居住，以防範地震或土石流的侵襲等。唯有從慘痛經驗中記取教訓，才能遠離災難。

我認為紀念九二一最好的方法，就是在每年的這一天，家家戶戶都檢查自己所居住的房子，以及居住環境中是否有安全上的顧慮，提醒大家時時刻刻保持危機意識，凡事未雨綢繆。雖然災難無法完全避免，天災尤其無法抗拒，

但如果預防工作做得好，安全係數就相對提高，傷亡與財產損失就會減少。所以，紀念九二一，最有意義的方式就是正面思考，積極面對，而不是只辦一些紀念集會，回想事件當年，重複一次傷心難過。

另一方面，九二一大地震發生後，法鼓山立刻投入災後的人心重建工作，在災區成立了安心服務站，希望以「安心」做為起點，進而達成「安身」、「安家」與「安業」的效果，幫助災民早日走出傷痛，重建社會信心與善良秩序。雖然幾年過去了，我們仍然持續在做，沒有間斷。因為國外的研究報告顯示，大地震發生後的五至十年間，地震的後遺症仍然存在。表面上看來，房屋倒了再蓋，校舍已經重建，孩子們也恢復了昔日的笑容，大人也不再那麼愁雲慘霧了。然而地震所留下的看不到的傷痕還是存在，沒有完全撫平。

居住在台北或是其他地區的民眾，因為距離九二一災難現場較遠，很難體會在災民的心底，仍有難以痊癒的創傷。別以為他們已經度過難關了，法鼓山的安心服務站到現在仍在災區提供關懷，因為我們關心的是災區民眾的心靈重建工程。也希望大家能夠共同來重視，協助他們真正走出大地震造成的陰霾。

人間世 117

失業時怎麼辦

失業在今天，幾乎已是全球性的問題，只是各國失業率的程度有高低不同而已。失業的人通常非常苦悶，因為必須面對兩種損失：一是收入沒有了，只能坐吃山空，不免覺得憂慮；二是心生挫折感，覺得自己很沒有用、很沒有面子，心理上無法平衡。

「學問如逆水行舟，不進則退。」其實不僅做學問如此，對於各行各業的工作也是一樣。特別是在今天科技發展快速的社會，工作上必備的技能，如電腦操作及對資訊網路的瞭解，一旦離開職場一段時間，可能就會生疏，也就更不利於尋找新工作，更容易被時代的大環境淘汰。所以許多人在失業後，由於職位的陞遷中斷，職能的技巧也日漸退步，情緒便陷入憂鬱和無力感中。

人在失業時是痛苦的，失業者應該如何安身立命？我建議可以先休息一段時間，到想去的地方走一走、把想看的書看一看、與想念的朋友見見面，或者把有興趣的計畫，趁這段時間以悠閒的心情，好好完成。我就知道曾經有人，

在失業期間到圖書館看書，利用這段難得的閒暇做有系統的閱讀；也有人趁這個工作上的空檔，努力於學佛和禪修，當作精進於精神修養的充電時段。

如果現實生活沒有問題，則不妨把失業當成提早退休，力行最簡樸的生活。在衣食住行方面處處節省，利用空閒的時間，到非營利事業團體做義工。當義工還是會碰到挫折，但會有成長。目前法鼓山為義工安排有專業課程，讓義工在觀念、技術和人際關係處理上都有成長。因此，當義工也可視為失業時身心安頓的方法。雖然未必要失業了才來當義工，我們的許多義工，並不是由於失業，而是為了奉獻。

或者，也可以重回學校學習。不過讀書也要付學費，如果還付得起學費，就去讀讀書吧！多學會一種專業，或者多一個學位，對於再出發找工作，自然會多一些機會。景氣變差以後，職場上更喜歡用雙學位及多學位的人才。

如果失業之後真的沒有錢，那就要考慮過更簡樸、務實的生活了。然而有些人放不下身段，恐怕才是找不到新工作的原因。擁有博士學位、曾是老闆、經理的人，去當小弟或雜工，乃至撿垃圾、做清道夫也沒有什麼丟臉，工作即是工作，只要不偷、不搶、不做壞事，都是好工作。學以致用、

適才適任是平常時期的想法；在高失業率的情況下，有什麼工作能做就先做，騎著一匹馬去找千里馬，才是最務實的生活智慧。

就像美國紐約有一對姐妹，她們大學畢業後失業，於是一方面讀研究所，一方面在紐約曼哈頓的富豪家當褓姆。兩個女孩年紀輕、學歷高，很受雇主歡迎，不但解決失業問題，還把當褓姆的過程與經驗寫成書，那本書後來還上了暢銷書排行榜。這個故事正好說明了，萬一遇到失業，如果能夠面對事實，善加運用，便是人生旅程中的大好轉捩點；幸與不幸，沒有一定，但看如何因應處理。

當被癌症撞上時怎麼辦

生存在現代社會的人類，罹患癌症的可能性相當高，因此每個人都要有被撞上的心理準備和高度警覺。這不是觸人霉頭，而是先有居安思危的心防，才能臨危不亂。不過，也不必杞人憂天，過多的擔心和焦慮，只會降低身體的免疫力，有礙健康。致癌的原因很多，有些也尚不明確，應該定期作身體健康檢查，以便及早發現，及早治療。平時則應保持飲食正常、作息正常、心情平穩，加上禪修等的精神修養，罹癌的可能性會減少一些。

一旦罹患癌症時，該怎麼辦？只有面對事實，積極治療，試著放鬆自己的身心來面對，並且接受癌症的事實。如果可以做到這一點，病人就會比較輕鬆，也不會讓家人陷於恐慌悲苦的絕境中。我經常勸勉罹患重症的病人：「把病交給醫生，把命交給佛菩薩（或者是自己的宗教信仰），如此一來，自己就是沒有事的健康人。」而且我會鼓勵發現患了癌症的人，想做什麼有意義的事、想學什麼有興趣的東西，就去做、就去學吧，只要不太勉強自己的體力。

人間世 121

曾經有一位篤信佛教的醫師罹患了癌症，他不但沒有因此而消沉，反而把身上的癌細胞稱為「癌菩薩」。意思是說，罹患癌症反而幫助他更積極地修行菩薩道，培養出更深厚的慈悲心與智慧心來。因為他在接受化療的過程中，深刻體會病痛的苦，因而生起慈悲心，治療後當他回到工作崗位上，便以無我的慈悲心看護所有的病患，一改他原本浮躁的脾氣，變得溫柔友善，樂意主動呵護病人。

罹患癌症本不是件好事，若從正向的角度來看待，也可以善用患病的機會來自利利人。為什麼這麼說? 因為能夠提前預知死亡，所以可以在有限的生命裡，多做自我淨化的工夫。人的一生之中，說的好話通常不多，做的好事也不多，卻還覺得自己是個好人，但在患病的過程中，病人的人生觀多半會改變，態度會轉化，心靈會變得澄淨- 雖然身體患病，但是人的素質卻提昇了。何況罹患癌症，縱然已被醫生告知要準備後事，只要不怕死亡，也不等待死亡，說不定還有奇蹟出現。所以有不少人都說感謝癌菩薩使他們懂得人生，也度他們進了佛門。

但這並不表示我們要樂於罹患癌症，而是勸勉癌症患者及病人的家屬，應當做這樣的正面思考。對家屬來說，既然家中有人生病已是事實，就要坦然地接受它，除了細心照顧，自己不要也跟著急壞了、累壞了。

人間世 122

生老病死是人生的四大苦事，平時卻很少意會得到，如果不得已罹患了癌症，或家裡有人罹患了癌症，雖是大不幸事，但不妨就把它看作是現身說法的菩薩吧！癌是菩薩，患者是菩薩，是在共同宣說「苦聖諦」的無上佛法。要處理、要治療、但不用怨怒憤恨，不必憂悲苦惱。

人間世 123

生活的指引

人間世 124

紓解壓力的法寶

我有一位信徒的親人因欠下龐大債務逃往海外，他卻因為資財是和那位親人共有的，債主便將他的積蓄、家當都搜括一空，同時他也被限制出境。由於他的公司關了、房子沒了，他只好幫別人做工，但不論他到哪裡工作，總是被債主發現，並拿他的工資來抵扣債務。後來他來找我訴苦說：「師父，我已經走投無路，那個人太可惡了，我想殺了他，然後自殺。」我勸他說：「你殺掉他就是殺人，如果再自殺，就殺了兩個人。」

他會有這種想法是出於無奈，因為那筆債務可能到死都還不完。還好他有朋友收容，三餐也有著落，於是我告訴他，還有這些就很萬幸了，同時以「面對它、接受它、處理它、放下它」這四它的心來開導。如今他的問題雖然仍未解決，但也已平安生活了好幾年。

通常人在稍微懂事後就有壓力感，有的人抗壓性很強，能把壓力當成鍛鍊，但這種人很少。另一種人懂得化解壓力，讓頭腦沉澱後再出發，

或是與有智慧的朋友談談話，彼此激盪出解決的辦法。也有人互相發牢騷，或更等而下之的就是跑去狂歡、喝酒，心理的壓力可能獲得一時的紓解；但這是麻醉，酒醒後壓力又回來了。

最好的辦法，是用正確的觀念疏導，不要抗壓，應該要減壓，將壓力化為無形，就像太極拳的四兩撥千斤，利用輕微的力量，借力使力，讓千斤般的壓力自然消失，「以虛待實、以無待有」，既然自己是虛、是無，對方是實是有，壓力便自然化解。

實際的做法是什麼呢？就是要面對它、接受它、處理它、放下它。發生任何狀況，必須去面對；遇到任何危機的壓力，不能逃避，不要裝做不知道；然後運用我們的各種資源，包括智慧、經驗、技術、體能、時間、財物及社會關係等，盡力處理；有的人資源豐富，有的人資源有限，有些問題容易解決，有的狀況在處理之後，還是解決不了。就算問題解決不了，至少還留有一條命，所以我們必須學習放下心中的無奈感，不要耿耿於懷，不要為這些事垂頭喪氣、抬不起頭，不要以為因此就做不了人，老是活在悔恨之中。

心煩事雜時容易出錯、容易氣急敗壞，遇到這種狀況時，

靜坐是最好的法寶。每天只要靜坐五至十分鐘，頭腦就能沉澱下來；頭腦休息，便可減少心理的壓力，輕鬆面對煩躁的狀況。同時，也要放開心胸，靜觀世間萬象，壓力便找不到自己。

總而言之，遇到壓力大時，千萬不要走上絕路，不要毫無頭緒地想著「完蛋了！完蛋了！」要告訴自己：「天無絕人之路」，縱然天塌下來，總有辦法解決。

如何種植福田

有一回釋迦牟尼佛向一位農夫托鉢，農夫卻對佛陀說：「我耕田種穀，所以有飯吃；你不耕田種穀，何以要飯吃？」

佛陀說：「我也耕田種穀，我是在所有的眾生心中種田，播下善種子，善根會發芽茁壯；而你布施給我，就像是在種福德田，當我度眾生時，你的供養便在其中。」

有些人為求五福臨門而求神拜佛，認為三妻四妾、兒孫滿堂、華廈百間、良田千畝就是福；其實如果有福而不惜福，只是享福揮霍，這是浪費自己的福報，福享盡就沒了。從佛教的觀點，對福報有四種態度：惜福、知福、培福及種福。知足常樂，稱為知福；需要的東西夠用就好，不浪費，這是惜福；福報不足的人繼續培福；沒有福報的人努力種福。

福少的人，雖然自己擁有的資源少，但也能造福。布施一毛錢，隨喜一句美言、一句關愛的話、一個同情的安慰，都是在造福；

所以即使在窮途末路的時候，多說感恩、感謝的話，這也是種福田；看到別人做好事心生歡喜，心裡沒有忌妒，也是種福田。因此，種福田不在於錢多錢少，有錢沒錢，有勢沒勢，力量大力量小，凡是能給人方便、給人無畏、給人安慰，都是在種福田。

一般人認為自己所擁有的，都是憑自己的資本、頭腦、雙手、血緣關係、社會關係，以及身分的人際關係獲得的，所以應該是自己的福報，沒有理由要和別人分享；他們認為所擁有的是憑自己本領賺的，別人沒有本領是活該。會有這樣想法的人，多半不知培福、種福，一旦福報享盡，便是無福的人，所以有「富貴不過三代」之說。有力量的人，應該藉此來照顧他人，照顧一個也好，照顧兩個也好，除了被照顧的人會感謝你，你也會因此得到福報。

從另一個角度來看，從我們出生以後，不論付出的是智慧或勞力，其實都極為有限，所擁有的知能、福報，也不是自己一個人創造的，是屬於同時代中的大家所促成的，所以有福的人，應該分享給大家，而不是自己獨享，這才稱為真有福報。如果能體認到，我們所擁有的東西，其實都是社會大眾所共有的，自己是在為大眾管理財富資源，在管理階段應該要讓大家得到福利，這就是種植福田。

有些企業家被員工罵、被員工鬥，老闆們覺得員工很可惡、忘恩負義，

養他們還被欺負，這其實是雙方面的問題。員工可能得寸進尺，不顧老闆的經營成本；老闆也要自我檢討，是不是對員工太過苛刻，給的福利太少。懂得經營的老闆，會厚待員工，體貼老闆的員工，會把工作當做自己的事業。身為老闆的人必須知道，自己是替大家在做管理，要和員工同甘共苦、共患難，有了盈餘則要和員工利益同享；而員工跟經營者之間，也要有生命共同體的觀念，體認唇齒相依、血肉相連的道理。勞資雙方能同甘共苦，為整體社會做出奉獻，這就是合作來種福田的方式。

今天的社會，除了特殊地區的特殊狀況，多半的人都還沒到三餐不繼的地步；所以在知福、惜福的過程中，更要懂得培福及種福。將每月所得做妥善的分配，經營者在不影響營運的範圍內，應該要將一部分財力作為慈善公益之用；一般大眾，在不影響日常生活的原則之下，應該積極投入種福培福的活動，那就是最快樂的事了。

經營婚姻的法寶

根據統計，近幾年台灣的離婚率節節高升，婚外情的問題更是層出不窮，這讓許多人的婚姻狀況亮起紅燈。因此，夫妻如何維繫、經營婚姻關係，已成為一項非常重要的課題。

現今社會，離婚率上升的主要原因有二：一是社會結構的變遷，另一是家庭價值觀的改變。從農業社會轉型為工商業社會之後，原本的生活結構產生巨大變化，現代社會的夫妻，兩人都在外面工作的比率很高，很容易因忙碌奔波於工作而疏於經營彼此的感情，不僅平日很少交談，有的甚至連假日都沒有相聚的機會。這時候如果在工作環境中有談得來的異性，就容易產生相互的傾慕和誘惑，如此便衝擊到婚姻的基礎。

而且過去的農村社會，對「家庭」十分重視，從中國人講求「落葉歸根」的觀念就可看出。但是現代人對家庭價值的體認正逐漸淡薄中，以前的夫妻即使感情不睦，仍會顧慮到親子等家庭結構而不會輕易離婚，

現代人卻可以在親子與夫妻之間，有分別的選擇，也導致婚姻關係愈來愈脆弱。

我曾經遇過一個例子。有一位女士的婚姻亮起紅燈，她說她的先生不體貼、脾氣不好，恰巧這位女士在職場遇到體貼的男同事，就展開了婚外情，因而陷入苦惱，於是來問我該怎麼辦？我告訴她，每個人都有每個人的個性，就好像有人喜歡吃辣，有人喜歡吃甜，妳不能要求對方和自己一模一樣。也就是每個人都有他的優缺點，為了維繫家庭，夫妻之間必須相互尊重、體諒對方，否則任何男女之間的婚姻和感情都難以延續。何況作為一個佛教徒，佛教所說的「不邪淫」是必須遵守的。這位女士後來便回心轉意，和她外遇的對象分手，與先生歸於和好。

站在佛教徒的立場，我認為維繫婚姻關係必須運用兩件法寶，那就是「智慧」和「慈悲」。用智慧化解夫妻間的困難，便是清楚判斷問題的根源所在，千萬不要只因為細微的性格不合、意見分歧而輕言分手。用慈悲的態度愛護、關心另一半，包容、寬恕對方的缺點，肯定並且學習對方的長處，這樣才能使婚姻關係長長久久維繫下去。

過去中國社會對婚姻的觀念是三從四德、夫唱婦隨、嫁雞隨雞，

當然這對女性不公平，也不符合現代社會的價值標準。所以我並不完全反對離婚，但仍希望兩人既然選擇結婚、組成家庭，就不要輕率地離婚，因為這不僅影響夫妻兩人，對雙方的家族和小孩都會造成難以彌補的傷害，也讓社會付出了不安的成本。因此，夫妻間必須運用智慧與慈悲，多一些寬容及體諒，少一些計較及猜疑，以彼此的愛護與關心，來努力經營幸福的婚姻。

邁向家庭和諧之路

由於社會型態的轉變，也影響了傳統的大家庭制度，許多新的小家庭問題，便因而產生。新的家庭問題主要來自於夫妻間思想、性向、性格、認知角度的不同、生活習慣的差異等；乃至於心力、體力等的不同，婚後便容易出現溝通不良的情況。

夫妻間容易有隔閡，親子之間也有代溝。父母和孩子在一起的時間減少，孩子年幼時送去托兒所，或交由褓姆照顧，父母則在職場上賣力工作。親子關係的疏離，已成為現代小家庭中的常態，現代人已經無法回到過去的大家庭生活了。

所以，現代家庭和諧的維繫之道，就顯得格外重要。先說最容易有紛爭的婆媳之間，通常婆婆都希望媳婦像自己的女兒般乖巧，或符合自己心目中理想的標準。但每個人的標準不同，為人媳婦者固然應盡可能體貼孝順婆婆，不過她仍是別人家的女兒，所以婆婆對媳婦應該要多體惜、多包容。

此外，兒子既已結婚，就交給媳婦照顧了，不要一天到晚嘀嘀咕咕，

要求兒子應該這樣、應該那樣。兒子成家之後，最好讓小倆口有自己的天地，當他們回家探望父母時，大家很歡喜地相處，若能如此，親子間就會減少很多糾紛。

至於夫妻之間，不要將對方視為自己的財產，而要視為共同相攜而行的伴侶。在情感上可以將對方當成自己的另一半，可是不能要求對方凡事都要順從自己；如果要求對方以自己的想法思考，以自己的方式做事，強求對方變成自己的化身，這樣是不公平、不合理的。應該讓對方回歸他自己，依各自的性格、方式做事，同時尊重彼此的想法與習慣，相互都願意做一個配角，學習對方的優點，原諒對方的錯誤。

至於對小孩的照顧，夫妻雙方也該多留心，要多瞭解小孩的心理，知道他們的希望與需求是什麼，當孩子的朋友，做個從旁協助的顧問，而不是一個威權的操控者。孩子從小到長大成人，會產生很多的改變，尤其到了青春期，是一個重大的轉變期，生理上的成長，會導致心理上的變化，千萬不要指責他們是叛逆。父母親在瞭解這些之後，應當站在孩子的立場幫助他們走過青春期的成長路，引導孩子辨認是非，而不是一味指責孩子不懂是非，如此便能降低親子間的衝突了。

退休生活是另一種風光

凡是在工作上奮鬥過的人，退休雖然是一生中必經的過程，可是有些人一旦退休，在心理及生活上就出現適應不良的狀況。以宗教的觀點來看，人生在世本無所謂得失，人生就是一個接連不斷的起伏過程，如同登山者爬到山頂之後，還是必須下山；上山時欣賞大好風光，下山時也可欣賞另一種風貌。既然必須接受這樣的事實，為什麼不能瀟灑一些呢?

退休是個人對社會責任、對家庭責任的告一個段落，卸下職場的重擔，又可以是一個新階段的開始；若能作如此想，就不會有失落感了。其次必須認知，退休的人並不等於無用的廢物，退休的人也不等於失去人生的價值。因此應該在接近退休年齡之時，做好更上一層樓的準備。

由於醫療保健的進步，現代人能活到七、八十歲已不是難事，從一般退休者的六十五歲算起，還有五至十五年的光陰。孔子說「七十而從心所欲」，七十歲之後，乃是人生的黃金歲月，不要說成是黃昏歲月，應該要好好享用。

如果身心條件還好，可以開創事業的第二春，例如從事社會公益慈善工作的服務，或是從宗教的信仰和實踐中自利利人，也可以發展文藝、運動、旅遊等的興趣。有些人在退休後才開始念大學，參加讀書會，有些人則在退休後開始學佛參禪、學畫畫、雕塑、書法、練拳等，這些都是能讓老年人身心健康、安定、踏實的活動。

但是人生的終點站一定會到來，因此退休的人，應該早些開始有宗教生活的修養日課。雖然說不論是在人生的哪個階段，都需要有宗教信仰，但對於退休之後的人，信仰更顯得重要。有宗教信仰的人，最好也要安排宗教生活，所謂宗教生活，包括每天晨昏誦經祈禱，定期到寺院禮佛共修或上教堂做禮拜彌撒等。尤其退休後的人，這樣的宗教生活最好要多安排，例如學佛的人每天要做固定的課誦，每個月要安排一些時段參加宗教的團體活動，每年要安排某些時段在寺院裡精進修行及做義工。尚未退休之前，時間很難控制；退休之後沒有事業上的束縛，時間比較容易安排，因此可以多參加念佛、禪修、誦經、抄經、弘法、助念、關懷以及宗教服務等活動。

宗教上的修行有相當的用處，它是對生命的一種體驗，有了宗教的生活，面對人生的最後，可以坦然、喜悅地迎接最後一秒鐘的到來；

不再是一種恐怖經驗或末日來臨，而是另一個希望的開始，讓生命再度升起安全感，這種觀念一定要透過宗教生活才能體會。尤其佛教徒相信，只要平時的信願行具足，臨終時必感諸佛菩薩的接引，那不是生命的終結，而是無限的延伸，還不歡喜嗎?

人世間的環境只是一段旅途，當我們走完這個階段後，就是另一個菩薩道階段的開始。這些都是藉由宗教信仰、宗教生活的體驗，為退休後的生命注入新希望的力量。

成為「是」的父母

「天下無不是的父母」，現代人需要好好反省這句話的意涵。孟子說：「不孝有三，無後為大。」意思是指養育、照顧自己的後代很重要；另有一句話說：「養不教，父之過。」則是強調父母對兒女的慈愛、培養和教育是很重要的，如果不好好教育下一代，父母親是有過失的。

在中國古代的祭祖典禮上，長輩甚至讓年齡最小的兒孫坐在祖先的位子上，被當成祖宗祭祀，稱為「立屍」，意指對兒孫的培養就是對祖宗的回報。因此，現代孝道的精神，並不是單方面要求兒女對父母的孝敬，而是父母也要付出對兒女的關懷；只有這樣才能心無愧疚地說「天下無不是的父母」。

然而很多現代人，在生完孩子後，就交給媬姆照顧，無暇親自教養，這是未盡父母全責；盡責的父母除了給養孩子，還要以愛心照顧、培養親子感情，從潛移默化中陪孩子成長。時下有些父母，原本不想生孩子，不小心懷孕有了孩子，只好勉強養育，潛意識中認為孩子是個累贅，更不用說真心疼愛了。

也有家長因為自身的精神或心理有問題，或是生活及家庭有問題，因而棄嬰、虐童，甚至凌虐致死的新聞也時有聽聞。所以說現代社會中，很多的父母不像父母。

當然絕大多數的現代父母，還是把小孩當成寶貝來疼愛的。根據統計，把一個小孩栽培到大學畢業，光是費用就需要數百萬元甚至上千萬元，負擔相當沉重。也有的父母為了籌措小孩的教育費、生活費、醫療費等，只好到處兼差拚命工作，結果缺少時間陪伴小孩，使得孩子感覺不到親情的溫暖。而且現在多半的家庭，都認為孩子不能輸在人生的起跑點上，所以除了上學之外，假日及晚間都要送去補習學科及才藝，不但小孩很累，父母也很累。可見得要成為「是」的現代父母，真是很不容易。

因此，結婚後有計畫的生男育女是應該的，如何栽培孩子，也應該有計畫，例如分多少時間給孩子，賺多少錢供孩子做生活費及學費。然後別忘了古語所說：「兒孫自有兒孫福」，不必為了孩子的成家立業操太多的心，要留多少錢給兒孫，那是沒有底的，所以也是沒有必要的。盡心盡力把孩子帶大，以身作則當孩子的榜樣，為孩子作參考性的規勸勉勵，和他們做朋友，但不需要幫孩子安排他們的人生，庶幾可以算作「是」的現代父母了。

人間世 140

健康的工作態度

人類為了生存活口，必須賺取活命的衣食，農耕時代的人類，日出而做、日落而息，就是為了生活。遊牧民族逐水草而居，跋山涉水，畜牧牛羊，都是為了生活。現代人上班下班，勞心勞力，還是為了生活。

由此可知，工作的基本目的，就是在於糊口，為了取得衣食住行教育醫療等，所以大家需要有工作。現代人的工作類型很多，古代中國有三百六十行之說，現代人有千萬行業，其共通點都是在證明，要付出辛勞才能生活。

如果說工作是為了生活，其實，要生活就必須工作，但工作則未必是為了要拿薪水。很多地方的義工，或稱志工，沒有拿薪水，卻也工作得很忙碌，我們不能說他們沒工作，他們只是在做沒有拿薪水的工作。如果希望生活得快樂，縱然是為了薪水，也不要時時刻刻在算計，工作一小時可以拿多少錢？錢少工作多划不划算？與其他人的工作量比較，自己是不是吃虧了？領一樣的薪水，自己的工作是否比他人更加忙碌？若不從「工作就是工作」這個角度出發，無論做什麼，

人間世 141

工作一定都不會快樂。

健康的工作態度，不僅是為了薪水而已，除了是為生活，更是為了服務他人，奉獻社會，使社會進步，也使自己的生命品質成長。工作的質量和薪水的多寡，不一定能成正比，唯有好好運用工作的機會及工作的環境，讓自己成長，也使他人受益，自利利人，工作才會愉快。

如果把工作當作為社會大眾提供的奉獻，便是透過工作而將個人和社會大眾結合在一起，甚至也與現前的環境及未來的歷史，結合在一起了，這便是化自私的小我為無私的大我。如果能達到這種地步，你的人格，便與宗教家及哲學家的層次相當了。

新時代的工作態度

在過去的農業社會，因為交通工具不發達，從鄉間到城裡走一趟，往往得花很長的時間，更別說是遠赴異國了。然而對現代人來說，縱橫、跨越、往返於地球上的任何兩個端點，早就變成簡單而且稀鬆平常的事了。好比台灣與紐約兩地，有時候我甚至覺得美東的紐約比台灣的高雄還近一些，因為我平均一年去高雄一趟，去紐約則至少兩次。因為往返頻繁，對空間的距離感便縮短了。

同樣地，我們每天接觸到的人、事以及資訊的數量，是非常驚人的，所以現代人的時間感也變短促了。例如，台灣每天約有幾百本新書問世，全世界每天出版的新書數量，更是難以估算。莊子曾說：「生有涯，知無涯」，相較於古代人，現代人要學習的知識就更多了，怎麼學也學不完。資訊擁塞，知識爆炸，相對於我們所擁有的時間，就顯得格外短缺了。

因此，現代社會中出現了許多身兼數職的人；有能力的人，一個人可以兼任數項職務，時間當然不夠用。在時間不夠用的情況下，

還非得在限期之內完成職份內的工作，當然就會緊張。有些人白天做不完的工作，下班以後還得帶回家做，而明天一早起來，又有新的進度要趕。在這麼忙碌的工作中，如果不擅於支配時間，不懂得調整自己的心情與心態，就很容易害病。面對繁重的工作，最好是練習著「要趕不要急，要忙不要亂，要鬆不要緊」。

我自己也是非常忙碌的人，我的經驗是：「要趕不要急」。工作要趕，但是心不要急。心一急，身體一定跟著緊張；身體一緊張，就會影響到工作效率，不僅工作品質不好，對身體健康也不好。忙，沒有什麼關係，但是「要忙不要亂」，如果急急忙忙地趕工作，很可能因忙亂而造成錯失。

如何才能不急不亂？那就得練習著「要鬆不要緊」，便是要使身體放鬆，平常可以練習著讓自己的臉部肌肉、眼球以及小腹放鬆。如果眼球無法放鬆，臉部肌肉一緊，小腹就會跟著緊；長時間下來，就會感到身心疲憊，做事容易疏漏，也容易生病了。隨時隨地練習著讓自己作幾分鐘的休息是很重要的，在辦公室也好，在交通工具上也好，只要一有時間，就要掌握機會練習將身體放鬆，這是小小的休息；如果更進一步，練習著隨時可以睡著，隨時可以醒來，哪怕只有三兩分鐘也很有用。許多大忙人都必須練成這個本領。

人間世 144

人必須認真工作，卻不要變成工作狂。所謂工作狂，就是有工作的時候拚命做；沒工作的時候覺得無聊，非得多找事情來做不可，把自己逼得非常忙碌，才能過日子。實際上這是因為心不能安頓，由於無處安心，所以要找工作來填補空虛。

如果把工作當成是一種奉獻的機會，是一種藝術的把玩，是一種生命的欣賞，就能在輕鬆的身心狀態下，把工作做好了。

不要在起跑點上把孩子絆倒了

由於工商業社會的競爭激烈，使得許多父母存有「不要讓孩子輸在起跑點上」的想法，總是望子成龍、望女成鳳，希望孩子能比自己有出息，長大之後能夠出人頭地，青出於藍而勝於藍，擁有成功而且令人羨慕的美好的人生。

但在現實生活中，孩子卻未必都能成為父母預期中想塑造的那條龍或那隻鳳；甚至由於父母的期望而給孩子太大的壓力，導致親子之間感情的對立。曾經有一位事業有成的父親，為了讓兒子繼承自己的事業，從小就培養他往特定的方向發展。但是這孩子從小叛逆，凡是父親要他學的，他一概沒有興趣，後來還離家出走，四處流浪，成了街友。可喜的是，這孩子並未迷失自己，後來他靠自己的力量，重回學校讀書，也培養出自己的專業。可是跟他父親的關係，卻再也無法改善了，而他的父親很後悔，本來想栽培兒子成龍，結果卻失去了他跟兒子之間的親情。

西方社會的父母對孩子的成長，通常抱持另外一種態度。

人間世 146

我有一位西方弟子，在小孩五歲時，慎重地為孩子選擇了一所幼稚園。他挑選的是不教讀書的幼稚園，不會整天逼著孩子記單字、讀書、背書，而是陪著小孩玩各種各樣有趣的玩具和遊戲。孩子在幼稚園天天玩得很快樂，也學會很多東西，到了上小學後，便成了一名資優生。

今天台灣的許多父母，為了不讓孩子輸在起跑點上，為小孩安排過多的學習課程，每天學校的課業已經夠多了，放學回家及週末假日，還要送他們到各種補習班和才藝班，結果父母花錢又耗神，苦了孩子卻未必有多大用處。做父母的應該盡量不要給孩子過多的壓力，應該讓他們自然而然走出一條路來。

我知道有一位年輕的女鋼琴家，從小就對音樂展現特殊的天賦。她的父親是位音樂老師，只為她買了一架鋼琴，並沒有急著同時送她去學其他樂器，而是默默觀察她對勤練鋼琴的興趣。結果這孩子在十幾歲時，一舉奪得國際音樂比賽的大獎，站上了國際舞台。這是一個很好的例子，對於孩子的前途，須有對的環境，適當的天資，自發的興趣，加上勤奮專心的努力。

身為父母的人應該謹記，不要在起跑點上，把孩子給絆倒了！起跑點並沒有所謂的輸贏，只是一個摸索、一個開始，不要把這個點看得太嚴肅。

人間世 147

在兒童期培養孩子的興趣，瞭解孩子的天資及性向，再提供一個對的環境，其他的就毋須斤斤計較起跑點上的得失了；否則盲操瞎練，只會在起跑點上把孩子絆倒而已。

當然，只有少數的孩子，自幼便展露某方面優異的天賦及興趣，多數的孩子，不容易看出他們有什麼特殊的資質。有的孩子對什麼東西都好奇，似乎樣樣東西都有興趣；有的孩子看來就是呆呆笨笨的，似乎對任何東西都沒有多大的興趣。這就要靠父母的引導及安排了，從最容易學會的項目安排起，學會了一項，專精了一項，再學第二項；如果第一項學了一陣子不想學，便換第二項；萬一安排任何一項，都不願學，父母就得付出耐心，培養孩子的興趣了。

我認識一個青年畫家，從小喜歡亂塗亂畫，不喜歡讀書識字，使得父母非常失望。結果這孩子長大後卻成了一位知名的暢銷漫畫家，你說他是由誰在起跑點上栽培的呢?

人間世 148

怎樣看待貧富差距

在全球經濟不景氣的低迷狀況之下，台灣社會出現了所謂的「新貧階級」，貧窮儼然已成為國人心中的隱憂。為什麼我們對貧窮如此憂懼？因為貧與病往往相連、貧與困常常分不開，所以「貧病」、「貧困」成了貧窮的寫照。事實上，貧窮不一定是壞事，寒門出狀元，窮人也不一定沒有未來。古今中外，許多影響時代的大人物，多數是從貧困中成長過來的。像我從小就是在清貧的環境中長大，一直到五十多歲，身上經常是沒有錢的，也沒有人願意借錢給我，生活雖困頓，但還是快樂自在地活過來了。

我真慶幸我是出生在二十世紀三〇年代中國大陸的一個貧農家庭，那是一個兵荒馬亂、旱澇不斷的年代，家中經常斷炊缺糧，依照通常人所說的「貧賤夫妻百事哀」，我的父母應該是生活在愁雲慘霧的深處了。可是，也許我的父母已經貧賤慣了，反而不知道要悲哀什麼，倒是常常聽到父母安慰全家大小說：「天有好生之德，地無絕人之路。」多走一步算一步，多活一天算一天，

船到橋頭自然直，好好地努力活下去最重要。憂悲愁苦沒有用，想想辦法最要緊。有啥子辦法？有糧食很好，沒有糧食的話，樹皮、草根、觀音土，也可以果腹！我們家就真的吃過一陣子榆樹花、楊柳葉、茅草針，以及河邊的馬蘭頭、野外到處都有的鵝臥藤；這些原來都是餵豬飼羊的草料，所謂飢不擇食，大家還是吃得開開心心。在那個年頭的農村裡，家家都貧窮，包括極少數的小地主家，由於租糧收不到，生活條件也好不了多少。

所謂：「不患寡而患不均。」意思是指物質貧窮並不是最糟糕的，心不平衡才是痛苦的原因，最大的問題是資源分配不均。從當事人的角度來說，貧與富所造成的階級差距，主要是來自社會地位的評比。窮人與富豪一經比較，便顯出彼此間的差距，這是許多人之所以無法忍受貧窮，甚至盡其一生都在賺取更多錢的原因。因此有人說，資本主義的社會有政治自由、經濟自由、言論自由、宗教自由……，就是沒有貧窮的自由。因為貧窮會讓人失去社會地位，失去親戚朋友，連家人也可能看不起你。這主要是由於大家的心靈貧窮，倒不完全是因為物質生活的貧窮。

台灣近幾年來，由於已有非常多中小企業關門歇業，失業人口大幅激增，

而過去被民間視為理財管道之一的銀行存款，也在趨向零利率化之後，更加深民眾對財產貶值的恐懼，這便是造成新貧階級的主因。

新貧階級的激增，是不是說富豪人家也一併減少了呢？並非如此。部分科技新貴、資訊寵兒與轉型企業，在這一波全球不景氣的風浪中，仍創造了可觀的財富；反倒是中產階級則可能因為被裁員或減薪，而讓原本過著小康生活的家庭，一下子變得捉襟見肘。所以，真正的狀況是「富者自富，貧者自貧」。

如何能夠抑止貧富差距的繼續擴大？我對於此當然是外行，所以不敢置喙，我只以一個宗教師的身分認為，若能促進財富的流通，便可拉近貧富的差距。任何財富的創造，並不是單靠某些個人的能力，而是由整體社會所共同促成，無疑也是整體社會的共同財富。富有的人，是以自己的福份、智慧及專業，為社會經營財富，故應該建立布施的觀念，將財富分享給社會大眾，從事公益的福利及文化等事業，或協助政府共同改善弱勢團體及貧窮者的生活環境，以作為回饋。

不過，人有勤惰、智愚、賢不肖、殘障與健強等的不同，要徹底彌平貧富之間的差距，在現實社會中幾乎是不可能的事。從佛教的觀點來說，造成貧富差異的原因，是與每一個人在過去生中曾否多結眾生善緣有關；

或是菩薩為了示現貧窮相，而以窮人之身於今世之中現身說法。貧窮本身不是罪惡，窮人也不需自卑。如果具有大福報的富人能夠布施，把財富分享給社會大眾，貧富之間的差距或許就能減少一點，社會也會祥和一些，自己的福報也會更加成長一些了。

生命的智慧

人間世 154

原諒的智慧

法鼓山有一位女信眾在榮民總醫院工作，有一天她騎著腳踏車在路上被機車撞倒，結果肩胛骨、下巴、腿部都受了傷，傷勢十分嚴重。幸好一位好心的路人幫她將肇事的車輛攔下，並且報警處理。後經警方調查，才發現這位肇事的車主，是無照駕駛的年輕人。但這位信眾並沒有要求他賠償，只請他送她到榮總去接受治療，並且勸導這位年輕人，不要再無照駕駛。

這位年輕人看起來相當乖巧，不但應允了她的要求，同時也聽從她的開導，還到農禪寺皈依三寶，受五戒、菩薩戒，甚至打了禪七。過了一陣子，有一天年輕人告訴她，他需要一筆錢進學校唸書，這位女信眾信以為真的借了他二十萬元，從此之後，這位年輕人就再也沒有出現了。後來這位女信眾跑來找我抱怨，我告訴她：「原諒人不是不好，但是需要有智慧，如果能先瞭解他的背景，或許就會發現他來寺院參加活動的目的不在學佛。」

但是，要有智慧地原諒他人，並不是一件容易的事。

人間世 155

社會上有的人犯錯之後，會表現出很有悔意的樣子，但他並不是真的感到愧疚，他的道歉只是想要尋找第二次傷害人的機會。如果輕易就原諒了他，不但對受害人不公平，被原諒的一方，也會因為沒有得到警惕而繼續傷害他人，並習以為常。不過，大多數人做錯事之後，會打自內心認錯，並且不犯第二次，這種人當然就要給他改過自新的機會。因此，寧可相信犯錯的人有心改過，不要不給他們機會。

另外，當別人犯錯的時候，我們心中不要記恨；反而要記取教訓，感謝能學到一次經驗。記恨只會讓自己心裡受到更多的傷害，一直處於哀怨不平的情境，認為自己受了委屈、不公平，心中常常耿耿於懷，老是惦記著「對方欺負我」。不能釋懷是痛苦的事，明知痛苦，何不放下！

因此，面對別人的過錯，不要以怨恨心去報復，或是心懷要對方接受懲罰的念頭；而是要以智慧找出一個能使對方受到制衡的方法，這是讓他知道自己做錯了事，必須付出代價。給予原諒，也是給予教育的一種方法，藉此機會不但可以改變犯錯者的人品，也可以改變犯錯者和別人相處的心態，使犯錯者受到感動而引發自我約束的動力，這才是有智慧的原諒。

曾經有社會大眾針對在校園連續強暴女生的「華岡之狼」，

是否應該獲得假釋，讓他回到學校就讀的問題，引起廣泛的討論。我們的社會當然應該給他改過自新的機會，不過，那些受過他侵害的人，會怎麼看待呢？回到學校之後，同學們怎麼看待他呢？「華岡之狼」所牽涉的是心理問題、生理問題、家庭問題以及社會問題，這些都是有待處理的問題。因此在他回到校園之前，必須採取妥善的措施和準備，才會對他有幫助，也才能使社會得到平安；否則對社會、對當事人都不一定是好的。

如何看待「只在乎曾經擁有」

電視上曾經流行一句廣告詞：「不在乎天長地久，只在乎曾經擁有。」這句話似乎給人很樂觀的感覺，但其實也暗藏了灰暗的一面，那就是成為「今朝有酒今朝醉」的享樂主義，是非常不負責任的心態。

從正面來看，天長地久是一般人的希望，也是古老的哲學思想，認為天與地是有始無終的、是永恆常住的，卻不知道天地本身也是無常的。「天」原是非常抽象的，乃是形式上的存在，若就有形而具體的天體來說，太空中的銀河、星辰就是天；一般人所接觸到的天，則是指自然界的現象，例如寒、熱、冷、暖、陰、晴等，是天氣的常態。但是春夏秋冬在變化，風雲雨露也在變動，這就是無常；天在變，地也在變。所謂滄海變桑田、桑田變滄海，高山變大海、大海變高山。既然天地萬物都不斷地在變，天長地久的期望，根本是不存在的。

那麼，暫時能擁有的究竟是什麼？通常人們想到的是美眷、兒孫、物質、財富、名位、權勢，以這些來代表幸福快樂與成功。但是，擁有了這些東西，

也會產生變化，擁有一段時間之後也會消失。此外，所擁有的東西，不見得都是美好的，譬如，颱風正在侵襲的時候，你可以說擁有一個颱風；正在地震的時候，可以說擁有一場地震，因此，擁有也可能即是苦難。

前一陣子有人告訴我，他很慶幸在去年捐款給我們法鼓山，假如當時未把那筆錢捐出來，現在也不是他的了，因為他的股票都在最近一年內賠光了。他曾經擁有很多錢，捐出的當時，雖然少了些資產，但是，內心卻有了滿足與歡喜。因此做這件好事，並沒有讓他失去什麼。所以說物質只能暫時擁有，而精神上的擁有，則可以保持長久。

很多人在當了官之後來找我，我經常跟他們說，當官之後要多制定便民政策，官位的變動是很快的，但是你所做的好事，會留下來惠及後代。事實上不論是當官、做生意，只要在你的職務上留下功績，縱使職位會隨環境變動，但是你對這個社會的幫助、貢獻、成長，卻可以流傳長遠。抱持這種觀念，人們就不會產生「今朝有酒今朝醉」的想法了。

互信的建立

人與人之間的互信，建立在誠懇的基礎上，有誠意才能得到別人的信任。無法彼此互信的人們，為了保護自己，不得不懷疑別人會用什麼樣的方式來傷害自己。尤其現代的工商業社會，只要一牽涉到利害關係，包括金錢利益、地位名望、男女感情等的爭奪之時，為了保護自己，無不時時提防別人、處處懷疑別人。

偏偏人很善忘多變，幾天前被人欺騙後還很生氣，今天他給你吃幾塊糖，你又覺得這個人不錯，心想可能是自己弄錯了，又與這個人和好。但這幾塊糖可能是誘餌，讓你再次上當。這種多變的人到處都有，防不勝防。這樣說來，在現代社會中想要建立互信的習慣與風氣，似乎很悲觀。

其實倒也不必悲觀，只要我們不期望得到非份的利益，別人怎麼講、怎麼說、怎麼玩，我們都不會受騙，也就不會損失。金光黨專門針對人們喜歡占便宜的心理而行騙，只要有非份之想的人，就會受到欺騙。就像是修行禪定的人，

