

法雨甘露滴滴灑



泣首皈依藥師佛

隨心滿願琉璃尊

琉璃光系列 5

法雨甘露滴滴灑

釋體証

以福培福再造福，  
造福之前要惜福，  
沒有現世的安樂，  
哪有出世的解脫，  
利用有限的時間，  
來做無限的事情。



泣首皈依藥師佛



法雨甘露滴滴灑



隨心滿願琉璃尊





## 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

養諄佛學院院長兼講師

台中假日佛學院院長兼講師

南投縣佛教會第二十四屆理事長

中華佛寺福臨文教慈善協會理事長

馬來西亞琉璃山藥師佛寺開山住持

馬來西亞東方淨苑教育佛學社宗教導師

## 體証法師簡介

歐芙伶

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

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痛苦經歷（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

〇〇四

病貓子可說是我的假名，三餐藥加上飯前飯後，又有空檔期中的點心侍候，沒有讓我在重覆的當下，做個選擇。造業酬業中是那般的公平，病有多苦的問題，同樣的方法，告訴自己珍惜生命，喜愛自己，愛自己的方式，是尋找生命，找依靠的港口。

這個港口，就是書中的黃金屋、書中的顏如玉。在尋找生命的奇蹟中，每每讀書、看書，往往充滿奇蹟的力量。因為黃金屋，有我要的金條(法語句子)，顏如玉竟是我生存恐懼中的貴人。

本書中法語句子，集聚了大德與名人之醒世言。當然黃金屋中的顏如玉，也有拙尼自己的療身治心之藥方，治療自己同時，也期待感同身受的有緣人共鳴……

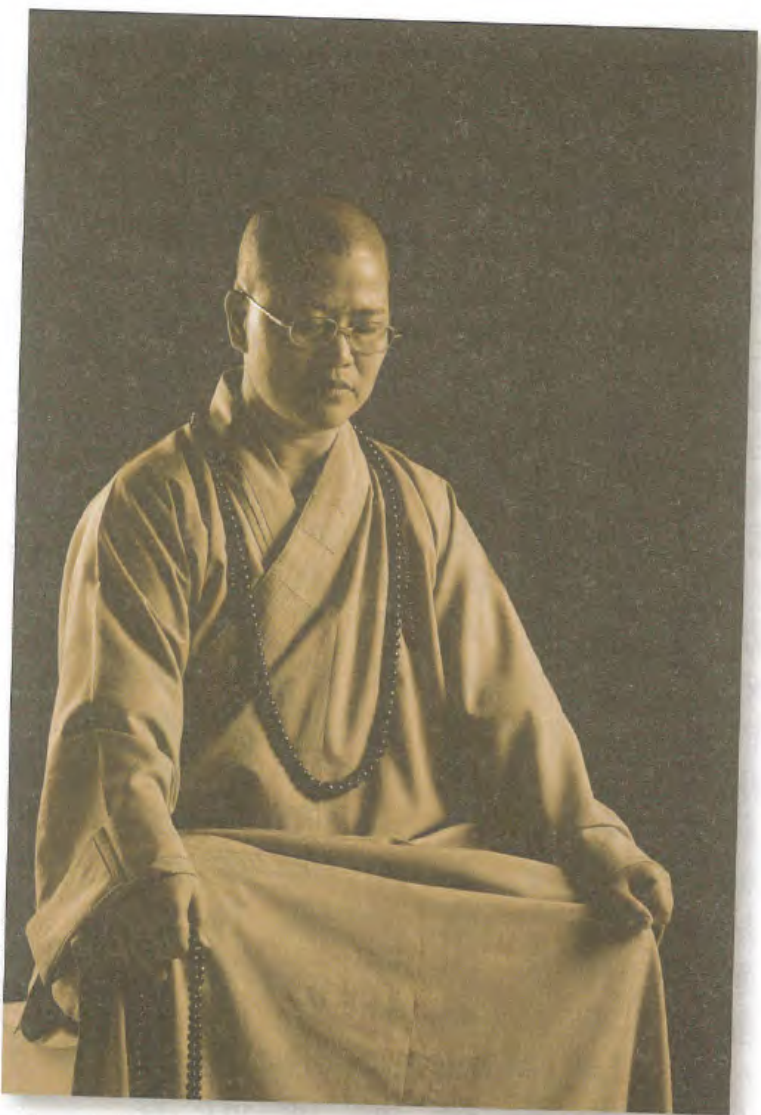
生命的飾演角色，人人都是主角，也是人人夢想，若能在夢想中，丟開名利心，一心一意完成此生。因真體驗生命歡欣，雖然花費了很多的心思與方法，來對付此生種種，增進後退(善與惡)，問題所在，離不開貪嗔痴慢疑的增減不休，然而內心通常在太膽怯、恐懼心、沒自信……產生憂患意識，致使毫無生氣的生存在無力感、無奈中活著、活著。

其次，若能借助祖師大德的嘉言，來掩護最初的無

助。相信在聚集本書句子中，能展現無限生命的一切都有很完美。照著正確相應的指導，高超的去體會自己的思考，放下不必要的執著。

以知見的法語句子，正見的潛開內在的智慧，得到明確的答案，相信疑難自然迎刃而解。身心的懼痛，霎那間，得到了醫療，豁然而癒。

問題解決了，智慧的力量是無窮，可否在沒有缺乏的當下，就看自己的認知與了解。



## 自序

東去拙尼

〇〇八

學佛的我，早就知道人生的真相，也了解苦相人生是必然遭逢挫折，然而沒有太堅持的韌性，當然爾的戒心，也隨著人事物的種種變現，無常中，時有的是充滿俠義之大愛，背後也發現仁義道德，原來也會在自我為中心的當下淪陷，免疫力的缺乏，對未現的曙光，抱著問號面臨黑暗中，一不小心的摔倒……

暗自思索，人生最美妙，無非人身難得我已得，妙法難聞，我已聞，良善之行，我要行，以怨止怨，以忍止怨，劃出了心底止傷的溝痕，驚訝中仍舊無法適應，醜陋的思緒在揭發中，正念被毀滅的何等體無完膚，此刻正見殘酷的告訴我，原來不經一事，不長一智，沒有親身的體驗，怎能預知境界的層次判定呢？

人性的弱點，善惡一體兩面，好上加好？情上加情？其中因因果果在遇緣呈現之時，那裡逃？那兒躲？不管多少的計劃藍圖，千篇一律，紛擾的挑戰，在自然融合中，不必要的言傳，冷暖自知的個中滋味，何須計較傷口又被灑了一把鹽巴呢？何況鹽巴是有消炎作用呀！就算傷口巧遇鹽巴的當下是痛的，但在佛法的通權達變中，敵人不就是成就我們的人嗎？

之所以在逆流中成長的人們，若能在一句話道破之



■ 人生篇

治不好的病

■ 修行篇

難行道

■ 慶事篇

人性

■ 勵志篇

荒島的內心

■ 忍辱篇

路

■ 師父的札記

火海

後，有所迴響繽紛，何嘗不是生存中的甘露點滴，滋潤著寬擴的生活，摧化劑融洽在溫馨的人生旅途上，或許留下來的無痕清淨的法水，沒有染污的情緒中，要說的這一貼藥方，就在看過後留下來的「一字一句」，串連境遇法喜掠空而過，肯定明日明日再明日，釋放掉的愁悶、煩憂將有美好的進展，這就是苦相中、曙光中的一線天，等待著您與我共同走過！





# 人生篇

目

錄



■ 夜語

夢中夢笑南柯

■ 後記

無奈的祝福

132

154

## 治不好的病

拙尼

于孤靜室 2006.6.30

痛苦又再度嚴苛纏綿著，當受其壓迫，增加病的痛苦、有喉痛、頭痛、鼻子過敏，又加上原有的高血壓、心臟病、糖尿病……一下子排山倒海，唉！弄成了身心失調，又是一場“硬”“治病與病體的體驗，有句諺言「癩痢頭多膏藥……」，設法使自己在身心的願意之下，配合痛中給予種種醫療、供給或許獲得的是生存上必要的酬業。有時想想：對病的救護，仁至義盡就罷，何需費盡一切功夫。

頹廢、取巧都是累犯的聚集，罪惡有關的因果果，是病源？內心的煩惱比身痛來的急躁，一切的一切，不是往昔，自害害人的罪業在作祟嗎？曾何幾時，放下了自私貪欲、瞋恚、愚痴。每次在應機中，總是喊著不淨治貪欲、慈悲治瞋恚，智慧治愚痴，一切不善法，致使病源不斷，所以在療治身心疾病時，肯定要告訴自我，身心之健康與否，要從根源上去消除。消極的思緒又增上一筆，「缺點是失敗的累積」，在煎熬的同時中，「成功是優點發揮的當下」，做個拔河比賽……。理智的念頭，吶喊著離一切貧窮困苦，要常見佛菩薩與善知識，從中聽聞正法……愛好教育是慢慢的增上，要自己鼓舞自己，做個功同良相，走出三界火宅，引導他人，自己跟



進……。

立志吧！累劫至今生因緣未具，未識佛時，未聞法時，怎能從真理中去看心理，去重倫理，去講道理……這些的葛藤，也不知浪費多少的時光，虛度了幾生幾世，現在的病源在追趕著去精進、用功！來不及，也得來得及的盡所能不懈怠。

往前走，歡喜吧！是良藥也說不定。接受吧！或許是解怨的泉源，行者的風儀。只有增上的品質，沒有墮落的風範吧？所以藥物療身，理字治心，調和中，要有個願意，這樣的話，相信生命、生活、病苦當中，不失一個學佛入門的好方法。

因為內涵是生命的關懷，生活是人的世間，有了生活的生命，備必良知的是生死病苦，之所以如此，人生方向的指針，

在生活中尋找生死的關鍵，準繩拉緊，上緊發條，力量的出軌，就是願力的實踐，不好嗎？





- ★一切人事物是變異無常，【無常】使人獲得積極的啓示。
- ★一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。
- ★一眼看盡人間的淒冷愚昧，為眾生的心靈植苗。
- ★了解生死的本質，只要是人，總是會面臨生死的問題。
- ★了解超世妙益，方才不致白忙一場。
- ★人生，別忘了創造機會，把握機會，否則就喪失機會。
- ★人生一剎那，美妙苦楚，在短暫中，珍惜光陰在寸金。
- ★人生不懂學佛，猶如交通擁擠，車輛多沒停車位。內心執著，放不下，找不到定位、定點。
- ★人生中犯錯了沒關係，這叫經驗（但小心代價多少）。
- ★人生中的成長，必經逆境的過程。（不經一事，不長一智）。

- ★人生中的迷茫與福慧，一肩力承艱鉅。
- ★人生中處處有著美麗的陷阱，名利、讚美與歡樂。
- ★人生中當寶石好？或當寶礦好？
- ★人生只管現在享福。將如同點燈，愈點愈枯竭，沒油了。
- ★人生在世，何物為重？名利千金重。
- ★人生在世，誰不經過毀謗與讚嘆！
- ★人生如戲，戲中的主角是自己，演的戲碼在戰爭，妄想的連續劇在上演，直到下台一鞠躬。
- ★人生死而不畏，行大慈而無緣，轉煩惱為菩提，方便轉法輪如禪定。

