



清涼小品②

每一個人心底都有一股清淨的泉流，都有一塊廣大無邊的福田

因物欲的污染而迷失了自我

只要放下那一切一妄想執著，回到清淨的一般若智慧

便可恢復我們心地清淨自在的本質，活出幸福美滿的人生

張有恆教授 著

真誠
清淨
平等
正覺
慈悲



看破
放下
自在
隨緣
念佛

本會法寶·免費結緣·絕無託人募款義賣·敬請明察·愛護珍惜

Printed in Taiwan(This book is not to be sold.)
FOR FREE DISTRIBUTION

❀量無德功・印翻迎歡❀

回 向

願以此功德
莊嚴佛淨土
上報四重恩
下濟三塗苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

❀惜珍護愛請敬・緣結費免❀

清涼小品 (二)

印贈者：社團法人台南市淨宗學會
贈送處：台南市文南路一〇七號四樓
電話：(〇六)二六五〇七六六
傳真：(〇六)二六五〇七一五
郵政劃撥：三一四二〇九〇一
戶名：台南市淨宗學會
達拉斯佛教會網址 <http://www.amtb-dba.org>
淨空法師專集有聲版網址 <http://www.amtb.org.tw>
承印者：和裕出版社
地址：台南市海佃路二段六三六巷五號
電話：(〇六)二四五四〇二三一七
二〇〇二年四月初版印贈二〇〇〇本

序

清涼小品原來是我在民航局為每個月的慶生會，陸陸續續寫成與同仁分享的小品文，目的是希望幫助同仁減少煩惱及增長清淨心，所以取名「清涼小品」。前面第一冊係以四十篇的小品文集成成書，贈送讀者參考收藏。現又完成三十篇，故再彙編成第二冊出版，清涼小品的每一篇文章皆可以分次閱讀，方便大家在忙碌的生活中，每天花一點點時間，觀照我們自己的「心」，讓我們心真正回到「清涼」的故鄉。

我們一般人追求幸福、成功，多是向外馳求，不知反躬自省，斷惡修善，積功累德，以改造命運。因此在快速變遷的環境與錯綜複雜的人際關係中，「心」常被外境所轉，尚未有幸福，煩惱就先來了，這證明了我們的方法錯誤。本書小品文的目的，除了希望讀者能在閱讀之後，獲得心地清涼外，亦期望大家能瞭解正確追求幸福美滿的方法，及介紹究竟圓滿智慧的佛教教育的本質。此次收錄的三十篇清涼

小品，就是個人對佛教教育基本觀念的說明與闡述，以及對日常生活的觀察與體驗，希望透過清涼小品，將利益眾生的佛法與諸位讀者分享。

這本清涼小品沒有版權問題，若讀者對其中的文章心生歡喜，歡迎您翻印與朋友分享。並願大家起而行，變化內心氣質，使社會祥和，人人歡喜自在！

張有恆 謹誌於成大交通管理系

民國九十年九月

清涼小品（二）目錄

四十一、心靈元年……………	頁次
四十二、中國佛教出世因緣……………	一
四十三、佛之釋義……………	六
四十四、「南無阿彌陀佛」的意義……………	九
四十五、一屁吹過江……………	一五
四十六、不二法門……………	二一
四十七、福慧雙修……………	二四
四十八、淨業三福（一）……………	二九
四十九、淨業三福（二）……………	三二
五十、淨業三福（三）……………	三六
五十一、「父母」是「在世佛」……………	四一
	四六

五十二、三學——戒、定、慧	四九
五十三、三車法師	五三
五十四、三百杯不醉	五六
五十五、四無量心	五九
五十六、五戒	六三
五十七、六和敬	七〇
五十八、六度（一）	七五
五十九、六度（二）	八五
六十、「服務別人」就是「布施」	九三
六十一、十善	九五
六十二、十大願王	九九
六十三、人生智慧的開啓	一〇八
六十四、談時間管理——作「不急」而「重要」的事	一一六

