

目錄

什麼是佛法？	3
佛法的基本思想	4
離苦的方法	7
佛法的作用	12
在家居士應如何修行？	14

什麼是佛法？

顧名思義，佛法就是佛陀所說的法要。釋迦牟尼佛在人間說法四十九年，他所說的法並不是要人把它當作一門知識學問去研究，而是教我們如何離苦得樂。因此，佛法本身就是具有實用價值的。

什麼是佛法？

佛法的基本思想——知苦與離苦

佛法的基本思想，說的無非是知苦與離苦。知苦是生活的事實，離苦則是生活的目標。

曾經有一次我在演講時，問聽眾說：「有誰結婚超過十年，而夫妻從來沒有吵過架的？」結果，有位立法委員舉手，他們夫婦兩人都是三寶弟子，互以同修伴侶相待，所以不會吵架。

要做到夫妻不吵架，看似困難，其實也很容易。只要想想，當對方找你吵架的時候，你已經覺得很不是滋味了，假

如你再還以顏色，一定是雪上加霜，苦上加苦，自己受了苦，還要叫人家也受苦，彼此苦苦相逼，何苦來哉？

但是這個道理雖容易聽懂，卻不容易做到，即使是身為佛教徒，在境界來臨的時候，往往也禁不起考驗。例如有些人就會說：「他害我這麼苦！我也要叫他嘗嘗這個滋味，否則不就沒有因果報應了嗎？」

因果報應豈是這種講法？因果是貫穿三世的，你現前所受的苦，就是果報，受了苦就等於還報一樣，如果你不肯償還，反而想要變本加厲，以牙還牙，彼此鬥來鬥去，冤冤相報，那就沒完沒了，永無盡期了。真正懂得因果的人，是能

知苦、受苦，並且不再製造各種苦因。所以說，夫妻兩個彼此為難，互相報復，不但不慈悲，也沒有智慧。

離苦的方法

（一）正知見

佛法指出了苦的事實，目的是要我們遠離諸苦。但是如何離苦呢？

佛法中的四聖諦——苦、集、滅、道，是轉凡夫爲聖賢的道路，苦諦是人生論，道諦是修道論。道諦的內容分爲八項，稱爲八正道：正見、正思惟、正語、正業、正命、正念、正定、正精進，只要修成八正道，便是離苦的解脫境界。

正確的知見非常重要，正確的知見是相信三世因果。有了正知正見後，就會相信自己這一生所受的苦，是肇因於過去無始劫以來所造的業。常有人說：「我這一生從來沒害過人啊！爲什麼要受傷害呢？」要知道當前的果報正是過去生中所種的因。

我們從無始劫來，流浪生死，在這麼多的一生又一生當中，不知道跟多少眾生結了善緣及惡緣；結了善緣便能得善果，結了惡緣自然就會得到惡報。因此，果報不能只看現在這一生；許多人因爲看不到現世報，就以爲沒有因果，事實上，今生所造的惡因，如果不在今世受報，來世一樣逃不過

因果律。

(二) 不造諸惡，坦然受報

如何能夠離苦得樂？首先是停止一切惡因，亦即不造諸惡，然後是坦然受報，自己在受報受苦的同時，也要救苦救難。即使人家讓我們受苦，非但不以為忤，反而要為他設想，替他謀福，這就是菩薩精神。如果能行菩薩道，雖然自己受苦、受委屈，也不會認為不公平。

我有一位在家弟子，出生不到三天就被父母賣掉。他年過半百後，為養父母送了終，此時生身父母也行將就木，照顧他們的擔子又落到他的身上。別人為他抱不平，他卻對我

說：「師父啊！我真是很有福報，別人只有一對父母，我卻有兩對！」

他能這樣想，心裡就很平衡、愉快。相反地，如果他埋怨著說：「我的生父母真不是人！我生下來不到三天，就把我給賣了，現在老了，還要我來養他們，簡直沒有天理！」這就非常痛苦了。

像上述這種兒女比父母付出較多的例子，少之又少。多半都是父母付出的比較多，兒女付出的比較少，這算不算公平合理呢？沒有什麼不公平不合理的。只要自己心平氣和，生活便能快樂一些。