★人生即使真能，求富貴功名，也還是有悲歡離合、生老病



死。

- ★人生每一個都希望解脫，但幸福在那裡？
- ★人生走一趟，是承擔(酬業)，不是負擔(怨尤)。
- ★人生的旅途，你如果是過客，留下來的是多彩多姿或留下惡名昭彰？
- ★既然是過客，留下來的是人間情義，還是人間光輝？
- ★人生的苦既然由我而來，如何排解？給你良心的建議：要學習淡化和解決我與物、境、人、社會、自然。要與身心的關係，自我安頓、無著、無染、無拘無束。
- ★人間像間大飯店，每天來往不一，但住長住短。所住下來的每個人，人人目標不一樣。

- ★人生是個不斷變化過程，人不可能天天快樂或天天不快樂。
- ★人生是無價之寶石，要用心的去琢磨。
- ★人生流轉的巷口裡，別忘了有個轉角處。
- ★人生若錯了，學習錯中體會改善的方針。
- ★人生的規劃中要有目標。
- ★人生的真理，存藏在平淡無味之中。
- ★人生的常理中，要明白無常，萬物成，總會歸空。
- ★人生的意義是，盡其在我，命運掌控在自己。
- ★人生的態度，會使人更從容地面對生死問題。
- ★人生是，提高警覺的是非題。
- ★人生是個考題，交出的成績有異。

- ★人生要不怕疲累，體驗它。
- ★人生要不計危難，享受它。
- ★人生要不惜生命，計劃它。
- ★人生要不懼艱辛，面對它。
- ★人生要為善競爭，分秒必爭。
- ★人生重點在，時間、空間、人間。
- ★人生能為將來積福。就如同添油，愈添燈越明。
- ★人生處處都有美景與挫折。
- ★人生最不尋常，該是不懂得過程。
- ★人生像一杯苦酒滿杯。人出生之後，生命旅途上，坎坷起伏  
喜樂、苦憂、這必經的。

- ★人生境遇中，淚水告訴你真相。
- ★人命如同蚌，容沙便將喪命。
- ★人往往在經過痛苦、掙扎之後，才懂得領悟謙虛、學習、珍惜與感激。
- ★人往往要碰到無常，才知道不放逸、不放蕩，所以面臨無常  
是擁有智慧的開端。
- ★人的生命要不斷的發揮它的功能，才是活著人生。
- ★人活在不同的世界，感受差別在所難免。
- ★人無聲無息的來，也無聲無息的去。
- ★人間中的留名，永遠是個問號？
- ★人間的這條道路，當快則快，當慢則慢。



- ★小事發生往往是失敗、貶之啓端。
- ★不了解生命的意義，對生命是一種懲罰。
- ★天地如此遼闊，生命是無盡，人生如此美好。
- ★日常生活中能掌控，你的人生就沒問題。
- ★以福培福造福之前要懂得惜福（一針一草來處不易）。
- ★生在娑婆，每一個人都有他活下去的小計策。
- ★生存著，面對考卷中的是非題。
- ★生死的問題，要懂得處理。
- ★生死是必然的生命過程，生死流轉中是不安與恐懼的。
- ★生死學中，不管畏懼與否，你將要面對它。
- ★生命中在延續，延續中夾帶因果。

- ★生命中的領悟，在過往的痕跡。
- ★生命存在之時的任務，取出你真實的一面。
- ★生命呼吸間，體悟生命每一刻的重要與了解。
- ★生命的幻象，建築在自己的認清，不放棄原則之下，加油吧！

- ★生命的可貴，但死亡卻沒有訊息的到來（所以學生生存容易，學死亡還真困難）。
- ★生命的長度上下延伸到過去、未來。
- ★生命的尋根，年復年的因緣。
- ★生命的意義不在超越他人，而在超越自己。
- ★生命的價值，在明白生活的意義（不是建立主觀、偏見、好



惡之上》。

- ★生命的價值，好好的開發自己潛藏的智慧和。
- ★生命的覺醒在，迷失後的成長過程。
- ★生命是無法永恆，快樂也會瞬間的無常。
- ★生命是開闊的，心胸更要開闊。
- ★生命要不斷的發揮它的功能，才是活著的人生。
- ★生命無常，慧命永久。愛心無涯，精神常在。
- ★生前百般翻，死後空手業隨身。
- ★生活充滿諸多的密碼，等著生命的勇者去掘發、開啓，這就是活著的財富。
- ★交錯的成長中，領略緣起的這個點。

★因緣果報，事與理，解與行。

★回憶過去的安逸，不安，那也只是殘影。

★如何自在人生，安祥、喜悅、寧靜、自由。

★有的人善於掌控時間，擁有人生；有的人善用時間，處理生命。

★有的人懂得珍惜生命，但感歎人生苦短。

★此生的死亡只是來生的另一個開始。

★死亡是必然，而認識死亡是必要的。

★自己的挫折、不幸，看看世界還有比我們更不幸的。

★快樂不是廉價品，人生路很短暫，但也多彩多姿。

★每個人必須對自己的生命負責，路要靠自己走。





★每個新生命在孕育、出生的過程中，都時時面臨病與死的挑戰。

★沙場戰將能抵千軍萬馬，誰能抵死神的來臨。

★青春的時間、體力是有限的，小心它會把生命從不知不覺中帶走。

★施是富有人生，受是貧乏的人生。

★某種程度上的不適，何嘗不是人生目標中的挑戰。

★活著的旅途中，困擾和煩惱，一直是生活中的一部份。

★為了長遠的目標，遵守著生命過程，領會自己是生涯的掌舵者。

★看生命的成長是感動的，機會也是信心的擁有。

★看得破忍不過，人生的悲哀。

★紅塵的滾滾，是輪迴的生死海。

★苦是人生的真相，只因過分追求快樂。

★要擁有真正的人生，生命必要覺知真理。

★面對無常人生時，需要宗教的安撫與信仰。

★面對無常的智慧，可以讓我在人生賭局離苦得樂。

★面臨橫逆、困頓、潦倒，你能堅守本位？

★夏日的花朵，轉眼間的凋謝；日出日落來得快，去得也快。

★時間不斷的流逝，是生命的每一天之特質。

★時間的公平，要懂得掌控，否則會被時間所限制。

★時間是良藥，良藥苦口，若不珍惜，時間良藥將很快的流走



佳雨

甘露滴滴灑

〇三〇

了。

- ★桂花香、牡丹美，有百日長嗎？
- ★追逐夢想，飽覽生命的山光水色，別忘了經過春夏秋冬。
- ★執著的痛苦，有如生命的盡頭來臨。
- ★常被恩怨、不平、瞋怒所遮蔽，所以輪迴生死。
- ★從人生的病苦中解脫，就能體會真正的快樂。
- ★從生到死，來來去去，忍得過就走得過。
- ★探討人生的問題，如何從痛苦、迷惘、無助中站起來。
- ★教理說明，宇宙人生的真相。
- ★現在擁有，兩腳一伸，又是誰在享用。
- ★畢生辛苦付出，當成長之後……。

- ★莫得老來方學道，孤墳都是少年人。
- ★貪圖一時之樂，小心造成一生中的痛苦。
- ★寒臨春到催人老，不覺白了頭，（不相信看看幾年前相片）。
- ★富貴之人必有先前之造為，貧賤之人也有其業之造。
- ★循著宿命，尋找著密碼中的境遇。
- ★晴時多雲偶陣雨，是凡夫生命過程。
- ★無可奈何，也要懂得我為何而來。
- ★無常是平等的，是公平的，沒有商量餘地的，也是最無情的，更是遍一切處的。
- ★痛苦的舊方法，永遠的在沉痛。
- ★順逆之境的到來，誰肯定它的好壞。



- ★順逆境中，動心還是傷心呢？
- ★徬徨時，看清目標，不變隨緣。
- ★業力是自創的，業報是平等的。
- ★業力總是吃定認命的人（別忘了，人是命運的建築師）。
- ★業報來臨，山崩地裂（小心啊）。
- ★當你面臨死亡，負擔、面對的是你一生之中的所有造作。
- ★跟我們有關係的均是業障、牢獄。
- ★漂亮的成績單，在日常生活當中。
- ★認知生命是酬業的責任，死亡是酬業的解除。
- ★誑妄、自私、驕傲之時，四面楚歌，樹立冤親，生死何從。
- ★酸菜甕中放久了也會有酸味。

- ★樂觀的面對生命，如何踩著輕快的步伐，承擔錯誤的過程。
- ★輪迴，如同流動的水，沒有停止過。
- ★學習中自己，教育自己，是人生中的規則。
- ★醫生難醫命盡人，佛說要度有緣。
- ★覺性太差，妄性太強，致使輪迴不息。
- ★今生的功課，就是結束這個緣，不可冤冤相報，沒完沒了。
- ★名言的參透，自行參悟人生的體驗；見聞的頓悟（你是那一種）。
- ★如何贏回解脫人生中，恐懼的困擾，那就是希望。
- ★人人有個家，無常一來，就得搬家。
- ★人是個最複雜、最不了解自己的動物。



# 修行篇



信雨  
甘露滴瀝

★風雨(苦)摧殘倍見光明(樂)，原因在沒有正確的方式了解自己。

★食物、藥物、情慾、貪著，它不代表力量的擴充。



## 難行道

東去拙尼

談到修行，難免會有人把它和參禪、打坐、念經、念佛、持咒、行善積德等事，聯想在一起，其實那只是修行的形式，不是它裏面的意思，修行，應該是一種心。

有的人把佛法研究得很透徹，有的人講經講得很精湛，有的人禪坐的工夫非常深，有的人念佛念得很迫切。

其實任何一個人都應該要有修養，有修養就是要有修行。受苦時處之泰然：世間什麼最苦？生不得志，貧賤患難，

人情最假。不管什麼苦，都不如佛教的三苦，八苦，苦苦苦，一語道盡「苦」為世間之實相。

古人說「道在苦中磨」、「知苦方有道」，在說明修行在受苦、受難的時候，仍然感到泰然，仍然感到自在。遭受外在內在陷入，身處危難當下，內心能安然，不以為苦，是能看到貪瞋痴慢疑的導火線，引發的爆破點，能甘之如飴的處理它？後放下它？

一個人最難忍耐的就是自己受到委屈，覺得不公平，不合理。此時此刻不計較、不比較。乃至被人誤解毀謗之時，能夠不急於為自己解釋辯駁，心裡能夠忍耐承受，修行就見真章。其實，真正考驗一個人的修養，是在忙碌時。假如你平時

修養很好，在忙碌時就不會心煩意亂、手足無措。人在身忙碌心不忙時，仍然能夠，井然有序，是修啊！

受辱時心懷慈悲，他人侮辱時，還能不計較，可憐對方的無知，以慈悲的心量來原諒他，就是真修行。

什麼是真修行？主要是對你的身心有所幫助，能在你的心理上，改變一些觀念，那就是修行。



★修行就是找出自己，最大的缺點，加以譴責，然後捨離一切的惡。

★考驗修行的分數，在暴風雨來臨時如何處理？

★小心！別讓激動的情緒，趕走了修行的堅定心。

★不可障礙修行，障礙說法，障礙成道。

★心平、清淨、專一，是良好的修行基礎。

★有了目標，才能導入修行的法門。


★知足常樂，是修行者最好的座右銘。

★活到老，學到老，不能遇挫則折，前景才是美麗的，但需要人人願走（修行）一段路。

★耐心是修行與成就的成長激素。

- ★修行，是要認識真理，與學習放下。
- ★修行，死去活來考驗萬般。
- ★修行，沒有理由，只有訓練與磨練。
- ★修行人的工作，內心的耕耘。
- ★修行人的基礎奠定在，挑不動、煽不動。
- ★修行不在名聲高，不在年份多；而是在實踐了些什麼？認識了自己嗎？
- ★修行不知己心，好像電腦失靈、好像廢物雜亂、好像違章建築。
- ★修行不是口說，而是用心去做。
- ★修行不是為別人，要懂得認清生命過程，是帶著業力。

