

# 清涼禪話

*Refreshing Dharma Talks*

常律法師於台視演講『清涼禪話』內容，  
榮獲全國電視佛學節目收視第一名

(中文版)

佛教正德慈善文教機構 創辦人

常律法師 著作



# 清涼禪話

*Refreshing Dharma Talks*

常律法師於台視演講『清涼禪話』內容，  
榮獲全國電視佛學節目收視第一名

(中文版)

佛教正德慈善文教機構 創辦人

常律法師 著作



## 序文

**佛**法乃為心法，由禪修中所流露出高深智慧般若，去領悟萬事萬物之真理及互動因緣，以世俗智慧實難以理解真義！

要體悟佛法得先禪修而入，求得定靜，自淨其心，令無雜染，般若自生，萬法真理自可融通徹悟，此時心靈自是清涼自在，如遊虛空，無罣無礙，煩惱不生絲毫，歡喜自在無比。

出家數載，尚不敢言了悟佛法，只憑禪中淺修所悟之有限與眾分享，願帶與大眾一點歡喜信心，則心已足矣，並祈賢者不吝指正。

《清涼禪話》內容，曾於台視播講一年，收視率創全國電視佛學節目之冠，為始料未及，足見現代新人類心靈之空虛無奈，有待禪修紓解，令眾等皆歡喜人間，造福人群，使人生更加亮麗璀璨，清涼又自在，而非苦海。阿彌陀佛！

常律

## 目錄

• 序文	2
• 佛教的真義	9
• 感恩的人生	11
• 破除迷信	12
• 誰最值得羨慕	15
• 把握四個時機修道行善	17
• 口德妙香	19
• 眾苦繫一身，世間什麼最苦？	21
• 智慧的金錢觀	23
• 持戒念佛	25
• 包容心、感恩心、精進心賀新年	27
• 如何做個內外兼美的女人	30
• 菩提引路	32
• 以退為進自在解脫	34
• 一切苦惱的根本-貪、瞋、癡	36
• 快樂人生	38
• 慈悲願力	40
• 天堂與地獄	42
• 懺悔之德	44

## 目錄

- 如何創造光明的命運 46
- 死不足懼 48
- 廣結善緣掌握未來 50
- 佛教的無量慈悲觀 52
- 生命短暫，韶光即逝 54
- 閻羅王的信 56
- 我執的可怕 58
- 如何擁有幸福的家庭 60
- 成功的背後 62
- 生死的孤苦觀 64
- 情愛是苦 66
- 得到與失去 69
- 除生死不離苦惱法 71
- 披毛戴角還 74
- 行善解惡 77
- 感恩心，清涼地 79
- 行善延壽 82
- 快樂之後的悲哀 85
- 愚癡的真相 87

## 目錄

- 直心是修行的道場 89
- 儲存財物的不二法門--布施 91
- 殺業的可怕 94
- 如何消除執著妄想 96
- 不信神佛的人，乃是知識低的人 99
- 談夫妻仳離之苦 101
- 健康之道 103
- 將軍的古董 105
- 人間多餓鬼 107
- 功德大小論 109
- 捐建神廟無功德反有罪業 112
- 愛面子 115
- 一個老富翁與四個太太 117
- 後世不再為人 120
- 一句話五百兩銀子 123
- 致命傷的兩片薄唇 126
- 太太如何得到丈夫的心 129
- 死牛吃草 132
- 論日本婦女之女德 134

## 目錄

- 天堂地獄在人間 37
- 說日本狗論忠義 40
- 殘缺不全的鬼 143
- 隨它去不管它 146
- 感嘆人生 148
- 佛性平等 150
- 慳貪惡口墮餓鬼道中 152
- 開店生財之道 154
- 三件古董 156
- 佛教的企業觀 158
- 賭博之害 160
- 真假人情味 162
- 勸人的諺語 164
- 輪迴 168
- 一切動物皆有佛性 170
- 念佛解脫現世苦 173
- 女人美貌又富貴的因素 175
- 輪迴生死淚 177
- 如何改變命運 179

## 目錄

- 方便的人生 182
- 念佛一聲，地獄釋放 184
- 惡狗為慈，轉世為出家人 186
- 靜定 188
- 煙草之毒害 191
- 妻待夫之五事 193
- 正確的人生觀 195
- 人命無常 197
- 治病先治心 199
- 惜福惜緣 202
- 慈悲慈悲障 204
- 自在的心 206
- 藥師琉璃光如來 208
- 拜拜祭祀何用殺生 210
- 布施者果報自得 211
- 娑婆世界面面觀 213
- 彌勒菩薩女人身 216
- 人生舞台的春夢 219
- 莊嚴由心所生 221

## 目錄

- 因果的可怕 223
- 愛吃蔥蒜會損福德 225
- 羅狀元出家 227
- 中元普度的由來 230
- 玉耶女的故事 232
- 知福、惜福，戒賭為先 235
- 談人生無常，講四個大願 237
- 在勤奮中打發時間 239
- 算命 241
- 愛心應從身邊小事做起 243
- 一個學佛的人應有的態度 245
- 佛像的由來 247
- 隨喜功德 250
- 誦經超拔的功德 253

## 佛教的真義

佛說人若要改變改運，只要靠自己，努力行善布施，  
人生就會幸福光明，這就是因果。

**佛** 這個字是由印度語翻譯過來，意思是一位大智慧、大慈悲、大覺悟的聖人。

佛不是神，更不是仙；佛教更不是宗教，而是一種智慧、慈悲、覺悟的教育，教導我們應用智慧觀照世間一切事理的真相。如何包容寬恕別人、慈悲助人；如何去覺悟世間一切苦空無常的道理，讓我們不會執迷財色名利的追求，使我們對凡事能看得開、放得下而不執著，破除貪瞋癡之惡念，斷一切苦惱。

佛教是徹底破除迷信，啟發我們的良知良能，使我們更有智慧去分辨是非善惡、黑白正邪，而不會去造惡害人，進而發揮慈悲心幫助天下痛苦的眾生，希望所有眾生都能得到永恆幸福生活的一種人生教育。

何謂智慧？佛在《金剛經》說：「若有人以音聲見我，以色見我，是行邪道，不能見如來。」意即人若以好音好相來求得智慧福報，那麼這個人就是行邪道而無法見到原本佛性，更不是佛的弟子。

佛說人若要改變命運，要靠自己努力行善布施，人生就會幸福光明，這就是因果。即所謂善有善報，惡有惡報。

因此，佛菩薩不是讓我們祈求平安、賺錢、健康長壽的，佛是教我們做人的道理及如何修行成佛，進而轉化命運。命運是掌握在自己手中，不是操縱於神佛、上帝的手上。比如當學



生的，若要成績好，就要努力讀書；生意人想生意發達，就要講究信用及服務品質；職位要提升、公務員要高升，就得奉公守法，盡忠職責；出外要平安，就得遵守交通規則…。

由這些例子可以了解，我們要擁有光明幸福的人生，完全靠自己去改造，不是靠求佛菩薩的保佑。

說到慈悲，佛教提倡無緣大慈、同體大悲，意即幫助解脫所有眾生的痛苦。一般人只關愛照顧自己家人親友，而忽略周遭人們的痛苦，這叫小愛。佛說：「每位眾生皆是我們累世父母兄弟姊妹來轉世的，應發揮大愛精神，去關愛幫助所有的人，並寬恕一切人、一切事，對一個仇人不但要寬恕他，還要再渡他、救他。」這是何等慈悲！

佛說覺悟，即觀察世間一切名利、親情、財物、生命，皆是空幻不實、無常易變、不能長久持有的！人生苦短，此皆不可留戀著，方可斷一切苦惱。當下珍惜難得福報因緣，精進學佛修行，自得心開，證悟了生死，解脫六道輪迴之苦，生命才有價值意義！否則，萬般帶不去，唯有業隨身，終墮入惡道受苦，後悔晚矣！

但願諸位趁早修佛，增長福慧，令身心清淨自在，並早日成佛度眾，願以此與大家共勉之。



## 感恩的人生

人應常懷感恩的心，去對待一切人、一切事，若能寬恕一切人，則心胸寬敞，生命自然充滿喜悅清涼。

**為** 什麼我們會常常和別人起紛爭，常常氣憤別人呢？就因為我們缺乏一顆寬恕、包容的心。只是因為別人的一句話、或一件對不起我們的事，就放在心上，耿耿於懷；卻忘記過去別人在我們遇到困難時，曾經援助的恩情，只記得現在他對不起自己的這件事上，這樣我們不但不知報恩，還恩將仇報呢！

所以人與人之間，會有誤會、爭執，都是因為一直掛念別人對我們不好的地方，而忘記人家曾經幫助過我們，這樣做人就不夠仁厚了！就像夫妻一樣，一般夫妻意見不和總是愛吵架，如果做丈夫的能夠體諒太太做家事的辛苦；做太太的能夠體會先生賺錢的勞累，就不會因為彼此的一句話而記恨在心，以致苦惱不斷！

譬如說我們有衣服可穿，要感謝做衣服的人；有飯有菜可吃，要感謝農人播種的辛苦；有房子可住，要感謝水泥匠、木匠；有一條路這麼好走，要感謝鋪路工人；我們能長大成人，要感謝父母養育之恩；享有安居樂業的生活，要感謝政府的德政。

我們要以感恩的心去對待一切人、一切事，那你的人生一定會更超越、更清涼、更自在。希望大家日後都能以感恩的心對待所有的人、所有的事，如此天下就沒有不值得原諒的人，而你也會成為一個既超越又懷有大度量的人，如此，未來福報一定無量無邊的。



## 破除迷信

所謂迷信，即是盲目無知地信仰、傳說、陋規、舊俗。

中國社會自古至今留有許多迷信和風俗，當然好的風俗我們可以保存流傳，不良的風俗、迷信就要改善破除，才不會障蔽智慧，勞神又傷財。

比如每逢農曆十二月廿四日要送神；正月初四接神。依佛法的觀點看，神和鬼都有神通，來去自在根本不用我們接送，所以送神、接神是一種傳說、迷信。

因此，有的人家裡供奉神明、佛祖的金身，都要到廿四日送神後才敢清理，這是不正確的風俗。依照佛教戒律所規定，家裡所供奉的菩薩金身、佛像等，每逢初一、十五日都是好日子，都可以清理佛桌及佛像，不要等一年後才清掃，這樣是很不潔淨的。家裡的佛像、佛桌若是不潔淨，多少會影響家人的運途，何況平常我們的身體髒了隨時都要清洗，那有佛身一年才打掃一次的道理。神佛都是神通廣大，祂是無影、無色、無相的神識，根本不用我們送才能行走，接了才會回來！若是需要如此，就不能稱為神、佛，甚至比太空時代的我們還要落伍了，所以送神、接神的風俗，是一種迷信，需要破除改善。

再說犯太歲這件事，比如今年聽說是生肖屬豬跟龍犯太歲，運途會比較不佳，所以一般人會點光明燈來改善。以佛法觀點而言：人只要安太歲、點光明燈，就能保證一年都平安嗎？平安可以金錢取得嗎？聞言有寺廟安太歲、點光明燈要

三、五百元，若三、五百元可以買一年的平安，那麼即使花一萬元來買一年的平安，相信大家都捨得花，也覺得有這個價值，但是事實上有可能嗎？我們要有智慧去分辨。

其實要平安、事事求順利，就要守法。開車要守交通規則；做生意要守信用；上班族要奉公守法；學生要遵守校規，就會平安。有健全的精神才有健全的身體。

因此，要平安最重要的還是要靠自己。不過安光明燈會讓人有信心，藉著燈照耀佛堂光明，點燈供佛，也算是一種功德，所以點光明燈該比安太歲要有意義。

送神、接神、安太歲可以說是人類懼怕神權、神明責罰的心裡作祟，亦即趨吉避凶的心理作用而已。其實人假如不好好的行善布施、安份守法的話，縱然每天求神、求佛也不得平安。

雖然現在是科技發達、民智開放的時代，可是還存有很多迷信。曾經有一對交往很久，已經論及婚嫁的男女朋友，雙方家長也答應在中秋節過後，讓他們訂婚，豈知人算不如天算，就在中秋節當天他們相約去喝咖啡，男方一時不小心打破杯子，女方回家就將情形告知家人，想不到她的家人很介意，認為佳期前發生這種事是不吉利的前兆，於是去問神卜卦，經過指點表示這樁婚事很不吉利！就這樣交往多年的這對情侶就此取消婚事，致使他們遭受到很大的打擊和痛苦，相當的殘忍，而雙方家長被迷信沖昏了頭，實在也很幼稚、很可憐。

所以，我們千萬不要太迷信，迷信往往會害人又害己。又如一些信徒遇到生意不順、家中不平安，就去問乩童、問神明，問十個有十個答案，這種情形很多。曾經就有一個信徒生



意不順，跑去問很多乩童，每一個說法皆不同，竟然有一個跟他說要燒兩牛車的銀紙才能解運，實在是很可笑的事。

另外，也聽說大年初一女兒不能回娘家，否則娘家會潦倒；初一到初五不能掃地，垃圾不能往外倒，不然會賠錢；初九拜天公，要燒紙錢給天公，因此僅這一天光是燒給天公的紙錢，就燒掉了好幾千萬，真是浪費資源，製造污染！若能將這些錢拿去做慈善或幫助需要的人，不是更有意義嗎？若說燒紙錢即能消災求平安，那麼大家只要燒紙錢，不用努力，不用好好做人，如此天理又何在？

我們身為現代知識份子，受過教育，應該教育下一代，將古代不合理的迷信破除，如此才能淨化人生與社會。你說是不是呢？阿彌陀佛！



### 學佛知見

學佛目的乃在淨化心靈、提昇智慧、斷除煩惱、啟發良知良能，得明辨是非善惡，不造惡害人。

進而發慈悲心，行菩薩道，救人離苦得樂，

願眾生皆能擁有幸福的人生。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 誰最值得羨慕

勿羨慕別人才華、容貌、富貴，只要心中有佛，慈悲待人，值得羨慕的，其實就是你自己。

——個人假使不能了解自己的缺點與個性，事事就會不稱心，漸漸地會對他人產生羨慕之心，有了羨慕之心，則會產生嫉妒；有了嫉妒會產生怨恨；有了怨恨凡事就會怨天尤人，處處跟別人比較，怨歎自己不如人，因而終日鬱鬱寡歡！長久下來，嚴重者會導致精神分裂，甚或殺害他人做為報復或自殺，最後落得被社會遺棄之悲慘下場，實在可悲。

有一次法會靜坐時，師父偶然看見每個人的背影，就想到這些弟子當中，那些人是最值得大家羨慕呢？據師父所知，我們有位信眾黃居士，是個擁有豪華別墅及好幾家連鎖店的老闆；張老師很聰明，語言能力很強，博學多聞，太太很有智慧且才華洋溢；有一位劉居士頭腦不錯，做事很有主見，太太是縣議員；還有一位羅師姊，嗓音很美；又有一位師姊很有氣質，人長得漂亮又有智慧；所有信徒乍看之下讓人覺得羨慕，可是每當這些弟子到佛堂來拜佛或請示師父時，發現這些讓人羨慕的人，心中竟存有很多不為人知的煩惱與痛苦。

有一位作家訪問台灣一些令人羨慕的名人，請問這些名人他們心中最羨慕的人是誰？其中有位政治文人說，他最羨慕的人是小時候隔壁的一位白癡，因為像這樣的人每天都不知道煩惱、憂愁是什麼？所以最令他羨慕。



其實他並非那位白癡，怎知他無憂愁呢？沒有絕對的是非，只有立場的不同。

所以我們應該了解，在這一一生中只要我們抱持樂觀和滿足的心靈來充實人生，切莫執著於環境的優劣、資質的賢愚、外貌的美醜上，而是要真正的去反省，找出自己的缺點在那裡，然後去改進，而且做人要「躬身而行，謙卑如塵」，更不可貢高我慢，自然心就豁達起來。

一個人如果能夠針對自己的缺點去改進，豐富自己的內涵，提昇自己的氣質，並時常去關心別人，學習菩薩偉大的精神，來摒除我們煩惱的身心，這樣我們生命的內容就會更加精彩，更加踏實又有意義，最後會發現，最值得羨慕的其實是你自己。



### 心境

若常懷清淨法喜之心，未來當得生淨土之境；  
若常懷無明愚癡之心，未來當得生畜生之境；  
若常懷瞋恨嫉妒之心，未來當得生地獄之境；  
若常懷慳貪吝嗇之心，未來當得生餓鬼之境。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 把握四個時機修道行善

生命日夜流，及時當努力；世間是無常，莫墮迷惘中，  
要常燃心燈，自修求智慧；離過求精進，知足入道場。

有一天，佛陀在某地講經說法，恰巧有一對年老夫婦在此行乞，佛陀曉得他們本是財富無數之人，亦當過大官，遂問在座聽經的弟子：「你們認識這對夫婦嗎？」眾弟子回答說：「認識。」又問「他們原是何等身份？」答曰：「本是國家重臣，家財萬貫之人。」佛陀再問：「今為何淪為乞丐？」弟子答曰：「其浪費奢侈，不知勤儉，仗勢欺人，不懂布施行善，遂散盡家財，故落得當乞丐的地步！」

佛陀說：「有四件事是世人很難做到的，若能為之，則不會淪入貧窮之地，步入困苦之境。」

- 一、年輕力盛時，不可驕傲輕視他人。
- 二、年老時要認真修道，不可貪男女淫欲之事。
- 三、家有財富時，須布施助人。
- 四、隨師父修道，虛心接受他人規勸、教化。

這對夫婦未識透這層道理，以為世上只要有錢有勢就永不貧窮，其實富貴、失敗、成功就在一瞬間而已。猶如一隻水鳥守住已乾旱的水池，則永遠也找不到魚！

佛陀又說：「修道有四個時機，按此時機修道，可得到福報，可解脫生死，免一切苦。」

- 一、年少時。
- 二、富貴多財時。



三、得遇三寶播種福田時。

四、時時懷著事事無常，親情聚少離多時。

人生唯有把握這四個時機，認真修道，精進修持，行善布施，修己度人，始能悟道！

「生命日夜流，及時當努力；世間是無常，莫墮迷惘中；要常燃心燈，自修求智慧；離過求精進，知足入道場。」

佛陀以此偈告誡弟子，弟子當下頓悟，生歡喜心，皆依佛陀所言而行，遂個個修得開悟證道。

各位善知識，「一句彌陀非難非易，九品蓮華一生心力！」欲解脫人生之苦難，跳出三界，免生死輪迴之苦，就要學佛、信佛、念佛。

### 智者與覺者

智者不執著過去，把握現在；

覺者不執著現在，看清未來。

-- 常律法師 清涼法語 --

## 口德妙香

說好話，如口中生蓮花陣陣香；

說惡語，如口中生惡瘡陣陣臭。

一句不恰當的話或一句惡言，就會使人產生排斥厭惡的心，話要講得恰到好處，多一句、少一句都不好。

在日常生活中，待人處世令人傷腦筋的是，往往口一開，該說的話忘了說，而不該說的卻不由自主的脫口而出。所以有智慧的人說該說的話，沒有智慧的人可能口不擇言，或語無倫次、說話不當、口出惡語粗話，不但得罪傷害了人，更因此引起別人的反感和排斥，豈不損人又損己？

常常有人口不擇言，還強辯自己是個心地善良的好人，只是心直口快，嘴巴不好而已。和尚常說：「嘴巴不好，脾氣不好，心又怎麼會好呢？這些都不是好人。」嘴巴說出的話好比是產品，心地是製造產品的工廠，說出來的話粗野不好聽，能強辯自己有個好心地嗎？

有時，我們受了委屈，表面若無其事，內心的不平、怨恨卻如浪濤一般澎湃，如果能夠真正止息內心撞擊的聲音，讓表現在內外的是柔和善順，這個人才真正是個心地善良的好人。

人為什麼學佛？就是要學佛的言行道德，而佛來人間的使命是教育人如何為人處世，尊敬眾生，又說：「學佛要很踏實，理要圓融，即做人處事都讓人歡喜，就是懂理懂事的人，人不能離開事，所以要先學做人作事。」



佛說的好：「利刀割體痕易合，惡語傷人恨難消。」所以學佛的人切記：「言多必失」的道理。修好口德，謹守口業，在做人作事方面起碼已經成功了一半。你說是不是呢？阿彌陀佛！

## 眾苦繫一身，世間什麼最苦？

世間難忍是淫欲，瞋恨無過於怒火，  
最苦乃是吾有身，極樂無過於寂滅。

曾有四位比丘坐在樹下論道：「世間什麼最苦？」

「天下最苦的是忍耐淫欲之苦。」

「怒氣無處發洩是天下最苦的。」

「天下沒有比飢渴更苦的事。」

「天下最苦的莫過於遭受驚嚇。」

大夥爭論不休，剛好佛陀經過，比丘們起身參禮，並請佛陀開示。

佛陀說：「你們所討論的皆未深入痛苦的真義啊！天下最苦的就是擁有這具『肉體』，有了這臭皮囊，就會知道飢、渴、冷、熱；就會表現喜、怒、哀、樂；就會有病痛、災害；就會貪、瞋、癡。因此，這肉體才是眾苦的根源，災難的場所。」

這浩瀚的宇宙，萬事萬物生生不息，卻也隱藏危機，彼此互相攻擊、毀滅、破壞；受生命的束縛，生死輪迴，永無停止，就是因為有此肉體之故。所以想要脫離世上的苦，追求永遠的寂滅，達到不生不滅的涅槃境界，就要收攝妄心，持正念，離欲無求，勤修「戒、定、慧」，放下一切執著，當下解脫，則心無罣礙，清涼自在！



### 口業罪藪

口業是女眾修行最難克服的業力；  
口業是女眾修行最難抗拒的阻力；  
口業是女眾墮入惡道的主要業力；  
口業是女眾往生西方的最大阻力；  
口業令道場不得清淨，是非不斷，  
口業令眾生退失道心，斷人善根，  
口業常令人起煩惱心，身心難安，  
口業常令人起爭執心，瞋恨難消。

-- 常律法師 清涼法語 --





「世間難忍是淫慾，瞋恨無過於怒火，最苦乃是吾有身，極樂無過於寂滅。」不要追求世間樂，求則追求出世樂，才能獲得永安康，我出世間彌陀佛，了知眾生解憂勞，引渡眾生出三界，獨修能降諸魔經！佛陀就以這首偈來勉勵其弟子精進修道，以解脫生死輪迴之苦，永登極樂淨土。

各位大德，你認為世間何者最苦？當你低吟此偈時，是否有一番新的體悟呢？阿彌陀佛！



### 吾身是苦

世間難忍是淫慾；瞋恨無過於怒火。  
最苦乃是吾有身；生老病死從此身。  
極樂無過於寂滅；不要追求世間樂。  
求則追求出世樂；才能獲得永安康。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 智慧的金錢觀

佛說金錢乃是水災、火災、盜賊、官府、  
不肖子孫五家所共有的。

**金**錢人人喜愛，是生活中不可缺少的。有錢並非罪惡，乃天經地義之事，但「君子愛財，取之有道。」必須以正當合理的方式取得，不然，金錢亦會變為毒蛇咬人，我們要戒懼謹慎，以免被它侵襲而遺憾終生！

一個生意人要講求信用，誠實無欺，自重自愛，以一顆高尚的道德心，來從事正當的經營，圖事業之發展，絕不走旁門左道，違背良心、道義、因果、損人利己，以謀金錢之獲得。

人若不貪取不義之財，就不會縱欲而造罪。觀及今日走私、槍械、販賣毒品等等，都是由於不肖商人為了貪圖利益，乃不擇手段、昧著良心、胡作非為；致使無辜者受害，並危及社會之治安。

一個上班族，在其位不知努力工作，每日只想要上司讚賞、感謝、晉升、加薪；若不得其求，則埋怨公司之不是，甚至干擾破壞公司的業務以為報復。因縱欲而貪污犯法，增長罪惡，陷自己於萬劫不復中…。佛經上說：「少欲知足，知足就常樂」。因此，我們要認真勤奮工作，安分守己，善盡本分，以求工作上有好的表現，更以感恩的心去面對一切事、一切人。

佛說：「金錢乃是水災、火災、盜賊、官府、不肖子孫五家所共有的。」因此，它只是暫時借我們使用而已，非我們所



獨有的，看透了這一點，就會知足常樂，就該懂得布施付出，所謂「知足者貧也樂，不知足者富也憂。」世間的金錢，必須善取用之，取得其當，用得其所。在生活上不虞匱乏，積蓄以備將來退休生病之用，已足矣！何苦汲汲營營求更多，再多也是空！若將自己推入金錢深淵的苦海中，不知出離，則自尋煩惱，這就是智慧的金錢觀。

各位善知識，讓我們以歡喜心、知足心，來擁有金錢及使用金錢，那麼，我們的人生一定清涼自在，幸福光明。阿彌陀佛！

### 無憂

無宅憂宅，無食憂食，無田憂田，無衣憂衣，  
無財憂財，無寶憂寶，無子憂子，無福憂福，  
無妻憂妻，無夫憂夫，無樂憂樂，無物憂物，  
無壽憂壽，無智憂智，無車憂車，無名憂名，  
無利憂利，無愛憂愛，無康憂康，無事憂事，  
水火盜賊，冤親債主，疾病災厄，隨期而至。

-- 常律師 清涼法語 --

## 持戒念佛

一個人若懷有執著心，死後必墮入六道生死輪迴！

每個人都想往生極樂世界，但有三種因果戒律如不能遵守，則無法登西方淨土！在座各位也許有些習氣，不可不知，更不可不戒也！

### 一、不可執著與寵物的感情：

出家人戒律曰：「出家人不可飼養動物」，譬如飼養貓、狗、鳥、魚等，因會對其所飼養之動物產生感情、憐愛而深懷執著心，無論其修行有多高深，甚至已開悟，死後必投胎為其生前所喜愛的動物身！死後再轉世為人。

有位佛陀弟子於山上修行，且該弟子已修道開悟，在修道當中經常有隻鹿在旁陪修，久而久之，對這隻鹿產生感情而備加憐愛，有一天，忽然看不到這隻鹿的蹤影，而致日日非常思念這隻鹿。當這位比丘往生時，卻轉生為鹿身。因該比丘已修道開悟，知曉已投鹿身，內心既恐且悔，即毫不考慮撞樹而亡！然後再投胎轉世為人重新出家修行。上述例子告訴我們不可執著於某種動物，否則死後必投胎於其所執著、所迷戀的動物身上。祖師大德曰：「一個人若懷有執著心，死後必墮入六道生死輪迴。」所以我們若執著於某種形象，死後必被其形象所束縛。

### 二、不可食肉：

佛陀曰：「今生食肉，來生必當轉生動物供人殺」。《楞嚴經》曰：「以人食羊，羊死為人，互來相食，相噉未已，你負我命，我還你債，惡緣俱生，經千百劫，常在生死輪迴當



中」。你如吃狗肉，死後必投胎為狗；你如吃羊肉，死後投胎為羊；你如吃雞肉，死後投胎為雞；吃豬肉投胎為豬。《楞嚴經》曰：「食肉者，其修行至三昧或是三摩地之崇高境界，若食肉習性未改，死後上品者為大力鬼王，中品為飛行夜叉，下品為地行羅剎」。

由佛說可知，食肉者，若要解脫往生極樂世界是絕對不可能的，而且無論修道功夫達到三昧或禪定的最高境界，死後也只能轉世為大力鬼王。大力鬼王就是閻羅王、城隍爺等諸鬼神；中品者為飛行夜叉，譬如山神、川神、樹神、土地神；下品者為地行羅剎，專門吸食人的精氣、血液等，譬如「吸血鬼」俗稱「魔神仔」。《楞嚴經》曰：「凡殺生者，都為人食，人若不食，則無殺事，故食肉者與殺生者同罪。」其殺生是為了供應眾生的需要而殺，所以食肉者都是劊子手，其罪比殺生者更深更重，切記！如果要往生極樂世界，是絕對不可以食肉的。

### 三、不可殺生：

經常殺雞的人，死後必轉生為雞；經常殺狗的人，必轉世為狗；殺蛇的人，必轉世為蛇。和尚曾在夜市中看見殺豬的人，久而久之其面貌似豬形；專門殺蛇的人，你看他的臉就像蛇頭蛇眼；殺狗的人，其臉就像狗頭，和尚還特別注意他們的聲音，發現連講話聲音都似狗聲，多麼可悲啊！

這三種戒律要牢記在心，如要飼養動物是可以的，但不可有感情、執著心。對於食肉者縱然勤於誦經持咒，仍然不能成就善德，只要吃肉或具有太重的分別心、苦惱心、怨恨心、妄想心、吝嗇心及惡口者，念經持咒皆無效。因為心、口不清淨，所念的佛、所持的咒皆枉然。念佛首重於心、口要清淨，才能成就持咒、念佛功德，才能往生極樂世界。阿彌陀佛！

## 包容心、感恩心、精進心賀新年

我們應多看看別人的優點，切莫只記住他人的缺點，  
嚴以律己，寬以待人。

**各**位居士大德，新的一年到來，我們要如何調整改變自己，要以怎樣的心態來面對這新的一年呢？

對於他人：

### 拋棄過去舊年與他人所結之仇恨：

一個學佛的人度量要大，量大福就大。我們要先明白為何會與他人結下仇恨，受這惡緣干擾，是因為我們前世虧欠他的。今天我們所受的苦報，就如同還債一般，應該歡喜承受，豈能再去記恨！許多人常因為一點小爭執便記恨在心，每一思及便憤恨難消，這是何苦呢？還是早日放下過去與人所結之惡緣，如此才能獲得真正的法喜。

### 包容過去舊年與他人所犯之缺點：

人非聖賢，有優點也有缺點。我們應多看看別人的優點，切莫只記住他人的缺點。嚴以律己、寬以待人，這才是一個學佛者應有的厚道。我們佛教界總有一個壞現象，那就是「是非太多」。佛法教人要慈悲、寬容，但在佛教界中，不管是道場之間、師父之間或是師父、信徒、師兄姊之間總是相互批評、誹謗、是非不斷。這就是因為我們只看別人的缺點，他人的言行稍有過失，便批評聲四起，搞得清淨道場不得安寧。要知道就因為我們這樣隨口批評、誹謗，而使多少師父、信眾退了道心，這是多大的罪過啊！所以，從今以後，不希望好講是非者



進入佛堂，希望在新的一年，大家都能去包容別人的缺點，不要讓是非破壞整個道場的清淨。

### 感恩過去舊年他人所賜的恩德：

為人妻者要感恩丈夫過去一年在外奔波，賺錢養家之辛勞！在新的一年，為人妻者要對丈夫更溫柔、更體貼；為人夫者則要感恩妻子在家照顧整個家庭的辛苦，要對妻子更疼愛；做學生者要感恩過去一年師長辛勤之教導，在新的一年更用功念書，以回報師長；而為人子女者也應感恩父母親對我們的照顧，好好孝順父母；為人弟子者，應感恩師父的慈悲教導，更努力精進修行；做部屬者應感恩僱主提供我們就業機會，更加認真負責；而做僱主者也感恩部屬為我們努力效命，應以更好福利來回饋部屬。仁者，人也。一個人沒有仁義道德，不懂知恩報恩，則不配為人。

### 對於自己：

#### 改變過去舊年自己所有的惡習：

人的惡習很多，貪心、壞脾氣、邪見偏見、貢高我慢、自私自利、嫉妒疑心，在新的一年都要一一消除。像去年底交通事故頻傳，砂石車一再肇禍，便是因為駕駛不遵守交通規則，只圖自己方便，不管他人死活！試想多少家庭因一場車禍而陷入愁雲慘霧，家破人亡。我們學佛者開車應該更守交通規則，時時替他人著想。

貪心也是多人所有之惡習，煩惱之根本在於貪。因為貪名利、貪情愛而不擇手段，這鑄成了多少悲劇。日前，在報上看到某一老人患痴呆症，兒子將其送至醫院後，便全家搬走，不



聞不問！而隔壁床卻是一個母親為照顧其植物人的孩子，不眠不休的服侍，甚至日夜誦持大悲咒，祈求孩子早日康復。這兩相比較，多令人痛心。不孝父母是最大的惡習，假如我們過去有犯，新的一年絕對要改過。

### 實現過去舊年自己所發的善願：

過去一年我們曾經發過什麼善願，如要好好修行，學佛當義工，要好好念書、要研究某種學問、要做某種有意義之事，只要有益社會人群的願力，在新的一年都要努力去實現。人總是只有三分鐘熱度，或受環境影響，發願要做什麼事，卻無法堅持到底。要知道別人的成就不是偶然得來，唯有真正去做，一點一滴的累積，方有成功之日。

### 堅守過去舊年自己所持的戒律：

我們過去一年有什麼好的行為或優點，新的一年應繼續堅持下去。比如去年我們戒酒，今年就應該繼續保持優點，改進缺點，在修行的道路上勇猛精進。

新的一年中，我們若能依此修持，必定是幸福光明的一年，願以此相互共勉！阿彌陀佛！



## 如何做個內外兼美的女人

過度裝飾您的外表，則將失去您的內在。

**從**前女人只要具有三從四德、賢淑、以及任勞任怨的精神，就稱得上是好妻子。但是，現在社會家庭型態在轉變中，對女人的倫理道德觀念，產生不同的見解！有很多人懷疑，如何才算是位賢內助？傳統上，從古至今，凡高雅賢淑成功的女人，都擁有一種高尚的氣質或是漂亮的外表。

但先天的美麗，並不一定能做一個美貌的女人，美貌要靠自己去努力去改造。例如：把家庭整理乾淨，自己裝扮得整齊樸素，性情溫柔、言語柔和、能與人相處和睦，每件事處理得有條不紊等等，所以美麗該由身心做起。一個人的外表要讓人看了有清爽的感覺。

中國人對女人的外貌要求都比外國人嚴苛，女人若不修邊幅，外表邋遢，給人的感覺是他們的家庭必定髒亂不堪，這是一般人的直覺反應。女人外表的整潔與她的理家、修身和生活態度有密切關係。美麗不只是穿著身材外表的問題而已，它包括進退有分寸、有原則、說話很得體、文雅、不說廢話、有內涵、口氣溫柔。

夫妻之間的生活，在平時的習慣行為中，容易表現出不專心、疲倦感、懶散的情況；乃至造成反目成仇、感情破裂的夫妻都是出於小事引起。所以一個講話清晰、文雅、行為端莊、賢慧的女人，能令人起恭敬心，包括先生及親友在內。如果妻

子舉止粗魯，行為散漫，外表髒亂，不但無法得到先生的信任，也得不到親友的欣賞、讚嘆。

當今豐衣足食的社會，發現文雅的妻子很少，通常做妻子的都是垢頭散髮、服裝不齊、好講是非、語無倫次、喜怒無常、飲食無度、無所事事。為何現在的人會變成這樣呢？有的人說要上班又要煮三餐、照顧小孩、買菜，很忙，沒有時間整理外貌和清淨自己的內心；有的則說沒有上班，在家煮三餐，照顧小孩，不必講究穿著，因此講話隨便、不修邊幅、不在乎禮貌、整潔；有的就說，現在都什麼時候，那有時間注意外表、整理環境！每個人都有很多不同的理由，迴避做一個美麗文雅的妻子。

其實，要做個文雅、高尚的妻子並不困難。首先，本身要有意願和觀念。做妻子的不能成為美麗又文雅的女人是很悲哀的，本身沒有光彩，心中沒有光明。每一位做妻子的女人要常整理美化家庭四周環境衛生，服裝儀容要常保持整潔，言行舉止端莊有禮、不談是非、不大聲談話、口氣溫和，才能處處得到別人的歡喜心，自己也會活得更清涼自在。



## 菩提引路

就因生命實短，才更應該保握可貴生命，  
對眾生作最可貴的奉獻。

每每思及此世界多災難，多少眾生受苦受難，人生實是多苦短暫，就忘卻了自己辛勞。拋棄理想抱負而出家，只願能時時為眾生盡點心力。亦常思維中華民國人民是在多少革命烈士拋棄他們的理想抱負與高學歷的背景，冒著生命之危，拋頭顱灑熱血，革命反清而締造中華民國，拯救大中國免於分裂流離；百姓蒼生亦因此而免於家破人亡遭受蹂躪之命，此功德浩大，非我出家之德能比。

若當時青年亦只顧追求個人理想抱負，不知今日你我該處何境？理想抱負何處得伸？我想此乃真正為人之最高藝術之境，我們當以藝術來創造眾人之福祉，而非只求個人之成就，如此方是圓融，亦是藝術之真諦！

人之生命不在長，在於活得有功德、有意義，如缺乏這層認知，再長有何用？就因生命實短，才更應把握可貴生命，對眾生作最可貴的奉獻！

吾常思，人心之不同，實為可嘆！以佛光山上的孤兒院，有一批正值青春年華之大專學歷之女眾，她們以菩薩無量慈悲心，寧願終身不嫁，犧牲她們的理想抱負來照顧那些無父、無母之孤兒，至今已達數十年之光景。無怨無悔、任勞任怨地付出她們的愛心、精神、勞力，從她們的臉上找不到一絲的「倦意」與「怨悔」之色。她們個個皆以媽媽自居，數年來造就頗

多僧才與成功人物，其精神令吾讚佩與激賞！如吾等皆有此痼瘕在抱之心，社會國家當更加光明康強！

感嘆現代人之私欲薰心，實難普化，徒喚呼「舜何人也？禹何人也？有為者亦若是！」真是上蒼無奈！吾心感碎矣！

## 人生處境

一個人一生的命運，  
富貴貧窮幸福與否，實不重要。  
人生之短，猶如朝露，剎那即滅。  
但萬不可一生潦倒困苦，  
死後又得墮入六道輪迴當中，  
那將是極度悲慘的人生。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 以退為進自在解脫

忍辱為世界上最大的力量，可化解世間一切暴戾之氣。

一般人遭親友惡罵及言語的刺激，當會立刻不留情面的以唇相譏，在雙方情緒失控之下，難免會講出不堪入耳的話，傷及彼此尊嚴，事後才為自己所講的話感到後悔。

人在情緒不佳時所講出來的言語，不但狠毒，且具有殺傷力。若不藉著狠毒的惡罵，似乎難以消除心中的怨恨。結果，雙方你一句，我一句，你來我往，越講越絕情，導致不可收拾的局面，輕則傷及和氣，重則反目成仇，感情破裂。

所以當我們聽到親友惡口罵人，就當作他是在自言自語，要有沉得住氣的功力，得忍且忍，如不能忍，當暫時迴避，先讓情緒穩定下來，避免正面的衝突。千萬不要跟正在生氣的人講道理，因為人在氣頭上，任何道理都聽不進去，如再繼續爭辯，反而火上加油，造成不堪設想之後果。總之，凡事忍耐，若對方怒氣未消，尚不能諒解，只好藉機離開，等對方氣消後，再予於適當勸導，自可消除尷尬局面。

若遇親友講話刺傷我們，切勿以牙還牙，惡言相對。俗語說：「忍一時之氣可保百年身，退一步則海闊天空。」孔子說：「小不忍則亂大謀。」理應回想對方過去對我們的恩德與幫助之情義，自能容易寬恕對方，心靈亦感平靜。

唐朝時代，有兩位高僧大德，一位是寒山法師，一位是拾得法師。有一天，寒山問拾得說：「如果有人罵我、打我、侮



辱我、誹謗我，如何是好？」拾得回答說：「只好忍他、讓他、避他、不管他，再過幾年，看他如何？」所以，凡事要多忍，尤其是時下社會人心惡毒，朋友之間，往往為了一句話而大打出手，持刀殺人，慘劇時有所聞，當引以為鑑。總之，在人生的道路上，若不能忍，就會造成一生的遺憾與痛苦！

如果常跟人賭氣鬥狠，就會時常過著痛苦煩惱的日子，我們如能時時忍耐打擊、辱罵，以「忍」去對治一切人、一切事，我們的人生會活的更安詳、更自在解脫！

### 後悔

一般人遭受親友惡罵或指責時，  
常會立刻不留情面地以唇相譏。

在雙方情緒失控之下，  
難免會講出不堪入耳的話，彼此傷及尊嚴感情，  
事後才為自己所講的話感到後悔。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 一切苦惱的根本-貪、瞋、癡

多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起，少欲無為，身心自在。

人生在世沒有絕對的輕安和快樂，世間沒有永遠的痛苦與煩惱，人有時候會樂極生悲，或是樂盡苦來，苦盡甘來。人生的遭遇往往是樂少悲多，人生不如意之事十之八九，所以人的苦惱也就無窮無盡了。

芸芸眾生誰無苦惱呢？各人有各人的苦惱，家庭、國家亦有不同的苦惱，在萬變的人生旅途上，人所遭遇的苦惱往往難以計量。一切苦惱的枷鎖、束縛皆因貪瞋癡而起，不但會破壞我們心靈上應有的清淨，也會使我們一時無法得到安寧而失去清醒的理智，障礙清淨的心靈。然貪瞋癡究竟是什麼呢？經云：「多欲為苦，生死疲勞，從貪欲起，少欲無為，身心自在。」佛說人欲望多，苦惱就不斷，所以造成六道生死輪迴不息之苦，這都是因貪欲而起。倘若我們能少欲，身心就自然清涼又自在，有道是：「知足常樂。」

貪一即是貪欲、貪愛，世間人不但貪愛財、色、名、利、又貪地位、權勢及一切物質的享受。人往往為了滿足自己的欲望而貪得無厭、唯利是圖，於是時常展開激烈的鬥爭，為達目的，不擇手段，棄公理、人情道義而不顧，實因貪欲所致。要使物質滿足人的欲望，實是有限，能如願以償的亦是很少，俗語說：「希望愈大，失望就愈大。」因此，當貪欲無法滿足時，就會轉為瞋恨、結怨、仇視、殘酷，以致釀成許多悲慘的災難，產生無邊的痛苦與憂愁，而墮入苦惱的深淵大海。

瞋一即是瞋恨、懷恨，世間人往往對一切人、一切事不如意時就懷恨在心，動了瞋火！如此不但會使我們心生躁烈，喪失理智，因而瞋恨別人，做出傷天害理、違背道德的事。

縱看這世上種種的明爭暗鬥，有多少破口相罵、瞋拳相對、刀刃相見、殺人放火、害國殃民種種害人害己之事，那一種不是因瞋恨心招致衝動所引起呢？故經云：「一念瞋心起，百萬障門開。」亦云：「一把瞋恚火，燒盡功德林。」可見人若瞋恨心一起，足以毀滅人類，第二次世界大戰即是最好的見證。德國希特勒因從小被人歧視，內心蘊藏著瞋恨心，因此當他掌握國家軍政時，便發起戰爭，企圖霸佔世界，其掀起瘋狂的戰爭，慘殺無數的人命，使世界落入悲慘的命運。社會上有人因懷恨而起報復心，乃至殺人無數，甚至因一時氣憤而殺死父母，這種種無一不是瞋恨心所引起的。

癡一即是不明道理、不分是非、撥無因果、不辨正邪善惡，而產生邪知偏見。《唯識論》：「諸煩惱，皆因癡故。」所以愚癡是因意識模糊而蒙蔽理智的一種心理，也是一切苦惱的根本。無明、愚癡、不明是非皆是煩惱的根源。愚癡不但對一切事理真相、是非善惡、好壞曲直，欠缺正確的判斷力與分析，且易黑白混淆、是非顛倒、認假為真、以苦為樂、以淨為不淨等等。若生活在昏迷混沌中，日積月累，容易使生命失去平衡，喪失人生的意義、價值，人則一直生活在苦惱中，殘害心靈及身命。

貪瞋癡實為我們內心的三毒，欲斷除煩惱，須戒除三毒，我們的人生才能活得更清涼自在，生命自然就更有價值意義。希望每個人皆能用寬恕、包容、慈悲的心對待一切人、一切事，戒除貪瞋癡三毒，讓人生、世界充滿喜悅祥和。



## 快樂人生

世間一切皆非恆事，惟有將自己執著無明的心，  
接受佛法的洗滌，才能真正享受清淨、自在快樂的人生。

有一次，佛陀的四位新弟子坐在涼爽的樹蔭下，彼此談論自己認為最快樂的事。

第一位說：他喜歡春光明媚的季節，可以自得其樂的漫步於百花盛開的樂園中，這是何等的悠閒自在。

第二位說：能夠時常和知己好友歡聚一堂，共敘舊緣、憧憬未來、共賞歌舞、舉杯交融，才是人間一大樂事。

第三位說：若能得到寶山，金銀財寶應有盡有，穿金戴銀耀眼奪目，然後乘上馬車，威風凜凜四處顯耀，奪人羨慕眼光，這是最風光得意的事。

第四位則說：能每天吃、喝、玩、樂，並有穿得花枝招展、香氣怡人、如花似玉的妻妾歌舞歡樂，坐享齊人之福，才是最美好的人生。

這四個人只顧談論那些迷惑心智的欲望和享樂的事，完全忘了自己是來修行的。

佛陀得知他們的談論，很慈悲的對他們開示：凡夫常有諸多欲望，如迷惑女色、追求美麗容貌、身材姣好、皮膚細緻、口齒伶俐、坐擁金山、財庫盈溢，時時刻刻將自己的心思放縱在七情六欲之中，不解世間萬物皆為無常。

