

目錄

序文	現代人的無知與苦惱	一
第一章	因緣果報的定律	一十七
第二章	人類的思想可以改變血流	三六
第三章	快丟掉恐懼心理	五四
第四章	保持明朗的心境	六四
第五章	丟掉氣憤的情緒	七六
第六章	描繪出希望之夢	八九
第七章	明朗心境會帶來好運	一〇〇

第九章	建設性的明朗思想・才能實現希望……	一〇六
第十章	該怎樣就怎樣・才活得愉快……	一二二
第十一章	現在就捨棄失望的思惟……	一四五
第十二章	讓心園開滿美麗的花朵……	一五九
第十三章	使心靈與臉龐綻露出燦爛的光輝……	一九〇
第十四章	如何造就財富……	二〇七
第十五章	如何提昇自己內在能力……	二五七
第十六章	理想須高懸……	二八三
第十七章	迴歸極樂淨土……	三一八

序文

愛因斯坦的質能方程式說明：物質就是能量。物理學家證明，這個世界上所有固體都是由旋轉的粒子組成的，這些粒子有著不同的振動頻率，粒子的振動使世界表現成目前的樣子，人們的身體也是如此，善惡念頭的頻率有其科學根據。

美國著名的精神科醫師大衛霍金斯博士的研究表明，人的身體會隨著精神狀況而有強弱起伏。誠實、同情、和理解

能增強一個人的意志力，改變身體中粒子的振動頻率，進而改善身心健康。而惡念、冷漠、痛悔、害怕與焦慮、渴求、發火和怨恨、傲慢自大，這些全部對自身有害。

大衛運用人體運動學的基本原理，經過二十年長期的臨床實驗，其測試的對象遍佈北美、南美、北歐等地，累積了幾萬筆研究數據，以科學證實人類各種不同的意識層次，都有其相對應的能量指數。

佛教告訴我們，凡事有「因」必有「果」，果是從因而來，並非無端端發生。如果時時讓心靈的念力、信念維持在

正向的角度，能使用正面的能量與信念，能量愈強大。我們現在的善惡思想頻率，以及開朗與黯淡的思緒，將會製造出我們下一個時刻的際遇，不是命運在領導你，是「思想信念」在領導你。

本書以佛教根本思想，輔以現代心理行為科學各種實驗學說彙編而成，其主要宗旨：「使消極的人有源動力，使悲觀的人有新的方向」。

釋廣心 謹識

二〇一〇八月于鎮國寺

第一章 現代人的無知與苦惱

在這世上，每個人都在追求幸福，這句話應該沒有人會反對吧！

現今社會上種種教育與設施，科學與哲學、藝術與道德、宗教以及其它一切人類活動，無不是都爲了達到人們所希望的「幸福」目的而產生出來的。

最近流行一種自殺，從高樓縱身而下，卻只留下輕輕一句話：「爸媽，對不起！」多令人心痛。他卻不知道，最

對不起的是他自己，讓自己尊貴無比的靈識（或一般俗稱靈魂）永遠處在黑暗的靈界中，不斷地重覆自己自殺痛苦過程，讓自己陷入一個永無止盡的痛苦深淵裡。

社會上許多人，紛紛對這種自殺現象分析著說，可能是因為貧窮的原因，或者是因感情因素，或是說因工作壓力，又或者是缺乏家人親情、安慰……等等不一而足的原因。

但是綜觀世界，現代自殺的人數與日劇增，好像是全世界的趨勢。從為生活所逼選擇死亡的窮人，到諾貝爾作者，乃至億萬富翁、知名藝人，幾乎每個階層都有人自殺。

根據世界曾作過調查統計，令人驚訝的是，全世界自殺率最高的國家，竟然是瑞典。一般人都籠統地以為，自殺通常是在貧窮的國家，或是與病苦、生活不安定的地區為多。然而瑞典，是諾貝爾獎的發源地，是北歐文化極興盛的國家。資源礦產豐富，工商業極為進步發達，糧食自給自足，國民生活水平凌駕英美，而且社會福利設施非常完善，從搖籃到墓地，生活上無一匱乏。這樣美好完善的國家，為什麼竟然是自殺率高居世界第一。

大家一直以來，尤其是現代年輕一代，都有一個迷思，

以爲有錢就會幸福。瑞典這種悲劇把這個迷思根本推翻了。

它證實了佛經上一句金言：「無則爲無苦，有則爲有苦。」

也就是說，光從金錢、財物、男女慾望、親情、名望地位等等相對幸福，是得不到真正幸福的滿足。

當然，佛教並不否認這些或是視爲眼中刺加以排拒。佛法不壞世間法，佛法不但不排斥，也認爲這些都是營造幸福的資源與助緣，都是非常緊要的福德資糧，更必須善加珍惜與培養。佛教只是要讓人知道，人並不能光靠這些就能征服不安、苦惱，而得到永恆真正幸福。

最近有另外一項調查統計，就是調查全世界什麼國家裡的人民，其快樂幸福指數最高，經調查結果大出大家所想像的，竟然是處在高山之中一個貧窮小國——不丹，其人民快樂指數全世界最高，感到幸福感居世界第一位，但這個國家國民全年所得，卻只有不到一千美金而已，這個結果，真是對許多國家人民迷信金錢物質名利享樂，卻感覺不到真正快樂與幸福，直是一大諷刺吧！

要知道，自殺過程是非常痛苦而驚恐的，可是還是有許多人勇往直前想死，這其中道理，除了這個想自殺的人，必

定是遭受極大痛苦之外，還有一個幫凶——無知，這是現代人不能不注意的。

在佛教中，有一則這樣的典故留傳下來：

有一天釋迦牟尼佛在托鉢途中，看到有一個女孩來到一座大橋上，邊看四週邊撿著石頭往口袋裡裝，其模樣準備想跳河自殺。釋尊於是走了過去，慈悲地問她何事想不開而想自殺。女孩看到原來是釋尊，所以就一五一十的說出自己想自殺的原因。

這位想自殺的女孩就向世尊吐訴說：「實在不好意思

說，因我和一個男人要好，懷孕之後就被拋棄了。世上的人眼光言語非常殘酷又刻薄，我一想到就覺沒臉見我父母家人，又想到孩子出生後的前途，覺得還不如死了的好，這樣就可以一了百了，眼不見爲淨。請您不要管我。」說完就放聲大哭。

釋尊無限慈悲而又非常嚴肅地跟她說：「傻孩子，你這樣作法，只是從苦進入更苦的世界，並不能解決妳的痛苦來源。我說一個故事比喻給妳聽。

有一隻牛，牠每天都要拖一部滿載貨物的車子。有一

天，這隻牛想，爲什麼自己要這麼辛苦？到底是什麼東西使自己這麼痛苦？牛想到了，只要沒有這部車子就不會這麼苦了。

於是，有一天牠就猛向前跑，把車子衝向一個大石頭，把車子撞壞了。不久，牛的主人就另外重新造了一部鐵造的牛車，比之前木製的車子重了好幾百倍。

這一下沒辦法了，牛很後悔把輕的木頭車子弄壞了，但是爲時已晚。這就是因爲無知，才造成更大的痛苦。

妳以爲把身體毀了以後就會輕鬆，但是死後，只有下地

獄一條路。你也許不知道，地獄之苦比此世要痛苦百千萬倍還不止呢。」

這位女孩知有後生一大事，大吃一驚，才翻然醒悟，跟隨佛陀修行而得救了。

無知真的比什麼都可怕，並不是只有空手去抓熱紅鐵塊的孩子無知，自殺的人比之更是無知得可怕可憐呀！

心如工畫師·一切唯心造

人類憑藉著自己的思想，一步一步地開創出來的命運。

大至國家社會的命運也是一樣，全繫於國民思想的向背之上，如舉國人民心向善良仁慈進取，則其建設力的思想能帶給人們無限前途的希望；如舉國人民思想背離仁義倫理道德，心思萎靡頹廢，其具破壞力的思想總會毀滅整個國家民族。

所以，尤其應該知道的是，佛教《華嚴經》講：「心如工畫師，一切唯心造」。

也就是說無知迷痴和正覺明朗原都來自內心，那麼一切世界的現象存在，可說都是由心念的輪轉而來。

心的活動是無邊無際的，它們架構了每個人的生活環

境，不純的心就造就成不純淨的事物，純正的心則成就潔淨的環境，因此我們個人的命運及大至環境，隨時因心的活動而變遷、就像一個畫家和他所畫出來的作品一樣。

因此我們得知，經由佛陀所創造的淨土環境，就是一個遠離煩惱的純淨世界，由人們自己所造作出來的則非如此。

由一張畫能看出一個畫家的繪畫能力及內心世界，由一個人所過的生活環境，也能看出他的心量如何。佛陀深知「一切唯心所造」的道理，因此，能真正了解這個道理的人，他就能改變思想，將一切負面思想摒除在自己思想之

外，時時刻刻都往光明正面思想趨近，則自己的命運暨生活，必定日趨快樂幸福，發現處處充滿了喜悅與感恩。

有的人就會說，這個世界及環境，怎麼會是「一切唯心造」呢？比如這本書，不是要有人編輯打字、排版、還要有紙與印刷，才能成爲一本書，光是心想怎麼能成此書呢？這是錯解了佛陀的真實意。

所謂「一切唯心造」，是說我們今天所造作一切行爲，皆是由心想處所主導，有了心想之處，人們才會依心想之處而著手執行，從著書寫作至發明飛機皆是。比如說你們大家

來寺廟聽我講經，請問你是怎麼來的？有的說我坐飛機來的，我是搭巴士來的，或是說我自己開車來的。你們這樣講都算是，但也都不是，你們這都錯了。怎麼錯了呢？因為你是從心裡想來的。一開始你心裡想，聽蓮友說台灣來了一位法師，不知道長得怎麼樣？好奇想跟去看看，又一想聽說這個法師很會講經，咦！真的嗎？那就更想要去聽聽看，看他講得怎麼樣？反正也是幾個鐘頭時間，如不好聽也無所謂，再辛苦也可以受得了。於是乎心裡就決定想去，就來到這裡聽我講經了。這不就是一切唯心造嗎？你如果心裡不想來，

就是有飛機、有巴士、有火車，也都沒有用。心裡不想來，根本就不會邁開步來，一步都不邁，怎麼會來？所以，這是一切唯心造。

也就是說，這個世界所顯現的森羅萬象，皆是由我們的心思引導我們造作一切事相而所形成的。

最近聽說全世界有百萬人爭相傳閱二本書，其書名分別爲「秘密」及「吸引力法則」。在台灣有人送我看，我也曾細讀其中內容，其實書中所說的，都是依附佛陀二千五百多年所說教法：『心如工畫師，一切唯心造』所演繹出來

的，書中所強調「吸引力法則」，要人持正面而思考，就會得到心中想要的幸福資源，這不正是佛所說的「一切唯心所造」嗎？只不過是他擅用一些新的詞彙，以及利用影相傳播宣傳，較能吸引一些年輕人或未曾涉獵佛陀教法的人好奇，以爲是什麼新的學說或新奇的方法。兩本書共計約有二十幾萬字，其所講的一切，其實皆離不開佛陀所開示的——一切唯心造，因果定律與因緣所生法三個基本宇宙永不改變的真理。

然而更多的人不知道，最大的、最真實不虛無量財寶的

「祕密」，藏在我們自己身上，佛教禪宗六祖惠能大師就直
接了當地告訴我們說：「何期自性本自具足」，「何期自性
能生萬法」。故知在我們每個人身上，本都具有如來無限的
能量，具有無限的智慧，只要你相信並且願意去發掘他，成
功力量就會源源不斷湧現出來。

第二章 因緣果報的定律

現代有許多年輕一輩，總認爲自己運氣總比不上人家好。家庭出身也比不上人，智慧也比不上人，於是在他們心中就自認爲，再怎麼認真拚命工作，事情不一定能成功。再壞的人，做事也未必會失敗。

善人有的失敗，惡人有的成功。

顏回是孔子門生中最高潔的人，卻生活貧困，一日一瓢飲終至夭折而逝。盜跖是一個江洋大盜，無惡不作，可是他

一生享盡榮華富貴。

類似事情，在我們身邊比比皆是。因此有人會說：「守規矩是傻瓜，愛幹什麼，就幹什麼好啦！」自暴自棄。或者抱怨說：「命運不好有什麼辦法？」變得消沈失志。

不播的種子決不會發芽，播下的「因」一定會生「果」。所受的一切果報，都是我們自己所種的，這是佛陀教導我們對整個人生的真實相。

釋尊教導我們說：

「欲知過去因，現在受者是；欲知來世界，今日做者是。」

知道了三世貫通的道理，了解了因緣果報的法則，我們就會懂得，現在我們必須受的一切苦樂榮衰，都是我們以前所造作的，而未來的命運正由我們自己在創造之中。

同時我們更須要明白知道，即宇宙萬象及人間一切成就或毀敗，都不外是內在主觀因素，加上外在客觀境緣錯綜作用的結果。任何主、客觀條件的更動改變，其產生的結果現象都有無窮變化的可能性。

簡單地講，就是一切因緣所生法，當「緣生則合，緣盡則散」，這是恆古至今不變的真理。

明白這兩個佛陀教導的真理法則，也就明白了動機與結果之間的必然法則，可以讓人戒慎恐懼，知所節制，不敢過於放縱自己的情欲而多行不義，明白了一切因緣所生法的真理，則對現實人生一切勝敗得失，便不致於太過執著。勝了固然不會驕矜自滿，敗了也不致灰心喪志，自能不卑不亢地坦然面對一切順逆，把自己擺平。

「能擺平自己，勝過戰勝百萬雄師。」

人唯有擺平自己，遇事方能平心靜氣，也才能靈光獨耀，在適當時機，作出正確的決定，做出正確的事。這樣的

心靈思想，最爲明覺活潑，才稱得上是創造性的生命力。

因此，我們應該把憤恨不平，自暴自棄的思想，有氣無力的看破主義徹底拋棄，好好反省過去，舉全力創造開闊美好的未來，活得健康開朗快樂。

掌握好自己的心舵

船隻航行海上，必須有舵。隨波而行的船隻一旦遇上大浪，便會被衝擊到岩石上粉身碎骨。人類的命運並不是只憑隨口說出心中的思想語言，倘若真只是這樣，就不能克服

「命運」的浪濤。這和航海時舵手遵從船長的命令掌舵是一樣的，渡過人生之海，不能委任於自己一時的情緒，必須掌握好自己的心舵，下達命令，來支配自己的命運。

你是否能夠對準自己的心下達命令呢？倘若生氣時就生氣，悲傷時就悲傷，懶惰時就懶惰，這些只不過是順其劣根性而行，並不是好的現象。釋迦牟尼佛在法句經中有云：「妥善調整過的自己，比世上任何君王更加尊貴。」由此可知，「妥善調整過的自己」，比什麼都重要，任何時候都必須明朗、愉快、和樂、有希望、勇敢地掌握心舵，常使用明

朗、快樂、平和、充滿希望的語言。

「妥善調整過的自己」，無論遭遇任何惡劣的境遇，都能一一克服，引導我們步向美麗和樂的希望國度。總之，「妥善調整自己」，是首要條件，要做到這一點，則必須善於使用「思想」與「語言」之力。所謂「誠於心，形於外」，能善用積極奮發思想、語言，是人生成功的火車頭。

宇宙起源於思想。我們不只是自身命運的創造者，同時也是宇宙的創造者。

讓你的願望實現的捷徑是——把你想要的，看作是既成的

事實。（佛法中，念佛成佛之法，也是同一道理啊！）

一切都是能量。你就是一個能量的磁鐵，因此你可以像電一般，讓所有的事物隨你而「活化」，而你也可以隨著你想要的物，來「活化」自己生活形態。

你的力量就在你的思想裡，因此要時時保持察覺力。換句話說，要「記得去記住」——「你的一切力量，就在於自己對這股力量的覺察。」也就是說，保持良好的思想習慣，由習慣而成自然，進而和宇宙萬能之體合而為一之境地。

改變思想模式

佛教把「思想」之力、「語言」之力稱為「業」，故佛教乃是闡述「業」之力的教法。凡是有意向的任何行為，出自身、口、意的，都可以叫做「業」。提到某人「業」障深，人們或許會認為「業」都是壞事，但事實上「業」力並不全是不好。例如我們看範本練習寫字，最初寫得笨拙，但經過每天持續的練習後，便會逐漸得心應手了。

這是每天接觸優美的字形，內心構思其形狀揮動筆桿，

累積「業」的緣故。因為凡所作皆謂之業，善業惡業皆有其因果。就像這樣，我們的「思維」力，最初也不能自由發揮，只要儘量想明朗、快樂的事，來看人生的光明面，悲傷時也面露微笑，就會像習字一般逐漸熟稔高明，內心也會日漸善良，而呈現「妥善調整的心」。心境調整好後，自然百事順遂，無論工作、讀書、學業、健康，一切都會有圓滿的成果。

性格決定一生成敗

自己成爲自己的主人翁，命運是由人自己所創造。要如何創造自己命運呢？首先要改變自己思想與習慣。先自己調整自己的心境，然後由自己的內心光明，自然開發出明朗方向，去創造命運。

首先早上醒來時，若是學生就以自己能聽見的聲音說：「我是佛陀的兒子，必定健康快樂、品行端正、學業優秀。」這樣一面唸二十遍左右，一面精神愉快地起床。晚上就寢時，一面在心裡默唸「睡覺的時候，佛陀的光明充滿我身心之內，使我智慧增長，更加健康快樂而優秀。」一面從

容入睡。這樣，即便做夢也將是愉快的美夢。而且睡覺時身體會更舒暢，頭腦更清晰，無論怎麼唸書都會事半功倍。爲什麼呢？一切心想生，心想著光明智慧，自然就會產生好的結果。

西方著名的心理學家馬斯洛亦曾如是說：

心若改變，你的態度跟著改變；

態度改變，你的習慣跟著改變；

習慣改變，你的性格跟著改變；

性格改變，你的人生跟著改變。

在順境中心懷感恩，在逆境中依然心存喜樂，認真地活在當下，深信天生我材必有用，這才是人生真正的大智慧。

追求幸福必先播幸福的種子

如果我們希望在世上過著幸福的生活，心裡就不能這麼祈禱說：「我真的很命苦，希望得幸福」。「自己命苦」是心思的種子，而心就是孕生一切事物的泉源，心裡已種下「自己很命苦」的種子，真正的「苦楚」便會出現在你人生道路上。所以，追求幸福的人啊！也許你目前很不幸，沒有

幸福可言。但是如果你常想，「我現在很幸福，很幸福」，那麼，幸福自然會降臨在你身邊。

這就是正面思想的能量，也是吸引力法則的作用，也是物以類聚的法則。這種種原理法則，皆不出佛法所說的因果法則。播下「幸福」的種子或思想，顯現出來當然是幸福的生活現象。合乎一切心想生的真理。

以愉悅之心感恩父母，便會出現好事

我很愉快，感恩父母。心中時常喜樂，感恩父母，自然

會可貴可喜，值得感謝的好事便降臨汝身。此一大事，是人間與天上靈界間共同的鐵律，永不改變。那是因為心裡播下「快樂」的種子，所以喜樂便具形出現在世界上。播下「感恩父母」的種子，有形世界就會出現真心的關切，值得感恩的仁父慈母。

所以，一切從自己思想先改變吧！你不要管父母值不值得你喜愛感恩，這是現代許多年輕人所輕忽的地方。常會自以為說，因父母偏心，我怎可能會對父母起感恩的心，父母又不夠仁慈，整天嘮叨，我怎起感恩之心呢？這是不懂正面

思想法則之道理，才有的錯誤思考模式，要知，你目前的世界現象，正是你心影的顯相而已，因你不喜父母，所以就影現反射出你覺得父母不慈之景相，你自己種下的因，產生的果，自己又不願去承受，只會讓親子之間變得更緊張。

從現在起，你應感恩父母生你之苦，養育你之辛勞，因為有他們才有你的生命，光憑這點，就應時時懷著感恩父母之心，自然而然就顯現出父慈子孝的好未來。

不過有一點要注意的是，要真正從內心深處感恩感謝，才能獲得好的現象界，不能只是口頭或心裡打妄想，抱著姑

且試一試的心態，這樣是沒有結果的。

成天繃著臉・會帶來不愉快的事

你要知道，如果成天繃著臉，便會發生使人更加不愉快的事情。那是因為自「心」的世界經常浮現不愉快的事，在心裡播下「不快樂，無聊」的種子，所以怎麼也高興不起來了。早上醒來時，請想「今天很快樂，是美好的一天，佛陀隨時都會護念著我，一定會出現好事，我好高興！」那麼，各位身邊一定會不斷發生美好快樂的事。要知道，「思想愉

快，產生愉快」、「思想無趣，產生無趣」。心中所描繪的事物，常會變成爲事實。這是佛陀教導我們的真理法則。

利用這個法則，無論在課業或任何事情上，都會得到改善。

讀書時，千萬不要有「自己的數學很差勁，非好好用功不可」的想法。倘若有了「很差勁」的念頭，「差勁」這件事便成爲心種，導致事實的差勁了。因此，讀書時絕對不要認爲「自己很差勁」，必須一面想著「我自己是偉大佛陀的孩子，所以身上潛藏著跟佛一樣偉大的力量。我具有佛一

