

Adversity
Enables Us to Learn



逆境， 讓我們學習

聖嚴法師
著

逆境，
讓我們學習

聖嚴法師
著

為世界祝禱

我們以至誠懇切之心，
向世界各宗教信奉的真理及其守護者祈禱：

願賜給全體人類大智慧，
解除所有一切的危機及災難。


願賜給全體人類大慈悲，
帶來永遠持續的和平及幸福。

願保佑地球世界的全體人類，
彼此之間，永遠能夠相敬相愛。

（摘錄自《真正大好年》）

目

錄

- 
- 7 **你可以不恐懼**
- 8 為什麼恐懼？
- 14 做個「消毒」的人
- 18 小小的好，能成為大大的好
- 23 發揮同舟共濟的互助精神
- 26 人人惜緣惜福
- 31 做個「無病」的人
- 33 安心是安身的基礎
- 36 自安安人

- 39 **化危機為轉機**
40 災難與每個人息息相關
42 接受逆境的考驗
46 暴風眼中有平安
50 單純地奉獻
55 人人培福，人間有福
59 開放的心境



- 65 **在災難中成長**
66 學習無愧於天地的做人之道
69 與自然和諧相處
76 我們都是相互依存的地球細胞
82 環保觀念必須突破
87 共享地球資源
- 91 **安心法語**



你可以——
——不恐懼

為什麼恐懼？

一般人之所以會恐懼，多半是覺得所處的環境中有種種的不安全，不知道何時會發生生命的危機？也不知道何時又會遇到突發的狀況？

居安思危在平時

遇到這種狀況，最重要的就是不能慌張，一慌張心情會亂，心情一亂就不知道怎麼處理，會讓自己很困擾，也會困擾其他人；應該怎麼處理就怎麼處理，應該怎麼治療就怎麼治療，這是最

好的辦法。只要臨危不亂，危險的狀況就會減低，甚至於根本不會有危險。

除了臨危不亂，還要居安思危。能夠居安思危，平常就要有準備。可惜我們多半平時疏於準備，心理上沒有準備，狀況發生時心裡當然就會很慌亂。

釋迦牟尼佛早就告訴我們「國土危脆」，佛教稱我們所處的這個世界叫作「娑婆世界」，意思是「堪忍」，也就是說我們所處的這個世界是不完美的，只是還可以忍受。大家都知道，地球這個環境其實充滿了危險，而且非常脆弱，經常會有各種的自然災害發生——風災、水災、地震、瘟疫，除了天災，還有人禍，像是戰爭。

佛陀也告訴我們「生命無常」，任何一個生命都是無常的，人命甚至只是在呼吸之間，而且我們本來就處在一個恐怖的環境之中。但由於大家平時看多了、聽多了，也就覺得習以為常了，習慣之後，就會忘掉這個環境中的恐怖，無法體會無常的道理。

火宅中也有慈悲和智慧

事實上，人從出生到死亡，是必然的過程。有生，一定有死，每個人在出生時，甚至遺傳中就帶著各種不安全的因素一起來，這就是生命的事實。我們必須認定，這個世界根本就是個不安定、不安全的環境，在任何時間以及任

何地點，都沒有真正的安全，隨時隨地都可能發生危險。所以佛法又形容這個世界為「火宅」，在火宅中還會有安定、有安全的地方嗎？但是，在火宅中我們仍然要有慈悲心及智慧心，至少在心裡就會有安全感了，就會遠離恐懼。

在我十多歲的時候，只要看到頭髮蒼白的老人時，就覺得這個可憐的老人大概快要死了。有一次我跟我的師父說：「師父，你看這些可憐的老人，都不知道自己快要死了！」我的師父就罵我說：「胡說！並不是只有老人會死，是應該死的人才會死。」

有了這樣的警覺心及認知之後，我的心裡經常是準備著死亡，但是我絕對

不會自殺，而是珍惜自己的生命，充分運用我的生命，好好利用我的生命去幫助別人。在我生命尚存時，能夠做的，應該做的就趕快做；能夠與人結善緣的，要好好地多與人結善緣。因為很可能即刻就會面臨死亡。

有人問我，年紀這麼大了，為什麼還要這樣疲於奔命，我說這是「廢物利用」，老廢物還是可以用，用到不能用為止，不要怕老、怕死。能如此想，就不會覺得恐懼與痛苦了。

《心經》中有一段文字：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」這段話的意思是說，觀世音菩薩在修行非常深的般若智

慧時，見到生命的事實，是空的、是假的、是無常的，但是我們要面對它，就能夠遠離顛倒夢想，不再有恐懼，而離開一切苦難。

因為眾生平時都是在顛倒思、顛倒想，以苦為樂，以無常為常，認為這個脆弱的生命和環境，是永恆不變的、不滅的，所以會有恐懼而無安全感。因此要面對它、知道它，有了這樣的智慧之後，自然不會再有恐懼，時時刻刻就在平安之中了。

（摘錄自《法鼓山的方向：關懷·心安就能平安》）

做個「消毒」的人

人人都希望生活在平平安安、無憂無慮的世界，可是我們目前的社會並不平安，焦慮太多。出門時馬路上常見到車禍，看報紙，每天都看到各種不同的災難，出現在這裡、那裡，雖然大家在心裡希望平安，事實上並沒有平安的保障。

我有一次坐計程車，看見駕駛座上方，掛著十八王公、行天宮等三、四個祈求行車平安的保護牌。結果司機老是超車、超速，我勸告他開慢一些，他則

說：「放心，我開車平安得很，從來沒有撞到過人。」我告訴他：「你是平安，但是你讓人家感到不平安。假如半路冒出一個行人，沒想到有人開這麼快的車，就會發生不幸。讓別人提心吊膽，失去平安的保障，沒有平安的感受，就是在製造不安。」每一個人都希望平安，但是能不能再想想，當我們做事、開車，有任何動作，有任何言論的時候，是否也能顧慮到讓別人獲得平安的保障。若能人人都讓別人感覺平安，我們的世界就會慢慢地成為淨土。

