

幸福安樂與解脫自在的人生

果儒 編纂

這本小冊子原擬作為講稿之用，因為參考的書籍越來越多，且頗有價值，因此予以摘錄，彙集成書。此書雖不足以震聾發聵，或可破迷起悟，只要讀了此書，必能受益；如果能身體力行，必能獲得現世安樂，這是吾人所衷心企盼的。

目 錄

前言	4
壹、少欲知足、感恩惜福	5
一、少欲知足	5
二、感恩惜福	8
貳、良好的人際關係	10
一、良好的 EQ 和 SQ(Social Intelligence)	11
二、有度量、肯吃虧	14
三、親近善知識	17
四、以誠信/謙虛/寬恕待人	19
參、離三心、具四相	22
一、離三心	22
二、具四相	26
1. 慈悲相	26
2. 光明相	28
3. 智慧相	29
4. 解脫相	43
肆、四正勤與八正道	50
一、四正勤	50

二、八正道	52
八正道中的慧學	52
八正道中的戒學	55
八正道中的定學	58
伍、考終命	60
陸、幸福安樂的家庭	64
一、良好的婚姻品質	64
具足四法	67
二、和諧的親子關係	69
賞識教育	70
知書達禮	71
恩威並施	73
吃苦耐勞	75
德育的重要	76
附錄一：十無益	77
附錄二：朱子治家格言	78

前 言

幸福安樂與解脫自在的人生可從個人與家庭兩方面來探討。個人的幸福安樂除了要有穩定的收入和量入為出的理財方式，還必須具備幾個條件，第一是少欲知足、感恩惜福，第二要有良好的人際關係，第三要離三心、具四相，第四要奉行四正勤、八正道，第五是考終命；而幸福安樂的家庭則必須有良好的婚姻品質，以及和諧的親子關係。

有一篇研究報告調查兩千多位比利時六十五歲以上的老人，問他們一生中感到後悔的事有哪些，統計的結果是：第一、沒有善待自己的配偶（另一半已經往生了），第二、沒有把孩子教好，第三、年輕時不顧身體拼命賺錢，而今老了，卻願意以金錢去換取健康。

幸福安樂的人生沒有這些缺憾，所以要未雨綢繆，防患未然，趁著自己還很年輕，還不是很老，要用心經營自己的家庭、婚姻，就像經營自己的事業一樣，要用智慧、時間來經營。以下先探討個人的幸福安樂與解脫之道。

壹、少欲知足、感恩惜福

一、少欲知足

一個幸福快樂、解脫自在的人，一定是個少欲知足的人。前年，網路上流傳一個故事：

有一天，老師出了一個家庭作業，要每個小朋友當小新聞記者，去訪問自己的爸爸，問爸爸有哪三個願望。其中一位小朋友回家問在清華大學教書的爸爸有什麼願望，這位清華大學的教授說：「爸爸的願望只有三個：吃得下飯，睡得著覺，笑得出來。」這個小男孩說：「這是什麼願望啊？」他要爸爸說些別的願望，而爸爸堅持說：「我的願望就是這三個，不然你就不要問我。」孩子沒奈何，只好把爸爸的三個願望寫下來交給老師。隔天，小朋友從學校回來了，爸爸問他，他的作業幾分。他回答：「98分，全班第一高分，老師說，師丈最近失業了，所以睡不著，吃不下，也笑不出來。」

吃不下飯，睡不著覺，笑不出來，是非常嚴重的煩惱。為什麼會「吃不下飯，睡不著覺，笑不出來」原因有很多，其實，只要人的生活越簡樸，痛苦煩惱就越少，所以要盡可能過簡樸的生活。事實上，我們的生活必需品只有四樣：飲食、衣物、住處、醫藥。這個世界上，有許多人和許多乞丐是三餐不繼，衣不蔽體，沒有地方住（流浪街頭），生病了

也沒錢看醫生，對他們而言，生活所需，真的就只有這四樣。而現代人為了工作或溝通的需要，擁有許多東西，而有些是無關緊要的，沒有它們，我們還是可以活得好好的。例如，一百年前的人沒有電視、報紙可看，也沒有手機、照相機，他們日出而作，日落而息，因為慾望少，所以痛苦煩惱也少。現代人正相反，欲望無窮，想買這個，買那個，想吃好的，穿好的，想穿名牌服飾，開名牌轎車，慾望無法滿足便心生煩惱。

所以《精勤經》說：「無欲則無憂」，我沒有慾望就沒有煩惱，而佛陀也一再的說：「多欲為苦。」知足的人因為慾望少，煩惱也少，不會疲於奔命的去追求一些身外之物，也不會總是期待外境改變與人事異動，不會因為得不到想要的東西而痛苦煩惱，所以能夠身輕安（輕鬆、安樂）、心輕安的過日子。想要幸福快樂的過生活，少欲知足是必要條件。

有人說：「財、色、名、食、睡，是地獄五條根」，翻開報紙，看看社會新聞，一些凶殺案不是為財就是為色（情殺）；而一些貪贓枉法的人也不外為了名利二字。乾隆皇帝下江南的時候，看到車水馬龍，好不熱鬧，就問宦官和珅說：「這些人在忙什麼？」和珅回答：「世之熙熙，皆為名來；世之攘攘，皆為利往。」世人勞碌奔波為的只是名利二字。不好名，不好利的人不會被名缰利索所纏縛，當然就解脫自在多了。

「人到無求品自高」，做人要不亢不卑，不攀緣，不逢迎，多欲多求的人喜歡到處攀緣，喜歡攀龍附鳳，喜歡攀附有權有勢的人，所以經常患得患失，不得安寧，煩惱也因此增加不少，所以佛陀說：「多欲之人，多求利故，苦惱亦多；少欲之人，無求無欲，則無此患…。少欲之人，則無諂曲，以求人意，亦復不為諸根¹所牽。行少欲者，心則坦然，無所憂畏，觸事有餘，常無不足。」(《佛垂般涅槃略說教誡經》)

人的慾望是無止盡的，能滿足慾望的人非常少，在追求慾望的過程中，總會帶來許多煩惱。佛陀說人生有許多苦，其中一種就是「所求不得苦」，就算得到了你想要的財富、愛情、名位、權勢，也可能失去，所以想保有所得到的東西也是苦，因為怕被偷，被搶，被騙。

大四那年，教我《詩經》的黃永武教授說：「許多人喜歡收集、穿戴珠寶，而事實上，擁有這些珠寶只有幾十年，一旦人死了，這些首飾、珠寶立刻換主人。」我聽了以後，決定不穿戴任何飾物，所以這輩子沒帶過任何首飾，連手錶也很少帶，只有出門時，因為要搭車，要看時間，這時我才會戴手錶。

2008年，住在我家對面的太太，大白天，家裡遭小偷，被偷走價值一百多萬的珠寶和首飾，平常捨不得穿戴，穿戴

¹ 諸根：指眼、耳、鼻、舌、身、意等六根。

的機會非常少，放了一、二十年，結果被偷了，所以說：「多一物，多一心；少一物；少一念。」我們的東西愈多，煩惱也愈多，擔心會被小偷偷走，心有罣礙，當然就無法解脫自在的過生活。佛陀說一切事物都是無常的，沒有任何事業、財富、權勢可以永遠擁有而不會改變，所以要少欲知足，才不會自尋煩惱。

佛陀說：「知足之法，即是富樂安穩之處。知足之人，雖臥地上，猶為安樂；不知足者，雖處天堂，亦不稱意。不知足者，雖富而貧；知足之人，雖貧而富。不知足者，常為五欲²所牽，為知足者所憐憫。」（《佛垂般涅槃略說教誡經》）不知足的人，常為五欲所牽引，因此痛苦煩惱不斷增加；少欲知足的人，煩惱少多了，所以佛陀說：「知足第一富」，知足的人內心是很富有的。

二、感恩惜福

一個知道感恩的人，必定會「知恩圖報」，甚至會「滴水之恩，湧泉以報」。感恩的人活在感恩的世界裡，當然比忘恩負義的人來得快樂，人際關係也比較好；而惜福的人常常會想到「一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱」，所以不敢暴殄天物，不會糟蹋食物，不會輕易丟棄

² 五欲指五種感官的欲求，即眼、耳、鼻、舌、身（五根）對色（物質）、聲、香、味、觸（五種外境）的愛染、執著。

有用的東西，因為感恩惜福，所以不會折損福報，也比較幸福、快樂，所以慈濟功德會的證嚴法師說：「享福了福（折福），福盡悲來；吃苦了苦，苦盡甘來。」

能海法師也說：「享受厚福，容易使人墮入慾望的深淵，敗壞德行；而名譽光榮也會使人心生驕慢。」所以有智慧的人會惜福，會保護自己，不會墮落。

達摩難陀³（Dhammananda）法師在《如何無憂無懼過生活》一書中提到：「要惜福，不要怨天尤人。請記得這句話：『我總是在抱怨自己沒有鞋子穿，直到有一天我遇到了一個沒有腳的人。』想到有許多比我們更悲慘的人，我們的問題就顯得不是那麼重要了。」

所以要感恩惜福，珍惜我們所擁有的，不要輕易糟蹋任何東西。一個懂得感恩惜福的人當然比較幸福快樂，解脫自在。

³ 達摩難陀（Dhammananda）法師是馬來西亞佛教界的大長老，於 2008 年往生。他的著作有：How to Live Without Fear and Worry（如何無憂無懼過生活）、What Buddhists Believe（佛教徒的信仰是什麼）、The Dhammapada（法句經故事集）和 You and Your Problems（你和你的問題）等書。

貳、良好的人際關係

要過幸福安樂的日子，一定要有良好的人際關係。要有良好的人際關係必須具備幾個條件，第一要有良好的 EQ（Emotional Intelligence）和 SQ（Social Intelligence，社會智能），第二要度量大、肯吃虧，第三要親近善知識（good friends），也就是要有諍友，第四要以誠待人，以謙待人，以恕待人。

洪蘭教授說：「出了社會的人都知道 IQ（智力商數）不是成功的要件，EQ 才是。…《EQ》一書出版後，糾正了許多人只重知識的偏差。」又說：「台灣過去一向只注重 IQ，只要會讀書，什麼都不必會，後來高曼的《EQ》出版後，大家看到 EQ 的重要性，開始推動 EQ；現在，我希望他的《SQ》⁴也能像 EQ 一樣，喚起大家對必須在同一社會中共生共存的憂患意識，努力使族群和諧，生活融洽。」

⁴ 《SQ》（*Social Intelligence*，《社會智能》）：是哈佛大學心理學博士丹尼爾·高曼（Daniel Goleman，1946~）繼《EQ》（*Emotional Intelligence*《情緒智能》）後的另一巨著。丹尼爾·高曼曾四度獲頒美國心理學會（APA）最高榮譽獎項。1995 年出版《EQ》一書，暢銷逾 500 萬冊。作者曾任職〈紐約時報〉12 年，負責大腦與行為科學的報導，並為〈今日心理學〉（*Psychology Today*）雜誌的資深編輯。

一、良好的 EQ 和 SQ

1、良好的 EQ (Emotional Intelligence, 情緒智能)

有良好 EQ 的人，必定是個沉得住氣，知道內斂、自制的人，不會輕易發脾氣，當然也不會喜怒形於色。EQ 好的人，不會情緒化，不會剛愎自用，一意孤行，不會任縱性情，不會想做（說）什麼，就做（說）什麼，一定會考慮別人會有什麼反應，如果說了，會傷害到別人或使人懷恨在心，憤恨不平，就不會說，也不會去做。

有些人的 EQ 非常差，非常放縱、放逸，由於自覺能力、反省能力差，當然人際關係也非常不好，這種人要想幸福安樂的過生活是不可能的。由於不知內斂，沒有自制能力，走路時，拖著鞋子走（發出惱人的噪音），關門時，用力的把門關上（不知要輕輕的把門關上，以免吵到別人），而且喜怒形於色，喜歡逞口舌之利，「惡語傷人六月寒」，講一些讓人寒心的話，人際關係怎麼會好，由於廣結惡緣，當然自己也快樂不起來。

而有些人則嘴巴像毒蛇，脾氣像瘋狗，口不擇言，什麼惡毒的話都說得出口，到處結惡緣，人人避之唯恐不及，包括自己的兄弟姐妹和家人，因為怕受干擾、怕受傷害。這種人非常可憐（可憐之人，必有可惡之處），也必定晚景淒涼，因為連親人都不願見她，離她遠遠的，等又老又病時，要不淒涼也難。

雖然我們的 EQ 不是很好，只要有心，肯下功夫，我們的 EQ 和人際關係一定會越來越好。

2、良好的 SQ（社會智能）

「社會智能」指個人與群體和諧共處的能力。良好的社會智能（SQ）可以改善人際關係，促進社會的和諧、繁榮與進步。

1920年，心理學家 Edward Thorndike 為社會智能（Social Intelligence）下的定義是：理解並應對各種人物的能力，同時也是維持美好生活不可或缺的能力。

高曼的《社會智能》一書探討個人與家庭、社群以及社會的關係，使我們了解「如何建立和諧關係和人際關係發生問題的原因」。

洪蘭在《社會智能》一書的〈推薦序〉中提到：

我先生（曾志朗）剛接陽明大學校長時，他行事低調，不愛穿西裝打領帶，所以學生不大認得他。有一天我們要去實驗室，通往實驗室的路上停了一部車，擋住車道，我先生就下車，去男生宿舍找車主出來移車子，結果一個男生抱了一床棉被怒氣沖沖下樓來，嘴裡罵著三字經，我聽了不由得火大，擋人路，還敢大聲罵人，真沒道理！正要出來跟他理論時，但見我先生跟他一鞠躬說：「對不起，學生沒禮貌，是我做校長的沒把你教好。」學生聽了，愣了一下，面紅耳赤的把車子開走了。

