

佛法與生活

于凌波居士講述

時際末法專修淨土是最
聰明萬法緣生不昧因果
是正知見依聖教量述
而不作是大覺悟語無深
淺有益眾生是好文字

九三學人李炳南



佛曆二五四三年・公元一九九九年二月印行

普為出資者

及受持者回向

願以此功德
莊嚴此淨土
上報四重恩
下濟三途苦
若有見聞者
悉發菩提心
盡此一報身
同生極樂國

佛法與生活

著作者：于凌波居士著

出版者：李炳南居士紀念文教基金會

地址：台中市學府路一九九號二樓

電話：04-2217339、204-2229520、

傳真：04-2217339、

劃撥號：二一八六二八三四

戶名：李炳南居士紀念文教基金會

贈送處：台中市學府路一九九號二樓

雪廬講堂印經功德會

歡迎索取・傳閱・附印・翻印・委託代印

于凌波居士講述

佛法與生活

李炳南居士紀念文教基金會 印行

雪廬講堂印經功德會編印叢書獻言

「李炳南居士紀念文教基金會」成立的宗旨，在於繼承雪廬老人遺志，發揚老人弘法利生的精神，弘揚儒佛文化，協助政府推行社會教育。因此，我們設置了雪廬紀念講堂，定期舉辦佛學講座，在講堂中附設印經功德會，編印通俗性佛教叢書，印贈佛門的同修，及社會上不了解佛教的人士，使他們正確的認識佛教，由起信而理解，由理解而實踐，進而解脫煩惱，獲得身心自在。近年來社會上思想混亂，邪說充斥，五花八門的新教派，像雨後春筍似的冒出來，說通靈，說神通，說靈魂出竅，說世界末日，使好神奇者趨之若鶩，也使想以宗教安身立命的人眼花撩亂，無所適從。

雪廬講堂印經功德會，是以弘揚佛陀正法的理念，來選印經書，凡是涉及外道邪說，附佛法外道謬論，以及荒誕不經的迷信書籍，一

概在摒棄之列。我們印經會同仁，是以負責認真的態度，介紹佛陀思想，佛教文化，佛法修持的方法；我們印出的書籍，必可代表佛法聖潔與純正的一面。

雪廬講堂印經功德會草創伊始，根基未固，尚賴我佛們同修，社會各界，予以扶植與支持是幸。

于凌波 八十四年八月於雪廬紀念講堂

佛法與生活 初編 目錄

佛法就在日常生活中	七
認識我們的心	一六
五蘊世間	二五
無常與無我	三五
生自何來 死往何去	四五
倫理——人際間相對待的關係	五五
人生苦樂的探討	六五
隨緣，隨的什麼緣	七五
到底有沒有因果報應	八四
如何使感情與理智平衡	九三
福、惜福、如何惜福	一〇二
戒殺與素食	一一一
付印後記	一二二

佛法就在日常生活中

諸位同修，承佛陀教育基金會林總幹事的邀約，來華藏講堂與同修們結緣。這一次講座報告的題目，是《佛法與生活》，也就是說，佛法與我們日常生活的關係。而今天要講的，則是《佛法就在日常生活中》。我個人對佛法的理解，認為佛法不僅祇是一種學說理論，也不僅祇是一種宗教信仰，而是一種生活方式。是一種理性的、覺悟的生活方式，而不是迷昧的、顛倒的生活方式。在未報告正題之前，先要解釋兩個名詞：一者什麼是佛法？二者什麼又是生活？

什麼是佛法呢，簡單的說，釋迦牟尼世尊住世的時候，世尊的言教就是佛法；世尊滅度後，遺留下的三藏十二部經典也是佛法。什麼又是生活呢，可以說：在生命延續期間，吃飯睡覺、讀書求知、上班工作、休閒娛樂就是生活。換句話說，我們一天到晚身、口、意三方面的行為（造作）就是生活。

為什麼說，佛法就在生活中呢？原來「佛者覺也」，佛陀二字，只是印度梵語的音譯，如果意譯的話，意思是「覺者」、「智者」。

一個覺悟的人，或一個有大智慧的人，他說的話，含有一「軌範」的意思，所以稱爲「法」。佛法、就是要我們增長智慧之法，也是我們要我們求證覺悟之法，試問，我們要增長智慧，求得覺悟，不在生活中求智慧，不在生活中求覺悟，又向何處求呢？