剛才你們所談論的事，表面上看似人生樂事，殊不知那些欲念都是未來愁憂、恐怖的根源。草木逢春，固然生氣蓬勃，

冬天一旦來臨，則百花凋零，草木枯謝；至親好友，終須面臨生離死別；金銀財寶，終有耗盡之日；嬌妻美妾，終將人老珠黃；吃喝玩樂，終將病魔纏身，當證世間一切皆非恆事。

惟有將自己貪婪、物欲、執著、無明的心，接受佛法的洗滌，才能真正享受清淨、自在快樂的人生。

目前台灣物質生活豐裕，我們要知福、惜福、再造福。用布施心來對治貪婪的心；用慈悲喜捨心來包容瞋恨的心。透過佛法的修持，確立人生的目標，從佛法的實踐當中，體認萬事萬物的真相—有生就有滅；有得就有失，並能深入經藏，開啟般若的智慧。

願大家時時勉勵自己修持禪定的功夫，清清楚楚了悟人生苦空無常的道理，在大徹大悟之後，心靈上才能獲得真正的解脫，享受無罣無礙的快樂人生。

### 無常多變

有常因緣必無常，  
富貴慳貪必貧窮，  
和合日久必別離，  
強健終日必當死。

— 常律法師 清涼法語





## 慈悲願力

願有多大，力量就有多大，福報就有多大。

**有**許多人發慈悲的願力，願其能力所及時，設立慈善機構救助貧困，或是建造寺廟，弘揚佛法普濟眾生，這是多麼值得讚嘆，難能可貴啊！

過去世諸佛菩薩又何嘗不是以無量無邊的大願力來救渡眾生，使之離苦得樂，往生佛國世界。地藏菩薩更懷著：「地獄未空，誓不成佛，眾生度盡，方證菩提。」的無上願力，誓渡一切有情。無量世以來，諸佛菩薩本著救人濟世的精神，救濟無邊的眾生，其願力何等偉大。

一個人若要渡化眾生，成就菩提，一定要發大願行大悲。然而，一般人善願往往只是因情緒上一時的衝動所發的，故初發心容易，長遠心難持。因此當遭遇挫折、打擊時，往往無法接受逆境考驗以致半途而廢，無法持之以恆，堅固本心。如有些人時常警惕自己切勿惡口罵人，無奈惡語已成慣語，常難以控制地脫口而出，使惡口習氣終難革除；喜好打牌的人，明知賭博之害，欲除此惡習，卻又難忍貪念的迷惑，終因手癢再墮深淵，導致傾家蕩產，家破人亡；嗜酒如命者，雖決心戒酒，但一見酒偏又蠢蠢欲動，不喝又痛苦難挨，何以堪忍；想要戒菸之癮君子，亦復如是，往往禁不起菸友的誘惑及菸癮的干擾，恆心難持，故欲戒除又難捨；自覺脾氣暴躁的烈士，雖欲調和性情，但若遭他人辱罵或攻擊，就難以忍受地燃起無明火，於是一肚子火氣不但無法消除，反而大發脾氣。綜合以上

可知，惡習既已染成，甚難除卻，若非以恆心、堅固心堅持到底，實難消除惡習。

一個人的願力若能堅固不移，不受環境的變遷，任何打擊的影響，屹立不搖，則終能成就大願。因此，一個平凡的修持者，若不堪逆境一擊，必遭退縮，則願力難成，是故度人需先度己。對一切逆境應抱持逆來順受、順來忍受。有所謂：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香。」佛說：「願大力大。」有願力即能貫徹意志力、達成目標，這是我們發菩薩悲心度人應有的心態。

### 信願行

凡事都得建立信心，信心為一切功德力量；  
凡事都得啟發願力，願力為一切福報力量；  
凡願都得身心力行，身行能成就功德福報。

— 常律法師 清涼法語 —



## 天堂與地獄

天堂與地獄並非遙遠而無法看見，其實它就在我們心中，我們的意識可將它變成天堂亦可將它轉換成地獄。

很多人請示師父，是否真有天堂與地獄？師父說，現實生活中就有天堂與地獄之別。

譬如，生長在非洲、衣索匹亞、索馬利亞的人民，每天都有幾十萬人餓死，這種地方沒有食物可吃，饑渴交迫，過著餓鬼似的生活，不就是生活在人間地獄？

在共產國家中，沒有思想、言論、生活的自由，甚至還要承受戰爭的苦惱與禍害；就好比過去越南、泰北邊境，人民長年日夜都過著恐懼、驚慌的日子，不知何時家宅會被炸毀，更不知哪一天會被炸彈炸死，他們不也是活在人間地獄裡？

而有的人，每天受著病苦的折騰、煎熬，找不到良藥醫治，終日飽受病魔摧殘；有人處於不和樂的家庭，夫妻經常吵架，孩子忤逆，不求上進，每天過著雞犬不寧的苦痛生活；有人做生意經營不善，獲利少、虧損多，甚至被人詐騙、倒錢，使生活窘困，難以度日；有的人精神鬱悶，煩惱不盡，長期為家庭、事業、前途、身體及親情的愛別離而苦惱；這全是活在人間地獄！

所以地獄不遠，在我們四周圍就可體會得到。也就是說，地獄隨時圍繞在我們身邊。

什麼是天堂呢？如有人每天過著樂觀自在的生活，雖然沒

有錢財、名利、地位，但身心超越悠閒，知足常樂，還能行善濟人，關懷他人，每天享受著助人為快樂之本的喜悅，如此為善常樂，不受外界物欲所誘惑，縱使生活過得平淡些，就如生活在人間天堂。

然而有的人雖是有錢有勢，卻為錢財的調配、勢力的鞏固而傷透腦筋，深恐企業龐大，財務陷入週轉不靈而遭致倒閉，及擔心財產被人意圖霸佔。如此畏東怕西，就是有錢也過得惶恐不安，這與生活在地獄又有何不同呢？

天堂與地獄並非遙遠而無法看見，其實它就在我們心中，我們的意識可將它變成天堂亦可將它轉換成地獄。只要你有一顆知足的心，感恩周遭的一切人、事，並滿足你所擁有的一切，隨時幫助、關心他人，那麼你每天都會生活在天堂裡。

反之，若滿懷自私，只圖自己享受，只關心自己的親人，一味地執著財、色、名、利，有朝一日，一旦財產敗散，名利失落就痛苦不已，每天便會活在地獄中。所以天堂、地獄離我們僅是咫尺，它就活在你我心中，各位不知是否有此同感。

### 德行

所謂「德」，

就是出自內心的真、誠、愛心與慈悲。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 懺悔之德

有情的眾生，具足一切苦惱，亦往往因苦惱而造業，  
所以我們必須仰賴著佛法，斷除苦惱以求解脫。

**修**學佛法不但可以消災解厄，亦可令人引發善心，防非止惡。誦經、拜佛、念佛是長養善心的助緣，若不能藉著誦經禮佛，稱佛名號改變自己的心性，猶然我慢、綺語、貪瞋癡不斷，則惡業罪障無可消除。

所以我們若犯錯造業一定要真心求哀懺悔才得以消除罪障。諸佛菩薩及一切聖賢是不捨棄任何一位眾生的，對罪大惡極者更是憐憫有加，慈悲地隨機教化，勸其為善，導向光明。是故造惡之人一旦痛改前非，洗心革面則諸佛菩薩及一切聖賢皆欣慰地予以加被庇護。猶如世間忤逆父母的不孝子，俟待一朝覺醒而浪子回頭，悔過自新，則不但令父母歡喜，亦令佛歡喜。

倘若我們因愚癡、無明而造下種種惡業，只要改過遷善則輕業可消，重業則輕受。所謂：「罪從心起將心懺，心若滅時罪亦亡。」若心亡罪滅時則身心輕安。故佛說有二種清淨之人：一、從未犯過錯者。二、已犯罪而及時懺悔改過者。

佛陀在世時有個殺人魔王，殺人無數，甚至欲殺父母，弑佛陀，於是佛陀對之說法，使其啟發善心，而當下痛改前非，放下屠刀，終開悟證果。而當時亦有個阿闍世王，曾殺父又囚禁母親，罪在五逆十重，俟其良心發現，即受內心譴責，悔不當初。後遇大醫王耆婆勸導，得以見佛悔過，於是修證得須陀洹果。經中之實例不勝枚舉，由此得知，即使是五逆重罪猶可

懺悔，何況是其他輕罪呢？所以懺悔即是自己所造的罪業，力行改過，防止再犯，才是真懺悔，懺悔後身心更可得安樂，清涼自在。但若邊懺悔邊造業則懺悔無效。

懺悔，以佛教的戒律向一個人或大眾懺悔，是名法懺。若無清淨處懺悔，則可於佛像誦經，禮拜求哀懺悔至見花開、見佛放光或受佛摩頂，呈現懺除罪障的祥兆，此名為取相懺悔。人皆可成為聖賢，但需視此人有無勇氣去惡從善。所謂彌天大罪，一懺便消。所以苦海無邊，回頭是岸，此乃佛施教、滅罪之方便法門，修行人不可不知。有犯輕重罪者應誠心懺悔，不可再犯，方能消業除苦，免去惡報的纏繞，生命才會更光明、智慧更增長！總有一天亦可開悟證果，了脫一切眾苦，斷無量劫的生死沈淪，往生淨土。

但願每個人皆能徹底懺悔前愆，一心向善，做個真正幸福快樂的人。阿彌陀佛！



### 因果

我們雖不能改變過去的惡因，消除現在惡果，  
卻可創造現在的善因，而得未來的善果。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 如何創造光明的命運

布施是廣結善緣的佳徑，能儘量幫助不幸之人，由黑暗走出痛苦的陰影，日後必得人天福報。

每個人都想過著幸福快樂的人生，若無法如願即怨恨自己命不好。有人說命由天定，我們一輩子能賺多少早已命中註定。其實命非天定，而是無量劫以來隨業受報，以佛法之觀點則主張命是可以改造的。雖說造命在天，然立命卻在人。所以命運可依後天的造福修慧消業改變，是故改造命運須內心存蘊著慧德，以智慧判斷是非善惡，切勿造業，才不致遭受惡報。

若為不受苦報，則須防非止惡，即應：

- 一、以慈悲心戒殺放生。莫道群生性命微，一般骨肉一般皮。
- 二、不可貪著欲望。自己的財物不肯施人，而他人的財物，卻欲歸我。實應放開心量無所貪著，難捨能捨，經云：能施捨者，可得富貴。故凡事讓別人贏，我們並沒有輸，所謂吃虧就是佔便宜。
- 三、不可偷竊強奪他人財物占為己有。將心比心，若我們的財物失落被盜，是否也會跟失主一樣難過焦慮呢？所以切勿以不正當手段奪取霸佔別人財物。
- 四、不可說話虛假，矇騙他人。
- 五、不說粗惡語誹謗他人及不以惡毒言語詛咒他人。
- 六、不可背後挑撥、搬弄是非，毀人名譽，擾亂身心，使人苦惱而與人結惡緣。
- 七、不飲酒。喝酒易使人亂性，昏醉無智，因而增過造惡，做出害人損己的糊塗事。

八、脾氣不可暴躁。應處處體諒、寬恕別人，心中自然心曠神怡。

九、不可無明，撥無因果善惡。應以智慧觀察一切事理，辨別黑白是非，正邪善惡，更不能不分青紅皂白冤枉別人，應事理分明。若能以此慧德為之，則心中就充滿著無限光明。

若欲具足一切智慧須修福德，發無量慈悲心，幫助需要幫助的人。所以無論出錢或出力都可以普濟周邊痛苦之人。因此平時需布施行善，盡一己棉薄之力濟施於人。然每個人皆可為善人，只是願不願意發菩提心罷了。若能長期發善願，利益眾生，則人天福報無可限量，必受佛菩薩加被而消業障，也就能改變命運使之好轉。俗話說：「人有善願，天必從之。」不但能逢天助，亦可得人助。所以為善做惡必有所報，有道是：「善有善報，惡有惡報，不是不報，時候未到。」況一念善心便可轉凶為吉，而多行不義必自斃！

布施是廣結善緣的佳徑。能儘量幫助不幸之人由黑暗走出痛苦的陰影，獲得解脫，則日後必得人天福報。有朝一日，當你遭遇困境時，無形中就會眾緣結集來援助，因佛說願意布施者是有福之人，俱足一切福德，貴人必興旺。所以務必戒除前愆，斷惡修善。若過去曾心存惡念，為圖自己私利而傷人利己，從今後不可再以言詐人，以術愚人，亦勿爭名奪利，更不可自私自利不視別人的存在而損人利己。應知惡事若做盡，總有一天會遭致惡果。因此，能防止惡念，自然就不會再造新業，而遭受苦報。

故若福慧兩德具足，則福報圓滿，自然就能改造命運，邁向光明，那光明之途就指日可待了，人生路途上亦充滿著幸福快樂。



## 死不足懼

若能覺悟生命的意義，  
就不會為走到生命的末端，而憂愁苦惱。

人活要活得有尊嚴，死要死得有意義，一個人縱使生活艱困，病魔纏身，也期望能活得天長地久，因此大家對生命總是抱持著強烈的執著，欲長命百歲，長留人間。

所以人們千方百計乞求自己與親人長相廝守，長生不死，但實難如願，若一朝遇親人與世長辭，就苦惱不斷，難過不已。

死雖恐怖，但若能覺悟生命的意義就不會為走到生命的末端而憂愁苦惱，更不會為親人的往生別離而悲痛。

美國曾報導一位已患癌症，生命僅剩六個月的醫生及一位罹患癌症，生命卻只剩短短三個月的老太婆，二者同時面對生命的恐懼卻有著不同的人生觀；達觀的老太婆掌握僅存數月的生命，發心打掃社區，為人服務，濟施他人，並隨緣認命，看得開、放得下，終日行善修福以歡喜心度日，也深獲左鄰右舍讚賞。如此置生死於度外，一無所執，一晃眼過了三個月，老太婆竟然安然無恙，至今三年生命依然存在。反觀，悲觀憂愁的醫生，因面臨死亡邊緣而過著恐怖哀怨的日子，懊惱尚未享盡世間榮華富貴，又難以捨下嬌妻兒女、財物及土地，對人世間戀戀不捨，卻情長路短，於是終日生活在憂鬱苦悶及恐怖的日子裡，不幸生命竟挨不到三個月就提前往生了。

由此可知，其實可怕的不是癌症，而是我們這顆散亂執著

的心，然而怕死焉能不死，故應該活得有尊嚴，死得有意義，好好的運用短暫的生命，利濟群生，何必在乎生命之長短呢？

亦曾有位長期病苦纏縛的老太婆，不知死往何處去，一味地認定死後即是下地獄受種種苦，於是心生恐怖、畏懼。其雖有家財萬貫，卻活得鬱鬱寡歡，深怕死亡的來臨！因此當有一天醫生宣佈他將不久人世時，宛如晴天霹靂般的死懼。

一日忽遇一位師父建議她參加佛寺的慈善活動，故發心陪同一些善心人士至醫院慰問病患及前往鄉村救濟貧困。當她親身目睹貧窮人家生活之困苦及醫院患者之病苦時，不禁感慨萬千！正當彼時，又發現一位雖身患絕症卻不畏死亡恐怖的小孩，於是老太婆好奇驚訝地向小孩問道：「小弟弟，聽說你患了癌症，為何你不悲傷呢？難道你不怕死嗎？」小孩即回答：「我雖將死，但可馬上往生阿彌陀佛西方極樂世界，有什麼好怕的呢？」老太婆一聽小孩歡欣愉悅地說道，於是即刻開悟，得知人死未必就下地獄，還有個極樂世界開歡迎之門迎接我們，當視各人的福德因緣，隨業受報罷了。所以或許是再輪迴做人，或是往生快樂美麗的極樂世界，故死有什麼好怕的呢？

若說娑婆世界是苦，那死也未嘗不是一種解脫，不過得看我們平生是否有行善植福、虔心念佛，臨命終自可以此福報因緣蒙佛菩薩加被，佛光注照，接引往生極樂世界，永斷無量生死苦海。願每個人都能抱持豁達覺悟的心胸，面對生命的挑戰，把我們的生命點燃火花，照耀別人，讓更多的人普獲生命的喜悅。阿彌陀佛！



## 廣結善緣掌握未來

愛人者，人恆愛之，敬人者，人恆敬之。

**昔**日釋迦牟尼佛攜帶迦葉尊者及阿難尊者外出講經說法，教化眾生，當時天氣非常炎熱，於是世尊便令阿難至井邊向正在舀水的婦人乞水解渴，不料阿難竟遭婦人呵叱，垂頭喪氣，空手而返。

世尊再命迦葉前去化緣，當迦葉走向井邊，婦人即和顏悅語地向迦葉問道：「師父，您要些什麼？」迦葉便請婦人施捨些水喝，瞬時，婦人就舀了二瓢水，一瓢欲供養佛，一瓢欲供養迦葉。阿難見此情況，心有不服，就請示世尊：「是何原故，遭此不同待遇？」世尊便告知過去世的一段因緣。

原來這婦人過去世是隻老鼠，曾被車輾死在馬路上，當阿難路過時，聞到老鼠屍體的臭味，心中便怒責的說：「該死的老鼠，竟臭死在路上。」於是很生氣地掩鼻離去。當時迦葉亦路過，目睹這隻老鼠死亡的慘狀，就慈悲地將老鼠安葬，並誦往生咒為之超渡，這隻老鼠才幸得此因緣轉世為人。

由此可知，因果是絲毫不爽的，所謂因小失大，一點業因雖經千百萬世亦難逃。唉！諸多人不信因果，以為吃、喝、嫖、賭、殺人、放火、為所欲為，無法無天的造惡業，不需負因受果，不畏業報隨形。

現今之人更是打必還手、罵必還口，勾心鬥角，互相陷害，甚至明爭暗鬥，全無同情、寬容、慈悲心，所以路愈走愈窄，仇恨越結越深，因此，社會充滿了暴戾。

子曰：「愛人者，人恆愛之，敬人者，人恆敬之。」凡事須從自己本身做起，要取得別人尊敬，必先尊重別人，所謂誠以待人，敬以處事，是千古的至理名言。

為人處事，待人接物一定要廣結善緣，切勿與人結惡緣，若廣結善緣則處處受歡迎，結集惡緣則處處令人厭惡。

### 為人之最

- 什麼人最富？布施心的人最富。
- 什麼人最美？慈悲心的人最美。
- 什麼人最窮？慳貪心的人最窮。
- 什麼人最醜？瞋恨心的人最醜。
- 什麼力量最大？忍辱心的力量最大。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 佛教的無量慈悲觀

肯原諒別人，才是善待自己，而寬恕別人，亦是釋放自己。

**佛**陀世尊過去世曾經在一樹下靜坐修行，恰遇一位國王帶領著許多王妃出外打獵，正當王妃們盡興地遊玩時，忽然瞧見樹下有位非常莊嚴的修行人，於是就走近。恭請修行人開示佛法，王妃們聽後都飽嚙法味，如醍醐灌頂，法喜充滿。

此時，國王也正四處尋找王妃們，因一時找不著而憤怒萬分，剎那間忽見眾王妃圍著一位修行人聽聞佛法，因而勃然大怒，便至修行者面前厲聲喝斥著：「你在此地妖言惑眾，迷惑我的王妃，既然你是位修行人，我倒要試試你的修行功夫，測試你的修行境界！」

於是國王就立即舉刀將修行者的手剝斷，「你會生氣嗎？」國王很得意地問著修行者。「我不會生氣」，修行者口氣平靜地回答，絲毫不覺得痛苦。

國王看修行者不但不覺得痛苦，反而那麼鎮定，接著又砍斷修行者雙腳。「你會憤怒嗎？」國王疑惑不信地問修行者。「我也不會憤怒」，修行者還是安詳地回答。

隨後國王又將修行者的眼睛挖出來，「你現在會覺得痛苦不堪而怨恨我嗎？」國王又得意地問著。「都不會，我早已無我相、無人相、無眾生相，因我不著一切相，證得無生法忍，所以心中無一絲一毫的怨恨。」修行者如此堅定地回國王的問話。修行者又繼續說：「我不但不怨恨你對我的種種殘暴殺害，他日我若成佛，一定先度你出家修行，趨向菩提。」說完就立即入涅槃。

當國王聽了這番話慚愧不已！

這位修行者就是佛陀的前生，於未來世轉生為佛陀。所以當佛陀得道成佛時，所度的第一位徒弟就是過去世將他剝手砍腳的國王，也就是佛陀在世時的侍從憍陳如。

這個故事闡明了佛教的慈悲是無量無邊的；而基督、天主、及至儒家的各個宗教都是闡述忠恕之道，無法以德報怨。孔子曾說寬恕、原諒一切人就算是聖人君子了，但佛陀的慈悲則超越聖人的境界，不但能以仁慈寬厚的心對待他人，更能以無量的慈悲救度傷害我們的敵人。這種慈悲才是無我、無人、無相的徹底悲心。

人生在世，應學習佛陀的慈悲精神，所謂嚴以律己，寬以待人。為人應以責人之心責己，以恕己之心恕人，若能擁有如此寬厚的雅量，則不失為佛弟子。因此我們對周圍的親友更應該時時寬恕、包容之！尤其是夫妻間，常為芝麻小事爭吵、嘔氣、互相痛恨，這都是因為彼此心胸不寬闊，沒有互相包容的胸懷所致。

當我們做錯事時總是希望取得別人原諒。人同此心，心同此理，當別人或是親友、夫妻間有差錯時應寬容之！有道是肚大能容，容天下可容之人。是故若能時時開闊心胸、寬恕、包容他人，則內心就清涼自在了，有道是肯原諒別人才是善待自己，而寬恕別人亦是寬恕自己。

「大海能納百川，虛空能容萬物」，大海之所以廣大，虛空之所以無邊，皆因能容，故若能以此氣度待人則海闊縱魚躍，天高任鳥飛，人生無不歡喜自在，法喜充滿。願此道理與大家共勉之。阿彌陀佛！



## 生命短暫，韶光即逝

人之生命短暫，光陰易逝，在不知不覺中彈指即過。

**世**尊在大眾中向一位國王開示：「生命之短暫，生死本無常。」接著就以一個譬喻明示。

有一天，有個人在荒郊野外遊賞，忽然間，竄出了一隻惡象，一路追趕，他恐懼驚嚇地逃命，逃到路的盡頭，正慌亂中，發現有一口古井，井旁有條樹藤蔓延至井底，於是那人就慌張地趕緊跳入井裡，手挽住樹藤，懸在半空中，逃避惡象的追逐。這時井上有黑白兩隻老鼠正在啃嚙樹藤，而井旁又有四條毒蛇要咬這個人，井底也有隻毒龍要吃他。此人深怕遭毒龍及毒蛇的吞噬，然抬頭一望，又突然看到井上有黑白兩隻老鼠正吱吱嘎嘎地啃著樹藤，心生驚駭畏懼，怕掉落井底被毒龍及毒蛇咬死。正緊張恐懼時，樹藤上有蜂窩飛來一群蜜蜂，嗡嗡地滴下五滴蜂蜜，他吃了甜，卻忘了身處陷境，命在旦夕，所以當黑白兩隻老鼠將這樹藤嚼斷時，此人就墜入井底深淵被毒蛇與毒龍吞沒了。

於是佛陀就對大王說：「大王啊！人的生命旅途就像那人被惡象追逐而終致摔入古井裡的過程，惡象就如同無常在逼迫我們，古井就好比生死的深淵，樹藤就是我們的生命線，黑白兩鼠就如黑夜與白晝，而老鼠啃著樹藤就表示晝夜循環，生命一天一天的縮短，死亡一天一天的逼近，四隻毒蛇就是四大：「土、水、火、風」，而我們人的身體就是由四大和合而成的；土大就是我們身上的肉；水大就是我們身上的血；火大就

是我們的體溫；風大就是指我們的呼吸。然有朝一日人會被四大的毒蛇吞噬、分食，四大就幻化，人的生命就結束了，故四大就皆空了。

為何人不知時間轉眼即逝，不知黑夜白晝如白駒過隙呢？皆因我們貪著五欲財色名食睡，如同古井內之人貪食那五滴蜜一樣，舔了甜，一時之間竟忘了危險。

唉！人如此貪著五欲，忘乎韶光易逝，歲月荏苒，直到有一天壽命將盡，四大分散了，人也垂暮多病，自然樹藤就被黑白兩鼠嚼斷，而摔落井底為毒龍吞食，生命也就因此而結束。

日月如梭，光陰似箭，歲月轉眼成空，但人往往不會善加珍惜寶貴的時間與生命，而終日沈溺於財色，追逐名利，忘卻無常日漸逼近，如此耽於享樂而不知好好學佛，修身養性，培福消業，以了斷萬劫生死苦報，實是凡人之習氣及通病。

一個有智慧的人應利用寶貴的生命及光陰時時觀照無常，勿虛度光陰，應每天撥些時間誦經念佛，禮佛拜懺，並做濟世利人的慈善工作，豐富生命內涵，讓生命發揮光芒，人生才活得更清涼自在，你說是嗎？阿彌陀佛！



## 閻羅王的信

莫待老來方學道，孤魂多是少年人。

有 一個人年紀很大了，死後他到閻羅王的所在，閻羅王就罵他，「你在世間之時過的很好，有機會親近佛法，你為什麼不好好的修行，布施行善，反而造這麼多惡業，而致墮落地獄！真可惜，浪費你一生寶貴的生命。」這個老人就對閻羅王說：「大王，您叫我來為什麼不事先通知我一聲，忽然間就叫我來，所以，我來不及修練，這不是我不肯修。」

閻羅王嗤笑一聲地跟老人說：「我怎麼可能沒跟你通知呢？我寄了通知單給你，叫你來閻羅殿，這個通知單已經寄了很多給你，你都沒仔細看。」老人一臉迷惑地說：「閻羅王你什麼時候給我寫信，為何我都不知道。」閻羅王橫眉一豎不悅地說：「我怎麼會沒有寄信給你呢？你難道忘記你年輕的時候，頭髮又黑又好看，現在已經老了頭髮已經白了，這就是我寄第一封給你的信，而每逢你白了一根頭髮就寫一封信給你，你算算看我對你已經寫了幾千封的信了。」閻羅王接著又問老人：「你過了四十歲眼睛開始模糊，戴眼鏡才看到，那也是我寫信給你通知的啊！還有你耳朵重聽的時候，也是我寫信跟你通知。你牙齒掉了一顆又一顆，每掉一顆我就跟你寫一封信，看你掉幾顆我就寫給你幾封信，當你牙齒掉了剩下一顆，你就要有準備了。」

這個時候忽然有個年輕鬼跑進來，跟閻羅王抗議著說：「閻羅王處事不公平，這個老人您跟他寫了那麼多信，可是我

還年輕，您沒跟我寫信為何把我捉來？」閻羅王笑著說：「我也有寫信給你。」年輕人疑惑地說：「信在那裡？我的頭髮沒有白，耳朵沒有重聽，牙齒沒有掉半顆，眼睛也沒有模糊，我身體很健康啊！為何忽然間叫我來，那您的信寫在那裡？」閻羅王說：「有啊！你鄰居的小孩被水淹死。年齡比你還小的孩子都會死，何況你的年紀比他大，豈能不死？這就是給你寫信，只不過你不會看，不了解而已。」

但閻羅王為何都沒寫信給我們，還是寫太多都沒看見？不過那種信不是用寫字，不會看的往往都不知道！所以大家算看看閻羅王跟我們寫了多少封信？寫一封信我們就要念一句阿彌陀佛，甚至念幾萬聲來對付，不可馬馬虎虎。

由右邊寓言可知，人的生命非等到老才會往生！古德有句話：「莫待老來方學道，孤魂多是少年人。」可知我們墳墓裡所埋的年輕人甚多，不完全是老人。所以生命無常，一定要把握生命在行住坐臥當中勤念佛，念念不忘往生西方極樂世界，那麼自然在我們生命中亦無諸障礙，有朝一日，當蒙諸佛菩薩接引我們到西方極樂世界中，解脫生死輪迴。

不要等閻羅王寫給我們那麼多封信還不知道，仍迷惑世間的財色名利、親情，當閻羅王召見之時，就後悔莫及了。



## 我執的可怕

當我們起瞋恨嫉妒之時，便墮入羅剎鬼國地獄裡。

這個世間所以會有很多煩惱、憂苦及戰爭、災厄都是這個「我」來引起的。

我們將「我」這個字來分析拆字，這個「我」呢，一邊是「手」一邊是「戈」，戈就是刀，不是自殺，就是殺人；所以是誰把「我」當作「我」，當然就是我們的業障鬼。

秦始皇為求長生不老，動用大批人馬處處找尋長生不老丹，他為了鞏固帝王的權勢，殺人無數都只為了一個「我」到處殺傷人命。明朝開國皇帝朱洪武，為了要擁有長久的江山帝位，而害怕一些開國功臣來奪取他的江山，所以做了皇帝以後，就暗中將開國功臣一個個殺掉，連幫他稱帝的劉伯溫，最後還是被他毒死。從歷史故事可以了解，以上都是為了「我相」做出傷天害理之事，所以受害的人千方百計等待機會報仇，互相殘殺，仇恨不休。

我們在觀賞動物奇觀時，常常可以看到很多動物，一旦牠盤住固定的場所時，就會發出吼叫聲音跟動作來警告四周圍的同類，說這是我的地盤，並展示牠的神威跟勇猛的動作，提醒四周的動物不可侵犯，隨時為了保護牠的地盤，跟侵略者打架、拼命，我們今天看到這些動物的動作，都會覺得很好笑，但反過來看看我們自己也是跟動物一樣，為我貪、我癡、我慢、我執等而困擾。

佛法上說，生老病死都是因為「我相」所形成的，如能破除「我執」、「我相」，則可斷生死，免投胎輪迴之苦，達開悟證果之境。

過去有一個國師，他時常跟皇帝接近，一個宰相看了，心生嫉妒，但是這個宰相不敢說出口。有一天宰相看到佛經裡面有記載：「漂墮羅剎鬼國地獄」，他就去請問這位國師。

請問國師：「什麼叫做漂墮羅剎鬼國地獄？」國師就將宰相名字叫一聲，因為宰相他是地位很高之人，一向驕慢成性，今天國師竟然大膽叫他的名字，因此突然就大怒，國師就跟他說：「你這個時候就叫做「漂墮羅剎鬼國地獄」，你現在發怒，心中恨怒、氣怒，你這個時候是不是活在「漂墮羅剎鬼國地獄」？

所以我們人一時的惡念或意念，就會生出十法界，我們人都執著假相的我，而致生起妄想，所以引起無相的煩惱，造下種種的地獄，這種妄念隨時會引我們墮入鬼國地獄去了。所以，要時時刻刻警惕自己、勉勵自己，放下「我相」，了解這個由水、火、風、土四大假合的肉體是虛假幻化，再進一步借假修真，轉煩惱為菩提，很快就會進入佛國法界裡。

在修練的過程中，我們一定要徹底消除「我相」，不可心有妄念，不執著一切財色名利，自然心涼自在，水清魚現，清淨無相的心靈智慧就會流露出來，我們就能破一切煩惱、斷一切生死苦海。



## 如何擁有幸福的家庭

一個成功的男人，背後都有個賢淑溫柔的女人。

每個人都希望過著幸福美滿的家庭生活。但是先生們往往會將太太的嘮叨當成是女性最大的缺點，而引起強烈的反感。然而做太太的呢？也都喜歡用嘮叨、囉嗦的方式來挑剔先生，殊不知若是經常對先生喋喋不休地發牢騷，埋怨訴苦，甚至輕視取笑，將會成為先生事業上的一大障礙。所以當女人無意中表露出這些習氣時，往往忽視已在無形中對先生造成一種心理壓力。

日常生活中，夫妻難免會因意見不合而互相爭執，然而這對一位有涵養、有包容心的人，當然能夠釋放這一切的不愉快，而不致影響夫妻間的情感及家庭的和睦。但是人的忍耐總是有限，一個男人若長期受太太的精神疲勞轟炸，則會缺乏進取心、喪失鬥志。故無論男人在外面是否能夠闖出一番大事業來，當他回到家總是希望享受著家庭的溫暖、太太的體貼。反之若下了班一進家門，所聽到的盡是一些囉哩囉嗦的雜話而擾亂耳根的清淨，則先生就無法擁有輕鬆愉快的心情。所以為人妻者，切勿引發牢騷抱怨，更勿嘮叨挑剔，否則先生享受不到家庭的溫馨，自然會影響其工作情緒及事業的發展，家庭亦將失去幸福。

為什麼日本的經濟成長高居世界第一呢？根據美國經濟學家研究探討，發現日本的經濟發展之所以如此卓越，皆因該國男人，個個工作有精神衝勁、積極效率，而推究其結果，該歸

功於他們幕後有個溫柔賢慧的太太。據說日本女人一向溫柔體貼，使得先生們回家後得以養精蓄銳，以充沛的活力為家庭奮鬥邁進。

世人常說：「一個成功的男人，背後都有個賢淑溫柔的女人。」是故身為女人，應懂得如何委屈求全，切勿對先生嘮叨報怨，應以和言悅語關懷體貼之，則先生每天早上才能以歡欣的心情迎接事業及工作的挑戰，使事業鴻圖大展，家庭富裕安康。但是女人若一味地逞強，只為爭得道理，而不願原諒先生的過錯，則彼此僵持不下，更不可能向太太低頭道歉，承認錯誤，於是夫妻形成對立，殃及家庭，損失的還是女人。

先生是家庭的重心，若能全心全力的發展事業，家庭才能幸福美滿，終日享受著和樂融融的氣氛。所以女人應斷除嘮叨、囉嗦、挑剔的毛病，無論遇任何事，或大或小，皆少說話多做事，務必「守口」，若真忍不住，也僅說一遍就好，說完便將話拋向汪洋大海，即刻忘了它。人人皆知男人最怕女人喋喋不休，所以有人說：「常念不聽，常打不驚。」因此須培養幽默感，化戾氣為祥和，才能保有良好的生活情趣。若是頃刻間發生不愉快的事，應待雙方冷靜後再行檢討，對於芝麻小事，亦甚勿耿耿於懷。如果身為太太的不知改進而一再地縱容自己的壞習慣，只有徒增先生的困擾，乃至使得家庭日漸產生裂痕。

聰明的女人，勿使先生活在女人的通病裡，影響家庭氣氛。所以若想要先生事業有成，過著幸福美滿家庭生活，享受天倫之樂，從今始，去除你嘮叨挑剔的習氣，寬容忍耐先生的個性，才能共同組成一個和樂的幸福家庭。



## 成功的背後

成功是由無數的辛酸、苦勞、忍辱所累積的。

一個人能成功，其背後必須嚐盡辛酸，及付出相當大的代價與辛苦。然而不知者，常羨慕別人的成功而埋怨自己，怨天尤人，甚至內心亦覺不是滋味。不過若羨慕而激勵我們奮發向上，則未嘗不是福，但若因為羨慕而產生嫉妒，那就毫無意義了。

雖然我們每個人因時因地都會出現不同的福運，但成功絕非偶然，而是要靠百分之九十的努力才能得來，運氣只不過佔了其中之百分之十而已。所以一個人要成功必須具備條件，倘若別人成功的條件是我們本身所不足的，那麼就算是你拚了命，苦苦地追求，也得不到相同的成果，故不用羨慕別人，而應欣賞、讚嘆別人有此能耐造就出一片天地！

有些夫妻表面看起來婚姻很幸福，但你可知道，其實他們每天都在心裡作戰；而四處演講的演說家，你又怎能知道，家人不喜歡聽他說話；此外，有些人在外面人緣良好者，卻與家人不和睦；更有許多成功的人，表面上雖然很風光，但你可知道他活得並不快樂，甚至憂鬱寡歡。

我們再仔細思量，古今中外名人，一些政治家、影歌星、大富豪，如今又何在？今天你所羨慕的名人、影歌星，你能保證他永遠歷久不衰、屹立不搖嗎？

台灣話說：「美人沒美命」，「歲月無情不饒人，天長地

久有時盡」英雄不可能恆久活在世上，最終還是會消失在無窮的時間裡！而紅顏苦命，雖是麗質天生卻有如曇花一現；雖權貴一時，終非能長久。有人一夜由富轉貧，這些無常假相值得你羨慕嗎？所以凡事不能光看表面，因為美麗的背後，往往隱藏著一份悲哀，當一個人處心積慮的追求成功，你能知道他必須背負多少辛酸打擊？經歷多少滄桑才得以成功嗎？

所以與其羨慕別人的成功，不如探討他們成功的因素，而加以反省，學習改進，莫煩惱消極，只要我們肯認真奮鬥，亦能前途似錦，光明在望。再加上布施行善，博施濟眾，並修學佛法，斷除惡種，則成功指日可待。

我相信成功是屬於一個有善心而肯用心努力的人才對，你們說是嗎？

### 人生的經營規劃

人在五十歲前，需好好經營生的問題，得努力工作，奮鬥事業，追求名利，讓生之時，生活的燦爛絢麗，多彩多姿。  
人在五十歲後，需好好經營死的问题，得精進念佛，修行佛法，勿再追求名利，讓死之後，神識永享極樂，壽命無量。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 生死的孤苦觀

有生必有死，死了再生，生了又死，生生死死本是無常，  
故生不必歡喜，死亦不必痛苦。

世界上最難割捨，最令人罣礙的是親情而不是財物，人生最痛苦的莫過於親人的生離死別。財物失去可以再獲得，但是親人若遭死別就無法重聚了。因此我們面對親人的生離死別，總是終身悲痛，永世難忘。

佛在世時，曾有位老婦人，獨生一子，無奈閻王召見，一日竟突然不幸病亡，老婦人有如晴天霹靂般的悲傷哀慟！於是將屍體停放在墓邊，不忍埋葬。原本是指望養兒防老，不料竟白髮人送黑髮人，日後將無所依靠，一切希望盡化為烏有！

於是老婦人想到往後淒涼的日子不知如何度過，就心力交瘁，痛不欲生，因此圖謀自殺，欲與兒同赴黃泉，一死了。故終日絕食，以求一死，於是不吃、不喝、不睡，過了四、五天，佛陀得知此事，便攜帶弟子前往探望之。

當老婦人一見到佛陀萬德莊嚴，顯赫的來到，忽身心清涼地向佛陀頂禮。佛陀問老婦人：「妳為何在墓旁哀嚎痛哭？」婦人回答：「我僅有一子，竟然捨我而去，丟下我這孤單老人，孤苦無依，況且我愛子情深，如今竟離我而去，從此永別，我這垂暮晚年的人活著還有什麼意義呢？故欲同子撒手西歸。」

佛陀聽後便對婦人開示：「妳想讓這孩子再活起來嗎？」

婦人：「當然想。」

佛陀：「妳去向一戶人家討香火給我，我為妳兒子持咒，使之復活。」又說：「但妳所求的香火，那戶人家必須家裡不



曾死過人才有用。」

於是婦人便挨家挨戶找尋，歷經了數千戶人家，竟找不到家裡從來沒有死過人的香火，甚為失望地向佛陀稟明：「世尊，我遍地尋找，求不得家中沒有死過人的香火，因此空手而返。」

佛陀向婦人說：「天地自有人間以來，無生不終，人之死亡是自然現象，然有生必有死，死了再生，生了又死，生生死死本是無常，故生不必歡喜，死亦不必痛苦。而生是死的開始，死是生的延續，妳又何必執著，期望兒子復活呢？何況人死不能復生，哪個家庭不曾死過人、辦過喪事呢？」

老婦人聞佛陀所說之法，忽而心開意解，體悟無常。佛陀因此再為其講述許多經典，於是婦人當下開悟證果。而當時在墓邊聞佛陀說法的亦有數千人，也因此而發無上菩提，精進學道的誠心。

佛陀四分律云：「眾生墮有世，一切皆有為，一切諸世間，無有不老死，生生該有死，隨其所造罪，善惡有果報，惡業墮地獄，善業升天上，念佛生淨土，得寂靜涅槃。」

眾生輪迴，生死流轉是有其定數，一切世間所有的財色名利、親情及山河大地，乃至萬事萬物，都無法長存不死，一成不變。是故有生就有死，有得就有失，無亦會變有，有會變空，這都是無常法，所以有生皆會死。眾生亦隨著自己所造的業，受善惡之報；做惡的人墮地獄，為善之人升天上，而念佛之人得生淨土，得不生不滅的境界。

在此奉勸每個人對生死要看得開、放得下，借短暫數十載的人生勤修佛法、精進念佛、多行布施、濟助貧困。諸惡莫作，眾善奉行。則人生將充滿光明，而心有善行，自然不畏生，不為生死所懼，自然歡喜自在。



## 情愛是苦

人思淫樂，猶如春天蠶，作繭自縛，  
智慧者可斷一切愛，剎那間離苦得樂。

從前佛在舍衛國祇園精舍說法時，有位少年比丘入城乞食，途中巧遇美麗動人的少女，遂生起愛欲，渴望獲得芳心，得其所愛。

不多時，竟意亂情迷，想入非非，茶不思，睡亦不能眠，終致臥病不起。同門師兄弟及同參道友前來探病時，問他為何如此愁憂苦？於是他就將路中艷遇之事一五一十俱實相告，師兄弟們即責備之：「你心生愛欲、貪戀，已使道心散亂，又因不得少女之愛，遂生此相思之病。」同參道友亦不斷的勸阻、開導，但他對忠言始終無法入耳。

家人一籌莫展，只好將他扶至佛陀住處，把事情的來龍去脈一一稟告佛陀，請佛陀善導開示。佛陀就向少年比丘說：「你很容易就如願以償，萬萬不可想壞身子。我來替你想法子，你速起來用食。」少年比丘聞之，有如服下清涼散，心結豁然開釋。

於是佛陀就帶著少年比丘和眾弟子一同入城找這位美女，不料當他們到時，美女已經命歸黃泉，橫屍了三天，家人哭喪著臉，傷心欲絕，不忍將她埋葬，因此屍體已潰爛發臭。此時佛陀應機施教，向少年比丘開示：「你日有所思，夜有所夢的美女，已經死了。萬事無常，人命只在呼吸間，況愚癡的人只重外表，忽略美的事物也有醜陋的一面，甚至以為貪愛男女情

欲是投身快樂之鄉，忘卻美貌如幻如化，等同空花。」

佛云：「見色迷心竅，不知世無常，愚者為貌美，豈知伊不真，淫樂富外貌，猶如春蠶繭，心不得自在」「智者為貌美，一瞬苦病除，妄心為伊人，見人以為潔，因愛之貪增，從此造地獄，著相斷迷欲，應觀身不淨，從此脫邪地，能斷老死根。」

一般人看到美色就神魂顛倒，為之愛染執迷，往往不知世間萬物皆如空中花，水中月，究竟夢幻泡影，終歸於空。而愚癡的人卻執著外在的美貌，為之狂癡、迷惑，不解其中皆是虛幻不實。然人思淫樂，猶如春天的蠶，作繭自縛。

但有智慧卻可斷煩惱，斷一切愛，剎那間離苦得樂。所謂淫心不除，塵不可出，愛欲之念苦，念念愈增，將造下地獄之根。所以欲斷淫愛須觀身不淨，觀想人的體內有大小便，耳屎，鼻屎，而身體有臭味，死時又經臭蟲腐蝕，肉會潰爛。故以人的身體極為垢穢不淨，若能觀此身不清淨，就不會迷戀外在的美貌，從此根除邪淫妄想，了斷生死苦本，出脫三界火宅，止息六道輪迴。

少年比丘聞佛開示，又目睹美人色相，死後之令人不堪入目，身體之臭爛又令人難以嗅之，故豁然開悟，自知不是，懊悔不該迷戀美色，於是就向佛陀頂禮叩首以求懺悔，佛陀遂為之受戒，攜回精舍精進修行而證得阿羅漢果。諸多弟子亦體悟佛所說之理，了解一切色相皆是虛幻，色身本無常，而肉體污穢易逝。是故貪愛之火若熄滅，便得甘露法味，法喜充滿。因此我們應斷除男女間的貪愛情欲，甚勿為美色所惑，擾亂心



智，徒增憂煩苦惱。雖人生或可燦爛如春，但終必歸寂靜。

一個美麗的事物，當你無法擁有它時，覺得它很美，但當有一天你獲得它時，當可發現再美好的事物也有醜陋的一面，如世人所說：「禍中有福，福中有禍，禍禍福福，本是無常。」所以切勿太在意得失，執著一切相，應順其自然，時時迴光返照我們的自性本心，莫為外表所蒙蔽、污染，才能清淨自心，保持一顆超越自在的內心。你說是嗎？阿彌陀佛！



