

本書是一道心靈的幽谷清溪，能洗滌凡俗的塵念煩惱。

佛與人生

第③集

於我法中
若知有罪
而懺悔者
增長善根



編譯 / 凌雲 ■ 出版 / 漢欣文化事業有限公司



佛與人生

③

漢雲／編譯



A0409579

030301

佛與人生³

編譯 ■ 凌雲

發行所 ■ 漢欣文化事業有限公司

地 址 ■ 台北市和平西路一段80號二樓E座
■ (羅斯福路口・金鼎鴻福大廈)

電 話 ■ 3967661・3967667

發行人 ■ 楊 炳 南

郵 撥 ■ 0583759-9 漢欣文化事業有限公司

出版證 ■ 行政院新聞局局版台業字第2855號

印 刷 ■ 東 雅 印 刷 廠 有 限 公 司

三 版 ■ 中 華 民 國 七 十 六 年 五 月

裝：

價 ■ 110元

■ 版權所有



前言

佛曰：「衆生皆有佛性」。本質是慈悲的、平等的、民主的、博愛的、也是天真無邪的。換句話說，一個人活在世上是爲什麼來著？修身養性又是爲了什麼？我們可以在佛學上、學佛中得到圓滿的解答，也可以領悟到世界上有永遠不變的真理存在——「佛性」。至於人生的真相，簡單的說：既生爲人，一則爲享受前世修來的福報，再則爲獲得再「修行」的機會，以使自己的「靈性」更上一層樓。累世修行使我們人人回復本來的面目——佛。

「種瓜得瓜，種豆得豆。」種善因得善果，種惡因得惡果，欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。爲善必昌，必有福報；爲惡必亡，必有禍臨。警世篇曰：「禍福無門，惟人自招。」故





，積善之家必有餘慶，作惡之家必有餘凶也。佛說這就是因果，誰也改變不了，假如世上沒有這個道理，人生就變得毫無意義；尤其人類不管科學如何的發達，也均脫離不了技術與頭腦、智慧與靈性的因緣和合所演變的因果關係。若無因果的存在，也等於無正義的存在，這世上就會變成一個魔的世界。

世道衰微，人心不古，世風日下，以善良為愚流，視道德為無用。何等之苦慘！由此可見，世人勞勞碌碌，爭名奪利，到頭至終，受盡一切苦厄，遭到許多魔難，至死不悟也。因此，我們必須學佛法，以極高度的明覺和智慧來認清人生究竟道理，並從事於體驗的力行，解脫一切的苦惱及心身的不安。而獲得寂靜平和的心境，圓滿的理想人生。猶如尋回失去的一粒種子，要勤加培養、施肥、除草、灌溉，方能成為完美之果實。

本書之作，旨在闡明佛道真理，使世人知道、明道、行道，內容豐富，篇篇皆是修道之指南，深望人人靠自己努力去修慧斷邪、進德修善，培養正確知見，及早了悟覺醒人生之真諦。

編者識



正正正正正

目錄

學習別人的長處.....	一
盡情遊戲，全心學習.....	二
獨立自主.....	三
不找藉口.....	四
氣量宏大.....	五
不得意忘形.....	六
超越自己.....	七
不詭辯.....	八
真實的自己.....	九
即說即行.....	一〇

一	二	三	四	五	六	七	八	九	一〇
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

安處逆境.....	一一
善用境遇.....	一二
不要固執己見.....	一三
要有懺悔之心.....	一四
不可輕視別人.....	一五
不發牢騷.....	一六
走堂堂的人生大道.....	一七
成爲一個有德香的人.....	一八
果斷力行.....	一九
健康就是財富.....	二〇
心存感恩.....	二一
把握今天.....	二二
輕鬆的人生.....	二三
珍惜光陰.....	二四
自我勉勵.....	二五
有甘有苦.....	二六
要有信仰.....	二七
常保清新的心.....	二八

