









劉發泉 編輯

但  
盡  
凡  
心  
(十五)

佛陀教育基金會 印贈

一切佛經，及闡揚佛法諸書，無不令人趨吉避凶，改過遷善。明三世之因果，識本具之佛性。出生死之苦海，生極樂之蓮邦。讀者必須生感恩心，作難遭想。淨手潔案，主敬存誠。如面佛天，如臨師保。則無邊利益，自可親得。若肆無忌憚，任意褻瀆。及固執管見，妄生毀謗，則罪過彌天，苦報無盡。奉勸世人，當遠罪求益，離苦得樂也。

# 目 錄

1 ● 目 錄

自序	一
吃虧也是一門學問	四
退一步海闊天空	九
百味具足	一二
常懷感恩、善解、包容的心	一六
良知的人心，是成佛之根	二〇
情緒管理	二三
一切現成	二六
風中的羽毛	三〇

別把自己看得太重	三四～三七
失真的鏡面	三八～三九
以和為貴	四〇～四六
一歷耳根，永為道種	四七～四九
以病苦為師	五〇～五二
說，是一種能力；不說，是一種智慧	五三～五五
目不識丁	五六～五八
毀他讚自	五九～六四
世上最不聽話的是我們的心	六五～六七
放下自我，方能無懼	六八～七一
齊景公葬狗	七二～七三
尋找快樂	七四～七七



生命中的痛苦	七八～八一
認真活在當下	八二～八五
隻手之聲	八六～八九
一無所求	九〇～九三
人生的軟陷阱	九四～九八
認識你自己	九九～一〇三
言無虛出的一行禪師	一〇四～一〇八
花未開全，月未滿	一〇九～一一二
真知道，就做不到	一一三～一一六
不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香	一一七～一二一
變形拔友	一二二～一二七
知過能改，善莫大焉	一二八～一三一

超脫於悲慟	一三二	一三四
輸與贏	一三五	一三七
所做之惡，留在身邊；所做之善，回到身邊	一三八	一四一
趙州茶	一四二	一四五
心中有佛	一四六	一五〇
佛佛道同	一五一	一五四
一字千金	一五五	一五七
阿難未請佛住世的因緣	一五八	一六四
爲什麼要叫『一休』呢？	一六五	一七〇
生滅身中有不生滅性	一七一	一七三
量力而行，不逞匹夫之勇	一七四	一七五
本來無一物，何處惹塵埃	一七六	一七八

自尋煩惱	一七九
簡單的生活就是智慧的生活	一八二
動與靜的智慧	一八五
隨他去吧！	一八八
走江湖	一九一
大道透長安	一九三
心晃？屋晃！	一九六
把握現在，及時改進	一九九
一個人最害怕什麼？	二〇二
藏頭白，海頭黑	二〇六
啐啄同時	二一〇
心莊嚴	二一四

日面佛・月面佛(二)	二一七
如何才是真正的「供養」?	二二〇
高行微言	二二四
實實在在修行	二二八
掌心裏的命運	二三一
內能自謙，外能禮讓	二三四
透過鏡子即見佛	二三八
難得糊塗(二)	二四二
命中註定	二四五
看遍人間離別苦，高行且向世間人	二五一
行善積德能改命(二)	二五五
做照亮別人的太陽	二六二

幽默的口才	二六五～二六六
無言禪法	二六七～二七一
「彼岸花」的傳說故事	二七二～二七七
附表：十二因緣法義表解	





## 一 自序 一

記得早年自己開始想學佛時，常有「無所適從」、「如何著手」的煩惱，曾多面向法師請益，但佛法有八大宗，各有各的修學宗旨，以及各有各的入手方便法門；再加上佛學體系中，又有：法界圓覺學、法性空慧學、法相唯識學等切入研究面的角度不同，更讓人困惑不已。

現在資訊發達，消息流通快速，電視、電腦、智慧型手機，隨時隨地都可得到想要的常識，就是以前不易取得的佛教經典、法師講經內容，現在都可以輕而易舉從網路上截錄、下載取得；卻因為太多了、太容易了、太複雜了，反而不知道何者是屬於「正知、正見」，更不知如何去簡擇，而有讓人「無所適從」的煩惱。

《但盡凡心》小冊裡，提供一些小故事，以此為主題，再加上後面的一段小附註，讓諸位大德們，方便進入主題的原義。但因每個人前世累積的因緣不同，所體會到的意境也會不相同；學佛修行就是要修正過去不好的習性，改往修來，所以建立正確的觀念、見解，十分重要。

有的人學佛，受到一些委屈，遭遇一些困難，就退失道心，半途而廢，甚至對佛教諸多怨言，責怪佛菩薩沒有好好庇佑他，這就是沒有正見。也就是說，我們要明瞭世間有善有惡、有業有報、有前生有後世、有聖人有凡夫的道理；我們有了善惡、聖凡、三世、業報的觀念之後，才知道攝護三業，行善止惡，才能免墮三途輪迴。

希望諸位大德們，都能從這些故事中體會做人做事的道理，並提升自己的心境和修養；甚至在遇到困頓逆境時，可以將之作為精神食糧；或遇到煩惱痛苦時，亦可以將之作為清涼散；或遇到無奈無聊時，可以將之作為避風港；或遇到



消沈落魄時，可以將之作爲良師益友的鼓勵；或遇到得意忘形時，可以將之作爲緩和衝撞的手煞車。

佛經上常說：「但願眾生得離苦，不爲個人求安樂。」願您能「體解大道，發無上心，早日成就佛道。」

民國一〇六(丁酉)年十二月二十八日於台北大乘講堂



## 「吃虧也是一門學問」

一天早晨，有位父親做了兩碗麵條，一碗上面有蛋，一碗上面無蛋。端上桌時，這位父親問兒子：

「吃哪一碗？」

兒子指著臥蛋的那碗說：

「有蛋的那一碗！」

父親說：

「讓爸爸吃那碗有蛋的吧！孔融七歲能讓梨，你十歲啦，該讓蛋吧？」

兒子說：

「孔融是孔融，我是我——不讓。」

父親說：

「真不讓？」

「真不讓。」兒子說完就一口把蛋給咬了一半。

父親說：

「不後悔？」

「不後悔。」

兒子說罷又是一口，把剩下的半個蛋吞了下去。待兒子吃完，父親開始吃。沒想到父親的碗底藏了兩個荷包蛋，兒子傻眼了。父親指著碗裡的荷包蛋告誡兒子說：

「記住，想佔便宜的人，往往佔不到便宜。」

第二天，父親又做了兩碗麵條，一碗蛋臥上面，一碗上面無蛋。端上桌，問兒子：

「吃哪碗？」

兒子狡猾地端起了無蛋的那碗說：

「孔融讓梨，我讓蛋。」

父親說：

「不後悔？」

「不後悔。」

兒子說得堅決。可是兒子吃到底，也不見一個蛋，倒是父親的碗裡上臥一個，下藏一個，兒子又傻了眼。父親指著蛋教訓兒子說：

「記住，想佔別人便宜的人，可能要吃虧。」

第三天，父親又做了兩碗麵條，還是一碗蛋臥上面，一碗上面無蛋。父親又問兒子：

「吃哪碗？」

「孔融讓梨，兒子讓麵——爸爸您是大人，您先吃。」兒子誠懇地說。

「那就不客氣啦。」

父親端過上面臥蛋的那碗，兒子發現自己碗裡面也藏著一個荷包蛋。其實，越是不肯吃虧的人，越可能吃虧；不但吃虧，而且往往還會吃大虧。惟有不計較吃虧的人，才會真正有福。

附註：自古就有「吃虧是福」的說法。但對於其中的道理似乎有很多人還沒有真正理解，或者只是表面上「一知半解」，而實際行動起來卻大打折扣。

吃虧，雖然意味著捨棄與犧牲，但也不失為一種胸懷、一種品質、一種風度。貪心的人，總是費盡心思去算計別人，在其熱情、仗義與關切的偽裝背後，更多的是對別人進行肆無忌憚的進攻與傷害。不怕吃虧的人，才會在一種平和自由的心境中，感受到人生的幸福！

「吃虧是福」，吃小虧佔大便宜。但是吃虧也是需要技巧的，會吃虧的

人，虧吃在明處，便宜佔在暗處；讓別人被你佔了便宜，還對你感激不盡，這也是經商的一種智慧。

世界上沒有白佔的便宜，愛佔便宜者遲早要付出代價。有的人見好處就撈，遇便宜就佔，即使是蠅頭小利，見之亦心跳眼紅手癢，志在必得。這種人每佔一分便宜，便失一分人格；每撈一分好處，便掉一分尊嚴。

任何一個有作為的人，都是在不斷吃虧中成熟和成長起來的，並從而變得更加聰慧和睿智。那些一旦吃虧便愁腸百結、鬱鬱寡歡，甚至捶胸頓足、一蹶不振的人，受傷者只能是他自己。

天底下也不會有白吃的虧。從某種意義上說，「樂於吃虧」是一種境界，是一種自律和大度，是一種人格上的昇華；這種人在物質利益上寬宏大量，在人際交往中尊重他人、抬舉他人。如此以吃虧為榮、為樂者，勢必贏得人們的尊重和抬舉。

## 一退一步海闊天空一

龍虎寺的學僧們正在根據佛經上的一個典故，在屏風上畫一幅「龍虎爭鬥圖」，圖中龍盤雲端，虎踞山頭，整幅畫生動逼真，但是總感覺氣勢不足；學僧們反反覆覆修改了五次，還是沒有成功。這時住持恰巧從屏風處經過，看到學僧們愁眉苦臉的樣子，便問：

「怎麼回事？」

學僧們就把剛才遇到的困惑向住持報告；住持看了看畫，說道：

「整幅畫畫得不錯，但是之所以沒有氣勢的原因，是你們忽視了龍和虎的性格。龍在攻擊之前，頭必須向後退縮；虎要上撲時，頭必須向下壓低。只有這樣他們才能衝得更快，跳得更高。」

學僧們聽了嘖嘖稱道：

「住持您真是一語道破天機，我們不僅將龍頭畫得太向前，虎頭也畫得太高了，怪不得總覺得氣勢不足。」

住持趁著這個機會又教導說：

「做人又何嘗不是這個道理！你只有謙卑地對待別人，才能得到別人的尊重和愛戴。向後退一步，才能向前進一步。」

學僧們摸了摸腦袋說：

「住持，『向後退一步，才能向前進一步』怎麼講？」

爲了讓學僧們明白其中的道理，住持就引用布袋和尚的〈插秧偈〉說道：

「手把青秧插滿田，低頭便見水中天；心地清淨方爲道，退步原來是向前。」

學僧們心中豁然開朗。



附註：農夫插秧時，是一面低著頭、彎著腰插上秧苗，同時是一面往後退的。雖是低頭工作，水田中倒映的藍天白雲，也都一覽無餘。何以能一覽無餘？因為心清目明啊！而心地清淨又由真正的修道而來！人世間很多事，從清淨的心望出去，一切平等。「退一步海闊天空」，就像農夫插秧一樣，退步反而是向前啊！修行的路是條覺悟之途，它的終極目的，不同於一般世俗的成就。印光大師曾開示：「無論在家在庵，必須敬上和下，忍人所不能忍，行人所不能行。」這正說明「心地清淨方為道」的道理；在忍讓中、在後退中，成就了自己的涵養，壯大了自己的德行，同時增長了自己的善根，得失間，是各取所需啊！

為人處世，不能總是鋒芒畢露、得理不饒人，那樣的話是自己把自己逼上死路。如果我們能以一個低姿態和別人相處，虛心欣賞別人的優點，真誠對待別人，那麼在我們面臨困境的時候，自然會得到別人的幫助！

## 百味具足

雲巖曇晟禪師初參藥山惟儼禪師時，藥山禪師問他：

「你從何處來？」

「我從百丈懷海禪師那裡來。」

「百丈懷海禪師有何言句開示？」藥山禪師問。

「平常都說：『我有一句，百味具足』。」（大意是，一即無量、無量即一。）

「鹹則鹹味，淡則淡味，不鹹不淡是常味，『百味具足』是什麼？」藥山禪師又問。

雲巖禪師無言以對。藥山禪師接著說：

「我亦有一句，『怎奈目前生死何？』」

雲巖禪師答：

「目前無生死。」（大意是，心經有云：「乃至無老死、亦無老死盡。」今言無生死已是偏見了。）

藥山禪師再問：

「你在百丈禪師處有多久？」

「二十年。」

「二十年在百丈處，俗氣仍未除。」（大意是說，猶未見性，只是相對的頭

腦在講話。）

有一天，藥山禪師又問雲巖禪師說：

「百丈禪師除一句百味外，還說些什麼佛法？」

雲巖禪師回答：

「有時道：『三句外省去，六句內會取』。」（大意是說，爲道不在多言，有理無事只是空言。）

藥山禪師喜形於色，說：

「三千里外且喜無交涉。」（大意是說，體自如如，非關時空，何來交涉。）

接著再問：

「除了這些以外，還說些什麼法？」

雲巖禪師就說：

「百丈懷海禪師有時上堂待大眾立定之後，用拄杖將大眾趕走，然後又再召大眾回來。大眾回來之後，自己不說爲什麼，反而問大眾：『是什麼？』」（大意是說，來去、動靜之間如何？無所從來、亦無所去，是名如來。無奈弟子不解。）

藥山禪師聽了就說：

「你爲什麼不早一點跟我說呢？從你的口裡，我到現在才見到我們的懷海師兄。」

雲巖禪師也因此於言下大悟。

附註：禪是說或不說？百丈懷海禪師在大家集合立定後，叫大家去去去，意思是禪不好說；又叫大家來來來，是因為禪也不得不說。所謂的禪在說與不說之間，就看你怎樣去體會。我們認識一個人，有時必須經過許多年月，費些周折。就像上面故事中的雲巖禪師，雖在百丈禪師處歷經二十年的參學歲月，仍未見性；又藥山禪師處與百丈禪師處相隔三千里的路程；然而二十年不長，三千里不遠，直到雲巖禪師轉述、藥山禪師聽聞百丈禪師「說無所說」的演示後，雲巖與藥山兩禪師當下才真正認識百丈懷海禪師，並進而開悟，這就是所謂的「一句百味」了。

## 「常懷感恩、善解、包容的心」

有一天，佛陀和弟子們在外托鉢，途中遇到一位老人；這位老人看到佛陀時，態度非常親切，並且恭敬地走到佛陀的面前，一開口就說：

「兒子啊！這麼久的時間，你到底去哪裡？走，回家吧！你的母親好想念你。」

佛陀似乎也默認，就帶著弟子們隨同老人回家。老人一進門，就連聲大喊：

「老太太，快來啊！快來啊！已經找到兒子了。」

老太太看到佛陀時，也很恭敬地走到佛陀面前行佛門之禮。但她口中也是同樣說：

「兒子啊！你跑到哪裡去？好長一段時間沒看到你，你知道我多麼想念你

嗎？」

老太太接著又喊道：

「女兒啊！快來啊！快來啊！你的兄弟回來了。」

年輕的女兒出來時也說：

「兄弟呀！你跑到哪裡去了？好久都沒有你的消息了。」

佛陀的態度，就像是真的回到自己的家見到親人般，接受這一家人的供養，然後回到僧團住的地方。弟子們心中都很疑惑：

「奇怪！那位老人明知佛陀的父母是淨飯王和摩耶夫人，為什麼一看到佛陀就叫『兒子』呢？更奇怪的是，佛陀似乎也默認，這到底有什麼因緣？」

佛陀看到弟子們正議論紛紛，就對大家說：

「我們坐下來，讓我告訴你們這段過去的因緣。」

佛陀說：

「這對老夫妻將我當成他們的兒子，這是確實，因為在一千五百世期間，前面的五百世，他們是我的父母；再五百世，他們是我的叔叔和嬸嬸；後面五百世，他們是我的祖父和祖母。由於那一千五百世內，我曾是以他們的子、侄、孫子，所以他們叫我『兒子』並不過分。人生本來就是互為因、互為緣，過去生中他們養育我，他們的確有恩於我啊！」

附註：由這段故事，可以瞭解，人生確實是互為因、互為緣。大家來自不同的家庭，有因緣才能聚在一起。由於生生世世互為緣，不論是善緣還是惡緣，在今生和過去生中都是互相牽連不斷的；因此，我們要珍惜當下的這份因緣，在未來生中，才会有歡喜的好緣再相聚。換言之，我們不只是對關係遠的或陌生的人，要結善緣，對身邊的人更要重視這份因緣，要常懷「感恩」的心；因為說不定對方就是過去生對我們有恩的人，所以，今生應該



要好好地回報！即使是過去生與我們有不愉快的瓜葛或仇恨，今生相遇了，也要存有「善解」、「包容」的心；對方有意傷害我們，只要我們無心接受，就很容易「善解」；若能打開心門，事事「包容」，對事不存有成見，內心必然輕安自在。俗話說：「惡緣要善了」，如果惡緣不用歡喜心去善了，這份惡緣就無法消除，來生還是要了結的；倒不如今生就把它化解掉，轉前世的惡緣為此世、來生的善緣。

總之，人與人相處千萬不要有爭執，因為爭執只會延續過去的煩惱並成就將來的惡果。所以，我們一定要在日常生活中，對人、對事時時懷有感恩、善解、包容之心，如此必能與人廣結善緣！

## ——良知的人心，是成佛之根——

在二戰期間，德軍包圍了列寧格勒，企圖用轟炸機摧毀其軍事目標和其他防禦設施；眼看就要全軍覆沒，有一位名叫施萬維奇的昆蟲學家也被困在其中。由於戰火的洗禮，軍營附近的生物都慘遭傷害，作為昆蟲學家的施萬維奇非常痛心。這天，他看到不遠處的樹枝上停著一隻蝴蝶，那是一隻美麗的花蝴蝶，在陽光下伸展著美麗的翅膀；他向蝴蝶揮了揮手，希望它遠離這個危險的環境。但是蝴蝶反複試了幾次還是沒法飛起來；經驗豐富的施萬維奇看出了其中的隱情：牠一定是受傷了。

施萬維奇小心翼翼地將蝴蝶從樹上抓了下來帶回軍營。不出所料，蝴蝶的翅膀受了傷，施萬維奇給牠塗上藥；兩天後，蝴蝶漸漸地康復了，施萬維奇才依依

不捨地將牠放回了大自然。

第二天一早，奇跡出現了，施萬維奇和他的戰友們發現，一夜之間，他們的門前停滿了蝴蝶，花花綠綠的在陽光下撲閃著美麗的翅膀，分外耀眼。施萬維奇激動極了，研究昆蟲多年，他還沒有見過如此壯觀的場面！施萬維奇突然靈機一動，如果用這些蝴蝶將軍事基地偽裝起來，那麼德軍的飛機不就發現不了他們了嗎？但是，對於整個軍事基地來說，這些蝴蝶還是不夠呀！最後，他想出了用黃、紅、綠三種顏色塗在軍事基地上的方法，將軍事基地裝扮成了一件大大的迷彩服；因此，德軍在飛機上看到的只是一片花草蝴蝶的海洋。儘管德軍費盡心機，列寧格勒的軍事基地仍舊安然無恙，為贏得最後的勝利奠定了堅實的基礎。

附註：因為蝴蝶的翅膀，在陽光下，時而金黃，時而翠綠，有時還由紫變藍。通

過對蝴蝶色彩的研究，為軍事防禦帶來了極大的裨益。根據同樣的原理，

後來人們還生產出了迷彩服，大大地減少了戰鬥中的傷亡。

事後，施萬維奇對那次蝴蝶集會的唯一解釋是：那隻蝴蝶為了報恩，號召同伴利用蝴蝶天生偽裝的特長，來為施萬維奇的軍事基地作掩護。昆蟲尚且懂得知恩圖報，反觀我們人類，如果每個人都有一顆善心，都懂得投桃報李，那麼這個世界便是一個充滿溫情、充滿感動的世界。而每一次無私的愛心，都會給這個社會和我們自己帶來無限的光明，因為每個眾生自己和周圍的一切都是一體的。

如果每個人都能實現自己生命的意義，在付出中，明瞭生命的本質是眾因多緣和合而有，因此沒有一個獨立自存、不變和能夠主宰一切的我，如此便能點燃自己的心燈，發揮自己的光和熱，並同時感受周圍的光明，讓世間的一切都處於光明之中，達到宇宙間萬物一體的融合。

## 二 情緒管理 二

據報載：北京八達嶺野生動物園，最近發生一個血淋淋的事件：

有一位女遊客跟自己的丈夫爭吵，在虎區私自下車，被東北虎拖走，受了重傷；她的媽媽坐在後座，見狀急忙下車想去搭救女兒，卻被老虎殘忍地咬傷致死。男人從駕駛座衝出來想要解救，但是猶豫了一下，又返回車裡；據說是因為車內還有孩子。

只因為一個女人的憤怒，瞬間造成一死一傷！這位女遊客蔑視了遊園最基本的規則，以自我為中心，毫不考慮母親和孩子的安危，實在太不應該！

附註：這個事件，是一個有關情緒管理的問題，值得我們深省！當我們面對苦

惱的事情時，我們可以大發雷霆、怨天尤人，甚至責備所有的人，但事情卻不會因為這樣而絲毫有所改變！相反的，這種不好的情緒會繼續伴隨著我們往後的生活，讓我們背負著一生的痛苦活下去。但如果我們能放下怨恨和懼怕，換一個角度來看事情，勇敢地面對它！接受它！處理它！放下它！那麼事情的情況，也許就不會如想像中那麼糟糕。人們就是看不慣別人不合我意，這就是佛學上常說的「我執」熾盛，也是我們學佛者在修行上必先下手修正的對象。

美國社會心理學家費斯汀格 (Festinger)，有一個很出名的判斷，被人們稱為「費斯汀格法則」：生活中的百分之十，是由發生在你身上的事情組成，而另外的百分之九十，則是由你對所發生的事情如何反應所決定。換言之，生活中有百分之十的事情是我們無法掌控的，而另外的百分之九十，卻是我们能掌控的。可見，能幫助我們的絕對不是別人，而是自己。

倘若我們能瞭解並熟練地運用「費斯汀格法則」來處理事情，那麼一切問題就能迎刃而解了。

請記得能夠讓我們一生受用的一句話：「『恨』，能挑起爭端；『愛』，能遮掩一切過錯。」



## 一切現成

有一次，羅漢桂琛禪師問法眼文益禪師：

「你曾經說過：『三界唯心，萬法唯識』，現在請你告訴我，庭院裏的那塊石頭是在心內，還是在心外呢？」

法眼禪師回答：

「在心內。」

羅漢禪師便說：

「你爲什麼把這麼大塊的石頭放在心內呢？」

法眼禪師被羅漢禪師問得無話可對了。從此之後，一直向羅漢禪師討教疑問，每天提出新的見解時，羅漢禪師都說：



「佛法不是這樣的。」

最後法眼禪師只得對羅漢禪師說：

「我已經辭窮理絕了。」

羅漢禪師便說：

「以佛法來講，一切都是現成的。」

法眼禪師聽了這話之後，恍然大悟。

附註：在這個禪宗公案中，羅漢桂琛禪師所說的「以佛法來講，一切都是現成的」的「一切現成」，是指一切眾生皆有佛性而說的。後來法眼文益禪師當了方丈之後，就常對僧眾說：「實體本來是現成的，就在你們眼前，可是卻被你們變為名相之境；你們要好好想想：怎樣才能再回轉為原來的面目呢？」如果我們不把「佛性」變為名相之境，那麼「用」便是「體」，

這就是「諸法皆如」的思想，也是突破體、用界限的觀念。唯有「體用一如」，才能達到「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」的境界。正如《維摩詰經》所說：「在於生死，不為污行；住於涅槃，不永滅度，是菩薩行。」禪的精神就是這樣超越體、用界限的精神。正因為佛性無內、無外，石頭也是佛性所顯露的，有什麼心內、心外的界限分別呢？

禪宗「諸法皆如」的思想，是說遍法界虛空界是一個理體，理體就是法性、就是自性，「諸法」是講一切現象；一切現象不離自體，自體是如，現象焉能不如；假使自體不如，怎麼能現相呢？所以「諸法皆如」。覺悟的人曉得一切法無不是自性所現；相如其性，性如其相，所以叫「如如」。古人對於這樁事情，用金與金器來做比喻，把黃金比喻為「自性」，而黃金所做的器皿則比喻為「法相」；黃金是體，做出的器皿是相，全是黃金做的，所以相就是性。因為相是性變現的，所以性是相之



體，相是性之相，法相與法性是一不是二；法性如，法相亦如，諸法皆如，這叫「如如」。

## 一風中的羽毛一

有一次，一個女生出語不慎，嚴重傷害了相處多年的一位好友。這些話都是未經思索脫口而出的，而且她跟這個朋友的關係非常親密，所以她事先根本想不到會有這樣的後果。傷害造成以後，她後悔不已，甘願付出任何代價，收回她的話。她登門向一位老師請教；老師耐心地聽完了她的訴說之後，告訴她：

「人說出去的話猶如潑出去的水，是收不回來的。」

但是女生苦苦哀求，希望老師能替她想出辦法收回她傷害朋友的話。老師歎了一口氣，說：

「辦法倒是有一個，但是做起來非常不容易，你願意吃苦受累嗎？」

女生真誠地答道：

「我願意爲我所犯的過錯做一切事情！」

老師說：

「那好！要想收回你的話必須做兩件事情：第一，拿出你最好的羽毛枕頭，將它開一個洞，然後天黑的時候全城挨家挨戶地走，並在每家門前放一根枕頭裡的羽毛。記住：每家門前只能放一根羽毛，天亮的時候，必須做完這件事情。做完之後，你到我這兒來，我再告訴你要做的第二件事情。」

儘管老師的方法聽起來十分荒唐，但是這個女生誠心要收回她的話，便一絲不苟地照辦了。深夜，街道如墳地一樣寂靜，寒風似皮鞭一樣襲人，女生的骨頭像散了架似的疲憊。她堅持著，並且高興地想：

「儘管吃苦受累，但只要能收回傷害朋友的那些話，總比不知道做什麼要強。」

終於，在天亮前，她在最後一戶人家的門前放上了最後一根羽毛。於是她再

次來找老師，這時，她已經累得筋疲力盡了，但是想著自己的努力會有所回報時又覺得很欣慰。她說：

「我已經按照你的要求，在每家每戶門前都放了一根羽毛。」

老師說：

「很好！現在你只要將那些羽毛重新放回枕頭裡面，你就能收回傷害朋友的那些話了。」

女生目瞪口呆。因為晚上的風那麼大，羽毛早就被風吹得不見蹤影了！

附註：人的每一句話都像一根風中的羽毛，一旦說出口，任何的 effort——不管這種努力是多麼地發自肺腑，多麼地真心誠意，都不能再將這些話收回去了，常言道：「一言既出，駟馬難追！」孔子要我們：「不以言舉人，不以人廢言」，俗話也說：「病從口入，禍從口出」，這些都是老生常談的

話，但往往被人忽視；其實，老生常談的話，就是真理所在。從古至今，對人最大的傷害往往不是肢體上的折磨，而是精神上的打擊。我們一剎那間惡言出口の後果，也許終生也難以彌補和挽回，儘管我們已經盡了最大的努力。因此我們應了解：朋友之間的交往，難免有矛盾；有了矛盾時，千萬不要逞一時的口舌之快，尖刻傷人、惡語相向。親情無價，友情不易，值得我們好好珍愛與維護！



## 別把自己看得太重

一隻駱駝，費盡千辛萬苦穿越了沙漠；一隻蒼蠅趴在駱駝背上，一點力氣也不花就通過了沙漠。蒼蠅很開心地笑著說：

「駱駝，謝謝你辛苦把我載過來，後會有期囉！」

駱駝冷冷地看了蒼蠅一眼，說：

「你在我身上的時候，我根本就不知道，所以你走了，也沒必要跟我打招呼；因為你根本就沒有什麼重量。別把自己看得太重，你以為你是誰？」

英國文學家蕭伯納一日閒著無事，同一個不認識的小女孩玩耍談天，黃昏來臨時，蕭伯納對小女孩說：

「回去告訴你媽媽，說是蕭伯納先生和你玩了一下午。」



沒想到小女孩馬上就回敬了一句：

「你也回去告訴你媽媽，就說瑪麗和你玩了一下午。」

後來，蕭伯納常對他人說：

「人，切不可把自己看得過重。」

附註：著名表演藝術家英若誠曾講過一個故事。他生長在一個大家庭中，每次吃飯都是幾十個人圍著大餐桌一起吃。有一次，他突發奇想，決定跟大家開個玩笑。吃飯前，他把自己藏在飯廳內一個很不起眼的櫃子裡，想等到眾人遍尋不著時再跳出來。想不到完全沒有人注意到他的缺席！大家酒足飯飽離去後，他才落寞地從櫃子裡走出來，吃了些殘湯剩菜。從那次以後，他就告訴自己：「永遠不要把自己看得太重要，否則可能會大失所望。」

