



作者簡介

上體下証法師

一九五七年出生於台灣台北雙溪

禮上敬下慧法師學佛、出家、受戒

現任：東方淨苑住持

台中假日佛學院院長兼講師

台灣省南投縣佛教會理事

中華佛寺福臨文教慈善協會創會長

體証法師簡介

體証法師現任南投東方淨苑住持，臺中假日佛學院院長；從事國內外身心病苦及癌症患者做心靈輔導。

二十九歲那年因為患上骨癌，因而種下出家的因緣；出家之後，勤修藥師法門精進用功，蒙佛慈祐加被，同時也受醫藥治療，一年後癌症細胞獲得控制，至今一、二十年來，成為藥師法門最好的見證人、法師秉持藥師法門的精神弘法利生，常受邀到國內、外講經，「走過癌症，與生命相約」是法師的生命哲學，他的見證也成為藥師法門的代言人，國內、外癌症患者的心靈指南，從中也播下藥

師法門的種籽。

法師一九五七年出生於台灣台北雙溪。一九八七年依止台北新莊覺明寺上敬下慧和尚尼學佛、出家、受戒。師訓：「出家非搬家，好好思惟，何謂真正的出家？」法師以自己一路走來的病苦經歷（開過七次刀），思及眾生之苦難，並祈願普天下的眾生，都能有因緣認識佛教的殊勝，更能了解什麼是消災延壽，什麼是隨心滿願，什麼是藥師佛，法師期望仰仗藥師佛之願力，進而大家受持、受用，同入藥師佛心，希望有海水的地方就有藥師法門的流轉。

緣起

東去拙尼釋體証

承蒙台北陳淑媛居士來訪，切磋人生——存在的大綱，以及身、心、靈的提昇。

吾人介紹著作的第二本書，琉璃光系列2【你相信嗎？】，一一的詳述、毛遂自薦，不知她一不小心上當了呢？還是智慧與聰明交戰中得到她所要的……。

當下得知吾人【正在寫五福呢？】

就這樣允諾下來，此書的出版費由她來布施，供養一切有緣人，得以世出世間有個康莊大道。

做人，有時花了少許時間、金錢，就能夠經營生命中

的營養（功德）吸收。耕耘的心血，捨棄某些某種的執愛，不就是經驗的攝取，知識、能力的特質展現嗎？

因此【禁足】不外出，是為了準備今後的人人，對【現實生活的重要性，有個正當的了解】，彼此間做個探討、研究……。否則，在今生不論遇到轉彎或缺口，都將痛苦難堪；又如何能趨向，解脫六道的苦輪。

更何況我【需要更多同願、同行】的眾生，【願意】一起當【同學】。對現世的精神生活，有更深的體悟。在體悟上全力衝刺，更能樹立【融通不攀緣】的佛教風格。

若能理解：在開花的季節或有花的地方，你可以看到採花蜜的蜜蜂，是絕對不放棄機會。人也同樣的擁有足夠

智慧，去理解人生，方能真正淋漓盡致的發揮，更精闢貼切的利益眾生。

稟持一個打不死的念頭【對眾生有益的就做】，信念上的一股清涼意，暢通了加行用功，是行者的必需，【所以辛苦、心不苦】的肯定價值，不在乎外在評價，而是自己對自己價值肯定，而此價值也是絕對的。

在固執中，堅持自己崇高的價值，給自己成長的空間，也讓【願意】的人，都能成為無價之寶。

這一期的生命中，對所經歷的每一個挫折、傷痛、打擊，做一個有意義的分析……。

所以生活在忙中過、踏實過，是很有味道的。想必人

人，當個命運中的建築師、生存規劃師。沒有人會為自己規劃、建築一間，簡陋又不實用的鐵皮屋吧【夏熱冬寒】！雖然能遮風、遮雨、避太陽，也只是短暫的呀！

【人能活多久？】

遠在瞭望的美景不就是人人所期盼！

感恩您！淑媛居士，有您的支持，有您的護航，相信未來的日子裡，有您、我、他共相走過的痕跡——【人間道】，也可以快速的到達至高無上的幸福【解脫道】。

不管前途有任何的考驗、艱辛及危險，都讓我們與【願意】的眾生，信心堅定的向前邁進。為生命中的繁花【五福】，播種、施肥、灑水……，也期待人人，珍惜繁花

的開花結果，直至未來際的瓜熟落地，成為生生世世、累累劫劫、等待又期待的，那一朵蓮花盛開。佛國一現，將是多麼的殊勝妙緣……。



〇〇九





序 文

現任：衛生署宜蘭醫院麻醉科主治醫師
曾任：桃園榮總主治醫師、基隆海軍醫院放射科主任

陳春元

人的一生簡述不外乎生、老、病、苦、死，生命中的順境、逆境，每每讓人娓娓道來，總離不開喜、怒、哀、樂與悲、歡、離、合。一般人的生命，根本就不屬於自己，完全隨著環境在團團轉，一念無明，遮掩自性，因惑造業，由業所苦，終至不能自拔。

世界上種種繁榮虛華，並不能使人真正的快樂，因為刺激只能片刻，享受無法永恆，運用眼、耳、鼻、舌、身、意所得來的快樂，只是暫時性的。如同看一場電影、

聽一場演奏，場散、曲終，即是結束的時候。而人們總妄想
在片段中抓住永恆，怎奈依然做不到。因為世間的真相
就是無常，有生必有滅，有合就有離，一切宛如夢幻、泡
影。

因此，我們應當找回自己真實的內在，不用依靠外在
的刺激，就可以活得快樂，更試著找回自己內心的寧靜，
念念觀照一切皆是無常。這樣，遇到任何逆境，自然放得
下，且能解脫自在，遠離煩惱，生命的繁花【五福】才能
開得絢爛奪目，同時培養來生擁有的果實。依此的方向，
依循的導歸，趨向人人期待繁花【五福】的降臨，這樣才
是懂得享受生命的人。



前言

台中講堂館長 陳順寶

記得十年前第一次見到^上體_下証法師時，覺得她很有才華。再次見面則覺得她不但有才華，還很慈悲。每當師父見到正在苦海中沉淪的師兄或師姐時，總是對他們循循善誘，諄諄教誨，施之於法，讓他們一個個乘風破浪，走出人生的困境，令人法喜充滿。

師父常說，弘法是家務，教化眾生為己任，但願眾生得聞佛法，寂靜涅槃。

受到師父慈悲的德性所感召，於是有菩薩發心成立了台中假日佛學院，與琉璃光念佛會。台中假日佛學院是為了接引眾生而成立的般若法傳佛學院，其院訓為：【續佛慧命，誓做菩提明燈，願證解脫槃城】。

師父立下了宏願：當願一切眾生，入於佛法之門，得入佛乘。此願從她所著作的《生命流轉的巷口》與《你相信嗎》這兩本書中，便可了知。本書《生命中的繁花》為師父的第三本著作，此書敘述佛法在人間，當願眾生，得預法流入佛智海。

自序

泣首皈依藥師佛，隨心滿願琉璃尊。

「暮雨垂絲，煙水茫茫」回想昔時，醫生判我死刑，念頭只有一個「不可能」事實不容質疑；怎麼辦？想到這一生，值得嗎？生死是相連的，不能避開它，徬徨失措，頓失方向，悽苦，自暴自棄，不知何去何從。陷入茫然、不安、焦慮、無力感，接踵而來的種種消極、積極……。

經過善知識引導，入佛門學佛法，我發現我非無家可歸的異鄉人，我不是飄泊的流浪兒；我是存在的，不能說倒

就倒。我要從命運中尋求自我超越的可能性，人生存著隨時隨地都有遭受變故，也可能有奇蹟的出現。世間得失皆有前因，緣來不拒，緣去不留。既然來的是致命的，我必須勇往直前，鎖定目標，學生存與學死亡；我咬緊牙根接受身心的治療，積極採納醫師與法師給我的建議。培養面對未來的信心與力量，「身」找醫師給予藥物……治療。生命得來不易，我更接受法師給我的心靈醫療；一路走來，從絕望到期望到希望到今日呈獻在大眾面前沒有失望。

近二十年頭，徹底的從絕望中走向願力的目標，我吶喊著：我成功了，我超越了，我做到了。我成了一個佛教

徒、宗教師，沒有後悔過；我欣慶認識了藥師佛，我歡喜活著能了解生命的意義；安祥自在，每天持誦咒語，禮拜藥師儀軌，試問今生我也沒留白，至少我還活著，珍惜生命；如果您相信，讓我們大家一起來大聲持念：

南無藥師琉璃光如來

南無消災延壽藥師佛

南無隨心滿願藥師佛



目錄

作者簡介	一
體証法師簡介	二
緣起	四
序文	一〇
前言	一二
自序	一四
目錄	一七
五福交錯生命的延續	二一
長壽	
● 長壽的身與心	三〇
● 生命的密碼	三三
● 長壽的認知	三五
● 長壽的超越	三八
● 藥師法門修持儀軌	四二
長壽的宿因與現緣	
● 福壽的觀念	五一
● 慈悲心的滋長	五三



目錄

■ 富貴

● 五戒中的不殺 五五

● 富貴的認知 六〇

● 六度的般若花 六一

● 富貴的經營 六四

● 自知的貧窮 六七

● 富貴的貧窮人 六八

● 貧窮的富貴人 六九

■ 富貴的宿因與現緣

● 共業中的共有 七三

● 所有的大家共享 七五

● 現世不可造就的富貴財 七七

● 正念正業正勤的富貴因 八〇

● 財務的分配支出 八三

■ 康寧

● 康寧的認知 八八



目錄

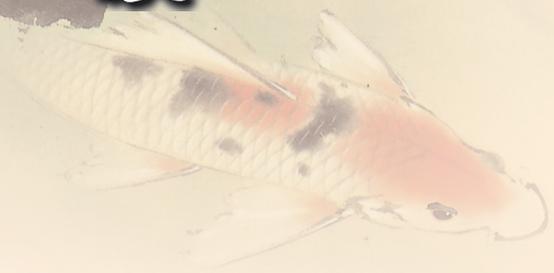
康寧的饗宴人生	九〇
康寧的道人心	九三
生命的空檔期	九六
康寧的宿因與現緣	
● 前因後果的循環	一〇一
● 前進安寧的主題曲	一〇五
好德	
● 好德的認知	一一八
● 好德的組合屋	一二〇
● 執著中的反省	一二九
● 體驗中知多少	一三一
好德的宿因與現緣	
● 此時來時一路發	一四八
● 施食的目的	一五二
● 施食的大悲心	一五三
善終	



目錄

● 善終的身心問題	一五九
● 善終的類別	一六一
● 有自在才有善終	一六二
● 身口意的一念間	一六三
● 悲智行願的了解	一六四
● 你學的什麼佛	一六八
■ 善終的宿因與現緣	
● 纏縛的細思惟	一七五
● 四諦的真相	一七八
■ 娑婆極苦	一八二
■ 緣來是一片磁場	一八八
■ 人性的上下	二一〇
後記	二一九

五福交錯生命的延續



長壽、富貴、康寧

好德、善終

看是世間的幸福

美滿的人生

人人所求哦



生命的價值之見
它來自耕耘的態度

■ 試問：如果人生是纔比圓滿的境界，相信大家都知道，圓有起點與終點，圓的定義在那裡呢？想想起點與終點，何嘗不是要經過轉個小彎（人生插曲），否則如何圓滿？再說若能在轉彎處，順理成章的走過人生，才能算是美好境界囉！

■ 倘若在途中來個缺口——

【長壽而沒福氣，卻貧賤度日。】

【富貴而短命，健康也不佳。】

【貧賤煩惱，身雖富貴但十分操心。】

【富貴長壽，遇橫禍而死。】

清貧悠閒的生活，還是貧賤而善終？



人生的境遇，不勝枚舉，沒有轉彎是不能圓滿；沒有缺口的缺陷而奮發，哪來圓滿可言；但如何減輕互相抵觸的缺陷？

■唯有【五福】的好德，因為德是福的根本，福是德的結果與表現，今生的境遇不好，均是過去所造的行為導致而成。

【殺生多，當然短命苦囉！】

【貢高傲慢，離不開卑賤。】

【吝嗇之人，貧窮降臨。】

【好怒、激烈，不就是醜陋的臉譜。】

【若殘忍殺生，不得好死、橫死在所難免。】



【慈心護生，卻吝於佈施，當然有壽無財。】

【財施卻不戒殺，富貴短命人。】

【當下慷慨布施後，又激怒後悔，相信富貴跑不掉，但恐怕面貌醜陋沒人緣。】

【容忍心、守戒律，一味自以為是，輕視他人，也可能容貌端正，地位卑賤。】

【善積德】與【五福】的交錯，有相當大因素在。兩者間巧妙安排，不就都在你我週遭每一個境嗎？



鶴



蓮



長壽是慈悲心召感

福壽綿長是命不夭折

身之安康。



快樂的泉源在於
自由的湧出
歡喜的啟示

■長壽的身與心

在當今，生活富裕、科技發達、物質生活的改善，人們仰賴種種，先進科技的發明，其實也因而帶來了人們的享受與方便。

因此人的貪心、愚癡：，種種三毒（貪、瞋、癡）的揮霍，招感濁世污穢，人的身心，是愈來愈快速滋養，濁世的應驗丹。為了滿足無止境的貪婪與浪費，在文明的科技發展包裝之下，瘋狂地享受現代驚人的生活，忘記了「要活就要動」的理念，忘了耕耘的收穫，天下沒有白吃的午餐！



各種人心的貪婪，製造了身心的不安，導致各種疾病的出現，強勢的姿態撲向人們，感染速度之快、毒力之凶狠、人們內體的折磨、精神的苦悶：在束手無策之下，默默地殘殺自己的壽命，縮短了生存的時間。

瞧瞧凶殺案、自殺案，疾病案例種種的激增，是有目共睹，是否要檢討一下，【長壽】的真正價值觀。

【人】，極少重視致病的因果關係，沒有嘗試注意生活中，健康的身心調理，往往在生理、心理出毛病之時，才想把身心安住。為了壽命緊張的前提，而徘徊，當下徒勞無功，才緊抓該懂的生活常識，彌補編寫往後的生存空間，力求掌握要求【長壽】得【長壽】！

生、老、病、死是人類共同的業報，誰也逃避不了。只是凡夫的醉生夢死，菩薩的厭離生死，佛的不生不死：，透過這些的了解，到底要從消極的規避，還是提升積極的身心重整。藉著正確的生活步調，適當的飲食、運動、合理的生活起居、簡易的保健色身的技巧，以及心靈的建設，透過佛學的知識，去除造惡因，顯露行善的歡喜心，達到【長壽】的身心目標。