人間世 160

如果希望很快能得到神通、感應，就很容易招致奇怪的身心反應，甚至引來鬼靈附身，靈體把你當成媒介來控制；如果你的心無所求，放下自私心、執著心，用這種態度修行就會百邪不侵。

雖然目前社會上很多人不可靠，但也不用太過擔心，自己仍要以誠待人。誠懇不是傻瓜，坦承的意思是不要欺騙，但也不需要把自己的全部告訴不相干的別人，人家想知道的，你能說多少就說多少。例如每到選舉的時候，我絕不會表達我的政治立場，人們問我投票給誰，我不會說，也不會主動向任何一位候選人表白。

保密不是不坦承，坦承的意思是不欺騙。以我而言，我不會告訴對方假的訊息，真訊息能告訴對方的，我就說，不能說的，就不說。這讓人覺得跟我相處是很平安的，至少認為跟我相處，我不會傷害他。不管對方是否讓人信任，至少我們要做到讓人信任，如果每個人都能這麼做，就不會有人受害，也不會有機會讓人害人，彼此間的互信就很容易建立起來了。

人間世 161

理直氣「和」

近來發生許多的社會事件，都是由於當事人的情緒失控，而鑄成了大錯，令人感到相當惋惜。其實每個人都會「生氣」，但表現方式不同，有些人生氣時悶悶不樂、有些人變得脾氣暴躁、也有人選擇訴之以暴力，結果是自害害人，也造成了社會的不安。

生氣真的很不好。從身體來看，因為不如意而生氣，血液會很快的往腦部衝，危害健康；由於情緒失控，於是非理性的言語、粗暴的肢體動作就會出現，結果傷了人，更傷了自己。因此「氣」還是少生為妙。

古人說：「和氣生財」，這裡的「財」，除了物質上的財產，尚有精神上的財產。很多人因為常常生氣、情緒失控，不僅賠上身體的健康，精神的損失更多。所以要隨時保持「理直氣和」的習慣，不要相信俗話說的「理直氣壯」，否則就會有生不完的氣了。

只要是人，都難免會生氣。以我個人為例，當我遇到弟子做錯事，

或見到他人犯了很嚴重的錯誤時，也會有生氣的感覺出現；但我不會生氣到讓自己痛苦，更不會讓對方感受到我的情緒失控。想要情緒拿捏得恰到好處，這便需要用智慧來化解，用修養來消融。

一旦生氣而控制不住的時候該怎麼辦呢？我的建議是，如果在生氣前已經感覺有預兆時，佛教徒的做法是口中多念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」來尋求心情的平靜；若是非佛教徒或一般人，可以調節自己的呼吸來緩和情緒。如果是突然控制不住而生了氣、動了怒，最好能馬上想到和自己有衝突的對方，一定也有他的原因，轉而以慈悲心看待他，向他說對不起，不論對方是妻子、丈夫、孩子、朋友、工作夥伴等，都應該如此。

曾經有一個例子，有位媽媽心情不好，又聽到自己的孩子不停地叫「媽媽」，使得她心情更煩，就打了孩子一巴掌；當孩子難過得正要哭的時候，媽媽突然覺得自己不對，馬上向孩子說：「對不起！剛才媽媽情緒失控，不是故意的。」這個孩子也很有趣地回答說：「那以後可以打輕一點嘛！」可見得自覺性的自制，能夠適時化解衝突和對立。試想，如果這位媽媽沒有向小孩道歉的話，在孩子幼小的心靈中，會造成多大的創傷，可能一輩子都不容易平撫。

人間世 163

面對生氣，要學會「反觀自照」，也就是照一照自己的心念，問一問自己為什麼要生氣？一旦常常照這面反省的鏡子，就會發現，根本是可以不用生氣的。很多人把小事當大事，其實，天下根本沒有事- 沒有大事，沒有小事，更沒有需要生氣的事。

生活的意義及生命的價值

大多數的人，並不明瞭生活的意義與生命的價值。一般人在小的時候渾渾噩噩；長大之後結婚生子，成家立業；然後孩子長大了，自己退休了，便等待老死。另外有一些人，從小就立志，長大後要當大人物，要賺大把的錢。

有些聰明人懂得規畫自己的生涯，他們在有了人生閱歷之後，便確立好將來的生活方向。譬如說五十歲的人，希望未來的十年能夠做些什麼；到了六十歲，如果身體還健康，又為自己規畫另一個十年計畫，但是人生的意義與價值何在，卻仍舊不太清楚。這些人懂得如何安排自己的生活，卻不曉得生活的意義及生命的價值在哪裡。

生活的意義在於自我的成長，生命的價值在於與他人分享。生活是個人的成長，生命是個人與群體、個人與歷史關係的互動。個人的成長，在於安身立命、培養人格、奠定自己立身處世的道德規範；生命的分享，在於社會責任及歷史責任的承擔和延伸。因此，生活的規範有限，生命的價值無限。

人間世 165

生活的意義，不僅是肉體的生存，更在於心靈的成長。成長的過程起起伏伏，不是金錢數字所能衡量，有形的物質層面和無形的精神層面，不一定成正比。當一個人的人格墮落之時，也可能正是他的財富權勢快速增加之時，當一個人的人格昇華之時，他的生命價值就相對提高。

人的價值，往往在人際互動之時彰顯出來。人際互動有兩種，一個是「接受」，另一個是「付出」。接受是受報，付出也是受報，但受報是被動的，感覺上似乎是身不由己，如果換個角度思考，把它當成是主動的還願，那就是心甘情願的了。接受的項目包括接受親屬、接受老闆與部屬、接受技能及智能的培育，從生存的環境、人類的歷史，接受各種各樣的資源。接受不是壞事，人際間的互動關係，很多時候就是建立在接受上。

至於付出，可以是痛苦的，也可以是愉悅的，付出自己擁有的智能、時間、技術，及各式各樣的財物資源、社會資源，因為付出，而顯現出生活有意義、生命有價值。但有時候我們必須因付出而接受飽嚐痛苦的經驗，這時不要沮喪，想想我們總會在不經意間傷害別人，或許已經事過境遷，但我們必須為此付出代價，這種付出雖然痛苦，卻能使生活更充實，生命更豐富。因此，

當我們遇到不如意的付出時，不妨把它看作是過去生中所許的悲願，是主動的不是被動的，便可將這種痛苦轉化為快樂。正像是父母為兒女做數十年的牛馬，都覺得是樂在其中的事。

人間世 167

如何不生氣

現代人強調EQ的培養，其實EQ就是情緒管理的人品修養。有些人外表看似平靜，但內心卻充滿矛盾與掙扎；有的人在公開場合脾氣很好，但是回到家後，就將內心的怨怒完全發洩出來；有些人為了達成某種目的，在某些場合中表現得文質彬彬，一旦目的得逞就原形畢露。

這些表面和善的人，比起無法控制脾氣的人還危險，因為他們藉由外在的偽裝，掩蓋內心的矛盾衝突；有些人甚至可以將惡意邪念隱藏許多年，一旦他們所要謀取的東西到手之後，就立刻翻臉，變成了另一個人。反倒是那些心直口快的人，比較不可怕，和他們相處也不一定有衝突；這種人的煩惱通常不會很多，反而是那些偽裝壓抑私欲的人，煩惱比較多。

不過，這並非鼓勵大家直接將情緒寫在臉上，或遇到不滿時便立即表達出來。心直口快、情緒不穩定的人，其實是不適合擔任教育、關懷、公共服務，以及各項領導工作的。因此宗教師、教育界人士、政治人物、

企業家等管理階層人士，更需要做到情緒管理的功課，否則不僅自害，也會害了部屬、家人、親友乃至社會大眾。

然而，情緒穩定並不等於壓抑情緒，尤其現代社會變化快速，競爭激烈，每個人都應該學習如何化解負面的情緒。首先要學習轉變自己的觀念，當有逆境現前時，或在遇到瓶頸時，或在遇到不順遂的挫敗時，不妨告訴自己，在戰場中，擅於用兵的人，不宜輕易動怒；看過武俠小說的人，也都知道，武功高強的人，不會輕易生氣。因此，真正要解決問題，不是光靠發發脾氣、耍耍性子就能完成。如果錯誤在對方，應對他生起憐憫心，哪裡還會生氣；如果錯誤在自己，應該馬上改過，怎麼可以生氣。

但是，僅有不生氣的觀念，還是不夠的，必須輔以方法來練習配合。當發覺自己生氣時，可以把注意力的焦點轉移到自己的呼吸上，欣賞呼吸的感覺，體驗呼吸的進與出，並且告訴自己，即使受到委屈，只要還有一口呼吸，就是享有完整的生命，生命既然尚是完整的，又何苦生氣。

此外，生氣之時，也可以到戶外散散步，或看看窗外的風光，或觀賞一下周遭人事物的或動或靜，都是一幅一幅的畫面，都有一則一則的故事，

不用多少光景，你的氣就消了。

可是有些人是藉由猛喝酒、猛抽菸、睡悶覺來躲避情緒的衝擊，但是當你醒來之後，只要一想起受氣之事，痛苦的情緒又很容易復發，所以，那不是解決生氣問題的好辦法。

人間世 170

怎樣才能成功

人如果活在希望中，就能夠產生活力；如果活在絕望中，就很容易失去求生的意志。因此不管有沒有崇高的理想，「希望」是人人都必須有的。

多數人都有夢想、都有企圖心，不過，只有少數人能完成夢想、實現企圖，事與願違者比比皆是。有些人汲汲營營於名利的追求，然而命運捉弄人，意想不到的阻礙卻經常發生，於是便產生了「求不得苦」。佛陀曾說人生有八苦，其中有「求不得苦」與「壞苦」；「求不得苦」很容易明白，至於「壞苦」的意思，是指即使求得自己所想要的東西之後，雖然很歡喜，卻無法永久保有它，這時就會感到煩惱痛苦。得而會失、成而會敗、起而會落，便是壞苦。

曾經，美國有位獲得高額樂透彩金的男子，當記者第二天去採訪他時，他卻開始發愁，因為突然獲得這麼大筆的財富，讓他不知所措，擔心被搶被偷，竟然在攝影機前嚎啕大哭；之後，這個人便憂鬱而死。看來，即使一夜致富大有所得的人，也未必幸福。

人間世 171

能不能成功，可不可以心想事成，獲得自己想要的東西，這跟各人所處的時空環境等條件有關。除了自己的條件與善根福德外，還需要機緣配合；也就是說，過去自己投入的努力及培植的善根福德，只是成功的「因」；想要獲得成功的「果」，仍需要配合時、空、人、事、物的外緣，若有外緣的配合，加上你自身屢世累積的福德為因，便能成功。例如，在需要你的機會中，你恰好出現，便能水到渠成；否則機會在你面前，你還再三猶豫，或者根本弄錯方向、緣木求魚，任憑你怎麼祈求，都是很難如願的。

事實上，在每一個時代中的大多數人，聰明才智都是差不多的，卻是有人幸，有人不幸，成功的關鍵便在於能不能遇到機緣和把握機緣了。

曾經有很多人問：「像聖嚴法師這樣的人是如何培養出來的？」我在我的文章中也一再提及，我在青少年時代錯失很多就學的機會，即使出了家，也曾面臨無人接濟與流浪街頭的困境。能夠走到今天，是因為現在這個時代需要我、環境需要我，而我就把握機緣，配合時代，適應環境的需要，努力奉獻我一己的心力。我從未刻意要培養自己成就一番大事業，因為我知道，如果沒有時空環境的因緣配合，我可能只是一介老死桑下的凡僧而已。

人間世 172

常言人生不如意事十有八九，環境不好、時機不對，走錯了方向、選錯了行業，可能都是成功的障礙。很多因素不是你自己能掌控的，也不是自己能決定的，因此成功的人，並沒有什麼好驕傲的；因為你的成功並不代表你有三頭六臂、有多少能耐，如果不是生長在適當的時空裡，你也不一定會成功。失敗的人也不必氣餒，不需要怨聲載道，應該在工作陷入低潮的時候，好好培養自己，等到機會來臨時，才有東山再起的資糧。而且，就算是一輩子都不能出人頭地，只要生活得身心平安，在自利利人之中度過一生，便是一個成功的人。

人間世 173

如何改掉壞習慣

良好習慣的養成，是從知道什麼是好習慣、什麼是壞習慣開始。所謂好習慣，包括衣食住行等的生活方式、待人接物的應對言行，不失儀態，不讓他人不便，不使他人不舒服，對家人關心，對公共環境愛護，舉手之勞做好環保。從觀念、心理、口頭到肢體動作，都能考慮到自我的品格以及他人的利益，至少不讓他人覺得不舒服，這就是好習慣。

如果將生活安排得亂七八糟，那是對自己的傷害。如果在日常生活中，言行不檢點，吃無吃相、站無站相、坐無坐相，行無行相、臥無臥相；與人相處時粗言惡語，以暴戾之氣對待周遭的人，不愛護公共環境的事物；跟同事相處則妒忌排擠、爭功諉過、懷疑怨恨；或是處理事情毛毛躁躁，不細心、不踏實，沒有自我反省評估的能力，或是根本不想花心思自我檢點，一昧地任性放肆，自害害人，便都是壞習慣。

習慣是一種日積月累的態度，是反覆出現同樣的想法、語言、動作。

人間世 174

常常有人對我說：「我是個心直口快的人，做事粗枝大葉，不拘小節，容易在無意間讓別人受到傷害。」我的忠告是：「既然你已經知道自己的缺點，就不要一錯再錯了，應該練習著慢慢改進。」但是願意改掉壞習慣的人很多，有恆心時時檢點、日日改善的人卻不多；所謂積弊成習、積非成是、積習難改。其實，只要發願改善，就可做得到的。

也有人對我說：「師父，對不起，我什麼壞習慣都沒有，就是有點小嗜好，喜歡喝酒抽菸。」他有酒癮、菸癮，除了造成身體的負荷之外，也可能會酒後傷人，二手菸害人，這還不算是壞習慣嗎？但也不用擔心，只要勇於發願，戒酒戒菸，也不是難事。

我曾遇過一個人，他有口吃的毛病，我告訴他：「你可以自我矯正，不要急著一下子想把話說完，自己在家的時候，多練習朗誦，或者也可以安排到學校去上矯正的課程，改掉口吃的毛病是一定辦得到的。」至於我自己，年輕時說話速度非常快，經常有人向我抱怨我說話太快，讓人聽來吃力不舒服，於是我就不斷地練習，一段時間之後就改掉說話太快的習慣了。因此，要改掉一種習慣，決心與毅力相當重要。

人間世 175

有些人出口就是罵人的話，或是不說粗話就開不了口，縱然常常被人譏諷為「狗嘴裡吐不出象牙」也不在乎。對這些人來說，能夠練習著少罵人，少說粗話，就是好習慣。要改掉這種習慣，可以在每次說話之前，先念一句佛號；在想罵人的時候，先做一下深呼吸，感覺自己呼吸的進出，可以讓自己的壞習慣緩和一下。如果發覺自己罵了人，說了粗話時，立即對人致歉、對己慚愧；久而久之，說話粗魯的壞習慣就會改過來了。

要改掉壞習慣，首先要下定決心發願，同時要隨時勉勵自己，以免不留意時老毛病又犯了。這是要付出恆心的，因為壞習慣不是一天養成的，當然也不是兩、三天就可以改掉的。

勿把可敬的對手當做敵人

「對立」不見得是壞事，有時候相反的兩個立場，往往能激發出創意的火花。例如做學問，因為理念不同，彼此腦力激盪，反而能使真理愈辯愈明；即使是商場上，合理的同行競爭，往往能使消費者享受更多的利益。

但是，如果因為對立而產生仇恨，那就不是一個好的狀況了。選舉期間，我們常聽到政治人物說：「這是可敬的對手」，或說某某人是「可怕的對手」，甚至說是「可惡的對手」。在「可敬的對手」之間，兩者雖然相對立，卻不是敵人；在「可惡的對手」之間，就充滿敵意了。對立是一種彼此的立場，而敵對則是「不是你死，就是我亡」。真正有理性、有智慧的人，是沒有敵人的，因為競爭的一方既然是可敬的，怎麼會是敵人?

台灣有兩大知名的高科技大廠：台積電與聯電。有一回我與聯電董事長曹興誠先生見面，我半開玩笑地對曹董事長說：「有人說台積電是你的敵人。」他卻回說：「不，台積電是我可敬的對手。」又一回我遇到一家食品公司的負責人，

請問他與另一家食品公司的關係，他卻苦笑著告訴我說：「那是我的敵公司。」因為他就經營層面來看，客戶有限，多一個競爭者就少了許多行銷的對象。

當一項產品成功開拓新市場後，自然容易吸引其他競爭對手來分食大餅。如果遇到旗鼓相當的競爭者，我們要學會反向思考，要提高產品品質，增加產品種類，競爭力也會隨之提高。而當大餅漸漸變小，也就是自己要考慮進行產業升級的時候了。過去台灣代工商品外銷到海外，如今有愈來愈多其他地區的代工，以更低廉的工資與台灣競爭，消費市場又未見擴大，因此台灣必須從傳統產業轉型進入高科技產業、知識密集的產業。如果各行各業都隨時隨地準備轉型，開發新科技，雖然很辛苦，社會卻因你的辛苦而能日新月異地進步。

面對商場的競爭如此，政治人物之間亦應該如此。曾經有位政治人物說過：「我沒有其他敵人，我的敵人就是我自己。」不把對手當敵人，只要糾正自己的缺點，便能天下無敵，這是相當有智慧的一句話，有智慧者就不見有敵人。激烈的選戰中，如果還能將對方視為「可敬的對手」，這就是充分表現民主的風範。政治人物之間的競爭，不一定要你死我活，而是要彼此互補。

不論是宗教人物、政治人物、各型公眾人物，

以及各行各業各種職位的人士，都該提倡「我沒有敵人」的想法；特別是公眾人物，因為他們的言行，會對追隨者及仰慕者產生巨大的影響，不只是口說沒有敵人，內心也要確實做到沒有敵人。

人間世 179

利人便是利己

在我當小和尚時，有一天廟裡來了一位行腳僧，他病得很重，身旁沒有人照料起居，我師父就告訴我：「有一天你也需要四處去行腳，若是病了也需要有人照顧。」師父的意思是要我去照料那位病和尚，因此在那一陣子，我除了把自己的功課做好之外，也幫忙清洗打理那位行腳僧的衣食、湯藥和大小便器。

剛開始，我覺得這份多出來的工作很討厭，但是後來慢慢得到助人為善的樂趣；而且經過那段時間的磨練，我除了學會照顧他人，也學會如何照顧自己，就這樣，我多了一項看護病人的新技能。

一個人的一生，只要願意奉獻、學習，都是自我成長的機會，這些成長，包括人格的與心理的兩種層面；但是如果不用心，恍恍惚惚過日子，人生很快就在磋跎中逝去。記得在我十來歲時，我的二哥在軋棉花，這種工作很辛苦，需要不停地用腳在機器上踩踏著，因此他希望我也能出力幫忙。當時我還小，只想玩不想幫忙，我二哥就告訴我：「小弟，

在草地上被放養的牛不久就會被人殺來當食物吃，但那些幫農夫辛勤耕田的牛，人們會說牠們是人的伙伴，一直飼養到老而捨不得殺來吃。你要當哪一種牛呢？」被二哥這麼一說，我開始認真幫他工作，一有空就分擔他的辛勞，把幫助二哥的工作當作玩耍，也是很快樂的。

例如我出版生平第一本書，也是肇因於我的好管閒事。本來我在軍中，只需做好本份工作就夠了，但當時有一位法師和一位基督教的牧師大打筆戰，我為了幫那位法師的忙，於是加入戰局，讀了許多書，寫成數萬字；這事件又促成了我日後研究宗教學，寫了一冊《比較宗教學》。透過勤勉的寫作，從此使我的思路更為清明，也練就了一支多產的筆。

很多人抱怨軍中生活乏味，但是我的軍中生活卻相當充實。我把份內的工作做好之外，只要有機會幫助人、服務人時，我也不會錯過，結果自己所得的收穫反而更多。例如，當時我參與軍中刊物的特約採訪工作，雖然別人玩樂時我還得工作，但因為多一份付出，也使我多了一份進步。

身而為人，就要不停地求進步，其方法與原則，不外乎除了做好自己的本業外，也要多參與服務他人的活動。如此不但能調劑生活，同時也能拓展自我的深度及廣度，為自己創造更寬闊的際遇，所以我要說：「利人便是利己」，

從我的人生歷程來看，的確印證了這句話。因此奉勸大家，尤其是年輕人，在努力於本業之餘，也要多多協助他人，多參與公益的活動，自己才會有多層面、多角度的成長。

人間世 182

為自己的人生許一個好願

有一陣子，美國許多著名企業的執行長被質疑做假帳，造成軒然大波。雖然事件發生在美國，但也值得台灣反省，我們是否或多或少也迷失在紙醉金迷的世界裡？難道生命的意義與價值，就是為了賺錢、為了求名位、為了爭權奪勢而不擇手段地明爭暗搶嗎？

多數人都貪愛名利，在追求物質欲望的過程中，渾渾噩噩過日子。尤其台灣社會很容易有一窩蜂的現象，一旦流行什麼東西，許多人都會不加思索地就跟著流行走；無論任何場域，凡是被炒成搶手貨的，大家就會擠破了頭去購買，事實上那些東西，真的適用於每一個人嗎？

既然生而為現代人，就應該要有獨立思考的能力，要用常識去瞭解，要用智慧去判斷，究竟什麼東西是適合自己需要的，什麼東西是可要可不要的，什麼東西是根本不需要的。如果能具備「我要的不一定是別人要的，別人要的不見得是我要的」這種獨立的判斷能力，便不會在現代物欲充斥的環境中迷失了自己。

可是，有許多人就是喜歡跟著大眾瞎起鬨。如果人的一生，只是順從著多數人的時髦，盲從而沒有自主性的判斷能力，生活便成了真造業、活受罪。

究竟我們該怎麼活著，才有意義與價值呢？就佛教徒的立場來說，凡夫來到這個世間，是來受報、是來還債；佛菩薩來到這世間，則是為了發願，為了還願。我們每個人都有數不盡的過去世，也有不可數的未來世在等著我們。過去我們所思、所說、所做的，會影響我們這一輩子，因此有人卑賤有人高貴，有人貧窮有人富裕；我們現在世的所作所為，也將影響未來世的尊卑與貧富，健康及福壽。

如果能從三世因果的角度來看人生，我們就能明白，何以有人可以一帆風順、左右逢源、一生富貴；有人則是歷盡滄桑，到臨終時還是一無所成。有的人埋怨世間的人海浮沉，沒有道理、沒有是非，只有奸詐權謀。若從眼前的狀況來看，確實是無法求得公平的；但若追溯到往世，知道我們也曾經為善為惡，對於今日的種種際遇，應該就能釋懷了。

但什麼才是我們該追求的呢？成為大企業的老闆？成為受人崇拜的明星級人物？成為公司的高階主管？成為有名望的政治人物？還是成為家財億萬的富豪？

人間世 184

我們必須瞭解，人生的真正價值，不是銀行帳戶裡的財富，不是股價的高低多少，不是政商資源的多寡，不是受人崇拜的表象。豈不見到或聽說，有的人曾經名震一時，卻利用這些資源圖利自己，到頭來不但毫無價值可言，甚至帶給社會，帶給自己家人種種負面的後果。所以人生的價值，應該建立在社會生命及歷史生命上，對自己的過去、現在、未來，都能做好本份中事，便能對自己的生命有所交待了。

如何才能夠做得到呢？就請你為自己的人生許一個好願吧！你可以許這樣的好願：「希望我這一生之中，不說謊、不造假、不投機取巧、不損人利己；我願盡份盡責、隨份隨力，使自己健康平安快樂，也使他人健康平安快樂。」

大家都可以成為富翁

所謂富有，多半是指物質金錢的富足。例如美國著名財經雜誌《富比士》，每年都會公布全球富豪的排行統計，主要就是從這些人所擁有的資產財富來排定名次。換句話說，就是以擁有金錢的數量來判斷一個人富有的程度。

早期台灣社會，也曾經歷過貧困的年代，經過數十年經濟的穩定發展，才有今日社會的富裕繁榮。但是物質的財富，真的讓人幸福快樂嗎？事實上，任何一個年代，都會使人感覺幸福或不幸福、快樂及不快樂。時至今日，物質的財富能為人帶來便利，同時也有可能為人造成煩惱。

所謂：「飢寒起盜心」，似乎意味著物質生活改善之後，整體社會就能夠國泰民安，風調雨順。可是，另外也有一句話說：「飽暖思淫欲」，指出物質財富的成長，並不一定能強化人的倫理觀及責任心，反而可能使得人心腐化，生活靡爛，造成社會的不安。

我不懂經濟學，我只知道人心如果偏向任何一種性質的極端之時，

就會有問題。況且人生的快樂和幸福，並不等於物質財富的擁有，也不能從經濟條件的貧富來論定一個人生命價值之貴賤。也可以說，真正的財富不一定是金錢買得到，真正的財富在於我們內心世界的寬廣、豁達與包容。如能心包宇宙，財富即等同宇宙；如果能以大慈悲心對待一切眾生，一切眾生的財富，就等於是自己的財富了，全宇宙的財富也等於是自家的寶藏了。

以護持法鼓山的信眾而言，捐款支持法鼓山，看起來他們個人的財富好像變少了，其實卻是更加富有了，因為，他的財富與社會的財富進行了整合。就好比一小滴水流入大海之後，融入於大海，而與大海等量，一滴水的力量極其有限，大海創造的生命力則是無窮盡的。因此，懂得奉獻的人，才是真正懂得資產管理的人。

現代社會中，雖然每個人的機運與聰明才智不一定成正比，所能創造的財富也不一定，但是如果有機會時，不妨就奉獻多一些；如果沒有機會，就奉獻少一些。布施是財富，知足也是財富，因此不論機會多與少、有或無，也等於是恰到好處地在增添財富了。

以個人的聰明才智，加上努力，並適時掌握機遇，

便能為個人創造最大的財富。如果人人都發揮各自的長才，善用機運，不計較你我多少，如此一來，相信每個人都可以成為快樂的富翁，我們的社會也就是富裕的人間淨土了。

人間世 188

無常與創新

近年來的台灣青少年，都被「哈日」、「哈韓」的風潮所捲動，從髮型、服裝到手機等生活用品，處處呈現日本及韓國偶像明星的風格與造型，甚至在西門町也能看到把臉塗黑、頂著厚底高統靴的辣妹裝扮。我們究竟該如何看待這股風潮呢？禁止是沒有用的，反而應該正視流行的原因- 因為它有創意、有嶄新的內容，所以才能帶起新的風潮。

日本的創新能力源自於「歐風美雨」。歐洲的工業革命、美洲的民主政治，一波波的新思潮東傳到日本之後，掀起日本的明治維新改革；影響所及，不僅是政治，也滲透到文化生態。日本可說是接受西化程度最深的國家之一，譯介歐美著作也不遺餘力，歐美的每一本暢銷書出版後不久，日文版很快就上市。日本人廣泛吸收歐美文化思想以及科技的開發，一如唐朝時代派「遣唐史」到中國取經的精神。

諸如社會學、政治學、現代美術以及現代舞蹈等，

都不存在於日本傳統文化中，而是大量吸收歐美的藝術及其思潮的成果。此外，我們知道故總統蔣中正、將軍何應欽等人曾到日本學習新軍事，然而日本的現代軍事也是向歐美學來的。

在吸收外來文化的過程中，難免與本土文化產生磨擦。有磨擦不一定不好，只要能夠融合本土文化的內涵，再加以創新，就可能成為新的特色。曾經來台演出的英國阿喀郎·汗舞團，編舞者本身是印裔人，幼年時到英國學習芭蕾舞，他的舞蹈結合了印度的古典舞以及英國的現代舞，運用幾何、數學的元素，成就獨樹一幟的舞蹈創作。而台灣的林懷民，早年到美國向舞蹈大師瑪莎·葛蘭姆學習西方現代舞，回來之後他所創辦的雲門舞集，舞作之中富含了中國文化的儒家、道家與佛教的精神，每次在東西方各國演出，均受到高度的評讚。這就是創意與各種文化融合的成功之例。

雖然技術可以被學習，但創意本身卻無法複製。哈日、哈韓的風潮，代表的是對創新的嚮往與欣慕- 因為內涵具有新意，因此容易被新世代的青年共同接受；如果缺乏創意，那就無法蔚為風潮了。

佛法所說的無常，正有日新又新的涵意，也有不斷變異的意思。如果能以智慧來因應，便是不斷地適應，從適應中創新，就能經常保持活力；如果沒有智

慧，便成抱殘守舊，終究淪為被時代淘汰的命運。法鼓山之所以被視為社會的啟蒙運動者，原因即在於警覺到隨時有被新時代淘汰的危機，與其憂慮危機的來臨，不如開創新機以帶動風氣，便能於老態尚未出現之前，已有另一股新生的氣象呈現在世人面前了。

■本書終

Table of Contents

- 人間世
  - 〈自序〉 祝願人間平安多
  - 新時代宗教觀
    - 怎麼樣才算是佛教徒呢?
    - 穢土化為淨土
    - 話說鬼月
    - 恐怖主義與宗教
    - 佛教對占卜的看法
    - 如何看待預言
    - 死後的世界
    - 正信的宗教
    - 恭迎佛指舍利的省思
    - 後現代佛教
    - 宗教與新興宗教
    - 如何處理民族、宗教與政治的糾葛
  - 心靈與環境的對話
    - 開放的心境
    - 化混亂為祥和
    - 健康的飲食觀
    - 彩券賭博的省思
    - 好運大家轉
    - 心靈環保
    - 將心靈環保推向世界
    - 有條件的虛榮心
    - 呼籲偶像藝人應以身作則
    - 世界末日何時降臨
    - 人與生存的環境對話

- 心靈環保是全球性的運動
- 珍惜生命照顧自己
- 孝道倫理與新道德律
- 我們都是相互依存的地球細胞

勇敢面對挫折

- 聯考的「得」與「失」
- 如何走出感情的陰霾
- 悲智雙運破除煩惱
- 面對問題才能走出憂鬱
- 如何運用生命的低潮
- 人身可貴不得自殺
- 如何面對意外的生離死別
- 善用失業的空檔
- 如何紀念九二一
- 失業時怎麼辦
- 當被癌症撞上時怎麼辦

生活的指引

- 紓解壓力的法寶
- 如何種植福田
- 經營婚姻的法寶
- 邁向家庭和諧之路
- 退休生活是另一種風光
- 成為「是」的父母
- 健康的工作態度
- 新時代的工作態度
- 不要在起跑點上把孩子絆倒了
- 怎樣看待貧富差距

生命的智慧

- 原諒的智慧
- 如何看待「只在乎曾經擁有」

互信的建立
理直氣「和」
生活的意義及生命的價值
如何不生氣
怎樣才能成功
如何改掉壞習慣
勿把可敬的對手當做敵人
利人便是利己
為自己的人生許一個好願
大家都可以成為富翁
無常與創新

歡喜看生死 3

推薦文一

鄭振煌

生死是必然的生命過程，在亙古的生死流轉中，無明與貪欲是不安與恐懼的主要原因，而不安與恐懼正是煩惱痛苦的來源。所以生死要能歡喜自在，先決條件就是對生死要有如實的認識，不加不減，還其本來面目，放下貪生怕死的執著。

聖嚴法師，當代高僧也。對佛法有精深的鑽研、對眾生懷抱無比的悲心，更能以現代思惟彰顯其善巧方便。在這本問答錄中，洞悉生死的智慧躍然紙上，也流露悲天憫人的聖者心境。溫柔敦厚，堅毅質樸，對生死真相與生死解脫，做了最中肯的導引。

歡喜看生死 4

推薦文二

余德慧

台灣的危機之一是生命價值的不成熟，和缺少一種沉穩自恃的生命態度。閱讀聖嚴法師在本書的訪問稿，我發現最重要的並不是他有什麼宏論，而是顯示一種正確生命態度，而聖嚴法師所批判的正是台灣貧乏的生活形態。台灣生命價值的輕，乃是輕在無法對自己的生活形態產生判斷力，不懂得生活的締念為何，而用一種粗魯衝動的態度。

聖嚴法師以一個修行人的身分，告訴讀者如何從生到死，沉穩持重地奉行正確的生活形態，正是台灣此時此刻相當需要的精神指引。

歡喜看生死 5

〈自序〉

生死之間

我生長在長江下游的農村，氣候的變化、江水的起落、農作物的豐收與否，幾乎主宰了我們的生活命脈，而我就從大自然中看到一些畢生難忘的情景。

有一次，我看到一條蛇正追捕一隻小青蛙。青蛙本能地奮力跳躍向前，以保性命。跳著跳著，不一會兒，小青蛙突然停了下來，轉身面向大蛇，竟然躍入蛇口，讓蛇一口吞下。我想不是所有的青蛙在同樣的處境下，都會有類似的反應；而這隻小青蛙卻在極端恐懼和絕望之下，放棄逃生的意志，做出自投蛇口，等於自殺般的行為。

另一次，我三哥在河裡抓到一隻大肥蟹，得意萬分，正想抓回家大快朵頤，一失神，螃蟹的一隻螯著實地鉗住三哥的手指。他痛得哇哇叫立刻放開手，但那隻螯仍緊緊夾住手指；螃蟹落地之後，舉著僅存的一隻螯，快步跑入河中。我當時也只能眼睜睜看著牠逃走，不敢輕舉妄動，因為牠還有另一隻螯。

歡喜看生死 6

我常用這兩則故事鼓勵人要懷抱希望，遇到再困難的絕境，都要向那隻懂得「壯士斷腕」的螃蟹學習；不要像愚癡的青蛙一般，自我放棄。用智慧處世，不輕言放棄生命的希望，是很重要的人生態度。

至於面對餘年有限的人，我則用一次騎腳踏車的經驗，希望他們能與死亡和睦、輕鬆地相處。

十年的軍旅生涯，自然有許多行軍操演的訓練；其中有段時間，我分派到一輛腳踏車，以騎車的方式行軍。有一回，我們又展開訓練，我騎著腳踏車走在保甲路上。所謂保甲路，就是棋盤交錯的田埂。路面窄狹，石子、坑洞遍布，不是很好走，而且路旁還有一條大水溝。

我走在一位較熟悉路徑的同袍後面，本來一路都還順利，但他突然回頭示警，叫我要小心，因為旁邊的溝圳很深，摔下去可不得了。我先前對路旁的深溝不以為意，聽他這麼一說，便好奇的地看了一眼，接著人車不知怎麼的地咚隆摔進深溝裡。那位同袍還對我大叫：「才叫你要小心的！」

歡喜看生死 7

了知生死則無憂無懼

其實，人一出生，死亡就跟著我們了。死亡，就像保甲路邊的溝圳一樣，隨時就在我們身邊；面對隨時會到臨的死神，我們要想著自己有永遠的過去，還要想著有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。如果我們能相信此生有過去，就能坦然接受，並因應此生的因緣；若能相信有未來，就能懷抱希望，邁步向前。反過來說，經常恐懼害怕死亡，於事無補。正如我特意去留意身旁的水溝，反而出事；不理會它，卻一路平安。所以，我常說，小心是有用的，擔心則沒有必要。

在生死之間的人生旅途中，許多人也可以從生活經驗、所見所聞中，汲取智慧，轉為人生的指南。對我個人而言，佛教的智慧和慈悲，一直是我攝取養分的源頭。我從年輕時即立志，終此一生奉獻於振興佛教，希望推動「人間佛教」，使佛教智慧融入現代人生活中，幫助人們除憂解困。

在數十年實踐理念的過程中，也許出於誤會、也許出於想法殊異，我曾經令一些人士失望過，而且不見得有機會澄清這些誤會。即使如此，

歡喜看生死 8

我從不改變心志，依然秉持自己的信念，一步步耕耘，創立法鼓山，希望更多人能與佛法結緣，運用佛教智慧增益福慧，消弭煩惱。

如今我已年過七十歲，而台灣社會仍有許多人對佛教及其他宗教認識不足，若不是誤解，就是一知半解。我在三月底應邀擔任一堂國家通識教育遠距教學的講師，到政治大學為十五所大學連網的學生談「宗教與人生」，課堂上有一位學生問我，佛教也和其他宗教一樣，崇拜一個神聖不可侵犯的對象嗎？我直接直截了當地的回答他，佛教是無神論。因為佛是覺者，不是主宰一切的造物者；佛教更認為人人皆有佛性，甚至一切動物，都有成佛的可能。

事實上，人類自有社會以來，沒有一天離開過宗教；但在中國文化中，卻一直存在著反宗教的傾向，導致一般大眾不能認知宗教的情操，雖然多神形態的民間信仰非常普及，有其一定程度的安定力量，但卻不見得有益於人類生命品質的提昇。

在中國文化傳承中，儒家思想一直居於主流地位，對宗教的生死問題採取「存而不論」的態度；例如「未知生，焉知死」、「子不語怪力亂神」等，雖承認有生死鬼神，卻不去討論。因此，中國人一向對宗教是比較淡漠的。

歡喜看生死 9

儒家重視的宗教，體現於祖先崇拜，基本上是孝道思想- 慎終追遠的延續，所以只要「生，事之以禮；死，葬之以禮，祭之以禮。」就算功德圓滿，並不探究生從何來、死往何去、因何而生等生命問題。

這種思想蘊釀出中國知識階層的人本主義泛神論哲學。知識分子都多以活著的人為本，鑽研經世濟民實物；市井百姓及一般庶民，並無法從上層社會獲得宗教的指引；但在面對無常人生時，又的確需要宗教的安撫。於是轉而投向民間信仰，一方面藉此獲得心靈寄託，二方面也為祈求靈驗的經驗，助以解決現實困惑。因此，民間的中國人成為多神論者，只要傳說出現了「有求必應」的靈物，任何對象都可以膜拜，包括生人及非人的動物、植物、礦物，均奉為神明；對於宗教的義理，則泛泛地以為「反正宗教都是勸人為善」，不求甚解。他們並不知道，善是有層次及真假的，不存害人之心，當然是善；但積極救人而不求回報為終身的志業，才是上善。

學佛可以除憂解困

佛教進入中國以後，中國民間又多了一類崇拜的對象，將佛、菩薩、羅漢、

天，混雜於傳說的精、靈、鬼、怪、神、仙之間，莫辨高下、不識深淺。這充分反映中國社會對宗教所抱持的籠統、曖昧不明的態度，所以通常被稱為「滿天神佛」的迷信，求神拜佛者因而被視為愚夫愚婦。

隋唐時代是佛教在中國歷史上的全盛期，但也僅盛行於知識分子階層的菁英，並未在一般社會發揮純化宗教的影響力，民間還是多神主義。我小時候就是在這種環境下薰陶長大的，雖然信奉觀世音菩薩，但也信奉關公、城隍、土地公，甚至狐大仙等，只要聽說有靈驗的，都會膜拜祈求保佑。

在這種背景下，對於許多人來說，宗教便沾染著「急診」、「賄賂」的色彩。也由於對正信的宗教認識不深，進而衍生出一些對宗教奇特而有趣的看法。比方說，親友間要是有人信教成為教友，就會有人勸他，信是可以啦，但不要太「迷」了；話裡的含意無非認為，若是深入宗教之後，便會使人沉淪，以致迷失自己的責任、「正常」生活等等。從這個觀點看來，中國文化孕育而成的社會，實質上是反宗教的，雖然它不像其他主張一神論的社會那樣具有排他性，卻傾向不深切理解宗教，淺嚐即止；認為毋須在宗教的信仰實踐中，付出太多的時間去關心他人和陶冶自己。

歡喜看生死 11

而所謂「淺嚐即止」式的宗教行為，在台灣民間很普遍。例如遇上心理不平衡、或有罪惡感的時候，或著為求治病、經商順利、及第掄元，就到某處聽說很靈的神壇、宮廟許願祈求，事成再來還願，從此之後銀貨兩訖，互不相干。下次又發生問題，再去廟裡找解藥，但這一次不見得要去上一次拜過的神廟。

這種習性是有點不健康，若是繼續發展下去，到了某種程度，恐怕連善惡也不易分明了。台灣的色情行業祭拜豬八戒，因為小說裡的豬八戒好色，希望他能帶來嫖客；還有一些六合彩的主持人奉祀三太子或孫悟空，也是基於類似的理由。這些人祭奉一些根本只存在於虛構小說中的人物，很值得商榷；更何況這樣的目的對社會整體利益而言，弊多於利。這就是傳統中國文化對宗教「存而不論」的見解，所遺留下來的負面因素。

在這種情況下，佛教在中國歷史上興衰不定，有君王尚佛，也有君王滅佛；但兩千多年來，佛教仍不停綻放智慧的蓮花，並未從中土消失，它依舊是人在應對生死困頓時，最佳的解脫法門。

生而為人，不管在自處或應對進退之際，總會有煩惱。我認識一位教授，平日形象非常好，認識的人都形容他是一位彬彬有禮、溫和謙恭的人。但是，

歡喜看生死 12

他偶爾會在夜深人靜時推開窗子，對著外面的一棵大樹破口大罵，有時還指名道姓地批評一番，過了個把鐘頭，又歎口氣對著樹說：「好吧，這次就原諒你了。」曾經幾次被不同的人看見，他們不會當場點破，免得這位教授無法面對自己；其實這都是他平日壓抑情緒的結果，當壓抑過度時，就會藉此來發洩，以取得平衡。

佛教的教法，即在幫助人發現這種隱藏在內心深處的煩惱，進而面對這些煩惱，然後用方法消融它；並且體悟煩惱的源頭，是在於執著一個「我」，而這個「我」又被貪、瞋、癡等無明覆蓋，不得清淨。所以今生的大功課，是要「以他為我」，處處為別人著想，如此才能化熱惱為清涼，化愚癡為智慧，化痛苦為喜悅。

我相信每個人不管才智如何、資財如何、健康如何，都會希望自己是個快樂而有用的人。若能時時處處懷抱著「以他為我」的精神，那麼不論這種人在現實社會上是否享有名利、榮耀、權力，他都會是個很快樂、很有用，又不恐懼死亡的人。

歡喜看生死 13

〈緣起〉

李慧菊

我對生死有了信念

我在模擬死亡。

那一年我好像才七、八歲。有一天晚上，大人要打麻將，七點不到就把我們幾個小蘿蔔頭趕上床，免得我們受到「精神污染」。

哪睡得著，看著滲水而暈出各種圖案的天花板，腦海裡一邊想像這些褐黃色的圈圈塊塊是怪物，一邊自己跟自己講故事。不要！都玩膩了。

百般無聊之下，我突然想假裝自己正在死掉，這一定很好玩。於是我閉上眼睛，把手腳乖乖放直，暫時停止呼吸，最後試著停止一切念頭，叫自己什麼也不要想，甚至不要去感覺自己的感覺……。

當我再打開眼睛，拚命呼吸時，心裡非常害怕，並不是怕死，而是恐懼無知覺的虛無狀態。人死了會往哪裡去呢？如果就這樣什麼都沒有了，那麼，這種完全喪失感覺、思想的狀態，非常非常令我不安。

歡喜看生死 14

但是我沒有把這件事告訴任何人，在後來三十年的歲月中，我也曾經參加過幾次親人的喪禮；親人的逝去，讓我無助、懷念、掉眼淚，但卻都不像小時候的遊戲那般讓我害怕。

直到那個凌晨，死亡與恐怖又再重現。

當地震突如其來的時候，兩個孩子睡在我身邊。我被搖醒之後，心驚地發現停電了，怎麼震得這麼厲害；還在搖動，該不該叫醒孩子呢？來得及嗎？

我看著熟睡的孩子，結果什麼也沒做，只是本能地張開雙手，壓住孩子，其實只是在安慰自己。

「九二一」成了台灣的忌日，在災區的、不在災區的，同感震動；我恐懼自己的無能，恐懼當時也許發生在我們身上的一百個「如果」，恐懼一切都不敢想像。

有一次，找朋友聊天，她也歎口氣：「對呀，如果你所有的一切，在短短幾分鐘內突然消失了，那生命的意義在哪裡？」

我想對她講點話，可是也說不出什麼她不知道的大道理，而其他安慰的詞藻，又好像是多餘的；心裡覺得有點尷尬。不過，她的那句話，讓我久久不能淡忘。

歡喜看生死 15

在那段時間，經常聽到聖嚴法師的話，和一張公益廣告照片。照片中，他雙手合十彎身禮敬，這張照片給我一股安詳、感恩的力量。聖嚴法師說：「罹難者都是菩薩。」他還曾在訪問中對亡者說：「人間種種的苦難，本來就逃不掉、躲不掉的，但在地震發生的那一刻，我只盼望你們沒有受太多的苦。……我知道你們必定會不捨，……你們一定也看到生者的淚與悲，但是意外畢竟發生了，你們捨不得的肉身也要捨，放不下的肉身也要放；唯有能捨、能放，生者和亡者才能繼續走未來的路……。」

我從這些話得到啟示，基於記者的傳播本能，我起了一個念頭，企畫一系列的問題，提議由聖嚴法師開示生死大事。他慈悲地接受了。

二〇〇〇年初開始，我到農禪寺採訪法師，前後共有八次。每次去採訪之前，總要把問題反覆想一想；離開時，也總要把法師的開示反覆想一想。雖然沒有想出什麼大學問，可是我知道，哪天當我真的面臨死亡的時候，也許還是會害怕，但我不會迷惘，因為我對生死已有了信念。

歡喜看生死 19

第一章　師父，您快樂嗎?

