

悠闲禅系列一

虚云大师集

幻



果亮法师

编

口十

33

山

虚云大师集

○悠闲禅系列一○虚云大师集○果亮法师编○时代文艺出版社

幻

杯子扑落地
响声明沥沥
虚空粉碎也
狂心当下息



(吉)新登字 05 号

悠闲禅系列之一

幻

HUAN

〔本书由台湾书泉出版社独家授予版权〕

不准侵权 违者必究

作 者：果亮法师 编

责任编辑：安春海

封面设计：何 武

版式设计：林 峰

责任校对：安 丽

时代文艺出版社出版

社址：长春市斯大林大街副 136 号

开本：850×1168 毫米 32 开本

印张：7.125 插页：4

版次：1995 年 2 月第一版

印刷：长春新华印刷厂

吉林省新华书店发行

邮编：130022

字数：150 千字

印数：9 000 册

印次：1995 年 2 月第一次印刷

书号：ISBN 7-5387-0864-2/I·821

定价：9.80 元

















序 文

虚云老和尚

夫金不炼则其质不精，刀不磨其刃不利，而人不经患难艰险，则其功德不能圆满；此古今中外之天经地义，任何时间空间莫外也。故孟子说：“天之将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，增益其所不能。”但孟子所谓大任者不过逐功业勋名而已耳。若为一代高僧，续佛慧命，普度众生，挽回劫运，则其人之遭遇艰险环境，成就神通道力，又岂一般人所能窥万一哉？虚云老和尚为近代佛教中唯一大德，其夙因之深厚，修持之卓绝，功德之伟大，无庸赘述矣。惟每次云门事变，九死一生，在他人绝不能生存，而虚老以一百一十二岁之高龄，居然体力恢复，飞锡北上，此亦古今中外所绝无而仅有者也。吾尝与尚君厚安谈及此事，渠谓“虚老此去，可续佛法一线于不灭”。

誠為說論。南北朝時，五胡亂華，倘無神僧佛圖澄轉旋於其間，則殺人如麻之石勒、石虎，更不知戕害若干生靈，荼毒若干地域，造成偌大浩劫也。當今世界，眾人追逐物欲，貪心大炽，造開天辟地未有之奇變，長此以往，必釀大禍；吾人閉目一思，此時此境，若無出類拔萃大聖僧，奔走攝持，潛移默化，泯息凶暴於無形，維系慈心於絕續，則人類或幾乎消滅，誠所謂三劫降臨，世界末日，嗚呼慘矣！虛云老和尚，以世界僅有之耆德，作挽回狂瀾之砥柱，此中因果消息，均屬不可思議。虛云老和尚平生遭遇十難四十八奇之修持，以及道力神通，種種奇蹟，不難家喻戶曉。噫！佛法重光，絕非小緣。深感世界人類之大浩劫，非飽經十難之高僧，不能普度；千奇百怪之妖磨，非显现四十八奇之聖僧，不能降伏，欣然而序。若推究其故，抑亦煉金磨刀之至理，因果法爾如是云。

一九五八年戊辰臘月

沙門律航序於汐止彌勒內院

目 录

语录 禅	4	语录 愿	112
公案 无	5	公案 尊	113
语录 空	22	语录 清	130
公案 喝	23	公案 慈	131
语录 好	40	语录 心	148
公案 和	41	公案 佛	149
语录 心	58	语录 度	166
公案 凡	59	公案 舍	167
语录 佛	76	语录 通	184
公案 知	77	公案 法	185
语录 念	94	语录 了	202
公案 寿	95	公案 道	203



禅

念佛念到一心不乱？
何尝不是参禅？
参禅参到能所双忘？
又何尝不是念实相佛？
禅者，
净中之禅。



公案

无

在禅的世界中，
“无”是最常被提及的。
无与存在是对立的，
超越了“有”的层次，
即人看不见的世界。

一言

001

不论念佛也好，持咒也好，参禅也好，
总要认定一门，蓦直干去，
永不退悔。今天不成功，明天一样干；
今年不成功，明年一样干；
今生不成功，来世一样干；
汾山老人所谓：

“生生若能不退，佛皆决定可期。”

有些人打不定主意，
今天听哪位善知识说念佛好，
就念两天佛；
明天听某位善知识说参禅好，
又参两天禅。
东弄弄，西弄弄，一生弄到死，
总弄不出半点“名堂”，岂不冤哉枉也？



没有誓愿，一如牛之
无御者，不知所趋。
愿来而持行，诚至所
在矣。

无篇1

智顓所著的《摩诃止观》，主张人的一念足可产生三千世界，叙述人类心态的重要性，是佛教天台宗派信徒的基本经典之一。

智顓大师认为人类的欲望犹如牛马，如果将之放任而不加约束，则必无止境地堕落。所以，他主张，一个人必须要懂得立誓发展，并以此作为生活的目标，以便约束自己。

如此，若想整顿这种脆弱而易流奔放无羁的心，而磨练出坚强的意志，不妨先建立一种可行的计划，哪怕是微小的计划，亦无不可，然后在神佛之前立誓发愿，必将这计划完成。譬如，发誓在今年中把胃病治好，或者每月节省无谓的支出三百块钱，或者革除做错事又要强辩的恶习等等，从自己有可能做到的事情开始做起。

智顓因居于天台山，故世
称其所创之派别为天台
宗。



无篇1

002

坐禅要晓得善调养身心。若不善调，小则害病，大则着魔。

003

跏趺坐时，宜顺着自然正坐，不可将腰作意挺起。否则火气上升，过后会眼屎多，口臭气顶，不思饮食，甚或吐血。又不要缩腰垂头，否则容易昏沉。

如觉昏沉来时，睁大眼睛，挺一挺腰，轻略移动臀部，昏沉自然消灭。

用功太过急迫，觉心中烦躁时，宜万缘放下，功夫也放下来，休息约半寸香，渐会舒服，然后再提起用功。否则，日积月累，便会变成性躁易怒，甚或发狂着魔。





自重者人恒重之。不妨先自尊，始不至于受到别人的毁损。此乃贤者矣！

无篇2

“自重”并不是迎合他人或迁就他人，而是重视个体的自我，使之充实发发，作为能负起责任的主体，参与包括自己和别人在内的整体中，以提供服务。

释迦牟尼出生于蓝毗尼园的娑罗树下后不久，据说即能步行七步，并且遍观四方。以右手指天、左手指地，口中喃喃念道：

“此即是我最后生身，天上地下，唯我独尊。”

每一个“自我”在这个世界上，都只能活一次，而且也都是仅有而独特的，别人是无法取代的。释迦牟尼的这句话，是用来表达其对于这种“自我”的重视，可谓是种光明正大的自我独立宣言。

所以，我们也一样，必定要先自己尊重自己，始能受到别人的尊敬，绝不可妄自菲薄。

自重，是指不受自己以及他人的欲望所影响或迷惑，而成为一个真正有主见的自我。



004

坐禅有些受用时，
境界很多，说之不了，
但你不要去执著它，便碍不到你。
俗语所谓：“见怪不怪，其怪自败。”
虽看见妖魔鬼怪来侵扰你，
也不要管他，也不要害怕，
就是见释迦佛来替你摩顶授记，
也不要管他，不要生欢喜。

楞严所谓：

“不作圣心，名善境界；
若作圣解，即受群邪。”





**巨人也好，侏儒也罢。
其志气乃表现在一尺
的脸上；一尺脸上的
志气，则尽收在一寸
的眼睛中。**

无篇3

尤以眼睛为然。常言道：“眼睛是灵魂之窗。”因为眼神是无法加以化妆或掩饰的，所以一点都骗不了别人。世界上眼神阴险、狰狞的人有之，眼神温柔和和蔼可亲的人亦有之。一个人的人品都毫无隐瞒地反映在眼神之中。

已故的小泉信三，曾经在日本皇室中负责养育皇太子妃。此人虽然整张脸因受灼伤而变了形，但由于具有一双温和慈祥的眼睛，所以才得以完成其养育皇太子妃的任务。

佛教诗人板村真民亦以一首诗，表达明亮眼神的重要性：

瞳仁儿要清澈明亮，可别让它变浑浊。

所以，与其刻意打扮修饰外观，倒不如注意修心养性，而以清澈明亮的眼睛去关怀世事，并以温和亲切的眼神去待人。

**一个人的美丑是天生的，
无论如何技巧地掩饰外
形，也无法使整个人变得
完美无瑕。**



005

六祖说：“心平何劳持戒？行直何用参禅？”我请问你的心已平直没有？有个月里嫦娥赤身露体抱着你，你能不动心吗？有人无理辱骂痛打你，你能不生瞋恨心吗？你能够不分别冤亲憎爱、人我是非吗？统统做得到，才好开大口，否则不要说空话。

006

持戒的人，龙天拥护，魔外敬畏。破戒的人，鬼言大贼，扫其足迹。

从前在罽宾国近着僧伽蓝的地方，有条毒龙时常出来为害地方。有五百位阿罗汉聚在一起，用禅定力去驱逐他，总没法把他赶走。后来另有一位僧人，也不入禅定，仅对那毒龙说了一句话：“贤善远此处去。”那毒龙便跑了。

众罗汉问那僧人，运用什么神通把毒龙赶走？他说：“我不以禅定力，只以谨慎于戒，守护轻戒，犹如重禁。”

我们想想，五百位罗汉的禅定力，也不及一位严守禁戒的僧人。



不可妄想在此生成佛，须知修行是旷劫多生的。

无篇4

铃木正三最瞧不起的，就是小人得志时那种不可一世的嘴脸。铃木正三曾经对道元和尚作如下评语：

“不要以为道元和尚已经修到明心见性的地步，其实距离成佛的境界，还差得很远。不是想成佛就可以立地成佛的。”

言外之意，就是说能够真正悟道的人，也只有释迦牟尼一人而已，其他各宗的开宗祖师距离成佛的境界，可说都还相差很远。

所以，那些稍微有了成就便到处夸耀其头衔、地位或资格的人，应该好好反省一番。因为这位禅师曾经说过：“我一直都为避免在此生有所成就而努力。”

坐一天的禅，就成一天的佛。

007

佛说大地众生皆有如来智慧德相，只因妄想执著，不能证得；又说了种种法门，来对治众生的心病。我们就当信佛语不虚，信众生皆可成佛。但我们为什么不成佛呢？皆因没有如法下死功夫呀！譬如我们信知黄豆可造豆腐，你不去造他，黄豆不会自己变成豆腐，即使造了，石膏放不如法，豆腐也会造不成。若能如法磨煮去渣，放适量的石膏，决定可成豆腐。

办道亦复如是，不用功固然不可以成佛，用功不如法，佛也是不能成。若能如法修行，不退不悔，决定可以成佛。故我们应当深信自己本来是佛，更应深信依法修行一定能够成佛。





妄心若起，知之而勿随之。妄念若息，则心源空寂矣。万德齐备，妙用无穷。

无篇5

龙树是西元二三世纪出身于南印度的学僧，原名叫作纳卡尔丘那，年轻时曾与友人潜入王宫，强暴宫女，后来觉得自己罪孽深重，同时也发现欲火可以焚身，乃至深山参拜佛塔，进而剃度出家。

龙树在后来，终于发挥其聪明才智，所著论著不计其数，提倡其天下万物并无实体，唯有在万般皆空的境界时，人类始能获得真正自由的大乘佛教的基本思想。

妄想在佛家，乃是指不正当的邪念而言，一个人一旦为妄想所缠，那就等于作茧自缚，而将陷入进退不得的境地，使整个人生走样，甚至自取灭亡。

所以，为避免这种非分之想，不妨每天来一次自我反省。

被一种妄想所缠，一个正常的人也会变得荒谬无知，而做出荒唐无理的行为。



无篇5

008

念佛的人，
每每毁谤参禅；
参禅的人，
每每毁谤念佛，
好像是死对头，
必欲对方死而后快，
这个是佛门最堪悲叹的恶现象。
俗语也有说：
“家和万事兴，家衰口不停。”
兄弟阋墙，
哪能不受人家的耻笑和轻视呀？





**夫太虚耶？元气耶？心
即包容太虚、孕育元
气者也。**

无篇6

太虚，原指太空、宇宙等真实的地域而言，但在这里是指整体之意。荣西主张，唯有保持心器中空无一物，心器中始能充满元气（亦即一般所谓的精神）。

任何人都会随着年龄的增加而失去元气，这原是在所难免，但是以日本人为甚，其健康的减退似乎来得更快。

其原因是否在于体质的关系，虽然不能一概而论，但多半的人看起来似乎精神饱满，其实只是外强中干。

根据老子的说法，行气就是炼形，而所谓“炼形”，无非就是调整呼吸、锻炼身体之意。疏于炼形的人，必将变得懦弱而气力尽失。若果真如此，那么要想养足精神，激起干劲，就得多做带有腹式呼吸以及大声吆喝的身体锻炼。

**推广禅学，使心定于一，摒
除妄念，端正己身，才能对
国家的繁荣有所裨益。**



无篇6

009

参禅的目的，在明心见性，就是要去掉自心的污染，实见自性的面目。

污染就是妄想执著，自性就是如来智慧德相。如来智慧德相，为诸佛众生所同具，无二无别。若离了妄想执著，就证得自己的如来智慧德相，就是佛，否则就是众生。只为你我从无量劫来，迷沦生死，染污久了，不能当下顿脱妄想，实见本性，所以要参禅。因此参禅的先决条件，就是除妄想。

妄想如何除法？释迦牟尼佛说得很多，最简单的莫如“歇即菩提”一个“歇”字。



语 录



自是“主动地”之意，
然是“变成这样”之
意。故“自然”非由行
者所教夺，乃如来的
信誓也。

无篇7

所谓“自然”，在这里并非指自然科学所言之单纯的自然物事，而是指透过宗教性觉醒的眼光所见的世界而言，也就是指一切事物为佛意使然而言。

亲鸾认为唯有摒弃自己的造作与迷乱的心意，置身于听任佛意使然的境地之中，始能真正发挥有自主性的自我，但这并不意味着宿命论似的听其自然。

禅语中有句话叫作：“鞍上无人，鞍下无马。”

这句话是用来形容马术已到家时的奥妙境界。高手骑马，并非人在鞍上御马，也不是马在鞍下为人所御，而是人马合为一体前进。

人生之于自然，就象骑士之于马，若能使自己与自然合为一体，顺其自然而度人生，必然亦可达到人生无忧无虑的最高境界。

当你对自己自以为是的能力过分自信，而常以玩弄心计为能事时，迟早总会尝到玩火自焚的苦果。

摒弃自己的一切造作，让
一切保持其自然的姿态，
并有效加以运用，十分重要。



无篇7

010

念佛念到一心不乱，何尝不是参禅，参禅参到能所双忘，又何尝不是念实相佛？禅者，净中之禅；净者，禅中之净。禅与净，本相辅而行，奈何世人偏执，起门户之见，自赞毁他，很象水火不相容，尽违背佛祖分宗别教的深意，且无意中犯了毁谤佛法、危害佛门的重罪，不是一件极可哀可愍的事吗？

011

古人云：“宁可千年悟，不可一日错路。”修行悟道，易亦难，难亦易，如开电灯一样。会则弹指之间大放光明，万年之黑暗顿除；不会则机坏灯毁，烦恼转增。有些参禅看话头的人，着魔发狂、吐血罹病、虎明火大、人我见深，不是很显著的例子吗？所以用功的人又要善于调和身心，务须心平气和，无挂无碍，无我无人，行住坐卧，妙合玄机。



自我才是自己的依靠，舍自我又有谁可依靠？又有谁能胜过自我完备的力量呢？

无篇8

有一天，释迦牟尼在赴乌尔威拉镇上传道的途中，遇上了一群正欲寻花问柳的年轻人。

于是，大师就质问年轻人说：

“对你们来说，寻找女色较之寻找自己，究竟哪一边比较重要呢？”

那些年轻人被大师如此一问，个个觉得如梦初醒，说：

“那当然是寻找自己比较重要。”

有关“认识自己”的重要性，在希腊古都特耳菲的神殿中，曾经也刻有神谕。大哲学家苏格拉底也曾经说过：

“只有那些贤明而有节操的人，才得以认识自己。”

连对自己都了无所知，不重视自己而反重视身外之物，被身外之物所迷惑，糟蹋自己，而把一生都白白浪费的人何其多！那些把自己置诸脑后、沉迷于女色而懵懵懂懂过日子的现代人与那些当年释迦牟尼在世时，结伙在街上寻花问柳的年轻人，又有何不同呢？



无篇8

语 录



空

菩萨清凉月，
常游毕竟空；
众生心垢净，
菩提影现中。

语 录



公案

喝

“喝”原是出自中国的禅学，
“一喝如雷，
闻者丧。”
禅师都利用发声宏亮如钟的“喝”，
来教育他们的弟子。

一言

012

中下根人，常被境风所转。

境风有八，利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，
各为八风。

行人遇着利风，便生贪著；

遇着衰风，便生愁懊；

遇着毁风，便生瞋恚；

遇着誉风，便生欢喜；

遇着称风，居之不疑；

遇着讥风，因羞成怒；

遇着苦风，丧其所守；

遇着乐风，流连忘返。

如是八风飘鼓，心逐境迁，

生死到来，如何抵敌？





快刀斩根源者，却不知茫茫业障何时休。

喝篇1

说起来，人生实在奇妙，起初以为“这才是真实人生”而牢牢抓住的东西，久而久之，也会有觉得真实性渐失的情形。

婚姻也一样。当初是男欢女爱，但是结了婚，满以为从此以后可以白头偕老的同时，互相恋慕之情往往就开始衰减。除非懂得互相培养感情，否则以后即使能保持婚姻关系，那也只不过是惰性使然，情非得已之故。

如此，人活在世上，就得对这种一切事物无片刻停滞的变化，这种在抓住以后，立刻就变成所抓非当初所想的矛盾，要有所领悟。

前面那一句道元和尚所说的话，它的意思就是说，当你想把“自我”抛弃时，这个想抛弃“自我”的自己，却又会变成另外一个“自我”的傀儡，于是不停地涌现，永无止境。

换句话说，当你的向上之心稍有片刻的停滞，而安于现状时，你的“自我”立刻便会变成已被抛弃的“自我”，而道元和尚所指的，就是这种自相矛盾的心理抵触。



喝篇1

013

五戒者，一杀戒、二盗戒、三淫戒、四妄语戒、五饮酒戒。此五戒名曰学处，又名学迹，是在家男女所应学。故又名路径，若有游此，便升大智慧殿；故一切律仪妙行善法，皆由此路。又名学本，诸所应学，此为本故。又名五大施，谓以摄取无量众生故，成就无量功德故。

而斯五戒，在天谓之五星，在山谓之五岳，在人谓之五脏，在儒谓之五常——以仁者不杀害，义者不盗取，礼者不邪淫，智者不饮酒，信者不妄语。五戒若全，则不求仁而仁著，不欣义而义敷，不祈礼而礼立，不行智而智明，不慕信而信扬。

014

佛门弟子，若欲行仁，首持杀戒。杀戒若持，轮回自息。

杀业之始，无非以强凌弱，或贪图口腹，或因财害命，故有人杀人、畜杀畜等，都属于瞋杀慢杀。若贪口腹而杀者，是属痴杀，然将他肉以补己身，岂君子之所忍为哉？

不追忆过去，不期望将来……。不妨详加观察，以镇定自如的态度，做好今天应做的事。

喝篇2

我们大家对过去的事后悔也莫及、将来的事担心也无补于事的道理，不是不明白，只是往往会不由自主地去追忆过去，去担心未来。

东京大学前任校长茅诚司曾经说过：

“多用脑、少挂心。”

的确，如果把该做的事放着不做而徒日忧苦，非但将会一事无成，而且也会使身心劳瘁。

最浅近的例子就是学生的应考准备或假期的课外作业，着急固然无用，但是认为没有什么了不起而没有把该做的准备做好，到时也不可能会有好结果。

美国第一位太空飞行员琼因·格兰，坐在太空船中，飞过平流层而安然抵达地球海面后，便叙述其感想说：

“我们必须抱着一种现在就是我生命最后一刻的生活态度才行。”

