



瑜伽師地論

菩薩地—真實義品 二 上

普力金剛上師 講於 大乘講堂

一九八三、十二、八

弟子宏能 筆記整理

【前言】

我們知道這部《瑜伽師地論》在佛教三系思想裡面，是屬於「法相唯識」的思想，法相唯識學主張「三界唯心、萬法唯識」。《楞伽經》云：「心生，種種法生；心滅，種種法滅。」（註①）這「瑜伽」教我們的成佛之道，就是要能夠相應，如果不能夠相應的話，就不可能成佛。換句話說，想要成功任何一件事情，必先對環境有所認識，有所認識之後，心要和環境相應，相應之後才有可能成功。如果用佛教「瑜伽」的道理，來看現代教育的理論，

老師在教學時一定要引起學生相應的心理，這教育才能夠成功；反之，如果老師在教學時不能引起學生相應的心理，就絕對沒有辦法達到教學的目標。所以一個社會不管再怎麼進步，大眾彼此間如果沒有取得相應的話，這個社會就不可能成為理想的社會。所以中國的《易經》乾卦說：「同聲相應，同氣相求。」（比喻志趣相投合的人，自然結合在一起。）如果氣息相通，大家自然團結合作，創作出種種成功的事業。但是如何氣息可以相通呢？如何同聲可以相應呢？這有它的步驟，在本論一開始就告訴我們，首先要認識環境；對環境有所認識，就會積極地去實行，實行以後能夠和環境相應，逐漸達成結果，這是最簡單的一個步驟。如果複雜一點

發行者：財團法人
普力宏文教基金會
顧問：劉發泉
策劃：張榮珠
編輯：張現能
校對：洪秀蜜
電話：(02)27524519
(02)27400877
傳真：(02)27117139
地址：台北市復興南路
1段127號8樓A座
劃撥：19619626
戶名：財團法人
普力宏文教基金會

普力宏文教簡訊目次

起始頁數

瑜伽師地論—菩薩地—

真實義品 二 上……………一

生活禪小品（力發老師蒐集整理）

一切現成……………	十二
一歷耳根，永為道種……………	十三
以和為貴……………	十四
以病苦為師……………	十五
失真的鏡面……………	十六
別把自己看得太重……………	十六
良知的人心，是成佛之根……………	十七
風中的羽毛……………	十八
常懷感恩、善解、包容的心……………	十九
情緒管理……………	二一
誰是誰的「逆境菩薩」？……………	二一
幸福是無法比較的……………	二四



的步驟，要更進一步了解在環境裡面有實行、有結果，在實行裡面也有環境、有結果，在結果實行裡面也有環境、有實行，在每一個階段裡都有它的相應。換句話說，一個大宇宙的本體，就是在無量無邊的相應裡顯現出來種種相；如果不相應的話，就好比宇宙裡的星體被黑洞吃掉了，沒有辦法和「生」相應，而和「滅」相應。所以本論的〈真實義品〉開門見山就告訴我們：宇宙間有兩種真理，一個叫作「如所有性」，另一個叫作「盡所有性」。

那麼對於「如所有性」的探討，對研究佛法的人來說，好比家常便飯，不管你是研究《心經》、《金剛經》、《大般若經》，還是小乘的《阿含經》……，都是在研究「如所有性」的真理。但是其他經論就沒有像本論一樣，把「盡所有性」說得那麼徹底，為什麼呢？它是從萬法「有」的方面看。我們在這個世界，如果別人生活的各方面都比我們好，我們會感覺難過，那是站在「我」的本位、私心的觀點來看事

情。反之，如果別人生活的各方面不如我們，我們會感覺很高興。可是如果我們用這種眼光來看人生，那麼我們的心胸是很狹小的，也可以說是很痛苦、很黑暗的。我們應該如何擴大我們的人生觀？應該如何增加我們人生的光明面？應該如何增加我們人生的意義？就要好好地體會「盡所有性」。這個「盡」很有意思，它有一個單位都是無窮無盡的。好比，這個人不如我，「啊！如果沒有他和我作比較，我可能還會退步！」感覺很同情他，要對他好一點。又好比，這個人超過我，「啊！他是很努力上進的人，我不如他努力，我應當更努力一些！」這就是把人生意義擴大起來到無窮無盡，而且全世界沒有一個是仇人或敵人，為什麼？因為這是站在智慧方面來觀察，才能夠增加我們人生的價值。如果看到生活周遭裡有一個人不如我，我剛好可以欺負他，這就是狹窄的、黑暗的、沒有智慧的人生觀。所以，如果

我們沒有智慧，我們的人生觀就越來越狹小暗淡，就不能夠和無窮無盡宇宙事相的本體相應。我們如果想要和無窮無盡宇宙的實相相應，就要觀察到我們每一個人在整個宇宙當中，都關係到整個宇宙，所有的萬事萬物都對我有貢獻。比方說，沒有他的存在，就顯不出我的存在，無論他是在社會的低階級，或是在社會的高階級，都恰好顯出我存在的價值。當看到他在低階級生活，「啊！我要對他好一點！」當看到他在高階級生活，「啊！他很有福報，也很努力工作，我也應該努力工作！」這樣，我們的人生觀就富有起來了，才能發現無窮無盡的宇宙真理，成就人生的智慧。所以這「盡所有性」是從「有」來觀察宇宙間的所有真實；而「如所有性」則是從「空性」來觀察宇宙間的所有真實。這「盡」不是「沒有」，而是「有」到無窮無盡，把它的種種「體相用」等意義發揮到極點；所有人生都沒有黑暗面的存在，都是光明面的存在，每一個關係都含

有無量無邊殊勝的意義在裡面，所以本品一開始就開門見山地提出宇宙間的兩種真理——「如所有性」與「盡所有性」。

「盡所有性」相當於法性空慧學所講的「妙有」，也許有人會說，我一輩子幾十年哪有什麼妙有？我只是凡夫俗子自私自利，有的是骯髒的有、痛苦的有、渺小的有，完全體會不到人生無窮無盡的價值。所以研究本品的法義，讓我們對宇宙萬法有深刻的認識，也對自己人生價值的提昇有很大的幫助！在這裡我們要體會人生的兩大價值：一個是體會宇宙間所有的萬事萬物，千差萬別的現象，都是住在無自性的空性理體，也就諸法都安住於「如所有性」；一個是「有」的存在，絕對不是單獨的存在，而是依靠許許多多的因緣關係互相幫助、互相依靠、互相成就而有，好比這講堂的燈光一樣，每一盞燈光都是有價值的，都是有貢獻的，每一盞燈光都遍照著講堂，沒有一盞燈光不遍照著講堂，所以世間的萬有，用佛法智慧的

眼光來看，它含有無窮無盡的真理存在。因此，我們不可以輕視任何一個眾生，我們也不可以輕視自己。請問，我們輕視自己，尊重別人，對嗎？不對。再請問，我們輕視別人，尊重自己，對嗎？也不對。每一個眾生都是平等的，每一個眾生對宇宙都同樣有無量無邊的貢獻，這是諸法的「盡所有性」，我們認識好這微妙的境界後，才能夠照著所領悟的境界去修習實踐！

昨天我們講了兩種真理，今天我們要講解四種真實，因為時間有限，我只能依文稿概要地為大家介紹，再把論文後面的「四如實智」、「四種尋伺」講好就好了。

【論文】

如是諸法真實性一切性。應知總名真實義。此真實義品類差別復有四種。一者世間極成真實。二者道理極成真實。三者煩惱障淨智所行真實。四者所知障淨智所行真實。

云何世間極成真實。謂一切世間於彼彼事隨順假立。世俗串習悟入覺慧所見同性。謂地唯是地非是火等。如地如是。水火風。色聲香味觸。飲食衣乘。諸莊嚴具。資產什物。塗香華鬘歌舞伎樂種種光明。男女承事。田園邸店宅舍等事當知亦爾。苦唯是苦非是樂等。樂唯是樂非是苦等。以要言之。此即如此非不如此。是即如是非不如是。決定勝解所行境界。一切世間從其本際展轉傳來。想自分別共所成立。不由思惟籌量觀察然後方取。是名世間極成真實。

