



證嚴法師 著

愉悅的力量

清淨是什麼？

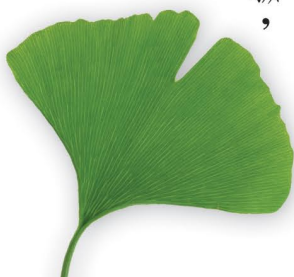
清淨是心不受外界動轉，

常保清明自在；

清淨是藉人事的考驗，

將心靈鍛鍊得

安詳澄靜。



心鏡擦拭得清清楚楚

才能將外境映照得清朗朗



【序言】

「善」用心的力量

林翠玉

華嚴經覺林菩薩偈云：「心如工畫師，能畫諸世間……應觀法界性，一切唯心造。」

舉例說明，例如希望工程興建的學校，其校舍毀於九二一地震必須重建，然於重建前，必委請建築師畫出設計藍圖，然後再交由工程師按圖施工完成，一座學校即如大地湧出的藝術品，呈現在世間。人心，就像一個建築師，能畫出林林總總的建築，更能畫出世間萬事萬物。山河大地、宇宙乾坤又何嘗不是人心所變現和造就？

日本有位博士，以水作實驗，得悉水性亦能分辨善惡；聞善者，能開展莊嚴美麗的六角型結晶；聞惡者，其結晶醜陋怖人。其中一實驗，更聚集眾人善念為一湖水祈禱，結果，原來怖人結晶之惡水，竟能轉化為美麗六角結晶之麗水。

由此二例得知，人心不僅能變現萬事萬物，人心也能改變宇宙乾坤。心的力量真是不可思議，心的力量更要小心善用而且用對地方。

在《心鏡——愉悅的力量》中，證嚴上人將佛法融入世間法，教導大家如何「善用」心的力量，由凡夫地進階到菩薩位。第一篇「因緣果報」，闡述人自己造作的業力，要以「甘願做，歡喜受」之心承受果報，並從而謹言慎行，清淨自己的身、口、意。第二篇「修行即修心」，闡述做人做事即修行，大家要時時刻刻檢查自己的起心動念，改掉自己不良的習氣，超越人我是非煩惱，發揮自己的生命功能，為利他作無限量的奉獻。

第三篇「內兜率天」，闡述學佛貴在「調心」，善盡自己的本分，以家為修行道場，訓練自己做一個神通廣大能救人的人，將菩薩志業建立於人群中，內能自謙、外能禮讓，涵養德香流布十方，令人人都能歡喜接受佛法。

敬祈人人心如鏡，色彩抹淨現佛性。



愉悅的力量

目錄

序言

0 0 4 「善」用心的力量

第一篇 因緣果報——如是因，如是果

0 1 4 生命歷程如搭火車 0 2 6 欣喜承受果報

0 1 6 業力是導演 0 2 8 現在果來自過去因

0 1 8 身體沒有所有權 0 3 0 啟發自性，造就人間淨土

0 2 0 學得放下 0 3 2 小愛痛苦，大愛歡喜

0 2 2 祝福他 0 3 4 小心業隨身

0 2 4 愛而無礙 0 3 6 常存感恩的心

0 3 8 不拿他錯懲罰自己

0 4 8 屋百間，只睡一床

0 4 0 原諒別人是自己的福

0 5 0 凡夫心在五道輪轉

0 4 2 莫隨惡業流轉

0 5 2 清淨自己的身、口、意

0 4 4 發脾氣就是短暫的發瘋

0 5 4 照顧好心念

0 4 6 神通與業力

0 5 6 如是因如是果



第一篇 修行即修心——一切唯心造

0 6 0 什麼是修行？

0 6 6 檢查自己的起心動念

0 6 2 讓人起歡喜心

0 6 8 時時事事反觀自照

0 6 4 缺角的是自己

0 7 0 做事即修行



目錄

0 7 2	是非是人放大的	0 9 2	當下的煩惱解脫
0 7 4	歡喜受，業障消	0 9 4	勇者無敵
0 7 6	訓練好習氣	0 9 6	不求聰明但求智慧
0 7 8	唯有現在最踏實	0 9 8	月無圓缺
0 8 0	念茲在茲	1 0 0	一切唯心造
0 8 2	戰勝掙扎那一念	1 0 2	「用心」必須用對地方
0 8 4	多用平常心	1 0 4	發揮生命的功能
0 8 6	患得患失不自在	1 0 6	學佛就學「佛的心」
0 8 8	有「捨」才有「得」	1 0 8	要鏡中人笑，自己要先笑
0 9 0	善解的心是一帖良藥	1 1 0	無限量的真奉獻