生活在淨土世界，應該都是健康無病的，不僅身體健康，心理也健康。但在我們的社會，有的人身體很好，常常

運動，可是常和他人吵架，老是抱怨自己的遭遇和家庭，抱怨社會的制度及環境，這種表面健康而心理不健康的人，其實是有病的，而且是害著傳染病的人。心裡充滿怨恨、憤怒和強烈不滿的人，談吐中也會讓人感覺不安全、不衛生，影響到被他接觸到的人。

若希望人間淨土在我們的環境中出現，當要體會淨土的健康無病，就必須要從每一個人自身做起，言行舉止，都是健康的，當別人看到你的面孔時，也能有健康的感覺，不要讓人家見到你時就像見到瘟神一樣，退避三舍。我們要做個無病的人，並且也要做個消毒的人，常為自己的心理、口頭、身體的行

為消毒，也常為社會、家庭消毒，人間
無病健康，淨土才會出現。

（摘錄自《禪的世界·人間淨土》）

小小的好， 能成為大大的好

一般人時常要求「安全」與「安定」的保障，總是希望環境給我們安全，給我們安定，如果環境沒有任何安全措施，就會覺得沒有安全感；如果生活上沒有充裕的物質條件，同樣也會覺得不安定。

我們每個人與社會的關係，就像人與環境是互相依存，互相影響的。環境可以影響人，人也影響環境。可是究竟是誰來影響環境呢？答案是：每個人都

能影響環境，甚至於一個念頭、一句話、一舉一動，都足以影響整個社會。

或許有人認為平民百姓的力量不夠，必須由大人物來登高一呼，才有力量。事實上，大人物有大人物的力量，小人物有小人物的影響力，大人物的力量也是根據一般人的需求，匯集成他們的聲音和他們的力量；而且，大人物所掌握的也只有他個人影響所及的範圍；可是大眾集體的力量，卻是一股巨大且足以影響整體社會的力量。因此，只要每個人心念一轉或是心理某種觀念一改變，社會便會受到不同的影響，如果再加上身體力行所表現出來的行為，所產生的影響力就會更大了。

既然個人和社會是互動的，所以社會的態度或社會的風氣，也會使每一個人隨之轉變。但社會風氣又是從何而來？有時候是更大的環境所造成的，例如日本、美國、歐洲社會發生什麼樣的流行，常常很快就被引進臺灣，甚至造成所向披靡的風潮，有些不好的風氣，也會透過這種模式被帶到臺灣來。

雖然說「社會影響我們，我們被社會影響」，但站在宗教教育的立場，人是可以不受環境影響而變壞，反而可以因為信仰的熏陶而變好，進而影響社會。一般人說：「江山易改，本性難移。」但宗教教育的精神，是不會對任何人失望，也不會對任何情況絕望。

《維摩經》說：「隨其心淨，則佛土淨。」《大乘起信論》說：「心生則種種法生。」意思是說，當人的內心清淨時，他所看到的環境便是清淨的，心所嚮往的、心想要完成的，也一定會完成；例如「心靜自然涼」，當心安靜下來時，體溫就不會升高，會比較耐得住悶熱。

所以，如果內心能夠清淨，對環境、社會的感受，就會大不相同；如果心不清淨，充滿了不平、憤怒、仇恨、嫉妒與不滿，所看到的人，都覺得是壞人，碰到任何事都會覺得討厭，這全都是因為心不清淨，所以看到任何現象就會引起自身的煩惱。如果心能安定，那

麼所看到的社會，也會讓人感到安心。

（摘錄自《平安的人間·安定人心·安定社會》）

發揮同舟共濟的 互助精神

我們對於未來的環境，不應該悲觀，也不必焦慮，不應該陶醉，也不能大意。一切要看我們全體大眾的價值觀和認知度來做決定。如果缺乏同舟共濟的互助精神，也沒有無常變化的危機意識，不論有多美的構想、做多大的努力，所得的結果，都將是災難連連。

不過，我對於未來，永遠不會失望，也永遠不會滿足，菩薩的心胸，是「虛空有盡，我願無窮」。根據佛經所

說，只要人類的內心清淨，所見的世界便是佛國，只要人類的內心平安，生活的環境也能平安。只要人的心靈在一念之間清淨平安，就會影響到周遭人物環境的清淨平安。

我在十多年前，提出了「心靈環保」的主張，許多人努力於人與人爭、人與天爭、改革社會、征服自然，卻忽略了向內心的價值觀及認知面來修正改善，也忽略了欲望的節制和情緒的化解。如果我們能夠多為他人的立場來設想，多給社會的需要做奉獻，那就能夠從人心的淨化而促進社會的淨化了。

希望喚起我們的社會大眾，響應攜手，共同努力，把臺灣寶島變得更加美

麗；不僅在物質的環境方面，同時在精神生活層面，也能成為美化世界、淨化世界的中心。

（摘錄自《法鼓山的方向：理念·在未來十年或十五年的臺灣》）

人人惜緣惜福

人生在世難免遇到不平安的現實，身心平安的尋求，從內心的平安做起很重要。向心外求快樂、向環境求安全，可得到一時似是而非的平安，然而並不可靠。有的人雇請許多保鏢，只能預防暴力事件的發生，但颱風、水災、地震等天然災害，還是有可能降臨。如果我們憑空想像，我們所處的世界是安定、不變動的，那其實是昧於事實的幻想。所以不妨認定：我們所處的社會是不安全的。

心裡隨時準備面對與接受不平安的狀況發生，隨時可以應變與處理，才是平安。中國人說「未雨綢繆」，在安定中保持危機感，有「兵來將擋、水來土掩」的心理準備，如此，即使遇到困擾打擊，也能視作平常，從容處理。在悲觀的境遇中，心裡能感到樂觀，心才能安。認清世間的一切現象都是「無常」的事實，才能達到內心真正的平安。許多人認為在臺灣生活缺乏保障，對岸的武力威脅、治安的敗壞、社會的失序、人心價值的混亂、自我意識的過度膨脹、重大災難發生頻繁等，呈現出來的種種都是不平安，在這樣的狀況下，或許我們可以回過頭來，從內心看起。

