

編者序

執著，是一種過分地在意、在乎和擔心，讓我們像緊繃的弦不能放鬆；常常自己感到痛苦，周遭的人也跟著受苦。所謂的「放下」，並非「放棄」，而是放下心中的執著和成見、主觀看法和喜好；「放下」是事情過了，就不再牽掛，不再影響到自己。聖嚴法師勉勵我們隨緣自在，成爲放得下也提得起的人，放大心胸的寬度，才能放大生命的格局。

一般世人放不下的有六種根本煩惱，那就是我

貪、我瞋、我癡、我慢、我疑、我見。本書彙編聖嚴法師的精彩開示，說明「放下」之道，提供化解「執著」的方法，學習放下自私、自欺、自怨、自慢、自我枷鎖，讓心不再牽掛成敗，患得患失不自在；分享如何放下自己、包容別人，讓心變得柔軟無礙，才能夠善結人緣、溝通自在。

法鼓山智慧隨身書編輯小組 謹識

編者序	1
一、放下得失	5
二、培福布施	17
三、感恩報恩	31
四、戒瞋生善	47
五、轉倒為正	59
六、戒除慢心	71
七、無有分別	87
八、消融自我	101

九、活在當下

113

十、發菩提心

123

一、放下得失

不管是哪一方面的成功，
都是有外在的、客觀的許多因素相互配合，
那就是時也、事也、地也、命也，
也就是我們常說的天時、地利、人和。
成功不要驕傲，失敗也不必痛苦，
心理大概就不會有很大的壓力了。

得失心與平常心

很多人看了佛經、佛書之後，多少都知道放下得失心的道理，可是，身處企業界，面臨業績及競爭的壓力，便會不知如何調適。

事實上，得失心人人都有，業績不好直接影響收益及老闆的臉色，回到家可能也容易和太太吵架。想要有好的業績，除了體力之外還要加上腦力，而且還要有福德力，也就是一般所說的好運、歹運；運氣是無法操之在我的，而且是無法解釋的，或許是過去世帶來的吧。

所以，面對事業的不如意，不如這樣想：走路走久了需要休息，登山時有上坡也有下坡，只要盡了力就好。業績上升固然好，業績下降也不必難過，難過也無濟於事，不如放下得失心，否則一遇到挫折就失去信心，失去往前走的勇氣，未來的路只會愈來愈辛苦。

如果能夠收放自如，得失自在，好壞不擺在心上，只求自己不斷努力，這樣別人會覺得我們可靠，自己也不會失去信心，無論對個人、家庭、社會都是健康的、正面的。

除了業績得失放不下，利益得失也經常叫人難以

釋懷。曾經就有一位企業家告訴我，他經常花了原本不願花的錢，弄得心裡很不痛快。

不願花錢而花得不甘心、花得難過，這只能夠以因果不可思議來說明；另外站在佛教的立場，不妨以「結緣」的心態來面對。有人專門占別人便宜，有的人是專門付出的，社會中這樣的情形很多，甚至家庭中也是；如果再進一步想，就是因為社會需要奉獻，我還能夠奉獻，表示我還是有福報的，而且自己的悲心慈心，便也會因此歷練、成長了。

我有一位皈依弟子也提過類似的問題，我說：

「很好啊，就是有錢才能花錢。」他說他是因為沒錢還得花，才覺得窩囊，我問他既已如此，打算怎麼辦，他回答道：「只好盡力想辦法了！」

我告訴他，能夠想辦法的人，實際上雖然沒有得到任何東西，但在努力、經驗、成長上已經受到訓練，這便是最大、最值得的收穫了。

（摘錄自《人行道》）

少一點得失心

一個人求發展的心很強，卻不知道在求發展的過

程中，究竟會發生什麼事，無法預先想辦法來掌控它，於是壓力隨之而來。

減少壓力的辦法很簡單，即少一點得失心，多一點自知之明，然後在確定方向之後，要能夠全力以赴。

少一分得失心的意思是，不一定非要成功不可，不要有只許成功不許失敗的心態。如果抱持著非成功不可的心態，人都不能做了。成功不是僅僅靠個人主觀的意念，或個人主觀的努力，就能夠成功的。不管是哪一方面的成功，都是有外在的、客觀的許多因素相互配合，那就是時也、事也、地也、命也，也就是

我們常說的天時、地利、人和。成功不要驕傲，失敗也不必痛苦，心理大概就不會有很大壓力了。

多半年輕的創業者，並沒有想到自己有什麼樣的條件，也不管會發生什麼事，只是想到也許可以試試看就去做了。很多人都是這樣開創出一番大事業的。

所謂初生之犢不畏虎，年輕時，有擔當和嘗試的勇氣，能闖出一片天下來。年紀大了以後，畏首畏尾，考慮太多，反而有問題。

成功的創業者，總是帶著人人向前跑，也帶著自己跑，他的觀念很新，都走在時代的前端。這種人事

實上也是集合著環境、集合著自己各種各樣的條件，根本不會感受到有任何壓力，曉得能成功固然很好，不成功，也沒關係。所以，少一點成敗得失的心，成功機率自然會增加。

找到自己的方向

可是要對自己自知之明，知道自己的才能，知道自己的人緣，知道自己財力的資源，知道自己本身所處環境的條件，衡量看看這些因素是不是許可自己成功，而且能成功到什麼程度。

人要成功，又要面對壓力，所以要充分了解自己，多一點自知之明，然後找一個方向來全力以赴。所謂的方向，是一面成長自己，一面又能奉獻自己，成就他人。對自己有利，對他人、社會有益，就奉獻。有的人剛開始學醫，結果變成政治家，像國父；有的人原來是學文的，結果變成商人。

人生的過程中，一個階段又一個階段，機會很多，可是機會是一回事，自己能不能掌握一個穩定不變的原則，又是另一回事。如果原則、方向一變再變，那就不能對社會大眾奉獻更多，對於自己的心理壓力也會增加。

很多。譬如，我會寫文章，我變成一個作家，好不好？我個人認為當一個作家，不如當一個和尚更適合。實際上，我從小就能寫，但是要看哪一方面自己最能安心，對他人更有利益，就往這個方向走。

另外，專長和興趣最好能配合得當。比如，現在沒有興趣做別的事，只對某一項工作有興趣，那就去了解這項工作、朝這個方向發展。鎖定方向培養專長之後，就要盡力發揮、盡量努力深入，持之以恆，透天徹地去做，也可以不必管成敗的壓力了。

一個人只要鎖定方向，在努力的過程當中，一定

會有許多地磨鍊、挫折，沒有關係，這是正常的事。在心理上要預備好會有困難出現、有挫折發生、有變故等著，如果有這種預備的心理，就沒有什麼壓力。預料中的事情發生了，能夠處理的就處理，不能處理的事就接受，然後暫且放下來，待因緣際會時再處理，這叫作智慧。

（摘錄自《是非要溫柔》）

二、培福布施

貪念會帶給我們許多的煩惱，
該如何幫自己除貪、解毒呢？

用布施來對治貪，是最好的辦法。

當我們能多為別人設想、為他人謀求福利，
往往自己的收穫更多。

什麼是貪心？

在佛經上，「貪」有好多不同的說法，譬如它又叫作「欲」，也就是希望、追求、渴求的意思。人到底希望什麼？又渴求什麼呢？人在身心的需求上，最主要的不外是貪「色、聲、香、味、觸」五欲，眼睛貪好看的、耳朵貪美聲、鼻子貪香、舌頭貪好味、身體貪接觸的舒適感。總之，凡是好的都喜歡貪。

但是，人本來就不能不吃飯、不睡覺，眼睛不能不看，耳朵也不能不聽。所以，貪是指我們過分的要求，就如我常跟弟子們說的：「得到需要的東西不是貪，想

獲得不需要的就是貪了。」實際上，人們真正的需要並不多，譬如我們睡覺只需要一個床鋪，吃飯只要吃飽就夠了，可是人仍然想要追求、獲得很多東西，爲什麼人會這麼貪得無厭呢？這和人的心理有關。

人的心理有一種想永遠據爲已有的欲望，因爲一般人想要貪著的東西都是不能永遠保有的，但是當擁有以後又開始擔心會失去。以金錢爲例，我們日常所需的花費並不多，但是一般人總是害怕得到的金錢很快就會用完，所以希望財產能夠愈積愈多，以備不時之需，結果變得貪得無厭。

貪心的人就像一隻爬在結滿果實的桃樹上的猴子，牠看到滿樹飽滿欲滴的桃子，每一顆都想吃，結果摘了一個往手裡放，又摘兩個夾在腋下；摘到最後，不但一顆桃子都沒有吃到，還把自己累死了。人往往就是這樣，被貪心帶來的許多煩惱給累死了。

俗語說：「人爲財死，鳥爲食亡。」其實人並不僅是對財物貪著，對很多東西也都是貪得無厭地追求、爭取。人和人之間很多的摩擦和不協調，也都是因此而起的。所以，貪心不僅爲自己帶來困擾，也會爲社會、自然帶來災難。

本來人在衣、食、住、行等方面的需要並不多，如果是在個人的需要之外，為全體大眾的需要考慮，這就不叫作貪，譬如希望大眾能夠有衣服穿、有車子坐、有房子可住，為社會眾生造福，就不叫作貪。

