

禪的語絲

上 白_下 雲 老禪師

代序

在禪那的世界裡，我雖然櫛風沐雨了八十餘年，卻很少與人討論佛法時，而強調或者告訴人禪那法門最好，最究竟；即使長久地與四百幾十位出家弟子研討佛法，有時也介紹一些禪那知見，而到目前為止，卻從不曾有一比丘或比丘尼，跟我專門學習禪那之法。

今年我已經癡活了九十歲，對禪那之法一直認定一種觀念；那就是禪那無有定法可循，不同於教，依經據典，有道理，有方法；所謂禪蹤禪跡，盡在日常生活之中，古德們所說：「平常心即是道」。禪行者的修行，應該從日常生活中，平常時的任何起心動念，好好地抓住它；因為，那正是禪那的誘因，最能引發「疑、思、悟」的殊勝之機，而進入「覺」的世界！

當然，我是臨濟子孫，更兼滄仰法脈，於禪宗的流傳，責任重大；因此，我並沒有排除收授禪行者的意願，但是，我也不會刻意地尋求，一切以「隨緣」為法緣，畢竟真能看破而又能放下的行者，是可遇而不可求的！

二 00 四年四月四日

母難日於千佛山方丈寮

一

禪行者，於耳目之所及，切忌但存挑剔，不妨依作鏡照；返觀自我的起心動念，別人如何？自己又如何？

二

挑剔，對象不是別人，對別人，應該多與體諒；挑剔自己的過失，具有檢討與改進的作用，也就是所謂修。

三

修行的詮釋：

修是修養，行是行爲；修養自己的「身、語、意」行爲，就叫做修養。

四

如何明心見性呢？

唯有修心養性！

五

佛法不是用來作武器，專門刺傷他人。

佛陀所說的道理與方法，是用來調整自己的缺失；務期使不好的調整成好的，使好的更爲增上。

六

分別心發動之時，不能一味地計較和執著，必須進一步去認識和瞭解；從探討及時有所發現，則可以淨化無始的業力，修養成可以明見心性的智慧之力。

七

「因誤會而結合，

因瞭解而分開。」

時下的男女關係是比較任性的。

但是，可曾想過，誤會的是彼此的優點？抑或是缺點？

尤其，結合在一起的，那一份「愛」的誘因，當心念中發起要分開之時，愛的誘因到那裡去了？

如果，好好的想一想，結合時是彼此決定於愛的誘因；結合後，只爲一份強烈的自我意識，忘了還有「彼此」；憑藉自我的任性與衝動，活生生地否定了愛的誘因。

請問：但有自我，跟誰結合？

再說：彼此真能瞭解，不是更好相處麼？！

八

一張臉，一頭髮絲，以及那些掩蓋醜態的服飾；可曾想過，代表生命的

時空，汝爲之消耗了多少？又回收了多少？

不是麼？生活中最珍貴的精神與物質，曾經以「愛拼才會贏」的幹勁，從辛苦中掙得；然後，投注於一張臉，一頭髮絲，以及那些掩蓋醜態的服飾。

想想，何不淨捨於殊勝的饒益功德之上！

（切記：饒益自己以外的許多人，方稱殊勝功德。）

九

萬里晴空，藍天顯得冷漠；大地上，萬物少不了一些期盼。

茫茫人海，充斥喜怒哀樂；心念中，人們少不了一些期盼。

十

天賦你我許多，卻不能表現淋漓盡致；善用智慧的人，往往比別人擁有的要多；智慧的形成，來自點點滴滴的知識與經驗；想一想，至今你蒐集了多少的點點滴滴？

十一

榮與枯，盛與衰，全在自我的主宰。

修養般若波羅蜜的人，往往抓住的盡是榮與盛；耽於放逸懈怠的人，則逃不脫枯與衰的悲慘命運！

十二

遊山玩水的人，對山水的態度，不是讚歎，便是毀傷，很少有人願意付出一份誠摯維護的感情。

人，遊走人與事之間，往往面對人與事，不是挑剔，便是評詁，很少願意以學習的心態，好好地珍惜；尤其是所謂的「三人行、必有我師」的謙恭，似乎應該從來與「我」無關。

但是，可曾以之作爲鏡照，返觀「他我」即是「自我」之時；想想看：

閣下的起心動念中，發現的又是一些什麼呢？

十三

禪行者之所以能夠灑脫自在，主要的行為表現，在於面對「是、非」之時，徹見是非的利與害，卻止於明辨，而不是參與。

十四

修行的人，若欲不傷害他人，同時也要保護自己；首先學著不將自己的痛苦與快樂，任性地加之於他人身上；其次是修養自己的「受、想」，遠諸色塵緣境，莫使發生情識作用，務期從自我所起的「受、想」，轉變為道我的「非受、想」；而後，在時空中恒久的精進，以至入於覺道的「非非受、想」方稱是個真實的修行人！

十五

學佛之道，在追求「了生」，務期「死的解脫」；或者說，於「生」的明了，則「死」即解脫；未來之世，便不再受「眾生」的苦，自然也就不受「諸死」的苦了。

十六

學佛，即在學智慧，而且是突破（出離）世俗的，能夠化解問題（煩惱）的；有了智慧，纔能出離色塵緣境，化解問題，遠諸煩惱，也就是具足覺悟的能力。

十七

智、闍那，舉凡一切的知識與經驗。

慧、般若，運作知識與經驗於現前，使其成為力量，化解問題；結果所得，是肯定的饒益功德！

十八

看藍海，見碧波，共長天，卻成一色。

聽旋律，聆音符，藉管絃，整合一曲。

人，依憑耳目之所到，總在見聞中討生活，跳不出聲色的圈子，迷惑於自我意識的日子；有幾人？放眼廣聞，深思熟慮，那些不同的語音，不同的膚色，不同的族性，不同的人文史實，何以生起許多的分別？

難道，何者是人？何者不是人？

禪行者的修養，當知：

理相，只是生、住、異、滅，精神的。

事相，但顯成、住、壞、空，物質的。

倘若，認清了：

感性的，自毀傷他，無非是不捨自我。

理性的、自評詁他，任也是不離自我。

因此，是非之內，固執於主觀意識；是非之外，雖設客觀，又何曾突破了是非的圈子，真能做到不參與是非！

十九

能夠做到明辨是非，而又不參與是非的人，即使面對許多的是非，亦不至成爲是非範疇之內的人，應該是一位「學佛」的人！

二〇

但以自我意識分別人與事，好像是自己懂得很多，其實已經陷入了奴才的行列，被人與事迷惑了；一個學佛的行者，於人與事之前，如果能夠從分別中察覺，以至誠心地返照，必然地可以增長智慧，行於菩提道上。

二一

嚴而不苛是教法，愛而不溺是家法，諫而不損是良友；慰而不朦真情意，堅而不頑講原則，稱得上人間處處有淨土！

二二

禮佛、在追求菩提。

禮法、在修學般若。

禮僧、在尊重知識。

二三

問題發生之後，以一句「我怎麼知道」來保護自己的人，其實是表現愚癡之後的藉口；就好像常說「做人真難」的人，忽略了自己的修養之不足。

二四

百依百順，並不代表溫柔或體貼。

安貧樂道，並不表示幸福或快樂。

饒益功德，全在修養中的內涵，是否肯定實際上的價值！

佛法的成效，講求不傷害別人；可是，自己同樣不可以受到傷害；亦如懈怠與精進，但能突破自以為是的情識分別；又如悲憤與進取，悉得遠離計較與執著，所謂人法皆自在，方入清淨之道。

二五

伴著孤獨數煩憂，無異望著良田數稼穡；從來不肯付出汗勞耕作，亦不事辛勤灌溉；到頭來，免不了仍舊孤獨，依然煩憂！

二六

勇於接納自己以外的人，往往是擁有最多的人；相反，但知推銷自己的人，終究是個止於代銷而不會生產的業務員。

二七

不要一味的計較別人說些什麼？必須確定自己正在做些什麼！否則，只是要求別人做佛菩薩，而自己長久地處於凡俗眾生之位。

二八

政治行為是：

有的能說不能做。

有的能做不能說。

有的要做也要說。

宗教行為是：

不能說的要善巧說。

不能做的要權宜做。

但能契應於饒益功德；

可以方便的說與做。

二九

名身、句身、文身，是經論典籍的組合方式，不能一味地在相上轉來轉去；必須深入探討諦義之所在，或者說，必須發現「法」的效益性，纔能展現出佛陀所留遺教的無上功德！

三〇

身口的造作，源自意識的動力，確定造作值率；意識的主控，在於心念之所起；心念的內涵，緣於八識田中，已經存放的種子成分。

是故，行者之行，在維護身口意，在調適吾人之心念，在培育正行的菩提種子！

三一

方、是隨方不昧。

便、是便利巧用。

方便不是隨便，是權宜於饒益功德之時！

三二

修行辦道的人，不要一味地在乎別人說些什麼！必須冷靜的考量，自己正在做些什麼？！

三三

所謂常樂我淨，是遠諸自我的情識，而能面對問題，化解問題；名符其實的身語意清淨，既不會傷害他人，自己也不會受到傷害！

三四

般若運作於善巧之時，不是投機取巧，而是契應時空，利樂眾生；權宜方便，圓成饒益性的功德，所行者，即是菩提大道！

三五

容忍的氣度，謙虛的心量，可以避免許多的煩惱；如果，進一步做深度

的探討，很容易就能採擷到菩提果實。

三六

嫉妒不如正勤精進，憎恨不如將心比心；因為汝之對手太強，自己太弱的緣故。

三七

戒律的旨趣，不在舉過，不在出罪；而在提示犯過之前，預防不犯；一旦犯過，則仍不以罪罰為手段，務期逐步改過，以至不犯為目的。

三八

安貧樂道的人，止於有限的需求；懈怠放逸的人，唯取「欲」的許多需求，結果永遠難得滿足。

三九

於身語意的修養，旨在行為表現時的一份慈悲；慈悲之所以作「拔苦與樂」的詮釋，即在於意念中已經有了喜捨之心。

四〇

人生的道路坎坷，不只是跌倒了要有勇氣站起來，更應該心平氣和的檢討，究竟甚麼原因會使你跌倒。

四一

澄心靜意之時，雖然道理悟得很多；於其現實生活之中，察看真能作得幾何？倘若理與行不能融會貫通，最多止於知解之徒！

四二

當你自以為擁有了一些什麼時，切記你所表露的，不過是止於自閉式的傲慢；很可能忘卻自己，祇是大海中偶爾冒起的一些泡沫！

四三

有些人，放聲的叫喊，表示心中有氣，作無比憤怒的發洩，從不在意別

人，受到可能的傷害；這類人最自私，不惜將自己的痛苦，建築在別人的快樂上。

又一些人，作無言的沉默，將所受的委屈，深藏在自己的心底，最多，望著天，作輕輕的歎息；這類人傻得可愛，從不肯將哀愁與人分享！

四四

哭，是一種發洩鬱悶的方式：

有的，暗自神傷，其實是許多無奈。

有的，焦慮不安，其實是求得錯的諒解。

有的，故作姿態，無非是希冀別人的安撫。

四五

時下的懶人，不肯辛勤的付出，卻寄望於安逸的享樂；就像是望著良田守候莊稼，卻不肯耕耘和灌溉。

四六

樂意吸收知識與經驗的人，也就是謙受益的人；經常排斥別人，推銷自己的人，往往是個最最寂寞的人！

四七

功德的形成，緣於「饒益性」的付出，不只是自以為做了好事，或者是已經幫助了別人；基於「功」是一種力量，「德」是一種修養，講求所做的、所幫助的，是不是真正需要受惠的人！

四八

當情緒低落時，或者是失調失控，不妨想一想：曾經那些不如意的日子，不也是「無可奈何」的走過來了嗎？祇少，現在活得很健康，並不像許多的殘障者，他們爲了活得像樣一點，必須加倍的、加倍的付出，需要忍受的，比誰都要來得多！

四九

鼓不打不響，爲什麼要打鼓?!
話不說不明，爲什麼要說話?!
鬧意氣，是爲了強調自己。
互指責，是爲了不肯認錯。
相較之下，總歸離不開是非！

五〇

發心住：發起任何的心念，當取饒益性；於己於他，以「覺」爲宗旨，以「度」爲目的；同時，聚「解、行」於融和，而且是恆久經常的，決不鬆弛的修養著！

五一

老虎發威，如果是故作姿態，那是惟恐別人把牠當病貓；貓捕老鼠，如果是故作姿態，那是覬鼠無技可施；人，如果是故作姿態，那是自我意識作祟。

五二

知識與經驗，是從學習中得來；但，得來之後，必須加以整理；整理的方法是比較和選擇。經過選擇所得，並不一定可靠，必須再予以比較，再選擇；如此周而復始，運作於不同的時空，不同的知識經驗；終了，纔稱得上是消化了的，纔是屬於自己的！

五三

一味挑剔別人，不願虛心檢討自己的人，畢生不會有機緣見道；因爲，是人但求他人作佛作菩薩，而自己永遠處在冥暗的一方；殊不知，修行身、語、意，是針對自己，尤其是面對他人之時，更應該依之爲明鏡，用來返觀照自己！