樣的智慧，我很會唸書。因爲我很會唸書，所以也高興唸書」，一面專心用功。這麼一來，心中描繪的事便會成形了。

第三章 人類的「思想」可以改變血流

「思想」的重量測量法

馬甸的書中提到，耶魯大學安德生教授，成功地測量出人類「思想」（心的力量）的重量。首先，讓人仰臥在大型天平般的秤上。天平是一塊木板狀製成的，以中間部分（人的腰際）為中心，較重的一邊就像蹺蹺板似的往下傾斜。先把人放在板上，調整到不往任何一邊傾斜的水平狀態，然後

讓板上的人思索困難的數學問題。這時，頭部那一邊的板會向下沈。這就是表示思索中的頭部具有「思想」的重量，比一般情況下的頭較為重了。

各位認為這就是「思想」的重量嗎？也有人想些不必要的事情，一面直說頭重，那是不必要的「思想」重量壓迫頭部的緣故。所以，我們不要老是想些沒有用的事，使頭部減輕「思想」重量是很重要的。

不過，頭腦好的人不認為那是「思想」的重量，而以爲是「思想」使血液上升到頭部所產生的重量。能這麼想的

人，稱得上中等以上的聰明人。事實上，真正的「思想」沒有重量。這一點，可以從體格檢查時得到證明。因為各位在體檢時，無論笑、憂慮或思索困難的數學問題，磅秤上都顯示出同樣的體重。

其中的問題，應該是思考難題時，流入頭部的血液較多；而擔心或思索不必要的事時血液流向頭部，因此頭部沈重。既然如此，你在思想事情時以腹部著力，血液自然不會過度上昇到頭部，這樣一來，再怎麼思索也不覺得累，更可以平心靜氣地沈思了。

其次，安德生教授讓躺在板上的人，停止思索數學問題，而改以腳部拼命做體操。結果，腳部那邊的板往下沉，顯示腳部的重量較重。

由此可知，「想」事情不一定會使血液上昇到頭部。「以頭腦思考」——頭、頭、頭，不斷想到的結果，使得血液上昇到頭部。倘若以腹部思想，由肚臍以下的丹田用力，藉其處思考、讀書，不但效果良好，頭部也會輕鬆得多。修道的人所謂丹田的修行，就是指腹下用力的一種修行功夫。白雲禪師曾說，練習睡覺時以腳踵呼吸做功夫。這種功夫就和

以鼻子呼吸一樣，伸直腳後，腳跟輕輕用力，以腳跟為氣息的出入口，一面這麼想一面呼吸，血液就會大半往腳的方向流，使心神穩定，頭部輕鬆，不知不覺中比較容易入睡。

睡覺得心情愉快

睡覺前的心情是非常重要的。懷著愉快的心情入睡，次日早晨醒來時情緒較好，整天無論讀書、做事都會很愉快。睡覺前，我常在心裡默唸：

「佛陀的生命注入我體內，在睡眠中賜我健康幸福以及

無限的智慧。」就會安然入睡。奉勸各位讀友和我一樣的這麼做，無論大人、孩子，都很有效果。

或者，也可以一面唸「佛陀啊！您的光明智慧，請注滿我體內！」一面睡覺。每晚入睡都這麼做，可以啓發智慧，加強讀書潛力，增進記憶力，促使肉體健康。正如以腳代心思索，血液會流向腳部一樣，想著「我能唸書」，自然就可以唸得很好，同時還能促進血液循環，健康無礙。

早上睡醒來時

早上一睜開眼睛，馬上坐在床上合掌閉目道：「佛陀啊！你的光明充滿我體內，賜給我智慧健康。」這樣在心裡默唸二十次，或者小聲禱告：「佛陀的智慧注入我體內，引導我今天整日萬事如意吧！」所謂「唸」，是指「在心裡默想」的意思。確實做到後，可以促進血液循環，強健身體。

一切所想的事都會受智慧導引，稱心如意。任何事，尤其是好事情，務必嘗試著做做看。而且不只一天，至少得實行三

個月，到時候必有成效。譬如走廊門窗，只擦一天不會亮，必須天天擦拭才會雪亮無比。心也是一樣，定要每天實行才有良好成績。讓這種好習慣，就好像每天要呼吸一樣的自然。

如果你是念佛的人，那是更簡單而又殊勝圓滿了，你也可以依前面的方法，一睜開眼睛，坐在床上（老人躺著也可以），合掌念佛三、五分鐘，那麼阿彌陀佛的無量光明、無量智慧、無量功德自然充滿您的身心內外，全身舒暢快意且自信滿滿，不但更簡單易行，卻更是殊勝圓滿，爲什麼？因爲這句「南無阿彌陀佛」名號，具足了佛的一切功德資糧，

用通俗話語來說，就是全宇宙法界能源的總樞紐。如欲進一步瞭這句佛號，爲什麼有這麼大的功德利益，請看本書最後第十七章內容即可明白。

右臂運動左臂也會發達

安德生教授又做別的實驗，試驗大學生的臂力。平均眾人的力氣，右手可舉一百一十一磅，左手臂力得九十七磅。

右手進行一週的舉重特別運動後，臂力增加六磅。這段期間左手完全沒有做增力運動，但平均也增加臂力七磅左

右。這是什麼原因呢？經過鍛鍊的手臂，臂力當然會增加，而未經運動的手臂肌肉之所以發達，並不是運動的關係，而是心裡想著運動的緣故。

只要心想「舉高」，實際上不只右手，左手的舉物力量也會隨著增加。世界上肌肉最健美、最發達的運動選手山杜威，經常一面對鏡伸展健美的肌肉默唸「我的肌肉多麼健美！」一面練習體操，這麼一來，全身肌肉比做普通體操更加發達。

健胃的方法

了解上述後，可以知道如何在吃飯時加強胃肌，促進胃腸的發達。肌肉運動也須靠「思想」的力量，鼓舞「思想」，肌力也會隨之發達。臂肌由舉物推物而產生，因此反覆想著「舉物」，拚命想著「推物」，臂肌便會發達。同樣地，胃肌用以消化「美味的食物」，只要心想「這東西真好吃」，便會促進消化。倘若想到「不好吃，這東西不能入口。」食慾馬上減低，甚至嘔出消化液，使得胃部不適。要

想有個健康的胃，吃任何東西都消化良好，就必須在吃任何東西時，都想著「這是佛陀所恩賜的食物，美味可口又能滋養身體。」「美味」與「感恩」的思想能夠促進食慾，強健胃肌，吃任何食物都容易消化，而且身體健康，精神愉快。

所謂條件反射

俄國大生理學家伊凡·帕布洛夫教授，以發現大腦的條件反射聞名於世。所謂條件反射，舉例說明，就是無論人類或動物，只要給與一定的條件，便會反射性地分泌胃液，促

進消化。

帕布洛夫首先在狗的胃部開洞，插入橡皮管，研究由胃袋分泌出來的胃液性質與分量等。鈴響時給與美味的食物，則分泌良質胃液完全消化食物。這樣反覆數次，然後不給食物，而鈴響時同樣會分泌良質胃液。下一個實驗，給另一隻狗難吃的食物（狗厭惡苦味），配合叩叩之類的敲打聲。實驗結果，即使不給與食物，狗一聽到叩叩聲就會嘔吐，分泌不易消化食物的胃液。這種針對條件，產生一定反射作用的行為，稱為條件反射。

由此可知，吃美味的食物時，心想「感謝有這麼好吃的東西」，就會分泌良質胃液促進消化；倘若在吃難以下嚥的食物時，也想「感謝有這麼好吃的東西」，當然會產生所謂條件反射現象，同樣能夠幫助消化。

假如各位面對難吃的食物，一面想「根本不值得感謝」。這樣，就可能產生嘔吐、不消化，甚至下痢等現象。反覆這麼想時，再好吃的東西也不會被腸胃接受，這種不消化的現象就是條件反射的結果。婦女懷孕兩、三個月時所謂「害喜」，是一種神經敏感狀態。懷孕初期老是想「不值得

感謝」，任何有營養的美味食物都會嘔出。

懷孕時的嘔吐現象持續一、兩個月，母親與腹中胎兒可能會衰弱致死。有位學生的姊姊害喜時，嘔吐狀態持續了一個月，醫生表示再這樣下去母親十分危險，最好趁早打掉胎兒。這名學生寫信求救於她所認識的心靈老師，老師回示說：「人與人之間處得不好，乃是不存感恩之心的緣故，爲人處世必須時刻感恩，對周圍的一切人、事、物抱著感恩的態度。」

收到老師回信後，那位原本「不存感恩」之心，和周圍

人們處得不好的女士便改變自己，當她待人和善有禮，「感謝」二字常在嘴邊時，「害喜」現象立刻消失。

感謝食物和胃腸

請時刻感恩，事事感謝。這麼一來，良好的思想帶來好事，同樣地，也會促進體內的血液循環，使頭腦清楚，健胃整腸，身體強壯，精神飽滿，功課也會突飛猛進。尤其是患有胃腸病的人，請在每次進食前對著食物合掌感謝，然後再感謝腸胃，相信自己的胃腸根本沒有毛病。用人而不加信

任，對方絕不可能盡心工作，胃腸也是一樣。

記掛著疾病反而不治

有胃病的人老是想著「胃病、胃病」，胃病反而治不好。壓根兒不去想「胃病」時，倒會完全治癒。以經常向人訴說有病爲樂，疾病一定不會痊癒。這種病人的心態是希望得到別人一句「噢，好可憐！」——一心享受別人的同情，身上的病就治不好。相反地，認爲疾病是件羞恥的事，恥於向人啓齒，不久一定霍然痊癒。北海道的池田花子因爲感冒腹

瀉躺在床上，她的父親說：「這種小病馬上會好」，一點也不「同情」她。花子非常不滿，心想：「等著瞧，我非病得念人同情不可。到時候，爸爸就會可憐我了。」後來，她果然得了脊椎潰瘍，雙腳癱瘓，令人可憐！

古大德即說過：「心是疾病之源。」心先治妥，疾病就會痊癒。尚若希望博取別人的同情，恐怕一輩子都會疾病纏身了。

第四章 快丟棄恐懼的心理

什麼最可怕？

一次集會中，議長問道：「所有恐怖的東西中，以什麼最可怕？」有人說是「疾病」，因為「疾病帶來死亡」。

又有人說：「最可怕的是貧窮」，因為「一旦貧窮，連吃飯都成問題，更何況上學讀書呢！」

第三個人回答：「我認為戰敗最可怕，打敗仗使舉國陷

入窮困，生病都沒藥醫。」

議長說：「各位說的都很有道理，但是爲什麼會有疾病呢？」「因爲食物不好。」有人說。

「因爲受了冷空氣的緣故。」有人說。

議長又說：「在同一家庭中，吃的是同樣粗劣的食物，爲什麼有的人不會生病呢？」

沒有人開口回答。

議長接著說：「還有，同樣承受寒風，爲什麼有人感冒，有人不感冒呢？」

一時沒有人答得出來。

大家沈思片刻，有個人回答——

「因為有的人身體比較強壯，所以吃同樣粗劣的食物也不會生病。」

另外一個人說：

「有的人身體強壯，受了同樣的寒風也不會感冒。」

這時，大夥兒都連聲說：「對，對。」

聽了大家的話，議長說：「我認為那倒不一定。比方說吃同樣的食物，有時身體瘦弱的人不會生病，肥壯的人反而

生病，這是什麼道理呢？」

誰也沒辦法回答。

「是這樣的。」議長說：「倘若身體強壯的人害怕生病，當他有事煩惱時就容易生病。而體弱的人儘管外表弱不禁風，只要他不怕疾病、不憂心、不生氣，經常愉快度日，病魔自然不敢接近他。」

事實上正如議長所說，奉勸各位保持心情開朗，事事和樂，無所憂懼，幸福之門永久爲你開著。

恐懼會使血液中產生毒素

恐懼時，體內會產生毒素，將老鼠放入鐵絲網中，以木棒逗弄五、六個鐘頭，老鼠便會恐懼而死。在人體內注射這隻老鼠少許的血液，此人也會死亡，爲什麼呢？

因爲恐懼的老鼠血中含有毒素，足以危害人體。無論人類或其他動物，恐懼時血中都會產生毒素，到了這個時候，不管體弱、肥壯或是一般狀況的人，馬上會罹患各種疾病。我們知道養在玻璃瓶中的金魚慢些長大，那是金魚害怕瓶外

的人類，貓及各種東西，致使體內產生毒素，妨礙身體的正常成長。

倘若在飼養小金魚的缸中放入兩條大金魚，大金魚追逐小金魚的結果，會使小金魚更爲慢長。這個例子顯示，雙重的恐懼心對身體多麼地不利！美國物理學家賀瑞斯·弗雷查說過：「恐懼心就像以幫浦向空氣中送入二氧化碳，會使精神、心靈產生窒息狀態，甚而導致死亡。人類的能源（生命力）一旦枯竭，身體組織便會僵化，所有發展中的行爲也就中止了。」

如何無所畏懼

講到如何使人們祛除害怕的心理，必先體認我就是佛陀之子，佛陀必定會保護我。這不是我們人自己空想出來的。佛陀在《無量壽經》中就說：「我視一切眾生，猶如我的獨子般護念著。」

佛陀就猶如一顆「摩尼寶珠」，能出無量珍寶。我們心中默念南無阿彌陀佛名號時，就會發生心中希望的事情，這實現希望的力量，就是「無量的生命力」了。潛藏在我們體

內的「生命力」，即是阿彌陀佛所恩賜，用以實現任何希望事物的「摩尼寶珠」。因此，我們首先必須深信自己的生命中，具有眼睛不能見的奧密「摩尼寶珠」在身，你隨時皆可打開你心中的寶庫，取之不盡。

簡單地解決問題

其次，要知道我們害怕的事物是由恐懼心引起，倘若沒有恐懼的心理，決不會出現可怕的事物。比方說，越是怕狗拔腿逃跑，越會引起狗的追趕吠叫，如果平心靜氣地從旁走

過，狗反而不會注意。進一步地給狗美味的骨頭，並且開口和牠親近，人狗就會成爲朋友。

任何事情都是一樣，恐怖的形體均由恐懼心而來。正如克服怕狗心理進而與之親近，任何事情都會稱心如意。同樣道理，越怕學校裡艱難的學科問題，問題就越發困難不解。如果認定這只是個簡單的問題，愉快地接近問題，立可迎刃而解。

生病時也是一樣，心中毫不畏懼，認爲這點小病馬上會好，那麼，疾病果真會霍然痊癒。若是心想「完了，這下非

死不可」，恐懼心立刻會在體內造成毒素，致使疾病成爲不治之症。賽跑時一旦害怕比賽的對手，這場比賽就輸定了。只有一面想著「我是佛陀的兒子，佛陀與我同行，會賜給我無限的力量。」一面全力以赴，便會跑出奇蹟，勇奪冠軍。任何事情都脫離不了這個要旨：懼者必敗，信者必成。

第五章 保持明朗的心境

想著健康會得到健康

不要想不好或不值得的事，例如吃了這個會拉肚子，吹了寒風會感冒等無聊的事。實現心中所想的，是一切心想生的法則。應該想「我是佛陀之子，所以經常健康和樂」。只要這麼想，時刻都是健康快樂的人。

乞丐撿食垃圾場裡半腐的食物卻不得病，流浪漢以髒手

抓取人們拋棄的食物仍健壯不病，露宿在公園裡沒有棉被取暖，反倒精神百倍。他們為什麼不生病呢？那是因為他們根本沒想過會生病的緣故。

相反地，好人家的少爺小姐養尊處優，為什麼老是生病感冒拉肚子？越是小心提防，越發引來病魔光顧，始終疾病纏身。這是因為心裡始終縈繞著「小心！不要生病了」的念頭，所以反而越病越厲害。

美國人，稱這種人叫「自尋煩惱者」，輕蔑有加。沒病時到處找病，一旦找到病而又怕病。就這樣，沒病變有病，

小病變大病。奉勸各位，應該求健康得健康才是明智之舉。

時時常存「希望」的思維

海倫·凱勒女士說：「樂天主義，是引領一切至成功境界的信仰，喪失希望則萬事無成。」所謂樂天主義，就是始終站在事物的光明面，心中沒有失望的「思想」。唯有秉持「山窮水盡疑無路，柳暗花明又一村」的樂觀態度，事事不失希望，心中才會時常明朗愉快。倘若失去這個原則，很可能會失去明朗愉快的本性，轉為陰沈鬱悶，不受歡迎的性

格。

陰暗處長不出大樹，人類也是一樣，心胸必須如陽光般光明燦爛。陰鬱的情緒無法造就美好的事物，各位朋友務必培養明朗的性格，才能以良好的思想，成就良好的事物。受責而情緒低落時，唸書的效果必然不佳。相反地，受人讚許而心情愉快時，再難的學術應用問題也會迎刃而解。

比方說，瀏覽報刊雜誌影劇版時，能把比課文更難、更長的影劇消息，記得一清二楚，那是因為以好奇而輕鬆愉快的心理閱讀，心情比較能夠有效的活動。所以，當你想背歷

史書或其他課文內容，卻記不起來時，就要改變學習心理，不妨學學看影劇版的輕鬆態度吧！

只要油量充足，再差的機械經過激烈迴轉也不會磨損。同樣道理，添加「快樂」之油的心，無論怎麼用它也不會出差錯。

歡樂生健康

倘若生病時能夠摒除陰鬱的情緒，時常心情愉快，病魔便會迅速離去。無理取鬧，惹人討厭，經常愁容滿面，心情

鬱悶，憂鬱是病人的權利，那麼疾病就會時刻與你爲伍。明朗愉快的情緒會大量增加血液中的動力，促使病體早日獲得健康。

美國有所謂笑的治療法，又叫「歡樂健康法」。這是一種治療疾病的新方法，以愉快可笑的事物取代焦躁、胡思亂想、氣憤、擔憂等情緒，效果極佳。

尋找乏味無趣的事，背後道人長短，挑剔別人的缺點，並不是好的習慣。要知道每個人都有佛的本性，具有無量光明，「惡」便自然消失。爲什麼呢？因爲人是佛陀之子，原

本就是「善」的人性。倘若經常以「惡」在心裡製造問題，「惡」便不會消失，反而會被「惡」心佔據，成為「惡」的俘虜。

獎勵勝過一味指責

在台灣中央大學，有一位洪蘭教授，他有這樣深刻體驗，他在報上撰文說：

我還未回台時，曾經帶過幾位台灣的小學校長去參觀加州聖地牙哥的海洋世界（Sea World），那裡的海豚表演很

精彩，每個小朋友都瘋狂的拍手。表演結束後，一位校長趨前問訓練師：「你需要訓練牠們多久牠們才能演出？你的海豚比我的學生聽話多了。」那位女訓練師笑著說：「一點都不難，只要有耐心就可以。我不要求全部，只要牠們做對一點，我就給牠們魚吃，所以牠們一看到我，就立刻做出可以獲得魚吃的動作，一點一點把這些動作連起來就是你們看到的表演了。」

難怪我們的教學效果不好。我們幾乎沒有在孩子做對時獎勵他，都是做錯了處罰他。我們認為做對是理所當然，做

錯是不用心，很少人去檢討一下這個觀念合不合理。我們忘記鼓勵才會使學生愛做、繼續做下去，不要因為怕挨打，不得不做，被動的效果當然不好。想不到主動、被動這一點的差異，長大後在學習的態度上有這麼大的差別。

因此在揚起「愛的小手」揍他時，先停下來想一想，用蜜糖可以抓到比較多的蒼繩，不是嗎？

愉快的孩子・必也是善良的孩子

約翰·拉波克爵士說：「教育者應強調義務與明朗的

重要性，才能教育兒童步入幸福愉快的人生。」最重要的是，我們要让小孩成為「快樂的孩子」，進而也成個「好孩子」。「愉快和樂的孩子」使父母高興，鄰人、朋友也快樂，大家都喜愛。

使人人高興歡喜是件「好事」，因此「愉快和樂的孩子」就是善良的「好孩子」。

相反地，執拗陰鬱的孩子讓父母憂心，使女傭、鄰人厭煩，增加大家的麻煩。這麼一來，再認真的孩子也不能被稱為「好孩子」。

使店務繁榮

內心和樂明朗，思想自然純正，行爲也會步上軌道。猶如火車滑行鐵軌般安全平順，絕不脫軌的良好思想，舉止便正大光明。比方說，思想純正，可促使工作進步，創造發明，店裡商品陳列也匠心獨到。快樂的人生所設計出來的商品，具有說不出的新穎氣氛，可激發員工的情緒，也誘發顧客的購買慾。

生意不好的店東、領班或店員，經常擺出一副厭煩，

「不高興」的面孔。他們是因爲生意不好，所以才「一臉不高興」嗎？不，事實上是他們先擺出「不高興的臉」，使得人們退避三舍，不敢上門購物。因此，若想招引好運，先得培養一顆「快樂之心」，才能招來好運。

第六章 丟掉氣憤的情緒

停止氣憤的念頭・使心胸寬闊健康

一八七九年，哈佛大學蓋茲教授發表，患者呼吸沈澱物的研究實驗紀錄。根據報告，為患者設一橡皮管，導入藥水（某種元素的碘化物）。冰鎮橡皮管使氣息中的瓦斯體成為液狀，進入藥水中。患者心平氣和時，經過數小時藥液也不會產生任何變化。當患者開始憤怒時，大約五分鐘藥液中便

呈現褐色沈澱物。

將這褐色沈澱物注射入人類或動物體中，會使人類或動物呈激怒興奮狀。換句話說，憤怒會使體內產生毒素，經由氣息排出。毒氣一旦進入肺臟，便會危害肺臟。因此，奉勸肺臟有毛病的各位停止動怒，才會健康無礙。

