

目錄

前言.....	一
01 種植心靈的豐碩果實.....	一
02 善惡頻率.....	六
03 潛意識會實現心中的結果.....	九
04 肯定金錢在生活圈中循環的事實.....	十二
05 善用金錢的功能.....	十五
06 讓潛意識想像一切美好事物.....	十八
07 能改變和創造的人只有自己.....	二二

08	好好把握，美夢將成真·····	二六
09	事先描繪已成功形象·····	二九
10	不批評自己所屬的團體·····	三二
11	困難將因平靜之心迎刃而解·····	三五
12	開發潛能·····	三八
13	廣結善緣·····	四一
14	樂觀帶路·····	四四
15	徑步窄處，須讓一步與人行·····	四八
16	求人不如求佛求自己·····	五一

17	忘記缺點·····	五六
18	真實的幸福·····	五九
19	命運是個動詞·····	六二
20	修行十要不離心·····	六五
21	人生的價值·····	六八
22	注重細節·····	七一
23	三個篩子·····	七四
24	人生何處不相逢·····	七七
25	慈悲就有機會·····	八〇

26	我可以……………	八三
27	一枝草一點露……………	八六
28	自然美……………	八九
29	孝道養成……………	九二
30	修復生命缺口……………	九五
31	愛的鼓勵……………	九八
32	得理饒人……………	一〇一
33	原諒他人，也就是祝福自己……………	一〇四
34	工作態度……………	一〇七

35	二度生機	一一〇
36	老頑固	一一三
37	過失	一一六
38	完美	一二〇
39	爭氣與生氣	一二三
40	借與惜	一二六
41	信任	一二九
42	平分財產	一三二
43	釋放	一三六

44	虛心學習	一三九
45	公門好修行	一四二
46	健康第一富	一四六
47	步調	一四九
48	制服	一五三
49	奉獻	一五七
50	快樂準則	一六一
51	正直誠懇	一六四
52	懷抱希望	一六八

53	承擔……………	一七一
54	單純的思想……………	一七五
55	我……………	一七九
56	眼界要遠……………	一八二
57	千錘百煉……………	一八五
58	堅韌……………	一八九
59	其實沒有那麼難……………	一九三
60	落淚有聲……………	一九七
61	準備接招……………	二〇一

62	挑剔·····	二〇四
63	以德服人·····	二〇七
64	加法思考·····	二一一
65	人生歇腳亭·····	二一五
66	立願是事業成功之基·····	二一九
67	預約與預支·····	二二二
68	改變與改善·····	二二六
69	一百分·····	二二九
70	簡單·····	二三三

71	同理心	二三六
72	時間管理	二三九
73	紓解情緒	二四二
74	榕子緣	二四五
75	妻賢子孝	二四八
76	原諒自己	二五一
77	給人方便	二五四
78	浪漫生活	二五七
79	趕流行	二六〇

80	耐心等一等……………	二六三
81	無常也是一種希望……………	二六六
82	行善當及時……………	二六九
83	比較・計較……………	二七二
84	錢啊！錢啊！捨不得你！……………	二七五
85	看上眼・看走眼……………	二七八
86	忍出瘀青……………	二八一
87	困境不等於絕境……………	二八四
88	小雞變老鷹……………	二八七

89	用什麼心建寺·····	二九〇
90	對手的存在·····	二九三
91	靠自己最可靠·····	二九六
92	惜福知足·····	三〇〇
93	腳踏實地·····	三〇三
94	不要放棄希望·····	三〇六
95	可是、但是、只是·····	三〇九
96	杯水濃情·····	三一二
97	濟人之急·····	三一五

106	護生得善果·····	三四六
105	人命在呼吸間·····	三四二
104	果報自受·····	三三八
103	當財富降臨時·····	三三四
102	盼與望·····	三三一
101	不敢·不願·不屑·····	三二八
100	成功者·····	三二五
99	生命流轉·····	三二二
98	吃虧和佔便宜·····	三一八

目	115	114	113	112	111	110	109	108	107
錄	淬煉成就極品	如果我將死了	及時行孝	善循環	思路決定去路	堅持到底	勿讓假象迷惑	善念	瀟灑放下

	三七五	三七一	三六八	三六四	三六一	三五八	三五五	三五二	三四九

123	122	121	120	119	118	117	116
求生極樂是人生最大滿足……………	信佛之「護念」，必勝自己「雜念」……………	聖人的血淚……………	以惡性爲蛇報身之苦……………	爲豬念佛・豬子往生……………	心別被燒傷……………	利他服務……………	惜緣……………
四〇三	四〇〇	三九四	三九一	三八七	三八四	三八一	三七八

前言

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

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

根據西方媒體記者，在行遍全球各地後發現，在貧窮的

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

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

道理很簡單，再多的物質享受，也解決不了人生的生老

病死的侵襲，解決不了人們內心深處的不安與苦惱。

故古大德有言：「財是一代寶，法是末代寶」。

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

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

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

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

釋廣心法師 謹識

二〇一〇年八月于 南投鎮國寺

01 種植心靈的豐碩果實

米粒不管如何分析，只能發現其中含有碳水化合物及一些化學成分而已；但如果把它灑在田地中，就會萌芽、成長、開花、結穗。這不是一件很不可思議的事嗎？因為土壤有不可思議的功能，可以使米粒成長，變成穀子，柿子的種子，會長出柿子樹；櫟果則會長出櫟樹。換句話說，一切的東西，都被藏在種子裡，當種子落在土壤中時，土壤就會安排一切，讓它發芽、成長。

假如你心中有某種想法，譬如你很想當醫生的話，你要在心中想像著自己穿上白袍，旁邊站著一位能幹又漂亮的護士，一起為病人看病的情景，如此想像自己的形象，成為視覺化的思考。這種「思考」就是種子。如果你把種子加以視覺化之後，便把它交給潛意識，這就是「播種」。播了種以後，就一定會萌芽、成長。不過種子要萌芽，需要陽光，陽光便相當於你的信念！除了陽光之外，還需要水，水就相當於實感，此外還必須常常除草，除草的過程中，相當於心中聽到「不行」的聲音時，立刻加以否定的果斷力。因此首先

你得選擇好的種子——好的想法，然後把好的想法緊緊抱住不放，繼續蘊釀到心中產生實感。假如其中出現了悲觀的想法，要立刻把它否定掉。如此一來，你所撒下的種子，一定不會開花結果。

如果你想讓自己成為頭腦敏銳的人，你先要在腦中不斷描繪這種形象的自己。依照我的觀察和經驗，一般依照這個法則去做，經過四年（五年後，他的頭腦就會變得很清晰、敏銳。如果女性，希望自己變得很有魅力的美女的話，必須先把自己的理想形象，輸入潛意識，而長期期待，結果就會

慢慢改變，最後連外貌都會改觀，這就是摩菲博士所著「心想事成」中，所倡導的潛意識法則。（這在佛法中叫阿賴耶識，含藏一切諸法種子，是為有漏無漏一切有為法之根本。故佛說「一切唯心所造」，就是講這個道理）。

同時在佛法中，所講更為透徹，每個人都有佛性，也就是我們的自覺本性，一般未學佛的人，將此簡稱為靈魂，潛意識或稱為靈體，佛陀告訴我們，我們的自性本來清淨圓滿無缺，同時我們的自性本體，本來就具足一切功德財寶，就看你會不會打開這個寶庫了。要想打開這個寶庫，佛教我們

最簡單、最有效、最快捷的方法就是——念佛成佛。

02 善惡頻率

愛因斯坦的質能方程式說明：物質就是能量。物理學家證明，這個世界上所有的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的起伏。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，這些全都對自身有害。

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，其測試的對象遍布北美、南美、北歐等地，累積了幾百萬筆研究數據，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。

佛陀告訴我們，凡事有「因」必有「果」，果是從因而來，並非無緣無故發生。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，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。

這種原理，佛陀早在二千五百多年前就明白告訴我們，並在《觀無量壽經》中說：「是心是佛，是心作佛」，故念佛即成佛，此是佛教中最尊貴的教法，此法包含世間一切善法，及出世間究竟解脫之道。

現今精神語言行為科學非常發達，利用各種行為科學試驗印證，更可明白佛所說之教法乃真實不虛，真能利益個人暨國家社會。

03 潛意識會實現心中的結果

摩菲博士到澳大利亞旅行時，就遇到了一位很想當醫生的少年。摩菲博士看見這位少年的天賦優異，個性也不錯，一定會成爲一位好醫生，所以想要幫助他。但是摩菲博士不是用金錢來幫助他，而是教他自己去賺錢的方法。當時這位少年，是在一家診療所內，負責打掃、擦玻璃，以及簡單的修理工作。他沒有富有的親戚，也沒有能幫助他的熟人，看起來他想要實現夢想的希望，似乎很渺茫。可是摩菲博士告

訴他：

「被撒在地上的種子，會把自己所必需的東西，吸引到身邊來，而成長、茁壯。你只要學習種子成長的教訓，把你自己的想法，播種在你的潛意識裡就可以了。這樣你就可以從宇宙中，吸收你所必要的東西，最後把你的理想實現出來。」（佛法中謂之一切由心想生，一切唯心所造。）

這位少年依照摩菲博士的吩咐，每天晚上就寢前，在心中描繪著他的醫師證書掛在牆上，上面用很大的字寫著自己的姓名，同時也想像著，自己在診療所裡，正在擦拭醫師證

書匾額玻璃的情景。

大約過了四個月之久，他每天晚上不斷的在心中描繪自己的願望，結果真的產生了反應。在那家診所服務的一位醫生，看重這位少年，親自教他各種醫療器具的消毒方法，以及皮下注射和急救的方法，並僱用他當助手，後來又送他到醫學院深造。目前這位少年，在加拿大蒙特婁開業，當他站在自己的診所裡，抬頭看著上面寫著自己姓名的醫師證書時，很感慨的說：「其實這張證書，我好幾年前就在澳大利亞看過了。」

04 肯定金錢在生活圈中循環的事實

認識自己的潛意識，是獲得各種財富——也就是精神上的財富（在佛法上稱之為法財），和金錢上的財富——的捷徑。

如果你有研究摩非法則的話，你就會發現，不管國家的經濟情況如何？股票市場的景氣如何？有無罷工、戰爭……等等，你都可以獲得相當多的財富供給，理由是，你已經把你自己對財富的想法，灌輸到你的潛意識裡，因此潛意識不管你的處境如何，它都不會讓你過著不如意的生

活。

對潛意識的功能有信心的人，都會相信金錢隨時隨地都在自己的生活圈中自由流動，而且相當豐富，取之不盡，用之不竭。萬一，國家破產了，就像第一次世界大戰後的德國馬克一般，國家的法定貨幣變成了廢紙，你仍然不會斷絕財富的供應。

現在我來介紹，能夠使金錢不斷流入你手中的簡單技巧。請你把下面的祈求詞，在每天身心放鬆的時刻，慢慢的反覆誦唸數回：

「我喜歡金錢，我也很愛金錢，我會很慎重的把金錢應用在建設性方面。我也喜歡讓金錢溜走，但是我相信，它會增加好幾倍，再回到我的身邊來。金錢是好東西，實在是很好的東西。金錢會像雪崩一般湧到我的身邊，我會把它使用在有意義的事情上。我很感謝自己所獲得的利益，和我心中的富有。」

如果你依照這種方法繼續祈念，不久之後，你的生活就會獲得很大的改善。

05 善用金錢的功能

曾經有人這樣說：「我破產了，我恨金錢，因為金錢是罪惡的根源。」但實際上，這種想法實在莫名其妙。如果有人說：「我遭到一場火災，把所有的東西都燒毀了。我恨透了火，火是造成悲慘的禍根。」那麼這個人，腦筋一定有問題，因為火本身並沒有什麼罪惡可言，它可以讓我們在冬天，過著溫暖的生活；它可以讓我們吃煮熟的食物，它是人類進步的原動力。

金錢在這個世界上，只是一種交換財富的手段，如果有人詛咒它，那麼這個人的腦筋一定有問題。同樣的，把交換手段當成是一種絕對性的人，也是想法有問題的人。如果你有強烈的意願，而下定決心：「我要把一切的注意力，著重在賺錢方面，其他任何事我都不管。」那麼你一定能夠賺很多錢，獲得可觀的財富。

但是不久之後，你會發現自己想要的，並不是金錢本身，你會覺得，能夠盡量表現自己的才幹，同時在社會中獲得適當的地位，過著美好的生活，並且對別人有所貢獻，這些才是自己所希

望的。到時候你就會知道，金錢只是一種達成目的手段，它本身並不是我們所追求的目的。

但實際上，我們也不該忽略獲取金錢的手段，你可以盡量利用潛意識的法則，去獲得更多的錢，然後利用這些錢來進行各種有益人類的活動，使自己的心更祥和，更健康。

06 讓潛意識想像一切美好事物

你不要相信致富之道的唯一方法，就是多流汗，拼命工作。相信你也知道，一星期只工作四小時，就能賺到可觀金錢的人，當然不必那麼賣命的工作，也賺到足夠的金錢，你一定也認為這樣的生活最理想！也就是說，能夠做自己想做的事、自己想做的工作，而且這些工作做起來很愉快，同時也有豐富的金錢收入，是我們所渴望的。

摩菲博士認識一位年收入一百五十萬美金的朋友，他是

洛杉磯一家公司的經理，幾乎全年都在搭船環遊世界。而他說，在他的公司裡，大多數週薪二百五十元美元的職員，對於工作方面，都知道得比他多。其實他只不過是管理的方法比較高明罷了！這些和潛意識的功能，完全沒有關係，所以無法加以活用。但相反的，這位經理卻不斷的向自己的潛意識灌輸：「自己是值得領取高薪，而能常常環遊世界的人！」

因為潛意識一旦接受，就會把它實現出來，所以這位經理所說的話，並不是亂蓋的！如果你認為自己很富裕，那麼

意識就會使你變成很富裕的人，而你的心富裕之後，就會爲你引來更多的財富。

如果你希望獲得更多的財富，就必須讓自己的心理充滿了富裕感，而且每天都不能忘記這件事。那麼你就不必那麼拼命工作，也能變得很富裕了。說真的，你不必那麼賣命，像奴隸一般流汗工作！不過千萬別會錯意，這樣並不是要你如何減少工作而偷懶。

此處是提醒你，教會你如何用最有效、最經濟的時間與努力，便可獲得最大的財富，如此你便能擁有更多自由時間

與空間，同時擁有更多的財富資源，可以隨心所欲的去作值得做的公益美事，形成一種生活上源源不斷的「善循環」動力。

07 能改變和創造的人只有自己

現在仔細觀察你的四周看看。你房間的椅子、桌子以及桌上的鋼筆和電視機，在它被製造出來之前，都只是曾經存在於別人腦中的影像。製造椅子的人，必須先把椅子的款式，描繪在腦海中，然後才能製造出來。電視機也一樣，必須先有設計的人，才能被製造出來。再說，即使是製造電視機的工廠，也得先有人設計出一條生產線，然後才能完成！

由此可見，存在於四周的一切，都是爲了這些東西的存

在，經過某些人的思考，然後才被製造出來的。目前，你自己也是一種存在，而製造你自己的，不是別人，正是你本身！在你人生的過程中，所發生的一切，都是依照你心中所描繪的影像，而被製造出來的。如果你的心，充滿了恐懼、不安、貧乏……等等的消極心態的話，你就會變得意志消沈，充滿了疑念，個性也會變得古怪，對人生懷著一種悲觀的態度……，把這些一步步的刻印在你的潛意識中，而潛意識一定會把刻印出來的東西加以實現。於是你的日常生活中，就會充滿了緊張、煩惱而日益不安，在許多方面，會感

到愈來愈貧乏。

當你清醒的時候，你是一直不斷的描繪自己人生的設計圖——你腦中所想的事情，你心中的念頭，你所接受的信念，你在心底深處不斷描繪的層面，這些就是你的人生設計圖。換句話說。每一刻鐘，你都不停的在建造你心中的城堡。因此你必須擬定出一個更新、更好的設計圖。你必須在清靜、舒適的環境中，把良好的設計圖輸入潛意識中。潛意識一定會接受你的設計圖，把它全部實現出來。俗語說：「看見果實，就知道是什麼樹了！」

在佛教中，《地藏經》即言：「眾生舉心動念，無不是業，無不是罪。」所以我們至今仍是凡夫眾生。從現在起，你心中改爲「舉心動念，無不是一句南無阿彌陀佛。」那麼你就必定往生而成佛，這是必然的道理。世間法如此，出世間佛法更是如此啊。要做生死凡夫或做佛，也全部在你自己選擇啊！

08 好好把握，美夢將成真

尋寶不一定要到非洲，首先你得找一找自己的心中。不過，你想要的寶物——你真正想要的東西是什麼？——是不是訂婚鑽戒呢？如果是的話，首先你必須在心中找出自己手上戴著鑽戒的影像，當你反覆看著這個影像，你就會獲得潛意識的幫助，而真正戴上這個戒指。

目前在美國，女性想要找到結婚對象，並不容易，特別是上了年紀的女性更難！現在我向各位介紹一位七十五歲的

寡婦，利用摩菲法則找到結婚對象的例子。這位老婦人，不斷的自己說：「我是對方所盼望的。我已經和一位溫柔體貼的男士結婚了，過著幸福的生活。」不久，她心中產生了一股溫暖的感覺，還真實的感覺到，自己真的被對方愛上，並且結婚了。她開始這樣祈禱後，過了半個月，有人介紹她認識十字路口一家藥房的房東老人，這位老人待人親切、體貼，宗教信仰虔誠。彼此交往了不到一星期，七十五歲的婦人，就獲得了一枚真正的鑽石戒指。換句話說，接受了對方的求婚。實際上，她在接受真正的鑽石戒指之前，已經早就

在自己心中，看到它了。

如果你有所要求，你必須在你的心中發現它。你只要在自己心中，把自己所要的東西看清楚，並且把它緊緊抱住——你得一直緊緊抱著它，直到你感覺到這個東西真正屬於你自己為止。如此一來，你的願望就會交給潛意識，而以具體的方式被實現。這就是潛意識法則，心想事成的美好方法。

09 事先描繪已成功形象

石油大王富拉·格勒張有自信的說，自己成功的秘訣，是有能力目睹自己所計畫的事被完成。他曾經閉目想像著規模龐大的石油產業，以及火車在鐵軌上大鳴汽笛冒出濃煙的情況，他想像自己的願望被達成，而彷彿親眼目睹其中的情景時，他的潛意識就把它實現出來了。只要你能夠很明確的想像出你的目標物，潛意識就會以你想像不到的方法，透過奇蹟般的力量，把你所要的東西給你。

你所聽說過的有名的企業家，或者是沒有那麼有名的實業家，只要是他的事業正在蓬勃繁榮的人，全部是在很早就把他事業興盛的情景，在腦海中描繪出來，且不斷地灌輸給他的潛意識。同時這些人都被他自己心中的藍圖所吸引，把全副精神，貫注在這方面而勇往邁進。

目前已成爲偉大學者的人，過去也都有一段拿低薪當助手時期。能夠在學術界出人頭地的人，他的頭腦應該不會太差，有機會去尋找其它待遇更高的工作，可是他們卻甘於忍受，連想結婚都無法辦到的低薪，而節衣減食來購買書本

認真研究，這究竟是爲什麼呢？

這些人都在自己腦海中，描繪出成爲偉大學者，而正在從事研究或向學生們講解的影象，或在自己心中，已經體驗出自己所研究的事項，發表在雜誌或書籍上，而被其他學者閱讀讚揚的那種成就感。

我要提醒你，無論在哪一個領域，能夠闖出一番轟轟烈烈事蹟的人，都曾經事先把自己成功的形象在心中描繪過。

10 不批評自己所屬的團體

在一個大機構中工作的人，心裡往往會埋怨自己的薪水太低，或是自己的努力，沒有獲得相當的回報……等等時，他等於在潛意識中，切斷了自己和組織之間的關係。

這種人在不知不覺中，發動了一種潛意識法則，如果他再不趕快改過的話，雖不會馬上被炒魷魚，但可能會被調到其它不重要的部門，或是永遠沒有升遷的機會。把這位職員革職，或是打入冷宮，是該機構的經理，看透了這個人的否

定心態，所作的反應。

在我們的潛意識中，有作用和反作用法則存在，這個例子只不過是其中之一。以這件事來說，作用就是該職員的想法，而反作用則是指他的潛意識反應。

遇到這種情況時，該怎麼做才好呢？首先你要認真的檢討，自己真正的願望是什麼？你要考慮你自己希望在這個機構裡，擔任那一種職位，做那一方面的工作，才會感到生活充滿意義？決定了自己所希望的職位之後，你就可以開始想像自己在該職位活躍的情形。同時你要想像，自己在該職位

立下大功，接受同事祝福的場面。每天至少二次——就寢前和起床前——放鬆心情去描繪，相信它的效果，就像物理法則一般，一定會出現的！

11 困難將因平靜之心迎刃而解

有一次摩菲博士，對一位因營業額逐漸下降，而財務狀況也愈來愈糟，感到大為煩惱的企業家說：「你可以到公司去，很舒適的躺在沙發上，心平氣和的對自己說，營業額每天都在上升。」

這位企業家依照摩菲博士的勸告，每天認真的實行。結果這一句簡單的話，使他的顯意識和潛意識互相協助，再加上種種新的構想以及好運氣，公司的營業額便照著他的祈求

直線上升。

也許有人會說：「這麼簡單的祈求詞，就能解決問題，那麼世界上還有什麼事可以煩惱的呢？」實際上，很多人都有這種想法，所以這個世界上，才會有那麼多為金錢所困擾的人。你有沒有直接和生意興隆的人談過話呢？那些人都有一種共通的想法，並知道利用簡單的詞句來祈求，同時隨時都認為：「我所做的一切都會順利。」

再說，這些人萬一遇到困難，也不會失去心中的平靜。總而言之，他們對於自己所做的一切，都充滿了信心，所以

會陸續產生更好的構想，而帶來更多的財富。

相反的，做事不成功的人，很容易發怒，即使不把怒氣表現出來，心中也早已亂了方寸，想法愈來愈鑽牛角尖。同時潛意識也容易接受這種消極的想法，於是各種他所擔心的不好的事情，就會真的發生在他身上。

12 開發潛能

阿輝與魏均兩人參加攀岩訓練，挑戰自我極限，阿輝每次攀岩時皆因力不從心而作罷。這時，一旁的魏均也屢試屢敗並且又受傷。阿輝在旁楞了許久，於心不忍便對著魏均喊道：「別試了，你就放棄吧！」魏均一聽見聲音，不但沒有放棄，反而一鼓作氣地往上攀岩，最後終於完成。

每個人都有無限的潛能，特別是在危急時刻，平時弱不禁風的人因此氣力百倍，拙於言語者，也因遭受挑釁而言詞

轉爲犀利。但先決條件是，要先肯定生命的意義與價值。

有一體弱多病的媽媽，因爲家中大火，爲了搶救孩子的生命，不但一口氣將三個孩子連抱帶背地，一起逃出熊熊大火，甚至還可以扛起一個沈重的保險箱逃離火災現場。

這名媽媽正因爲肯定自己的能力，在面對生死關頭，爆發自己的潛力與力氣，自己的不足與能力拋於腦後，而將孩子帶離鬼門關；也正因爲沈著面對，不但將孩子順利帶離火場，還能留有餘力將貴重的物品帶出，將潛力發揮到極致。

佛陀在開悟時曾說：「大地眾生皆有如來智慧德相。」

佛陀在人間示現出家、修道、成佛，將人的潛力徹底開發，而得以成就佛果。

我們則因沈迷世間的諸多貪慾、妄想，把原本具足的佛性蒙蔽。

若能清除心靈的塵埃，時時涵養本自清淨的心性，我們的潛能終將得以開發出來，人生也會因此走出更豐富多元的色彩。

13 廣結善緣

雜貨店的老闆向一位禪師訴苦，他的店對面開了家大型連鎖店，他擔心無法維持；他除了憎恨，不知如何是好。

禪師說：「你不可以有憎恨心，你要每天一早走出店門，對著他們祝福，希望他們生意興隆。再轉身對自己的店，也一樣祈福。」老闆疑惑地說：「爲何要祝福競爭者呢？」

禪師回答說：「憎恨招致憎恨，只有祝福會帶來福

分。」半年後，這老闆又找上禪師：「師父，我用您的方法去做，才不過半年，現在對面的店是我在經營，而且比以前規模更大。」

一個抱持祝福心的人，不但逢凶化吉，還可招來庇佑，因為福神財神喜歡心中有愛、充滿感恩的人。

一位和尚外出化緣，在途中遇到大雨。不遠處有座莊園，他趕緊跑去，但守門人卻說：「我家老爺不喜歡出家人，你趕快走吧！」不管這位出家人怎樣懇求，就是無法獲得答應，無奈下只好冒著大雨離開。

幾年後，莊園老爺到一座寺廟燒香，突然看到自己名字被寫在長生祿位牌上，心中深感奇怪，問這是怎麼回事。

一位師父說：「這是住持幾年前寫的，他曾在大雨中，向一莊園求躲雨而不得，怕結了惡緣，所以寫了長生祿位。天天爲他誦經，迴向功德給他。」老爺聽了這番話，心中萬分慚愧，後來，他成了這座寺廟的大護法，終年護持不斷。廣結善緣不難，一個小小的念頭、一句好話、一個實際的行動，都可能改變命運，能不謹慎小心嗎？

14 樂觀帶路

有個人外出車禍，整個車頭都撞壞了，幸虧人沒受傷。他回家一進門，就向老母親報告這個意外。

「真走運！」老母親說，「幸虧你開的是那輛舊車，要是開你新買的賓士出去，損失就大了。」他兒子大叫，「我偏偏就開了那輛新車出去。」「真走運！」老母親又一笑，「要是你開舊車出去，只怕早沒命了。」「咦？你怎麼左也對、右也對？」兒子沒好氣地問。「當然左也對、右也對。」