曾志朗先生的修養和「社會智能」實在讓人歡喜讚嘆，也是我們學習的典範。

高曼指出：「惡質的人際關係導致疾病與死亡的風險，不在吸煙、高血壓、膽固醇、肥胖與身體殘障之下。人際關係既可以保護我們不受侵害；相反的，也可以成為老化與疾病的幫兇。」醫學界發現，惡質的人際關係確實與心臟病有關。如果壓力沉重的人際關係成為日常生活的一部份，這種從負面情緒到血管內皮的連鎖反應，將提高我們罹患心臟病的風險。

1957年，威斯康辛大學展開一項研究計畫，對象是一萬名即將畢業的高中生。這些青少年後來分別在四十歲與五十多歲時，接受後續訪談；等到他們六十五歲時，有一群人再度來到威斯康辛大學接受李察·戴維森領導的後續研究。研究人員發現，人際關係確實重要，在這些高中畢業生最重要的人際關係中，負面情緒累積愈多，生理風險也愈高。可見人際關係的品質與健康狀況確實息息相關。

高曼說：「孤獨感與一個人獨處時間多寡沒有什麼關聯，平日人際接觸的次數也無關緊要。缺乏親密、友好的人際接觸，才會引發孤獨感。真正重要的是人際互動過程的品質—溫暖熱忱或冷漠，體貼支持或否定排斥。影響健康最直接的因素，不是一個人擁有多少親朋好友或人際接觸，而是孤獨的感受：一個人愈是覺得孤獨，免疫系統與心血管系統

的功能就愈不健全。」

高曼也提到：2003年，單身獨居已成為美國最普遍的生活方式。過去，每到晚上，一家人總會聚在一起，然而現在的兒童、父母與夫妻卻越來越難湊出時間相聚。

既然人際關係會影響我們的健康和生活品質，所以我們要用心去經營良好的人際關係。

二、有度量，肯吃虧

1、有度量

唐朝初年，王勃、楊炯、盧照鄰、駱賓王等唐初四傑，因為文章寫得好，才氣大，所以名聲也大，李敬玄非常賞識他們，並認為他們將來一定會顯達，而裴行儉卻不以為然，他說：「士之致遠者，當先器識而後文藝，王勃等人雖有文章，而浮躁淺露，豈是享爵祿之器！楊炯稍沉靜，或許會長命些，其餘的能善終，就已經很幸運了。」

過了不久，王勃因渡海墮水而死，楊炯也死在盈州，盧照鄰因患了怪病，醫不好，投水死了，駱賓王則被斬首。這是從一個人的器識去斷定一個人的命運。一個人的器識可以決定一個人的度量，而一個人的度量可以決定一個人的禍福，即所謂的命運。

「士先器識而後文藝」，器指器量；識指見識。一個沒有度量的人難以成大器，所以李靖說：「淺淺器識庸人耳，

格薄難與成功名。」一個器識短淺的人要功成名就是很難的。

在《唐書》中，有一段武后與狄仁傑的對話：

太后對狄仁傑說：「你在汝南，頗有善政，你想要知道毀謗你的人是誰嗎？」狄仁傑說：「陛下若以為臣有過，臣請改之；知臣無過，是臣之幸，至於毀謗者是誰，則不想知道。」太后深深讚美他。

因為一旦知道是誰毀謗你，便終身難忘，且彼此的關係會越來越糟，所以太后對狄仁傑的「有過，則請改之」，而「不願知譖者名」深為嘉許。

在《唐書》中，又有一段與狄仁傑有關的記載：

狄仁傑之入相（當宰相），是婁師德推薦的，而狄仁傑並不知道是婁師德推薦他當宰相的，還輕視他，排擠他，太后發現了，就問狄仁傑說：「婁師德知人嗎？」狄仁傑回答說：「我和婁師德是同僚，未聞其知人也。」

太后說：「朕之知卿，是婁師德推薦的，可見婁師德知人。」狄仁傑從太后處出來後，嘆道：「婁公盛德，我為其所包容久矣，吾不得窺其際也。」

婁師德久為將相，有「唾面自乾」的修養，又能「外舉不避讎，內舉不避親」，故為時人所重，也因此能終身享有功名。在這裡，我們知道婁師德比狄仁傑偉大多了；婁師德

的度量實在是古今罕見，也因此他的盛德能萬古流芳。

婁師德曾說：「若子孫肖我（像我一樣），何須留財產給子孫；若子孫不肖，留財產給子孫何益？」如果有婁師德的人品智慧，自然終身富貴，不需要先人的遺產；若子孫不肖，留財產給子孫只會害了他們，所以清代名臣林則徐祠堂前的對聯寫道：「子孫若如我，留錢做什麼，賢而多財，則損其志；子孫不如我，留錢做什麼，愚而多財，益增其過。」

紈袴子弟泰半不成才，不是吃喝嫖賭把家產敗光，就是飽食終日，無所事事，不惹事生非已是萬幸，所以家父說要教子孫行善積德，使「祖德流芳」，而不是把「祖財」留給子孫揮霍。

老子說：「聖人無積，既以為人已愈有；既以予人已愈多。」（《老子》八十一章）聖人無私無欲，所以愈是幫助人，自己愈充實；愈是給予人，自己的內心愈富有。我們是凡夫，雖然不能做到無私無欲，要做到「為人」、「予人」並不難，只要度量大一點，私心少一點，人際關係必定會越來越好。

2、肯吃虧

一個肯吃虧的人，必定是個有福之人，因為能退讓，有度量，人際關係也比較好；相反的，一個人若錙銖必較，凡事斤斤計較，這種人心量狹窄，不足以擔當大任，福報也非常有限。有人說：「某某人什麼都吃，就是不吃虧。」可

見此人的「自我」多麼深重，所以做人要從肯吃虧做起，才能培養寬宏的度量，為自己積陰德，增福壽。

有人說：「吃虧就是占便宜」，因為增一分享用，就減一分福澤，寧可把自己的東西和別人分享，寧可對別人慷慨而對自己儉約，如此必能累積福德，所以從因果律來說「吃虧就是占便宜」是不無道理的。

前幾年，在網路上流傳一篇叫做〈小女生大器度〉的文章。文中提到姊妹倆人到便利商店購物，姊姊脾氣火爆，從一進門便開始罵妹妹，嫌東嫌西，直罵妹妹笨，不知買附有贈品的商品，而妹妹則不慍不火，修養非常好，讓作者刮目相看。從姊妹倆人的個性來看，姊姊的人生之旅會比較坎坷，因為量小、易怒，人際關係一定不好；而妹妹則度量寬大，脾氣好，人際關係和命運當然也會越來越好。

三、親近善知識 (good friends)

1、要有諍友

《禮記·學記》說：「獨學而無友，則孤陋而寡聞。」孔子教我們要「以文會友，以友輔仁。」朋友之間除了要「相責以善」外，有好書、好的文章可以展轉傳閱，互相分享，有這種能夠「輔仁」、「責善」的朋友，是相當幸福的，因為不會流於淺陋、庸俗，也可免於沉淪、墮落。

在《孝經·諫諍章》中提到：「天子有爭臣七人，雖無

道，不失其天下；諸侯有爭臣五人，雖無道，不失其國；大夫有爭臣三人，雖無道，不失其家。」爭（諍），指諫諍。一個大夫只要有三個會勸他的部屬，雖然自己在道德上有缺失，也不至於把家業敗光。而「士有爭友，則身不離於令名；父有爭子，則身不陷於不義。」如果沒有諍友來糾正我們的缺失，我們在做人處事上是不會進步的；相反的，若有諍友不斷的指正我們的缺失，相責以善，久而久之，則必有令名。

2、如何選擇朋友

佛陀在《慈經》中提到：「凡是修善者，有才能，正直且誠實，口出善語，柔順溫和，謙虛不驕慢」的人，是我們學習的典範，也是我們應該結交的善友；而孔子說的「益者三友」是：友直、友諒、友多聞。正直，有同理心，能體諒他人，又博學多聞的人，也是我們應該親近的善友。

佛陀說：有四種惡友當遠離。這四種惡友是：一飲酒時為友，二博戲（賭博玩樂）時為友，三姪佚時為友，四歌舞時為友。結交這四種惡友會拖累我們，不是破財傷身，名譽掃地，就是弄得家破人亡，我舅公和他兒子是最好的例子，三十年前，我舅公父子倆人，把上千萬的家產敗光，結果是家破人亡—兒子離婚後，媳婦和三個孫子先後離去，兒子不知去向，我舅公的妻子孤單的死在醫院，最後只剩下我舅公一人，晚景淒涼，這是結交惡友的結果。

「不知其人觀其友，不知其君視其左右。」如果不了解一個人的品德如何，看他交往的是何等人物便可知曉，因為「物以類聚」，我舅公就是因為狎近惡友，才會晚景淒涼。

古人說：「與善人交，如入芝蘭之室，久而不覺其香；與惡人交，如入鮑魚之肆，久而不覺其臭。」當周遭的人良善可親，不知不覺的，我們也會溫文有禮；如果周遭的人非常邪惡，漸漸的，我們也會張牙舞爪。所以交友一定要謹慎，寧缺勿濫，否則被惡友拖累、陷害就慘了。

三、以誠信/謙虛/寬恕待人

人際關係是非常錯綜複雜的，許多人每年有接不完的紅白帖子，有參加不完的婚喪喜慶，加上送往迎來，實在讓人忙得應接不暇，所以 Jotika 禪師⁵說：「人際關係是令人挫敗的 (Relationship is frustrating.)。」然而，我們又不能離群索居，我們必須與人相處，而與人相處，不外誠信、謙虛、寬恕六字。

1、以誠信待人

孔子說：「人無信不立。」一個人如果信用破產，無誠

⁵Jotika 禪師，1947 年生於緬甸，是位非常有智慧的禪師，著有：《禪修之旅》(A Map of the Journey，或譯為《內觀禪修之旅》)及《炎夏飄雪》(Snow In the Summer) 等書。

信可言，是無法在社會上立足的。所以人與人相處，最重要的是誠實與信用，經常說謊和不守信的人，是無法與人長期交往的，由於人際關係不好，當然無法幸福安樂的過日子。

2、以謙虛待人

不謙虛是現代人的通病，有些人沒有什麼學問和本事卻驕傲得不得了，或以貌美驕人，或以財富驕人，或以權勢驕人，儘管「肚裡空，根基淺」卻驕傲得不得了，這種人是不受歡迎的。

謙虛的人不會鋒芒畢露，對人也常懷敬意，對任何人都很尊重。史書上記載，有人問北魏的賈思伯：「公何以能不驕？」賈思伯說：「衰至便驕，何常之有？」一個人要衰敗了，便會變得很不謙虛，會盛氣凌人，不可一世。所以驕傲、不謙虛是人格的缺陷，是生命力的欠缺。

司馬遷在《史記·淮陰侯列傳》的傳贊中寫道：「假令韓信學道謙讓，不伐己功，不矜其能，…乃謀叛逆，夷滅宗族，不亦宜乎！」韓信之所以被呂后斬於長樂宮的鍾（鐘）室（懸鐘之室），就是因為驕矜，不謙虛，並圖謀造反。所以程兆熊先生說：「只有對人不懷敬意，不懷好意的人，才是自絕於人的人，而惟有自絕於人的人，才真是自輕於人的

人，換言之，就是沒有重量的人。」⁶

這也是為何《易經》六十四卦中，只有謙卦六爻皆吉，「謙虛」可以保身，可以守成（創業維艱，守成不易），人人都喜歡和謙虛的人來往，若想要有良好的人際關係，讓我們一起學習做個謙謙君子吧！

3、以寬恕待人

孔門十哲中的子貢曾問孔子：「有一言可以終身行之者乎？」孔子回答說：「其恕乎！己所不欲，勿施於人。」孔子認為恕字可以終身奉行，也就是自己不願承受的事，不要強加到別人身上；換言之，常存「柔軟心」就是恕道精神的表現。而現代人正相反，是「己所不欲，施之於人」，喜歡把自己的快樂建立在別人的痛苦上，喜歡幸災樂禍，所以人際關係當然不好。我們若能寬恕待人（嚴以律己，寬以待人），不但能培養慈悲心，也能化解彼此間的怨恨，如果能時時心存寬恕，則人際關係會越來越好，福德也會日日增上。

⁶ 見程兆熊先生著《一個人的完成》24頁，原泉出版社1960年出版。

叁、離三心、具四相

一、離三心

1、過去心不可得

《金剛經》提到：「過去心不可得，現在心不可得，未來心不可得。」三心指過去心、現在心、未來心。

Jotika 禪師在《禪修之旅》一書中提到：經常有人會到他住的小茅蓬去找他討論佛法，他會問來的人：「請問你是？」(Who are you? 或 What are you?) 他以現在式(present tense)問對方：而對方回答他說：「我以前是所長、主任、局長、處長，或我以前是某某部長。」(I was director.或 I was minister.) 以過去式(past tense)來回答他的問題。

Jotika 禪師說：許多人以前是 somebody (大人物)，而現在是 nobody (小人物)，心裡仍念念不忘以前風光的日子，放不下過去的權勢、地位、頭銜。以前有權有勢，所以拍馬逢迎的人很多，現在是「門前冷落車馬稀」，難免會懷念過去風光的日子，所以有人說：「上台靠機會，下台靠智慧」，一個放不下、一直緬懷過去的人，當然不快樂，所以說：「過去心不可得」，要放下對過去的懷念、放下昔日的身段、架子、名位，才能解脫自在的過生活。