期盼諸上善人共住一處，勝解如來真實義，為生命添加善因、善緣，擁有最自在的人生。無空過的生命，顯出生活的樂趣。又能從凡夫菩薩，直到實現身心的厭離生死，一路邁向解脫之基，這亦是人們夢寐所求的，世出世



間的【長壽】，千差萬別，細細思量，力行實踐，維護生命的延續，永恆不變的壽命不就垂手可得？

■ 生命的密碼

人生來這一趟，就該準備知道死的那一天。但對死的懼怕，卻是霎那間而已，不會把死真正的當一回事，而努力的尋找答案。反而，對壽命這個神秘問題，誰也無法與死神作溝通。

無常的到來，似乎遍一切處，不分男、女、老、幼，沒有商量的餘地。

若是說，閻王要你三更死，絕對不會拖過五更。

知生不知死、朝不夕保，一口氣不來，便屬於隔世。難怪佛陀在經中告誡弟子：「人命只在呼吸間」！

當人仍有一口氣在，用有限的時間，作無限的事情。努力學習，用功修行，免得日落黃昏，臨命終時，那一刻那一霎那間，像一隻落在熱鍋裡的螃蟹，在熱鍋邊緣，無奈的掙扎，接受死亡的降臨。

察覺生命的無常，便不會放逸，【對生命無常的覺醒】，是智慧的開端，解脫苦海的第一步。自我警覺：「是日已過：命亦隨滅：如少水魚：斯有何樂：大眾：當勤精進：如救頭然：但念無常：慎勿放逸：」這些均是信仰上的基石……。何嘗不是長壽的覺醒？



■長壽的認知

更何況有錢有勢，有學士有美貌，多半跟生死不相干。縱然富貴，學識淵博，地位崇高，貌若西施，難免一死啊！

說時快，那時慢！

人生旅途上，走不到終點躺下來的大有人在，棺材所裝的死人，沒有一定對象。

所以，古人云：「莫謂老來方學道，孤墳多是少年人。」

對死的認知，方能有壽的知識，下手處在宗教，有了



宗教的信仰，難道就能夠長命百歲嗎？看看壽命的多種經營吧！

壽命有多種：

1. 理性為壽命↓不生不滅，無始無終。（無來無去，無代誌。）
2. 智慧為壽命↓功德圓滿，有始無終。（苦過、熬過，豐盛收穫。）
3. 因緣為壽命↓隨機有感，有始有終。有生命的長短（壽命的規劃師）。
4. 肉體上的壽命↓養生有術，長命百歲、童顏鶴髮、依然矯健如虎，身體健康，人人所欣求的壽命。



5. 事業上的壽命↓開創事業，福利邦梓，世俗之人的士、農、工、商，成就幾十年，甚至百年之流傳，投注畢生的歲月，子子孫孫的繼承、接班，若以佛法的角度來說：

【弘法為事業，度眾為己命的延續。】導人至善，其種種，不就是亙古長久的壽命嗎？

6. 言教上的壽命↓所謂立德、立功、立言，後代不斷的沿用，如同法語、言教的智慧、文化的寶庫，透過先人傳後人，薪火相傳綿延下去，這就是超越時空和心靈交會的壽命延長。

7. 信仰上的壽命↓是對生命不斷延續在未來亙古而不變。

信仰上的壽命超越了有與無、善與惡、美與醜、絕對或解脫、究竟或常樂，真理契合。

■長壽的超越

肉體的壽命有生、老、病、死之過程。事業上的壽命有興、敗的可能。言教上的壽命，有因因緣緣，際遇的不同，而可能被宣揚或被埋沒。

每一個人的耕耘方式不同。在世俗，一味的用學問和技能，財富美貌，解決生活上的小難題，卻忽略了生死的大問題。宗教都立志，尋找生死大事的解答，而唯一能徹底解決，生死問題的只有佛教，得以免除六道輪迴之苦。

現世中的佛教，教法義理也是盡善、盡美，但相信了，還是要不斷的理解和實踐，才能夠確實解決生死問題，不是佛法不靈，更不是宗教在喊口號，而是自己的功夫不到家，學佛不力，無法轉變定業，無法重罪輕受，擦身而過。

實證永恆的真理，要用功加行，能生自在，對於生死的問題，確實十分把握，做個理解，何去何從，否則還是拼命努力用功吧！絲毫懈怠不得哦！一定要繼續努力的，等走出了淤泥之後，稍作安心，進而觀察世間的一切自私自情慾，因為自私自情慾是比淤泥還要恐怖，如此這般的專心用功修道，才可以出離苦海。

生命中的繁花

繁
花
似
錦

〇四〇

千萬小心【錯誤的決策，比貪執來得更可怕】！
所以【信仰】是人人必備的力量，力量可掘出生命的
泉源。可否讓生命泉源不斷，全部掌控在自己手上的決
策，這何嘗不是壽命的一道曙光。





丟下「合」字，
拉近彼此間的距離

■ 藥師法門修持儀軌

初佛像【應供藥師佛像】

紗禮敬【應恭敬禮拜】

南無常住十方佛（三拜）

南無常住十方法（三拜）

南無常住十方僧（三拜）

南無本師釋迦牟尼佛（三拜）

南無藥師琉璃光如來（十二拜或二十一拜）

毗讚歎：（唱：唵：均可：但須虔誠心）

歸命滿月界：淨妙琉璃尊……法藥救人天……因中十二



願……慈悲弘誓廣……願度諸含生……我今申讚揚……
志心頭面禮。

糝供養：（準備精簡香……花……菓……水……燈多少均可）念供
養偈：

願香……花……菓……水……燈……徧滿十方界……一一諸佛……無量
莊嚴獻……具足菩薩道……成就如來法

猴誦經：（跪……立……端坐均可）

誦藥師經一部、三部、七部（隨願所發）

糝持咒：（各一〇八遍、多更好）

先稱：南無藥師琉璃光如來（三次）

宮毗羅……伐折羅……迷企羅……安底羅……頌備羅……珊底

生命中的繁花

繁
花

〇四四

羅：因達羅：波夷羅：摩虎羅：真達羅：招杜羅：毗
羯羅：娑哈。

唵：室哩哆：室哩哆：軍吒利：娑哈。

唵：虎嚕虎嚕：戰奴里：摩登奇：娑哈。

唵：鞞殺逝：鞞殺逝：鞞殺社：三沒揭帝：娑哈：

羯持名：

南無藥師琉璃光如來：或（南無消災延壽藥師佛）：

（百聲、千聲、萬聲隨意亦可。）

糝迴向：

願消三障：福慧增長：諸事遂順：安樂吉祥：法界眾

生：同證菩提。



修持藥師法儀軌功德迴向（某人）冤親債主離苦得樂·解冤釋結。

又願：（某人求某願）——（一次）

※一分恭敬：一分利益：十分恭敬：十分利益：七日或四十九日：或修至滿願時：或能長期修持：現世安樂：出世解脫：不在話下的悲憂苦惱，愛恨情仇，有個出處，不是說【心誠則靈】，不妨試試，您幾分用心，幾分得利……。

生命中的繁花

繁
花

南無藥師琉璃光如來（三稱三拜）

○四六

弟子（某人）懺悔累生累世所犯：（以下每句一拜、拜下

默念懺悔偈）

貪瞋嫉妒之病	一拜	憍慢自傲之病	一拜
不識善惡之病	一拜	不信罪福之病	一拜
不孝五逆之病	一拜	破辱三寶之病	一拜
不修齋戒之病	一拜	破犯尸羅之病	一拜
自讚毀他之病	一拜	貪得無厭之病	一拜
迷聲逐色之病	一拜	貪香愛觸之病	一拜



信邪倒見之病一拜 耽淫嗜酒之病一拜
放逸無度之病一拜 遇醫非藥之病一拜
無量災難之病一拜 陵辱悲愁之病一拜
煎逼身心之病一拜

弟子（某人）願以：

慈悲喜捨是藥一拜 忍辱柔和是藥一拜
正信三寶是藥一拜 勤修福慧是藥一拜
六波羅蜜是藥一拜 飽飡甘露是藥一拜
貪求法味是藥一拜 修真養氣是藥一拜



生命中的繁花

繁
花

○四八

返本還原是藥一拜 有過能改是藥一拜
善巧方便是藥一拜 不動聲色是藥一拜
清心斷欲是藥一拜

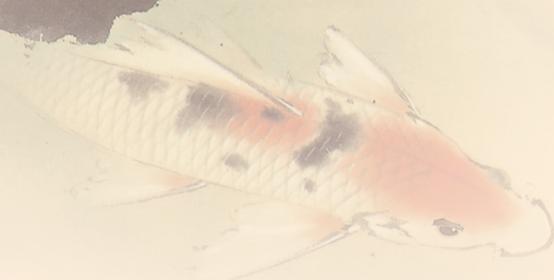
修持藥師法儀軌功德迴向（某人）冤親債主離苦得樂：解
冤釋結。

願得世出世間之藥，得以身心安住。

又願：（某人求某願）——（一次）。



長壽的宿因與現緣





參訪127歲的老和尚
灑下清涼的甘露語

福壽的觀念

【長壽】必要有多福，做為人間美談。所以，多福多壽，是人生在世普遍的希求。

每日的奔波，汲汲營營，為的只不過求得更多的福。放眼天下，世間的事業，絕大多數求得大富、大貴、長命百歲，是世人共同的願望。

福與壽兼得，往往有些難。【看看五福的交錯】求福添壽，是人人夢寐以求的希望。但對求福壽的觀念卻不盡然正確，而福壽又不能從天而降，所以求福壽，必定要合乎因果法則，方能享有福壽的美果。這是他人無法操縱

的，即使龍天神祇，也無法一手遮蔽，抹煞你應享有的，神祇也不能掌握生死禍福，一切皆取決於自己是否努力，播種福壽的種子：【千錘百鍊出深山，烈火焚燒莫等閒，粉身碎骨都無怨，留得清白在人間】；由這詩中領悟了因果定律，是不容忽視的。

【長壽】從慈悲中來，短命從殺生中來，對他人的生命懂得愛惜、尊重，才能得到珍貴的生命。暴戾、凶殘，作賤生命的人，不知天高地厚，如何能召感天地之壽呢？遭致短命、早夭的果報是必然的。但反之，要求得福壽也不難，世間有多種福田能夠生長。



■ 慈悲心的滋長

慈悲心：

三寶↓修福。【有錢出錢，有力出力，也可用心，撒下佛學的種子，讓眾生得知，有法之存在的好良田。】

師長↓培慧。【理解佛學的基礎，自他兩用的好恩

田】。

父母↓行孝。【必能得到人天愛敬、福壽俱全的好敬

田】。

病人↓慈悲。【耐心、關心、幫助、鼓勵更進一步的

照料身、心之病，早日脫離苦海的好福田。】

放生↓救命。【吃素食也叫放生。夭折其他眾生生命，招致短命果報】己所不欲，勿施於人，人溺己溺。人類只想到骨肉天倫，生命誕生的喜悅，卻忘確其他生命骨肉的乖違。

生離死別何其痛，親友病逝、生命殞滅，讓人感傷。可曾有人感傷祭拜桌上牲畜？所以，福壽要俱全，也別忘了給予人，生命的自在「放生」。

「福壽」要自己去耕耘播種，不知勤奮耕種，奢望能得福壽，猶如守株待兔，終歸幻滅。

世間種種，一切福壽果報，離不開心地修持。心地純善：結緣，所以培植福壽的因緣：命。反之心存險惡，雖



能一時左右逢源，享有一時之快樂，但瞬間來的無常，將不會手軟，變成災難禍殃。

倘若眼前因緣不具足，只要宅心仁厚，心存慈悲，有一天禍殃也會轉變成福份。

因此，福壽的獲得，取決於此心清淨否？自己的業力，染污了淨行，會糟蹋自己的幸福。

■ 五戒中的不殺

五戒：

五戒中的【不殺】，永保【長壽】，加上日常生活中，自我修持，貢獻於人人，一念是肯定，當下承擔，不

生命中的繁花

繁
花

○五六

伎不求，不悲不惱，當下一念，在所剩不多的生命裡，裝了多少貪、瞋、苦、痛……。

增壽，增無量壽，永恆不死的真生命與虛空同在、與宇宙同在，不滅的無量壽。

在無貪、無念歡喜心、忘我心，形成無私、無染的佛心，成就生命是不生不滅、涅槃寂靜，無量壽境界，是現緣所必須要啟發的原動力，在盡未來際，共同攜手並進。





富



貴

富貴是施捨和恭敬心所召感

富貴是錢財富足

是地位尊貴

是心之寧靜



五戒的戒子，合影的當時
歡喜聚一堂

■富貴的認知

您會相信：【生死有命，富貴在天】的說法嗎？如果相信它，那就必定說，它是因果關係，因為人的壽命長短是因果所致。

那麼一個人的【富貴】，當然是因布施而來，不是無中生有的。由過去、今生的布施，加上恭敬心所召感，今生透過您慈悲布施，慷慨濟世於人，就是【富】的種子，將來（來世或今生）的果實。

更不例外的是，恭敬心看待每一個人，謙卑唯唯，便是『貴』的甜蜜糖，有了因，加上自己的努力（助緣）為條件，果實纍纍，肯定理所當然爾的甜美。



說明白一點，人的【富貴】，也要長壽健康的支持，否則富貴一時，痛苦一堆，短壽一來，那麼這種人生我看也就算了！

所以追求【富貴】的此刻，別忘了積德、好善、樂施，一切禍福殃害，均掌握在自己手裡，過去世業力使然，今既為佛子，怎麼可以讓業力吃定了呢？

■ 六度的般若花

運用【六度】，來改變自己人生，期待這一期生命，將有個開花結果的往後……。

六度：



一、布施有三：

1. 財施↓【內財】捨頭目、腦髓、大體捐贈，【外財】

捨田園舍宅，衣食財寶。

2. 法施↓以佛法道理，化導眾生，使其得度，是屬殊勝

難得。

3. 無畏施↓以精神力量給予慰藉，使人遠離恐怖。

布施可貴，就其功德而言，除去慳貪、煩惱，更可去

除怨害，又能廣結善緣，得到富貴安穩。

二、持戒：持戒自省。

大智度論說：【大病中——戒為良藥。大恐怖中——

戒為守護。幽闇冥中——戒為明燈。於惡道中——戒為橋



樑。於死海中——戒為大船。】戒的遵守，便能遠惡、防非，集諸一切善行，自利利他。

三、忍辱：忍辱迫害，可讓身心安穩。

對他人的怨、憎、惱、害，對自己的疾病、天災逼迫、能心不為所動，煩惱不染。忍辱力量之大，不在言語可形容之……。

四、精進：不懈不退。

使善法善行，日日增上，不疲不厭，普遍一切，與一切功德相應，何等殊勝妙行【有道沒道自己知道】！

五、禪定：攝持內意，使心安定。

靜慮生智，引發慈愛，惡念摒除。【自然安住，不受束縛。】

六、般若：知諸法實相。

【明道理，知是非，別人的是非是鏡子，也是改惡修善之目標。】

■富貴的經營

人生在世相對、絕對，均在分別、混雜、短暫、純粹、永久中，所以人比人氣死人，比較之下，心理造成種種競爭，和我執變成對比。

只要是人，怎麼比較？
各有各的痛處，各有各的不悅之處。



王侯將相、平民百姓、富貴權位、貧賤交織，形成了多少富貴、高傲、窮苦、自卑；但要相信，富貴若奢侈，結果也會有潦倒的到來。

貧富的知足，是隨遇而安。

有朝一日，闡明【富貴】的根本因與助緣，【富貴】將不會棄您而去。如此的【富貴】，應該不是外在物質的享用，而是內心心靈的自在。

缺乏物質，在修行上也許有些障礙，不能安心辦道，但佛陀告訴我們有道有糧，怕什麼！

千萬別因為【富貴】而驕傲，也別因貧困，妨礙心智的鍛鍊與磨練，阻礙救助眾生的悲願，也讓自己有機會

【富貴】在望。

【時也、命也、運也】別怨了。過去沒布施因，今生【富貴】遠。不是說【大富由天，小富由儉】，節儉些吧！

也不要一直怨天尤人，藉口多多，什麼找錯職業、運氣不好、人緣不佳、方法不對……，一切的一切只有一個原因，有機會布施濟貧吧！虔誠的、禮拜十方聖賢、恭敬一切眾生，安忍順逆之境，相信【富貴】垂手可得（現世或來世）。