秦兵馬俑坑至今已出土清理各種陶俑一千多尊，除一尊跪射俑外，其餘的

俑皆有不同程度的損壞，需要人工修復。而這尊跪射俑是保存最完整的惟一尊未經人工修復的。仔細觀察，就連衣紋、髮絲都還清晰可見。跪射俑何以能保存得如此完整？這得益於它的低姿態。

首先，兵馬俑坑都是地下道式的土木結構建築，當棚頂塌陷、土木俱下時，高大的立姿俑首當其衝，低姿的跪射俑受損害就小一些。其次，跪射俑作蹲跪姿，右膝、右足、左足三個支點呈等腰三角形支撐著上體，重心在下，增強了穩定性，與兩足站立的立姿俑相比，較不容易傾倒、破碎。因此，在經歷了兩千年的歲月風霜後，它依然能完整地呈現在我們面前。陶俑如是，人何嘗不然？

事實上，一個人的輕與重、貴與賤，絕對不是自己能定下標準的。遇事平靜謙和、不事張揚，才是最重的分量。

「不把自己看得太重」，其實是一種修養、一種風度、一種高尚的境界，

也是一種達觀的處世姿態，更是心態上的一種成熟、心志上的一種淡泊。

用這種心態做人，可以使自己更健康、更大度；用這種心態做事，可以使生活更輕鬆、更踏實；用這種心態處世，可以使社會更和諧、更圓融。



## 失真的鏡面

下面是一位法師感悟的故事：

在梵唄練習室裡，有一面為調整發聲姿勢而擺設的穿衣鏡，每次練習發聲時，看著鏡子裡的影像，總覺得鏡子裡頭的人，看起來都比較削瘦？直到有一天請教一位法師後，才恍然大悟；原來生產鏡子的廠商，為了增加穿衣鏡的銷售量，於是在製造過程中，在鏡面上做了小小的處理，好讓鏡子裡的影像，看起來都比較細長，讓顧客更喜歡在穿衣鏡前流連忘返。

由此可知，我們從未真正看清楚過自己。無論是透過鏡子的反射，或是透過照相感光的方式，這當中早已摻雜了許多「失真」的因素，所以在影像的外型或色彩上，都已不是我們的本色。因此，只要是外在的表象，都不是真實的！

附註：在物理學的「全像理論」中，預測我們所見的世界，都只是某一個「較低維度的投影現象」，如同陽光底下的影子，影子非本人，我們卻執為實有。

《楞嚴經》云：「汝今日以目觀見山河國土及諸眾生，皆是無始見病所成。」佛陀直接指出，我們所看見的世界都是虛假的，只因從無始以來，我們都用一雙因「無明」導致的「病眼」來看這個世界。《金剛經》亦云：「凡所有相皆是虛妄」！所謂「夢幻空花，何勞把捉？」既然所見皆是虛妄，就不需在在意。佛法中不斷強調「三界唯心，萬法唯識」，一切都是自心所變現出來的，我們長久以來的執著與妄想，使我們執溺於外在的塵境而不自拔；透過失真的鏡面，我們所看到的永遠不是真實的自己。唯有不斷地反觀覺照，拂去鏡上的塵垢，開啟本具的「大圓鏡智」，才能見到我們的「本來面目」。

## 一 以和為貴 一

戰國時候，秦國最強，常常進攻別的國家。有一回，趙王得了一件無價之寶，叫和氏璧。秦王知道了，就寫一封信給趙王，說願意拿十五座城換這塊璧。趙王接到了信非常著急，立即召集大臣來商議。大家說秦王不過想把和氏璧騙到手罷了，不能上他的當，可是不答應，又怕他派兵來進攻。

正在為難的時候，有人說有個藺相如，他勇敢機智，也許能解決這個難題。趙王把藺相如找來，問他該怎麼辦。藺相如想了一會兒，說：

「我願意帶著和氏璧到秦國去。如果秦王真的拿十五座城來換，我就把璧交給他；如果他不肯交出十五座城，我一定把璧送回來。那時候秦國理屈，就沒有動兵的理由。」

趙王和大臣們沒有別的辦法，只好派藺相如帶著和氏璧到秦國去。藺相如到了秦國，進宮見了秦王，獻上和氏璧。秦王雙手捧住璧，一邊看一邊稱讚，絕口不提十五座城的事。藺相如看這情形，知道秦王沒有拿城換璧的誠意，就上前一步，說：

「這塊璧有點兒小毛病，讓我指給您看。」

秦王聽他這麼一說，就把和氏璧交給了藺相如。藺相如捧著璧，往後退了幾步，靠著柱子站定。他理直氣壯地說：

「我看您並不想交付十五座城。現在璧在我手裏，您要是強逼我，我的腦袋和璧就一塊兒撞碎在這柱子上！」

說著，他舉起和氏璧就要向柱子上撞。秦王怕他把璧真的撞碎了，連忙說一切都好商量，就叫人拿出地圖，把允諾劃歸趙國的十五座城指給他看。藺相如說和氏璧是無價之寶，要舉行個隆重的典禮，他才肯交出來。秦王只好跟他約定了

舉行典禮的日期。藺相如知道秦王絲毫沒有拿城換璧的誠意，一回到賓館，就叫手下人化了裝，帶著和氏璧抄小路先回趙國去了。到了舉行典禮那一天，藺相如進宮見了秦王，大大方方地說：

「和氏璧已經送回趙國去了。您如果有誠意的話，先把十五座城交給我國，我國馬上派人把璧送來，決不失信。不然，您殺了我也沒有用，天下的人都知道秦國是從來不講信用的！」

秦王沒有辦法，只得客客氣氣地把藺相如送回趙國。這就是「完璧歸趙」的故事。藺相如立了功，趙王封他做上大夫。過了幾年，秦王約趙王在澠池會見。趙王和大臣們商議說：

「去嘛，怕有危險；不去嘛，又顯得太膽怯。」

藺相如認為對秦王不能示弱，還是去的好，趙王才決定動身，讓藺相如隨行。大將軍廉頗帶著軍隊送他們到邊界上，做好了抵禦秦兵的準備。趙王到了澠



池，會見了秦王。秦王要趙王鼓瑟；趙王不好推辭，鼓了一段。秦王就叫人記錄下來，說在澠池會上，趙王為秦王鼓瑟。藺相如看秦王這樣侮辱趙王，生氣極了。他走到秦王面前，說：

「請您為趙王擊缶。」

秦王拒絕了。藺相如再要求，秦王還是拒絕。藺相如說：

「您現在離我只有五步遠，若您不答應，我就跟您拼了！」

秦王被逼得沒法，只好敲了一下缶。藺相如也叫人記錄下來，說在澠池會上，秦王為趙王擊缶。

秦王沒占到便宜。他知道廉頗已經在邊境上做好了準備，不敢拿趙王怎麼樣，只好讓趙王回去。

藺相如在澠池會上又立了功。趙王封藺相如為上卿，職位比廉頗高。廉頗很不服氣，他對別人說：

「我廉頗攻無不克，戰無不勝，立下許多大功。他藺相如有什麼能耐，就靠一張嘴，反而爬到我頭上去了。我碰見他，得給他個下不了臺！」

這話傳到了藺相如耳朵裏，藺相如就請病假不上朝，免得跟廉頗見面。

有一天，藺相如坐車出去，遠遠看見廉頗騎著高頭大馬過來了，他趕緊叫車夫把車往回趕。藺相如手下的人可看不順眼了。他們說，藺相如怕廉頗像老鼠見了貓似的，爲什麼要怕他呢！藺相如對他們說：

「諸位請想一想，廉將軍和秦王比，誰厲害？」

他們說：

「當然秦王厲害！」

藺相如說：

「秦王我都不怕，會怕廉將軍嗎？大家知道，秦王不敢進攻我們趙國，只因爲武有廉頗，文有藺相如。如果我們倆鬧不和，就會削弱趙國的力量，秦

國必然乘機來打我們。我所以避著廉將軍，為的是我們趙國啊！」

藺相如的話傳到了廉頗的耳朵裏。廉頗靜下心來想了想，覺得自己為了爭一口氣，就不顧國家的利益，真不應該。於是，他脫下戰袍，背上荊條，到藺相如門上請罪。藺相如見廉頗來負荊請罪，連忙熱情地出來迎接。從此以後，他們倆成了好朋友，同心協力保衛趙國。

附註：上面故事所說「將相和好」的表面原因，是藺相如的寬闊胸襟和廉頗勇於認錯、知錯就改的精神；實際原因，則是緣於他們共同的愛國思想，緣於他們共同的認識：「將相不和，趙國危矣！」這在他們的語言中都有體現。也正是因為這一點，「將相和」的故事才成為歷史上一段光彩不滅的佳話。

中國有一句古語：「以和為貴」，「和」代表和氣、和諧，依照這個原則

為人處世，時時刻刻保持心平氣和；日用中學習以智慧心寬容待人，以良善的角度看事情。果能如此，不但能夠廣結善緣，更能處處左右逢源，做事必容易成功，人生定能獲得真正的幸福、快樂與自在。《六祖壇經》云：「心平何勞持戒，行直何用修禪？恩則孝養父母，義則上下相憐，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。」《菜根譚》亦云：「路要讓一步，味須減三分；徑路窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人嚐。此是涉世一極安樂法。」這些道理無論在做人、做事或在修行、悟道上，都是非常重要的觀念。日常生活中，人與人之間總會發生彼此無法釋懷的堅持，而造成永遠的傷害。一般人容易隨著境界起伏而煩惱不安，因此無法用心去審察人事物的真相。學佛就是學習用佛法的角度，把人事物看得清楚、透徹；當我們真正了解萬法的實相時，就會發現根本沒有什麼事物值得我們去貪戀、嗔怒或癡迷啊！

## 一一歷耳根，永為道種一一

過去有一大寺，藏有龍藏經典，每年六月初六，必然搬出來曝晒。有一年，正在曝晒藏經時，忽有一牛闖進佛門，用牛鼻子向曝晒中的藏經嗅聞。被僧人發覺，恐其弄壞藏經，急命其主人牽走；牛欲繼續嗅聞，不想離去，遂拼命掙扎，無奈鼻子被人牽著，不得不離開。不久牛死，轉世為人，聰明異常，十七歲中舉人，二十歲中狀元，皇上封為道台大人。走馬上任時，途經前生聞經的佛寺，似曾相識，心中奇怪，下馬入內觀看；忽聞眾僧誦經，竟能隨之朗誦，一字不差，念至一半，忽然無法跟上，心生懷疑，請教僧人。

老和尚說：

「此是因果問題，如實道來，恐道台大人生氣。」

後因道台大人幾經追問，並聲明不生氣，老和尚始將牛因聞經功德，轉生爲人之事道出。並勸道台大人，珍惜人身，護持佛法。道台大人，由於聞經善根，毅然棄官出家爲僧。

由此證明，無論人畜，無論眼見、耳聞，甚至鼻嗅，但得與佛法接觸，皆有功德；若能從聞思修，終必證得無上智慧。

附註：有一次，有個兒子去探望他的母親，問她說：「媽媽，最近您有沒有去佛堂上課呢？」母親肯定地回答說：「當然有了。」兒子說：「講師都講了什麼內容呢？」母親思考了一番，卻想不起講師到底講過什麼，但是她說：「雖然一時記不起來，但是我覺得對我很有幫助。」兒子笑她說：「聽完之後連內容都忘記了，哪裡會有什麼幫助？」

母親聽兒子這麼說，就拿起一個舊的籐籃對他說：「可以幫我做一件事

嗎？請拿這個籃子到水龍頭那裡，替我接滿水。」兒子大笑說：「我不會笨到那樣吧！這個籃子怎能裝水呢？」母親便趁機解釋說：「你說得對，它是不能裝水。但是，當水從籃子裡流過之後，一定會把籃子上的污垢洗掉的，對不對？」這時，兒子才明白母親的真正意思。

我們去佛堂聽課，有時也會把內容忘記，當我們用心去聽的時候，其實心念已經得到潔淨。同樣地，如果我們偶然聽到一兩句金石良言，雖然不久之後就忘記了，但已經多少從中得到教益。有時我們以善言勸導家人、親友，可能他們好像只當作耳邊風，但是真理聽進去之後，終究會開花結果，不會徒然無功的。

「一歷耳根，永為道種」，到了因緣成熟的時候，這些善的種子就會發芽，就像用水洗淨籃子一樣，洗滌我們的心靈，幫助我們圓滿道業。

## 一 以病苦為師 一

圓悟克勤禪師，在投入善講《楞嚴經》的敏行禪師門下後，精進研習。一日，圓悟克勤禪師生了一場重病，感到平日所學在此時都起不了作用，於是將修行方向轉為禪法，遍訪禪宗道場。圓悟克勤禪師在白雲山初參五祖法演禪師時，由於因緣尚未具足，所以無法接受法演禪師的機鋒。離開前，五祖對他說：

「有朝一日，你挨過一場熱病，就會想回來了。」

到了鎮江金山寺，圓悟克勤禪師染上傷寒，回憶起五祖的那一番話，當下發願等病好了，一定要回到五祖法演禪師身邊。果然，就在五祖法演禪師的接引下，圓悟克勤禪師不但開悟了，也承擔了如來家業。



附註：佛法告訴我們，這個軀殼乃是地、水、火、風四大假合而成，假名為「身」；有了色身，就一定有生、老、病、死苦。《無常經》云：「無上諸世尊，獨覺聲聞眾，尚捨無常身，何況於凡夫。」所謂「捨」，並非了結自己的生命，而是不執著於這個色身，對於這個色身所引發的快樂和痛苦，亦不迷戀和煩惱，清楚明白「它」是虛妄不實、本質是空的，才能趣向究竟解脫之路。病苦，是一種因果的呈現，世間萬事萬物都不離因緣果報的法則；「菩薩畏因，眾生畏果」，眾生因為不識因果，只知一味地逃避苦果，不知道從因地去努力，以防患未然。

歷史上有名的唐太宗，大約在二十歲左右就染上瘧疾，一直沒有治癒。瘧疾所引起的慢性發燒病症，不但會影響一個人的判斷力，更會左右人的情緒。唐太宗雖然長期受到瘧疾之苦，卻也是中國歷史上難得願意接受諍言的皇帝，這很有可能是因他親身體驗如此的病痛，將心比心，才不忍老百姓

姓受苦。在魏徵病故以後，唐太宗留下了一句千古名言：「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」

古人說：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？」為了讓眾生從生死的此岸至涅槃的彼岸，佛陀以「不捨一眾生」的大慈悲心講經說法四十九年，其間也曾示現無常病苦，卻無礙於世尊教化眾生的願行。「三十七助道品」中的四念處，即是屬於佛所說的八萬四千法門之一，對於一位飽受病魔摧殘的人而言，「觀受是苦」是真實不虛的。

古德云：「只貴汝知見，不貴汝行履。」如同圓悟克勤禪師的菩薩示現，若不是病苦，又怎能徹悟自己因執著文字般若而迷失在三藏十二部經典當中，落入生死兩邊？「時光易度，道業難成」，病苦，亦是在提醒修行之人：無常鬼無時無刻不在伺機而動，所以更應把握當下、精進不懈，依止大善知識，尋得正確的解脫之道。

## ——說，是一種能力；不說，是一種智慧——

一條魚問烏龜：

「爲什麼你遇事就躲，縮在殼中？」

烏龜慢悠悠地伸展四肢說：

「別人的評論重要嗎？那不是逃避，只是求一個平靜的環境而已。」

魚說：

「可是，當你被罵了，你也不在乎嗎？」

烏龜看了魚一眼，慢慢轉身說：

「這就是爲什麼我會活得比你長久的原因！」

附註：每一個在我們的生命裡出現的人，都有原因：

喜歡我們的人，給我們溫暖和勇氣；我們喜歡的人，讓我們學會了愛和自持。不喜歡我們的人，讓我們自省與成長；我們不喜歡的人，教會我們寬容與尊重。生活中做好我們自己最重要，別人願意怎麼說，就讓他說吧！喜歡我們的人，我們怎麼做都是對的；不喜歡我們的人，我們做得再好也是錯。

當脾氣來的時候，福氣就走了。人的優雅與否，關鍵在於能否控制好自己情緒；用嘴傷人，是愚蠢的一種行為。一個能控制住不良情緒的人，比一個能拿下一座城池的人更強大。我們花了時間學會說話，卻要花數十年的時間學會閉嘴；說，是一種能力，不說，是一種智慧。

人生就是一場修行，修的就是這一顆心。心柔順了，一切就完美；心清淨了，處境就美好；心快樂了，人生就幸福。人這一輩子，不管活成什麼



樣子，都不要把責任推給別人，一切喜怒哀樂，都是自己造成的；多點淡然，少點虛榮，活得真實，才能自在。

## 「目不識丁」

晚清名將張曜是左宗棠的左右手，生有神力，能舉千斤。他自組民力，平定固始縣的捻匪之亂，得縣令賞賜，把女兒嫁給他。後助左宗棠平定新疆回亂，戰績彪炳，卻因不識字，被朝中御史阻擋，無法升任文官。張曜沉痛地想了一夜，決定勤學，拜妻子為師。同時自刻「目不識丁」小章，每有公文、私信，皆蓋此「目不識丁」以自警，勇敢面對自己的不足，惕勵自勉。經三年苦讀，詩文雅麗，書法亦佳，左宗棠乃檢具他的詩文，再為呈薦，終獲肯定。後來任山東巡撫，上任時路過北京，當年阻擋他升官的老御史已往生，張曜尊其為師，執弟子禮，親往弔祭。面對老御史正中要害的阻撓，反讓張曜痛定思痛，刻苦自立，所謂「不患無位，患所以立」，因而讓他的生命再攀高峰。

附註：佛教教主釋迦牟尼佛更是以「感恩」的心，面對修菩薩行過程中所有逆境的阻撓；祂在《法華經》中自述：「由提婆達多善知識故，令我具足六波羅蜜、慈悲喜捨、三十二相、八十種好、紫磨金色、十力、四無所畏、四攝法、十八不共神通道力，成等正覺，廣度眾生，皆因提婆達多善知識故。」且為提婆達多授記當得成佛，名為「天王如來」。

「恩」字，從「因」、「心」二字。「因」從口大，乃就其口而擴大之，本意作「就」解，乃含有「相賴相親」之意。「心」之所賴所親者，彼此必有厚德至誼，故「恩」之本意作「惠」解。用「感恩」的心轉化逆境，成就了張曜由目不識丁而成為文武雙全的才人，也成就了釋迦牟尼菩薩的佛果。所謂「見人不是，諸惡之根；見己不是，萬善之門」，把事情想通了，冤親平等，就能心開意解；如果道理想不通，便容易落入煩惱當中。諸佛菩

薩不僅冤親平等，更進一步，觀一切眾生皆是自己的父母。釋迦牟尼佛來此娑婆世界八千返，上報四重恩，下濟三途苦，就是對一切有情眾生「知恩、感恩、報恩」之行。不僅有恩於己的要感恩，與自己沒有親友關係的士、農、工、商，也要知恩、感恩，沒有他們的相互資助，我們的衣食住行如何運轉？因此，了解自己與父母、師長、國家、眾生是一體的，是互依互存的；思惟並體會所有人對自己皆有恩德，就能生起大慈悲心。

世界充滿著種種痛苦，而痛苦來自於我們內心的妄想、執著、分別。所謂「回頭是岸」，「頭」就是念頭，將惡念轉成善念，將善念歸於無念，時時保持這念真心，如禪宗祖師大德所提示的「照顧話頭」，一切境界都會隨心而轉。自己的妄想、惡念歇得下，代之以善念，當下就是天堂；進一步，善也不執著，歸於無念，就是極樂淨土，如《維摩詰經》云：「隨其心淨，則佛土淨。」這才是究竟安身立命之處。



## 毀他讚自

宋朝司馬溫公（司馬光），是一位很有名的宰相；他在五歲的時候，有一天他想吃核桃，但他使盡力氣用手想把核桃的皮剝下來，卻無法如願。他的婢女看到了，就拿熱水泡一下核桃，結果核桃的皮就很容易剝下來了。這時候，他的姐姐恰巧回來，看到司馬光正在剝用熱水泡過的核桃皮，就問他：

「這個辦法是誰想出來的？」

司馬光就說：

「是我自己想的。」

這是「自讚」，自己讚歎自己。因為他的爸爸當時在旁邊，清楚看到整個過程，所以知道兒子正在說謊、逞強，就狠狠地教訓他一頓。司馬光從此以後就不

敢再打妄語了。

他從那一次犯錯之後，勇於改過自新，一生就修一個「誠」字；以「真誠心」待人處事，因此長大之後，能成爲一代明相、賢相。

附註：「毀」是毀謗別人，當我們在毀謗別人的時候，其實是在幫別人消罪業，而那些罪業就由我們幫他措了，因此，愚痴的人才會這樣做！

有些人覺得，「我去毀謗別人、我去批評別人，顯示自己很正直」，好像自己的正直一定要從指責別人來體現，這種心態其實很不善。然而善是我們的良心，一旦良心喪失了，就會感召不好的果報。

「自讚」是自己讚譽自己，我們做人一定要謙虛，怎麼可以讚譽自己？何況當我們讚譽自己時，未必會得到別人的認同，別人反而可能覺得我這個人太驕傲自大。本來人家對我們的少少善行可能會佩服，結果因為我們自

己讚譽自己，人家反而不佩服了。因此，凡事一定要謙虛，在眾人面前多講自己的缺點、讚歎別人的優點；這樣，和大家相處關係才會和諧。

宋朝理學家程伊川先生曾說：「君子於人，當於有過中求無過，不當於無過中求有過；而責己，當反是。」這句話講到我們修養的核心，告誡我們：君子對人，一定要有寬恕包容的心。孔子的弟子子貢曾向孔子求一個字，希望能夠終生奉行；孔子為他講了一個「恕」字。「恕」是上面一個如、下面一個心，就是「如其心」；我們對別人的心態，要像對自己的心態一樣。我們自己希望得到的，都要給別人；自己不希望得到的，就不要給別人，此正是古德所謂「己所不欲，勿施於人」的道理；我們不希望別人這樣對我們，我們也不可以這樣對別人，這就是「恕」。一般人都希望聽到別人的認同、讚歎，而不希望別人毀謗自己，不希望別人對自己求全、責備，同理，我們也不可以這樣對別人。

六祖大師說：「若真修道人，不見世間過」，別人的過失看都不看。這個「不見世間過」，不是說我看不到別人的過失，而是雖看到但不放在心上，見如不見；對自己的過失，則哪怕是很微細的，都不放過！真正修行人全心地放在改正自己的過失上面，怎麼會有時間和精力去管別人的過失？所以常常看別人過失的人，一定不是真正修行人，我們要明白這個道理。對別人我們不批評、不指責，只見別人的優點，絕對不看別人的缺點。

印光大師講：「只看好樣子，不看壞樣子；見一切都是菩薩，唯有自己一人實是凡夫。」如果我們真正入這個境界，才算是菩薩。菩薩看別人都是菩薩，唯有自己還有很多過失；改正自己的過失都來不及，怎麼還會分心去管別人？「看別人都是好」，這個心好！我們有好心，才看得到好人；我們是什麼心，就會見到外面是什麼境界。佛經上說「境隨心轉」、「一切法由心想生」，因此如果我們看人人都是壞人，正說明我們的心也

是不好的；如果我們看人人都是菩薩，那麼肯定我們也是菩薩；如果我們看人人都是佛，就好像釋迦牟尼佛成佛之後說：「眾生皆有如來智慧德相」，祂看到眾生都成佛了。我們眾生看佛都不是佛，是眾生；佛看到我們眾生個個都是佛。我們學佛就要學這點，學看一切人皆是佛菩薩，即使那個是十惡不赦的壞人，也都是佛菩薩示現！

佛經裡面講提婆達多，是害佛的人、造五逆重罪的人，死後墮地獄。但是佛看他，說他是大菩薩示現。經上說他確確實實是大菩薩來示現、來唱反角，來害佛、來表演，把佛的忍辱凸顯出來。提婆達多下了地獄，佛還專門派阿難尊者去地獄裡面探望他。佛真的很慈悲，別人害祂，祂還念著別人的恩德：「因為你害我，而成就我的功德」。因此提婆達多在地獄裡面享受猶如禪天的快樂，為什麼？他成就佛的功德，所以他也有很大的功德；他雖在地獄裡面，但卻享受禪天的快樂。結果阿難尊者入到地獄裡

面，問鬼卒：「我想找提婆達多，你叫他出來。」地獄守門的鬼卒問阿難：「你找哪尊佛的提婆達多？」「還有哪尊佛？就是釋迦牟尼佛！」

「哦，原來是釋迦牟尼佛。因為每一尊佛都有提婆達多。」看到這段經文，才恍然大悟！原來無論哪一尊佛出世，一定會有提婆達多出世；也就是說，一定會有害佛的人出世。在釋迦牟尼佛之前的燃燈佛也有，每一尊佛都有。聖人出世扮演正面角色，就一定有反面角色，才能映襯出這個聖人的大德，因此這個反面角色實在值得感恩？他也是善知識，也是佛菩薩啊！所以《法華經》裡面說提婆達多將來也能夠成佛，佛為他授記說：

「提婆達多無量劫後成佛，當號天王如來」。所以我們想想，哪有真正的惡人？統統都是佛菩薩示現！

## 「世上最不聽話的是我們的心」

有個人在市場上買了一個青花瓷瓶，價錢還算公道，做工精雕細刻。回家以後，他一會兒擦擦，一會兒端在手裏看看，喜歡得不得了。有位朋友來了，他把青花瓷瓶拿出來展示，結果被朋友澆了一盆冷水：

「現在誰還買這樣的老古董啊？早過時了，你看人家買的玻璃擺設，那才叫有品味呢！」

等朋友走後，這個人再把瓶子端在手裏看，這下可真不得了了，他覺得瓶子一下子變得很難看，原先精雕細刻的做工，現在感覺粗陋無比；原先的公道價錢也變成了低賤不值。他愈想愈氣，就拿起瓶子往地上摔了下去。這時，又有一個專門收藏古董的朋友來敲門，進門後，見滿地碎片，便隨意撿起一片來看，不禁

驚呼一聲：

「這可是寶貝啊！」

然後就把這個瓶子的來龍去脈講了一遍。這時，只見這個人臉色沈重、懊惱不已。

附註：在整個過程中，瓶子有貴賤、新舊的變化嗎？沒有！變化的只是這個人自己的感覺。為什麼這個人會突然改變自己的態度呢？因為他聽信了別人的話。他為什麼那麼容易聽信別人的話呢？因為他沒有自信。為什麼沒有自信呢？因為在購買瓶子的時候，他根本就不懂得它。那他為什麼還要買呢？因為人家說，這個瓶子可以升值，所以他一時衝動就買了下來。為什麼會衝動呢？因為他的心產生了妄念。

一切問題的根源，在於我們是否掌握了辨別是非、好壞的能力。如果我們沒有能力自己判斷，就會起煩惱，而陷入恐慌、焦慮和浮躁，被別人牽著



鼻子走；因此無論我們如何私下揣摩、患得患失，結果都反而損失更大。其實，患得患失，不明究理，這樣的煩惱，自古有之。佛法裏的四聖諦——苦、集、滅、道，就是佛陀教導我們眾生「知苦、離苦」和解決人生問題的方法。形成苦的原因，不外乎是我與物、我與人、我與身、我與心、我與欲、我與見、我與自然的關係不調和所致。這一切都起因於我們心中有了種種的妄想、分別、執著，因此才會迷惑顛倒、煩惱重重。

古德所謂「管事容易，管人難；管人容易，管心難！」有時候，我們責怪別人不肯聽自己的話，其實，最不聽話的是我們的心；今天要求這樣，明天希望那樣，總是翻來覆去，心猿意馬，而且還患得患失，拿不起、放不下，這些都是看不開的結果。可怕的是，這樣往往會導致我們自尋煩惱、自招痛苦，甚至引來災禍。因此，如何駕馭好我們的心，讓心不被貪慾、瞋恚、愚痴等境界迷惑，是我們這一生最重要的功課！

## 「放下自我，方能無懼」

雲居禪師每天晚上都會到海邊的洞穴坐禪。某天晚上，村裡有幾個調皮搗亂的年輕人藏身在海邊小徑旁的樹上，等禪師經過的時候，其中一個人就從樹上把手垂下來，扣住禪師的頭。年輕人原以為禪師必定嚇得魂飛魄散，沒想到雲居禪師靜靜地站立不動，任由他們胡鬧。年輕人惡作劇不成，反倒自己嚇了一跳，急忙將手縮回，此時，雲居禪師又若無其事地離去了。

