

目錄

安身、安心、安家、安業	3
安誰——能夠安人必能安己	4
安身——在於生活的勤勞儉樸	12
安心——在於生活的少欲知足	19
安家——在於家庭中的相愛和相助	22
安業——在於身口意三類行爲的清淨和精進	26

安身、安心、安家、安業

我不是科技的專家，也不是生理、營養、心理分析、家庭問題專家，更不是企業管理專家；我是以佛法來整合問題、疏導問題的法師，站在佛教徒的立場，把對佛法的體驗，將人間所有身、心、環境的問題，做整體性的疏導，提供大家一些原則性的指導，以達成安身、安心、安家、安業的目的。

安誰——能夠安人必能安己

行菩薩道——尊重他人而安心安身

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，是以安心來作為安身的基礎原則，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污染，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。

身心平安——身心的平衡與安穩

身體不安的主要原因，是由於身體機能不平衡，佛法稱為「四大」——地水火風失調，也就是冷熱不調、飲食不調、睡眠不調、運動不足或運動過度、生活作息不規律等，

這都會使我們的身體失衡。此外，不能夠控制內心的浮動，而造成種種心不由己、身不由己的狀況，也會使得身體的健康受損。

此外，外在的誘惑，環境的壓力，也會讓我們失去平衡。本來不想生氣結果生了氣，本來不想喝酒結果喝了酒，本來不想賭博結果卻賭博，本來不想暴飲暴食，爲了克制煩惱就拚命地吃喝……，凡此種種，都是根源於內心的不平衡，最後終將演變成身體機能的失調。

平常生活中，當你發現心中有矛盾、痛苦、不平衡的時候，首先要注意你的呼吸，然後注意你的心在想什麼？然後

把自己客觀化，觀察自己爲什麼會生氣？生的是什麼氣？看一看你生氣時的呼吸如何？心臟跳動得如何？接下來注意你自己的感覺，是不是很不舒服？

也就是說，在內心不安定時，不妨馬上把心念移轉到觀照自己身體的種種反應，心情便會立刻平和下來。這種平衡與穩定身心的方法，非常有用，但是要經常練習。

所以，落實「心靈環保」，實際上就是運用佛法來調整我們的心；雖然不可能一下子就頓悟成佛，但至少可以用這些簡單的方法，使得身體平衡，心理平衡。

除此之外，當遇到重大困難，光是著急、痛苦，是沒有

用的，應該提起心念，持誦阿彌陀佛、觀音菩薩聖號，祈求佛菩薩的護佑，給你信心和力量。其實，當你念阿彌陀佛或觀世音菩薩聖號的時候，你的心情已經是平靜、穩定下來了。

安居樂業——家業的幸福與安全

家的定義是指同住在一起的人，我們每一個人都有家，也都有不同層次的家。有家就一定有眷屬，眷是眷愛、眷顧、親愛、親近、關懷、照顧的意思，對所屬的人眷顧、關愛，就叫眷屬。在家庭中，每一位成員應該互相照顧、關懷、勉勵，彼此相愛、相助，也一定要有責任、義務，以及

倫理的分際關係。

現今一般家庭，都是由大家庭分出的小家庭，所以家庭的安定力，往往比較薄弱，夫妻間常常爲了一丁點小事就吵架、鬧離婚。孩子稍微長大些，就開始叛逆，甚至離家出走。

如果我們能夠從一個小家庭、小家族，慢慢把範圍擴大，把所服務的機關、公司、團體，都當成是自己的家，如此一來，心量就會寬大，而不會老是圍繞著個人的小家庭而吵架、鬧意氣。

釋迦牟尼佛便告訴我們，要以如來的事業爲家務，以一

切眾生為眷屬，這樣的家，範圍就非常廣大。在《維摩經》中，維摩詰菩薩是以一切煩惱為如來種，以一切眾生的俗眷為成佛的家業。

照顧好自己的小家庭，是菩薩行基礎，但如果能再擴大，以一切眾生的煩惱為家，荷擔起「如來家業」，那更是深廣的菩薩行願。但是大家千萬不要把順序顛倒了，一定要由小而大，才能得到真正的安全、安穩與平安。