六十五、心無罣礙	一二二
六十六、醒世對聯	一二六
六十七、「盂蘭盆」節——「中元普度」的由來	一二九
六十八、因小果大	一三二
六十九、惡還本身	一三六
七十、病中的省思	一三八
七十一、作之君、作之師、作之親	一四三

四十一、心靈元年

在二〇〇一年初接到交通部葉部長的新年賀卡，希望大家把公元二〇〇一年定為「心靈元年」。的確，站在這跨越「千禧年」的關鍵時刻，回顧過去動盪紛擾的世局，為了讓不安的社會與煩惱的心靈得以平安自在，我們每一個人都有責任在邁入二十一世紀之際，檢討自己、反省自己，認真思考：「人生的價值與意義」，期能從公元二〇〇一年起讓我們的心靈淨化，享受心地清淨，具足人生智慧的無限自在與幸福。因此，在我們將公元二〇〇一年定為「心靈元年」的同時，建議採取下述具體的行動計畫：

學習放下一切的妄想執著

每一個人心底都有一股清淨的泉流，都有一塊廣大無邊的福田，蘊藏

著豐富的寶藏，可惜因受到物欲的污染，沒有設法將此福德智慧開發出來，甚至迷失了自我，而讓我們的心去追逐世間的名聞利養、五欲六塵、是非人我，正如釋迦牟尼佛在悟道時所說的：「一切眾生皆具有如來智慧德相，但以妄想執著，故不能證得」，佛陀此一重大發現，告訴我們目前社會種種亂象的病根，其實並非現代人沒有良知，而是良知受到外在物欲的污染，而有種種的「非分之想」（即「妄想」）與「擇惡固執」（即「執著」），導致善良的本性與清淨的智慧喪失了，因此只要放下一切的妄想執著，回到清淨的般若智慧，啟發我們的良知良能，將那份「無我」的大愛推廣出去，便可恢復我們心地清淨自在的本質，活出幸福美滿的人生！

念念利益一切眾生

因凡事想到「我」，就一定有私心，就會有患得患失的煩惱，唯有把「我執」去除，才能容納社會大眾。語云：「拿得起，放得下」，事實上要能真正放得下——即放下與人爭名奪利的念頭，才能夠真正「拿得起」——即以「無私無我」的精神去服務大眾，不計較個人的利害得失。換言之，在日常生活的待人、處事、接物方面，基本的原則就是要念念幫助眾生究竟離苦得樂。因為「真正自在的心，就是慈悲的心」，能與人分享，懂得付出的人最為幸福。反之，若事事想到自己的利益，則清淨心受到污染，便會過得不快樂。吾人須知「自私自利」是生死輪迴的根本，一切痛苦煩惱的根源。唯有抱著：「普天之下，無我不能原諒的人」及「普天之下，無我不愛的人」，如此才能真正荷擔如來家業，也才是真正能「拿得起，

放得下」，並且從服務別人、包容別人的過程當中，使得我們的心毫無罣礙，無有恐怖、遠離顛倒夢想，達到心靈真正淨化的目標。

以一句佛號淨化心靈，掃除心中的雜質與污染

凡夫與生俱來的習氣，以貪、瞋、痴、慢、疑五毒煩惱的雜質，對心靈的污染最為嚴重，使我們造作身、口、意三方面的惡業。若要對治，誠非短暫時間所能克服。唯有在平時多念「阿彌陀佛」的聖號，來取代一切的妄想、執著與分別的念頭，不但方便末法時代的眾生修行，而且是究竟可行的方法，可使眾生洗滌心中污染的雜質，恢復自己本具的清淨智慧。

總之，在跨進公元二〇〇一年的門檻之際，深深希望有緣的同修，能夠把握此一無量劫來難逢稀有之殊勝因緣，自即日起，年年都是「心靈淨化」的元年，日日都是好日，並且隨時把快樂的氣氛帶給別人，因給別人

