

# 清 泉

——普献法师演讲集

林荣吉记录

莆田广化寺佛经流通处印

# 清 泉

——普献法师演讲集

林荣吉记录

莆田广化寺佛经流通处

# 普献法师演讲集

佛教与人生哲学·····	(1)
生命的幸福程式·····	(9)
丰富人生与自我肯定·····	(28)
心理成长与突破·····	(52)
禅与静坐·····	(69)
缘起世界面面观·····	(84)
圆满生命之理想与实践·····	(106)
宗教与人生·····	(124)
业力慈力智慧力·····	(142)
心经四讲·····	(166)
金刚经概要·····	(217)

# 佛教与人生哲学

校长先生、各位教授、各位青年朋友：

非常高兴有机会在此见面。虽然我们有陌生的感觉，但依佛法来说，我们早在多生多劫互为父母、兄弟、姐妹，乃至同学、朋友的关系。因此，今天的见面乃是属于老朋友的重逢，而不是初会。只是我们智慧不够，忘记一切，正如我们忘记小时候不少的事务。但愿我的提醒，很快会使各位回忆起过去的亲情，让我们在这短暂而珍贵的时刻里，共同探讨“佛教与人生哲学”。

## 前 言

在这个科技发达的时代，电脑（computer）是我们熟悉的科学产品，它包括两个重要部分：（1）硬体（hardware）。（2）软体（software），所谓软体就是一般所言“程式”（program）或“指令”（order）。如果我们输入（input）错误的程式（program），硬体要不就无法输出（output）答案，要不就会输出错误的答案，造成无法弥补的损失。人生需要有硬体般的物质生活，更需要良好的软体精神生活。所谓“精神生活”，就是指人类对生命的价值给予正确的肯定，依次肯定使人类感受生命的意义，共同提升生命的层次，享受更美好的生活品质，使我们生命之旅程的每一片段，都是

多采多姿，回味无穷。

自从有历史记载以来，人类就不断在共同追寻更美好、更幸福的生活空间，可是为什么科技愈发达、物质愈丰富、反而人与人、社会与社会、种族与种族，乃至国际之间的冲突与矛盾，都是有增无减呢？依据释迦牟尼佛的教训，这都是基于人类输入许多错误的生命程式所造成，以致追求幸福而得不到幸福，企望和平而战争却不断出现。其症结即在于人类生活在只知外求而不知内明或自觉的生命观中，无法突破一切束缚，始终陷在烦恼中打滚而不自觉。

人类的基本生存，以外在条件来说，首要的是国家的独立完整，其次是社会制度的自由平等，以及物质需求的满足供给。在大部分的民主国家里，以上几项都已具备，但是离婚率、犯罪率却不断增加，可见我们忽略内在精神的充实与自觉。舍本逐末与盲目追寻正是这时代的特色。

我们所谓的国家是由不少的民族、众多的家庭乃至万亿的个人所组成，因此，个人是一个最基本的单位。依佛陀说，人类的一切问题之产生，是因为这个组成人类全体的最小单位一个人，其身心尚未健全，在理智上、感情上都未升华与净化。若欲解决人类的问题，必须在个人身心的当下，给予合理的训练，人类全体才能迈向幸福的大道。正如一部全新的汽车，如果驾人不懂交通规则，不知驾驶的方法，其结果是难以想像的。只有在良好驾驶训练的条件下，优良的司

机才能达成交通运输的方便。所以佛陀说：“人必须健全自我”

健全的自我必须具备下列条件：

## 一、独 立

人人都期望自己的国家民族在主权、经济、政治上能够独立自主，无需依赖外来的支援而能生存。然而，我们是否反省过：为甚么当我们独处而感到无聊、孤寂、难过时，总是期待他人的关怀或支援，才能感受到自我的存在与价值？

有时为了解除孤寂，我们依赖种种物质来刺激生理以求得暂时的麻醉，诸如烟酒、赌博、药物、集体狂欢、迫害他人、非法的色情等等来杀时间 (kill Time)，这些都是人类心灵不安、不能自立独处的表现与证明。宗教就是要训练我们拥有一颗独立自主的心灵。