另一種人是放不下過去的恩恩怨怨，新仇舊恨總是記得牢牢的，懷恨在心，耿耿於懷，這種人不得解脫，被恩怨仇

恨所繫縛，當然不快樂。古人說：「小怨不赦，大怨必生」，積小怨，成大怨，最後可能惹來殺身之禍，所以要放下，放下過去的恩怨。

另外要「施恩不望報」，不要對他人的忘恩負義耿耿於懷，是真布施就不要希望對方回報；是仇恨，就要忘掉，否則會一再傷害自己，愈想愈氣，氣出病來，或許還會得癌症（肝炎、乳癌和許多疾病與情緒有關）⁷，非常划不來。既然已經過去了，就要放下，所以說：過去心不可得。

在佛書裡有個故事提到，有師徒兩人正要過河，有位年輕的小姐也要過河，因為河水湍急，所以這位小姐不敢涉水而過，這位師父很慈悲，跟那位小姐說：「我背你過去。」這位師父把小姐背過河後，就放下了，可是他的徒弟卻放不下，他忍了好幾天，最後忍不住了，就去問師父：「師父，您說出家人不可以親近女色，為什麼那天你背那位年輕的小姐過河？」師父說：「我已經放下了啊，你怎麼還背著呢？」

孔子也說「既往不咎，遂事不諫。」事情已經過去了，如果放不下，只會給自己帶來煩惱，所以一定要記得「過去心不可得」。

⁷ 《黃帝內經》說：「喜傷心，怒傷肝，思傷脾，憂傷肺，恐傷腎，驚傷膽。」也就是：大喜傷心（如《儒林外史》中的范進中舉後，因大喜而罹患失心瘋），大怒傷肝，思慮過度傷脾（食慾不振，食不知味），憂傷過度傷肺，恐懼傷腎，驚嚇過度傷膽。

2、現在心不可得

大部分的人都會執著眼前的（現在的）事物，執著自己的配偶、子女、事業、財富、身分、地位，一旦突然失去所執取的對象，失去摯愛的親人，頓失依怙，便不知所措，痛不欲生，甚至會選擇結束自己的生命。例如，有些大企業家突然破產，想不開，便去自殺；而有些恩愛夫妻在喪失愛侶後，也變得消極頹唐，過著抑鬱寡歡的日子，甚至罹患憂鬱症，所以佛陀說要「自依止，以自為洲」⁸，要依靠自己，不要依賴他人，要做自己的洲嶼，要自立自強，才能解脫自在的過生活。

在《法句經》中，佛陀也提到：要「自為自依怙，他人何可依？自己善調御，即難得所依。」他人是無法長久依靠的，所以要依靠自己，要把自己調御好，要能完全獨立，否則一旦頓失依怙，要幸福安樂的過日子也難。

我的同學、朋友中，有許多單身貴族，他們能享受孤獨，喜歡過平靜的生活，所執著的東西也比較少，所以能幸福安樂的過生活。

有位中醫師說：I am lonely but not lonesome. Lonely 是孤單，Lonesome 是寂寞，這位醫生說：他雖然孤單（大女兒嫁人了，小女兒在美國），內心卻不會寂寞，因為他的生

⁸《雜阿含經》：「爾時，世尊告諸比丘：住於自洲，住於自依；住於法洲，住於法依；不異洲，不異依。」卷二，第 36 經，T2. 8a。

活很充實，無需向外攀緣，不會覺得冷清、無聊。喜歡獨處，能平靜過日子的人是幸福的，所以佛陀告訴我們：「當離憤鬧，獨處閒居。…是故當捨己眾他眾，空閒獨處，思滅苦本。若樂眾者，則受眾惱（惱害）…。」

獨處的好處是不用看人臉色，不會受干擾，可以自由自在的做自己喜歡做的事，例如可以閱讀、散步、爬山、運動，可以蒔花藝草，可以到醫院或一些公益團體做義工，一點也不寂寞。能享受孤獨的人，外在的事物對他們不會有太大的干擾，這是對眼前的事物而言，總之，對現在的、眼前的人事物都不要執著，因為一切都是變動不居的，是無常的，所以《金剛經》說：「現在心不可得。」

3、未來心不可得

「未來心不可得」，是因為一切事物都是無常的，所以不要有不切實際的計畫，例如我有個朋友說：「他將來退休後要做什麼…」，我看了他的手相，生命線不長，要到六十五歲才退休，恐怕不容易。生命線長的人也不一定能長壽，因為佛教有所謂的共業（collective Karma），例如遊覽車翻到山谷裡，車上的人全部罹難，包括生命線很長的人。有位李先生，二十幾年前，李先生的女兒才五六歲，跟著祖母去北港拜媽祖，因為遊覽車翻車，所以祖孫兩人都往生了，媽祖並沒有保佑他們。這種共業是很難逃避的，除非做了許多

善事，積極行善能使人逢凶化吉，否則是在劫難逃。

佛陀說：一切事物都是無常的。一個億萬富豪很可能在一夕之間破產；而身體壯碩的人也可能突然暴斃，所以要把把握當下，積極行善，修正自己的行為，而不是寄望未來，不要把希望寄託在不可知、無法掌握的未來。

《四十二章經》提到：「人命在呼吸間。」一口氣吸進去，如果不再呼出來，心臟停止跳動，人就往生了，所以不要說：「十年後，我要做什麼；二十年後，我要做什麼。」後面還要加上一句：「如果我還活著的話。」

如果我們深深了解生命是無常的，知道人生苦短，就會把握當下，每天都會充實的過日子，不敢浪費生命；也不會為未來煩惱，所以說「未來心不可得」。

二、具四相

(一)、慈悲相

1983年六月，我剛大學畢業，學妹帶我去慈光山文殊院見聖開法師—我的剃度師父，那時我對出家人很好奇，我問聖開師父：「出家要具備什麼條件？」師父說：「要有慈悲心。」我說：「有慈悲心不一定要出家。」師父說：「還要有解脫心。」我很坦白的說：「我沒有解脫心。」那時，才剛大學畢業，我想考中文研究所。當初考大學時，只填中文系，因為我熱愛中國文學，非中文系不讀，考研究所是多年來的

心願，是一種執著，一時也放不下，後來還是放下了，改讀佛學研究所。現在，我已經有解脫心了，因為我不想做個有煩惱的人，不想被名、利、索、五欲六塵⁹所繫縛（不得解脫）。

一個滿懷慈悲，慈善為懷的人，容易廣結善緣，不容易跟人家結惡緣，德雷莎修女是最好的例子。慈悲的相反是嗔怒、瞋恨。一個火爆脾氣，滿肚子炸彈的人一定不快樂，因為別人總是離他離得遠遠的，包括自己的配偶、子女、兄弟姐妹。所以要過幸福安樂的日子，先要把自己的壞脾氣改掉，不要一臉瞋恨相，這樣你的人際關係一定會越來越好，人也會越來越快樂。

要如何培養慈悲心，請看《清淨道論》(Visuddhimagga, The Path of Purification) 第九品〈說梵住品〉和《德雷莎修女傳》。許多人讀《德雷莎修女傳》時，非常感動，邊看邊掉淚（包括許多佛教徒—比丘和比丘尼），德雷莎修女真正做到了佛經所說的：「無緣大慈，同體大悲」。在佛教史上，在人類史上，除了佛陀和《高僧傳》中極少數的高僧，很難找到像德雷莎修女一般「大慈大悲憫眾生，大喜大捨濟含識¹⁰」的人間菩薩。由於德雷莎修女的無我、無私，才能「盡形壽、獻身命」去照顧那些悲苦的眾生。

⁹六塵：指色、聲、香、味、觸、法（Dhamma, Truth）。

¹⁰ 含識：指有意識（consciousness），有生命的有情眾生。

雖然佛教否定有個全能的造物主¹¹，也不承認有個至高無上的神在賞善罰惡，並主宰我們的生與死、貧富貴賤和吉凶禍福¹²，撇開教理不談，《德雷莎修女傳》仍是一本培養品德和慈悲心的好書。例如，上個月，我送一本《德雷莎修女傳》給住在宜蘭的陳老師，陳老師是佛教徒，他告訴我：《德雷莎修女傳》是超級好書，又請了 15 本好送給朋友，而他的朋友（住在花蓮，也是佛教徒）收到書後，打電話給我，他說：「他還要三本，他要和慈濟委員一起閱讀、討論這本書。」孔子說：「君子以文會友，以友輔仁」，陳老師和他的朋友是很好的典範。

有慈悲心的人比較幸福快樂，因為「天道福善禍淫」，而《易經》也提到：「積善之家，必有餘慶；積不善之家，必有餘殃。」所以要心存善念，要儘量培養慈悲心。

（二）、光明相

光明相指心地光明磊落，臉又光又亮。臉色晦暗的人因為心事重重，煩惱顯現在臉上，所以一定不快樂。

¹¹ 在《如何無憂無懼過生活》第 49 頁，作者問道：「…所有眾生都是可憐的，…為何偉大的上帝創造這些無辜的生命，卻使他們受苦？何以造物主讓眾生生活在遭捕食的恐懼中？」

¹² 有關佛教與基督宗教的異同，請參考 *What the Buddha Taught*（《佛陀的啟示》顧法嚴譯）、張澄基教授的《甚麼是佛法》，以及聖開法師的《聖經的研究》等書。

「君子不欺暗室」，一個光明磊落的君子，值得信賴，不會在別人看不到的地方做一些虧心事，你也不用擔心這種人會騙你，或在後面捅你一刀，扯你後腿。光明磊落的人當然比賊頭賊腦，心術不正的人來得快樂，因為心術不正，心懷鬼胎的人總是擔心別人會揭穿他的陰謀，看出他的人品。

荀子說：「榮辱之來，必象其德。」一個人的榮與辱，必定與他的德行有關。象指象徵，一個人的榮辱象徵他的德行。一個心地光明正大，有德行的人，必定受人尊敬；相反的，一個自私自利，居心叵測，陰險狡詐的人，無法贏得別人的敬愛，甚至會自取其辱，所以我們要有光明相，心地光明磊落，才能贏得別人的信賴、尊重。

（三）、智慧相

許多人對「如何增長智慧」不感興趣，而對如何獲得幸福安樂，如何消災免難，則非常感興趣。事實上，想要擁有幸福安樂的一生，想要改變命運，沒有智慧是做不到的，因為沒有智慧，就無法解決問題，無法改變命運。

什麼是智慧？智慧和知識有什麼不同？周易之先生在《開顯生命的無盡藏－幸福快樂的源頭活水》一書中，有非常詳細的解說。智慧指人生的智慧、生命的智慧，是使身心安住的智慧；有智慧的人能解決生命中的種種問題，知道如

何斷除痛苦煩惱。智慧與人心有關，是面對人生的逆境、挫折、困厄時的處理方式和心態，是屬於心靈層面的。

而知識是對外在事物，對現象界的觀察、了解和研究，這種對外在事物的認知、了解，並將之應用在日常生活的是知識。知識包括專業的學問與技能，是謀生和求職不可或缺的，知識可以用來解決生活的問題，卻無法解決生命中的種種問題，無法使我們斷除煩惱，解脫自在。

只要訓練有素，便可獲得豐富的專業知識，所以羅素說：「專家是訓練有素的狗」，只是訓練有素而已。具有豐富的專業知識的人，當他們跌到生命的谷底時（破產，嚴重的挫折，或摯愛的人去世），這些博學多聞的學者、專家、醫生可能痛不欲生，甚至會自殺，除非我們有安頓身心的智慧，否則再多的知識也無法解決我們的痛苦、煩惱。

有些人將學問淵博，有才幹的人視為智者，這是不對的，因為學問淵博的人很可能因為貪、嗔、癡現前，而做出讓自己身敗名裂的事，東吳大學的某教授是最好的例子。所以培養一個人的知識，卻沒有培養他的品德，等於給社會製造問題。

一個有智慧的人知道如何明哲保身，不會惹禍上身，不會因為貪財好色，因為「強出頭」而惹禍上身（「是非只為多開口，煩惱皆因強出頭」），所以請不要錯把知識當作智

慧，有知識、有學問的人不一定有解決痛苦煩惱的智慧，不一定有使身心安住的智慧。

什麼是讓身心安住的智慧？根據佛教，慧是五根¹³之一，「信」(faith)和「慧」必須平衡，沒有智慧的信仰是盲目的，可惜絕大部分的人是「信」強而「慧」弱，喜歡盲目崇拜偶像，崇拜有神通的上師，崇拜外國來的古魯(Guru，上師)，這種人是「依人不依法(Dhamma, Truth)」。

佛陀在《羯臘摩經》中提到十不依：十種不可依止，不可輕易相信的人與事：

- 一. 勿因一再聽聞而相信其教說。
- 二. 勿因傳統習俗如此而相信。
- 三. 勿輕信久遠之傳說。
- 四. 勿輕信宗教典籍所說。
- 五. 勿輕信所思辨之理論。
- 六. 勿根據推理而相信。
- 七. 勿根據所考察之論據而相信。
- 八. 勿因深思熟慮而歡喜接受。
- 九. 勿因說者的表面能力而相信。
- 十. 勿因此人(沙門)是我等之師而相信。

佛陀說：「當你們自己覺知，此法是善，無有過失，此為智者所稱讚，若受持奉行此法，能生起利樂，若是如此，

¹³ 五根(Five Faculties)：指信(faith)、精進(effort)、念(mindfulness)、定(concentration)、慧(wisdom)。