因此，我們除了自己需要的東西以外，不可要得太多。適可而止需要智慧，最簡單的方式，就是時時注意自己的起心動念，看自己到底是為自己還是為別人。

轉貪心為願心

佛法說貪為苦本，想解決苦的問題，就要先從

「知貪」開始。人的需求有兩種，一個是需要，一個是想要，凡是想要的超過自己的需要時，就叫作「貪」。但是，人常常不但不知道自己到底需要多少，而且也很難將需要和想要兩者的差別，分得很清楚，總是感覺還不夠、還沒有滿足。

其實，要分辨需要與想要有何不同，並沒有那麼困難，譬如口渴了要喝水，這就是「需要」；可是解渴只要喝一杯就夠了，如果爲了以備不時之需，而想要儲存兩、三杯，那就和養兒防老、積穀防饑的心理一樣，這就是「想要」的貪了。當前的問題必須先解

決，這就是需要，至於以後需要什麼？是不是還需要這麼多？因為都無法事先預知，所以根本不用顧慮。

人缺乏飲食，生命就不能夠維持下去；沒有男女關係，種族就不能夠維繫傳承，生命也沒有辦法延續。告子說：「食色，性也。」可見飲食男女本是人之常情，會被認為是壞事的原因，在於人很容易過分地追求，沉緬其中而無法自拔，譬如耽溺複雜的感情世界，或是玩物喪志，這些都會因貪為自己帶來煩惱，也就是所謂的「人爲財死，鳥爲食亡」。當然，如果是自己真正喜歡的，而自己的能力也能夠達成這

樣的目標，那還沒有什麼關係，但如果是超過了自己的能力負荷的，麻煩就會接踵而來。

除了生存的基本需求外，人通常看到美麗的風景、聽到好的音樂，總會想多看幾眼、多聽一下，這都是人之常情。所以，享受美色與音樂，是本能的反應，並不需要特別厭離。對於公園讓人賞心悅目的花朵，就讓它自然而然地呈現在面前，只需單純欣賞它的美麗；對於音樂，如果正巧聽見動聽的音樂，那就自然地聆聽，聽得歡喜，也是一種享受。

但是如果覺得花朵很美，而興起想把它摘回家的

念頭，這就是貪了。音樂也是一樣，如果聽得渾然忘我，忘了手邊該做的事，而沉迷其中；或是爲了聽好的音樂，而耽溺於玩音響，並且愈玩愈高級，要求也愈來愈多，像這樣不斷地追求或是占有的欲望，就變成貪了。因此，追求美好的生活品質本是人之常情，但是如果變成執著，那就會帶來各種煩惱。

欲和愛本來並沒有什麼不好，只是它們常常容易引起人們貪的欲望，而欲和愛一旦和貪連在一起，就變成煩惱的名詞。但是貪也有好壞程度的分別，譬如愛可以是一種付出奉獻，而欲也可以是一種希望，希望自己和

世界能夠一天比一天更美好、更進步，這就是把貪愛和貪欲轉成願心，轉成一種期待。因此，貪愛和貪欲也可以轉往良善的方向發展，對社會做出積極的奉獻。

以布施對治貪念

貪念會帶給我們許多的煩惱，該如何幫自己除貪、解毒呢？

用布施來對治貪，是最好的辦法。所謂布施，就是捐出自己擁有的財力、物力，來幫助別人度過難關，甚至還可以布施自己的時間、智慧，或利用自己

各式各樣的資源協助他人。當我們能多為別人設想、為他人謀求福利，往往自己的收穫更多。

以我個人為例，我本是個一無所有的出家人，可是當我看到有許多人生活得很痛苦，為了幫助他們改善環境，我就開始想辦法募款，結果有愈來愈多和我有同樣心願的人出來支持我，在眾人的成就下，建設了法鼓山。法鼓山並不是我個人的，而是屬於社會大眾的。

由於我的付出，共襄盛舉的人也愈來愈多，聚集的力量也愈大，能做的事情也就愈來愈多了。這就如

同老子所說的：「既以爲人已愈有，既以與人已愈多。」也就是說，如果我們愈能夠奉獻，自己擁有的就愈多，而且不用刻意，它自然而然就會來了。

這就好比井裡的水，取用的人愈多，水源就會源源不絕；如果捨不得供人取用的話，井裡的水永遠都不可能再生。同樣地，如果不捨得把自己擁有的財產給人，不僅財產不會增加，還會被罵是守財奴，而且也會爲了錢該怎麼處理、運用，死了以後又該給誰而擔心，反而徒增痛苦。

所以，如果真的想布施，即使沒有任何東西都沒

關係，因為只要發了願心，並且努力去爭取、去製造，加強自己的能力，結果一定會有東西可以布施。真正的布施是奉獻給眾生，心中完全沒有回收的期待，也沒有貪心，這樣才能達到智慧圓滿、福德也圓滿的境地，就像釋迦牟尼佛一樣。

（摘錄自《放下的幸福》）

三、感恩報恩

用感恩、報恩的心面對眾生、面對所有的人；
每當煩惱心生起時，

就說我面對的是恩人、是幫助我的人，

不是仇人、不是壓迫你的人，

煩惱心就會漸漸減少。

心懷感恩能減少煩惱

佛教是一個報恩、感恩和懷恩的宗教，特別是淨土法門的修行者，一定要想到如何感恩。希望眾生得到利益就是感恩，這種觀念也就是度眾生的基本立場。

〈四弘誓願〉說「眾生無邊誓願度」，爲了慈悲所以要度眾生。如果想要成佛，一定要行菩薩道，行菩薩道的著力點就是利益眾生。在利益眾生的過程之中，自我中心，也就是自我的執著、自私的行爲會淡化、減少；自我的執著愈輕，智慧出現的機會愈大，智慧就會增長。因此，度眾生不僅是爲了慈悲，也爲

了開發我們的智慧；慈悲與智慧是一體的兩面。

可是每當遇到挫折的時候，煩惱心就會增強，會想：「我度眾生，誰來度我？」這種抗拒心一出現，智慧心就生不起來。所以，理論上我們因為發菩提心而度眾生，但實際上因為煩惱重，心中會產生抗拒的力量，讓你想不到為什麼要度眾生，這就是業力，也叫作業障。因此，我們要講感恩、報恩。用感恩、報恩的心面對眾生、面對所有的人；每當煩惱心生起時，就說我面對的是恩人、是幫助我的人，不是仇人、不是壓迫你的人，煩惱心就會漸漸減少。

另一方面，我們在度眾生時，通常會有一種高高在上的感覺，好像有能力幫助他人很了不起，有點得意、有點傲慢。這不是報恩的心，而是施惠心；施惠是給人家恩惠，不是因為得到恩惠而回饋，是一種傲慢心、沒有謙卑的心，也是煩惱。

感恩的對象

我們說感恩、報恩，但報的究竟是誰的恩？所謂「上報四重恩，下濟三塗苦」，四重恩是三寶恩、父母恩、眾生恩及國家恩；三塗苦是地獄、餓鬼、畜

生，其實也就是眾生。

爲什麼要報四重恩？我們的身體是父母所生，生了以後，還要照顧、栽培我們，所以應該感恩；即使根本沒有養育，甚至出生後就被賣掉了，同樣也要感恩。因爲我們的身體是他們賜予的，遺傳的基因是來自於他們，如果沒有他們就沒有我們這個肉身；不管是男是女，是高矮胖瘦，或是健康不健康，都應該感恩。

我曾遇到兩位身障人士，一位是罹患肌肉萎縮症，雖然不能走路，坐在輪椅上，但他能寫作、演講，分享自己的生命故事。另外一位是罹患成骨發育不全症，號

稱是臺灣最矮的男人，雖然只有六十五點七公分，但他積極從事公益活動。他們對人間充滿了感恩，充滿了對人間的愛，願意把自己奉獻給他人。對自己的父母也是一樣，並沒有責怪他們把自己生成這個模樣，因為沒有一個父母會希望自己的孩子有缺陷。

三寶是佛、法、僧，因為有三寶，所以我們才能學佛，有佛法可聽聞，並有僧做為我們的依歸，引導我們修學佛法。沒有聽聞佛法、接受佛法，不知道佛法有用，只要照著佛法修行，馬上就能在日常生活中發揮作用，所以，我們要感恩三寶。

佛說的法，因為一代一代善知識們的流傳弘揚，才一直延續到現在，沒有他們，我們沒有辦法聽聞佛法，因此，應該感恩這些歷代的善知識。歷代善知識並不僅是一個一個的名字，他們之所以成爲善知識，除了自己的修行外，還有很多相關的護持者及隨從者。以我來講，我聖嚴能有今天這一點小成就，不是一天完成的，也不是我一個人能完成的。而是經過幾十年的時間，許多的因緣幫助、促成，才使我成爲今天的聖嚴。所有與我相關的人都是我的恩人，今天我把成就分享大家，那麼與我相關的人也是你們的恩人了。

這些相關的人，有些是直接的、有些是間接的，就拿我這一生來講，從小到現在，所走過的地方、接觸過的人相當多，範圍也相當廣大，而那些與我直接有關的人也有自己的關係，於是就變成我的間接關係，就這樣環環相扣，多得沒辦法數得清。因此，如果你們從我聖嚴一個人得到一點點法益，只感恩我是不夠的，感恩三寶也不夠，應該感恩所有與我相關的人。

