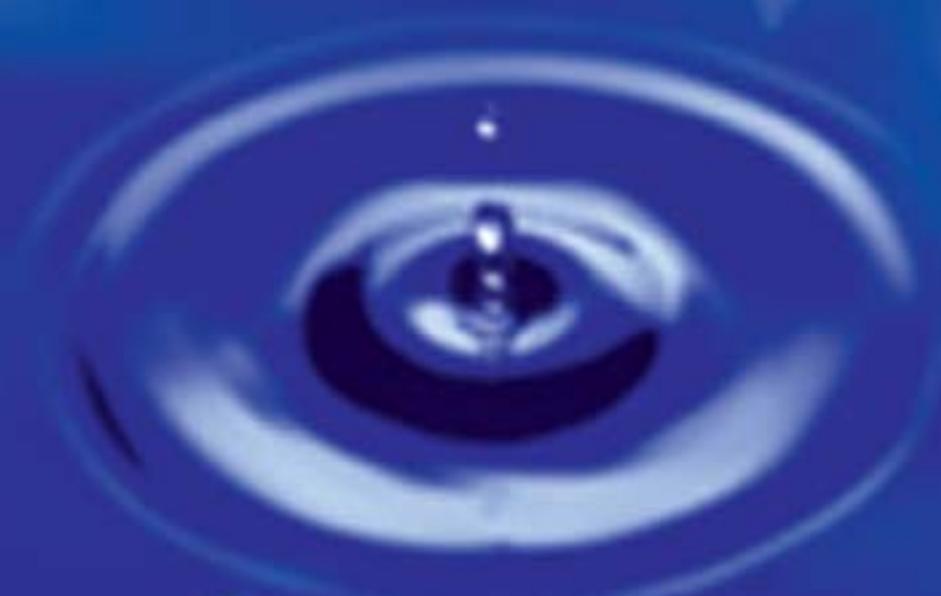


佛說自修書第010種

如何無憂無懼 過生活

K. Sri Dhammananda 達摩羅陀法師 / 著
林淑丹、廖舜筠 / 譯

How to live without fear and worry



佛說教育中心 錫印

如何無憂無懼過生活

K. Sri Dhammananda 達摩難陀法師 著

林淑丹、廖舜茹 譯

序

「人生而苦難，至死方已。」這是安娜托·法蘭斯的著作中，一位智者對生命所作的詮釋。

然而，有些自由派的思想家則認為：「人只是一部小小的機器，由原子排列組合而成，不過是自然進化的一部分。而痛苦則是人類掙扎求生不可避免的過程。生命並沒有特殊的『意義』及目的。而死亡是化學成分的分解，分解殆盡後，不餘一物。」

以上這兩種說法，被某些懷疑論者、唯物論者，甚至偉大的思想家廣為採用的同時，其他哲學家及宗教先驅，也試著發掘生命的意義及目的，尤其想要探討人生苦難的種種。

依佛教釋尊的看法，萬物不滅，始終以成、住、壞、空的順序循環不已，永不止息。釋尊也認為，萬物皆苦於無止盡的變化及衝突。然而，受苦受難的人們因為期待永生與靈魂不滅，願意忍受這些痛苦。就因為存有這種期待，遂產生永遠無法滿足的私心，導致恐懼及憂慮的產生。

釋尊在他的教誨中，提供了我們道德行為的標準，他認為雖然人生活在痛苦與不安全感中，然而如果學習去區分成熟與幼稚的行為，仍然有可能體會到真實的快樂。為達到這個目的，心靈必須先有正確的觀念，也就是認清生命的貪婪本性及追逐感官喜樂的傾向，檢討生命變化與貪婪的結局，以引導自己的生活，走向幸福之道。

第一版《為何憂心》(Why Worry)於一九六七年出版（一萬冊），隨即獲得讀者廣大的迴響，並以每版五千冊的紀錄再發行了六版以上。讚賞及感謝的信函從世界各地蜂擁而至，有來自美國、英國、德國，有來自南非及許多亞洲國家。表示讚賞的人不僅止於佛教徒，還包括印度教徒、回教徒、基督教徒，甚至一些自由思想家。

這本書之所以引起大家的興趣，部分原因是用詞簡單明瞭、內容淺顯易懂，更重要的原因是，本書宗旨在揭示生命的真相，不僅以佛教的觀點，也融入其他宗教及偉大思想家合乎情理的看法，對困陷於紛亂複雜的文明世界中的徬徨迷惑



者，予以適切的安慰和建議。

有些人甚至來信表示；他們是如何因此書而及時了斷自殺的念頭；有人則說他們每天晚上會讀上幾頁，幫助自己靜下心來，以確信世上的種種問題，總有簡單而實際的方法可以解決。

自從《為何憂心》一書出版後，發生了許多事情。這其間我看了許多讀者的來信，亦與各行各業遭受困擾的人充分討論，得到不少新的體驗及領悟，因此決定出版另一本新書。

這本新書討論人類古老的問題，也針對當今現象加以探討，本書的出版仍秉持前一本書的出版初衷，也就是透過適切的信仰而活得歡喜自在。

我想以實際的生活體驗，及人本的觀點來討論問題，因此引用許多文句、軼事、趣聞、寓言故事等，來說明一個有智慧的人是如何超越時空看待生命。這些頗具東方風味的文字，可能有些讀者無法加以聯想體會，覺得它們是屬於特殊文化的一群。然而，若能把故事情節與要旨區分開來，便可受益匪淺。畢竟，世間的困擾及真理都是大同小異的。

誠摯希望本書能為讀者帶來新的體驗和希望，並期望讀者莫帶有譏諷與懷疑的眼光閱讀本書。

達摩難陀

一九八九年五月十九日

目錄

第一篇 我在憂懼什麼	5	第八章 化敵為友	39
第一章 忐忑的心	5	心中有面鏡子	39
煩憂的始作俑者	6	即使玫瑰都有刺	40
恐懼源自愚人	7	遭人批評怎麼辦	40
憂慮之果	8	批評有益	41
第二章 人生不如意	10	第九章 控制不穩定的情緒	45
面對問題是不二法門	10	觀己忘我	45
勇氣及理解力是可以培養的	11	為他人著想	46
換個角度看待問題	14	對每個人寄予同情	47
第三章 苦從何來	16	第十章 養兒育女的憂喜	48
觀看生命本質	17	父母的壓力	48
了解生命實相	17	子女的壓力	48
快樂瞬息無常	18	發掘孩子的潛力	49
生之幻象	19	愛心無價	54
慾望能滿足嗎？	21	第十一章 無懼死亡	55
物質滿足豈是真快樂	22	面對死亡	55
觀照自己	23	何謂生死	56
第四章 讓心靈少一分衝突	26	安寧的死	57
現代人怎麼過活？	26	死亡是無可避免的	58
人生如戰場	27	第十二章 何必杞人憂天	59
無法駕馭的心靈	28	活在當下	59
修心之道	29	算命豈能斷兇吉	60
第二篇 化解憂慮	30	沒有一盞領航的燈	60
第五章 憤怒是可以駕馭的	30	第三篇 快樂是什麼	62
憤怒之果	30	第十三章 快樂在心裡	62
化戾氣為祥和	31	滿足於現有	62
第六章 自私之果	34	快樂猶如香水	64
經營愛與同情心	34	穿乞丐裝的王子	66
第七章 化解嫉妒及私心	36	第十四章 在爭鬥衝突間覓祥和	67
嫉妒之源	36	自陷混亂的人類	67
心靈的覺醒	37	醫疾需從根治	68
將心比心	37	超越世俗享樂	68

第十五章 生命之神聖與尊嚴.....70	決裂..... 96
教化青少年..... 71	否極泰來..... 97
存善心還是行善？..... 72	第二十二章 愉快的婚姻生活.....98
唯美德能裝扮自己..... 73	婚姻成功在協調..... 98
第十六章 命和運是自己創造.....75	性不只是肉體滿足..... 99
別怪罪於星宿..... 75	盲妻與聾夫..... 100
命運掌握在你手中..... 76	第二十三章 你的美貌.....101
第四篇 快樂、成功的人生..... 78	美於中而形於外..... 101
第十七章 成就他人的福祉.....78	第二十四章 累積福祿.....103
對每個人仁慈..... 79	人為財迷..... 103
善用慈悲心..... 80	知足常樂..... 104
偉大的自我征服者..... 81	暫時擁有..... 104
彰顯人類的價值..... 81	第二十五章 與人和諧相處.....106
第十八章 言談有禮.....83	見人見智..... 106
口業致禍..... 83	容許別人與你意見不同.. 107
在緊張的情勢中保持理智 85	機智以對..... 108
注意自己的意念..... 86	你是人類家族的一員..... 109
舌頭是你的僕人..... 87	第二十六章 你可以改善周遭環境110
第十九章 愛如泥土滋長萬物.....89	美德需要有心去培養.....110
愛是快樂之鑰..... 89	善惡皆在我心.....111
灌溉愛心..... 90	行佛法濟人我.....112
第二十章 心字頭上一把刀.....92	第二十七章 人性的尊嚴..... 113
釋尊之忍..... 92	尊嚴來自罪惡感與羞恥心113
恆持耐心..... 93	行乎中道.....114
第二十一章 為愛所挫.....95	



第一篇 我在憂懼什麼

第一章 忐忑的心

恐懼與煩憂是我們為生活付出的代價，
而不安是恐懼與煩憂的根源。

恐懼與煩憂似乎是人類生活的一部分，任何一個活在現世的人，都無法從這些不愉快的精神困擾中掙脫。

人到底為什麼憂心忡忡？

憂慮來自於各種不同的承諾及責任，起源於各種的偽裝。

憂忡的人總感到自己不如人——「也許我無法勝任那个工作吧！」或「我覺得自己不夠聰明，無法讓人對我有好印象。」他們不願意以自己的真實面目示人，總是對自己說：「我不能讓別人知道真正的我，否則，別人可能對我失去信心或輕視。」所以他們只好偽裝成另一個人。

人往往很在乎自己的外表——男人擔心禿頭；女人煩惱臉上出現皺紋或憂心自己的身材、膚質、身高等問題。

人也害怕遭受他人的批評、抨擊或譴責，因為害怕被人嘲弄，而不敢在人前表達自己的意見或想法，但每當有人表達與自己相同的意見，而且得到別人的認同時，自己卻又感到忿恨不平。雖然明知別人的批評是不公平的，也不是自己應得的，卻又深受其苦。

家庭是另一個憂慮的癥結：「或許我根本不是個好爸爸（媽媽、女兒、兒子）。」

先生擔心年輕貌美的太太會對其他男人示好；太太憂慮英俊的丈夫會離她們而去或有了外遇；未婚男女擔心找不到好對象；結了婚的夫妻擔心膝下猶虛會是多麼寂寞；已有子嗣的夫妻又可能擔心子女的教養問題。

有的人憂慮：「老公（老婆）已不再愛我，可能會遺棄我。」或「等我老了，孩子會不會照顧我？」還有一些父母過度擔心小孩的安全問題、收入是否足夠應付家庭開銷、家庭的保全問題，或是家眷親人的健康情形等等。

工作上，人可能煩惱著能否順利完成工作，如何做正確的抉擇。

「如果我的決定是錯的，那該怎麼辦？」

「我應該趁現在趕快把股票賣了呢？還是遲些再賣？」

「我的部屬在財務管理方面是否值得信任？他們會不會趁我不在時背叛公司？」



有些人擔心可能會遭受損失，或是無法如願獲得升遷，或是被託付太多的責任，有些人則煩惱功成名就會遭同事的嫉妒。

事實上，我們每天所遇到的煩惱永遠也無法詳列出來。活著，本來就充滿了憂慮和恐懼，這造就了我們內心的黑暗面。人有無數的恐懼——怕敵、怕飢餓、怕生病、怕失去財產、怕老、怕死，甚至害怕來生。

人不只擔憂事情會出紕漏，甚至事情進行得太順利也會煩惱。在他心中隱約有種莫名的恐懼感，似乎事情會在頃刻之間出錯，眼前的快樂可能在下一刻變成悲哀。

雖然有人說「沒有消息就是好消息」，但人還是擔心沒有消息，無端的擔憂使得生活中充滿恐懼。這種不幸降臨在每個人身上，只有心地純潔的人，才能從桎梏中解脫。

煩憂的始作俑者

在所有負面的心理狀態中，最不健康、最傷身體的是慢性煩憂。

人為什麼會煩憂？最根本的答案只有一個——煩憂是因為「我」和「我的」觀念，或佛教說的「我執」所致。



幾乎所有比人類低等的動物均靠本能生存，而人類則不然。人類擁有優越的思考能力及直覺，慣用理性創造永恆的自我。在人類思想史上，佛教對於「自我」觀念的探討，占有獨特的地位。佛法指出，「自我」或這種心理只是一種概念，通常無法與現實世界相呼應。

從對自我的信仰中，人類發展出錯誤的「自我」和「擁屬」的想法，因而產生渴求、私慾、欺騙、驕傲，以及其他不健康的念頭。這「自我」觀念是所有問題的根源，小至個人衝突，大到國際間的戰爭，皆源於此。



從「自我」觀念中，人錯誤地認為必須不斷滿足慾望橫流的肉體。如果無法滿足需求和慾望，就會帶來煩惱和憂慮。

因而，煩憂只是一個渴望世俗歡愉的負面心理狀態。對某樣事物愈執著就愈怕失去它，但是慾望獲得滿足後，新的需求又會產生。

同樣的，人害怕與厭惡的事物有所牽扯，對喜樂的執著與對不快的厭惡便造成憂慮。在極端的例子中，只要聯想到某樣物品或情境，即使對本人無害也會產生憂慮。例如對黑暗的恐懼，對幽閉空間的恐懼，對空曠空間的恐懼，懼高，害怕動物、惡魔、幽靈，怕小偷，怕敵人，怕符咒，幻想被人攻擊或暗地裡遭人殺害等。

一個人經歷的憂慮與遭遇，只是自我對多變塵世的慾望所產生的交互作用。無法了解這項事實，是遭受諸多痛苦的原因。但是，人如果能夠修養心靈，理解生命的本質和特性，便容易克服痛苦。因為他了解，無論是愉快的經歷或是所愛的人，終有遠離的一日，而且隨時可能發生；可能在事業起步之初、或中途，甚至在結束



之際。

在這不確定的世界裡，唯一確定的就是凡事均有終了之時。所以認為自己是不可或缺、或事必躬親的人，應該想想，當他無法在場時該怎麼辦？他會被人懷念，也可能有人會覺察到他已不在人世，但為時不會太久。

沒有一個人在世上是不可或缺的，少了他，世界還是會繼續運轉。既然如此，他大可不必這麼擔心自己，老是懷著一些想像出來的憂慮，以致傷害自己的健康，縮短人生的旅程，直到終了——死亡。

親密關係的破裂也會帶來痛苦。自己所愛的人離開了，便感到失落、消沉、絕望、充滿挫折，這是自然反應。被自己所愛的人拒絕總是痛苦萬分的，但有些人不去克服痛苦，讓時間來治療傷痕，反而以消沉來麻痺自己，在心裡想了一遍又一遍，尋找各種方法或手段來治療自己破碎的心，有些人甚至使用暴力來發洩憤怒與挫折感。

恐懼源自愚人



另外還有一種在人心蔓延的恐懼：對自然及未知的無力抗拒。

人早在學習和野獸搏鬥；保護自己防禦外族時，這種恐懼即已深駐人心。在漫長的蠻荒深夜中，當人與大自然的力量抗衡時，迷信的種子早已深植，且代代相傳迄今未休。

在各種原始的感官知覺中，恐懼被形容為一種強烈的情感反應。一旦發生，本能上有想逃離引起該恐懼情境的衝動，並出現如臉色蒼白、顫抖、心跳急速、口乾舌燥等生理狀態。



根據名心理學家約翰·柏多斯·華生的說法：「**恐懼是三種自然的情感反應之一，另外二種是愛與憤怒。**」依華生的觀點，突然失去關愛或聽到巨大噪音，皆會導致初生兒的恐懼感。他相信，即使是嬰兒也需要受到關愛，給予信心；母愛可以緩和嬰兒心中的焦慮。有些人相信，初生兒心中的恐懼可能與前世的生活方式有關，這些恐懼仍深刻烙印在嬰兒心中，而這些與前生有關的恐懼感，時常會在幼兒時期表現出來。

面對無法理解的力量時，原始人與野獸間的差異便很清楚。野獸憑直覺去適應並屈服於威勢下；然而，原始人在被凶狠的野獸包圍，或面臨自然現象如雨、風、暴風、閃電，及天災如地震、火山爆發、傳染病時，也會匍匐在地上，向未知的力量尋求保護。原始人類根據早先對外界力量的感受，認為可以藉禱告來停止災害，就像自己也可被取悅般。原始人發展出儀式及信仰，把自然的力量當作神，若是助力就變成「善神」，若是阻力，則變成「惡神」。

於是，不了解自然法則的人便心生恐懼。不管是原則也好，動機也好；恐懼是



迷信的開始，在許多宗教信徒的內心中，他們依賴神的幫助來滿足需求，深恐得罪造物主，因此許多宗教制度及信仰的根基都建立在對未知的恐懼上，而由宗教產生的恐懼是最嚴重的一種，因為它禁錮並誘惑人心，助長無知與迷信。

在這變幻不居、問題層出不窮的世界裡，人們渴求自身及所愛之人的安全。當你自認解決了難題時，產生原問題的環境可能已經改變，因而引發另一個問題，情況依然令人困擾惶惑。於是你忐忑不安，就像一個在海灘上築沙堡的小孩，擔心著風浪一次次的襲擊。

在這種渴求安全感及害怕死亡的情況下，我們只好求助於宗教力量。對於神秘的宇宙中令人恐懼的事物，而發展出的信仰，是奠基在無知與對未知的恐懼上的。人們認為宇宙的一切運行原則，都是由具有超自然力量的完美之神所掌握。雖然科學進步多少降低了這些迷信，也增進現代人的知識，但是過去的迷信依舊殘留人心。因此我們必須從迷信的束縛中掙脫開來。迷信削弱意志、囚禁人心。荒誕不經的宗教理論及信仰，不僅深植於粗野不文的人心，也在受過高等教育的人們心裡根深蒂固。

因此，切記釋尊說過的一句話：「不論恐懼源於何處，它總是發自愚人而非智者。」

憂慮之果



亞力斯·卡羅醫師說：「當嫉妒、仇恨和恐懼成為習慣時，疾病就不遠了。」醫學的觀點是，假如無法消除煩惱與憂慮，疾病如糖尿病、高血壓、胃潰瘍、皮膚病、哮喘等將更形惡化。



一旦有了需求，慾念會引起生理的失調。醫生發現，病人有時是在自我期許下康復，而非醫師的診療。心靈的傷痛會徹底瓦解健康的身體。企業家若不懂如何排解煩憂及沉重的壓力，往往會英年早逝；而無論外界如何騷動，能保持心靈平靜的人，則不會引起生理與心理的疾病。

經驗也顯示，憂慮往往導致身心失常，憂慮使血液更快乾涸。適度的恐懼與憂慮是自然的，並且對自我成長或許也是必要的，可是若控制不住它，長期的恐懼和憂慮對人體只會造成破壞，這些因素均會削減身體自然的功能。

根據醫學上的觀點，治療功能失調症狀的患者時，須密切注意病人的心理狀態。憂慮不但不能解決問題，反而會戕害身心；更且，一個長年憂慮的人，通常會帶給家庭、工作場所，以及社會諸多不愉快的氣氛，因為他個人的憂慮驚慌所引起的鹵莽行徑，常會破壞周遭的和樂。

憂慮會傷害自己與他人，恐懼亦然。持續地恐懼，使人長期處在精神警戒和劇烈掙扎的痛苦中。恐懼腐蝕生命，墮落人心，它是一種強烈的悲觀力量，往往為未



來前途蒙上陰影。人若懷有任何一種恐懼，思想必然受到影響，這種不健全的心靈狀況會慢慢侵蝕人性，最終變成惡魔的主人。

恐懼力量對我們影響之大，甚至被形容為人類的撒旦，千千萬萬人經常生活在恐懼之中，他們對惡魔、幽靈與眾神感到恐懼，這是人性無知的表徵。如果對威脅的來臨沒有預先的心理準備，突如其來的危機就可能將恐懼轉變為驚惶失措。

第二章 人生不如意

人生不如意遇到困境有兩種處理方法：改變它，要不就去面對它。
倘若可以盡人力去挽回，又何必憂愁？
假如已經回天乏術，那也毋需沮喪，
憤怒和憂心是不會使事情好轉的。

—— 聖提蒂瓦 ——

人生是一連串不如意的旅程，只要活在世上，困擾和煩惱就會一直是生活的一部分。人生處處是名、利、讚美與歡樂，然而我們也有面對逆境的時刻，例如失敗、毀謗、責備與痛苦。生活如同鐘擺，搖動不定，這一刻搖到令人欣然接受的情境，下一瞬或許又擺到避之唯恐不及的狀況。

人通常有誇大問題的傾向，不去了解事情的真正原委，這與「小題大作」類似。當失去所愛的人、事、物時，總覺得自己再也不會有任何歡樂可言了。如果遇到一些人無法了解我們的需要，卻又不斷困擾我們時，就覺得從未受過如此不堪的待遇，而將傷害埋在心底，帶著無謂的痛苦，繼續受這些想法的折磨。何妨摒棄這些想法，了解萬事都有終了，所受的困苦總有消弭的一天，豈不更好？

要了解，生命中所遭受的一切困厄終有解決之日，沒有永遠受詛咒的災難，除非自己願意讓事情如此發展。了解所有困囿（包括災難及各種問題）的起因是很重要的，每件事的發生一定有其前因後果。找出問題的根源，便可以解決各種形式的災難。

面對問題是不二法門

遇到問題時別氣餒，相反的，我們要明智地解決它。沒有一個凡夫可以從困擾中解脫，因此區分孰智孰不智，不在問題本身，而在我們面對問題的態度上。

蘇格拉底的太太以火爆脾氣聞名，常挑先生的毛病，幾乎每天喋喋不休地責罵他。有一天，太太罵完了之後，蘇格拉底卻讚揚她的措詞及演講技巧都比上一次進步了不少。

這顯示一個擁有大智慧的人是如何面對問題，且還以幽默的態度看待問題。

尼赫魯曾說：「我們應面對問題，想辦法解決。要用心智去面對，而不是拿怪力亂神為名義當擋箭牌躲開。」

依拉·威克斯在笑談人生困擾時，提出她的觀點：
當生命就像一首歌時，



快樂是很容易
的；但人活得有價值——
在於他懂得笑，
尤其在事情錯得離譜時。
心靈的困擾是一種考驗，
且常是經年累月的；
令世人讚賞的微笑，
是閃爍在淚水中的笑容。

諾貝爾文學獎得主泰戈爾，在他的祈禱文裡表達了面對問題的態度，不必藏匿自己的恐懼及憂慮。



不要讓我汲汲尋求避免危厄的庇護，
而是無懼地面對。
不要讓我祈求消弭痛楚，
而是有顆征服的心。
不要使我懇求免除憂慮的恐懼，
而是希望有贏回解脫的耐性。

發生不如意的事，比方心愛的東西遺失或損毀了，有兩種方法來處理：你可以責怪自己或他人，從而陷溺在情緒低潮中；或者拋開煩惱，說：「事情已經過了，丟掉東西已經夠悲慘的了，何苦還讓自己不快樂呢？」



追溯原因，日後不再犯錯才是真正的解決之道。此外也要想想因應之道，或是可能引發的問題。假如損失沒有影響到他人，或許就該將注意力轉移到其他事情上，因為問題的原因可能十分複雜，並非輕易就能尋得解答。如果不幸的事非我們所能掌控，就應該倚仗自己對生命的了解，鼓起勇氣去面對它。

換句話說，以積極肯定的態度去面對問題，而非駝鳥式的躲藏。若是因負面想法導致不愉快，那才真是自作自受。

釋尊說：「**心靈是先驅、是領袖；萬法唯心造。**」他認為悲傷是由自身行為及無知引起的，眾生必須自己去找尋快樂，擺脫悲傷。

勇氣及理解力是可以培養的

藉著正確的禪定方法及釋尊的教誨，可以根絕所有負面思想，因為一顆未經修行的心，正是所有問題的根源。釋尊說：「**心靈是很難理解的，它十分微妙且游移**



於意志間。智者會守護它，因為小心維護心靈常會導向幸福。」

人往往易於將自己的憂慮歸罪於他人，尤其是找不到解決方法時更甚。在這種情況下，很容易找個代罪羔羊——可以受責備、發洩苦悶的對象。例如小孩受傷哭鬧時，爲了讓他不再哭，媽媽假裝責打其他小孩，暗示已經有人受罰，孩子報了仇，因而得到滿足，便展開笑顏。這顯示對人採取報復手段會滿足一個世俗者的心。

承認自己的缺點總是很難，責怪別人似乎容易得多。事實上，雖然這種態度是錯誤的，卻有不少人引以爲樂。所以一旦遇到類似的情形，莫對人心懷恨意，要盡力承受痛苦並冷靜地解決問題。記得，當他人製造麻煩惹你憂心時，假如你知道如何保護心靈，便無人可以真正侵害自己。

《法句經》中，釋尊說：「即使是最壞的敵人，也不能像自己毫無防禦的心那樣傷害自己，一旦心靈被操縱了，即使是父母或任何親人也不能幫你。」

下面是位知名詩人所寫的一首詩，能夠幫助我們坦蕩蕩地以勇氣來面對問題。

心懷自信

當他人失態而責怪於你時，依然昂首闊步；
當他人懷疑你時，依然相信自己並寬容他人。

遭人欺騙而不落入圈套，
或遭人怨恨而不回報，
雖自己相貌平平，言語不黠；
依然等待，耐心地等待。

假如擁有夢想，應該心懷世界，
假如擁有思想，而不圖利自己，
那麼榮耀與災難便無軒輊。

當贏來的錢財，
孤注一擲於骰子遊戲的風險中，
蕩盡又重新開始，
依然不對損失置喙一言。

當自己口中說出來的真理，
遭流氓扭曲，愚人誣陷，依然可以忍受，
或眼看自己一生的心血遭受破壞，
仍有勇氣以破損的工具重建；



當精疲力竭，
依然可以強迫心智繼續運作，
當體力耗盡，
只剩意志說：「撐下去！」

當與眾人接觸，依然保持德善，
或與國王併肩而行，依然保持謙卑，
當敵人或摯愛者皆不能傷害你，
當所有人把你當成其中一員，依然不亢不卑；

當你原諒不可原諒之事，
世界便屬於你，
更世俗的一切事物均包容其中，
何況，
你將成爲頂天立地的人，孩子！

面臨恐懼時，要有相當的勇氣去了解事情真相，而且要有更大的毅力去接受體會過的真理。恐懼是自己造成的，若能坦然面對，恐懼就無所遁形。坦誠面對恐懼是很重要的，假如我們可以客觀地追溯恐懼的來源，這場克服恐懼之戰已經拔得頭籌了。



憂慮時，不要擺張鬱鬱寡歡的臉給別人看，每個人的問題已經多如牛毛了，無暇顧及他人的問題。如果我們願意，可以把問題交給值得信賴的人，或說給能對我們伸出援手的人聽，千萬不要再給那些自顧不暇、愛莫能助的人增添煩憂。

遇到困難時，你是否有勇氣保持微笑？如果能減少自我爲中心的心態，那就不難了。要惜福，不怨天尤人。記得一句話：「我總在抱怨自己沒鞋子穿，直到有天我遇到了一個沒有腳的人。」思及此，便可以了解還有太多比我們際遇更悲慘的人，自身的問題也就顯得不是那麼重要了。

想想別人，而不陷溺在自己的困境中，也是一種快樂的方法。忙著爲他人帶來快樂的人，根本沒有多餘的時間想到自己的私利。

有個學生問一位著名的英國解剖學家一個問題：「治療恐懼最好的方法是什麼？」他回答：「**試試爲他人做點事！**」這學生感到很驚訝，要求進一步說明。

老師說：「心中不能同時有兩種互相對立的想法，否則必會產生互相排擠的現象。舉例來說，**假設心靈滿是摒除自私、樂於助人的意念，就不會有剩餘的空間容納恐懼。**」這觀點說明健康的想法與不健康的意念是不會同時出現的，與佛家所言



相同。建立起一顆光明的心，困惑恐懼將不會在心中紮根，保持一顆溫暖的心，幫助他人。

磨練心智的另一個重要步驟是鍛鍊體魄及言行。五官包括眼、耳、鼻、舌及身體，提供眾生覺觸環境的訊息。眼睛看到物體而創造思想，正如耳朵是聽覺系統，鼻子是嗅覺系統，藉由感官中的視覺、聽覺、嗅覺、味覺及觸覺，心智可以分辨哪些刺激是令人雀躍的、厭惡的、或是無好惡的，還可以偵察出身體對這些訊息的反應。大部分的人對事物的反應是自發性的，親近悅人的事物，避開令人憎惡的東西，極少人能擺脫這些制約反應的控制。

一個人要學會控制自己的意念，才能掌握好自己的身體言行。意念有健康與不健康的，健康的意念能夠發展出正直的人格、適宜的態度和正當的行為。這種意念有助於人類福祉。相反的，阻礙積極的人格發展，以及對人有害的，便是不健康的意念。

人要學習認識意念的本質，因為意念瞬息萬變。一旦訓練出觀照意念的技巧，那麼在培養正確意念上已邁出一大步。如果意念不純正，就該竭力摒棄這些不正的思慮；如果意念純正，就應盡力培養發揮它。換句話說，修習對意念的了解，即可駕馭自己的心智，而不被感官玩弄於股掌之間。

鍛鍊身體和淨化心靈與言行可以帶來喜悅。每個人都想活得快樂些，而快樂本就是每個人的天賦人權，想獲得與生俱來的快樂，可力行佛家所教諭的自我淨化過程：

- 一、拋棄所有醜惡的念頭。(已生惡令永斷)
- 二、摒防有害的想法。(未生惡令不生)
- 三、培養健全的信念，並每日身體力行。(已生善令增長)
- 四、孕育尚未萌芽的健康思想。(未生善令得生)

這四個原則（四正勤）可在日常生活中輕易地實踐，這是保存一顆清澈明朗心的方法之一，人人均可做到。話雖如此，仍然有許多人忽視自己的渴望、欲求及嫌惡的情緒，其實，假如真心想擁有快樂，切莫忽視負面情緒。要立即自我覺醒，培養積極、健康而具啟發性的觀念，而當下，正是開始著手的最好時機。

換個角度看待問題

面臨棘手問題時，總覺得沮喪，似乎事態嚴重。這時，不妨在夜晚時分出外散步，抬頭凝視夜空，看看滿天星光點點、燦爛奪目。從外太空看來，太陽在整個銀河系中不過是眾多星星中的一顆。假如太陽突然從外太空消逝，就整個宇宙而



言，恐怕是渾然不覺的。

我們的世界在宇宙中只是滄海一粟，就算我們消失了，在宇宙間又能有什麼象徵意義？當然所愛的人和朋友會想念我們一陣子，但除了他們，也許再也沒有人會在意我們了。與自己相比，我們的困擾又是多麼渺小。思及宇宙的浩瀚，太陽已顯得微小，更遑論我們所處的世界了，相形之下，困擾是多麼地微不足道。

從這個觀點來看，便可了解八正道中第一道「正見」的含意，它是正確的價值觀，就是要我們不以自我為中心，勿視自己的重要性甚於一切，進而了解生命中的事物哪些重要，哪些則否，體悟困擾對我們的微不足道。想一下回教徒珍貴的諺語：

**信仰是力量的來源，
悲傷是我的朋友，
知識是我的武器，
耐性是我的裝束及美德。**

——先知穆罕默德——



問題很快就會遠離，今日使你悲傷的，明日將被遺忘。也許你記得哭過，但是記不得哭泣的原因。在生命的旅途中，有多少晚上睜著眼睛躺在床上，虛擲心力，回想著白天所發生的困擾。我們往往一再反覆回想對他人的恨意，但在另一件更令人氣憤的事發生時，又讓我們反思究竟一開始是在氣什麼？想想過去的怨恨，會很驚訝的發現，是自己刻意使自己不愉快，事實上，只要使思慮移轉，便可終止這一切的不快。



不管困難有多大，痛苦有多深，時間會治療一切。但在倚賴時間之前，為了不讓自己受到傷害，有些事是可以做的。比方，常保心中平靜，不讓煩惱虛耗我們的精力，畢竟快樂要自己創造。

人無須親身經歷，就可得到知識。很多年輕人以為，憑藉知識就可以克服世上所有的問題。然而科學解決得了物質的麻煩，卻解決不了精神的困擾。沒有人能取代飽經歷練的智者，想想這句話：「十八歲時，我以為父親愚不可及；如今二十八歲了，我非常驚訝地發現，他在十年間學到這麼多東西！」這不是父親的成長，而是你學會以成熟的眼光看待世事。

第三章 苦從何來

痛苦之源不外乎自私貪婪的欲求，
以及世事無法配合我們的精力和環境的改變。

——釋尊——

沒有人比釋尊更透澈的體驗到人類的痛苦了。讓我們深入去了解釋尊的一生，以及他如何參透人世痛苦的原因與解決之道。

釋尊未出家前貴為王子，享受著富貴榮華、備受呵護的宮廷生活，他不愁貧苦，只有安逸和奢華，終日有美麗的女僕服侍，宮中樂師、誘人的舞者忙於取悅他，擁有任何凡人所能享受的極致，但他仍感到生活空虛。

