

## 目錄

### 一、調和身心 — 5

慢活人生 — 6

境隨心轉，能轉敗為勝 — 10

如何認清自己？ — 15

對自己有交代 — 19

懂得放下，才能自在 — 23

小心而不擔心 — 27

睡前放空自己 — 31

心定就做事不亂 — 35

穩重不是無能 — 39

失意得意一念間 —— 43

忍出工作好本領 —— 48

整形能轉運嗎？ —— 52

通靈預言可信嗎？ —— 55

## 二、待人處世 —— 61

辦公室的溝通智慧 —— 62

先做好人際關係 —— 66

遵守團體遊戲規則 —— 70

事必躬親，累死自己 —— 74

和競爭對手做朋友 —— 78

把弱者變強棒 —— 83

讓人人都有飯吃 —— 87

老人也是公司的寶 —— 91

有條件的愛太辛苦 —— 95

不要被愛情沖昏了頭 —— 99

別玩劈腿遊戲 —— 103

愛情不是人生的唯一 —— 107

恐怖的爱 —— 111

### 三、生涯規畫 —— 115

人生規畫 —— 116

忙人時間最多 —— 120

非結婚不可嗎？ —— 125

賺錢的福報

129

面對貧窮的勇氣

134

中年別盲目轉業

138

人到中年百事哀？

142

中年不是三明治

147

老年生活靠自己

152

如何準備老年生活？

155

演好人生大戲

160

# 一、調和身心

## 慢活人生

問：以前台灣流行「愛拚才會贏」，大夥一起打拚，創造台灣經濟奇蹟。但是，現在有人開始提倡「慢活」，推動悠閒的生活，工作之外也要休閒。人生到底該把金錢、時間與潛力發揮到極致，或者過得去就好？這之間會有矛盾嗎？

答：我想，「慢活」的意思，就如同禪修所說，放鬆、不要緊張。打拚是很緊張的，但慢慢地來，是在欣賞自己的人生，走任何一步，都是在享受、欣賞。

舉一個例子，越南籍的一行禪師教人學禪的方法是要人

慢慢體驗生活，比方體驗自己走路的感觉，享受自己慢慢走路的過程。有很多人生活得非常緊張，甚至緊張到害病，糖尿病、心臟病、高血壓樣樣都有。善用禪修的方法，可以將生活的步調放慢，把自己的心情緩和下來；心情一旦舒緩，工作反而更有效率。

我常說：「工作要趕不要急。」趕工作並不是等同於急躁。通常很多人趕工作都會很急，手也急、腳也急、心也急，工作好像都是用趕的，趕的結果反而讓工作出差錯；慢慢地做，反而會做得非常好。

我以前有一位女弟子在哥倫比亞大學讀書，那時我也在

美國，她擔任我的侍者，每天替我準備早、午餐，晚餐則等到下課回來再做，每天一早起來還要做早課。她的動作很慢，不慌不亂，而且慢動作之中做出細工夫來，同時效率也很高。她在一小時內可以做許多事，所以速度慢與效率是不衝突的。

我問她：「動作這麼慢，為何一小時可以做這麼多事？」她說：「不能快，快就會亂了方寸，我很清楚每小時、每分鐘應做的事。」

還有另外一位女弟子，她整天都很忙，做事情很快，包括掃地也是很快，但拚命掃卻掃不乾淨；因為忙就想很快地



掃完，有些東西沒掃到，反而揚起許多灰塵。她每天拚命地工作，但工作效率和品質都不好。

由此可見，慢活的提倡，和發揮效率、發展潛能是不相抵觸的，反而是有助益的。

## 境隨心轉，能轉敗爲勝

問：社會環境意見紛亂，我們常常「心隨境轉」，局勢亂，人心也亂了。如何在亂世裡保持清明安穩，做到「境隨心轉」呢？

答：「心隨境轉」、「境隨心轉」這兩句話，我經常拿來勉勵自己，也用來爲信眾、弟子打氣。通常，我們凡夫都是會心隨境轉的。

例如，大多數的人不喜歡下雨，法鼓山正在整地興建學校，只要看到天空烏雲密布，包商和工人就愁眉苦臉，因爲

一下雨，再等地乾，至少兩天不能工作，工期就會延宕，成本也提高了。因為個人的利害和所處狀況，人的心情就會隨著外在條件而變化，這就是心隨境轉。

但是，同樣是下雨天，作家琦君女士在一篇散文裡，卻說她喜歡下雨天呢！因為她會想起小時候，下雨天躲在母親懷裡聽故事的情景。她一樣一樣地把下雨天的溫馨回憶列舉出來，她的內心也因為下雨，而出現一幅幅美麗的圖畫。下雨天對她來說，真是太好了。這也是心隨境轉，心隨著外面的環境而轉到好的方向去了。

生活裡充滿這樣的例子，比方求職，有的人明明知道沒

有辦法跟別人競爭，勇敢試一下卻幸運得勝，敗部復活，讓他非常高興；有人明明實力很強，但競爭結果卻沒被錄取，內心非常痛苦。這都是心隨境轉。

「境」包括人、事、物，這些都可能影響我們的心情起伏。受外界因素影響心情變化，是非常痛苦的事。但反過來，真能做到「境隨心轉」嗎？事實上是不太可能的，因為人、事、物都是外在環境，天有不測風雲，個人力量很難完全掌控。但是，我們可以改變自己面對環境的態度，收伏起落不定的心情，這是另一種心隨境轉的工夫，也就能轉劣為優，轉敗為勝。

我有個信眾在海邊用有機方法種稻，但去年連連發生問題。先是出現福壽螺，接著又有蟲害，當他以爲收成無望時，害蟲的天敵出現，兩、三天就把問題解決了，後來稻子收成不錯。他學到經驗：任何事都要往好處想，往壞處準備；能解決就解決，不能解決就面對它、接受它、處理它、放下它。

有一位瓜農，木瓜還未收成前就被焚風破壞了。我跟他說，靠天吃飯的人，天給飯吃要感謝；天不給，也不用恨，因爲這不是人可以掌控的事，但心情卻是自己可以掌控的。

不要天真地以爲人定勝天，環境一定會照人的心意而改

變，能改變的其實是自己的態度。如果因為今年收成不了木瓜，明年就什麼也不種，這樣到了最後就什麼都沒有了。

## 如何認清自己？

問：想請教一個說來簡單，卻很難做到的問題，那就是要如何認清自己？

答：在我指導修行時，「認清自己」的層次分爲自我肯定、自我成長和自我消融三個層次。

自我肯定是先肯定自己的缺點，再肯定自己的長處。一般人對自己的缺點，大多採取隱瞞、掩蓋或不願檢討和承認的態度。人要是這樣，很容易演變成一臉的灰塵、油垢，但不願自我反省和檢查。他也許會照過鏡子，但看到又髒又醜的自己，

就沒有勇氣再面對鏡子。這種人往往不清楚、不瞭解自我長相，拒絕看清自己的缺點，甚至自我膨脹。就像火雞遇到外敵時，頸部和身上的毛就膨脹豎直，藉以誇大實力，希望讓對手以為牠體型變大了，但大家都清楚，那是假象。

要真正認識自己，必須常常反省，而且最好在心理穩定、生活正常時進行。如果情緒不穩定，生活狀態很混亂，反省也沒有用；因為看到的可能只是我比人家大、比人家好、比人家強，很阿Q的自我膨脹，這樣無法認清自己。

一個常受情緒影響的人，是無法清楚面對自己的。學習禪法的人，首先要知慚愧、知懺悔。一般人不可能都沒有錯



誤，所以要常常自我檢討。知慚愧就是要檢討自己，知懺悔就是承認自己的錯誤，從檢討自己、承認錯誤中重新出發。知過能改，就能隨時隨地面對自己。

只要對周遭環境細心些，自己的優缺點可從親友、群眾的反應中得知。面對別人的指責，要謙虛、廣納眾議。如果覺得自己很聰明、優秀，表現高人一等，這種傲慢的人是看不清自己的。謙虛的人才能認識自己，也才能聽到許多人給的忠言。也許有人會說：「別人提出的建議，並不一定全都是對的。」無論對或錯，一樣要用心去聽，並感謝提出意見的人。

「認清自己」，首先要瞭解自己的缺點，其次要改正自己的缺點，接著是不斷謙虛學習。

當我們一步步改正自己，智慧也會隨之增長；此時要更謙虛。有些大人物做決策時會請教很多人，一旦得到共同結論，就照著做。有智慧的領導者，不會說這是自己的成就，而是心存感恩，感謝大家的努力；執行時不幸發生錯誤，別人也會諒解。

自己的缺點，自己應該要弄清楚。可從做事、做人、與人互動中去發現，唯有勇於面對自己，才能「認清自己」。

## 對自己有交代

問：許多上班族因每日上班下班，不斷重複，一生好像就這樣過去，會藉著諸如唱卡拉OK或去PUB喝酒來排遣無力感。該如何面對這種消沉人生觀呢？

答：唱卡拉OK或去PUB，讓工作上的壓力紓解一下，這是一種娛樂的方式，偶一為之也無不妥；夜夜笙歌，就真的是浪費生命。

積極進取的人，對自己要求很高，不會把時間消耗在沒有意義的生活形態上；他們對未來有許多期許，每天都努力

地工作著，時時刻刻都在謀求各種自我充實的生活方式。

以我個人來說，我一輩子都很忙。記得在軍中服役時，同袍空閒時往往在茶館、賭場、色情場所消磨時間。我白天工作完成了，晚上就看書、寫文章；累了，就走出房門，看看星星、月亮，欣賞大自然，可以看到平常看不到的景色，感受平常感受不到的心境，這就是「大享受」。

雖然我沒有讀過初中、高中，但在軍中，我看了很多書，等於上了大學一樣。有人問我：「讀那麼多書，能做什麼？」我說：「不為什麼，將來或許有用吧！」到現在的確很有用，包括自然、社會科學，都能與別人分享。但是，

誰知道以前我的同袍都認為我是「怪人」，說我的人生沒有意義呢！

在那段軍中經歷裡，我也看到有些同袍常常喝得醉醺醺、搖搖晃晃地回營房來。他們的時間看起來很容易打發，喝酒談笑時也很快樂，內心卻很空虛！

除了白天的工作任務外，他們不知道要把生命的著力點放到哪裡去，或是時間該花在哪裡、心思該放在哪裡？沒有安心處，心無處可安，所以就習慣性找那些娛樂場所。但對我來說，那些都不是我要的。雖然我常一個人度過晚上光陰，但我卻過得非常充實；雖然時間流逝，知識卻留下來了。

最近有位軍中老友來看我，他說：「當初大家都認為你不懂得享受，生活過得無趣；現在看你對社會很有貢獻，你走的路和我們的確不一樣。」

我和這位朋友都老了，他直到人生快走到終點，才覺得虛擲了過去的人生，但我覺得對自己有交代，對社會也有貢獻，並不枉費。我想，過去那些獨自用功的日子，不錯失光陰，不在酒色享樂中逃避人生應有的責任，確實是有價值多了。

## 懂得放下，才能自在

問：法師常勸人遇到困境時，要面對它、接受它、處理它、放下它；其中最難的是「放下」，大部分人一旦憂慮，就會時時擔心，如何才能做到「處理後就心無牽掛」呢？

答：放下，需要智慧；沒有智慧，就放不下。

曾有位法師在公車上讓座給一位老太太，這位老太太是跟著一位中年人、一個小孩一起上車的。這小孩是老太太的孫子，老太太把法師讓的位子給孫子坐。法師心中嘀咕：「我是看妳站得不穩，才讓座的。」