這些人不一定都是高僧、善知識，譬如我每天吃的飯、菜，沒有這些東西我不能活到現在，而它們是經過許多人的製造、發明、改善，然後才到了我的嘴

裡。我嘴裡的一口飯，包含了不知從何開始一直到現在許許多多人的智慧和奉獻，所以我們吃飯的時候，要供養佛、供養法、供養僧，還要供養一切眾生，這是因為不知該如何回饋，所以才這樣表達。

還有，我們的身體雖是遺傳自父母，但是若沒有父母的父母，父母的父母的父母，一直推上去，也就是老祖宗，也不可能有我。據佛經說，人類的老祖宗最初是從光音天來的天人，之後就世世代代住在地球上，一代一代傳下來。我們的生命就是與無限長的過去連在一起，也與無限大空間裡的所有人連結在一

起，因此當我們有感恩心時，就與過去無量無數時間以前的人結合在一起了。

不僅是人，就是一草一木對我們都有恩。地球上的生命都是息息相關的，各自扮演著自己的角色，就是氣候的變化、地球的運行、食物的生長等，都是彼此影響消長的結果。

有一些生物看起來好像對我們沒有什麼用處，譬如螞蟻、蟑螂、蒼蠅，其實生物中有的對我們是正面的幫助，有的則是負面的刺激，讓我們思考，幫助我們愈來愈進步，生活得愈來愈好。不僅正面的是恩

人，就是反面的，因為能讓我們智慧成長、技術成長，所以也是恩人，稱為逆增上緣。這樣一想，我們的生命其實與環境所有一切都相關，與地球上從來沒有見過面的眾生和人都有關係。

而我們彼此之間，表面上好像沒有關係，其實呼吸是息息相通的。我們在同一個屋簷下呼吸，我的呼吸變成你的呼吸，你的呼吸變成我的呼吸，在同一個房間是這樣，在整個地球環境也是這樣。大氣層保護著地球，地球與大氣層是互動的、息息相關的，聽說現在南極、北極上空的臭氧層破了，這都是我們大家

共同造成的，然後大家都受到相同的影響；但如果我們改善這個問題，我們也會共同得到利益。

我們若從這個方向思考，就會覺得自我很渺小，就會感恩過去、現在的人和眾生。爲了感恩圖報，就要好好修行淨土資糧，除了精進念佛，對家人、朋友，認識和不認識的人，乃至一般高級和低級的眾生，都要存著感恩、報恩的心。

報恩的方法

感恩不是嘴上說得甜甜的就就可以了，否則的口惠

而實不至，因此感恩之後要接著報恩。報恩是用你的體能、智能和財力；體能不好就要增長體力，智能不夠就要增長智能，財力不夠則要增長財源，總之就是要精進，精進於你的生活，用你自己所有的資源來報恩，奉獻給眾生。

報恩的方法很多，有直接的也有間接的，還有一種是廣度眾生、廣結善緣，然後把功德迴向給三寶、國家、父母、師長和一切眾生。所以，我們早晚迴向所念的〈迴向偈〉中就有迴向眾生一項，對一切的人、一切的對象都要用感恩的心。

眾生對你好，你說感恩；眾生對你不好，你也說感謝。如果是詐取你的財物或破壞你的婚姻怎麼辦？當然我們不需要當面感恩別人詐騙、感恩別人破壞自己的婚姻，可是事實往往相反相成，雖然他騙你，但上一次當學一次乖，好比付學費，下一次就不會被詐騙了。而婚姻被破壞，心裡已經很不舒服，還要感謝對方，的確不合理。但是內心不能有恨，要反省自己的另一半爲什麼會被搶走？明白離婚的原因，未來懂得避免，就是成長，也是感恩。但是如果老是被詐騙，或老是離婚，那就是愚癡。學佛的人就是要學取

經驗，用佛法來調心，經常保持法喜充滿。

我常說：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」慈悲一定要與智慧配合，沒有智慧的慈悲是濫慈悲，會常常上當，自害又害人。譬如遇到金光黨，還以為對方需要幫助，幫了之後，結果害了對方也害了自己。幫助人不僅要讓對方得到利益，自己也不能受傷害。但損失一些沒有關係，只要你自己不覺得是受害者就可以了。

（摘錄自《聖嚴法師教淨土法門》）

四、戒瞋生善

面對生氣，要學會「反觀自照」，
也就是照一照自己的心念，

問一問自己為什麼要生氣？

一旦常常照這面反省的鏡子，就會發現，

其實，天下根本沒有事——

沒有大事，沒有小事，更沒有需要生氣的事。

瞋為毒根

殺瞋心安穩，殺瞋心不悔；瞋為毒之根，瞋滅一切善。（《大智度論卷一四·釋初品中羸提波羅蜜義》）

此偈是說，滅掉了瞋恨，心中就得平安；滅掉了瞋恨，就不再後悔。瞋恨是煩惱毒的根源，所謂一念瞋心起，八萬障門開。在日常生活中，可以看到許多人由於喜怒無常，常發脾氣而害人害己；辛苦了一輩子的成績，很可能只因說了一句狠話而前功盡棄。

凡夫的煩惱心有三種：貪欲、瞋恨、愚癡，這三種煩惱心當中，以瞋心表現最明顯。貪心往往可以隱

藏，不易讓人發現，可是只要心中有瞋有怨有恨，很快就從面色、言辭、行動上表現出來。修行人要得心安隱安定，感到喜悅安樂，一定要把瞋心除掉。有些人沒有表現貪欲，但瞋心很重；他不求名位、利祿、權勢，也不想追求男色、女色，但對很多事情、很多人都看不順眼。既然對任何事都怨忿不平，對任何人都採對立的心態，心中豈能安定？

瞋心滅除後就不會有後悔的心。「悔」也是懺悔、悔過。佛經中說：「一念無明起，火燒功德林。」無明是煩惱心的潛在力量，有了瞋心，會無緣

無故地動怒，用語言、動作或其他方法傷人，後悔的事就來了，這時就要懺悔。

貪瞋癡稱爲三毒，其中以瞋心的毒最大。因爲貪心使自己煩惱重，卻不一定傷人；但瞋心一定會自傷傷人、自害害人，是雙重的罪惡，所以「瞋」是「毒之根」。

如果能滅瞋心，就能修行一切善法。當瞋心的火熄滅時，對人會生起慈悲心，會以關懷、原諒、同情的心待人；當瞋心消滅時，對一切事物的決斷，會以純客觀的智慧來處理自己的問題，分析他人的問題，化解一切

麻煩的問題。所以說一旦瞋心滅，一切善法生了。

（摘錄自《智慧一〇〇》）

以善止惡即是修行

一般人多半不清楚什麼是善與不善，什麼是好的心與不好的心。有一次有位先生告訴我，他什麼宗教都不信，他只知道宗教是教人做好事、存好心。

我問他說：「沒有錯，那你有沒有宗教信仰呢？」

他說：「像我這樣的人，還要什麼宗教信仰？我既不做壞事，也不存壞心，只有像你們這樣的人，因

爲常常做壞事、存壞心，才會有罪惡感，所以要信宗教。」

然後我又問他：「你真的是一個好人嗎？真的是位好心的人嗎？我才不相信像你這樣的人會是個好心的！」

他馬上火冒三丈：「你怎麼能證明我不是好心的？你說，我做了什麼壞事？」

我說：「你現在就不是個好心的人，因爲你的心在生氣，對不對？」

結果他更生氣：「我本來沒有生氣，是你讓我生

氣的！」

許多人認爲生氣不是壞事、不是壞心，是別人讓他生氣，而不是他自己要生氣的。其實，人們經常都是在煩惱痛苦之中掙扎，卻還不知道自己的心有問題。貪心求不得就變成瞋，如果得到了又希望貪得更多一些；與人相比，比不過人就會妒忌，比人稍強一些就會驕傲；自己得不到而他人得到時，就認爲這個世界不公平，於是產生忿怒。這種種狀況，經常在我們的身上發生，這究竟是好心呢？還是壞心？

從佛法的修行立場來看，這都是煩惱、痛苦的心。

佛法希望人們能從痛苦轉成快樂的，從煩惱轉成有智慧
的，從瞋恨怨轉成慈悲的，從貪取轉成布施的。以善
來對治不善，以善來糾正不善，這就是修行，如此，才
能夠使我們的心真正的清淨，真正的安定。

（摘錄自《四正勤》）

理直氣「和」

近來發生許多的社會事件，都是由於當事人的情
緒失控，而鑄成了大錯，令人感到相當惋惜。其實每
個人都會「生氣」，但表現方式不同，有些人生氣時

悶悶不樂、有些人變得脾氣暴躁、也有人選擇訴之以暴力，結果是自害害人，也造成了社會的不安。

生氣真的很不好。從身體來看，因為不如意而生氣，血液會很快地往腦部衝，危害健康；由於情緒失控，於是非理性的言語、粗暴的肢體動作就會出現，結果傷了人，更傷了自己。因此「氣」還是少生為妙。

古人說：「和氣生財」，這裡的「財」，除了物質上的財產，尚有精神上的財產。很多人因為常常生氣、情緒失控，不僅賠上身體的健康，精神的損失更多。所以要隨時保持「理直氣和」的習慣，不要相信