歡喜，就是「慈」；心中常懷惻隱之心，時時幫助別人解決問題，就是「悲」；若無煩惱掛心頭，心中無憂慮牽掛，隨時法喜充滿，就是「喜」；把自己所知的正知正見全部教導別人，就是「捨」。如此，「多念佛號，慈悲喜捨，利益眾生」，乃是「心靈元年」的具體行動計畫，亦即平時要「把握分秒」時時刻刻努力去做利益人群的事，忘掉自我，自然放下一切的妄想執著，並且無暇胡思亂想，又能隨時念佛，具足清淨的智慧，心無煩惱，如此相信人人必能逐漸達到心靈昇華與自在的清淨境界！



四十二、中國佛教出世因緣

佛教的創始人是釋迦牟尼佛，世尊在三千多年前，出現在北印度。以中國年代推算，佛係誕生在中國周昭王二十四年，於周穆王五十三年入滅，住世七十九年。歷史上記載佛陀在世時，曾經為大眾講經四十九年，說法三百餘會。

佛教出現在中國的因緣，起源於佛入滅後一千年，也就是漢明帝永平七年，明帝夢見金人，項有白光，飛來殿堂。翌日早朝，問於群臣。太史傳毅進曰：「臣聞周昭王時，西方有聖人焉，其名曰佛，陛下所夢，得無是乎？」明帝聞後大悅，遂遣中郎將蔡愔博士、王遵等一十八人，西訪求道。

漢明帝永平十年（公元六十七年），於中天竺月支國，遇迦葉摩騰及

竺法蘭二位梵僧，並將當時所造佛像、佛舍利、佛教經典六十萬言，載以白馬，回到洛陽，並置於鴻臚寺。在漢朝永年十一年敕立白馬寺，譯《四十二章經》，並畫佛形像，佛教由於經典義理與儒家不謀而合，強調誠意、正心、修身的重要，因此受到中國士大夫與知識分子的歡迎，自此佛教大行中國。

此時，過去一向受寵的道教人士，眼看佛教後來居上，不免心生嫉妒。在永平十四年初，五嶽道士褚善信等六百九十人，竟向皇帝上書，請求准予佛教一較高下，以明真偽。因此，在當年正月十五日共集白馬寺，佈置三個壇場，供置道教經冊符錄，以及道家諸子經書，祀饌百神等項。皇帝行殿在寺南門，佛舍利及經書、佛像等，則置於道西。

這時，在萬人空巷，眾目睽睽之下，乃用柴草檀香，縱火焚化「道、佛」兩家所陳列之經像。諸山道士想用法力保持道家壇場。怎奈大火無

情，霎時就把他們的一切，燒得悉成灰燼。道士褚善信、費叔才等，當場自憾而死。時佛舍利，及諸經像，放光動地，毫無所損。迦葉摩騰及竺法蘭踴身虛空，現諸神變。大眾仰觀，嘆未曾有！彼二聖者，並說偈曰：「狐非獅子類，燈非日月明；池無巨海納，丘無嵩嶽榮。法雲垂法界，法雨潤群萌。顯通稀有事，處處化群生」。

這件大事發生之後，當下就司空陽城侯劉峻、道士呂惠通、陰夫人王婕妤，以及士庶等一千數百人，削髮出家。在我國得有佛教「三寶」（佛、法、僧）出世，即是從上述的一段希有因緣而來。



四十三、佛之釋義

一般人在沒有學佛之前，不瞭解佛的意義，往往主觀誤認佛教是迷信、拜偶像，且是消極、悲觀，不合科學的，因而排斥學佛。此乃由於大多數人，不知「佛」者，「覺」也，「佛學」是一門學「覺悟」的學問，對內而言，內覺「人生本身」，使我們具有正確的「人生觀」；對外而言，外覺「宇宙環境」，使我們同樣具有正確的「宇宙觀」。因此，學佛就是學覺悟，我們一旦覺悟，則能支配人生宇宙，而得快樂、自在，獲大解脫，不會「人在江湖，身不由己」。如果我們不能覺悟，則會迷惑顛倒、妄造惡業，被人生宇宙支配，受其束縛，不得自在。

「佛」這一個字，是從印度梵文音譯過來的，它是「智慧、覺悟」的意思。當年為什麼不用「智、覺」這兩個字來翻譯，而採「佛陀」這個音