有一天，釋尊到宮外遊玩時，看到四幕景象。或許對其他人而言，那不過是普通的現象罷了，但卻帶給他很大的衝擊——他分別遇到一個老人、一個病人、一個死人及一個化緣的僧侶。他對這四幕景象印象深刻，因為那是他生平第一次見到的景象，他悟出生命原是由苦難堆砌而成。前三種景象提醒他年老、病痛及最終的死亡，是人世間不可避免的宿命，他也不例外。

但是僧侶的出現，讓他重新升起希望，給予他啓示和勇氣，來放棄王位及世間所有的享樂，去尋找真理，以拯救在痛苦深淵中的生靈。

某個夜晚，釋尊決定放棄物質享受，去探尋人類生存於宇宙間的意義。他悄然離開皇宮，身上只穿著一件單袍，整整六年之久，他四處飄泊，不知道自己要去哪裡，在哪兒歇腳。他沒有同伴，除了路人施捨的食物之外，沒吃過一頓正餐，而且像乞丐一般手持破碗進食。

過慣了奢華生活的他，第一眼看到窮人施捨的粗菜剩飯時，差點便忍不住要扔掉，但他忍受一切——粗食、熾陽、豪雨、在濕冷的森林中露宿 | 赤足跋山涉水，不斷地求師開示真理。

最後，終於讓他在菩提樹下悟出真理。在這過程中，他分享貧苦大眾的人生經驗，領悟到貪慾不只來自於奢華的生活，更來自藉苦行磨鍊心智以獲得智慧和解脫的迷思，他差點死於刻苦的自我磨鍊，但事實證明苦行對悟道並無絲毫助益，他也曾試著向最好的老師學習，但卻得不到他想要的解答，最後他體驗出必須自己去尋求真理，他放棄自我折磨並採取「中道」，不享極度的奢華亦不自我虐待，本著堅忍不拔的毅力和決心，憑自制的工夫而成為萬世景仰的釋尊。

釋尊發現痛苦來自各種慾望，要解脫痛苦，必須遵循八正道的方法。在徹底領悟生命本質後，釋尊奉獻一生，教導那些願意聽他述說真理及有所領會的人。



觀看生命本質

釋尊正視痛苦與快樂的本質，這不是未啓蒙的心可以看見的。通常，多數人不願面對生命的真實面貌，往往藉由白日夢或幻想，以獲得虛假的安全感。很多人從來看不見、不明瞭、甚至不在乎去尋找生命的真相，反而比較喜歡生活在平凡乏味的世界裡。

審視一下人性，就可以明顯發現人性充滿缺陷，每個生物，不管是人或是其他生物，均為永無止盡的生存之戰而掙扎，雖有短暫的快樂，但同時也伴隨病痛的侵襲、年老及死亡。

德國大詩人、戲劇家兼哲學家歌德曾說：「假如讓我算算這一生中快樂的日子，加起來不到兩個星期。」

不管我們如何巧妙的安排生命、組織社會、協調人際關係，只要世界存在，即使是最好的人，還是難逃苦難；縱或擁有財富，避免生活的刺激，卻也躲不過死亡，我們的肉體終將分解。必死的命運是人世不變的法則，生存的終結是死亡，這個念頭對無知的人而言，是難以容忍的，他們耽於享樂，錯以為生命是永恆的。



拒絕認清真實，接受生命實相（如生、老、病、死），到頭來必定吃足苦頭。唯有認知死亡的必然，保持正直不阿的心態，方能予人勇氣，過有意義的生活，在悲傷或面臨死亡的剎那間保持鎮定。

貪慾像影子般跟隨人的一生。幼年就必須承擔責任；成年後更在養家活口的重擔中掙扎；晚年的生活又充滿病痛、虛弱、依賴、孤獨、苦痛，乃至死亡，這就是所有人類的命運。



一個過客，面對千變萬化的世界，卻期待安全感或追尋永恆的快樂，是極其愚蠢的。人往往肯為了一時的快樂而努力工作，忍受苦楚。但如果想獲得永恆的快樂，就必須放棄易逝的享樂；若要結束痛苦，就得將私心連根拔除，學習惜福。

了解生命實相

沒有學佛的人無法參透生活即是痛苦的真正含意。試想，地球上的生物不是捕食獵物，便是遭其他動物捕食，甚至草食性動物亦生活在恐懼當中，因為他們是其他動物及人類的犧牲品，沒有人可以從生存的戰役中逃脫，從而，生存一定會帶來對痛苦和死亡的恐懼，對生命的不確定感。

釋尊在他還是個王子時，有天，他看到一隻青蛙被蛇吞了，然後一隻老鷹猛然撲至，攫走這隻吞了蛙的蛇。釋尊對此感觸良深，所有生物均是可憐的，因為所有生物總要掙扎躲著自己的剋星，同時又為求生存而捕食他物。這實在令人費解，為



何偉大而悲憫的神創造這些無辜的生命，目的卻使他們受苦？何以造物主讓眾生生活在遭捕食的恐懼中？

在充滿貪慾的世界中，釋尊義無反顧地為無常的塵世提供安定的保證。一些不明瞭的人因而稱呼他為悲觀主義者，他們像在沙灘上築城堡的小孩，認為隨潮汐起落，城堡必毀的預言是悲觀主義。但是在塵世的不定中，釋尊賜予我們比確定還要好的東西。他提出追求最終安定的方法——涅槃，永恆的平靜及無憂。

佛法認為，**世事本無常**。人之所以不滿足是由於不了解世事無常。很多人甚至無法領悟這個道理，即使知道，也不習慣運用於日常生活中。由於無知，我們責怪政府、不滿社會或厭惡除了自己以外的每個人。身為文明人，實在應該為我們的自大與無知負責。阻撓我們悟道的障礙是私心、驕傲、仇恨及無知。就是這些污穢的心態妨礙我們探尋真理。

通常我們不喜歡真相，因為事實總是令人不悅或無法滿足慾望。

沒有比「**展現自己的真實面**」（莎士比亞的《哈姆雷特》）這句話更重要、更饒富意義了。換句話說，便是忠於自己的良心。不管我們是否接受慾望導致悲傷的道理，都不會也不能改變宇宙萬物的基本原則。



我們應該能夠分辨對錯之間的不同，但由於無知和愚昧，我們時常給自己找上千萬個理由，表示察覺不到箇中差異。我們可以為自己的行為找出各種理由，但追究根本，最好還是承認，對就是對，錯就錯，如同一個外科大夫般，找出擴散的癌細胞，予以切除；手術固然痛苦，可是一旦癌細胞切除後，擁有健康卻更讓人雀躍。

快樂瞬息無常



生命不完整是因為生命無法永恆，法國哲學家亨利·貝格森說：「**生活是為了改變，改變是為了成熟，成熟是為了不斷創造自我。**」所以，痛苦頹喪的人應該尋求光明及依靠，而不是把快樂的希望，建築在宛如河口流沙的生命中。

一個人擁有快樂的生活時，都希望時間能停止流逝，然而，時間不斷流逝卻是生命的一個特質。在不斷流動的時間中，我們隨著生、老、病、死載沉載浮。

釋尊說：「**生命是無常的，但死亡卻是必然。**」

短暫的生命向每個人招手，年輕終會衰老，健壯的身體會受病魔侵襲，精力會耗盡，美麗會變成醜陋，所有的生命都會步上死亡，無人可阻擋這個過程。死亡尾隨生命而來，就如夜晚緊跟著白晝，不論貧富、老幼都一樣，然而，人很健忘，以為生命是不朽的。

如果細看人生，會發現生命的變動與起伏頻繁：乍起乍落、成敗得失、鼓勵嘲諷、讚美責難。我們的情緒隨之快樂悲傷、喜悅沮喪、滿足失望、期盼恐懼。

這些情緒把人送到極樂境界，旋又推入萬丈深淵。一波尚未歇息，卻又被推向

另一高潮，我們怎能奢求永居峰頂？然而，在一波又一波的生命浪潮中，心中自有一座平靜的島嶼，能夠保護我們，不受風浪侵襲，這片心田是歷經挫折後的智慧結晶，能夠提供我們安寧與平靜的力量。

生之幻象

甚至快樂也是建築在貪慾之上。在修行的路上，不管你喜歡與否，都要認清這一點。乍聽之下，這話似乎令人不快，可是如果因而放棄，那麼不但真理之路將遙不可及，而且會受短暫幻象所蒙蔽。

由於世界偶爾也有美好的一面，所以要相信這一點並非易事，但環顧四周，即使在春天這般瑰麗的景色下，還是有許多人死亡，更多的人遭受不治之症的折磨。事實上，我們會經歷各種不同形式的失望、挫折、恐懼與痛苦。隨著年歲的增長，經驗的累積，如果不故意蒙蔽自己的眼睛，我們對世界的看法就會逐漸開闊，如再深入觀看生命的內涵，會發現我們可以自他人的生活中領悟生命的無常，一個喜劇的結局有可能是另一個悲劇的開始，細微的失誤可能毀了人的一生。

因此，生命是無常的，這體驗多少安慰了人們伎求的心靈。

世界運轉不息，
從新生到衰微；
如水中的泡沫，
晶瑩、破滅而後消失。

——雪萊——

西藏佛教瑜伽大師兼詩人密勒日巴尊者，闡明了以下簡單易解的生命之圖：

青春像夏日之花朵，轉瞬凋謝。
年老如烈火蔓延至田疇，
倏忽來到跟前，
釋尊說：「生與死就像日出日落，
來得快，去得也快。」
病痛有如被彈弓打傷的鳥，
知否？健康和精力總有一天離你而去，
死亡則像一盞枯竭的油燈（在最後的閃動後熄滅）。
這個世界是短暫的；
我保證沒有一件事是不變的，



作弄的命運如同瀑布，從不往上傾洩。

罪犯有如毒樹——
一旦靠近它，便會受傷，
罪人如同凍傷的豌豆——
也像腐壞的肥肉，會毀了一鍋的食物。
佛法的修行者一如農夫在田裡耕種。

命運法則就像輪迴——
不論誰亂了它的秩序都將損失慘重。
輪迴有如肉上的一根毒刺——
若不拔去，毒性會蔓延全身。



即將來臨的死亡，
有如黃昏時的樹影——
疾疾消逝，阻之不及。
當其來臨，除了神聖的佛法，
別無明燈。



佛法雖是勝利的泉源，
畢竟受其開示的還是少數。
許多人糾結在輪迴的悲劇裡，
在注定的不幸中，
與盜賊爭利。
年輕健壯時，
總不曾想到生病，
但病痛往往來得如閃電般急速。

生活在塵世紛擾之中，
總想不到死亡的降臨，
但它也如雷電般，遽爾劈在頭上。

病、老、死如同手口，
彼此交錯，
難道不怕曾經經歷過的悲苦嗎？



假如再有不幸，痛苦必將更深一層。

生活上的災難接連不斷，
如海上的浪潮洶湧——
一波未平一波又起。
直到自我自其中解放，
痛苦和快樂才能隨意來去，
像街上偶遇的路人。
快樂有如日光浴，
隨人移轉；短暫的人、事、物如暴風雪，
來時總不會好意的示警。
思及這些，
為何還不跟隨佛法？

——《密勒日巴之歌》



慾望能滿足嗎？

在今日這飽受貪求、仇恨、懷疑及恐懼支配的所謂先進社會中，愈來愈多人感到孤寂、挫折、嫉妒，內心充斥著敵意，無法認清生命的意義，這是一點也不稀奇了。現代的青年更從犯罪到吸毒，在在顯示出對生命的迷惘。



人的敵人是私心，所有罪惡緣此而生。人總是渴求快樂與財富，以為快樂是建立在慾望的滿足上。這種觀念在物質主義的社會更為風行，當無害的慾求帶來某種程度的快樂時，莫以為感官的滿足是最大享受，或是快樂的唯一泉源。抱持這種觀念的人，生活是空虛縹緲的，如同追逐彩虹，顯然不切實際。

有些事物帶給人快樂，便不想讓它輕易溜走；有些事物給人痛苦，便避之唯恐不及。除非我們能控制自己的慾望好惡，否則禍端總是接踵而至。好惡總彼此牽扯，一會兒行為是惡感所驅使，一會兒又是好慾所致。

人在饑餓或口渴時，會感到不適，於是，慾望使人想平息這不適感。可以說，人所有的慾望皆起源於此，因不適感或空虛感的驅使，尋找自認為可以抑制痛苦的妙方。倘若沒找著，空虛與不適便持續下去；倘若找到了，慾望或饑餓因而得到滿足，可是過一會兒滿足便不復存在。一旦期待的快樂消失了，我們又會感到受騙與失望，因為結果永遠無法與期待相符。新的慾望於焉產生，塵世的生活便建立在不斷追求慾望的滿足中。

有人窮畢生歲月追求物質，卻永遠無法滿足，反而陷溺於無止盡的慾望中，得不到自己要的就懊惱不已。但即使好不容易尋獲所欲，也一樣無法快樂，因為所尋

得不如想像中的美好，慾望與期待無法圓滿達成，對獲得的事物也感到不滿意，總以為「草是鄰家的綠」，這樣的人永遠不會快樂。擁有愈多，慾望就愈大。有人說，人的需求如食物、房屋及衣服，是可以得到滿足的，但人的慾望卻往往滿足不了。

物質滿足豈是真快樂

很多人以為有錢能使鬼推磨，事實上，錢在現代社會為求生活舒適或許有用，但終不能解決所有的問題，反而製造出更多的問題來，所以，要珍惜所擁有的一切。一旦了解事物真正的內涵，而降低對感官的需求，便會自平凡與知足中得到心靈的平靜。

為了滿足慾求或怨恨，人常常給自己或別人製造麻煩；國與國發動戰爭，冀求征服對方，霸占領土，因而災難與戰爭占盡各國史書的篇幅。然而，人活在現世中很難認清自己，在嘗盡百苦、面對諸多危難後，猶不能覺醒，面對現實。就像駱駝喜歡吃有刺的灌木，吞下愈多的刺就湧出愈多鮮血，但仍舊不肯放棄，繼續埋頭猛吃。事實上，現世的歡樂就像吃熱馬鈴薯，容易燙傷自己。

釋尊謂，所有的悲苦乃源自錯誤的慾求：更多的錢好放縱揮霍、更大的權勢以凌駕他人、長生不老、肉身不死等。這些慾望使人對生活不滿，只顧自己的需求而忽略他人的利益。如果沒有得到滿足，便愈發不滿，得到所求，又因為害怕失去，仍然感到不滿與失望。

因此，所有心靈上的痛苦皆來自肉體渴望逸樂。我們時常偽裝自己，不以真實面貌示人，渴望擁有自己所缺乏的東西或摒棄不想要的物品。因此，無庸置疑的，讓人無法享受真正快樂的罪魁禍首，就是慾望。

恐懼，是由於我們想要避免不愉快的經驗；貪婪，是因為我們想要擁有；嫉妒，是希望他人不要擁有我們所缺乏的事物；悲傷，是盼望重獲人或物，這些負面的情緒皆是慾望所造成，束縛著我們；所以，唯一的辦法只有擺脫這慾望肇因。這或許不易做到，卻也非天方夜譚；克服之後，隨之而來的將是平靜與滿足。

釋尊曾說：「天上人間的喜樂比不上慾求消失的歡愉。」

下面這席話亦值得深思：

遺憾使人負擔沉重，
快樂是把擔子卸下；
把擔子除卻，
就不會再成為他人的負擔。

痛苦是生存的代價，而痛苦是因慾求而來。爲了滿足慾望，我們會做出一些事情；而種下因果的種子，在今生或來世，我們的行爲會帶來回報；換句話說，自私的慾望會在輪迴中顯現出來。由於以往的行爲摻雜諸多因素，方才呈現今日所經歷的快樂或悲傷。

觀照自己

有人一生不斷學習，從經驗中累積智慧，進而了解到慾求愈多痛苦益甚，要消弭痛苦不是仰望神祇，而是從自身中去尋求解決之道。

無論如何，一個只有凡心的人總會遭受太多身心的悲苦。少壯時企求日子充滿歡笑，但尚未嘗到，即已邁入老年；臨老時，儘管苦惱身體無法享受快樂，心靈對慾望的追求仍不減當年。這些人的慾望隨著年歲而增長，愈老愈強烈，當然痛苦也就相對愈大了。

不能控制慾望歸因於驕傲心。在驕矜的外表下，人時常作惡多端而無法認清事實，千萬要避免，在擁有健康和美好生活的年輕時期堅持驕傲。

有些人看不清自己，目無餘子，過於自滿，而有了狂傲心。這是十分危險的，因爲驕傲是失敗的前身。

牛糞上驕傲的甲蟲

從前有一隻甲蟲飛到牛糞上，牠非常喜愛這個地方，便邀同伴一起在牛糞上建立牠們的小城市。辛勞工作數天後，終於在糞堆上建造了一座城市，甲蟲們對自己的成就感到相當得意，決定推選第一隻甲蟲當國王。爲了榮耀國王，其他甲蟲在城中舉行盛大的閱兵大典。正當遊行進行到一半時，一隻大象碰巧經過，看見一堆牛糞便舉起腳以免踩到。然而，國王卻很生氣的咆哮：「喂！難道你對本王一點尊敬也沒有嗎？難道你不知道把腳抬在我的頭上是很無禮的嗎？立刻道歉，否則我就要判你罪了。」那大象低頭一看，道：「吾皇陛下，請恕小民之罪……」說者便跪下，摧毀了國王、城市、市民，與驕傲。

釋尊看到人生四象，克服了三種驕傲：看到老人，丟開身爲年輕人的驕傲。看到病人，拋開健康者的驕傲。看到死人，掙脫生者的驕傲。若能擺脫這些驕傲，等到自己經歷這些人生過程時，就不會驚恐沮喪了。且思索這段話：

我易老；我沒有戰勝年老。

我易病；我沒有趕走病痛。



我易亡；我沒有掙脫死亡。
人世的變化與分離都與我不遠。
我是自己行為之結果；無論我種了什麼因，
好壞都是自己造成的果。

現今社會，年輕是最大的本錢。人會花大量的金錢保持年輕，因此有人即使年紀再大也要到處掩飾，甚至隱瞞自己的年齡。

女性的年齡

有位女明星被警察逮到酒後駕車，警察問她的年齡，她回答「三十歲」。過了幾年，這位電影明星因類似罪狀上法庭，照樣謊稱自己的年齡是「三十歲」，依舊認得她的檢察官問：「怎麼可能？五年前妳說妳三十歲，怎麼現在妳還是三十歲？」這位已過氣的明星為了壓過他的氣勢，眨眨她的假睫毛，說：「法官大人，我被提醒過好幾次：在法庭上不能更改證詞！所以我已經告訴過你我三十歲了，這次也絕不改變。」



既然每個人都想活得快樂，而又不必如上述電影明星謊報年齡，那麼「自知」就是最重要的條件。第一步要知道心的本質，藉由開發心智及禪定來駕馭心性。心靈的修養可培養一生的洞察力，宛如火炬照明生命中的蜿蜒小徑，使人從諸惡中分辨出至善，從錯誤中尋出正確之途，使內心想法豁然開朗；因此，靜坐打禪也有潔淨心靈的功效。靜坐打禪時，慎防幻覺，尤其是心靈方面的幻覺。有經驗的禪定者倘若不小心，也常走火入魔。



禪定者的幻覺

曾有個僧人靜坐打禪，欲達到至高境界，在心靈全神貫注狀態下，他可以使自己的心靈創造出肉眼可見的具體幻象。因此，他認為自己已臻於完美，修持到阿羅漢境界。

他有位徒弟，修行也十分高超，境界已達到阿羅漢。當他達到這個境界後，了解師父由於自我蒙蔽，無法臻及阿羅漢境界，但問題是，如何讓師父認清事實。

有一天，他跑到師父那兒，問師父是不是一個阿羅漢？「當然是啊！」師父回答：「為了證明給你看，我可以創造出任何你心中所想的東西。」
「那麼，變隻大象吧！」徒弟說。一隻大象立刻呈現眼前。「讓牠攻擊你吧！」徒弟又說。老師便讓大象攻擊自己，就在大象要開始襲擊時，師父見狀拔腿就跑。



「嘿！等等，假如你是阿羅漢，」徒弟說：「應該不會懼怕，怎麼你跑開了呢？」師父於是明白自己並未達到阿羅漢境界。

人的肉體最多活不過一個世紀，且經歷世事的瞬息萬變。人的感情是感覺和想像的匯集；人的心靈則是思想之河。我們的人格隨時間改變，在肉體與心靈龐雜的互動中，沒有一個實體可視為永久不變的。

假設有個百呎深的坑洞，底下擺了些點燃的木炭，再放個梯子，然後叫人一個接一個爬下去，那些人一開始並無怨言，直到三、四十呎深時，開始抱怨了，至四、五十呎深時，他們感到一股熱氣，待走到七、八十呎更接近火源時，他們體驗到強烈的赤熱感。同理，雖然釋尊說人生是痛苦的，但年輕朋友從沒吃過苦，可能無法體會，然而，要說明「經歷愈多愈能看清楚痛苦」這項事實，前面這則故事倒不失為一個好例子。

我們必須承認，為了生活上的方便，我們仍用傳統的字眼如「我自己」或「你自己」，這就像我們常說太陽自東方升起，事實上是指地球繞著太陽自轉。

第四章 讓心靈少一分衝突

做好事也許不難；困難的是要心地善良。
保持良好的人生態度，而且在遭人控訴、批評、阻礙之下，
還能為人服務，
又屬其中最難的了。

英文中「人」這個字源自梵文，意即**心靈**。人不只有肉體也有心靈，因為具備心靈，人就能夠思考，這是心靈的特殊功能。藉由心靈而非肉體，人能夠被人了解、欣賞及追隨。倘若一個人不以心靈去理性思考、慈悲待人，那麼他就不配為人。

人生在世是來做善事，而不是虛度光陰、無所事事、對社會造成負擔的。應該不斷地要求自己變得更有智慧，否則便辜負了上天所賦予我們的獨特能力。

在宇宙間無數的生物中，人類努力向上，掙扎著朝完美存在的最高峰而行。目前我們已十分接近山巔了，再一、兩步就可以到達，即使無法達到頂點，人生的道路是正確、安全的，就不至於有墮回低等動物的危險。最後一步通常相當困難，然而，只要秉持著堅忍的毅力及決心，肯定可以走到永不後悔的境地。

因此，目前最急迫的，就是要確定，我們不會跌落至較低等的生物形態中，為了這個目標，必須試著明瞭生命的過程，領會每個人都是自己生涯的掌舵者。本著佛法指示的藍圖，領導自己的生命，就不致淪為低等的生存形態。

現代人怎麼過活？

人生，在多數人的眼中是怎麼樣的呢？只是一個重複單調的生活吧！頭二十五年，為生計而工作；又二十五年，掙扎於無盡的渴望中，以求累積更多的財富；再來的二十五年，慢慢步向死亡，甚至完全不知自己因何而活。

很多人為了謀生，無暇享受生命；想保持自己光鮮的外表，卻忽略了內在的修養；受感官所蒙蔽，以假為真。每天辛勤工作，甚至為求財富、權勢及地位，打落牙齒和血吞，以為假如抓緊這些生命中的報酬，便可以「成功」了。這兒有位作家告訴我們，人是如何過一生的：

我們活著、工作、夢想，
每個人皆擁有自己的生活方式，
有時歡笑，
有時悲傷，



日子就這樣消逝。

可以說，現代生活最大的問題就是有太多的行動。行動，再行動，直到入土畫上句點為止。很少人能花五分鐘在安靜中好好鬆弛自己。

今天，人類搭飛機旅行能比音速快上一倍，能以令人難以置信的速度搭乘所謂的「子彈列車」往返兩地，或乘氣墊船呼嘯海面。這些人類活動的目的，在以更短的時間，從事更多的活動。人總是來去匆匆，因為生活在現代社會中不得不然——匆匆忙忙吃飯，解決一餐之後，又投入每天的競爭中；跳上床，輾轉難眠到半夜，待正要入睡，鬧鐘卻響了，又得起床開始另一天的生活。

現代人已經把身心摧殘得體無完膚了，人的精神狀態禁不起這種生活步調，所以崩潰是遲早的事。大自然從不趕場，我們應該也要一樣。

現代人往往工作過於忙碌，以致在睡夢中也會說夢話或夢遊。現代人的生活步調宛如他們所製造出來的機器般，頻頻發出怒吼。緊張、精力消耗、精神泉源的浪費，往往侵蝕人的身心。

人似乎陷入各式各樣的念頭、觀點及意識的困境中，這個現象發人省思，大眾傳播如電視、電影、報章雜誌等改變人的思考方法、慾望和生活型態；人類的慾望遭媒體徹底的利用，或遊說人們買些不需要的東西。

音樂、舞蹈及其他形式的娛樂提供現代人休閒活動，但如今已經被鴆毒般的感官刺激所取代，因而導致心靈浮躁不安，甚至引發原始的獸性，最後，變得困惑，捨正道而不為，走上放縱荒淫之途。

人生如戰場

世界本身宛如一個大戰場，到處都是鬥爭、暴力及血腥事件。生存充滿著不斷的對立；無論是分子、原子、電子之間，以至男人、女人、人與動物、精神與自然之間，衝突頻仍，甚至人的身軀內都充滿著變化與鬥爭。

一如世界，心靈本身也是烽火連天的，每一個微小事件皆會影響心靈的平衡。孩子出生，父母的心靈極度歡喜；孩子生病或出了意外，得了不治之症，又變得難過著急、鬱鬱寡歡。心在極喜、極悲間游走，因為一顆沒有修行的心，看不見生命的真正本質。因此，世人常會感到痛苦、恐懼、與不安定感，在不斷的變遷中，情感很少得到滿足。然而，一個用禪定修養內心，而可以看清事物本質的人，他的心靈不會附屬於這個世俗世界，也不受其束縛，因此可以從痛苦及世界的不完美中掙脫開來。

生命像一個永恆的戰場，分別有兩條防線保護我們，一條是外在的，一條是內在的。所謂外在的防線是知性及理性。假如第一條防線彈盡援絕，人會退到第二條



防線：內心感情與思考，重新奮戰。設若第二條防線也失去了，他會先退出療傷一陣子，為的只是哪天能再披甲作戰。然而如果人完全的退縮，躲在自己的殼內，活在氣憤、挫折、慾望和幻想中，經過長時間的耗蝕，健全的心靈一定深受影響。

無法駕馭的心靈

一個無法駕馭的心靈會被許多不健全的念頭所左右：如私心、貪婪、世俗的名望、所得及財富。假如沒有時時檢視這些貪心、私慾，心靈會導向罪惡的淵藪，把人轉變成邪魔，毀害阻礙他們的人。

由於高度的物質享受和生活舒適，現代人早已忘了自然之音，只想從生命中攫取更多的東西，因此，精神及體力均告崩解。人被迫相信「成功」意謂有能力做任何事，而且要做最好的。當然，這在體力上是不可能的。此外，他全神貫注在未來的快樂上，以致疏於傾聽生理的需求及珍惜眼前重要的東西，進而無法分辨孰輕孰重，而這也是我們挫折、憂慮、恐懼及缺乏安全感的原因之一。



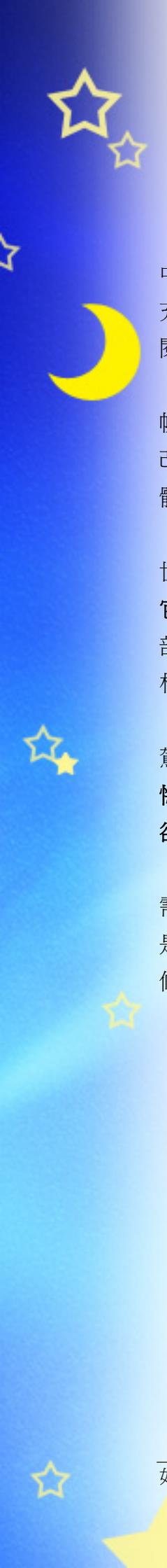
如此一來，後果如何？這些焦慮及壓力會造成心理障礙及困擾，即是眾所皆知的「情緒殺手」。這些負面的情緒如恐懼、憂慮、不安、嫉妒心等等，不僅使當事人受苦，也連累了周遭的人。

許多已開發國家發現，每十人中約有兩人正受到精神異常之苦，患有精神疾病或相關病症，需要接受精神科醫師的治療。為治療精神病患而設的專科醫院日增，但社會上仍有太多亟需治療，卻未獲診治的精神疾病患者。社會犯罪率的增加也與精神疾病有關，其數字已達到令人警惕的地步。其中一個由佛洛伊德研究出來的結果是：**強制性犯罪及青少年犯罪是一種精神上的疾病，這些人需要的是體諒與治療，而非懲罰。**可見我們應該採取社會改革與健全的方式，而非一味的報復。



有些精神治療上的技巧，可以用來醫治心理不平衡的人，其中首要的是揭開塵封已久的心理問題。精神科醫師鼓勵患者多談，吐露那些經常刻意掩飾而深藏已久的想法，有些問題甚至患者自己都未曾察覺。精神科醫師不會告訴患者該做些什麼，而是讓他們發覺自己錯誤的看法，產生自覺。因此，一個有技巧的心理醫師，會誘使每個患者吐露造成病因的祕密，每個實例都是患者本身的體驗。這種揭露問題的做法，會促使患者產生洞察力，使其體悟問題的本質，以及解決的方式。

這種做法類似釋尊的「自助」法，主要在使人了解生命的本質，與自己真實的面貌和問題。依著循序漸進的方式，我們會領悟到世上最大的問題，在於自己的渴求和無知；要修養身心以減少心靈污染，將問題連根拔除，從而，能夠讓我們體驗心靈的成長，從世間事物及苦痛中解脫。



修心之道

要時時檢視具有破壞性的心理力量及情緒，將之減少到能夠處理的程度。其中，鬆弛是必要的，並非奢侈品。刪減所有不必要的活動，然後早早起床，才能有充裕的時間更衣、與家人聊聊天，並且養成習慣，從事一些對個人有益的活動，如閱讀、禪定、身心的鬆弛等。

所有的病苦端視人如何橫渡生命的潮流。沒有人能逆風張帆漂洋過海；必須調帆整舵，順風而行。生命的潮流總是流向同一方向，不會更改航線，如同太陽不會改變它的運行軌道般。人須使自己適應生命的潮流，使周圍環境與自己完全融為一體。

遵從釋尊所示「宇宙不變的自然法則」(法)。遵行這項法則的人，無論今生來世都會活得快樂。**運用心智步向正途是每一個人的責任。在內心鑿設灌溉之渠，讓它流向公正、寧靜的世界。**倘若任心恣意漫遊，會變得膚淺、歪曲與墮落。世上大部分的苦痛都源自一顆難以控制、扭曲、邪惡的心。心無法平靜，就不能與人和平相處。

恨，是一種不健康的態度，它只會增加更多的黑暗面，妨礙正確的思考。能夠駕馭得了恨，愛就得以釋放。**能夠遏止恨，愛就得以展翅翱翔。恨會為我們帶來懊悔，愛則帶來寧靜和平。恨會使人變得無情，愛卻軟化人心。恨阻礙我們行事，愛卻能夠推波助瀾。理解愛的價值，才可能連根拔除仇恨心。**

人往往祈求祥和，然而唯有解決內心的衝突，世上才有和平。欲達成此境，必需修心。或許有人會問：「如何修心？」這是個邏輯思考問題，更重要的，是問：「我是否想修心？」倘若答案是很清楚的「是」，那麼有了這項自我承諾，就可以培養修心的技巧了。

修心基本法：

看而後覺

覺而後想

想而後欲

欲而後動



第二篇 化解憂慮

第五章 憤怒是可以駕馭的

憤怒的人，只張開嘴巴，卻閉上眼睛。

從前有位富有的寡婦，在社交圈內以樂善好施聞名，她有一個忠實又勤勞的女僕。一天，女僕心血來潮，想探究她主人的慈悲善舉，是否發自內心的真誠，或只是上流社會富有外表下的偽裝而已。

連續兩天，女僕近中午才起床，女主人盛怒，對女僕施虐鞭笞，以致傷痕累累。這事傳遍鄰里街坊，富有的寡婦不但聲譽大跌，而且失去了一名忠僕。



反觀現代社會中亦然，許多人在優渥環境中就會表現得慈善謙和。如果環境驟變，變得不盡人意，人就暴露出原始的劣根性。記得有句話是這麼說的：「當周圍的人良善可親，我們也可以溫順有禮，如果周圍的人邪惡異常，我們很快也會變得張牙舞爪。」憤怒是醜陋的，而且是一種具破壞性的情緒，蟄伏在人心，伺機操縱人的生活。

憤怒可以像吹熄的蠟燭，會暫時蒙蔽人的雙眼，令人做出違背常理之事。因此，無法克制的怒氣，往往成爲傷害身心至深的本源。然而，憤怒如同其他的情緒，是可以控制的。

憤怒之果



有些生物因天生構造使然，無法在白晝看見任何東西，另有些生物在黑暗中不能清楚運用視力。而一個充滿忿恨和痛苦的人，則無法看清任何真相。

俗語說：「一個憤怒的人只會破口大罵，卻看不見任何東西。」有人說，憤怒的人恢復理智時，會把怒氣轉移到自己身上，如同銀行的存款可以孳息，貯存在心中的怒氣，他日會累積成痛苦的根源。