### 斷絕愛慾

愛則有慾，慾則有生，  
生則有死，死墮輪迴；  
斷愛無慾，無慾無生，  
無生無死，則斷輪迴。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 得到與失去

人生如似採花蜂，採得百花成蜜後，  
到老辛苦一場空，碌碌終生何所得。

**台** 北市曾經有一家幼稚園發生火災，燒死了二十四個幼童；一家西餐廳也因火災死了三十三人；日本八十四年正月關西大地震，死了六千人；華航客機日本名古屋空難事件，死了二五〇人。真是天有不測風雲，人有旦夕禍福。眾多生命不幸喪生，實在令人悲慟不已！

然而最痛苦的莫過於亡者的父母及親人，因一場飛來的橫禍而遭受生離死別的痛苦。這種悲哀的慘狀，世間人任誰也無法忍受。唉！死者已矣，生者情何以堪！這生前與父母、家人和樂融融的親情，誰又能忘懷呢？所以人往往得到的快樂越多，失去的痛苦就越難以承受。

是故愈使我們快樂的事，愈叫我們珍惜的財物及愈讓我們形影不離的親情，不要說會有失去的一天，就害怕失去的那種隱憂就足以令人難以堪受了！

俗語說：「有所得必有所失」，有多少人在叫三喝四的威勢中，丟失了寶貴的生命；有多少人飽嚙了權力的滋味後，卻無法品茗人生的本味。如果人一生中處心積慮汲汲於錢財的追求，縱使是因一時的幸運擁有龐大的錢財，也未必時常存在。

以佛法上的因緣果報而言，有錢要有錢的命運，用錢要有用錢的福報。一個人假使沒有福報，即使擁有再多的錢財，也



無福消受，於是到手的錢財還是會再失去。所以得到的背後就會有失去的痛苦。如同有人富甲一方，仍然憂愁煩惱恐遭受失去的痛苦，而有人職位往上高昇之時，就欣然色喜，但亦深懼利益被人奪去而懊惱憂煩，於是就生活在患得患失之中。

所以有人恐怕得之喜之，失之悲之，就寧願隨遇而安而不願奢望太多，因此我們必須覺悟真切的道理：「榮辱紛紛滿眼前，不如安定且隨緣；身貧少慮為清福，淡飯盡堪量一飽，世間最大惟生死，白玉黃金盡枉然。」

人間的富貴百歲真空無實，有智慧有覺悟的人，對世間的名利、財物及親情的追求應有所節制，勿為物質的奴隸而成天辛苦。勿為利益而甘願屈膝爭取，更勿為了虛榮而不休止的為人牛馬。「人生如似採花蜂，採得百花成蜜後，到老辛苦一場空，碌碌終生何所得。」故莫為求得一時的名利而失去永久的安樂，與其多求不如少欲。因少欲少得少苦；多欲多得則多苦，所以深怕有所失的人不如無所得。

有的人或許會認為這是消極的人生觀，但不可否認，這也是既智慧又超越的人生觀。古德說，擁有財富，不如擁有智慧。人生萬事萬物，恆常變化，任你千般快樂，無常總是會到來，無法永遠保持現狀。所以我們必須明白得到與失去的因果關係，更應珍惜現在所擁有的，並且要知足，知有所足，則內心安詳自在。勿再一味馳求，應以有得必有失、有失必有所苦，警惕自己。阿彌陀佛！



## 除生死不離苦惱法

所謂一切人，無有不死者，  
生若種惡果，地獄為惡行，善者升上天。

**每**一個人在生命中都有一股很強烈的執著感，一個人的生活不論如何的痛苦，乃至重病纏身都希望自己能活很久，雖然大家對生命如此的執著，但是沒有一個人能夠長生不死，因為每一個人都會死。

死是一件很恐怖的事情，快要死的人為自己未來的死在憂愁。生的人也時常為了已經死的人在苦惱、在思念。所以，大家都活在這個生死痛苦之中！假如，有親人一旦死亡就會恐怖、苦惱痛苦不止。

佛在世的時候，有一個國家的國王，因母后已經往生，他無法忍受母后往生的打擊，所以每天過得很痛苦，沒人能改變他內心的憂傷，他只好跑去求佛陀開示，希望能夠減輕他的痛苦。

當佛陀看到國王滿面憂愁的樣子，就關懷的問他：「大王，你今天為何滿面憂愁地跑來我這個地方，是不是發生什麼事情？」

國王聽到佛陀的問話，不禁悲傷起來，泣不成聲，久久不能回答佛陀的問話。國王說：「世尊，我的母后已經往生了！我非常想念母后，過去雖然我已經盡到孝道，從來不曾違逆母后的旨意，但還是覺得對母后感到慚愧，不能讓他老人家長生不老。如果可以用生命贖回母后之生命，我願捨棄自己的生命，如果可以用金銀財寶，乃至一方的國土來贖回母后生命的



話，我也誓願完全捨去。」

佛陀聽到國王的哭訴，非常憐憫他內心的痛苦憂傷，於是為他講了一部經典。

佛陀說：「大王，你不必為了母后的往生而過度悲傷，您應該對世間生死無常要作鎮定的思維，當你了解生命無常的道理之後，你會明白有生就有死，有死就有生，誰都逃不過。所謂一切人無有不死者，生若種惡果，地獄為惡行，善者升天上。人在這生命之間，有四大恐怖。這四大恐怖，比戰爭還恐怖；不過，戰爭雖然恐怖，但我們能用刀槍來抵抗、化解。而這四大恐怖，卻是不能用刀、槍來化解，亦不是用馬、象、金銀財寶、國土來贖回。」

#### 什麼是四大恐怖：

第一就是「老」。老是人生最大的恐怖。因為本來很強壯的身體，年老時筋骨就慢慢的耗損，這種虛弱不是用刀、槍抵抗可以化解的，不是能夠用象、馬、車、珠寶來贖回的。

第二就是「病」。病是一個大恐怖，當病魔一來，人生原有的鬥志、希望全消失。俗話說：「好漢病來磨，自古英雄怕生病。」病不是用刀、槍可抵抗化解的；也不是用象、馬、車、珠寶、國土可以換回的。

第三就是「死」。當死亡降臨，原來我們所希望長壽的命，此時也會消失，想要延遲也不可能。死亡來臨時，也不能用刀、槍來抵抗化解，亦不可能用馬車、珠寶來換回。

第四個就是「情愛」。世間各種愛，有夫妻之愛、父母之愛、兄弟姊妹之愛、朋友之愛。但是世上無常，這無常一來，夫妻、父母、兒女再恩愛也是要分開。生離死別的時候，就是



最恐怖的時候。這個恐怖也是不能用刀、槍來化解的，亦不能用象、馬、珠寶來換回。

以上這人生四大恐怖，任何人都免不了，任何力量也抵抗不了。所以國王你要了解人生就好像雷電霹靂剎那就過了，是不會長久的。人的生命就是如此的短暫，能夠超過一百歲的人只是少數而已。

所以人生的四大恐怖要來的時候就像四面高山，因地震的變動，相碰相磨，在這四面山的相碰相磨所產生的恐怖和痛苦。因此國王您必須要接受無常的事實及無常的生命。無常可以斷一切的慾愛、斷一切的色愛、斷一切無色愛。因為這些愛可以讓我們產生愚癡及無明的煩惱、痛苦；但如果能斷除無明煩惱，這一切慾愛也可以斷除。譬如一堆柴，我若引火來燒，那麼這堆柴將燒得一枝不剩，所以斬斷世間所有的愛才是正法、正智。

佛陀接著說：「國王，你如果用這種正法來治理國家，那麼全國的百姓也不用憂苦煩惱。國王若能悟無常真理，就不會為了母后的往生而憂傷。」

國王原來思念母后而傷心，經由佛陀開示化解，不但不會再憂愁，且向全國的百姓說無常法，使得全國的百姓瞭解憂傷痛苦的來源。

每一個人對親人生離死別會痛苦，就是因太愛護、太執著，才覺苦惱不斷。其實人生本來就是無常，活到一百歲總有一天也是要分開，所以我們平時，要多一份修佛的心、修佛的智慧，然後靜觀一切就會明瞭，萬物變化無常，這樣我們就可以自然面對生離死別。當失去寶貴的東西、人、財物時也不會這麼執著，這麼悲傷，自然我們心就可以保持清涼自在了。



## 披毛戴角還

五戒不持，人天絕路。

唐朝有間國清寺，出了兩位高僧，一位是寒山；一位是拾得。

有一天拾得在國清寺附近放牛，因趕牛，不慎使牛跑入戒堂擾亂清淨，於是被老律師責罵一番被趕了出去。

拾得因而說：「從今起不再放牛了。」

這時有位師兄說：「拾得，你不放牛，要做什麼呢？何況人活在世上只知食而不作，怎麼了得呢？」

拾得：「是啊！那些牛只會吃飯，不會工作，也是人來投胎轉世的呀！」

大家繼續問：「拾得，難到你知道這些牛是人來轉世的嗎？無憑無據是不能亂說地喲！」

拾得：「我說的話都是有憑證的，否則是會造口業的。這些牛都曾是寺內的師父、居士、大德來轉世的。」

大家乍聽之下，都不願相信，並且不太高興地向拾得說：「說話須令人相信，不可胡言亂語！」

拾得：「本寺曾有位弘清律師，你們知否？他是幾年前才往生的。」接著指對面一隻白牛說，牠就是弘清律師來轉世的。這時所有師兄弟們就議論紛紛，壓根兒不相信。

拾得立即大聲喊：「弘清律師，你來！你來！你過來！」喊了幾聲後，對面那隻白牛果然跑到拾得的面前，靜靜地聽他

說話。而後又再指著另一隻黑牛說，牠就是曾經在國清寺擔任典座的光超和尚，於是就喚著：「光超典座，你來！請你過來！」這隻黑牛聽了拾得的叫喚亦乖乖地走了過來，與白牛並排站立。

拾得又指向另外兩隻水牛說，一隻是以前擔任知事的靜本法師；另一隻則是擔任知客師的元長法師。於是又喚著：「靜本法師，元長法師，請你們過來！」拾得僅呼叫兩聲，那兩隻水牛就迅速跑了過來。

此時國清寺所有的師父們都大吃一驚，而拾得禪師就牽著這幾隻牛，嘴裡哼著一首詩：「前生不持戒，人命而畜身，汝今受此罪，怨命於何人，佛力雖然大，汝辜負佛恩。」

所以人生在世，一定要受持五戒：不殺生、不偷盜、不妄語、不邪淫、不飲酒，未來世才能投胎做人。而修十善者才能上升天界。經如是云：「五戒不持，人天絕路。」故欲升天界或生人道，若不持戒修善實難矣！這是因果的法則，自古而今不變，更何況因果是絲毫不爽的，不僅凡夫俗子如此，修行亦復如是。

因此世人若只知吃飯卻懶惰工作是一種罪惡；出家為師者若不守戒律，只為名聞利養而妄解佛法，或是以空禪、空慧惑亂眾生，現弄戲論，騙取供養，或者濫施神通，乍現靈奇迷惑無知眾生，其外表雖表現得很有修行，而內心卻隱懷著欺詐，空妄。此於朗朗青天中都有不可欺瞞的因果存在，一旦果報成熟時，就會墮無間地獄，無邊苦海。

奉勸有良知良能的世人，珍惜我們原有的本性，勿聽信邪



知邪見而破壞我們清淨的法身及戒性，亦勿做違背因果的惡事；否則惡報一到，閻王會大公無私的強制執行，把我們抓至地獄受苦罪。屆時縱有通天本領，亦難逃因果制裁，故應甚謹慎，切勿藐視因果的存在。因果之可怕，就連神通也敵不過業力，因緣際會時，果報還自受。因此我們當時時刻刻觀照自己的內心，注意自己行為，莫到業報臨頭才悔之。願以此與大家共勉。



### 輪迴

人一經輪迴轉世，是換了一個外殼，  
就認不得自己了，而不知修行精進。  
應知生命只在呼吸之間，切勿迷惑世間財富，  
再墮輪迴生死之苦海。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 行善解惡

欲知前世因，今生受者是，欲知來世界，今生作者是。

曾經有位老和尚，為了建造寺廟化緣，於是就在他所住的寮房外面，貼了一張告示，希望有人布施，但過了許久卻乏人施捨。

一日，突然有位賣燒餅的小孩，將他所賣燒餅的錢全部放入老和尚的鉢裡。因這位小孩每天都經由草茅而過，始終只見老和尚獨自靜坐於茅房之內，無人理會，於是心中油然而生起憐憫之心，便將他賣燒餅的所得全數施捨之。

然而，小孩回去後卻被老闆責備、毒打，甚至將其驅逐門外。爾後，小孩因無謀生能力，遂淪為乞丐，日以繼夜，三餐不繼，臉色憔悴，全身污穢，便為人鄙視，常常遭人棒打，更不幸的是得了眼疾，雙目失明，處境甚窘。然當他面臨絕處，走頭無路時，忽而憶起老和尚曾經對他說：「他日你若有困難，可以來找我。」於是就沿路尋問老和尚的寺廟座落。

老和尚似有神通，早已料知小孩的劫數，況且因緣已具足，於是就通知寺內的僧眾準備一間乾淨的客房，並預計好時間大開寺門，迎接這位護法貴賓。可惜當日知客師等了整天，並沒有瞧見什麼大官及貴人蒞臨，眼看天色已晚，老和尚就出來詢問：「本寺的大護法來了嗎？」知客師便回答：「今天不見任何人來，卻只見一位乞丐由本寺門前經過，因恐怕被大官貴人遇到，有所冒失，所以將他趕走。」當時老和尚就急著



說：「速將他找回，他就是我們要接待的大護法。」於是師父們就儘速分頭去追這位乞丐，幸而及時追回，就將他帶回佛寺，為他洗淨換衣，並宴請他一頓豐盛的晚餐。不料半夜裡當小孩起來上廁所時，竟不慎掉入糞坑而被淹死了。

隔天老和尚就升堂開示所有弟子：「這小孩原本有三世因果，一世要做乞丐；一世要變瞎子；而這世要被水淹死。但由於他一時的善念，將賣燒餅的錢布施予我興建佛寺，功德甚大，於是將三世的業報一併了結，而不用一世一世的輪迴受苦。所以說，一時為善，福德無量。」

現代人學佛一定要明白三世因果關係。一些初學佛者，不堪業障現前就退失道心，不信因果。因心存懷疑：「為何這麼虔誠精進學佛，仍遇這麼多災難？」於是就認為學佛不會感應，不能消業障，甚至學佛後又會遇諸多不思議之事，此實為非理智之見解。

### 誦經知見

誦經禮懺是消除無明煩惱的災，  
不是消除定業果報的災；  
誦經若能消災業，則無善惡因果，破佛知見。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 感恩心，清涼地

瞋恨如一把鋒利的劍，會毀滅你和你周圍的人。

**無**論成就何事，背後都流下很多人的心血，但往往未參與者，不瞭解其艱辛過程。所以一家醫院或佛堂在成立之前，要靠大家的愛心、善心捐助，以及虔誠的各地佛弟子與社會愛心人士，出錢出力共同成就，才能蓋建慈善醫院救人濟世。社會應靠一股慈悲的力量，才能救度痛苦眾生，並注入一股清流，以淨化人心社會，所以學佛者應懷有感恩的心。

### 常懷感恩，心得清涼

在人生中會感到苦惱、困擾、無聊、無奈、悲哀，都是因為不會去「感恩」所有親友，所以對周圍照顧我們的親友、師長、家人，就有一股很不滿的怨心，而覺得人生很無聊，每個人都虧欠自己、對不起自己；如能以感恩的心對待周邊每位親友，相信可以減輕非必要的糾紛，而帶給社會、家庭與個人更多祥和及快樂。

### 想使心清涼，便要時常感恩

比如能來佛堂參加健行聯誼活動，要感恩師兄姊們數日來的辛勞籌備；有安定的國家，要感謝政府的保護；有安居的家庭，要感謝父母的辛勞、先生工作的辛苦與太太理家的勞累；求得學問，要感謝師長的諄諄教化；能得聞佛法，修得慧命、懂得做人的道理，要感謝師父的教導。因為不瞭解道理而內心痛苦時，由師父即時開示，可使我們瞭解內心的執著與痛苦的癥結所在而開智慧。



### 佛為我們說了很多的道理，所以要感謝佛恩。

常存感恩的心，可感到這個社會、國家或家庭都是很美麗，每個人也都很可愛，沒有一個值得抱怨或痛恨的人，所以能來學佛是世間最有福報的人。

### 學佛可以改變心境

學佛最大的改變，就是心境與往前不同，會得到前所未有的喜悅。有些人對社會、國家或家庭感到沒希望，對人生感到乏味，也體會不出生命的意義、價值所在，每天過著哀愁無聊的日子；而學佛的好處，乃在改變自己的心境。以前的心境煩悶、苦惱及紊亂；學佛之後，會感到原來每個人對自己都有恩，以此心去對待每個人，自然會感到每個人都值得敬愛與回報，才不易怨天尤人，逢到許多的刺激或打擊，也較能原諒或感謝別人。

### 佛法為快樂的良藥

我們要用「感恩心」去對治瞋怨，想世間每一個人、每一件事都很好。「瞋恨如一把鋒利的劍，會毀滅你和你周圍的人。」學佛做人要圓融、要學智慧，而智慧來自不斷地修行。

人為何會痛苦呢？主要原因即低估了別人的痛苦，以為自己最痛苦，別人沒有自己痛苦所以時常感覺痛苦。人為何快樂不起來的原因是什麼呢？因為高估了別人的快樂，以為別人比自己幸福、快樂。

其實不然，家家有本難念的經，每個人各有苦衷，有錢不一定快樂，以為有錢人在享受都很快樂，於是高估了別人的快樂。家家有其痛苦的一面，只是我們不知道，沒去瞭解。

佛法是用來治心、清心的一帖很好的良藥，要時常服用，人生才會幸福。不論我們有錢或沒錢，只要心境清淨，就比有錢人還快樂。做總統或身為工商鉅子的人快樂嗎？不見得！所以學佛的人要找出內心那一股真正的快樂，而那一帖藥，即是「佛法」。

### 以心轉境

本院即在弘揚佛法，令大家乾涸已久的心靈獲得清涼，所以要時常來聽法。透過佛法的薰陶、修練、打坐、誦經、禮佛、聽法師開示，都可洗滌我們心靈的污垢，令我們心靈清靜。各位若希望讓自己人生活得更快樂、自在、清涼，請常回來參加同修會念佛、拜佛、靜坐、聽師父開示，回去便可將日常許多不快樂的因素消除、丟棄。

按時來參加同修會，自然心情就會快樂起來，不會對家人及周遭的親友隨便發脾氣、抱怨，人生自然就清涼。若為個人或親人的恩怨情愛計較而苦惱，倒不如將這種心情、時間及精力轉化為慈悲之力量去關懷眾生，才不浪費人生光陰。快樂隨處可生，全在一念之間！多關懷、感恩他人；將自我看輕、看淡，自然會減去不少的痛苦。

改變心念，移轉往常掛念苦惱不捨的心態，讓我們多用心體驗一個個是恩人，真能感到安詳與自在的！阿彌陀佛！



## 行善延壽

富貴由布施而來；長壽由放生而來。

「生死有命，富貴在天」，人的命運皆在因果冥冥之中。若待人接物，立身處地問心無愧，又常行善濟人，不但可得富貴又可改命延壽。反之，人若常胡作非為，傷天害理，會加速生命的結束，這是因果定律。所以心存善念，救助急難者，即便是短命之相亦可變長壽相，因相由心生，命由己造。況善有善相，惡有惡相，殺過人的惡人及救過人的善人，其相格有著明顯的差異。為惡者縱使是善相也會變惡相；而行善者，若是惡相亦會轉變為善相，全由人一念善惡之間所作所為而變化的。

清朝咸豐年間，有位宰相名叫龐建豐，雖出身貧寒，但天資聰敏，心地善良，而結集了眾多善緣。有一年京城舉辦秋季會考，一些富家子弟的同學即邀他一同赴京參試，但他卻吐了一口怨氣說：「我連生活都成問題，將如何赴京趕考？」同學們聞之，皆慷慨解囊，為之打點盤纏，於是一班人就動身前往京城赴試。當路過南京關廟時，遇見一位名叫月中桂的相士，據說是鐵口直斷，因此大夥兒就本著好奇心，上前請相士為之推算仕途，相士就一一為他們推斷，並說誰可考得翰林學士，而誰又可中進士。當相士看到龐建豐時，就嘆氣曰：「你雖是良才賢士，本是富貴，但印堂發黑，眼神四散，恐不出八日，劫數難逃，將揮別世間，故亦無高中的機會了。」

一班人又再向京都行進，經過徐州時，遇上一位名為靈隱子的命相師。此人聲名遠播，名震南北，是位聞名的相師，亦

能推知過去，預測未來。於是大夥兒又再請靈隱子為之排八字推算官運，結果所說的皆與南京的月中桂相士說的完全吻合，特別是龐建豐亦對之云：「命中是火，不出五日，就會命喪黃泉。」大家聞之皆深感驚訝！不得不信。而龐建豐為人雖樂觀，然亦心懼不安。因之大夥兒勸他先轉程返家，並安慰之：「距離秋試尚有一段期間，不妨暫時返家避開災劫，若幸得平安無事，出脫劫難，再赴京趕考。於是就為他準備了許多回程資糧。龐建豐出於無奈，只好聽從勸告返程回鄉。」

沿路走了四、五天，抵達江浙邊界，因天色已晚，已無客棧可住宿歇息，只好找一間破廟夜宿。當他正要入眠時，忽然聽到一陣哭聲，於是就順著哭聲走出廟外，竟瞧見一位中年婦人胸前抱有一嬰兒，手又牽著一幼兒，在河邊正欲投河自盡，因而衝了過去阻攔，便詢問之：「為何緣故，如此輕生？」婦人即傷心欲絕地向龐建豐哭訴：「我以賣雜貨為主，終日奔波勞苦，勉強可維持生計，不幸今日被騙十兩，回家恐夫婿不諒解，故欲尋死以了殘生。」這時龐建豐心生憐憫，突然想到身上尚有十兩銀子，故全部贈予婦人，助她解除困境，使之得以安然歸去，婦人因而感激涕零。

於是龐建豐就回破廟休息，夜裡忽然夢中驚醒，似乎聽見有人叫喚他的名字，遂走出破廟，欲探個究竟。正當他走了出去時，突然「呼」一聲，整座廟迅速崩塌了下來。龐建豐驚嚇恐慌，就急忙的連夜趕回家。

經過十天，依舊安然無恙，遂動身赴京趕考；更意外的是竟然金榜提名，高中狀元大會天下，名聲遠赫，威震天下。



有一天奉旨返鄉祭祖，微服出巡，就順道前往南京會月中桂相士，並告之曰：「十日已過甚久，我至今猶存，一切無恙，請問是何道理？」於是相士就再仔細觀看龐建豐的面相，連聲道賀著說：「先生，您臉上黑氣已除，印堂亦紅光煥發，想必最近做了一件大善事，驅除惡運，不但得以避脫劫難，日後又可得富貴長壽。以面相來看，您應該是高中狀元，或是探花、榜眼，目前正身居高官。龐建豐聽了極為驚喜，才知因為他一念之善，伸出援手，救了婦人母子等三條人命而改造命運，延年益壽，又獲高官達祿。」

由此可知，行善濟人，不但得以改造命運，亦可得富貴長壽；反之，若違背道德，做出傷天害理的事，奪人財物，即使是好命亦會變歹命，而長壽亦會折壽；所以命運操之在己。佛家說：「富貴由布施而來，長壽由放生而來。」我們要多布施，多放生，長養慈悲心，自然就富貴長壽，幸福美滿！



### 吃素放生

眾生具佛性，不應予殺食。  
長養慈悲心，放生不殺生。  
吃素真放生，健康又長壽。  
福報直到老，死後升天堂。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 快樂之後的悲哀

人應於樂境時想逆境，

莫因追求一時的快樂，而賠掉永久的安樂。

人都說：「台灣錢淹腳目」，家家戶戶住高樓大廈，吃盡山珍海味，享有豪華轎車，穿著更是時髦華麗、鑲金戴銀，食衣住行無不以享盡榮華富貴為樂。

但世人卻忽略了一切都是短暫易逝，逃不過無常。因大吃大喝可能會造成身體負擔而吃出毛病，歡喜作樂之下亦可能染上惡習！有的人為了找尋更大的刺激，學會酗酒、吸毒、飆車、色情等壞習慣而造業受苦報。

以佛法而論，這些都是世間人五欲的追求享受。因眼、耳、鼻、舌、身這些感官接觸到外界美好的事物會產生迷惑，所以人難免會為了滿足無窮的欲望，不擇手段以達目的，致使社會上惡狀層出不窮。如欺詐、橫奪、淫蕩、妄語、惡口等種種違反因果的行為。由於人的爭吵、鬥爭、迫害、殘殺，於是目前台灣的治安就每況愈下，作姦犯科的也愈來愈多！

以台灣目前的種種亂象來看，國民在歌舞狂歡，尋歡作樂之餘，千萬不可忘記善惡之報如影隨形。否則一旦業緣苦報示現時，就會受到無常的干擾，災難的降臨，所以應有所警惕、覺悟，勿再執苦為樂。

佛經中有個啟示：「一個人曾在急流湍湍的江河中坐船享樂，因遊興倍增而沈醉在溫暖的陽光及怡人的景色中渾然忘我。



竟因一時疏忽而忘了防患湍急的河川可能會有翻船的險境，於是待其危險發生時，一切都無法挽救，後悔也於事無補了。如果在他盡情遊樂之餘，還能謹慎湍流的危險或是經岸上人危險意識的提醒，就可免去翻船的災難而不致喪失生命了。」

所以有人諷刺台灣人個個都是暴發戶，只知沈迷於五欲的歡樂中，從不知眼前五欲塵勞的歡樂會令人徒增貪念、執著，以暫為常、以苦為樂，甚至還無明愚癡地將快樂視為恆久不斷，實為不智。

人應於樂境時想逆境，莫因追求一時的快樂而賠掉永久的安樂。但很多人在享樂時，忘卻了衰老、生病、死亡的可怕事實，隨時都可能接踵而至。俟大病在臥，災難臨頭時才懊悔人生富貴猶如春夢，五欲塵勞的歡樂如過眼雲煙。亦嘆之！悔之！為何平時虛度有價值的人生，而不知做些有意義之事呢？然言一切都為時已晚矣！

所以佛陀猶如岸上之人，時時提醒世間人要認清自己的處境及方向，追求永遠和真正的幸福，千萬莫為短暫的五欲之樂迷失自己的本性和角色。

雖然目前醫學、科技都很進步發達，人也因財富的充裕，使得物質、精神生活多彩多姿。殊不知，人生最基本的苦惱、衰老、生病、死亡，各種災難依然存在，所以我們千萬不可為貪瞋癡所污，無明所覆！然而要解脫這些苦惱，務必修行佛法，戒除三毒去十惡，持五戒行十善，多行布施，廣結善緣，則將來福報必無量，人生自然就安詳無礙了，你們說對嗎？阿彌陀佛！

## 愚癡的真相

當你要指責別人的時候，應該迴光返照，  
先觀察、先反省自己的缺點，這樣做人方能圓融。  
處處受人歡迎，亦可昇華自己人格。

有五個和尚，互相約定，在一天打坐之中，都不可說話，以考驗每一個人的定力有多高深。頭一天，大家都靜靜的在修持，一天之內都無人開口說話，但是到了深夜時分，蠟燭的光線忽明忽暗的閃爍，眼見蠟燭的火即將燒到盡頭，而要熄滅了。

其中有一位出家師父開口先說：「啊！你們看！這支蠟燭即將熄滅，我們就無法照明了。」第二位師父聽到這位師父的話後，就笑著說：「噯！你先說話了，你已被定力考倒了。」此時第三位師父，聽到前兩位師父，首先說話，就很嚴肅且不客氣的說道：「我們應該依照約束，不可說一句話才對呀！你們兩位竟然都先說話了；定力太淺薄。」第四位師父聽了前面三位都說話了，很驚奇地說：「你們這三位師兄為什麼都先講話呢？為什麼那麼沒有定力呢？只為了燭火，就起心動念，真沒有用。」眼看蠟燭火即將熄滅，第五位自始至終皆未開口的師父，終於也開口了，笑說：「哈！只有我沒有說話，你們真可笑，只有我最慢說話，竟然你們都開口說話了，可見定力都不夠，都輸於我了。」只見五位師父一再地說：「他沒有說話。」



我們每個人，往往只會指責別人的錯誤與缺點，針對別人的不對，而忘卻了自己的無知與缺點。所以當我們在規勸別人，指責別人的時候，可能自己也犯了同樣的錯誤而不自知。我們一向只在意別人的過失，而忽略了自己的過錯，自然沒有時間、空間靜靜地思考反省自己的缺點。因此過錯及缺點愈來愈難改，不良的習氣就愈來愈重！人與人之間，只會互相指責對方，沒有寬恕、包容的心量與內涵的素養，使得人與人之間的誤會，愈來愈深。

所以當你要指責別人的時候，應該迴光返照，先觀察、先反省自己的缺點，然後才有資格來說別人的過失，這樣做人方能圓融。做人要處處受人歡迎，與人廣結善緣，即要謹記一句話：當你要指責別人錯誤的時候，先問自己是否也犯了同樣的錯誤？如能時時刻刻地反省，自然犯錯機會愈來愈少，缺點也愈少，人品的素養自可提昇，讓智慧益加增長，自然能通達事理，擁有智慧的人生。你說對不對呢？阿彌陀佛！

### 君子小人

君子常內觀己過，小人常外觀他非。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 直心是修行的道場

不論一個人的功名有多大，名譽地位有多高，  
如果其心術不正，做事含糊，他的人生就毫無價值意義。

人 一生之中，應該花費一些時間與功夫，認真來修身養性，以改變自己的不良習氣，使心情能夠時常保持正直老實憚惡的狀態。不論一個人的功名有多大，名譽地位有多高，如果其心術不正，做事含糊，他的人生就毫無價值意義。

印度在佛陀的年代，有一位維摩詰居士，他的心地很正直老實，為一般人所敬仰。有一日維摩詰居士欲進入城內之際，剛好遇到一位正要離去的光嚴童子於途中，因光嚴童子厭惡城內喧鬧吵雜，不得安寧，一心想找一個安逸的場所來修行。於是他就問維摩詰居士：「汝從何處來？」維摩詰居士說：「我從道場來。」維摩詰居士一面說一面微笑著回答，那個光嚴童子就向維摩詰居士說：「那最好，你可以告訴我，我們最好修行的道場是在那裡呢？」維摩詰居士即回答他說：「一個真正好修行的道場，就是直心，心就是道場。」光嚴童子聽了維摩詰居士為他說了直心就是修行的道場，一時恍然大悟。

所以一個人，無論身在何處，我們的心，一定要忠厚老實，以平常心去修行，磨練我們的習氣個性。心若有所執著，就產生偏見，任你在那一個道場修行，又有何意義呢？一個人心術不正，若有邪念，縱使找一個好的修行道場，又能修出何種的德行呢？



所以一個人要修行，不一定要去找很好的環境，或者很安靜很好的道場來修行，只要時時刻刻能夠保持正直的心、平常心、不執著、不偏見、不邪見、不愚癡，甚至斷除貪心、瞋恚、愚癡的惡念，使我們的智慧增長，能夠判斷一切是非黑白，言行合乎中庸之道，使人生活得更尊嚴、更踏實。

如此不論身在何處，自然都好修行；只要有正知正見，心靈時時刻刻充滿喜悅，自能斷除一切的苦惱，你們說是嗎？阿彌陀佛！

---

心術

不論一個人有多大財富、地位名聲多高，若心術不正，做事敷衍含糊，則人生毫無價值意義。

-- 常律法師 清涼法語 --

---

## 儲存財物的不二法門--布施

佛家言：「富貴由布施而來，貧窮由慳貪而來。布施不但是一種慈悲的表現，也是解除苦惱，戒除貪念的法門，因為布施是容易行持的一件事。」

**行** 菩薩道有六種度化眾生苦惱的方法，叫做「六度波羅密。」其中內容第一為布施、二持戒、而後忍辱、精進、禪定與智慧，以布施為先。而與人相處四攝法中，布施、愛語、利行、同事，還是以布施為首。由此可知一個學佛者，首先必須以布施來修起。然而真正的布施，是不去求回報的，甚至不會去執著於布施的財物與功德以及布施的人，如此才是真正慈悲的行為。

布施的方式，大概可分為財施、法施、無畏施三種。

什麼叫做**財施**呢？財施是施捨財物給人家。財施又可分為「內財」布施與「外財」布施兩種。

什麼叫內財布施？內財布施就是將身上的血液、眼睛、腎臟等器官捐獻給人家。所以捐血、捐眼角膜、捐腎等行為，都是內財布施的一種。甚至布施我們的時間、精神、力量去幫忙、解決人家痛苦的問題，這也是一種內財布施。

外財布施是指身外之物，如金錢、食品、醫藥、衣服等布施給人家，解決人家生活的困苦，這叫外財布施。

再說**法施**，什麼叫法施？就是演講佛法給人家聽，說一些人生的道理，勸人改過向善，使浪子回頭不去為非作歹；乃至為人



講解醫學常識及養生之道，使人能防病苦的發生，都叫做法施。所以法施除了講經說法之外，還包括誦經、拜懺的功德迴向親友，令其消除業障，增長智慧，這都叫法施。而法施令每一個人能夠分別是非善惡，不會去危害社會，造惡業受苦報，自可帶動整個社會的安定，所以法施在所有布施中，功德最大。

**第三無畏施**，無畏施是舒解寬慰人家的煩惱、痛苦、恐怖、緊張與打擊。譬如幫助人家脫離險境。身受冤枉的人，可以為他申冤、解愆，平反受冤的眾生，為人打抱不平，為人釋放心中的悶結，陪伴膽小的人，走過黑暗的道路。或者在意外事故之中，如在發生火災、水災、山難、車禍等現場中能不顧生命危險，自告奮勇去參加救命支援的工作，這都是無畏施的一種布施。

布施不但可以治窮，亦可常常心生歡喜。俗語說「助人為快樂之本。」如果一個人慳貪，善於計較，這個人一定活得很痛苦，因為他每天太執著於他的錢財，所以過著執著慳貪痛苦的日子。

所謂布施者，皆可得其利益，俗云：「知足知施，福德安樂。」又言：「捨得！捨得！有捨才能得，不捨怎能得呢？」有付出才能有得。所以佛陀為人開示說：「世間有人得富貴，係前世常行布施助人，所以今生得到富貴。」

布施是以有形的財物，轉換為無形的福德。將不堅固會毀壞的物資，變成堅實不毀壞的功德財，將財物轉為堅實的福德與法財就不會損壞，不被五家所奪取，而且未來世可以得到福報、庇蔭子孫。



俗語說：「留書給子孫，子孫不一定會讀；  
留財給子孫，子孫未必會守；  
留德給子孫，才會出好子孫。」

所以，布施是儲存我們財物最好的法門，而且布施是一種利人利己的行為。在當今社會，如果人人能夠時常幫助人家，時常布施我們的財物，為人解困，相信這個社會人間，一定處處充滿喜悅和樂，人人過著安居樂業的幸福人生。



### 感恩祝福

一個人，時常受很多人的感恩與祝福，  
此人一生必定光明幸福！  
一個人，時常受很多人的抱怨與詛咒，  
此人一生必定黑暗不幸！

-- 常律法師 清涼法語 --





## 殺業的可怕

殺生吃肉得病苦，未來尚得遭人殺；  
冤冤相報何時了，吃得菜根清淨香。

**古**印度被認為最賢能的國王—阿育王，他有一個王子，名叫拘那羅，生得非常瀟灑俊秀，貌美如畫，面如滿月，因此許多女子喜歡親近他。

當時住在王宮內，有一位年輕的王妃，名叫希羅多，她對王子一見鍾情，時常找機會欲親近王子。有一天這位王妃找到一個很好的機會，將她的心事全部說給王子聽，並且希望王子能夠接受她的愛。可是平時深信佛法的王子，他知道王妃是父王的妃子，如同母親一般，雖其年紀尚輕，但明知事理的王子，絕不會做出顛倒倫理，五倫不分之事。當美麗的王妃向他示愛之時，王子根本無動於衷，非但不接受王妃的愛情，反而嚴詞苛責王妃不該有如此想法。不過癡情的王妃，得不到王子的愛情，反而惱羞成怒起瞋恨心，不顧一切，暗中唆使歹徒將王子的眼睛挖掉，並且將其殺死。

當大家知道此一消息之後，覺得很奇怪，王子本性善良，做人又親切友愛，為什麼會遭受如此不幸的果報。因此大家都來請教一位有神通的出家比丘。這位尊者即向大家說：「在很久以前，波那羅國有一位打獵的獵師，專以打獵為生。有一年冬天，他到山上去打獵，在山中發現有一個洞穴，在洞穴內住有很多的花鹿，因此他每天守在洞口，射死一隻花鹿帶回家，而後先將花鹿的眼睛挖掉，然後再殺死。經一年後，所有在洞

穴內的花鹿，全部被這位獵人殺盡。因這種殺生的因緣，所以這位獵人生生世世都要承受被挖眼睛及被殺死的果報。」

「今日這位王子，即是當時的獵師。」尊者說到這裡，大家心存疑惑而問：「既然如此可惡的獵人，為什麼又能生在富貴帝王之家，又貴為王子呢？請尊者慈悲開示。」

尊者即向大家說：「王子能生在王家，貴為王子，因其過去生，有一次在迦羅迦順大佛滅渡之後，那國家的國王，為敬仰三寶，請人雕刻一尊佛像，並建一座寶塔來供養佛像。但到後來，有一位不信三寶的昏君，卻毀壞莊嚴的佛像，此時國內有一位雕刻師，對國王的無道非常悲憫，因此發了大願，將莊嚴的佛像修好。這位雕刻師，就是拘那羅王子的前世，因其修佛像的功德，所以今生才能出生於國王之家，但其過去殺業因果未盡，仍應受此殺業的果報。」

王子的故事，正啟示有如是因，即有如是果的道理。所以每一個人，在世間千萬不要殺生，切勿為貪圖口腹之慾、食美味之肉，而蓄意來殺死畜生，未來生生世世必得遭受被人食、被人殺的果報。

人云：「一命還一命，今日殺食人家，未來尚得被人殺食。」所以人欲求健康長壽，身體強壯少生病，應多放生、多吃素，世間絕無殺生又可延生，食肉可使身體健康的道理，相信因果報應是循環不爽的。期望大家日後長養慈悲心，多素食、少吃肉、少殺生，則未來才不會遭受病苦及被殺的因果報應。願以此道理與大家共勉之，阿彌陀佛！



## 如何消除執著妄想

「布施」與「禪定」是消除妄想執著最佳法門。

我們大家都知道學佛的目的，是要解除人生的各種痛苦，在痛苦之中普遍存在的即是生老病死。當一個人從呱呱落地時，即是啼哭著，從來沒有一個人下來是會笑的，所以我們可知人一生的過程中將是痛苦的。

年輕時不瞭解老的痛苦，等年紀漸大，牙齒就動搖，視力矇矓，步履蹣跚，種種衰老的痛苦，大概眾人皆知。病的痛苦，幾乎每一個人均有承受過，雖然死的經驗未曾嚐到，但自目之所視，耳之所聞來推測，很少人會覺得死是快樂的，因為死會使人拋棄一切人間財色名利，與其他親人分離，從此一個人居於茫茫的未知世界。而想見的人不易見到，所憎恨的人，偏偏相遇；欲得到的東西卻是求之不得。此種情形在佛家稱之為，「愛別離苦，怨憎會苦，求不得苦。」此皆為人生的苦楚，在人生的過程中，快樂並非沒有，只是往往很短暫，有時因為這短暫的快樂，反而引起更多的痛苦。

所以佛法之中，除了以上的痛苦之外，無常也是一種痛苦，「無常」就是不能永久保持美好的事物，高樓大廈、美女情人，沒有一件可保持永久的。不過佛家如此看待人生的痛苦。不會令人覺得意志消沈悲觀嗎？這正好相反，我們佛法所講人生的痛苦，都因妄想執著而來的，因為妄想執著而生分別心，認真為假，認假為真，將原有快樂的本性遮蔽住了所以才有痛苦。每個人原本都有快樂、歡喜清淨的佛性，如果能夠認

清妄想執著是什麼？使妄想執著消除，自然一切痛苦，就可消失於無形了。

那麼妄想執著是否可以消除呢？佛家的答案是肯定的。佛法不是教人每天去求神拜佛，或求上帝賜他平安、快樂、幸福，因這些雖然可以幫助我們暫時藉以在精神上獲得寄託與安慰，但是不能徹底消除妄想執著的痛苦，不能徹底解脫人生真正的痛苦。

佛陀出家多年苦修，親身證悟的經驗為我們開啟一個很好的方法：妄想執著是一切痛苦的根源，是可以徹底消除的。佛陀世尊一再強調，一個人如果能夠專心一致修行佛法，在此生不必等死後，一生的妄想執著就會全消，痛苦就得解脫，因此學習佛法會令人更有毅力，更有樂觀進取積極的精神，最低限度也可減輕痛苦。

其中有一項最可行的方法，可以消除妄想執著的，就是「布施」與「禪定」，此兩種是最基本亦是最好的方式。布施與禪定可以解除我們的妄想與執著。

何謂布施？簡單的說，就是將我們所喜愛的財物送給眾人，去幫助別人。因你們所喜愛捨不得的財物，原來就是你所執著的。你對金錢財物執著愈深，你愈捨不得；當你能捨得而且送給別人，自然妄想執著就可解除，所以布施是去掉妄想執著最好的辦法。

何謂禪定？定是一種境界，禪意為「靜慮」。如何去思惟自性的道理，那是種心力，使人生理與心理漸漸起變化，使我們達到「定」的境界，所以禪定不是像木頭一樣，呆坐在那



裡；是訓練心力集中，去思考一件事情的道理。如是此人的內涵便會有更深一層的提昇，到了那一天的境界，我們的妄想執著就不存在，心中所執著的名相、苦惱自然也就不存在，自然達到清靜、安詳的心境。所以唯有靠著布施與禪定的方法來修持，才能徹底解除心中因執著妄想而產生的苦，大家認為如何？希望大家共同來研究修持布施與禪定之法門，以解除執著妄想的痛苦，但願大家皆得法喜。



### 施者受者

施者忘施，是修福，是真布施；  
受者知恩，是修德，是真感恩。

### 禪那

定靜無念，集中心志，思考事理，解脫煩惱。  
釋放心靈，證般若智，得大歡喜，名為禪那。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 不信神佛的人，乃是知識低的人

一個心中有神佛的人，自有因果報應觀念，待人處事自能分辨是非善惡，三思而行，絕不會行不道德之事。

**白** 西風東漸，亞洲無神論者，就覺得信仰是件愚蠢迷信之事，一些知識份子往往自認清高，目空一切，此種人真是可憐復可悲。殊不知，美國總統就職時，還得以手撫摸聖經對上帝宣誓！

和尚時常去美國，老實說美國人比我們更迷信、更信神，他們凡事祈禱，吃飯祈禱，遇難祈禱，每週日全家到教堂作禮拜、聽教；若逢星期五又是十三日，則不敢出遊；若遇有鬧鬼之事發生，便請牧師講經超度。美國人堅定信仰上帝與神的存在。而且是全民性的信仰。故他們社會上白人守法精神確實比我們更堅固，因他們知道無形中有神與上帝的存在；若做錯事，會觸怒上帝而遭懲罰，所以不敢做出違法、違背良心之事。故國內自稱不信神佛者，你敢自稱是知識份子，其水準難道會比登上月球的美國人高嗎？

若是有人說他不信神、不信佛、不信上帝又固執的人。一個人不信神佛，他做事就不會三思而後行，心中無神佛的約束，有時會昧著良心作錯了事還不知道；一個有信神佛者，當知舉頭三尺有神明，待人處事自然會分辨是非善惡，三思而行，絕不會使用手段行不義之事。共產黨是無神論者，無宗教思想，傷天害理，殘暴殺人、猶如禽獸，不畏懼冥冥中的因果報應，而做出慘無人道之事。我們看過吳漢所主演的「殺戮戰