你們應當受持，照著去做。」

佛陀教我們「十不依」，使我們能增長智慧。當我們確知「此法是善，無有過失」，且「為智者所稱讚，若受持奉行，能生起利樂」時，才能相信並照著去做。既然是「能生起利樂」的好事，何樂而不為？所以人人都應該遵循「十不依」。

知道智慧與知識的不同後，我們要積極的培養智慧，增長智慧。有智慧的人必定有自知之明，知人之智，有通達活潑的智慧，當然也「知因識果」，能明辨是非。

1、自知之明，知人之智

《老子》說：「自知者明，知人者智。」有自知之明的人，自覺能力強，反省能力亦佳；相反的，缺乏自知之明的人，自覺能力差，反省能力也差。

自知和知人哪個比較難？當然是自知比較難，而有自知之明的人實在不多。有智慧的人必定有自知之明和知人之智。一個沒有自知之明的人，不知道自己的斤兩有多重，也看不到自己的貪、嗔、癡有多深重，更看不到自己內心深處的我執、我所和雜染（defilements）。

缺乏自知之明的人，很難了解他人內心深處的痛苦和煩惱，所以孔子說：「如得其情，哀矜而勿喜。」當你知事情真相，知道當事人為何會犯罪，要站在他的立場去同情

他、憐憫他，如果設身處地，我們在同樣的環境下，也可能犯同樣的錯誤。孔子被譽為「萬世師表」、「至聖先師」是因為孔子有同理心，有知人之智，是個偉大的教育家。

「人皆闇於自知」，要有自知之明必須修習「心念處」——要觀察自己的每一個念頭。透過觀察自己的心念，我們知道自己的心是否清淨，是否有許多雜染；觀察貪慾、嗔恨、驕傲的念頭是否生起，如果已生起，要立刻斷除。一個經常觀察自己的心的人，必定有安頓身心的智慧，能夠「不為物役」，不容易受外在物質的誘惑；貪、嗔、癡、慢（驕慢）、疑，也不容易生起。

缺乏自知之明的人，自覺能力差，反省能力也差。自覺能力差的人，看不到自己的缺點，也不容易接受別人的指正，甚至「聞過則怒」，一聽到別人批評他，或指出他的缺點，便大怒（怒不可遏），這種人惹人厭惡，容易廣結惡緣。沒有自知之明的人，因為人際關係差，所以當然不快樂。

有人說：「閻王好見，小鬼難纏」。小鬼之所以難纏，是因為小鬼缺乏自知之明，不知道自己是個人人厭惡的小鬼。「小鬼」的特徵是很難伺候，非常挑剔，喜歡刁難別人，喜歡作威作福，喜歡打小報告，喜歡拿著雞毛當令箭，喜歡拍馬逢迎，喜歡拍上司的馬屁，欺壓下面的人，如果我們指出

他的缺點，他會惱羞成怒，懷恨在心，所以與這種人相處的最好方式是「敬而遠之」，以免結惡緣。

有智慧的人必定有知人之智，一旦知道對方的人品不好，就要敬而遠之。選擇朋友要「寧缺勿濫」，以免被朋友拖累，才不會吃大虧，不會遺憾終身。

一個人的人品好不好，看眼神即可得知，因為眼睛是靈魂之窗，邪惡的人不可能有清澈、明亮的眼眸，也不可能一臉正氣，所以孔子說：「觀其眸子，人焉廋哉！」

「害人之心不可有，防人之心不可無」，為什麼要防人，是要防小人，防壞人，要防認識不久就跟你借錢的人，所以一定要知道你周遭的親友是善還是惡，值不值得信賴。如果沒有知人之智，結果被朋友、親戚拖累，會非常淒慘，這種例子很多。例如替朋友或親戚擔保，害自己背了兩三百萬的債務；或是借鉅款給朋友，最後反目成仇，遺憾終生（黃老師是最好的例子，他往生時，眼睛睜得大大的，死不瞑目）。所以要知道你周遭的親友值不值得信賴，如果沒有知人之智，結果被親友拖累，想要幸福安樂的過日子，也難。

2、通達活潑的智慧

孔子被譽為「聖之時者也」，是因為孔子有通達活潑的智慧，他的言論、思想不會不合時宜，不會拘泥不通，能因時制宜，能因地、因人而變通。例如，孔子說：「毋意，毋

必，毋固，毋我」，又說：「無可無不可」，可見孔子的思想觀念是相當通達活潑的，不會滯於一隅，存一隅之見；孔子不會非這樣不可（毋必），不會固執己見（毋固），也不會以自我為中心（毋我），所以孔子是我們學習的典範，也因此子貢說：「天不生仲尼萬古如長夜。」我把這句話改成「天不生佛陀，萬古如長夜。」

另外，老子、莊子也是比較有智慧的人，因為他們在面對無常、苦、空的生命現象時，有一套因應之道。例如，在《莊子》列禦寇篇中提到：

莊子將死，弟子欲厚葬之。莊子曰：「吾以天地為棺槨，以日月為連璧，星辰為珠璣，萬物為齎送，吾葬具豈不備邪？何以加此？」弟子曰：「吾恐烏鳶之食夫子也。」莊子曰：「在上為烏鳶食，在下為螻蟻食，奪彼與此，何其偏也！」

莊子認為他的葬具非常完備，有天地當他的棺材，又有日月、星辰和萬物陪葬，他的葬具已經很多了，不需要再添加任何東西，而他的弟子卻擔心他的屍體會被烏鴉或鳶鳥吃掉。莊子說：「你們不讓烏鴉和鳶鳥吃我的屍體，卻讓螻蟻吃我的屍體，奪彼與此，不是很偏心嗎？」莊子有豁達的人生觀，有通達活潑的智慧，所以能夠「外形骸」，能置「色身」於度外。

此外，老子的「清靜無為」也是我們應該學習的。老子

認為我們有太多人為的造作，心忙著打妄想，忙著追名逐利，忙著到處攀緣，由於忙、盲、茫，所以才會身心交瘁，疲憊不堪，能夠像老子、莊子般返璞歸真的人實在不多。《老子》一書中充滿智慧的言語，教我們如何明哲保身，如何做人處世，所以我們要向老子、莊子學習，學習他們通達活潑的智慧，以及面對死亡時的解脫自在。

上一世紀，泰國有一位非常有智慧的禪師—阿姜查。阿姜查說：「開悟的人的心是非常柔軟的。」我發現一個人的心或個性有多強硬，他的命就有多硬，「弓硬了傷弦，人硬了傷心」，這種人不但傷害自己，也嚴重傷害到自己的家人、親友。如果夫妻都很強硬，互不相讓，這種婚姻是不會持久的。有許多當先生的很強硬，當妻子的只好忍受先生的專橫、霸道；反之亦然，如果娶到兇悍潑辣，會拿菜刀追先生的妻子，如果不能離婚，也只好忍耐，只是不曉得能忍多久。

一個個性強硬的人，人際關係一定不好，跟同事、子女、媳婦和終身伴侶都處不好，所以不要太強硬，要有一顆柔軟的心。有通達活潑的智慧的人和開悟的人一樣，他們的心是非常柔軟的，不會太硬，所以當然比較幸福、快樂。我很喜歡讀阿姜查的書，也翻譯了三本他的著作，阿姜查有數十本著作，希望我能一把他們翻譯出來，讓讀者們一窺一代大師的智慧與風姿。

3、知因識果、明辨是非的智慧

有智慧的人「知因識果」，知道事情的前因後果，有將大事化小事，小事化無事的能力。許多人處理事情是把事情嚴重化，雞毛蒜皮的小事變得很嚴重，這樣會傷害到當事人，也容易結怨，請記得「小怨不赦，大怨必生」。

韓非子說：「偏聽則蔽，兼聽則明」，不可只聽一面之詞，一定要多聽幾個人的看法，還要知道說者的智慧人品如何，有些事情不去查明，只聽一面之詞，認為某某人就是這樣，如此是非不分，不知前因後果，當然會遭人詬病。這種人因為沒有解決問題的智慧、能力，只會增加更多的逆緣。

在這個世界上，有許多人是「莫明所以的出生，無可奈何的活著，心不甘情不願的去世。」深明因果的人，以及積極改過行善的人沒有這些缺憾。

許多人在工作上，在日常生活中，在個人與家人的相處上遇到許多問題，這些問題可能會使我們不得安寧，焦躁不安，身心俱疲，或許有人會問：「人活著的目的和意義究竟是什麼？」所以，偶爾我會問非佛教徒五個問題，第一個問題是：你為什麼出生在這個世間？（絕對不是我們自己決定的，也不是上帝決定的，我們非出生在這個世間不可，不是嗎？）；第二、父母親是你選擇的嗎？（當然不是，我們別無選擇，由於前世與父親或母親結的緣，我們不得不生在這

個家)；第三、出生的時間是誰決定的？家母生於 1930 年，她偶爾會報怨太早出生，吃了不少苦。第四、出生的地點是誰決定的？上帝有能力決定六十幾億人的出生地點嗎？第五、性別是誰決定的？有人恨不生為男兒身，為什麼會當女生？

這些問題的答案很簡單，「欲知前世因，今生受者是；欲知來世果，今生作者是。」由於因果是通三世的，一個「知因識果」的人，了解生命是輪迴不已的，知道貧富貴賤、吉凶禍福都是自己前世今生所造的善惡業（Kamma，行為）的結果；知道壽命的長短、命運的好壞，都是自己的業力造成的，就不會在碰到逆境時怨天尤人，而能坦然面對，所以得意時，能澹然處之；失意時，能泰然處之，當然就不會去自殺，也不會去報仇。

業是一種行為（action），有身、語、意三種業；有定業、不定業；有共業、別業。我在斯里蘭卡唸書時，上過一門課，叫做部派佛教的業力論（The Kamma Doctrine In Abhidhamma Buddhism），所以知道佛教的「業力論」非常錯綜複雜。所謂的定業，是指已經造成的善惡業，如殺父、殺母等惡業，這種惡業是無法挽回的，必須接受果報。佛書中提到佛陀有三不能，其中之一即是「定業不能轉」，另外兩者是無緣之人不能度，不能盡度眾生。

如何才能改變命運？明朝的袁了凡所著的《袁了凡家庭

四訓》是必讀的好書，也是改變命運最好的例子。袁了凡把一生所體會到的改變命運的方法告訴他兒子，希望他不要被命運侷限，方法就是要盡力行善（勿以善小而不為）、積極斷惡（勿以惡小而為之），若能持之以恆的去做，便可以改變命運。

袁了凡年輕時，聽母親的話，放棄考試作官的念頭，改學中醫，一來可以養生，二來可以濟人。有一天，他在慈雲寺遇到孔老先生，孔先生告訴他說：「你有作官的命，為什麼不讀書呢？」孔先生為袁了凡算命後說道：「縣考童生當十四名，府考第七十一名，提學考試第九名。」到了次年，三處考試都考取了，而錄取的名次也確實符合孔先生的預言。因此，袁了凡再請孔先生幫他算一生的吉凶禍福。

孔先生算的結果說他某年會考第幾名，某年會補上廩生缺，某年當為貢生，某年會在四川當官，在任三年半即離職歸鄉，五十三歲八月十四日丑時，壽終正寢而無子。從此以後，凡是考試，名次的先後，都不出孔先生的預言，因此袁了凡深信：「進退有命，遲速有時。」對人生從此心灰意冷，澹然無求。

二十年後，有一天，袁了凡到了棲霞山，與雲谷禪師對坐一室，袁了凡有三晝夜睜著眼睛不睡覺。雲谷禪師問他：「你坐了三天，不起妄念，是何原因？」袁了凡回答說：「我被孔先生算定，榮辱死生，皆有定數，妄想也沒有用。」雲

谷禪師說：「凡夫俗子才有定數，大善與大惡之人的命是算不準的。」雲谷禪師又說：「命由我作，福自己求。」又說：「一切福田不離方寸…若不知道反躬內省，向外馳求是沒有用的。」

袁了凡自我反省後說道：「科第中人都有福相，而我福薄，又未能積功累德，以積厚福，加上不耐煩劇，度量狹窄，不能容人，又輕言妄談，這些都是薄福之相。」又說：「我好潔成癖，水清無魚，這是無子的第一個原因；我善怒，脾氣暴躁，缺乏生育萬物之和氣，是無子的第二個原因；仁愛是化育之本，我不能捨己為人，是無子的第三個原因；另外還有多言耗氣，好酒損精，不知養護元氣等都是無子之因。」

從此以後，袁了凡痛改前非，為了求取功名，他發誓做三千件善事，並報答天地祖宗之恩德。雲谷禪師還教他把每天所做的善事記在功過格上，如有過失，則需功過相抵。之後，袁了凡的命再也算不準了。歷時十年才做完三千件善事。隔年，他又發求子之願，並許下再做三千件善事以贖此生之過，隔了一年，他的妻子就生下一個男孩。袁了凡的兒子後來也中進士，為高要知縣。袁了凡於七十四歲時壽終正寢，原先命中注定只能活 53 歲，由於他積極行善、勇於改過，結果多活了二十一年。

清朝的石成金在《涉世方略》一書中，把「一命.二運.三風水.四積陰德.五讀書」的順序倒過來，他認為人的命運

可以經由後天的努力而改變，所以勤讀書，飽讀詩書，與人為善，修己積德，才是決定命運的關鍵。

1982年暑假，我在高雄參加齋戒學會，那時台大哲學系教授楊政河老師是授課老師之一。楊老師精研「八字命理」，他告訴我說：「從一個人的生辰八字，可以知道此人何時往生，是病死、淹死、被火燒死或意外事故死亡，都算得出來。」