【白話譯釋】

四種真實，也就是四種真理的境界。第一、世間極成真實，第二、道理極成真實，第三、煩惱障淨智所行真實，第四、所知障淨智所行真實。我們對於真理的認識是有層次的，最粗淺的一層是世間極成真實。根據佛法來解釋，「世」是代表時間，「間」是代表空間；在這個世間裡，我們人類有文化時間方面的存在，也有空

間方面的存在。在時間方面，人類的文化往往有文字的紀錄；在空間方面人類的文化往往有器物、屍骨等的演變、遺留，所以時間離不開空間，空間也離不開時間。在佛法來說，「世」代表過去、現在、未來三世，「間」則是空間，往往把它分成東、西、南、北、東南、西南、東北、西北，……。我們人類世界具體的文化，不是很短的時間就能夠發展得出很精緻、很繁榮的社會化生活，而是經過了很長久的時間遞變而成的，其間還有各種族的人類思想、生活經驗、工藝技術的交流等等，才有今天這樣現代化的社會，過著如此現代化的生活。換句話說，如果沒有過去的時和空間的交流，就沒有現代化社會生活的種種現象。

我們既然要認識「世間」，主要還是以人世間為主，這是一般研究哲學者所謂常識的問題。論文所謂的「世間極成」，什麼是「極成」呢？是共同承認的事實。比方說眼前的香爐，大家都會承認它是香

爐，如果大家不承認它是香爐，那麼我的認知就違反了大家共同的認知，這樣，沒有站在大家的立場、世間的立場來看，我的講話也就不能夠成立了。所以「極成」是代表大家共同的觀念，如果不是大家共同的觀念，表示他和大家不一樣，那麼他的觀念就不能被認同了。換句話說，要符合世間上大家共同的觀念，這樣才能夠成就世間上一般的道理。在這一般世俗的道理裡面，我們粗略地來提幾方面：比方說世間人家有喜事，我們就隨順大家應酬應酬，這樣做才算通情達理；反之，有些人收到紅帖子，心裡不高興，認為人家在敲竹槓、打秋風，那麼這種人比較不能通情達理，就會和世間格格不入，那麼大家也多會認為他是個怪人。所以我們要隨順世間種種風俗習慣，所謂「串習」是一連串的习惯。這習慣包括好多層面，好比外國有外國的風俗習慣，中國有中國的風俗習慣，台灣有台灣的風俗習慣。所以古人教我們到了異鄉要「入境隨俗」，隨順一

個地方的風俗習慣，這種人起碼能夠通達人情世故，對於世間的真實已經有充分的了解，懂得論文所謂的「世間極成」的道理。這裡所說的都是一般的常識，我們都不應該去違犯。好比大家都說它是地，我們也說它是地；大家都說它是水，我們也說它是水；大家都說它是火，我們也說它是火；大家都說它是風，我們也說它是風；大家都說它色香味很好，我們也說它色香味很好。過去我剛去上海時，大家都喜歡吃臭豆腐，我們福建人不懂得吃臭豆腐，上海人好喜歡，說它有多好吃就有多好吃！最早時，我捏著鼻子，把臭豆腐塞進口中。如果大家都認為它很好吃，而我偏認為它不好吃，這樣不行，所以幾年下來，我也習慣了臭豆腐的味道了。隨順這上海人的吃法，久而久之也感覺很好吃，還會幫助消化，變成一種真實了。又好比當初外省人把臭豆腐帶到台灣來，台灣人也是吃不習慣，明明是臭的東西，硬是說它很香、很好吃；經過了很長的時間才慢

慢被台灣人接受，臭的東西，吃慣了竟然變成香的，這就是「串習」。將各種習慣一個一個串起來，變成大家共許的生活習慣。

同樣的，地、水、火、風是物質堅、濕、暖、動的性質，色聲香味觸等是物質的作用，用眼睛去看是色，用耳朵去聽的是聲，用鼻子嗅到的是香，用舌頭去品嚐的是味，身體接觸到滑澀、冷暖的感覺是觸；一方面是物質的緣性，另一方面是物質表現的作用。衣食住行是我們的生活起居，其他塗香、華鬘、歌舞、伎樂對大多數人來說是奢侈的享受；在今日台灣來說，它已經是普遍化的生活。

另外，包括人家說男，你也說男；人家說女，你也說女。反之，如果人家說男，你卻說女；人家說女，你卻說男，那就違反了「世間極成」。違反了世間極成有什麼過失呢？有很大的過失。如果你在這裡演講佛法，大家會對你的言說，感覺錯亂無緒，不知所云！所以無論我們要探求真

理或者宣揚佛法，第一步就要好好研究世間極成，要懂得人情世故，懂得一般世間的道理，絕對不能和別人格格不入。好比有人剛信仰佛教三、五天之後，到社會上生活，或到學校或公司上班時，可能就表現得和往常不一樣了，為什麼呢？因為他覺得自己是佛教徒，言行舉止不可隨便，應該不苟言笑！這樣，反而會讓人覺得佛教很可怕，是碰不得的！「那個人過去跟我們在一起時，什麼話都說，現在信仰佛教以後反而變得怪怪的，還有一點神經兮兮！我看我們還是不要信仰佛教比較好！以後如果我也變得跟他一樣怎麼辦？」所以我們信仰佛教要在內心裡信仰，外在的生活還是要隨順世間，這是「世間極成」告訴我們的道理。我們在待人處事方面要親切隨和，但是也不能跟別人去抽鴉片、賭錢、偷竊、搶劫：等等幹壞事。所以我們的生活起居習慣，要和一般人的生活起居習慣一樣；還有我們共同擁有的歷史、地理等知識，即使外國人來到我

國，也都能共同承認它的事實。又好比外國人來台灣學習拿筷子，老實說他們從來沒使用過筷子，拿筷子是受罪，尤其叫他挾花生米，那更是困難！對他們來說，看到我們挾花生米，簡直就是特技表演，那是中國人的世間極成。有些外國人來到台灣，也能入境隨俗，也學習使用筷子吃東西，以後回國還可以表演給親友看。

那麼我們從「世間極成」這個地方來探討，這句話有沒有什麼證據？有的。在《成實論》裡引用《阿含經》的話：「復次，佛說二諦，所謂世諦、第一義諦；是故智者所不能壞，凡夫無智亦不與諍。又佛不與世間共諍，世間謂有，佛亦說有；世間謂無，佛亦說無，是故無諍。以其無諍，故不可壞。」這個叫作隨順世間說；佛不與世間諍，這是很重要的修養。中國古人傳說月亮有嫦娥，有一棵老桂樹，還有一隻兔子在那裡搗米，那麼，佛教也隨順中國古人的傳說，月亮有嫦娥，有一棵老桂樹，還有一隻兔子在那裡搗米。我們

不可以說，不行，沒有這回事，那我們就會和千千萬萬的中國人吵架。如今科技發達，人類已經登陸月球，發現月亮是一個死的星球，上面根本就沒有生命現象，那麼大家的認知也跟著改變。

佛陀告訴我們，有兩種真實：一種是一般性的事實，好比「世間極成」，例如我們喝水可以解渴，而你卻說喝水不能解渴，那就會和人吵架了，而你又硬拗自己見解高明，假如在水裡加了藥劑，喝了反而更渴得不得了。這樣，處處違反社會的公認現實，大家肯定把你當成怪物，不被大家所接受；因為喝水能解渴，是大家共同承認的事實。還有，有些事物大家都看到了，而他卻沒有看到，那是因為他有近視眼；或者另外有一種情況，大家都沒有看到，可是他說他的眼睛特別好，他看到了一百里之外那裡還有一個人，大家可能說他是神經病！大家都沒有看見任何事物，他卻說看到了一個人，這是不隨順世間真實的表現。我們偶而會聽到某人說他