蓋茲教授又在慟失愛子的婦人口中導入橡皮管，同樣地由實驗所見，發表了藥液中呈現灰色沈澱物的報告。此外，蓋茲教授在經過各種實驗後，發表聲明：

「憤怒、懊惱、鬱悶都會產生危害人體的化學藥品，含

有極強的毒素。相反地，愉快和樂的感情會調整生理作用，活潑細胞功能，製造成為身體養分的藥品。」

世界是自己的心鏡

俗話說：「世界付給人們，自身所付出同值的代價。」

你對世界綻露微笑，世界也回報你以微笑。你對世界愁眉苦臉，世界也對你回報以愁眉苦臉。你對世界引吭高歌，柔聲說「請問」，對方會回答「嗯，什麼事？」，高聲叫「喂」，對方一定會滿臉寒霜地說「幹嘛？」稱呼別人「少

爺」，對方會禮貌地回答「什麼事」，直叫「小弟」，對方只會平淡地應聲「嗯」。父親責罵兒子「你這個傻瓜」，兒子會答「爸爸才是傻瓜吧！」。你一言我一句，說個沒完，況且你付出什麼就會得到什麼。你愛世界，世界也愛你。你對世界有所貢獻，世界也不會虧待你。

認為這個世界無聊乏味，世界就會還給你一空虛。你愛人類，人類便群集向你。你愛朋友，朋友自然也愛你。奉獻給世界什麼，世界便以本身最好的東西回報償還你。

勿見他人非

那麼，你對世界付出好的東西了嗎？付出過微笑了嗎？微笑就在你四周；付出悲哀，悲哀便環繞在你四周。自認為「今天不快樂」的人，他經常無法得到快樂。這種人，陰天嫌天氣沈悶，雨天嫌天氣太潮濕，晴天又嫌氣候太熱。對任何事都滿腹牢騷，乏味無趣。飯煮硬了有怨言，煮軟了像稀飯一樣的不好吃。倘若自己有這種時常發牢騷的性格，不但會惹人討厭，更會對世上所有事物失去興趣，這時你就必須

來個一百八十度的轉變，認為這世界實在幸福。

比方說，下雨時說「感謝天降甘霖，這下子水力發電來源充足，農作物也能得到灌溉，大大的豐收。」晴天時說「好一個晴朗的天氣，令人心情開朗。」並不是非這樣說不可，這只是一個例子。凡事往好的方面看，凡事要讚美感謝，到最後，值得讚美感謝的事便會聚集在你的四周。

說到底，還是時時要記得，善的念頭召來好事，不好的念頭召來壞事。

要常說愉快的話

要常說些有利工作狀況的話，事業終必繁榮，情況良好。如果老是說些洩氣的話，工作便會境況愈下，士氣大壞，終至不可收拾的地步。時常提及貧窮的話題，貧窮會聚集而來。

每天說「我會成為偉大的人」，最後果真卓越而不凡。況且偉大具有各種意義，終歸是為世界謀福利，受世人所歡迎，最重要的是每天想著「我就是那種人」，也就是人們口

中「幸虧有了他」那樣的人物。真心這麼想，事實就會顯現在世界上。

氣怒損人

不要氣怒、悲傷、擔憂，也不要陰晦的情緒。這全是有害之思緒，會在我們的心內製造毒素。有位著名的法學家赴京都演講，不料到了車站卻無人迎接，他怒氣沖沖地抵達演講會場，竟因腦溢血倒地死去。此外，也有因長期擔憂掛慮而毛髮全白的人；因常受嫉妒心作祟而罹患巴塞杜氏病

（一種凸眼性甲狀腺腫）的人；也有因滿腹牢騷憤懣不平而爲水疱疹（腳氣）所苦的人；更有因長期悲傷導致腹膜炎、腎臟結核的人。因此可知，氣怒、悲傷、擔憂，都會危及人們的生命。

英國浪漫派詩人濟慈（1795-1821英國詩人，肺疾死于羅馬）作品一向充滿感傷激評，結果內心受苦而死。莫泊桑（1850-1893法國自然派小說家）的著作好咒罵神明，故常突然發狂；芥川龍之介著作刻劃人性，苛薄尖銳，後來服毒自殺。內心惱恨、詛咒、神經質，都會危害人體。目前有許

多歌曲吟詠悲哀灰澀的事，根本不值一唱。要知道，經常思想悲哀的事，會使身體不健康，石川啄木死於肺病就是一個例子。德國哲學家叔本華認為人生不值得生存，這種悲觀哲學使他一生為胃病所苦。夏目漱石（1867-1916，日本文學家，本名金之助）在小說「稻草」中，詳細描述家庭內激烈的勾心鬥角，結果他本人引發胃潰瘍吐血而亡。

縱使不至於死亡，心的激動會減低食慾、防礙消化、冒冷汗、臉色發白、喘息失眠等，這是眾所皆知的事。母親悲傷擔憂時，可能導致胎兒流產，乳汁滯流，或者乳中含有致

使乳兒腳氣的成分。因此，請大家經常心存喜樂，不爲無謂的事擔憂掛慮。

人憤怒時能產生毒蛇般的毒素

恐怖或憤怒時由體內發出的毒素，就像毒蛇怒噬人畜所分泌的齒毒一般厲害。不過，毒蛇的毒貯存在毒囊中，必要時由毒囊排出體外；而人類並沒有那樣的貯毒囊。因此，憤怒恐懼所引發的毒素非排於自體中不可。這麼一來，憤怒恐懼的毒素便會危及人體。所以，奉勸各位絕不要動怒恐懼。

當個自主的主人

憤怒恐懼的人就是「憤怒」、「恐懼」的奴隸，而奴隸毫無自由可言。唯有不受憤怒、恐懼支配的人，才是自己真正的主人，也就是做個自主的人。倘若人類不發怒，便沒有戰爭。戰爭起自恐懼別人侵害我們，以及憎怒對方；沒有恐怖與憎怒就沒有戰爭。若要消弭戰爭，必須人類全體成為自己的主人，不當作恐怖與憤怒的奴隸。這種自己當自己的主人，就是所謂自主的人生。爲了防止戰爭爆發，惟有推行理

性自主教育才能避免。追求和平理性人生的明日世界，這個理由不只充分而且須要。

第七章 描繪出希望之夢

從心中描繪出夢想

若想成就大事，最重要的是心中必須要有夢想。所謂描繪夢想，並非漫無邊際地胡思亂想，而是心裡浮現「必成」與「可能」的信念與途徑。哥倫布深信由此西進必有大陸，一面在心中描繪肉眼尚未得見的世界，一面向西航進，終於發現他心中夢想的美洲新大陸。雖然尚未出現，但以心眼凝

視未來美好的世界，努力奮鬥，進一步地改善了自我，這種心底的自我描繪就是「描繪夢想」。

祈求內心深處所描繪的事物，誠心正意之後必定有成。所謂誠正地祈求是不危害他人的，在心裡描繪適合自己本性的事物，就應當意志集中，力量集中的去做，若朝三暮四，分心的結果，所祈求的事物就不會有所成就。

內心描繪未來的事物，終會集中所有的心力於某一特定對象。況且自己的心本來就具有佛性，能具足一切功德資糧。中國禪宗六祖惠能大師就說：「何期自性本來具足。」

集中心力打開自性中的寶庫，是再自然不過的事。可惜大多數人都不能深信。換句話說，就是將佛陀無量的大能集中在那一點上，然後使所描繪的事物真正有成。

不過，倘若有損人利己的念頭，心裡所描繪的夢想再強烈也不會實現。心中存著欺壓他人，以利自己發跡的思想，縱使他心志堅強而有魄力，也只能獲得暫時的成功。就算某人果然發了跡，然而不求正途的發跡，而用歪腦筋在金錢、地位、名譽上下功夫，與各種人交際應酬，這種人最終的後果，必將引來無窮的煩惱與不安，終將敗亡。

服務為成功的基礎

凡心中描繪金錢、地位、名聲等事而有成就時，煩惱多少少會陸續伴隨而來。要想過著真正沒有煩惱的生活，必須排除利己之心，為人類盡心盡力，以服務社會為自身的義務，這樣，金錢、名譽、地位自然不求自來。凡是不以財富名利為目的，誠心為人類，為世界效力，自然會有美好的結果，並能長久不失。

所謂苦難之道

你現在有痛苦，困乏與貧窮的煩惱，是因為你已有了「人類的生存之道，就是苦難之道，事事不如意」先入爲主的想法。

逢人訴說「苦難來了，荊棘來了」，「苦難」與「荊棘」就會到來，這是所謂「思想與語言」的力量。思想與語言具有無形的力量，無論存在於心中或啓齒出口，都具有「造就力」。依照思想內容，依照語言形式，便形成了我們

現存的世界。佛教導我們說，你念鬼就去鬼道，念佛就成佛。你要成就什麼？全在自己選擇決定。

說明朗的語言、愉快的語言、有前途的語言，可以使人生明朗、快樂而有希望，萬事如意，歲歲平安。

自己的命運自己創造

我們應該自己改造自己的命運，創造自己的前途，所謂命運並非聽由天命，接受宿命的安排，而是看我們的心如何運轉。事實上，世界經常依我們的心思運轉，也只有人類能

使世界照我們的思想運轉。因此，人類是命運的主人，而非命運的奴隸。奴隸沒有自由，主人卻有自由掌握自己的人生。

自由是什麼？所謂自由，就是能夠貫徹自己的主張，以排除外來的阻擾。例如行車時，排除擋路的石塊或溝渠泥坑那股力量，不過，那並不是真正的自由。真正的自由，應該是能夠自由閃避任何擋路的石塊、溝渠坑洞，由內心自由運轉而通行無阻的力量。倘若我們能夠事事依照自己的心願，自己的語言上以掌握人生之舵，就像汽車自由行走任何石子

路或山路，再難處的世界也能自由愉快地生存下去。

最重要的是，我們的心境必先自由快樂明朗，才能得到自由愉快的人生。有了這種由「內在」而發放的自由活潑，便可在行車時自由地排除「外在」的石頭、溝渠、坑洞，享受暢行無阻的行車之樂了。

換言之，外在環境無法改變時，這時要改變我們自己的心，任何不順之境，皆可渡過。

心為身的支配者

要想成爲自己的主人，先得明白「自己就是心的支配者」，將不愉快的感情與念頭趕出自己心中。所有憤怒、焦躁、嫉妒、陰鬱的思想都必須放逐出去。倘若不把自己的心打掃乾淨，就不能產生支配世事的能力。所以，請先捨棄內心的憎恨、悲哀、憤怒與不必要的煩惱，那麼外界必定會以光明心影來回報于你。

隨心所形成的世界現象

任何事物都在隨著思想轉變，認爲自己「無力」就會喪

失力量，相信「被賦與的全部力量」便會精力百倍。同理，老是說「虛弱，虛弱」，一定強壯不起來；老是說「我有病」，就不會是個健康的人。希望成為強壯的人，非告訴自己「我是堅強者」不可。

想著貧窮，說著貧窮，心中充滿貧窮的消沈與悲哀，連夢中都不忘貧窮，這麼一來，貧窮便會成為事實，財富永遠不會降臨汝身。

常想消極、悲觀、退縮的事，幸福自然吝於與你結緣。換句話說，悲觀就像磁石般牢牢吸著這種人。要知道，任何

事物都會受適當的心之波律所吸引，正如收音機接收各種波長，而以不同頻道收聽一般。「福臨笑門」、「蜂螫泣面」等諺語，說的就是這個道理。懷抱幸福、成功、繁榮的夢想，經常微笑，努力不懈的人，必定獲得真正的幸福。

第八章 明朗心境會帶來好運

明朗的心是透視職業的力量

步出校門或海外歸來覓職時，不一定具有高深的學問，就能獲得工作機會。

無論辦事能力多麼強，頭腦多麼好，倘若成天擺出「無趣的臉」、「哭喪的臉」、「不愉快的臉」，一定不受別人的歡迎，當然不易得到聘用。另外有一種人，只要有他在，

辦公室內頓時充滿愉快、和樂、明朗的氣氛，使得人人都能愉快地工作。這種人本身已經具有一大功用，自然使老闆們爭相禮聘。

東方人生性比較內向嚴肅，搭乘火車或汽車時，極少互相愉快地交談。多半的人們總是好像想著什麼不愉快的往事，擔心著什麼事情似的，經常滿臉寒霜。若有，請你務必改掉這個習慣，經常保持愉快地微笑，那麼國家一定富強康樂。有什麼樣的人民，就有什麼樣的國家，這是必然的事。

爽朗情緒的作用

明朗爽快的情緒使人容光煥發，促進平衡全身血液的循環。全身血液循環良好，身體便可輕鬆活動，朝氣蓬勃，思想敏捷，愉快讀書工作，做任何事都高明卓越，學業成績會突飛猛進。

憤怒與恐懼會導致意外事件

與爽朗心相反的有憤怒心、恐懼心、憂鬱心等。這些心

境都會使血液中產生毒素，扼殺人體的生長之力。有位父親氣憤女兒頂撞長輩，當他怒責女兒時，竟然吐血而亡。此外，因受驚嚇而翻白眼倒地不起的例子也不在少數。除了這些，還有嚇白了臉，還有心臟悸動，慟失愛兒因而發狂的人。有人赴前線作戰歸來，僅僅一年時間卻彷彿衰老了十年。洛夏教授曾經發表「在健康無礙的情況下，憂鬱的感情、擔心、極度的哀傷，都會使頭髮枯乾」。中日戰爭時，待在中國大陸戰線的人，一年內白髮倍加，這些人表面上若無其事，然而斑白的頭髮，卻足以證明他們內心確爲憂鬱、

掛慮與恐懼所苦。

作任何事都要積極進取

凡事悲觀消極的人，絕對不會有成就。所謂消極，就是凡事悲觀，而悲觀即遇事都認為「不用說，一定糟透了」，不要經常有消極畏縮的念頭。這並不是鼓勵大家得意忘形，但做任何事之前，便抱定消極的灰色思想，不可能成就大事業。

不做消極的想法

所謂「消極」，就是凡事未發生前，在心裡就設下一個最壞的打算念頭，譬如生病或處理店務時，一面想著「這下可糟了」，常把「糟糕」這句話掛在嘴邊，就是「消極」。「情況不好」、「往後有苦頭吃了」、「只能過最低限度的生活了」、「一定無聊乏味」、「沒有前途」等念頭，都是消極的思想。當一個人這麼想，這麼做時，「思想」與「語言」的力量自然會帶來晦氣，而產生破壞性的結果。

第九章 建設性的明朗思想，才能實現希望

凡事要具建設性的明朗思想

建設任何事物，都必須有明朗的思想。所謂建設，就是破壞的反面，使事物逐步進展。爲了有所進展，非秉持明朗的心不可。陰鬱的思想具破壞性，明朗的思想則具建設性。使用破壞性的語言，具有破壞性思想的人，幸福美滿的生活會退避三舍，親近的合作者也會消弭於無形。爲什麼呢？根

據「物以類聚」、「近墨者黑」的法則，破壞性的語言和思想，必定帶來破壞性的事物。

粗野高嚷的語言與陰沈鬱悶的思想中，絕對無法產生其伸展力。倘若使用那種思想和語言，事業必定失敗，工作也沒有進展，註定成為社會的落伍者。

做任何事前，先想「必成」而後動手

凡事不可有悲觀的想法，悲觀的思想會使人生失望，抹殺夢想，使成長的事物枯萎。若要美好的事物鮮活有生機，

必須凡事保持必成的思想。做任何事都要把持憑己力與必成的信念，倘若沒有必成的想法，無論做什麼事都不會得到真正的成功。認定凡事「必成」，健康的思想力會使事情非成功不可。有形世界就是心影，要使事物顯現在有形世界上，必先凝聚那股強大的推進力。強而明確地烙在心之世界，自然也會顯現在有形世界。

永遠的肯定自己

心中持有破壞的思想，事物便無法建設完整。焦躁的心

不能圓滿地成就事物，自己攪亂了自己，便不可能平靜地思考事物。若要圓滿完成事物，心中必定不可存有任何焦躁、擔憂與不圓滿的思想。唯有，「我想成就這件事，佛陀會賜給我成就這件事的力量」的信念，才能真正有所成就。

世上絕對沒有一方面認為「我不能走」，另方面卻「走到目的地」的事。無論什麼人，都必須先有「走得到」的信念，然後才能到達。所謂「我走得到」是一種「永遠的肯定」，有了這種一步一步就能「走到」的肯定，當然一定走得到目的地。單單「走路」就已如此，更大的工作自然少

不了「我一定要成功」的信念。心中有這種「永遠的肯定自己」，必定能得到相當的成就。

全神貫注是成功的原則

全神貫注是成功的必要原則，舉例說明，立志當個成功的電氣技師，必須經常接觸電氣事物。倘若經常接觸植物，將來也許會成為植物學家，卻當不了成功的電氣技師。過度將心思牽掛在相反的事物上，絕對不會對此事物有成就。同樣道理，心裡想著失敗絕對不會成功。

要知道，心中描繪成功的藍圖才會獲得成功。許多青年常以為「我的身體不好」、「我沒有天份」，結果這種退縮的想法，使他們成為人生的落伍者。其實只要給這些人堅定的自信力，他們自然可成功地在社會上有所發揮。拋棄「我脆弱」、「我沒有能力」這種消沈的情落主義，情落只會困惑人們的心靈，立刻甩開它吧！同時，馬上建立「我是佛陀之子，被賦與一切力量」的健康思想。

迎戰困難不忘微笑

美國人所謂偉大的「開拓者精神」，不僅非常好，而且值得效法。開拓者精神，就是處在未開發的廣大地面，依然不屈不撓，努力耕耘的精神。美國土地不但寬廣遼闊，而且猛獸眾多、森林密佈，還有沙漠、巨岩、山川、瀑布等各種天然奇觀。美國人，不畏險阻，一步一步笑迎困難，征服困難，這就是令人欽佩的美國精神。德國也是與困難纏鬥而成功的民族。如眉宇間常有愁苦的表情，彷彿告訴別人，我經

常與苦難搏鬥，這是失敗之兆。而美國人儘管日處廣闊地面與困難戰鬥，臉上卻不表露那種愁苦的表情。我們從駐在各國的美國大兵臉上，就可以觀察得到。美國人生性樂觀，經常面露微笑，這是他們強大的主要原因之一。反之，東方人較為保守含蓄，總是道貌岸然，一臉嚴肅，必須力求改進。

所謂「種瓜得瓜，種豆得豆」，要怎麼收穫先怎麼栽，這個道理一點也不錯。倘若成天「哭喪著臉」，一定會遇到愁苦的事。

心是命運的雕刻家

我們以「自己的心」為雕刻刀，雕刻自己的命運。換句話說，人類是自身命運的雕刻家。每一寸心的活動過程都會影響自己未來的命運，彫成或好或壞的結果。事實上，一點點氣憤之心，就必定具形刻畫在肉體上，即所謂把境遇如法彫刻出來。當你步入中、老年，眉額產生皺紋，眼角也起了魚尾紋，那就是肉眼不能見的內心活動，所積壓幾十年的心痕，具形顯現的結果。你的皮膚長出面皰、腫瘤或疙瘩，是

因爲你的心中起了懊惱或氣憤心。

二〇一〇年五月份，我曾至中國東北通化縣參訪寺廟，有一位女居士前來求我爲她治病，我一時感到驚訝地說：「我不是醫生，我是一位佛教法師，你有病應該去找醫生呀！」沒想到這位女居士，竟然手指旁邊一位較年長的女士說：「就是這位醫生帶我來見師父的。」

這時帶這位女居士前來見我的醫生，接話題對我說：「師父！這位女居士是我醫治的病人，她全身血管裡都長滿了瘤，每天非常痛苦，我替她醫了好幾年，效果並不明顯好

轉，我是學佛的人，我知道這種病，可能並不是醫生所能治的。所以請師父爲他念佛加持一下。」

我這時才仔細觀察這位女居士的面孔，很嚴肅而肯定地說：「你的病，並不是真正的病，我說真話，你聽了可不要生氣哦！」那位有病女居士趕緊說：「不會！請師父告訴我真相。」

我接著就說：「好！我問你，你是不是脾氣非常暴躁易怒，常常一發怒，就把家裡能丟的東西，都拿來摔出氣，不但如此，更是仇恨心非常重，一件事記恨於心，長年記掛不

忘，你全身都長滿瘤，這是你自己瞋恨之心所引起的。你要趕快的懺悔改過，如你不聽勸，趕緊改過，去除這種凶惡暴躁脾氣，吃什麼藥都沒有用，你自己自問，我說得對不對？你的習氣是不是這個樣子。」

那位有病女居士，聽我一說破真相，當下就痛哭流涕、深深懺悔，斷然誓言改過自己的兇惡脾氣。

我看她真有懺悔改過之心志，就安慰她，帶領她靜下心來念佛，念佛前後不過三十多分鐘而已，她身上的肉瘤當下竟然消失無蹤。她非常激動他說，我好了！我的病好了，她

嘴裡還不斷地喊著，是師父救了我！是師父醫好我的病。

我趕緊接著她的話說：「不是師父救妳！是妳自己救妳自己，你肯聽勸，誠心懺悔，阿彌陀佛必定放光加持於你，當下消除你的病苦罷了。」

由此案例，當知憤怒的習氣多麼可怕呀！歌德也曾說過：「我們的心，對肉體上的影響力極爲驚人，因此，心就是自身肉體的主人。」心不只刻畫肉體，同時也能彫刻境遇與命運。

腦隨心轉，身為腦用

心一旦離開肉體，肉體便不能活動。肉體活動全賴心的支配，心一失去分別能力，肉體便完全無法活動。心中有「生病就不必上學，真是太好了」或「忙死了，如果能生病休息一個禮拜該多好」的念頭，這樣的人，身體一定不會健康。