## 二、自 由

人类厌恶外在任何人为的干涉，因此言论、出版、生活方式、职业选择等，在不妨害他人的原则下，人人都是自由的。然而，这些仅是外在形式的自由而已。遗憾的是人类忽略了内在心灵的自由。我们整天接受外来讯息 (information) 的干扰，别人一句赞美的言语会使我们飘飘欲仙，但是当别人批评我们时，情绪往往冲动而难以抑制。

透过视觉、听觉、触觉与意识，外在世界的美丑好坏、人我是非、音声景色，乃至人事上的贫富尊卑，都会破坏我们安宁的心境，进而成为环境的奴隶，佛陀要训练我们成为八风利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐吹不动的自由自在者，能够随遇而安，随处做主。

佛陀甚至告诉我们，命运就在自己的手中，贫富、贵贱、升天堂、下地狱都可依个人的意志力、善恶力、实践力去自由选择；乃至国际间的战争或和平，都是人类共同来选择，并无全能的主宰者在控制。“自由”是人性尊严中最重要的部份。让我们赶紧收回自由，不要让外在任何力量的审判来决定我们的苦乐。

### 三、平 等

几何学上有一种定律：任何三角形的内角和都是180度。透过这个理念来看人生，佛陀说一切众生灵性平等，都有成圣成贤乃至成佛的可能。遗憾的是人们总是喜欢用过去的成见 (prejudice) 做为标签，武断的张贴在所遇见的任何人身上，而不管别人是否如此。人类最常用的标签是国籍、种族、肤色、宗教、职业、性别，常依此而制造纠纷、破坏人类的和谐，实在是违反人性之尊严。佛陀说：一个有健全人格的人，常以平等心来看世间的一切。

### 四、无 限

我们每一个人，以生存条件而言，除了阳光、空

气、水、土地以外，我们需要农人生产粮食，学校老师传授知识，警察军队维持治安，父母养育，朋友帮助。世间一切都是我们的恩惠者，我们亏欠世间太多。佛陀说：如果不知感恩，不知回馈（feedback）的话，我们就成了世间的负债者。

再从思想文化而言，由于印刷品流传、卫星通讯的快，我们每天都接收不少外来的新知。就象不断地投石子入一个宁静的湖里，造成一阵阵的涟漪，波波相次。人类文化也是如此，原有的、外来的，相叠相融。因此古今中外人类所有的历史，会反把我们塑造成下述这种个性与特色：每一个人都是人类历史的文化结晶，同时又是人类文明史的起点。我们永远站在无限时空中，历史的焦点上。往前往后看，都是无限。每一个人都肩负著承先启后的重责大任。如果你有良好的思想，将会带给世间幸福，否则便造成人类的不幸。

佛陀说生命是无限的，这一生死完后，接着就是另一生命的再生轮回。人类的潜意识拥有无限生存的意欲。日常之前，有意无意地不断添加生命的素材，生命之火就永无休止的延续下去，正如昨天的结束是今天的开始。因此，无限的理想可以在无限的生死当中去实现。透过无限，人生是有意义的，因为无限的光明前程有待我们去开创！



## 五、享受工作

佛陀说：工作是调剂身心和最佳良药。工作使身心成长，只有病人与死人不再工作。因此当你不想工作时，很快便会老化。这里所谓工作是指学习新知，以及服务社会种种身心行为。把追求知识与服务人群当作是一种享受的人，是有福的人。工作一旦被认为是职责或生活的工具时，工作便成为身心的重担，生命的情趣遂降低至零。享受工作使我们感受到生命的意义，但是佛陀提醒我们：工作要讲求效率。不讲求时效与实效的工作既浪费时间也浪费生命，同时造成社会的不和谐，也促使民族力消退终至灭绝。