第二篇 內兜率天——菩薩訓練道場

1 1 2 歡喜心即淨土

1 1 6 清淨是什麼？

1 1 4 無我相、無人相

1 1 8 應無住生心

1 2 2 捨一得萬報

1 3 2 不怕事來磨

1 2 4 菩薩應該感恩眾生

1 3 4 當下就覺悟

1 2 6 慈悲與溫柔

1 3 6 向常不輕菩薩學習

1 2 8 什麼人是菩薩？

1 3 8 學佛旨在調心

1 3 0 我發願和苦難眾生結緣

1 4 0 轉誤為悟



1 4 2	佛教徒基本修持	1 6 0	做一個神通廣大的人
1 4 4	活到老學到老	1 6 2	何謂功德？
1 4 6	接受佛法，人人皆大歡喜	1 6 4	涵養德香布十方
1 4 8	善盡自己的本分	1 6 6	培養真正的美
1 5 0	菩薩的訓練道場	1 6 8	歡喜祝福活到老
1 5 2	堅固的菩提道心	1 7 0	多看別人的優點
1 5 4	菩提根植於苦難眾生	1 7 2	珍惜救人的因緣
1 5 6	背塵合覺做菩薩	1 7 4	自愛與愛人
1 5 8	家，是修行的道場	1 7 6	活出生而為人的價值

今世之果

源自過去所造之個人的因緣

要勇敢面對現實

將因果了清



〔第一篇〕
因緣果報

——如是因，如是果

生命歷程如搭火車

每個人都關心自己的生命歷程，但許多事在六道輪迴中皆由不得人；譬如搭火車，並不是你想下火車就能下車，也不可能抵達終點後，再為你多開一段路程。人從出生那天起，就已註定好某些過程。

所以，人生一切要隨緣，分秒把握，將良知、良能好好發揮，不要為臭皮囊生諸煩惱。多一分煩惱，就多損失一分慧命。



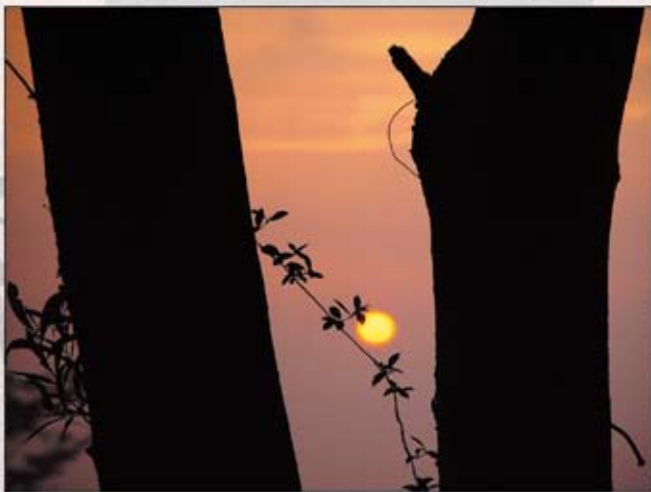
業力是導演





人生就像一個舞臺，業力是導演。每個人都依自己的劇本來演自己的人生；戲演完了，就不要再執著舞臺上的角色。要捨此投彼，因為還有下一場戲等著你。好好地做人做事，業力將隨著你造作的善惡而變化。

身體沒有所有權




世間沒有一樣東西真正屬於我們，包括我們自己的身體也只有使用權，而沒有所有權。生、老、病、死，是很自然的事，要學會達觀；病並不可怕，怕的是我們的精神不能輕安。「痛快」和「痛苦」唯在一心，身體病了，心不能病。平日健康的心理建設，比病後的醫療更重要。