俗話說的「理直氣壯」，否則就會有生不完的氣了。

只要是人，都難免會生氣。以我個人為例，當我遇到弟子做錯事，或見到他人犯了很嚴重的錯誤時，也會有生氣的感覺出現；但我不會生氣到讓自己痛苦，更不會讓對方感受到我的情緒失控。想要情緒拿捏得恰到好處，這便需要用智慧來化解，用修養來消融。

一旦生氣而控制不住的時候該怎麼辦呢？我的建議是，如果在生氣前已經感覺有預兆時，佛教徒的作法是口中多念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」來尋求心情的平靜；若是非佛教徒或一般人，可以調節自己

的呼吸來緩和情緒。如果是突然控制不住而生了氣、動了怒，最好能馬上想到和自己有衝突的對方，一定也有他的原因，轉而以慈悲心看待他，向他說對不起，不論對方是妻子、丈夫、孩子、朋友、工作夥伴等，都應該如此。

曾經有一個例子，有位媽媽心情不好，又聽到自己的孩子不停地叫「媽媽」，使得她心情更煩，就打孩子一巴掌；當孩子難過得正要哭的時候，媽媽突然覺得自己不對，馬上向孩子說：「對不起！剛才媽媽情緒失控，不是故意的。」這個孩子也很有趣地回

答說：「那以後可以打輕一點嘛！」可見得自覺性的自制，能夠適時化解衝突和對立。試想，如果這位媽媽沒有向小孩道歉的話，在孩子幼小的心靈中，會造成多大的創傷，可能一輩子都不容易平撫。

面對生氣，要學會「反觀自照」，也就是照一照自己的心念，問一問自己爲什麼要生氣？一旦常常照這面反省的鏡子，就會發現，根本是可以不用生氣的。很多人把小事當大事，其實，天下根本沒有事——沒有大事，沒有小事，更沒有需要生氣的事。

五、轉倒爲正

觀念上、個性上的愚癡、顛倒，
會讓自己帶來無窮無盡的煩惱，
唯有轉變顛倒的觀念為正見，
才能真的跳脫煩惱。

別顛倒看世界

佛法說「癡」是眾生的根本煩惱之一，癡的意思是事理不明、是非顛倒，這和我們常說這個人很癡心的癡不一樣，癡心的癡是「執迷不悟」的意思。

所謂是非顛倒、事理不明，是指一般常識認為是正常、合情合理的，甚至於合法的見解，可是從佛法的觀點來看，卻是顛倒見。譬如我們對一樣東西貪戀執著，就會認為那是永恆的。以男女之間的關係來講，很多人談戀愛或是要結婚的時候，總是山盟海誓，但是人的生命很短暫，怎麼可能像山一樣堅固、像

海一樣深廣呢？更何況山和海都有崩塌和乾涸的可能。

偏偏就有許多人相信有永恆不變的東西，能讓自己永久依靠，好像只要找到了靠山，就能平穩安定一輩子似的。卻不知就連山都會崩塌，更何況是人呢？所以說，想以人做靠山是最愚蠢的想法，這就是以無常爲常，以常變的東西爲不變，以不可靠的東西爲可靠，也就是癡。

佛說眾生顛倒，而眾生的顛倒歸納來講有四種，也就是所謂的「四顛倒」。除了上述的以無常爲常外，還包括了以苦爲樂、以不清淨爲清淨、以非我爲我。

除了身外之物不可靠之外，就連自己也靠不住，譬如身體的健康，自己的觀念、想法和意志力，沒有一樣東西是我們自己能掌控的。可是我們卻認為是自己所擁有的，或是自己本身很可靠，這就是以非我爲我，其間的落差會爲我們帶來極大的衝擊和痛苦。

以苦爲樂就是把明明是苦的事情當作是樂的，而把真正的樂當作是苦的。譬如很多人會把大吃大喝、狂賭濫嫖當成娛樂來追求，但這只是一時的刺激和快樂，一旦刺激結束以後，在精神上反而會帶來更大的空虛，增加更多身體上的痛苦負擔，那怎能快樂呢？

一時間的快樂造成長時間的痛苦，但人卻引以爲樂，卻不知道這個被自己覺得是樂的事，其實就是造成苦的原因。

至於以不清淨爲清淨，是說世界上沒有一樣東西是恆久清淨的，例如我們的身體，現在可能看起來是清淨的，但是到了明天就會流汗髒臭了，這也是人需要天天沐浴的原因。餐桌上美味的食物，我們認爲是清淨的、沒問題的，所以吃它，但是吃下肚子以後，等到明天排泄出來時就是不清淨的。美食即使不吃它，只要一收回廚房就會開始變質，然後慢慢腐爛而

變得不清淨。

可見，任何東西的淨穢都只是我們一時之間的感覺而已，要視情況才能決定是否是清淨的，那就不是真正的清淨了。是你喜歡的，那就是清淨的，不喜歡的就是不清淨的了，因此清淨是相對的感受。

所以，常、樂、我、淨都不可靠，沒有一樣是真的，都只是一種幻相、幻覺而已。

危機就是轉機

觀念上、個性上的愚癡、顛倒，會讓自己帶來無

窮無盡的煩惱，唯有轉變顛倒的觀念爲正見，才能真的跳脫煩惱，因此正確的觀念非常重要。

譬如本來這盆花已經插得很好看了，但此時如果來了一位插花老師，希望能插一盆更好的花，那麼在相較之下，這盆花已變得不夠好，自然就會被拿掉重新再插。可是，如果那位插花老師沒有來的話，那這盆花依然會被認爲是盆好花。所以，世間上的事，往往你認爲最差的，在過去某一個時間，它也曾是最好的；而你認爲最好的，可能轉眼間就變成最壞的了。

因此，「塞翁失馬，焉知非福」並不是一句安慰

人的話，如果我們真的能夠善於運用逆境、打擊，那麼它就會變成你成功的一個因素。相反地，有些人雖然幫了你很多忙，可是到最後反而會使你成爲一個無能的人，變成你成功的絆腳石。

可見好與壞並不是絕對的，對於好的事情不要以爲那就是最好的，因此覺得很高興或是有多麼了不得，而興起我一定要保護它、占有它的念頭。其實即使是好的，那也只是一時的。有時候很糟糕的事，都已經到了一塌糊塗的地步，反而會讓你化危機爲轉機。因爲若能了解危機，善於運用危機來改變自己、

改變環境，就能使得千頭萬緒的事迎刃而解，而你也
能馬上成爲一個成功者了。

因此，遇到好事不要沾沾自喜，壞事也不需要垂
頭喪氣，這樣才不是愚癡，也才不會增加煩惱、痛
苦。當然，每個人都希望成功，但是成功並沒有百分
之百的，只是一般人往往會因爲未達百分之百的滿意
成就而感到痛苦；如果根本就失敗了的話，那就更加
痛苦。

我曾告訴三位準備參加選舉的朋友：「成敗乃兵
家常事，對於競選，我們應該要抱著必勝的信心，但

同時也做好準備失敗的心。因為旗鼓相當的人和你競選，即使你失敗了，對你來說收穫還是很大；而對方也應該感謝你，由於你的競爭，還有你豐富的經驗，才使得對方不敢大意，反而因此激發了他的智慧，提出更多、更好的政見。成功是每個競選者都希望，大家都花了很大的心力，如果最後失敗了，這也是光榮的失敗。何況失敗之後，東山再起的機會還是很多的。」

這就是所謂「轉心不轉境」，以及中國人常說的「禍兮福所依，福兮禍所伏」。但是，這樣的想法和自我安慰的阿Q心態是完全不同的；阿Q心態是沒有

希望的、無能的，是幻想式的自我安慰。

我們所強調的心態是有信心的、是努力的、是有目標的，也是有自知之明的，不會以爲一失敗就從此一敗塗地，一成功就從此一帆風順，而是一種非常積極的心態。如果能看清這兩者之間的差異、真相，我們就不會執著在其中，也就不會再煩惱了。

（摘錄自《放下的幸福》）

六、戒除慢心

自己走自己的路，

憑自己的心力、天資和福報盡心努力。

他好，我們讚歎；他不好，我們應該鼓勵，

不需要在他面前表現驕傲。

對上要尊敬，對下要體諒，對同事要互相尊重，如果能這樣，這個慢就沒有了。

是自信，還是自負？

人幾乎都有自負、自滿的心，佛教稱之為「慢心」，也就是自認為自己很了不起的意思。這樣的人在和別人相處的時候，不是把別人看得過低，就是把自己看得過高，因此很容易傷害到他人，而成爲彼此的負擔。

人之所以會自負，是因爲他自恃在某方面比別人還好，譬如才能、知識或人品，因此在對待別人時，自然而然就表現出傲慢心來。如果他又很受其他人的肯定，並且不斷有機會往上陞遷，那麼他就會愈來愈

傲慢。但是人畢竟不可能永遠往上爬，即使一直往上爬，也總有個頂點，等爬到頂點時，一定會往下坡走。因此，自負對一個人並不好。

然而有慢心的人，常常並不自覺。雖然有很多煩惱，可是不知道這些都是慢心所引起的，譬如他們常覺得自己是自信而不是自負，其實兩者是不同的。自信是說有自知之明，也就是明白自己有多少才能、能夠做些什麼事、達成什麼樣的任務。而自負是自認為有這樣的能力，但是卻不一定能夠做到。