## 六、宇宙性文化

依据联合国的调查，全世界的人每分钟仅赖价值二十万元美金的粮食就可以温饱，但我们人类却以每分钟七千七百万美元花在军事上，用来互相残杀。其祸源在于人类一直不断推销‘区域性文化’。所谓区域性文化就是以自我为中心所开展出来的一切哲学、思想、文化、制度，乃至宗教等。例如：我的看法、我的家、我的党派、我的民族、我的信仰等等。我们已经把“我”这个标签，牢牢地贴在自身，于是把与“我”相关的一切事物，称为“我们的”。因此，为了“我”、或为了“我们的”，就可以把“他”、或“他们的”消灭掉。这种思想极端化后，在宗教上叫“圣

战”；军事上是“正义之师”；经济上有大财阀霸占市场，甚至教育界也有各个集团。为了既得的利益，排他、独占、打击是惯用的手段。“我”或“我们的”概念的确是强而有力的凝固剂，使一个个集团局限在某一个小天地里，坚强地团结在一起，其结果是引发人类永无休止的冲突与战争。释迦牟尼佛说：“法界互为缘起。”亦即宇宙是息息相关的一体。阿含经谓：“此生故彼生，此灭故彼灭。”存在的一切，都在互相依赖中得以生存，打击他就是损人不利己的行为，尊重、包容、合作、互惠才是人类生存之道。

因此佛陀认为：人类只有站在宇宙是一体的基点上而建立起思想的原则，如此才能够拥有幸福的日子。

## 七、伟大的自然律—因果

人类一直在追寻真理，试问什么是真理？佛陀说：真理必须在无限的时空中，永远如此、普遍如此，而且不是人为，是大自然本来如此的；有其不变性的永恒法则，并且可以应用在一切的生活上。例如：运动才能健康，吃饭才能温饱，研究才能获得新知，而工作才能获得报酬等。

然而，人类往往以侥幸的心理而非正确的方法解决问题。例如：年终时，我们把废纸、帐目抛弃，表示驱除霉运，殊不知制造脏乱后，必须花不少税金来清理，这是无知也是迷信。遗憾的是人类保存太多的无知与迷信，诸如以懒散追求安逸，以仇恨对付仇恨，

这样永远不能解决问题。

## 结 论

以上七点是佛陀认为要成为一个身心健全的人所必备的人生观。把这些纳入生命的程式中，必可输出幸福的答案。从善于独处、敬业乐群到心灵的自主自尊，进而以平等开阔的心胸包容异己，以无限来看人生宇宙，遵循宇宙的大自然律—因果律，在善心善行中，净化感情，升华智慧，为全人类之幸福而尽一己之力，人生才有丰富的意义。

这是二千五百年前，释迦牟尼佛在菩提树下所觉悟的真理中的一小部份。在浩瀚的经典中，还有不少包括医学、天文学、教育学、心理学等的学理。有机会的话，我愿尽绵薄之力，提供各位参考研究。

但愿今天之重逢加深了我们的友谊，也加深了未来见面的机缘。我在美国就听到在阿根廷有一所著名的私立大学—belgrano 大学，今天有幸来此，感到非常高兴。相信贵校在全体师生之努力下，将来必定在人文及科技领域中，有突破性的发展与研究，为人类之幸福做出强而有力的贡献。最后衷心地祝福多生多劫的老友。珍重再见！如意吉祥！

## 生命的幸福程式

追求幸福是我们每个人的天赋本能。我们应该在日常生活当中，透过种种具体可行的办法，让我们将这场研讨会里所学得的理念带回家去实行，马上就感到幸福，如此我们两个小时所换来的代价才更有意义。

首先我们要讨论的是：幸福的定义是什么？

有一个社会工作者，他想了解幸福的定义是什么，于是到小学去问一个小学生：“小朋友！你怎么才感到最快乐、最幸福？”一个说：“我考试考第一名，我感到最快乐”有些说：“我穿新衣服，最快乐。”有些说：“老师今天叫我擦黑板时，我感到最快乐。因为我回到家里时，可以跟父母炫耀：老师今天叫我擦黑板。”有些人则回答说：“吃冰淇淋是很快乐的。”这么多的小学生当中，没有一个人的答案是相同的。这一位工作者又跑到乡下去问农人：“老先生！你怎样才感到最幸福，最快乐？”他说：“我今年丰收，我最快乐。我看到我种的东西都成熟、销路很好，这时我最快乐。”然后又遇到一个商人，他说：“我事业做得很顺利的时候是我最快乐的。”一个高中生则回答：“当我金榜题名时，是我一生中感到最幸福快乐的。”他又到医院问一个病人，病人回答：“我什么都不要，只希望能赶快康复离开这医院，然后能蹦蹦跳跳地去做事业。所以健康就是我的幸福、快乐。”他又问一对年轻的情侣，他