我常常講：「山不轉，路轉；路不轉，人轉。」人心是最靈活的，透過心念的調適轉變，即使到了絕境，人人都能「柳暗花明又一村」，因為心念的轉變有時可以扭轉乾坤。若能懂得一切現象都是無常，細心體驗，對美好的抱持感謝，對不好的感到樂觀，念念都是好念頭，自然能如雲門禪師說的「日日是好日」。

凡事設身處地，多為他人著想，增長了自己的慈悲心；凡事要知己知彼，通達情理，不光為自己的利害得失著想，便能開發自己的智慧心。

身處二十世紀末，面臨天災人禍的危險，好像特別地多。從佛教的角度來

講，便是接受因果，由人心的安定來著手。人心為何不平安？因素很多，我們只能說是因緣促成的。人心安定，至少在我們的環境中，由人類自己製造的災禍會少一些，各方的因緣都能平衡些，社會便能較安定，天災也少些。面對天災人禍，人能做的還是心要安定，要能氣和心平，人與人和諧相處，與自然彼此適應，自助而後人助，人助而後天助，人人惜緣惜福，從自身的安定做起。

我個人由於宗教的信仰，心存「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，隨時安心、隨念安心、隨遇安心，隨時隨地把心收回來，讓波動的心安定下來，更希

望佛法的「慈悲之光」、「智慧之光」，給人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安才是真正可靠且究竟的平安。

（摘錄自《法鼓山的方向：關懷·究竟可靠的平安》）

做個「無病」的人

一般來說，平安就是幸福，亦說，無病就是福。所謂「平安」，其實，心安就是平安！心中少一些不平衡、憤怒、恐懼、仇恨、猜疑，心便較平安一些；多一些慈悲心、多一份包容、多一份讚歎，也就是平安。如此，能讓自己不受外界環境所困擾與影響，而走出一條有智慧的路來，就是平安。

至於說「無病」，病可分為身病與心病兩大類。醫生能夠治療的是身體一部分的病，而有許多病，是要靠心來治

療。心理的病，不一定靠心理醫師，最後還是要靠自己治療的。能知足、感恩，便能治療自己的心病，若常抱持：還有一口呼吸在，就感到非常地富足，充滿了無限的未來和希望。如此，心中就沒有病了。心中無病，身體有一些小病，也不算什麼。有人說：沒有家鬼，不會死人。意思是說，若心中沒有病，心理十分健康、開朗，充滿智慧和慈悲，那任何邪魔鬼怪都不能入侵的。這才是真正的幸福。

（摘錄自《台灣，加油·從心安起步》）

安心是安身的基礎

一般人總是先求安身，才求安心，也就是說，以為自己的身體得到安全的保障，內心才能安定下來；也認為自己應先求得安全的保障，然後再考慮到社會上其他的人。

但是學佛的人，一位菩薩道的修行者與實踐者，觀念恰好相反，是以安心來做為安身的基礎原則，以安人來完成自安的功德。

因為心安定了以後，身體自然也會安定。心理健康，身體即使有病也算是

個正常健康的人；如果心不健康，身體再怎麼好，這個人也是有問題的，對社會、對家庭，都可能造成困擾。

如果能夠隨時隨地，以他人的安全、他人的安定、他人的幸福，以及他人的利益為首要考慮，你一定是個很安定的人，你的家人、親友，也都會因此而得到安全。

因此修行菩薩道的人，一定是捨己而利人，安心而安身。

如何安心？最重要的就是讓我們的心不受環境汙染，也不因個人心念的蠢動而影響社會環境，這就是法鼓山所提倡的「心靈環保」。

如何安身？就是要落實法鼓山提出

的「禮儀環保」，其中包括了心儀、身儀、口儀，要我們從語言、身體，乃至於面部的表情、動作，都表現出對他人的尊敬、尊重、感謝、感激與感恩。由於我們對人真誠有禮貌，所得到的回響也一定是安定的、安全的，當然我們所處的環境就會是安全的。

（摘錄自《平安的人間·安身·安心·安家·安業》）

自安安人

人生要在繁亂之中求安定，身心安定，即有安全；身心平安，即是幸福。在幸福時，不忘他人，能為他人謀福利，才是真正地積極。

人生要在絕望之時能安心。東南西北皆我舍宅，天地萬物與我同根，還有什麼不能安心的呢？只要一息尚存，沒有什麼使你絕望的事。

今日播種，他日收穫；今生結緣，他生成熟。有些人，對於自己做的事失望，對所栽培的人失望，其實沒有必

要，做事即是做事，栽培人的那樁事即是目的，不要失望，眾生有盡，我願無窮，這是菩薩的精神。把心量擴大到無限，將目標設定在佛道，還有什麼不能安心的呢？兵家有「絕處逢生」之說，禪宗有「大死大活」之論，都是安定身心的好方法。

人生要在身心的安定中求進步，在進步中求充實，在充實中知謙虛，在謙虛中接納異己。許多人，充實之後，不知道謙虛，亦不能接納異己，故也不能真正地充實，有容乃大，能包容人，才是真正地積極。

自己的身心安定，始能安定他人；唯有能夠安置眾生，努力於自安安人的

人，才算是真正積極的人。

（摘錄自《禪的世界·積極的人生觀》）

2

化危機

為轉機

災難與每個人息息相關

我深切感受到，災難與我們每一個人的生命都是息息相關的。因為這塊土地是我們大家所共同居住的，任何一個地方發生災難，都是彼此互相關聯的，正所謂牽一髮而動全身。所以我們每個人都有照顧災區災情的責任。

有人認為，受難的災民是由於造了惡業，自作自受。這是錯誤的！這場大災難，其實是全臺灣二千三百萬人共同的業力招感，卻由災區的民眾為我們承受了，我們應該抱有慚愧及感恩的心。

而他們如同菩薩的示現，更是為了激發我們的慈悲心，讓我們提高警覺，反省檢討，知道今後該如何防災，進一步思考該如何與環境和諧共處。

生命是無限光輝的延伸，人生是無數任務的一站。

肉體的生命雖都是無常的，功德的慧命卻又是永續的。

在災難中失去生命的人們，都是現身說法的菩薩，都是教導後人的老師。

（摘錄自《真正大好年·納莉颱風和象神感應》）

接受逆境的考驗

在生命過程中，要學習對順境感謝、對逆境感恩。處順境時，例如有貴人相助、好運連連、一路上平步青雲，在這種情況下，更要謙虛謹慎，並心懷感謝每一個相關的人，不可過河拆橋、得意忘形，更忌驕傲自大，否則很容易出狀況。