五四

喜歡說「錢不成問題」的人，大多數是暴發戶；喜歡說「不談錢好不好」

的人，大多數是避重就輕的角色；喜歡說「錢能通神」的人，大多數是人格的破壞者。

五五

敢於面對困難的人，必定身心都很健康；經常逃避困難的人，多為嬌生慣養所害；善於製造困難的人，不是幸災樂禍，便是自以為聰明，其實比誰都駭怕困難！

五六

善小不為，惡小為之，乃凡俗者之業習；惡小不為，善小為之，乃修行者之德養；善小惡小，悉皆為之，乃世俗中之頑固者；善小惡小，悉不為之，乃行修中之愚鈍者。

五七

樂於言語的慷慨，具親和力；利用言語的慷慨，工於心計；吝於言語的慷慨，笨得可恨；學習言語的慷慨，謙源於傲，在乎言語的慷慨，孤寂可憐！

五八

貧苦者，但求些許；富裕者，希望更多；貪欲者，永遠不能滿足；修行者，莊嚴、清淨、澹泊。

五九

認命的人，無奈於逆境；顛倒的人，處境過於順利；講求修心養性的人，克服逆境，珍惜順境。

六〇

常生嫉妒，於私心有恐懼；常懷憎恨，於衷心不能平衡；常住貪欲，於自心缺乏仁慈。

六一

機智不足，不如沈默；反應靈活，小心錯解；大智若愚，將會損失很多；

適時表達，常行於安樂道上。

六二

朋友，說不定成爲敵人；敵人，也可以化解成朋友；問題在於相處之道！

六三

修行，如行舟逆流，全賴健壯的身心，勤勞的划槳，沈穩的操舵；不容些許的懈怠，任何的放逸，尤其是不可忽視了逆流中、許多能知與未知的障礙；警覺稍有不慎，必令人仰船翻，跌落險境。

六四

會說話的人，語音平和，具親切感；言辭扼要，具明確性；語意周詳，具說服力；也就是說，不以自我意識爲中心，但以饒益他人爲目標。

六五

得意忘形時，思想的調理，尤須謹慎。

氣忿怒惱時，情緒的調理，尤須冷靜。

六六

善於接納別人的意見，要有謙虛的態度，誠懇的心念，方稱集思廣益，收容智慧的人；反之如牧羊童子，但呼狼來了而已！

六七

與人相處之道，若具誠心勸諫，當擇沒有第三者的地方；但是，刻意稱讚的時候，不妨利用人多的場合。

六八

學養貧乏的人，往往開口就犯錯；可是，因此而不開口，則連錯的機會都沒有；想想，又怎能有對的機會呢？！

六九

禪的誘因在疑，發起的是一連串爲什麼？但不是相對的、一連串的答案。

七〇

若欲身、口、意不造業，必須要有依教如法的條件，纔能從業作中見道；亦如持戒不犯，必須做到於有犯之時，而能清淨不犯！爲已具「戒」的認識，纔有能力做到不犯的修養。

七一

禪行者，無時分，注意起心動念，維護起心動念，調適起心動念。

七二

有人形容女人的情緒，晴、時多雲、偶陣雨，像海島的氣候；其實，現前的社會，許多作「秀」的愛好者，他們的情緒，不也是極爲近似麼！

七三

陽光法案與風雨的關係密切：

老百姓，希望風調雨順。

權勢者，但能呼風喚雨。

弱勢者，期盼陽光普照。

多少人，耽心旱災雨災?!

有心人，相看風雨交加！

七四

與其百般疑情，不如虔誠正信；鎮日高喊弘法，不如老實修行。

七五

身是菩提樹，心如明鏡台；

時時勤拂拭，莫使惹塵埃。

神秀身爲教授師，以依止忍和尚座下，從事教授之職，累積執教所得，書是偈語，應屬心得之作，非表「見性」而已。

菩提本無樹，明鏡亦非台；

本來無一物，何處惹塵埃。

惠能時稱盧居士，於佛陀之教法，或解或行，原處茫然之境；一句「應無所住」，跌落「空亡」之誤，難免表現於「否定」的知見，距之「真如」之無，勝解之境，尚待以後的盧行者，混跡獵人隊於現實生活，作「道」的深思熟慮哩！

菩提樹中樹（佛性），明鏡台上台（默照）；

多少分別意（計著），令人費疑猜（了惑）。

法寶壇經，出自法海手筆，多少值得商榷的地方，有心行禪者，不妨多下一番功夫。

七六

風幡之諍，如壇經中說：

不是風動，不是幡動，是仁者心動。

評曰：否定兩個他，肯定一個我。

或謂：不是惠能本意，而是法海多事。

假如：風幡是因緣，心動是因果；

如是世間法，心念本無常。

行者以為如何？試參看！

七七

平常心即是道。

平常的起心動念，往往源於業之力，如何能夠即是道？如：

煩惱即菩提，因為煩惱中有菩提，但能於中發現；當「自、他」的煩惱展現之時，便能「即」顯菩提故。

切記，莫誤解：菩提煩惱。

七八

母親，輕撫著隆起的腹部，意念中，想到的是即將來臨的一個新生命，內心裡，但有許多的希望和理想；不像做父親的，趕緊張著許多的責任和義務；雖然，為父為母者，內心裡同樣展現的都是愛。

七九

將自己，耽著於煩惱之中，無異於將自己投進「苦」的煎熬；當知被煩惱所轉的人，除了徒嘆奈何，於問題的本身，具有什麼助益？不過常處一片幽暗（無明）罷了！

八〇

擁有洒脫自在的禪行，從來不指望環境適應自己；相反，遭遇了違逆的人與事之時，但以「考驗」的意識心態，稱量自己的修養，究竟洒脫到了什麼程度？是否自在於身心的成份，依然無罣無礙?!

八一

仰天長嘯，但表無助無援；怒髮衝冠，唯顯氣急敗壞；想一想，智慧的我，靜慮的我，沈穩的我，為何此時此刻，全都銷聲匿跡?!

八二

喜好挑剔與責難的人，往往但以自我為中心，著重於自我的利害得失。

八三

開啓意念中的發射器，必須具有「可」發射的實力；否則，不妨經常做開意念中的接收器，蒐集更多於意念所欠缺，甚而至許多完全陌生的資訊。

八四

受責於師，當以秉承教誨的心情，調理自己不夠的修養；莫待將來，因自己的缺失，而挨受別人的指責與凌辱。

八五

響亮的知名度，必須具足名符其實的內涵，而且是眾所共認的，頗為饒益的；否則，徒有虛名，不僅為人所不恥，更將牽連家人為之蒙羞！

八六

爲資財之奴，是最貧窮的人；運用資財，發揮效用的人，是人間的富翁，是最真實的善行者。

八七

智，是闍那，是知識與經驗。

慧，是般若，是運作知識經驗而成力用。

八八

業，是身、口、意隨自我的感性或理性而造作完成的結果。

道，是身、口、意依佛法的菩提道路而修養完成的結果。

八九

菩提道路，就像是高速公路，集合許多的智慧，歷經漫長的時空，付出無以數計的血與汗而修築成的；不像一般所說的，是人的腳步踩出來的！

九〇

經常容易受到傷害的人，往往是自己認爲最坦率，最爽直的人；卻忽略了坦率與爽直的時候，是否已經先傷害了別人！

九一

一個性子急躁的人，最容易遺忘自己的過失，忽略別人的優點。

九二

革新的目的，是警覺到原有的出了差錯，必須重新檢討，設法改進。

九三

煩惱即菩提，必須於煩惱中顯現菩提。

菩提不是煩惱，但煩惱中有菩提。

九四

隱惡揚善是一種美德，並不是鼓勵其人爲惡，而是給予人有改過向善的

機會。

九五

爲惡是害人害己，爲善是利人利己；倘若善惡亦不爲的人，則是世上最爲自私的人。

九六

人，活躍於「聲、色」之中，迷惑於「聲、色」之中；終了，難免爲「聲、色」而煩惱，以至死亡；因此，學佛之人，既然不能擺脫「聲、色」，何不從「聲、色」之中聞而思，思而修；終究，必能突破（出離）「聲、色」，得見道蹤！

九七

煩惱是因無明而迷惑，是業作所形成的障礙，是纏縛。
菩提是因明了而覺悟，是道行所修成的自在，是解脫。

九八

自己，是一片透明的玻璃，總以爲什麼都看得很清楚；其實，若將他人當作一面鏡子，經常用來返觀自己；那末，自己的身、語、意行爲，必然業作愈來愈少，道行愈來愈好！

九九

留一片天地給自己，不是捨棄身邊的親人。
留一片天地給自己，不是逃離現實。
留一片天地給自己，是爲了多跟家人共處。
留一片天地給自己，是爲了多學習。

一〇〇

價值，全在結果確定於利益之上。
如：死刑犯，捐贈有用的器官。

一〇一

觀念，建立於「究竟」的正確性。

如：不在意母親曾經做過妓女，只要母親不再是個妓女。

一〇二

濟助不是施捨，而是盡一份心意，幫人度過難關。

布施不求酬報，但願彼此結一份善緣，分享一份需要的快樂。

供養出自虔誠，資生與法，設定於饒益功德，有著互惠究竟的效用。

一〇三

諒解是忍波羅蜜的行法之一，不同於設身優勢的原諒行爲。

容忍不是姑息，體認方能行捨。

忍行之道，在化解問題，彼此都不會留下後遺症。

一〇四

受戒是爲了約束自己，使身、口、意不至因自我意識而過犯；當面對人與事的行爲之時，務期做到有犯的機會而能不犯。

一〇五

禪定是爲了調理紛擾，以身靜，語淨，意不亂爲修養的要旨。

身語的行爲，源於意的作用，意源於心的主宰；心的力源，全歸無始的過去所造之業；因此，禪在靜慮，定在不亂，藉禪定的修養，調理身、語、意的偏邪犯錯。

一〇六

般若是智的力用，藉一切智，道種智，一切種智的素材，運作於人與事的問題上，促使發揮饒益性的力用，即是般若，亦即是慧。

一〇七

多少嫉妒，多少埋怨，但能造就多少障道因緣之外，其他一無是處！

一〇八

出家佛弟子的孝順，不是僅限於今生的父母，而是必須擴大到無始以來的父母，亦即佛法中所標榜的大孝！

一〇九

看雲去，不是散佈垃圾，不是製造污染；而是共享大自然的情趣，使大家生活得愉快，擁有一份「名、利」之外的清新。

一一〇

看破，不是失意之後的消極念頭；而是於人與事的世態俗情，歷經慎思審察之後，體會了許多計較和執著的自我意識。

放下，即在自我意識中的許多計較和執著之流弊；發現自我意識的堅持，是可以調整與改進的。

一一一

解脫之道是般（入義）涅槃境，解纏脫縛，化導因緣，承受因果；清淨身語意，以至造作行爲，不傷害別人，自己亦不會受到傷害。

一一二

色塵，是自然界的現象。

法塵，是因緣發生的現象。

色法，是心識分別的現象。

一一三

空，不是什麼都沒有，譬如天空，常現風雲雨電，日月星辰，卻並非天空本有；五蘊中說「色、空」義，於即、於不異，即在分別意識的染著之情。

一一四

劫波，依作因受果而言；也就是說，於過去所作之因，現前承受之果；眾生於無始以來，曾作無以計數之因，後世當受無以計數之果；是即從一因，受一果，謂之一劫波。

唯，因果無大小，但言所作次數；故劫波，有阿僧祇的說法，為譯作無計數故。

一一五

人的一生，癡迷的日子，一直像蝸牛般爬行，透著茫然，隨著無明惑，駕馭著身、語、意而至終了；從來，難得幾許清醒，出離如影隨形的自我意識。

一一六

埃及的金字塔，如果但憑自力攀越，世上祇有兩種動物可能；一是像飛鳥，展翼而過；一是像蝸牛，慢慢的爬過；人，智愚的界定，往往錯將鳥智蝸牛笨，忘了二者所具足的修養與德行。

一一七

每天，每一個時刻，人人都有調整自我的機會；當你面對人與事之時，透視了些什麼？發現了些什麼？無論是正面的或負面的。

空間的體，時空的用，現實的相，自我溶入的境；像位彫塑者，無論是模仿、或者是創作，所完成的究竟表現了些什麼？！

一一八

一個成功的領導者，必須學習語出無傷，態度誠懇，頗具豐富的知識和經驗；尤其是公正廉明的作風，加上同仁僚屬對你的信任度，親切感；那末，即可以說，堪稱懂得統御學的好上司、好長官。

一一九

具足的饒益功德，就像是如人溺水，不僅是丟一根繩索拉對方上岸，而是扔一塊木板，教導對方，如何自己學著游上岸來。

一二〇

願望，像行舟搏浪，不僅要付出勞力，還須要付出心力。

理想，像園丁耕耘，不僅要有專業知識，還須要具足恆心和耐力。

人的生命與前程，少不了願望和理想，當然也就少不了、必須具備的條件和精神。

一二一

天下事，不是一個人可以完成的，如果每一個人都能盡一份心，那便是有了學行菩薩的樣子；否則，捨棄了盡心和本分，即使做了什麼，亦不過是爲了自我的意識而已！

一二二

莫以資歷而言道。
但取修養而論格。

一二三

軍中有句：有理是訓練，沒有理是磨練。可知道？禪和子的生涯，離於理，纔是灑脫與自在，行之於道的考驗！

一二四

擁有財富最多的人，私心中、往往貪求更多；因而忙於貪求，與人之善行，則往往流於吝嗇；甚至，有意無意間，給與人許多的惡行。

一二五

成功的定義，不是豐碩的獲得，而是於己於人，是否確定具有饒益性。

一二六

無差別心，非是不起分別，若分別是非、善惡、美醜等，難免計較和執著，原是人的必然情識作用；但能分別止於認識和瞭解，則可以從分別中入於分辨，是深行顯道最好的時機；否則，生命運作於生活中，許多關係「突破」而能覺悟的真如之道，很可能遺珠般當面錯過！