- ★修行中要知道，彼岸就是此岸。
- ★修行有沒有進展，看看你的脾氣，你的毛病改了沒。
- ★修行的根本，安份守己，處事之道呀！
- ★修行的過程，是身心的一大掃除，掃著過去與現在的煩惱執著。
- ★修行的過程中，不是要得到什麼，而是除去什麼。
- ★修行的精進、努力，是成就自己為先。
- ★修行要打破觀念，擁有法喜階梯。
- ★修行要吃得苦中苦，捨得捨得，捨去情感的束縛，習慣的自  
然，稟性的執著。
- ★修行要在眾生身上修，學佛要從心境上下功夫。

- 
- ★修行要有嚮往心，承擔力，方便行。
  - ★修行要研究自己的心（理想），往前行。
  - ★修行要調整心態，【分別、對待、挑剔】是私慾發洩。
  - ★修行最大的困難不在資具，而在自己。
  - ★修行就是不要面子與虛偽，活在不假矯飾的智慧中。
  - ★修行愈深，愈偉大，愈能在命運的簿籍中，走出全程。
  - ★修行領域中，教你去衝，不如請你小心走。
  - ★修善法是福德，修了善法不執著，善法就是智慧。
  - ★除傲心、善謙德、恭退讓、行正道，修行者必備。
  - ★超苦的地方，才是真正修行的地方，不可逃避。
  - ★上天對每一個人的公平，安排了二十四小時。

- ★慈悲是滋潤的山泉，修行的導師。
- ★境界，告訴你修行的實力。
- ★徹底付出，廣修善行，利益眾生，不著我相，方為菩提悲願。
- ★徹底的在生命根源裡頭找出一條救度、解脫之路。
- ★整頓一下，小毛病、小缺點、小過失，就是修行的例行功課。
- ★難關，是適當的考題。
- ★外在的名師引導路徑；內在的潛能才是真正的名師。
- ★生命的課題，如何安靜諦聽。
- ★用生命來作功德，不要用生命去造業。




★任何的挫折、困難，對有志學習的人而言，正是磨練。  
★如果相信有過去、未來，你就會感到平安。  
★有好頭，就會有好面；有好腳，就會有好身體。猶如修善修福、利人利物，是積德呀！  
★有佛的覺，有法的正，有僧的淨，這三寶的泉源，喚醒眾生的迷惘。

★有信心地走這一趟路，營修是一門學問。  
★自在就要放下；解脫就不去執著。  
★行果，實證的目標，方向的過程。  
★行者不離，懺悔、持戒、慈悲、智慧。  
★行為的改進，明事明理。



★行善容易忘掉，代表有三輪體空(恭喜你)。  
★佛法不講宿命，但要了解，宿命是業力來的，業力是造作來與習性來的，(善惡之分)。  
★佛法無量義，用佛法來薰修改過。  
★佛陀不是解脫的代辦人，自己才是解脫的創辦人。  
★佛菩薩均保佑加被，肯幫助自己的人(因自己才是敵人)。  
★何謂空，難捨能捨，看得破，放得下。  
★你的身心行為、努力、用心、心境上仍存我執、私心、貪著是名仍缺乏菩提心。  
★利益眾生就是自己最大的成就。  
★苦行中，要理解它的需要程度。



★苦行是給自己一點意志力，往上精進。  
★要抵擋最後的一天，平時要下功夫，努力學習，正念要分明。

★要知道無常，才能擁有希望。

★要消除惡業，才能美滿人生。

★要學出世間法容易，讚不喜、謗不憂、毀譽不動(做得到，成佛去了)。

★修學上的徬徨，無非失去了信心(尋找安住，心淨持戒)。

★修學的法門，要明智的選擇。

★悟道之人，隨緣而變；安住之人，那有煩惱挫折？

★唯有佛法，才能完成生命的覺醒。

★從生活的安樂中，樹立棟樑的尋找。

★啓開自覺的本能，方有自在、解脫、成就可言。

★貧窮是無價的良師，它告訴你如何達到成功的目的。

★無常，帶給人無限的希望(煩惱就是菩提)。

★慈對治嫉，善對治惡，施對治私，真對治誑。

★蓮花有九品，是阿彌陀佛分層，分別教化不同的眾生。

★學佛不求無障礙，要祈佛光加被障礙減輕。

★學佛不發菩提心，好像耕田不下種，將來哪裡會有收成？

★學佛不精進，也等於放逸，也可說浪費生命的存在。

★學佛之人，最怕中毒，佛制戒而誤食、誤動……。

★學佛之人，耐苦、耐勞、耐熱、耐寒、耐餓。

★學佛究竟是什麼？知人一生離不開時間與空間，宇宙的人生觀。

★學佛是追求真理，認識自己不是分別的。

★學佛這一堂課，無非是自我突破。

★學著要自己解決問題叫長大。

★藉著對佛法的認知，重新找回隨著歲月消失的自己。

★世事無常，好的來觀無常，壞的來也觀無常。

★世間無常，如水月芭蕉，所作滿三界，無常風所壞。

★大事小事，輕重緩急，單純看清楚，否則不好過。

★時機與因緣，要當下把握，一但消失了，想也想不來。

★口不開，身不作，念不雜，閻王沒法子。

★做好事，心安寧；讀好書，增智慧；說好話，人歡迎。

★做是福、吃是樂，把工作當成一種享受，會帶來智慧、成就、榮譽。

★健康的宗教，必須能在日常生活中，把教義和實踐結合為一體。






處事篇



法雨  
甘露  
滴滴  
灑灑

## 人性

拙尼



我是平凡的一個出家人，單純的思考與動機，只希望消災解厄，祈求延壽。踏上充滿神秘色彩的宗教之路，一路上的摸索，經歷了始料未及的人生際遇。真是難以預料，這一段難得的生存體驗，如今呈現出來的是，從某個角度而言的生活回憶錄。

夜深人靜的顛沛，較能隨緣而去改變，對事情的看法，遇事也會在壓力的成長之下，不去執著。是人與人的關係，造就了看清了濁世，發現白天也有人，行駛黑暗的造作；有時候，也發現黑夜風高的晚上，明燈的照耀。

針對性情急躁，求好心切的我，不僅會讓我活得辛苦，也常在無形中帶給自己、他人，莫大的壓力而不自覺。曾何幾時人際關係的緊張，同時失去了……。

凝視佛的德相，泣稽年隨月、月隨日、日隨時的增長，藉由佛法的薰陶，逐漸改變對人事的看法，不再去執著『人性』，不再去苦求種種不滿的答案。

不管是果報還是新殃，告訴了自己，值回票價的是遙不及的自在，唾手可得的是放下，關鍵是不執取糖衣的外包裝，還是暗藏苦黃蓮的生存。意識與腳步共同的提起，朝向覺醒的方

向。

何必為劊子手的『人性』所誘惑，倒不如邂逅心靈，姑且一試。拋開樊籬的表相，一念之間與魔共舞或者理性的赤子之心與樂同行？意想不到的收獲。

……面對態度……改變自己……一片淨土。



★天下最可恥的，莫過於用傷害別人，來掩飾自己的缺點。  
★做一個照亮別人，燃燒自己的蠟燭。犧牲一下，又何妨？  
★一體兩面，試著用對方的觀點看問題，解決問題；第一個解脫的是自己。

★人事、人事，有人就有事，毅力、智慧、道心，加上刻苦耐勞，突破重重關卡。

★人情留一線，日後好相見，留一條生路讓人走。

★人情留一線，將來好相見；給自己留下空間以便迴旋。

★千萬置宅，億萬買鄰，同住無價。

★大環境下要互相的鼓勵，歡喜的奉獻。

★小小的笑容，能增進人與人之間的感情。



- ★小心當一個人沉默不語時，就是強烈的抗議。
- ★不平凡的生命是來自，看他人優點的出發，看他人的缺點，觀察、審查自己。
- ★不念他人惡，常思其善事，智慧離分別，人中最第一。
- ★不念舊惡，可以令人人，和平相處。
- ★不要封閉自己，打開心胸；先去愛別人，別人才會愛你。
- ★不要愧對週遭來的因緣。
- ★不計利害，可以令人人，超越昇華。
- ★不恥下問，成功智慧之舉。
- ★不懂死守善道，利人利己，這一生輸得很徹底。
- ★互相感恩，彼此成就，共創美好、祥和的僧團。

- ★互相警策，互相教誡，互相勉勵，學者的公約。
- ★友須敬重，遇難須襄助，善舉更須稱揚。
- ★以融合的心胸、氣度、雅量對待周邊人。
- ★付出的無私，尊重的分享，深刻的成熟，因緣自然的轉變。
- ★他人的成就，不會因你的嫉妒而失敗，你也不會因此成功。
- ★可以挽回的困境，沒有人願意放棄、捨離。
- ★平等心看待一切，你快樂，我也快樂，自然生活從容。
- ★未成佛道，先結人緣，包容、容納每一個人。
- ★生死知精進，貴賤交情乃見。
- ★用雅量來待人接物，無事不辦，什麼都好，結緣的種種。
- ★用彌勒菩薩笑口常開，常開的笑容，迎接人間塵事。



- ★任何一個地方，都需要真理的滋潤，更需要真理的愛護。
- ★先行了解自己，方能為他人帶來和平。
- ★先當羅漢，隨緣度眾，情感中的無奈。
- ★共存長壽，惜福惜緣，珍惜資源。
- ★名聲長壽，虎死留皮，人留名（處事的精明）。
- ★在別人的身上，看到了自己的影子（習氣）。
- ★多了解自己、多認識自己，方能了解別人，否則學的是謊言。
- ★多聽聽他人的聲音，你將是一個有智慧之人。
- ★成住壞空的世間，不染世間情也難。
- ★成熟的堅持，換來的是尊重關愛，這些來自調整自己。

- ★汝愛我色，我憐你情，結果是感覺出了毛病。
- ★耳要多聞，聽取多方。
- ★伸出你的手，黑白有差，人、事皆一體兩面。
- ★你的成就、成功，均是眾緣合和、眾力所成，非獨一人所能，感恩週遭的人吧！
- ★戒律對自己是硬的，對他人要軟的。
- ★見到別人的醜陋，就是自己本性的反照。
- ★事和，三業上共同遵守。
- ★事業長壽，和平的終結，偉大事業，薪盡火傳。
- ★和善、守信中成長，較容易為別人著想，說起話來夠份量。
- ★征服自己，要待人寬一尺、退一步。





- ★承擔他人之過，勿搶他人之功。
- ★欣賞他人，即是莊嚴自己。
- ★長大、懂事，是給自己與別人榜樣。
- ★信用乃是成功之資本，人若無信，有學亦無所用。
- ★契機契理，和十方大眾共享佛賜的醍醐妙味。
- ★待人以容、以寬；看生死務必要急與危。
- ★待人退一步，愛人寬一寸。
- ★柔軟心，慈悲手，對待你周圍的人。
- ★為了對方，配合對方後慢慢的開導，引入進佛法。
- ★為人情，為世故，往往落入一生中的污點與遺憾。
- ★為人處事，要小心、細心，但不要小心眼。