理性的界限……………	二九	臨機應變……………	四七
排斥極端……………	三〇	不要播禍種……………	四八
不要盲求快樂……………	三一	善用逆境……………	四九
聽天由命……………	三二	打開心眼……………	五〇
知之爲知之……………	三三	美好的人生……………	五一
人要有夢想……………	三四	放大眼光……………	五二
做個像樣的人……………	三五	信念……………	五三
奮鬥的人生……………	三六	要有見識……………	五四
施予別人……………	三七	享受寧靜……………	五五
果斷行事……………	三八	親近自然……………	五六
覺悟……………	三九	回顧過去……………	五七
不如意的人生……………	四〇	要有寬容的心……………	五八
虔誠的時刻……………	四一	不要虛有其表……………	五九
生命的可貴……………	四二	天天都是好日子……………	六〇
保持年輕……………	四三	愛惜生命……………	六一
把握良機……………	四四	廣泛的追求知識……………	六二
不可感情用事……………	四五	感恩圖報……………	六三
不要太敏感……………	四六	拋棄私慾……………	六四

凡事用心·····	六五	感謝手腳·····	八三
回復初衷·····	六六	幸福的老年人·····	八四
鍛鍊身心·····	六七	自我暗示的功用·····	八五
運用頭腦和心·····	六八	不要大意·····	八六
端正儀容·····	六九	拍手的聲音·····	八七
樂觀進取·····	七〇	自由的可貴·····	八八
信賴·····	七一	美好的回憶·····	八九
吶喊·····	七二	不要提到自己·····	九〇
歡度人生·····	七三	愚蠢的獨享·····	九一
面笑心泣·····	七四	代人吃苦·····	九二
要趕上時代·····	七五	坦誠相見·····	九三
調整呼吸·····	七六	要為對方留後路·····	九四
姿勢正確·····	七七	要認真·····	九五
自我批判·····	七八	勿妄圖優越·····	九六
運用感覺·····	七九	共享·····	九七
要有工作熱忱·····	八〇	美言的陷阱·····	九八
泥沼中的花·····	八一	放棄偏見·····	九九
要有感性·····	八二	不在意別人的看法·····	一〇〇

打招呼·····	一〇一	替人著想·····	一一九
不能得救的人·····	一〇二	要有互助心·····	一二〇
不懷恨·····	一〇三	永遠的愛·····	一二一
不要欺騙·····	一〇四	當面溝通·····	一二二
不要裁判別人·····	一〇五	結交益友·····	一二三
去則去矣·····	一〇六	不向權勢低頭·····	一二四
守時·····	一〇七	借貸要慎重·····	一二五
贖罪·····	一〇八	永恆之美·····	一二六
不怕被批評·····	一〇九	善用語言·····	一二七
幫助弱者·····	一一〇	施恩·····	一二八
認清敵人·····	一一一	惜別·····	一二九
不使用暴力·····	一一二	要有親切心·····	一三〇
不要卑屈·····	一一三	和而不同·····	一三一
男女之別·····	一一四	積功德·····	一三二
不要過度干涉·····	一一五	同甘共苦·····	一三三
聽對方的意見·····	一一六	搶人也會被搶·····	一三四
成爲值得任用的人·····	一一七	有時要懷疑·····	一三五
要爲跟從而跟從·····	一一八	不要寵壞別人·····	一三六

時時微笑	一三七	不分彼此	一五八
公私分明	一三八	以心觀物	一五九
尊重家庭	一三九	尊敬別人	一六一
說謊無益	一四〇	活到老，學到老	一六二
息怒	一四一	不服輸	一六四
孤獨的人生	一四二	不要貿然斷定	一六五
施比受有福	一四三	不借用他人聲名	一六七
無限的信賴	一四四	有自信心	一六八
捨己爲人	一四五	有淚不輕彈	一七〇
先嚴後寬	一四六	精誠所至，金石爲開	一七一
培養說服力	一四七	看重內在	一七三
福禍相倚	一四八	看大局	一七四
感謝上蒼	一四九	科學萬能嗎？	一七六
重視邂逅	一五〇	開花結果的人生	一七七
利弊互見	一五二	不說別人的壞話	一七九
彼此相讓	一五三	超越時空	一八〇
掌握心	一五五	做不好事也是常理	一八一
對等交往	一五六	用好聽的話來說	一八二