生氣時你是在跟誰嘔氣？其實是在跟自己嘔氣，而自己是你最可怕的敵人。我們必須徹底根絕這個心腹大患，因爲唯有自己才知道自己的弱點。

憤怒加上情緒的煽動，會燃燒得更爲熾熱，尤其是情緒的背後還有慾望作祟。在盛怒的當下，人會失去理智，變成傷人傷己的危險動物。憤怒會使人賠上自己的聲譽、工作、朋友及所愛的人，以及心靈的寧靜、健康，甚至失去自我。

釋尊曾經談及憤怒的破壞力。當一個人生氣時，會有七件事情降臨在他身上，



因而造成親者痛、仇者快。這七件事是哪些呢？

- 一、雖然刻意裝扮，依然醜陋不堪。
- 二、雖然睡在柔軟舒適的床上，依然疼痛纏身。
- 三、誤把善意作惡意，錯把壞人當好人，做事鹵莽不聽勸告，導致痛苦與傷害。
- 四、失去辛苦賺來的錢，甚至誤觸法網。
- 五、失去勤勉工作得來的聲望。
- 六、親友形同陌路，不再同你為伍。
- 七、死後將轉世投胎到畜生道，因為一個任怒氣駕馭自己的人，身心及言語皆表現得不健全，而造成令人惋惜的結果。

——《阿含經》——

這七種親痛仇快的不幸，就是憤怒帶給人的後果。

化戾氣為祥和



控制怒氣的良方，便是把不生氣的理由放在心上，藉著意志力，把心智專注在有益身心的事上，以消除負面的情緒。要對侮辱我們的人表現出平靜的一面是不容易的。雖然身體並沒有受傷，但自我已感到受辱，因此便想反駁攻擊。面對侮辱而報以謙和與尊重，是非常困難的表現。然而，人格的挑戰就看我們如何處理日常生活中所面臨的考驗，可是人似乎從小就喜歡採取報復行動以滿足虛心。

心懷他人凌辱我、鞭笞我、擊潰我、掠奪我的想法，將無法澆熄仇恨之火。

——釋迦牟尼佛——

能驅散黑暗的是光明，而非黑暗。能熄滅恨意的，是仁慈的愛，而非仇恨的心。有些人像是刻在石上的字，易怒而且怒氣可以歷久彌新。

有些人則像寫在沙裡的字，易怒但怒氣很快就消弭於無形。有些人則如寫在水中的字，不留任何已成過往的想法。但最完美的人是如寫在風中的字，讓侮辱和逆耳的批評與意識中擦身而過，他們的心中永遠都是純淨而安寧，呈現出光可鑑人的一面。

縱使對於他人給予的不平等待遇感到氣憤不已，仍應克制怒氣，因為處在受擾的心靈狀態中，心智無法維持在正路上。憤怒時，必須警覺自己的怒氣，冷眼觀察我們的憤怒，當它是一種心理狀態，不要接近導致憤怒的事物。生氣時，應該訓練自己去觀察、分析自己的感覺，藉由不斷的自我分析，將使人更有自信控制自己，



不至於做出愚不可及、毫無理智的事情。釋尊的箴言是：

所謂好，是在行爲上有所約束；
所謂好，是在言談中有所節制；
所謂好，是在心中保持分寸；
所謂好，是在任何事上皆動靜得宜。
人品至高者會在各方面克己自勵，
因而能夠從悲苦中解脫。

克制怒氣的方法因人而異，其中一個頗具效果的方法便是「時間延宕法」。湯瑪士·傑佛遜給這個方法下了結論：「生氣時，在開口前數十下；如果異常憤怒，那就數到一百吧！」

有個口訣可以更有效地控制自己的脾氣，不妨每天在心裡對自己多唸幾次：



我可以克制自己的怒氣，
我可以緩和自己的暴躁，
我可以常保冷靜和諧之心，
我可以如磐石般屹立不搖，
我對自己有信心並充滿希望。

藉著重複這些話，可以增強信心，換取心靈上的平靜，縱或面對冷酷無情的人，也可以牢記釋尊所言：「倘若有人愚昧地戕害我，我會還以無限的愛；愈是惡意的待我，愈是要以謙沖的態度相待；我會因而得到善果，而他卻落得惡名昭彰。」



一個邪惡的人侮辱一個德性崇高的人，猶如一個人抬頭向天吐口水；唾液不僅沒有污損了天，反而弄髒了自己。毀謗者宛如向人撒沙土；逆風時，塵土反而吹向撒弄者。一個品德高尚的人不會受到迫害；倒是毀謗者會遭不幸纏身。

睿智者從不同愚昧者挑戰

有隻野豬下定決心想當森林之王，於是牠從休息的糞堆中站起來，跑到獅子的地盤上，想與森林之王挑戰。當然，獅子只是嗅嗅這隻臭氣沖天的動物，不予理會便逕自走開了，甚至沒有費力咧嘴吼牠一聲。

這則故事在闡釋：當智者受到愚者挑戰時，有德者不會在他們身上浪費時間。

釋尊對於駕馭憤怒方面也給世人一些指引，奉行之，必能有所裨益。



仔細省思釋尊對我們的開示，從而理解憤怒的風險，並思考其所造成的傷害。回想我們所恨之人的一些優點，對拙劣的人格弱點，視而不見，並且想想他的善良本質及曾做過的好事，如此，怒氣便可能和緩下來，心中更會充滿慈愛。

牢記因果報應，今日種的因，明日結成果，萬物皆然。明瞭這個法則，便不容易對他人動怒，相反的，還可培養慈悲為懷的心，而他人則必須面對自己劣行所種下的惡果。

對所有的人、事、物均散播慈愛。常保關愛及慈悲心的人，會得到更多的恩賜。

對於錯怪或傷害自己的人，我們的思慮不要被仇恨所蒙蔽，懷恨對自己比對他人所造成的傷害，有過之而無不及。因此，即使活在仇恨的環境中，也要努力經營一個充滿歡樂與愛的生活。

第六章 自私之果

私心戕害人格及心靈的成長。

一個以自我為中心的自私者，只為自己而活。他不懂如何去愛或學習尊重別人；總為芝麻小事斤斤計較，生活變成永無休止的痛苦，時常疑心別人是自己的勁敵，嫉妒他人的成就與功業，貪圖他人的財產，無法忍受別人的快樂。最後，他把自己的念頭導向歧路，成為社會上的危險人物。

且不管是貧是富，自私的人永遠受貪慾所支配，對自己所擁有的從不知足。聖雄甘地說過：「**這個世界可以滿足每個人的需要，卻無法填滿每個人的貪念。**」

如果是個富裕的自私者，他會擔憂房子、田地及所有的財產，並且想盡辦法要賺更多的錢，不願與他人分享任何屬於自己的東西，即使有個十分合理的理由也不肯；他隨時擔心被搶、被綁架或被欺騙；成天煩惱自己的事業及員工的誠信度；煩惱自己終有一天會死，遺產會被他人如何瓜分。倘若這個人很窮，他會一直追求財富，若無法用正當方法及辛勤工作獲得財富，他會另闢旁門左道，以滿足自己的欲求。

私心源自錯誤的觀念及無法看清生命的真相，源自渴求以及自我膨脹。私心是個極具破壞力的力量，若沒有採取正確的預防措施以減少負面情緒，就會導致不斷的苦難與悲愁。且細細思量威廉·格萊斯的話：

私心乃人類最大的詛咒。

意念是種力量，私心更是一種強大的負面力量，會招致不良的影響。這與一般的道德法則相符：思想的因，導致行為的果。痛苦及災難源自邪惡的念頭，而快樂源自良善的意念。

我們受意念操縱，銜恨懷怒會將人撕成碎片。強烈的恨意宛如細菌，導致身體不適且引來疾病。假使不幸有個敵人，卻讓憎恨深入心中，仇恨變成永無止盡，那便是人對自己所做最殘忍的事了。

經營愛與同情心

天地萬物皆常處兩難之困境，一般人心中皆有醜陋的一面，但是很幸運的，我們也有善良的美德等待挖掘。至於是選擇德行抑或與罪惡為伍，就全靠自己了。一顆同情他人疾苦的心，是需要經營的。唯有克服私心，修養良好品德、善解人意及



慈悲心，方可帶來幸福美滿的生活。莫淨是指責他人，挑剔他人的弱點和錯誤，而忽略了他人的貢獻及善良的本質。

在《法句經》中，釋尊說：「世上的仇恨不是用仇恨來平息，而是用愛。此乃不變的原則。」耶穌也曾教諭：「人應善待那些恨他的人。」善行引領人走向本性中良善的一面，惡行則會招致毀滅的後果；活在憎恨中的人終會死於恨意中，猶如使劍維生的人終將喪命於劍下。每個邪惡的念頭如同自己拔劍指向自己，只要能領會這真理，就不該怕自己會生邪念及私心了。

宗教的真理是：邪惡只能靠正面力量來克服。愛與同情心是化解仇恨的解毒劑，和善則是憤怒的矯正器。正面力量的存在，亦即暗示著負面力量的消失；愛、同情心及親切和善的態度，是我們最珍貴的財富。沒有任何外在力量，能像內心的想法（心識）這樣地影響我們。「人的思想造就他的行爲。」此乃真確的事實。

自我超越確實遠比征服其他敵人要來得困難；即使是神祇、靈魂或梵天（印度神話，一切眾生之父）均無法使自我壓抑的人從束縛中解脫。

——《法句經》——

第七章 化解嫉妒及私心

私心乃嫉妒之源，而嫉妒助長私心。

曾經有隻蛇，蛇頭和蛇尾互相爭吵誰才是領導者。蛇尾對蛇頭說：「總是你帶頭，實在不公平，你應該偶爾也讓我領導啊！」蛇頭答道：「不可能的，因為這是我們的天性，我本來就是頭，無法跟你替換。」

爭吵持續了好幾日，直到有一天，蛇尾忍無可忍便一馬當先竄到樹旁，爬得比蛇頭還快；蛇頭無法趕上，便決定讓蛇尾自作主張。但不幸的是，蛇尾看不見該往哪個方向爬行，這隻蛇便掉入火坑被燒死了。

有些人從不滿足自己現有的財富，嫉妒那些比他們更富有的人，藏在這些人內心的嫉妒感，使他們不知把握現有的快樂。在他人眼中已經做得有聲有色的人，仍然汲汲營營地追求，因為有人比他們更好而讓他們感到痛苦。這些人應當檢視內心，評估自己所接受的恩賜，不要一味地嫉妒他人。

嫉妒之源

嫉妒的本源是私心。當一個人變得古怪異常，生活以自我為中心時，他會視所有事物為潛在的敵人。他羨慕別人的成功，垂涎別人的財產；他還見不得別人快樂，嫉妒別人的成就。最後，他變得完全無法與人溝通且極具危險性，時常製造許多事端。這問題的肇因不只一樁。

許多煩惱源自於心

有隻狗四處旅行，想看看自己國家的風貌。未料，幾天後便自他方歸來，朋友問牠是否途中遇到困難，牠說沿途遇到許多人和動物，他們並沒有找麻煩而讓牠自由來去。

「唯一遇到的問題是我們同類製造出來的，」牠答道：「牠們不讓我靜心走走，反而向我吠叫、追趕，還想咬我！」

同樣的，一個人成功時，不認識他的人不會來煩他。不幸的是，他必須忍受親友的嫉妒，對他開始造謠生事，製造阻礙。在這種情形下，應該試著培養耐心，或許可以這麼想：與陌生人打交道會比與自己的親友要單純許多。自私會導致錯誤的觀念，而看不清生命的真相。

自私是個極具破壞力的情結，因為慾望會招來一連串的痛苦與悲慘。我們應該



採取正確的預防措施，以控制這種負面的情緒。

意念是促成美事的力量，行為的果來自意念所種之因。根據宇宙的定律，我們的痛苦與快樂，完全肇因於自己意念的邪惡或正直。倘若因為有了敵人，而使得恨意深植心中，便是人對自己所做最糟的事。

人皆與苦難為伍，受痛苦之煎熬。要培修品德抑或涉足罪惡，全在自己的抉擇。因此，假如有一天我們無法忍受看到或聽到他人的成就時，就該重新審視自己的觀點了。

心靈的覺醒

藉由省思、檢視負面想法，你會發現唯有自己，才能擾亂自己平靜的心與內在的平衡。一旦與他人比較，想到自己無法與別人並駕齊驅，或他人的成就總是超過自己，就會為自己帶來痛苦。潛藏嫉妒心對任何人都沒有益處，嫉妒心正是世上許多分裂不和的原因。



要知道，負面的情緒如嫉妒、憤怒及憎惡會遏阻心靈的成長。我們必須努力從諸多不良的影響中解脫出來，嫉妒不能為自己帶來朝思暮想的事物，反而會引入憎恨、焦躁、身心憔悴的死巷。

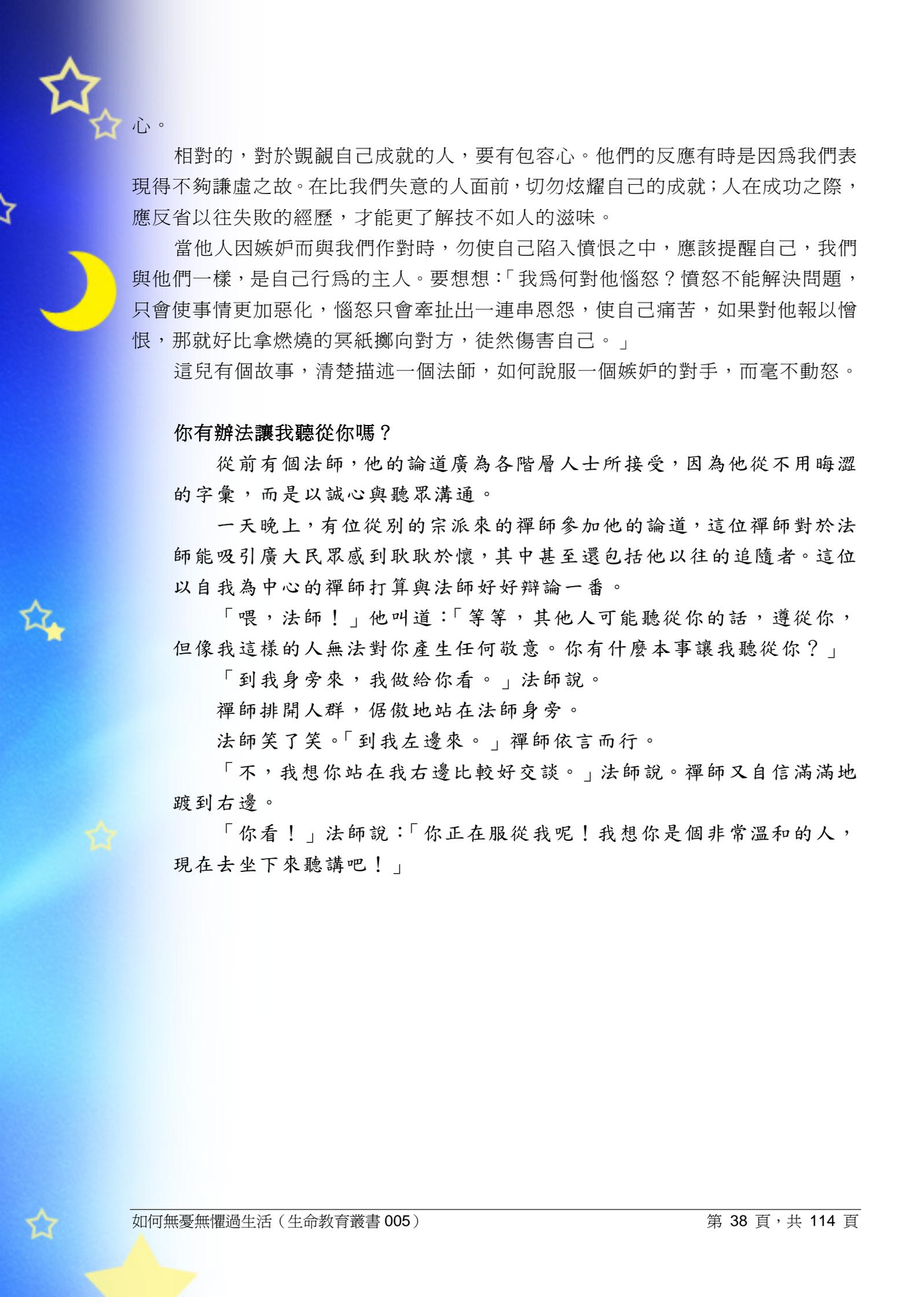
隨時對邪惡的念頭提高警覺，每當心存不善時，試著將之轉換為善良的意志，要對自己心中的念頭嚴加督正。藉著循序漸進的自我覺醒，我們可以擺脫惡念，不被它所奴役。

將心比心



既然了解嫉妒的危險性，就該投入更多的時間及精力，來培養對人的慈愛與同情。想想，縱使他人更上層樓，我們又有什麼損失？反倒是立身樸實，鏟除自我中心的慾望，為他人的喜悅而快樂，能擁有這些純正想法的人才是有福的，對整個世界也是一種恩典。要能體會他人的痛苦，心生同情，摒除自私的想法。唯有克服私心，修養品德，體諒他人，慈悲為懷，才能達到快樂滿足的生活。

釋尊鼓勵弟子，在他人快樂時設法去體會他們的喜悅，這是對付嫉妒的解毒劑。別人飛黃騰達，應該抱持喜悅恭賀的態度。若是自己所愛的人成功了，要這麼做或許不難，但對競爭對手誠心致賀就很難辦到了。何妨這麼想：「難道我們不想功成名就嗎？難道不希望別人誠心恭賀我們嗎？既然希望別人如此待我，別人一定也期望我們為他們的成功、幸福與快樂而祝福。」因為知道惡意和惡行均源自嫉妒，所以抱持同理心可使人從痛苦及毀滅中解脫，也可防止自己阻礙了他人的向上之



心。

相對的，對於覬覦自己成就的人，要有包容心。他們的反應有時是因為我們表現得不夠謙虛之故。在比我們失意的人面前，切勿炫耀自己的成就；人在成功之際，應反省以往失敗的經歷，才能更了解技不如人的滋味。

當他人因嫉妒而與我們作對時，勿使自己陷入憤恨之中，應該提醒自己，我們與他們一樣，是自己行為的主人。要想想：「我為何對他惱怒？憤怒不能解決問題，只會使事情更加惡化，惱怒只會牽扯出一連串恩怨，使自己痛苦，如果對他報以憎恨，那就好比拿燃燒的冥紙擲向對方，徒然傷害自己。」

這兒有個故事，清楚描述一個法師，如何說服一個嫉妒的對手，而毫不動怒。

你有辦法讓我聽從你嗎？

從前有個法師，他的論道廣為各階層人士所接受，因為他從不用晦澀的字彙，而是以誠心與聽眾溝通。

一天晚上，有位從別的宗派來的禪師參加他的論道，這位禪師對於法師能吸引廣大民眾感到耿耿於懷，其中甚至還包括他以往的追隨者。這位以自我為中心的禪師打算與法師好好辯論一番。

「喂，法師！」他叫道：「等等，其他人可能聽從你的話，遵從你，但像我這樣的人無法對你產生任何敬意。你有什麼本事讓我聽從你？」

「到我身旁來，我做給你看。」法師說。

禪師排開人群，倨傲地站在法師身旁。

法師笑了笑。「到我左邊來。」禪師依言而行。

「不，我想你站在我右邊比較好交談。」法師說。禪師又自信滿滿地踱到右邊。

「你看！」法師說：「你正在服從我呢！我想你是個非常溫和的人，現在去坐下來聽講吧！」

第八章 化敵為友

主啊！請你將我從朋友的惡意批評中解救出來，
至於敵人，我知道如何保護自己。

——伏爾泰——

沒有人敢理直氣壯，拍胸脯說自己沒有敵人。甚至大公無私、造福人群的偉大宗教家如釋尊、護持神、耶穌、穆罕默德，或是偉大的哲學家如蘇格拉底，社會改革家如林肯及和平之父甘地等先聖先賢，都有敵人，何況是世間的凡夫俗子？這些偉大的救世主及領袖極具耐心地忍受敵人的殘害與抨擊，而不違背自己的原則。甚至有些人視原則高於一切，因而失去生命。

曾幾何時，為人著想的人竟也常遭人惡意迫害，似乎善與惡總是不斷的衝突。當一個人努力做好事時，有些人老是喜歡挑他的毛病，吝於表達讚美。不論是做過的事或未做的事，都有人埋怨。釋尊有位弟子，名叫阿蘇拉，他抱怨門下弟子不易受教，對弟子們回答問題的方式感到不滿。釋尊說：「人會抱怨別人沉默寡言，也會抱怨別人太多話，甚至抱怨言談適當。因此世上沒有一個人不飽受抱怨之苦的。」

人必須做好心理調適，隨時有接受責難的準備，即使這些毀謗毫無根據。林肯對批評有一套審慎又實際的應付方法。他說：「即使我們反駁別人的抨擊，可能還是換不回小店關門的命運。我以竭盡所知所能的態度去做事，不到末了，絕不罷手。如果最後證明我是對的，那麼別人的批評又有什麼關係？如果事後顯示我是錯的，那麼，即使十個天使的擔保，也是枉然。」

心中有面鏡子

人的思想和信仰塑造了他的生活、經歷與環境。宛如鏡子般，每個人心中的自我形象皆反映在真實自我上，可以由外在的我看到自己的性格及內在想法。

人若領悟不到自己的性格，乃是思想與信仰的影響所致，便是環境的犧牲者。然而，只要他察明這個真理，就可以自醜陋的意念中掙脫出來。

人所看到別人的醜陋面，正是自己本性的反映。因此，不要急切地將自己內心不健全的意念及憎恨，投射到其他無辜不幸的人身上。抱持耐心，莫立刻對他人驟下評斷，應該將心比心，從更廣的角度來看事情，試著去探索事情的原委，抱持這種態度可以使人過著與世無爭、平靜高潔的生活。謹記釋尊的教誨：「一個時時觀察他人過失的人容易動怒，非但不能消除他人的污穢，反而會增添自己的污穢。」

波頓·賀爾寫著：



我用批評的顯微鏡看哥哥，
說：哥哥顯得多麼粗糙啊！
我用輕視的望遠鏡看哥哥，
說：哥哥是多麼渺小啊！
然後我看真相的鏡子，
說：我與哥哥多麼相似啊！

即使玫瑰都有刺

看見別人的錯誤非常容易，承認自己的錯誤就相當困難了。佛家說，挑剔別人的錯誤就像篩除米糠，然而掩飾自己的錯誤，卻像隻狡猾的獵鳥。不要時時追究別人的錯誤，或是批評別人已完成或未完成的事，要時時謹記自己的職責和怠忽之處。

牢記這些珍貴的教誨，這有助於我們洞悉自己的本性，克制不良的念頭，順正道而行。人若有專挑毛病的心態，就會認為即使玫瑰都有刺。在欣賞美麗之際，何必還要介意瑕疵？每個世俗之人都難免有過失！要記得，沒有人是完全的壞或徹底的邪惡。

下次開始挑他人毛病時，記住羅勃·路易斯·史蒂文生所說的這段話：

最壞的人也有這麼多的優點，
最好的人也有這麼多的缺點，
任何人都沒有必要刻意去找出別人的錯失。

遭人批評怎麼辦



有人對你生氣時，問題的原因可能源自你所做的事，倘若是你的錯，趕緊承認，並為自己錯誤的行為致歉。倘若遭誤解，那就與對方做一次交心懇談，而且要欣然傾力相助。相反的，如果對方已因嫉妒而怒火中燒，也不要用憤怒還以顏色，雖然這是自然反應，然而開戰不能平息戰爭，只會造成冤冤相報，何時能了呢？最糟的情形不過是結局的不公正。

釋尊說：「勝者招致憎恨，而落敗帶來愁苦。唯有放棄勝敗之心，才能快樂、平靜。」

以慈愛克服憤怒並不容易，其中需要一定程度的自我控制：也就是，為了快樂和安寧，必須克制自己的怒氣。釋尊說：「無論在多少次戰役中征服多少人，唯有能征服自己的人，才是最偉大的勝利者。」這需要相當的耐心，但結果的獲致是值得



得這樣努力的。

真摯的微笑也是一個要點。倘若你對敵人微笑，表現出愛與慈悲心，奇蹟便發生了。快樂的笑容有正面積極的力量，能夠溶化心牆。只有愛才能將負面的想法轉變為積極的念頭，憤恨只會造成敵人立場更為堅定。

他將我摒除在小圈圈外，
視我為異教徒、叛黨，極盡嘲諷之能事，
但愛讓我擁有智慧戰勝他；
讓我們將他帶入我們的圈圈內。

——美國黑人民權運動領袖馬爾坎——

聰明人不會以牙還牙來擺脫敵人，因為如此一來，便如滾雪球般製造更多的敵人。征服敵人較適當的方法，是向對方表示親善及諒解之心，找出他們的需要及中傷自己的原因，然後，試著學習稱讚他們，而不是嚴厲批評。雖然大多數人不認同這個作法，它卻十分有效。



英國劇作家及小說家王爾德曾說過：「**要原諒敵人，因為再也沒有任何事比這更令他們惱怒的了。**」嘗試過此法的人，證實這是最有效又切實際的方法，能使敵人變成朋友，這也是佛家的哲學。

佛陀教人**要以仁愛克服憤怒、賢德克服邪惡、慈善克服私心、真實克服虛假。**
在惱怒他人將之視為敵人之前，只要思考兩件事：

一、懷恨須承受比敵人加倍的痛苦。要想擺脫最大的敵人，應該先平息自己的怒氣。



二、我們不只從朋友身上學習，敵人也可能是好老師。給敵人懷疑的權利，他們可能十分有理，若不注意他們說些什麼（**反而對他們的行為感到憤怒**），可能會失去一個學習、改善的機會。

這意外的新事實可能很重要，因為它與自身息息相關。要知道，即使是朋友也會礙於友誼，不便指出我們的缺點。假如我們能做開心扉而不貿然斷定，即使是敵人，亦有值得師法的優點。

批評有益

甘美的事物亦可能導致厭煩。讚美是甜蜜的，然而過多的讚美可能招人厭倦。批評猶如苦藥或讓人痛楚的針劑，當然令人厭惡，卻對我們著實有益。

不用害怕遭受批評，要牢記，沒有人可以完全免於批評，即使是偉人亦然。批評是無益的，因為它使人處於防備狀態，令人拚命想保護自己。批評亦是危險的，



因為它傷害人的尊嚴與驕傲，造成怨恨。

但批評也有建設性的一面，應該傾聽他人對自己的評語，尤其是建設性的，而且要接受自我改善的機會，克制自滿，不對他人的批評懷恨。對於抱持不同觀感的人，不要立刻貼上標籤，視為敵人，並非所有批評我們的人都是敵人，應該採取正面的態度，專注聆聽批評的內容，對我們的評價有否根據？有否值得學習之處？從批評中，也許可以找出自己看不見的缺點。

另一方面，我們或許會遇到固執己見的人，對別人的善意不予理會。這時候，可以試試用和平漸進的方式與他們溝通，也許徒勞無功，亦毋需懷怨而施以報復，因為如此一來，自己也會陷入他們的泥濘中，污染了自身。很多人常會介入無關自身的事，惡意去傷害或批評他人，最後反而使自己陷入困擾之中。

切莫吹毛求疵，對他人的事追根究底，從中干涉。下面這個東方民間傳說，可以闡述這一點。

勿多管閒事



從前，有幾個伐木工人正在砍伐一根倒地的樹幹。他們欲將樹幹一劈為二，為了讓工作進行得順利些，便用一根楔子嵌入兩半樹幹之間。近午時分，大家想休憩片刻，便把插著楔子的樹幹留在原地。

不久，來了一隻猴子，牠想知道楔子在樹幹上有何作用，便跨坐在樹上，尾巴懸在劈開的樹幹中間，用力地搖晃楔子，終於把它移開了，但卻使得樹幹兩半猛力相撞，反而壓死了自己。



有人對你出言不遜時，你怎麼辦？你可以檢討：**對方的言行舉止對我來說公平嗎？**如果對方毫無事實根據，那麼，與其憤恨不平，不如將事情淡化處理。甚至應該同情對方，因為作惡多端的人到頭來只會傷害自己。若你是無辜的，那就當對方是無知的，需要人引導吧！記得耶穌被釘在十字架上時曾說：「**天父啊！請原諒他們的無知，他們不知道自己在做什麼。**」

避免類似問題的方法，是儘可能減少與不善者接觸的機會。這是為何釋尊說：「**假如你沒有任何可以信賴的朋友，最好還是獨居一隅，自己生活。**」

或許這是不可能的事，但設若我們必須與自私自利、一心想從我們身上謀取利益的人打交道的話，該如何是好？這些人宛如蚊子，不但吸血，還傳播病毒，果真如此，那就不要給他們任何機會傷害自己。

《法句經》中記載：「**讓我們快樂地活在仇人之中吧！**」沒有理由把自己陷入復仇的漩渦中，縱或這主意十分誘人。試著從這些微不足道的麻煩中昇華，我們之所以會動怒，是因為自尊受到嚴重損害，若能撇開這些錯誤的自我觀念，便會了解沒有什麼事值得讓人氣得火冒三丈，也沒有人是集罪惡於一身，惡貫滿盈的。



修養耐性與體諒的同時，勿讓自己為他人所利用。面對不公正的攻擊時，要冷靜維持自己的尊嚴，同時亦不放棄崇高的原則。

你可以踩我一腳

有位年輕人從火車包廂邁入走廊上時，不慎踩到一位旅客的腳。雖然道過歉，年輕人還是慘遭旅客嚴厲的怒斥。

「親愛的大人，」年輕人說：「您可能看不出我是不小心的，假使您對我的道歉並不以為然，如果您願意的話，可以踩我一腳。」

旅客對自己的反應深感慚愧，不再斥責這位年輕人。

有些人或許會覺得上述小故事很值得讚揚，道德高超，但是絕對無法做到，而且在這適者生存、事不關己的世界中顯得太過於烏托邦了。的確，要做到這般境界有點困難，但還不至於辦不到。

雖然有人以犯罪為樂，但他的本性中還是擁有潛力，能克服邪惡，自罪惡中解脫。有些人只為短暫的暴利而誤陷法網，但是往長遠看，就應該循正道而行。眼前的利益往往蒙蔽了急功近利的人，使他無法將眼光放遠。假若他能眺望更寬廣的視野，縱使無法否極泰來，至少會發現，不以牙還牙冤冤相報，可減輕不少罪孽。

勿因遭受批評而放棄自己原本已做好的工作。倘若自己處事得宜，情操正直，有繼續奮鬥下去的勇氣，不受輿論的影響，那麼這才是真正了不起，無論處於何地，皆可輕易掌握成功。

犧牲時間為民服務的人，獲得掌聲，但同時也飽嘗批評，因為有些人會嫉妒他們。這是塵世中的自然現象，猶如結實香甜的果樹，遭到更多人以石擲之，皆因樹大招風啊！



釋尊說：「道德崇高的人不會偏離正道，慾望不再緊隨著世俗喜悅而來，一切順其自然。智者不論處在喜悅或悲苦中，都能秉存平靜永恆之心。」

第一次以光輝的仁心面對敵人時，勿期望收立竿見影之效。倘若盡了力仍無回報，亦不要氣餒。必須更具信心、決心和毅力，奮勉實行以戰勝對方。給對方一個知錯的機會，他必會感激你的仁心與勇氣。

在試著贏取友誼或平息口角之爭的過程中，事實即是事實，不必扛下自己未犯的錯誤。倘若真的犯了錯，應該坦然謙虛地承認。倘若自己是對的，嚴守原則，並抱持一顆純淨的心，遠離氣憤、憎恨與報復。此外，莫輕視小人物或弱小民族，以為他們毫無防範之力。事實上，俗語說：偉人之所以偉大，就在於他如何對待小人物。

即使是弱小動物，如果互相合作也能戰勝兇猛的野獸。



團結就是力量

有隻大象撞倒了一個棲在樹枝上的鳥巢，結果鳥巢及巢中鳥蛋盡毀。母鳥十分難過，但大象只是揚長而去，甚至沒說句抱歉的話。

母鳥便飛到啄木鳥處求救，啄木鳥找到大象，啄出牠的眼睛，而後成群的蒼蠅停佇在大象的眼窩上，散播病毒。一度壯碩的大象現已盲了眼，無助地到處奔竄，尋找水源。

母鳥仍舊不肯放過，到處尋求支援，予以報復；牠請求青蛙待在一個大坑洞旁呱呱叫著，大象以為有水，直衝洞口，便摔進洞裡死了。

母鳥、啄木鳥、蒼蠅、青蛙均是弱小動物，卻可以殺死大象這樣的龐然大物。同樣的，少數民族只要禍患與共，也可以改變世界的命運。



第九章 控制不穩定的情緒

喜怒無常的人，不只在社會中製造不愉快的氣氛，而且呈現出一副醜陋的表情。

每個人或多或少受到情緒的影響。要試著去了解自己的心情，以期支配它，避免做出憾事來。處於情緒大起大落的壓力下，不宜下重要的決定。因為在憤怒或惡劣的心情下，我們無法看清事實，考慮欠周詳，無法做出完善的決定。相對的，當我們興高采烈，得意洋洋時，更易懈怠，思考較不客觀，所做出的決定也容易有成見。因此需要花點時間讓心冷靜下來，分析問題，反覆思慮。一顆平靜的心不會受到喜怒無常的影響，所下的決定或判斷將會更客觀，而更臻完善。