- ★為師勤教，為徒勤學，方為教中學。
- ★為善雖貧，服其德；權貴行惡，人議過。
- ★相互的影響產生共業力，來到娑婆界。
- ★相處之間的生活，不離慈悲與包容。
- ★相處之道，從忍耐中與相應中得到認知。
- ★若見他人過，自己就是錯；常見自己過，與道即相當。
- ★要他人喜歡你，別忘了卸除固執、我慢。
- ★要別人接受你的不滿，請你用慈悲心、溫和的態度。
- ★要沒有對立，找出對立的根源。
- ★要做到這個跟那個是一樣的。
- ★要懂得將心比心，對換立場；誰不求安樂自在，誰願困苦不



堪。

- ★要懂得無我，才能融入大眾。
- ★倘存生命的真實義，不妨服務大眾，回饋社會。
- ★原諒別人是快樂的，那麼放下的當時是踏實的。
- ★原諒別人是美德，原諒自己是損德。
- ★真正想解脫的，不會樹立敵人，來束縛自己。
- ★真摯的友誼在，善與誠。
- ★缺乏諒解、容忍和耐心，往往是生活中的災殃。
- ★能為他人想，無是非、能思己過、無怨悔、用平常心，就無執著。


★能容得別人的存在，才能成就自己的指南。

- ★能捨自己的立場或利益，設身處地替別人著想。
- ★能對人原諒一分、讓一分，就能得到十分的福。
- ★做一盞路燈，照破黑暗，指引光明，屈曲一下又何妨！
- ★做一輪明月掛高空，多少人受益呀！
- ★做一雙肩膀，讓人擁靠一下。
- ★做人要知分際，為人徒要侍師，為人父要慈，為人子要孝，為人師要教，為人妻要貞，為人夫要忠……。
- ★輕聲細語的讚美一句，拉近彼此的距離。
- ★做人要當一個鑽石或一座寶礦？
- ★驕奢必敗；眾親遠離，孤獨一方，沒有六親朋友。
- ★做好事要把握時機與因緣，因緣消失了，想做也沒有了。



- ★唯有知道如何奉獻的人，方能得到真正的快樂。
- ★常以慈眼視一切眾生，見人得利起隨喜同樂心而不眼紅，不可勢利眼，狗眼看人低。
- ★探究前世的宿命，不如把握眼前的善緣。
- ★救濟貧窮，世間好事一樁。
- ★教學相長，教育自己（自覺），教育他人（覺他）。
- ★理不明，則不辨是非，不辨是非則不能公正。
- ★理和，大家所要斷煩惱為目標。
- ★現實與佛法相融，人人會接受。
- ★祥和！人人要，別忘了善用寬恕。
- ★莫輕於小善，謂『我我不招報』。須知滴水落，亦可滿水瓶，智者完其善，少許少許積。

- ★處在高山，方知平地寬。
- ★處事，吃虧，佔便宜；受苦便是安樂人。
- ★能忍氣，方能有器量；能捨財，是積財德。
- ★處事如同學數學，不只在加減乘除，更要能靈活運用。
- ★處事留點餘地，開口留些包涵（口德）；不可做盡、說盡。
- ★貪財吝嗇，拒絕幫助需要幫助的人，一旦自己有難，恐將求告無門。
- ★造福容易，來自一顆佈施的心，顧及他人的自尊心。
- ★喚醒自己與別人，用它來認識苦的世界。
- ★富能施是德，貧能無求是德。

- 
- ★揚善於大眾，訶責於暗處，因人人有我相。
  - ★無私、無我、大愛是廣大的視野，讓人生有信心與希望。
  - ★無法改變的事實，最好的方法是認了。
  - ★無法原諒對方的人，往往是追求錯誤的開始。
  - ★發揮我為人人，把生命投資在人人，你就不只是一個人。
  - ★等有餘濟人，相信永無濟人之日。
  - ★結怨，成事不足，敗事有餘。
  - ★結緣，助成善業，化解惡緣。
  - ★結緣的認同，心中道路徹底通暢無礙。
  - ★善巧方便，種種方法，啟發智慧，給人人一個空間與時間。
  - ★菩提心、慈悲心要從布施的行動上去培養。

- ★越是愚痴之人，請給予越多的慈悲。
- ★超脫自己，平等一切，宇宙眾生是沒有分別的。
- ★傳佈佛法的法喜，是替眾生作生死橋樑的引導。
- ★傷人之身，可治療；傷人之心，可難醫。
- ★圓滿的功德，要慈悲的結緣。
- ★微笑、皺眉均是一種面相，差別在微笑能解決問題，皺眉問題還是存在的。
- ★微笑是美麗的，笑容是可愛的，它是人與人之間的互動。
- ★愚者挑師之過，智者學師之長。
- ★慈悲的人會說：站在別人的立場與角度想想。
- ★想佔便宜，惹多怨。



- ★想要改造環境適合自己，是過分的要求，便會事事不順心。
- ★想得到榮耀、讚美，先要懂得寬恕、包容。
- ★愛與施：以愛和布施來身體力行宗教教義。
- ★愛護身邊物，珍惜所擁有的，知足常樂。
- ★會開車的人，懂得人間道如同行車規則，何去何從應該了解才對。

★業障重的人常聽到是非，只有智慧的耳朵往往聽到的是真理。

★萬物靜觀皆自如，多留意你身邊的事物，就會發現無窮之樂趣。

★誠實公平正義的真理，必能安定彼此心中的信任。

★路窄須讓人先行，咖啡濃淳香，須留三分給人嚐。

★道理只有一個，境有千百種。

★道理碰到境界，這就是實際的功夫。

★境來不拒，境去不留，隨緣、自在、解脫。

★境遇中的債權人，咄咄逼人。

★寧可讓人責罵，不求讓人寬容。

★寧願跟個聰明的人吵嘴，也不願跟笨者講話。

★對自己要磨練，對他人要用訓練。

★對治內心的賊(煩惱)，只有永遠我錯他對(無怨)。

★對難調伏之人的武器是——慈悲。

★禍根的防止方法，要活得認真，活得隨緣。





- ★管人很累，被管也累，學習，管自己約束自己。
- ★精力和知識，為人類創造利益和福祉。
- ★與其奢望別人改變，不如努力改變自己。
- ★語言、容顏、身行、心意等的布施，只要誰願意誰都可以做到的。
- ★憂鬱症的造成，因執著、因壓力；來自於職業、家庭、病苦、婚姻以及心理的打結。
- ★遇到人、事、物，要山不轉，路不轉，境轉，境不轉，心轉。

★憐憫之心先從人饑己饑；人寒己寒開始。

★暴力只會使怨恨更深更廣，唯有和平與愛心，才是社會和諧

之路。

- ★調整自己的缺點，是勇於接受他人的批評。
- ★鋒芒太露，才華出眾，小心會使人疏遠你。（妒心啊！）
- ★靠山山倒，靠人人跑，靠自己最好，佛子呀！（自立自強、不依賴人、不強求人。）
- ★學到了謙虛，將影響日常生活中的相處之道。
- ★擁有慈悲心與耐心，會讓你魅力四射。
- ★擇友而善，不善而離乃是明智之舉。
- ★積極的，服務大眾，才是真正的看破。
- ★懂得施，是一種智慧，布施要恰當而不勉強。
- ★懂得面對入世的人情變化、世路不平（用出的解套）。



# 勵志篇



法雨  
甘露滴瀟灑

- ★ 環境是死的，人是活的，要調整自己，對環境的不適，否則如同行屍走肉。
- ★ 讀書的目的在管理自己，學問的境界在服務他人。
- ★ 驕傲的人被人棄，對立之後變孤立。
- ★ 觀察人之入微；得供養之時，患難之時，可知其人。





## 荒島的內心

拙尼

有幸生長『寶島的台灣』，而又能在生命的內容裡頭有個法則，讓自己在沮喪、苦難的身心之下，勇往直前。告訴自己，我要活下去，我要在生命的重建中，為自己、為他人，盡所能教學相長的原則上，做一番的努力，讓生命付出一切，使生命更健全更充沛。身心疾病之間相互影響，精闢學習的在用心。但……此時雷聲響、有些颱風、也來了猛雨，心好沈重，生命的處理過程，今天特別沒有充實感、沒有絲毫的歡心……

2006年6月27日，台灣面對族群相煎逼迫之苦。唉!!! 生命的此時，該融入的是鼓舞的選擇，還是沈痛的不捨。人人是眾生，眾生是生命，今日的每一個人，內心都有一座的荒島。荒島中要開墾自己的理想與目標，但理想歸理想、目標歸目標，意識形態中傷害的是每一個人，內心中的價值觀。生命的旅程，這般的苦短，親身經驗中的動機，是濟世度眾？遠離苦痛？還是積極相煎於急促中？如此的用心用力，面對生命中的波浪，相互的殘傷，人人啊！殘傷之後，如何去醫療彼此的身心……。

關於生命的每一個問題，積極的力量開墾的荒島。可否用冷靜一下下，用時間來解讀每一個環扣，然後從信賴中，開闢



一個樂園。它的名字叫『美麗的寶島——台灣』。無論往事如何不如意，用我們每一人良善能量之心，完成這一期生命中所遇的困頓環境，扭轉過來，使生命充滿正氣和快樂。期望心意和人人是一致的，將溶化劑中有的是和平、有的是勉勵的種子。播種、發芽在希望的荒島中……何嘗不是我佛加被注照的期許。



- ★天下損失最大的，莫過於憎恨中親友的遠離。
- ★何謂冤親？怨由親生，無親則無怨。
- ★親不侍反愛他人，為之悖德；親不敬而敬他人，也是悖禮。
- ★只要是人，就會有情感，才叫正常。
- ★律要嚴方行事，期於其生死無怨，乃是人師之該。
- ★情感上的困擾，是失去了依賴。
- ★一分耕耘，一分收穫，一分的計較，一分的墮落。
- ★一個有堅信心的人，不怕狂風暴雨的毀謗。
- ★一個完善之人必有反省之能力。
- ★人心似一片田地，田地沒有播下好的種子，也長不出好的果實。

- ★人必須在覺悟、覺醒中破除那一個念，它的名字叫執。
- ★人活在公平中，便學會公正。
- ★人活在安全中，便學會忠誠。
- ★人活在肯定中，便學會自己。
- ★人活在接納中，便學會愛別人。
- ★人活在鼓勵中，便學會自信。
- ★人活在寬容中，便學會忍耐。
- ★人活在讚美中，便學會讚賞。
- ★人要有自信，但不能太肯定自己，否則後悔多於成就。
- ★人要活，就要活得一身輕，活得光明磊落，活在喜悅之中。
- ★人要記得，處於順境、逆境時均不放棄。



- ★上有良師，下有龍象；上有學，下必有精。
- ★凡事心存和樂，而不厭煩暴躁。
- ★凡事心存法喜，而不貪念物慾。
- ★凡事心存恭敬，而不藐視他人。
- ★凡事心存慈憫，而不幸災樂禍。
- ★凡事心存誠懇，而不虛情假意。
- ★凡事心存寬恕，而不吹毛求疵。
- ★凡事心存謙讓，而不貢高我慢。
- ★凡事心懷感恩，而不自讚己功。
- ★凡事往好的方向想，不鑽牛角尖，算是修行的第一步。
- ★凡事除去私心、偏見，方能控制情緒的不平。

- ★大地任人踏踩，萬物依止而存。
- ★不能耐苦，則事難成。
- ★不能幹脾氣大，是人格修養的缺陷。
- ★不睡夜長，疲倦路長。不識佛法，輪迴長。
- ★不斷的思惟，有益正知的修行。
- ★今日之事今日畢，今生事今生了。
- ★內心有愛，周遭是光明；內心有思，話語良善。
- ★勿降低自己的人格，否則必遭他人的厭惡。
- ★少學如日出；壯學如日中；老學如燭光。（但仍不嫌遲）
- ★心靈的建設、醫療，是離苦得樂的大功臣。
- ★只要盡心盡力，責任完成，不用灰心，是成功的金字牌。