問：台灣社會十多年來變化很大。在過去戒嚴時代的教育、制約的氣氛下，比較「憂國憂民」；解嚴後，意識型態包袱輕了，社會多元化發展，很多人開始覺得活著就是要快樂；不管是追求聲名成就、財富健康，最後目的就是要快樂。愈年輕的人，愈是如此，對快樂的追尋，因此變成生命中很重要的事。

答：人既有生命，那麼運用生命、享受生命，就是很自然的事。至於為什麼有生命，生命價值在哪裡，一般人通常並不去思考。

既然追求快樂，過程就變得很有意義。有的人求名，享受掌聲，但如果過程不紮實，沽名釣譽，虛晃一招，成名可能只是短暫的；聲名消退之後，就會因落寞的情懷而感到痛苦，當然也有人是實至名歸。財富這件事也相同，追求財富的快樂、過程和運用之間，都需要智慧來應對得失的局面。

追求快樂是有代價的，只是在追逐中的人，大多認為這個代價值得，很有意義，不以為苦。人的心裡總有各種的不滿足，於是就需要向外追求，

以填補那個不滿足的坑洞。其實何止是聲名成就、財富、長壽、子孫滿堂、兒孫繞膝，就連愛情也不是青年的專利；有人一輩子追尋「真愛」，即使年逾花甲，還在期待愛情。所以，有人在追尋快樂時重視結果，但也有人享受過程，就算得不到也快樂。

觀看大眾的種種，不難發現，快樂的感受是很主觀的；而在這當中，很少人知道生命真正的意義。

快樂是過程而非究竟

問：身為宗教家，對生命自有看法，那麼，師父，您快樂嗎?

答：我沒有辦法用一句話來回答我很快樂或我不快樂，因為這對我來說，並不成問題。我的宗教、思想告訴我，人生是個不斷變化的過程，人不可能天天快樂，也不會天天不快樂；只要明白自己的立場、確定人生方向，快不快樂，無非過程，並非究竟。

問：所以，您生活上不會起強烈的感覺?

答：但我也不是麻木不仁。年輕時跟大多數人一樣，過年過節有吃有玩，覺得快樂；上佛學院讀書時，覺得準備考試很辛苦，考完了會感到快樂。

但是現在不再如此。我不會因為得到一樣東西而高興，甚至興奮；甚至不覺得曾經完成了什麼事，因為以佛教徒的修習目標而言，我還在過程中；但也沒有什麼事是沒有完成的，所以也不會有什麼不快樂。

所謂完成、不完成是相對的，質、量與時間（也就是過程），是變數。從不同的質、量和時間的角度去衡量，就有不同的結果；你可以說它已經完成了，也可以說它永遠都不會完成。以我的信仰而言，達到成佛，獲得大解脫，那才是究竟的快樂。其餘的階段，都不會是真正的完成，但卻是在完成的過程裡。

問：根據法師所著的《歸程》及《聖嚴法師學思歷程》二書得知，法師家境貧困，自小體弱，又遇到中日戰爭的動盪時代，您個人的成長經驗是如何轉化這些挫折和困境?

答：我六歲才開始會走路、說話，九歲才上私塾，也是從「上大人，孔乙己」開始學起，但家裡窮，讀讀停停，也曾跟父兄做童工。

我並不是少有大志。遇到大環境波折不斷，當時也不明白原因何在，也沒有解決的辦法，心裡很無奈。但現實既是如此，只有接受了。

真正讓我確定人生方向、獲得信心，是個人的一次宗教經驗。

歡喜看生死 22

我十四歲出家，奇怪的是，從前念私塾、上小學時，我整部《論語》、《中庸》等古籍都背得來；做了沙彌，卻對經文沒輒，總覺得腦袋像一團漿糊，很難記誦，師父見狀，要我拜觀世音菩薩。

從此，每天清晨四點就起床禮拜五百次，約二、三個小時，當時一點也不覺得累，還感覺很輕鬆。這樣過了三個月，突然間，我感到腦筋清明了。那一年，我十四歲，當下很快樂，也知道佛法的好處，於是立志一生向佛、弘揚佛法。雖然過程很艱辛，但一點也不覺得苦。

快樂來自自心

問：對於沒有宗教信仰的人，如何能有源源不斷的快樂呢?

答：當然，追求快樂和滿足是自然的事，否則生命好像失去意義；我認為一般人要得到快樂，應該來自自己對自己的滿意，要由自己的內心湧出快樂的泉水來。但太多人把自己的快樂建築在別人身上。所以，要自己對自己滿意也不容易，必須是會思考、有思想的人才能覺得問心無愧。但大多數人對自己的評價很依賴親友對他的看法，常常因為別人的眼光、別人的評價而心情起伏、

歡喜看生死 23

患得患失，產生很多的煩惱。

我認識一個婦人，早年離婚，辛辛苦苦把兩個孩子撫養長大；當時，兩個孩子很乖巧會對母親說：「媽媽好辛苦，是爸爸不好，我們討厭他。我們永遠愛媽媽，將來長大了，一定孝敬您。」

但是等到老大二十一歲已離家獨立，小的十八歲也準備自立了。這兩個男孩和母親的關係雖不至於反目成仇，但也疏遠了，偶爾還說出讓母親心痛的話：「像妳這樣的女人，難怪爸爸要離開妳。」

十多年過去了，換來這句話。這位母親來見我，她不明白孩子怎麼會變成這樣子。她一直無微不至地照顧兒子，難道錯了嗎？我告訴她：「妳確實錯了，錯在那『無微不至』地照顧。現在孩子長大了，談戀愛、交朋友，需要有自己的天地，不要妳管那麼多，妳再凡事插手干涉，他們自然會討厭妳，甚至變成仇人。」

所以，我常對上了年紀的人說，老了，要少念兒孫多念佛。孩子長大就要讓他出去闖闖，即使頭破血流也讓他去試；他們回來求助，就伸出援手，不回來也無需掛心。

另一個例子也很有趣。一對老夫婦事業有成、感情和睦，後來移民美國，

歡喜看生死 24

三個孩子也有相當成就，一個是會計師、一個是律師、還有一個是醫師。這樣的家庭不是人人稱羨嗎？有一天，這對老夫妻到美國的道場來見我，我就知道他們不快樂，因為通常覺得快樂的人，如果尚未學佛，很少會到道場來。

他們的不快樂，是因為孩子在他們生日時沒有回來祝賀，連一通電話也沒打，好像彼此約好一樣，他們覺得被孩子冷落了。

於是我問他們:

「孩子沒打電話回來，你們的生日就沒過了嗎？」

「也過啊，可是感到很失望。」

「那你們有飯吃、有房子住、有錢花嗎？」

「有啊！」

「那你們還缺什麼？」

「缺孩子的孝順。」

「你們三個孩子在人前對你們的態度如何？」

「他們表現 得很好。」

「那就夠了吧！你們在家衣食無缺；在外人人稱羨、面子十足，

該滿足了吧！」

就像前述兩個故事一樣，大多數人在青壯年時，把生命全寄託在家庭、事業上；年老時，又寄託在兒孫身上，都將自己寄託在外在的人事上，這樣就很難得到大幸福、大快樂。

問：難道要割捨一切，才知道自己是否真快樂?

答：不是，是要為他人設想，考慮每個人都處在不同的時、空與過程裡。像那對移民美國的老夫婦應該想到，三個孩子的工作壓力其實很大，他們忙於事業、家庭，不也跟自己年輕時一樣嗎？只是目前大家都處在人生「過程」中的不同階段罷了。

問：是否只要常為他人設想，自己和別人都可以感受到快樂?

答：也不是，換一個時、空為人設身處地著想，是幫助自己解開困局，擴大心胸，至於別人能不能因此而快樂，還得看因緣。

這麼多年來，我受恩於許多人，但我沒有辦法集所有的力量來報恩，甚至還讓恩人受委屈。譬如早先是很熟的朋友，後來因為主、客觀環境的變化而疏遠，他們有他們的想法、做法，我也有我自己的路要走，不能順著他們的方向，

歡喜看生死 26

自然無法滿足他們對我的期望，於是他們就感到失望了。

遇到這樣的情境，我是無力處理的，因為因緣際遇人人不同。因此，我在面對學生、弟子時，就會學習設身處地，轉個念頭看事情。在我的弟子中，有好幾個年紀輕輕就過世，也有還俗結婚；更有自立門戶，甚至成為基督教徒的。但我不會因為他們的做為而不快樂，他們有自己的思想、行為，不順我心、如我意是很正常的，我自己不也是這樣讓一些人不快樂嗎？

還有一些離我而去自立教派的學生，在外公開批評我，寄書給我看。我瞭解他們的想法，但要我改變，跟著他們的方向走，當然不可能。這麼多年來，我始終走同一條路，他們有不同的思考，要走別的路，我只有祝福他們。老話一句，「因緣不同」嘛，只要他們快樂就好，為什麼一定要讓我快樂才行呢？這是沒道理的。

至於那些成為基督教徒的人批評我，更是自然，因為他們現在的立場與佛教已截然不同，當然會批評我，這也沒什麼好生氣。

歡喜看生死 27

以慈悲和智慧轉化悲傷

問：遇到像九二一地震這麼大的、具毀滅性的挫折，人還可能再度快樂嗎？要怎麼轉念呢？其實有一些人即使沒有直接蒙受災難，但看到成千上萬的同胞，在短短幾分鐘內，失去家人和財物，心裡都極受震撼，覺得人生很脆弱。

答：的確如此。我幾次帶著贖罪的心情到震災現場，看到受災戶真正的哀痛。他們個個都麻木了，臉上沒有一點表情，也不會嚎啕大哭。這種記憶令人很難忘掉。當時我在接受記者採訪曾提過，小時候見過長江大水患和戰亂的悲慘畫面，偶爾還會浮現腦海，還能感覺當時的恐怖，剛經歷如此大天災的人，又怎能輕易忘卻？

恐怖的記憶雖然無法磨滅，但可以昇華，我們可以藉慈悲心和轉念的智慧讓悲傷昇華。我猜想，不僅是親受九二一震災之痛的人，甚至遭遇別種不幸的人，最難釋懷、最難打開的心結就是：為什麼發生在我身上？為什麼一定是我呢？

地震發生後，我聽到一些佛教徒說，那是他們自己過去造的惡因，所以受此惡報。

歡喜看生死 28

我不會這樣說，我告訴大家，這些受難的人都是菩薩，他們是替所有台灣人受難，因為任何因果都有它的時空背景等環境上的條件。我也曾對媒體說過，就好比丟石頭到水裡會產生漣漪，但那個漣漪會怎麼波動、怎麼形成和消失，都和當時的水流、地形、水的深度有關，彼此影響、互相作用，不僅只靠那塊石頭和水而已。

台灣本來就處在地震帶，發生強震是遲早的事。如果真要說因果，那是整個台灣社會累積所成。在九二一罹難的人，是替二千二百萬人受罪，所以稱他們是菩薩；而活著的人，不管在哪裡，都應心存感恩。

問：轉念容易做到嗎?

答：其實也不會太難。如果自己想不開，轉不過來，就把心胸敞開，藉別人的智慧和經驗，多讀、多聽、多想。

南部有一位老先生因為讀法鼓文化出版的一本書，書中有一個人處境很像他，很快就想開了。這位老先生當了一輩子警察，一直陞不了官，到退休還只是個基層警員，省吃儉用讓女兒到美國完成博士學位。有一年女兒回台灣，這位警察爸爸帶她來看我，我讚歎這位父親的辛勞，很會培育子女，

歡喜看生死 29

但他很謙虛也不居功，都說是孩子自己努力所成。而這個女兒竟回答說：「對呀，爸爸又不懂我的功課，幫不上忙，是我自己努力讀書，領取獎學金而完成學業的。」

我聽了心裡很生氣，這個孩子難道沒有想過，起碼父親還讓她念書，沒叫她早早去工作賺錢。我當時氣的真想把她的頭扭下來。

問：哦，師父也會生氣呀！

答：是啊，只是不會把它放在心上，也不會真的扭斷她的頭。

第二章　生命的意義

問：多年前在為禪七開示時，法師曾經說過一個故事，以闡釋生命的本質。這個故事提到有一個人在曠野中旅行，被一群強盜追逐，倉惶無依。忽見有一口枯井，井邊有一條老藤，於是立刻攀住老藤下井。這時候井口來了兩隻黑白老鼠嚙咬著老藤。而在井四周又有四條毒蛇對著他吐信，井底也有一條毒龍。他一邊害怕毒龍、毒蛇的侵襲，一邊又擔心老藤會被老鼠咬斷。突然他抬頭一看，正好有蜜蜂在老藤上下蜜，竟忘了自身的危險，伸舌舔蜜。老藤一搖動，蜜蜂就飛下來螫人。此時又有野火來燃燒老藤。故事中的曠野比喻無明長夜曠遠，此人喻眾生，強盜喻無常，井喻生死，老藤喻命，黑白二鼠喻晝夜，二鼠嚙老藤者，比喻人的念頭剎那生滅，四毒蛇喻「四大」，蜜喻五欲，蜂喻邪思，火喻老病，毒龍喻死。

法師說這故事，就是說明人生的事實，危機重重，給人的感覺有點消極，覺得人生很苦。難道生命的本質就是如此嗎?

無常無我

答：那是事實，不是消極。佛教說四大無常、五蘊非我，能了解這點，從人生的痛苦中解脫，就能體會真正的樂。四大無常、五蘊非我，這是事實；也正因為無常，更要珍惜，從無常當中得到積極的啟示，所以「無常」一點也不消極。

佛教說人身難得，生命是非常珍貴的，而人身的組成，就是由四大而來。所謂四大，是指地、水、火、風。地是礦物質，水是液體，火是熱量、體能，而風是呼吸、循環系統。這四個因子相互影響、互相作用，少了一樣，生命的現象就不完整。例如液體的流動（水大），要靠呼吸循環系統（風大）和熱量、體能（火大），而能量則蘊藏在礦物質裡（地大）。這四大如果能調順，生命是活潑有力的，四大不調就容易得病；四大若分解，人就會死亡。人的存在就在四大之中。

四大無常的意思，指明它因因緣和合，而有生命生成。但終歸要衰退、分解、離散。人的一生往往追求四大的協調和順暢。使生命現象茁壯精益；其實，生命高峰期的階段很短。由人的成長歷程看來，五歲之前，懵懂無知；大概要過了五歲，才知道有個體的我，開始慢慢學習；十歲左右學習速度加快，

歡喜看生死 33

這段學校教育的學習過程，大約要到二十歲左右，有的人更晚。但即使畢業進入社會，也無法馬上貢獻所學所能，還是得在職場中學習、適應一段時間。真正熟練工作都得到二十五歲。

聯合國一般以六十五歲為退休年齡，現在雖可往後延，也不會超過七十歲，就算能延到七十歲；算算看，人生最精華的時期，不過四十五年，這是非常短的。就在這四十多年間，通常是成家、立業、照顧高堂及幼兒的忙碌階段。

在這段忙碌期間，許多人尚不察覺體力、精神和時間有多珍貴和短暫，還要放逸、懈怠、浪費。像狂賭濫嫖、縱情酒色之徒，年輕時，以為再多的伴侶也應付得來，但中年之後，身體就會告訴他，已被他透支了。

就是一般人，年輕時或許自認精力用不完，但體能消耗之快，往往超乎預期。

法鼓山有位悅眾菩薩（義工幹部），是個退休的中學老師。他五十歲到法鼓山，非常精進，上山下海，活力充沛。前些時候我想另外交給他一項重要任務，這位六十多歲的老師說：「師父啊，不是我不想接，是身體不行了，要是接下這個任務，恐怕我要死的早一點。」原來兩年前他得了高血壓，

歡喜看生死 34

血壓常高到一百九十，白天若有事情沒完成，晚上就睡不著，影響第二天的精神。短短十年，精力差很多。

而我是一向體弱多病，可是我的心力很強，遇到困難不會退縮、放棄。我曾想，到死為止，我的身體再怎麼病，以我的心力還是可以叫它動起來。

我五十五歲時曾感染濾過性帶狀病毒，病情相當嚴重，痛得沒辦法入睡，這樣持續了一個多星期，到榮總診治病情才好轉。病癒後，體能再也不如從前，不過，我自知心力還可以，於是六十歲那年開創了法鼓山。

一九九九年（七十歲）春天，我因牙疾就醫，醫生在執行根管治療時，使用消毒藥劑不小心，把我的舌頭燙掉一層皮。糟糕的是傷口在側邊，吃飯、講話都會磨到牙齒，其痛無比。我又因白血球數量過低，免疫力不好，醫生不准我吃抗生素，三個星期傷口才癒合，多吃了些苦頭。俗話說英雄就怕病來磨，何況我又不是英雄，精神、體力又耗掉一回。年紀大了，就是不能病，體力消耗了就回不來。

所以，人的體能旺盛時間很短，能量有限，要好好運用及珍惜。正因四大無常，更應警惕；人的生命隨時會結束，不是只有老病而死，什麼時候死、

歡喜看生死 35

怎麼死都不知道，沒有定數。難怪有人形容人生的短暫像沙漠的植物，一遇雨水，很快就發芽長出地面，開出五彩鮮豔的花朵；然後花謝了結子，水分耗盡，母體就枯萎而死了。中國人也用石火光影形容短暫的人生，猶如兩石相擊，迸出火花、照射的影子，一閃而過。

在宇宙無窮的時間裡，人的生命真是短得有如瞬間。若能夠懂得珍愛利用，則此生雖短，其價值的延伸是無窮的；如果浪費、糟蹋，不但此生短暫，對未來也沒有價值可言。人總是需要在努力中獲得對於未來的希望和快樂。

佛教又說五蘊非我，這五蘊指的是色、受、想、行、識，是人的生理、心理及精神的全部。

色講的是所有的物質，也就是四大。人的身體是由地水火風的四大組合，擴大來說，地球是我們共同的大身體，而這個大身體也是由四大所合成，它存在於無限的宇宙之中，與遠大的宇宙對比之下，地球的壽命也算是短暫的，所以地球也是無常的。

受是感受、覺受，是心理作用。

想是思惟，當你有感受之後，大腦就會開始作用，有了思惟。

歡喜看生死 36

行是行動、作為。有了思想、想法，人自然根據這些主意起反應，去做一些事情。

識有兩種功能，一是認知性的、辨別的；另一種是持續的作用，讓人的前一念到下一念，念念相續，形成綿綿不絕的念，也就是一般說的心。

色蘊（四大）強調人體的形成，其餘四蘊則指出，生命現象中，心理和精神功能的重要。色、受、想、行、識，少了其中一項功能，生命也就不完整。例如得了失憶、失智症的人或是植物人，四大雖在，五蘊則已不全，這就不是正常、完整的生命現象。

放下執著

五蘊非我的意義是說，人的生命現象是由五蘊構成，離開五蘊，根本沒有一個「我」的實體存在。人若能悟到五蘊非我，就能解脫成聖人了。

「五蘊非我」不是對事物、環境沒有感覺和反應，也不是完全否定人的心理、精神作用，而是放下自我的執著中心，不以自我為認知、判斷的中心。例如有人罵你，是他在罵，你這個人並沒有挨罵，因為他罵的其實是你的五蘊。

歡喜看生死 37

也許是你的言語、行為（行），或者哪根筋不對了（想），惹人家有此激烈反應。那麼自己反省一下，如果自己沒錯，就不用生氣了；如果說錯、做錯，那下次叫自己的五蘊別犯錯就好了。如果你也跟著生氣，想罵回去，那麼你又犯了雙重的錯了。

五蘊非我，不是否定自我，而是不執著一個「我」- 一個固定的、絕對的形式或準則。大凡世界上所有的宗教，都有一個絕對的真理、最高的信念，但佛教沒有。所以，佛法無定法，一切都是相對的。佛教說人要有正念，正念是沒有偏見，什麼是沒有偏見? 這也因人而異、因時而異。

幾年前有個人，非常疼狗。有一天，他抱著狗來寺裡，見到我就說:「師父啊，你看，我這隻狗多乖多可愛啊。」我就先摸摸牠，主人一定要我抱牠，我就抱了起來，而且一邊對牠說:「好可愛呀，你一定有善根，要多念阿彌陀佛啊！」

其實，我摸那隻小狗，等於摸牠主人的心，我讚歎牠，等於讚歎牠的主人。

後來，有個信徒抱了一隻狗來，說要送我。我告訴他:「寺院裡的出家人是不准養寵物的，這是戒規。」

「師父，因為您喜歡狗啊，您不可以裝啊，我上次看到您抱狗，很喜歡的樣子，人要真心啊，您怎麼變來變去。我不相信您不喜歡狗，這隻狗您收下吧！」

歡喜看生死 38

「阿彌陀佛。上次我那麼做，是為了度那個抱著狗來看我的人啊。」

又例如，有一對夫婦帶著他們三歲的孩子來見我，我也不看那兩個大人，而是先跟小朋友打招呼，跟他玩一會兒，稱讚他健康乖巧；然後跟他爸媽說，這孩子真好，要教他念佛、拜佛。這樣做是希望他們全家能跟佛結好緣，孩子都是父母的心肝，要他念佛拜佛，等於也鼓勵大人念佛拜佛。從這兩件事，要說我是愛狗、愛小孩，那是錯的；但若要說我討厭狗、討厭小朋友，那也是錯的。

五蘊非我，是不以自己看到的我為我，要以他為我；如果不斷地以「我」為出發點，以「我」代替他、以「我」來要求他、以「我」責備他，這是強烈的自我中心在作怪，當然就不是「無我」了；而且這個「我」還很大呢，更是個煩惱的我。這種「我」先是傷害人，然後反過來傷害自己。

然而，以他為我，這個「他」是沒有特定對象的。有些父母會說:「我做的一切都是為了兒女，在我生命中，子女是最重要，只要他們好就好，我自己無所謂。」這樣的父母是以子女為我，所以也並非「無我」。

「以他為我」的「他」，不是指特定的某人或一群人，也沒有固定的形式，連觀念上也不局限任何層次、種類。所以我學習著跟什麼人都談得來，

歡喜看生死 39

人家談運動，我也談；談藝術，我也聊；就是賭博，我也談。這不是因為我喜歡運動、藝術、賭博，而是因為對方喜歡。談著談著，只要轉個彎，就可以與佛法相通。如此，我弘揚佛法、利益人間的目的就達到了。

問：佛法和賭博怎麼相通?

答：哪樣事物不是在賭博？生命本身就是一樁大賭博，隨時都在下賭注，但高明的賭徒不會盲目地孤注一擲，總要有了五成以上的把握，才會放手一搏。企業家、政治人物也在賭，只不過用的不是紙牌、骰子。我也是在下賭，因為我的弘化工作，沒有一件事我敢說一定能百分之百完成；事情要圓滿，除了個人的條件、努力，也得有其他因緣的促成。像我們要辦一場露天的弘化活動，預估五萬人來，準備的工夫需達半年到一年，要投入許多的人力物力。活動當天要是遇到狂風暴雨怎麼辦？對於天候，無人能夠掌控，這事要做，但同時也擔著風險，所以我也在賭。

人生中許多重大的決定，例如念什麼科系、入什麼行、和誰結婚，要不要買房子等等，都是賭博，都有得失。而佛法中教導我們坦然面對因緣、面對無常的智慧，可以讓我們在人生賭局中離苦得樂。

歡喜看生死 40

問：法師先前提到人身難得，這是為什麼?

答：不是有句話說，百鳥在林……?

問：不如一鳥在手。

答：（擊掌）對呀！很多人說「將來」要做這個做那個，我此生的理想做不到，來世再做。其實那真是做大夢啊！現在得到這個生命很珍貴，此生之後的下一次，能不能再有這個身體，你有把握嗎？這是完全不知道的，所以說人身難得。

問：如果我是一隻鳥、一條魚、一隻狗，我的生命也很難得。

答：沒錯，但是牠們沒有學習知識的能力、沒有奉獻所學的能力；牠們只能自然的生與死，最多奉獻自己的肉給其他的動物吃，或者只能為人看門、陪人玩耍。

我曾遇見一個認為做工很辛苦的年輕人，看到旁邊一隻狗在玩，他說好羨慕那條狗，不必工作就有飯吃，不像他那麼辛苦，下輩子他想要當狗。

問：對，很多人在受苦痛折磨時，情緒低落，都會脫口而出說：「下輩子不做人了，做隻鳥呀、螞蟻好了。」

答：（點頭）我告訴這個年輕人，當狗是好，但是如果你不喜歡這個工作，你可以離開，可以選擇別的工作，或者再進修；不過這條狗就沒得選擇，你還願意當狗嗎？他想想，就說不要了。

身為人是可貴的，現代人更可貴，因為現代社會漸漸民主化、自由化，這是趨勢，各國皆然，不像過去的祖先常受政治及強權的壓迫；即使在不太民主的地方，只要你有才能有智慧，一樣會受尊敬。只要學習能力強、貢獻多，抱持著「以他為我」的態度，你跟全世界的人就是結合在一起；因為你的付出所發散的能量，會影響全世界所有人，儘管他們不知道你的名字。「無我」是智慧的，帶給人正面的影響；「有我」是煩惱的，從有我出發做出來的事、說出來的話，雖然不一定全都會造成負面的影響，但往往好壞夾雜，不一而足。

成長自己，成就他人

問：從這個觀點，您認為生命的意義何在？

答：不斷地學習、奉獻；使自己成長，並成就他人。

問：「成就他人」的內涵是什麼？要做到什麼地步才算成就了他人？

答：我們的著力點，離不開時、空兩個因素。空間是我們身處的大環境，而時間上，也離不開過去和未來。由這兩個因素觀察，人不是孤立的；只有單獨個體存在時，不但不會進步，而且危險。不要以為只有一個人，就能享有最大的自由，殊不知危機很可能從四面八方潛湧而來。許多動物、昆蟲都是群居的，道理如此。

其實，我們貢獻他人的時候，獲利最多的往往是自己，這好比身陷危境時你只求自救，就算安全了，卻不知前面還有什麼危險正等著你，以你一人之力，難以應付這些潛藏的危機；但如果你自救之後，再去救了一群人脫險，縱然危機四伏，靠著眾人的智慧和力量便能應付，自己也能得到真正的安全。

在實踐上觀察，有些人行事散漫馬虎，覺得小小的錯誤，無傷大雅，也不見得需為此負責。但是，久而久之，這種不負責任的態度，便會在意識中形成很不好的慣性。一旦如此，這種人生會愈走愈辛苦。反之，多做自利利人的事，負起責任，不斷自我訓練再訓練，也會練就好的慣性，那麼這種人的生命去向便與前者截然不同。所以說要不斷鍛鍊自己、成長自己；至於貢獻，事無大小，盡力而為就是了。因而「成就他人」是無法表列、明定規格的；心裡常想著幫助他人，

就是對自我成長的良好訓練，也就能夠成就他人。

問：師父剛提到「以他為我」的重要，這令我想起一則故事。從前有位師父，他也說過要隨順眾生，有人要他站，他就站；有人要他坐，他就坐。雖然這位師父只是舉例，但是對一般人而言，也許一方面難以想像把「我」全部放掉，是什麼樣的境界；二方面社會環境日益多元及複雜，可能有些時候，「他」方會彼此衝突、矛盾。例如父母之間、子女、兄弟姊妹和朋友之間的意見、期望不相同，那該怎麼辦？若以那位法師的例子來說，要是同時間，有一個人要他站、有一個人要他坐，他到底該站還是坐呢？

答：隨順眾生的意思不是隨波逐流，也不等於沒有原則地盲目服從，而是要以智慧及慈悲的尺度來權衡輕重。凡是有益於己也有助於人的，那就可以照著對方的吩咐去做；凡是有益於人而無損於己的，都當從善如流；凡是有大益於人而有小損於己的，也當全力以赴；凡是無益於己又無益於人的，當然不能照辦了。如果遇到蠻不講理的人，他叫你站而你不站，就會立即受到傷害，你最好不用逞強，還是學著那位出家人的忍辱行吧！

問：這一、二十年間，受到各種因素的刺激，台灣社會變化很大，

歡喜看生死 44

許多價值觀正在解構、重組，各種意見、觀點紛陳。其中有一種人生態度在年輕人身上廣為流行，就是愛自己多一點、對自己好一點。這大概是他們認為的「健康的自私」吧！因為把自己弄好了，條件比較好了，才可以付出；否則每個人體力、財力、能力、資源都有限，如果什麼都只為別人，可能到最後透支了，自己先垮了。這種看法跟「五蘊非我」有牴觸嗎?

答：這種思想多半是受西方人的影響。中國儒家傳統上講仁、愛、忠、恕、責任；而西方的價值體系多由自我出發，行事上，他們一定考慮權利、義務，我是納稅人，那麼這件事對我有什麼好處。美國歷任總統也常說，他們為了美國長遠的利益，必須援助第三世界國家。雖然東西拿出去給其他國家，但最終還是為了美國。所以，雖然從自我出發，但最後對個人和社群、國家，甚至國際都有好處，這是他們的文化模式。

這樣錯了嗎？不盡然，有它的道理存在。中國古代思想家楊朱說過，拔一毛以利天下而不為。看似自私，但楊朱說，如果每個人都把自己管好了，照顧好了，那麼天下還有誰需要別人幫助呢？就如佛教講的解脫、成佛，也是一種自利，希望修習而得開悟，自利利他，推己及人，都是這樣講的。

原則及邏輯上是沒錯的。問題是，很多人相信「自利利人」這句話的前兩個字、奉行前兩個字，卻忽略了後兩個字的意義。

現代社會是經濟、消費社會，偶爾為自己買件好衣裳、吃頓大餐、外出旅遊，這是休閒，就像工作了五天，就得休息一、二天一樣；生活的確需要調劑，既可紓解壓力，讓孩子歡喜，家庭也和樂。但若打腫臉充胖子，人家有你也一定要有，為了這些休閒、消費而入不敷出就不好了；太著重自我感官之娛樂或只強調愛自己，忘了這樣做的目的是為了奉獻，就顛倒了。就像我們睡覺，是為了恢復體力，讓心、腦休息，沉澱、消化，再繼續明天的工作，不能把睡覺看成目的，它只是個方法。

現在我們提倡以他為我，以「他」為中心，為了能利他，我必須不斷進修；如此一來，反而成長了自己，這就是「利人便是利己」的道理。我們觀察每個人的學習過程，大概在二到三歲期間，都有一段自我中心非常強烈的時候，甚至會強到想指揮父母、影響家裡的作息時間等等，爸媽「不聽話」，就一哭二鬧發脾氣。

之後，從各種學習管道中，孩子逐漸長大，

也都伴隨著把「我」變小的過程，不斷地從非常自我，進而體會他人的自我，反省自我、檢點自我、充實自我、成長自我。

我自己也是這樣，現學現賣；看藝術展覽，瞭解電腦，也聽聽別人介紹網路，然後融入自己的思想體系，再與人交談時就容易契合，不至於與社會脫節。我說自己像個發貨站，人家需要什麼，我就去學（進貨），然後再分派出去給人。我究竟學些什麼？當然是以佛教思想為引導、規範，我是不會去學以傷害一批眾生來助益另一批眾生。所以，每個人的學習方向，都應有一個思想指導、有個範圍。

問：人的成長過程中，的確有一個層面是學習從有我到無我，同時也學習如何獨立思考，不要人云亦云；如果在社會上與人意見不同，這種情況在職業生涯中也很常見，有時和上司或與同事看法、做法分歧，甚而引發衝突，這是有我，還是無我?

答：這也因人、因時而異。如果是因為自我中心，個人善惡、利害而引發衝突，那是有我，煩惱的我。相對的無我不是沒有思想、沒有意見，沒有獨立的思考能力；而是不以一己的喜怒哀樂、利害得失與人計較。在職場上，

歡喜看生死 47

你是站在企業的立場，提出你認為比較好的方法、策略、步驟，那是為「他」，當然應該說出你的意見，讓大家參考，至於是否被採納，就不必太在意、煩惱了。

問：二十世紀是人類在民主政治、經濟發展大躍進的一百年，這個基礎奠定軍事、太空、醫學、生化及電腦各個科技領域的長足演進。現在，我們甚至看到基因工程三天兩頭就有新發現，而複製人的實現似乎近在眼前，也引起廣泛討論、爭辯。法師剛剛也提過，世間大多作為，多半好、壞夾雜，因為不能完全做到無我。身為科學家，分明知道他的發明雖可造福人類，卻也同時將導致不小的負面作用，雖為利他，卻也可能有傷害；像複製人這件事，該去做嗎？您剛才開示，佛法無定法，沒有絕對是非、好壞標準，像這樣的事也是如此嗎?

答：每個工作的角色扮演是不同的；科學家的角色，是找出人這個小身體和外在大身體（地球及宇宙）的現象，然後加以運用，這是他們的責任。發明的本身並沒有錯，至於它可能誘發的副作用，就得靠有智慧的人來預防，從政治、法律、宗教、經濟、哲學等方面未雨綢繆，事先做好準備。

現代的複製科技已經成功地複製牛、羊、猴子等動物，雖然法律目前仍不允許複製人，但那是時間問題，法律的防線遲早也會鬆動。現階段在技術上，

複製人還有一些難題未獲解決；例如，從五、六十歲的人身上拿細胞來複製，甫出世的嬰兒，過沒幾年，雖然還是兒童的心態，其生理狀況卻已是五、六十歲的老態，這是很痛苦的事，這一點還沒克服，但這應該也是時間的問題。

依我看，到二十一世紀末，地球上可能就有一定數量的複製人了。這種科技的發展，當然會對現有社會的價值體系、法律責任、倫理道理等層面造成衝擊。但一如全世界百分之九十五以上的人口（國家）安度電腦Y2K危機一樣，只要先知道問題所在，集合眾人智慧去解決，就可以掌握局面，不致大亂。複製人所引起的一些問題，例如父母的定義是什麼？還有，一個人只要拿一點細胞，就可以複製好多人，真像孫悟空一樣，拔一根毛一吹，就變化出無數小猴子，那又該如何？所以需要一些法律和倫理道德的規範。

問：真到那個時候，不是很恐怖嗎？

答：（搖頭）那也未必。凡是尚未發生的局面，若非將之過度的理想化，就是將之想像成可怕，都是不必要的。

第三章　人生三部曲

問：在時序上，人的成長都得經過青、壯、老三個階段。由於各時期所擁有的資源和面對的環境不同，法師認為不同階段的人，應如何建立並實踐人生觀及生命的價值？是否先從青少年開始談起？

年輕人需學習負責精神

答：現代二、三十歲的年輕人，在追求什麼呢？據我所瞭解，第一是愛情，第二是成名，想發大財的少年人可能少一點吧！

尋覓異性伴侶，是動物的本能。成長中的少女少男，有的甚至等不及成年再打算，年紀雖小卻已有愛情美夢。不過，這時候需要思考一下。小說中的愛情淒美、浪漫，很迷人；但沉溺於愛河中掙扎的人，有時喜悲參半、有時患得患失、有時痛苦不堪，情緒波動極為洶湧。二十五歲以前正是學習的階段，把精力、時間耗費其中很可惜。若是很自然地交往，兩情相悅、彼此勉勵，那也很好。

歡喜看生死 50

年輕人多半想一夕成名，這樣的速成美夢也得思考一下。通常，有特殊機遇或天賦的人，是有一夕成名的機會；但是對大多數人而言並不容易，因為實力不夠，即使想盡辦法、使盡招數成名，也是虛名。這種人往往為了保住名聲，得做更多的虛功，十分辛苦地維護虛名，這是很痛苦的事。如果真得了名聲，也當小心，鋒芒不要盡露。有句話說「滿招損，謙受益」，隱藏一些、謙虛一點總是好的。

除了追求成名、愛情之外，在這個成長階段，更重要的是要自我充實技能、知識及品德，以奠定人生的基礎。

目前的社會以經濟為導向，一定要有一技之長，才能使生命的發展有延續的基礎，並免於匱乏之憂。在選擇志向時，千萬不要一窩蜂、趕流行；還是多聽聽自己內心的聲音：「我喜歡什麼？我的學習能力如何？」再配合機緣去判斷和抉擇。年輕朋友之間相互影響，或受媒體左右，容易模仿偶像、趕風尚。因此，對於選擇自己的人生出路，要稍微逆向思考一下。大家都在擠最熱門的科系、行業，但哪來那麼多機會？這樣競爭不也同時增加了嗎？更何況環境、技術演變很快，現在熱門的，不見得未來就熱門。

歡喜看生死 51

依著自己的性向努力鑽研，雖然眼前的選擇不一定是熱門「趨勢」，起碼你的工夫好，即使冷門，在分工的社會中，還是會有一席之地。因此，毋須勉強自己非學什麼不可，順勢而為，隨緣而做。我相信，即使再怎麼不聰明的人，只要肯用心下工夫，一定會有成果。

行有餘力，再培養一些健康的嗜好，以供消遣、娛樂，調劑生活。同時也早一些準備人生修養及健康的宗教信仰，因興趣、嗜好、信仰而認識許多的朋友，自然會擴大生活圈、拓展自己的眼界、吸收不同的經驗，這些都是生命的資源。

一般都認為只有在與人互動的時候才會發生「品德」的問題。不過，古人云：「君子慎獨」，其實一個人獨處的時候，也會顯現個人品德的特質。如果盡是胡思亂想，看或做一些不該做的事，例如，不健康的書刊或電子媒體等；不要以為沒人知道，沒有關係。事實上，這種行為會形成慣性，內化且毒化成「異味」的氣質；如果自己被毒化了，與人交往時，也會影響別人，這樣一來，品德就有問題。

所以，從小要瞭解習性作用之大，不要掉以輕心，需時時提醒自己，做任何事都要同時為自己及他人負責。因為負責任的人，會懂得關懷他人；

歡喜看生死 52

這種人愈老愈有人緣，因為這是珍貴的人格資產，只會愈累積愈多，而且別人無法奪走。相反的，自私的人，別人會遠離你；自私而又有權，別人離你更遠。這種人一旦失勢，難過、沮喪、失落是可以想像的。

問：法師剛剛指出了年輕朋友努力的一個大方向；但一些統計數據顯示，十五到二十四歲這一代的青年人中有一些現象，令社會學者和心理學者非常關切，例如自殺的問題。根據衛生署統計，這一代青年的死亡原因中，依序是意外事故傷害、惡性腫瘤、自殺和他殺，可以說在這麼年輕就過世的人，許多是「死於非命」，而且比例呈現緩慢升高的現象。

一些國內、外的學者，對這種現象提出研究心得。論點之一指出，這個階段的年輕人剛剛脫離兒童期，自認為已是無所不能的大人，所以容易做些冒險度高的行為（喝酒、飆車以致自殘），以證明自己已成長。但是面對未來，他們卻又有點抓不住的感覺，所以飄浮其間，有時很樂觀，有時又頗感憂鬱，若加上環境的刺激，也許就容易自傷或傷人。

法師對於這個現象的看法如何？宗教界如何看待自殺?

生命的原點

答：這不是一個單純的問題，年輕的孩子到了走上絕路的地步，或成為別人眼裡的問題人物，事實上反映出家庭、學校、社會的問題多一點，青年人自己的問題還不算大。

現代父母，能讓孩子覺得他們的意見可取的並不多。在思想上，年輕人並不太受父母影響，這多半是因為父母不跟孩子做朋友，因此上一代難以進入下一代的生活及內心世界，才會覺得「孩子怎麼變成這樣」，無法理解年輕人的言行。在這種情形下，父母察覺不出孩子潛在的問題。等狀況浮現之後，常常束手無策，不知如何處理，這是個大問題。

年輕人好奇、學習力旺盛，這同時意味著他們的模仿力也強，他們習慣三五成群，互相感染。所以，社會風氣對他們影響很大，譬如跟著流行穿短褲、緊身褲，不可不考慮這對健康是好是壞；見大家都買名牌，自己也想要，沒想想自己是否買得起。

更重要的是在學校教育體制內，多半著重知識、技術的傳授，

至於人格教育，好像就交給訓導處。但是，訓導人員天天耳提面命，不可以這樣、不可以那樣，並且定出條條規矩，錯了就罰，對了就賞。光這樣對學子的人格養成是不夠的。

學校教育中非常重要的一環，是老師的身教、潛移默化的薰陶；老師如果不懂得用尊重的態度、方法對待學生，而說一些譏諷輕蔑的話等等，這不但不能讓犯錯的學生心服，對其他人也不是好的示範。相對的，教育體系也應該多著力改善教學環境，給老師更多資源；如果一個老師要照顧三、四十個學生，他就只能注意那些已經出了問題的學生，而無力顧及那些潛在的狀況。

從我的立場來看，我遺憾台灣到現在都還沒有將宗教納入正式的教育體系。傳統上，中國人的信仰是很現實的，不太想過去世，對於未來也只想長生，活久一點，其本質是反宗教的；即使到現在也還是如此。社會輿論普遍認為，讓宗教進入校園是令人憂心的事，應該讓孩子自己摸索宗教信仰；家長也這樣想，縱然父母自己有宗教信仰，卻多放手讓孩子自己決定是否接受宗教。

這不是很矛盾嗎？家庭學校都不教導，各宗教正確的教義和精神，如此又怎麼能期待年輕人有宗教的知識去判斷、選擇呢？他們只能跟隨大眾的流行風氣。

而台灣民間的宗教多半止於信仰層面，許多為非理性的，甚至是迷信的，所以靈異之風、求神問卜才蔚為風潮。

教育當局目前正在推動生命教育，希望教導學生愛惜生命；我認為生命教育的內容，應該是說明生命如何由胚胎形成，死亡是必然，從生到死的人生過程中，必須如何安身立命。如果其中缺乏宗教教育，生命便是沒有源頭也沒有未來，無法使人將生命落實在無限的時空中。

問：什麼是宗教教育所提供，而正規教育缺乏的?