心情的改變呈現在臉上，看鏡子即可印證。這是個治療情緒不穩的錦囊妙計。當我們看到鏡中怒目而視，或悶悶不樂的怨懟表情時，就會忍不住想咧嘴而笑。相對的，如果微笑，放鬆臉部肌肉，便有振奮精神的作用。



觀己忘我

舉棋不定的心情顯示出瞬間的心靈狀態，在反覆無常的變化中，人原本視為永恆的「自我」僅是個幻象罷了。人在快樂、悲傷或憤怒時會說：「我好快樂、悲傷或生氣。」無論如何，這是保守者表達自己的方式。

然而，感覺到這些心情的我在哪裡？在腦中、在心中、亦或靈魂中？倘若仔細觀察自己，將會發現沒有一個永恆的「我」，只是一連串的身心狀態，忽起忽落。道元禪師說：「**學佛就是學著靜觀自己，靜觀自己便是忘記自己，忘記自己就是視自己為萬物之一。**」

倘若真有永恆的「我」，這個「我」會一直是相同的，沒有任何改變。我們永不會變老。因為這些心理力量生滅太快，以至人以爲它是不斷的、永恆的，一如我們很難相信地球確實是繞著太陽轉。假如我們視真實的自我並不存在，那麼所有的情緒——無論好壞——只不過是通達恬靜與和諧的阻礙罷了。理解這點便可以更容易駕馭情緒。

想像身體如同一輛公車，而所有的心境是乘客，乘客若想坐在司機的座位上駕駛方向盤，試想結果會如何？一場意外或橫禍是可想而知的。若不知如何處理不穩定的情緒，就可能造成類似的災難。

所以，司機必須減少乘客的人數，沿途讓一些人下車，拋開喜怒哀樂、貪婪、嫉妒、憎恨等情緒。用這種方式分散注意力，那就不會有人想要爭奪司機的位子，



司機既可以安心駕車，又可以完全掌握駕駛的權利，身心皆在意志的支配之下，便可以隨心所欲，想開往哪裡就開往哪裡，你將是自己的主人，主宰自己的命運。

「自我」這個觀念惹來不少麻煩。因為我們一直以爲有個永恆的自身或自我，而過於重視自己，時常認爲自己的需要比任何人都來得重要。看到比自己優秀的人，我們不會爲他高興（雖然這是可以理解的），反而拚命挖掘他的隱私、家醜，將之公諸於世；若他人長得較俊秀或做事較有技巧，我們又會萌生妒意。對抗這些負面情感最好的方法，便是對他人的成就同感喜悅，試著卸下隱藏胸中的自傲及優越感，便可以結交更多的朋友。

缺乏同感喜悅的心還會引發另一項錯誤；不願承認自己的成就是得自他人的援助。好朋友會離開你，往往因爲你不知該如何答謝朋友所付出的友愛。今天世上還有許多成功的人，不願相信既有的一切乃得自父母的幫助，這樣地忘恩負義，得不計一切根除才行。

為他人著想



心情不好時，有些人會苛待那些比他更不幸的人，大發脾氣，以提高自己的優越感。「我找不到一個慈悲爲懷的人！」

有個作家這麼說：「我仍然記得，我的理髮師、廚師及信差都和我一樣，是上帝用相同的黏土捏塑而成的。」無法與人爲善，便會摧毀心靈的寧靜。因此我們必須牢記，平日所遇的每個人均有其生存的自尊。

爲他人著想的行爲可大可小，原則是相同的。以外交手腕及策略對待員工的人，很難得到喜悅；而一個快樂、有衝勁的部屬正是任何組織最大的寶藏。替他人或動物著想的必要性，可由下面這個故事表達無遺。

勿操之過急



從前有個國王受教於一位名聞遐邇的馴馬師，學習駕馭的技術。四輪馬車剛抵達空曠的原野，馬匹甚至還沒有機會暖身，國王就開始鞭馬，想與師父較勁，可是沒多久國王還是遠遠落後於馴馬師，不論他怎麼用力么喝、鞭笞也徒勞無功。國王非常生氣，他召喚馴馬師：「顯然你並沒有把最好的駕馭技巧傳授給我。」

「陛下，」馴馬師回答：「我已經傾囊相授，實在是陛下操之過急了。我們騎師有個準則，就是先考慮馬匹的狀況，然後與之配合。陛下落後時，變得心焦急躁，以至慌亂的鞭笞馬匹，絲毫沒有考慮到牠的安危。陛下，您只關心是不是能取勝，毫不在意馬匹的感受，這是您失敗的主因。」



對每個人寄予同情

「不求毫無價值的快樂，要在崇高責任的喜悅中尋求快樂。」釋尊的這席開示，是最基本的人際關係守則，是人與人相處的道德教誨，而非抽象虛無的信念，它能帶來自我成長與創造社會幸福快樂的祕方。

即使有些人不受情緒變化的影響，也會表現出憤怒、憎恨等情緒。倘若人能對人仁慈體諒，人類的歷史可能改寫。然而，綜觀歷史，發現人對施加痛苦比減輕痛苦更為熱衷，這實在令人匪夷所思。

愛因斯坦曾說：「**這個世界太危險了，不能居住。不是由於人們作惡多端，而是因為人通常坐視不管，任由事情發生。**」

由於人的愚昧無知，而無法看清施加在他人身上的痛苦；爲了滿足文明人追求休閒或冒險的心態，羸弱無助的動物遭受虐待或捕殺。爲了滿足現代社會中的各種慾望，貧窮無辜的人被無情的剝削。因而，許多人必須爲少數人的娛樂和嗜好而受苦。

攻擊毫無防禦能力的動物，或自私地利用他人，是令人不齒的行徑，然而嘲笑別人，或以不人道的行爲對待別人，還引以爲榮，更暴露出人性中脆弱和黑暗的一面。唯有愚昧的人才以作姦犯科自得其樂。

痛苦是所有生物都經歷過的，我們都能感覺到痛苦。然而，有些人竟以譏訕他人的痛苦爲樂，一旦他人欲加害自己時，可就一點也不好笑了。看別人處在痛苦深淵中並不有趣，不幸的是，很多人卻不做如是想。

想要有崇高的人格，就必須拋棄這些污穢的心念，無論是對待偉大或卑微的生物，我們都應予以同情與關愛。



第十章 養兒育女的憂喜

不感謝他人的功勞，又怎能期望自己的孩子對我們感恩？



家庭是世上最古老的社會組成單位，事實上，它本身就是小型社會，負有傳遞文明薪火的責任。

多數父母珍愛子女。沒有一個父母不願犧牲、不滿心懷著愛為兒女的幸福著想。然而很不幸的，由於受現代唯物論的影響及壓力，使得父母的負擔比以前沉重許多，甚至遭到家庭分裂的威脅。然而早在人類文明之初，家庭即是最基本的社會結構，怎能輕易破裂？

父母的壓力



壓力的來源很多。近兩百年來，經濟型態遽變，從農業轉向工業，家庭不再是農業社會中的經濟單位，父母外出工作，下班後才回家，孩童被稱為鑰匙兒。父母的工作性質是分秒必爭，靠工作表現領取報酬，經濟不景氣時，更飽受被解雇或減薪的威脅。

孩子生活在各式各樣的期望中。由於受到學校同儕及廣告媒體的影響，孩童也接觸到各種型式的期望、消費和需求。父母有時還會因為自己教育水準不高，遭孩子批評與輕視，甚至與孩子沒有共同的話題，而造成親子間的代溝。



這些轉變帶給父母極大的壓力，**很多人似乎無法應付孩子的心理需求**。除此之外，許多人皆經歷過二十世紀兩次令人顫慄的世界大戰，而改變了對神的看法。過去人們認為神是仁慈的，祂的關愛對世人一視同仁，可是在科技蓬勃發展的時代裡，由於人類自身的經驗與科學的重大發現，許多人開始對宗教產生質疑。

子女的壓力

許多父母本身有世俗的期望，孩子若沒有依照父母的標準生活，便會感到失敗及無助。父母對孩子的世俗成就寄予厚望，把他們拿來與親友、鄰居互相比較，完全忽略了精神層面的價值。於是子女在這些心裡壓力下，成了犧牲者，自幼即被灌輸種種觀念，如必須在功課上力求優異表現，找一份高薪的工作，登上金字塔的頂端，盡其所能累積財富等等。然而許多父母忽略了子女的品德修養，例如感恩、誠實、正直、仁心、體恤及寬容等美德。對父母而言，追求財富及世俗成就遠比品德



重要得多。

由於這種社會壓力，父母不論是非，不顧後果，一味鼓勵孩子，甚至強迫孩子認真工作，為所謂的「成功」奮鬥。他們把自己的一套價值觀強加在小孩身上，期望子女聰明伶俐、受人歡迎、出人頭地。父母認為功成名就代表競爭、征服、與壓制對手，卻忽略了培養一個人內在和諧的必要性。

不管孩子是否有興趣，只管讓他們參加電腦、音樂、芭蕾舞、游泳等才藝班，父母錯認為這些活動攸關成功和快樂。當然，假如孩子有興趣又有相當的天分，或父母想培育孩子的自覺及見聞，那麼，做些健康的活動並沒有錯。陶冶心性及培養技藝，是成為一個有教養的人所必須的，而體驗生命之美會幫助孩子更懂事，更富同情心，更能欣賞大自然的奧妙。然而，如果孩子缺乏相關的天分及興趣，那又另當別論了。父母的容貌及性格反映在子女身上是很自然的。

我的美貌和你的智慧

蕭伯納曾結識一位風姿綽約的年輕女演員。有一天，她在蕭伯納耳旁輕聲細語地說：「假如我們結婚的話，生下來的小孩有我的花容月貌及你的聰明才華，不是很棒嗎？」



蕭伯納是個稱不上英俊的人，他回答道：「親愛的，這實在是個很不錯的建議，但假如我們的孩子有我的相貌及妳的頭腦呢？」女演員聽罷，趕緊逃之夭夭。



區分事情的輕重緩急是很重要的。成功與快樂不是光靠上才藝班學習這些技藝而已，父母不應讓孩子處在這種壓力下——能力不足卻被要求有輝煌的成就，尚未具備領導能力就突然得領導他人，或成為明星選手卻沒有運動細胞。在這種不實際的目標下，孩子被迫太早進入大人充滿壓力和責任的世界，結果造成孩子總是疲憊不堪，導致對一切事物心灰意冷、漠不關心，從而無法享受快樂逍遙的童年生活。

不要把自己的野心轉移到孩子身上，奪走他們應有的快樂童年！

發掘孩子的潛力

父母應該透徹了解子女的潛力，孩子將來才能依他自己的方式，在最好的時段達成願望。由於小孩不夠成熟，無法籌畫自己的未來，我們不能期望一個小學生計畫上大學、決定職業或安排婚姻，然而，有件事是確定的，那就是「天生我才必有用」。

每個人都有天分，都有潛力。在學校成績較差的小孩，或許天生對機械很在行，或是個天生的廚師。因此，了解子女的專長和性向，是父母的責任，父母應該要多



留心子女的才能與天賦，鼓勵孩子為社會謀福利，實現自我理念。依據孩子的心性，培養訓練日後謀生的專長。

一套有效的口訣

有關佛陀的本生軼事中，有一則消遣性的故事。釋尊曾是位有名的老師，他傳授知識，指導一些領悟力較高的學生。當時幾乎沒有高等學校，智力高的老師習慣短期留宿些學生，分別教他們藝術、語言及其他重要科目。授課以道德修養和宗教知識為主，並傳授如何成為一個不踰矩的公民。

釋尊觀察到一位學生，在讀書上很不得要領，因為學生十分關心日後的就業問題，釋尊為此憂心，卻不給學生任何壓力，相反的，他設計出一套方法讓這學生能夠具備謀生技能。

有一天，釋尊召喚這學生來到跟前，和氣的告訴學生已學有所成，此刻該是他投注於家計謀生的最好時機了。隨之，釋尊教導他一個十分有力的背誦口訣以備不時之需。學生看到老師殷切的神情，受到極大鼓舞，於是滿懷希望及信心，拜別了老師。



他時時刻刻留心所學，潛心練習老師所傳授的口訣，不做其他雜事。這口訣根據不同的狀況，會有不同的意義。有天晚上，他睡在屋外，聽到附近有人挖地的嘈雜聲。他訝異地醒了過來，開始背誦口訣，誦詞的意思是：「挖呀挖！你究竟為何而挖？」聽到這聲音，挖洞的那人丟掉工具慌張逃走了。



他覺察到屋外的騷動，起身出去查看究竟，卻意外發現一個金幣盒。原來，小偷早先將前晚偷來的金幣埋在土裡，這會兒正想把埋藏的錢挖出來，一聽到吟誦聲嚇得魂不附體，拔腿就跑了。年輕人很幸運地擁有這些金幣。

國王耳聞這位年輕人有一套法力高強的口訣，一吟誦便可趕走一千盜賊，於是要他睡在宮殿大門旁。

有一天，他睡在宮門旁時，突然被竊賊挖掘的聲音吵醒，他立即開始吟誦他的口訣：「挖呀挖！你究竟為何而挖？」盜賊本想穿過宮牆劫財，一聽到誦詞馬上放棄挖掘趕忙逃走，門警及侍衛聽到騷動，抓住了盜賊將他們繩之以法。

門警及侍衛都知道是年輕人吟誦口訣才幫他們抓到盜賊，國王了解整個故事的來龍去脈後，便要年輕人住到宮中來，指定他當國王的貼身護衛。

年輕人受到鼓舞，非常快樂，勤奮的堅守工作崗位。國王早已耳聞他吟誦口訣的法力，要求年輕人傳授，國王把口訣牢記在心，一有空暇便朗朗上口。之後，發生了一件很湊巧的事：

軍中最高指揮官欲行刺國王，圖謀篡奪王位，他要求理髮師替國王刮鬍子時趁機割斷國王的喉嚨，並答應付給理髮師一筆優渥的報酬。翌日，理髮師一如往常，帶著他的用具欲替國王刮鬍子，他磨亮刮鬍刀，照指揮官的唆使，準備割斷國王的喉嚨。理髮師用石頭磨利刮鬍刀時，國王恰巧開始吟誦口訣，意為：「磨呀磨！我知道你為何磨刀。」

理髮師嚇了一跳，雙腿發抖，跪地求饒。然而，國王對刺殺一事毫不知情，便問理髮師怎麼回事，他是怎麼了？

出乎國王意料之外，理髮師吐露，他是如何受最高指揮官教唆行刺國王的祕密，國王立即傳喚他的內閣議員，將最高指揮官判處死刑，而那位教國王口訣的年輕人則取代指揮官的職位。

父母師長若能盡心了解孩子心靈的承受力、心理習性及潛在天賦，那麼，要培養孩子成為好公民就不難了。

父母必須重新評估自己處於上位的態度。父母相互較量兒女在學業上的成就已蔚為風尚，往往盡其所能，鼓勵孩子在成績上有優異的表現。我們必須接受原來的他，而非期望中的他。不過，這些都是所有父母在不知不覺中可能犯下的錯誤。

父母也不可任由孩子隨意發展，而忽略養育之責或最高理想的追求。父母應考慮到孩子的天真、性向及能力，據以鼓勵孩子達成目標。無人生而資質相等。因此，父母必須了解孩子的潛力，幫助他們順性發展。

父母要認清孩子的自然本性，而不是一味地，把自己的觀念強加在他們身上。要知道，並非每個孩子都是天生的工程師或醫生。父母該做的，就是給予鼓勵與支持，孩子自然能發揮才能，展現最大的潛力。

天才兒童

從前有個男孩在詩文方面天賦異稟，卻出生在貧窮的家庭。即使與人閒話家常，他也能不由自主的吟起詩句來，他的天資讓許多人嘖嘖稱奇，唯獨他的父親因不曾受過教育，無法賞識孩子的天賦。

有一天，他的孩子以詩句回答他的問話，他十分憤怒開始鞭笞男孩，孩子一面挨打，一面以詩句回答父親：

假如您必須鞭笞我，
請動手吧，慈父；
然而詩是我天生的稟賦，
非我強求得來的禮物，
亦非我能捨棄；



允許我，至少讓我運用它，慈父。

父母要確實提供子女良好的教育環境，給予合乎倫理及道德規範的指導；只有靠良好的倫理及心靈上的修養，孩子才能在成長過程中慢慢發掘自己的潛能。佛學作家法蘭西斯·史多瑞說：

知識是這世上的成功之鑰，
禪定是領悟完美幸福的良器；
而道德則為二者所需。

父母教導子女，不要只以告誡來約束子女，也要以身作則，教導孩子如何盡一己之責，實踐義務，對親長感恩。唯有父母身體力行，孩子有效法的榜樣，才能學得更好、更刻骨銘心。

把籃子拿回來



從前有一對年輕夫婦與公公同住一堂，公公脾氣暴躁，時常抱怨，讓夫妻倆心煩不已，最後惹得他們想擺脫老人。於是，先生把父親裝進大籃子扛在肩上，正準備離開屋子時，他十歲的兒子問道：「爸爸，你要把爺爺帶到那裡去？」

年輕人解釋，他要留老人在山中一段時間讓他自力更生。男孩靜靜看著父親離開，突然大喊：「爸爸，別忘了把籃子拿回來哦！」

年輕人嚇了一跳，停步問兒子原因，小男孩答道：「嗯……等你老了，我需要這籃子來裝你呀！」



年輕人趕緊把老人帶回家中，從此細心照料，供給老人一切所需。

有些心胸狹窄的父母，常做些失德的事，或在家中言談粗俗。父母應特別注意在孩子面前做的事。以下這首詩對於養兒育女的藝術頗有實效：

孩子活在寬容中，
便學會忍耐。
孩子活在鼓勵中，
便學會自信。
孩子活在讚美中，
便學會讚賞。
孩子活在公平中，



便學會處事公正。
孩子活在安全中，
便學會忠誠。
孩子活在肯定中，
便學會喜歡自己。
孩子活在接納與友誼中，
便學會在世間尋找「愛」。

很多膚淺無知的父母，放任子女為所欲為，自己也不能以身作則、循規蹈矩。父母以日後成就為目標來教育子女，是不對的。父母不應鎮日神遊太虛，應給予孩子正面的榜樣，教他們仁愛、尊敬與和諧，做個世界公民。

父母憂慮的來源之一，是子女不夠聽話或順從。他們擔心以後老了不能得到子女的照顧。他們懼怕孩子會做出錯誤的行為，帶來羞恥及不愉快，敗壞門風。然而父母的愛遠比孝心來得偉大，沒有人會期待未成熟、毫無經驗的小孩，像父母對待子女般盡責又充滿愛心，非要等到他們也為人父母，才會明瞭父母的價值，以及那份毫不保留的愛。



有許多父母盡其所能地教育子女，給予他們良好價值觀的榜樣，然而這些努力，全因孩子的頑固與叛逆的本性而付諸流水。有些父母提供了絕佳的成長環境，子女卻無可救藥；這類的父母毋需感到悔恨，因為自己已經盡了為人父母之責。父母應該做他們所能做的，否則只好接受無法改變的事實。

紀伯倫寫了幾句意義非凡的話，提供父母細細酌量，亦可拿給子女品味一番：



你的孩子並不屬於你，
他們擁有自己的生命與生活，
孩子藉由你來到世間，但非源自於你。
雖然他們還是與你共處一室，
但並不代表屬於你。
你可以給孩子愛，
卻無法給他們思想，
因為孩子有自己的想法。
你可以努力像他們一樣，
但別冀求讓孩子如你一般。

釋尊在《法句經》中談過相同的道理。一個智慧有限的人，可能以為他的孩子及財富都屬於他，然而，連他自己也不完全屬於自己，更何況是孩子或財富？財富



與子女都會改變，又怎能自以為擁有他們？

有些父母會向已婚子女提出種種要求，這些兒女已有本身的煩惱，而且處於社會莫大的壓力下，父母抱怨兒女不知反哺報恩，兒女因此產生罪惡感與羞愧感，親子的距離只會更加遙遠。

然而，假如父母保持情緒平穩，不致過度要求子女，親子之間會更為親密及諒解，進而造就家庭中最企盼的團結。

愛心無價

現代社會中，最悲慘的莫過於高度工業化國家中的子女，缺乏父母之愛。男女結了婚，總會計畫生一群小孩。孩子出生後，父母就得盡最大的能力負起撫養兒女之責。父母不僅要注意，子女是否在物質上獲得充分的滿足；精神和心理方面也同樣重要。



父母對子女的慈愛及關心，較諸物質的供給更為重要。我們知道，有很多父母不是出自高尚家庭，卻也付出許多心血，把孩子一點一滴的拉拔長大。反而，許多富裕家庭提供子女一切物質享受，卻剝奪孩子本應擁有的父母之愛，這種孩子將來長大後，必然缺乏心靈及道德的修養。

第十一章 無懼死亡

生命充滿無常，但死亡卻是必然的事實。

——釋迦牟尼佛——

世間萬物都怕死；然死亡於我卻是一種難得的福氣。

——印度教導師——

一旦精卵結合，生命開始，就如子彈射出，必然射向最終目標。對生命而言，最終目標便是死亡了。不論我們喜不喜歡，人皆必須面對這無可避免的自然現象，愈早接受這事實，就愈能掌握自己的生命，追求理想。事實上，我們也不是那麼受死亡本身所干擾，而是受困於自己對它的錯誤觀念。死亡本身並不可怕，可怕的是盤據心中對死亡的恐懼感。

人短暫的生命為生理時鐘所操縱，滴答滴答消逝在時間的洪流裡。時鐘終會老舊，我們無法要求它再拖欠一點，一旦時間到了，人必須有經過死亡這自然過程的準備。

有位資深護士曾說：「這麼多的人恐懼死亡，一生皆活在戰戰兢兢的戒備中，到頭來卻發現死亡來臨時，就像生命本身一般自然，因為**到最後關頭，多數人早已不畏懼死亡了。**」

「人走到路的盡頭時，總會有些奇妙的事發生。所有的恐懼、驚慌都消失了。我時常看到他們了解這事實之後，眼中露出快樂與驚奇，這正是本性中美好的一面。」

知名內科醫師威廉·奧斯雷曾說：「在我多年的臨床經驗中，多數人臨終時確實沒有任何痛苦和恐懼。」

面對死亡

所有人，不拘性別、種族、信仰，均須面對死神的降臨，沒有逃避的餘地。死亡是人世無法避免的過程，可是我們往往無法泰然面對自身的死亡。然而，除非能從死亡的恐懼中掙脫，否則無法從生命得到自由。

懼怕死亡猶如害怕拋棄一件老舊的衣裳。

——甘地——

忍受所愛的人殞世是十分痛苦的，因為我們與死者之間的感情太深。曾經有位



知名的女士，就遭遇過這樣的喪親之痛。這位維撒哈女士在釋尊住世時皈依佛門，由於失去深愛的孫女，她拜訪釋尊，尋求消弭悲痛之道。

「維撒哈，你喜歡擁有一城之多的兒孫嗎？」釋尊問。

「是的，我真心盼望！」

「然而城裡一天有多少小孩夭折呢？」

「不少！城裡從未擺脫孩童夭折的陰影。」

「那麼，維撒哈，既然如此，你會為他們一個個哭泣嗎？維撒哈，鍾愛百樣事的人，就會有百種悲苦，無所愛的人也就沒有痛苦。這種人才能從悲苦中解脫。」

人與人發生感情時，必須有心理準備；別離時會付出悲傷的代價。熱愛生命有時也會演變成過分恐懼死亡的降臨。因此即使為了正當理由，我們也不願以身涉險，生怕疾病或意外，會奪走珍貴的永恆生命。就算領悟到死亡是必經的過程，我們又祈盼靈魂能夠留在天堂裡，得到安全及保護，這種想法是基於強烈的渴求永生。

根據心理學報告，許多心理壓力，是源自於我們拒絕面對現實，不願接受生命真相。壓力若不解除，便會逐漸導致嚴重的心理障礙。由此，因疾病而產生的憂慮和沮喪反倒會使病情惡化。人不能選擇疾病的種類，也無法挑選吉時去世，但是絕對可以選擇，無懼地面對病情及死亡。

人往往被死屍嚇得魂不附體，然而，按理說，活著的身軀遠比死後的屍體更具危險性。屍體不會傷害人，但活人的身體卻能無惡不做，做盡傷天害理之事。既然如此，害怕或恐懼屍體豈不顯得太過愚蠢？

何謂生死



人毋需恐懼死亡，生與死如同一條繩子的兩端，不可能剪除一端而指望保有另一端。生死的奧秘其實很簡單，心靈與肉體的結合——佛家稱五蘊（色、受、想、行、識）——稱為生。五蘊的存在稱為生命，五蘊的消散稱為死。而重新組合五蘊則稱為重生。如此反覆循環、周而復始，直至達到涅槃的極樂世界。

有許多說法，可以闡明這簡單且自然存在的《死亡》。有人認為死亡代表沒有來世，在宇宙間完全消散；有人相信輪迴是由一個肉體進入另一個肉體；而有些人則以為靈魂飄浮不定，等待審判日的來臨。然而對佛教徒而言，死亡只不過是短暫存在的暫時結果，並非所謂「生命」的結束。

每個人都應知曉死亡在整個天命中所扮演的角色。不論貧、富、貴、賤，一個人今生最終的休憩地是躺在棺材裡，埋於六呎深的地下，或裝在骨灰罈中或撒布在海上。

所有人均將面臨、分享相同的命運。由於對生命真相的無知，我們時常涕淚縱



橫、悲傷嘆息，有時又哭又笑。然而，一旦了解生命的本質，便可坦然面對所有事物的短暫性，尋求自由之鑰。除非達到自現世事物中得到永恒解脫的境界，否則勢將一再面對死亡。

關於這一點，死亡所扮演的角色已相當清楚了，倘若有人覺得死亡難以忍受，那就得多方努力，以克服生與死的不斷循環。

安寧的死

每個人都渴望在自己了盡這一生的責任義務後，能在平靜安寧的環境中死去。但又有多少人能真正為這個可能性做準備？舉例來說，有多少人排除萬難只求能對家人、所愛的人、朋友、國家、宗教及自身的命運盡點義務？假如沒有完成這些義務，是無法死得心安理得、了無牽掛的。

神亦難免死亡，何況凡人。我們應首先學習克服對死亡的恐懼，勿讓當下這一刻從我們掌中流失了。任由時光飛逝的人，一旦生命走向盡頭，將會悔恨萬分。



人若沒有盡完應盡的義務便離開世間，無論他們從事何種職業，在世間的存在都徒勞的，對自己無益，對世界就更加無用處了。因此，莫忽略自己的責任，才能有心理準備，勇敢而平靜地面對死神的召喚。總有一天，我們會到達完美不朽的境界，從所有的苦難中解脫。

人生在世，是要為人類的幸福快樂而努力的，明瞭這一點相當重要，我們會因對人類的貢獻而永垂青史，世人不會因我們對自己的付出而記得我們。釋尊說：「人的身體會化成泥土，然而他對世人的影響及貢獻卻會遺留下來。」



這可以由偉人的具體成就——永垂不朽，而得到印證，偉人縱然沒有活在我們的生活中，但依然幫助我們，指引人生之路。事實上，他們對人類的貢獻將會永遠影響我們。

明白了自己的生命不過是源源不息之川流中的涓滴，便會更加致力貢獻自己那份微薄的力量。有智慧的人，直覺的知曉活著必須避開邪惡，行善正直，保有潔淨心靈，力求解脫。

接受釋尊的教誨而明曉生命的人，是不會憂懼死亡的。

今日我已死

大衛·莫利斯是西方有名的佛教徒學者，享年八十五歲。他死後不久，有位作家接到他的一封信（顯然是他早已寫好，交代在他死後寄出），內容是這樣的：「你必高興知道，今天我已死了。高興有兩個原因：首先，得知我已從疾病的痛苦中解脫，你會為此放下心中的一塊巨石。其次，既然我是個佛教徒，且忠誠恪守五戒，因此，你知道我的來世不可能悲慘。」



佛家確信，死亡並非生命的結束，而是在輪迴中另一生命的新生，然而若不想再輪迴一次，就必須除去求生的渴望及其他淤積心中的污穢。

死亡是無可避免的

這有點矛盾——雖然我們常看到死亡帶走多少人的生命，卻很少停下來省思：自己其實也快成為死亡的犧牲品了。由於眷戀生命，我們無法接受死亡的想法，而事實上死亡是必然的。我們喜歡把這可怕的想法，儘可能丟得愈遠愈好，欺騙自己死亡是多麼遙遠的事，毋需庸人自擾。其實我們應培養足夠的勇氣去面對它，隨時準備好去面對現實：死亡是存在的，而且隨時隨地均可能發生，這是無法逃避的事實。



第十二章 何必杞人憂天

回顧今天，這短暫的路途上充滿各式各樣的生命實相——行動、愛與短暫無常。昨日已成夢憶，而明天則是個未知數，為當下而活吧！

有人問釋尊，為何德行崇高、修身養性的人，總顯得如此平靜，洋溢著喜悅的光輝？

釋尊答道：

他們不為過去的事悲傷，
他們不渴求尚未到來的事，
當下對他們而言是足夠的，
因此，他們會顯得喜悅洋溢。
不追求未來，
不為過去而神傷，
不像砍下來的蘆葦般逐漸枯萎。



活在當下

人常擔心自己的未來。有位算命的江湖術士，在參觀寺廟後問一位僧侶：「師父，你想不想知道自己的未來？」僧侶早已知道是怎麼回事，便答道：「身為修道者，我們不會為自己的未來擔憂。」



那算命術士看到坐在打字機旁的兩個女孩，又問了她們相同的問題。由於事先女孩已無意中聽到僧侶的回答，當即表示她們也不擔憂自己的未來。既然沒有人願意聽他剖析命理，算命術士便更快地離開寺廟了。他一走後，僧侶就對那兩個女孩說：「似乎妳們也錯失了為自己的未來求些東西的機會。」

快樂的祕訣與成功的人生在於做當下必須做的事。毋需煩惱過去、憂慮未來，我們無法回到過去，做過的事已經過去了，我們也無法預測日後可能會發生的每件事，畢竟世事多變難料。然而有一刻時間是我們有意識且可駕馭的，那就是「當下」。

活在過去的記憶或未來的夢想中，而錯失此刻、誤失良機是徒勞無益的，這個道理素為世上偉大的思想家所認同。時光之河淙淙流淌，我們不應呆站著，眼睜睜看著成功的希望變成失敗的記憶。

此刻正是用我們的力量，為人類帶來建樹的時候。佛陀指點我們，滿足可以使我們常保喜悅的心，把握此時此刻，選擇權完全在己。



偉大的印度詩人及劇作家卡利達沙，用梵文表達了把握當下的簡單道理：

昨日宛如夢境，
明日只是幻想，
處於今日，要好好地活，
使每個昨日成為愉快的好夢，
每個明日是希望和喜悅的美景，
好好把握今日吧！

算命豈能斷兇吉

許多人一想到自己的未來便憂心忡忡。倘若人學會隨著日常生活的情況來調整自己，即無庸為將來擔憂，且會善用此刻去處理當下所面臨的一切事物。

一個人對生命的塑造在於當下，而非依賴過去或仰仗未來，也唯有此刻，才能決定開始或停止做任何事。無論築起怎樣的空中樓閣或夢想，若不即知即行，光說不練，一切都將變得毫無價值。

屈從未來的人，易被未來所玩弄。有些人一面臨困境或麻煩，就習慣找算命師或占卜家，縱使有些占星士可以預測未來，仍有太多無恥行惡的人，假借擁有預知的法力而信口開河、招搖撞騙。

會去算命的人，潛意識裡多少有點自虐狂，喜歡聽噩運即將臨身，算命師很能揣摩顧客的性格，堂而皇之地告訴人們即將來臨的噩運等可怕情節。這些容易輕信又過於膚淺的人，為避開噩運，花大錢做儀式，買所謂的咒語和護身符。

然而，若得知會有好運，又開始把鈔票花在賭博或獎券上。不管是哪種情形，「愚者易敗」這話說得一點也不假。

沒有一盞領航的燈

人常沒來由地為自己的健康、家人、收入、名聲及財產煩心，總想掌握千變萬化的事物，結果愈是擔心未來，愈對生活失去信心，養成自私的慾望。一個老是想改變生活現況的人，無法領悟何謂平靜安寧的心。

相信命運的人會想：「這是上天注定的，是神對我的安排，因此，我必須向神禱告，祈求祂改變我的生活方式。」於是，花許多時間去作禱告，反而忽略了自己每日應盡的責任。

假如我們學佛，便可悟出這番道理：這是我前世或今生種的因，我須努力行善，



禪定滌心，盡力修持正行。如此一來，不良的影響可以減少，而成功就更容易了。

沒有一顆星星是值得信賴的，
也沒有一盞領航的燈，
我們只知道，
要善良、公正、正當。
勿循原路回頭尋求過去，
珍惜尚未到來的將來。
有洞察力者可清楚看見，
當下就是此處、此刻，
如此的智者求取成就，
遇任何事均不會迷惘或動搖。