隔天，這群年輕人心虛地跑到雲居禪師那兒，其中一人向禪師問道：

「大師！聽說村裡那條通往海邊的小徑經常鬧鬼，是真的嗎？」

雲居禪師回答：

「沒這回事！那條小徑很安全。」

這個年輕人又說：

「是嗎？但我們聽說，有人在晚上走路的時候被魔鬼按住了頭！」

雲居禪師說：

「那些不是魔鬼，只是村裡幾個調皮的年輕人！」

這個年輕人訝異地問：

「大師爲什麼如此肯定呢？」

雲居禪師笑答：

「魔鬼的手哪有那麼溫暖呢？」

他頓了一下，接著又說：

「臨陣不懼生死，是將軍之勇；進山不懼虎狼，是獵人之勇；入水不懼蛟龍，是漁夫之勇；而和尚之勇，則是一個『悟』字，因爲放下自己，也就超脫了生死，自然無所畏懼！」

附註：世事變幻，禍福無常，當我們遇到一些意外的突發事件時，能否處變不驚、從容應付呢？在所有負面的精神狀態中，最不健康、最傷身體的是慢性的憂慮。人為什麼會憂慮呢？最根本的答案是因為「我」和「我的」概念，也就是佛教所說的「我執」所致。佛教的教義指出，自我或精神只是一種概念，通常無法與現實世界相呼應。從對「自我」的信仰中，人們發展出錯誤的「自我」和「所屬」想法，因而產生渴求、私欲、欺騙、驕傲，以及其他不健全的思想；這「自我」的概念是小至個人衝突，大到國與國之間的戰爭等問題的根源。我們對某樣物體愈執著，就愈怕失去它；同樣的，人也害怕與厭惡的事物有所牽扯。如此，對喜悅的事物執著與對不快事物的厭惡，都會造成憂慮；有時極端的話，只要與某樣物品或情境有所關連，即使對本人無傷，也會產生憂慮，例如對黑暗的恐懼、置身於

封閉空間的恐懼、對空曠空間的恐懼、懼高、害怕動物、惡魔、幽靈、怕小偷、怕敵人、怕符咒、幻想被人攻擊或背地裏遭人殺害等。我們經歷的憂慮與遭遇，只是「自我」對多變的塵世欲望所產生的交互作用；無法瞭解這項事實，是產生諸多痛苦的原因。但是，如果我們能夠修養內心，理解生命的本質和特性，便容易克服痛苦。因為我們瞭解無論是愉快的經歷或是所愛的人，終有遠離的一日，而且隨時均可能發生；在這不確定的世界裏，唯一確定的事是「凡事均有終點」。所以凡是認為「自己是不可或缺的」，或「事必躬親」的人，應該想想：「沒有一個人在這世界上是不可或缺的！少了我一人，世界還是會繼續運轉。」既然如此，我們就大可不必這麼擔心自己，心懷想像的憂慮，以至傷害自己的健康，縮短人生的旅程，直到終點——死亡。

## 一 齊景公葬狗 一

齊國景公有隻愛犬死了，景公便下令替狗訂做棺木，並將舉行隆重的葬禮。大臣晏子聽了，趕緊勸他停止。齊景公說：

「哎！好玩嘛！」

晏子說：

「君王，您這就錯了。徵收人民錢財不用在人民身上，反而要用來取悅您周圍的人，這樣的國家還有什麼指望？況且孤苦老弱的人凍死，狗卻有祭祀；貧苦的人死了沒有人憐憫，狗卻有棺木可以厚葬。要是您這種舉動被老百姓知道了，一定會怨恨您；鄰國知道了，一定會輕視我國，君王應該仔細地考慮才是。」

齊景公聽了晏子的勸告，便馬上打消葬狗的原意。

附註：現在的社會裡，常看到年輕人不婚，或婚後不生，造成少子化及人口老化的現象；因為沒有生育小孩，就養了毛小孩來代替。龐大的花費在所不惜，夏天的美容、冬天的禦寒衣物，樣樣不缺，照顧得無微不至，甚至比照顧自己的長輩親人，猶過之而無不及。毛小孩壽命約為十五至二十年左右，死後的厚葬與不捨，更甚於對自己親人，如此「本末倒置」，直讓人嘆為觀止而不齒。如果追問他們為何要如此這般的行徑？絕大部分都會回答說：「牠們聽話、忠實，人們比不上！」

不管是什麼樣的動物都比不上人類珍貴，如果對動物反倒比對人好，那就真的有點「本末倒置」了。

## ——尋找快樂——

有個富人儘管擁有很多財富，但卻總感覺不到快樂。他已經厭倦了當下的生活，便決定到美麗而神秘的遠方去尋找快樂。一天，富人背上許多金銀珠寶出發了，他要去遠方尋找快樂。可是，他發現自己走得越遠就越煩躁，覺得根本就不可能有所謂的快樂。走遍了千山萬水的他，累得氣喘噓噓，根本就沒有心思去欣賞野外的風景，體會那閑雲野鶴般的悠閑自在。

一天，一位衣衫襤褸的農夫唱著山歌從對面走了過來。富人忍不住問農夫：「你看上去很快樂，對嗎？」

「呵呵！是的，我覺得自己很快活！我剛從田地裏回來，我的秧苗又長高了一截；在路上，我又幸運地檢到了一些柴火和蘑菇！」



富人說：

「我什麼都不缺，你看我背上有這麼多寶貝，可我就是感覺不到快樂，你能告訴我快樂的秘訣嗎？」

農夫憨厚地笑了笑，說：

「哪裏有什麼秘訣啊！想快樂很簡單啊！只要你把背負的東西放下來就可以了。」

富人聽了忽然頓悟，說：

「是啊！自己背著那麼沉重的金銀珠寶，腰都快被壓彎了，而且一路上擔心的事情也太多了：晚上住店時害怕財物會被人偷走，白天走在大路上擔心身上的東西被別人搶了去；帶著太重不方便，丟下又捨不得。自己成天如此憂心忡忡、心神不定，又怎麼能快樂得起來呢？如果自己只帶夠用的銀兩，然後把心思單純地放在欣賞身邊的自然風光上，或者把身上的金

銀財寶分發給窮人，讓別人得到快樂，也許自己不但能輕鬆，也能獲得快樂！」

富人真的這樣做了，結果他發現，沒有了沉重的包袱，他因輕鬆而獲得了快樂；另外，他還因為幫助了別人而得到快樂。原來，快樂的獲得是如此簡單，只要懂得放下，只要學會分享！

附註：為什麼孩子們總是快樂的？因為他們思想單純，生活簡單。對於一個喜歡零食的孩子來說，一座金山也不如一包糖果能令他快樂；對於一個喜歡在野外玩的孩子來說，一團可以變幻出各種玩具的黏土勝過滿屋子的高級玩具。想想自己當孩子的時候是多麼地容易快樂，就會明白幸福的泉源在哪裏了！

每個人都背著一個空行囊，在人生的旅途上行走。一路上，人們會撿拾很

多東西，譬如地位、權力、財富、友誼、愛情、責任、事業等等，一路撿拾，於是行囊便漸漸被裝滿了。由於沉重，快樂也就漸漸地消失了。

快樂其實很簡單！我們的生活原本沒煩惱、沒有憂愁、沒有痛苦；當欲望太多、計較太多、背負太多時，煩惱、憂愁、痛苦和沉重便產生了。欲望越多，痛苦便越多，幸福便越遠離。

只有懂得節制欲望的人，才能享受到人生的真正樂趣；只有懂得不去計較的人，才能享受到左右逢源的和諧；只有懂得放下自己的人，才能享受到生活的自在從容。

## 二 生命中的痛苦 二

古時候，一位老和尚有個愛抱怨的弟子，老和尚決定要開導他一番。有一天，老和尚派這個弟子去市場買一袋鹽。弟子回來後，老和尚吩咐他抓一把鹽放入一杯水中，待鹽溶化後，令他喝上一大口。弟子喝完後，老和尚問：

「味道如何？」

弟子皺著眉頭答道：

「鹹得發苦。」

隨後，老和尚又帶著弟子來到湖邊，吩咐他把剩下的鹽撒進湖裏，然後說：

「再嚐嚐一口湖水。」

弟子彎腰捧起湖水嚐了嚐。老和尚再問：

「什麼味道？」

弟子答道：

「純淨甜美。」

老和尚又問：

「嚐到鹹味了嗎？」

弟子答道：

「沒有！」

老和尚點了點頭，微笑著對弟子說：

「生命中的痛苦好比是鹽，它的鹹淡取決於盛它的容器。」

附註：一顆沙粒進入蚌體內，蚌覺得不舒服，但又無法把沙粒排出。好在蚌並不怨天尤人，而是逐步用體內營養把沙粒包圍起來；後來這沙粒就變成了美

麗的珍珠。

吸血蝙蝠叮在野馬腳上吸血，野馬覺得很不舒服，但又無法把它趕走，於是就暴跳狂奔；不少野馬就這樣被活活折磨而死。科學家研究發現，吸血蝙蝠所吸的血量極少，根本不足以導致野馬死去；野馬的死因就是暴怒和狂奔。

俗話說：「人生不如意事十常八九」，當我們遇到不如意的事情時，不妨多想想蚌和野馬遭遇不如意時的作為和結局。我們何不像「蚌」那樣，設法適應並利用自己無法改變的環境；以「寬大」的肚量去包容一切不如意的境遇，使之為我所用。千萬不要像「野馬」那樣，一不如意就暴跳如雷，最後只能自食苦果。

讓自己停止煩躁，學會適應一切逆境；因為逆境是成功的階梯，痛苦和委屈是人生最寶貴的經歷。一個人的心胸和格局也都是被痛苦和委屈給撐大

的，因此，人這一輩子，要經得起謊言、受得了敷衍、忍得住欺騙、忘得了諾言，慢慢地才知道：給自己一個迂迴的空間，學會思索、學會等待、學會調整。人生，有很多時候，需要回眸一笑的灑脫。

生活中雖有許多的痛苦和煩惱，但它不是我們生命的全部和重點，它只是我們生命的一部分。如果我們能把心量放大，心懷大局、心繫眾生，那麼痛苦和煩惱在我們生命中的比例將會很小很小；因為它不是我們生命的主流，它只是我們生命中的調味品。



## 認真活在當下

有個小和尚，每天早上負責清掃寺廟院子裡的落葉。在冷颼颼的清晨起床清掃落葉，實在是一件苦差事；尤其在秋冬之際，每當起風時，枯葉總會隨風飛舞而翩翩落下。他一邊掃，葉子也跟著一邊掉，每天早上都需要花費許多時間才能清掃完樹葉，這讓小和尚苦惱不已！他一直想要找個好辦法讓自己輕鬆些。

後來有個師兄幫他出了主意：

「明天你在打掃之前，先用力把樹上的落葉都搖下來，如此你後天就可以不用辛苦掃落葉了。」

小和尚聽完，覺得這真是個好辦法，說道：

「對呀！一次掃完兩天份的落葉，隔天我就能省事多啦！」



於是，隔天他起了個大早，到院子裡使勁地猛搖樹幹，接著一鼓作氣地把落葉掃得精光；這一整天只要想到此事他就非常開心。

第二天，小和尚滿心歡喜地來到院子裡察看，卻當場愣住了；院子裡如往日一樣，仍是落葉堆了滿地。這情景恰巧被方丈看見，便走了過來，意味深長地對小和尚說：

「傻孩子，無論你今天如何用力搖晃樹幹，屬於明天的落葉還是會飄下來啊！即使今日如何煩惱，也無法解決明日的困擾，你又何苦主動延長自己憂慮的時間呢？」

小和尚終於明白了，世上有很多事是無法提前預期的，唯有認真地活在當下，才是最明智的人生態度。

附註：明天的落葉，怎麼能在今天全部清掃乾淨呢？再勤奮的人也不能在今天處

理完明天的事情，所以，不要預支明天的煩惱，認真地活在當下比什麼都重要！不必想早一步解決掉明天的煩惱，何況明天如果有煩惱，我們今天無法解決的；每一天都有每一天的人生功課要交，努力用心做好今天的功課再說吧！

名人哈里伯頓曾說：「懷著憂愁上床，就是背負著包袱睡覺。」人生中有百分之九十的煩惱都不是必須的，它們只存在於我們的想像中，但在現實中往往不會出現。然而有許多人，心裡好像潛藏著一隻名叫「煩惱」的小螞蟻，並且常常被釋放出來吃掉自己難得的快樂，真是可憐啊！

不妨回想一下，我們還記得自己一年前的煩惱嗎？恐怕真能記住的寥寥無幾。那些曾經讓我們陷入深深痛苦中的煩惱早已被我們忘記，或者只是留下一點若有若無的痕跡罷了。

過度的憂慮，讓我們每時每刻都陷入亂作一團的煩惱中，有時候甚至會出

現「越是擔憂，越容易出問題」的情況。於是，我們的生活就像被推倒的多米諾骨牌，煩惱一天比一天多。其實，只要我們能夠保持平和的心態，樂觀努力地過好今天，反而會讓明天變得簡單。

「防患於未然」固然不錯，但重點也在於「防」，而不在於「憂」。消極的「憂慮」除了增添煩惱之外，於事無補；只有認真積極地活在當下，才能為明天做最好的防備！

要想活出每天精彩的人，就應該放下過去的「煩惱」，捨棄對未來的「憂慮」，把全部的精力用來承擔眼前的這一刻！因為不能珍惜此刻，便無法把握下一刻；不能珍惜今生，也就無法嚮往未來。

## — 隻手之聲 —

默雷禪師有個叫東陽的小徒弟。東陽看到師兄們每天早晚都分別到師父的房中請求參禪開示，師父便給他們公案；於是他也來請求師父指點，師父說：

「等等吧！你的年紀太小了。」

但東陽堅持要參禪，禪師也就同意了。到了晚上參禪的時候，東陽恭恭敬敬地磕了三個頭，然後在師父的旁邊坐下。默雷禪師微微含笑地對他說道：

「你能夠聽到兩隻手掌相擊的聲音；現在，你去聽一隻手的聲音。」

東陽鞠了一躬，返回寢室後，專心致志地用心參究這個公案。一陣輕妙的音樂從窗口飄入，他叫道：

「啊！有了，我會了！」

第二天早晨，當默雷禪師要他舉示隻手之聲時，他便表演了藝妓的那種音樂。默雷禪師說道：

「不是，不是！那並不是隻手之聲，隻手之聲你根本就沒有聽到。」

東陽心想，那種音樂也許會打擾自己。因此，他就把住處搬到了一個僻靜的地方。這裡萬籟俱寂，什麼也聽不見。

「什麼是隻手之聲呢？」思量之間，他忽然聽到了滴水的聲音。

「我終於明白什麼是隻手之聲了。」東陽在心裡說道。

於是，他再度來到師父的面前，模擬了滴水之聲。

「那是滴水之聲，不是隻手之聲。再參！」

東陽繼續打坐，諦聽隻手之聲，毫無所得。他聽到風的鳴聲，也被否定了；他又聽到貓頭鷹的叫聲，但也被駁回了。隻手之聲也不是蟬鳴聲、葉落聲……。

東陽往默雷禪師那裡一連跑了十多次，每次各以一種不同的聲音提出應對，

但都未獲認可。到底什麼是「隻手之聲」呢？他想了近一年的時間，始終找不出答案。最後，東陽終於進入了真正的禪定而超越了一切聲音。他後來談到自己的體會，說：

「我再也不東想西想了，因此，我終於達到了無聲之聲的境地。」

東陽已經「聽」到隻手之聲了。

附註：一旦仔細去聆聽那「隻手之聲」，我們就踏上了心靈的解脫之旅；心感受到萬物之豐富，遠遠超過自己視線範圍內的一切。內心豐富，卻可呈現一種空無的狀態，東陽在「無聲之聲」的境地中，進入了真正的禪定。

我們對於世上的知識、財富、愛情等等，總是期望別人能教導我們、成全我們、愛護我們，甚至連覺悟成佛都希望別人幫忙；但就禪宗而言，世間上的一切事情，唯有自己內心放曠達觀，才能怡然自得。一個人能否時時

刻刻都很快樂，關鍵在於不受物欲的主宰，而能遊於物外。我們只有擺脫了外界的奴役，看淡各種名利之欲，自己能主宰自己，才可永保心靈的恬靜和快樂，人生自然逍遙自在！

人要立身處世，當從大處著眼、小處著手，不為權勢利祿所羈，不為功名毀譽所累，明察世情，了達生死；能臨危不懼，能以本色面世，不費盡心機，不為無所謂的人情客套禮節規矩所拘束，才會怡然自得、真實自然！俗話說：「海納百川」，而人的心是大海與高山都不能比的；唯有解除心中的框框，把心放空、讓心柔軟，就能達到心包太虛、量周沙界、一切隨緣而運用自如的境界。

## 一一無所求一一

宋朝雪竇禪師四處雲遊時，某次在淮水旁偶遇曾會居士，兩人相談甚歡。曾會居士問道：

「禪師，您要到哪裡去？」

雪竇禪師很有禮貌地回答：

「不一定，也許往錢塘，也許往天台方面去看看。」

分別前，曾會居士寫了封介紹信交給雪竇禪師，囑咐道：

「您若是途經杭州，可至靈隱寺拜訪住持延珊禪師，他跟我很好，一定會好好地招待您。」

雪竇禪師欣然收下了信，便與曾會居士拜別。可是雪竇禪師到了靈隱寺時，



並沒有把介紹信拿出來求見住持，一直潛藏在大眾中過了三年。曾會居士於三年後奉令出使浙江時，便到靈隱寺去找雪竇禪師，但寺僧卻沒有人知道有這麼一個人；曾會居士不信，便自己去雲水僧所住的僧房內，在一千多位僧眾中找來找去，才找到雪竇禪師，便問道：

「爲什麼您不去見住持而隱藏在這裡？是不是遺失了我先前爲您寫的介紹信？」

雪竇禪師立刻從袖屨裡拿出原封不動的介紹信交還給曾會居士，笑道：

「我只是個一無所求的雲遊僧，何需特地請人介紹？所以我就決定不替你送信啦！」

曾會居士即將雪竇禪師引見住持延珊禪師，延珊禪師甚惜其才，因此不久蘇州翠峰寺住持之位空缺時，就推薦雪竇禪師出任其住持。

附註：「一無所求」是佛法中最高的境界。初學佛的人一定有所求，那麼應該求什麼呢？求善法、求正法！而且要從因上去求，不要從果上去求，此即是古德所謂「只問耕耘，不問收穫，收穫自然到來」的道理。若能如此，但不會遭致罪過，反而有功德；雖然有功德，最後仍要回歸本自清淨的自性。

人其實是卑微渺小的，不論這一生的名利、權勢有多高，最後還是黃土一坯。一個人如果能「一無所求」，身心就能安定下來，也才能得到清淨與自在。一般人求名、求利、求財、求飲食和欲愛，佛法卻視財、色、名、食、睡為地獄五條根。不但佛法如此，連修仙的人對於五欲也要放下，如五代梁唐時期，隱居華山的陳搏仙人，他廣解眾疑，淨心不為世俗所動，高尚的名聲早已傳到當時的後唐明宗皇帝那裏，明宗有意勸陳搏當朝為官，但陳搏對高官厚祿，心如止水。最後明宗在大臣的建議下，以色誘惑

陳搏，挑選絕色美女三人，送至陳搏住處；誰知陳搏對美女眼都不眨一下，修書一封給明宗：「雪為肌體玉為腮，多謝君王送得來，處士不興巫峽夢，空煩神女下陽臺。」交給三女，然後不辭而別，飄然出門而去。如果每個人都能明白這個道理而清心寡欲，放下心中的欲求，不但身體可以常保健康，事業也會一帆風順，最後一定能找到真正安身立命的所在。

縱觀當今社會，為求職小事，經常攀親帶故，請託之風比比皆是！然而如上面故事中的雪竇禪師，雖有晉升之階，卻棄而不用；吾學佛者，當效法其「一無所求」的精神，努力精勤修學佛法，依教奉行，方有成就的一天。

## 一 人生的軟陷阱 一

### 【故事一】：

有兩隻老虎，一隻在籠子裡，一隻在野地裡。在籠子裡的老虎三餐無憂，在野地裡的老虎自由自在。籠子裡的老虎羨慕野地裡老虎的自由，野地裡的老虎卻羨慕籠子裡老虎的安逸。

一日，一隻老虎對另一隻老虎說：

「咱們換一換吧！」

另一隻老虎同意了。於是，籠子裡的老虎走進了大自然，野地裡的老虎走進了籠子。從籠子裡走出來的老虎高高興興，在曠野裡拼命奔跑；走進籠子裡的老虎也十分快樂，它再也不用為食物發愁了。但不久，兩隻老虎都死了；一隻是飢

餓而死，一隻是憂鬱而死。從籠子中走出的老虎獲得了自由，卻沒有同時獲得捕食的本領；走進籠子的老虎獲得了安逸，卻沒有獲得在狹小空間生活的心境。籠子中的老虎在長期安逸的生活中喪失了求生本領，籠子外的老虎則無法適應那種失去自由的安逸，兩隻老虎都因這陷阱般的安逸而失去了性命。

【故事二】：

有個人死後，靈魂來到一個大門前。進門的時候，司閻對他說：

「你喜歡吃嗎？這裡有的是精美食物。你喜歡睡嗎？這裡想睡多久就睡多久。你喜歡玩嗎？這裡的娛樂任你選擇。你討厭工作嗎？這裡保證你無事可做，沒有管束。」

這個人很高興地留了下來，吃完就睡，睡夠就玩，邊玩邊吃。三個月下來，他漸漸覺得沒有意思了，於是問司閻道：

「這種日子過久了，也不是很好。玩得太多，我已提不起什麼興趣；吃得太飽，使我不斷發胖；睡得太久，頭腦變得遲鈍。您能給我一份工作嗎？」

司閻答道：

「對不起！這裡沒有工作。」

又過了三個月，這人實在忍不住了，又問司閻道：

「這種日子我實在沒法忍受，如果沒有工作，我寧願下地獄！」

司閻帶著譏笑的口氣回答：

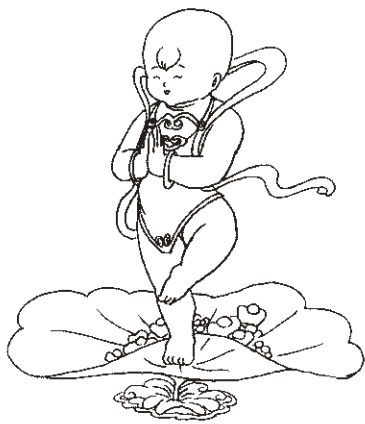
「這裡本來就是地獄，你以為這裡是極樂世界嗎？在這裡，你沒有理想、沒有創造、沒有前途、沒有激情，你會失去活下去的信心。這種心靈的煎熬，更甚於上刀山、下油鍋的皮肉之苦，你當然受不了啦！」

附註：每個人都嚮往安逸的生活，短暫的安逸生活可以使我們得到休息和寧靜；

但是長期的安逸，會磨滅人的理想，摧毀人的鬥志，最終毀掉其一生。一開始就選擇享受的人和一開始就勇於面對挑戰、奮勇向前、歷經千錘百鍊的人，最後的結局往往是後者成了珍品，而前者卻成了廢物。過於安逸的生活有如地獄一般，甚至比地獄更加可怕。當一個人所有的智慧與能力都在這樣的地獄中消磨殆盡的時候，再後悔已經來不及了。

人的一生活，都會面臨安逸的誘惑。好比三伏天（是一年中氣溫最高且又潮濕、悶熱的日子），酷暑難當，曝曬於烈日之下與涼風習習的河邊，你會選擇哪一個？三九天（是一年中最冷的時期），冰天雪地，寒風凜冽的荒野與溫暖如春的爐火旁，你又會如何取捨？只怕大多數人都會選擇後者；殊不知，這種安逸正是人生的軟陷阱。安逸是通往成功之路的最大障礙；要想成就大器，必須經過艱難困苦的磨練。想成功的人，要有面對困難、挫折的勇氣和執著，在危機面前，堅強起來；其實，危機並不可怕，可怕

的是我們在危機面前喪失了信心，不去尋找新的機會。在紅塵中摸爬打滾多年的人，常常希望獲得一份安逸的生活，卻容易忘記自己的使命，甚至原來的自己。在安逸中常常不能忍受挫折，心也容易受影響、受波動；在安逸中自己的信心也很容易流失，甚至失去原本光明的本性。所以，生活安逸之人一定要守住自己的本心，切忌迷失了本性！





## 認識你自己

古剎裏新來了一個小和尚，他積極主動地去見方丈，殷勤誠懇地說：

「我新來乍到，先幹些什麼呢？請方丈支使指教。」

方丈微微一笑，對小和尚說：

「你先認識和熟悉一下寺裏的眾僧吧！」

第二天，小和尚又來見方丈，殷勤誠懇地說：

「寺裏的眾僧我都認識了，再來該幹些什麼呢？」

方丈微微一笑，洞明睿犀地說：

「肯定還有遺漏，繼續去了解、去認識吧！」

三天過後，小和尚再次來見方丈，很有把握地說：

「寺裏的所有僧侶我都認識了。」

方丈微微一笑，因勢利導地說：

「還有一人，你沒認識，而且這個人對你特別重要。」

小和尚滿腹狐疑地走出方丈的禪房，一個人一個人地尋問著、一間屋一間屋地尋找著。在陽光裏、在月光下，他一遍一遍地琢磨、一遍一遍地尋思著。

不知過了多少天，一頭霧水的小和尚，在一口水井裏忽然看到自己的身影，他豁然頓悟了，趕忙跑去見老方丈……，老方丈含笑地說：

「世界上有一個人，離你最近也最遠；世界上有一個人，與你最親也最疏；世界上有一個人，你常常想起，也最容易忘記……這個人，就是你自己。」

附註：佛就是要我們認識自己、看清自己、找到永恒的生命。我們這一生最難做

到的就是「認識自己」，所以古希臘的智者在太陽神阿波羅的神廟門上留下了這樣的警訓：「人啊，認識你自己！」

看不清自己、不認識自己的結果，往往就是活得不明白；不明白自己為什麼要活著，不明白人活著有什麼意義。如果我們活了一輩子，連自己真正想要的是什麼、自己應該去幹些什麼都沒搞清楚，又如何談到「活得幸福」、「有所成就」呢？

要想做一個明白人，首先應正確地認識自己並評價自己，既不可自卑，更不能自傲。每個人都是最優秀的，要擦亮眼睛去認識自己、欣賞自己、發現自己並重用自己，同時又要時刻提醒自己切不可得意忘形；因為每個人都不過是芸芸眾生中的一個，也不過是滄海中的一粟而已！

很多人活得夠用心、夠努力、夠忙碌、夠辛苦，但就是活得不快樂、不幸福、不成功，因為他們看不清自己，不知道自己真正需要的是什麼，不知

道什麼該堅持、什麼該放棄！

做人應該像一面鏡子，時時刻刻通過對自身的觀照來反省，不斷加深對自己的認識。而現實中，人們常常「認識諸世間，然不能認識自己」，就好比「不識廬山真面目」，而原因恰恰正是「只緣身在此山中」的緣故。到底人要認識自己的什麼呢？認識自己的環境、認識自己的能力、認識自己的學識、認識自己的因緣、認識自己的家世、認識自己的志趣；當然，這只是每個人需要了解的一部分而已。認識自我是一個循序漸進的過程，就好像人必須一步一步攀山越嶺，從山中走出來，才能在豁然開闊的視野中看清山的本來面目。

人的一生，只和兩種人相處，一是自己，二是他人。人生時空本是一個渾融的圓，所以無論自處，還是處世，就像在畫圓；以自覺、自度為圓心，以慈悲、利他為半徑，所畫出來的就是這個人生時空的圓。要想將這個圓畫



得圓滿，最重要莫過於認識自己！找到自己、認識自己，做一個明白人，才能有一個明朗的未來，年老後才不至於悔恨，也才不會覺得虛度此生。

## 一言無虛出的一行禪師

一天傍晚，一行禪師從興唐寺出來散步，打算驅除一日工作的疲勞。快回到興唐寺時，暮色中撞出一個人，拜倒在一行禪師跟前，哭哭啼啼。一行禪師定睛一看，原來是先前曾經接濟過自己的鄰居王老太太；一行禪師成名顯赫後，時常掂記著要報答她的恩情。