只要我兒子保住一條命，就什麼都對。」

老母親用樂觀的語調，期望兒子把鬱結的心情調回來，如果兒子接受調教，轉憂爲喜，那麼往後生命之路，總是柳暗花明。

日本《五體不滿足》的作者乙武洋匡，在母親生下他時，醫生怕她受不了打擊，匆忙剪斷臍帶，包起來，交給護士。「黃疸嚴重，現在不能看！」大家總是這樣騙她。

一個月後，眼見無法再隱瞞，大家緊張地帶母親去看兒子，沒想到母親看到沒有雙腿、雙手的孩子時，竟歡喜地

說：「好可愛！」

之後，她用樂觀的奶水，教養出有自信、不自卑、不自憐，重度肢障的乙武洋匡成爲日本著名作家。

樂觀的人，總能順勢找到更好的角度，來關懷別人、肯定自己，讓別人看得開、自己看得遠，幫助自己和他人，度過各種苦難。

你還在爲兒子成績退步而生氣嗎？你因升遷機會被人搶走而氣忿難平嗎？你總被嘲笑身材太抱歉、臉蛋夠愛國（指方形臉）而怨懟父母嗎？從現在開始，拋開既有的思維，改

由樂觀來帶路，讓未來的路走得自在活潑，路也因此更寬廣。

15 徑步窄處，須讓一步與人行

「徑步窄處，須讓一步與人行；滋味濃時，須留三分與人食。」

走在窄小的路徑上，會體貼別人，讓一步給人走，這是給人方便；吃到美味的食物，不捨得獨食，想到留一些與人分享，這是給人歡喜。有這樣心思的人，日子想必是快樂無比的。

體貼、關愛是一種美德，也是自己歡喜的泉源，很多人

往往沒有察覺到，其實只有在付出愛心與關懷時，內心才得到真正的快樂；也唯有在分享美好的事物時，那事件本身，才會變得更完美，也更完整。

因此有能力有肚量，願意與人分享、喜歡爲人著想，無形中已經具備了無上的福德了，何況受你幫助、接收你良善磁場的一方，更是歡喜萬分感恩回報。

如此一來，自會形成一股美好的、向上的力量，不斷的延續下去，生命因而充滿了生機，處處都會有驚喜與感動的。

說穿了，不過是從一顆單純、細膩的心出發而已。小小的善念，有太大的影響力，何樂而不爲？

16 求人不如求佛求自己

觀音菩薩千處祈求千處應的慈悲願力，常令人動容，但也往往讓人對觀音菩薩產生誤解。

小明很怕黑，有天晚上，媽媽叫他去門口拿掃把。小明說：「外面很黑，我不敢出去。」媽媽告訴小明：「別怕，菩薩無所不在，你需要祂時，祂就會出現！」於是小明鼓起勇氣走到門口，對外喊道：「菩薩，幫我把掃把拿進來好不好？」

許多人都像小明一樣，並沒有真正了解什麼是觀音菩薩，那到底觀音菩薩在那兒呢？過去有個斷臂乞丐，有一回他來到一戶人家乞討，女主人叫他先將門前的磚塊搬到院子，乞丐生氣說：「你沒看到我只有一隻手嗎？」說完，女主人就用一隻手搬起磚頭，然後說：「我一隻手能搬，你為何不能？」

乞丐只好硬著頭皮搬，搬完後女主人遞給他一條白毛巾，擦乾臉和脖子上的汗水，白毛巾變成了黑毛巾，之後再給他二十塊錢。若干年後，有位身著西裝的斷臂人，前來拜

訪女主人，並激動地說：「我是當年的乞丐，如今已是一家公司的董事長，謝謝你當年幫我找回尊嚴，現在我要送你一棟房子。」不過他的好意被女主人當場婉拒，她笑著說：「你只有一隻手，而我們有一雙手，更要靠自己努力。」女主人就是乞丐生命中的貴人，也是觀音菩薩另一種示現教化。

同時這個故事，也告訴我們說，求人不如求佛求自己。現有一則觀音菩薩靈感救人的事蹟如下：

徽州地方的商人程伯鱗，長久以來都居住在揚州，他拜

觀音大士非常的虔誠。乙酉年的夏天，北兵破了揚州城。程氏就向觀音大士求救，於是就做了一個夢。大士告訴他說，你們一家十七口人，其中十六人都不在劫數之中，只有你在劫難逃。

程氏醒過來之後，又很虔誠的祈請大士保佑，於是又做了一個夢。大士告訴他說，你前生殺了王麻子二十六刀，現在必須要償還，絕不要逃避。你要吩咐家中十六口人，通通待在東廂房，你自己獨自一人，在中堂等候，不要連累家人。程伯鱗聽了之後，點頭稱是。

五天之後，有個北兵敲門。程伯鱗就問他說：「你是不是王麻子呀，如果是的話，就來殺我二十六刀吧。如果不是的話，我們之間沒有怨仇，你就不需要進門了。」

門外的兵說：「我就是王麻子。」程氏就開門讓他進來，兵下馬之後，很驚訝的問他：「你怎知我的名字？」程氏就把所做的兩個夢告訴他。

兵就歎息說：「你前世殺我二十六刀，我今世殺你報仇。那麼來世你不是又要報仇嗎？」於是就拿刀背，擊了程氏二十六下而原諒他，並且還護送他們全家到金陵。

17 忘記缺點

日前，參觀美術館時，遇見一位多年前相識的阿嬤，她的名字我忘了，但她的面容我卻始終記得，因顏面神經失調關係，阿嬤嘴角往右歪斜，那張臉深刻地烙印心中。

人來人往中，阿嬤自在與我分享，她說：「約三十年前，一場車禍後，一覺醒來，我的臉從此就沒正過，只要鏡子一靠近我，就會不由自主地哭泣，這樣過了好多年。」

先生始終對她不離不棄，沒說過一句難聽的話，有一回

先生還要帶她出席公司聚餐，卻被婉拒了。阿嬤說：「我這樣子能見人嗎？不要帶我這歪臉妻給你丟臉了。」

巧合因緣下，阿嬤親近寺院，經常聽經聞法，漸漸懂得佛法後，開始上課、做義工、參加法會，不知道從什麼時候開始，不再害怕人群。

我不禁好奇地問，是什麼原因讓您改變？阿嬤靦腆地回答：「因為我忘記了！忘了歪臉的自己。」

望著阿嬤的臉，那個當下，心靈已不再有歪正的分別；分享的片刻已溫暖了彼此。

很多時候，我們只記得自己的缺點，讓這些小得不能再小的缺點，放在白紙上放大，然後傷害自己。

美國有位名主持人，其貌不揚卻常語出驚人，在眾星雲集下，走出一條路。他說：「如果我太在意外表，而忘了我的才華，那將是最大損失。」

誰沒有缺點呢？學習忘記它，好好地去運用你的天賦，充分去發揮所長吧！

18 真實的幸福

一個從小夢想嫁入豪門的漂亮女孩，長大後只嫁給普通公務員，先生對她非常好，她也不必外出工作，但女孩仍常常抱怨生活不夠好。

有一次，夫婦收到上流社會的舞會邀請卡，過厭平淡日子的女孩終於等到機會，不但要求先生加班，用整個月薪水幫她買禮服，爲了滿足虛榮心，還硬著頭皮向嫁給伯爵的朋友借首飾。伯爵夫人爽快答應，要她自己挑，女孩選中一條

鑽石項鍊，心想戴上它，一定備受注目。

舞會那天，女孩打扮得貴氣十足，度過了耀眼又虛榮的夜晚，卻在回家途中，發現鑽石項鍊不見了！夫妻倆急得到處找都找不到，只好到珠寶店買一條相同的，雖然價格是付不起的天價，他們仍咬牙貸款買下，把項鍊歸還伯爵夫人。

此後，女孩的一生改變了。爲了還債，她開始辛苦工作，二十年後終於還清債務，但已不復從前的美麗，往日嬌顏已滿佈皺紋了。有一天，她偶遇伯爵夫人，忍不住敘述這段往事，沒想到伯爵夫人聽完低著頭說：「其實，我借妳的

那條項鍊是假的呀！」

一時的虛榮，付出了二十年的青春，這樣的代價實在太大了！

古大德有言：「樂，莫大於無憂；苦，莫大於多欲；富，莫大於知足；貧，莫大於貪婪。」富貴有富貴的好，平凡也有平凡的好，欲望太多，「求不得苦」就跟著來。人要懂得知足，不要妄想還沒有有的，珍惜已擁有的，才是最真實的幸福！

19 命運是個動詞

曾獲邀來台，以「如何成爲世界上最偉大的行銷高手」爲題發表演說的喬·吉拉德，是蟬聯十二年世界汽車銷售冠軍的金氏世界紀錄保持人，他在四十九歲退休前的十五年當中，總共賣出了一萬三千輛汽車。

其實，吉拉德經常逃學，連高中都沒有念完。父親看他
不讀書，常責罵他；還好他的母親時常鼓勵他，要他振作精
神，不要給老爸瞧不起，要他做出點成績給老爸看！

後來，吉拉德找到很感興趣的「汽車銷售員」工作，爲了爭一口氣，向父親證明不讀書不代表沒用，他天天研究如何將車子賣出去，竟然創下「一天賣出十八輛汽車，一年賣出一千四百二十五輛汽車」的驚人紀錄。

吉拉德在演講中說：「成功沒有什麼秘訣，關鍵在於要設立目標，勇往直前。」他每天都設定目標，而且是前一天就計畫好的，他說他絕不讓自己糊里糊塗，一天過一天混日子。他隨時主動出擊，連去餐廳吃飯、給小費，也不忘附上名片自我促銷，讓別人認識他，找他買車。

常說「命運掌握在自己的手中」，是的！「命運」是個動詞，好與壞都可以因個人的勤奮或懶惰造出不同的結果，吉拉德的故事就是個明證。因此，無論自己身在那個場域，不要去管別人是不是混水摸魚，只有自己每天勤快捕魚，才有可能創造出豐碩的命運之果。

20 修行十要不離心

一代高僧弘一大師，有一次在廈門妙釋寺演講時，以自己的經驗，提出十項修行須注意事項——虛心、慎獨、寬厚、吃虧、寡言、不說人過、不文己過、不覆己過、聞謗不辯、不瞋，開示信眾。

他說，古來賢者皆虛心，何況凡人；能善於獨處冥想，如見明月；聖賢處事，唯寬唯厚；肯吃虧者為君子，貪圖便宜是小人。許多事情，均壞在胡言亂語；應該留出時間多檢

點自己；文過其實是最不光彩的事；隱忍已過，便是自欺欺人；要息謗，最好的辦法是無辯；吃小虧，則不至於吃大虧；要心平氣和，雖然瞋字難消，但亦須力消。十項要點無疑提醒人先降伏自心。

要知人難管，心更難管，管人，先管自心；心念一轉就有空間，心的空間很大，可以把壞的轉成好的、惡的轉成善的、邪的轉成正的。

身處多災多難的世間，如果人人都能把惡性去除，讓善念增加，必能轉化共業。凡事懂得往好處想，學習吃虧、忍

耐、與人爲善，慢慢培養清淨心、忍耐力與般若智，不只對修行有幫助，對人與人的相處，也能潤滑圓融。

「忍」字是不容易的事，受人毀謗、冤枉、譏諷時，更要有修養的功力才能克服，除了平時培養禪定功夫，謹記弘一大師所講的修行十要，必有所助益。最後，大家如能常持誦南無阿彌陀佛名號，至誠至敬，懇切懺悔，自有不可思議感應。

21 人生的價值

有一個年輕人去道場問禪師，他說：「求你指給我一條光明的人生道路吧！你說說看，我的人生到底能有多大價值？」

這個大禪師淡淡地問他：「你認為一斤米有多大價值？」

年輕人愣住了，只聽到禪師說：「一斤米，如果在農婦的眼裡，它就是幾碗米飯而已。在一個賣米的農民眼裡，它

就是值十幾塊錢而已。如果這一斤米到了一個包粽子的人手裡，他稍微加工賣出去，就值五、六十元。它到了一個做餅乾的商人手裡，再加加工，這一斤米就值九十元。如果到了一個做味精的人手裡，提煉提煉，這斤米就能夠產生出一百五十元的價值。它到了一個釀酒的人手裡，他用這個米釀出酒來，這一斤米就可能產生七百多元的價值。而且，不只這樣，這一斤米的價值還可以再開發下去。不過，米還是那一斤米。你明白了嗎？」

每個人來到這個世界上，人人手裡都有自己生命的「一

斤米」，我們是把自己的生命做一兩碗米飯，還是讓自己的生命去釀酒，去提煉加工？如何選擇自己的做法，這個權力不在別人手裡，而是在我們自己手裡。

佛教常說，安頓好自己的內心，實際上就是在內心開發和確定好自己的價值。這樣，就能確定好自己的方向，就不會盲目地步入歧途。這樣，我們就不用害怕走不出光明的人生了，只怕不腳踏實地去實踐理念。

22 注重細節

藝術家米開朗基羅無論雕刻或繪畫，速度都很慢，總是花許多時間沉思、推敲、琢磨，力求作品完美。有一次，朋友來訪，見他正爲一尊雕像做最後的修飾，過了一段日子，友人再訪，他仍在修飾那尊雕像。

友人嘲笑他說：「我看你的工作一點都沒有進展，你動作太慢了。」

米開朗基羅答道：「我花許多時間在整修雕像，例如：

讓眼睛更有神、膚色更亮麗、某部分肌肉更有力等。」

友人：「這些都只是一些小細節啊！」

米開朗基羅：「沒錯！這些都是小細節，不過把所有小細節都處理妥當，雕像就變得完美了。」

所謂細節也是關鍵，米開朗基羅的成就，除了技藝好，更懂得注意小細節，我們若能學他精益求精的精神，無論做學問、做事、研究、簽約等，處處多注意一些小細節，不僅可以保障自己的權益，也不會因自己的疏忽帶給他人麻煩，既能帶來安心，也能贏得好評。

平常注重小細節的人，代表他的心思細微、慈悲、沉穩、有涵養，也代表一個人的品德高尚。這種人不但人緣好，受人尊敬，也較容易成功。

反觀有些人因為不注重細節，讓主管產生不好印象，錯失升遷良機，或沒考上理想學校。可見注重細節的人，較細心，觀察入微，不但對考試、工作、寫文章或做人處世等，都是關係到成敗得失的重要「關鍵」。

23 三個篩子

前幾天收到一封電子信件，內容是預言家預測三月十九日上午約九時，會有大地震，宜蘭、花蓮、台北、桃園都將受創，地震威力不會比九二一地震大，但時間較長，一時之間周遭友人爭相走告，幸好事後證明是惡作劇。

這件事讓我想起，「人間福報人文版」曾刊載一則，說話要「三濾」的故事：

有一次，蘇格拉底一位門生匆匆忙忙跑來找他，氣喘吁

吁興奮地說著：有一件事，你絕對想像不到……」「先等一下！」蘇格拉底毫不留情地制止說：「你想要說的話，有用三個篩子過濾了嗎？」門生不解地搖頭。

「當你要告訴別人一件事時，至少要經過三個篩子過濾！第一個篩子叫作『真實』，第二個篩子叫作『善意』，第三個篩子叫作『重要』。」

門生想了想，這件事是從街上聽來的，不曉得它的真實性，而且不是件好事，又不重要，於是低下頭來，慚愧不語了。

俗話說：「飯可多吃，話不可亂講」；古大德也曾告誡：「言多必失。」生活中許多紛擾，都因自己不謹言慎行來的。

現在聯絡事情非常方便，但也容易被惡意利用，所以要發布消息時，謹記求證，說話前也要先經過「三個篩子」過濾。如此，講話才有權威，不會落人口舌。

24 人生何處不相逢

警察巡邏，看到一名年輕人在打開機車鑰匙，機警前往盤問是否竊車，這名青年支支吾吾，表示夜已深，沒有十五元買車票，想「借車代步」，明天騎回來還。

警員半信半疑，帶回派出所查證。年輕人說，他是醫學院學生，父母雙亡，把他托給姑姑，姑姑為養他，連婚姻都耽誤了，目前在工廠當作業員賺錢供他讀書。

警員爲了慎重，打電話到這位青年姑姑工作的地方，輾

轉找到他姑姑；姑姑正在加班，穿著工作服趕到派出所，證實侄子所言不虛。

但因竊盜非公訴罪，無法私了，警員雖同情，卻無權不移送法辦。在旁的派出所主管，聽了這段姑侄感人故事，眼眶濕潤，他告訴警員，法律不外人情，法條有微罪不舉規定，他要求年輕人不得再犯錯後，把年輕人給放了。

若干年後，這名警員在緝捕歹徒時，腳部中彈，被送到急診室，值班的年輕醫生，爲他取出彈頭，細心縫補傷口。警員清醒之後，見一年輕醫生向他敬禮，半醒半迷，以爲作

夢。醫生說，你不認識我嗎？一談起才知就是那位他放走的年輕人。警員出院後寫了一篇「人生何處不相逢」的文章在媒體刊登，這則感人的故事才曝光。

警員用愛心，縫補了一時失慮，才未斷送年輕人前程。年輕醫生則用心，縫補勇於任事而差點送命警員傷口。佛家講求因果，也重因緣，年輕人與警察的故事爲因果作了最佳詮釋。

25 慈悲就有機會

美國有一個畫家，他最貧困的時候，連買油漆、畫布、顏料的錢都沒有，靠畫廣告謀生；後來他在教堂裡修補壁畫。這個時候，他已經慘到只能住在一個破爛的車庫裡。

車庫裡有一隻小老鼠，經常吱吱喳喳在他身邊跑來跑去，由於他都是自己一個人，所以覺得小老鼠也是挺好的朋友。

在這個時候，好萊塢要推一部動畫片，尋找有創意的設

計師，有人找他發揮創意。他畫啊畫啊，畫了四、五件稿都覺得不滿意。晚上，他坐在車庫裡面，咬著畫筆，盯著畫紙，正覺得窮途末路的時候，那個小老鼠跑到他桌上，兩隻小眼睛亮晶晶地看著他。他看著這個「小朋友」，腦子裡面跳出一個造型落在筆下，「米老鼠」就這樣誕生了。這個畫家，就是大名鼎鼎的迪士尼先生。

想不到吧，車庫裡的一隻小老鼠成就了一位大師，成就了米老鼠這個經典的卡通形象。

古大德常說：「人可以什麼都沒有，就是不能沒有慈

悲。」誠然，若迪士尼當初沒有慈悲地與老鼠和平共處，甚至把牠當朋友般地欣賞，就不會有「米老鼠」形象的創意。

「機會」在哪裡？就在慈悲地對人、對事的心念中，在當下，每個因緣都可能導向成功。

26 我可以

七十五歲的瑞士籍修女布素曼在台奉獻四十八年，最近病故，告別式來送她最後一程的人龍排到教堂外，無不淚眼潛潛。

布素曼近二十幾年，在東海岸鄉鎮從事居家服務，她關懷病患可以走一小時山路，開幾小時車，若有津貼、獻物必定捐出，省吃儉用，身上衣物總看得見縫補。病得走不動了，還堅持要外出探望病人，在布素曼身邊的員工一提起，

就難忍淚水。

布素曼最常說的一句話是「我可以」，她生性不愛麻煩人，有次工作人員看她根本沒收入生活了，還堅持拿麵包餵狗，別人提醒她別忘了照顧自己，她總是說「我可以」。

「我可以」短短三個字，卻那麼有力量，有信心，有擔當，其實這就是佛門所強調的「承擔」。相對有些人碰到問題總是叫苦，總是推託，一推了之為快。問題總要解決，如果沒有「捨我其誰、當仁不讓」的情操，我推你，你推我，事情不會自己煙消雲散。給自己，給別人，給社會累積太多

負面因子，社會因此生病，在這種氛圍下，任何人都不會健康。

如果每個人都勇於承擔，正向面對，問題一一迎刃而解，社會一定是快樂而健康。

你可以嗎？勇敢地說一句「我可以」！

27 一枝草一點露

憂鬱、自殺是現代文明病，挫折、壓力是主因；壓力的來源有許多，家庭是其一。且看網路上這則故事，母親如何帶領子女走出挫敗。

女孩沒考上大學，留在鄉下教小學生，但沒幾天，就因講不清數學題，被請下台。母親安慰她：「滿肚子的東西，有人倒得出，有人倒不出，沒必要爲此傷心，也許有更適合的事等你去做。」後來，她外出打工當裁縫，又被老闆請回

家，原因是手腳太慢了。母親說：「手腳總是有快有慢，別人已經做了很久，而你一直在念書，怎麼快得了？」

女孩先後又當過紡織工、會計、管理員等等，但無一例外，都被解雇。但每次女孩沮喪回家時，母親總給她精神慰藉。三十歲時，女孩當了聾啞學校輔導員；之後她又開辦殘障學校、殘障用品連鎖店，她變成大老闆。

女孩問母親爲何對她總不灰心？母親說：「一塊地，不適合種麥子，可以試試種豆子；豆子也長不好，可以種瓜果、蕎麥……總有一粒種子適合它，也終會有屬於它的一

片收成。」

即便只是一枝小草，上天也都會賜與一滴露水，讓小草活下去。這位母親就是秉持這種「天無絕人之路，只要努力，自有生路」的觀念，來教育她那屢遭「退貨」的女兒。這樣的人生哲學，值得借鏡。

28 自然美

戀愛中的人，往往只看到對方，周圍其他人事物，可能霎時都隱形了。

一位要去見未來公婆的小姐，前晚翻箱倒櫃找出衣服、鞋子、皮包 相關物品後，才安心睡覺。第二天上班也很小心，怕弄髒衣服，還不時注意手機，好不容易等到下班就去趕車。

一上車見有空位就坐下來，下一站一對祖孫上車，站她

旁邊，她視若無睹，其他乘客要求她讓座。眾人的目光讓她不得不起來；車子開到她要下車那一站，那老婦人也和她一同下車。

她不認得路，只好向老婦人問路。這也是個有童心的老婦人，「我們順路，我要去買個東西，你來幫我提好嗎？跟著我走就對了。」小姐只想準時到男朋友家，「我去問別人好了。」說完就往前走，上坡路走不到幾步，高跟鞋鞋跟斷了，老婦人過來跟她說：「你還是來幫我提東西吧，我帶你去買鞋子。」

小姐只好跟著老婦人，一直走到轉角，「媽，你跑去哪裡了。」一聽這是她男朋友的聲音，她心想，糟糕了，真想挖個洞鑽下去。

當我們想給別人好印象時，會刻意裝扮自己，外表的裝扮只是一時。有人問學佛的師姐都用什麼牌子來保養，她回答「阿彌陀佛」，因為念也阿彌陀佛，做也阿彌陀佛，無量光明環繞著她，她的美，不僅自然散發出來，別人也會感染到那無量的光明。

29 孝道養成

昔有一老太太，年老氣衰，且手麻痺，連捧碗都有困難，常將飯菜翻倒桌上，令兒媳感到厭惡，因而讓老太太單獨在爐邊用餐。有一天，天氣嚴寒，手痺無力，以致摔破了瓷碗，媳婦見狀惡言責罵，之後媳婦改買一個木碗供老人使用，以防再次打破。

一天，兒媳看到兒子在祖母身旁拾集木片，疑惑地問：「你拾集木片，要做什麼？」兒子回答：「我要做一個小木

槽，等我長大後可以讓爸媽用小木槽吃飯。」兒媳聽了，悔悟的哭著到爐邊將婆婆扶起，請至桌上共餐，好好侍奉，終成爲孝順的兒媳。

中國江蘇省口岸鎮第二中學校長姚總傑非常重視弘揚孝道，以此作爲道德教育的重要內容，認爲不僅要教育孩子孝道，還要讓他們從日常生活小事做起，比如，教導學生對父母講話態度要恭敬，不頂嘴，不發脾氣，不讓父母生氣，自己能做的事自己做。

校長還教學生唱「孝歌」：「父母養兒女，恩情重如

山；人老年紀大，千萬不能嫌；衣被勤換洗，飯菜應煮爛；生病請醫生，侍奉在床前；入冬添衣被，老人怕天寒；入夏蚊子多，掛帳睡得安。」

孝，是一切道德的總綱，孝道的養成，宜從小開始，且父母的身教更是孩子的榜樣，因「孝於親，子亦孝之，己身不孝，子何孝焉」。

30 修復生命缺口

人生難免有許多缺口，只要用對方法填補，生命依然可以幸福圓滿。

有個年輕人剛從軍中退伍想找份工作，因只有高中程度又無一技之長，只好到一家印刷廠當送貨員。有一天一所大學訂了一整車的書，老闆要他把書送去，當他正把四五十捆書放到電梯口時，警衛走來阻擋，「這電梯是給教授、老師搭乘的，其他人一律不准搭，你必須走樓梯。」任他如何解

釋，警衛就是一臉無情的拒絕。

年輕人實在無法忍受這無理的刁難，心一橫，把書全搬到客廳角落，不顧一切的走人。

他將事情原委告訴老闆，雖獲得諒解，他仍辭職。隨後他立刻到書局，買整套高中教材和參考書，含淚發誓：「我一定要奮發圖強考上大學，絕不再讓人瞧不起。」

此時距聯考只剩半年時間，年輕人每天苦讀十四小時，每當他疲憊、懈怠時，腦中就想起被警衛羞辱、歧視的那一幕，立刻又打起精神加倍努力用功。

皇天不負苦心人，這名年輕人考上某大學醫學院，二十多年後也開了一間診所。有一天他靜心一想，要不是有那個警衛的刁難、歧視，他又怎能從屈辱中擦乾眼淚勇敢站起來？能有今天的成就，那個一直被她痛恨的警衛，不也是他今生的恩人？

生命中的每個挫折、傷痛、打擊，相信都有它的意義，就看如何讓「困頓」成為美麗的轉彎；看得到反面恩典的人，也懂得放下心中仇恨，讓生活過得更踏實。

31 愛的鼓勵

大多數父母無不希望孩子成龍成鳳，在大人的標準裡，那些學習能力好、考試名列前茅的孩子，就是優秀的，而老是學不會、達不到要求的孩子，不是懶惰、不努力，就是天生愚笨，怎麼教也沒用，甚至愈罵愈笨，愈打愈糟。

你可能不知道，這些不被認同的笨孩子其實並不笨，他們看似愚鈍或特異獨行，其實是一顆蒙塵的寶珠，懂得引導，他們便會放光，如果以大人的標準來框架，用考試的分

數來衡量，一味責怪處罰，只會提早扼殺了他們。

印度片《心中的小星星》裡面，有一段非常令人震撼的小故事。所羅門群島的原住民要砍樹的時候，不用斧頭刀具去砍，而是聚集全部落的人到樹的前面，然後不斷的咒罵這棵樹，不到三天，這棵被嫌棄的樹就自然枯死了！