大體而言，何種心的作用便給腦髓何種印象。總之，我們的靈性就像收音機，把自己的想像送給「腦髓」，然後從

那兒向身體各部傳達命令，因此，身體各部與腦髓有密切的連絡，無論腦髓所想的是「運動」或「不運動」，都得自肉體各部所給予的印象。

這麼一來，儘管不願顏面肌肉運動出「憂鬱形相」，而心中卻有「憂鬱思想」時，腦髓也會直接傳達肌肉，使顏面肌肉產生憂鬱之形。這種現象不只發生在顏面肌肉，還可經由全身神經傳到各部位，使胃腸作用沈鬱引起便秘，消化不良導致下痢。此外，血液中也會產生毒素，影響呼吸器官與循環器官，妨礙血液循環，因而致血色不良，臉色蒼白、靜

脈鬆弛、皮膚青白腫脹等。

爲了能擁有容光煥發的容貌，則必須保持爽朗的心境，
來過和樂的生活。

第十章 該怎樣就怎樣・才活得愉快

當個愉快而有生氣的人

我們活在世上，最重要的是當個像樣的人。所謂佛陀之子的生活，並不是脫離人的生活去過神化的生活。那麼，像樣的人，生活是什麼樣的生活呢？釋迦牟尼佛說：「該笑時不笑，該歡喜時不歡喜，該起慈悲心時不起慈悲心，作惡恬不知恥，聞善不以為然，實非人也。」又說：「該笑時笑，

該歡喜時歡喜，恥於作惡，聞善銘感，實爲人也。」

愉快和樂而且朝氣蓬勃，確實是一個愉快而有生氣的人。所謂美德，就是美好的德性。「德」由「彳直心」組合而成，彳是二人，以直愛人才謂之德。換句話說，就是該笑時笑，該歡喜時歡喜，該起同情心時，率直地前往救助。

歡喜可以促進身體的血液循環，增加讀書或工作的進度，而悲觀、沈鬱的人絕對無法萌生健康良好的思想，自然事事不能順遂。中國古人云：「喜怒不形於色」，認爲喜悅時不露悅色，憤怒時不現怒容爲美德，其實這是極大的錯

誤。許多疾病都是因為心中積壓喜怒而起，這是不容忽視的問題。憤怒並非好事，但如果以率直而真的表情發洩心中的思緒，內心便不會積存腐敗的東西，這麼一來，自然不會產生怒氣。心中自由暢快的人得享真正的愉快，也就是說，除了愉快和樂沒有他物存身。

經常微笑的人常保身體健康，永遠強壯。微笑就是快樂，臉上浮現自然的神情。奉勸各位一有機會就實行「微笑健康法」，只有在愉快歡笑時才能獲得真正的喜悅。西班牙馬德里有家「微笑治療」醫院，專供一般醫療無效的患者，

入院學習「對鏡微笑」。讓怎麼也笑不出來的歇斯底里病人，在唇齒間放根火柴棒，病人看到那滑稽模樣定會噗哧而笑，只要病人笑口常開，便會迅速恢復健康。

不要注意別人的缺點

爲了經常保持愉快，請不要注意別人的缺點，人們常有個最壞的習慣，就是觀察別人的缺點——挑毛病的習慣。人生最壞，最令人不愉快的習慣，也就是這個挑毛病的惡習。假如家人有這種習慣，家庭必定不和諧。團體中有人是這種

毛病，團體自然不能團結合作。

當發現某人的缺點時，揭發缺點並不能使對方的缺點消失。根據認定行為，使對象更加明顯的「心的法則」，認定缺點並且揭發它，反而會使缺點越發擴大。同理，認定優點並且加以發揚，優點便更加以明顯。認定黑暗，黑暗自然顯現。不認定黑暗，連「黑暗」這個語言都會消弭無形。這些，就是「心的法則」。認定「壞」與「不好」的東西，壞與不好便四處滋生，力量加大，認定沒有缺點並且不去挖掘它，同時努力發揚優點，才是當行之道。

善良、美好、卓越的東西——調和、平衡——原本就存在，上天並沒有造醜惡、貧弱、不平衡、爭鬥等物，理當是「虛無」不存在的。但是如果加以「認定」的心靈力量，那些原本不存在的東西便會現形。例如，認定「我和那傢伙爭吵」，爭吵必定現形。當今世界之所以有戰爭，便是認定這個「爭鬥」，爭鬥日益擴大就形成戰爭。家中發生不愉快的事，家人起衝突，都是因為互揭瘡疤，不好的事才會經由「語言」顯現出來。

不要心懷不平

工廠裡工作愉快的人不會失敗，也不會出問題，非但把工作做得很好，工作效率更比一般人高。企業衰敗，其理由很多，管理階層不公，或是給予工資偏低，致使人心不平，便影響製品不良，產品不受歡迎，其生意自然就差。如果工人之間存在著不平之氣，其企業必定衰敗。作爲一個企業體管理者不得留心這方面的缺失。而若要成爲和平富強的國家，非大力推行生產不可。生產需要人工與物質，其中「人

工」更是不可或缺的條件。不工作便無法造出成品，受害的還是工人本身。如果以罷工爲要求加薪的手段，可就大錯特錯了。因爲不工作產品便減少，產品一少，成本自然提高，民衆負擔的消費額隨之提高。

這麼一來，原先的低工資與加薪後的高工資收支互相抵銷，辛苦求得的加薪金額完全失去作用，豈不枉費罷工的心血？從另一個角度來說，薪水雖然沒有提高，消費額卻也不會上揚，人們花少許金錢就可以購得大量實惠的物品，不是和加了薪水一樣嗎？所以，企圖以罷工手段達到加薪的目

的，實在是非常愚昧的行爲。想要國家興盛，必須勞資相互配合體諒，共同努力工作，加強生產。

上司不悅，只是自己的心理作用

有位曾任公司職員，後來成爲一位大爲成功的人，他說：「某天早晨，我決心愉快地展開自己的工作。大家都說明朗的思想，對事業的進展多少有點幫助，因此我決心試試看。其實，我是個生性陰鬱的男子。這天，我一面走一面拚命地想：我是幸福的，世人都對我懷有好感，我很快就會出

人頭地，被社會大眾所認可。說也奇怪，我的步履馬上變得輕鬆無比，活像在空中步行，心情也舒暢極了。不一會兒，我走進辦公室，愉快向身邊的人打招呼，這是我從未有過的行爲。依我原先的個性，絕對不會舒暢地和別人交談。我們公司的經理一向很忙，脾氣又大，每當經理找我說話，我總是深怕受到叱責。不過，可能是我今天心情特別開朗，竟然覺得經理今天脾氣蠻好。說真的，我現在才發覺以前認爲經理常發脾氣，並不是經理本身脾氣不好，而是自己的心理作用，自己心情不好自然反映在對方身上……」

這種情形不單發生在公司經理身上，周圍的人如上司、父母或其他人，只要自己保持開朗的心境，大家都會成為體貼親切的好人。所以，我們在任何時候都必須常保微笑，帶給周圍愉快的氣氛。不費分文就可得享和樂，愛心與體貼，何樂而不為呢？

散發光明氣氛的人

世人各自忙碌不堪，誰也沒有餘暇一試別人的能力。比寫在紙上的答案更直接地，人們常以某人散放的信念與感情

直覺，做爲評估標準。一般而言，舉止磊落大方的人常被賦予重要職位。

當一個人被託付重要工作時，便會產生有能力完成的信念。有自信的人，無論臉色、語調、態度，都充滿成功勝利之感。這種人拉保險、推銷商品或求職，一定無往不利，做任何事都會成功。那是因爲他們身上散發出光明的氣氛，所以廣受歡迎。各位，讓我們過愉快歡樂，充滿自信的生活吧！

認為愉快是一種義務

人活在這個世界上，必須認為愉快是一種自然的天職。自己的表情由自己控制，要生氣或噘嘴都隨自己作主。也許有人以為我愛生氣就生氣，別人管不著，其實這是大錯特錯。你怎麼知道你個人不愉快的表情，不會影響到周圍的人呢？事實上，一個人不愉快的表情很可能危害大眾。曾經有家中一員噘嘴賭氣使大家心情不好，結果當天家人在工作場所不慎受傷。這是個好例子，值得引為借鏡。要知道，不調

和則導致不安，調和則導致平安。

明朗的心帶來事物的繁榮，誰都喜歡明朗的世界，連小嬰孩也懂得臉朝亮的方向睡覺。人類生性就喜歡愉快和樂的臉，不喜歡看到晦澀陰鬱的面孔。大體來說，東方人多半比較拘謹，憂鬱不樂的結果經常趕走好事。當工作忙碌緊張時，更必須保持心的光明，否則絕對耐不了長久忙碌的工作。譬如棒球、橄欖球賽都是激烈緊張的活動，倘若保持愉快明朗的心情就不會感到疲累。

笑意盈臉的店員容易招來顧客，愁容滿面的店員，再好

的貨品也賣不出去。因此，一般人都喜歡雇用笑臉迎人，令人好感的女孩。當然，這並不是推銷女孩的意思。而是說不能給人好感的人，自然無法獲得別人的信賴支持。進一步說，服務大眾、有益社會便能給人好感，利人利己。

經常保持愉快的表情

保持愉快的表情，就算沒做什麼，事實上已經做了具有相當份量的好事。露出快樂的面孔不僅對自己有利，旁人看了也覺得輕鬆愉快。吃飯時一面說「好吃，好吃」，一面笑

著說，非但促進自己的消化，連父母、兄弟也都廣受其惠，胃口大開。

福山的醫學博士佐佐木流道先生，致力研究唾液的消化力。根據他的研究，通常一般人的唾液爲一千五百單位，即具有唾液分量一千五百倍的澱粉消化力。米、麥、麵等都含有大量澱粉，人體如燃煤的發出熱量。人類之所以有「體溫」，乃由唾液及胰臟之力使澱粉變成糖分，然後形成血液循環體內產生的熱量。倘若澱粉不藉唾液之力轉化爲糖分，體內便無法生成熱量，久而久之，人就無精打采而日漸消

瘦。因此，加強唾液的消化力實屬必要。根據實驗的結果，長壽者的唾液具有兩萬倍的澱粉消化力。由此可知，若想長壽則必須加強唾液的消化力。

如何增強唾液的消化力

那麼，應該怎麼增強唾液消化力呢？根據佐佐木流道博士的實驗，看見食物便欣喜、感謝，一面想著「真好吃，感謝上天」，一面以愉快的心情充分咀嚼，這時唾液消化力，可消化兩萬五千倍的澱粉。

吃東西時千萬不要狼吞虎嚥，應該完全享受色、香、味，一面激起「美味可口」的情緒，一面感謝「佛陀給我們這麼美味的食物」。這麼一來，任何食物都能完全消化生成血肉。佐佐木流道博士的實驗又告訴我們，看著喜歡者的臉而愉快地進食，唾液消化力增強度更佳。既然如此，請你在吃飯時露出可愛的笑臉，讓你的父母兄弟愉快地進食，並且長生不老。

與周遭的人相互溝通合作

一個叫塞爾瑪的美國年輕女人，隨丈夫到沙漠腹地參加軍事演習。塞爾瑪孤零零一個人，留守在一間貨櫃一樣的鐵皮小屋裡，炎熱難耐，周遭只有墨西哥人與印第安人。因為他們不懂英語，也無法進行交流。她寂寞無助、煩躁不安，於是寫信給她的父母，想離開這鬼地方。

父親的回信只寫了一行字：「兩個人同時從牢房的鐵窗望出去，一個人看到泥土，一個人看到了繁星。」塞爾瑪剛

開始沒有讀懂其中的含義，反覆幾遍後，才感到無比的慚愧，決定留下來，在沙漠中去尋找自己的「繁星」。

她一改往日的消沈，積極地面對人生。她與當地人廣交朋友，學習他們的語言。她付出了熱情，人們也回報了她熱情。她非常喜愛當地的陶器與紡織品，於是人們便將捨不得賣給遊客的陶器、紡織品送給她作禮物。塞爾瑪很受感動。她的求知欲望與日俱增。她十分投入地研究了讓人痴迷的仙人掌和許多沙漠植物的生長情況，還掌握了有關土撥鼠的生活習性，觀賞沙漠的日出日落，並饒有興致地尋找海螺殼，

她爲自己的新發現而激動不已。她於是拿起了筆。一本名爲《快樂的城堡》的書，兩年後出版了。

前面這段故事，告訴我們，人之所以成功，是因爲得到別人的信任與提拔。如果別人不加肯定，又不肯協助，就算自己再有能力，也無法闖出一番大事業。所以，若想得到成功，必須和周圍的人相互溝通意見，調和合作，然後取得別人的信任，讓對方發現自己的自信力。倘若自己都不相信自己，別人又怎麼會相信呢？所謂信念，是一種具有傳染力的東西，當自己「我是卓越而優秀的佛陀之子」的信念，反應

給別人時，對方也會認定你是「卓越的人物」，樂於協助你工作。

進入虎籠中，深信「這不是老虎而是貓，很溫馴很溫馴的貓」，那麼，老虎果真會變得像貓一樣溫馴。柳生但馬守和波斯人丹尼爾進虎檻不受害的故事，都是信念所產生的作用。總而言之，相信自己是「佛陀之子」最爲重要。

肯定自己的能力

肯定自己的人，別人也會肯定你。堅毅緊抵的嘴唇，決

斷的眼光，充滿信念的語言——這樣的人經常吸引人，容易得到別人的幫助。信念之力如電磁波般的擴散到四面八方，吸引適當的時機和事物。相信「風平浪靜」，結果便風平浪靜。堅信「你沒有病」，身體便霍然痊癒。經常禱唸並且相信「我是佛陀之子，成績必然優良」，那麼，成績必定優良卓越。這全是信念的力量啊！

第十一章 現在就捨棄失望的思維

個人的命運現在馬上改變

假設你現在的運氣不好，是因為心的波長朝向「惡運」，遭受惡運波長的緣故，這就是所謂「因果法則」（原因與結果的法則）。有些人總是背負著過去的因果長吁短嘆，其實根本用不著擔心那些事。比方說，我們現在聽到AK電台的音樂，只不過因為AK的波長正好配合我們內心的

波長。

如果現在轉向BK波長，不就聽到BK電台了嗎？像這樣，一切事物都各受法則的支配。我們得不到正確答案，是因為計算方法有所錯誤。假如改正了計算法，馬上就可以得到正確的答案。又如以竹簍汲水，怎麼也汲不滿。不要老想水為什麼這麼少，現在就放下竹簍改用真正的吊桶，一定馬上可以汲到豐盛的水。倘若一直不肯變通，永遠也汲不到水。搭乘泥巴船難保不沈沒水中，只有跳出泥船，坐上真正的船，才能夠得到安全的保障。屋裡充滿瓦斯味令人透不過

氣來，這時趕緊打開門窗不就沒事了嗎？

凡事都可依循法則，以合適的方式加以改變，同樣地，根據「因果法則」，馬上就可化不幸為幸福，轉苦為樂，一切苦難都有結束的時候，何必悲觀呢？

心的法則會使運氣加速改變

無論心的世界描繪「多麼美好的事物」，都需要一段時間，才能成為肉眼可見的明顯形體。因此，心的改變也需要時間，並不是說今天的不幸，到了明天就成為有形的幸福。

不管有形世界究竟如何，心的世界裡已經出現了幸福，而目前所顯現的不幸，真正的形體「內容」並不存在「心」中，日後那個虛浮的幻影自會逐漸消失。正如被鋸掉頂枝的大樹，表面上枝葉已枯，然而只要根部不枯，假以時日必然枝芽重生，欣欣向榮，恢復生機。

同理，心中堅定地描繪幸福與健康，所有不幸，病痛及貧乏不得消失。我們必須充分了解心的法則，在「心的世界」裡撒下美善種子，一定能夠使幸福美滿加速顯現出來。這些，全是巧妙運用法則的結果。福特汽車初發跡時，營造

一輛粗拙的汽車，必須辛苦工作三個月以上。如今，十秒間便可造出一輛嶄新的福特汽車，這便是巧用組合法則的緣故。

我們首先充分了解心的法則，然後完全加以利用，心中描繪的事物，便會逐漸提早實現在肉眼能見的世界。觀想是其中的一個方法，所謂觀想，就是委託佛力早日成就自己內心描繪的景相。如不會觀想，口稱念佛號，也同樣有殊勝效果。

施比受更有福・是良好的思想

「施比受更有福」即是良好的思想，你也許會說，我沒有什麼可以給人的，如果你這麼想，可就大錯特錯了。其實你有許多東西可以給人，不必擔心對這有形世界無所奉獻。比如微笑，就能佈施給周遭的人。隨時給人方便，舉手之勞，時時幫人一把，並不需要有錢才能佈施的呀。

汽車大王福特並非一開始便具有形的財富，只不過有「良好的構想」而已。白手起家的巨富烏爾烏斯，最初除

「良好的構想」外一無所有。從空無一物，六年間成爲一千兩百萬美元巨富的裁縫師納修，同樣地只有一個「良好的構想」。

這些成功者，成功的法則都具有有一個共同點，那就是給與這個世界越多，接受的回報也越多。於是他們不斷針對大眾所需加以改良，當然所得的報償也隨之提高。換句話說，所製成的產品品質良好，而且合乎大眾需求，人們自然樂於付錢購買，業者那有不富之理？

你和福特、烏爾烏斯、納修等人具有同樣能力，切記

「施比受更有福，給別人越多，得到的越多」。

人各有自己的時期

你爲什麼得不到所想要的東西？那是因爲你事先已經決定八成得不到了。

你爲什麼會失望？那是因爲你決定接受，那不可抗拒的失望，結果必定成爲事實。

別以爲你所想要的東西，遠在天邊無法到手，其實那樣東西早已在你的內心。既然如此，何不激發欲念呢？

不要以為自己不夠堅強，也不要認定自己沒有潛力，更不要擔心自己在學校得不到好成績。

梅花先開，櫻花後開，並不表示櫻花比梅花差。無論先開或後開的花，都有各自的花期。牡丹花、藤花開得更晚，難道會比梅花差嗎？你也有你自己的時節，相信你的時機終必到來，堅定地為日後努力圖強吧！

唯有施與者，才會得到回報

不努力而妄想出人頭地，根本就是痴人說夢話。不付錢

而得到物品，是一種詐欺行爲，五十元絕對買不到一千元的东西，除非施展了欺騙手段。要知道，不勞而獲不是值得誇耀的事。

你可知道爲什麼有人賺得多，有人賺得少嗎？因爲賺得多的人（小偷或騙子除外），使許多人們願意掏腰包付錢給他。那麼，爲什麼會有這麼多人願意付錢呢？那是因爲這個人給那些人們良好的物品。發明有益大眾的產品必定致富，這是無可置疑的事實。世界巨富洛克菲勒給與人類大量石油，汽車大王亨利·福特給與人類價廉便利的汽車，都是絕

佳的例子。

若要商店繁榮，必先博得顧客的信用。給與顧客優良的商品，便可樹立信用。良好的服務、合理的處理方式、和藹親切的態度、謙謙有禮的言詞，加上確保耐用的優良商品，這樣的商店自然財源廣進。

希望升級加薪，就得付出遠超目前薪資所值的工作量。以罷工手段強求加薪，即使得遂所願也不會長久。這種行爲只會使公司賠本，甚至關門大吉。若要穩固公司的基礎，勢必得開除怠惰不勤的人員。總而言之，「不勞而獲」的念頭

非但不能致富，反而會毀壞自身。

只知工作不會致富

俗語說：「勤勞的人不愁窮。」然而石川啄木的詩歌中卻說：「看我的雙手，我拚命工作卻難以度日。」工作是賺錢的條件之一，但是光靠這個並不能致富。只知工作而沒有「明朗的心」、「發達的心」、「叩拜的心」、「感恩的心」，仍舊不能致富。石川啄木歌中沒有「明朗心」、「發達心」、「叩拜心」及「感恩心」，只表現出詛咒心，不平

心與晦暗心，所以他拚命工作也不能繁昌，生活無法快樂。各位，我們能不懷著明朗心、發達心、叩拜心、感恩心努力工作嗎？

不可半途而廢

你怎麼想，事情便怎麼發生，凡事都依循心思而行。認定自己「沒有力量」，力量便無從發揮。認定有無限力量蘊藏在自己身上的人，便會逐漸產生無限的力量。

即使目前沒有力量也不要失望，遭遇任何困難的事都不

要灰心，含笑迎向困難便能獲得成功。佛陀必定賜給我們足以完成這事的能力，倘若不能馬上有所成就，再接再厲必會成功。譬如牽牛花，雖然現在不能馬上開花，生長到一定時候爬滿籬笆，自然含苞怒放。同樣地，各位現在雖然沒有看見成就，日後終將大放光芒，千萬不要半途而廢。倘若在牽牛花初生嫩葉時便扼止生長，永遠也沒有開花之日。