信仰佛教的人，通俗的說是「信佛」，正確的說是應該是「學佛」。學佛的什麼呢，學佛陀的思想言行，學佛陀的生活方式，希望自己能也能增長智慧，求證覺悟。學佛要「解行並重」，不僅只是知，更重要的是行——實踐力行，才能求證，實踐力行就是我們平常說的「修行」。修行在何處修呢，就在我們日常生活中。唐代一位無名尼師，有一首「悟道」詩流傳下來，詩曰：

盡日尋春不見春，芒鞋踏遍隴頭雲，
歸來偶拈梅花嗅，春在枝頭已十分。

「盡日尋春不見春」，是說歷經長久時日，踏遍雲封霧鎖的山頭，去尋那春意。春意在那兒呢？遍尋不得，最後掩不住茫然失望的心情，回到自己的家中。就在百無聊賴之餘，無意中拈起案頭瓶中插的

梅花，放在鼻端輕嗅，一陣冷香沁人，啊，「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫。」原來枝頭上春意盎然，春不就是在這兒嗎？

其實，說的是尋春，事實上尋的不是春，而是「道」……尋的是開悟之道。也可以說，尋的是證悟佛法的方法。爲了尋求證悟之道，行腳參訪，遍歷各方，最後尋到了，原來就在自己的心中。證道，要用自己的心證悟，不假外求。而我們學佛的人，不也是參訪名山，尋師學道。其實，佛法就在日常生活中，不一定要在深山古寺中，黃卷青燈的修行。所以六祖慧能大師說：

佛法在世間，不離世間覺，
離世覓菩提，恰是覓兔角。

佛法就在世間，就在日常生活中。離開世間，離開生活，何來的佛法呢？孔子說：「道不遠人」，孟子說：「道在爾而求諸遠」。道就在我們身邊，也就在我人心中，我們「習焉不察」，不注意，反而忽略了。道在我們心中，我們生於道、行於道，而我們不知道，反而向心外、遠方去求。原來佛法中所指的道，事實上就是「覺悟之道」

。我們身體的主宰——心識，本來具有理性、良知，但因以私欲覆蔽，心靈物化，所以我們迷昧顛倒。受著欲望的支配，去追求攫取；未求到時感到痛苦，求到了又恐怕失去，也感到痛苦。這患得患失的煩惱，是任誰都免不掉的。而佛法就是求智慧、證覺悟之法。如何求得智慧、證得覺悟呢，就是我們前面說的「修行」。譬如種花種樹，我們要使花美觀，要使樹成材，就必須要修剪。生為一個人，誰能是天生的完人呢？不是完人，就要修——修正我們的行為，修正我們的生生活方式。藉著修行的力量，淨化我們的心靈，圓滿我們的人格。果然能心靈清淨、行為端正，就是為求智慧、證覺悟奠下了基礎。

佛經上說，眾生的行為有三種，即是身行、語行、意行，也就是身體的行為，口頭的語言，心中的思想，這叫做「身、語、意」三行。而行為的後果——行為對未來的影響，就是「業」，佛經上稱為身、語、意三業。在以上三行之中，實以心行為主，三業之中，也以意業最重，所以《華嚴經》說：「三界唯心」，《唯識論》說：「萬法唯識」。因為我們心中有貪、瞋、痴的煩惱，身體才有殺、盜、淫的

惡行，嘴巴才有妄語、綺語、兩舌、惡口的惡語。所以要修行，先要修心。果能學佛修行，淨化心靈，則十惡業即轉爲十善業。所以認真的說，修行就是修心。

心是我人精神作用的主體，又名爲識。心識的作用，就是緣慮色、聲、香、味、觸、法六境，去了解分別。心識雖然有了別外境的作用，幫助我們吸取資訊，獲得知識；但同時也因爲它有與生俱來的無明——貪婪、瞋恚、愚痴等煩惱，又使我們造作惡業，增長罪衍。在許多煩惱中，尤以貪、瞋、痴三種煩惱爲眾煩惱的根本，所以又稱爲「三毒」，也稱爲「三火」。有了這些煩惱，使我們欲望熾盛，患得患失，經常生活在困惑不安中。

因此，我們修行，要先從熄滅三火修起，即是在日常生活行爲中，時時反省，時時觀照，熄滅心中的三毒之火，修正我們念婪、瞋恚、愚痴的行爲。果然熄滅了心中的三種根本煩惱，當然也就不會再有殺、盜、淫的身業，也不會再有妄語、綺語、兩舌、惡口的語業。俗語說：「射人先射馬，擒賊先擒王。」就是這個意思。