安身——在於生活的勤勞儉樸

忙人時間最多，勤勞健康最好。

生活的節奏太快不一定是壞事，但生活得太舒服也不一定是好事。

許多人拚命賺錢，為的是「養兒防老，積穀防饑」，希望辛苦努力賺錢之後，晚年就可以享受安定的生活；似乎工作的目的，只為了讓自己的生活得到安定的保障。

因此很多人都說，老的時候最重要的是要有「老本」。但是很多人爲了老本，老夫妻兩個人會吵架，和兒女、兄

弟、朋友之間也會爭吵，結果老本反而變成了一個不安全的東西。

基於安全的保障，對國家來說，要藏富於民；對個人而言，則不妨將努力的成果儲藏於社會、眾人之中，把自己的安全寄放在社會上，那才是最可靠、最安全的。

若只希望自己安全、兒孫安全，十代、百代、千代以後還有得吃、有得穿、有得住，這想法不但不可靠，反而會害了兒孫。當然，首先你自己要創造財富、增加財富，然後你的家人、團體、社會，都會因你的努力而得到幸福。

人是應該工作，但工作不等於人生，人生也不僅是爲了

物質的富裕而工作，更不僅是爲了滿足物欲的享受而勤勞地工作，乃是爲了健康的身心以及感恩的奉獻而工作。

一個勤勞的人，通常是健康的，勤勞的人，身體即使不好，也會懂得照顧自己；勤勞的人，也不會寂寞。所以我鼓勵年紀大的人，雖不一定是爲了錢，也要有事做，否則便是一種不健康的生活方式。

勤勞努力除了讓身體健康、心裡平安，多半也會得到物質的報酬，但是有了物質的報酬，必須節制地使用，否則爲了享受物欲，對身心又會產生不健康的行爲。

換句話說，勤勞工作的同時還應該要儉樸，所以「勤

勞」、「節儉」這兩個原則是身體健康的祕訣。而且儉樸的結果，便會擁有很多福利，可以提供給他人，到那時候你將會是一個人人都喜歡、人人都讚歎的人。

忙忙忙，忙得很快樂！累累累，累得好歡喜！

通常我們忙的時候都會很累，累的時候就會覺得很煩，其實能夠忙也是一種幸福。或許有人會認為，忙人的時間一定很少，其實忙人的時間是比較多的，因為他會珍惜時間、安排時間、爭取時間，抽出時間來，做他應該做而且想要做的事。

身心常放鬆，逢人面帶笑。

放鬆能使我們身心健康，發生任何事，遇見任何人，都不必害怕，不要擔心，心存感謝對方，就能面帶微笑。如果經常是在緊張、憂愁、忿怒的狀態，或挖空心思、胡思亂想而又不知道自己在做什麼的人，臉上一定缺乏笑容，造成心理不健康，結果身體也不會健康。

我們應該要心中常常保持沒有需要煩惱的事，也就是頭腦裡沒有憂鬱、不滿意的事，因為世界上「不如意事十常八九」，既然已經知道，可能會有八、九成不如意的事出現，那還有什麼不如意的呢？

知福惜福，廣種福田，利人利己，多結人緣。

所謂「得道者多助」、「有德者不孤」，若能廣結人緣，常為他人著想，把安全給別人，對方多半也會給你安全；把安樂給別人，別人多半也會給你安樂，此即「敬人者人恆敬之」的道理。

當然，這樣做好像是捨近求遠，而且有人質疑說：「人不為己，天誅地滅」，如果連自己都不保全自己、都不照顧自己，還能夠利益他人嗎？

我在「四眾佛子共勉語」裡有兩句話：「利人便是利己，盡心盡力第一」，便是鼓勵大家，以利人而為利己，但不是先利己以後再利人。不過，我們一定是先努力成長自

己，照顧好自己，才有能力利益他人，成長他人；但成長自己的目的不是爲了自己，而是爲了他人，那麼你就會有安全了。

我個人一生之中都在求成長，爲了什麼？爲了「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人那麼多」。爲了弘法，所以必須要自我充實，自我成長，而且是一邊充實成長，一邊弘法利生、廣結人緣，這樣同時更成長了自己。

安心——在於生活的少欲知足

需要的不多，想要的太多。

「需要」是什麼？就是少了它就不能活，例如：陽光、空氣、水分、起碼的食物、禦寒的衣服、避風遮雨的房子，在我們這個時代，基本的交通工具、電腦、電話也成爲需要的，有這些必需品並不算是欲望。