與其浪費精力擔憂將來，不如把握此刻可以做的事，充分發揮潛能。記住，現在是過去的孩子、未來的父母。



第三篇 快樂是什麼

第十三章 快樂在心裡

命運之神說：「快樂這項獎勵，人人皆有機會，然而唯有耐心耕耘的人才能獲得；你已走過人生旅程的一半，現在，請你站起來，繼續往前走，你追尋的目標就在轉角處。」

你想擁有快樂嗎？對這簡單的問題，人人都願回答「是！」誠然，人皆想擁有快樂。但是，快樂的要素和如何獲得快樂的觀念卻因人而異。

有位作家曾說：「多數人對快樂的定義，是不斷地追尋，希望成為夢想中的自己。對這些不幸的人來說，快樂是彩虹的彼端，必須向外追尋，是整罈的金子，如此地難得。他們花了大半輩子追尋彩虹，卻未曾發現快樂的影子正踩在自己的腳下。因此，快樂該往內心去尋找。」

快樂存在於追尋的過程中，並非終極目標。

擁有崇高理想的人是快樂的；
對周遭事物感到滿足的人是快樂的；
不去干擾他人，讓他人擁有平靜生活的人是快樂的；
對社會貢獻所學的人是快樂的；
對自身職業、家務和日常小節皆懷愛心去做的人是快樂的；
擁有愛的人是快樂的；
快樂的人是幸福的。

人皆渴望獲得快樂，縱使知曉快樂易逝，依然日以繼夜地找尋快樂。但是，一番苦覓之後，卻往往仍離快樂相當遙遠，何以致此？

滿足於現有

現代人生活非常艱辛。人人辛苦奮鬥，希望得到金錢上的報酬、生活上的舒適和奢華。但是，這種生活方式不會帶來快樂，帶來的反而是焦慮和壓力。每個人的

一生中，總有一些重要時刻，心靈的愉悅遠超過物質生活所帶來的感官刺激。

不容否認，生活的舒適來自於經濟的優渥。我們無法謊稱那些生活在饑餓、困苦中的人是快樂的。在貧民窟那樣的環境下，的確壓抑了人的快樂。一個大家庭必須擠在一間小屋內起床、吃飯、睡覺和扶養小孩，這景況確實令人感到同情。這般卑劣的環境和困苦的生活，常使這些地區成為犯罪的溫床和痛苦的深淵——除非居民都是些希冀在窮苦中找尋平靜的聖人。

無論如何，富裕和貧窮、快樂與悲傷，皆是相對的字眼。一個有錢人可能是不快樂的，而另一個窮人卻可能擁有快樂。假如金錢能正確而有效的使用，那麼富有即是上天的賞賜。相對而言，窮人的悲哀之一是物慾；他們往往因物慾無法獲得滿足，而對生命充滿怨恨。而富人的悲哀是心靈無法自財富中提升，他們愚昧地死守金錢。因此，這樣的富人和窮人沒有快樂。

有些人認為，快樂來自一個情投意合、可與之相守一生的伴侶。有些人認為，子女是快樂的源頭，但這些皆非永久不變的。生命的伴侶終會死亡或仳離；而有些子女帶給雙親的悲哀，遠超過快樂的時光。

我們應該學著對自己擁有的東西感到滿足與快樂。即使連最微小的期望都無法實現時，對現況仍要感到滿足。

沒有孩子的妻子

從前有對貧窮的夫妻，結婚多年膝下猶虛。儘管在各方面他們皆感到幸福，但妻子卻有著強烈的母性本能，非常希望能有個自己的小孩。丈夫建議領養，但她卻百勸不聽，堅持孩子必須是她自己的骨肉。於是他們試了各種偏方，卻不見效果。她因而感到沮喪、壓力、焦慮和不完整，健康也受到影響。丈夫漸漸發覺到妻子的改變。她甚至假裝自己懷孕了，實際上卻不是這麼回事。

之後，有天丈夫回家，發現妻子手上抱著一團東西，臉上洋溢著喜悅。他查看她手上的東西，才知道那不過是一塊木頭。妻子百般呵護那塊木頭，把它當成真正嬰孩般的照顧，竭力扮演人母的角色，還替它打扮。她甚至為她的「寶寶」做了個溫暖舒適的搖籃，唱著溫柔的搖籃曲哄「它」入眠。

實際上，她的舉止如同小孩玩洋娃娃。丈夫非常憂心，帶她到一位有名的精神科醫師處去診治。這位專家細心檢查了她的狀況，然後做了一個驚人卻人道的決定。他對那位丈夫解釋，她是藉由幻想來得到真實生活中無法擁有的快樂。必須將那塊木頭丟掉，才能讓她舉止恢復正常。但是，這將剝奪了她的快樂泉源，對她而言是件殘酷的事。



有時抉擇必須出自內心，而非冷靜的理解力。何況，非分的慾望會影響我們對常理的判斷。

政治、經濟和社會環境影響個人幸福甚鉅。菲利浦·吉伯斯爵士在他的《逃脫之道》一書中曾說道：「人類對於快樂這課題無止盡的探索，希望能夠尋獲某種政治和社會制度，讓個人得到最大的發展。這類快樂包括：一、適量又有趣的工作。二、個人、家人和周遭親友安全無虞。三、生活上有最低限度的舒適。四、對於善感又熱心的人而言，假如大部分的人類都在受苦，他也無法快樂。五、在不損害他人榮譽的前提下，個人在思想和行為上享有充分的自由。在這種思想行為的自由範圍中，他可以充分享有冒險和享樂的機會；可以擁有美感經驗，洞察知識的真諦，征服自我及其所處環境，嘗試有益身心的事物。」

釋尊教導人們採用無害且正當的方式得到快樂，不可爲了自己的快樂，而使他人或生靈受苦。釋尊忠告：「自食其力不傷害他人者，方能受到上天的福佑。」

快樂猶如香水



爲了建立快樂而有意義的人生，我們應該培養慈悲心，增進智慧。智憫雙全可使人臻至完美境界。若僅具善心而忽略了智慧，則將成爲好心的傻瓜；反之，若只注重智力發展而忽略了情感的培育，則將變成沒有同情心的頑固智者。佛法主張，爲求取心靈上的自在，人必須結合慈悲和智慧。藉由愛的鼓舞和知識的指引，方能得到美好的生活。

何謂慈悲？慈悲是愛心、珍惜、仁慈與寬容。慈悲表現於對生靈的愛心和關懷，尤其是對處境不幸者的同情。何謂智慧？智慧即是認清事物的本質，將心靈的高尙面發諸於舉止間。



當男人遇見深深吸引他的女子，便希望再見到她，他的快樂和滿足來自於她的出現。但是，當情況改變，他無法再見到她時，卻不可有無理且荒愚的舉止。畢竟，人類的經驗中亦包含了無法滿足的一面。假如他對她不存有虛幻的愛戀和自私的執著，就能從這種痛苦中尋找出相對的解脫。

在快樂的人生中，痛苦和悲哀仍然存在著；但這並非意味著人無法找到感官上的歡愉，只是這種歡愉是短暫的，無法提供永恆的快樂。了解這項事實，即是智慧。

快樂的要素很單純，它是一種心靈狀態，無法藉由我們周遭的事物，例如財富、權力或名聲而獲得。人往往窮其精力，累積超過所需的財富，直到發現儘管擁有全世界的金錢，也無法買到少許快樂時，才幡然醒悟，懊悔浪費了生命，卻爲時已晚。

所以，必須認清快感和快樂是兩碼子事。感官的刺激容易消失，無法提供人們永恆的快樂。我們可以用金錢換取感官上的歡愉，卻無法購得心靈的快樂。快樂的基礎在於單純的善良和清晰的是非觀念。



人除非對自己感到滿意，否則無法感到快樂。心靈的平靜，只能藉修行和禪定來獲得。我們需要努力的仍多，但做得太少。透過自我分析和淨化心靈，人與生俱有的美德方得以展現。這項工作並不容易，需要耐心、決心和毅力。

快樂猶如香水，將它灑向他人時，你也能沾其芬芳。

假如你想獲得寧靜愉快的生活，請允許他人也擁有這樣的生活。除非根據這崇高的原則來調適你的生活，否則你無法冀望享有快樂祥和。同時，亦別期望獲取他人的感謝。

卡內基曾說：「假如我們希望獲得快樂，那就別再介意他人是否感謝我們的付出，只要衷心給予他人你所擁有的。不知感恩圖報是很自然的，如同雜草會輕易蔓延滋長；而感謝的心卻如玫瑰，需要培養、灌溉、愛心和呵護。」

對於容易獲得的事物，人很難心存感激。只有在這些事物被取走時，人才會心生感念。我們所呼吸的空氣和擁有的生命器官，都被我們視為理所當然，甚至被濫用。但是，人不該像魚一樣，直到被迫離開水面，方知水的重要性。

林肯曾說：

根據我的觀察，唯有決心使自己快樂時，人才會感到快樂。

我們不能指望光靠祈禱就能得到快樂，必須努力方能得到這些福佑。對神的信仰和禱告是有益的，但是，出門時別忘了鎖門；因為誰也無法保證神會一直替我們看管房子。莫逃避自己的責任。照著道德規範來生活，可以在現世築起一座天堂。違反這些規範，在現世就會嘗到如地獄般的煉火。



人不知如何依照宇宙自然的常規來生活時，常會替自己招惹麻煩，不僅使自己縛手縛腳，更常感到一股不平之氣。假如人人皆能循規蹈矩，則無須等到往生即能享有天堂般的快樂。因此天堂與地獄即在現世；善行和惡行在世間循環不已。事實上，人類迄今亦無法確定「天堂」和「地獄」是否確實存在。對於此課題，至今仍無定論。

天堂和地獄在哪裡？

從前有位僧人，他最熱衷的講道題目是「天堂與地獄」。有位皈依者，卻對這位僧人一再重複的講詞感到厭倦。於是有天他站起來說：「告訴我天堂和地獄在哪裡，假如答不出來，你就是說謊！」

這位僧人向來單純，此時顯得相當害怕。他不但沒有回答問題，反而緘默不語。他的沉默使得這位聽眾更為生氣，大聲嚷著：「告訴我，否則



我揍你一頓！」

僧人很快恢復了他的機智，回答說：「地獄就在你身邊，與你的憤怒同在。」

那位男士了解這真理之後冷靜下來，接著笑了起來。他問道：「那麼，天堂在哪裡？」

僧人回答說：「它就在你周遭，與你的笑容同在。」天堂與地獄之別，在於我們如何生活。只要是生物存在的宇宙角落，必同時存在著天堂和地獄。

穿乞丐裝的王子

何處尋找快樂？「在你內心」，佛陀如是說。無人會否認，快樂是人類所渴望的，卻非憑空可得。快樂是種理性狀態，並非生理上的偏好和熱情。

對生活感到滿足的人，卻連件襯衫都沒有



有位東方國王感到不快樂，於是向一位哲人求教。這位哲人建議國王找出全國最快樂、最滿足的人，然後穿上他的襯衫。經過長時間的尋找，國王終於找到了這個男人——但他卻連件襯衫也沒有。

有位知名作家曾說：「假如你想見見全世界最快樂滿足的人，請看看那位穿著乞丐裝的王子。」



無法滿足的慾望是人不快樂的主因，拋棄慾望，就會從不快樂中獲得解脫。「我只傳授一件事，」佛陀說：「就是人們受苦的原因和終止受苦的方法。如同海水只有一種鹹味，我的解決之道只有一途。我將指引你們一條道路，循此你可以從虛妄走向真實，由黑暗走向光明，由死亡邁向永恆。」

平靜和滿足也是依個人需要而定；狗兒喜歡骨頭不喜歡青草，牛卻喜歡青草不喜歡骨頭。同樣的，有些人喜愛刺激的生活勝過寧靜；有些人卻喜愛平靜的生活勝過刺激的事物。某些食物對某人而言猶如天堂珍饈，但對某些人卻是有害的。能治療某人的藥物，卻可能致他人於死。某些人的快樂，卻能夠擾亂他人的安寧。

快樂是種心靈狀態，能夠經由己身修行來得到。外在的財富、名聲、社會地位和受人歡迎，都只是快樂的短暫來源。真正的快樂源自心靈，有涵養的心靈才能提供真實的快樂。某些人認為，人無法獲得心靈上的平靜，這種觀念是不正確的。每個人皆能藉由淨化心靈，來開展內心的平靜。

放棄世俗間會消蝕的事物，即可得到永恆的快樂。



第十四章 在爭鬥衝突間覓祥和

只切除腫瘤，無法將疾病根治。

同樣地，光靠暴力無法得到安寧，必須除去衝突的主因。

相較於以往，現代人多麼希望能遠離矛盾、悲哀、自私、欺詐和鬥爭。我們不僅冀望家庭、辦公室和個人生活能一片祥和，甚至希望全球皆能享受同樣水準的生活。然而因衝突而產生的緊張、焦慮和恐懼，不僅困擾我們，而且極需從內心和生理上發洩出來。於是，人類變成世界上最暴力的族群。

自陷混亂的人類



今日，全球性核子毀滅的威脅是非常有可能的。假如核戰爆發了，將無庇護所可供避難。人類自陷混亂中，科學的進步使核子發揮了巨大的能量，卻也危害了人類本身。只要人類被無知、自私、不公、報復和其他邪惡的破壞力控制，就無人可安然遠離核戰的恐懼。

當第一顆核彈投擲在廣島時，這道「眩光」改變了全世界的歷史。籠罩在廣島的輻射塵為全世界帶來了痛苦、恐懼、怨恨和不確定感。相較之下，二千五百年前佛陀在菩提樹下的悟道，對人類的影響力是光芒四射且無遠弗屆。它為人類提供一條道路，遠離貪婪、怨恨和迷惑，創造一個充滿愛、仁慈與快樂的世界。



今日我們所面臨的基本問題，包括了**道德淪喪和智慧的運用失當**。雖然科技為我們帶來便利，卻使這個世界遠離了安全和寧靜。換言之，科技的進步反而使人類的生活更加缺乏保障。假如在人類的發展中缺乏性靈的進化，人類將身陷危機。

釋尊為人類指引一條道路，使我們擁有和平、繁榮和善意，但世人卻輕忽了這項歷久彌新的訊息。對於墮落的人類而言，距離自我毀滅只是一步之遙。人類雖擁有控制自然的龐大力量，卻無法控制自己的本性。假如人類繼續朝毀滅的路上走去，終將導致自我滅亡。

為尋求和平安寧，世界領袖們試圖藉著國際協約來防止爭端。二次大戰後所成立的聯合國，就是為了建立國際秩序和穩定。或許它並非解決問題的最佳方法，但至少國際間擁有一個運作機構，供各國以文明的方式來解決糾紛。

但是，不同種族、國家、宗教之間的敵意、恐懼和猜疑，皆使和平共存的目標不易達成。聯合國中，無止盡的協商和政客的花言巧語，並不能阻止國際戰爭，停火協商一再破裂，國際間卻無力懲罰。在這樣的環境下，人如何覓得安寧快樂？當恐懼自心中升起時，人是不可能擁有幸福的



醫疾需從根治

把時間和精力耗費在矛盾與爭鬥上，是無法獲得快樂滿足的生活。爲了得到和平，我們必須放棄所有的鬥爭。一旦本心從鬥爭中獲得解放，它將成爲社會福祉的利器，而非社會進步的絆腳石。擁有強大力量的心靈，將可促進人類的福祉，而非帶來苦難和悲哀。

操刀將腫瘤切除，無法就此治好疾病，流出的污血只會增生更多的腫瘤，應找出病灶，予以根治。同理，主導人類活動的心靈也需要和平安寧。宗教導師所教誨的道德原則，多能引導人們活得有愛心、真誠而公正。

宗教導師們認爲，人的快樂不在於感官上的滿足與熱情，或是充份的物質享受，這個事實與人類經驗吻合。即使我們擁有全世界的享樂，若無法取得心靈平靜，則會因天生的無知而產生焦慮和怨恨，仍然無法快樂。

真正的快樂不能以財富、權力、子女、名聲或創造發明來衡量。無庸置疑，這些對短暫的生理舒適有所幫助，但無益終極的快樂。所以，不當地獲取這些快感，反而會成爲遺憾、歉疚和悲傷的來源。



眩目的燈光、悅耳的音樂、芬芳的香味、可口的菜餚和誘人的胴體皆誤導蒙蔽了我們，使我們成爲世俗享樂的奴隸。無人否認感官的歡愉是短暫的快樂，容易消逝。既然如此，就必須明白快感易逝的道理。

假如快樂的先決條件是擁有物質享受，那麼，財富與快樂就成爲同義詞了。真是如此嗎？一位不以爲然的詩人寫道：

財富能帶來快樂嗎？

看看周遭，人們是多麼沮喪，

這是多麼壯觀的悲劇！

大量的金錢四處氾濫，

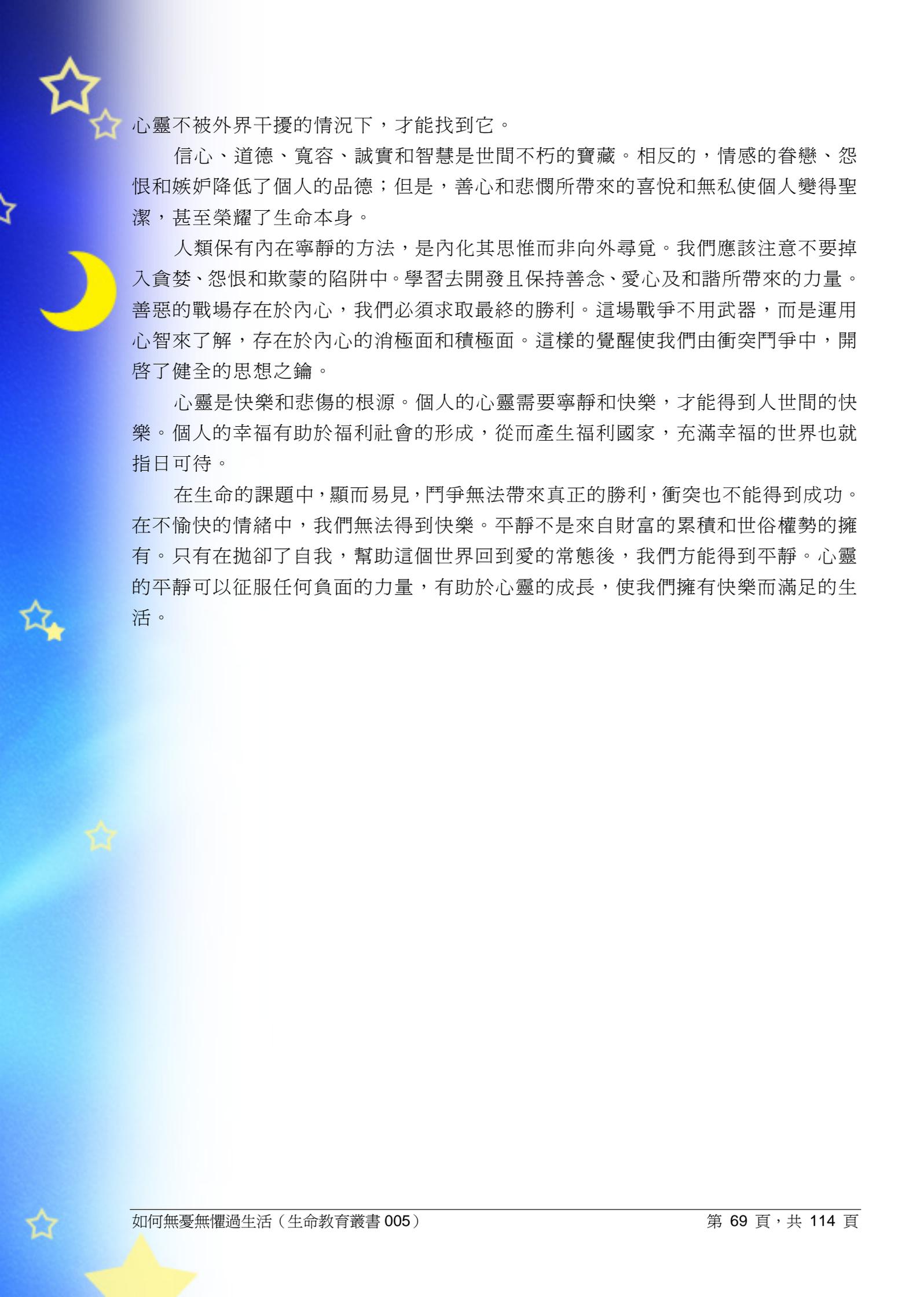
心靈因此泯滅；

而人們還要求更多的財富。



超越世俗享樂

財富無法饜足慾望的渴求，假如一味滿足原始的慾望，就無法快樂。但是，顯而易見，世俗的感官享樂永無止境；因爲得到了想要的東西，我們又會要求其他的享受。當慾望無法得到滿足，我們就會變得不快樂。所以，感官上的歡愉並非真正的快樂。真正的快樂來自於心靈的無拘無束。因此，快樂的泉源並非感官：只有在



心靈不被外界干擾的情況下，才能找到它。

信心、道德、寬容、誠實和智慧是世間不朽的寶藏。相反的，情感的眷戀、怨恨和嫉妒降低了個人的品德；但是，善心和悲憫所帶來的喜悅和無私使個人變得聖潔，甚至榮耀了生命本身。

人類保有內在寧靜的方法，是內化其思惟而非向外尋覓。我們應該注意不要掉入貪婪、怨恨和欺蒙的陷阱中。學習去開發且保持善念、愛心及和諧所帶來的力量。善惡的戰場存在於內心，我們必須求取最終的勝利。這場戰爭不用武器，而是運用心智來了解，存在於內心的消極面和積極面。這樣的覺醒使我們由衝突鬥爭中，開啓了健全的思想之鑰。

心靈是快樂和悲傷的根源。個人的心靈需要寧靜和快樂，才能得到人世間的快樂。個人的幸福有助於福利社會的形成，從而產生福利國家，充滿幸福的世界也就指日可待。

在生命的課題中，顯而易見，鬥爭無法帶來真正的勝利，衝突也不能得到成功。在不愉快的情緒中，我們無法得到快樂。平靜不是來自財富的累積和世俗權勢的擁有。只有在拋卻了自我，幫助這個世界回到愛的常態後，我們方能得到平靜。心靈的平靜可以征服任何負面的力量，有助於心靈的成長，使我們擁有快樂而滿足的生活。

第十五章 生命之神聖與尊嚴

道德意識如同一道藩籬，保護了自家和鄰居免於受劫。

道德和倫理構成了理想社會、經濟、政治和宗教的核心。倘若愛是生命的血液，那麼道德就是人的脊椎。缺乏道德的生命是危險的，但是，缺乏了愛心，生命將形同枯槁。生命的品質隨著道德的培養而增長，當道德覺醒時，內心就會充滿了愛。既然人非生而完美，就必須經過努力才能養成美德。

道德的培養是人生重要的一環。但是人常誤解道德的定義，以為公認的體面外表，如穿著、禮儀、矯揉造作和偽善就是道德。人們忘了這種傳統的道德定義是人為的，受社會制約的，無法隨著時間調整，因此比較容易過時。適合當時氣候或場合的穿著，卻可能隨時變得不合宜。穿著完全是習慣問題，並非深沉的道德課題。習慣不能與永恆的宇宙法則混為一談。

語言使我們的思想 and 行為產生差異，卻不能完全影響我們對事物的認知和理解。習慣和宗教信仰仍然是我們觀念意識的指標，不過個人的價值觀往往掩蓋了事實的真相。

由於傳統、課題和渴望各有不同，有些人相信只有他們的思想是正確的，而依循該觀念來行事，這種本位主義是不健康的。認知和信仰乃根據過去的經驗、日常需要和對未來的期望而建立起來。

道德是什麼？它是判斷行為正當與否的標準和原則。在巴利文中它是 **Sila**，意思是道德培養的自我準則（戒律）。它意謂個人準則的建立並非來自對懲罰的恐懼，而是來自追求純潔的渴望——愛、獨立和智慧，了解自己 and 自我是一種幻覺。

馬來人有句俗諺：

你可以事先懊悔；事後的悔恨是無益的。

蘇格拉底遇見他的老師

蘇格拉底年輕時去了一間妓院。當他正要離開時，看到他的老師正好經過。這個年輕人感到不好意思，想偷偷溜走。但是，老師上前問他為何避不見面。蘇格拉底說他對自己的作為感到羞愧，他的老師勸告：「你在行為之前就該對自己感到羞愧了。那麼一來，你就不會對現在做的感到羞愧。」

罪惡毋需指導就可學成，
但培養的美德卻需要一位導師。



好的習慣難以養成，卻容易接受；
壞的習慣容易學會，卻難以忍受。

道德是獲得永恆福佑的第一步，也是心靈的基礎。少了堅實的基礎，人類無法得到進步和心靈的成長。缺乏道德的人不但自身瀕臨深淵，也將危害周遭的人。

唯有在道德基礎已建立的情況下，才可能發展個人的心靈和智慧。這樣的努力可引導個人脫離低層次的物質生活，邁向積極的高層次心靈生活，最後到達幸福歡樂的極致。

學習過程需要實地練習才能進步。釋尊曾說：「一個有智慧的人若不習佛法，就如同色彩美麗的花朵，少了香味。」美德的教導需要箴言和實際例子，最佳的例子就是釋尊以豐富的熱情貢獻於人類社會。

人應該深研並實行釋尊的道德與哲學，最重要的是了解它。光是單純的獲取書中知識，而不加以體解，無助於解決問題。

不做任何經典的奴隸



從前有個人建立了一套宗教禮儀，人們皆尊敬他，視他為博學之士。有些人遵照書中的指示來行事，經過數年後，這本書包含了愈來愈多的指示說明，並且建議信徒在做任何事之前，應先參考這本神聖的書籍。於是，信徒們皆將這本書當作日常生活的指南。

有一天，這位領袖走過一座木橋時，不小心跌落河中。雖然有許多信徒在他身旁，但他們卻不知道在這種情況下該如何做。於是他們翻閱聖書找解答。

「救命！救命啊！」這位大師叫著：「我不會游泳！」

信徒們說：「請等一下，大師，不要沉下去啊！我們仍在翻聖書，裡面一定有指示教我們當你掉下水時，我們應該怎麼做。」

他們還在翻書想要找到適當的處理方法時，這位大師已經溺斃了。

這個故事的寓意是，不要被過時而保守的想法所侷限，以致忘了使用我們本身所擁有的知識。我們應該運用一般常識，將聖書的教誨運用在日常生活之中。隨著環境的變遷，新的知識和發明不斷出現，我們必須學著適應它們，並且負責任地使用它們，來創造人類的福祉。

教化青少年

輿論皆認為，今日青少年的道德感已經淪喪，當然這並非指所有的青少年，但



確實有不少人行爲叛逆，給社會製造混亂。他們的行爲和習慣侵擾了公共安寧，使得愛好和平的無辜者遭受欺凌和痛苦。

在某些方面，父母必須爲這些青少年的壞習慣和缺乏關愛負責。現代心理學者鼓勵父母對子女寬容，卻給予青少年過多的自由，使得他們爲所欲爲。父母往往花太多心思追逐物質的滿足，卻忽略了孩子真正的需求。爲了防止道德的沉淪，父母有義務將各種宗教的教義引薦給孩子們。

在教導道德倫理的過程中，採用何種宗教理論並不重要。任何宗教皆有一套道德準則來引導信徒，使人過著文明的生活。同時，宗教可回饋社區居民；由於他們對信仰的支持和尊敬。如果不同宗教的教徒間產生了歧視、敵意和嫉妒，那將是所有人的不幸。

存善心還是行善？



撒哈迪斯在他的《佛教倫理》中曾說：「一般來說，道德有兩種解釋：一存善心；二行善。」前者是真正的道德，後者僅是爲了達到目標的方法。存善心便可做善事。但是，很少人能存善心。有些人表面上的舉止是有利他人，但實際上做的是利己之事。這種行爲的動機來自渴求晉升、福佑、上天堂或獎賞。或者，因爲害怕受罰下地獄而行善。這些善行皆源於私心，所以佛教認爲存善心方是真正的道德。

承認自己罪行的人，勝過佯裝無罪的人。莎士比亞在他的劇作中就表達了這樣的理念：馬克白夫人慫恿丈夫殺死國王前，先將蛇蠍般的臉孔裝作純潔的玫瑰花般。在光天化日下犯罪的人，我們能輕易的發現，但偽善者的惡行，總在局勢惡化至無可救藥時，我們才發覺他們的企圖。



一個人雖然富有又幸運，享有善報，但少了美德與善心，就如同以積蓄維生的人，一直從他的積蓄內拿錢來花用，卻不再儲蓄。待金庫耗光後，他將是精神上的窮人。他的悲慘景況，該怪誰呢？神還是命運？都不是！他只能責怪自己。

什麼是人的行爲準則？實在難以抉擇。在這種情況下，我們應該知道影響抉擇的準則，如同水有其一定深度，輪迴也是如此。若給予適當的環境，輪迴將得到順其自然的結果，達到最高修爲。這是自然的演化，而非獎懲的後果。對於意志不堅者而言，佛法有助於鼓勵他們向上，防止他們被邪惡所吸引。

哲學家桑塔亞納曾指出：「**人生所面臨的最大難題，並非在善惡之間做抉擇，而是在善行與善行間做出取捨。**」年輕時，我們無法了解慾望之間有著許多矛盾，一個年輕男孩，可以在面對許多未來計畫時躊躇不決，但對成年人而言，他必須捨棄許多計畫來完成他的責任。

對於情感的處理方式也是如此。我們可以諒解年輕人，一再變換他們的喜好，但若成年人舉止如同年輕人，就成了笑柄。成年男子穿著年輕人的休閒服，成年女

人仍在為洋娃娃打扮，都是令人感到可悲的畫面。他們尚未學習到成長需要許多的割捨，才能達到偉大的目標——這個目標充滿了成熟的愛和完整的成就。

亞里斯多德說：「理想的人類是樂於幫助他人，但卻為了他人幫助自己而感到不好意思。」由上述說法可知，行善通常被認為是高尚的行為，而接受他人的幫助卻是卑下的。但是，在佛法中，無論施予或接受，都不應有高高在上或矮人一截的想法，不應有祕而不宣的動機，也不該有希冀物質或心靈回報的念頭。如此一來，我們的行為動機將是純潔的，不含一絲一毫的私心。

唯美德能裝扮自己

樹木是經由本身的果實而廣為人知；同樣的，真正的宗教必須有永恆的結果。透過它的結果，我們可以判斷一個宗教的價值。

當人信仰某一宗教時，這宗教的教義應可改進個人的行為。倘若仍如往昔貪婪、懷恨和善妒，對苦難者無悲憫心，受到輕微刺激即以刀刃相向，那麼，這宗教即不具有勸善的能力。

個人所信仰的宗教若只限於情感寄託或崇拜，這宗教就缺乏價值；除非他的行為舉止因信教而變得彬彬有禮。但是，內心若仍存怒氣，外在的改進只是假象。

真正能淨化人心的宗教，應該能讓我們了解到生命的本質，以及隨領悟而來的各種快樂。我們不但能欣然接受快樂，當快樂離去時，也能坦然承受結果。威廉·貝克進一步說明這項真理：

能把握瞬間喜悅的人，
將永浴於燦爛的陽光中。

實踐教義能使個人從自身擁有的東西中，體會出心靈的轉變，而非一味奢求夢中閣樓。表面的物質享受不能使個人變得神聖，唯有內心的澄淨和規矩的生活才有此種力量。特權、階級、膚色、財富和權力並非紳士君子的必要條件。唯有良好的品德能使個人變得偉大、值得尊敬。

你的財富可以粉飾住處，
但只有美德能裝扮自己；
你的服飾可以點綴外在，
但只有行為能夠代表你。

道德的實踐不應只限於個人，而是需要社會全體一致的實踐。若想擁有一個安



寧的社會，就不應忽略心靈的修為。有些人或許以為可以恣意行事不受懲罰，甚至採行電視所誤導的價值觀。但是，無人能規避作惡的後果。由道德實踐者組成的社會，方能得到祥和。

此外，在祥和幸福的社會中，居上位者益須確切實踐道德規範，因為其行止將影響下位者。佛陀曾說：

國之統治者若是公正且富善心，閣員亦將變得公正而富善心。閣員公正且富善心時，則將影響高級職員。高級職員公正且富善心時，則下屬亦將受其影響。下屬公正且富善心時，全國人民也會變得公正且富善心。



第十六章 命和運是自己創造

傻瓜坐待幸運的來臨，
但好運卻常與他失之交臂。
唯獨自身才能創造自己的幸運。

——《闍陀伽本世經》——

大眾往往相信運氣有好壞之分，這是因為人們對佛理，對世界局勢缺乏認識，而將自然現象歸諸於運氣的好壞。根據佛陀教導我們的佛法可知，善有善報，惡有惡報。一個人只要曾經作惡，一旦面對惡果，就不該將之歸諸於壞運。相反的，他所經歷的惡果，正是肇因於他的惡行。