「王婆，請起，小僧常思報遇之恩，只是無緣。何事如此？」

老太太聲淚俱下，極為淒慘地說：

「我兒子殺了人，師父您是天子的紅人，要設法發慈悲免他一死，可憐我老

太婆無人贍養啊！」。

一行禪師心很為難，只得說：

「國家的法度森嚴，豈能由我說了算？不如我讓僧人給你些錢物，你自己安排一下生計吧！」

老太太一聽，便從地上跳起來，指著一行禪師的鼻子破口大罵道：

「你在繸襪中，我就奶過你，後來無日不給你吃喝，怎麼長成個人模狗樣，就渾不記得當年啦！」

老太太哭著走開了，一行禪師到底心性慈善，坐了一個晚上，默默無語，悶悶不樂，思忖著：

「受人滴水之恩，當以湧泉相報；我佛以慈悲方便利他為務，吾今當救人一命才是！」

一行禪師心中漸漸明朗，於是運起竹籌演算了一番，便招呼僧徒進來，吩咐道：

「你們拿一個布袋去某某僻靜之處，守候到午時，如有活物出現，捉入布袋

裏，速速回來。」

第二日中午，果然有一隻母野豬領著七隻小豬，走到那裏，僧人們分頭捕捉，只走脫了母豬。一行禪師早在寺裏準備一口大甕，把小豬一隻隻扔進去，蓋好蓋子，又用泥封死，接著口裏念念有詞，持誦幾遍咒語。徒弟面面相覷，又有些興奮：

「師父不知又要幹些什麼？」

第三日早晨，內侍捧著皇帝的詔書急匆匆跑來，拉著一行禪師進宮。玄宗問：

「司天監報告說昨晚空中北斗七星蹤影全無，什麼緣故？」

一行禪師不慌不忙地回答：

「以前北魏時火星也曾失蹤過，這些異兆是上天對陛下的警醒。老百姓生活不安定也會招致天災，唯有皇上表明政治清和來感動上天，才能避免災禍；而今最急切、最明顯的措施，莫過於拯救生命。佛家認為仁慈之心可



以降服一切魔障妖孽；依小僧陋見，不如大赦天下。」

玄宗即時下詔赦免一切罪犯。當夜，北斗七星又在天幕上閃閃生輝。

附註：由以上的故事，可知一行禪師的「通靈法術」實在不可思議；其「知恩圖報」的行儀更是值得效法！

一行禪師，又稱「一行阿闍梨」，唐代鉅鹿（河北鉅鹿縣）人，為我國密教高僧及天文曆算家，乃密教五祖之一，也是密宗教理的組織者、密宗要典《大日經疏》的作者。

禪師俗姓張，名遂，是唐初功臣張公謹的後裔，出身顯宦世家，天資聰敏，過目不忘；二十歲左右，已博覽經史，精於曆象陰陽五行之學。曾經師事印度高僧善無畏、金剛智；與善無畏共譯密教根本聖典《大日經》。

據《開元釋教錄》、《宋高僧傳》等書所說，一行禪師曾跟從金剛智咨詢

密法，請譯《金剛頂瑜伽中略出念誦法》四卷、《佛說七俱胝佛母準提大明陀羅尼經》一卷，並受灌頂，因此一行禪師是傳承胎藏、金剛兩部密法的大阿闍黎。此外，又精於禪、道、數學、曆法之學。開元九年，唐玄宗命其訂正傳統曆法頒行天下，所著《大衍曆》共五十二卷；其後與率府兵曹參軍梁令瓚同制可以測量星宿運動和考察月球運行規律的「黃道遊儀」，用以重新測定一百五十餘顆恆星的位置，並算出相當於子午線緯度的長度。又由其筆錄編纂而成的《大日經疏》二十卷，至今亦為密教界所重視；《大日經疏》對於中國密宗的貢獻，除了把經中「文有隱伏，前後相明，事理互陳」的地方解釋明白，保存了善無畏所傳的圖位，和注明許多事相的作法與意義之外，更重要的是發揚大乘佛教世出世間不二的積極精神，使密宗教理合理化。可惜他積勞成疾（玄宗撰碑文有「吐血忘倦」之語），不到五十歲就圓寂了。

## 花未開全，月未滿

《韓非子·說林》裡面記載了一個故事：

有一個叫桓赫的雕刻大師，當別人問起他的雕刻之道時，他回答說：

「其實雕刻的秘訣很簡單，就是要把雕像的鼻子雕大一點、眼睛雕小一點。因為鼻子太大了可以修改得小一點，太小了卻沒法改得更大；眼睛太小了可以修改得大一些，但是太大了就不能改小了。」

由此可知，桓赫在說這話的時候，雕刻技術肯定已經是非常嫻熟了，但是他卻總是假設自己會犯錯誤，給自己留有餘地。做人也一樣，要為自己留有進退的餘地，敢於承認自己的不足，敢於不如人，這是一種期待成長的勇氣。

附註：從另一種角度來說，敢於不如人，也是某種程度上的自信；只有敢於不如人，才能勝於人。俗話說：「天外有天，人外有人」，雖然自己很厲害，但在這麼廣大的世界裡，比我們聰明、高超的人還有很多，只是我們不知道而已！因此對任何事情我們千萬不可產生驕傲、自滿、自大的心態。每個人都有自己的優點與優勢，也都有自己的缺點與短處，揚長避短才算機智；若勉強要拿自己最不擅長的弱處，去硬碰別人最拿手的本領，結果是自討苦吃呀！

人生當中，在經歷了幾番風雨、幾輪挫折的磨鍊之後，方才明白一個人不可能處處勝於人；凡事有得必有失，若樣樣齊全了，也許會遭到更大的、意料不到的天災人禍。就像小病小災纏綿一生的人，往往安享天年；而無病無痛、大紅大紫的人常常遽禍忽至，遂不及防。正因為生命是無常的，因此，我們為人處事都要留有餘地。

古訓道：「路經窄處，留一步與人行；滋味濃時，減三分讓人食。」給自己留餘地，進可攻，退可守；飛翔就是天空，回歸就是家園。水滿則溢，月盈則虧，過猶不及，凡事皆如此。曾國藩說過：「人生最好的境界是：花未開全，月未滿」，這是一種從容淡定的心態，也是一種通透頓悟的智慧，更是留有餘地的美麗。

我們都習慣地以為周遭的人事物是實在的、是一成不變的，因而當變化發生時，就視為災難，並將它轉化成控制喜樂的執著；得到就笑，失去就哭，這就是為什麼我們的心總是紛紛擾擾的原因。其實，世事本來就變化無常，每一樣事物都在改變，如果我們對任何事都很執著，內心又如何能平靜呢？

人之所以痛苦，就是太執著於那些終將會失去的事物；不管我們得到什麼，失去是早已經註定的。佛法告訴我們：世間的一切都是相對法，譬如

「有生必有死」、「有得必有失」、「有來必有去」、「有善必有惡」、

「有對必有錯」、「有大必有小」、「有是必有非」、「有長必有短」

……；如果我們無法看透，那就不可能終止苦難。其實，想要解脫煩惱痛苦並不難，只要肯放下執著，當下就能解脫！



## 「真知道，就做不到」

大約在一千四百多年以前，也就是南朝梁武帝時代，有位雲光法師在南京西郊石子崗設壇講《法華經》，他微言大義、口若懸河、滔滔不絕，將玄秘古奧的佛理真諦闡述發揮得非常明白透徹，不但令在場聽講的百姓眾生震撼，也讓上蒼諸神感動。神仙們用法力將天邊的五色之石攝來，化作色彩繽紛的雨花灑落在經壇四周岡巒之上來供養，人稱「天花亂墜」；雨花落地為石，故稱「雨花石」，講經之處從此更名為「雨花臺」。

雲光法師生平極好吃牛肉，志公禪師屢勸他說：

「法師！你講經講得這麼好，怎麼這點就放不下呢？」

他屢勸不改，且巧辯：

「我這是『吃而不吃』！」

捨身之後，雖然講經講那麼好，也得隨業受生，托生爲牛；四、五年的時間，這牛就長大了。牛拉車勞作，還受人鞭打，飽受煎熬，其苦難言。有一次，牠拉的車陷在爛泥裏頭，拉不動了；這時候，適逢志公禪師路過，以天眼觀之，知牠是雲光法師轉生的，就問：

「雲光！當初勸你不要吃，你說你是『吃而不吃』。那麼，你現在身爲牛，云何『拉而不拉』？」

牠聽了之後，生大慚愧心，把頭往後一回，天靈蓋撞到車轆子頭，就把天靈蓋撞破了，流了許多血，不久就死了；牠就這樣自殺了。

附註：照理來說，雲光法師說法能感得天人散花，必定很有修行，但他只是在法上通達，徒有緣起性空的知見，卻沒有實證。以為功夫到家、嗜吃牛肉的

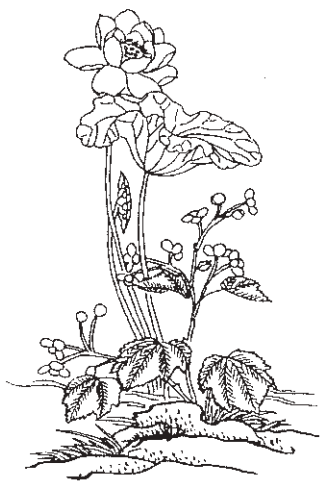


他，竟邊吃牛肉邊講緣起性空，不知「解行並重」；結果死時業障現前，作不了主，隨業流轉投胎為牛，幸而遇見志公禪師開示，才得解脫。雲光法師，既知緣起性空，就不要吃牛肉，那才是真正了知空；如果還執著要去吃，那就不是真正知道空理了。雲光法師由於一念之差而斷送法身慧命，於六道中枉受輪迴之苦，真是可惜！學道之人應深自警惕！

老子說：「為學日益，為道日損。」作學問是累積而來的，是一個加號，如儒家說：「學如逆水行舟，不進則退。」《三字經》中說：「玉不琢，不成器，人不學，不知義。」《莊子》說：「吾生也有涯，而知也無涯。」我們的生命是有限的，但學海無涯，所以要博學多聞，活到老、學到老。然而修行，却是一個減號，要經常檢討反省自己心中的無明煩惱，有了過失馬上改過，把煩惱化得乾乾淨淨；一旦清淨心、無為心現前了，當下就是淨土。作學問與修行雖然是兩條路，但不相衝突。修行要對自己

負責，騙得了別人，但騙不了自己；若真知道，就一定做得到。古德說：

「以始覺之智，照本覺之理。」所謂照空、照假、照中，無非是要去除此心中的妄想與執著；因為沒有妄想執著的這念心，就是吾人本具的菩提心，也就是我們的真生命！所以，既然「知」就一定能「行」，「知」並不妨礙「行」；「行」到最高的境界亦不離開這念「知」。果真能做到「知行合一」，我們這一生修行就不會走遠路，更不會走錯路。



## 「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」

### 【故事一】：

古老的埃及，流傳著一則神話：在沙漠中，有一種身披深紅羽毛的鳥，稱為「火鳳凰」，聽過牠聲音的人，都難以忘懷。牠的壽命約五百年，每當生命終點時刻，便以芳香的樹枝作為柴堆，燃起熊熊烈焰，將自己投身於大火之中；當牠化成灰燼時，柴堆中便又現出另一隻美麗火鳥，振翼沖天，因此人們也叫牠「不死鳥」。

這則神話值得深思的是，到底是什麼樣的力量，使牠能毅然地投身於烈焰之中？其實這也正是火鳥精神最足以為人效法之處。歷史上，有許多傑出人物在受到挫折、打擊時，不僅沒有畏懼或退卻，反而以無比的勇氣與決心，通過逆境的

淬鍊，或立功、或立德，抑或立言而流傳千古，成為後人景仰崇拜的對象。

【故事二】：

中國的至聖先師——孔子，便是在懷才不遇、韜光養晦時，激發出萬世光芒。當時，孔子雖懷抱著經國濟世的理想，但在魯國的仕途並不順遂，周遊列國時，亦無緣一展抱負；後來，還遭逢「陳、蔡絕糧」事件，以及兩位最鍾愛的弟子——顏回英年早逝、子路慘死等諸多衝擊，孔子當時內心的低沉，不難想像。但是，他並未因此而沮喪退縮，反而在許多賢者紛紛隱遁之際，專心教學、匡正禮法，期能為國家、社會培植人材。此外，他也著書立說，而其《春秋經》更在歷史上博得「亂臣賊子懼」的高度評價，對於當時日益傾頹的世道人心，有顯著振衰起敝之效。從讚《周易》，刪《詩》、《書》，到寫《春秋》等，孔子的所作所為，無一不對中國、亞洲乃至全世界產生數以千年的不絕迴響，迄今仍深

刻地影響著世人。

【故事三】：

舉世聞名的音樂家——貝多芬，當其在樂壇逐漸嶄露頭角之際，卻在一次意外中，聽力逐漸喪失；這對一位音樂家而言，是多麼沉痛的打擊！然而，被德國人尊稱為「樂壇三B」（即指巴哈、貝多芬和布拉姆斯）之一的他，不僅未被意外擊倒，反而堅決地向命運挑戰，發出「命運，我要緊緊地扼住你的咽喉」的怒吼，且又陸續寫出如「第九號交響曲——歡樂頌」等多首膾炙人口又動聽的名曲。

【故事四】：

佛教史上有許多祖師大德，爲了弘揚佛法，不惜冒著生命危險，犧牲寶貴生

命，往來於天竺、西域與中國之間的絲路。古代的科技與交通遠非今日所能比擬，這些大德們在出發之前，早已了解將面對的是何等的險境；然而在「爲佛法、爲眾生」的使命驅使之下，明知會埋骨異鄉，甚至曝屍荒野，還是勇敢地踏上漫漫黃沙路。其中，最具代表性的當屬玄奘大師，當他前往西域取經時，沿途的艱難險阻，都在虔誦稱念「觀世音菩薩」聖號與持誦《心經》之下，屢屢化險爲夷。玄奘大師不僅通過了路途上的種種磨難，還克服語言、文化上的隔閡，屢屢在印度諸國的辯論會上，令當地著名的論師心服口服；大師也因此而名震異域，聲名甚至傳回大唐朝廷。所以，當玄奘大師載譽歸國時，長安城萬人空巷，都去遠迎這位高僧。而玄奘大師的成就實則不只如此，他於沿途所紀錄彙集而成的《大唐西域記》，堪稱在歷史、地理、文化、考據以及了解印度風俗民情等，具有多方面的參考價值。

附註：不投入熊熊烈焰，火鳥發不出淒美的絕唱，也無從獲得嶄新的生命。而喜歡看海的人都知道，如果不遇上嶙峋的岩岸，則澎湃的海濤便激盪不出壯觀雄偉的浪花。同樣地，若不遭逢困厄，官運亨通的孔子，想必成不了維繫中國數千年文化道統的中流砥柱，更不致被冠以「至聖先師」的稱號，而舉世咸尊；若聽力未曾受損，貝多芬恐怕也得不到「樂聖」的崇隆地位，世人可就少了許多精緻的心靈享宴；若沒突破重重險阻，玄奘大師可能也無法名列佛教史上的高僧，更談不上是世界史上的巨人。

古德說：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香」，正是在勉勵我們：當挫折來臨時，只要轉個念頭，可能就是另一個不朽生命的起源。

## 一 變形拔友 一

佛陀在無量劫前，因積福生天，做帝釋天王，以道力故，不昧本來，常作苦空、無常、無我的覺意。安座則常自警惕，出遊則廣行勸化，令眾生開拓智光、精修慧業，未嘗懈怠；又哀憐塵世眾生，不忍捨棄。某日，帝釋天王以天眼看見祂過去生的一位朋友，今生生為女身，嫁作商人婦，一向在財帛之間過著汲汲營營、忙忙碌碌的生活，已昧卻本因，不念無常了。

於是帝釋天王便化作一位商客，來到世間。婦人見之，用一向招待主顧的態度，來招呼祂，請祂上座。只見此商客深深地注視婦人，微微含笑；婦人覺知，心中甚為驚異！後見此商客並無輕薄之態，內心稍安；但總覺得此商客在含笑不言之中，夾雜著無窮的深意。



婦人身旁站著她的小孩兒，手中敲著小鼓，玩得頗自得其樂；商客又深深注視那小兒，依然微笑不語。

此時，婦人鄰居有位少年的父親病了，想要殺一頭牛來拜神祈禱，正牽牛走過去；此商客又深深注視那牽牛的少年，暗自微笑。沒多久又來了一位鄰居，是一位少婦，手抱著心愛的兒子；那小兒手中玩弄著小刀，一剎那小刀劃破母親的臉頰，鮮血直流，溼染了頸部，大家都十分驚駭，此商客卻仍是冷笑。

婦人暗中留意此商客的舉止，一一看在眼裡，覺得十分詫異，便問道：

「您坐在我面前，含笑不止，又看著我兒和鄰人也都連笑不休，到底是爲何緣故？」

商客答說：

「妳我是至相知心的朋友，難道妳忘了嗎？」

婦人默然色變，頗不高興，怪此客商言語唐突而無禮。

商客又說：

「弄鼓的小孩，本是妳的父親。他死後孽債驅策，一度投生爲牛，牛死後皮就被用來做鼓。牛被宰殺後，罪業已盡，又得人身。茫茫業識，不知何往，適妳受孕，於是便做妳的兒子。隔了前後世，或爲妳父，或爲妳子，已經不相識了，更何況是經歷多生多劫？看那小兒手中弄鼓，鼓所用的皮便是他自己前一世的身皮，這小孩竟敲擊尋樂，忘卻前世的苦，昧卻本來的因了。又妳的鄰人，爲了父親生病，殺牛媚神，求增福祉；不知殺生反是結下怨毒，種下禍根；來世牛轉爲人，父歿爲牛，兌換因緣，苦樂相尋。這少年昏昧，愚孝反而連累父親啊！還有那鄰婦，在過去生時，做人的正妻，她兒子在宿世生爲女人，與她共事一夫，是做偏房；這正妻兇悍善妒，每每用慘無人道的手段虐待側室。正妻死後，這一生仍爲人婦，側室歿後，生作正妻的兒子；現在用刀劃破她臉頰，正是要報宿怨。而那

鄰婦受苦，亦是宿業所使，也不敢怨恨！唉啊！人事無常，權和勢每相轉移；惡業隨身，恰如影子隨形，然而每隔一生，宿生的種種，便完全遺忘了，而累報以來，沈沈長夜，所造惑業，所受罪苦，何時方歇？我所以含笑不止，正爲這緣故啊！須知世間榮華富貴，轉眼便消滅，一切都是無常，切莫隨同流俗、愚癡暗昧；當急嚴持五戒、精修六度，力求自拔！我現要回去了，以後我會再來看妳。」

婦人一聽之後，漸漸了悟，於是一洗前態，齋心潔志，反華爲樸，心裡且盼著此商客能再來。

一天，帝釋天王又來了，祂再化成一個貌醜衣破的人，向守門的人說：

「我的朋友在裡面，請代我喚來。」

守門人進去報告主婦，婦人出來看看，說：

「你不是我的朋友。」

帝釋天王又微笑不止，說道：

「才隔沒幾日，我變化形貌、更改衣服，妳便不認得了，更何況是隔了幾世幾代的人、事？」

於是又深重叮嚀：

「妳當勤奉佛法、攝心止念、依教起修；人身易失，佛世難逢，高行比丘難得供養。命在呼吸間，切勿溺墮在業海苦坑中啊！」

說完便隱身不見了。此婦人便是彌勒佛的前身。

補註：哀哉！眾生一入胞胎，隔陰之迷便一切盡忘，故凡是今生今世之所最喜、所最惡者，必是宿生習氣之最重者。由此亦可推知，吾人今生能聞佛法、慕向佛道，必是多生累劫早曾受持佛法；然而慚愧的是一生又一生輾轉至今，尚未成功！今生再不切求出離，更待何時？而吾人之親戚眷屬，亦必

過去生於佛法中，曾種善根，但以隔陰之迷，或記或忘；只要得善知識提引，必皆能從佛法中得利。《佛說大乘無量壽莊嚴經》云：「假使大火滿三千，及彼莊嚴諸牢獄，如是諸難悉能超，皆是如來威德力。」願在佛力慈暉中，業消智朗，使我以及與我有緣之眾生，悉得成就菩提道！

我們修佛，本應無所求，但是在無所求中不妨像圓瑛法師，他有三求：「求福、求慧、求生淨土」。我們現在是眾生，沒有一點福報，因此，處處是苦惱，處處遭人打擊，多少人找我們麻煩，使我們沒法修行；所以要修福、修慧。如果我們一點福報也沒有，即使有道場，却不能去；或是一點智慧也沒有，雖身在道場中聞法，却聽不懂。已經有福有慧者，仍要繼續增長福慧，直到福德、智慧都徹底圓滿了，就成佛了。為了能真正自覺他，文殊、普賢等大菩薩都求生淨土。所以我們在家修行要有出離心、慈悲心，更要堅持正信，求生淨土。

## 一 知過能改，善莫大焉 一

懷空法師，明代河陽人，在當地廣福院出家，禮大明禪師爲師；大明禪師知道他是有大乘根器的人，受具足戒後，鼓勵他去參遊四方，於是，他到京師各地參方，頗有獲益。

有一天，懷空法師從定安山經過，遇一老人，白髮持杖，笑容可掬地向法師行禮，並請求法師在此住持，自己願永做護法；懷空法師便在此地區擇基地結茅屋而住。懷空法師有大法力，他知道：之前所見之白髮老者，乃是當地的土地神也。

懷空法師結茅住修以後，沒有多久，有村民持矛追逐老虎入山，看見懷空法師在山上住，便很歡喜地說：

「此山多暴虎，村民不能安住，祈請和尚，示以息災之法。」

懷空法師道：

「老虎也是眾生，汝等若屠宰牠，牠自會尋求報復。這樣一來，互相償報，便沒有個止期了。老僧將爲你們禳災，可以使虎患平息！」

鄉民們說：

「我們鄉野凡夫，唯願老和尚教導。」

懷空法師說：

「你們回去，準備法筵道場，施捨大會，我爲你們消災息難。」

鄉民走後的當天晚上，有一隻老虎，來到法師茅庵門前，伏地閉目，如求法師消罪的樣子。懷空法師喝責牠道：

「畜牲！你前世爲人作惡，今生變成虎，一報未減，更增罪殃，噬食人類，死墜地獄；天不見誅，我爲汝等可憐！我將爲汝等設道場消災。」

老虎聽後，慢慢地站起來，望著懷空法師，連連點頭，然後離去。

次日，法師到山下去做法會，會畢還山，見那隻老虎帶來七條虎子，在茅庵前等著，法師把施主所送的齋食，擲給七虎分食。各虎食後，伏臥不動，法師便當場爲這七條小虎，作懺悔、祝願；法事完畢，各虎相攜而去，不知所往。從此以後，此地區永絕虎患，年年豐收。百姓感德，歡喜不已。

當時，張遼大夫爲州牧，派府吏迎請法師入州，師以病辭。於是，州牧派工匠，來爲法師修建寺廟。懷空法師一直駐錫在此廟，直至命終，世壽八十二歲。死後火葬時，得舍利子若干，州牧又建塔供奉之。

附註：野獸畜生都能受感化，何況知道讀書受教育的人類！只要我們能聽取善知識的教導、能確實體悟，真誠地洗心革面、棄惡從善，及時放下屠刀，當亦可立地得道。



就像歷史故事中的賈淑，性情險惡，同鄉的人，都對他嗤之以鼻，引以為患。林宗的母親去世時，賈淑也來參加弔唁；不一會兒，孫威直也來了，他見到林宗接受惡人弔唁，沒有進門，就轉身離開了。林宗立刻追上孫威直，向孫威直道歉後，又說：「賈淑確實有惡德，但其能洗心改面，也是孔子所提倡的，所以我允許他進門。」

後來，賈淑知道此事後，非常感動，也非常慚愧。後來，賈淑繼續努力提高品德修養，最終成為一名善士，享譽四方。



## ——超脫於悲慟——

莊子的妻子死了，惠子到莊子家中弔唁，卻沒有看到應有的傷心場景。莊子正對著妻子的屍體，席地而坐，兩腿像簸箕一樣隨意曲伸著，一邊敲著盆狀的瓦缶，一邊高聲歌唱。其聲慷慨激昂，響遍行雲。惠子十分氣憤，走上前去，對他說：

「你與死去的妻子，共同生活了一輩子，她爲你生兒育女、日夜操勞。現在她因衰老而死，你不哭也就罷了，居然敲著瓦缶高歌，你不覺得太過分了嗎？」

莊子放下手中樂器，緩緩回答道：

「並非如此！你沒有看到我悲傷，是因爲我的悲傷已經過去了！她剛死的時

候，我悲痛萬分！每次，我看到家裏她曾經用過的一切，就不禁回想起她平日的一言一行，心裡如同刀割一般！」

「但後來，我忽然領悟了。」莊子站起身，繼續說道：

「你看那春、夏、秋、冬的自然變化：春天，芳草萋萋；夏天，綠樹成蔭；秋天，果實纍纍；到了冬天，萬物凋零、一片蕭瑟。從春到冬，再從冬到春，一切都自然而地變化著；人的生命，正如這春、夏、秋、冬的變化一樣。她現在安安靜靜地躺在天地之間，而我卻在爲她哭泣，這不是沒有明白天命的表現嗎？我在忽然領悟了之後，才停止哭泣，而放聲高歌。」

附註：妻子死了，莊子開始是無比地悲慟，在忽然領悟了之後，便鼓盆而歌。

莊子之超脫，可見一斑。在以莊子為代表的道家眼中，死亡是自然而然的；面對死亡，我們不必過分悲傷，一切都要順應自然，這就是道家所倡

導的「安時處順，天人合一」的道理。

在佛家的觀點，直接了當地指出，世間萬法，皆由因緣而生，依生、住、異、滅四相，於剎那間生滅，而為本無今有、今有後無，故總稱「無常」。

《涅槃經》說：「是身無常，念念不住，猶如電光、瀑水、幻炎。」《大智度論》說：「一切有為法無常者，新新生滅故，屬因緣故。」《六祖壇經》說：「生死事大，無常迅速。」《無常經》說：「未曾有一事，不被無常吞。」所以說：「無常」才是「常」。既然「無常是常」，本來就如此，何來悲傷可言？

## 輸與贏

從前日本有位武士，手裡握著一條魚來找一休禪師。武士說：

「我們打個賭，請禪師猜我手中的這條魚是死是活？」

一休禪師知道，如果他說魚是死的，武士肯定會鬆手，那魚就會活命；但如果他說魚是活的，武士一定會暗中將魚捏死。於是，一休禪師雙手合十，淡淡地說：

「魚是死的。」

果然武士馬上把手鬆開，哈哈大笑說：

「禪師啊，你輸了！這明明是條活魚嘛，看來還是我比你聰明啊！」

一休禪師笑了一下，說：

「是的！我輸了。」

一休禪師雖然輸了，但他卻為一條魚贏得了生命。

附註：在一休禪師看來，輸贏、得失並不重要，生命才是最寶貴的！且他達到了自己的目的；這樣看來，一休禪師也算是贏了。有人曾說：「放下輸贏，你才會贏。」為人處事，千萬不要把一時的輸贏看得太重！適時地放下失敗，才可以讓我們更加順利地向前行；然而這一切都需要我們有一顆淡泊名利、笑着輸贏的平常心。

人們為了「要贏」，常會把自己逼得很緊，甚至逼上絕路；為了「要贏」，往往不給對方呼吸的空間，甚至不留情份；為了「要贏」，常會不擇手段，踩在別人的頭上；為了「要贏」，往往在無形之中失去了時間、自由、健康、友誼……。

在人生的歷程裡，本來就有「輸」、有「贏」；偶爾適度的「輸」，適度的退讓，可以「讓敵人變成朋友」，終究贏得了珍貴的友誼！

老子曾說：「夫唯不爭，故天下莫能與之爭。」有人跟我們爭，我們避開他，讓他贏又何妨？究竟他能贏到什麼？而我們又會輸掉什麼？當我們明白了這個道理，就會看透輸與贏的本質；如此，我們的人生才不會在患得患失、斤斤計較中度過，也才能活得快意瀟灑、怡然自在！



## 「所做之惡，留在身邊；所做之善，回到身邊」

有一個婦人每天早上都會煎薄餅給全家人吃，她總是多煎一個，以便留給飢餓的路人。她習慣將這個多餘的薄餅放在窗外邊，任憑有需要的過路人自取。然而，這個婦人每天所看到的景像都是同一個駝背老漢來取走它。但，這駝背老漢不僅沒有說聲謝謝或任何一句感恩的話，而且還會在離開時自言自語地咕嚕道：