遇到逆境之際，也一樣要感恩，因為逆境會使人成長得更快，磨鍊得更勇敢、更堅強。但如果遇到逆境，自己卻不會檢討反省，不能從中學取經驗，只

是一次又一次接受相同挫折，這就不是在接受逆境的考驗，反而是自己的愚癡、無知了。

有時候的情況是自己沒犯錯，但因時空環境變了、人事狀況變了，一時間會有無法適應的痛苦。遇到這種情形，就要趕快調整自己的想法和作法，來適應現實的大環境。因為先有了自己的價值觀及大方向，就不會沒有機會來發展自己的抱負。

我這一生，從不求事事順心，也不求沒有逆境出現。遇到逆境的時候，我是這樣處理的：首先告訴自己：「山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。」只要想法一轉，現前的困境就不存在

了；困境不存在，自然就會發現新的出路。此外要「面對它、接受它、處理它、放下它」，有些事情，想來想去沒辦法處理，那就接受吧！接受就等於處理，也就可以放下了。

而放下以後，心上就不要牽牽掛掛、怨恨悔惱，如果還在牽掛、怨恨，自己就會雙倍倒楣，因為自己的信心不見了、勇氣也沒有了。在最困頓的時候，我形容自己就像是被五花大綁，在這樣的情形下，我的心還能自在地打太極拳。只要不以為自己倒楣，也就沒有什麼事可以困擾自己。

勇敢地迎接未來、積極地負起責任，如此就永遠沒有困難，每一天都是

陽光燦爛。

（摘錄自《我願無窮：美好的晚年開示集·
認清價值觀與大方向，感恩順境與逆境》）

暴風眼中有平安

儘管身處危險之中，只要心能夠安定，就可以轉危為安。譬如三年前有一個公共場所發生火災，因為那是一個密閉空間，所以很難逃出來。有一個人眼見沒有逃生希望，所以就開始念觀音菩薩。可是在念觀音菩薩的時候，忽然看到旁邊有一張椅子，於是他就拿起那張椅子朝玻璃窗的角落用力打下去，結果玻璃打破了，而他也逃出來了。這聽起來好像是因為他念觀音菩薩的關係，其實不一定，這是由於他的心念觀音菩薩

而安定的緣故。因此你念觀音菩薩也好，或是禱告耶穌也可以。不管念什麼，只要心裡有一個信仰的對象可以寄託，心就容易安定。

但是我們的心時時刻刻沒有安全感、時時刻刻不滿足，人與人之間經常產生嫉妒、懷疑和對立等種種磨擦，因此失去了智慧，隨時都有危險。所以釋迦牟尼佛以「火窟」、「火宅」來形容這個世界，愚癡的人不了解危險隨時在我們身邊，還在火宅裡面貪玩，造種種惡業，彼此互相鬥爭；唯有智慧的人能感受到身處火宅的危險，深切體認居安思危的重要。

假如我們隨時有居安思危的觀念和

心理準備，就能比較平靜地面對和處理各種災難的發生。

當災難發生時，首先我們要相信專家，並接受專家的指導；第二要接受現實，如果災難臨頭，逃也逃不掉，那就把災難當成我們必須肩負的任務，接受它，如果不會面臨這危機，就沒有窮緊張的必要；第三是發揮同舟共濟的精神，人與人相互給予溫暖，並相信自己有付出溫暖的能力。

有許多人付出了許多，卻仍招致批評，結果產生心理的不平衡。釋迦牟尼佛曾說過：如果你被箭射到，不要追究射箭的人是誰，自己又是為什麼被箭射到，而是要趕快把它拔起來，希望以後

不要再被射到。因此受到任何委屈，我們不需要怨恨別人，也不需要期待別人的慰問；別人沒有慰問我們，我們可以去慰問別人。當我們慰問別人的時候，自己得到的安慰往往是最多的。

（摘錄自《暴風眼中有平安——SARS後的心靈對話》）

單純地奉獻

在日常生活裡，大家都希望遇到貴人，盼望能有貴人相助。不過有些人在獲得別人援助時，卻常常認為這是理所當然的，甚至埋怨對方：「你只幫了一點忙是不夠的，應該繼續幫下去才對！」更有甚者，貴人已經出現在眼前了，卻還有眼不識泰山，認為對方多管閒事。

如果遇到存有這種心態的人，就像「狗咬呂洞賓，不識好人心」，呂洞賓因為好心，拿了一些食物餵狗，結果這

隻狗不但不感激，還反咬他一口。社會上這種情況其實很多，你幫了對方的忙，他不但不知道感恩，甚至怪你多事，這種人不管你再怎麼善待他，他就是不滿意，可能還會反過頭來恩將仇報。遇到這種事，實在讓人心裡很難平衡，這時候該怎麼辦呢？

因此，曾經有一位居士告訴我：「好人難做，善門難開。所以，要做小好人，不能做大好人；要做小好事，不能做大好事；要開小善門，不能開大善門。」

我問他為什麼？他說：「當一個人飢餓的時候，你給他一斤米，讓他拿回家煮飯，他會非常感激，因為缺了這一

碗飯，他可能就活不下去了。但如果你把沒飯吃的人養在家裡，天天給他飯吃，當你請他幫忙做事的時候，他可能就會起反感：『有什麼了不起，我只是吃你幾口飯而已，你把我當成什麼了？』漸漸地，這種心理上的矛盾、衝突就會出現。」

這位居士的說法很有意思，道理好像是對的，但其實並不正確。

例如，只要有人知道法鼓山在做救濟工作，就會陸陸續續上門來，希望我們給他金錢、物資，如果覺得我們給得不夠，就會大聲吵罵：「佛門應該大慈大悲，你們怎麼那麼不慈悲？」因此就有人認為，如果我們從來不做慈善工