了解佛法者都知道，相信運氣是錯誤的，因為他們知道惡果來自於曾經有的邪念和不道德行為，故而，幸與不幸皆歸因於生活態度。沒有運氣這回事，人可以對自己的抉擇負責。



別怪罪於星宿

雖然佛陀不否認某些星宿對人的影響，但意志薄弱的人易屈服於星宿的影響。他們的想像力和恐懼使星宿的影響力加劇，從而產生挫折和沮喪。但擁有堅強意志、勇氣、才能和信心的人，卻能克服困難，不受星宿的影響。**運氣和才能有著密切的關聯，兩者皆根源於心靈的力量，這是每個人皆可開發的潛能。**



人不應屈服於不幸，而以運氣不佳為藉口，也不該允許自己成為這些藉口的犧牲者，阻礙了身心的成長。即使人因業障而致事業失敗，也應保持健康心態，多作善事，使其影響力減至最低。他可以用許多形式來行善，無論是心存善念或實際行動皆可不花分文。例如，他可以使自己變得仁慈、有耐心、有善心、肯去了解他人，這些皆是有價值的作為。

佛法認為，**努力是最重要的，它可以修正人性的邪惡面**。今日，努力實幹可使個人開創新的命運，改變個人所處的環境。靠個人力量去改變因果報應是可行的。假如因自己的無能、無經驗或懶惰而導致失敗，就必須試著改進自己，學習如何克服失敗，而不是一味地怪罪於星宿、惡魔或神靈。了解自己的本性，承認自己是脆弱的個體，是改造自我的第一步。

釋尊的教誨中，沒有所謂宿命這回事。驗證他人和自身經驗，就可以了解今日的不幸和痛苦，皆源自於昨日的錯誤行為。

別人引來的不幸

克里德沙是位著名的梵文詩人，生於西元三世紀，居住於印度。小時候他和母親住在皇宮對面的一間小茅屋。皇宮的高牆內有個種滿芒果的果園。每逢收成季節，果樹總是掛滿甜美多汁的芒果而低垂。趁著無人看管之際，克里德沙會翻過高牆採擷芒果。

有一天，克里德沙又去偷摘芒果，他沒有注意到國王正從皇宮的窗口望著他。就在那個早晨，國王在剝芒果時，不小心傷到了手，流了許多血。於是國王召喚巫師，想知道這個意外預示了什麼徵兆。

巫師想了一會兒，然後詢問國王早晨是否看見不尋常的景象。國王說他看見一個小男孩在皇宮內偷摘芒果。「陛下，您所看見的景象非常不吉利，這個男孩將為您帶來噩運，」巫師這麼回答：「陛下，您必須馬上除掉這個男孩才好。」

於是，國王命令屬下將男孩帶到他的面前。可憐的男孩顫抖著，接著有人宣布國王看見他偷芒果，而這件事將為國王帶來噩運，問他在被處死之前，是否有任何話要說。

「陛下，我很遺憾為你帶來噩運，」克里德沙說道：「但是，今晨看見我偷芒果的人似乎也應該受罰，因為他也為我帶來了噩運。」

這個回答使國王震驚，同時讓他醒悟，聽信那些自稱智者的巫師們的解釋，不過使他自己顯得愚昧罷了。國王因此對克里德沙印象深刻，將他收為養子。在皇宮內，克里德沙培養出文字才能，後來成為印度的著名詩人。

人類並非只是他所無法控制的宇宙棋盤中的兵卒。個人的命運，無論好壞，皆須靠自己去努力、去創造。人因自己的思想、語言和行爲創造了自己的命運，人所給予自我生命的種種，遲早將回報到自己身上。自身行爲所產生的後果是無法逃避的。

因此，不論現在或未來，人皆是自己生活的建築師，是自身命運的創造者。

命運掌握在你手中

塑造個人命運的因果循環絕非意謂報復。在這種偉大的宇宙力量內，業障不代表懲罰。

大自然是公正的，它不受諂媚，也不受請求。時候到了，我們自會知道過去行爲的結果。因此，不是向上天大聲請求即可得到好處，我們必須學著了解世局的自然趨勢，以及平靜心靈所必須忍受的無常和不公。



因果循環對個人命運的影響並非一成不變，因此，無窮的痛苦或永恆的福佑皆非佛教的真諦。生死輪迴中的任一環節都不是永恆的，只有自輪迴中解脫，達到涅槃境界，才能得到永恆的快樂。

培養成熟心靈的過程包含自我訓練與道德指引、純淨心靈和對生命的正確引導，使之充滿善心、和諧及無私的奉獻。各種宗教提供不同的方法，教導人們如何從痛苦中得到解脫。佛法認為，人可藉由宇宙的道德律法和純化心靈來遠離痛苦，從而可以不再依賴外界的力量，而主宰自我的命運。

身為人類，不應將精力浪費在哀悼過去，或虛擲於怠惰和輕率間，否則將失去了解生命目的的機會，同時亦妨礙了成長，使我們無法脫離痛苦。人在有生之年，皆必須忍受心靈的痛楚，且依然行善不輟。一味虛擲光陰，不僅會誤導他人，自己亦將喪失在寶貴生命中大有為的機會。



有位哲學家曾說：「命運是我們先前努力的結果，先前的努力稱作命運……我們的成就經由努力而達成，因此奮鬥就是命運……現在和過去的努力是不同的兩個方向，就如同兩隻公牛纏鬥，強者總是打敗弱者……所以，無論是現在或是過去的努力，力量強大者主導了我們的命運。不論處境如何，個人的美德力量決定了自我命運……人的想法決定了他的命運，他可以使不該發生的事情發生了。唯其努力，才能創造事物……因此，人應致力改變不利於己的已知命運。透過正當的奮鬥，方能達到期望的目標。」

萬物皆美，卻非人人可見。

——孔子——

第四篇 快樂、成功的人生

第十七章 成就他人的福祉

偉人總將自己的血肉之軀奉獻於全世界的利益和福祉。

金錢與生命孰重？答案因人而異。對吝嗇者而言，金錢較重要；對富者來說，生命較重要；對偉人而言，他的理念比金錢和生命重要。但偉人屈指可數，有時他們為了實踐理想，拒絕向環境屈服，而遭到他人迫害；蘇格拉底被迫飲鴆，耶穌被釘在十字架上，甘地遭人暗殺，皆是最佳例證。

偉人有個共通點，他們皆運用智慧、悲憫、權力、精力和知識為人類創造利益和福祉。他們了解，若別人不能沾其雨露，他們也無法達到快樂的極致。釋尊認為，人應先建立自己正確的價值觀，而後再教導他人，智者不做後悔的事。

一個人若將聰明才智濫用在滿足私慾上，依佛教的觀點來說，他是個疏於修身養性者，這種自私的態度對他無益。諾貝爾獎得主史懷哲曾說：「唯有知道如何奉獻的人，方能得到真正的快樂。」

魯斯·史默澤寫道：

有些人以日子來計算生命，
有些人以心跳、熱情和眼淚來測數。
但是，太陽底下最正確的計量法，
是你這輩子為他人貢獻了多少心力。

許多人認為犧牲意指比原計畫奉獻得多，實際上，這問題不僅在於個人對價值觀的認知和無私的程度。當人知道別人的需要較一己之需更重要時，他會將自己的事情放在第二位。下面有個真實的事例可說明這個論點。

克制己悲幫助他人

從前有位醫生開了間義診診所，每週一次為窮人免費看病。某天，有個人衝進診所，通知醫生他最疼愛的小兒子死了。雖然悲痛，這位醫生還是繼續醫治病人。

知道這件事的人，都對醫生冷靜的反應感到訝異。有人問及此事，他解釋道：「我的兒子已死，我無力救治他。但這些貧病孤苦的人卻需要我

的治療。我知道我可以為他們做些事，所以，我克制悲傷來幫助受苦的人，不是更好嗎？」

行善並非責任，它是一種權利，可以讓我們擁有健康和快樂。

——札拉斯特——

對每個人仁慈

有時，人會對他人的苦難視若無睹，甚至落井下石。幸災樂禍是人類極不文明的想法。自己不願受苦，豈有權利去加重他人的苦難？釋尊說：「自愛者不會傷害他人。」你希望他人如何對待你，就應該照此去對待他人，這是所有宗教導師都贊成的金科玉律。人經常忽略一項事實：生命對每個人而言都是非常珍貴的。但是，回顧人類歷史，充滿了屠殺、血腥和折磨，可見人是多麼冷漠，不尊重生命本身。甚至，就某些人而言，殺人已經成爲一種習慣、嗜好。這樣的次等人使人類歷史充滿了血腥。因此許多人認爲，人類歷史是一段精神異常、非人性的歷史。

「己所不欲，勿施於人。」是句歷久彌新的諺語。我們要加上一句「己所欲，施於人。」要實踐這些箴言，以克服人類自私自大的天性。

多專注於自身的責任

有些行善者為別人的事日夜奔波，甚至惹上麻煩。你是否聽過一則驢子的故事？從前有個人，養了一隻狗和一隻驢子，某天晚上，狗吠個不停，使得主人無法入睡，於是把狗痛揍一頓。翌日一整天，狗都躲在角落裡，一副不痛快的樣子。偏偏那天晚上，有幾個賊潛入屋內，狗卻故意怠忽職責，默不作聲。

驢子在外頭看到這一切，牠對自己說：「看啊！我的主人在睡大頭覺，而小偷正在打劫，狗卻連管都不管，我必須馬上代替狗的責任，盡我所能地大叫。」出於善意，牠做了非本分之事。

主人被吵醒了，大叫：「怎麼了？昨晚是那隻狗，現在又輪到這隻笨驢子。」說著他下了床，氣得拿起鞭子一直抽打驢子。驢子疼痛不堪，這才得到教訓，感到悔恨不已，說道：「自作主張去做別人分內之事，活該挨打！」



善用慈悲心

生命彌足珍貴，當人感到生命即將被剝奪時，會因恐懼而退縮不前。人皆不希望死亡降臨，甚至不願想到死亡這件事。所以我們不應殘害或找藉口去殺害任何生物，不論是多麼微小的生物。應該敞開仁慈的心房，為比我們不幸的人著想，試著去幫助他人。

釋尊教導我們不可以故意傷害任何生物，假如社會上人人皆抱著慈悲、感激之心，願意隨時回報他人，那麼人與人之間將充滿和氣，社會會變得祥和，使人樂於居住。人際關係如同雙向道，有著你來我往的準則。當愛與尊敬皆為人所實踐，衝突和誤解則將消弭於無形。

我們應該多去幫助他人、服務他人，同時要強化本身了解事物真相的能力，才不會被事物的表相所蒙蔽，這種訓練可以藉由本身的常識達到。當我們試著去幫助他人時，應該確實了解對方的處境與態度，這樣才能給予對方最妥當的照顧。

當心你要幫助的對象，有些無辜者常因幫了惡人而招致麻煩。雖然宗教鼓勵幫助他人，但必須了解狀況才可實行。



當心惡人

從前有個人，看見一隻老虎落入獵網中，老虎請求這人放了牠。這人說：「不，我放了你的話，你會吃掉我。」但老虎再三哀求，且答應會永遠留在這人身邊保護他。

這個傻子相信了老虎，把網子解開了。不用說，老虎一下子撲到這人身上。這人一面與老虎纏鬥，一面大叫救命，騷動引起了一隻狐狸的注意，走過來看發生了什麼事。



這人告訴狐狸他解救老虎的經過，老虎則說這人是心不甘情不願地救牠。他們爭執不下，狐狸就說：「嘿！等等！我給弄迷糊了。假如你們要我做裁判，我就必須知道事情是怎麼發生的。我現在想要知道，當初你走過來時，老虎身在何處？」

這人開始解釋，但狐狸卻制止他。「我還是不明白，不如讓我看看老虎是怎樣被網子逮著的。」於是，這隻笨老虎又再度入網。

狐狸待確定這隻猛獸再度掉入陷阱後，牠轉過身對這人說：「現在你可以走了。以後要當心惡人信口開河、無心遵守的諾言。」



偉大的自我征服者

當今世風日下，人人皆試圖操縱他人，極力爭取金錢、權利和地位，無非是為了控制別人。要了解，征服自己更為重要。釋尊曾說：「**駕馭自我勝過駕馭世界，對世俗享樂的自制勝過擁有全世界的財富。**」每個人皆該試著控制自己的憤怒、嫉妒、傲慢、貪婪和其他缺點（五毒：貪、嗔、癡、慢、疑）。勇氣、決心和毅力等建設性的優點，需要自我控制才能得到。

甘地被暗殺的前幾個禮拜，一位訪客問他：「為何在你孱弱的身軀內擁有這麼多的勇氣？」甘地答道：「**勇氣是心靈的一部分，並不屬於肉體。**」

一個人必須在戰爭中征服數千人才能獲得勝利，但是，征服自我的人，方是最偉大的征服者。

——釋尊——



能夠克己，別人會因此而信任並尊敬我們。釋尊便是先征服自己，再以他的愛心、慈悲和智慧征服這個世界，因此廣為佛教徒和非佛教徒所尊敬。要了解，自己才是自我命運的主宰，自己的快樂和悲傷是自己所造成的。了解這點，就必須調整自我，才能得到安寧而高尚的生活。為了達到這個目標，必須從一個理性、中道的宗教中找尋必要的保護和指導，這個宗教能夠使我們自由思考，而不是一味盲從。



後果皆源於自身的作為。若不能掙脫負面的情緒，就會面對不斷的危機。當心中存有不好的念頭時，就必須以智慧控制心思。唯有教化過的心靈，才能擁有快樂健康的言談舉止和想法。在《佛的靜思》這本書中，受人尊崇的法依拉那博士寫道：「**有了充分的禪定或修身養性，隨之而來的慈悲心將成為我們行為的助力。也就是說，善意在心中擴展時，必須付諸實行。**」

人世被多種力量操縱，我們必須了解大環境，從而調整自己的生活，使自己能夠面對難題。如此方能明白自己在這個社會的位置，而與自然律法及其他人類和平共處。世界混亂不堪是人類所造成。但是人類可以發揮憐憫心和建設性的行為，來改善環境的品質。這樣做不僅使自己心靈成長，也有助於增進人類的福祉。

彰顯人類的價值

以佛理來彰顯人類的價值，是一件簡單之事。它有幾個基本原則：必須努力工作而且誠實待人；莫浪費時光，懶惰會導致一事無成；睡眠必須有所節制，才有益健康；莫藉口天氣太冷或太熱，延後原來的計畫；必須以誠實和積極的心去做事。



根據記載，釋尊是世界上最有力而積極的宗教導師。在他為人類服務的四十五年光陰中，平均一天只睡兩個小時。他周遊全國，教導人們如何擁有高潔的生活。

長壽的生命不一定美好，充實的生命卻是永恆的。

——班傑明·富蘭克林——



第十八章 言談有禮

說太多是危險的，
靜默可以避禍。
愛說話的鸚鵡，其籠門永遠無法打開；
不會說話的鳥兒卻能夠自在飛翔。

—— 瑜伽行者 ——

從前，有四個好朋友相約打禪七天。第一天，大家皆保持靜默，在禪定中度過。但是到了入夜時分，油燈因缺油而開始閃爍不定。僕人在一旁打瞌睡，於是其中一人忍不住對僕人說：「幫油燈添油。」

第二個友人聽到第一個人說話時，嚇了一跳，便說：「記得嗎？我們不該說話的。」

第三個人說：「你們倆真笨，為什麼要說話？」

第四個人小聲的抱怨：「我是唯一沒說話的人。」



人類因為有語言文字得以相互溝通而超越其他生物，建立了偉大的文明和複雜的社會制度。人不但可以和當代的人溝通，也可以將思想訴諸於文字，在他死後的遙遠年代仍可以和後世溝通。

現代社會裡，溝通在人際關係中扮演決定性的角色。自出生起，我們內心就是有跟人談話、溝通的慾望。倘若善加利用，語言對我們幫助很大。但是通常我們來不及細思，就脫口而出。就像前面那則故事中的四個朋友，我們常為說出的話感到後悔。但是，話已出口不可能收回。或許，我們會為此道歉，但是傷害已經造成。

有位作家曾經說過：「語言是思想的外衣，不應該帶有過度的憤怒和污垢。」

口業致禍

顯而易見，人類是萬物中最會說謊的。你一定目睹過謊言、譏損、無的放矢、蜚短流長所帶來的麻煩和騷亂。

有些人靠著圓飾狡猾的話欺騙無辜，卻可不受懲罰。與這種人打交道時，應該警醒點。

水牛的腦子出了什麼問題？

有則古老的故事，敘說一隻獅子渴望吃到美味的水牛肉。但是無論牠多麼努力，卻老是逮不著這頭水牛。於是牠決定用狡計來達到目的。牠找

來狐狸當助手，對狐狸說：「我不知道我和水牛兄為何要彼此仇視，請轉告牠，從今以後我決定當個素食者，同時邀請牠到我的洞穴分享食物。」

狐狸找到水牛，轉達了這個口信，起初水牛感到狐疑，但狐狸極力說明獅子是真誠的。終於，水牛被說服了。牠到了獅子的洞穴，受到體貼的款待後，就不知不覺地睡著了。

獅子可不浪費時間，轉瞬間撲到可憐的水牛身上，一口咬死牠。獅子最喜愛吃水牛的腦，然而由於耗力撲殺而感到睏倦，於是決定好好睡一覺，叫狐狸好好看管獵物。

當然，狐狸也覬覦水牛腦許久了。獅子睡著後，狐狸打開水牛的頭蓋骨，大啖美味的水牛腦。飽餐後，牠將頭蓋骨巧妙地放好，裝著一副無辜的臉孔等著獅子醒來。

獅子睡醒了，迫不及待想吃那美味的水牛腦。當牠發現裡頭空無一物時，心中充滿了訝異和憤怒。盛怒之下，牠要求狐狸解釋。狐狸回答：「主人，頭蓋骨內空無一物是因為水牛本來就無腦。假如牠有頭腦，還會落入你的陷阱嗎？」

釋尊認為錯誤的言談（口業，即口說之業）有四種：

第一種是說謊（妄言）。人在法庭上，或在親友的公司內任職時，往往不知道事情的答案卻說：「我知道。」知道答案時，卻又常說：「我不知道。」為了使自己得到小小的利益，他不惜說謊。

第二種是挑撥（兩舌）。一個人心思不正時，常會散布謊言導致團體的分裂。不顧友誼，不做和事佬，在爭吵中感到快樂和興奮。甚至以言語挑撥他人，使人們相互爭吵。

第三種是說話嚴厲（惡口）。這種話不但無禮且自大，讓別人感到難過。人總是因小錯而指責別人，卻對別人的善行隻字不提。有位作家曾說：「當我是好人時，人人皆忘了我的存在。當我做了壞事，人人皆記起了我。」

第四種是胡言亂語（綺語）。這種話是無的放矢，毫無根據。非但不當、不周延、放肆，而且對任何人都沒有好處。

下回開口說話時，務必先想想。如此一來可以避免爭端和傷害他人。話說出口之前，必須分析自己的想法和意圖。不僅要知道我們即將說些什麼，也必須明白理由、時間、場合，再以合適的方式來表達。

聰明人知道，慎言可避免不必要的麻煩。有句俗話說：「假如魚知道何時該閉上它的大嘴，它就不會被魚勾住了。」下面這則寓言可說明這個真理。

患感冒的狐狸



從前有隻饑餓的老獅子，因為體弱而無法出外狩獵。牠有一隻狐狸的助手，服侍牠多年。由於餓極了，牠決定吃掉狐狸。但是，牠身為百獸之王，不能就這樣吃掉牠的助手。於是牠決定找個適當的藉口。

獅子喚來狐狸，說：「狐狸！我要問你一個問題，你必須給我正確的回答，否則我要殺了你。告訴我，我現在身上的氣味聞起來舒服還是噁心？」

狐狸明白這是個陷阱，假如牠說獅子聞起來很臭，獅子會感到受辱然後殺了牠。假如牠說獅子的氣味令人感到舒服，獅子可以拿說謊作藉口殺了牠。

於是狐狸經過一番深思熟慮後，回答：「我恐怕你問這個問題的時機不對，你看到了，我患了重感冒，鼻塞很嚴重，因此我真的無法告訴你我的感受。事實上，我怕我會把感冒傳染給你。所以，為了關心你，我得離你遠遠的。」

聰明人知道在何時說些適當的話，才能使自己不掉入邪惡的陷阱中。



憤怒的字眼可能會帶來不快的後果。一個能掌握環境的人，不會使自己輕易陷入爭吵，或做出不智之舉。永遠記得一點：一旦失去理智，你就輸了這場戰役。冷眼旁觀自己對別人所造成的影響，的確是件快意的事。當別人無法使你生氣時，他們會愈來愈急躁，這才知道你是真正的贏家。

把握機會去認識人性；別人發脾氣時，看起來是多麼愚蠢啊！同樣地，你也該知道，自己生氣時，模樣是多麼愚蠢。

在緊張的情勢中保持理智



聰明的舉止可以使我們避免爭執。有時說的話或做的事惹人惱怒，而使得情況變得劍拔弩張。有些人會採取強硬的態度，提高了嗓門，弄得大家心跳加速。在這樣的情況下，應該運用機智，緩和緊張的情勢。

假如我沒瘋，又怎能說你也瘋了？

有個脾氣暴躁的老人，他的心情轉變非常快速；前一刻他可以因一個笑話而大笑不止，下一刻卻因故大發脾氣。他去拜訪朋友時常發生這種情況，每個人都因他的行為而困擾不已。

有一天，他的一位朋友說，或許他精神有問題，才会有這樣瘋狂的行為。聽到這番話，老人非常生氣，跑去質問這位朋友：「你為什麼說我瘋了？」他看起來異常嚴肅，隨時準備大吵一架。



這位朋友明白自己不該說這句話，但現在該怎麼應付呢？這位朋友是個虔誠的信徒，不喜歡使衝突升高，於是他忽然回答：「你知道我也瘋了嗎？我親愛的朋友，假如我不是瘋了，又怎麼知道你也瘋了呢？」

聽了這番簡潔的應對辭令，老人大笑起來，於是一個可能發生的嚴重衝突也就消弭於無形了。

在爭執中，不易發現真理。一個懂得修辭的人，能夠順勢將對方的觀點化爲己用，使得真相顛倒、扭曲而隱藏不見。激烈的爭辯不能帶來任何益處，激烈的爭吵或以不當言語傷害他人，皆會隱藏事實的真相。陷於激烈爭執中的人，通常防禦心特別強，非但不易覺察本身的錯誤，亦會忘失問題的本質。

另一方面，狡猾的人發覺無法爲自己的錯誤找到藉口時，他們通常會指責對方的短處，或者以其他的理由使對方轉移注意力，甚至忘了原先的指控。

要明瞭真相，必須保持冷靜與別人討論。慢慢地說話可以控制自己的脾氣。被激怒時必須保持警惕心，勿使自己陷溺其中，甚至做出盲目愚蠢的行爲。千萬不要被憤怒和怨恨所操控，以至於做出無益之舉。要掌握情勢，而不爲情勢所控制。這是人能夠自我控制的證明。沉默總勝於愚蠢的行爲。

不幸的是，某些沒有教養、心胸狹窄的人，面對誤解和爭執時，往往以種族、階級或膚色等相關的毀謗性字眼來侮辱他人。這種令人不快且不健康的態度，非但會使人一輩子懷恨、敵對，甚至引發暴力和流血事件。

注意自己的意念



明瞭人類心智活動本質的人認爲，一旦意念形成，無論好壞，將永植於心中。這個論點頗值得我們深思。對於各種意念可能造成的影響，我們應有所選擇，以確立本身的價值觀。

意念外顯於言語，
言語將之付諸於行爲，
行爲會成爲習慣，
習慣內化爲性格的一部分。
所以，留心自身的意念及其形成背景。
讓我們的意念源自於愛，
因關心萬物眾生而存在。

這席話印證了釋尊在二千五百年前曾說過的：「我們是自身想法的體現，一切



行為來自內心的意念，這些意念造就今日所處的世界。」下面這句詩文具有永恆的價值。

真理存在於過去、現在和未來。

養成隨時注意言語的習慣，就可以分辨何者是挑釁的言語，何者是讓人快樂的話。透過自覺，才能對本身的意念、言語和舉止作一番評判。控制意念，即控制了言語。控制言語，就控制了行為。當所有的知覺意識都獲得了駕馭，人將變得無害而神聖。

舌頭是你的僕人

把舌頭視為僕人，而我們是主宰舌頭的主人。這一點非常重要。舌頭聽命行事，說我們想要說的話，而不是它要我們說的話。不幸的是，大多數人讓舌頭變成主宰，人反而變成舌頭的奴隸；人得聽舌頭說些什麼，似乎無法指揮它的擺動。這般缺乏控制，終會釀成大禍。



有些人經歷了說錯話所帶來的不愉快後，決定保持沉默。他們抵禦舌頭，不讓惡言脫口而出。但是，身處社會之中，能夠一直保持沉默嗎？

沉默或說話皆無法逃避問題

從前有位和尚，他的徒弟是個懶蟲，老是睡到日上三竿。有一天他叫醒徒弟，喝斥：「你還睡！？連烏龜都爬到池塘外邊曬太陽了！」



就在這時，有個人正想抓些烏龜給母親醫病，聽到和尚的話後，立刻趕到池塘邊。果然，有許多烏龜正趴著曬太陽。那人抓了幾隻烏龜，為母親燉了湯。為了感謝和尚的建議，他帶了些烏龜湯給和尚。和尚卻對烏龜的死感到愧疚，於是發誓不再說話。

過了些時日，有一天這和尚坐在寺廟前，看見一位盲人朝著池塘走去。他原本想要叫盲人不要再往前走，但想起自己的誓言，決定保持沉默。他的內心還在交戰之際，盲人卻已經掉進池塘裡了。

這事讓和尚十分難過，方才明白人活在這個世界上，不能一味保持沉默或喋喋不休，必須運用智慧，才能生存在這個世界上。

說話的藝術在於輕聲細語有禮貌，不可以莽撞無禮。若要避免爭執或批評，就必須學習在適當的時機說適當的話。



說實話很重要，但是，假如你要說的實話會令人不快，就得用些技巧。

第十九章 愛如泥土滋長萬物

或許我們不是聖人，無法去愛敵人。但是，
爲了我們的健康和快樂，至少讓我們學習諒解。

——戴爾·卡內基——

有個吃人女巫拚命追捕一位聖人之女和她的嬰兒。聖人之女得知釋尊在寺院宣揚佛法，便去拜望釋尊，且將她的兒子放在釋尊腳下，請求他的福佑。吃人女巫原本被禁止進入寺院，但在釋尊的示意下，女巫也獲准入內。

釋尊同時爲吃人女巫和聖人之女賜福。釋尊說她倆的前世中，有一人始終無法懷孕，所以她的丈夫娶了另一個女人。大老婆得知小老婆懷孕，便將藥物放入食物中，使小老婆流產。她一再使用這個伎倆，直到第三次使得會懷孕的女人因此殞命。臨死之前，那位不幸的女人在盛怒下，詛咒將報復大老婆和她的後代。

她倆因過往的競爭所引發的不和，導致世世代代的宿仇，必欲殘害對方的嬰兒而後已。女巫想殺死聖人之女的嬰兒，是深植心中的仇恨所致。仇恨只會帶來更多的仇恨；唯有愛心、友誼、諒解和善心能消弭仇恨。她倆明瞭各自的錯誤後，接受了釋尊的勸告，決定和平相處。

這個故事告訴我們：人若懷著仇恨心，死時仍會將仇恨帶到下輩子去。

愛是快樂之鑰

心正有助於增進快樂。愛是快樂之鑰。人皆有給予和接受愛的天賦，我們內心天生就充滿愛。

愛對他人而言是無價之寶，透過愛，我們可以給予需要愛的人溫暖。愛與被愛的人，比遠離愛的人幸福。付出愈多的愛心，就會得到愈多愛的回報，這是永恆不變的因果關係。

在釋尊的教義中，懷抱愛心勝過擁有一份好工作。

愛可釋放心靈，無論多好的工作都不及一點點的愛，擁有一顆愛人的心，可以輕易獲得一份好工作。這樣的愛能夠散發光芒，照耀大地。

愛是大自然最有力的工具之一；強而有力的愛是形成社會的黏土和水泥，也是宇宙的靈魂和生命。愛是全世界最珍貴的東西。無論過去和現在的你是多麼不快樂，仍然可以在未來獲得快樂。



愛是快樂之鑰，而你是這把鑰匙的擁有者。記住，愛必須由本身做起。擴展你的愛心，對所有的生物存有憐憫心。那麼，你會得到許多愛的回報。有時，告訴某人我愛你是件冒險的事，但回報卻是價值連城的。

灌溉愛心

愛的定義，因人而異。根據釋尊的說法，愛不是爲了滿足私慾而依戀某人或某物；愛應該是不斷地自我犧牲，對萬物充滿慈悲。釋尊曾說：

讓人們不再彼此欺騙，
不再互相輕視。
憤怒或意志薄弱時，
也不會相互傷害。

愛如母親，即使冒著生命危險，
也會極力保護她唯一的孩子。
所以，就讓人們培養無盡的愛吧！

愛猶如泥土，使萬物生長。它豐富了人類的生命，不給予絲毫限制和牽絆。愛提昇了人性。愛毋需花費分毫，愛應是沒有選擇性的。或許有些人會認爲愛是一種獲得，但它基本上是一種付出的過程。

培養愛心和善意應自家中做起。父母之間的情感影響家中氣氛甚鉅，家中成員因此感受到愛、呵護和分享。夫妻間應相互尊敬、謙恭和忠誠。父母對子女有五項責任：不做壞事，樹立好榜樣，讓孩子接受教育，支持且諒解孩子的戀愛或爲其安排婚姻，以及在適當時機讓孩子繼承家產。

另一方面，爲人子女者應榮耀父母，善盡爲人子女之職責。應該服侍父母，珍惜家族傳統，保護家庭財富，以父母之名行善，父母過世以莊嚴態度來紀念他們。假如夫妻、父母和爲人子女者皆遵從佛陀的勸告，家庭將充滿快樂祥和的氣氛。生命是由種種小事組合而成，習慣性的微笑、善意和盡義務，將使我們的心靈獲得快樂。

一個有愛的人會擁有慈悲心。我們應該養成習慣，去幫助有困難或比自己更不幸的人。莫只在情感上悲憫他人，應將這種情感化爲實際行動。發揮愛心和善意並不意味著施捨，而是寬大有禮的精神表現。

善意是一種盲人可見到、聾者能聽到的美德。世上總有人需要你用言語去安慰他，他會因你的出現，而感到愉快又生氣蓬勃，他會因你的幫助而脫離苦海。無論



你的存在是多麼不顯要，對人類而言，你是項珍貴的資產。所以，不必為此感到沮喪。甘地曾說：「**你的善行多半是不顯著的，重要的是，你做了。**」

尋找四周比你**不幸或不健康**的人，然後盡一己之力去幫助他們。要不斷的培養仁心、愛心和善意。凡是世上的人，皆有被欺騙的經驗，你也不例外。**假如你被人欺騙，不用感到羞恥或受辱。但是，假如你欺騙他人，就是件可恥的事。**對那些對不起你的人，千萬不要存有報復之心。

有時，你所在乎的人似乎對你漠不關心，你會因此心情低落。但這不是沮喪的好藉口。既然堅信自己對人懷有慈悲心，別人的忘恩和淡漠也就無關緊要。

內心有愛時，
四周將環繞著光明。
內心有愛時，
每句話都帶著歡樂。
內心有愛時，
時光將輕緩、甜蜜地流逝。



今日，感激是種罕見的美德。因此，為使自己快樂，就別再企盼能否得到他人的感謝；假如心存此念，我們將為之沮喪苦惱。假如榮譽和感激隨善行而來，亦當處之泰然。倘若情況並非如此，我們也不要再在意。

第二十章 心字頭上一把刀

生活在這個世界上，無法容忍不同種族、宗教、傳統或膚色的人，猶如身為愛斯基摩人，卻厭惡雪。

忍辱是佛教道德中一項重要的美德；容忍能使人遠離麻煩，應該多加培養。它還能夠幫助我們了解他人的問題，避免說出破壞性的言語，使我們知道聖人也有犯錯的時候。有了容忍心，我們就會發覺，別人所犯的過失在我們身上也能找到。一個心靈啓蒙者，或許較他人有更大的容忍性。

一個能容忍的人不會干涉他人思想上的自由，因為那是與生俱來的自由。他不會輕易被激怒，即使不同意別人的觀點，也會承認對方的觀點可能是正確的。假如認為別人有錯，他會試著說服對方，以道理來告訴別人錯在那兒。但是，他不會強迫別人接受他的觀點。

人際關係最大的悲哀之一，是無法容忍不同的意見。假如在宗教教義中，不同信仰的人無法像個文明人站在平等的立足點上，那麼，所謂有慈悲心的傳教士就徹底失敗了。在平等的立足點上，我們才可以討論和交換相同的意見，容忍不同的觀點。困擾產生時，我們必須知道如何克服困擾，使情況不致惡化。

鈴鐺解困

從前，某村莊的村長有個壞脾氣的父親。每次老人發脾氣，就會衝出屋外，大聲責罵他的兒子。雖然全村的人都知道他的性情，但他易怒的脾氣常常將情況弄得很窘，令村人感到困擾。