们回答：“经过多年的追逐，踏上地毯的那一端，是感到最幸福、最快乐的。”

我想请问各位，你们感到最幸福快乐的是什么？可以说幸福、快乐没有绝对的答案，没有绝对的标准，它只是相对性的。我们肚子饿的时候，我们感到吃是最快乐的；当我们肚子饱的时候，再吃东西是件很痛苦的事。冷的时候加件衣服，我们感到是很快乐很幸福的事情；可是大热天，你希望不要穿太多。所以所谓幸福的定义是什么呢？也就是你内在的心里要求与外在的世界谐调一致。你感到满足的时候也就是你感到幸福快乐的时候。因此，幸福没有绝对的标准。假如说幸福有个绝对的标准，比如，父母双全，兄弟姐妹又多，财产又多，读的学校又好，老师又好……如果这样就是快乐的话，应该很多人都很快乐。事实上，很多人父母双全，生活富足，但并不快乐。可见快乐、幸福并没有绝对的标准，完全取决于你内心的要求，对生命的认识，及价值观正确的认同。也幸好幸福没有绝对的标准，所以你的幸福快乐可以按照自己的标准，当下感到幸福快乐。

其次，我想提供各位几个比较具体可行的办法。我列了十个程式，如果我们能在日常生活当中将他们付诸实践的话，我相信一定会有帮助的。为什么我要称它为‘程式’呢？大家都知道科技的尖端——电脑——所输入的就是程式，而输入错误的程式不但无法使人找到答案，甚至带来错误的结果。人生也是如此。我们

不断地接受外来的讯息和观念，甚至带来错误和结果。人生也是如此。如果你输入很多错误的程式，那么你输出的答案也是错误的，甚至没有答案。有些人走到生命终点的时候，感到一片茫然，因他们所输入的生命程式是许多茫然的生命程式，当然得到茫然的結果。以下我提供十个程式，各位不妨拿来做为参考：

## 一、心随境转、自甘作贱则苦 境随心转、於法自在则乐

通常一般人最容易接受干扰的是什么？是声音？是山川？是物体？想想看！我们的媒体许多是用声音来传导的，所以日常生活中最使我们感到困扰的就是声音。大街市里车水马龙的噪音；我们住的地方，也许上下楼就是工厂；也许别人的收音机太大声，使我们不能睡觉、不能读书，所以影响我们最大的是声音。

“心随境转”的人最痛苦，为什么呢？因别人不断地给我们声音、讯息，干扰我们的心境。所以要达到幸福的第一个程式，是要去了解干扰我们最大的是“声音”。在佛经里面有这么一个譬喻：有个牧羊人，他赚很多钱，也养很多羊，可是他却因吝啬出了名，所以找不到结婚的对象，也没什么要好的亲戚朋友。有一天，骗子对牧羊人说：“你有那么多的财产，却没妻没子的，老年时谁来照顾你？”牧羊人说：“那你帮我介绍一个女人吧！”骗子说：“我听说东区某某人的千金也正在找对象，我帮你去问问看。”隔几天，骗子回