場」這部電影，那種殘暴比野獸、洪水、天災更可怕。因共產主義者心中無神佛的存在，如果其心中有神佛存在，則不會做出慘無人道之事，世界自然也就和平。

國內一些知識份子，對看不到或不可思議之事，一律否認其存在或認為是一種巧合，就是那麼固執，所以我國學術總無法進步；反觀美國、日本對不可思議之事就組成研究會，花費財力心力深入探討，故學術、科學得以進步並應用於科技方面。中國古代易經八卦命理及針灸，經美日研究結果，證實是世上偉大精深的學術，並運用到科技現實生活之中；而國內學者，反將幾千年來國粹、學術批評得一文不值，甚至認為是迷信。身為炎黃子孫，自稱現代知識份子的中國人，難道不感羞慚嗎？

在此要重新作一見證，中國電視台曾經播出「奇人奇事」節目，由其真實的採訪、攝影作記錄，證實人死還可復生、鬼魂鬧車的實情及很多不可思議之事，難道有知識的現代人，你還稱它是迷信嗎？若還執著，則你才是迷信者，迷信於自己的思想。

看到現代不信神佛者，無因果報應觀念，而致社會道德低落。如果每個人心目中，都有神佛的存在，有善惡因果的觀念，自然不會去為非作歹，做出違背良心之事，道德自會提升，社會治安亦因此轉好。今日說這些道理，無非要喚醒那些自稱不信神、不信佛的人，改變其思想；信神佛、信真理、守道德、守忠信，促使人人道德提高，則未來的社會將更祥和康樂。

## 談夫妻仳離之苦

世間之萬事，皆緣起緣滅；有緣則相聚，  
無緣則分散；萬物緣生時，便有緣滅時。

**現**代社會的離婚率愈來愈高，依照統計，四對夫妻之中，就有一對離婚，造成許多家庭的悲劇，以及社會嚴重的問題。夫妻欲離婚之前，應該先考慮到孩子心靈的感受，千萬不要為求自己的解脫與幸福，而帶給孩子一生的痛苦與不幸，甚至造成更多的社會問題少年，嚴重影響到社會的治安。所以夫妻欲離婚之前，應該多考慮一下，如果對方非惡劣至極點，能忍則忍，因為縱使夫妻雙方各自再婚，如不能忍，還是會造成第二次婚姻的痛苦，亦不能保證再婚的對象，能夠彼此合得來，令你滿意。

所以夫妻離婚之前應該三思而後行，透過理性地思考，冷靜地判斷，試想如果自己從小就失去父母，該是多麼的難過與痛苦！大人能夠忍耐夫妻暫時別離之苦，以求第二春的寄託與安慰，但是小孩呢？小小的心靈是非常脆弱的，他們將如何承受這種打擊與刺激？終究心靈無所依靠，甚至走入歧途。

一個家庭，其父母若是分離，不免會造成小孩終生難以忘懷忍受的痛苦，這種親情別離的痛苦，為八苦之一的愛別離苦。然而有父母離婚的小孩，當要思念一件事情：世間萬事萬物皆有緣起，亦有緣滅之時；有緣則聚，無緣則散。所以心中不可一直存著永久擁有的感覺，那是一種求不得的妄想與執著。強烈的親情感，會造成本身心理的壓力，我們要學得放下



的心境，因為至親的父母眷屬親情，有一天總會離開的。所以面對此時離開的父母，我們當想他們已再結婚不可能再回來了。這樣我們的心理就不再存有罣礙或思念之苦，亦可趁此機會來修持難捨能捨，難忍能忍的心境，並且誠心地祝福、迴向我們的雙親第二春可以過得更美滿幸福。此亦可說是「以德報怨」的善念，也是一種難行的孝道。如果能夠如此，亦可減輕思念雙親及忍受分離的痛苦，自創如意人生。

如果時常去掛念過去痛苦的事情，那是一種很愚癡不智的念頭；我們應該鼓起勇氣，去面對現實，重新創造新的人生。此時亦可多念佛、拜佛、誦經，藉以化悲痛為慈悲的力量，多去幫助、關心我們四周圍，比你更痛苦的孤兒、老人以及貧困者。如果能夠轉「傷心的心」為「慈悲的心」，關懷四周圍需要關懷的人，相信即可忘卻雙親別離的痛苦，更可再創造光明、幸福的人生。



### 和合夫妻

夫對妻：

- 一、隨喜讚嘆。二、不予輕視。
- 三、忠誠不欺。四、家務授權。五、常予送禮。

妻對夫：

- 一、家務有序。二、協助夫親。
- 三、忠貞不欺。四、節省持家。五、勤勞不懈。

-- 常律法師 清涼法語 --

## 健康之道

藥補不如食補，食補不如氣補。

一般人結婚之後，家庭生活的重擔無形中日益沈重了，平時上班工作，為事業奮鬥；下班後又得操勞家務，每日為生活而辛勞；又要教養子女，瑣事繁多，往往使人生活失調。年過三十歲以後，不知不覺之中，身體髮膚漸漸衰老，健康體力轉弱。人生的青春短暫，因此我們必須時時刻刻注意，善加保養以珍惜身體。

在此有幾點意見，供大家參考，使人人在生活之中，常保持健康身體：

一、平時多飲開水、果汁等，以保持大小便排泄通暢，以及皮膚光滑紅潤。

二、儘量多攝取蔬菜水果，以及含有礦物質之食物。如含鐵質、鈣質的食物；不可多食鹽，以防心臟病、高血壓。

三、儘量不要食肉及含有大量脂肪的食物。

四、三餐宜定時定量，吃飯七分飽即可。不可暴飲暴食，少吸煙、喝酒，糖類食物或澱粉質的東西適量即可。

五、養成飲茶的習慣。因茶葉中含有豐富的維他命，有提神解勞、延年益壽的功效；但不宜多飲。飯前亦不宜飲茶；飯後飲少量茶可助消化，而飲茶以喝綠茶為佳。

六、養成運動的習慣。時常運動可以促進新陳代謝血液循環。時常外出散步，做事從容不宜太緊張，平時要有定力，因緊張容易造成胃病，對身心有不良的影響。



七、保持充足的睡眠。可以午睡約一小時，睡眠充足，頭腦清醒，工作才有效率。千萬不可熬夜，熬夜易使人衰老。醫學家有言：「晚間十時至午夜二時之間，是人體新陳代謝最暢旺的時候，此時段熬夜的人容易衰老、疲勞。」所以我們最好在晚上十時以前即入睡；不可超過十時以後不睡，這樣人體會衰老很快。

八、珍惜現在所擁有的，控制情緒，不可太悲觀。一切要看得開，放得下。一切不愉快之事儘量拋開，不如意痛苦之事，不宜去思慮。如果時常去思念過去痛苦之事，是很愚癡的行為，會喪失我們的精進心，生活覺得乏味；要樂觀進取，不要執著，控制情緒，保持平靜。

九、千萬不可沈淪於賭博及涉足風月場所。因不良場所，易使人傾家蕩產，使人沈淪於罪惡的深淵之中，喪失鬥志而無法自拔。所以要遠離賭博、色情等風月場所。

十、要有開朗的胸襟。心情要常懷寬闊、包容的慈悲心，凡事不與人計較。別人做錯事不要去追究，多包容、原諒人家，自然心情坦蕩快樂。如遇困難打擊時，要面對現實勇於克服，不可怨天尤人。做事一切但憑良心去做，不計較名利得失，終有一天會成功。

十一、要有求知的慾望。多閱讀書刊雜誌，吸收一些新知識、新觀念。對人生常持有愛心與希望，凡事保持樂觀進取，不可太悲觀才對。平時多與青少年相處，多交些益友；多接觸大自然環境，時常遊山玩水，吸取新鮮的空氣，擴大視野，開懷心胸。師父認為：「藥補不如食補，食補不如氣補。」時常到山上海邊吸取新鮮的空氣，對人體有新陳代謝、排除穢物的功用。

以上幾點如能依和尚所開示的健康之道去做，人生會活得更健康快樂。

## 將軍的古董

凡事有得必有失，人有得失成敗，必有悲歡喜怒，  
應透過佛法的修行，超越內心那股執著的藩籬。

有一位將軍，在戰場統領千百萬兵馬，出生入死，勇猛不可一世。但有一天在家把玩珍藏的古董時，忽然間一失手，差一點將他手中的古董掉落在地上，使他嚇得滿身大汗，面如灰色。這位將軍就想道：「唉！我帶領千軍萬馬，出生入死於戰場，勇猛無比，未嘗驚嚇過任何事情；今日為何只因一件小小的古董不慎墜地，即驚慌到此種程度？」將軍思念及此，深覺慚愧內疚，最後終於想通而開悟了。

這位將軍已了悟，他因太執著於這件古董，而引起驚嚇，由於一股強烈的得失心，其心境當然不能安定。雖然他身領千軍萬馬，卻被一個古董嚇得滿身大汗，想念至此，即將手中的古董摔破於地上。將軍瞬間內心獲得開釋，充滿了喜悅，其心已無所罣礙，無所驚悸，又可重振大將軍的勇猛神威了。

凡事有得必有失，人有得失必有悲歡喜怒、苦惱與憂愁。所以每一個人，應透過佛法的修行，超越內心那股執著的藩籬，將心中所執著之事物、影像，使其消聲匿跡。如一味地執著於名利、親情，必會充滿苦惱、煩悶。猶如這位大將軍，在戰場上，勇猛不可一世，卻被一個小古董驚恐得滿身是汗。可說其心執著，使心靈無法獲得頃刻的安住與喜悅，時時刻刻生活在苦惱、煩憂之中。



如果我們能夠凡事看得開、放得下，一切隨緣。有緣來相聚；無緣則分道揚鑣。有此放逸無拘的心懷，才不會被四周圍所執著的財色、名利、親情所束縛，而產生無窮無盡的苦惱，自然內心舒暢逍遙，清涼自在，你說是不是呢？願與大家共勉之。

## 人間多餓鬼

人往往只貪一點小利，而造下貪業，  
將來定墮入餓鬼道受苦，貪小便宜則吃大虧。

**我**們時常到菜市場去買菜，都會看到一種情形，有些太太在買菜時，付錢給老闆之後，就向老闆說：「噯呀！我買這麼多菜，你應該多送我幾枝蔥仔、韭菜等。」有時老闆就不大情願地說：「現在的菜很貴，我已經算你夠便宜了，如果再送你的話，就虧錢了。」但買菜的太太就說：「噯啣！我時常跟你買，應該要優待嘛。」只見這些貪小便宜的太太，未經老闆答應，即逕自順手抓了一把就走。有的賣菜的老闆即搖頭大嘆：「噯呀！碰到這種顧客，實在沒辦法，她就是要如此貪得無厭才歡喜。賣那些菜，實際上也賺不到多少錢，人就是如此貪心，佔點小便宜就高興了。」有的賣肉或賣菜的老闆娘，都會自嘆道：「不要跟她計較，要貪心是她自己不好，貪心的人，以後較無福報；時常吃虧的人，以後比較有福氣啦！」

此種情形，我們在市場的肉攤或菜攤上時常可以看得到，往往有人買菜或買肉之後，為了貪一塊小肉、一枝蔥及韭菜，不經商販答應，拿了就走，這種貪小便宜的人很多。有時會遇到商販反感，會將給你的東西再搶回來，並且斥責她一頓：「你這麼貪心！我沒有答應給你的東西，你偏把東西拿去！」如此一來將引起周邊的人歧視，有時這位太太還不知為恥呢！日後如法泡製，她以為這樣佔了便宜就是巧婦，自認為聰明而沾沾自喜，覺得很高興。其實多了一些菜、一小塊肉，講難聽一點，也沒多吃幾口，但是貪心的人，就是喜歡這樣以滿足她

### 難捨

能捨難捨之物，則能獲得難得快樂。

### 緣起緣滅

世間萬事，皆是緣起緣滅，  
有緣能相聚，無緣則分散，  
萬物緣生時，便有緣滅時，  
人心中不可存有強烈擁有的念頭，  
那是一種求不得的妄想與執著。

-- 常律法師 清涼法語 --



的貪婪之慾。

由此事可以瞭解，做人往往為了一點小利，起了貪婪之念，造下了貪業，將來一定會墮入餓鬼道受苦，這些人也沒想到將來要吃大虧；貪小便宜吃大虧，人就是如此的愚癡無明，不知因果報應的可怕，只顧眼前滿足慾望就好，而不知將來得遭受惡果報應。但還是有人不管那麼多，全然不怕因果，還是繼續的貪，有的人貪小；有的人貪大。所以人因為「貪」，必定形成「苦」的根本。

台語俗云：「人貪就鑽雞籠。」人的貪念大，苦惱就多，人應知足常樂，多貪則憂，像這種人實在可憐，眾生的貪慾習氣太重，處處可見，尤其在一些小處最為明顯，貪心的人，無時無刻起心動念都是貪，這「貪心鬼」將來墮落餓鬼道是必然的事。

我們應該知道：「因果報應，絲毫不爽。」一個學佛修行的人，必須時時刻刻警惕自己貪心的惡習，不良的習氣應馬上改掉，方為修行，而非背誦了經典上的一些道理，滿口仁義道德，說得頭頭是道，但是一些壞習慣仍然沒有改變，如此學佛則無意義。

因此，一個學佛者，應該時時保持智慧的覺照，自觀自省，小小謹慎自己的一舉一動，一言一行，將貪心的惡習改掉才是，如此我們才能擁有智慧、健康的人生。

## 功德大小論

行善功德的大小，非以捐錢多寡來論斷，  
乃決定於當時，付出的誠心與力量。

**常** 勸人為善，多積功德，未來可得福報，並可消災解厄，但有很多人卻感嘆說：「噯喲！沒錢怎能作功德呢？」有時聽到這句話，深深感到一般人的愚癡而暗自感慨！殊不知，功德的大小，非以捐錢的多寡而來論斷的；作功德亦非要有錢才能作。功德有出錢與出力的分別，有時出力的功德反比出錢的功德大，這全決定於當時你付出的誠心與力量來判斷的。所以功德的大小，非決定於出錢的多寡。

昔日和尚在求學的時候，研究基督聖經，曾經記載一段典故如下：耶穌有一天在耶路撒冷，要建一座教堂傳教，而向全市子民宣佈，請大家踴躍捐款，若有大善心人，捐款感動上帝，則教堂上掛著的一座「和平鐘」，會感應而自鳴，其功德亦最大。此消息傳遍全城市，當時城內的大富翁皆來捐獻很多的錢，但任由這些大富翁捐出再多的錢，亦難讓鐘感應自響，眾人均感詫異。

某日和平鐘忽然自響了，鐘聲響徹全城，大家都跑出來看，到底是哪個有錢人？捐了多少錢？而得到鐘自響的感應，結果一看，原來是一位衣著破爛的小乞丐，他只捐了十元的銅幣而已，鐘竟然能響！大家目瞪口呆覺得莫名其妙，不知其理，因此有大弟子來請教耶穌此理何在？



耶穌即藉機教化說：「這小孩雖捐出十元，但這是他多年求乞所積蓄下來的錢，全都捐出，所以他是捐出全部財產，而且當時捐款的心，又是那麼的虔誠，盼望教堂能夠早日建立，可常到教堂聽耶穌講道，以洗淨罪業，未來亦可得到天父的寵召。其錢雖少，然而其誠心卻是可貫天地日月；而其他大富翁，所捐的錢雖多，卻不能令天父感動，因他們均是為了求不實的善名，留傳於世，其誠心不足，難以感動天父以及鐘的自鳴。」

在佛教而言，亦有相同的典故：有一天釋迦牟尼佛，在舍衛國講經時，每位來聽開示的人，都供養一盞大小不等的油燈，放置於四周供桌上，以燈光來照耀講經的道場，愈有錢的人其油燈就愈大盞。

當時有一位很貧窮的老婦人，為了要聽經，但是身上只有幾分錢而已，無法購買油燈，只好將她的長頭髮剪掉，賣得幾分錢，到油行去買一盞最小的油燈。

這位老婦人非常的虔誠，來到講經道場最偏僻的角落，靜靜的坐在那裡聽佛祖講經。全場中她的油燈最小，但其誠心卻最大。等佛祖講經完畢之後，忽然間吹來一陣狂風，將全場所有的油燈都吹熄了，只剩下這位老婦人的小油燈未熄，眾人均感到十分訝異，不知其原因何在？當時佛陀弟子，目犍連尊者即向佛祖請示其理，佛祖開示道：「這位老婦人來聽經的誠心，非常堅定可貴，其心至虔至誠，雖然她供養最小盞的油燈，但由於其誠心感動佛菩薩。所以這盞燈，是盞「心燈」，任何宇宙的大風亦難以吹熄它。」果真尊者以神通之力亦無法吹熄它。

今日確有人捐獻大錢來建寺廟，卻遭到頗多災難者。我們不妨走訪各地寺廟，有許多在寺廟內大柱上刻著名字的人，這些人當中有很多經營生意失敗破產。為何很多人捐很多錢建寺廟。還會遭受如此果報？這可謂其心並不虔誠，只是為虛偽的善名而捐錢建寺廟的，這種人平時為富不仁，不守道德，惡行惡狀，卻願捐幾百萬來建寺廟，在廟堂之上常遇有此種人，欲藉此蓋寺廟的好名，來掩飾自己以往的惡行。

若論出錢的多少與功德的大小來作比較，他每月捐一萬元的功德，與每月賺一萬元卻捐出一千元的功德是一樣的。若是一月只賺一萬元，他卻願捐出二千元，他就比每月賺十萬元，而捐一萬元的功德還要大囉！這完全視其誠心來論斷。所以想積善作功德，不要說你沒錢，只要你肯捐出十元或一百元來作善事，你的功德往往會比捐一萬元的功德還大。但必須長期地行善布施，不再造業，並懺悔過去的罪愆，如此才能改變我們的命運，乞求神佛，消災解厄。千萬不可像那些只知捐大錢建寺廟，卻為富不仁不義的人，終究亦難逃避惡報，實是可悲可嘆！

---

### 功德福德

功德是內修佛性 而得，故為無量；  
福德是外修布施而得，故為有量。

-- 常律法師 清涼法語 --

---





## 捐建神廟無功德反有罪業

台灣的寺廟已蓋得太多太大了，每家寺廟應多蓋建慈善機構、學校、醫院、圖書館，以便救度貧困眾生。

**昔**日梁武帝傾全力宏揚佛法之時，三里造一寺廟，十里建一尼師庵。帝問達摩祖師：「功德如何？」師曰：「毫無功德。」帝不悅，後經誌公禪師的點化而開悟，蓋因梁武帝是為求名於世而造寺，非誠心所致。反觀今日社會願捐錢建廟，卻不捐助社會公益事業之人甚多，令人感慨萬分。

現在全省各地之大小廟寺林立，造價數億元的寺廟處處可見，實質成觀光區及廟店。寺廟若只供信徒燒香拜拜而不知傳道授業，教化眾生，造福社會及推展各種公益事業，而盲目地擴建裝飾廟宇，則失去教化眾生向善去惡之真實意義。應知「山在靈而不在高」、「廟重威靈不重大」，而全省花費蓋寺廟之款項約數千億以上，為數驚人！但可嘆全省卻很少有大規模的慈善醫院、老人安養院、救濟院、孤兒院、慈善學校以救世濟貧，著實令人可嘆可悲！

事實上寺大廟多，對國家社會貢獻甚微。有些富紳，對廟寺動輒捐獻數百萬元，若能不求善名，發揮愛心捐建有規模的慈善醫院及各種慈善機構，深入民間救世濟貧，受患者更多，可度化更多的人來學佛，以宗教帶動社會大眾，守忠信、遵法理、愛國家，使社會更和祥、溫馨才對。

我們知道捐建寺廟，有時不但無功德，反而有罪業，這是值得用理智去思考的道理。很多神廟每逢法會慶典時，皆鼓勵

信徒準備雞鴨魚肉、三牲四果祭拜神明，以祈求消災解厄。全省每年每月殺掉無數動物生靈，造下無量殺業，無形中造成很多信徒造業殺生。甚至有的寺廟，每逢神明生日時，聘請歌舞團來寺廟表演脫衣舞，以供信徒觀賞，可說敗壞風俗。寺廟不但不能教化眾生，去惡從善，學禮義廉恥、忠孝仁義之道；反而誤導信徒，這種傷風敗俗以及殺生的惡習，影響社會人心，實是可悲可嘆！

所以我們如一味地捐款建廟，未能做出對社會國家有利之事；而做些敗壞風俗、勞民傷財等無意義之事，則建寺廟就無功德，而是罪惡了。多建一間廟，讓眾生造更多殺業，社會風氣愈敗壞，你們說，這是作功德？抑是造惡呢？相信每一個人，均有智慧來判斷才是。俗語說：「上蒼有好生之德。」豈有殺生可以求福延壽呢？上蒼豈能賜福給好殺之人，又豈能賜福給聘請歌舞團來答謝神明敗壞風俗的人？這豈非不合乎天理了。

欲求福消災，得行善布施助人；欲求健康長壽，需戒殺放生。多食素少食肉，此乃符合「因果」之理，豈有濫殺動物之生命而卻求神明保佑，若如此則非正神，是邪魔鬼怪所為，撥無因果。此殘酷不仁之風俗，應早日戒除改善，否則無限制的捐錢蓋廟，將來必受苦無邊！

是故，若欲捐建神廟，亦等於幫助眾生，長年累月殺生，助長殺風形成社會不良風氣，無功德反有罪業。所以從今開始，神廟應改除不良風俗，大眾不要再興建寺廟。各地的神廟已夠氾濫了，每處的寺廟應多建設有益眾生的慈善機構，大家發揮愛心，



多建孤兒院、老人安養院、濟世的慈善醫院，以救度眾生。

目前可憐的老人甚多，孤兒亦不少，請問全省有那一家寺廟，出來建造有規模、設備又好的老人孤兒救濟教養機構？可說少之又少。每年的香油錢那麼多，只知寺廟要愈建愈大，實是不智之舉！

我們每個人應該理性判斷真相，千萬不可再捐錢蓋廟了，應該將此款項回饋社會，照顧病苦老人、孤兒以及無所依靠的人。來利益眾生，造福社會，令眾生能消災得福。使社會形成一股善良風氣，處處充滿溫馨、理性，更美滿而圓融，阿彌陀佛！

### 慈悲

富貴由布施而來；長壽由放生而來；  
放生由吃素而來；吃素由慈悲而來。

### 布施

布施是廣結善緣的佳境，能幫助不幸之人，  
由黑暗走出痛苦陰霾，日後必得人天福報。

-- 常律師 清涼法語 --

## 愛面子

有光榮意義的面子，是得靠智慧、勞力，積極地去爭取。

**現**代社會充滿競爭挑戰，處處存著許多現實的人生問題，值得我們去深思。有些事情表面上聽之合理，其實不然，或似是而非，似非而是，模稜兩可，前後矛盾。有人認為那是見仁見智的看法。其實面對這些敏感的問題，如能定靜地去思考，則可以分析一條正確的道理來。

和尚要為大家談論「愛面子」的問題，這確實是值得我們思考的一件事，希望大家能夠正視此一問題。

我們知道日本是一個相當愛面子的民族，日本人因為愛面子，戰敗四十年後得以成為世界經濟大國，並且社會道德及個人修養都比他國人民優秀。愛面子的精神是值得我們去學習的一件事。一個人如果愛面子，自然會有榮譽感、有責任心，為使人看得起他、敬重他，一定時常督促自己，鞭策自己去爭取名望及榮譽；更加檢點自己的一言一行；做事會更積極進取；外表儀容亦會時時常保持文雅有禮。為的是要人家看得起他，看他是有修養、有受教育的人。

日本人為了面子問題，平時的服飾儀容都非常注重。所以我們到日本可以看到一個現象，那就是男的個個西裝筆挺；女的外表淡妝文雅，辦事積極效率高，為的是爭取團體或個人的榮譽與面子。每個人時時刻刻會鞭策自己，自動自發、不偷懶、不草率馬虎，有敬業樂群及負責積極的精神，令人相當敬



佩！故日本在戰後雖然百業蕭條，經四十年即成一經濟強國，就連美國人都自嘆不如！

日本人為了好面子，不但外表裝扮整齊，其公共住家環境衛生亦整理得非常清潔有序，富有功德心；不像我們中國人自掃門前雪、不管他人瓦上霜的自私心態。日本人的鄰居親友和睦融洽，人情味濃厚，值得我們學習效法。

一個人如果不愛面子，做事則會懶散消極、隨便草率、苟且姑息及馬馬虎虎；儀容外表則邋邋不堪；無責任心與榮譽感；凡事推諉、懶惰、講理由、不負責任，自然就難立足於今日社會，當被日益競爭的社會所淘汰。若人不重視責任道德，甚至做出違背道德良心的事來，更遑論其會重視禮儀外表。因其不愛面子，無羞恥心及榮譽感，其人格自是卑賤無恥。

所以有光榮意義的面子，是得靠智慧、勞力，積極地去爭取；而不是愛慕虛榮、不切實際，乃至不勞而獲或不自量力地去爭取空虛的假面子。

人人當要爭取有實際意義的面子，如此自可帶動社會的繁榮及國家富強康樂，個人亦活得較有尊嚴及高尚人格內涵，這樣人生方可活得既光榮又富意義，你們說是否？阿彌陀佛！



## 一個老富翁與四個太太

人死後能帶走的東西，非金銀財寶、親戚朋友、非我們的身軀，乃是我們一生所作的功德與罪業。

從前有位老富翁，他娶了四位太太。平時對第四位太太愛護有加，給她吃最好、穿最好、用最好的；對第三位太太亦不錯，常買禮物送給她、親近她、與她同樂；但對第二位太太就比不上第三、四位太太那麼好了，只叫她照顧孩子，整理家務，作些瑣事；至於結髮為妻的原配太太，則絲毫不關心，凡事不聞不問，認為這是黃臉婆而不加以理會。

有一天，這位老富翁生病了，病勢沈重，到奄奄一息之際，此時他愈想愈驚慌，感嘆道：「唉！我死後到陰間去，無人作伴，太寂寞了。」於是想叫與他最好的四太太陪他去死。沒想到，當他向四太太提起陪他去死的要求時，這位四太太一聽，便皺起眉頭說：「哎呀！死真可怕，我才不去呢！我嫁你多年，吃了不少苦，要死你自己去，我還年輕。」說完即揚長而去。他聽了非常傷心，想不到一輩子為她辛勞，給她一切最好的，竟然對他那麼絕情。

他又喚來三太太到床前，想不到三太太亦說：「老頭子！你已經老了，死是難免的，我還年輕貌美，還有很多人愛我呢！我要再改嫁他人。」於是頭也不回的也走了。老翁聽了更加悲傷，想到平時對三、四太太那麼親切體貼，竟然皆不願與他一起死。思念及此，滿腹悽愴，無可奈何，只好去找二太太。



二太太比較善良地說：「老頭子，要去自己去，因為家務繁雜，許多事情還要做，假如我跟你去，家裡的小孩、家務誰來處理呢？我顧念夫妻之情，為你料理後事，送上山頭，你不必操心，安心的去吧！」這樣說似乎還合乎道理。但老富翁聽了，更加感傷。沒辦法只有來求大太太，當他提到此事時，不料大太太說：「老頭！俗語說：嫁雞隨雞飛，嫁狗隨狗走。我今生嫁給你，生為你家的人；死後亦是你家的鬼。雖然平時你對我不關愛，但我願與你同死。」說到這裡，老富翁聽了，飲泣良久，不能自己，非常的感動，當下深覺後悔，平時沒有好好的照顧她，到臨終時，還願與他同往，這才是真正照顧他的好太太。

由此公案得知，這位老富翁好比我們每個人，第四位姨太太就好比是我們的「身軀」，一生為身軀臭皮囊，辛辛苦苦的計較，每天為這身軀，給它吃最好，用最好、住最好、穿最好的，儘量使身軀享受，又怕它冷、怕它熱，每天用心良苦，照顧得無微不至，但沒想到，生時我們照顧周到，死後卻不跟我們去，就腐爛了。

第三位太太是指我們的「身外之物」如金、銀、珠寶及財產等，這些東西平時捨不得送人，且甚為珍惜擁有，等到臨終之日到來，兩眼一閉，雙腳伸直，這些金、銀、財寶或留給子孫，或易手他人了。譬如三太太，她還年輕貌美，可以再嫁他人。我們死後，金銀財寶是別人的，不會跟我們去。

第二位太太是指我們的「親友」，因為平時對待親友，比不上對自己的身體及金銀財寶那麼珍惜愛顧，平時因人情世



故，互相往來，聊表情誼而已。所以死後，親友只有送上山頭，過幾天後就遺忘了。

至於大太太是我們的「心」，只有我們的心才能跟我們去，因我們平時所作善惡之事，均由「心」造化而成，到臨終時，大太太即隨之往生。所以，人死後能帶走的東西，非金銀財寶、親戚朋友、非我們的身軀，乃是我們一生所作的功德與罪業。人死後隨業報輪迴轉生，作善的上天堂；為惡者下地獄。命終時，只有大太太陪我們去，所以說人死後「萬般帶不去，只有業隨身。」

故知我們要時常照顧這顆心，不使它生出貪、瞋、癡的惡念，將心照顧得完美無缺，不去為惡害人。時時保持一顆善良的慈悲心，為善助人，日後命終時當可往生我們欲去的極樂世界，可解脫我們累世的輪迴之苦。未來在無量劫之中，可得無量的福報。希望每一個人，好好的照顧、愛惜這顆「心」，好好愛這大太太，於此勉勵大家。

---

### 斷除三毒

若能了斷貪念、瞋恨、無知，  
將來不再受生、老、病、死的折磨。

-- 常律法師 清涼法語 --

---





## 後世不再為人

為人要與人不同，後世即不具備有做人的條件，自然就不再墮入人道，永遠解脫輪迴，而往生佛國世界。

**談**論此一話題，相當有警世性，常聽人說：「做人真甘苦，後出世嚙愛攔來做人。」聽了這樣的話使人覺得很心酸，值得深思。本來人生猶如苦海，佛說人有八大苦楚：「生老病死之苦、愛別離苦、怨憎會苦、求不得苦、五陰熾盛苦。」

出生時有如龜脫殼般非常痛苦；為母者生子更是苦不堪言。生後又有生病之苦，怕長期臥病，有如生活在地獄之中；老來身體年邁衰老，動作遲鈍，起居不安，又多疾病，子孫孝順還好，如子媳不孝，有病就叫苦連天；一旦老伴又先走了，只剩下自己孤獨一人，生活就更加孤寂無聊可憐；死時更是相當的痛苦，人將氣絕的一剎那，心有如刀割，七孔崩裂，其痛苦難以言喻。

和尚曾經有過一次瀕臨死亡的經驗，因工作過度疲勞，有一夜，心臟差一點停止跳動。當時心臟麻痺，呼吸急促，耳、鼻、口等像似震裂一般，頭昏目眩而倒在地上，手腳發抖，只剩下一點意識，如臨終一般。此時立即默念觀世音菩薩，承蒙佛菩薩慈悲保佑，終於度過難關。和尚親身體驗到死的感受，可說非常的痛苦。

愛別離苦，如遇親人往生或遠離時，心痛如刀割。

怨憎會苦，就是不喜歡的人，偏偏必須相處。如夫妻不和，卻終日生活在一起，也是痛苦；討厭的同事、上司偏偏聚

在一起工作，此種不得不與討厭的人相處也是痛苦。

求不得苦，對名利感情求不得亦覺痛苦。

生有如此的苦，人人都說：「啊！後世不要再來做人。」但是要如何後世不再來做人呢？就得平時為人要與人不同，後世即不具備有做人的條件，自然就不再墮入人道，永遠解脫輪迴而往生佛國世界。

如果能夠確實依下列所舉條件去修行，一定會如願脫離生死輪迴之苦海，後世即不再來做人受苦了。例如：

- (一) 有人喜歡殺生吃肉；而你卻喜歡放生吃素，與「人」不同。
- (二) 別人閒時喜歡看電視、電影、賭博、飲酒、唱卡拉OK；但是你卻喜歡看佛經、善書、誦經拜佛、坐禪淨心，與「人」不同。
- (三) 有人喜歡說人是非、誹謗、罵人、騙人、挑撥是非；而你卻喜歡勸人為善學佛，隨喜讚嘆鼓勵人家修佛，與「人」不同。
- (四) 有人貪求人家財物；而你卻喜歡布施錢財行善，與「人」不同。
- (五) 有人喜歡發脾氣；而你能忍辱和善，與「人」不同。
- (六) 有人喜好女色、邪淫；而你卻戒色保身，與「人」不同。
- (七) 有人重視名利；而你卻淡泊名利，凡事看得開、放得下，與「人」不同。



- (八) 有人慾望多，執著妄想；而你卻清心寡欲，少慾望，不去執著妄想，與「人」不同。
- (九) 有人喜歡讚嘆自己，為人驕慢、欺狂；而你卻很謙虛，為人有禮貌、敬老尊賢，與「人」不同。
- (十) 有人常忤逆父母師長；而你很孝順父母，敬重父母師長，與「人」不同。

如果你能夠依照以上所言，確確實實去修持，因你與人不同，不具備做人的條件，當然後輩子不會再來做人。欲往生時，可蒙佛菩薩保佑，得生佛國，解脫萬劫生死輪迴之苦，絕非虛言。

和尚希望與所有的人，共同勉勵，共同來遵行以上所說，修好的行為，行與人不同的善行，希望我們大家後世不要再來做人，你們說好不好呢？願以此與各位共勉，阿彌陀佛！



### 執著慾望

人生的一切痛苦，  
都源於自己執著一切慾望所生產的。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 一句話五百兩銀子

遇事要三思而後行，勿急行暴怒，現時雖不用，時到受大利。

昔日有一位國王，他治理國政很明正，因此國家興旺，風調雨順。這位國王很喜歡搜集珠寶，如遇有珍貴的珠寶，他均會想辦法去收集，所以派一位宮中大臣，周遊列國，專為他尋找喜愛的珠寶及古董。於是那位大臣，走遍諸國，到處尋找珍奇珠寶，若遇到有好的珠寶，立即收購，然而經一段時日，尋找很多地方，發現很多珠寶國王都已經有了，很難再找到特殊的珠寶。

有一天，走到城中市集來，看見有一路邊攤寫著：「賣智慧」，他很好奇的走到這位攤販身邊說：「請問這位先生，你是在賣什麼東西呢？」那個人意氣雄昂地說道：「我在這裡賣智慧。」「既然你在賣智慧，那麼智慧要怎樣賣？賣多少錢？」那個人即說：「賣你一句有價值、有智慧的話，價值五百兩銀子，你是否要買？」這位找珠寶的大臣，看面前這個人，舉止溫雅，像是有修養的人，即很豪爽的答應他，立刻付給五百兩銀子，求教一句有智慧的話。

大臣問：「那麼這句有智慧的話，是什麼？」這位先生即告訴大臣說：「遇事要三思而後行，勿急行暴怒，現時雖不用，時到受大利！」大臣聽了，謹記於心，即打道回國了。

當這位大臣急忙趕路回到家裡，天色已暗了，他的太太也已經入睡了，他不想吵醒太太，即靜悄悄地走入房間看他太太。當他靠近床頭之時，竟然發現床底下放著一雙男人的鞋



子，一時怒氣沖天：「耶！真可惡，趁我不在家時，她竟紅杏出牆，暗自偷情！」他急欲要將這位奸夫殺死，遂至廚房取來斧頭，氣憤填膺，逐步行至床邊，難耐心中的怒火，正欲舉起斧頭向這對奸夫淫婦砍去之時；忽然間，想到那位先生送他的智慧之語：「遇事要三思而後行，勿急行暴怒。」噫！這句話一定藏有玄機的，因此暫將怒火忍受下來，靜靜的走到客房躺下來睡覺，稍待翌日再議。

第二天清早，他的太太與母親來叫醒他說：「我兒呀！你已經平安回來了，因你的太太身體欠佳，昨夜媽陪伴她睡，以便照顧她。因為沒有拖鞋穿，所以穿上你的拖鞋，來到你的房間。」此時這位大臣聽了這句話，恍然大悟的說：「還好！我用五百兩銀子，買來一句有智慧的話，否則在怒火之下，就誤殺了我的母親及太太，而犯下滔天大罪，這句話不僅值五百兩銀子，就是五千兩亦值得。」

由此典故，我們可以瞭解一個道理，這世界上有很多人，因為一句話或一件不如意的事，就怒髮沖冠，做出不堪設想之事，造成許多不幸的後果，甚至一時失察，意氣用事，引起種種的誤會而造成無法彌補的悔恨。

佛家有云：「一念瞋心起，百萬障門開。」人往往因一時瞋恨心起，失去理智而造成終生之後悔，人一生氣即看不清事實的真相，造成事後之懊悔莫及，一輩子遺憾。所以我們要「忍一時之氣，可解百日之憂」。孔子曰：「小不忍則亂大謀。」做人能忍則忍。佛曰：「忍辱勝於持戒布施功德。」人能忍耐勝於持戒布施，人不能忍，往往會造大罪業。



所以我們對周圍所發生的事情，覺得看不順眼的、不如意的，或有人惡言相向時，我們都要忍耐，不與人爭吵、鬥鬧，人要能承受別人的侮辱，不可一言不和即與人打架爭吵，否則往往會造成很大的遺憾與傷害。有一些人因不能容忍那些凌辱與怨恨，所以導致許多不幸的事件發生，應修持忍辱的心，多去寬恕、包容他人。

我們做錯了事，都希望人家原諒我們，別人做錯了事，我們也應該寬恕別人。當你原諒別人，亦如同原諒自己一樣。能有這顆圓融、慈悲與寬大的心，便能與人廣結善緣，自然到處受人歡迎，人生會活得更自在歡喜！人若易於生氣，不肯原諒別人，處處結惡緣，人人不歡迎他、厭惡他，在人生的旅途上便常會遇到許多挫折與障礙。

我們必須記住：「做事要三思而後行，不可急行暴怒，否則將造成日後的後悔。」這句話雖然現在沒用到，但是處事時受益無窮，最後以這句話與大家共勉之！希望人人均有此容忍的涵養，在人生的旅途上當走得更光明！更清涼！

### 一時憤怒

一時的憤怒會令我們失去理智而傷人害己，  
造成你我長期的痛苦後悔與自責。

— 常律法師 清涼法語 —



## 致命傷的兩片薄唇

講話必須謹慎，否則除了人格被人看輕之外，到處亦遭人排斥，難遇貴人，處處結惡緣，受人厭惡，影響前途至鉅。

**語**言是人與人之間，溝通感情，表達心意及拉近距離的最好方式，人類藉著語言，才能夠互相通商、通婚、文化交流，促成人類彼此的瞭解，互相的合作，達成祥和生活。但是如惡用語言，後果是很可怕的，大可破壞人類的感情和合，乃至明爭暗鬥，發生戰爭，殘害人類，破害經濟，生靈塗炭；小則影響個人的前途及人格的素養，所以說話不得不謹慎，君子必須謹言慎行。

談到「講話」，可以看出一個人的涵養與人格，一個人講話，若常大言不慚，或常刺傷人家自尊，消遣人家，甚至揭穿人家的隱私。就好像拿一把刀，刺向人的心窩一樣。此人的性格將為人所鄙視，成為大眾所不歡迎的人，甚至讓人痛恨至深。所以，講話必須謹慎，否則除了人格被人看輕之外，到處亦遭人排斥，難遇貴人，處處結惡緣，受人厭惡，影響前途至鉅，故不得不慎。

有些人說話喜歡批評人家是非；反之，受人批評，則暴跳如雷，氣憤難消。此種人缺乏涵養與度量，而且所造下口業，日後必受因果之報。

佛教經典曾經記載：「一位禪師在幾世之前，曾經惡語譏笑一位老和尚，誦經像牛的聲音一樣。結果死後，墮入牛身

五百世，然後再轉世為人，出家修行。」因為一句恥笑的話，就轉生為畜生五百世，此因果真可怕，口業的惡報令人畏懼。

和尚時常接見許多信徒，他們常以懷疑的心態來問師父，說他們平時自信沒做虧心事，亦無作出任何惡業，並時常行善布施，為何還會遭受不幸之災？甚至多年病魔纏身，服藥無效呢？難道作善事無好報嗎？

但是當和尚反問他們：「你平時講話，豈無說人是非嗎？亦無惡口傷人嗎？無兩舌撥弄是非嗎？或無欺騙人家的話？或無花言巧語令人智昏的話嗎？確實沒有造下這些惡業嗎？」他們卻都無言以對，大家都默認，亦不敢反駁。所以平時所造之口業，又加上我們累世所積的業障，當然會遭受果報。就算你平時作善事，而另一方面卻又造口業，豈能獲得佛菩薩的保佑而平安無事呢？

所以和尚深深認為，眾惡業中，口業是最重的。孔子說：「一言可興邦，一言可喪邦。」一國之君或宰相，如相信奸臣一話，可以殺盡忠良、誅九族，多少生命冤死於刀下，乃至整個國家因而發生戰爭，致千萬百姓家破人亡，皆因一句話的關係。

如果君王能夠聽信忠臣一句話，則這國家可以興旺，億萬百姓得受福利；一句謠言誹語，可以破壞一位婦女的名節，嚴重者甚至導致其人抱冤、自殺身亡；一句撥弄是非的話，可使親友反目成仇，互相殘殺喪命而連累家族；一句巴結諂佞的話，會令上司做出錯誤的決策，使一個公司團體因而破產或解散，造成多人的不幸；冒上不孝的話，可使父母氣壞身體，以致生病而提早往生，犯下大逆不孝之罪；一句閒話，可使一對



夫妻婚姻破裂，造成一個家庭的不幸；為政者的一句話，可以影響全民的幸福。

說話不謹慎而說錯話、說惡話、說不實在的話、說巴結的話，就會造成如此的惡業。所以說話不得不謹慎，否則會造下很大的惡報。

口業真是最重的惡業，亦是平時最容易犯過的罪業，但是往往我們在不知不覺中造了口業。所以平時講話，必須三思而後言。講話可以表現一個人的人格與修養的高低，千萬不可輕易造下惡因，而遭致苦報惡果，如是者當後悔莫及！但願每個人，時時刻刻謹記在心，常說讚嘆語、愛語、慈悲語，令人聞言而生歡喜心，增進親友間的情誼更融洽，則未來福報無量，貴人興旺諸事如意，人生圓滿成功。



### 口好心好

好言一句三冬暖；惡語傷人六月寒。  
心好心壞看不見；嘴巴不好惹人厭。  
莫說口不好心好；心好口好真正好。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 太太如何得到丈夫的心

身端行正的人，才是真正面貌端正的婦女。

**夫**婦之道是建立在夫妻感情之上，夫妻的情愛，如果可以永續持久是多麼美好之事。常言道：「少年夫妻老來伴。」夫妻是累世修來的緣份，如果能夠和睦相處，白頭偕老實是難得。一般而言，女人對愛情的依恃與執著比男人還深，欲使家庭充滿溫暖的情愛，成為和諧的家庭，身為太太者，佔有相當大的地位。

如何使自己成為可敬又可愛的太太呢？佛祖教導我們很多方式。

佛言：「為妻者，第一要不怨不驕。」

在富裕環境之中，夫妻雖然容易相處，但是當家境貧困時，雙方就容易產生埋怨之心，尤其做太太的最容易抱怨，於是夫妻的磨擦就頻繁了。其實夫妻當要同甘共苦，共度困境。古哲言：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」夫妻相處，何嘗不是如此呢？愈苦愈應該共同努力才是，勤勞可以興家，可以培養夫妻的感情，由困苦中奮鬥出來的成就，才是真正的可貴永久。

有些女子的個性很倔強、驕慢，往往自恃貌美才華，或靠著娘家有財勢，稍遇不如意的事，即與丈夫吵吵鬧鬧，像這種婦人，未受家教，不知婦女之道。佛在《玉耶女經》中曾經如此說：「女人不可面貌端正，便恃端正，不順夫婿，非為端正，心端行正，是為端正。」就是說，心端行正的人，才是真正面貌端正的婦女。



佛言：「為妻者，第二要具備婦德：母婦、妹婦、智識婦三種。」

何謂母婦呢？佛言：「母婦者，愛念夫婿，如母愛子一般，日夜擁養，不需須臾，身常憐念，無有怨言，念夫如子，是謂母婦。」即對待丈夫如善養孩子一樣，愛夫如子，時常愛惜、掛念，時常關心、不厭惡他。

何謂妹婦呢？佛言：「生事夫婿，盡其敬誠，如兄如弟，同其分行，骨肉至親，無有女情，尊之重之，如妹事兄，是謂妹婦。」即太太對待先生，如妹妹對待兄長一樣，為妹者，要尊敬兄長，如此兄友妹恭，大家視若骨肉至親，無有兩情，這樣的尊重，像小弟小妹敬重哥哥一般，這叫妹婦。

何謂智識婦呢？佛言：「成事夫婿，敬事親之，依依戀戀不能相遠，思維之事，時時告示，行無違失，善事相教，使為名慧，相親相愛恆度也，如善如是，是謂智識婦。」就是說，對待夫婿，要時時刻刻相隨在身邊，如有私人之事，時常要稟告夫婿，個人行為無違失良心道德，時常作善事，相親相愛，有如善知識一般相待，充實自己的知識，與先生時常以知識交流，這叫智識婦。