有人說：【窮的苦哈哈、潦倒了，哪有錢布施、行善、積德？】



【生吃不夠，哪來曬乾？】。

■ 自知的貧窮

四十二章經云：【貧窮布施難】，莫非就是如此？
貧窮有以下幾種：

沒有【福報】叫【貧】。

沒有福報，沒錢布施。

沒有【智慧】叫【窮】。

沒有智慧，更難懂得布施真理。

沒有財產是【貧】。

沒衣服、飲食叫【窮】。



以上這幾點是真貧窮，沒有東西好施捨，很難有布施行為。

所以人人都需要布施，越貧窮的人，越需要發心布施，才有脫離苦海的一天。貧窮而不布施，會生生世世貧窮，很難有翻身和出人頭地的機會，哪有富貴可言呢？

布施是一件高尚的品德。十分難得，是接近【富貴】的階梯。而【富貴】是每一個人所希望，所喜歡的。

藥師經云：【爾時世尊。復告曼殊室利童子言：曼殊室利：有諸眾生不識善惡：唯懷貪吝：不知佈施：及施果報：愚痴無智：闕於信根：多聚財寶：勤加守護：見乞者來：其心不喜：設不獲已：而行施時：如割身肉：深生痛惜：復有無量慳貪有情：積集資財：於其自身：尚不受



用：何況能與父母妻子奴婢作使：】

但【富貴】並不一定是最好的。往往【富貴】高傲於前，或富而不仁，愚痴、貪婪、凶惡不肯喜捨……等。

所以，有很多【富貴】之人，有財不會用，甚至有財不肯用，如此雖富有、尊貴，那和窮人，不就是一樣嗎？

因此，世間有財不肯布施，是【富貴的貧窮人】。

但卻也有一種【貧窮富貴人】，是精神上富貴之人如：

初孔子的弟子顏回：【一簞食，一瓢飲，居陋巷，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉，回也！】其品其性，可不是一般人可比。

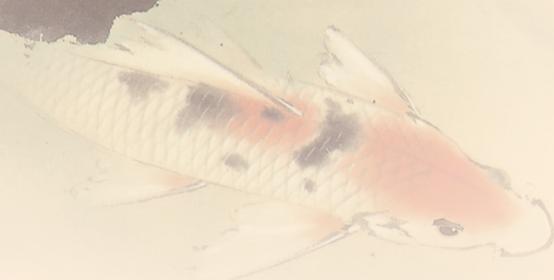
紗弘一大師：【一條毛巾用十年，友人見了不忍，發心買新毛巾……。大師回答：不用，這一條很好用】，他精神上的富足，與人格的尊貴，是無人可用文字、語言來形容與讚美！

糍佛陀弟子大迦葉：「放棄莊嚴精舍不住，在山林水邊，作種種的修行、實踐」，不是沒有富貴生活可過，而是富有在知足，而不需要物質上享受……。

藥師佛本願中，明白告知，世間財貨、富貴，日常生活中所受用資生之物，食（滋美色身）、衣（遮醜避寒）、住（安身安心）、行（實踐行持）及至疾病、醫藥生活的需要品，使之豐衣足食，無所缺乏，祈求【富貴】，不如心之寧靜，萬事也平靜。



富貴的宿因與現緣





人生像一杯苦酒滿杯
真理恰似化解在平淡無味中

■ 共業中的共有

說到世間【富貴】，當然一定要有財富把關。

然而，從【宿世因緣】來說，大家是共通的，理解的。不過從當前生活上的【現緣】，一分別可就大了。

如過去造作共同的【業】，現在能生到這個世間，受同樣果報，正如生在一樣時代背景，環境共同，有一樣山河大地，日月星辰花草樹木（好比在台灣），這些種種就是共業，也就是宿因成就共同的財富。

我們現在在這個世間，由於現世的【緣】，使每個人在生活上，因個別的生活不同，而境遇也有所分別。



在這世間，你住你的高樓大廈，我住我的簡陋小屋，你有你的日月星辰，我有我的山河大地，但這些會因人而異，因為每一個人，當下所擁有的心境，產生了多少，心理與情緒變化。

心情好時，山光水色，如同前途光明燦爛，百花齊放，向遠景前進。當心情不好之時，明媚風光的景色，無閒情逸緻欣賞，一切皆與我無關。

致使我們在【宿因】引導下，有了【現緣】出現，而往往會在【現緣】出現後，跟隨著緣好、緣壞的落差做比較；因此多少的人，是在富中不知足，影響了此生的因，又餘留來世的種子，這就是息息相關的現世之緣，不同的



呈現，也在同時有不同的造作產生。

■所有的大家共享

有時財在【能用】上共通，但在【所有】，就有分別了。房子你的，非我所有，巧遇狂風下雨，在你的屋簷下，避避風、躲躲雨，門口站上一站，用一用總可以吧！

樹木花草，乃至於山光水色，明媚撫人的風景，不是我所有。對不起，我路過，我看到，聞聞草木花香，看花顏綻放，隨眼瞭望，滿園花蝶舞春風，空氣中的清新鮮明，處處不是我所有，但卻也是我共用共享，誰能說不可以……。



世間有許多共通、共用、共享的財富，雖然是別人的，我也享用到。若總括去細分，農夫耕種稻米，收成後供應大眾。在收成之前，小麻雀也會漫不經心的去吃一點，這也不要緊吧？雖然農夫種稻，不是要給麻雀吃，但它仍然吃了呀！

所以世間【所有】是個別的，但【享用】有時是能共通的，在這世間，不一定事事物物，都要有【所有權】不可，只要能共同享用，也就很幸福了！如同佛法，人人都可以有共同共享……。

銀行的存款是【藏錢】，不去【用錢】，那也只是數字，從後面因利息的增加，後面的○越來越多，不去善用



處理，你若是1的話，請問：1的不在，或1的離去，後面的○也不會有整數了，所以財富是給有用的人用。

■現世不可造就的富貴財

有人擁有了，千斯箱，萬斯福，但還是要現世緣，來做為依靠，否則有人不用，又慳吝，來世得貧窮報又沒人緣，但也不可視錢財如糞土，揮霍不止，不懂惜福，好吃懶做，終會有用完的一日：懂得如何去惜物、培福、造福，只有一個幸福的等待，您相信嗎？

財富是人人所需，相對的【富貴】也是人人所愛。

（君子愛財取之有道。）

佛教是不允許，非法的財富，但什麼是非法的財富呢？就是國法承認，而佛法認為不可以的：包括賭場、酒家、屠宰場、打獵、捕魚等等，這些是國法准許的行業，可聚財致富，但站在佛法慈悲濟世的本懷，是不可以的。

又如以下列方式獲取錢財，是國法、戒律均不允許，也是不應當的。

一、竊取他物↓強盜、小偷順手而拿；撿到財物不還；對於有主之物，未經主人，允諾卻佔為己有。這些人雖有了財富，但是不合法取得的。

二、違法貪污↓以走私、漏稅、賄賂、貪污，或其它不合法的手段取得之財，皆不可以。



三、抵賴債務↓惡性倒閉、經濟犯罪、標了會卻一走了之、開支票不兌現：種種耍賴、沒信用的行為，是非法財富，萬萬不可。

四、吞沒寄存↓別人寄放的物品、財寶佔為己有，吞沒而不還人，此財不可要。

五、欺罔共財↓合夥做生意，污了合夥賺來的錢，賺多分少或完全不分。祖先遺產，若私心重，分自己多些，兄弟姊妹少些，此財可要否？

六、因便侵佔↓像假公濟私，自己行方便，挪用公款。公家的東西佔為己有，購買物品索取回扣，從中得利，多報佣金，非法之財富呀！

七、權勢苟得↓憑仗權勢獲得財富。辦事收紅包，乃至恐嚇、敲詐、勒索：等所有非法之事！

八、經營非法↓私造菸酒、販賣嗎啡、速賜康、安非他命：等禁藥，或經營地下工廠：所得不當之利，亦非合法財。

九、詐騙投機↓詐騙、投機所得之財富，不可要
十、賭博、淫業↓舞廳、酒店：，也是非法財富。

以上種種均是不義之財。雖然每個人，都希望擁有顯赫財富，不該要的不可行之。否則，副作用得不償失！

■ 正念正業正勤的富貴因

對發財夢想的正當手法，又有那些觀點可依循而持呢？

一、勤勞↓黃金隨潮水來，也要提早把它撈起來。天下沒有白吃的午餐，肯耕耘就有收穫。不種葡萄，絕對要買葡萄，除此之外，沒有更好的方法，能吃到葡萄。要有累累之果實，需要有肯埋頭苦幹的人，錢財不斷。

二、節儉↓人生的福報終有盡時，有限的從【時間就是金錢】領域，來愛惜時間，節儉時間，時間創造多少的奇蹟，奇蹟是歡笑的、高興的，然而用之以儉的理念要建立，否則銀行的存款再多，終有用盡之時，留下

一點在身邊，以備不時之需。這就是小富由儉。

三、寬厚↓以寬厚之心，處事待人，會得到很多的方便，而方便就是財富的來源。譬如當我們說話寬厚，就可因善語的妙用，而獲得財富（有生機可尋）。其實儒家做人處事的方法，何嘗不是佛教的發財方法。

四、信心↓信心門中有寶藏！在你的事業、道德、慈善各方面，只要信心不退，寶藏遲早會被掘發的（良善之人不孤獨）。

五、結緣↓發財之道中，結緣算是快速道路的奔馳。講話結緣、點頭結緣、指路也結緣，在困難中給予幫忙，也是結了緣。在這個世間上，要有彼此的互動，結緣



才能生存。緣結越廣，做事越方便，要發財，要生存，【結緣】佔很大因素存在。

六、布施↓布施如播種，不捨那有得？所以捨得、捨得，更何況布施。

悲田：慈悲救貧苦大眾。

敬田：對長輩、師長、父母、國家盡忠。

俱備悲田、敬田，所收獲的便是福田裡的財富，財富的累積如何去處理，善用自己的財富，這是一門主要的課題。

■ 財務的分配支出



雜阿含經告訴我們：

【一份自食，二份營生，業餘份密存，以備撫貧乏，三份平分。】

再者：【分十分。十分之四經營事業，十分之三家庭費用，十分之二儲蓄應用，十分之一作福功德】，可參考參考。

【富貴】顯露錢財的重要，反之生活要如意，否則有財煩惱多多，每天活在生不如死的深淵，那【富貴】財多，相信也是多餘，沒有意義的。





康

寧

康寧是清淨心所召感

身體健康心靈安寧

精神之情緒。

一個人健康勇健安康

必有其殊勝因緣。



單純看清楚，
其實生命是覺淨的，
只是自而不知而已

■ 康寧的認知

沒有健康，就沒有安寧可言；沒安身，心又如何安定？

導致健康不調，大致上來自貪、嗔、癡，以及不知節制飲食，不良的生活習慣，情緒因素，再加上環境污染等等。總括一句，沈積的因因緣緣，促成各種不同程度的果報報，

藥師經云：【解脫一切外道纏縛。若墮種種惡見稠林：皆當引攝：置於正見：漸令修習：】

■ 願自己大澈大悟↓希望自己成就，功德能使一切衆跳出



一切魔買（小）大為（網）。

■煩惱是一種魔，生死是一種魔，慾望是一種魔，人我是非是一種魔。

縱然一個人的境界，美好的愛山、愛水、愛城、愛市、愛所愛的點點滴滴，若以修行來講，全都是【有所執著——便是魔】。

■要跳脫這魔種種的境，的確有些難。所以出魔買網，一般凡夫俗子做不得，因為我們總在生死魔、煩惱魔、欲望魔的外道中盤旋，所以可知【康寧】的重要性。

縱使有宗教信仰，有修道的意願，試問：心外求法，不就是在外道，與世間法一樣，有我見、身見、邊見、見

取見、戒見取見。這些「見」叫做觀念，觀念偏差的纏縛，也是不能解脫，不能解決證菩提之道。

嚴格來說：一切修行，一切道理，一切作為，只是在加行道中，偶然的馳於外道之見，明心見性以後，才能解脫一切魔境，一切的煩惱。

稠林的出現↓是沒有正見基礎。所以要有正見的導入，才能提起正行修持。

■康寧的饗宴人生

且看人生饗宴，生命的循環，我們曾經走過的歷程，對身體或心靈，都非常健康或不安寧？是否可以讓人放



鬆，並放下壓力？

真誠可靠具有同理心。能正確覺知的感受，並做適合的人、事、物與情感表達。

具活力與幽默感。能使人重新對生命，產生積極正向的心。

不疑、不惑、不迷的當下，自我承當，即為【康寧】的顯露，不是嗎？

成熟而完整的人格。

要能開放、理解、討論並做改變的意願。

有包容力，能容忍曖昧、反對□等不愉快的情緒，對人、事、物不滿，而大發脾氣，也在生理、心理，做調整



式的【康寧】動作。

好的心理調整，會讓自己的思考，及行為反應越來越能掌握。

情緒以及人際關係，也逐日改善。

因此，當您在接受自己，調整向善之後，種種狀況接踵而來，面臨考驗也說不定哦！

若情緒都停滯沒有進展，那麼就應該和自己討論，您的感受是否需要調整！

能善於衛護自己的心念，不犯一切惡念、善念皆不生，必要釐清——

人生的種種OK／OK，使人不得安寧——



心不能靜。 氣不能和。 度不能宏。
口不能默。 瞋不能制。 苦不能耐。
貧不能安。 死不能忘。 恨不能釋。
矜不能持。 驚恐不能免。 競爭不能過。
辯論不能息。 憂思不能解。
妄想不能除（放不下執著）。
人的身體生病——找醫師。心理生病——靠自己、靠佛
法。【以佛法為良藥↓能杜絕種種惡疾。】
佛法是心法↓醫治眾生的病。一切法門的目的，無非
在消融生活中的矛盾與衝突↓使人身心健康，人格提昇。
一切的一切，已經成為過去。綜觀一生，慈賜法緣，