第十二章 讓心園開滿美麗的花朵

喜悅的臉永遠光彩美麗

懂得感恩比金錢更為可貴，應當用以分贈周圍的人們。
世上再沒有比合掌感恩更美麗的姿態了。

憤怒的臉醜陋不堪，微笑的臉則光彩美麗。除了喜悅，
再沒有其他更貴重的東西，值得分享給周圍的人們了。

喜悅可以澄清血液，使臉色光彩美麗，精神飽滿，身體

健康、受人歡迎。當今世上，再沒有比兒童喜悅的臉龐更美的形相。

分享別人的喜悅（隨喜功德）

假如自己沒有可喜之事，當別人喜悅時，請分享對方的快樂。無論任何人得遇值得高興的事，都秉持關懷之情爲他高興，千萬不要生起嫉妒心。嫉妒別人喜悅的人，常爲恨所苦，分享別人喜悅的人時常喜樂。這在佛法中，叫做「隨喜功德」。

一位窮人的喜悅

某地有位珠寶商，他的店鋪櫥窗陳列許多昂貴的鑽石、金戒指，以及各種珍珠寶玉石。有個窮人站在櫥窗前欣賞，過了一會兒，窮人走進珠寶店感謝道：「謝謝你，讓我看了這麼許多鑽石與珠寶。」店主人驚訝地說：

「你爲什麼爲這種事感謝呢？我連一顆鑽石也沒有送給你啊。」

窮人回答：

「我光看就足夠了。再有錢的人也只能看看鑽石，不是嗎？既然這樣，我不是和擁有鑽石的富翁一樣嗎？不過，不同的是富翁必須擔心鑽石可能被偷走，而我卻只享受到欣賞的樂趣，不必每日憂心忡忡。」

不嫉妒別人擁有財富，雖然貧窮卻時常喜悅。

時常喜悅的人，彷彿身上會散發著喜悅的氣氛。人人都願意親近他。這種人不但人緣好，而且經常吸引人，容易成為許多崇拜者的領袖人物。

當個具有吸引力的人

偉大的人物不管在什麼地方，都具有強烈的吸引力。他們經常毫無理由地吸引人，由於這股吸引人的力量，良朋好友與善意的協助者紛紛出現，使他得以成就大的事業。那麼，這股力量從何而來？簡單地說，來自時常感恩，時常喜樂，時時想幫助他人的心。因此，各位能不時常喜樂感恩助人嗎？

更具體地講，要如何才能成為具有吸引力的人，在佛法

上即是教我們「和顏愛語，先意承問；下心含笑，親手佈施。」

「和顏」：溫和的、和藹的微笑容貌，給人親切，安心，不會令人生畏。有句話說：「主婦的笑容，是家庭的光明。」古語亦說：「笑納百福」。

「愛語」：體貼、關愛、充滿為對方設想而又柔順的語言，能令對方歡喜，使得對方感動、溫暖、容易接受我們。

「先意承問」：設身處地為對方設想，不等對方開口，預先通達其心意，而主動積極地徵詢對方的需要，解其苦惱，滿其所願，自然受人歡迎。

「下心含笑，親手佈施」：即使貴為國王之崇高地位，佈施貧困百姓，不但要放下國王的身段，而且用謙卑柔軟的態度，和藹可親的笑容，直接親近百姓，作親手的佈施，並且敬重對方如自己之父母，愛惜如自己之子女，毫無高慢心。謙敬能夠聚德，招來福報。故古人云：「人能謙下如谿谷，則德常在不離己。」

內心喜悅則產生有形的喜悅

一切事物皆滋生於心中，然後顯現形體。內心喜悅，便

會因著喜悅產生愉快的事。喜悅生樂，悲傷生哀，我們不能時常喜樂嗎？

提防心中之賊

當小偷潛入你家中偷去錢財衣物時，你一定會很傷心。倘若你的心中進了盜賊，偷走你心中的「喜悅」，豈不更加悲哀？你心中的喜悅遠比財物來得重要，是無價之寶。財物只是使內心喜悅的媒介，如果失去心中的喜悅，再多的財物也沒有用處。

一次喜悅會使你心中增添一分「寶物」，兩次喜悅則增添兩分「寶物」，三次喜悅你便擁有了三分寶物。

每當生氣、哭泣時，必然無法構成心中的寶物。「生氣」與「悲哀」，如同竊取你心中「喜悅」寶物的盜賊，所以千萬不能生氣、悲傷。只要我們時常微笑、喜樂感恩，一定會喜逢許多快樂的事。

世事物以類聚

世上事物，都是物以類聚，也就是相似的事物會聚集在

一處。所謂「蜂螫泣面」，便是告訴我們哭泣悲哀，會招引同人哭泣悲哀的事。即使早上只有過一次悲哀的念頭，也會影響整天不斷發生悲哀的事，使人更加情緒低落。一早起來便說「爸媽早，謝謝你們」，心情必定愉快，整天都會遇到稱心如意的。因此，早上便抱著愉快的心情，不但整天輕鬆自如，辦事也順利得多，如果遇到悲哀的事也不要哭泣，拚命告訴自己「我是佛陀之子，沒什麼可悲的事，我非常愉快」，這樣必會輕鬆愉快。如果能相信念佛，靜下心來念佛一會兒，佛的光明，便能使你心開意解，身心放下了。

晦暗無法進入明朗的心

前面再三重複，我們心中必須抱持明朗的希望。健全的思想會使一切事物好轉，往好的方面自然會有好的結果。儘量想明朗的事，不想晦暗的事。人心都是光明的，不易出現晦暗惡劣的事。時常抱持明朗的希望，不想黑暗、晦澀及惡劣的事，自然只會發生美好良善的一切。

樂事多於哀事

切記，不要想從前悲哀的事。過去已成為過去，回想哀痛往事只會害了自己。一切的不幸都已過去，現在的自己，是幸福的。再悲哀的事也不過一、兩件，況且那些並不是現在，而是昨天，甚至一小時或二分鐘前的事，無論如何都已成為過去。相反地，快樂的事不只一、兩件，父母健在，有家、有衣、有鞋、有書、有飯……還有其他許多快樂的事，不勝枚舉。

我們必須告訴自己，既然擁有這麼多快樂的事，又何必去想那一、兩件悲哀的往事呢？現在就把悲哀、晦暗、氣惱的事從心中除去，在心園裡種下美善與喜樂的種子吧！

心園裡應該培植喜樂的花朵，拔除「悲哀」那株雜草。當哀怒的雜草除去以後，快樂的思想方可永久居留。請各位務必常思喜樂，認為自己幸福愉快，千萬不可自憐。這麼一來，幸福自然順應自己的思想化為事實。無論發生任何事情，都要相信自己是幸福的，同時靜心研究佛法真理。那麼，幸福終必降臨身邊。

每天用心研讀十頁好書，將會使你精神旺盛，信心堅定，心思美善，產生無比努力的力量。閱讀沒有價值的書，心中充滿無聊不值之事，一、兩年後你就成為沒有價值的廢人。每天閱讀十頁好書，你的心便時常充滿光明，一、兩年後必定成為堂堂正正的卓越人物。

父母幫助選購讀物

父母師長知道什麼是優良讀物，可以多加購買。書本就像窗口，可藉以觀察「心」外的景色。我中學時經常利用白

天的休閒時間，在學校圖書館裡努力研讀，對今天的職務有莫大幫助。也有人說：「沒有書的房間，就像沒有窗戶的房子」。光看好書陳列，就夠自得其樂了。不肯研讀好書的人，一定不會有卓越的見解。與其買些無用的玩具，不如請父母幫助選購好書，讓你及時研讀。

書本比求師方便，可隨身攜帶

優良的勵志書籍、史書、佛教經典，常置桌邊時刻研讀，必定有益身心。愉快地展讀十頁、二十頁後，無形中如

同師長陪伴在側，使我們更加有力，心靈更加美好，成為親切良善的人。每一本書都是作者自身心得的展現，讓我們以在校跟隨老師學習的十分之一時間與費用，便可得璀璨智慧的結晶。

節省治裝費用以購書

忍下購買衣物皮鞋等「次要」消費品的金錢，代之以購買優良讀物。衣物再豪華精美，只不過給人奢侈的感覺，並不能教導其它好事。相較之下，好書才能時常教導你為人處

世的道理。排列在書房的好書，就如同禮聘而來的好老師，有時優良的百科字典，知道的比一位老師更加詳細廣闊。所以，請省下買衣物的錢用來買書吧。

你身上的肌肉必須經過運動才會結實，運動肌肉才會發達。同樣地，你的精神也得經過心靈運動才會發達。心靈運動的充分發揮，則由研讀好書而來。研讀好書才會明白和善好事，付諸實行後，愛心更得以發揚光大。讀書可親身體認出昔日偉人的言行，換句話說，書本集中了過去當代良師偉人的知識經驗於一堂，用以教誨我們。

讀書能幫助智慧產生力量

圖書室裡陳列許多心愛的書籍，自然會激發閱讀的興趣，產生無窮的力量。以厭惡或被迫的心情讀書，由於心窗緊閉，書中內容無法完全進入腦海。認為書本可愛，以愉快的心情翻開書本，一面想「我這珍貴的書本」，一面閱讀必定事半功倍，完全吸收。

若不仔細咀嚼，食物則無法消化吸收，當然不能產生力量。讀書也是一樣，倘若食之無味，就不能產生營養。良好

的讀書方法並非走馬看花，一次看個五、六行，然後闔上書，閉眼細細品味書中意涵。我少年時常常這麼做，閉眼後眼前便浮現書中的內容，這樣，必定牢記不忘。這是一種記憶法，值得讀者一試。此外，邊看書邊閉眼思索，並且輕輕「點頭」吟哦，也是一種記憶的好方法。

書，看過就算了的人，永遠得不到作者在書中所提供的精華。唯有慎思品味化爲自己的東西時，智慧才算有所增長而得到昇華。狼吞虎嚥地閱讀大量書籍，不能產生智慧之力，正如胡亂進食不會長肉一樣。要知道，真正的理解才

是最重要的。漫無目的地讀書不但毫無斬獲，反會被書所左右。書看的多卻沒有吸收的人，等於走馬看花。俗語說：「一分功夫，一分收穫」。我們讀書必須盡力而為，充分吸收書中優點才不會白費工夫。

讀書有個竅門

捕魚有捕魚的方法，粗網不可能獲捕小魚。同樣地，讀書也有讀書的方法，這是相當重要的。

沒有系統的讀很多的書不算偉大，是否出人頭地，是否

成爲卓越人物，大半取決於此人能不能吸收書中精華，轉化爲本身的內涵修養。用網或竹簍掬水，永遠沒有成功的一天，如同火車穿越隧道，盲目穿梭在書中，絕不可能在心中留下痕跡。

旅行時，安穩地坐在火車上，一面瀏覽各地景色，並且觀察各地的風土文物，這麼一來，他在欣賞景色的同時，也獲得了許多知識。倘若只是茫然看著窗外，除了火車行進外，能夠得到什麼呢？

像這樣，以一顆「空虛」的心讀書，只不過徒然浪費人

類的生命與時間罷了。讀書時應該了解作者是誰，內容寫著什麼，書中告訴我們些什麼——倘若連這些也弄不清楚，只是盲目的讀書，事實上和癡人說夢話有什麼兩樣？

邊讀邊想，力行善事

讀書時，不能死讀書，必須邊讀邊想，將所學知識化為智慧，運用在改善日常生活。譬如，豐臣秀吉當侍僕的時候，不只會想些日常生活有趣味的事兒，另外也思量主人爲什麼會發跡，他細心地把主人的草鞋抱在懷裡取暖，細心侍

候主人，處處顯出智慧。他讀書時經常有感而深思不已，我們可以效法他的精神，閱讀書籍有所感時，以紅筆作圈點批語，在心中加深印象，讀過一遍的書，日後再讀時仍可加眉批，反覆咀嚼便不易淡忘，最重要的是，好事必須多作，即知即行。

多讀偉人傳記

著書如同烹調，需要必備的材料，適當的材料，可以調和成可口的佐饈。書中的創見則如心的滋養物，給與讀者心

靈的食糧。捨棄創見的精華，不可能從渣滓中嚐到佳餚美點。讀書時捨棄有益身心的部分，光看逗趣引人的渣滓處，還不如不看。

與專以逗趣爲目的的書相比較，閱讀對國家社會有所貢獻的偉人傳記有用得多。文章就是語言的力量，同樣地，讀者也會從理論中獲得力量。閱讀無聊書籍會成爲無聊的人，閱讀聖人傳記可望成爲聖賢哲人，閱讀英雄傳記，則可沾染英雄豪傑的精神力量。

好書不厭百回讀

與其博覽群籍，還不如專研幾本好書，來得有趣而又有益身心。與其注意量的多少，不如計較質的好壞，對身心有所幫助。優良書刊不要只看一、兩遍就捨棄不要，可以反覆讀上十幾遍。古人即有言：「溫故而知新」，就是這個道理。

對書中的內容，有所感時則可以畫上紅線，下次又有所感時改畫藍線，大方地再畫上圖示標點，不必吝惜。閱讀時

的心得感想，可在書的空白作眉批以供日後參考，成人後再讀自己少年少女時代的心路歷程，是一大樂趣。

在書中作註也是很好的習慣，不過切莫忘了愛惜書本。不懂惜書愛書的人，無法從書中得到教誨。比方說。日本早稻田棒球領隊水原義雄視球棒為第二生命，甚至攜棒同寢，這種惜棒精神使他的球隊所向無敵。

活用書中知識

我們讀書，並不是背誦記憶就夠了，光會記憶豈不成了

字典？倘若不懂得活用，任何知識，就好像擱在箱中一樣毫無用處。唯有了解，並能使用它的方法時，工具才能成為有用的東西。從書本得來的知識也是一樣，如果不知應用，再好的知識來源，也是發揮不了作用。爲了能夠活用書中內容，讀書時應該邊看邊想，想通後再往下讀。

閱讀有益身心的好書

不要看含有灰色思想的傷情書籍，閱讀傷情書籍，使人產生悲哀的灰色思想，心思哀傷則招引消極的事，身體也會

日漸衰弱。闡揚佛法的書、激發士氣的書籍等等，都是人們應當喜愛的書，閱讀這類有益身心的好書，會激發我們的道德勇氣，使我們身體健康，精神百倍，成為親切和藹的人。

讀好書有好運

古諺有言：「三日不讀書，其面目可憎。」

人類是自身命運的製造者，是否能發跡，是否能成富豪？並非走不走運的緣故，而是自己製造「運」的原料好不好。好的問題。

人類不只是自身命運的建築技師，也會逐一雕塑自己的命運，親手積疊著人生的煉瓦。

各位都知道，時間是非常寶貴的。你如何使用時間呢？一天二十四小時中，上學佔去六小時左右，剩下的十八小時如何使用呢？睡覺耗去八小時，還剩下十小時，吃飯和休息時間約三小時，也還有七小時。請試就其中五小時，自定讀書時間。暫定每天五小時為目的，或者研讀書本，或者研習音樂，甚至其他各種科目都可以，兩、三年後必定有相當成就，五年後堪稱這方面的名人了。

可惜現今世人，大多時間都耗費在電視上或網路上，每天都在虛擲光陰中一事無成，成為社會的落伍者。

社會不會錯過卓越人物

善於自己開拓前程的人，面前任何障礙物都會自行消失。不管你生來多麼貧窮，做何種職業，都和人類的評價沒有任何的關係。所謂「將相本無種，男兒當自強」，許多偉人都出身寒微，甚至也有盜賊子弟。追訴祖上，有顯赫的祖先，也有落魄的祖先。然而再往前追溯，大家都是佛陀的子

孫，沒有人生性惡劣，也沒有限制任何人不能飛黃騰達。

人類有種奇妙的本能，越努力就越有勁，絕對沒有拼命努力卻耗盡精力的道理，這就所謂「愈挫愈勇」了。

節省十幾二十分鐘遊蕩的時間，用在讀書上，定會成為卓越的人物。總而言之，書本是集作者畢生心血的結晶，在短暫時間內，教導我們知識的精華。

第十二章 使心靈與臉龐綻露出燦爛的光輝

要活得美好漂亮

人類最重要的事，即是本身活得漂亮，活得美好，決不能弄髒自己的生活。世間也有只知拼命賺錢，不惜沾污自己生活方式的人，像這種拜金主義者，根本不懂得生命的尊嚴。

活得美好，必須不心焦、不鬱悶、不扯人後腿、不自私

自利、處處爲人著想、以深切體貼的愛心待人。只顧自己不
管別人，就是「污穢的人」。一般而言，由一個人的言行，
自然可知此人活得漂亮或活得污穢。

不要露出陰沈的面孔

心靈美好的人會帶來陽光與藍天，所到之處隨時充滿溫馨。
在心情明朗的人身邊，勞苦與擔憂自然消弭無形，化戾
氣爲祥和。還有，關心別人不能表裡不一。倘若表面上待人
親切，其實並無喜悅之心；或者一面待人親切，一方面卻表

露陰沈的臉色令人不悅，所有的關懷全部化爲烏有。因此，我們非過明朗的生活不可。

處於明朗的生活中，自會集聚一切美善的事物。古諺有云：「福臨笑門」，說的就是微笑自然聚集善事。讓人歡笑愉快是一種美德，更是一種善事。贈送禮物當然也是使人歡喜愉快的方法之一，但相較之下，仍不如歡笑的臉龐來得有意義。總之，以笑臉傳播快樂的氣息，是給人幸福最深切、最有效的方法。

幸福即是心靈的歡樂

家中有位不愉快的人，必會擾亂全家人的心情，甚至使家人疾病纏身，發生種種無聊的事。住在那種家庭的人，即使擁有百萬財產，也得不到幸福。幸福的生活必須以快樂爲前提，換句話說，就是心靈歡樂的生活。全家和樂，時時笑臉迎人的生活，才是幸福的生活。幸福即是心靈的歡樂，有人說福至心靈，二者相互映輝。

不要蹶著嘴假認真

正經做事原本無可厚非，但過度認真，很可能會喪失蓬勃的朝氣。我們平時就得在心中，留個歡笑愉快的空間，過於忙碌不能擁有美好的生活。請照照鏡子，歡笑時的臉孔與無聊生氣時的臉孔那一種好看？保持漂亮的笑容，才會有快樂的生活，也就是所謂美好的生活。

我們必須認知，對人露出愉快的笑容，是一種非行不可的義務。也許有人會想，我高興擺出什麼樣的臉色是我的自

由，誰也管不者，其實這是個很大的錯誤。任意擺臉色雖然
是個人的自由，卻會因使人不快而危害社會。所以，我們必
須盡到給人笑臉的義務。

綻露愉快有勁的臉色是件好事

向人綻露愉快的臉色，不僅是件絕佳好事，也會因為本
身愉快而意外的獲益無窮。首先，無論多麼無聊的事，都必
須強顏歡笑，只要露微笑，自己的心就會成為真正的快樂。
歡笑具有強大的魔力，再勉強苦笑，到頭來終會化為真正的

歡樂。

當你無聊乏味時，還是必須牽動嘴角笑一笑。不要存著「這是我的臉，我有生氣蹶嘴的權利」的想法，改為「這是我的臉，不管人們怎麼說，外界發生什麼事情，我都有歡笑的權利」，你會更加明朗快樂。

快樂的情緒導引良好的思想

時常喜樂非但人見人愛，也會使本身獲得種種利益。不悅時，絕對不可能浮現良好的構思，唯有喜樂時，才會出現

建設性的良好思想。快樂時產生的構想，試行時必定成功。因此，快樂是發奮圖強的首要條件。使父母、朋友高興，本身也會聰明健康，這才是真正的美好生活。

快樂使人成功

快樂的人，不只是得到幸福，更會成為對社會有貢獻的人、長命百歲、人際關係良好、容易發跡。人類是佛陀之子，並非為誹謗、憎恨而生存於世，人活在世上應當隱惡揚善，多方發掘好事，人生才會美好，自己也才會快樂。讓我

們隨時以快樂爲人類的義務，共同愉快地努力吧！

微笑使困難變為容易

當你工作或讀書遇到困難時，越困難，就越需要灌輸愉快的氣氛。事實上，世間再沒有比使人生充滿愉快，更加尊貴的技能了。時常喜樂的方法靠你自己發明，這種自我教育，比任何大學所教授的知識更爲卓越重要。

步出校門後，只能在社會充當小配角的人，多半是道貌岸然面帶寒霜，而在校中並不搶眼卻笑口常開的人，反倒發

跡得快並且財源廣進。面臨任何難事都保持笑容，困難便迎刃而解。倘若連芝麻小事，都以凝重的態度處理，再簡單的問題，也會變成天下第一難事。因此，我們必須微笑面對一切問題。

工作或讀書疲乏時怎麼辦？

工作或讀書累了的時候，可以暫時閉上眼睛，心想「我很愉快，很快樂。我是佛陀之子，決不會疲乏。」這麼一來，就會擁有愉快的情緒。當你心情愉快時，「疲憊」便得

到休息。閉上眼睛想像自己最快樂的表情，笑一笑，你的心一定會真的快樂起來，而且精神振奮。凡事都是越努力越有勁，越奮發越能提早有所成就。

不可喪失蓬勃朝氣

某大報社總編輯聲稱，決不聘用五十歲以上的職員。有人問他原因，總編輯回答說，五十歲以上的人嚐遍世事艱辛，臉上多半沒有生氣盎然的愉快笑容。辦公室裡有了一個難纏的人物，勢必影響整個辦公室的愉快氣氛。而且，那樣