一二七

解，源於善知識的啓示。

行，必須自己正勤精進。

悟，從相對中獲取絕對。

證，彼此無傷害之饒益。

一二八

幻、妄、雜是受想行觀中的莊嚴之敵；若能化敵為友，則成見道之資源；亦可以入於真能看破，的確放下，得大自在的洒脫之境。

一二九

品茗，不在茶香，但取澄心滌慮。

養蘭，不在雅緻，但取修心養性。

寵物，不在炫耀，但取傍生之哀。

蒐藏，不在財富，但取前人之智。

一三〇

有，是關係到人、事、物已經形成了的。

無，不是沒有，而是從「有」的突破，改變成另一種現象，涵蓋了不一定。

非，不是否定，而是新的展現，不同於原有。

空，不是斷滅，而是歷經究竟，回到無始的原有。

一三一

錯誤的體驗，可以加速「智」的成熟率；智的成熟率，可以增長「慧」的饒益性。

一三二

佛法不是但說名相而言道，必須從名相中探討法義的真諦；而且融和於現實生活中，肯定其利樂的所在，是絕對可以化解問題的。

一三三

人，若想表現不平凡，就必須：

像生產的工廠，不祇是昇起烏黑的濃煙。
像寬壯的大道，不祇是提供壅塞的熱鬧。
像七級的浮圖，不祇是收藏焚燒的骨灰。
像街道的市招，不祇是令人錯覺的撩亂。

一三四

煩惱是因爲迷惑，迷惑是因爲無明，無明是因爲業重；禪法在靜慮，禪行在頭陀，欲清淨諸業，必須體取於苦行的現實人生裡，先從學戒防犯，學定不亂上著手。待到有了些「法行」的基礎，然後運用靜慮之能，發揮智慧之力；則諸業不障，光明得顯，覺悟如雄雞報曉，色身藉佛法的熏習，何愁不能做個灑脫自在的修行人！

一三五

戰火，於生命造成傷亡，於萬物造成毀壞；自古，因爲權利而有暴力，因爲暴力而施以戰火，以至生命和萬物爲之摧殘。

慈悲，於生命拔苦與樂，於萬物惜福惜緣；自古，因爲佛法而有喜樂，因爲喜樂而修養慈悲，以至生命和萬物爲之延續。

一三六

慈，是仁慈，予人之樂。
悲，是悲憫，拔人之苦。
善，是法喜，啓人之智。
捨，是給予，助人之需。
慈悲是德養，化德養而成饒益功德。
喜捨是精神，化精神而爲修行力量。

一三七

覺的流程：
本覺、始覺、相似覺、等覺、妙覺。
覺的層次：
人天、聲聞、緣覺、菩薩、佛陀。

一三八

左臉挨揍，如果再伸右臉，很容易使人誤解，以為不服氣。

布袋和尚，如果有人揍他，他會躺在地上說，還是用腳踢吧！這樣揍人舒服些。

什麼是安忍波羅蜜呢！？

一三九

凡聖之間，有一道無形的鴻溝；修學佛法的人，即在搭起一座橋，然後安然度到彼岸。

一四〇

愛，於「心」感「受」，不偏不移，取之中間；把一顆心，好好的安住在那裡，不可高，亦不可低，不可偏左，亦不可移右。

一四一

愁，一顆心，常住於秋的蕭煞；是淒涼，是失落，已經沒有了春的氣息；而仍舊存在的生命，卻不知如何是好！

一四二

善根深厚之人，具足緣住利樂：

王緣，最勝境。

法緣，出離境。

念緣，菩提境。

果緣，覺滿境。

一四三

心，意、識是「我」生起「感、理」之性的機關：

心，是主宰，具造作與修養之能。

意，是念因，緣起於根塵效用之力。

識，是辨別，乃心與意作成後之結果。

舉凡緣起法，因果律的發生，以至消失，全歸心、意、識所操控。

一四四

貪圖欲，但得自我意念的滿足，可以不顧作賤自己，甚至還擁以為樂；淨欲者，常住清淨、澹泊、莊嚴的德養之中，度著洒脫自在的生活，珍惜可貴的生命。

一四五

愚昧，如處黑夜，行走蛇群之中；暗伏危險，自認可以應付裕餘；然而，一旦為蛇所咬，甚被蛇群所困之時，再呼天搶地，即已遍體鱗傷，悔之晚矣！

一四六

虛妄，往往發生在自以為聰明人的身上；甚於業力之惡重，為覆蓋個己之過犯，祇好一次又一次的從事編織。

一四七

汽車的輾痕，遺下不同的色彩。

赤色，血淋淋的，留下死亡。

瀝青，歡欣順暢，留下生活。

澄黃，線條藝術，留下安穩。

潔白，理禮分明，留下德行。

草綠，耳目全新，留下生命。

沙褐，任性軌跡，留下遺憾。

腥紅，警告訊息，留下快慰。

一四八

善，以化解問題成為功德是至善。

惡，以製造問題成為毀傷是至惡。

行善之人，功德回向，不求酬報。

作惡之人，毀傷為樂，不定利己。

一四九

運用思想，藉已具的知識和經驗，發揮成爲饒益性的效率，方稱智慧之人。

一五〇

煩惱與菩提：

從有：已經形成了的，是肯定。

說無：從有而後突破，轉化成好的，但也不一定。

知非：從已有的再次發現，不同於原有。

論空：從已有的，回歸色法，探究所著，確解法塵，悉知緣於色塵的編織；也就是追溯過去，認識現在，把握未來，於事於理之前及後，究竟了的。

一五一

著於佛典中的名相，無異是玩弄積木，把一些「可能」吻合的架構在一起。

一五二

宗教徒，但止於精神寄託，心靈仰賴於少分，即得滿足。

佛陀之法，在行深智慧，分析問題，化解問題，以至問題的寂滅。

一五三

信佛，以覺悟爲前提。

學佛，以戒定慧爲依皈。

成佛，以解脫自在爲證果。

一五四

負荷不是超載，超載方始成爲壓力；壓力愈大，心身負荷愈大；當以盡心量力，承擔必須的負荷。

一五五

什麼樣的人最有智慧呢？

於身，不放任逸樂而陷入懈怠的人。

於口，不逞一時之快造成毀傷的人。

於意，不貪圖欲望而染著無度的人。

一五六

說話的高明處：

爲了避免造成傷害，不妨少說一句。

爲了耽心造成誤會，不妨多說一句。

如果沒有必要，最好保持緘默。

一五七

花言巧語，總是令人誑惑；因爲，人們的習性愛吃甜的。

真言逆耳，總是不離揭人之短；因爲，人們喜好歌功頌德！

一五八

爲了誇大，總會數說許多虛妄。

謙虛禮讓，必須具備相當的修養。

適度的言行，表現尊宿的德養。

一五九

膨脹自己的成因，源於好大喜功；倘若具有真實的才能，則無須人前作秀，人後亦不至耽憂驚恐。

一六〇

捐棄人我，修行法我，即能成就智慧的我；當然，於人處世，便不會癡迷誑惑。

一六一

三業非業，其中有道；若得見道，是真修行人！

於身，勿以辛勞而怨尤，當知好過是福，不好過是苦；是福是苦，悉皆業作之果。

於語，勿以違逆而不樂，當知委屈中有道；但能觀照見妙境，則是調理自我之良師。

於意，我的分別之能，源於法塵生力源；倘若心識得熏習，抉擇必能身語清淨。

一六二

開示新義：

開，是開啓話題。

示，是展示智慧。

一六三

讀自己，跟自己競爭。

讀別人，返照自己，可以攻錯。

讀眾生，蒐集資料，充實自己的知識庫。

一六四

自修，纔能增長自己的知識和經驗。

自我磨練，可以改善許多不好的習氣。

一六五

山窮水盡，是人生道上的行程中，歷經了許多時空之後，所發起的感慨。

柳暗花明，是行程中耳目所觸之餘，分別暗愚明智的意識型態。

疑無路，並非行程到了盡頭，瀕臨絕望。

又一村，肯定毅力之下，必然展現希望。

一六六

身，於色身的成熟，不一定成材。

語，於技巧的成熟，不一定落實。

意，於知見的成熟，不一定客觀。

心智，是身語意的力源，必須建立客觀的知見，落實的技巧；方能說得上真正的成熟，方能造就成有用的材料。

一六七

自利、自度、止於聲聞羅漢位。

自利且利他、自度且度他，是回小向大的菩薩位。

遠諸業的清淨，道的行修，以至願的踐履；圓具了阿耨多羅三藐三菩提的德養，即成可以建立起願力世界的佛陀位。

一六八

完整而圓滿的佛法，於弘揚宣導之時，必須展現其本體的緣起性，作用的因果律，行相的功德值，意境的真如道。

一六九

問：無始所作諸業，今生歡喜承受苦樂果報；若所報不盡，該怎麼辦？

喟：涼拌！

云：禪師戲論！

釋：涼、即是冷卻，莫焦慮，安祥沉穩而面對。拌、攪和義，如缸盛濁水，藉他力可以澄清；但賴自力，積極攪拌，假以時日，仍然可以澄清；唯攪拌之作，須知以磨練為道。

一七〇

走過昨天，於見聞中可曾留下些什麼？處在今天，見聞之餘擁有一些什麼？等待明天，於見於聞希望的是什麼？

一七一

心生意起，於念微弱；受想作用，念發愛取；行者與想，首止於行。調整非想，以至於思；思念之境，辨識業道。業中有道，發掘真如；突破染著。是非非想。

一七二

十善十惡，正負差別；使惡者向善，善者更加增上，卻總在「業」的境域之中；行者修道，清淨業識，出離善惡之境，入於真如之道，得享涅槃之

果！

一七三

愛一個人，不如泛而廣之，攝護更多迷失的人，付出更多需要愛的人；就像是佛菩薩，行諸慈，與其樂，行諸悲，拔其苦，是自他兩利的饒益功德。

一七四

學佛行者，來此沙界，具業種因；行修菩提道上，在培育道種因。唯求涅槃之究竟，清淨業種因，是必然之事業；若於行修中，得育道種因，仍須清淨之，為空種因故。

一七五

提起正念，不是站立在屠宰場，心生慈悲，口念彌陀，或者持往生咒；而是必須要反問自己，究竟站在屠宰場做什麼？

一七六

如何纔是正信呢？

不偏：計量於單一的言行，是否具足了饒益性，而且沒有任何的遺憾?!

不邪：遠諸神妙，不著奇異，不落乖張，肯定於端莊與嚴肅。

不迷：遵循教誡，如理如法，不以盲從而隨緣隨業，於現實中確定無障無礙。

是正信不傷於己，不損於他，方可入達菩提之道！

一七七

人，追求金銀珠寶，以為擁有它，即擁有了高貴的身分與地位；殊不知財富的累積，就像是擁有高樓大廈，而高樓大廈，源自沙子、石子、鋼筋、水泥、模板等，加上勞動者的汗與力，以及許多知識和經驗綜合結構而成！

一七八

頭髮白了，並不能肯定地代表老了，事關「髮系」的組織衰退，呈現出病態；無論是年少、年長、或者是年老，都有髮白的現象！

一七九

爲人處事，不妨常以感激的心，說聲多謝，非常謝謝，儘可能不要有說「對不起」的機會。

一八〇

經常道說「抱歉」的人，往往是不願自我反省的人； 久而久之，很可能將一個「信」，變成「銀行」的往來戶！

一八一

愛與關懷，原本是好心好意，但必須顧慮到，所付出的愛與關懷，是否會造成對方精神上的壓力，心理上的負擔？！

一八二

肆無忌憚的人，常處無明，行想狂妄，思想任興之所起，固執而倔強；是現實中的誑惑者，爲業作常住無明，遮障善本之性，往往都是兩敗俱傷的結果。

一八三

常有人說：

「別人能，我們爲什麼不能？」

可曾想過，有否「能」的建言？如果祇是一味的挑剔和責難，你已經忘

了自己，也是「我們」這個群體中的一分子！

一八四

盲然則茫然，不盲則不茫。
有眼無根見，茫然無異盲。
見見而性見，無盲亦無茫。
行者常靜慮，寂然透體光。

一八五

欠缺時，希望擁有；一旦擁有，不覺得稀罕；人類為欲所誑，有太多的欠缺，寄與無限的希望；一生中常住欠缺裡，至死，仍然帶著太多的遺憾離去。

一八六

名聞利養，眾生之最；澹泊名利，清高者說；遠離名利，諸緣斷絕；淨名益利，堪稱正仁君子，是名利的主人！

一八七

人間事，或精神，或物質的態度，必須深切的體認，作如是觀：
於相，分別之餘，有否內外兼顧？
於用，效益之餘，有否造成傷害？
於體，擁有之餘，有否倍加維護？
於境，肯定之餘，有否增上德養？

