

目錄

序文	一
第一章	現代人的無知與苦惱	一
第二章	因緣果報的定律	十七
第三章	人類的思想可以改變血流	三六
第四章	快丟掉恐懼心理	五四
第五章	保持明朗的心境	六四
第六章	丟掉氣憤的情緒	七六
第七章	描繪出希望之夢	八九
第八章	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，輔以現代心理行爲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

向幸福人生挺進

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，

以為有錢就會幸福。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：「無則為無苦，有則為有苦。」

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為眼中刺加以排拒。佛法不壞世間法，佛法不但不排斥，也認為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，並不能解決你的痛苦來源。我說一個故事比喻給你聽。

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」。在臺灣有人送我看，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年前所說教法：『心如工畫師，一切唯心造』所演釋出來

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，以為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哀，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」之力稱爲「業」，故佛教乃是闡述「業」之力的教法。凡是有意向的任何行爲，出自身、口、意的，都可以叫做「業」。提到某人「業」障深，人們或許會認爲「業」都是壞事，但事實上「業」力並不全是不好的。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。但是如果常常想，「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，自然而然的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。因為我很會唸書，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東西，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」使血液上昇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。世界上肌內最健美、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爲，稱爲條件反射。

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為樂，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，認為疾病是件羞恥的事，恥於向人啓齒，不久一定霍然痊癒。北海道的池田花子因為感冒腹

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，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。他們爲什麼不生病呢？那是因爲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，爲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。這是因爲心裡始終縈繞著「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，那是因爲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，成爲「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，我們要让小孩成爲「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爲「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。他們是因為生意不好，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「我會成爲偉大的人」，最後果真卓越而不凡。況且偉大具有各種意義，終歸是爲世界謀福利，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，不為無謂的事擔憂掛慮。

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，必須人類全體成爲自己的主人，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，必須拼除利己之心，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。希望成爲強壯的人，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，貧窮便會成爲事實，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為憂鬱、

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，註定成爲社會的落伍者。

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」，另一方面卻「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，將來也許會成爲植物學家，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，人們常有一個最壞的習慣，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。根據認定行爲，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消，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

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，大家都會成爲體貼親切的好人。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，何樂而不爲呢？

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與重要職位。

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，令人好感的少女。當然，這並不是推銷少女的意思。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，通常一般人的唾液為一千五百單位，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為糖分，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。堅毅緊抿的嘴唇，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。不要老想水爲什麼這麼少，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，才能成爲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，到了明天就成爲有形的幸福。

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東西，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，容易成爲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，要如何才能成爲具有吸引力的人，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，我們能不能時常喜樂嗎？

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爲事實。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、兩年後你就成爲沒有價值的廢人。每天閱讀十頁好書，你的心便時常充滿光明，一、兩年後必定成爲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，成爲親切良善的人。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爲人處

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，另外也思量主人為什麼會發跡，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餚。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，工具才能成爲有用的東西。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，成爲親切和藹的人。

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，成爲社會的落伍者。

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，定會成爲卓越的人物。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。

第十三章 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，也會因爲本
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，自己的心就會成爲真正的快樂。
歡笑具有強大的魔力，再勉強苦笑，到頭來終會化爲真正的

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，更會成爲對社會有貢獻的人、長命百歲、人際關係良好、容易發跡。人類是佛陀之子，並非爲誹謗、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，五十歲以上的人嘗遍世事艱辛，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力量。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，爲什麼還要工作？錢可以買到任何東西，我爲什麼非努力不可？」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，成爲懶惰依賴的人。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，是因爲它是個新興國家，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，表面看來極為堅強，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。要想成爲卓越的人物，必須深切了解「施比受更有福」，認定爲世人服務比「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爲人群謀福利的好構想。如此，在爲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，使自己當真成爲窮人。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

這個世界為「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△△頻道，就可收聽△△電台，扭向□□頻道，則可收聽□□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。假如你得不到所想要的東西，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為恥。不要老想著別人為什麼不給我東西，應該反問自己怎麼付出，怎麼竭誠為人服務，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，卻成為富翁的人。吝於

付出的人也許會稍有積蓄，卻不能成爲傑出的富豪。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。成爲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， $\infty \times \infty$ 的法則，也不可能變成 $\infty \times \infty$ 。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。要怎麼收獲先怎麼栽，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」比什麼都重要。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。人類的行爲依本身心思而來，換句話說，對一切事物的觀感，都以本身「想法」而定。認爲自己不幸，那麼他就是個不幸的人。認爲自己非常幸福，他就是幸福的人。認爲自己很「快樂」，他就會時常喜樂。認爲自己很「悲哀」，他便無時不爲悲哀所苦。這種理所當然的事，爲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。

本著愛心為他人貢獻己力，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。為分數用功非但沒有價值，並且和為金錢工作同樣，終究會淪為分數的奴隸。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，才會成立為一件工作。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，必定成爲勝利者，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。

以范仲淹爲例，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的事二者相當，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，使所做所爲對得起朝廷的俸祿。」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，做爲義莊、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，都有我為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。

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。我們必須認爲自

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，專心研究學問為義務，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，以別人為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，顯現圓滿完全的真姿，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。」

「爲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，一言為定。」

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，一封字體優美的書信等等，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。認爲自己腦筋不好，必定不靈光。認爲自己是「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，就不會成爲卓越的人。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。認爲「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。

各位捕殺為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，自己永遠不會成爲鋼琴名手。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，別人所為則是別人的成果。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，才有的人生。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，不但是生死且當生成佛。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