作，就沒有人知道，也不會有人來罵我們、求我們了。如果這麼想，那又是因噎廢食了。

人與人之間一定是要互助合作的，當自己有資源、有能力的時候，就應該盡量幫助別人，至於別人是不是把你當貴人，並不重要。雖然可能會有一些後遺症，可是既然要做善事、開善門、做別人的貴人，就不應該計較，也不應該在做了好事以後，希望得到別人的感謝。做好事只是單純因為自己「願意」這麼做，當對方得到幫助，自己覺得很歡喜，這就是幫助別人所得到的回饋，至於將來別人會怎麼批評、對待自己，都不必太在乎。

所以，如果想當別人真正的貴人，能做到的事就應該盡量做，他人的批評、毀謗、過分要求，不需要放在心上。因為不管別人怎麼罵，那都是他的事，與自己無關；如果自己不該挨罵而挨罵了，那是別人罵錯了，根本不需要生氣、灰心，只要能奉獻一己之力，就應該感到愉快。

（摘錄自《從心溝通·做個真正的貴人》）

人人培福，人間有福

有許多人跟我談到，他們旅行到貧窮國家時，經常看見滿街的乞丐和遊童，雖然心中悲憫，卻又為了自己的愛莫能助而備感煎熬。總不能從此閉上眼睛，不看這些人間的苦難，他們問我，究竟該怎麼做才是有智慧？

其實，在地球上有人類生存的地方，就有各種令人心生悲憫的人物和現象；所以，人世間是最能令人發菩提心的所在。看見各種人間疾苦而起了慈悲心，我們就可以說是有「善根」的人；

如果看見受苦受難的眾生而無動於衷，那就是麻木不仁了。

不過，即便是誓願普救眾生的佛菩薩，也不可能在同一時間或一生之中救遍天下所有的人，就像地藏王菩薩即使發了「地獄不空，誓不成佛」的大願，也因為不斷會有眾生進出地獄而永遠不能成佛，佛菩薩尚且來不及救度一切眾生離苦得樂，更何況是凡夫如我們呢？

了解到這一點，我們布施做慈善工作，就只能依自己的智力、財力與時間，選擇跟自己志趣最接近的對象，做重點性的服務。

比方說，我們要照顧智障兒童，只能選擇某一所相關機構，參與其中一部

分工作，這樣才有可能長遠而持續；不然，用力過猛，一下子把自己的力氣都耗光了，不但做不完全部的慈善工作，反而可能把自己都拖垮了，這並不是有智慧的作法。所以要量力而為，細水長流。

除此之外，也要設法厚植救濟眾生的能力，讓自己有能力承擔更多責任，好為更多的人服務。

另外，我也認為，為了拋磚引玉，「為善要讓天下知」。一個人的能力有限，以有限服務無限，絕對不可能，所以要激發大眾的慈悲心，呼籲更多人參與慈善工作，以無限來服務有限，力量無窮。而且，能開發別人的菩提心，讓

他們也有布施的機會，也是一件大功德。

（摘錄自《人行道·慈悲的智慧》）

開放的心境

一般人思考事情時，總是喜歡從自己的角度來看，所以遇到挫折時，若不是怨恨他人，就是覺得自己很差勁、沒有前途，心情因而變得很沮喪、無奈，意志也跟著消沉；但是，遇到順境時，又覺得自己的福氣好、能力強、貢獻大，彷彿有著三頭六臂，可以呼風喚雨、八面玲瓏。

其實，這兩種極端都是錯誤的想法。無論在得意或失意時，都不應該忘記環境的力量，畢竟事情的成敗必須靠

全體環境來配合。當然，會身處在這樣的環境中，自然和過去所累積的功德及所造的惡業，脫離不了關係，但是我們不能只思考到過去的功德或罪惡，而忽略了目前的現實狀況。

以我個人為例，最近因為經常和宗教界、政治界、工商界等世界級的大人物一起開會、座談、對談，很多人都將之歸諸於我的成就。但我並不以為自己有多大的能力，有什麼了不起。因為如果現今的環境仍然像過去那樣，是非常封閉的時代，是威權偏執的社會，我就不可能成為一個公眾人物。我之所以成為公眾人物，完全是由於整個大環境的改變，大環境需要像我這樣的人，大時

代允許我有奉獻心力的機會，於是我就應運而成了具有相當知名度的宗教師。

因此，我應該感謝大時代、大環境的改變，我的成功與成就，不應該歸功於自己，而是屬於這個時代環境中的全體大眾。所以我相信「時勢造英雄，英雄造時勢」這句話，因為有時代環境的需求，所以有適時的人物出現。我不是英雄，我只是因為這個時代環境的關係，而用上了我的心力。能如此想，我就不會驕傲、自大、自以為是，以為自己能力很強了。所以我們每一個人，不論身處哪個行業，都應該要有遠見，要有遠大的看法和心胸，不能只就自己眼前的狀況或利益去考量，這樣才不會老

是在自卑與自滿之間擺盪。

所謂心胸廣大，眼光看遠，就是 open mind。雖說「開放」，但並不代表沒有原則，也不是空口說大話。而是要先確立大方向和遠目標，為眾生設想，為長久打算，然後放開心胸待人，腳踏實地處事，這才是真正的開放。

目前臺灣正面臨一場大考驗，有很多人都因失業而陷入失望之中，甚至到了痛苦的谷底。在這個時候，我們除了思考是否是出於個人的問題外，更應該思考大環境的因素，別忘了逆境也是因為環境的關係而存在，所以不要覺得自己太失敗、太失落。即使是因為沒有好好把握機會用力、用心，並且太大意、

太驕傲，那也只要自我反省，立即改進就好，不必耽溺在悔恨的痛苦中。

無論發生了好事或壞事，好事不必得意忘形，壞事不必焦頭爛額，那都是由於因素機緣所促成，不如面對它、接受它；並以客觀的角度來反省，找出問題形成的因素及思考因應的辦法，進一步運用一己的所有及所能來處理它；處理之後就可以放下它了，讓一切都成為過去，不必沾沾自喜，不用耿耿於懷；這就是我常講的「四它」哲學。其實只要擁有「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它的智慧心，就能夠在順境及逆境中遊刃有餘，自由自在地向前看、向前行了。

