

## 目錄

前言·····	一
01 印光大師開示·····	一
02 白骨文·····	三
03 犬救火災·····	五
04 負擔·承擔·····	八
05 人生舵手·····	十一
06 鳥類的智慧·····	十四
07 谷底·····	十六

08	不出糗·····	十九
09	憤怒的「祝福」·····	二二
10	調·····	二五
11	謹小慎微·····	二八
12	滾雪球·····	三一
13	母親的信·····	三四
14	因小失大·····	三七
15	遠離忌妒·····	四〇
16	堅持誠實·····	四三

17	笑能除病	四六
18	銀貨兩訖	四九
19	感念母愛	五二
20	寬容	五五
21	謙卑是永遠的獎章	五八
22	割捨	六一
23	一念之間	六四
24	廣結善緣	六七
25	放下悲痛與怨恨	七〇

26	醫活人·····	七三
27	三個笑容·····	七六
28	轉彎·····	七九
29	別瞎想·····	八二
30	仔細看·用心聽·····	八五
31	一天叫三次苦·黃金也變成土·····	八八
32	不怪麻繩短·只怪古井深·····	九〇
33	缺角的杯子·····	九二
34	善心善緣·····	九五

35	愛的教育·····	九八
36	了脫生死·····	一〇一
37	積極面對·····	一〇四
38	旋轉心靈之門·····	一〇七
39	誠實不是愚者·····	一一〇
40	著書毀書·····	一一三
41	仇人是恩人·····	一一六
42	珍惜才有福報·····	一一九
43	生活教育·就地取材·····	一二二

44	太陽雨·····	一二五
45	百年之後·····	一二八
46	前世業報·····	一三二
47	心淨即敬佛·男女無分別·····	一三六
48	吃蜜謝罪·····	一四〇
49	懺悔·····	一四四
50	感恩的人生·····	一四八
51	心淨國土淨·····	一五二
52	不起貪念·····	一五六

53	正念獲福	.....	一五九
54	創新契機	.....	一六二
55	認錯	.....	一六五
56	讓人放心	.....	一六八
57	亞歷山大的三個遺願	.....	一七一
58	抬頭面對危險	.....	一七五
59	最後一聲佛	.....	一七八
60	持佛名號	.....	一八一
61	救人救己	.....	一八四

62	一句話的力量·····	一八七
63	用心迎幸運·····	一九〇
64	愛的力量·····	一九三
65	行動才是真愛·····	一九六
66	常保善念·····	一九九
67	不再辛苦·····	二〇二
68	輸，不丟臉·····	二〇五
69	善待他人·····	二〇八
70	義工假·····	二一一



71	發揮所長·····	二一四
72	持操守戒·····	二一七
73	孝順·····	二二〇
74	棄邪福報·····	二二三
75	蜜蜂的淬鍊·····	二二六
76	最壞的時機·····	二二九
77	仁人君子·····	二三二
78	小中求大·····	二三五
79	大才常常居下·····	二三八

80	前輩子的婚紗·····	二四二
81	人生道路選擇權·····	二四五
82	接納失去的事實·····	二四八
83	感動紐約的人·····	二五一
84	別教豬唱歌·····	二五四
85	正念·····	二五七
86	命運的種子·····	二六〇
87	從羞辱中學習·····	二六三
88	迂迴·····	二六六

89	作一盞光明燈·····	二六九
90	「我們」比「我」聰明·····	二七二
91	人蛇因緣·····	二七五
92	突破·····	二七八
93	安慰劑·····	二八一
94	成功的定義·····	二八四
95	關照的力量·····	二八七
96	簡樸致富·····	二九一
97	放對位置·····	二九五

98	歸位・歸零·····	二九八
99	白馬馱經·····	三〇一
100	甘願做·····	三〇四
101	面對現在·····	三〇七
102	良師益友·····	三一〇
103	有信心的人生·····	三一三
104	財留子孫不如德留子孫·····	三一六
105	掃帚與畚箕·····	三一九
106	同理心·····	三二二

115	114	113	112	111	110	109	108	107
有鮮花的地方，就有希望……………三五一	黑人孩子的感恩信……………三四八	天下沒有白吃的午餐……………三四五	十一面千手觀音的慈悲……………三四一	溝通禪……………三三八	自我認知……………三三五	耐心的火候……………三三二	老媽媽的心願……………三二九	沒有負擔的愛……………三二六

116	敲動生命的大鐵球·····三五四
117	只能稱讚·不能比較·····三五八
118	心田的耕耘者·····三六二

# 前言

每人都在追求快樂的人生，美好的未來。美國開國元勳湯瑪士·傑佛遜（美國第三任總統）甚至說：「追求快樂，是美國人不可被剝奪的權利。」

大多數的人，尤其是現今迷戀於網路世界的年輕一輩，總認為只要擁有存更多的財富及物質，享受更多的物欲生活，即可獲得快樂，但事實上並非如此，甚至是適得其反。

又根據西方媒體記者，在行遍全球各地後發現，在貧窮

的國家，不論男女老少，很容易看見天真燦爛的笑容，反而生活得比較快樂。但在物質愈富裕的國家，時常看到的卻是深鎖者眉頭與憂愁的臉孔，似乎活得很無奈與痛苦。

有一項調查，可作為前述情況有力佐證。也就是調查全世界自殺率最高的國家，竟然是瑞典這個國家。瑞典大家都知道是諾貝爾獎發源地，物產豐富、工業發達、社會福利全世界最好，可說是從搖籃到死亡，皆由國家來照顧，這樣物質樣樣不缺，為何那麼多人民想自殺？

道理很簡單，再多的物質享受，也解決不了人生的生老



病死的侵襲，解決不了人們內心深處的不安與苦惱。

故古大德有言：「財是一代寶、法是末代寶」。

金錢能給我們快樂，但是只限於這一世。而真實的佛法，能讓我們獲得絕對幸福，直至盡未來際永不消滅。

本書彙集了許多雋永智慧的人生經驗與故事，它們涵蓋了幸福人生的所有面向。每篇精闢的小故事背後，都隱藏著無窮的思想與智慧。

無論你信何種宗教，來自何種行業，經歷何種痛苦，它都將安慰溫暖你的心靈，讓你學會平和的面對生活，當遇到

困難與挫折時，不妨停下腳步，坐下來泡杯好茶，試試翻閱一下本書，說不定會讓你突然心開意解，一切苦惱頓時化爲雲煙，使原本又急又忙的人生，變得格外從容不迫，輕鬆自在而充滿自信。

釋廣心法師 謹識

二〇一〇年八月于 南投鎮國寺

# 01 印光大師開示

無論在家出家。必須上敬下和。忍人所不能忍。行人所不能行。代人之勞。成人之美。靜坐常思己過。閒談不論人非。行住坐臥。穿衣喫飯。從朝至暮。從暮至朝。一句佛號。不令間斷。或小聲念。或默念。除念佛外。不起別念。若或妄念一起。當下就要教他消滅。常生慚愧心及懺悔心。縱有修持。總覺我工夫很淺。不自矜誇。只管自家。不管人家。只看好樣子。不看壞樣子。看一切都是菩薩。唯我一人實

是凡夫。果能依我所說修行。決定可生西方極樂世界。

## 02 白骨文

細觀人間	浮生之相	欲論其中	極無情者
自始至終	夢幻無常	未聞萬歲	誰保百年
此身脆弱	光陰易逝	我死人亡	今朝明日
苟延生命	草露一滴	朝是紅顏	夕成白骨
無常風起	雙眼頓暗	一息不存	花容盡變
嬌妝喪時	六親聚堂	哀悼痛泣	回生乏術
勢若至此	聊盡人事	送至荒野	黃土一坏

夜半煙娘	白骨灰飛	縱留哀嘆	何濟於事
人生虛幻	老少不定	人人務警	此事迅速
切切留心	後生大事	唯有決定	信順彌陀
一心念佛	更無他思		

## 03 犬救火災

清朝康熙年間，浙江省桐鄉烏鎮有一戶人家，畜養一隻狗，主人發現狗每天晚上必定涉水，到河的南方一戶人家守夜。一天主人很生氣的責備狗：「我飼養你，而你竟爲別人家守夜，明天我必定會將你賣給屠夫。」當天晚上，主人夢見狗在夢中對他說：「我因積欠那戶人家債務，爲了還債，才每天前往守夜，到今天爲止尚欠十三文錢，等我守夜償完了債，就不再渡河了，到時候必定會報答主人的大恩大

德。」

次日早晨主人喚狗到面前，以十三文錢繫在狗的頸子上說：「昨夜夢見你對我說的話，你今天就把這些錢還了吧！這樣也可以免去涉水往返的辛苦。」狗似聽懂主人的吩咐，領首啣著錢將錢丟擲債主家後，從此就不再外出守夜了。

過了不久，主人出外探視女兒，深夜喝醉酒歸來，失足掉落魚池，狗兒將主人拖上岸邊，再跑回家以頭撞門找救兵，救回了主人。又過數月，家中不慎著火，舉家熟睡，狗又以頭撞門且不斷狂吠，全家驚醒而躲過一劫。主人因此更



加善待牠。

當人生命終了的那一刻，即使再多的錢財，再高的地位，也無法買得一分鐘的生命。生命是如此可貴，當動物被抓到的時候，知道要被屠殺，那種痛苦，從牠表情上能看得到，垂頭喪氣，面流眼淚，那種可憐的狀態，與人有什麼兩樣？

平常用很少的錢財，就能免除動物被殺的恐怖，能愛護動物放牠一條生路，就是爲自己種下身心安穩、免於恐懼的善因。

## 04 負擔・承擔

負擔、承擔一字之差，意涵相去十萬八千里。

先說一則故事，古時有位果農，育有二子，每水果收成，果農叫長子挑到市場賣，長子總是不甘不願，一臉不悅，抱怨什麼事都找他，又苦又累，生為長子真命苦。次子知道後，主動要求挑水果到市場販售，他說父親種水果很辛苦，哥哥生為長子負擔多，他分擔是應該的，很有成就感，也很樂意。這兩兄弟，哥哥的想法是負擔，弟弟的想法則是承

擔。

負擔是一種壓力，一種勉強，一種不得不，不高不興，不情不願。

承擔則是一種使命，一種意願，甘願做，歡喜受。

做人無論什麼角色都有責任，角色不同，責任不同。父親負責家計，母親負責家務。學生做好功課，工人做好工作。如果把自己的責任看成一種負擔，就會很痛苦，不情願。如果當做承擔，很高興，做起來快樂。

承擔也好，負擔也好，既然都要做，爲何不高高興興面

對，何苦愁眉苦臉看待？承擔有責任感，有自發心，做起來心甘情願，不但快樂，也很細心，當然品質就好，容易得到讚美，成就感滿滿。負擔是別人要求，出於不得已，心情不悅，流於敷衍應付，品質當然就差，也容易得到批評，感覺樣樣不對，挫折感沈重。

負擔、承擔自己決定，總明如你，如何選擇？

## 05 人生舵手

高雄中學一位女教師，看到班上有位學生成績不理想，希望同學「拉拔」，讓他進步，挖苦心思，去年五月與學生約定，如果這位同學成績達到一定標準，就請全班吃大餐，學生反問，如果未達到要求怎麼辦？老師說罰全班爬玉山。

學生以為老師說說而已，但老師卻慎重其事，自己先爬玉山，勘查路線，搜集學生的健康資料，一一說服家長。這位老師開玩笑說，她私底下希望學生不要達到目的，並非怕

請學生吃大餐，而是希望學生能面對挫折，了解失敗就要付出代價。

一般教師處罰學生，都是讓學生受折磨，產生嚇阻警惕，卻讓學生尊嚴受損，身心受挫，因而產生厭惡、抗拒、排斥、逃避，處罰成了負面，受社會睥睨。但這位女老師名為處罰，卻是砥礪，因而學生視為「甜蜜的處罰」，當老師要他們作登山體能訓練時，個個甘之如飴，跑步、游泳、騎自行車，自動自發，毫不叫苦，還相約畢業後再登玉山。

人生像大海，航行風險多，需要耐心、有愛心的舵手

引航，才不會迷失，才不會翻船。引航人除了愛心、毅力，還要有方法。學海無涯，教師本來就是學生的舵手，這位爲教育樹立典範的教師，其用心值得尊敬，也值得學習。

## 06 鳥類的智慧

加拿大科學家勒弗夫發表過鳥類智慧排行榜，烏鴉堪稱「鳥中狀元」，接下來是獵鷹、老鷹、啄木鳥。

曾有一隻叫「貝蒂」的烏鴉，牠還會用鐵絲製作鉤子，鉤取瓶子裡的食物。而紐西蘭的烏鴉更會利用葉子用來捕食樹上的昆蟲。

辛巴威的禿鷹，會在地雷區徘徊，等待動物踩到地雷，牠們就可以大快朵頤。但有時禿鷹也會踩到地雷將自己炸死。



有個故事，小鳥和老鷹是好友，牠們決定跨海飛往西岸展開新生活，並分頭進行。飛行需半個月時間，老鷹準備四樣東西上路；裝滿口糧的大包、一個大水壺、用來休息的小木筏、急救包。當老鷹背起這些物品時，壓得飛不起來，牠想扔掉一些，但卻不知該捨棄哪一件物品。

此時，小鳥早已上路了，牠只帶了一根小樹枝。飛累了，就把樹枝放在海面上站著休息；餓了，就站在上頭捉魚吃。小鳥如願地飛越海洋。

外在需求不在多，重點是如何訓練「運用」經驗與智慧。

## 07 谷底

喜愛登山的人常有經驗，走著走著，不知不覺迷了路，進無路，退無步，進退失據，不知如何是好。登山迷路最怕陷入谷底，人生也怕陷入谷底，谷底氣壓低，谷底難過日。

山巒的谷底潮濕陰暗，不見天日，沒有去路。人生的谷底晦氣充斥，一片黑暗，四處碰壁，不見希望，不見前程。

谷底也許痛苦，但未到過谷底的人生不算完整。有高高才能對比，有起有落才能歷練。感受黑暗，才知光明的可

貴。感受低潮，才知顛峰的風光。

其實谷底也不那麼可怕，所謂置之死地而後生，到了谷底無地再沈淪，到了谷底也是起程的開始，抱著「最壞也不過如此」，就有往上爬升的準備。

重要的是在谷底不能怨天尤人，聽天由命。要有向上的意志，要有向上的願力。看清環境，設定目標，認清出路，計劃行程，拿出勇氣，使出力量，向上爬行，山巔在望。

哀莫大於心死，身陷谷底最怕「我認了」、「我死定了」、「我沒希望」、未戰先敗，未打先投降。

身處谷底切忌亂闖，不分前後，壞了心緒，死路一條。  
身處谷底不可怕，可怕的是心陷谷底。

## 08 不出糗

不熟悉的事情，不問清楚弄明白，可能會成爲他人茶餘飯後的笑談，也會給自己惹來無謂的煩惱。

有位先生去山上做工，聽人家說吃波羅蜜有多好，好大一個一千元，就買來試試看，他還聽說波羅蜜很黏，需要抹油。結果他沒弄清楚油是該抹在刀子上，拿了刀子就切，結果切到哪，黏到哪，手、衣服都是，洗不勝洗，他氣得說：「要不是這麼貴買來的，就乾脆把它丟垃圾筒，比較省事！」

更糗的是，他以爲波羅蜜要沾油吃，結果得一嘴油，美味盡失。

類似這種笑話，時有所聞，這件事卻給我們一個啓示，知見的重要，如果我執太強，就像菜刀不抹油切波羅蜜，到處沾惹，製造許多煩惱，反之，凡事不執著，就像抹油的菜刀，切波羅蜜容易又順心。

而吃波羅蜜不沾油，好比佛經顯示的智慧，是我們生活中需要的。淨空法師曾提到，如果自己的知見與經典漸漸相同，就開智慧。他又說，佛法實在講，都是意在言外。

「意」是說不出的，要有悟處，才能夠體會，有悟處就有真實作用。

現在的人，常引用「有佛法，就有辦法」這句話，要如何求得佛法，必須學習不執著，多請教、多聞法，多用心，常深入經藏，從研讀經典中與生活印證而有所體悟，自然智慧增長，懂得方法，不但做務能得心應手，事半功倍，也能遠離煩惱，不讓糗事發生。

## 09 憤怒的「祝福」

「帕華洛帝爲什麼歌唱得這麼好？聲音如此渾厚、嘹亮。」相信聽了他的演唱，你也會有這個感觸。

有一次帕華洛帝接受記者採訪時，說了一個故事。

在他演唱生涯之初，常常在各地巡迴表演。有一晚在旅館裡，他被隔壁房間的嬰兒哭鬧聲吵得無法入睡，想到第二天的演唱，苦惱不已。

這個孩子一直哭了三個小時不曾停歇，而且聲音一直很



宏亮。於是他坐起來，仔細聽孩子如何哭。他發覺孩子不單是用丹田發聲，而且哭到聲音快破的臨界點，會把聲音拉回來，所以聲音才不會破掉。自此以後，他便不斷去揣摩體驗這種發聲方法，並將之融入歌唱技巧，漸漸愈唱愈有心得，終於成爲名歌唱家。

一般人遇到惱人的事，只會生氣，其實憤怒事中有它的祝福，就如帕華洛帝從嬰兒擾人的哭聲，找到被遺忘的「腹部呼吸法」，試著去做，終於唱出如此蕩氣迴腸的歌聲，至今難忘。

從帕華洛帝的故事我們獲得了啓示，人有愛比較、計較的劣根性，常看到他人擁有聰明、財富及種種成就時，有的會心生嫉妒，或想種種方法超越對方，「其實應該比較而且超越的不是別人，而是自己。」唯有認真努力超越自己的不足，才會有所成就。誠如作家劉庸在《超越自己》書中提到：「成功者不見得有過人的才智，卻往往有特殊的一種氣質，就是他不信自己不能成功，他恨自己不能成功，那種憤怒，化爲力量，使他成功！」

## 10 調

人生要溫潤離不開「調」，人生要鬆爽離不開「調」，人生要圓融離不開「調」，人生要舒活也離不開「調」。調就是求和合，調就是求圓滿。

高低不平要調節，口味不宜要調味。人員不當要調整，陣容不佳要調動。身體不順要調息，呼吸不順要調氣。事理不明要調心，人員不和要調解。陰陽不稱要調和，經脈不通要調攝。音律不諧要調音，交通不暢要調度。健康不佳要調

治，步調不一要調協，身體不適要調理，濃淡不合要調勻，物品不好要調換。氣色欠旺要調養，生活不當要調劑，畫作不美要調色。錯綜複雜要調順。神情不好要調神，體形不好要調形。

調得好，人生沒扞格，沒稜角，沒缺陷。調得好，人生沒病痛，沒怨恨。調得好，人生不失色，不曲高，不寡和。調不好，像免疫力失調，這裡痛，那裡痛。這裡癢，那裡癢。調不好，百病叢生，健康日下，處處艱難，時時困頓。

調是智慧，調是能力，調是藝術，調是哲理。調要做中

學，調要學中做，走到哪裡，調到哪裡。調不是找麻煩，調是止於至善。調不在向前，不在向後，調不在高底，不在大小。調不在明暗，不在濃淡。調是最佳境界。

最善於調者，莫過於我佛釋尊，故佛又號爲調御丈夫。佛在世時，有一位理髮師，得一殊勝因緣，爲世尊梳理髮髻，這位弟子因攝於佛之威德莊嚴，身心手腳處於緊繃狀態，這時佛陀世尊慈祥地導引這位弟子，手要鬆，身要輕軟，心要平，慢慢調其身心狀況至一未曾有之和諧狀態，當下這位理髮師即證得解脫果位，可見調之工夫何等重要。

## 11 謹小慎微

一般人迷信「數大就是美」，全力追求極大，輕視微小。數大是否美，要看組成的個體是否健全，質地是否良好，否則一堆「爛」擺在一起，大而不當，美不到哪裡去。

其實任何個體都是由微而大，物質由分子、中子、質子、核子組成。社會由個人、家庭、團體、族群架構。宇宙由星球、雲系合成。唯有大小和諧，距離平衡，才能運轉正常，運作美好。

『大』往往讓人與強聯想，大欺小，唯我獨尊，霸氣霸道。相對『小』則給人弱的感覺，柔弱無力，弱肉強食，處處危難。

其實大與小是相輔相成，相互幫襯。大如果不能體恤小、照顧小、幫助小，則難以平衡安定。大小若對立，則永無安寧，永無平靜。中外古今戰爭革命，往往是大小之爭，巨微之鬥，烽火遍野，血流成河，無辜百姓，遭殃受害。

不要輕視小的存在，不要藐視小的力量。小不必妄自菲薄，小不必自怨自艾，小不必自悲自嘆。聚沙可以成塔，滴

水可以成河。個人堅固，團體就強大。

診惜小而美，重視微而顯。只要堂堂正正，只要不卑不亢，小一樣頂天立地，微一樣顯而易見，謹小慎微，才不會因小失大。

故人生在世，更要大處著眼，小處著手，大小相容並顧，自然能邁向成功之途。



## 12 滾雪球

股神巴菲特有一本傳記上市，書名叫《滾雪球》，他比喻人生像滾雪球，有人愈滾愈大，有人愈滾愈小，甚至消失了。

巴菲特不但是股神，還是首富排行榜常客，近來受金融海嘯衝擊，他的財富縮水難免，但今年僅次蓋茲，名列第二，羨煞多少財富追逐者，也都想知道他的竅門。

《滾雪球》不談如何炒股，如何投資，談的是人格特

質，長處與短處。巴菲特家境還不錯，父親當過議員，但他小時候送過報，打過工，對數字特別敏感，對事情看法與人迥異，他把人家丟棄的馬票，拿來分析勝負，幫父親競選發傳單，交換為他在圖書館借新書。

巴菲特的行徑，看在一般人眼裡，認為很另類，很現實，很功利。但卻是他人人生發展的功力，與一般富人不同的是，巴菲特不忘社會，不忘公益，奠定他的「富而好仁」的形象。

助長巴菲特成功的力量，還有他的父親，當別人在嘻笑

巴菲特「早熟」與「異形」的同時，他父親卻看到兒子的長處，不認為是「兒戲」而是「資質」，巴菲特在父親肯定與成就下，愈走愈勇，終於成就一番事業。如果父母也「一般見識」，絕不可能有今天的巴菲特。

巴菲特說，雪球要大，也要雪花願沾粘，以佛門用語，也就是要「善因善緣」才有「善果」，你珍惜因緣嗎？

## 13 母親的信

惠心禪師還是個十五歲的沙彌時，有一天，皇帝到寺院上香禮佛，惠心應對得體，讓皇帝非常欣賞。回朝之後，又下旨召見惠心沙彌，並賞賜了很多東西。

惠心沙彌忽然間得到皇上的榮寵，不禁想起了故鄉的母親，於是將皇上的賞賜轉送給母親，以表達孝心。母親收到之後，寫了封信給惠心沙彌，信上說：「能得到皇上的賞賜，我當然十分歡喜，只是我當初送你出家學道，並不是希

望你做一個流連名利場中的俗人，而是希望你做一個有修有證的禪人。如果你只好世間的虛榮，便違背了我當初讓你入佛門修行的心願，出家人貴在『真參實學』，要做『人天師範』。」

惠心沙彌收到這封意想不到的信後，一改虛榮，立志做個真正弘法度眾的宗教家，效法《華嚴經》中的菩薩所行，「但願眾生得離苦，不爲自己求安樂」，不在名利上追求。

惠心沙彌被母親感動，託人告訴她，明年夏天擬向師父請假，返鄉探望。不久，母親又來信告誡道：「我既已送你

出家入道，你就是佛門所有，一切眾生所有，就不再是母親我一個人的兒子。從今以後，你應以如來的『佛子』自居，孝順師長，親近三寶，不要只以母親一人爲念！所以，明年夏天返鄉探親之念，應該打消！」惠心經過母親的這兩次教訓後，發心立願，精勤學道，終於成爲一個真正的僧寶禪者！