「所做之惡，留在身邊；所做之善，回到身邊。」

這樣，日復一日，駝背老漢拿了薄餅便嘟囔著：

「所做之惡，留在身邊；所做之善，回到身邊。」然後便離開了。

後來婦人有些惱火，自言自語道：



「連個謝字都沒有！這老駝背每天哼噤著這些，他到底是什麼意思？」

終於有一天，她怒火中燒，決心要擺脫他，說道：

「看來我必須想個辦法，以便徹底甩掉這個老駝背。」

於是，她就在薄餅裡下了毒！但當她準備把薄餅放到窗台外邊時，她的手開始發抖；突然她覺察到自己不對的行為，反問道：

「我這是在做什麼？」

她立刻將這塊有毒的薄餅投到火裡燒掉，重新再做了一塊，放到窗台外邊（這就是駝背老漢所謂「所做之惡，留在身邊」的含義）。只見駝背老漢如常地來到，如常地取走了薄餅，如常地哼道：

「所做之惡，留在身邊；所做之善，回到身邊。」

他這樣做的時候，十分地快活，根本沒有意識到婦人腦海裡翻江倒海的掙扎。

其實，每次婦人將薄餅放在窗台外邊時，都會為她在遠方謀生的兒子獻上一個祈禱。她的兒子已一連幾個月全無音信，因此她祈禱兒子能快快平安歸來！

有一天晚上，婦人聽到扣門聲，趕緊打開門一看，竟然是自己天天在祈禱的兒子就站在門廊上。她驚奇地發現兒子變得很瘦、一副餓壞了的模樣，所穿的衣服也像碎布條般地破爛不堪！她的兒子一看見母親，就說道：

「媽！我今天能站在這裡是個奇蹟。在離家一里遠的地方，我餓得昏倒在地，當時我肯定自己即將死去；這時，有一個駝背老人路過，我請求他給我一小塊能吃的東西，哪怕是些碎屑也好，他好心地給了我一整塊薄餅（這就是駝背老漢所謂「所做之善，回到身邊」的含義）！給我餅時，他說：『這是我每天的食物，今天我把它給你，因為你更需要它。』」

聽到這裡，婦人臉色蒼白，冒了一身冷汗；她把身體靠在門上，支撐住自己，回想到早上她做的那塊下了毒的薄餅，如果她沒有投到火裡燒掉，那麼吃到

毒餅的就是她的兒子，兒子必死無疑！這時，她才明白了這些字的含義：

「所做之惡，留在身邊；所做之善，回到身邊。」

附註：這個故事的寓意是：「行善，不要在任何情況下放棄或停止，即使這些善行一時之間並沒有得到讚賞或悅納。」我們怎麼對待別人，別人就怎麼對待我們，所以我們應該多與人結善緣，不要結惡緣。種善因得善果，種惡因得惡果，因此今天是福還是禍，都是由過去的自己招來的，絕不是老天平白無故地施加在我們身上的！所以當我們遇到問題時，不要怨天尤人，而是反省自己；此外，果報在成熟以前，過去所造的業因是不會消失的，所以我們做任何事情都要謹言慎行，絕對不要傷害到別人。

## 二 趙州茶 二

趙州禪師是唐朝很有名的一位禪師，禪師非常注重生活的佛教，他處處都從生活中表現他的禪風。那到底法師跟茶有什麼關係？不然為何叫做「趙州茶」，法師應該不會在賣茶吧？當然不是趙州師父在賣茶葉。哪到底為什麼叫做「趙州茶」呢？這是有因緣的。

有一天，一位法師來到禪寺，趙州禪師問他：

「你以前來過沒有？」

這位法師回答：

「沒有，這是我第一次來。」

趙州禪師說：

「吃茶去。」

後來另一位法師來見禪師，禪師又問他說：

「以前來過沒有？」

法師回答說：

「我曾來過。」

趙州禪師說：

「吃茶去。」

這時管寺廟的院主法師好奇地問禪師說：

「剛剛那兩位法師的回答不同，您爲什麼都叫他們吃茶去呢？」

趙州禪師仍舊回答：

「吃茶去。」

附註：「趙州」是對一位禪師的稱呼，可是趙州不是這位禪師的法名；禪師的法號是「從諗尸<sub>レ</sub>々」，因為禪師住持的寺院是在「趙州城」裡面，所以後人都稱禪師為「趙州禪師」。

只是奇怪！趙州禪師無論對新來的或來過的，甚至連院主禪師都叫他們「吃茶去」；這「吃茶去」三個字到底有什麼玄機？從這個公案中，讓人省思到：

第一、禪師的「平等心」：在禪師的眼裏人人都平等，沒有資歷深淺、職位高低的分別；無論是新來的或來過的，還是寺裏的院主法師，都照樣「吃茶去」，對人沒有分別！不會像有些人遇到喜歡的，就想執取；看到不喜歡的，就想遠離。

第二、禪師的「平常心」：禪師的行儀，也在提醒我們要「遇茶吃茶，遇飯吃飯」。平時我們吃飯時，無法好好地吃飯，總是分別計較，這個好

吃，那個不好吃；好吃的就多吃一點，不好吃的連碰都不碰；睡覺也不安心睡覺，想東想西！

「簡簡單單的三個字「吃茶去」，這就是生活、也是佛法，讓自己的心，輕鬆鬆地安住在每個當下，讓心平平穩穩、自在在。試想想：我們會有多麼多的煩惱、不平，就是缺乏像禪師的「平等心」與「平常心」呀！因此，想要讓自己煩惱少一點、快樂多一點，不妨試著效法趙州禪師，以「平等心」和「平常心」看待一切的人、事、物吧！



## 一 心中有佛 一

在日本有一位很有名的禪師叫做「仙崖禪師」，在禪師住的寺院附近住了一位虔誠信徒叫做「晉平居士」，他專修淨土念佛法門，口中時刻稱念著「阿彌陀佛」的聖號。有時仙崖禪師與他在路上碰面，他都雙手合十跟禪師說：「阿彌陀佛！」幾年後仍然如此，然而仙崖禪師卻發覺，這位居士雖然敬信佛法，但是慧心還不夠，因此想助他一臂之力。

有一天，兩人又在路上相遇，晉平居士一樣合十跟禪師說：「阿彌陀佛！」仙崖禪師就喊：

「晉平居士！」

晉平雙手合十，睜大眼睛看著禪師回答：



「阿彌陀佛！」

仙崖禪師再次叫他：

「晉平居士！」

晉平居士一樣回答：

「是，阿彌陀佛！」

仙崖禪師仍然又喊：

「晉平居士！」

晉平居士心裡想：

「奇怪，禪師一直叫我做什麼？」不過他還是應聲回答：

「阿彌陀佛！禪師，您有事嗎？怎麼一直叫我的名字，阿彌陀佛！」

仙崖禪師哈哈大笑說：

「你的每句話裡都有『阿彌陀佛』，您不覺得太煩阿彌陀佛嗎？」

晉平居士問禪師說：

「禪師，我是念佛的人，當然佛不離口，佛不離心！阿彌陀佛！」

仙崖禪師突然大喊一聲：

「晉平居士！」

晉平居士嚇了一跳：

「禪師，難道念佛不好嗎？」

這次，仙崖禪師只說了一句：

「阿彌陀佛！」轉身就離開了。

禪師這句「阿彌陀佛」，讓晉平居士回家想很久，有天終於想通了：

「念佛的人不只是在行、住、坐、臥都要不離阿彌陀佛嗎？那如果把阿彌陀佛放在心內，自己做阿彌陀佛，不是更好！」

隔天晉平居士到寺院找仙崖禪師，手指著自己的胸口對禪師說：

「我就是阿彌陀佛！」

仙崖禪師微笑說：

「你看，這就對了，阿彌陀佛！」

附註：有位學佛多年的朋友，因身染重疾，命在旦夕，便請家人電請好友數位，來病榻前幫忙助念，願能順利往生。好友們也虔誠地齊聲念著阿彌陀佛聖號，約過了一個多小時左右，他突然拿起掛在手上的念珠，往空中一拋，罵道：「我不信佛了！我念佛吃素那麼多年，義工做了那麼久，今天卻得了癌症，阿彌陀佛都沒有保佑，現在已病危了，也沒看到阿彌陀佛來接引，我還信祂幹嘛！回去！回去！不要再給我念佛了！」好友們向他勸慰著，但他執意不再信佛、不再念佛。大家面面相對，深知他慧心不夠，如今業障現前，往生出現障礙。

明·吳菴普莊禪師曾寫道：「念佛無非念自心，自心是佛莫他尋；眼前林樹並池沼，晝夜還能演法音。」常言道：「心包太虛，量周沙界。」西方極樂世界，本來就在我們的心中，何必向外尋覓？念佛就是要「佛心即我心，我心即佛心」，要將阿彌陀佛深深放在心中，在平時就要好好培養念佛的功力，不只口念佛號，心也要念佛，行住坐臥都不離佛；等念佛功力培養到一定程度，因緣成熟時，佛自然能入我心；當我心與佛心結合為一時，沒有雜念、妄想，只有安祥與自在，我們早就在西方極樂世界了，又何必一定要勞駕阿彌陀佛來接引呢？

## 二 佛佛道同 二

唐朝時，仰山慧寂禪師在瀉山靈祐禪師的道場悟道後，一住十五年，並且受瀉山靈祐禪師的印可，宣揚教法。師徒兩人倡導的禪風獨樹一格，成為禪門五家七派之「瀉仰宗」。

有一天，瀉山靈祐禪師與仰山慧寂、香嚴智閑兩位弟子同行，瀉山靈祐禪師開口說：

「過去現在未來三世諸佛的道法都是相同的，人人都有解脫的門徑。」

仰山慧寂禪師聽了便問：

「既然如此，那麼，什麼是人人解脫的門徑呢？」

瀉山靈祐禪師並不直接回答，而是回過頭問香嚴智閑禪師說：

「仰山的提問，你認為應該怎麼說呢？」

香嚴智閑禪師說：

「如果說到過去現在未來三世，我倒有一個答案。」

滄山靈祐禪師點點頭，問：

「你怎麼說？」

香嚴智閑禪師不再言語，站起來問訊便走了出去。滄山靈祐禪師又轉頭問仰

山慧寂禪師：

「香嚴的回答你滿意嗎？」

仰山慧寂禪師回答：

「不滿意。儘管人人解脫的門徑不同，一旦悟道，不就相同了嗎？」

滄山靈祐禪師又問：

「那麼你要如何解答？」

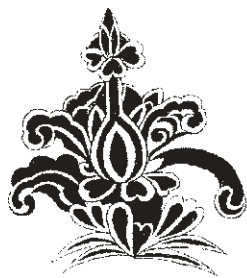
仰山慧寂禪師也是站起來一問訊，就走出去了。馮山靈祐禪師看到自己兩名弟子的回答後，哈哈大笑，說：

「正是、正是！這不就是佛佛道同嗎？」

附註：這一則「佛佛道同」的公案中，老師問什麼是「佛佛道同」？兩個弟子用走出去做為答案，耐人尋思。所謂走出去，就是不要落於窠臼，不要說你的就是我的，我的就是你的。雖然是「佛佛道同」，但走出去還是有遠近，還是有先後；等於燈光，燈燈相映，互不妨礙，那不就是「佛佛道同」了嗎？

成佛是我們終極的理想，佛陀說：「眾生皆有佛性」，這表示人人都有成佛的可能性。佛教不以釋迦牟尼佛為唯一的佛，就好像讀大學，不管是台灣大學或東海大學，只要我們達到錄取的標準就可以錄取；相同的，只

要我們的信願、智慧、慈悲和佛的心相應，我們就是佛。每個人都可以成佛，雖然目前在心境、智慧、慈悲上，有凡夫、聖人的差殊；其實佛是已經覺悟的眾生，眾生是尚未覺悟的佛。過去有人成佛，現在有人正在努力，未來也會有人朝此目標前進，這就是所謂過去、現在、未來的「三世諸佛」，而且現在十方世界也有他方佛陀。所以，只要誰功德圓滿，誰成了佛，祂就是我們學習、禮敬的對象，並不限於某尊佛；所謂「佛佛道同」、「佛佛平等」就是這個意思。





## 一字千金

傳說唐代文學家王勃，到南昌趕上都督閻伯興的宴會，一氣呵成寫成《滕王閣序》。最後寫了序詩：

「滕王高閣臨江渚，配玉鳴鸞罷歌舞。

畫棟朝飛南浦雲，珠簾暮捲西山雨。

閑雲潭影日悠悠，物換星移幾度秋。

閣中帝子今何在？檻外長江□自流。」

王勃在最後一句空了個字不寫，將序文呈上就上馬走了。在座的人看到這裡都很奇怪，於是有人猜是「水」字，有人猜是「獨」字，都督閻伯興覺得都不對，急命小吏去追回王勃請他補上。

沒想到小吏趕到驛館，王勃的隨從卻對小吏說：

「我家主人吩咐了，一字千金不能再隨便寫了。」

閻伯輿知道後，說道：

「人才難得。」

便包好千兩銀子，親自率領文人們到驛館來見王勃。王勃接過銀子，故作驚

訝地問：

「我不是把字都寫全了嗎？」

大家都說：

「那裡是個『空』字呀！」

王勃說：

「對呀，是『空』字，檻外長江空自流嘛！」

大家聽了突然間都明白了，連連稱妙，都督閻伯輿不禁驚嘆道：

「真奇才也！」

附註：清咸豐年間，有個才子出了一個字求對，曰：「墨」。不少人以「書」、「筆」等對之均不巧妙。獨有一人對：「泉」。此對句十分工巧，「墨」字上半部為顏色中的「黑」，下半部為五行中的「土」；而「泉」字上半部為顏色中的「白」，下半部為五行中的「水」。「墨」與「泉」二字詞性相同，平仄相對確實不可多得，世人稱為妙對，千古流傳。

清代著名詩人兼書法家何紹基，在得知女兒備辦嫁妝後，便特地從京城捎回一隻箱子。大喜之日，女兒春梅打開箱子一看，全家愕然。原來箱內空空如也，只是箱底工工整整地寫著一個大字「勤」。小夫妻很快領會了父親的良苦用心，於是「一字嫁妝」便成了治家的座右銘。

真是絕妙至極！一個字成了千古的佳話。

## 一 阿難未請佛住世的因緣 一

佛陀於毘舍離結夏安居，爲眾生示現病苦，全身上下疼痛不已。某日，佛陀與阿難尊者獨處，佛告訴阿難：

「修行人修持四神足〔註〕，常憶持不忘，可隨心所欲常住世間超過一劫。阿難！佛已證得四神足，可任運自在地住世超過一劫，爲這娑婆世界破除癡闇，並且饒益一切人天。」

阿難尊者當下默然聽著，並沒有回應。於是佛陀重覆提示了三遍，然而阿難尊者受到天魔障蔽，心識晦闇，無法領悟佛陀其實意有所指，始終未把握因緣請佛住世。佛陀深知因緣如此，便告訴阿難時候不早了，於是尊者便恭敬地頂禮世尊之後退去。

不久，魔王波旬現身佛前，請問佛是否不想入涅槃？佛告訴波旬：

「別急，我自知何時當入涅槃，現在還不是時候！」

波旬又問佛陀：

「昔日佛陀成道證得無上正等正覺，我曾勸請如來入涅槃，當時佛說：『等到四眾弟子得度、僧團成立、佛法廣傳時，才能入滅。』而現在正是時候，如來為何還不滅度呢？」

佛陀回答：

「別再說了，波旬！佛自知化緣已盡，不會再久住世間，三個月後，我將在拘尸那城的娑羅雙樹間般涅槃。」

聽到佛陀的承諾，魔王心生歡喜，隨即消失無蹤。魔王離開後，佛陀就在遮波羅塔下入定意三昧，欲捨壽離世，此時大地震動，所有眾生因地震而驚恐到渾身寒毛直豎。世尊於定中放大光明，徹照十方，連最幽闇晦冥的地方，也都充滿

光芒。阿難尊者心生驚恐，毛髮直豎，急忙拜見佛陀，頂禮佛足，請示世尊：

「剛剛的地震很不尋常，請問世尊是什麼因緣引起的呢？」

佛陀告訴阿難尊者：

「這世間有八種因緣會導致地震。由於地在水上，水止於風，風止於空。空中大風有時自起，則大水擾動；而大水擾動，則引起大地的震動，這是第一種起因。再者，有些成道的比丘、比丘尼，或是具有神通的諸天眾神，示現神通自在變化時，也會引發大地震動，這是第二種原因。還有，當一生補處菩薩從兜率天降生母胎時，乃至從母親右脅出胎時，或當菩薩初得正等正覺成佛道時、如來初轉無上法輪時，都會發生大地震動的瑞相，這是第三到第六種原因。又當佛法已流布，如來欲捨壽離世時，也會發生地震，這是第七種原因。最後，當如來將入無餘涅槃時，整個大地也會為之震動，這是第八種因緣。」

言下之時，世尊吩咐阿難尊者召集所有比丘們到香塔集合，宣達：

「如來將在三個月之後入般涅槃。」

所有比丘們聽到後，無不驚愕痛心，甚至昏蹶、撲倒在地，大聲疾呼：

「爲何佛陀這麼快就要滅度了呢？」

比丘們個個不勝悲抑地哀號嘆息。佛陀勸慰比丘們：

「你們不要再沉溺憂愁悲傷之中了，天地萬物沒有生而不滅者，想讓有爲法不生滅變異，是不可能的事。天魔波旬屢次請我入滅，我已告訴他三個月後將入涅槃。」

當下，阿難尊者至誠恭敬，右膝著地，合掌勸請佛陀住世：

「唯願大慈世尊留在人間住世一劫，懇請如來不要入滅。」

佛陀默然不答。阿難尊者如是殷勤懇請三次後，佛陀告訴阿難：

「先前你親聞佛說：『佛已經證得四神足，精熟行持不忘不失，可以住世超過一劫之久，饒益一切人天有情。』當時，你何不勸請如來住世、不要滅度呢？」

現在勸請爲時已晚。我既然已允諾將捨壽離世，一言既出，如同覆水難收，佛是不可能違背諾言的。」

於是，世尊隨順因緣，三月後即般涅槃。

【註】四神足：又名四如意足，就是用四種禪定力攝心，使定慧均等、神力充沛、所願皆得，故名「如意足」。包括：（一）欲神足，又稱「欲如意足」，是指禪定的欲望滿足，成就入定的結果；（二）勤神足，又稱「精進如意足」，是指精進的力量所引發的入定結果；（三）心神足，又稱「念如意足」，是指一心正念，而引發入定的結果；（四）觀神足，又稱「思惟如意足」，是指從思惟緣生性空的真理下手，而得到禪定的結果。

附註：《華嚴經》云：「佛法無人說，雖慧莫能了，譬如暗中寶，無燈不可見。」這四句偈的意思是，如果沒有人詮釋佛法，無論多聰明的人，都不



會明白經中的真實義。就好像在黑暗中的寶藏，如果沒有燈光明照，就算有一對明亮的眼睛，都見不到寶藏。燈光，是代表說法者。

佛出世間，主要就是為了開示佛的知見，所以當每一尊佛成佛的時候，梵天王就會立即請佛轉法輪。請轉法輪，是屬於勸請的行願，能夠消除我們多劫以來毀謗佛法的業障。大乘菩薩，為了憐憫眾生，亦為了自己能夠得到佛法的利益，亦常常請佛轉法輪，自利利他。

甚麼叫做法輪呢？佛的智慧、及智慧相應之法，名為法輪。佛說法，就是轉法輪。輪，本指轉輪聖王的輪寶，以轉輪聖王的輪寶，來比喻佛說法的力用。轉輪聖王的輪寶，可以旋轉飛行於四天下，摧破怨敵。佛說法，能夠旋轉於十法界，摧破一切天魔外道，所以叫做法輪。轉，是一個動詞，比喻佛把自己心中微妙之法轉入眾生心中，令眾生轉十惡為十善、轉貪瞋痴為戒定慧、轉凡心為佛心。輪王的輪寶，可以轉到很遠的地方；佛圓音

說法，不是只為一人，而是輾轉地流通至十方，所以叫做輪。而且佛法是由過去佛傳至現在佛，現在佛傳至未來佛，輾轉相傳，所以叫做轉法輪。佛陀已入滅三千多年，長遠的歲月中，幸賴歷代祖師傳承法脈，聖人之教方能流布至今。〈普賢十大願〉中第七大願為「請佛住世」，身為佛弟子，當以至誠之心，祈請諸大善知識長久住世，恭敬供養三寶，聽經聞法、護法護教，使佛法興盛於世；進一步，以身行道，將佛法落實於生活中，淨化身口意三業，不論動靜閒忙，這念心始終清楚明白、覺察、覺照，不離當念，即是勸請自性如來久住心中。

## 「為什麼要叫『一休』呢？」

有一天，居士問禪師說：

「禪師！為什麼您要叫『一休』呢？好奇怪的法名啊！」

禪師說：

「這就是你不懂了，所謂『一休』就是萬事休，有什麼好奇怪的呢？」

居士想了想說：

「好！禪師的這個法名可以涵蓋萬事，『一休』是個好名字啊！」

禪師說：

「其實一休不好，二休才好。」

居士說：

「咦，你不是說一休好？怎麼又說二休好呢？」

禪師說：

「生要休，死也要休，生死一齊休才能了脫生死；所以是煩惱要休，涅槃也要休，二者一齊休。」

居士說：

「有道理！還是二休好！」

禪師說：

「不過，還是三休好！」

居士說：

「三休怎麼個好法？」

禪師說：

「你看，妻子太厲害，要休妻；當官怕上司，要休官；做人怕爭端，要休

爭；能夠休妻、休官、休爭，這三休是最快樂，最好了！」

居士說：

「不錯，還是三休好。」

禪師說：

「四休才是最好！」

居士說：

「四休怎麼好呢？」

禪師說：

「酒、色、財、氣四種一齊休，那才無憂無慮呢！」

居士見禪師又換了說法，可是覺得還是有道理，就只好說：

「是，四休也好！」

禪師又說：

「四休不夠，五休才好，什麼叫五休？人生最苦的，就是爲了我們有五臟廟，這個肚子要吃飯，所以才有種種的辛苦，把這個五臟廟『一休』，統統都沒事了。」

這時，居士恍然大悟，原來一休禪師，是在借他的法名兜圈子，點出「一休」禪：千休萬休，總不如一休，「一休萬世休」、生死自在如，這就是「一休」的禪了。

附註：世間所有的名利、財富、權勢、地位，都無法保持長久，都會隨著無常而變化消逝，所以都是空花水月，虛妄不實的。所謂「一口氣在千般用，一旦無常萬事休」。當我們一口氣還在，這個是我的，那個也是我的，爭這個，奪那個，貪得無厭，什麼都想要，都想變成自己的。可是一旦無常到來，什麼都不是了，到時連命都保不住了，還談其他，豈不好笑！一旦無

常到來萬事休，放不下也得放下，由不得我們。所以趁這口氣還在，要趕快用功，否則這一生就虛度歲月了。只有用功辦道，才能脫離無常。如果還有一個念頭存在，就落了一個「我」相。有「我」相，就有一個相對的「人」相，於是其他的「眾生」相，也就相繼而生，如是念念相續，就有了「壽者」相，故而四相具足；於是彼我、是非、成敗、榮辱、得失等煩惱相，便因應而生。只要有這麼一個念頭在，「相」就出現了，即與外在的人事物境界相互感應，於是煩惱迭起。如果念頭息了，一念不生，任何人也找不到自己，就連閻王、小鬼也無可奈何。

昔日有「金碧峰禪師的公案」就在告訴我們：只要人在定中，就能神遊太虛，與法界同體，縱然大限到來，小鬼前來索命，卻找不到神識，拘也拘不得。所以，唯有到達「無念」、「無住」、「無為」的境界，才能脫離生死的苦海，免於輪迴的宿命。否則只要念頭一動，形相就出現了，於是

念念相續，就隨業流轉了。

試想想，既然「一休萬事休」，萬事既休，我們還有什麼想不開、放不下的呢？可是我們千萬別等到無常來時，才萬事休；因為這會有許多的無奈與遺憾！趁現在自己還可以作主，那就趕緊「休一休」（修一修）吧！





## 生滅身中有不生滅性

過去佛在世時，有一位國王名叫波斯匿，聽到佛說，人的生滅身中有不生滅性，心中十分疑惑，所以請佛開示。佛就問：

「大王，你現在多大歲數了？」

波斯匿王回答：

「六十二歲了。」

佛再問：

「大王，你從出生至今，見過幾次恒河水？」

王言：

「見過兩次。我三歲時，母親帶我去拜耆婆天時看過一次，最近又看了一

次。」

佛又問：

「大王，你三歲看恒河的心，和六十二歲看恒河的心是一個？還是兩個？」  
波斯匿王回答道：

「我這念能見的心，當然是一個，從來沒有改變過。」

佛陀就告訴波斯匿王：

「會變的色身，並不是真正的自己；這個不會隨年紀改變的，才是你的真心，才是真正的自己。」

附註：念頭會來來去去，人也會漸漸衰老，外在環境一直在改變，但是我們能知的這念心，從來沒有變過，白天存在、晚上存在，生病時存在、老了還是存在，所以在這生滅身中有不生不滅性。

倘若我們能在生滅無常的境界中，體會到這念不隨因緣變化、不生不滅的心就是我們的常住真心、我們的真生命，那麼我們也就真正找到了自己安身立命的所在。果能如此，我們的生命就是無窮盡的，人生就有無盡的希望。

無常，是生命的真理，是一個事實，但是隨每個人對無常的認知不同，其人生的方向也就有所不同。無常，並非指沒有希望，也不是指結束後什麼都沒有；「無常」反而是我們創造圓滿、光明人生最好的方便。愚者於無常中意志消沉、懈怠放逸、放浪形骸，生活沒有目標；智者則能於無常中運用無常，改變目前的困境，甚至在無常的變化中，觀心返照，照見自己這念不生不滅的常住真心，依著此心而行，做自己真正的主人翁，創造出美好的人生、光明的未來。

## 量力而行，不逞匹夫之勇

三國時期的曹操，雖擁有陸軍八十萬，但並無水軍。在攻至赤壁之時本應及時收兵，可他卻不這麼想。曹操覺得自己猛將如雲，謀士如雨，只要把戰船用鐵索相連，便可使陸軍在其上如履平地，區區東吳唾手可得。然而，他敗了，敗得很慘很慘！八十萬大軍被一把大火燒得所剩無幾。逃至華容道，恰遇關雲長，若非雲長念及昔日恩德，義釋曹操，曹操便將喪命於此。赤壁之戰中，曹操被孫劉兩家聯手打得大敗，正是由於他的自大狂妄、不自量力。

逞匹夫之勇必定招致失敗，遠在秦末的時候，項羽已經給我們上過一課了，但是曹操依然我行我素，完全不顧客觀條件的限制，強行對吳用兵，這樣一折騰，損兵折將是小事，影響了擴張統一的方針才是大事。

然而無獨有偶，三國時期的劉備本無將才，但他認為自己兵多將廣，不聽諸葛亮勸告，執意要攻打孫權，為其結義兄弟關羽報仇雪恨，於是便有了「陸遜火燒七百里大營」的歷史典故。從此，蜀軍一蹶不振，也為蜀國的滅亡埋下了伏筆。

附註：一位哲人曾說過：「心不平、氣不和，絕無理智可言。」這句話就是告誡我們，凡事要量力而行，不能瞎折騰。「量力」，顧名思義，是要我們衡量自己的力量，同時更具有「自知」的感覺。「量力而行」也就是發現和瞭解自己的能力，然後要憑自己的實力，腳踏實地去做事，千萬不要高估了自己的能力，否則會給自己帶來不必要的麻煩。

辦事要量力而行，對自己做不到的事，要說明情況，不要勉強去做。亂逞匹夫之勇的行事作風，和一個沒有理智的莽夫是沒有區別的，大家要戒之！慎之！

## 「本來無一物，何處惹塵埃」

有一位財主，可謂應有盡有，擁有大片的土地、很多的金錢、漂亮的妻子和一雙人見人愛的兒女；在別人眼中，他可以說是盡享榮華富貴。

後來，他患了重病，很多醫生都說已無藥可救，最後一位大夫對其妻子和子女說：

「我已盡力了，能活多久就看他自己了，你們替他準備後事吧！」

家人聽從了大夫的話，開始替他準備後事，壽衣、棺材都買好了。財主聽說了此事，奄奄一息的他叫妻子把他的壽衣拿給他看看；當他看見壽衣竟然沒有口袋時，激動得說不出話來。正當家人一頭霧水、摸不著頭緒時，只見財主氣憤地說：