研究紫微斗數近三十年的劉老師說：「紫微斗數的命盤即是一個人過去世的業力表。」此人與父母、妻子、兄弟姐妹、子女、朋友的關係都可在命盤上窺知；而此人的美醜、高矮、胖瘦、貧富貴賤、吉凶禍福，智愚、賢不肖，壽命的長短全顯現在命盤上。

周易之先生說：命之所以算得準，除了須具備方法（命理學問）外，基本上是根據兩種宇宙人生的真相：即「三世」與「因果」。因為有過去世、現在世、未來世的生命相續，以及因果的必然報應，即善因招善果，惡業招惡報，如此命才會依循一定的軌跡運作，因此人的命運才會被精準的算出。

紫微斗數和八字命理是根據我們的生辰八字（即出生的年、月、日、時，以天干地支來推算），算出此人一生的命運，因此我們可以如此推論：每個人的生辰八字，就是我們過去世的所作所為—即過去世的業力留在今生的密碼。

算命是解讀我們生命的密碼，從而得知一生的吉凶禍福。

由於前世與今生有因果相續的關係，所以必須根據過去世的善惡業，才能推算未來，否則命運將無從算起（無法無中生有）。所以要好好修正自己的行為，積極改過、行善，否則難以跳脫「命中注定」的窠臼。

另外，前台大電機系教授王唯工先生在《氣的樂章》一書中提到：命相學是一種統計學，是歸納、整理、分析出來的學問。又說：「在亂世，命是算不準的，因為一出門很可能就被盜賊殺了。」

以前，我喜歡幫人看手相，我發現凡是輟學或休學過的人，智慧線必定斷成兩節；而離過婚的人，感情線必定分成兩段，並有一條線連到生命線（視離婚時的年紀來決定該線的長短），這也是歸納、分析的結果，是一種學問而不是智慧，因為學了就會，卻無法避免不休學、不離婚；不離婚要靠智慧、德行。

孔子說：「智者無惑，仁者無憂，勇者無懼。」有智慧的人對「生從何來，死後往何處去」沒有疑惑，所以想了解宇宙人生的真相—必須對「法」（Dhamma, truth）有深入、正確的了解；了解宇宙人生的真相和生命的本質後，並力行滅苦之道，可以讓我們幸福安樂、解脫自在的過生活。

(四)、解脫相

解脫相的相反是煩惱相，多病多惱的人是不得解脫的，這和社會地位的高低、博學與否沒有關係。例如，孟子說：「貴，人之所欲；貴為天子而不足以解憂。」解憂要靠智慧，沒有智慧的皇帝，必定有許多煩惱，而且福大業大，很可能會造下許多惡業，所以翻開二十五史，看看〈本紀〉，我們會發現，好皇帝實在不多；昏庸無能，縱欲好色，禍國殃民的皇帝倒是不少。而許多朝代的最後一個皇帝泰半不得好死，如北宋徽宗、欽宗的國破身辱，客死他鄉，而明思宗則自縊於梅山，所以不要羨慕別人的富貴、權勢。

孟子是個「富貴不能淫，貧賤不能移，威武不能屈」的大丈夫，他一生最崇拜的人是孔子，孟子說：「乃所願則學孔子也。」他以孔子為師法的對象，一生四處奔走，宣揚孔子的學說。孟子晚年和弟子萬章等人編纂《孟子》一書，《孟子》一書氣勢磅礴，雄辯滔滔，內容主要是記載孟子如何勸說當時的國君施行仁政，也因此孟子被尊為亞聖。一個有智慧的人，不會被名利、富貴所纏縛，也不會造下使自己墮入三惡道的惡業，當然這種人的心也不會被權勢、名利所腐化，孟子是最好的典範。

佛陀說：「未覺悟的人被兩樣東西所困擾一身和心；而覺悟的人只被一樣東西所困擾一身體。」而《老子》也說：「吾所以有大患者，為吾有身；及吾無身，吾有何患？」覺

悟的人只有身苦，沒有「心」苦，所以不會受外境干擾；凡夫俗子則身心皆苦，因為不知道如何斷除痛苦煩惱，所以當巨大的苦迫如排山倒海般壓得人喘不過氣來時，許多人在苦難中煎熬，度日如年，如處在地獄一般。

佛經裡提到人生有八苦：「生、老、病、死、愛別離苦、所求不得苦、怨憎會苦，五陰熾盛苦。」生、老、病、死，屬於身苦，是任何人都無法避免的，即使是佛陀和阿羅漢（Arahant）也難免生病，然而他們的心是解脫的，所以不會因為生病而心生憂惱。當然他們也沒有愛別離苦、所求不得苦、怨憎會苦，五陰熾盛苦—這四種是心苦。「心苦」有時遠遠超過身苦，內心的傷痛絕望，不但會徹底摧毀健康的身體，甚至會使人失去求生的意願，讓人活不下去而選擇自殺。

要解脫自在的過生活，首先必需不執著，要看得破，放得下，要縮小自我，能伸能屈，以及要有一顆平靜的心。

1、不執著，放得下

不執著是解脫自在的必要條件。解脫指不會被外在的名利、富貴所繫縛，不會執著傳統的儀式和風俗習慣，也不會執著自己的色身和身外之物。

孔子說：「富與貴是人之所欲也，不以其道，得之不處也。」又說：「不義而富且貴，於我如浮雲。」可見孔子比我們要解脫多了，不會執著於名利、富貴。

在這個世界上，自有人類以來，最有智慧的人是佛陀，佛陀是沒有缺點，沒有煩惱的人，是解脫的聖者。佛陀教我們要觀察煩惱如何生起，教我們如何斷除煩惱，教我們如何過解脫自在的生活。佛陀教我們不要執著，因為執著會帶來許多痛苦、煩惱。例如有位建國中學的學生，他每次考試都考第一名，有一次考了第三名，便跳樓自殺。他非常執著，非考第一名不可，輸不起，自殺並沒有解決問題，而是痛苦煩惱的開始，因為橫死的人泰半當鬼（因為放不下或業報，所以無法去投生）。鬼比人可憐多了，要承受更多的痛苦，有許多鬼是居無定所的孤魂野鬼（有沒有鬼，請看 **Discovery Channel**，這個節目介紹許多鬧鬼的地方－英國有幾個古堡鬧鬼，把觀光客嚇跑了；聽說白宮也曾鬧鬼，因為林肯的鬼魂在白宮裡），而孔子也說：「敬鬼神而遠之」，可見孔子是相信有鬼的。

不執著的人，心無罣礙，不會被財富、名位、權勢、頭銜、情愛、慾望所束縛，所以能解脫自在的過生活。可惜大部分的人都看不破，放不下，《紅樓夢》第一回中的〈好了歌〉是最好的寫照：

世人都曉神仙好，只有功名忘不了；
古今將相今何在？荒塚一堆草沒了。
世人都曉神仙好，只有金銀忘不了，
終朝只恨聚無多，直到多時眼閉了。
世人都曉神仙好，只有嬌妻忘不了；

君生日日說恩情，君死又隨人去了。
世人都曉神仙好，只有兒孫忘不了；
癡心父母古來多，孝順子孫誰見了。

泰國有個很有智慧的禪師，叫做阿姜查。阿姜查說：「你放下一點點，就輕鬆一點；你放下很多，就輕鬆很多；你全部放下，就解脫了。」要解脫自在的過日子，一定要學會放下，放下功名，放下心中牽掛的兒孫（兒孫自有兒孫福，莫為兒孫做馬牛）；放下你的身分、地位、身段、架子，能放下，自然就能解脫自在的過生活。

2、縮小自我、能伸能屈

以自我為中心的人，總是認為「我」比別人重要，所以比較自私，容易護短，死不認錯，人際關係也很差。「我執」、「我相」非常深重的人一定不快樂，因為這種人會過度保護自己，即使是輕微的批評或不諒解也會傷害到他的自尊。「自我」越大，越容易受傷；反之，則越不容易受到傷害；如果沒有「自我」，就根本不會受傷。

如何縮小「自我」？就是去觀察我們內心深處的「我執」、「我相」，看看自己是否比別人自私，是否死不認錯，是否喜歡打腫臉充胖子，是否喜歡拿別人的東西來送人做人情，或自認為自己高人一等，是否下巴總是抬得高高的。

知道觀察自己心念的人，知道自我反省的人，是不可能太自私的。

要對治自私的毛病，很簡單，就是「勇於付出」，試著為他人做點事。因為樂善好施，樂於幫助別人的人，不會「膨脹自我」來滿足自己的私慾。當我們在做善事的時候，心中是很歡喜的，因為「為善最樂」，所以大部分的慈濟委員都很快樂，因為他們能縮小自我，勇於付出。

達摩難陀法師說：「遇到困難時，你是否能夠保持微笑？如果能夠去除以自我為中心的心態，就不難了。」

孔子說：「用之則行，舍之則藏，何有於我哉？」孔子提得起，放得下，能屈能伸，沒有解脫的智慧是做不到的。

我同學的妹妹在社會上工作了幾年，很有心得的說：「而今學得烏龜術，得縮頭時且縮頭。」這是能伸能屈的保身之道。有些人正相反，想當老大，卻沒有統理大眾的智慧，也無法以德服人，這種人不知內斂，不知明哲保身，只會廣結惡緣。所以想要幸福安樂的過日子，一定要縮小自我，能屈能伸。

3、平靜的心

擁有健康的身體可以增加幸福安樂；同樣的，有一顆平靜的心的人，必定能幸福安樂的過生活，因為心不平淨的人，心煩意亂，忙著打妄想，有許多煩惱和顛倒妄想，忙著

追逐名利、物慾，忙著交際應酬，忙得身心俱疲，怎麼快樂得起來。

所以有人說：「閒人不是等閒人，不是等閒閒不得」，**Jotika** 禪師是最好的例子，他住在沒有電，沒有自來水的森林裡，一天只吃一餐，有空就打坐、看書，或在森林裡散步，或回答訪客（求法者）的問題，或答覆國外學生的來信，除了偶爾到美國、加拿大、新加坡教導禪修，他是非常悠閒的，他的悠閒實在讓人羨慕。

Jotika 禪師經常觀察自己的心，他擁有一顆平靜的心，他放下榮華富貴去出家，在森林裡過簡單、平靜的日子，非常解脫自在。這是汲汲於名利、富貴的凡夫俗子所望塵莫及的。**Jotika** 禪師說：「要擁有一顆平靜的心，必須先學會過簡單的生活。」許多人一生都在追求幸福，但大部分的時間都在緊張忙碌、焦慮中度過，心很難平靜下來；而有些企業家或過度勞心勞力的人，如果不知道如何排解煩憂和沉重的壓力，往往會英年早逝（過勞死）。

無論外境如何複雜，壓力有多大，內心能保持平靜的人，絕不會罹患憂鬱症或躁鬱症，所以要解脫自在的過生活，必須有一顆平靜的心。一個愈會觀察自己的心的人，愈容易放下一些對自己沒有益處，又不能使內心平靜的事物。

在《寧靜的森林水池》(*A Still Forest Pool*)一書中，有

一篇題為〈阿姜查的寮房〉的短文，茲摘錄如下：

阿姜查說：他不再做夢。他一個晚上只睡幾小時，他住在一間只有一個小房間的茅蓬的樓上。茅蓬的樓下，是泰國式的木柱支撐的沒有牆壁的空間，也是他接待訪客的地方。

這些訪客經常會送阿姜查禮物，除了食品和袈裟，還有精緻古老的雕像，以及精心製造的佛教民間藝術品。有一位西方僧侶，他以前是亞洲藝術的收藏家和鑑賞者，當他被分派到阿姜查的茅蓬，幫阿姜查做每日的清掃工作時，他非常興奮能看到這些可愛的物品。當他走上樓，打開門，他只看到一張空床和一頂蚊帳，他發現阿姜查在獲得這些禮物後，就儘快把他們送出去，他不執著任何事物。

阿姜查擁有一顆平靜的心，是因為他能過簡單的生活，他的房間沒有桌子、椅子，也沒有枕頭，他心無罣礙，也不再做夢。至人無夢，是因為心無罣礙，心無雜染，以及有一顆平靜的心。要修到不會做夢，至少得禪修數十年；由於日有所思，夜有所夢，心思越複雜的人，越會做夢；而心思單純的人，顛倒妄想少多了，心比較平靜，夢也比較少。

要擁有一顆平靜的心，除了要盡可能過簡單的生活外，還要接受禪修（meditate）的訓練，有了定力，心不會散亂，才能平靜下來，心會像古井一般，無波無瀾，不會因為碰到嚴重的挫折或逆境，就心煩意亂，心裡波濤洶湧。所以若有

空，最好去禪修中心禪修（緬甸和斯里蘭卡有許多禪修中心）。定力好的人，禪定功深的人，沉得住氣，不容易動怒，貪嗔癡等不善心也不容易生起，所以要幸福安樂的過日子，一定要有一顆平靜的心。

參、四正勤與八正道

幸福安樂的人生來自一顆平靜和善良的心，以及良善的行為，所以想要幸福安樂的過日子，必須奉行四正勤和八正道。

一、四正勤

四正勤是指：

1. 已生惡令斷：已經生起的惡念，要立刻斷除；已經做的壞事要立刻停止。
2. 未生惡令不生：尚未生起的惡念，不要讓它生起。
3. 已生善令增長：已經生起的善念，要讓它不斷增長。
4. 未生善令生起：尚未生起的善念，要讓它生起；尚未做的善事，要趕快去做。

