

贈閱

不經一番寒徹骨，
焉得梅花撲鼻香。



讲述

佛學講演集

釋普猷講述
林榮吉筆記

普猷法師演講集

原佛教居士安養部护法組印贈

普献法师演讲集

佛教与人生哲学	（一一——一一）
生命的幸福程式	（一二——三六）
丰富人生与自我肯定	（三七——六九）
心理成长与突破	（七〇——九三）
禅与静坐	（九四——一一三）
缘起世界面面观	（一一四——一四四）
圆满生命之理想与实践	（一四五——一六九）
宗教与人生	（一七〇——一九四）
业力慈力智慧力	（一九五——二二八）
心经四讲	（二二九——三〇二）
金刚经概要	（三〇三——三八五）

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、姊妹，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，它包括两个重要部份：①硬件（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，依此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——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，如果驾驶人不懂交通规则，不知驾驶的方法，其结果是很难以想像的。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各种条件：

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明证。宗教就是要训练我们拥有一颗独立自尊的心灵。

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，情绪就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、卫星通讯的快速，我们每天都接收不少外来的新知。就像不断地投石子进入一个宁静的湖里，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，会把我们塑造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，这一生死亡后，接著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。日常之间，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：工作是调剂身心的最佳良药。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做是一种享受的人，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二千万美元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金花在军事上，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，牢牢地贴在自身上，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，而且不是人为的，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，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观念带回家去实行，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。

首先我们要探讨的是：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，於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亲炫耀：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：「我什么都不需要，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。」他又问一个父母双亡的孝子，孝子回答：「我什么都不需要，只要父母健在，我就感到幸福快乐了。」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麼？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情。冷的时候加件衣服，我们感到是件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呢？也就是你内在的心里要求与外在的世界协调一致。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，兄弟姊妹又多，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，这就是人生给你输入生命的程式。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