答：宗教講出生之前源頭，所以生命有了根；宗教也講死之後的未來，所以生命有了歸宿。有了根，就會對自己的命運有安定感；相信有未來，就會對自己的現在負責，當然就有無限前程的希望。缺乏宗教的引導，生命猶如失根的蘭花，無處著力。人生中只講道德，做起事來不免困難重重，因為許多是非善惡不是一時之間就能分明的，常常對不負責任的人莫可奈何。有些做惡的人只要不被抓到就心存僥倖，也許會遭人謾罵，卻也無可奈何他。碰到這種人，就得靠宗教的力量來幫助他了。有宗教信仰的人，不僅怕人家罵，而且懂得對自己的所做所為負責。一如海中行舟，明白自己啟航的來處，知道自己前程靠岸的去處，

而且不只是這一生而已。

許多宗教都指出，生命的去處，最終就是回到初始的發源處。基督教說，神造世人，人最後要回到神的處所。而佛教主張，佛性本具，人之所以不知，是因為受無明煩惱蒙蔽。所以我們在品德的路上不斷自我成長，福慧雙修；最後，清明的本性自然浮現，與佛不二。所以是生生世世滿懷希望，走回生命的原點。

如果對生命沒有這樣的認識和信念，即使成年人在重重生活壓力的波折下，都難免感到茫然無助，更何況是生命活力無處宣洩的少年人。茫然無助再加上衝動，導致他們遭遇情感、人際關係或是升學等的壓力、挫折時，就有了「死給你看」的衝動。

據我瞭解，西方現在有一些機構正在研究有宗教信仰與沒有宗教信仰的家庭，他們的下一代哪一種比較有安全感。我猜想應該是有宗教信仰的家庭所教育出來的下一代比較有安全感。自殺的問題相同，有宗教信仰的青年，在面對晦澀的人生際遇時，他會好好思考這個關鍵點，因為幾乎所有的宗教都反對自殺。猶太、基督、天主教認為，人是神創造的，只有上帝可以收回人的生命，人不可自己結束生命；而佛教則認為，自殺與殺人都是殺生，所以也反對自殺。

歡喜看生死 57

中年人需有逆風毅力

問：青年之後，步入中年，法師覺得這一時期的人生，應該注意什麼?

答：就以我自己為例作說明吧！我少年出家，知道佛法的好處，就有振興佛教的心願。這個心願到了中年之後，才得以逐步實現。

問：過程中，法師是否曾經與多數人一樣，覺得夢想難以實現，或永遠達不到。

答：是的，但我從未放棄。

那個時代，社會頗動亂，我見到許多人徬徨無依。二次大戰結束後，社會漸漸安定，可是我一樣看到許多人活得不快樂，我想這是觀念問題。佛法可以導正偏差的觀念，所以我一直吸收、咀嚼佛法，也不斷嘗試把自己知道的佛法告訴別人。

這當然要憑藉傳播媒體的力量，我二十歲就寫文章，但影響力很小；到了二十五、六歲，幾乎覺得沒機會了。直到三十歲從軍中退伍再度出家，開始編佛教雜誌《人生》，接著到高雄美濃山中閉關，在沒有電話、電視，

甚至沒有電燈的寺中禪坐，內省心性，察照自己內心深處的世界，堅定了信願。同時，書也一本本寫成。

那時候我已將近四十歲，海內外邀稿漸多，我的願望也慢慢實現，但還是很慢。例如我三十五歲時（一九六五年）就完成《正信的佛教》一書，第一刷只印一千本；十年後，我從日本留學回來，那一千本還沒賣完。

當我的師父東初老人圓寂，我再從美國返國承接老人的遺志，弘揚佛法之後，《正信的佛教》就一版一版地印，流通於台、新、越、香港、大陸，現在出版量已有兩百多萬本；而且也慢慢有人真的照我發表的「理念」去行事。依此可見，中壯年的年限很長，從三十到六十五歲，這是人生的黃金歲月，更應當不中斷地學習，還要努力充實自己，逐漸發揮影響力。

在此時期，我離開較單純的學院環境，進入社會之後，因為因緣具備，很多事情聚集而來。其中有逆緣，有順緣。重要的是，我絕不因逆緣而放棄。

中年時，我也飽受打擊，俗話說：樹大招風，當知名度高了，隨之而來的非議責難也愈多。過去，我曾為了佛教正信之辨，與基督徒發生過筆戰，那其實是小事，我很感激他們，讓我有機會釐清外界對佛教普遍存在的誤解。

但當批評我的聲音來自教內時，衝擊更大。當時，我很少有真正的朋友。因為當年我的言論很激烈（關於如何振興佛教的方法），很多人都覺得受到我的「辱罵」，連我的師父都有這種想法。雖然我自認為是對事不對人，但是沒有獲得大家的諒解，因為事裡有人，人在事中，無法二分的。

那時候壓力真的很大。我赴日留學也曾遭受反對，一因我人緣不好，二因有些人推想，我赴東瀛之後必定還俗。

在壓力下我沒有放棄，還是繼續走自己的路。憑藉的是什麼樣的信念呢？就是山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉；只要大方向不變，其他的都可以轉變。又如，我入山閉關，與蚊子、壁虎為伍，別有趣味。那當中也是有麻煩的，但閉關尋求內心世界清明，並整理佛教經藏，這是我的志願，也沒有任何人要我去。

從這些經驗看出，人到中年更需要毅力和恆心。一般人到了這個年紀，既要成家又要立業，上有高堂、下有幼子，壓力、誘惑很多；的確要有逆風逆浪的毅力才能夠心志不搖，航向目標，貢獻社會，甚至領導一群人前行。即使只有一、二人，但大家有心一起發揮向上的力量，那也一樣有他的影響力。

時代從來沒有停留過腳步，我們也只有不斷地努力，提昇自己的智慧，才能引領風潮，改造環境。只求盡心盡力，對現在的社群有益，至於千秋萬世之後的事，則不必在意。

又如，我寫作的目的不是為了出名，所以當年常用筆名。更不是為了「我想說什麼」，而是思考這時代的人想聽什麼、是否願意看我的著作等問題。因此，我很講究表達的技巧，得要用現代人聽得懂的語言才行。否則，古代大德對佛法講解得還不夠多、不夠好嗎？我又何必在字海中再投字進去呢？

況且，我從來不存著自己的書要留給後代的念頭，我不考慮五十年後的人是否要看我的文章，我關心的是現代人需要什麼。因為後來者自然有不同於我們現在的語彙和需要，也自然有人會去滿足新的需求，不必是我。

總之，在中年時期，立業做準備、打根基，以及衝刺的時候，我還是一句老話，要有奉獻的心，不要老算計名利，那會惹來許多的煩惱。但如果多做奉獻，到某個程度，名利會自然跟著來的。

問：法師剛提到年少時編織夢想，步入黃金歲月時就發揮逆浪行舟的毅力，充實自己邁向目標。這種帶著英雄及戲劇性色彩的人生，的確是二十歲上下的人所企盼的。但是，大部分的人到了中年，恍然清醒，

歡喜看生死 61

發現自己只是芸芸眾生中的路人甲、路人乙，上班下班而已，往往在心理上需要一番調適。究竟中年人該怎麼接受自己的平凡呢?

答：俗話說，兒童是國家未來的主人翁。主人翁是指每個人都可以當領袖，或成為社會上左右時局的風雲人物嗎？當然不是。

成為社會乃至全世界的主人翁，這句話的真諦是，在民主的環境中，每個人都有一份奉獻自己的機會和力量。國家、社會都是抽象的名詞，事實上，它是由每一個個人的表現聚合而成的綜合體。

我常以手錶來比喻這件事，手錶要運作得好，它所有的零件，不管是大中小齒輪、螺絲、指針都必須通力合作地運轉，少一個都不行，彼此都有密切的關係。現實世界裡，不同的社會有不同的運作模式，有的是由一個大齒輪來帶動，有的則是由三、兩個中齒輪組成核心。看起來好像當大齒輪的比較風光，但是，手錶裡面全是大齒輪，這樣行得通嗎?

所以，如果國家有進步，所有克盡己力並扮演好自己角色的人都有功勞；反過來，社會有缺點，不要光指責別人，也應該自省有無失責。

青年朋友編織彩色的夢，那是好事，也很自然；但隨著光陰流逝，

歡喜看生死 62

也許到了中年，發現自己的機遇、各方面條件不允許，無法實現夢想，即使如此，也不必為此感到悲哀。我們觀察一下，周遭的人是不是仍然有類似的夢想？而再下一代的年輕人是不是也有同樣的夢想？如果這個夢有追求的價值，那麼一定不斷會有人前仆後繼去努力和嘗試。有一天，夢想、抱負真的實現，那麼成功何必在我？由別人完成，不也很好？人類歷史上許多畫時代的制度、科技，不都是許多人獻身研究，經年累月堆砌成績，最後才由少數人完成。因此，凡是在這漫長過程中努力過的人，都不是平庸的失敗者。

而一個人作夢不如大家一起共同作夢美滿。

古代儒者對人的道德要求很高，希望君子（讀書人、知識分子）都能三十而立，立什麼？立功、立德、立言。到了現代，「三立」應有不一樣的解釋，因為教育普及了，過去受教育是少數精英的權利，他們都準備要當官，所以道德訴求很高。現在人人平等，不必把三不朽的格言想得那麼偉大、高不可攀。

依我看，盡己之力，就是立功；與人和平相處，就是立德；說話算話，用真誠心講話，就是立言。

歡喜看生死 63

老年人需要服務人群分享經驗

問：老年時又該如何把握這段歲月？

我有個親戚曾告訴我一個很有趣的故事，他住在一個老社區已有四十年，所以街坊老人鄰居很多。其中有一位老先生每天清晨三、四點就到公園散步；七點回家吃早餐休息，又出來走走；中午太陽大，再回家用飯休息；到了黃昏還是在公園散步，直到天黑。日復一日，除了三餐，老先生的一天，全花在走路運動上。我這位親戚感慨良多地說，許多老人只想健康地活久一點，他可不想這樣。

法師認為老年生活怎麼安排才好？

答：我常笑說，「夕陽無限好，不是近黃昏；前程美似錦，旭日又東昇。」有宗教信仰和沒宗教信仰的人，到了老年，生活差異就很大。有人可以重新展開第二春，或在心理上已準備好死亡及死後的重生；有人則愈老愈勤於求神問卜，不知未來在哪裡？

老來多照顧自己的身體是應該的，但把它當成生命的全部未免有點可惜。現代人平均壽命逐年延長；老年人雖然體力、心力慢慢損耗，但由於經驗豐富、

歡喜看生死 64

資源頗多，在條件許可的情況下，是可以再創事業。然而，老年人比較患得患失，禁不起大幅度的失落。青年及中年時衝勁十足，對於人生的起伏及落差，多不以為意；但老年時，對這種大變動的承受力比較差，因為精力已衰退，大不如從前了。

不過，老年的人生像黃金般的蓮花，必須盡力維護。不論從事宗教公益義工，或上空中大學、社區大學繼續進修，都是很有意義的事，可以擴增生命的活力。

以我個人而言，真正開始弘法是五十歲以後的事；對社會的影響力，則是在六十歲建立法鼓山之後才更彰顯。我和弟子們開玩笑，如果我在六十歲之前死了，就沒有法鼓山的志業了。

很多人認為青壯年耕耘，晚年是收成、享福的時候。話雖如此，但人老了是否還要收成名利、地位、權勢？不是的。應該是將你耕耘的結果廣布於社會，與人分享。其實從小到大到老，我們都是一路學習，同時也一路在收成。所以，晚年時應該將你此生的經驗、資源奉獻給社會及其他人，讓下一代有機會發揮才是。

第四章　命理的正思惟

問：趨吉避凶是人的本能，因此幾千年來，東、西方的命相占星術，歷久不衰。在台灣，許多人在選擇職業、婚姻對象、陽宅、陰宅，甚至姓名、理財，都會受命相、地理風水的左右，不但影響個人日常行事，也進一步影響個人對自己生命的認知。

法師曾在《法鼓鐘聲》一書中提到，「天有天理，地有地理，人有命理。」這裡所指的命理是什麼？跟時下一般用來預測未來的方術，是同一件事嗎？

生命的源頭即是命理

答：我所說的命理，包含生命的源頭、過程和結果；而這個結果本身，又會成為下一個源頭，展開另一個過程，再得一個結果，如此因與果循環不已。

命理的推展，需要配合天干、地支，才能推算一個人一生大致的狀況，以及一些生命的特質。這也意味著，人的命理與天地（自然）相呼應，息息相關；

所以，命理之中有天理、有地理，是在特定時、空環境中運作的。既然是在一定時間、空間中互相牽引，就有各式各樣的元素彼此配合，形成一種能量。

具體而言，縱使同父同母所生的兄弟姐妹，因為出生的時間不同，他們的性情、潛能就各有差別，甚至南轅北轍；而同年同月同日同時生的人，因為父母的遺傳及地點環境不同，資質也互有高低，不能一概而論。在這些力量交互作用下，一個人生命的基礎、一生的過程，大致上在出生時已經決定了。

後天的環境、作為，當然會改變一個人的身體健康、心理狀態、潛能與智能發展的程度，因而漸漸地改變了原先的命運。俗話說「小時一看，到老一半。」話雖可信，卻又不能盡信。

我自己就是個很好的例子，我出生就是個體質瘦弱、多病、弱智的孩子，許多人一看我這個樣子，都會認為這個孩子將來是沒有辦法了。一直到我成人了，在成長過程中，看好我的人很少很少，到了三十幾歲還是如此。要是有人看好我是個可造之材，就會投資我；但我一生幾乎沒多少人主動栽培，大概都不認為我能做出什麼事業。我目前的一番作為，是出乎許多人意料之外的。所以，人一出生，大部分的事雖然已經決定了，但還是有努力的空間。

歡喜看生死 67

問：為什麼一出生就「大勢底定」了呢?

答：這跟出生的時間、空間的氣有關，它代表著你出生時在宇宙間吸收到多少能量；文天祥在〈正氣歌〉一文中說到：「天地有正氣，雜然賦流形，上則為日星，下則為河嶽。」所以，一般算命的人，不但需要生辰八字資料，通常還要問生於何處。

除此之外，還要配上源頭的因素，這個源頭是過去世帶來的福報或業障。由於人人都不知道自己出生時帶來什麼樣的福報、業障，所以只好叫它「命運」。

社會上幫人算命問前程、占卜吉凶的方法，真是五花八門，大致上可分為面相、手相、骨相、紫微斗數等，這些統稱為命理學。這些數術，不完全是無稽之談，它們能經過幾千年的變革，至今仍盛行於民間，有它一定的道理。但我們往往可以發現，任何數術占卜過去發生過的事，準確度都很高，但預測未來則不一定準確。這說明人的未來掌握在自己手裡，人是可以努力改造自身運程的。

為什麼看過去比較準確呢？因為過去發生過的事會對我們的身心造成影響，並且顯現在我們的外相和氣色、氣質上。俗話說：「相由心生。」因此有些人批命，他憑藉的不只是生辰八字等資料而已，

歡喜看生死 68

敏銳的人還可以感受到你身上散發出來的氣，再參考生辰八字中透露出的特色，跟你講幾句話，察顏觀色一番，就可以推敲出一些線索了。

人總是「窮算命，富燒香」，但窮不一定指金錢上的不足，它泛稱資源的匱乏、心靈的困頓，和生命歷程中的挫折坎坷，都是窮。在這種處境中的人，有種種的疑惑，就會想算命以瞭解原因。富燒香則是還願的心情，到廟裡燒香以感謝神明的保佑。通常一帆風順的人不會想算命，因為他們太有自信了。

我自己也有兩次去算命的經驗，第一次就是因為遇到「窮」的情境。

當時我還不到三十歲，仍在軍中當通訊兵，身體又不好，想退伍卻又退不成，所以感到前途茫茫，心情非常苦悶。

有一天，我與一位居士聊起這個困局，恰巧被一位法師聽到了，就建議我去找一位很有名氣的袁先生算命。我回答說，那個人那麼出名，讓他算命還要預約掛號，費用太高，我付不起。那位法師說，他可以幫我付錢，要了我的生辰八字，用通信的方法幫我算命。

袁先生的回信中，批了我的流年，講過去的都很準，而他則說我是出家人的命，將來會成為一位有影響力的法師。

歡喜看生死 69

他還說我活不過六十五歲（聖嚴法師今年已七十歲），而且我的人生走到六十三歲就已到了盡頭，勸我到此需要隱退，否則會折壽，活不到六十五歲。

過了幾年，從軍中退伍後，我二度出家；有一個機會，我們共有五位法師一起去找一位韓先生，他是一位專門研究指紋的專家，研究命理是他的業餘嗜好。

那時候我還是沒錢，由其中一位法師幫我付帳。韓先生看了我們五個人，他囑咐其中一人小心日後將有麻煩；後來，這位法師果然早逝。韓先生說另一位很有前途，這位法師後來果真很有作為。

至於我，他看我的手相良久，之後說道，我的掌紋很奇怪、很少見，並說我只能活到五十幾歲。（法師伸出他的左手，一邊指畫一邊說），我這條生命線本來中斷，後來不知不覺又連接在一起。我有斷掌，但斷的方式和別人不一樣，一般人是智慧線、感情線呈一直線；我是感情線彎一個角度，才跟智慧線相連。韓先生還看我的婚姻線，說我應該有三個太太，而我卻出家，也幸好我已出家，不然可麻煩了。他還問我們，是真的出家人嗎？還是化妝來找他開玩笑的。

這位韓先生雖然斷言我會死於五十多歲，但研究半天卻也看出一點希望，因為他說我的掌紋中，有許多由大小線交叉而成的「星丘」，這代表有一些可能性，

不一定好，也不一定壞，只是個機會。

十多年前，我的一個在家弟子也研究紫微斗數，他非常熱心，執意要幫我算命。他說：「師父，給我算一算，有好處的。」我就給他生辰八字，他排過命盤之後告訴我，什麼時候犯水，哪一年房子有火災，又什麼時候會犯風……，我都不去理會。這位居士也說我只能活到六十多歲。

改造命運有良方

可見，人雖有命理，但命理學卻不見得可靠，得看你的恆心和毅力。恆心、毅力表現在哪裡呢？表現在「富貴不能淫，貧賤不能移」。大富大貴時，不驕奢淫逸；貧賤時也不灰心喪志，不論處境如何，都堅持下去，不斷地學習、奉獻。時過境遷，富貴貧賤也都有結束的時候，如果你心志堅定，那麼命理對你也莫可奈何，因為它操縱不了你。這就是改造命運的好方法。

人一出世，源頭雖已確定；但在人生過程中，每個當下，不管大小，你都會有收穫。因此我們雖不能改變已經確定的源頭，卻可以改變過程中的結果，每播下一粒新的生命種子，將來便有個新的、好的生命源頭。

歡喜看生死 71

好比我們今天做的事（因），就成了明天的源頭（果）；有時候，結果不會那麼快來，有的因果卻可能很快就成熟而呈現出來。假設我今天胡說一句話，報紙刊登出來，那我馬上有不好的結果和影響到未來的源頭；但今天做了一件好事，卻不一定在明天就享受到好果實。但是我相信這個好的結果會持續累積，甚至到死後的未來，它總是會在我的有生之年中呈現。

源頭，是命理中很重要的一環，但是一般命理學者卻極少考慮到這個重要的因素，反而將注意的焦點放在一個人生命的過程。他們可以告訴你，你的人格特質、家庭背景、未來運勢等等，卻無法告訴你，為什麼你會有這些特質？為什麼你會生在富貴之門或貧窮人家？命理專家不能解釋生命的源頭，其實，它是一個使命。從佛法來說，每個人來到這個世上，都帶著一個使命，你這一生就是要去實現這個使命。

問：為什麼出家人都成為法師了，還要去算命呢?

答：那時純粹是好玩而已。

問：一般人在人生的十字路口，或因好奇，也可以去算命嗎?

答：還是少算為妙，不算最好。

歡喜看生死 72

先說一件有趣的事，命理專家也不見得算得出自己的命。

替我算過命的那位袁先生，他有一筆錢。在早年政府遷台的時候，銀行制度尚未步上軌道，利息也低，他就把這筆錢放在一個同鄉的老和尚那裡，託老和尚幫忙，借給需要錢的信眾，替袁先生收較好的利息。

過了一、二年，袁先生收不到半分利息，連隻字片語也沒有。他急著跑去問老和尚，那筆錢利息狀況怎麼樣?

老和尚反問：「你有錢放在我這裡嗎？我拿你的錢做什麼？我收人家錢，那都是信徒布施的。」

「唉呀！你怎麼忘了，我真有筆錢寄放在你這裡。」

「有收據嗎？」

「我們這麼多年交情，我信任你呀，你又是個法師，不會騙我的。你糊塗了。」

「這麼一大筆錢，我要是真收下，怎麼會忘呢？我真沒拿你的錢，所以如果你說出去，別人也不信。」

後來，袁先生還是到處說老和尚吞了他的錢。有一次，兩人再見面，

歡喜看生死 73

老法師說：「你不是精於算命嗎？怎麼算不出來自己會破財呢？你不要再張揚這件事了，否則別人會認為你的招牌不靈了。」

那一年中秋，老法師拿著一盒月餅去看袁先生，希望他消消氣。老法師離去之後，袁先生難消心中氣憤，拿起那盒月餅往地上砸，想不到砸出一堆鈔票，他恍然大悟，才知道自己失禮，於是趕緊向老和尚道歉。

連命理專家都算不出自己要受此大玩笑，平常人何需算命？即使遭遇困難，也不必去算命，主要有兩個原因。首先，你很難知道命相師的為人如何，遇到品德高尚的命相師，他會鼓勵人要多積德、行善、充實自己，才能改變命運；如果遇到品德不好的命相師，他就叫你花錢改運。然而，命中的因果業報，豈是給錢改運，就可改變？再者，你也不知道他是否準確，若是不準固然冤枉，就算真是準確又如何？是福不是禍，是禍也躲不過。

有一回我走在路上，旁人提醒我「小心」，我心裡也自忖要小心，才有這個念頭，不知怎地，剎那間就摔了個跟斗。又如我上樓梯時，一定小心扶著扶手，但有一次腳踩住自己的僧袍邊襟，不小心跪跌了一下。又有一次我在路上見到對面駛來一輛機車，我連忙小心地閃到路邊，但還是被撞著左手，

不僅手錶及袖子破裂，還要被罵：「瞎了眼啦！你找死嘛！」算命的相士要你何年何月防水、防火、防盜、防血光、防破財，但這些凶險之事難道平常就不必防範嗎？那是天天要防，防不勝防的。

還有，過於依賴這種方術想趨吉避凶，做什麼事都要看日子、對方位，結果弄得自己緊張兮兮、疑神疑鬼，連帶也給身邊親朋造成不便，人際關係也就容易不和諧，實在是未蒙其利，先受其害。所以，時時小心是應該，因擔心而算命則不必。

不過命相不是一無可取，有些人知命之後，反而因為認命，心裡比較安定，知道一些人間常企盼的功名利祿今生沒份，那就安份守己，不做非份之想，這也算是心理治療的正面功能。但是有些不得志的人，如果完全依靠算命，恐怕有了機會，也不敢嘗試了！

問：這種事也很弔詭。例如有一本小說，書中女主角做人家的小老婆，她去算命，命相師說她就是這個命，她也就真的認命了。這也叫做算命的正面影響嗎？而且我知道許多外遇事件的女性第三者，都有類似的經驗。

答：這就要看命相師的道德了。

有道德的命相家，看到女性有這種可能，他不會說破；在事實未發生前，他會叮嚀女方要多讀書，增長智慧，感情的事不可太衝動等等，不會「鐵口直斷」對方會當小老婆。但是如果事情已經發生，那命相家說了無礙。在我看來，很多人願意當小老婆，是源頭帶來的，她明知不能登堂入室受人祝福，還是去做小老婆，那真像小青蛙碰到蛇，終究逃不過。除非當事人有了宗教信仰，理性轉強，依靠自己的心力加以改變。

問：算命是不是迷信呢？崇尚科學的人認為那是沒有科學依據，但命理界則說命理是一種統計學，很合乎科學。法師怎麼看待此事?

答：我不能說那是純迷信，它有它的道理，我們承認命理的存在，但不可以事事遷就它。

迷信與正信

問：那麼迷信與正信的分別在哪裡?

答：大體而言，全世界信仰宗教的人，不論他信仰天主、基督、回教或佛教，如果只停留在「信」的階段，而不去理解和實踐，那麼都不能算是正信；

歡喜看生死 76

因為「信」的基礎有的時候是非理性的，不需要什麼理由，因此也就很容易掉入迷信的陷阱。

以基督教來說，他們講「信、望、愛」，信上帝是希望上帝垂愛世人；由於希望得到上帝的愛，世人也就應該學習祂，先去愛人。

更深一層解析，信仰很深的基督教徒，把一生所有的遭遇，不論是逆境或順境，看作是上帝的恩典、賜予；把挫折、困難和福份都視為磨練的機會，這是非常不容易的事。最後，因為上帝有愛，人一如上帝去愛他人，終得上天國，回到神的國度。

這樣的信仰邏輯和行為，的確經過了神學、理論方面的辯證，但是一般基督教徒大多只停留在「信」的層次，雖然他們也「望」，希望上帝賜給他們恩典，所以不斷禱告，但不容易體驗到，即使遭逢逆境，也是上帝恩典的另一種的表現。

就佛教而言，在中國社會裡，由於其他民間信仰不斷摻雜，情況比較複雜。我把這個混雜的民間信仰現象分為幾個層次來分析：

- 一、急診式：臨時遇到困難、問題，找不到辦法解決，才想到求神祈佛。
- 二、賄賂式及投資式：信教者心中帶著回收的預期，希望這輩子或下輩子生長在好的家庭，或好的環境，以享受福報。
- 三、證人式：以宗教信仰當名牌、通行證，證明自己是好人；或對著神明向他人發誓，證明自己是無辜的。
- 四、健身房式：用氣功、養生術等包裝宗教。
- 五、經驗式：這種宗教信仰強調神祕、靈異的經驗，著重於神通力和感應。很多人用禱告、打坐、持咒、誦經、加持的方法，以獲得這樣的神祕經驗為滿足。

- 六、學問式：把宗教當作一門學問或哲學來研究，宗教的論理吸引他，或者出於好奇，而成為宗教學專家。但他們的思想言論是一套，立身處事的行為又是一套，言、行未必合一。
- 七、愛與施：這是比較高的信仰層次，信徒能以愛和布施來身體力行宗教教義。施是為了慈悲的愛，不為求取名利等的回饋。

最後，是超越式的宗教信仰，它是無我、無執著的，不以自我為中心的信仰，以「空觀」、「中觀」來體驗空性的智慧、實踐無緣慈悲的佛法。

因此，健康的宗教，

必須能在日常生活中把理論（教義）和實踐結合為一體。也就是說，生活中的每一個當下，都可以不受誘惑、刺激，因而不起煩惱。例如，自己有能力布施、付出愛，於是去做；既不是為了求得福報，甚至也不「想」著自己是在布施、做好事。這是三輪體空的精神- 沒有布施的人、也沒有被布施的對象，和所布施的東西。

除了超越式、愛和施捨式的宗教信仰，也不能說其他六種信仰層次完全沒有好處。許多人透過練功、膜拜、上香祝禱等等儀軌，心理上就有安全感，因為藉著這些儀式，他們認為可以得到「保佑」；即使所求之事不應驗，他們也會自我安慰，認為大概自己福報不夠，所以有麻煩時神明也幫不上忙。

例如，我就注意到，一些進香的遊覽車，偶爾也會發生車禍，但是沒有信徒會怪媽祖、王爺不靈驗，他們每年還是照樣前往祖廟。

而宗教的神祕經驗，同樣也有加強的效果，可以提昇對宗教的信心。不論是增強心裡的安全感，或者兼顧對宗教的信心，都有好處。我們現在所提倡的是，把信仰的層次，從這些層面再往上提昇，使得由信仰所得到的信念，能與生活結合，進而產生淨化生命的力量。

歡喜看生死 79

受報與祈求

問：法師先前提到，源頭帶來的業報（有好有壞），很難改變，所以不需在人生波折起伏時，寄望能透過花錢改運的門道。但是，我讀過一本《十大弟子傳》，介紹釋迦牟尼佛住世時，座下十個大弟子的種種事蹟。

其中，神通力第一的目犍連尊者被外道害死，佛陀弟子不忍又不可置信地問佛陀，目犍連為什麼不用他的神通力躲過災厄呢？佛陀回答，那是因為目犍連前世的業報，應該要受此橫逆而死。

但另外一位阿難尊者，有一天見到鬼像現前預報他將死的訊息，阿難大驚而問佛陀該怎麼辦。佛陀教他一心持誦阿彌陀佛的聖號，經過好幾天，終於得到阿彌陀佛的慈悲，延長他的壽命。為什麼同樣有業報，但有的可以求，有的不能求。

答：阿難尊者這樣的故事我不清楚。

問：或者以持誦觀世音菩薩的聖號為例。根據《普門品》的記載，人若遇兵、刀、盜、水、火、風等劫難，只要一心稱誦觀世音菩薩的聖號，

他就會聞聲前來解危。許多法師在解說《普門品》時，也會舉一些實例來印證。這不也算是「求」消業障嗎?

答：佛教所有的經典，大致可以分為兩大類，一類是原始的經典，這些經典比較忠於釋迦牟尼佛的說法，是弟子聽聞佛說的法義後所記載，這些主要以《阿含經》和《律藏》為代表；這些經典中的確有少許篇章論及神通，卻很少講感應之事。另一類經典，以大乘經典為代表，例如《地藏菩薩本願經》、《法華經》等，就提到很多感應神通的事蹟。

愈是原始的經典，愈貼近人性，多以人的本位為出發點，談人及人生各個層面的問題，思考日常中如何以智慧解決困難，乃至如何能不失煩惱，如何以慈悲面對眾生，不起分別。這兩個原則，充滿在佛陀的教誨中，如何改善你的命運，經典也有記載。你遭遇到什麼樣的厄運，佛陀也會告訴你為什麼，能夠改善的就改善；不能改善的，逃也不是辦法，就勇敢接受它（處理它，再放下它）。偶爾，佛陀也會提到神通，可是不能流於蠻橫式的，例如打人一拳，還不准別人還手。

在社會上，總會碰到不順心、不順眼的人與事，這是過去世與對方沒有結好緣，今生的功課，就是結束這個緣，不可以冤冤相報，沒完沒了。所以，

歡喜看生死 81

如果能讓對方寬心，不擾你、害你，這非常好。但如果對方不能原諒你，有時業力太強，以致他無法原諒你，那就只好坦然接受；一旦接受以後，就等於結清過去所積欠的舊帳了。

目犍連是被鹿杖外道打死的，這些人的法器是鑲著鹿角的杖棍。目犍連神通之大，十大弟子中排第一。當年，鄰國要攻打佛陀的母國釋迦族，佛陀坐在要道上三次，勸退來軍，但仍然阻止不了戰爭。目犍連不相信事不可為，用神通力把釋迦族中上百位善男子、善女人，裝在一個大鉢內，他以為可以保住這些人的性命，但當戰爭結束後，他打開鉢蓋子，赫然發現鉢內那些人都已化為血水。

有這麼大神力的目犍連，面對自己的業報，也只有坦然接受，而不再施展神力逃避。因此，佛教原始教義比較傾向勸人面對業報、接受業報。

佛教經典到了大乘時期，提出不同的解釋，其中強調的是佛菩薩的慈悲誓願；所以當人遭遇災厄危難時，可以借用佛菩薩的力量救濟，暫時緩一緩，待將來精進修行之後，要做大佛事、大救濟，而且自己也還要受報。甚至有說「罪性本空由心造，心若滅時罪亦亡。」唯其根本的原則是「定業不可轉」，造業需要受報。例如，佛陀即使成佛後，還是有背痛、挨餓、受人誹謗，

又如佛陀被提婆達多陷害，以致腳受石頭砸傷而出血。雖然成佛，但仍免不了前生之業報，這些受報都有它的原因，也得坦然接受。

原始佛教經典與大乘經典在這方面會有不同的出發點，關鍵在於原始經典認為得大解脫、進入涅槃之後，就不再有來生；因此，所有的果報、因緣，在此生都得了結。但大乘佛教認為，即使證得解脫，出於度世的慈悲誓願，還是會一生一生再來的，所以可以慢慢受果報，解脫後再補償。

問：聽起來，法師似乎比較傾向原始教義，鼓勵人面對業報時，要勇敢承受，而非求受業報。

答：我兩種都採行。雖然我有時也祈求觀世音菩薩，基本上我是傾向原始教義；但對於一般大眾，若是遇上大難關，真是熬不過去、撐不住，我也會請他們祈求觀世音菩薩，讓內心有個依靠。看狀況而定，不是絕對一成不變。

第五章　死亡是怎麼回事?

問：雖說「人生自古誰無死」，但是科技的力量已經進入死後復活的課題，例如「急凍人」的實驗。法師認為人類將來能否「不死」？或者壽命可以延長到幾近壽命的極限?

萬物變化無常

答：自古以來，總是有人希望長生不死，但是到現在為止，不論中外還沒發現有人可以不死。事實上，不僅人類一出生就貪生怕死，其他動物也一樣。我們觀察自然界的生態，即使是植物也有榮枯交替，在地球上有存活百年、千年依舊的神木，卻還沒見過有萬年不死的樹木。

在第二章〈生命的意義〉中我提過，萬般靈物都離不開「成、住、壞、空」四相的循環，我們寄生的地球也有生命的終點。地質學家研究地殼活動，大約幾億年變動一次，海洋升為高山，陸地沉為川流，在這麼劇烈的地層變動下，

當時的生物幾乎都滅亡了。如果我們站在宇宙中窺看地球，它的運行軌道並非一成不變，從圓形轉為橢圓形，這種變化就會牽動南、北極和赤道位移，進而影響其中萬物的生態。這種宇宙天體的變動，進行速度很緩慢，它的影響並不是一、二代人類可以明顯感受到的，但它的確在變。事實上，沒有事物是亙久不變的。

自然環境的變化，形成春夏秋冬，人類身體對應這些變化產生生老病死。即使我們心理的活動也是轉變不已，而心理活動也有生、住、異、滅四相，意思是我們每一個念頭都會經過出現、暫時留駐、變化、消失這四個過程。

所以，從宇宙、地球、生物、人類，到我們的身體、心理都無法永恆不滅，它既生生不息，也同時變化不已，這就是無常現象。

以人類的智慧，很早就觀察到環境的動盪，和人終會死亡的事實，但人類卻一直有長生不老的欲望，這個深沉企望廣見於人類歷史各個民族的宗教信仰裡。例如古埃及人相信，人死後可復活，借用此生的身體到另一個世界，所以發明木乃伊，但到了二十一世紀的今天，我們都曉得，從來沒有一具木乃伊復活。

中國古代也是如此，古帝王會想辦法讓自己的遺體不腐化，而且也有財寶、奴僕陪葬的死亡文化，這種現象正是渴求復活、希望永生。

歡喜看生死 85

道家勤練內、外丹功，最終的目的就是羽化登仙、長生不死。所謂內丹功就是氣功，他們認為將體內「精」力練成「氣」，「氣」再練到一個階段可成「神」，再持續練下去便可成「仙」。這時候，神魂就會脫離軀體而去（道家稱此為遺蛻），達到不死的目的。

但這樣的事情只存在於個人的信仰中，真有如此的仙人嗎？好像沒有。

道家所練的外丹功，就是用汞、金、銀等金屬提煉的藥丹，又稱丹鼎之術。在一、二千年前這是一種科技，對中國人後來的冶金技術有正面的幫助。但是，用煉丹術煉出來的丹丸，卻從來沒有成功地讓服用者長生。唐、宋時期，許多皇帝王侯服用這類丹藥後，初期似乎真有強身、壯陽的功用，但長期食用後，肝腎等器官因重金屬中毒，反而死得更早。到了現代，大眾不再相信死後復生及煉丹長生的神效，轉而「順乎自然」，以健康食品、維他命、補品、運動等方法延年益壽。這些觀點，原則上我是認同的，但若仔細推敲，其實很難給「順乎自然」下一個妥當又合適的定義。如果人人像樹一樣生長於山野森林，看起來最是自然，另方面卻把自己暴露於危險中。例如《祥林嫂》這部電影，劇中描述寡婦祥林嫂由於貧困，帶著孩子住在山上討生活，後來孩子竟被狼咬走了。所以，

人畢竟是人，需要一些適當的保護設施，無法與其他動物一樣那麼「自然」地在野外求生。

所以，我個人認為「自然」是中庸之道，它的內涵是純樸、簡單、整潔和心境的安寧，無論衣食住行都不要過度物質化，動靜適時適地，這樣應該對延長壽命有一定助益。

有一天，雲門舞集創辦人林懷民先生跟我聊起該舞團團員的生活，我覺得那就是一種「自然」- 簡樸、寧靜而健康的生活方式。雲門的財務一向不寬裕，曾經因為經濟困難休息了幾年；近些年來國民生活水準普遍提高，懂得觀賞的人多了，不過舞者的收入還是不高，平常吃的、穿的、用的都非常簡單，即使沒有公演，每天依舊練舞。如果用營養專家的標準來看，他們的營養應該難以負荷這麼大的活動量，但是在為理想以及對舞蹈的喜愛和毅力下，卻可以日以繼日地跳下去。那矯健敏捷的動作，很難讓人相信他們有的已是四十多歲的人了。

知死是重要的

問：既然人終會一死，那麼「知死」重要嗎？因為孔老夫子一句「未知生，

焉知死」，對中國人面對死亡的態度，影響很大。

答：孔子這句話有它的作用，因為一般人在生時對「法」（世間萬物更替之現象）渾然不覺，很少人會去深究生命從哪裡來，既然不去思考生前死後的問題，那麼就好好過現在這一生吧。「身體髮膚受之父母，不敢毀傷，孝之始也。」這種思想也是勸人珍惜生命、愛護身體，不過份冒險，而使生命受到傷害。

如果人都只有現在生的生命，那麼儒家的生死觀，與佛教所講的道理便有許多相通之處。但問題在於，人生的過程中有吉凶、福禍、順逆、貧賤、富貴等問題，而且這些問題都是苦樂摻雜。如何面對、處理這些曲折的人生處境，同時保持心境的平和，用慈悲、智慧對待人與事呢？在這方面，假使你能將生命的長度上下延伸，相信過去、現在、未來的三世因果輪轉，那麼這一生的死亡只是下一生的另一個開始，你的人生態度會更從容來面對曲折的人生處境，以及各種生與死的問題，這是儒家與佛教不同的地方。

我舉例來說明。當我還在服役時，有一位排長跳陞一級，被上級拔擢為連長，由於違背軍中人事的倫理，副連長及其他排長十分不服氣。這位受擢陞的新任連長知道袍澤有怨氣，一天，他對大家說：「我知道你們都比我能幹，

可是我運氣好，這個人事命令是上級指定的，我也沒有鑽營而向上奉承。」大家聽了，就沒話講了。

運氣是什麼？是老天無眼，看不到你洋溢的才華嗎？不是的。這是在過去生中，你跟人結的善緣少，所以今生在與人共事時，就得不到助力，甚至障礙重重。為了改善這種狀況，你今生更要加倍努力，來生才會有好的果實採收。若能如此想，你的人生就會開朗寬闊，擁有一片光明未來。

我在三十多歲，與其他的法師出席法會或聚會時，大家一一介紹，我總是最後一個被介紹。信眾聽到「這是某某法師」，通常都會熱切地說「久仰」，或者也有人向他頂禮；而信眾聽到我的法號時，多半的反應是默然，甚至也有不看我一眼的。那時候，我知道這是自己福報不夠，所以從來不跟人比較、相爭，內心也不會難過。

有一次，我的師父東初老人告訴我，「聖嚴啊，你前世種福不足，現在應該多結人緣。」我回答，過去生結的緣少也無妨，今生我不害人就好了。這是我當時的態度。

因此，相信有過去世，當遭逢逆境時才不會起忿恨心。其實，

歡喜看生死 89

由於我自小出家，本來就有這種信念，所以小時後候就勉勵自己多與人結善緣，我很小心地不與人結怨。雖然如此與人結緣，還是不受人恭敬、供養，也沒關係，我既不會生氣，也不會認為一定要受恭敬供養。倒是這個觀念，連結了此生之前的過去，也延伸到此生之後的未來，人的生命因為有了連貫，也就有了更開闊、更完整的格局，這是佛教的生命觀。

俗話說：「善有善報、惡有惡報；不是不報，時辰未到。」此「時辰」若是限定於此生此世，那就會發現世上反而常有「好人不長壽，禍害遺千年」的事例。但是，我們若把這個「時辰」延長到過去和未來，那麼所有的因果，都要經過三世（過去、現在、未來）才得圓滿，以此心態來看待世間的現象，也就能夠將心安置在寧靜的海洋中，不隨際遇而起波濤。

一位西方記者曾經問達賴喇嘛，這個世界哪有真正的公義？到處充滿不公平的事情。譬如，像你這麼慈悲的好人，也落到流亡海外數十年的地步。達賴喇嘛回答他：「如果你相信有過去，相信有未來，你就會感到平安。想著永遠的過去，想著永遠的未來，你的內心就會平衡、快樂。」

至於過去從哪裡來？未來到哪裡去？在生前很難清楚明白。

三世永續的生命

問：那麼，死後會不會就很清楚、很明白呢?