惠心沙彌母親的教誨，讓他省悟，因爲有這麼偉大的母親，惠心沙彌才能成爲禪門的法器。這封母親的信，也告誡了天下學道參禪的諸佛子，應慎思之！

## 14 因小失大

人生的際遇有輕有重，若拿捏不當，就容易顧此失彼，因小失大，甚至遺笑千古。

波蘭一名退休老人不堪家中螞蟻騷擾，將殺蟲劑灌進通風系統，打算毒死螞蟻，但是成效不彰，老先生一氣之下，點火燒毛巾，丟進通氣孔，結果引起爆炸，波及整排公寓。老先生也因三度灼傷被送醫，一點小事竟釀成大禍，豈不可笑？

無獨有偶，中國歷史三國時代的周瑜，因不服諸葛亮的聰明才智比他好，三敗三氣，不但賠了夫人又折兵，更賠上自己的性命。

西洋歷史也有因「鬍子」，引發一場漫延三百零一年的戰爭，西元一一三六年，法國國王路易七世因剃掉鬍子，遭王妃冷遇，王妃離婚後，改嫁有鬍子的英國國王亨利二世。英法兩國爲了爭奪王妃陪嫁的土地，彼此廝殺了三百零一年，這就是歷史上有名的「鬍子大戰」。剃掉鬍子真的有那麼嚴重嗎？



古往今來，有些人因爲一時情緒衝動，鑄下大錯；有些人則是被利益蒙蔽心智，類似因小失大的故事不勝枚舉。這些故事外人覺得可笑，當事人卻認爲「事態嚴重」，不但因小失大，害了自己，也影響別人。我們當引以爲鑑，以免徒留笑柄。

## 15 遠離忌妒

梁林與梁壁這對雙胞胎兄弟，在家中備受長輩寵愛，由於父親從事推拿工作，兩人也耳濡目染學起來，常有事沒事就互相推拿，父親看在眼裡非常高興。

梁爸爸眼見年事已高，有心要將事業交給這對寶貝。就在孩子過十六歲生日時，說出他的心願並提道：「爸爸年紀已大，體力也漸漸不行，常腰痠背痛，你們能不能每天晚上幫我推拿，一方面也可藉此實習。」孩子聽了歡喜接受。

起初兄弟倆非常高興推拿起來，哥哥推拿父親身體的右邊，弟弟推拿左邊，父親也都會適時讚美他們，不好的地方也給予指導。

一個月後，哥哥梁林因個性較急，難免力道較不均勻，父親就念他幾句，而弟弟梁壁較有耐性也肯學，便常得到誇獎，哥哥聽在心裡很不是滋味，加上忌妒心強，便決定要報復。

有一天，當他在幫爸爸推拿時，故意趁弟弟不注意，將父親的左腳抬高打斷，一面說：「看你以後還能不能受到讚

美。」可憐梁爸爸從此坐上輪椅，每天由梁壁及媽媽推著到醫院治療，兄弟倆也反目成仇。

忌妒惡魔、也像一團烈火，能燃燒親情、友誼，毀滅夢想，必須用慈悲、愛來化解。如果你是個不耐他榮的人，應學習當身旁的人受到榮耀時，能感到與有榮焉，給予讚美，這在佛法上叫「隨喜讚嘆功德」，這樣別人的功德，你也一樣有同樣的功德利益，如此不但顯現出你的寬宏大量的氣度，也能遠離忌妒之惱害。如此真是一舉數得啊！

## 16 堅持誠實

這是個真實故事，告訴世人誠實無欺是最大的美德。

一九八〇年，大衛在美國阿靈頓商學院讀書，大三時，當大衛把最後的生活費——一枚硬幣用來打電話，才知爸爸患病沒了工作，家裡唯一的經濟來源斷了，母親告知他應自謀生活了。

掛斷電話後，大衛發現許多硬幣從投幣口湧出，他覺得不該據為己有，便把錢幣往回投，可是公用電話還是吐錢出

來。大衛聯絡電話公司告知此事，但對方不想爲了幾美元派人收取，決定把錢送給他。大衛高興地跳了起來，錢幣有九美元五十美分，足夠他支撐一個月生活到放暑假。

暑假期間，大衛找了份清理百貨倉庫的工作，並跟老闆講了公用電話的事和自己找工作的想法。老闆覺得大衛是個誠實的人，告訴他可以來上班，因此，大衛就靠著獎學金及打工完成學業。

畢業後，大衛創立了公司，第一年就獲利十萬美元，他回贈給電話公司一萬美元。電話公司老闆比爾回覆他：「祝

賀你學有所成，事業發達。我們認為，那些錢是我們花得最值得的一筆。那些錢讓一個人懂得了人生至理箴言：在最困難的時候，第一不要忘了希望就在眼前；第二不要忘了堅守正真品性。」

目前，在芝加哥市有一棟大樓，外形就像一個公用電話亭，這就是 ADDC 公司的辦公大樓，公司開創者、現任總裁，便是大衛；他同時是菲力慈善基金會的最大捐獻者之一。

## 17 笑能除病

明朝醫聖李時珍，有一天路過一座府城，聽聞知府罹患怪病，正重金徵求高明郎中，李時珍因而到了府衙幫知府看病。李時珍診了脈，心裡有底的對知府說：「你這病本不是什麼大病。老爺這個病是婦人之症，每月經潮不定，只要吃了我的藥，保證藥到病除。」

知府聽後瞪大眼睛：「胡說！你這刁民，竟敢冒充郎中來欺騙本官？」氣得喊來家丁，把李時珍連拖帶打地趕出大



門。李時珍回頭對知府說：「不要打，過些時日我還是要來討診病錢的。」

趕走了李時珍，知府愈想愈好笑。他想，我的病看過不少郎中，他們雖然本領不大，也沒有一個像這過路郎中那樣瘋癲的，把個大男人當成女人診。他每想起這件事就大笑一陣，說也怪，生病使他失去飢餓感，笑過以後卻想要吃東西。而且飯量逐日增多，病也漸漸康復了。

知府痊癒後，李時珍又到府衙對知府說：「實話相告，你得的是氣悶在胸，五焦不通的陰鬱惘仲之症。這病只有用

笑才治得好。一笑百病除，自能散氣順心，通脈活血，疏鬱愁爲暢意，要是我直說病症，你就笑不起來，病也治不好，我故意說男人得婦人病，你會覺得荒唐，想起來要笑，病才好得了。」

世界各國「愛笑俱樂部」風行多年，會員在笑聲中建立樂觀進取、養成正向的思考習慣。解除壓力的方法很多，笑是最簡易的方法，笑是免費良藥，也是肌肉緊張的最佳放鬆劑，多笑身體更健康。

## 18 銀貨兩訖

日本的誠拙禪師在鎌倉圓覺寺弘法時，法緣非常興盛，每次講經，聽眾往往擠得水泄不通，因此就有很多的信徒提議，要興建一座能容納千人以上的大講堂。

有一位信徒用袋子裝了五十兩黃金，送到寺裡給誠拙禪師，說明是要興建講堂用的。誠拙禪師收下後，沒什麼特別的表示，就忙著做別的事情。信徒對這樣的態度非常不滿，因為五十兩黃金，不是一筆小數目，足夠平常人過幾年的生

活了，可是誠拙禪師收了這筆鉅款，竟然連一句「謝謝」都沒有。

信徒以為禪師可能沒注意到那是五十兩黃金，就緊跟在誠拙禪師的後面提醒道：「師父，我那袋子裡裝的是五十兩黃金！」誠拙禪師漫不經心地應道：「你剛剛有說，我也知道了。」信徒見禪師並沒有停下腳步，仍舊毫不在意地往前走，終於忍不住提高嗓門道：「喂！師父！我今天捐給你的，可是五十兩黃金！怎麼你連一句謝謝都不肯講？」

禪師這時正好走到大殿佛像前，聽到信徒這樣質問，終

於停下腳步，說道：「你捐錢給佛祖，爲什麼我要跟你謝謝？你布施是做你自己的功德，如果你要將功德當成一種買賣，那麼我代替佛祖向你說聲謝謝，請你把『謝謝』帶回去，從此你就與佛祖『銀貨兩訖』，兩不相干了！」

所謂「錢進山門，福歸施主」，有時信徒捐錢要一個名字，其實不必要，因爲發心做好事，是要無名之名，是功德，不是要向佛祖討個謝謝，銀貨兩訖，這是信徒要深思的問題。無相佈施是功德，無量無邊永不消滅；有相佈施，要討個好名聲，就只是得福報，福報就有限量，享幾代福就銀貨兩訖，沒有了。

## 19 感念母愛

母親節剛過，當天對母親說的溫柔話語，應該要持續；當天對母親奉茶，應該要落實。

母親的愛有各種形式，但都是為孩子好。

有一個從小在孤兒院長大的孩子，琴彈得非常好，但卻從不彈有關母親節的歌曲，因他心裡對母親有一股不諒解。

他在修女的教導、養育下，功課很好，英文很棒，教養良好，儘管沒有父母陪伴、呵護，也一路升上知名學府，拿

到大學文憑。

有天，他從修女那拿到一張車票，那是他被丟棄時的隨身物品，爲了找到「爲何被遺棄」的答案，他展開尋根之旅，來到一個偏僻小村莊。他沒找到那個生他的女人，因爲那女人過世了，他只找到那女人生前珍藏的一只盒子，打開盒子，裡面有一張他在孤兒院的照片、他在大學畢業紀念冊裡的照片影本，原來，他的母親一直沒離開過他。

他爲何被遺棄？那是母親的賭注。因爲窮鄉僻壤生活環境差，他的父親不負責任又家暴，如果繼續待在原生家庭，

他恐怕只有做工的份。

這是李家同教授撰寫的「車票」的故事，儘管主角是被遺棄的孤兒，但母愛卻是最感動人心的部分。母親啊！真的最偉大，感恩母親，不只在母親節當天，日日都是孝親日。



## 20 寬容

一天早上，肉攤老闆開門，看到一隻狗嘴中含一張紙條，他好奇把紙條打開，原來是飼主在紙條上寫著買幾斤肉，還有一包錢。肉攤老闆忍不住笑了，把肉秤好，把找的錢包好，讓這隻狗咬著回家。但老闆好奇，這隻狗怎麼這麼聰明，真的能回到家嗎？他跟在狗後面，發現這隻狗不但咬著肉，還到公車站搭車，下車後急急忙忙回家，到了家門，用前腳在大門上抓了幾下，無人應門，繞到後面對著窗子大

吼三聲，飼主開門卻用腳踹牠一下，把肉和錢拿走。

肉攤老闆不解，這麼貼心聰明的狗，主人怎忍心踹牠，只聽到主人氣憤的說：「牠已經兩次忘了帶鑰匙。」

英國首相邱吉爾應邀演講，台下遞來一張寫著「傻瓜」的紙條，邱吉爾心知有人想羞辱他，卻神態自若地說：「剛才有位聽眾送來一張紙條。這位聽眾真糊塗，只在紙上簽下大名，卻忘了寫內容。」說完，微微一笑，又繼續演講。

人總是嚴以待人，寬以律己，一隻狗能替主人買肉，已是難得的成就，只因忘了帶鑰匙，就被主人苛責，受盡委

屈。飼主是否想想，自己曾幾次忘了帶鑰匙？

邱吉爾就寬厚多了，他不斥責羞辱他的人，幽默化解挑釁，也保住自己的尊嚴。

得饒人處且饒人，佛門講究慈悲，寬容就是一種慈悲。今天你寬容別人，明天別人也寬容你，你並不吃虧。

## 21 謙卑是永遠的獎章

波蘭科學家居禮夫人，一生致力鐫的研究，曾兩度獲得諾貝爾獎，並獲得無數其他的榮譽。有一天她的友人到她家做客，看到居禮夫人的小女兒，手裡正玩著英國皇家學會剛頒給她的一枚金獎章，感到十分吃驚說道：「居禮夫人，能夠得到一枚英國皇家學會頒發的獎章，該是一件非常崇高的榮譽，為什麼您卻給孩子玩呢？」

居禮夫人笑了笑說：「我想讓孩子從小就知道，榮譽就

像玩具，只能玩玩而已，絕不能永遠守著，否則將一事無成。」

獎章雖然代表榮譽，但畢竟不是一輩子的幸福，又有多少人能瀟灑對待呢？有些人更把它當成利器，做為自己謀利的管道，甚至耀武揚威，殊不知「謙卑才是永遠的獎章」。居禮夫人之所以有所成就，因為她謙卑，有進取心，不會因為有了獎章就停止研究的工作，並且付諸行動，才能更加利益後人。

居禮夫人除了科學上的成就，對人的關愛也令人感動。

第一次世界大戰期間她努力奔走，大聲疾呼籌募金錢，購買在當時極爲昂貴的X光機，送上戰場，並且親自到前線醫院教導醫護人員使用，挽救無數生命。

我們當以居禮夫人爲楷模，謙卑、有愛心，盡自己本能爲社會大眾奉獻，如此自然能受到人們尊敬與讚嘆，幸福、榮譽自然隨之而來。

## 22 割捨

在禪宗的古德裡面，有一位金代禪師，他非常喜愛蘭花，在講經弘法之餘，把整個時間都花在蘭花上面，把蘭花看成是他的生命一樣。

有一天他要外出雲遊，就交待弟子說：「寺裡的蘭花要好好照顧。」當弟子奉命為蘭花澆水的時候，一不小心將蘭花架子碰倒了，整盆蘭花跌碎。弟子們非常的恐慌，只有等師父回來時，向師父懺悔認錯，請求處罰。

金代禪師回來後，知道蘭花被弄壞了，他召集弟子們講話，不但沒有責怪，反而安慰他們說：「我種蘭花，一來是希望用香花供佛，二來也是爲了美化環境，不是爲了生氣才種蘭花的。」弟子們一聽，才放下心中的恐懼。

金代禪師說：「不是爲了生氣而種蘭花。」這一句話非常重要，這一句話如果用在日常生活裡面，用處也會很大。例如：父母生兒育女，兒女有時候會使父母親煩惱生氣，假如父母生氣時，心裡想：「我們生兒育女，不是爲了生氣。」朋友之間難免會有一些誤會，但損傷感情的時候，可



以想：「我們交朋友，不是爲了生氣。」甚至於夫妻結婚了，在一起生活難免有一些爭議，當意見不和的時候，互相也要想：「我們結婚作夫妻是爲了恩愛，不是爲了生氣。」那麼這些不滿的情緒，就可以化解了。

金代禪師能夠割捨心愛的蘭花而不動怒，當我們在受氣的時候，也該像金代禪師這樣看得開，如此，生活必定會幸福美滿。

## 23 一念之間

犍陀多是一個作惡多端、殺人無數的江洋大盜，某日，他爲了躲避官兵追查，逃向山林。正當他疾走時，一隻小蜘蛛在他身旁徘徊不去，犍陀多原本想一腳踏死蜘蛛，但心念一轉：「哎呀，這小蜘蛛也是一條生命，若踏死牠，也怪可憐的！」於是，他把腳縮回，繼續逃亡。

犍陀多最後伏法受誅，墮入阿鼻地獄，受到種種折磨。

某天，佛陀無意中望見在阿鼻地獄受苦難的犍陀多，想

起他曾救了蜘蛛一命，於是想把犍陀多救出地獄，以酬報他放生的善行。剛好有隻蜘蛛吐出銀絲，佛陀於是拈起一根絲，筆直地垂向阿鼻地獄。

犍陀多正巧抬頭，看見緩緩下降的蜘蛛絲，他欣喜若狂的攀著這根堅韌且牢靠的蛛絲向上爬，希望逃離地獄。不料，數千在地獄受罪者，也跟著他攀著蛛絲向上爬。

犍陀多私心一起：「這蛛絲這麼細，怎麼撐得住這麼多？如果斷了，我不是又得墮入深淵，最好把他們都踹下去。」忽然，蜘蛛絲斷裂，犍陀多又跌回地獄受苦。

食衣住行臥坐，都不可輕忽心念的力量，時時存善念、存好心，若遇逆境，時時有轉機；惡念一起，即使未化作行動，也將受報應。

## 24 廣結善緣

從前有個秀才人品極佳，個性良善人皆喜愛，唯獨家中妻子，與他死對頭每天吵吵鬧鬧。秀才的母親信佛，知道此是惡緣來追，於是每天虔誠禮拜觀音菩薩及稱念聖號，爲求解冤釋結。

一天，有個和尚到秀才家化緣，湊巧秀才與父母都外出，惡婦不得不出來奉茶。和尚喝了一口茶，隨即向惡婦面上噴，同時口中念念有詞。旁人擔心惡婦不肯罷休，想不到

惡婦竟跪地叩首懺悔，發誓改過自新。從此變爲一個恭敬公婆、體貼丈夫的賢良淑婦。

當晚，秀才的母親夢到有人告訴她，秀才前生是某寺僧人，夜間坐禪時常被一隻老鼠騷擾，僧人一念瞋怒，憤而將出入洞口封閉，老鼠因而被困死洞中，由此結下惡緣，今生特來報復。如果不是觀音菩薩解冤釋結，秀才將被折磨到死。

以此觀之，我們要廣結善緣，千萬不可與人結下惡緣。聖人教導我們「天道好還」，即因果報應，絲毫不爽，稍一

不慎結下冤業，終將冤冤相報、沒完沒了。

那如何廣結善緣？例如：力行護生放生、不造殺生害命行業、濟貧窮人、孝養父母、或鼓勵人向上等善事，隨處運用財力、物力、語言、智力、行動來與人廣結善緣；如此，縱然遇到什麼樣的孽緣，藉由轉變身口意，轉惡爲善、轉迷爲悟，縱然有定業，果報也會減輕。

## 25 放下悲痛與怨恨

南非民族鬥士曼德拉，曾因反對種族隔離政策而入獄，被關了二十七年。在獄中被殘酷虐待的曼德拉，後來當選了總統，在他的總統就職典禮中，邀請了曾對他行虐的看守人員，他不但大方地介紹他們給大家認識，更恭敬地站起身來向他致敬，這不僅震驚了現場的所有來賓，也讓曼德拉聞名於世界。

曼德拉在之後，向人們說明他那樣做的原因，他說：



「年輕時自己性子很急，脾氣暴躁，在獄中必須學會控制情緒，才能夠活得下來。」又說：「當我走出囚室、邁過通往自由的監獄大門時，我清楚自己若不能把悲痛與怨恨留在身後，那麼，自己其實仍在獄中。」

是的，二十七年的苦獄生活，沒有讓曼德拉心生瞋心、怨恨，反使他明白人在悲痛、怨恨他人時，傷害最深的便是自己，唯有放下怨恨的心念，慈悲原諒他人，自己的人生才能重新開始、得以快樂。平凡如我們，又怎麼能讓自己的生  
活，活在諸如小事的人我是非中，不快樂、不如意。何不學

學曼德拉的頓悟。放下所有悲痛與怨恨，讓自己活得更快樂、更愉悅。

## 26 醫活人

小王是一家大餐廳的經理，不管見到什麼人，都面露微笑，保持好心情，也常激勵著餐廳的服務生，因此，每當他換餐廳工作時，總有許多服務生跟著他。

有一次餐廳的後門忘記關上，導致歹徒闖入搶劫，使得小王遭受槍擊，緊急送醫搶救，救回一命的小王，經過長時間的休養，終於又能工作了。

朋友於是好奇地問他，當他被槍擊時心中想的是什麼？

小王說：「躺在地板上的我，只有兩個選擇，不是選擇生，就是選擇死。而我選擇活下去。」

朋友又問他，難道你都不害怕嗎？他說：「在我被送到醫院時，醫護人員真是了不起，他們一直告訴我沒事，放心。但是醫生和護士的神情嚇到我了，因為他們眼中的我，好像已經死了。我只好告訴他們：『我選擇活下去，請把我當作一個活生生的人來開刀，而不是一個活死人。』」

生固然可喜，死固然可怕，然而在面對生死時，能夠保持一致積極樂觀態度，堅持生命該有的活力，並不是件簡單

的事。人可以輕易放棄生命或任何事，也可像小王一樣，在做事或是面對死亡，都抱持著一種積極樂觀，又幽默的生命態度。這之間的取捨及想法，都在於我們自己。

## 27 三個笑容

有一個家財萬貫的富翁快死了，死神來接他；他問死神：「我死後會上天堂還是地獄？」死神答說：「地獄。」富翁很不服氣，「你不服氣嗎？那好，我給你一週的時間，如果你可以收集到三個真心笑容，我就讓你上天堂。」死神說。

富翁從自己的老婆開始，他買了一條鑽石項鍊給老婆，老婆見到鑽石項鍊笑的很開心，但這不是真心笑容！到第四

天，富翁做了早餐，端上桌，老婆吃一口，眼眶泛紅、笑了起來：「記得我們剛開始創業的時候，沒錢，你都會作早餐，我們就是吃這樣的簡單早餐喔。」這時，富翁突然發現老婆的笑容好美，他得到了第一個笑容。

富翁把第二個真心笑容，寄託給信任的部屬；富翁跟他說：「我決定要讓你當副總裁！」部屬很感激，但笑容不是真心的。到第七天，富翁跟部屬說：「你爲我賣命這麼久，給你一個月的長假，五張到夏威夷機票，帶你的老婆和孩子一起去玩吧！」部屬微笑著，表情慢慢變得柔和；富翁心

想，原來這才是部屬想要的。

剩下不到一天，富翁想到外頭走走，他看到了一個小女孩蹲在路邊哭，於是把她帶去警局。直到女孩的父母趕來，三人抱成一團，哭了起來，富翁感到一陣溫暖：「啊！原來幫助別人，是這麼美好的一件事！」他得到了第三個笑容。

人與人之間，有時候看似微不足道的小動作，但是最真心與單純的幫助，當下真心笑容隨之而來。



## 28 轉彎

有個女孩因車禍失去右手，她痛苦、沮喪，一味憎恨命運，怨怪上天不公平，讓她變成一個沒有用的人。她不願面對別人憐憫的眼光，每天關在家裡，沉溺在無盡的悲痛中，對未來不再有任何希望。她，放棄了自己。

直到有一天，她看到她媽媽把右手綁在背後，努力想用左手打一顆完整的雞蛋，而廚房滿是碎裂的蛋殼和蛋液。女孩淚流滿面，她選擇了自我放棄，但媽媽卻沒有放棄她！女

孩決定，從此不再沉溺在悲傷中。

她開始學著用左手打蛋、煎蛋餅、做蘿蔔糕、漢堡，不知打破了幾籃蛋、摔壞了幾個鍋子，努力了幾個月後，終於學會了。

媽媽鼓勵她出去應徵早餐店的工作，希望她透過別人的認同，更肯定自我價值。原本退怯的女孩決定試試，她告訴自己要勇敢走出去。

當早餐店的老闆娘看到她空盪的右手時，面有難色，正當不知如何拒絕，女孩對老闆娘說：「妳可以給我一個機

會嗎？我會做給妳看，只要妳覺得不好，隨時可以叫我離開。」善良的老闆娘答應了。女孩熟練地用左手煎蛋、端盤子，微笑招呼每一位客人，從大家驚異讚嘆的眼神中，女孩知道，她重生了！