學得放下

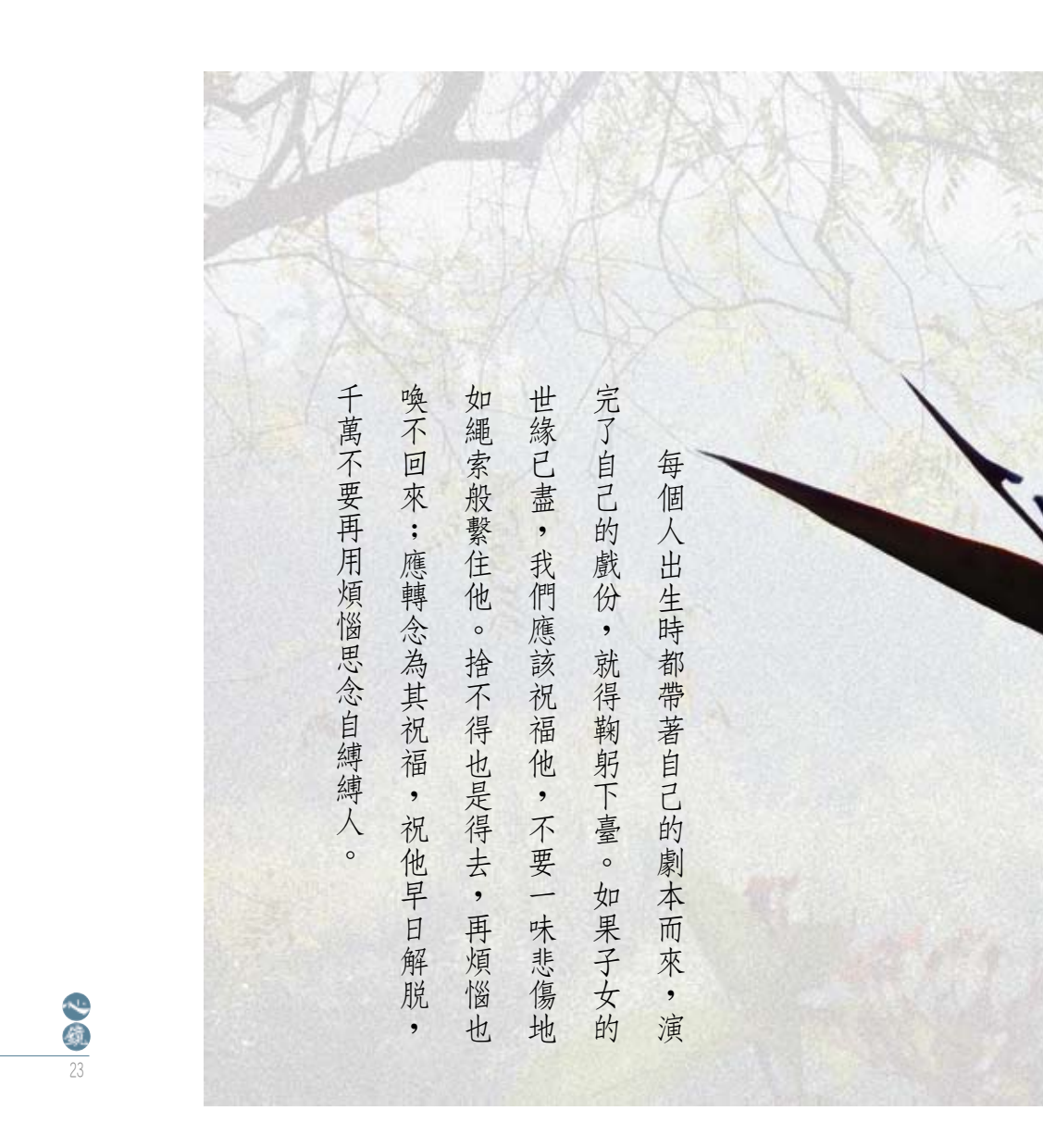


病在兒身，痛在父母心，這乃
父母子女因緣共業而生。然親子連
心，父母愈是為子女煩惱、焦慮，
子女愈不能安心。要消除雙方業
緣，即要學得「放下」；要減輕孩
子的業就不要讓他再造不孝業——
讓父母煩惱即是不孝。





祝福他



每個人出生時都帶著自己的劇本而來，演完了自己的戲份，就得鞠躬下臺。如果子女的世緣已盡，我們應該祝福他，不要一味悲傷地如繩索般繫住他。捨不得也是得去，再煩惱也喚不回來；應轉念為其祝福，祝他早日解脫，千萬不要再用煩惱思念自縛縛人。