来对牧羊人说：“千金女的双亲已答应将女儿许配给你。”牧羊人很高兴地拿出一堆银钱请骗子代为下聘。隔了一段时间，骗子对牧羊人说：“你的未婚妻已经怀孕了。”牧羊人听了好高兴，未入门先怀孕，将来必是百子千孙。又隔了一段时间，骗子又来说“你的妻子已生下一个健康宝宝。”牧羊人又高兴地拿出一堆银两请骗子代为转交，以使她们母子得到丰足的生活。又隔了一段时间，骗子很哀伤地对牧羊人说：“你儿子已经死了，你的妻子因悲伤过度也跟著去了。”牧羊人为此事难过了好几年，未能忘怀。事实上，有没有这回事呢？没有这回事。而在我们的日常生活中也是如此，我说某某人你是一位很有气质的男士，他就高兴地笑了。我若说现在大家流行穿西装，你却穿白衬衫，有多土就有多土，他就难过得笑不出来了。所以说外在的世界不断给我们讯息，而所有的讯息中，声音给我们的讯息是最大的干扰。在佛经里有句话说：“语言性空。”语言本身没有绝对不变的定义，所以说是性空。如果我们经常受语言符号的干扰就等于是自己不愿作自己生命的主人，而去作环境的奴隶，被环境牵着鼻子走。所以说心随境转是很痛苦的。我提供给各位的生命幸福原理是：心理的作用大於物理的作用。我们说原子弹是很厉害的，可是原子炸弹却是人发明的，我们可利用它来发电，也可利用它来杀人，决定权还是在我们心里。原子弹是不可怕的，可怕的是我们这一颗心怎么去应用它，可惜的是我们一般人竟然放弃了

这种苦乐的決定权，每个人都是那个常给声音骗了的牧羊人。在你的家居生活中，如果先生说：“你做的菜太难吃了，娶到你真是倒霉！”你听了会难过吗？这时你就想：“先生今天的情绪一定不大好。”是不是？这样就不会难过了。将来遇到任何人赞美你或说你不好，你就想：“不要心随境转。”符号语言本身没有意义，是透过我们的认识而理解的。

我再讲一个我个人的实地经验，证明外在的符号语言本身并没有绝对的标准。有一天在纽约大觉寺，我们正在用餐时，有人按门铃。有位太太就说：“是 jiù lǒu”有人就好奇地问：“佛寺中那有‘酒楼’？”我则奇怪：“寺庙只有三层，那有‘酒楼’所在？”等见到来人，方知是“赵老”（广东话）。所以说，语言本身就是没有绝对的定义。又比如说：我们讲的“门”，在外国人听来却成了—man（男人），而外国人讲“门”的发音是 door，在我们听来却是台语“桌子”。所以，语言本身就是没有一个绝对值。以后有人骂你坏人臉、小偷臉，你都不要难过。假如从前的人，称呼“人”为“牛”，称呼“美丽”为“很难看”，那么要赞美一个人美丽，就说成了“这只牛很难看。”语言本身实在是没有什么绝对的定义，它是随着我们知识的程度，我们跟它认同、分别、给它一个价值判断，然后才产生它的意义。所以，你要把这个程式纳入您的日常生活当中，不要受语言的讯息干扰太大，生活才有幸福可言。



## 二、期望、依赖则苦

### 一、独立、自我肯定则乐

一个国家假如事事都依赖他国，经济、制度、文化都没有自己独立的特色，这是不好的。象现在的菲律宾，须依靠美国才能经济复苏，不能独立自主，这是很痛苦的。在我们生命的过程中，一个没有独立心灵的人也是很痛苦的。我常常问别人：“你怎么才能感到生命的喜悦？”他说：“必须有一个人关心我、赞美我，我才感受生命的喜悦。”我告诉他：“这样你还没有成熟。你需要人家的关心、鼓励，表示你的心还不能独立，这是很痛苦的。”在这个工商社会的时代，如果你不能培养独立的心灵，那是很痛苦的。你事事要依赖人，要靠别人的鼓励、安慰，才能感受生命的喜悦，感受存在的价值意义，那你这个人是很孤立的。当人们不再关心你时，你怎么办？人情是善变的，更是无常的。所以我说一个人如果没有生命的根据地，他就会形成生命的违章建筑，就像一个人没有自己的土地，而把房屋盖在别人的土地上一样，那就是违章建筑，终难免遭受拆除的命运。一个心灵不能独立的人事事都要依靠别人，这就等于自己的生命中缺少了根据地一样，无法立地生根是不安而痛苦的。