樹都如此，何況是人？想想，從小被否定的孩子，多麼可憐！

世界上很多偉大的人物，剛開始都不是人們眼中優秀的孩子，發明天才愛迪生小時候有閱讀障礙的問題，因為特

別的腦部連線，讓他常做出許多「不乖」而不容於周遭的行徑，幸運的是，他有個一直支持他、鼓勵他的媽媽，讓他沒有被社會的洪流淹沒，得以活出自己，全然發揮內在的潛力。

惡毒的咒罵會讓一棵樹提早枯死；愛的鼓勵能成就一個了不起的發明家，心念的不同，差別卻如此之大！

誰都需要愛的支持與鼓勵，那是讓人向上的力量，你的孩子或許不會讀書，或許學習很慢，請多鼓勵引導，多給他擁抱安慰，或許，他可能是未來的另一個愛迪生！

32 得理饒人

曾經有位留美歸國的碩士應聘到一家貿易公司上班，他不但學歷高，且口才極佳，業務能力也強，在會議中屢展現頭角。可是每當他聽到其他同事提出一些較不成熟的企劃案，或是某些時候得罪到他時，他總會毫不客氣地破口大罵。在他的觀念裡，這樣並無不妥。

因為這一切都是「師出有名」，如果不是別人有誤在先，也輪不到他開炮。但是他的強硬態度，也讓他在同事間

成了隻孤鳥。未久，他選擇離開了公司，當然不是因為能力欠佳，而是因為人際壓力。

人不講理，是一個缺點；人硬講理，是一個盲點。很多時候，理直氣「緩」遠比理直氣「壯」更具說服力，更容易改變他人的想法。

待人處事固然需「得理」，但絕對不可以「不饒人」，留一點餘地給得罪你或是意見相左的人，不但不吃虧，反而會有意想不到的驚喜與感動。

日常生活當中也是一樣，留一點空間給他人，讓對方有

一個台階下，少講兩句，得理饒人，人際關係也得以緩衝而具包容。忍，不是懦弱的表現；忍，是勇者的象徵。只要能夠凡事忍耐，不逞一時之氣，必能成功。否則不但化解不了眼前的這個「敵人」，還會讓身邊更多的朋友，因此與我們更加疏遠。

今日社會，需要人人有肚量去容忍對方、接納對方，是故忍一時之氣，不僅能和諧人際關係，更不會鑄下憾事。

33 原諒他人，也就是祝福自己

假定一年前的你手上長了個瘡，當時應該是相當痛，但現在已經不痛了，因為大自然的生命力能醫治傷口，消除疼痛。

同樣的，如果有人傷到你的心，對你說謊或造謠中傷時，你想到這個人時，會不會產生否定性的心情呢？你會不會一想到這個人就一肚子氣呢？如果有這種現象的話，那就是憎恨的根源還未消除，一直留在你的體內破壞你的善意，

這種狀況，等於是自己擁有永遠疼痛的傷痕一般。

肉體的疼痛不久會消除，因為治好傷口是大自然生命的意志，再加上你本身也很想把它治好的結果，也就是說你的意志和大自然的生命相同。

可是心裡傷痕的疼痛不容易消除，這究竟是為什麼呢？因為你違背了大自然生命的意圖，不去原諒人的結果。

你要詳細檢討一下，自己的想法、各種反應和感情的主人不是別人，而是你自己。只要你具有堅強的意志，不想受傷，那你的心就永遠不會受傷。

如果有人說出會傷你心的話時，你寬恕他，並且祝福他，因為祝福別人等於是祝福自己，同樣的道理，憎恨別人等於是憎恨自己，這些都是潛意識的真理。

34 工作態度

空服員外表光鮮亮麗，令人稱羨，實際背後卻有不爲人知的辛苦。有位空服員因每天工作辛苦，苦惱不已，除加班熬夜外，每次飛航途中要爲幾百人發餐點、端餐盤、照顧乘客。疲備不堪時，只好不斷告訴自己「你做的是服務業，只要忍過今天就好了」。

直到有一天。在飛航途中，看到同事幫助一位嚴重老年癡呆症的老先生，才對自己工作心態大爲轉變。有一次飛往

美國班機起飛不久，一位老先生忽然大小便失禁，他獨自到洗手間處理，不知道衛生紙擺放位子，弄得一團糟，周遭旅客受不了他身上散發的異味，紛紛抱怨。眾人要求將老先生換到沒人的空位後，只聽老先生獨自低聲啜泣。

一個小時後，看到他已換好衣服，滿臉笑容坐回原來座位。詢問下才知道，原來是好友犧牲用餐的時間，用濕紙巾幫老先生擦洗乾淨，並借衣服讓老先生換上，更將沒人敢進去的廁所打掃乾淨，噴灑香水。

同事們嘲笑他何必多此一舉，吃力又不討好。但好友卻

回答「沒人會希望變成這樣啊！我不僅是服務那位先生，也是在服務其他的客人啊！」經過這件事，讓這位空服員自我省思，爲自己工作的態度感到慚愧，想到自己只是把工作當作工作，沒想到朋友卻把它當成慈善業，努力把平安舒適送給客人。

工作是否成功、是否快樂，端看如何面對，只要調整心態，再苦的工作也變成甘甜，別人高興，自己愉悅，聰明如你，要選擇什麼態度？

35 二度生機

英國《每日電訊報》曾報導一位丟了電腦顧問工作的威金斯，他靠著二十年前在酒吧內拿的一盒火柴棒，利用閒暇時間研發簡單的遊戲，使他贏得玩具商巨擘漢萊斯舉辦的「第十二夜」獎，並成為年度最佳新玩具之一，他的研發品也成為今年最熱賣、最暢銷的商品。

近來大家最常說的話，諸如：「經濟不景氣，工作不好找，未來的生活還有願景嗎？」「唉！年關已近，如果不幸

被公司裁員、解聘，怎麼辦？」在一片唉聲嘆氣中，人人自危，使此自怨自哀的氣氛如傳染病一般，迅速蔓延到生活裡、工作場域中，甚至影響自他情緒，擾亂生活的步調。

回觀威金斯的打拚過程，他雖已屆壯年之齡，但勇於面對失業的挑戰，憑著毅力與堅持，利用時間研究玩具，且耐煩地突破創作過程中的瓶頸，並在作品完成後，把握機會參加創作競賽，因此為自己帶來第二度生機。

俗話說：「種瓜得瓜，種豆得豆。」佛教也說：「如是因，如是果。」威金斯的成功，不外乎用心、耐煩、把握機

緣、具足勇氣與信心；如果人在面對困境時，能正面思考，以積極的態度調整自己的心念，並重新設定目標，用心創造因緣，學習其他技能，繼而發揮專長，在鍥而不捨的努力下，當下即已踏上成功之道，成功的目標已近在眼前。

36 老頑固

一位父親因手機故障，臨時向兒子借手機應急，他問兒子，為何手機電話簿沒有老爸的手機號碼，兒子說有，並秀給他看，他一看竟然代號是老頑固，一臉尷尬，一臉茫然。

有位老師要學生簡單寫句話，形容對父親的印象，有的學生說父親是「提款機，要錢才用得著」，有的說爸爸是「計程車司機，每天送他上學」。有人說，「爸爸像標本，偶爾翻出來看看」，也有人說父親有如「醉生夢死」，每次

看到父親不是酒醉，就是睡得一動也不動。童言童語，雖然形容並不恰當，但反應卻是直接，值得為人父親深思。

許多父母每天忙著追逐金錢，認為有了錢萬事就OK，雖說「錢非萬能，沒錢萬萬不能」，不過孩子的童年只有一次，成長過程最需要的是父母的陪伴，如果在孩子成長的過程和父母的關係只建立在金錢上，缺乏父母的身教言教，缺少父母關懷溫暖，難有健全的人格和正確的價值觀，一生可能就會有偏差，甚至走入歧途，父母再辛苦也惘然。

在人生舞台上，父親是個吃重的角色，雖然辛苦，但既

然做了選擇，就全力以赴，扮演子女的良師益友，在子女成長過程中不要留白，而且要演得精采，否則即使栖栖惶惶忙著營生，給孩子錦衣玉食，也造就不了成大器的子女。

你爲人父母了嗎？不妨想想你給孩子什麼，是良好的教養、正確的人生觀，還是只是「標本」、「提款機」、「計程車司機」？

37 過失

古人說：「人非聖賢，孰能無過？過而能改，善莫大焉！」沒有過失固然可喜，有了過失能夠勇改前非，更是難能可貴。

一天，佛陀從舍衛城托鉢回到精舍，聽到二位弟子起紛爭，其中一人惡言責罵，另一人則默然忍辱。後來，惡言的弟子察覺到自己的過錯，立即向默然忍辱的人懇求發露懺悔，卻不被接受，爲此，其他弟子趨前勸諫，精舍一片喧

鬧。

佛陀爲此向弟子開示說：「一個人不怕犯錯，只怕有錯不改。發現錯誤，只要有勇氣發露懺悔，當下就能獲得清淨。就像一塊抹布，只要用水清洗，就能恢復潔淨，所以肯發露懺悔的人，仍然堪爲法器。但是，一個不肯接受他人誠心懺悔的人，是愚痴的人，必將蒙受瞋心之害，且長時間不得利益。」

所謂「一念瞋心起，百萬障門開」，又說「瞋心之火能燒功德之林。」當瞋心生起時，重重障礙就會在無形中建構

出來，使我們無法以平等心接納所有的事，更無法包容與我們意見相左者。

自己有過失，要有道德勇氣懺悔改正，是大勇猛的表現；別人有了過失，要有寬容氣度，接受對方的懺悔道歉，是大悲心的體證，這兩者都是智慧。換言之，我們若能調伏自己的情緒，以寬容之心含納一切，亦如大海能納百川，不但成就自己的心量，讓自己獲得利益，大眾也必然樂於親近我們。

佛經上說：「不怕念頭起，只怕覺照遲。」佛教不怕人

有過失，只怕有錯不改，如果犯錯後能生起慚愧懺悔的心，就能重新納受善法，就有得救的機緣。

38 完美

問大家要「完美」還是「不完美」，百分之百會選「完美」。「完美」雖然光環蓋頂，掌聲四起，但追求「完美」的過程卻要付出沈重的代價，弄不好還會焦頭爛額，累得不成人形。

其實完美的定義因人而異，有人認為「天生麗質」才是完美，有人認為「天賦異秉」就是完美，也有人認為「毫無缺失」才是完美，所謂多一分嫌重，少一分嫌輕，多一

寸嫌高，少一寸嫌矮。也有人認為「濃妝淡抹兩相宜」就是完美。當然也有人認為「吹彈可破」、「內外兼備」、「秀外慧中」才是完美。更有人認為「做人做事成功」、「有學問，有道德」，「出將入相」才是完美。不過人世間要找十全十美的人並不容易，即使在仙境，仙人打鼓也會凸槌，所以有人說「完美幾乎是神話」。

如何才是完美，人言言殊，完美是相對性的，完美不是絕對的。有人認為缺陷也是一種美，甚至認為藝術家「無心之過」，也成了「神來之筆」，甚至有人認為「十全十美」

反而不是「完美」。最近國外媒體報導，德國盲女莎碧麗葉，年幼時因視網膜剝離失明，她克服萬難，完成西藏學碩士學位，因關心西藏高原盲童，她研究藏文點字，遠赴拉薩成立盲童寄宿學校，教導盲童識字、學習技術，這位盲人因而當選今年歐亞十大英雄。人因有美夢、有理想而偉大，誰說莎碧麗葉不完美？

每個人的優劣長短不一，針對自己的特點，盡情發揮，全力以赴，追求卓越，努力不懈，達成目標就是完美。而不屬自己的「完美」則不必強求。

39 爭氣與生氣

爭氣與生氣一字之差，意涵截然不同，爭氣向上，生氣傷身。

爭氣需要向上心、榮譽感、毅志力。爭氣需要鼓舞、需要支持、需要讚美。有人爭氣求學，有人爭氣學藝，有人爭氣打拚事業，有人爭氣求功名，有人爭氣求利祿。

爭氣不是情緒的表現，而是目標的追求。爭氣不是說有就有，要靠努力才能實現，爭氣值得喝采，爭氣值得鼓勵，

爭氣值得學習。

生氣則往往是情緒的表現，傷己傷人。生氣有程度差別，輕者瞪眼怒目，不歡而散，父子不合，夫妻反目，兄弟鬩牆，傷害倫常。中者神暈身抖，蝕心傷身，爭權奪利，相互攻訐，壞了情誼。大者搖頭吐氣，捶胸頓足，損人損己，壞了大事。古時昏君一怒爲紅顏，毀了江山，現代政壇人物，也有人意氣用事，把國家社會推向不安。

爭氣是積極的作爲，生氣是消極的發洩，同樣一句話，有人因而受到激勵，奮發向上，成就一生。有人因而受到刺

激，怒髮衝冠，壞了正事。人要爭氣，不要生氣，爭氣可以自我惕勵，生氣則要自我克制。人有七情六慾，難免有喜怒哀樂，忍一時海闊天空。人生起伏高低，難免有高潮低潮，爭口氣，時運濟濟通順。您要爭一口氣，還是在生悶氣？

40 借與惜

借與惜僅差「半字」，借字「與人來往」，惜字「與心互動」，從字面上看不出有何關係。

「助人」則有不同詮釋，有一說是雙方有如「借貸關係」，助人的人「借方」，受助的人「貸方」，「有借有還」，但貸方並不是要「還債」，而是要「珍惜」，並在有能力之後回饋社會，幫助需要關懷幫助的人，化小愛為大愛。

敏督利颱風侵襲台灣，造成重創，山顛水涯民眾被困，有如身處孤島，連吃飯都有問題，政府與民間紛紛投入救災工作，宗教、慈善、社福等團體也展開救災工作，其中有許多可歌可泣的感人故事。

花蓮縣光鄉大興村民蔡維岳，三年前桃芝颱風來襲，重創他的家園，村裡屋倒人亡，幸好獲得他人熱心伸援手，使他能站起來，這次颱風他感同身受，拿著自己做的手工藝品到台北義賣，要幫助災民。

梨山這次颱風也受災嚴重，居民斷糧斷炊，賣早點的婦

人、開餐館的老闆，翻箱倒櫃，極盡所能，為災民張羅三餐，到最後自己只能以泡麵度日，但他們並不以此為苦。

「施人甚勿念，受施甚勿忘」，助人量力而為，不必念念不忘自己的付出，被幫助的人則不要忘了社會的溫情，珍惜別人的關愛，有了能力不忘回饋社會，幫助他人，這也許可做借與惜的另一種註解。

41 信任

建安十三年曹操拿下荊州，棲身於荊州的劉備倉皇而逃，曹操輕騎急追，追上了劉備。劉備在緊急中拋妻棄子，騎馬脫困。驚魂甫定，不見了趙雲。有人向劉備進言，趙雲已投曹，劉備大怒，把手戟擲向那個人說：「子龍不會棄我而去。」果不其然，一會兒就看見趙雲抱著劉備的兒子劉禪而來，劉備從趙雲手中接過阿斗，很生氣地對阿斗說：「爲了你，差點損傷我一員大將。」

劉備對部屬的信賴，讓趙雲感動得掏心掏肺，趙雲趕緊抱起劉禪，感激涕零的說：「我就算肝腦塗地，也不能報答。」唐玄宗李隆基能放權任才，使得各級官吏都能充分發揮自己的才能，歷史上才會出現「開元盛世」。

商場如戰場，若要在商場中站穩腳跟，就必須要有出謀策劃、驍勇善戰的良才，這對於一個企業而言是十分重要。「疑人不用，用人不疑」，這也是企業能否有效地利用人才、留住人才的關鍵所在。一旦良才被發現，被挑選出來，主管者就應大膽任用，放手讓良才發揮其才，如此才能做到

「人盡其才」。

統一企業總裁高清愿先生，用人的首要基本原則，其中之一爲「疑人不用，用人不疑」，如此員工更具向心力，更使企業更上一層樓；航天工業部風華機器廠廠長吳民展，也是一個善於運用人才，果然爲工廠省下了外匯七十三萬美元。

「疑人不用，用人不疑」，是領導者應有的認知，若已決定任用，就應充分信任，放手讓其發揮創造。

42 平分財產

從前印度摩羅國有一位地主得了絕症，知道自己必將死亡，所以在病床前誠敕他的兩人兒子說：「我死了之後，應當妥善的平分財產。」兩位兒子聽了父親的教導，就在他們父親過世後，將所有財產分作兩分。後來哥哥認為弟弟分得不公平，於是請教一位不智的耆者，那位耆者說：「我來教你如何平分財產，可以獲得公平，就是把所有的物品，都破分成二分。」

如何破成二分呢？就是把衣服割剪成二分，花瓶也是從中間破成二分，所有的東西物品都破成二分，銅錢等物也破成二分。這樣一來，不就完全公平了嗎。」後來兩位兄弟就協議好，把所有的東西都破成二分。這兩位兄弟的平分財產方法，後來被整個城鎮的人們所恥笑。其實世界上有很多事物是很難分清楚的，重要是我們要心平氣和，少一些、多一些又有何關係，因為人生並不是永久不變，執著那些物質，又不能帶走。

明朝有個姓林的人，爲了要修築一道牆，跟鄰居起了爭

執，於是他寫信給在朝廷作大官的父親林瀚，希望父親可以用他的作官身分，讓鄰居讓一些土地給他修築牆壁。他的父親卻回信道：萬里修書只爲牆，讓他三尺有何妨，長城萬里今猶在，不見當年秦始皇。

因此，我們看過雖沒有富有的財產，但兄友弟恭的家庭，他們總是過著幸福的日子；但我們沒有看過，有著萬貫家財，但兄弟鬩牆的家庭，可以過著快樂的生活。其實，金錢、財富並不是我們最重要的財產，它只是我們生活的手段而已，因爲可以真正讓我們美滿的東西是知足、感恩、親

情、友愛，這些才是我們真正最值得珍惜的財產。爲了爭取外在的物質，而失去更重要的東西，那將是非常可惜的事情。

43 釋放

有位富翁一輩子慳吝苛薄，從不肯拿一些物資布施給貧困的人，遑論是布施金錢了。一天，他的小孫子看到乞丐前來乞討，心生悲憫，拉著富翁的手一路走到家門口。

「爺爺，給我一些錢好嗎？他們好可憐喔，我要幫助他。」小孫子說。「給錢做什麼？這些乞丐好吃懶做，才會向人伸手，這種人不值得同情。」富翁無情地回應道。

小孫子靈機一動，把手舉起後，笑著跟富翁說：「爺

爺，您看，我的手只能伸，不能彎，看起來怎麼樣？」「畸形！」富翁說。「如果我的手只能握拳而不能張開，看起來，怎麼樣？」「還是畸形。」「所以爺爺的意思是說，如果我們不肯把手張開，布施給人，也是畸形囉！」

人們之所以喜歡徜徉在大自然，是因為花草樹木在隨風搖曳下，從不吝將自己的芬多精與天然香味釋放出來，與一切生物分享；鳥雀之所以令人憐愛，也因為牠們能展開咽喉，鳴唱悅耳的音聲。

因此，一個企業若要創意無限，動力無窮，首要條件在

主管能適度的釋放空間與權力，讓職員在不受過多束縛的條件下，盡情展現才華，激發無限的可能，在良性競爭中，自能帶動公司營運的向上提升與進步。

學佛人常說：「給人信心，給人歡喜，給人希望，給人方便。」給，是世間最美好的事，因為給得起，而能釋放各種不同的因緣予別人，讓人感受一份尊重、服務與歡喜，自能在完成諸事中，獲得更多成功的機會。

44 虛心學習

某大學舉辦了一場國際經濟科技研討會，會中大家獲得許多共識。茶敘時，甲教授進入洗手間，聽到巨大嘩啦聲，於是將廁所門打開，赫然發現馬桶水槽內水流湍急，便捲起袖子，嘗試修好它，但折騰了許久，依然修不好。

他趕緊走到茶會人群中，試圖找總務人員來幫忙，無奈看不到任何總務人員而著急，這時，恰巧看到這所大學的校長拿著蛋糕，正與其他教授們敘舊。甲教授趕緊走過去跟校

長說：「馬桶沖水開關壞了。」校長二話不說：「壞了的馬桶在哪裡？帶我去。」

校長走進廁所就開始修馬桶。雖然一開始找不到問題出現在那裡，摸索一些時間後，他按到壞掉的水閥，水流終於停止。校長走出廁所，神色自若地繼續與來賓們談話。

在生活中，難免會遇到各種不同的困難與難題，若能訓練自己不去等待、寄望他人為你解決，能馬上付諸行動，想辦法解決，還有什麼問題，能難倒我們呢？

也就是說，遇到問題時，先不要選擇逃避，或許一時間

找不到應對的方法，至少應讓自己冷靜下來，嘗試解決問題，而不是等待或放任而不處理，甚至一開始就寄望別人來幫忙，否則下回再遇到問題，仍舊無法自行解決。

有句話說：「凡走過，必留下痕跡。」只要自己努力過，即便結果不甚圓滿，至少在解決問題的過程，能累積我們臨機應變的能力與面對困難的信心。若能適時向他人討教，虛心學習，也能從中獲得不少的經驗，也才能更有效率地學習處理事情與問題。

45 公門好修行

公門指的是公家單位，也就是政府機關，古時的衙門。民眾洽公辦事、申請陳情，都要與公家機關打交道，所以公務人員與民眾關係密切，如能方便民眾，就是造福社會，就像積陰德，佑自己，蔭子孫。

偏偏有些公務人員官僚十足，有牧民心態，忘了他的俸祿來自民脂民膏，一坐上辦公桌就是一副不可一世的模樣，民眾接洽，愛理不理，一問三不知，問三句答一句，應備資

料不一次告知，讓民眾一跑再跑，奔波於途。更惡劣者還一再刁難，甚至暗示要送禮，否則公文一直在旅行，或躺在抽屜中，永遠不見天日。這種公務員不但違反行政規則，還有違職業道德良心，有時還會觸犯貪瀆法規吃牢飯。

其實不只在衙門工作的公務人員，各行各業或多或少與大眾有關，如果能造福消費者一樣能修行。食品店賣黑心食品，家具業者賣黑心床墊，電器行賣黑心電視都會危害廣大消費者。利慾薰心，哄抬物價，囤貨居奇，人心惶惶，市場大亂，影響物價平穩，都與公務人員刁難民眾一樣爲人不

齒。

有人疑而問說，法師每天都這麼忙碌，怎麼有時間修行？殊不知每一刻都可修行，比如早上做早課是修行，早課後吃飯也是修行，吃飯後掃地也是修行，客人來了要招呼、親切、慈悲接待也是修行，佛堂念佛、課堂上課都是修行，總之做好一言一行都在修行。更何況修念佛法門，更是時時處處可念佛，無任何妨礙的啊！

其實修行並不如想像那樣遙不可及、那樣艱難。各行各業只要憑良心，盡本分，守法守紀，扮演好自己的角色，給

人方便，給人歡喜，利己利人，創造雙贏，都是修行。工友、攤販也能成爲人間菩薩，造福大眾就是修行。

46 健康第一富

遠方一位好友去年發現罹患癌症，經歷二次開刀切除及化療後，皆未能把癌細胞去除，心情就像反覆的病情一樣，上上落落。雖然身邊關心的人很多，也經常送來各式各樣的營養品、抗癌食品，卻沒有人能了解她內心的恐懼和憂慮，以及生病帶來的痛楚。

人生在世，錢，能買到許多漂亮名貴的東西，為滿足自己的欲望，總是拚命賺錢，日夜顛倒，造成飲食不正常，健

康亮紅燈，甚至連家人都置之不理，認為有錢就可以享受人生，富貴一生，殊不知富貴的背後，有時還必須賠上健康，到頭來錢還是花在醫療上，甚至來不及用錢時，早已一命嗚呼，屆時只有後悔莫及的感觸罷了。

古大德說：「究竟的財富就是身體的健康」，金錢能買到寬廣大床，卻買不到好睡眠；金錢可以買到最好的藥，卻不一定能把病治癒。不過，健康也有它的因緣條件，我們要懂得怎麼去培養、積聚健康的因緣，才能有所收穫。

簡單的說，就是生活要正常、有規矩，該吃的時候要

吃，並注意營養調配，該睡的時候要睡，不要飲食沒節制、生活靡爛、日夜顛倒，身體自然健康，神清氣朗。從消極方面去想，身體健康，不用花錢看病吃藥，可以省錢；從積極方面來說，擁有好的體魄，可以做更多的事，為社會服務，而且容易成功，世間的財富也隨之而來。

工欲善其事，必先利其器，健康不但本身是財富，也是帶來財富的工具之一。身體受之父母，固然要珍惜，一旦生病了，是沒有人能替代，苦還是要自己去承擔！

47 步調

有人開玩笑說，一對男女如果甜甜蜜蜜，攜手同行，一定是戀愛中，如果一前一後，苦苦追趕，步調不一，一定是夫妻，話雖說笑卻有幾分寫實。

人生道上相逢相遇，攜手同行是難得因緣，理應相扶相持，無論是父母子女、兄弟姐妹、夫妻伴侶、同儕同伴，相扶持，相照顧，才能櫛風沐雨，安然前進。

尤其夫妻要共同奮鬥，相處一輩子，難免遇到風雨，步

調不一，必會影響前行。有人說夫妻步調要像跳探戈，你前我後，你進我退，這樣才不會踩到腳，碰到頭。

配合良好的夫妻步調和諧，節奏一致，輕聲細語，有說有笑。感情扞格的夫妻，步調錯亂，節拍不一，又吼又叫，怒目相視。

戀愛的時候什麼都承諾，都答應，結婚典禮時，神父、牧師問雙方是否願攜手同行，疾病貧窮都不離不棄，雙方點頭像搗蒜，但有人翻臉像翻書，婚後變另一種態度，不是丈夫在前跑，妻子在後追，就是妻子往前奔，丈夫在後趕，氣

喘吁吁，辛苦難當。

其實家人也一樣，急驚風碰到慢郎中，又急又氣，慢半拍碰到快節奏，慌亂失序，彼此不調整步調，雙方都很辛苦。其實調整是一種尊重、一種契合，也給他人迂迴的空間。各行其事，漸行漸遠，難以交集，終致離散。

人生道上，步調有快有慢，快有快樂的便捷，慢有慢的優雅，要看情境需要。散步時步伐如飛，賽跑時卻牛步化，都一樣不得體，一樣不符合需要。重要是相互配合，相互調整。一唱一合，一搭一檔，就像凹與凸，就像陰與陽，互遮