看得到鬼，或是說他看得到神啦、靈體啦！這樣就會讓別人對他心生敬畏，感覺自己與眾不同。但結果如何呢？因為世間人普遍都看不見鬼神，如此反而遭到大家共同遺棄，最後可能變成神經病。所以，我們在宏揚佛法時，一定要知道，有幾種真理的現實，應該要知道。如果不能好好善解其中奧妙，就不可能把佛法普遍化、隨俗化，更遑論廣大宏揚佛法了。我們應當了知，佛陀也度眾生，祂也對於世間極成的真實有完全的認識。「世間說有的，我也說有；世間說沒有的，我也說沒有。」這是隨順「世間極成真實」在佛法上的應用；第二種真實，是「道理極成」，所謂極成在辯論學或因明學上說，這個道理是立得起來的，可以共同承認它的；反之，如果不能共同承認它的話，就是不極成。共同承認它，才能算是到達極點的力量；但是世間的道理，大家共同承認的觀念，在道理極成方面，它不一定能夠成立。我們先來讀下面一段論文。

【論文】

云何道理極成真實。謂諸智者有道理義。諸聰叡者諸點慧者。能尋思者能伺察者。住尋伺地者具自辯才者。居異生位者隨觀察行者。依止現比及至教量極善思擇決定智所行所智事。由證成道理所建立所施設義。是名道理極成真實。（點，音同霞，聰明、機靈義。）

【白話譯釋】

第一重我們先認識世間共同的觀念、習俗與道理。第二重我必須要了解世俗的東西並不一定是真理。比方說過去我在大陸每年的正月初一早上三點鐘到五點鐘，家家戶戶都要接財神，而在台灣接財神的時間則是根據黃曆上哪一天、哪個時辰才是最好的三合日、三合時，接送財神最好。這是清朝時由大陸傳來台灣的習俗，沒有經過大陸五四運動及文化大革命的破壞，完全傳承中國古代一脈相傳下來的文化與習俗。但過去在大陸，我一直都認為正月初一接財神，在寧波及很多地方

也都是這個習俗，但清朝時代的習俗，接財神一定要順合太歲的三合日、三合時；這種習俗只是世間極成，不是道理極成。為什麼呢？你接財神發財了，他接財神也發財了，大家都接財神就都發財了，大家都不必在自己的崗位上努力工作，就等待財神送財來就行了，這可能嗎？這在道理上說不過去。但世俗上大家都對財神恭敬，在觀念上都想要發財，並不是接到財神就已經發財了！想要發財的話，要從努力工作（行）、健康的身體、勇敢的精神、周密的思惟……，還要看時間和空間裡的需求，把這些都包括進去，才能夠得到發財的結果，並不是接到財神就發財了！像我們這樣仔細地觀察種種能夠發財的因緣條件，才或許可能賺到錢財。所以我們應該知道「世間極成」，在道理上並不一定能夠極成。那麼，這「道理極成」是哪一種人的範圍？是屬於有智慧的人的範圍。有智慧、有知識的人，他們懂得推理，在佛法來講，他們懂得「比量」；所謂「比

量」，就是對比而知的境量。他們懂得用思想，比方說在這道理極成裡面，最重要的是包括什麼東西呢？有思想的人他對於思想方面能不能比較得失利弊，看看從因到果方面能不能夠相應，因此他能夠找出比較合理的結論；好比看古代生活傳統習慣方面，那只是祖先傳承下來的習慣，並沒有在腦筋上經過一番推理的功夫，那麼祖先留下來的習俗可能是合理的，也可能是是不合理的。在道理極成裡面有一關鍵，是它得合乎現代的經驗，合乎現代智慧的觀察，合乎從果推因、從因推果的推理，如果合乎這些方法的話就能站得住腳，否則就站不住腳。所以我們中國人說，我們需要「真知」最重要，也如同西方哲學家亞里斯多德說的「吾愛吾師，吾更愛真理」。換句話說，這「道理極成」對每一件事物的現象，並不是光靠道聽塗說，別人說對就認為是對，別人說不對就認為是不對；應該用智慧去觀察，這個現象的出現是由於什麼原因？由於什麼關

係？由於什麼幫助？由於什麼條件？才有這個現象的產生，能作這樣的推論，推論到最後才得到了這個結論，這樣當然比較正確。所以本論說這個推論的方法叫作「尋伺」，所謂「尋」，是粗略地探尋，「伺」，是伺察，能夠多方探尋，並且能夠仔細地考察。

在法相唯識學的研究上，和我們第六意識相應的心所有五十一個（註①），其中四種不定的心所，（因為可能和善相應，也可能和惡相應，所以稱作不定心所。）其中就講到「尋」，是我們心裡不怕麻煩，專門找出有問題、不明白的地方，去探討、追溯、了解；「伺」，是把這些探討、追溯、了解的內容加以實驗，觀察從頭到尾的經過，而且觀察得很清楚，以後才作出結論。這種人才是善於利用內心本具「尋」和「伺」的心所，這兩個心所對於修習止觀是很重要的。所以有智慧的人一定善於運用尋、伺心所。為什麼有人會說這個人很有智慧、那個人很聰明？還是說

某個人他反應很快？聰明的人反應當然就快啦！所謂「聰」，是耳朵聽得很清楚，「明」是眼睛看得很明白，這樣心裡的反應才會快。反之，如果耳朵聽得不清楚，眼睛看得不明白，心裡的反應怎麼會快？可是如果心裡很聰明，反應雖然很慢，這樣的聰明算是智慧！如果反應很快，又沒有錯誤，這樣才算是真智慧！但這種智慧對佛法來說，還不是高深的智慧，因為反應雖然很快，但還沒有經過內心尋伺的功夫，判斷出來的結果經常可能掉到錯誤的方面。如果反應雖然是慢一點，好比我的眼睛是霧花花的、耳朵聽力差一點，看得不太清楚、看得不太明白，但是經過我的腦筋想一想再出來，這樣比較能夠有「親證」的觀念，這樣在心裡比較能夠推理，作尋、伺的功夫；用現代話說，也就是能夠作研究的工作，不斷地推理，尋求它的種種關係、因素、發展，以後所得的結論當然會比較正確得多。

這「道理極成」在佛法上一定是有所

依據的，它依據的是「比量」。什麼是「比量」(註③)呢？好比我們對某一種知識不知道，我們只能把已經知道的知識拿來作一種推理功夫，來比較比較看看是不是這樣？這樣有沒有道理？但「道理」是不是「現量」呢？不是。為什麼？好比我們到書店去看，不管是哪一本小說，無論是政治的、法律的、自然科學的、……，寫在紙上的就是知識，它都是運用第六意識去對比而知的。也許有人說，自然科學的很多結果都是經過長期觀察或實驗而獲得的，例如太空船從太空傳回很多影音資訊，那些當然是事實，但是用文字記載下來的紀錄就是比量。所以，在佛法來講，所有世間上所有的知識論都沒有辦法直接表達真理，它只不過是真理的代言或代表；這在佛法上講得更深入，佛法認為真理本身沒有辦法用語言或文字來表達。雖然佛法這樣說，並不能說世間的道理就不能成立，它可以利用符號或語言文字來表達它合理、不合理的結論，這是「道理極

成」的真實。

那麼，我們把「世間極成」的真實和「道理極成」的真實來作個比較。世間大家共同承認事實的觀念不過是兩種：一種是很明白的，自己一看就很明白的，好比自己親眼看到的形相，親耳聽到的聲音，這幅畫好看或不好看，這個聲音好聽或難聽，……飛機的聲音很難聽，大家都承認，這個是「世間真實」，它根據每一個動態或靜態的印象來感受；第二個是大家的認知都和事物的本相相同，好比是我說這盞燈很亮，大家也說它很亮，……這就是所謂的「世間真實」，無論古今中外大家都承認這個事物存在的相狀與觀念，而且不相違背。換句話說，「世間真實」大多數是不用思考，經過我們眼、耳、鼻、舌、身等五根直接感受就可以了。

「道理極成」有時是超越五根的感受之上，而用第六意識去作一種推理的功夫。所以，第一、它一定需要作種種考察、尋伺，以後才能夠作出歸納；第二、它一

呢？它包括天、人、阿修羅等「三善道」，還有地獄、餓鬼、畜牲等「三惡道」。地獄裡有很多生前做過許多壞事的眾生，死後當然就受業力牽引到地獄去啦！有可能往生天堂嗎？當然不可能。他造作了具有貪瞋癡三毒的有漏業，當然只可能被惡業力拖進地獄去啦！且說三善道，佛法說，阿修羅和天都是住在天界，但是阿修羅有天之福報，卻沒有天之德行。我們知道四天天王、忉利天（帝釋為三十三天主）、夜摩天、兜率天：等欲界天，乃至證果聖人所住的淨居天，他們不僅具有天的福報，還具備天的道德。什麼是天的道德？他們有沒有脾氣呢？還有，但沒有發出來，存在心中，外在的容貌很溫和、慈善。我在講經時，常告訴大家：「不發脾氣的人，就是生活在天道中。反之，發脾氣的人，就是生活在地獄裡。」但是我們要知道天道的眾生雖然不發脾氣，內心還是有脾氣的，只是時常保持溫和的性情，成了習慣而已。就我們人道眾生來說，我