一八八

禪的旨趣，於實相中掌控絕對的饒益性；亦即是，面對任何的現前，不

爲過去但事懊惱，不爲未來止於編織，唯獨把持住每一個現在；必然的，過去不會空白，未來可以安心，因爲過去與未來，均都不捨現在哩！

一八九

人與人的情感，於現前所處的社會中，往往以物質的優越，換取滿足自我的精神欲；更有人，爲滿足他我的色情欲，不惜作賤自己，換取物質欲的滿足。

一九〇

風狂雨暴之下，期待雲開日出；夏暑日烈之時，盼望浮雲清風；即使明知是大自然不可或免的現象，總也是任天亦得如順人意。

一九一

行者是人，難免與相爲伍，更不免染著之情；唯行者旨在修養身、語、意的造作行爲，故有於相離相，不爲相誑之說，亦即是學習突破諸相，莫爲之轉也！

一九二

染，即是汙染。

著，即是執著。

行者面對現前，無論是人與事的體、用、相、境，發起染著的情識，在未臻無念與無住的修養以前；先解「情識」源自欲力，仰賴「道」的維護，方能從貪之染著，逐漸入於少欲，而澹然以達無欲之地，是念住之清淨，圓成真如殊勝之道證也！

一九三

般若波羅蜜，運作於諸波羅蜜行；般若波羅蜜之源力，來自闍那（智）之大成，闍那乃舉凡世出世間之知識經驗；於般若則在運作已具之闍那，發揮其效益性，或謂之慧力。

一九四

抖落一身紅塵容易，耽於一份寂靜頗難；尤其是捨俗而成爲僧伽中的一員，於生命與生活的現象，無異於判了無期徒刑！

一九五

毗尼爲日用，尸羅護莊嚴。
禪那藕處泥，般若啓覺明。
心住佛菩薩，意念自清淨。
三學入無漏，究竟圓涅槃。

一九六

希望，像飛上天空的紙鳶，手中所能掌控的，只有一條長長的細線；稍爲遇上一些風和雨，隨即一切全都破滅。

一九七

理想，建立於遙遠的未來，無異將現實寄託於不可信的命運；就像是迷信未經修養的自我意識，總以爲別人能，自己更能！

一九八

自認爲聰明的人，何以常被自己的聰明所誤？原因是遺忘了天下並沒有真正的傻瓜！

一九九

機會主義者，耽著於立即的好處；老謀深算的人，往往是放長線，釣大魚；祇有腳踏實地、誠信不浮滑的人，纔能長久的度著安穩、無憂慮的日子。

二〇〇

精打細算，不容易負債；節省以至吝嗇，是十足的守財奴；量力而為，從不過分的人，一生中都作錢財的主人。

二〇一

儲蓄固然是美德，如果束腰忍著饑渴，無異於把自己埋在鈔票裡，然後點一把火，活生生地焚燒自己而至死亡。

二〇二

虛妄的言語，往往不是傷害別人，就是自己受到傷害；如果，以善巧而化解他人或自己的糾紛，於佛陀的教誡中，是容許方便的。

二〇三

如實的言語，建立於問心無愧的基礎上；教法中說「直心是道場」，即在於自心中，仰不愧於天，俯不忤於地；亦即是摩訶衍中，以慈悲為懷的菩薩心腸！

二〇四

以取巧而為善巧，以隨便而為方便的人，是附佛外道，是魔眷，絕非佛弟子。

二〇五

已經擁有的，不僅應該珍惜，更須使其發揮價值；亦如現前於時空的把握，當增上所擁有的更加增上。

二〇六

現前的種種，於果，是過去所作因；果受之時，無須於苦樂之果受中，為過去究竟有為之善惡因；當以果受之現前，調理現在之身、語、意行為，究竟其作因之餘，造成未來之果受；因而發起「道」的萌見，得以轉「業」而見「道」，則是菩提行！

二〇七

法界十心說：

佛，慈悲無分別心。

菩薩，六度萬行無我心。

緣覺，隨緣感悟進取心。

聲聞，四諦苦空厭離心。

天，十善業道功德心。

阿修羅，狠鬥醜惡心。

人，善惡無記造作心。

畜生，貪欲慳吝分別心。

鬼，陰險掠奪計謀心。

地獄，忤逆詆毀殘酷心。

二〇八

行者的理念，若為無始惡業所使，墮落地獄受苦難，尚有地藏菩薩伸援手；若於人道自作業，淪入畜生之身，唯有任聽宰割最愚癡。

二〇九

人間世，眾生貪樂陷阱。
道行者，甘願牢獄中破無明。

二一〇

夢寐中，惑於喜樂者；猶寄望現實生活於不勞而獲，是真愚癡之輩！

二一一

將佛法，融會於生命旅程中，調適生活於逐漸減少缺失者，是學佛行者饒益功德之最！

二一二

出罪舉過，但知他人有錯；可曾彼時鏡照，若是換個立場，會是如何局面？

二一三

守著所學，食而不化，尤其是不在意時節因緣，硬生生地照本宣達。朋友！往往「人」不如「寵物」，終究難逃哀怨與煩憂，以至「不是東西」的後果！

二一四

認天賦，隨命運，凡俗之流，庸碌度過幾十年；勤修學，掘潛力，創造功德，快樂自在享人生！

二一五

愛語，不是花言巧語。

愛語攝，就像是父母待兒女，師長待學子；其內裡，含蘊了關注，掛懷，期盼，寄與圓滿成就的希望。

二一六

利樂之道，在饒益而無憾；猶若陽光、空氣、雨水；在滋潤大地，維護眾生，不論有情、非情、無情，悉皆美滿，以至全效之利樂！

二一七

禪的效益，在運作闍那之質，發揮般若之妙；使行者步出無明煩惱，進入菩提之門；終究擷取圓明絕妙之佛果，得證寂靜涅槃殊勝之境，常住自在淨樂如如之城！

二一八

因建設而破壞，是時勢之所趨；欲破壞舊的，必須是「新的」比原來更好；否則，那將一無所有，毫無是處！

二一九

愚癡者，但是又無奈。

賢良者，但盡一分心意。

智慧者，務期克服局限。

二二〇

多用一分心力，少去一分障礙；多一分修養，少一分煩惱；尤其是，不在多了或少了，而是究竟做了多少?!

二二一

凡遇人與事，多往好處想，莫著自我聰明之識；有所謂大巧若拙，大智若愚，當體取天底下並非盡都是傻瓜！

二二二

如果，從別人身上，所見到的盡是優點；相較之下，將會發現自己，原來須要學的還真不少；相反，將會形成「自傲」的悲哀！

二二三

認真的態度，應該運作於事理。
方便的行爲，應該運作於人類。
懂得善巧的人，應該是爲了避免遺憾。

二二四

己所不欲，勿施予人；倘若己所好者，亦不可勉強予人，爲自己畢竟不是他人故！

二二五

貪，是過分的心行。
瞋，是吝嗇的心行。
癡，是迷惑的心行。
慢，是勢利的心行。
見，是做秀的心行。
我心我行，咎在強調自己。

二二六

爲人，勿逞一時的好惡，而捨善作，結下惡緣；當知愛別離苦，怨憎會更苦的道理；何況學習佛法的人，得以佛菩薩的慈悲爲懷，修養個己的心性！

二二七

夕陽、黃昏，多少人爲之感歎。

枯樹、老鴉，多少人爲之驚畏。

加一張白紙，配上色彩，然後把它或牠框起來；多少人立即爲之讚歎，以及許多驚喜，甚至不惜代價，如何纔能擁有它！

二二八

如果，一個人太在乎別人對自己的看法；那末，就應該時刻修正自己的缺失，培養令人激賞的優點。

二二九

生命的里程中，有許多的不如意，絕多數應該歸咎於自己的智能不夠；如果，將一顆不如意的心，付託於智慧與能力的修養，珍惜每一可能浪費的時空；肯定地說，今後的日子，將是逐漸地掌控一個個的如意。

二三〇

工作時，忙中有錯，全在事先的籌劃不夠周密；行事時，少了一分沉穩，多了一分性急；若能於佛法中，修得一分「靜慮」，則工作再忙，亦能順順利利。

二三一

一個常住罣礙與恐怖的人，多因心懷愧疚；果爾如是，除了於「人、事」問題的現實中，作適當的化解之外，最好的辦法，就是夜闌人靜時，胡跪佛

前，作虔誠的懺悔。

二三二

自責，有時是歉意，有時是謙意，有時是遷意；歉意時，認為傷害了他人；謙意時，多為寧人息事；遷意時，只為推卸過錯。

二三三

拒絕別人，不一定要說「不」，但無妨以「沉思」或「低首」或「搖頭」的表情，嘴裡輕柔的說聲「真的很抱歉」！

二三四

步不出戶，閉門歎息的人，往往喜樂於孤芳自賞；緊迫釘人，咄咄逼人的，總以為自己理直氣壯。

二三五

畏於光亮，喃喃自語的時候，往往是失望之餘，得不到精神寄託，情緒處於低潮的時候；若爾如是，最好的辦法，莫過於輕輕的哼一首歌，在家裡邀請親朋好友聚一聚，很可能會為你帶來一線希望！

二三六

現流之相，是五蘊計著色塵緣境而形成自心分別；修行者，當知而解，解而行：

於業者，隨善惡而顯法智。

於道者，離苦樂而窮究竟。

二三七

性所具，依時空的不同，作受而知差異，不在性本具之肯定：爲作之善，作之惡，局限於業識中。當知無始至今，本具之佛性，從不曾離開眾生之阿賴耶識；何況是識之中，非僅止於諸業，更有屢世所植之菩提種子！

二三八

焦芽敗種，成之於隨業而轉，因受而復再造作之眾生；修行之人，若知恐懼，發意菩提，則在在處處，可以從業感中顯現道理，開啓菩提之門。

二三九

染垢厚重，障礙智慧；常事淨行，去障除礙。

二四〇

煩惱如火，燒盡菩提；眾生耽著煩惱，遺忘菩提；殊不知煩惱中潛隱著菩提，因何不肯化煩惱而展現菩提？請記取，行者之旨，在轉煩惱而成菩提，方稱之作道行！

二四一

眾生但取趨吉避凶，亦如從易畏難之心態；現實中，卻又懂得天下沒有白吃的午飯。如此的矛盾，自心鬥爭，可曾於中有所體會，或者發現些什麼？若有，則是否當面錯過？但願不會是常住在雲霧裡的人！

二四二

懷才不遇，少了推銷之才；推銷之道，不在炫耀，而在展現所懷之才，使人感受其利益，肯定其價值！

二四三

以善心而言理之本。
以愛心而行事之相。
以悲心而與待入之道。

二四四

色蘊的德養，在突破自我的感受。
受蘊的德養，在突破自我的妄想。
想蘊的德養，在突破自我的作為。
行蘊的德養，在突破自我的知識。
識蘊的德養，在突破自我的相色。

二四五

心繫情與無情，從不捨離，是為地大。
心繫情與無情，福慧滋潤，是為水大。
心繫情與無情，溫馨關懷，是為火大。
心繫情與無情，柔順愛語，是為風大。
心繫情與無情，等無差別，是為空大。
心繫情與無情，悉知悉見，是為識大。

二四六

身行於喜捨，則可以洒脫自在。
語言於愛謙，則可以事理圓融。
意顯於慈悲，則可以無煩無惱。

二四七

戒之不犯，自利利他，遠諸貪欲。
定之不亂，自護護他，遠諸傷害。
慧之不迷，自度度他，遠諸無明。

二四八

貪，看似自利於眼前，其實已經形成了無窮的後患；就像是失眠者喜樂於安眠藥，終究逃不過藥力倍增的危險；或瞋或癡，亦復如是，行者不僅不可掉之以輕心，更須如奔馬臨崖，勒緊可以救命的韁繩。

二四九

空，不是定位於什麼都不存在，而是空中所顯的種種，於空的本身，無有增減，無有垢淨；就像是眾生的佛性，一切分別差異的生起，全在其中多了一個計量、染著的我，以至本來寂靜的佛性，爲之攪亂了！