過了兩、三站，那三個人要下車了，老太太轉頭東張西望，不是找法師，而是找後面一位她認識的年輕人，要他過來坐孫子空出來的位子。法師心裡又想：「怎麼有這種人啊？我讓的位子，妳不坐了，應該還給我，至少跟我說聲謝謝，竟然還叫別人來坐！」

這位法師對這件事耿耿於懷，十多年過去了，他還在講這個故事。這說明了人性的執著，非常可憐，就連身為法師也不見得放得下。

「放下」是事情過了，就不再牽掛，不再影響到自己。

我在美國紐約的禪中心（東初禪寺）靠近拉丁區，治安



不太好。有位女信眾晚上來參加打坐、聽經，某日就在某個轉角，兩個年輕人靠近她，一個人搶了她的皮包跑了，另一個人還對她說：「裡面有什麼東西？我去叫他送回來。」結果當然是沒有送回來。

這下子怎麼辦呢？她慌了，手足無措，只能來找我想辦法。我說：「快報警。」

這時的「面對它」，就是冷靜地面對自己被搶劫的事實；「接受它」，就是去接受這件事發生了，時光無法倒轉；接下來的「處理它」，就是報警。

這位女信眾在這件事之後，再也不敢走那條被搶劫過的

路了，而且有一、兩年都不敢在晚間到禪中心。她覺得太危險，不能再去了，擔心萬一又遇到歹徒。後來整個區域治安變好，她才又回來參加共修。

事情發生了，有智慧的作法是看清情勢，之後出門盡可能不帶貴重的東西，手提包也不要貴氣的。採取了必要的改變和處置，能預防的都做了，就是處理了，接著就應該要克服恐懼，要放下。

「放下它」，並不是從此不再處理，而是該怎麼處理就怎麼處理，盡心盡力去做，但內心不憂慮。憂慮是沒有智慧的人；懂得放下，才有智慧，才能自在。

# 小心而不擔心

問：「台灣之光」王建民在美國職棒大聯盟的表現相當精彩，身為一名投手，他的名言是「我一球一球投」，不管戰況如何，只專注當下投出的一球，聽來很有禪味。法師怎麼看呢？

答：我相信，王建民是不是懂禪，說的是不是禪語，並不是那麼重要；「我一球一球投」是他身為運動員應該有的一種心態。

我曾經在日本電視上看奧運轉播，一場游泳比賽裡，有

位俄國選手是世界紀錄的保持者，在他的隔壁水道是位日本選手。抵達終點的時候，以一秒之差，這位日本選手竟然贏了俄國選手，成爲該項游泳新的世界之冠。後來日本電視台訪問這位日本選手：「你知道，上次的世界冠軍就在你的隔壁水道嗎？」

這位日本選手回答：「我不知道在我旁邊的選手是誰，我沒有注意。如果我分心注意旁邊的事物，我大概會慢個兩三秒才到終點吧！我只知道全力以赴，拚了全力在水中前進，隔壁水道是誰，我並不在乎。」

這好比是人生的過程，有人常是人比人氣死人；或者擔

心別人表現得比自己好，所以要更努力，要比別人好。但是這樣的「擔心」如果太過強烈，就使他們的努力打了折扣。自卑、嫉妒、憂慮、患得患失，都變成了人要往前進時的阻礙。如果心中有許多罣礙，要變成第一也難。

所謂「禪」，就是放下當下的自我中心。自我並不重要，重要的是活下去。實實在在地活下去，一步一腳印地走，不是猶猶豫豫地東張西望；也不是沒有目標地亂走，而是認定一個方向，放下自我與利害得失，努力衝刺。

許多人注意王建民的每一場比賽，每一次投球，大家都對他有很高的期待。我們可以期待他每一場都勝投，不斷創

造新的紀錄，但是他自己不能有這樣的期待。如果每次投球都擔心結果，反而容易失誤。

有位哥倫比亞大學的教授說，她高中時有一次騎單車，發現在小路上遠遠來了位孕婦。她心想千萬別撞到孕婦，心裡一緊張，偏偏就真的撞上了。她告訴我：「在那當下，騎車就騎車，千萬不能想太多。這好像也是禪呢！」

禪是一心無二用的，當下該做什麼就全心去做，不偷懶，也不擔心，可以做到什麼程度就做到什麼程度。大家在生活、工作中，也是如此，做好當下的事，小心而不擔心，才能從容自在。

## 睡前放空自己

問：古代有位高僧曾說：「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺。」頗有深意。但現代人常常忙得吃不定時，更痛苦的是該睡時睡不著。由於許多人有失眠毛病，安眠藥因此很暢銷。法師有何安眠心法？

答：「吃飯時吃飯，睡覺時睡覺」是修行的態度，也是生活的態度。生活就是修行。提到「禪修」，很多人當它是神祕主義，或者像印度的瑜伽一樣，要盤坐、練氣，收攝身心。其實，禪是不拘形式的，禪就在日常生活中，所以「吃」

與「睡」都是修行。

但在忙碌的現代，很多人該吃的時候不吃，忙著開會、聊天、看報告，邊做別的邊吃，常是食不知味。該睡覺的時候又是胡思亂想，還放不下白天的事，擔心明天的事，大腦無法停下來。如此就算睡著，也睡得不熟，醒來還是非常疲倦。

該吃的時候不好好吃，該睡的時候不好好睡，這就不是修行了。就算填飽了肚子，卻不知道吃進去的是什麼；就算躺在床上，卻是多思多慮，完全得不到放鬆，這種覺是白睡了。

無法好好睡，尤其是現代用腦工作的白領階級的通病，因為要擔心、在意、憂慮的事情太多；不只有人失眠，甚至



還有人得了憂鬱症。所以，希望能睡覺時好好睡覺，必須先找出原因，找出自己憂慮的癥結，好好解決它，該去看醫師就要去，並且按時服藥。

另外，修行也是一個辦法。一個修行者，睡覺前會懂得把自己放空、放鬆。可以先洗個熱水澡，之後打坐，讓身體肌肉舒緩鬆弛，腦子的運作步調也跟著慢下來，盡量什麼都不要想。上床的時候，練習體驗自己的呼吸，感覺每一次呼氣、每一次吸氣；如果心裡還是七上八下，就可以數息，從一到十，一進一出算一次，一直數到十。大半還不到十，就會睡著了。有人失眠就數羊，一隻羊、兩隻羊……，我建議

不如數自己的呼吸；羊跑掉了，就回到自己的呼吸，把身體放鬆。

改變睡覺姿勢，也會對改善失眠有幫助。如果是短暫的休息，例如中午午睡，就仰睡；若是夜晚睡眠，就右側睡，不會壓迫到心臟，這樣有助於睡眠品質。

## 心定就做事不亂

問：現在常見的工作環境是，電腦螢幕同時開了好幾個視窗，打報告又收電子郵件，一邊接手機，眼睛還要看著新傳進來的訊息。一心數用常是混亂無效率，好像很忙卻往往是一事無成。該如何尋回專注力呢？

答：開國元勳胡漢民的傳記中記載，他是大忙人，有一次朋友拜訪他，胡漢民一面接待訪客，一面起草寫稿子，還用一隻腳在推著搖籃哄小孩。胡漢民「一心三用」且有條不紊，訪客看了非常驚訝，問胡漢民怎麼做到的？胡漢民說：

「好好做就可以了。」

每個人一天都是二十四小時，要吃飯、睡覺，還要做很多事。通常我們都認為一個人一個時間只能做一樣事，不可能同時做好幾件事，事實上，只要好好練習，善加規畫時間，可以同時做很多事。

就以我個人來說，如果有好幾件事要同時處理時，我會把「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，積極面對，就能做得快且不會出錯。我常面對厚厚一疊公文，每件公文都親自看，且要當下判斷簽批，在那同時又得開會，開會時還有電話要接。同時應付這麼多事，怎麼辦呢？

我的作法是，開會時，只對會議最後決議做判斷，會議過程一面看公文、一面聽聽大家的意見，甚至可以接聽電話，忙卻心不亂，決策也不會出差錯。

禪宗有一個公案，老禪師被弟子問起：「師父，如果千千萬萬種景象同時在您面前出現，要如何處理？」老禪師說：「黑的不是白的、紅的不是藍的，是什麼就是什麼，我不在裡頭。」

老禪師的意思就是，我既不黑，也非白、紅、藍，它們是什麼就是什麼，不必受其困擾，保持自我的清明；不論眼前訊息多混亂，心中都是保持原有樣貌，就會很容易處理問

題。當然，要達到這種境界，是需要訓練的。平常就要訓練處理自我情緒，淡化自我。看淡自己後，做任何事情，就不會瞻前顧後、思前想後、難捨難取，一切的優先順序變得很清楚，也就不會混亂了。

相反地，如果不能看淡自我，同一時間處理許多樣事情時，往往許多人事會混雜在一起，就像電腦的亂碼，理不出頭緒，事倍功半。許多政治家、企業家、宗教家都是因心定而不亂，做起事來事半功倍，而邁向成功之路。

## 穩重不是無能

問：上班族必須聽命於老闆、上司，但如果你覺得老闆並不高明，心裡罵他「豬頭」，對他的意見卻還點頭稱是，那不是很虛偽嗎？

答：人生有許多事，是服氣也得服氣呀！不必偷罵老闆，但你也可以有其他的選擇。孔子說：「危邦不居，亂邦不入。」他懂得明哲保身，也不輕易為昏庸的君王所用。所以，如果組織的領導人太無能、太腐敗，看起來真是沒有希望了，這時如果你能夠向更高層的人反映，就努力試試，看

能不能改變現狀，也許這正是調整組織的好機會。

反過來想，或許主管堅持你看來並不高明的決策，那是因為他看到你並沒有看到的層面，他自有道理。可以退一步想想，是不是有這樣的可能？

另一種想法是，或者你真的看出主管的無能為力，而且確定唯唯諾諾的做事方式，並不適合你的性情，這樣的組織再留下去也沒有希望，就看你有多需要這份工作，否則大可另找可棲的良枝。

有時候，我覺得現代人工作的流動率太大了。個人意識太強，一點不稱心如意，就拍拍屁股走人，一點都不給自己



或對方留轉圜餘地。有人一年換好幾個工作，這樣對人生的歷練並不好。

如果你的工作，可以讓你學到經驗，你不妨安定地做一段時間，累積一點經驗，在不完美的工作環境裡，試試自己有多少能耐，能否扭轉情勢；真的勢不可爲了，再決定換另一個工作，這樣可能是比較負責任的作法。

否則，當你再去找工作，拿出履歷表時，若是一年到頭都在換工作，別人可能對你會不太放心，覺得你的穩定度不夠，擔心會不會只要有壓力，又立刻跑掉？會不會大的任務，就不能交給你？薪水也不敢給你太高的承諾。

如果換成另一種情形，你的主管不但不是豬頭，而且十分精明，事事都想得比你遠、看得比你清楚，點子多、反應快，那在他的眼裡，你也可能成了「低能屬下」了，或許那個時候，你更痛苦呢！因為永遠跟不上主管的變化。又或者，主管的反應是因為他必須聽命更高層的決定，但在下位的人看不到前面的決定，反而誤會了主管，以致讓他枉做「豬頭」。