答：（搖搖頭）不容易。

首先，我們必須瞭解一個狀況，新生嬰兒的腦細胞是空白一片。如同還沒有輸入任何程式、內容的磁碟片一樣，新生兒只帶著父母給他的基因出世，卻沒有把前生的記憶帶來。因為在前生臨死時，腦中的細胞全死了，無法留下一絲痕跡。

要是有人知道前世種種，那靠的不是腦細胞的功能，而是神通。神通有生得、有修得；「生得」是前世強烈的毅力或福德力所遺留的力量，藉著這個力量而知道前生的部分情形；「修得」是依修定、持誦、觀想等方法而發起神通力，但若不能妥善處理神通，反而會帶來生活上的煩惱。

我遇到許多有這種能力的人，他們都知道自己的過去世。三個月前（一九九九年底），當時我在美國紐約的象岡道場，有一位從北京到美國留學的女子和她母親來看我。這位母親是佛教徒，她女兒則不是。

歡喜看生死 91

這位年輕女學生告訴我，她本來跟普通人沒兩樣，可是有一天，她突然就看到自己的過去世，而且也可以預知未來。通常這種異能，可以清楚地看到過去，但至於未來則只能知道一部分。她甚至有透視人內心和內臟的能力，而且不必面對面，只要通個電話，跟她接觸就可以知道對方心意如何、身體狀況如何。

自從她有這種異能之後，生活步調就被打亂了，因為她時而在現在，時而又好像回到了過去，時空發生錯亂。對此生父母的感覺也沒有過去那麼親近，不覺得自己是這個家庭的一份子，因為她知道現在的雙親，不是她「原來」的父母。

她告訴我雖未信佛，卻相信此生有過去，此後有未來，因為她看到了。我勸她最好不要使用這種能力，用多了就可能變成靈媒一樣，對自己對別人沒有多大益處。我也鼓勵她學習佛法，用佛法的知見來看待它，漸漸把這種能力淡化，不用它、不理它。

在我的皈依弟子中，也有一些人有類似的能力，即所謂第三眼，我都勸他們不要用、不理它，慢慢地這種異能就淡化了。

一般有第三眼或第六感的人，很自然會相信生命的輪迴，但有這種異能的人畢竟是少數。大多數人只有依靠宗教信仰，才能相信有過去和未來。

這就是對生死最好的準備，也可以在現在生的生命過程中，得到吉凶禍福的平衡點。九二一大地震，頃刻間家破人亡，受難者內心的哀傷、震驚，豈是旁人三言兩語就能撫平？但是，如果他們有宗教信仰，相信有過去和未來，那麼即使他們一時間無法接受痛苦的事實，但在心理上還會存有安慰和希望。

因為從佛教的教理中，他們會逐漸體會出世間無常、國土危脆、四大苦空、五蘊無我、生滅變異的道理；對於生命驟然間的消逝，也就會慢慢釋懷，走出悲傷的情境。而且因為相信生命三世相續不斷，所以親人雖過世，但不是就這樣消失，而是另一個新生命的開始，或轉生天上、佛國，或者轉世再來做人。這樣的信念，能讓受難者的心靈得到很大的慰藉與支持，有足夠的勇氣繼續完成生命的旅程。

問：根據學者的研究，台灣民眾對死亡的聯想都是非常負面。我曾經看過一篇學者的研究報告，她致力研究青少年、兒童對死亡的認知長達十年。她在多次的調查中發現，台灣青少年一提到死亡，就聯想到陰森、恐怖、地獄、害怕、孤獨等非常負面的情緒。這種想法與國外（主要是美國）同年齡的孩子相比，顯然偏於陰暗。雖然她研究的對象主要是青少年，其實大人對死亡的想法也差不多。

歡喜看生死 93

為什麼台灣的人會特別怕死呢?

答：這與漢文化對死亡的描述有關。在我們幾千年的傳統觀念傳述，人死後都會變成鬼，都要赴陰曹地府受閻羅王審判。中國人又相信，橫死的人會變成厲鬼，無人祭祀的亡者就變成孤魂野鬼。這些都只是民間傳說，與佛教無關。

從統治者的角度來看，中國三千年來大部分時間是一統的，幅員遼闊，管理上十分困難。執政者往往善用民間通俗文化，藉戲曲、彈唱、說書、傳說等方式推行忠孝節義思想，勸民眾向善泯惡，這種做法有穩定社會的作用。相對地，也帶來負面的影響，讓一般人一想到死亡，就浮現恐怖的牛頭馬面或淒慘的酷刑等影像，因而人人害怕死亡，避之唯恐不及。

發願往生佛國淨土

然而，根據佛教經典的記載，例如《地藏菩薩本願經》中所說的地獄，是犯下五逆十惡重罪的人，死後因業力所感而去的地方；而生前貪婪、慳吝又殺生的人，死後才會墮入餓鬼道，變成腹大如鼓、頸細如絲永遠吃不飽的餓鬼。所以，生前犯下大奸大惡罪行的人，死後才會下地獄變成鬼，或到地獄受苦；

歡喜看生死 94

一般常人死後，是不會去地獄的。佛教只有多財福德鬼、少財普通鬼、無財的餓鬼，沒有提及「厲鬼」，只有孤獨偏遠地獄，而沒有「孤魂野鬼」的說法。

相對於中國這樣對死亡不健康的想像，西方人顯得理性很多，因為在他們的觀念中，死亡沒有陰暗、恐怖的景象，而是一些光明、快樂的未來。

西方的基督教認為，人只要信仰上帝就可以上升天國。即使生前不信，臨終時懺悔、受洗成為基督徒，教友為他禱告，那麼他依然可以上達天國，因為上帝愛世人。只有那些犯下重罪，又不肯認罪、不肯信主的人，才會遭天譴打入煉獄。這種信仰，賜給臨終者非常光明的希望和安慰。同時，基督教也說，為國家、社會，以及為主的愛而遇難死亡的人，都會上升天國；但中國人往往把這些不是壽終正寢而死的亡者稱為夭亡、橫死，死後化為厲鬼、孤魂。兩者差別實在太大。

從這幾個層面觀察中華文化，特別是民俗文化這部分，的確對死亡的描述過於陰暗、恐怖、不健康。我們應該用正確的宗教信仰來扭轉、沖淡這負面的觀點。

佛教稱死亡為「往生」，言簡意賅地指出死後是有未來的。往生到哪裡呢?

所有大乘佛教徒都願往生佛國淨土、西方極樂世界。如果不想往生他方淨土，那麼發願再回人間行菩薩道，也是很好的。因此面對死亡時，不但沒有恐懼，反而歡喜以待，這樣的意義非常深遠，有很大的安定力量。

問：聽法師這樣開示，好像死後我們還有選擇權，而非隨著果報到該去的地方？

答：這中間是有緩衝空間的。一個人就算犯下再重的罪，只要能發心懺悔，誓願往生佛國，便可帶業往生淨土；若願再來人間行菩薩道，再生之後，當然會面對許多的果報；但只要堅定那顆懺悔的悲願心，也能一邊受報一邊修行，必定有所成就。

問：如果生前沒發這種悲願、懺悔心，死後發願來得及嗎？

答：恐怕來不及，而且旁人無法替當事者發悲願心。超度對亡者雖然有益，不過力量有限。所以，如果生前做了一些讓自己後悔的壞事，應該及時回頭，發心懺悔。

問：法師剛才說明地獄不是普通人死亡的去處，這是否意味「閻羅王」也不是人死後的審判長，拿著生死簿計算、總結每一位亡者的好、壞作為？

答：對，閻羅王不一定是判生判死的神明。

在佛教，出現兩個閻羅，一位是在欲界耶摩天的閻羅，這是印度佛教的說法；另一位是在地府的閻羅天子，他發願到地獄度生，並非民間神話裡的十殿閻羅。中國對於十殿閻王的記載，其實是在唐宋以後才慢慢出現的神話與傳說。

依據佛教經義，人死後等待受生的階段叫「中陰身」。一般而言，大約維持四十九天，在這四十九天之間，依亡者生前（包括前世）的業緣，看什麼樣的緣先成熟，亡靈就被這個業力牽引。如果亡者生前發了悲心大願，信心堅定，死後就不會隨業流墮，可以生往佛國或再回到人世行菩薩道，這要看亡者的發願而定。

因此，如果生前發了大願，死後便隨願力而行；但若生前茫茫然，不知未來何去何從，那就只好被業力牽引。要為自己未來的生、死做好準備，一定先要發願，而且是善的、慈悲的大願。

問：法師說中陰身這個階段約四十九天，過了四十九天之後呢?

答：過了四十九天還沒有轉生，就自然成了靈體，不是到地府，也不必然成為餓鬼，而是飄浮在空間，或者是依草附木的幽靈。佛教對亡者的超薦，主要是超度中陰身，所以人死後四十九天內，親友對亡者所做的佛事效力比較大，

一旦過了這期間，如果已經轉生他道，功能就比較低了。

中陰身之所以尚未轉生而成為靈體，有的是因為放不下心中的怨憎愛欲；有的是因為因緣還沒有成熟，等不到「緣」來接應；有的則是因緣觸動，他們反而會寄生於土地公廟，或一般神社廟宮中顯靈，「幫忙」前來祈禱的眾生。但是，只要繼續為他們超薦、說法，他們很快也會放下心結去轉生。所以，附靈在同一座土地廟或其他神廟的靈體，常常是「換班」的幽靈，不會一直是同一個靈體。

嚴格來說，這些靈體是中性的，不善不惡，可善可惡，介乎神鬼之間；顯靈助人的稱為神，作祟害人的稱做作鬼。

無論東、西方，自古至今都有人運用這些靈體的力量為人治病、算命、卜卦、驅魔，古代稱這些人是巫師，現代人說他們是靈媒。對佛教徒而言，知道他們存在則可，不必接近，更毋須恐懼。

問：如果人類目前所生存的地球、所探尋的宇宙，都脫離不了「成住壞空」，那麼天堂、地獄也有「成住壞空」嗎?

答：有的，佛教認為我們這個無垠的宇宙叫「三界」，包括欲界、色界和無色界。人類所生存的地球就在欲界內，另外還有天、修羅、鬼、畜、地獄，

也在欲界；色界是禪定者居住的地方，是心的世界，在這裡沒有任何的物質存在，只有「心」的活動；而在無色界，連「心」的活動都沒有了，只剩一個無限、永恆的我。在無色界裡，雖然已經無色、無想，但仍執著一個永恆無限的「我」，所以並不是體悟無我的佛菩薩的居所。

佛經云：「三界如火宅」，表示三界組成的宇宙，隨時有發生災難的機率。在三界中有三小災和三大災，三小災是刀兵災、饑饉災、疫癘災；三大災是火、水、風災。三小災橫行時，人類還可以生存，但發生三大災時，會將三界全部毀滅，寄居於三界的一切眾生，包括欲界的人類及天堂地獄裡的眾生，還有色界、無色界的眾生，將全部轉到他方世界而重新開始。

第六章　死亡的準備工夫

問：法師曾開示，相信有永遠的過去、永遠的未來，就是對「死」最好的準備。

除此之外，能否請法師再進一步開示，人可以為生命的終點，事前做些什麼準備?

死亡的規畫與準備

答：處理身後事，的確需要一番工夫，遺產、喪葬儀式，乃至債務的清償等，但是我認為生前做好對死的心理準備還是很重要的。

中國傳統的農村社會，年過五十歲的人都會開始為身後大事做準備，譬如買好壽衣、壽棺和壽穴，這就是不想麻煩別人，並且還會未雨綢繆，為自己留一點棺材本。這種坦然面對死亡的態度非常健康，也非常值得現代人學習。因為臨終者並不認為死亡是悲慘的事，而下一代也不覺得長輩壽終不可忍受，

歡喜看生死 100

大家都可以用理性、平靜的心情迎接必然來到的一天。

更深一層看，由於年過半百者預計自己將死，就會更積極去完成未了的心願，或為子孫積德造福；而子女也會自我警惕，把握時間行孝，以免有「子欲養而親不在」的遺憾。

時代演進到二十一世紀，人類平均壽命雖然延長，但對死亡的準備，反而不比農業社會那麼坦然自如。隨著醫藥科技的突飛猛進，大眾似乎普遍預期「人定勝天」，對於任何時刻都可能降臨的死神，失去隨時面對的心理準備，以致當來臨時，張惶失措而不能接受命終的事實。

表面看來，現代人受到較好的保護，壽命也延長了，但是死亡的機率其實並沒有降低。例如，現代人死於天災的人口也許減少；但相對的，人禍方面的死亡機率卻增加了。例如交通意外事故、職業傷害，以及因環境污染、過度開發破壞自然環境而死傷的案件，也是農業社會所少見。

科技時代的生活型態，降低了一般人對死亡的預期和準備。由迎接新生命這件事就充分反映這樣的心態。現代父母都是到醫院生產，原因不外乎在醫院比較安全，萬一發生狀況，可以立刻受到最好的醫療救援。但是先進的醫療技術、

設備，是否真的能夠保證一定平安無事？好像到目前為止還不能吧！

從另一角度來看，醫院的功能是雙重的，一方面接受生，另方面也送亡。事實上，每個新生命在孕育、出生的過程中，都時時面臨病與死的挑戰，更貼近地說，人一出世，即與死亡連在一起。若能及早認清有生就有死的必然因果關係，就比較容易克服死亡的恐懼，坦然地接受死亡。

曾幾何時，社會興起「生涯規畫」的浪潮，由這股浪潮衍生出許多炙手可熱的學說、理論，包括第二專長的培養、性向測定、人格認知、人際關係處理、時間管理、開創人生第二春，甚至理財等等。這些知識的確可以幫助許多人適應或掌握變動不已的新時代，但可惜的事是，極少人在談生涯規畫時，納入「死亡規畫」的概念。

反觀西方人，他們卻常在年輕時就已寫好遺囑，日後再視主客觀條件的改變予以修正。雖然台灣社會目前願意在身強力壯時，購買保險的人口逐年增加，未雨綢繆的觀念比以前濃厚；但願意在花樣年華為自己規畫身後事的人，好像並不常見。我建議大家在生命的任何階段都應該思考死亡的問題，以免當「意外」發生時，令親友既悲傷又慌亂。

其實，死亡規畫既無需忌諱，也不複雜，主要包括遺體處理（安葬儀式）、遺產及債務處理，這是對自己及別人盡最後責任的具體表現。這些事情沒有交代清楚的後遺症時有所聞，例如子女彼此信仰不同，為了父母該如何舉行喪儀、安葬，吵得不可開交。更有人為了爭遺產，妻子、兒女互控，因而鬧上法庭，這些事情對亡者及生者，都不平安。

曾經有一位姓唐的新儒家學者，他自己主張以儒家的「死，葬之以禮，祭之以禮」的方式來辦理個人的身後事。但是他母親過世時，他反而猶豫了，因為他覺得儒家儀式並不是他母親所需要的。後來，他思索母親生前習性較傾向佛教，於是採用佛教儀式為母親舉行喪儀。有趣的是，他自己往生時，也採用佛教儀式。

一個人生前有宗教信仰，他的後事比較容易處理，子孫只要依從他的信仰即可；如果沒有宗教信仰，那麼遺族最好效法唐先生，站在亡者立場多加考慮。

四個真實案例

接下來，我講一些真實的例子，這些故事中的主人翁在處理遺產，

以及面對和準備死亡的態度，對社會上許多人應會有些啟發和助益。

有一位老太太，先生過世時留下大筆遺產，老太太的兒女很孝順，於是她把所有家產全數分給眾子女，有孝心的孩子安慰她，請她輪流住在兒女家。

兩年後她來見我，心裡很痛苦，她說孩子本來都很歡迎她；漸漸的，她覺得事情愈來愈令她不愉快。逢年過節，三個兒子都請她到其他兄弟家，就是不願意留她在自己家裡過節。兒子的房子很大，老太太卻都住在客廳裡，沒有給她自己的房間，因為兒子認為老太太只是偶爾小住一下，為她留房間在寸土寸金的城市裡是一大負擔。不過，這種處境讓老太太很不方便，很沒有安全感。

後來，我問她的兒子，為什麼「不要」母親了呢？她的孩子回答說，阿彌陀佛，不是他們不要母親，是母親意見很多，老是嘀咕，使得一家大小不得安寧。

最後我請老太太住在廟裡，她謙稱自己已身無長物，無法供養佛寺，只好由孩子安排住進養老院。

另外一位老太太，在處理相同情境時，就顯得有智慧多了，這位老太太在先生死後，並沒有將遺產悉數分給兒女。她把遺產分成四等份，一份讓兒女一起分，另一份給丈夫生前的所有員工，第三份用於投資生息貲財，

最後一份放在身邊，做為生活所需的開支。而且，她也不跟孩子們一起住，自己和幫傭住老家，沒有家累牽絆，過得自由自在。

每逢佳節，兒孫回老家與她齊聚團圓，她一定發給每個人一個大紅包，兒子、 媳婦、孫子統統有，皆大歡喜。即使平日，兒孫們也經常噓寒問暖，看看老人家是否有何需要，一直到她過世，這個家族都維持圓滿和樂的關係。而她的幾個孩子為她料理身後事也很盡心，布施、做佛事，一一行事如儀。我想，這位老太太仍擁有兩份財產，可能是個不小的誘因。這倒不是說她的孩子只為貪錢才行孝，關鍵在於人到晚年，最好學會打理自己，不要心存仰賴子女的念頭。

當然，社會上不是每個人都能有一筆遺產以供晚年之用，如果自己沒有什麼積蓄，就要廣結善緣。

農禪寺過去有位男信眾，他沒有什麼錢，但是幾乎每天到寺裡做義工，幫忙做一些小件的木工，也參加助念團為臨終者助念。他往生後，我們以僧團行者（發心出家，住在寺裡學習出家人的修行生活，準備因緣成熟時落髮的在家居士）的儀禮，為他安排後事，許多信眾及他生前的朋友也一同為他助念。這恐怕比他滿堂兒孫都要做得好，也比一些雖然富有，卻少結人緣的人要圓滿一些。

所以，擁有財富還得有智慧去運用，但如果沒有萬貫家財，就需懂得廣結善緣，這點很重要。這位男居士不但安心地迎接死亡，更將餘年奉獻給宗教，像這樣願意付出的人，能從容的面對死亡，他不但生前做事利人，而且這樣的死亡態度也對後人有益。因為臨終者能夠不驚不怖走向人生的盡頭，這種平和的情緒也感染了周遭的親友，使他們不至於陷入悲傷的情境中。

另有一個妙例，這是我的弟子果肇師和她母親的故事。果肇師的父親去世得很早，姊弟也都各自嫁娶，果肇師出家前一直與母親同住，長達十七年。母女兩人相依為命，感情非常深厚。當果肇師提出想出家修行時，老菩薩沒有攔阻，這種豁達、灑脫的氣概真是少見。

果肇師到農禪寺後，老菩薩就到農禪寺廚房當義工，參加寺裡的各項修行活動，週六念佛共修，每年二次的佛七老菩薩都很少缺席。直到她往生時，一共參加十三次佛七。七十幾歲的老菩薩一向不服老，在禪七、禪三、禪一的禪堂中，也經常看到她的身影，非常精進。她為人風趣，人緣極好，大家都稱她為「古錐菩薩」。

在她去世的那年元月（一九九八年，老菩薩七十六歲），我剛從美國回台，

歡喜看生死 106

在寺中遇見老菩薩，我見她走路的樣子，直覺她身體不適，就問她：「身體好嘸？」

老菩薩翹起大拇指說：「蓋勇啦！」

其實，在寺院掛單那幾天，她身體已經很不舒服，但都不願意讓果肇師知道她的狀況已有點嚴重。環保日的前兩天，她的健康狀況已經很差，但因為已經答應北投區的菩薩們包粽子、蒸蘿蔔糕，於是硬撐著身子在園遊會的前一晚包好上千粒粽子。當天清晨三點不到她就起床蒸熟粽子，並送到立農公園將攤位擺設好，才請果肇師送她到台北長庚醫院看病。當天晚上，情況惡化，轉至林口長庚醫院急救。

之後，老菩薩昏迷了六天，果肇師時而提醒老菩薩，平日的念佛工夫這時候要用上。這段期間她若是清醒，就會念佛或持〈大悲咒〉，來提起往生佛國的正念。 由於她打過十多次佛七以及每週六參加念佛共修的經驗，非常熟悉佛號的節奏，所以經常用手拍打床沿做木魚聲響，用念佛來抵抗病痛及昏沉。

第六天，她顯得有點煩躁並想回家。果肇師請果東師為她開示，果東師要她把心放下，拿出平日的豪爽氣概來面對當前最重要的一刻，萬緣放下後，大約過了半小時，她就安詳地往生了。

據果肇師說，老菩薩在病中，因手腕打點滴，鼻孔、嘴巴都插上許多管子，身體僵硬、臉色蒼白。往生後，在法鼓山的法師及蓮友們的助念下，協助老菩薩提起正念；更衣時，老菩薩的身體變得柔軟，臉上泛著紅潤。她平時睡覺會打鼾，嘴巴是張開的；但往生時，眼、口都合上，嘴角還帶著笑意。

老菩薩往生後的第二天早晨，我向我的出家弟子們說過這樣一段話：

這位老人家比我們出家眾還多一點道心，雖然有病在身，卻還是那麼鎮定、精進，還在為義工的工作發心。老菩薩並不認為自己病情不輕，就可因此好好了生死、好好一心不亂地念佛，她反而依舊奉獻，直到最後。

有些人害了病，就躺在床上養病（特別是老人家），這時，她他們的心情容易陷入低潮，難免哀聲歎氣；甚至把兒孫、親友、照顧他的人，都一一埋怨一番，煩惱極重。就是出家眾也不能說百分之百不起如此的無明（因愚癡而生的煩惱），於是或者抱怨僧團很「冷血」，或者抱怨師兄弟沒情義。能像果肇師的老菩薩這樣往生，真是有福報，說明她煩惱少，放得下，走得多麼清爽。這不但對社會大眾有啟示，就連我們出家眾也可以從中學習。

最後要談的例子是一位女信眾，如何善用她生命最後的兩、三天，

歡喜看生死 108

讓自己的生命圓滿結束。

這位女菩薩在她先生過世後曾告訴我，將來她死後不打算把遺產留給自己的獨生女，而是想捐給我。我勸她，我們兩人年齡相仿，誰先去西方尚是未知數，說不定我先走一步，把財產捐給我不是好辦法。於是她決定將遺產捐給法鼓山。我說，那就對了。法鼓山是十方的道場，透過道場來行布施，利益眾生，這樣的功德就大多了。我本來沒有預計事情會來得這麼快，但它真的說來就來。

隔沒多久，我人在美國，接到她的電話，說她自己快死了，我很驚訝，安慰她不要胡思亂想。但她說:

「師父，我現在在榮民總醫院，吐血不止，我快死了。」

「怎麼會？妳的聲音聽起來好好的。」

「醫生也說我快死了，我要請假出院。」

「既然病得這麼重，怎麼還要出院？」

「我要出院辦理財產過戶，請師父指派法師跟我去辦手續。」

於是我交代管理寺裡財務的兩位弟子，陪同去辦理。這位女菩薩忙了一整天，看起來身體還不錯，與她同行的兩位法師不相信她是個即將壽終的病人。

事情辦妥後，她銷假回到醫院，第二天就往生了。

事後，我們也依「行者」的身分為她安葬，她的遺族也欣然接受她對身後事的安排。後來，法鼓山用她的不動產成立佛教教育推廣中心，又以她留下來的動產設立永久紀念獎學金。

這樣面對生命終結的態度既莊嚴又安詳。

問：法師剛剛開示的是關於平常的心理準備，那麼到了臨終前非常短暫的幾天或片刻，臨終者和親友又能做些什麼呢?

放下與助念

答：臨終時，如果意識依然清晰，這時應該將生者的種種事務完全放下，不要再為他們牽腸掛肚，憑添彼此的煩惱。

站在宗教的立場，鼓勵臨終者念佛並為他們助念是一件極有功德的大事。對已喪失意識的臨終者而言，他雖然不能言語，但內心還可以感受到外界的訊息，特別是對親人的感應力很強，所以助念者的誠心仍然可以傳達給他們。

助念，就是以柔和的聲音、慈悲的心、堅定的信念，

在亡者身旁誦念阿彌陀佛的聖號。

助念的意義有四種：第一，是個人對個人、家庭對家庭的互助，把喪家的無依、無奈轉化為互助的支持系統。法鼓山在七、八年前成立了助念團，當時我曾對助念團的團員說，助念之後，大多數喪家會致贈「紅包」做為回饋。但我們絕對不能收錢，而是要收「人」。因為喪親者請人助念，他們一定知道助念的利益，而且也承受了這樣的利益。既然如此，就應加入助念團，進而幫助他人。這就是互助精神的發揚。

第二，幫助亡者往生西方極樂世界。親友及旁人助念可以使臨終者的神識也跟著念佛，得蒙西方三聖（阿彌陀佛、大勢至菩薩、觀世音菩薩）的接引。即使亡者因自身福慧不夠深厚，或因緣不成熟、意願不懇切，不能往生西方佛國，但也一定能到較好的去處。

第三，協助亡者家屬安定身心。由於沉緩的佛號聲具有安定力量，可以降低悲傷和恐懼的複雜情緒。

最後，助念也等於是助念者自身的一種修行方法，也有弘法的功德。助念的經驗愈多，愈能堅定往生西方的信心，自己如果也能念到一心不亂，

功德就非常圓滿了。

活著的時候如果有念佛的習慣，且往生西方的意願強烈，這又比平常不念佛，臨終請人助念要穩當得多。所以，還是應該平常做準備，以免「臨時抱佛腳」，亂了方寸。

問：念佛號就是請亡者前往西方淨土嗎？中國各宗派的佛教徒也都以西方極樂世界為最後的去處嗎？

答：中國大部分的佛教各宗派大都如此發願，只有禪宗或南亞的佛教徒例外。如果不去西方，還可以去別的佛國，或轉世再來人間修行、弘法，都是很好的。

對於一般大眾而言，平日或臨終前，發願往生阿彌陀佛的西方極樂世界是最好的歸宿。許多沒有宗教信仰的人，平常沒想過死後要到哪裡，也無所謂到哪裡，如果遺族能為他做大佛事、大布施，他還是有機會往生西方。因為人死後難免徬徨無依，喪親家屬不管是拜懺、誦經、持咒，都是給亡者指引一個方向，告訴他「由此去」（往西方）就能離苦得樂，而亡靈通常都會接受指引，因為他也不知道能去哪裡。如果生前無定見，死後也無人為他修法指引，

而且既非大善人（轉生天道），也非大惡人（下墮地獄），那麼這樣的亡者通常會再生於人世間。

問：西方極樂世界那麼容易去嗎？不是只有修行到一定程度的人才能前往嗎？

答：（微笑）很多人都以為佛國非常遙遠，坐火箭也到不了，其實只要一念相應就到了，所以佛經云：「屈伸臂頃到蓮池。」意思是：只要信心堅定，人與佛土的距離，只要屈、伸手臂一次的時間就可以到達。這都還算慢，其實一個念頭與佛相應，就可以到達了。

再者，佛教認為各個宗教都有自己的天堂，信心堅定的信徒，都可以往生自己宗教的天國。從這個角度看，對臨終者而言，是否具宗教信仰，其間的差別很大的。

第七章　最後的旅程

問：一個人一生總會參加幾次的喪禮，許多人對葬禮的儀式多半知其然而不知其所以然，只能跟著走來走去、行禮如儀，而不明白這些儀式的真正意義。請問法師，佛化的喪禮和民間一般的祭奠儀式有何異同？對亡者所做佛事的真諦為何？

經懺佛事的真諦

答：民間一般的葬儀，基本上是以擬人化的假設來處理，例如，如果客死異鄉就要召魂，怕亡者認不得路回家，變成無主孤魂。

又例如中國人自漢唐以後，開始有燒冥紙的風俗，後來紙錢愈燒愈現代化、國際化，不但有台幣、美鈔，還演變成紮紙人、轎車、輪船、飛機、洋房、電冰箱、電視機等。在菲律賓首都馬尼拉的華僑富商，他們所修建的祖墳大而豪華，一如真正的別墅。這些都是把亡者當活人看待，怕他們到地府後無錢花用、

無人伺候。

佛教沒有這種做法。人死而未轉世之前的中陰身，不受空間阻隔，親友一念至誠，他就回來了，根本毋須召喚，更用不著轎車，或隨身攜帶現鈔、信用卡等。

民間習俗一些送亡的儀式，也有不讓亡者到地府受苦的用意。例如，過去在大陸，對男性亡者要做「過渡橋」、「破地獄」的法事，對女性亡者則有「破血湖」的儀規。

這種儀式在佛教中也是毫無根據。佛教認為人死後只有六分之一的機會會投生鬼道（所謂六道輪迴是天、人、阿修羅、畜生、餓鬼、地獄），不是每個人斷氣之後都要到地府走一趟。既然如此，亡者親眷何不假設過世的親人是昇天、再轉世為人，何必一定認為他們死後到地府去了呢?

至於佛化葬禮，有一套嚴密的思考，一般人不太了解，以為佛教中有專門為死者設計的「法力」咒語，可以有「神力」救拔亡靈，這是只知佛事利益的皮毛，未明其深意。

佛教認為人過世之後，由四種原則決定他的去處，一是隨重往生。

隨他生前所做善惡諸業中最重大的，先去受報；二是隨習往生，隨著他平日最難革除的習氣，而到同類相引的環境中去投生；三是隨念往生，隨亡者命終時的心願所歸，善念則轉生人間、天上，惡念則轉生三惡道中；第四隨願往生，發願學佛則往生佛國淨土，或轉生人間繼續修行。

從這四個原則我們不難看出，對一位即將壽終或已經往生的人而言，隨重、隨習的原則是沒有辦法改變了，唯一還有努力空間的就是為他做佛事，影響他最後的心念，進而有較好的歸宿。嚴格來講，這是一種補救的方法，勸他在這個時候萬念放下，一心向佛，並非根本。若想善生善終乃至得大解脫，平常所下的工夫，是比較可靠的。

大致上，佛化喪禮有很多種，分別為誦經、拜懺和放焰口等。

誦經的由來，源自釋迦牟尼佛時代，當時尚未有印刷術，也沒有手抄本流通，所以要學習佛法必須口口相傳，努力熟誦經章。演變到後來，誦經便成了學習佛法、宣揚佛法的基本方法。誦經有兩個作用：一是弘法；一是把經章的內容要義當成一面鏡子，用以檢束、警惕自己的身口意行為。

拜懺，是禮佛懺悔。對佛懺悔並不是求佛赦罪，

而是向佛坦白自己所做的罪業，並且立志不再故意做惡，求佛為此誓願證明。至於放焰口的主要對象，是餓鬼道的餓鬼，以持咒及說法的方式，將供物化成甘露法食，讓餓鬼得以精神飽餐，並勸他們放下內心的執著，皈依三寶，受戒脫苦。

事實上，這些佛事不是專為喪禮設計，在結婚、祝壽、行商、生產時，都可以誦經、拜懺，都有不可思議的功德和助益。

問：佛教經典繁多，經懺種類也很多，如何為亡者做最適當的選擇?

答：目前台灣最通行、最適用的有《華嚴經》、《法華經》、《地藏菩薩本願經》、《藥師琉璃光如來本願經》、《金剛般若波羅蜜經》、《佛說阿彌陀經》、《心經》等。至於拜懺的法門，則有《梁皇懺》、《三昧水懺》、《大悲懺》、《彌陀懺》、《藥師懺》、《千佛懺》等。

不管修哪一部經、哪一套懺，都是修行，有修行就有功德。喪家若想使亡者受益，一部經懺可以修一天或修好幾天，端看各自的時間和財力而定。

不管是在生前或死後做經懺佛事，有一些觀念一定要釐清。我們誦經、禮拜佛菩薩、懺悔，其實是一種布施，不見得有特定對象；在誦讀經文、禮拜時，有緣的六道眾生都可以一起參與佛事，讓他們有機會聽聞佛法、學佛及懺悔過錯。

正因為有布施的功德，亡者才能受惠。

這與古代大饑荒時放賑的道理一樣，施賑者的慈悲心、誠意是關鍵，至於用乾飯、用稀飯就不要緊了。從字意義上看，「水懺」是對死於水中的亡者而做，「梁皇懺」的起源為梁武帝為其皇后祈福超度。事實上，選用任何經、懺，其間的分別並不大，信心、誠意堅固與否，才是導致差異的要因。

其次，絕大多數的經懺都由僧眾主持，但整個佛事的重心應該是亡者的家屬。佛教認為亡靈的感應能力非常強，相當於生前的七倍，親屬的心念對亡者影響很大，不要以為只有出家人為亡者誦經才有用。所以，如果親人亡故，家屬之間不能和睦，反而為處理後事的方式，甚至遺產分配爭吵不休，這將帶給亡靈極大的不安和煩惱，妨礙亡者往生善處。相反的，若遺族誠心為亡者做佛事，親自參與，將為亡靈帶來莫大的安慰和利益。因此，若不能請出家眾主持佛事，家屬在家自己用簡單的方式誦經、拜懺，也很好。

理想的佛化葬儀

問：法師自小出家為沙彌，就常為亡者做經懺佛事。

而法師在四十年前寫了一篇〈論經懺佛事及其利弊得失〉，其中有段話，「佛事總是要做的，不過，理想的佛事絕不是買賣，應是修持方法的實踐與請求指導，因為僧眾的責任在於積極的化導，而不是消極以經懺謀生。」

從這段話可以感受到法師對超薦之事頗有感觸，這段話是針對僧眾及寺廟有感而發，一般人應對喪葬之事抱持什麼態度呢?

答：我年少時為喪家做超薦之事，由於當時的喪葬風氣不佳，長年下來，我感觸良多而且深受其苦。

當時，傳統佛教喪葬佛事近似民間的葬儀，噪音很大。基本上，喪家請出家人做佛事的目的，一是為了伴屍，因為當時殯儀館的服務並未普及，所以遺體缺少人陪伴。二是為了面子，怕親友在背後罵他們不孝，所以請和尚、道士誦經。但做佛事時，遺族多半不在場，各忙各的。有些齋主（遺族）頂多在儀式開始時上支香，為亡者放牌位時再拜幾拜，如此而已，非常形式化。

像這樣的喪禮，由於遺族沒有用心參加佛事，便無法與亡者心靈交會，對他的助益就很有限。更不用說民間所採的葬儀，鑼鼓喧天，用擴音器播出哭聲，花圈、輓聯成行，這種看似熱鬧的場面，恐怕不是為了亡者的尊嚴，

而是為了遺族的面子。如果遺族能用祈福、虔誠的心來做佛事，那麼相信亡靈會感受到與親人心靈契合的安慰，讓他往生佛國。

我深感葬禮風氣亟需提昇，於是經過研究改良，安排了一種簡樸又莊嚴、安定、祥和，也非常環保的佛化葬禮，沒有噪音、花圈、紙屋、紙車。做佛事時，遺族需在場等等，這一套儀式後來受到社會大眾的肯定，也相繼運用、推廣，希望這種對死者尊敬慰勉的態度，能蔚為風氣。

問：法鼓山所提倡的喪禮，會要求喪家在四十九天內吃素嗎?

答：最好如此，但不勉強。我的故鄉以前有個很好的習俗，在辦喪事期間，請遠親近鄰天天「吃豆腐」，也就是吃素；當時在貧窮的鄉間，豆腐是很好的素菜，所以鄉下話稱此為「吃豆腐」。遠親近鄰送一些微薄的奠儀，就可以去「吃豆腐」，菜色大多是四大碗，有海菜、青菜、蘿蔔、豆類食品等，整個喪事期間都如此。這是很好的民風，在大陸時，有很多地方跟我的家鄉一樣，台灣則極少有人強調在服喪期間茹素。

其實在哀悼親人亡故時禁葷，是悲憫心的發揮，也是一項功德，因為親人喪生是令人哀傷的事。那麼，牲畜為人而死，也是少了一條命，不也值得同情嗎?

因此，法鼓山鼓勵吃素，並不硬性規定信眾非吃素不可，但如果無法吃全素，最好也盡量少吃葷食。

問：做佛事時，可以放錄音帶代替嗎?

答：這要看狀況。當一個人尚未斷氣，神識仍在的時候，假如家人無法陪在他身旁念佛誦經，也請不到人助念時，放錄音帶是可以的，臨終者一樣可以聽受佛號和經義。一旦人已亡故後，要靠錄音帶超薦是不可能的，因為錄音帶裡沒有用「心」，亡靈得不到感應。

火葬與器官捐贈

問：法師在《台灣，加油！》這本書裡，建議當時九二一震災的家屬，用火葬的方式安葬罹難者遺體。這除了環保因素，是否還有宗教的理由？對一般人而言，火葬是否比較好呢?

答：中國人崇尚土葬，所謂「入土為安」，而且也講究陰宅的風水。幾年前我到大陸探親時，曾見識到西安郊區秦陵附近一幅土葬奇景。那個地方是大眾公認的好穴，許多人想盡辦法把親人遺體葬在那裡，但土地有限，經年累月下來，

發現後來者一層層地埋葬在先到者之上，像蓋了一片地底公寓一樣，真是「地盡其利」了。

台灣地小人稠，尚未時興蓋地下的墓葬公寓，火葬自然是比較合宜又環保的選擇。火葬的環保效益不只於節省土地資源，對水、空氣都有好處，因為在大多數動物中，人的腐朽遺體是最臭的，而且屍體在土中腐化後，其物質滲入泥土或水中，也可能造成自然生態的污染。採用火葬，遺體不僅沒有腐爛的問題，也不會污染環境。

就宗教意義而言，亡靈若經過一段長時間，既未往生佛國，也未轉生他處，那麼亡靈經常會與遺體同在，以遺體或棺木為自己的棲息處，流連不去。我們做大法會，如拜梁皇懺、放大焰口時，許多人（包括我在內）在放置牌位的地方，有時就會聞到濃濃的屍臭味，這證明許多亡靈的確來參加法會，而且連臭味道都帶來了。

如果遺體經過火化處理，就不會夾帶著氣味到處走。更深一層看，屍身火化成灰，亡靈比較容易正視死亡，也就不會那麼眷戀，比較可以放下而去轉生，這也是一種心靈環保，所以雖然人已過世，都還可以為環保盡一份心力。

歡喜看生死 122

問：佛教主張人死後，不可以馬上移動、洗淨遺體；但是，各大醫院為了讓出病床給別的病人，不可能讓遺體原地停留太久，通常立刻淨身送冰櫃。另方面，目前許多醫界及公益團體紛紛倡導器官捐贈，如果堅持一、兩天甚至三天不能移動遺體，那麼是否死後就不能捐贈器官了?

答：佛教認為人雖然已不能呼吸、沒有心跳，醫學上判定已經死亡，但他的神志可能還有感覺，如果斷氣之後立即挪動遺體，擔心亡者會感到不適，因而生起瞋怨心，這種念頭當然對亡者的往生有很大的影響，所以主張死後不要馬上搬動身體。法鼓山一般建議讓遺體要放置八至十二小時。

但是，除非在家中過世，否則很難做到這點，且要求未設有臨終關懷病房的醫院配合，似乎也有困難，這時就要看亡者有沒有心理準備。如果他生前已經明白會有這些程序，心理上可以接受，斷氣之後若遺體被移動，就比較不會起瞋心。此外，在必要時可為亡者開示，請放下對身體的眷戀、執著，然後再搬動遺體。

同樣的，一個人如果生前已交代，在死後願意捐出有用的器官或填寫器官捐贈卡，這也表示他心裡早有準備，所以即使死後有知覺，也會忍耐，因為他出於

自願，願意捨身助人，如此則是無礙的。

目前慈濟功德會也鼓勵大家加入大體捐贈（整具遺體捐做醫學、解剖用途）的行列，也表明佛教界是開明的，不會因為「不得立即挪動遺體」的古訓，就反對器官捐贈。

■本書終

Table of Contents

- 歡喜看生死
  - 推薦文一
  - 推薦文二
  - 〈自序〉 生死之間
    - 了知生死則無憂無懼
    - 學佛可以除憂解困
  - 〈緣起〉 我對生死有了信念
  - 第一章　師父，您快樂嗎？
  - 第二章　生命的意義
  - 第三章　人生三部曲
  - 第四章　命理的正思惟
  - 第五章　死亡是怎麼回事？
  - 第六章　死亡的準備工夫
  - 第七章　最後的旅程

找回自己 3

編者序

現代人身處在多元而混亂的價值體系中，人人都想要尋更多的自由，卻因為一味向外馳求，而不知道原來所有問題的根源出在我們的心，當然更不會知道，其實所有的答案就在自己的心中。因此，如果想要真正徹底解決問題，都必須先回歸自己，回到方寸之間——心。

《找回自己》是聖嚴法師又一本貼近現代人心靈的著作，全書共分四大部分，分別為：「掌握人生方向盤」、「不被自己框住」、「回歸內在的聲音」以及「自我肯定、自我成長、自我消融」。

在探討「心」的這個議題上，聖嚴法師用的不是心理學的理論，卻有著極其細膩、深刻的觀察，往往幾個實例與故事，就不落痕跡地揭露人性幽微多變的面向，卻又能以幽默的智慧化解，為人心找到出路，永遠充滿溫暖的希望。如果不是對人有著極大的慈悲，又怎麼能有如此的寬厚和包容？

而做為當代的心靈導師，聖嚴法師並不像一般的勵志書作者，

找回自己 4

高談個人的成功與成長。聖嚴法師是以宏觀的角度，從務實面出發，談論整體人類的目標，當全人類有了正確的方向，身處其中的個人，自然就能找到定位，而不會茫然失序。而且個人的成長就是整體人類的成長，個人的成功就是整個社會的成功，個人與全體不是互相對立牴觸，而是相攝相容、圓滿無礙的。如果不是對世間有著透澈的智慧，又怎麼能有如此深廣的視野?