人的一生中可能遭遇困頓，但生命的韌度，可以自己掌握。當面前有重重阻礙時，別輕言放棄，試著轉個彎，只要有心肯做，都有一條路的！

## 29 別瞎想

周仕達是一位長老比丘，他的外甥以他的名字爲名。外甥後來也出家爲比丘。有一次外甥停留在某村精舍時，有人供養他兩件袈裟，他決定把其中一件供養給舅舅長老比丘。

結夏安居後，年經比丘就去找長老比丘，並把袈裟給長老比丘，但長老比丘說袈裟已經夠了，所以拒絕接受。外甥多次懇請，但長老比丘堅拒。年輕比丘很難過，認爲舅舅不喜歡他，覺得既然舅舅拒絕與他共享衣物，他最好還是還

俗，過世俗生活。

於是，他心念紛飛，心中想著：還俗後要賣掉袈裟，買隻母羊，母羊生小羊再賣掉，就有足夠收入娶妻生子，他再帶妻小搭車去探訪舅舅。他還想到在路上，要告訴妻子，由他來照顧孩子，但妻卻要他開車，不要管孩子的事，他堅持照顧小孩，就去搶孩子，結果不小心孩子掉下車，他非常忿怒，拿棍子要打老婆。

這時，其實他正拿扇子幫舅舅搧涼，但胡思亂想，不小心打到長老比丘的頭。長老比丘明白年輕人的心念，就告訴

他：「你自己不能打老婆，怎麼來打舅舅呢？」年輕比丘很慚愧，巴不得馬上逃離精舍。

人心旁鶩不定，即使是遙遠的事情，都會胡思亂想，所以應努力使自己從貪、瞋、癡中解脫出來，不要意念紛飛，自己瞎猜，造成困擾。

## 30 仔細看・用心聽

有一天，貓媽媽把小貓叫來，說：「你已經長大了，以後就不能再喝媽媽的奶，要自己去找東西吃。」小貓惶恐的問媽媽：「媽媽，那我應該吃什麼東西呢？」

媽媽說：「你要吃什麼食物，媽媽一時也說不清楚，這幾天夜裡，你躲在人們的屋頂上、窗戶旁，仔細的傾聽人們的談話，他們自然會教你的。」

第一天晚上，小貓躲在窗戶旁，聽到大人對孩子說：

「把魚和牛奶冰在冰箱裡，小貓最愛吃這些。」第二天晚上，小貓聽見妻子對先生說：「老公，幫我把香腸、臘肉掛在樑上，小鳥關好，別讓小貓偷吃了。」第三天晚上，小貓從窗戶看到一個婦人叨念自己的孩子：「肉鬆吃剩了，也不收好，小貓的鼻子很靈，明天你就沒得吃了。」

就這樣，小貓每天都很開心告訴貓媽媽：「果然像您說的樣子，只要我保持傾聽，人們每天都會教我該吃些什麼。」

這個故事運用到學習上、職場上，都很適合，畢竟無論學才藝或承擔新工作，很多時候老師、主管或前輩們，不可



能教會你所有的事情，或者根本不會刻意教你，那麼，你想要有所進步，希望早日上手，把別人的東西內化成自己的，仔細看別人怎麼做、用心聽別人怎麼說，絕對是最迅捷的學習方法。

## 31 一天叫三次苦・黃金也變成土

人的心念是很神奇的！它關乎一生的成敗得失、左右快樂與悲傷的起落。凡事悲觀的人，絕對看不到生命中的奇蹟，也找不到珍貴的幸福，因為他的心被蒙蔽了，以致於看不清眼前的美景。每天睜開眼睛，視線盡往污點處望去，生命中自然都「苦」了。

前不久，累積到九億元的樂透終於被抱走了，據說這幸運的得主看過《秘密》這本書，運用書裡的方法——發願並

且相信它會實現，「果然」就中了樂透了。

可以想見這件事情一經披露，《秘密》又再度受到矚目引起很多人的興趣，渴望從書中找到快樂與致富的秘密。然而很多人不知道，最大的「秘密」藏在自己身上，只要相信並且願意，成功的能量是每個人本自具足的（何期自性本來具足）。

宋柴陵郁禪宗悟道詩：「我有明珠一顆，久被塵勞關鎖；今朝塵盡光生，照破山河萬朵。」快來找尋自家寶藏，別再叫苦，小心你的黃金都變成廢土了！

## 32 不怪麻繩短・只怪古井深

前人生活不像現代人，連用水也十分不方便，取水管道其中之一就是來自井水。古井又窄又小，井裡的水又黑又深，幾乎探不到底，要汲水上來，要有道地的工夫，除了手腳俐落有力之外，吊著水桶的麻繩也得又長又結實，才能熟練順當的把水從井裡汲上來。

「工欲善其事，必先利其器」，功夫好也得工具佳，才能收到事半功倍之效，因此要在窄深的古井汲水，當然要準

備一條足夠長的麻繩。可不能一味的埋怨古井深，而不測量自己手上的麻繩長度，一條太短的繩子，縱有通天的本領，也構不到井裡的深度，又怎能順利的取得用水呢？

爲人處事也是一樣，遇到挫折困頓時，在指責別人的不是之前，要先低頭反省、檢視自己的言行，也許很多的錯誤都是因爲自己的短視、糊塗而造成的。

「不怪自家麻繩短，只怪他人古井深」的結果，可是會讓自己愈來愈討人厭喔！

## 33 缺角的杯子

有一天，徒弟問禪師：「世上真有完人嗎？」禪師笑而不答，隨後從身旁的桌上端起一只茶杯，遞給弟子，反問道：「你看這只杯子與其它的有何不同呢？」

弟子仔細端詳了一陣兒，回答道：「這只杯子缺了一角。」禪師接著道：「其實，除了那微末的一角之外，整個杯口不都是圓的嗎？每個人都有缺點，若不去計較缺點，那麼這個人就是很好的人了。」人非聖賢，孰能無過？而且，

你能肯定自己所見、所想的就是真相嗎？

有一位總裁巡視公司，發現一位員工坐在窗戶前發呆很久。總裁詢問總經理原因，經理回報說：「我們公司八、九成的創意，都是這位員工在窗前發呆時想出來的。」

在工商繁忙的現代，無法花費太多的時間了解對方；相反地，往往常自以為是地當起判官，依憑著過去所得的知識、經驗，對別人下判斷。讓偏見蒙蔽了心眼，放眼望去人人滿是缺點、俗不可耐；更嚴重者，認為世上沒有「好人」。

曾有一位長輩跟筆者說：「我們不是判官，不要輕易評論他人，定他人的生死。」你若只強調他人的缺失，自憐自己與之斡旋的犧牲，那你能肯定對方沒有默默地包容你嗎？

與人相處，重要的是懂得如何欣賞別人的優點，而不是一味地去揭發別人的短處。藉此培養自己的氣度，向「完人」的境界更向前邁進。



## 34 善心善緣

這是發生在英國的一個真實故事。有位孤獨的老人，無兒無女，又體弱多病。他決定搬到養老院去。老人宣佈出售他漂亮的住宅。購買者聞訊蜂擁而至。住宅底價八萬英鎊，但很快就炒作到了十萬英鎊。價錢還在不斷攀升。老人深陷在沙發裡，滿面愁容，心想，要不是健康情形不行，他是不會賣掉這棟陪他度過大半生的住宅的。

一個衣著樸素的青年來到老人眼前，彎下腰，低聲說：

「先生，我也好想買這棟住宅，可是我只有一萬英鎊。但是，如果您把住宅賣給我，我保證會讓您依舊生活在這裡，和我一起喝茶，讀報，散步，天天都快快樂樂的——相信我，我會用心來照顧您！」

老人領首微笑，把住宅以一萬英鎊的價錢賣給了他。也許有人會問：「何時我才能遇到如此好運？」其實應先問自己：是否有為人著想的心胸？真誠關懷的態度？如果答案肯定，自能散發令人信任的磁場，如同星雲大師所說：「謙虛服務才有前途，禮貌尊重才有人緣，良好習慣才有威儀，勤

儉好學才有成就。」就算不幸遇到逆境，也會出現善緣來幫忙度過難關，如此，則無往不利。

完成夢想並非得要佔人便宜，有時擁有一顆爲人著想的善心，幸運之神就會降臨。

## 35 愛的教育

教育提供合適的環境發展個人思維、增加知識，使個人有能力追求人生的價值和意義；教育也是給人明白道理、懂得分別是非善惡的方法。

大多數的人，都會自然而然懂得思索、懂得如何去學習，但有時受環境影響，會有思想偏差的時候，這時候適時給予正確的觀念相當重要，尤其是小孩子更要注意，否則將導致他的行為偏差，到最後可能因此毀了一生。

大哲學家柏拉圖，有一名親戚的小孩犯了小錯誤，柏拉圖毫不留情的訓斥他。小男孩很不服氣地回應說，只不過是一件雞毛蒜皮的小事，你何必大發雷霆呢？

柏拉圖對他說了一個小故事：在盛滿水的鍋子裡放入一條魚，然後把水的溫度以非常緩慢的速度增加。開始時，魚兒在水中悠然自得，但在三個小時之後，魚兒竟一點兒也沒有掙扎地死了！小孩低下頭，柏拉圖說：「你經常這樣做，那就不算是雞毛蒜皮的小事了。不罵你，還擔心你就這樣養成一個終生受害的壞習慣。」

好的習慣，終生受用；壞的習慣，終生受害。我們就像那條魚，壞習慣就像加溫的水，累積愈多，水溫愈高，終於無藥可救。社會上一些吸毒乃至犯法、被判死刑的人不就是如此嗎？

所以遵守規矩、勿以惡小而爲之的觀念很重要。平常多親近善知識，多看有益身心的書，都能培養好習慣。而我們也要學柏拉圖的精神，適時給觀念不正確的人機會教育，如此，也算是對社會淨化盡一分心力。

## 36 了脫生死

修無法師是東北營口人，磚瓦匠出身，因感世界只有苦沒有樂，屢思出苦之法。聽人說念佛最好，於是發心念佛；出家後念佛的心更加懇切，逢人必定勸人念佛。

民國十八年，倓虛法師在東北哈爾濱極樂寺舉辦傳戒，修無法師到寺裡掛單，並修苦行侍候病人。十幾天後，修無法師向倓虛法師說：「我要走了」。監院定西法師在旁說：「你發心來侍候病人，為什麼剛住十幾天就要走？」修無法

師說：「我不是往別處走，是要往生。請監院師慈悲，給預備幾百斤劈柴，死後焚化。」幾天後，他又說：「給法師告假，我今天就要走，請給找一間房，再找幾個人念佛送送我。」

在他往生之前，送他的人向他討詩或偈留念。修無法師說：「我做苦工出身，不會作詩也不會作偈。不過，我有一句話可以告訴諸位，就是『能說不能行，不是真智慧。』」隨後，在大家齊聲念佛中，修無法師面西趺坐，不到一刻鐘工夫，就往生了。當時雖然天氣很熱，但其面目清



秀異常，身上一點臭味都沒有。倓虛老法師和一般信徒都歎爲希有，認爲是僧人的好模範。

百丈禪師云：「修行以念佛爲穩當」。人從出生後，死亡就一分、一秒的逼進，人人必須歷經，卻人人無可奈何，但念佛之人卻能輕鬆面對，自在了生脫死。

## 37 積極面對

有位年輕人，到一間大公司應徵工作，雖然錄取人數只有一位，然而報名的人卻非常的多，在經過多層的考試與篩選後，終於接到面試通知單。

面試那天，當他歡喜從容地走進面試辦公室時，卻不慎地摔了一跤，並將手中的資料撒滿地，年輕人沒有顯露任何的氣餒和慌張，一如之前的從容將資料撿了起來，並微笑地走到位置上坐下。面試長官一見他坐下，馬上不留情面，劈

頭就問：「你覺得摔跤這件事，會影響你的面試結果嗎？」年輕人認真地說：「人生當中本來就會有許多意外，面對這些意外和衝擊，當下只要以積極而正面的態度面對，並且盡力了，那麼結果就不是很重要了。」

不久後，年輕人就收到通知單，通知單的評語是「恭喜你一跤摔進本公司」。

有句話說：「危機就是轉機。」有人因為這一跤摔出挫折、打擊而灰心喪志；或有人摔出鎮定、實力、自信、危機處理能力。年輕人沒有因為這一跤而垂頭喪氣，反而從容以

對，不僅顯現出他的沉穩和自信，也讓面試的長官賞識到他危機處理能力，以致獲得工作。

當我們遇到困難、挫折，應該教育自己，任何事情的成敗與否，不在於外在事物的變化，而是決定於自己的樂觀積極態度，以及正面的想法和做法。

## 38 旋轉心靈之門

國、高中學校教室的門，偶爾會被學生踢壞，爲此，老師會在門上貼了「別踢我，我怕疼」、「我的身體微弱，請足下留情」、「我是門，我也怕痛」等各種警示語，但都不管用。

於是老師向校長建議，乾脆換成鐵門，校長笑說：「你放心！我已訂做最堅固的門。」幾天後，破門被拆下來，安全旋轉門被裝上去。校長在朝會中對全校同學說：「每個人

的心裡都有一扇門，有的人是帶鎖的木門、鐵門，成功、快樂時就打開；失敗、痛苦時就上又厚又重的鎖，自我封閉。有的人是旋轉的玻璃門，不管成功還是失敗，快樂還是痛苦，總是讓自己的希望心靈之門旋轉起來。希望同學都能像旋轉門，把挫折和痛苦轉出去，讓愛與希望轉進來，在『轉』中尋找光和熱，把握未來，找到自己的精采人生舞台。」

從此，這扇透明玻璃旋轉門不但從未被踢過，還開啓、溫暖了少年的心。同學走到門口，總是放慢腳步，隨著門扉

旋轉，讓陽光照亮心扉，他們感到了愛與被愛的幸福。

或許我們生活不盡如意，或許日子苦樂參半，但心靈只要像旋轉門，輕輕一推，轉個念頭，心門即能悄然打開，就能轉悲爲喜，轉苦爲樂，轉迷爲悟。不但會發現世界更美、更廣；若再加上積極與熱情，相信轉到那一邊都是色彩繽紛的世界。

## 39 誠實不是愚者

出生在貧苦家庭的張誠實，生來一臉憨相。有天他隨母親去鄰居家串門，主人想逗他，拿出五角與一元硬幣說：「小子，這兩種硬幣給你挑，挑的就歸你」。他聽完憨笑一下，把五角都挑出來。從此，他挑小錢剩大錢的「事跡」不脛而走，無論走到哪，總會有人拿出面值不同的硬幣來讓他挑，而他也總是挑五角。

有一次，張誠實挑著母親養的鵝上市場叫賣，邊走邊



喊：「賣鴨子喲！一隻二十、兩隻十八元」。大家看他把大鵝當鴨子賣，且還不會算數，心想：「用買鴨的價錢買鵝，現在不買待何時？」於是一搶而空。

還有一年夏天，母親種了西瓜，她把好的留下自己吃，然後跟誠實一塊把剩下西瓜拿去賣。顧客問：「好吃嗎？」誠實搶先說：「這些可都是我娘挑過的。」顧客聽了他的話，紛紛選購，西瓜一下就賣完了。

但後來有人抱著西瓜回來質問誠實：「你說西瓜是挑過的，為何品量不好呀？」誠實回答：「我不是說了嗎？這是

我母親挑過的西瓜」，大家聽了想想也是，人家都已經明說了，於是不吭聲了。

張誠實的人生看似吃虧，但也過得安穩，印證了「吃虧就是佔便宜」的說法，你認為如何？

## 40 著書毀書

中國近代著名小說家施耐庵、笑笑生，在著作中善於描寫姦殺擄掠。坊間傳聞因他們的作為，影響後代成就，時有批評。

英國著名小說家、戲劇家勞倫斯才華橫溢，曾創作過多著名小說和戲劇。他最後寫的一部小說，露骨描述婚外情，曾被政府列為禁書；他寫完這部小說後一年多即病逝。

古人說「刀筆殺人終自殺」確是真言實語。清朝雲南人

謝履端，端正好學，從小即有孝友的善名。少年讀書時，凡看到淫佚的書籍，恐怕廣為流傳，害讀者迷失心志，做出損人敗德之事，所以不吝惜金錢，用高價全部買回來燒毀，被他焚毀的壞書滿倉滿谷。

有一夜，他夢見金甲神對他祝賀說：「你能不惜重金燒毀惡書，挽救眾人免於邪惡，陰德浩瀚。上帝鑑於你有怕淫書流毒人間，而誤人子弟的善良本性，特賜你功名顯要，冠蓋天下。」

他夢醒後，知道天心福善，遂更加勤勉好學，努力進德

修業。果然在康熙年間，一試即中解元，後來又進士及第。邪書流毒人心，讓人受其害。欲杜絕壞書，除不看不買，還應盡力杜絕，救己亦救人，功德無量。

## 41 仇人是恩人

一名留美年輕人抱怨美國老闆欺負他，不但薪水給得少，還故意拖延他的綠卡申請。朋友對他說，這麼壞的老闆，不做也罷，但豈能白做這麼久，總是要學一點再跳槽。

年輕人聽了朋友的建議，不但每天加班，留下來背商業文書的寫法，甚至跟在工人旁邊學修理影印機，以便將來自己出去創業，能夠省點修理費。

隔半年，朋友再問他是不是打算跳槽了，他笑說「不用

了！我的老闆現在對我刮目相看，又升官又加薪，而且綠卡也馬上下來了，他還問我，爲什麼態度一百八十度轉變，變得那麼積極。」

最近有個朋友在某家公司實習，認真負責，但主管似乎不太喜歡他，當面說他能力不夠，所以考慮不要做了。我告訴他，主管認爲你不够好，你如果就這樣走了，正好印證他的話，你應該更努力，證明自己有能力，要走也要等主管對你刮目相看之後才走！

被人看不起或遭欺負打壓，難免有「此仇不報非君子」

的氣憤，如果能忍下來，運用這股不平之氣，激發自己的潛能，邁向成功，讓別人自知錯看，才是最好的「復仇」。

轉換個角度想，仇人其實是幫助我們成長的恩人與貴人！這在佛法中叫做「逆增上緣」。



## 42 珍惜才有福報

美國的某個動物園裡，新雇了一個餵河馬的飼養員。老飼養員給他上的第一堂課，讓他有點接受不了。聽起來也確實有點離奇，老飼養員告訴他，不要餵河馬過多的食物，不要怕牠餓著，以免牠長不大。

新去的飼養員聽了這話，十分納悶。心想，世上怎麼會有這種道理，爲了讓動物長大，而不要餵過多的食物。他沒有聽老飼養員的話，拚命地餵他的那隻河馬。在他餵養的河

馬前，到處都是食物，人們無不感到他的仁慈和善意。

但兩個月後，他終於發現，他養的這隻河馬，真的沒有長多大。而老飼養員不怎麼餵的那一隻，卻長得飛快。他以爲是兩隻河馬自身的素質有差別。老飼養員不說什麼，跟他換著餵。不久，老飼養員的那隻河馬，又超過了他餵的河馬。他大惑不解。

老飼養員這時才一語道破天機：「你餵的那隻河馬，太不缺食物，反而拿食物不當回事，根本不好好吃食，自然長不大。我的這一隻，總是在食物缺乏中過生活，因此，牠十

分懂得珍惜，因珍惜有所獲得，當然健壯。」

珍惜是一種正常的生命反應，甚至是一種促進成長的動力，在金融風暴未歇的當頭，生活中的缺乏、無法滿足，也是一種應變的訓練，可以使我們把慾念減到最低，適應於最少的物質，生活淡泊，自能轉而注重生命力的昇華，現實處境的反省，危機也就成為轉機了。

## 43 生活教育・就地取材

網路上有這麼一則故事：十一歲的男孩，和父親出門散步，經過殯儀館門口時，父親突然停住腳步問「幾點了？」男孩看了錶說：「十點二十五分。」父親再問「看到什麼？」男孩答：「殯儀館門口約有一百多個人，正排隊進入。」父親不急著馬上離開，又故意和孩子聊其它事，約略快半個小時，父親再問男孩：「你現在看到什麼？」男孩向殯儀館門口望去，看到剛才進去的人現在已排隊出來了，

「應該是追悼會剛結束。」

父親說：「是啊！你看現在幾點？」男孩回答：「十點四十五分。」

父親點點頭：「你看！人的一生總結起來也只不過短短的二十分鐘，很多當時被認為是天大的挫折或者偉大的成就，其實只是微不足道的小事，根本進不了這二十分鐘。你長大以後，無論是沮喪還是得意時，都要想想這句話，你將會發現眼前的道路會變得開闊許多。」

生活的教育就在生活中實踐，尤其人生的大道理，不用

說教，生活中當下看到的、遇到的事情，就是最好的教材。這是則很棒的故事，這位爸爸站在殯儀館門口，就給孩子上了一堂人生教育課程，而且也啓示了我們：人生路上，無論大喜大悲，不過是人生長河中微不足道的小事，應盡快放下，邁開大步往前走，才能盡覽沿路風景。

## 44 太陽雨

春天的氣候多變，時晴時雨，時熱時冷，好像難以揣摩晚娘的臉色。

有晴有陰還能辨別，有時出太陽同時下雨，東山飄雨西山晴稱「太陽雨」，雖是文人騷客喜歡的浪漫意境，但人的情緒，如果「一下高興，一下生氣」，喜怒無常，翻臉像翻書，這樣的人很少人敢與他相處，很少人願與他交往。

其實這種人就是「四低」，性情不定，情緒管理有問題。近

來坊間有許多情緒管理書籍，也有情緒管理課程，甚至有醫師、心理師、諮詢師開設情緒管理門診，求診大有人在。

情緒管理不佳，可能與個性、體質、人格特質、生長環境有關，有人動不動就罵大罵小，動不動就出手打人，明明知道是錯，但也無法容忍，事後總是後悔莫及。

像最近有父親，把十個月大女兒丟入煮滾的麵湯中，只因爲與同居人吵架，禁不起話語刺激。另一個父親則禁不住女兒太吵連續痛打、捆綁女兒致死，事後兩人都悔不當初，但已造成難以彌補的遺憾，自己也吃上官司，內心痛楚可想而知。



知。

情緒容易衝動，個性難以控制，就是情緒管理出問題，除了求助心理醫師，還可藉宗教修持，禪修、靜坐、抄經、誦經，念佛讓自己沉澱，讓自己省思，讓自己圓融，讓自己溫潤，情緒自然就穩定，心情不再下「太陽雨」。

## 45 百年之後

我去民權東路的殯儀館，參加一個朋友的葬禮，最後的儀式是繞著朋友的棺木瞻仰他的遺容。

看著朋友安詳的臉，想到去世前，他因病而極端痛苦的樣子，我減少了憂傷的情緒，感到有點安慰了。

走出殯儀館，我想到今後再也不能和朋友一起喝咖啡談笑，想到生命的短促無常，我深深的吸了一口氣，告訴自己：「好好的來呼吸一口新鮮空氣吧！因為百年後再也吸不

到了。」就覺得空氣特別香甜。

然後，我步行到一家與朋友去過的亞都飯店喝咖啡，在那優美的歐式咖啡廳裡，我端起咖啡，對自己說：「好好的品味這杯咖啡吧！因為百年後就喝不到了。」這樣想，覺得那咖啡特別的香甜。

喝完咖啡，我沿著民權東路向東走回家，走過了大家都不想進去、最後不得不進去的殯儀館。走過了大家都在求財富、求姻緣、求子嗣的恩主公廟，香火鼎盛，可以看到人間永不滿足的慾求。