愛而無礙

父母對子女只有義務，沒有權利，不要在子女身上患得患失。為人父母者應多祝福子女，並助其發好願，能做到「愛而無礙」，就是正確的教養態度。







欣喜承受果報

因果是很微妙的，果報來臨時，必須欣喜承受，否則即會煩惱過去，迷失於未來，更漏失掉現在。



現在果來自過去因




習氣是經由後天薰習而成，業則是先天帶來「過去造的因」，成為「現在的果」。「果」的呈現，視「過去因」的多少、強弱，和「現在因」的多少、強弱而定。因果的呈現有快慢先後之別，色身難免有病痛，不要動輒認為是「業障」現前，凡事要細心、用心，但不要疑心。



啓發自性，
造就人間淨土





佛陀曾云「眾生共業」，眾生由「依報」和「正報」聚合而投生娑婆。有緣生在同一個地域環境是依報；由自己過去世所造的業，產生了六道不同的身形，而有不同的命運，是為正報。佛陀的教理，是期望人人在佛法的滋潤下，都能修身養性、端正行為，啓發與生俱有的佛性，由自覺進而覺他，造就一片人間淨土。

小愛痛苦，大愛歡喜





一般人執於小愛——總要將心愛的東西據為己有，才能感到滿足；事實上，世間沒有一樣有形的物質，可以專一旦恆久地屬於我們。執著於小愛，不免愛得很痛苦。而大愛則不然，是一分歡喜、知足的心情；一如慈濟志業，它是眾人共同所擁有，這正是大愛的展現。

小心業隨身


萬般帶不去，唯有業隨身。生命來來去去，什麼都不能帶，只有這顆業的種子永遠跟隨我們。所以欲知前世因，今生受者是，欲知來世果，今生作者是。舉手投足無不是業，千萬要謹慎小心！





常存感恩的心






恩是最純良的種子，要常
存恩情的感念；怨是惡念種子
應立即消除，否則會像稻田中
的稗草一樣迅速吸收養分，佔
滿心田。因此，我們要時時記
得他人對我們的恩，即時消除
怨恨與惡念。