我们不是一样也应抱着这种态度生活吗？

**劝世人不要为过去的事而
想不开，也不要为将来的
事而杞人忧天。**



015

释迦佛种族当为琉璃王所诛时，
释尊尚头痛难忍者，
果从何因耶？
以琉璃王昔为大鱼，
释迦种族是食鱼肉者；
释尊昔为小童，
曾以棍子敲鱼头三下，
今故感头痛。
释种是啖鱼肉者，
故为琉璃王之所诛灭。
如是观之，
因果相酬，可惊可怖。





热切期望与必然是相同的。无论是强敌、难事或珍宝，只要有热切期望，必有迎刃而解的一天。

喝篇3

若想完成一件事或获得某种东西，只要你能下定决心，拿出干劲去完成或追求的话，总有一天你可以完成它或得到它。

这种只要拼命为达到目的而努力，总有一天会达到目的理论，与哈佛大学霍金教授所谓的心理学铁则“人性中具有一种企图与自己集中注意力的目的物同化的倾向”一脉相通之处。

总之，除非热切期望，再加上为达到目的而时时刻刻去设法，否则就很难达到目的。正如上杉鹰山所吟的一首诗：

“肯做必有成，不做则不成，

凡事若有不成，原因乃在不做之人。”

所以，有些事我们不是不能做，而只是没有尽全力去做而已。

道元的弟子孤云怀壮将道元难懂的著作《正法眼藏》以简明易懂的文字解说，并汇编而成为一本经书。



喝篇3

016

各人不必问国家能否平静，只问自己心地。无论朝暮，不分官民男女，如何实行孝悌忠信？克己互励，不昧良心，忠于国家，教养儿女，和顺夫妻，礼睦乡党，与朋友交而有信。人人如此，世间自然太平，否则知过不改，苦楚必在后头。

017

“菩萨清凉月，常游毕竟空；众生心垢净，菩提影现中。”是故苦乐由心，炎凉在我；自心作业，自身受报。唯圣与凡，但问自心可矣！

凡愚昏暗，未了唯心自造之旨，妄起疑惑，若遇逆境，则怨天尤人；遇顺境，则骄矜自恃。或有终身作善而得恶报，作恶而得善报，则谤无因果。哪知因果理微，如种果子，先熟先脱。假我今生虽作善业，反招恶报者，皆由过去恶业熟故。今生虽善，而过去之恶业已熟，不得不先受恶报，以今生善业未熟故，不得现受善报。



安然无恙，贵人也。

喝篇4

当我们生活稳定而对之习以为常时，往往会忘了饮水思源，而开始对单调平凡的生活觉得不耐烦，发起牢骚。须知，我们在日常生活中，之所以出门有公车代步、家事有各种家电制品代劳、能丰衣足食，都是因曾有很多人为此而花了很大心血之故。但我们却往往把这些事抛诸脑后。

在福岛市郊外的残障者服务设施中，有位没有双手双脚，外号叫作“不倒翁”的中年男性。此人从早到晚在那里用口进行钢版的誉写工作，而一有空就吹口哨自娱。他的口头禅是“我要努力工作”！他并未把自己的缺陷放在眼里，反而由衷地同情在同一设施中担任清洁工作的中年哑妇。有天，有人就问他为什么？他回答说：

“那些人因为哑巴，所以心中即使感到欢乐，也无法大声欢呼。对自己的儿女也无法给予慈祥的招呼，这一点我就比他们幸运多啦！”

较之这些身体有缺陷的人，我们非但身体健康，而且有得吃、有得住，不是更幸运吗？对这种安然无恙的人生，如果不懂得心怀感激，那么迟早会遭到报应的。

018

人心不古，置因果于罔闻。
哪知因果理微，如影随形，如响应声，
若深信之者，人心则不改而善。
纵遇顺逆之境，必无忧喜。
当知现生所受，
或遇刀兵水火劫贼等事，皆由自造。
如大战时，遍世不宁，
惟澳地侨居，得免诸难，
皆由宿昔无深重杀业。
或有遇难者，是其个人别业所感。
当知因果理微，不可思议。
若信此理，杀心自息。
举世若能持此杀戒，
则一切杀具皆归无用矣。



**我忏悔，自天始以来，
我为妄想所迷而犯众
罪。因身口意之业常
颠倒，而误做无量之
不善业障。**

喝篇 5

觉一生受净土宗之影响颇巨，常为自己无可奈何的愚蠢和无以数计的罪业而惶惶不安，终于为向佛表示衷心的忏悔，乃写下一篇《忏悔文》。前文就是其中的一节。

我们人类在这世上高视阔步，经常摆出志满意得、不可一世的架子。

然而，当你翻开自己表面的一层皮毛细看，则必然会因发现自己有如蛇蝎般的丑陋本性而震惊不已。

很多人既好强又爱慕虚荣，平时虽然把门面装得漂漂亮亮，摆出一副很有办法、没有人能比得上其成就的模样，但其中由于幸好无人知其底细，因而才得以如此虚张声势的人又是何其多！将来有一天被人识破其底细时，那才真是见不得人哪。

**觉，乃是日本新义真言宗
派的开山祖。幼时获悉世
上最尊贵者，莫过于“佛”。
所以自幼即剃度出家。**



019

前清庚子年间，八国联军入京，我那时跟光绪帝、慈禧太后们一起走。中间有一段，徒步向陕西方面跑，每日跑几十里路，几天没有饭吃。路上有一个老百姓，进贡了一点番薯藤给光绪帝。他吃了还问那人，是什么好东西，这么好吃？

你想皇帝平日好大的架子，多大的威风，哪曾跑过几步路？哪曾饿过半顿肚子？哪曾吃过番薯藤？到那时架子也不摆了，威风也不逞了，路也跑得了，肚子也饿得了，菜根也吃得。为什么他这样放得下？因为联军想要他的命。他一心想逃命呀！可是后来议好和，御驾回京，架子又摆起来了，威风又逞起来了，路又跑不得了，肚子饿不得了，稍不称心的东西，也吃不下了。为什么他那时又放不下了？因为联军已不要他的命，他已没有逃命的心了。

假使时常将逃命时的心肠来办道，还有什么做不了？可惜没个长远心，遇着顺境，故态复萌。



为学者首在舍己见。所谓舍己见，乃是不固执成见之意。

喝篇 6

评论家草柳大藏有位友人，在大学时代，就对“自己是什么”的问题开始思索，但却不得其解，于是，便决定前往住在镰仓圆觉寺的朝比奈宗源大师之处，寻求答案。

这位仁兄在北镰仓车站下了车，在前往禅寺的路上，他就一面想着朝比奈大师到底是怎样的一位和尚，一面打算如果和尚回答得不够好时，就提出一些问题跟和尚辩论一番。但是，到了禅寺以后，虽然好几次向大师说出来意，可是大师却只是故作耳聋状，不停地反问：“什么？啊？”而始终不得要领。

于是，这位仁兄终于火冒三丈，“唉，算了。日后再来讨教吧！”说罢，向大师点个头，便掉头离开禅寺。

这时，他无意间看见路旁盛开的桃花，才突然觉得如梦初醒。原来，大师之所以故作耳聋状，乃是用来使他认识到自己的自不量力，企图以半吊子的知识跟大师抬杠的愚行之故。

020

初用心的通病，
就是妄想、习气放不下来。
无明、贡高、嫉妒、障碍、
贪瞋痴爱、懒做好吃、
是非人我涨满一大肚皮，
哪能与道相应？
或有些是个公子哥儿出身，
习气不忘，一些委屈也受不得，
半点苦头也吃不得，哪能用力办道？
他没有想想本师释迦牟尼佛，
是个什么人出家的？
或有些识得几个文字，便寻章摘句，
将古人的言句作解会，
还自以为了不起，生大我慢。
遇着一场大病，便叫苦连天；
或腊月三十到来，便手忙脚乱。
生平知解，一点用不着，才悔之不及。



人之随其情欲而追求
华名，犹如烧香时，众
人虽闻其香，而香则
依然自熏自燃。

喝篇7

佛教对人们汲汲追求名声的行为，一向认为愚不可及，所以可以经常在佛经中看到这一类的教言。

所谓名声，原本就是虚名，没有实体。只不过偶尔因大众传播媒体的喧嚷，而成为人们谈论的话柄而已。

如果不懂得这个道理，而产生错觉，稍有名气就得意洋洋地到处炫耀自夸的话，那就不对啦！

这种人最怕的就是开始走下坡路或闹出丑闻，这时原有的盛名反而变成累赘，真会有吃不了兜着走之感。

奉劝那些一味追求虚名的人，最好把日莲和尚在其《开目钞》中所说“被愚人所称赞乃是最大的耻辱”这句警句，仔细地品味一番。

《四十二章经》，乃中国翻
译佛经之始。

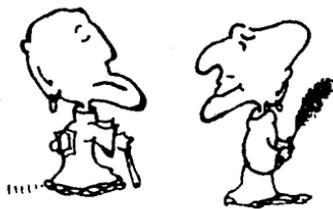


喝篇7

021

用功虽说难，但摸到路头又很易。什么是初用心的易呢？没有什么巧，放下来便是。放下个什么？便是放下一切无明烦恼。怎样才可放下呢？我们也送过往生的，你试骂那死尸几句，他也不动气；打他几棒，他也不还手。平日好打无明的也不打了；平日好名好利的也不要了，平日诸多习染的也没有了，什么也不分别了，什么都放下了。

我们这个躯壳子，一口气不来，就是一具死尸。我们所以放不下，只因将它看重，方生出人我是非，爱憎取舍。若信定这个躯壳子是具死尸，不去宝贵它，根本不把它看作是我，还有什么放不下？





大品般若似春水，罪障之冰悉解时，万法空寂。

喝篇 8 当寒冬过去、温暖的春天来临时，凝固如冰的罪障亦将开始融化，在万法空寂中，只有一片涟漪拍岸的止水。

在那里，没有罪恶，也没有好或坏，只有一片空寂的世界。

而一个人原本就没有什么罪障可言，那情形就象寂静的湖水一样。一旦刮起风来，湖水便变得波涛汹涌，呈现波涛万丈的世界。然而，当风平浪静，湖水又会恢复其明镜止水之状，只有小涟漪静静地拍打真理之岸。

亲鸾和尚也在其《高僧和赞》中歌颂：“人多罪障功德，犹如冰与水，冰多则水亦多，罪障多则功德亦多。”

这一首诗歌所表现的是宽大为怀的世界，认为罪孽越是深重，当改过迁善而罪孽冰释时，其收获也就越大。

所谓“大品般若”，则是指般若经典中最长的《大品般若波罗蜜多经》而言。



喝篇 8



好

凡当参学，
要有三样好。
第一要有一对好眼睛。
第二要有一双好耳朵。
第三要有一副好肚皮。



公案

和

“以和为贵，
以无忤为宗。”
人与人相处，
能够以和为贵，
融洽地打成一片，
并事事为对方设想，
气氛就会显得祥和融融。

一言

022

清代康熙帝时，
元通和尚主持西域寺。

一日有黄衣僧来，
帝甚崇之，命师招待。

师云：

“彼非僧亦非人，
是一青蛙精，但神通广大。”

时适久旱，帝乃命其求雨，
雨果降。

帝敬之愈甚。

元通和尚曰：

“可将雨水取来，是青蛙尿耳。”

试之果然，邪正乃分。

故楞严经五十种阴魔，

均须识取，

不然被其所转，走入魔道。



黯然神伤时，所遇尽是祸；心情开朗时，则遍地皆宝。

和篇1

对古代人来说，大自然所带来的是无限的惊畏。就是因为想要揭开其奥秘，人类智慧才会迅速发达，科学才会进步。但现代人却不然，由于凡事都有机器或别人代劳，在习以为常之后，人类原有的惊畏之心，乃至感恩的念头都消失无形。

国际基督教大学教授齐藤美津子女士，有一次带领二十七名学生到武藏野的树林中，要求学生在一分钟以内，将所听到的任何声音记录下来，在回到教室后，再叫学生将其记录逐一念出。结果发现，即使是同一种声音，学生们对这声音的表现法都各有不同。有些学生甚至发现有很多别人所听到的声音，自己却没听到。学生们从这次实验中都切实感到，有时就是集中精神去倾听，也会有“听若无闻”的情形发生。

正如著名的日本吟游诗人芭蕉所唱，“细看围墙，竟也百花争艳”，在我们的身边，多的是那些足使我们感到惊奇的美妙事物。忙碌了一生，如果对这些美妙事物竟毫无所感，那岂不是枉费了这一生！

和篇1

023

拾得大士传的弥勒菩萨偈曰：

“老拙穿衲袄，淡饭腹中饱；
补破好遮寒，万事随缘了。
有人骂老拙，老拙自说好；
老人打老拙，老拙自睡倒。
涕唾在面上，随他自干了；
我也省气力，他也无烦恼。
者样波罗密，便是妙中宝；
若知者消息，何愁道不了。”
也不论是非，也不把家办；
也不争人我，也不做好汉。
跳出红火坑，做个清凉汉；
悟得长生理，日月为邻伴。
这是于一切处都修道，
并不限于蒲团上才有道。



虚空无以为道，空虚
外道无沙门。愚蠢的
世人虽以戏言为乐，
如来却无此戏言。

和篇2

释迦牟尼一向认为言语的本质乃在于非说不可时才说才开口，而对一切不值一提的事是绝口不谈的。

前些日子，在日本女子大学任教的教授外山滋比古，曾在收音机广播中发表过一篇评论，大意是说：

“较之过去的女性，现代的女性非但话多，而且说话的声音也尖锐，在会场或教室内，互相进行无谓私语的情形，也较过去为多。”

其实，不仅是女性如此，男性也一样，那种把说话当作消除生理上不满情绪的手段，而在那里“胡说八道”的人，有日渐增多的趋势。

瑞士哲学家麦克斯·毕卡托在其著作《沉默的世界》中说过：

“言语乃来自沉默而回归于沉默。噪音则来自噪音，而回归于噪音。”

意思是说，缺乏灵性的言语并不属于人话，只不过是种噪音而已。

我们能不珍视我们的言语吗？

此处所谓的“空虚外道无沙门”，乃是说在那些成天做无谓事情的异端者中，不会有杰出人物之意。



和篇2

024

人的投生，起首由于淫欲；
及至出生后，就以财为主。
广慧和尚劝人疏于财利，谓：
“一切罪业，皆由财宝所生。”
所以五欲第一个字就是财。
人有了钱财，才有衣食住，
才想女色娶妻妾。
人若无财，什么事都办不成。
可见财的厉害了。
世人总以有财为乐，无财为苦。
无财想有财，少财想多财，
有了白银，又想黄金，不会知足的。
既为自己打算，又为子孙打算。
一生辛苦都为钱忙，
不知有钱难买子孙贤。
无常一到，
分文都带不去，极少能把钱财看穿的。



善软直心者，易于得度。

和篇3

在许多宗教中所谓的“只要虚怀若谷地听取神的声音，即可得救”这句话，亦同此理，在真理之前是无人能不听从的。

然而，有些老年人经常喜欢叫年轻一辈的人“要乖乖听话”，但这种情形往往会被误以为是“唯唯诺诺”，毫无主见的顺从。老一辈的人就喜欢这种调调儿，认为对自己百依百顺的人，才是好孩子。

百依百顺是好是坏，我们在这里姑且不谈，但柔顺乃是一面反映真理的镜子，我们最好不要一开始就把别人的意见拒之于千里之外，不妨设法从别人的意见中寻找出真理来。

精神不正常的人绝对不会承认自己的错误的，当别人指出错误时，似乎会产生“自己被大家虐待”的错觉。反之，正常的人是绝对不至于把错误推在别人身上，而必能深深地自我反省。

只要心善而具有接受别人教诲的柔软性，此人必然为人柔顺，也比较容易得度（即悟道）。

025

华严初祖杜顺和尚，是文殊菩萨的化身。有弟子亲近很久，不知他的伟大。一日告假，要朝五台山礼文殊去。师赠以偈曰：“游子慢慢波波，台山礼土坡；文殊只这是，何处觅弥陀？”

弟子不会意。及至五台山脚，见一老人。谓之曰：“文殊今在终南山，杜顺和尚是也。”弟子趋归，师已于十一月十五日坐亡。

不具眼识人，虽在善知识面前也认不得他是善知识。

026

我们的真心是个主，他本是不动的，动的是客，即是妄想。妄想犹如灰尘。灰尘很微细，它在飞腾之时，要在太阳照入户牖时，或空隙之中，才看得见。即是说，我们心中的妄想，在平常的动念中，并不知道；一到清静修行、静坐、用功的当中，才知道许多的杂念在不断地起伏。在这妄念沸腾的当中，如果你功夫不得力，那就作不得主，故不得悟道，流浪生死海中——今生姓张，再生又姓李。如客人投宿旅店一样，是有一个久远的时间，住得不动的。



邱拉庞达卡啊，你不必为自己的愚蠢而恐惧悲伤。

和篇4

邱拉庞达卡此人，由于领悟力很差，所以经常被身边的人识为“笨猪”，但他的本性却是老实而率直的。

释迦牟尼乃以这句话先加以鼓励之后，便要他牢牢记住一句简单且易懂的真言：“我扫除尘埃！”并叫他只做清扫寺院的工作。

由于邱拉庞达卡反应迟钝，教一样懂一样，因此一天到晚口中念念有词地说：“我扫除尘埃！”专心致志地只打扫寺院，然而，久而久之，邱拉庞达卡据说也与其他弟子一样，获得一颗止水般平静的心，而修得正果。

这种学习佛道，与其以头脑去领悟，不如以身体力行的方式去领悟的传统观念，迄今依然存在。在僧堂中，倡导的是“一扫除、二勤行、三学问”，所重视的不是学问或读经，而是环境的整理以及清扫。

佛道认为，如果连环境都无法清理干净，那就根本谈不上做学问。

这是在原始佛教经典中所记载，有关愚蠢的弟子邱拉庞达卡的故事中的一节。



和篇4

027

凡当参学，要有三样好。

第一要有一对好眼睛。

第二要有一双好耳朵。

第三要有一副好肚皮。

好眼睛就是金刚正眼，凡见一切事物，能分是非、辨邪正、识好歹，别圣凡。

好耳朵就是顺风耳，什么话一听到都知道他里面说的什么名堂。

好肚皮就是和弥勒菩萨的布袋一样，一切好好丑丑所见所闻的，全都装进袋里，遇缘应机、化生办事，就把所见所闻的从袋里拿出来作比较研究。择其善者而从之，其不善者而改之，就有所根据了。你我要大肚能容撑不破。大布袋装满东西，不是准备拿来作吹牛皮用的；不要不会装会，猖狂胡说。



寒暑到来，又何须将之回避，哪里又有无寒暑之处可去呢？

和篇5

有一次，有一位修行僧登门造访名叫洞山良价的禅门高僧，并向洞山请教说：

“在寒暑之时，如何能避免寒暑之苦，使身心安静下来呢？”

洞山便告诉他：

“如果受不了寒暑之苦，到没有寒暑之处去，岂不是很好吗？”

这位修行僧的烦恼，可说就是人生一般的问题。在这个世界上，原本就不可能有这种无痛苦无烦恼的地方。

有一则古老的笑话。在河里游动的红鲤鱼，看到在旗杆上迎风飘荡的鲤鱼旗，便对它说：

“我好羡慕你噢！每天你都居高临下，那些美好的景色都一览无遗。”

但是，鲤鱼旗却回答说：

“你的生活才令人羡慕哪！因为你可以在水中无拘无束地游来游去。”

于是，双方就决定互相把生活环境换换看。但，当双方各到对方的生活环境时，双方身体的活力立刻就完全失去。河边烤鱼店躺在铁板上的烤鲷鱼，看到这个情形，据说笑得连肚子里的内脏都跑出来了呢！