《找回自己》就是這樣一本充滿慈悲與智慧的書，能夠帶領我們找回真正的自已。

本書內容原為「大法鼓」電視節目中聖嚴法師的談話，整理成文稿後曾於《人生》雜誌每月的「人生導師」專欄中連載，非常受到歡迎，早已成為讀者每個月最大的期待。如今集結成書，希望能嘉惠更多讀者，一起來分享聖嚴法師的生命智慧。

法鼓文化編輯部

找回自己 9

第一篇

掌握人生方向盘

找回自己 11

找回真正的自我

相信沒有人會承認自己不知道自己是誰。你一定會說：「我就是我啊。」但是你可曾想過，我們所認為的「我」，或者「自我」究竟是什麼？你可能因為從小到現在，大家都叫你這個名字，你也已經聽慣了，就覺得這個名字就是我，我就是這個名字。

你也可能會認為：「我的身體是我，我的家是我，我的思想是我，我的能力是我，我的財產是我，還有我的太太，我的先生，我的孩子，都是我的。」但是在這些話裡，出現的只有「我的……」、「我的……」，就是沒有說出究竟什麼是「我」。

例如：這是誰的身體？是「我的」身體；誰的思想？是「我的」思想；誰的觀念？是「我的」觀念；誰的判斷？是「我的」判斷；誰的鈔票？是「我的」鈔票；都是「我的……，我的……」。

那麼，「我」到底是什麼呢？

找回自己 12

事實上並沒有一個真正的「我」！

所以，我們根本不知道自己是誰，因為從小就被外在各種的價值觀念所佔有，被物質的環境牽著鼻子走，成為外在環境的奴隸而不自知。為了我的身體、我的財產、我的家人、我的……，又哭、又笑、又歡喜、又懊惱，全都是為了「我的」，沒有一樣事情是為了「我」。這是多麼的愚蠢呀！

仔細想想，我們剛出生時，腦中本來沒有知識、學問，也沒有記憶，但是隨著後天的學習，漸漸地會辨別事物的名字、形象以及數量的多少。然後又進一步做出諸如——「這對我有沒有好處？對我好不好？」「誰是愛我的？誰是不愛我的？」「我喜歡什麼？不喜歡什麼？」等等價值判斷。而且在長期社會化的過程中，為了讓周遭的人所接納，也漸漸學會了抹滅自己真正的聲音，掩飾自己真正的感情。

於是，口是心非久了，連自己真實的感覺都無法體會，也失去了辨別事物真相的能力。身心往往處在無法主宰、無法掌控的情況之下。

真正的自我，應該是能夠主宰自己，能夠差遣、調配、控制自己的身心活動，自己能夠做得了主，這個才是自我。應該要向東走，就不會往西去；

找回自己 13

能夠主宰自己的雙手去救人、助人，而不是殺人、不是打人；也能夠主宰自己的心，讓它生起慚愧心、謙虛心，而不是驕傲心、自大心。

可是我們往往易受環境影響而轉變，隨著環境而動搖，以佛教的說法，那是隨「業力」而轉。「業力」簡單的說，就是過去的無量世，一生一生所做的一切善、惡，在現世得到的一切結果。

我相信任何人都不希望自己變成環境的附屬品，都希望做一個能夠主宰自己的人；也就是不要隨著業力而轉，這就要靠願心和願力來轉變。否則只有隨波逐流，隨著環境的「風」在轉，隨著別人的腳步起舞，成為環境的附屬品，而不是轉變環境的人。

盡心盡力做自己能做的，學自己應該學的，承擔自己應該承擔的，盡量的付出，從中不斷的修正自己，這就是找回自我最好的方法。

希望大家，也祝福大家：能夠找回自己。

找回自己 14

不再空虛無奈

現在大部分人的生活，幾乎就是日復一日地上班、下班，好像沒有什麼重心可言，內心常感覺到空洞無聊，即使是看電影、唱ＫＴＶ、打保齡球、登山、旅遊，有種種的休閒活動和娛樂，仍然沒有辦法彌補內心的空虛，也不知道該用什麼方式來解決。

現代人的情況如此，古代人也差不多，我相信未來的人也會有這種情況。可以說這種空虛感，是任何一個時代的人都有的。為什麼會空虛？什麼叫作空虛？

當一個人不知道自己生存在這個世界上的目的是什麼的時候，就會感到空虛。很多人日子一天一天過，好像就是為了把肚皮餵飽，讓身體有地方住，滿足了衣食住行所需，就覺得夠了。彷彿「開門七件事」，就是我們生活的全部。

可是當飯吃飽了，衣服有得穿，房子有得住，也有自己的車子了，日子過得雖然不是最好，但還過得去的時候，就開始思索人生究竟還有什麼呢？

找回自己 15

如果找不到方向和目標，心中茫茫然的，空虛感就會出現了。

空虛的原因，往往是無聊和無奈。像一條在茫茫大海裡的船一樣，沒有盡頭也沒有方向，又沒有大風大浪的刺激。好像隨便往哪邊開都是一樣，即使不動也無所謂。只是，不動時好像沒事可做，動了又覺得不是自己的方向而感到無聊，最後陷入一種茫茫然的空虛感當中。有這種空虛感的時候，無論是打保齡球、看電影、喝酒、去卡拉ＯＫ、看ＭＴＶ等，各種各樣刺激的娛樂，都不可能給你一種真正落實的安慰感，不過是暫時麻醉了你、刺激了你，讓你的感覺因忙著一件事情而產生移情作用。一旦時間過了，空虛感又會回來，實際上內心永遠是空虛的。

另外一種情況是，當想求的求不到，希望獲得的得不到，一次一次的落空；想要努力又努力不上去，想要往上爬也爬不上去，日子就會過得非常無奈、難過。

曾有人跟我學佛，一開始就說：「師父，我要修行。」

我說：「好呀，你打算怎麼修行？」

他說：「我要出家。」

找回自己 16

我說：「好呀，讓你出家。」

出了家以後，他天天希望受戒。於是，我就讓他去受戒。受了戒以後，他又天天希望開悟。偏偏開悟這件事，不容易如其所願。結果，有一天他對我說：「師父，我想我不適合出家，也不適合修行。我覺得很無聊，一天到晚，一天一天的過。我是在家人的時候，也是過日子；出了家以後，也是這麼過日子。還是一樣吃飯、睡覺、上廁所。我現在覺得很無聊，我想我不適合出家，還是回家好了。」

這種人的空虛、無聊，就在於他不斷追求一個比現在更好的東西，可是追求是沒有止境的，因為永遠都有更好的東西在前面。只有追求到最後進了棺材，才會告一段落，因為再也沒有機會了。即使是這樣，臨到死的時候，他還是會覺得空虛，因為：「要的東西還沒有追求到，怎麼就要死了？」

以我個人來說，身為一個學佛的人，我覺得人生非常充實，非常踏實。為什麼？因為我知道我現在所作所為的目的是什麼，也知道我現在接受的一切是為了什麼——這都是因果而來的：現在所得，過去所造；未來所得，現在所作。現在我得到的就是過去的因果，而我現在的所作所為，我的努力，

都是為了準備好我未來的方向。

當一個人的生命沒有目的，欠缺意義，生活便會顯得十分空虛，甚至像行屍走肉一般。我曾經說過，人生的目的是來受報、還願的，人生的意義和價值，則是在於奉獻，自利利人、成己成人、增長福慧。

如果真有這樣的體會和這樣的實踐，你的生活或生命，一定不會是空虛無奈的了！

找回自己 18

忙得快樂，累得歡喜

各行各業，凡是想成功的人，生活都十分忙碌，往往弄得吃也不得安寧，睡也不得安寧。為了名利，一天到晚輾轉在世俗塵勞中。到底我們每天這樣忙碌奔波，為的是什麼？在有限的生命中，我們真正應該追求的又是什麼呢?

而且一般人的觀念都認為：「為誰辛苦為誰忙？」忙忙碌碌一輩子，結果是前人種樹，後人乘涼。人家栽了樹給我們乘涼，覺得很好；我們栽了樹讓人家乘涼，就覺得不划算、不甘願。努力的成果讓別人享受，好像我們就是白費工夫、白忙一場？相反地，對於享受別人努力的成果，卻認為：「不乘涼白不乘涼，不吃白不吃」，彷彿這些都是應該得的一樣。

其實，當前世界環境和人類社會所有的一切，都是經過累世祖先努力，所積累下來的。我們繼承了列祖列宗——不僅僅是中國人，還包括全世界所有人類，世世代代的文化與智慧，才能有現在這樣的文明。

我們享受的同時，可曾思考：我們承繼了多少前人的恩澤?

得到了多少別人的利益？如果不努力，是不是對不起過去的祖先，以及後世的子孫?

從佛法的立場來看，人生忙碌的目的應該是為了成就功德。所謂「功德」，講得通俗一些，就是我們在生命過程中的成績，那麼，是什麼樣的成績呢?

人一生的生命不過數十年，非常短暫，活動的範圍、能夠接觸到的人和事也是很有限的。但是，如果我們每個人都能努力為社會整體貢獻，就會創造出全人類共同的生命價值，連帶也會創造出我們所處的時代的歷史價值。這就是功德，就是生命的成績。

佛教也認為，我們的生命是無限的。在時間上，有過去無量的生生世世，以及未來無量的生生世世；我們會一生一生的輪迴下去，直到最究竟成佛為止，也就是最終的圓滿。在空間上，我們所處的地球，娑婆世界、三千大千世界之外，還有無量十方世界。因此，我們除了要對現在這一生負責任之外，對於過去無量生所造的種種業力，以及未來世的因緣果報，也要盡責任。而且不僅要對個人盡責，也要對地球上所有的人類和生命體盡責；甚至對地球以外，無量世界中的一切眾生，盡起責任來。

所以，我們必須要努力。除了為自己的前程努力，

找回自己 20

也為了如恆河沙數那麼多的十方世界一切眾生努力。不僅僅要在我們的世界建設人間淨土，也希望把淨土建立到十方世界去，這樣，我們永遠的忙，永遠的累，都是值得的。

就像佛菩薩是永遠不休息的。我們凡夫工作多了、累了，就想要休假，菩薩卻不會說：「我今天休假！」如果是這樣，那我們念觀世音菩薩豈不是不靈了？事實上我們隨時隨地念觀世音菩薩，觀世音菩薩就隨時隨地都會來加持我們，在台灣念觀世音菩薩有用，在印度念有用，在美國念也有用；在我們的地球世界念有用，在他方世界念也有用。所以菩薩是處處都去，時時都在，菩薩是沒有休息的。

那麼菩薩成了佛，是不是就應該休息了呢？釋迦牟尼佛在沒有成佛以前，辛辛苦苦地修行；證得佛果之後，也未曾停歇，依舊是辛辛苦苦的度眾生，從恆河的兩岸，東奔西走，過了四十多年「席不暇暖」的日子，一直到他將要涅槃的時候，都還在說法度眾生，也從未抱怨自己的忙和累。

只要能做到：「忙、忙、忙，忙得好快樂；累、累、累，累得很歡喜」，用智慧來發光，用慈悲心來發熱，為了成就功德、締造生命的成績而忙，這樣的忙碌就會有意義，就是菩薩的精神。

找回自己 21

圓滿的生涯規畫

「生涯規畫」這個名詞，現在相當流行，不過一般人所說的生涯規畫，都只著重從生到死的這一段過程，僅就個人有限生命來做規畫，對於如何達到生命的究竟圓滿，就不在規畫的範圍之內了。從佛法的角度來看，所謂的生涯還不僅僅是我們這一生，從生到死短暫的過程，而是延續到永恆的、無限無窮的生命過程。

而且大部分人的生涯規畫都太偏重外在價值，只是在知識和工作的層面上打轉。正確的生涯規畫應該從內在的反省做起，規畫整個生命的品質，找到人生的平衡點，這才是圓滿的人生規畫。

也就是說，真正的生涯規畫應該包括「有形」和「無形」兩種。有形的是外在的、物質的、生活形態的規畫；無形的則是生命內在的、涵養的成長，也就是我們的人格、人品的成長。把外在的和內在的規畫聯合起來，才是我們這一生的生涯規畫。

找回自己 22

在談生涯規畫的時候，我也經常提供大家兩個原則，第一要有「方向感」，第二要有「立足點」，立足點與方向感是相輔相成的。一個人如果沒有立足點，就沒有著力處，像是沒有錨的船；如果少了方向感，就像是行船在大海中，沒有指北針指引方向，很容易走入歧途，非常危險。

此外，從懂事開始，我們就應該有生涯規畫。所謂懂事，不是以年齡為準，而是以人的心理和生理成長為標準。也就是說，當我們身心到達成熟的時候，就應該開始為自己的生涯做規畫。

孔子說：「吾十有五而有志于學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」但孔子講這些話的時候，已經是成熟的大思想家了。一般十幾歲的青少年，並不懂得什麼叫生涯，人生的方向也還不清楚，更遑論規畫了。這時候，需要靠父母、學校、社會以及各種傳播媒體，教導青少年為自己的未來做規畫，告訴他們該如何來因應未來的世界。

幫助青少年規畫生涯，是要引導出他們的方向。所以在教育制度上，也應該依照每個孩子的智能、性向與性格的發展，讓他們瞭解自己的天份和天資，

並依著自己所具備的條件去發展，進一步幫助他們建立正確的人生觀。譬如說：小孩子喜歡畫畫，就讓他朝繪畫方面發展；喜歡音樂的孩子，就朝歌唱或彈奏樂器發展；喜歡寫作的，就讓他朝文藝方面發展。

至於成年的人在做生涯規畫，情形也是一樣。一方面要瞭解自己的內在才能，也要瞭解自己的外在資源。一旦清楚自己的才能傾向，以及外在資源的多寡，就能找到人生的方向，做好生涯的規畫。

當然，每個人的體能、智能不同，環境、教育條件不一樣，所以並不是在什麼年齡，就一定得要做什麼，生涯規畫也不一定要跟別人一樣。但是至少一定要有方向感，這樣才會知道自己努力的方向、未來要往哪裡去。

找回自己 24

方向感

「建立生命的方向感」是我這幾年所積極提倡的一個觀念，我經常在許多對年輕人演講、談話的場合中，提到這個觀念。

其實不一定是年輕人，中年人、老年人也都應該要有方向感。因為中年人若沒有了方向感，很容易面臨「人到中年百事哀」的困境；老年人沒有了方向感，則容易陷入一種末日將至的恐懼當中。

因此，在我們的一生當中，一定要不斷提起自己的方向感。有了長遠的生涯規畫，人生才不會茫然無依、誤入歧途。

所謂生命的方向，其實就是生命的目標；首先要確立主要方向，次要的目標、次要的方向才不會有偏差。主要的目標確立之後，所有次要的目標，都必須在這個方向內進行。工作可以改換，職業可以更易，工作的環境也可以變動，唯一不變的就是要朝這個方向努力。如果我們沒有一個主要的、永遠的大目標，便很容易迷失方向。

找回自己 25

在實踐的過程中，還必須時時以主要目標，作為修正的準繩。例如說你最大的目標是要為國家社會謀福利，結果因為害了人以後可以得到一筆非法之財，或是做了某件壞事以後，可以擁有很大的權力，這樣的事能做嗎？當然不能做，因為這是違背了你自己所設定的大目標。

那麼，該如何決定我們的目標呢?

要以自己所具備的條件，再加上所處的環境以及時代背景，來決定方向。我們不一定要做一個偉大的或是成功的人物，但必須要能夠培養完美的人格，以及安身立命。其中身心的平安，應該是最重要的目標。

很多人常常誤會方向感的意思，以為方向感就一定要做什麼大事。這樣的決心固然很好，可是環境不一定許可你完成。譬如你想要賺大錢，或是想要成為一個大企業家，這雖然很好，但是錢賺不成的時候，大企業家做不成的時候，也還是要活下去，不能因此失去生命的目標。更何況無論是賺錢，或是成為企業家，都不應該是生命真正的方向。

真正的方向應該是：一生當中不要違背自己的身心安定、健康、安全和大眾的幸福，這才是人生的大方向。

找回自己 26

以我來說，由於我瞭解自己的能力，也知道我應該做什麼、不應該做什麼，所以我不會迷失方向。如果有人邀我去做其他和我的方向背道而馳的事，就算開出很好的條件，我也不會受到誘惑，因為那不是我的方向。

毅力對方向感的確立則是非常重要，一旦決定了方向以後，就不要再朝三暮四、三心二意。雖然人生的道路有種種的阻礙、困難，但只要我們的方向不變，再怎麼艱難的路，不管是大路還是小路，終究會走出一條自己的路。

找回自己 27

不再空虛的人生

目前一般人的物質生活，基本上是不虞匱乏的，但是這並不代表我們的生活內涵也因此而提昇。畢竟我們是人而不是動物，動物只要滿足了本能，牠的生命也就完成。可是我們人不只是這樣，如果人的存在僅是為了滿足本能，那我們跟其他的動物有什麼不一樣呢?

現在整個世界都在追求物質的滿足，可是物質生活只能讓我們的五官得到刺激、麻痺，而不能讓我們的心靈得到淨化，也不能讓我們真正感到充實。因為物質的享受和刺激，都只是暫時的，一時間可能得到一些安慰，過了以後就會覺得空虛。不少人為了彌補精神上的空虛，只好去花天酒地，從此投入聲色犬馬、燈紅酒綠之中。

就這樣，一個人從生到死，由於空虛而追求滿足，一面追求，一面又感到空虛，因為空虛，又再追求滿足，但卻更感到空虛。就這樣周而復始，惡性循環下去。直到臨命終時仍是充滿無奈、空虛和悲哀！對作為一個人而言，

找回自己 28

是非常遺憾的事！

所以要提昇生活的內涵，使我們的精神生活不至於貧乏，必須從淨化自己的內心做起。但是僅僅在口頭上談生活內涵，那是紙上談兵；如果不能真正充實我們的精神生活，都不過是空虛的。

那麼，要如何提昇生活內涵，達到精神滿足呢?

有的人用藝術修養來提昇自己，也有人用思想或哲學來充實自己。可是就算是一流的畫家、思想家、學者，當他們在作畫、看書、教書或在欣賞藝術品的時候，也許心中是滿足的；在想像推論的時候、在寫文章的時候，或者在滔滔不絕辯論的時候，好像自信滿滿，滿充實的，可是一旦離開了這些，還是會感到空虛。

我們都聽過「高處不勝寒」、「時不我予」、「前不見古人，後不見來者」這類話，可見哲學家也有哲學家的寂寞，偉大人物也有偉大人物的寂寞。既然有寂寞感，就表示他們的生活並不是真正充實。

從宗教的觀點來看，唯有宗教的信仰和宗教的修持，以及宗教生活的體驗，才是人類精神生活取之不盡，用之不竭的寶藏。人生才不會空虛，

也不會感到寂寞。

以我個人來說，雖然現在我是身無長物、孤單一人，表面上看起來好像很空虛，但是當我心中念佛時，佛就和我在一起；當我心中念菩薩時，菩薩就在我面前。同樣地，當我心中想到眾生時，眾生就跟我在一起；當我想到西方極樂世界時，當下我就如同在西方極樂世界了。如此一來，當然就不會感到空虛和寂寞。

雖然人的生命是很脆弱的，我們的時間、體力往往也不夠用，可是就是因為生命太短暫，能力也不足，所以更要充分的、積極的奉獻自己。如果能夠具備宗教的信心，那就更好了。但這個信心並不是虛無空洞的，而是透過自己的實踐與深刻體會得到的。

所謂實踐，以佛教來說，就是學習佛、菩薩們付出和奉獻精神；而在學習付出奉獻的過程中，人的生命便會因此獲得充實。

找回自己 30

人生的目的、意義、價值

在汲汲營營、忙忙碌碌的生活中，你可曾想過人生在世的意義和價值究竟是什麼？是來吃飯的？穿衣服的？還是來賺錢、求名、與人爭鬥的?

很多人就是在貪生怕死、貪名求利、你爭我奪中，一天一天過下去。看到大家要的我也要，大家不要的我也不要。以為很多人都要的，那就一定是好的，所以搶著要，但是從來不去思考，自己是不是真的需要。反正大家都要的我就要，大家都不要的就立刻把它丟掉，因為既然大家都不要，我還要它做什麼?

就像螞蟻一樣，通常只要一隻螞蟻嗅到了有味道的東西，其他的螞蟻統統都會圍過去。可是這不是人的行徑。人應該有「我要的不一定是人家要的，人家要的不一定是我要的」的觀念，這才是真正獨立的人格。可是，一般人多半喜歡跟著別人起鬨，這是很悲哀的一種現象。

一個人如果活著而沒有目的，一定會非常空虛，覺得生命沒有價值，

找回自己 31

像行屍走肉一般，那又何必活受罪？不僅生存本身變成多餘的，而且也白白浪費世界許多的資源。

但是生命一定有它的原因，也一定代表某些意義。它的目的是什麼？最後會到哪兒去？又會成為什麼呢？

以佛教的觀點來看，人生的目的，凡夫是來受報還債，佛菩薩則是來還願；如果知道人身難得，能夠知善知惡、為善去惡，人生就有了意義；如果又能進一步積極奉獻、自利利人，這就是人生的價值。

所謂「受報」是：我們必須要為我們所造的、所做的、所想的、所說的行為負責任。我們的生命，無非是自作自受；過去世造的因，以及這一生的善行、惡行，結合成現在這樣一個人生，便是生命之所以存在原因。

但是僅以一生短暫的時間來看，很多現象看似不公平，也沒有辦法解釋。譬如有的人在這一生非常努力，但就是不成功；有的人並沒有這麼努力，卻一帆風順，左右逢源。表面上看起來很不公平，其實這要追溯到過去世，以及一世一世、無量的過去世之中，我們曾經所造的種種行為，尚未受報的就可能在這一生中受報，也可能在未來生才受報。而我們所做的種種行為，有好的，

也有壞的，造好的業受福報，造惡的業就要受苦報。

至於人生的價值是什麼？很多人認為人生的價值就是有錢、有地位、有名望、讓人家看得起。譬如，在外面做了官，衣錦還鄉，讓家鄉的親人、鄰居、朋友都風光一下，不但表現了你的個人價值，地方上也因你而有了光彩。但這是不是真正的價值呢?

真正的價值應該不在於顯耀家族的虛榮，而是在於你所做的實質貢獻。如果你是投機取巧、巧取豪奪而得到的名利權勢，即使一時間很風光，也沒有真正的價值可言。因為這個價值是負面的，造的是惡業，將來是要受報償還的。

因此我們可以說：有多少奉獻就有多少價值。比方說，我這個人有什麼價值？我在這一段時間裡為大家說佛法，這就是我的價值。如果這一段時間中，我在睡覺、吃飯和人家吵架，那就沒有價值了。人生的價值必須建立在對人有益，而且對自己的成長也有幫助上。

雖然我們凡夫是來受報還債的，但是也不妨學習佛菩薩的精神，為自己的人生發一個願。這個願可大可小，可以小到只是許願：「我這一生之中要做個好人。」許願自己在這一生中，不做壞事、不偷懶、不投機取巧，盡心、

盡力盡自己的責任。即使這一生做不好也沒有關係，因為還有來生可以努力。這樣的人生，就是有價值、有意義，而且充滿希望的。

找回自己 34

人生的願望

每個人小時候都有許多的夢想、許多的心願，常常想：「我將來要……。」但是長大後，夢想是否兌現了呢？一旦遇到生命的困頓時，便會有疑問：「為什麼我要被生下來？讓我活著好痛苦！好辛苦！」

如果以佛法的角度來看，不是父母一定要生下你，而是你自己要來的，來的目的，就是為了還願、許願。在我們短短的一生之中，經常會為了某件事而向某個人許願、承諾，這樣的許願和承諾，無量生以來不知道有多少。所以佛法認為，我們過去許願，這輩子還要再來許願；而過去許的願，尚未實踐、尚未兌現的，也要在這一生或未來生還願。

或許有人會說：「那是你們佛教徒的生命意義、生命目的。我不是佛教徒，為什麼也要把許願、還願當作我的生命目的呢？」的確，一定有人會有這樣的疑問，甚至連佛教徒也會這麼認為。

換一個角度來看，「許願」和「還願」其實就是我們對生命的承諾；

找回自己 35

即使沒有學佛的人，也會重視人與人之間的承諾，更何況是自己對自己的承諾。如果你曾經想過：「如果我能夠……的話，我就會……。」或者是：「但願我能……，那我就要……。」有一些是有對象的，有一些是沒有特定的對象，那不就是一種許諾？一種許願嗎？

一個人只要對前途充滿希望，認為前面有路可走，就一定有他自己的志願和期待，那就是許願。許願之後就會不斷努力來還願，一個願完成了，還會繼續許下一個願。如果這個願是為了他人著想，不僅僅是為了自己，這個人的人格一定很健全，而且不論大願、小願，都會有成就，也會活得很有方向感、很有意義。

以我自己來說，因為小時候家裡很窮，父母沒有足夠的衣服、食物、錢來養育孩子，有時甚至根本沒有，所以我的母親總覺得對不起孩子們。當時我就許了個願，說：「媽，沒有關係，雖然我們現在很窮，但是等我長大以後，我一定會賺很多、很多的錢給你們用。到那個時候，媽媽就不要再說窮了。」

我一直記得自己發過的願，可是到現在為止，我始終沒有機會兌現。我要如何彌補這個遺憾呢？我只有奉獻自己給一切的人、一切的眾生，

藉著幫助其他的人，來表示對父母的紀念或懷念。這就是「還願」。

為了許願和還願，人生必須負責、盡責。

負責任是一種健康的觀念，因為當一個人願意負起責任，完成工作或任務的時候，就有機會認識自己的能力，從中獲得對自我肯定。一個不負責任的人，不容易自我肯定；而一個不能肯定自己的人，往往會失去生存的目標和意義，他的心理一定不健康，心情也必定不會很愉快。

在生命過程中，我們每個人都必須扮演好幾種不同的角色。在家裡你可能同時為人子、為人夫、為人父，或是同時為人女、為人妻、為人母；到了工作場合，又是個工作人員；在學校，可能是個老師，也可能是個學生。

不同的角色代表不同的責任，善盡自己的責任就是人生的意義，就是最好的還願和許願。

找回自己 37

找到生命的價值

經常有人向我訴苦，說他們自己這一生好像是白活了！不但經常是在胡思亂想之中，體會不到活在當下的自在；更嚴重的是，心裡常有一種悶悶的、被蒙蔽的感覺，每天活得麻木不仁、行尸走肉一般，找不到生命真正的價值！

要活出生命真正的價值，就要看我們怎麼使用生命；生命只要被使用，就會有價值。不過，價值有正面的，也有負面的。

在創造生命的價值，發揮生命的意義之前，先要瞭解構成生命價值的要素，基本有三種現象：第一是思想現象，第二是語言現象，第三是身體的活動現象。佛教將這三種現象稱之為「三業」：身體活動的行為叫做「身」，語言的行為叫做「口」，思想的行為就是「意」。生命的價值是正、是負，就要看我們如何運作這三種現象，怎樣使用這「三意」。

所謂「負面」的生命價值，就是在品德、人格方面成長得不夠，對飲食、男女等生存的物質需求與欲望較強，這是屬於動物本性的、獸性的表現；

一旦這部分的欲望比較強，精神層次就不容易提昇。

至於「正面」的生命價值是什麼呢？就是具備且發揮了作為一個人應有的行為，包括：倫理道德、人際相處間的互助與尊重、理性與思想。尤其是第三項，人之所以可貴，就因為人是理性的，會思考，有思想。

老虎吃人，牠只要覺得想吃，就隨時隨地想辦法去吃，並不需要有什麼想法，只要牠想吃，牠是不會去考慮人能不能吃？雞能不能吃？如果人類沒有思想，做出來的事、說出來的話就很容易和動物一樣。

所有的動物裡，只有人有思想，為什麼不好好運用這種優點，讓自己的人生過得有意義呢？加強人之所以為人的部分，生命的正面價值就能夠呈現出來。

不妨靜下來看一看自己：「我的腦中所想的，是道德的，還是不道德的？是合理的，還是不合理的？是有用的，還是沒有用的？是實際的，還是不切實際的？」只要經常反省，便會發現：平常我們腦中所動的念頭，沒有用的比有用的多，不道德的比道德的多，負面的比正面的多。

但是，有些人會把心思用在另一方面，結果變成了心機。

例如：明明心裡很生氣，已經在罵人、恨人了，但是嘴巴上不說出來，連臉上表情和行為上也不表現出來；或是原本想講什麼，在頭腦裡過濾後，為了自己利益，反而說出相反的話，讓別人都誤以為他是好人、是君子、是可靠的人，其實他心裡面想什麼，沒有人知道。

如果思想是用在這個方面，那也不好。我們不是要在表面上做個好人，做個君子就夠了，最重要的還是要體察我們的內心，改變我們的內心，才能夠真正發現生命的意義，發揮生命的價值。

找回自己 40

享受人生，珍惜人生

許多人認為享受人生就是吃、喝、玩、樂，如果真的是這樣，那麼所有的動物也都會吃、喝、玩、樂，那人不就跟動物一樣了嗎？那不叫做享受「人生」，而是享受「動物的生命」，糟蹋人生。

人的生命過程只有短短幾十年，如果把一天二十四小時分成三等分，每天工作八小時、生活八小時、睡覺八小時，生命之中真正能運用的時間其實是不多的，甚至可以說是太少了。就算活到一百歲，也有一半以上的時間花在睡覺、吃飯上。

吃、喝、玩、樂是動物的本能，雖然人也是動物，但人不僅僅是動物，還有身而為人的責任和義務，應該要好好把握和珍惜我們短暫的人生。因此，懂得把握我們所擁有的時間、環境條件，好好的運用它，發揮最高效用，那才是真正懂得享受人生的人。

但是對於一些只顧眼前利益的人，我們又會覺得：「這個人好現實喔！

」對他有利益的事，才會幫忙，對他沒有利益，或跟他沒有關係，他就不參與、不幫忙，那是由於對方過於自私、短視。

如果能把心量放大，觀念轉變一下，以眾人的利益為考量點，把現實轉成「實際」。珍惜現在，珍惜當下的生命，珍惜所有的時間，珍惜自己的環境，為增進社會大眾的福祉而努力，這樣的「現實」是不壞的。

可惜我們很多人是在憂慮、悔恨和驕傲之中過日子；或是活在幻想和回憶之中，沉醉在過去的豐功偉業中，緬懷自己曾經如何如何，做過什麼事，在什麼地方得意過。也有的人將生命的重心完全寄託在孩子身上，期待孩子有成就，以便炫耀自己的孩子怎麼聰明、怎麼伶俐。

人和人之間談論的往往也就是這些。成天和朋友東拉西扯，當面談不夠，還又繼續打電話談，一天的生活往往就這麼過去了。這究竟是享受人生，還是糟踏人生呢?

我們何不利用這個時間來與人為善、做義工、為社會服務、對人群關懷? 那麼，我們不僅盡到做人的責任，也不會把時間浪費掉了。

但是珍惜時間並不等於拚命工作，而是需要完成工作的時候就全力以赴，

找回自己 42

該用頭腦思考的時候就用心規畫，需要休息的時候還是要休息，該放鬆時就放鬆，恰到好處的安排好。

祝福大家享受您的人生。享受人生就要珍惜人生，珍惜當下，每一秒鐘都不要浪費。因為人生苦短，每一秒鐘都是可貴的。社會整體的資源是由我們每一個人的資源累積出來的，我們每個人掌握現在、珍惜現在，就可以增加很多的資源，無形中也就為社會累積了無數的資源。

第二篇

不被自己框住

找回自己 45

執著和固執

我們常說堅持己見的人太執著，到底什麼是執著？執著與固執又有什麼不同？執著又有什麼不好呢？

固執的意思就是堅持自己想法、做法是最對的，一旦決定之後，任何人都不能夠改變他，也不願意接受別人的建議，這就是固執己見。

執著的意思是放不下，非常在乎、介意自己的想法與看法，或自己的立場、態度以及身分；只要是與自己相關的任何事、任何物、任何人，乃至於任何觀念，你都很在乎的話，那就是執著。

表面上看來，固執和執著好像一樣，但是執著不僅如此。執著是心中放不下的牽掛，有的是牽掛著愛情，有的是牽掛著名位，有的是放不下名利權勢；有時候雖然沒有特別的對象和原因，但就是對任何事都非常在乎，包括在乎自己帽子戴得怎麼樣？頭髮梳得怎麼樣？臉上長了什麼東西？只要跟自己有關係的事情都非常在乎。

找回自己 46

過度的執著甚至是一種非常痛苦的病症，因為樣樣東西都很在乎的人，他的精神一定經常處在緊張狀態中，沒有辦法放鬆休息。

以佛法來講，執著又叫「我執」，一切以自我為中心，而且非常在乎自己的利害得失。他不僅在乎自己的存在，或者不存在；還在乎別人對他的想法，對他的價值判斷，也會非常希望別人知道他。對於他所關心的人，他也會非常在意，在乎那個人到底是個怎樣的人，在乎他身上發生了什麼事，在乎他變成什麼樣子。

譬如說，如果一個做母親的，總是對她的孩子不放心。孩子小的時候她不放心，或許還有道理，可是當他都已經長大成人，結了婚，甚至也生了孩子了，這個母親還是把他當成小孩子一樣看待，隨時隨地擔心著不說，還想掌握他在做什麼、想什麼，這就叫做執著。

我有一位在家弟子，從小和母親相依為命，都已經五十多歲的人了，她的母親還是把她當小孩子看，她只要出去一、兩個小時，沒有打電話回家，做母親的就會到處打電話找她，弄得她很痛苦。後來，她只好把母親送到老人院去；看起來雖然好像很殘忍，但是從另一個角度來看，她也有不得已的苦衷，

而且可能對兩人都比較好一點。

另外，有些人認為「擇善固執」也是一種執著，其實兩者間還是不一樣的。

執著，是一種過分的在意、在乎和擔心，會讓我們像根緊繃的弦，不能放鬆，結果自己痛苦，周遭的人也跟著痛苦。

「擇善固執」則是朝著正確的信念，堅持自己的方向和願力，並且以意志力——毅力、恆心和決心來完成，這和執著是完全不同的。如果非得要說這也是執著，至少這是一種好的執著。

我們每個人的生命不能沒有目標，不能沒有方向感，如果能以意志力，持久朝著自己的方向，持久地讓自己努力，持久地堅持自己的心願，便能夠將生命導向積極成長的路。

找回自己 48

堅持的是原則還是偏見?

待人處世的過程中，「堅持原則」本來是正常的，問題是：你所堅持的究竟真的是原則？還是自己的偏見?

如果對任何事都堅持自己的想法才是對的，堅持要用自己的做法。只管自己，別人的建議和商量，都不願意接受，也不願意為任何人改變，不替別人設身處地著想，到最後可能於人於事都會造成傷害。你以為這是堅持「原則」，其實不是！你所堅持的，不過是個人的偏見，這就是「我執」。

堅持原則，是指自己所堅持的，也會為其他人所接受；不僅現在的人可以接受，未來的人也可以接受，甚至過去也曾經被人接受過，這才叫做原則。

做人有做人的原則，做事有做事的原則。做人的原則首先要「保護自己」，可是保護自己並不表示要傷害他人；考慮自己的同時，也要尊重他人，自己受益，也希望對他人有幫助，秉持彼此互惠互助的立場，這種原則才是對的。

做事的原則，應該要以大多數人的利益為考量，如果所堅持的原則，

是出於自私或為了少數人，或貪圖一時的方便，這就是偏見，就是執著。

但許多人經常分不清到底是「擇善固執」，還是把個人的偏見當成了原則？其實，只要觀察別人對這件事情的觀感，就能判斷出究竟是偏見還是原則。

如果你的想法和做法，讓每個人都覺得受不了、很痛苦，每個人都覺得那是錯的、有問題的，只有你認為是對的，那很可能就是偏見。能夠符合每一個人或是多數人共同的的想法和意願，那才是原則。

原則並不是一成不變的，它會隨著時間或區域環境的不同而有所改變，唯一不變的是：一定是為眾人著想，能夠為大家所樂於接受的。

執著偏見的人，就是我執太重。我執會帶給我們很多煩惱，因為自我意識太強，自我中心太堅固，就會堅持自己的性情或想法，全身如同刺蝟般長滿利刺，「稜角」很多，動則傷人，而無法圓融待人。

所以有人說：「做人處事要內方而外圓」，「內方」就是原則，「外圓」就是不傷人。雖然在心裡有一定的標準，可是當需要變通的時候，也不要執意不變，食古不化。必須要有一些善巧方便，觀念想法適時地轉一個彎、換個角度，或是多用同理心、柔軟語，這樣才不會讓人覺得你很難相處，

事情才容易成就。

時時提醒自己「內方外圓」的原則，也是化除我執的方法之一。更進一步說，如果我們能夠放下我執，不以自我為中心，任何事情都能看得開、看得淡、放得下，而且能夠包容所有的人、所有的事，自然而然就不會有偏見，當然就沒有煩惱了。

找回自己 51

積極的人生

積極是一種很重要的生活態度。積極跟消極是相對的，如果不積極，就會變成消極。

什麼叫消極呢？消極是得過且過，有也好，沒有也好；死也好，活也好。有人說：「這個社會太緊張忙碌了，我不想過這樣的生活。反正我的要求不多，只求有一口飯吃就好，幹嘛跟大家一樣勞碌呢？流浪漢不都是這樣過日子嗎？」有這種想法的人就是消極的。

消極的人生觀，是灰色的，是沉悶的。對個人而言，會扼殺成長的機會；對社會而言，則是增加社會大眾的負擔，這是連做人的基本責任都不顧了；因此，我當然是贊同積極的人生。

不過，追求積極的人生，是一門大學問。很多人認為積極的意思就是，努力追求成功，不外乎找一份滿意的工作，有很高的收入、響亮的名氣，希望獲得名利、財富的享受，彷彿人生值得追求的就是這些東西。

找回自己 52

一個人如果沒有努力的目標，的確很容易就喪失生命的原動力，而一般人的努力，無非是追求名、追求利、追求權、追求勢、追求位。其實，追求的本身並沒有錯，更不是罪惡，問題是在於追求的過程中，是不是不擇手段，有沒有傷害到別人，或是傷害了自己的品德?

又如果，雖然很努力地追求，目標卻愈來愈遠，這時候該怎麼辦？是不是還要追求？是不是非要得到它不可?

積極的確是很好，可是在追求的過程中，如果太在乎目標的達成，往往會忽略自己所處的環境因緣，忽略周遭別人的感受。所以，除了積極的追求之外，還要常保平常心。能夠得到固然非常好，即使不能得到，那是因緣不具足，不必那麼難過。所以進取心、積極心要有，但是得失心最好少一些，一切「盡其在我」就可以了。這樣子，生活才會過得比較愉快，也不會因為自己的積極，而讓他人受到傷害。

所以說，積極是一種態度，本身並沒有對錯，如果動機不純正、目標不對，或是為達目的不擇手段，這種積極才是不對的；或是目標達成後就得意洋洋，目標達不成就痛苦萬分，這樣的積極就是錯的。唯有當目標正確，

作法正確，積極就會成為一種優點，會為自己、為他人帶來快樂。

這道理聽起來像是「只問耕耘，不問收穫」，其實兩者還是有一點不同。「只問耕耘，不問收穫」這個觀念是正確的，但是態度有一點消極。積極的態度，應該是在耕耘之前，做好更多的準備，譬如哪一種耕耘的技巧最好？市場上有沒有這個需求？有沒有通路？市場上消費得完嗎？消費不了又該如何處理？……等等問題。詳細考慮之後，耕耘的結果，才容易和我們的預期相符。在考慮清楚之後，動手去做，如果達不成目標，也不需要難過，這才真的是「只問耕耘，不問收穫」。

那麼，要如何培養積極的心呢？首先要訂定目標，因為有了目標，生命才有方向。這個目標最好是「少為自己，多為別人」，譬如現在地球的環境充滿危機，我們可以思考一下能做些什麼？你可以利用空餘的時間，投入環保工作，也可以只在自己家裡，或附近的環境，做一個小小的環保義工，這都是十分有意義的。

像這樣，將自己推向一個好的方向，劍及履及地去完成它、實現它，你就會覺得自己的人生有目標、有意義，這就是積極人生的真意。

找回自己 54

改變時不違常理

我們常說做事要講求常理，也要合乎常情。所謂「常」，就是經常的意思，而「常理」，就是通常的道理。中國宋朝的大儒家陸象山先生曾說過：「東海有聖人出焉，此心同也，此理同也。西海有聖人出焉，此心同也，此理同也。南海北海有聖人出焉，此心同也，此理同也。千百世之上有聖人出焉，此心同也，此理同也。千百世之下有聖人出焉，此心同也，此理同也。」意思就是說，人不分種族，不論是東方或西方、南方或北方人，人就是人，人心的需求，品格、道德的標準，人之所以為人的準則，都有一定的常規，這就是常理。

此外，在歷史文化發展中所產生的觀念、觀點，也是常理；而且不僅我們的民族、國家有，其他任何一個民族、國家、社會，也都有他們一定的常理。這都是做人做事、思考判斷時的參考和依據。

個人的意見和看法雖然重要，但由於時代、環境的不同，

以及個人身心狀況的不同，每個人的判斷、所認為的道理，可能都不一樣，隨時隨地都會改變；而且或許他認為對的，偏偏就和我們一般所認同的常理相衝突、相違背。

如果社會上偶爾會出現個人化的、異乎常情的看法和意見，倒是可以用諒解的角度來包容，因為他既然能夠提出這樣的看法，一定有他的立場和道理。而且一個社會在發展的過程中，很可能會僵化或偏離常軌，這時候就需要一些不同的刺激。

個人意見未必是不好的，因為沒有改變，社會就不會進步；即使這個意見是錯的，也可以讓社會大眾受到一些刺激和反省，進一步認識到：原來社會上還有這樣的人、還有這樣的想法，我們大家應該幫助他，或者反省我們的社會有沒有偏離常理。所以，雖然個人的意見不合理，能夠提出來，對於整個社會而言，還是有正面積極的影響。

所以在民主社會裡，我們有權講出自己的看法，也要不吝於提供自己的意見，但是當我們的提議被擱置，或不被採納時，還是要有繼續參與的雅量，並且服從大多數人的意見，依循這個社會和團體的常理常情。不能因為有人不接受我的意見，就要破壞他、推翻他，革他的命！如果非常堅持個人的意見，

找回自己 56

強烈凸顯自己，就是違逆常情、常理，甚至會破壞整個社會的和諧。

想想看，如果家裡有這種人，家庭一定不會和諧，很容易破碎。相同的，團體中如果有一、兩個這樣的人，麻煩、是非就會增多；不但阻礙了進步，還可能因此解散，這是非常可惜的事。

個人的意見，是所謂的「我見」、「主見」。個人的意見是要提供，但不要堅持，不要一副「不接受我的想法，我就跟你拼了」的架勢；本來大家還可以和諧共處，一拼之下兩敗俱傷，不僅不能成長，反而製造更多的混亂。

如果真的想要改善一個社會或團體，除了提供意見的幫助之外，同時還要適應別人不同的意見和做法，逐步慢慢地調整，這才是最好的一種方式。

放下真理，真自由

很多人一輩子為了追求真理，不惜上窮碧落下黃泉，皓首窮經、遍訪明師，而且還說：「吾愛吾師，吾更愛真理。」好像真理代表了一切。但是，這個世界上，真的有所謂的真理嗎？堅持真理算不算是執著呢?

其實，在我們平常生活中很容易就可以發現，今天大家認為的真理，到了明天，可能就成了妄言。西方人的真理，也不一定是東方人所認同的。即使是強調智慧與真理的哲學或宗教，也是讓人莫衷一是；特別是宗教，往往這個宗教認為是真理，另一宗教卻認為是魔。

從歷史上來看，任何觀念、思想或原則、方程式，都只是在某個時段中，暫時被大多數人認為是對的，過一段時間，有另一個更新的、更好的觀念，或更好的方法出現時，原有的思想觀念或方法原則，就會被淘汰了。例如從古希臘一直到近代、現代、後現代，哲學領域中就有相當多不同的學派，各有各的理論和說法，這些思想就像「長江後浪推前浪」般，

隨時代環境的變動而不斷地變化。

因此，所謂的「真理」，其實不過是個假象，只能說是目前最趨近於真的，但卻不是永恆的、永遠的、絕對不變的，而是會隨時空變化而改變的。所以，我們這個世界根本不可能有絕對不變的真理；既然沒有不變的真理，就更不應該執著。

即使佛教徒對佛法也是如此。《金剛經》有一個「船筏」的比喻，意思是說：藉著船筏的承載可以過河，可是一旦過了河，就必須放下船筏才能上岸，如果一直想待在船上，就永遠無法上岸。

這是說，佛法就好比過河的工具，對尚未過河的人而言，要讓他執著佛法，依佛法所說的去修行。但對已經將佛法運用得很好的人，就要教他放下。佛法所講的「真正的解脫」，是要連佛法都放下、都不執著。

當然，對還不懂得佛法，還不會修行的人，佛教徒會告訴他：「佛法是最好的，佛法是真理。」可是對佛法已經有相當體會的人，就要瞭解到：佛法也只是一個方便法，而不是讓你絕對、永遠執持不放的原理原則。

譬如佛法中「常、樂、我、淨」或「苦、集、滅、

道」等生老病死的道理，起初我們把它當成真理、定見執持著，可是一旦運用這些真理幫助了自己，也幫助他人之後，就應該把它放下，才會得到真正的解脫。

或許有人會問：如果學佛的人連佛法都不執著，會不會心無定見，是非不明、好壞不分?