走過了幾家婦產科的醫院，彷彿聽到新生兒恐慌面對人間的啼哭聲。

走過了廣大的榮星花園，看到幾對情侶在那裡談情說愛，一對新婚夫妻在拍新婚的照片。

啊！生老病死的歷程是多麼短暫，民權東路一千公尺就走完了，我們的人生不就是這樣的在演出嗎？

◎讓我們更真誠的相待吧！因為我們的人生難得、因緣難遇！

◎讓我們對父母多一點孝心，因為百年後只會剩下懷念。

◎讓我們更真誠的對待妻子或丈夫，因為百年後就不能攜手

散步了。

◎讓我們更珍惜兒女的成長，因為百年後要擁抱他們就不可得了。

◎讓我們在每一個相會、每一個因緣裡，都能全心的付出與融入，都能無私的感謝和奉獻。

◎讓每一刻相待都是最真誠的相待。

因為，因為，百年後，這些都不可得了！

## 46 前世業報

曾經有位江翠裳居士，原本是一位面貌姣好的小姐，卻在臉部長一個大的腫瘤，腫瘤大到胸前時，她還得用手捧著。看遍了醫生，動了無數次的手術，依然無法治好。由清秀的面貌變成這副模樣，連她自己也不敢看，內心痛苦、煎熬簡直是生不如死。

就在她徬徨無助時，熱心的蓮友會同學佛的醫師，到她家勸她念佛。蓮友對她說：「江小姐，妳把心安下來，不要

再怨天尤人。」她哀怨的說：「我爲什麼病得這樣子？」蓮友說：「妳好好的念佛，這是妳過去生結的惡業，現在報應現前：妳要好好念佛把它化解掉！」這樣一提，她若有所思，說出一件只有她自己知道，卻不敢向人家講的事情，她說不管白天或晚上，她都見到一個男孩在她面前，看得到卻摸不到，她很害怕。後來在夢中又見到一位兇巴巴婦女罵她：「你害死我的兒子，償命來！」她回答說：「我是一個二十幾歲的女孩子，我沒有害死過人，爲什麼說我害死妳的兒子？」於是前輩子的影像如同電影般顯現出來，她的前生

和一個男孩子有感情糾紛，男孩爲她而去世，死的時候極不甘心，怨魂追她至今生。

於是蓮友爲她解析佛法的因緣果報，並勸她：「平日妳就看阿彌陀佛，不要看東看西；妳就想阿彌陀佛，不要想東想西：。」江居士聽了就至誠的念佛，這一念就不一樣了，她的心由怨恨、痛苦中逐漸歸於平靜，一開始念佛時念得不習慣，有時候念得打瞌睡，她的怨家還會把她吵醒：「妳怎麼不趕快念佛？」至誠念了三年佛，直到她看見阿彌陀佛，出現在面前幫她加被，令她感動不已。最後在蓮友助念中安



祥往生。

《寶積經》云：若有人，日日稱說如來名號，是諸眾生，能離黑闇，漸次得燒諸煩惱。如是稱念南無佛，語業不空，如是語業，名執大炬能照破煩惱。人生之生老病死無人能倖免，而一句佛號正是超越生死海、消弭前世業報之大醫王。

## 47 心淨即敬佛・男女無分別

問：聽說女眾不能爬至佛像上擦拭佛像，是否有此說法呢？是不是和女眾生理期時不能進入寺廟，不能拿香拜拜的原理一樣呢？

**福報禪師答：**有一個嗜酒如命的人去佛寺聽經，他向講經的老和尚表示：「我很想去您所形容的淨土，但是又怕淨土裡，沒有酒可以喝會待不住。」老和尚告訴他一個故事：在狗的世界裡，白狗可以投生爲人，黑狗則還要等上幾

世，有隻黑狗對白狗說：「真羨慕你就快變成人了」，白狗回道：「我也覺得當人很好，但是不知道人的世界裡，有沒有我愛吃的餛飩食和大便，我正苦惱著呢！」

嗜酒的人一聽，當下開悟，原來眾生都是以自己的標準看事情，人們覺得穢臭噁心的，卻是狗的美食；同樣的，人們認為的佳餚，在諸佛、菩薩、天人眼中又是什麼呢？

經典還有「一水四見」的說法，一樣是水，天人福德殊勝，怎麼看水都是琉璃淨寶相；凡人見水，不管清濁都是水；魚蝦貝等水族因身處其中，則不知有水；餓鬼道眾生由

於罪障深重，長年不聞漿水之名，即便渴極見水欲飲，水相隨即成膿血或化爲火焰。這是業力不同而產生不同的境界，原理很簡單，比如有人愛吃木瓜，說木瓜美味又營養；不愛吃木瓜的人，則嫌木瓜有腥臭味，其實木瓜就是木瓜，都因各人感受不同而有差異。

因而，所謂女人不淨的說法，一是古代重男輕女，一是人類認知問題，佛教說肉身是四大所成，構成人體的皮膚、骨骼、內臟、屎尿、涕唾……等，女人有的，男人一樣也不少，怎麼會有淨、不淨之分呢？若說女眾月事不淨，男眾排

泄又何曾淨了？古代某些宗教還認為女性月事是繁衍的象徵，而奉為神聖。

不過這都是不究竟的看法，若以佛菩薩的境界來看，娑婆世界是五濁惡世，沒有誰比誰乾淨；但若以佛菩薩修行的心境來看，十方法界所有現象，都是緣起性空，不垢不淨、不增不減，眾生都是平等的、尊貴的，只要心淨就是敬佛，並無分別男女之相。

## 48 吃蜜謝罪

日本的一休禪師很有名氣，也很風趣，在他還是沙彌時，就很有禪風。

有一天，一位信徒送了一瓶蜂蜜供養一休禪師的師父，師父收到了這瓶蜂蜜時，正要出門，心想：這瓶蜜如果放在屋裡，恐怕一休沙彌會偷偷吃了。於是想了一條妙計，把一休叫來，吩咐道：「剛才信徒送來這瓶毒藥，是用來毒老鼠的，你千萬不可以碰它。」

一休非常機靈，當然猜透師父的用意。師父走後，一休就把整瓶蜂蜜吃光了。吃完以後，便開始盤算著要如何向師父交代。

一休靈機一動，隨手將師父最心愛的一只花瓶打碎。等師父回來，一休倒在地上號啕大哭。師父問他為什麼哭，一休說：「我犯了不可赦免的罪過。」

「你做了什麼錯事呢？」

「我把您心愛的花瓶打破了！」

師父果然動怒：「你怎麼這樣粗心，把那麼貴重的花瓶

打破呢？」

一休用無限懺悔、恭敬虔誠的神情說道：「師父，我知道不該不小心將您的花瓶打破。爲了表示懺悔，我決定自殺向師父謝罪，所以把那一瓶毒藥統統吃下去了。」

這樣的謝罪方式，使師父啞巴吃黃連，哭笑不得。

禪用在修道上，固然可以明心見性，用在其它的生活上，也有它的妙處。禪不是呆板，不是糊塗；禪是智慧，是般若的智慧，是幽默的智慧。一休小小年紀就如此機靈，豈不正是禪的幽默嗎？



我們在生活中常會遇到一些很難解決的事情，假如有一點幽默，有一點禪味，在緊要的關頭一個動作、一句話，哈哈一笑，不就海闊天空了！

## 49 懺悔

這是發生在大陸文革時期的一個故事。老張是任職一機關的科長，當時他得了一種怪病渾身發冷、打顫，看遍省城的大醫院，群醫束手無策。經親戚介紹請來了一位民間很有名的老神仙。老神仙說：「其實這個病也好治，那就看老張是個什麼態度了。」

張妻聽說病能治好，連忙問如何治。

老神仙說：「是一個姑娘找來了，她是你妻子的妹妹，

你們之間的事，你應該還記得。」

張科長聽得十分驚慌，低頭不語，往事歷歷浮現在他腦海。

一年春天，張科長已結婚兩年，岳父岳母相繼去世。張妻只有姐妹兩人，只好將自己的妹妹琳琳接到家裡。有一次，張妻外出，張看到小姨子貌美可人，便起邪念將她非禮了。後來，琳琳有了身孕，一時想不開就自盡了。

張驚訝天下竟有如此神人，就表態，只要病能好，會按老神仙說的話去做。

老神仙說：「好吧！七天之內，你會好起來。七天以後，我再來爲亡者誦經超度，如果不把陰靈超度好，這個病是好不了的。」

果然，張科長身上的寒病到了第七天就痊癒了。七天過後，張並沒有去請老神仙，他心中想既然好了，還請老神仙做什麼？到了第九天，張的病突然復發，並且比以前更厲害，張妻情急之下，去幾十里外請老神仙，但老神仙已經外出。沒過兩天，張科長便一命嗚呼了！

人問老神仙爲什麼躲開？老神仙說：「人在世上，得要

有良心。自己做了惡，就得知知道懺悔。此人沒有信用、沒有一點懺悔之心。冤有頭，債有主，他不認罪我也救不了他。」

人們生生世世因無明而造惡業，將來必定會招感惡報，如何面對惡業而免於苦報的逼迫呢？佛法有一個很好的方法，就是「懺悔」，將其惡業披露懺悔，方能免於業報的劇苦。

又時時念佛常懺悔，乃是第一等懺悔之功德。不可不知啊！

## 50 感恩的人生

「子孫若如我，留錢做什麼？賢而多財則損其志；子孫不如我，留錢做什麼？愚而多財益增其過。」清朝欽差大臣林則徐留下此家訓名聯。現在被譽為中國大陸第一慈善家、兒孫滿堂的香港富商余彭年也效法其精神，立下遺囑，全部財產逾新台幣一百七十四億元將捐作慈善用途，不留分毫給子孫，「子強於我，留錢幹麼？子弱於我，留錢幹麼？」

八十七歲的余彭年，自小家貧，一年湖南家鄉遭水災，

家當全被沖走，後來在鄉親父老的關懷照顧下，彭家得以重建家園，他的父母叮囑他：「日後如有出息，一定要為家鄉做幾件好事。」他牢記在心。

二十幾歲時，當過記者的余彭年離開故鄉，隻身闖蕩上海灘；三十幾歲時，在朋友幫助下，輾轉到香港。剛到香港的前幾年，他做過清潔工、雜工、建築工等，他的勤奮與苦幹得到老闆的賞識，並帶他到台灣發展房地產。六十年代他看準機會，自行創業投資地產，就此起家，後來更成為香港富豪。

功成名就的他，深切體驗過貧窮所帶來的痛苦，更知道雪中送炭的彌足珍貴，他希望用「做好事」來構築自己「人到無求品自高，助人行善是快樂之本」的生命境界。一九八二年起，他開始投身慈善事業，截至去年，他已捐款超過新台幣一百三十億元，受惠者無數。

做善事慷慨大方的余彭年，生活卻是非常節儉，吃、穿都簡單，他常穿的一件外套，後背和腰身處都縫上鬆緊帶，他說這是「合理利用，胖瘦都可以穿。」

「滴水之恩，湧泉以報」，這樣一位赤手空拳打天下的



長者，因為曾經接受過他人的幫助，也因父母要他「做好事」回饋社會，因此他努力累積財富，也努力付出，一位平凡人，做的卻是不凡的善事，他的生活簡單，人生卻不簡單；他有形財富豐，無形財富更甚，他是一位真正富有的人。

## 51 心淨國土淨

有一位非常虔誠的信徒，每天都從自家花園裡，採擷鮮花到寺院裡來供佛。

某天，她送花送到佛殿，巧遇無德禪師，無德禪師歡喜地說：「經典記載，常以香花供佛者的人，來世得莊嚴相好的容貌。」

信徒也歡喜地回答：「採花供佛是應該的，我每次到佛殿裡來，自覺心靈好像洗滌過般清涼、清淨，但回到家中，

心就煩亂了。請問禪師，身處在這個煩囂的塵世中，如何保持一顆清淨純潔的心呢？」

無德禪師反問：「插在瓶子裡的鮮花，如何保持它的新鮮呢？」

信徒回答道：「每天替它換水，把它腐爛的根剪去一截。因為花梗泡在水裡很容易腐爛，腐爛之後，水分不易吸收，就容易凋謝。」

無德禪師說：「一點也不錯！我們保持一顆清淨純潔的心，道理也是一樣。生活環境就像花瓶裡的水，我們就是

花。唯有不停地淨化我們的身心，變化我們的氣質，並且不斷地懺悔、檢討，改進陋習、缺點，把不正當的心念從心中革除，這樣才能不停地吸收到大自然的養分。」

信徒聽得非常歡喜，作禮感謝道：「謝謝禪師的開示，希望以後有機會，能過一段寺院中禪者的生活，享受晨鐘暮鼓、菩提梵唱的寧靜。」

無德禪師說：「你的呼吸便是梵唱，脈搏跳動就是鐘鼓，身體即是廟宇，兩耳就是菩提。無處不是寧靜，又何必等到寺院來呢？古德有言『熱鬧場中作道場』，只要自己息

下妄緣，拋開雜念，那裡不寧靜？如果說你心裡不寧靜，就算住在深山古寺裡，一樣無法修行。」

禪者的生活，正是熱鬧場中作道場，只要滅卻心頭火，不論何處都可以感到自在清涼。參禪者重視「當下」，何必期待明天呢？所以「參禪何須山水地，滅卻心頭火亦涼。」就是這個道理。

## 52 不起貪念

相士袁尚寶的朋友家中有一童僕，有次袁尚寶爲童子看相，認爲對主人不利，便說服朋友趕走童子。童子被遣走後，寄宿在古廟。有天晚上，童子在牆角破衣堆裡檢到百兩銀子；當他想拿取時，轉念想到：「我命不好才被趕出來，若再拿這些東西，恐怕老天爺更不容我！」於是，他待在銀子旁靜待失主。

隔日清晨，他看見一位婦人邊走邊哭的走來，詢問後她

回答：「我先生是軍人，受人誣陷，將被指揮官處死。我籌錢救他，沒想到在廟裡休息卻遺失銀子，恐怕丈夫必死無疑了！」婦人所遺失的財物，剛好與童子拾獲銀子相合，於是童子就把銀子還給她，婦人的丈夫因此脫罪。

婦人十分感念童子，到處宣揚他的德行。指揮官聽到後十分訝異，拜訪童子；由於他年老無子，看見童子英俊聰明，便收他為義子。數年後，童子繼承指揮官的職位，回去拜謝故主，主人感歎地說：沒想到袁君的相術有偏差！故主留童子在家，等袁尚寶來了後，再叫童子端出茶水，袁大吃

一驚認出。

主人騙說：「童子無依無靠所以回來！」但袁尚寶笑說：「你別戲弄我，他是一位三品武官！面貌和精神跟從前完全不同，難道曾做了什麼善事？」童子隨後說出他的經歷。

一念善即得善果，起心動念能改造人的命運。命雖有定數，肯認真積善，積功累德，當利益眾生的願力，超過自己的業力時，便能扭轉自己的命運。

印光祖師即有言：『念佛方能消宿業，竭誠自可轉凡心。』



## 53 正念獲福

張文盛，中國大陸福建人，有一次出外遇盜賊，而和友人暫避入山中石洞中，當他們入內時，見有一貌美之少女。少女見他們顯得極爲害怕，倉皇地急著想出去。

張文盛即出聲止住並說：「妳這一出去必定遇見盜賊，而遭到不測，我們是正人君子，不會傷害妳的，請不要擔憂害怕。」又問她住處，但少女只是含羞不答，不敢正面和他們談話。

到了夜半，美色當前，張文盛的友人幾度想非禮那少女，但都爲張文盛奮力制止。天亮時，張文盛又爲了安那少女的心，於是挽著友人走出洞外。等盜賊全部退去，立即請來鄉裡長者，同進洞內，經詢問，才知那少女正是自己的未婚妻，因自己不便送她回去，即懇求鄉老護送她回家。後來，結婚當天，張文盛對妻子說：「我們昔日避賊時，如果我也心存邪念，就難以禁止友人非禮妳，我這一念之正，守夜待旦的清白操持，竟然是保護自己未婚妻的貞節。如今我們能結成夫妻，心中坦蕩沒有半點芥蒂，都得歸功於那天的

善念。」因為張文盛的人格高尚，所以子嗣皆發達顯貴。

民初高僧印光大師說：「不淫獲福，犯淫致禍。」對於男女之間違犯道德的行為都要很小心，古今諸多事例印證有損陰德的結局總是非常淒慘，且勢必影響一生的榮枯禍福，給人生帶來不幸的後果，即所謂：「差之毫釐，謬之千里。」

## 54 創新契機

好萊塢有「金酸莓獎」，每年由評審選出演技最爛的男女主角，至今已舉辦二十多年。

二〇〇二年，荷莉貝瑞打敗眾女星，得到奧斯卡金像獎影后，二〇〇五年，她卻因主演了「貓女」，成為「金酸莓獎」最爛女主角，打破奧斯卡影后從未得過「金酸莓獎」的紀錄。

出人意外地，荷莉貝瑞不但盛裝出席，當主持人宣布她

的名字的時候，還假裝一副不可思議地驚訝、喘著氣興奮地說：「天啊！真想不到是我得獎！雖然我不是真的那麼想得這個獎！」她的舉動讓現場的來賓都笑翻了。

接過金酸莓獎之後，只見荷莉貝瑞說：「各位評審委員辛苦了，既然我得到了這個獎，也要跟我的經紀人分享。」接著她告訴經紀人：「下次接片子的時候，記得幫我挑一部好一點的片子，不要選這麼爛的劇本。」全場又是哄堂大笑。

接著，荷莉換上正經的表情說：「從小，我的媽媽就告

訴我，想贏，要先認輸，輸了就輸了，一個不敢接受失敗的人，也沒有權利接受成功的機會。」一番話廣受在場來賓喝采，隔天幾乎大報頭版都是她的版面，荷莉搶盡鋒頭。

好事壞事總會過去，遇到不如意的時候，抱怨並不會讓事情更好，接受事實往往可以另尋契機。

## 55 認錯

人常常爲了保護自己，推卸責任，與人爭辯，弄得不歡而散，其實認錯未必是輸，認錯不但表現個人修養，還能反省自己，記取教訓，甚至可以化暴戾爲祥和。發生衝突，如有一方能先認錯，戰火必然平息。

山上有二座佛寺，甲寺的法師經常吵架，互相敵視，生活痛苦；乙寺的法師卻一團和氣，個個笑容滿面，生活快樂。於是，甲寺住持請教乙寺的法師：「你們爲什麼能讓

寺裡永遠保持愉快的氣氛呢？」法師回答：「因為我們常認錯」。

甲寺住持正感疑惑時，一名法師匆匆由外歸來，走進大廳時不慎滑了一跤，正在拖地的法師立刻向前扶起跌倒的法師，並說：「都是我的錯，把地擦得太濕了！」站在大門口的法師，也跟著進來懊惱的說：「都是我的錯，沒告訴你大殿正在擦地。」被扶起的和尚則愧疚自責的說：「不！不！是我的錯，都怪我自己太不小心了！」

當大家責怪環境惡劣時，每個人也應該檢討自己是否就



是破壞環境的人。換個位置，設身處地爲別人設想，每個人若能培養認錯的勇氣，對自己行爲負責，相信社會就會充滿平安與喜悅。

萬事萬物，相生相剋，只要有二個人，就會有爭執，如果每個人都能尊重別人，勇於認錯，知錯能改，人與人的關係就能和諧而圓滿。

## 56 讓人放心

一個年輕人利用假期打工賺取學費。他接了粉刷一幢大房子油漆的工程，儘管房子的主人很挑剔，但報酬很高，因此年輕人很高興地接受了這項挑戰。爲求圓滿達成任務，他很用心注意各個細節。

他認真負責的態度，讓幾次前來查看的主人相當滿意。但就在即將完工的那天，出了點意外，年輕人不小心絆了一跤，把一扇立起晾晒的門板踢倒了，門板又恰巧倒在牆上，

雪白的牆上立刻出現一大片難看的漆痕。

年輕人趕緊用切刃把漆印修掉，又調了些塗料補上。可是那一塊新刷的補丁，怎麼看都與牆面不協調，他又花了半天時間重新粉刷那面牆。然而第二天一看，這面牆又與其它牆的顏色不一。年輕人決定將所有的牆重刷，儘管如此一來，他將無法如期完工，而且要花更多成本，可是他最在意的還是工作的成果。

當他剛把所需的材料買回來，房子主人就來驗工了。年輕人如實將事情經過和自己的打算告訴他，並請求寬限交工

時間。

主人被年輕人這種誠心負責的工作態度感動，一句責怪也沒有，還主動贊助他完成大學學業。最終並放心將女兒許配給他為妻，且聘任到公司工作。年輕人一以貫之，以「誠」為本地做事，他即是當今世界上最大零售公司沃爾瑪的董事長。

真誠負責，讓人放心，放心將女兒嫁給你為妻、放心將工作交給你去承辦，在「一職難求」不景氣的環境下，這可是一條最有前景的守則。

## 57 亞歷山大的三個遺願

亞歷山大大帝是馬其頓國一位偉大的國王。但在征服了許多土地勝利返鄉的途中，他病倒了，而且明白死神很快會降臨，他已無法回到國內。

這時，曾經佔領的土地，強大壯盛的軍隊，無可匹敵的寶劍，和成堆的金銀財寶，對他來說再也沒有意義，他撐著一口氣，對將士們說：「我即將離開這個世界，死前有三個遺願，你們必須完全按照我的說法去執行。」將士們含著淚

答應了。

「第一個遺願是，我的棺材必須由我的醫師獨自運回去。」亞歷山大喘了口氣，繼續說道：「第二，當我的棺材運向墳墓時，通往墓園的道路兩旁，必須撒滿金子、銀子和寶石。」亞歷山大喘著氣休息了片刻，接著說：「最後一個遺願，是把我的雙手放在棺材外面。」

圍繞在座旁將士們，對這三個遺願都很好奇，但沒人敢問爲什麼？亞歷山大最信賴的將軍，此時吻了吻他的手說，「陛下，我們一定會按您的吩咐去做，但您能告訴我們爲什

麼要這麼做嗎？」

亞歷山大深深吸了一口氣，說道：「我想要世人明白，我所學到的三個教訓：

第一，讓醫師陪著我的棺木返鄉，是要人們意識到醫生不可能真正地治療人們的任何疾病。面對死亡，他們也一樣無能為力，所以人們必須自己懂得珍愛生命。

第二，我希望世人不要像我一樣，把一生的青春浪費在追求金錢、征戰，財富、權位上，因為當生命消逝的時候，所有一切都將化為塵土。

第三，我希望人們明白，我是空著手來到這個世界，而且也空著手離開了這個世界。

說完，亞歷山大閉上了眼睛，停止了呼吸。

俗話說：「人之將死，其言也善。」亞歷山大如能早接觸佛法，就不需要造下殺戮數百萬人罪業之後，才有此覺醒，悔之晚矣！

當今世界掌握國家大權的領袖們，能不引以爲鑑呼！？



## 58 抬頭面對危險

一組由七個探險家組成的團隊，在崇山峻嶺中穿行著，一場雨後，十幾塊巨石從山腰轟然而下，等一切沈寂下來，七個探險家中已有六個被亂石砸死，而剩下的那一個只受了點輕傷。記者問他：「只有你僥倖沒有被石頭砸中嗎？」探險家搖搖頭說：「不是！只因為我面對危險時抬起了頭，而避開了巨石的撞擊。」

面對危險抬起頭，不是每一個人都能做得到。當有人告

訴我們頭上有東西掉下來時，絕大多數人的第一反應是抱頭鼠竄；或頭一縮，眼一閉，接受中彈。危急時刻，只有抬起頭勇敢面對的人，才有機會遠離危險，戰勝困難。

有個叫哈利的人，不論做什麼事總是失敗。年輕時，投資了一座鎳礦場，結果被礦場經理騙了，一切努力付諸流水；之後，他和朋友合開一家服裝店，一樣慘敗收場；後來靠關係當上了地方法官，但才做一任，又被免職。