「你們爲什麼不給我買有口袋的壽衣？」

妻子奇怪地說：

「所有的壽衣都是這樣，都沒有口袋！」

「不行，沒有口袋，我一生的財寶怎麼帶走？帶不走，我以後花什麼？重新去給我買，我一定要有口袋的。」

財主用盡全力地呼喊著，由於他過度激動，本來就虛弱的他，一口氣沒上來，便停止了呼吸。

附註：故事中的財主為了錢財，却丟了性命，實在令人惋惜！惋惜之餘，我們不禁在想：我們赤裸裸地來到這個世界，同樣也將赤裸裸地離開。金錢、名利、地位什麼都帶不走，何必為了帶不走的東西而斤斤計較，爭來爭去呢？

當然，我們並不是叫人要遠離金錢，因為一個人的價值有時候需要通過他所創造金錢的量來體現；但請千萬要記住，並不是只有賺取更多的金錢才能體現一個人的價值，更不要被金錢所奴役。一旦我們的眼裏只有錢，我們很可能就失去了自我、失去了快樂！

古德說：「欲望止息的時候，幸福便悄然來臨。」讓我們記住這句話吧！六祖慧能說：「本來無一物，何處惹塵埃」，這是人生應該追求的超脫和通透。

我們很多人就是因為太過於考慮個人的利害得失，總是跟在欲望後面跑來跑去，最終兩手空空地走完了自己的一生。與其到頭來兩手空空，不如多享受一下人生路上的美好，好比親情、友情等；然而這些也都只是曇花一現，倒不如好好修行，開發無漏智慧，讓我們的法身慧命永遠長留世間，豈不更好！



## 一 自尋煩惱 一

有一位出家的修道人，爲了讓自己徹底擺脫世俗的糾纏，口裏銜著一根樹枝，雙腳懸空，雙手也無所抓，掛在懸崖邊上閉目思索。

這時，來了一個問道的人，請他指點迷津，明示道的真義。修道人爲難了，如果不回答，就有違出家人隨時點撥開示的本分；可是如果回答的話，就不可避免地會鬆開牙齒，跌落懸崖，命亡深淵。

這時，有一位禪師帶領自己的幾個徒弟正巧經過這裏，這位禪師見此情景，就順勢問自己的徒弟們：

「那位修道人應該怎麼解決這個問題呢？」

徒弟們七嘴八舌地發表著自己的見解，但是沒有一個人能夠想出兩全其美的

辦法，讓那位修道人既回答了問題又保全了性命。禪師微笑了，說：

「這個人爲什麼要把自己懸在半空中呢？爲什麼把自己置於這樣危險而尷尬的處境呢？他這是在自尋煩惱啊！不用再討論了，答案已經有了。」

禪師又大聲對那位懸在半空中的修道人喊道：

「你下來以後，問題就解決了！聽明白了嗎？」

附註：世界上有些人就像這位懸在半空中的修道人一樣！儘管悟道的方法有很多，可是他偏偏選擇這種把自己置於危險而尷尬處境的方法，結果給自己平添了許多煩惱。

吾人自性清淨心中本來沒有煩惱！只要我們認清自己的能力、做好自己本分內的事，心中就能常保寧靜祥和，不被外境所擾。我們不是別人，我們就是我們自己，我們所能做的，就是用自己的能力，盡力做好自己能做的



事。羨慕別人、嫉妒別人，甚至與別人攀比較量，都不過是在自尋煩惱罷了！我們即使要與人相比，也只能比別人有什麼地方是我們可以學習和吸取、借鑒的，從而使自己能夠揚長避短，這才是修行之道！

## 「簡單的生活就是智慧的生活」

某人請一位畫家爲他畫一幅馬，畫家答應十年以後給他。十年後那人來取畫；畫家便帶領他到畫室，然後展開畫紙、揮動畫筆，很快就畫好了一幅馬。

此人很是不解且不滿地質問畫家：

「既然你能很快便畫好，爲什麼讓我等了十年呢？」

畫家沒有當即回答他，而是帶他到另外一間屋子，裏面堆滿了畫家練畫時用過的畫紙，只見地上堆滿了馬的圖畫。畫家語重心長地對此人說：

「我花了十年時間，才能具足在這麼短時間畫好一幅馬的本事。」

附註：簡單是一種境界，只有經過一番苦練才能達到。簡單做人也是一種境界，

一種比複雜的人生更高的境界。追求名利、地位、金錢，好比事業有成、出人頭地、飛黃騰達，這是一種人生；但這種人生未免太過複雜，行動未免受到太多牽制，做什麼事都要三思而後行，若有一樣想不到就會出錯。

既然追求名利，在工作上就要十二萬分地小心，不能得罪任何人。上司要小心侍奉，因為他們握著自己的生殺大權；下級也要小心對待，稍有放鬆，某人便有可能成為自己仕途上的小人，妨礙自己高升。這種人活得太累！

簡單做人，不依附權勢，不貪求名利、地位、金錢，於人無怨、無爭，這也是一種人生；這種人生為自己而活，不必看別人的臉色行事，想笑就笑，想哭就哭，快樂自在。雖然沒有人送禮、沒有人吹捧，但也沒有人惦記；出門時不用小心壞人，工作上不用提防小人，生活反而更輕鬆。這種人生更精彩！

簡單是一種平淡，但不是單調；簡單是一種平凡，但不是平庸；簡單是一種美，是一種原汁原味的美。簡單是一種智慧，是一種經歷複雜之後更上層樓的徹悟。簡單是一種美，是一種智者所具有的高品味境界；簡單絕不是簡化、原始，而是一種由大徹大悟之後的昇華。高僧的生活簡單，因為他們已經參透人生的真諦，看清了世界的實質，他們的思想達到了更高的境界。齊白石畫蝦，僅寥寥幾筆，便把蝦畫得活龍活現、栩栩如生，那是因為他的藝術修為、畫技更高。普通人如果不下苦功夫去練畫，也來學他那幾筆，畫出來的東西，可能連自己都認不出。

## 一 動與靜的智慧 一

唐憲宗是個信佛很虔誠的君主，他派人到鳳翔迎請佛骨（舍利），韓愈上表諫言阻止，憲宗大怒，把他貶至潮州為刺史。

當時潮州地處南荒，文教不盛，想要參學問道非常困難，但是這裡卻隱居著一位學養、功行非常高妙的大顛禪師，深為當地人所敬仰。

韓愈以大唐儒者自居，那裡看得起大顛禪師。但是這裡除了禪師之外，很難找到學士文人可以論道，韓愈於是抱著無奈、挑戰的心情去拜訪禪師。韓愈到的時候，大顛禪師正在閉目靜坐，韓愈懾於禪師的威德，不自覺地、恭敬地站立在一旁等待；過了很久，禪師卻仍然一無動靜，韓愈心中漸感不耐。這時，站立在禪師身旁的弟子，開口對師父說：

「先以定動，後以智拔。」

這句話表面上像是對禪師說的，其實是在啓示韓愈：禪師此刻的靜坐是無言之教，也是在考驗你的定力，然後再用言語智慧來拔除你的貢高我慢。這時韓愈才恍然大悟，敬佩大顛禪師的學養，認爲禪師的道行確實高妙。後來他和大顛禪師成爲至交道友，而留下許多千古美談。

附註：由上述的公案，我們可以了解動與靜在禪師的心境是合一的，實踐在教化上則是圓融無礙的。禪師教化人有時不發一語，有時做獅子吼。禪師一言半語的提攜、一棒一喝的進逼、一進一退的表揚、一問一答的發明、一顰一笑的美妙、一茶一飯的開導，甚至一揚眉一瞬目、一豎指一垂足，在一動一靜之中，無不充滿了禪機，無不煥發著禪味。在吾人的常識經驗裡，「動」與「靜」是截然不同的兩種狀況，但是透過禪定所證得的動靜，是



合一的，是自如的。

佛教最根本的教義是三法印：「諸行無常」、「諸法無我」、「涅槃寂靜」。學佛最終的目的，就是要到達「寂靜」的涅槃境地。這個「涅槃寂靜」有別於一般的動靜。平常我們說這件東西是動的，那件東西是靜的，那是因為我們的意識起一種活動，對萬法起一種追逐，於是才使現象紛擾現前，才使萬事錯綜顯現。事實上，事物本身並沒有動靜的差別，我們說它是「動的」、「靜的」，那是我們起心動念所起的一種妄執，如果我們能夠除去自我的執著，此心寂靜，不再造作，則一切將顯得極其和諧。

## 「隨他去吧！」

瑯琊禪師有一位女弟子，她問禪師：

「如何參話頭？」

禪師回答：

「你就參一句『隨他去吧』！」

這位女弟子聽後，行之不退。有一天，有人告訴她：

「妳的先生和一位漂亮的小姐去看戲、喝酒了。」

「隨他去吧！」

又有人跟她講：

「今天妳家遭小偷了，被偷走好多東西。」

「隨他去吧！」

如果我們聽了她這樣的回答，一定會替她著急，這種事怎可說隨他去呢？

有一天，她和丈夫正在炸油條，「吱！」地一聲響，她悟道了！於是，便靜靜地離開鍋邊，丈夫叫道：

「喂！喂！妳怎麼走開呢？」

她答道：

「隨他去吧！」

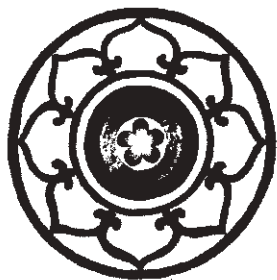
丈夫說：

「妳是不是瘋了呢？鍋子的油正熱著，怎麼能隨他去呢？」

附註：這位太太看似不近人情、不近事理，可是她一句「隨他去吧！」在世間上就能逍遙自在了。我們在日常生活中，偶爾看到兩個人在交頭接耳，不必

以為他們是在講我，隨他去吧！當我們看到別人的生活不正常時，只要不妨礙到我們，隨他去吧！又當我們看到別人有好處時，也不必嫉妒，隨他去吧！假如我們在行住坐臥中、待人處事上，都能好好運用這一句「隨他去吧！」那麼，即使我們不參禪悟道，日子也會很好過的。

其實，這句「隨他去吧！」就是叫我們要能隨時隨地「放下」，放下什麼呢？放下一切情執、煩惱和自我；若能確實做到，必能一切時、一切處自在無礙！



## 走江湖

唐朝時，在江西有一位馬祖道一禪師，學問好、道德高，他建立了叢林制度，讓十方學人得以安心辦道、有規模地學習，這就是所謂的「馬祖創叢林」，就如同現在的學校。

當時，在湖南也有一位威望極高的石頭希遷禪師，在日本橫濱的總持寺，至今仍保存著他的肉身。當時的青年學子不是到江西的馬祖道一處參禪，就是到湖南的石頭希遷這裡學道。於是，從江西到湖南，從湖南到江西，來來去去，去去來來，便形成「走江湖」的學習風氣，繼而流傳了下來。

附註：隨著時代變遷，「江湖」二字，因中國川江、湖泊眾多之故，而將社會上

四方遊走的生存狀態，說成是「走江湖」。換句話說，現代人認為的「走江湖」，就是馬戲團、雜技團、耍猴把戲的，或是看相、算命、卜卦的人，四處遊走的生活方式；有一種居無定所、遷移不定、沒有安定感的含義。其實，「走江湖」的典故，是來自佛教的禪宗。

從古至今都提倡「讀萬卷書，行萬里路」，做學問確實並非關閉式的；「秀才不出門，能知天下事」固然有理，但是遍行萬里的親身遊學，深入世界各地去參學研究，見識一番，是屬於一種實際的、直接接觸的學習方式，能培養我們既寬廣又具深度的眼界與經驗。

因此，現代的「走江湖」並非只是雜耍和卜卦，也可視為是具有將傳統技藝到處傳播，以延續將來的含義。而在網絡信息發達的現代社會裡，行萬里路、走江湖的學習風氣，更是一項值得復古的傳統。

## 二 大道透長安 二

有位僧人問趙州從諗禪師：

「什麼是道？」

趙州禪師說：

「就是外面那條路。」

僧人說：

「我問的不是這個道。」

趙州禪師說：

「那你問的是那個道？」

僧人說：

「我問的是成佛之道。」

趙州禪師回答：

「這條大道一直通向長安城。」

附註：我們一方面可以說趙州禪師「答非所問」，僧人問的明明是成佛之道或禪道或悟道的道，也就是祖師西來意，然而趙州禪師卻點他一下：「不要認為此道非彼道，而以為另外還有一條成佛的路。到長安去的路難道就不是成佛的路嗎？離開通往長安的路，才會有成佛的結果嗎？」因此，我們也可以說趙州禪師不是「答非所問」，而是想把那位僧人的心扭轉過來，叫他不要分別世間的路和出世間的路，也不要把凡夫的生活行為以及修行佛法者的生活行為截然劃分來看。對一個真正的修行人而言，佛道並沒有離開我們的生活環境，睜眼、閉眼都是成佛的路；成佛的路就在自己面前，



我們舉手投足修的都是佛道。問題在於如果心中存著彼此、好壞、凡聖等等的分別或執著，那就是煩惱。如果把這些觀念統統放下，那就徹頭徹尾、內內外外，凡所見者都是佛所見到的道。此所謂的「佛道」並不是真有這一條路，而是什麼都不放在心中而又不離開心中，那就是「佛道」。我們如果執著眼前去長安的路才是佛道，那是錯的；如果說這不是佛道，也是錯的。趙州禪師正是以眼前出現的環境，來糾正問道的人。

這個故事說明「生活就是修行」；離開「生活」，則無所謂「修行」。就一般人而言，心中能非常舒坦過生活的人並不多；大多數人的心都被外在的景象牽著鼻子走，因此見不到道。如果自己的心不受外在景象所動，那就見到道了。我們在面對問題時，心中如果能夠不以那些問題作為喜怒哀樂的原因，也就是心中不因環境而喜，也不因環境而憂，但會對環境作適當的處理，這就是智慧；那麼就表示自己已在道上，行的就是「佛道」。

## 一心晃？屋晃！

有一座寺院建在山腳下。因為寺院地處山谷，每逢下雨時，山上的泥水都會沖下來，導致寺院和周圍的地面不結實，後高前低。修建寺院的師傅爲了有一個平整的院子，就把寺院前面的地面用石頭夯實了，再壘起高高的院牆來。

山谷裡好多天沒下雨，這一天突然下起雨來，僧人們便把門全部關死，把門縫全都堵住，還在院子裡挖了一個能盛水的坑，打算在院子積一些水來喝。沒想到雨越下越大，雨水越積越多，最後竟將院子漸漸填滿，都快漫到院牆外面了。於是，院裡的僧人全爬到寺院的一個屋頂上，師父則爬到另一個屋頂上。這時候，爬上屋頂的僧人們都覺得寺院開始搖晃。有人問：

「師父，您說我們的屋頂爲什麼在晃呢？」

另外一個師兄弟讀過《六祖壇經》，便說：

「根據《六祖壇經》裡說的，不是屋晃，是心晃！」

這麼一說，眾人好像都開悟了似地說道：

「哦！那我們安『心』就好了！」

這時候，有個識水性的徒弟「撲通」一聲就跳了下去，一腳把門踹開了。水「嘩！」的一聲就流出去了，屋也不再晃了。這個徒弟問：

「現在，你們的心還晃嗎？」

其他在屋頂上的弟子們頓時安靜下來，一起回答：

「不晃了！」

接著，大家又一起拍手稱讚說：

「看！是我們的定力一起把水排出去了！」

這時，在一旁的師父笑了。

附註：根據《六祖壇經》記載，六祖慧能大師確實說過：「不是風動，不是幡動，仁者心動！」然而這句話卻被愚癡的弟子們理解歪了。當困難發生的時候，我們應該去認識和解決這個障礙，而不是像故事中的情節，眾弟子們連房子都快要倒塌了，卻還不能面對現實的真相，積極去排水救險；反而照本宣科，還以為自己開悟了。這就如同「癡人說夢」一般，只是在塑造空中樓閣，一點都不切實際！

這個故事告訴我們：修行應實實在在，少說沒用的話，多做點真事。平時應注意收攝六根，不攀緣、不放逸，時刻反觀自照；對於外在的一切人、事、物，要時時保持覺性，訓練自己作主的能力，才不會誤人、誤事！

## 把握現在，及時改進

在某鄉村一戶老人家的隔壁，有一間大豬舍，豬舍裏有一隻剛出生不久的豬。老人每次經過豬舍，那頭豬一看到他，就會露出凶惡的神情，作勢要攻擊老人。老人每每看到豬那凶惡的模樣，心中就很害怕，都要趕緊加快腳步，甚至跑步通過去。因為豬舍是老人每天外出唯一必經之路，造成他出門時都得先探頭看看那頭豬是否在睡覺？唯恐看到豬的凶惡模樣。

有一天，老人想：

「我到底和豬結了什麼怨仇？每次經過，牠總是對我不友善並阻擋我的去路。」

一時惡念心起，老人又想：

「好吧！我就買下這頭豬，把牠殺了，吃個過癮！」

果真，他花了很多錢買下了這頭豬。但是買下之後，他心念一轉，又想：

「佛陀在《地藏經》上說：『南閻浮提眾生，舉止動念，無不是業，無不是罪。』這頭豬對別人都很溫馴，對我卻很凶惡！佛法講因果，佛陀曾在《法華經》上說：『如是因、如是緣、如是果、如是報』，也許是過去我與牠結了惡因，現在才有這麼不好的緣。冤可解、不可結，不如將牠放生吧！」

後來，這頭豬就被送到寺廟的放生園。

經過幾個月後，老人到放生園來看這頭豬。豬看到老人來了，好像見到大恩人一樣，圍繞在他前後，向他表達內心的感恩！老人深有所感地說：

「幸好我能及時將嫌恨、報復的惡念消滅，並同時生起善念，如今方得以解冤釋結。」

附註：這是一則淺顯易懂的故事，但富有很深的道理。我們如果能在煩惱中及時生起善解、包容的心，化惡為善，就是造福啊！世間上有很多事，往往因一時心念的偏差而造成遺憾，甚至一生的前途都受到重重的障礙。

人與人之間難免會有煩惱的發生，若能在日常中把生活、事情單純化，就能道業精進、煩惱消除！我們不能讓煩惱累積在心中，因為時日已於無形中過去了，煩惱也要隨著時日而消逝，這就叫做「滅煩惱」。如果讓時日空過又累積煩惱，這就是「業障」。

芸芸眾生常有疑問，要怎樣才是精進？要怎樣才是真修行？其實簡而言之，「把握現在」就是真精進。有時在日常生活中遇到逆境時，一味地在內心懊惱，也只是浪費時光而已！

時日易逝，而一切道業的成就都需要靠時間來累積。我們若想諸事如願，唯有「把握現在，及時改進」，才能精進再精進！

## 「一個人最害怕什麼？」

小和尚問老和尚：

「師父，一個人最害怕什麼？」

「你以為呢？」老和尚含笑看著徒弟。

「是孤獨嗎？」

老和尚搖了搖頭：

「不對。」

「那是誤解嗎？」

「也不對。」

「絕望嗎？」



「不對。」

小和尚一口氣回答了十幾個答案，老和尚都一直搖頭。

「那師父您說是什麼呢？」

小和尚沒轍了。

「就是你自己呀！」

「我自己？」

小和尚抬起頭，睜大了眼睛，好像明白了，又好像沒明白，直直地盯著師父，渴求點化。

「是呀！」

老和尚笑了笑，又說：

「其實你剛剛所說的孤獨、誤解、絕望等等，都是你自己內心世界的影子，都是你自己給自己的感覺罷了。如果你對自己說：『這些真可怕，

我承受不住了。』那你就真的會被打敗。同樣的，假如你告訴自己：『沒什麼好怕的！只要我積極面對，就能戰勝一切。』那麼就沒有什麼能夠難得倒你了；你又何必苦苦執著於那些虛幻呢？傻徒弟啊！一個人若連自己都不怕了，他還會怕什麼呢？所以，真正使你害怕的，其實並不是那些想法，而是你自己啊！」

附註：我們在生活中常常因為某種原因而憂慮或不安，其實，很多情況都是源自於自己心中的想法，就好比是「杞人憂天」一樣。請務必相信：「一個人最大的敵人是自己」這句話，如果我們能夠戰勝自己、能夠把握自己的信念，即使受到外界的一些影響或挫折，只要能夠及時發覺，並且轉到積極正面的思維上來，這個世界就掌握在我們的手中，還有什麼可怕的嗎？

每天早上讀一讀大乘經典，為自己注入積極正面的能量，讓我們一整天都處於正念之中，是戰勝自己、掌握自己的好方法；大家不妨努力認真去實踐，相信必能獲益良多！



## 一藏頭白，海頭黑一

有學僧向馬祖道一禪師請教說：

「請禪師不要用什麼概念、名詞來解釋，就直接了當地告訴學人何謂『祖師西來意』吧！」

馬祖道一禪師聽到學僧這樣問，便找個藉口說：

「我今天太累了，沒有辦法跟你說，你去問西堂智藏禪師吧！」

學僧見到西堂智藏禪師，同樣問道：

「請問禪師，什麼是『祖師西來意』呢？」

西堂智藏禪師聽了，立刻就說：

「你爲什麼不去請教馬祖大師呢？」

學僧不禁委屈地說：

「是馬祖大師要我來問您的。」

西堂智藏禪師忽然撫著頭說：

「我今天頭痛得很，沒辦法說給你聽，你還是去問百丈懷海禪師吧！」

學僧到了百丈禪師處，仍然問說：

「請禪師爲我慈悲開示，什麼是『祖師西來意』？」

百丈懷海禪師直截地說：

「我不知道！」

學僧無奈，只好回頭去找馬祖大師，並把經過情形說了一遍。馬祖道一禪師大笑著說：

「藏頭白，海頭黑！」（藏：「西堂智藏」，海：「百丈懷海」）

附註：自古以來，「祖師西來意」常被當做機鋒話頭，藉以參悟禪門祖師所悟到的真理。然而，達摩祖師未說，他人更是說不得。因此馬祖道一禪師和西堂智藏禪師只是略顯禪機，各找藉口委婉不答，意謂不是沒有答案，只是當下說不得。反倒是百丈禪師斷然表明「不知道」，為的是當下截斷學僧的妄想執著，這就看學僧是否能自行意會了。

馬祖的弟子當中，智藏的年紀比較大，頭髮已白；懷海的年紀比較輕，頭髮較黑。他們三人都不同意問題，使問法的人不得其門而入，看起來毫不合理，實際上是沒什麼好回答的。馬祖覺得此人需要點一下，因為他始終不清楚別人為什麼不回答他的問題。馬祖說，你問的問題就如智藏的頭髮是白的，懷海的頭髮是黑的，一切不都是現成的，還有什麼好問的？處處都是佛法，處處都是禪，樣樣東西都是道；你自己看不到，還在問東問西，等於說你自己穿衣服還在找衣服穿，飯就在眼前還在找飯吃。真正的

佛法是現成的，不需用語言文字說明，根本就沒有佛法、開悟、道、禪等這些東西；如果有的話，那是你心中的執著。要把心中的一切放下之後，才是「祖師西來意」。祖師從印度帶來的是什麼？不需要問！放眼都是，吃飯、睡覺、拉屎、撒尿也都是；然而，心未放下之前，一切都不是！

有些人喜歡鑽牛角尖，以致引來許多痛苦。如能退一步，即可海闊天空，否則比下地獄還痛苦；因為是死路一條。禪，如人飲水，冷暖只能自己體會，非語言所能表達；一旦流於語言，反而失去禪的真意。禪，教導我們把自己放到非常自由開闊的世界中，不要把自己逼入狹窄的觀念或自以為是的框框裡去。禪，不能說破，只能自己去參；若自己無法會意，即使祖師費盡唇舌，我們還是不悟！

## 啐啄同時

「啐啄同時」是南宋鏡清和尚的一句話。是說母雞孵蛋經過二十一天之後，小雞即將孵化，這時母雞會低聲地鼓勵，而蛋裡頭的雛雞，就把喙尖部位的蛋殼往外頂，謂之「啐」（音ㄘㄨㄣˋ）；但另有一說，謂「啐」是雛雞咬蛋殼的聲音。母雞發現這個情況，便順勢啄起突出部位，稱為「啄」；但也有人說，「啄」是母雞咬蛋殼的聲音。此時，蛋裡的雛雞隨即後退，如此一來一往、相互呼應，雛雞便能脫殼而出。雛雞費盡力氣才能把乾硬的蛋殼頂破，又因為牠在蛋裡的空間非常窘迫，才能藉著蛋殼使力；而母雞則不但花了許多時間和力氣來孵蛋，而且必須等待雛雞啐蛋的那一瞬間，才能幫忙啄破蛋殼；如果啄得太晚或太早，都可能使雛雞胎死蛋中。反過來說，如果雛雞沒有啐的意願，只期待母雞來



啄破蛋殼，那麼牠永遠也不能等到那個時機；因為母雞不會收到牠的訊號。

附註：禪宗所謂的「啐啄同時」，是以現實生活中母雞與雛雞一來一往、相互呼應的「啐啄」，來比喻禪林師家與學人二者之機宜。學人請求禪師啟發，譬之如「啐」；禪師啟發學人，譬之如「啄」；若學人與師家機鋒相應投合、毫無間隙，稱為「啐啄同時」。也就是說，師徒都要拿捏得「恰到好處」；老師必須有足夠的能力和工夫，其次弟子要真有出息，也要非常努力，才能紅花與綠葉相配、名師與高徒相映，這的確是千載難遇的殊勝因緣。

禪宗雖然講頓悟，還是需要善根；善根若不夠，福慧的基礎不足，再如何用功，還是不得其門而入。有的雖已摸到了門，但若心力不足、體力不夠、環境不理想，也很難修行成功。另外有一種人條件皆備，也很用功，

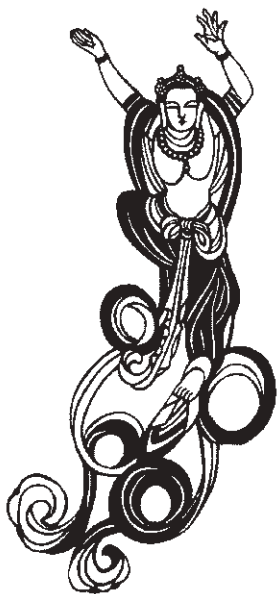
就是欠人指導；所以，盲修瞎煉是不行的，高明的老師一點一撥的幫助非常重要。

修行的人遇到障緣，不論是內心的或環境的障緣，最好的辦法是廣結善緣，並且多做懺悔；廣結善緣是培福，禮拜懺悔是消業。直到內在的業力減輕了，外在的福緣增加了，才能遇到貴人；否則僅靠自己拼命用功、盲目地修煉，最後可能引起身心更重大的魔障，是不會產生任何好結果的。

有的老師在等學生，學生沒來；有的學生在找老師，老師不出現；所謂「恰到好處」，是時機成熟時有老師在觀念上、方向上加以指導、點破或撥轉。一般在世間法上，凡是教導孩子或輔導年輕人開創事業及人際關係等方面，都要適時適切；若時機未成熟即貿然使力，就如同揠苗助長，反會把事情弄糟，更何況是出世間法的修行！如果時機未成熟，即使給予觀念的說明，也只能變成知識的了解，對真正的悟境是幫不上忙的。有許多

人研究禪的語錄、公案，甚至講出很多名堂，好像很懂得開悟是怎麼回事，其實毫不相關。有些人認為自己不需要他人幫助，就能自修自證自悟，通常有這種想法和經驗的人，都不是真的開悟，而是自大狂，入了魔境。

因此，修行人一定要福德、善根具足，再加上如法努力實踐，才能遇到「啐啄同時」的好因緣。



## 心莊嚴

台大方東美教授年紀大了，生病了，周宣德居士就跟他說：

「你一生弘揚華嚴，現在你年紀大，也生病了，總是要有一個歸宿，我介紹你去皈依廣欽老和尚，好不好？」

他說：

「廣欽老和尚不是沒讀過書嗎？」

方東美教授著作等身，他是一個哲學系的主任，叫他去拜一個不認識字的老和尚，心裡覺得彳亍扭扭。後來周居士就跟他說：

「不管怎樣，還是舉行一個儀式，表示你是皈依三寶的佛弟子。」

於是方東美教授就這樣勉強地去了。到了土城，在皈依儀式即將結束時，因

爲他一生最大的願望是能夠傳聖人之絕學，所以心裡就想：

「皈依完了，這老和尚會幫我取一個法名，取什麼法名呢？聽說他不識字，而那我方某某是一生弘揚東方哲學、西方哲學、華嚴哲學的人；那老和尚如果能幫我取一個法名叫『傳聖』，就太好了！」