欲望是什麼呢？是除了必需品之外的奢侈品、裝飾品，只爲了滿足自己的虛榮，或撐場面用的東西。不過在不同的場合、不同的地位，爲了配合當時的環境因緣，還是要有一

定程度的莊嚴，那也可以算是一種需要，但一定要有適度拿捏的分寸。

留得青山在，不怕沒柴燒，我還有呼吸，當然滿足了。

當你的心在忿怒、憂慮、恐懼，不能夠平衡的時候，念這四句話，心就能夠安定下來。因為還有呼吸，雖然什麼都沒有了，至少還沒有死；活著還能呼吸，表示還有希望，就是一個有福報的人，又何必那麼擔心、憂慮與恐懼呢！

爲了個人的私利，應當少欲知足，安自己的心。

爲了眾生的福利，必須盡心盡力，安他人的心。

少欲知足，就不會有強烈的欲望而貪得無厭，就能夠安

自己的心了。

安他人的心是一種菩薩行爲，也是一種慈悲願心，應當發起悲願來利益眾生，爲他人謀求福利；否則僅僅少欲知足，不但不夠積極，甚至還有可能是消極的。

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利。

上等人安心於道，發菩提心、行菩薩道；中等人安心於事，給他適量而較忙的工作，他就不會自尋煩惱，或爲他人製造煩惱；下等人只知安心於名利物欲的追求。希望大家至少能做到安心於事，而非追逐名利的下等人。

安家——在於家庭中的相愛和相助

家庭的功能在於成員之間倫理關係的互敬、互助、各盡其責、各守其分、共存共榮、同甘共苦、共同成長。

家庭的溫暖在於互相敬愛，家庭的可貴在於互相幫助。互助的意思，是讓需要接受幫忙的人，能夠得到幫助。幫助對方的時候，不要趾高氣昂，不要認爲自己是施恩者，別人應該感謝你；而是應該心存感謝，感謝對方讓你有機會來做奉獻，有機會在爲他服務之中獲得成長。

家庭倫理的責任與義務一定要遵守，也就是做父親的要

像個父親，做母親的要像個母親，做太太、做丈夫、做兒女的，也都要各盡自己的責任，把自己的角色扮演好。千萬不要斤斤計較，那會出問題的，因為家庭成員就和我們的社會一樣，是分工合作、各有本分的。如果能夠如此，家庭一定會和樂平安。

凡是建立起相愛、互助的共同生命關係者，都算是家。家的範圍可大可小，小至一夫一妻，大至一家、一社、一族、一國、一世界，凡是建立起相愛、互助之共同生命關係的，都算是一個家。

安家的要領是互相尊敬、互相學習、互相體諒、彼此關

懷、彼此感恩、彼此奉獻。

光在物質上把自己的家安頓好，不算是真正的安家；真正的安家，是要使得家中的每一個人，都能各盡其力，各守其分。

家中的成員，是共同修行慈悲行與智慧行的菩薩伴侶。

把家中其他的人都當成菩薩來看，因為他們時時刻刻都是在幫助我們，都在警惕我們，讓我們有機會學習、成長。

尤其身為佛教徒，就是一名菩薩道的菩薩行者，不論家庭中每一位成員的性格、行為如何，都是增上緣菩薩，都是在幫我們成長，助我們在菩薩道上更往前走。

更何況菩薩是救苦救難的，要救苦救難，先要學著受苦受難，有了受苦受難的經驗，才能夠真正成長，才能夠真正安身安心，才會知道如何救眾生苦、如何救眾生難。

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

與家人相處時，若能常念這兩句話，家庭一定非常和樂。

以智慧來對待自己，就不會有煩惱，如果沒有智慧，就要來學佛法、聽聞佛法，藉著佛的智慧來幫助自己並照亮自己的心，也藉佛的智慧照亮他人的心，同時學習菩薩的慈悲來利益所有的人，關懷所有的人，敬愛所有的人。

安業

在於身口意三類行爲的清淨和精進

凡是舉手投足、一言半語、舉心動念，都叫作業。

一般人所講的安業，是指對自己的職業、工作，要有安定和保障。可是若以身口意三類行爲的清淨與精進爲範圍，便已經將個人行爲，以及工作都包含在內了。

我們應該注意自己的行爲，安於身口意三業的本分，不要輕舉妄動、沒有準則，不胡言亂語、信口開河，也不要心

猿意馬、三心二意，這都是我們日常生活中必須遵守的修養。

更進一步來說，修行菩薩道的人，要修兩種業：一種是「慧業」，即是智慧業；一種是「福業」，即福德業。智慧的業圓滿，就如同文殊菩薩；慈悲的業圓滿，就像觀世音菩薩，此兩種業圓滿的時候，名為福慧兩足，那就是佛了。諸佛菩薩都是以安定眾生為如來的事業，這種精神，是我們大家應該學習的榜樣。