不拿他錯懲罰自己

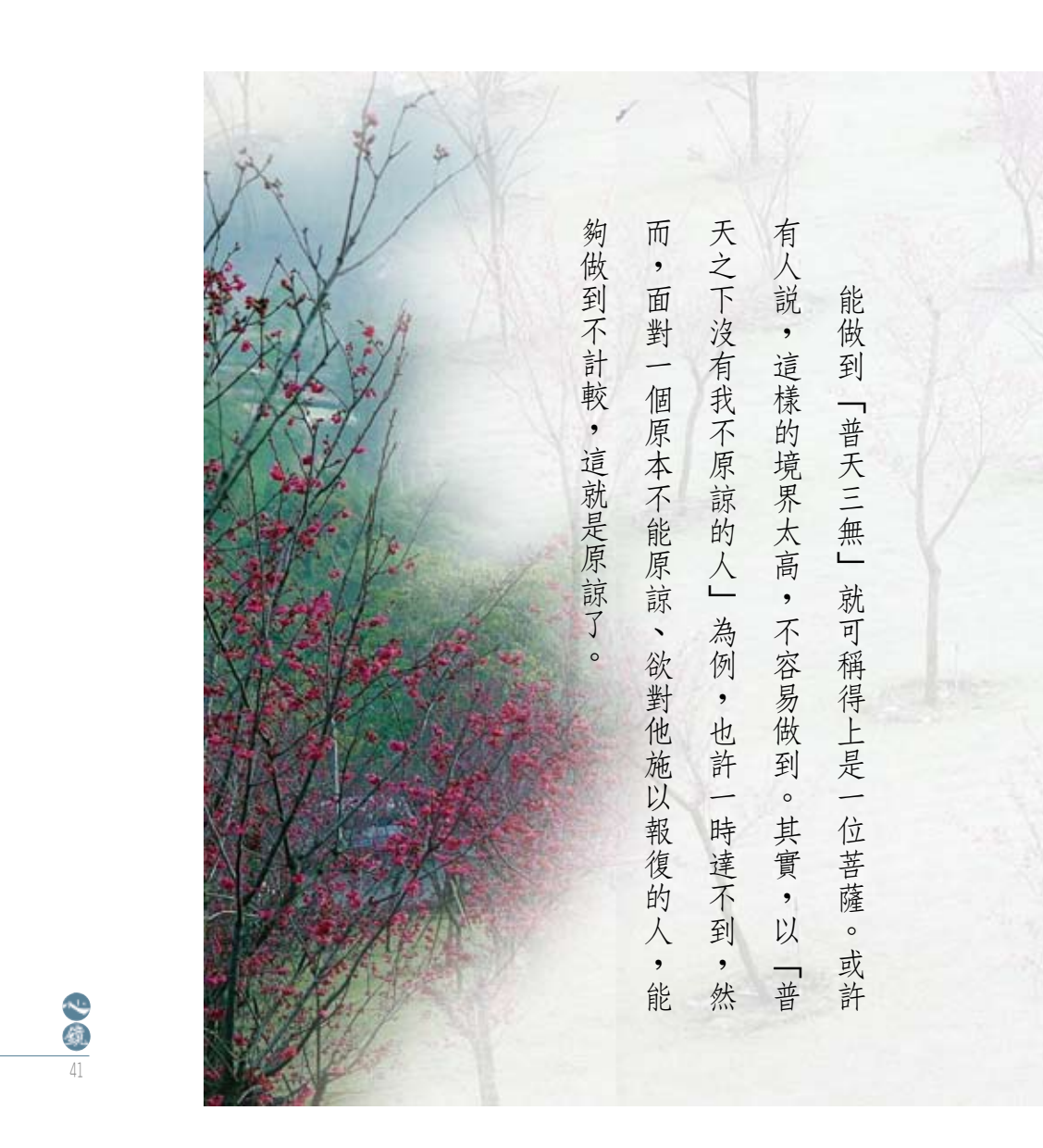




一位婦女敘述她與先生相處
由愛生恨成仇。我勸她：「不要恨
了！有恨就有仇。有仇就會造業，
愈造業就會愈痛苦，與其恨來恨去
還是自己造業受苦，還不如原諒
他。能寬諒別人就是自己的福，不
要拿別人的過錯來懲罰自己。過去
的事就把它忘記，祝福他吧！」

A misty landscape with cherry blossom trees and people sitting on a hillside. The scene is soft and ethereal, with a light blue and pink color palette. In the foreground, there are several cherry blossom trees with pink and red flowers. In the middle ground, a group of people is sitting on a grassy hillside, looking towards the camera. In the background, more trees and a misty sky are visible. The overall mood is peaceful and serene.