028

你能以一种慈悲心、恭敬心对人，
不自高自大，不骄傲虚伪，
别人见到你，一定会恭敬客气。
否则，只恃一己之才能，
老气横秋的，或口是心非的，
专为声色名利作计，
那么就是人家恭敬你，也恐是虚伪的。

故孔子曰：

“敬人者，人恒敬之；爱人者，人恒爱之。”

六祖曰：

“他非我不非，我非却有过的。”

所以我们切莫要生是非之心，

起人我之别。

如诸佛菩萨为人服务一样，

则菩提种子处处下生，美善的果实，

时时有收获，烦恼自然缚不着你了。



兀兀然而坐定，将不
思量地加以思量。然
则如何思量该不
思量地？非思量，此乃坐
禅之二法门也。

和篇6

根据机器人博士森政弘的解释，道元这一句话是劝人“保持非正经的态度”，意思是说：

“超越正经的想法(思量)与不正经的想法(不思量)，以探求非正经思想(非思量)世界的行为，就叫作坐禅。”

即以刀器而言，刀器亦有好的一面与坏的一面。

医师若以正经的想法，把刀器当作治疗病患用的手术刀使用，这把刀器固然是好的刀器，但同样的一把刀器，若被强盗以不正经的想法用来杀人，自然就变成坏的刀器了。

其实，刀器本身并无善恶之分，它是“无记”(一张白纸)的。只要看使用者的心态以及使用法，该刀器即可变好、变坏。

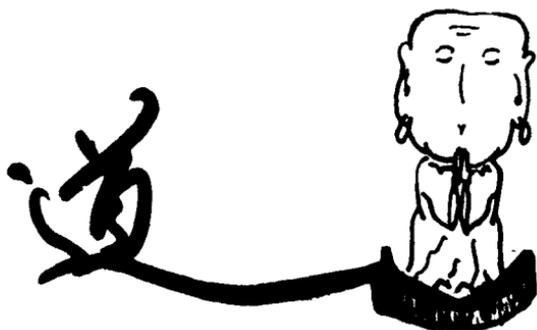
所以，道元和尚便主张，不如把人的主观加以修正，使之不偏于正经，也不偏于不正经，超越固定观念而培养能将刀器视为平常器具的具有主观上的自由的眼光。根据道元和尚的说法演绎，人心也一样，并非打从一开始就象“性善说”或“性恶说”那样偏颇于一方。人性之黑白善恶，乃视如何用其心而定。



029

世尊所说三藏十二部经典，
也是为了你我的贪瞋痴三毒。
所以三藏十二部的主要就是戒定慧，
就是因果。

使我们戒除贪欲，抱定慈悲喜舍，
实行六度万行，打破愚迷邪痴，
圆满智慧德相，庄严功德法身。
若能依此处世为人，
那真是处处总是华藏界了。



乾坤无立孤身之地，
喜得人空法亦空。珍
重大元三尺之剑，电
光影里，斩春风。

和篇7

当元兵首领俘虏了祖元之后，本打算将他一刀毙命，没想到祖元不仅毫无惧色，反而侃侃说出前面的话来，结果连驽悍的元兵都佩服其勇气，所以在放了他以后也悻然离去。

日本已故的文艺评论家小林秀雄曾经断言：

“我为自己所说的话完全负责，甚至为此而牺牲生命，亦在所不惜。”

在二次世界大战中以“马来之虎”闻名的山下奉文上将，生前常说：“部下的责任，就是指挥官的责任。”结果，在战后也一肩担起战时所有部下的责任，而从容作了断头台下之鬼。

希望那些自己做了坏事以后把一切责任都推给别人的人，在听了这些故事以后，会觉得自惭形秽。

《传光录》是莹光和尚将释迦牟尼，以及各派开宗祖师的体验之谈，于西元一三〇〇年时加以记录编纂而成的。



030

妙法莲华经云：

“若人静坐一须臾，胜造恒沙七宝塔。”

因为静坐这一法，

可以使我们脱离尘劳，使身心安泰，

使自性圆明，生死了脱。

一须臾者，一刹那之间也。

若人以清净心，

返照回光，坐须臾之久，

纵不能悟道，而其正因佛性已种，

自有成就之日。

若是功夫得力，

一须臾之间，是可以成佛的。





学道者均须爱惜寸阴
……，即使在暂存间，
无须多管闲事，只须
多学习佛道。

和篇8 惟尾大师在晚年，就是在过了九十岁以后，也仍然吟唱：

时间现在就在你的身边，
而能全心贯注于其事的生命，
才是永恒的生命。

大师在早上起得比谁都要早，且工作起来比谁都要起劲，从未把清醒的光阴虚掷过。

当时，大师是担任大正大学的校长，所以每天早上在交通的高峰时刻，必须从增上寺的山门前坐上电车，把视力衰退得几乎瞎了眼的大师带到位居西巢鸭的学校去。甚至在车上，大师也不愿意浪费时间，要求笔者携带四五份早报，在车中大声念给他听，而把初出茅庐的学生整得好糗。

相形之下，我们在日常生活中把时间在无所事事之中虚度的情形，何其多！如果大家都能以不杀生的慈悲心，好好把宝贵的时间加以活用，那该多好。

语 录



心

有心入定，
必不能定；
无心入定，
如泥木偶像，
制心一处，
无事不办。

语 录



公案

凡

凡夫圣人不也都是平等之辈。

人心应全然无欲。

“若也舍妄归真

凝住壁观，

自他凡圣等一。”

031

佛教绝非标奇立异以炫人，亦非故弄玄虚以惑众；其一言一行，皆从戒定慧三学亲履实践得来。

何谓戒定慧？防非止恶曰戒。六根涉境，心不随缘曰定。心境俱空，照览无惑曰慧。防止三业之邪非，则心水自澄明，即由戒生定。心水澄明，则自照万象，即由定生慧。

032

或疑佛教为消极为迷信，此特未明佛教者之言。实则佛法不坏世间相，岂是消极者？佛法步步引人背迷合觉，岂是迷信？考“佛”梵名“佛陀”，意译“觉者”——自觉觉他，觉行圆满，谓之为佛。“菩萨”梵名“菩提萨”，意译“觉有情”。有出家在家二种。及发大心为众生求无上道，一面自修，一面化他者。其积极与正信，恐无有出其上。



何谓国宝？宝乃道心也。具有道心的人，就称之为国宝。

凡篇 1

明治维新时，新潟县长冈藩牧野家的俸禄被新政府大幅删减而仅剩三分之一，所有藩士都猝然陷入三餐不继的窘境。

其亲戚的山根山藩见状，立刻送来一百包米，以资救济。藩士们看到一百包米，自然个个如获重生，无不欣喜若狂。

然而，孰料这却只是场空欢喜，因为掌管财政大权的小林虎三郎，主张动用这一百包米来兴建一所学校。

其他藩士们当然不同意小林虎三郎的做法，于是个个满面怒容，群起而攻小林。

但是，小林却在反对声中排除一切困难，而终于建立所谓的国汉学校。不久，这所学校即成为目前长冈中学、长冈医院的前身，其长期以来所培养出的人材，据说不计其数。

常言道：“一年之计在于植麦，百年之计在于树人。”

今日，怀有这种百年之计的人，似乎并不多。

033

佛教依折摄二义，立方便多门。

何谓折？折者，折伏恶人。昔石勒问戒杀于佛图澄，澄曰：“子为人王，以不妄杀为戒杀义。”盖在家大权菩萨，为折恶利生故，虽执刀杖，乃至斩其首，于戒亦无犯，反生功德。因恶意而杀人，皆知不可；因善意而杀人，固是在家大权菩萨之金刚手眼也。

何谓摄？摄者，摄受善人。佛菩萨为利益众生，故不避艰危，有四摄法。一布施摄。若有众生乐财则施财，乐法则施法，使生亲爱心而受道。二爱语摄。随众生根性而善言慰喻，使生亲爱心而受道。三利行摄。起身口意善行，利益众生，使生亲爱心而受道。四同事摄。以法眼见众生根性，随其所乐而分形示观，使同其所作沾利益，由是受道。



事稍拂逆，便思不如我的人，则怨尤自消。

凡篇 2

常言道：“比不上足，比下有余。”的确，在陷入苦境之时，是用想及情况不如自己的人之方式，来安慰自己、勉励自己的。

荷兰的画家梵高，是后期印象派巨子，其毕生虽被病魔缠身，但在逆境之中仍然在弟弟的援助之下继续作画，不过，最后由于太热衷于作画而发狂，将自己耳朵割下，在原野中饮弹自杀。

其友人高更曾经回忆说：

“我应该感谢梵高，因为他的存在能激励我，使得我在陷入困境时，可以想到有一个比自己更为不幸的人。

其实，高更本身也可说十分不顺利，但却是以与别人比较的方式熬过逆境的。总之，人生不如意事十之八九，只要设法冲过去，就没有冲不破的逆境。

《菜根谭》是明末洪自诚网罗佛教、道教的教言编纂而成的人生名训。



034

今之学佛者，应研习一切教理，
而以行持为根本，
宣扬佛法，使佛法灯灯相续。

“将此身心奉尘刹，
是则名为报介恩。”

希望一切学佛者，皆以此二语，
以为自利利他之标准。

035

欲不受轮转者，当净诸妄想；
妄想净，则轮回自息。





独坐大雄峰。

凡篇3

有位和尚向百丈禅师问道：

“大师，您特别过人之处，是哪一点呢？”

百丈回答说：

“那就是我独自盘坐在这一座高山（指百丈所居住的江西省百丈山而言）顶上一事。”

如众所知，登山时，爬得越高，视野便趋广阔，可以眺望远处。坐在高山顶上了望下界，其用意并不在于养成眼高一切的态度，而是在于培养宽大的胸襟，使自己成为任何时刻均能以从容不迫的态度观察整体的大人物。

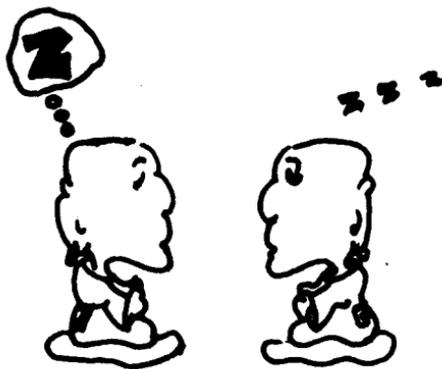
所谓独自盘坐，正如“坐”字所示，并非孤苦无伴地盘坐，而是指土山上有两个人并肩而坐之意，这也是佛祖常与自己同在的姿态。那些云游四海的和尚，虽然明明是独坐或单人行，但他们却称之为“二人行”，其理由不外就是佛祖常与我凡夫俗子同在之故。而在这种“二人行”之中，就不致于会产生孤单一人的孤独感了。

036

迷心名为众生，
觉心名为诸佛。
佛与众生，
一迷一悟而已。

037

三皈五戒，是导世之良律，
拔苦与乐之妙法。





**真可谓生死事大，无
常迅速，岁月不“等”
人。**

凡篇 4

京都京福寺的禅师鼎州，一天由弟子陪着在院子里散步。这时，突然刮了一阵强风，吹得树叶纷纷飘落。

弟子眼看禅师一面走着，一面把落叶一片一片捡起来收放在袖子里，便说：

“师父，你就不要捡了吧，等一下我会把它扫干净的。”

但没有想到却被禅师大声训了一顿：

“笨蛋！你以为等一下扫一扫就能保持美观吗？就要象这样，捡一片就可以增加一片的美观哪！”

经常有人把该做的事尽量拖延，如果被指责则编造一些理由来强辩，其实，不管什么理由，这种行为本身即为打从一开始就无意做事的明证。

那些不守约好的时间，与人约会或参加同学会时姗姗来迟而面不改色的人，则更叫人不敢恭维。须知时间和公车、火车一样，绝不会为那些迟到的人而留下来等他们的。

**岁月是不等人的，劝人好
好把握时间，把该做的事
情做好，以免后悔莫及。**



038

佛明三界本无一法建立，皆真心起妄，生万种法。“真心”亦不过因有妄物对待而立之假名。究其实，所谓真心亦非是。譬如大海，心是水，万法是波浪，平静者称为水，汹涌者称波浪；波浪平静时仍是水，水汹涌时又成波浪。又因有汹涌之波浪，故称不汹涌者为平静之水。假使根本不有汹涌之相，波浪之假名固不能立，平静之假名亦何由生？立亦不过吾人随意立之假名。

一念迷惑时，心成物，无成有，空成色，真成妄，菩提成烦恼，诸佛成众生，如水汹涌时即波浪。

若一念觉悟时，物不异心，有不异无，色不异空，妄不异真，烦恼不异菩提，众生不异诸佛，如波浪不汹涌时，仍是平静之水。



一抱之大的磐石，在
风中即不至于摇动，
有如此坚定意志者，
在毁誉参半时，其心
亦不为之动摇。

凡篇 5

前些时候，当学园斗争进行得如火如荼时，被炸死在羽田机场的全学连队员山崎同学，就曾经在其手记中吐露其心声：

“以往我活在世上，究竟做了些什么？连对现在也毫无责任可言，对未来更无需负责，一味只在怀疑与漠不关心之间摇晃，而用来辩护自己的却是别人的言论。我只有追问自己，我究竟是什么？”

在山崎同学的这一番心声之中，就含有一种无人可信赖的虚无感，也呈现一种非变得自暴自弃不可的人生态度。

《华严经》说：

“信者，道之元，功德之母也。可增长一切诸善法，除灭一切诸疑惑，展现并开发无上道。”

大意是说，只要有真正值得尊敬者可以信赖，并能遵照其所说的道理而行走，你人生的道路便会大开。

那些始终找不到值得信赖之物的人，可以说非常不幸。若说自己容易受感情的支配而无法相信自己，那么唯一的办法就是去信奉能克服感情的神佛吧！

039

有心入定，
必不能定；
无心入定，
如泥木偶像，
制心一处，
无事不办。





**欲用则即用之，更勿
迟疑。**

【凡篇6】 我们把所面临的一切情况加以分析，而且在采取行动之前，必须要来一次“做或不做”的决断。这时，如果迟迟不能决定而显得优柔寡断的话，则必然坐失良机而一事无成。

这种情形象冲浪运动一样，冲浪者必须及时乘上涌过来的浪涛，始能在海面上急速滑行，要不然，他就得等到下一次浪涛的涌来。

还有，常言道：“为善要从速。”凡事一旦认为可行而决定要做时，你就无须再迟疑或三心二意，应立刻付之实行。如果一味抱着反正早晚都会做，又何必争于一时的态度，而将应做的事尽量拖延，有时便会坐失千载难逢的良机，而使得瑰宝从手中永远地溜走。所以，除非自己伸手去抓，否则瑰宝是绝不会自己滚到你的手中来的。

**要下定决心，决定之后别
再动摇。**



凡篇6

040

参禅不参则已，既决心参，就要勇猛精进，如一人与万人对敌，直前毋退，放松不得。念佛亦是如此，持咒亦是如此，生死心切，一天紧似一天，功夫便有进步。

041

陈大莲居士，建瓯人，曾任福建省议会议员，归依太虚大师。

某次佛七的第六天，陈居士在念佛声中，看见地上显出黄金色，很是高兴。结七后，特地到鼓山，请虚云老和尚开示。

老和尚说：“这是心到达清境的表现，切戒生贪念，务须一心念佛，努力精进，自然到家，不能有其他希求。”





**健康是最大的利益，
满足是最好的财产，
信赖是最佳的缘份，
心安却是最大的幸福。**

凡篇7

有句谚语说：

“健全的精神栖息在健全的身体中。”

体弱多病的人，其思想自然也难以保持纯正而明朗，心身调和的健康，在幸福生活的运作中是不可或缺的。

把神经衰弱症以美国神经病症之名称首次留下记录的毕雅德博士，曾于一八八二年预言说：

“在未开化的日本，是不可能有人会罹患此病的。”

然而，未及百年，这种曾经以美国神经病见称的神经衰弱症，如今却已经在日本全国迅速蔓延。

神经衰弱症可以说是一种文明病，其他诸如高血压、糖尿病、胃溃疡等疾病亦然，都是一些随着经济的高度成长而开始蔓延的疾病。

只怕长此下去，我们迟早要自勒脖子，求取灭亡。事实上，在过去也未曾有过像现代这样，除了必须保持身体的健康之外，又必须注意保持精神健康的时代。

凡篇7

042

妄想来了，
就由它来，
我终不理睬它，
妄想自然会息。

043

有为皆有生灭，
可得便有可失。



语 录



**吃斋念佛的人，即使
罹患任何疾病，皆为
宿业矣！**

凡篇8

无论怎么说，疾病对一般人而言，是很令人讨厌的。非但使人痛苦、身体衰弱、看病花钱，而且也会给身边的人带来很大的麻烦，所以，生病的人往往会情不自禁地怨天尤人，乃是人之常情。

然而，塞翁失马，焉知非福，有时也有生一场病反而对自己更有好处的情形。因平时在忙碌中最易迷失自己，而生一场病则可利用休息的机会好好来一次自我反省之故。

自古以来，就经常听说“一病息灾”这句话。意思是说，与其完全无病，倒不如带有一种痼疾使得人们更了解健康的可贵，所以也就会更留意身体的健康。

当然，无论生病要觉得厌烦或觉得感激，都是其本人的自由，但是病者心情是否开朗，却往往视其对生病的看法而定。这一点倒是很奇妙。

**此处所谓“宿业”，并非指
无可奈何的宿命而言，而
是指转祸为福的意志力。**



语 录



佛

假如你信心坚固，
长远心不退，
则不怕你是怎样的一个平常人，
也可以即身成佛。

语 录



公案

知

“若非此虑知心，
则不起菩提心，
虑知心并非就是菩提心，
系由此虑知心，
而起菩提心也。”

一言

044

梅花并不是在春光明媚或惠风和畅的时节而有的；

心花也不是在喜怒哀乐和人我是非之中能显现的。

045

修行用功，贵在一心。

046

你我的习气烦恼，
犹如泥滓，使水污浊。
只要去泥存水，
水清自然月现。





**这只有一天的性命是
可贵的性命，所以对
这种可贵的身心，应
多自爱，多多自尊。**

知篇1

一般人常说人生五十年或六十年，但这种表现法却有一种语病。人一旦诞生以后，如果自动地可以活到五十岁或六十岁，那么每个人就没有必要每天为健康或意外事故等而担心害怕了。其实，人有“旦夕祸福”，人生之所以说譬如朝露或蜉蝣，其原因就在于无人晓得自己会在什么时候遭遇不测而一命呜呼，所以，我们应特别小心不要被言语上的错觉所迷惑。

释迦牟尼有次向弟子们问道：

“人生到底有多长呢？”

有一位弟子回答说五十年。释迦牟尼说“不对”，于是，有人说四十年、三十年或二十年，如此越说越短，最后甚至回答说“一个小时”，但是释迦牟尼仍在那里摇头。终于有人反问：“那么，只有一呼一吸之长吗？”对此，释迦牟尼才点了头。

**道元和尚认为，既然所谓
每天乃是只有一天的生
命的连续，那么每个人就
应该好好爱惜自己的生命。**



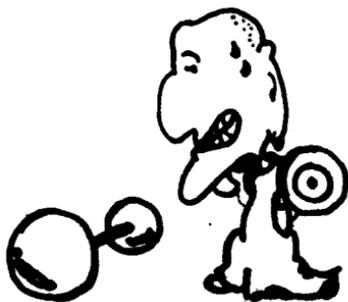
知篇1

047

假如你信心坚固，长远心不退，
则不怕你是怎样的一个平常人，
也可以即身成佛。

048

凡夫的境界，
总是贪染财色名利、瞋恚斗争；
对道德二字，认为是绊脚石，
一天到晚，喜怒哀乐，
贪爱富贵荣华。





念佛是不忌讳任何事情的。

知篇2

“在吃了那些青菜之后，嘴巴还有口臭时，也可以念佛吗？”