若能勉勵自己做到以上的三種程度，必然可以得到丈夫的敬愛與尊重。但是如果丈夫無信佛，我們必須勸他學佛，敬愛先生更需度他學佛，這才是真正的母婦。

不論妹婦或智識婦，皆應引導丈夫能夠學佛，如此自己的愛情亦較有保障，因先生能學佛，則不會到外面去花天酒地，有惹花拈草等行為了。



佛言：「為妻者，第三要五事是婦。」為妻者，要遵從五條的規律：

第一、「夫將外來，當起而迎之。」即先生從外面回來，當到門口來歡迎他。

第二、「夫外出不在，當隨時掃除待之。」就是說丈夫出外，家內一定要清掃、煮三餐、料理家務、洗衣等，來對待丈夫。

第三、「不得有淫身移外，夫罵言不得還罵作色。」做太太的人，不得有邪淫之心。先生罵我們，不可反唇相譏，語氣傲慢。

第四、「遵夫教戒，財物不得藏之。」即對先生訓教要接受，有什麼好的東西，不可私用收藏，也就是不可藏私房錢、財寶的意思。

第五、「夫休息，偕從乃臥。」即讓先生先去休息，我們再隨後睡覺。

此為佛陀教為人妻者，對待丈夫的三種規律。但以今日的標準來衡量，對婦女而言，似太不公平。然事實並非如此，人云：「柔能克剛」。有時妻子適度的委屈，可以換取丈夫的心，維持長久的家庭和諧，難道不是更有代價嗎？以上所說的這些要點，我們態度要客氣謙和，要發自內心和好地對待丈夫，如心不甘、情不願來侍奉丈夫，這樣做不但自己痛苦，丈夫亦不會歡喜，且會造成彼此關係更為惡劣。所以要保證夫婦終身恩愛幸福，便要遵照佛祖教條、訓示去做，相信家庭美滿和諧，光明幸福，你說對不對呢？阿彌陀佛！



## 死牛吃草

執著親情財物是自我最大虐待與憂惱。

有一位老富翁，只生一孤子，自小疼愛有加，猶如溫室的花朵一樣，由於過於溺愛而致身體虛弱，時常生病。有一次，這小孩子患了一種怪病，竟然一病不起而亡故，因這小孩平時篤信佛教，而臨命終時，一心念佛，承蒙佛菩薩現身來接引。但是這老富翁老年喪子，非常悲傷，一時無法想得開、放得下，每逢初一、十五日必將骨灰罈子置於神桌上，供上很多美食，以祭拜其子，無間斷地念著他兒子的名，抑或哭泣得甚為傷心。

此時，往生於佛國之子，以天眼觀之，視其父難忍喪子之痛，不忍其父再如此折磨下去，即化身變為九歲的小孩，沿途牧牛吃草。見其父遠遠從路旁而來，他即故意使這隻牛倒地裝死，這位小孩則是繼續拿草要餵這隻牛，但這隻牛的口卻不開，小孩提起牛鞭欲打這隻牛，逼牠要吃草。此時，路邊圍著許多人，來看這莫名其妙之事，這位老富翁亦前來看個究竟，大家都在笑：「唉！牛都死了，還叫牠吃草！」這老富翁趨前責問小孩說：「你是那家的小孩，那麼笨，牛都死了還在餵草，真是呆人。」這小孩子則微笑著說：「我的牛雖然死了，但牠的嘴還在呢！只是不能張開口吃草而已；那麼您老人家，小孩死那麼久了，又火化成灰，您卻時常以美食來祭拜，要他來食用，這不是更荒唐的事嗎？」老富翁聽了追問道：「你是何方來的小孩，為何知道的如此清楚呢？」這小孩即說：「爸！我是您朝思暮想的兒子，因不忍心見您長年累月的痛

苦，承蒙佛菩薩允准，化身孩童來指點，亦是父親長年茹素念佛的感應，方能承蒙佛菩薩於孩兒死後，接引往生極樂世界。希望從今以後，不要再思念我，應該好好食素念佛，如再放不下而思念我，只會增加身心痛苦，未來亦不能蒙佛接引往生極樂世界。一定要想得開、放得下，我在佛國念佛學佛，您亦應該像我一樣才對呀！」

老富翁聽了他往生的小兒如此道來，非常的驚異，忽然之間，眼前一陣茫煙消失於無形，見不到其子蹤影了。從此這位老富翁就大行布施，每天誦經、念佛、拜佛修行，不像以前那樣，時常思念兒子，因為他已經開悟了。

再親的親情，如父母、兄弟、姊妹、夫妻等，總有一天，會離開我們的身邊。一再昧於思念親情，又有何用呢？倒不如化悲傷為精進的力量，好好修行學佛，面對現實人生，改變自己的生活方式及思想，使心情能夠安住、放下，發揮愛心、慈悲的力量，去幫助周圍需要幫忙的人。才能夠轉化悲傷的心為慈悲的心，去做些比較有意義的事情。好好念佛、學佛，相信每一個人，終究可以修成正果，解脫輪迴之苦。

### 法情恆久

友情、愛情、親情，是無常多變不長久的，  
世上惟有法情是恆久彌堅，歷經多劫而不變質的。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 論日本婦女之女德

慈悲與寬恕，自可化除一切障礙。

日本在戰後萬象蕭條，但在四十年後的今天，竟然成為世界經濟強國，令人刮目相看，甚至流行一句話：「日本能，為什麼我們不能？」使我們感覺不服與感嘆無奈。美國有一位著名的經濟學家彼得遜，曾經親自研究，日本為何能成為經濟強國，他發現一個答案，就是最偉大的幕後功臣「日本女性」。

他曾經在經濟書刊與美國新聞上報導此一重大發現。他說：日本是一個相當注重男人主義的民族，早期日本女人，有如奴才一般，男人講話，女人絕不可插嘴；男人吃飯，女人不可同桌進食，而且侍奉丈夫有如侍奉君王一般，就是今日的日本女人，服侍男人猶是如此，改變不多，就因如此，日本才能在戰後幾十年之間，經濟迅速的成長。

這位經濟學者——彼得遜，分析得很透徹，他說日本男人，白天上班工作，必定會遭遇一些不如意之事，如上司的指責、同事之間的不愉快、客戶的無理取鬧，以及工作上的壓力，往往背負著疲勞的身體及滿腹的委屈與氣憤。回到家來，一定會與家人惡臉相向，如同一顆將爆發的定時炸彈，隨時會大發雷霆，甚至謾罵無辜、無理取鬧。面對丈夫此種失態與怒氣，身為太太者，卻是百依百順，相當體貼安慰，服侍丈夫，從無怨言，使先生心情得到舒解，忘卻今日所發生不愉快之事，解開他心中的壓力，再充實明日精神的糧食。翌日，便能振作精神，積極為工作而努力，自然可創下更好的業績，日本女性可說真是偉大！

反觀國內的女性就差多了，和尚感覺到我們要學好的很困難；而要學習西洋人的壞習慣卻很快，使人無比感嘆。反觀現在台灣的女性，丈夫在外面辛苦工作，一旦回家難免會發牢騷，無理取鬧時；為人妻者，此時亦不容忍，又與丈夫大吵大鬧，甚至理直氣壯說：「喂！你在外面工作，而我在家裡照顧小孩、煮三餐，也很辛苦！」與先生斤斤計較，欲爭平等地位，其實受害者，還是整個家庭與個人的幸福，甚至大者，可以影響整個國家的經濟發展。

雖然現在是提倡男女平等的時代，但是我們必須知道，女人屬陰為柔，男屬陽為剛，以柔克剛，可以調和幸福。如女性處處欲爭平等，以剛克剛，硬碰硬，會導致整個家庭吵鬧不休，終日不得安寧，亦影響到子女的教育。則丈夫白天無心工作，意志消沈，心情鬱悶，則無法與人競爭，影響他的前途，乃至整個家庭的幸福。更嚴重者，可影響到夫妻感情的破裂，甚至於鬧離婚，直接受害者，還是自己與小孩。每個成功者，他的背後都有一位賢內助、好太太，所以日本每一位企業家，背後都有一位賢淑、溫柔的太太，難怪日本戰敗後，萬事蕭條；四十年來，能夠突飛猛進，造就很多成功企業的家，確實值得國內婦女好好學習啊！

凡事吃虧就是佔便宜，你對丈夫雖然百依百順，溫柔體貼，請問：妳損失了什麼？請深思熟慮，為了家庭的幸福、孩子的前途，你一定要如此的體會，好好的照顧丈夫，吃點虧亦無所謂，受益者，還是自己與一家人，乃至整個國家社會的經濟與治安。



有句台灣話說：「娶某要娶日本某；住要住西洋樓；吃要吃中國料理，是人生最享受、最幸福的一件事。」我們詳細來分析這句話，確實有它的道理。日本女性，對待丈夫，體貼入微，和尚過去因做貿易的關係，長時間住在日本，經常在日本友人家中，親睹日本人的太太，非常體貼丈夫，而日本女人，自小看她的媽媽，每天如此體貼對待她的爸爸，這小女孩，自小受過良好的家庭教育，長大後她自然學習她媽媽的榜樣，服侍她的丈夫，這是活生生的優良家庭教育。

如果今日你對丈夫，大叫大罵，不尊重又不會體諒丈夫，小女孩長大以後，亦學習你壞的榜樣，結果受害者還是你自己的女兒。上一代不良的身教，往往會造成下一代婚姻生活的不幸。各位女性呀！並非師父不尊重女權，我們當知，佛陀教導我們，是要忍辱。能忍則勝過持戒、布施功德；能忍辱，自然就有幸福。為了將來要擁有美滿幸福家庭生活，以及下一代子女幸福的前途，從今日起，師父奉勸大家，要做一位賢良的女性，溫柔體貼地善待你的丈夫，使你的家庭更加美滿幸福，亦可使我們國家的經濟、治安有良好的發展。阿彌陀佛！

### 夫妻之間

夫妻本是同林鳥，每日朝夕相處，辛苦與共，若不能相互體貼忍辱，將難使家庭和諧快樂。

-- 常律法師 清涼法語 --

## 天堂地獄在人間

身心健康的人，應該要珍惜這福報因緣，身在福中應知福，不可不知福，更要惜福，做些有益身心家庭社會的事，使得更多的人，獲得安樂生活。

日本一家婦女雜誌，曾刊載一篇很感人的文章，內容是：「幽靈所賜的女高音」。這篇文章提起一位名叫西川啟美的小學教師，在一九七一年，她二十七歲時，在青塚小學任教，學校附近有一座墓園，她在教學的時候，常感覺到身邊似乎有一個人在跟蹤她。某日像有一點穢物進入眼簾，第二天即痛苦難堪，去找醫師診治，醫師措手無策。於是她就去找靈媒為她禱告。鬼魂即藉機說話了，原來她是應徵來教導護士音樂、茶道、花道、裁縫等的講師，但是當時做為宿舍的這間小學，因為戰爭，她被美軍轟炸而身亡。

有些亡者比較任性，雖然靈魂脫離了軀體，但猶留戀於這世界，不見父母，就走上黃泉路，心有未甘。但此事觸怒了當地的神明，要他們在墳墓裡修行二十年，改掉人性。過了二十年之後，會派一位前世信仰很好、修養高深的女教師，即西川啟美這位老師，到青草園來引導他們，進入神道的靈界裡。他們為了要答謝這位教師，所以這些幽靈讓她達成每年的願望，賜給她女高音，一天，並透過電視的傳播，讓她看到靈界的情形。

在電視銀幕上所顯示出來的，有人為愛情而自殺；有竊盜者的靈魂在地獄裡受苦；也顯示天堂的美景，天堂上的人，穿著白色、紫色的衣服，眾神拖曳著很長很美的衣裳。



這位西川啟美教師強調神的存在，天堂與地獄都在靈界，所有宗教，都有其靈界。雖然這位西川啟美出國參觀，是件可喜的禮物，給了她了不起的女高音，也是件難得的禮物，然讓教師有堅定信仰，不怕死亡，則勝過任何禮物。

當然我們對於死後的情形不清楚，不知道有天堂與地獄，不瞭解亦很難去相信，而這位教師是小學的老師，依照雜誌所調查的結果，應是不會說謊話、編造事實。如果說它只是幻覺、虛幻的，然鬼魂所說過去的情形，確是符合學校老師的證實，說不定這位老師因他有宗教的信仰，才有神的存在，所以才可能遇到靈界的事。

在這故事之中，我們姑且不論其真假如何，我們必須瞭解，這天堂、地獄猶然在人間，我們每天過著安樂的日子，身心不必受到苦勞折磨，沒有煩惱，衣、食、住、用均不虞匱乏，身體亦很健康，這可說是過著天堂一般的生活。

反之，我們在生理、心理都受到折磨，別說日子難過，連分秒亦是難挨，如長年病痛未癒、遭逢災難、無錢可用、親情別離、受人陷害、子孫不孝、戰亂、瘟疫、水災、火災、明爭暗鬥、受排斥、遭誹謗等，這些災難，真有如活在地獄一般。我們曾經在日文的雜誌上，看到越南女難民，被海盜強暴而發瘋，難民躲到海邊岩洞內，又遭大海蝦吞食腳底的肉，只剩腳上的白骨，您說，這是不是人間的活地獄呢？

有一些人間的活地獄，譬如天災、地震、病痛、戰亂等，無法避免的自然災害；另外如野心家、專制為政者，所造成的人為災害，除非我們可以將他打倒推翻，否則，這些受害百



姓，亦難脫離人間地獄。而自身所造成的人間地獄，如步入歧途、走火入魔、養成吸毒習慣、賭博、飲酒、打架、殺人，以及酒精中毒致癌等，這些不良壞習慣亦是難免。如有人陷入這些地獄，我們應該要設法求解脫。要坐牢的，就去坐牢；要去勒戒所的，就去勒戒所戒毒；生病的，就要去醫治；需要心理治療的，就去心理治療，早日脫離苦海，以免愈陷愈深，以致害人又害己。

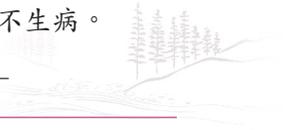
所以我們生活在人間的天堂，不愁吃、不愁穿、家庭平安又快樂。像我們這樣身心健康的人，應該要珍惜這福報因緣，身在福中應知福，不可不知福；更要惜福，做有益身心及家庭社會的事，使得更多的人，獲得安樂生活。



### 不生病

心時時保持清靜、寬容、知足、不執著、不妄想、  
多行善事、作息飲食正常，自然不生病。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 說日本狗論忠義

今日身為員工，不盡忠職守，不守道義，好好為公司效勞打拼；將來有一天，你當老闆，相同的，亦會遭受員工背叛，這叫做因果循環報應。

今日講「日本狗」這個話題，值得我們身為公司員工者反省，這是切身的問題。若體會其中道理，不但地位可以高升，且可全面帶動國家經濟的繁榮。

有很多到日本考察的貿易商，時常可以聽到他們以讚嘆、敬佩又帶點詼諧的口語說道：「日本員工就像一隻忠實不二的狗。」因為和尚過去常至日本經商，與日本商接觸的十幾年中，發現為何台灣貿易商皆笑道「日本狗」的原因。

日本人的員工，從事工作，少有中途離職，對公司老闆都很盡忠。一個員工進入公司，可說一生一世，很少跳槽換老闆的，究竟是什麼力量，令他們如此的服從與忠義呢？

在日本，和尚遇到一個怪現象，就是和尚曾經跟日本一家商社有十幾年的生意往來，從來未見到他們老闆本人，所有內部的事情，都交代經理處理；而老闆則在家裏，遙控公司內部的作業。公司員工，個個努力不懈，盡忠職守，不偷懶，規規矩矩做好每個人本份的工作，個個工作精神令人敬佩，確實將公司與老闆，當做自己一家人一樣。他們知道，只要公司賺錢，他們才有更好的職位與待遇福利。

日本是一個有優良民族性的民族，他們非常效忠公司老闆，

縱使別家公司，有更高的待遇，要聘請他們，亦不隨便更換公司，不會因高利而背棄老闆，違背良心情感。如果背離公司，將會被人輕視。他們深知，有今日的成就，亦是公司老闆所栽培的，所以往往不敢忘恩負義，是一個講道義感情的民族。

和尚曾結交一位知己的日本公司總經理，有一次，問這位總經理說：「你為什麼不自己創業當老闆呢？以你的才華，一定可以創辦一家公司的。」而且他們的老闆已經年邁，全公司的業務都交代他處理，從不過問，照理可以順水推舟，開創自己的事業才對。但他說：「自小進入公司服務，已逾三十餘年，從員工晉升為經理，與老闆感情篤厚，有如父子之情一般，如果自己要出來創業，一定可以成功，但是惟恐會傷及到年邁老闆的心，所以不敢出來創業。」

聽到這些話，真使人感動，日本的員工，不僅如此盡忠他的老闆，而且日本內部的員工，大部份都抱著「忠臣不侍二主」的理念，來為自己的公司努力效勞，勤奮工作。難怪日本每個企業公司，大都能順利發展，公司年資超過五十、一百年的比比皆是，無怪能成為世界經濟強國。

反觀國內的員工，就使我們覺得汗顏感傷了，懶惰的懶惰、離職的離職、跳槽的跳槽，吃裡扒外、監守自盜等等的事件發生很多。因此，難怪我們的福利比不上日本好，公司的年資亦較為短暫，國內公司年資超過三十年的甚少，原因在此。

和尚的親友，有開店營商的，他們常說：「開店像在開補習班一般，辛辛苦苦教導的店員，不久就離開，自己創業。將老闆的客戶搶走不說，就怕來個削價競爭，造成營業上的困



難，全不顧及感情道義。」和尚俗家父親，在彰化開設一家外銷工廠，在附近的工廠老闆，都是為著公司員工不盡責、懶惰、不守職位而大吐苦經。現在的員工比老闆還大，人情道義，完全蕩然無存。

佛家講因果，今日身為員工，不盡忠職守，不守道義，不好好為公司效勞打拼；將來有一天你當老闆，相同的，亦會遭受員工的背叛，這叫做因果循環報應。

現在公司、工廠員工難聘，間接影響國家經濟成長，亦波及我們每一個人的家庭生活。可說牽一髮而動全身，這個道理，我們不能不知道。所以我們每一個人，必須學習日本員工的忠義精神，忠於我們的公司，這也是我們為人的基本道德觀念。如果每一個身為公司員工的人，或在公營機構服務的人員，都能盡忠職守、盡本份，不違背良心道義，如此我們的國家，可以更富強、康樂。我們更能有好的工作，好的福利，你說是不是呢？阿彌陀佛！

### 努力找工作

今日不努力工作，明日努力找工作；  
今日不努力修行，明日業障來找你。

— 常律法師 清涼法語 —



## 殘缺不全的鬼

每一個人處於世間，遇到任何境界現前，無論是逆境或是順境，都要處之泰然，不為困境所轉，一切要隨緣。

有一位禪師，在山洞裡修行的時候，時常有一些妖魔鬼怪來擾亂，每一次當鬼在他的眼前出現時，他不但不會懼怕，而且還會對這些鬼怪說出好聽的話。

譬如有一次，有一個無頭鬼，在禪師的面前出現，禪師就對無頭鬼說：「你到底是什麼鬼？為什麼沒有頭？沒有頭也很好，以後就不會頭痛了，也不會胡思亂想，這樣的感覺真清涼、爽快。」這個無頭鬼聽了，頓時就消失得無影無蹤了。

又一次，出現一個沒有身體，只有手和腳的無體鬼，要來驚嚇禪師，禪師又說：「這個鬼既然沒有身體，那最好，這樣就沒有五臟六腑的病，不會有胃病、肝病、腎臟病、心臟病等，沒有這些病的痛苦，也是很好、很幸福啊！」無體鬼聽了禪師這樣說，無法恫嚇他，也就消失於無形了。

又來了一個無嘴鬼，現身要來恐嚇禪師，禪師就說：「啊！這個鬼沒嘴最好，沒有嘴就不會惡口罵人，不會說謊騙人，不會花言巧語，搬弄是非，不會因說話而害人受罪，更不會禍從口出，保持身口意清淨，不惹是非，這也是很好呀！」

這位禪師有時見到沒眼睛的鬼，亦如此說：「你這個鬼，沒眼睛最好，免得看了心煩意亂，心猿意馬，較少煩惱，這也是很好喲！」



如遇到無手的鬼，禪師也說：「啊！沒手最好，不會去偷人家的東西，也不會無理打人，與人結惡緣，不會為非作歹，這樣也不錯。」

每一次，各種的妖魔鬼怪出現在這位禪師面前，要來恐嚇這位禪師，他都會說出讚嘆的話，這些驚嚇人的妖魔鬼怪，自然就消失無蹤影了。

一般來說，看到這些難看的鬼，都會產生恐怖才對，而這位禪師，卻是那麼自在又讚嘆地說，它們沒頭、沒口、沒有眼睛與手腳的，真是很幸福美滿、很清淨，是件慶幸的事。轉禍為福，不妄自菲薄，將壞變為好的，轉逆境為順境，不因處境的好壞，而有所變異，就是鬼也不懼怕，則任何的恐怖亦無事。

所以我們每一個人，處於世間，遇到任何境界現前，無論是逆境或是順境，都要處之泰然，不為困境所轉，一切要隨緣。好的來，不要太高興；壞的事，亦不必過份悲傷，一切均是因緣果報示現。我們應該時常做善事，來改變我們的命運；時常學佛，來增長智慧，以明辨是非真相。這樣我們的心，也會較為清淨，不會去造業；時常去幫助人家，心情也比較快樂，不被順境、逆境所轉。

真正的鬼，不必害怕，就怕人間有一些守財奴，雖拔一毛以利天下而不為，從不做善事的守財鬼；還有愛喝酒，每天喝得醉醺醺，語無倫次的酒鬼；又有愛賭博，不務正業，做事為害社會家庭的賭鬼；還有愛慕女色，行淫的色鬼；又有貪愛名利，與人勾心鬥角，完全不顧道義的名利鬼；又有貪重財利，



強奪巧取的貪財鬼；還有愛發脾氣，性情暴躁的瞋恨鬼；又有自誇自讚，目中無人，撥無因果的無明鬼；又有貢高我慢，剛愎自用，自命清高的驕傲鬼；又有一些高談闊論，主觀強烈的偏見鬼；又有凡事只為自己著想，只顧個人利益，不顧他人的安危的自私鬼；又有從來不肯助人，施捨任何財物的吝嗇鬼。世間上，有了以上這些鬼，才是真正的可怕。真正的鬼，根本就不必怕它。

各位居士大德，如有以上和尚所說的鬼怪，這樣就會失去慈悲、明理的人性，我們的人生，就會活得很悲哀，黯淡無光；我們必須做個堂堂正正，有慈悲、有理性的君子，來利益一切的人，使我們的人生，充滿光榮與幸福。

---

### 得失之苦

美好的事物，需經一番勞苦，方能求得，  
故有求不得苦。

得到了，又怕隨時會失去它，故有失去的苦。  
智者得失自在，不苦不樂。

-- 常律師 清涼法語 --

---



## 隨它去不管它

世間一切的財色名利、親情及生命，都是變化無常；這道理的領悟，比你所擁有的名位、金錢及青春還可貴，還有價值。

有一位很漂亮的姑娘，一天，她決心要到山上去參禪悟道，於是請教一位師父說：「師父，我要怎麼參禪、修道，才能夠開悟見性呢？」這位法師看到她就在想，像她那麼美麗的女孩，習氣又那麼重，受到塵世情慾的束縛、羈絆，她內心的困擾、情慾一定很多，要來參禪悟道，必定困難重重。因此，這位法師，就向她說出一句口訣：「隨它去，不管它！」

這句「隨它去，不管它！」就是要這位姑娘，停止她身外的紛擾、不安、迷惑與執著，使心情能夠鎮定下來，意識與精神能夠集中，方得增長智慧以證得佛性。這位姑娘經指點之後，不負師父的指導，謹記口訣與師父的開示法語，認真的在山上參禪研習。

有一天來了一個人，到她坐禪的地方向她說：「外面有人來找妳。」她隨即就說：「啊！隨它去，不管它。」經過不久之後，國外寄來一張入學通知單給她，亦說道：「隨它去，不管它！」又有一天，她的父母打電話來，說要到國外留學的獎學金，已經申請到了，她亦是如此說：「隨它去，不管它。」

經過多次的「隨它去，不管它！」一關又一關的突破，一關又一關的證悟。有一天在參禪打坐之中，見到她小時候與祖

母合照的相片，那張既黃又舊的相片中，看到天真可愛的小女孩，就是她，此時心中暗自思維：「今天我長得很漂亮，但過了數十年後，還不是跟祖母一樣的衰老，不久亦將埋骨於地下，命喪黃泉而不存於世了。」一瞬間的啟示與覺悟，使她衝破了生死的關卡，透悟無常的變化，終於領悟到不生不滅的道理了。

這位姑娘，經過此番的靜慮，對於世俗的金錢、愛情都看淡了，內心深覺歡喜自在清涼。

她體會到，世間一切的財色名利、親情及生命，都是變化無常；這道理的領悟，比她擁有的名位、金錢及青春還可貴，還有價值。所以我們有智慧的人，有此因緣來學佛，更應該放掉心中一切束縛執著來參禪學佛，共同研習佛法，體悟人生種種的真相，才不會因事業的成功與失敗，人生遭遇的順境、逆境，而煩惱、苦悶、執著、迷惑，造成無邊無盡的煩惱與痛苦。

從今開始，大家應下定決心，好好利用閒暇時間或是短短的一天，好好的靜坐、念佛，乃至抄經誦經，提升我們的智慧，觀察一切事理的真相，使我們的人生，過得更自在清淨，法喜充滿。



## 感嘆人生

人生本來是苦海，一切皆要靠自己去把持，努力去改善，以免災難臨頭，怨天尤人。

**子**子曰：「人之初，性本善。」人生下來，其本性是善良的，但隨著環境的變遷，改變了原來善良的本性，成為惡性；現在一般世人，都無法徹悟此一道理，因此迷失本來慈悲、善良、理智的本性，因而造下一切的惡業。但因果循環不爽，有一天，苦報現前，再來求神佛慈悲化解，消災解厄，又有何意義呢？

世人終日為了名利、情欲、財物的追求而受束縛、煩惱。很多人為了私利，用盡心機及手段來害人，完全不顧別人的生存，祇要奪得自己所愛的，就不管別人的死活了。等到有一天，惡貫滿盈，無法自救時，果報現前，想來求神拜佛，甚至懺悔以求心安，為時已晚矣。

俗語云：「早知如此，何必當初？」要知道這樣，何必當初做出違背良心的罪業呢？又有些人，每日為愛情而慌忙、癡迷，在慾海之中沉浮不定，為情為愛執迷不悟，全不顧道德、仁義，乃至為愛情犧牲一切，委屈求全，甚至於喪失珍貴的性命，來換取對方的情愛，全不顧及一生的前途與幸福，昧於良心，等到因果報應時再來懺悔，於事無補。

在此奉勸各位，人生本來是苦海，一切皆要靠自己去把持，努力去改善，以免災難臨頭，怨天尤人，苦嘆人生又有何用呢？

人生既苦且短，不可再迷失於苦海中，好好策劃未來，做一明智的抉擇，時常修心養性、保持美好的心境，美化我們的心情，不可使其迷失於名利鬥爭之間，迷失於情愛之中，而受苦不盡。要及時修身養性，行善布施，利益自己及他人，甚至日後庇蔭子孫，並留下好的榜樣，使之得到好的教化與啟示，讓每個人均能獲得佛法的薰陶，滋養心田，使我們的理智戰勝執著妄想，發揮人性慈愛的光輝，來照耀別人、利益別人，讓全人類時刻生活在安樂之中。



### 瞬間人生

煙火在黑暗空中，  
剎那間綻放著美麗的火花，  
雖是絢爛，卻是短暫，  
美好的事物，在人生中就同煙火，  
瞬間消失不留一點痕跡。

### 求名求利

求名，應求天下之德名；  
求利，應求眾生之福利。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 佛性平等

能覺察世間一切人事物的苦空無常，  
不執著親情財物，名為「覺悟」。

**子**子曰：「人之初，性本善，性相近，習相遠，苟不教，  
**皿**性乃遷。」就是說人的本性本來是善良的。

佛教所謂人性，是平等自在的，即人原本的個性是相同的，是平等無差別的，不善亦不惡，即人人皆與生俱有佛性。

何謂「佛性」呢？廣義而言是包括慈悲、智慧與覺悟的本性。一個人有分辨是非善惡、判斷事理的能力，叫做「智慧」；而能覺察世間一切人事物的苦空無常，不執著親情財物，名為「覺悟」；能時時施捨財物人力去濟世利人則名為「慈悲」。眾生本性平等無雜染，只因迷失於財色、名利、親情，以致原本的佛性被蒙蔽。

佛性的平等，非存在某人的身上，亦非大奸大惡的人就無佛性。譬如有一個小孩，忽然間跌入水中，將有生命的危險，此時來了一位大奸惡的強盜，當他看到小孩即將被水淹死的情景，若能奮不顧身的將這個小孩救起，這位惡徒，雖然平時作惡多端，但在此時，他能見義勇為，不去思量救這個小孩是否有功德，或得到回報的念頭，只因看到小孩跌入水裡受苦呼救，而無形中發露出其原本慈悲的同情心，即時將小孩救起，而這一點慈悲之心，當下就是佛性啊！

所以原本大奸大惡的人，亦有佛性，只不過是平時作惡多

端，一時為求財物而害人，障蔽了原來的佛性，當他要救小孩之時，所發自本性的惻隱之心，即是人人平等的「佛性」，所以說佛性是每個人與生俱來的，即使大奸惡的人，也都俱足。

我們知道，很小的螞蟻，當天氣變化時，如洪水、颱風要來臨，牠們都有預知的本能，而集體開始搬家；這些小小的螞蟻，知道天氣即將變化，這種預知的判斷能力，稱為「智慧」，亦叫做「佛性」。只由於螞蟻殺業太重，而生為螞蟻，被其過去的惡習性所障礙，無法顯露佛性，但逢氣候變化的時候，牠們也可以發揮其原本的佛性，判斷天氣，逃避洪水、颱風等災難的侵襲。「智慧的佛性」連小螞蟻亦有，所以說佛性平等。

佛曰：「一切有情眾生，均有佛性。」由此可證，一個大奸大惡之人，將往生之時，亦會懺悔，俗云：「人之將死，其言也善；鳥之將亡，其鳴也哀。」人到將死的時候，所說的話，都是善良的，一個大惡徒，欲被執行死刑之時，也會流下懺悔的眼淚，說出懺悔的話，反悔過去所做所為，甚至會規勸親友，不可重蹈覆轍。這些面臨死刑的人，當時心中所流露的懺悔念頭，即是所謂「覺悟」的佛性。

由此可知，佛性是平等自在的，每個人在日常生活中，為追求財、色、名、利，埋沒原來善良的佛性，做出傷天害理、損人利己不道德的行為，造下無數的罪惡。我們每一個人應該好好發揮原本藏於內在的佛性，去救度一切人，令眾生皆能覺察一切事物苦空無常的真相，使我們的人生，走得更安樂自在，使我們的佛性永遠不滅，如此方可解脫人生一切痛苦的桎梏，以及六道輪迴之苦。



## 慳貪惡口墮餓鬼道中

為人在世，如過於慳貪、吝嗇，從來不肯布施幫人，且又時常惡口罵人，性情暴躁，難以相處，廣結惡緣者，死後必墮入餓鬼之身。

若有眾生，因業重墮於餓鬼道中，其眾生時常受挨餓口渴，眼球凹陷，頭髮變長，東西方亂奔，有時食下東西即吐，其肉流膿流血，目屎、鼻涕、口水流遍，滿身皆是污垢，且其壽命無量，在百世之中，從來不見泉水，若見到了泉水，亦不敢取水來止渴，因剎那間，泉水即變成猛火，如無變成猛火，獄卒亦會拿木棍將其擊走，不能使其得到泉水；遇下雨時，雨水淋到身軀，即刻變成火焰，痛苦不堪，此名為「餓鬼報」。

某處河邊的餓鬼，於漫長的歲月中，無法見到河水，雖然身處河邊，明明見了河水，亦猶如烈火在燒一樣，既餓且渴，嚎聲痛哭，實是可憐。這些無數的餓鬼，有一天見到了佛陀，便向佛陀求告：吾等之輩，在此無量的歲月裡，既渴且餓，命將不久，懇求佛陀慈悲開示救度。

佛曰：「此河流水，可以取水止渴。」餓鬼曰：「佛陀所見是水，但我們見到的是火。」佛即刻開示，解除了他們的顛倒，並解說其慳貪的罪過。眾餓鬼道：「吾等口渴至今已久矣，雖聽聞佛法尚難滌身罪過。」佛即以神通力，使這些餓鬼可以如意取水止渴，以得身心自在，且為餓鬼說法，使餓鬼發菩提心，即時可以赦免其刑。

常有餓鬼被火所燒，苦報受盡，諸山出火，此餓鬼之身即狂慌亂走，毛髮散亂，全身臭爛。有的處於廁所旁，以求不淨之糞便而食，或求產婦滯留之血漬而飲，其形骸似燒焦之樹木，咽喉細如針，給予水喝亦難止渴，喝再多的水，亦嫌不足。或有餓鬼擊破頭殼，吸其腦漿，或有形體如山一般，鐵索鎖頭，叩頭求哀，歸命獄卒。

如此餓鬼的苦報，皆因前世為人時惡口、粗野罵人，眾人所惡，見之如仇人一般，因此死後隨業墮入餓鬼之中，受苦無量無邊，依佛經所記載：「為人在世，如過於慳貪、吝嗇，從來不肯布施幫人，且又時常惡口罵人，性情暴躁，難以相處，廣結惡緣者，死後必墮入餓鬼之身，既餓且口渴難忍，雖有茶水可飲，但入口之時，口中自然吐出一陣火焰，將飲水與糧食燒盡，無法充餓止渴，痛苦不堪。」

此皆因在世慳貪、惡口所招致的果報，且壽命又長！奉勸各位，人生在世，宜多布施，少惡口，勿惡語傷人，不亂發脾氣，瞋恨心勿太重，常修慈悲心，與人廣結善緣，則日後福報無量，願以此道理與大家共勉。阿彌陀佛！

### 善語惡言

善言一句助人成道；  
惡言一句斷人善根。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 開店生財之道

處處與人結善緣，處處對人慈悲親切，  
自然開店不愁沒錢賺，沒生意囉！

我們每一個人，都曾經向店舖或百貨公司購物，如果只購買少許物品，或只看買不買，都會遭受到店員惡臉相向，或對客戶講話不客氣，像這樣的商店，所經營的生意，一定不佳。

因店主時常與人結惡緣，常給顧客不好的印象，相信這種店舖，我們以後也不屑去光顧。開商店的人，對顧客要親切，服務態度要謙虛，時時與人結善緣，如此生意才能發達。我們皆知日本的店舖、百貨公司，縱使你只向他購買一針一線，他們都會對你客氣又禮貌。

昔日師父未出家時，常到日本營商，每次到商店購物時，雖只向他們買一件小物品，店員也會對你很恭敬地鞠躬九十度道謝，著實令人感動。

師父每次從日本回國時，皆會購物回來餽贈親友，有時到了百貨公司購物，挑選很久，買不到合適的東西，當要走出門口時，店員都會向你道歉，很禮貌的說：「親愛的顧客啊！真對不起，讓你花費時間，仍找不到合適的東西，日後如有合適的物品，麻煩你再度光臨。」聽到這句話，自己覺得很難為情，又甚感動，欲走出大門，頗覺不好意思，自然就隨便買點東西，以表示我們的歉意。

一家商店，如顧客向他購買一點小東西，就能如此禮貌客氣地對待顧客，日後客戶欲購買大宗物品，定會再度光顧，商店營

業額自然日益增大。日本任何一家店舖，對待客人，無論你是否有向他購買東西，或買的東西多寡，一向對待顧客都很客氣、親切，態度甚佳，欲再購物，無論大小宗，也都會再去向他們購買，因為日本人開店，都有一個共同的觀念，就是：「客人，是永遠的財神爺！」這個財神爺，此次沒有向你購物，是在考驗你的誠信，只要你對他親切有禮，一定會再回來光顧的。

反觀國內百貨公司及商店的櫃台小姐，如把貨品翻來覆去，又沒有買成，就板著臉孔，對你說話即不客氣。勸告各位開店營商者，做生意不可太現實，否則開店，永遠不會賺錢，客戶不會入門。

應知客戶入門，雖購買不多或無購買任何物品，但是你卻對他很客氣、親切，他會受感動，覺得這家商店，對人很和氣有禮，下次會再光臨，並且將來還會介紹更多親友來購買。我們知道，每個客戶的親友，至少都超過二百人以上，如果你對一個人服務有禮親切，應知你當下就已擁有二百個客戶。所以營商者必須瞭解一個道理：「處處與人結善緣，處處對人慈悲親切。」自然開店不愁沒錢賺，沒生意囉！

營商者首要注重售後服務品質，因售後服務重於售前銷售，不可因貨一出門就概不負責，賺到了錢，就忽略了售後服務而不予理會，這樣客戶日後不會再上門購物的，一定要重視售後的服務，如此客人才會介紹更多的客人來購物。

處於今日商業競爭的年代，我們應以親切的服務態度，來取勝於人，如此營商，方能成功，日後生意賺錢，還要多行善事，多積功德，再加上你的親切周到的服務，相信營商必定大利大發，祝福大家。阿彌陀佛！



## 三件古董

「享福即是消福」，我們能夠惜福、惜緣，  
即是儲蓄我們的福氣，日後福報才會大。

唐朝有一位高僧「一修禪師」，他有一位弟子叫足離將軍，帶領千軍萬馬。一天，這位將軍請師父一修禪師到家中奉茶，他將家中所收藏的古董，一件一件地拿出來展示，詢問著禪師的看法，一修禪師即回答他道：「很好，很美麗，這些古董很有價值。我亦有三件古董，這三件古董皆很珍貴，歷史也很悠久，第一件古董是盤古用以開天闢地的石；第二件是歷朝忠心大臣吃飯用的碗；第三件是歷代高僧所用的拐杖，你如果能夠珍藏這三件寶貝，那將更好。」這位將軍聽了一修禪師所說的話，非常歡喜，就向師父說：「謝謝師父，這三件古董總共價值多少呢？」一修禪師即說道：「不需多少錢，每件物品只要一千兩銀子就好。」這位將軍，雖然心痛，但覺得這三件古董很有價值，就用三千兩銀子，也要將它們買回來，因此就叫在旁的侍衛，隨著一修禪師來到佛堂，要取回古董。

一修禪師回到寺中，即對弟子們道：「將門外一塊阻擋門扉的石頭，還有那個狗吃飯的碗，以及用十錢買來的那支拐杖，拿給將軍的侍衛取回交差。」這位將軍的侍衛，將這三件物品拿給將軍看，並說其來歷，此時將軍非常的忿怒，直奔寺廟，欲找禪師理論，說禪師在騙他，這位禪師即用很慈悲口氣說道：「啊！將軍呀！我們目前百姓正值飢荒的時候，每戶人家，三餐不繼，難以度日，將軍還有心在那裡欣賞古董，完全不顧及百姓們的飢

餓，我已將你的三千兩銀子，拿去救濟貧民，替你作功德，相信這價值，將終身受用不盡，比起你所珍藏的古董還可貴。」將軍聽了禪師一番開示之後，慚愧之餘，更欽佩禪師的智慧與慈悲。

由這段歷史典故，我們可以了解一個道理，現代有錢的富貴人家，往往追求物質上的享受，花費很多的金錢來裝身打扮，花大錢吃山珍海味，往往一餐下來，花費幾萬元，一件衣服動輒上萬元，一輛汽車幾百萬買下，一棟房子花費幾千萬，用盡很多的錢，來享受奢侈的物質生活。如果這些有錢人，肯撥出一點錢來救濟貧民，來作有利公益的事業，不是能救濟更多人，造福社會，使貧苦者皆得安樂嗎？

但是偏有一些人，生時一毛不拔，到死後卻萬般帶不去，只換來無量的罪業回去而已，這真是愚癡又可悲的人生。所以我們每個人，尤其有錢的人家，依自己的能力所及，對於物質的生活，不要過於享受，人云：「享福即是消福。」我們能夠惜福、惜緣，即是儲蓄我們的福氣，日後福報才會大，不可以為現在有錢，就花費用盡，應該常思我們的周圍尚有很多貧困的人，正過著三餐不繼，甚至貧病交加的生活，伸出你慈愛的雙手吧！發揮慈悲的心，時常記得去關懷那些貧苦的人，只要捐獻一點錢，就可以作很大的功德，救助許多的人，這才是有意義的人生。



## 佛教的企業觀

有施才有得，多施多得，少施少得。人生真正的成功與喜悅是來自於懂得時常關懷別人、幫助別人，同時也讓自己得到快樂、幸福。

個人認為一個真正成功的企業家，不應以其企業規模、或擁有的財富權勢之多寡來論定，而應是以其所具備的高尚的人格素養，並且對國家、社會的貢獻程度等層面來評定。往往有人會誤認為擁有較高的學歷、地位、財勢與權力，即是一個成功的人，其實不然；如果他們總以這些美名財勢來炫耀於人，卻不知道時時調伏貢高我慢心態或常行善德，縱使擁有再多的名利，也是枉然。真正成功的企業家在他們事業穩定之後，均能抱持「取之於社會，用之於社會」的回饋精神，來推動社會公益事業，這就是最好的明證。

現代社會人心道德普遍低落，多自私自利，不懂得尊重別人財產及生命的安全，缺乏愛心、公德心，凡事以自我為中心，「只要我喜歡，有什麼不可以。」這可由道路交通的混亂、公共場所的喧嘩、上下車爭先恐後、不守秩序、不守法、貪污、販賣毒品、走私、亂倫、勒索、綁架…等層出不窮的亂象見出端倪。

台灣經濟突飛猛進，的確是一項奇蹟，一旦社會道德無法與經濟維持均衡的發展，不久的將來，將印證佛家所說的「因果絲毫不爽」。台灣俗語：「人若不照天理來，天就不照甲子走。」「人心可以改變氣候」，人心所散發出來的善

惡之氣，的確可以改造宇宙物理變化的事理！我等當慎加思索，隨時警惕。

看看外國百年企業比比皆是，反觀國內五十年以上的企業則寥寥無幾，這之間的差距與勞資雙方的心態問題很有關係，國外很多企業經營者與員工之間，很能互相體諒關懷，並時時以「感恩心」來感激對方，彼此分享成果，這當是延續企業命脈的主要關鍵；反觀國內企業界，勞資糾紛、罷工事件：實在屢見不鮮，這種現象即基於彼此的「私利」、「短視」。如果上自老闆下至員工，彼此皆能心存「感恩」，老闆因今日的成就而感恩員工的付出，員工亦能感恩公司栽培照顧之情，以公司為依歸，同甘共苦利益共享，相信勞資問題一定會減少許多。一個人即使擁有一切，未必能擁有真正的快樂，只有能把自己所擁有的成就分享給別人，人生才能擁有真正的幸福與快樂。

佛家常說：「富貴來自於布施」、「有施才有得，多施多得，少施少得。」、「人有善願，天必從之。」我們不要輕易忽視他人的存在及利益的分享，社會上尚有很多需要援助的眾生，我們應多加關注，並多參與公益團體活動，使他們更有助力，由於大家的發心，能讓更多的眾生心靈得到解脫與安慰，這就是行善菩薩道！今日種福田，未來必得善果，一個企業家如果能在企業穩固或擁有財富之餘，回饋國家、社會，他不但是真正的成功者，同時也擁有快樂的人生。當今的社會裡，人一味追求名利、地位而不擇手段，卻長期在「求不得苦」的壓力下，導致神識失常。因此，人不可只為自己著想，而應以多數人利益考量。



## 賭博之害

禍福無門，惟人自招。

俗話說：「萬惡淫為首，百善孝為先。」萬惡之中邪淫居首，其次應屬賭博。大家都知道賭博不是件好事，但喜歡賭博的人仍比比皆是，明知終日沈迷賭博會導致身敗名裂，家破人亡，那些賭徒依然不惜一賭，為什麼？或許賭博可讓他們得到短暫的利益和自我挑戰的刺激吧！賭贏的人不想罷手，因為他們相信自己會好運連連；賭輸的人心想自己必定會時來運轉，轉輸為贏，以致愈陷愈深，終至無法自拔。從古至今，所有的賭徒有朝一日終究遭受悲慘命運，賭博不但造成精神及財產的損失，對社會治安也會造成很大的危害，如報紙上經常報導有關沈迷賭博而釀成朋友反目成仇、夫妻失和、妻離子散、作姦犯科、殺人放火…等，悲劇就是最好的印證。