- ★失去仍可能復得，惡語成美音，苛責成稱譽。
- ★失敗是走向成功途中的一個小站，為自己打開一扇窗。
- ★失意時，自我檢討，再次出發。
- ★未來的希望，在於玉要琢磨，才能成器。
- ★正確的思考，多看則不偏，多聞則不邪。
- ★玉不琢不成器，鑽石也不是天生自然的，要經過磨拭、設計，才顯出它的燦爛。
- ★生命的價值在那裡，它來自快樂的耕耘。
- ★生命的學習課程，活到老，學到老。
- ★用一顆喜悅的心、自在的心，走過現實的生活。
- ★用智慧的力量去思考，先謹慎免後悔的出發。

- ★用態度來實現理想，無願不成，付諸行動。
- ★立身濟人，先從勤與儉開始。
- ★向外的徹悟不是大道理，而是徹底認識永恆的自己。
- ★向有優點的人學習可以改掉自身的缺點。
- ★吃得了苦，亦能耐得了楚，這樣才是出於磨練而來。
- ★如果你真的要摘個快樂果實，那麼你就要知因知果、知進知退。
- ★成功在慈悲忍辱，失敗在忿怒急躁。
- ★成功的秘訣在於鎖定目標，適當的時機，做適當的事。
- ★成功的基礎，無非是耐苦、耐勞。
- ★成佛墮落，在用心的重點。

- ★成長是——錯了，可以重新再來。
- ★成就自己成就他人，獲利最多往往是自己。
- ★有智慧、聰明的人，在努力中耕耘，了解自己。
- ★有智慧才有堅定的信仰，有信心才有力量，也才能成就一切。
- ★有智慧的人，聽取週遭的人講話，挑好棄壞。
- ★有智慧的行者，引導眾生體悟佛法，力行佛法。
- ★有智慧無信，長邪見。
- ★有願者，同道融合，般若花開，諸般順利。
- ★自己的無知，機緣的巧遇，回頭不算晚。
- ★人生真善美，屬於勇敢學習的人。

- ★自我了解，自我接納，建立自信，跨步向前，不放棄學習。
- ★自信些，勇敢些，人生充滿極樂。
- ★行善要即時，功德要持續。
- ★佛法是一種解脫束縛的教育。
- ★佛要金裝、人要衣裝，富潤屋、德潤身。
- ★佛學是什麼？是給人希望、給人超越。
- ★快樂在於對自己的滿意，要由自心湧出快樂泉水。
- ★快樂靠自己尋找，不能守株待兔。
- ★把自己當藝術家，（學佛）生命才有創造。
- ★沒有智慧的人，往往只取他人的協助與給予安樂，那不是自己的。

- ★來到這個人間，只是一個過客而已，活出真正的生命。
- ★命是可運作的，福是由己求來的。
- ★知禮不變壞，知法不癡呆，知學菩提來。
- ★空谷幽蘭，往往生長在高山巖上。
- ★肯定與超越，在教育中成長。
- ★信心解決種種當前的問題。
- ★勇氣不可失，信心不可無，世間沒有不能與無能的事，只怕不肯。
- ★恆心就如滴水穿石，再大的阻礙與困難也能衝破。
- ★恆常不變中，容人成其道，無心為目標，用心為原則。
- ★為自己建築一座現世的滿願城，後世的康莊道。

- ★珍惜這一期的生命，要懂得擁有它。
- ★苦候機會上門，不如迎向機會，遙望碧雲藍天。
- ★要不斷鍛鍊自己，成長自己，事無大小，盡力而為就是了。
- ★要為自己的重生，再起勇敢的堅持。
- ★要聰明有智慧難，要糊塗更難（因為有我執在）。
- ★要擺脫命運的糾葛，不如？運命的向前走。
- ★拿破崙的字典裡沒有不字，學佛人的字典裡充滿愛與永恆。
- ★真理的追隨，真實不虛。
- ★真實的安住是，轉向佛道，轉向光明，轉向信仰。
- ★耕耘的播種，必然有收穫。
- ★能付出愛心就是福，能消除煩惱就是慧。

★能幹沒脾氣、明理，是成功的條件。

★逆境之時，勇敢面對，忍受指指點點（心存感恩將有東山再起）。

★逆境使心智成長，不是說山窮水盡時，自然有個轉身處。

★逆境總有出口，別向命運低頭。

★逆增上緣來時，眼不看、耳不聽、口不傳。

★逃避逆境，暫時心安，沒有翻身的餘地。

★追求理解的共識，叫快樂。

★堅持、不肯放棄的人，才會開成功的花朵。

★培養解脫，正確的態度，一句話、一個諾言、一個願力，走向萬里無雲一片天。

- ★崇高理想而行事，感恩快樂的泉源。
- ★得到鼓勵，得到啟發，生命的航線，等待著你我掘發。
- ★從善知識言語中的智慧得益，首先要自己肯聆聽聞。
- ★從學佛的角度，省思人生，學習知識，認識入門的途徑。
- ★接受自己，享受自己的人生，學習自己，磨練自己，才能施於人。
- ★貪愛要斷，增長智慧，增長正確思考。
- ★透過不合理的磨練，不斷反省、懺悔，以導正偏失之觀念。
- ★透過生活的體驗、學習和成長，樂觀的面對生命。
- ★最感動的事，能夠反省。
- ★勝解力、堅固力、歡喜力、修習力四種力量能促進一個人精進不懈地修行。

### 進不懈地修行。

- ★悲智雙運，無我造作，無私分別，是學佛必備條件。
- ★智者求心境，不求外境；愚者求外境得安，不在乎內在。
- ★智慧、謙卑的殺手是傲慢。
- ★智慧不是，生活的裝飾品。
- ★智慧如同夜明珠，照破自私的無明。
- ★智慧者惜名、聽聞，視同生命。
- ★智慧的長壽是生命解脫無私與慈悲。
- ★時間是良藥，良藥是苦口將彌補創傷的傷口。
- ★智慧是用悟的，知識是用學的。
- ★智慧當向恭敬中求，當向謙卑中求，當向無私中求。

★智慧資糧，聽聞教法、研究經典、思惟法義。

★無論順境、逆境都是增上緣，只要善於運用，都是很好的鞭策。

★發奮求法學道，只為將來成道。

★發願要發【利濟眾生】，並且要隨時隨地力行。

★跌倒，是站起來的增長激素。

★跌倒時，認識障礙，勇敢站起來。

★黑暗中需要光明，光明要有燈，燈要點在心中，才能遍照十方。

★黑暗走向黎明，寒冷迎向陽光，挫折趨向承擔。

★傳家與家不離；勤與儉，精與進。

★勤與惰是成敗之源。

★圓滿成就做人與做事的功德，必須心細、氣柔、願大、志堅。

★煩惱少了，相信是學習的增上吧！

★萬里無雲萬里天，是聖者的歷程。

★聖、賢、老少，但求一念覺悟，眾生即是佛。

★聖者不為自利，而憂眾生苦。

★蓋個大房子，倒不如有個大量心。

★毅力是斬殺惡習的利劍。

★賢聖，痛苦化作光明蓮花路。

★學習要有小鳥初飛的精神，不怕失敗，直到學成為止。





# 忍辱篇

信雨  
甘露滴滴灑

★磨練自己、訓練自己，向煩惱的魔軍作戰，向煩惱的習氣改  
革。

★聰明是知識的累積，智慧是內心的體悟。

★離得開情字、傲字，相信遠景是美的。

★人的理想要高，腳步要穩。

★人是自己命運的設計者。

★不碰到艱困成長，是不會成熟的，不會體諒他人。

★吃苦了苦，苦盡甘來；享福了福，以福再培福。

★吃苦了苦，苦盡甘來；享福了福，福盡慧來。





## 路

拙尼

路，是通往回家（寺）的路，短短五分鐘不到，卻在熟悉的路上，有往昔苦樂相伴，在考驗的生命共業中，經年累月，有為法面紅耳赤的諍論、有讚賞彼此的歡笑，有閃爍在淚水中的苦難攜手；是孤獨的身影！陷溺在情緒低潮中回憶著，追溯過往，贏回來的是複雜的煩惱。

是要了解生命，所遭受的一切困厄，頓坐愁城，勇敢在奉獻塵刹的共通點是善用智慧、悲憫、知識的精力，創造利益和

福祉，以日子來計算生命，還在心跳，熱忱的身份和酬業不堪的測數中，實踐往前的大道，希望在無私的程度，較一己之勤，照原定計劃，只許上昇，不許彼此下降的承諾，如同雙行道，有著你來我往的準則，但……

徜徉的路上，流浪狗吠個不停，幾隻小貓也同時喵喵輕聲哼著，抬頭月光雖淡，卻明顯愁賊入心，行者卻故意怠忽職責，故作沈默，任打劫，是沒有生命彌足珍貴感？還是生命旅程被剝奪了些什麼？

唉！說不定是自作主張，做了別人分內之事？活該挨打？悶棍加身？怨誰？啟開心房，用上悲心，為不幸的人著想，又何必與良知起衝突，誤解的準則將消弭於無形，轉個身『無心



信雨  
甘露滴滴灑

〇九六

遵守諾言的人，當心是陷阱中的猛獸』決心和毅力已經建設了勇氣，路短志長，是征服自我，善心的一貼良藥，釋放著是付諸實行的包容……：：：：：諒解。



★忍外在的苦難，增進我們的福報。

★忍來處事，總比辯來得自在。（因為辯中有要贏的心，落得輸贏何用？）

★忍耐之路，是自修善緣之道。

★忍耐之道，是自我充實的學習。

★忍耐必要有，苦的真相、知苦、受苦、忍苦、除苦，是人間的標準法則。

★忍耐的愛，可化解怨恨，容忍敵對之人。

★忍耐的愛，它不是退讓、退縮，而是面對人間種種不平時，用平常心對待。

★忍耐的愛，忍得下共謀要事（成功），走向你要走的路。

忍辱篇  
〇九七



★忍耐的愛，不是無能，而是面對毀謗、譏諷時，用直心去釋懷。

★忍耐的愛，不能忍，會饑餓不耐貧（饑寒起盜心），就會隨俗流轉。

★忍耐的愛，不能忍苦難，就會怨天尤人。

★忍耐的愛，不能忍病苦，就會自哀自憐。

★忍耐的愛，代替鬥爭，得到永恆的和平，營造一個美好的人生。

★忍耐的愛，忍得住責備，才能被造就為有用之人才。

★忍耐的愛，忍得咬牙切齒（受得過，堪受大任，交付重託）。

★忍耐的愛，是天地間寬大的包容。

★忍辱是，愁人與仇人的共同目標。

★忍與激乃是安危之券。

★忍讓的委屈，換來長久的安樂。

★貪瞋痴為病，忍讓謙虛為藥劑。

★唯有真正受過痛苦煎熬的人，才能體悟「忍」的真理與崇高。

★堪受一點委屈，體悟世事無常（消消業）。

★智慧的增長根本在，忍辱。

★感覺浮躁，將是克服狂野的忍功表現。

★任勞容易任怨難；耐苦容易耐煩難，要任怨又耐煩。

★人之所成在於忍，人之所敗在於瞋。



- ★一念迷惑，何時出離，慎思。
- ★一起心動念，業報隨時會來臨。
- ★一點點的小善，慢慢地累積，也可以帶來很多快樂。
- ★了解一個人的出發點與目的就知是否真心。
- ★人人是個佛，當你悟時便是。你在迷時就是眾生。
- ★人人當個畫家，畫出世間的真善美。
- ★人人當菩薩畏因，千萬別當凡夫果來時無處逃。
- ★千萬記得初發心的那個念，千里之路始於初步。
- ★什麼都可以捨去，唯有愛心、容忍心不可捨去。
- ★內心矛盾到自境的不順，是天氣熱了呢？心裡一把火？
- ★心中無明風怎麼吹，能否韜光養晦，靜下心？