有一天，村長將一個鐵製鈴鐺掛在屋外，命村中的男孩每當他父親罵他時，就搖鈴鐺。鈴鐺的響聲引來村人的注目，不久這位老人覺察自己愚蠢的行為，便不再罵他的孩子了。

釋尊之忍

日常生活中，我們必須忍耐許多事；必須忍耐精神上及肉體上的各種痛苦，必須面對擔憂、挫折、沮喪和各種可以想像的恐懼。知道如何處理痛苦對我們有益，因為許多肉體上的不適源自錯誤的思惟習慣、不健康的心態和不必要的焦慮。在此情形下，試著忍耐是有益的。

忍耐是佛教徒可資模範的品德之一。有了耐心，誠心、善解人意和溫柔有禮也會因而產生。擁有這四項品德，就是公認值得尊敬的人。

效法釋尊

有一次，一位婆羅門（印度四大階級中之最高者）以供齋名義邀請釋尊。但是，當釋尊來到他的屋內時，他不但不款待釋尊，卻用鄙薄的言辭連續問了一堆問題。

釋尊禮貌的詢問他：「曾有人來拜訪你嗎？」「有啊！」他回答。「他們來時，你如何款待他們？」「哦！我會準備一頓豐盛的大餐。」「假如他們不願出席呢？」「不可能吧？我可是很歡迎他們！」「婆羅門先生，你以供養的名義邀我來，卻以我無法接受的侮辱態度來招待我，請你收回去。」

釋尊並不是在報復，只是客氣地回應婆羅門。釋尊勸告我們不要心存報復：「怨恨並不因怨恨而終了，是因愛而終止。」從來沒有宗教導師如釋尊這般受人崇敬，卻也被人嚴厲地批判、辱罵。但是，這不過是這位偉人的命運。

在法會中，一位名叫辛卡的厲害女人，假藉懷孕之名指控釋尊。但是，釋尊始終耐心忍受這種侮辱，最後證實他是清白的。

釋尊曾被控殺害一位曾受其門徒幫助的婦人，信眾從未如此嚴厲地批評釋尊及其弟子。於是阿難懇請釋尊離開這個村落。

「為什麼？阿難，假如別村的人也辱罵我們呢？」「那麼，我們再往另一個村子吧！」「阿難，這麼一來，整個印度將無容身之處。多忍耐，這些沒有根據的辱罵終會消失。」

某天，有位名叫瑪格狄亞的閨女，她無知的父親希望她能嫁給釋尊。但釋尊對她美麗的外表卻表現得很冷淡，使得瑪格狄亞十分厭惡釋尊。因此，她雇了一個酒鬼，在公共場合中侮辱釋尊。釋尊從容地面對侮辱，但事後瑪格狄亞為她的惡行感到不安。

侮辱是人類必須面對和忍耐的尋常事。修行愈深，愈是偉大，愈必須忍耐這種羞辱。

恆持耐心

釋尊的門徒頻陀羅尊者在獲得心靈解脫後，歸返故鄉拘啖彌國，想回報那兒的人對他的善行。在一個炎熱的夏日，尊者來到卡札比城外，在印度河邊的樹蔭下靜坐禪定。

同時，尤達那國王也帶著妻妾去那兒遊玩，一番嬉笑作樂後，他在另一棵樹下小憩。國王睡覺時，他的妻妾和侍女四處漫步，來到尊者禪定的地方。她們尊敬他，請求尊者教導她們。



國王醒過來後，跑去找他的妻妾，發現她們都在聽尊者講道。國王一向善妒好色，因此對尊者發脾氣，辱罵道：「身為一位聖徒，你卻坐在女人堆中，和她們打情罵俏，你無法為自己辯解了。」尊者只是安靜地閤上眼睛，保持沉默。

生氣的國王取劍威脅尊者，但這位聖徒卻如磐石般不為所動。他的舉止使得國王更加生氣，於是他打壞蟻窩，將爬滿螞蟻的泥土丟到尊者身上。但是，尊者仍靜坐禪定，默默忍受這種痛苦和侮辱。

最後，國王對自己的作為感到羞愧，請求尊者的原諒。這次的意外事件，使釋尊的佛理得以在皇室中宣揚，並擴及全國。

恆持耐心，因為憤怒只會使人陷入死胡同。當我們感到憤怒時，肉體會受到傷害，心靈也會受到干擾。苛薄的話如同離弓之箭，千句道歉也無法恢復原狀。盛怒時，千萬別說刻薄話，因為它是無盡麻煩的開始。培養耐性，否則負面情緒的破壞力將使我們犯罪。

我聽不見你說些什麼



有一次，釋尊的大弟子舍利弗被一位婆羅門侮辱，但是那些辱罵完全影響不了這位受人尊敬的舍利弗，婆羅門愈來愈生氣。「你沒有聽見我說的話嗎？」婆羅門咆哮：「你難道沒有什麼話要說嗎？」

舍利弗對婆羅門微笑著，說：「我的朋友，我聽到你大聲而清楚地叫著，不過我知道你說的話全是無益的，所以我聽不見你在說些什麼。」



忘記所有的邪惡和侮辱，記住所有的善行。這世界已充斥太多的憎恨，讓未來的世界填滿善心、慈悲和智慧。佛教不以硬性的規矩來教導人們應付問題，而是以柔軟心來對應。憎恨或憤怒如同其他破壞性的情緒，不應該壓抑它，而是要慢慢地連根拔除。

以暴制暴，則暴力將永無止境。憎恨只會加深恨意，復仇的意念只會滋生更多報復的想法。怨恨永遠無法戰勝怨恨，只會衍生更多的怨恨。對付惡念的最佳方法，是以慈悲心、寬恕、容忍和耐心去矯正。甘地曾說：「**一報還一報，這世界將變得盲目。**」



第二十一章 為愛所挫

勿降低自己的人格，否則必遭他人厭惡。

生存於這個世界，我們的慾望永遠沒有滿足的一天。無論擁有多大的權勢和影響力，仍然會遭遇挫折。沒有的東西，希望得到；擁有了許多東西，又希望換個口味。每個人都有無止境的慾望。

在心靈上，希冀他人的關愛，卻往往換來挫折。一個人戀愛了，但情感卻不能得到回報，於是沮喪消沉。這是年輕人常遭遇的問題。即使事情進展得很順利，也有可能突然生變。

誰娶了那個女孩？

從前有個年輕人，他深深愛上了鄰鎮的一個女孩，每天都寫信向那女孩表達愛意。寫了上百封信後，他愕然發現，女孩嫁給了那位送信的郵差。



有些人一見鍾情，而且快樂地廝守終生。有些人一見鍾情後，卻感到惶惑後悔。但對多數人而言，雙方感情乃經過時間的培養而成。因此，當愛苗無法於瞬間發芽時，切莫輕易感到沮喪。俗話說：「膽小的心靈無法獲得淑女的芳心。」這句話意謂不能堅持的人，無法獲得他喜歡的人。

有些人能以成熟的態度，使別人慢慢注意到他們的善意、體貼、堅持和愛心。不要吝於表達自己的情感，畢竟，人的情緒就如大自然的萬物般，會因時空而轉變。你行為舉止表現良好，別人自會發掘你的優點，萌生好感，但這些轉變需要時間來培養。

然而我們無法贏取所有人的好感。尤其對方的回答是清楚的「不」時，我們就不應再竭力示愛。應給予對方決定的權利，並且尊重這個抉擇。法律並未規定人必須回報他人的善意。當付出而沒有得到回報時，應以朋友的身分為對方祝福，不該因此而妨礙了個人的人格發展，使得自己惹人厭惡。

辨別真相的魔咒

從前有個年輕人，他希望心儀的女孩能夠愛上他。他試著送花、送禮物，但女孩卻絲毫不為所動。試過各種方法都無效後，最後他想到了一個計策——愛的魔咒。於是他跑到寺廟，試圖說服和尚為他調製一帖藥。「對不起！這兒不生產這種東西。」和尚說道：「假如這女孩對你沒好感，試著找別人吧！」但是這年輕人堅持只希望能得到她的愛。



勸告無用後，和尚只好嘗試別的方法。和尚說：「好吧！帶著這瓶油，明早你第一件事就是去見她，然後把油塗在她的額頭上。」

年輕人隔天一大早就起床，跑到女孩家門口焦急地等著。當她帶著掃帚到門口掃地時，他跑上前，將手伸到油瓶中，照著和尚的指示將油塗在她的前額。

女孩不僅感到厭惡，而且變得很生氣，用掃帚將他趕走。這年輕人因著愛的魔咒而學到苦澀的教訓，於是他決定把愛意轉向另一個一直喜歡著他的女孩。事實上，他因這次意外學聰明了，娶了那位真正愛他的女孩。

決裂

任何愛情關係都存在著決裂的可能性。親密關係縹緲不定，隨時有變質的一天，使兩人面臨決裂。而關係決裂總會帶來痛楚，尤其是對專情的人而言。情感的臍帶遲早會斷落，每切斷一次都會使人流血。我們必須接受一項事實：人皆深受情感的影響，過往互動的言行點滴隨時可能在記憶中甦醒，情緒將如同洪水般湧塞心中。



此時，有些人會如同受傷的獵物四處徘徊。假如對決裂已無能為力，那麼最重要的，便是接受它。唯有坦然接受決裂，方能撫平那顆受創的心，而不致一直企圖挽回頹勢。人在傷口癒合之前，必然會經歷許多情緒的困擾。

震驚是第一個反應，很難想像雙方已經分手了。震驚之後，又感到自尊受到傷害，顏面盡失。待找到挽回自尊的方法後，仍須忍受獨自一人的寂寞。不過，雖非短短一日或一週，但寂寞終將消逝，時日一久，它自會淡去。這段期間裡，應該試著活在今日，不要憶念過往，或對未來過於焦慮。活在今日能幫助我們度過最糟的日子，不再受到分手的影響，而獲得真正的解脫。



這段調適期間應避免做出過於愚蠢之事。我們經常從報紙上得知某些人因情傷而自殺或殺人。曾有個年輕人投河自盡，在他口袋中發現用塑膠膜包好的情書。女友嫁給別人，他因而心碎自殺。還有些人因失戀產生的頓挫沮喪而發狂。有的人遭愛人遺棄後，甚至拒絕結婚或戀愛。

人為什麼非要受這些折磨？因為他們不了解生命的無常，所以常為情所困，對他人產生過度依賴與不合理的期望。一個能夠了解生命本質的人，知道世事多變。前一刻，一切令人感到愉悅而順利，但在轉瞬間，情況卻變得很糟糕，令人難以承受。如同鐘擺的晃動，我們願意見到或不願見到的情況充斥世間，可是我們仍須全盤接受。



否極泰來

或許有人喜歡享受勝利的快感，但也必須承受失去的危險。名聲、讚美和快樂的反面是誹謗、責罵和痛苦。但是，一切終會否極泰來；失去仍可能復得，惡名可以變成美譽，責罵會轉為稱讚，痛苦後能獲得快樂——這就是世間的無常。心靈一如世事多變。只要雙方能夠無私的付出，相互尊重和分享，兩人之間的愛情就能變得深刻而成熟。但如果稍不留意，或者非關雙方的責任問題而是因緣的自然轉變，也會使愛情變調。

治療心靈的煩惱或挫折，方法之一就是從他人的經驗中了解自身痛苦和困境的程度。有時你會以為天地變色了。但如果回想一下，就會驚訝地發現你比別人幸運得多。總之，人會不由自主地誇大自身的問題。別人的煩惱比你多，而他們不會無端地庸人自擾。



另一個減少煩惱的方法，是將過去種種重新思考一遍。而且要想想，憑你的耐心和努力是否能克服類似、甚至更糟的情境。運用此法，眼前的煩惱將無法擊倒你。相反的，你會下定決心去解決當前的問題。你會發覺，既已遭遇過那麼糟糕的情況，下回無論遇到什麼事，都有信心解決。有了這樣的心理準備，你會重拾信心，再度面對你心中的任何困擾。

第二十二章 愉快的婚姻生活

有些人相信婚姻生活好比天堂，
可是一旦處理不當，婚姻之可怕如同地獄。

婚姻生活中，丈夫和妻子都必須對婚姻關係付出心血。這種關係是一種喜好的交會，雙方皆須為對方有所犧牲。只有彼此成熟的了解和關懷，才能在婚姻中建立起保障和滿足。

幸福婚姻沒有捷徑，兩個關係親密的人長久生活在一起，誤解和摩擦本是家常便飯。要克服嫉妒、憤怒和懷疑，就得彼此諒解和容忍。人相處在一起，必須相互付出；婚姻中，不可能只要求對方，而本身卻不必為對方犧牲。

婚姻成功在協調

婚姻成功的基石在雙方的協調，並非僅是找到對眼的伴侶。雙方皆須努力以成熟的尊重、愛和關心來調整自己。愛是一種內在的感覺和滿足，來自於自身的成熟。一個成功的婚姻，其中的一方不能總是要求事情照著他的意思去做。有個有趣的俗諺說——**男人有其意志，但女人自有辦法**。兩人共走的路僅有一條，或許這條路崎嶇不平，甚至是險境重重，但卻是一條兩人攜手共進的路。

幸福婚姻並非閉起雙眼即可獲得。我們常會看到對方的缺點和優點，必須承認沒有人是完美的。夫妻應試著在日常生活中分享憂喜。彼此諒解是幸福婚姻的祕訣。婚姻是上天的賜福，不幸的是，許多人的婚姻生活缺乏溝通和了解。

婚姻的大部分困擾，通常來自相互間的不妥協和缺乏耐性。避免誤解的黃金定律即是多學習容忍、諒解和耐性。人總是很情緒化，因此難免有發怒之時。**夫妻應該極力避免在同一時間內生氣，這是幸福婚姻的定律**。假如兩人不在同一時間發怒，耐心、容忍和諒解自會解決問題。

丈夫應以尊重、諒解和體貼的態度來對待妻子，而不是把她當作奴婢或是擺在手邊的洋娃娃。或許丈夫是家庭的經濟來源，但是丈夫有空時也該幫忙做家事。

另一方面，妻子不要在丈夫耳邊嘮叨，抱怨一些瑣事。倘若丈夫真有不少缺點，為人妻者應該耐心溝通，用禮貌的態度指正丈夫。如果個人事業陷入危機，配偶應試著在不打擾對方的情形下將事情處理好。假如自己醋勁太大，就該試著克制對配偶的猜疑，何況很多事情並不容易判斷對錯。佛理認為，良好婚姻關係的首要之務，即是尊重和信任。



性不只是肉體滿足

在幸福的婚姻中，性應該發生在適當的場合下。性如同火，可以是個好僕人，卻也可以是作亂者。性不應被不健康的壓抑，也不該被病態的誇大。對於性的渴求，如同其他情感，應該有所節制。雖然對大多數夫妻而言，性是非常重要的環，但我們必須明瞭，性不是一個人快樂與否的首要因素。有些人有著豐富的性生活，卻仍然不快樂。真正的愛並非肉慾，而是一種契合的心靈狀態。

性不只是肉體上的滿足，而是永久伴侶關係的基石。歷經時間的磨鍊，愛和尊重顯然是親密關係的基礎。康乃爾醫學中心的海倫·凱伯蘭醫師說：「**沒有親密關係，就沒有真正的愛情。**」她對於親密的定義是一種分享的感覺，而不只是訊息的交換。沒有親密關係的夫妻只能談些瑣事，譬如天氣、最近的電視節目或者晚餐該吃些什麼。他們從來不讓對方明瞭他們是否快樂、害怕或擔憂。他們也不關心對方真正的感受。

夫妻應該盡力培養貞節和忠誠等永恆的美德，這些美德會增進夫妻間的親密程度。沒有人能夠免於因果循環的宇宙法則。社會的和諧及個人的成長，皆在於承認這些基礎法則，而不是讓自己屈服於動物的獸慾，給我們所愛的人帶來痛楚。自重、尊嚴等人類品德在現今社會中已日漸消蝕。

誰比較文明？

有些山地部落，女子的傳統打扮是裸露其上半身，但是那些世代辛勤工作的男人並不會因而神魂顛倒，無心工作。

然而，當一群研究部落生態的研究人員到達時，酋長卻告訴婦女們要藏起來。因為在部落中，縱或被男性族人包圍，她們仍然很安全；但是那些來自文明世界、受過教育的人，可不知會對部落女子做些什麼輕薄的舉動。

今日的人過於依賴、堅持一種觀念，認為性是社會混亂的原因之一。我們的祖先替性找了許多藉口，造成許多偽善的行為，幸好今日這層面紗都已揭去。但時下的性觀念卻流於過度崇尚和煽情，反而阻礙了性價值觀的進化。大眾傳播媒體特別強調生命中色慾的一面，使人類受到各方面的性衝擊而變得不健康。於是，有人以性為生活重心，忽視了其他的重要責任。



盲妻與聾夫

釋尊曾說：「惡夫惡妻的結合，如同兩個屍體一起生活。」惡丈夫和好妻子的結合，如同屍體和天使共同生活。好丈夫和好妻子的婚姻，如同兩個天使在一起生活。有個談婚姻生活的笑話：一樁好婚姻在於有個盲妻子和聾丈夫（妻子不會看見丈夫的缺點，丈夫聽不到妻子的嘮叨）。

許多宗教律法規定男人可有多妻，有些宗教則規定一夫一妻制。佛教認為，婚姻是個人的選擇，同時必須遵守所處國家的法律。即使是允許一夫多妻制，卻有證據顯示，一個男人擁有許多老婆，只會為自己的生活帶來更多的煩惱和負擔。

對於大多數人而言，煩惱已經夠多了。但是許多人不去克服它，卻往外尋找更多的麻煩。

齊人之福

從前有位老先生，不滿意已結褵多年的太太，於是決定娶一個美麗迷人的女子。



但是，這女子卻羞於讓人知道她嫁了個老頭。為了使他看起來年輕些，她將他頭上的白髮拔掉。大老婆知道此事後，為了使他看起來老些，開始拔丈夫頭上的黑髮。

兩個女人的戰爭持續許久，最後那男人成了禿頭，沒有一根白髮，也沒有一根黑髮。



女人總把生日和各種紀念日放在心上，細心的丈夫應牢記這些日子，不要以忙碌為藉口，要記得向太太表達感謝之意。這些小舉動可以讓你所愛的人知道你對她的看法，你願意去取悅她，而她的幸福與你息息相關。為人妻者應感謝丈夫的體貼作為。這些善意，都是使家庭生活快樂的因子。這些表達愛意的小舉動，是幸福婚姻的基礎。

今日夫妻能以家庭計畫來決定家庭的規模。聰明的夫婦應該衡量經濟能力來計畫，佛教徒沒有理由拒絕避孕和節育。然而，一旦胎兒成形了，它就有繼續生存的權利。佛教不支持也不赦免如同殺人的墮胎行為。

婚姻好比一把剪刀，兩片刀葉無法分離。通常它們一左一右反向而行，但會傷害任何夾在它們中間的東西。

婚姻的鎖鍊是如此沉重，需要兩個人共同負擔。

第二十三章 你的美貌

美是非常主觀的，
你認為美麗的事物，在別人眼中卻可能是醜陋的。

廣告深深影響了我們對美的觀念，但美貌卻是眼睛判斷的，如同俗諺：「情人眼裡出西施。」積極的行銷策略改變了人們對時尚、品質及浮華的接受程度。時日一久，盲目的男女便誤以為美貌是人類的基本權利。而且，對許多人而言，美貌是指外在的表相而非內在美。他們找尋朋友或終身伴侶時，外在的美麗是認定的條件。

為了獲得姣好的面孔，女人花了許多額外開銷，試了千百種方法，只為達到渴望的外貌；參加減肥課程、跳有氧舞蹈、整容、穿時髦服飾、梳流行髮型。女人通常對外表非常敏感，尤其在發覺身上增加些許贅肉後。

男人也無法逃避這種風尚；男女皆花了許多時間在裝扮上，只為了讓自己看起來漂亮些。現代女性在昂貴的服飾和化妝品上花了許多金錢，化妝品公司也設計各式各樣昂貴的促銷活動，企圖影響她們的購物選擇。

有些學識淵博的女人對服飾也非常著迷，聽起來的確令人感到訝異。假如一對男女在街上遇見另一對男女，這個女人很少會注意另一個男人，她通常會注意另一個女人的穿著打扮。

一味努力追求美貌，人反而忘了與生俱有卻很少使用的本質。或許，因為化妝品提供了一種速成的美貌，取代了真正的美麗，使得人們忽略了自然天成的美。

速食時代所有東西都講究現成，女人也求助於市場上唾手可得的化妝品來換得美貌。可是，什麼是真正的美？或者說：美的本質究竟是什麼？它是慈悲、愛心、同情心和一顆美麗的心。在所有化妝品中，善心是最佳產品；它是天然的、便宜的，而且永遠有效。擁有這種美麗特質的人，毋需在臉上撲粉或做頭髮，看起來就很漂亮。

美於中而形於外

即使一個人生來長相平庸，若肯培養慈悲心和耐心，仍然是魅力四射的。這些美德會增加內在的魅力，而自然顯現於外，使人散發不可抗拒的氣質。這種個人特質會吸引許多人。而外在膚淺的美麗就如花朵，無法持久。但是當內在美的魅力增加了，人變得更成熟了，便會散發更濃郁的芬香。

另一方面，即使一個人天生英俊或身材姣好，但是個性善妒、自私、狡猾和自滿，旁人不會願意接近這種人。假如一個人充滿善意、不說苛薄話、彬彬有禮，會



比自滿的帥哥美女更吸引人。美麗的外在能吸引人們的注意力，但是能持續多久呢？尤其對內在污穢的人而言，外在的美麗非常容易消逝。俗諺謂：「美貌是膚淺的。」這話相當正確。但是，良善的美卻能夠持久，而且人人稱羨。

這世界猶如一面鏡子，我們朝它微笑，即可看到一張微笑的臉；朝它皺眉生氣，就會看到同一張醜陋的臉。同樣的，若懷有仁慈心和同情心，人會以相同的美德回報我們。發自於內心的美德，會化爲外在的良好舉止。

假如妳生就美人胚子，應該自認是幸運兒。佛法認爲，天生麗質是上天的賜福。但是，切莫因美麗或英俊就變得自大、自滿，這樣只會使你遭人排斥，自滿不僅使你面貌變得醜陋，更重要的，它會成爲心靈成長和快樂的阻礙。

第二十四章 累積福祿

以正當的方式來累積財富，不是錯事。

由於連日豪雨，一個以善泳著名的村莊因河堤潰決而氾濫成災。雨停後，該村有五、六個人決定搭船到河對岸。才渡到河中央，船卻開始解體了。因為乘客都善於游泳，於是他們跳下船，開始游向對岸。但是他們發現其中一人游得很慢，似乎未盡全力。

「喂！你怎麼落後了？」他的朋友喊著：「你向來游得比我們都好。」「我腰上纏著上千個銅板，很重呀！」「這兒的水流很急，快把銅板丟掉！」他們勸他。但是他搖頭，不管多麼疲累，他也捨不得將錢就這麼丟掉。

幾個朋友爬上了對岸，遠遠望見他正往下沉。「把錢丟掉！」他們再次大喊：「你怎麼這麼呆，你在往下沉啊！」但是他仍然兜著錢，於是很快地被急流帶走，最後溺死了。

有人能獲得完美的幸福，除非能控制貪念。只要不停地追求物質滿足，就永遠無法找到幸福，只會陷於捉摸不定的幻夢中。人無法得到想要的一切，因為人性貪得無厭。

人為財迷

在今日的物質世界，人們深信金錢至上，人人皆想一夕致富，於是有人極盡所能，不擇手段斂財。由於世人急於累積財富，道德、榮譽和正直似乎喪失了對人性的影響力和意義。在物質主義的包圍下，人們快速失去精神價值。以正當手段取得財富並非壞事。但是用非正當的手段，就會招來麻煩、困難和罪惡感。

在追求財富的過程中，人往往忽略了一項事實：**金錢只是達到目標的方法。**人無法明瞭財富的本質、意義和目的，因為他只熱衷一個目標——累積更多的金錢。可是到頭來卻會感到挫折和迷惘，因為他並不比貧窮時快樂，這也就是為何有些富人感到不快樂、煩躁不安和悲哀的原因。他們忘了金錢只能買到感官的世俗慾樂，而非真正的幸福。

報上常刊登詐騙案件，這類可憎的行徑非但造成他人痛苦，甚至使人因物質或精神損失而致死。然而這些可鄙的罪行常是有社會地位的人所為，他們利用聰明才智和別人對他們的信任，來搜刮他人的財富。

由於一心一意想一夕致富，導致互相欺騙，破壞彼此的信任，他們人生的唯一目標是賺錢，賺更多的錢，甚至對宗教的告誡漠視不理。對他們而言，誠實與正直



變得毫無意義，他們需要更多的錢來滿足感官上的歡愉和對財富的貪渴。

知足常樂

我們必須承認，累積財富能帶來某種程度的快樂和安全感。但是我們不該將累積財富當作人生的唯一目標，而忘記尚有許多事可讓我們的生命充滿意義。為了使生命活得有意義，充滿安祥和諧，就必須對財富培養出正確真誠的態度。

對現狀感到滿足的人，將永遠感到無所匱乏。

——老子——



每個人都在尋找快樂，這是很自然的事。不幸的是，許多人將快樂與財富視為同一件事。對智者來說，這是一種錯誤的觀念。一個偉人的特質即在於很容易對簡單的事物感到滿足，而且慾望很少。所有偉人都過著一種簡單、高潔的生活，儘量學習自我克制，遠離淫慾、浪費精力的生活。而且，慾求愈少，快樂愈多。希臘哲學家伊比鳩魯曾說：「**要使某人快樂，不必增加他的財富，只要把他的慾望拿走。**」

財富並不是獲得快樂的唯一方法。顯而易見，物質慰藉無法滿足貪得的心。我們的日常所需可以輕易地滿足，但是我們的慾望卻貪得無饜。事實上，一個知道減少慾望的人，能夠從生命中獲得更多的回饋。人的身體只需些許物質而可存活，但是，許多人在經濟許可下，卻拚命地大吃大喝。

他是為食而生存，而非為生存而食。我們亦不需太多衣服蔽體，正如蘇格拉底所說的：「**你所謂的快樂是美食、華衣或其它奢華的物品。但是我相信，沒有慾望的人是上天的最大賜福。為了獲得最大的快樂，人必須學習容易滿足。**」

暫時擁有

財富必須善加利用，才能增進自己與他人的福祉。假如人一輩子依戀財富，對國家、朋友和信仰怠忽義務，他的生活將充滿憂慮和空虛。直到要離開人世了，他才發覺尚未充分使用他的財富。沒有人，包括他自己，會從他拚命積蓄的財富中得到任何益處。

釋尊勸告我們要避免愚昧地累積財產，而應努力去改善生活品質與他人的幸福。「**人死了，財產會留下來，親友會送你到墓地。但是，只有你在世間的作為會跟著你到地下。**」

人有從善及作惡兩種本質。人會為了隱藏自己不誠實、不道德的行為而去扭曲



事實真相，甚至欺騙他人。但是做了錯事，最好還是承認自己犯的過錯，否則將一輩子背負這條枷鎖。即使是墨索里尼和希特勒，他們致人苦難時，仍堅持其動機是善的。母老虎叨個嬰孩去餵牠的小老虎時，牠也有這種想法。要想得到真正的快樂，就必須檢討個人的行為動機，確定本身的動機並非出於一己私心，而是為了大我的福祉。既然如此，當下就來重新檢討我們抱持的價值觀吧！

或許下面這位佚名者的詩作，能讓我們更了解金錢的價值：

金錢能夠買到什麼？

買得到床舖，卻買不到安眠；
買得到書籍，卻買不到知識；
買得到食物，卻買不到食慾；
買得到衣飾，卻買不到美麗；
買得到住屋，卻買不到家；
買得到藥物，卻買不到健康；
買得到奢華，卻買不到舒適；
買得到享樂，卻買不到快樂；
買得到宗教，卻買不到濟世的精神；

不要說這屬於你，那屬於我，
應該說，我們不過是暫時擁有。
也因此，我們才不會爲了消逝的榮耀
而感到遺憾。

第二十五章 與人和諧相處

與他人和諧相處，意謂與大自然和諧相處，而大自然本身便是你的保護神。

快樂生活的要素之一，就是能夠與人和諧共處。我們必須承認，條條大道通羅馬，達到目標的途徑可有不同。既然如此，當別人擁有不同的習慣與意見時，我們無需感到沮喪。

見人見智

不同社會的人對禮儀的標準不同；有些國家，客人在晚宴中愈是吃得嘖嘖有聲愈好，而且酒足飯飽之餘打嗝，並非不禮貌，反倒是告訴主人他們真的吃得很盡興。有些人認為以手抓食咖哩飯不禮貌，對他們而言，以叉子和湯匙吃咖哩飯才是浪漫的。但是在其他的社會，這樣的餐桌禮儀也許會被認為是粗魯的。在某些國家，將手指放在嘴巴或鼻子上表示辱罵對方，但是在其他國家，這種舉止不具任何意義。有些人認為被人用鞋子打是可恥的事，可是有些人卻認為拖鞋本來就是用來打小孩的。

尤其是出外旅遊時，我們會發覺，其他的社會普遍存在著奇異的風俗民情。不要帶著偏見，武斷地評判何者合宜，何者不當。禮儀本身無所謂好壞，但如果這禮節讓別人感到不舒服，就可說是不當的禮儀。

生活在多變的社會中，我們不應盲從於傳統、風俗、禮儀、慣例和儀式；恪遵祖先當年的信仰來行事，是食古不化。祖先所流傳下來的慣例和傳統或許是好的，但也有些是無益的。應該有所取捨，用心奉行那些對當今社會重要而同質的傳統。

釋尊對於習俗、傳統、信仰提供一些忠告：當你發覺其中某些對你與別人是有害而錯誤時，那就放棄它……當你知道其中某些對你和旁人是有益的，那就接受它，遵其行事。

有些長者無法忍受現代年輕人的想法和生活方式，他們期盼孩子遵守歷史悠久的習俗和傳統。實際上，應該允許年輕人去參加那些無害的現代活動。年長者要回想一下，年輕時，他們的父母也曾主觀地否決當代流行的生活模式和行為舉止，當時他們的內心是多麼地痛苦。

造成父母和孩子不和的主因；在於對事物抱持不同的觀念。但這並不表示孩子因某些錯誤觀念而做錯事時，父母就要躊躇不前，不予勸告。這只是表示父母在教導孩子時，應先明白預防勝於懲罰的道理，同時他們要解釋為何贊同或不贊同某些



價值觀。

容許別人與你意見不同



假如一個人是單獨生活在這個世界上，也就無須面對不同的意見。但假如選擇生活在這個社會中，他就須學習尊重並處理與自己不同的意見。

前聯合國祕書長尤坦曾說：他在辦公室工作時，總小心翼翼地避免在言行中將自己的信仰和傳統加諸於同事身上。但是他在家中時，就完全遵照緬甸的傳統，包括語言、食物和宗教。這顯示了一個值得尊敬的人，決不會運用個人的影響力，強迫他人接受他的信仰和生活方式。

我們生活在一個權力勝過權利的世界。強者壓抑弱者，富人剝削窮人。我們自己應該避免這種行爲。假如無法認同他人的意見，至少亦應學習如何表達不贊同。要以溫和有禮的態度來表達，而不是一味壓抑別人。強勢壓迫別人接受其意見，只會顯示出他無法說服對方，認同他的意見。



別人贊同我們時，我們會感覺很舒服，但是個人的成長總發生在別人有異議時，有時他人會批評我們的言行舉止，或所說的話逆耳不中聽，但是如果細心聆聽，就會了解那些話是有道理的。只要願意改變行事原則，就會有所成長。

這個世界猶如種植了各樣花朵的花園，我們則如蜜蜂採蜜，有權利擷取美麗的花朵，捨棄無益的。我們行事無法讓每個人都滿意；因為不同的人對我們行事方法的意見各有不同。

無法取悅每個人



從前，有個男人帶著孩子牽驢子到市場去賣。他們走在路上時，有人見狀就說：「看看這兩個傻子！他們為什麼不騎驢子呢？」這男人聽到了，就叫小孩騎到驢背上，他在旁邊跟著走。

有個老婦看到這個情形，就說：「這是什麼世界呀！那個年輕人舒服地騎在驢背上，他可憐的老爸卻要走路。」於是年輕人跳下驢背，讓他的父親騎驢。

他們繼續往前走。一位年輕女子經過他們，說：「你倆為何不能一同騎驢呢？」於是他倆都騎上驢背。

不一會兒，另一個人看到他們，大叫：「哦！可憐的畜牲。牠必須載著這兩個肥仔，這些人多殘忍呀！」

這時，父親和兒子覺得實在受夠了，他們決定不再騎驢，以杜悠悠之口。但是，看到這情形的人卻大笑，說：「看看這兩個笨驢仔，牽著一頭驢子。」

當然，驢子也不喜歡如此任人擺佈，於是就在走近河邊時，牠拼命掙扎想逃脫。結果，父親、兒子和驢子全都掉進水裡。

試圖取悅每個人，到頭來非但無法讓任何人高興，反會替自己惹來麻煩。

機智以對

能在逆境中仍保持高昂鬥志的人，是值得讚歎的。他們的精神可以激勵周遭的人，他們對事積極樂觀，因而避免了許多困擾。一個有智慧的人，能適當地回應他人的批評和嘲笑以避免爭端。當別人想侮辱我們時，我們需懂得如何應對。