看來哈利註定是個倒楣鬼，連他未來的岳母都勸女兒不要嫁他。但是，哈利卻不畏挫折，他抬起頭正視挫敗，並迎

擊它，最後終於成功了，它就是哈利·杜魯門，美國第三十三任總統。

人生有許多不可預料的危險與逆境，如果我們總是低頭，也許僥倖避開失敗，但也就避開成功。反之，正視每次失敗的困境，那麼離成功就會更近些。

## 59 最後一聲佛

楊先生因父親嗜賭，敗光家產，家計陷入絕境，他務農之餘，爲人拉牛車運磚塊維持家計，將失去的田產贖回，分配給兄弟，各自努力耕耘。楊先生育有子女九人，一生爲衣食奔忙，鮮有機緣聽聞佛法。

楊先生九十二歲時生了一場重病，雖然病入膏肓，但意識清楚，學佛的孫女請法師開示。法師爲楊先生方便皈依，並爲開示六道輪迴及娑婆世界的眾苦、阿彌陀佛度眾生的願

力、西方極樂世界的殊勝，及如何念佛往生西方極樂世界的方法。

聽完法師的臨終開示後，楊先生跟著家人齊念阿彌陀佛。照顧他的家人太累睡著了，唯獨他還虔敬念佛，念佛懇切使盡了最後力氣。楊先生雙手合十拜佛，媳婦見狀有異，上前關注，楊先生告訴媳婦，阿彌陀佛來過兩次了，「我允許了（台語，即要隨佛往生）」。他並跟子孫抱怨，「真的有阿彌陀佛耶！爲什麼你們以前都沒告訴我？」不久後，楊先生在念佛聲中往生。

生命有生有滅，人除了生命還有慧命，永無生滅。只要有一口氣就念一聲佛，行住坐臥，不離阿彌陀佛，當臨終一聲阿彌陀佛出口，人一生的行業，也就隨著最後一聲佛，離苦得樂，往生極樂世界，面覲阿彌陀佛。

## 60 持佛名號

一位學佛的劉居士在看守所服務，他感到眾生都貪生怕死，尤其是預知死期的人，在等待被槍決的日子裡，更感到死亡的恐怖，因此劉居士教他們念佛都能信受奉行。其中一位劉姓死刑犯對劉居士說：「我活不了幾天，也沒有時間去明白佛理，更聽不懂高深的理論，你就直接告訴我，怎樣才不會下地獄？怎樣才能贖清我的罪業？」劉居士說：「那你就每天就跟我念南無阿彌陀佛吧！阿彌陀佛能解決你所擔心的

所有問題。」

此後這名死刑犯不再高聲喊冤，也不再罵天罵地，而是一心一意稱念名號。執行槍決前夕，他對劉居士說，「我心裡有一種說不出的喜悅，覺得我不是去赴刑場，好像是去赴國宴，剛才在夢中，我到了一個非常清潔、乾淨、一塵不染的地方，我一高興就醒來了。老師，你沒騙我，我好感激你，好感謝阿彌陀佛。」

劉居士與同監舍的人都爲他唸佛送行，並對他說：「希望你保持正念，只管念佛，等到槍聲一響，你便是極樂中



人，升沉在你，你要好好把握！」

生命在呼吸之間，我們在娑婆世界，現在得人身，無論高貴貧賤，總有無常的一天。佛令多障眾生，專念佛名，這一句佛號是淨業，教我們永脫輪迴。專修念佛，念念即得滅除八十億劫生死重罪，自得往生淨土成佛。《淨土聖賢錄》中記載古今許多行者，皆專持聖號橫超三界，站著走、坐著走，自在往生淨土皆有之。

## 61 救人救己

因布施一杯牛奶，一位女孩不但拯救了一位年輕人的前途，也救了自己一命。

郝武德·凱禮醫師於學生時代，爲了賺取學費，挨家挨戶的推銷貨品。有一晚，肚子實在太餓了，但口袋裡只剩一個小錢，他來到一戶人家，當一位年輕貌美的女孩打開家門時，他沒勇氣討飯，只要了一杯水。女孩看他飢餓的樣子，給他一杯鮮奶，他不慌不忙的喝下且問說，「應付多少

錢？」「你不欠我一分錢。母親告訴我們，不要爲善事要求回報。」「那我只有由衷地謝謝了。」

當郝武德·凱禮離開時，不但覺得身體強壯了不少，也使已經陷入絕境，準備放棄一切的他，頓時增強了信心。

數年後，那位年輕女孩病危，當地醫生都束手無策。家人將她送進大都市，以便請專家來檢查她罕見的病情。他們請到了郝武德·凱禮醫師來診斷。

當他聽說，病人是某某城的人時，他的眼中充滿了奇特的光輝，立刻走進她的病房。醫師一眼就認出她，並下定決

心要盡最大的努力來挽救她的性命。

經過漫長的奮鬥後，終於讓她起死回生，戰勝了病魔。

批價室將帳單送到醫師手中，請他簽字。凱禮醫師看了帳單一眼，在帳單邊緣寫了這麼一句話：「一杯鮮奶已足以付清全部的醫藥費！」簽署人：郝武德·凱禮醫師。

女孩一念慈悲，無心的布施，換來自己寶貴的生命，這個果報太大了，仁者趕緊行善積德吧。

## 62 一句話的力量

語言不只是溝通的橋梁，也是用來表達情感最重要的工具。俗話說：「良言一句三冬暖，惡語傷人六月寒。」一句話能使人如沐春風、歡喜雀躍；也能讓人心如刀割、生不如死。真心讚美的話，能把人從失望中救活過來；無心的怨懟語，讓人如墜深淵，煩惱不已。同樣都是一句話，卻有著兩種不同的力量，影響人深遠至極。

美國著名的教育家和演講口才藝術家卡內基，小時候非

常調皮，在他九歲的時候父親娶了繼母，當父親向新婚妻子介紹卡內基時說：「希望你以後多多注意這位最壞的小孩，我不知道他會做出什麼壞事，他讓我非常頭痛，說不定明早他會拿石頭丟你。」繼母微笑地走到卡內基面前，摸著他的頭看著他，告訴丈夫說：「你錯了，他不是最壞的小男孩，而是最聰明的，只是目前還沒找到發洩熱情的管道。」這句話讓卡內基非常感動，眼淚不聽使喚地掉下來。也因這句話，卡內基和繼母之間的感情非常深厚，也成就了他立志向上的動力。

說「一句話」很容易，但要讓對方受用卻不簡單。

在台灣流行推動的三好運動，其中一個就是「說好話」，鼓勵大家天天說好話，多說慈悲愛語、鼓勵讚美的話，因為好話就如冬陽、像百花一樣處處香。

不經意的一句輕浮話，有時會自毀前程，而一句關懷別人的話，卻能讓沮喪的人有生存下去的勇氣。所以，我們了解一句話影響人之深遠，平常就該養成常說給人歡喜、給人心、給人方便、給人希望的好話。

## 63 用心迎幸運

經濟不景氣，許多人都盼望幸運之神能夠降臨，當幸運真的來敲門時，你可會開門迎接它？

一位年輕人到某家企業應徵工作，在回家的路上看到一位老先生倒臥在地，立刻將他送醫急救，及時救回一命。恰巧，那位老先生是年輕人剛剛面試的那家公司老闆，後來便安插個職務給他；年輕人非常珍惜這個機會，認真地工作，從此一帆風順，扶搖直上。



還有一位在百貨公司工作的年輕銷售員，看到一位被雨淋濕的老太太走進來，所有的售貨員都未搭理她，他卻走過去問老太太有沒有需要幫忙，當老太太回答說，她只是在避雨時，年輕人並未不悅，反而拿一張椅子讓她坐，老太太向年輕人道謝後，並向他要了一張名片。

幾個月後，這家店東收到那位老太太——美國鋼鐵大王卡內基之母的一封信，指名要這位年輕人前往某地收取一份裝潢訂單，並讓他負責許多業務。年輕人以一貫的誠懇賣力工作，後來成為卡內基的左右手。

常常有人抱怨機會、幸運從未降臨到自己身上，其實是他沒發現近在眼前的機會。這兩位年輕人都是因為不經意的善心與義舉，再加上努力而帶來生命中的奇蹟。古諺有云：「正義行事，公理不會長久湮沒；心存善念，果報必然早晚現前。」付出的愈多，幸運之神愈眷顧。

## 64 愛的力量

十六歲的兒子和父親鬧翻，離家出走。就在兒子掉頭離去時，母親追出叮嚀：「孩子啊，你出去散散心，什麼時候想回來就回來」。兒子走後母親每晚都在窗口點一盞燈，終夜長明。每晚煮了半鍋稀飯，並將孩子的被子、枕頭鋪好，夜裡都不閉門。

終於有一天，兒子回來了，深夜他躊躇在家門外，窗子裡的燈光給了他勇氣，他伸手推門，門打開了。掀起鍋蓋，

舀起稀飯就吃，看到溫暖的被窩倒頭便睡，家庭的風暴也就這樣過了。

另一個家庭也是父子爭執，兒子離家出走，父親一路追罵：「你死在外面好了，敢回來，我打斷你的狗腿！」

做父親的找來鎖匠，將大門換了新鎖，一天夜裡兒子回來了，他推門推不開，發現鎖已換了。他無助的在門外徘徊，沒有勇氣叫門，只好往村外走去，這一去從此音訊杳然，任憑作父母的再多的追悔，都來不及了。

我們的思想、信念，會製造出不同的結果，愛是最奇

妙、也最有效的心靈力量，但光是愛，並不代表了解，所以教育叛逆時期的孩子，父母不宜一味用大人的權威去壓制他，也不可使用打罵方式，畢竟那只會造成變本加厲的反效果。

孩子成長過程中，父母應試著去了解孩子的行為，要能從問題中掙脫出來，懂得包容、接受、用心，才能化解衝突，而不是傷害了彼此，掉進不可自拔的漩渦。

## 65 行動才是真愛

日前看到曾馨瑩於婚後，與郭台銘向台北法院聲請，辦理登記夫妻分別財產制，似乎在向世人證明，她不是爲了錢而結婚。顯然「錢」的流言，一直是「狗狗」心中的陰影。

使我想到一個故事：有一位老人，收藏許多價值連城的骨董。他的老伴早死，三個孩子長大後，也都出了國。身邊所幸還有個學生，跟出跟進的照顧。

許多人說：「看這年輕人，放著自己的正事不幹，成天

陪著老頭子，好像很孝順的樣子。誰不知道，他是爲了老頭子的錢。」

老人的孩子們，也常從國外打電話，叮囑老父要小心不要被騙。「我當然知道！」老人總是這麼說：「我又不是傻子！」

老人死了，律師宣讀遺囑時，三個兒子都趕回來，那學生也到了。遺囑宣讀之後，三個孩子都變了臉，因爲老人居然糊塗到，把多半的收藏品都給那個學生。

「我知道他可能貪圖我的收藏，」老人的遺囑寫著：

「但是在我蒼涼的晚年，真正陪我的是他。就算我的兒子愛我，說在嘴裡、掛在心上、卻不伸出手來，那真愛也成了假愛。相反地，就算我這位學生對我的情都是假的，假的幫我十幾年，連句怨言都沒有，也就應該算是真的！」

不是嗎？有什麼比真正伸出手，一起工作、生活，一起年輕、老去，更真！

莫再說東道西了，讓郭台銘夫婦好好生活吧！



## 66 常保善念

當我們受到傷害，心門會不由自主地關上，就像手碰到尖刺會立即收回，想要再碰觸時，心中多少有些障礙。

有則故事，告訴我們心是可以柔軟開敞的：有甲、乙二商人，甲有匹千里馬，乙有群駱駝，乙非常喜歡甲的馬，所以他想用駱駝跟甲交換馬，但是甲無論如何都不肯割愛。所以，他就想了一個辦法。

一日，乙裝病倒在路旁，甲看到了此景，趕緊把他扶上

馬，坐上馬背的乙告訴甲說，他是爲了得到馬才裝病的，現在他騎上馬，馬就是自己的了；沒想到甲心平氣和地說，好，馬是你的，不過，請你要記得，如果有人問你是如何擁有這匹馬的，請你千萬不要說出真相。

乙不明白甲的意思，甲就告訴他：「如果你說了，以後就沒有人敢救倒在路邊的人；請務必記得不要告訴他人，讓他人能保有一份善念。」乙聽了趕緊下馬，並跟甲道歉，不該利用甲的愛心來滿足自己的欲望。

佛法中有「四正勤」修行，即「已生惡令永斷，未生惡

令不生；已生善令增長，未生善令得生。」在我們起起伏伏的心念中，心存善念是很可貴的。甲爲讓他人不失去這份善念，即使自己有損失也不在意。他不僅讓自己的善念增長，更令他人人生起善念，善念的回向使我們的心更柔軟。

## 67 不再辛苦

有一則笑話是這樣的，有位年輕人，做任何工作都覺得很辛苦，常常沒超過十天就不做了。他的父親非常擔心，到處請朋友幫他兒子找工作。

有一天，他的朋友終於帶來好消息，聽說有個工作非常輕鬆，只要每天坐在椅子上就好了，其它事情都可以不用做。父親聽了非常高興，覺得這個工作很適合他兒子，就幫兒子接了下來。

沒想到，三天後，這個年輕人又辭掉了工作。父親很懷疑地想著，難到這份工作又太辛苦了嗎！於是就去問兒子，兒子回答說：「那世伯說的沒錯，我只要坐在椅子上就可以了，可是，我認為那太不公平了，整座墓園裡，所有的人都在躺著，只有我一個人坐著，那也實在是太辛苦了！」

這則笑話很有趣，卻也大大地諷刺人的懶惰習性，更說明人的比較心態，總會使人陷於「人在福中不知福」的生活困頓中，無法悠遊自在，快樂逍遙。而在這山總比那山高，眼裡心裡無時不在差別比較的狀況下，心靈當然就會不滿，

生活就會不快樂。

若真想要不用工作、不用辛苦、不用勞累的話，那麼，  
當我們躺在墓園裡的那一天，什麼都不用做了，是否就真的  
不再辛苦勞累？

## 68 輸，不丟臉

人常有輸不起的想法，認為輸是很丟臉的事，因而從小就被灌輸「不要輸在起跑點」的觀念。一出生，父母就想盡辦法，給吃好的，穿好的；稍微長大，就進這個班，那個班，學這個，學那個，為的是打好基礎，奠好根基。

有句電影對白：「輸不丟臉，怕才丟臉。」人生如戰場，人生道上，有風有雨，起起伏伏，輸輸贏贏很平常，不要把輸贏看得太嚴重，否則會忽略人生的過程，錯失成長的

喜悅甜美。

跌倒可以爬起來，輸了可以迎頭趕上；可怕的是，跌倒沒有勇氣再起，輸了沒有力量站立。

有二隻兔子賽跑，第一隻一開始就往前衝，遙遙領先，第二隻在後緊追，一心想超越。到了中間線，第一隻兔子不小心腳步踏歪了，跌個四腳朝天，眼見對手超前，失去信心，一倒不起，就這樣自暴自棄，失去冠軍。

在人生旅途，類似這樣的例子不勝枚舉，有很多人一股作氣，搶了頭采，卻因小挫小折，就猶豫不前，一敗塗地，



有人卻愈挫愈勇，誰是勝利者不言可喻。

機會留給準備者，勝利卻留給堅持者，努力加毅力，就是致勝的不二法門。

## 69 善待他人

有對住在鄉村的清貧老夫婦，有天他們想把家中唯一值錢的馬，拉到市場上換點更有用的東西，因此老先生一早牽著馬去趕集，他先換得一頭母牛，又用母牛去換了一頭羊，再用羊換來一隻肥鵝，又把鵝換了一隻母雞，最後用母雞換了一大袋爛蘋果。

在每一次交換中，老先生總想給老婆婆一個驚喜。因此，當他扛著一袋爛蘋果到一家小店歇腿時，和兩個英國人

閒聊中談及自己趕集的經過，兩個英國人聽了哈哈大笑，說他回去準挨老婆婆一頓罵，老頭子堅稱絕對不會，英國人就用一袋金幣打賭，如果他回家未受到老伴任何責罵，金幣就屬於他。

於是三個人一起回到老先生家中，老婆婆見老伴回來了，非常高興又擰毛巾擦臉，又是端水解渴，一邊聽著老先生敘述趕集經過，每講到換了另一種東西時她都高興地的說：「哦，我們有牛奶了」、「哇，鵝毛多漂亮！」、「我們有雞蛋可吃了」諸如此類肯定的話，即使最後聽到老先生

揩回一袋爛蘋果時，她還是愉悅地說：「那麼我們今晚就可吃到蘋果餡餅了！」結果不用說，英國人就此輸掉了一百多磅金幣。

人與人之間的相處如何和諧快樂？最重要的是看出對方的「心意」與「過程」，回應的同時也呈現出我們待人是否寬容、信任和真誠。

善待他人，不應以金錢等社會價值的給予多少來看待，真正的不二妙法，是能理解對方的行事做法，不以一己立場否定、懷疑，自然就會少了埋怨與誤解，幸福自然隨手可得。

## 70 義工假

服務爲快樂之本，很多人假日或退休投入義工行列。現在有許多企業不但給員工義工假，還帶員工組隊到國外服務。

企業帶著員工到國外服務，不但體恤弱勢，還能拓寬視野，使人生高度、深度、氣度都不一樣，對企業、對員工都有益無害。

日前台北縣家庭扶助中心與法國興業銀行台北分行三十位員工及家屬，到烏來鄉福山村協助村民整修房屋。銀行人

員表示，配合該公司企業公民回饋周，後續將提供二手電腦，協助福山國小學生及民眾學習電腦及英文，鼓勵員工參與，員工也熱烈參與，欲罷不能。

助人不但帶給自己快樂，也帶給別人快樂，以往把助人視為「有錢人」或「慈善團體」的專利，其實助人不是「偉大」的事，每個人都可助人，力量大就幫助較多的人，力量小就幫助較少的人，有錢出錢，有力出力，量力而為。

根據研究，有愛心的人，不但不會做「歪想歪著」，也比較有創意。有愛心的人，肯幫助別人，團隊合作精神也較

佳，所以不少大企業把熱心助人，列爲用人的參考，甚至設義工假，鼓勵員工邁出助人的步伐。

佛家把助人視爲修行，給輪迴的人生增加善業力。無論是否有義工假，還是選個時間，加入助人行列吧！

## 71 發揮所長

一隻孔雀向天后訴苦，說大家都愛聽夜鶯的歌聲，而牠一開口，便被人當笑柄。天后安慰牠說：「你的項間有翡翠樣的光輝，你開展的尾巴，綴著華麗的羽毛；你在文彩與形體方面，都是出類拔萃的。」「但是，我在唱歌方面被人超越了，這種啞口的美麗對我有什麼用呢？」孔雀氣餒地說。

「每一樣東西，命運之神都派定了命運——派定你的是美麗，老鷹的是力量，夜鶯的是歌唱，蘭鳥的是喜兆，烏鴉的



是兇徵。這些鳥類對於命運賦予自己的使命，也都很滿意，盡量去發揮。」天后答說。

事實上，有許多人扮演孔雀的角色，卻一再看到別人的長處，而忘了自己優點，自尋煩惱。

諸不知今生的果報是前生做來的，在《佛說業報差別經》裡說的非常清楚：「若有眾生恭敬合掌得勝妙色、妙聲、妙多聞；若有眾生恭敬禮拜諸佛塔廟，有所發吐言辭，人皆信伏。」了解這個業報原理就不會與人比較，也不用怨天尤人，只要多懺悔，多種善因，多修福德，多結善緣還是

能改善的。

天生我材必有用，不要小看自己，也不用自卑。有位黑人童話家叫做伊索，出身低賤，卻是很有智慧的人。他的寓言故事，膾炙人口，極有啓示性與教育性，常常被學校拿來當教材啓發世人，即是很好的例子。所以，與其終生抱怨，不如好好發揮專長，還是能找到自己的一片天。

## 72 持操守戒

有位年輕人至法國留學，過著半工半讀的簡樸生活。習慣法國的生活後，他突然發現車站幾乎是開放式的，不設剪票口，也沒有剪票員，甚至連隨機性的抽查都非常少。頓時靈光一現，安慰自己：「還是窮學生，能省則省，不會有人發現的，以後再回報好了。」於是經常做出逃票上車，此種不該有的行爲。

轉眼間，青年以優異成績畢業，躊躇滿志地推銷自己，

並以名門學府的學歷頻頻應徵跨國公司。然而，結局卻是始料未及，所回覆信件，都是婉言相拒。最後，青年在百思不解的情況下，寫了一封措辭懇切的電子郵件，發送給其中一家公司的人力資源部經理，煩請告知不予錄用的理由。

原來是聰明反被聰明誤呀！他的信用紀錄經調查後被發現，有萬分之三的乘車逃票記載，不錄用的理由：一是不尊重規則，二是不值得信任。當他看完回信後，大夢初醒，懊悔難當。如大雷作響般字句歷歷在目：「公平就是人格的評定，無我即是道德的標準。」隔日，這位青年就啓程回到自

己的國家。

想要做出一番事業，人前人後的行為要一致，「篤信因果」就是一面鏡子，能照亮自己也照亮別人，切記「操守莫虧，可以清廉自持」直到永遠。請大家想想：「昨日的絆腳石，能否成為今日的墊腳石？」觀看操守的存在意義與價值何在！

## 73 孝順

一名十七歲單親少年，因不滿父親管教嚴厲，常為小事罵他，一天凌晨趁父親熟睡，與同齡少年持西瓜刀、鋁棒潛入房內，連砍父親數刀，並砍斷左手掌。這位少年在警局做筆錄時，神情自若，未露悔意。

這案例，相較於在大街小巷叫賣香燭二十餘年的現代孝女與堅毅盲父，實成強烈對比。這位從小學開始賺錢持家的好女孩，將艱苦視為理所當然，晚上還到診所當護士，父女

倆無話不談，相互扶持，自食其力，還掏腰包幫助更困苦的人，始終不覺得生命有缺口。

同樣是單親家庭，下場卻天壤之別，是孩子還是家庭教育的问题？縱然家長要負責任，但爲人子女的也要體諒父母親的爲難處，所謂天下無不是的父母，就算他們有過錯也要好好溝通，犯不著傷害他。

佛經提到，「弑父母必墮無間地獄」，所受之苦，是一切苦之最。但佛也說過，彌天大過抵不過一個悔字。

自古孝子淪爲美談，就像孝女伴盲父之例，永遠薰香美

麗人生。

奉勸有冒犯父母者，當趕緊懺悔，改變以往觀念，好好盡孝，以免徒留「樹欲靜而風不止，子欲養而親不在」之憾。



## 74 棄邪福報

一位頗具才華的導演，他所編導的戲劇叫好叫坐，在影視界也頗有名氣。有一次他拍連續劇，發行商要求他加強男女主角的激情戲，把對話設計得更煽情，以提高收視率。

這位導演只好暫停拍攝，修改劇本。沒想到，接著連續發生戲棚著火，道具、器材燒光、男演員打架鬧事、老母親急病 問題一連串，讓他無法安心改劇本，他處理完棘手的 事情，靜下來一想覺得奇怪，怎麼這些事全都在這幾天發

生？他想可能是改劇本的事情不妥，但又找不出說服自己的理由。

當天晚上，他夢見已過世多年的父親，怒氣衝衝地指著他厲色斥責：「你這個敗家子，你編導的這些傷風敗俗的東西，使我們家祖宗三代積累的功德將毀於一旦，我和你爺爺已被上天責罰，你也將面臨敗運衰勢！」說完狠狠地轟了一個巴掌，這位導演一驚而醒。