現在的社會樣樣講求公平，但是，真的有辦法做到嗎？例如爲什麼只有太太懷孕生產？男人卻不會懷孕生產呢？所以，在某些事情上是根本無法公平的。公平的眞義應該是：每個人站在各自的立場與角度，適切扮演好自己的角色，盡到自己的責任，就是合理公平。

尤其是具備了佛法的正知正見後，透過正確的因果觀，會知道每一個人都有他自己的福報、因緣和智慧，每一個人的情況都不一樣。懂得這層道理，便無所謂公平不公平，就能夠心平氣和，沒有煩惱，眼中的敵人自然就少了。

佛法的作用

佛法的作用，可以分爲三個層次：1. 日常生活的應機接物，2. 斷除煩惱，3. 圓滿成佛。從這三個層次來看，便知道我們不要好高騖遠，冀求一步登天，應當老老实實，先從日常生活的起步點做起；而且不論在哪个層次，都要靠自己努力，而不是一味仰賴佛菩薩的加持。

當然，外力的加持並非不可能，只是不可靠。我們中國人常說：「自助而人助，人助而天助。」如果自己沒有半點工夫，一旦外援斷絕，便會陷入苦難的深淵。例如說今天沒

有飯吃，別人也許可以暫時給你一片麵包，但是下一餐呢？就算下一餐再給你一片麵包，那麼明天呢？即使有人可以天天給你一片麵包，但如果有一天這個人出遠門了，或者他自己也三餐不繼了，那麼你所仰賴的這個對象就靠不住了。或許有許多人願意相信權威的神，寄望他給予一切而永恆的恩賜，可惜那僅是信仰，未必是事實。

但是要注意的是，雖然佛法告訴我們，自力更生最重要，但是否定別人，完全依靠自力也不對，那會變得剛愎自用；我們仍然需要別人來指導我們如何運用佛法，也相信諸佛菩薩及護法龍天的慈悲呵護。

在家居士應如何修行？

曾經有一位信眾對我說：「師父啊！我好羨慕那些沒有家累的師兄們，他們可以專心修行，而且都好像很有道行的樣子！」

他的弦外之音不外是：家家有本難念的經。只不知他家裡那本難念的經，究竟是婆婆媽媽經，還是丈夫兒女經？總之，有家就有經。那麼，如何讓這部難念的經變得容易一些呢？其實，在浩瀚的佛經當中，是有一部《六方禮經》，專門指導在家居士，如何謹守自己的分際，如何修行。

（一）在家應知《六方禮經》

《六方禮經》全名叫作《尸迦羅越六方禮經》，這是一部指導在家居士如何持家和修行的經書。何謂六方呢？經中指出：父母爲東方，師長爲南方，夫婦爲西方，親黨爲北方，僮僕、執事爲下方，沙門、婆羅門、諸高行者爲上方，這六方實際上便包括了人生各方面的人際網。經文中把每一個人所應該扮演的角色，規畫得非常清楚，例如做父母的應該爲兒女盡什麼責任，兒女又應該爲父母盡什麼責任；還有老師和學生之間，員工及老闆之間，彼此所應盡的義務等。

針對夫妻相處之道，經中指出，丈夫對妻子應該注意五

在家居士應如何修行？

點：1. 相待以禮，2. 威嚴不嫌，3. 衣食隨喜，4. 莊敬以時，5. 委付內家。

而妻子對丈夫也有五項要注意：1. 先起，2. 後坐，3. 和言，4. 敬順，5. 先承意旨。雖然由於時空背景的差異，未必適用於當前社會，但其所傳達互敬、互信的原則，仍是值得遵守的。

這部經的內文相當豐富，可惜流通不廣。不過，看不到這部經沒有關係，法鼓山出版的《佛化家庭手冊》、《家庭美滿與事業成功》以及《怎樣做一個居士》這三本手冊，內容就是告訴大家，如何做一位在家居士，非常實用。