報以玩笑

從前，有個知名的英國人去參加一場宴會，臨出門時，他的朋友決定跟他開個玩笑。他們在他的外套背面畫個驢臉。宴會結束後，他去取回外套，才發覺有人對他惡作劇。他非但不生氣，反而冷靜的問：「今天下午誰拿我的外套擦臉了？」

他的朋友聞言都感到訝異，於是他解釋：「我只是想知道，是誰把他自個兒的驢臉留在我外套背面了。」

在遊戲中輸了，該怎麼辦？可別發脾氣，因為發脾氣不但破壞了遊戲的趣味性，還會失去朋友對你的尊敬。

每個人都有責任發掘、培養深藏於人性中的耐心、愛心和誠實的種子。只要肯一輩子做這樣的努力，終會為當代及後世帶來福利。這樣的人才是文明的人，而且會以憐憫和諒解來面對困難。

偉人的特徵之一，即是以冷靜的態度來面對日常的煩惱。

他不是我的僕人，他是我的導師

一位偉大的佛教大師狄龐卡拉，有次被邀請至西藏宣揚佛法。大師沿途帶著一位愛吵架、不負責任，且廚藝極差的廚師。

西藏人觀察這廚師一陣子後，以尊敬的口吻詢問這位大師：「大師，您為何要容忍那廚師的壞脾氣？他只會妨礙您，對您一點幫助也沒有，您為何不將他遣送回去？我們很樂意幫助您。」

這位大師微笑回答：「哦！你不了解，我並不以為他是我的僕人，我以他為師。」

西藏人感到訝異，問道：「大師何出此言？」



這位大師解釋：「他的無能和好爭的天性，每天都在教導我學習如何容忍和培養耐性。因此，我認為他極有價值。」

或許有些人會說，耐性和容忍這些品德不切實際，而且過於理想化不易實現。有些憤世嫉俗的人，懷疑人是處於互相敵對的世界，只能勉強苟存，怎會有興趣去培養愛心和善意？當然，這些品德不易實踐，需要一些堅持和決心。但佛陀與其弟子在無數場合中，證明了它的可行性。

你是人類家族的一員

人無法藉由糾正世上的每個人來獲得平靜，同樣的，就算將世上所有的石頭和荊棘除去，仍然無法開闢出坦途大道。在崎嶇的道路上，若要走得舒服，就得穿上鞋子。既然無法去除世上所有的障礙物，那麼，就須保持心平氣和。

若某人犯錯，你可以用許多方法去改正他，但在公共場合中對他批判、責罵和喝斥是無濟於事的，這樣的作法只會使他更堅持己見。

既如此，何妨以和善的態度指正他的錯誤。他會因此樂意接受你的勸告，將來更會感謝你的指點和好心。



每當陳述己見時，應避免苛薄與憤怒的字眼，以免傷人情感。別人指正你的錯誤時，你也不要發脾氣或擺出一張臭臉。或許，你認為發脾氣、擺張臭臉、大吼大叫就可嚇唬別人，讓他們忽略了你的缺點，然而這是錯誤的態度。粗魯、吼叫、憤怒和詛咒，只是徒然地顯露出一個人的意志薄弱。

達賴喇嘛曾說：「當我遇見一個人時，我未曾考慮過他的種族、膚色、信仰或生活方式。我只想到，我遇見了人類家族的一員。」



第二十六章 你可以改善周遭環境

心靈是命運的建築師，它可以使我們生病，也可以讓我們痊癒。大自然終究是平衡的，人無法干擾其均衡狀態。

大自然的律法無偏無私，不因禱告、讚美或供祭而動搖。大自然的作用包括物質和心靈層面，不受世俗執法者的干擾。其中規範人類生命特質的律法是因果循環。這條律法規定了人類的道德層面，由意念、言語、舉止所導致的健康或不健康的行為，經過時間的洗禮，終會產生善報或惡報。

假如一個粗暴的人，有著邪惡的舉止，不與宇宙律法和諧相處，則其不良惡行將會污染周遭的環境。此惡行所產生的惡果使他無法擁有快樂、滿足、寧靜的生活，而污染的心靈亦使自己和他人皆不快樂。相反地，若他能與大自然和諧相處，則將擁有正當而安寧的生活，周遭環境將因其美德而得到淨化。他積極的心靈會深深影響周遭的人，而創造出一個祥和快樂的環境。

美德需要有心去培養

良善而積極的心靈並非自然生成。有許多人特別容易陷入憤怒、嫉妒、壞心眼和復仇心等負面情緒之中，尤其是面臨外在的競爭時。

什麼是真正的瑰寶？

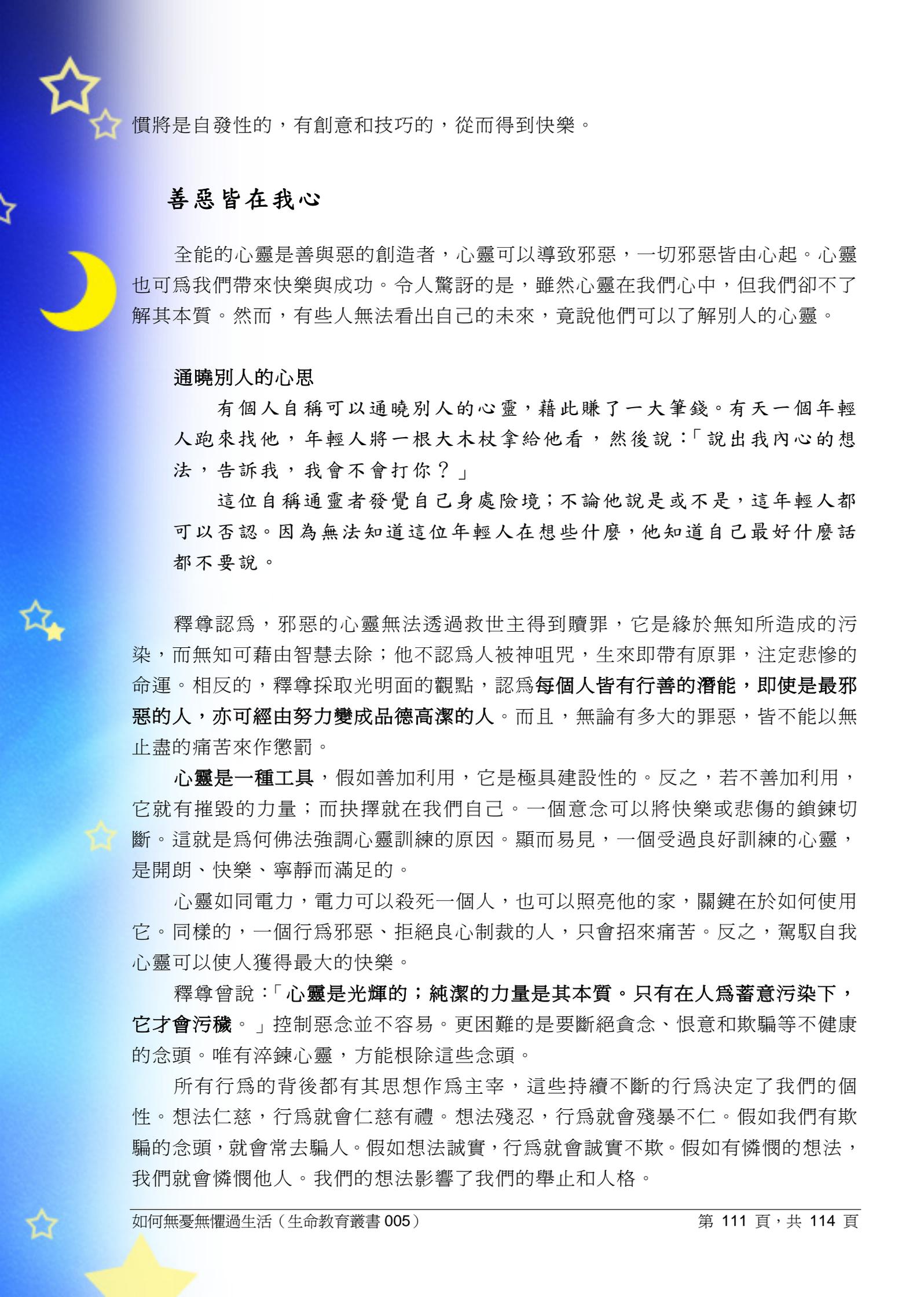
從前有個人，將諂媚他人視為個人的勝利。有一天，他得到一塊寶玉，想將它獻給大臣。但是，無論他怎麼巧言說服，大臣始終拒絕接受。

那人說：「這可是真正的瑰寶！平凡人無權利享有，唯獨如您這般高貴的人才值得佩戴它。這塊寶玉天生該由您來擁有、配戴。」

「或許你把這塊玉當寶貝，」這位正直的大臣說道：「但是，我不是個可以輕易被收買的人！這就是我的瑰寶。」

美德須經刻意訓練方可養成，一個希求美德的人，應從日常生活中培養美德，使之成爲一種習慣；猶如學生必須反覆複習功課，才能獲得成功。首先，他必須下定決心，盡力培養建設性的人格特質，尤其是具有強烈消極傾向的人。更須下功夫培養。

全心全意努力，便可以改變這些負面的傾向，培養出正確的思考、言語和舉止。一旦養成這些好習慣，他將發現無法再做一些負面或不良的行為。他所養成的好習



慣將是自發性的，有創意和技巧的，從而得到快樂。

善惡皆在我心

全能的心靈是善與惡的創造者，心靈可以導致邪惡，一切邪惡皆由心起。心靈也可為我們帶來快樂與成功。令人驚訝的是，雖然心靈在我們心中，但我們卻不了解其本質。然而，有些人無法看出自己的未來，竟說他們可以了解別人的心靈。

通曉別人的心思

有個人自稱可以通曉別人的心靈，藉此賺了一大筆錢。有天一個年輕人跑來找他，年輕人將一根大木杖拿給他看，然後說：「說出我內心的想法，告訴我，我會不會打你？」

這位自稱通靈者發覺自己身處險境；不論他說是或不是，這年輕人都可以否認。因為無法知道這位年輕人在想些什麼，他知道自己最好什麼話都不要說。

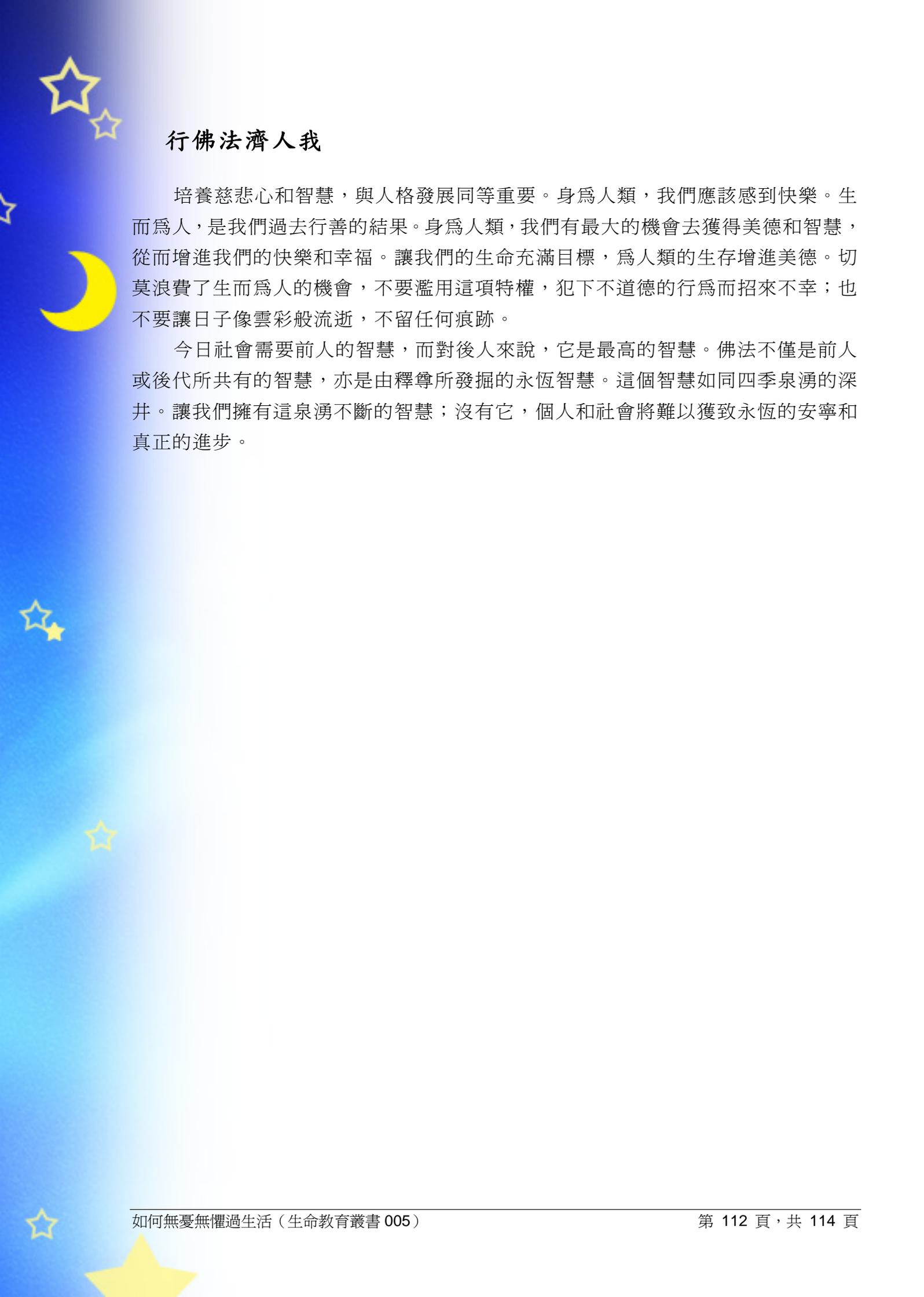
釋尊認為，邪惡的心靈無法透過救世主得到贖罪，它是緣於無知所造成的污染，而無知可藉由智慧去除；他不認為人被神咀咒，生來即帶有原罪，注定悲慘的命運。相反的，釋尊採取光明面的觀點，認為**每個人皆有行善的潛能**，即使是最邪惡的人，亦可經由努力變成品德高潔的人。而且，無論有多大的罪惡，皆不能以無止盡的痛苦來作懲罰。

心靈是一種工具，假如善加利用，它是極具建設性的。反之，若不善加利用，它就有摧毀的力量；而抉擇就在我們自己。一個意念可以將快樂或悲傷的鎖鍊切斷。這就是為何佛法強調心靈訓練的原因。顯而易見，一個受過良好訓練的心靈，是開朗、快樂、寧靜而滿足的。

心靈如同電力，電力可以殺死一個人，也可以照亮他的家，關鍵在於如何使用它。同樣的，一個行為邪惡、拒絕良心制裁的人，只會招來痛苦。反之，駕馭自我心靈可以使人獲得最大的快樂。

釋尊曾說：「**心靈是光輝的；純潔的力量是其本質。只有在人為蓄意污染下，它才會污穢。**」控制惡念並不容易。更困難的是要斷絕貪念、恨意和欺騙等不健康的念頭。唯有淬鍊心靈，方能根除這些念頭。

所有行為的背後都有其思想作為主宰，這些持續不斷的行為決定了我們的個性。想法仁慈，行為就會仁慈有禮。想法殘忍，行為就會殘暴不仁。假如我們有欺騙的念頭，就會常去騙人。假如想法誠實，行為就會誠實不欺。假如有憐憫的想法，我們就會憐憫他人。我們的想法影響了我們的舉止和人格。



行佛法濟人我

培養慈悲心和智慧，與人格發展同等重要。身為人類，我們應該感到快樂。生而為人，是我們過去行善的結果。身為人類，我們有最大的機會去獲得美德和智慧，從而增進我們的快樂和幸福。讓我們的生命充滿目標，為人類的生存增進美德。切莫浪費了生而為人的機會，不要濫用這項特權，犯下不道德的行為而招來不幸；也不要讓日子像雲彩般流逝，不留任何痕跡。

今日社會需要前人的智慧，而對後人來說，它是最高的智慧。佛法不僅是前人或後代所共有的智慧，亦是由釋尊所發掘的永恆智慧。這個智慧如同四季泉湧的深井。讓我們擁有這泉湧不斷的智慧；沒有它，個人和社會將難以獲致永恆的安寧和真正的進步。

第二十七章 人性的尊嚴

古代哲學家清楚地告訴我們，生命的目的不僅是自私地爲己而活，且要以服務他人爲天職。

首先讓我們弄清楚，在佛教的觀點中，如何探討人性尊嚴這個簡單但常令人困惑的課題。

人類的何種特質提升了人性的尊嚴和神聖？其根本在於我們日常人際關係的寶藏：道德、倫理、才智和性靈。在心靈活動中，我們可以辨別是非榮辱。這些就是我們身爲人類該感到光榮的特質。正因爲我們珍惜這些特質，方有異於禽獸。

欲使心靈進化，人須能駕馭思想，亦即辨別道德、倫理、是非、好壞。這些皆是支配人類生活的象徵，動物並沒有這些特質；牠們依本能行事。顯而易見，唯有人類才能將心靈活動，和思考力量發揮極致——包括徹底了解佛教的精義。

尊嚴來自罪惡感與羞恥心

在混沌之世尙未有宗教出現時，人類爲兩種道德感所影響，以維持人類的尊嚴。這兩種因子是「羞恥心」和「罪惡感」；有做壞事念頭時，「羞恥心」這個純潔的心靈就會感到羞恥，而「罪惡感」使人在做壞事時感到退縮。

道德上的羞恥感和恐懼感常常左右了人的舉止。動物聽憑求生本能來行事，並不經過道德上的思考。人屈服於藥物、酒精、貪慾、憤怒、嫉妒和自私等負面影響時，就喪失了平衡。他們否認自己擁有人性尊嚴的權利，行爲舉止如同禽獸。

我們以身爲文明人爲榮，可是某些人的行爲卻不如禽獸，爲此我們感到深深地遺憾，這自非我們所樂見的發展。一個值得尊敬的人，必定懷有罪惡感和羞恥心兩項特徵；他對別人是仁厚的、富慈悲心的；他害怕會傷害他人，隨時準備幫助別人。

這價值觀看似尋常，卻需予以珍惜和擁有。要發揮人類特質，而非違背它。每當服務他人時，我們啓發了潛在的美德，如諒解、友善、憐憫、誠實、純潔、有禮、人道和知足等精神，這些都值得我們去擁有及自豪。

人類本質中有許多有益的價值觀，需要我們悉心維護和灌溉。簡而言之，這些本質可分爲三方面：**動物本質、人性本質、天賜本質**。這三種本質在各個層面皆影響了我們的行爲。假如屈服於動物本質，對醜陋邪惡的舉止不加以控制或努力克服，我們將成爲社會的重擔。宗教是控制人、動物本質的有效工具，宗教導師的教誨，應該成爲人行爲的指引。宗教也是培養、灌溉和改善潛在人性本質的工具。

人性本質經過培養和改善，即可達到神聖的目標——天賜的本質。達到此一境



界後，貪婪、憤怒、仇恨、嫉妒和其他不受歡迎的特質將消弭於無形，使人類更加神聖和值得尊敬。藉宗教的幫助，人的動物本質得以控制，繼而培養並改善人性本質，最後達到上天賜與我們的神聖本質。

擇中道而行

天賜本質需要我們去培養，譬如良心、友善、為他人著想、慈悲心與仁厚等等，從而對他人的進步同感欣喜，不論輸贏、讚美或責怪都能做到不偏不倚，這是一種崇高的境界。

諷刺的是，許多有信仰的人仍然抱持著錯誤的觀念；他們以為光憑祈禱和輕鬆的禮拜儀式即可達到神聖的目標。這種態度必須給予修正。人有義務努力使自己過著真實而有尊嚴的生活。我們必須實踐人性中善良的價值觀。世間的宗教指引我們獲得安寧和諧生活的道路。我們應盡力行善，同時將惡念連根拔除。所有宗教皆應提供其追隨者重要而適當的引導，使人互相尊敬和諒解地共同生活、共同工作。身為信徒，彼此之間不應存有仇恨、嫉妒、敵意或高高在上的行為。佛法正是給予我們這樣的指引。



要想過著有尊嚴的生活，平衡的生活方式是不二法門——千萬不要過著極端的生活。釋尊並未勸誡我們，要遵循佛法就必須折磨身心。我們應以中道來實踐信仰，千萬別做得過火了。切須謹記生活中最重要的一環——心靈成長。釋尊的教誨可以分成三部分：現世的快樂、未來的快樂和永恆的快樂。努力追尋永恆的快樂，便能獲得有尊嚴而高潔的生活。

海濤法師的弘法悲願

海濤法師，現任各地佛陀教育中心負責人、中華護生協會理事長、生命電視台台長、中華印經協會理事長及慈悲佛曲傳播協會理事長，多年來，法師的弘法行腳遍及校園、監獄、軍隊、全省寺院以及一般社會團體，並遠至海外弘法及朝聖旅遊。

以下一一介紹法師的弘法悲願以及所屬的弘法機構道場：

一、佛陀教育中心

1. 在台灣及海外各地成立佛陀教育中心，免費贈送經書、錄音（影）帶、VCD 與大眾結緣，內設有佛教圖書館供人借閱經典，設有講堂，定期舉辦佛學講座及推廣八關齋戒。
2. 成立法音傳播公司、出版部、錄音室，製作弘揚正法的多媒體節目、錄音帶、VCD，透過現代化科技媒體，宣揚佛教的慈悲與智慧。
3. 定期至各機關團體、學校、監獄、軍隊舉辦勵志人生講座，並分送佛教書籍、錄音帶、VCD 與大眾結緣，為社會注入清流，淨化人類心靈，促進世界祥和。
4. 定期舉辦海外佛教聖地旅遊，藉由旅遊萬里行之便，讓信眾對佛法的了解更加深入，並贈送各類佛書、錄音（影）帶到世界有華人的地方。

二、中華護生協會

基於佛陀教育「無緣大慈、同體大悲」、「眾生平等、慈悲相待」之理念，並培養、喚起世人「萬物一體、慈悲大愛」之廓然心胸，在各地成立放生團及放生保育地，藉由不同方式、地點，定期（或不定期）舉辦各類護生、救生活動，以教育化導世人學習尊重生命、愛護生命——不只尊重愛惜自己生命，也尊重愛惜別人生命，更要擴大心量尊重愛護一切大小生靈物命。

讓人與人間，人與一切萬物間，皆能互愛互助、共存共榮；彼此尊重包

容，和平快樂共處；進而締造出一個純真純善至美至慧的生命共同體，讓人間變得更幸福，世界更安祥，地球更美好。

三、生命電視台

生命電視台以「保護一切眾生、傳播生命大愛」為辦台宗旨。

最終目的是為了將佛法教育結合現代、面向世界、貼近社會，宣導佛陀慈悲本懷，教育社會大眾尊重生命以及珍惜一切生命。期盼透過聲光影音無遠弗屆的傳播效應，來教育世間人學會尊重生命，傳遞「慈悲、戒殺、念佛、放生、吃素、濟貧、佛學、教育、讀經、助念、佛曲、梵唄」等全方位的理念，創造出一個完全清淨慈悲的公益電視台。

歡迎大家一起踴躍發心護持生命電視台，共同護持佛教節目的製作，讓生命電視台成為我們的電視台！

四、中華印經協會

1. 結合有志之士，大量印贈各類佛教經典、佛教漫畫書、錄音帶及 VCD，並致力翻譯各類經典，廣為流傳海內外，期使大眾閱讀經典，認識生命的本質及意義，培養書香社會、關懷人文的胸懷。
2. 成立佛教讀書會、共修會，倡導讀誦經典、念佛等活動，藉由大眾共修之力，積極推廣讀經與念佛之風氣。
3. 將一系列的佛陀教育叢書，贈與國內外各佛學機構、佛學院、機關團體、學校、監獄、軍隊等。

五、慈悲佛曲傳播協會

為了讓佛法充滿人間，為了讓梵音傳播人間，慈悲佛曲傳播協會因此成立。我們要在每個月推出一張乃至二張佛曲，免費傳播與大家結緣，請大家來護持慈悲佛曲傳播協會，讓每個人都可以利用音樂修習佛法。

各地佛陀教育中心通訊錄

台北市 ⇄ 台北縣

■ 台北生命道場（生命電視協會）

電話：(02)2550-9900

地址：台北市民生西路300號2樓

■ 台北流通處

電話：(02)2522-4049

傳真：(02)2522-4076

地址：台北市松江路26巷5號1樓

■ 北投中心

電話：(02)2892-7611

傳真：(02)2898-4163

地址：台北市北投區溫泉路110之2號2樓

■ 萬華中心

電話：(02)2304-7669

傳真：(02)2307-2820

地址：台北市萬華路486巷37弄90號1樓

■ 基隆流通處

電話：(02)22422-5553

地址：基隆市信義區壽山路17號
基隆市大佛禪院

■ 新店講堂

電話：(02)2917-8855

傳真：(02)2917-2345

地址：台北縣新店市中正路54巷28號3樓

■ 板橋中心

電話：(02)8252-3580

傳真：(02)8252-3581

地址：台北縣板橋市吳鳳路50巷53弄3號
1樓

■ 鶯歌中心

電話／傳真：(02)2678-8439

地址：台北縣鶯歌鎮信義街50號1樓

■ 三重中心

電話：(02)8985-6701

傳真：(02)8985-6703

地址：台北縣三重市自強路5段32號1樓

■ 新莊中心

電話：(02)2904-0400

傳真：(02)2904-0389

地址：台北縣新莊市中正路516之1號3樓

■ 永和流通處

電話：(02)2923-3788

地址：台北縣永和市中山路一段90號

桃園 ⇄ 台中

■ 桃園中心

電話：(03)334-5558

傳真：(03)334-5596

地址：桃園市春日路236號4樓

■ 桃園流通處

電話：(03)302-7589

地址：桃園市慈光街91巷12號

■ 中壢中心

電話：(03)422-8806

傳真：(03)422-8798

地址：中壢市環北路400號15樓之1

■ 新竹中心

電話：(03)535-5861

傳真：(03)535-5863

地址：新竹市竹光路154號

■ 苗栗中心

電話：(037)265-376

傳真：(037)991-554

地址：苗栗市上苗里站前1號9樓之4

■ 漢口中心

電話：(04)2299-1377

傳真：(04)2299-1712

地址：台中市北區漢口路三段189號6樓

■ 大里中心

電話：(04)2487-0698

傳真：(04)2487-0697

地址：台中縣大里市東明路277號

■ 太平中心

電話：(04)2279-2270

傳真：(04)2276-7443

地址：台中縣太平市東村路45號

■ 清水中心

電話：(04)2623-9653

傳真：(04)2623-9652

地址：台中縣清水鎮光華路39號

■ 豐原中心

電話：(04)2527-3068

地址：台中縣豐原市大明路78號

■ 草湖中心

電話：(04)2496-5556

傳真：(04)2496-5508

地址：台中縣大里市西湖路35號

■ 大甲中心

電話：(04)2686-5028

地址：台中縣大甲鎮新政路180之3號

彰化 ⇄ 嘉義

■ 彰化中心

電話／傳真：(04)727-8980

地址：彰化市介壽北路158號

■ 員林中心

電話：(04)837-8206

傳真：(04)835-4748

地址：彰化縣員林鎮三民東街411號

■ 和美中心

電話／傳真：(04)757-4282

地址：彰化縣和美鎮和線路20號

■ 永靖中心

電話：(04)824-1670

地址：彰化縣永靖鄉永安街41號

■ 溪湖中心

電話：(04)885-8799

地址：彰化縣溪湖鎮員鹿路四段836

■ 田中中心

電話：(04)874-5314

地址：彰化縣田中鎮中州路一段4號

■ 南投中心

電話：(049)224-6373

傳真：(049)224-8424

地址：南投市信義街5巷31號

■ 草屯中心

電話：(049)231-5999

傳真：(049)231-6116

地址：南投縣草屯鎮正興街70號

■ 虎尾中心

電話：(05)636-5339

傳真：(05)636-1118

地址：雲林縣虎尾鎮新生路36號

■ 斗六中心

電話：(05)536-0827

傳真：(05)536-0828

地址：雲林縣斗六市大智街43號

■ 嘉義中心

電話：(05)216-6700

傳真：(05)216-8208

地址：嘉義市興業東路326號

● 布袋中心

電話：(05)347-1721

傳真：(05)347-6208

地址：嘉義縣布袋鎮太平路108號

■ 大林流通處

電話：(05)265-5666

傳真：(05)264-2682

地址：嘉義縣大林鎮忠孝路569巷13弄39號

台南 ⇄ 高雄

■ 台南中心

電話：(06)236-4722
傳真：(06)236-6094
地址：台南市東門路一段336號2樓

■ 新營中心

電話：(06)632-3571
傳真：(06)632-8790
地址：台南縣新營市新進路223號

■ 大同中心

電話：(06)215-5161
傳真：(06)215-5110
地址：台南市大同路一段70巷21號

■ 麻豆中心

電話：(06)571-9119
傳真：(06)572-5169
地址：台南縣麻豆鎮安業里80-1號

■ 高雄講堂

電話：(07)281-3333
傳真：(07)281-3911
地址：高雄市新興區中山二路472號14樓

■ 北高雄中心

電話：(07)312-5195
傳真：(07)322-0088
地址：高雄市三民區重慶街112號

■ 左營中心

電話：(07)363-5723
傳真：(07)363-9116
地址：高雄市左營區後昌路643巷19號

■ 鼓山中心

電話：(07)521-6792
傳真：(07)531-4789
地址：高雄市鼓山區正德路108號

■ 路竹中心

電話：(07)607-3377
傳真：(07)607-3366
地址：高雄縣路竹鄉中正路189號

■ 岡山中心

電話：(07)622-2555
傳真：(07)622-1666
地址：高雄縣岡山鎮公園東路8號

■ 翁園流通處

電話：(07)783-1120
傳真：(07)783-1755
地址：高雄縣大寮鄉翁園村翁園路233號

■ 生命電視台

電話：(07)221-2323
傳真：(07)221-2313
地址：高雄市新興區中山二路472號7樓之1

屏東 ⇄ 東部 ⇄ 東北部

■ 屏東中心

電話：(08)734-2929
傳真：(08)734-2727
地址：屏東市公園西路86號

■ 林森中心

電話：(08)721-5779
地址：屏東市林森路1巷19號

■ 東港中心

電話：(08)832-3727
傳真：(08)832-1719
地址：屏東縣東港鎮延平路24號

■ 東港流通處

電話：(08)835-3042
地址：屏東縣東港鎮富漁三路103號

■ 潮州中心

電話：(08)780-8250
傳真：(08)788-6605
地址：屏東縣潮州鎮光華路172號

■ 新園中心

電話：(08)868-6128
傳真：(08)868-4958
地址：屏東縣新園鄉興安路160號

■ 九加中心

電話：(08)739-6662
地址：屏東縣九加鄉九塊村九龍路152號

■ 恆春中心

電話：(089)888-0311
地址：屏東縣恆春鎮中山路180號
台東中心
電話：(089)345-826
地址：台東市新生路648號

■ 花蓮中心

電話：(03)831-1673
傳真：(03)831-1672
地址：花蓮市建國路160號

■ 羅東中心

電話：(03)958-0286
傳真：(03)958-3619
地址：宜蘭縣冬山鄉冬山路三段541號

外島地區

■ 澎湖中心

電話：(06)926-9181
傳真：(06)926-9182
地址：澎湖縣馬公市中華路36號

■ 金門中心

電話／傳真：(082)312-321
地址：金門縣金城鎮莒光路162之1號

海外地區

■ 菲律賓中心

電話：(632)715-1859 · 715-2090
地址：700PinaStreetSta.Mesa.
Manila Philippines

■ 馬來西亞吉隆坡中心 (慧光精舍)

電話：(603)9100-2623
地址：No,2Jln.Damai Indah12,
Tmn. Damai Indah,
Cheras 56000
Selangor, M'sia.

■ 馬來西亞新山中心 (彌陀文化傳送)

電話：(6012)772-7784
地址：No,10 Jalan Bakawali 23,
Taman Johor Jaya, 81100
Johor Bahru, Johor,
West Malaysia.

■ 古晉慈雲佛教正信會

電話：60(82)257634
地址：Lot7372, JaiianSherip
Masahor, 93250 Kuching,
Sarawak. Malaysia

■ 印尼泗水中心

電話：62(031)734-5135
地址：Jl.Raya Darmo Permai III
Plaza Segi Delapan blok C
No.801-802
SURABAYA-INDONESIA

■ 印尼北竿巴魯中心

電話：62(761)22579
地址：Teuku Umar.No37A.
Pekanbaru 28141.
RIAU-INDONESIA.

■ 印尼巴淡島慈海禪寺

電話：62(778)310159
地址：Vihara Maitri Sagara
Tiban 3 Blok C II No.17
BATAM-RIAU.

■ 印尼雅加達中心

電話：62(21)66695336
地址：Pluit Sakti Raya No.67
Jakarta Utara-Indonesia

■ 新加坡中心

電話：(65)6836-9088 · 6836-0966
地址：271 Bukit Timah Road
#01-06 Balmoral Plaza
Singapore 2597