我經常是以這種方法來幫助人，因為我也是這麼一路走過來的。雖然我經常遇到失敗，但也好像經常是成功的，成功與失敗不是絕對的，當遇到失敗時，卻往往也是成功的轉機。

（摘錄自《人間世》）

3

在災難中
—— 成長 ——

學習無愧於天地的 做人之道

做人而知愧對於天，愧對於地，當然也就知道愧對於自己的良心，那已經是好人。若能無愧於天地良心，便是聖賢了。聖賢豪傑，雖說是天生，但是也需要後天的教育環境和主動的努力學習；我們雖不是聖賢，也當學習無愧於天地良心的人格修養。

這裡的「天地良心」，是指自然的法則和道德的規律。「自然法則」是萬物之間的盈虛消長，有其一定的平衡原

則；現代的人類，常用人為的方式，來改變自然環境，增進人類的生活品質，以為人定勝天，其結果卻是為人類帶來了層出不窮的災難。我剛到臺灣的時候，在臺中住過，那時的河流，都是清澈見底，魚蝦處處。可是，曾幾何時，由於農業用藥及商業住宅等的汙染；那些河流，已變成了下水道和汗水溝，這種人為的開發，就造成了自然的破壞，而違背了自然法則的人們，就要受到了「天罰」。「道德規律」，是指的人有人的天責和本分，人在人間的生活言行，必須自愛愛人，自助助人，不得由於滿足一己的私欲和貪圖一時的便利，而損害到他人，乃至貽禍後代的子孫。

如果我們能無愧於天地良心，就不致於做出違反自然法則及違背道德規律的事了。

做學問求知識，若不能顧到天地良心的原則，也就等於背離了人之所以為人的立場。

（摘錄自《禪門·談生涯規畫——立足點與方向感》）

與自然和諧相處

只要我們活在地球一天，就不可能避免天災人禍的危險。在原始時代的人類，雖然沒有現代科技所造成的災難，但在那個時候，也有洪水、毒蛇、猛獸等危險。

在這種環境之下，人與自然，是要彼此適應、改善，而不是鬥爭。

水災、火災、風災、旱災、蟲災、植物病蟲害，在古代有，現代也有，任何時代都會有。過去可怕的蝗蟲過境，現在沒有了，可是卻有新的蟲害。因此

現在的人用很多農藥，結果農藥用得愈多，蟲的抗藥能力愈強。一種蟲被撲滅了，另外一類蟲又出現了。愈是被施用農藥，牠們愈有免疫力。而且農藥用太多，蟲雖然殺死了，但是人體也受到更大的傷害。

現在世界上人口愈來愈多，人類的疾病與災害也愈來愈多，很多人擔心這似乎是世界末日的景象。在二十世紀初，也就是一百年前所記載人類的生活，究竟是什麼樣子？那個時代就沒有天災人禍嗎？當然還是有。

現在的科技愈發達，好像人類所得到的安全保障愈多。其實人類的安全，永遠不可能僅依賴科技的力量。是不是

科技愈發達，人類所得到的保障愈多？
這尚是值得思考的問題。

人心安定，與自然相應

中國人所說「人定勝天」，意思是說人心若能安定，人的力量比天的力量大。因為人心安定時，是跟自然的和諧相應的。人心和自然相應時，就能順應環境而成功，若人心和自然不合時，就會產生衝突。

在世紀交替之時，很多人覺得危險好像特別多，因此很焦慮。不要這樣想，人要盡人事，才能順天命；從佛教的角度來說，便是促成因緣，接受因果。

要由人心的安定來著手，人心安定、人心平安，在我們的環境中，至少由人類自己製造的災禍會少一些。人心不安定時，製造出來的罪行則會多一些，如搶劫、強暴、綁票、縱火、殺人，都是因為人心不平安，所造成行為的失控。

人心為何不平安？因素很多。我們不能夠說某些人天生就是喜歡叛逆，或說某一些人是受迫害而被逼犯罪的。從佛法來說，是各種因緣把它促成的。例如同一個家庭的兩個兄弟，有可能一個做強盜，一個卻做宗教師。父母的家教固然重要，兒女的好壞也未必僅由父母影響。如果說各方面的因緣都能夠比較

平衡，那我們的世界就會比較安定，天災人禍就會比較少些。

天災人禍多的原因：除了人心的問題外，還有非人類可以決定的因素。如果認為可以用人的智慧來控制這個世界，這種想法不是不好，只可惜是永遠達不成的目標。譬如，森林發生大火，至少並不是人類刻意縱火。如果火勢的規模小，可以人力搶救，規模太大，則只有等待下一場傾盆大雨將火澆熄。但如果天氣乾旱，久久不雨，便沒有辦法了。

安心，才能安定世界

天災可能是天然的，也有可能是人

為的。尤其現代自然生態的改變造成的天災，例如由於熱帶雨林減少、太空中臭氧層遭受破壞，導致全球暖化等，這都會影響地球上生態的失衡。

天災人禍的因素很複雜，所以大家也不用太神經過敏，草木皆兵。面對天災人禍時，人能夠做得到的還是讓人心安定。自己要能夠心平氣和，人與人之間、人與自然之間要和諧相處。樂天知命，而不是專門去和他人爭奪、和自然爭奪，這個世界便會減少很多天災人禍。

如果人心不平衡，天天在爭取、掠奪，貪得無厭，永不滿足。結果造成人與天爭，人與人爭，夫妻相爭，骨肉相

殘。人要改造自然，從自然中取得利益，結果破壞了自然；人要改變他人，其實損害了他人。

人心的安定，必先從個人自己做起，然後才能安定他人的心；由少數人的安定，變成多數人的安定。這和宗教家有關，也和政治家、科學家有關，跟每一個人都有關。不論你是大人物或是小人物，安心，才能安身，安身才能安家、安業，才能安定社會國家，乃至安定整個世界。

（摘錄自《是非要溫柔·安己安人，安樂世界》）

我們都是相互依存的 地球細胞

「地球村」的觀念，大約是在上一世紀末被提出來。那是由於交通工具發達與網路資訊便捷，使得空間感縮小了、時間感縮短了，處身千萬里外，也能隨時互相交談。人們可以在極短時間內，知道世界各地剛才發生的事，感覺上不論居住在地球的哪一個地方，就好像是住在同一個村莊的隔壁鄰居。