不足，互補長短，生命途中，永不孤單。

48 制服

日本有家鄉下小銀行，女行員換上新制服後，業績增加一倍，同業研究發現，原來是女行員的制服端莊大方，贏得「婆婆媽媽」喜愛，紛紛前來存款，業績倍增。

佛要金裝，人要衣裝，與人來往，第一印象很重要，要給人好印象就要得體的裝扮，邋邋的外表會給人不佳的觀感。

衣裝的喜好各有不同，有人喜歡正式，有人喜歡休閒。

有人喜歡複雜，有人喜歡簡單。有人愛珠光寶氣，有人愛樸實無華。有人愛高貴，有人愛平價，各有選擇，無可厚非，重要是要合身分，合時地。

台灣有句俗諺「屠狗也這身，拜醮也這身」，屠宰場是低俗的場所，建醮則是宗教盛事，如果都穿同樣衣服顯然大不敬。就像有人穿著西裝皮鞋登山、穿著休閒服裝參加晚宴同樣不得體。也像穿著睡衣滿街跑、穿晚禮服上班一樣突兀。

年輕人好耍帥，穿著隨意又率性，據人力銀行調查，求

職面試，主管對應徵年輕人的衣著很重視，所謂重視並非一定要穿西裝、打領帶，而是整潔乾淨爲要。有人平常穿著隨便，爲求慎重，求職、赴宴、會客，特別添置「新行頭」，新西裝、新襯衫、新皮鞋，但穿起來一身不自在，落得「小丑」的笑話，也有人應徵女職員，打扮得花枝招展，贏得了「花瓶」的揶揄。

衣裝很重要，穿對了可給自己加分，穿錯了會鬧笑話。穿衣服看起來很簡單，其實還是有學問，否則不會有人開班授課，教人如何穿衣服。不過穿衣服也沒有那麼難，看身

份、看場所，穿得舒適、穿得自在就不會弄巧成拙，徒留笑柄。

49 奉獻

有信仰的人是幸福的，信仰可以啓發人生，給人安定，給人信心，信仰可陶冶性情，沈澱心靈。心誠則靈，信仰貴在虔誠，不在形式，不在鋪陳。

有位信徒向上帝說，我三餐不繼，衣不蔽體，身無一物，沒有牛羊，也沒有粟稷，用何祭獻？上帝告訴他，什麼都不必帶，只帶著家人來即可。信徒帶著兒子抵達祭場，祭司架上新柴，把孩子綁在上面，要點火燃燒獻祭時，信徒雖

有不捨，但一臉虔誠，上帝及時喊停，放下孩子，對信徒說，用你虔誠的心就夠了。

有人對信仰認識不清，常以世俗眼光衡量，以祭品的厚薄、供物的多寡，來評論信仰是否虔誠。事實上，信仰貴在將教理實踐在日常生活中，提升自己的心靈層次，並令身心得以自在。有人標會拜拜，舉債酬神，皆非神所樂見；也有人放著家人不管，沈迷宗教信仰，難以回頭，這也不是正確的信仰態度。

信仰不是「唯物是論」，奉獻時間、服務他人，都是宗

教所鼓勵，不少宗教團體有堅強的義工組織，那裡有需要就出現在那裡，行動快，效率高，這正是信仰的力量，也是虔誠的表現。

信仰要服務社會，信仰要與人爲善，信仰要傳播愛心，信仰要自助助人。有些宗教怪力亂神，裝神弄鬼，有些宗教提倡迷信，荒誕不經，也有宗教招搖撞騙，害人不淺，這都不是信仰的真意。

信仰不在乎奉獻，不在乎供物，信仰在乎的是虔誠和心意，更重要是愛，耶穌基督說神愛世人。而佛陀更是慈悲濟

世、平等救度一切眾生，所以佛教是超越宗教、超越教育、超越哲學、超越科學的教法。

50 快樂準則

有位國王，終日鬱鬱寡歡。於是，他派大臣四處尋覓快樂的人，並希望能把快樂的人帶回王宮。大臣四處尋找了好幾年，終於有一天，當他走進一貧窮村落時，聽到一個快樂的人正放聲歌唱。尋著歌聲，他找到了那位正在田間犁地的農夫。

大臣問農夫：「你快樂嗎？」

「我沒有一天不快樂！」農夫回答。

大臣喜出望外的，把自己的使命和意圖告訴了農夫。農夫不禁大笑起來。爲了表示感謝，農夫又說道：「只要能懂得珍惜、知足、感恩，你就會永遠的快樂。」

身處於講究包裝的社會裡，我們常常禁不住羨慕別人光鮮華麗的外表，對自己的欠缺而耿耿於懷。然而每個人的生命，難免有些不完美，若我們一味的遺憾人生中的缺失，而不斷的往外追求，並且我們又不寬心接受生命中的缺口，就如同故事中的國王，每天悶悶不樂。

不要去羨慕別人如何，其實我們若用心體會，將會發現

所擁有的絕對比沒有的要多，而缺失的那一部分，雖不可愛，卻也是生命的一部分，因此接受它且善待它，我們的人生會快樂豁達許多。

若一生當中沒有苦難，我們會驕傲；沒有滄桑，我們不會以同理心去安慰不幸的人。人生不要太圓滿，有缺口讓福氣流向別人是一件很美的事。

至於快樂是什麼？快樂就似太陽，不分貴賤的恩賜到每個人的身上，倘若我們珍惜已擁有的一切，內心充滿著知足、感恩，那麼快樂隨時隨地在我們的身邊。

51 正直誠懇

推銷員曉華在一家銷售牛乳代替品的乳清飲料公司工作，由於公司的領導者缺乏正直及踏實的精神，以投機的心態做生意，結果造成上、下游的廠商不願與其合作，消費者也不願購買飲料，導致公司財務出現危機。

儘管如此，他從中仍學到許多寶貴經驗，例如販賣商品的技巧、如何和他人相處，更重要的是，他了解到如果缺乏正直的性格，將失去已擁有的事物。

後來曉華離開公司，自己創業，他記取領導者的錯誤行為，以他山之石可攻錯方式來經營，公司因此邁向穩定成長。

林肯曾說：「正直並不是爲了做該做的事而有的態度，實際上，正直是使人快速成功的有效方法。」在商場上，正直非常重要。又如富蘭克林曾說：「品格是人生的桂冠和榮耀，它也是一個人最高貴的財產，因爲它構成了人的地位和身分，更是一個人在信譽方面的全部財產，它甚至比財富更具威力，只要擁有它，所有的榮譽都將毫無偏見地得到保

障。」

從商者若要成功，就必須擺脫「投機」心理，轉而注重自己的品格發展，透過誠懇、正直的態度，贏得客戶的信賴與支持。

什麼是正直？正直就是無論任何情況，都能忠於公理正義的一面，並促使自己言行一致。如果是一個不正直的人，最後終將失去一切，失去別人的信任，甚至不願意與我們交易、合作。

投機是事業失敗最重要的因素。富蘭克林說：「一個人

的品格比起任何事物，都要更顯著地影響別人對他的信任和尊敬。」培養良善的好品格，以正直誠懇之心待人，我們的事業、人生才能有所提升。

52 懷抱希望

一個人從呱呱落地，即須迎接生命中各種新挑戰，有些人凡事畏縮退卻，一事無成，而有些人雖天生殘缺，卻秉持堅強毅力，開創未來。美國一位雙手缺陷的女孩——蓮娜瑪莉亞，天生缺少雙臂與左腳，只剩一隻完好的右腿，但能毫無畏懼地面對各種困境，屢仆屢起，揮灑出一片亮麗的人生。

蓮娜小的時候，有一回摔倒在地上，大聲哭喊，要媽媽扶著她站起來，但是母親堅持不肯，並對她說：「如果妳爬

到牆邊，靠著圍牆，就可以自己站起來。」她忍著痛楚，沿著牆壁，靠著右腿和身體支撐的力量，自己站起來。

蓮娜在母親嚴格教導下，從小養成獨立的習慣，不畏艱難，勇於嘗試，如今在她堅苦的奮鬥下，不僅能以腳作畫，筆觸更十分細膩，還能燒煮出色香味俱全的餐點，甚至以腳夾菜吃飯；擁有美好嗓音的她，勤練聲樂，終於在國際樂壇中，成為知名的音樂家，經常帶著團四處巡迴演唱，同時也為自己覓得一位如意郎君。

由故事知曉，希望如同泉水的源頭，不斷湧現新的活水

出來；生命中如果有了新希望，如同一潭平靜的海水，激起一串美麗的漣漪；又如在陰暗的房間裡，點亮一盞溫暖的燈光，能讓自己活得充實、有意義。如蓮娜一般能無畏於自己體能上的缺陷，勇於試探新的生涯目標，積極地行動行事，以實現夢想。

企業體系的經營運作也是一樣，管理者須懷有大格局的希望，要能為員工的福利著想，與公司同仁共同分享希望和願景，而以無比的熱忱帶動士氣，發展彼此合作共識精神和創造共同的生機。

53 承擔

曉虹有一回去青藏高原旅遊，在牧場門口，她見到牧民把草吊在很高的圍欄上，而不直接扔在地上讓馬吃。她不解地問道：「伯伯，你爲什麼要把草掛起來讓馬吃？」牧民說：「這種草的草質不好。如果撒在地上，牠就不屑一顧用蹄子挑來挑去，糟蹋得不成樣子，草就浪費掉了。如果掛在馬勉強構得到的地方，牠會一個勁地構著吃，直到把草吃個精光。」

她猛然想起孩提時父親講過的一則故事，過去，有個財主的兒子好吃懶做，整天遊手好閒，無所事事，令財主擔憂不已。一天財主讓兒子外出掙錢，只要賺二十塊，就賞給他四十元。

兒子出門後，財主的妻子怕兒子吃不了苦，便偷偷給他二十塊錢。天黑後兒子把二十塊錢交給財主，財主一把將錢扔進火爐，兒子無動於衷。第二天財主大病，但仍讓兒子外出掙錢，財主的妻子因忙著照顧財主忘記塞錢給他。天黑後兒子回來，他只掙了五塊錢，財主把錢放到油燈上，兒子急

了，冒著手被燒傷的危險把錢搶回來，財主才放心地閉上眼睛休息。

每個人肩上都曾承擔一副擔子，不管有形無形，雖然沉重或有壓力，都是刺激我們向上奮發的原動力。有人因受不住壓力，而一輩子無法出人頭地，甚而以自殺來逃避壓力。有的人卻因為壓力而產生更多的勇氣與毅力，尤其為實踐人生理想及滿足基本需求，更須容忍壓力。

面對壓力的同時，若能正向思考，無形中可增強我們對外在的環境、壓力的調適與能力。只要不怕困難，勇於接受

壓力，敢於挑戰困境，正如荷擔而走，找出施力的方式後，無論走多遠，皆能穩健地向前踏步邁進。

佛法中念佛法門，是消除壓力最佳方法，靜下心來，念佛十幾分鐘後，自然你的智慧就會活躍起來，突然想到美妙的好方法來解決難題，又或者這個難題尚未能一時解決，但你心中卻突然豁達開朗，覺得這個問題並沒有當初想像中的嚴重，把心中大石頭放下來了，就不會有輕聲的念頭。

54 單純的思想

林玲的房子後面有一棵葡萄樹，這幾年來一直呈現枯萎的狀態；不知爲什麼，去年卻像煥發了青春，枝葉茂盛，還結了許多葡萄。林玲很高興，便摘下成熟的果實送給別人，希望將這份喜悅與大家分享。

林玲送給鄰家的商人，商人用手指頭掐了一顆葡萄小心地送進嘴裡，忙說「好吃，好吃，多少錢一斤？」林滿臉笑容說：「這是我種的，請您品嚐。」商人堅持要付錢，小玲

只好勉爲其難地將錢收了下來。

走出商人人家，林玲再把懷中的葡萄送給公務員江素，江素接過葡萄後，眼睛直視著小玲，連忙問她有什麼事需要幫忙，林玲搖搖頭表示沒有，只想讓他嘗嘗這老樹結的新葡萄。

隨後，林玲再將葡萄送給一位先生，那位先生勉爲其難地吃下葡萄。也送給一位過路的老人，但老人並不像先前的幾個人，總是問林玲爲何送葡萄給他吃，老人吃了一顆後，直誇好吃，便很歡喜地走了。林玲也露出歡喜的微笑，歡喜

地回家。

分享喜悅，其實是個單純的動機，並不帶任何的附加條件。但我們在面對他人的善意時，往往會以為別人可能有所求，而把單純的事複雜化，無形中也把別人的善意醜化了，因此自己痛苦，別人也不歡喜。

真正懂得生活的人就像那位過路的老人，因為隨緣而遇，隨緣讚歎，將事情單純，因此品味出葡萄的美味，並了解林玲結緣、歡喜的心情；因為沒有太多的雜質思想，生命的意義與價值也因此得以呈現真正的原始味道。

凡事不要鑽牛角尖，保持單純的心，日子即會過得簡單又快樂。

55 我

有位時尚專家，應徵第一份工作，是百貨公司採買，主考官給她一定時間，一定金額要她到倉庫中模擬採買，並說明採買的原則，這位「初生之犢」信心滿滿，滔滔不絕向主考官細說自己的構想，主考官頻頻點頭稱讚，但提醒她太強調「我認為」不恰當，因為要買衣服是消費者，而不是「我」，這位時尚專家贏得了這份工作，也得到啓示，對她做人處世有很大幫助。

社會開放，思想多元，價值觀也有了改變，抱持「捨己爲人」、「犧牲小我完成大我」的人愈來愈少。取而代之是自我意識提升，人人以自我爲中心，「善待自己」、「捨我其誰」，讓許多人事事以「我」爲考量，「自私自利」當道。

人是群聚的動物，與別人互動難免，人與人互動沒有什麼大學問，道理很簡單，如果有四個人，都堅持自己的方向、自己的看法、自己的主張，強調「我要去哪裡」、「我要吃什麼」、「我的想法是」，毫不妥協，毫無交集，那

麼這個團體勢必四分五裂。吵成一團，這樣的社會是什麼樣貌，不言可喻。

自立才能立人，要幫助別人，服務別人也要有本錢，對自己好，善待自己並非什麼罪過。但一味只有自己，眼中沒有別人，事事只爲自己著想，不管他人死活，到最後受害還是自己。

人不自私天誅地滅，要每個人都「無私無我」也太沈重，只要每個人能顧自己也顧別人，「我爲人人，人人爲我」。利人利己，雙贏雙利，應是做人處世追求的目標。

56 眼界要遠

美國前總統威廉·亨利·哈里遜小時候曾被眾人視爲「憨人」，緣自於鄰居曾拿出一個五分和一個十分的硬幣，讓小哈里遜從裡頭挑選一個，結果小哈里遜每次都拿那個五分的硬幣，因此大家總是嘲笑他，認爲他不聰明。

後來一位外地人經過此地，聽到小哈里遜之事，也感到很奇怪，於是也如法泡製地測驗他，結果仍舊和大家所說的一樣。但外地人仔細觀察小哈里遜的言行，便拍拍他的肩膀

笑著說：「小朋友，你一點也不傻，其實你很聰明。」鄰居聽到便爲此都感到一頭霧水。事後終於明白，如果小哈里遜若取走十分的硬幣，那麼就不會有人用同樣的方法去測試他了，如此一來，他就損失了每次有五分收入。原來，小哈里遜是放棄眼前的小利，以留下日後長遠的利益。

雖然「煩惱十三代囤孫無米通煮」（台語）是過份遠慮了，但有些事情的確要深思熟慮，要有長遠的規劃，才能去執行。例如蓋房子，一棟堅固的房子可以供人長久居住，若建商眼光短淺、貪圖暴利，又或偷工減料，未考量地形、地

質等因素就貿然動土興建，一旦遇到天災，則後果不堪設想；在詭譎多變的時代，領導者也須有長遠眼光，了解市場未來的需求，以便及時調整策略與充實管理，否則將很快被淘汰出局。

眼光長遠的人，往往不容易被眼前的得失所迷惑，而能夠忠於自己理想，克服當前的利誘向前邁進，最終成就宏偉的事業；相對地，短視的人，為蠅頭小利所誘，則會誤失自己的錦繡前程。

57 千錘百煉

小剛是個鐵匠，一天，把鐵丟入火中冶煉，準備鑄成一把造型獨特的刀，當把鐵丟入沒多久，就聽見鐵小弟痛苦的咆哮聲。「你每次都燒得我好疼啊！拜託你降低溫度好不好？」火大哥軟了心，便依鐵小弟的請求，將火力調小了。

隨後，鐵小弟又對錘子叔叔說：「你敲打我時，能否小力一點，我全身都痛得不得了。」錘子叔無奈，也答應了他的請求。

小剛聽見對話，走到鐵小弟的身邊說：「沒有經過千錘百鍊，你就無法成爲一把銳利的刀，而充其量不過是一堆廢鐵罷了，我留你又有何用？」說完，就把不能承受磨練的鐵小弟扔棄了。

莎士比亞說：「在命運的顛沛中，最容易看出一個人的氣節。」佛教裡，密勒日巴尊者的師父，爲了要磨練他的耐力，用盡種種慘無人道的方法爲難他；因受得住常人所無法忍受的無理折磨，密勒日巴尊者當生證得阿羅漢果位。

一堆平凡無比的青菜、蘿蔔，在廚師的精心烹調下，由

於禁得起大火燒燉，得以煮成一鍋令人食指大動的珍饈美味；一塊平凡無色的香皂，也正因禁得起雕刻家一刀刀的雕琢，得以呈現變化萬千的樣式；誠如舵手在驚濤駭浪中接受橫逆挫折，才能磨練出真本領、真實力。因此，即使是一文不值的「破銅爛鐵」，只要肯接受千錘百煉，也能鑄成風雨不蝕的不鏽「精鋼」。

在有限的生命長河，若想超越自我，改變自我，就必須先挑戰自我，受得住諸多逆境的磨練；倘能咬緊牙關迎向困難，能不逃避、不怨尤，耐得住、受得住考驗，假以時日必

能峰迴路轉，走出柳暗花明的新境界。

58 堅 韌

艾雯的母親，煮的麵條又Q又好吃，只要母親煮麵，她必定多吃個二、三碗才肯罷休。一天，艾雯纏著母親教導她如何煮麵，希望有一天，自己也能像母親一樣，擁有一手好廚藝，尤其是煮出與母親一樣好吃的麵條。

「煮麵其實並不難，」母親說，「但水一定要燒開，再將麵條放入熱水中煮，並蓋鍋蓋燜煮一段時間，等麵條的顏色由白轉為透明狀，便撈起放入冷水。」

母親一邊示範，一邊解說道：「經過熱脹冷縮的手續後，無論麵條或煮或炒，吃起來都會QQ的。」

看到麵條從冷水中被撈起後，艾雯一陣雀躍，歡喜地摟著母親，因為今晚又將有一頓好吃的麵條了。

佛教有個偈語說：「千錘百煉出深山，烈火焚燒莫等閒；粉身碎骨都無怨，留得清白在人間。」麵條經過沸騰的熱水煮過後，必須再放入冷水降溫，使麵條的彈性得以舒展；放置在佛殿中的大磬，也是經過烈火的冶煉與鐵匠的錘煉，方能敲響出鏗鏘有力的磬聲。

一根小草即便生存於斷瓦殘片中，它也不願向惡劣的環境低頭，努力讓種子從石礫中伸展自己的枝葉，讓生命得以接受陽光的照拂、雨水的滋潤，堅韌地存活於天地之間。

人生不也如此？若要有所成就，就要在面對艱困時，能大能小、能屈能伸、能有能無，不但能以平常心面對一切橫逆，且要能受得起境界的考驗，忍得住煩惱的侵襲，耐得住謠言的毀謗，才能增長我們堅定的意志，使生命更加強韌。

向困難、挫折學習吧！若能如小草、麵條、大磬般勇於接受各種善惡因緣的冶煉，我們的生命，必將因此綻放出璨

爛的光芒。

59 其實沒有那麼難

科學家研究發現，人的大腦有很大的可塑性，並非在青春期就定型，以往「三歲看一生」的說法已被打破，同時也說明，只要肯努力，終身可學習。

由於進入高齡社會，近年來有關老人的話題，除了憂鬱症之外，被談論最多大概就是老人痴呆症，也就是失智症。老人痴呆症的真正原因未明，不過醫生建議老人多動腦，以免腦力退化。

其實動腦的方式很多，最好方式是運動和閱讀，有人認為運動、讀書是苦差事，情願吃喝玩樂，讓自己平庸過一生。讀書不但可以動腦，還可增廣見識，陶冶心性，豐富人生。要活就要動，運動除了強身，還刺激腦力，不只四肢發達，還可頭腦壯壯。

讀書、運動其實沒有那麼難，只是要養成習慣，一旦融入生活，一天不讀書，一天不運動，都會感到不是滋味。當然讀書、運動的習慣也不是說來就來，要靠培養，養成讀書、運動習慣愈早愈好。人的年齡一大，動力遞減，活力不

如往昔，視力也減退，要運動，要讀書都會力不從心。如果年輕時就養成這兩種習慣，則能駕輕就熟，事半功倍。

無論讀書或運動都要持之以恆，一日打魚，三日曬網，「一曝十寒」不會有結果。讀書和運動一樣，可由淺至深，由短而長，由易而難，從自己最有興趣做起，不要自己嚇自己，把讀書和運動視為艱難的大工作，一輩子難以涉入，也永遠無法開始。

你有讀書和運動的習慣嗎？如果有，那真恭喜，不要忘了繼續，持之以恆。如果沒有，也沒關係，隨時開始都不嫌

遲，記得由簡而繁，由短而長，當成興趣，不是壓力。漸漸養成，就會成習慣，受益的是自己，受用的是終身。

60 落淚有聲

有一個殘障人聚會場合，重聽的人看到眼盲者感動落淚，心有戚戚焉，他問盲人說，眼淚落在地上是什麼聲音？眼盲人一臉茫然，一時無以回答。眼盲者也因四周空氣污濁，就問失聰人空氣是什麼顏色，失聰者也答不出話，尷尬相對。一旁的正常人才意識到耳聰目明是多麼幸福啊！

很多人身強體健，四肢健全卻不知上進，不好好學習，不認真工作，不認清真假，不辨好壞，不懂得傾聽，不知道

關懷。偏偏做不該做的事，聽不該聽的話，看不該看的事，使自己一身是非，一無是處，滿心懊惱，滿懷悔恨，活得既辛苦，又無味。

父母生我、育我、養我、掬我，讓我們有強健的身體，有健全四肢五官，但有人卻不知珍惜，不鍛鍊，不保養，不滿足，不自愛，一旦失去健康，才發現健康的重要，一旦失去健全，才知道殘缺的痛苦，但一切已遲，一切已晚，要恢復彌補是那麼困難，那麼吃力，往往要付出千倍百倍昂貴的代價。

看看周遭的殘障人士，他們的遭遇不同，卻同樣活得辛苦，往往要比正常人付出數十倍努力，才能維持最基本的生計，雖然勇氣可敬可佩，卻也讓人不忍。反觀有些健全的人，虐待自己，殘害自己，吸毒自殺，萎靡不振，自甘墮落，不知自愛，不知珍惜，終至難以脫困，難以自拔。

落淚有無聲音，空氣有無顏色，這在正常人來說根本不是問題，但對失聰失明的人來說，找答案這麼困難，看到這個場景，你能沒有震撼，沒有感慨嗎？珍惜你所擁有的吧！善待自己，好好努力，不要等失去了才後悔，等沒有了才懊

惱，不但於事無補，還徒留悵然。

61 準備接招

石逸爲考進這家公司，花了好長時間準備才考上；幾年下來，由於他的努力，工作表現一路直升，存了不少錢。

最近，他遇到一位很難配合的主管，無論怎麼做，都得不到主管的賞識，而使他身心俱疲，決定辭職求去。

好友小琳與他分享一位善知識曾經勉勵他的話，他說，人的一生有許多功課，等待我們去完成。如果功課做不好，就無法過關，會反覆地在做同一項功課，直到我們完成。

在這個世界上，有白人、黑人，有好人、壞人，個性有溫柔，有強硬……，無論是哪種人，我們都得隨時放下自己的好惡，學習與不同個性的人相處，不然，永遠都會遇見自己「不喜歡」的人，過不了關卡，苦了自己，也苦了他人。

小琳的話，讓石逸有所體悟，他試著改變態度與心念，突破所有困境，學習與主管相處，即使不認同主管的決定，也不再反抗，轉換心境，換個角度去思考。

每個人都是世間上獨一無二的個體，都有優點與缺點，若能以包容的心去面對所有的人，學習正面思考，讚美對方

的優點，世界會因為我們的轉念，而變得多元而豐富。

「有容乃大」，與人共事若能放下心中的執著，以開闊的心面對一切橫逆，將使我們的心胸更寬廣，思緒更多元；倘若選擇逃避、責怪，將會發現「不喜歡」的事物愈來愈多，心中芥蒂層層疊疊，如雪球般愈滾愈大。

職場像球場，不一定每球都是好球，但不出手怎知好壞，你是否放下好壞球的罣礙，準備揮一記漂亮好球？

62 挑 剔

有一個老人會，到遊覽區觀光，沿路大家很開心，其中有一位太太很愛發表意見，他的先生一路則是沈默。當車子到達風景區時，每個人都拍著手說，這裡的景色實在太美了，這位太太冷冷地說「可惜路上石頭太多。」

接著車子開到一處滿山楓紅區，所有的人都發出讚歎的聲音，好漂亮的紅葉啊！這人太太又不搭調地說，可惜紅得不透。中午吃飯時，大家都說，今天的菜真好吃，種類也很

豐富，實在是極品啊！這位太太又開口道，「可惜冷了一點。」

當天晚上聚會，每個人輪流自我介紹，白天幾乎沒講一句話的先生，突然站起來說，在大家還沒有認識我之前，我先要介紹我的太太，她是一位工廠的老闆，專門生產一種叫做「不歡喜」的產品，今天她所帶給大家不快樂的情緒，我要向大家表示抱歉！一時大家目瞪口呆，尷尬不已。

人很容易在不知不覺中，陷入吹毛求疵情緒中，凡事挑剔會形成習慣。讓自己和周遭的人都陷入不快樂的氛圍，壞

習慣像利刃往人的臉上劃，常常使人難受不舒服。愛挑剔的人就像程咬金，不時就拋給別人地雷和震撼，讓別人難以接受。

愛挑剔的人不受歡迎，人人討厭，也容易與人結下惡緣，甚至惹來殺身之禍。佛門有一帖專治「挑剔」的藥，就是「歡喜」，以一顆歡喜心爲人打氣，爲人讚美、爲人鼓勵，爲人帶來好心情，也給自己創造好因緣。給人歡喜不花半毛錢，何樂而不爲？