二五〇

究竟空，在探討理與事發起的因緣法則，以及形成的因果關係；所涉及的「有、空」之法，以究竟微妙甚深的方式，展現行者的般若波羅蜜的修養。

二五一

自我膨脹的人，往往是已經擁有了機會。

自我推銷的人，往往是正在尋找機會。

如果，一個人獲得了機會時，不作自我膨脹，反而以推銷自我的精神，於難得的機會裡，展現優異的才能，其結果必定會受人重視。

二五二

懷疑，往往存有某種希望；至於希望的是什麼？那就祇有懷疑者本人纔

知道。

二五三

爲人處事，與其用言語埋怨，不如化行爲動作；即使身爲領導者，亦應有言有行，實際參與，切莫祇是袖手旁觀。

二五四

愛，於衷心感受，雖不能如佛如菩薩，做到無緣慈，大體同悲；卻祇少可以先從家人做起，次而逐漸擴大，以至眾生平等。

二五五

生起恨意，原具愛意；恨愛分別，自我之情識作用；何以捨其愛，取其恨，造成既不利己，更傷害他，爲啥！

二五六

心之作，性相顯，力作是源頭；源頭清，性相淨，則心明性見，菩提道果在握。

二五七

精進之要，如細水長流，須恆久不變，綿綿永續；切不可如洪水暴流，發起得快，消退得更快。

二五八

功德不是修養，爲功德積福故，修養可以成就道果故。

二五九

吃虧的人就是佔便宜，佔便宜的人，其實已經背負了別人推出的卑視。

二六〇

精進之道，不可像山洪暴流，來得快，消失得也快；若如細水簷滴，日長月久，聚湖穿石，方是正勤精進；亦猶世俗之積財，所謂血汗錢，千萬年，得來不易，特別珍惜！

二六一

生命的價值，在流失的過程中，必須像長途行駛的汽車；沿路上，隨時注意油量，莫待油箱耗盡；也就是經常具備足夠的能量，俾供行駛的旅程中，無憂亦無礙！

二六二

法喜充滿，就像是品茗：在茶好、水好、泡工好的具足條件下；飲茶者，同時亦得具足品茗的修養，方能相互應和；否則，即使是煮鶴而焚琴，仍然是處在煞風景的相違俗氣裡。

二六三

無念而無住，是禪那之境。
無爲而靜慮，是禪定之用。
境用悉清淨，是禪者之德。

二六四

有所不爲的人，往往耽著於明哲保身；倘若作爲有利而無害時，則可以

名正言順的做個「隨緣」的聰明人！

二六五

摩訶般若的圓成，必須具足一切智，道種智，一切種智；亦即是凡所有世出世間的知識和經驗，或者稱作「人」的闍那。

二六六

聰明，無非是耳聰目明而已。

智慧，具備了無傷無毀的功德力。

因此，佛陀世尊，喻作功德聚的聖者；為大智慧故，饒益眾生故。

二六七

學習謙虛，可以去除驕慢；於前途事業的發展，頗具實學而能逐步踏上成功之路的人。

二六八

懂得寬恕之道，即已做到了原諒他人的美德；未來的日子，往往是位具足善緣的人。

二六九

懺、是檢討。

悔、是改錯。

常行懺悔，調整自我，是修行人「不二過」的最佳法門。

二七〇

蘊的法義，即在探究人的內心世界；修學行者在人繁事雜的環境裡，欲離垢染，遠情識，不為人我而誑惑，則必須從內心世界著手；於佛法的行門中，亦即是五蘊的調適工夫。

二七一

參學之道，不在發腳頭陀，不在參訪尊宿；而是隨緣隨境，以「讀」的心情，面對宇寰中的人與事；不起分別，不作計量，虔誠如學子，認真的細心耕讀，方稱參學求道之人！

二七二

施，是捨的意思。

功，是一種利益，化作力量。

德，是一種修養，貢獻他人。

回向，是將自己所擁有的，與人我共同分享。

綜言之，即是布施功德，予以回向，其法義但稱善行；於造作行為是德養，進而回向是修養；唯行為的結果，必須是肯定於饒益性的，故有無相布施之說。

二七三

施主，不可設定於在家居士之身；為施具捨義，是捨自己之所擁有，幫助他人而獲得利益；故於「功德行為」中，說「施者、受者、所施物」三者如輪相，匪僅狹義於錯解的設定之說，切要。

二七四

學佛，不是以經論強行如加冠，給與盲目的交付，勉強而權威式的使其痛苦接受；而是必須為之諄諄善誘，引導學佛者一步一步的走進去；就像是走進寶山，一點一滴刻意的發掘，纔有機會獲得真實的利益。

二七五

修學佛法的人，於身、語、意的造作，同步於菩提道上的行爲，但取戒、定、慧三學，纔是唯一的皈依處。

二七六

生命的擁有，不在名利的設定，而在價值的發揮；尤其是生活於暫短的幾十個寒暑中，切毋一味耽耽在哀怨的感嘆裡；當知自己已經擁有的是否曾經珍惜，甚至警覺浪費了的有多少，因為世間從來沒有，可資挽救後悔的靈丹妙藥。

二七七

眼淚，其滋味雖然苦澀，卻也是表現於喜、怒、哀、樂的人生情感上，怎也少不了的，最是貴重的禮物。

二七八

人生，像個多色而脆弱的汽球，亦如含蘊的七情六欲；一旦際遇任何機緣的相應，總是遭受不能自制的危險；剎那間，措手無策，落個殘傷敗壞的下場。

二七九

健康乃菩提之道。
無我乃般若之道。
喜捨乃慈悲之道。
菩提乃解惑之道。
般若乃離苦之道。
慈悲乃度眾之道。

二八〇

忍波羅蜜行，不是勉強的承受，而是行忍之餘，能夠澹而化之。

二八一

堅忍的價值所在，可以避免急功好利，草率行事，而造成因小失大的遺憾；基於堅忍的修養，具備了寬恕和包容的美德，是一種歷經深思熟慮，周密籌量後的精神表現。

二八二

爲人之道，與其以「恨」來發洩情緒，不如用「愛」來化解問題。

二八三

祇要「我」喜歡，有什麼不可以！

如此的理念，可以表現於遊戲上，切不可運用於事理上；因爲，人人都有一個「我」，任誰也不能抹煞他人的我！

二八四

親友間，有相互扶持之德，但沒有爲之擔負風險的義務；基於風險的本身，即已潛在了必然的傷害！

二八五

知識，難免紙上談兵之憾。

經驗，可以湊成知識之功。

當然，如果知識加經驗，爲之圓融調和，則肯定是事半功倍。

二八六

生命的成長，並不表示心智的成熟。
心智的成熟，建立於生活歷練的艱辛上。

二八七

修學佛法，趣向於身口意的調整，局限於現世今生的行為修養；必須要提昇到承受每一果報之時，纔不致於隨業而再造業！

二八八

修養的成果，聚合於人與事的現實中，無論是於表於裡，都能以「讀」的心情去面對；因為，讀者的姿態，於內心的立場是學生，而不是老師。

二八九

喜歡挑剔別人的人，往往最不喜歡別人挑剔；這樣的人，也就是言行於強烈自我的人！

二九〇

自怨自艾的人，往往耽著於好逸惡勞。
自甘墮落的人，往往將希望置於虛妄。
自以為是的人，往往缺乏忠實的夥伴。
自我膨脹的人，往往不能維持好工作。

二九一

問心無愧，止於自我意識；唯有無損於彼此，纔能心安理得。

二九二

人好人褒，惡於人貶，是世俗人。
善體人諫，反躬自省，方是賢德。

二九三

自己的言行，可以確定其修養，全在是否利人利己，所行悉皆饒益功德。

二九四

常為他人所不能諒解的人，往往是自己造成許多的誤解，點點滴滴留置於他人的印象中；若欲存心化解這些誤解，唯有從今天起，修正自己的身口意行為。

二九五

是人，都喜歡擁抱熱忱。
是人，不一定喜歡獻出虔誠。

二九六

尊師，是尊敬師長的美德，並非畏於至高的權威。
重道，是重視師長的修養，並非攀附其名聞利養。

二九七

犧牲，古人祭祀，於禮記月令中亦謂「毋用牝」；今人引作「付出」，包括物質與精神的，但絕非不顧一切的錯解。

奉獻，有進貢般的禮貌，但不可像奴才般的委屈求全。

二九八

布，是普及，具眾生平等義。

施，是善捨，具慈善、慈愛、慈悲義。

二九九

如果你愛他，你必須包容他，但不可放縱他，則可以永結善緣。

如果你恨他，你必須幫助他，但不可計較他，則可以化解惡緣。

三〇〇

慈愛之心，即在母親般的呵護兒女。

慈善之心，即在長者般的幫助後輩。

慈悲之心，即在菩薩般的護持眾生。

三〇一

於見聞中但事挑剔的人，往往自心中有著太多的缺點；即所謂內心的自卑，表現於強烈的優越感。

三〇二

無可奈何的時候，不妨作最壞的打算，但千萬別往壞處想；不然，原本的無奈，反而成爲煩惱，引發出更多的計較與執著！

三〇三

敢於面對現實的人，從來不會將希望寄託於遙遠的未來。

勇於自我檢討的人，最能從時節因緣中獲得最好的知識和經驗。

三〇四

明亮的時刻，也就是爽朗坦蕩之時。

黑暗的時刻，也就是愚魯放蕩之時。

三〇五

語言固然是情感交流的橋樑，但語意的居心則不能忽視目的在結善緣。

三〇六

想而後行，不可依據直覺的感受；必須於想行之間，認真的加大空間。

三〇七

不怕一萬而在乎萬一的人，往往具有眼高而手低的缺點；因為，那已經捨棄了九千九百九十九哩！

三〇八

如果認清了那份言語的確是譏諷的話，應該已經找到了關鍵性的誤會。

三〇九

禪是甚麼？

禪蹤何處？

對曰：禪是靜慮中展現的智慧。

舉凡：

眼所見處，長短方圓，大小色狀，縱觀之，深思見性。

耳所聞處，樂音聲調，旋律節奏，傾聽之，深思聞性。

鼻所嗅處，芬芳異臭，淡雅濃烈，鼻著之，深思嗅性。

舌所辨處，酸甜苦辣，鹽酥香脆，品嚐之，深思味性。

身所觸處，粗糙細滑，冷暖軟硬，感覺之，深思觸性。

意所及處，遷流變化，動靜缺如，想興之，深思法性。

心所念處，根塵識智，法與含靈，計五欲，動八風，孰爲主宰？深思見處、聞處、嗅處、味處、感處、及處、念處，若爾除計量，離染著，運用思惟修，發揮智慧力，即知禪法，即得禪蹤。

三一〇

及時行樂於眼前，不如正勤精進於今天；眼前稍縱即逝，今天可以改變一生！

三一〇

謙虛學習的人，把握每一個現前，珍惜任何的點點滴滴，則已經贏得了昨天。

三一〇

熾熱的激動情緒，最容易造成事後的懊惱；雲澹風輕的安祥，往往可以廣結善緣。

三一〇

與其欽羨他人，不如學習他人。

三一〇

嫉妒成恨，何不自我培養美德?!

三一五

好說是非，喜歡挑剔的人，最好的辦法，就是試著禁語。

三一六

當別人數說你最不喜歡聽的話時，千萬不要感到委屈、受辱，一味地憤怒而表示抗拒；很可能那些話，正是你的缺失，你必須冷靜的思考，並且加以調整，作為從事修養的誘因。

三一七

頓悟必須具足正勤精進的漸修。

自從有了大珠慧海禪師的「頓悟入道要門論」之後，多少人誤解師意；加以六祖惠能大師的語錄中，有頓悟法門一文，好像禪宗之法，即在頓悟。

依「頓悟」一詞的詮釋，應該是：

「頓然而悟。」

其實，「悟」的境界，並不就是覺；如果「覺—非圓妙之渾圓」是一個平面的圓，那末「悟」，只不過是組成平面圓的點；而圓覺的圓，是許多不同平面的圓組合而成。

何以說「悟」只是平面圓的點呢？

悟的境界，包括了：

有所體會。

有所發現。

有所明了。

有所察覺。

有所感悟。

平面的圓，就是心念起動之時，在同一屬性的系統下，綜合許多的悟（點）組合而成。

基於這種邏輯，頓悟的顯現，不過是禪行者在禪那的世界裡，偶爾突發的一種醒悟；距離「覺」的平面組合，尚有一段好遠的路要走，遑論是圓滿

的妙覺果實！

三一八

船過水留痕。

船過水無痕。

是留？是無？

若有船，若無水？

若有水，若無船？

請認取，船也好，水也好；船與水，是誰在造作？又是誰在分別？
是啊！只因為有我！若無我，則豈不是天下太平麼！

三一九

讀，讀人，讀不同的人，即使是小孩。

讀，讀事，讀不同的事，即使是小事。

智慧的形成，來自不同的人與事；唯有用「讀」的心念，才能虛懷若谷，
才能不會先入為主；就像是求學的學生，謙恭地向老師們學習。

不是麼？孔老夫子也強調：

「三人行，必有我師！」

三二〇

修學佛法的人，應該有這樣的觀念：

過去了的，莫追憶，任它過去。

未來的，切莫編製，空思妄想。

最要緊的是：把握住每一個現在！

若能如是，則過去、未來、現在，你都沒有浪費掉；因為，把握了每一
個現在，現在會成為過去，未來也會成為現在！

三二一

我們出家，不是爲了衣食，不是畏於現實，更不是爲了養尊處優。

色身之治，絕不只是爲了安穩的活下去，而是擁有這具皮囊，價值在那裡？活下去，每天幹什麼？

法身之治，佛意最真實，曾開示我們：

要面對現實，接受現實，於現實中認識自我，發現自我，明白自我的一生一世；好好的，踏實的檢討自我，於善，做了些什麼？於惡，涉及了些什麼？於善惡的局限中，又曾經超越了些什麼？

唯有於「生」的明了，未來的死才能得到解脫！也就是佛法中，告訴學佛的人，覺悟之道，在了生脫死；尤其是出家的行者，除了自我的了生脫死之外，更要爲他我的生死，從事度脫的工作。

要不，僧尼何以稱爲人天師範啊！

三二二

解脫之道，在戒、在定、在慧。

戒解脫：於身語意的防禁，入於清淨、莊嚴、澹泊。

定解脫：止於散亂，觀照菩提，入三摩鉢提，調適五蘊。

慧解脫：八正道，七覺支，六波羅蜜法，成就慈悲喜捨的心性。

三二三

跏趺禪坐，旨在調理「身」的行爲。

嚴持禁語，旨在調理「口」的行爲。

閱讀經論，旨在調理「意」的行爲。

不過，身口意行爲的主宰者是心，心即是我，修行辦道的人是對自己的我。佛陀開示說：

「我、無我。」

如欲調理自我的行爲，最好的下手處就是身口意，然後才能於我而無我；所謂學佛修行，不正是修養身口意的行爲嗎?!