对这一项问题，法然所做的回答就是前面的那句话。意思是说，只要有心念佛，吃什么东西并不碍事。

其实，就是禁止，如果有人明知故犯，则等于有名无实，搞不好反而会助长伪善的风气，倒不如让弟子们能以轻松愉快的心情念佛来得有效。

法然和尚正如其法名，“法然”之具有“自然法尔”的大而化之意，一向教人要把身心尽量放松，以无拘无束的心情去做事。

我们在面对有危险性的工作时，由于谨慎而难免变得精神紧张，但这时如果过分紧张，判断力反而会变得迟钝，而无法把原本能做的事做好。

所以，不妨多学习如何使绷紧的精神放松，而以用客观的态度去观察的从容心情，去面对那些自己分内的事情。

由于荤与酒一向被认为有碍于修行，所以它们被禁止带进寺院之内。



知篇2

049

你我都是一个心，
只因迷悟而不同。

050

有种人一生在世，昼夜奔忙，
痴想丰衣足食，
贪图歌台舞榭，
惟愿子孙发富发贵，享万世的荣华。
到了一气不来，作了一个死鬼，
还要想保佑他儿女人财兴旺，
这种人真是愚痴已极。





赤肉团上有一无位真人，常出入于汝等诸人面门。未证据者，看吧，看吧！

知篇3 当临济禅师如此说完时，有一位僧侣就走上前来问道：“何谓真实的自我？”

临济禅师冷不防地一把抓住该僧侣的衣领，怒斥说：“你自己说啊！”

当僧侣想说而还没有说出之前，临济便大叫说：“嗯，你自己就是真实的自我嘛，真没用！”

说罢便径自走开。

所谓真实的自我，乃是指真正的自己而言。我们往往没有发觉这另外一个自己的存在而过日子。这情形就像鱼儿在水中，而一辈子不知水之存在的情形一样。

曾经有位女诗人说过，“若想爱自己，唯一的办法就是注视自己的内心。”然而，现代人反而把真实自我疏远而对他视若无睹，却只宠爱自己的肉体，误以为整个自己就在这块肉体上。

每天若有时间面对镜子整修自己的姿容，则不妨拨出一点时间，哪怕五秒钟也无妨，静静地注视一下自己的眼睛吧！

051

我们人生在世，
无钱的为衣食忙碌，
有钱的贪婪色欲不得出离，
正如被恶狗咬着，
若知其害，便把六根收摄，
反照回光，都可以从死里得生。

052

因为你我自无始以来，
被七情六欲所迷，从朝至暮，
总是在声色之中过日子，
所以沉沦苦海。

053

恶业造得多，堕地狱是必定的；
善业培得多，
福利的果实自然会给你来享受。



鸟虫虽鸣，却不撒泪；
日莲虽不哭，泪水却
无休止。

知篇4

通常提及日莲时，其给人的印象是具有坚强意志的人，但由此句话可见，日莲亦有感情脆弱的一面。法国思想家夏戈尔曾说：

“没有一个时代像今日一样，感动居然如此难以化为毫无矫饰的泪水。”难道这是因为现代人已经不再有任何可叫人感动得流泪的因素所致？诗人森山隆平曾经歌颂晚霞说：“晚霞不只会把天空染红，晚霞也会把人的心灵吸上天空！”

抬起头所见的明明是被晚霞染成通红的云海，但那些毫无感触、面无表情、忘却感动的人又是何其多！

然而，日莲却不然。由于被流放在孤岛，身受如同死刑的刑罚，所以令人伤心欲哭的事情应比任何人都要多，但他却从未为这些事情而流过泪，只是静静地品味与佛法相逢的喜悦，使随喜之泪不停地流出而已。

“那种不可告人的悲伤，其实谁都有哪！只是不愿意说出来而已，因为说出来就变成牢骚了嘛！”

这首相田光雄的诗，与日莲当时的心情，有一脉相通之处。

想哭的时候，不妨痛痛快
快地大哭一场。



知篇4

054

因果二字是一切圣凡，
世间、出世间，都逃不了的。
因是因缘，果是果报。
譬如种谷，以一粒谷子为因，
以日光风雨为缘，结实收获为果。
若无因缘，绝无结果也。
一切圣贤之所以为圣贤者，
其要在于明“因”识“果”。
明者，了解义；识者，明白义。
“凡夫畏果，菩萨畏因”；
凡夫只怕恶果，不知恶果起于恶因，
平常任意胡为，以图一时快乐，
不知乐是苦因。
菩萨则不然，
平常一举一动，谨身护持，
戒慎于初，概无恶因，何来恶果。



佛教的戒是努力的目标。

知篇5

修行的方式，分有一千天的绕峰行与十二年的居山行。目前仍然有很多自愿参与的僧侣，每天在那里刻苦修炼。

所谓一千天的绕峰行，乃是一种每天依照规定的路程，在山路行走四十公里，并在途中所设置的二百六十个参拜处逐一参拜许愿的苦行，在总共七年的期间中反复进行一千天的修行法。通常，在开始的三年中，是每年进行一百天；其次的第四五年，是每年进行二百天；第六年是进行一百天，而最后的第七年则进行二百天，共计一千天。

这种修行对过惯了舒适生活的人来说，往往只能付之一笑。因为那样的行为在表面上看起来，完全是名副其实的“自讨苦吃”，但已经完成了一千天绕峰行的叶上照澄却坦坦荡荡地回忆说：

“绕峰行当然一点好处都没有，只不过这是我自愿参加而已！”

短短数言对那些只贪图安逸享受，而不知刻苦、不知自己分寸的人来说，真是一记猛烈的当头棒喝。

知篇5

055

日常生活，逢顺逢逆，
苦乐悲欢，一切境界，都有前因。
不在境上妄生憎爱，自然能放得下。

056

吾人从无始来，被妄想遮盖，
尘劳缚着，迷失本来面目。
譬喻镜子，本来有光明可以照天照地，
但被尘垢污染埋没了，就不见光明。
今想恢复原有光明，
只要用一番洗刷磨刮工夫，
其本有光明，自会显露出来；
吾人心性，亦复如是。





人常为眼睛所蒙蔽，
为耳朵所蒙蔽，为鼻
子所蒙蔽，为嘴巴所
蒙蔽，为身体所蒙蔽。

知篇6

有一位瞎子，有天访问友人，聊到天黑后想告辞回家时，这位朋友担心夜路不好走，就劝他提着灯笼回去。这位瞎子顶嘴说：“老兄，别跟我开玩笑，难道瞎子也要点灯看路吗？”朋友说：“不，你倒无所谓，但怕的是对方会撞上你。”瞎子一听，觉得言之有理，乃借了灯笼，提在手中，哼着小调拖着木屐走回去，但没有想到，在半路上仍然被人撞上。

“危险！你也瞎了眼睛不成？难道你看不见这灯笼的火吗？”

瞎子大声嚷着，把手中的灯笼高高举起，但是，结果却只听到对方慢条斯理地回答说：

“你灯笼的火已经熄灭了呀！”

我们明眼人也一样，有时因为没有把心眼张开，做错了事却把错误推在对方身上，这情形和这位提着无火灯笼的瞎子是没有两样的。

待人亲切、待己辛切、对法
深切。



057

圣贤能转万物，
不被万物所转，随心所欲；
我辈凡夫因为妄想所障，
所以被万物所转，好似墙头上的草，
东风吹来向西倒，西风吹来向东倒，
自己不能作得主。

058

道德是世上最尊贵的，
所以说：“道高龙虎伏，德重鬼神钦。”
诸天鬼神，虽有神通，
都尊重有道德的人。





痛心哉，痛心哉。如何是好，如何是好。悲叹而入经藏，痛心而面对圣教。

知篇7

法然在比叟山，对此处充满了伪善的生活觉得厌烦，乃迁居京都黑谷的西塔，进入经藏，开始勤读佛经，虽然把数万卷的经典读了五遍，但依然无法获得其心中疑虑的答案。这句话率直地表现出法然当时的苦恼与悲痛的心情。

禅者铃木大拙博士虽然已届九十三岁的高龄，却仍然每天把自己关在北镰仓的松之丘文库中，潜心研究佛学。有一天，他还叹息说：

“《景德传灯录》在考查中国禅宗上，是项很重要的资料。我打算在今后有生之年，将其三十卷全部译成英文。还有，《教行信证》也一样，我也有意将之英译，总之，要做的事情实在很多，只是进行得不太如意就是啦！”

博士又说：

“到这里来看我的人，虽然口口声声都说请我多保重身体，但如果是真的为我着想，最好还是少来打扰，因为我已经没有多少时间了！”

如此，对于真正悟出人生道理的人来说，似乎只有“尚未完成”这句话，但绝无“已经完成了”这句话。

知篇7

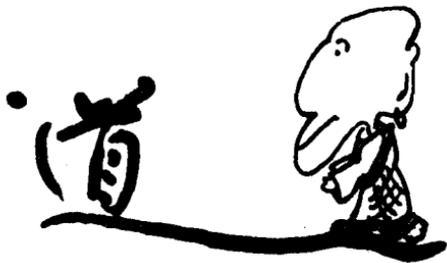
059

凡当参学，要有三样好：第一要有一双好眼睛，第二要有一对好耳朵，第三要有一副好肚皮。

好眼睛就是金刚正眼。凡见一切事物，能分是非、辨邪正、识好歹、别圣凡。

好耳朵就是顺风耳，什么话一听到，都知道他里面说的什么名堂。

好肚皮就是和弥勒菩萨的布袋一样，一切好好丑丑、所见所闻的，全都装进袋里，遇缘，化生办事，就把所见所闻的，从袋里拿出来作比较研究。择其善者而从之，其不善者而改之。你我要大肚能容撑不破。





苦心中，常得悦心之趣。得意时，便生失意之感。

知篇8

当你为想完成一件事而煞费苦心时，不久，你的苦心必有结果的一天，而带来喜悦。

但，当你为之而感觉得意时，失意的悲哀很快地便会产生。

希望能不劳而获得幸福，虽是人之常情，但现实却是严酷的。在获得幸福之前，必先付出相当的苦心，乃是无可避免的事。

譬如说，日本每年到了四月时，新学期便开始。这时，各所大学都会有“新鲜人”，在通过竞争激烈的考试难关后，满怀着及格的喜悦与无限的新希望，洋洋得意地前来报到，然而，在不到一个月的时间，便会有罹患了所谓“五月病”的忧郁症、陷入虚脱状态而完全失去干劲的学生陆续出现。这或许是因他们为应考而努力的目标既已消失，暂时还找不到其次的新目标所致吧！

我们凡夫俗子就是这样，除非经常有某种因素在背后催促，否则就不懂得要努力。当你懂得接二连三地制订新目标时，你就会觉得人生是不容许有片刻停留的。

知篇8

语 录



念

行住坐卧，
动静闲忙，
不生心动念，
就是降伏其心。

语 录



公案

寿

“长生之道，
宜早起，
喜清静，
节制饮食。”
若能遵守必可心中无欲、无怒，
悠然过日，
长寿人生由此可得。

060

年轻不知好歹，
把宝贵的光阴混过了；
老病到来，
死不得、活不成、放不下。
变为死也苦、活也苦。
这就是“早不预修，晚年多诸过咎”。

061

心坚不变，
就是老实。

禪





与其胜过千次出现战场的一千个敌人，不如胜过自我一人，这种人才是真正的勇士。

寿篇 1

佛教学者金子大荣大师曾说：

“当你是以人生为问题时，虽然尚能以知识解决，但当人生成为你的问题时，你就无法以知识解决了。”

那么，这种人生的问题究竟要用什么来解决呢？其实，只要靠本人的意志便可解决了。换言之，每一个人的命运，应当看其本人有无干劲而定。

譬如说，当你遭遇破产、离婚或车祸等人生的大灾难吧！

这时若想治愈在灾难中所受的心灵创伤，而勇敢地面对现实重新站立起来，就得靠其本人平时所培养的坚强意志力来解决问题，而光靠知识是无补于事的。

具有信仰、信念的人，与没有信仰、信念的人，其人生自然相去甚远，这是不言而喻的。

一个人对某种事物有了爱好，才能对它有所熟悉，进而产生与之打成一片的心，于是干劲也就自然产生。



寿篇 1

062

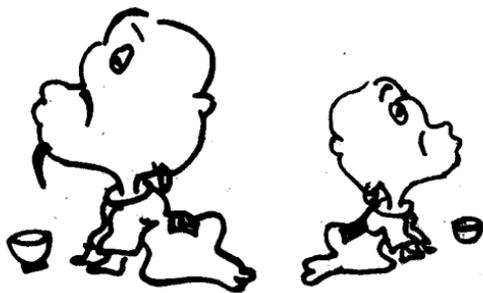
修行勿弄巧妙，
巧妙抵不住无常。

063

其所言是其所实践，
举自行以教人，这是救命丹。
若言行相违，
纵有所说，药不对症，人参也成毒药。

064

行住坐卧，动静闲忙，
不生心动念，就是降伏其心。





**若欲得菩萨、净土，当
净其心。随其心净，则
佛土净。**

寿篇 2

平时我们做事，若因另有企图或野心，才会有意把工作做好，则常会发现工作反而进行得不如意，其结果反而不理想。

做生意也一样。

抱着“好好赚他一笔钱”或者是“赚笔财富来炫耀一番”等等的念头而进行的生意，没有一样是会有好结果的。居心不良的工作，必然反映出自己居心不良的心灵；反之，如果不期望有任何回报，而以虚心坦诚的态度去进行时，其结果却多半会比较称心。

总之，这些结果是可遇不可求的。

如此说来，最重要的似乎还是在于自己的态度，因为“我笑，全世界也笑”，就像面对着镜中的自己时一样。所以，凡事不妨自己先抱持一颗纯净的心，以微笑与人相处。也唯有以这样的态度去待人接物，始能期望自己以外的世界也会以同样微笑的态度来对待你。

在高声呼吁世界和平之前亦然，先清净自己的心，培养出对任何人都能以微笑待之的心境，才是先决条件吧！

065

自己都不相信自己，
怎能使别人相信。

066

佛是一个人，我也是一个人，
何以他那么尊贵，人人敬仰，
我们则业识茫茫，作不得主？
我们与佛不同，其中差别，
就是我们一天所作所为，
都是为自己，
佛就不是这样。





保持目不识丁、愚钝无知的态度，不可摆出智者的架子，只是一心念佛即可。

寿篇3

一般而言，我们在接受教育、有了知识或一技之长而具有学历及其头衔之后，便会被认为很有出息、聪明而在社会上也很有用处。然而，光凭这些，这个人是否就真的能成为有益于社会的人呢？

当然，知识是不可或缺的，但是光有知识，就难免像英国评论家卫灵顿所说的一样：

“没有宗教心的教育，将制造有知识的魔鬼。”此言果然不差，目前的社会情形就是如此。对那些有些小聪明的智慧型罪犯，不是日有所见，犯下比无知者更为恶毒的罪行吗？像那些诈欺、侵占、逃税等的经济罪犯，多半都属于这一类的人物。

同样是英国的评论家葛尔登也说过：

“知者虽具有与愚者相同的愚蠢性，但其间却有所差别。即愚者的愚蠢性乃属于世人皆知，唯独其本人不知；而知者的则属于唯独其本人自知，却不为世人所知。”

然而，知者的愚蠢性为明知故犯，因开始时不为人所知，故所犯的罪行也越来越大。到最后广为世人所知时，其所犯的罪行也已大得足以毁其一生。愿那些心术不正却摆出一副善人模样的知识分子，好自为之！

067

春时不下种，秋到无苗岂有收获？
一粥一饭，来处不易，
要花时间，费工夫，
劳心劳力，才有收成。

068

如果心不专一，只求贪多，
就如猿猴摘果一般，
摘了这个，丢了那个，
摘来摘去，一个都不到手。

069

美女在前，则以为一枝花，
其实，迷魂鬼子就是她。





只见其一部分而互相
为之争论是愚蠢的。

寿篇 4

我们为了方便,虽然是以上下、左右、前后、东西、南北、表里、善恶、正邪、美丑等,以正相反的两个概念为一对的二元论为准绳而生活,但这些成对的概念,其实也只不过是一种符号,而无实体。只不过是社会生活上的一种约定而已。

然而,人们却往往对这些概念赋予价值观,认为其中的一方较好就取之,而将另一方舍弃,所以必然会引起争端。诸如言论意见的对立、政党间的倾轧,等等,世界在今日所面临的危机,几乎没有一项不是因这种二元论性的价值观所引起。

释加牟尼在《四十二章经》中,曾以琴弦作为比喻,作了如下的说明:

琴弦如果太松,固然弹不出美妙的音色,但调得太紧也不行,因为琴弦会断。修行亦然,如果懈怠,则精神必然松弛。反之,如果太过紧张,精神也会因而崩溃。所以释迦牟尼乃劝人最好要保持有益于身心的中庸之道。

此处所谓的中庸之道,当然并非指一如数学上的二分法而言,而是指一如对纸张之并无表里的实体,作表面与里面的领域之争是愚不可及,应各自发挥其作为纸张的一面的作用等道理的认识而言。

070

前生没有脚踏实地做功夫，
没种好善因，
所以今生冤家遇对头，
都来相聚。

071

如何谓之“修道”呢？
修是修造，
道是道理，
理是人人的本心。





那些缺乏智慧而愚蠢的人，只会沉溺于官能的快乐，而有心者，却将精进视如天上的财富，尊之守之。

寿篇 5

哲学家务台理作，在其所著《人类与伦

理》中指出：

“快乐只是人类单纯而现实的感情，在整个人体中并无其地盘。而快乐此物是：

1、不会长久持续；2、若想增强其程度，就得倍加其刺激，其结果则必然会减少有机体的健康；3、其中经常隐藏着孤独与秘密；4、该孤独与秘密虽然有助于增强快乐的程度，但是，新的恐惧与不安，却将因此而产生。

总之，快乐本身是缺乏公开性与永久性的。”

简而言之，快乐是以自我为中心的，如果过度则反而会带来痛苦，甚至成为造成自取灭亡的原因。

所以，快乐其实是一种对于自己的骄纵。这种具有自我毁灭性的欲望，有心者是会将之转变为更具永久性与生产性、而对自己或别人都有用的力量，但愚者则不然，永远沉溺于快乐之中而无法自拔。为满足自己的这种欲望，他将会不择手段去达成其欲望，甚至因此牺牲别人的生命亦在所不惜。

072

修因感果如种田，
水养禾苗如智水润心田。

073

善用心者，
心田不长无明草，
处处常开智慧花。

074

三界轮回淫为本，
六道往返爱为基。
可见有淫就有生死，
断淫就断生死。



语 录



**众生敬佛，佛则视之。
众生念佛，佛则听之，
众生念佛，佛则念众
生。**

寿篇 6

我们芸芸众生与佛祖并不是互相对立的，而是互相呼应的。当你敬佛，佛就看你；当你念佛，佛就听你；你心念佛，佛也会念你。

以上这是用来歌颂我们与佛同感共鸣的那种“入我入”的境界，而在这里我们只要付出多大的努力，佛便会给我们多大的收获。

这种境界在禅门中，也叫作“唯佛与佛”，一个人只要能达到这种佛凡不二的绝对境界，就等于抓着了最高的幸福。

在那里，你将会发现自己并非单靠自己的力量活着，而是也要靠别人的力量始能活着的事实，所以在那里你也不至于被孤独感所煎熬。

**日常生活实不稳定，若能
抱着听天由命的态度，想着
佛祖常与你同在的话，
你就不至于提心吊胆。**



寿篇 6

075

老鼠都有隔年粮，吾人也要有打算。

076

人身造化和天地一般，身心动静、行住坐卧，要顺时调护。

077

动中有静，静中有动；
动勿被动转，静勿被静转。

078

欢乐苦日短，忧愁叹日长。

079

时光长短，唯心所造；
一切苦乐，随境所迁。

080

有习气就是众生，无习气就是圣贤。



**不懂不懂我也不懂，
思考思考就是再思
考，连圣者也未必懂
得。**

寿篇7

这句话是表示人类面对着无垠而悠久的世界时，人类的智慧是何等的渺小而有限。

我们从这句话里，或许可以切实地体会到人类实在有必要舍弃小聪明，虚心体认这伟大宇宙生命力的作用吧！

人类的能力，较之自然界其他动植物，的确是杰出许多，但是否因为如此，就可算是高于一切的灵长类动物呢？

就拿狮子或羚羊来说，它们在同类之间是绝对不会互相残杀的。反观人类则不然，不停地互相战争，互相伤害。小鱼在诞生之后，是立刻可以自力求生的，但人类的婴儿则在断奶以后，也仍然需要父母的保护始能生存。