我在東京時，曾經遇到一位從臺灣來的朋友，他

是政治大學畢業的。他的同學有人做官當到次長，甚至到部長的，因此很感慨地對我說：「法師，您曉得嗎？我很倒楣啊！時不我與，時運不濟，好運彷彿總臨不到我頭上，所以我在東京只能放棄努力，乾脆隱姓埋名了。」他因為眼看著同學、同輩的事業都很得意，而產生一種失落感，其實這就是因自負所引起的失意。

如果是自知而自信的人，就不會這樣想了，他們會說：「我有做這種事的能力，如果有機會的話，我一定能做得很好；假使沒有機會的話，也沒有關係。」

因為這不是我能力的問題，而是因緣不成熟的關係。」或者說：「有什麼事我就做什麼事，不一定要做部長，我做別的事一樣可以做得很好。」所以，自負和自信之間還是有差別的。

因此，察覺慢心的關鍵，就在於是否存有比較的心。一般來說，慢心是自以為比別人高一等的人才會有，就像有的人會將事情的成功歸功於自己，而將失敗歸咎於別人，認為做不好，都是因為別人拆自己的台。

其實覺得自己比別人不好，心理所產生的不平衡和失落感，也是慢心。要知道，事情的成功是需要很

多因緣來促成的，不一定全都是自己的功勞。因此，對任何事情我們應該抱持是不是由我來做都好的態度，如果不能做這件事，也可以改做其他事。能夠如此，就能保持心裡的平靜和平安，也就不會起慢心了。

不懂就說不懂

對於一般人來說，「慢」就是「驕傲」。但是，佛經將它分析得比較細，例如「過慢」，過是超過的意思，自以為比他人強，覺得很驕傲而瞧不起不如他的人，這就叫作過慢。

還有「卑劣慢」，這是說明知道自己不行還覺得很驕傲，就像魯迅的小說《阿Q正傳》裡的阿Q，他被人欺負、挨打，就說這是兒子打老子，認為自己是老子，而打他的人是兒子。此外，我們也常聽人講：「有什麼了不起，他不過是多讀一點書而已，他睡覺我也睡覺，他走路我也走路，他吃飯我也一樣吃飯，而且不見得比我吃得多。」像這樣，自己不行還看不起人家，就叫做卑劣慢，這種慢心也非常普遍。

另外還有一種慢，是自己並沒有比人高明，只是爲了保護自己，總是虛撐架子，這叫作「虛驕」。因

爲虛，自己覺得不行，因此要先發制人，對任何人都表現出一副高傲、驕慢的模樣，好像自己多了不起，就怕別人看不起。像這種人不知道天高地厚，到任何地方都表現出這種態度，一旦被人拆穿，馬上又變成「卑劣慢」。如果他發現自己的確比人家高明一點的話，馬上又傲慢起來。

傲慢的人，一定是對上會頂、對下會壓、對同事計較和排斥。所以，有慢心的人很不容易成爲受歡迎的人；就算他表現得讓你可以接受他，但沒多久就會讓人害怕，因爲和他相處時不是很舒服，總覺得他身

上有刺。

我們要擺脫慢的習氣，首先要有自知之明。所謂自知之明，就是自己不懂就說不懂，也就是「知之為知之，不知為不知」。知道十分而說六、七分，那不算是什麼壞事；但是如果只知道六、七分，卻說知道十分，那就是「慢」了。所以，當我們說大話的時候，要曉得已經脫離了真實的自己；但是謙虛的話也不要說得太虛偽，而要恰到好處。

因此，明白自己是半斤就當自己是半斤、是一兩就是一兩，不需要裝模作樣造假，也不需要跟人比

較；一比較，兩種慢就一定會出現。自己走自己的路，憑自己的心力、天資和福報盡心努力。他好，我們讚歎；他不好，我們應該鼓勵，不需要在他面前表現驕傲。對上要尊敬，對下要體諒，對同事要互相尊重，如果能這樣，這個慢就沒有了。

心存謙恭，樂當配角

有慢心的人，內心常常感到不平，充滿痛苦和煩惱，而謙虛與恭敬這兩種態度是我們去除慢心的最佳良方。

所謂謙虛，指的是在和人相處時，不要老是想到自己的功勞。例如在電視節目《大法鼓》裡，雖然我是主講者，但是如果沒有主持人的介紹引導、製作群的精心策畫，再加上編劇選題切中觀眾的需求，這個節目品質不會這麼好，也不會有這麼多人看。還有很多支持我們的觀眾，我也很感謝他們。其實我只是這個節目的一個小小因素而已，是眾緣和合，才能把《大法鼓》製作出來，並且有不錯的成績。

當我們能夠從因緣觀的角度思考時，就會懂得謙虛，也就可以去除慢心。但並不會因此而否定了自己

的努力，因為你的奉獻仍是成功的因素，只不過是成功條件的一環，所以不代表全部都是你的功勞。但是有些人會把功勞全歸給自己，把所有人都否定掉，認為其他人都是沾他的光，那就有可能會說出：「你如果不是主持了我的節目，誰會知道有你這個人啊！你還不是因為我才出名的。」如果說出這樣的話，那就是傲慢心了。

所以，去除傲慢心很重要的就是謙虛，雖然要肯定自己的努力和貢獻，但要把自己當成配角，是眾多因緣裡的一個因素，這樣就不會那麼自我中心，而能

常常想到還有其他的人，感謝其他的人、感謝其他的因緣，這樣一來，慢心就沒有了。

除了謙虛，尊敬、恭敬也是化解慢心的重要心態，也就是要敬業樂群。敬業是對所做的工作存著尊敬的心，樂群則是對參與的每個人都生起一種恭敬、感謝的心，這樣他人自然而然會主動配合你、協助你，這才能夠眾志成城。我常講，我聖嚴這個人今天好像有點小名氣，其實這名氣不是我個人的，是信眾、弟子，還有我們的社會，共同把我烘托出來的。所以，我見了任何人都很恭敬、很感謝，不會起慢心。

但是一般人在平常時，不容易向別人低頭，總覺得那是很丟臉的事，特別是對於平輩或屬下，即使知道自己不行，要向人請教的時候，也往往不願低頭，除非會傷害到自己的利益或不得已時，才肯低頭。

在佛門中，禮佛是培養恭敬心的好方法，曾有位居士告訴我，他原本是一個慢心比較重的人，但是在一次參加法鼓山所舉辦的禪三之中，經由禮佛讓他真正學習、體會到該怎麼謙虛、恭敬。因為在禮佛的過程中，學習到要把眾生都當成佛一樣看待，以謙卑的心來對待每個眾生。所以，當他禮拜時，將頭、雙

手、雙腳拜在地上，觀想禮敬佛時，那種感覺就好像是在禮敬眾生一樣。他覺得這帶給他很大的啓示，對於去除慢心來講，幫助很大。

如果每個人、每個家庭或團體，乃至於整個社會、國家，都能經常保持謙虛和恭敬對方的態度，傲慢心自然就會消失了，也就不易引起爭端。

（摘錄自《放下的幸福》）

七、無有分別

我們必須明瞭，自我主觀的喜好，就是一種分別心，有了分別心，就有執著，煩惱就跟著來了。

我們學佛，就是要學習佛的智慧，

清楚辨知煩惱的緣起，

面對它、接受它、處理它、放下它。

有分別與無分別

分別是一種知識、知能。如果沒有分別作用的話，則天下渾沌。然而，佛法是要我們從有分別的執著心達到無分別的解脫心。

因為有分別所以有煩惱，有煩惱所以不離生死，不離生死所以在生死裡流轉不已；在生死裡流轉不已，所以你欠我，我欠你，自無始生死以來，不知道跟多少的眾生產生了恩恩怨怨的因緣關係。

有的人認為彼此有緣是好事，若有善緣當然是好事，能以佛法結緣就更好。若有惡緣，卻不是好事。

因此，你、我、他能夠碰在一起，不論是過去的善緣或惡緣，都是有緣。爲什麼有人要說：「人生不如意事十常八九」？那是由於善緣少而惡緣多，所以相遇時，多半會你推我一把，我踢你一腳。但有些人在某些時候，也會你扶我一把，我謝你一聲的，這是什麼原因呢？是由於人與人之間有了善惡與恩怨的分別。

但是，有分別心並不一定不好，人世間文明的推展，人類生存品質以及生活環境的改善，都需要我們以自我中心的分別，來完成自利利人的目的。爲了長遠地保護自己，爲了個人的更大利益，我們必須健全

與自己有關的每一個人及每一件事。亦即說，除了個人的身心之外，家庭、家族、社會、國家、世界的每一個人員以及每一件事物的利害關係，都和我們不可分割。可見，初以自己為中心，漸漸地，也能擴展成為利益他人，乃至利益全體人類一切眾生。

不過，修行佛法的最終目的是要達到無分別的境界。何謂無分別？若依《金剛經》的說法便是無我相、無人相、無眾生相、無壽者相。我、人、眾生，是空間相，壽者是時間相。凡有空間與時間觀念的，都是有分別，有分別便是有執著，有執著便不能無煩

惱。不論執小執大、執局部執全體、執空執有、執真執妄，都不出時空的妄想分別，皆是煩惱的異名。

妄想分別的自我，有小有大：個人中心的自我，是小我；而全人類乃至全宇宙的一切眾生的自我，是大我。通常將小我稱爲自私的我，大我則被稱爲博愛、稱爲無我。雖然大我比小我偉大，但依舊未離分別執著，仍然是生滅變遷的世間法。大我對哲學家來說是一種觀念，對藝術家及宗教家則是一種認同和經驗。因此不論是物質現象，心理現象或是精神現象，皆是暫有的，所以佛教主張的無相，才是離開分別執