(一) 正常的生活作息

作為一名在家居士，要有正常的生活作息，不要暴飲暴食、狂嫖爛賭、酗酒吸毒。

(二) 結交善知識

如果一個人所交往的盡是酒肉朋友，想擁有健康正常的生活態度也難。儒家主張：友直、友諒、友多聞。結交朋友要選擇直心腸的人，不用心機盤算你的人；但是「直心」未必是「心直口快」的人，心直的人，口不一定快，口快的人常常惹是非。友諒是結交能夠諒解你的人，寬容你的人。友多聞是與有豐富知識學養的人做朋友。

在家居士應如何修行？

佛教中有個名詞叫「善知識」，釋迦牟尼佛鼓勵我們應該多親近善知識而遠離惡知識，等於儒家所說的「近君子而遠小人」。但是誰是善知識呢？益友、諍友都是善知識。至於我們自己，即使現在尚不是善知識，也要學著做他人的善知識。

（四）但盡義務，不問權利

常聽許多人彼此抱怨，說自己的太太不賢慧、先生不忠實、婆婆不體諒、媳婦不乖巧、兒女不孝順……，究竟是誰不好呢？我認為，凡是抱怨的人都不好。其實只要把家裡的人都當成菩薩看，善盡自己的責任，至少你已問心無愧了，

又何必抱怨。

之所以會鬧家務事，甚至鬧家變的原因，都是當事人的內心有問題；不是把家人當作敵人看，就是把家人當作財產來支配。

曾經有一對男女來找我，一見面他們就說：「師父啊！我們準備要結婚了。」

我說：「恭喜！恭喜！」

他們說：「將來我們要是吵了架，要請師父來評理。」

我說：「請你們千萬不要自找麻煩，還沒有結婚，就準備吵架。」

在家居士應如何修行？

聽了我的話之後，男的就對女的說：「聽到了嗎？以後你要聽我的話，不可以和我吵架！」

女的卻對男的說：「不！是你要聽我的話，不要和我爭，這樣子，我們才不必麻煩師父！」

事實上，這對青年男女還沒有結婚，就已經開始吵架了。

人間就是這樣，想要夫妻不吵架，真的很難。《六方禮經》還有前述的三本小書，就是告訴我們應該如何盡自己的義務，對家人應當要負什麼責任，做父母的有什麼義務？為子女又該如何？如果人人都知道如何扮演好自己的角

色，盡什麼樣的責任，彼此就不會有那麼多的抱怨了。

（五）慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱

曾經有兩位法鼓山的護法居士，因為公司不景氣而被解雇了，我問其中的一位居士說：「你的工作怎麼樣了？」

他很平和地回答：「師父，您不必擔心啦！」

其實我是關懷倒不是擔心，而他是如此的心平氣和，如果換作其他人，大概就免不了要抱怨一番了。

第二位居士的際遇更令人不平，他在被辭退前的連續幾個月當中，老闆不停的要他加班，因為他是一個部門的負責人，而加班又不給加班費。大家都以為他大概要升官了，沒

在家居士應如何修行？

想到工作趕完了之後，就被解雇了。一般人遇到這種情況大概會忿忿不平，氣得七竅生煙，但是他一點也不生氣，因為他認為自己已經得到學習和成長。反倒是許多人為他擊鼓鳴冤，認為這位老闆真是豈有此理。

這件事過了幾個月，我問他：「你的工作有著落了嗎？」

他答道：「師父，我已找到工作了！」

我說：「那是因為你心平氣和，所以能夠很快又找到工作了。」

像遇到這種情形，事實擺在眼前，光是生氣也解決不了

問題，那又何必生氣？不如接受現況，勇於面對與改善，這個就是將佛法用在日常生活的好例子。

在家居士應如何修行？

《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。

法鼓山全球通訊錄

法鼓山全球資訊網 <http://www.ddm.org.tw>

國內分院道場

●法鼓山世界佛教教育園區

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

20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號

●北投雲來寺

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

11244臺北市北投區公館路186號

●北投農禪寺

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

11268臺北市北投區大業路65巷89號

●法鼓德貴學苑

Tel : (02) 8978-2081 (法鼓山世界青年會)

(02) 2381-2345 (法鼓山人文社會基金會)

(02) 8978-2110 (法鼓文理學院推廣教育中心)