三二四

人類的智慧是相同，唯一不相同處，是表達的能力；往往心餘力拙，也就是所謂的力不從心。

修學佛法的人，尤其是專習禪法的人，事靜坐，修止觀，調理五蘊，行四念處法，以至習五停心觀等，無非是想清除蓋障，發掘本有的潛力。

三二五

如何是看破呢？

看，重點在觀念。

破，不固步自封。

人的自我意識是很頑固的，面對人與事，總在順逆中取捨；尤其是「名利」當前，爲了達到目的，甚至可以不擇手段。

其次是局限於現實的利與害，不以心安理得爲道德標準，強調只要我喜歡，有什麼不可以！

因此，過去的那些難得糊塗，澹泊清淨，早已經不尙時宜了；佛法中雖然不反對現實，但提示「觀念」，須知凡事有因、有緣、有自然性，不可以固步自封。

倘若能夠深觀妙察，你就能夠真的看破了！

三二六

如何是放下呢？

放，遠離和棄捨。

下，謙恭低姿態。

人們有執著不捨的習氣，加上貢高我慢，便成了所謂人上人；尤其是多少擁有一些的時候，更容易建立起「愛拼，才會贏」的愚魯意念！

世法中所說的「看不開」，其實就是執著不捨，不願意放下；話雖如此，究竟執著不捨的是什麼？因何緊緊抓住不肯放下？

要言之：

就是主觀意思，死要面子！

三二七

小心，危險，是人生旅程中少不了警惕之心；有如危巖險道當前，你必須知道，只要自己稍微大意，隨時都會有喪身失命的事務發生。

那時候，你得冷靜地照顧自己，並且告訴自己說：

「小心，危險！」

但是，你雖然知道危險，你是否肯定自己有能力維持小心呢？

因此，佛陀早在二千六百多年前，就告訴了我們面對危險時，如何依賴「戒」的方法，維持自己行為上的小心；不是麼，戒的精神即在指示我們：

「注意自己的行為，小心，危險！」

三二八

什麼是貪欲呢？

為個人的欲求，永遠不能滿足的人。

什麼是瞋恚呢？

沒有耐性，動輒發起忿憤憎恨的人。

什麼是愚癡呢？

無明為本，經常處於愚魯癡迷的人。

三二九

生的命脈，在時空的因緣之中：

有時候像山林，充滿了原始的神秘。

有時候像河流，坦露了現實的利益。

有時候像湖海，蘊藏了企冀的珍寶。

有時候像巖谷，展現了莫測的希望。

因此，生命的旅程中，才會發生七情六感，形成五欲八風。

三三〇

什麼是業呢？

當人們的身體、語言、意念於任何的行為之後，所完成的結果；是類結果有好（善）的，有不好（惡）的，更有好與不好（無記）難以分辨的種種現象，在佛法中便叫做業。

三三一

什麼是煩惱呢？

關係到人與事，凡是引起身心不安的現象；包括了好的，不好的，使得情緒失去平靜的任何人與事，通通涵蓋在煩惱的範圍之內。

三三二

什麼是菩提呢？

就像是一條道路，可以通往覺悟之門的一條道路；基於人們的習氣，不是衝動的感性，便是冷酷的理性；這兩種習氣的原動力，來自人們強烈的自我意識，佛法中叫做無始無明。

三三三

學佛之道，最好的辦法，就是：

多看。

多聽。

多問。

多思考。

多體驗。

無論是人或事，於知解，於行修。

不過，千萬要把握一個「多」字的妙用。

三三四

懺悔，源自梵語「懺摩那」一詞。

懺是檢討。

悔是改錯。

懺摩那，譯作：發露知錯，不再犯。

行修佛法的人，應具謙恭虛心的美德；多少人，最不在意的是：

「小善不屑為，小惡無所謂。」

結果，善無所積，惡積成大患。

所以，佛法中告誡：要常行懺悔！

三三五

吃素，不算是學佛，但有益於身心健康。

齋戒，是菩薩修行的方法；如授菩薩戒之後，同時受持八關齋戒法。

不殺生，在培養菩薩的慈悲心。

不殺生，不以吃素來維護戒法。

楞嚴經中說：

「不斷肉食，不得成正覺。」

學佛修行之人，先從「不淨肉」上學習，逐步進入斷除肉食的修養。

所謂不淨肉者，約有如下的認知：

不是自己殺的。

不是教使他人殺的。

不是專為自己而殺的。

殺時，沒有親眼親耳見聞的。

但是，食不淨肉時，仍須生起慚愧之心。

三三六

發菩提心，只因「人」的「無始無明」，遮蓋了「本有」的「覺性」（佛性）；就像是摩尼珠，時間久了，被塵垢污染了；原有的明亮清淨，暗然無

光（智光）。

學佛之人，宿善根深厚，既知學佛修行，首當及時覺悟；於世法精進超越，於佛法正勤增上；隨緣隨境，清淨諸業，如清淨摩尼珠的塵垢，得見阿耨多羅三藐三菩提心。

如是修學，如是精進，即是發菩提心。

三三七

誓願弘深，固然是大道心行者；若所誓願，無能篤行，則無異是大妄語！無願不成菩薩，但發願務必能行。

所以說：

立願隨時節因緣，能做多少，即發多大。

三三八

人們的眼睛，喜歡往外看，耳朵往外聽，無論是人，是事物；更喜歡分別是非、對錯、好壞、美醜、真假等等。

對外的種種，似乎很聰明，看得很清楚，聽得很分明，頗具「透澈」的能力。

然而，有幾人，當面對他人或事物，看了聽了之後，有沒有或者願不願意，反過來看看自己，聽聽自己呢?!

三三九

病從口入，禍從口出。

這是中國人自古流傳下來的經驗之語。

吃喝不注意，病苦就隨口而侵入了。

言語不注意，禍患就隨口而說出了。

佛法中說「口」的修養，但以言語為重點；標出有兩舌、惡口、妄言、綺語四大要旨：

所謂兩舌，就是說是道非。

所謂惡口，就是惡劣粗野。

所謂妄言，就是虛妄欺誑。

所謂綺語，就是荒誕怪謬。

不過，除了言語之外，同時也包括了文字與圖畫等的發表。

三四〇

欲求不得固然是苦，一旦獲得了，並不表示就不苦了。

譬如說：

財物的追求，應該有多少才算是滿足？少了，希望多一些，多了，耽心的事也就更多了。

情愛的相處，彼此索求的不同，希望的不同，甚至於生活理想的不同；一旦面對生離死別的時候，其苦、就更加可想而知了。

三四一

生，會病會老。

死，因病因老。

應如何？才能不病不老！

佛陀告誡說：

「離於生死——突破生死。」

如何離於生死、而不再受生死？

佛法中有肯定的答覆：

「唯有無始所作諸業，清淨盡絕！」

簡單的說：就是業淨不受生死，不再輪迴。

三四二

生命與生活，加起來叫做人生。

什麼是生命與生活呢？

生命像流水，從源頭，朝茫然的未來，或緩或急，或滯或流；隨著不同

的季節，不同的環境，遭遇不同的因緣，承受不同的因果；流動著，奔馳著，直到漸漸地減少，以至完全的消耗殆盡。

生活像大海，集眾流，匯合忍的無奈，或垢或淨，或濁或清；隨著不同的時間，不同的空間，遭遇不同的對象，承受不同的事故；累積著，壓抑著，歷經永遠地循環，除非有朝一日會乾涸。

人的一生，就是如此的複雜，如此的不能把握；從出生的那一刻開始，直到生命的結束，就像是日出日落，於人生所究竟存在的得與失，似有還無。

不是麼?!