頂戴奉行，有始有終，修己利人，弘揚聖教，誓在必行的
沒有推諉可說。

學佛的中心點，是一步一腳印，著實珍貴和艱辛，但
真的做到了嗎？

苦海無邊際，受業力繫縛，苦果莫盡嗎？

自問：酬償宿願，為眾生費思量，發勇猛精進心，不
怕辛苦，不怕困難，投入吃力不討好的教育（人生的學習
指南）工作。

燒熔及鐵錘的敲打，以久煉成鋼，心與道融，為引導
眾生，同登覺路，不得不方便顯示善巧，恆順普利眾生，
可否做到？



從「春光」到「嚴熱」，從「落葉」到「寒冬」。

恰如，修道心歷路程的寫照，因緣聚合之下，親身走過，那一連串奮鬥的日子，所曾用過每一份心力，都不曾失去，它的價值與意義嗎？用自己的實踐，去鼓舞願意的人人，是最有力的證明，來樹立人間形象：「謙和、體貼、遷就、沒有氣勢，待人和藹、圓融，似水委婉」。

是生命空檔期的學習，願依循修行的軌跡，一步一步腳跟紮實，做個如法兼老實的修行人。

經過一番沉潛、蘊涵之後，掃除對世間的依賴，屆時也足以讓我們每個人，逐漸享有坐看雲起時，霎那間瀟灑一下，自在一些些。



■ 生命的空檔期

人有生命，運用生命，享受生命，生命的價值在哪裡？

來自快樂的耕耘，一切人事物是變異無常。

【無常】使人獲得積極的啟示，而使人更加珍惜，及善用人的生命，從人生的身心痛苦中得以解脫，就能體會真正的【康寧】快樂，面對無常的【智慧】，可以讓我們在人生賭局，離苦得樂，成就自己，成就他人。獲利最多往往是自己，要不斷鍛鍊自己，成長自己。事無大小，盡力而為，便是這一期生命，空檔期的努力！

■ 心裡常想幫助他人，就是對自我成長的良好訓練。



生死是必然的生命過程，在生死流轉中，是不安與恐懼，也是造成【康寧】的恐懼感。

■所以生死要能歡喜自在，先決條件、對生死要有認識，放下貪生怕死的執著，是顯示一種正確生命態度，對自己的生活形態，產生判斷力，如何從生到死，穩重地奉行正確生活形態，遇到再困難的絕境，不輕言放棄生命，這是很重要的人生態度，經常恐懼、害怕死亡，於事無補。

小心是有用的，擔心則沒有必要，【這是接受死亡，最好的心理準備。】同時與身心【康寧】息息相關。

■面對無常人生時，需要宗教的安撫與信仰，一方面藉此

獲得心靈寄託，一方面也為祈求自信【康寧】的建立，那麼當我們真正面臨死亡的時候，也許還是會害怕，但我們不會迷惘，因為對生死已經有了信念，人生的苦樂都有所緣，讓我們攜手並進，走出世間的【康寧】大道，出世間的層層關卡。

所以在生命的空檔期中，只剩下未知數的有限時間，把握的檔期中，學習智慧的開展，引導正念正見的出現，方能在死後剎那的輪迴中有所進展。生存的前段已經為自己生活上的必需而做前進，千萬小心在這後半段的掌控，否則空檔期延續了前半段的形式生存，試問：謬誤的這一期的來時路……不可惜嗎？



The background of the image is a soft, golden sunset over a calm body of water. The sun is a bright, glowing orb on the horizon, with its light reflecting on the water's surface. In the lower right, a person is silhouetted in a small boat, using a long pole to navigate. The overall mood is peaceful and contemplative. In the upper right corner, there is a faint, artistic illustration of a lotus flower in bloom and a large, dark lotus leaf.

康寧的宿因與現緣



生命的開發，
揭自潛在的力量，
從學開始吧！

再者，一個人的健康跟業力有關係。

在今生，生活行為方式不當，也是原因所在，現在我們來分析一下：

維摩詰經云：【眾生因為執著了我相，產生煩惱和疾病。】

■不就在【欲知前世因，今生受者是】的城堡中演變嗎？

【宿因】的前提，今生巧遇【現緣】的和合，果果報報，纏綿不斷……。

■前因後果的循環

有人【高大】，這是由【恭敬】他人中修來的。

有人【矮小】，這是前世【輕慢】人的緣故。

有人【醜陋】，這是喜歡對人生【瞋心】的緣故。

有人似乎極為【無知】，這是前世【不愛學問】的緣

故。

有人很【愚昧】，學習不易，這是前世【不願意教人】的緣故。

有人【瘖啞】，這是【毀謗】人的緣故。

有人【聾、盲】，這是【不喜歡聽受經法】的緣故。

有人身為他人的【奴婢】，這是【欠人債不還】的緣故。

有人【地位卑下】，這是【不禮敬三寶】，（三寶代



表覺、正、淨)的緣故。

有人【醜黑】，這是【遮蓋了佛光明】的緣故。(或可以解釋為——造作惡業，遮蔽了自己的覺性。)

有人前世喜歡【驚嚇他人，令人恐怖】，故今【醜陋無人緣】。

有人【身生惡瘡】，不易治好，這是前世喜歡【鞭打眾生】的緣故。

有人【人見人愛】令人歡喜，這是前世【見人歡喜】的緣故。

有人【人見人厭】，不受歡迎，這是前生【見人不歡悅】的緣故。

有人【慳吝貪心】，有食物自己吃【不願分與飢餓】的人，今生就貧窮飢餓，衣不蔽體，食不能飽。

有人【身生臭氣】為何因，前世【妒忌他人】榮耀故。

■有些病苦，事實上與【現緣】的造殃也有些關係。

比如吃飽後，運動當然會得胃病，每天緊張兮兮，導致的胃潰瘍。

高血壓、多疑、善妒，不就是心病重重。

夜晚，不眠不睡，必然腦神經衰弱。

雖然佛陀再三的告誡我們，一切的妄想、執取、雜



念、攀緣均是病因的來處，所以要健康要安寧，唯有捨下貪愛、瞋恨和愚痴的妄念（念頭）。

只要肯放下，雖有業因，沒有助緣的巧遇（飲食不當、生活不調、遺傳基因）相信疾病的導火線，也會減少減輕。淡薄一切慾望，寧靜心緒，四肢勤於運動（作務修福）生理的順暢，心靈的寧靜。想必是求【康寧】的人，必備的進行曲吧！

所以內緣和外緣的結合，加上舊業與新殃，這些不易劃分的界線，唯有還是在人格，心性修業的提昇，方能成就【康寧】的所求。

■前進安寧的主題曲



以下給看官們良心的建議：

襍處事以無事為興盛↓一切境界要隨遇而安，適可而止，歷事練心，把握事忙、心不忙，那便無計較、比較之分別，執著、貪、瞋、痴（三毒）減少了，病隨之而消，大有可能哦！

保修行做人，以念佛為穩當↓念佛心智清明，專而不迷，不是念佛一聲，福增無量嗎？

寧靜而不浮躁，身心不動，理所當然少病。

衛精勤以守戒為第一↓堅守國法，戒律為本，因為不同的善、惡業，各受不同的果報，所以精勤守戒，是世出世間，最穩當的心靈工程。



擦疾病以減食為湯藥↓食無求飽，隨遇而安才能修心養性，鍛鍊心智，貪著美味，必有殺生之慮。更有分別、執取之心，如何清淨？

更何況飽暖思淫慾，理所當然健康不保。

荏煩惱以忍辱為菩提↓煩惱是貪、瞋、痴而產生，忍辱為良藥方，否則心病一起，身病難保不來，放下便是歡喜。

苦是非以不說為解脫↓有了是非，引起四大（地、水、火、風）紛爭，波動器振動了行人的行為、造作，往往在生活上，產生了很多病苦。

如是因如是果，不就給自己病的種子？



四大有兩種：

粗世俗人說的四大：

酒↓傷身、昏暝、造惡不知。

色↓縱慾過度、健康有慮。

財↓財多氣盛，驕縱難調。

氣↓無明紛諍，墮落在望。

紗佛法的四大：

地↓骨骼、牙齒。

水↓血液循環、唾液。

火↓溫度、火氣。

風↓呼吸：等。



第相處以老成為真情↓一個人老成，就懂得明哲保身。

追逐六根（眼、耳、鼻、舌、身、意）六塵（色、身、香、味、觸、法），只有自食惡果，不妨真情對待，身心方自在。

莅萬事以盡心為有功↓各執其事，相安無事。

盡心幫人是應該，計較產生怨恨、煩惱、不平，彼此對立，就算盡心，也將影響業果的甜澀。

鳩語言以減少為直截了當↓病從口入，禍從口出，一切言語，均是業果的種子，造就口業的產生，病因的成就，當然不健康囉！

齧學問以勤習為入門↓勤學入知識，學問用來了知，了知

用來孕化，孕化後改邪歸正，渡化無量無邊的眾生為樂，由境入心，交互影響，如此這般不就心轉境、境轉心，心健康，身的病就減少，何嘗不是好事一件。

萌因果以明白為無過↓我等皆迷、顛倒，尚做凡夫，生死纏縛，迷悟天淵，靜而思之，罪高須彌，懺悔為要，心減罪滅，不就【康寧】自在一些些嗎？

亂老死以無常為警策↓我與久生累劫，生死至今，此界他方，出沒舊端，升沉片刻：來來去去，無常迅速，生死病因，警策為先。自覺方是，上昇下降（天堂、地獄），一念之間。

修行為以精、嚴、切實↓千生萬劫，一舉一動、恆違戒



法，一餐一水，頻犯尸羅（戒、律），自傷、傷他，豈不愧之！

修行切切實實，落實精與嚴，堅守一心，心安理得。

葛待客之至誠為供養↓臉上無瞋是供養，笑臉迎開，人人歡喜，心病無染的疙瘩，也是給人內在安康啊！

蒞生活簡樸以為喜悅↓日用所資，可有可無，知足為重，出自自力，將為我用，多者十方施捨，久生受益，迷途歸返，身心解脫，安康有望。

蒞凡事以預立為不勞↓我願方盡，菩提道成，如是發心，視生死如冤家，願度願成，釋子勞勞不辭，世出世間，義務是必須的、應該的。



上求佛法，下度眾生，願做佛家奴。不以做義工、志工而褒獎自己，讚嘆自己：。會擁有尊重，擁有學習、進取的奮發。

薛處處以謙恭為有理↓凡事明理，學佛謙卑中得，情緒帶動著我們上上下下。

所以，遇事要有認知承當，處理過程認同負責，只問耕耘，不問收穫（計較），凡事均會有意想不到的結果。

藥濟物以慈悲為本↓有苦有樂的人生是充實的，有成有敗的人生也是合理的，有得有失的人生是公平的。所以在人生的層面，助人為樂，菩提心啊！

喜歡的事，做起來歡喜，無不成就。不歡喜的事，碰到



了總是耿耿於懷。試想若能以濟、以慈、以悲，善發愛心的根本，不就是您安樂我也求樂，您歡喜、我也歡喜。

快樂在於對自己的滿意，要由自心湧出快樂泉水。

人生過程是不斷的變化，人不可能天天快樂或天天不快樂，只要明白自己的立場，確知人生的方向，明瞭快樂只是個過程而非究竟，這何嘗不是一個身心【康寧】的期許，如同：

水之靜↓不起浪，靜如止水。

水之清↓不受污染，清澈見底。

水之柔↓遇水渦，圓自如，順乎環境。



參訪台東鹿野苑妙善寺
僧、俗二眾心靈交會



好

德

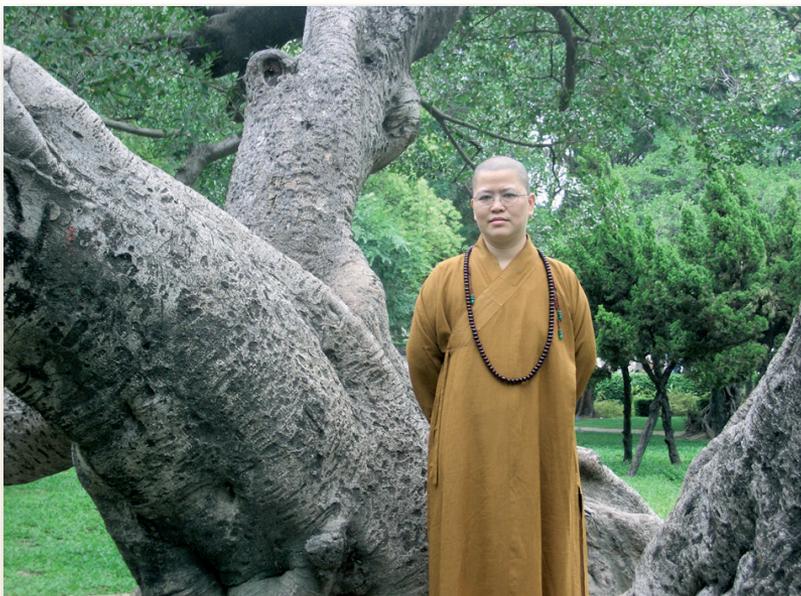
辛巳年
張明善

廣結善緣積福德

鍛練心時常行善

廣積陰德

身心靈健全的實踐。



知無常擁有希望
懂無我融入大眾
識因果心甘情願

好德的認知：

■【好德】是一切快樂的泉源，【好德】是一切福報的根本。

沒有【好德】的種子，絕對也沒有享受其成的果實。

『好德』是長壽富貴，健康善終的大哥大，沒有大哥大的【好德】，一切的果實均是五味雜陳、酸澀苦味：。

一串串的【好德】根本種子任人挑、任人選：。

■【好德】的根本，人人植種的種子。

只要達到快樂的定義，是幫助他人痛苦的解除，便是好德基因，也是成長的激素發酵。



■【好德】一切善行的布施，財物種種均是。

只有把財捨在適當的地方（福田），取之社會，用之社會，財物具有永恆的意義，這叫【以福培福，再造福】，取之不盡，用之不竭。

古人云：【大富之家，前世修。】【好德】之人是孤獨的。

世間一切財物、朋友、眷屬、權位生不帶來，死不帶去。更何況佛陀說：一切財物都是天災、人禍、盜賊、官府、敗家子五家共有，短暫的享受物質，何嘗不是在消福。

五慾的感官快樂，也不屬於自己，只有施捨的東西方

稱自己的東西。

■好德的組合屋

【好德】有多種：

■名利為主的道德觀

做任何善行的出發點，皆會考慮到成本、利益、效用、果報乃至名聲的有相布施，確實認為OK才開始做。

絕不會平白無故的行善，是一定有所企圖，只為希求回報的行善。

■愛心為出發的道德觀

較沒有自私自心機，也沒有名利的色彩，把人人當成兄



弟姊妹親人看待，出於真情，但尚存有我執作祟，有人我、親疏差別，不能達至無我平等的境界。

■ 有相的道德觀

破除我執煩惱，達到愛人的境界，但行善之時，仍存有【他苦他貧，和功德的多寡】，有名相的負擔未做到，絕對自在。

■ 清淨無染的道德觀

行善不望回報，沒有人我分別，沒有任何名相負擔，慈悲是無量的，沒有無限量的條件行善，以真誠、自然、快樂的付出（三輪體空）。



行善難免會有些些的執著善相，但修養的次第成長，功夫成熟，放下執著，不計功德和名利，就可超越束縛，和牽累的六道（天、人、修羅、餓鬼、畜牲、地獄）輪迴。

陶淵明有一首詩：【盛年不重來，一日難再晨，及時宜自勉，歲月不待人】說明人自出生到這個世間，就有時間不斷在推移中，走過生命的歷程。

所以，人活著離不開時間的關係，此時此刻只有一句話：【用生命來做功德】讓你、我、他共同攜手，走過生命的旅途。歡笑的、認真的、廣結善緣、鍛鍊身心、實踐積德，向行善的目標，前進吧！