「心存善念，福雖未至，禍已遠離；心存惡念，禍雖未至，福已遠離。」由於心存善念（有一顆漂亮的心），所以命會

越來越好，會漸入佳境，否極泰來；相反的，若心存惡念（有一顆汙濁、邪惡的心），則命運會越來越糟，會折福折壽。

「為善必昌，若為善不昌，乃其自身或祖上仍有餘殃，殃盡乃昌；為惡必殃，若為惡不殃，乃其自身或祖上仍有餘昌，昌盡乃殃。」這正是佛教所說的「善有善報，惡有惡報，不是不報，時機未到。」

在歷史上，為善必昌的例子多不勝數，以范仲淹為例，范仲淹說：「不為良相，便為良醫」，因為良相和良醫可以利益許多人。錢公輔在〈義田記〉中說道：「公既位充祿厚，而貧終其身，歿之日，身無以為殮，子無以為喪，惟以施貧活族之義，遺其子而已。」范仲淹、范純仁父子不但在科舉中出類拔萃，而且雙雙位居宰相高位，俸祿優渥，卻貧窮一輩子，在范仲淹去世時，甚至沒有棺木入殮，兒子也沒有錢辦喪事，只把「救濟貧苦與養活族人的義行」留給子孫。

范仲淹把一生的俸祿捐出來做善事，他設義學，讓窮人家的孩子有機會讀書；他也買了許多義田，讓鄉里的窮人耕種，希望他們能飽食暖衣，不虞匱乏，所以他死後，後人稱他為「天下第一流人物」。他的兒子范純仁也頗能繼承乃父之風，樂善好施，所以范家興盛了八百年而不衰，靠的是「祖德流芳」四字，所以要子孝孫賢，一定要力行四正勤。

二、八正道(The Noble Eightfold Path)

八正道指正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定等八種正道。八正道以戒、定、慧三學(The Three Trainings)為基礎，並為人的一生帶來幸福與安樂。八正道中的正見、正思惟屬於慧學；正語、正業、正命屬於戒學；正精進、正念、正定屬於定學。

八正道是滅苦之道、解脫之道，遵守八正道，可以遠離邪惡，增長福慧，可以脫離今生或來世的災難和憂悲苦惱，所以想要幸福安樂的過生活，一定要遵守八正道。

八正道中的慧學

1、正見(Right View)¹⁴

正見指正確的見解，能了解生命和事物的本質，以及有正確的人生觀和價值觀。有正見的人知道生命的本質是無常的，是不完美的，所以不會執著，不會要求完美。

有正見的人，由於對生命的本質有深入的了解，對是非善惡有正確的判斷力，知道如何趨吉避凶，也知道事情的輕

¹⁴大約八、九年前，我介紹成功大學工程科學系的林教授看《佛陀的啟示》一書，書中也提到八正道。林老師告訴我：有些專有名詞他看不懂，所以他去圖書館借英文原著 *What the Buddha Taught* 來看。他說：「英文版比較容易懂。」我想有許多人和林老師一樣，看不懂佛教的專有名詞，所以我把專有名詞的英文也列出來，這樣讀者或許比較容易懂。

重緩急，有解決問題的能力，不會自尋煩惱。所以「正見」被列為八正道的首位不是沒有原因的。有正見的人不會以自我為中心，不會高己下人（以己為高，以別人為低下），並了解生命中的事物哪些是重要的，哪些不是很重要的。

在這個世界上，有許多人缺乏正確的人生觀，他們不知道生命的可貴，不知道人身難得，不知道我們為何生於此，不知何去何從，他們煩煩惱惱的過了幾十年，最後以自殺來結束生命。如果不知道我們為何生在這個世間，沒有找到人生的目標，當碰到嚴重的挫折或打擊時，就很容易走上自我了斷一途。有些自殺的人，並不是生活品質差，也不是能力不好，只是不快樂，他們的人生沒有目標，不知道「活著要做什么？」他們無法安頓自己的身心，與其渾渾噩噩的活著，不如長眠不起。

「天下本無事，庸人自擾之」，有正見的人不會庸人自擾；而那些會「庸人自擾」的人，是因為搞不清楚事情的輕重緩急，因為太執著（固執己見），或要求完美，或是對別人要求太多，而自己則我行我素，這種人當然會給自己帶來許多煩惱。

孔子說要「敬鬼神而遠之」，可惜大部分的人不了解孔子的意思，偏偏去拜鬼神，求鬼神賜福，而不知道鬼神也是「自身難保」，如強烈颱風來襲時，河水暴漲，在河邊的土

地廟被水沖毀，土地公失去住處，還要信徒幫他重建，才有得住。

2001年正月，我大舅舅去迎媽祖，一群人敲鑼打鼓，鑼鼓喧天，好不熱鬧，輪到我舅舅打大鼓時，舅舅剛爬上車，還沒站穩，碰巧對面有一輛大車開過來，車子閃開讓路時，舅舅便從車上摔下來，顱內出血（以前頭部曾受過傷），68歲就往生了，媽祖並沒有保護他，所以佛陀一再的說要自依止，要「以自為洲，以法為洲」¹⁵，要靠自己，要當自己的洲嶼，鬼神是靠不住的。

佛陀認為吾人生命之平安與幸福，並非來自對鬼神的禮拜與祈求護佑，而是來自「自身行為的完善」，並將之落實在現實生活的倫理關係中¹⁶。所以我們一定要有正知正見，要靠自己的善行和智慧來改變命運，否則在劫難逃。

2、正思惟（Right Thought）

當一個人有了正見後，正思惟將隨之生起。正思惟是去除邪惡的思想，使思想變得純淨。正思惟非常重要，因為它決定一個人的思想是純淨的或汙濁的。

¹⁵ 《雜阿含》第24卷，638經，佛陀說：「我先已說，一切可愛之物皆歸離散，我今不久亦當過去。是故汝等當知，自洲以自依、法洲以法依、不異洲，不異依，」見 T2.177 頁上欄。

¹⁶ 見蔡奇林編譯〈巴利經典選讀〉（《香光莊嚴》雜誌98期），62頁。

正思惟有三種意義：

- (1) 放棄私心，大公無私，能為世人謀求福利。
- (2) 培養慈心，以慈心來對治心中的嗔怒、仇恨。
- (3) 培養悲心，以大悲心對待一切眾生，救渡眾生，出離苦海。

此外，如果我們以正思惟去觀察事物，會發現一切事物都是無常的、不完美的，所以正思惟與正見是相關的。正見、正思惟在八正道中屬於慧學，具有根除煩惱的力量。

八正道中的戒學

3、正語 (Right Speech)

正語 (sammāvācās)，巴利文的字首 *sammā* 意指完善或完美的言語，正語是八正道中戒學的第一項，指說真實的話語，不妄語，不譏謗，不造謠。要說慈愛而非傷害他人的話，以及能利益他人的話，而非無意義的話。而孔子也說：「言不及義，好行小慧，難矣哉！」。孔子認為，喜歡說一些言不及義的話，喜歡賣弄小聰明的人，是很難成大器的。

古人說：「一言興邦，一言喪邦。」國君講錯話，會惹來殺身之禍，如隋煬帝輕諾寡信，結果是眾叛親離，並惹來殺身之禍。有些人喜歡說負面的話－喜歡唆使別人去做壞事，不但毀了自己，也毀了別人；而有些人則習於說謊，同樣的謊話說了幾十次，臉也不會紅，聽的人一聽就知道，由

於貪慾，由於多欲多求，才會一再的說謊，聽者不戳破他的謊言，是因為怕他惱羞成怒，徒生事端。所以我們如果多說正面的話，不但不會造口業，還能廣結善緣，並能從四種語惡業¹⁷中解脫。

有一篇〈說話的藝術〉頗值一讀，茲摘錄如下：

少說抱怨的話，多說寬容的話，
抱怨帶來記恨，寬容乃是智慧。
少說諷刺的話，多說尊重的話，
諷刺顯得輕視，尊重增加了解。
少說拒絕的話，多說關懷的話，
拒絕形成對立，關懷獲得友誼。
少說命令的話，多說商量的話，
命令只是接受，商量才是領導。
少說批評的話，多說鼓勵的話，
批評造成隔閡，鼓勵激發潛能。

經常說寬容、尊重、關懷、商量、鼓勵的話，必定會為自己及整個家庭帶來幸福與安樂。

¹⁷ 語惡業有四種：第一是說謊（妄語）；第二是兩舌：指挑撥離間，破壞友誼或團體的話；第三是惡口：指傷害他人、粗魯、低級與下流的話；第四種是綺語。

4、正業（Right Action）

正業（sammākammanta）是戒學中的第二項，正業指正當的行為。正業與律儀（restraint）有關，與個人的自制能力有關。我們應避免三種不道德的行為：殺生、偷盜與邪淫。不殺生指我們不但要愛惜自己的生命，也要愛惜眾生的生命，不要殺害其他眾生。不偷盜指尊重他人的財產，不可不予而取，不可欺騙或搶奪他人的財物。不邪淫指避免不正常的性關係。如果人人都遵守正業（正當的行為），我們便能建立幸福安樂的社會。

5、正命（Right Livelihood）

八正道中屬於戒學的最後一項是正命，指正當的謀生方法。凡是佛教徒必須遵守正命，不得從事不正當的職業，亦即不得從事不道德的行業，例如販賣人口，販賣武器，以及販賣麻醉品、毒品等，這些都不是正當的行業。

在正語、正業、正命這三方面去除惡業，煩惱便不會生起，沒有煩惱，自然能幸福安樂的過生活。

八正道中的定學

6、正精進（Right Effort）

八正道的定學，包括正精進、正念與正定三者。透過定學的訓練，我們可以控制和淨化自己的心。定學用來對治心的散亂，也能增長智慧。

正精進指透過堅忍不拔的努力，以達到幸福安樂、究竟解脫的目標。正精進與四正勤關係密切，換句話說，我們要勇猛精進的奉行四正勤，也就是前文提到的已生惡令斷除，未生惡令不生，已生善令增長，未生善令生起。

我們一生的成敗，正精進起了決定性的作用，袁了凡即是正精進的最佳典範，他積極改過，積極行善，才能功成名就，才能有福有壽。

7、正念 (Right Mindfulness)

有了正精進，便能生起正念。正念包括四個層面：即心念處、身念處、受念處、法念處。當正念現前時，我們對自己的念頭和起心動念是非常清楚的，這是「心念處」；當正念現前時，我們對自己的每一個動作也清清楚楚，不會搞不清楚廁所的燈是否關了，鑰匙或皮包不知道放到哪裡去了，這是「身念處」(要觀察自己的每一個動作，且動作要慢，否則不易觀察，心也會很散亂)。「受念處」和「法念處」因為涉及的範圍太廣，故略而不談¹⁸。

正精進使我們遠離煩惱，而正念則將煩惱斷除。如何培養正念？在《大念處經》¹⁹中，佛陀有詳細的解說，此處只

¹⁸ 有興趣的人，請參閱帕奧禪師著的《正念之道》，以及吾人所編纂的《中文巴利文對照課誦本》中的《大念處經》。

¹⁹ 《大念處經》出自巴利大藏經《長部》第 22 經 (D.N.22)。此經相當於《中阿含》第 24 卷 98 經的《念處經》(T.1. P.582b)。

摘錄與我們的日常生活息息相關的「身隨觀—正知」中的一小段：

復次，諸比丘！比丘出入時，正知之；觀前旁顧時，正知之；屈伸時，正知之；著僧伽梨(袈裟)及諸衣鉢，皆正知之；於飲食嚼嚙，皆正知之；於大小便利，皆正知之；於行住坐臥，眠寤語默，皆正知之。如是於身內，觀身而住；於身外，觀身而住；於身內身外，觀身而住。…彼當無所依而住，亦不執著世間任何事物。諸比丘！比丘如是於身，觀身而住。

佛陀教導弟子們，對每一個動作要清清楚楚，要有正念正知，而且不要「執著世間任何事物」。有正念的人不可能跌倒，除非有人去推他；有正念的人，下樓梯時，心無旁騖，心專注在下樓低的每一個動作，所以不可能跌倒。所以正念像個保護者，守護我們的每一個心念、每一個動作，使我們避免犯錯。

8、正定 (Right Concentration)

正定有使心平靜、不散亂的作用。正定能使我們專注，心只專注在一個目標 (object) 上，不會受外在環境的影響。透過正確的禪修，可以獲得兩種益處：

- (1) 使身心平靜、輕安和喜樂。
- (2) 增強心的洞察力，能了知事物的本質，並引發智慧。

當正精進、正念與正定生起時，定學已有良好的發展。

此時，心的煩惱已遠離。

如果我們時時奉行八正道，身、語、意的不善業自然會逐漸根除。所以走在八正道上的人，能遠離邪惡及不善業；既然不再造惡業，當然沒有煩惱，所以佛陀說八正道是條筆直的道路，是通往世間的幸福安樂之道，也是通往究竟安樂、究竟解脫之道。

伍、考終命

《書經》洪範篇提到五福，這五福是：「一曰壽，二曰富，三曰康寧，四曰攸好德，五曰考終命。」

「考終命」的考，是指壽考。《說文解字》說：「考，老也。」「考終命」是指長壽而善終。大部分的人都希望長壽，而壽命的長短與財富、身分、地位、學問無關，而與慈悲心大有關係，所以孔子說：「智者樂，仁者壽。」宅心仁厚，不殺生的人泰半享高壽。今生長壽的人，一定是過去世或今生不殺生或積陰德的結果；今生短命的人，也是前世或今生殺害動物的結果。

清朝著名的命理學家陳素庵在《命理約談》中提到：「嘗考人命，富貴貧賤，驗者頗多，惟壽夭驗者較少。蓋一念之善，可以延年；一事之惡，可以奪算。苟恃（己）命之生與永（長），而多行惡事；知命死與（短）促，而廣積陰功，