們介於天道和阿修羅道之間，各有一半一半的習氣，有各形各色的人，台灣俗話說：「一種米養百種人。」換句話說，人的福報只有一半，另一半要靠自己去修養。所以，我們拿天道和人道來作比較，人道可以修行向上的機會比較多，而天道幾乎沒有，因為他們都在享受天福，享受各種美食、美景、歌舞：等快樂，天天都有密集的、享受不完的欲樂，完全沒有痛苦煩惱，就沒有辦法去比較生活上的得失與苦樂，哪裡需要什么進步？因此無暇思索「知苦」、「斷集」、「慕滅」、「修道」等修養之事，哪裡需要再求什麼進一步的修養？所以沒有辦法像我們人一樣懂得去比較苦樂而向上進修。所以，佛法說做人也是很有福報的，因為有向上進修的機會。阿修羅道的眾生也享有天福，可是他們總想當忉利天的天主，瞋心很重；於是經常興兵和忉利天人打戰，所以，佛教常形容一個人瞋心很重的人，像阿修羅一樣一天到晚愛鬥爭。雖然阿修羅道的眾生喜

歡在權力上鬥爭，但是當他們回到阿修羅宮時，還是過得很安樂、愉快的生活，也享受種種福報。

天道眾生固然不發脾氣，他們不僅沒有機會發脾氣，而且把清淨的生活當作最高的享受，把所有的煩惱都壓伏下去，但是並沒有斷除煩惱的種子。所以佛法說，如果這些煩惱的根都還在的話，他們的福享好（欲界天），或者是禪定的力量過去了（色界天、無色界天），內心的煩惱種子將又現行了，還是可能墮落三惡道的。所以這個內心還有煩惱的眾生包括了天、人、阿修羅等三善道，與地獄、餓鬼、畜牲等三惡道，這些眾生都是生活在有漏界。所謂「有漏」就好比水桶有了漏洞，就沒有辦法裝水，永遠也裝不滿，所以佛法告訴我們，不要修有漏法，應當要修無漏法。：（待續）

【註釋】

註①這首偈源出《楞伽經》：「心生，即種種法生；心滅，即種種法滅。」《大乘起

信論》也引用此偈發揮議論。

又《華嚴經》覺林菩薩頌：

「心如工畫師，能畫諸世間，
五蘊悉從生，無法而不造；
如心佛亦爾，如佛眾生然，
應知佛與心，體性皆無盡；
若人知心行，普造諸世間，
是人則見佛，了佛真實性；
心不住於身，身亦不住心，
而能作佛事，自在未曾有；
若人欲了知，三世一切佛，
應觀法界性，一切唯心造。」

「心生，即種種法生。」這半偈告訴我們，萬法皆是唯心所造，我們生活中的一切世界全是由自己的心所造作的，舉凡身體的世界、言語的世界、思想的世界，乃至我們的家庭環境、人際互動、工作環境，……無不是我們自己今生或多生以來慢慢將內心的想法，由種子轉變成現行，最後展現成果。我們能執著的，是這一顆心；能思索的，也還是這一顆心；能指揮

身體去做好事或壞事的，是這一顆心；能指揮嘴巴去說好話或壞話的，是這一顆心；能指揮意念去想好事或壞事的，還是這一顆心；能超越善惡、好壞相對待境界的，也還是用這一顆心；能夠萬緣放下，找到自己本來面目的，依舊是這一顆心。我們心識的功能多偉大啊！它可包含三界六道，它可含攝一切法，它是有漏、無漏？端看我們怎麼去應用！如果我們守五戒、修十善業，那麼我們將常保人天福報；反之我們不守五戒、修十惡業，那麼我們將墮入三惡道，受地獄、餓鬼、畜生等大苦果報。

「心滅，即種種法滅。」是告訴我們，應當看守自己內心，不要讓它妄動，我們的內心有量無邊的種子，它的體性雖然羸劣，但是遇到適當的因緣時，就會萌芽轉變成現行。好比世間樹的種籽，在時節、溫度、雨水……等因緣具足的話，它就會萌芽生長、抽枝散葉、開花結果，乃至成為參天大樹。同理，如果我們一直關注內

心，給它適當的善好因緣，它就會變成有力量的現行。學佛的功課就是儘量看好自己的內心，讓一切惡種子因為「緣缺」而不生。如果是出家比丘、比丘尼戒，守戒清淨，勤修三無漏學，那麼將預入聖流，甚至證得小乘阿羅漢果。（羸，音同雷，瘦弱。）

大乘菩薩以一切眾生為境界，不但要滅除內心不好的種子習氣，更要積極薰習好的善種、無漏種，抱持感恩的心，修四攝法及六度萬行，展開菩薩的大悲、大智、大願、大行，菩薩心心念念所想都利益一切眾生，逐漸由外凡位，修進內凡位，進而成就三賢位，最後升進十地菩薩位，乃至最終達成佛的菩提智果。

如六祖惠能大師所言：

「但用此心，直了成佛。」

註①和第六意識相應的心所有五十一個：①五徧行；②五別境；③善心所有十個；④根本煩惱心所有六個；⑤隨煩惱

心所有二十個（小隨十、中隨二、大隨八）；⑥不定心所有四個。

其中，四個不定心所是①悔：追悔往事，可能追悔做了善事，或者惡事，所以會障礙修止；②眠：適度的睡覺，可令身體恢復體力，神智清明，但多睡、貪睡則會使身心昏昧，虛度光陰，不自在，障礙修習止觀；③尋：於法推求，未審細察（比較粗略的觀察）；④伺：於所尋法，數數推求，（比較仔細的觀察）。

註③法相唯識學將我們在日常生活

中，遇外境時，心理所證知的相狀，分爲三種差別，即所謂「三量」：現量、比量、非量。所謂「量」，就是量度、計慮的意思。好比用尺來度量布匹，就可以得知布的長短。同理，當我們的六根遇到外境時，以心（第六意識）來量境，即可分辨外境的大小方圓、青黃赤白：等相狀。

①現量：現量之所以稱爲現量，必須具備三個必要條件：第一是「現在」：簡別它不是過去與未來；二是「現有」：簡別它不

是沒有；三是「現顯」：簡別它不是隱覆而不見。

②比量：是由推理、比較等認識得來的心理作用。如近世間的哲學，在佛法叫對比量有專門的研究篇章，稱作「因明」學。③非量：是相似的現量，相似的比量而已。《因明入正理論疏》云：「似現似比，總名非量。」所言「似」，就是相似，即是對所量的對象，都是錯誤不正確的，是完全錯誤的認知。

生活禪小品

一切現成

有一次，羅漢桂琛禪師問法眼文益禪師：

「你曾經說過：『三界唯心，萬法唯識』，現在請你告訴我，庭院裏的那塊石頭是在心內，還是在心外呢？」

法眼禪師回答：

「在心內。」

羅漢禪師便說：

「你為什麼把這麼大塊的石頭放在心內呢？」

法眼禪師被羅漢禪師問得無話可對了。從此之後，一直向羅漢禪師討教疑問，每天提出新的見解時，羅漢禪師都說：

「佛法不是這樣的。」

最後法眼禪師只得對羅漢禪師說：

「我已經辭窮理絕了。」

羅漢禪師便說：

「以佛法來講，一切都是現成的。」法眼禪師聽了這話之後，恍然大悟。

【附註】

在這個禪宗公案中，羅漢桂琛禪師所說的「以佛法來講，一切都是現成的」的「一切現成」，是指一切眾生皆有佛性而說的。後來法眼文益禪師當了方丈之後，就常對僧眾說：「實體本來是現成的，就