而且，人类也是一种在迎接死亡时，除非请别人帮忙，否则也就无法处理自己的可怜动物。

虽然如此，但人类却丝毫不懂得要收敛，依然到处横行霸道，恣意蹂躏自然界。光看这些情形，就可以知道人类并不能说是聪明的动物。常言道：“能鹰不露利爪。”但人类却只会“装出有能力的模样而使利爪毕露”，这不是虚张声势又是什么呢？

081

怎样叫平常心呢？一年到头，一生到死，常常如此，就是平常。譬如世人招待熟客，只用平常茶饭。没有摆布安排，这样的招待，可以长远，就是平常。如有贵客到了，弄几碗好菜，这就是不平常的，只能招待十天八天。家无常礼，故不平常的招待，是不能长久的。

修心人能心无造作、无安排、无改变、无花言巧语，这就是平常心，就是道，也就是直心是道场的意思。

082

若不先自检责，何以化导群机？既自治之行可观，则摄化之门不坠。有道无道，举止如何，别人一看便知，心能平常则始终不变，经历风波险阻，此心如石不动。





**立身不高一步立，如
尘里振衣，泥中濯足，
如何超达。**

寿篇 8 若想做大事，除非有较之常人更高的理想，否则永远浸泡在社会的大染缸里，绝不可能有完成大事、达到理想的一天。

哲学家谷川彻三通常也以“理想要高，头却要低”来作为座右铭。如此，一个人如果现在既无理想，而在将来也没有什么目标的话，那么，此人的生活也必然毫无乐趣可言。

其实，理想就是人生的目标。

人生如果没有目标，那么此人活着，与行尸走肉又有什么不同？

属于全世界最高峰珠穆朗玛峰第一次远征队队员的英国人玛洛里，在有人问他“你怎么会想到要登山”时，他所作的回答竟变成了一句名言：

“因为那里有山。”

为了达成这些目的，虽然必须要有万全的准备与充沛的气力，但如果想到自己的理想可以实现，在其过程中所做的这些努力是不足为苦的。

**往东也好，往西也罢，只要
一步步走下去，必可到达。**



寿篇 8



愿

精进勇猛，
有大愿力，
难的会变为易。
疏散放逸，
悠悠忽忽，
易的也变为难。



公案

尊

人生何者最可贵？
“有行持之一日，
为可尊之一日；
无行持之百年，
为可憎之百年。”
光阴似箭，
转眼即逝，
若能确实地潜心修行，
方可称之为可贵的一天。

一言

083

无长远心，
无坚固心，
烈火一烧，
就站不住脚。

084

坚固心历久不变，
平常心动静一如。

085

眼前枪易躲，
背后箭难防。





人做什么，就要活得像什么。

尊篇1

高辩和尚每次遇有机会就留下教言，自十九岁起至六十岁去世为止，在长达四十年的期间里，巨细无遗地把所做的梦记载下来，称之为“梦之日记”。

通常，我们把梦视为非现实之物而加以轻视，但对高辩和尚来说，白天易于散乱的心，并不如晚上事物真相清晰可见的梦中意识来得重要，所以他就把梦中所见的事物老老实实在地记载了下来。

奥地利精神分析学家弗洛伊德主张梦对人有负面的影响，但瑞士的心理学家容格却与高辩和尚一样，也认为梦对人有正面的影响。

我们所过的既然是社会生活，自然也得从事各种不同的工作，置身在各种不同的立场中。但，我们是否已经做到“做什么，行为举止就像什么”呢？

父亲是否“像父亲”、母亲是否“像母亲”、老师是否“像老师”、学生是否“像学生”呢？

不妨从目前自己所置身的立场反省一下，看看自己的言行举止是否“像样”。如果觉得“不像样”，就应多加努力。

尊篇1

086

说你好就欢喜，
说你不好就不愿意，
是被名转。

087

一年三百六十日，
一天二十四小时，
白天做事，夜里睡觉，
平均一年睡了一百八十天，
可见睡觉这事，
浪费不少光阴，
真害死人。





如果有人问起，你信奉哪一种佛法？也不可明确回答说是本派的信徒。

尊篇 2

此话是用来劝勉其弟子，即使成为佛教信徒，也不可假借其名以炫耀自己的身分。在此话之后，莲如接着又说：

“你不妨回答说，我不属于佛教的任何一派，我只知道念佛的可贵而已。”

莲如和尚是以此话勉励弟子，要以更谦虚的态度致力于念佛之修行。

在任何一种宗派中，其实都可以见到那些只听了一点教言就洋洋自得，认为自己已经获得信仰而到处自吹自擂的人。这种只懂得皮毛却为该宗派特别吹嘘的人，在净土真宗中是称之为“念佛尘”，而在禅门中则叫作“野孤禅”。

国文学者土岐善磨博士，有次想要参加福井永平寺的坐禅修行，所以乃请友人高岛米峰大师从中斡旋。

但没有想到高岛大师的回答竟会如此冷淡：

“要坐禅，你自己可以尽管去，你要我的介绍信，或许是想要我帮你说土岐善磨是何许人物，但这种事在禅门是完全行不通的！”

尊篇 2

088

好吃懒做的人，特别贪睡，
左边睡醒了又右边睡，
而且日以继夜地睡，
把大好光阴都浪费了。

089

用功不得受用，
处处波浪滔天。

090

如何能脚踏实地呢？
只有口诵心惟，
朝斯夕斯地干。





纵令身陷各种苦毒之中，我的修行益发精进，我坚忍而不悔。

尊篇3

历史上那些被视为真正先驱者或领导者的人，都曾经不畏牺牲，而为造福国家或人群而奉献自己。

其实，我们一般人也一样。虽然位不高权不重，但是，仍然会遇有非做不可的时候，这时必然会有一股不惜任何牺牲、不辞任何劳苦也要把事情完成的力量，从心中油然而生。

记得在庆应大学教授小泉信三所著的《海军主计上尉小泉信吉》中，有这样的一段描写：一部制造精巧、性能极好的玩具坦克车，在地面上接二连三地爬越障碍物而前进，当遇着困难的障碍物时，虽然有一度被撞回而踌躇了一会儿，但是在片刻之后，又活像有生命的东西一样，咬紧了牙根爬越了过去。小泉信吉目睹这种情景，不禁大叫说：

“人生也应该如此啊！”

如此，即使遇有任何困难，只要有“我不相信我无法克服它”的骨气，则必会产生百折不挠的毅力面对困难。就算不幸而没有好的结果，也绝无一丝后悔之念的。

尊篇3

091

水久虫生，法久成弊。

092

有智不在年高，

无智空长百岁。

093

古人说：“勿待老来方学道，
孤坟多是少年人。”

人到年老时，

百般痛苦，

耳不聪、眼不明、四肢无力、

吃不得、睡不得、行不得，

这种苦处，年轻人是不晓得的。





**隶属于他人，皆是苦
矣。自如的主权却使
人快乐。**

尊篇 4

有些人老是喜欢把别人的言行囫圇吞枣，对之死心塌地地盲从，这种人其实与奴隶并无两样。的确，完全依靠别人、听从其意见的生活方式，是轻松无比的，但一旦对这种缺乏自律性的生活习以为常，将来万一变得非自力更生不可时，那就真的会陷入毫无主见、无从做起的困境了。

东大教授中根千枝女士曾经指出：“日本人缺乏主义信条。”这在过去，日本人尚被囿于同一性质的社会之中，大家都互相不作自我主张，而尚可“相依为命”时，也许还行得通，但在今日非单枪匹马在国际社会中闯荡不可时，如此缺乏主义与信条，是会贻笑大方的。

世界上最可怜的民族，莫过于忘了自己立场的民族，他们是不堪一击的。

《譬喻经》在原始佛教经典之中，是以“小部经典”见称。这句话乃是其中的一节。



094

地狱未为苦，不了自心最为苦。

095

年轻人修不修放在一边，因果要紧。

096

心好处处好，心坏处处坏。

097

谁都想成圣贤，谁都怕入地狱；
但想是一回事，做又是另外一回事。

098

世人说好话，恭喜发财，
富贵荣华，谁都欢喜；
若说你家败人亡等不祥话，谁都不愿意。
可见人人都想好，但何以偏向坏处跑呢？
这只是由于放不下罢了。



以为自己懂，乃表示不懂。以为自己不懂，才是真懂。

尊篇5

世上常有人把别人所说的话误解，其实不懂却自以为懂或假装已懂。事实上，完全不懂的则以这种人居多。

在大众传播媒体中，常会有那些自称评论家或学者的专家，以各种事件为题材，将其情报加以整理并解说，然后，进一步再加以评论，但是，若问其本人是否真正对事件的真相有所了解时，则事实上以不甚明了的情形居多。

对事件的真相不明了而假装完全明了，并加以评论的专家，其本人固然有罪，但是，将其议论囫圇吞枣，以致做出错误判断的听众，有时却需要为其错误付出更大的代价。

在不求甚解而自以为懂的情况下进行研究时，会在无意中发现自己原来并没有真的懂而震惊不已。



尊篇5

099

修行人要先除我相，
若无我相，诸妄顿亡。
平常讲话，开口就说我什么、我什么，
若无人，则什么都瓦解冰消。

100

古人一片婆心，
为了培育人材，
而定规矩，立次序。
既有规矩，得成方圆，
一举一动不得越雷池一步。





一天的光阴虽短，但
切勿将之虚度。舍弃
一夜，就等于把你的
生命减短一夜。

尊篇 6

释迦牟尼在世时，有个弟子叫作马隆加布达，向释迦牟尼问道：

“这个世界是否永远存续下去呢？人在死后，他的灵魂是否依然存在呢？”

释迦牟尼便用箭伤作比喻，回答说：

“当一个人被毒箭射中而受濒死的重伤时，如果不先把箭拔除而只在那里研究此箭究竟是谁射的、从哪一个方向射过来、涂的是哪一种毒药等问题的话，在他还没有找到答案以前，毒素便会攻心而死，对不对？这时，对他而言，必须立刻做的事情就是把箭拔除，并设法去毒，而治疗伤口。”

根据最近的报导指出，电话事业最好的顾客并不是公司或商店，而是那些女学生。因为她们在电话中与朋友聊天，平均都要谈个二三十分钟，所以电话费当然也很可观。若打的是私人电话，别人自然也没话说，但如打的是公用电话，而在那里排队等着用电话的人，其心中就要愤愤难平了。

只要不影响别人，你若想拖，当然尽量拖也无妨，但是，虽然几分钟，就因为被你这么一拖，本来有救的病人也变成无效、本来有救的小火也酿成大火灾的情形，却是屡见不鲜的，而且时间也不会等你，当你在慢条斯理地拖延的时候，你的人生却片刻不停留地疾逝而去。

尊篇 6

101

禅是静虑，
要在静中思虑好歹，择善而从。

102

法本不坏，
由于人心坏，习气多，
好法都成为坏法。

103

凡事能三思而后行，
就不至于胡作妄为了。



语 录



抱大丈夫之气概，持 小儿之童心。

尊篇7

所谓返老还童，并不是叫你要变得幼稚，而是叫你要永远保持一颗天真无邪的童心之意。江户时代的良宽和尚，也是一位以终身保持有一颗童心的人而著名。据说，他幼时在被父亲叱骂时，因为低着头翻看父亲满面怒气的脸，父亲就半开玩笑地吓唬他说：“用那种眼睛瞪父亲的人，一定会变成家仆。”

良宽就信以为真，独自跑到家后面的海边，坐在大石块上流泪，至日落仍不知要回家。当母亲跑过来，把他抱在怀里时，才如梦醒似的问道：“妈，原来我还没有变成仆人啊！”就因为他有一颗如此天真无邪的心，所以在年老之后，仍然会把左邻右舍的儿童带回家里，跟他们一起游戏，唱出这样的一首诗歌：

和孩子们抛着小砂包，
在此乡里游戏的春日，不落也罢。

陀斯妥耶夫斯基也在其《卡拉玛佐夫的兄弟们》中曾经说过：

“我认为最好的教育家，莫过于自幼时起就一直保持着的美丽而神圣的回忆。”

尊篇7

104

精进勇猛，有大愿力，难的会变为易。
疏散放逸，悠悠忽忽，易的也变为难。

105

有憎爱心，就有烦恼；
憎心一起，道心就退。

106

生命可置之度外，因果不可昧于毫厘。

107

“名利”二字，把人萦绊系缚，
终日是非闹不清。

108

一般人总以为和贵人来往就了不得，
而不知祸福相倚，如影随形，战战兢兢。
年轻人及早努力，道心坚固，
不染世法，才有好收场。



**不要认为自己愚蠢，
就妄自尊薄。今生你
不发愤，更待何时始
能行道？**

尊篇8

“不要因为此世是暂时寄身之处而厌弃它，因为唯有暂时寄身之处，才是自己的世界啊！”

所以，即使就是暂时寄身之世，也要尽自己的能力生活，才是为人之道。

在笔者的熟人中，有一位生了智能残障儿童的太太，在刚开始时，没有一天不为自己生了那么可怜的儿子而自责、悲伤。每当想到儿子的将来，就越发觉得心灰意冷，据说有好几次由于厌恶自己的人生，甚至产生过掐死自己的儿子然后自尽的念头。

然而，在这种刻骨铭心的烦恼之后，忽然想到“我不照顾这个小孩，又有谁会来照顾他？”的问题时，原本因失意而暗淡无光的心，忽然觉得有一道明光照亮，一股生活的斗志猛然涌现。从此以后，她就不再为此伤心烦恼，只秉持一股“为了这个孩子，我绝不能死”的使命感，把孩子养大，每天送他去学校。

这位太太甚至也这样说过：

“幸好有这个孩子的存在，所以我在人生中所学的比人家还要多。这个孩子对我来说，也可说是救命恩人。”

尊篇8



清

心不坚，
万事不能成；
若今日张三，
明日李四，
则头头不了，
账账不清。



公案

慈

“他人之子亦是人，
使唤他们时，
应视同己之子。”
以慈悲之心对待众生。
每个人的心若都明朗开阔，
如春风般地善待他人，
世间便无任何争执。

109

生者乃死之端，
智者直须警悟，
一心进道，如救头燃。

110

生日又云母难日，自哀未遑，
切不可为作筹宴纪念，
或其他庆贺举动，
转增弥罪，徒有损、毫无益也。

111

生死循业，如茧自缚；
贪念不休，烦恼益苦，
欲除此患，布施为首。





**唯有你的信心坚固如
金刚时，弥陀的心光
始将照护你，使你永
离生死。**

慈篇1

这句话是说，唯有在对死后前往极乐世界之事深信不疑时，阿弥陀佛才会用其慈悲的光明，照护念佛的人，将之从反复进行生死流转的迷惑世界救出，而送往极乐世界。

现在，若说我们都只有一个小时可活，不知道每个人会以怎样的态度，来接受这种命运？

其答案或许因人而异，但是，就算不相信有极乐世界的存在，大家所想的，与其说是此世之死乃通往彼世新生之门的前提，不如说是犹如撞上一切归于无的墙壁吧！

**“足迹之能留则留，足迹之
要消失则消失，我依然独
自走上旅程。”**



慈篇1

112

道在人行，
功由日进。

113

以智慧明鉴自心，
以禅定安乐自心，
以精进坚固自心，
以忍辱涤荡自心，
以持戒清净自心，
以布施解脱自心。



语 录



俊狗，虽咬人却不露牙。

慈篇2

有位爱玩弄诡辩的人曾向牧师问了如下的问题，使牧师一时还真的无言以对。

“上帝能够制造笨重得连自己都抱不动的石头吗？”

这时，如回答说“不能制造”，神就变成非全能，但如回答说“能制造”，却因为笨重得连神都抱不动，所以仍非全能。

可是，事实上，上帝并无须借着这个来显示他的全能，而这种诡辩，乍听似乎有理，但仔细想来，却可发现毫无意义。

有位学者向一位目不识丁的人说：“要在人世间讨生活不难，只要严守‘容忍’二字就行啦！”



慈篇2

114

一年有春夏秋冬四季，十二个月，二十四气节，人事上的措施，多是应着天时而来的。如农人的春耕夏耘，秋收冬藏；工人的起工、停工；商人的开张结帐；学校的开学放假。一般人认为，过年是个大关节，要把一年的事作个总结，但我们自己平安过年，不可忘记那些痛苦不堪的人。我们不可贪图欢乐，要格外地省慎，自利利他，广培福慧。

115

年老的人死在眉睫，固要猛进；年轻的人亦不可悠忽度日。须知黄泉路上无老少，孤坟多是少年人，总是及早努力，方为上计。



语 录



所谓学习佛道，乃学习自己。所谓学习自己，乃忘却自己也！

慈篇3

以安于现状、固步自封的态度求道，将永远无法悟道。最重要的，毋宁说应当打破现状，以求取变化与进步。

常有人问师父说：“能不能谈谈你觉得最快乐的事和最悲伤的事？”而师父的回答则永远是：“我在过去，未曾有过最快乐的事和最悲伤的事，因为我觉得将来一定会有更快乐、更悲伤的事。”

对师父来说，以往那些觉得最快乐或最悲伤的事，往往在经过一段时间后，便会觉得不再是最快乐或最悲伤的。因为总是先会有种预感说，将来一定会有更快乐、更悲伤的事发生。

总之，一次又一次地超越现在的自己，向更远更高的目标迈进，才会有进步可言。

百尺竿头更进一步，十方世界现全身。



慈篇3

116

水遭尘染，一经放入白矾，
清水现前，故修学亦如是。
情习如尘，水如自心，佛法如矾，
矾投浊水，浊水澄清。

117

世俗人每每不知恭敬三宝，实在可怜。
他们有的用什么烧猪、鸡鱼供养观音菩
萨，既犯了杀戒，又不恭敬。

有一次，我在上海时，正遇梅兰芳在上海
演戏，有某居士包一个厢位，花数百元请我看
戏，我告诉他说：

“入关斋戒弟子，尚且不可看戏，何况我
乃出家的僧人，你请我看戏，无异烧猪供菩
萨。”





度恶修善，虽说是诸佛通诫，但当世的芸芸众生却无人不违背。

慈篇 4

法然和尚生活在这种动荡不安的时代里，仍然以严肃的态度注视世人与自己，却由于发现太多的伪善与罪业而痛心，乃力劝世人多多念佛，以求阿弥陀佛的授手。

此处所谓的“诸佛通诫”，乃是指诸如《有部律戒本》、《法句经》等原始佛教经典中所说的戒律：“勿作恶，多行善，而自净其心，此乃诸佛教言矣”而言，一称《七佛通戒偈》。然而，法然在这里却发现，现今世人的所作所为多有与此教言背道而驰之处。

“我常不行我所欲之善，却作我所不欲之恶。”