奉勸沈迷於賭博及玩大家樂的朋友不要再執迷不悟，為了自己的一句話：「驕矜無功，懺悔滅罪。」蓋世功勞抵不過一個「矜」字；彌天罪過，抵不過一個「悔」字，可見只要能誠心懺悔，將不失為一個有用的人。

人心的善惡將影響整個國家社會的運勢，二十世紀以來科技發達，帶給國人物質上無限的享受，也使國人因過度享受而不知惜福。「福」代表吉祥，它是來自內心的善念，家庭中父慈子孝，社會上人人守份、誠實勤儉、遵守法律、維護道德、惜福行善：家庭、社會、國家自然一片祥和。

台灣經濟進步，民生樂利，除了少數特殊狀況和作惡多端的人之外，相信大家都有福報，千萬不要「人在福中不知福」。我們要安居樂業，就要知足、團結、自強，福報才能持久，否則一旦傾家蕩產才知亡羊補牢，悔之已晚。

目前社會上有很多慈善團體從事利益社會大眾的事，譬如：創辦慈善醫院、育幼院、孤兒院、老人院、更生院…等都很需要善心人士慈悲喜捨加入這份愛心的行列，平時應多做救世濟貧的福德善事，如果繼續沈迷賭博，造業太多將會災禍臨頭，「禍福無門，惟人自招。」奉勸沈迷賭博者能「即時覺醒，回頭是岸」，未來的人生必然充滿光明幸福。

### 滿足

控制你的慾望，減少你的需求，  
過著粗食淡飯的簡樸生活，你將會發現滿足！

— 常律法師 清涼法語 —





## 真假人情味

真正的人情味，是表現在日常理性、守法的行為上。

我常去美國，發現一個頗發人省思的問題。我們常以為外國人比較沒有人情味，但是此行我卻發現外國的人情味是「真正的人情味」，不是「假意的人情味」，怎麼說呢？我們人情味是講關係、無理性、不合理、不守法的人情味，而外國則是合理性、守法的人情味，所以像美國、日本，其實他們的人情味是相當濃厚的，因此連帶他們的社會公德心也表現良好。反觀我們現代人的人情味反而不如農業社會，現在我們所謂的人情味是反映在朋友或有利害關係的人身上，對素昧平生的人大多不會產生人情味。

例如：我們若去公家機關辦事，有親朋好友在那兒上班，處理事情一定相當有效率，反之，也許會受到百般刁難的待遇。我曾到國外公家機關洽公，他們不但服務親切、態度禮貌，而且辦事效率極高，讓人很感動。

另外有一現象亦可顯示真假人情味。我在國外曾親眼目睹意外事件發生，旁邊的路人見義勇為，馬上施以援手；同樣的事件若發生在我國，以現代人多一事不如少一事的心態，又有幾個人願意去幫助？不但如此，連肇事者都逃逸無蹤，又有何道德可言？再以乘公車、火車為例，只要車子一到，馬上爭先恐後，置老弱婦孺於不顧，而國外不論坐車、買票、洽公都排隊，每個人都守規矩且禮讓，而車子前面也預留一些座位，標示給老弱婦孺乘坐，相當有人情味。

類似的例子很多，總之外國人做事較守規則，他們的人情味是表現在日常理性、守法的行為上，所以我們常認為他們做事一板一眼、不講人情，其實這是一種錯覺，因為國人辦事一向不守法、套人事、講關係，即使是違法、不合理的事情，只要有人事關係一樣行得通。因此往往造成大多數人的不方便，更嚴重者還會妨害社會治安，我們如果任這種不理性、不守法的人情味繼續發展，社會就永難達到安定、和祥的景象。奉勸大家都能奉公守法，切勿任意濫用「假意的人情味」來妨害別人的自由與方便，讓「真正的人情味」得以發揮，社會得以步上秩序和諧的軌道，才是全民之福！



### 人情味

真正的人情味，是表現在理性守法之上。

### 奉獻

就因生命實短，才更應該把握可貴的生命，  
對眾生作最可貴的奉獻。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 勸人的諺語

俗語有很多勸人的名言，在此提供一些格言、諺語來與大家共勉之：

- (一) 萬事不由人計較，一身都是命安排。
- (二) 有錢有酒多兄弟，急難何曾見一人。
- (三) 畫虎畫皮難畫骨，知人知面不知心。
- (四) 逢人且說三分話，未可全拋一片心。
- (五) 是非只為多開口，煩惱皆因強出頭。
- (六) 枯木逢春猶再發，人無兩度再少年。
- (七) 貧居鬧市無人問，富在深山有遠親。
- (八) 人惡人怕天不怕，人善人欺天不欺。
- (九) 黃河尚有澄清日，豈可人無得運時。
- (十) 十年寒窗無人問，一舉成名天下知。
- (十一) 忠言逆耳利於行，良藥苦口利於病。
- (十二) 平生只會量人短，何不回頭把自量。
- (十三) 利刃割體痕易合，惡語傷人恨難消。
- (十四) 父子和而家不退，兄弟和而家不分。
- (十五) 人生何處不相逢，人無笑臉休開店。
- (十六) 十年河東轉河西，莫笑窮人穿破衣。
- (十七) 白日不做虧心事，夜半不怕人敲門。
- (十八) 休將我語同他語，未必他心似我心。
- (十九) 防人之心不可無，欺人之心不可有。

- (二十) 偶然犯事叫做錯，存心犯法叫做惡。
- (二一) 多藝多思藝不精，專精一藝可成名。
- (二二) 金憑火煉方知色，人與財交便見心。
- (二三) 萬丈高樓從地起，英雄何論出身低。
- (二四) 勸君莫打枝頭鳥，子在巢中望母歸。
- (二五) 人無千日安，花無百日紅。
- (二六) 待有餘而濟人，得無濟人之日。
- (二七) 來說是非者，便是是非人。
- (二八) 待有閒而讀書，必無讀書之時。
- (二九) 賢婦令夫貴，惡婦令夫敗。
- (三十) 天時不如地利，地利不如人和。
- (三一) 不怕人不請，只怕藝不精。
- (三二) 聽婦言乖骨肉，豈是大丈夫。
- (三三) 寧吃少年苦，不愛老來貧。
- (三四) 娶媳求賢女，不計嫁妝少。
- (三五) 天下無難事，只怕有心人。
- (三六) 見富貴巴結，人格最可恥。
- (三七) 打人別打臉，罵人別揭短。
- (三八) 見貧而作驕態，人格卑賤無恥。
- (三九) 只可他無情，不可我無義。
- (四十) 巧言不如真道，有理不在高聲。
- (四一) 好事不出門，惡事傳千里。
- (四二) 君子不羞當面，交友不念舊惡。



- (四三) 你敬人一尺，人敬你一丈。
- (四四) 明人不做暗事，是非難逃眾口。
- (四五) 吃得苦中苦，方為人上人。
- (四六) 與小人談心事，話到嘴邊留半句。
- (四七) 在家不欺人，出外人不欺。
- (四八) 莫聽片面之詞，明辨是非曲直。
- (四九) 只要滿腹才藝，不怕運不來。
- (五十) 君子三日不讀書，居家飲食亦無味。
- (五一) 欲得驚人藝，須下苦功夫。
- (五二) 只要自家上進，那怕人家看輕。
- (五三) 靠人都是假的，跌倒自己爬起。
- (五四) 有理走遍天下，無理寸步難行。
- (五五) 受欺不告狀，飢餓不作賊。
- (五六) 遠親不如近鄰，近鄰不如對門。
- (五七) 買衣衫看袖，娶妻子看舅。
- (五八) 君子之心公而恕，小人之心私而刻。
- (五九) 寧可與千人好，不可與一人結仇。
- (六十) 站得遠，望得清；牆有風，壁有耳。
- (六一) 寧可不識字，不可不識人。
- (六二) 兒不嫌母醜，犬不厭家貧。
- (六三) 飯後走百步，勝過開藥舖。
- (六四) 堂堂六尺之軀，勿聽三寸之舌。
- (六五) 親戚不共財，共財斷往來。



- (六六) 逢人便稱知己，此人不可深交。
- (六七) 江湖一點訣，不對妻兒說。
- (六八) 事若不適宜，不輕易答應。
- (六九) 說人缺點便是惡，力量小切勿負重。
- (七十) 事不宜忙，忙中有錯。
- (七一) 紛擾之地，不可進入。
- (七二) 相識滿天下，知心有幾人。
- (七三) 見色起淫心，報在妻女身。

以上幾句勸人俗語，與大家共勉，願大家福慧增長，阿彌陀佛！

---

### 解脫與苦惱

有情眾生，具足一切苦惱，  
亦往往因苦惱而造業，  
必需仰賴著佛法的滋潤，  
方能斷除苦惱以求解脫。

-- 常律法師 清涼法語 --

---



## 輪迴

失去自由，才知自由可貴；失去生命，才知生命寶貴。

**有** 很多人請示師父，人真的有過去世的輪迴嗎？師父說：現世就有輪迴。

以前越共與美國戰爭時，美國戰敗，於是越南有一些難民、華僑企圖逃亡到香港、泰國，但不幸中途有些人不堪遠途跋涉而喪生；有些則搭乘船舶，欲飄洋過海地流亡至其他各國。那時有很多海上難民，在航行途中，有的船隻不幸遭船難而沈入海裡；有的船隻卻遭海盜洗劫、掠奪，以致許多無辜難民喪失性命；另有些華僑則歷經千辛萬苦，翻山越嶺地經由泰國飛抵達香港登機逃難；有的人即直接由香港移民至美國、加拿大。

當問起這些歷經滄桑的難民、華僑們，逃離了越共暴政的鐵幕生活而奔向自由國家所面臨九死一生的感受是什麼？他們第一句話就回答說：「哎呀！我們終於解脫、自由了！猶如重獲生命一般。」所以，這些難民華僑獲得生命的再生，猶如由一個痛不欲生的苦難人生轉向自由光明、幸福快樂的人生，就如同生命重新再活過一般的喜悅，這是每個難民心中的共同感受。在他們逃離了戰禍連線，殘暴不仁的共產國家，踏上自由民主國家的國土時，那種奔向自由懷抱，讓生命再度燃起光芒、希望，就如同他們所說的重新活過一般。

過去難民們在共產國家所過的那種悲慘生活，所受的那種苦厄，就好像是前世所發生的事，因此，當他們踏入自由的國



家，享受著自由的生活，過著歡悅的日子時，他們深深的感覺到生命的重生猶如前世的輪迴，所以人世間不是沒有輪迴，我們平常所面臨的處境及遭遇就像是在輪迴。若以前世、今生而論，有的前世過得很貧困，而今生卻因福而過得較幸福，就是生死輪轉，重生再來，也就是所謂的輪迴、再生。

所以人從一個生活困厄的國家移向另一個富裕安樂的國家生活，就像是再重新活過，再一次的輪迴。因此輪迴不是死後才有，現今就有，所以我們平時就要多作些善事，種些福田，積些功德，如此在人生遭遇災難時，才能逢凶化吉，逃過劫難，獲得自由和平的幸福人生，過著歡樂喜悅的日子。以此與大家共同勉勵，阿彌陀佛！

### 透視

當我們透視了生老病死的真相，  
方能體悟世上的快樂都是短暫無常痛苦的。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 一切動物皆有佛性

眾生具佛性，不應予殺食；長養慈悲心，放生不殺生，  
吃素真放生，健康又長壽；福報直到老，死後生天堂。

**動**物與人一樣，有倫常的表現，古人的五常詩云：「烏鴉反哺，仁也。鹿得草而成群，蟻得食而共住，義也。雁成行而飛，蜂有君臣之別，禮也。雀巢低而知風，蛙聲鬧而知雨，智也。飛燕非時而不至，天未亮則雞不鳴，信也。」山禽草蟲，尚知五常之理，何況是人類，故知萬物與人並無分別！

石門鄉之十八王公，香火鼎盛，禮拜的人很多。聽說過去有十七個生意人，遇到海難，死於海邊，隨行的狗，守護著漂浮於岸上的屍體，徘徊不去，鄉民正為這十七個人埋葬時，這隻狗竟然衝入棺內，鄉人將牠牽出，又自己再衝進去，如此反覆幾次後，鄉人無奈，只好將十七個人與狗一起埋葬，這樣為主人盡忠的狗，人有時還真是比不上啊！

過去有一個人，騎馬趕路，在樹下休息，朦朧睡去。醒來，因急於趕路，竟忘了帶走置於樹下的財物，只見他隨行的狗，在他面前不住地狂吠，不讓他離開，主人因急於趕路，氣憤這隻狗的阻攔，便拿起槍來，射擊牠的狗，直到雙腿流血，這隻狗才移開。途中，當主人發現他隨身的財物不在身邊，才趕緊回到那棵樹下，竟看到他的狗，拖著流血的雙腳，在樹下守護著財物，直到見到主人，才喘了最後一口氣而死去。主人深感這隻狗的忠義便為牠埋葬，並立一墓碑，刻上「義犬之冢」。

有一行船人，在海中，船竟然破洞，驚慌之際，忽然看到一隻大海龜，便爬到海龜身上，游至海岸而得救，當其回過神來，定神一看，發現大海龜的身上，刻著一個「佛」字，他才恍然大悟，原來這是他年少時所放生的海龜。故知，水族亦能知恩圖報，跟人是沒啥差別的。

二十年前，報上曾登載，在三民鄉，一位當地的工人，養著一隻母羊，用長繩將牠繫於路邊吃草，羊於馬路邊行走吃著草，忽然看到一輛卡車駛來，便閃至路邊，這同時牠發現綁著小羊的繩索卻還拖在路中，牠便迅速地用腳將繩索踢到路旁，以防車子絆倒而發生危險。所以羊不但知跪乳之恩，更有應變的智慧，人類怎忍心加以傷害取食？

豬，一般皆被認定為是愚笨、骯髒的，但是民國七十四年四月，報上刊有「豬哥救主」的事，卻可改變人們的看法。在台南縣麻豆鎮，一位青年，叫做劉明輝，繼承他父親的職業，養豬為生。一日，用三輪車載著豬哥往楠梓配種，路上與其他車相撞，車子當場損壞，人倒於路邊，昏迷不醒，豬則被彈到遠處；此時，豬哥發現主人受傷，即循原路，回到主人家門前，嗚嗚地鳴叫，家人看到豬哥突然回到家中，便知道他兒子必定出事，循路而出，果然看到他的兒子受傷倒於路邊，便趕緊送去急救。如此，我們還會認為豬是愚笨、不知報恩嗎？

從前基隆的一個戲班，要坐船到外島演出，其中一位成員，穿著新衣，正要上船出發，他所養的一隻猴子，忽然用爪子，抓破他的新衣，他大聲的制止，也無法控制，同伴便勸他趕快回去換件衣服，他非常懊惱憤怒，來不及換衣，船就已經起程。



船出航沒多久，即遇到大風雨，全船沉沒，船上無倖免。養猴的人逃過此劫，才知道他養的猴子抓破他的衣服，實是為了要救他。所以動物的靈性，是完全與人相同的，只因業報生為禽獸，不能說話、表達情感，然而觀察牠們忠義救主的智慧，知恩報恩的行為，身為「高等動物」的我們，若還不能知恩報恩，豈不「禽獸不如」！

這些動物，有如此知恩報恩的智慧、明曉五倫道理的靈性，人類豈忍心去殺害、吞食？我們應伸出慈悲的手來保護牠們才是，切勿因口腹的貪欲而殺害眾生。欲長養慈悲心，萬不可再殺生，如此才能健康、長壽。



### 善待眾生

所有眾生都害怕死亡與刑罰，  
故應善待眾生如善待自己，切勿加以殺害！

-- 常律法師 清涼法語 --



## 念佛解脫現世苦

若眾生欲生彼國，雖不能大精進禪定，盡持經戒，要常作善；得往生彼佛國土。

**學** 佛要先修心，《無量壽經》云：「若有眾生欲生彼國，雖不能大精進禪定，盡持經戒，要常作善。所謂：不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不綺語、不惡口、不兩舌、不貪、不瞋、不癡。如是晝夜思維極樂世界阿彌陀佛。種種功德、種種莊嚴、至心皈依、頂禮供養。是人臨終，不驚不怖，心不顛倒，即得往生彼佛國土。」

若眾生發願往生極樂淨土，雖無法精進禪定，修行經戒，但只要一心行善念佛，即得往生彼佛國土。所謂行善即是修十善業：

- 一、不殺生：不殺畜生、動物。
- 二、不偷盜：不偷取他人財物。
- 三、不邪淫：不行夫妻外之不正當關係。
- 四、不妄語：不虛言誑人。
- 五、不綺語：不花言巧語。
- 六、不惡口：不詛咒惡言罵人。
- 七、不兩舌：不搬弄是非。
- 八、不貪心：不貪人財物。
- 九、不瞋：不忿怒。
- 十、不癡：不愚癡無明，撥無因果，能分辨是非善惡。

若能依此行十善業，並常憶念極樂世界阿彌陀佛種種功德莊嚴相，至心皈依、頂禮、供養阿彌陀佛，且一心繫佛，憶念



無間，則此人臨命終自然不受驚嚇、恐怖，心亦不顛倒，無所罣礙，必定往生西方淨土。

有的人整天講修行，但內心卻希望財源滾滾、嬌妻美眷、子孝孫賢、事業鴻圖大展、財色名利俱全。然而為滿足這些慾望，生生世世窮追不捨；為達目的而忘失公理正義，不分正邪，違背道德，盲目地追求名利、富貴及美色，這都是因貪求無厭而遭業障干擾，導致正邪不分。以錢財而言，雖是人之所好，但經上如是說，錢財本為盜賊、水災、火災、政府、不肖子孫五家所共有，所以財物是無法恆久持有，有朝一日也會被五家所侵占敗散。

錢財本是為我們所用，非我們所有，然不義之財來得容易，去得更快，不會使人長久保有，故世間所有的一切，如美色、權勢、地位、名利、親情及財物都是虛幻不實的，我們還不儘速借這個四大假合的肉體，好好的修佛啟慧，尚沉迷住在龜殼夢中爭執、追逐什麼呢？愚癡的眾生因業緣果報生於娑婆世界，因此就免不了受生老病死、愛別離、求不得、怨憎會、五陰熾盛等八苦的煎熬。所以我們應體悟這個道理，精進念佛修行，布施修福，專心一念，直往西方淨土，如此才不墮入生死苦海中。

願佛菩薩加被每個人解脫諸苦，修心養性，專心念佛，共乘慈航同往西方極樂淨土國，永斷生死輪迴之苦。阿彌陀佛！

## 女人美貌又富貴的因素

相由心生，命由心造；心生一念，命造一時。  
富貴貧賤，美妙醜陋；因果分明，由此所定。

**在** 人一生當中，外表的美醜往往會影響一生的命運和遭遇。有的人靠一張美麗的臉蛋兒吃飯，例如：電影明星，他們大都是靠著漂亮的面貌與身材，輕易得到很多影迷、歌迷崇拜，為他們瘋狂。但是有的人雖然貌美卻是紅顏薄命，有的女人嫁了不好的先生、遇人不淑、為環境所迫，墮落紅塵、花街柳巷，受人糟蹋，過著卑賤痛苦的一生。

更讓人奇怪的是，外表長得很醜，其貌不揚，身材矮小，俗不可耐，卻是一生享受榮華富貴不盡。最不幸又令人可憐的是長得難看，其醜無比，而且一生過著貧病交迫、地位卑微、苦惱度日的人。甚至，有的父母智慧平凡，他們所生的兒女卻是智慧高超，富於才智；有的外表貌美的父母，偏偏他們的兒女外貌醜陋；有的心性慈悲的父母，他們的兒女卻生性殘酷，甚至同父母所生的兄弟姊妹相貌不同，美醜、聰明、愚癡亦有所差別，脾氣心地也不一樣，為何同樣的人，在這個世間卻有不同的命運與面貌呢？

佛陀在講經說法時，有一位女眾弟子問佛陀四種問題：「(1)為何有的女人長得美貌卻很貧窮；(2)為何有的長得醜陋卻很富貴；(3)為何有的長相很醜陋又貧窮；(4)為何有的女人長相貌美又富貴？」佛陀分析四種因果的道理說：

(一) 女人此生貌美卻貧窮：因前世為人性情柔和，無瞋



怒心，仁心愛物，不殺生，故此生貌美；但因生性慳貪，不喜布施，吝於助人，此生當受貧窮、資財短缺之報。

(二) 女人此生貌醜卻富貴：因前世為人脾氣暴躁，瞋恨心重，因業力感召，故此世貌醜；但因前世樂善好施，救濟貧困，常助人困苦，故此世當得富貴之果報。

(三) 女人此生貌醜又貧窮：因前世為人瞋恨心重，生性暴躁，又慳貪不肯布施修福，不願助人，故此生當得長相醜陋又貧窮之果報。

(四) 女人此生貌美又富貴：前世為人心性慈悲，仁心愛物，敬重一切人，恭敬三寶及師長，孝順父母，樂善好施，慷慨仁慈，此世當得相貌莊嚴美麗及富貴之果報。

佛陀開示四種情形，就可了解人生的命運，貧窮、富貴、美醜、智慧、愚癡，種種因果的差別，皆由於我們過去世所造的惡業、善業所顯現而來，以佛教來講就是因果定律。

娑婆世界的眾生，善惡不同，苦樂參半，卻可由智慧的提升和心性開悟，進一步昇華心靈更趨於祥和。而依據「相由心生，命由心改」的道理，不斷的行善布施，利益眾生，止惡向善，讓我們的外相由惡轉善，由醜轉美，由病苦轉健康，由夭折轉長壽，由貧窮轉為富貴之命，願以此與大家共勉。阿彌陀佛！

## 輪迴生死淚

生來死去最悲哀，六道輪迴轉去來，白骨堆積如山滿，  
去了胞胎又投胎，人生人死不停留，幽魂渺渺嘆無休，  
腳北頭南人不死，怎肯家鄉逆水流。

有一天，佛陀在舍衛國祇樹給孤獨園向弟子們開示：「眾生從無始生死以來，生生世世長夜輪轉，不知諸苦之根本。諸弟子，你們認為恆河的流水及四大海的海水多呢？還是眾生生世世長夜輪迴生死所流的眼淚多？」

弟子們稟告之：「眾生經年累世生死輪轉，長夜漫漫所流之淚水，比恆河流水及四大海之海水還要多。」

佛云：「善哉！善哉！是也，芸芸眾生經累世生死輪轉所流下的眼淚之所以多得不可計量，皆因眾生無量世以來，所喪失的家屬親友產業財物無數，然無一位不為其所失而淚流四海。而汝等眾生死後長眠於墓塚，體內所流的血水及墮地獄、餓鬼、畜生三惡道所泣之淚水亦無量無邊。眾弟子！你們從無始生死以來，輪迴至今，身上所流的血和淚，甚多無量啊！」

佛繼續詢問弟子：「我們這色相可經常保持這麼健全美滿嗎？還是無常呢？」

弟子稟佛曰：「世尊！世間的色相乃至一切事物都是無常多變的，無法永久保有本來面目。」

佛再問之：「若能體悟無常，那麼無常苦不苦呢？」

弟子答之：「苦啊！世尊，無常甚苦！」

佛再告誡弟子：「無常是苦，無常是瞬息萬變的法門，所



以我們若是有智慧、有修行，還能執著我相，追求欲望嗎？」

弟子稟之：「不能也，不可執著我們及天地萬物，甚至色身、欲望、行為、意識等，亦復如是。」

「眾弟子！你們及聖賢皆該如是見。有這種智慧及正知正見，才能放下無常，停止生、老、病、死的來去遷流，解脫悲憂苦惱的束縛，截斷生死洪流，橫渡無邊苦海。」諸弟子等聞佛所說無不歡喜信受，精進修行，以求斷生死苦海，得證佛果。

《阿含經》云：「生來死去最悲哀，六道輪迴轉去來，白骨堆積如山海，去了胞胎又投胎，人生人死不停留，幽魂渺渺嘆無休。」人無量時劫，千死萬生是最悲哀、最痛苦的事。而人生六道輪迴流轉，一下子墮入地獄、餓鬼、畜生；一會兒升天或轉世為人，永遠在三界的火宅受苦，生生世世所堆積的屍骨多如山，這世去了胞胎，來世又投做新胎，心生人死，生生死死無法停留，無法滯轉，亦無法恆常不變，每一世的幽魂飄渺，哀怒悲嘆輪迴不休止。人雖知生死不斷，然而知道要精進修行的又有幾人呢？

所以，在此願大家都能了解，我們無量時劫以來，經年累世、生死業轉流下的淚水比恆河、海水還要多。而經輪迴轉世至今，歷經了好幾千億的世間，受苦連綿，故我們應把握今世短暫的光陰，藉假修真、修身、修心、修道，諸惡莫作，眾善奉行。所謂：「三界無安，猶如火宅，欲求出路，急修佛法。」所以，有時間多念佛拜懺修身養性，自然罪業消殞，災難免除，出脫六道輪迴，往生西方淨土。阿彌陀佛！

## 如何改變命運

時時行善，並積極勤勞的工作，則可以變惡命成為福命。

**時**常有人埋怨自己的命運坎坷，為何諸事不如意，為何如此行善，尚得遭受各種的災難及病痛，難道神佛無感應？為善無好報？此中著實存有許多人生問題困擾著我們。佛法有云：「一飲一啄，皆由前定。」既為人，則一生之禍福皆有其因果，何時發跡或失敗、婚姻好壞、子孫賢淑抑不肖、身體疾病、壽命長短似有定數，君不見有人一生勞碌奔波，卻孤貧可憐；而有人清閒卻安享一生。

然而佛法非教人如此向命運屈服低頭，命雖然天生由前世因果所定，但是後天的命運可以改變，可靠著自己去改造，只要一生好好為善，我們的命運即可改變。只有在什麼情形之下，不能改變命運——就是一生從不為善亦不為惡，則命數一定不變的。譬如你今天去救人一命，則明天你的命局將變為吉祥；若今日去殺人一命，則明天的命數即變為凶惡之象。如多年前搶劫銀行的大盜李師科，若不去搶銀行，也不會被判死刑；那些槍擊要犯如果不去搶劫勒索害人，也不會被抓去槍決，所以命運好壞，完全靠自己改造。

但人應如何改造自己既定之命數？當然是時時行善、去惡向善，並積極勤勞的工作，然而有很多人確實做了很多善事，非但無法改造命運，反而遭受災禍連連，不能改變為吉祥之命，此理何在？譬如有一個人十年前欠人十萬元，十年後此人發了財，結果他卻沒拿十萬元去還人家，縱使此人多麼富



有，終其一生，總有一天會遇到欠錢不還的惡報，此即因果報應的道理。換句話說，你前世曾造罪，種下惡因，雖此世行善積德，亦需承受過去所造之業報，但如能將此行善功德，迴向今世或過去世所造之惡業，現所之善業自可彌補前惡而得後福，歹命自可改造成好命。

若能再發個長期的善願更佳，如可長期救濟貧困、捐印善書、捐蓋慈善醫院、孤兒院、圖書館或設立獎學金等，對社會公益事業皆可盡一份力量去做，便能提早改命得福。人云：「人有善願，天必從之。」長期擔任義工，做利益眾生之事，日後必獲佛菩薩的加被，甚而得到很大的感應。

有關發善願、求佛菩薩庇佑之事，很多人遇有困難即求神佛庇佑，皆帶有條件，如點香時常對神佛說：「弟子某某，若能得佛菩薩庇佑達成心願，到時候將還願，如演大戲或供奉水果牲禮答謝，或添油香等如何又如何。」如此祈願決不能得到佛菩薩保佑的，如果大家都這樣祈求，而神佛都答應你，世間就無貧窮人或不幸的事件發生，那世間也就非苦海了；而佛教之因果論及古訓「善有善報，惡有惡報」之理論將被推翻，社會豈不大亂，無善惡因果報應了。

所以，我們祈求佛菩薩保佑的觀念宜昇華，且看每月有多少萬人在祈求佛菩薩庇佑，但真正能得到感應的卻很少，就是這個道理。欲求佛菩薩保佑的正確方法，宜在佛菩薩面前懺悔我們過去所做錯事及不對的行為，並發誓要每月長期行善，以求感動佛菩薩。

發願之後，就需馬上付諸行動，先做給諸佛菩薩看，不可



一味的要求佛菩薩先保佑你達成心願才去做，這樣永遠無法得到佛菩薩之感應的；因為人有災厄困難，皆是過去所做之罪業，應該受此惡報，那有不先做善事，即求佛菩薩相助，那豈無善惡因果之報應了，就算佛陀再世亦無法助你渡過難關的。佛家有言：「神通是抵不過業力的」，各人之業障各人要去承受，任何神仙活佛也無法相助，所以我們應該先做功德，消除我們的業障，再求佛菩薩庇佑，才能得到感應。

希望每個人能夠確實行善，誠心修持，去惡從善，時常懺悔罪業，長期廣做善事，利益社會群眾，關心每一個人，寬恕每一個人的過錯，如此日後必定災消病除，家庭吉祥，法喜充滿。師父在此誠心誠意祝福大家，阿彌陀佛！

### 慈悲

將每一位眾生視為己身父母兄弟，  
則能自然流露出慈悲心和感恩心。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 方便的人生

一個人能夠處處想到人家的存在，處處為了別人的方便，  
這個人就成為人人所歡迎的貴人了，  
走到哪裡都有人肯幫忙他，那麼他的人生就很方便了。

**台**灣目前社會，處處都可以看到許多人不守規矩，在公共場所不依照排隊辦事；在道路上不守交通規矩；許多人上下車，爭先恐後，不肯相讓，為了自己的方便而妨礙到別人的時間，甚至罔顧他人生命安全。現代的社會，人們往往只顧自己的方便與利益，而不顧別人的立場與權利，情況越來越嚴重，惡形惡狀，令人怵目驚心，恐懼不安！

譬如有人駕車不守交通規則、闖紅燈，完全不顧別人生命的安全，不尊重他人的生命；有的人在高速公路上駕車超速不守規則，以致發生傷亡事故，造成許多家庭的，浪費眾人的時間與金錢。這些悲慘的命運，都是為了求一己之方便。

由此，我們可以瞭解，有的人駕車只是顧及自己的立場與方便而已，殊不知如此即造下很大的罪業。現在你處處只圖自己方便，但可要知道，日後就變成大不方便囉！譬如有人為了趕時間，為了個人方便，開車不守規矩，被人咒罵：「夭壽！」說這個人「沒好報！」因許多人時常詛咒他，這個人開車總有一天會出事的。所以許多人因不守規矩而發生車禍，或重傷或成為殘廢之人，甚至犧牲了生命，到那時候就真不方便了。

為了一時的方便，而造成一生的不方便，真是一件沒有智慧的事，所以我們必須時時刻刻給人方便，遵守規矩。例如排隊時，前面的人花費很多時間在等候，有人霸道不守規矩，插隊而入，這個人必會遭人非議、臭罵。一個人常遭責罵、詛咒，那麼這個人終會遭遇不幸，因為他太自私自利，處處給人不方便，與人結惡緣，往後他的人生處處就不方便了，走到哪裡都遭人唾棄，哪會方便呢？不但得不到人家的幫忙，甚至會遭人陷害。一個人處處能夠想到人家的存在，處處為了別人的方便，這個人就成為人人所歡迎的貴人了，走到哪裡都有人肯幫忙他，那麼他的人生就很方便了，才能走得光明如意！

所以，我們想要有個方便的人生，或是極不方便的人生，端賴自己做決定。一定要有慈悲的心，方便的心，處處給人歡喜，處處給人方便，處處給人利益，犧牲自己。人說：「吃虧就是佔便宜；佔便宜就是吃虧。」如果能夠這樣想的話，相信我們一生之中，必常受人讚嘆，得到許多人的幫忙支持而充滿歡喜！如此人家歡喜，你我方便，皆大歡喜，皆大方便。若社會上處處充滿方便，必然處處喜悅祥和。

### 助人敬人

「助人者，人恆助之」「害人者，人恆害之」。  
「敬人者，人恆敬之」「謗人者，人恆謗之」

-- 常律師 清涼法語 --





## 念佛一聲，地獄釋放

禮佛一拜，滅罪河沙；念佛一聲，增福無量。

在佛陀時代，有一弟子不信神佛，但其夫人非常禮敬佛陀，修持精進，一日向丈夫說：「人命無常，何時要往生，不得而知，所以我們應該時常修積福慧，以免死後墮落於三惡道：地獄、餓鬼或畜生道。」其丈夫因無學佛向善之心，一向很懈怠，將念佛拜佛當作迷信，他的太太深怕他將來往生，會墮入地獄受苦，所以就向丈夫說：「我在門前掛一個銅鈴，每逢你要出門或回家時，一定要記住拉銅鈴一次，每拉一次，就念一聲南無佛。」他見到太太交待的那麼誠懇，就答應了，每次進出大門就拉銅鈴，並念一句南無佛。

如此數年之後，其丈夫不幸往生，因他在世沒有做善德，又不信佛，死後墮落地獄中，獄卒將他抓起，準備扔向油鍋時，因獄卒手拿銅鎗，走動時振銅環而發出聲音，宛如鈴聲一樣，他聽到鈴聲，順口就念出南無佛。閻羅王聽到這個人竟然會念佛號，以為他在世一定很尊敬佛陀，便命令獄卒們將他釋放，使其轉生為人，不再受地獄之苦。

佛經曾說：「禮佛一拜，滅罪河沙；念佛一聲，增福無量。」《地藏經》云：「有人臨命終時，念一佛號，乃至一句佛偈，或聽聞一句佛號，當不墮入三惡道中。」由此可知，念佛一聲其福報甚大、功德殊勝，可以滅罪消業無量。

但處於今日，學佛者畢竟還是有限，有福報善根的人更

少，所以，死後都墮入惡道之中。唯有在世能夠修佛、學佛、念佛的人，才能免除苦報，如果能夠時時念佛，實是很有福報的一件事。我們仔細思考，全世界將近七十二億人口，能學佛者比例甚少，在台灣可說佛教興盛，處處皆可得聞佛法，在國外就不容易聽聞佛法了，欲聞佛法者亦甚稀少，福報淺薄，可嘆可悲！在此勉勵每一個人，人生無論富貴貧賤，若能時常學佛念佛，則是一件最有福氣的事。

我們知道那些財、色、名、利、親情，有一天，眼睛一閉、兩手一伸、兩腳一蹬，一切都是虛幻不存在的，沒有一件東西是你的，沒有任何東西你可以帶得走，來空空，去也空空。

雖大眾了解此一番道理，又有誰能夠放得下、看得開呢？相信時常聽聞佛法，時常念佛、拜佛的人，心境自然較為清淨，而能放得下、看得開。你靠著念佛學佛的功德，往生之後可免墮入惡道，甚至可往生西方極樂世界，脫離六道輪迴之苦，你說是不是呢？阿彌陀佛！

### 精進修行

人生光陰如電光，生命只在呼吸間。  
若不精進勤修佛法，失卻人身實難逢。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 惡狗為慈，轉世為出家人

惡犬生性凶惡，只因心中生出尊敬出家師父的善念，即可得轉生富貴家庭的福報。人若供養禮敬師父，功德更大。

在佛陀年代，有一位長者財富無數，家中飼養一隻惡狗，喜歡咬人，一般的人都無法進入屋內。有一位出家人很聰明，有智慧而且德行頗高，這位出家人進入富貴人家乞食，剛好碰到那隻惡狗出門休息，沒有發覺出家人進入。這位富貴長者便席設素食，以供養出家比丘，此時那隻惡犬才發覺有出家人進入屋內，這隻惡犬心想：「因剛才到外面休息，沒有發覺你進來，既然今日你已進來坐好，主人又供養你素食，我沒辦法。如果你只顧自己在那裡享受美食，而沒有擲東西給我，你出門的時候，我一定要咬你一頓，然後再剝削你腹中所食之素食。」這位出家人因有神通、有德行，瞭解這隻惡犬的心念，所以，每食一口就飼養狗一口，擲美食給牠吃。這隻惡犬心中歡喜，就走向出家人面前，並且以牠的口舌舔師父的腳。

有一天，這隻狗出門，被過去曾被牠咬過的人以劍殺死，這隻狗死後，就投胎到一位長者夫人的腹中，出生後即短命死去。之後，再投胎往生到另一位長者家中，生為富貴家的小孩，這小孩長到十幾歲時，看到一位出家師父從他家門口經過，就趨前歡迎，向他頂禮，並向其父母稟告，說要拜這位師父為師，懇求父母席設美食來供養這位師父，並請師父為他授戒，以便來渡化他家中的人，然後教他誦經、修道，以報答父母養育之恩，並求父母親准予他跟師父出家修道。

這位小孩跟著師父出家修行，日夜不敢懈怠，認真學道，當他的師父入滅之後，他精進修行，終於悟道。

由這個典故我們可以瞭解，一隻惡犬本性那麼凶惡，只因牠心生尊敬出家師父的念頭，即得轉生富貴人家的功德，以此善念，再來禮敬出家師父，出家學道，將來必然得道，了脫三界苦楚，所以我們要瞭解，禮敬佛法僧三寶就有如此功德，如果能夠常供養三寶，功德將更大。雖然身為一惡犬，心中升起尊敬三寶的念頭，竟然就有如此大的功德，試問一般普通人，發一個恭敬之心、歡喜之心，來供養、尊敬、禮拜一切佛菩薩，乃至皈依出家師父，去學佛、修心養性、學做人的道理，智慧能夠增長，使我們的心性更加通達，功德福報亦大。因為我們只有從出家師父身上，才可以學到佛法，解脫人生痛苦，出離六道輪迴之苦，所以，平時遇到出家師父，應儘量禮敬他，乃至跟著師父學佛修道，使自己充滿智慧、光明，以至未來悟道成佛，你說對不對呢？阿彌陀佛！

### 一日一生

活一百歲不修福慧，不如活一天勤修佛法。

— 常律法師 清涼法語 —



## 靜定

人被誤解時，易於生氣而失去理智，並急著找人理論，  
將造下無法彌補的傷害與悔恨。

在這個社會上，有些人很喜歡說人閒話，捕風捉影，曲解事實，別人一有什麼不當的行為，就喜歡誹謗人家，增加批評。譬如有個守寡婦人，她為了紓解鬱悶，經常出外散心，結果好事之人就誤傳她可能是去外面做些不正當的事，這樣傳來傳去，就會變成漫天謠言，聽在當事人的耳裡，常會被害得不敢隨便出門，多可憐啊！今日社會，像這種被是非所困而悶悶不樂、終日懷憂喪志的人，為數實在不少，可見是非加諸於人的傷害有多重啊！

有一次，世尊和弟子走在街上，懷恨世尊的人竟然集合街上的人，故意散布許多壞話中傷世尊，弟子就向世尊提議道：「佛陀啊！我們住在這兒也沒什麼好處，不如搬到別處去弘法，這裡是非太多了。」世尊答道：「照你們的說法，我們究竟要搬去什麼地方呢？搬家不是解決的唯一辦法！一個人若受到別人的冤枉、唾罵，一定要忍耐，忍耐到別人不再冤枉、唾罵自己為止。一個開悟的人是不會受外境所轉的，如誹謗、指責、褒獎或讚嘆，都動搖不了他的心志，因為這種事情就像過境的風，很快就會過去的。」

佛陀這種對治是非的智慧，耶穌基督也有相同的看法。耶穌派十二名弟子出外傳道時，曾經這樣對他們說：「你們這些弟子，要用我的名佈教，要是為了我的名而被眾人所排斥，你



們唯有忍耐到底，這樣才有可能得救，因為城內的人必定會逼你們離開，你們要逃到哪裡去？我實在的告訴你們，以色列的城市你們還沒有辦法走遍。」由這段聖經所載的典故可以得知，一個人若是為了避開誹謗，怕被冤枉，無論跑到哪兒，都沒有一個地方是適合居住的。

在日本也曾發生一件這樣的新聞：某處有一座寺院，寺院的對面開了一家花店，店主未出嫁的女兒懷孕了，這位父親在盛怒之下追問女兒，究竟是和那個男人有的？少女害怕說出真相，於是不負責任的虛構一番說：「是和對面寺院內的和尚有的，因為他對我拉拉扯扯，誰知道我就變這樣？」父母聽了這番話，怒不可當，就跑到對面寺院找禪師理論，禪師聽了也不加辯駁，只應聲說：「是這樣的嗎？是這樣的嗎？」後來花店的女兒生了一個男孩，父母就要求寺院收養這個男孩，禪師依然面帶笑容：「是這樣嗎？是這樣嗎？」

事情傳揚開來，變成一件大新聞，每次禪師出門時，人家就用冷眼對他指指點點，當他是個野和尚，飽受侮辱輕蔑的禪師一直面無異色，一點也不在意人家對他的看法，更不管人家在他的背後說什麼難聽的話。這樣過了幾年，花店的女兒禁不住良心的責備，終於向父母吐露事情的真相，原來孩子是她和情人所生。真相大白以後，父母覺得很愧疚，就趕緊跑去對面寺院向禪師道歉，這位禪師仍是那句話：「是這樣嗎？是這樣嗎？」再多的謠言是非無損於一位有修持的智者，禪師的忍辱功夫由此可見。

我們活在世間，難免有受人誤解和指責時候，面對批評時



要多加反省，檢討自己的行為是否有引人非議或失當的地方？然後，再以行動來證明自己的清白，千萬不可跟人家理論，不可因為不實的誹謗而產生無明的煩惱，因為「謠言止於智者」。人家說：「路遙知馬力，日久見人心。」清者自清，濁者自濁；人被誤解時往往會很生氣，容易失去理智，或急著找對方理論，這樣，不僅會造成不良的後果，也會破壞人與人之間的感情，是得不償失的。

我們應該以鎮靜的態度，用智慧的心去觀察事理，不能因一點委屈就氣咻咻的，跟人計較對抗，這樣，反而會和很多人結下惡緣。倘若我們能用寬容的心，原諒那些加添我們不白之冤的人，因為他一時愚癡無明，障蔽了應有的善意。「真金不怕火煉」，若是誤解，終有水落石出的一天，一旦水清月現，侮辱的背後會有更多的讚嘆和欽佩。

所以，我們要時常懷著寬恕憐憫的心，對待那些喜歡興風作浪、滋生是非的人，讓他們有自省的機會，不再隨意造口業增加他人的痛苦，這樣，不僅可以化解人與人之間的誤會，也是轉惡因緣為善因緣最有智慧的相處之道。



## 煙草之毒害

食大蒜與吸煙草，會生出貪瞋癡三毒，  
使身體生出六種污穢，無法修身養性。

——天佛陀入城時，有兩位天魔女愛戀著世尊，來到世尊面前，欲以美色魅惑世尊。世尊即以彈指彈向二位魔女，二魔女即刻昏沈；當其清醒時，發現自己的形態竟變得雞皮鶴髮，像個極其醜陋的老太婆，頓時感到羞愧難當，狼狽逃走。惱羞成怒之際，便商量既然不能破壞佛的戒體，乾脆蘊釀二顆惡種子來破壞佛法。

第一位魔女以自己污穢的經血，撒向印度；另一位魔女則取其便溺，拋向中國。血的種子在印度成為煙草；便溺的種子於中國則變成大蒜、煙草二味一入眾生口中，即種下墮地獄之因。

吃大蒜與吸煙草，會生出貪、瞋、癡三毒，使身體生出六種污穢，無法修身養性、修定力、修淨觀、修智慧，無法修一切根本的大道，大蒜與煙草是障道之大害。抽煙、吃大蒜的人，到三寶佛殿前亦會減損功德，無法清淨念佛、學佛；而煙味傳到天上，還會觸怒天帝與諸天人，是行者修行的大忌；在人間，這二者不僅會影響佛法的流布，尤其更會昏昧人的智力，臨命終時，甚至會因而使靈性流轉於下，本來可能會往生天道，卻因煙、蒜臭氣薰天，而墮入惡道的世界。

早上抽煙會導致動脈的血行循環不能暢通，臨命終時不能見到佛的光明；中午抽煙或吃蒜頭，會阻礙靜脈的流動，在中陰身時無法見佛報身來接引；黃昏時抽煙、吃蒜頭，會阻礙動



脈上端，投生時無法見佛化身，而墮入三惡道。而且煙、蒜之惡味，本身即為諸上善人所嫌棄厭惡！

我們應戒除蔥、蒜之飲食與吸煙的壞習慣。抽煙之害著實很大，不但無法符合佛的戒律，還會使人生漸趨貧窮；死後墮入三途，色身不美，受生於骯髒污穢之地。

戒除煙草與蒜頭，應到佛前誠心懺悔，使生出慈悲、智慧之心，念佛、拜佛，如此自然會去除愚癡、不淨之心。你說是不是呢？阿彌陀佛！



### 忘卻危機

人在享樂時，就會產生貪念與執著，  
把歡樂當作永恆不止，  
而忘卻了人生無常生老病死之苦，  
當災難來臨時，就痛苦又後悔。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 妻待夫之五事