「嬰兒菩薩」，要屢跌屢起，堅定菩薩道的願心。

發了菩提心的眾生，雖然是凡夫，雖然還有缺點，但已

是在修行菩薩道的初發心菩薩，是「嬰兒行的菩薩」。嬰兒時期的人，學走路時總是搖晃著而常常跌倒，跌倒的時候多，站起來走的時間少。雖然站起來的時間少，爬在地上的時間多，還是得練習著，一直要到漸漸成長以後，才會獨立站起來。

因此作為一名「嬰兒行的菩薩」，要勉勵自己，跌倒了沒有關係，只要再站起來就好，繼續前進就能照著我們所要修行的菩薩道，一直走下去。

對自己的行為全心全力、認真負責，是敬業、精進。

凡事以「利人便是利己」的觀點來考量就是樂群、清

淨。

敬業樂群雖是老生常談，但很不容易做到，縱然在平常做得事事成功，稱心如意，一旦有些波折、困擾、難題出現的時候，就會懷疑所做的工作，是為誰辛苦為誰忙？若出現了這些想法，就不是敬業樂群了。

敬業就是對自己所從事的工作，負責認真；精進是努力不懈、全心投入；如果對心力、體力、能力，樣樣都是持著保留的態度，那就不叫敬業精進了。

對自己的任何行為，都應以「利人便是利己」的觀點來考量，不為自己的利益而追求，但為他人的福利而努力，並

且是以他人的遠利與近利來設想。如果凡事都能用這種心態來面對，不論在家中、公司，乃至在任何場合，相信你會很有人緣，也會很得人心。

在安定和諧中，把握今天，才能走出明天。

這不是現實主義，而是「現在主義」。修行一定是以把握現在為最重要，過去的已經過去，未來的還沒有來，只有現在這個時刻最重要，它使我們有著力點，能及時努力。

如果我們現在有努力的機會而不努力，有演戲的舞臺而不演戲，錯過一個機會，就少了一次成長的因緣，那就很可惜了。所以，現在能夠讓我們做的，就要盡力做好。

在明確的方向感中，時時踏穩腳步，步步站穩立場。

在人的生命過程中，應該及早確立方向，考慮自己的才能、興趣，以及所擁有的資源，包括身體的健康、智能、願心，以此作為判斷的依據，然後找到人生的大方向。

方向確立就不能輕易改變，立場則是可以換的，例如今天做總經理，明天做董事長，今天做兒子，明天做爸爸，今天做太太，明天做媽媽，立場可以不斷地換，如果一個人的立場不換，立足點也不調整，那他大概是已經不進步、不活動的人了。

選定方向，踩穩了立足點後，一定要步步踏實，步步為

營，如此做任何事業都會成功。

以智慧時時修正方向，以慈悲處處給人方便。

一般人常常會因為環境的影響、時代的轉變，種種外在因素，加上本身的條件不具足，便產生一種茫然的感覺，迷失方向，不知該如何？就好像走在三叉路口時，不知道自己方向到底在哪裡？

這個時候就要回過頭來想一想：「我的根本大方向是什麼？」如果發現目前的狀況已經偏離原來的目標，就要用智慧的判斷來做修正。

不自私自利，自求安樂，不可不自量力，輕言犧牲，輕

諾寡信。

少以近利私利爲著眼，多以遠利公利來著想。

人品的成長，以及菩提心的堅固，才是大成功。

成功是多元化的、多層面的，不要斤斤計較於某一個特定的事件、某一種特定的情況，才叫作成功。即使一時間財富、地位、事業，都沒有成功，也千萬不要把菩提心也失掉了，不要把人格也丟掉了。縱然一切的努力都未成功，只要人格成長、人品提昇，就是成功。

凡事都必須靠各種因緣來成就，因緣往往不是一個人所能操控的，個人努力是主因，尚得有助緣的成熟，才會有成

果。所以，一帆風順的時候不要得意忘形，一波三折的時候也不必灰心喪志。情況好的時候，不能沒有警覺心、沒有危機感；壞的時候也不要喪失信心、喪失毅力；很可能時機、環境、條件一改變，情況馬上就會轉好。

所以用因緣、因果這兩個觀念，能夠使你勇於面對現實，開創未來，不會怨天尤人，也不會嫉妒人、羨慕人。因為沒有永遠的失意失敗，也沒有個人的成就與成功可言。

（一九九五年三月二十五日，講於農禪寺的四安講師培訓課程）

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，聖嚴法師於台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。