無始迄今，以至未來，唯有超脫「業——源頭」的輪迴，才是可信的解脫自在！

三四三

什麼是中道呢？

最簡明的說法，就是其中有道，叫做中道。如：說事，任何的事，其中有道；論理，任何的理，其中有道。又如：

煩惱的生起，其中有道。

煩惱的消失，其中有道。

佛法說八不中道。

三四四

什麼是般若呢？

般若是慧，慧是藉智所顯。

闍那是智，智即是知識和經驗。

運用既有的知識和經驗，使其發揮有饒益性的價值，即便是般若。

三四五

少年無知，止於茫然的編製希望。

成年有願，放手為前途事業奮鬥。

中年有慮，行於人生道途要安穩。

老年耽心，說不定那天埋入塵土。

短短的幾十年，怎麼來，又怎麼去；所謂希望、奮鬥、安穩，甚至入土，這些原本是人生旅程中一道道的里程碑，也是必然的：

是因緣，是因果，是過程，是自然性！

所以說，人身難得，要好好珍惜它！

三四六

什麼是戒德莊嚴呢？

以慈悲心，尊重一切的生命。

以清淨心，維護一切的道德。

以敬愛心，珍惜一切的情感。

以忠誠心，信守一切的言說。

以智慧心，遠離一切的迷醉。

三四七

什麼是佛陀呢？

圓具般若，究竟菩提，常住清淨、莊嚴、淡泊的境界中，導引眾生進入相同的境界。

佛陀的成就，表現於明妙圓覺，一切隨緣無礙的行願之中。

三四八

什麼是佛法呢？

要言之，就是覺悟之法。

佛法的主旨，在探討事理中一連串的爲什麼，進而化解一連串的爲什麼！也就是所謂的解脫之道。

三四九

什麼是僧伽呢？

以突破世間爲要務，三人以上，和睦聚集在一起，共同勤修戒定慧的比丘，或者是比丘尼團體。

僧伽是從事佛法流佈的專業工作者，有責任使得佛法廣被眾生，並且幫助眾生，於佛法的熏習下，獲得解脫的饒益性。

三五〇

爲什麼煩惱？因爲有我！

爲什麼快樂？因爲有我！

爲什麼愛而又恨？因爲有我！

爲什麼追名逐利？因爲有我！

爲什麼耽心害怕？因爲有我！

爲什麼損人利己？因爲有我！

爲什麼？人生道上有著太多的爲什麼？

其實，祇因爲其中有一個我。

如果，遵照佛陀的告誡：

有我並非罪惡，但能突破有我，步入無我，圓成無爲清淨的我；則一切的計較與執著，皆可以從此消失，終究常住寂靜的涅槃世界！

三五—

生，就像是日出而作，日沒而息的農夫。

生，就像是百貨公司的售貨員。

生，就像是收集破銅爛鐵的人。

生，就像是垃圾堆裡的拾荒者。

生，就像是建築，成衣、食品、機械的製造者。

生，一切生活在動態中的人，甚至山林、水域中的生命，包括街頭巷尾的流浪狗。

三五二

老，不一定是白髮人。

老，不一定是衰退了的人。

老，不一定是孤苦無依的人。

老，不一定是行動遲緩的人。

老，應該是歷經人生，留下許多痕跡的人。

老，遠離青春活力，對一切乏味等死的人。

老，緬懷過去，整天長吁短嘆的人。

三五三

病：

色身出了毛病。

心裡惶恐不安。

精神萎頓零亂。

思想偏邪激烈。

情緒暴戾恍惚。

觀念放任極端。

三五四

死：

是呼吸停止？

是心臟不再跳動？

是腦細胞全部停止活躍？

依現象而言，三者都是。

依作用而言，是生的結束。

依佛法而言，只是循環輪轉的一次起訖而已。

三五五

厭苦喜樂，是人類分別好惡最明顯的自我意識；基於苦樂的情感，分別厭惡和喜好，肯定親疏的不同，發生情感的差異。譬如人類中的愛和恨：

愛和恨的情感，於親近時，或疏遠時，實不容易說明何者是苦？何者是樂？何時是喜好？何時又厭惡？舉例說：

你爲什麼恨他？因爲你愛他！

你爲什麼愛他？決不會因爲恨他！

恨的時候，是苦？還是樂？

愛的時候，是樂？還是苦？

三五六

發心成爲僧團中一員的人，可能有如下的幾種心態：

菩提心願，奉獻身口意，全心投入僧團；盡形壽，依教如法，力行四弘大願。

菩提心願，透視人生無常，生命苦短，刻意加入僧團；勤研佛道，爲了生脫死事業而修行。

菩提心願，激動道心，立誓自度度他；可惜恆心不久，毅力不夠，稍經挫折，即生無力感；於是，道的熱忱，逐漸減退。

情傷意失，名利難求，現實人生，總在怨天尤人中度過；因之無奈，刻意逃避現實，轉入僧團之中。

畏於事業，懶於勞碌，意念裡但得不勞而獲；以爲僧團，可以輕易生活，仰賴施主供養，即能安享自在。

閣下，想想看，你的心態如何？

三五七

世間學者，希望人的感性與理性中間，找出一個平衡點；想了想，真不知中間確實有沒有平衡點的存在？

如果有的話，敢問：

「那個平衡點是什麼屬性？」

佛法的觀點又是什麼呢？

最簡單的說法就是：

「超越、或者突破，無染著心，無分別意識，究竟清淨者是！」

三五八

法令規章，時下的知識份子，稱作遊戲規則。

什麼叫做遊戲呢？遊戲規則不是很輕率嗎？如果將嚴肅的法令規章以「遊戲」的方式進行，適合嗎？

難怪有人說：「人生如戲。」倘若「人」的世界，一切以「戲」的方式演出，所有規矩法則，只是為「遊戲」而已；那末，「立法」的「寬、嚴」，就無關於「認真」的執行了。

三五九

嗯，好！這個好吃，色、香、味俱全。

是什麼好吃？

如果是雞、魚、鴨、肉……不過是一些屍體，屍體好吃嗎？

如果不是許多配料、調味、烹飪技巧的造作，沒有了色香味，你認為好吃嗎？

三六〇

酒、只是不同比重的酒精，經過調配釀製而成的液體。

嗜酒的人，貪著其事，認定好香醇，好刺激，好過癮！

貪著之餘，頭暈腦脹，飄然欲仙；結果？失去理智，不能自主，招災致禍，苦難當頭，甚至喪身失命！

好嗎？好在那裡？

三六一

依教如法，是依佛陀所教，如佛陀之法。

學佛之人，最忌侍佛和師佛。

侍佛者，依佛如神明，如父母，一味地仰賴；好像佛陀是衣食，是保護神，只要虔誠地奉侍，則所求皆能滿足。

師佛者，不是以佛為師，而是：釋迦牟尼佛也是人，他能做到的我也能做到；像文殊菩薩乃七佛之師，自認不比文殊菩薩差，同樣也可以師於佛，與佛爭高下，是另一個文殊！

三六二

持戒不是但求清淨，寄託於莊嚴的理想。

戒的作持宗旨，在面臨犯錯的時刻，依於戒法，護持戒體，莫使犯錯；也就是「別解脫」，提起正念，維護菩提心的方法之一。

三六三

忍行不是壓制屈辱，更不謙卑地寧人息事。

忍有「智」與「法」二途：

於智忍，在解行的精進，佛法的圓融。

於法忍，在障礙的排除，化問題於無形。

所以說：「忍」是於「行爲」的暢通，化「煩惱」而見「菩提」的原因之一。

三六四

精進不是疾起直追，更不是夙夜匪懈。

正勤於道的修養，擇其精要，一門深入；爲了心身自來就有好逸惡勞的業習，故而面對懈怠和放逸，須正勤予精進之。

精進不可以像山洪暴發，而是要像細水長流，源綿不絕。

三六五

禪定不是盤腿昏迷，更不是灰身滅智。
習定的人，最忌耽著空境，意念亡失。
禪定在調理散亂的思緒，維護正念。
簡單的說：
禪定修養，在奢摩他——止於一念。
禪定理念，在毘鉢舍那——觀照菩提。

三六六

智慧不是世智聰明，更不是自以為是。
智，是積知識與經驗而成。
慧，是運用既有的「智」，使其發揮有饒益性的效用。
智慧於佛法的領域中，歸納道理與方法是屬於智類；依據道理與方法化解障礙，超越世間的輪迴之苦，證入究竟涅槃的境界，才是般若饒益性的效用。

三六七

當你面對別人的時候，用眼睛，看出別人的缺點，用耳朵，聽出別人的缺點；可是，你曾經有沒有用心，細讀別人的優點呢?!

三六八

妄想雜念太多的人，往往擁有太多的空暇時間；雖然，擁有太多的空暇時間，並不是件壞事；但是，必須好好利用空暇，珍惜時間，立意去妄除雜，提起正念。

如何提起正念呢？

很簡單：

念佛也好，靜坐也好，持咒也好；甚至參禪，誦經，禮佛，閱讀善知識的著作，只要不把時間浪費在妄想雜念上，全都是好的！

三六九

佛教中的五戒精神，與世間的道德觀。

不殺生——慈悲心，世法在仁。

不偷盜——喜捨貪欲心，世法在義。

不邪淫——莊嚴清淨心，世法在禮。

不妄語——薰習饒益心，世法在信。

不飲酒——陶冶明妙心，世法在智。

酒爲遮戒，因酗酒而妄語、邪淫、偷盜、殺生，悉皆喪失心智所起；世法中有不仁、不義、非禮、無信之人，皆因缺少「智」的修養。

三七〇

禪那，就是靜靜地思考。

從理還亂的色塵緣境中靜下來，由外轉入內，默默地觀察，照見內心世界，發掘自我意識的源頭；就像是處身繁華的交叉路口，車水馬龍，眼花撩亂。

當前境況，你將如何呢？

靜靜地思考吧！

三七一

從來學佛的人，耽著於易行而速成。

釋迦牟尼佛於燃燈古佛時，即已授記。

然而，從悉達多太子身，出家、參訪、苦行，歷經千辛萬苦；最後，於菩提樹下長久作思惟修，方得夜覩明星，朗然覺悟。

吾輩何許人?!居然可以易行而速成麼？

如果，答案是肯定的；那末，悉達多未免太笨了，吾輩才是聰明絕頂的人哩！

三七二

人的生命，即使是自己，究竟能把握的有多少？就像是腦細胞的運作，心臟的跳動，呼吸的進出，腸胃的活躍等等。

佛法中說：

人命在幾間？

在呼吸之間！

一呼一吸，看似平常，實際上，它是生命的主宰者。

三七三

禪的誘因，源自心念的起動。

心念起動之時，抓住它，以「疑」的手段，探勘其變化的面，發掘其作用的點；而後運籌帷幄，以「思」的方法，進入「面」的價值，釐清「點」的效益性。

就這樣反復的「疑而思」，「思而疑」，從中察覺，觀照；久而久之，必然會有所發現，也就是獲得所謂「悟」的成果。

三七四

禪，不是坐出來的，它沒有一定的姿態，也沒有一定的時間，更沒有一定的方法；卻有一點是必須的，不可以改變的，那就是運用思想，發揮智慧。

三七五

不中聽的話，最容易叫人相信，甚至自以為不會誤解，心甘情願的接納；相反，中聽的話，卻叫人難以相信，即使勉強接納，而內心中，仍有許多的疑問！

三七六

不反對或不排斥，並不表示就是認同或接納；同樣，提出反對或排斥的，亦不表示其內心的想法就是這樣；基於不同的時空裡，包括不同的立場，往

往作出不同的表態。

三七七

因果律，作因受果；即如是因，如是果。

因果的作受，即如是定律：

現在所受果，是過去所作因。

現在所作因，是未來所受果。

現在、過去、未來，是謂之三世。

三世的時空，或一生死、或年或月、或日或時，甚至任何的一分一秒，悉皆具有現在、過去、未來之三世時空。

三七八

人生如白駒過隙，剎那間，不覺老耄隨之而至；齒落背佝，耳目遲鈍，步履艱難，一切言語、記憶、行爲等，逐漸力不從心；舉凡五欲八風，幾成偃旗息鼓。

如是因，如是緣，次第發生，逐漸消滅，終究還歸原來；亦即所謂生死死生，生生死死，隨著自己所作諸業，循業力而輪迴不已！

三七九

什麼是色塵呢？

色塵就是物質的本體，如形狀、顏色、聲音、氣體、五味、澀滑、軟硬、冷暖等，一切事物、道理和方法，都屬於色塵的範疇。

三八〇

什麼是法塵呢？

法塵就是精神的作用，如事物與道理構成的意義，就像是一幢房屋、一部車子、一張信用卡、男人、女人、動物、植物、礦物等，各具精神作用，

都有其意義。

三八一

什麼是色法呢？

色法是人的心念，於物質的本體，精神的作用；發生正面或負面的關係，所涉及的因緣和因果之法。

譬如聽到他人的一句話，話是聲音所顯，屬於色塵，聲音所表達的含意，屬於法塵；於是，心念相繼而發生正面或負面的反應。心念的反應就是「人」的自我意識，意識的分別，肯定於不同的因緣，形成善或不善的因果關係。

三八二

祇要「我喜歡」，有什麼不可以?!

我喜歡，別人呢？

他人喜歡，你認為呢？

乞丐與公主：

乞丐說：公主，我愛妳！

公主說：你是乞丐，我不可能愛你！

乞丐說：不管妳愛不愛我，反正我愛妳！

如果，換個方式，不管妳喜不喜歡，反正我喜歡，有什麼不可以！

這裡所說，不是身分問題，而是「實際」問題；凡事不應該忽略、或者是否定實際，但以自我意識任性而為，其結果，很可能是損人不利己，又何苦來哉！

三八三

什麼是五蘊呢？

色——是外緣，我的誘因。

受——是感覺，情識發動。

想——是思考，計量議擬。

行——是動作，付諸實行。

識——是認定，可能結果。

歸納起來，就是自我心念相應外緣，發動變化，產生作用的誘因；而後從誘因引發感覺，而思考，而動作，而有所認定，得到可能的結果；也就是表現自我意識的力源，無論是感性的，或者是理性的，甚而至超越了感性或理性的殊勝修養——佛法中的道的修養。

三八四

五蘊的調適，在作自我意識的修養。

依於外緣而有色蘊的發動。

色心相應而啓動感受。

人的思想是因感受而運作。

運作是內在行爲的策劃。

最後才會形成意識目標。

人的自我意識的形成，便是依此色、受、想、行、識的次第而表現；基這種次第，很可以利用「想、行」之間的關係，藉禪定的修養，於中建立起隔的緩衝，作想與行的調適；也就是說，當自我的「想」尚不成熟之前，先發動「行」，以定的工夫加大空間，使「想」的思緒有篩揀的機會。

三八五

覺的認識：

佛陀說：「眾生皆有佛性。」或者說：「眾生悉具佛性。」

佛，是覺悟的意思。

佛性，就是覺悟之性；或者說，就是覺悟的本有之性（本能）。

依覺的差異而言，分別有：

本覺——就是本具覺悟的能力。

始覺——就是開始覺悟的時候。

聲聞覺——修行四諦八正道法而證得，成就的層次計有須陀洹、斯陀含、阿那含、阿羅漢等三向一果。

隨緣覺——隨十二因緣法，於生命的時空中，觀諸生緣，相應而覺，證辟支佛。

相似覺——非佛法的修行，藉世間之學，於數十或百年的人生旅程中，深入體驗而覺，所證得的結果，與佛法中的緣覺行者相類似，故又名外道緣覺。

菩薩覺——修行六波羅蜜法，四無量心而證得，成就的層次計有十個階位；十個階位又分為三個層次，自初地以至四地，屬於變化位，從五地以至七地，屬於提昇位，八至十地，則是增上位，圓成等覺菩薩。

究竟覺——即是圓明妙覺，乃覺滿究竟的佛陀位。

三八六

世俗人害怕老，更不喜歡人稱之為老。

出家人好像不在意老，更喜歡人稱作：

長老、老法師、老禪師、老和尚。

真的，喜歡這些封號，究竟是德高望重？年紀老了？資格老？還是「老」就是好？

尤其是長老一詞，依過去大陸叢林的傳統，印象中設有長老寮；

長老寮中的成員，都是曾經任方丈，而後退居的和尚；寮中長老，年邁力衰，退居頤養，有小沙彌服侍。

現前長老，寺院庵堂，以至精舍，處處都有「長老」駐錫；這種盛況，尤以台灣最是殊勝。

曾經思考這種特殊現象，大概是誰也獨佔山頭，不甘屈於人下；除了釋迦牟尼佛，所有的都是長老舍利弗！

三八七

什麼是六根呢？

人，有眼睛，能看見形色，叫做眼根，或者說是有看見的能力。

人，有耳朵，能聽聞音聲，叫做耳根，或者說是有聽聞的能力。

人，有鼻子，能嗅知香臭，叫做鼻根，或者說是有嗅知的能力。

人，有舌頭，能分辨味道，叫做舌根，或者說是有辨味的能力。

人，有身體，能接觸物質，叫做身根，或者說是有觸感的能力。

人，有意念，能認識事理，叫做意根，或者說是有認識的能力。

三八八

名位的爭取，或行政、或事務、或政治、或社團，在在處處，希冀位高權顯；爲了力爭上游，想方設計，前門後門，裙帶師友，甚至爲了欲達到目的而不擇手段。結果，爭著了，人情勢力，有苦難言；若是得不著，怨天尤人，心身皆苦。

現前流行，五子圓滿，人生才有意義；如果不全，則耿耿於懷；倘若全了，現實當前，精神壓力，心裡負擔，免不了感嘆：

「究竟爲了什麼呢?!」

亞洲幾個經濟較強實力的國家，曾有人作這樣的評詁說：

新加坡，有法治，沒有民主。

台灣，有民主，沒有法治。

日本，有法治，也有民主。

香港，沒有法治，沒有民主。

試想看：

法治，依法令規章行事，寬鬆是民主嗎？嚴治是不民主嗎？說穿了，只是遊戲規則；寬也好，嚴也好，又何必那麼認真呢?!