★心平氣和無染著，那需持戒。

★心如鏡，屬外在景物不斷轉變，鏡面卻不會轉動，即境轉心不轉。

★心存佛心，人人是佛；凡心，心存複雜分別。

★心存法喜之人，不貪念物欲。

★心存慈悲之人，不幸災樂禍。

★心存感恩，面對萬事萬物。

★心安定，處人處事、講話，就能得體，人緣也會因此而好。

★心有和樂之人，不厭煩暴躁。

★心有感恩之人，不自讚毀他。

★心行處滅，言語道斷。業處相應，當切記聞思修。



- ★心志堅、腳步穩，記得什麼叫修行亦可。
- ★心念一轉，快樂、痛苦、滿意、失望，毫無差距。
- ★心若不安，生活、生命將受到懲罰、作弄、煎熬。
- ★心要像天空一樣，雲開見青天。
- ★心要像明月一樣，有月就有水。
- ★心胸不寬，如同眼睛容不了沙，路真窄。
- ★心情的輕鬆，生活的開啓，法藏的妙地。
- ★心情情緒不好，是生活的一種考驗。
- ★心淨眾生淨，心美看什麼都美。
- ★心量小，則多煩惱；心量寬，則智慧豐饒。
- ★心量小，就逃不出輪迴；心量大，就超越輪迴。



- ★心裡常想幫助他人，就是對自我成長的良好訓練。
- ★心境的開朗、清明、自然展現週遭的環境（善而美）。
- ★以佛心看人，遍地都是佛；以鬼心看人，處處是鬼。
- ★只要用心體悟，心便安住些。
- ★只要定下心思考，沒有不能解決的事。
- ★平順、安逸、無事之人，看不出道心、智慧、耐力有多少？
- ★未來的是妄想，過去的是雜念，要保護此時此刻的愛心，謹守自己當下的本份。
- ★正念與善念中，你將會有止惡行善的行為實踐。
- ★永恆的菩提心，不就是當下的菩提淨土地，極樂國。
- ★用心體悟人事物，行為便不會偏差。



- ★用寧靜的心，觀大地眾生相，聽大地眾生聲。
- ★忙碌躁動的人心，仍然深具啓迷惑的妙用。
- ★有一顆平常的心，才能體會有美好的事物。
- ★有現世的安樂，才有出世的解脫。
- ★有覺，人生就會活潑起來。
- ★自己的覺醒，遠勝他人的勸解與鼓勵，否則心魔一起，任誰也救不了你(可憐啊)。

- ★自我淨化，自我強化，達到真善美的境界。
- ★自家有寶，不知去開發運用，懷抱明珠到處求乞。
- ★至情至性發菩提心，方能度化群迷。
- ★佛法的甚深，緣起甚深，解脫甚深，領悟到了嗎？

★何謂菩提心？內心深處清清楚楚、明明白白。

★我找到了那顆尋覓已久的心？

★改心性除陋習，是進步的原動力。

★每天讀經、看經、禮經，那麼請先自我審查，內心這一部經說了些什麼？

★沒有財物，擁有知足，是天下快樂之人。

★身安不重要，心安方穩定。

★垃圾人人不要，知道清除，內心的垃圾，貪瞋痴慢疑，怎麼辦？。

★宗教的信仰是理智的延續、延久，不是感情偶像作用。

★念頭、念頭、念頭在心頭……，那一念頭。

- ★念頭放下，萬般的自在，否則如影隨身。
- ★放下觀念與主觀，日子便是自自然然的。
- ★明白道理，叫鍊心養性。
- ★注意、不可放鬆的看住你的人生是迷、是悟。
- ★法是觀念的推動，心是情緒上的波動。
- ★盲眼也不代表什麼都看不見。
- ★非時通達，緣自覺悟（不可說，不可說）。
- ★保持平靜、安定，才能做出明智的抉擇。
- ★建立正確的人生觀，千萬別成了安樂包袱哦。
- ★後悔、巧言、善變、沮喪、昏沈、眷戀、猶豫均是，障道的情緒小偷。

- ★思考，會養成善惡一念間。
- ★思惟，一層一層的人生過程。
- ★洗滌煩惱與無明，撫平受傷心靈，洗盡內心三毒，這叫清淨自心。
- ★活在當下，看得清楚與明白，那不就明了心見了性。
- ★美貌如花易謝，智慧亙古長存；珍惜美貌不如充實智慧。
- ★若不安份、守己不能，將淪為慾望的奴隸（喪失心靈上的寧靜）。
- ★要了透，緣起，才能真相大白。
- ★要走平坦路，先行平其心，心污濁道不平。
- ★要訓練自己轉心，不轉境。





- ★要得到內心的一份平靜，學習控制自己的感覺。
- ★要証悟般若，才能自由自在。
- ★要圓滿涅槃，才能究竟人生。
- ★要達到人生最高的境界，它叫，淡泊、老實。
- ★要覺醒，透過自我的覺醒。【可否看到自己的缺點？】
- ★面對佛法懂得在意，受用，不受用。
- ★借看他人之賢，暗奉為師，借以約束自己。
- ★時時好心就是時時好日。
- ★時時保持心中的正念，任何時間、任何方向與地理都是吉祥的。
- ★栽種的花盛開了，美的，必定是種子的美好加上過程。

- ★浮動的心不再毛躁，否則如何自立自強？
- ★財富顯現您外在的尊貴，佛法啓悟您的內在。
- ★動心傷心，不如說是虛妄心。
- ★動機過程，結果是善是惡，小心呀！
- ★參禪何須寧靜，滅了心頭火才真是。
- ★專注、正念是雙胞胎，互補的作用。
- ★瓶子多種，所裝不一，同樣的心，為什麼要裝煩惱。
- ★提昇自己內在的一盞明燈，它的名字叫道德。
- ★提醒自己，真心不夾帶染著。
- ★晴時多雲偶陣雨，像不像你的心。
- ★善用心調伏心，趨佛真心。



- ★善用堅定的意志力，風雨再大也無妨。
- ★菩提心就是願心，有願心才有成就。
- ★菩薩清涼月，眾生心垢淨，人間的真善美。
- ★慈悲喜捨，一旦從心底湧現，便能點亮愛與生命之光，照徹幽暗娑婆。
- ★轉向太快，小心心魔的作祟。
- ★善心待人，光明磊落；心胸任事接物，充滿真善美。
- ★善意在心中擴展時，必須付諸實行。
- ★善用己心，善用智慧，去關心別人的需要，知道別人的感受。
- ★驗身練心，以自己的立場出發。不離正念。

- ★點燃愛的一盞燈，周圍……就會亮起來。
- ★歡喜、感恩是消除煩惱的力量。
- ★觀看人間的百態叫覺受。
- ★慚愧的甘露水，會洗淨不懂精進之人？
- ★慚愧的甘露水，會洗盡懈怠的心。
- ★藉由自知來駕馭心性，培養心靈上的洞察力。
- ★轉境不如轉心，是一樁大工程（加油吧）。
- ★心包太虛、量週沙界。心胸一窄容不了自己。
- ★教育心靈的成長，從驕縱狂妄的個性下手。
- ★人忙不打緊，心不能盲。
- ★夜月掛高空，日明月在哪裡？



# 札記



信雨  
甘露滴滴灑

★只要是好藥；可以治病；用不著知道配藥與藥從那裡來。



## 火海

拙尼

生命在無限中的無限而延續，延續在洪流中的顛沛，渺小的這一生，這一堂課，自以為是學習自在者，以為能在這世間創造支配，一切屬於優勝，往往的反反覆覆中是成就的基石，或許憑著一份經驗再經過體驗的見證下，在驕慢放逸、沈迷、惑欲顯露苦相中，發個心、行個願……朝著慈悲方向前進。

菩薩沒有隔岸觀火，但在大火中的白刃相接，劍樹築成了刀山，試想趨使的那份力量從何而來？……。

不免疑慮，人身難得，佛法難聞，善知識難遇，指導自己的是迷？是惑？是欲？狐疑躊躇，入火坑？下刀山？此刻魔心私利，善惡均在進退之間。正思惟與環境將是理由的交戰呢！是走向毀滅利他的大道，障礙是自我修學的魔境？

哈哈！佛子是我的名字！適當中不覺渾身戰抖，立即停止。瞭望的碧海藍天，置眶熱痕，為自己的無明而悔，還是竊喜保有色身，擁有法身前進而喜極而泣呢？此刻，是仰觀大菩薩呢？是唱道慈悲平等或為自我解脫的權益而在發酵呢？佛子啊！『狗咬枯骨，自以為少知足』卻在『初』發菩提心的當下，蒙蔽了『需』發菩提心的努力。

曾何幾時；何嘗不是在『虛』發心的成長，人生啊！不如



意事，十常八九，面對不如意時，內斂傷人的鋒芒，在個性、言語、臉色、動作、眼神、行為；能迎刃而解的是化解人我是非？明白因緣的成就？潛能、力量，會是最後熾盛的失敗嗎？淡中知真味，患難中見醍醐也說不定，迴嚮！迴嚮！迴嚮再迴嚮，承擔吧！此生此命方有意義的存在，方不愧是釐清創造解脫沉淪的佛子啊！

★世間事是我做，但並不是一定是我的。

★人對國法的負責任，學佛之人要對因果負責。

★大眼睛不代表什麼都看得清楚。

★大廈千間，夜眠七尺。良田千頃，試問日食多少？

★小小的佈施，真誠的、無掛礙的，那才是小中大善。

★已適應的環境，如忽略了一件事，便容易失去原本的自我。

★不正之行，不可行，沉淪苦海於無邊。

★不作無補之功，不為無益之事。

★反省、檢點，可有言語上、行為上、心念上……

★文化長壽(成功之柱)，文化的傳遞，典籍經藏。

★只要用心，人間萬象需去發掘，都能見到自己的菩提心。



- ★平凡就是偉大，無求就是崇高。
- ★平淡很難做到，但成就得靠它，個中有個老實呀！
- ★打開心胸，陽光照進來。
- ★打開心胸看世界，無一不是自然美。
- ★打開您的心扉，讓善知識指點與救濟。
- ★正知正見，三界的解脫。
- ★瓜有藤，樹有根，是天地間的化育，利益永不離喜樂。
- ★生、死之路，冷暖清楚，上山、下海……必須相信有佛法就有辦法。
- ★有心即使十萬里路不算遠，無心即使近在隔鄰也走不到。
- ★有量就有福，有福就有靈性，福至心靈。

- ★自己需要而生活，自私利己、只為自己、不做不行。
- ★佛法，就是教人熱愛生命、認真生活、懂得樂趣。
- ★沒有人我是非，心無染著，便是持戒。
- ★沒有規矩，生活就會亂了秩序。
- ★言可興邦，言可頓悟，言可解脫。
- ★享有、擁有的快樂，不在比較與快速中。
- ★為人不可拖泥帶水，切勿前腳已落地，後腳不肯放開。
- ★看不開、放不下、立願未發心、習氣未改，是反覆輪迴的所在。
- ★看而後覺，覺而後想，想而後欲，欲而後動。
- ★若不能從挫折的經驗中體驗，就如同不能堅持的人，無法獲