著的自在解脫。

有些人修行，自認爲已到無我的境界，但實際上，他們最多只是離開小我，體驗到大我的味道而已。縱然他們已有「宇宙與我一體，萬物和我同根」的經驗，卻還是在分別執著的三界之中。

（摘錄自《禪與悟》）

隨相而離相

我們生活在這個世界上，在每一天的作息之中，一定會跟身邊的人事事物發生互動關係。有了互動，就

免不了生出各種喜怒哀樂的情緒；得意的時候，沾沾自喜；失意的時候，就消沉頹喪，這是一般人的反應。可是，如果我們有智慧，可以洞燭這些喜怒哀樂的來源，不過是一種粗糙的、表面的心理反應，我們的情緒，就不容易被這些外在的現象所牽動。

佛法的智慧告訴我們，當在處理生活上各種大大小小的事件時，只要自問已盡力排除個人的好惡偏見，並且也已經盡一切努力，做最適當的選擇，就可以心安理得了。至於選擇之後的成敗得失，不必耿耿於懷，這就是所謂的「隨相而離相」。

我之所以特別強調「盡力排除個人的好惡偏見」，是因為一般人很容易以自己的立場、好惡，來對某件事下判斷；因此，不免在取捨、應對之間，引起許多煩惱。依自己的偏好和習性做判斷，往往是一股衝動，缺乏反觀自省的工夫，通常也顧不了是不是有後遺症，當然就後患無窮了。

因此，做事之前，先要求「盡人事」，就是隨相，也就是隨緣，已經盡了力，成敗在天，勝不驕，敗不餒；也不爭功諉過，那就是「離相」。船過水無痕、鳥飛不留影，成敗得失都不會引起心情的波動，

那就是自在解脫的大智慧。所以，隨相需要智慧，離相，也需要智慧。

不過，這個修養的境界，不是短時間之內可以達到的；一般平常的人，多半還是隨著外在的環境而悲喜交加。倘若能把隨相離相當作修養的目標，就可以時時拿來提醒自己。那麼，不論悲或喜，都不會太過沉溺，縱使跌倒了，也會趕快爬起來，不至於一蹶不振。

覺察自己的偏執

人生在世，總有許多煩惱。佛法的根本精神就是

要教人斷除煩惱，怎麼做呢？方法很多。當我們追究煩惱的根源時，會發現有一種煩惱，是來自於自己主觀的立場，不能得到外在環境或周圍的人認同。每一個人都希望得到別人接納，甚至能控制別人；卻很少有人會心甘情願接受別人的意見，更甬提受到別人的控制了。如此，人與人、人與環境之間的衝突、矛盾就來了。

佛陀在楞嚴會上對大眾說法時，曾經舉起自己的手來問阿難說：「阿難！你看我的手是正的還是倒的？」阿難自恃多聞，被佛陀連番訓斥幾次之後，再

也不敢逞強，只得含糊應答說：「世間一般人都認為手指向下就是倒；我也不知道究竟如何為正？如何為倒？」佛陀就說了：「手臂就是手臂，那有一定的正或倒？只是世間的人一定要執著上豎為正，下垂為倒，這是執迷不悟的看法。」

所以，以佛的眼光來看，世間所見的許多價值標準，都是人的執著妄想，是非善惡，本來沒有絕對的標準。一個人從某個角度看是大壞蛋，可是從另一個角度來看，也可能是個大好人。這些標準都是人定出來的，未必放諸四海而皆準。我們如果不能覺察自己

的偏執，就會被自己的好惡所蒙蔽，也就會理直氣壯地拿著自己所執著的價值標準，去衡量外在環境。合乎自己的標準，就起了貪愛心，不合標準，就起了厭惡心，這個分別心，就是煩惱的根源。其實，外在的境界根本是一樣的，就像佛陀的手臂，非正非倒；可是，不同的人來看，就有不同的評價和反應。我們若能時時反省自己的偏執，在待人處事上，就會比較圓融了。

有一個媽媽告訴我，她的孩子在學校跟人家打架了，結果老師重重地處罰她的孩子，另一個打群架的同學因為功課好，逃過了處罰。老師不問青紅皂白，

就責怪她的孩子把人家好學生給帶壞了，其實真正帶頭打架的是那個成績好的學生。大家看！明明同樣犯錯，成績好就沒事，成績差就該罰，老師把成績好壞當作衡量品德的標準，在我們看來是很明顯的錯誤，可是那位老師卻渾然不覺。事實上，很多時候我們就是這樣，對自己的錯誤渾然不知。

因此，佛法教導我們時時觀察自己微細的念頭，不要被自己蒙蔽，不論外在的境界如何變化，情緒都不會受到牽動，那麼，就可以斷除煩惱了。

八、消融自我

從「自我成長」過渡到「自我消融」，
方法原則其實很簡單，
就是少一些自私心，多一些慈悲心；
少一些煩惱心，多一些智慧心。

用慚愧和謙虛來消融自我

自我成長的最終目的，在於自我消融，如此才能達到智慧無邊、慈悲無邊，完全沒煩惱的境界。可是這樣的境界似乎只有佛菩薩才能達到，凡夫能做得到嗎？

的確，要做到「自我肯定」或「自我成長」，改變自己的觀念，發揮優點，改善缺點，就可以做到。但是「自我消融」就很不容易，因為自我是與生俱來、根深柢固的，怎麼消融得了呢？

而且一般人常常動不動就是「我」、「我」、「我」的，根本不知道何謂「無我」，而且還誤以為

自我消融以後，就不用吃飯、不用睡覺、不需要賺錢、也不需要工作了，其實，這種想法與感受都是錯誤的。

另外，也有人認為：「無我或是自我消融之後，就是菩薩，就是佛，我們普通人怎麼可能成佛，那個層次太高了，我不想達到，我也達不到，想要成佛還早呢。」

一般人要成佛，當然要花很久的時間。凡夫做初發心菩薩還容易，要做大菩薩就很難了。大菩薩是證得無生法忍，且「動者恆動，靜者恆靜」——煩惱永遠

靜止，慈悲和智慧永遠在運作。而這樣的境界，一般人能做得嗎？

關於這個問題，我曾經請教一位長老：「佛的境界或大菩薩的境界，能不能夠解釋？能不能夠說明？能不能夠讓我們學習？」他回答說：「你不要做夢！」

想以凡夫的層次來了解佛的境界、佛菩薩的修行，這當然是在做夢！但是我們也知道「雖不能至，心嚮往之」的話，也許現在我們還達不到，但是可以把它當成一個目標，一步一步前進，而且既然曾經有人能達到那個境地，那麼誰說我們做不到呢？

當然，要達到那個境地，需要預備階段，在這個階段裡，我們可以根據經典裡釋迦牟尼佛所提出的幾種方法，讓自己慢慢從「自我成長」過渡到「自我消融」。而方法原則其實很簡單，就是少一些自私心，多一些慈悲心；少一些煩惱心，多一些智慧心。當有情緒出現時，就要用觀念和方法來調整、疏導以及化解，而這個過程就是在「自我消融」了。

自我肯定的同時，一定也要自我消融。有的人常常不經意會表現出驕傲、自負的態度，但是聽聞佛法以後，懂得觀察和反省自己的缺點，就會有慚愧心，

也會變得謙虛；而且想到自己些微的成果和貢獻，是由許多人共同促成的，有時是因為「時勢造英雄」，靠環境造成的，有時是因為有貴人幫忙才完成的，不全是因為自己的因素。能夠這樣想，漸漸就會轉變自己的觀念，而不再老是覺得自己了不起，傲慢的態度和習氣，慢慢地就會轉變為謙虛和慚愧。如此，自我就能夠減少一點，自我也就消融一點了。

所以，自我消融是要可以用慚愧的心、謙虛的心，而一點一滴地完成。一開始從消融百分之零點零一就好，只要持之以恆地堅持下去，等到消融到百分

之九九點九九九的時候，不就是大菩薩了嗎？

時時懷抱感恩的心

如果有「慚愧心」，就會覺得自己做得不夠、努力不夠，沒有做到最好。而對自己所獲得的成就和成功升起慚愧心，就會慚愧自己得到的太多，付出的太少；回饋的太少，而接受的利益太多。

所以佛教徒在功德迴向時，總會特別提到要「上報四重恩」，意即要報國家、父母、三寶與眾生的恩。所謂國家恩，是指整體的社會，包含政府及全體

人民，因為我們能安居樂業的生活，都是國家給的保障，故要報國家恩。而報父母恩，就是要想到父母生養我們的恩情。

至於三寶恩，是指佛法，佛法給我們的更多。但並非一定要看很多經典，或是上很多佛學的課程，才能得到佛法的好處。其實只要聽聞一句，甚至數句佛法，就可以轉變我們的人生觀，一生受用不盡。

我在十幾歲時，聽到佛法中講述如何把顛倒的觀念變成正念，我這才發現，一般的人都是用顛倒的方
向看世界，之所以顛倒的原因，是因為自私心；如果

我們不以自私心看世界，就不會煩惱，也不會自以為理所當然地向這個世界有所要求，生命中沒有過多的要求，便會過得很快樂。就是因為這樣的觀念，讓我一生受用不盡，因此我對三寶產生無限的感恩，而希望能永遠奉獻三寶。