63 以德服人

歐美流行的古典文學名著「基度山恩仇記」書中，描述一位年輕的基度山伯爵艾德蒙·丹蒂斯，原本擁有美麗的未婚妻，不料遭惡友誣陷，婚禮當天，被抓入獄，判為死囚；在獄中，巧遇明師指點，贈與寶藏圖一幅，並告知逃生路線；在他僥倖得以逃脫虎口之餘，開始展開一連串的報復行動，連誅多位曾經陷害他的人，最後所有的朋友都離他遠去。

反之，唐太宗李世民政愛民，奠定唐朝宏偉的開國基業後，臨近各國一聽見「天可汗」——唐太宗李世民的威名，都豎起大拇指稱讚。唐太宗爲了加強與鄰國的和平關係，採取締結姻親關係，以和番政策來統理邊疆地區，於是選派美麗聰慧、懂事有禮的文成公主，下嫁到中國西南方吐番國王松贊干布，對於吐番國的重大政治決策，只提出自己的看法，並不強行干涉，因此松贊干布和大臣們經常向她請教唐朝的政治制度，以作爲吐番治國的參考。在松贊干布與文成公主努力推行改革下，果然使得吐番在軍事、政治、經濟、

文化等方面，都有了突飛猛進的發展，因而能稱霸西域，成爲大唐王朝邊疆地域的有力屏障。

以今日電腦市場而言，過去許多電腦製造廠爲了搶市場，很快地將技術一流的新產品推出上市，但是可靠程度實在很低，因此不得不改變策略，如世界第一大電腦製造商IBM，早期在基本研究發展的投資居世界之冠，然而在消費者導向的今日，也開始轉向提供品質可靠的電腦產品，以供應市場需求，集中所有資源，全力解決顧客的問題，使得IBM公司的電腦產品至今在市場上，能佔有一席之地。

因此，所謂的成功，並不是打敗對手，叫做成功，如能以「德」服人，方為真正懂得成功之道。世間真正的高手，是有讓人的胸襟，能勝而不勝；有善體人的心懷，能贏，而不一定要贏。事業的經營亦如是，多一份體諒的心，結好緣，所看到的世界將會更寬廣。

64 加法思考

年邁的老人往生後，留下十七隻駱駝及一張遺囑給他的三個兒子。遺囑內容說，老大有得一半數量的駱駝，老二分得三分之一，老三則是九分之一。

然而由於十七隻駱駝無法整除於二、三或是九，三兄弟為此大傷腦筋，甚至兄弟鬩牆，最後只好請族長裁示。族長笑著說，爲了要讓三兄弟能和睦相處，決定再送他們一隻駱駝，以湊成十八隻。

在族長的協助下，老大獲得九隻駱駝，老二、老三則分別拿到六隻和兩隻。有趣的是，三兄弟的駱駝加起來還是十七隻，多的那一隻，仍舊完璧歸趙地回到族長手中。

這個故事不僅是個數學題目，還告訴我們解決問題的智慧與方法。

現在社會充滿競爭的壓力，因此面臨的問題也層出不窮，加上我們因太習慣使用「減法」思考，意圖尋求勝負分明的結果，往往導致最後以兩敗俱傷的局面收場。靜心思考這個過程，到底誰才是真正的贏家？誰是輸家？

面臨問題，有時必須學習「加法」思考，所謂的加法思考，是指「給予」。但要注意的是，我們如何給？

我們可以給別人需要的東西，例如給別人一個關心、一個安慰、一個照顧，讓人沒有恐懼，讓人心安，這些都是給予的成果。同樣的，無論生活或工作，即使競爭再大，我們都要學習不要太在意輸贏，應彼此互讓一步，多付出一點，其實付出的本身就是收穫，因為付出的當下即是福氣，懂得付出是智慧，故可營造雙贏的場面，大家皆大歡喜。

當我們用「加法思考」的方法待人處事時，我們的人生

也會有加法般的豐收。

65 人生歇腳亭

有一天，曉文有要事必須立即趕往處理，然而就在行走的時候，一顆小石子跑進他的鞋子裡，由於他急著趕路，而忽略小石子的存在。

不久，曉文開始察覺到小石子不斷地刺痛他的腳底，讓他覺得十分不舒服，但他心中惦記著要事，而無暇理會小石子與腳痛的感覺。眼看著快到目的地了，於是他更加緊腳步趕路。

雖然疼痛的感覺不斷升起，曉文不想浪費時間脫下鞋，索性把那顆小石子磨擦腳底的感受當作是一種修行，不去理會。直到抵達目的地時，他才停下腳步，取下鞋子，將小石子從鞋中倒出來。

就在曉文俯身脫鞋之際，他的目光看見四周的山光水色，竟然是如此美麗。當下，他有所領悟，思忖自己一味地忙著趕路，心念專注在目的地上，一路走來，居然完全沒有注意到四周景色的優美。

曉文脫下鞋子，將那顆小石子拿在手中，讚歎道：「小

石頭啊，真想不到，這一路來，你不斷地刺痛我的腳掌，原來是要提醒我，注意生命中一切可能的美好，你真是我的良師。」

在生命的長河裡，我們會預訂許多目標，依循既定方針而行；有時由於我們只知向前衝，忘了環顧四周的因緣，忘記停下腳步等待因緣，或是適度調整腳步與方向，往往忽略生活中的一切，其實是充滿憂悲苦惱，以及讓我們累積成長的經驗。

若我們能暫時停下匆忙的腳步，放下緊張忙碌的身心，

好好品味與體會人生當中，存在的無限祝福與美妙，並且能重視其中的奧妙，做些微的調整，人生的意義與價值，或許能因此創造出另一番不同的收穫與成果。

66 立願是事業成功之基

美國西雅圖出生的彭蒙惠，從小即仰慕中國文化，發願到中國進行文化交流，歷經千辛萬苦，於民國三十七年抵達烽火連天的上海、杭州等地，從事教化工作。

金髮碧眼的她，為躲避戰火坐船來台，初抵台灣，入境隨俗，不僅穿上旗袍，用餐時也學習拿筷子，展現中國風味。為了教小朋友唱英文歌，她準備漂亮的小卡片作為教學工具，然而教化的範圍總是有限。後來，發覺廣播的力量無

遠弗屆，她爲推廣英語教學，靈機一動，想到用廣播方式教導國人學英文，從籌錢買錄音設備，自己組裝電台設施、成立錄音室，透過雜誌、廣播及電視教學。

在教學過程中，她鼓勵學生從聲音開始，循序漸進地，培育出學生優越的外語能力，如今四十多年來，學生遍及台灣、中國大陸以及世界的華語人口。

每個人從小都有自己的願望，有人志願當醫生，有人志願從事護理工作，有人志願奉獻教育界，作育英才，由於每個人志向不同，日後的成就自然也就不一樣；這種由吾人身

口意三業履行願望的目標，所產生出來一股無形的力量，即是願力。

由此可知，一個人如果有了願力，可以讓自己的人生充滿著信心，有股向上向善的力量，努力鞭策自己朝著所訂的理想前進，如上述所說的彭蒙惠老師，由於有了願力，因此對自己未來的人生充滿希望，英語教學的生命泉源自然源源不斷地湧現，因此立願是事業成功之基。

67 預約與預支

預約和預支僅一字之差，意義大不同。預約有期盼、努力、追求之意，預支卻是先借了再說，讓自己負債。

在急功近利的社會，先享受後付費的號召頗能打動人心，商人更是火上加油，迷惑消費者，各種名目貸款紛紛出籠，信用卡、金融卡、購物卡、現金卡更是讓人眼花撩亂。名堂雖多，但只有一個目的，就是鼓舞消費者「先享受，後付款」，消除「一手交錢一手交貨」的壓力，也讓消費者失

去「量入爲出」的戒心。

推銷者也不遑多讓，要讓消費者從「沒有錢也能享受」的迷思中解放，分期付款、先享受後付款，甚至可在享受一段時間才分期付款，無論如何就是要掏光消費者的口袋，逼迫消費者成爲「月光族」。

其實，不只貸款、購物，不少人一生都在預支中度過，連男人一生追求的目標「五子登科」，都有人「先享受後付費」。車子、房子分期付款，金子（金錢）借貸而來，「妻子」先同居後結婚，子女則是「先上車後補票」，真是人生

何處不「卡債」！有時連子孫的債都預支。

預支過日子很沉重，預約未來卻充滿希望，有人預約「一塊淨土」，每天實踐作環保，保護動物，保育生態。有人預約「幸福未來」，努力工作，腳踏實地，兢兢業業，前景在望，水到渠成。也有人「預約來生」，這輩子做善事，下輩子得善果。人生道路上充滿動力，充滿期待，也充滿願景。

天下沒有白吃的午餐，「不勞而獲」往往不切實際，但不是享受，還是一種負擔。有一則笑話，一位「五子登

科」的男士，臨終前親友問他還有什麼罣礙，他毫不考慮說「我的債務還沒有還完」，可見預支的人生多麼沉重啊！

68 改變與改善

經濟學者高希均教授最近以「改變與改善」為題，提出八個觀點，供執政者和社會思考，希望能改善台灣，提升現狀，造福民生。苦口婆心，溢於言表。

改變與改善一字之別，意涵迥異，改變只是現況的變化，改善則是境界的提升。一個人把吃中餐改為吃西餐，穿唐裝改成穿和服，這只是習慣的改變，談不上好壞。如果一個人好吃懶做，忽然發奮圖強，一個人懶散不愛運動，突然

勤快練身體，這就是改善，因為前者會改善生活，後者可強健體魄。

有人認為自己改個方向就是求新求變，其實換湯不換藥，還是在原地打轉，如果說這就是改善，不是自欺欺人，就是輕估別人的判斷力。也有人上下磨蹭，以為自己改變了，其實猶豫不決，站在原地，並無進展。改變可能變好，也可能變壞，也可能不好不壞。改善則配合程度，提升水準，愈來愈好，有好無壞。

改變只要意念，早上出門改成午間出門是改變，穿雨衣

改成撐陽傘也是改變。改善卻需要智慧和勇氣，也要毅力和耐心，戒菸戒酒、戒除聲色、戒貪戒慾就是改善。

厭倦人生的單調，厭倦生活的枯燥，不妨來個改變。改變要正面、要提升、要精進，如果改變是讓自己墮落、萎靡、後退那不變也罷。如果要使人生更光明、更美好、更積極，那就改善吧！

69 一百分

有位弱視又自閉的女孩子，對自己要求很高，總希望一百分，但因視力不佳，作業總是多一筆，少一畫，每次都被扣分，但她很在乎，一次、二次、三次，甚至四次，一而再請教老師，一改再改，圓滿爲止。

不過老師看她總是悶悶不樂，問她那裡不舒服，她說沒有一百分，心底在流淚，老師見她那麼在乎分數，只要她訂正完成，就給她一百分，這位「百分百女孩」就快樂如神

仙。

其實分數只是一個數字，學習成果不應單純由分數衡量，只是在升學掛帥的社會，人們總以分數評量學生的學習與成果，旁人也以衡量一個人的成敗，因此很多人陷入分數的泥淖，不在乎怎麼考試，怎麼拿高分，在一分二分間打轉，斤斤計較分數反而忘了學習的意義，也扭曲教育的目的。

有人一生很會讀書，很會考試，有試必中，每試必得高分，但只會讀書，只會考試，卻不會做人，不會處世，因而

不得人緣，也不得志，落得鬱鬱寡歡，抑鬱而終。

也有人爲了分數不擇手段，帶小抄、換試題、偷看，無所不用其極，結果分數未考好，還落得作弊的下場，輕者取消分數，重者開除退學，大好前程可能因而受影響，即使未被發現，也良心難安。讀書爲求學問，作弊即使得高分，費時費力也枉然。

讀書爲充實人生，求學爲改變心性，過分強調分數是捨本逐末，也是本末倒置。一百分是人生的高標，但八十分也不錯，不必樣樣求滿分。有人一生只追求六十分，及格就

好，這也許被認為太消極，但只要紮紮實實學習，即使得一分也算一分，能一百分最好，如果天資不夠，也不必強求，重要是問問自己盡力了嗎？

70 簡單

記得小時候讀過一則故事：牧童上山砍材，遇到了一位老公公，因為天空開始飄雨，老公公請牧童幫忙進去山洞裡取一件蓑衣，牧童基於好心答應幫忙，走進長長的洞穴，兩邊不時出現閃閃發光的東西，他起先不以為意，再走進去仍有閃閃發光的東西出現，從光度可看出是金銀財寶之類的物品，牧童想：「我何不順便帶一些出去？」

牧童隨手取了一袋銀子，走著走著，仍沒看到老公公的

簑衣，卻又看到更多的寶物，牧童愈撿愈多，愈走愈遠，好像忘了進洞的任務，愈陷愈深再也沒出來。

故事的結語不外「牧童因為貪心，最後迷路餓死了，這是貪心的報應。」「牧童輕易相信陌生人，所以被騙了，都怪他不小心！」、「牧童被引誘到歧路上，遇到鬼怪，誰叫他太好奇，把持不了自己。」、「牧童想幫助老公公，也想幫助自己，可惜兩頭都沒成功。」不管如何都跳不出因果的公式。

因果，很少是單一不變的，前因結此果，前果為此因，

變動之中的因果循環不止，我們難道無法跳出這個公式？如果有一種東西，簡單到沒有延伸因果的可能，如果故事裡的牧童是傻子，一個口令一個動作，那鐵定可以完成簡單任務；如果所有的人都將心念設定在一個定點，只朝一個簡單目標邁進，是不是世界和平就在那一刻？

可惜的是，現實裡最難辦到的事，正是最簡單的事，試著不動、不想、不看、不聽、不吃、不喝：不做什麼，看能維持多久？你會發現「好難啊！」聰明人、好手好腳的人，更難！因為簡單的另一面是變數的空間。

71 同理心

有一場人際關係的演講，主講者與聽眾熱烈討論店員讓
大家受氣的情形；由於發言踴躍，許多人提出切身經驗為案
例，一同分享處理的方式。

這時，一位女士發言說：「我並不會責怪那些可憐的店
員，有時顧客對他們也不見得很客氣、很尊重。我自己有一
套不錯的方法，因而得以享受他們最親切的服務，讓他們都
對我很好。」

處理事情時，我們常會以自己的主觀意識爲評判標準，若對方的態度不合我意，則認爲錯在對方，往往忘記檢討自我，或想辦法改善這種因緣。

故事中的女士，在面對店員的不好態度時，她會面露微笑，親切地跟店員說：「可以麻煩你幫我一個忙嗎？」這個舉動，不但不會讓店員難堪，也讓自己獲得對方的接受，並提供所需的協助與對待。

回觀我們需要別人做某件事情時，會不自覺地使用「否定式」、「命令式」、或「上對下」的說話方式。這樣的溝

通結果，常導致彼此間的不愉快，也使事情無法順利完成。

佛門有個方法稱之「同事攝」，乃提醒我們站在對方的立場，能設身處地的為對方著想，同時能善用「同理心」，待人處事將更圓融、更圓滿。

有句話說：「生命的長度是上天所給予的，但生命的寬度卻掌握在我們自己的手中！」

我們雖不能控制生命的「長度」，但可控制生命的「寬度」。因此在日常生活中，應要學習如何與人相處，促使自己人際關係更圓融，讓生命過得更漂亮、更有意義。

72 時間管理

某先生每天工作超過十二個小時，睡前還花一個半小時閱讀及寫作。他既要擔任行銷企劃顧問提供客戶服務，又要參加廣播及電視節目演出，由於工作忙碌，幾乎是一個人要做三個人的工作，無怪乎剛認識他的人都對他十分好奇。其實，秘訣無它，只有三個重點，作好時間管理、養成規律的運動習慣，以及經常旅行。他強調時間管理的重要性。

五年來，他定期受邀為一家企管顧問公司講授「時間管

理」課程，演講時間只有兩個小時。把三天三夜要交代的話，用兩個鐘頭講完，這也算是時間管理的成果！

若能懂得時間管理的竅門，可使人做起事來特別得心應手，我們之所以未能迅速採取行動，不是因為工作特別困難，而是我們已養成一有機會便拖延的習慣。人們很少只對單一事項拖延，它通常是一種根深柢固的行為型態。如果我們能改變自己思考的習慣，很多問題就可解決一大半。

有效力與無效力之間最顯著的差異，在於後者經常是這樣想：「這件工作必須完成，但實在很不喜歡；所以能拖則

盡量拖。」而前者的想法是：「這不是件令人愉快的工作，但它必須完成；所以我得馬上動手。」

時間管理的真諦，並不是用最短的時間，去做很多的事情，而是選擇對的事情來做。因為做對的事情，遠比把事情作對來得重要。

把大部分的精神，投入在重要的事情上，盡量不要浪費時間做無意義的事情，這就是做好時間管理的起步。

73 紓解情緒

一對新婚夫婦度完蜜月後，各自回到工作崗位。妻子在百貨公司的化妝品專櫃工作，先生在報社上班。下班後，妻子每天均訴說著工作上種種不如意的事情。

丈夫剛開始很有耐心的傾聽，可是妻子天天都說同樣的事情，他已經感到不耐煩。有一天，先生委婉地對妻子說：「工作上那些事，確實讓人覺得心煩，妳又如此辛苦，妳還是辭去工作，留在家裡照顧家吧！」

妻子高高興興地辭去工作。丈夫以爲妻子不上班之後，應再也不會發牢騷，但事與願違，妻子的牢騷比上班時還多，先生實在無法忍受，只要妻子一開口，就非常害怕。後來妻子也發覺不應該如此，她下定決心改變發牢騷的習慣，也因此改善他們的生活品質。

當水壺中的水沸騰時，蒸氣會由壺蓋的孔不斷冒出。鍋蓋上也有一個小孔，在做料理時蒸氣亦由此孔冒出。泡茶的小茶壺上也有個小孔，熱氣亦由此冒出。如果沒有孔，熱氣就無法散出，水就會不斷的由壺內向外溢出；人生不如意之

事，十之八九，難免會抑鬱不平的宣洩給旁人聽，但若一味的發牢騷，只會讓人退避三舍，阻礙人際關係的發展，進而影響生活的品質。

因此，若想發牢騷時，倒不如轉移到喜愛的事務上，或者更深入探討為何會產生不平狀況，進而紓解不好的情緒，找出解決的出口。所以，別只顧著無休止地大發不平之氣，記得要珍惜自己的語言，讓周圍的人因你的話語而感到幸福，而不是困擾。

74 榕子緣

那天午後，走過一排老榕樹下，綠蔭傘傘，如亭如蓋，好不涼爽。頭突然有被砸的疼痛，本來以為小孩作弄，有點生氣，抬頭一瞧，才發現是榕樹子掉下來，頓時怒氣全消，還有興奮的感覺，有著人與自然結緣的喜樂，不禁笑出聲。

想一想，有多少人走過榕樹下，有幾人會被榕樹子砸到，或然率不高，這不是緣是什麼？再想一想，這棵榕樹子落地，若干年後也許長成一棵大榕樹，又是綠蔭如蓋，結子

纍纍，又有人路過，又被榕樹子砸頭，這不就是美妙連接？不也是另一種緣？

佛門講求因果，也重視因緣。善緣惡緣都有因有果，善緣要珍要惜，惡緣要修持消弭，才不會世世累積，一世一世傳載。生命周遭無事不是緣，無處不是緣，時時刻刻，緣起緣滅，即使錯身而過，即使兩目相視，都有因，都是緣，也許重逢有期，也許緣慳一面，只要能珍惜，有緣無緣，緣深緣淺已不那麼重要。

緣起珍惜，緣滅坦然，過分執著，過分迷戀，過分罣

礙，徒增痛苦，徒增煩惱。出家人把來來去去視為常態，把無常視為正常，無牽無掛，一身瀟灑。榕樹下，榕子緣，有此了悟，也就不會再那麼在乎。

75 妻賢子孝

有一對朋友，甲很富有，乙很窮困，他們在結婚後就沒有聯絡。乙婚後努力賺錢養家，白天當售貨員，半夜在工地作工，雖然生活辛苦清儉，但他堅持每天晚上抽空回家陪妻兒吃飯、教孩子做功課，且非常注重孩子與他人的互動。

甲因為不愁吃穿，每天帶著妻兒到處遊玩，過著愜意的生活，孩子偶爾鬧脾氣不上學，他就順著孩子；如果孩子吵鬧，他就用錢打發，對於太太，他也是這種態度。這種日子

過了幾年，甲就覺得膩了，開始「向外發展」，不忠於婚姻。

歲月匆匆，甲、乙兩人都邁入老年，有一天不期而遇，甲問乙過得好嗎？乙說：「我過得平凡，孩子都有正當工作，每天會對我噓寒問暖，老婆雖然嘮叨，但非常熱中公益。」乙對生活感到滿足，他形容自己是「妻賢子孝」。

甲聽完嘆口氣說：「自從我沒錢後，小老婆就把我趕回家，妻子對我也是冷冷淡淡，孩子則變卡奴，對人生多有怨言。」甲苦笑說，自己是「妻嫌子笑」。

同樣是「妻_ㄩ子_ㄩ」同音不同字，甲、乙兩人卻因爲經營生活的態度不同，而有不同的處境。

「要怎麼收穫，先怎麼栽」不只用在工作上，同樣適用在人生道路上。幾十年不算短，莫讓不好的習慣、不正確的觀念，影響了自己與下一代的生活。

76 原諒自己

原諒別人是寬容，是慈悲，是期許。人非聖賢，豈能無錯，因此要原諒他人，也要原諒自己。試想如果不能原諒自己，肩負「一身罪過」，整天在愧疚、悔恨、自責度過，人生多麼痛苦，多麼晦澀，多麼罪孽！

原諒自己不可免，前提是要懺悔，要改過，不能以原諒自己為藉口，讓同樣的錯誤一再發生，一再輪迴。原諒自己有檢討、自省、悔過的含意。

最近法界推動「修復式正義」，藉由尊重與瞭解、真誠對話、和平寬恕，彌補犯罪造成的傷害。尊重被害人加害人意願，藉由中間人溝通，讓雙方有對話機會；不管是加害人表示歉意、認錯、賠償，還是被害人願意選擇原諒，目標都是讓雙方走出陰霾。許多被害家屬就這樣原諒了加害人，讓彼此走出心獄，走向陽光。

古時候皇帝「罪詔自己」，表面是懺悔，但是否真心，還是問號。身爲一國之君誰敢討罪，皇帝往往只是藉「罪己」平息民怨，原諒自己，縱容罪孽。現在政壇人物道歉頻

頻，但口是心非，強辭奪理，文過飾非，藉此原諒自己，並非誠心悔過。

放下了，才知原諒是什麼。佛門講究懺悔，做錯事沒關係，但一定要懺悔，有了真心懺悔，自省改過，才能不受良心譴責，真正釋放自己。

77 給人方便

長安藥商宋清宅心仁厚，各地採藥人，一定會把藥材送到他處；醫生也以他的藥材來配成藥方，有些病患也樂向他求藥，他總是給人歡喜，滿足大家的要求。即使有人沒錢付帳，他也是給人方便，還會開好的藥材，結果他收到一堆的欠據，到了年底時，他就燒掉那些還不起的欠據。

有人笑他是個癡妄人，也有人說他是有道之人。宋清聽了只笑笑不多解釋。

宋清賣藥四十年，燒掉的欠據不知有多少，這些人有的後來做了大官，仍不忘當初，還會加倍地還錢，他的藥鋪也就愈開愈大，最後成了富商。

反觀許多人爲富不仁、見利忘義，眼中只有自己，沒有他人，不只不肯喜捨，還使用不合法的手段，剝奪他人的利益，雖然他們家中錢財滿滿，但因果的存款簿卻是負債累累。

據說天堂和地獄只隔一道牆，有一天，牆被風吹倒了，玉皇大帝和閻羅王決議雙方各推出三位代表——銀行家、建築

師、律師，計畫重築這道牆。

閻羅王早就派出三位代表，而天堂裡卻找不到這三種人，因為銀行家專門剝削人、建築師偷工減料、律師則是專門挑撥離間，唯恐天下不亂，所以他們不會在天堂。

雖然這只是一則笑話，但也說明各行各業，有人利用自己的專業或權利損人利己，由於他們的自私與無知，造成別人的痛苦。

要知：「真正的富有，是喜捨而不是財富。真正的貧窮，是無知而不是無錢。」

78 浪漫生活

聽說最近在中國大陸，有人出版一本書叫做「又急又忙的中國人。」這個話題引起許多人熱烈討論。其實何止是中國人又急又忙，事實上是舉世皆然，而中國人可能更加明顯一些罷了。因此重視浪漫生活實有必要。

七十多歲的老教授吃完午飯，在速食店買了杯咖啡，快樂的慢慢啜飲，整個下午三堂課，精神飽滿、聲音洪亮，學生們驚訝得不敢打瞌睡。老教授笑眼盈盈，飯後喝杯咖啡的

幸福，是浪漫。

夫妻意見不合，就快產生磨擦時，趕緊各自到喜愛的餐廳去喝杯茶，靜下心來想一想，一個小時後再見面，講話變得溫柔多了，爭執化解，甜蜜攜手回家去，冷靜後的再聚，是浪漫。

很多人認為，浪漫是吃燭光晚餐、送九十九朵玫瑰，這種浪漫只是談情說愛時的風花雪月，可遇而不可求。

真正的浪漫是一種生活態度，比如熱情、溫柔、開放、隨喜、創意、用心等等，浪漫的態度會讓生活產生動力，讓

人簡單找到快樂與滿足，感覺到美好與幸福。

美國詩人作家霍姆斯說：「人生就是一件浪漫的事，像是在畫圖，不是作算術。」工作到有點煩躁時，停下手來，吃個東西，讓壓力得以釋放；下班後，買串玉蘭花回家，幫了辛苦的賣花人，也讓自己心情變得愉悅；假日時光，或拿本書輕鬆閱讀，或到郊外踏青，身心都獲得舒解。

不必花大錢，也不必刻意營造浪漫，在平常生活中，每個人都可以找到屬於自己的浪漫。

79 趕流行

魏國公主天生麗質，懂得服裝設計，她的穿著打扮總是造成風潮。魏太祖過六十歲大壽當天，公主穿著利用翡翠鳥羽毛設計的衣裳，眾人都讚賞不已，只有魏太祖不太高興，馬上命她去換一套衣服。