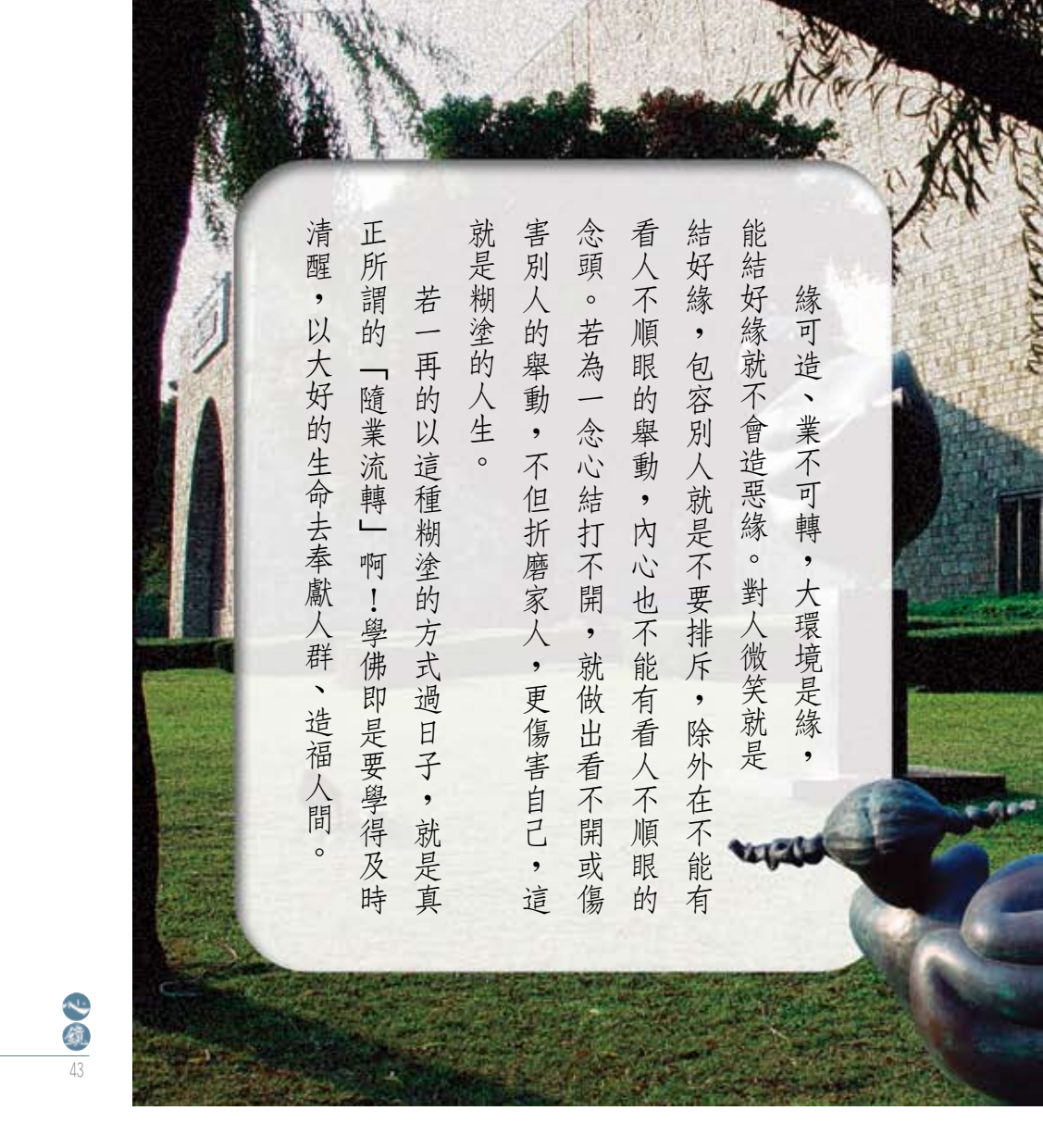
原諒別人是自己的福

A misty landscape with a path leading through trees. In the foreground, there are branches with bright red flowers. The background is hazy and green, suggesting a mountainous or forested area. The overall mood is serene and contemplative.

能做到「普天三無」就可稱得上是一位菩薩。或許有人說，這樣的境界太高，不容易做到。其實，以「普天之下沒有我不原諒的人」為例，也許一時達不到，然而，面對一個原本不能原諒、欲對他施以報復的人，能夠做到不計較，這就是原諒了。



莫隨惡業流轉

A photograph of a garden scene. In the background, there is a stone archway and a brick wall. In the foreground, there is a bronze sculpture of a lotus seed pod. The text is overlaid on a white rounded rectangle in the center of the image.

緣可造、業不可轉，大環境是緣，
能結好緣就不會造惡緣。對人微笑就是

結好緣，包容別人就是不要排斥，外在不能有
看人不順眼的舉動，內心也不能有看人不順眼的
念頭。若為一念心結打不開，就做出看不開或傷
害別人的舉動，不但折磨家人，更傷害自己，這
就是糊塗的人生。

若一再的以這種糊塗的方式過日子，就是真
正所謂的「隨業流轉」啊！學佛即是要學得及時
清醒，以大好的生命去奉獻人群、造福人間。

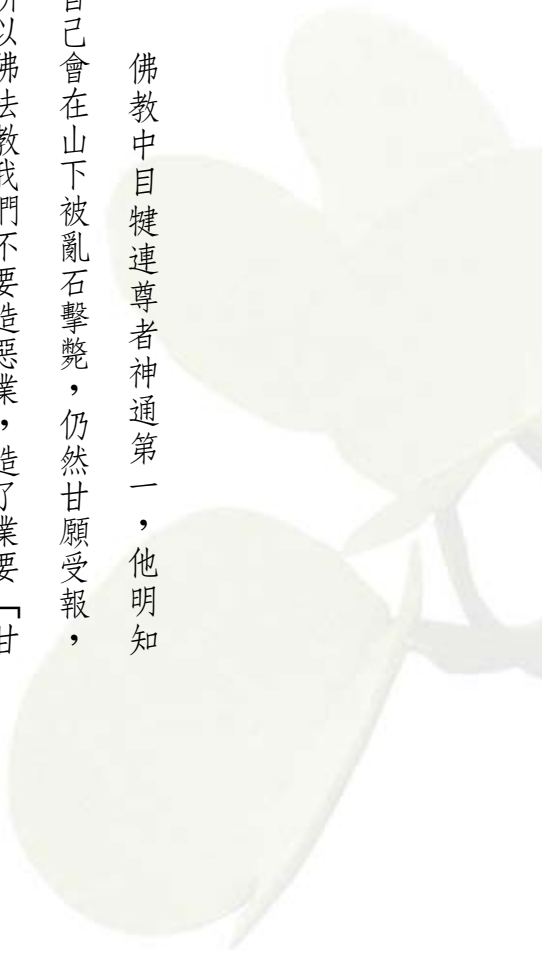
發脾氣
就是短暫的發瘋



控制不了自己的情緒而大發脾氣，就像在發瘋一樣，它和精神病患的差別只在發作時間的長短而已。我們不要讓自己失控，面對任何外境，都要心存感恩、善解、包容，否則短暫的脾氣發作也會因次數的增加，而變成長期性的病態，進而成為不幸的禍端。