此則愛之不能使生，惡之不能使死。區區八字干支，何足道哉？」²⁰

可見我們的壽命並非註定的，因為「一念之善，可以延年；一事之惡，可以奪算」，而「廣積陰功」才是延年益壽的關鍵，所以想要長壽的人，一定要多積陰德。

另外，程兆熊先生在《一個人的完成》一書中提到：照我們日常的觀察，及對歷史上人物的壽命分析，我們知道下列性格的人壽命長：

一.寬大的，二.厚重的，三.渾含的，四.慈和的，五.創造的，六.收斂的（不放縱），七.沖淡的（少欲），八.迂緩的（不急躁），九.質鈍的（不會聰明過了頭），十.樸實的（不奢華），十一.公正的，十二.平易（近人）的，十三.沉潛的（內斂），十四.簡單化的（簡單過日子）。

反過來說，下面十四種性格的人，其壽短：

一.偏狹的，二.輕佻的，三.精緻的，四.刻薄的，五.享受的，六.發散的（放縱），七.濃烈的，八.急促的，九.靈利的（聰明過了頭），十.浮華的，十一.邪曲的（不正），十二.峻潔的（水清無魚），十三.躁動的（心浮氣躁），十四.複雜的（心思複雜，人際關係也複雜）。²¹

²⁰ 請參閱蔣正虎著《命理師沒有告訴你的九件事》，大千出版社，2009年。

²¹ 見《一個人的完成》84頁，。

要善終並不容易，有位腫瘤科醫師說：他行醫三十餘年，發現絕大部分的患者是求生不得，求死不能（包括自己的親人）。所以這位醫師積極的在修行上下功夫，希望往生時能心無罣礙，無有病苦，而不是纏綿病榻，飽受折磨，最後才痛苦的斷氣。

善終是非常重要的，因為臨終時的念頭會決定我們往生的地方。通常橫死的人，死於非命的人，或含恨而終，死不瞑目的人，是很難往生善道的（指天道、人道），因為橫死時，身體受了極大的痛苦，心中充滿怨恨，由於放不下或有仇未報，所以很容易墮入鬼道，因此臨終時的念頭非常重要。

臨終時，只要具足正念，決不會墮入三惡道，所以平常就要培養正念，時時正念現前，即使突然往生了，也不會墮入鬼道。

印度詩人泰戈爾說：「生時麗似夏花，死時美如秋月。」要「生時麗似夏花」不難，只要有好的父母，好的配偶，加上自己的勤奮努力，積極向善向上，命會越來越好，就會有漂亮的一生（麗似夏花）；而要「死時美如秋月」就得下一番功夫，要廣修福慧，要有禪定功夫才能做到。善終跟一生所做的善業有關，如果我們能廣積陰德，以及有一顆平靜的心，臨命終時有正念正知，必能心無罣礙的自在往生。如果平日心有罣礙，放不下，要往生時才全部放下，這是很難做到的。

在我們周遭有許多善終的例子，這些都是有福之人。例如，十幾年前，我叔公在用過晚餐後，坐在沙發上看電視，不久，頭垂下來，便往生了，享年七十七歲。而我外公的姊姊—我姑婆於九十八歲時往生，除夕那天，她還會包菜包，只是頭有點暈，年初五，她在用過午餐後，在睡午覺時往生，身無病苦，因心臟衰竭而往生。我姑婆一輩子住在鄉下，極少出門，清心寡欲的過一生，加上鄉下空氣好，沒有壓力，所以能夠享高齡和善終。

我師父說：1977年，我師公東初老人在講完電話後，放下電話，坐在椅子上便往生了，走得非常灑脫。而最解脫的是廣欽老和尚，他能自主生死，他數次要入滅(extinguish)都被弟子挽留，最後於1986年，在弟子們的圍繞下，在唸佛聲中歡喜入滅，享年九十五歲，並留下「無來無去，無歹事」的名言，既然「無去」，哪裡也不去，所以不能說他是「往生」，因為「所做已辦，不受後有」，所以不會再投生。這些都是善終的例子—身無病苦，壽終正寢，是非常好的典範。

孟子說：「生於憂患，死於安樂。」只要我們在心地上下功夫，哪怕是辛苦一生，只要能死於安樂，臨終時，正念現前，預知時至，能享有五福中的最後一福「考終命」，也是很值得的。

以上是就個人的幸福安樂而言，接下來探討如何經營幸福安樂的家庭。

陸、幸福安樂的家庭

古人說：「人倫之始，肇端夫婦。」夫婦是五倫的根本，如果夫妻感情不好，經常吵架，有家庭暴力，這種家庭長大的孩子不但不快樂，可能會成為問題少年，將來可能成為社會的負擔，監獄的常客，所以幸福美滿的家庭必須有良好的婚姻品質，以及和諧的親子關係。

一、良好的婚姻品質

有篇研究報告顯示：美國的現代婦女比以前的婦女不快樂，因為壓力大、緊張、焦慮，還有婚姻的變數太大，離婚率高。單親媽媽的生活相當辛苦，有的要付房租，還要養小孩，如果前夫不付贍養費，就要辛苦一、二十年。

有智慧的善女子知道如何避免這種不幸，知道如何選擇終身伴侶，知道要選擇性情溫和，人品好，有修養的君子做為終身伴侶。同樣的，有智慧的善男子也知道「窈窕淑女，君子好逑」，知道有品德的女子是君子的好伴侶；娶妻娶德，沒有品德，性情粗暴的女子會給夫家帶來無窮的禍害。

《社會智能》一書中提到：有一項長達十二年的研究，這項研究訪問約五百位五十多歲的已婚女性，只問一個問

題：你對自己的婚姻滿意嗎？結果一清二楚：女性受訪者對婚姻的滿意度愈高，健康狀況愈好。如果一位女性和伴侶相處愉快，溝通順暢，對於財務之類的事物看法一致，又有相同的興趣和品味，這些會反應在她的健康資料上：血壓、血糖、低密度脂蛋白（壞膽固醇）的數值，都低於婚姻不幸福的女性。可見已婚婦女的身體健康與否，與婚姻的品質息息相關。

婚姻的品質取決於男女雙方智慧和德行的平均值，夫妻兩人愈有智慧、德行，則婚姻的品質愈好。每個人都有缺點，有德行的伴侶會欣賞對方的優點，包容對方的缺點；而有智慧的人知道如何和另一半溝通，夫妻不會貌合神離或同床異夢。例如，十幾年前的新聞周刊（News Week）報導：世界首富 Bill Gates(比爾蓋茲)買書一定買兩本，因為他跟他太太看一樣的書，可以邊看邊討論。夫妻要有相同的興趣、理念和價值觀，不要像兩條平行線，沒有交集。沒有交集的夫妻遲早會離婚，等孩子大了，等經濟狀況許可時，很快就會分手。

如果夫妻雙方只看到對方的缺點，看不到自己的缺點，不知如何溝通，只是一味的指責對方，這種婚姻只會帶來痛苦，無幸福可言，所以結婚前要睜大眼睛，如果對方的缺點比優點多，這種人千萬不能嫁，也不能娶，否則婚後會後患無窮。亞里斯多德說：「美德是幸福人生的必要條件。」美德也是幸福婚姻的必要條件。

另外，夫妻相處要互敬、互信、互愛、互諒，能夠做到這四點，一定能夠「結髮為夫妻，恩愛永不逾」。夫妻要互相尊敬，相敬如賓，東漢孟光的舉案齊眉是最好的典範。而互諒是能設身處地的替對方著想，《社會智能》一書中提到：「設身處地的能力是決定婚姻幸福與否的關鍵因素之一，而且在婚姻的初期特別重要。結婚一兩年的夫妻，愈是能夠準確解讀對方的心思感受，對婚姻的滿意度就愈高，也愈有可能長相廝守。如果一個人雖然知道另一半心情惡劣，卻不知道對方為何如此，那麼這段婚姻恐怕會暗潮洶湧。」

許多夫妻經常對配偶大吼大叫，這是非常傷感情的，要互相體諒，要站在對方的立場設想；也要時時感恩，感謝對方為這個家付出許多心血，這樣夫妻就能相處融洽，不會經常吵架。

夫妻相處要多包容、忍讓，有位太太對我說：「要改變她先生太難了，不如改變自己比較快。」不能改變對方，只好改變自己的思想、觀念、心態，這是比較明智的作法，因為離婚可能對雙方都有害無益，除非對方有暴力傾向，沒有責任感，有吃喝嫖賭的惡習，賭得傾家蕩產，否則還是不要輕易分手。

「少年夫妻老來伴」，等子女長大了，各自成家立業，家裡只剩兩個老人，下半輩子還要相依為命，互相照顧；若已經離婚，或配偶已經死亡，晚年會相當孤寂，除非你身體

健康，有許多興趣，喜歡閱讀、打太極拳，練氣功、爬山（如果還有力氣爬山的話），有炊煮能力，否則晚年會很淒涼的。所以幸福安樂的家庭的第一個條件是要有良好的婚姻品質。

具足四法

1、勤奮具足

幸福安樂的家庭除了要有良好的婚姻品質，還要具足四法。佛陀說：「有四種法能為善男子帶來現世利益，現世安樂，一為勤奮具足，二為守護具足，三為善友具足，四為平衡的生活（正理養命）。」²²

什麼是勤奮具足？《雜阿含經》提到：「或為王臣，或為農夫，或復治生，或復牧人，隨其所作，不憚劬勞，寒暑風雨，飢渴飽滿，蚊虻蠅蜂，雖有勤苦，不捨作業，為成業故，終不休廢，是名精勤。」²³ 佛陀認為，無論從事什麼行業，都要不憚劬勞，不怕寒暑風雨，不怕蚊虻蠅蜂，雖然很辛苦，也不會放棄自己的工作。「要怎麼收穫先怎麼栽」，勤於工作的人，必能獲得現世利益。

2、守護具足

辛苦了二、三十年所積聚的財富，要善於守護，不要被

²² 見蔡奇林編譯〈巴利經典選讀〉（《香光莊嚴》98期）72頁。

²³ 見《別譯雜阿含經》卷五，91經，T.2, P.404c。

盜賊、水火所劫奪，也不要被惡子揮霍掉。「創業維艱，守成不易」，要能守護自己的產業，才能安樂的過生活。

3、善友具足

佛陀說：「若族姓子，近於善友，而此善友，資性賢良，終不姦盜，亦不放逸，飲酒醉亂；吐出實言，不為欺誑，與如此人，共為親友，未生憂惱，能令不生；已生憂惱，能使除滅；未生喜樂，能使得生；已生喜樂，能不失，是名善友。²⁴」此處所說的善友，即前文所說的不邪淫、不偷盜、不飲酒，不妄語，且能「相責以善」的善知識，這種善友在人生道上可以互相提攜，互相幫助，是人生道上不可或缺的益友。

4、平衡的生活（正理養命）

一個幸福安樂的家庭一定要有穩定的收入，以及量入為出的理財方式。佛陀說：「若族姓子，知其財物，量其多少，節其財用，入多於出，莫苟輕用。…宜處以理，奢儉得中。若有錢財，不能衣食，不能惠施，即自儉用，眾人咸言：『如此之人，死如狗死。』宜自籌量，不奢不儉，是名正理養命。²⁵」家中的收支，要能夠「節其財用，入多於出」，則不虞匱乏，這是現世安樂必須具備的條件。

²⁴ 同上，T.2, P.405a.

²⁵ 見《別譯雜阿含經》卷五，91 經，T.2, P.405a.

二、和諧的親子關係

有和諧的親子關係，才会有幸福安樂的家庭。而父母的品質決定下一代的品質，所以達摩難陀法師說：「不知感謝他人的辛勞的父母，又怎能期望自己的孩子對我們感恩？」父母的一言一行，對孩子有深遠的影響，所以為人父母應特別注意在孩子面前的言行。

父母對子女的愛和關心，比物質的供給更重要。在現代高度工業化的國家中，有許多子女缺乏父母的關愛，有許多富裕家庭提供子女豐富的物質享受，卻剝奪孩子所應有的父母的愛，這種孩子長大後，很可能變得冷漠、寡情，缺乏道德修養。

有一篇有關如何教育孩子的短文，茲摘錄如下：

孩子經常被寬容，便學會寬容；
孩子經常被鼓勵，便學會自信；
孩子經常被讚美，便學會讚美；
孩子被公平對待，便學會處事公正；
孩子經常被肯定，便學會自我肯定。

相反的，如果孩子經常被批評，便學會批評；如果經常被責罵，便學會責罵。所以父母的身教和言教會影響孩子一輩子。在坊間，有許多有關教育孩子的書，我接觸到的就有十幾本，有許多方法是非常實用的，其中對我最有影響力的是《賞識你的孩子》一書。

賞識教育

許多孩子脾氣不好，是因為父母的脾氣不好，又不知道如何教小孩，用的是打罵教育，這種教育方式是很不好的，因為打罵教育教出來的孩子，從小就會頂撞父母，忤逆父母。有人說：「生到這種孩子，會氣死老命。」想要有良好的親子關係，一定要把你的孩子教好，要有方法，請用「賞識教育」來教小孩，激發孩子的善根。一個孩子的個性，一半來自遺傳，而更重要的是父母的教導，所以古人說：「玉不琢，不成器；人不學，不知義。」身教比言教重要，如果你希望孩子有出息，那麼請先做個榜樣給孩子看。