正如耶稣基督的弟子保罗所作的这一句自白，我们这些凡夫俗子也一样，心里所想的事，与表面上所说或所做的事，往往是一虚一实的。

譬如说，在人的面前对他赞美有加，却在背后将他说得一文不值；表面上说得正经八百，却在背后为非作歹行为，可说就是在人生中屡见不鲜的伪善。

若想根除这种虚伪与真实并存的人类劣根性，唯一的办法就是舍弃自我，念佛求救。

118

那个人叩头悔过说，
我今天花了几百元得到开示，
知道敬僧的道理了。

119

障碍者，
如天空里的浮云，
水里的污泥；
若有障碍，
则月虽明而不显，
水虽清而不现。



语 录



众生一旦见到如来法身，皆能断除其烦恼，一切魔事远离矣。

慈篇5

若前往印度，到置有释迦牟尼悟道时所坐金刚宝座的大塔去参拜，就会亲眼目睹来自西藏的和尚，平伏在宝座之前，进行五体投地的参拜。

其实，这种情形在任何宗教圣地都屡有所见，信徒们跪在神佛之前，诚心诚意进行参拜的那种情形是很令人感动的。

老一辈的人，在想要清静自己心灵的时候，通常是前往设置有美丽佛像的寺庙参拜，或把佛像供奉在家里参拜，以便每天可以保持片刻清静而虔诚的心，但是，今天的人却不然，由于生活忙碌，这种可以保持片刻虔诚之心的机会，可说少之又少。其实，生活在如此嘈杂、混乱社会中的人，才真正地需要有保持片刻清静而虔诚之心的机会，以找回自己的灵魂。

进行坐禅或冥想、读经或写经等均无不可，重要的是，藉之心灵可以获得清静。

祈祷其实也等于是立誓，在立誓发愿之中，自己也可以与崇高的目的物成为一心同体，发挥提升心灵的作用。

慈篇5

120

佛法的根本要义，乃是戒、定、慧三字，如鼎之三足，缺一不可。

121

自心如秋月，何必向外驰求？

122

六祖大师说：

“法无顿渐，见有迟疾。”

我认为佛法的每个法门，皆可修持，

你与哪一法门相宜，

便修持那一法门，

切不可赞此毁彼，妄想执著。

而最重要的，还是对戒律的遵守。





人，日日夜夜忙于营生，不觉其生命有如风中之灯火，即将熄灭矣！

总篇6

“唉，整天又是无所事事，白白地过去了！”

想必又有人在那里如此叹息吧！

其实，常常自己也不例外，偶尔也会失去以往生龙活虎的干劲，意志消沉，该做的事不能静下心来做，答应人家的文稿也迟迟无法写出，只在那里看着截近日期一天一天逼近而干着急。虽然明明晓得这样下去并不好，但急也没有用，脑筋是越急就越不管用，转眼之间又是一天过去。

《徒然草》也指出：

“在一天之中，光做那些饮食、排泄、睡眠、言语、步行等不得不做的事，便已经失去大半的时间，然而，在所剩无几的余暇之中，却又要做些无益之事、说些无益之话、想些无益之事等，而非但迁时，也移日度月而送走一生的岁月，真是愚不可及呀！”

读起来，好像指的就是自己今日也将徒然而过的日常生活，怎么不令人惶恐？

123

心不坚，万事不能成；
若今日张三，
明日李四，
则头头不了，
账账不清。

124

学佛当以明心见性为本，
断恶修善为行。





浮云出何处，本是净
虚空，欲谈一心趣，三
曜朗天中。

总篇7

正如太阳在宇宙之中，不受任何东西的阻挠而照耀，人的本性亦然，也不受被比喻为浮云的烦恼所阻碍。只要苦修，我们的心即对真实之光有所感应，所有的烦恼也将云消雾散。

空海和尚曾经唱出如下一首诗，以春天美丽的景色，来表现其明朗而华丽的无常感，劝人要以开放而自然的心情，去接受大自然。

“君不见乎，君不见乎，京城御苑桃李红。灼灼芬芬兮颜色同。一度为雨开，一度为风散。飘上飘下兮落园中。”

有很多人总是认为人生无常，所以往往把短暂的一生，过得毫无意义而言。而这首诗乃在劝人大可不必去理会人生的无常，因为在无常之中，仍然可以使自己的人生活得明朗而快乐。经常保持年轻的活力，以蓬勃的朝气活下去，才不至于违背佛祖的教诲。

《性灵集》是日本真言宗之祖空海和尚所著的诗歌以及呈给皇室的奏文，由其弟子真济编辑而成。



总篇7

125

假如不明心地，则佛不可成；要明心地，须行善道为始。诸恶莫作，众善奉行，则福德自此增长。

126

要努力精进，莫糊糊涂涂地打混，把光阴错过了。

127

如果认为参禅用功，要在禅堂中静坐才好，这是不对的；真心用功的，不分动静当为和街间闹市，处处都好。

昔日有一屠子和尚，在外参方，一日行至一市，经过屠户之门，有许多买肉的都要屠户割精肉给他们，屠户忽然发怒，将刀一放曰：“哪一块不是精肉呢？”

屠子和尚闻之，顿然开悟。可见古人的用功，并不是坐在禅堂中方能用功的。



“小人闲居为不善”，
这是出自《大学》中
的一语。

慈篇8

此处所谓“不要游手好闲”，并非叫你经年累月不停地工作，而没有一刻休息或一天闲暇的时间。

经年累月不停地工作，其实也并不好。连机器都要停下来加油，何况是人。休息乃是为下一次的工作而充电。

但是，太长的休息却不叫休息，而称之为“游手好闲”。正如“停滞的水容易生虫”，人最容易无事生非的，也是在游手好闲的时候。

如此说来，人与其闲着不做事就有得吃，倒不如勤奋工作才有得吃来得幸运。平常人也一样，在忙碌的工作告一段落，过了一段太长的假期以后，便会觉得很难使自己静下来开始下面的工作。这时，学习强迫自己从身边比较容易的工作做起，以使自己逐渐脱离“空闲”。

须尽心度过此时此日，时
时刻刻勤苦力行。



慈篇8

语 录



心

明道的人，
动静无心，
善恶无念；
性空即无心，
无心即道。

语 录



公案

佛

“不视修证为一，
乃外道之见也。
佛法修证是一等。
今为证上修，
故初心之办道即本证全体也。
是故，
于授以修行之心法时，
亦教以修外不可有待证之念。”
人生本身即为修行，
视修行为证悟。

128

做工夫不一定在静中，能在动中不动，才是真实工夫。

129

苏东坡在镇江，一日作了一首赞佛偈曰：“圣主天中天，毫光照大千；八风吹不动，端坐紫金莲。”将此偈寄到金山给佛印禅师印证。

禅师看完，在诗后批了“放屁，放屁”四字，便寄回苏东坡。

东坡见批就就下，即过江到金山，问佛印问：“我的诗哪里说得不对？”

佛印曰：“你说八风吹不动，竟被两个屁打过江来。”

我们说得行不得，也和东坡一样，一点小事就生气了，还说什么“八风吹不动”呢？



忿走能迅速損害百千
大劫所集的善根，故
須披以忍辱之甲冑，
以堅強之力，摧敵忿
走之軍。

佛篇1

所谓“忿恚”，就是感情容易冲动而喜怒无常之意。这句话是告诫人，一时的气愤甚至可把百年的基业毁于一旦，所以在发作时，最好以坚强的意志忍下来。

在我们的身边，的确经常可以遇到喜怒无常的人，总之，不知道哪一根神经不对劲，本来谈得有说有笑，在突然之间其态度便会变得险恶。和这种人相处，就像与炸药在一起一样，随时都有爆炸的可能。

一般而言，人际关系乃是以善意为基础，通常我们只要以诚待人，对方的反应多半也可以预料，但是，对于喜怒无常的人则不然，非但说话要非常地小心，而且也要有技巧。

要不然，你以为出自好意的一句话也会触其“逆鳞”，叫你吃不完兜着走。

这种喜怒无常的人，乃以自我表现欲较强、歇斯底里性格者居多，但每个人也多多少少都会有这种倾向。如果严重，就算其本人有再多的教养、再高的智慧，一旦发作起来，也会变得简直就像野蛮人。

当觉得气愤时，在发作前不妨先深呼吸，以便把紧张的情绪缓冲缓冲。

130

佛性如灯光，
房子一灯光满，
房内虽有千灯，
亦皆遍满，
光光不相碍。



语 录



此身动作皆由心起，
故应先调心。

佛篇 2

有些人甚至会抱怨说：

“每晚我都会梦见被人杀害。”

“我觉得吃东西好可怕”等等。

这些人显然患的是神经衰弱症，而有必要及时接受治疗，不过，幸好患有这种症状的人并不多，据说，通常前来精神病医院要求治疗的人，其实多半只是太过于神经质，以为自己患有神经症而已，精神科医师齐藤茂太博士指出：

“天生神经质的人有如下的特征：对事物非常敏感、对自己的工作缺乏信心、在乎自己的身体健康、因很难把所担心的事忘怀而痛苦、在意别人的眼光、怕别人在背后指指点点、说话声音通常很小、态度也不够明朗。”

严格说来，任何人多多少少都会有神经质，但只要不过度，就不足为惧。带有一点神经质，有时反而更好，因为他会用心去注意周围的事情，注意自己的言行，若觉得自己有点神经质，不妨以“嘿，又来了”的态度，放松心情面对它。若能做到这种把心情收放自如的程度，那就不至于罹患神经症了。

佛篇 2

131

能不起分别心，无心任运，就不生烦恼；心若分别，即成见应，就有烦恼，就被苦乐境界转了。

孔子曰：“心不在焉，视而不见，听而不闻，食而不知其味。”心不在焉，即无分别，就无障碍，食也不知其味了。

鼓山丛林道霈禅师，精究华严，以清凉疏钞文字浩繁，不便初学，乃从疏论中纂其要者，另辑成书。由于专心致志，不起分别念故，有一次侍者送点心来，置砚侧，师把墨作点心吃了也不知。侍者再至，见师唇黑，而点心犹在案上。这就是心无分别，食而不知其味。



语 录



人在平步青云时，总不知亦有摔落时。爬得越高就越需懂得警惕自己，凡事要小心谨慎。

佛篇 3

法国的《拉凡登寓言》中，有一则脍炙人口的故事叫作“乌鸦和狐狸”，想必你们也听过的。

有一天，乌鸦嘴里叼着一块干酪，停在树梢上。狐狸闻到干酪的香味，循香跑了过来。

狐狸站在树底下，鼓起三寸不烂之舌，说：

“啊，你那风采，显得多么威风啊！如果你的歌声也像你的外表那么好，那么就可说是森林之王了！”

乌鸦受到如此的抬举，竟乐昏了头，所以想一展歌喉让狐狸见识见识，于是就张开了嘴巴，但是，歌还没有唱出，干酪却先掉落在地上。

狐狸把干酪一口吞下后，又奚落了乌鸦一番：

“吾王，你也太老实啦，这一下你懂了吧？凡是爱奉承的人，多半都吃定了爱听奉承话的人。这个教训难道不值这一小块干酪吗？”

乌鸦一听，觉得好生尴尬，好没面子。于是，乌鸦就发誓，以后绝对不再受骗。

132

修道如栽田，种子变秧，插秧成稻，割稻得米，煮米成饭。

佛性如种子，众生本性与佛无异，自心是佛，故曰佛性。这种子和秧稻米饭相距很远，不要以为很远，就不相信这种子会成饭；成佛所以要有信心，即把种子放在田里，等它发芽变秧。这时间又怕焦芽败种，错过时光，就是说修行要学大乘，勿误入小乘，耽误前途。

插了秧以后要薅草，等于修道要除习气毛病，把七情六欲……一切无明烦恼都除净，智种灵苗，就顺利长成，以至结果。

133

说我好的生欢喜心，就被欢喜魔所惑；三个好，送到老。说我不好的，是我的善知识，他使我知过必改，断恶行善。





**饮酒是否有罪？其实，
酒并非非饮不可，只
因此乃人世之常。**

佛篇 4

人的饮酒习惯，并非容易戒除。这一点法然和尚从自身的体验而知之甚详，所以，也就不愿意以强迫的方式，要求其弟子戒酒。

法然和尚认为，饮酒习惯既已养成，就是再为之而烦恼也于事无补。所以乃劝弟子：

“你们所能做的，就只有一心一意念佛罢了。”

其言外之意，显然在告诉弟子们，与其为这种无可奈何的事而烦恼，不如皈依佛法无边的佛祖，将一切委曲，由佛祖来定夺。

读者在此处必须要注意的是，法然和尚并没有表示：“饮酒无妨。”只要能适可而止，以免影响念佛，则饮酒是无可厚非的。

这种讲求实际的思想，与美国神学家 J·佛勒查所提倡的“状况伦理”可以说是不谋而合，他们所强调的并非事情本身的善恶，而是事情因行为而异的善恶。

134

只要识得平常心，
则一切处都是道；
不识这平常心，
就颠颠倒倒了。

135

明道的人，
动静无心，
善恶无念；
性空即无心，
无心即道。





**善男子啊，须知善因
生善果，恶因生恶果，
远离恶因吧！**

佛篇 5

当我们遭受不幸，而又难以解决时，将此不幸视为：1 偶然者有之，或视为 2 命中注定者有之，或视为 3 神佛之意者有之，或视为 4 各种原因及因缘相加的结果所引起者。其中，佛教所采取的乃是第 4 点的看法。

如此，由于各种因缘而产生某种结果的情形，就叫作“缘起”。

在这种想法中，由于我们本身在“缘起”中，也负有部分“种因”责任，所以就算遭遇不幸，不仅不能表现不负责任的言行，更不可埋怨自己命不好，或光在那里怨天尤人，因为这样做对事情的解决是毫无益处的。

世上有很多人，往往自认命运多舛，或自叹时运不济，由于求神保佑心切，而以仅有的金钱请人来驱邪解运，受神棍之骗而不自知，这种人就叫作“火柴唧筒”。

因这种人通常是玩火于先，在引火上身，又急着想灌水救火于后的缘故。由此可见，做任何事情都一样，必先三思而后行。先想清楚把这件事做了以后，将来会带来怎么样的结果。其实，只要不做违背良心的事，就不至于种下恶因或祸种，若能多行善事，则必能远离恶因。

136

把心中的习惯，一点一点地除去，即是大修行人。

137

佛所说法，千经万论，总是要众生明白自己的心。若人识得心，大地无寸土；众生无量劫来，被物所转，都是心外见法，不知自性本来无一物，万法了不可得；妄执心外有法，成邪知邪见。

什么三皈五戒、三千威仪、八万细行等等，无非对治众生的心而已。众生习气毛病有八万四千烦恼，所以佛就有八万四千法门来对治，这是佛的善巧方便，你有什么病，就给你什么药。佛说一切法，为度一切心；若无一切心，何用一切法？





**逆境容易打发，顺境
反难打发。若遇逆境
则只要能忍，并加以
自我反省，不久便会
过去。**

佛篇 6

人在遭遇逆境时，先不要挣扎，应当勇敢地面对它，咬紧牙根，有耐心地追究原因。如此则有时这个逆境，反而会变得对自己有利。

任谁都一样，面对苦难乃是很令人厌恶的事情。如果有可能，相信谁遇上苦难，谁都会有唯恐避之而犹不及的心理，然而，这样做是永远无法解决问题的。

其实，如果遇上苦难，不妨将此苦难视为上苍所赐的一种试炼，甚或视为上苍所赐的恩宠，而以无比的勇气去面对它，并设法克服它。这样，你将会发现这个苦难，反而对自己有利。

有一位前往非洲促销鞋子的商人，在发现非洲的土著没有穿鞋子的习惯以后，大失所望，立刻卷了铺盖便跑回来。然而，另一位卖鞋子的商人获悉这个消息，却认为这是千载难逢的良机。于是，立刻赶往非洲，大肆宣传穿鞋子的好处。不久，终于在非洲开拓了鞋子的销路，在无人竞争的情形下，赚了一笔财富。

由此可见，凡事只要把看法稍微改变，就可以把事情转败为胜。

遭遇苦难时，若能以“吃得苦中苦，方为人上人”的态度，勇敢地去面对它，那就可以说是所向无敌了。

138

众生无量劫来被无明烦恼污染了真心，
妄认四大为自身相，不知此身毕竟无体，
和合为相，实同幻化。

今欲返本还源，要先调身，断除习气，
把粗心变为细心，从有为到无为，
在自性清净上用功，行住坐卧，
一天到晚，如切如磋，如琢如磨，
小心谨慎，断除习气，胆要大，心要细；
胆大包身，不被境转。

139

一般人在劳苦奔波、忙忙碌碌时，
就气喘息粗；
有定力功夫的人，
再忙也不喘气，一天到晚，
总是心平气和的。



**瞎却顶门之眼吧！错
认定盘星，将舍身亦
能舍命，如一盲引众
盲。**

佛篇7

所谓“顶门之眼”，乃是指肉眼之意。通常，我们是使用肉眼观察周围的事物，但是，却还有一种精神的世界，则不是以肉眼所能见，这时我们就必须使用心眼去观察周围的一切事物。

文中所谓的定盘星，乃是指秤杆上的刻度而言，在这里当然有“准绳”或“规范”之意。有时在这种规范之下，以肉眼去判断事物，反而容易产生错误，这种错误非但会导致自己身败名裂，对身边的人也会造成祸害，所以，无门慧开乃劝人闭上肉眼多加思考。

多加思考，就是睁开心眼之意。只要睁开心眼，你对周围事物的观察与判断，就不致于产生错误。

剑圣宫本武藏曾经在剑道上也主张“观眼要强、见眼要弱”，一向以经常睁开观眼（即心眼）面对敌人见称。每次与人决斗，无不抱着必死的决心与之周旋，所以可说半生所向无敌。有一首古歌云：

所谓长剑底下就是地狱，
置身死地乃是唯一求生之道。

140

一心不乱就是定，
有定就无妄，
就能复本心源。

141

凡自性不明的，
都在五欲中滚来滚去。
五欲是财、色、名、食、睡。
由此五欲，
生出喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲七情；
七情又捆五欲，
因此生死不了。





身心寂而不动，以求 无上之道。

佛篇 8

胸襟狭窄者贪的是近利。在争先恐后与人相争后，结果往往发现坐失大利。同样生为一个人，与其过着那种为芝麻小事而忙得昏头转向的生活，不如做视野辽阔、做事稳重而态度从容的人。

这种人做事必须是从大处着眼，小处着手，而且不拘泥于眼前小利，不凭冲动的感情行事，即使怒气涌上心头，也必须在把怒气发泄出来以前，先设法缓冲，仔细思考以后，再做适当处理，一个人的气度是可以慢慢培养的。

一个做事慌张的人到陶器店买水壶。看到倒过来摆置的，便说：“真缺德，这种没有开口的水壶也摆出来卖。”

说着把壶倒过来看看：“你看你看，连底都没有哪！”

此人一生气，连水壶都没有买，掉头就走了。

庸俗之人，脾气相当暴躁，有时没有把事情弄清楚，就在那里大发脾气，事后再来后悔。乱发脾气，既损人又不利己，所以要培养宽大的气度。

语 录



度

众生度尽，
方证菩提；
地狱未空，
誓不成佛。

语 录



公案

舍

“若常学布施，
受身舍身均是布施。”
人生该为彻底布施而活。

一言

142

食也有利有害，君子食无求饱，居无求安。古人一心向道，野菜充饥，必定菜根香；如潭州龙山和尚那样，“一池荷叶衣无数，满地松花食有余；刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”

世人贪食，专在酸甜苦辣、咸淡甘辛里打滚，务求珍肴美味，肆意伤生害命，以资口腹。好好丑丑，到肚里都变为屎，何必贪求美味，争夺不休呢？

143

耕种的人，田里有草如不拔去，就难望收成；修行人把心里的无明草薅了，那智慧花就长得好、开得好。只要你不被境转，情不附物，无明草就不长了。



山花开似锦，涧水湛如蓝。

舍篇1

“山花开似锦，涧水湛如蓝。”