神通與業力






佛教中目犍連尊者神通第一，他明知自己會在山下被亂石擊斃，仍然甘願受報，所以佛法教我們不要造惡業，造了業要「甘願受」。十方法界，一切業源於娑婆世界。人常迷失於身外物，而在無形中積下許多惡業，生生世世隨業流轉。三世宿命，「世」是時間的意思，三世即過去、現在、未來。

屋百間，只睡一床





人從幼年、少年、青年、壯年進入老年，這樣的過程誰也抵擋不住、拒絕不了。有人一生辛苦賺錢，不顧性命，一旦生病，錢再多也換不回健康。多數人看不清「地千畝，只端碗飯；屋百間，只睡一床」的道理，總是汲汲爭奪名利，縱使有所得，臨到生命終了時，又能帶走些什麼呢？真的是「萬般帶不去，唯有業隨身」啊！

凡夫心

在五道輪轉

我們居住的娑婆世界，即是「五趣」雜居地——天、人、地獄、畜生、餓鬼。凡夫雖身在人間，心卻在五道中輪轉。「因」





就是種子，造什麼「因」，就得什麼「果」。廣行善事的好人，上升天堂；守規矩的人，來生再為人；不守規矩、不守人倫道德的人，行為如禽獸，將來淪入畜生道。貪求無厭的人，一味地要求更多，就像一部賺錢的機器，欠缺人性大愛，這樣的人和餓鬼並沒有兩樣。而心被無形的苦所折磨的人，像病痛、親人離散、夫妻反目或子女忤逆等這一切的苦，比有形的刑罰更加痛苦，這和地獄又有何差別呢？



清淨自己的
身、口、意

一般人遇到意外事件，都以為自己是受「業報」的牽連。其實，業有善、惡之分，我們而努力修惡為善。


如一位惡口的人，應訓練自己平常口吐蓮花、口說好話，而不是禁口。若只是口中禁語，心中仍積存人我是非的念頭，惡業則愈來愈重。佛法要落實在生活中，我們就要從口說好話，心想好