有時，主管的「穩重」，並不是「無能」，不妨試著去欣賞他的優點。畢竟訓練自己的適應力，是職場的必修課。

## 失意得意一念間

問：這幾年，社會上的高失業率情況一直沒改善，失業衍生許多社會與家庭問題。許多人若不是自己失業，就是家裡有人失業，如果一直找不到工作，該怎麼辦呢？

答：很多人一見面，就會問說：「最近在哪裡得意呀？」意思是：「在哪裡工作？」好像是說，如果沒有工作，就不得意了；如果失業，那就是失意了。我想，這不太對。

「得意」是說心中沒有負擔，心很自在、快樂，所以得意；那麼，暫停為薪資而工作、沒有為生活所需而工作的煩

惱，也不算失意。

失業的原因很多，不全然是自己能力或條件的問題；即使失業，也不要太責怪自己能力不足。我有一位信徒，他在美國的一間公司工作了二十年，已是中級幹部，就指望退休了，但有一年公司裁員，居然把他裁掉了。他好痛苦，覺得自己沒有做錯什麼，也常加班，工作量更是達到兩、三個人的負荷。

「這麼爲公司賣命，居然還是裁到我！」他跟我說他內心的痛苦：「我這麼努力，爲什麼是我被裁？」

我問他：「沒工作之後，你沒飯吃了嗎？」

他說：「當然還有飯吃，只是沒有工作，很丟臉！」

「你應該高興，二十多年沒有好好休息，這段時間你正好可以好好修行和休息。」

「可是，我還沒有老到要退休。」

「那好，你還有不錯的體力，可以來法鼓山當義工。」

法鼓山許多工作，都是靠義工來支持的，義工對法鼓山的貢獻很大。這位信眾過去工作只是爲了薪水及升遷；如果改當義工，不是爲了自己，也因此有很大的功德和福報，若換個角度，反而是得意的事。所以，失業未必就一定會失意。

台灣前此年的確有失業潮，因爲有許多企業離開台灣，

移廠到大陸、越南、柬埔寨。很多留在本地的工人就失業了，那怎麼辦呢？好比，過去街上都是三輪車，但等計程車來了，三輪車就逐漸消失，三輪車夫只好也去學開車，要不然就必須失業。隨著社會發展、時代改變，總有些人是必須轉換跑道的，過渡期是會有些痛苦，但每個人都要為失業做好準備。

如果失業就會沒飯吃，那的確很糟糕，但大部分的人失業，不會真的沒飯吃，最大的問題是失意，造成垂頭喪氣。如果是這樣，就要改變自己的心態了。法鼓山上有好多義工，都是故意提早退休，在人生裡發展出「事業」以外的

「志業」，一點都不失意，反而很得意。所以，一時失業的人，好好培養自己，社會還是有許多地方需要你的。

## 忍出工作好本領

問：有時候，辦公室像個壓力鍋，有些長官罵人太直接，完全不留情面，把能幹的部屬都罵走了。小職員免不了被罵，如何能由羞辱中快速平復？又如何向上反映，請長官改變態度呢？

答：大家往往認為「有權就有理」、「官大學問大」，但有時並不是這樣的。有時小職員覺得委屈，是因為自己的自尊太強或自卑感造成的。有時候主管並不是很嚴厲的指責，而是勸告，但自卑感重的職員，往往覺得很委屈，不想再做



下去。

大部分的主管應該在工作上都有相當的歷練，因此，身為低階或新進的工作者，應該學孔夫子所稱的：「入太廟，每事問。」任何事先請示，聽懂了、看懂了很好；沒聽懂、沒看懂，就再請教。如果努力做了，卻還是被主管修理，這時候應該感到高興，因為這是難得的機會教育與訓練。

不要跟老闆唱反調，他是你的上級，和他唱反調，一定是下屬倒楣。也許你的見解很好，作法也比較高明，但你和主管唱反調，好面子的主管就很難採用你的建議。因此與主管相處，即使是再壞的主管，都要感謝他給你指示、指導；

雖然你的想法與方法比他好，但是不要馬上反對他，時間久了以後，主管會發現你的才能，可能就放手讓你去做。

有的人會說：「辛苦工作一個月才賺兩、三萬元薪水，何必要受欺負，不必爲五斗米折腰，不幹了。」這裡不幹，換一個地方，可能仍然遇到有同樣態度的主管；如果還是不幹，到處蜻蜓點水，無法穩定在工作上，又能學到什麼？

如果能忍下去，時間一長，可以學到人與人相處、工作歷練、領導力等很多技巧，成長是必然的。如果要換工作，也要等待有相當成長後再來。如果自己的本領練好了，到其他地方工作也會受到重用。

基層人員一定要有心理準備，可能遇到愛罵人的主管，或隨便找碴的主管。隨便找碴的主管，可能是性格造成，可能只是嘴巴不留情，卻很會照顧、指導部屬。有些主管雖然不會罵人，但做事不乾脆，常常繞圈子，也會讓人不舒服。

進入職場首要練習如何與人相處，因為可能很多事不懂，要有犯錯挨罵的準備。若心理上先有準備，就不會覺得委屈，也比較不會因此辭職。只要心念轉一下，柳暗花明又一村。

## 整形能轉運嗎？

問：整形美容在台灣很風行，甚至有母親送給女兒的生日禮物，就是一對雙眼皮，或一個高鼻樑；還有人爲了「開運」、面相去整形，削顴骨、填額頭等。如果大家都在臉上動刀美容，豈不都不是以「真面目」相見了？

答：整形首要關切的是「健康」，包括心理的健康和身體的健康。如果整形手術在身體上沒有後遺症，而且對增強人的自信心又是加分，那麼去整形，也沒什麼不好。

不過，在我看來，內心的平靜和智慧就是美；如果光把

臉孔整得好，不見得就是美。我相信「相隨心轉」，如果心裡不快樂，常常痛苦、怨恨、傲慢，臉孔就算整成像模特兒「林志玲」一樣美貌，也還是不好看的。

在我的認知裡，樸實、真誠、友善、有智慧的臉，一定是美的，天生的臉孔如何都不是問題。比如說，達賴喇嘛的臉很真誠、友善，因此任何人一見到他，就感覺很可愛、很歡喜、很好看。

我不反對整形，但主張父母不要讓孩子覺得自己的臉孔見不得人，一定要整形才行；如果整了形，自己的性格、想法沒有改變，那麼整形是沒有作用的。這樣的整形，就像買個面具

戴在臉上；只是面具可以脫掉，整了形卻是脫不下的。

至於爲了改運、面相原因而整形，像是凶痣、鼻梁低、顴骨高這些，可就不大準了。看看高官富賈的長相就知道，有許多人就是奇奇怪怪的長相，就連大學問家，也不一定都是白面書生的相貌。

有個年輕人諸事不順，所有算命師都說他臉上的痣不好，眼皮也要修一下。他就照做了，大家都說，他一定要轉運了。結果呢？他的性格、福報都沒變，命運怎麼會變呢？就好比「要把沙變成芝麻」一樣，有可能把沙染一下顏色，就能假裝是芝麻了嗎？那是不可能的事，沙仍是沙呀！

## 通靈預言可信嗎？

問：二十一世紀的台灣，還是有許多人喜歡用風水解釋人生的際遇。像名模騎馬摔傷，就有風水師說，那是因她爸爸收藏太多木雕，陰氣太盛才會這樣；也有人在電台鼓吹加持過的水可以治病。要怎樣才能分辨哪些是真話，哪些是謊言呢？

答：講究風水、通靈、預兆等，在人類有歷史記載以前，就已經存在。古時有先知、祭司、巫師等，用符術咒語或卜卦，來預知未來。也有人是天生「陰陽眼」，可以看到

異象；或有人能把自己的身體當成通靈「工具」，傳遞來自靈界的訊息。如此功能的人，在原始人類中已有。現代民智開發了，但對未知世界的「謎」，仍然無解。

這些謎，包括天候、健康、災難、人與人、人與自然的互動等。種種災難或狀況，可能因人類一時找不到原因，預言家或通靈者就出現了。雖然這類預言或卜卦多半不正確，還是有許多人深信不疑。也有的是事後的解釋，只要能自圓其說、言之成理，就會有人相信。

比如，那位名模從馬上摔下來受傷，就推理是她父親買太多木雕，陰氣太盛。如果這個理由成立，世界上那麼多收



藏木雕的人，不就都會有意外嗎？

有些人天生異稟，可以看到異象，或接收靈界訊息，我是相信的。我有個美國弟子，他的禪修工夫非常好，他告訴我，靈界的「朋友」常在他家後院開派對。我告訴他：「就算你看到了，也不要告訴別人。」爲什麼呢？因爲別人看不到，只會產生恐懼感，或懷疑你說謊，要不然就把你當成神，多麻煩！

更何況，即使有能力與靈界打交道，預言也大半不準，因爲因緣變化不定，通靈者看到的通常只是某個時刻的景象，隨著時間發展，因緣改變後，之前所說的預言可能失準了。

我另有個美國弟子，原本以預言爲生，幫人看東看西的。他一見到我，就神祕兮兮的告訴我：「師父，我在宋朝看過您。」我反問：「那時候的我是現在這個樣子嗎？」他說：「是。」但我不相信，因爲「我現在這個樣子，是我今世的父母生給我的」。

釋迦牟尼佛當年生病，也是需找醫師治病；現代醫學更發達，生了病更應該要找醫生才對。我知道許多通靈人病了也要看醫生；有人卻找大師通靈醫病，真是病急亂投醫。和鬼神打交道，也會有後遺症，找一個鬼趕走另一個鬼，沒完沒了，永遠受鬼控制。也有人著迷天珠，說可以

加深修行功力。但我的念珠，就只是普通的木頭珠子。修行是靠自己，不是靠珠子，有錢不如多布施、多念佛，不需花大錢買珠子。

通靈預言可信嗎？



## 二、待人處世

## 辦公室的溝通知慧

問：在紛亂的環境中，如何把心靜下來？假使辦公室裡突然有人出言不遜，冒犯了您，這時該怎麼回應？

答：我們首先要理解，環境永遠是混亂與變動的。但只  
要變動是有秩序的、有規則的，就不完全算是混亂了。「亂」  
不容易避免，而能化解「亂」就是智慧了。

最近有位弟子開會時和人吵架，我勸他：「既為修行  
人，何必與人爭吵呢？」他馬上說：「對不起，是我控制不  
住情緒。」但他又說：「我並不想吵架，是對方一再撩撥，

我就脫口而出，回話過去了。」

我說：「我們修行人不應有這樣的情緒表現。」他再三道歉。如果他不是修行之人，也許會不服氣地反駁：「吵架不是我的問題，師父應糾正的是對方，不是我。」

辦公室並不是天堂、佛國，或者是一個烏托邦的幻想環境，我們必須清楚，只要有人、有事，就很難事事如意。只要有這樣的體認，就不會受混亂影響，甚至能處理混亂。

西元二千年時，我參加在聯合國總部舉行的世界宗教領袖高峰會議，有幾千位來自世界各國的人參與。有一個場次是自由發言，主席剛要大家舉手取得發言權，許多人卻早就

衝上台，場面非常混亂。主席突然說：「我們是宗教領袖，請展現謙讓。」這些宗教領袖趕緊回到座位坐下來。原先是大家爭搶發言，造成了「亂」；主席適時運用智慧，結果就讓這個「亂」及時平息了。

我們在工作環境中，常會遇到出言不遜的人，可能理直氣壯地糾正你，或是要讓大家知道他受了委屈。此時，不要和他直接衝突，以免受到更多傷害和委屈。可以請你的上司或同事向他勸說，表明大家不妨坐下來慢慢談，若有人做錯了，可以改進，沒有必要大聲爭執。如果能夠這樣做，相信事情多半能化解。