的辦公室，所構思的計畫必定潛伏陰影，實行時多半遭到失敗的命運。

福臨笑門

從前德國深恐愛笑的人忘記戰爭，竟然頒布「禁笑法令」。由此可知，笑會使人心生和平，和平容易忘記戰爭。經常眉頭深鎖的人，總有計算別人的陰暗思想，而心懷陰暗思想的人，臉色自然晦暗深沈。笑口常開神情開朗的人，心念良善，幸運會再三造訪。

強生博士說：「人類在一天當中，非有幾小時笑著度過不可。」人類需要輕鬆說笑的一面，一般來說，輕鬆的喜劇、相聲、單口相聲或魔術，多半都能吸引觀眾。此外從廣播中顯然可知，上述各種節目較受歡迎。人類與動物最大的不同，就是人類具有笑的本能，而「笑」正是人生第一優先的心靈休憩所。

無論多麼貧窮，多麼沒有學識的人，總有成就尊貴人生的方法，那就是隨時隨地笑臉迎人，對任何人都投以好意與關切的眼神。也許會有人認為，做好分內的事就夠了，何必

多此一舉，況且悲哀時怎麼可能笑得出來？不錯，做好分內的事理當無所虧欠，然而光是這樣，不一定能夠出人頭地。假如我們將十成的工作做到十二成，並且以愉快的表情態度，來完成這多出的兩成，不是更好嗎？

持有明朗之心的人，擁有無窮寶藏

歡欣笑顏不需要任何資本，親切的眼神也是一樣。我們不僅要心存喜悅，更得露出親切的表情，臉上時時浮現著感人的笑容。愉快的臉龐，就像陰天射穿雲層的陽光，帶來無

限溫暖。當周圍的人們愁眉不展時，你更必須綻露明朗的笑臉。任何財富，都比不上一顆明朗的心來得有價值，換句話說，明朗的心是世上最尊貴的寶藏。

端詳自己的試驗法

首先，請你面對鏡子。保持自然，不要故意裝出異常的表情。無論你現在是張口發呆或眉頭深鎖，都沒有關係，請你悄悄拿起桌上的鏡子，看看眼前的自己吧！

你的臉是否明朗愉快呢？你喜歡自己此刻的表情嗎？是

否連你自己，都討厭那張陰鬱晦澀的臉呢？如果你有張口發呆的習慣，從現在起必須經常告訴你的心，把嘴閉起來，養成抵唇的習慣。如果你有皺眉頭的習慣，心裡經常焦躁不安、悲哀，這就是心胸狹窄的證據，請你立刻向左右舒展眉頭，試著培養開朗愉快的情緒，然後嘴角掛著微笑，以笑容迎向萬物。

能夠這麼做的人，便得到了人生瑰寶。在世事艱辛，人面露焦躁的表情之中，懂得綻現愉快光輝笑容的人，無異掘得人生的無價之寶。倘若到處充滿渴望獲得人生之寶的

人，便會產生意想不到的幸福。總而言之，這就是成功發跡之道，幸福之途。

第十四章 如何造就財富

心種發芽結果

某所學校裡有個學生，常被後座的學生以鉛筆戳屁股。這個學生受不了欺負，便去報告老師說：

「老師，王同學常在上課時，用鉛筆戳我的屁股，請老師處罰他。」

老師聽了他的話，說道：

「是你自己先撒下被人用鉛筆戳屁股的種子，王同學爲什麼只戳你不戳別人？你心裡先有被人用鉛筆戳屁股的想法，所以才會結這種果。」

學生回答說：

「老師，我絕沒有這麼想，王同學爲什麼戳我屁股？」

老師又說：

「你好好想一想，學生最痛恨的事情是什麼？是不是動不動去向老師打小報告？你這麼做，比王同學用鉛筆戳人的行爲更加令人痛心。你心裡有這種想法，所以才會得到王同

學用鉛筆戳你的回報。去向王同學道歉，然後以親切的態度對待他。這麼一來，王同學也會對你親切。」

於是這個學生向王同學道歉，並且流淚說道：『我不應該向老師打小報告，請你原諒我。』

王同學聽了非常驚訝。

「你沒有錯，這件事是我不好，請原諒我。」

說著，王同學也流下眼淚。

兩人緊緊擁抱，成了好朋友。彼此真心的關切，從此便結交成真正的好朋友。心中撒下的種子，都會自行發芽結

果。

窮人不必悲觀

所謂「力」，便是迎向困難，加以克服時所使出的能量。與羸弱的對手競爭，無法發揮全力。唯有在全力以赴時，力量才會得到發揮的機會，產生更大的潛能。

所以，生於貧窮人家絕非不幸。世人常說：「我有這麼多錢，為什麼還要工作？錢可以買到任何東西，我為什麼非努力不可？」有了這種想法，這個人便不再努力，不再工

作，於是肉體心力都得不到發達。據我所知，因此墮落的人比比皆是。從這層意義來想，貧窮決不是人類的不幸。事實上，一心想掙脫貧窮而拼命工作，並且得以發揮潛力，達成目的的人也不在少數。古人說：「富不過三代。」有錢先天佔了優勢，理應更加繁榮才對，為什麼到了第三代反而家道中落呢？那是因為有錢人家的子孫多半仗著家境富裕，好逸惡勞，辜負了「富有」這個有利條件，到頭來一無所有，反倒不如白手起家的人啊！

自己創新的人是強者

人生以「創造」、「享受」兩大要素構成，二者調和時，人類便得到幸福，得享快樂人生。金錢並非萬能，也無法產生創造力。有錢人家的紈袴子弟，常將精力耗費在「享受」上，成為懶惰依賴的人。因此，大富人家到了第三代多半家道中落，國家方面，也有如羅馬大帝國日漸式微的例子。美國之所以強盛，是因為它是個新興國家，以許多苦幹的貧窮莊稼漢，以及奉獻智慧的人們組合而成。

相反地，文明古國大抵繼承祖業，靠先祖名聲與財產吃飯，缺乏獨創與自立的性質，所以常遭毀敗的命運。日本也是個古國，早已忘卻如何自行創新，凡事遵循古人、模仿古人，過著毫無創造性的生活。當外國文明傳入時，依然只會模仿外國，不懂自行創造，無法以自己的力量面對困難，破除阻礙，表面看來極爲堅強，其實根本外強中乾，不堪一擊。

看看中國也是個古文明國家，也有同樣的狀況，不得不加以注意才好。

有錢又肯努力當然更好

當然，我並不是鼓吹貧窮勝過富裕。貧窮的價值在需要錢時，會刺激自己產生力量，不管願不願意都得全力以赴。譬如體育競賽時，遇到非贏不可的對手，不管願不願意都得練習，以求自己的體力更加發達，前後二者的道理完全相同。貧窮時無論願意與否，都得運用各種智慧克服困難。果真如此，那就是最值得感謝的結果了。換句話說，竭力發揮自己的智慧，然後將智慧應用在各方面而掙脫貧窮的人，面

對種種人生問題時，都比未經歷練的富家子弟想得深遠，最後終於能夠戰勝困難。

所以，各位生長在富裕家族的人們，千萬不要有「富人不必努力」的想法。應該謙虛上進，致力工作，磨練自己的能力，不要認為金錢萬能、金錢至上。同時，必須培養多方面的興趣，相信自己具有天份，拼命工作積極進取。

有潛能要憑藉苦難磨練出來，才是佛陀之子。

如能富而有禮，富而仁慈，佈施貧困之人，也才真正是佛陀之子。

有施也必有受

美國有位大鐵路公司總裁，搭乘自用轎車外出考察旅行，行經一處工地，修路工人正以鐵鍬工作。總裁停下車，走近視察工作狀況。這時突然跑出一個工人，緊緊握住總裁的手。總裁一看，原來是他少年時代的好友，往昔有段時間一起當過鐵路工人。如今，這個人還是鐵路工人。

「你現在很發達嘛！」這位工人朋友說：「記得幾年前，我們還一起爲一日三元的工資幹活呢？」

總裁聽了，笑著說：「是啊！」但他心中卻想：

「我和你絕對不相同，老友。當你爲一日三元幹活時，我卻爲了這條鐵路工作，到現在仍是一樣。」

這正是一人至今還是鐵路工人，另一人卻在幾年內，成爲一條大鐵路公司負責人的最大原因。賺三塊錢那人只爲「得到」工作，不曾想過「給與」。而當時和現在都爲鐵路工作的總裁，始終想著「給與」。因此，根據「有施也必有受」的心之法則，他得到了鐵路公司總裁的地位。

讀書時也是一樣，爲了「得到」分數而用功，或是爲了

畢業後「多得到一點薪水」而努力，決不會得到真正優越的成績。唯有全力投入，將自己的生命付與課業中，才會努力有成。要想成為卓越的人物，必須深切了解「施比受更有福」，認定為世人服務比「賺錢」更有意義，並且徹底實行。走出校門步入社會後，腦海裡經常浮現種種為人群謀福利的好構想。如此，在為社會奉獻所能的同時，自己也會得到莫大的成就。

富乃佛陀所賜

不要以為耍陰使詐便能獲得財富，事實上，一切的財富都來自佛陀，唯有如佛陀般仁慈親切的人，才能得到財富。換句話說，「富」乃佛陀所賜。

依心思顯現事物，這是心的法則，無論自己現在多麼貧窮，都不要有「我很貧窮」的想法。如果認為自己貧窮，心波便會吸引貧窮的波長，使自己當真成為窮人。相較之下，相信「自己是佛陀之子，已經夠富足了」豈不更好，懷有這

種想法，財富自然聚集而來。

財富如此，成績方面也是一樣，如果目前成績不好，認定你是佛陀之子，佛陀會賦與無限智慧與力量，這樣，內心的磁石便會吸引宇宙神祕能源，引發你卓越的潛能，使你成績突飛猛進。讀書前先閉上眼睛，默禱「我是佛陀之子，讀起書來事半功倍，過目不忘。我是佛陀之子，天資聰慧，再難的問題也難不倒我」，任何課業都稱心如意。在工作事業上也是一樣。

你認為辦得到就辦得到

首先，你必須認為自己一定「辦得到」，有了這種信念必會產生力量。世間絕對沒有心想「我不能走」，卻舉步到達目的地的人。除了自信「我能走」外，誰也幫不上忙。根據心的法則，心思會轉化成力量。同樣道理，你的成績、財富、地位也都完全依循自己的心思生成。

要堅信自己的頭腦很好

你有認為「自己頭腦不好」的自由，反之，也有認為「自己頭腦很好」的自由，怎麼選擇，隨心所欲。你認為自己身體很好，自然就會健康無礙。相反地，認為自己身體衰弱，便會體弱多病。你希望自己腦筋好嗎？如果是的，請時常心想「我的頭腦很好」。你希望自己身體健康嗎？如果是的，請時常心想「我的身體很健康」。

心靈的思想力強過任何東西，肉體的力量看來很有份

量，然而沒有心支配，肉體就動彈不得了。想必沒人見過行屍走肉吧？屍體已經沒有心，所以不能動。倘若心中「已經認輸」，再肥壯的大漢也敵不過乾癟瘦小的人。

因此，我們決不能自甘「懦弱」，必須認定「我是佛陀之子，堅強而且無所不能」。曾聽人說，有個群醫束手無策的癱瘓小孩，當他心中常誦「我是佛陀之子，我是健康的人，一定能走路」，每日想像自己愉快行走的模樣，後來果然不藥而癒。

常想自己體弱多病，軟弱無力等沒有價值的事，最終會

成爲事實。同理，認定自己身體健康、頭腦聰敏、光明正直，自然也會成爲事實。你心裡怎麼想，會造成那樣事實，所以非得經常心存善念不可。

投以正直報以正直

有人說：「正直者必吃虧。」其實那倒未必，例如正直申報所得稅，對方必然也會正直地抽稅。

付出什麼就得回什麼，這是所謂心的法則。因此，付出正直必定得回正直，也就是「投以正直報以正直」。你現在

擁有何種地位？何種成績？都是自己到目前爲止，所「付出」事物的總計。所以，只付出「正直」可得回正直，卻不一定能夠「致富」。

「對人有益」便是財富

農夫必須先在土地上播種，才會有收穫。如果不給與種子，不可能得到收穫。種麥得麥，種米得米，種蔬菜得蔬菜，這是一定的道理。要怎麼收穫必先怎麼栽，人也只能得到，自己播種後所結的果實。若想結交朋友，自己先得對人

親切，這樣才交得到良朋益友。自己不願付出，當然無法得到回報。

當然也有未曾付出而有所得的情形，例如突然繼承大筆遺產，幸運中獎得到百萬獎金等。獲得此類意外之財雖然可喜，卻不是真正的收獲。表面看來像是真的，但是自己毫不付出，便得來的東西並非「寶物」，只能當做「幻影」，必定不能長久保有。據美國曾作過中頭彩調查，發現中頭獎的，百分之七十幾的人，最後都流落街頭或領救濟金過晚年。

所謂金錢財富，即佛陀的「愛」與「智慧」，以有益人類的「作用」轉化而成。

對人有益的作用（即服務人群）會移影顯富，而無益人類得來的財富，終究只是「幻影」，很快就會煙消雲散。

報上曾經刊載，有名強盜被逮後送往警察局。調查此人淪落為盜的原因，結果發現他不久前曾中了彩券，得到一萬元意外收入。這個人興奮之餘，立刻到餐廳大吃大喝，並且一併代付鄰座妖豔女客的所有帳單，轉眼間便花光一萬元獎金。

這筆錢原本不是「服務人群」得來的實物。只是「虛幻」的財富，自然馬上化爲烏有。然而這個人嚐過甜頭，過後忘不了個中滋味，只嘆手頭無錢，於是他便選擇致富的捷徑挺而走險，誰知出師不利，頭一遭就淪爲階下囚。古諺說過：「惡錢勿沾身，沾身善不存。」又說：「富人之家，三代出敗家子。」第一代本身對人群大有貢獻，給與社會大眾許多有益的東西，所以不會敗家。第二代承受第一代所積的陰德，所以也不會敗家。到了第三代，第一代的陰德已逐漸耗盡，徒有不具實質的財富，當錢財不再時，只有步上變賣

祖產的末路。

財富就是對生活有用處的東西

所謂財富，即「對生活有用處」的東西。不再通用的紙幣或公債，都不能稱為財富。鈔票之所以被認為「財富」，是因為它本身所具的價值，可以購買「對生活有用處」的東西。倘若失去這層意義，就不再成為財富。由此可知，「財富」就是「對生活有用處的東西」。所以得到財富，那是給人「對生活有用處的東西」，然後自己也收回對生活有用處

的東西。換句話說，將對人類生活有用處的東西送到世上，此人便可得到「財富」的回報。

不過光是正直，而沒有付出「對生活有用處的東西」，並不能得到財富的回報。至於示威、罷工只會扼止「對生活有益之物」的生產，更不可能得到財富的增加。

此外，光會埋頭苦幹，卻不懂付出對大眾有利之物，也是無法致富。

要儘量取悅大眾

若想致富，必須發明對眾人「生活有用處的東西」——

那就是製成品的發售。製作能夠取悅十人的產品，便可得到十人樂意付出的報酬。製作能夠取悅萬人的產品，便可得到萬人樂意付出的報酬。不明白這個道理的人，付出得少或根本不曾付出，卻要得到大量回報。這就是後天具有的「盜性」，你要知道，在佛的面前，想入非非，奪人之物反會被奪。某方產生「搶奪之心」，他方必定會激起「搶奪之心」。某方產生「給與之心」，他方同樣也會孕發「給與之心」。倘若人人都具有給與心，世上便不會爆發戰爭。不起

搶奪之心，自然沒有你爭我奪的醜陋現象。各位，現在就培育——「有百利而無一害」的給與之心好嗎？

有弟子，就請問過佛陀，有人具大富財物無限，是什麼原因？佛陀答說：唯有從佈施中得來。

心的法則，因果循環

這個世界爲「心的法則」所支配，也就是「因果循環」——「原因與結果」的法則。結合原因的「因」字與結果的「果」字，便是「因果的循環」，即種因得果。譬如電

台廣播，扭向A頻道，就可收聽B電台，扭向B頻道，則可收聽A電台。無論放送我們本身波長的真空管多小，都會顯現同樣的波長，倘若某方發出惡劣的心波，便會陸續吸引惡劣的波長，無聊的事情便會層出不窮。常說自己運氣越來越壞的人，很可能遭遇親死子亡，失敗虧損等禍事連連。常說自己幸運的人，因為心波與「好運」的波長互相連絡，賺錢、兒女聰明健康、成績優秀等好事必定紛紛降臨身邊。

黑暗永遠不能趕走黑暗，只有光明才能趕走黑暗。所謂一燈能破萬年暗，就是這個道理。

信與不信，都不能影響法則的作用

你信不信或知不知道——「施比受更有福」的法則，都不是問題，你的生活仍然依據地心引力進行。這個法則和地心引力的法則一樣，不管你知不知道法則的存在，蘋果都會從樹上掉下來。

換句話說，法則無處不有，無處不在。假如你得不到想要的東西，並不是任何人的過錯。不曾付出別人想要的東西，自然得不到回報。例如天平，放置較多東西的秤皿才會

下沉，而不下沉的一方，可能根本沒放任何東西。倘若我們沒能得到別人的回報，就該以自己給得不夠爲恥。不要老想著別人爲什麼不給我東西，應該反問自己怎麼付出，怎麼竭誠爲人服務，然後積極地去實行。

佛陀教導我們致富最有效的方法，就是心存善念，常行佈施，時時念佛，這是致富唯一方法。

不看黑暗面要看光明面

自古到今，從未出過成天哭窮，卻成爲富翁的人。吝於

付出的人也許會稍有積蓄，卻不能成為傑出的富豪。時常自認「身體衰弱」的人，也不可能擁有良好的健康狀況。切記，任何人都會受本身語言力的影響。因此，我們千萬不要把罪惡、黑暗、不景氣留在心中。要時常看光明面和善良面，心思便會藉著語言之力，創造出美麗的新世界。

時常肯定自己是卓越人物

請時常肯定自己優秀出眾，相信自己是佛陀之子，必定會卓越地成長。成為卓越人物必須有明朗的心境，並且時常

思想「卓越的事」。

唯有心中不斷這麼想的人，才會如願以償。如果心中不常惦念這些事，不久就會淡忘，甚而逐漸消弭無形。不要想壞事，無論別人或自己的壞事，都不要留在心裡，儘量想良好美善的事。

時常想著，深信佛陀護念之功德，總比妄想操心著不必要的事情好太多。這麼一來好事全都聚集在你的四周，自然成績優秀，成功幸福。

良好思想的下一步，是好好去實踐計劃

心中常想好事，預料好事到來，認定自己必然美好。深信家庭、公司或工廠都會完美無缺，此人必定天天愉快、幸福快樂，而且前途無量。不過光是心裡這麼想，事情不會有所進展。信念是根基，就好像是一個藍圖，接著要有計畫與行動力才會成長。良好思想形成後不去實行，與空想沒有兩樣。要知道，靜坐冥想無法成就任何事物。譬如紐約生意最興隆的商店，如果光會喊「繁榮商店」的口號，卻不進貨做

生意、不打掃店面，結果如何可想而知。總之，繁榮發達的基礎是良好的構想，必須配合愉悅、明朗與機會，更要努力實行，才會有所建設，最後才是成功的勝利。

利用語言的力量

吃東西，一面想「這東西好吃又營養」，食物定會成為養分。心中沒有難以入口，吃了恐怕會中毒的念頭，便會促進消化，而且不會鬧肚子。店務繁榮與食物的消化，都是由語言之肯定力轉化而來。

馬甸曾說，紐約某家生意興隆的商店，廣告詞寫著「本店生意興隆」等字句，這就是此店店務繁榮的理由、繁榮的語言帶來繁榮，貧乏的想法帶來貧乏。由此可知語言的力量驚人，應該善加利用的。

成功的秘訣——心之堅定

語言首先深入心中的，再經由心思化為具形事物。健壯者的秘訣，是心中常想「我是健壯的人」；成功的秘訣是心中常想「我一定會成功」；成績優的秘訣是常說「我的成績

很好，每天都會進步。」而且心中相信這件事；生意興隆的秘訣是常說些繁榮店務的話，心中相信「繁榮」會成爲事實。請大家把這個秘訣告訴父母，那麼你父母的生意一定興隆，各位也就成爲幸福人生。

繁榮店務的秘訣——積極性進取心

「我的店快要倒閉了，請光臨本店救我一命。」
用這種廣告詞詛咒自己，生意好得了嗎？

當然好不了，顧客想到「我爲什麼到那種店，買不流行

的舊貨？」就更不肯進店購買了。這麼一來，原本岌岌可危的店務，豈不更加危險？相較之下，寫些「本店貨品優良可靠，全是最新的流行品」或「本店所售貨品，為今年時尚主流」等積極詞句，一定能夠招徠顧客，生意興隆。這一切，全是語言的力量。

累積良因獲得良果

無論各位怎麼祈求，2024的法則，也不可能變成2025。同理，即使各位拼命向佛陀禱告，希望以價值百元

的工作獲得萬元報酬，結果如何可想而知。

在這世界上，有因才有果。氫氧結合成水，二乘二得四，這些都具有因果關係，依據眼不能見的自然法則形成，善人無法使二乘二得六，惡人也不會使二乘二得三。無論在什麼情況下，二乘二必定得四。