意思是说，乍看虽没变化，实际上却一点点地在变。任何事物都一样，这种时时刻刻都要变化的事实，就是永恒不变的真理。

然而，有些人却以感伤的态度去看这世界的无常，认为既然一切事物早晚都要灭亡，那么其间所作的努力岂非白费？于是就以宿命论者的态度说什么“看破红尘”。其实，这种观念是不对的。

诗人芭蕉有一句：“蝉鸣声，看不出即将死亡的气色。”表示其对蝉生命力的赞扬。蝉，虽然只有数周的生命，但它却懂得尽其所能地鸣叫，至死不停。

诗人瓢水则曾经赞美海女说：“在到海滩之前，也让海女穿上蓑衣的骤雨。”

所谓“海女”是以潜入海中捞起蛤贝等为业的妇女，到海滩上工时，除了穿泳裤之外，上身等于是是一丝不挂，就算遇上大雨，也像在海中一样，大可不必穿上蓑衣，但她在陆上时，仍然懂得维护为人最起码的美观，所以在雨中，也会穿上蓑衣。

如果有人说，这种事完全是多余，那么这种人可说非常低级，非但不懂品味生活的意义，也毫无审美感。

144

经上说：“上物下用报应重，下物上用报应轻。”如塑佛像的用作殿宇，作殿宇的用作僧寮，这是上物下用；

相反的就是下物上用。

上下之分要认真。

145

兵者不祥之物，不得已而用之。

前生若种了当兵因，

今生绝逃不了当兵果。

而且一切惟心，

法法都能成圣贤，当兵也一样修行。

关云长是兵，也成了武圣人；

不学好的，如秦桧、曹操，虽是状元宰相，也下地狱。





伏久者飞必高，开先者谢独早。

舍篇2 鸟能长久潜伏林中者，不飞则已，一飞必定很高；花开得越早，凋谢得也越快。

懂得这番道理的人，通常即使想获得成功，也不至于急于一时，以免反而把事情搞砸，他们会脚踏实地，一步一步向前迈进。

在洪自诚的这句话里，并无劝人做事要缩头缩尾，变得消极之意。

他的意思是在劝年轻人做事时，先不要着急想要功名就，只要是自已该做的事，能尽自己最大的能力去做好它，就应该心满意足了。

其实，一项工作的成果，自有别人来评断，根本就无须自己来操心。

须知，成功的先后、凋谢的早晚，虽是人事努力的结果，其中却有天道的存在，又何必斤斤计较先后早晚呢？

稻穗是结得越结实，其头就垂得越低。



舍篇2

146

戏子只有一个身，
忽而变男，忽而变女，
忽而扮官，忽而扮奴，
贫富贵贱，千奇百怪；
虽服装不同，还只是一个戏子。
八识心王等于戏子，
众生色身如戏台上人物；
识得戏子。
做什么也好，
绝不随境分别，
妄生憎爱，处处都是道场。





凡入我家门，均须夜
断睡眠，日无休止地
念佛。切勿虚度一生
而后悔万岁。

舍篇3

日莲和尚，据说在幼小时，就在清澄山向虚空藏菩萨绝食许愿，要成为“日本第一智者”。如此，日莲和尚从小就在那里苦修，那时所获得信念则终生不渝，后来虽然遭逢几次生死关头，却都能百折不挠，使初志能贯彻始终。

日莲和尚在其《开目钞》中也说过，他的肉身早已在文永八年九月十二日于相模国龙口之地，在三更半夜为数百武士所包围，被名叫依智三郎直重的宝刀斩首而死。从此以后，他就不再是凡人的日莲，而是上行菩萨，傲然说：“我不爱身命，但惜无上道。”

只要全心全意将自己投入
佛中，……不计生死即可
成佛。



147

办道这一法，说难也难，说易亦易。
难与不难，是对待法，
古人真实用心，一点不为难，
因为此事本来现成，有什么难呢？
信不及就为难了。
若真正为求了生脱死而办道，
能把自身看轻，了身如幻，
一切事情看得开，
不被境转，办道就容易。

148

我们坐禅念佛，本为了生死，
由于无明贡高，不能忍辱，
不除习气，
虽有修行善因，还免不了苦果。
生死不了，随业受报。

149

世人偶迷，作恶不行善，遂招苦果。



修行者，不可为自己而修佛法，为获得善报而修佛法。只为佛法而修佛法，此乃正道也。

舍篇 4

一个人是否有见识，通常只要看其追求名利的动机及结果，亦即看他为自己而追求，还是为别人或社会福利而追求，即可一目了然。一个人就算再有名气，或社会地位再高，其所作所为如果完全是为了满足个人私利私欲的话，那么，这种人就一点也不值得尊敬。

政治家如果只是为了本党的利益和党的策略而奔走，教育家如果只是为了薪水而工作，而当担任圣职者也学商人般的唯利是图时，那么，这些人自然是毫无见识可言，更不值得人们尊敬与信赖，只能说是卑鄙的小人物而已。

以上这段话，当然可以适用于任何人。

道元和尚主张：修行佛法，必须先要培养菩提心，而佛道则需要从实践而入。



150

若能了无一物可得，
万事皆休，
还有什么天堂地狱？

151

地藏王菩萨发大誓愿：

“众生度尽，方证菩提；
地狱未空，誓不成佛。”

一切菩萨也如此发心。

我们每天上晚殿，也如此发愿说：

“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，
法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。”

证果深浅大小不同，皆由愿力深浅，
依愿行持大小而定。

佛由众生修成，

众生能依愿行持，就是菩萨，就能成佛。



不毁谤，不损人，食而知量，坐于闲处，且住于安宁。此乃诸佛之教言矣！

舍篇5

我们生存的这个时代，现在已经进步到可以主张享受日照权、避免烟味权，甚或享受安静权的时代了。

其实，这些权利在人类的生活中，原本就属于理所当然的基本人权。

现代人终日生活在云天价响、不绝于耳的汽车、机器，甚至扩音机的机械喧嚷声音中，其神经可说没有一刻能得到安宁，若说最近神经病患者有日益增多的趋势，也实非偶然。

生活在嘈杂忙碌的社会里，哪怕是短短的几秒钟也好，若能有这种倾听自然之声的时间，或许这就是唯一可以自我反省的好机会。

然而，现代人却又似乎最怕自我反省，反而有刻意追逐嘈杂忙碌的世界，企图把自己忘怀的趋势。

其实，对于现代人而言，生活得越是忙碌，就越发需要找出享受片刻宁静的机会。

若无闲事挂在心头，便是人间好时节。



152

能动静忘怀，则水清月现。

153

出家有四种：

(一)身出家，心不出家——身参法侣，心犹顾恋。

(二)身在家，心出家——虽受用妻子，而不生耽染。

(三)身心俱出家——于诸欲境，心无顾恋。

(四)身心俱不出家——受用妻子，心生耽染。

154

修行以戒为体，“戒”是出生死的护身符。没有戒，在生死苦海中，就会沉沦淹没。

佛曾以戒喻渡海浮囊，不能有丝毫破损，浮囊稍破，必定沉溺，所以宗、教、净三家及一切法门，都以戒为先，但戒定慧三法不能偏废，要三法圆融，才得无碍。

持戒若不明开遮，不通大小乘，不识因时制宜，种种妙用，死死守戒，固执不精，便会成为错路修行。三学圆明，才得上上戒品。



留些什么作为遗物？
春天是花，夏天是不
如归（杜鹃鸟），秋天
是枫树之叶。

舍篇6

良宽当年居住之国上山的五合庵，是建在山谷之间，迄今依然显得那么静谧，使前来造访的人感到一份浓厚的诗情。或许就是因为良宽在这里毕生与自然为伍的缘故，所以才吟出这一首辞世诗的吧！

或者，也正因为人人都具有一颗回归自然的心，所以，这一首诗才会如此叩人心弦的吧！诗人三好达治也曾在其《纤弱小花》中唱出：

晨里开的花是晨牵牛，到了中午便凋零。

中午开的花是午牵牛，到了傍晚便凋零。

傍晚开的花是夕牵牛，到了晨里就凋零。

它们都很短命。

但是它们却很守时，而且，头也不回地回去。

回到没有人知道的地方去。

我们也应该学它们，事情一了，就应该头也不回地回去了吧！然而，却不知我们到底有没有地方回去？

155

种种法门，皆不出一心。

所以，

“一法通则万法通，头头物物尽圆融；

一法不通则一切不通，

头头物物黑洞洞。”

一心不生，万法俱悉，

能如是降伏其心，

则参禅也好，念佛也好，

讲经说法，世出世间，头头是道，

随处无生，随处无念。

156

布施为六度之道，施者，舍也。

“舍”就是布施，舍就是能解脱。

因为一切皆非我有，

能内外尽舍，自然解脱。



欲知前世因，今之受
者是。欲知后世果，
今之作者是。

舍篇7

想必有很多人正在悲叹，自己为什么那么倒霉，始终噩运当道吧？

但是，只要仔细想一想，必可发现其中是有原因的。

虽然自古以来就流传“善因善果，恶因恶果”这句话，但在这世上，善因却并不必然会产生善果的。

然而，恶果则不然。因为“没有播的种子是不会发芽的”，所以现在的噩运，无非就是在过去至现在的期间内，恶因在不知不觉中累积而来的恶果。

如果现在你觉得自己很不幸，不妨将其原因彻底查明，看看究竟是在哪里。当然，原因属于先天性者，以及环境条件所造成者等的情形，也大有可能。

但是，由于自己不够谨慎或因怠惰之心而误以为是先天性的原因，结果却真正形成恶因的情形，也屡见不鲜。

只要把自己以往的这些态度完全改变，过去所种的恶因，也可以使之转变为善因的。要不然，我们岂不是一辈子都要受过去的业障所支配，而像宿命论者似的只能等待恶果的来临吗？

157

有人绣千佛于衣上，号为千佛衣，褻渎实甚。本来佛弟子对佛像，只能恭敬顶戴，怎可把佛像在自己身上颠三倒四，甚至压在屁股下呢？

158

沙弥约有三种：

一者，年七岁至十三岁，名“驱鸟沙弥”。初小儿出家，阿难不敢度，佛言，若能驱鸟者听度，故名“驱鸟沙弥”。

二者，十四岁至十九岁，名“应法沙弥”。谓正合沙弥之位，以其五载依佛，调练纯熟，堪能进受具戒，故名“应法沙弥”。

三者，二十岁至七十岁，名“名字沙弥”。以其本是僧之位，以缘未及，且称沙弥之名字，故名“名字沙弥”。



虽近却难见的是我心，
虽细却逸空的是我佛。
我佛难思议，我心广而大。

舍篇8

空海和尚认为，自己的心与宇宙大的佛合而为一，而由于宇宙大的佛，乃是遍在于自己心中，所以自己的心是不能使之孤立化、实体化的，如此，始能培养一颗广大无垠之心。

像那些参加奥运会等国际性运动比赛的选手，在全国同胞的瞩目与期待之下出场，其心中负担的沉重是可想而知的。国内同胞对他们的期望越是殷切，其心中的负担就越发地沉重。

当然，能打个好成绩，或赢个冠军、亚军等回来，是再好不过，但即使成绩不理想，其实也不必因之颓丧，因为胜败乃兵家常事，其并非运动比赛的一切。所以，非但选手在参加比赛时，要设法保持轻松的心情，而且国内观众也需要保持更客观、更广大的胸襟，关怀他们。

赢了，举国欢腾鼓舞，给他们来个欢迎回国，固然无可厚非，但输了，也不必板起面孔，交相指责。

升学考试、就业考试的情形亦然。考进著名学府或金饭碗机构，并非人生的一切。

非但考生本身需要具有长远的眼光和绰有余裕的心，且其双亲以及身边的人，也都一样。



通

凡学佛贵真实不虚，
尽除浮奢，
志愿坚固，
莫贪神通巧妙；
深信因果，
懔戒如霜，
力行不犯。



公案

法

在禅宗的寺院里，
禅师弟子嗣法的证明，
便是给与袈裟。
受颁袈裟者，
必有传承的喜悦，
将来再以此传与下一代弟子。
一种代代相传的传承使命感，
油然而生。

— 言

159

当受戒时，领纳戒法于心胸，于身内即生一种戒体。此体虽非凡夫可以见闻，然一生之中恒常相续，有防非止恶之功能，是名戒体。

戒体的优劣，在于受戒时发心的高下，故求戒者，当先明白发心。

160

佛说空，并不是说一切事物空无所有，而是说其没有永恒不变的各别体性。所以，佛陀并不是什么造物主，而是发现一切事物生灭相续的理则的哲人；也不是什么神，而是充满大悲心，愍念众生苦难，以无我的精神为众生谋福乐的伟人。





闻贤者之言，显愚禿之心。贤者之言，内贤而外愚；愚禿之心，内愚而外贤。

法篇1

今日物质生活，比过去任何一个时代都要丰富，非但商店堆满了商品，连各家庭也一样，都摆满了各种家具器具。虽然有很多人沉醉于这种物质繁荣，而刻意装饰自己的外表，却不知有多少人懂得装饰自己的内涵，致力于充实自己，丰富其心？

对外表的虚饰虽然很敏感，但对现代人而言，“陶冶人格”一词，似乎已经跟不上时代，而且好像也是一种忌讳。

人格就是人核，也可说是用来装饰人的内面的精神结晶，而该结晶则唯有在使内面充实时，才会像灯泡通了电一样，发出自然的光芒。就是以豪华的水晶灯把房间装饰得漂漂亮亮，如果不通电，也毫无用处，其周遭依然漆黑，连其自己的存在都不为人所知。

日本三岛龙泽寺的前任住持山本玄峰老和尚，据说在款待外表打扮得漂漂亮亮却毫无内涵的客人时，他会直截了当地告诉他：你这个人就像石灯笼一样。

如果客人问：“此话怎么说？”

山本老和尚便会回答说：“因为石灯笼从未点亮过。”

法篇1

161

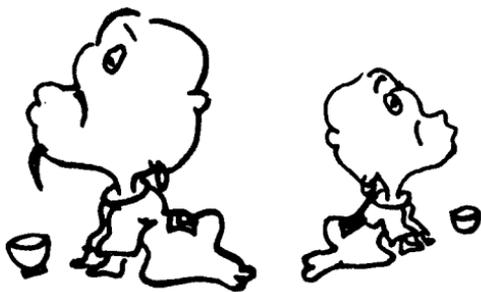
瞎打妄想，
不如一心念佛。

162

古人说：

“莫向名场立，山中梦亦微。”

世上利锁名缰，层层缠缚，
去了一层又一层，
习气毛病笼罩到转不得身，
有觉照的人，不随他去，
无觉照的都随他去了。



语 录



日日是好日。

法篇2

英国诗人拉斯金有首诗，叫作《云》。

世人虽然常说今天天气好，
或今天天气不好，但是，
事实上天气并无好与坏。
每天的天气都是好的。
只不过有不同的种类而已。
只有晴朗的好天气、下雨的好天气、
刮风的好天气等等的差别而已。

通常，我们在下雨或刮风的日子都会唠叨说，这个天气真叫人厌烦。奇怪的是，这样一来，连自己的心情也真的会跟着变得闷闷不乐。

所以，不管是哪一种天气，重要的是不要受其影响，心中不妨常抱着太阳，以明朗而愉快的心情去迎接每一天。

异常或正常？这是人随便判断的。



法篇2

163

释迦世尊出家修道，
于雪山苦行六年。
在家、在城市，
不是一样修行吗？
何必定要到雪山呢？
因为雪是冷的，
下雪在腊月间，
万物收藏的时候，
山河大地成了银色世界，
万种色彩都封闭了，
这种境界就是道人的境界。
二六时中，
冰冷冷地万念俱灰，
不为境转，这就叫“雪山”；
不在世间叫“出家”；不打妄想叫“落发”。



生命者，乃一切财富 中的第一财富也。

【法篇3】 最近的电视、报纸上，几乎每天都在报导凶杀案件，不是有人杀人或被杀，就是有人自杀。

一个人的生命之所以会如此轻易地被夺去，多半乃受电视或电影中那种把人当作萝卜般乱砍乱杀的血腥场面的影响而来，此是不争的事实。

这种血腥的场面，容易给血气方刚的年轻人带来视别人生命如粪土的观念，而使他们失去人性，动不动就以白刃相向。

须知，正如佛教所指出，“山川草木，悉有佛性”，在天下万物之中，都栖息着佛祖的生命的。而自己和别人，或者和别的动物也都一样，大家只是把这个佛祖的生命所共有。

因此，连自己的生命也是佛祖所暂时寄存之物，千万不要以为生命是“自己的所有物”，而随便做出自杀或杀人等行为。这在佛教中是绝对不容许的。

那些不懂得爱惜生命的人，对生命之不易获得，以及保持一条生命所需的许许多多恩惠，莫非全然无知？

一般而言，懂得爱惜自己的人，似乎也会懂得重视别人的生命。

164

凡学佛贵真实不虚，尽除浮奢，
志愿坚固，莫贪神通巧妙，
深信因果，懔戒如霜，力行不犯。

165

嗟兹末法，究竟不是法末，
实是人末。因甚人末？
盖谈禅说佛者，多讲佛学，
不肯学佛，轻视佛行，
不明因果，破佛律仪。

166

要知今日之人未能进步者，
病在说食数宝，废弃因果律仪。





大哉，至诚之德，配天地而于天地无干，合万物而于万物无涉。

法篇 4

洪川在其所著《性诚论》中曾说：

“所谓至诚，乃是将诚阐明，付之实行之意。”

因此，洪川毕生广求知识于外，将之吸收消化成为己物，而不仰赖他人。

现代早已进入学术不分国际的时代，如果一味闭门造车，固守自己所专的科目领域，则难免变成所谓的“专家呆子”，永远跟不上时代。

就以汽车产业而言，从原有的单纯机械工程，非但早已采纳电气工程，而且时至今日，其产业过程更已机器人工化，已经进步到除非也精通于电子工程学，否则就无法立足之地步。

我们生活在这种日新月异的时代，就应效法善财童子以“除自己以外皆为师”的谦虚态度，遍访五十三位高人为师，以增加自己体验的做法，将所有知识吸收，并加以应用，以免真的变成孤陋寡闻。

**人生是需要教导的，但全
依赖教导就会误路。**



167

大家要遵佛言教，
不可为自己杀生。
杀他之命，以益自己之命，于心何忍？
试观杀鸡捉杀之时，
彼必飞逃喔叫，
只因我强彼弱，
无力抵抗，含冤忍受；
积怨于心，报复于后。
比较现在武力强大之国，
用其凶器毁灭弱小民族，其理正同。

168

凡悖理之事，不可妄做。





**若有人知恩反报者，
此人可教也。**

【法篇5】 这里所谓的知恩图报，并非指对特定人物的恩惠有所感而企图回报而言，而是指以一切孕育自己的事物为对象，表达感恩之意，并以尽人类义务的方式回报其让自己存活的恩惠而言。

文学家丹羽文雄曾经指出：

“在认为是理所当然的念头之中，绝不可能产生感恩之意。”

其实，无论在任何一个时代，都会有一些误以为其之所以能生存，乃是当然权利的人。由于科技的日新月异，在我们这个时代里，可说只要有钱，任何有关衣食住行等等的物质，都可以随心所欲地带回家来将之消费。

但，也正因为如此，人们对这些器具物资的感恩之念才会愈来愈淡薄，终于产生一种能够获得乃想当然之事的习气。

然而，只要一个小时也好，如果电气消失、机器停顿、应有的东西全部消失，那么其后果将是不堪设想。

因此，那些懂得一己的能力有限，而对一切事物都怀有感恩之念的人，才是有人性的人。

法篇5

169

许多人见我年纪虚长几句，见面时每有探讨神通之情绪，以为世外人须知过去未来，每问战事何日结束？世界何日太平？

其实，神通一层，不但天魔外道有之，即在鬼畜俱有五通，此是性中本具，不必注意。我们学佛人，当明心见性，解脱生死，发菩提心，行菩萨道。从浅言之，即“诸恶莫作，众善奉行”，不但不可损人利己，更宜损己利人。果能切实去做，由戒生定，由定生慧，一切自知自见。