法鼓山國內通訊錄

法鼓山全球資訊網 <http://www.ddm.org.tw>

北區

●法鼓山世界佛教教育園區

Tel : (02) 2498-7171 Fax : (02) 2498-9029

20842台北縣金山鄉三界村7鄰半嶺14-5號

●雲來寺（行政中心）

Tel : (02) 2893-9966 Fax : (02) 2893-9911

11244台北市北投區公館路186號

●農禪寺

Tel : (02) 2893-3161 Fax : (02) 2895-8969

11268台北市北投區大業路65巷89號

●中華佛教文化館

Tel : (02) 2891-2550、2892-6111

Fax : (02) 2892-5501

11246台北市北投區光明路276號

●台北安和分院

Tel : (02) 2778-5007~9

Fax : (02) 2778-0807

10688台北市大安區安和路一段29號10樓

●齋明寺

Tel : (03) 380-1426、390-8575

Fax : (03) 389-4262

33561桃園縣大溪鎮齋明街153號

法鼓山國內通訊錄

中區

●台中分院

Tel : (04) 2255-0665 Fax : (04) 2255-0763

40756台中市西屯區市政路37號

●德華寺

Tel : (049) 242-3025、242-1695

Fax : (049) 242-3032

54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號

南區

●台南分院

Tel : (06) 220-6329、220-6339

Fax : (06) 226-4289

70444台南市北區西門路三段159號14樓

●紫雲寺

Tel : (07) 732-1380、731-2310

Fax : (07) 731-3402

83341高雄縣鳥松鄉鳥松村忠孝路52號

東區

●信行寺

Tel : (089) 225-199、225-299

Fax : (089) 239-477

95059台東縣台東市更生北路132巷36號

法鼓山海外通訊錄

●美國紐約東初禪寺

Tel : (1-718) 592-6593 Fax : (1-718) 592-0717
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373, U.S.A.
<http://www.chancenter.org>

●美國象岡道場

Tel : (1-845) 744-8114 Fax : (1-845) 744-8483
184 Quannacut Rd., Pine Bush, NY 12566, U.S.A.
<http://www.dharmadrumretreat.org>

●加拿大溫哥華道場

Tel : (1-604) 277-1357 Fax : (1-604) 277-1352
8240 No.5 Rd., Richmond, B.C. V6Y 2V4, Canada
<http://www.ddmba.ca>

●加拿大護法會多倫多分會

Tel : (1-416) 621-7885、(1-416) 937-0986
Fax : (1-416) 621-6391
Unit 1, 2 fl.1041 Avenue Rd., Toronto, ON, M5N 2C5,
Canada
<http://www.ddmba-toronto.org>

●新加坡護法會

Tel : (65) 6735-5900 Fax : (65) 6224-2655
100A, Duxton Rd., 089544 Singapore
E-mail: ddrum@singnet.com.sg

法鼓山海外通訊錄

●馬來西亞護法會

Tel : (60-3) 7960-0841 Fax : (60-3) 7960-0842

No.7, Jalan Changgai (6/22) ,46000 Petaling Jaya,
Selangor, Malaysia

<http://www.ddm.org.my>

●香港護法會

Tel : (852) 2865-3110 Fax : (852) 2591-4810

Room 205 2F, Block B, Alexandra Industrial Building
23-27 Wing Hong St., Lai Chi Kok, Kowloon, Hong Kong

<http://www.ddmhk.org.hk>

●泰國護法會

Tel : (662) 253-5819 、 253-1859 Fax : (662) 253-3098

1041/29 Soi Nailerd Ploenchit Rd. 10330 Bangkok
Thailand

E-mail:ddmbkk@gmail.com

●澳洲護法會雪梨分會

Tel : (61-4) 1318-5603 Fax : (61-2) 9283-3168

Lucy Garden, 413-425 Beamish St., Campsie NSW 2194,
Australia

<http://www.ddm.org.au>

●盧森堡聯絡點

Tel : (352) 400-080 Fax : (352) 290-311

15, Rue Jean Schaack, L-2563 Bonnevoie G.D. De
Luxembourg

E-mail:li-chuan.lin@royalchine.com



法鼓山智慧隨身書

生活實用

日常修行 2-1-3

安身、安心、安家、安業

推廣流通：財團法人聖嚴教育基金會

地 址：10056台北市中正區仁愛路二段56號

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：986-7033-06-x

著 者：聖嚴法師

出版者：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

修訂版三刷：2008年7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