另外，我們要感恩的是眾生。所謂的「眾生」，是指所有的人，包括我們生命中間接、直接接觸的人，乃至於古代及歷史上所有的人。

古往今來，有很多的人我們根本不認識，也許連名字都不知道，但是我們卻都受過他們的恩惠。爲什

麼這麼說呢？因爲人類的歷史文化和文明，不是一個人就能發明成就的，而是過去許許多多人的智慧與努力，所累積的結晶，才能讓今日的我們坐享其成，對於這些我們都要感恩。

時時以感恩的心來過生活，「自我」就會消融。因爲知道宇宙之大，個人實在是太渺小了，一個人所知、所能、所奉獻的，都是微不足道的，但反觀我們所接受的恩惠，卻太多、太大了。如果真的能如此自省、覺察，就是懂得自我消融，能生活在「自我消融」的狀態中，雖然我們現在還沒有成爲菩薩、成爲佛，至

少傲慢心及自以為是的心，就不會那麼地強烈了。

此外，還有一種自我消融的方法就是懺悔，雖然說：「人非聖賢，孰能無過」，但爲了自己的自私自利，而傷害眾生或傷害人，就應該要懺悔。懺悔是表示知道自己的過失，非常對不起他人，而心中有所愧疚。懺悔之後，仍必須負起對他人的責任；也唯有負起責任，愧疚感才會減輕、減少。

其實，愧疚心的減少是爲了讓自己安心，因爲愧疚心就是痛苦的我，只有真正負起責任，痛苦才能減少；所以是在奉獻他人時，才知道並不是爲了求回

饋，而是爲了報答別人讓我們有機會減輕痛苦的恩。

奉獻他人是爲了報恩，懺悔是爲了改進自己，如此，我們的自我中心自然而然的會愈來愈少。自我中心愈少，智慧就會增長，慈悲心也會愈增加，煩惱也就愈少，過失也就愈少。雖然還沒有到達成佛的境界，但是如果能持之以恆，一點一滴地慢慢增加、慢慢提昇，當提昇到「動者恆動，靜者恆靜」的境界自然出現時，便是煩惱永遠不動、智慧永遠不停、慈悲永遠不止了！

九、活在當下

我們要活在當下，也就是要活得很認真、很踏實。

你現在在做什麼就專心去做，

不要三心兩意地想其他的事。

如果能認真、踏實而用心地生活，那就是活在當下，這是最好的修行，也是克服憂慮和疑慮最好的方法。

不要擔心未來

我常常告訴我的弟子和學生們要有「現在觀」，觀我們現在所處的這個時間。既然你處在現在這個時間，就不要憂慮未來會發生什麼。如果你老是在憂慮未來，就會把現在的時間都浪費掉了，這不是很可惜嗎？

就好像古人說的：「百鳥在林，不如一鳥在手。」意思是：假如你現在有一隻鳥在手上，就不要擔心該怎麼讓樹林裡另外的一百隻鳥，都飛到你手上來，你只要把手上的這一隻鳥照顧好就好了。如果你能照顧好手上的這隻鳥，或許樹上其他的鳥也會飛

來。可是如果你老是擔心手上只有一隻，希望一百隻鳥能通通到手，便放棄眼前的這一隻，而跑去抓另外一百隻，結果不但那一百隻會飛掉，連自己手上這隻也會不見了。

所以，你最好是掌握現在、運用現在，從現在這個立足點，一步一步踏實地往前走。人要進步、要往前走，需要立足點和方向感不斷地互相配合，方向是一定不能變的，但是立足點則可改變；如果立足點不能改變的話，你將不能前進。雖然你現在這一腳踩下去是穩固的，還是要很清楚你當下這一步的狀態是什

麼，然後才能再踩出第二步，這就是「步步爲營」的一種作法。

如果你能掌握這個作法，那麼無論未來發生什麼事情，你都會有臨機應變的能力；否則，你老是在擔心著未來，那你會連現在的這一步都踩不穩，這就是「落空」，是很危險的事。

我們要活在當下，也就是要活得很認真、很踏實。你現在在做什麼就專心去做，如果你在講話就專心講話，不要三心兩意地想其他的事。比方我在接受採訪時，如果心裡胡思亂想，那就會變得語無倫次，

當下就出問題。

如果能認真、踏實而用心地生活，那就是活在當下，這是最好的修行，也是克服憂慮和疑慮最好的方法。

（摘錄自《放下的幸福》）

心無二用

心無二用是很清楚自己正在做什麼、正在講什麼、正處在什麼狀況——這是自知之明。知道當下正在發生什麼事，不會把現在的自己和過去的、未來的自

已混淆起來。所謂過去的自己，是回憶過去的生活和經驗；未來的自己，是想像揣摩尚未發生的情況。這都不是智者應有的生活態度。智者、禪者只生活在現在，現在的每一秒鐘才是最寶貴的。把握現在、運用現在、落實在現在，是最充實的人生；否則不但把時間浪費掉了，也為自己帶來不必要的困擾。

已經過去的事情，驕傲沒有必要，悔恨沒有用處。知道錯誤馬上改進，比什麼都重要。如果停留在驕傲或悔恨的心境，就把現在放棄了。反之，計畫未來是對的，但憂慮是不對的；訂定目標是對的，而等

待是不對的。

我常說，理想不是夢想。理想可以說是心願，要腳踏實地一步步向目標努力；至於何時完成心願，那就看努力如何，不是等它發生或憂慮未來，否則就把現在荒廢了。

因此，當下你在吃飯，就不要忽略吃飯；當下你在睡覺，就不要做不是睡覺的事。

（摘錄自《公案一〇〇》）

充實每一個「現在」

時間是生命中很重要的元素之一，可是許多人卻往往把時間浪費在過去或未來上，而沒有把握當下。

對於過去，不是悔恨，就是沉溺留戀；對於未來，不是憂慮，就是有許多幻想；而對於現在，則輕易讓它溜走。因此，在修行的過程與觀念上，都是強調「把握當下」。

因為，過去的已經過去了，再怎麼回想，也無法改變；而未來的根本還沒來，想再多也沒有用，唯有當下才是我們應該珍惜與努力的。

只要每一個「現在」都好好充實、不虛度，自然就不會有機會爲過去悔恨，因爲所有的過去，都是由現在所造成的；也不再需要爲未來擔憂，因爲未來的好與壞，也是由現在所種下的因而結的果。

唯有踏實照顧好當前的每一刻才是最實在的，否則，可能過去、現在、未來三者都會落空。人生苦短，生命中的每一刻都很珍貴，如果輕易浪費，豈不是很對不起自己？也對不起社會？只要能做到「活在當下」，佛也就存在當下。

所謂的「佛」，並不是在西方極樂世界，或未來

如何修行才能成佛，只要活在當下，不思前、不思後，當下的心就會包容著過去與未來，在這一念當中，等於繼承了過去的無量功德，並包含了對未來的無限希望，這是禪修的基本態度。但這並非意味著不必在乎過去或未來，還是可以對過去適度回憶，對未來也應該有計畫，重點在於不能沉溺於過去，或活在虛幻的未來中。

（摘錄自《不一樣的生活主張》）

十、發菩提心

學佛一開始就要發菩提心、成佛的願心，
也就是發起修學佛法、成就佛道、
廣度眾生、斷除煩惱的弘願。

歡喜心·菩提心

修學佛法要有歡喜心，還要發菩提心。

「人身難得，佛法難聞。」我們不但得到了人身，還聽到了佛法，又有因緣親近善知識，指導自己，如法的修行，這是非常不容易的。

我們這個世界有佛法的地方不多，真正接觸到佛法的人很少，就佛教徒來說，能接觸正信的佛法並如法修行的，更是少之又少。

有些地方的物質條件非常豐富，但是沒有佛法。我們這個地球有五十億人口，美國有兩億二千多萬人

口，紐約市有一千萬人口，全美佛教徒總人數是一百七十萬，其中有多少人能聽到佛法？又有多少人能修行佛法呢？像我們的人，實在是少數裡的少數，能有聞法、修法的因緣，實在應該感到非常歡喜。

學習佛法要發菩提心。發菩提心就是發起修學佛法、成就佛道、廣度眾生、斷除煩惱的弘願。眾生生命的本身就是苦的結果，我們的心，經常不受自己的指揮控制，這是很煩惱很痛苦的事，但是當你想到還有很多眾生跟自己一樣，甚或比自己更煩惱、更痛苦時，我們不忍以自度了事。發菩提心就是要用佛法來

度眾生的煩惱痛苦。發菩提心是以利他為目標的。爲了利他，自己一定要修學佛法；修習佛法的目的是爲成佛，成佛的目的不是爲了自己而是爲了眾生。學到多少就用多少去濟度眾生。釋迦牟尼佛出家之前就已發了菩提心，他是觀察到眾生的苦難之時，便希望找到一個方法幫助眾生脫離苦難，他才出家的。

因爲諸位尙不是佛，來參加禪七，抱有自私的目標，希望從禪七得到些什麼，這不是菩提心，但這也很平常。當自私心轉變成菩提心，才真有力斷除煩惱。在修習佛法的過程中，若不發菩提心，所得利益，