在三毒或三火之中，以貪婪之火在心中燃燒的最爲熾烈，認真的說，有情世間，人人都貪，事事都貪，只有程度上的不同，而其爲貪也則一。貪的範圍極爲寬泛，它不僅指貪財貪物、佔便宜，而是包括著欲望、情愛，對權力的把持，對理念的執著，都在貪的範圍內。所以《八大人覺經》上說：「多欲爲苦，生死疲勞，從貪欲起。」又說：「心無厭足，唯得多求，增長罪惡。」清季乾隆朝的權相和珅，嘉慶皇帝登位，賜和珅死，清理財產，相當於國家多年的總預算。一個人如何能用完這麼多的錢呢？因爲貪婪有如飲鹽水止渴，愈飲愈渴，愈渴愈飲，只有不停的飲下去。

較貪婪之火尤爲明顯、猛烈的，是瞋恚之火。瞋恚之火不是隨時都有，而在發作的時候，也有其程度上的差別。由輕微的不悅、慍、惱，到進一步的忿、恨，以至於到怒、大怒、爆怒。怒到極點，失去理智，有如火山爆發，不可遏止。佛書上解釋忿、惱、恨等名詞，說是：「結怨爲性，惱熱爲業。」；「憤發爲性，執杖爲業。」；「狼戾爲性，蛆螫爲業。」尤其可怕的是，怒火燃燒到極點，由無形的怒

火化爲有形的真實之火，點燃汽油，引爆瓦斯，燒機車、燒房屋，以至於燒人。這些事件在新聞媒體上屢屢出現，由此可見瞋恚之火較貪婪之火尤爲猛烈，尤爲可怕。

瞋恚之火顯而易見，極爲猛烈；貪婪之火範圍寬泛，與時俱有；而潛隱在我心中，不爲我們所覺知的，就是愚痴之火。愚痴就是「無明」，也就是迷闇不明、沒有智慧。可是，唯其我們愚痴，所以才不承認我們愚痴。每一個人都以爲自己聰明無比，計算周密，誰承認自己愚痴呢？而事實上，我們日常生活中卻是以假爲真，以真爲假，迷昧顛倒，不辨是非。由於愚痴，所以才貪而無厭，唯得多求；由於愚痴，所以才心無慈愍，瞋恚慳嫉。世人都認爲、人之有七情六欲，是理所當然的事。有誰去反省、探討，這些都是惑、都是煩惱、也都是一切果報的「業因」。

古代西洋哲學家蘇格拉底說：「我現在唯一知道的，就是我一無所知。」當真是，我們對宇宙、人生，實在是所知有限。而我人卻妄自尊大，自以爲是萬物之靈，是地球主宰，什麼都知道。就是由於我

們愚痴，所以起惑造業，生死輪迴。如何才能不愚痴呢？那就求智慧。如何才能求得智慧呢？仍是前面那句話、「修行」，在修行中求智慧，來度愚痴。怎麼修呢？佛教中的修行，有所謂「戒、定、慧」三學——以戒資定，由定生慧。我們在家學佛的人，固然不必像出家人似的刻苦清修，但我們過著正常的、守法守分的生活，也算是戒；保持心境寧靜，保持感情與理智的平衡，也近乎定。如果進一步守五戒、行十善，那就算是「精進修行」了。在這種正常的生活中就可增長智慧。

智慧之爲用，在於抉擇——就是辨別善惡、是非、邪正。我們想想看，縱逸放蕩的行爲（如吸毒、酗酒），能保持生活的規律嗎？街頭抗爭，或狂歌酣舞，能保持心境寧靜嗎？在心神陶醉、或情緒激動的時候，還能做出正可確的判斷與抉擇嗎？智慧不是向別人求來的，是在生活中修來的——還沒有人發明出般若湯、智慧丸，使有錢的人可以買到智慧。我們心靈有如一面鏡子，但爲貪、瞋、痴等煩惱污染，使鏡面蒙上塵垢。修行，做的是拂拭鏡面塵垢的工作。鏡子明亮了

，智慧也就生出了。正如神秀大師的偈子：

身是菩提樹，心如明鏡台，

時時勤拂拭，勿使惹塵埃。

不過，修行也不是易事，所謂「去山中賊易，去心中賊難。」貪、瞋、痴等煩惱，是多生多劫的薰習，與生俱有的塵垢，它有如濾過性病病毒似的，滲透在我們的心靈裡，不是輕輕拂拭就可去得掉，而是以練氣功的方法與毅力，把心靈中的病毒逼出來。逼出病毒，還我心靈的清淨，這就叫做「轉染成淨」。當然，果能心靈清淨，自然也就「轉迷成悟」，「離苦得樂」了。