如果是主管常在辦公室出言不遜，相信老闆不會喜歡這樣的主管的。如果他本身就是老闆，公司經營一定會出問題，當下屬的人可以選擇離職；如果無法辭去工作，而老闆又常常罵人，只好調整心念：「我要的是這份工作，他喜歡罵人，那就讓他罵吧！」

但如果處處想要向老闆討回公道，追回尊嚴，不但會讓自己日子過得更不快樂，也讓問題更雪上加霜了。

## 先做好人際關係

問：有些人說做人比做事難。如果在職場受人冤枉，是要據理力爭，或是以和為貴呢？

答：在社會上做事，有時並不是你技術沒有問題，對事情有耐心、有熱忱、有興趣，就一定可以做成事的。因為事情多半與人有關係，也都是人做成的。做一件事，要完全與其他無關，幾乎很難，大概只有吃早餐，獨自享用一杯咖啡、一塊吐司，才能孤獨一人；或者是打坐時，坐在一塊蒲團上，那就不須與別人互動，只要面對自己。

很多事都是人與事相互連結的。有一位政府官員做官做得非常痛苦，他曾來找我，說：「我該怎麼辦？」我說：「做事雖難，做人更難。你只要把事情做好，別人對你的批評、嫉妒都沒有關係。你已經盡心盡力、問心無愧；白天努力工作，晚上就可以安心地睡覺了。」後來，他來向我道謝說：「要把事做好，還是需要先把人做好；把人做好了以後，事情就能夠比較順利推展。」

先學做人是非常重要的。該如何做人呢？就是要小心謹慎、誠懇謙虛、踏實忠厚、寬宏大量，這樣一定可以把人做好。我們學做人的目的，就是爲了做事；只要努力把人人

好，事情也會愈做愈好。

做人一定要常常爲人設想，站在別人的立場考慮問題，在家庭裡也是一樣。比如說，一位年輕媳婦告訴我，她的公和婆婆常常埋怨她，責備她。甚至連孫子不聽話，公婆要罵媳婦；丈夫脾氣不好，公婆也罵媳婦。

我告訴這位媳婦：「自古以來，媳婦都是難做的。要跟公婆處得好，老人家埋怨時，就順著他們。體諒做公婆的，都是疼兒孫、比較不疼媳婦的；雖然委屈，但不要難過，還是把自己的本分做好，還是落落大方盡妳的責任。」她照我的建議去做，一段時間以後，丈夫和孩子都成了媳婦的後

盾，做她的精神支柱，也免去了與公婆間的衝突。

在職場上也是這個道理。做事之前先把人際關係做好，也就是多尊重人、多適應人、多配合人，想做的事會更順利。

如果別人找你麻煩，千萬不要自己懊惱，這會是雙重傷害：別人已經傷害你，你又傷害自己一次，這是沒有必要的。如果反省自己沒有錯，就把被冤枉的心情放下吧！

## 遵守團體遊戲規則

問：人多意見也多，在道場裡是否也一樣呢？法師如何解決？社會上許多人除了意見不同，還各持己見，認為自己的意見才是真理，那又該如何尋求共識呢？

答：想想看，一個團體如果聘了一百位工作人員，來自不同生活背景、不同文化，有可能在其中尋得一致性的價值觀嗎？很難。有人說，一百個人可能有一百種意見，甚至一百零一種意見。

不過，團體要想群策群力，一定要先有「大家共同完成

的目標」，這就是尋求共識的基準點。因此，任何團體在招募工作人員時，可以明白告知團體發展的宗旨及任務，一旦加入就要遵守團體規定和程序；如果不願接受，那就不必強求非留在這個團體不可。

唯有大家遵守共同的遊戲規則，在同一軌道內，才能產生共識，才能共同順利運作，完成任務。團體是這樣，社會也是，國家的運作更是要如此。

比如說，法鼓山力倡素食、重視環保，我們希望在此工作者不抽菸、不嚼檳榔、不喝酒、不吃葷等；平日垃圾要分類，盡量不製造垃圾，甚至沒有垃圾。有些民眾想到法鼓山

工作，或體驗法鼓山的團體生活，我們都樂於接納。不過，他們來了以後，必須接受且實踐我們的規則。

家庭也是一樣，夫妻要有家庭共識。有一對醫師夫妻爲了教養孩子的事常爭論不休，幾近失和，孩子夾在中間不知所措。爲避免事情惡化，醫師丈夫決定妥協，讓太太負責孩子的教養，太太也很高興地負起責任，盡心盡力教導孩子。

夫妻倆找出一個彼此接受的方法：只要大方向沒有偏離，雖然醫師有時不同意太太教導的方式，但他不再與太太爭辯，讓孩子長大後自己去判斷，從此家庭變和諧了，也更能適應對方，活得歡喜自在。



如果一群人有相近的價值觀，就容易取得共識；群體裡不同看法的人，必須有一方要能妥協和適應，接納和自己不同的理念與看法，不需要堅持一定是自己對。試著把眼光放在更遠的共同目標，不計較眼前的細節差異；或者，為對方設身處地想一想，或許就能理解對方的想法。相互理解就是取得共識的開端。

## 事必躬親，累死自己

**問：**領導是門藝術。如果弟子做事不積極，讓他做不如自己動手更省事時，在這種情況下，法師會自己動手嗎？領導者追求效率，但也要有耐心教導部屬。但在效率和教導之間，又該如何拿捏呢？

**答：**要想帶領身邊的人落實自己的想法，且能積極做事，領導方式一定要循序漸進。帶人帶心，不能躁進。

法鼓山對弟子的訓練方式是，先讓新進人員瞭解工作的技巧、知識，也就是先教育，再實踐。這是投資，也是訓練。我

們不會要求新人一來就得進入狀況，而是先瞭解基本原則，明白制度是怎麼運作的；有疑惑時，隨時向資深的同仁請益。瞭解一切運作規範後，才會開始賦予他們工作和任務。

所以，新人上路難免不夠熟練，要先預留時間、空間，讓他們成長。比如兩個小時能完成的工作，他們可能要做上兩天，因此要預留學習時間。經過幾次摸索，熟能生巧，可能就從兩天縮短為一天、半天完成，以後也可以在兩小時內完成。有些人見到下屬工作還沒達到要求，往往急著搶下來做，這是不成功的主管。沒有耐心等待下屬成長，事必躬親，只會累死自己，成就不了大事。

我有一個弟子很聰明，說話條理清楚、做事積極，忠誠度也高，於是提拔他當中階主管，帶領兩位小主管。但這位弟子對下屬做事非常不放心，任務交辦下去後，不到兩天就收回來自己做，每天累得半死。大夥睡覺時，他還在忙，一早大家起床了，他卻還在睡覺。

結果，他的辦公桌上公文疊得很高，做都做不完，身體也搞壞了；部屬卻閒得沒事做，只好辭職。最後我只得把這位主管換了。事必躬親的結果，自己分內的事沒做好，部屬的工作也被耽擱了。

我告訴這位弟子：「你們做的事情，師父不會搶過來

做；即使你們做得慢、方向做偏了，我也只請你們來談談，瞭解問題癥結，一一克服，但師父不會全拿回來自己做，否則我們團體是不會成長的。」

我對管理問題，非常重視層次，上下分工、分層負責；唯有這樣，團體才能順暢運作。看到屬下沒做好就拿回來自己做，這是很糟的領導者，這會讓部屬不能成長，也因領導者的不放心，讓部屬感覺被看輕。這些都會造成人才損失的。

## 和競爭對手做朋友

問：現代社會壓力很大，學生考試是競爭，做生意也是競爭，辦公室也有競爭，幾乎分秒都活在競爭裡，如何排遣這些壓力呢？

答：這些壓力或競爭，看來都是外在的環境，其實都是自己給自己的。人要在高度競爭的環境中活得好，許多人說要培養「抗壓性」，但是更高明的方法，不是硬碰硬地抗拒，而是順勢化解、轉移迴避。

「抗」有對抗的意思，如果弄得不好，就會兩敗俱傷，

產生後座力。所以，我主張四兩撥千斤，好像打太極拳，避重就輕，化有爲無，轉實爲虛。

要怎樣才能做到呢？壓力其實主要是來自於太想去某種爭取，又爭取不到；想要排除某些事物，卻又排除不了，因而取捨失據，這樣壓力就來了。所以，求不得很苦。但是，如果不太刻意去求、去取呢？如果不正面抗拒而側身迴避呢？也就不苦了。

我的行事哲學是：已經有人做、大家搶著做的事，那我不做；但如果是我不做就沒有人要做的、需要有人做的事，我就去做。另外，如果迴避不了的，我就側身走過去。

還有，如果大家搶破頭都要做的事，卻還沒人看出怎麼做比較好，那我就去做。如果別人看了，也學我這樣做，甚至搶著做，沒關係，就放手讓人去做。因為我已經又前進一步了，不用害怕有人來競爭。

所以，我一直在人少的地方開路，常常是獨自一人努力，哪會有競爭呢？這叫「自知之明」，不叫「壓力」。

舉例來說，法鼓山是最早興辦佛學研究所的，剛創辦的時候，台灣只有這麼一家佛研所；後來，許多道場也覺得，辦佛研所的確很重要，可以培養很多佛學人才，也紛紛開辦了各式的佛研所。



國內的師生資源有限，佛研所卻愈辦愈多，我們是不是要關門呢？不用，我們可以再想別的路子——由國外多聘老師來，加強師資陣容，提高教學素質。結果，我們的佛研所既可以和國際交流，又可以跟上國際水平。

所以分享資源，並不是壞事，大家資源共享，但我們繼續往前走。競爭不一定是壓力，而是促使你向前的動力。如果你在原地不動，在同一個空間裡和別人爭有限的資源，那一定很痛苦。

我們不必非得打倒別人，自己才能站起來，而是要加強自己的能力，化解壓力。看見壓力與競爭，別當成是壓力，

可以當成是轉型的機會，可以成長、突破，並且轉化壓力為助力，你可以選另一條路，不必爲了競爭，和別人擠破頭。好比說，人家都在吃辣椒，你也拚命去吃嗎？不用，你可以選擇別的食物。另外選一種最適合你的食物，豈不也可吃得津津有味？

而如果你在學校或辦公室裡，被別人視爲假想敵，那很正常，代表你很優秀，應該覺得快樂才是。面對視你爲競爭對手的同事，要用智慧化解，可以跟他當面談話，分享你的資源。也就是，不要把對手當做敵人，要做朋友，共享成果。

## 把弱者變強棒

問：在一個團體裡，有些人付出比較多，有些人似乎是依賴者。如何能讓落後、偷懶的成員趕上來，變成付出者，也成爲團體中的強棒呢？

答：依賴者與付出者，看似兩種類型的人；但往往換個任務，原本的依賴者卻可能變成付出者，兩種角色可能在一人身上出現。

比如說：某個人可能因工作興趣，以及工作熱忱和理想、目標，會在工作上全力以赴，盡心付出；但遇到人事、與同事

相處的問題上，可能就會變得很被動，反而成爲依賴者。

因此，依賴與付出並不是一成不變。做爲領導者或負責人，應該隨時對於多付出的人給予鼓勵、嘉許。對於依賴者，要瞭解造成依賴的真正原因，如果只是一時無法適應，只要狀況改善，就可能從依賴者變成主導者了。