夢醒後，他仔細思量決定不再改劇本，並說服了贊助發行商。

此後，這位導演十分注意自己編導的劇情內容，並堅持正氣、道德的主題導向，而且還常勸說業內人士要行善積德。幾年下來，他不但沒有倒楣，事業愈來愈成功。

可能這位導演遇到的事件，只是一連串的巧合，使他覺得拍煽情片不妥因而放棄，但這個心念一轉的力量，反而讓人海闊天空、由邪轉正，使世間更美好。

## 75 蜜蜂的淬鍊

「勤爲成事之本，惰爲敗事之階」。環境太過優渥，會讓人失去奮發向上的動力，好逸惡勞久了，便成溫室的花朵，經不起風吹雨打。

以前新加坡前總理李光耀常到台灣，每來必買蜂蜜，因爲台灣蜂蜜品質好。官員不解，新加坡環境氣候適宜，照說蜂蜜應該不錯，爲什麼要來台灣買？李光耀也覺納悶，請專家研究後，得出答案：新加坡四季如春，蜜蜂比較懶惰，生

產的蜂蜜品質較差。

官員表示願意幫忙改良，派了一組農業技術專家帶了幾百箱蜜蜂，到了新加坡後，新加坡蜂蜜品質果然大幅改善，可是過了一年，又跟當地原本品質差不多。研究結果是：台灣去的蜜蜂，因為新加坡沒有颱風嚴冬，很快入境隨俗，跟著懶惰起來了。

台灣常遭颱風侵襲，不定時地震的威脅，加上地小人稠、國際處境又艱難，因此鍛鍊出人民勤勞、堅韌的性格，七十年代，創造了經濟奇蹟，居亞洲四小龍之首。令人意氣

風發的國富民足，是努力勤奮的成果。

但是這一代承受富足，已慣於享樂安逸，曾幾何時，榮景卻已不再，金融海嘯衝擊，失業人口愈來愈多。但危機正是轉機，讓我們有重新省思的機會，找回勤奮的工作價值觀與態度，勇於面對艱難挑戰，就像有嚴冬暴風淬鍊的蜜蜂，才能生產出品質優異的蜂蜜。

## 76 最壞的時機

卡內基鋼鐵與惠普（HP）有何相同之處？答案是：這兩家公司，都是在全球經濟彷彿要崩毀的時代成立。

安德魯·卡內基在美國經濟大恐慌時，創設他的第一座鋼鐵廠，利用低成本、人才多的機會，打造出他的鋼鐵帝國。

比爾·惠雷和大衛·派卡趁大蕭條尾聲，在加州一間車庫中創辦惠普。

不景氣與好景氣都一樣，都會造就贏家與輸家。

馬登七歲成了孤兒，但他努力創業致富，把成立的四個旅館都交給經理人管理，自己則書寫激勵人心的書。但經濟大恐慌突然來襲，禍不單行，兩個旅館被大火燒個精光，即將完成的書稿也付之一炬，他的財產一夕之間付諸流水。

馬登沒有沮喪，更堅定他的信念與責任，並大聲宣揚：「如果有一個時期，國家很需要積極的心態來幫助，那就是現在。」

他一天只靠一點五美元生活，其餘時間將信念寫在書裡，終於完成《向前線挺進》這本激勵人心的書。書一出



版，立刻受到歡迎，暢行全球，他不但使消極的人有了新動力，也讓悲觀的人看到方向，他自己則因版稅，又贏回他所要的一切。

否極會泰來，風水輪流轉，沒有永遠的好，也沒有永遠的不好。最壞的時機也可能是最好的商機，只要心存希望，贏家就可以出現，這就看心態如何了。

## 77 仁人君子

宋朝江南人氏林登雲，到省城參加考試時，乘船經過吳淞江，途中因天色已暗，即將船停泊在一傍水而建的樓房下。夜半時，樓房忽然起火，有一少婦從樓上跳下來，掉落在他所乘的船上。林登雲見她衣著單薄，於是把狐裘脫下給她取暖遮羞，一方面怕船夫侵犯她，故整夜挑燈吟誦詩書直到天亮，隨即把她護送上岸。

放榜後，林登雲被錄取，當他和一位同被錄取的考生去

進謁主考官時，主考官說，他曾夢到天神在林登雲的考卷上批著：「裸體婦，狐裘裹，秉燭達旦爾與我」之句，第二天起床，便見到考卷放在錄取的案上。

林登雲聽了，即述說所遇的事情。這時，同他去見主考官的被錄取考生，竟對他下拜說：「你所說的墮樓少婦，即是我的妻子，但當我看她披著狐裘回來，以為她和人有苟且的行爲，於是把她休離。」那位考生拜謝林登雲後，立即迎回被他誤會的妻子。林登雲也因見色不迷，維護他人貞節的善行，深受當時宰相器重，之後被選爲乘龍快婿。

男女都是接受天地的孕育恩澤而生，應把一切男女當作是自己的兄弟姊妹般，尊重愛護。能夠潔身於德的仁人君子，必能得到天地的愛護扶持與蒼天的降福恩澤，賜予厚福長壽，如意吉祥。

## 78 小中求大

許多人自嘆渺小，認為做人沒有用，甚至認命，自暴自棄。其實人的潛力無限，極小中可求極大。

以戲劇為例，舞台框框雖小，但只要劇本好，導演好，演員好，可顛倒眾生萬象，使觀眾忘了侷促的小小戲院。

大自然也有極小中求極大，原子、中子、核子、質子、在真空中會爆成無限大，原子彈威力就是這種原理產生。

一沙一世界，一葉一菩提，人生舞台也可極小中求極

大。許多大人物，小時候生長在卑微家庭，微不足道，但不認命，不服輸，困境中不斷創造自己，努力不輟，挑戰，超越，終於領先群倫，成了人上人。

一個人要極小中求極大，需要天賦，需要智慧，需要毅力，需要機會，需要信心，需要勇氣。機會可以創造，成功則靠努力。

極小中求極大，常見在運動競賽中，許多選手一剎那間，創造驚人紀錄，見證體能有限，潛能無限的說法。

有位馬拉松教練說，當教練，沒有能力預知孩子未來，

也沒有權利左右孩子將來，但有責任與義務把孩子帶起來。說明遇到好的指導者，也能啓發極小中求極大。同樣在心靈世界，賢者智者點燈，可照亮卑微成巨人身影。

有佛法就有辦法，相信只要善良、美好、慈悲，再小願力都可成就極大。

比如在浩瀚宇宙中，人真是非常渺小，但如知修持念佛，乘佛願力往生極樂，即由凡夫而成佛，這是最究竟圓滿由小中求極善極大之法。

## 79 大才常常居下

《聊齋誌異》裡有這樣一則故事：

某富商有一妻一妾。妻嫉妒妾年輕貌美，常常藉故對妾凌辱虐待。富商雖愛妾，面對抱「醋」悍妻，也毫無辦法。妾卻毫無怨言。

一天深夜，一群強盜來打劫，猛烈地撞擊著大門，眼看就要破門而入。富商和妻子嚇得渾身發抖，不知如何是好。

黑暗中有人摸到門邊，從屋裡呼地打開大門，群盜乘機



蜂擁而入。妻暗暗叫苦：一定是妾對自己懷恨已久，故而開門揖盜。但群盜突然亂作一團，鬼哭狼號，頓時倉惶作鳥獸散。

原來，妾的父親曾是有名的槍棒師，妾自小學習，盡得父親的武藝，能以一當百。當天夜裡，妾，一個看似柔柔弱弱的小女子，只隨手抓起一根挑水用的木杖，卻舞得如同鐵鞭鋼槍般凌厲，趕走了窮兇惡極、人數眾多的悍盜。

事後，鄰婦爲妾不平：你既有如此本事，怎麼每次心甘情願忍受妻的欺壓？

妾垂眉低語，說：妻尊妾卑，這是我的本分啊。

妻心驚不已，從此百倍敬重妾；而妾，仍然和從前一樣，處處循規蹈矩不失禮。

技藝，乃是道德的衣冠。那些在某方面達到了某種高度的人，他們的內心常常也達到了一種旁人甚至無法理解的高度。

懷爐火純青之絕技，積驚世之才在身，所以能甘居人下，寵辱不驚，不以物喜，不以己悲，不計較，不攀比，怡然自樂；雖遭冷落，不在其位，不如其分，不得其所，卻毫

不在意，無怨無悔，得失付之一笑而已。

唯因小才淺德，所以常多抱怨。

## 80 前輩子的婚紗

台灣一個新興熱門樂團，赴美巡迴演唱，女主唱空閒逛跳蚤市場，發現一襲古老婚紗，一見傾心，試穿格外合身，不多思考就買下，準備結婚時穿，她深深感覺這是「前輩子的婚紗」。

其實每個人都有類似經驗，不經意走到一個地方，當下人事地物，似曾相識。人特別投緣，物特別熟悉，事好像經歷過，地似曾去過，情境似真似幻。

佛家有輪迴之說，人生不只是當下，還有前世來生。有人常抱怨，好人怎麼沒好報，壞人作威作福風光依舊。輪迴學說探討到前世，甚至前前世，業障可能來自前世作為，也會延續來生。所謂「萬般帶不走，唯有業隨身」。

因此警惕眾生，不要以為這世作為，當世就可了斷「一走了之」，事實是「沒完沒了」。人在做，天在看，不是未報而是未到，所以要「時時善，處處善，人人善」，才不會惡業隨身，惡緣隨形。

有些江湖術士，常以推斷前世今生，為求助者除迷解

惑，我們不必迷信，不要困惑於無法追悔的前世作爲，但可往前看，掌握今生，隨時隨地，存好心，說好話，做好事，一心念佛，求生極樂，才能究竟解決後生一大事。

## 81 人生道路選擇權

很多人都有過身陷劣境的時候，不論面臨的是生活或是生命，有人選擇向命運低頭，走向不歸路；有人則無奈地撐一分鐘是一分鐘；但有人樂觀積極面對人生，並相信只要努力、有信心，必能尋找到生命的出口。

三隻青蛙玩躲貓貓，一不小心掉進鮮奶桶中，游不動，也跳不出，甲青蛙有信心地說：「我一定可以跳出去。」於是拚命跳，拚命跳。

乙青蛙則氣餒地說：「這桶這麼深，憑我們的跳躍能力，是不可能跳出去的。」說完就一動也不動，等著死亡的降臨。

丙青蛙也跳了幾下，體會到乙說的是實情——永遠也出不去，於是在絕望之中，一頭栽進桶底，結束自己的生命。

時間一分鐘一分鐘過去，甲青蛙一次又一次地蹬起後腿，不放棄一絲希望，漸漸的，牠感到牛奶愈來愈稠，粘稠的牛奶成了凝塊狀。原來，甲的反覆跳動、攪拌下，鮮奶變成了奶酪。在奶酪的支撐下，甲和乙奮力一躍，終於跳出牛



奶桶，重新回到池塘裡。

《佛光菜根譚》說：「逆境，是磨練意志的大洪爐；困苦，是完成人格的增上緣；信心，是到達目標的原動力；理想，是建設人生的指南針。」是的，人生道路選擇權在我們手中，我們要視逆境、困苦爲大冶爐，化壓力爲動力，不但要有信心通過考驗，更要對周遭陷入困境的人多加關心與鼓勵，陪他共度難關。

## 82 接納失去的事實

傳說從前一個偏僻的小村裡，有一口特別靈驗的井水，可以醫治各種疾病。一天，一個因戰爭少了一條腿的阿兵哥，拄著拐杖一跛一跛地走到村裡，村民同情的竊竊私語：「難道他要向上天祈求再給他一條腿嗎？」這句話被阿兵哥聽到了，他一臉平和的說：「我不是要向上天祈求有一條新的腿，而是要祈求他教導我，少了一條腿後，也知道如何過日子。」

因工作意外少了一雙手的台中縣民林俊宏，曾經自暴自棄了好幾年，後經朋友鼓勵，終於認知要走出自己，才能被接納。他自己摸索電腦，買工具書、上網找資料樣樣都來，這些當然全憑腳趾頭一個鍵一個鍵慢慢敲，後來他雙腳的打字速度不僅不輸用雙手的平常人，而且還能靈活操作幫人維修電腦。他經營一家電腦公司已十三年，也學會開車，並照顧生病的母親和姊姊，因此常有人特別帶孩子到他店裡，希望以他為學習榜樣。

少了一條腿的阿兵哥，接納自己失去一條腿的事實，祈

求上天教導他如何過一條腿的日子；林俊宏認知到失去了雙手後，還可以用雙腳走出另一片天空。人生的得與失很難預料，唯有學習面對失去的事實，才能順利跟著輪轉不停的日子往前走。

## 83 感動紐約的人

五十歲的建築工人韋斯利·歐特利在今年初獲得一枚代表紐約市公民最高榮譽的「銅勳章」，之前獲得這個榮譽的人，有民權領袖馬丁路德、拳王阿里及著名將領麥克阿瑟將軍。

歐特利為什麼獲表揚？那一天，他帶著兩個女兒到紐約哈林區地鐵站，準備乘地鐵到下城，一名白人青年學生突發癲癇跌下月台，歐特利見狀跳下去試圖將男子拉上來，這時

一列地鐵快速駛來，歐特利本能地將男子按住，緊緊地爬伏在軌道中間，列車緊急剎車後，在救援人員救助下，歐特利和男子順利脫身，他僅受到輕微淤傷，在醫院檢查後就進到公司上班。

媒體標題「向地鐵超人致敬」；市長彭博頒發獎章；地鐵公司贈送他一年地鐵票；迪斯尼集團招待他們一家觀賞《獅子王》、招待佛羅里達旅遊一周；被救學生就讀的紐約電影學院院長也以個人名義，開出一張數千美元支票；地產大王川普更用豪華車接歐特利與他見面，並贈送一萬美元獎

勵；電視台紛紛邀請他上節目。

歐特利說：「我不認為我是一個英雄，每個人都需要幫助」、「我只是做了任何人都會做的事，希望所有紐約人多行善。」

行善會讓社會、環境更美好。一件『小小』的善行，給人無量的希望；一則小小的故事，給人無盡的啓發。

發心救苦救難，這就是善行，善行不但利人，而且利己，只要發心做一件善事，在利益別人同時，也會為自己積德培福、廣結善緣，歐特利就是一個明證。

## 84 別教豬唱歌

天氣悶熱時，能及時喝下一杯清水，必能頓感舒暢。人生困頓時，若也能及時喝到一杯清水，也會充滿新活力。

美國有位心理學家唐諾與同事費時五十年，進行數百萬次訪談後，提出「水桶與杓子」的理論，他說每個人都有個無形的水桶，也都有一把無形的杓子，要用杓子不斷地為自己與他人加水。這「水」就是「正面思考」，它具有一股無形的力量。



唐諾發現孫子雷斯從小就有企業家精神，於是鼓勵他經營一個事業，雷斯十歲便開設一家零食攤，直到十二歲時，他已顧用二十幾個同學，賺進幾千美元大家平分，這故事還因此上過當地報紙頭條。

雷斯的家人也發現他擅長分析，對數字感興趣，便鼓勵他多花時間研讀數學與社會科學。雷斯天生音感差，父母對他學音樂總是順其自然，因為他們信奉一句古老諺語：「千萬別教豬唱歌，那只會浪費你的時間，讓豬心情不好。」

加水，不只用於家庭，在職場上也須要推廣加水運動，

有位跨國的CEO肯恩，他將「加水」視為提升員工正面情緒的「秘密武器」，他經常到各國分公司探視，目地不是突擊檢查，而是為他們打氣。他最常說的一句話：「很多人在你背後誇你喔！」

加水是個小動作，卻能讓水桶永遠有水，反之如果是將水倒出，也就會讓水桶空掉。就看你要做為人加水的人，還是倒水的人。

## 85 正念

國外一項研究發現，走路講手機的人形同「視盲」，這告訴我們「正念」的重要性。

什麼是「正念」？正念是釋迦牟尼佛證道後，所提出的八正道之一，提醒我們要有正確的觀念，隨時保持覺照，活在每一個當下，能清楚地覺察當下的存在狀態，例如走路時，覺知自己在走路；開車時覺知自己在開車；洗碗時，覺知自己在洗碗。如此就不會發生，走路講手機被車撞到，或

騎車想事情撞到電線桿。

日常生活中有了正念，還會讓你有想不到的奇蹟發生。

有位李小姐因爸爸住加護病房神識昏迷，她虔誠地誦四十部《藥師經》回向給父親，不但爸爸醒過來，還轉到普通病房，她持續的誦經回向，不久爸爸出院了。

佛說誦經功德殊勝，但如果沒有正念且不專注是會打折扣的。有位蔡小姐因母親罹患肝癌第四期，她聽人說，誦經對生病的人很好，於是發願誦六十部《地藏經》回向，但她一邊誦經偶而會想到「爲什麼只有我誦，其他家人爲什麼不

誦」，要不就是想其他的事，不恭敬地誦。

她因用散亂心在誦，一天就夢見神識昏迷的媽媽告訴她「妳誦的經，我只得到三分之二」，不久她媽媽就往生了。但因還是有得到功德，所以往生時並沒有醫院預期的痛苦。

正念的觀念這麼重要，如何培養？佛門參禪念佛、抄經、誦經、經行、拜佛等都是很好的方法，甚至參加共修都可薰習。爲了自利利他，每分每秒提起正念，定會有意外的收穫。

稱念佛名，是一切正念中的正念，具有不可思議功德。

## 86 命運的種子

衰了凡因改過、積善、謙德而改變命運的故事，很多人都聽過，但能明瞭且確實執行的人並不多。佛門講因果，如是因感如是果，許多人怨恨命運作弄人，其實大都是自己造成；而造成的原因大部分是個性使然，感召善惡行為，因而種下好壞的種子。

英國小說家芮德曾說：「播下行爲的種子，可以收成習慣之果；播下習慣種子，可以收成性格之果；播下性格的種

子，可以收成命運之果。」可見性格影響命運之深。

譬如，常常生氣、惡口、不苟言笑的人，人緣必定不好；這種人即使有再多的才華，做事必然阻礙多。反之，有耐性、慈悲、溫文儒雅、笑容滿面、常行三好（做好事、說好話、存好心）的人，人緣必佳；即使沒有很多才華，只要有向上力、企圖心，較易成功。

有位林小姐動過幾次大刀，經歷與死神搏鬥的日子，還得天天靠打胰島素維持健康，如今是個伸手不見五指的人；她從跌跌撞撞中走過來，不斷訓練自己獨立。以前她做菜，

菜不是裝在盤子裡，而是撒落在地上；現在她不但能準備豐盛的飯菜，還能泡茶，加上精進拜佛，旁人根本看不出她眼睛有異樣。

林小姐發願幫助臨終者放下、安心往生，且到處傳授臨終關懷的知識。親切的笑容、柔軟的語氣，還能讓病患露出難得的笑容，她因為菩薩行贏得大家的尊敬，進而改變命運。

「改變自己是自救，影響他人是救人。」為自利利他，觀照起心動念，種下好種子，定能迎向美好明天。



## 87 從羞辱中學習

作家子敏二十歲那年，爲貼補家計，晚上擔任補校代課老師。由於沒經驗，只會拿起課本，用國語念一句，用方言翻譯一句，念完三遍，就不知該怎麼辦，只好讓學生回家，沒想到主任從辦公室衝出來，把已走到操場的學生趕回教室，生氣地對他們訓話，還數落老師。

子敏力保鎮定，忍受「有生以來最無情的羞辱」。待羞辱夠了，主任開始講課，他冷靜地從中看出一些路數技巧。

回家後子敏決心爲上課的一百分鐘定目標，設定一分鐘可說多少話、「板書」三個字能耗去多少秒鐘，應講那些背景知識，怎樣用誇張風趣的說法等，並把對學員說的話寫下來，念一次作修改，力求動聽流暢，讓學員聽得明白。

當他把教學腳本整理好時已天亮。當天晚上他上課時，主任坐在教室最後一排監督。子敏有條不紊依照計畫進行，他講話時，學員聽得入神，他要求學員所做的活動，學員都躍躍欲試，主任看得目瞪口呆。

放學時，學員不自覺的站起來致意。主任走到子敏的

面前，拉住他的手說：「太好了，太了不起了，我從來沒……」，他的意思是從來沒見過這麼充實的教學。

待學員們都回家了，主任搭著他的肩膀，陪他走到校門口，然後親切地跟他告辭，此時子敏忍了好久的熱淚滾滾而出，他終於「雪恥」了。

子敏的故事告訴我們，人生中難免遇到羞辱、挫敗，只有自己不斷地精進，才能扳回尊嚴。

## 88 迂迴

最近「迂迴法」盛行，連廣播節目扣應都要求聽眾採迂迴法。迂迴法並非今日新產物，自古就有「迂迴戰術」。

迂迴不是逃避，只是轉個彎。迂迴不是放棄，而是繞個路。一樣堅持，一樣達到目的。

迂迴不硬碰硬，避免頭破血流。迂迴不面對面，避免你死我活。迂迴留轉圜餘地，迂迴留沉澱空間。

有人問諾貝爾生理醫學獎得主詹姆斯·華生，如何看待

失敗，華生說，碰到失敗試著轉個彎或反向操作，重點是「永遠認清目標」。「轉個彎」就是迂迴，因為不這樣作會鑽進牛角尖，會走入死胡同，找不到出口，找不到生路。

有不少人遇到衝突不退讓，不迂迴，橫衝直撞，大聲小叫，怒目相向，拳打腳踢，問題沒解決，事情更嚴重。讀書也一樣，遇到難題轉個彎，暫時放下，讓思緒沉澱，頭腦清醒。如果堅持往裡鑽，問題難解，還誤了時間。

迂迴不是唬弄，不是敷衍，不是耍計，不搞曖昧。迂迴是留一個思考餘地。迂迴是淡化問題，迂迴是模糊焦距，迂

迴拉大空間，迂迴創造灰色地帶，迂迴避免對立，避免衝突，避免問題尖銳化。迂迴是預留時空，蓄積能量，滋養資糧。迂迴可避免尷尬，可避免撕破臉。

你遇到困難嗎？不要再做二楞子，傻呼呼用憨力往前衝，迂迴一下吧！

## 89 作一盞光明燈

一隻小豬、一隻綿羊和一頭乳牛，被關在同一個畜欄裡。一天，牧場主人捉住小豬，牠極力的大叫，猛烈地抗拒。綿羊和乳牛非常討厭小豬的號叫，當主人一離開，用很不屑的語氣說：「主人也常常捉我們，可是我們從不像你這樣哭天搶地。」小豬聽了好難過：「捉你們和捉我完全是兩回事，捉你們，只是要你們的毛和乳汁，但是捉住我，卻是要我的命呢！」

這是一則有趣卻饒富意義的故事，它是在影射人類缺乏同理心的現象。

我們可能是綿羊或乳牛，當同事被主管「狂劈」而大發牢騷，是否我們叫他閉嘴；當同學考試不及格，正在啜泣，是否我們嘲笑他一點壓力也承受不住！

當然我們更可能是，那隻不被理解還被「嗆聲」的小豬，不僅生命險遭危難，心理還嚴重受創，身心備受煎熬啊。

有個盲人，晚上出門總是提著燈，大家百思不解，覺得



他多此一舉。有人問他，他說：「給別人光亮，這樣別人也不會撞上我。」好一個「照亮別人就是照亮自己」的精神，的確，很多時候幫助別人其實正是在幫助自己，因為他的心中有光明。

在人生的道路上，任誰都可能摔跤倒地，我們希望被拉一把，同樣的也應該知道要扶人一下。「同理心」讓愛循環，「同理心」是人際間一盞溫暖的光明燈。

## 90 「我們」比「我」聰明

最近在書店裡，無意間發現一本名為《我們比我聰明》的書，好奇翻閱下，發現作者運用了線上群眾的力量，成功地集結網路上數千名部落客、播客等共同撰寫成一本商業書，其模式如複製版的維基百科。