不會的！這樣的「不執著」，是已經歷經過「執著」的過程。放下之後並不表示沒有想法，只不過這已經提昇到另一個層次，而是以整體眾生的想法為想法，以當下環境的需求為需求，以整體的意見為意見。

當你追求真理之後，又能將所追求的放下，而不執著一個非如何不可的真理，那才是真正的自由！

找回自己 60

花開花謝，不執著

世間的萬事萬物，不論是山川大地、環境中的任何事物與現象、我們的身體、思想、心理反應、……等，都是在不斷的變動之中，沒有一樣是永恆不變的，甚至包括所謂的原則、真理，也會隨著時空的不同，而階段性的有差異。到了該改變的那一刻，應該要放下的就要放下，不需執著。

但是要做到不執著談何容易，該如何祛除執著呢？不妨試著從理性的分析，和對自己身心的體驗，來練習祛除執著。

所謂理性的分析，就是用「因緣」的觀念，來理解事物的真相。因緣是指一切的現象，不論生理的、心理的或自然社會的現象，都是時間和空間之下所產生的種種關係，是由許許多多因緣條件和合而生的，無法單獨發生，也不會突然出現，更不會永遠不變地存在；只要其中一項因緣條件改變，牽一髮而動全身，原本你以為絕對不會變的事物，就會有了變化。

另外一種則是用體驗的方式。我們體驗自己生命的過程，

找回自己 61

會發現人的生命從小一直到老，到死為止，都在不停地變化，自己的身體、生理在變，觀念也在變。

例如一個人，本來是小男孩、小女孩，然後是少男少女，然後變成中年男子婦女，最後變成老先生、老婦人，不斷、不斷地在變，如果要執著，究竟要執著哪一個呢？究竟是十六歲的是我呢？還是八十歲的才是我？其實都不是，因為十六歲的時候已經過去，八十歲的現在也會過去，所以根本不需要執著。

從身體的變化可以更進一步來體驗心理和觀念的改變。從小開始，我們就不斷在受教育，也不斷受到環境、父母、老師以及時代變遷的影響，幾乎沒有一個觀念是屬於自己的，都是外來訊息的累積，然後才成為自己的想法。

而這些想法也是會變的，例如當你和別人談話，對方提出一個你前所未聞的新觀念，你聽了以後，腦中的想法可能因此轉變，不要說昨天的看法和今天的看法不同，可能這一刻的你和前一刻的你就不一樣了。

不論從理論上來分析，還是從對自己的體驗，都可以證明，沒有一個永恆不變的我，甚至沒有一個「我」存在，那又有什麼好執著的呢?

不過雖然因緣在變化，但是當下還是有暫時的現象存在。就像一朵花，

找回自己 62

你今天看它可能好漂亮、好可愛，可是過了幾天，它就會凋謝，不漂亮、不可愛了，可能要換另外一朵花。既然知道事實如此，就不需要對這朵花太執著。因為花開、花謝，是自然現象，不需要太多的執著。

開發智慧的潛能

曾經有心理學家和人類學家研究發現，人類的腦力其實只開發了不到百分之十，還有超過百分之九十都還沒有開發。這幾年來，坊間非常流行潛能開發的課程，也有藉著催眠術來開發潛能的活動。

對於人類學家所講的道理，我沒有研究，也不懂催眠術能發揮什麼樣的功能。不過，根據瞭解，從腦細胞的運用所開發出來的能力，應該是屬於記憶的、反應的或分析的能力；但是一個人的頭腦是不是能夠無限制的開發，變成一個很有學問的人，或是很有創意、很有開拓能力的人，我並不清楚。而且，有了這種能力，是不是就能夠祛除煩惱，變成一個很有智慧的人呢？也是值得斟酌。

我只知道，從佛法的角度來看，人人都可以開發智慧。可以從一個充滿憤怒、嫉妒、悲觀的人，轉變成有慈悲心、有包容心、有遠見、有悲願的一位大菩薩；佛教甚至認為，人人都可以成佛。

找回自己 64

佛法所說的智慧，是指不會因為情緒的波動，而使得自己痛苦、他人困擾。我們經常看到一些非常聰明的人，雖然學問很高深，記憶力也很強，可是日子卻過得充滿無奈。因為一個具備聰明才智的人，不見得就有包容心、慈悲心，以及救世、救人、救世界，救一切眾生的悲願心。

佛法雖然不一定能增加我們的記憶力、思辨能力或開發種種潛能，但能夠使我們的煩惱愈來愈少，情緒愈來愈穩定，人格愈來愈健全，慈悲心愈來愈廣大。人類學家以及催眠術所能夠完成的工作，或許能為人類開發更深更廣的知識層面，但是對於人格的培養，即使有幫助，也不是絕對的。而佛法所說的觀念與方法，對智慧的開發，卻是絕對正面的。只要從觀念和體驗兩個方向去努力，就可以達成目標。

例如，當我們煩惱痛苦的時候，要告訴自己：「煩惱對自己有用嗎？痛苦對事情有幫助嗎？明明知道沒有用，為什麼還煩惱呢？而且事情現象都會改變的，過了一段時間自然就會過去，現在又何必這麼放不下、看不開呢？」這就是從觀念上幫助自己糾正。

另外一個方向就是體驗。所謂「體驗」，就是要用方法，

例如當我們煩惱很多的時候，可以藉由注意自己的呼吸、自己身體的感覺和念頭的起伏，慢慢看到自己內心的起伏變化，體會心態的活動；漸漸地，你會覺得，這些念頭的波動變得沒有意義了，只是一種「心的動」而已；一段時間後，連這種「心的動」都因為沒有意義，也就自然而然安定下來了。

這種方法可以讓我們體會到內心平靜下來的過程，煩惱於是減輕，智慧因此而開發，人格也就漸漸地穩定和健全了。

找回自己 66

好念頭、壞念頭

一般人多半認為心中的想法並不等於行為，要確實做出不當的行為才會造成壞的結果，因此會有人說：「我不做什麼，想一想總沒有關係吧？」這樣的想法，對嗎？當然不對！雖然沒有真的付諸行動，但是不好的念頭、壞的想法一樣會對我們產生影響。

通常人的行為包括三個部分：（一）心理的行為，（二）語言的行為，（三）身體的行為，佛教稱為「身」、「口」、「意」三業。這三種行為產生了結果，進而形成一種力量，就叫作「業力」。

三者之中，最重要的是「心」的作用。如果心裡沒有動念，只是嘴上說說，從佛法的角度來看，並不算是犯罪，因為他是無心、無意，不是故意的，他根本不知道自己做了什麼事。就好像精神異常的人犯了罪，法院經過專業的鑑定，證實他在犯罪當時心神異常，就不會按照一般罪犯來量刑。

但是如果他是在精神正常、心理清楚的狀態下犯罪，

找回自己 67

即使沒有實際的結果產生，卻有可能構成預謀，還是會視同有罪的；而如果精神狀態很清楚，雖然沒有預謀，只因無心誤觸了法網，則必須為自己的粗心大意負起法律責任。

人的一切的行為是「心」在做主，如果沒有心的指揮，行為是不會發生的。所以「心念」是非常重要的。就算不從佛法角度來講，從犯罪心理學或法律觀點來看，也是如此。

如果心裡時常興起犯罪的念頭，久而久之就會犯罪。就像一個人老是有說謊的念頭，慢慢的就會覺得說謊沒有什麼。又例如：如果心裡有個想殺人的念頭，只要這念頭持續下去，即使沒有殺人的機會，結果因為時常想，逐漸就會把殺人視為平常的事，不再覺得它是一種可怕的、犯罪的行為；想到最後，可能就真的殺人了。

心是人的主宰，心能夠改變我們的命運，也能夠改變我們這個世界。明白自己的心念有這麼大的力量，就該隨時隨地注意自己的起心動念，否則便是不負責任的。

那麼，該如何觀察自己的起心動念呢？首先是要懂得如何判斷什麼是好念頭，什麼是壞念頭。

找回自己 68

通常，對自己的身心有妨礙、會產生副作用的，或是對他人、對環境會造成損害的，就是壞的念頭。反之，對於自己的身心平衡、和諧有好處的，對他人、對環境有正面意義的，就是好的念頭、好的事情。

自己的身體是屬於個人的，由自己的身體向外擴展，就是外在的環境，和個人關係密不可分，也可以說是自己的一部分，所以對於自己有好處的、健全的，對整體的環境而言，應該也是有好處的。

有了判斷善與惡、好與壞的基本的常識之後，接著要練習著，當好念頭出現的時候要多多培養它，多多發展它；壞念頭出現的時候則要避免它，不要再想它，最好就是不要管它，不要繼續朝同一個壞念頭想，要用一個好念頭來代替它。譬如，當想殺人的壞念頭出現時，就應該立刻放下來，反過來想著要救人，救世界的人，並且不斷強化這種善的、好的念頭。

但是也不要變成癡心妄想、狂想。譬如說：想著要救世救人，可是卻不考量自己是不是有這個能力和智慧？相關的問題和條件，都需要經過評估、分析，否則就是不切實際的妄念。否則救人救世的念頭雖然是對的，但是不切實際的狂妄，就是在浪費自己的生命、光陰，所以也是壞念頭。

總而言之，我們要以自己目前的能力、條件來思考，對他人有利的，我們要多想、多做。對自己、對他人沒有益處的，不要想、不要做。如果能夠這樣，我們的起心動念就都是好念頭，做的事情一定是好事情，說的話一定也是好話。

找回自己 70

調和主觀和客觀

「主觀」和「客觀」是現代人很喜歡用的兩個名詞。如果有人堅持己見，我們就會批評他太主觀了，應該要客觀一點。相對的，為了要表示自己對事或對人的看法不偏不倚，我們也會強調自己的看法是客觀的。好像這兩種角度，有優劣高下之分，其實，「主觀」和「客觀」是不相衝突的。

從字面上看，「主觀」是自己的看法，「客觀」是他人的看法；兩者雖然是相對的，但卻不是絕對，而是可以互補的。

「主觀」本身並不是壞事，重點是除了有自己的主觀，還要同時考慮到其他人也有他自己的主觀。尊重其他人的意見，讓每一個人都願意提供自己的發現和創見，然後集思廣益，集合大家的意見，這便是「客觀」。這種客觀從何而來呢？就是從很多的主觀歸納出來的。

如果一個人，只容許自己有意見，不容許其他人有意見，那表示他的主觀意識很強，非常自私，人緣一定不好。如果他的能力很強，自信心也很強，

可能就會成為一個獨裁者。

現代社會中，因為特別強調個人主義，所以很多主觀意識非常強烈的人。他總是相信自己想到的才是最好的，自己是最聰明的，自己的想法是絕對的真理，其他人都不如他。像在家庭裡，有的太太很強悍，動不動就否定丈夫的意見；有的丈夫則是大男人主義者，完全不理會孩子和太太的想法，總是說：「我說的就是對的，你們只要照著做就好了。」完全不讓他人說理由。類似的情形，在公司、團體之中，也經常看得到。

這種人，多半自信心很強，頭腦反應快，處事精明能幹，判斷事情也滿正確的，所以有時候會覺得自己這樣做是對的。但是，判斷正確並不表示你就可以否定其他的人，其他的人並不是你，你一個人的想法並不能代表所有人的想法。你可以提供自己的意見和方法，貢獻智慧和能力，但是也要尊重其他人的意見，至少要獲得他們的認同。

更何況任何人做事難免都會有盲點，常常自以為一切都考慮周全了，後來才發現原來還是有漏失的部分。過於堅持主觀意識，雖然還是有可能成功，但做事的阻力會很大，會多走很多冤枉路。

找回自己 72

既然我們並不是全能，其他人也並不是全然無能。徵詢不同的意見，對事情的規畫一定有幫助。而且從佛法的觀點來說，眾生都是平等的。每一個人，都有他自己的一份福報和智慧。彼此雖然因為意見不同，可能會增加一些麻煩和不便；但這正是考驗我們的機會，如果能夠廣納意見，就能為我們增長更多的智慧，帶來更多的福報。

不過對於別人的建議，也不是就要照單全收，而是經過評估之後，定出優先次第，再考量取捨，哪一個最急、最重要，就趕快去做，哪個可以慢慢來實施，就晚一點做；如果雖然立意很好，但是時機不恰當，那就保留著，等待適當的因緣再做。這樣，既有了主觀，也兼顧了客觀。

如果我們能夠尊重自己，也尊重所有的人，提供自我的主觀，也能客觀肯定他人，具備既主觀又客觀的修養，那就能集合大家的智慧與努力，完成彼此共同的事業。這樣的話，不管是家庭也好，團體也好，我們的社會、國家，都會一天比一天更好，一天比一天更成長。

所以主觀意識並不壞，問題是出在，過於堅持自己的主觀意識，抹煞他人的貢獻或意見，那就不好了。

找回自己 73

主動和被動

中國人常常被認為是一個被動的民族。一般都認為「主動」，就是自動自發、自願和自主；而「被動」則是受人影響、指揮、支配、唆使或教導，所以被動總給人不合時宜和不負責任的感覺。

可是如果說是完全的「被動」，那麼是誰讓你「動」的呢？一定還是得自己「主動」才能真的付諸行動吧？所以說，完全的被動是不可能的，只會有比較主動或比較不主動、積極的主動和消極的主動的區別。就像「客觀」和「主觀」一樣，「主動」與「被動」，是事情的一體兩面，只是角度不同而已。

消極的主動，是事前沒有任何計畫，等問題發生了才採取動作；積極的主動，則是在問題尚未發生以前，就已經先規畫好目標。

積極主動的人對於未來有前瞻性，具有危機意識和心理準備。天還沒有下雨，就考慮到下雨的可能，並且想好解決之道，就是所謂的「未雨綢繆」。而消極被動的人，就只有在環境變化時才做反應，所謂的環境，

包括人為和自然兩種；或是當面臨和他息息相關、不可抗拒的情況時，才不得不面對，不得不處理。

因為沒有預先設防和心理準備，所以消極被動的人會比較吃虧；而積極主動的人因為防患於未然，事先轉阻力為助力，化腐朽為神奇，所以佔有較大優勢和力量。

在生命成長或歷史發展的過程中，凡事都是兼具主動和被動的，不可能只是單純的主動，或是單純的被動。即使是初出生的嬰兒，雖然被動的為父母所愛，為父母所照顧。但是當他肚子餓或不舒服的時候，也會主動的哭、主動的叫，當小嬰兒一主動，父母親就變成是被動的了。

通常，開創社會風氣或帶動社會風氣，需要比較多積極的主動。歷史上有很多人的豐功偉績，都是主動造成的，所謂的「英雄造時勢」。可是如果只知道主動，不懂得適時的被動，那也會非常辛苦。

至於家庭的問題、工作場所的合作問題、人際關係的問題，也是這樣，完全採取主動是不可能的，因為你必須配合其他人的需要或想法；完全的被動也不對，因為你一定也有自己的需要、自己的判斷和想法。

以佛法的觀點來看，主動的是「因」，被動配合的是「緣」。主動和被動之間，是互為因緣的。就像在多變的現代社會中，為了適應不斷變化的環境，我們常常聽到說要「因應」時代、「因應」社會環境，或是「因應」國際情勢。就是要我們調整腳步，改善自己以配合他人、追上他人，甚至轉變他人。這雖然是被動地面對問題，但卻是主動地做調整。

因此，雖然因是主動的，緣是被動的；緣是次要的，因是主要的。但有因、有緣，彼此互動事情才能成就，至於究竟是主動還是被動，似乎就不是那麼重要了。

找回自己 76

活在當下的積極

「積極」這兩個字，我們通常都會把它和樂觀、開朗、進取連在一起。既然積極是這麼正面的，如果我說太積極也不好，可能會有人不以為然了！

事實上，積極到了某一個程度，是會形成壓力的。很多人雖然做事很積極，可是卻積極得很緊張、積極得很憂愁、積極得很痛苦，不管到最後是失敗還是成功，過得都不是很快樂。

這都是因為得失心太重的緣故，本來只希望工作完成就好的，接著又要求更好，等到達頂峰了，又擔心會有不好的情況發生，隨時隨地都在擔憂、憂慮。即使成功了，也還是在緊張的情緒和緊繃的壓力下，當然不會快樂，也稱不上樂觀或開朗。

所以，積極雖然會帶來事業的成功，但成功以後呢？如果不懂得保持平常心，反而會失去快樂和應有的開朗。

想要積極而不緊張，或是沒有壓力的唯一辦法，就是得失心少一些。

少一些得失心的意思並不是不進取，而是「只問耕耘，不問收穫」。把耕耘當作自己的責任，盡責任去播種、施肥、澆水，該做的工作不斷去做；以樂觀的態度期許未來，相信一定會有好收成，其它的就順其自然了，不需要太憂慮、太難過。即使收成不好，也要告訴自己:「大環境不是我所能掌控的，我只要努力就好了。」欣賞自己努力的這一份精神，而不要把心思放在對結果的斤斤計較。

試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，無論結果是什麼，都不會白費，也都會很值得。因為用了心，就不會浪費生命，即使不成功，也換取了經驗，得到了自我的成長。

還有一種過度積極的人，因為希望在短時間內做很多事，所以就會很心急，而這種心急，不但不是積極，還會妨礙積極。所以我常常說:「對工作，應該要趕，但不要急。」只要把工作的順序安排好，好好的運用時間，按部就班去做，一定能做得完。

工作要趕，因為一個人的時間就那麼多，如果想多做一點事，就一定要趕，可是一定不要急。能夠趕而不急，雖然睡眠時間少一些、累一點，

找回自己 78

因為不急就能夠心平氣和，不會心浮氣躁，身體並不會受到太大的影響。否則一急、一緊張，就會心浮氣躁，血壓跟著升高，對身體反而是種消耗。

「工作要趕，不要急」很多人一時間沒有辦法接受這樣的觀念，這需要一些時間的體會和練習。每當心裡急的時候，就提醒自己：「我這是『趕』，我不要『急』。」。

我有個弟子曾經跟我說：「師父，我很積極，可是我也很急，因為我總是想用很短的時間做很多事。每次做這件事，就老想著下面那件事。」

我說：「你做著這個，又想著下面那個，當然急了。因為你的心根本沒有放在你正在做的事上，這樣子很可能連手邊的事都做不好！」

他聽了覺得很有道理。過了一段時間後，他跟我說：「師父，原來真的可以趕而不急！」他告訴我，他學會了把握當下，當下只努力做眼前的事，下面的事等一下再去想。他說：「自從我不急了以後，不但能享受做事的樂趣，而且也做得比較快一點。」

只求好好的、實實在在的活在當下的這一秒鐘，不擔心下一秒鐘會怎麼樣，像這種活在當下的心理，才是最積極的態度。

找回自己 79

再論積極

曾經有人問我：「師父，我看了很多有關積極人生觀的書，希望能鼓勵自己不斷的努力。可是，看多了以後，反而覺得壓力沉重，因為這些書都說你要這樣、要那樣，才算積極。所以當我做不到的時候，就覺得自己很不應該。」

其實，寫這種書、做這種演講的人，他們的確是讀了很多書，收集了很多資料，並且經過他個人的觀察、思考，才提出積極人生的理論，研究出很多如何過積極人生的方法。但是他們是不是能做到像自己所說的那樣積極呢？或許他們自己也會積極得很辛苦。

這不是說積極人生不好，而是像他們書中或演講中所說的那麼美好的積極，實際上是做不到的。按照他們的說法，積極就是要給自己訂定目標，並且督促自己一定要在規定的時間內完成進度、達成目標，否則就是失敗，就表示人生不圓滿。

像這樣的積極真是很苦的一件事，不斷趕著自己、

找回自己 80

逼著自己一定要達成什麼樣的目標，看起來好像非常有活力、有朝氣、很美好；事實上，這樣的人生充滿了壓力，一定非常痛苦。也難怪有一些專門在講積極人生的專家學者們，當他們有機會跟我談話的時候，往往也希望從我這裡找到舒解心理壓力的方法。

給自己一個目標本來是件好事，可是，如果沒有預留緩衝和迴旋的餘地，即使是自己心甘情願去做的事，到最後也會因為沒有喘息的機會，而覺得無奈；而且一旦成為無法承受的壓力時，再喜歡的事都會變成一種苦難，甚至是災難。想想看，我們這個人生已經夠苦了，實在不需要再製造不必要的苦難讓自己來承受。

因此，無論如何都要給自己迴旋和緩衝的空間。不把自己逼到痛苦的地步，這樣的積極才合理。合理的積極還要跟自己的能力相符，做自己能做而且喜歡做的事，由於駕輕就熟和滿足了興趣，自然很容易積極，而且可以勝任愉快。

可是並不是每一個人都有這種機會，大部分的人往往是學非所用，自己所做的和所學的、希望的、喜歡的、有興趣的事不一樣，

找回自己 81

興趣常常只能當作副業，而不能成為職業。有一句話說：「做你所愛的，如果不能的話，那就愛你所做的。」能夠做你有興趣的事，是有福氣的人，但如果不能的話，也要嘗試接受你所做的事，慢慢培養出興趣。能讓本來沒有興趣的變成有興趣，就是一種積極。

找回自己 82

大鴨大路，小鴨小路

在我小的時候，有一天傍晚，我父親跟我正好經過一條河邊的小路，有一群鴨子本來在河岸上休息，見到我們父子倆走過，或許是受驚了，也或許是要讓路給我們，總之一群鴨子全部都下了河，從河的這一邊，游到另一邊去。接著又上岸去玩了。

父親看著在河裡游的鴨子，告訴我說：「孩子，你看到了嗎？這群鴨子裡，有大鴨、有小鴨。大鴨游出來的是大的路，小鴨游出來的是小的路。不管是大路還是小路，都是自己游出來的路，而且都到了河的對岸。」

又說：「孩子啊，人要學這些鴨子。你長大之後，不管游出大路或小路都沒有關係。可是不游是不行的，因為不游的話就沒有路可走了。」

父親的意思是說：無論大路，還是小路，都可以到達對岸；可是如果不游的話，就肯定沒有路可走了！

這件事對我的影響非常深刻。我這一輩子就自認為是隻小鴨，

找回自己 83

我看過很多「大鴨」，在這個世界上呼風喚雨。我覺得自己沒辦法像他們那樣，也無法和他們相比，當然也不需要比。所以我甘於做一隻小鴨，我走我的路，他們走他們的路。

當我的師父東初老人在世的時候，他常常要我學習某位大法師的樣子，他說：「你應該學習做那樣子的法師。」我想我學不來的，因為他是一隻大鴨，而我是隻小鴨，怎麼可能學得起來呢?

大約在一九六一年，我要去高雄的山裡閉關的時候。有一位老居士聽說我要去閉關，特別選了四本近代中國四大高僧——印光大師、太虛大師、虛雲老和尚和弘一大師的書來看我，把書送給我後，就問我：「聖嚴法師啊，你將要入關了，那麼四大高僧中，你究竟準備走誰的路呢？」

雖然我對這四位高僧都非常恭敬、非常景仰，但是我說：「我大概是沒有辦法走他們任何一位高僧的路，我走我聖嚴的路。」

他說：「你這麼傲慢啊？」

我說：「我不是傲慢，也不是沒出息，我只能走我自己的路。但是我會參考他們的路，他們是怎麼走的、他們的好處，我會盡量的學習，

能學得到多少，就學得多少。但是我不要模仿誰，也不要自己一定成為哪一位高僧的樣子。」

因此，我就在關房裡很安心地修行，我沒有準備要變成四大高僧中的哪一位，也沒有這樣的狂心、那麼大的膽量，想變成第五位高僧。我只能做多少算多少，能夠做什麼、學什麼，就盡力而為，盡我的一生好好努力。

其實在一群鴨子裡總有大鴨，也有小鴨子，游出的路一定也有大、小之別。從佛法的角度來看，這是因為各有各的因緣福報，所以對於別人的成就，我們應該讚歎，但是不用羨慕。

小鴨子看起來好像沒有在游，但牠並不是停在那裡不動，只是游得比較慢，但是慢慢地，持之以恆地划下去，最終也能走出一條路來。就像我，我自認為自己是隻小鴨子，雖然游得慢，可是我游得很安心，也從來不羨慕他人，只知道盡力游，游到現在為止，不也是游出了一條路嗎?

我們不要要求自己一定要游得比別人大，靠著和別人比較來建立自我的價值，那是非常痛苦的事。所以，凡事只要盡自己的力來做，就一定會游出自己的路。

心安理得就是成功

在一般人的觀念裡，所謂成功，就是要有大事業、大名望，而且還要地位高、財產多，有許多群眾簇擁著他。這種人，大家才認為他是成功的人。

其實，想要獲得這樣的成功，說難很難，說容易也很容易，表面上看起來並非每一個人都能做到，但又好像人人都有機會。以我為例子，我能在無線電視頻道上為大家說法，好像很不容易，所以很多人就認為我是成功的；可是，這並不表示其他人做不到。而且這就算是成功嗎？恐怕值得深思。

到底成功的定義是什麼呢？孔子以「立德、立功、立言」作為成功的準則。所謂「立言」就是能提出有道理的見解，讓大家有所依循，並獲得正面的效果。其實要想做到立言，也不容易。他必須有思想，還要有所創、有所立，而非僅僅做個傳聲筒而已。

「立德」的「德」是道德、德行的意思。無論是心性、品性，或是待人接物、處事態度，只要能對大眾有利，對社會人群有利的，就是立德。

找回自己 86

所謂「君子之德風，小人之德草」，君子立德是樹立一種風氣、典範來影響別人，從影響一群人、一個社會、一個國家，乃至影響世世代代的許多人。

「立功」則是在適當的時機做出正確的事，造福大多數的人，立下了汗馬功勞。

這三者之間，立功是可表現的、有形的，別人很容易就可以看到或知道。它和「德」不一樣，德是一種影響力，雖然無形，但有力量。而立言是用言論來影響人，可以是立功，也可以是立德。能做到這三種，都算是人生的一種成就；且不論影響多寡或功勞大小，都是成功。

所以如果以這三個原則來論成功，則人人都有機會成功；相對的，目前社會上很多所謂的功成名就者，就算不上成功了。很多有大事業的人，他不一定道德很高；名望很高的人，講話也不一定有道理。因此不能只從金錢、地位來判斷一個人的價值，名望高、地位高，權利大的人，對社會不一定有功勞，對歷史不一定有貢獻，真正的成功應該是建立在孔子所說的這三個標準上的。

對大多數人來說，要做到「立德、立功、立言」好像很難、很遙遠。其實，「立德」只要不愧對自己的良心，遵守道德的行為，

那就是「立德」成功；「立功」就是我們要幫助他人，如果所作所為都能夠利益他人，也就是「立功」成功；「立言」就是在觀念上或語言上，能夠安慰鼓勵別人，甚至影響他人改過遷善，那我們就是「立言」成功。以這樣的標準來看，人人都可以「立德、立功、立言」，人人都可以是一個成功的人。

甚至，一個人只要真正能做到心安理得，那也是一種成功。

如果一個人活了一輩子，臨命終時覺得自己白活了，或是死不瞑目，即使他活著的時候多麼功成名就，那都稱不上真正的成功。只要覺自己這一生沒有白來、沒有白過，那他這一生也就是成功了。不要說一輩子，只要一天沒有空過，就有一天的功德、一天的成功；即使是一小時，也有一小時的功德、一小時的成功。

成功有大成功、小成功，能夠積聚一小時、一小時的成功，一個念頭、一個念頭的成功，小成功也可以慢慢累積成大成功，而我們的福德和智慧也會逐漸的圓滿。當福德和智慧達到究竟的圓滿，那才是我們最大的成功，那不是金錢，也不是地位，而是功德。

第三篇

回歸內在的聲音

心與物的調和

哲學上有所謂的「唯物論」和「唯心論」，但是心和物其實是分不開的。人的心，是屬於精神層面的；人的身體、所處的生活環境，則是屬於物質層面的。人在環境的互動，形成了人與人之間、人與物之間的關係。所以人不能夠離開物質，無形的「心」如果離開了有形的物質，就不能具體表現；同樣的，在物質的環境中，如果沒有心做為主宰，就容易為物所迷，失去自我。

我們不但不能把心和物質分開來看，也不能單只偏重某一方；如果只偏重某一方，生命一定會出問題，最常見的就是偏重物質的層面。譬如很多人常常將自己的價值等同於外在物質的好壞，以為穿漂亮的衣服、坐豪華的車子，自己的價值和地位就會提高一些；銀行裡存的錢夠多，就認為自己的未來更安全、更有保障，這就是完全把自己依託在物質之上。

事實上，物質本身並沒有絕對的好與壞，可是我們卻常用物質來衡量自己，用物質的價值來判斷一個人的高低。這是一個很奇怪的現象，

可是很多人都沒有察覺到。

一個人如果太偏重物質，放棄內在「心」的功能，放棄了用「心」去體驗，而只知道追求物質、依賴物質，甚至把所擁有的物質當成自己，很容易就會變成物質的奴隸，就成了名符其實的「認賊做父」，偏重錢的就成了守財奴，偏重享受的就養成了虛榮心，對於自己的人格成長或心靈昇華毫無助益，這就是所謂的「役於物」。

雖然我們不能過分追求物質，但也不能完全偏於心理。在中國文化傳統裡，對「心」這個問題非常重視。不論是儒家或是道家，都對「心」有很豐富的闡釋。佛教從印度傳來之後，與「心」有關的觀念，也有一定程度影響了中國的傳統文化。

在我的理解中，儒家是人文主義者，道家是自然主義者，而佛教則是因緣主義者。人文主義的儒家所主張的心，其內涵是「仁」，仁愛的仁；道家的心指的就是「道」，透過心來發揮、發揚道。

就佛教而言，心也是「因緣」所成，它具備一種實踐的力量，稱之為「業」。可是如果能轉變凡夫的煩惱心為聖人的智慧心，那就不是「業」了，

而稱之為「道」，又叫作「菩提」。可是佛家的「道」跟道家的道不一樣，道家的道是自然，而佛教的道則是「智慧」，是「解脫」。

儒家、道家和佛教，對於「心」的看法雖然不盡相同，可是他們的目標或出發點，則都是希望能轉變人的氣質，把人從物性轉為人性，然後超越物性與人性的對立。這種超凡入聖的過程，佛教稱之為「解脫」，道家叫作「回歸於自然」，於儒家就叫作「成聖成仁」。由此看來，各家雖然名稱不一，終極目標不同，但對心的重視卻是相同的。

找回自己 94

不再執著七情六欲

人都會有七情六欲，七情六欲不是不好，有時候反而是我們生命的原動力，但是，對七情六欲的執著，卻會為我們的人生帶來痛苦。

要避免這些痛苦，就要祛除執著。祛除執著有兩種方式，一種是「隔絕」，乾脆不要有七情六欲，用絕緣的方式試圖斬草除根。例如躲到深山之中，單獨一個人修道或修行，或者是到寺院過出家人的生活。但是隔絕式的苦修生活，所謂「眼不見為淨」、「耳不聞為淨」，以為可以因此不受誘惑了，卻不一定能把七情六欲全部放下來。因為雖然離開了充滿欲望誘惑的環境，可是自己的身體，以及頭腦裡，還是同樣有執著、有衝突、有矛盾，並不容易真正地擺脫欲望。但是，這仍不失為消除執著的一種方法。

另外，就是用觀念來增進自己對欲望的免疫力。當心中產生七情六欲的時候，不斷用觀念來調整自己的心態。「調整觀念」聽起來好像很容易，其實對一般人來講，不是那麼簡單，因為當境界現前的時候，

往往已經來不及用觀念來糾正自己。譬如美色當前，或者是名、利、地位、權勢在誘惑你的時候，通常很難抗拒，如果又是別人主動送到你面前，那更是難以拒絕；一旦察覺到自己是在被誘惑，那時候才開始想要調整觀念，這真是難上加難了！

以觀念來調整自己，是要讓自己向心內看，不向外看，因為心向外看就很容易被外境拉著轉。譬如看到山珍海味，或者看到一個大蛋糕時，如果能立刻轉移自己的注意力，轉而看自己內心的反應，想想看這樣會吃進多少卡路里，念頭一轉，就能拒絕美食的誘惑。

觀念的調整，是需要長時間的鍛鍊，多用好的、正面的觀念薰陶自己。這樣在遇到有衝擊、有誘惑性、有刺激性的情境時，才能馬上調整自己，不被境界所轉。

「隔絕」和「觀念調整」這兩個方法，其實是可以同時運用的。像是戒菸、戒酒或戒毒的人，第一步就是不讓他有機會接觸到酒、菸和毒品，這就比較容易戒掉了；可是萬一有一點點的誘惑，他可能馬上又上癮了。所以隨時隨地都要防護，除了在心裡面用觀念糾正自己，還是要想辦法隔離，以避免接觸。

另外，習慣也是一種誘惑。例如有的人就是習慣順手牽羊，

找回自己 96

他偷的原因不是因為自己需要，也不是自己沒有，只是好像不拿一下很難過，就想把它據為己有。這習慣一旦養成之後，就會成為誘惑，嚴重的就是一種病。這在一開始的時候，就要養成另一個習慣來改變它，這個習慣就是當興起想拿他人東西的念頭時，就要趕快遠離，避免接近那個東西，並提醒自己：那不是自己喜歡的東西，也不是自己需要的東西，所以不應該拿。

而無論是用哪一種方法，都必須強化自己的意志力，先要有離開的決心；在誘惑當前時，一方面用觀念來轉變和糾正，一方面想辦法抑制、疏導。慢慢練習，也可以說就是修行，等到一個階段之後，自然可以淡化，乃至於消除對七情六欲的執著。

良　心

人生過程中，我們經常要面臨許多的選擇，有時候我們會忠於自己的良心，有時候卻是在良心和欲望間交戰，在提起和放下間猶疑，而有所謂的「天人交戰」，這恐怕是很多人都會面對的問題。

簡單地說，我們把天經地義的道理叫做天理；而屬於個人的、以自己本身為立場的真心，就稱為良心。「良心」應該是向內反省自己：「待人是不是真心？做事是不是對得起別人？」而不是用來向外誇耀的；當你告訴別人自己很有良心，站在對方的立場，他可能就不這麼認為。

許多人都認為自己沒有問題，所以很多沒有良心的人，或根本不知良心為何物的人，都會說自己有良心。反倒是說自己是沒有良心的人，可能才是有良心的，因為至少他已經察覺到良心的存在，知道自己沒有做好，所以覺得對不起別人；和這樣的人相處，或許還沒那麼困難。就怕那些常常把「我是很有良心的」這句話掛在嘴上的人，他們總覺得自己是這樣的好人，

找回自己 98

怎麼可能對不起別人呢?

其實再好的人，都還是有對不起別人的時候。我們時常會做對不起別人的事，有時候很快就忘了，有時候根本渾然不覺；因為不知不覺，所以還自以為是很有良心的人。

但是，這也並不表示自認為沒有良心的人，就一定是好人。如果明明覺得自己沒有良心，卻從來不想努力改過遷善，老是拿這句話當擋箭牌，那也是有問題的。而且，雖然我們應該經常檢點自己是否違背良心，但也用不著老是告訴別人自己沒良心，因為說多了，可能就會不在乎，也會影響到其他人。

為人處事但憑良心，但是在面對許多抉擇時，尤其是攸關金錢、男女愛情、權利、名位時，良心和人欲——也就是自己的私欲，往往會產生矛盾衝突。當兩者衝突時，大部分的人會捨良心而就人欲，認為他所做的選擇是理所當然的。他會理直氣壯地說：「因為我需要，所以當然要極力去爭取，別人搶不到、得不到是他自己的問題。」

也有人會說：「現在的世界，是適者生存的時代。物競天擇，適者生存，如果我們不爭取、不競爭，那什麼都輪不到我了。」這其實是似是而非的。

找回自己 99

爭取一樣東西，並不是非要靠衝突和矛盾不可；競爭和良心也並不一定是衝突的，只要合情合理，不會造成自己、他人和環境的負面影響，能夠爭取的還是要爭取，爭取不到當然也不必煩惱，因為因緣就是如此，煩惱也沒有用。

還有的人會為自己的自私找理由：「我這樣做是為了成就他，保護他。」這就像童話故事中，看到羊的狼，口蜜腹劍地說：「因為我好愛你，捨不得讓你在外面遇到危險，所以我要把你吃掉，這樣就可以永遠保護你了。」這是用種種冠冕堂皇的理由來伸張私欲，還掰出一大套的歪理來佐證，欺騙別人也欺騙自己。在我們這個社會上，就常常聽到一些理由很多的人，即使能講出幾百個理由，也都是似是而非的道理。像這種人，就是用良心做藉口來伸張私欲的人。

一個人是不是真正有良心，只有在「良心」跟「個人利害」產生衝突的時候，才能看得出來。我們是人，不是動物，所以當發生兩者衝突時，就要維護自己的良心和原則，捨人欲而取良心。

找回自己 100

自由和尊嚴

當一個人擁有了衣食名利之後，往往會發現除了這些之外，生命中好像還有更重要的東西，那就是自由和尊嚴。

所謂的自由和尊嚴，簡單的說，稱心如意、不受約束就是自由，沒有委曲就是尊嚴；相反的，被限制就喪失自由，被壓迫就沒有尊嚴。

美國獨立戰爭期間，派翠克·亨利（Patrick Henry）曾說過：「不自由，毋寧死。」這句話後來成為追求自由者的名言。當統治者用軍事、武力、政治，或是用文化、宗教來壓迫被統治者，使得他們不敢講出自己心中的話，也不敢做自己想做的事，這就是不自由。至於一般犯了法的受刑人，在獄中受到約束而不自由，這是因為他們是以自己的自由意志做了錯事，自作自受才進了監牢，基本上這是為了保護大多數人的自由。

一般人認為的自由，通常就是指身體活動和言論思想都不受約束，自己要怎麼做就怎麼做，想怎麼說就怎麼說。而且從古到今所講的自由，

找回自己 101

大部分都是從「征服」的概念出發，為了發展自己的欲望，把這種「擴張自我」的觀念和做法當成自由，不斷向外在環境爭取。這樣的自由，其實是有問題的。

因此在法國大革命期間，羅蘭夫人說了一句名言：「自由、自由，多少罪惡假汝之名以行！」為了滿足自己的欲望而發展出來的自由，相對的一定會防礙他人的自由；在發揮自己的當下，卻也限制、影響到別人，這樣的自由，就算爭取到手，也不是真正的自由。

真正的自由，應該讓自己的自由與他人的自由共存，讓個人的自由與團體的自由相容，而不會讓自己的自由超越團體的、整體的自由。如果僅僅只知道維護個人的自由，那會引起整個社會的混亂，滋生許多問題。當前世界人與人之間互相鬥爭、彼此傷害，就是因為有太多人只知道爭取個人自由。

至於尊嚴呢？有人說：「尊嚴是別人給的」，這真是錯誤的觀念。我們常講「自尊而後人尊」，意思就是要我們自尊自重，才會得到他人的尊重；而在尊重自己之前，還應該先尊重他人，因為我們給人尊嚴，對方才會給我們尊嚴。如果我們不尊重人，只希望別人尊重自己，也許表面上看來像是得到了尊嚴，其實那樣的尊嚴恐怕是不真實的。

找回自己 102

真正的尊嚴，還包括尊重自己的身分，尊重自己的責任，並能和他人建立起彼此互相尊重的關係。譬如身為父親，行為舉止就要像個父親，不是大男人主義的父親，也不是霸王式的父親，而是慈愛、慈祥、懂得以智慧教養孩子的父親。這樣才能真正建立起做父親的尊嚴，否則僅僅在孩子面前耍弄父親的威權，到最後可能為了爭取尊嚴，反而失去尊嚴。

尊嚴、自由可以是靠向外爭取得來的，也可以是因為自己先給與別人，因而得到自由和尊嚴。第一種方式並不可靠，第二種方式比較穩當。

我們這個社會，爭取尊嚴、自由的人太多，願意給人家自由、尊嚴的人太少，所以日益混亂。如果我們真的想要建設人間淨土，一定要採取第二種態度，才是比較踏實可靠的。

化「私我」為「無我」

我們常聽人說：「這個人太自私自利了。」這句話聽起來好像帶有負面評價的意味。其實，自私是正常的，自利也是正當的，因為人如果不自私、不自利，恐怕很難生存下去。

實際上所有的生物都是自私的。達爾文的「進化論」，提出「物競天擇」、「適者生存」的觀點；就是說萬物在自私的原則下，都有爭取自我生存下去的本能。所以換個角度來看，「自私」的用意其實是為了保護自己，以求得立足的空間、生存的機會，延續自我的生命。既然人也是萬物之一，就會有自私這種原始的動機，所以應該也算是正常的，不能以對錯來評斷。

「自利」也是如此，因為對自己有利，才得以生存下來。否則，連自己都無法生存，都不存在了，還有什麼可以做的呢?

但是，「自私自利」也有幾個階段和層次：

第一，自私、自利，但不會妨礙他人，這是做人的基本原則和道德標準。

第二，雖然自私、自利，但同時又能夠利益他人，這就是自利利他，也是菩薩修行的第一步，但這還是凡夫的境界。

第三，即使是對自己沒有利益，可是對眾生是有益的事，也要秉持「捨己」而「為人」的精神。這也是古往今來很多大宗教家、哲學家們所主張「大公無私」、「犧牲小我，完成大我」的精神。

雖然說自私自利並不一定錯，但是，從佛教的立場來看，自私好嗎？自利對嗎？自私自利的結果，就會造成佛法所說的「我執」，衍生一切的煩惱。即使是到前面說的第三個層次，還有一個「大我」，還是有一個「我」，有我就有煩惱；因此在第三層之後，還有一個第四層，那就是「無我」的境界。

佛法中說的「無我」，是把個人一己的私利，分享給一切眾生，化個人的利益為大眾的利益；也就是說，凡事均先想到大眾，無私地奉獻給大眾。而在大眾得到自己的幫助和利益之後，既不邀功，也不會希望求得回報，心中更不會牽牽掛掛，計較自己幫了多少人的忙、救了多少眾生、做過多少好事，這也就是「菩薩道」的精神。

「菩薩道精神」的涵意，第一要「上求佛道」，第二要「下化眾生」。

找回自己 105

「求佛道」是成長自己的智慧，增長慈悲心；「度眾生」則是幫助眾生離苦得樂。這不但都圍繞著「利」來進行，從中增加自己的福德、功德，而且還能同時完成「自利」和「利他」，將自私的「私」完全消融、化解。

一般人在聽到這個道理之後，多半都覺得這個道理很好，也很願意學，可是真正要去做，卻又很困難，不是那麼簡單達到。以這四個層次來說，我們至少要做到第一層，可以做為進步到第二個層次的基礎。但是要做到第三個層次，就不是那麼容易了，更何況是第四個「無我」的層次，雖然不容易做到，但也不是不可能，至少可以把它當作是努力的大方向和目標，腳踏實地的實踐下去。

找回自己 106

這愚蠢的我是真的嗎?