讓我們：以種種的：來成就道德吧！

■ 信仰成就道德觀

【人可以窮，心不能貧】，沒有一場致命的危機現前，真不知到什麼時候，會開採心裡的能源，打開生命中【信仰】的寶藏，取之不盡，用之不竭，一念間的信仰，是救命丹、延命丸。

當病苦降臨，死神在向您招手，醫生判您死刑之時，是自怨自艾的拒絕自己，繼續擁有一個美好的生命，還是去尋求美好的生命延續？

積極的思想領域，要當下的生存，把握這短暫片刻。



消極的情緒，也製造出一種感受，恐懼不安、憎恨無助、精神沮喪：這些這些，均影響後來的際遇。

努力的改變思想，找一個理由，讓自己活下去，理由支撐著行為的改變，當然爾，好事自然是接踵而來，然後信仰著，相信著，作為活下去的準則，來指導自己的毅力與信心，加上支撐的力量，不相信生命是孤苦短暫的。難道註定，要躲在陰暗處，太陽光照不到？就這樣地讓生命脆弱的喪失了，不甘心吧？

是對生命有一份頑強的執著……

經歷了時代的薰習，不難知道宗教的那神秘感覺，好吧！就這麼辦！沒有把握自己的希望，能成定局改變一



切，但也恰如自己，理想中的渴求、學習、信仰（臨時抱佛腳）……。

種種的經歷，學來了一套又一套，不停的應用在生活中，且不停的、重覆的去實行，也不斷放棄以前的念頭，以前的思想，以前的行為，以前的樣子，以前的習慣，為了創造出更多的明日，最大的力量，來自要活下去能源。

有人說：疾病、短命來自業力，業力來自造作，造作來自貪瞋癡，貪瞋癡帶來了愛恨情仇，有了這些的認識，會發覺：要活下來的第一步，必須接受眼前的困境，那麼生命中的一切，自然有流暢的機會。

奮鬥一下——喜愛生命、熱愛生命、尊重生命、珍惜生



命，當下吧！既是愛恨情仇，所帶來的貪瞋痴，致使在生命旅程中，碰到了缺口，來吧！可愛的怨親債主，愛沒有處理好，弄成了怨，親就做不成了，至少解冤釋結，和平相處，不單解放了需求，也解放了彼此間的執著，不再被怨恨所困，讓生生世世，受用不盡，直到未來際……。

放下不必要的執著，以佛知見，啟發了所要解決的問題，得知答案、疑難。

信仰的力量是無窮、無盡的，它會顯現讓我知道，所有應該知道的一切（因果），也會帶來，我所有想要得到的東西（不再輪迴的秘方），一到合適的時間，再也沒份那般的驚恐（沮喪、不安），如今一切都那麼美好讓我細



訴，請聆聽我的吶喊，如何的起死回生，此時的一思、一想、一言、一行，領略如來真實義，藥師儀軌的生命重建……。

■修身成就道德觀

每個人的心要有所洗滌，從行為、舉止、言談中來冶煉自我的實踐。

想想，自己生氣時的那個模樣，痴心妄想時的那份傻勁，怨恨不平時當下的魔相。

說真的，去照照鏡子，便會發現自己，有多醜就有多醜，有多傻就有多傻，有多可怕，就有多可怕。偶有所

聞：

籽我正在改變讓生活淡泊，誰知我又遭受盜賊、失業，叫我如何呢？淡泊中給我的是雪上加霜。

籽我正在改變與人相處之道，卻人我是非現前，被誣蔑。

籽我正在改變解除舊思想，戒掉惡習慣，那知接踵而來的
是招架不住的種種……。

在這些改變中，遇到問題，是業力的牽引？還是自己
抵擋不了，人與人之間，振波器的影響力。

其實不管什麼來的，正要開始起步之時，千萬記得，
要告訴自己，【瓶頸、挫折將導致沮喪，要改變就必須堅
持到底】，只有堅持到底，才能撥雲見日，雲開見明月，



因為成功不是原地踏步，也不是剛起步，就能垂手可得。

往往道路並非是平坦的，立志改善自己，巧遇阻礙難題，繼續努力，解開問題癥結，更進一步，踏上毅力的那一大步，雖然有點吃力，但【花】一定會盛開。

■ 執著中的反省

繁榮的心跳動著，超越與突破，蘊藏著多少個中滋味，想必要去體會一下下囉！

佛法的浩瀚，如同大海，深不可測，好不可言，無邊無際，若想洞悉真理來修身，不如先洞悉自己內心可污染否？



踏入修行之路，可否謙卑的放下身段，放下妄念的紛擾，體悟一下，謙卑的行儀、妄念中測度，這樣突破心、身的一碼事，便是虛子所云：【學道無它，求其放心而已。】放心便是放下，俗事的執著，煩惱的罣礙。

要知道山高有迴轉，顯得壯觀雄偉。江流有迴轉，不是遠又深，融入于大海嗎？人的思想有迴轉，反省自己，不就智慧顯露，至高超越嗎？

【修身要的是養性】。養性心量，無量寬廣，自己受用，饒益眾生，更何況面對學佛的弟子，面臨層層關卡，節節的瓶頸，心不寬，量不大，執取於迷惑中過日子，沒有自我審察，何來的清楚明白。



套句話說借假修真，人、事、物的磨練，若不再加快腳步的成長，生死的關頭上升下降，這個謎題，就不再是謎題的問題了（思考一下）。

■ 體驗中知多少

所以說——

從忍耐中增加力量。

從明理中隨順因緣。

從發心中提昇自己。

從互助中、從滿足中樣樣說好。

從參與中犧牲身心奉塵刹。



從合和中領略團體的力量。

從認同中自我享有。

從學習中進取奮發。

從信仰中發掘自我。

充實的人生有苦有樂，合理的人生有成有敗，公平的人生有得有失，自然的人生，有生死因果之定律，人生的層面，不就是：現世間猶如夢中事，醍醐至妙，打開正修行路，方知修身養性，縱捨此身，不捨此妙行，般若舟航，不就此岸中的彼岸。

■念頭造就道德觀

生命的經歷要靠自己創造，不是說一念三千嗎？那麼



當下的力量，可就不同凡響了，摒除當下的惡念，增長當下的善念，這一來一往便是造成現在、未來的生命過程。生命是否成就，想必要走一回積極的人生，創造機會，把握機會，否則這一期生命，便是喪失機會。

告訴自己這一生，處在人道中，已經無限的好，一切均很完美，因為知足常樂啊！

否則在生命不斷的轉變，一而再，再而三的反覆經驗中，每一時一刻，不就在當下一個新的開始，創造了各式各樣的人生，種種人、事、物的開端前題嗎？

生命的過程中，有快樂的、有繽紛的、有痛苦的深淵，其實這些均是自己所造成，不用假借他手。領域上思

想、言行，多少也成長了些，所思所想之【因】，後付諸行動之【果】：值得我們參考再三哦！

■ 行為造就道德觀

佛陀慈悲的為眾生，一再的叮嚀、囑咐你覺悟了嗎？懂了嗎？

不妨常思考，應該有所認知，生命充滿和平、公正，只要在生命過程，得知不被他人他物、他事，任何的力量所支配。相信我們所造出來的環境與生活，將會在正道上行馳，行為的準則來自依教奉行，來指導自己行為舉止，相信解脫自在，隨心滿願的期盼。



有了【自力】、自助、堅持，佛菩薩無邊的力量，是永遠不捨棄我們，此刻的【佛力】具備，生命圈子裡頭的人們，更會充滿了愛心（他力）的支援，生命頑強的執著，會在理解力之下，而改變了行為的造作，使得自己做得更完美哦！生活隨之燦爛，逐漸遠去的嚴冬涼意，生活的實際，生命的踏實，而遠離了不快樂的思緒。

恐懼、內疚、憤怒中，所發出來的造作行為，不知不覺的讓我們消極處事，失去自信人生的目標，那往後的生命輪轉，堪慮！

■ 改進五欲成就道德觀

貪愛美色，悅耳鶯啼，迷人香氣，美味佳餚，以及男
女間絕頂之觸覺感受。

處境的攀緣，物質的追逐，內在情緒的接受器，受著
外在的逐流、分別、煩惱、好樂，使得心中無法得之寧
靜。

只管現在享福，如同油盡燈滅，倘若超越外在的執
著，摒棄內在愛恨，世間沒負擔，往前一看，週遭的人、
事、物，山不轉、路轉、路不轉、境要轉、境不轉、心
轉。

不後悔過去，不渴求未來，把握當下身心安否，不就
是好德的主題曲嗎？



■ 知足惜福成就道德觀

【知足】是人生修為的最高境界。知足是純精神的層面，而物質上的知足只是其表相。

【知足】就會經常快樂，沒有高深的哲理，一般人都樂於接受。當有了更多的體悟之後，信念卻逐漸變成一個，遙不可及的夢想。

■ 發現【知足】只是一句老生常談，人人都把它掛在嘴上，卻很少人能真正做到。

一個人努力工作，累積工作經驗，得到更高的職位，更多的收入，於是可以換更大的房子，更好的車子，有更

好的生活，這樣是否是【不知足】呢？

■【知足】的問題令人疑惑？想想，一個人只要收支和生活條件相配合，不流於奢侈，不去妄想，洋房、汽車、別墅，算是【知足】吧！但一個社會的價值觀，也會隨著社會的富裕而改變。回想看看，三十年代的我們是兩隻腳，到了四十年代騎腳踏車，五十年代坐公共汽車，進而我們擁有了機車，到現在以汽車代步，做為上下班的交通工具。甚至於，汽車又有手排檔或自排檔的選擇。現代社會文明的演進，人們物質生活的進步，而我們的生活品質是否也跟著提昇了？快樂的指數是否也上漲了？而這些會算是我們的福報嗎？



■【知足】就能夠直接導致快樂嗎？

進一步探討，【知足】只是快樂的基礎。

一個人知道【知足】，還要在心態上，保持樂觀，知道如何，去發掘生活中的各種趣味，才能保持【知足】的快樂。

■當你滿意於目前【知足】的定義。這應該是精神上的恬淡、寬宏、捨得，也包含對物質的節制、生活上的簡樸。

但是，怎樣的【知足】才算恰恰好？絕非從字面上看起來那麼容易，人往往在不知不覺中，就陷入不知足而不

自知。

■【知足】對一個【不知足】的人來說是【束縛】，不是心甘情願的。

從【不知足】到心甘情願的【知足】，是一條漫長的修行之路。正如同要把一個【悲觀】的人，變成【樂觀】的人，絕非朝夕能轉變的。

■【惜福】是經過智慧的慎思、明辨程序，而得到理性認知。

惜福的處世之道，是把過去，一直未能遵行的【知足】人生觀，修正為【惜福】。



■【惜福】只是一個觀念問題，只有一個簡單的邏輯，你
只要想通了就會接受，也立刻就會得到它的好處。

比起一些殘障、智障以及處於戰火中，或貧窮中的人，你得到的是否已經太多？經過這層層的思考 and 瞭解，你便有了【惜福】的認知。

你發覺自己，原來是很有福氣的。心中一定充滿喜樂，自然會有滿足的感覺。當你心存滿足，瞭解這份福氣，因為平時的耕耘，給了這麼多福氣，因而遇到事情，也就認為沒什麼好計較的，本本分分的做人、做事，這便是【惜福】的認知。