不過，社會上也有一些人從小就依賴別人，不願意付出。這些人也許天生資質或條件較弱，自信心不足，從小到大已習慣依賴別人，做事都是被動的，缺乏積極性。

對於這種個性消極的人，必須要用耐心改變他的習性、觀念，以及對事、對人、對己的態度。要告訴他眾生平等，

任何眾生都有機會成佛，但成佛是要靠不斷地努力、修行；所謂的修行，就是修正我們的身心、思想及語言行爲，不斷地修正、精進，就能成佛。

如果做人抱持得過且過的態度，一輩子這樣過，兩輩子、三輩子也都是這樣過，那人生就白白浪費，距離成佛之路，就會愈來愈遠。

我們團體裡也有非常被動的人，但畢竟是少數；而且大部分經過訓練後，都能發揮己身的功能。少部分真的無法跟上的，有時也會有人向我建議：「太難調教，不如把他開除算了！」

我說：「殺人的人還能放下屠刀、立地成佛，更何況只是疏懶？只要他們不犯大錯，慢慢建立他們的自尊心與團體責任心就可以了。」

有位出家兩、三年的弟子，經常在害病，常像隻病貓似地睡在廚房，弄得一身灰；上課、工作也時常缺席，找了半天，才發現在睡覺。像這樣的人，領導者不該趕走他，而是要協助他調養身體，把病養好。後來，他對於所擔任的執事，就做得很好。

因此，對這些依賴者，不要讓他們自生自滅，而要幫助他們，讓他們走出來，成爲團體及社會有用的人。

## 讓人人都有飯吃

問：法師提過「道心之中有衣食」，可以再為我們解釋嗎？學生選擇科系時，是要選擇飯碗有保障、有衣食的科系，或是憑自己興趣選擇冷門科系呢？

答：許多人會選擇衣食無憂的科系，父母也希望子女選擇容易成名、發財的科系，可能因為自己窮了一輩子，希望兒女不要再像自己一樣一輩子不得意。但有了名位、權力就會快樂嗎？

事實上，地位高、財富多、權勢大、有名望者，造的業

往往更大；雖不一定是惡業，但對自己來說，卻是一種包袱、壓力，往往被這些東西包圍著，失去了自主的能力，失去做人的基本價值。因此，從過去到現在，許多的思想家都不鼓勵人鑽營謀利，而是鼓勵追求幸福的人生。

以佛教來說，鼓勵人要有利益眾生的心，要有救濟眾生苦難的抱負。從小發大願心，不計較金錢與名望，才不會受名利所困，可以追求在為人奉獻上發揮自己的潛能，就算不是名利雙收，至少衣食無虞，人生沒有白過。就如同到災區服務的人，他們不會沒飯吃、不會缺衣穿的。雖然在災區工作很辛苦，但卻很有價值，不是嗎？



許多人只想到自己享福，沒有想到叫他人享福，只設法讓自己的福報更大、更多。只在乎自己的飯碗，往往讓許多人沒飯吃。這種飯碗一定不保險，因為別人也會來和你搶飯碗。如果可以讓大家都吃，努力找飯給大家吃，自己也不會餓死。

我們應從小就要立志利他，讓沒有飯吃的人都能有飯吃，沒有得到醫療照顧者都能獲得醫療照顧，沒有安全保障者都能獲得安全保障。為奉獻而充實自己，自己可以得到最大的收穫，貢獻也最大。許多人只想先為自己搶飯碗再說，卻沒想到可能飯碗都搶破了，還是一無所有。

科系的冷門或熱門，只是一時的現象。現在的冷門科系，也許一、兩年後就變成熱門，因為世界變化太大了，很難說哪一科系熱門或冷門，而是要問自己是不是對這門學科有興趣、願意投入？只要願意投入，無論是冷門或熱門，都能開花結果，有好成績；目前還有些學生會尋求雙學位，讓志趣更廣一些，這也是很好的自我成長方式。

## 老人也是公司的寶

問：面對曾經有貢獻，現在卻不適任的員工，主管請他離開或調職的確很為難，要怎麼做才算有智慧、有慈悲呢？

答：一個團體無時無刻都在成長，團體的成員也隨著歲月衰老。如果這個團體永遠用同一批人，團體勢必萎縮、老化、消失。所以，一個團體必須要新陳代謝，包括：觀念、技術、產品的新陳代謝，而且需要同時進行，才有競爭力、生產力。

有人在青、中年時期，很有創造力，替公司賺很多錢。

但年老之後，除了少數人能維持青、中年時期的創造與意志力，以及高工作效率，大多數人會有「想做，卻力不從心的無奈」。任何企業都可能遇到員工老化的問題，但不難解決，只要建立良好的退休或升遷制度就可以了。

以法鼓山而言，會鼓勵屆齡退休者辦理退休，未屆齡者可以給予較優渥的退休金，鼓勵他們提前退休；如果不願退休，可以調整職務，讓他到比較次要的位子工作，但薪水不減少，以補償他年輕時的付出。

或者可以開闢另一個符合老年人工作的領域，讓他們發揮，但這必須看公司組織及體制上是否有新工作可供開發。

有些企業，員工都換了好幾代了，流動很快，老闆卻很難退休。像台塑創辦人王永慶先生，手下的幹部一批一批都退休了，他還必須繼續工作。

公司要永續經營，組織規章、制度建構就必須健全，退休人員與新進員工聘用要有一定的比例。有了這個制度，公司或團體可以維持永遠年輕，活力充沛。

對於長期不適任的員工，公司也必須有合理的退場機制，讓不適任者退場，例如嚴格執行考績評定，以決定升遷及加薪，不合格者則讓他離職。一個公司，如果還有很多不適任員工，就代表該公司制度不夠健全，需要重新改革。

二十來歲的年輕人，經過三十年的歲月，這些人大多五、六十歲了，已經沒有辦法像年輕人一樣，可以想辦法替他們調到較不費力的工作，安排適當位子給他們發揮所長。

老人也是寶，這些人雖然年紀大了，但二、三十年的人生經驗累積，卻是難得的生命經歷，給予彈性空間和時間，或許能對組織創造出另類價值。

## 有條件的愛太辛苦

問：爲什麼相愛的人，反而會相互傷害？

答：人的恩怨瞋愛都是並行的；如果只有愛，沒有其他的情緒，就不是普通人了。一般的人，愈是對愛的執著太深、太強，就會愈希望對方完全符合自己的理想，變成自己夢想中的那個人；但是，自己卻不一定會變成對方夢想中的人，只會單方面地要求對方服從自己的理想。只有單純的愛而沒有要求、沒有衝突、沒有恨，這樣的愛，大概是少數；或許只有父母對自己的孩子能夠有這種不求回報的愛。

在男女關係中，有愛、有恨，就算是愛的時候，為對方無條件犧牲的人，都不見得是真正地為了對方著想，反而是一種「投資」；也就是說，以自己的犧牲來換取對方的愛，換取什麼呢？換取對方言語上的承諾、安慰，或者具體行動的展現。

舉例來說，對方接受了你的愛，就該拿什麼回報呢？一聲謝謝，或是行動上與你配合，聽從你的意願；或是以身體做為回報。這樣有條件、要求回報的愛，都是愛得太辛苦；有了期待，也就難免衝突，當對方的表現不如你的期待，難免抱怨或責怪，也就會互相傷害。



這樣有所求的愛，引來的痛苦，有各種不同的表現方式，比如嫉妒、疑心、佔有心，想要佔有對方的一切：人、時間、行動，甚至是對方的思想，「一切以我為中心」，或是「只能依照我的方式，不能有別的想法」。這樣，被愛的人會快樂嗎？

這樣的愛，是禁錮的愛。輕微些的，希望對方重視自己，所以付出愛，期待著愛的回報，可能雙方相安無事。但是，兩個成長背景、性格、教育程度都有差異的人，怎麼可能事事都如此相契？

因此，爲了討對方歡心，不斷地加碼施恩，送禮物、邀

約出遊、投其所好，滿足對方的需求。有位先生在婚前爲了展現愛意，告訴女朋友：「婚後家事都由我來做，妳不必動手。」結婚之後，丈夫要上班又要做家事，太太果真一動也不動。丈夫開始抱怨，太太說：「誰叫你以前這樣承諾呢？現在一定是你不愛我了。」兩人於是變成怨偶。

明明相愛，但一味要求對方照著自己的意思去做；只要對方做不到，愛也就打了折扣，或者互相傷害。如果能付出愛而沒有任何條件，也不求回報，還能夠相互包容，這樣的愛，才能不受傷害。

## 不要被愛情沖昏了頭

問：要認識一個人的真實面目，好像愈來愈不容易。新聞中，有個女孩子與男朋友交往七年，在訂婚那天，男友跑了，才發現他早就結過婚了。請問法師，該如何培養識人之明？

答：我們從小就聽過「知人、知面、不知心」，還有「反覆無常」、「陰沉險惡」等形容詞，都是指我們很難真正看穿別人是否真誠。前述這個女孩子與男友相戀七年，直到訂婚時，男孩子不敢出席，才發現對方已婚。這種事情，古今中外似乎時常發生。結婚多年的人，不願離開元配，又在

外交女朋友，雖能享一時的齊人之福，卻有苦果等著他。

我看過一個男人，帶著太太與女朋友見面，還希望偷天換日、天衣無縫。他先介紹太太給女朋友認識，並說成「遠房親戚」，太太雖然覺得奇怪，私下問他：「爲何介紹成遠房親戚？」他故作頑皮地說：「只是開玩笑！」太太很愛先生，沒有進一步追問，女朋友則誤信他說的「親戚」關係，男人利用甜言蜜語把兩人騙了。

然而，終究紙包不住火，一旦東窗事發，整個家也完蛋了。像那對交往七年的情侶，真相掀開後，女朋友、太太都會找他算帳，不會有好日子過。福禍相倚，因果跟著來。

女孩子容易上當，一方面是用情太深，另一方面是男孩子手段高明。那該怎麼辦呢？女孩子與異性交往，只要保持清醒和距離，一定可以從許多蛛絲馬跡中看出端倪。

二十多年前，我遇到一對青年男女，女孩子在台北開一家咖啡店，男友則是在台灣做生意的馬來西亞人。男友從馬來西亞來台時，都會住在女孩子家，但住沒幾天就出門，過了幾天才回來。如此交往一、兩年，女孩子開始追問何時結婚，男友都以要等事業上軌道做藉口拖延，直到三年多以後，他才在女孩子苦苦哀求下，說出已在馬來西亞結過婚的事實。

女孩子傷痛至極地來看我，我說：「阿彌陀佛，這種人還值得妳去愛嗎？這個人是大騙子，趕快把情斷了吧！」女孩子則說：「他是個好人。」我說：「如果是好人，會騙妳感情長達三年之久嗎？妳要趕快放下，否則會愈來愈痛苦。」女孩子聽勸後，就把店關了、搬了家，不讓男友找到她，才慢慢走出情傷重新生活。