《賞識你的孩子》，作者是周弘先生。這本書對我的影響非常大，為人父母的一定要看看這本書。前幾個月，有個太太來找我，我送她一本《賞識你的孩子》，她說：這本書，她看過了，很受用。她說，有一天，她去學校接小孩，剛好有個媽媽在罵小孩，這個太太的孩子對她說：「那個阿姨就是沒有讀過《賞識你的孩子》才會罵小孩。」你對孩子口出惡言，威脅、恐嚇，孩子會不會學你說話語氣？孩子長大後會用同樣的語氣來頂撞父母、忤逆父母。

我的住處附近有一所小學（新勢國小），偶而會有小朋友進來喝水、禮佛。我會給他們一些餅乾、糖果，條件是他

們要先合掌，說十句：「我是好孩子要好好用功讀書。」或「我是好孩子要經常幫助別人/我是好孩子不可以說謊/不可以拿別人的東西/不可以罵人/不可以亂丟垃圾/不可以偏食/不可以說髒話。」

有一次，讀小學三年級的李嘉玲氣呼呼的進來，說道：「她同學如如何罵她、欺負她。」等她禮佛後，我拿糖果盒讓她自己挑三顆糖果，然後請她合掌說十句：「我是好孩子，不可以愛生氣。」說完後，她把糖果放在口袋，我送她到門口，拍拍她的肩膀說：「你是好孩子，不可以愛生氣喔！」她笑了，笑嘻嘻的離開精舍，這是賞識教育的結果。

幸福美滿的家庭是父慈子孝，兄友弟恭（兄姊愛護弟妹，而不是排擠、嫉妒）。古人有許多治家格言和戒子書（如曾國藩的〈戒子書〉）都寫得非常好，不妨找出來看看。另外，蔡禮旭老師的《拯救下一代—如何落實德行教育》、《說話的藝術》、《小故事大智慧》、《人生不能等待的兩件事》等書，內容非常精采，是教小孩必讀的書。

知書達禮

父母親的品德、智慧可以決定下一代的素質。我認識一位戴老太太，他是位非常有德行的人，他兒子來精舍時，我

看到這位年輕人，問他：「你是不是戴老太太的兒子。」他說：「是」。這位年輕人跟她母親一樣，一臉和氣，正直、誠實、善良，所以我一看就知道他是某某人的孩子。沒有德行的父母，很難教出這種孝順、忠厚老實的孩子。

一個講話粗聲粗氣，不知內斂，滿口髒話，粗魯無禮的人，是不受歡迎的，因為經常得罪人，也很難在人群中立足，所以孔子說：「不學禮，無以立。」相反的，一個有禮貌、含蓄內斂的人，無論到哪裡都受人歡迎，也能夠贏得別人的尊敬。我經常教小朋友說謝謝，謝謝爸爸，謝謝媽媽，謝謝爺爺奶奶，謝謝所有施恩給他的人。我認識兩兄弟，吃完飯，他們會謝謝媽媽，還會幫媽媽收拾碗筷，是男生喔！你的孩子有這麼乖嗎？如果沒有，趕快教，等長大了，就來不及了。

有個四歲的小男孩—凱威以前經常來我住的精舍，我經常問他身上穿的新衣、新鞋、皮球、手槍、玩具是誰買給他的，他會說：「爺爺/阿婆/媽媽。」然後我會問他：「你有沒有謝謝爺爺/阿婆/媽媽？」他說：「有。」有一天，凱威在三樓看到我的跑步機，問我：「師父，這跑步機是誰買給你的？」我說：「我哥哥。」凱威問我：「你有沒有謝謝你哥哥？」我說：「有。」我想凱威長大後會經常說謝謝的，因為種子已經種下去了，自然會開花結果。

另外有兩姊妹—怡真和怡萱，一個三歲，一個五歲。她們經常和祖母來精舍，也經常跟我要東西吃，她們會說：「師父，我要吃葡萄。」或「師父，我要吃香蕉/海苔。」我告訴她們：「你要說：師父，我可不可以吃葡萄？」我當然會給她們，只是說話的方式不對，所以我必須糾正她們。

許多人喜歡用命令的語氣對孩子說話，孩子跟著學，也用同樣的方式對別人說話，有一次，我聽到隔壁四歲的小女孩大聲的說：「你給我閉嘴。」她是跟誰學的？

我會教小朋友說話要有禮貌，要說：「請你幫個忙好不好？」，「麻煩你幫我…好不好？」有禮貌的小孩是到處受歡迎的，粗魯無禮的小孩當然不受歡迎。要有良好的親子關係，首先要教出知書達禮的下一代，才會有良好的親子關係。

恩威並施

《三字經》中提到：「子不教，父之過；教不嚴，師之惰。」教小孩要有智慧，不可太寵，要「恩威並施，寬猛並濟」。恩指恩惠、恩愛，教育子女要用愛的教育，同時也要嚴格。該嚴格的時候絕不姑息孩子的缺點，例如，楊醫師嚴格要求讀小學的兒子自己繫鞋帶，而不是媽媽幫他繫鞋帶。若上課遲到，要自己負責。該嚴的時候嚴，該寬的時候寬，所以教育孩子要恩威並施，寬猛並濟。

《韓非子》說：「慈母有敗子。」兩千多年前，韓非就發現沒有智慧，不嚴格的母親只會養出敗家子；兩千多年後的今天，更是每下愈況，越來越嚴重。現在的孩子，許多像小皇帝、小公主一樣，恃寵而驕，自私、蠻橫霸道，自我中心。這種孩子長大後，最大的受害者是父母。自私、自我中心的孩子怎麼可能孝順父母，不遺棄父母已是萬幸。

2001年暑假，我在高雄光德寺帶兒童夏令營，那時有一百六十八位小朋友，有六十四位輔導員（泰半是屏東師範學院和台南師範學院的學生），有二十幾個輔導員在心得報告上寫道：「明年他們不來了。」因為這些小朋友驕縱、自私、霸道，很難相處。有位輔導員說：「他對這些小朋友又愛又恨，恨得牙癢癢的。」

小孩子的模仿能力非常強，你是什麼樣子？看看你的孩子就知道。你喜歡抽菸，兒子學你抽菸；你喜歡賭博，孩子也跟著學；你酗酒，你兒子長大後很可能不醉不歸，當個酒鬼，跟爸爸學的呀！你坐在電視機前兩三個鐘頭，看電視看得目不轉睛，卻要孩子去讀書，他怎麼讀得下去，這種愛看電視不愛讀書的父母，想要教出喜歡讀書的孩子，也難。

在《社會智能》一書中提到：「孩子耗在電視上的時間愈長，到就學年齡時也會變得愈桀敖不馴。」你如果不愛讀

書，就不要強迫你的孩子讀書，不能用強迫的，要循循善誘，要誘導你的孩子，幫他們培養讀書的習慣。我認識一些朋友，他們家裡是沒有電視的，因為怕電視把孩子教壞，另一個原因是爸爸媽媽根本沒空看電視，也沒興趣。不看電視的父母親，星期六、星期日就陪孩子去兒童圖書館看書，或去郊外踏青，親子關係非常好。（請參閱《電視傷害你想不到的大》一書）

吃苦耐勞

有一本書，書名是《教育孩子的 100 個小故事》這本書頗值一讀。書中有許多觀念是為人父母必須要有的，例如書中提到：

1. 讓孩子從小接受生活的磨練，體會到工作是財富的來源，也是生存的基礎。
2. 一個在貧寒中長大的人，不會不知道勤儉的重要。
3. 澳大利亞人認為：再富也要「窮」孩子，因為嬌生慣養的孩子缺乏自制力和獨立生活的能力，長大後難免吃大虧。
4. 從小不讓孩子摔跤，等孩子長大了，可能摔一跤就爬不起來了（可能會自殺或罹患憂鬱症、精神官能症）。
5. 父母親保護過度的孩子或從小沒吃過苦的孩子，抗壓性低，長大會吃更多的苦。

這些觀念非常重要，可惜現代的孩子泰半是「小皇帝」，

認為父母對他的付出是理所當然的，從小怕吃苦，長大就吃不了苦，變成草莓族、啃老族，所以報紙上才會有〈養老防兒〉的文章。

書中有一篇文章是〈溺愛意謂著什麼〉，文中提到：「在孩子成長的道路上，有一個非常溫柔的陷阱，這是那些過度保護孩子的父母親手挖掘的，掉入陷阱的孩子，由於被剝奪可能犯錯和改正錯誤的機會，從而也失去了許多能力。」所以心理醫生對那位為孩子傷透心的母親說：「當你兒子生病的時候，你最好帶他去醫院；他要結婚的時候，你最好給他準備好房子；他沒錢時，你最好給他送錢去。」孩子已經長大成人，卻像「吃奶的孩子離不開娘」，所以心理醫生說「他無能為力」。

德育的重要

「要怎麼收穫，先怎麼栽」，你有沒有把你的孩子教好？你教了你的孩子什麼？教孩子自私、懶惰、功利，還是勤勞、孝順、節儉。要教育下一代，先要把自己教好，才能把下一代教好，如果我的人品不好，怎麼可能教出品學兼優的好學生。言教不如身教，請做好榜樣給你的孩子看，如果你不孝父母，將來你的孩子會孝順你嗎？所謂「上行下效」，你所說的話和你對父母的言行如何，會深深影響你的子女。

《三字經》中提到：「子不教，父之過；教不嚴，師之惰。」，孩子沒教好，是父母的過失，也因此司馬光說道：「德勝才者，謂之君子；才勝德者，謂之小人。…自古以來，國之亂臣，家之敗子，才有餘，而德不足也。」

能教出知書達禮，能吃苦耐勞，勤勞節儉，有品德的下一代是父母之福，國家之福，父母不但能幸福安樂的過日子，子女也能承歡膝下，共享天倫之樂。

附錄一 林則徐人生的十個提醒 (十無益)

- (一) 不孝父母，奉神無益。
- (二) 兄弟不合，交友無益。
- (三) 存心不善，風水無益。
- (四) 行止不端，讀書無益。
- (五) 心高氣傲，博學無益。
- (六) 做事乖張，聰明無益。
- (七) 時運不濟，妄求無益。
- (八) 妄取人財，布施無益。
- (九) 不惜元氣，服藥無益。
- (十) 淫惡肆慾，陰鷲無益。

朱子治家格言

(家道常興之法)

黎明即起，灑掃庭除，要內外整潔；既昏便息，關鎖門戶，必親自檢點。一粥一飯，當思來處不易；半絲半縷，恆念物力維艱。宜未雨而綢繆，毋臨渴而掘井。自奉必須簡約，宴客切勿流連。器具質而潔，瓦缶勝金玉；飲食約而精，圓蔬勝珍饈，勿營華屋，勿謀良田。

三姑六婆，實淫盜之媒；婢美妾嬌，非閨房之福。僮僕勿用俊美，妻妾切忌艷裝。祖宗雖遠，祭祀不可不誠；子孫雖愚，經書不可不讀。居身務期儉樸；教子要有義方。

莫貪意外之財，莫飲過量之酒。與肩挑貿易，毋佔便宜；見窮苦親鄰，須加溫恤。刻薄成家，理無久享；倫常乖舛，立見消亡。兄弟叔姪，須分多潤寡；長幼內外，宜法肅辭嚴。

聽婦言，乖骨肉，豈是丈夫；重貲財，薄父母，不成人子。嫁女擇佳婿，毋索重聘；娶媳求淑女，勿計厚奩。見富貴而生諂容者，最可恥；遇貧窮而

作驕態者，賤莫甚。

居家戒爭訟，訟則終凶；處世戒多言，言多必失。勿恃勢力而凌逼孤寡，毋貪口腹而恣殺牲禽。乖僻自是，悔誤必多；頹隳自甘，家道難成。狹暱惡少，久必受其累；屈志老成，急則可相依。

輕聽發言，安知非人之譖愬，當忍耐三思；因事相爭，焉知非我之不是，須平心暗想。施惠無念，受恩莫忘。凡事當留餘地，得意不宜再往。人有喜慶，不可生妒忌心；人有禍患，不可生喜慶心。

善欲人見，不是真善；惡恐人知，便是大惡。見色而起淫心，報在妻女；匿怨而用暗箭，禍延子孫。家門和順，雖饕餮不繼，亦有餘歡；國課早完，即囊橐無餘，自得至樂。讀書志在聖賢，為官心存君國。守分安命，順時聽天。為人若此，庶乎近焉。朱伯廬書。

中平精舍流通書目

1. 觀禪手冊（雷迪大師著）
2. 禪修之旅（Jotika 禪師著）
3. 寧靜的森林水池（阿姜查 講述）
4. 回到當下（Joseph Goldstein 著）
5. 生活的佛法（阿姜查 講述）
6. NO AJHAN CHA（不存在的阿姜查）
7. 毗婆舍那禪－開悟之道（恰宓禪師 著）
8. 炎夏飄雪（Jotika 禪師 著）
9. 就在今生－佛陀的解脫之道（班迪達尊者 講述）
10. 何來有我－佛教禪修指南（Ayya Khema 著）
11. 法句經故事集（達摩難陀 法師）
12. 拯救下一代（蔡禮旭老師 講述）
13. 人生不能等待的兩件事（蔡禮旭老師 講述）
14. 說話的藝術（蔡禮旭老師 講述）
15. 小故事大智慧（蔡禮旭老師 講述）
16. 佛國之旅－斯里蘭卡見聞記（果儒 著）
17. 中文巴利文對照課誦本 果儒編纂（此書收錄十九部南傳佛教極重要的經典，包括《慈經》、《吉祥經》、《馬邑大經》、《大念處經》）

◎流通處：中平精舍

地址：324 桃園縣平鎮市新榮路 71 號（新勢國小旁）

郵政劃撥：31509529 戶名：許果儒（釋果儒）

◎耿欣印刷有限公司（02）2225-4005

2010 年 5 月 共印 6,000 本