在你們眼前，可是卻被你們變為名相之境；你們要好好想想：怎樣才能再回轉為原來的面目呢？」如果我們不把「佛性」變為名相之境，那麼「用」便是「體」，這就是「諸法皆如」的思想，也是突破體、用界限的觀念。唯有「體用一如」，才能達到「煩惱即菩提」、「生死即涅槃」的境界。正如《維摩詰經》所說：「在於生死，不為污行；住於涅槃，不永滅度，是菩薩行。」禪的精神就是這樣超越體、用界限的精神。正因為佛性無內、無外，石頭也是佛性所顯露的，有什麼心內、心外的界限分別呢？

禪宗「諸法皆如」的思想，是說遍法界虛空界是一個理體，理體就是法性、就是自性；「諸法」是講一切現象，一切現象不離自體，自體是如，現象焉能不如，它不如它怎麼能現相？所以「諸法皆如」。覺悟的人曉得一切法無不是自性所現；相如其性，性如其相，所以叫如如。古人對於這樁事情，用金與金器來做比

喻，把黃金比喻做自性，黃金所做的器皿比喻做法相；黃金是體，做出器皿是相，全是黃金做的，所以相就是性。相是性變現的，性是相之體，相是體之相，法相與法性是一不是二；法性如，法相亦如，諸法皆如，這叫如如。

一歷耳根，永為道種



過去有一大寺，藏有龍藏經典，每年六月初六，必然搬出曝曬。有一年，正在曝曬藏經時，忽有一牛闖進佛門，用牛鼻子向曝曬中的藏經嗅聞。被僧人發覺，恐其弄壞藏經，急命其主人牽走，牛雖掙扎，欲繼續嗅聞，不想離去，無奈鼻子被人牽著，不得不離開。不久牛死，轉世為人，聰明異常，十七歲中舉人，二十歲中狀元，皇上封為道台大人。走馬上任時，途經前生聞經的佛寺，似曾相識，心中奇怪，下馬入內觀看。忽聞眾僧誦經，竟能隨之朗誦，一字不差，念至一半，忽然無

法跟上，心生懷疑，請教僧人。

老和尚說：

「此是因果問題，如實道來，恐道台大人生氣。」

後因道台大人幾經追問，並聲明不生氣，老和尚始將牛因聞經功德，轉生為人之事道出。並勸道台大人，珍惜人身，護持佛法。道台大人，由於聞經善根，毅然棄官出家為僧。

由此證明，無論人畜，無論眼見、耳聞，甚至鼻嗅，但得與佛法接觸，皆有功德；若能從聞思修，終必證得無上智慧。

【附註】

有一次，有個兒子去探望他的母親，問她說：「媽媽，最近您有沒有去佛堂上課呢？」

母親肯定地回答說：「當然有了。」

兒子說：「講師都講了什麼內容呢？」母親思考了一番，卻想不起講師到底講過什麼，但是她說：「雖然一時記不起

來，但是我覺得對我很有幫助。」

兒子笑她說：「聽完之後連內容都忘記了，哪裡會有什麼幫助？」

母親聽兒子這麼說，就拿起一個舊的籐籃對他說：「可以幫我做一件事嗎？請拿這個籃子到水龍頭那裡，替我接滿水。」

兒子大笑說：「我不會笨到那樣吧！

這個籃子怎能裝水呢？」母親便趁機解釋說：「你說得對，它是不能裝水。但是，當水從籃子裡流過之後，一定會把籃子上的污垢洗掉的，對不對？」

這時，兒子才明白母親的真正意思。

我們去佛堂聽課，有時也會把內容忘記，當我們用心去聽的時候，其實心念已經得到潔淨。同樣地，如果我們偶然聽到一兩句金石良言，雖然不久之後就忘記了，但已經多少從中得到教益。有時我們以善言勸導家人、親友，可能他們好像只當作耳邊風，但是真理聽進去之後，終究會開花結果，不會是徒然無功的。

「一歷耳根，永為道種」，到了因緣

成熟的時候，這些善的種子就會發芽，就像用水洗淨籃子一樣，洗滌我們的心靈，幫助我們圓滿道業。

以和為貴

《六祖壇經》云：「心平何勞持戒，行直何用修禪？恩則孝養父母，義則上下相憐，讓則尊卑和睦，忍則眾惡無喧。」這個道理無論在做人、做事或在修行、悟道上，都是非常重要的觀念。

心能夠得到平靜就是最大的福報，中國有一句古語「以和為貴」，「和」代表和氣、和諧，依照這個原則為人處世，時時刻刻保持心平氣和，以智慧心來生活，就能廣結善緣，做事也容易成功，並且心胸益加開闊，人生就擁有無限的光明。

清康熙時，大學士兼禮部尚書張英，張家家人在老家修建府第時，因地界不清與鄰居發生爭執，張家管家把爭執情況寫信到京城給張英，希望透過權勢，脅迫鄰

居把土地讓出來。為官的張英看了，就回覆一首詩偈給他：

「千里修書只為牆，讓他三尺又何妨；

長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。」

有了慈悲心，人與人之間便是一團和氣，所有的爭執也能夠化解。《菜根譚》云：「路要讓一步，味須減三分；徑路窄處，留一步與人行；滋味濃的，減三分讓人嚐。此是涉世一極安樂法。」日常生活中，人與人之間總會發生彼此無法釋懷的堅持，而造成永遠的傷害。一般人容易隨著境界起伏而煩惱不安，因此無法用心去審察人事物的真相。學佛就是學習用佛法的角度，把人事物看得清楚、透徹，真正了解萬法實相，就會發現根本沒有什麼事物值得我們去貪戀、瞋怒或癡迷。

【附註】

學佛就是在學「真」，透徹了悟「真」，乃至契悟「真空」，就可以化解一切煩惱。雖然在人群中離不開人我是非，懂得將逆境的考驗視為修行的增上緣，藉境練心，

化除煩惱、淨化心靈，便是「妙有」的展現。以和為貴，日用中學習以智慧心寬容待人，以良善的角度看事情，心靈得到平靜，不但能夠廣結善緣，更能處處左右逢源，人生定能獲得真正的幸福、快樂與自在。



以病苦為師

圓悟克勤禪師，在投入善講《楞嚴經》的敏行禪師門下後，精進研習。一日，圓悟克勤禪師生了一場重病，感到平日所學在此時都起不了作用，於是將修行方向轉為禪法，遍訪禪宗道場。圓悟克勤禪師在白雲山初參五祖法演禪師時，由於因緣尚未具足，所以無法接受法演禪師的機鋒。離開前，五祖對他說：

「有朝一日，你挨過一場熱病，就會想回來了。」

到了鎮江金山寺，圓悟克勤禪師染上傷寒，回憶起五祖的那一番話，當下發願

等病好了，一定要回到五祖法演禪師身邊。果然，就在五祖法演禪師的接引下，圓悟克勤禪師不但開悟了，也承擔了如來家業。

【附註】

佛法告訴我們，這個軀殼乃是地、水、火、風四大假合而成，假名為身，又因四大不調而產生四百四種病；換句話說，有了色身，就一定有生、老、病、死苦。《無常經》云：「無上諸世尊，獨覺聲聞眾，尚捨無常身，何況於凡夫。」所謂「捨」，並非了結自己的生命，而是不執著於這個色身，對於這個色身所引發的快樂和痛苦，亦不迷戀和煩惱，清楚明白「它」是虛妄不實、本質是空的，才能趣向究竟解脫之路。病苦，是一種因果的呈現，世間萬事萬物都不離因果報的法則，「菩薩畏因，眾生畏果」，因為不識因果，眾生只曉得一昧地逃避苦果，不知道從因地努力，防患未然。

歷史上有名的唐太宗，大約在二十歲左右就染上瘧疾，一直沒有治癒。瘧疾所引起的慢性發燒病症，不但會影響一個人的判斷力，更會左右人的情緒。唐太宗雖然長期受到瘧疾之苦，卻也是中國歷史上難得願意接受諍言的皇帝，這很有可能是因他親身體驗如此的病痛，將心比心，才不忍老百姓受苦。在魏徵病故以後，唐太宗留下了一句千古名言：「以銅為鏡，可以正衣冠；以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」