迷戀中的人不會懷疑對方，唯有讓自我不要陷入迷戀之中，才不會被愛情沖昏了頭。

## 別玩劈腿遊戲

問：「劈腿族」是愛情國度新名詞，以前叫腳踏兩條船，但現在船不只兩條，有些人還可以同時和許多人交往，腳下踏的「船」，多到可以組艦隊。法師對劈腿族有何建議呢？

答：愛情不專一會有問題。在同一個時間有兩個以上的親密朋友，不論男女，都容易出問題。因為愛情的特性是獨佔的，如果同時與多人交往，這只是「亂愛」、炫耀，不是真感情。

談感情不專心，就像在「玩」感情，不是真愛；真正的

愛是不容許同時愛兩個人的。如果既愛這個，又愛那個，這樣危險性太大了，就像步入危險區，隨時都可能出問題。

二十多年前，有個女孩子同時愛上三個男孩子，三個人都向她求婚，也各有所長，她不知道到底要嫁誰好，於是來問我。

她說：「法師，我本來要到廟裡求籤的，問說到底該嫁哪一個；現在來請教您，哪一個男孩子比較好？」

我說：「妳帶他們來見我，一個一個來。」

隔天，她果然帶了一個男孩子來。我告訴她：「妳就嫁這個吧！」我問那個男孩子：「你是真心愛她嗎？」他說：



「是。」我說：「那你們就準備結婚吧！」

女孩子一聽急了，問我：「那還有兩個呀！師父還沒有見過呢！」我說：「妳就告訴他們，妳已經答應別人的求婚了。」

他們果真結婚，現在孩子都上大學了。

爲什麼我會這樣決定呢？她都要上廟裡抽籤了，如果沒有我，她自己做三個籤，丟一丟，也會有一個結果；但我決定這個男孩子，是因爲她第一個帶他來，應該是最愛這個男孩子的；或者其他兩個男孩子沒有辦法第一天就過來，那也就是因緣不具足。

最好不要當劈腿族，但如果你不幸或不小心成爲對方劈腿下的「一艘小船」，最好要懂得及時退出，不要跟著玩感情遊戲。

可以直接對劈腿的情人說：「我只愛你一個人，也希望你只愛我一個。在第三者和我之間，請你做個選擇。」如果對方無法選擇，你就得忍痛退出，長痛不如短痛，因爲多角戀情是危險關係。

既然你有愛人的條件，何不等待更優秀、更可靠的下一個對象呢？

## 愛情不是人生的唯一

問：有人談戀愛如膠似漆，恨不得一天二十四小時都在一起。但是要分手了，卻恨不得殺死對方。爲什麼會由愛生恨呢？

答：很多年輕人把愛情看得比什麼都重要，因爲他的生命中沒有任何其他的使命、目標和理想。只要抓到一樣東西，例如感情，就當作生命的全部。

這種人談起戀愛，通常很熱情，不論女孩或男孩，都會愛得死去活來、用情極深。但是這樣沒有人生使命和理想的

人，你會喜歡嗎？這樣的人生並不可取。

人的生命有很多目的，愛情是其中一部分，不能是全部。人的生命需要愛情滋潤，但把愛情當成生命的全部，就變成了賈寶玉，非常多情但沒有理想、沒有未來。如果和這種人交往，在論及婚嫁時，都要仔細思考一下，以免婚後後悔。

有一對男女朋友，男孩子是敘利亞人、女孩子是義大利人，都很嬉皮，離開父母獨立生活；他們一起來找我學佛，我問他們平常都在做什麼？有沒有讀書？他們告訴我：「我們的使命就是兩人要相愛一輩子，這樣就夠了。」

他們看起來還算體面，但卻過著像流浪漢的生活，不工

作、沒有住的地方，公園、車站都是睡覺的地方。需要錢，就去幫人家做點小差事賺零錢，例如看店、搬東西之類。愛情是他們全部的生活，只要相守在一起就好，多甜蜜啊！

他們來聽佛法，我就說：「有愛情固然很好，但是除了愛情，人生應該還有其他的使命和目標，你們也有些空虛和不足吧？不然怎麼會來找我學佛法？」

我建議他們，找個工作，安定下來，即使兼職也好，愛情可以維持更久。現在兩個人都是我的弟子，住在紐約，一位是英文老師，一位在華爾街從事證券交易工作。

二十多年了，兩個人到目前還生活、相愛在一起。

所以我說，愛情不是人生的唯一。人會相愛結婚，一方面是爲了延續後代生命；但是只有愛情的人生，是沒有前途的。至於出家人，則已經將愛情轉化成慈悲，從對一個人的愛，轉移成爲對眾生的大愛了。

## 恐佈的愛

問：有的人和情人分手，會帶著刀子去談判，想要殺人：「既然我不能得到妳，也不讓別人得到妳。」愛情怎麼會變成這樣恐佈？爲什麼談戀愛變成這麼高風險？原來很美的事情，後來都不美了。

答：有一個中國男孩，愛著一個美國女孩，但是女方父母反對他們交往，希望兩人分開。男孩知道以後很痛苦，也很氣憤，跟我說要報復女孩的父母。

後來女孩也來找我。我就告訴女孩，讓事情緩一緩，不

要急著分開，先安慰男生說，如果父母的態度轉變了，還有可能能在一起。最後男孩終於傷心地離開了，但也幸好沒有發生報復的悲劇。

面臨情人必須分手的狀況，但對方又難分難捨，怎麼辦？這時如果直接說：「我不喜歡你，我們分手吧。」反而有危險。

首先，要先忍耐一段時間，暫時還是在一起，也不要馬上交其他男、女朋友；最好兩個人都維持正常的工作和生括，也如常參與社交圈，讓時間把感情淡化。當對方自己覺得愛情不夠味了，自然會想走開。



有人認為應該「勸合不勸離」，但這不一定，要看危險程度。如果「合」有危險，就要分；如果「分」也有危險，就暫時不要分。保護自己的安全，永遠是第一要考慮的事。通常單純的戀愛，本身沒有風險，是觀念不正確或是盲目的戀愛，才有風險。

愛情需要有理性約束，兩個人相戀，要為自己和對方著想，包括兩人彼此未來的幸福、相互的成長，也要考慮彼此的關係人，包括親屬家人、社會關係等。談戀愛如果都不考慮這些，就是盲目的戀愛，是很危險的陷阱。

君子之交，其淡如水；男女應該是為了結婚、彼此照顧

而談戀愛，兩人懂得互相體貼、照顧才是安全的戀愛。如果只是爲了佔有彼此的愛而談戀愛，會有問題的。

有位先生經常請朋友到家裡聚會，因此太太常要煮飯請客人吃。但客人中有一個未婚女孩，人長得很漂亮，太太每次看到女孩來，一面做菜一面恨在心裡：「爲什麼老請她來？」後來太太弄清楚，女孩只是先生研究學問的朋友，並沒有談論感情的問題，她還爲自己的生氣感到後悔。

愛情不能要求擁有彼此的全部，要尊重彼此的理想，也要包容各自擁有同性、異性的朋友，並且維持正常社交。

# 三、生涯規畫

## 人生規畫

問：法師曾說這一生從來沒有做過人生規畫，爲什麼呢？學校不都是教人要盡早訂下人生規畫嗎？

答：及早規畫人生方向的觀念，是社會主流，因爲學校老師如此說，老師的老師也是如此說，整個社會都習慣這個想法。但是，這種說法也不盡然全對。

就以我的母親來說，她從小就告誡我：「不用做大人物、大事業，能夠平平安安安過日子，那就是福氣了。」我也認爲，即使很早就規畫人生，但人生並不一定能照著計畫

走。我有一位信眾，最近說不想做官了，另有人生規畫。我覺得奇怪，剛開始做官時，應該也想長久為政府奉獻；但才短短數年，個人及環境因素就讓當初的計畫整個改變了。

再如微軟創辦人比爾蓋茲，年紀還很輕就交棒、退休了，想去從事慈善事業，相信比爾蓋茲年輕時並沒有想到微軟會賺大錢，而且年紀輕輕就可以退休，過自己想過的生活。

人的遭遇往往不是可以事先預料的。不同的時空背景，常會產生不同的人生價值，因此「生涯規畫」總是不太可靠。比如我年初就會排好全年的行事曆，但每每會因一些變數，必須更改行程及計畫，這些並不是僵硬不變的。佛家所

說「隨順因緣、掌握因緣、創造因緣」，就是這個道理。

「隨順因緣」是說若因緣出現，可以讓你成長、發展，那就應該隨著因緣去努力完成；這事如果有五、六成情況是你接受，且有利社會，就應把握機會，放手去做，這就是「掌握因緣」了。

至於「創造因緣」，因緣初始可能是不起眼的小事，但可以用種種資源來培養因緣。比如本來是個小公司，可以藉著因緣而成了大公司，很多的企業家都是如此成長的。

我們無法清楚自己能活到什麼時候，又如何能清楚規畫人生呢？如果只規畫活到六十歲，是不是六十歲以後的人生

就不管了？年輕時候有人替我算命，說我大概只能活到六十三歲，但我今年已經七十七歲了。如果我認命地以六十三歲為終點，以後就不再積極做事，那法鼓山這個團體就無法出現了。回頭看，我有幾冊重要著作是在六十三歲以後才完成的。因為我掌握因緣，不會放棄，所以才能完成許多理想，這是我的經驗，提供給大家參考。

## 忙人時間最多

問：現代社會生活步調快速，電腦、網路、手機等現代科技，有時反而增加人們的工作負荷，因為不論何時何地，都可以工作，也必須工作。法師常說「忙人時間最多」，可以談談其中的祕訣嗎？如何在忙碌中保持悠閒的心呢？

答：工業革命以後，機器能大量生產，取代了人工，一時之間就有許多人失業，工作都被機器搶走了。又漸漸地，機器變得愈來愈精密，產能愈來愈高，社會的物質文明也愈進步，人類的生活環境也變得更好，衣食住行的方便性都提



升了。

人類的欲望是無止境的。當物質條件變得豐富後，就開始追求另一個境界，有時並不是物質需要不滿足，只是要更多、更好。比方人變得富有了，就要求滿足感和成就感；有新的發明後，別人也想有更好的創新；地球看夠了，就要上月球；月球去過了，就上火星、金星，征服外太空。這樣的狂想，是永遠不會滿足的。

就算未來有了「太空旅行」，可以讓人遊歷好幾個星系，也不管造太空船、火箭要花多少錢、花多少人力物力，總會有人去追求的；接下來，可能就煩惱時間不夠了，拚命

競爭。

人也不斷跟自己競爭，今天要比昨天更好、今年要比去年更好。公司創立了，就要拚股票上市、上櫃；公司股票上市、上櫃了，就要拚合併，不斷追求更大的公司，不但要當「台灣第一」，還要追求「世界第一」。一連串的競爭與追求，只是讓自己忙碌，沒有一刻得閒。

雖然電腦、網路、通訊科技等，讓人做事更方便、更有效率，但因為人類會不斷給自己更多任務、更多追求的目標，新工具的出現，或許讓人省下力氣，卻只會讓人更忙碌。

在競爭、忙碌的生活中，用心規畫自己的時間、工作十

分重要。只有好好規畫，時間才能有有意義的發揮；如果計畫不夠周詳，以致白白讓時間過去，這叫蹉跎歲月。

大家最好仔細想想，每天可做多少件事。許多人平常喊著好忙、好忙，但假日時，一睡就睡到九點，懶懶地起床，看一下報紙，兩個小時一下子過去；然後吃午飯、睡午覺、上網，下午就過去了。或者逛街、喝茶，此時已經晚上了。再看一下電視、上網，又是晚上一、兩點，該睡了，明早又要趕上班。

如此，雖然有了新科技，人們好像不是在利用科技讓自己時間變多，而是因為沉迷在新科技裡，反而把自己弄得更

忙、更累，把時間都浪費了。

曾有一個西方名人說過，若有事要快速完成，最好找忙人來做。我一年到頭是沒有週末、沒有假日的。但是我的時間好像比許多人都還多，而且多很多，同樣的時間，我能做很多事，因為我能把握時間、規畫時間，做該做的事。