夫妻本是同林鳥，每日朝夕相處，辛苦與共，  
沒有相互體貼、忍辱的心，就難使家庭和諧快樂。

**佛**經中記載有佛陀教誨為妻者待夫之道。現今社會，夫妻間問題叢生，爭鬧、打架，弄得家不成家，嚴重影響到子女心理的成長。這些都是因為夫妻間沒有相互體貼、忍辱的心；若離了婚，更是對子女直接的創傷，造成社會許多的青少年問題。

佛陀慈悲的開示就是要讓為妻者，知道如何使丈夫得到心靈的慰藉，愉快的面對工作的挑戰與挫折，使家庭和諧安樂。佛陀為此指示了五個道理：

- 第一、丈夫在外工作回來，為妻者當出來迎接，給予鼓勵、慰藉。丈夫在外工作，難免會遇到不如意的事而煩悶、苦惱，此時為人妻者若能以笑容來迎接，並以溫柔的言語安慰、鼓勵，必能使丈夫忘卻一天的疲勞、煩惱，重新振作。
- 第二、丈夫出外工作，則當在家料理家事，準備三餐，讓家中時時保持清潔，使家人精神感到愉快、清淨。一家人是否能過得健康、快樂，全寄託在主婦身上；有健康美味的食物、清潔舒爽的環境，如此家人方能歡喜的待在家中，家才能成為心靈共同寄託的地方。



第三、為妻者不得有邪淫之心，亦不可對丈夫惡言相向，此關係到自身的人格修持及婦人的貞操。不邪淫，也就是不與夫妻以外的人發生行淫之事，夫妻二人皆應遵守此規則，應彼此忠誠相待。另外，當丈夫罵我們時，為人妻者千萬不可再回罵而惡臉相向；此為戒除瞋恨之心的妙招。佛言：「不以侵犯心，瞋心自然息。」瞋恨絕無法以瞋怒來止息，唯有一顆慈悲的心方能對治。當丈夫生氣、瞋怒之時，妻子若能保持定力，沈默以對，自然可平息怒火，如此才能保持家庭的安寧。

第四、為妻者不可私自隱藏財物。夫妻見解不同時，不可獨斷，應互相商量與尊重。家庭生活費用，應要有所預算；該買則買，該省則省，量入為出，勤儉持家，體會丈夫賺錢不易。

第五、應待先生入睡後，再隨後休息。於休息前，應先巡視家中門戶的安危，並且亦應早起，將家務料理好。此種晚睡而早起之勤勞精神，即為佛陀所訓勉的為婦之道。

以上佛陀的訓示，實與中國儒家的人倫道理相通；重視家人和諧相處之道，使家庭歡喜清淨，而其中歡喜與苦惱的關鍵，又與家庭主婦息息相關。所以，勸勉所有為人妻者，努力做好自己的角色，使家庭安樂祥和！

## 正確的人生觀

勿將人生怪之於命運，而屈服於命運之下，  
只要肯努力向前，成功必定是屬於你的。

有的人對人生的看法很悲觀，凡有不如意即哀聲嘆氣、怨天尤人，此種人生真的很可憐！譬如三餐吃飯，有人嫌菜色不好，不是太鹹即是太淡；有人則會想還能平平安安、三餐不虞，就是一種幸運；有人說：「嚼得菜根香，快樂似神仙。」與在非洲處於飢餓、病死環境下的人們比較，我們已是無比的幸福了。

同樣一件事，樂觀者以歡喜心看待；悲觀者以苦惱心看待，所以人生若不能樂觀、豁達，則會過得很悲哀、苦惱。

你是悲觀抑是樂觀，取決於你如何去轉化心境。人生歷程漫長寬廣，事事無法稱心如意。心隨業力，投生在不同的環境中，沒有自己選擇的權力，所以，無論境遇如何，皆要有積極去轉化、面對的勇氣。每個人所處的環境不同，心境的喜樂也不同；種什麼因，得什麼果，其道理是必然的，所以無需埋怨，而應把握分分秒秒，做有意義的事，有希望、有目標、有方針，即時行樂；然而行樂，並非是去享受娛樂、花天酒地、唱歌跳舞，而是去享受生命的喜悅。

我們同情失敗者的悲哀，但更加欽佩有重新振作之精神與勇氣的人。讓過去隨風而逝，趁著青春時光，努力奮鬥；年少的生命，應如初升的風箏，豪氣萬千，不斷地向上高飛，不眷



戀過往，把握當下，堅持目標，保持向上高飛的姿態。

「不斷奮鬥」是生命的形成，悲劇的發生，在人生是難免的事，所以不需悲哀、怨嘆，亦勿將人生怪之於命運，而屈服於命運之下，只要肯努力向前，成功必定是屬於你的。

有禍即有福，有福即有禍，禍福本相依。世間事多出人意料之外，唯有持著一顆樂觀的心，才能夠活得泰然自在；同時在犧牲奉獻中，才能體會生命的意義與快樂，因為真正的快樂，來自於內心的安寧喜悅，而外在的享受。一味的執著，往往只會使人深陷泥淖。惡劣的環境是人磨鍊心志的最好時機，只要能把握方向，樂觀進取，成功必然在望！

人言：「皇天不負苦心人」、「天助自助」，故不要再自怨自艾，妄自菲薄，面對挑戰才能開創光明的人生。祝福大家，阿彌陀佛！

### 治心

用布施的心對治貪婪的心，  
用寬恕的心包容瞋恨的心。

-- 常律法師 清涼法語 --

## 人命無常

世間一切的財物、人事物，皆是生滅無常的，  
生命是瞬息萬變的，唯有把握現在、修養身心，才是正途。

佛 陀於舍衛國說法時，城中有一位富有的婆羅門，不但吝嗇又沒有道德觀念，也不了解人命無常的道理，年將八十歲，還是汲汲於名利，建造了一棟富麗堂皇的房屋：有前廳、後堂、溫室與涼亭，在西廂更有無數的房間，最後只剩下後堂尚未完工，然而這位富有的婆羅門，還是放心不下，每天自己親自監督工作。

佛陀以佛眼得知此婆羅門，不久業報即將現前；見他仍如此奔忙勞碌，策謀計劃著未來，將身軀弄得日漸消瘦、精神疲憊，一點也沒有享受到，真是可悲！於是佛陀便慈悲的領其弟子阿難，來到這位富有的婆羅門家中，欲向他開示。

佛陀說：「這位老居士啊！你不會感到疲累嗎？建了那麼多的房子要做什麼呢？」婆羅門回答道：「佛陀啊！我建前廳，是為了接待客人；後堂則是要自己居住；蓋西廂房是要留給子孫及奴僕住；另外還有許多房間，是要用來堆積財物的；涼亭是為了夏天乘涼；溫室是為了冬天準備，這就是人生的享受啊！」

佛陀聽了感嘆的說：「老居士啊！久聞你的大名及財富，然而我想以一些話與你結個法緣，不知你可否先暫時停下你的工作，聽我道來呢？」婆羅門卻回答：「佛陀，我恐怕沒有時間坐下來與您相談，能否請您改天再來？若真是緊要的話，那



麼現在就要趕快講囉！」佛陀便向他開示世間無常的道理。

佛陀說：「世間一切的財物、事物，皆是生滅無常的，你已擁有許多的子孫、財富，為何沒有真正去享受，反而還如此勞累呢？這樣稱得上是智慧嗎？要知人命是朝不保夕的，你現在處心積慮的積聚財物，怎有把握將來享受得到呢？不論天氣炎熱、寒冷，有個房子可以住就很好了，要知未來的變化是無常的啊！」此時婆羅門仍然沒有覺悟，接著說：「佛陀，您說得沒錯，可是我現在真的很忙，我們改天再談好了。」

佛陀離開不久，此婆羅門為了要親自搬動屋頂的橫樑，不料橫樑掉落，正好擊中他的頭，轉瞬間一命嗚呼哀哉，往生去了！一家人當場悲嚎哀傷，驚動鄉里街坊。此時，佛陀正走到不遠處，迎面來了幾位修行人，見到佛陀便問道：「佛陀，您剛從哪裡來？」佛言：「我方從一位富有的婆羅門處說法回來，只可惜那一刻，他仍無法體會人命無常之理；此刻，卻因為意外而喪生了。」修行人聽到這樣的事例，無不心有所悟，歡喜信受。

我們現代人無時無刻，不在追求物質的享受，忽略生命瞬息無常，不知修養身性之重要，非要等到無常到來，受報受苦，方知一切皆空，已悔之莫及！若能體會無常的道理，而修養身性，充實心靈，精進求道，當無常來到，才能不為境轉，坦然以歡喜心面對，自可解脫輪迴生死之苦啊！

## 治病先治心

心時時保持清淨、寬容、知足、不執著、  
不妄想、多行善事、作息飲食正常，自然不生病。

一般人很少不生病的，生老病死是人生所不能避免的。

病有兩種：

一種是生理上的病，例如：傷風感冒；吃喝不照規矩、大吃大喝，導致腸胃生病；還有喝酒過度、酒精中毒的肝炎，以及抽煙導致的肺病等，這些都是自己不謹慎或是貪圖享樂，所造成的四大不調而引起的疾病，這些疾病只要自己謹慎，通常是可避免的。

另一種叫做心理病，一旦得了這種病，就不是單靠醫藥可以治得好的，所謂「病由心生」病魔的來源往往都是自招自惹的，這種病通常起因於人的七情六欲和貪瞋癡三毒所招致的，但世人往往看不透這些真相，甘願作繭自縛，試想：一個人一天到晚處心積慮於謀財食利，設計操勞，不生病都難；又有人瞋心很大，脾氣壞，動不動就發火氣怒，這樣自然就會肝火上升，氣血不順，當然就容易生病。

「瞋」是瞋恚，能使身心生起熱惱、憎惡、忿怒、毒害，使自己受其束縛，障蔽一切善法，興起一切惡法。故說：「一念瞋心起，火燒功德林。」比喻瞋心如毒火，能毀滅自己，毀滅他人，也能毀滅世間。

再說「癡」，就是愚癡，不明事理，如有些人人生性食色，喜好淫樂，執迷不醒，耗精傷神，百病因此而生，像這些都是



自作孽，自討苦吃，試想：這樣的病痛光靠吃藥打針就會好嗎？一個人若是好色而淫欲不休，每天貪圖色身的短暫淫樂，日日沈迷而看不破，這樣整日神魂顛倒，作賤自己，心不安定，如何能不招惹病魔纏身？俗話說：「男重精、女重血。」每天這樣耗損精血而不知愛惜身體，當然日益衰弱，一旦病入膏肓再來求神拜佛，問神卜卦，焉知自己種了業因，就要自食惡果，果報現前時就是佛菩薩對你也莫可奈何啊！

須知：「治病先要治心」，心治好了自然病就除，只要清淨淡泊，知足常樂，對世間萬物不起貪愛執著，心無罣礙，自然就能百病不侵，因為凜然正氣可以克制一切邪魔的侵犯。

另有一種病則是任憑醫藥怎麼治療都無法見效的，這就是冤孽、業障病，也就是因果病。這種病不是醫學上可以解釋清楚的，要治這種病，除了醫藥輔助治療之外，最要緊的是消業障，但業障要如何消除呢？消極的方法是平時謹言慎行，防患增造罪業；而積極方面則要廣植福田，培積福德，多行善事，比如說放生、念佛、誦經、施藥救人、財施濟貧、印送經典、善書、雜誌等，都是消除業障，集結福報的良方，能如此行持，因果業障病漸漸消除，福就來了。

《太上感應篇》這樣說：「吉人語善，視善、行善。一日有三善，三年天必降之福；兇人語惡，視惡、行惡，一日有三惡，三年天必降之禍。」這就是說，一個善人每天說善語、看善事、做的也是善事，一天若有做三善，三年則天會降福給這位善人；而惡人呢？每天都說惡語、看惡事、也做惡事，一天有三惡，三年則天也會降災厄給這個人的。



我們不可忘記：治病一定要先治心，心若能治，使心隨時保持清淨、寬容，而不執著、不妄想、不貪求、不發瞋、不癡迷、不偏見、不邪見，每天多少做些善事，自然就不易生病，身體無病自然健康，壽命也就延長了。

總之，心若可救，自能救病；心若不能救，病就不能救，要治病之前，必先治心，如此，才能享受健康幸福的人生。

---

### 我執

不要常說「我如何，我要怎樣，我認為」，  
就是這個「我」作怪而生諸煩惱。

### 治心

用布施的心對治貪婪的心，  
用寬恕的心包容瞋恨的心。

### 去除煩惱

常念佛修禪定就可除去大煩惱。

-- 常律法師 清涼法語 --

---



## 惜福惜緣

珍惜當下因緣，當下珍惜因緣。

**中** 國民族有著一個很大的弱點—自私，而現代人尤為嚴重，令人深感痛心。國人到國外旅遊，一進飯店就大聲嚷嚷，紙屑垃圾隨處亂丟；離開飯店時更如「草地人做客」，將房間喜歡的東西帶走。所以日本許多五星級大飯店，對台灣旅客皆相當的厭惡，不少大飯店還不准許台灣旅客住宿，有些飯店甚至將台灣旅遊團排到頂樓住宿，此種窘困真是讓人頗感羞愧！這皆是由於國人的自私、缺乏公德心所致，此風若漫延到莊嚴的寺院，保證必會造下許多罪業！

許多人到佛寺拜佛、掛單過夜，皆存有一種錯誤的觀念，認為佛寺中的一切物品，皆是公用的、免費的，而不知節省、愛惜；應知佛寺中，縱使打一通電話也是要投錢的，若沒有投錢，即使是區區的一塊錢，亦會遭犯盜用三寶物的地獄惡報！

清朝印光大師一日與一位將軍在寺院用齋，用完後，印光大師看到將軍碗中還有兩粒米飯未吃乾淨，當場即不客氣的說：「將軍，你有多大的福氣，怎可以如此隨意浪費；這兩顆飯粒的功德，高如須彌，怎可以放著不吃！」所以，我們到寺院去用餐，當要珍惜粒粒米飯；並要酌量添些香油錢，因為寺院的一切物品，無非是眾生的布施，縱使是一針一線也當愛惜。

佛寺為莊嚴清淨之地，行住坐臥皆要注重威儀禮節與個人衛生；不可在寺院中穿拖鞋、抽煙、吃檳榔、大聲喧嘩、嬉戲等，當要衣著整潔、恭敬有禮。寺院中的一切，是為了度無量

眾生學佛而設，一切供養皆為宣揚佛法所用，若任意取用、毀壞、糟蹋浪費，實在是罪過甚大。

奉勸各位，勿將自私隨便的習氣帶入寺院，但願所有的佛寺，皆能清淨莊嚴，使眾生能歡喜學佛、拜佛。阿彌陀佛！



### 無常迅速

無常之迅速變化，

令人無法掌握下一秒生命及狀況。

當得珍惜現在當下每一秒鐘，

去從事靈修工作，免得死後多憾多苦。

### 認清真相

凡事不能認清真相，

卻被財色名利所執著迷惑，

每天強烈地追求。

因此，種下眾多惡因，

如不能釋放，

只有讓苦惱來折磨自己。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 慈悲慈悲障

慈悲是「無緣大慈，同體大悲」，  
是無私、無我、無他，三輪體空，不求回報的。

人們對「慈悲」的真義，往往有所誤解，而陷入慈悲的盲點，成為「慈悲障」。

譬如有人對別人的施捨、關愛，若對方沒有依他意而行，失望、不平的情緒就隨之而起，不僅影響自心的安定，也使雙方容易因而發生不快與誤解；也就是說，我們往往在幫助他人的同時，會相對的期待對方符合我們的意思，做出等值的改變。其實，抱著這種有所求的心理，只會加深自己的煩惱，使施捨失去慈悲本意。

又如我們布施金錢給年少的乞丐，以為這是慈悲心的發露，而沒有考慮到其背後的影響：一個年輕力壯的生命，應當可以學習獨立自主，投入社會工作的行列，而不應以乞討過活。我們若真要幫他應該是鼓勵他正常的去工作才對，若只一味的縱容，反會徒增他好逸惡勞的習性，如此是沒有智慧的「爛慈悲」，只能說是「慈悲障」，而非真正的慈悲。

慈悲與慈悲障的分別，就在於發露之真心是否純正；慈悲應該以智慧來觀照。提出以下幾點，來判斷「慈悲」與「慈悲障」：

一、慈悲是為他人著想，施恩不望報；慈悲障則是望人回報，念念不忘曾施恩於人的功德。

二、慈悲是有智慧的覺照；慈悲障則即使是為他人著想，而不求回報，卻沒有智慧的觀照，去考慮慈悲後果的善與不善，因而仍不能真正的利益他人。

三、慈悲是充滿歡喜之心；慈悲障則是雖施恩於人，不僅對他人懷有期望，還會因施恩他人而產生驕慢之心。

可知真正的慈悲是無私、無我、無他，三輪體空、不求回報的，更是恆常的、充滿歡喜的、滿懷謙虛的，且在施捨的同時，雙方皆能止惡從善，歡喜滿盈。

而慈悲障可以說是一種發露假我的狀態，只能增加雙方的虛榮、不滿，滋長我慢、我執的情緒，使人背離幸福。所以我們一定要避免將慈悲變質成慈悲障，如此才能發揮出慈悲的溫暖與光芒。



### 真正快樂

一個人即使擁有一切，  
未必能擁有真正快樂；  
只有把自己擁有的分享別人，  
才能真正擁有快樂。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 自在的心

色即是空，空即是色，四大假合，當體即空，哪裡有我？

一位禪師帶著兩個徒弟，雲遊四海，行腳化緣，來到河邊遇到一位美貌的少女，被大河所困而無法渡河。禪師於是走過去揹那女子渡河，當師徒三人到達岸邊，女子便向禪師致謝離開。

走著走著，其中一位徒弟便向另一徒弟說：「師父是個出家和尚，怎能揹個美女過河！與女子之身接觸即是犯戒，師父怎麼會這樣呢？」另一徒弟則說：「是啊！最初我也是這麼想的，但是，出家人本是慈悲為懷，所以師父亦沒有錯啊！」

師徒三人一路走到一間佛寺，便在寺中落腳掛單，此時，這兩位徒弟還為路上的事議論不休，禪師便說：「你們二人還是如此的執著，我早就將那件事放下了，而你們竟還在揹著那位美女！」

弟子之心因有執著，才受到約束不得自在；禪師之心則是解脫，故一切皆空。「色即是空」，了解此中道理，身心才能獲得真正的自在。

現代人無時不受外物的束縛，雖然交通便利，但是仍然忙碌；對周遭的人事，連一些思考反省的時間也沒有，更不用說去關懷他人了。一般人皆尋求效率，所以車與車之間因求速而發生車禍；人與人之間因急躁而產生爭執。每個人都是如此的忙碌，無時不處於一種不安的狀態；「忙」即是「心亡」，過

份的忙碌，自然使人心不自在，心既不存在，良心何在？心若如脫韁野馬，則隨時會有脫序出軌的危險。

西哲云：「人是思考的動物。」人若連思考的時間都沒有，則失去心的作用。為能尋回亡失的心，則應念佛、學佛，在其中體會出心的作用，發現心的覺性。

願各位皆能樂於道業，在其中參悟、反省、懺悔，收攝內心，增長智慧，體悟生命透悟真理，人生自然清涼自在。

### 執有

萬物皆有相，諸相皆是空，  
明知萬相皆空，我卻執著其中。

### 空我

色即是空，空即是色。  
四大假合，當體是空。  
那裡有我？何處有你？

-- 常律法師 清涼法語 --





## 藥師琉璃光如來

藥師琉璃光如來，消除生死之病，  
照明十方黑暗，莊嚴東方琉璃世界。

**許** 多人怨嘆自己的身體不好，時常生病，活將肚皮當藥櫥。依佛經之記載，在我們地球的東方有一世界，名為「東方琉璃世界」，其教主名為「藥師琉璃光如來」，意為「消除生死之病，照明十方黑暗」，簡稱「藥師佛」，常率領日光菩薩與月光菩薩，在東方世界教化眾生；好比西方極樂世界之阿彌陀佛，率領觀世音菩薩、大勢至菩薩，於其世界教化眾生一樣，與東方世界相互輝映，共同擔負普渡眾生、弘法利生的工作。

根據《藥師經》東方世界清純光照、光明無量、無有諸欲、無有諸惡、無諸污染；其土眾生無三惡趣及苦惱音聲，其地為琉璃所鋪，宮殿、城池、屋宇皆是七寶所成，莊嚴光明，與西方極樂世界眾生一樣，無有眾苦，但有諸樂！

藥師佛在成佛之前，曾經發下十二大願來成就此莊嚴佛國。依此十二大願，渡化眾生，願眾生在現世的生活中皆能身心安樂，滿足所願，無有缺陷，除一切眾病，消一切眾災，無有障礙，增長智慧，證得本性菩提，得到智慧光明。

眾生若能持念藥師琉璃光如來的名號，即能化解一切病苦、消災延壽。因藥師如來有此十二大願，所以佛教中每有法會，都會誦念《藥師琉璃光如來本願功德經》，祈能得到藥師如來感應，消災延壽。

與西方極樂世界阿彌陀佛之願力所不同之處：一者是渡化眾生，往生永久極樂的淨土；一者是要化解眾生現世之諸種病痛、苦難，與觀世音菩薩的慈悲願力相似。

所以我們每一個人，若有病苦、身體不好、記憶力差、無有智慧，或有諸種災難，應時常持念「南無藥師琉璃光佛」聖號，相信再加上慈悲、布施之功德，必能與藥師佛相應，人生自可光明、健康、長壽、平安；往生時自能往生西東方極樂世界，享受無量無邊的壽命，出離生死之苦海。願以此與大家共勉之，阿彌陀佛！

### 布施

布施是廣結善緣的佳境，  
能幫助不幸之人，  
由黑暗走出痛苦陰霾，  
日後必得人天福報。  
-- 常律法師 清涼法語 --





## 拜拜祭祀何用殺生

有財富之人應當惜福，多布施種福田，勿過於浪費奢侈，  
才能福報源源不斷。

《大藏經》記載：一天，佛陀與弟子阿難行走於河邊，看到五百名餓鬼，一邊走路一邊歌唱，阿難便向佛陀請示：「是何原因，使他們如此欣喜？」佛陀說：「這五百名餓鬼的子孫，現正為他們做功德，念經、拜佛，為他們修福，他們就是因子孫為他們所作的迴向功德而歡欣鼓舞。」

佛陀與阿難尊者沿著河道再向前行，遇到幾百位餓鬼，傷心的走過，阿難又問佛陀，佛陀即回答：「這些餓鬼的子孫現正為他們殺生、祭拜，造作惡業，所以，這些餓鬼無不感到有陣陣烈火逼燒著背脊，於是啼哭傷悲！」

世間人不解這樣的道理，以為用豐盛的魚肉祭拜祖先，即可光宗耀祖，表現孝心，或以為祭拜，就可祈求財富與健康，如此反而使祖先、神明蒙受罪業，而拜拜時大量的吃魚、吃肉，更會損害健康。

勿因錯誤的觀念，而讓農曆七月成為雞鴨牛羊受災殃的日子。上天有好生之德，祭拜應以鮮花、蔬果來供奉，一炷清香即可表達我們的誠心，千萬不要大魚大肉，也不需再燒金紙，應將這些花費轉做公益善事，濟助他人，利益社會；而行善者必有善報，如此才能改變命運，得到真正的平安與快樂。

古人詩云：「朱門酒肉臭，路有凍死骨。」有財富的人更應該要惜福，多種福田，不應過於糟蹋浪費，才能福報源源不斷。希望人人皆能了知消災延壽的真正意義，才能閤家平安吉祥。



## 布施者果報自得

施者恆施，施者自受其功德，絲毫不爽。

從前，佛陀在王舍城的迦蘭陀南陀竹園內講經時，有個名叫昇文的婆羅門修行者來拜訪佛陀，他和世尊相互問訊後，這個婆羅門向佛陀請示道：「佛陀！我有個感情很好的親戚最近往生了，我與他的親情深厚，所以很誠懇的為他做一些布施的功德，請問世尊，他可以得到我布施的食物嗎？」

佛陀對這位婆羅門說：「這可不一定，如果你這位親戚是墮入地獄道的話，他得到的是地獄眾生應有的飲食，而不是你布施的食物和東西；他若是墮入畜生道或餓鬼道，那他自然會得到畜生道或餓鬼道中應得的食物，也無法得到你所布施的食品，但是，在餓鬼道中有個叫入趣餓鬼的地方，如果你的親戚是投生在那個地方，那他就可以得到你布施的食物了。」

婆羅門又請教佛陀：「如果我這位親戚沒有墮入在入趣餓鬼道中，那我布施的東西該是誰得到呢？」佛陀說：「如果是這樣，你的其他生在入趣餓鬼道中的親戚朋友，可以得到你布施的東西。」婆羅門又問：「佛陀！如果我那些親戚朋友都沒人墮入在入趣餓鬼道中，那我所布施的東西又是誰可得到呢？」佛陀便說：「如果是這樣，布施的福德便由你自己得到囉！如果一個人做了布施，則他所布施的功德一定不會落空的。」

婆羅門進一步請示佛陀：「布施的人可得到自己布施的福德，這句話該如何說呢？」佛陀開示：「這就像有的人殺生作



惡，雙手沾了血腥，甚至造了十種惡業（殺生、偷盜、邪淫、妄語、惡口、綺語、兩舌、貪、瞋、癡），但是也曾經誠心的布施過錢財、衣服、飲食、明燈等，種種清淨莊嚴的東西給出家人、婆羅門、甚至乞丐，現在他因造惡而受報投胎為象，那麼在象的一生中，也會因曾經做過的布施功德，而受到好的果報；如果他墮入畜生道中，投胎為牛、馬、豬等，也會因他前世布施的功德，而得到他應得的福報；布施的功德會隨著他投胎的不同場所而得到受用。」

「如果施者能持戒，不作殺盜淫妄等十惡業的事，甚至有正知正見，作了上述所說的布施，必然會因為這些功德而生在人道中，享受他布施的果報；若因持戒而投生在天界，那麼他所作的布施，也必能在天界獲得好的果報。婆羅門！這就叫做『施者恆施，施者自受其功德。』果報絲毫不爽啊！」這位婆羅門聽了佛陀的開示後，非常歡喜，便問訊告別佛陀而去。

由這段故事給我們的啟示是：人生在世時，若曾經布施財物、飲食給別人、乞丐、甚至出家師父，則未來無論投生在哪一道，都會享受到一輩子布施的福報和功德；也就是說，這輩子布施多少給別人，未來一定可以得到所布施的福報的。所以，奉勸每個人若有能力的話，要多布施，和人結緣，多幫助別人，因為我們今日幫助別人，在未來世也會得到同樣的幫助，助人就如同助自己一樣，布施別人也就等於布施自己，將來無論投生在任何一道，我們都可以享受到現今所布施的福德。希望人人多行布施，這樣會使他人因為我們的布施而得到快樂和幸福，而自己在未來可得到更大的福報。阿彌陀佛！

## 娑婆世界面面觀

人在享受物質生活之餘，多培養一些人倫道德，  
多充實精神糧食，方能生活得更安詳自在，喜悅幸福！

**處** 在娑婆世界，我們隨時隨地都可感受到「苦」和「無常」，感受到「有」和「無」的痛苦：有錢，怕被偷被搶，是苦；沒錢，要吃、要穿、要花用，都很不方便，也是苦；往往為了分財產而互相爭吵、奪取，感到苦惱。有孩子痛苦；沒孩子也痛苦。太熱痛苦；太冷也是痛苦。下雨是苦；沒下雨也是苦。肚子餓是苦，吃得太飽也苦。在外頭流浪，有一餐沒一餐的，是痛苦；睡冷、暖氣房，吃香喝辣的，種種山珍海味所得的後遺症，也是痛苦。

今日官場上得勢，說不定哪一天就失勢下獄了；今日生意做得很大，錢賺很多，洋洋得意，可能哪一天就倒閉、跑路了，甚至變成乞丐；天氣也是一樣，現在是風和日麗，說不定等一下就狂風大作了；朋友之間，大家昨天才在一起喝酒、唱歌，今天卻有人往生了；我們的親戚，今天看到他還好好的，還和他說話，但是明天卻見不到他了。凡此種種，都是顯示「苦」和「無常」的實相，但是眾生都習慣依「常」來看待，在「常」、「永久」的情境之中受諸苦的纏繞，說得更白一點，就是說有些人還很喜歡這種苦哦！人們不能體會這種苦，不知無常的可怕，還在盡情的歡喜作樂，甚至不顧仁義道德，而對財色、名利、權勢追逐不捨，樂此不疲，總歸一句，就是無明所導致的。



台灣被國際封為經濟奇蹟的王國，四十年來，人民在自助人助的努力之下，創造出今日的局面，而台灣同胞在享受經濟繁榮、物質生活大幅改善之餘，奢靡虛榮、貪心的風氣跟著蔓延橫流，整個台灣島嶼，因為虛榮貪婪所衍生的問題層出不窮，在唯利是圖的社會風氣之下，人們不再勤儉了，大家都想投機致富，以致將人倫道德、情義等都擺到一邊。

所以，台灣的道德就因為經濟的繁榮而越來越敗壞，國內基層勞工缺乏，工廠招不到員工，一些重大建設必須靠外籍勞工。看看今日，想到以前，台灣雖已是東南亞淘金的天堂，但過去的艱苦日子卻在人們腦海中逐漸被遺忘了；勤勞不再被尊重，只要能得到錢財、權勢，就算是再違法的職業、再不恥的行為，都有人做得出來；勤儉不是美德，大家好逸惡勞、互相擺闊、爭面子、充場面，花錢好似用水一般，這種現象再繼續發展下去，未來恐怕不是每年吃掉一條高速公路就能了結的。而且在這樣的風氣之下，原有的仁義道德、情義等，被視為保守落伍；相反的，會投機、較聰明奸詐的，反被誇為頭腦好、實力好，甚至被尊重為有才幹，諸如此類只為權勢、財利而排除仁義道德的人，可說比比皆是，實在讓我們覺得很遺憾。

今日的台灣，有宗教信仰的人實在不少，據初步估計也有四、五百萬人左右，這麼多人都有宗教信仰，為何無法提升社會的道德水準？原因在於我們無法戒除貪心、瞋恨和愚癡，因此，即使有宗教信仰的人，也受社會上貪瞋癡三毒的泛濫、迷惑和侵染，導致無法發揮應有的道德力量。宗教對貧困的救濟雖很重要，但淨化心靈、導正社會道德觀念，才是治本的當務

之急。目前，台灣需要的是精神的重整，如何淨化人心，使無宗教信仰的人，都能得到心靈的皈依，具有正知正見的信仰，以提升做人的品質，這才是宗教該注重、落實的問題。

其實，信仰若只是在論道，也只不過是一堆理論；如果沒有將這些理論智慧，實際運用在行為上，這樣的宗教信仰也就不能發揮其實質的能效了。所以學佛最終目的，是要改掉我們的習氣，革除貪瞋癡三毒的惡念，使我們的心靈能夠淨化，深切了解因果報應的可怕，才能夠做到諸惡莫作，眾善奉行，如果學佛的人都能做到這樣的要求，推而廣之去影響社會，人人有了理智，行為也才能合乎仁義道德，唯有惡質風氣破除，台灣才有變為淨土的可能。

但願每個人在享受物質生活之餘，多培養一些人倫道德，多充實自己的精神糧食，我們的生活才會較有內涵，才可以生活得更安靜、更自在、更喜悅、更幸福。

---

### 自由解脫

不求名利福報，以真心幫助別人；  
不存惡念害人，以理性做人行事，  
將是踏入自由與解脫的途徑。

-- 常律師 清涼法語 --

---



## 彌勒菩薩女人身

人一經輪迴轉世，只是換了一個外殼，

就認不得自己了，而不知修行精進；

切莫迷惑世間的榮華富貴，再墮落輪迴生死之苦海。

**彌**勒菩薩過去世曾經是個女人身，大藏經上說：釋迦牟尼佛曾經在過去世，菩薩因地修行時，是一位非常尊貴、莊嚴的帝釋天王，天王慧根深厚，對世間無常，苦空無我，體悟透徹，閒時就出外傳揚真理，度化眾生。有一次，帝釋天王知道他前世的朋友轉生為女人，是一位大富人家的太太，但被財色所迷，已忘失菩提，不知世事無常，所以他就特地從天上下到人間，想去幫助她。

帝釋天王於是化身為一名商人，來到富家太太所開的店買東西，富家太太很歡喜，叫兒子拿椅子給這位顧客坐，商人這時就對富家太太露出一臉的笑意，富家女人心中感到納悶，就自問：「咦！我並沒有失態，這人怎麼直衝著我笑？」想著，心想覺得很不滿，她兒子拿椅子出來時，她就用椅子打商人，商人卻不介意依然笑著。這時，鄰居有小孩子正在打鼓作樂，這個生意人看到還是在笑；即使附近有人生病了，做兒子的為此殺牛拜神以求消災，這位商人看了也在笑；然後有個婦女懷中抱著小孩，小孩用手抓破媽媽的臉，正流著血，這位商人看到這一幕，始終還是在笑。

富家太太實在忍不住了，就問商人：「你來我的店裡就一直笑，從頭笑到尾，到底是為什麼？」商人就說：「唉！妳過

去是我的朋友，難道現在都忘了？」富家太太聽了很生氣，責怪商人隨便亂說，商人說：「我的笑是有原因的，我笑妳打孩子，這孩子前世是妳的父親，死後，因為過去的情執，轉而投生當妳的兒子，只不過才一世之隔，妳就無法認得自己父親，更何況我們已經離開很久囉！而剛才那個打鼓的孩子，前世是一頭牛，死後投胎做主人的兒子，家裡人用牛皮做成鼓來給他玩，他玩得那麼起勁，殊不知那是自己前世當牛的皮，因此，我覺得很好笑；至於殺牛拜神，為父親祈禱，猶如飲毒治病一樣，他的父親往生之後將會投生為牛，世世會受到『殺』的痛苦，而這頭牛死後，還會轉生為人。而剛才抓破母親臉皮的小孩，他的前世是一名小妾，這位母親則是正房，小妾受到正房的欺負，含恨而死，現在投胎為正房的孩子，為了報前世的仇，所以抓破母親的臉，看到這樣一場迷糊的鬧劇，你說我怎能不笑呢？世間榮華轉眼消逝，希望妳能及時警醒，彰德修業，日行布施，持戒忍辱，精進不懈六度萬行，以後我再來見妳。」商人說到這裡，轉身就不見了。

富家太太自從受到帝釋天王的示現說法以後，就開始修福參禪，修習智慧，期望菩薩再次的教化。某一天，帝釋天王又變為商人出現人間，只是他的外表和上次不同，是一副邋邋污穢的樣子，對夥計說：「你請裡面的人，叫我的朋友出來。」這位富家太太看了他，說：「你不是我的朋友。」商人笑著說：「我只不過換了外殼，妳就不認得我了，何況是多隔了一輩子呢？妳要勇猛精進，信佛學佛，菩薩現身是難求難逢的，生命只在呼吸之間，呼吸一停，人就死了，所以體認世間的無



常，如救頭燃，及時修學，切莫隨俗，迷惑於世間的榮華富貴。」這位其貌不揚的商人一番開示後，人就不見了。當地的人知道這件事以後，也都深受感動，紛紛發心學佛修行。

佛陀世尊說到這裡，就跟舍利弗弟子說：「那時，那位富家太太就是彌勒菩薩，而帝釋天王變化的商人就是我的前生。」

每個人都知道彌勒菩薩跟佛陀過去的一段因緣，也由此了解智者對世事無常的透徹體悟，視富貴如浮雲，不管什麼事情，即使是財色、名利、親情，到最後都是幻化、虛假，猶如夢幻泡影，所以我們應開發自己本身的智慧，好好把握時間來學佛，多做善事，這樣，才能漸離愚癡，黑暗才會消除。



### 無形之財

有形世間財，縱然擁有再多，

死後無一帶得走。

無形功德財，是由行善布施修佛而來，  
是往生佛世界之資糧，樣樣帶得走的。

-- 常律師 清涼法語 --



## 人生舞台的春夢

眾人常說：「人生海海，要看開點。」雖眾人皆知其理，  
但說易行難，如能說之行之，則可斷諸苦。

我們常看到一些過氣的影星、歌星，他們曾經紅透半邊天，也曾經年輕過，但在他選擇對象結婚後，因雙方都忙著自己的工作，少有時間相聚、溝通，以致產生了誤會，日久誤會越深，到最後往往走上離婚的路。離婚以後，只能過著單身的生活，繁華的日子過盡了，隨後年紀漸大了，病也來了，紅顏老了，不再有戲可演了，也不再有歌可唱了，再也聽不到掌聲了，白了頭的影星、歌星，誰還會疼惜他們呢？

一般人戀愛的時候，什麼都好，男女雙方你儂我儂，都被愛情沖昏了頭，失去自我的判斷能力，都認為「結婚」很好，而建立家庭則是他們共同的希望；但是，結婚往往就是套上枷鎖，多了包袱，不自由的開始啊！踏上地毯那一端以後，往往為了一些小事而吵鬧，夫妻感情就受到考驗了。家庭經濟穩定後，本該過著很好的日子，但是，只要攤開家事，家家戶戶幾乎都有一本難念的苦經。

夫妻終年為生活奔波，還要時時為孩子的教育操心，找好學校、請家教、接送至補習班補習，但孩子往往不聽話，不跟大人配合，管教孩子成了很傷腦筋的一樁事！年輕時，夫妻二人為家庭、為孩子而打拼，等孩子都大了，成家立業了，夫妻倆也已經老了；晚年則又像看家狗一般，常常守著空空蕩蕩的家。



夫妻若能白頭偕老，固然幸運，但究竟有幾對夫妻能白頭偕老、互相照顧呢？不幸一個先走了，留下另一個老人，孤苦伶仃，無人照顧，才是淒涼。人老了，想到以前的事就傷心，平常只能靠著種花養鳥來打發時間，不然就去唱卡拉OK，以度過老年的日子；較不幸的年邁多病，就得長期住院養病，多數的老人都過著這種難過病痛的日子，有的甚至鼻子插著氧氣管，口中含著胃管，大小便要用尿壺。中風的患者甚至自己無法翻身，兒子又要賺錢，忙著他的工作；媳婦要料理家事、帶小孩，有的還要上班，為了生活各人有各人的事業和工作，實在無法全心照顧患病的老人。由這些情形看來，生老病死，真是無可奈何啊！所以，唯有修行或是學佛，才能解脫所有的煩惱，消除業障。

諸位！佛陀是一位實行者，也是一位有智慧又易於親近的教育家，他自己大徹大悟後，才來為我們說法，教化我們；他自己已經放下、看開以後，才來教我們如何放下、看開世間一切幻化的景象。世間的名利財物，有誰能看得開呢？只有世尊佛陀！佛陀在未出家前就已經將名利財物看開了，他也有父母、家眷，但為了要使普天下的眾生，都能得到真正解脫，所以辭親割愛，放棄江山、王位，到山上苦修，終至體悟人生真理並教化我們，為我們開出一條學佛的康莊大道，只要我們依照佛的道理、精神，如法修行，必也能開發自己的佛性，從苦惱中昇華，得到根本究竟的解脫。

所以，從今天起立信心，開始接受佛法的引導和教育，讓自己的心靈世界能夠更寬闊豁達，人生更加幸福美滿。

## 莊嚴由心所生

眼不為色所迷，耳不為聲所擾，鼻不為香所昏，  
口不為味所誘，身不為觸所惑，意不為境所亂，  
攝受六根皆為清淨，身心自得莊嚴。

**我**們每個人都希望外表看起來很莊嚴、很美、很英俊，那麼，要如何來莊嚴我們的外表呢？它並非靠化妝打扮，而是由內心散發出來，由心修出來的。

我們的眼睛不看美色、不看金銀財寶，即「非禮勿視」，而眼所見，皆是佛像、佛經及山川、大海，所見都是清淨的自然景色，如此，內心自然就不會被污染，外貌、眼神自然就會顯得莊嚴。假如耳不聽靡靡之音，不聽是非，常聞佛法、佛號，耳根自然就得清淨，就會莊嚴。鼻子不去聞肉香或香水的味道，而去聞檀香、花香、山的香、海的香，鼻子自然就會莊嚴。

口不說人家的長短、不罵人、不騙人、不搬弄是非、不挑撥離間、不花言巧語，而常說慈語、愛語、柔軟語，常念佛號、佛經、聖賢書，口自然就會莊嚴。身不去做害人的事、不傷天害理，而能規規矩矩的做人，多做些利益眾生的事，幫人解脫困苦，多念佛、拜佛，做慈善的工作，不造惡業，身自然就會莊嚴。

心不執著、不妄想、不與人計較、不嫉妒、不起我慢貢高、不驕傲、不貪心、不用計謀害人、不發脾氣、不生惡念、不愚癡，而常保持清淨、寬恕、包容、慈悲、喜捨、忍辱的



心，無雜念、惡念，心自然就會莊嚴。

所以，六根：「眼、耳、鼻、舌、身、意」，如能時時保持清淨無染，則我們的外貌、五官、全身自然就會莊嚴起來，當修到某一境界，全身就會發出佛菩薩一樣的慈祥佛光。人家與我們在一起，可以沾到一些福氣，可以感覺到那慈悲的光芒，產生一股溫暖喜悅感覺，很自然的，我們到任何地方，皆會受到人家歡迎，人敬人愛，而人生自然就會光明、清淨。希望我們每一個人都能莊嚴自己的內心，將六根時時刻刻置身在莊嚴的世界裡，每一個人智慧當可增長，福報自可無量。



### 羨慕自己

勿羨慕別人才智、容貌、財富，  
只要心中有佛，慈悲待人，充實自己，  
值得羨慕，其實就是自己。

### 心根

外魔不可怕，內賊實可憂，  
心根敗則身樹倒。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 因果的可怕

人生在世，無論出家、在家，若觸犯因果法則，  
都要遭受因果報應的。

中國南北朝梁武帝為一篤信佛法的皇帝，首先拜誌光禪師為國師；皇后徐氏，拜雲公為師。武帝雖誠心拜佛，但享樂之心還是很重，時常請誌光禪師去參加宴會，看歌女演戲，誌光禪師心中很不歡喜。

梁武帝看歌舞如此熱鬧，便問禪師節目表演得好不好？誌光禪師回答：「不知道。」梁武帝不解的問：「師父，戲就在您的面前，您怎麼說不知道呢？」誌光禪師回答道：「你若不相信，可將獄中的死犯放出來同我一起看戲，自然能證明給你看。」

梁武帝便放出三個死刑犯，讓他們跪在禪師面前。誌光禪師對他們說：「這裡有三桶水，你們三人若能在一齣戲當中，將水放在頭上而不滴出一滴水，則免除你們的死罪。」這些死犯無不戰戰兢兢的依言而行，跪在戲台前。

這時誌光禪師轉身向梁武帝說：「現在你可以去問問那些死刑犯，戲演得好不好看？」皇帝便問這些罪犯：「戲演得如何呢？」他們均異口同聲的回答：「皇上，我們不知道。」皇帝一聽大怒說：「戲在你們面前，如何說不知道？」罪犯們趕緊稟明皇帝：「我們現在只知顧全性命為要，怎麼會注意到戲演得如何？」

於是誌光禪師對武帝說：「修行的人，自顧了生脫死，那還有心去看戲的好壞呢？」於是當下釋放這三位囚犯，同時作一詩句：「一盆清水源悠悠，打來安在罪人頭，君王演戲無心



看，只為性命不舉眼。」武帝看了此詩，心頭若有所悟，立刻捨棄奢侈欲樂之心。

一天，皇后徐氏請其師雲公禪師在客堂說法，請武帝與誌公禪師同往。雲公禪師向人說：「喝酒吃肉是沒關係的，我自己也同樣的喝酒吃肉啊！」誌光禪師一聽，便向前勸道：「雲公禪師啊！你身為皇后的師父，又在講堂說法，如何還飲酒吃肉呢？」雲公答道：「我雖然口裡飲酒吃肉，心卻不覺得是在飲酒吃肉啊！」誌光禪師吸了口氣說：「你現在如此說，只怕將來就覺得果報難當！」

雲公禪師往生後，果然投胎為牛。誌公禪師向梁武帝提及這件事，武帝難以相信。一日，禪師便帶武帝到野外觀山玩水，到田邊，看到一隻灰牛在田中耕作，誌光禪師指著說：「那隻牛就是雲公禪師往生投胎的。」武帝問：「師父，您如何知道呢？」禪師便向牛叫了三聲，那隻牛竟然來到禪師面前，四肢跪地，兩眼閃著淚水，誌光禪師對牛說道：「當日你在講堂講課講法，大言喝酒吃肉，你口出狂語，說是吃了如同沒吃，如今果報自受，你還能說受了等於沒受嗎？」灰牛聽到禪師的話，萬分懺悔，以頭撞地而死。