得他人的喜歡。

- ★要如何利用歷練來成長，那就問開啓生命中的視野在那裡？
- ★要識得因果，才能心甘情願。
- ★展現自己的菩提悲願，『看得到自己的種種行為』。
- ★能自立、獨立、開朗，便能獨當一面。
- ★能惜福，就能行善，就能快樂與幸福。
- ★記取教訓、痛苦的回憶，還不知悔改。唉！愚癡啊！
- ★財色名食睡是屬於地獄裡面的種子，絕對不可以觸摸它。
- ★追尋大我（真理）人生，探索內心（自我本性）的寶藏（不再輪迴）。
- ★做惡一直存心頭，那你的懺恥之心也擁有（你還有救）。

★設定【這樣】之心，就會痛苦。

★責任、踏實、言行、緣將是運命的原動力。

★貪心轉滿足，滿足轉慈悲。

★善與惡之間是生命，也是自個兒的選擇。

★順境之時勿怠惰、自大（金山銀山挖得空，自大無人緣）。

★想著永遠的過去，想著永遠的未來，你的內心就會平衡、快樂。

★愛惜物命、延續物命就是護生，也就是惜福。

★極端之事不可做，生死不斷。

★路必須去走，方能到達；事必須去做，才能完成；苦必須去受，才可消除。

★道德長壽【謙讓】，典範夙昔天長地久經【立德】。

★對物質要正直而得，不可一味強求。

★福德資糧，布施、發願、實踐。

★精力充沛，忙碌的人，較容易快樂。

★寬與虛是恩怨對立。

★審查一下，你的心、愈低下、愈謙，即是心包太虛。

★審查本身的污點是否增長，在容易動怒中。

★審查自己多一分，就會少一分注意他人。

★審查自己是否魔性纏身，看看他人的建議、言語，你喜歡嗎？

★審察自己的虛榮、無理與要求。

★德由謗來，緣由願來，果由因來。

★樣樣屬我的，我屬於樣樣，這叫沒有差別與對立。

★熱誠的心靈是人類最偉大的武器。

★援用佛法的道理，讓心性成熟些。

★緣來不拒，緣去不留，隨緣自在解脫。

★緣來之時，緣滅中，是人人最無法掌控的。


★請大家當個賽跑的選手，勇往直前，擁有成果。

★適應的環境，忽略了一件事，便容易失去原本的自我。

★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。

★學問式：把宗教當作一門學問或哲學來研究。





★學習不是為了比較，是為了知道。

★擁有真理要在相信、責任、義務中展現。

★機緣，是實力的培養。

★燈燈相續，燈海一片，閃爍中，不是在延續著佛法嗎？

★錯誤的決策比貪著來得嚴重。

★錯誤的造成事實，接受它，不要排斥它「無法挽回」。

★隨緣的自在，夾帶著無奈與不變。

★隨機應考力行中實踐。

★禪字不在腿功夫，而是日常生活中的霎那霎那間。

★勸請懺悔，隨喜方能普及一切，迴向善提。

★體內的巫師，精神的魔鬼，道業的小偷是不懂佛法的人所擁

有。

★體會、期盼與慈愛，多麼充滿希望。

★（我）是基礎主義，輪迴的根本。

★不遭禍殃，未必無障。

★日常點滴，磨練自己。

★虧本的生意沒人想做，但發脾氣是人人都有的。

★仰空吐痰、逆風掃塵，反自受。

★我是造業的因，身是受苦的果。

★無論種了什麼因，好、壞都是自己造成的果實。

★實實的不可執著？品味的高低，在實踐下工夫。

★滴水能穿石，小惡不作，小善可行。



★日落西山暮鼓催，光聽是不夠的，重要是日常生活中的實踐  
做了沒？

- ★布施是賣貧買富最好的方法。
- ★生活的安定，修學的肯定，那才是當下極樂、永恆淨土。
- ★生活課程啓發頑冥之心，教育中糾正不良習慣。
- ★生活艱難之時，即是持戒重要時刻。
- ★寶珠存放惡臭箱子裡，感覺如何？
- ★把財富施諸悲敬，用於應用之處才是真正屬於自己。
- ★把錢財用於有用之處，才是屬於自己的。
- ★身受、心結合在一起，運用自如，方能達到解脫法門。
- ★身心奉塵刹，是則名為報佛恩。

- ★身體力行的實踐，將感動了我們這一生的生活。
- ★披星戴月、快馬加鞭、把握時機，認清娑婆苦。
- ★狗牙當佛牙拜也成就，其念力定力夠。
- ★知止有定，定而能靜，靜而安，安而慮，慮而得。
- ★知止能除妄想，安貧要禁奢心。
- ★雨下雖小，亦能穿石，善雖微，積的也是德。
- ★持戒嚴道會明。你我怨你我睦。戒不學魔將欺。
- ★耐貧不卑，耐謗不辯。
- ★要實踐，中道才能安身立命。
- ★重要的現在把握了嗎？若沒有的話無法獲得永恆。
- ★悅樂、不沾染之人，必定是尊貴的做事不離正軌。



- ★時時注意自己的言行、態度……。
- ★追查來世的因果，不如謹慎當下的行為。
- ★做了壞事由反省而懺悔，得清淨。
- ★欲得十分利，先行學五分捨。
- ★殺生食肉，斷慈悲種子。
- ★無怨無悔的實踐，佛法難聞，今已聞。
- ★該了就是了，該行便行，該斷快斷，此岸就是彼岸。
- ★境界，會告訴你人生的考題。
- ★實際有辦道，紅燈綠燈走得了。
- ★應善盡本份，以身作則，要迷途知返。
- ★懂得剎車總比撞車好(好險哦)。

★禪定，像西北雨。塵勞，像飛沙走石；飛沙走石需要西北雨來灑。

★以身作則，建立好榜樣，喜好助人，時常恭敬禮拜，佛菩薩和一切聖賢。

★以身作則，建立好榜樣；不矯揉造作，不奇裝異服。

★有錢有權，是一種福報，懂得如何去運用，是一種高度的智慧。

★你若不信因果，試試你殺人有什麼結果。

★你捨一分，人將惠於心；吃苦一點，受益無限。

★沒有檢討自己的過失，往往見著他人的缺點。



佳  
丽  
甘露滴滴灑



夜 语



## 夢中夢笑南柯

拙尼

對光夜語的夢徑途中，夢到了您，心中積起傷痛在悲泣驚醒，無法得到抒解，徬徨落寞，因夢中有您的那份執愛，驚醒的心靈，沒有幸福，沒有歡悅，只有深深振動的心弦，清楚的命運之神（業力），是如此這般的操弄於我，霎那間被掌控股掌之內，停留夜暝，多麼希望有一盞的燈光（您），在我的左右前後亮起來，引導我走向祥和淨化的庭園，好讓我省察自心，好讓我從缺陷不淨的內心，借由外境能得到修改，走出暗

暝的陰影，還我身心一個鬆綁……。

夢醒了！心中還是悶得慌，一句話、一個眼神、一聲嘆息、歡笑依然的清晰，緊緊牽動著情緒，心靈起伏著那份執愛，生命的真諦，不就是在學佛的教育嗎？經歷生命旅程，不是自己規劃行程？到底是互動中，呈現人性，因中有果，果中有因的延續，還是新殃造就了，千變萬化，錯綜複雜的通病，落實在『我』最大的挑戰中，抓了個輪廓成主觀意識的主角，掛名累犯是通病，自私是專利；……然後……

這時……太陽升起；原來彩霞美麗，怎能比得上陽光的昂首，靜晨微風是那般的清涼，陽光微風相互之下，溫暖無盡似的漫漫觀待，領航的晨曦春風，全新揮之而去的夢，視野的寬



擴是要我，深呼吸，吸一口氣，原來航向自在的，不是要管理的心靈，而是放下的學習，總算明瞭了，付出是快樂，箇中的滋味或許是薰染成習，但只要找到純淨、喜悅的桃花源，何必再去執取陶淵明呢？一念之間的收獲了會心一笑；不算是意外哦！：是懂得『付出何須要回報？受逆何苦要怨人？』。



- ★海可填平，口永遠填不平，填不滿。
- ★讚歎別人是莊嚴自己，批評別人是作賤自己。
- ★讚美要有內容，忍耐的精神，尊重的態度，仔細的思惟。
- ★聲音它的別號叫是非。是非是遍一切處的。
- ★一言害人足已，培植人要千句與。
- ★人前若言他人短，必見是非與小人。
- ★人處世間，惡極之口業、氣高之勢，圓滑無知，是無形的致命癌症。
- ★人當氣極之時，當於委屈勸解，不可大聲理論。
- ★小人有兩個明顯的特徵，口如蜜、語言尖酸。
- ★不鬥爭，不吵架，是在覺性中闡發。



- ★說和合語，不挑撥離間。
- ★說話要言之有情，言之有味，言之有理。
- ★說話誠實，不口是心非、亂打妄語。
- ★嘲諷中成長，容易消極；嫉妒中成長，容易勾心鬥角。
- ★妄言綺語，斷誠實種子。
- ★妄語、兩舌，如同殺人不見血。
- ★你的毛病可能在悅耳的甜言蜜語和稱讚接受太多（迷惑關鍵）。
- ★善護口業，不譏他過；善護身業，不失律儀；善護意業，清淨無染。
- ★遇難退縮，遇考退志，凡事找理由、藉口，試想有道嗎？

- ★語言的讚美，伸手不打笑臉，優越感誰沒有。
- ★誹謗他人，只會傷害自己（造口業）。
- ★禍是放縱自己之欲，惡是說人是非。
- ★好話一句暖心窩，譏笑一出惹煩憂。
- ★如果有人告訴你：據說、聽說；恐怕變胡說。
- ★人生不學一指禪，因一指伸出，皆為指責他人的不是，種種的不對。
- ★人與人除了溝通以外，就是包容，凡事講清楚說明白（人際相處妙方）。
- ★人總是習慣將錯誤拋給別人，為自己編織一個不實的理由。
- ★片面之詞，他語、他說，智者善察是非，不受迷惑。



- ★佛說不可以戲論，偶而的笑話、幽默，日子會好過些。
- ★何謂日日好日，時時好時，是非若無便是。
- ★扭曲他人的言語，巧辯的解說，無藥可救（不要無中生有，醜化他人，掩蓋自我）。
- ★良藥雖苦，但利於病。言雖逆耳，但利於行。
- ★和藹可親的態度，是最有力的自我介紹。
- ★爭吵不休，無非貪字現前，瞋恨跟著來。
- ★知自之心，勿損他人之名。
- ★指摘他人的瑕疵，卻忘記看看自己的錯處。
- ★話多、話少、沉默要得當，否則得到的反而是批評。
- ★話多必有失，心也散亂。

- ★這樣也罵那樣也罵，動怒否？
- ★常讚美別人長處，不背後說人的過錯。
- ★發現自己有錯誤時，別以為用發脾氣、吵鬧，就能隱藏短處。
- ★處在人事間，要懂得學人、事、物，少多言。
- ★親切的言語和行動，常有意想不到的效果。
- ★超越內心的愛恨，世間就沒有負擔。
- ★一念之間全盤皆輸，只因未事先防範。
- ★一個人想有報復的心，那麼災禍、無明隨時跟著。
- ★人的心念意境，如能時常保持開朗清明，展現于周遭的環境，都是美而善的。