他心裡這麼一動念的時候，老和尚桌子一拍：

「法名：傳聖」。

這時候，方教授發自內心恭敬了！便跪下來頂禮三拜。因爲他只是動了念頭，老和尚就知道了。這就是老和尚的心莊嚴起來了。

附註：「莊嚴」有兩個意義，一個是身的莊嚴，一個是心的莊嚴。譬如說一個

人，包括長相、手腳、種種身相等生理上的莊嚴，這是「身莊嚴」。還有一種莊嚴是心靈的莊嚴，是屬於內在心靈的世界；好比有時候，我們見到

那些在深山裡面苦修的老和尚時，老和尚兩三句話就讓我們受益一輩子，為什麼？因為這些老和尚有修有證；他們的煩惱障已斷，內心裡面充滿了悲心、充滿了智慧，對生命一點疑惑都沒有了，這就叫做「心莊嚴」。



## 日面佛·月面佛(二)

唐德宗貞元四年的正月，馬祖道一禪師在寶峰山（江西石門山）的樹林中經行時，看到一處平整的洞穴，他忽然告訴隨行的侍者說：

「我的色身將壞，下個月就歸葬此處吧！」

說完，便返回寶峰寺，過了幾天，果真重病不起。當家師聽到馬祖道一禪師生病的事情，特地到寮房來探望，並關切地詢問說：

「和尚近來感覺如何呢？」

馬祖道一禪師只是平靜地回答：

「日面佛，月面佛。」

沒多久，就在二月四日之時，馬祖道一禪師於沐浴更衣後，跏趺而坐，安然

圓寂。

附註：這是馬祖道一禪師藉著自身生病的因緣，示寂說法的公案，這個公案頗有意思！根據《佛名經》的記載，日面佛的壽命長達一千八百歲，可是月面佛的壽命卻僅僅只一日一夜而已。馬祖道一禪師在面臨著死亡逼迫的重病之際，當家師來探病，他即以「日面佛，月面佛」一語來表達心境，這種心境與胸襟唯大悟之人才有，一般人不易體會。其所言之語「日面佛，月面佛」，具有多層意義：「你說我是什麼就是什麼。你說我馬上就要因病過世也可以，你說我活得無止境也可以，因為我即使害病也一心不亂，照樣用功修行；生病對我的法身慧命毫無影響，我修多少算多少——修一分功德法身，那一分慧命就延續下去。你不必擔心我害病會如何，一病不起也沒關係，痊癒康復也沒什麼了不得，不要因我有病、沒病而起分別



心。」可見，他已無壽命長短與生滅來去的分別執著。

人的肉身必然會有老病死的無常變化，免不了要敗壞，但佛性卻能亙古常存，不會受到時空的限制。一般人只知在有限的壽命、肉身上去計較執著，日日月月在煩惱中流轉生死。事實上，人的價值不在於壽命的長短而在於貢獻的大小。作惡之人使社會因他而遭難，這種人活得再久也沒有價值。有的人活得雖不長，但對人類有極大貢獻，他們的價值絲毫不能用肉體生命的長短來界定。如果我們能運用這有限的肉身，使之對自己的法身慧命有益、對眾生有利，如此活一天也等於活一千年、一萬年以至無窮盡。如果我們活著而法身的功德慧命一點也沒有成長，對眾生絲毫沒有幫助，那麼，活著也等於沒活，還不如認真地活一天就好了。唯有求證永恆的法身慧命，才能超出這無常變化的生死之外，找到安身立命的所在。

## 「如何才是真正的「供養」？」

釋迦牟尼佛在臨近涅槃的時候，來到了末羅國的拘屍那城；當祂走到城中的沙羅林時，就不想再走路了，便選擇在林中的雙樹間涅槃圓寂。

釋迦牟尼佛要求弟子阿難在雙樹間爲他鋪床。釋迦牟尼佛頭朝北，面向西，雙足交迭，保持側臥。

這時，沙羅樹雖然不在開花的季節，卻開起花來，花朵從樹上掉落下來，紛紛落在佛陀身上。除了沙羅樹花外，還有更多的曼陀羅花與梅檀香末，從空中飄下，落在佛陀身上，也飄滿了附近的地面，空中還響起了無限美妙而奇特的樂聲與歌聲。

這些奇異的景象，使阿難感到非常震撼。但釋迦牟尼佛對阿難解釋道：

「阿難，這是一些棲居在沙羅樹林、篤信如來的飛仙、天神，以奇異的花來供養我，但這並不是真正的供養如來。」

阿難問道：

「那怎樣才算是真正的供養如來呢？」

釋迦牟尼佛回答說：

「只有能夠受持正法、實踐正法，隨戒、隨法而行的，才算是真正的供養如來！」

附註：這是在《大般涅槃經》中，釋迦牟尼佛解釋怎樣才算是真正供養佛的故事，可以讓很多人恍然大悟。現在，有不少信佛的人，捐了很多錢給寺院和住持，認為這就是虔誠「供養」；但佛陀為我們指出真正供養佛，不是供養多少金錢和物質，而是供養者能夠在聽聞正法之後，嚴格地要求自己

己，按照正法如理去修正自己，不斷地堅持提升自己的心境，最終達到佛陀要求的境界，這才是佛陀最歡喜見到的供養。

在今天這個時代，號稱自己信佛的人很多，但是真正懂得如何敬佛、拜佛和供養佛的人可說寥寥無幾，只剩下那些在正法裡面真心修煉的極少數人而已！

信佛的人至少可以歸類為四種：

第一、是「求佛」的人：這類人把自己的人生願望，甚至對自己的家庭、生活、工作和人際關係的期望，都擺到佛的面前，要求佛給予滿足。

第二、是「學佛」的人：這類人把佛法當做一種人類的學問，來學習、研究、探索。他們發現佛學是教育學、哲學、宗教、文學、科學、倫理學……等。

第三、是「敬佛」的人：這類人雖然不完全了解佛的內涵，但知道佛的思

想博大精深，知道佛的境界高大無邊，對佛和佛法充滿敬意或敬仰。

第四、是「修佛」的人：這類人是真正清楚佛的本質和內涵、知道佛法的價值和真如本性的人。他們是上士聞道，因此，能夠勤而行之。

上面故事中，釋迦牟尼佛所謂「真正供養佛的人」，指的就是第四種信佛的人。



## 一 高行微言 一

寺院裡接納了一個年方十六歲的流浪兒，他的頭腦靈活，嘴勤腳快。本來灰頭土臉的流浪兒，在寺裡剃髮沐浴以後，就變成了乾淨俐落的小沙彌。

法師一面關照他的生活起居，一面因勢利導教他為僧做人的一些基本常識；又看到他接受和領會事情的能力很快，就開始引導他習字念書、誦讀經文。也就在這個時候，法師發現了小沙彌的弱點——心浮氣躁、喜歡張揚、驕傲自滿。例如，他剛學會幾個字，就拿著毛筆滿院子寫、滿院子畫；再如，他一旦領悟了某個禪理，就一遍遍地用法師和其他僧侶炫耀；更可笑的是，當法師為了鼓勵他，剛剛誇獎了他幾句，他馬上就在眾僧面前顯擺，甚至不把任何人放在眼裡，大有「唯我獨尊，不可一世」之勢。

爲了改變他的不良行爲和作風，法師想了一個用來啓發、點化他的辦法。這一天，法師把一盆含苞待放的夜來香送給他，讓他在值更的時候，注意觀察花卉的生長狀態。

第二天一早，沒等法師找他，他就欣喜若狂地抱著那盆花一路招搖地跑來了，當著眾僧的面，大聲對法師說：

「您送給我的這盆花太奇妙了！它晚上開放，清香四溢，美不勝收；可是一到早晨，它又收斂了它的花蕊，收起了它的芳香……」

於是法師用一種非常溫和的語氣問小沙彌：

「它晚上花開的時候，吵你了嗎？」

小沙彌高高興興地說：

「沒有！它的開放和閉合都是安安靜靜的，怎麼會吵我呢？」

法師以一種特殊的口吻說：

「哦，原來是這樣啊！老衲還以為花開的時候，得吵鬧著炫耀一番呢！」

小沙彌愣了一陣，臉一下子就紅了起來，嗒嗒地對法師說：

「師父，弟子領教了。」

附註：黃石公的《素書》有言：「高行微言，所以修身。」意思是說，高尚的行為，是內在修為的體現；謹慎的表達、含蓄而不發、內斂而蓄勢。「高行」，並非故意為之的扭捏作態，乃是由內而生的氣質感染；「微言」，並非膽怯懦弱的逃避面對，而是心胸寬廣的不爭計較，此是修身之道。然而縱觀當今社會，處處可見心浮氣躁、喜歡張揚、驕傲自滿的人，致使浮躁之風日益盛行。

山愈深愈幽，水愈深愈靜。沉靜是的一種優秀品格；沉靜不是做作，不是裝腔作勢，也不是故作瀟灑，而是一種源自成熟心靈、由內而外的表



現。沉靜的人，就像美麗的花朵，開放時吐露芬芳，收斂時安靜無聲。

自然界的萬物守著它自身的生長規則，好比深谷中的幽蘭、冰山頂上的雪蓮，無論世人知或不知、愛或不愛，它們總是盡情綻放，獨自芬芳。

當我們稍微學到一些東西時，就怕別人不知地四處炫耀，此正顯出我們的無知與膚淺。凡是喜歡炫富的，正說明其內心的貧窮；喜愛在眾人面前秀恩愛的，說明兩人的感情有危機；那些傲氣十足的，恰恰說明其內心的自卑……因為，真正的擁有，不是用來炫耀的。如果我本來優秀，又何須證明呢？

「花開的時候吵你了嗎？」這是多麼神奇的一句話，提醒我們要像花一樣靜靜地綻放；不管我們是牡丹花，還是狗尾巴花，靜靜地盡情綻放吧！不用比較、不要炫耀，只需綻放著自己！

## 一 實實在在的修行 一

有一次，南泉普願禪師偶遊到一個村莊上，不料莊主知道消息，便出來迎接。南泉禪師大為驚訝地說：

「凡是我要去一個地方，事前絕不會告訴任何人，請問今天你們怎麼知道我要來貴莊？」

莊主回答說：

「昨晚我做了一個夢，夢見土地神說你今天會來。」

南泉禪師歎口氣說：

「這是我的修行功夫尚未到家，所以我的心思才會被鬼神看到啊！」

附註：說到「密行」，釋迦牟尼佛的兒子羅睺羅，在諸大弟子中，是「密行第一」。他怎麼「密行第一」呢？所謂「時刻匪懈習禪那，晝夜精進無言說」。他隨時隨地都在用功，一時刻都不懶惰，也不和人講閒話，都在修禪定。晝也精進、夜也精進，但是沒有人知道他在用功。他一天到晚好像不修行，盡遊戲人間；可是在這個期間，他却是在祕密用功修行。他修行到了什麼程度呢？「廁所入定成三昧，夢中出坡集功德」，連廁所那麼一個邈塌骯髒的地方，他都可以入定。因為廁所的氣味很不好聞，一般人都都不願意呆在那兒；可是他却可以在廁所裡入定。而且在夢中，他也會出坡來做寺廟的一切工作，像這樣培福、培慧，來積聚他的功德。他的密行，一般人不知道，只有佛才知道；他所修行的行門都是默默耕耘，沒有引起任何人的注意。

凡是故作玄虛、裝神弄鬼、自吹自擂，而說自己有「神通」，能醫任何

疑難雜症，好比能讓盲人看得見、聾人聽得見、啞巴會說話、跛子能走路……等；甚至能通「陰」「陽」道、招引鬼魂等等，這些都不是「正途」！尤其對習「禪」的人來說，他們最藐視這些秘密作用或神秘力量，因為他們絕對不會欺世惑眾！

但在現實生活當中，卻有些騙徒打著「禪門」的幌子，把自己扮成「活神仙」似的，到處招搖撞騙；而蒙騙上當的人亦復不少。其中，以看「風水」為名者最為突出，他們吹噓自己可以看到天府神仙的遊蹤，還能看到地府孤魂野鬼呼冤叫屈等悲慘景象。凡是出現以上這一類的人，無論是剃光頭的冒牌和尚，抑或是蓄髮留鬚的居士、道士等輩，說穿了，都是屬於江湖術士或騙子罷了。習禪的人，毫無神秘可言，只是極其平凡的言行而已！

## 二 掌心裏的命運 一

一個年輕人找到一位高僧，請求指點迷津。那位高僧讓年輕人張開手掌，指著一條條手線說，這一條是事業線，這一條是財富線，這一條是愛情線……然後讓年輕人緊握自己的手，問年輕人：

「你是否懂了？」

年輕人恍然大悟，原來自己的一切都掌握在自己的手中。

附註：有點相似的場面再一次出現在眼前，一群女生張開手掌，噤噤喳喳地議論著，「我的事業線好清晰。」、「我的財富線好長。」、「我的愛情線好多叉。」聽著她們的談話，看著她們興致勃勃的樣子，不禁張開自己的

手，瞟了一眼，又緊緊地握住。事業線，財富線，愛情線，都在我的手心；是的，我的命運掌握在我的手心。

沒有顯赫的家庭背景為我們撐腰，但我們可以自己努力向前，不畏艱險，永攀高巖，直到夢想實現的那一刻。

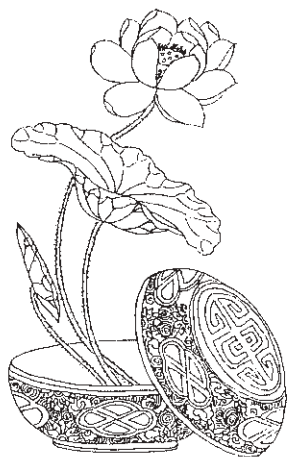
沒有有錢有權的父母，我們可以自己努力打拼，也許這條路很難，但是流淌著汗水的路，總是別有一番滋味。

愛情的路或許不像我們想像的那樣一帆風順，但是只要追求過、愛過，又何必要求天長地久！

愛迪生沒有顯赫的家庭，卻是一代發明大王；比爾·蓋茨剛開始並沒有多少錢，卻能成為世界首富；仲卿蘭芝為愛而死，卻感動了一代代的人；梁祝的化蝶紛飛，讓人充滿了遐想；羅密歐與朱麗葉的雙雙殉情，不也是很多人苦苦追求的愛情嗎？

事業需要自己去打拼，財富需要自己去積攢，愛情需要自己去追求。

一條條手線並不代表什麼，只代表一切的一切都掌握在我們的手心。我們是要緊握自己的命運，創造自己無限的可能呢？還是要聽其自然，任由命運擺布呢？全在我們當下這一念之中！



## 一 內能自謙，外能禮讓 一

禪宗六祖惠能大師，有一位弟子叫做慧忠。這位慧忠禪師，年輕時就很謙虛禮讓、才華洋溢。皇帝聽到他的行誼後，就邀請他入皇宮，與他下棋、吟詩，甚至一起談道問法。慧忠禪師一直抱著謙虛的態度，而且能明朗應對，非常有智慧。所以，皇帝也對他恭敬有加。

有一天，有位道士自稱天地宇宙間萬事、萬物之理他都懂，要求見皇帝，以顯耀他的才華。皇帝知道後，請慧忠禪師來考驗道士的能力。

慧忠禪師謙讓地說：

「他什麼事都懂，但是我懂得卻不多。」

皇帝說：



「以你所知的來考驗他。」

慧忠禪師就問道士：

「聽說你懂得很多，天地萬物之理都了解。請問，你比較精通哪一門學問？」

道士說：

「我上知天文、下知地理，能作文、認字，還能算術、算命理，這些我都很

精通啊！」

慧忠禪師就問：

「你住在太白山，到底太白山是公的、還是母的？」

道士被這麼一問，愣住了！雖然他住在太白山，卻從來沒想過這個問題。慧

忠禪師用手指著地，再問他：

「這是什麼呢？」

道士說：

「土地啊！」

禪師蹲下去畫了一橫問他：

「你懂得地上這一畫嗎？」

道士說：

「那是一啊！」

慧忠禪師說：

「土的上面多一劃，應該是王。」

爾後，禪師又問他：

「三、七合起來的數字是多少？」

道士說：

「三、七是二十一。」

禪師說：

「你錯了！三加七是十，哪裏一定是二十一呢？」

經過以上的問答，最後道士終於認輸而離開了。皇帝向慧忠禪師說：

「我有國家、權位，這都不是寶；我最高興的是有你這位國師，你才是我的國寶。」

附註：由這個故事我們可以知道，同樣是修行，但是要如何修行，端視自己的修養。學佛要學習內修自謙，待人要有誠意，行為要端正，處事要謙虛，才是修行的根本。如果妄加自大，以為自己很了不起，什麼都懂，有時往往會害了自己。

上述的道士，以自大的心態來評斷萬事萬物，是不是傷害了自己？慧忠禪師內能自謙，對外在的事物也能明朗應對，待人接物都很端正、誠懇，這才真正值得稱讚、令人敬愛！

## ——透過鏡子即見佛——

美國斯坦福大學的化學博士楊·彼得，他學習菩提禪修一年多來，原先的肝病和腰腿痛都完全好了，為此特來感謝這位教他習禪的禪師，準備重重地犒勞禪師一番。

兩人聊得很投機，雲山霧罩、天南地北、古往今來，侃侃而談。當他們聊得正起勁時，楊博士紅著臉有些不好意思地問禪師：

「在佛教，除了釋迦牟尼佛在歷史上真正存在過，其他的諸佛，禪師您覺得祂們真的存在嗎？」

禪師說：

「我覺得有。」

他用力清了清嗓子，又伸長脖子說：

「那您見過嗎？」

禪師就眨了一下眼睛，笑著說：

「見過，天天見。」

「那您見到的形象是很清楚，還是朦朧的？」

「清楚。」

「通常在什麼樣的狀況下，才能看到呢？」

「洗臉的時候。」

楊博士一下沒轉過彎來，斜著眼問禪師：

「是每次洗臉的時候嗎？」

禪師肯定地回答：

「當然啦！」

「祂長什麼樣子？」

他那迫不及待的樣子像個孩子；沒辦法，學者都這樣，尤其是博士。爲了幫人更徹底，禪師拉他去洗手間，對著鏡子裡的兩人說：

「就長這個樣子。」

他愣在那兒了。不斷地用手撓著他的後腦勺，心中起了許多疑問，喃喃自語道：

「我就是佛!?!」

附註：上面故事中的禪師並不是不謙卑，也不是對佛不恭敬，而是讓我們能夠想到「自己是佛」而產生對生活的勇氣和動力，讓每天埋在煩惱、陰鬱下的我們見到陽光，並充滿希望。佛都是慈悲的、有智慧的，能夠把自己想像成佛那樣的境界，哪怕只是片刻，也是很美好的啊！

佛教說：「人人皆具有佛性，只要有心，都可以成佛。」佛教要我們相信自己，就是相信自己本具佛性，都有成佛的一天。只要我們肯下定決心，將貪、瞋、癡、疑、慢、見等毛病去除，就可以開顯出本具的自性清淨心，因此佛陀在夜睹明星，證悟無上正等正覺時，說：「奇哉！奇哉！大地眾生皆具如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」所以，我們要當下承擔，切勿妄自菲薄！對一切眾生也要以平等心看待，因為佛性在聖不增，在凡不減，人人都是「未來佛」啊！



## 一 難得糊塗 (二) 一

據說鄭板橋任山東萊州府濰縣知縣時，最喜愛府治所在地掖縣東南方雲峰山中，鄭道昭的北朝摩崖刻石碑林，公餘常至此山，流連陶醉於其中。

乾隆十六年某日，鄭板橋在登雲峰山觀《鄭文公碑》時，曾借宿於山間茅屋；屋主老翁自謙係一「糊塗老人」，言談舉止頗為高雅不凡，兩人交談十分投契。

老人家中有一塊特大硯臺，石質細膩、鏤刻精美，鄭板橋看了大為讚賞；老儒趁此難得機緣，特請鄭板橋留下墨寶，以便請人刻於硯臺之上。鄭板橋遂題寫了「難得糊塗」四字，並蓋上：「康熙秀才，雍正舉人，乾隆進士」署章。硯臺有方桌大小，老人因見還有很大一塊空餘處，於是也提筆寫了一段跋語於其後，



曰：

「得美石難，得頑石尤難，由美石而轉入頑石更難。美於中，頑於外，藏野人之廬，不入富貴之門也。」

寫罷也蓋了一方：「院試第一，鄉試第二，殿試第三」朱章，顯然乃是一位告老退隱之高官。鄭板橋驚覺之餘，見硯臺還有空處，便又提筆補寫了一段文字，曰：

「聰明難，糊塗尤難，由聰明轉入糊塗更難。放一著，退一步，當下心安，非圖後來福報也。」

鄭板橋的這段文字與「難得糊塗」，後來被老人做成條幅，因此而流傳開來，廣為人知，且被奉為圭臬。

附註：其實，關於「糊塗」，古今聖賢、智者，對此也都深有研究，並取得了豐

富的成果。

當年至聖先師孔子發現了「糊塗」，特予名之曰：「中庸！」

道家老子發現了「糊塗」，特予名之曰：「無為！」

莊子發現了「糊塗」，特予名之曰：「逍遙！」

墨子發現了「糊塗」，特予名之曰：「非攻！」

西方釋家如來也發現了「糊塗」，則予名之曰：「無我！」

迨至近時，中國一般普羅大眾醬缸文化發現了「糊塗」，另予易名之曰：

「和諧！」

世間萬事，唯糊塗難得，難得糊塗也。

## 一 命中註定 一

話說唐太宗貞觀二年，杜陵地方有個名叫韋固的人，因從小父母就過世，想要早一點娶妻生子，以延續香火；只是多次求親，都沒有成功。某日，他到清河遊歷時，中途住在宋城（今杭州市）南面的旅店。旅客中有人介紹他與前任清河司馬潘昉的女兒議婚，雙方約定次日大清早在龍興寺前見面。

翌晨天剛魚肚白，韋固就心急地趕到寺前，月亮還斜掛在天邊，只見一位老人靠著背袋坐在台階上，藉著月光正在檢視文書。韋固好奇地瞄了一下，他雖然從小對字書曾下過苦功，甚至連天竺梵文也能懂，但那書中的字卻一個也不認識，於是便問老人：

「伯伯！您看的是什麼書啊？」

老人回說：

「天下男女的婚姻簿。」

韋固聽了大喜，忙問：

「那請問現在我跟潘司馬女兒議婚的事，不知能否成功？」

老人翻閱了一下書，然後回答：

「不成！而且婚姻機緣未到，你的妻子才剛滿三歲，等到十七歲時才會進你

韋家門。」

韋固大失所望，順便指著老人身旁的布袋問：

「這袋裡裝的又是什麼呢？」

老人回答：

「紅線！用來繫夫妻兩人的腳。不管是仇敵，還是貧富相差懸殊，或者是天涯海角相隔千山萬水，只要事先紅線一繫，便終生再也逃不掉。」

章固問：

「那我的妻子現在何處？」

老人回答：

「很近，她就是這店北面那個賣菜陳婆子的女兒。」

等到天已大亮，原本與章固相約的人沒來，章固就跟著老人來到市場。老人指著瞎了一隻眼的醜老婦人懷裡所抱的一個三歲女孩，說：

「她就是你的妻子。」

章固心生嫌惡地說：

「殺了她行不行？」

老人說：

「不可！此女命中註定將來享受爵祿，且因子而貴。」

說完，老人就消失不見了。章固心懷不滿，於是吩咐僕人殺了那小女孩。第

二天，僕人趁亂時，刺了女孩眉間一刀就跑了。之後韋固屢次四處求婚，皆未成功。過了十四年後，韋固因父蔭而在相州刺史王泰屬下任職參軍，兼掌刑獄。他的才幹深得王泰賞識，便將女兒嫁給他。

韋固婚後非常滿意十七歲的妻子，卻很納悶妻子美麗容貌的眉間不知爲何總是貼著小花鈿，即使洗澡時也沒將它取下。過了一年多，經再三追問戴花鈿的緣由，她才潸然淚下說：

「我只是刺史大人的侄女，我親生父親死在宋城縣令任上，當時我還在襁褓中；後來，我的母親和哥哥也相繼去世。我父親只在宋城縣南留有一處莊田，因此我和奶媽陳氏就住在那兒。莊田離這旅店很近，陳氏每天賣蔬菜度日，憐憫我幼小，片刻不離，常抱著我上菜市。三歲時，有一天，突然被一個喪心病狂的賊子刺了一刀，刀痕至今仍在眉間，因此用小花鈿蓋上。前年，叔叔才將我以他女兒的名義嫁給你。」

韋固問：

「陳氏是不是瞎了一隻眼？」

妻子說：

「對，你怎麼知道？」

「嗨！真是命。刺你的人就是我了！」

韋固愧疚之餘，遂將事情的始末坦告妻子，並且從此更加敬愛她。夫妻倆後來生了個男孩叫鯤，官至雁門（今山西代縣）太守，韋固的妻子因此被御封為太原郡太夫人。

宋城縣長聽說此事後，便將韋固住過的那間旅店題名為：「定婚店」。

附註：佛經上說：「短短今生一面鏡，前世多少香火緣。」紅塵滾滾，芸芸眾生，緣聚緣散，處處皆緣。緣，是大千世界裡說不清、道不明而離不開的

一種現象。人與人之間、人與事之間、或者人與物之間，總會有一些命中註定、無法逃避的偶然機遇，這就是偶然中的必然、必然中的偶然，說穿了就是「緣」！古語云：「十年修得同船渡，百年修得共枕眠。」又云：「有緣千里來相會，無緣對面不相識。」因此，有緣自當珍惜，無緣不必強求。

在中國的神仙家族中，也有一位專管人間婚姻的神仙，傳說，誰與誰能成夫妻，都是這位神仙事先用紅繩繫足而定。尤其是上面這個故事傳開後，人們更相信有位掌管人間婚姻的神仙，但不知他姓甚名誰，只好稱祂為「月下老人」，簡稱「月老」。



## 一 看遍人間離別苦，高行且向世間人 一

弘一大師法名演音，別號「晚晴老人」，俗名李叔同。弘一大師的一生充滿了傳奇色彩，他是一個集「少年才俊、話劇家、詩人、畫家、書法家、金石家、教育家、高僧」於一身的人，可以用「絕代才華絕世姿，一生身世一篇詩」來描述他傳奇的一生。下面這首廣為傳唱的歌曲《送別》，就是弘一大師在俗時的代表作：

「長亭外，古道邊，芳草碧連天；晚風拂柳笛聲殘，夕陽山下山。  
天之涯，地之角，知交半零落；人生難得是歡聚，唯有別離多。  
長亭外，古道邊，芳草碧連天；問君此去幾時還，來時莫徘徊。  
天之涯，地之角，知交半零落；一壺濁酒盡餘歡，今宵別夢寒。」

在弘一大師的《送別》這首歌詞背後，還有一段真情感人的故事：

傳說那是在一個大雪紛飛的冬天，當時的上海是一片淒涼。當年「天涯五好友」中，有位叫許幼園的，站在門外喊出李叔同和葉子小姐之後，說：

「叔同兄，我家破產了，咱們後會有期。」

言畢，即揮淚而別，匆匆離去，連好友的家門也沒進去。弘一大師看著昔日好友遠去的背影，在雪地裡站了足足一個小時；葉子小姐多次呼喚他進屋內，他彷彿都不曾聽見。隨後，弘一大師返身回到屋內，讓葉子小姐彈琴，他便含淚寫下這首《送別》的傳世佳作。

附註：《送別》一詞寫的是人間的離別之情，述的是人間美好之緣。幽美的歌

詞，意蘊悠長地寫出別緒，讓人百感交集、撥動心弦。歌詞的字裡行間，

使人領悟到人世間花開花謝、生離死別、諸事無常的道理。在這首清麗典

雅的詩句中，能夠感受到大師對友人的真摯感情，意境深邃。整個作品裡，充溢著不朽的情意，蘊藏著禪機，給人以啟迪，寧靜又淡雅，呈現的是一幅生動感人的畫面。

弘一大師是近世佛教界倍受尊敬的大師，也是海內外佛教界著名的高僧；他對佛教的貢獻，主要體現在他對佛法的研究與弘揚上。他本人恪遵戒律，清苦自守，不畏艱難，深入研修，傳經授禪，著書說法，普度眾生；他一生致力於追求人生的圓滿境界和對社會的責任感。當時，很多人認為皈依佛門、選擇出家，是一種「逃避」，或是走投無路者的人生選擇。讀《弘一大師演講錄》的內容，大家就會理解他為什麼會放下一切、皈依佛門；那就是他「不為個人求安樂，但願眾生得離苦」的弘願。弘一大師認為「佛法並非厭世」，「佛法非不宜於國家之興盛」，「佛法非說空以滅人世」，而是真正能夠挽救生命、導人向善、普度眾生等有益於世間的教