武帝當場甚為震憾，了解因果的報應是絲毫不爽，即刻發啟菩提道心，發願一心學佛、修行，並有感觸的說：「堅持修行度眾生，莫犯口業罪不輕，酒肉不除經台坐，雲公說法墮牛身。」經過精進修行的歷程，武帝終於也開悟證果了。

由此典故可知，人生在世，不論在家、出家，若觸犯因果法則，同樣都要遭到因果報應的。希望人人皆能捨去奢侈虛榮的心，用功修行，行善消業，待功德圓滿，自然一聲彌陀，即可如願往生極樂！希望與大家共同勉勵，祝福大家。



## 愛吃蔥蒜會損福德

佛經云：「五辛之物，生食令人生瞋，熟食令人發淫。」

**佛** 在《楞嚴經》上說：「吃大小蒜、蔥、韭菜、芥菜等五辛之物，會有五種害處：

- (一)生過：蒜等五辛之物，生吃會使人脾氣變壞；熟食則使人增長淫念、色念，亦即使人好淫、好色。
- (二)天遠：即使此人很會講經說法，但十方天仙天神也會因其身上的五辛氣味而遠離他。
- (三)鬼近：蔥蒜等五辛之物者，惡鬼特別喜歡去吸吮他的嘴唇，招鬼親近，而消損福氣。
- (四)福消：常吃蔥蒜等五辛之物，容易障蔽智慧，福德會漸漸消失而得不到益處。
- (五)魔聚：縱使此人修得很高的禪定，但因善神的遠離，會使魔鬼趁虛而入，以一些似是而非的觀念，破壞他清淨的戒行，死後會成為魔王的眷屬，待魔界的福報享盡，就會墮入無間地獄。」

佛在《吾身報恩經》上說：「佛告誡七眾弟子：吃肉及蔥蒜、韭菜、芥菜等五辛之物者，不得誦經；若因病用藥而食用，病後需經四十九天香湯洗浴，始准誦經。」吃蔥蒜等五辛之物有這麼多的害處，不但令人福德消損，誦經得不到應有的功德和效果，尤其嚴重影響修行，我們不得不特別戒慎。因此，想修福修慧的人，乃至修身養性的人，應該戒除吃肉及蔥



蒜等五辛之物，以免破壞清淨的戒體，身心才能得到清淨。

修行人若想得到智慧、福德，應好好體會佛所說的話，遵照佛所制定的戒律，好好修行，日後自能福慧俱足，也才能開悟證果，解脫輪迴之苦，乃至於念佛也才能實際獲得念佛的功德，得到阿彌陀佛的接引，往生極樂世界。吃肉和蔥蒜等五辛之物，如佛所說，是無法往生天堂或極樂世界，頂多只是當個鬼王一福報鬼而已，天堂是不容許吃肉和五辛的人上去的，所以，要想往生天堂和極樂世界的人，一定要戒除吃肉和蔥蒜等五辛臭穢之物。祝大家日後福慧廣增，如願往生極樂世界，了脫輪迴生死。

### 清淨自在

心不執著於毀譽，方能清淨。  
心要如水中之月，方能自在。

### 內外無求

內無所求，外無所執，  
內外清淨，名為般若。  
— 常律法師 清涼法語 —



## 羅狀元出家

人在順境中往往失去鬥志，  
必須逆境之刺激，方能覺醒激勵成志。

**明**朝一位姓羅的人，很有才華而考取狀元，人人都叫他「羅狀元」。他有兩個兒子，一個十歲，一個八歲，羅狀元為他們請來一位老師，然而這兩個兒子卻都不愛讀書。

一日，羅狀元想親自考考他兩個兒子的智慧，狀元夫人恐怕她的兒子會被父親教訓，便在一旁觀看。羅狀元首先問大兒子：「『天』對什麼？」狀元夫人就偷偷的指著地，正好地上有一堆雞屎，大兒子便回答：「天對一堆雞屎。」羅狀元聽了大怒：「這麼簡單的問題都不會，書是怎麼讀的！」於是再問第二個兒子：「『父親』對什麼？」狀元夫人又偷偷的指著自己，正好指著自己的頭，兒子便回答：「父親對母親的頭。」羅狀元一聽更為憤怒：「養你們二個傻兒子有什麼用！」一氣之下便出家去了。

出家後，最初在一家寺院裡做苦工，挑水、打掃，或在廚房做洗碗等粗活，因為笨手笨腳，不時弄破碗盤，所以常常要被處罰。然而他很有善根，一有空則用功修持佛法、研究佛經。光陰似箭，數十年即成為一位有德行、有學問的高僧。

狀元夫人因為丈夫出家的刺激，立志要教導二個孩子成人。數十年後亦接連考上狀元、探花，正在閤家慶祝的同時，羅狀元恰巧化緣來到家門口，家中奴僕以為只是個普通和尚，只給了他二分錢與一斗米，羅狀元便在壁上題詩：「夫妻分離



十八秋，斗米銀兩吾不收。兒孫自有兒孫福，莫為兒孫做牛馬。」當夫人看到壁上的題詩，知道是他出家的丈夫，已不知去向了。

這個故事給了我們幾點啟示：第一、讓我們了解世間的禍福，往往是互相依附的，禍中有福、福中有禍。第二、人要即時立志，要立志才會成功。第三、世間行行出狀元，羅狀元在官場是狀元，在佛門中亦是狀元。

試想：羅狀元若沒有出家，他的兒子恐怕也沒有今日的成就，而自己也將失去學佛的機會。在世間做官，看似榮華富貴，然古人之詩句卻早就對此有了深刻的體悟，古人說道：「刀筆為官幾十年，是是非非有萬千，一家飽滿千家恨，半世功名百世怨。」出家修行，在一般人眼中是可憐的，但在出家人的內心卻是無比的清淨歡喜；生生世世功德無量，利益無窮，此乃禍中之福啊！

人在順境中往往會失去鬥志，必須逆境之刺激才能覺醒。俗云：「激勵成志」，人要有「志」才會上進，沒有志氣是永難成功的。出家在世俗眼中，雖無什麼地位，但出家人之內心卻是無比清淨無染；能夠弘法渡眾，解脫苦惱，乃是真正偉大的德性與人格，精神上是比任何富貴之人更充實喜樂的。爾後成佛，解脫生死，不是比當狀元更有價值嗎？以豁達的心胸，看淡富貴名利，讓心境清淨，自由自在！

羅狀元勸世詩：「急急忙忙苦追求，寒寒暖暖度春秋；朝朝暮暮營家計，昧昧昏昏白了頭；是是非非何日了，煩煩惱惱幾時休；明明白白一條路，萬萬千千不肯休。」



這段詩句即是說人一生都在財色名利的追逐中，轉身白頭；一生勞苦奔忙，是是非非，何時止休；無盡的煩惱，何時斷去；富貴貧賤，風水輪流；人生的路曲曲折折，世事紛紛擾擾，我們應該要定下心來，走這條修行的路，唯有此路，方是明明白白的光明之道，然而，一般人卻無法止歇一顆紛亂心，在六道中無有解脫之時。

讓我們將紛擾的心停止下來吧！反省自己、懺悔罪業，念佛、拜佛，相信必能活得快樂自在。阿彌陀佛！

### 剎那人生

蒼穹浩翰無邊際，遙望天際身何處；  
流星殞落剎那間，人生何嘗非剎那。

### 學道

是非何必爭你我，彼此何需論長短，  
世事由來多缺陷，學道實真免無常。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 中元普度的由來

若有眾生欲行孝道，則應在七月十五日出家人結夏安居之日，以飯食供養之，使現世父母得以長命百歲，無諸疾苦煩惱。

**每**逢七月中元普度，家家戶戶即殺雞宰羊，大開宴席，猛燒金紙，祭拜「好兄弟」，形成一種浪費、無意義的祭拜傳統。

中元普度之由來，據佛經記載乃佛陀弟子目犍連尊者，因精進修行，證得阿羅漢果，得神通力而看到其母墮入餓鬼道，肚大喉細，無法飲食，飢渴煎熬；尊者便利用神通，持一碗飯至其母前供食，然而其母持飯欲進口時，即化成火炭。目犍連尊者看到這般情景，心中無比傷痛，便向佛陀請示，何故其母要遭此果報？

佛陀回答：「此乃你母親多世以來，所造之罪業深重，尤其慳貪之心重，不知布施，故受此報應，誰也無法解救。但你可於每年七月十五日，也就是出家人結夏安居之時，以齋食美味用品供食十方僧眾，供養三寶之功德，不但可使多生父母眷屬脫離惡道，甚至可使七世之父母速登天上，現世父母，福樂百年。」目犍連尊者依佛指示，便在七月十五日備妥豐富齋食，供養出家僧眾；果然當下超拔其母的惡業，脫離餓鬼道，往生天上。

尊者不得不讚嘆供養三寶功德，及出家人的威德大力，並請示佛陀：「若是將來，有佛弟子及在家居士，欲渡現世及過去七世父母，乃至多生的六親眷屬，是否亦可以此齋僧的方法

渡化？」佛言：「若有比丘、比丘尼，乃至國王百姓等欲行孝道，則應在出家人結夏安居之日，以飯食供養之，使現世父母得以長命百歲，無病苦及諸煩惱；乃至過去七世父母，也能脫離餓鬼等三惡道，往生天道，福壽無邊，這是行孝的佛弟子該念念於心的。」

每一位為人子女的，應該要如法供僧、齋僧，以回報生生世世的父母親恩。齋僧、供僧也就是護持出家人，使其安心修行，弘法利生，廣度群迷；惟有修行功德才能改善命運，而非殺生與盲目的祭拜。希望大家能記取齋僧的意義與精神，改變現在中元普度的奢靡習俗，利用七月「行孝月」，好好盡我們一份孝思，淨化社會人心。

### 生日禮物

生日最佳禮物，為父母祈福、  
誦經禮懺、行善迴向，

因這一天是母親生產苦難危險的日子。

-- 常律法師 清涼法語 --





## 玉耶女的故事

婦人之美，不是重視外表容貌，應以內心的純潔善良、高貴典雅為重，如此才稱得上真正的端莊美麗。

一日，佛陀為四眾弟子說法，一位長老匆匆由家裡來到佛說法的地方，禮拜佛陀後，就向佛陀稟告說：「世尊，我家中最近娶了個媳婦，自恃美貌，驕傲不馴，以種種無禮的態度來對待公婆和丈夫；本想要以嚴厲的態度來教訓她，又恐怕無理取鬧；若任其僑慢放肆，又可能縱容她的貢高我慢到無可救藥的地步，豈不反而害了她！世尊，可否請您明日到家中接受我的供養，順便為我的媳婦解說佛法，希望能使她接受教化，改變行為。」佛陀聽到長者的懇求，即刻答應。

隔天中午，佛陀率著眾弟子到長者的家中，長者全家皆來歡迎禮拜，佛陀此時即向這位媳婦開示：「女人往往自恃美貌而怠慢丈夫與公婆，這是違背婦道的。要知道婦人之美，不是重在外表容貌，而是應以內心的純潔善良、高貴為重，如此，才稱得上是真正的端莊美麗。」

佛陀接著為玉耶女講說女人的十種厭惡事：

- 一、女人生時，即令父母不歡喜。
- 二、父母養育，皆覺沒有寄託、價值。
- 三、女人較為膽小、怕生。
- 四、女人常使父母為其終身大事而煩惱。
- 五、女人出嫁時，母女雙方皆感痛苦。
- 六、女人多隨丈夫而憂喜，丈夫若不高興，則感到恐懼不安。

- 七、女人懷孕時，常有難產現象。
- 八、女人在家時，需要受父母的管束。
- 九、女人出嫁，一切即需聽從丈夫的指揮。
- 十、女人老時，多受子女的厭棄。

所以佛陀說：「玉耶女啊！妳從以上十事來看，實在找不出可以驕傲的地方，而且還要處處聽人指揮。生命中最珍貴的自由是一點也享受不到的，所以女人若不能了解本身的缺點，還自以為了不起，則是一種愚癡。」

佛陀道出女人身上的十種缺點，玉耶女心中深受感動，將過往的自大僑慢，全然拋卻，流淚跪於佛前，真心懺悔，並對佛陀說：「佛陀！弟子雖受了此種微賤的軀體，但從來未受教訓，對為婦之道以及待人接物的種種禮節，一點也不了解，渴求世尊給予圓滿的指示。」

佛陀聽到玉耶女的請求，即為之說明為婦者五項必要的條件：

- 第一：晚睡而早起，料理家務，使之清淨整潔；凡事稟告丈夫、公婆，常存恭敬之心；在丈夫、公婆未食用前，不可先取用食物。
- 第二：對長輩丈夫之責罵，不可心懷瞋恨。
- 第三：應堅守貞操，不起邪念。
- 第四：應願丈夫身體健康；丈夫在外，應在家中料理家務，不可外出遊樂。
- 第五：時時感念丈夫的恩情，而忘卻丈夫的缺失。

佛陀開示道：「為婦者若能做到以上五事，言語行為必能合乎規範，不但可受家人敬愛，社會上亦會因之而讚嘆，親戚



朋友皆感光榮，天地鬼神亦會歡喜保佑。將來壽命終了，靈魂必能升天，享受天人的福報；天壽終了，亦會出世於人間富貴之家，擁有聰慧而受人尊敬。然作惡的婦人，不但受人離棄，且遭諸種災難、恐怖，死後墮入惡道，痛苦無邊。」玉耶女聽了，懺悔無比。

各位！在這兩者間，你要做哪一種婦人呢？希望各位婦女皆能聽從佛陀的教誨，如此必能幸福美滿。祝福大家，阿彌陀佛！

### 修品德定力

遇不賢者，可修反省忍辱之品德，  
遇逆境時，可修堅毅不拔之定力。

### 惜福造福

有財富之人，應當惜福、布施、再造福。  
切勿過度浪費奢侈，方能福報源源不斷。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 知福、惜福，戒賭為先

驕矜無光，懺悔滅罪，蓋世功勞，擋不得一個「矜」字；  
彌天罪過，擋不得一個「悔」字。

有一句俗話：「百善孝為先，萬惡淫為首。」師父認為除了淫以外，賭博僅居次位。大家都知道，賭不是一件好事，但是很多好賭的人卻是明知賭會造成家破人亡、身敗名裂，仍然不惜一賭，因為賭的過程具有輸贏的刺激性，有時還可不勞而獲，在短時間得到很大的財物。賭贏的人不願中途停賭，因為他食髓知味以後，心就易放難收，貪求贏得更多；而賭輸的人，期待時來運轉，可以再贏回來，結果事與願違，往往贏的人會變輸，輸的人會輸得更多，從古至今，好賭者就是在這種投機貪欲的趨使下，遭受悲慘的命運。

《菜根譚》內有句話：「驕矜無光，懺悔滅罪。蓋世功勞，擋不得一個『矜』字，彌天罪過，擋不得一個『悔』字。」可見誠心懺悔前愆的人，上天絕不會加罪在他身上，能及時回頭，將來仍不失為一個有用的人。

從人心善惡的變化，就能瞭解將來國家或世界的災劫如何。自二十世紀以來，科技的發達帶給人們物質的高度享受，但人心品質卻隨物欲橫流而惡化，導致許多災難。本省各地沈迷大家樂的人以中部最盛，雖然有心人士苦勸大家不要賭，不要沈迷大家樂，但覺醒的人有多少？我們要瞭解，大家都想擁有福份，但福從何處來？福自心來，幸福的泉源是在我們的一念之間，不論哪一個家庭，只要父母慈愛，子女孝順，全家大



小都守本份，誠誠懇懇的做事，以勤儉克制虛榮，惜福行善，自重自愛，自然會祥和多福才對；反之，如愛賭博，喜歡投機取巧，家庭就不會祥和，很多問題因此而生。所以福非祈求能得，而是要付出實際的行動，工作行善才能獲得，所謂「培福才能有福」就是這個道理。

今日台灣，經濟發達，民生富裕，除了少數特殊狀況及犯罪者外，大家普遍都有福，「人在福中要知福」，我們生活在民主自由、經濟開放的國家，可以安居樂業，大家應滿足才對—大家要自愛，福才能永遠保持得住。

好賭者如能即時改頭換面，尚來得及挽救。現在社會上有很多慈善團體從事很多利益社會之事，大家應該將賭的時間與金錢布施出來，從事一些比較有意義的事情，譬如：捐建慈善醫院來救人，加入愛心行列，多做一些善事，救世濟貧，功德甚大，命運自然就會隨之改變。如繼續嗜賭如命，不知警醒，有一天，災厄臨頭時將會非常的淒慘。

所以，造福為禍全在一念之間，誠如古人所說：「禍福無門，惟人自招。」奉勸沈迷賭博的人要趕快覺醒，「懸崖勒馬，回頭是岸。」趕快安於本份，找個正當的職業，好好的打拼，屬於你的福份與光明自然就會出現。



## 談人生無常，講四個大願

能斷除恩愛的根本，守護善念，  
發願學佛，超生了死，方能斷除萬劫生死輪迴之苦。

——天佛陀與五百名弟子坐於樹下，為數千人演說佛法。城中一位很有錢的長者，財富無數，其年方十四歲的兒子，此時卻因重病而死去，父母兄弟朋友皆非常傷心，痛苦不已；佛陀來此地演說佛法，長者內心萬分高興，向其妻說：「偉大慈悲的佛陀，現在正在城中講法，我們應該趕緊去拜見，聽佛陀講經說法，如此才能解開痛苦，去除憂愁！」說著，便帶親族、奴僕，一起去請佛開示。

一來到佛陀面前，長者便立刻跪下，請示佛陀：「人生在世，積聚錢財，思慮紛勞，而不知布施，奉持經戒，命盡時，父母兄弟親屬為他傷心憂愁，乃至陪葬財寶、衣被、飲食，如此對於死者有無利益？」

於是佛陀便對長者及弟子們開示：人有四種願望，是無法長永久保住的：

**第一種願**，是人對自己的身體的貪愛，都希望自己身體健康、美麗、長壽，不時為之沐浴、裝飾、打扮，給它吃飯、娛樂及享受，一旦病痛到來，卻無法阻止，而死後，這身體更無法隨人的魂魄而去，故重視人的肉體有何用處！

**第二種願**，人皆希望財富越多越好，官做得越大越好，一心追求名利，得之則喜，不得則憂愁苦惱。但是，一旦人命終



了，所有的財富、官位、名利，皆遺留於世間，一點也不能帶走，才知一切皆白費心機。

**第三種願**，人皆希望擁有父母、兄弟、親友的恩愛。但是，當老、病、死到來，誰也無法解救，更不能隨死者而去，只能啼啼哭哭，送到城外的墓地，然後各自分散；憂愁懷念也不過數十天，只要經過一段時間，親友即將你遺忘。

**第四種願**，就是人意；天下很少人能守住自己的意願，大部份皆喜歡任其放逸，享樂於五欲之間，為貪名、奪利，而憤怒、鬥爭、不守道德；等到壽命終了，魂魄離開，任何財物皆帶不走，只有世間所做的惡業相隨，無法擺脫而墮落於惡道。人若不能守護住正念，受惡念所左右，去殺盜、貪淫，生時造罪，死後自然墮入地獄受苦。

所以佛陀告示長者及所有弟子，要端正自己的心思，守住正念，時常思維這個身體並不是我的，所有的財物亦不是我所擁有；不要以為父母親友、歡樂名利對我們有益，一旦老了、病了、死了，這一切對我們一點幫助也沒有。所以，若我們能斷除恩愛的根本，脫離三惡道，得生西方淨土三善道，即可了脫生死，斷除萬劫生死輪迴。

所有弟子聽到佛陀的慈悲開示，無不歡喜信受，作禮而去，遵守佛陀的教誨，斷除一切妄念，修心養性，皆大歡喜。

諸位看完到這段開示，明白這四種願望無法永久保有的道理之後，自然就知道如何使我們的心情得到釋放與淨化，更應知如何修持，方能利益亡者—唯有學佛修行，令其得生淨土善道，離苦得樂，不是嗎？阿彌陀佛！



## 在勤奮中打發時間

人唯有勤奮的工作，生命才有辦法安住，人生才活得有意義。

——天有二十四小時，人的一生差不多有七、八十年的歲月，在這段漫長的人生旅程裡，要如何打發空閒的時間呢？這重要的人生課題。社會上一般人，大都是用吃喝玩樂、賭博、打牌等無聊的事來消磨歲月，這實在是非常沒有意義的人生。各位都是有知識的社會人士或在家居士，當然不會這麼做，那麼究竟要如何打發時間呢？我們要在勤勞、打拚中打發時間。

高雄有一家大公司的董事長，他曾經這樣說過：「以我現在的財力，即使一天花用十萬元，活上一百年也用不完。」儘管如此有錢，但他還是在工作哦！他並非貪財之人，而是用事業來打發時間。他的這段話讓我們了解：一個人唯有在工作中，生命才有辦法安住，人生才能活得有意義；人若沒有工作，整天遊手好閒，就會很無聊、很沒意義。這位董事長又說：「我的錢雖然很多，但是仍然很勤儉，我不抽煙、不喝酒、不應酬、或去娛樂場所，下班回家，就是一杯清茶、看看報紙、看一些書，如此而已；天天這樣過，第二天又帶著飽滿的精神，繼續打拚事業和工作，為社會貢獻。」這些話讓我們領悟到，社會上成功的企業家，他們的成功絕對不是在享受快樂之中得來，而是以不停的勤勞和奮鬥換來的。

佛教本來就是講究奮鬥、積極、進取、精進的教育，六度波羅蜜中就有一個精進波羅蜜，是菩薩成佛過程中六種重要法門之一，佛經裡也提到很多勉勵弟子精進修行的故事。我們的教主釋



迦牟尼佛，成佛的過程中，歷盡艱難；眾所周知的彌勒菩薩，本來比釋迦牟尼佛更早發心學佛，但是因為釋迦牟尼佛的精進力和勇猛心超過彌勒菩薩，所以比彌勒菩薩更早成佛，由此看來，佛陀的事例實在足以作為所有佛弟子的最佳表率。

大陸的叢林裡，出家人每天都要做很多工作，輪流打掃、砍柴、挑水、種菜、下廚煮飯等，他們把勞動服務當作修行，用工作來充實生活，藉以體會生命的力量和意義。所以，我們每個人都應該帶著歡喜心從事工作，以認真的態度自創人生，這樣才不致辜負做人一場。

所謂：「個人吃飯個人飽，個人生死個人了。」每個人都必須在積極勤勞之中，去完成自己的人生理想和目標。我們應將一切工作看成是磨練自我身心的好機會，使我們的生命能更有內容、更加充實，發揮得更淋漓盡致。雖然人的生命只不過短短幾十年而已，但只要我們善於利用這短暫的生命，利益社會眾生，如此，人生才能活得真正有意義。

所以，每個人都應該用奮鬥、積極、進取、精進的精神，來充實閒暇的時間；有空時，多做些利益眾生的事，從事愛心活動，多行善事，或者讀誦經典，念佛拜佛打坐，甚至遊山玩水都行，只要有益身心的善行義舉都值得參與，千萬不要將生命浪費在打牌賭博、吃喝玩樂等無意義的感官欲樂之中，如此，人生才不會在虛擲中消耗殆盡。



## 算命

欲知前世因，今生受者是；欲知來世界，今生作者是。

**許** 多人都喜歡算命，稍不如意就去找算命先生，大小事都要請示算命先生，才能安心，好像一切都是命中註定。以算命來判斷未來的吉凶，此為一般人通常的習性。

一般算命皆是排算天干地支，佛教對「命」則另有一種解釋。佛教稱命為「業」，普通人說的命運，佛教稱之為「業緣」。人皆以為這個會說話、吃飯、穿衣、走路的身體，就是性命；佛教稱身體為「報身」，因過去所造的業，而有現在所受的身體。

「業」就是命，有「善業」、「惡業」兩種。過去造善業，就會受善報；過去造惡業，就會招惡報；若過去善惡業皆有，則善惡報皆會受到。

善、惡業力，如影隨形，絲毫不爽，因果報應，一點不差。世間之人，因何有人享福，有人受苦？這皆因過去的宿業不同，「欲知前世因，今生作者是。」不僅各人的宿業不同，縱使是由同一母所生，遭遇亦各有異，相貌、行為、氣質、性格皆不相同，美貌的夫妻生出醜陋的子女；醜陋的父母卻生出莊嚴的子女，這都是因為業的不同啊！

「業」也就是命，並非外來，也非自然，乃是人心所造。佛家言：「萬法唯心」，如有人今天想學畫，明天想學插花，都是我們的心在轉變；若心不想畫畫、插花，那麼你的手也就不會去畫、去插花了。眼、耳、鼻、舌、身，亦是如此。



心若不想看，眼則看不到外面的景色，當心頭憂愁、鬱悶，美景當前，亦無心欣賞；心若煩悶苦惱，縱令音樂美妙，也無法聽進心裡；心頭有妄想、煩惱，是香、是臭，也無法分別；若心不分別、不集中，身體則不知道冷暖、輕重、粗細、歡喜、痛苦；所有的感受都是心識的作用。

世人皆希冀富貴、長壽、多子多孫，殊不知子孫皆是從前的因緣和合，不是巧合，也不是可預知的。前世有善緣，今世自然可長壽享福；前世有子孫的緣，今世自然就會有，若無子孫緣，就是強求亦不可得；富貴亦是如此，前世種什麼業，今生受什麼報；要知將來的命運，則反觀現在的起心動念，一切都決定在當下的善惡之念，若能明日此理，不用去算命也能知命。

可笑的是，世人皆懵懵懂懂的生，迷迷糊糊的死，沒有人知道自己身後世；而算命的人，問自己的因緣果報都難曉，又怎麼明曉他人的因果呢！真正能夠算命的，只有佛陀釋迦牟尼，唯其能知大地眾生的因緣果報，學佛者應相信佛陀的智慧，不去算命，一切問「心」，心善則命好，心惡則命壞。

行善造善業，未來自有的果報，「莫問前程，但行好事。」前途自然光明。阿彌陀佛！

## 愛心應從身邊小事做起

也許你發揮小小的愛心，就可讓千千萬萬人受惠。

**泰**國人有個習慣：每逢聖誕節和過年時，都會送禮物給交通警察，因為他們認為每天在路上行走，甚至在馬路上開車，都受到交通警察的照顧，因此，泰國人對警察都會表示他們的敬意。每當這一天，警察的指揮台前，總會有人放各式各樣的小禮物，這些禮物雖不貴重，但卻表現了人們的感激和對警察的敬意。

美國的匹茲堡城有位交通警察，很會指揮交通，指揮時的姿勢和態度都很好，城裡的人都認得他，在他退休的前一天，人人都將車子開到街上，齊按喇叭為他歡呼、讚嘆，並接受他的指揮，然後才分別開上車道。這件事讓我覺得很有趣、很溫暖。

台北一家有名的食品公司的街道，因為交通流量很大，警察指揮交通很辛苦，最初是公司內的幾個員工有所感覺，大家就決定在經過時，向這位交通警察打個招呼，給他微笑的鼓勵。後來，食品公司更決定每天早上送一份麵包和飲料，加上一份員工們對他的感謝。果然，效果非常好，這位交通警察指揮交通更加的賣力，也更有精神，公司員工與他建立起了感情，有一份互相關懷的連繫；當然會說：那位交通警察是我們的朋友，交通警察也認為：我是為我的朋友在工作，雙方互相鼓勵，充滿了愛心和溫暖。

像以上所提的，對不認識的人付出關懷而得到回響或感應的故事很多，值得我們多去重視，廣為宣揚。其實，我們賦予人間的關懷並不困難，對不認識的人給予關心也不難做到，只



要心存真誠慈悲，付諸行動即可。難就難在如何付諸行動，因為中國人向來較為保守，對家人、親友尚能熱情關懷，對不認識的人就都有那種「拒人於千里之外」的陌生感，無法自然的關懷別人，這就不禁令人感嘆：中國人號稱「有人情味」、「禮儀之邦」，而禮儀、人情味表現在哪兒呢？

一般人都認為生意人的嘴巴較甜，因為他要賺錢，必須對人低聲下氣，才能得到顧客的支持。其實，現代的商人也必須要有基本的工作尊嚴，這個「利益」的含意，必須予以昇華擴大，不僅是金錢的利益，就是眼前的利益，其背後也必須有一份社會責任。企業家的工作態度和精神，也有許多值得我們學習的地方，不一定非解釋為「利」不可，這樣做也才会有價值，對本身、大眾、社會也才会有益處，才值得大家學習。

所以，有些公司會提倡待客十大用語，例如：歡迎光臨；承蒙愛顧謝謝您啦！請等一下；對不起，讓您久等了；是的，我知道了，一定照辦；非常抱歉，請原諒；謝謝啦！歡迎您再來；慢慢走；請等等，這些都是平時用得到也必須要說的話。商人和客戶的交往也是從不認識開始的，人與人要共存於地球之上，在同一個國家，雖然大家互不認識，但也必須互相關懷。給人一個小小微笑，對自己並沒有什麼損失，卻可化解許多隔閡，化解許多不必要的敵意和誤解，而一些看來並不重要或沒什麼利害的小事，卻往往能幫助我們活得很快樂、很有意義。所以，我們不可吝惜於對不認識的人付出關懷，一定要時常關懷、注意身邊的一些人和事，布施自己的關心和微笑，使身邊的每個人都能得到快樂和鼓勵，如此，社會必定處處充滿溫暖。

希望人人都能從身邊的小事做起，從關懷自己的親人開始，使人間因我們的關懷而變得更溫馨、更有人情味。

## 一個學佛的人應有的態度

學佛的人應謹言慎行，  
並更加謙虛包容、慈悲喜捨與正知正見。

目前學佛的人好像越來越多，但是真正認真修行、了解佛法、體悟佛法、懂得應用佛法的人，卻是不多，為什麼會產生這種現象呢？首先，我們要了解學佛的目的。

學佛，主要是要改掉多年累劫的壞習慣，恢復本來的清淨智慧和覺悟的自性；學習佛陀大慈大悲的精神；學習佛的平等、不分別、無畏無我的心，去掉妄想和執著的心；佛陀教我們要去掉執著，然後再選擇正法、正知修行。

了卻執著，並非是什麼都不要。有一些人在思想上可能有些偏差，學佛以後往往變得很孤僻、很高高，不願與人打招呼、不合群、不了解別人的心理，變得連子女都不願去教導，總是說「兒孫自有兒孫福」，什麼都不管，一切隨緣，這樣便和佛的精神完全背道而馳了。雖說「家」是苦惱根源，是三界火宅，但是要知道，學佛的人就是要在逆境中以平常心來對待一切。人生不如意事十常八九，生老病死是人生必經的過程，若要了脫生死，便要精進念佛，求生淨土，要在修行的同時，也不能疏忽家庭和自己應盡的責任和義務。

還有一些人，當修行到某一階段，便會產生貢高我慢、自恃清高、目中無人的心態，任何事都認為自己才是對的，別人都錯。其實，學佛主要是降伏我慢、驕傲和清高，有些人在學



佛前還算謙虛有禮，但學佛後造很多業，諸如批評某位師兄、師姊，或某人如何沒修行，某位師父又怎樣犯戒，談論他人是非，專看別人的錯誤，真是阿彌陀佛！

學佛以後，心性應有所改變，師兄、師姊或朋友親戚之間，應該互相尊敬，對三寶更加恭敬；學佛的人要有包容別人錯誤的雅量，時常寬恕他人的缺點，在原諒他人的同時，也等於是原諒自己，這才不會失去學佛的本意。有時，我們自己造了業都還不知道，不知誠心懺悔，還以為自己是對的，別人都是錯的；自己才是有智慧的，別人都是愚癡的，這樣學佛就是罪過了。

我們學佛的人應該修正自己的心態，謹言慎行，如此方不會造無量的罪，受無量的苦，學佛後應更加的謙虛、寬恕、包容、慈悲、喜捨、正知正見，亦不違慈悲、智慧和覺悟的本性。

### 修品德定力

遇不賢者，可修反省忍辱之品德，  
遇逆境時，可修堅毅不拔之定力。

### 惜福造福

有財富之人，應當惜福、布施、再造福。  
切勿過度浪費奢侈，方能福報源源。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 佛像的由來

佛像，無論是用雕的、畫的、刻的、裝金身的，  
都有同樣功德。

**佛** 在世時，有一回，所有出家師父都在山中修行，忽然間有人發覺佛陀不見了，沒有人知道他究竟去了那裡？就連日夜隨侍佛陀身邊的阿難尊者，也不知佛陀去向。於是大家就去請問具有天眼通的阿那律尊者，阿那律尊者知道大家關心佛陀的去向，便立刻入定，運用他的天眼觀察十方世界，然後出定告訴大家說：「大家放心，佛陀此時正在忉利天，為生天的母親摩耶夫人說法。」佛陀天上說法的那一段期間，在閻浮提這個地球世界的眾生，好比沒有月亮的暗夜，人人心中都生起憂愁苦惱，盼望佛陀早日歸來，渴仰思念之情不可言喻。

這其中，尤其是優陀延王渴慕佛陀之情更是殷切。大家都知道，這位國王起初並不信仰佛陀，後經由王妃日夜的勸說，才皈依學佛，優陀延王皈信佛法，他比任何人都更精進、更用心，所以久不見佛陀，優陀延王如子女無父母般感到孤獨無依，他比誰都更感到憂惱，竟害起了相思病，怎麼辦呢？「心病要用心藥醫」，有人建議：「何不命人塑造佛陀的聖像供養禮拜呢？」國王允奏，但問題來了一佛陀法相莊嚴，世間無比，不是一般人隨便就可雕刻出來的，就是善於造物的昆首羯磨天，也難能塑像如來，這該如何是好？最後，目犍連尊者得悉此事，運用他的神通力，三次接送善於雕繪的昆道羯磨天來到忉利天宮，親眼瞻望了佛陀的慈容，蒙佛力的加持才雕刻出



一尊五尺高的檀木佛像，這就是第一尊佛像的由來。

佛陀在忉利天講經三個月，結束為母親的說法，便返回人間。由這典故可知：佛陀尚在世時，就有佛像讓世人供養禮拜了，而這個國王供養禮拜佛像的功德，更是值得我們深思、參考。

近代，淨土宗第十三代大師印光法師曾指示：雕刻佛像可得十種利益：

- 第一：過去所做之種種罪過，輕者可抵消，重者可減輕。
- 第二：時常可得吉神之擁護，一切瘟疫、水火、刀兵之災，不會殃及。
- 第三：宿世的怨懟可得解脫，尋仇報復的苦惱也可閃避、解除。
- 第四：夜叉、餓鬼、惡神等不會侵犯；毒蛇、猛獸等不會危害。
- 第五：心得安寧，日無險事，夜無惡夢，臉色光明，氣力充盛，事事吉利。
- 第六：起心弘法雖無冀求，但衣食豐足，家庭和祥，福壽綿長。
- 第七：所言所行，人天歡喜，可得人欽佩、敬愛。
- 第八：愚笨的人會變得較有智慧；有病的人會較健康；有困難的人會較順利。
- 第九：永離惡道，受生善道，相貌端正，智慧高超，福祿殊勝。
- 第十：種植善根，因造大福田，受無量福報，住處可常聽聞佛法，終可證得六神通，速成佛道。



雕塑佛像既有如此殊勝的功德，則遇祝壽、賀喜、祈求、懺悔、超拔時，我們皆應歡喜喜捨，努力行之。

有人會問：「有些佛像造價很貴，一般人沒能力可做，如何是好？」簡單的說，對於佛像，無論是用雕的、畫的、刻的、或是裝金身的，都有同樣的功德；自己若能力不足，則多勸別人雕佛像；看到別人畫、寫佛像，則贊助他或是加以讚嘆，替他歡喜，這樣功德也是不小。最怕的是被人牽著鼻子走，看別人在裝置佛像，就說別人迷信、拜偶像，這樣便是無藥可救了。

建造佛像、拜佛像，功德如此之大，所以，希望大家日後多捐造佛像，與人結緣，則未來福報、功德無量。阿彌陀佛！

### 念佛入心

念佛十分鐘而不起一點妄念，  
 再來論道方能入道心，  
 否則高談闊論一無是處。  
 -- 常律法師 清涼法語 --





## 隨喜功德

隨時隨地讚美別人所做的善事，則對方必感歡喜，當促使他更加發心長期廣行善事，利益更多眾生。

「隨喜」就是隨順歡喜，也就是說看到別人做了善事，不管他做得多或少，我們都要隨時歡喜的讚嘆對方，譬如說：有人發心建慈善醫院、孤兒院、老人院或寺院，甚至遇到需要救助的窮人，我們都能隨緣發心捐助一筆錢，這也算是隨喜做功德，而且不管所做的功德是多、是少，福報都是平等的。

佛陀在世的時候，舍衛城有一位窮困的孤女蘭陀，時常去聽佛陀說法，看到一些富家的子弟，都能隨心所欲的以名貴的東西供養佛陀，而她自己卻連一頓飯都得向人乞食，哪有東西可以供養佛陀呢？身無分文的蘭陀為自己的貧窮經常暗自心傷，後來，蘭陀了解自己之所以遭遇貧窮的因果關係，知道唯有布施才能轉變貧窮的命運。有一天，蘭陀乞到一件舊衣，她很高興，就用這件舊衣換了一文錢，再用一文錢買了一盞小小的油燈，蘭陀滿心歡喜，她終於如願的在佛前點一盞燈了，她在佛陀面前合掌頂禮，至誠的、懇切的發出她內心的願望，她說：「願這盞燈的光明，能夠去除我多生以來心中的愚昧慳貪，消除過去的罪障，得到大智慧，世尊佛陀啊！懇請慈光加被，照破弟子歷劫以來的無明吧！」

隔天，天未亮時，目犍連尊者一一搧熄燈火，最後只剩下蘭陀女的燈火，卻是怎麼搧都搧不熄，目犍連尊者覺得很奇怪，無法了解，就去請示佛陀，佛陀說：「這盞燈不是你用手

就能搧熄的，即使是用四大海的海水想將它澆熄，或運用神通威力也無法使它熄滅，因為這盞燈是代表蘭陀女堅定的菩提心，難捨能捨是真布施，其布施的功德不可思議。」

一個人在布施的時候，若是有輕慢心，或是有施恩望報的企圖，則他布施所得的功德必定相對的減弱，就算布施很多的東西，也會變為有漏的功德；布施不在物的大小，而在於發心的懇切與否。《金剛經》上說：「菩薩於法，因無所住而行布施。」布施應無任何祈求回報的意願和心念，這才算得「三輪體空」的究竟布施。

隨喜的反面就是「嫉妒」、「瞋恨」，見不得人好，別人有榮耀或名譽的事情，自己心中就不是滋味，進而想辦法破壞，使對方身敗名裂，無法立足於社會，如此才覺得高興，殊不知成就別人就是成就自己，打擊別人到處結惡緣，其實就等於在障礙自己，這就叫做「損人不利己」，吃虧的還是自己哦！

佛在《四十二章經》中這樣說：「惡人害賢，猶仰天而唾，唾不至天，反從己唾；逆風揚塵，塵不至彼，反噴己身；賢不可毀也，使必滅己。」意思是說，惡人要害賢人，好像對天吐口水一樣，口水吐不到天，反而會吐到自己；也好像逆風在灑砂子，砂子無法灑到對方，反而會灑到自己。

當今的工業社會，我們的日常生活、食衣住行，樣樣都需互相扶持、互相依靠，才能使大家各得其所，而士農工商各階層的人，站在自己的崗位上，默默在打拼，為我們服務，我們也應該體恤他們的辛苦，並隨喜讚嘆他們的辛勞，唯有他們的努力，才能使我們的生活得到各種方便。但「隨喜」二字不只是口頭上的



讚嘆而已，而是要發自內心的歡喜，才能得到實質的功效。

為什麼會有這種隨喜的功德呢？一個人若能隨時隨喜讚嘆別人所做的善事，則對方必感覺歡喜，當促使他更加發心廣行善事，利益更多眾生，那麼你自己也會感到快樂歡喜，如此雙方都得到利益，這就是自利利他的功勞，並體認別人的辛苦，讓人家得到歡喜心，得到安慰，而自己也有歡喜心，這樣自然就有功德，那麼人間就處處有溫暖、有喜氣了。

希望人人隨時都能做到隨喜讚嘆的功德，使人間更加歡喜、更加快樂。



### 諸欲無樂

諸欲求時苦，得之多怖畏；  
失之懷熱惱，一切無樂時。

### 忍辱力量

忍辱為世界上最大的力量，  
可化解世間一切暴戾之氣。

-- 常律法師 清涼法語 --



## 誦經超拔的功德

誦經禮懺，首重虔誠、整齊，則可獲得不可思議的功德。

**若**你想要為家庭消災祈福，舉辦誦經法會，乃至為往生者誦經、超拔、禮懺，應要禮請有修行、戒律清淨的出家師父，以其修行的功德為我們誦經、超拔，才能使陰陽兩利。但是有些人往往忽視了超度亡者真正的意義，以為只要請些鐘鼓法器打得好，念佛誦經唱得好的人來敲敲打打，應付場面即可，如此的作法，亡者與生者如何蒙受真正的利益呢？

清朝乾隆皇帝，其母往生後曾來託夢，要皇帝禮請一位達天法師為她作法超度。但當時達天法師不過是一個土里土氣的火頭僧，住持和尚不敢輕易派他進宮，由於皇帝的堅持，最後才能如期的前往朝中主持法會。當晚法會要放焰口時，達天法師既不會打法器也不會誦念，登上法壇竟流著口水睡著了，在旁同來的師父，看到達天法師竟出此洋相，皆驚惶不安，恐怕皇帝會降旨問罪。

法會完後，皇帝卻夢到太后歡喜的對他說：「承蒙達天法師的超拔，我已轉生天道離開地獄，同時也使其它地獄的眾生，蒙受利益往生善道去了。達天法師就是地藏菩薩的化身，非凡夫能了解測度。」乾隆皇帝於是賜袍給達天法師，並禮請法師為寺院住持。

由此可知，誦經禮懺，主要虔誠、整齊，則可獲得不可思議的功德；而超拔、誦經是否能真正發揮力量有所利益，雖與



誦念是否莊嚴有關，但最要緊的還是誦經師父的修持。現今作法事較難逢遇高僧大德，但與其請一些毫無修德的人，倒不如延請一些較能如法如儀的出家師父。在家眾為人誦經、消災，心誠固然可以利人利己，不失與人結緣的意義，但千萬不可以此為賺錢謀利的手段，若此，則因果難負，死當墮地獄受苦。

在家眾對於為亡者誦念、超拔的出家師父，應該恭敬，不可輕慢，如此才能有所利益；出家師父也不可以應付的心態來處理渡亡的事，應慎重行事，念念觀想，以法利益眾生，救拔亡靈，並發慚愧心，以增長德行，切勿訂價收費，如此再將誦經功德懇切迴向，才能如實利益眾生，而不只是口頭上的高聲誦念而已。

不論在家出家，若能抱著與眾生結緣，利益眾生之心，必能增長功德，聚福無量！以此道理與大家同勉，阿彌陀佛！



### 禪定般若

以般若觀照理相，則心靈自得清淨。

以禪定觀照事相，則萬物皆能自得。

-- 常律法師 清涼法語 --



國家圖書出版品預行編目資料

清涼禪話 / 常律法師作. -- 初版. --

高雄市：慈音雜誌，2018. -

冊；公分. -- (正德叢書)

佛教

(平裝)

正德叢書

清涼禪話

作者：常律法師（正德慈善醫療文教機構創辦人）

出版者：慈音雜誌社

發行人：正德佛堂

法律顧問：王家鈺 李育任 吳永茂 吳志勇 邱明政

黃木春 曾劍虹 鄧翊鴻 羅明宏 蘇顯騰

吳春生 趙家光 鄭伊鈞 鄭瑞崙 曾慶雲

地址：高雄市鳥松區本館路 44-8 號

電話：07-3703456

傳真：07-3790532

網址：<http://www.chengte.org.tw/>

劃撥帳號：42297512

帳戶：財團法人正德文教傳播基金會

初版：2018年2月

助印工本費每本 100 元（凡助印者，即可索書一本結緣）



### 本書特色

本書針對日常生活所發生的人事物，以佛法觀點及發人深省的佛教小故事，闡述解脫諸苦之道，讀後帶給您無比的歡喜清涼感。



財團法人正德社會福利慈善基金會  
財團法人正德文教傳播基金會  
佛教正德電視台·慈音雜誌社  
[www.chengte.org.tw](http://www.chengte.org.tw)