- ★不忘初心，可以給人人力量與團結。
- ★不後悔過去，不渴求未來，把握此時身心可否健康。
- ★不要迷信命運，要相信因果。
- ★天天延續著昨日的情緒（輪迴）。
- ★天堂、地獄只在一念之間。
- ★慾望人人有，強求太多，痛苦、罪惡如影隨身。
- ★慾望若無，天地這般寬，永無牽絆。
- ★慾望降低，理性升高，何愁不開悟。
- ★變化莫測的心是來自放縱。
- ★內心沒有觀照，叫做表面功夫。
- ★包容看事物，對一生有正面的影響。

- ★妄想中的生起，它的名字叫煩惱，也叫苦行。
- ★有快樂誰不想！但要快樂之前，請放下你的貪慾。
- ★身口意業不動，設遇嗔罵應起慈心。
- ★邪知邪見，六道的沉淪。
- ★過去是雜念，未來是妄想，最好把握當下。
- ★試圖控制雜染的煩惱，進展放下執取的精進。
- ★寧可碎此身，終不退此心。
- ★審我幾分不是，便是覺。懺我幾分不是，亦是悟。
- ★學佛、做人不二法門，反省、認知自己。
- ★世間沒有過，過是從自己的分別、執著裡來的。
- ★了透生活的真相，在日常熟悉的事物中。



- ★大海的偉大，除了它的美、壯闊、坦蕩，還納百川。
- ★大海納百川，它也在百川最低處。
- ★不能省察自己，如何能度眾。
- ★不能降服自己，很難降服（施惠）他人。
- ★中道，是適當的見解（適當叫有彈性）。
- ★心隨境轉，動轉不息，則人我是非皆成紛擾，不能自己。
- ★生氣，是把別人的過錯拿來懲罰自己。
- ★生氣如同，石刻字、沙寫字、水寫字。「您是那一種」？
- ★安詳的人往往屬於有智慧的人（其不論苦中還是樂）。
- ★雜亂的土地，長不出優良的作物；紛亂的心，開不出智慧的花朵。

- ★雜草的繁殖力，如同欲望永遠無滿足。
- ★人之所欲無窮，而物質可以足吾欲者有限。
- ★不應執著自己的喜樂貪著。
- ★在生活中，不知責任、使命感為何物，小心是道心的流失。
- ★如何放下、破除我執，學佛吧！認識自己方能找到生命的永恆。
- ★如何運用專心用功的秘訣。
- ★佛教是以智化情，要轉念。
- ★努力去愛一個你原本怨恨的人，是善待自己。
- ★困難時，冷靜分析，突破執著。
- ★承認失敗是一件不容易的事。



★放棄自己的思想，去學習進入真理，不去執著。  
★知足的人，雖臥地上，猶如天堂；不知足的人，雖處天堂，亦如地獄。

- ★面對逆境，找出根源，有轉機。
- ★唯有勇敢接受忍耐，內心才能有寬容的空間。
- ★常識經驗而工作，不爭、無瞋少怨，自然得福。
- ★情執是煩惱因，放不下就得不到自在。
- ★欲望不多的人，就沒有失望；欲望越大的人，痛苦越多。
- ★貪瞋痴慢不斷，學佛枉然。
- ★無悲願心，無菩提心，即使三藏十二部經，能讀、能說，還是凡夫。

- ★感恩、緬懷佛陀，頂禮去除傲慢心。
- ★當你有罪惡感時，趕快懺悔，否則你趨向毀滅。
- ★當個菩薩吧！爭到最後苦的是誰？
- ★對痛苦不得失去覺（知）與感受，不要逃避，喚醒自己。痛苦在那兒？面對它。
- ★種種困頓、壓力來臨時，展現你的歡喜心接受它。
- ★學習中拒絕所有的言教，即失敗的開始。
- ★學習在忙碌中，心不散亂，也算安住。
- ★學習自己，連根拔除逆境困頓、恐懼的陰影。
- ★學習的過程中，要謹慎你的誠意。
- ★懂得慚愧，你就會學佛。



- ★禪宗要參話頭，人人卻要參煩惱。
- ★覺醒，要在攀緣、苦惱、無明中解放出來。
- ★覺醒才能化掉一切黑暗，除去一切障礙、阻力、痛苦。
- ★驕傲與偏見、虛榮心，是傷自己的癌症腫瘤；因為人最執著的是執愛，它沒有公式、原則、道理。
- ★顯現生命的昇華必須俱備安定淨化汝心，方能開發出你潛在的生命力量。

- ★以染著的心去行善、布施，功德甚微。
- ★以歡喜心行布施而不懊惱，叫喜捨。
- ★合影的照片中你先看誰（人都是自私的）。
- ★如果你心理有病叫嫉妒，那請你碰人、事、物時，隨喜功德

吧。

- ★自尊、自卑、優越太強，堪不起一絲的逆境。
- ★自誇不謙之人，必結惡緣在前。
- ★行者美德，不記恨、不怨尤。
- ★你如果是杯子倒滿了水，還能容下別人給你的？
- ★你恨人，人也恨你，能做到怨仇宜解不宜結，你原諒人，人也就原諒你。
- ★你處低，人跟你；你處高，人離你。
- ★你對，我錯，須互相的容忍，就沒有你與我之名稱。
- ★你壞要更努力，業重要更用心，別人付十分，自己要用心一百分。



★佈施之時要歡喜，若不歡喜心，如同沙漠種植，不能開花結果。

★別人批評你，你生氣了嗎？

★忘記別人的缺點，反觀自己的造作。

★把握當下，不要輸在人前的負面情緒。

★每一個人的標準不一樣，考量自己的狀況，不是看別人的長

短。

★沒有一個我字，方能確保不曲解人意，因有我，就有主觀。

★芝麻綠豆小事，頓足。那大專關頭呢？

★怨恨唯有慈悲方能化解，這是不變的道理。

★染著心做善，再大也只有裝模作樣。

★看人不順眼，小心魔心附佛子。

★不執取的心，自然不掛礙，幻化人生，萬物總歸山河大地。

★去除無明的私慾，方達晴空萬里無雲時。

★正念帶動了善心，戒掉了習氣（回頭是岸）。

★守著，看著，去感覺你的情緒。

★成就感，增加我執而已。

★快樂、痛苦，是抽象的問題。

★雜草（煩惱）不除，將來成片、成叢林草園。

★擁有真善美必要有清淨心，要有正念，沒有執著。

★潛伏內在的貪、瞋、痴、慢、疑，如同烏雲遮日。

★虛榮心、貪婪、殘忍、仇怨，將是餐桌上的殘渣。



- ★沒有私心之人，方能辦大事。
- ★好勝心不可有，知足心卻要具備↓（何等的自在）。
- ★碰到敵人事小，碰到自己的貪婪、憎恨、嫉妒事大。
- ★當你不善的念頭起，你已背叛了良知。
- ★煩惱，比怨賊、強盜、土匪還要厲害，『擒山中之賊易，捉心中之賊難』。
- ★煩惱，是強烈的情緒（煩惱由貪、瞋、痴而來）。
- ★煩惱來自不合理的欲望。
- ★煩惱要斷，先行知足好。
- ★貪瞋之火，燃燒良知，法水清涼在心中。
- ★惡念當起，速停，不可順其造作。

- ★清除煩惱，注意一下，量多了呢？還是質提昇了。
- ★若不能掙脫負面的情緒，就會面對不斷的危機。
- ★放不下的點，就是煩惱所在。
- ★放不下煩惱，猶似飛揚的塵垢。
- ★修心養性在乎於，不驚、不喜、不怒下手。
- ★想到的好壞，直覺的習慣，是作意的實踐。
- ★塵垢（貪、瞋、痴），是生命中的缺口。
- ★過分的自責是心智發展的致命傷。
- ★眾生製造煩惱，才覺知（所以叫眾生）。
- ★醉酒昏迷，斷聰明種子。
- ★嫉妒、仇視、排斥，明顯的把生命交給別人。



# 後記



法雨  
甘露滴滴灑

★嫉妒是愚昧的自私，難以踢開的絆腳石。  
★遏止生氣的好方法：眼前的每一個人均是菩薩（好人），唯我一人是凡夫（自然息怒）。



## 無奈的祝福

拙尼



是濛濛細雨，雖值黃昏夕陽時，但……細雨落落大方，沒有因為誰的喜歡不喜歡而稍做改變，執著中，時大時小任意放縱夾帶微風，唉啊！好無奈！

情緒如同爆米花，管理站中的機械似乎失靈了，身心靈在調整中努力著，壓住暴躁的念頭，好苦啊！雨啊！此刻應該停了吧？策動情緒的此時，已經沒有安伏的藥方，因為，夜暝在正常中似乎早來報到了……。

是直心還是呆傻或者念頭的出軌，努力的在找著，那一份曾經擁有的：在那遙遠的地方，是否有身受感同的人，心靈上思緒上，也在做調整的工程？可曾找到整修的工具？工具的蹤跡可否試用？

有多久了？沒有聽到那熟悉的呼喚，此刻，黏著生起的，除了求不得苦之外，由不得自己的喜歡不喜歡，快樂不快樂。痛苦與無奈並肩，兩者策動思緒的兇手？然而……亂了方寸，沒有周全的看破，忘不了啊！平衡、公道在那裡？……？一片夜的暗暝到了，毫無憐憫之心，不會因誰的執著苦痛當下而停頓，哈哈！原來相互依存的，人世間種種現象，隨著無常，隨著意識與心態，表露無餘，在不同的時間地點，是





刀有鋒的相殘，或手軟些的刀背狠敲：說不定並立歡悅迎春，善緣的互動。是無奈！是學習，是教育中的止惡、讓改善的步伐加快……。

拾取了教育，拾取了快樂，跟隨而來的，是初發心的勇猛，鍛鍊心直到超越黃昏、細雨、風、夜，沒有爆米花的情緒，沒有管理站失靈，念頭策動是，【己身如得教，則教他不能，欲教他人，先須自教】。

遙望碧海藍天，寄上的是祝福，伸手是扶持，相處的是同甘共苦，全力的支持，取代了無奈的揮霍。讓貪得無厭者、說而不做者、阿諛奉承者、衷心的期待。『善』是永遠的朋友，『緣』是永遠的財富，獻上無限的祝福，心靈交會處，是佛法

的教育。耕耘吧！人人！！

——共勉之——

拙尼 于孤淨室2006. 6. 28

# 助印名冊

林瀚璿	邱思綺
許璫洹	邱思慧
林睿陞	邱仲恩
林濼蓉	邱可瞳
林璟鴻	洪金寶
林得維	林吉良
邱漢春	茹翠蓉合家
許瑢椿	三寶弟子



法雨  
甘露  
滴滴  
灑灑

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

作者 體証法師

責任編輯 台灣琉璃山東方淨苑

封面題字 體証法師

封面圖片 體証法師

出版發行 台灣琉璃山東方淨苑

承印 鴻順印刷文化事業股份有限公司

電話 07-3162246

出版日期 2014年9月再版

此書流通處 琉璃山東方淨苑、琉璃山福臨寺(台中假日佛學院)

南投縣國姓鄉大旗村旗洞巷21之一號

台中市南區復興路3段307號

e-mail tungfan.chingyu@gmail.com

http://www.lis.org.tw

電話 049-2724023、04-22297881

傳真 049-2721841、04-22297598

劃撥帳號 22517117(戶名：東方淨苑)

琉璃山全球資訊網/www.lis.org.tw

結緣書(非賣品，不得轉售)歡迎助印

版權所有，未經同意請勿任意轉載翻印