若想得到好結果，除了累積「良因」外別無它法。對人親切，自己也會得到別人親切的回報。又如在銀行存錢，領出時一定會加上利息，兩者的道理完全相同。付出一分關切，日後必定得回更多的關切。要怎麼收穫先怎麼栽，倘

若不撒種自然不會有收獲。種瓜得瓜，種豆得豆，這是不變的道理。種麥必得麥，由一粒麥子長出的一根麥穗中，可能含有七、八十粒，多至一百二十粒的麥粒。依照所付出的加上利息回報，便是因果的法則，在數學方面則表現於數學法則，這些法則即為佛陀為我們開示的真理法則。

調整心的狀況

因為各位是「住有佛陀生命」的佛陀之子，依循著佛陀所思形成的法則，你的思想，也就是你心中的想法，會形成

給與你本身命運形體的法則。因此，你的「心」比什麼都要。當你的心越往佛陀思維靠近，你的人生越和諧美善，你的心遠離佛陀，那你的生活將會一團糟。

你家裡漂亮的鋼琴，是不是必須經過調音，聲音才會響亮呢？爲了不弄髒你最重要的書本，是不是得包上書套，並且小心翼翼地翻閱呢？你可知道有樣東西，比家裡漂亮的鋼琴和你心愛的書更爲重要？到底是什麼呢？

那就是你的「心」，獨一無二的心。你的人生充滿歡樂，源於你的「心」快樂舒暢。你的人生不快樂，因爲你的

「心」不快樂。你希望你的「心」調整成什麼狀況呢？和鋼琴需要「調音」一樣，你的心律也需要調音。

根據你的「心」律調整情況，你的人生便有幸福與不幸福之別。人類的行為依本身心思而來，換句話說，對一切事物的觀感，都以本身「想法」而定。認為自己不幸，那麼他就是個不幸的人。認為自己非常幸福，他就是幸福的人。認為自己很「快樂」，他就會時常喜樂。認為自己很「悲哀」，他便無時不為悲哀所苦。這種理所當然的事，為什麼許多人不知道呢？或者雖然知道，卻不願意去改變灰暗思

想，那要怪什麼人呢？

首先認定自己是佛陀之子

首先心要想，自己是「佛陀之子」，自然會快樂無比。每天心中默唸「我是佛陀之子，時常喜樂」，就會得到真正的快樂，讀書工作或任何事都會有所成就。「佛陀之子」擁有無限力量，首先你必須有這個信念，而且是深信不疑。拿破崙站在第一線時，全軍士氣大振，勇猛無比。指揮官具有自信，全體將士自然精神百倍。「心」是我們的指揮官，自

信「心」愉快喜樂，整個身體便會情況良好，頭腦作用敏銳。

舉凡世上，再沒有比有自信更偉大的事了。拿破崙自信能夠翻越阿爾卑斯山，於是他便辦到了。「心」不認為「辦得到」，結果當然是否定的。一切事物成功與否，都依循自信的程度而行。假如沒有自信，再有學問、有能力、有天才，都無法達到目的。

徒然具有卓越的才能，卻認為自己不行，對社會沒有任何貢獻，這種人多半會虛度一生。雖然才能不高卻頗有自

信，終會成爲各種行業的頂尖人物。

總而言之，信念爲成功的基礎，因此務必對自己有信心。任何力量都由信心而來，切記。

佛教《華嚴經》更直言：「信爲一切功德母。」偉哉斯言。

態度，知道一個人的人生價值

由一個人本身讀書與工作的態度，可以知道此人的人生價值。不要爲金錢做事，因爲以金錢使用自己的生命，等於

割售本身尊貴的生命力。

本著愛心爲他人貢獻己力，不僅可以獲得快樂，也具有價值。努力鍛鍊自己，提高自己的人格雖是好事，卻非至高無上。爲分數用功非但沒有價值，並且和爲金錢工作同樣，終究會淪爲分數的奴隸。所以，我必須努力提昇自己的人格，磨練能力，以期對人類有所貢獻。

勉強做事會容易疲勞

不同的讀書或工作態度，會產生不同的疲勞程度，對於本

身人格的昇華，也有不同的效果。勉強做事會使你的肉體容易疲勞，心情焦躁鬱悶，對身心雙方面都沒有好處。觀察一個人讀書和工作的方式，便可看出一個人未來格局的大小。

焦躁不安時，無法充分發揮力量。因此，工作效率低落，記憶力衰退，事事不如人，終會被社會所淘汰。

所以我們工作時，必須一面做，一面在內心感謝「佛陀，謝謝你賜給我這件工作。」這麼一來不但工作愉快，更會使工作圓滿完成。想想世上有多少失業，無所事事的人，我們能有工作做，實在值得感謝。再想想世上有多少可憐的

窮人，沒有讀書環境，我們能夠上學吸收知識，能不感謝嗎？

在「愛強過處罰」一書中，曾經引用史達·泰利的話。這個人認為做自己最不拿手的事，就是自我磨練，生活中應該多看自己不熟悉的書，多做自己最不擅長的演講。最好在睡時起床進行觀想，效果最好。此人每天早上四點，必定起床做觀想。

拿越重的東西，臂力越發達。力量與抗力成正比，強做艱苦的事越能激發潛力。交代給你的任何事情，對你來說都

是最好的訓練，所以你應該樂於被託以重任。事實上，世上的每一件事情，都是對某人有益，才會成立爲一件工作。請熱心而忠實地實行份內工作，要知道，這件工作不但對某人有益，同時也磨練了你的能力，昇華了自己的人格。

照自己的心思發展

人類的心思如同收音機的波長，會吸引和自己同樣波長的東西，因此工作時覺得乏味，不愉快或無趣，便會把不愉快、乏味、無趣吸引到自己身上，致使自己的職業或生意慘

遭失敗。

當我們工作時，應該感謝工作，認為這件工作的完成，必定有利某人，對人有益便是尊貴的事，比任何名譽地位都重要。懷著這種心情工作，心的波長會吸引類似波長，使一切良好的人、事、物集中到自己周圍，不但對自己有益處，也會使自己的職業欣向榮。

不要以奴隸的心工作

不要以奴隸的心工作，要以主人的態度工作。做事時千

萬不要有被迫的想法，應該一面想「我希望做有益人群的事，所以自動自發地工作」，一面愉快地做事。你一生的姿態就是一生的歷史，宛如你的生活肖像畫。你一定不喜歡自己的歷史醜陋不堪吧？既然這樣，你就不能厭惡分內的工作，與應下的功夫，工作可以將自己一生的歷史裝飾得高雅尊貴。

又如一把名貴的彫刻刀，一點一滴地刻畫自己的肖像，美醜完全操之在我。因此，我們非擁有一顆高貴的心不可。

若想在世上出人頭地，創立勳功偉業，完全取決於當事

人本身的工作態度。使工作成功的秘訣是，工作時不想「這是乏味無聊的工作」，時時感謝工作，愉快熱心地工作。工作或讀書都感到愉快的人，必定成為勝利者，在社會上出人頭地。

第十五章 如何提昇自己內在能力

中國古代培養人才，從根本來看，即是著眼於內心智慧的養成。因此，要培養經世智慧，可由傳統培養人才的方
法來探討，亦即從「見地、器量、德行、學問」四方面來落
實。

（一）「見地」的提昇

有位年輕人拜師於一位玉石專家的門下，學習如何鑑賞

玉器。每次年輕人去拜見老師，老師總是拿一塊玉，放在年輕人手中，然後就天南地北地閒聊起來，泡茶談天，從來不談鑑賞的方法或學問。幾個月過後，年輕人終於忍不住了，向老師請教：

「我已經來這麼久了，爲何老師您還沒有開始教我呢？」

老師笑了笑，轉身從櫃子裡拿出另一塊玉交給年輕人，年輕人一拿到手，馬上喊出來：

「這塊玉不一樣，不像以前那些玉那麼好！」

原來，老師幾個月來給年輕人把玩的，都是最頂級上乘的玉，年輕人熟悉了上等玉的細緻與溫潤，對於次級品，馬上就有能力分辨出來。

從上述的故事，我們可以觸類旁通的體會到，要培養高明的見地，一定要從經典中來探求。

而中國古代的教育，就是從釋道儒三教經典出發，讓兒童背誦經典。佛家、道家、儒家的經典，都是古聖先賢的智慧結晶。古時兒童「先求熟讀，不急求懂」，約莫到十多歲，老師才開始講解。在古代，不乏年輕人考取進士後，國

家就派任到地方做一縣之長，他們就已經有能力處理政務，且對世事通達明瞭了。我們不禁反思，現代的年輕人是否有這樣的能力？

由古代與現代的教育方式不同，從結果可以看出——學習經典中的智慧，所培養出的見地，對人有多麼深遠廣大的影響和助益。

而真正的「見地高明」，包含兩個層面：不但要看得深遠、廣闊、正確；還要愈難愈堅定，愈挫愈奮勇。前者是「解得透徹」，後者是「行得徹底」。僅有知，而沒有用

心投入去實踐及反省，是無法學到真正的智慧。唯有用心去做，從學習中不斷深入反省、體會，進而融會貫通，所得到的領悟與經典的真理相應時，才稱得上「正知正見」。

（二）「器量」的寬宏

器量的養成，是需要從學吃虧、肯吃虧做起，才能漸漸成就恢宏的器量。當人願意分享，歡喜退讓，樂於吃虧時，就是「器量」具體的展現。

希爾年輕時去採訪鋼鐵大王卡耐基。卡耐基很欣賞希爾

的才華，對他說：「我向你挑戰，此後二十年，你能否把全部時間，都用在研究美國人的成功方法上，然後提出一個答案。但條件是，除了寫介紹信爲你引見這些成功人士外，我不會給你任何經濟支援，你肯接受嗎？」

雖然沒有酬勞，但是希爾接受了這份工作。在此後的二十年裡，他遍訪美國最富有的五百名事業成功人士，寫出了震驚商場的《成功定律》一書，並成爲羅斯福總統的顧問。

「肯吃虧」，就是希爾之所以能成功的全部秘訣。希爾後來回憶說：「全國最富有的人，要我爲他工作二十年，而

不給一點兒報酬。一般人面對這樣荒謬的建議，肯定會覺得太吃虧而推辭的，但我沒有這樣想，我認為若能接受這種挑戰，才可能開創更燦爛的前途。」

中國古時有一位林退齋尚書，他福德深厚，子孫滿堂。在臨命終的時候，子孫跪在面前請求訓示。林退齋道：「沒有別的話，你們只要學會吃虧就行了。自古以來，許多的豪傑，只因爲不肯吃虧，而壞了許多的事啊！然而從古以來，也有許多的英雄，只因爲能夠忍辱、吃虧，而成就了許多大事！」

把不可以吃虧、不可受人欺負當作做人原則的人，可以在課堂上扔下書本和教授吵架；可以在旅遊途中，爲了一點點小利和小販爭執；有一點點不順心，就想要離開公司；對待感情，總要他（她）對我，比我對他（她）好，計較著他用七分我用三分，或他六我四。

心裡總反覆提醒自己：不可以吃虧！但往往回首人生，當他們重新想起，卻總是發現，其實可以找到更好的進退方式。因爲，和教授吵架的後果，是那門課不肯用心學習，因此無法得到好的成績；旅行時無謂的爭執，沖淡了遊興；憤

然離職後，是心情平復後長時間的懊悔；至於感情，總是計較得失，卻失多得少。

其實，越是不計較吃虧的人，越能開顯智慧，進而得到真正幸福快樂的人生。能夠體會「吃虧是福」個中的滋味，參透「做人要吃得了虧」的道理，人生也才會有更寬廣的轉機，幸福之門也會在不計較中逐漸開啓。

（三）「德行」的淳厚

至於培養「德行」的方法之一，是無所求的服務、奉

獻、犧牲。歷史上和現今社會中許多有德者，例如我佛釋尊、范仲淹、證嚴法師、德蕾莎修女等，無一不是無所求的服務、奉獻、犧牲，而成就舉世尊崇的德行。

以范仲淹為例，他對自己要求相當嚴格，對兒女也不例外，凡事以身作則來教導子女。他常說：「我在夜晚就寢時，就合計自己一天的飲食費用，及朝廷俸祿與我一天所做的事情。如果自奉的費用與所做之事二者相當，就能夠打著鼾聲熟睡；如果不是這樣，就不能安眠。第二天一定要特別多做一些事補回來，使所做所為對得起朝廷的俸祿。」他教

育子孫，堅持清貧儉約的家風，就是結婚的大喜日子，也不能輕易浪費。然而他卻輕財好施且對人寬厚，他的四子三女都有很好的教養和成就。

設置義田、義莊來救濟族人，一直是范仲淹的心願，雖然從立志到完成，長達三十年之久，但他不氣餒，最後終於達成，而且把義行遺留子孫。起初，他財力不足，無法實行，一直到他當上了陝西經略安撫招討使及參知政事（副宰相），才有了較高的官俸和賞賜，來完成他的心願。他在蘇州附近購買幾千畝的良田，做為義莊、義田，用收穫所得，

來周濟族中的窮人。使族人個個有飯吃，人人有衣穿，不必因天災、人禍而挨餓受凍。並興辦義學，使之具有社會慈善教育機構的功能；而范仲淹的兒子純仁更繼承父志，將義田擴大為三倍，更使宋代以至後人競相效法，影響後代甚鉅。

他的胸襟寬大，恐怕不是一句「宰相肚裡能撐船」就能詮釋。「先天下之憂而憂，後天下之樂而樂。」一語道出了范仲淹普濟天下的仁者胸襟；而施濟貧苦養活族人的「義田」、「義莊」正是范仲淹美德的具體呈現。

我佛釋尊之偉大更是窮劫說不盡，佛陀曾如是說：「娑

婆世界每一寸土地上，都有我爲每一位眾生犧牲所流下的鮮血。」每念及此就令我們淚流不止。

（四）「學問」的累積

而「學問」增長之道，則重在一個「勤」字，所謂「學海無涯，唯勤是岸」。唯有勤奮學習，才能有所收穫。

中國著名的現代水墨畫大師李可染，在各界普遍肯定他的藝術成就後，仍自謙地說：「我自己讀書不夠，學習不夠，頭髮白了，感覺自己還是個小學生。」又說：「我不是

依靠什麼天才，我是困而知之，我只是一個苦學派。」七十大壽時，他爲自己的藝術歷程作了總結，鐫刻了兩枚印章：「白髮學童」和「七十始知己無知」。可見其治學的嚴謹，和終身學習與反省的精神。

魯迅是二十世紀中國重要的作家，新文化運動的領導人，對於五四運動以後的中國文學，產生了深遠的影響。許多人稱他爲天才，但他卻說：「哪裡有天才？我只是把別人喝茶或咖啡的時間，都用在學習上。倘能生存，我當然仍要繼續學習。」

從這些人的身上我們學習到，任何學問的增長，都由不斷努力學習而來。唯有精勤積累，由淺至深，才能在一個領域中有所成就。

智慧是改造命運之鑰

可能很多人，對是不是有「智慧」興趣不大。較為注重的是在生活中，如何增加財富，如何增進好的生活，如何消災免難。而真實地講，要想徹底改善命運，是需要有真實智慧；沒有真智慧，就無法改造命運，提昇自己的人生價值。

值。

調整我們心中的音樂

我們彈鋼琴時必須注意每一個音階，絲毫不能彈出一點不調和的聲音。當我們彈奏自己內心的音樂時，也得留意樂音的調和與響亮，如果毫不介意不調和的躁音，豈不顯得過分散漫了嗎？

朋友，「鋼琴」與「自己的心」那一邊重要呢？

在我們的生活中，必須使自己的能力發揮到最高境界。

假如做不到這一點，就無法把握大好良機，白白錯過許多原本應該到手的事物。

所謂機會就是適當的時機，千萬不可錯過。若想把握良機，必須調整生活狀況，調整心的步驟，調整身心狀況，是成就大事的必要條件。

如何發揮自己最高的能力

爲了使自己的能力的發揮到最高程度，人類必須懂得愛惜自己，也就是愛惜自己的心，愛惜自己的生命。能力應該用

在好事上，不可盲目的浪費。前面說過，凡事取決於人類自己的思想。自認愚蠢，便會愚蠢。自認是「佛陀之子」，便成佛陀之子般的卓越人物。

我們必須時常認定自己是「佛陀之子」，認定自己是非
常卓越優秀的人物。

如何造成好運？

有人無論工作或讀書，都處在半睡眠狀態。這種人內心的思想不會有生氣，身體也沒有蓬勃朝氣。我們必須認為自

己是「佛陀之子」，才會精神飽滿。

世界就像反映內心的鏡子，只反映出自己的心靈。認為自己必定幸福，結果一定幸福。相信自己運氣好，結果一定會有好運道。這種人反映自己的心意，好機會一定降臨。如果不能及時把握，轉眼便錯失良機。

正如鋼琴對你非常重要，你的心靈和身體也不可忽視，應該妥為珍惜。況且相較之下，何者的重要性來得長久呢？比方說書本或鉛筆，愛惜與否便會有所差別，完全看你是不是用心去愛惜。我們應該如何愛惜身體呢？首先，告訴自己

這個身體是佛陀之子的身體。洗臉時想著這張臉是佛陀之子的臉，一面感謝一面洗。洗眼睛時，想著這對眼睛是佛陀之子的眼睛，一定會越來越健康，越用越明亮。這麼一來，眼力自會日益增強，近視也會好轉。

有個亂視加上深度近視的人，每天睡前用自己的手，放在眼睛上默唸「這是佛陀所賜的眼睛，視力一定會日漸增加。這是佛陀所賜的眼睛，決看不到人們的壞事，只看得見人們的好事」。有一天當他醒來戴上眼鏡時，竟然看不清眼前的東西。拿下眼鏡一看，反而一清二楚。就這樣，這個人

的近視和亂視居然不藥而癒。

我很重要

二次大戰後受經濟危機的影響，日本失業人數陡增，工廠效益也很不景氣。一家瀕臨倒閉的食品公司，爲了起死回生，決定裁員三分之一。有三種人名列其中：一種是清潔工，一種是司機，一種是無任何技術的倉管人員。這三種人加起來有三十多名。

經理找他們談話，說明了裁員意圖。

清潔工說：「我們很重要，如果沒有我們打掃衛生，沒有清潔優美、健康有序的工作環境，你們怎麼能全身心投入工作？」

司機說：「我們很重要，這麼多產品，沒有司機，怎麼能迅速銷往市場？」

倉管人員說：「我們很重要，戰爭剛剛過去，許多人掙扎在飢餓線上，如果沒有我們，這些食品豈不要被流浪街頭
的乞丐偷光！」

經理覺得他們說的話都很有道理，權衡再三，決定不裁

員，重新制定了管理策略。最後經理在廠門口懸掛了一塊大匾，上面寫著：「我很重要。」

從此，每天當職工們來上班，第一眼看到的便是「我很重要」這四個字。不管一線職工還是白領階層，都認為主管很重視他們，工作起來非常賣命。這句話激發了全體職工的積極性，一年後公司迅速崛起，成為日本有名的公司之一。

在台灣每天清晨，都有清道夫清掃街道，我不知道他們自己會不會認為自己很重要，但在我心目中，他們是一群默默奉獻的小人物，他們對街道市容提供了整潔美化，一日復

一日，所以有機緣當面碰上時，我都會謙卑地向他們說一聲：「謝謝你，有你在，整個街道市容展現了美好的一天，謝謝！」

在生活中，在任何時候，永遠都不要看輕你的工作，也不要看輕你自己的能力及重要性。想讓別人看重，你自己要先看重你自己。

運動會使心情開朗・培養機敏性、耐力與勇氣

用功讀書雖然重要，運動也不可忽視。運動是遊戲、競

賽，也是良好的風氣。從遊戲這一點來說，運動能使人心情愉快。用功過度或埋頭苦讀，會使心情頹廢。因此連續唸一、兩小時書後，必須來個愉快的運動。

如果沒有運動的對手，可將雙手由身體兩側上舉，做十數次深呼吸，換氣時嘴唇微張，把「疲勞」的心情緩緩吐出，這樣便能恢復疲勞，精神百倍。吸氣時一面想「佛陀的生命流入吧！」一面輕輕吸氣；吐氣時默唸「所有疲勞，隨著廢物一起出去吧！」這樣反覆十幾次，就可精力充沛，身體強健，恢復疲勞，愉快地繼續用功。

要知道，除了運動以外，科學知識、數學、語文等也是活躍社會的必備知識。各種學問與體育要調合均衡，學問佔七分，運動佔三分，要維持這個整體的平衡而不是兩邊的均衡。明白這些道理後，年輕人們應該以鍛鍊身體，明朗心境，培養機敏性、忍耐力與勇氣，專心研究學問爲義務，努力實行，才是正途。

第十六章 理想須高懸

越爬越高

越爬越高，視野越廣，爬得越高，越需要勇氣來努力實現希望。即使現在只不過站在山腳的矮坡上，總希望有朝一日，攀上世界第一高峰頂上眺望世界，爲了達成這個願望，我們必須有生活上的勇氣，生命中的信念，督促實現。

無論你目前從事什麼工作，何種研究，都不能喪失努力

向上的夢想，必勝必成的信念。別忘了，爬的越高，看的越遠。

停止預想壞事的習慣

世上有許多人，以自身的生活習慣，堵塞了生命前進的力量。不良的生活習慣中，首推消極悲觀的陰暗思想。思想悲觀的人，即使面對堅固的石橋，也會懷疑橋之渡人的確實性，這種過分疑懼的病態思想，引發「也許會發生不好的事」之類的不安，形成凡事試探的心理狀態，因而阻礙本身