10044臺北市中正區延平南路77號

●北投中華佛教文化館

Tel : (02) 2892-6111 Fax : (02) 2892-5501

11246臺北市北投區光明路276號

●臺北安和分院

Tel : (02) 2778-5007~9 Fax : (02) 2778-0807

10688臺北市大安區安和路一段29號10樓

●三峽天南寺

Tel : (02) 8676-2556 Fax : (02) 8676-1060

23743新北市三峽區介壽路二段138巷168號

●桃園齋明寺

Tel : (03) 380-1426 Fax : (03) 389-4262

33561桃園縣大溪鎮齋明街153號

法鼓山全球通訊錄

●桃園齋明別苑

Tel : (03) 315-1581 Fax : (03) 315-0645
30050桃園縣桃園市大業路一段361號

●臺中分院

Tel : (04) 2255-0665 Fax : (04) 2255-0763
40758臺中市西屯區府會園道169號1-2樓

●臺中寶雲寺

Tel : (04) 2255-0665
40756臺中市西屯區市政路37號

●臺中寶雲別苑

Tel : (04) 2465-6899
40764臺中市西屯區西屯路三段西平南巷6-6號

●南投德華寺

Tel : (049) 242-3025 Fax : (049) 242-3032
54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號

●臺南雲集寺

Tel : (06) 721-1295 Fax : (06) 723-6208
72242臺南市佳里區六安里六安街218號

●臺南分院

Tel : (06) 220-6329 Fax : (06) 226-4289
70444臺南市北區西門路三段159號14樓

●高雄紫雲寺

Tel : (07) 732-1380 Fax : (07) 731-3402
83341高雄市鳥松區鳥松里忠孝路52號

●臺東信行寺

Tel : (089) 225-199 Fax : (089) 239-477
95059臺東縣臺東市更生北路132巷36號

法鼓山全球通訊錄

海外分院道場

- 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>

- 美國紐約象岡道場

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

- 美國洛杉磯道場

Tel : (1-626) 350-4388
4530 N. Peck Rd., El Monte, CA 91732
<http://www.ddmbala.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>

- 北美護法會安省多倫多分會

Tel : (1-416) 855-0531
1027 McNicoll Avenue Toronto, ON M1W 3W6, Canada
<http://www.ddmba-ontario.ca>

- 澳洲雪梨分會

Tel : (61-4)1318-5603 Fax : (61-2)9283-3168
<http://www.ddm.org.au>

- 澳洲墨爾本分會

Tel : (61-3)8822-3187
1/38 McDowall Street, Mitcham, Victoria 3132, Australia
<http://www.ddmmelbourne.org.au>

法鼓山全球通訊錄

●盧森堡聯絡處

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

15, Rue Jean Schaack L-2563 Luxembourg

E-mail : ddm@chan.lu

●英國倫敦聯絡處

London Branch 28 the Avenue, London NW6 7YD, U.K

E-mail : lieu853@btinternet.com

●馬來西亞道場

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

Block B-3-16, 8 Ave., Pusat Perdagangan Sek. 8, Jalan
Sg. Jernih, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

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

●新加坡護法會

Tel : (65) 6735-5900 Fax : (65) 6224-2655

38 Carpmael Rd., Singapore 429781

<http://www.ddsingapore.org>

●香港護法會

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

香港九龍荔枝角永康街23-27號安泰工業大廈B座2樓203室

Room 203 2Fl., 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 : (66-2) 713-7815 Fax : (66-2) 713-7638

1471. Soi 31/1 Pattnakarn Rd. 10250 Bangkok Thailand

E-mail : ddmbkk2005@gmail.com

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。

四眾佛子共勉語

信佛學法敬僧	三寶萬世明燈
提昇人的品質	建設人間淨土
知恩報恩為先	利人便是利己
盡心盡力第一	不爭你我多少
慈悲沒有敵人	智慧不起煩惱
忙人時間最多	勤勞健康最好
為了廣種福田	那怕任怨任勞
布施的人有福	行善的人快樂
時時心有法喜	念念不離禪悅
處處觀音菩薩	聲聲阿彌陀佛



法鼓山智慧隨身書

生活實用

日常修行 2-1-1

日常生活中的佛法

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：978-986-7033-45-1

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

修訂版83刷：2015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