■ 守住你的福氣，要有【惜福】的守則，否則已經屬於你的福氣，也會悄悄不見哦！

等福氣丟掉了，才回頭去惋惜，那就來不及了！所以【惜福】的認知，還包括要時時守住你的福氣。

引用一句證嚴法師的話，【能夠惜福，才有福】。知道【惜福】，是一個人【態度】的改變，而【知足】卻是一個人【內涵】的改變。

【知足】與【惜福】都是美德，二者意義相近。但是仔細去分析，【知足】是較消極的、被動的、保守的。而【惜福】則是動態的、積極的、理性的。





好德的宿因與現緣

■ 福慧兩足尊的栽種

施食於五福報經上說：施食之人，今生或來生，可以獲得【五種福報】的降臨……。

一、壽命會增長因為人類與萬靈，都靠其飲食（適合）來維持生命。

施捨食物，等於間接在延長眾生的生命，致使會有長壽的果報。

二、身心得到平安人類與萬靈，缺乏飲食時，身心都會煩躁、緊張、痛苦和不安。

有了飲食，身心就會安寧和愉快，所以布施飲食之人，一定會得到身心安寧之果報。



三、獲得美好的身材和美貌欠缺飲食，身體枯瘦、容貌憔悴。

之所以要施捨食物，當然果報在美貌與身材。

四、身體力壯沒有飲食做為天（民以食為天），將四肢無力，無精打采。

捨食捨物，間接供給他人充分的氣力。所以今生來世，孔武有力是在所難免的。

五、辯才無礙沒有飲食當後盾，肚子飢餓、口舌乾燥，雖有唇舌，話難言，發揮不出功能來。

有了飲食，理所當然不餓不躁，不就提升了口語的能力。所以較好的辯才，屬於施食之人。



■施食還可以得到，富貴的果報。

恭敬心、誠懇心，沒有傲慢的心來施捨，召感至富的果報，原因在食。

【食】是用錢財買來的，為一種經濟價值的物品。故布施飲食，也等於施捨財物的一種。所以致富是一定的，不用懷疑。

當然捨飲食也要有智慧，總不能用不正當的錢，買飲食來布施，更不能殺生來請客吧！

因此在不淨的殺、盜、淫、妄中，得之、騙之的錢財，不可買物布施。

用不淨之財，來施捨求福，效果不好，有副作用，除



非改邪歸正。

捨去貪著的不淨財之後，歡喜植種淨財，趨向正道，求之悔過，否則不斷的重覆悔與犯，不就是當下的輪迴嗎？

【現緣的耕耘，獲取來世福。】不可否認，過去【宿因】的種種，也將成為今生的會遇。

前也提過，五福經明示：施食者當得的五種福報

粃當得世世長壽，財富無量。

粃當得世世端正，人見人歡喜。

粃當得世世多力，而無耗減。

粃當得世世安穩，不遇災患。



猴當得辯慧通達，聞者喜悅。

■ 此時、來時一路發

【現緣】的此時實踐中可：

糲設立佛像、僧房。

糲種植樹木、果園。

糲常施醫藥救病。

糲鋪橋、造路。

糲點燈、施茶。

糲造廁予人方便。

糲助印經書及至救濟弱勢團體……



這些直接受惠他人，更是播種【現緣】的妙方，也是求得【好德】的方法。

只要稍加留意用心，確實去點點滴滴的力行、實踐，在我們左右所召感的點滴，不會太差。

因此【現緣】的植種，同時也會啟發週遭人人的良善之心。

■不信但看梁武帝——曾施【一笠】管山河。

【梁武帝過去生是個樵夫，路過破廟又逢下雨，入廟稍停，見一尊石雕菩薩像在淋雨，心生不忍，起憐愍供養之念，於是把僅有的斗笠摘下，蓋在菩薩頭上。就這樣，

今由當下【現緣】轉成【宿因】，成為統理整個山河大地的皇帝，也成就了九五之尊。】

■再看武則天——

【多生之前，孩童嬉戲，遠見佛陀到來，生起沒有雜妄之念的【現緣】。以一把沙，供養佛陀的【宿因】，讓武則天當上了中國一代女皇】。

■蒙山施食儀軌的理念

依據【蒙山施食儀軌】，誦經持咒，召請地獄、鬼道眾生，到道場中聽經聞法，仰仗三寶之力，令其得以解脫苦厄。六道群靈，同蒙法益，真正是一場冥陽兩利的法



會。

■施食冥界的時候，備清水、食物，對面設孤魂台，供十方
法界、六道群靈之位。

恭請有德行的大僧，主壇說法。施食的因緣殊勝，能救度幽冥眾生，憑藉大眾的恭敬心，直示解脫法門。可以令諸鬼受持三皈依，禮佛、拜懺、聞法又受食，同得解脫。

施食的對象為幽冥界眾生，他們因為過去生所造的罪惡，今生感得形貌醜惡，飲食缺乏，承受種種的苦事，所以就施食超拔他們。



■ 施食的目的

在於：

其一為報恩。

因六道眾生，從無始劫來，常與我們互為六親眷屬，因不忍心看到他們，在惡道受苦，所以施食來救度他們。

其二為警惕的意思。

藉此施食法會，令我們想到三途惡的苦楚，藉以警惕自己起心動念、言行舉止不造作惡業，以免沈淪。

其三為行菩薩道。

自利利他是菩薩行，秉著度眾的悲願，隨喜發心，即是種下菩提因，將來必能成就道業。



■ 施食的大慈悲心

施食就是一個大慈悲心

依佛法來說就是冥陽兩利。

【冥】就是幽冥眾生。（地獄、畜生、餓鬼。）

【陽】就是我們人間。

普通的聽經聞法，這些幽冥眾生，不能得自在。地獄裏面的眾生不能出來，餓鬼道很苦，畜生道也有種種苦難。放大蒙山，藉佛的力量，藉法的力量，藉我們自己心的力量，這三種力量加起來，使地獄道、畜生道、餓鬼道，都可以來這裡聽經、聞法、懺悔，如果他了悟了，就能得到佛法的利益。冥陽兩利，都交錯的在成長【現

緣】，與【宿因】的過程。不管如何，人身難得今已得，若能以懇切之心，實在的行持——

報佛恩——供養三寶【佛、法、僧】。

報父母恩——行孝道，養育恩惠大。

報師長恩——啟發以智慧，傳授以技能，當報恭敬之恩。

當面對弟子、學生、信徒，感恩啊！

傳承事業，擁戴未來種種：，及至精神慧命的傳承者，種種的護持，那能不以感恩行之呢？

不捨棄植福修德的機緣，為病人給予悲心、耐心的關懷。幫助、鼓勵，以藥治身病，以法治心病，令其早日解



脫病苦，可知這也是自求多福、多德的——【福田恩】。

九二一的大地震，七二水災的侵襲，南亞海嘯的浩劫逆流：等等。這不都是救助急難，人饑己饑，人溺己溺，即刻給予清涼，免於熱惱，適時助以一臂之力嗎？

再看看六根不足、生活物質欠缺、百苦憂愁、煩悶，受痛苦煎熬：即時的將歡樂種子灑下，如渴飲水的清涼喜悅，不就在彼此互融、互通的此刻嗎？





壽



總

善終是行善不執著

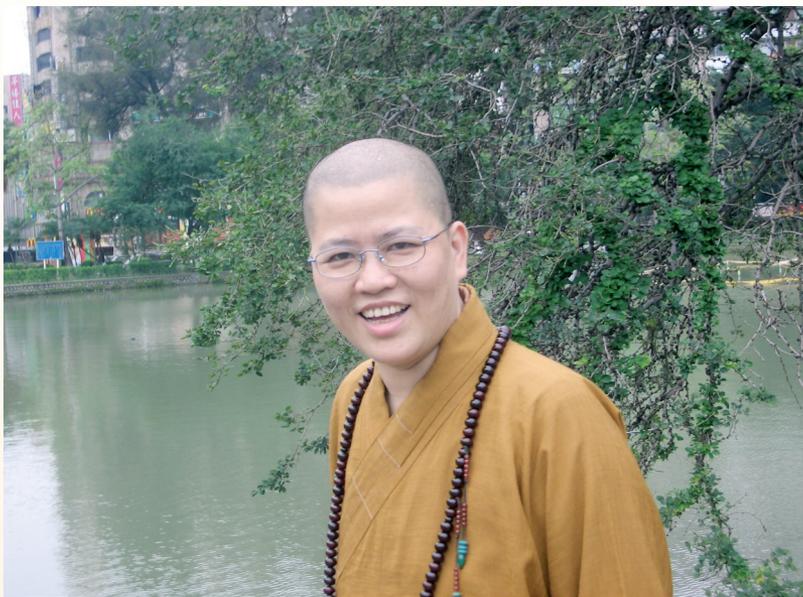
果報的獲得

善終是無我心所召感的

預知時至（自己的死期）

臨終不遭橫禍病苦不侵（減輕）

心沒有掛罣煩惱安祥自在的離開人間



緣來之時，緣滅之中，
是人人最無法掌控的。

■善終的身心問題

【善終】就是俗語說【好死】。常常聽人說【不求好生，也求好死】。

為什麼人人常說此語：原因在看見臨死時的痛苦掙扎，病痛折磨，人不像人樣，種種的苦痛哀嚎，求生而苦，求死不得，手忙腳亂，心慌意亂。

【身體】的疼痛，肌肉的抽動，無力無主。【心】裡的恐懼，無助的徬徨。

心【靈】上，情緒的波動。

身心靈互相的在牽動著，生命最後的這一刻，身痛引心動，心動引情緒的不穩定：，種種的死亡百態，不是筆

墨可形容的。

人往往求善終，安祥而走。

但想想古今中外，善終有多少人？善終不易，無常又不能預知，閻王何時下召集令，這些均是要探討的。而且是越快越好，否則什麼時候會遇到什麼障礙，任何時候死亡的突襲，可能今天、明天，也可能明年：或許長些時候，別忘了【黃泉路上無老少】。

所以，為了（身）不受極大的苦礎，（心）中憂怨能放下，憤恨不平能捨下，來個你、我、他的共鳴，發個願，臨命終時，身無病苦，心不貪戀，意不顛倒，承蒙淨土聖處垂手接引，期盼有個善終！



■善終的類別

小善終↓不遭橫禍，無疾而終。

中善終↓無疾，心中無怨。無內疚，安心而逝。

大善終↓預知時至，身心無牽掛，佛遠相迎。

【善終絕不是憑僥倖，而是廣修福慧】，結人緣，沒有人我是非，貪、瞋、痴的息滅，戒、定、慧的勤修，是今生必要上的一堂課。

當然過去生所累積的，善與惡也是重點式的關鍵。雖善終跟過去生有關，但不可否認今生好德行善，和清淨的身口意，也有很大關連，現在歸納一下佛所說的：

■ 有自在才有善終

一、諸惡莫作↓一切不善乃至虧心事，佔人小便宜等等：，這些均是結仇、結怨恨由。

更何況人在剎那間往生時，冤親、怨親債主，會變化成已故父母、師長、親屬，引誘臨終之人，進入惡道受苦，那麼要如何的自在、不被牽引而墮落呢？

初要有命自在↓為度一切有情，以大悲心饒益一切有情。

紗要有心自在↓清淨之心，不為境界所轉。

糍要有財自在↓資生物質，布施於人，共識結緣。

糍要有願自在↓滿足一切，不貪著、不執著，不執



取。

猴要有業自在↓萬行具足。

悲、智、行、願，勤修身、口、意、利他為業。

這些的自在也會讓生命，了無生死相。一切只為眾生，一切為了度脫有情，隨機示相，方能生死自如（善終）。

■身口意的一念間——

【身】是行動的執行者。

【口】是意念的奴婢。

【意】是指使身口的大王爺。



■心【意】是四處亂跑，沒秩序。

控制住它是不容易，捨開它，不要它，它又剎那剎那，瞬間的變化無常。

要控制住心，然後就是捨棄。

捨棄什麼，不論大惡小惡，一切惡的事情，一律控制住它，一感覺有惡，立刻就不要它。

這控制、捨棄一切惡，不是說說就完了，必須要真實心。心不真，談不上控制，凡一切惡事，控制住不使它動，並且一下捨開它。

■悲智行願的了解——



佛教講究智慧，但尤重慈悲，重視慈悲，更重行願。

諸佛菩薩都是依靠【悲智行願】，成就道業。

佛教要興隆，佛教徒必須要有【悲智行願】。佛教所以衰微，也是因為佛教徒沒有【悲智行願】！

■對自己必須要求↓擺脫一切世俗雜務，專心一意的持咒、念佛讀經……。

藉此密集的加功用行，除培植個人【悲智行願】外，更重要的是長養、改善，現實的勇氣與承擔力，共同創造當下淨土……。

■對人性永恆的需求↓信仰是人生的力量。



秉承觀音菩薩大【悲】，千處祈求千處現，平等不捨一切眾生。

端看文殊菩薩大【智】慧，顯露於維摩詰居士對話，何嘗不是學子應當求。

再看看普賢菩薩，十大【行】願的精神，恆順眾生，善妙方便已經包羅萬象了。

說說地藏王菩薩大【願】，我不入地獄，誰入地獄，地獄不空，誓不成佛。

■對辦佛學院、讀書會：等。

奠定僧、俗二眾基礎教育。



培養解【行】並重的佛教師資，與弘化人才，認識佛教教育的價值，肯定佛法住世的意義。【願】終生奉獻個人【智】慧與精力。

輔以人文、社會、弘護：等等之【悲】願為課程。
不捨一切【願意】的每一個人。

【提昇有志進修，佛法者之佛學素養，期其解行並進，福慧雙修，實踐佛法於生活中】，為教學目標。

進修佛法，令在修行道上，堅固【悲智行願】成為一個鋼骨不屈的行者：。

二、眾善奉行↓發心立願，從言語和行為去實踐。

時常的放生、救濟、印經，乃至見聞多廣，臨命終

時，這些都是助緣呀！

■學了佛，你學的是什麼佛？

學佛須誠心淨意。而不是一味研究式，或了解式的照辦，而不是在整理，生存中的知識與常識，在善惡之間做個解剖而已，佛陀告訴我們：切磋琢磨也是修，付諸於行動更是不容緩慢！

例如：

有病的人要吃藥【了知法的真實義】。

病好了便不需藥【有了行動的進展與成果】。

沒病吃藥會吃出病來【我所知障挑剔】。



■所以學佛如同是——一棵樹紮了根，就能生長，有了實踐，就如同樹上開的花。諸位想想，那怕不結果呢？

■在這世界上，都是【三毒】在造業。

他做了好事，你加以讚歎，他的功德你就得了一半，你讚歎他好，別人都來學，這就是隨喜。

好比拿著火炬來引火，你也來引火，他也來引火，一百人來引火，這個火一點都不減少，別人來隨喜功德，本人並沒損失。

這樣，那不好的事情，就不會沾染到身上，你的功德就愈感愈多。



■ 反之造作惡行——一生所造的善、惡業不知有多少，多生所累積的善、惡業，更是難計其數，六道輪迴衆生，沒有不造業的，造業就不能脫離輪迴之苦。

也可如此這般的比照，【懸崖深不可測，行人小心走。】

■ 一個行者修行，依據的是真心道理。

在一舉手、一投足、一個動心、一個動念之間，都是在與他的真心相應。

■ 以一個清淨心，做為修行的道場。



因此，一念當中，修行的軌跡，一步一步腳跟紮實，做個如法兼老實的修行人。經過一番沉澱、蘊育之後，掃除對世間的依賴，屆時也足以讓我們每個人，逐漸享有——坐看雲起時的少分自在。