公主問魏太祖爲何不悅？魏太祖說，妳貴爲一國的主，穿著打扮都會引起貴族模仿，接著一般民女也會跟著穿戴。商人只要見有利可圖，一定想盡辦法搜集翡翠鳥羽毛，

到時將有許多鳥兒無辜送命。

公主心想，只不過是幾根羽毛，怎麼可能造成鳥兒的大災難，於是仍常穿戴翡翠鳥羽毛衣飾。某天，公主穿著便服出宮遊玩，忽然一隻被箭射中的翡翠鳥掉落在她腳邊，她趕緊將鳥兒抱起。

不久，一位獵人出現在公主面前，要求她把鳥兒交出來，但公主不肯，還罵獵人黑心。獵人無奈的說，要不是現在大家流行穿戴翡翠鳥羽毛設計的衣服，他也不想對翡翠鳥趕盡殺絕。

公主忽然覺醒，始知父王當初訓誡的話是對的，此後更謹言慎行，也不再穿戴珍珠、毛皮等服飾，全心護生。

趕流行也要懂得選擇，趕錯流行，恐造成浩劫，例如穿戴皮草，造成雪貂等被生剝皮毛；趕對流行，對全世界都有益，例如吃素，除了身體健康，還可節能減碳，何樂而不爲。

80 耐心等一等

一個旅人，蹣跚地沿著一條河行走，眼前忽然出現一個老婆婆的身影，她正想辦法要渡河到對岸。旅人雖筋疲力竭，還是卸下身上背包，用盡全身的氣力，背婆婆渡過了河。

可是，婆婆連一聲謝謝也沒說，就匆匆走了。旅人一下傻眼，心裡很不是滋味，他覺得太不值得了，自己賣了命去幫助婆婆，卻連個「謝」字都沒有得到，「這老太婆太不懂

感激、太無情無義了。」懊惱憤慨的心情，使他的腳步更加沉重。

幾小時過去了，就在他癱軟坐地休息的時候，一個年輕人騎馬追上了他。年輕人說：「感謝你背我外婆過河，外婆讓我帶包子饅頭給你充飢，這匹馬，就當您的雙腳吧！」

在人生的過程中，不要急切想著回報，請耐心等一等。想想，即便向山谷喊話，也要等一會兒，才會聽見遠長的回音。

待人如此，做事也一樣，付出了心血，以為別人沒感覺

到，不懂回報；認真工作了，認爲主管沒注意到，無動於衷；家事全包了，爸媽也沒多看一眼，沒有讚美。於是你心灰意冷了，打算放棄了，如果你是這樣的急性子，請聽聽生命歷練豐富的先哲們怎麼說：「常常是最後一把鑰匙打開了門。」

是啊，很多事，只要你肯耐心等一等，美好的果實，就在你不經意的時候，一點一點靠近你。

81 無常也是一種希望

美國作家海倫·胡佛說：「大自然的世界是動態的，由不斷擴張的宇宙到嬰兒頭上的毛髮，沒有一樣事物在下一刻還會和現在一樣。」的確如此，我們每天一早打開電視、閱讀報紙，世界就改變了。

每個人一生都無法避免無常的變化，只是看自己如何去對待生命中的無常、看自己能從無常的生命中學到什麼？

一天早晨，佛陀在散步。青年耶舍發狂似的向佛陀飛奔

而來，口中叫著：「我苦啊！我苦啊！」

他看著佛陀說：「您是佛陀嗎？請您慈悲救我！我好困惑啊！昨天夜裡，我看到我鍾愛的舞女和一個音樂家在調戲，怒火在我心中燃燒起來。我的精神因此錯亂，離開了家庭。」

佛陀說：「善男子！我就是佛陀。你現在把心靜下來想想，世間上有永久不散的筵席嗎？親愛的人可能永遠在一起嗎？這個世界上的一切都是無常的，自己的身體尚且不能依賴，那裡能要求別人都屬於我們呢？」

耶舍忍不住流下淚來，懇求佛陀准許他出家。佛陀說：「耶舍！你現在回家去，你的雙親都在掛念著你。出家並非離開家庭才叫出家。有的人，雖然穿起出家的衣服，而心卻染著俗情，怎麼能稱為出家？反之，如果心地光明清淨，降伏煩惱，能以真理教化人間，這才是真正的出家。」

世間無常，但也因為世間不停的在變化，人世間才有希望。只要我們在人間播下善的、光明的種子，假以時日，這些種子會發芽、開花、結果，你就看見了生命的無常、生命的希望。不是嗎？

82 行善當及時

高雄縣鳳山市一名獨居老婦人，平日拾荒維生，省吃儉用，日前被好友發現陳屍住處，檢警驗屍無他殺嫌疑，但發現她腰纏萬貫，身上共有九張面額合計達兩百三十萬元定存單，以及兩萬多元現金。由於她的丈夫已過世，膝下沒有子女，警方只好聯絡她在香港的親人來台處理後事。

老婦人辛苦一生，往生只有辛苦賺來的錢陪伴，但一毛錢也沒帶走，印證佛門說的「萬般帶不去，唯有業隨身。」

古大德曾說，錢用了才是自己的。佛陀也曾教眾人理財四分法：四分之一奉養父母，四分之一教育子女，四分之一用於家庭，四分之一投入社會公益事業。可惜現代的人，大都貪求無厭，只會作守財奴，可悲可嘆！

相對，台中一名林姓小姐，看到金融風暴，許多領養人有了困難，不再領養小孩，她爲了拋磚引玉，毅然領養一百零三個小孩，連同自己生了一個，共一百零四位，雖然每個月要支付七萬多元生活費，她咬緊牙根堅強撐過，幫助別人，也安住自己，贏得讚歎與喝采。

假如王姓老婦人想得透看得開，也能和林小姐一樣，行善布施，今天留下的也許不是錢，卻是用錢也買不到的功德與善業，既有意義，又不會讓後人麻煩。理財要有方，行善當及時，免徒留空遺憾。

83 比較・計較

有位法師弘法時開玩笑說，什麼教都可信，有二種教不可信。信眾問什麼教？法師說：比較・計較。

人比人氣死人，偏偏人都喜歡比較。資質不同，環境不同，條件不同，成就也不同。所學不同，專業不同，面貌不同，體態不同，行業當然不同，只要盡己之力，發揮所長，爲何要比較？要比也應與自己比，今天的我是否比昨天的我進步？現在的我是否比以前的我爭氣？

但從小父母就要我們與兄弟姐妹鄰居比，老師也要我們與同學同儕比，上司要我們與同事同行比，即使在路上也要跟路人比。比高矮，比胖瘦，比外貌，比衣著。比辣，比狠，比敢。比錢，比勢，比膽。處處比，時時比，樣樣比。人生就在比較中度過，比較得辛苦，比得喪志，比得無望，爲什麼還要比較呢？

人天性好計較，吃飯要計較，穿著要計較，工作要計較，待遇要計較，享受要計較，買賣要計較，大小要計較，尺寸要計較，美醜要計較。少領一個要計較，多領一具要計較。

較。少吃一口要計較，多吃一口也要計較，幾乎無所不計較。我計較，你計較，他計較。人人計較，事事計較，煩人煩己，處處難爲。爲什麼要計較？

清朝元老張廷玉老家蓋房子，家屬因搶土地與隔鄰交惡。張挺玉寄了一封信給家人，內容是：千里修書只爲牆，讓他三尺又何妨。萬里長城今猶在，不見當年秦始皇。人生苦短，斤斤計較除了圖一時之快，對人生何益？

84 錢啊！錢啊！捨不得你！

外婆將錢放進皮包時，一定是頭對頭、角對角折得非常整齊漂亮。問她爲什麼這麼做？她總笑說著：「我從心裡尊敬錢，是它讓我過好日子。尊敬它，自然會有回報。」

人常常有錢時亂花；沒錢時悲觀。視金錢爲虛榮，患得患失，其實無論錢多錢少，都應好好地善待它，自然會有回報。

日本著名企業家松下幸之助在回憶錄裡寫道，有一次他

請朋友吃飯，因為物質缺乏，吃一頓飯花費不少。因此他在付帳時，不僅算了很久，口中還念念有詞。那些朋友見了不以爲然，認爲一個大企業家付這種小錢，不乾不脆，十分小氣。便好奇地問他，你都跟錢說什麼？他說：「錢啊！錢啊！我實在很捨不得你離開，可是我今天請最好的朋友吃飯。出去以後，可要趕快回來啊！」朋友一聽，大爲感動。

松下先生認爲錢是有靈性的，他的口袋裡隨時都裝著錢，以防止錢會寂寞，要讓錢吸引錢，才能賺更多錢。

善待金錢的觀念，同樣適用於任何事情。好比電腦，如

果不正常關機，擅闖駭客網站，造成中毒，或敲打鍵盤，粗魯用力、按滑鼠時，拚命點擊；折損電腦就是損失金錢。

全球暖化，提醒了人類善待大自然；金融海嘯，何嘗不也是一場教育。物質豐餘時，個人擁有多支手機、多輛汽車，無形中養成奢華習慣。大自然會反撲，濫用金錢，也會以「海嘯」示警，要人類重新學習對金錢的觀念。

金錢是給有需要的人用，才能顯發金錢的價值。

85 看上眼・看走眼

一句話，能讓人上天堂，也能讓人如煉獄。

一句話，大則可能改變世界。像金恩博士疾呼：「我有一個夢。」促進了人類的尊嚴與博愛；歐巴馬競選政見：

「Change改變」，讓他成為入主白宮的第一位黑人總統。

一句話，小則也能讓人心情為之大好。如送人禮品時，一句「特別為您挑選的」，和「我隨便買的」；夫妻之間，一句「看上眼」和「看走眼」，給人的感受就截然不同。

與人相處中，說話有時改變一個用詞，所得的效果也會有所不同。兩位同事從美國出差回國時已是深夜，單身的小玉正為找計程車發愁時，小美問了一句，等下我先生會開車來，是否一起搭乘？小玉非常不好意思地說，那就搭個「便車」吧。小美安慰她說，不是便車啦，是「專車」。一句話，讓小玉在寒冬深夜，頓時備感溫馨。

說話，對做生意的人來說，至關重要。品質保證、誠信以待，固然是吸引客源的重要因素，但如何推銷產品也是關鍵。有位農場主人給乳牛聽莫札特，行銷時他就說，「最快

樂的牛，生產最好喝的奶。」沒想到銷售量是同區牧場的好幾倍。

還有些生意人，為招攬客人誇大言詞，反倒令人心生疑惑。有位賣蜂蜜的老吳，為顯示自己的蜂蜜很純，逢人就說「不純砍頭」。客人不禁好奇的問，「是砍老闆的頭？蜜蜂的頭？還是我的頭呀！」於是紛紛走避。

說話，只要開口就能說。如何說得好，可得經過大腦轉一轉，才會讓說話成為智慧。

86 忍出瘀青

忍耐是一股力量，也是一種美德，但忍耐如不知轉化，將不愉快情緒獲得釋放，那麼忍耐反而會讓自己受傷。例如憋尿，就不是「忍一時風平浪靜，退一步海闊天空」所能解決；又如家庭團圓時，長輩雖然高興，卻是建立在媳婦的忍耐與眼淚上，也失去了意義。

忍耐在心理某個程度上，更需要適度地紓解。有一個行善之家，廣受鄰里稱揚，但他們卻有一個家族病史，只要身

體稍微碰撞就會瘀青，久久無法消散，雖不是什麼大病，也是個困擾。

他們看遍名醫都束手無策，最後經由朋友介紹了一位中醫，起初也查不出病因，就在思索之際猛一抬頭，見到行善之家的中堂掛了一個匾額，上頭寫了一個斗大的「忍」字。於是大喊，我知道原因啦！

中醫藉故詢問家人「忍」字由來，他們才說那是代代相傳的家訓，凡是遇到任何事情都不能生氣，一定要忍耐，因為我們是行善之家呀！

中醫說，問題就出在這了！你們不用塗抹藥物，現在開始定期舉行家庭會議，彼此傾吐苦水，分享挫折。數月後，行善之家不再悶悶地，瘀青也獲得改善。

行善之家過度的忍耐，將氣全悶在心裡，血液自然不容易疏通，心結一旦解開，身體也隨之暢通。

確實，人生中令人生氣的事情很多，忍不住時，不是要你衝動地去傷害別人，而是懂得「轉化」。轉化成發明，像人忍不住寒冷，就發明手套；轉化成另一條出路，所謂山不轉人轉，轉個方向發展，像小草鑽出石縫又是一番天地。

87 困境不等於絕境

出身於貧民窟的銷售大王喬·吉拉德，患有嚴重口吃，曾換過四十個工作，不只一事無成，還背了一身債，在走投無路時，他母親鼓勵他：「你是世界上獨一無二的，沒有誰和你一樣。」他感謝母親對他的愛，也深信母親說的話，讓他懂得，在成功把自己推銷給別人之前，必須完全認清自身的價值。從此，他開始強化認定自己就是第一，這也奠定了他走向成功之路的基礎。

後來，他在朋友的介紹下，到一家汽車公司應徵推銷員，這家公司的秘書要他的名片，他遞上一張黑桃A的撲克牌，這個怪異的舉動，讓他得到立即面試的機會。面試時，經理問他：「爲什麼用黑桃A？」已經重建足夠信心的他說：「因爲A代表第一，而我剛好就是第一。」

就這樣，三十五歲的他，從只有一張辦公桌、一支電話和四頁電話簿開始了新的事業。他每天都對自己說：「我自己自己最好的推銷員、我是第一。」兩個月內，他實現對自己許下的承諾——打敗公司最佳推銷員的紀錄，還償還所有

債務，同時也買回自尊。不僅如此，他曾在一年內，銷售一千四百二十五部車，十五年共賣出一萬三千零一部車，被譽爲世界上最偉大的汽車推銷員，也創下金氏世界紀錄。

困境不等於絕境。人生難免起起落落，當遇到逆境、困頓時，家人、朋友的鼓勵、關懷，是最好的前進添劑；但最重要的是，不能自我放棄，而且還要對自己充滿信心。有信心，一切都可以重新再來；有信心，可以產生更大的力量，有力的信心加上勤奮的努力，再把握當下，必能走向成功之路。

88 小雞變老鷹

醜小鴨變天鵝、青蛙變王子，甚至麻雀變鳳凰，為何總是膾炙人口？因為這些故事說出了人們心底的願望。或許你正是一隻天鵝、王子、鳳凰……，只是你一直不這麼認為罷了！

一名印地安獵人狩獵時，發現一枚鷹蛋，拾回後放進雞場裡孵，就這樣老鷹和小雞一塊長大，學習在草地裡找蟲吃，發出咯咯叫聲，還會爲了爭不到飼料而生氣，久而久之

老鷹自稱是「雞」。有一次，牠看見天上飛翔的老鷹，發出羨慕的嘆息。

一旁的雞群告訴牠，那是老鷹，我們是雞，永遠不可能一樣的。自此，老鷹再也沒想過「飛」這件事，直到終老。

同樣是淪落雞場的老鷹，另一隻鷹就幸運多了。有位全壘打王，在農場裡看見一隻老鷹困在雞籠裡，老闆說：「那是一隻像雞的老鷹，從來不會飛。」當下，全壘打王想起小時候原本很沒自信，因父親不斷鼓勵，終於在揮出一記全壘打後，走上顛峰。

於是全壘打王決定買下這隻「雞」，讓牠回到原點。他告訴「雞」，你天生就是鷹，要登高山才會看得遠，你將自然而然地知道自己的潛力。

經過一次、二次、三次……無數次的鼓勵試飛，「雞」終於飛行成功，那一刻牠一躍成爲一隻鷹。全壘打王說：「不是他會飛，而是他願意飛。」

你願意飛嗎？許多時候，我們甘願地做一隻雞，忘了自己飛翔的能力，就如佛經所言「人人皆有佛性」，只要願意，「人人皆可成佛」。

89 用什麼心建寺

一天二十四小時，幾乎三分之一的時間用來工作，甚至更多。你是用什麼樣的態度面對，把工作當工作，還是將工作當修福，當下每個心念將影響未來的結果。

有位老和尚還是個沙彌時，就發願這輩子一定要蓋一座寺院，讓老老少少都有佛可拜。如今白髮蒼蒼才終於法緣具足，開始大興土木，自知時日不多下，他一日監工三回。

有一次，老和尚來到工地，見到一位工人面紅耳赤地將

木材、建料等丟置一旁，便問：「爲何如此不耐煩？」工人說：「天這麼熱，東西又重，令人煩躁無比。」

老和尚笑而不答轉往他處，看到第二位工人面無表情，雖然認真卻顯得無奈，老和尚又問原因，工人答：「還不是餬口飯吃，爲了錢嘛！沒什麼心情好不好。」

老和尚依然微笑不語，此時他看到第三位工人，仰頭望向即將建好的屋頂，滿足地沉思著。

老和尚問：「在想什麼呢？」工人說：「寺院就要完成了，到時我一定帶著兒子來看，告訴他這是爸爸蓋的，將來

還要告訴孫子，看阿公有多行！」

老和尚說：「用這份心工作就對了！等地上的寺院建好時，你在天上的寶塔也同時完成。」

不是外境影響你，也不是心控制著你，而是去運用你的心，選擇你要的想法，創造你想要的人生。因為你現在所擁有的想法，以及所說出的一切，都在締造著你的未來。

90 對手的存在

日本有一種鰻魚，生命非常脆弱，一旦離開深海區，不到半天就死亡。許多漁民捕撈上岸不久後，鰻魚就會死去，奇怪的是，有位老漁夫捕撈的鰻魚，不但沒死，還都活蹦亂跳，因此也讓老漁夫積蓄了不少錢財。

老漁夫後來把鰻魚不死的秘訣傳授給了兒子。原來，事先在船艙放進幾條叫狗魚的雜魚，能夠使鰻魚不那麼快死去。因為，鰻魚與狗魚是出名的「死對頭」，只要少數幾條

的狗魚，就能把一群死氣沉沉的鰻魚給擾亂的四處亂竄。

秘魯爲了保護一隻瀕臨滅絕的美洲虎，闢出了一塊很大的森林作爲虎園，也蓋了豪華虎房，並且爲牠飼養牛、羊、鹿、兔等「豐盛食物」，然而美洲虎並沒有因此生氣勃勃，反而顯得無精打采。

有位動物行爲學家到了公園參觀，見著美洲虎懶洋洋的樣兒，便對管理員說：「你們只要放進兩隻美洲豹，美洲虎自然就提起精神了。」果然，老虎那種剛烈威猛、霸氣十足的本性被美洲豹喚醒，再也不會一副懶樣了。

人在順境中，引發不了旺盛的精神與鬥志，甘於平庸。有人懂得感謝對手的存在；不懂得的人便視之爲心腹大患，是異己、是眼中釘，除之而後快。或許敵人、對手的存在，會帶來無形的壓力、現實的挫折、隱藏著危機，但也因此，才能激發出自己，意想不到的創意與奮發圖強的精神，進而積極而不懈怠。若能用開闊感恩的心面對對手的存在，也許生活中會增添許多精采。

91 靠自己最可靠

電視上有一則廣告：男女朋友一同看影片，女孩看到風景如畫的度假勝地，好生嚮往，男孩溫柔地說「想去嗎？下次帶妳去！」女孩感動萬分；兩人去逛街，女孩走到名貴皮包前駐足不動了，男孩深情地問「喜歡嗎？下次買給你！」女孩當然溫暖在心裡。一個羅曼蒂克的晚餐，女孩送給男孩一樣禮物，紀念兩人認識三周年，男孩根本忘了這個日子，但仍不忘一貫的說詞：「下次補給妳！」

多少個「下次」？女孩清醒了，當男孩再度接到女孩電話時，女孩告訴他正要出國旅遊。然後「期待下一次，不如靠自己」一行字，像跑馬燈一樣「噠噠噠」秀了出來

是的！期待別人下一次的陪伴、下一次的贈禮，是何其渺茫的等待！

小蝸牛問：「爲什麼我們一生下來就要背負這個又硬又重的殼呢？」媽媽解釋：「因爲我們的身體沒有骨骼的支撐，只能慢慢爬，所以要這個殼保護！」

小蝸牛有疑問：「毛毛蟲也沒有骨頭，爲什麼牠不用背

殼呢？」媽媽回答：「因為毛蟲能變成蝴蝶，天空會保護牠啊！」

小蝸牛還是不解：「蚯蚓也沒骨頭，也不會變成蝶蝶，牠為什麼也不用背？」媽媽說：「因為蚯蚓會鑽土，大地會保護牠啊。」

小蝸牛哭了起來：「我們好可憐，天空不保護，大地也不保護。」機智的媽媽安慰他：「所以我們有殼啊！我們不靠天，也不靠地，我們靠自己。」

要幸福，靠自己；要活命，也要靠自己。靠在別人身

上，當別人一轉身撤退，什麼都會落空。靠自己才是最可靠。

在佛門中也常說一句話，求人不如求佛求自己，才是最可靠。

92 惜福知足

宋政和年間，王黼用諂媚阿諛態度侍奉徽宗，而獲得顯赫的爵位，收取賄賂，勢力之大，壓倒國內外的王侯。家中一千多人口，都享受如皇室般珍饈美食。

王家廚房隔鄰是相國寺，每天廚房洗米時，白米不慎掉落水溝裡，因此白米源源不絕流寺內，寺廟裡省徹和尚率領眾沙彌，用竹筐把米撈起來，淘洗乾淨後曬乾；除了讓寺裡大眾食用之外，還積存了十三個小穀倉。

後來，金兵攻破汴京，徽、欽二帝被虜，王黼被殺，遺下八十多歲的老母吳氏，流落京城沿街討飯。一天，吳氏到相國寺等著領粥，被省徹和尚認出，和尚歎息道：「這原是王太尉過去的糧食俸祿，應該讓老夫人享用。」於是收留她，隨大眾一起吃粥。

某日，王老夫人碗裡的飯，突然變為蛆蟲，她害怕得連忙倒掉，省徹和尚說：「每粒米，都是農夫血汗的收成，過去太尉不懂得愛惜，散棄太多，上天震怒，以致連累他的母親，正是經典所說的『作惡之人，殃及七祖』。」於是請王

老夫人到佛前懺悔，再拿來吃，飯就不再變蛆了。

前一生修下的善業，招感到今生的樂果。有福而不知珍惜，奢侈揮霍，很快就把福報享完，未來只有受苦了。古今奢靡放逸，揮霍無度之人，到老來而能豐衣足食、福壽雙全者，極為罕見，何以致之，因福享盡，甚至透支了。當知惜福首在約束欲望——知足，次在生活有度——勤儉。如果能一念知足，約束個人無止境的欲望，少欲知足，自然身心自在安樂。

93 腳踏實地

古代有位鄉下人，家裡很有錢，但好幾代都不太識字，於是富人請了老師來教兒子識字。老師先教學數字，寫一畫說是「一」，寫二畫說是「二」，寫三畫說是「三」。富人的兒子學到「三」後，就高興地丟下筆，跑到父親身旁說：「老師教的，我都學會了，以後可以不用請老師教我了。」富人聽完很高興，馬上辭掉老師。

有一天，富人想請姓萬的親戚茶敘聊聊，於是一早就叫

兒子寫請帖，但是過了很久，兒子還沒寫好，於是催他，兒子氣得說：「天下的姓那麼多，爲何姓萬，害我從早寫到現在，才寫完五百畫。」俗話說：「吃三把青菜，就要爬上天」，如同富人的兒子，學會了三個字，就以爲全懂了，以致於寫個萬字，從早到晚都還沒寫好。

佛教的《百喻經》中也有個三層樓譬喻，有位富翁到別人家作客，見到一座富麗堂皇的三層樓高房子，欣羨不已暗自想道：「我的財富不比他少，我也能建造一棟比他好的三層樓房。」回去後富翁馬上請人動工，當木匠開始測量，砌

磚疊瓦。富翁反而告訴木匠說：「我要蓋的房子，不需要下面這兩層，只要幫我蓋第三層就好了。」

想想沒有第一、第二層樓作基礎，能蓋好第三層樓的房子嗎？

讀書、做學問、學東西、做事業，沒有腳踏實地，自作聰明，就會像富人之子與只想蓋第三層樓的富翁一樣虛幻一場。

「登高必自卑，行遠必自邇」，做任何事情都必須按部就班，從基礎打起，才能有所成就，妄想一步登天絕難成功。

94 不要放棄希望

這期《講義雜誌》的講義英雄，介紹的是玻璃藝師康維光。康維光目前在「台灣玻璃館」負責現場示範，有一雙彷彿魔術般的巧手，幾分鐘工夫，便能把半液體狀的玻璃變幻出各式美麗的東西；康維光之所以被選為講義英雄，除了他絕佳的手藝外，最主要還因他是一位雙腳不良於行，卻樂觀進取的重度小兒麻痺患者。

康維光十九歲時才學會走路，回溯他的少年復童年，十

個月大起時便只能在地上爬，爬著煮飯、爬著養雞餵鴨、田裡拔草，甚至就學時，家人沒空接送時，也得靠自己爬行上下學。

小學畢業後，父母送他去當木雕學徒，有人看他在地上爬行，會當著他的面說「這孩子一輩子都完了」，也有同學笑他「跟狗一樣，只能在地上爬」，但這都沒有打倒他，樂觀的康維光告訴自己，如果能得到工作機會，一定要比大家更努力。

皇天不負苦心人，康維光的認真努力，顧客看到了，直

誇他的作品比師傅的更好；老闆、老闆娘也對他刮目相看，視他如親弟弟。爾後，康維光投入了玻璃代工產業，仍以「比別人更用心、更投入」的精神，得到老闆的賞識與鼓勵。

康維光的人生路，從只能在地上爬，到昂首闊步如玻璃般璀璨，只因他樂觀向上，把種種的不如意，視為人生的必然。四肢健全、行動自如的朋友，當您遇到挫折時，千萬別自暴自棄，且看看康維光爬出來的人生哲學：「只要願意打拚，天無絕人之路，永遠不要放棄希望。」

95 可是・但是・只是

人與人對談，好不容易有了結論，但總會有「可是」、「但是」、「只是」出現，有了「但是」，等於白說一場，許多事有說等於沒說，就這樣給蹉跎了。

會有這樣的心態，有的是缺乏信心，有的是沒有誠意，有的是推託之辭，有的是敷衍了事，常被戲稱外交「辭令」，也就是不會有結果。

「可是」、「但是」、「只是」往往讓自己站在原點，

動彈不得，有限的生命做無限的浪費，多麼可惜。其實不必瞻前顧後，不必三心二意，能做的就全力向前，做不到的再努力再充實。

有位老師傅吩咐三個學徒出城辦事，大學徒二話不說就往城裡跑，小學徒則明白告訴師傅，他的能力不夠還要學，只見第二個學徒站在原地，口中「可是」、「但是」、「只是」念不停，老師傅說，你可是；我可不是，你但是，我可不是；你只是，我可不是。