丟棄勝敗心·····	一八三
說「不」的勇氣·····	一八四
拾回赤子之心·····	一八五
不說謊·····	一八六
不要扯人後腿·····	一八七
無名英雄·····	一八八
不要目中無人·····	一八九
體貼別人·····	一九〇
重視交情·····	一九一
不要作鄉愿·····	一九二
不要犧牲別人·····	一九三
向敵人學習·····	一九四
知恥·····	一九五
打好基礎·····	一九六
當心甜言蜜語·····	一九七
遇良師·····	一九八
【附錄】亞洲之光——釋迦的一生·····	一九九

一、美麗少女的疑惑·····	二〇一
二、沐浴在芬芳、嬌艷的花叢裏·····	二〇四
三、污染畫面的黑點·····	二〇六
四、比愛情更令人雀躍的東西·····	二一〇
五、我不是在追求自己的幸福·····	二一四
六、無限率直的心·····	二一七
七、滅絕自我，而執行中道·····	二一九
八、長達四十五年的教化·····	二二一



學習別人的長處

臭蟲是污穢的東西，但等牠變成蟬時，在秋風裏，卻能
歡聲鳴曲；腐葉枯草中沒有光澤，但等牠變成螢火蟲時
，在夏夜裏，卻能發出閃閃亮光。

垃圾堆裏的蛆蟲雖然看起來很髒，但是一旦變為蟬，就能在秋
風裏發出美妙的歌聲。腐葉枯草平鋪荒野，一點也不起眼，但裏面的
螢火蟲一旦長成，就會在夏夜裏發出美麗的閃光。

這表示美好的東西很可能是從污穢中生出的，也表示光明乃由黑
暗產生。

生活也一樣，譬如幸福是從不幸中產生的；成功是從失敗中產生
的；快樂是從痛苦中產生的；美麗是從醜陋中產生；善是從惡中產生
的；正是從邪中產生的。

世上所有東西都是兩兩對立，含有雙重概念。這些看似相對的兩
種東西，其實是一體的，看似很矛盾，但也正因此，人的優缺點才不
是絕對的。所以不必一直注意別人的缺點。

如果一直注意別人的缺點，就會在不知不覺中失去自己的優點。
我們應先找出別人的優點，才是對自己最有利的判斷方式。

盡情遊戲，全心學習

笙聲舞影無非法，如果透徹則三昧無礙天空廣，四智如月亮而圓。

以簡明易懂的話來說，禪的真髓，就是不論何時何地，只要以誠心而行，就可以達到自教教人的「遊戲三昧」的境界。

一般人以為，尋找覺悟而修禪、喜好異端、尋訪奇術，就能曠達，這是完全錯誤的。一位在黃泉禪師門下學禪學了半輩子的居士，在未學之前，曾向和尚開玩笑地說：「聽說你叫黃泉，到底是麥子黃泉呢？還是米黃泉？」所謂黃泉，是摻雜米或麥做成的點心。和尚坦然地回答說：「不管它是麥黃泉或是米黃泉，你都可以嚐嚐看。」

覺悟，就在平時你立足的地方。如果你有這種體認，馬上就得覺悟。有一個人一片一片地剝洋蔥皮，結果發現裏面什麼也沒有，於是他就抱怨洋蔥只有空皮。其實所謂覺悟，就像洋蔥一樣，首先應先品嚐它外皮的滋味。