170

罪障之中，“淫”为首要。因淫损体，遂杀生补养，而盗妄等恶，亦随之而生。

男子见了女子，或可观想自己亦作女子；女子见了男子，或可观想自己亦作男子，以杜妄想。



虽谓起三业，却名为
杂毒之善，亦名虚假
之行。非真实业也。

法篇6

希腊哲学家埃毕德多斯曾经指出：

“那些喜爱金钱、快乐以及名誉的人，是不可能对人有爱心的。”

明治时代的文学家森鸥外，曾经在其《兴津弥五右卫门》中也说过：

“若以功利的眼光看一切事物，那么在这世上就没有值得尊敬的事物了。”

那些光为一己的私利私欲而出人头地的人，即使其社会地位再高，也不会有人去尊敬他。

的确，在这种连活生生的老虎都会宰来贩卖、惨无人道而充满着私欲的世界里，最可贵的无异就是那种为善不留名、舍弃私情的真实善行。

善学乃中国净土宗之祖，
此句话是其所著《观无量
寿经》注释书《观经疏》中
的一节。



法篇6

171

自己终日思想，确可转移心境。
譬如我从前幼时在家垂辮发，
晚上做梦时无非姻亲眷属，种种俗事。
后来出家，所做所思，
不出佛事，晚上做梦，亦不外念佛等等。

172

修行须自己勤奋，不可依赖他人。
阿难尊者以王子佛弟，舍其富贵，
出家从佛，希望佛一援手，
即得超登果位，
讵知仍须自己悟修，
不能假借。





犹如水滴之滴满水瓶，愚蠢的人，总有恶贯满盈的一天。

【法篇7】 凡是做事，以起步时的第一步最为重要。不要以为一点点没有关系，如果随着双脚之所向而前进，在无形中便会陷入泥淖，等到发觉时往往已为时太晚，再想回头已是进退不得了。

假如一个向东，另一个则向西各走一步，起初虽然只有两步之差，但是，很快地便会差之千里。无论向真或向伪、向善或向恶、向美或向丑、向正或向邪等都一样，别说是一步，只要踩出的方向有错，最后就会产生很大的差距。

人世间的本就不单纯，就是说想行善，也没有那么简单，但是做恶却不然，很快就可以染黑。认为做一次大概没有什么大不了，就是个陷阱。说谎也好，偷窃也罢，只要做一次，就必然会有第二次，以后便有如脱兔，只有急转直下。

所以，希望在做事以前，不妨先三思一番。

积累贵在专与勤。应屏绝嗜好，行之而勿倦。



173

身为苦本，心为罪源，
若不于今朝力自修持，更待何时？
一失人身，万劫不复；
放下妄想，心本如如，不从外得。
能精勤修持，何患生死不了？
所以儒家亦云：
“自天子以至于庶人，
一是皆以修身为本。”
现在人心不古，
不知政教之关系，
——于政以治身，
于教以治心。





信仰必须以初次做事时的那种充满着好奇的心情，认真行之。

法篇8

不论是新入学或新上班的人，在面临新的环境时，都会抱着期待与紧张的心情，外加一点不安全感，勉励自己说：“好，我一定要好好干！”刚结婚的新娘亦然，由于一切事情都显得很新鲜，所以非但有干劲，且也有心把所应做的事都做得很完美。

然而，不要多久，当对生活环境多少有所熟悉时，一种骄傲自私的心理便会抬头，“哼，原来我竟做这些微不足道的工作！”有了这种念头以后，其对日常的工作也将逐渐失去兴趣。

我们人人似乎都有一种共同的毛病，那就是“在职怨职”。也许是对工作习以为常后，完全失去新鲜感所致吧！于是，从此以后做事，就只靠着惰性，混一天算一天。

如此，无论是工作或信仰，除非能以新人面临新环境的心情去进行，否则任何事情都会变成呆板，其本人也将毫无进步可言。

这是以净土真宗的中兴之祖见称的莲如，对念佛之人应有的态度所作一针见血之言，劝人念佛，不可流于惰性。



法篇8



了

佛说的法门，
门门都是妙法，
都可以了生死，
成佛道，
只有当机不当机的问题，
不须强分法门的高下。



公案

道

“大道无门，
千差有路。”
追随正师，
远离文字，
直接接受师者
完整人格的熏陶，
以此近禅。

一言

174

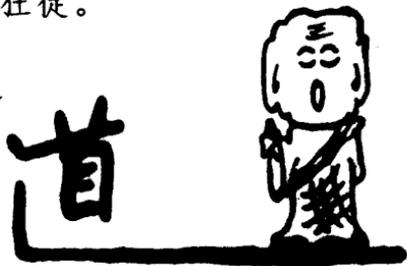
学道的人须真实，
不可挂羊头卖狗肉，
但向己求，莫从他觅。

175

楞严二十五门，各证圆通，
故云：

“方便有多门，归源无二路。”

自己择一门为正行，
余者为助行。
须福慧双修，
单福则属人天有漏，
单慧则为狂徒。





偶尔不妨另行特别念佛修行，激励并调整身心，以求精进。

道篇1 每天都从事同样的工作，将会养成惰性的事实，不仅适用于心，也适用于身体。偶尔加以锻炼，对它们是一种激动，可以促进其成长。

这情形就像竹节一样。据说，竹子在成长期，就以竹节作为其弹簧，一天甚至可以成长一公尺以上哪！

诸如节日、祭日等每年例行的庆典、学校的考试或家庭作业、运动员的集中住宿强化训练等，由于都是在特定的期间，由具有共同目的的人们集中合力进行，所以，可以说是特别念佛修行的现代版吧！

这些自我锻炼的机会，若有可能，最好由自己主动争取，而不要等待别人来为你安排。

然而，只怕“弱者，你的名字是人”，对于那些意志薄弱的人，除非以强迫的方式促使他们参与，否则就拿不出干劲。

聪明人在平时，若想自勉发懒的心，有时会主动参加讲习会或读书会，藉以鞭策激励自己。

176

我看见很多人，
吃素半世，学密宗即吃肉，
实可悲痛，完全与慈悲心违背。

孟子都说：

闻其声不忍食其肉，
何况为佛弟子也！
取他性命，悦我心意，
贪一时之口福，造无边之罪业，
何取何舍？何轻何重？

177

不觉则无明，
无明起则事理为之糊涂。





志密，行亦密；功深， 悟亦深。

【道篇2】 只要在采取行动之前能先深思熟虑，做起事来也会有条不紊，处事时所下的功夫越深，所获得的成果也就越大。

这种境界在佛教中就叫作“三昧”，据说当人一到了这种境界，其心思便会活动自如，可将事物的本质一眼就看穿。

就以我们凡夫俗子的知识而言，通常只能把事物一分为二，非损即益、非敌即友或非恶即善等而分别加以处理，但达到三昧境界的人就不同，据说那种相对性的区别将完全消失无形，而其处理事物的智慧则随事物本身而产生。

譬如，一流画家或雕刻家在进行制作时，只要面对制作对象，一心一意地在心中先加以刻画，其整个画像，似乎就能直觉地浮现于脑海，然后，只要根据脑海中的画像，逐一将其他夹杂物去除，其独特的作品就自然产生。

凡夫俗子则由于缺乏这种深思熟虑之心，所以做事常会失败，或者即使完成，其成果也平平。

唯有心脑并用的人，才会有成功的一天。

178

菩提心参差不同，大者成佛，中者成菩萨，小者成缘觉、声闻。诸天亦有发菩提心，依其大小深浅，成就不同。我们是在人道，应大发菩提心，救度众生，代众生受苦，愿去苦升，人人如此，人间自然无苦。

179

有人问我神通变化，世界何时太平？国运好不好？其实我是凡夫，一无所知。

各人不必问国家能否平静，只问自己心地。无论朝暮，不分官民男女，如何实行孝悌忠信，克己互励，不昧良心，忠于国家；教养男女，和顺夫妻，礼睦乡党，与朋友交而有信；人人如此，世间自然太平，否则知过不改，苦楚必在后头。





**道根具足，招来正法
中剃除须发，着三法
衣，不思家属而出家
学道，是谓比丘，诸天
善举矣！**

道篇3

佛教中有句“威仪即佛法”，此话乃表示比丘（即出家的僧侣）若想端正其心，则必须从剃除须发、穿上如法之衣（亦即端正仪容）做起之意。

最近有些僧侣，一称非僧非俗，而且从他们的外表看起来，与俗家人并无两样，这种情形在明治时代以前，是难以想像的事。前些时候，就有一位佛教信徒对这种风气感到疑问，于是，便向该宗派的本寺提出如下严厉的抗议：

“长发乃欺诳我佛、毁辱佛法、欺瞒如来的大罪。有识之信徒对他们的作风，侮蔑酷评，在所不辞，欺骗我佛之人，还能谈什么念佛诵经呢？”

这项抗议是根据《出曜经》以及《法灭尽经》中如下的一节而来。

“魔僧身穿俗衣，袈裟也以穿五色之服为乐，饮酒、食肉，杀生而饮食之。举凡慈悲之心尽失，身为佛家子弟的比丘，却相互憎恨，相互嫉视。”

这一番道理，不仅适用于出家人，当然也适用于我们俗家人。若想堂堂正正做人，不妨先从端正你的仪容做起。

**将原始佛教经典中的《法
句经》扩大，并译成这本
《出曜经》，也可以说是一
种散文体的比喻故事集。**

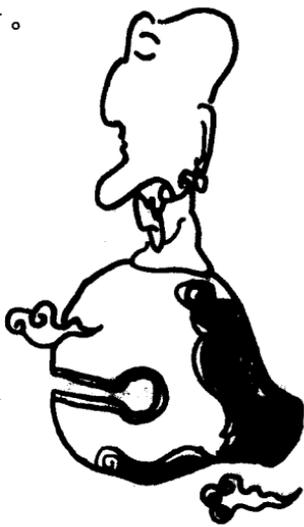


180

不管人心如何复杂，
我自己守住本分，
不妄为干求。

181

积善之家必有余庆，
自然龙天拥护，
子孙昌盛。
个人安分守己，
国家也得太平。



语 录



**不论信与不信，不论
有罪或无罪，口念南
无阿弥陀佛，即可往
生。**

【道篇1】 一个人在日常生活中，大可不必谈信与不信，或有无罪孽，只要以广阔的胸怀念佛诵经，往往就可得救。

这个“只要”一词，其实各宗派的开宗祖师也常用。譬如，道元常道“只管打坐”，而法然则在之时，也说过“只要一心一意念佛即可”。

他们都是在劝人先不要管打坐是否就能悟道，或念佛便能到极乐世界去，尽管去打坐或念佛即可。

作家川端康成曾经在夏威夷大学所作的演说中，这样说过：

“我有幸获得诺贝尔文学奖，唯一的依据就是‘只’字。我在写作时，对‘只’字在文学上的运用，一向非常留意。”

女作家高滨虚子，也有句使用“只”字的话：“岁月只是默默不语地流逝。”

这是劝人只要一心一意去实践，一种深不可测的广阔世界自然会展现眼前。

一遮和尚（西元一二三九年～一二八九年）乃日本时宗之祖，这句话是其言行录《语录》中的一节。



道篇4

182

目前世间之现象是贪瞋痴及杀盗淫种种恶业充满。由此恶业，引起流转受报，致有众生相续，世间相续(轮回)。推此轮回之因，为心对外境迷执(无明)而起，如能觉悟，返妄归真，即能息除流转轮回之苦。

何以有贪瞋痴，即能起杀盗淫种种恶业？

如一家庭，父母养育子女数人，父母对之必加爱护；有爱即有贪，贪其所爱者，常得快乐及美好之享受。如贪求而不得，则瞋心随起，瞋心炽盛，则起争斗，小者则家与家争，大者则国与国争，战事爆发矣！故欲世界安宁，人民和乐，必须各净其心。



我不受身命，只惜天上道。

道篇5

日莲和尚认为，若想实现正法而遭受某些人的迫害，乃理所当然，所以教育弟子，必须拿出勇气忍受其迫害，并专心于自己所应做之事。

这种老实人反而吃亏的情形，其实在任何时代都司空见惯，但是如果就因为这样而与那些人同流合污，或者去迎合他们，那就太没有主见了。

诺贝尔生物学奖的得奖人康拉德·罗莲兹博士，曾经列举如下八大现今文明人类所面临的危机：

- | | |
|--------------|-------------|
| (1)人口过剩。 | (2)生活空间的荒废。 |
| (3)人类间的相互竞争。 | (4)感性的衰灭。 |
| (5)遗传性的颓废。 | (6)传统的破坏。 |
| (7)思想动摇。 | (8)核子武器。 |

我们对这些现代末期性的症状，却不能视若无睹，必须致力开拓一条打破这些危机的道路。

被一种妄想所缠，一个正常的人也会变得荒谬无知，而做出荒唐无理的行为。



183

贪瞋痴犹若人之心病，若想去除此心病，必须良医开示妙药。佛即一切众生心病的良医，一切佛法是妙药之单方。

众生心病有多种，故治心病之法门亦多，如能信医服药，自必药到病除，但信医之药方，而不依方服药，虽有良医妙药，以不服故，病亦依然。故学佛而欲修净自心者，必须注重于实行。

184

佛为治各种不同心病，故设有多种法门。如治瞋心重者，教修慈悲观；治散乱心重者，教修止观；治业障重者，教修念佛观。一切如来三藏十二部经典，皆不可思议，不得于此中有所偏轻偏重，只能选择何法门与本人最相应，即以此一法为正，余法为副，专门修学，行住坐卧不离本宗，如念佛则随时随地不忘念佛。



**念佛则无佛亦无我，
南无阿弥陀佛，南无
阿弥陀佛。**

【道篇6】 “念佛则无佛亦无我，只闻南无阿弥陀佛声。”但由于法灯没有能够了解，所以一遍和尚又念了开头那一句话，于是法灯微笑点头。

这话的意思是说，念佛首在念佛人的态度，不要出于无奈或本着固定观念去念佛，须在念佛声中修心养性，达到无我的境界。

现代人认为大声说话是下流的行为，所以在说话时多半把声音刻意压低。当然，一来怕妨碍到别人，二来则方便于窃窃私语，然而，经常小声说话，会把自己原有的宝贵声量减弱。

政府首长、民意代表等的选举候选人，由于只在竞选时才大叫特叫，所以极易把未经锻炼的声带叫破，最后只能发出沙哑声。

其实，我们在平时也不妨以学习声音的方式多注意发声，这样在与人交谈时，那种宏亮悦耳的声音便会自然流出。常常发出宏亮的声音，非但可使心中的郁闷消散，亦可增进身体健康。

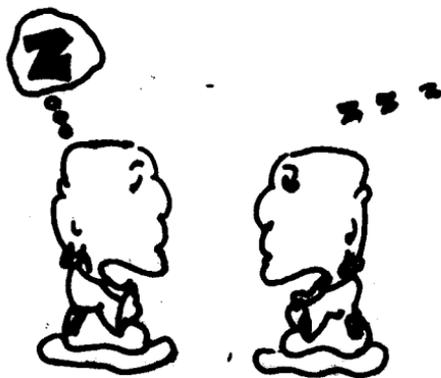
**一遍和尚把念佛的境界表
现为：“念佛则无佛亦无
我，只闻南无阿弥陀佛
声。”**



道篇6

185

修学者，必须依佛戒。
戒为无上菩提之本，
如依佛戒，
则不论参禅、念佛、讲经，
无一不是佛法。
若离佛戒，
纵参禅、念佛、讲经，
亦与佛法相违，入于外道。





为玩乐而生，为嬉戏而活。听儿童们的欢笑声，我也不禁怦然心动。

道篇7

这是一首描写在观看儿童们天真无邪的游戏时，童心油然而生的抒情诗。

较之那些孩子们天真而毫无做作感的游戏，大人们的游戏却是勾心斗角的。

诸如志在不劳而获的麻将、以奖金奖品为目标的高尔夫球赛等等，以不纯的游戏居多，与其说是在享受人生，不如说是在寻找刺激。

人生是无常的，其生命更是在有旦夕祸福命运的支配之下，在这么短暂的一生之中，如果不懂得享受真正的人生而将之虚度，必然会遗恨千古了。

所以，让我们好好把握今天这一天的人生，尽情去享受它吧。但，此处所谓的享受，并非找刺激之意。

《梁尘秘抄》是歌谣集，由后白河院（西元一一二七年～一一九二年）所撰述，而这是其中最脍炙人口的一句。



道篇7

186

学佛修行，本非向外寻求，目的只为除去自己业障，使不致流转生死；若了生死，无须行持，故经云：“佛说一切法，对治一切心；若无一切心，即无一切法。”此心即指妄想。

187

金刚经云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。”

何以一切世间有为法是如幻无实？此以喻明之，犹如演剧。台上鼓乐奏时，戏子则扮演男女老少种种角色，演出喜怒哀乐等情节。

台上之天子威风凛凛，及至台后问之，则彼必答曰：“戏也！”

台上之杀人凶犯，惊怖忧愁，及至台后问之，彼亦曰：“戏也！”

演戏时情节逼真，下台后则一无所得。众生亦复如是，烦恼未了时，荣华富贵，喜怒哀乐，般般出现。

人人本来是佛，犹如戏子本身。烦恼流转时，犹如扮演剧中人，设能觉了世间原是剧场，则处天堂亦不为乐，在地狱亦不为苦。



白隐是日本江户时代的一位禅僧，著有自己的言行录，取名为“梦乡中的梦幻故事”，这句话就是该言行录中的一节。

道篇 8

白隐禅师的言行录有言：“见君双眼之色，不语则看似无忧。”

作家太宰治在其《虚构的彷徨》中，曾经引用过此句，而高见顺亦曾在其日记中，将白隐的这一句话译成“微笑在脸上，哭泣在心中”，因此想必读者也并不陌生。

作家早船千代女士，在其作品《丘波拉的街上》中，也使用了类似此意的警句。

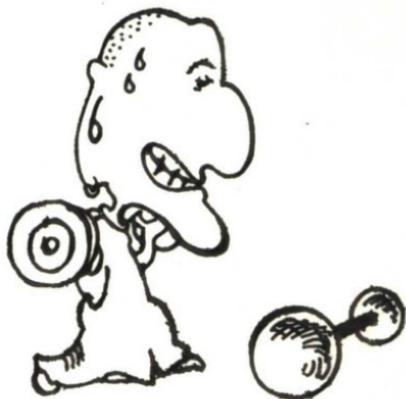
这本小说的主角，是一个在丘波拉城中小面食店工作的少年。当他独自从乡下来到都市后，处处被人欺侮，虽然满肚子气愤，但是，一想到出门时双亲所叮咛的“无论受气或挨骂，都要忍受喔”这一句话，他都忍了下来，有时候虽会流下气愤的眼泪，却从未发作过。有一次，他进入商店街的厕所时，在厕所墙壁上看到了一句涂鸦而成的警句：

“该生气时，不可哭泣！”

看到这一警句，对他可说是一记猛烈的当头棒喝。

其实，那种充满了痛苦的人生体验，是人人都有过的，只是大家都把痛苦藏在心中，每天装成若无其事的样子而已，这种创痛只能自己慢慢地去检视，由不得别人来碰触的。

责任编辑:安春海
封面设计:何 武



般若即是佛性
是智慧的
活水源头

ISBN 7-5387-0864-2



9 787538 708646 >



I · 821/定价:9.80元

[General Information]

书名=幻

作者=虚云大师集 果亮法师编

页数=219

SS号=11580789

出版日期=1995年02月第1版

封面
书名
版权
前言
语录 禅
公案 无空
语录 喝
公案 好
语录 和
公案 心
语录 凡
公案 佛
语录 知
公案 念
语录 寿
公案 愿
语录 尊
公案 清
语录 慈
公案 心
语录 佛
公案 度
语录 舍
公案 通
语录 法
公案 了
语录 道
公案
封底