從佛法的觀點來看，「我」是一連串業力、因果循環的現象呈現；自己所造的業，再由自己接受那個果報。造業的時候是我，受果報的時候也是我，生命過程就是不斷地在造業受果，造因受果，業的因和業的果都是我。

人活在世界上不能不吃飯、不能不穿衣服、不能不喝水，人與人之間一定會產生一些互動關係，不管是付出或接受，人與人的互動，就會造業。即使不與人互動，個人本身也會造業，譬如你自己情緒非常不好的時候，可能會捶胸頓足，自己懲罰自己、折磨自己；或者高興的時候，自己讚歎自己，讓自己快樂，這些也都是在造業。

造業一定有結果，從造業到受報的過程之中，會有不斷地新的業，不斷有新的果報要受，這樣的過程，就形成了我們所認知的「我」——有受苦的我，受樂的我；有努力的我，也有怠惰的我；有時是自私的我，有時是慷慨的我……，這些看起來不一樣的我，其實全部都是自己造業的因，

也是自己受果報的果。

好與壞是造的因，苦和樂是結的果，人不斷地在好壞的造業、苦樂的受報過程之中，於是很多人以為那個就是「我」，似乎有一個「我」的存在，這個「我」的存在是非常強烈、非常明顯的，幾乎沒有人不認為這個就是「我」，也沒有辦法把這個「我」擺脫。但是我們不妨仔細思考一下：這個「我」是真的嗎?

其實，一般人認為是我的那個「我」，就是一連串的因和果，但這因與果是永恆不變的嗎？當然不是。因此，如果說自我的存在感，是由於一連串業力、因果的組成，當所有因和果都結束時，這個造業、受報的「我」，自然也就不存在了。

舉例來說，譬如有人犯法坐牢，刑期一滿，他犯罪的因就抵消了，出獄之後，他又恢復成一般常人，不再是罪人或犯人。可是如果他再度犯罪，成為累犯，就又要被關進監牢去，但那已是另外一個因果過程，經過這個過程，刑滿出獄了，就算是結束這一段的因與果了。

所以，罪犯不是永遠是罪犯，我們所以為那個造業、受報的「我」，

也不是一直都不變的，因與果也不是一直不變的。只不過，人往往處在受果報的階段時，又在造新的因了。

一般人都不願意受苦，只想要享樂；不願意多付出，卻希望得到更多。這樣自私自利的我，所得到的果報，可能短時間內很快樂，但是卻要承受長時間的苦。這好比標會，一開始就把會標下來，雖然一時間可以拿到很多錢，但這之後每一個月都要付錢出去；等於是拿長時間的苦，來換取短時間的快樂。

這樣的我，實際上是苦樂相繼、苦多樂少、苦中作樂、以苦為樂的。這個「我」是真的嗎？如果是真的，那應該是一個「愚蠢的我」。

轉自私自利的我為功德的我

在人生的過程之中，多半人都覺得有一個目標要去達成，這個要達成的目的是「我」，而正在往這個目標努力的也是「我」。

很多人會問，人生的目的是什麼？我認為，人生的目的是還願和許願，在還願和許願過程之中的就是「我」。

人生的意義是什麼？我認為，人生的意義是負責、盡責，負責、盡責的人是「我」，負的是我應該負起的責任，如果我是國家的公民，就要負起國民的義務、責任；如果我是一個法師，就要負起法師的責任和義務。每個人都可能同時扮演許多不同的角色，你可能是一個太太，也同時是孩子的母親，又是一位女兒、媳婦，在工作場合上則是一個職員……，你有很多的角色，凡是這些角色的責任和義務，都是你。

人生的價值，則是在於奉獻、感恩，當我們有東西可以奉獻給別人的時候，我們會感覺到這是「我」；當我們接受別人的協助，

而且願意感恩對方的協助，這也是「我」。

為什麼我們要對做好事的仁人義士給予鼓勵和表揚，因為對社會大眾很有意義，這可以讓大家看到他們對社會的奉獻，以及他們所受到的表揚與鼓勵。在此，感受到被表揚的是「我」，看到人家被表揚的也是「我」。

還願、許願的是「我」，負責、盡責的是「我」，奉獻、感恩也要有「我」，但是佛教也指出，眾生就是因為有「我」，所以產生種種的煩惱，因此特別指出需要有無我的修行。只是一開始就講無我，幾乎是不可能的，必然還是要有一個我，那就不妨把自私自利的我，轉變為「功德的我」。

很多人都知道，把錢放在自己家裡並不保險，因為可能會被小偷偷走，也可能被一把火燒了。所以，有人把錢拿去投資置產，或是把錢存在銀行裡；但是投資可能會蝕本，銀行也難保不會倒債。

究竟要怎麼樣才是最保險的呢？最好的辦法，是把財產儲蓄在所有人的幸福中，那才是最究竟、最可靠的儲蓄。所謂「儲蓄在所有人的幸福中」，就是提供我們有形、無形的財產，包括智慧的財產、體能的財產、時間的財產，為眾人謀福利，幫助其他人獲得利益，這不但水火不能破壞，小偷偷不走，

強盜也搶不去，連政府抽稅也抽不到，為什麼？因為財產都釋放給大眾了。這種情形的我，就是功德的我，你付出多少，你的功德就有多少。功德的我是不為自己的私利而傷害他人，而會盡量充實自己的生命，努力於學習，然後把自己所擁有的奉獻給他人。

或許有人會認為這個人好笨、這樣做太傻，自己的錢不用，給人家用；自己的福報不享，給人家享受；自己有時間不好好玩樂，還去做義工奉獻給別人。其實在奉獻的過程之中，自己的收穫反而更大，成長反而更多，這樣的過程雖然也有一個「我」，但卻是「功德的我」。

功德的我是以還願和許願的心主動付出，所以一點也不覺得苦，反而會覺得非常快樂，也因為懂得感恩、奉獻，更覺得所有的努力都是值得的，為什麼值得？因為做了對人有利的好事，生活有意義，生命價值就這樣呈現出來了。

第四篇

自我肯定、自我成長、自我消融

自我而非我

以前我剛開始教禪、講禪的時候，一開始就講「無我」的觀念。我說：「要開悟就要把這個『我』去掉，如果有『我』，就不能開悟。」結果多半的人聽不懂，一時間也不能接受這樣的觀念。

因為通常的人都非常重視「我」，認為「我」是生存動力的來源，例如：因為「我」肚子餓了，所以「我」要拚命賺錢買東西吃；因為「我」希望有好名聲，所以「我」努力工作，希望社會給「我」名譽榮耀。如果沒有了「我」，就失去努力的動力；如果真的沒有「我」，那我還來上什麼課？聽什麼佛法呢？

後來我也覺得這樣講佛法，對初學者可能太困難、太高深了，所以決定先從「有我」開始談起。其實佛法、禪法的修行，都是從有我開始的。「有我」是個著力點，即使說：「我願無求」，也還是要有一個「我」來發這個願；或是有人說：「我的煩惱很多，希望能除煩惱而證菩提，達到無我的境界。」這個無我的還是我。所以無論如何，一定要從「有我」才能到「無我」。

找回自己 116

一般人如果沒有修行的功夫，根本不知道「我」究竟是什麼，雖然每天都在講，我的這個……，我的那個……，但事實上根本不清楚「我」是什麼，還以為那一連串的妄念，以及每天看到的自己的影像，或是每天接觸到的環境，就是「我」。實際上那不是「我」，而是「我的」。

有人說：我會思考，於是把自己的思想、念頭當做了「我」。每天只想著那是我的、那不是我的；我的念頭是我，壞的念頭是我，好的念頭也是我。那究竟哪一個念頭才是真正的我呢?

也有人說：我的身體是我，我的觀念是我，我的財產是我，我的環境是我，我的世界是我。但仔細分析，這裡面並沒有一樣東西稱得上是「我」。

又有人說：永恆的我才是我，但什麼才是永恆呢？所有的思想、觀念，說穿了不過都是一個一個串起來的念頭，並不是永恆不變；我們的身體、外在的環境，更是無時無刻不在變化之中，哪有一個永恆不變的我?

以佛法、禪法的觀點來看，在還沒有開悟，還沒有智慧的時候，「我」只是一連串的妄念。即使已經是佛教徒，看了很多佛經，聽了很多佛法，很多人依然煩惱很重，生氣照樣氣，貪心照樣貪，不該做的事情照樣去做，為什麼?

找回自己 117

因為還沒有看清楚什麼是「我」，結果自己做不了自己的主。

要能夠主宰自我，一定是透過瞭解自我、肯定自我之後，才能進一步達到的。所以一定先要知道「我」是什麼，才能肯定自我；肯定自我之後，才會知道什麼是我，什麼是非我，也才能夠提昇自己、充實自己、改善自己、轉變自己。如果不知道「我」是什麼，要想提昇也無從提昇起。

事實上，「我」是自我，也是非我，它沒有一定的面貌，是可以透過修行來改善、轉變的，當「我」轉變了，所有「我的」也會跟著轉變。

瞭解自我的第一步，首先要摒棄「我」的觀念，要肯定自我是假的，是虛妄的，然後在「無我」上成長自我，以「非我」為我。不應該產生的念頭不要產生，不應該講的話不要講，不應該做的事情不要做；相對的，該做的事情要努力做，該講的話要多講，該起的善念要盡量發揮。也就是，要「行一切的善，斷一切的惡」，能夠做到這樣，就能漸漸體會何謂「無我」了。

找回自己 118

自知之明的自信

自信心是我們做人處事的原動力，有自信心的人，做起事來勇往直前，而且能夠貫徹到底。缺乏自信心的人，做事容易畏首畏尾，裹足不前。

可是一般人卻因此誤以為自負和驕傲就是自信，只要大聲講話、動作誇張就是有自信心。殊不知人往往是因為沒有自信心，才會大聲講話；因為膽怯，才會誇大動作。之所以有這樣的誤解，都是因為不瞭解自信的真意。

自信，來自於對自己的瞭解。對自己瞭解得愈清楚，自信心就愈堅定。這就如孔夫子所說的「知之為知之，不知為不知」，清楚自己的智慧、體能，明白自己的觀念、學問和能力，包括財力、腦力和技術，連自己的缺點、限制也知道得清清楚楚，如此徹底瞭解自己的能力，自信心才得以建立起來。

為什麼要知道自己的缺點呢？譬如，我某一天如果喉嚨有一點沙啞，就應該要調整說話的聲音和速度，講小聲一點，或是講慢一點。知道自己的缺點所在，只要留心注意，適應調整，一樣能把任務完成。所以有缺點沒有關係，

但是要清楚知道，知道自己的缺點愈多，成長得愈快，對自己的信心，也就愈堅定。

又例如：我雖然知道電腦很好用，但對電腦一竅不通，如果問我電腦方面的問題，我不會講；我也不懂政治，如果問我政治方面的問題，我不會講，即使逼我講，我也不敢講、不會講，也講不出來，因為我知道我會講錯。這就是有自知之明。

有自知之明也是一種自信心，這樣的自信心來自於承認自己有所不知、有所不能。所以認識自己的缺點，也是自信心的來源。

那麼，所有不懂的東西都要去學會嗎？倒不一定。只要將自己所會的部分奉獻給他人，如果在自己的領域和工作範圍之中還有不會的、不懂的，才要盡量學習、練習，以強化自己的根基，成長自己的能力。至於周邊其他學問，只要略知常識就可以了，不需要特別放下自己的本行，轉而摸索周邊的學問，否則就像俗話說的「撈過界」：這就像是，如果我以出家人的身分來談電腦或政治，不就顯得有些不倫不類且貽笑大方嗎？

「自知之明」也包括清楚知道自己的能耐有多少，能夠如實瞭解自我，

就能適時調整身心與環境的互動狀態，充分發揮潛能，避免過多的擔憂。由於擔憂、害怕、得失心減少了，因此也就有了自信心。

以我為例，我演講或是教人修行，我一定很有自信心，因為這是我的本行，也是我所熟悉的，我只要將我所知的、所信的，以及所瞭解的，如實表達出來就可以了。即使對方不接受，或是取笑我，那也沒有關係，因為每個人各有其立場和想法。但如果有機會，我會請教他無法接受的部分，或是笑我的原因，如果他說得很有道理，我也會欣然接受。

自信心的建立，一定是在於自知。因為自知，所以能夠自我成長；因為對自我認識清楚，所以能夠自我努力、自我奉獻。能奉獻多少，就奉獻多少，沒有過多的憂慮煩惱，生活也得以自在。可見得，建立正確的自信心，對我們的人生十分重要。

認識自己才能獲致成長

從自我肯定、自我提昇，到自我消融，是從「自我」到「無我」的三個修行階段。事實上，在未肯定自我之前，是無法達到無我的境界。所以，我們必須先從「自我肯定」練習起。

自我肯定就是「肯定自己的所作所為」，不管是對於過去或現在的所作所為，都要負起責任；對於未來，也應該有一定的方向和規畫。

那麼，何謂自我？自我包括從過去到現在，現在到未來所有的我，而以現在、當下的自己做為立足點。所以，過去是自我、現在是自我、未來的也是自我。而過去、現在和未來又是什麼？若從時間的範圍而言，「過去」可以是去年，也可以是前生，也可以是久遠以前的前生；「現在」可以說是這一生、今天，或這一秒鐘、這一剎那；而「未來」也是一樣，時間可長可短。

在整個以當下為基礎而無限延伸的過程中，自我一定要時時對自己負責。責任和義務是當「自己」和「他人」建立關係時才會產生，

也才會有自我的存在和自我的價值；可是即使是自己單獨一個人，也應該為自己負起責任和義務。所以我們要站在自我當下的立足點上，對自己負責、對他人負責，這樣就是對因果負責。接受自己造的因、自己種的果，就能明白：「善有善報、惡有惡報」，努力為善祛惡，就是負責的表現。

為自己負責需要練習著控制自己，要能夠不受環境的誘惑。譬如有人請我抽菸，因為我從來沒有抽過，所以不受誘惑；如果我曾經抽菸多年，大概就會心癢難耐的想抽，而這時就要學著練習控制自己。

世間五欲的歡樂，人人都喜歡，也很容易因此受誘惑而犯錯，所以要能自己判斷：「應不應該做？能不能夠做？」從而做到主宰自己。可是一般人總是不瞭解自己，往往做錯了事還不自知，說錯了話也不承認，自己的觀念、想法明明錯了，卻還要巧辯。這樣自我的固執和堅持，並不是自我肯定，因為你肯定了自己，卻否定了他人，你要把人家趕走，人家也會把你趕走，對立的結果，別人也同樣會否定你，到最後，自己反而被孤立，這非但不是肯定自我，而且還是自掘墳墓、自找倒楣。

所以肯定自我，一定要從瞭解自己開始，知道自己的缺點有哪些？

找回自己 123

有什麼壞念頭？缺點和壞念頭並不可怕，只要把缺點改掉，壞念頭去掉，轉惡為善，就是自我肯定。

但是我們的念頭常常心猿意馬，不容易受控制，以至於很難讓自己該想的時候就想、不該想的時候就不想；要做就做、不做就不做。這是由於習慣使然，也是自己內在的煩惱自然而然不斷湧現的結果。

所以，我們平常一定要做修身養性的工夫，譬如念佛、誦經或禪坐。通常我們不修行的時候，不會知道自己的頭腦其實是在胡思亂想。

譬如在誦經念佛時，才發現自己的腦袋常常有綺思遐想等妄念，這一類的念頭，特別容易在修行時浮現，也特別容易被發現。藉由修行，能夠培養我們的覺照力，在覺察缺點之後再進一步改正，這就是自我肯定的過程。

自我肯定必須是肯定自我的優點，也肯定自己是有缺點的，肯定了自己的優點跟缺點之後，就能夠獲得自我的成長。

找回自己 124

讓智慧和慈悲永不止息

自我成長固然重要，也是無止盡的，但自我成長是否就是我們人生的目標及最終目的呢？在凡夫的階段，我們不斷地自我成長，努力提昇自己的人格，讓自己的人生境界更開闊。可是到了大菩薩的位置，就沒有什麼成長不成長的問題了。

在《維摩經》、《般若經》等經典中，我們看到的菩薩，都是一個階段、一個階段漸次修證的，當修證到「無生法忍」的層次時，煩惱從此不生，從此不需要再為自己做什麼、改善什麼，只有智慧和慈悲自然地運作，因此就無所謂成長不成長的問題了。所謂自然運作，就是物理學上「動者恆動，靜者恆靜」的定律。菩薩的煩惱心再也不生，永遠不動，所以是恆靜；但智慧和慈悲的兩種力量，卻永遠不會靜止下來，所以是恆動的。

煩惱既已恆靜，就沒有必要再去壓制，或是化解、轉移；智慧和慈悲既已恆動，也就不需要再以發願、決心、目標來提振自己的心力。此時，

找回自己 125

菩薩隨時隨地都沒有事做，但卻又隨時隨地在做幫助他人的事，但是他沒有特定的對象，沒有一定的時間，一定的範圍，也沒有一定要做什麼事，他只是隨緣而做。

這裡說的「緣」指的是眾生與佛的緣，眾生的緣一旦與菩薩的慈悲遇合，就會自然而然產生互動，菩薩的慈悲動了，智慧也就產生了。其實，佛菩薩與每位眾生都有緣，只要眾生相信佛菩薩，誠心祈求佛菩薩的救濟，那麼，佛菩薩自然會隨緣來救濟你，因為佛菩薩接引的手，隨時隨地都伸向眾生。

我們一般的凡夫，要促成一件事，必須先發願，然後用意志力朝目標、方向持續努力，才能有所成就，過程還必須有諸多因緣來協助。但是大菩薩不需要刻意製造什麼緣，所謂「無緣大慈」，他隨時隨地開放慈悲心，只要眾生接觸到他，眾生就得度，接觸不到他，菩薩還是在度眾生。他根本不用發願，因為他無處不在度眾生，無時不在度眾生，所以說菩薩有廣大無邊的慈悲與智慧。

此外，佛菩薩也沒有「自我消融」的問題，因為他根本沒有自我，也就沒有自我中心、自我要求，不會有「我要做什麼，不要做什麼」、「我要救什麼，不要救什麼」或「我要到哪裡，不要到哪裡」的念頭，這就是無我。

但是「無我」並不等於什麼都沒有，而是沒有煩惱的我，也沒有在乎自我價值、自我存在，或自我意義的我。因為沒有這些「我的」念頭，智慧和慈悲的功能才能完完全全、非常徹底、非常圓滿而普遍地運作，這就是「自我消融」，也才是自我真正的完成，也就是「真我」。

可是有人認為，如果到最後一切都無我了，不是很空虛嗎？其實，成佛以後，乃至於涅槃以後，智慧和慈悲永遠都在世間運作，而他的淨土也永遠都在十方世界推動，並且與他的本願本誓同在，也就是「動者恆動，靜者恆靜」；到了這樣的狀態，那是最徹底的「自我消融」，才能真正稱為「無我」，也才是自我成長的最終目的。

有什麼值得自誇的呢?

要想達到真我的層次，需要歷經自我肯定、自我成長和自我消融的歷程。其中的自我肯定，就是不由別人來肯定自己的成功或光榮、評斷自己的失敗或恥辱，而是從自己的內心觀照起，如此才能確實認識自我，進而達到自我肯定。

自我肯定的第一步是自我認識。認識自己是很重要的，如同作戰時都強調要「知己知彼，百戰百勝」，瞭解自己的訓練夠嗎？實力夠強嗎？後勁夠嗎？同時也要知道自己有多少缺點。所謂缺點就是自己的不足之處，包括性格上的、人際關係上的，以及自己是否能如實觀察現實環境。

很多人往往高估了自己，拚命強調自己的優點，用語言或表情誇大自己的優點，希望讓大家都知道。但卻忘記或刻意掩蓋自己的缺點，甚至從不去認識它、檢視它。這種人算不算肯定自己呢?

這種人是誇張的，也是虛偽的。然而虛偽的、誇張的人，

找回自己 128

比較容易受到社會的肯定和讚美，也比較容易博取名譽。因為多數人一時之間無法認識這個人，只能看到他外在的表現，不瞭解他的內心世界。

外在表現得自信滿滿的樣子，並不等於這個人真的就是如此，而且一個人如果還要靠他人的讚譽來肯定自己，那就表示他其實並不瞭解自己，更不用說肯定自己。所以被他人肯定，並不表示自己已經肯定自己；既然不能肯定自己，當然也談不上自我成長了。

瞭解自己除了知道自己的優缺點，也包括清楚知道自己究竟擁有多少資源；即使瞭解得很透徹，也還要打個折扣，因為你所能擁有的，不一定能夠支配、運用。明白這層限制，才是真正認識了自己。

一個人一旦知道自己的不足，一定會謙虛，雖然他對自己的能力打折扣，但並不等於自卑、沒有信心。而是他不自誇，確實知道自己能夠做到什麼程度。例如有人認為自己的能力可以走完十公里的路，但不會大肆宣揚，而是說：「請給我這個機會試試看，我會盡我的力來走，我相信我走得完。」

雖然他並不一定走得比別人快，但是只要盡心盡力，走完以後，就能知道自己真正的能力有多少、能夠發揮的有多少。

經過這一番實證所得到的自我肯定，才是紮實的肯定，也才是真正的認識自我。

自我肯定之後，才能真正邁入自我成長的階段。知道自己有所不足，就會努力成長自己；如果犯了錯就應該認錯，然後努力修正自己的偏差；能夠改正自己的缺點，就是成長。

成長是永無止境的，雖然說：「活到老，學到老。」但我們的生命非常有限，所知、所能，包括體能、智能、資源也都十分有限。就算窮盡一生之力，專注在同一個方向、同一個領域之內學習，也很難盡善盡美。所以，還有什麼值得自誇的呢?

我們永遠要謙虛，永遠要知道自己是不足的、是有缺點的，那麼就永遠有進步的機會，也有成長的可能。

找回自己 130

別不知不覺浪費了生命

要看清自己的缺點是很不容易的，大部分的人都認為自己沒有殺人放火，沒有做土匪強盜，當然是個好人，怎麼會有什麼缺點?

可是大家都沒發覺，自己在人前人後其實是有差異的。例如在利益交關時，心裡難免有親疏厚薄的分別；當別人發生事情時，也常常興起「莫管他人瓦上霜」的念頭，心裡會想：「這是人家的事，人家好是他家的事，人家壞我們也幫不了他的忙，管他去！」這種心態，究竟是好心呢？還是壞心?

我們常常做了壞事，說了壞話，存了壞心，卻不知道自己已犯了過失。這是因為大家習以為常，沒有想到這樣其實是錯的。可是佛法裡的修行方法，像念佛、拜佛、打坐，還有誦經，都可以幫助我們瞭解自我，發現自己的缺點，並且更進一步肯定自我。而這些方法都是非常簡易，人人可做的。

透過念佛、打坐，我們比較容易看清自己的存心，當一個念頭出現時，我們會想：「這是對自己有利，還是不利？」「是對人有益，還是無益?

」「是損人不利己，還是損己不利人？」像這些細微的念頭，均能一一判斷出來，並適時糾正自己。

我們平日常常不知不覺就把時間花在閒談、雜話、做無聊的事情上，這究竟是好還是不好呢？表面上看起來沒什麼不好，又沒有做壞事，只是無聊的說說、做做罷了。其實，這就是在浪費生命，不僅無益於自己的身心健康，對家庭、社會，對其他人也都沒有用。事實上，只要不好好運用自己的生命，不能物盡其用，發揮自己的能力，就是浪費生命，這本身就是一個壞事。

從正面積極的態度來看，我們不僅要消極的不做惡事，還要積極的努力做好事。信佛、學佛，可以藉由定課來訓練自己，譬如每天都要打坐、念佛、懺悔的人，如果有一天沒做到，就會覺得自己浪費了生命，十分不應該。這樣，你對自己才能夠肯定，你的自我也才能夠堅強起來，否則很容易陷入醉生夢死之中，成天悠悠忽忽、迷迷糊糊過日子。

也許你也認為醉生夢死沒什麼不好啊，反正生活不都是吃飯、睡覺嗎？但是你可曾想過：「別人吃了飯在做什麼？你吃了飯又在做什麼？」還有「別人睡覺以後在做什麼？你睡覺以後又在做什麼？

」如果你連這些都沒有思考過的話，那就遑論瞭解自我了。

像這些問題，我們平常很少想到。但是如果你是一個經常反觀自心的人，會很容易注意到自己的問題，有哪些不應該做的你做了，或者應該做的你還沒有做。透過這些自省，你對自己會愈來愈清楚；如果又能逐漸的改善自己的缺失，你就會對自我愈來愈肯定，愈來愈有信心，愈來愈能夠指揮自己、掌握自己，這時候，自我的信心就建立起來了。

找回自己 133

用慚愧和謙虛來消融自我

自我成長的最終目的，在於自我消融，如此才能達到智慧無邊、慈悲無邊，完全沒煩惱的境界。可是這樣的境界似乎只有佛菩薩才能達到，凡夫能做得到嗎?

的確，要做到「自我肯定」或「自我成長」，改變自己的觀念，發揮優點，改善缺點，就可以做到。但是「自我消融」就很不容易，因為自我是與生俱來、根深柢固的，怎麼消融得了呢?

而且一般人常常動不動就是「我」、「我」、「我」的，根本不知道何謂「無我」，而且還誤以為自我消融以後，就不用吃飯、不用睡覺、不需要賺錢、也不需要工作了，其實，這種想法與感受都是錯誤的。

另外，也有人認為:「無我或是自我消融之後，就是菩薩，就是佛，我們普通人怎麼可能成佛，那個層次太高了，我不想達到，我也達不到，想要成佛還早呢。」

找回自己 134

一般人要成佛，當然要花很久的時間。凡夫做初發心菩薩還容易，要做大菩薩就很難了。大菩薩是證得無生法忍，且「動者恆動，靜者恆靜」——煩惱永遠靜止，慈悲和智慧永遠在運作。而這樣的境界，一般人能做得到嗎?

關於這個問題，我曾經請教一位長老：「佛的境界或大菩薩的境界，能不能夠解釋？能不能夠說明？能不能夠讓我們學習？」他回答說：「你不要做夢！」

想以凡夫的層次來瞭解佛的境界、佛菩薩的修行，這當然是在做夢！但是我們也知道「雖不能至，心嚮往之」的話，也許現在我們還達不到，但是可以把它當成一個目標，一步一步前進，而且既然曾經有人能達到那個境地，那麼誰說我們做不到呢?

當然，要達到那個境地，需要預備階段，在這個階段裡，我們可以根據經典裡釋迦牟尼佛所提出的幾種方法，讓自己慢慢從「自我成長」過渡到「自我消融」。而方法原則其實很簡單，就是少一些自私心，多一些慈悲心；少一些煩惱心，多一些智慧心。當有情緒出現時，就要用觀念和方法來調整、疏導以及化解，而這個過程就是在「自我消融」了。

找回自己 135

自我肯定的同時，一定也要自我消融。有的人常常不經意會表現出驕傲、自負的態度，但是聽聞佛法以後，懂得觀察和反省自己的缺點，就會有慚愧心，也會變得謙虛；而且想到自己些微的成果和貢獻，是由許多人共同促成的，有時是因為「時勢造英雄」，靠環境造成的，有時是因為有貴人幫忙才完成的，不全然是因為自己的因素。能夠這樣想，漸漸就會轉變自己的觀念，而不再老是覺得自己了不起，傲慢的態度和習氣，慢慢地就會轉變為謙虛和慚愧。如此，自我就能夠減少一點，自我也就消融一點了。

所以，自我消融是要可以用慚愧的心、謙虛的心，而一點一滴地完成。一開始從消融百分之零點零一就好，只要持之以恆地堅持下去，等到消融到百分之九九點九九九的時候，不就是大菩薩了嗎?

找回自己 136

懺悔與負責任

「懺悔」是肯定自我非常重要的途徑。懺悔的意思是「承認錯誤」，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能。

根據佛經，懺悔有三種方法：第一是對自己的良心懺悔；第二是對我們所虧欠的人懺悔；第三則是當眾懺悔。在當下承認錯誤的同時，對自己負責，也對他人負責。

佛教徒通常是在佛前懺悔，因為我們很多時候往往不知道自己做錯了事，或是根本不知道錯在哪裡，所以會在佛前求懺悔，請佛菩薩為我們作證明。佛經指出，凡夫的起心動念，無不是業、無不是罪，因此無論我們如何客觀持平，都不免會犯錯。尤其我們的記憶總是很快就把錯的、壞的事情忘掉，或是不願想起，甚至於把錯誤合理化；但是對自己得意的事、對別人的貢獻，卻又記得牢牢的，而變得自傲自大不懂得謙虛心。所以無論知不知道、

找回自己 137

有沒有發現自己行為上的錯誤，我們都應該懺悔。

其實在我們一生之中，無意間對不起的人有很多很多，他很可能就是我們的父母、兄弟姐妹等最親近的親人；我們傷他們的心，讓他們受苦受難，而自己並不知道，甚至有時候讓人家受苦受難，心中還在幸災樂禍，說：「活該！希望他再更苦一點，這樣才能發洩我心中的不滿。」像這樣的心理，都應該要懺悔。如果我們平常能夠天天懺悔的話，我們的身心行為，就會愈來愈清淨。

如果做錯了事不懺悔會怎麼樣呢？佛教徒相信「罪有罪報，業有業報」，果報有好有壞，好的叫作「福報」，壞的叫作「業報」、「罪報」。如果不懺悔，我們受的苦難就會多些；如果懺悔，受的苦難就少些。

我們的家庭、事業、學業，甚至於健康，都免不了會產生種種的挫折、磨難。這些阻礙、不如意、不順心，其實都是我們過去在有意、無意間，所造的種種罪業，而形成的果報。但是許多人不理解這個觀念，一旦果報現前了，就覺得是老天沒有長眼睛，而埋怨：「像我這麼好的人，為什麼老天對我不公平？為什麼我會遇到這樣的事？簡直是沒有天理公義！」

甚至進一步會想：「天底下根本沒有天理、良心！既然人家對我這麼壞，

憑什麼我要對人家好？」從此自暴自棄，出現報復的心態。這樣不僅害他人深陷苦難，也使自己再受一層煩惱所苦。所謂冤冤相報，無有盡期，真是苦上加苦、罪上加罪；如果還不懂得懺悔，想清楚問題的癥結，情況便會愈來愈嚴重。

如果不懺悔，就像欠債不還一樣，總有一天債主會逼上門來。尤其到過年的時候逼得更緊；試想看看，過年過節如果有債主上門逼債，不是很痛苦嗎？懺悔以後，無論有形、無形，無論債主是不是在我們面前，至少我們良心上的負擔已經減輕了。

可是懺悔以後，並不等於罪過就此一筆勾消，而是「承認錯誤，願意承擔」的意思，是表示「欠你的錢我會慢慢的還，等我有錢的時候一定會還，而且會主動還。」而且懺悔並不是將所有的過失都推給佛菩薩來負責，如此是誤解了懺悔的真正意思，也不符合因果觀念。

不肯擔負責任，就不會改變自己，業力就永遠存在，這種假的懺悔並無法淨化內心；而且不懺悔改變，便無法真正肯定自己、接受自己。其實，只要肯接受「人是無法逃遁於自己的所作所為」的觀念，

就會提醒自己少做一點錯事，這樣便能達到防非止惡的功用。所以懺悔之後，不是什麼事都沒有了，而是要更努力多做功德、多行布施，以積聚善緣。

懺悔並沒有什麼特別的儀式，只要至誠地表明懺悔業障、罪障的決心即可。另外，也可以念〈懺悔偈〉：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，從身語意之所生，今對佛前求懺悔。」它的意思是：「由於我過去貪、瞋、癡的心理，造了種種的業，透過行為、語言和思想表現出來，傷害到人；現在我來到佛前真心懺悔，願佛菩薩給我做證明，證明我已經全部懺悔了。」

懺悔也可以用拜佛的方式，一邊拜一邊懺悔，一面念一面拜，或者是念完以後再拜。藉由無我的禮拜及〈懺悔偈〉的反思，就能毫無隱瞞地徹底承認錯誤，並增加擔負責任的勇氣，達到懺悔的功用。

找回自己 140

永遠的功課

每個人對於自己的優缺點都必須有充分的瞭解，對自己的優點要謙虛，對自己的缺點則要改進，如此才能提昇自己，並邁入自我成長的階段。

俗語說：「學無止盡」，自我的成長與人品的提昇更是永遠的功課，不是即刻就能完成的。提昇的過程，可分為三個階段，第一階段是瞭解自己的缺點和優點，然後改進缺點，增長優點。事實上，人的缺點是永遠修正不完的，因此我們一定要進步到第二個階段，那就是不要過於擔心自己的缺點和優點。否則總是只看到自己，相對地便將會忽略其他人的感受。

因此，自我成長最好的辦法，應該是多為他人設想。所謂「知己知彼」，知道自己的優、缺點以後，就要進一步瞭解他人。瞭解他人的目的並非要打敗他，或是與對方競爭，比較高下、勝負，而是為了要學習。我們可以先從自己周遭的人學習起，譬如一個家庭，如果丈夫能常常看到太太的優點，太太也能常常看到先生的優點；孩子常常看到父母的優點，

父母也能常常看到孩子的優點。如此，這個家庭一定能互相尊重，也能互相學習成長。

也許有人會說：「跟孩子能學到什麼？」其實，從孩子身上可以學到很多。例如從孩子的表現，以及在處理孩子問題的過程當中，你會產生智慧和慈悲。從這個角度來看，孩子就是你的老師。

所以多發現並學習其他人的優點，便是成長自己的第三個階段。我們不僅要多發掘朋友或家人的優點，對於在不同場合所遇到的任何人，也都要把他們當成是我們學習的對象。

就如孔子「入太廟，每事問」，或是看到種田的人，會說：「我不如老農」；連孔夫子都覺得他不知道的事情太多，這種精神是值得我們學習效法的。此外，「讀萬卷書，行萬里路」，因此我們生活環境中所有的人，乃至所有的事，所有的現象，都能讓我們學習。

對於別人的優點，我們要學習，但對於別人的缺點，我們既然已經知道，也不必假裝沒看到，更不可以故意把缺點講成優點，讓別人誤會，變得是非不分、沒有好壞標準，其結果一定是害己害人。

但是，有時我們所認為的缺點，在對方而言可能是引以為傲的部分，

而他自己也覺得沒必要改進。此時，應該避免爭執，不要造成彼此的困擾。既然你認為那是缺點，就把它當成是借鏡，提醒自己不要像他一樣。當然，我們也可以委婉地提醒對方，並給予建議，但不要用指責的方式，也不要強迫他非改不可。如果對方不能接受，那就包容他；能包容他，也是自己的一種成長。

找回自己 143

控制情緒而不壓抑情緒

有句話說：「泥人還有個土性。」意思是指，連泥塑的娃娃都有自己的脾氣，人怎麼可能沒有呢？所以，人會發脾氣、會鬧情緒，就被認為是一件理所當然的事了。

但是鬧情緒到底好不好呢？其實，情緒升起的時候，不是你有情緒，是情緒有你；不是你控制情緒，而是情緒控制你。

一般人之所以會有情緒的反應和起伏，往往是受到外在環境的刺激，有時是氣候等自然現象，有時是社會現象，有時則是人與人之間關係的問題。譬如有人怕聽見吵雜聲，所以當孩子哭鬧時，就很容易發脾氣或情緒不好，可是自己卻不自覺。就像是一池水，水面本來平靜無波，可是被風一吹，它就動了；如果我們也動不動就被外境的「風」吹得起情緒，這就表示自己的修養還不夠。

另外，有的人情緒特別多變，莫名其妙就變壞了；

找回自己 144

或是我們常說這個人脾氣不好，說這個人不知道哪根筋不對，其實很可能是因為生理的緣故，也不是他能控制的。例如因為身體的生理現象：痛、癢或內分泌失調，都會使情緒產生變化。

生理一旦出了問題，常常都會反應在我們的身上，有的反應在頭腦裡，有的反應在身體上。反應出來後，我們不自覺地就會情緒低落，或者情緒亢奮。這種反應，除非是有大修養的人，才有辦法控制。

比較嚴重的是，有些人因為身體的病變，影響所及，連性格都產生了變化。這是非常可憐的，因為他無法控制自己，最後甚至連精神都因此產生問題。現代醫學上有所謂的「心因性」病症，就是因為心理出了問題，反應到身體上；等到身體不舒服，又造成心理更不正常。所以，不能體察自己的情緒，不能控制自己的情緒，不止是心的問題，甚至會影響到身體的健康。

因此，我們要經常觀察、瞭解自己心理的反應是什麼，或是心理的活動狀況如何，是憤怒？貪欲？嫉妒？還是懷疑？或是莫名其妙的亢奮？或是憂愁沮喪？隨時注意自己的心理情形，在狀況輕微時，便可以及時加以控制。

怎麼控制呢？一個是用意志力來控制，不讓狀況擴大；一個便是轉移它。

找回自己 145

譬如知道自己要發脾氣了，就趕緊將身體放鬆、頭腦放鬆，也許唱唱歌，聽聽音樂，即使大聲吼叫也可以，只要不影響、不傷害自己和別人就好。先用方法來發洩情緒、轉移情緒，接下來再來處理或解決，但千萬不要壓抑。因為長期的壓抑，能量愈聚愈強，最後可能會像火山一樣，一旦爆發就會不可收拾。就像有些有修養的人，在公開場合或在他人的面前，雖然很能控制情緒，可是回家後，一見到家裡的人就爆發了。因為他不是控制情緒，而是在壓抑情緒。也許一時間能夠壓抑住，但最終總會發洩出來。

所以，在知道自己情緒不對時，要先想辦法放鬆，想辦法轉移。而控制情緒，最好的方法還是靠佛法，因為佛法講「無我」，連我都沒有時，哪還會有什麼情緒呢?

找回自己 146

時時懷抱感恩的心

在自我修鍊的過程中，當我們達到「自我肯定」、「自我成長」之後，一定要做到「自我消融」，才算是真正的自我完成，否則很容易產生傲慢心。而其方法和自我成長、自我肯定完全不同，其重點是在於慚愧和懺悔心的升起。

如果有「慚愧心」，就會覺得自己做得不夠、努力不夠，沒有做到最好。而對自己所獲得的成就和成功升起慚愧心，就會慚愧自己得到的太多，付出的太少；回饋的太少，而接受的利益太多。

所以佛教徒在功德迴向時，總會特別提到要「上報四重恩」，意即要報國家、父母、三寶與眾生的恩。所謂國家恩，是指整體的社會，包含政府及全體人民，因為我們能安居樂業的生活，都是國家給的保障，故要報國家恩。而報父母恩，就是要想到父母生養我們的恩情。

至於三寶恩，是指佛法，佛法給我們的更多。但並非一定要看很多經典，或是上很多佛學的課程，才能得到佛法的好處。其實只要聽聞一句，

甚至數句佛法，就可以轉變我們的人生觀，一生受用不盡。

我在十幾歲時，聽到佛法中講述如何把顛倒的觀念變成正念，我這才發現，一般的人都是用顛倒的方向看世界，之所以顛倒的原因，是因為自私心；如果我們不以自私心看世界，就不會煩惱，也不會自以為理所當然地向這個世界有所要求，生命中沒有過多的要求，便會過得很快樂。就是因為這樣的觀念，讓我一生受用不盡，因此我對三寶產生無限的感恩，而希望能永遠奉獻三寶。

另外，我們要感恩的是眾生。所謂的「眾生」，是指所有的人，包括我們生命中間接、直接接觸的人，乃至於古代及歷史上所有的人。

古往今來，有很多的人我們根本不認識，也許連名字都不知道，但是我們卻都受過他們的恩惠。為什麼這麼說呢？因為人類的歷史文化和文明，不是一個人就能發明成就的，而是過去許許多多人的智慧與努力，所累積的結晶，才能讓今日的我們坐享其成，對於這些我們都要感恩。

時時以感恩的心來過生活，「自我」就會消融。因為知道宇宙之大，個人實在是太渺小了，一個人所知、所能、所奉獻的，都是微不足道的，但反觀我

們所接受的恩惠，卻太多、太大了。如果真的能如此自省、覺察，就是懂得自我消融，能生活在「自我消融」的狀態中，雖然我們現在還沒有成為菩薩、成為佛，至少傲慢心及自以為是的心，就不會那麼的強烈了。

此外，還有一種自我消融的方法就是懺悔，雖然說：「人非聖賢，孰能無過」，但為了自己的自私自利，而傷害眾生或傷害人，就應該要懺悔。懺悔是表示知道自己的過失，非常對不起他人，而心中有所愧疚。懺悔之後，仍必須負起對他人的責任；也唯有負起責任，愧疚感才會減輕、減少。

其實，愧疚心的減少是為了讓自己安心，因為愧疚心就是痛苦的我，只有真正負起責任，痛苦才能減少；所以是在奉獻他人時，才知道並不是為了求回饋，而是為了報答別人讓我們有機會減輕痛苦的恩。

奉獻他人是為了報恩，懺悔是為了改進自己，如此，我們的自我中心自然而然會愈來愈少。自我中心愈少，智慧就會增長，慈悲心也會愈增加，煩惱也就愈少，過失也就愈少。雖然還沒有到達成佛的境界，但是如果能持之以恆，一點一滴地慢慢增加、慢慢提昇，當提昇到「動者恆動，靜者恆靜」的境界自然出現時，便是煩惱永遠不動、智慧永遠不停、慈悲永遠不止了！

■本書終

Table of Contents

- 找回自己
  - 編者序
  - 第一篇 掌握人生方向盤
    - 找回真正的自我
    - 不再空虛無奈
    - 忙得快樂、累得歡喜
    - 圓滿的生涯規畫
    - 方向感
    - 不再空虛的人生
    - 人生的目的、意義、價值
    - 人生的願望
    - 找到生命的價值
    - 享受人生、珍惜人生
  - 第二篇 不被自己框住
    - 執著和固執
    - 堅持的是原則還是偏見?
    - 積極的人生
    - 改變時不違常理
    - 放下真理、真自由
    - 花開花謝、不執著
    - 開發智慧的潛能
    - 好念頭、壞念頭
    - 調和主觀和客觀
    - 主動和被動
    - 活在當下的積極
    - 再論積極
    - 大鴨大路、小鴨小路

心安理得就是成功
第三篇 回歸內在的聲音
心與物的調和
不再執著七情六欲
良　心
自由和尊嚴
化「私我」為「無我」
這愚蠢的我是真的嗎？
轉自私自利的我為功德的我
第四篇 自我肯定、自我成長、自我消融
自我而非我
自知之明的自信
認識自己才能獲致成長
讓智慧和慈悲永不止息
有什麼值得自誇的呢？
別不知不覺浪費了生命
用慚愧和謙虛來消融自我
懺悔與負責任
永遠的功課
控制情緒而不壓抑情緒
時時懷抱感恩的心