整個心性是否清淨，要看個人的行持了。因為心是造就善惡【身口】業的發動機。

累生累世種種，及現世的一切善、惡，均是生死的此時，也會波及未來世哦！

三、自淨其意↓行善、讀經、參禪、念佛、禮懺要有歸心似箭之心，方能受用。

不是說：【心清淨超於彼，似蓮花不著水】嗎？除了



平時的功課外，日常生活中的歷事磨心，就算日理萬機，要有事忙，心不忙，保持清淨心。

■ 這些均是善終的必備條件，也是身心無所著，不貪戀和牽掛的，為下一世所積的資糧。

■ 身心靈的力量互相融合，不斷練習，有了相當的定力後，才容易奏效（善終）。





善緣的宿因與現緣



圓的不穩，方的不滾
不如謹慎一下，
當下的行為

■ 纏縛的細思惟

【現緣的此時，看看藥師經中的一段文，就可一目了然。】

藥師經云：爾時：為拔業障所纏有情利益安樂：像法轉時諸有情故：汝今諦聽極善思惟。

佛因怕一切眾生被業障所纏縛，使眾生無法成佛，被苦的業緊緊的束縛，無非歸納為下列十點。

粗無慚↓不知慚愧(厚臉皮、無恥)。

若一個人常常，覺得臉紅，那便是【慚】但不是

【愧】。

粗無愧↓愧是內心對自己，所造作而感到難過。



若無這種反省就是【無愧】
嫉妒↓喜歡吃醋。

對他人的好處、學問、道德、成就：等。無時無刻不在嫉妒中，嫉妒心不是女人的專利，也不是大人才有，男、女、大人、小孩都一樣會有嫉妒心。這種業力的纏縛相當堅固，不易轉化。

糶慳↓吝嗇的別號。

對【錢財】的慳吝，對【法】的慳吝，不肯施於人。

糶悔↓對自己有利，若沒有得到，便生悔恨之心，這不是懺悔之悔。



耷眠↓睡覺，一睡小死。

一睡昏沈，道業消滅，業障現前。

榻昏沈↓腦子不清楚。

迷迷糊糊，昏頭、昏腦、顛倒到晚。

糝掉舉↓散亂的胡思亂想。

東想西想，停不下來。

糝瞋念↓心裡悶悶的，想發脾氣，看到誰都不對，看

事也不順眼、看誰都討厭，整天都在怨天尤人，只

有自己好，自己對(自我愛)。

經覆↓做錯了事，想辦法掩飾。

掩飾錯事是非常痛苦的，(一個謊，十個謊圓不了呀)



！

謊言，不管多久都不能掩蓋它……。

心裡不光明、不坦蕩、自己在陰暗中，把【光明磊落】掩蓋住了叫覆。

這是心理的現世業障，復出於每一個時間內：知了這些苦，極善思惟啊！

認真的去想、去參、去思考……，佛為眾生所說的苦啊！

四諦的真相

■ 苦↓身心的苦惱的狀況。



說明人生實相，苦的道理。

■ 身苦↓身痛、頭痛、骨酸、背痛、牙痛……。

■ 外苦↓在外大自然的反撲，狂風暴雨……造成的損害之苦。

■ 苦中更有生老病死苦、求不得苦、愛別離苦……。

■ 我與物不調和苦↓空間小、書桌低、燈光暗……。

■ 我與人不調和苦↓愛的得不到，不愛見的人天天相見……。

■ 我與身不調和苦↓生老病死苦。

■ 我與心不調和苦↓妄想紛飛(想得到，做不到。一下東，一下西。)

■ 我與欲不調和苦↓有善惡之分，如調絃不當，將造成精

神上的負擔，墮落的痛苦，不堪負荷。

世間不管充滿多少苦，所以在——

藥師經云：【為拔業障所纏、利益有情】，讓一切眾生得知苦的實相，進一步尋找滅苦的方法。

■ **集諦也可以說【宿因】的成就，造就今生的【現緣】。**
在眾生無始劫來的【宿因】，就是形成痛苦的【現緣】。

眾生由於無明、貪愛、瞋恚、煩惱的驅使：集種種惡業。種種業報而招來種種的苦果。往往不知自省，怨天尤人、迷惑、顛倒，再造新殃的【現緣】復成苦因，輾轉相生、苦上加苦的【宿因】生生世世、累累劫劫輪迴



不停。

想從痛苦的深淵中解脫出來，要滅除【現緣】的苦因，徹底瞭解造成【宿因】的循環，快樂的人生就離我們不遠。因此，追求幸福人生，是不可忽視要務的【現緣與宿因】。

不是佛法不靈，是自己沒有救自己，沒有真實的懂佛法解脫的道理。唸佛、憶佛以外，少不了一顆清淨、梵行之心，去求一條快樂的彼岸，所必經之道路。而以妄想多慾之心，愚頑痴之心去求，是得不到感應道交的哦！

業力擋人用功心，這沒什麼稀奇的。

一切要看看，眾生【點石成金】的信心，是在初期的

一年，佛在眼前的虔誠心，或三年後，佛在天邊，漸走漸遠。失去【信心】者，佛在西天的徹底退道心。需求善終的人人，自我期許，一步邁入如來家（學佛）！

■ 娑婆極苦

娑婆（人間），也有人說是（凡間）。

世間每個人，業力太重，煩惱太多，身心苦悶，生活過得不安樂，故不得解脫。

在佛教的觀點，有一股力量可以超脫業力，就是願力的行持。

所以，若要求安樂，必須業力的減輕。業力減輕了自然



無煩惱，無煩惱就叫解脫。【也叫脫落了層層痛苦關卡。】

人一出生就有風波的【煩】。從嬰兒到長大成人，過程的煩、憂……如學業、事業、婚姻、子女、兒孫……等等煩惱。

喜事忙得歡喜是操勞，喪事忙得苦不堪言。等大半生過完了說是（兒女圓滿），輪到自己，卻人已老了、病了又接近了死亡。

當人一死，火一化，白骨一堆。一生中，風風雨雨、悲歡離合、愛恨情仇，終告一段落。

唉！堪嘆人生不久長，【來似風雨，去如微塵】。

佛示現人間教導，如何不留戀——風雨交加，如何衝破風雨，化解微塵。力破生死關，發長遠心，了斷生死路。如何內心調和，生活無礙，無心事、無煩惱，那就要對法的認識，與信願行的力量來成就自己的所需。

粗長時修↓長時間培養念佛持咒的功夫，與人、事、物的調整。止惡、行善的良藥，必備藥服用。

妙好處修↓家中道場、專注一行。

共修道場，精進用功，不得一曝十寒，精選道場，慎之小心。

糝無間修↓煩惱、苦樂現前，而停止了修道心。

持咒、念佛，心要照樣永無間斷的勇往直前，不能間



斷……。

糲無雜修↓一門深入專修法門。

一經、一咒、一佛號，參雜混亂，不是沒功德而是專注力不夠，影響道業成長……。

借用色身，滋長慧身的增長，方有法身的圓滿。法門的妙用在堅持，而不是朝三暮四……，放下這個、掛礙那個，活用在心念的迴轉，那怕生死不了……。

六親眷屬皆是親緣，人人放不下。

其實，一切的親緣都如演戲般，一聲閉幕下台，來生又演另一場戲。主角、配角、人物，事事變遷不斷，想想眼前的這一幕。



初家中的貓、狗好可愛↓割捨不下，來生做狗時，也可能會認為【屎、骨頭】是財寶，也放心不下，你相信嗎？

紗倘若墮入鬼道中，認為冥紙是錢財，也不願意放下與沒有啊！

糝當隻蚊子，不是也為一口飯。吃的人血，當財寶，而拼命吸食嗎？

之所以如此，是業力，與共業的繫縛，要了解人間的萬象力量，來自於四季百花的開放。但一念間迷惑、私心，是我慢病。

學習處處無心，處處心，有也放下，無也放下，有與無不存。心靜如水，心動則境也動……。



菩提苗，今不植種，來日開花結果，是欣賞他人的成果。一切人我是非，皆我生，動恨就有罪。把握此時此刻，【今朝一歲大家添，不是人間偏我老。世間何物催人老，半是雞聲半馬啼】。

糝執愛擦口紅，胭脂習氣執著重。也許來生，生為孔雀，展開美麗的羽毛，炫耀一番。

人生短短數十年，勞力奔波，浮沈於苦海與樂享，加快腳步，【高高山頂立，低低海底行】，為自己。

良心打造，慈心處世風波息，悲願待人德望尊。慈的教育，對方是快樂的。

悲的光明、拔苦，是給對方的解脫。你、我無二，遠近



無離……。

【迷情結婚是顛倒，生兒育女墮塵勞。】

【終日為活為死忙，求得求失旋風雨。】

【智者放下修梵行，脫出險地方是好。】

■緣來一片是磁場（業力）

人生不是一條絕路，是把握輪迴中的空檔期【自覺】這一妙招、覺路、妙法、隱藏在日常生活的一念一事一行。【以事顯理】在修行加功時，可否有些【佛心】，在家庭工作環境，生活中是否有些【霸心】，在展現自我私慾時，可否有些修行人的【氣質與風範】，這裡色



相綁、那邊塵境困【世俗路攀得太多】，不立願了願，心性不圓滿，智慧不成長，那裡是歸處？

怎樣抵擋，真道真考、不考不高，不是湊熱鬧，行福報結善緣而已，牛有千斤之擔、蟻有米粒之力【盡心盡力】，修行人的能力，智慧是很重要的，世俗路怎麼去安排？去爭取？入世路生死事大，怎麼規範自己、督促自己、給自己有機會，不是表面上的應付、交差而已，說穿了紅塵滾滾，蒙蔽了自我良知，繼而生死。真理之前沒有理由兩個字、更沒有困難可言，只間下是決心了沒有？驗收成與敗的主要關鍵，要藉願力來了斷生死（分秒必爭）。



■道場上↓不要求別人善待自己，只問自己對道場付出多少。

■親情上↓父母師長上中下眾生，同等心對待。

■凡業上↓可否用精神來耕耘事業。

■人事上↓不與人爭妄，歡喜就好。

■心境上↓順逆皆喜隨緣自在。

■工作上↓隨地當道場，藉人際關係，隨緣度他。

■要知道唯有堅持心↓才有修行紮根的工作實踐。

■聖人↓是堅持到底，不怕挫折與考驗，始終如一。

■凡夫↓是遇難退縮，流浪世間，隨業波逐。

■任勞↓犧牲奉獻，修行者應盡的使命感，無可貴可言。



■任怨↓面臨難事窮因潦倒，依然坦蕩公正無私，展現內在的涵養歡喜。

■沒有揮汗的耕耘↓那來含笑的收穫？不厭不倦提攜照顧，願為眾生頂罪（做佛門龍象），啟開每個人心中道場，力行付出，不是表面功夫，做生命中的觀光客。一條條大路通解脫，門門皆通入佛道。

■二六時中↓時作返照，常保覺性無染。【信門】覺↓
【佛】

■開啓佛法寶藏↓遠離一切不良習性。【慧門】正↓法。
■發心立願堅固↓一路走來始終如一。【慈門】淨↓僧。

■修行勿在塵境與色相中執取↓以平常心、自在心、歡喜

心、對塵境無心，佛性自然彰顯出來。時作內省，提昇心性【天作孽猶可違、自作孽不可活】。忽略自己的過錯是人性中的【自私心與虛榮心】，私心，找藉口寬恕自己。虛榮心，常常標榜自己，苛責別人，原諒自己。不知自己欠缺，便是無知。知而不去彌補，則是頑劣。習性愈陷愈深，離道越遠，【成了表面的修行成裝飾】。

■ 修行要有一顆單純的心↓踏實的心，走過重重困難。修行者的大障礙，是內心深處揮之不去的心魔。修行者的成就，就是從寬恕中得來的。

■ 縮小自己↓才能包容別人，頭要低心量要大，大智若



愚、包容恩怨是非。

■ 天天聽聞佛法↓度化眾生，習氣未改，成就無望。修行的路越簡單、單純，就能愈清淨、平安無事。簡單、單純，不是頭腦簡單，愚昧無知，而是……。無雜念、有條理、有原則、有重點式的生活態度。修行要專心一致，不可華而不實，做到不虛妄、不造作，方能激發潛能。一滴清涼水，可化作荒莫甘泉、江河百川、育天下萬物、展現生命光芒。深入內心的這一本【良心經】，喚醒人人具有的【本性良知】。

生死苦海徘徊、流浪不知歸處↓執著如痴（如幻）如醉（如夢）的生活中，迷失自我，入海不知懼，生而死，

死而生，永墜輪迴中。

人生如戲、盡管去演↓喜怒哀樂、悲歡離合它只是戲

（別忘了真正的我）。

生死解脫、在升降關頭的一念之差↓看緊、堅持最後五分鐘（才不枉費拋家捨業）一片苦心。

欲脫輪迴↓先檢視自己，可否將佛法落實在生活中，用來度人度己。

■ 成就↓不是你的能力與才華，不是你度化多少人，道理講得多妙。不是你位高权重，而是內心深處所流露出來的是什麼？

■ 做到↓比別人更慈悲？比別人更謙下，心量更廣大？處



事公，心處處圓融接納？立願了願、發心徹底？發願了是否做到了願？凡塵俗事看開，放下了？名利、权势捨掉了嗎？事業、親情、感情綁住，忘記願力與業力？人心私慾去除了嗎？習性、稟性改了嗎？

披著修行的外衣表面上的種種習慣，是否成為修行的增上緣？

人心私慾、世間執著、攀緣牽纏、均是人間苦海。修行者要有↓身在凡塵心出家，遠離心靈枷鎖。

■ 請問，如何洗滌歷劫以來的塵垢？如何去除自己的習性稟性？如何改變今生此世的命運？如何在佛堂流連俗事中而不知？



掌握生命的轉彎處↓當知不被命運牽著走，又上了另一個輪迴。

修行把腳步放慢些↓仔細觀察、用心思考，我擁有什么？缺失什麼？

修行要善用困難中的逆境↓謹慎小心的化危機為轉機，才有生機。

人生最大的智慧是懂得放下↓生活不斷面臨週遭的困擾、煩惱產生痛苦。

放下我執不計較時↓剎那間心靈深處是何等的自在、清靜、平和、喜悅。

如何找出自己的宿命（業力）也就是天賦，叫我們如



何自我改進，計算人生同時，藉著人生著重的正軌，知識會讓我們茅塞頓開，疑問會豁然開朗，人生的課題——它的存在，了解生命的奧秘，人生下來的原因與目標，（是早有安排呢？還是某種巧合）。

學習解讀巧合的意義，巧合的巧遇會相互牽引，每一件巧合的改變，背後的含義，要讓自己的人生內容有所充沛，不外乎學習內涵的財富。切身入題，令自己的生存空間有著盪氣迴腸，人之可貴在因時間與環境的改變，生活上得到長進，生存領域有了些些的沐浴春風的感受，方能除名井底之蛙之封號。

所以【學到老，活到老，不學活不了】。學無止境是

趕上潮流的列車，也算是在生死的列車上在行駛著。致使每一個人，不得不從學習開始出發。

心量有多寬，福報就有多少，打開心胸，讓陽光照進來吧！追求快樂，人生不是很難的，快樂掌握在自己的手中。要快樂必需要虛心學習、謙卑中的成長，跟得上時代的腳步以免落伍。