非常有限；若發了菩提心，所得利益，便是無限。

（摘錄自《禪的體驗·禪的開示》）

菩提心的五個層次

根據龍樹菩薩的《大智度論》，菩提心一共有五個層次：發心菩提、伏心菩提、明心菩提、出到菩提、究竟菩提。菩提心雖分五種，但五種都要發。

學佛一開始就要發菩提心、成佛的願心，此即發心菩提。「發心菩提」非常重要，要天天發、時時發。因為發心後很容易忘記，所以每天早晚課都要誦

〈四弘誓願〉。但不是誦了就表示發菩提心，有時雖然口在誦，但是心中並沒有發菩提心的念頭和心態，所以也產生不了力量。不過念熟了，至少別人提醒的時候，會立刻提起「眾生無邊誓願度」的念頭。

眾生無邊要怎麼度呢？重要的是你遇到眾生時內心的想法。譬如我雖然修行不好，只是個普通人，但是每見到一個人或每到一個地方，都會先思考自己可以為他們帶來什麼好處？如果不是我去或者不是和我談話，是否都能達成相同的目的？如果答案是肯定的，就不必畫蛇添足，浪費彼此的時間。

另外，發菩提心不是投資、買賣股票，所以只管自己能給別人多少利益，而不問別人能給自己什麼好處。因此演講也好、談話也好，我不會先考慮對方是否會供養我大紅包？以後會不會繼續護持我們？我只希望這些菩薩能從佛法中找到解決問題的方法，並且從此繼續來學習佛法，這樣，我的目的就達成了。

發菩提心，首先就要布施，六波羅蜜的第一項就是布施波羅蜜。我沒有錢，只能用佛法來引導他人、幫助他人處理沒有辦法解決的問題，因此是用「法」布施，而一般人不知道有佛法，就用財物、時間布施。

我們法鼓山有一個勸募的護法體系，我經常告訴勸募會員們，勸募的目的是要勸人來學佛、募人來修行，出錢還是其次。不論是捐一元或一億，都能讓對方與我們產生關係，並且開始關心我們，我們才有機會讓他們得到佛法的利益，這就是互動。而且這些款項並不是爲我募的，是爲他們做功德、種福田，讓他們福慧雙修。

募款不是做吸血蟲，專門吸人家的血，把別人的錢一塊一塊都變成自己的，這樣罪過很重。我們要让
人得利益，而且不是專門讓有錢的人得利益，同樣也

要讓沒錢的人得到利益。出家人有一句「一鉢千家飯」的口頭禪，出家人不可以而且應該避免被同一個人供養，讓所有的人都有機會供養、布施。

釋迦牟尼佛的弟子須菩提，他托鉢專門找有錢的人家，佛陀問他爲什麼？他說沒錢的人連自己都吃不飽了，實在不忍心再向他們托鉢了。佛陀就告訴他，他們窮就是因爲沒有種福，而你現在連種福的機會也不給他們，不是更不慈悲嗎？所以，托鉢應該是沿門托鉢，不分貧富。我們勸募組織的運作就是在學習佛陀募化的精神。

對眾生救濟幫助是利益眾生，希望眾生布施、種福田，也是利益眾生。很多人只曉得給錢、給物品是度眾生，其實能讓眾生知道如何種福田、布施，也是利益他們，也是度眾生。因此，我們自己發菩提心，也要勸眾生發菩提心。所以，我們勸募就是募人學佛、勸人發菩提心。如果只是自己發菩提心，不勸眾生發菩提心，不管眾生能不能成就，都是小乘，應該同時自利利他，才是發菩提心。

第二是伏心菩提，「伏」是降伏的意思，就是降伏煩惱魔。自己知道心產生煩惱的起伏，就要用佛法的觀

念、方法來調伏，譬如苦、空、無常、無我等觀念。

曾經有一位菩薩罹患癌症非常痛苦，醫生判斷大概只能再活三個月，每個來看他的人，不是安慰他不會死，要他好好調養，就是直接告訴他趕快念阿彌陀佛，等佛來接引。他感覺自己好像一腳已經踏入棺材，沒有前途和希望了，十分痛苦。突然他想起我說的「面對它、接受它、處理它、放下它」，念頭一轉，自信心又生起來了。從此不再恐懼死亡，也沒有準備一定要死，只是面對它；對於別人的態度，也是面對它、接受它、處理它、放下它；於是豁然開朗，結果到現在都還活

著。這就是用佛法來伏煩惱的例子。

有的人說，我知道要面對它、接受它、處理它、放下它，但再怎麼念，煩惱都還在，該怎麼辦？那就念佛。當你煩惱起，知道情緒在動，就趕快念阿彌陀佛，什麼都不要想。當你念到只有佛號，其他什麼都不管時，你的煩惱也沒有了。如果再進一步念到一心不亂的理一心不亂，就是見性，也進入下一階段——明心菩提。

第三是明心菩提，明心是明智慧心，見清淨的佛性，也就是一般所講的見性或見佛性。明心菩提已斷

煩惱一分，得無生法忍，所以到明心菩提階段，就是初地以上的菩薩了。

第四是出到菩提，「出」是出去、出離，也就是解脫；「到」是到達彼岸，也就是波羅蜜，度的意思。從生死苦海的此岸出離到達不生不滅的彼岸，這是第八地菩薩，從此不再受三界任何煩惱所困擾、影響。依小乘的佛法來講就是阿羅漢，不過，阿羅漢沒有修慈悲行、沒有修福、沒有度無量的眾生，因此從菩薩道來講，尚未解脫。如果阿羅漢要成佛，一定要迴小向大，廣度眾生，等圓滿了菩提，才能成佛，也

就進入最後一階段——究竟菩提。

「究竟」是最圓滿的，是證到妙覺的果位，也就是佛。佛還是有菩提心，叫作究竟菩提心。

（摘錄自《聖嚴法師教淨土法門》）

教育園區旨在推動學術研究、修行弘化、關懷照顧等工作，並逐步擴建海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系。目前於臺灣各地及歐、亞、美、澳，亦廣設禪修中心。為弘傳漢傳佛教，法師並於二〇〇五年開創繼起漢傳禪佛教的「中華禪法鼓宗」。

法師長年奔波美、臺兩地，密集應邀至世界各地指導禪修，為國際知名禪師。秉承臨濟及曹洞兩系法脈，以自然生動的方法隨機應教，跨越文化藩籬，吸引了無數東西方人士。更經常與科技、藝術、文化等領域之菁英進行對談，乃至與不同宗教進行和平合作，深獲海內外各界尊崇。

除此，法師擅長以現代人的語文普傳佛法，至今已有中、英、日文著作百餘種，先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、終身文化貢獻獎等；其中多種著作被轉譯流布世界各地。

法師教法以「心靈環保」為核心，立基於漢傳佛教的傳統，不斷朝國際化、多元化的目標邁進，擔負起現代佛教繼往開來的人間使命。

聖嚴法師簡介



人間比丘聖嚴法師（一九三〇～二〇〇九），自喻為「風雪中的行腳僧」，曾獲《天下》雜誌遴選為「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一。

一九四三年法師於江蘇狼山出家，歷經經懺、軍旅生涯，十年後再度出家。不論六年閉關苦修、日本留學、美國弘法，或是開創法鼓山，總是在無路中找出路，在艱辛中顯悲願，在堅毅中見禪慧；他的生命，就是一場實踐佛法的歷程。

為了提高佛教地位及僧眾素質，法師在四十歲時毅然赴日留學。一九七五年取得東京立正大學文學博士學位，歷任臺北文化大學、東吳大學等校教授，以及中華學術院佛學研究所所長、美國佛教會副會長、譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、法鼓山僧伽大學、法鼓文理學院，培養佛教高等教育、研究人才。

一九八九年肇建法鼓山，歷經十六年，終於在二〇〇五年十月二十一日舉行開山大典。此世界佛教

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於當時的臺北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

財團法人聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

本會依此宗旨，推動下列相關工作：

一、主要是對聖嚴法師之平面書刊、影音資訊等各種之著作文獻文物，蒐集、整理、研究、分層次、分類別、翻譯、編印、製作、發行、推廣、弘揚，贈送至全球各個社會層面，以期人類品質普遍提昇，處處可見人間淨土之實現。

二、次要則為獎助與聖嚴法師思想理念相契相同的佛教教育之推動、佛教學術之研究、佛教著作之出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育項目工作。

法鼓山
智慧隨身書

Apps

免費下載 全部收藏



繁體版
Android



繁體版
iOS



簡體版
Android



簡體版
iOS

完整收集聖嚴法師文字及影音開示
匯整相關影音推薦及延伸閱讀
隨時閱讀佛法、體驗佛法、運用佛法



學佛入門



禪修入門



臨終關懷



心靈環保



生活佛教



無盡身教



自我成長



心青年



佛化家庭



心六倫



心生活運動



Chan Buddhism

《法鼓山智慧隨身書》共分十一系列，
陸續企畫出版中：

一、學佛入門

(1) 修行進程

(2) 教義教理

(3) 聖者故事

二、生活實用

(1) 日常修行

(2) 佛化家庭

(3) 臨終關懷

三、心靈成長

四、智慧對話

五、精進禪修

六、智慧語錄

七、無盡身教

八、心的對談

九、法鼓法音

十、英文流通

十一、影音系列



法鼓山智慧隨身書

精進禪修

5-11

禪·離我執——放下執著十要

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

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：978-986-6443-94-7



著者：聖嚴法師

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

初版一刷：2017年10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