這種傳達「社群的整體要比任何個體聰明」的理念，其實在網路上相當盛行，有位足不出戶的電腦工程師，爲了要買一台果汁機，便在部落格上留言，半小時內就湧進大批網

友推薦，讓他輕輕鬆鬆選取理想的果汁機。還有網友爲了追女友，在線上求助，也吸引了許多關心者提供訊息。

如果你有一件想不通的難題，直接上「噗浪」，與網友們來個線上推理，你一句我一言，問題很快地就被抽絲剝繭給解答了。

問題悶在心裡發酵，不能了事，適度地拋出問題，收穫有時讓人意想不到。加拿大有個黃金集團，將機密地質圖張貼上網，並舉辦比賽徵求找出金礦的人。全球傳來七十七件迴響，其中包括多件罕見技術。黃金集團付出五十萬美元的

獎金，卻挖到逾三十億美元的金礦，開誠布公、徵求外界合作，反而大賺一筆。

無論是網路上或現實生活中，確實「我們比我聰明」！牛頓曾說過：如果說我看得遠，那是因為我站在巨人們的肩上。正如歌德所言：我不應把我的作品全歸功於自己的智慧，還應歸功於我以外，向我提供素材的成千成萬的事情和人物。

## 91 人蛇因緣

一位參加水陸法會的師姐拜內壇時，感應到她和某法師的前世因緣。她說，這個法師前世也是個出家僧人，她，則是一條蛇。

因緣起於有次僧人托鉢，頑皮孩童將一條小蛇放進鉢裡，僧人慈悲，把蛇帶回寺院養在房裡，卻被其他僧眾指責，後來，不知是不是自知造成僧人的困擾，蛇不知所蹤。

一天，強盜入寺搶劫，突然出現一條大蛇，嚇跑盜匪，

僧人認出是從前所養的那條蛇，寺裡僧眾感念，就讓僧人把蛇留下。

這條蛇很有善根，會陪僧人誦經打坐，也像會禮佛似的擺動蛇首。

大蛇救寺修行的事情傳出去，慕名而來的信徒愈來愈多，小道場香火愈來愈盛，後來重建為大寺院。數年後，蛇往生前託夢給僧人，請求為牠做超度佛事，僧人答應，開示蛇要脫離惡身轉生為人，繼續護持佛教，來生若再相遇，一定要親自告訴他這段故事。

這場奇異的前世記憶，讓這個師姐大為感動，迫不及待找到這位法師，告訴他——蛇真的轉生爲人了！

很多人都厭惡蛇鼠之類醜陋、讓人害怕的生物，一旦遇上，不是除之而後快或避之唯恐不及，但是，再醜陋也是生命，也是眾生啊！佛說不輕忽一眾生，誰知道，彼此會有什麼樣的因緣呢？

時時警惕，長養自己的慈悲心，不忽視任何因緣，很多事都可能因而改變！

## 92 突破

某企業家想從他的孩子當中，找一位能夠突破現狀的接班人；於是他把兩個孩子找來，決定從中挑選一個來繼承他的事業。由於這位企業家的孩子都善於騎馬，於是他把孩子約到農場，並準備二匹好馬。他對著兩個孩子說：「你們都善於騎術，這有二匹好馬，隨意挑選一隻馬來比賽，勝利的人就是我的接班人。」

這位企業家看了一下他們自信滿滿的神情後，接著又



說：「比賽規則就是——你們騎著自己的馬繞著農場跑一圈，誰的馬最『慢』到，誰就是贏家。」當比賽開始，大兒子還愣在一旁，不知該如何是好時，小兒子已經跳上大兒子的馬，跑了一圈回來，而小兒子的馬則原地不動。最後，企業家把事業交給了小兒子經營。

我們都知道，賽馬通常是比快的，很少比慢的，而要馬慢慢跑是不太可能。小兒子能夠跳脫習慣性的思維，騎著對方的馬最快到，而讓自己的馬最慢到，不但改變現況並解決問題，這也就是企業家把事業交給小兒子經營的原因。

我們身處的環境不斷地在改變，當競爭規則已改變時，我們的思考模式與行動也要能夠隨機而變，不能故步自封，沉醉於自己熟悉的領域中，唯有積極地採取行動，突破習慣性思維，才能在變化中求新、求勝。

## 93 安慰劑

先說個故事，有位長工，駕牛車到城裡為雇主拿感冒藥，回途因石子路顛簸，藥水瓶蓋不慎打開了，藥水漏光，快到家才發現，擔心被老闆責罵，看到山邊溪水清澈，拿起藥水瓶就裝，回家以後，雇主依藥水瓶上的指示，喝完之後，病情竟然痊癒，內心「忐忑不安」的長工鬆口氣，但他一直不解為何雇主喝了溪水，也能康復。

醫學曾作實驗，把病人分為兩組，實驗組給新研發的

藥，對照組給維他命，結果對照組竟然有人「不藥而癒」，其實這就是心理作用，是一種安慰劑療法。

有些人動不動就找醫師，醫師檢查診斷並沒有什麼大病，但卻有心病，認為不打針、不吃藥就好不了，醫生只好給一堆藥，但都是安慰劑，無傷大雅，卻能「醫病」。

心理學家總要求人們往好處想，佛門也鼓勵正信正念，思考會影響心境，心境會影響願力，願力會影響行動，行動會造就業果。這就是為什麼雇主喝了溪水，還是會治好病的原因，因為他深信長工到城裡為他拿回的是良藥。

諮詢專家常勸求助者，不要自己嚇自己，只要心存正念，想法積極。說好話，做好事，存好心，善果善報自然上門。

有病當然要求醫，但無病不要呻吟，否則吃了一堆安慰劑，花錢無益，只給自己添麻煩。

## 94 成功的定義

一位年輕人自認工作表現不錯，多年後也做了小主管；但長時間下來，卻感受到一種難以言喻的平庸，他自問難道這就是「成功」？在他的認知裡，成功至少要有轟轟烈烈的成就，而自己一點也不是。於是，他請教余秋雨先生，如何尋找成功的機會？

余秋雨先糾正他的觀念，他說：「在我接觸的年輕人中，對成功這個概念往往有兩度誇張：第一度誇張是把成功

看得很大，幾乎看成是足以留諸史冊的驚人功業，這有幾個人擔當得起？第二度誇張是把成功看得很險，幾乎與失敗處於千鈞一髮，非此即彼，不成功就是一個窩囊廢。既然成功的要求如此之高，世上的絕大多數人都成了失敗者。」

余秋雨建議，不妨把成功這個概念低調一點，軟化一點：「你每天上班，不能說是不成功。如果在某個關鍵點只有你能處理妥貼；如果同事們想到你都是輕鬆愉快；如果親戚朋友遇到麻煩問題總是喜歡與你商量……，那麼你就是一个位成功者，而且是多方面的成功。」

曾任微軟公司全球副總裁的李開復也說：「成功就是做最好的自己」。當你的主管說你工作盡職盡分、你的客戶說你的服務周到、你的父母在親戚面前誇讚你……，那一件事情不是成功呢？

成功並不困難、不在遠方，就在你把「自己做到最好」的當下。



## 95 關照的力量

美國一名黑人，在紐約一家報社當記者，因種族歧視受到同事排擠。一次，報社希望記者能採訪石油大王哈默，這名黑人記者默默發誓，一定要搶到獨家新聞，讓同事刮目相看。

一天他終於等到哈默，誠懇地希望哈默能回答幾個問題。對他的糾纏，哈默沒有不悅，但只同意回答一個問題。黑人記者抓住機會問一個敏感話題：「您對東歐的石油輸出

量不及您最大的對手，這似乎與石油大王身分不符？」

哈默不愠不火地回答：「關照別人就是關照自己。而那些想在競爭中出人頭地的人，如果知道，關照別人需要的只是一點點的理解與大度，便能贏來意想不到的收穫，那他一定不會後悔不迭。」

黑人記者悵然若失，獨家新聞當然也飛了。直到數年後，他讀到有關哈默的報導：年輕時的哈默，隨著同伴流亡到南加州沃爾遜小鎮，在那裡，他遇到了睿智善良的鎮長，給了他一生的座右銘。

霪雨霏霏的冬日，鎮長門前花圃旁的小路一片泥濘，不堪行走，路人就從花圃裡穿過，花圃一片狼藉。哈默很是痛惜，不顧寒雨看護花圃，不讓行人踐踏。不久鎮長挑著一擔爐渣回來鋪在泥淖上，小路不再泥濘，行人也不再踏進花圃了。鎮長笑著對哈默說：「你看，關照別人就是關照自己，有什麼不好？」

黑人記者終於懂得哈默回答他的話，從此他與同事相處總會多一點關心，很快的人際關係變好了，後來當了主編直到退休。

理解和大度，最容易縮短人我之間的距離，而關照就是便捷的橋梁。關照，給人方便也給自己方便，是人生最平坦的路段。

## 96 簡樸致富

一般人都崇尚家財萬貫，過達官顯貴的日子，其實保持簡樸的生活，對自己的身心健康和生涯發展，有著決定性的助益。

大文豪托爾斯泰寫過一篇故事，大意是說，有對伊利亞斯夫妻，年輕時立志要追求幸福，他們胼手胝足，努力營生，後來擁有很大的牧場、花園和財富，聲名遠播。

但好景不常，家道開始衰落，子女只會遊手好閒，耗用

家財，加上瘟疫、天災和盜匪，到了老年，他們倆一貧如洗，只得去幫傭。

一天，主人宴請親友，這對老人家爲他們安排料理結束後退下。主人問親友，「你們認得這對老夫妻嗎？」大家都不認得。主人說，「他們就是伊利亞斯夫婦。」大家都感嘆命運捉弄人，於是請這對夫妻出來談話。

伊利亞斯說：「五十年前我們努力追尋幸福，但直到前兩年，一無所有，變成工人，才真正得到幸福。」老太太解釋：「當我們富有時，有許多事操心，也常因浮躁吵架。現

在，清晨起來，會說幾句恩愛話，生活平靜不爭吵，我們只須盡心爲主人工作，讓主人獲益，也有時間禱告，覺得很幸福。」這時，客人都笑了。

伊利亞斯接著說：「請不要笑！朋友們，這是生命的真理。起初我們也很愚蠢，爲失去財富流淚。但上帝讓我們明白真理。我們說出這事，是爲了你們，不是爲了安慰自己。」

伊利亞斯夫婦的故事，印證了佛門所說，錢財五家共有，即水災、火災、貪官污吏、不肖子孫、盜賊，然而世間

人，卻爲了擁有更多的財富而忙碌爭奪，但大限來時，什麼也帶不去，只有業隨身。

所以，別整天爲了賺錢而煩惱，過過簡樸的生活體會幸福滋味，何嘗不是另一種富有人生。



## 97 放對位置

唐太宗登基後，爲了穩定局勢，晉用人選時，費了一番功夫，他的氣度，讓君臣同心同德，不但創造了貞觀盛世，也創造了歷史奇蹟。

太宗深信「君臣相遇，有同魚水，則海內可安。」他廣泛吸收人才，除了延攬房玄齡、杜如晦等人外，也不計前嫌，如從原太子李建成手上收爲己用的魏徵、隋朝舊臣李靖、降將尉遲恭等人，他都予以重用，讓他們充分發揮才

能。

貞觀二年，房玄齡、魏徵、李靖、溫彥博、戴胄及王珪共同掌管朝政，一次宴會上，太宗對王珪說：「你鑒識人才的眼光很好，尤其善於評論，你不妨品評房玄齡等人的優缺點，也和他們互相比較一下，看看誰更優秀。」

王珪回答說：「孜孜不倦地爲國操勞，凡所知道的事無不盡心盡力去做，這方面我比不上房玄齡。每每以直言向陛下進諫，恥君德行不及堯舜，這方面我不如魏徵。文武全才，出將入相，我不如李靖。上奏詳細明瞭，傳達聖旨、稟

報下情都能平正公允，我不如溫彥博。處理繁雜事務，解決難題，辦事條理井然，我不如戴胄。

「至於批評貪官污吏，表揚清廉，疾惡好善，我比起以上幾位來說，也有一日之長。」

尺有所短，寸有所長，每個人都有優缺點，國家領導者或企業經營者在網羅人才時，只要把對的人放在對的位置上，必能讓團隊發揮最大效能。古大德有言：「凡人皆有長短，只要懂得用人之道，取彼之所長，破銅爛鐵也能成銅。」將自己放對位置，迸發出潛能，你也可以是天才！

## 98 歸位・歸零

室內之所以零亂，因為用過的東西未歸位。心緒之所以零亂，因為心事未歸零。

進入一個人家中，如果亂七八糟，就是因家中成員用完東西不歸原位，東拉西扯，東擺西放，毫無秩序。看到一個人心緒不寧，就知心事未歸位，新仇舊恨，新歡舊愛，新恩舊怨，有如葛藤，糾糾纏纏，牽扯不清。

歸位、歸零是一種習慣，一種方法，需要學習，需要養

成。有人居室永遠潔淨如新，有人居室永遠紊亂不堪。有人心緒永遠平靜清晰，有人心緒總是躁進不安，差別在是否做好歸零歸位。

歸零、歸位也要隨時隨地，常有人推說「待會兒再做」，一旦堆積，習以為常，日積月累，整頓困難，最後則不見為淨，乾脆放棄。

居室髒，心緒亂，自己不舒服，別人受不了。佛門有舉不完公案，勸人「清室淨心」，唯有如此才能納受清靈氛圍，才能開悟。室清心明，道悟理通，人生不會懵懂，福慧

自然增長。

有則寓言，有名婦人毛毛躁躁，心緒不寧，難得公婆夫婿歡心。她向智者請益，智者說「回去灑掃」，婦人即刻返家打掃得一塵不染，但仍未見歡顏。她又向智者請益，智者還是說「回去灑掃」，她一頭霧水，知者說，你居室掃乾淨了，但心室未清理，婦人恍然大悟，回去整理心緒，該歸位的歸位，該丟棄的丟棄，該放下的放下，讓心緒歸零。

果然人清爽了，笑容綻開，公婆夫婿愛之惜之。你歸位歸零了嗎？

## 99 白馬馱經

七十年前，從揚州走出了一位小沙彌，歷經動亂紛擾的年代，在台灣生耕弘法，足跡踏遍五大洲，度眾無數。在揚州，有一位老婆婆足不出戶，默默無聞，將自己的髮絲一根根摘下，也用了一輩子的光陰，繡出一幅莊嚴慈祥的觀音像。這雖是兩種不同的人生，但那份願力卻同樣感人。

唐代玄奘大師到天竺取經時，因路途遙遠，回程還須馱經，於是挑選了一匹磨坊的白馬，一同前往。這一去十七

載，玄奘大師回到中土後，備受唐太宗尊崇，隨行的白馬也被譽爲「大唐第一名馬」。老白馬載譽還鄉，便回到磨坊看昔日夥伴。一群老馬圍著牠，聆聽西天取經的諸多奇聞。

老白馬話峰一轉，平靜地說：「其實我並沒有了不起，只是幸運地被玄奘大師選中，跟著他一步一步地前行而已。」「十七年來，我走一步，你們同時也走了一步，只不過我是取經，你們是在磨坊裡打轉。」老馬們聽後，頓時安靜下來，其中的工頭老馬感嘆地說：「是呀，一樣是踏步，老白馬創造歷史，我們卻在原地打轉。」



人生如陀螺般，終年忙碌轉不停。有人爲服務他人打轉，有人爲自己、爲家人打轉，也有人渾渾噩噩的打轉。人生短短數十載，每個人一天都是二十四小時，如果像小沙彌一樣發願弘法利生，那每一分鐘就是爲修行、爲眾生而忙碌；或學習老婆婆積善修福，爲人間留下善美的藝術；可別像磨坊裡的馬，終其一生漫無目的的打轉，荒廢了寶貴的一生。

## 100 甘願做

有位高中老師嫁到夫家就一直被虐待，從學校上完課拖著疲憊的身體回家，總有洗不完的餐具與衣物，只因她的學歷比先生高，婆婆故意把家事都丟給她做，壓壓她。日子一久，先生聽信家人對妻子不利的話，也漸漸對妻子冷淡，這位可憐的太太，日漸消瘦，有憂鬱傾向，婚姻幾乎難以維持。

一天同事介紹她找心理諮商師，經過輔導，先生向她懺

悔，不該不體諒她的處境，並表示會一直深愛她。「只要你還愛我，吃再多的苦我都願意。」這位妻子說完，終於露出難得的笑容。

家庭要美滿幸福，溝通、體諒非常重要，雖是老生常談，卻少人能真正做到，致使離婚率飆高。其實當媳婦的，只要把夫家當成自家，看到該做的事，沒人做我來做，自然就能做得歡喜。而這位老師的先生，如果能主動伸出援手，和家人溝通，適時關懷，也不會讓深愛他的妻子痛苦這麼久，差點婚姻破裂。

婚姻需要經營，除了相敬如賓（不是如冰），不要吝嗇說：「我愛您！謝謝您！」這可是很好的潤滑劑，生日記得送一份貼心的禮物，假日出去踏青，偶而做幾道好吃的菜，或上館子吃東西，看一部好影片，時時來點新鮮事，那怕是送一朵花、一張卡片，都是增進生活情趣的好方法，只要用點心，一家人就能生活得更快樂。

當遇到困難時，嘗試「甘願做自己不甘願做的事」，往往解決困難最好的方法，人生會因此改觀。

## 101 面對現在

客廳中巨大的掛鐘滴答滴答地響著，在一個夜裡，突然聽見一陣啜泣聲，於是客廳的家具到處尋找聲音的來源，發現原來是秒針在飲泣。

秒針哭著說：「我好命苦啊！每當我跑一圈時，長針才走一步，我跑六十圈時短針才走五步。一天我需要跑一千四百四十圈，一星期有七天，一個月有三十天，一年有三百六十五天，我如此瘦弱，卻須要分分秒秒地跑下去，我怎麼跑

得動？我辦不到。」旁邊的檯燈安慰它說：「不要去想還沒來到的事情，你只須按本分一步一步地往前走，你將會走得輕鬆愉快。」

誠然，古大德曾說：「不知道最親切。」不論昨天曾發生過什麼事，也不論明天有什麼事情即將發生，你永遠只能置身「現在」。

失業的時候，甲可能認為這是個嘗試新工作、發掘新可能、獨立自主的好機會。但，乙卻決定跳下二十層高樓，一了百了。處境完全一樣，一個人興高采烈，另一個人卻自殺

了！

爲什麼一個人眼中的災禍，卻是另一個人心目中的契機？

林肯說：「人快樂的程度，多半是自己決定的。」人生際遇對快樂程度的影響，其實遠不及我們對事件的反應來得重要。

生命終究有走到終點的一天，要畏懼生命的巨輪、不動到死，還是管它是否天長地久，我們終究勇敢面對，闖它一回？認真地面對現在，才能無懼地迎接將來。

## 102 良師益友

媒體報導，宜蘭縣中道中學棒球教練陸永茂直闖虎穴，誠意感動「大哥」，成功「救回」兩名中輟球員，令人深受感動。

一開始，陸永茂不知道學生去處，和太太每天開著車，到處找尋，連山區都去了，希望有兩名球員消息，有人勸他不要找了，陸永茂說：「如果連我都放棄，他們的未來怎麼辦？」



兩周後得知球員，跑去跟「大哥」當「小弟」，陸永茂登門拜訪「大哥」，在緊張氣氛中請求高抬貴手。陸永茂原以為會吃對方排頭，沒想到黑道大哥很阿莎力地告訴他：「我會好好處理」。隔天「大哥」親自把兩名球員交給陸永茂，臨走前告訴他們，「如果不認真打球，我馬上找人修理你們。」

結果，這名黑道大哥和陸永茂變成朋友，「一清專案」大哥被送到岩灣管訓期間，還不忘寫信鼓勵球員要加油。現在，這兩名球員，一人升上大學繼續棒球生涯，另一人則入

選中華隊國手。

爲師不易，在師道淪落的現代社會，更是艱難！陸老師那句：「如果連我都放棄，他們的未來怎麼辦。」令人動容，堪稱良師益友典範。

古大德曾說：「人，能爲他人而活很偉大；人，能爲社會而活很踏實。」每個人需要好好思考自己究竟能爲社會、下一代增加什麼善美的能量？並努力實踐，如此，才能發揮生命的價值、不枉此生。

## 103 有信心的人生

要讓人失去信心很容易，只要眼神表現不屑；或直言對他沒有信心就可以了。多少美好的希望，就在人我之間的負面言語間消逝了。

有隻小兀鷲，牠的幾個哥哥都是飛行健將。

小兀鷲卻飛不好，媽媽耐心的教牠飛翔，牠不是掉在地上，就是撞在崖上。

好幾次，牠想打退堂鼓。牠想，我每天在洞口找點東西

吃也能活命，何必飛那麼高，飛那麼遠呢？

可是，當牠的目光和母親充滿著希望的眼神一相遇時，說出口的話馬上又嚥了下去。

小兀鷲終於能飛了，由於刻苦鍛鍊，他比幾個哥哥都飛得出色。

一天，小兀鷲問媽媽：「爲什麼您從來沒流露出對我失望的神情呢？」

媽媽說：「假如你看見過那種目光，你還會有今天嗎？」

信心是人們內心極大的財富，它能使我們產生一股正面的能量，進而改善自己。在佛教舉行「皈依」活動時，法師總是提醒信眾，要大家說：「我是佛子！」的確，要相信自己是佛的孩子，那麼就信心十足，自然就有力量改善自己，並向前走。

對自己有信心，且不吝惜給別人信心，這樣的人生才會有無窮的潛力、無限的可能。

## 104 財留子孫·不如德留子孫

民初聶雲台居士講述一則故事，過去湖南發生災荒時，官府向江西鹽商領袖周姓富翁勸募捐款，管帳部屬代老闆周翁認捐了銀子五百兩；事後周翁嫌他擅作主張、捐得太多而發怒。其實，周翁那時已有數百萬銀兩的財富。

後來周姓富翁住在上海，一天，友人譚組安問他，如何發到如此大財富？他回答，就是積而不用。當周翁八十多歲過逝時，遺產有三千萬元；但子孫十房分了家，才十幾年光

景，財富就耗盡。周翁雖是正當營業，並未取非分之財；不過心裡慳貪，眼見饑荒仍不肯出錢救濟；以爲積錢不用是聰明，只是料不到子孫散盡。

反觀清朝欽差大臣林則徐，是反對英國鴉片毒害的民族偉人。他認爲鴉片嚴重戕害人民，所以用激烈的手段燒毀兩萬箱。雖然英國人爲此進攻廣東，清朝將林則徐革職充軍「謝罪」談和，但毫無積蓄的林公死了以後，子孫卻是書香不斷，曾孫輩中亦有進士、舉人。

