



## 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

歐芙伶

〇〇二

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……。







## 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<sup>上</sup>體<sub>下</sub>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
<b>長壽</b>	
●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
<b>長壽的宿因與現緣</b>	
●福壽的觀念	五一
●慈悲心的滋長	五三



# 目錄

● 五戒中的不殺	五五
■ 富貴	
● 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
■ 婆婆極苦	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

看是世间的幸福

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？



雁



魚



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情慾，因為自私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。

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】

杪禮敬【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。

糶供養：（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）

糶持咒：（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……頰爾羅……珊底

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：。

南無藥師琉璃光如來（三稱三拜）

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



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、早天的果報是必然的。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，自我修持，貢獻於人人，一念是肯定，當下承擔，不

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，果實累累，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吧！

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。

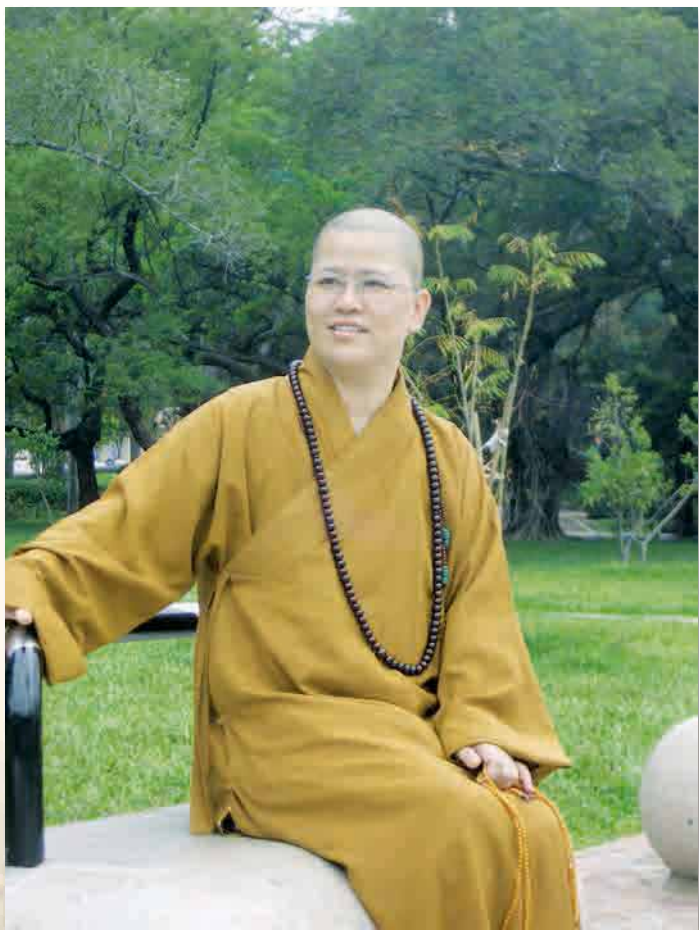
紗弘一大師：【一條毛巾用十年，友人見了不忍，發心買新毛巾……。大師回答：不用，這一條很好用】，他精神上的富足，與人格的尊貴，是無人可用文字、語言來形容與讚美！

毗佛陀弟子大迦葉：「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。 競爭不能遏。  
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 page is a soft, golden-hued sunset over a calm body of water. A bright sun is low on the horizon, creating a shimmering reflection on the water's surface. In the lower right, a small boat with a person inside is silhouetted against the light. In the upper right, a large, detailed lotus flower and its leaves are visible, partially overlapping the sunset scene. The overall mood is peaceful and contemplative.

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！