獨立自主

自以為燈，自以為靠，不要去靠別人。

釋迦臨終時，對弟子阿難說的遺言中有上面這句話。知道師父將圓寂，弟子們莫不哀慟異常，釋迦見弟子們露出惶恐的神情，便說出了這句話。

釋迦在別的場合中也說過：

「要像住在山林的野鹿一般，自由的尋找食物；要像強壯的犀牛一般，自信自足。有智之士必須追求自由與獨立。」

經集中說：

「任何人在痛苦危難時，都想求助他人。但是他人終非可靠，必須靠自己。」

哲學家亞士巴斯說：

「如果想要深交的話，我寧可和孤獨為至友。」

不要依賴別人，也不要別人的照顧下過活。我們是否一直在意如何喜歡人或被人喜歡，重視人或被人重視，並在過度的保護下生活？千萬不可處處依賴人，要一個人勇敢地獨活。

不找藉口

若礙於太冷、太熱、太晚而撇下業務不管，則無利益可言。

愛找藉口，一直是許多人的毛病，這是不能勇於面對現實的通病。有一則很有趣的故事。有一天，一個老師責問剛剛跑進教室的學生說：

「你今天怎麼遲到？」

那個學生毫無愧色的回答說：

「老師，因為我早上臨時身體不舒服，所以現在才來。」

老師知道這個老愛遲到的學生，一定又在騙他，所以很生氣的說：

「昨天放學的時候，我還特別叮嚀大家，今天要開重要的週會，

絕對不可遲到，爲什麼你還是沒聽進去？」

學生一臉無辜的答道：

「可是我爸媽說身體重要，所以不讓我來。」

因爲愛遲到的學生總有編不盡的理由。

一個有責任感的人，會努力地做好他該做的事，就算困難重重，也不會輕易發牢騷；受批評時，也不會多做解釋，會坦率的承認缺失，不像那些只爲自己利益著想的人。

氣量宏大

身心寂寂，以求無上道。

大海中的魚，不管聽到什麼聲音，牠都不在意，仍然自由自在的游來游去。小河中的魚就不一樣了，一有風吹草動，就驚恐不已。差別完全在於所住空間的大小。人和魚一樣，一個度量狹小的人，每天為自己的利害打算，惟恐別人算計他，結果生活得焦躁不安；不若氣度寬闊的人，不拘泥於事物小節，生活得泰然自若。

既然生而為人，就應活得輕鬆自在，不要急於追求名利。富貴如浮雲，如何開拓我們的生命，才是最重要的。因此不要太拘泥於眼前的事，不可感情用事，要有一顆寬容的心。

有個個性急躁的人到店裏買茶壺，他看到一把倒立的茶壺，便對老闆說：「怎麼沒有壺嘴呢？」說著將茶壺反過來看，馬上又說：「連壺底也沒有。」結果他什麼都沒買。我也是個性情急躁的人，常常貿然下判斷後才後悔不已。所以我時時警惕自己：「發脾氣會吃虧。」

不得意忘形

得意時往往不識悲愁，故須謙遜——以得意為敵。

一個人處於順境時，更要謙虛，對自己的言行也要謹慎。如果你志得意滿，因而得罪了人，那將十分不利。

法國有一則著名的寓言故事，名叫「烏鴉和狐狸」：有一隻烏鴉嘴裏銜著一塊乳酪，停在樹梢上。狐狸聞到了乳酪的香味，走到這棵樹下。狐狸讚美樹上的烏鴉說：

「你長得真帥，如果你的歌聲，也像你的羽毛那樣漂亮的話，你就是森林裏的烏王了。」

烏鴉聽了狐狸的話，得意忘形，張嘴就唱，於是口裏的乳酪便掉到樹下。狐狸拾起乳酪，高興的對著烏鴉說：

「烏王，你應該記住，當別人誇獎你時，千萬不要太得意。你以一塊乳酪得到這個教訓，實在划算。」

狐狸說完就走了，烏鴉慚愧得無地自容，發誓再也不聽別人讚美之辭了。這個故事說明了得意是非常愚昧的舉動。