古人說：「佛說一切法，為治一切心；若無一切心，何用一切法？」為了讓眾生從生死的此岸至涅槃的彼岸，佛陀以不捨一眾生的大慈悲心講經說法四十九年，其間也曾示現無常病苦，卻無礙於世尊教化眾生的願行。「三十七助道品」中的四念處，即是屬於佛所說的八萬四千法門之一，對於一位飽受病魔摧殘的人而言，「觀受是苦」是真實不虛的。

古德云：「只貴汝知見，不貴汝行履。」

如同圓悟克勤禪師的菩薩示現，若不是病苦，又怎能徹悟自己因執著文字般若而迷失在三藏十二部經典當中，落入生死兩邊？「時光易度，道業難成」，病苦，亦是在提醒修行之人無常鬼無時無刻不在伺機而動，所以更應把握當下，精進不懈，依止大善知識，尋得正確的解脫之道。

失真的鏡面

在梵唄練習室裡，有一面為調整發聲姿勢而擺設的穿衣鏡，每次練習發聲時，看著鏡子裡的影像，總覺得鏡子裡頭的人，看起來都比較削瘦？直到有一天請教一位法師後，才恍然大悟，原來生產鏡子的廠商，為了增加穿衣鏡的銷售量，於是在製造過程中，在鏡面上做了小小的處理，好讓鏡子裡的影像，看起來都比較細長，讓顧客更喜歡在穿衣鏡前流連忘返。原來，我們從未真正看清楚過自己。無論

是透過鏡子的反射，或是透過照相感光的方式，這當中早已摻雜了許多「失真」因素，所以在影像的外型或色彩上，都已不是我們的本色。因此，只要是外在的表象，都不是真實的！

【附註】

在物理學的「全像理論」中，預測我們所見的世界，都只是某一個「較低維度的投影現象」，如同陽光底下的影子，影子非本人，我們卻執為實有。

《楞嚴經》云：「汝今日以目觀見山河國土及諸眾生，皆是無始見病所成。」

佛陀直接指出，我們所看見的世界都是虛假的，只因從無始以來，我們都用一雙因「無明」導致的「病眼」來看這個世界。所以《金剛經》亦云：「凡所有相皆是虛妄！」所謂「夢幻空花，何勞把捉？」既然所見皆是虛妄，就不需在意。佛法中不斷強調「三界唯心，萬法唯識」，一切都是自心所變現出來的，我們長久以來的執

著與妄想，使我們執溺於外在的塵境而不自拔，透過失真的鏡面，看到的永遠不是自己。唯有不斷地反觀覺照，拂去鏡上的塵垢，開啟本具的「大圓鏡智」，才能見到真正的「本來面目」。

別把自己看得太重

一隻駱駝，費盡千辛萬苦穿越了沙漠；一隻蒼蠅趴在駱駝背上，一點力氣也不花就過來了。蒼蠅很開心地笑著說：

「駱駝，謝謝你辛苦把我載過來，後會有期囉！」

駱駝冷冷地看了蒼蠅一眼，說：

「你在我身上的時候，我根本就不知道，所以你走了，也沒必要跟我打招呼；因為你根本就沒有什麼重量。別把自己看得太重，你以為是誰？」

英國文學家蕭伯納一日閒著無事，同一個不認識的小女孩子玩耍談天，黃昏來

臨時，蕭伯納對小女孩說：

「回去告訴你媽媽，說是蕭伯納先生和你玩了一下午。」

沒想到小女孩子馬上就回敬了一句：

「你也回去告訴你媽媽，就說瑪麗和你玩了一下午。」

後來，蕭伯納常對他人說：

「人，切不可把自己看得過重。」

【附註】

著名表演藝術家英若誠曾講過一個故事。他生長在一個大家庭中，每次吃飯都是幾十個人圍著大餐桌一起吃。有一次，他突發奇想，決定跟大家開個玩笑。吃飯前，他把自己藏在飯廳內一個很不起眼的櫃子裡，想等到眾人遍尋不著時再跳出來。想不到完全沒有人注意到他的缺席！大家酒足飯飽離去後，他才落寞地從櫃子裡走出來，吃了些殘湯剩菜。從那次以後，他就告訴自己：「永遠不要把自己看得太重要，否則可能會大失所望。」

秦兵馬俑坑至今已出土清理各種陶

俑一千多尊，除跪射俑外，皆有不同程度
的損壞，需要人工修復。而這尊跪射俑是
保存最完整的惟一尊未經人工修復
的。仔細觀察，就連衣紋、髮絲都還清晰
可見。跪射俑何以能保存得如此完整？這
得益於它的低姿態。

首先，兵馬俑坑都是地下道式土木結
構建築，當棚頂塌陷、土木俱下時，高大
的立姿俑首當其衝，低姿的跪射俑受損害
就小一些。其次，跪射俑作蹲跪姿，右膝、
右足、左足三個支點呈等腰三角形支撐著
上體，重心在下，增強了穩定性，與兩足
站立的立姿俑相比，不容易傾倒、破碎。
因此，在經歷了兩千年的歲月風霜後，它
依然能完整地呈現在我們面前。陶俑如
是，人何不然？

事實上，一個人的輕與重，貴與賤，
絕對不是自己能定下標準的。遇事平靜謙
和，不事張揚，才是最重的分量。

「不把自己看得太重」，其實是一種
修養，一種風度，一種高尚的境界，一種

達觀的處世姿態，是心態上的一種成熟，
是心志上的一種淡泊。用這種心態做人，
可以使自己更健康，更大度；用這種心態
做事，可以使生活更輕鬆，更踏實；用這
種心態處世，可以使社會更和諧，更圓
融。

良知的人心，是成佛之根

在二戰期間，德軍包圍了列寧格勒，
企圖用轟炸機摧毀其軍事目標和其他防
禦設施；眼看就要全軍覆沒，有一位名叫
施萬維奇的昆蟲學家也被困在其中。由於
戰火的洗禮，軍營附近的生物都慘遭傷
害，作為昆蟲學家的施萬維奇很是痛心。
這天，他看到不遠處的樹枝上停著一隻蝴
蝶，那是一隻美麗的花蝴蝶，在陽光下伸
展著美麗的翅膀；他向蝴蝶揮了揮手，希
望它遠離這個危險的環境。但是蝴蝶反複
試了幾次還是沒法起飛；經驗豐富的施萬
維奇看出了其中的隱情：它一定是受傷



了。

施萬維奇小心翼翼地將蝴蝶從樹上抓了下來帶回軍營。原來蝴蝶的翅膀受了傷，施萬維奇給它塗上藥；兩天後，蝴蝶漸漸地康復了，施萬維奇才依依不捨地將它放回了大自然。

第二天一早，奇跡出現了，施萬維奇和他的戰友們發現，一夜之間，他們的門前停滿了蝴蝶，花花綠綠的在陽光下撲閃著美麗的翅膀，分外耀眼。施萬維奇激動極了，研究昆蟲多年，他還沒有見過如此壯觀的場面！施萬維奇突然靈機一動，如果用這些蝴蝶將軍事基地偽裝起來，那麼德軍的飛機不就發現不了他們了嗎？但是，對於整個軍事基地來說，這些蝴蝶還是不夠呀！最後，他想出了用黃、紅、綠三種顏色塗在軍事基地上的方法，將軍事基地裝扮成了一件大大的迷彩服；因此，德軍在飛機上看到的只是一片花草蝴蝶的海洋。儘管德軍費盡心機，列寧格勒的軍事基地仍舊安然無恙，為贏得最後的勝

利奠定了堅實的基礎。

【附註】

根據同樣的原理，後來人們還生產出了迷彩服，大大地減少了戰鬥中的傷亡。因為蝴蝶的翅膀，在陽光下，時而金黃，時而翠綠，有時還由紫變藍。通過對蝴蝶色彩的研究，為軍事防禦帶來了極大的裨益。（裨，音同必，增加、幫助的意思。）