過去人類的生活範圍，局限在家族鄰里之間，能夠雞犬相聞。而現在，我

們雖然把世界比喻為一個村落，但在這個「村」裡的六十多億人口，一輩子雞犬不相聞、老死不相往來的人，可說太多太多了。

不僅如此，我們也常看到同一棟大樓的住戶們，有些人或許還會在鄰里集會或電梯裡偶爾碰面，有些人則因為生活作息及職業的不同，加上人口流動率高，根本難得一見。疏離的人們很容易產生封閉自鎖的習慣，形成強烈的自我保護，很少能夠培養起守望相助的感情。

於是，在大樓公寓裡，住戶將樓梯間占為己有，成為舊衣、舊報紙、舊雜誌、鞋櫃，以及各類廢棄物的堆置場，

早已不是新鮮事了；為了爭占樓梯間所引起的住戶糾紛，也偶有所聞。我們很難期望每個住戶放棄私人的便利，來為整個社區的公共利益設想；更遑論要求坐落在地球村的世界各國，建立起全球性的共識，放棄領海、領土、領空的設限與優勝劣敗的堅持。所以在國與國之間，由於各種主權的爭執，所導致的對立與衝突，更不知凡幾。

假設住在同一棟大樓的住戶，都無視於公共空間的維護，而成為垃圾堆置場和有害細菌的傳播站，受害的肯定是大樓裡的全體住戶；擴大情況來看，世界上大小國家、不同族群間的互相征伐，其影響的層面，也一定是全球整體

的。如果像一座大樓這樣小的環境，我們都無法共同愛護、彼此照顧，又如何能奢望出現一個和樂的地球村呢？

如果我們無法體現地球村的襟懷，那麼，人類的災難恐怕將會愈來愈多。因此，我要呼籲大家，應該尊重各種多元民族的文化差異，為共同的利益互助合作，為他人、他國、他種異文化的立場著想，同時也應該尊重彼此不同的宇宙觀及人生觀，在不妨礙他人利益的原則下，大家是可以自由自在、各是其是的。

我們不妨體驗一下，生存在大地上的每一個眾生，都是生於斯、死於斯，食衣住行無一不是共同仰賴大地的供

給，包括每一個眾生身上的每一個細胞，都是地球給我們的。生存在地球上的每一個眾生，不僅都是兄弟姐妹、骨肉同胞，根本就像是血肉相連、聲氣相通的連體嬰。地球不僅是我們地球眾生共同的母體，根本就是每一個眾生自己的身體，住在地球村中的每一個住戶，根本就是地球本身許多相互依存的細胞。我們必須相互包容、相互支援、相互信賴、相互尊重、相互適應、相互忍讓，才能營造一個和樂幸福的人間淨土。

如果依據佛教徒的信仰，盡虛空界，無一微塵不是佛的法身；盡虛空界，無一眾生不是未來的諸佛，我們豈

忍相互傷害，彼此糟蹋呢！

（摘錄自《人間世》）

環保觀念必須突破

(一) 檢討現代文明的環保觀念

1. 是在保護自然資源的永續使用：但是除了太陽能和雷電等，沒有幾樣自然資源是可被永續開發和永續使用的，這包括空氣、水、土地、地下的礦藏等。

2. 是在保護自然生態的永久平衡：但是自然生態必須依靠自然資源，自然資源的流失，必定會給自然生態帶來災難。所以光是倡導自然資源和自然生態的環保觀念，乃是不夠積極的。

3.是在以科技的開發來保護地球環境：現代的科技文明，的確為人類的生
活條件，增加了許多的便利，豐富了物
質的享受，也架起了全人類相互交往、
互通有無的橋樑。但是科技的開發，是
否也消耗了自然資源、破壞了自然生
態？值得研討。是否也為地球環境製造
了汙染、增加了垃圾？又是一個值得討
論的課題。至於做為二十一世紀的現代
人，比起五百年前的古人，是否生活得
更快樂，並且有了更多免於恐懼和苦難
的自由呢？也是另一個問題。

(二) 如何突破既有的環保觀念

1.是以珍惜自然資源取代不必要的

浪費和汙染：這應當從日常生活中，盡量節儉、盡量簡樸做起，不論用水、用電、用土壤、用各種礦資源及其相關的製品，能夠不用的盡量不用，非用不可時則盡量少用，在使用之時，則要知道，是在消耗愈用愈少的自然資源，好像是在侵蝕人類共同的身體。

2.是以尊敬自然界的各種生命取代控制性的生態保護：這應當從改革人類的飲食觀念和生活態度做起，不要以為一切的動物和植物，都是供給人類吃喝及使用的，非不得已，絕不輕易傷害任何一個生命，也絕不輕易破壞任何一類生命的生存環境，一切生命都應當被看作是人類的兄弟姐妹，都像是人類的骨

肉同胞。否則的話，每天都有數量可觀的物種，從地球上消失，絕對會給人類帶來生存的危機。

3.是以珍惜自然資源、尊敬自然生命的立場來發展科技生產：這應當從著眼於全人類的普遍幸福及永恆利益做起。發展科技，不可以短線操作，不可以僅僅為了商業的利益，不可以為地球世界帶來無法挽救的後遺症。必須考慮並預先做好處理各種負面影響的準備工作，千萬不要說「留待後續的科學技術，來處理先前所造成的環境惡化問題」。那是不負責任的態度，也是極不道德的想法。任何一項科技的產品，縱然不能不消耗自然資源，至少也不得給

自然環境造成汙染，也不得多為自然生態帶來無法彌補的傷害。因為凡是由於自然環境受到破壞，自然生態便會失去平衡，全人類的安全也會受到威脅。

類此環保觀念的突破及改革，便與我們法鼓山所提倡的心靈環保是相一致的。因為心靈環保便是著重在舊觀念的檢討和新觀念的建立。

（摘錄自《致詞·認識心靈環保》）

共享地球資源

環保是備受全球關心的議題，然而，許多人在談論環保時，只強調不要浪費自然資源、要重複使用自然資源，永保青山綠水的自然生態；可是如果人的價值觀沒有改變，人與宇宙的一體觀不能建立，永遠都只能頭痛醫頭、腳痛醫腳，不會完成環保的終極任務。