三年習藝期滿，大小學徒帶著一身技藝拜別師傅，高

高興興往前途邁進，只見第二個學徒還在可是、但是、只是……，老師傅實在看不下去，一巴掌劈下去，憤怒說：「你不專注，又不果決，一生就被『可是、但是、只是』給毀了。」這時二學徒如大夢初醒，把口頭禪中的「可」「但」「只」去掉，只留下「是、是、是」，從此遇事不猶豫，不推遲，不到一年他也學得一身好本領，告別師傅歸鄉也。

碰到問題就要面對，有能力就解決，能力不夠再充實，絕對不能推三拖四，永遠成不了大器。

96 杯水濃情

常言道：「楊枝一滴真甘露」，在他人苦惱困厄的時候，施以援手，就是一杯平淡無奇白開水，也可以傳達濃濃的情義。

一位退休老師，天天到醫院做義工，即使在流感猖獗的季節，也風雨無阻地協助醫護照顧病患。有人問她，這股源源不絕的動力從何而來？她說，那是來自年輕時同學喝了她的一杯水。

原來這位老師生於山區，當年隻身到都市上大學，卻患上肺結核，在過去，那是不得了的重病，後來雖然診斷出是非開放性肺結核，但也需要留院休養。

那還是肺結核令人聞之色變的年代，加上她平日相熟的同學不多，家人親友又遠在山區，除了剛入院那幾天父母前來陪伴之外，住院期間一直沒有人來看望。人在病中，更加覺得孤單絕望。

突然有一天，幾位同學結伴來看她。說是半個月沒見她上課，一問得知她住院了，便相約來給她打氣。談笑間，平

日最活潑的女籃選手喊渴，拿起她床頭櫃上的水壺和杯子，隨手沖一沖，就打算倒水喝。她連忙阻止，要另找杯子。沒想到女籃選手爽朗地說：「沒關係，醫生說你的是非開放性的。」

因為這個喝水的動作，令本來還有點拘謹的其他人，包括病人本身，當下像是鬆了一口氣，笑聲也似乎更響亮了。幾十年光陰過去，她卻仍緊記得同學用她的杯子喝水的那一瞬間，彷彿把她心中的陰霾一掃而空。

這一杯白開水，難道不就是甘露嗎？

97 濟人之急

古代江蘇省楚州有位姓王的人，以賣花爲業，他賣的花朵鮮豔，因而生意興隆。

有一天王在回家前，先到古廟中用小秤稱銀。忽然聽到嘆息聲，王大驚往視，見一破衣男子，正準備懸樑自殺，王勸他不要做傻事，男子說：「小人不幸家業凋零，沒本錢作生意，一貧如洗，年關將近，家裡無柴、米，妻子又臨產，我出外想借錢以應所需，竟然無人答應。沒有臉面回家，不

如一死算了！」

王說：「你若死了，你妻在產中無人救援，必然同小孩一起死亡，豈不是葬送三條生命，我今天賣花，除了資本八錢，還賺八錢，我和你平分好了。」於是將銀子慷慨地送給他，也不問姓名，男子感激萬分叩謝離去。

王再到街上賣剩下的花，直到天黑才回家，妻子在門口等候，詢問爲何晚歸，王把贈銀救急之事告訴她，妻子也無怨言，說：「剛才見堂中火光明亮，我怕見鬼，因此不敢在家。」

王往光源處挖掘，發現三甕銀子，上覆元寶三錠，上有文字：「救人三命，天賜興家。」王得到這些金銀，加以妥善經營，於是成爲巨富。

遇人有急事，量己力去幫助。有限的物資，能緩一時之急，進而使急難者尋得活下去的力量。一念仁慈的心，能使天地產生祥和之氣。

98 吃虧和佔便宜

一天，肉販帶著兒子，推著板車，到屠戶那兒買半隻豬回菜市場賣。走到菜市場前的巷子，迎面來了一輛旅遊車，把路堵住了。

旅遊車也因為肉販父子擋在路中央，不能前行。車上的司機要肉販往後退，肉販又著腰反問：「我天天走這條路，憑什麼要我讓你？」司機說：「後面菜市場人多，倒退不方便！」

肉販的兒子悄悄對父親說：「阿爸，他說的有道理，我們退比較方便。」話聲未落，肉販就罵道：「笨蛋！怎麼可以讓呢？他載這一車遊客就可以賺上萬塊錢，我們一天卻只能賺一千多，太便宜他了，這個虧不能吃！」

於是雙方就這樣卡在巷子中間，直到中午過後，買菜的人少了，旅遊車司機才慢慢把車子倒退到另一條路離去。

肉販很高興地對兒子說：「看，如果讓了他，我們就吃虧了！」

走到自家肉攤，他妻子就大罵：「你們兩父子跑到那裡

去了？客人買不到肉，都去光顧隔壁的肉店了！等傍晚再有人來買菜，豬肉都發臭了！」

兒子向父親問道：「爸爸，我們這樣不是更吃虧嗎？」

肉販仍得意洋洋地說：「那旅遊車誤了客人的時間，他吃的虧更大！」

做生意的人，不僅害怕吃虧，而且想方設法要多佔便宜。然而機關算盡，有時反而損失慘重，更有甚者，爲了讓別人吃虧而不惜賠上自己的事業，在損人不利己的情況下仍沾沾自喜，看在旁人眼中，可悲復可笑。因此，老祖宗說的

「吃虧是佔便宜」，還是值得大家深思。

99 生命流轉

陳先生一年內，父親與弟弟先後癌症辭世，幾個月後四弟又因車禍往生，接二連三家人生離死別，讓陳先生痛不欲生，只有仰賴宗教力量，化解親人莫名離去的哀傷。

所謂：「此死彼生，彼死此生」，人的生命物質部分雖然死亡，但精神部分卻永恆不死，特別是作為精神主體的八識心王，含藏著人過去所造的業因，引生現世的結果，再由現世行為形成不可磨滅的業種子，儲藏在八識田中，作為引

生未來生命的主因，遂成爲過去、現在、未來三世生命的流轉，生生不已。

省庵大師云：「大千塵點，難窮往返之身，四海波濤，孰計別離之淚，峨峨積骨，過彼崇山，莽莽橫屍，多於大地。」每一念及，莫不傷心，若不努力精修，則無邊之苦，何由出離！佛云：「身爲眾苦之本。」以此身即是生死苦果。無量劫來，捨身受身，不知經了多少生死。輪迴六道，易報改形，頭出頭沒，無由了脫。今得人身，須當猛省，切莫因循錯過，辜負此生。

學佛的目的，不是在於今生壽命的長短，而是在於尋求得到永恆的生命。我人如肯發心念佛，求生淨土，具足信願，一心專念阿彌陀佛，臨終必定蒙佛接引而往生淨土，花開見佛而證悟無生，從此便可永斷煩惱，永了生死，畢竟成佛！不再生死流轉。

100 成功者

諾貝爾生理醫學獎得主詹姆士·華生，應邀來台演講，他不藏私，與聽眾分享經驗，殷殷叮嚀學子走出自己的路。

華生說，他成功有五大因素：一、「早」，及早開始，先趨研究才有領先機會，追趕不易凸顯。二、「快」，做研究要快，三年內要得到成果。三、「一定要多和人合作」，他和合夥得獎人克里克就互補；有時甚至和競爭對手一樣相互檢驗。四、「多向別人學習」。五、「要與人交流」，不

要悶著頭做。

華生說，有些科學家專業一把罩，出了自己領域，什麼都不知道。華生一語道破科學家的通病，不孤芳自賞，「入世」才能成功。

華生說，要管理那麼多科學家，要先說服自己是「領導者」，接著要分配工作，讓大家分工合作。團隊有了爭議，「民主」不是時時刻刻都適用，有時需要一點「獨裁」；對於團體成員，要賞罰分明，不能放任年資深者「排隊等升官」，但可破格提升表現傑出的菜鳥。

有人問華生如何看待失敗，華生說，碰到失敗試著轉個彎，或反向操作，重點是「永遠認清目標」。

行家一出口便知有沒有，一個人成功有其道理。做事及早，行動要快，合群、謙虛、不固步自封、不做濫好人，都是必備。

101 不敢・不願・不屑

大多數人都有「三不」的經驗，不敢是缺乏膽識，沒有信心，能力不足；不願是有顧忌，有堅持，有原則；不屑則是有一分傲慢，有一分偏執，有一分輕狂。

避免孤注一擲是「不敢」，抵抗隨波逐流是「不願」，看不起升官發財是「不屑」。人各有志，難說對錯。

有人縱橫股市，大起大落，有賺有賠，但有人不願承擔風險，不敢投資股市，永遠只能「門外觀」。有人星夜赴京

城，汲汲營營，想升官發財，有人漏夜歸鄉里，不屑一顧，無官一身輕，逍遙又自在。

三不有正面、有負面，不敢赴湯蹈火是懦弱，不敢殺人放火是智慧。不願行善不可取，不願作惡值肯定。不屑與惡人爲伍是有膽識，不屑隨波逐流是有堅持。

菜根譚說：願，就是一種理想；有理想，才有實踐，兩者相輔相成，才有豐碩的收成。所以遇到對的事，一定要說「我願」，相對的，遇到錯的事，一定要說不願。

同樣，對的事赴湯蹈火在所不惜，不對的事則不屑一

顧。

人生道上，要有正確選擇，有所敢，有所願，有不敢，有不願，有追求，有不屑。才會走出光明，走出正大，走出格局。

102 盼與望

窗台上的花兒抽出新芽，提醒春天到了。有了新芽就盼枝繁葉茂，開花結果。

人也是一樣，胎兒呱呱墜地，父母盼望他健康，盼望他平安，盼望他長大，盼望他讀書，盼望他名列前茅，盼望他找到好工作，盼他賺大錢立大業，盼望他成龍成鳳，盼望他娶妻生子，盼望他家庭和樂。

有盼就有望，人生就這樣在盼與望中走過，雖然不是每

件事都心想事成，但總有一股動力向前行，如果沒有了盼，也就沒有望，人生道路上會茫茫然，沒有希望沒有目標。

發生海難，兩個水手落水，一個掙扎不久就滅頂，到閻王殿，閻羅王問他爲何年紀輕輕，求生意志這麼薄弱，他說看不到燈光，看不到希望。另一個水手遇救，有人問他什麼力量讓他與狂風巨浪拚搏，他說遠遠看到燈光，就有了盼有了望，抓住一塊木板，終於等到救援的船隻，如果沒有看到燈光，可能就身葬大海。

盼與望就像燈光，朝著光線向前行，有願力，有行動，

有信心，有努力，有機緣，就有希望，有成功。

新年剛到，在景氣漸甦的氛圍裡，不妨以盼與望勉勵自己，也鼓勵別人。

103 當財富降臨時

當財富降臨時，你是用什麼心情迎接？是「我不值得」、「窮人永遠無法翻身」、「不要借錢給人家」，還是「金錢是邪惡的」。如果你總被這些想法困住，那麼即使財富真的降臨，也只會擦身而過。

有位業務員意外中了彩券後，興奮地跳起來抱緊老婆說：「我簡直不敢相信！我從來沒贏過這麼多錢，我這種人怎麼可能。」隔週，他摔傷了腿無法上班，醫藥費就花了一

半。在他的潛意識裡，用了這種方式表達自己不值得擁有這麼多錢。

很多時候，我們的意識過於專注在匱乏、負債甚至帳單上，那將招來更多的債務。其實，宇宙是一個取用不盡的資源，就像滿天星斗。一把沙粒，甚至一棵種子都可能結出累累果實。

同樣地，在我們心中也有無盡財富，先要對你生活中的一切表達感恩，即使簡陋、老舊也要懷著感恩去享受。當財富降臨時，也不要拒絕它，不用負面念頭去思考。例如有人

送你禮物時，就感恩地接受下來；有人要請你吃飯時，就歡喜心接受。讓自己像一個大器皿，隨時接受宇宙給你的好事，自然會有好的循環。（請多詳閱本書01～11篇文章即明白其中道理）。

看到別人比你多時，不要怨恨或嫉妒，那樣會阻擋自己的財路。當看不慣別人用錢方式時，也不要批評，那有他的因緣，反之給予祝福，隨喜讚嘆。

學習接受，接受財富和讚嘆，用你的意識去接受財富，並感受處處都是財富，財富因你而存在，意識、觀念轉變

了，財富自然爲你而來。

104 果報自受

元朝章大脩爲廣南太守，他見姓陸的庫吏家中富有，女兒容貌姣好，於是圖謀不軌，想佔有他的家財，並娶其女爲妻。因此，章屢次向陸示意，但是陸並不理會，章就設法陷害他。一天，捕獲一名大盜，章暗中勾串大盜，只要他誣指陸爲同夥，就可減輕罪刑。於是陸被捕到案，嚴刑拷問，陸不招認，章以滾油燙其手指，陸只好屈招。

章率人到陸家，將陸家財產全部沒收佔爲己有，又強行

將陸女帶回衙中，後來生一子，章十分溺愛。

其子長成，每日乘馬、飲酒、賭博，無惡不作。章數十年在官場中，欺詐貪汙的財物，都任其子揮霍浪費，如稍不順其意就拿刀要殺章，章只好避居杭州。

章有一天閒遊淨慈寺，拜訪天方和尚，請示爲何生此不肖的兒子。這時爐中開水正在沸滾，天方和尚說：「你想知道這事的因果，可將手放入滾水中。」章說：「滾沸之水，手怎可伸入？」天方和尚喝斥說：「沸水你都受不了，那麼滾燙之油，他人又怎能受得了？」

天方和尚於是作一首偈：「十八年前官運好，買盜誣良計太巧，那知天譴破家星，父子仇惡添煩惱；火爐湯沸尚難禁，滾油鐺內殘魂繞，冤冤相報在今時，肺肝洞現方纔了。」後來章胸前果生毒瘡，腐爛到內臟腑都暴露出來而死。華嚴經說：「假使百千劫，所作業不亡，因緣會遇時，果報還自受。」

因果通於三世，往往一件福報或惡報，從開始到結果，跨越了過去世、現在世到未來世的長久時間。因果定律亙古不變，造惡因，定得惡報，因果報應，絕對是絲毫不爽！須

知巧取豪奪來的，最終只是過眼雲煙，當惡報現前時，究竟落得是「爲誰辛苦？爲誰忙？」

105 人命在呼吸間

從前有一位老人，死後見到了閻王，就責怪閻王不提早寫信通知他。閻王回答說：「你的眼睛花了，就是我寫給你的第一封信啊！你的耳朵聾了，就是我寫給你的第二封信啊！你的牙齒壞了，就是我寫給你的第三封信啊！我不知道已經寫了多少封信通知你，怎麼還說我沒有寫信通知你呢？」

又有一位青年死了以後，也責怪閻王說：「我的眼睛明

亮，耳朵聰敏，牙齒堅固，身體強壯，閻王你招我來，爲何不事先寫封信通知我呢？」閻王回答說：「我也有寫信通知你啊！你沒有看見你家東邊的鄰居，有三、四十歲就死的，西邊的鄰居有一、二十歲就死的，更有周歲的嬰兒猝死，這些都是我寫給你的信啊！」

「人命無常」，就像是早晨的露水一樣，只要一口氣上不來，這個身體就成了軀殼。在《佛說四十二章經》裡，佛問他的弟子：「人命在多久之間呢？」有位弟子回答說：「人命在數日之間。」佛說：「你還不知『道』。」另一

位弟子回答道：「在飯食之間。」佛說：「你也不知『道』啊！」佛又再問一位弟子，這位弟子回答道：「人命在呼吸之間啊！」佛說：「善哉！你知『道』啦！」

一般人往往忌諱談死，但佛陀在經典裡面常提示我們，『國土危脆、人命無常』，這是佛陀告訴我們的人生真相、生死之由來，教我們要有高度的警覺心，勿以為我還很年輕，我的壽命還很長。由於平常沒有心理準備，一旦無常到來，反而貪生怕死，手足無措。生命個體、宇宙萬物雖然是在不斷的轉變，生滅無常，但佛性卻是永恆不變。因此學佛

者主要的目的，是在追求究竟的「離苦得樂」，和懂得「解脫生死」的方法。

106 護生得善果

《列仙全傳》中有這樣一段記載。相傳唐朝名醫孫思邈有次在路上看見一個牧童在殺一條小蛇，孫思邈於是懇求牧童不要殺蛇，並用自己的衣服贖救小蛇，然後將受傷的小蛇敷上藥物並放回草叢中。

一個多月後，孫思邈遇見一個白衣少年，下馬來拜見他，並感謝他說：「謝謝您日前救了我的弟弟」。少年盛情邀請孫思邈到家中做客，來到一座金碧輝煌的房舍。

原來孫思邈救的小蛇是龍王的兒子，龍王爲報孫思邈救子之恩，送他很多珠寶彩緞，但都被孫思邈推辭了。龍王於是命令兒子，拿了龍宮奇方三十帖送給他。臨別時他對孫思邈說：「這些藥方可以幫助您濟世救人。」

孫思邈回家後把藥方都試用了，發現它們確實靈驗。於是他將這些藥方，寫入了《備急千金要方》裡。後世方劑學家在研究《千金方》時都注意到，其中有些方劑，不僅配伍方法超常，而且用藥多而繁雜，簡直無法用醫理作方劑分析。

世間最貴重的東西是生命，天地萬物眾生與我，在無始以來的輪迴中，皆曾經互爲手足親眷。今朝放生，等於救自己的親人！

而異類眾生，被抓、被殺命在垂危之際，皆驚惶失措，放生人人可做，只要看見物命危急受困，在千鈞一髮之際，發慈悲心予以救贖，使其重拾生機，便是放生。護生自有護生的善報，除了長養了慈悲心，種了善因，必得善果。

107 瀟灑放下

十九世紀的俄國作家契訶夫，有篇引人深思的文章《小公務員之死》，敘述一個小公務員到劇院看戲，忍不住打了個噴嚏，飛沫噴到前排的將軍身上，他一見冒犯了大人物，急忙道歉，雖然將軍回說不要緊，但他仍嚇得一顆心忐忑不安。

中場休息時，公務員又去請求將軍原諒，第二天，他專程到將軍府賠罪，第三天，再度求見將軍，反覆解釋自己是

無心之過。其實，將軍對這件小事根本不在意，但神經質的小公務員卻一再道歉，糾纏不已，將軍終於受不了，大喝一聲：「滾出去！」原就擔心惶恐的小公務員一聽，心想這下大禍臨頭了，竟然嚇得全身發抖，倒頭死去了。

只是一個噴嚏，有這麼嚴重嗎？真的沒什麼大不了的，小公務員之死，是被自己的「疑心生暗鬼」給害的！

生活中，難免有一些瑣碎小事，或許是和別人發生小磨擦，或許是不小心出糗鬧笑話，有的人瀟灑不計較，一笑置之；有的人耿耿於懷，鑽牛角尖，也許別人早已忘懷，自己

卻胡思亂想，牢記不放，陷入自我折磨的痛苦之中，就像那個小公務員一樣，何苦來哉？

宇宙長河，生命瞬逝，我們要做的事太多了，豈能一直停在無關緊要的枝節上。人要懂得「放下」——放下執著、放下猜疑、放下怨恨、放下不平、放下計較，凡事往好處想、往光明面想，你會發現，當放下心中的大石頭時，有如風吹雲散，天地是如此清明寬闊，人生是如此瀟灑快樂。

108 善 念

凡事退一步想，多為對方著想，不但利益他人，也保護自己。

曾有一對姊妹在海灘上散步，忽然在地上檢到神燈，不久精靈飛出來說，妳們每人可以選一個願望，這時姊姊馬上許願：不管妹妹要什麼，我都要她的兩倍！結果妹妹的願望是：希望體重四十五公斤。有些人好勝，容不得他人比自己強，就像這位姊姊。但是現代人大多不耐他人，想辦法壓制

對方，有時也會使自己吃虧。其實，善良的人最美麗，天真無邪如嬰幼兒，最討人歡喜。

人一有心機，生活總會蒙上一層灰，想想一家人中，每人都有心機，日子多難過啊！一家公司同事間互相猜忌，或爲了晉升而害人，可能吃上官司。這一切都起因於心念的作
用，好的念頭能让你很陽光，什麼事都是正面的，壞的念頭
則會指使你去爲害他人。善的念頭能让你過得愉快，壞的念
頭會使你生活在擔心、恐懼中。

人的心就像一個工畫師，有人畫出憂愁煩惱，有人畫出

慈悲、歡喜、寬容等善念，佛陀教導我們，要升起好的念頭才能爲社會帶來美好的景象。

能心存善念，又能處處爲善，廣結善緣，不但利益眾生，天天歡喜，且讓人歡喜親近你，幫助你，重要的是，不會落到害人害己。

109 勿讓假象迷惑

有一隻山羊，早上起來本想去菜園裡吃點白菜，這時初升的太陽把牠的影子投射得很長，山羊一看，「天啊！我原來如此高大，我還吃什麼白菜啊？我應該去山上吃樹葉」。

牠轉身往山上跑，等跑到山上的大樹旁邊，到了中午，太陽照頭頂上，這時山羊的影子變得特別小。山羊一看，「我原來就這麼渺小啊？我還是回去吃白菜吧！」

等牠跑到菜園的時候，已經傍晚了。這時候夕陽西下，

牠的影子又拉長了。山羊一看說，好像我還能吃樹葉。牠就再往大樹那兒跑。

一天的時光，這隻山羊就在太陽投影的迷惑下，一口東西也沒吃著。

這不就像我們的人生嗎？有時候一種外在的投射，一種虛幻的假象，在某一個瞬間讓人覺得比真實的自己要高大多，又在某一個瞬間讓人覺得比真實的自己要渺小不少。若老是顧著外在的假象，我們簡直要發狂地問：「我究竟是誰？」

人類已可以登陸月球再回來，卻無法抽空拜訪對街的鄰居；可以征服外太空，但卻無法掌控內心的世界。人因為太過於注重向外的追求，而不知應該向內心世界來探討，於是造成了很多錯誤的生命價值觀。如故事中的山羊，找不到自身的定位，也就吃不到食物了，這時就更談不上繼續成長茁壯。

110 堅持到底

一個孩子問富翁：「你是如何成為富翁的？」富翁回答：「一元一元的掙，當你做到一億次時，自然就成了億萬富翁。」小孩接著問：「掙一元不難，可是怎樣堅持一億次呢？」

富翁說：「不要去想一億次，那會覺得掙一元也是遙不可及。你只要想著這是唯一的一次，一定要把它掙來。時間一長，你會發現，自己擁有的財富是許多個「一元」，你會

得到信心，那時候你的財富就不是一元一元地增加，而是一萬一萬地增加，甚至是百萬百萬地增加。」

美國百貨鉅子甘布士就是一位堅持到最後的企業家。一次聖誕節前夕，他要搭火車去紐約，但事先沒訂票，他妻子打電話詢問車站。車站的答覆是：「車票都已售光，若不怕麻煩，可以到車站碰碰運氣，也許有人臨時退票，不過機會只有萬分之一。」

甘布士趕去火車站，即使火車就要開了，仍然沒有人退票，但甘布士還是耐心的等待。大約距開車時間只剩五分鐘

的時候，一個婦女匆忙地趕來退票，甘布士順利搭上火車。到了紐約他打電話跟妻子說：「我抓住那只有萬分之一的機會了，因為我相信一個不怕吃虧的笨蛋，才是真正的聰明人。」

堅持一元一元的掙、把握萬分之一的機會，你將是下一位聰明的億萬富翁。

111 思路決定去路

人常受心役使，受制於心，心怎麼想，人就怎麼做。雖然偶有心怎麼想，卻不怎麼做，想法與做法不一，但大部分時間還是從心行事，因此，人的思路就會影響出路。

「心有多大，世界就有多大。」這是琅琅上口的一句話。大部分有理想，有成就的人，無論出將入相、智者賢者，他們眼界深遠，思想寬闊，格局大，出路就廣。小鼻子、小眼睛，斤斤計較、目光如豆者，一定不會成大器。

古今中外許多帝王將相，到後來都不得善終，不是被推翻，就是成爲階下囚，肇因他們坐上高位有了權勢以後，就想歛財攬權攏勢，把國家搞得昏天暗地，難得民心。

有成就的人，器識與常人不同，事理分明，心胸洞澈，目標顯著，方向正確。有勇氣，有作爲，有擔當，這一切往往跟著他的思路走。「人者心之器」，嚴格說人只是心的工具，三好運動強調「存好心」就是這個道理，有了好心就會「說好話」、「做好事」。

有人從小就知道自己要走什麼路，雞足山虛雲老和尚，

從小就想當和尚，他歷經千辛萬苦從不改其志，不斷努力，不斷精進，吃盡千苦，克服萬難，終於成爲一代禪宗大師。

也有人從小到大渾渾噩噩，不知自己要做什么，一事無成，迷迷糊糊過一生。思路決定去路，怎麼想，怎麼做，去路就在想與做之間。

112 善循環

生命是由一連串的思想與造作所形成，因此學習將每一件事做好，也是一項重要功課。因此必須要有方法，才能達成。佛教古老智慧曾說過「善循環」的方法，卻鮮少人知道和了解。

在美國有個鑽石山大學，是一所教導業力管理的公益學校，因此學生不用繳學費，僅靠善心人士「一天一美元」的捐款支撐。後來，他們覺得與其「尋找」捐款人，不如去

「創造」捐款人。

於是，他們從「一天一美元」的收入中，挪出一大部分捐給世界某地的一個團體，還有一部分則是捐給對手。這種極具風險性的行爲，獲得全體一致通過。持續幾個月後，一些匿名人士竟買下百英畝土地，送給大學；還有人願意負擔全部水費，有商人捐建住所，至今他們不斷捐款，也一直有人贊助他們。

「善循環」的故事在佛經裡很多，有一回佛陀大弟子大迦葉外出托鉢，看見一位貧窮老婦，過去生都沒種善根，想

要度化她，於是主動向她乞食。老婦人只剩下一碗餛又臭的米湯，她懷著羞愧又虔誠的心供養了尊者。因為這碗米湯功德，讓婦人七天死後升忉利天享福。

想要收穫，要先播種；想要有福氣，也要先行佈施；工作要有成就，亦要先讓上司、同事、甚至對手成功。如果國與國之間領袖，也秉持這種讓對手成功之度量善循環精神，就不會有戰爭之事。同樣的，健康、人際、生命等都須要在「善循環」裡實踐，由善因行善事最終才有善果。