太倉陸毅氏云：「天妒英才尤忌財，爲何錢財保不住；

聰明反被聰明誤，智者保富亦保福。」俗話說：發財不難，保財最難。古人講：「富不過三代」，行善積德，才是改造命運最好途徑，更有益於無限的未來。

但行善時切記，重點在於發心，若是發心真切而力量不及，雖然錢少而功德卻是極大；若是缺乏真實的慈悲心，錢雖多而功德卻是很小。



## 105 掃帚與畚箕

工欲善其事，必先利其器。器具要發揮功能，就要做好搭配。團隊要表現良好，必須做好分工。

台諺「隆崩兮，鋤頭逗畚箕」意思是亂搭亂配，難以發揮功能，難以善其事。而掃帚與畚箕本是最佳拍檔，最速配的組合。

掃帚與畚箕也代表分工合作，掃帚掃除垃圾，畚箕將垃圾取走，否則難竟其功，環境難保清潔，汙濁難以去除。

一個家庭，成員如果不能像掃帚配畚箕，各扮角色，各盡所能，相互配合，分工合作，這個家庭一定難有成長，難有幸福。

一個單位，成員如果不能合作，相互支援，士氣一定低落，效率一定不彰。如果像掃帚配畚箕，則沒有無法克服的困難，沒有不能完成的任務。

一個團體，成員如果不能像掃帚配畚箕，融洽和諧，互助合作，就會勾心鬥角，相互牽扯，離心離德，一事無成。

一支軍隊，如果像掃帚配畚箕，一定攻無不克，戰無不

勝。相反則軍心渙散，軍紀不存。

在人生道上，無論你扮演掃帚，還是畚箕，都要各盡所責，搭配無縫，成功不必在我，功勞卻是共享。

## 106 同理心

蘇先生的母親年輕便守寡，含辛茹苦將他撫養成人，供他出國讀書。但她從不用年輕時的犧牲，當作要求兒子孝順的籌碼，反而是妻子以離婚要脅他將母親送到老人院，蘇先生雖左右為難，終究將母親送到老人院。離開老人院時看著年老的母親，他想起兒時舊事，在六歲時，母親有事回鄉，於是把他寄住在鄰居家幾天，他抱著母親驚恐地號哭道：「媽媽不要丟下我！媽媽不要走！最後母親沒有丟下他。」

回憶往昔，他帶著歉疚的心連忙離開老人院。

他回到家，妻子與岳母正在清除母親房裡的物品，有小學作文比賽獎盃、母親省吃儉用買給他的字典、還有母親臨睡前要擦的風濕油……。岳母說：「這麼多垃圾，不把它扔掉，怎麼放得下我的東西。」妻子接腔：「就是嘛！快把那張爛床抬出去，我明天要爲我媽買張新的！」

這時蘇先生，看到童年的照片散落一地，那是他與母親珍貴的回憶。蘇先生怒吼道：「這是我媽的財產，一樣也不能丟！」妻子說：「你這是什麼態度？對我媽這麼大聲，快

向我媽道歉！」蘇先生回說：「我娶妳，就要孝順妳的母親，爲甚麼妳嫁給我，卻不能愛我的母親？」

當晚蘇先生開著車一路奔往山崗上的老人院，推開母親臥房的門，母親正撫摸著風濕痛的雙腿低泣。她見到兒子手中拿著那瓶風濕油，安慰的說：「媽忘了帶，幸好你拿來！夜深了，你明天還要上班，回去吧！」他在母親面前跪了下來，啜泣道：「媽，對不起，請原諒我！我們回家去吧！」

我國文化建立在孝道的基礎上。但孝應推己及人具備同理心，因爲同理心，是一切道德觀念或倫理關係的起點，有

同理心才能把孝做得圓滿，而沒有絲毫的欠缺與遺憾。

## 107 沒有負擔的愛

一位家庭主婦生子後退出職場，專心在家相夫教子，她按時煮三餐、洗衣、打掃家裡，每天忙得像陀螺一樣筋疲力竭，她恪盡主婦職責，還常常叮嚀先生，督促小孩，自認為家庭付出全部的愛。

一個周末夜，她剛拖好地，忙著要去煮晚餐，看見先生小孩沒事般地賴在沙發上，開口要求幫忙整理家務。原以為他們會體諒她的辛勞，孩子卻說：「沒整理不會怎樣啦，讓



我們休息一下嘛！」她心裡生起一把無名火，開始嘮叨：「你們就只會休息！我每天做這麼多事，是爲我自己做的嗎？還不是爲了你們！」

沒想到，先生一臉不耐煩說：「妳不想做就不要做，沒人逼妳做，不要口口聲聲都是爲了我們！我們寧願去外面吃飯，也比聽妳嘮叨好！」

不難想像這名家庭主婦的錯愕與傷心。她的例子，給我們一個深刻的反省：自認爲別人犧牲奉獻，就是愛嗎？

很多人盲目地付出，自以爲是的愛，出發點或許是關心

與期待，但卻造成接收者的壓力，以至產生誤解與衝突。

真正的愛，是站在對方的立場著想，而不是一廂情願，以自我的方式要求別人，帶給別人無形的壓力。愛應該讓人感受得到，體貼而沒有壓力；付出應該是歡喜甘願，而不是要求相同的回報。

檢視一下自己吧！你是否真的無怨無悔付出，還是別有所求？

沒有負擔的愛，才是真正的愛！

## 108 老媽媽的心願

有位老媽媽，十分虔誠，每逢初一、十五鮮花素果供佛從沒斷過，佛堂裡她雙手合十，念念有詞，無視過往香客。

年輕法師不禁好奇靠近，聽聽她都說些什麼？老媽媽用流利台語念著：「大慈大悲觀世音菩薩，我某某，供上鮮花素果，請您享用。菩薩！吃完水果後，可要保佑我那老伴身體健康、兒子賺大錢、媳婦聽話，還有金孫聰明，家裡那隻老狗也照顧一下。至於我長壽一點就好！那您趕快吃，不

打擾了。」

法師心想，老媽媽跟菩薩求這麼多，若沒如願，肯定很失望，於是他將此告知老師父。老師父便向老媽媽說了個故事：

有位失業男子，意志消沉地來到寺院，祈求菩薩給他一些錢花，菩薩見他虔誠就送了一串念珠，要他好好念佛，念多了自然有感應。

年輕人回家後，早也觀音，晚也觀音，十分精進。有一天，他突想起菩薩手中也有一串念珠，那他求誰呢？於是年

輕人去問菩薩，菩薩說：「我求自己嘛！」年輕人一聽恍然大悟，從此認真工作。

聽完後，老媽媽若有所悟：「是呀。我只供養四果給菩薩，就要祂保佑我一家老小，真歹勢！我應該讓他們學會心存善念、感恩惜福，才是真正有庇佑。」

「求人不如求佛求自己」，花許多心力往外求，何不先充實自己、建全心靈，讓力量由內而生，讓外力當助緣，內外兼具，事情自然水到渠成，困難迎刃而解。

## 109 耐心的火候

流行一時的韓劇「大長今」中，有一段故事頗值得醒思。長今奉命去照顧一位借住寺院養病的老尚宮。老尚宮臨終前有個心願，就是再吃到小時候哥哥拿給她吃的一把味道特別香濃的米。長今一再實驗各種製米方法給老尚宮吃，可總不對味，老尚宮一再搖頭嘆息。

長今煩憂極了，一天，她發現寺院裡的老管事整日在大陽下翻曬稻米，他的動作很慢很慢，可是神情卻虔誠無比。

長今隨手拈起幾粒米放進嘴裡嚼，味道和一般的不同。老管事告訴她，這米得先用鐵鍋蒸過，然後在太陽底下徹底曬七天，嚼起來就會有香甜的感覺。長今請求老管事送她一些米，老管事不同意，表示米還沒有曬到七天。

長今心急透了，那能再等，她趁老管事不注意偷了一些米，然後架起了火來烘烤，但是老尚宮嘗過後還是搖頭。這時老管事提著米走進來，說：「這是我七天前開始曬的米，今天已經曬好，請給娘娘服用吧。」老尚宮嚼著嚼著，緩緩流下兩行清淚，久久未露的笑容終於綻開了，說：「請把這

米放在我的棺材裡，我要把米給哥哥！」長今終於領悟到，世間的美味的確有秘方，而這秘方就是耐心虔誠的等待。

「欲速則不達」，一件事情要做到完善，需要用耐心的火候來積累，不能硬走捷徑求速成。要知道，走捷徑要有走捷徑的條件，如果沒有捷徑的因緣，還是老老實實的用功，本本分分的生活，因為做人忠厚踏實，才是人生旅途中最究竟的捷徑。



## 110 自我認知

半夜大火，瘦弱的婦女扛起冰箱從四樓衝下去。待火熄滅後，大家要她再把冰箱扛回去，不要說扛，連挪動一下都有困難，這事情實在太神奇。

日本也有一個實例。媽媽買菜回來，看到兩歲的小男孩在陽台向她招手，她嚇壞了，連忙揮手叫小孩不要伸手，但小孩以為媽媽要他跳下來，立即從四樓跨出，瞬間，媽媽雙手菜籃一甩，飛奔前去，硬把從四樓掉下的小孩接個正著。

警察立刻來調查，因為留下幼兒在家中，是犯罪的行為，但警察更好奇，到底媽媽在接小孩時奔跑的速度有多快？試了幾次，媽媽都沒辦法接到從四樓丟下的模型小孩，請奧運國手來接也是接不到。

剎那的爆發源於母親的親情，在於不能看到兒子掉在眼前的超動力，母親顯現了無法以常態衡量的速度。

在銷售界裡常看到很多業務員喜歡說「做不到、不可能！」對競賽、挑戰、競爭，什麼都還沒做，先埋怨配額太高、時局太差、商品吸引力不足，但不管如何，每次的比賽

總有人會達成，而且總是那麼地耀眼奪目。

這些超人一等者怎麼做到的呢？榮耀、需要、不服輸，加上對自己的期許、主管的鼓勵，驚人的力道就出來了。

平常說做不到的人，可能會在麻將桌上打三天三夜，耐力驚人；說不可能的人，也會在NBA豪唱到天亮而不自覺。

不是能不能的問題，是要不要而已，只要敢要、確定要，源源不絕的力量將會持續發生！

## 111 溝通禪

美國針對演講家的溝通方式進行研究調查，發現人們在溝通的過程當中，運用字、詞的表達占百分之七，聲音的表達占百分之三十八，肢體語言表達占百分之五十五；美國著名演講家都具備肢體語言這項特色，而有一則禪門公案，應驗此項論據。

一天，居士與和尚訂約辯論，贏者住此地，輸者離開。賣豆腐老者見狀即說：「交給我好了！」和尚：「但你一眼

就被看穿。」豆販：「借穿僧服，你委曲點叫我師父。」和尚姑且一試！居士：「老師父夜歸，知我與令徒訂約事否？」豆販點頭。居士以爲禁語，便言：「師既禁語，用比的好嗎？」又點頭。居士出十指，豆販回五根，居士驚退一大步；再伸三指，豆販以拇指對，又退！居士用手指圈個小圈，販者用兩手比個大圓圈。居士見狀欲逃！

和尚：「怎麼回事？」居士：「令師精通教理，廣學多聞。我問怎麼改十惡，故比十。不料師出五，是持五戒。我說：持五戒，如心三毒，有何用？故我比三。師卻出拇

指，一心向道，三毒不侵！我最後說：一心修行，可惜心量狹窄，比個小圓圈。令師大手一揮，說：心包太虛，廣大無邊。」三辯皆輸便走。

和尚急拉豆販釋原由：「讀書人連十塊豆腐不知多少錢，我說五塊錢。他嫌貴要我賣三塊錢，我回一毛錢不少！他嫌我豆腐小小塊。我生氣：貨真價實，『大大』一塊！」

溝通主要是思想的交流，意見的互換，並非只有言語的命令、說教，或聽說讀寫而已，主要還是將訊息傳達清楚，且建立一個良好的人際關係。

# 112 十一面千手觀音的慈悲

最近台灣故宮博物館，舉辦「聖地西藏——最接近天空的寶藏」特展，其展出之各種珍品，皆是國寶級文物，珍貴無比。而其中尤以「十一面千手觀音」佛像，最爲尊貴而吸引所有瞻仰者的目光，除了讚嘆還是讚嘆，深深被慈悲的觀音佛光攝受不忍離開其目光。

據西藏某位仁波切解釋「十一面千手觀音」由來——觀音菩薩有感於眾生累世累劫之苦，誓言承諾「不度完眾生，

誓不成佛」，經三次輪迴，始終無法度完眾生，觀音力竭昏厥，身碎千片、頭裂十一塊。阿彌陀佛不忍，念出六字真言：「嗡嘛呢唄咪吽」，撫摸觀音菩薩的頭與身體，於是出現「十一面千手觀音」造像。

其實觀世音菩薩實無一定形相，經中有言，眾生應以什麼身得度，菩薩就以什麼身前去救度，其威神圓融無礙，故菩薩又號稱圓通大士。正所謂聞音救苦，千處祈求千處應，無人不救、無所不在，其慈悲願力實是難思難量，其感應靈驗事蹟窮劫說不盡。



楊州有一個癱子，已經幾十年不能走路。有一天，他捱到池裡頭去洗澡。在水裡他摸到一尊磁的觀音像，就拿回自己的矮屋去供奉。每到五更天，東隱菴打鐘時，癱子就起來禮拜觀音，如此恭敬禮拜了五年。

忽然有一天，他夢見一位老婆婆，用手按摩他的身體，然後就叫他起身。他回答說，我已經癱了這麼久，怎麼可能起得來呢？老婆婆說，不礙事，你不僅能站起來，還能走路呢。癱子醒過來後，果然能站起來，也能走路了。

東隱菴一位僧人就替癱子剃髮出家，楊州城的男男女女

聽聞此事，均甚訝異。供養他的金錢，一下子就有五六十串。江都令的母親布施了很多的錢，於是就拿來蓋了存濟菴，那座觀音像就供在那兒。我的侍者伊目及維楊地方的眾僧，都親自目睹此事。

## 113 天下沒有白吃的午餐

古代有一個國王，很善於治理國家。一天，他想：如果把別人那些成功的方法編輯成書，讓臣民們用這些成功的方法來做事，那不就能少走彎路，更容易成功嗎？於是他便讓朝廷最聰明的一位老大臣，去研究古今中外所有成功人士的成功之道。

幾年以後，大臣編寫了十二本厚厚的書，書裡的内容很好，但看完需要很長時間。國王不想讓他的後代，浪費很多

的時間在這上面，於是讓這位老大臣，拿回去再寫。一年後，這位老大臣把十二本書，壓縮成一本書送給國王。國王看後，感覺內容還是太多，於是這位老大臣又把這本書再壓縮簡寫。最後，老大臣把一本書壓縮成一張紙，內容也壓縮到一句話。

當國王拿到這張紙，看後非常滿意，感覺這是從古至今，所有成功者的必須遵循的道理，那句話就是：「天下沒有白吃的午餐。」

正所謂「一分耕耘，一分收穫。」你有怎樣的付出，你

就會有怎樣的收穫，天上不會掉下錢幣。如果不想付出艱辛的努力，就想獲得成功，那簡直就是癡心妄想。

## 114 黑人孩子的感恩信

這是刊登在《讀者》上的一篇文章。

洛杉磯的一家旅館。早晨，三個黑人孩子，在餐桌上埋頭寫著感恩信。這是他們每天必做的功課。老人在紙上寫了八九行字，妹妹寫了五六行，小弟弟只寫了兩三行。再細看其中的內容，卻是諸如「路邊的野花開得真漂亮」、「昨天吃的披薩餅很香」、「昨天媽媽給我講了一個很有意思的故事」之類的簡單語句。原來他們寫給媽媽的感恩信，不是專

門感謝媽媽給他們幫了多大的忙，而是記錄下他們幼小心靈中，感覺很幸福的一點一滴。

他們還不知道什麼叫大恩大德，只知道對於每一件美好的事物，都應心存感激。他們感謝母親辛勤的工作，感謝同伴熱心的幫助，感謝兄弟姐妹之間的相互理解……，他們對許多我們認為是理所當然的事，都懷有一顆「感恩的心」。

一直以來，感恩在人們心中，是感謝「恩人」的意思。其實「感恩」不一定要感謝大恩大德，「感恩」其實是一種生活態度，一種善於發現美並欣賞美的道德情操。

人生在世，不如意事十有八九。如果我們像這些孩子一樣，擁有一顆「感恩」的心，善於發現事物的美好，感受平凡中的美麗，那我們就會以坦蕩的心境、開闊的胸懷，來應對生活中的酸甜苦辣，讓原本平淡的生活，煥發出迷人的光彩。



## 115 有鮮花的地方，就有希望

第二次世界大戰剛剛結束的時候，德國到處是一片廢墟。有兩個美國人，訪問了一家住在地下室的德國居民。離開那裡之後，兩人在路上談起訪問的感受。

甲問道：「你看他們能重建家園嗎？」

乙說：「一定能。」

甲又問：「爲什麼回答這麼肯定呢？」

乙反問道：「你看到他們在黑暗的地下室的桌子上，放

著什麼嗎？」

甲說：「一瓶鮮花。」

乙於是說：「任何一個民族，處於這樣困苦災難的境地，還沒有忘記鮮花，那他們一定能夠在這片廢墟上重建家園。」

在面臨人生極大困頓與挑戰之時，到處都是斷垣殘壁，人人自顧不暇當中，而唯一的力量則是來自人的內心，當你的心中仍有不懈的鬥志時，你就看得見你心中希望的花朵，正在一日一日綻放出美麗的希望。

所以，有鮮花的地方，就有希望。

## 116 敲動生命的大鐵球

一位世界第一的推銷大師，在他結束推銷生涯的大會上，吸引了保險界的五千多位精英參加。當許多人問他推銷的秘訣時，他微笑著表示不必多說。

這時，全場燈光暗了下來，從會場一邊出現了四名彪形大漢。他們合力抬著一鐵架，鐵架下垂著一隻大鐵球走上台來。當現場的人丈二金剛摸不著頭腦時，鐵架被抬到講台上了。

那位推銷大師走上台，朝鐵球敲了一下，鐵球沒有動，隔了五秒，他又敲了一下，還是沒動，於是他每隔五秒就敲一下。這樣如此持續不斷，鐵球還是動也沒動，台下的人開始蠢動，陸續有人離場而去，但推銷大師還是靜靜地敲鐵球，人越走越多，留下來的所剩無幾。

終於，大鐵球開始慢慢晃動了，經過四十分鐘後，大力搖晃的鐵球，就算任何人的努力，也不能使它停下來。

最後，這位大師面對僅剩下來的幾百人，介紹了他一生成功經驗：成功就是簡單的事情重複去做。以這種持續的毅

力，每天進步一點點，當成功來臨的時候，你擋都擋不住。

簡單的動作重複做，簡單的話反覆說，這就是成功的秘訣。說白了，成功其實很容易，就是先養成成功的習慣。世界上最可怕的力量是習慣，尤其是良好的習慣，更是世界上最寶貴的財富。

山河大地，花開花謝無一不在說法。世間法如此，出世間法亦復如是，念佛法門，就是一句一句佛號簡單地念，用單純深信不疑的心，簡簡單單持續念下去，不管是好是壞，不管過去現在未來怎樣又怎樣，就是簡單的一句「南無阿彌陀佛」持

續（重覆）念下去，由生疏勉強養成習慣，由習慣變為自然，跟呼吸一樣的自然，當往生時機成熟，你想不往生西方極樂都不行，任何人，事、物都障礙不了你去西方作佛去。

《無量壽經》阿彌陀佛就明白告訴我們：『雖一世勤苦，須臾即得往生安樂國。』用簡單的心，簡簡單單地念著這一句萬德洪名，自然由平凡的凡夫往生而成佛，此誠是不可思議中的不可思議功德啊！

有人就會說，那有這麼簡單的事？就是因為大多數的人都這樣想，心複雜，不肯信，所以經上才說「易往而無人」啊！

## 117 只能稱讚，不能比較

最近，在報上看到一篇短文，是一位身為婆婆的生活智慧省思，非常值得大家留心注意，她這麼敘述著她的體驗：

去年，兩個兒子相差五個月先後結婚，我驚喜地晉升為新手婆婆。個性差異很大的兩位媳婦，熱情邀請公婆前往他們各自的新居做客。年輕的女孩能有這份孝心，真是難能可貴。

結束兩家短暫的貴賓之旅後，回到自己的老窩，內心有



些異樣感受。媳婦們的誠意一開始都是熱呼呼的，但接近尾聲時，看得出是表面虛應了事，我忍不住與外子（丈夫）談起婆媳關係的種種。

老伴不客氣地指出：「妳向來在時裝界工作，妳在崇尚名牌的大媳婦面前，稱讚小媳婦的節約美德；又跟不善言詞、嫻靜內向的小媳婦誇獎大媳婦人際關係的八面玲瓏，妳把『取人之長、補己之短』的方法用錯地方了。」真是一語驚醒糊塗人。

今年母親節，換成兒子們出面邀請，我謹記丈夫的話

「只能稱讚，不能比較」，發覺真是十分管用。

現在每天早上一打開電腦，經常看到兩位媳婦在MSN上的留話「天氣多變，早晚注意衣著喔」、「您種的七里香大概已經開花飄香了吧」。我會立即給與個別回信：「謝謝，有妳的關懷真好！」

誠如古人曾說：「三人行，必有我師焉」。由此短文啓示，想到我們現今社會，尤其是在公司行號擔任主管的人，在所有同仁面前，只能稱讚，千萬不能當所有人面前，拿每位同仁出來一一比較評比，避免同事間不必要的嫉妒疙瘩，

影響彼此間之合作情誼。

「只能稱讚，不能比較」，也可用在個人生活態度涵養上，略改爲「只能稱讚，不要比較」，不論是在工作上或生活上，沒有與他人比較高下優劣之心，這樣人生就會過得輕鬆快樂點啦，不妨試一試！

## 118 心田的耕耘者

有一天，釋迦牟尼佛帶領隨行弟子們經過一片農田，正好有一大群農夫剛工作完，在那裡吃飯。

釋尊托著鉢，默然地站在他們面前，有一個像似頭頭的人，以揶揄的口氣對釋尊說：「你們又來了，你總是帶著一大群年輕力壯的年青人，走來走去的討飯，說些莫明其妙的話，你何不自己耕些田地，也好生產一些米菜。我們不會講那些難懂的話，但是我們都能自食其力。」

釋尊態度從容、淡淡微笑地回答說：

「我也是一個耕田、播種、收割的農夫啊！」

「你那有田？牛在那裡？種子又播在什麼地方？」這群

農夫及圍觀百姓們反問釋尊。

釋尊堅定地，凝視著這群滿臉疑惑的農夫說道：

「我用的是忍辱的牛，精進的犁，耕耘大家的心田，而播種絕對幸福的種子。」

釋尊之所以出現於世間，其根本目的就是要救度一切眾生，惠以真實之利，也就是說，要使一切眾生能夠得到真實

究竟解脫生死的利益。如果佛法脫離了實踐性，只能給大家一個言辭的說教，或是一個美妙的嚮往，而不考慮眾生能否依教奉行，獲得究竟解脫，那樣，佛法就不值得人們終其一生去追尋探討研究了。

我們應堅定地，誓願做一個「耕耘心田」的追隨者。

把人人，盤根錯節的心中曠野開拓出來，徹底剷除疑佛之智的毒根，掘起其雜行雜修的荊棘野草，除去自力的磐石，播下「南無阿彌陀佛」的成佛種子，讓每一位念佛人，都能開出絕對幸福的蓮花。

還有比這種施人以『真實之寶』，更加值得耕耘的嗎？



迴向偈

願以此功德

平等施一切

同發菩提心

往生安樂國

沒有版權 · 歡迎翻印 · 輾轉結緣 · 功德無量

## · 非 賣 品 ·

釋廣心法師 編印

印贈者：法輪常轉印經會

索贈處：◎法輪常轉印經會

三重市重新路一段87之6號四樓

電話：(〇二)二三〇四一四七二

(〇二)二九七六二五二九

◎南投鎮國寺

南投縣集集鎮廣明里竹坑巷一之一號

電話：(〇四九)二七六二七二六

◎蘇澳念佛會

蘇澳鎮中原路62號2樓

電話：(〇三)九九五二四八二

初版一刷：

佛曆二五五四年

西元二〇一〇年八月 恭印二〇〇〇本