的發展。

我們必須丟掉凡事只見黑暗的壞習慣，培養觀察光明面，勇往直前的好習慣。對任何事件、任何人都不要老是說長道短、挑剔別人芝麻綠豆的缺點，儘量放寬心胸，不以批評別人爲滿足。

智慧語錄中有句話說：「培養背地讚美人的心境。」在我們所有必須革除的壞習慣中，第一個就是刺探別人缺點的習慣。當我們編排別人的缺點時，自己的心靈會被蒙蔽，看不見對方光輝的美姿與佛陀的光采。

時常發現別人的優點

心中時常描繪明朗的事，發現並讚賞別人的優點。以別人的優點爲他山之石（改進自己的指標），進一步達到自己真善美的理想境界。請各位儘量不看缺點，描繪高而美的理想。自己描繪的理想會使自己的生活，甚而人生的性格可能也產生一大改變。

爲了追求理想，一個人的人生色彩、韻味、動作、性格、方向、命運等，自然會有所改變。如果理想不高，人生

的全部狀況也隨之偏低，甚至開始墮落。

假如我們的理想清高尊貴，必然表現在日常的言行動作上。因此，不必強行告訴別人，別人就會從此人身上，散發出來的氣氛中而得知，爭相聚集到他的周圍，幫助他完成功勳偉業，達到崇高的理想。這種人全身散發一股難以言喻的崇高氣氛，宛如經常居住佛國中。

住在佛國的人，不會埋藏在錢財等俗惡物質積成的廢物堆中，因此他們身上經常洋溢佛國般的清高氣氛。

這一切表示人類會依心的習慣改變氣質，我們今天讀書

教養的目的，就是改正人類粗野的缺點，養成崇高美好的習慣。時刻不間斷地朝崇高的理想邁進，便會經常被良好的氣氛所籠罩。偉大的人格是常常隱惡揚善，時時避暗趨明，無論善惡，都以太陽般的溫暖光輝開懷包容。倘若凡事在心中描繪缺點，所產生的陰影，首先會在自己內心烙下深刻印象，成爲自己心中的污點。

剝削別人，自己也會被剝削

世上有種人，見人就想「我可以利用他，以他爲墊腳

石，如此這般」，具有損人利己的思想性格。不過，縱使這種人能夠一時僥倖爬上高位，終究不會長久。剝削別人，自己也會被剝削。世上再沒有比狡猾、奸詐、毫不吃虧，以別人爲踏腳石更污穢的性格了。無論如何，我們不可養成利用別人的習慣。根據「施比受更有福」的——無限供給的《黃金定律》，計畫以狡猾方法奪人所有的人，會喪失性格中柔和溫暖的部分，由於只知斂財聚富，更會使人格中，原有的至寶逐漸缺少。況且，利用別人把柄，謀求本身利益的人，已經毫無人格價值，彷彿置身慘不忍睹的餓鬼道（佛家六道輪

迴之一）中，形成斬盡殺絕的醜陋性格。

我們千萬不可培養狡猾銳利的殘暴人格，應該了解人格的價值在寬大廣闊，絕非自私狹隘。無論對方有何種缺點，我們都得佯作不見，儘量發掘對方的優點，顯現圓滿完全的眞姿，以愛與忍耐靜待應得的報應。

理想雖高，也必須重視小事

俗語說，蟻穴可崩堤。由野鼠所挖的小洞，可能引起崩堤，致使荷蘭全部沈沒海底。荷蘭這個國家陸地低於海水高

度，築有堤防防備海水侵入。

有一天，有個少年發現堤防底部有個小野鼠洞，當漲潮水位逐漸上升時，海水便會如幫浦般由小洞不斷溢入。少年心想：這是荷蘭全國的大問題，如果海水漸漸由小洞滲入，使全國沈沒海底，那就糟了。想著想著，少年立刻用自己的手掌，拚命壓住噴水的小洞。這時的情況可真危急，蟻穴大小的破洞一旦被水滲透，可能引起土崩形成大洞，最後終於使堤防崩毀，一發不可收拾。少年用自己的手緊緊壓住破洞，等候鎮上的人路過，一見到人便大喊「小心這個破

洞」。鎮上的人知道這件事後，趕緊圍過來修理堤防，挽救了一場可能發生的大災難。如果這位少年見到小洞卻置之不理，最後也許會導致荷蘭全國滅亡的因素！

及時改過小缺點，就不會釀成大害

衣物有破損時必須趁早修補，以免越破越大。同樣地，如果我們放過毫不起眼的小缺點，很可能會變為大缺點，終於釀成不可收拾的大害。用破了個小洞的水桶裝水，永遠不會有裝滿的一天。各位可曾見過用大眼洞竹簍汲水的人？倘

若不注意一點小洞，終會後悔莫及。再漂亮的寶石，即使只有一點肉眼看不出的小傷，也會算白璧微瑕了。如果有了損傷，卻想「反正已經損傷，不管它！」置之不理的結果，會使損傷情況更加嚴重，最後是不可收拾。

美觀的永保美觀，損傷的更易受損

我曾經帶著一名助手外出旅行，因為經常四出旅行的緣故，我那只方型皮箱早已傷痕累累，而助手的手提箱卻嶄新發亮，毫無損傷。旅途中，各地出迎的人，都以爲我那傷痕

累累的舊皮箱是助手所有，隨意扔在沾滿泥巴的車廂後頭，隨著汽車的振動，皮箱的傷痕就更加嚴重了；至於助手的新皮箱，大小適中又無損傷，總是被大家恭恭敬敬地放在膝蓋上，所以一直還是完好如初。

由此可見，倘若自己不愛惜已經受損的東西，別人也不會加以重視，結果損傷情形然日益嚴重。不單是皮箱，凡事都是如此。當你放過一點小缺點，或毫不在意的一點火星，便會逐漸擴大，星火燎原。幼時失手不改，長大乃至於行惡也恬不知恥。所以，當缺點尚小時，就得以時糾正。

留意小事成就大事

許多大發明家，都是因為能夠留意別人不注意的小事，終於成就偉大的事業。牛頓注意誰都見過卻不曾想過的事——蘋果落地——因此發現「地心引力」。傑姆斯·瓦特觀察水壺冒出的蒸氣，發明了「蒸氣火車」。據說汽油機的發明，是由於殘留杯中的一滴酒滴落壁爐中，引起轟的一聲爆炸而得到啓示。電話機的發明，則是貝爾某次摸電氣機械時，無意中發現機械迸出火花觸及青蛙的皮膚，致使青蛙的肌肉收

縮，推想到由電力可產生震動，因此有了電話機的構想。

留聲機是由注意小事所發明的

有一次，艾迪生對著電話筒實驗性大聲唱歌，結果附在電話機一端的小針受到震動，刺痛了艾迪生的指頭。疼痛可以忍耐，但指頭的皮膚卻出現了小傷痕。於是艾迪生便想，話聲的音響會在指上留下傷痕，如果將我們的話留下痕跡，這些痕跡便會照原聲表現出來。根據這個構想，所以有了留聲機的最初發明。試想這些大發明家或大科學家所做過的

事，是不是全是通俗常見，卻被大家所忽略的小事呢？他們留意人們不注意的小事，並且加以研究，終於成就偉大事業。由此可知，平時不注意小事的人，永遠成不了大事。

小構思賺得數百萬美元

一點小小的構想，可能造成極佳的成績。紡織機發明初期，將細掛麵般的絲纖維捲上線軸時，絲線經常纏附在線軸而絞斷，每次都得停機修理才能再行動工。

因為機械老是停停開開，工作效率不高，員工收入自然

也少，公司利益隨之偏低。不過其中一名員工所操作的機器情況很好，不必因為斷線而停機修理，製品優良且數量增多，當然他的收入比別人也多。工廠監督羅伯遜覺得很奇怪，便問那名員工說：

「聽說你的機器運轉得特別好，線軸的絲線很少絞斷，有沒這回事？」

「是的，一點都沒錯。」

「為什麼你的機器情況特別好呢？」

「監督，這是秘密。」

「什麼秘密？」

「秘密就是秘密。如果我告訴你，你就和我一樣聰明了。所以，我不告訴你。」

「告訴我吧！我會很感激你的。難道你不希望廠裡所有的機器，都和你的機器運轉得一樣好嗎？」

「好吧！我把秘密告訴你，不過有個條件。如果你每天請我喝兩罐啤酒，我就把秘密說出來。」

「這個簡單，一言爲定。」

兩人說好後，這名員工便附在羅伯遜耳邊說：

「線軸的迴轉軸那兒，用粉筆塗一下。」

說穿了，就是這麼簡單，但是這麼簡單的一點小事，卻可使線軸迴轉順暢，使絲線不被絞斷，使羅伯遜的工廠提高效率，使公司業績蒸蒸日上。而且，只需每天花費兩罐啤酒，就可賺得數百萬美元。由一點小事便產生偌大結果。我們豈能輕視任何小事嗎？

改正一點機械上的小毛病，就有這麼好的成績，倘若我們糾正小缺點，一定可以出人頭地。一句親切的話語，一封信體優美的書信等等，都會博得別人的敬重，樹立良好的開

端。我們的每一行爲，在表現出自己的人生格，絲毫缺點都足以使人窺知全貌，正如單憑一片魚鱗便可斷出魚的種類。因此，我們必須努力糾正自己的缺點，即使只有一丁點兒也不能放過。首先應該革除的是焦躁易怒的心，凡事遲疑拖延的壞習慣，以及愛哭頹喪的心。然後，常保心情的愉快開朗，以努力不懈的勇氣來提昇自己。

隨心所欲

凡事都是心有所思，目有所見。

各位畫圖的時候，一定是先有畫圖之心，才會準備鉛筆或粉筆開始畫畫。想畫個房子就畫個房子，想畫隻狗就畫隻狗，決不會想畫房子而畫出狗來。像這樣，就是把心中所想的事物表現在形體上。

各位一定沒碰過，明明想走路偏偏睡著了，想睡卻健步如飛這種怪事吧！一般而言，都是照自己的心思行事。

至於人的腦筋，也是一樣。認為自己腦筋不好，必定不靈光。認為自己是「佛陀之子」，頭腦一定很好，那麼，你就會有個聰明的腦子。因此，具有崇高的理想，你必會早日

出人頭地。

「自己是佛陀之子，所以無所不能。」

時常這樣提醒自己，什麼事都難不倒你。

默誦「自己是佛陀之子」

告訴各位一個早日實現理想的好方法：

「自己是佛陀之子，樣樣都行。」

早上起床時，這樣在心裡默誦二十遍，或者出聲說：「我是佛陀之子，卓越的人必可成就卓越的事。」認為自己

是卓越的人，必定可以做到卓越的事。當你事事不如意時，一定忘記「自己是佛陀之子」，認為「自己是頑皮的孩子」或「自己是壞孩子」，才會發生這種情形。所以，每天早上起床時，當然其它時候也可以，只要一有空就在自己心中默唸：

「我是佛陀之子，優秀卓越的人物。」

讀書時……

讀書時稍閉雙目，在心中默唸兩、三遍「我是佛陀之

子，學業優良。」然後再唸書，效果一定很好。除了自己的心思，沒有別人告訴你怎麼做。在校學習時，心中一面想「我是佛陀之子，一定了解老師所教的功課。」一面凝視老師的臉專心聽講，必定會了解老師所說的話，並且記得一清二楚。這就是讀書的要領，切記。

笑容滿面

時時笑容滿面，喜樂的心與微笑的面孔會召集好事。生氣鼓脹的臉不受歡迎，決不會召集好事。

世事多半「物以類聚」，螞蟻成群聚集，老鼠結隊奔竄，蒼蠅群集腐物，就是這個道理。蒼蠅是骯髒的，穢物聚集穢物，所以蒼蠅喜歡成群圍聚污臭穢物旁邊。同理，沮喪氣悶的臉不會招引好事，請時時笑容滿面，好事會接踵而來，心花怒放，那麼你就會幸福無比，父母也會非常高興。總而言之，笑容滿面有益無害，會使你身體健康，事業進步。

保持明朗的心境

明亮的地方開放美麗的花朵，陰暗的地方則生長青苔。

人類也是一樣，沒有明朗的心，就不會成為卓越的人。成天哭喪著臉常會被人輕視，甚至挨打受辱。發生不愉快或不滿意的事，也不要蹶嘴氣怒，愁容滿面。遇到不如意的事時，就想「不如意的事之後，一定會有好事來臨，正如雨後天晴一樣。」感謝即將來臨的好事。認為「這次好事一定來臨」，好事就會來臨。

另外，還有個可利用睡眠中變聰明的方法：

各位邊睡心裡邊想「明天要遠足，早上五點就得起床」，肉體進入睡眠狀態後仍然活動之故，心臟跳動與食物

的消化，都藉助這個潛在意識而活動。這種潛在意識告訴你的心「明天早上五點起床」，於是第二天五點，你的心就會叫你起床。

同樣地，每天晚上睡覺前，在你心中這樣講：「慈悲偉大的佛陀啊！你的無量般若智慧靈流，進入到我的內心深處，讓我擁有如佛般的智慧，感恩，再感恩。」每天你在入睡前都這樣祈禱，你將會發現，你會變得越來越有智慧，變得越來越聰慧了。趕快把這方法告訴你爸媽，做爸媽在幼兒入睡時，在搖籃邊這樣祈禱，一樣有不可思議的靈驗效果。

愛護生物

入秋以後，昆蟲會群出鳴叫好聽的聲音。蟲兒並非哀泣悲鳴，而是唱出生存世上的喜悅之歌。

各位捕殺爲害人類的蚊蠅當然很好，但是請不要濫殺益蟲。千萬不要捕蜻蜓綁在線上玩，更不可殘忍地扯斷蜻蜓的脖子。蜻蜓是益蟲，會吃蚊蠅，對人類有很大的益處。還有，不要捉弄快樂地生存，且唱歌給我們聽的小蟲兒。各位反過來想想看，如果你是隻快樂的小蟲，當你開懷唱歌時，

突然伸來一隻比自己大的怪手，你受得了嗎？倘若不幸被殺害，更是難以忍受的。所以，請不要捉弄可憐無辜的昆蟲，不要殺害牠們。愛護生物，才是佛陀之子，人生美事。

發奮圖強

自己的事情儘可能自己去去做，別人捉刀，並不表示自己很行。由別人代為唸書，自己決不會有新知識。只有自己努力用功，功課才會有進步。看別人彈鋼琴，自己永遠不會成為鋼琴名手。看別人做體操或運動，也不會使自己的身體得

到鍛鍊。只有自己身體力行，身體才會健康強壯。親自去做才能得到真正的收獲，別人所爲則是別人的成果。請將發奮圖強的美德用在自己身上，切記，懶惰就是落伍，不會進步。不努力就不會進步，睡著了又怎麼走得動呢？

日記上全寫好事

每天必定做一件好事，做好事的快樂特別舒暢。利用看家的時間打掃庭院，媽媽回來時一定會高興地誇獎你，被誇獎的愉快滋味比什麼都好受。任何事都可以，務必做到日行

一善，然後把所做的好事寫在日記上。對人親切時，寫下「我如此這般地對人親切」。日記上全記些好事，不是很快樂嗎？

別人對你親切時，也一五一十地記下來。比方說，「爸爸對我說了一句體貼的話」、「媽媽這麼關心我、媽媽真是個好人」、「姊姊替我做了這麼件好事，姊姊真好」等事，都可以記在日記上。寫下好事，心中想的也全是好事。

這麼一來，好事就會如你所想像的，源源不絕地發生，大家會對你更加關懷，更加親切。

勇敢面對困難的態度

一個靈魂要求玉皇大帝派給他一個最好的「形象」。

玉帝回答：「你準備做人吧。」

「做人有風險嗎？」靈魂問。

「有，勾心鬥角，殘殺，誹謗，夭折，瘟疫……」玉帝答說。

「另換一個吧！」

「那就做馬吧！」

「做馬有風險嗎？」

「有，受鞭笞，被宰殺……」

他又要求換一個。換成老虎，得知老虎也有風險。再換成植物，了解植物也是存在風險。

「啊，恕我斗膽，看來只有您玉帝沒風險了，我留下，在你身邊吧！」

玉帝哼了一聲：「我也有風險，人世間難免有冤情及不平，我也難免被人責問……」說著，玉帝順手抓一張老鼠皮，往這個魂靈身上一披，推下界來「去吧，你做牠正合

適。」

這個寓言，提醒我們在人生旅途上，風險幾乎無處不在，無時不有。正如歌德老人的名言：「你若失去了財產，你只失去了一點；你若失去了榮譽，你就丟掉了更多；你若失去了勇敢，你就把一切都失掉了！如果你想得到，一定要有勇敢地面對困境的態度。」

感恩父母，問候父母

最後有件比什麼都重要的事，就是「感恩父母，孝順父

母」，是老是少都是一樣。有了父母，才有人生。嬰兒生下來什麼都不會，全依賴母親餵奶、換尿布，多虧這些照顧，人才能好端端地生存在世界上。父親爲了賺錢購買食品衣物，無論寒暑都得拼命工作，你的制服、學用品等，那一樣不是父母的血汗錢換來的？

由於父母的辛苦照應，你才能長大成人。每天早上吃飯時，應先向父母說「爸爸媽媽，我要吃飯了，謝謝你們」，打過招呼問候以後，再開始吃飯。這樣，你的身體一定健康，成績一定優良，事業一定順利成功。如果你的父母已經

仙逝，必須每天在祖先牌位或佛壇前行禮朗誦「佛說阿彌陀經」暨持念「南無阿彌陀佛」六字洪名，那麼父母必得阿彌陀佛放光，接引到極樂世界而成佛，這才是出世間至善大孝之行。而你在人生中，必也受到佛的庇護，所行一切無所障礙，這是非常重要的培養福德之處。

第十七章 迴歸極樂淨土

唯有「南無阿彌陀佛」，是我生命中真實的依靠

《華嚴經》說：『忘失菩提心，修諸善法，是名魔業。』

我們在此世間，出生爲人，行種種善行，要以迴向菩提解脫之道，才是究竟圓滿之善行。也就是說，如不以佛法作爲世間善法之內涵根底，那麼一切善行功業猶如無根之大樹，短時間看似枝葉茂盛翠綠，然終歸因無所依憑，最後必

定枯萎而亡。

在此世間，能將世間法與出世解脫之法相融合統一，不相妨礙，也就是說，不離世法而能證得涅槃，求涅槃解脫之中又能利益世間人道，綜觀佛法八萬四千法門之中，唯有淨土宗念佛一法，能夠圓融無礙，相輔相成而可行。

佛明白告訴我們說：「國土危脆，人命無常」，無量死緣隨時而至，那麼什麼是我們可依靠的呢？世間人，總以為可依靠的是財富權勢、父母妻兒、親朋好友；有的人以為作一個大官、大居士或是一個大和尚；或者以家以寺廟為可依

靠之處，這些看來，固然有其可依靠休息的地方，但終究非長久堅固可靠的呀！

佛陀教導我們，除了世法的依靠之外，真正真實不虛的依靠處是什麼呢？那就是在彌陀大悲本願海——「南無阿彌陀佛」六字洪名中。

阿彌陀佛的本願又是什麼呢？阿彌陀佛的本願就是『若不生者，不取正覺；眾生稱念，必得往生。』也就是「必救一切眾生」的諾言。同時在願成就文中，亦許諾了我們以「聞信之一念即得往生，往不退轉。」也就是說聞佛名號，

而發起信心歡喜之一念當下，就決定往生極樂，永不再退轉改變。此就是『平生業成、現生不退、唯信獨達』的彌陀本願力。並非如一般學佛者所誤解的，要等臨命終死亡時才往生。所以當我們發起「聞其名號、信心歡喜」之一念當下，就是成就往生極樂之果，我們已經是決定往生之人了。所以，根本就不須害怕臨終不臨終，此後念佛就是念念具足往生，念念具足無量功德，現在就是彌陀救度的時刻。正所謂「信受本願者，前念命終，即入正定聚之數；即得往生者，後念即生也，名之爲必定菩薩也。」

台灣淨宗大德李炳南老居士，在他九十八歲向其學生開示時說：「諸位要了生死，全球上什麼學問也沒有用處，唯有學佛，而佛法八萬四千法門，任何一法花一輩子也講不完、說不清楚。不過佛法中有一句，這一句要真懂了，真明白了，真信了，就可以不生死了。就這麼簡單，說了你信不信？那就是——南無阿彌陀佛——六字，就這一句，你信了，不但了生死且當生成佛。要是不念這六字，修別的也行，但要努力修三大阿僧祇劫才能不生不滅。你要信了，當生就可以不生不滅，信就得此天大便宜。但是「信」這字很不容易

啊！我到這時，說句大話，才半信呢！」李老居士剖心肝勸信之語，真乃悲心到了極點啊！

當知，一句「南無阿彌陀佛」，是我生命中唯一真實的依靠。

一句「南無阿彌陀佛」，

是我本命元辰，還丹一粒；

是阿伽陀藥，無病不療；

是如意珠王，無願不滿。

是生死苦海之慈航，無苦不渡；

是無明長夜之慧燈，無暗不破。

念佛時即見佛時，求生時即往生時；二際同時，更無前後。（意指念佛，自然暗合道妙，巧入無爲實相法，無三世前後分別相，亦名無際也。）

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