我們生存的地球環境，因為人類的過度開發與浪費，已造成自然資源的急速損耗，與生活環境的全面破壞。為了徹底、有效解決問題，環保工作應該先

從內心做起，也就是倡導我所主張的「心靈環保」；否則雖然解決了某一些問題，卻又會製造另外更多的問題。人的價值觀如果不能從個人的擴大為全體的，從眼前的延展到永遠的，環保是無法真正做好的。

人類總是自私的，都希望自己能夠得到的多、享受的好，貪圖眼前的利益。其實，除了自己之外，應該想想地球上的其他眾生也有求生存的權利，包括全人類，以及一切動植物生存的權利，也應該多留一些自然資源給我們的後代子孫。我們應該透過廣大久遠的時空，來謀求利益的著眼點，應該和一切眾生共同並且持久地享受地球上的資

源。有一位印第安人的西雅圖酋長比喻，大地是人類共同的母親，所以我們在吸吮母乳之時，必須保護母體的健康。

如果我們經常有布施心、有照顧環境健康的心，以彼此奉獻取代相互掠奪，以保護換取報酬，讓當代全人類以及後代子孫、一切眾生，都能過得平安快樂一點，我們自己的健康、平安、快樂才有保障，這就是心靈環保。唯有這樣，才能真正落實環保工作。

更進一步說，如何落實心靈環保？可以用「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱」兩句話做為準則。也就是說，存慈悲心便不會製造敵人，如果能夠把天下

蒼生都看成自己的親友，就能夠保護自己，也能夠保護環境了，大家都能自保保人，大家都能少煩少惱，這便是落實心靈環保的境界了。

（摘錄自《人間世·將心靈環保推向世界》）

安心法語

- 1 面臨流行的疫疾和各種災難時，生起恐懼心是正常的，但若察覺到恐懼感時，就要告訴自己：恐懼並不能解決問題，反而會使人陷入更大的危機。
- 2 當你遭遇到狂風暴雨的時候，千萬不可慌亂，除了迅速避開，還要勇敢地面對它，一邊保持體力，一邊堅持著求生的意志，並且虔誠祈禱，那就一定能夠絕處逢生。
- 3 驚恐會使你的生活失去常軌，也會使你的身心受到折磨。當恐懼災難可能降臨到你身上時，千萬不要在這之前，就被災難嚇倒了。練習做一個在大風大浪中駕船航海的水手吧！

- 4 面臨災難的驚悚時，最好的辦法是，以慈悲心體驗那些正在災難中受苦者的感受，並祝願他們早日脫離苦難。

- 5 當你自己被災難撞上時，除了努力尋求脫離險境的方法，最好請你也告訴自己：這場災難，是眾生所造共業的果報，自己有幸被選上，代替千百萬生靈受苦，也不算壞事。

- 6 當自己的親人或朋友，遇到危難、甚至面臨死亡時，除了設法盡力搶救，最好相信：這是他們現身說法的機會，或者是出於上天的安排。

- 7 當你的安全感受到嚴重威脅時，最好告訴你自己：從出生到死亡，每個過程都是人生的必經之路，能夠晚一些死亡，當然是好事，如果非死不可，就接受它吧！

- 8 恐懼死亡，是凡人之常情，因為不知死亡後，會是徹底消失呢？還是真有另外的一生；就算會轉生再來，又是一個陌生的世界和陌生的旅程。所以，請想一想：即便在現世之中，豈不也是經常面對著新鮮的環境和新鮮的人呢？死亡又有什麼可怕？
- 9 當你正遭受災變或疫疾的襲擊時，或處於重大的傷害痛苦中，最好能夠多想想：世界上尚有千千萬萬貧病交加、流離失所、無人看護、無人救助的人。當你生起這種慈悲心的時候，便會覺得自己還算幸運。
- 10 當大家面臨疫癘、災變、重大的生命及財產損失突然發生時，都會驚恐慌張的原因，在於平時沒有「居安思危」的習慣；如果面對災難時，能做正面思考，把它當作是一種生命的鍛鍊，便能以感恩心來接受事實。

- 11 當大家遭受疫癘、災變威脅之時，最好趁機檢討一下，大家平常是怎麼過日子的？如果平常就不遵守公共道德，任意地放縱私欲，破壞環境的秩序，結果便是人心不平安，鬼神也不安了。
- 12 我們所居住的世界其實就像一個「火宅」；構成我們生命的這個身心主體，就是受苦的根源。當我們面臨災難發生時，還能奢望什麼永恆的安全和不變的快樂嗎？
- 13 地球是讓我們來增長智慧、廣種福田的人間淨土。如果我們時常對於一切眾生心存感恩與報恩，雖然我們的生命過程很短，卻是廣結善緣的大好時機。
- 14 菩薩一定得在受苦受難中，自利利人。勇於面對苦難的是菩薩；身在苦難中，卻不以為苦的是菩薩；凡是不畏懼苦難，而且幫助他人脫離苦難的人，都是菩薩。

15 遭逢災難時，一時的慌張與驚恐，是難免的，只要用平靜的心情，勇敢地接受已經發生的事實，集合大家的智慧，積極地處理它，便能同舟共濟，度過難關。請大家永遠要給自己一個希望，即便走到絕處，也會出現光明的生路。

（摘錄自《法鼓山的方向：關懷》）



法鼓山智慧隨身書

心靈成長

3-12

逆境，讓我們學習

出版推廣：財團法人法鼓山文教基金會

地址：11244臺北市北投區公館路
186號5樓



網址：<http://www.ddc.com.tw/ec/smartbook>

電話：(02)2893-4646

傳真：(02)2896-0731

結緣書服務專線：(02)2893-4646轉分機6530

ISBN：978-986-98261-2-9

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：2020年5月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「財團法人法鼓山文教基金會」

各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：16246478

戶名：財團法人法鼓山文教基金會