三八九

身、語、意，是我們造作行爲的主角：

身，舉凡接觸的行爲，是分別觸感的主角。

語，舉凡言說的行爲，是表現語意的主角。

意，舉凡意念的行爲，是強調思想的主角。

修學佛法的人，其實就是調整自己的身、語、意行爲，也就是所謂的「修行」人！

三九〇

功，是一種形成的力量。

德，是一種利樂的修養。

當一個人，將自己利樂的修養，化做奉獻的力量，那便是佛教中所說的饒益功德。

三九一

眾生因為過去世的行爲，於今世顯現善惡果報的分別，與以苦樂果受的感報。

不過，在佛陀慈悲的心意中，但說眾生的業相有善與不善的差異；也就是說，具善的人，不可或免亦有其不善之處，而具不善的人，同樣不可或免亦有其善處。

因此，可以肯定，眾生業相，以善不善等的差異，提示眾生；具善的人，不可輕忽了不善的行爲，具不善的人，更應把握善的行爲！

三九二

善行的人，所積福德，當可上生天道，享受樂的果報。

不善行的人，所積過犯，必然墮落畜生、鬼、地獄之道，承受苦的果報。

因此，佛陀告誡眾生，去惡向善，天道受樂固然是好，但福報享盡，退墮三塗，仍不離苦；唯有超越善或不善的行爲，才能突破三界六道的輪迴之苦。

三九三

因緣，次第成就，無有限量。

譬如胚胎，父精母卵，和合成孕。

無明爲起始，愛欲所發動。

色入識入，父母子女間宿世緣份，於此時已成定數。

根入知覺，逐漸成長，期待瓜熟蒂落。

十月圓成，離胎觸世，呱呱高唱，人生充滿了苦甜的第一個聲音。

嬌兒降世，父母喜笑眉開；廣設筵席，宴客分享快樂。

幼年智開，愛恨分明，情識發起作用；或取或捨，但憑自我意識，爲的是滿足貪欲之心，情識任持分別。

少壯之年，青春活力，興起好奇冒險的意念；立志四方，游走世界；或名聞、或利養、或情愛，忙忙碌碌，早已不在乎疲憊辛苦。

中年成家立業已奠基礎，或許幾十年一無所有；無論如何，成敗得失，雖未蓋棺論定，卻也大致註冊成型！

三九四

愛，人類的愛。

愛自己，愛家人，愛親友，愛鄰居，愛同事；愛一些與自己有關係的人，愛一些與自己或親或疏的人。

但是，選擇親疏，分別情感的愛，本來是人之常情；於親於疏之外，人類的愛，大多數還有同情和憐憫之心。

佛陀的愛，雖然不捨人之常情，卻具備了平等性，超越性，完全沒有分別範圍之心；

亦如佛經中說：

年長的，視同父母。

同年的，是兄弟姐妹。

年少的，無異於兒女。

深思之下，佛陀的愛，對人的情感，非世間所能及者；此是學佛的人，必須學習的愛，對人建立的情感。

三九五

現代人的婚姻觀，說什麼：

「因誤會而結合，因瞭解而分手！」

嘿！原來兩個人都不誠實！

爲什麼呢？

結合之前，彼此隱藏缺失，表現優點；爲了贏得對方的喜悅，只好謊言

相向，不惜盡放厥詞。

待到結合了，朝夕相處，少了做作；當然原形畢露，彼此後悔，相互埋怨，歸咎對方；結果，只有分手了！

可是，古人流傳，人與人相處，貴在相知，彼此瞭解；現代人畢竟是現代人，現代得令人迷惑。何況：

「分手以後的男女，來日是不是還要誤會一場呢?!」

三九六

有一對男女，因為彼此喜歡養寵物，認為是情投意合，便很快地結為夫妻；可是，結婚之後，不是夫妻感情不和；而是彼此養的小狗不能和睦相處；因此，只好另租一屋，夫妻為狗不和而分居。

這故事，雖屬妙聞，但是，耐「人」尋味的是，因喜好相同而結合，為彼此的寵物不能相處而分居；稍作思惟，這對夫妻，似乎為了愛「犬」，而可以不在乎「人」的感情。

真的，二十世紀末的人，人與人的感情，還不如人與畜牲的感情麼？洵然：

「人不如狗！」

三九七

無，不是沒有；是從有的突破以後，產生的另一種現象；但是，有時候也不一定。

譬如：煩惱與菩提。

煩惱是身心不安的現象，如果你能面對煩惱，勇敢地去認識它，去瞭解它，從煩惱中找出形成的問題，發覺其中的關鍵性；這樣，便能突破煩惱，甚至化解煩惱於無形。

煩惱一旦突破了之後，所產生的另一種現象，就是從煩惱中所發覺出來的，佛法中稱作菩提；亦即是佛陀開示的：

「煩惱即菩提。」

因為，煩惱是由無明迷惑而起；只要能夠突破無明，打破迷惑。至於如

何突破，如何打破，那就必須從煩惱中有所發覺；不過，能不能夠做到，全在個人於佛法的修養了！

所以，能突破，是從有而顯無，全靠個人的修養；所以也說，不一定！

三九八

非，不是否定，而是佛法中「識」的功效；或者說，是識而後所發覺的，已經改變了原有的缺失，所顯現出來的效益性。

故詮釋為：

「不同於原有。」

例如：

想、非想、非非想。

想——思考的意思，不一定是成熟的。

非想——經過思考以後，藉更多的資訊，調整其中的缺失，使其更臻理想；但仍不離世間的，如將本求利，如轉感性而為理性等。

非非想——依於世間的，進而超越世間，出離世間，達到完全無缺點的境界；如轉煩惱而成菩提，以至煩惱盡，菩提亦是多餘。

三九九

空，不是一無所有，不是絕望。

人，生活於「有」的世界裡，那是因為執著有我的關係；如我愛、我恨、我喜歡、我討厭。

其實，認真的想一想：我愛、愛什麼？我恨、為什麼恨？

我喜歡，喜歡多久？我討厭，有必要嗎？

執著有我，不過是一份強烈的自我意識，分別定位於貪欲之心，瞋恚之心，愚癡之心的計較和執著！

譬如：

虛空中展現的風、雲、雨、電、日、月、星辰等，明明那是一些依於因緣和合，所發生在虛空中的現象而已；於虛空的本身，凡所有相，都是虛妄不實的；有時，沒有什麼罣礙，沒有時，亦不覺得怎樣！

如此說來，我，亦如虛空，萬事萬物，原非我有；計較和執著，只是因

爲「我」而起。

佛陀告誡：我，應該向虛空學習！

所以說：

一切有爲法，如夢幻泡影；

如露亦如電，應作如是觀。

四〇〇

遠黛近綠的綿延青山，那林間水邊所隱藏的動靜生態，你曾經刻意地認識了多少？

碧藍青靛的浩瀚海洋，那深淺水域中，多少千奇百怪活躍的生態，你曾經有否刻意地造訪？

無際的天空，那些風雲雨電，日月星辰的遷流變化，你曾經刻意地觀察了多少？

人的世界，財色名食睡五欲，利衰毀譽、稱譏苦樂八風，你每天睜眼豎耳，曾經刻意地認識了多少？

佛法在那裡？就在青山、海洋、天空、人間；可以說，俯拾即是！倘若，你曾經刻意地與之爲伍，行者啊！菩提般若，你的確擁有的太多了哩！

有道是：

抓住了，你是大富翁。

錯過了，你是貧窮漢。

四〇一

太陽打西邊出來，這話錯了嗎？

地球是圓的，如果「我」不定位，東方西方，南極北極，誰也不能說那裡是那裡！

人的生命不就是如此麼？隨著業力，生死死生，生生死死，循環輪替，五趣不定。

有不循環輪替的人嗎？

除非已經證得了佛陀之果位！

四〇二

常有人說：

身體多病，做什麼都不順，修學佛法亦不能精進，是不是業障太重的原故？

所謂業障太重，必先明了，是惡業太重而成障礙？還是善業太重而成障礙？

若以在家居士而言，似乎善業愈多愈好，最不喜歡的，應該是惡業；所以說，業之善惡，都會成爲障礙，切勿混淆了。

若是出家僧尼，無論是何種業，都是可怕的障礙；因爲惡業太重，煩惱必然更多，要是善業太重，則懈怠與放逸的情況，於「道」的修養，必然造成相當的障礙！

是以古德尊宿們提示學佛者：

「修行辦道之人，即是淨業行人！」

四〇三

八歲的小女孩駕飛機，是她的父親爲了要破金氏記錄；結果，人亡機毀，一共喪失了三條命。

這就是現代人嗎？爲了要破金氏記錄，不顧危險，不珍惜生命；即使破了記錄又如何？最妙的是：小女孩的母親，爲料理後事，竟然告訴記者說：

「她並不後悔！」

天啊！人命值幾何？

四〇四

如何知道五趣六道眾生相呢？

五趣，就是五種特性和方向。

六道，就是六種不同的道路。

依三界中輪迴生死的眾生分類：

天——福樂受果，沒有世苦的環境。

人——苦樂受果，人類與共不共的環境。

畜生——飛禽走獸，水族爬蟲之類。

鬼——日伏夜行，常住陰處之類。

地獄——極苦受果，沒有世樂的環境。

阿修羅——醜惡兇殘，粗野狠鬥之類；舉凡天、人、畜生、鬼、地獄等五道眾生中；都有阿修羅之類的存在。

四〇五

中陰身是什麼呢？

依五趣眾生之類，當業報於彼受果之道完結以後，也就是生命結束時，尚未輪轉受生之前；此死後未生的中間，原有的那個看不見的業我，便叫做中陰身。

中陰身不是長久存留於陰覆處，仍得循業受生；其受生的時間，快則六個小時，最慢亦不會超過四十九天。

四〇六

涅槃是一種寂滅清淨的境界。

多少誤解涅槃的人，以為涅槃就是「死」；即以涅槃一詞，關係的翻譯意義，也找不出「死」的含義，即使是相似的意義也沒有。

梵語涅槃，譯作：

寂靜無爲、不生滅、無生、寂滅等。

依於「人」的處境，總在生死死生，生生死死的輪迴中交替著，循五趣六道而往還；因此，佛法中提示了「出離生死」，唯有修學佛法，從事了生脫死的修養，方能進入涅槃境界。

出離生死，其實就是諸業清淨，次第解脫，以至究竟解脫，最後般（入）涅槃。可見涅槃境界，是必須具備了生脫死的修養，完成出離生死，以及諸業清淨之後，方能達到的境界；為涅槃寂滅故，無生故，不生滅故，寂靜無為故。

四〇七

布施不是做善事，也不是為功德而做。

人，天賦有貪欲之心，而且很吝嗇；佛陀教化眾生，這些最是障礙「菩提」種子，不能開發的原因之一。

布施除了物質與精神之外，尚有知識和經驗；而且，布施的行為，必須做到親人與不相干的人都一樣，也就是平等心；布施的旨趣，必須是恆久的，不落人後的，也就是無畏的精神。

布施，最高的境界，肯定於為教為法，不惜身語意的行為，毫不保留地奉獻；盡形壽，我無我，清淨自在，為布施而布施！

四〇八

人性於自我意識的表現，不外感性與理性二途；感性的明顯處，是偏於激動，凡事不留餘地；理性的明顯處，是較為冷靜，凡事可以商量。

自我意識的表現，有三種不同的分別現象，涉及佛法中的因緣法則，和因果關係：

普偏性的——因貪欲而愛取，因瞋恚而憤恨，因癡迷而誑惑；總在計較中盤算，執著中取捨。

選擇性的——因親疏而擬議，因利害而進退，因好惡而合離；總在計較中盤算，執著中取捨。

化解性的——因設身處地，因將心比心，因慈悲喜捨；也在計較中盤算，也在執著中取捨。

四〇九

信、欲打從心底：

虔信佛陀的般若與菩提，像陽光能夠驅除愚暗；舉凡佛陀所遺留下來的許多的甚深微妙之法，不僅欲虔信，更欲深入，撇開自己的依於業力所發起的任何自我意識。

解、欲勤習經藏：

精研佛陀的五時分教——於華嚴時，深解圓教兼備別教之法；於鹿野苑時，

深解初期聲聞於阿含的小乘行法；於方等時，深解大小乘分別受益之法；於般若時，深解破除空執，入真空實相之法；於法華涅槃時，深解權實融通，究竟一乘之法。

行，欲正勤精進：

篤踐佛陀的三無漏學，於戒，是正順解脫之道，於身口意有犯之時，藉戒律而做到不犯；於定，入三摩鉢提，修奢摩他，行毗婆舍那，面對行爲造作之時而不亂；於慧，般若波羅蜜是眾諸波羅蜜之母，唯有具足大般若，才能成就大菩提。

證，欲依教如法：

虔信、深解、篤踐；修般若，入菩提，恆久不變，終究可以證得無上正等覺殊勝之果；唯所證者，源自佛陀之教、佛陀之法，方成明妙圓覺之道；否則，便是邪魔外道！

千佛山全球資訊網<http://www.chiefsun.org.tw/index.php>

千佛山菩提寺 電話：06-5958106 地址：台南縣關廟鄉松腳村旺萊路 466 巷 1 號

版權所有，未經同意請勿任意印製發行