## 非結婚不可嗎？

問：台灣人愈來愈晚婚，甚至不婚。父母急著爲三十好幾的女兒、兒子作媒，就怕兒女老了沒有後代照顧。但也有人說，「養兒防老」早就過時了，只要自己過得好，何必結婚呢？人生非結婚不可嗎？

答：隨著時代的改變，年輕人愈來愈怕結婚。看起來，怕結婚的原因是太麻煩了。萬一要分手，結婚雙方在財產、法律、子女或家屬上的問題，都比沒婚約只同居的人麻煩，所以乾脆不結婚了。

非結婚不可嗎？

如此一來，男女之間好像更自由，似乎彼此誰都不要控制誰、誰也不需要負擔誰的責任。但是這些新的作法，看在老一輩父母的眼中很不習慣。在父母的年代，一般人多半會結婚；因為老人家要抱孫子，自己死了，還有子孫可上墳。這是上一代父母的想法。年輕人不再在乎家族香火是不是有人繼承，他們不在乎家族，而是在乎自己的感受。不結婚到底好不好，要由心理上、生理上、生活上、精神上各個層面去思考。

我常說，人生對於伴侶的需求，可以分幾個階段來看。青年男女談戀愛，是找情感上的伴侶；結婚之後，開始生兒育女，

這時生理伴侶的角色就相對明顯，當然也有生活上的扶持。

到了中年，兒女漸長，男女之間更是生活伴侶，一起解決家庭問題；到了老年，老伴是精神伴侶，老了，還有人可以說說話，互相照顧。這時爲了填補人生後期的孤獨、寂寞、還有無奈等情緒，人是需要伴侶的。

在我留學期間，有個朋友常常待在咖啡館，喝茶看書；朋友都走了，他還不回家。爲什麼呢？他說，有人的地方才算家。在咖啡館還可以看到人，回到住的地方，只是堆書的「圖書室」；沒有人的地方，不算是家，所以他寧願晚些回去。

非結婚不可嗎？

如果一個人不屬於任何家庭、任何群體，當然覺得孤獨。法鼓山有不少信眾沒有結婚，但是他們不孤獨，因為他們有修行的伴侶。如果人生四階段的需求，可以在婚姻之外找到，不結婚當然也是可以的。

晚婚、不婚成了趨勢，社會也要留一些空間給他們。不選擇傳統婚姻和家庭的人，要找到自己的歸屬感。有些老人家把貓狗當成家人，把動物當成生活上的伴侶，動物伴侶需要他、圍繞他，讓他們因此有了情感寄託。

其實，人還是愚癡啊！就算結婚一輩子，人老了，兩口之中總有一人先走，人總還是會有孤單的一天。



## 賺錢的福報

問：許多理財專家說，要準備幾千萬元才夠養老；又說，年輕人立志要過「一億人生」。但是這些標準，讓人壓力很大，畢竟不是每個人都能賺到這麼多錢的。法師怎麼看呢？

答：一切向錢看，這是我們這個時代的通病，也是一種不健康的風氣。每個人都要體認到：錢並不能代表自己的快樂、幸福、安全、健康或人格。超過基本的需求之後，財富多少往往只是一個數字，是虛幻的安全感；人真正需要的安全感，並不一定能由金錢中得到，比如：幸福、快樂、真

愛、敬重。

如果把人生重要的目標，定位在追求「一億人生」，那就好像是在賽狗跑道上，追逐那隻電動的兔子，它永遠跑得比賽狗快，賽狗再怎麼努力，終會發現兔子是永遠追不上的目標，除非這場比賽停止。

但我們想想：就算賽狗真的追上了那隻電動兔子，又會如何呢？那是一隻假的兔子，又不能吃，追上了又怎麼樣呢？

人們追逐龐大的財富，追逐存款簿上的天文數字，就像賽狗追那隻電動假兔一樣無稽。你拚命工作、拚命投資、拚命理財，也許達到幾百萬或者幾千萬元，幸運的，可能真的

有了「一億人生」，但是這樣的人有多少呢？他們真的都很快樂嗎？

我年輕的時候有個好朋友，天天看邱永漢關於經營、理財的書。他曾興致勃勃地告訴我：只要門道抓對，就可以真的賺大錢。「你做和尚，我來賺錢，未來我支助你建道場。弘法利生，包在我身上。」他這樣告訴我。

現在，四十年過去了，我已經是個老僧，他也是個年近八十的老漢了。但是，邱永漢仍然是有錢的經營家，我的朋友卻仍然沒有成爲富豪，理了大半輩子的財，仍然只夠養家活口。

我最近問他：「你賺多少錢啦？」

他說：「錢找人容易，人找錢困難。錢滾錢容易，手賺錢很難。」萬事起頭難，你得先有機會，或者先有很多錢，然後才能夠錢生錢、錢滾錢。

爲什麼會這樣？因爲人有福報，你是不是有能力賺錢，還得有相對的資源來配合；如果沒有，財神爺在你門口走過，你也只能乾瞪眼。與其立志賺一億，不如發願：盡一身心力，奉獻社會，救苦救難。這樣的願望，是有錢、沒錢都能達成的，而且包管你快樂又幸福。

我並不是說，錢不重要，而是人要認清什麼是人生真正

重要的，不要花了一生的時間，其實只在追逐一隻無關緊要的電動假兔子而已。

## 面對貧窮的勇氣

問：俗話說：「由奢入儉難。」在卡債風暴之後，很多人必須盡全力償還卡債，不能再像以往奢華度日。一下子要由闊綽回到儉樸，實在很難適應，要如何拋棄舊習呢？

答：一般人在習慣安逸平順的生活以後，要由奢入儉，拋棄原來的闊綽習慣，的確是很困難。《紅樓夢》裡的賈府，盛世時過得很風光，但賈府沒落了，開銷還是要照常，當家的人就很辛苦了。

面對還債壓力，首先要做到能屈能伸，不要怕丟臉，要

面對它、處理它。有的人很慷慨、很豪爽，有錢時拿錢給大家用，一旦沒錢了就不知該怎麼辦？其實處理的方式很簡單，就是老實地告訴大家：「我沒錢了！」

過去有一位壽冶老法師，他是越南解放前最後一位總統楊文明將軍的師父。老和尚在越南時，非常有錢，隨時布施。越南解放後，老和尚和幾位年輕的出家人逃到美國。老和尚說：「現在到了美國，我們都沒錢了，你們身上的錢全都拿給我做爲大家的生活基金，否則就不要跟我住在一起。」老法師的作法是對的，有錢時，該慷慨就應慷慨；沒錢時，也不必硬撐面子。這就是出家人的本事了。

現在一些卡債族，沒錢了就應面對沒錢的事實，過去吃好的、穿好的、用好的，現在就不能這樣了。四十年前，曾經有位建築商帶全家人來皈依，一番心意要護持我，要建道場，我很感謝他。但半年後這位弟子突然不見了，找到後，他說不好意思見師父，因為生意垮了，現在住在朋友的小閣樓上，一家五口一天只能夠靠一把麵過日子，既不敢見師父，也沒有辦法面對世界。

我問他：「是不是有很多債主找你？」他說：「是。」我要他面對債主，他說：「債主會逼死我。」我說：「告訴債主，逼你死是犯法的事，也拿不到錢；讓你活下去，反而



有機會還錢。」後來難關度過了，他再度站起來了，他的孩子們也很有成就，有當律師的，也有當醫生的。

這位建築商的人生起落很大，但他有勇氣活下去，有勇氣面對貧窮，不放棄生命，所以走出來了。人要學習能屈能伸、能貧能富，富時不要忘了貧時的生活，貧時要忘了富時的生活，這樣一定能度過難關。

## 中年別盲目轉業

問：如果中年想轉業，該如何評估呢？

答：首先要問，爲什麼要轉業？是這一行業沒有前途了；或者是對這一行業厭倦了、沒興趣了；或者是當初在家、父母安排入行，如今做不下去了？釐清內心真正的動機後，如果自己在這行的技術、知識，乃至社會奉獻上都沒有成長空間和前瞻性，那麼與其繼續做下去，不如改行。不過，人到中年，要改行會比較辛苦，一定要做好心理和能力兩方面的準備。

心理準備比較容易，比如想開飛機，你真心想要追求飛行，那就去做；想航海，那就想像航行的情境；想出家，內心就準備好要放下一切。更重要的是，客觀地評估自我條件夠不夠？無論是開飛機、航海、出家，都有必備的條件，你必須先思考自己有沒有這個能力去從事？也就是說，想要從原有領域跨到另一領域之前，必須要具備跨出去的條件，否則就是莽撞；尤其是內在準備條件不足，外在環境無法配合時，改行就很難順利了。現實社會給中年人的機會，不比年輕人多，許多工作都有年齡限制；中年人更有養家重擔，若要放棄原有的職業再從頭開始，必須考慮經濟負擔，以及相

關的風險，謀定而後動。

我在軍中時，看到許多同事努力進修大學課程，上完大學課程，有人考入政府部門、有人轉業擔任技術人員；更有人出國留學，返國後當了大學教授。他們除了心理層面有轉業的萬全準備外，更無時無刻不在追求自我成長，增強自我能力，一旦機會來臨，就能走出去。

也有人說：「人到中年百事哀。」事實卻不盡然，如果能一邊工作、一邊進修，持續充實自己，一旦機會來臨，轉業就比較方便了。否則，盲目的轉業，就如同賭博，一腳踩出去，一旦落了空，可能掉入深淵中。

我一生中，也有好幾次轉業的機會，在日本留學，完成學業時，可以留在日本教書，不當和尚，我沒有接受。回到台灣，也有人要我從政，我自省不適合做政治人物，因此安分做我的和尚。

總之，我們要改行、轉業，準備工夫一定要有。除了心理準備外，更重要的是自己有能力、家計負擔的準備，對轉入的行業要充分研究、瞭解，更要深入學習該行業的技能，才會成功。

## 人到中年百事哀？

問：社會目前的中堅分子，也就是大家所說的「五年級」，近來也已步入中年。有人不免有「中年危機感」，往回看，覺得這一生似乎小有進展，卻又沒有大成就；往前看，人生要改變，代價又太高，已沒有改變的本錢了，好像卡住了，舉目茫然。他們只能這樣隨時間老去嗎？

答：雖然有句老話：「人到中年百事哀。」事實上卻不一定如此。有些人到了四、五十歲中年時，有太太、父母、孩子，自己也小有成就，或者更好，享有很高的財富與社會

地位，等於是人生的黃金時代。當然，也有人不是那麼順利，人到中年，感覺對現況不是很滿意，往未來看，也不知道未來會怎樣。

如果把事業、財產，當作衡量自己成就的指標；用存款數字或世俗標準，做為自己的人生目標，這樣會帶來很多的痛苦，永遠也比不完。

人到中年，應該在意的是活得是否踏實？有沒有浪費時間？有沒有糟蹋自己的身體、名譽？有沒有傷害其他人？如果總是能盡力而為去幫助其他人，則不論有錢、沒錢，或是有沒有地位，你的一句話、一個念頭，或者一個表情、一個

手勢，都能影響其他人；讓他人快樂，就能讓自己也感覺很快樂。這其中就有一個人活著的價值。如果能這樣，中年人就不需要擔心未來會茫然。

像我這樣的人，原本在青年時一事無成，幾乎沒人看得到我，也少有人看得起我。直到四十五歲，在日本得到博士學位時，我已經中年了。而且那時候回台灣，還是沒有人要用我。於是我到了美國，名義上當住持，其實是當廟祝，我沒有主張和實權，只是照顧那個寺院就是了，還要買菜、煮飯、掃地、照顧信徒。