人的身高不是距離，體重不是壓力，年齡更不是問題，問題在你、我的學習中是否：

粗沒知識。

紗沒常識。

糝沒智慧。



糲沒佛法。

行駛在終身的列車上會沒有遺憾嗎？

襍在求知識的過程，首先要有人際關係，面帶笑容（臉上無瞋是供養），得人緣嘛？嘴巴甜一些，說說好話，留口德。不是說：【良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒】。好話留心甜，何嘗不是日常生活中的種種，愛的生命火花、愛的生命陽光，讓生命的光芒，照亮黑暗的每一個角落。

我們的生命，有時顯得很沉重，那是因為，我們有很多難以割捨的執著與愛。有時候它會帶來甜蜜與溫馨，太多時便造成我們的生命負擔，也許【成功】遙不可及，



【成就】卻嵌在我們平日的【人和】與【善意】裡，人生不就是如此嗎？

從【不要怕】到【不要悔】。我們都存活在過程裏面罷了人生不也是這樣嗎？

我們緊握著雙手，呱呱落地，似乎想把全世界抓在手掌上，等到閉上雙眼時，我們卻攤開了雙手，因為我們知道，什麼也帶不走……。有時候生活只是內在世界的束縛，脫掉了內心的繩索，你便擁有了頓悟及快樂的人生。

我們總是不敢打開生活的心靈之門，因為怕，所以縮在幸福門之外不敢面對。



■有時候生活上，死要臉，使我們失去一些東西；死不要臉，使我們獲得一些東西。而兩者平衡後，我們就可發現【有原則】的中庸之道了。生活在安逸裡我們很容易忘掉困苦的情境。所以先賢就交代我們：【生於憂患，死於安樂】的詞語，警惕我們無時無刻的注意自己的生活態度。

■人得先求自津，才得保平安，「道」像心靈之廟，不架構在形式。

忘了在那一本書見到【人生七個階段】
一歲時是【國王】，全家都如國王般，服侍得無微不至。



二至八歲時是【豬】，在泥濘裡跳躍、嬉戲。

十歲時是【小鳥】，天空任我翱翔。

二十歲時是【馬】，自以為雄壯、美麗、魁梧而孤傲。

三十餘歲後是【牛】，低頭賣力，任勞任怨。

中年後是【狗】，只叫不做。

老邁後是【猴】，行為與孩童無異，只是沒有人再理你

■ 不只善用口舌。誠懇待人，感激之心，卻是人生秘訣的精髓。

■ 生命最可貴的，不在豐足時的施捨，而是在困厄時的付出，事實上，【成功】永遠決定在有【恆心與努力】的人身上。在我們可貴的生命過程中，在工作上您是否會



有【書到用時方恨少】的感覺呢？時代已經不一樣了，三、四十年代也許一個大學畢業生，憑著他的學歷，就可以安然渡過一輩子的輝煌，現今的社會，大學畢業只要三年不再自我充實，就會為社會所淘汰。【命運】除了三分之一的先天，其餘則建築在您的努力，與再充實之上……。

■【自信與自滿】總在一線之隔，而【成功與敗】注注取決於此。在人生的道路上，只要站起來比倒下去多一次，那麼就是成功了。人生無常，由天真、活潑、雄壯、威武，到任勞、任怨、只叫不做，除了頓悟、禪念外，我們實在走不出心靈的枷鎖。

■ 有時候，只因為一念之間，或一時興起，而錯入了某個不適合的行業，千辛萬苦，百般經營也不得其門而入，事實上，【富貴掌中求】並不是遙不可及，只要稍作變化，自然【柳暗花明】了。明白我的道理，所謂【朝聞道，夕可死】。

■ 一個人的格局是定格在思想及作為的層次，有超然和優雅的思想，就必定有非凡的【格】。凡事總有正反面，生活中，負負並不一定得正，怎麼樣的【思想和愛】，才是中庸之道呢？在生活裡，走在前面時，要注後看，走在後面時，要注前看，知道自己與別人之間的距離，便是一種【智慧】。



■沒有一定的方式或位置，只在於我們的心。從對人生的「不要怕」到「不要悔」，我們都存活在過程裡面，而我們「日以繼夜」的生命真正價值又是在哪裡呢？我們便擁有了頓悟及快樂的人生。

■可是，與你共修的人，是否願意去了解您，與您分享這份頓悟及快樂呢？，樂觀者：「唉！只剩一塊錢。」樂觀者：「哈！還有一塊錢，正面的心思，可以引導我們走向，康莊大道而永不後悔。」

保求常識【留得青山在，不怕沒柴燒】的道理，人人懂，身心健康的泉源由此而來，若失去身心的健康，再多的學問、再大的淵博也無用武之地。



有些時候碰到瓶頸之時，或許導致身心的疲備、心灰意冷之下決定的對策，是處理呢？還是放下呢？或者隨緣呢？

……真的很好笑，莫明的對策，加上肯定的決策，往往趕不上念頭一起的錯。當夜半驚醒時，一切認命？還是從學習中領略不計名、不求利。忍苦、耐勞的耕耘，也許還可以把人生的價值釐清出來，已經盡心盡力了。

佛家的常識值得認可的，無非在慈悲、仁心，那什麼【碗糕】呀，同大家分享一下吧！

甘心做情願受！無怨無悔，無悔中的自在，是精神上【疏鬆劑】，情緒上的【鬆馳劑】，這就是常識的品



質。

衛求智慧要對一切事物的道理，能夠善於抉擇、取捨，帶動引導人類的生活和歷史，走向光明安樂的彼岸（苦的解脫）這是個方法。

但在用心的廣學多聞，樂思法要，修的不染世俗，追求真理、體驗真理、落實真理。了解真理，就懂得苦的由來，是統制在忙碌紛擾中永無滿足。

猜忌生活、不安備戰，無法克制的衝動，隨時都有敵人在旁，永遠在火中，永遠的在飢渴中，自我挫折……直到最後的醒悟。改進現況、重知性、智力活躍……充滿思緒！成就了比較中的對與錯之分析。不斷的選擇成佛



之道的並駕齊驅，追求新知、脫苦之道。

酌求佛法以了知多求無厭的方案解套，又當面對財、色、名、食睡等，如何讓心生貪愛之時，有一些的放下。

試想，巧遇合和的惱怒、打罵、傷害，對不如意之事大發脾氣時，怎麼收場？

當在不明事理，對正、惡、真理不能了解，能勤進的發揮潛力，精而不雜的去認知？是合於情理的行為？

心淨且利他的實持，或者不合情理的行為，心不淨的污損他人，這些均是上求佛法的【必需學，應當知】。

■ 千百年来碗裏羹，怒深似海恨難平，欲知世上刀兵劫，但聽夜半屠門聲。



■ 淡飯盡堪充一飽，錦衣那得幾千疋，世間最大惟生死，白玉黃金最枉然。

■ 諸形六道衆生，其心不淫，則不隨其生死相續，色字頭上一把刀，一夕貪歡，終身惱。

■ 一言興邦，一言喪邦，話到嘴邊，留半句，口為甘露，亦為毒藥。

■ 酒為毒氣，主成諸惡，亡國危身，無不由酒。

若知輪迴現因果報，所學必能免憂患成行……

例如：命終狂怖，墮三途。短命多病，事業不順，人憎惡，貧困下賤，多財不得自在享用，水火之災，頻頻而來，常被誹謗，為他所誑，言無人受……。以上均是萬壽

無疆【無有出期的地獄道】的領土。
怎麼改變？

認識宇宙人生的真相【正見】。

生起正當的念頭【正思惟】。

口說和善真誠的言語【正語】。

努力做自己正當的行為【正業】。

發揮道德的職業，不玷污聖潔的生命【正命】。

不斷向善的方面去努力【正精進】。

不使思想行為有所偏差【正念】。

身心自在安康【正定】。

■ 人性的上下



離不開自我愛與境界愛，致使上昇下降的心靈電梯，總是忙上忙下。

■自我愛↓【愛】是自我的愛好。

人總是愛自己的生命，滿意自己，自己即使真的不好，也總是原諒自己。

人不但愛現在的生命，進而還愛未來的生命。

■境界愛↓由於自我生存，引發外物—境的愛著。

人會為現在而愛外物，也會為未來著想而愛著外物。如人為了怕【米貴、柴荒】，而會多買些預藏在家裡。就是烏雀、蜜蜂，也會冬天而預先積蓄食物，未雨綢繆的準備資糧。



人是【眾生】，有眾生的一般特性，雖不是別的眾生，也有類似眾生的特性。

眾生的特性，雖是人類所有，但不是人類特有的人性，人類同時擁有五道眾生的習性。

眾生的種類，通常分為五趣：天、人、畜生、餓鬼、地獄。

一道之內，更有很多的分類。有地獄的地獄，天國的天國，有不知人間的天國，人間的地獄。

其實，在人間，而人是有著類似諸道的性質。

■ 人間地獄 ↓ 由於貧窮，在冰雪的寒冬，挨餓受凍，遇到旱災水荒的年頭，糧食無著。



■ 人中饑鬼↓遇到兵火、疫癘，在饑餓恐怖的生存線上掙扎；過著被奴役、被殺害、被玩弄、被吞食的生活。

■ 人中畜生↓父母、兒女間，無慚、無愧，淫亂、殘殺，不知恩情，不知仁義。

■ 人中女羅剎↓專門誘惑男性的娼妓。

■ 人中男羅剎↓性情兇劣，殺人無厭的劊子手。

■ 人中乾闥婆↓醉心於戀愛、音樂、藝術，且著重於低級的情欲生活

■ 人中夜叉↓壞政府底下，欺壓人民的貪官污吏。

■ 人中龍↓不問人民的死活，任性胡為，風起雲時，一時隨性而作的暴君。



■ 人中阿修羅 ↓ 由於仇恨而猜疑、嫉妒，由此而養成好戰、好鬥的心理。

■ 人中帝釋 ↓ 墮落於五欲享受，而不知要行善修道的富貴尊榮者。

■ 應發揮人性以進成佛道

天、龍、羅剎、夜叉、乾闥婆、阿修羅等，各有他們特殊的性質，都不是人的正性。

人的性情，無論近於他們那一種，就不能使人性得到正常的發展，而完成人性的淨化。

所以修學佛法，應重視人性的合理化，以人生正行，達到人性的淨化。



對於眾生通性，或眾生所有的特性，應減輕他，揚棄他，使充分發揮【人性】，以進成佛道。

■ 人生旅行的指標

即是自我領航，引導自己前進，調整自己，修訂計劃和想法，趨吉避凶，吸引成功的到來，遠離悽悽惶惶，未知數的將來。

抄捷徑的方法也容易，和潛意識對談，需要逐步訓練，產生正確的能量。【讓夢寐以求的職業、愛情、身體，擁有美麗的滿願城】。

不費力去追求的，自然會發出頻率，吸引鴻運當頭，無往不利，不想成功都不成，只有一條明確的指標……上

生命中的繁花

求佛法。



後

記



善

張明

壬冬

甲申

子登科





念頭放下，
萬般自在，
否則束縛的自在的難上加難

後記

東去拙尼釋體証

——自我期許的生命繁花——

佛性的相知，是不生不滅，它永恆而寂靜的凝視行者，：看法、想法、做法。

■ 呼呼的北風，沙沙的樹葉聲，是住山上的特色。然而，寂靜心涼如水的清晨，徒眾們，為了增長耐力、毅力，迎著寒風，往前邁進，霹啪霹啪腳步聲此起彼落，如同生命的脈動，心中緊守著「上早課」是如此堅定，在每個人的臉上，也不難見到清晰、自在，或稍加睡意的型態，似乎：深怕錯失了這一堂課。



在這樣的一個清晨，我心無比舒暢，走了一圈（常住內、外），與大虛空融成一片，寂靜清涼的喜悅，從心中汨汨湧出。

一番審思與凝視，回首來時路，有許多的感嘆，【感嘆往昔所造諸惡業，如今遇緣相應，帶著分秒必爭的當下，帶著苦痛的病身，致使自己在佛法本懷，蒙上一層塵垢，無力感的體會到，推車上山般——沒有一份秉持，勇猛精進，努力不懈地恆常心，是不行的。若稍一停步，便會往下加速滑落：】如此念頭，是否讓習氣慢慢脫落，日久自能恢復，本來具足的清淨心，走向解脫自在。



■ 一個擁有今日，不知明日的我，有些些吃力，時爾泣首世尊前，微濕的眼眶，微熱的淚水，是不容一個行者放下腳步。

反觀惕勵，視每一個當下都是助緣，鋼骨的道風、精進的道氣，期許自己的金鋼不動道場，如同磐石的堅固，不因環境、外力所影響。想想做個喜悅的行者，理當如此這般【自利、利他】。

在東方淨苑環境限制下，無法來容納短時間的，路途耕耘者，為利益更多群眾，因此興起辦學，以提供都市森林的教育，洗滌眾生身心垢穢，基於此因緣成立佛學院，讓出家、在家，有一個深植菩提種子的道場，祈願

來日能在法師（老師）的教導下，法益的熏習下，使之成為大婆婆中的小淨土。

感恩天龍八部的擁護，諸天護法大德長期護持，我會遵守世尊所制，盡己之責，好好精進，使自己成為。真正的鋼骨比丘尼（上求佛法、下化眾生）。



願以此功德回向出資人陳淑媛現世累世
父母師長，歷劫冤親債主，在生者求福
慧增長，往生者求生淨土。

又願現世得安樂，隨心滿願，全家平安
健康。

普為出資及讀誦受持	輾轉流通者迴向偈曰	願以此功德	增長諸福慧	所有刀兵劫	悉皆盡滅除	讀誦受持人	現眷咸安樂	風雨常調順	法界諸含識
		消除宿現業	圓成勝善根	及與飢饉等	人各習禮讓	輾轉流通者	先亡獲超昇	人民悉康寧	同證無上道

作者 體証法師

責任編輯 東方淨苑

封面題字 體証法師

封面圖片 體証法師

出版發行 台灣南投東方淨苑

承印 鴻順彩色印刷製版股份有限公司

電話 07-3162246

出版日期 2005年7月出版

此書流通處 東方淨苑、台中假日佛學院

南投縣國姓鄉大旗村旗洞巷21之1號

台中市西屯區中工二路186號3樓

e-mail tungfan.chingyu@msa.hinet.net

http://www.eastemple.org.tw

電話 049-2724023、04-23588272

傳真 049-2721841、04-23588274

劃撥帳號 22517117(戶名：東方淨苑)

結緣書(非賣品，不得轉售)歡迎助印(工本費50元)

版權所有，未經同意請勿任意轉載翻印