事後，施萬維奇對那次蝴蝶集會的唯一解釋是：那隻蝴蝶為了報恩，號召同伴利用蝴蝶天生偽裝的特長，來為施萬維奇的軍事基地作掩護。昆蟲尚且懂得知恩圖報，反觀我們人類，如果每個人都有一顆善心，都懂得投桃報李，那麼這個世界便是一個充滿溫情、充滿感動的世界。而每一次無私的愛心，都會給這個社會和我們自己帶來無限的光明，因為每個眾生自己和周圍的一切都是一體的。

如果每個人都能實現自己生命的意義，在付出中，明瞭生命的本質是眾因多

緣和合而有，因此沒有一個獨立自存、不變和能夠作主的我，如此便能點燃自己的心燈，發揮自己的光和熱，並同時感受周圍的光明，讓世間的一切都處於光明之中，達到宇宙間萬物一體的融合。



風中的羽毛

有一次，一個女生出語不慎，嚴重傷害了相處多年的一位好友。這些話都是未經思索脫口而出的，而且她跟這個朋友的關係非常親密，所以她事先根本想不到會有什麼樣的後果。傷害造成以後，她後悔不已，甘願付出任何代價，收回她的話。她登門向一位老師請教；老師耐心地聽完了她的訴說之後，告訴她：

「人說出去的話猶如潑出去的水，是收不回來的。」

但是女生苦苦哀求，希望老師能替她想出辦法收回她傷害朋友的話。老師歎了

一口氣，說：

「辦法倒是有一個，但是做起來非常不容易，你願意吃苦受累嗎？」

女生真誠地答道：

「我願意為我所犯的過錯做一切事情！」

老師說：「那好！要想收回你的話必須做兩件事情：第一，拿出你最好的羽毛枕頭，將它開一個洞，然後天黑的時候全城挨家挨戶地走，並在每家門前放一根枕頭裡的羽毛。記住：每家門前只能放一根羽毛，天亮的時候，必須做完這件事情。做完之後，你到我這兒來，我再告訴你我要做的第二件事情。」

儘管老師的方法聽起來十分荒唐，但是這個女生誠心要收回她的話，便一絲不苟地照辦了。深夜，街道如墳地一樣靜寂，寒風似皮鞭一樣襲人，女生的骨頭像散了架似的疲憊。她堅持著，並且高興地想：

「儘管吃苦受累，但只要能收回傷害

朋友的那些話，總比不知道做什麼要強。」

終於，在天亮前，她在最後一戶人家的門前放上了最後一根羽毛。於是她再次來找老師，這時，她已經累得筋疲力盡了，但是想著自己的努力會有所回報時又覺得很欣慰。她說：

「我已經按照你的要求，在每家每戶門前都放了一根羽毛。」

老師說：

「很好！現在你只要將那些羽毛重新放回枕頭裡面，你就能收回傷害朋友的那些話了。」

女生目瞪口呆。因為晚上的風那麼大，羽毛早就被風吹得不見蹤影了！

【附註】

人的每一句話都像一根風中的羽毛，一旦說出口，任何的努力——不管這種努力是多麼地發自肺腑，多麼地真心誠意，都不能再將這些話收回去了，常言道：「一言既出，駟馬難追！」孔子要我

們：「不以言舉人，不以人廢言」，俗話也說：「病從口入，禍從口出」，這些都是老生常談的話，但往往被人忽視；其實，老生常談的話，就是真理所在。從古至今，對人最大的傷害往往不是肢體上的折磨，而是精神上的打擊。我們一剎那間惡言出口的後果，也許終生也難以彌補和挽回，儘管我們已經盡了最大的努力。因此我們應了解：朋友之間的交往，難免有矛盾；有了矛盾時，千萬不要逞一時的口舌之快，尖刻傷人、惡語相向。親情無價，友情不易，值得我們好好珍愛與維護！

常懷感恩、善解、包容的心

有一天，佛陀和弟子們在外托鉢，途中遇到一位老人，這位老者看到佛陀時，態度非常親切、恭敬地走到佛陀的面前，一開口就說：

「兒子啊！這麼久的時間，你到底去

哪裡？走，回家去吧！你的母親好想念你。」

佛陀似乎也默認，就帶著弟子們隨同老者回家。老人一進門，就連聲大喊：

「老太太，快來啊！快來啊！已經找到兒子了。」

老太太看到佛陀時，也很恭敬地走到佛陀面前行佛門之禮。但她口中也是同樣說：「兒子啊！你跑到哪裡去？好長一段時間沒看到你，你知道我多麼想念你嗎？」

老太太接著又喊道：

「女兒啊！快來啊！快來啊！你的兄弟回來了。」

年輕的女兒出來時也說：

「兄弟呀！你跑到哪裡去了？好久都沒有你的消息了。」

佛陀的態度，就像是真的回到自己的家，見到親人般，接受這一家人的供養，然後回到僧團住的地方。弟子們心中都很疑惑：

「奇怪！那位老者明知佛陀的父母是淨飯王和摩耶夫人，為什麼一看到佛陀就叫『兒子』呢？更奇怪的是，佛陀似乎也默認，這到底有什麼因緣？」

佛陀看到弟子們正議論紛紛就對大家說：

「我們坐下來，讓我告訴你們這段過去的因緣。」

佛陀說：

「這對老夫妻將我當成他們的兒子，這是確實，因為在一千五百世期間，前面的五百世，他們是我的父母；再五百世，他們是我的叔叔和嬸嬸；後面五百世，他們是我的祖父和祖母。由於那一千五百世內，我曾是他們的子、侄、孫子，所以他們叫我『兒子』並不過分。人生本來就是互為因、互為緣，過去生中他們養育我，他們的確有恩於我啊！」

【附註】

由這段故事，可以瞭解，人生確實是

互為因、互為緣。大家來自不同的家庭，有因緣才能聚在一起。由於生生世世互為緣，不論是善緣還是惡緣，在今生和過去生中都是互相牽連不斷的；因此，我們要珍惜當下的這份因緣，在未來生中，才會有歡喜的好緣再相聚。換言之，我們不只是對關係遠的或陌生的人，要結善緣，對身邊的人更要重視這份因緣，要常懷「感恩」的心；因為說不定對方就是過去生對我們有恩的人，所以，今生應該要好好地回報！即使是過去生與我們有不愉快的瓜葛或仇恨，今生相遇了，也要存有「善解」、「包容」的心；對方有意傷害我們，只要我們無心接受，就很容易「善解」；若能打開心門，事事「包容」，對事不存有成見，內心必然輕安自在。俗話說：「惡緣要善了」，如果惡緣不用歡喜心去善了，這份惡緣就無法消除，來生還是要了結的；倒不如今生就把它化解掉，轉前世的惡緣為此世、來生的善緣。

總之，人與人相處千萬不要有爭執，

因為爭執只會延續過去的煩惱並成就將來的惡果。所以，我們一定要在日常生活中，對人、對事時時懷有感恩、善解、包容之心，如此必能與人廣結善緣！

情緒管理



據報載：北京八達嶺野生動物園，最近發生一個血淋淋案例：

有一位女遊客跟自己的丈夫爭吵，在虎區私自下車，被東北虎拖走，受了重傷；她的媽媽坐在後座，見狀急忙下車想去搭救女兒，卻被老虎殘忍地咬傷致死。男人從駕駛座衝出來想要解救，但是猶豫了一下，又返回車裡；據說是因為車內還有孩子。

只因為一個女人的憤怒，瞬間造成一死一傷！這位女遊客蔑視了遊園最基本的規則，以自我為中心，毫不考慮母親和

孩子的安危，實在太不應該！

【附註】

這個事件，是一個有關情緒管理的問題，值得我們深省！當我們面對苦惱的事情時，我們可以大發雷霆、怨天尤人，甚至責備所有的人，但事情卻不會因為這樣而絲毫有所改變！相反的，這種不好的情緒會繼續伴隨著我們往後的生活，讓我們背負著一生的痛苦活下去。但如果我們能放下怨恨和懼怕，換一個角度來看事情，勇敢地面對它！接受它！處理它！放下它！那麼事情的情況，也許就不會如想像中那麼糟糕。人就是看不慣別人不合我意，這就是佛學上常說的「我執」熾盛，也是我們學佛者在修行上必先下手修正的對象。