那時，我不覺得自己悲哀，其實在那個狀況下，是沒有



前途的。但我還是盡全力把當前的事做好，奉獻所學。我也曾經流浪紐約街頭，根本不知道未來是什麼？

漸漸地，有些美國人跟我學打坐、學佛；台灣也開始有人需要我。我回到台灣，待的寺廟好像也不是很大，看起來沒有「前途」和「地位」，我也不在意，但我盡力奉獻我所知道的。就這樣，直到我六十歲，才開始建設法鼓山。

像我這樣的生命過程並不順利，但我從不覺得悲哀，因為我沒追求什麼，沒有和任何人比。我經常告訴學生、弟子，不要跟人比、不要跟自己比。跟人比，比不過人，會氣餒；比過了，會驕傲。跟自己比，今年是不是比去年多賺一點、地位和

身價是上升或下降？這樣比，會讓自己年年都很痛苦。

因為人的生命過程，就是起起落落，一帆風順是不多見的；更何況人的健康、社會大環境，都不是個人可隨心所欲的，要各種條件皆具，人生才能往上。所以我時常勉勵大眾，往下走時，不要沮喪；往上走時，也不要驕傲，如此才會自在的人生。

## 中年不是三明治

問：許多中年人面臨「三明治人生」，兒女的教育是大問題，競爭這麼激烈；父母也開始衰老、生病了，照顧是個問題。中年也有失業風險，壓力太多了，到底要怎麼度過這樣的三明治人生呢？

答：在我看來，如果因為把這種狀況看成是人生的壓力、負擔而不敢面對，那是錯的，也是自尋煩惱。因為我們的父母也是這樣熬過來的，將來我們的兒女也會面臨這樣的景況，這是必然的，必然就要面對。

對人類來說，每一代都是這樣，既然要結婚、生孩子，對兒女就要負起責任；父母年紀大了，我們必須要承擔照顧的職責，這是人倫，是天職，不要當成是「三明治」一樣的壓力。如果能換個念頭：我上有父母、下有兒女，家庭很美好，心裡就會好過得多。

以兒女的教育來說，量力而為就能減少壓力。比如普通收入的家庭，孩子的教育就要務實。現在孩子的教育，有國民教育，從小學到國中，學費都是政府出的，那麼父母就不要送小孩上私立小學、中學，不必執著，不用怕小孩輸在起跑點上。

有些小孩上了高中、大學，父母實在負擔不起學費，也有變通辦法：讓孩子晚上去上夜校，白天就打工，賺自己的學費。提早有社會的歷練，更珍惜求學時光。有很多孩子過那樣的半工半讀生活，書還是讀得很好。如果有這種天資和決心，在任何的艱困狀況下，都能應付。

但是，許多父母認為下一代競爭很激烈，要求孩子一定要上名校，上好的學校、貴的學校，忘了考量自己的負擔能力，這一定苦不堪言。如果進不到好學校，孩子就沒有用了嗎？不一定。我小時候，父母沒錢給我讀書，但是我現在書讀得還不少。

當子女步入中年，父母大半年紀都大了。老了，不是問題，也有些老人很健康，不用人擔心，還可幫忙家事，不一定會變成子女的負擔。

父母需要子女付出的，主要是關心和安慰。我們看古代的二十四孝，裡頭的孝子大半都是窮人，像是孟宗哭竹或是臥冰求鯉的孝子，即使沒有錢財，仍然可以想盡辦法來孝敬父母；反而有時候聽說，富豪之家子女反目，因為只想得到父母的財產，而不是想報養育之恩。對父母的孝心，重要的是心意，能做到什麼程度就做到什麼程度，不要跟有錢人比。給父母溫暖、關心是非常重要的，也不花什麼錢的。

因此，有人說：人人家裡有兩尊佛，是誰呢？就是父母。如果能想：自己邁入中年，還有父母，是非常幸福的事，也就不會有「三明治」的感受了。萬一失業了，也不要失意和失志，天無絕人之路，只要自己不挑剔，生活的方法很多，可以把失業看作是轉業的機會。

## 老年生活靠自己

問：很多年輕人失業了，三十不立，只能靠父母養。資料顯示，再三十年，年輕人扶養老人的擔子愈來愈重，但工作機會卻可能愈來愈少，又怎麼負起扶養老人的責任呢？

答：這是整個社會制度、經濟環境、社會福利的問題。人口老化是普遍現象，不只台灣，已開發國家特別嚴重。台灣跟許多國家都面臨同樣的問題，就是年輕人不喜歡生小孩，怕孩子生多了，教育負擔加重，自己也會沒時間發展事業。至於落後國家，出生率雖然比較高，但小孩的死亡率也高。



就台灣來說，年輕人的失業率持續攀升，是嚴重的社會經濟問題，會影響社會生產力；工作機會少了，需要人奉養的老人卻持續增加。許多人擔心，未來台灣勞動人口的產值，無法支撐整個社會的養老費用。

有意思的是，現在台灣的失業率提高了，卻還要依賴外籍勞動人口來做一些偏重勞力的工作。已經失業的人爲什麼不能暫時接受勞力工作呢？或許就是他們高不成低不就，所以覺得工作難找。事實上，只要懂得用頭腦，願意付出勞力，仍是可以找到工作的。

而現在的老人有老人津貼，每個月可領三千元；有的老

人住在鄉下，三千元幾乎已經夠用，因為住的房子是自己的，還有保險、健保。這些福利是政府給的，用的是納稅人的錢，父母倒不一定需要子女給生活費。

只是老人看待這個問題，還是要未雨綢繆，幫自己留一條路走。如果能未雨綢繆，預先為自己的老年生活設想，早一點存老本，要是子女沒有能力奉養，老來生活也不會太辛苦。

法鼓山有很多老義工，十幾年來都在為大眾服務。他們年輕的時候照顧子女，現在老了，不但不需要兒女照顧，還有餘力照顧更多人。老人家的花費不多，最重要的是保持健康、愉快的身心。

## 如何準備老年生活？

問：現在醫學進步，人愈活愈長壽，台灣已快成老人國了。人老了，許多生理機能都退化，當吃不得、玩不得時，免不了想不開，老人該怎麼過日子？

答：佛教認為，生老病死是生命四大現象。人終歸要死，只是有人活得長壽、有人夭折或英年早逝。既然在通常情況下，每一個人都會衰老，不如早一點準備面對年老。

四十歲以後，一般人的體能會漸漸衰弱，記憶力也逐漸減退。雖然現代人大概要六十歲以後才能算老，即使是五十

歲的人，感覺起來都還不算老。但還是要從四十歲就開始準備老年生活，不要等到真的老了，才想到要準備老年生活。

要準備些什麼呢？有人說，退休養老，錢很重要。但是，錢財雖有用，卻不完全可靠。我曾見有一位子孫很多的孤獨老人，因他只相信錢財，不相信任何人，愈老愈怕失去錢財，就把全部財產換成現金，找一個隱密的山邊，深深地挖，偷偷地埋，然後搭一間簡陋的木板屋住在那裡。結果他病死在那裡三個多月才被人發現，他的兒孫一個也沒有出現。過了十多年，有人拆除木板屋，在一塊鬆土之下，才挖出那些已經腐爛的大筆現金。

我覺得，準備老年生活最重要的是維護兩種健康：「身體健康」和「心理健康」。爲了心理健康，最好有宗教信仰，而且要很虔誠，不是偶爾拿著香到廟裡拜拜。很多例子證明，有宗教信仰的人老了以後不會那麼空虛苦惱，面對死亡也不會那麼害怕。宗教信仰之外，還要有宗教修養，諸如祈禱、誦經、打坐、念佛，每天做功課，讓自己心中有寄託。維持身體健康，則要多運動、注意飲食，生活要正常、起居要定時，這些都很重要。

如果經常保持運動的習慣，飲食就不是問題，像我每天爬山一、兩個小時，雖然整天都很忙，但運動絕對不能少。

邁入老年也不能暴飲暴食，睡眠不能太多或太少；性生活也要節制，不能再像年輕人一樣。總之，就是要懂得養生。

除了健康，還要培養興趣和個人的成長。成長並不限定在財富，雖然財富有成長也很好；如能做到學問的成長、技術的成長、人際關係的成長、對社會貢獻的成長，一定不知老之將至。如果感覺每天都很有趣、需要做的事很多，身體一定不會差，腦子機能退化一定會慢些，那就不會感到無助、無奈、失落、恐懼了，這不就是快樂的老年生活嗎？

社會應該鼓勵老年人走出閉塞的家，多參與社會公益活

動。做志工也需要用頭腦、體力，雖然也會有挫折，但志工不爲自己圖謀什麼，純粹爲了奉獻，做一天就有一天的成就感。如果老人都能更健康快樂一些，不必經常到醫療機構去，領一堆藥回家吃，全民健保也可以省下不少錢。

## 演好人生大戲

問：許多人努力了大半輩子，回首看，難免有這輩子似乎白活了的感歎。可是人生不能重來，難道就只能如過河卒子，拚命向前衝而已嗎？

答：所謂「白活了」這種感覺，主要是因為沒有成就感。人的生命過程中，如果沒有一定的生命目標，也沒有生命的歸屬感，比較容易產生「白活」的感歎。

這就和小動物一樣，從出生到死亡，並無更高層次的意義，沒有目標，也不知該做些什麼？累積了什麼？一個人如果



沒有累積成就，回首前塵時，常會感歎生命好像是多餘的。

因為他們想像中的人生價值，是在於兒孫滿堂、高官厚爵；在於富貴、名譽、地位；有形的、有量的、可數的，才會覺得一生過得值得。有人生了很多小孩，且個個有出息，事業有成，他就會有成就感；也有一些人，一定要賺了很多錢，開了好幾間公司，才會覺得有成就感。

有一次我到大陸探親時，我在大陸的俗家三嫂很高興地向我說：「小叔，我為你們家族生了好幾個孩子，而且都養大了！」她的意思是說，我沒有替家族留下香火，她卻生養了五、六個孩子，語氣中充滿成就、滿足感。我對她說：

「辛苦妳了！」

我們常看到大多數的人，既未做官、也沒賺太多錢，家境似乎沒有變得更好，日子在平淡中一天一天地度過，轉眼過了大半輩子，彷彿沒有什麼數字可以看出他們這輩子的成績，這就好像是白過了。

在大社會中，多數人都只是配角，甚至僅是跑龍套的角色，如果每個人盡心地演出，為自己的生活、生存認真努力過，自食其力，盡其在我，即使沒有能力儲蓄，或有多少成就，只要很實在地過生活，任何生命都沒有白過。

一齣戲必然要有主角、配角和龍套，每個角色都盡心演

出，戲才會精彩、好看。因為主角只是少數，大部分人都是配角。只要認清自我，主角也罷、配角也罷，好好演好自己的角色，人生就沒白過。何況，每個人在自我的人生大戲中，都是不可變換的角色，自己就是主角。所以，世界上沒有一個人是白過日子的。

（本書選輯之內容，為二〇〇五年元月至二〇〇七年七月間，連載於《聯合報》之專欄文稿，現收錄於《方外看紅塵》）



法鼓山智慧隨身書

心靈成長 3-9A

## 方外看紅塵——自我成長

出版推廣：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056臺北市中正區仁愛路二段  
48之6號2樓

網 址：[www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

電 話：(02) 2397-9300

傳 真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-7033-90-1

著 者：聖嚴法師口述；梁玉芳採訪整理

企畫選編：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

初版68刷：2015年5月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會