前面所說皆是人天道上造福之行，雖是善事，亦有利社

會國家。然非最究竟圓滿之善循環，如能念佛往生極樂而成佛，此乃十方三世諸佛所稱讚之無上功德，是至極美妙之善循環也。

113 及時行孝

媒體報導南投一名婦人，爲還賭債，設計害死丈夫，婆婆和生母以詐領保險費，情節駭人，人神共憤。這名婦人爲錢竟害死親人，不可原諒。

有首歌說：「世上只有媽媽好，有媽的孩子像個寶。」母親懷胎十月，還得冒著「生得過麻油香，生不過棺材板」的風險。夜晚孩兒哭鬧，無論多冷多累，總要爬起來，或是餵奶或換尿布，發燒了還得連夜趕到醫院急診。

張羅三餐、奔波學費、添置新裝，牽腸掛肚，吃不好睡不好，甚而健康亮紅燈，大有人在。爲人子女者可否體諒父母辛勞？誠如《父母恩重難報經》所說：「如斯養育，願早成人。及其長成，反爲不孝。尊親與言，不知順從，應對無禮，惡眼相視。」

佛陀曾告訴弟子阿難：「我觀眾生，雖紹人品，心行愚蒙，不思爹娘，有大恩德，不生恭敬，忘恩背義，無有仁慈，不孝不順。」

殊不知報答父母恩情談何容易，經文說：「假使有人，

左肩擔父，右肩擔母，研皮至骨，穿骨至髓，遶須彌山，經百千劫，血流沒踝，猶不能報父母深恩」。

所謂「在生一粒豆，勝過死後拜豬頭。」行孝當即時，免得「子欲養而親不待」，後悔晚矣。

農曆春節將屆，利用年假好好陪伴雙親，其實，父母要的不是豐盛禮品，是那分孝心！除了生活上奉養之外，如能勸導父母念佛求生極樂，才是真正究竟大孝之道。

114 如果我將死了

這是蘋果公司創辦人史提夫·保羅·賈伯斯的故事。

二十六年前，賈伯斯被自己創立的公司給開除了！但賈伯斯傷心後馬上就振作起來，隔年他成立皮克斯動畫工作室。

一天，他在一所大學演講，賈伯斯看到了「她」坐在聽眾席。講演一結束，賈伯斯就去跟「她」聊天，拿到了電話號碼。原本想開口約「她」當天晚上一起吃晚餐，可是又剛

好要開會，只好把話吞回去。

當賈伯斯準備離開時，他反問自己一個老問題，也就是他每天早上問自己的問題，「如果今天是我這輩子最後一天，我要做些什麼？」答案出現了，賈伯斯馬上跑回去演講廳找「她」，約去共進晚餐，後來這位女士勞倫·鮑威爾，成為賈伯斯的老婆。

賈伯斯曾經說過：「提醒自己快往生了，是我在人生中面臨重大決定時，所用過最重要的方法。因為幾乎每件事——包括所有外界期望、名聲、對困窘或失敗的恐懼，都在面對

死亡時消失了，只有最重要的東西才會留下。」

賈伯斯又說：「提醒自己快死了，是我所知避免掉入『畏懼失去』的陷阱裡最好的方法。」

學習每天反問自己：「如果今天是我這輩子的最後一天，我要做什麼？」自己將會更積極過完今天。

學佛的人，每天念佛，就是當作每天最後一天念佛，每天都是往生的時刻，故求生極樂才是人生最重要的事。你可知否？

如不肯信佛念佛往生極樂，那你還是要生生世世要問自

己說：「如果我將死了，要去哪裡？要做什么？永遠沒完沒了
了啊！」

115 淬煉成就極品

有句廣告語「淬煉，成就極品」。從字面看，「淬」靠水，「煉」就火，也就是「火中來，水中去」經過水火的洗禮，筋骨一定堅挺有力。

看過鑄造鐵器就知道，一塊鐵要成器，必定先在火中鍛燒，再用力捶打成形，然後入水急冷，千錘百鍊才成精鋼。陶瓷器也是如此，一塊泥土，先捏型，再塑胚，乾後放入陶窯，高溫久燒定型，再上軸，再繪圖。好的陶瓷，還要一燒

再燒，硬度倍增，成「金鋼不敗之身」。

人也一樣，也許有人含金湯匙出生，幸運成龍成鳳，但大部分人沒有這樣的命運和機緣，成功者往往經過坎坷，飽受風霜，歷經淬煉，在困境中成長，在苦難中成熟，跌跌撞撞往上爬。

台灣經營之神，王永慶從賣米送米起家，造就塑膠王國，其中有甘有苦，有笑有淚。大部分本土企業創辦人也都流血流汗，奮鬥有成，開創天地。松柏不經霜雪無法蒼勁，花朵不經風雨無法嬌媚。人和植物一樣，要「大開大

放」，淬煉是必要的。

極品是巔峰，是極致，任何巔峰都要用力攀，用心爬。任何極致都要智慧，要開創。淬鍊不易，極品不多，只要有勇氣，有耐心，有毅力，你也可以成為「人間極品」。

如今已經知道如何成為「人間極品」，但更要知曉「出世間極品」，就是念佛求生極樂而成佛，此乃是極品中之至善、至美堅固如金剛之極品。

116 惜緣

曾有一家比利時雜誌，以全國六十歲以上的老人為對象，舉辦「你最後悔的是什麼？」問卷調查，並列出十幾項生活中最容易後悔的事情，提供給老人勾選。

結果顯示，七成五的老人後悔年輕時不夠努力，以致事業無成；六成二後悔對子女教育不夠或方法不當；五成七後悔沒有好好珍惜自己的伴侶；四成九後悔鍛鍊身體不足；只有一成五的人後悔沒有賺到更多的錢。

有錢雖能辦很多事情，但是賺錢卻不是人生最重要的目的。每個人的生命歷程中，有太多值得珍惜的事物，如親情、友誼、健康等，這些都是金錢買不到的。

有一個人經濟不富裕，但家庭幸福美滿。儘管如此，他仍不滿足，一心想賺更多的錢，想擁有更高地位。他不顧旁人勸阻，決定暫時「拋妻別子」，遠赴異地追求夢想。

豈料，他一去就是數十年，身體累壞了，年紀也大了，仍一事無成。他沒有臉回家見妻兒，最後貧病潦倒，客死他鄉。臨死前，他雙眼垂淚告訴友人：「我這輩子最後悔的，

就是沒有珍惜已擁有的幸福，白白浪費數十年。」

「早知道就……」、「好後悔沒有……」，早知今日，何必當初。我們常常會錯過許多值得珍惜的人、事、物，年輕時後悔，還有改進、修正的空間；一旦到了年老才後悔，想補救也時不予我。

佛教說「因緣」，因緣具則成，因緣滅則敗；若能珍惜當下擁有的一切，即使是眼前所見的美景、現在擁有的居家，在有因緣的時候，都要好好珍惜，福份就在珍惜的當下，自然湧現。

117 利他服務

有一家美國航空公司，經常被投訴空服人員的服務品質、態度很差。例如，一位乘客按鈴，空服人員即走向這位乘客身旁，語氣帶著不耐煩的問：「需要什麼？」乘客：「可以給一杯咖啡嗎？」空服員說：「正巧機器在你身旁，你可以自己用。」乘客滿心不悅，使得搭此航空公司飛機的乘客有諸多抱怨。諸如此類的投訴非常頻繁。

經理開始調查，有多少位空服員是被投訴，調查結果便

向總經理報告，對這五位空服員應如何處置？總經理即說：「開除」。經理說明：「開除五位空服員，將花費人力、物力及時間，也未必找到適合的空服員。」總經理說：「有辦法。」凡應徵該公司空服員者，在同一時段同一場合，大家一起考試，且必準備三分鐘即席演講，現場抽考題。

當日有五百位空服員應考，現場抽號碼牌，應考者必將號碼貼於左胸前，所有主考官一進考場，走向台上面向所有應考者坐下，應考者依號碼順序上台演講。主考官們觀察台下的應考者一舉一動，誰對台上的演講者給予最多的關注與

回應，主考官們一目了然，順利選出該公司所適合的空服員。

一位好的服務員，應做到「服務沒有高低之別」；服務員如能做到「多一分服務，少一分自私」即不會遭開除。因此大家如能多一分「服務來自發心」，那麼人生的意義更是多一分光和熱。

118 心別被燒傷

在一次火災中，一個小男孩被燒成重傷，雖然醫院全力搶救，脫離了生命危險，但他的下半身還是沒有任何知覺。醫生悄悄地告訴他媽媽，這孩子以後只能靠輪椅度日了。

一天，天氣十分晴朗，媽媽推著他到院子裡呼吸新鮮空氣，然後媽媽有事離開了。一股強烈的衝動自男孩的心底湧起：我一定要站起來！他奮力推開輪椅，然後拖著無力的雙腿，用雙肘在草地上匍匐前進，一步一步地，他終於爬到了

籬笆牆邊。接著，他用盡全身力氣，努力地抓住籬笆牆站了起來，並且試著拉住籬笆牆行走。沒有走幾步，汗水從額頭滾滾而下，他停下來喘口氣，咬緊牙關又拖著雙腿再次出發，直到籬笆牆的盡頭。

就這樣，每一天男孩都要抓緊籬笆牆練習走路。可是一天天過去了，他的雙腿仍然沒有任何知覺。他不甘心困於輪椅的生活，他握緊拳頭告訴自己，未來的日子裡，一定要靠自己的雙腿來行走。終於，在一個清晨，當他再次拖著無力的雙腿緊拉著籬笆行走時，一陣鑽心的疼痛從下體傳了過

來。那一刻，他驚呆了。他一遍又一遍地走著，盡情地享受著別人避之唯恐不及的鑽心般的痛楚。

從那以後，男孩的身體恢復得很快。先是能夠慢慢地站起來，扶著籬笆走上幾步。漸漸地他便可以獨立行走了，最後有一天，他竟然在院子裡跑了起來。自此，他的生活與一般的男孩子再無兩樣。到他讀大學的時候，他還被選進了田徑隊。

他就是葛林·康漢寧博士，他曾經跑出過全世界最好的成績。

119 爲豬念佛・豬子往生

我叫陳緒法，家住湖北省潛江市漁洋鎮快嶺村，在村頭開理髮店。在我家的附近有一個屠宰場，我每天早晨起來念佛的時候，就聽見那些豬被宰殺時，悲慘的嚎叫聲。心理非常難受，想救它們，每天我念佛時就加了一個意念，希望那些豬能得到救度。

大約過了一個星期，我徒弟李洪松（是個啞巴，上過幾年聾啞學校，能看見靈界東西。他跟著我學理髮手藝，學成

後自己單獨開了個店）笑嘻嘻地來到我家，對著我就比劃開了。他用兩隻手放在耳朵上示意豬，又將兩手平攤向上示蓮花狀，再用手指向西方示意豬去了西方。

我聽後既激動又驚奇，想知道究竟，就和他比劃起來。我問徒弟是怎麼一回事？他說是我念佛超度了豬，我又接著問他，豬是怎麼走的，他比劃豬的樣子，又做合十狀，又比劃蓮花將豬接走向西方而去。

我又問他，我在家裡念佛，豬是怎麼聽到的？他指著「南無阿彌陀佛」六個字，比劃著說我念佛時，就有很強地金

色的光像龍形一樣。怕我不懂，在紙上寫上一個「光」和一個「龍」字。比劃著說我念的這一句名號，像龍一樣的光，不斷的射照至屠宰場。

爲了檢驗他說的是否真實，我又讓他看我默念，我在大腦裡想著向十方念佛。他看了一會兒比劃說有八個方位，像八條金色龍形。南無阿彌陀佛聖號，向八方不斷的放射出去。我還反復問他到底方位有多少，他肯定地表示有八個方向。從那以後，我就發誓不僅每天跟那些豬念佛，我還要爲那些所有盡虛空遍法界的有緣眾生而念佛。（二〇〇四年六月

心靈導航

陳緒法紀實。
—

120

以惡性爲蛇報身之苦

大倉衛的指揮王二，剛生下盆的時候，就能夠講他隔生的事。他說他前世是山東某府大鄉官的兒子，家裡是巨萬富豪。他很樂於布施，廣積了甚多善果。但是他的性情凶暴，打死了很多男女僕人。

他死了之後，閻羅王就罰他，在金陵聚寶門內的城礮下做蛇。他變成蟒蛇之後，身體十分巨大，但神智卻很清醒。因此他十分厭惡自己的巨大蛇身，就想辦法尋死。於是他就

趁著黑夜，爬到城門下橫臥。五更天城門一開，大蟒蛇就被進城的眾車碾得稀爛。

蛇魂回到地府，閻君說，你蛇報還未滿，怎麼可以自己尋死。我要讓你再投胎爲蛇，以抵償夙世的冤業。他就叩首哀求，再也不願意當蛇。閻君說，你曾經布施培福，理當受福報，不過凶惡殺人之定業又未償還。他又再度苦苦哀求，希望不要投胎爲蛇。閻君考慮了一下說，好吧，那你就帶著你的餘報去受生好了。

於是閻君就讓他投胎當大倉衛的指揮，指揮家亦是豪

富。他生下來胸前有長七八寸，寬二寸的蛇皮，斑剝膩滑。每到夏天之時，就會腥臭異常，令所有接近他的人都要掩鼻而逃。他時常命令家僮用盆水不停的替他揩拭，因爲此事，他又羞慚又怨恨。後來他哥哥去世之後，他就承襲了指揮的職位，同州的人都稱他爲蛇皮王二。（按：五惡中以殺業爲最重，故重業先受報墮蛇身受苦。）

121 聖人的血淚

這是道證法師往生極樂前的省思法語，感人肺腑，惕勵今人對佛法真理的恭敬心。

印光大師教我們，佛法從恭敬中求。有一分恭敬就有一分利益，有十分恭敬就有十分利益。懺公師父更常提示我們：「竭誠盡敬，妙妙妙妙！」記得我第一次參加齋戒學會，有一天晚課打坐止靜之後，聽師父開示，因為時間長了，雙手捧著課誦本，捧得手酸了，就把課誦本放在盤著的

大腿上，這樣聽師父開示，自己也不覺得怎麼樣。突然間聽到師父如雷貫耳的聲音說：「是哪一個同學那麼沒有善根，把經本放在大腿上？」當時我還呆呆地看看左右，後來才知道，師父不就是說我嗎？抬頭一看，果然師父的面孔非常嚴肅，但是又無限地慈悲。師父的這一聲喝斥就如同地藏菩薩的錫杖，攔住了我衝往地獄的路。接著又聽見師父說：「你看，前邊這位同學多有善根，把經本恭恭敬敬地捧在胸前。」師父說的那位同學就是我的妹妹。當時我非常慚愧懺悔，因為佛經中的每一個字句，都是救度我們出離生死苦海的寶

貝，假如平常漫不經心，輕慢了寶貴的佛法，在生死關頭又怎麼能用得上呢？

我曾看過一部影片，叫做「躍馬天朝血淚史」，是記載唐朝年間，日本派遣留學的出家人，到中國來延請鑑真和尚到日本弘法的故事。其中描述有一位日本僧人，留在中國三十年，每天抄寫經典，設法要把經典抄得字字正確，以便傳到日本。當時交通不便，海難很多，一百個人當中難得有十個人能夠生還，他們等船等了好多年才等到，而航海中又遇到暴風雨，爲了減輕船上的重量，必須把行李拋入海中。其

中有一位法師爲了要保全經典，讓日本人民有幸能夠得到佛法的甘露，在那個危難關頭，他就說：「我下海代替這一些經典！」聽到他說這句話，我忍不住哭了出來，深深感受到，我們得來很容易的經典，都是前人的生命換來的，我們確實應該雙手恭恭敬敬地捧著，因爲那字字句句都是聖人的血淚。

想到玄奘大師當年如何到印度取經，真的是在萬里無寸草的地方行腳，在荒野沙漠中尋著前人的屍骨前進，甚至在冰上走七天七夜，這一切過程真的有如剝下自己的皮來作紙

張，以骨頭做筆，以滿心的鮮血爲墨汁來書寫經典。爲了尊重聖道，不惜生命。而如今印刷發達了，印經結緣贈送的人也很多，這些血淚的歷程也被淡忘了。平常既然不十分恭敬，在緊要關頭也就發揮不出作用來，所以師父才會再三再三提醒我們，但願我們都能改掉放逸、輕慢的習慣。

有些學長們覺得，研究了很多佛法的理論，但是與實際生活似乎脫節了。其實理論幫助我們了解宇宙人生的全貌，而真正運用起來就是隨時檢討，發現內心有貪慾、瞋恚、愚痴，就隨時放下、降伏，隨時遵照佛的教導，身心皆面向光

明。（道證法師，未出家前曾是台大醫院腫瘤科主治醫生，其悲心憫人之菩薩心，照亮每一位病人與佛子。）

122 信佛之「護念」，必勝自己「雜念」

一個有信心的人，會相信只要一念佛，就會有二十五大菩薩在旁邊保護照顧，而且十方諸佛都會護念我，所以有信心的人不會怕東怕西，也不會煩惱一大堆。比如說，今天孩子比較晚回家就開始擔心，想說不知道會不會發生什麼壞事？然後打妄想，想出一百種恐怖的狀況來嚇唬自己，這就是不相信佛的人。如果是信佛的人就不會打妄想，去想那種恐怖又沒用的事，想那些無聊的煩惱，我們知道妄想是會製造出業障

的，業障就是由妄想來的。一個信佛的人，他的孩子如果晚一點回來，他就會趁著清靜沒有人吵的時候去念佛、拜佛，自然諸佛護念、會去照顧他的孩子，不但保護平安，而且會引導他們一條光明的路，比自己去擔憂嘮叨要好。我們想想看，如果您信的佛菩薩沒有能力護念您的孩子，處處要靠您自己去擔憂、嘮叨，這樣您所信的佛是不是比您更沒有功能？比您更沒有功能的怎麼能算是佛呢？所以實在講來，真正相信佛是大慈大悲又有偉大能力的人，他會了解諸佛護念比自己雜念（嘮叨）要好，他就會運用念佛，請諸佛護念，

代替自己去雜念（嘮叨）、代替自己擔憂，這就是真「信佛」的人。

123 求生極樂是人生最大滿足

自古祖師有云：

『人天路上修福為先；生死海中念佛第一。』

以現代生活形態，人生在世，每一個人出生至年長，有兩件事非面對不可：

一是知識技能的訓練，以求取謀生技藝之養成，此屬於物質層次。

二是心靈生命的安頓，係關乎自家性靈永恆生命的追

求，屬於永恆精神生命的層次。

然綜觀國內教育方針體制，長久以來多偏重客體知識技能，而嚴重忽略學生的主體人格性命，各級學校幾乎成了「知識交易場」。至於人之所以異於禽獸的一點「幾希」靈光，卻很少向我們的下一代點撥提示。讓現代年輕學子，只知一味向外馳求，追求勝過別人的外在「卓越」成就，而懵然不知尚有人生最後的一大事——生老病死的「後生一大事」。

我們來此世間，出生為人，在人間道上生存，必要以修

福爲先，善待周遭一切的人、事、物爲第一要務，然而這些人生的名利富貴地位之追求，非是人生究極之目標及目的，不過是人生過程的陣陣浪花，雖然也能激起無數美麗的掌聲與讚美，終必歸於消失無蹤。

在明朝大儒學家王陽明有個弟子，名叫羅近溪，幼年時期曾跟他的堂兄向一位親族長輩探病。而這位親族長輩身份地位都不錯，家境富有，凡事如意。當時已病得很重，見到羅近溪這兩位同族晚輩來訪探病，卻頻頻嘆氣。歸途中，羅近溪納悶地問族兄說：「我們這位族長平生享盡榮華、富貴

如意，爲何還要不斷嘆氣？堂哥您且說說看，像我們弟兄這樣讀書用功，將來科舉及第從政做官，甚至當到宰相，臨終時，還會像族長這樣嘆氣嗎？」族兄答道：「恐怕難免吧！」羅近溪說：「如果是這樣的話，我輩須尋個不嘆氣的事做。」

我們到底該怎麼走這一條人生大道，才能獲得安寧喜樂，做到臨老而不嘆氣呢？這是每一個人一生的大課題。

那麼，我們出生爲人，應抱著什麼樣的目的？導師們告訴我們同一件事：了脫生死輪迴，達到圓滿的生命境界。如

果來此世間做了千百件善事，唯獨這件事沒有完成，那等於空來一趟。佛教常說「生死事大」，強調生死問題，是做人應予嚴肅對待的頭等大事。人生於世，諸苦逼迫，死而轉生，生必有死，我們在生死苦海中沈浮飄泊，孤苦淒涼，縱然有所作為，有幸福快樂，也難免被無常的鐵輪碾碎，找不到真正能夠安身立命的歸宿。這對於一個認真對待生命的人來說，無疑是極為可悲、可嘆的事。

要想在佛教八萬四千無量法門之中（也可說包含整個宇宙法界），尋求一個人人能行、易行，而又能人人當生皆可

成就的法門，唯有善導大師所開顯的弘願念佛法門。善導大師自古人稱彌陀再來人，大師繼承龍樹菩薩、天親菩薩、曇鸞祖師、道綽禪師的淨土「他力果教」理念，融匯自己淨業修持的證悟、集成了以「他力本願」為核心的淨土思想體系，成為淨土宗的實際開創者。其淨土思想具有平民性、超越性的宗教特色，把一度曲高和寡的殿堂佛教普及到社會現實當中，使一切凡夫眾生也能得到人生利益。由淨土信仰所衍生的誠信、謙卑、報恩、安貧樂道、嚮往光明等世界觀和人生觀，對中國人的精神生活產生了深遠影響，對安定社會

人心發揮了巨大作用。

更重要的是，大師所提倡的「凡夫念佛往生成佛」的理論，極大地鼓舞了廣大信眾，以致讓每一個苦惱現代人，充滿，最大的滿足與安心。讓每一個人臨老不嘆氣。

又或者，有些人不以爲然地問難說，佛教導我們解脫生死之法，有八萬四千法門之多，何獨選擇念佛求生極樂之法？又或有人鼓吹說，在此娑婆世間修行，救濟一切苦難眾生，不是更符合佛陀救度眾生的精神嗎？有這種疑問的人，只知其一，卻不知佛之慈悲深意，現舉一公案，即可破除前

面種種疑難之問：

元照律師，專念一句南無阿彌陀佛得生淨土

在宋朝有一位有名的高僧「元照律師」，從小出家，學問智慧都很高，對戒律的修持很嚴格、很清淨。有一天他看到北朝時代慧布禪師的傳記，慧布禪師本身很有修持，也很有願力，他說往生極樂世界在那裡享樂，不如發大悲心在三惡道救度痛苦眾生，豈不是更符合佛陀的本懷，符合學佛的意義呢？元照律師看到這段文很欣慕，以為在極樂世界享樂，不如來三惡道救度眾生，所以也發願不要往生極樂世

界。所以長久來，他就抱持著這一種觀念，如看人念佛求往生極樂世界，就毀謗、輕視對方，認為這是逃避、是小乘思想。直至有一天他自己身染重病，非常痛苦，神識渺渺茫茫，這時沒辦法起大悲心，也沒「辦法思惟」所謂不增不減的空義，當時他非常的苦惱，知道多年來的願心，其實是很脆弱的。那種思想並不符合自己的根性，也就是法不應機，病痛之中，神識渺渺茫茫，若此刻斷氣，不知能去哪裡？後來病癒，對以前的觀念懺悔不已，自責、痛苦、流淚不止。他知道那個志願雖大，但是我們的根器無法做到。

後來他看到天台宗智者大師所寫的《淨土十疑論》說：

初心菩薩，未得無生忍，要須常不離佛。

意思是說，初發心的菩薩還沒得到無生法忍，必須經常跟在佛的身邊，要先往生極樂世界跟隨阿彌陀佛，這樣不但不會退失，而且速捷成佛。又看到《淨土十疑論》裡引用龍樹菩薩《大智度論》的內容說：

具縛凡夫，有大悲心，願生惡世，救苦眾生，無有是處。

譬如嬰兒，不得離父母；又如弱羽，只可傳枝。

意思是說，具足煩惱的凡夫，雖然有大悲心，願意出生

在這娑婆世界，救度苦難眾生，但這是不可能做到的。就像一個嬰兒要好好撫養，如果離開父母，就沒辦法成長而會死亡。或像一隻剛出生的小鳥，必須依靠樹枝，不能因為牠是一隻鳥，就把牠拋到空中去。

元照律師對此非常認同，知道他過去是錯誤的，就把過去的觀念和所學的法門完全捨掉，自此以後，專看淨土的經論，專念彌陀的名號，二十多年盡一生沒再離開過這個法門。後來又看到善導大師所寫的：「若能專修念佛，念念相續，畢命為期者，十人即十人往生，一百人即一百人往生。但

是如果捨專修念佛而修雜業，那恐怕一百人不到一二人往生，一千人不到三五人往生。」所以元照律師就依據善導大師的開示，專心一意念這一句——「南無阿彌陀佛」六字洪名。

元照律師在「彌陀疏」中強調說「具縛凡愚、屠沽下類，剎那超越成佛之法，可謂一切世間甚難信也。」

由上可知，專念南無阿彌陀佛，願生極樂世界，是元照律師一生學佛結晶的所在；所以願往生極樂世界就是大智慧的結晶，如不知要往生極樂世界表示智慧福德還不足的緣故。

以佛法看人生的價值，和世俗的看法是不一樣的，世俗看人生的價值是看他賺多少錢，達到什麼樣的地位或學位來做標準。但佛法看人生的標準正好相反，知道有因果報應，六道輪迴，去追求解脫生死輪迴，才是人生最重要的事，才是有智慧人，否則就算再有學問，也是愚痴。是以他是不是了解生死大事，有沒有要解脫生死輪迴，如果有，就算他沒受教育不識字，佛陀也會稱讚他是有智慧的人，稱讚他為妙好人，人中希有人，人間白蓮花；否則就算他有好幾個博士學位，家財富甲天下，佛陀也會說他是個愚痴的人。

所以願生西方極樂世界，是大福德、大智慧、大聖賢的事，
出娑婆生淨土，不同小可因緣也，是人生最大的滿足與安樂。

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