育法門；佛法不僅含出世間成就的道理，也是關注現代人類生活的，如《藥師經》中所說：「消災除難，離苦得樂，福壽康寧，所求如意，不相侵凌，互為饒益」等，皆屬於此類，使人類在這現生之中即可得到佛法的利益。他傳奇的一生，令人景仰，他的博愛與智慧更是啟迪後人，可說是「參透人間苦，廣行愛眾生」的大菩薩。



## 一行善積德能改命(二)

有一戶人家住在山上，父親在外經商死了，母子倆相依為命，母親培養孩子讀書。有一天，母親和孩子出去辦事，路過家後面的一個道觀，道士看著孩子說：

「真可惜啊，真可惜！」

母親說：

「請問仙長啊，我兒將來能不能當官？要不要送他去趕考？」

道士說：

「不用考了，他能再活兩年就不錯了。」

母親聽了真是傷心欲絕。她對道士說：

「我把全部家產供養道觀，您可否幫我的孩子延長壽命？」

道士說：

「命是不可以改的，妳也不用全部貢獻，妳自己也要生活，這是他的命！」

於是，母親就帶著兒子下了山；她一路上哭啊哭，漫無目的走了幾天之後，遇到一間寺廟。這時，出來一位師父問她：

「妳哭什麼啊！妳是不是遇到很大的傷心事呢？說給我聽聽吧！」

然後她就那個道士所講的話全部說了一遍，又一頓痛哭。這位師父聽了，算計算計之後，就說：

「唉！這個孩子的壽命就是這樣，那位仙人算得沒有錯。但妳如果真的想能留住妳的孩子，我也有方法。妳先去東城給最窮的人買米，再去西城給最窮的人一些錢……」

所有事情都做好了之後，和尚說：

「等這孩子能活到三十二歲時，該趕考就去。但記住要利用一切機會做善

事。」

這孩子不久之後，就去趕考，並且考中了榜首。他起初被派去做縣官助理，做得非常公正清廉。但因為他不去搞那些阿諛奉承，不和他們同流合污，後來就被貶了，去看守監獄；不久，又繼續被貶，被派去看守城門。但他不論做什麼事，都依然非常敬業。

後來，國家發生了戰亂。當時外國人打進來了，皇帝逃到了他所在的城裡，招賢納士、招兵買馬。他想到自己的命，懷才不遇，竟淪落到今天的地步；在很矛盾的狀態下，他晚上出去喝了幾杯酒，就醉了；回到他看守城門的地方後，就拿起毛筆來在城門外頭的城牆上，寫了一番感言。第二天皇帝出來逛逛，看到城門上不知誰這麼大膽亂寫帖子，便過去看看；一看，說道：

「哇！沒有見過這麼好的書法呀！這個人是大才啊！」就問：

「這是誰寫的？」

他回答：

「是我寫的。」

皇帝說：

「你倒是什麼人啊？」

「看城門的。」

皇帝便下令官員調查他的政績，得知他當年是名列榜首的人，今天怎麼淪為看守城門呢？到底犯了什麼過錯了？查了七天，終於查到了，負責的官員回覆說：

「這個人是最公正、最廉潔的一個官。」

皇帝非常高興，馬上就把他調來身邊，做輔政大臣。

這時，他三十二歲。他想：

「老子本是被判了死刑的人，要更多的錢有什麼用呢？」



因此，凡是遇到任何事情，他都盡力去幫助百姓，他做了好多大功績的事情。這年，河南發生大水災，民不聊生，他就秉實上奏。皇帝說：

「馬上得解決啊！」

但是又有外國人打過來，到底是要拿這些錢打仗呢？還是救人呢？這時，他向皇帝建言：

「攘外必先安內，所以先不要去打仗了，先派兵去救災！」

在那一場災難中，他救了至少有幾十萬條命。到了三十三歲的年尾，他還沒等到死神的降臨，有點不安，於是就去找那位大和尚。這等於是大官出巡回訪，那是很威風的。但當他找到了和尚後，就悄悄地問：

「你看我還可不可以再活？」

這位師父看了他的面相之後，就說：

「你不用害怕了，以後可以不用再回來了，你至少能活到七十八歲！」

「這是怎麼回事？我怎能活到這麼大的歲數啊！」

「這是你自己賺回來的。」

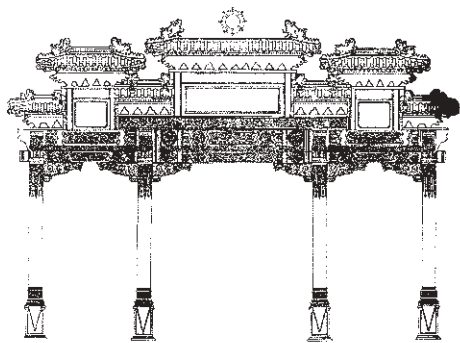
這位大和尚說：

「按照你的命來算，你真正能活二十歲就不錯了。至於你所增添的壽命，前面是你媽媽去布施得來的，後面則是你自己賺來的；你做了官之後，因為你救人無數，功德無量，所以你能活到七十八歲，一生都是衣食無憂，一帆風順。」

附註：這裡所謂的「一帆風順」，並不是說什麼問題都不會發生；人活在世間，總難免有很多具體的事務和煩惱發生。但是，有些人遇到煩惱之後，就生病了，甚至死了；而常做善事的人，在遇到煩惱的時候，自然心生智慧，所謂「福至心靈」；換句話說，一個人善事做多了就有福報，當福氣來的

時候，人的心竅也開了，心思都顯得非常靈巧，就能遇事心開意解，讓他能夠將生命中的災難化掉，便能平安無事。

大家要相信：「壽命的長短是可以改造的，只要肯努力行善、積功累德、造福人群，必可延長壽命。」願大家福慧雙修，早日成就無上菩提！



## 做照亮別人的太陽

一日，一對夫婦正在激烈地吵架。只見妻子怒氣沖沖地對著丈夫說：

「你一點兒都不像個男人！」

丈夫則咆哮著回答：

「你再罵我，我就打你！」

這一幕被外出傳法的仙崖禪師恰巧看到。禪師見此情景，馬上向著過路的行人們高喊道：

「大家快來看啊，兩口子吵架了！」

夫妻倆旁若無人地繼續爭吵。妻子說：

「你打啊，當初我真是瞎了眼，嫁了你這樣一個人！」

丈夫說：

「我才後悔呢，我怎麼娶了你這個瘋女人！」

妻子說：

「這日子可沒法過了！我跳河死了算了！」

此時，一旁的仙崖禪師拍手稱讚道：

「好啊好啊，要跳河了！」

路人怒沖沖地問道：

「和尚，人家夫妻吵架，都嚷著要自殺了，你怎麼還那麼高興？」

仙崖禪師笑著說：

「她一死我就可以幫她做超度，這樣我就有紅包可以拿了呀！」

此話一出，眾人無不驚愕，連正在吵架的夫妻也停止了爭吵。仙崖禪師見狀，才緩緩地開始講法：

「夫妻是緣，無緣不聚。有緣生活在一起的夫婦，應該學會互敬互愛；即使生活中難免會有小小的摩擦，但也要懂得去做彼此的太陽，用真愛去照亮和包容對方，這樣才對啊！」

附註：任何一段婚姻都不是完美的，縱使是天賜良緣，生活中的磕磕絆絆也在所難免。這就需要夫妻雙方用心去締造和經營。因此，當兩人的思想和意見產生矛盾和分歧的時候，就應當學會「换位思考」，用慈悲和真愛的心去包容和關懷對方。真愛應該不拘小節，忘掉自己的貪慾，給對方更多的寬容、更多的空間，乃至把自己整個意念之中那個廣大的天空送給對方，這才是真愛！

## 一 幽默的口才 一

在一次大型的會場上，許多名人受邀上台講話，偏偏這些名人們一個個滔滔不絕講個不停，讓底下的聽眾們漸感不耐，最後輪到一位講者上台了。這位講者只短短地講了這麼一句話：

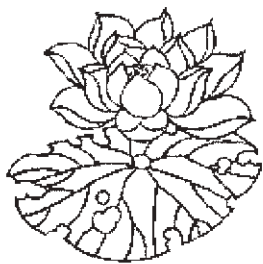
「前面的人已經講了許多精彩的話，我現在要為他們畫上完美的句點，我的話就是那個句點。」

說罷，立即一鞠躬下台。結果這位講者贏得了最多的掌聲。

這就是說話的藝術，也是幽默的典範。這位講者既恭維了之前講話的人，又讓聽眾們個個如釋重擔，真正是「畫上完美的句點」啊！

附註：有一位非常自負的年輕人，跟一位大師學演講，大師先叫他上台試講一回，結果年輕人竟口沫橫飛講了一個多小時才罷休，下台後很得意地跟大師說：「怎麼樣？我的底子好，學費能算便宜一點吧！」大師搖搖頭說：「恰恰好相反，我要收你雙倍的學費。」年輕人大惑不解，大師說：「因為我不但要教你『如何上台』，還要教你『如何下台』！」

一句幽默話，不但能令人會心微笑，而且，還能使人打從心窩裡感到受用哩！所以，學習「幽默的口才」，對我們在與人相處上真是重要啊！





## 無言禪法

在日本，任何遊方僧人只要在法戰（辯論佛法）上贏得方丈的認可，便可以掛單寄宿，否則只好另覓他途了。

日本北部某座小寺院，只住著同門師兄弟二人。師兄博學多識，權充方丈；師弟卻根機遲鈍，且一目失明。一天，一位雲遊和尚前來投宿，依例應當進行法戰。但這天方丈師兄讀經太多，備感疲倦，便令師弟以「無言禪法」來應付對方。

所謂「無言禪法」，其實就是無論對方如何提問或作任何舉動，我都一句不答，不加以理會。按方丈師兄的想法，由師弟應付一下過場，然後讓對方住下來就是了。

豈知一會兒之後，那位雲遊僧便來向方丈告辭，說：

「大師的師弟果然是位法將，學人已被擊敗，特來告辭。」

方丈非常奇怪，他對師弟太了解了，知他根機遲鈍，如何會戰勝對手，成了法將呢？方丈於是說道：

「你們法戰的過程是如何進行的？」

來僧回答：

「我先豎起一指，表示佛陀世尊，人天無二；他就豎起兩指，表示佛法爲二，一體兩面，合二而一。我又豎起三指，表示佛法僧三寶和合，缺一不可；他就在我面前握起拳頭，表示三者皆由一悟而得。至此，我已技窮，無法再戰，只好前來告辭。」

來僧說罷就走了。方丈這下對師弟也佩服起來，心想，原來師弟並非根機遲鈍，而是大智若愚啊！剛想到此，只見師弟氣喘吁吁地跑來，張口便問：

「師兄，剛才那個禿驢躲到哪裡去了？」

方丈回答：

「他法戰戰不過你，已經告辭而去了。恭喜師弟法戰取勝。」

師弟回答：

「我沒贏，我要揍他一頓。」

方丈一驚，忙問：

「這是怎麼回事？」

師弟回答：

「哼！他侮辱我們。法戰開始，他只向我瞧一眼，就豎起一指，諷刺我只有  
一隻眼睛。因他是來客，必須禮貌，所以我就豎起兩指，表示他非常幸  
運，有兩隻好眼睛。誰知禿驢無禮，竟又豎起三個指頭，說我們兩人只有  
三隻眼睛。你說氣不氣人？因此我豎起拳頭，正要好好揍他一頓。想不到

他是個膿包，拔腿就跑了。」

附註：上面故事中的那位師弟雖不是故意騙人，卻與沈默大師一樣收到騙人的功效，可見禪法自有禪法的弊端。本來，語言是人類交流思想的工具，禪宗認為語言不足以表達事物的實相，因此經常使用機鋒、棒喝等動作。然而，既然語言都容易造成誤解，那些動作又怎能準確地為人理解呢？誤會自然更多了。

臨濟宗曾認識到這個問題，因而建立過「四賓主」的評判辦法。所謂「主」，指禪師或悟了禪理的人；所謂「賓」，則指參禪者或不懂禪理的人。「四賓主」是「賓看主」、「主看賓」、「主看主」、「賓看賓」。「賓看主」指參禪者掌握了禪理，而被參禪師不懂裝懂，裝模作樣。「主看賓」指禪師掌握了禪理，而參禪者不懂裝懂。「主看主」指雙方俱通禪

理，便是真正的禪門應對。「賓看賓」指雙方都不懂禪理，又裝腔作勢，那便是一派胡言亂語了。

理論雖有了，但如何判斷賓主關係呢？這仍是禪宗的一大問題。如果不懂的人不承認自己是「賓」，而是像沈默大師那樣故意騙人，或像故事中的那位師弟那樣歪打正著，恐怕不會有人識破他們的廬山真面目吧！



## 「彼岸花」的傳說故事

根據日本民間傳說：彼岸花，花開一千年，花落一千年；花開時葉已經落盡，葉長出時花卻開始凋謝。彼岸花的花朵和枝葉雖然是同根生，卻生生世世永不相見。而且還另外有一個很淒美的故事：

很久很久以前，城市的邊緣開滿了大片大片的曼珠沙華（*manjusaka*），它的花香有一種魔力，可以讓人想起自己前世的事情。守護彼岸花的是兩個妖精，一個是花妖，叫曼珠（*manju*）；一個是葉妖，叫沙華（*saka*）。他們輪流守候了幾千年的彼岸花，可是從來沒有見過面！因為花開的時候，看不到葉子，有葉子時看不到花，花葉兩不相見，生生相錯；但他們却瘋狂地想念著彼此，並被這種痛苦折磨著。

終於有一天，他們決定違背神的規定，偷偷地見一次面。結果，那一年紅豔豔的花朵曼珠，被惹眼的綠色葉子沙華襯托著，開得格外妖冶美麗。果然不出所料，神怪罪下來，因此，曼珠和沙華被打入輪迴，並被詛咒永遠不能在一起，生生世世在人間受到折磨的苦難。

從那以後，曼珠沙華又叫做「彼岸花」，意思是開放在天國的花；花的形狀雖然像一隻隻在向天堂祈禱的手掌，可是再也沒有在城市出現過，只能生長在三途河（忘川）邊，成爲接引之花。由於傳說花香有魔力，能喚起死者生前的記憶，因此曼珠和沙華每一次轉世，在黃泉路上一聞到彼岸花的香味，就能想起前世的自己，然後他們發誓彼此再也不分開；但到了下一世，他們又再跌入詛咒的輪迴。

附註：傳說中的「彼岸花」常年生長在荒嶺野塚之間，紅華燦爛卻冷僻孤寂，

透著無限的悲涼。傳說，人死先到鬼門關，過了鬼門關，便上一條路，叫「黃泉路」，路上盛開著只見花、不見葉的「彼岸花」；花、葉生生兩不見，相念相惜永相失。

路盡頭有一條河，叫「忘川河」，河上有一座橋，叫「奈何橋」；橋分三層，上層紅，中層玄黃，最下層乃黑色。愈下層愈加兇險無比，裏面儘是不得投胎的孤魂野鬼。凡是在生之時行善事的人走上層，善惡兼半的人走中層，行惡的人就走下層；奈何橋上有個叫孟婆的女人守候在那裏，給每個經過的路人遞上一碗孟婆湯。要想過奈何橋，就先要喝孟婆湯；若不喝孟婆湯，就過不了奈何橋，過不了奈何橋，就不得投生轉世。凡是喝過孟婆湯的人，就會忘卻今生今世所有的牽絆，了無牽掛地進入輪迴道，開始了下一世的輪迴。孟婆湯又稱忘情水、或忘憂散，一生的愛恨情仇、一世的浮沉得失，都隨這碗孟婆湯遺忘得乾乾淨淨；不論是今生牽掛之人或今



生痛恨之人，來生都形同陌路，相見不識。

陽間的每個人在這裏都有自己的「一個碗」，碗裏的孟婆湯，其實就是活著的人一生所流的眼淚。每個人活著的時候，都會因喜、因悲、因痛、因恨、因愁、因愛而落淚，孟婆將他（她）們一滴一滴的眼淚收集起來，煎熬成湯，在他（她）們離開人間，走上奈何橋頭的時候，讓他（她）們喝下去，就能將活著時的愛恨情愁，忘得乾乾淨淨，重新進入六道輪迴。但並不是每個人都會心甘情願地喝下孟婆湯；因為在這一生，總會有愛過的人不想忘卻，這時孟婆會告訴他（她）：「你為她（他）一生所流的眼淚都熬成了這碗湯；喝下它，就是喝下了你對她（他）的愛。」來到陰間的人眼中最後的一抹記憶便是他（她）今生摯愛的人；喝下湯，眼裏的人影就會慢慢淡去，眸子就如同初生嬰兒般清澈。為了來生再見今生最愛，你可以不喝孟婆湯，那便須跳入「忘川河」，等上千年才能投胎。千年之中，

你或許會看到橋上走過今生最愛的人，但是言語不能相通，你看得見她（他），她（他）看不見你。千年之中，你看見她（他）走過一遍又一遍奈何橋，喝過一碗又一碗孟婆湯，你盼她（他）不喝孟婆湯，又怕她（他）受不得忘川河中千年煎熬之苦。千年之後，若你對她（他）情愛的心念不滅，還能記得前生事，便可重入人間，去尋找前生最愛的人。

奈何橋邊有塊青石，叫「三生石」；三生石記載著每個人的前世今生，石身上的字鮮紅如血，最上面刻著四個大字「早登彼岸」。

其實，彼岸花也是《法華經》六瑞中「雨華瑞」所說，從天上降下的四種華之一；如《法華經》〈序品〉云：「佛說此經已，結跏趺坐，入於無量義處三昧，身心不動。是時，天雨曼陀羅華、摩訶曼陀羅華（曼陀羅華與曼陀羅不同）、曼殊沙華（即曼珠沙華）、摩訶曼殊沙華，而散佛上，及諸大眾。」譯者如其次第，譯為白華、大白華、赤華、大赤華。

此花在日本，通常都栽種於墓地附近，每年秋天花先葉而生，色澤鮮紅似血，初冬花謝後才慢慢長葉子，直到春天才枯萎，留下球根；到了夏末初秋生長花莖，於秋分左右盛開花朵。如此循環不已，而花葉永不相見，也有著永遠無法相會的悲戀之意。由於它的花期近秋分（日本的祭禮節日），加上它具有「葉落花開、花落葉發」，花葉永不相見的習性，因此在日本傳說中，此花便帶上了「死亡」和「分離」的不祥色彩，較常用於喪禮；故有鬼蒜、死人花、彼岸花之稱，花語為「悲傷的回憶」。

有一首作者佚名的哀怨詩句，這麼寫著「彼岸花」：

「花開彼岸本無岸，魂落忘川猶在川；

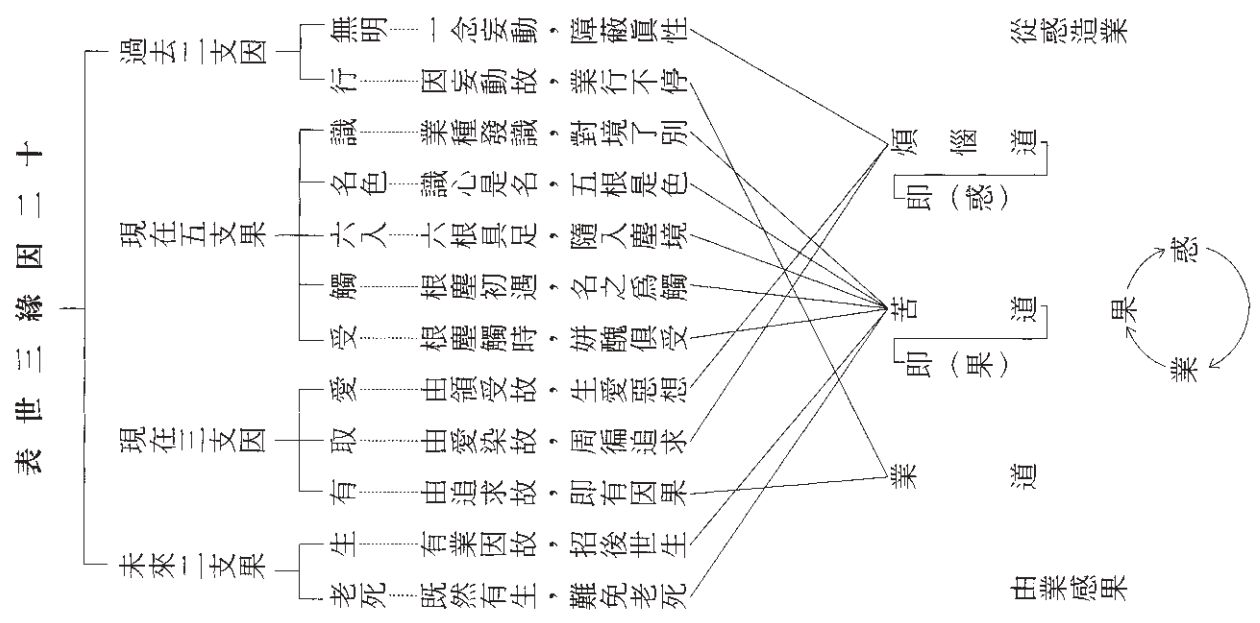
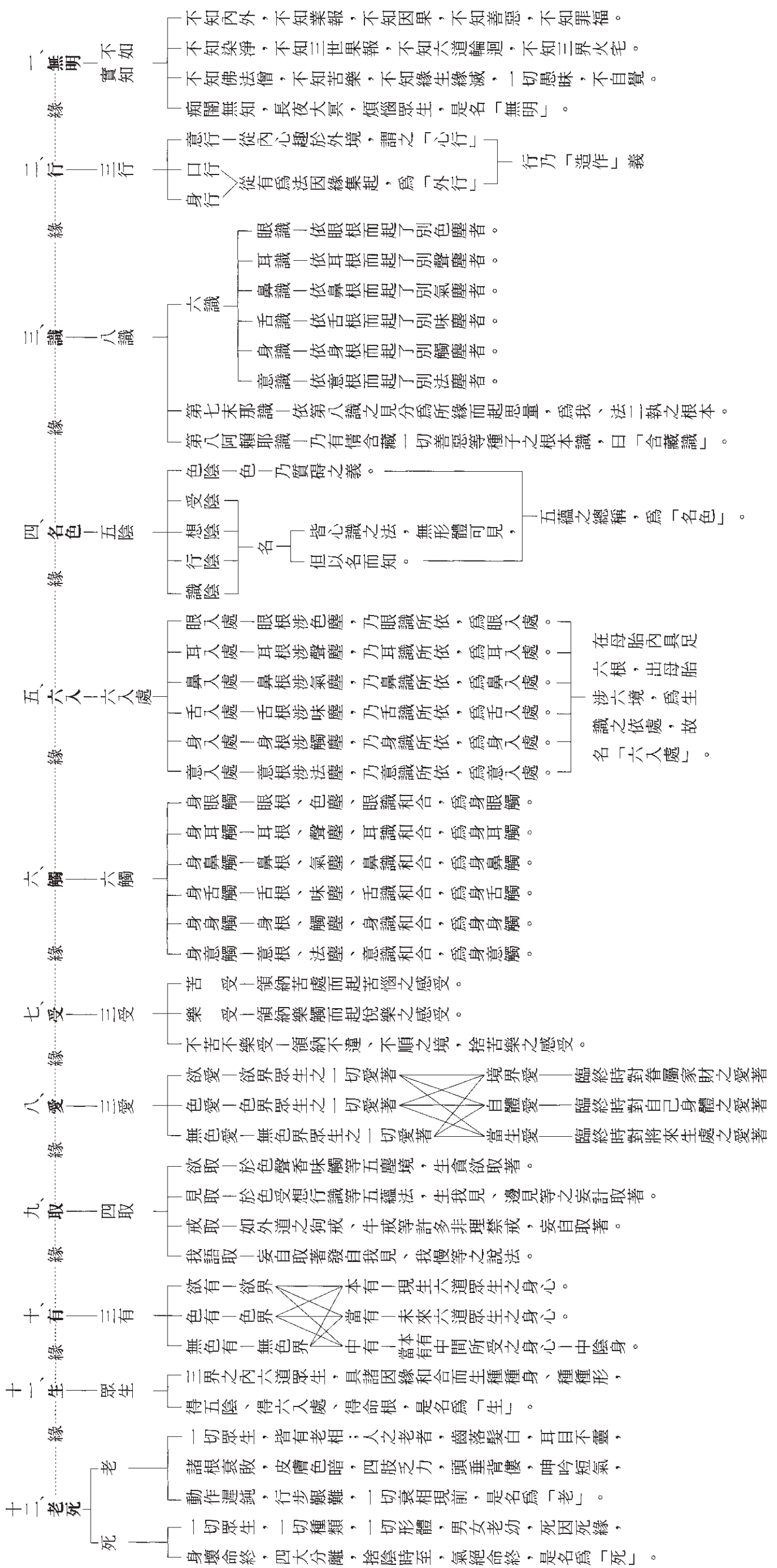
醉裡不知煙波浩，夢中依稀燈火寒。

花葉千年不相見，緣盡緣生舞翩躚；

花不解語花領首，佛渡我心佛空歎。」



# ◎十二因緣法義表解



偈曰：「無明愛取三煩惱；行有三支屬業道；從識至受并生死，七支同名一苦道。」

但盡凡心（第十五集）功德主名錄

法印文號：108062

二〇、〇〇〇元：三寶弟子環保志工。

三、九〇〇元：陳奕足闔家。

三、〇〇〇元：迴向林子易、林子寬之宿世冤親、現世業債，咸憑佛力法力，悉得解脫；現生者發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

二、〇〇〇元：穩見科技有限公司。

二、一七七元：佛陀教育基金會。

以上計新台幣：三一、〇七七元，恭印一、〇〇〇本。

回向：天下和順，日月清明，風雨以時，災厲不起，國豐民安，兵戈無用，

崇德興仁，務修禮讓，國無盜賊，無有怨枉，強不凌弱，各得其所。

祝願法界一切有情，所有六道四生，宿世冤親，現世業債，咸憑法力，悉得解脫。

祝願現生者增福延壽，發菩提心，常隨佛學，勤修精進，利濟群生。

祝願已故者往生淨土，同出苦輪，共登覺岸。

附記：本會接受善信委託，代印經書、佛像，其必要之費用，均經本會審慎評估；

若有結餘，均續作本會之印（購）經書及運費，為施主廣積陰德，歡迎十方大德善加利用。

普為出資及讀誦受持  
輾轉流通者回向偈曰

願以此功德  
消除宿現業  
增長諸福慧  
圓成勝善根  
所有刀兵劫  
及與饑饉等  
悉皆盡滅除  
人各習禮讓  
讀誦受持人  
輾轉流通者  
現眷咸安樂  
先亡獲超昇  
風雨常調順  
人民悉康寧  
法界諸含識  
同證無上道

佛曆二五六三年／西元二〇一九年十一月

## 但盡凡心（第十五集）

發行人：簡豐文

出版者：財團法人佛陀教育基金會

地址：100 台北市杭州南路一段五十五號十一樓

網址：www.budaeu.org

E-mail：budaeu@budaeu.org

電話：(02) 2395-1198

劃撥戶名：財團法人佛陀教育基金會

銀行名稱：台灣銀行城中分行（請於電匯或轉帳後告知本會用途）

銀行帳號：〇四五〇〇四五九七五〇三（銀行代號：004）

本會經書免費結緣之請取方式如下：

- (一) 親臨本會三樓講堂。
  - (二) 利用傳真：02-23965959
  - (三) 撥打電話：(02) 23951198 分機：11 / 12
  - (四) 網址：<http://www.budaeu.org/books/>。
  - (五) 寫信指定：本會法寶流通股。
- 為提高服務效率，請您嚴謹考量，慎選所需經書；儘量少用電話，多利用文字方式請取，並請詳寫經書名稱、冊數及收件人姓名、地址、電話、郵遞區號，以減少本會之處理時間；若大量申請，請註明用途，且避免姓名、地址等文字上書寫之錯誤。

◎本會經書，歡迎翻印（請勿增刪），贈送流通，功德無量。

◎本會交通一

※捷運：善導寺站5號出口，至杭州南路右轉，過兩個紅綠燈。

※公車站牌：審計部站→212 / 299 / 232 / 205 / 276 / 605 / 257 / 262

台北商業技術學院→253 / 297 / 237 仁愛路二段→253 / 297 開南商工→208

仁愛路、杭州南路（紹興街）口→630 / 270 / 263 / 245 / 621 / 651 / 37 / 261

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第三八六九號

恭印：一〇〇〇本

流水號：17164  
書號：CH662-35