美國社會心理學家費斯汀格 (Festinger)，有一個很出名的判斷，被人們稱為「費斯汀格法則」：生活中的百分之十，是由發生在你身上的事情組成，

而另外的百分之九十，則是由你對所發生的事情，如何反應所決定。換言之，生活中有百分之十的事情是我們無法掌控的，而另外的百分之九十，卻是我們能掌控的。可見，能幫助我們的絕對不是別人，而是自己。倘若我們能瞭解並熟練地運用「費斯汀格法則」來處理事情，那麼一切問題就能迎刃而解了。

請記得能夠讓我們一生受用的一句話：『恨』，能挑起爭端；『愛』，能遮掩一切過錯。』

誰是誰的「逆境菩薩」？



某大公司招聘職業經理人，應徵者雲集，其中不乏高學歷、工作經驗豐富的人。最後，老闆將親自面試最後的六名應徵者。

可是當面試開始時，主考官卻發現考場上多了一個人，就問道：

「有不是參加面試的人嗎？」

坐在最後面的一個男子站起來：

「先生，我在第一輪就被淘汰了，但我想參加一下面試。」

所有的人都笑了，就連站在門口為客人倒茶水的老頭，也忍不住笑。

主考官不以為然的問：

「你連考試第一關都過不了，又有什麼必要參加這次面試呢？」

這個男子說：「因為我掌握了別人沒有的財富，我本人就是一大財富。」

大家又一次哈哈大笑，認為該男子或許是頭腦有毛病，或許是狂妄自大。

該男子繼續說：

「我雖然學歷不算太高，也沒擔任過重要職務，可是我卻有著十年的工作經驗，曾在十二家公司任過職……」

主考官插話：

「雖然你的學歷和職稱都不高，但是工作十年倒是不錯。不過你換了十二家公司，這可不是一種令人欣賞的行為。」

男子說：「先生，我沒有主動要換工作，是那十二家公司先後倒閉了。」

大家又是一陣大笑。

一個考生說：

「你真是一個道地的失敗者！」

男子笑了笑：「不，這不是我的失敗，而是那些公司的失敗。這些失敗積累成我自己的財富。」

這時，倒茶老頭走上前，給主考官添茶水。

男子繼續說：「我很瞭解那十二家公司，我與同事努力想挽救，雖然沒有成功，但我知道錯誤與失敗的每一個細節，並從中學到了許多東西，這是別人所學不到的。很多人只是追求成功，而我，更有經驗避免錯誤與失敗！」

男子停頓了一下，又接著說：

「我知道，成功的經驗大部分相似，容易模仿，而失敗的原因卻各有各的不同。用十年學習成功經驗，不如用同樣的時間經歷錯誤與失敗，所學的東西反而更

多、更深刻。我認為，別人的成功經歷很難成為我們的財富，而恰恰是別人的失敗過程，卻是我們不可多得的財富！」

該男子說完，做出轉身出門的樣子，又突然回過頭：

「這十年經歷的十二家公司，培養鍛煉了我對人、對事、對未來的敏銳洞察力，舉個小例子吧，真正的主考官不是您，而是這位倒茶的老伯……。」

在場所所有的人都感到驚訝，目光轉向老頭。

老頭在驚訝之際，很快恢復了平靜，笑了笑：「很好！你被錄取了，但是我知道，你是如何知道這一切的？」

【啟示】

相信誰不也願意從事十二家公司，而公司都相繼倒閉。更多的時候，我們埋怨自己倒楣，卻沒有換個角度想想：塞翁失馬，焉知非福。

從這個故事，我們也能得出一個結論：錯誤和失敗並不是100%的，錯誤和失敗多了，只要懂得去總結整理，就是一筆財富，因為可以讓我們學會去避免同樣的錯誤與失敗。另一方面，我們也明白了「世事洞明皆學問，人情練達即文章。」

這名男子能從倒茶老頭的神情、氣質、舉止等，看出他是這家公司的老闆，說明他是一個觀察力很強的人。而冰凍三尺非一日之寒，這樣的洞察力不是一朝一夕能夠練成的，這需要長期的積累，需要在每一個細節的觀察中不斷的訓練和提

升。

向逆境乾杯，跟敵人致敬，打擊你最深的人，一定是你的敵人嗎？錯了，他可能是你最親密的朋友、親人。打擊你最深的人，一定是負面的嗎？錯了，他可能造就一個更堅強的你。

原諒敵人，往往比原諒朋友容易。因為，我們從來不會對敵人付出感情，但是對朋友、親人，我們也許付出了最真摯的

情感；付出了，就希望得到回報，得不到回報，反而被出賣、背叛，在情感上就會有著被欺騙的傷痛和悲哀。

原諒敵人，那是一種風度和器量的表現；我們之所以可以原諒敵人，那是因為覺得自己在他之上，有權力去赦免他，甚至可憐他、原諒他，就是不想跟他一般見識。

但是，我們對朋友卻是小器的很，在內心始終無法真正的原諒他。

人生中有許多不可思議的地方，看似吊詭，其實透著玄機，例如說，越是親密的人，往往互相傷害；愈是自己的親人，反而傷你最深，那些看輕你、傷害你的人，可能是你的父母、丈夫、妻子、情人、兄弟、姐妹，甚至是你最好的朋友、同事。

雖然如此，這些人都可能是你人生中的「逆境菩薩」，也是你人生中的「逆增上緣」，因為，有了他們的「激勵」，你才有向上的勇氣及能量。

人生到底是上升，或者下墜，完全取決於你如何看待人生，倘若在遭受打擊時，仍能體會到生命的美好之處，當你細細品味痛苦的滋味，慢慢咀嚼失意悵惘之時，你就永遠都不會忘記這種「刻苦銘心」的感受。

此時若能化挫折為動力，化困境為動能，那些打擊你的人，就是上天給你最好的禮物，也是上天給你最好的成全。

其實，我們都應學會感謝，感謝那些曾經讓我們跌了一大跤的朋友，因為，成功是來自貴人的提攜，也來自小人的激勵，若沒有重重跌倒過，就不會想要風風光光再站起來。

向逆境乾杯，跟敵人致敬，英雄往往就是誕生在這樣的時刻，這也是你重新認識自己的關鍵。

只有面對挫折時，還能夠微笑以對，在困境中學會了感謝，你才能掙脫人生的困境，走向光明未來。

因為，真正有價值的人，是在逆境中

含笑的人。(截取自網路)



幸福是無法比較的

當一個人金榜題名時，總是特別容易得意忘形，尤其是在網路上。

猶記得考上研究所那天，喜孜孜地上網與人分享喜悅，霍然瞟見一位暱稱「幸福人」的，不知怎麼回事，我的好勝心及優越感油然而生，竟產生了和她一較長短的念頭。

我大言不慚地表示：「我剛考上國立研究所，有個疼我的男朋友和經濟寬裕的父母，妳有比我更幸福嗎？」

我思忖著，倘若她要比我更幸福，除非她的學歷比我高，家世比我好。過了良久，她終於從電腦的另一端回了話，她說：「我出了車禍，斷了右腿，但很幸運我還有左腿，也因為出車禍，我失去了男友，才發現世界上還有父母深愛著我，這

就是我的幸福。也許我的幸福在你的眼中顯得微不足道，但我真的感覺到很幸福。」

她的話令我頓時感到無地自容，在這充滿競爭、嗜血的社會中，居然幼稚到連「幸福」都要拿來比？

我向她道歉，並且和她聊了一會兒。至今快一年了，我還記得她對我說的話：

「幸福是無法比較的，妳有妳的幸福，我有我的，我們的幸福互不牴觸。」是的，幸福無法比較，也不該拿來比較。

願每個人都能瞭解個中道理，尋找或創作出屬於自己獨一無二的幸福。其實幸福就在我們的身邊，我們本身就是幸福的化身，或許只是我們沒有好好的靜下心去體會，其實，在這個世上，我們已經擁有太多人窮盡一生都難以實現的幸福了。

我沒去過尼泊爾，也沒有去過衣索匹亞，但從朋友的闡述中，眼眶濕了。這不只是同情，而是懊悔自己的不知足。若他

們心中有一個天堂，或許這個天堂就是我們目前所身處的地方！

自己會不會身在天堂，心卻活在地獄呢？美麗的東西其實不需要珍藏，而是要珍惜！（節取自網路）