意，身行好事做起，如

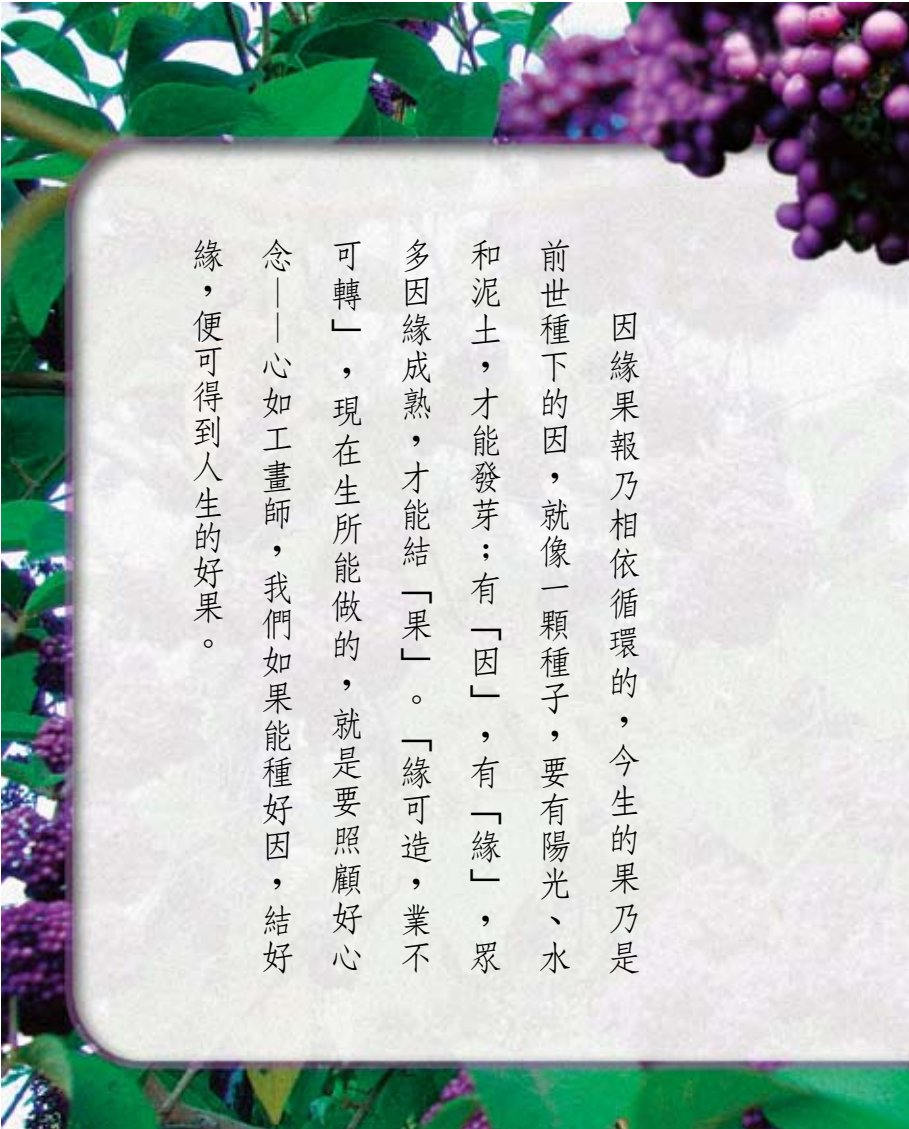
此身、口、意三業才能

清淨。





照顧好心念



因緣果報乃相依循環的，今生的果乃是前世種下的因，就像一顆種子，要有陽光、水和泥土，才能發芽；有「因」，有「緣」，眾多因緣成熟，才能結「果」。「緣可造，業不可轉」，現在生所能做的，就是要照顧好心念——心如工畫師，我們如果能種好因，結好緣，便可得到人生的好果。

如是因如是果



佛陀住世時，也曾遇到人事障礙，但他明白「如是因，如是果」的道理，所以能坦然接受。

然而，凡夫不明白因緣果報的道理，遇到順境往往得意忘形；遇到挫折便生起「為何是我？」

的疑惑，這也是聖人與凡夫的差別。在娑婆世間，面對芸芸眾生，我們要學習佛陀的本懷與覺知，認清、明瞭因果相互循環；如此不管遇到任

何事，便能以知足、包容、善解、感

恩的歡喜心處之，而所回報給我們的，也自會是歡喜的果。



修心養性要像細水長流
一秒鐘都不能停止

道心一停

名利心很快就會闖進來



【第二篇】
修行即修心

——一切唯心造

什麼是修行？





什麼是修行？即是身口意
三業清淨。修身是身體力行、
腳踏實地去做；修口是句句佛
號、句句好話；修意是心起善
念、心想好事。若能時時刻刻
抱持虔誠心念，將清淨身、
口、意運用在日常生活待人處
世上，人生必然受益匪淺。



讓人 起歡喜心

人與人之間，有些人讓人看到他就打從內心歡喜，為何？那是因為過去生中，他說的話，你都很喜歡，他解開你的心結，沒有讓你煩惱過，所以，你聞其聲、見其人就起歡喜心。若要時時讓人歡喜，就要常常反省自己有沒有障礙別人、有沒有埋怨別人，講話做事都要讓人起歡喜心。



缺角的是自己



人與人相處，難免有爭執，有爭執、
不圓滿時，就趕緊想缺角的地方是自己。
如果每個人都能這樣想，自然事事圓滿，
哪會有爭執？



檢查自己的起心動念






在一個團體中，個人的起心動念往往對團體造成很大的影響。譬如過去鄉下人在甕中貯水，待一夜的沉澱，隔日就有清水飲用。倘若有一無知小孩，為好玩而持棒入甕翻攪，清水受到污染，就不能再飲用。由此可知，有時我們因個人一時的疏忽，往往造成眾人的困擾。所以自我的行為不可不謹慎啊！待人處事時，應當時警惕、約束自我的行為。

時時事事反觀自照





口多說有利於人的話，手多做幫助人的事，腳則步步踏穩走在正道上。掌握時機做該做的事，凡事善解、包容，若有人罵你，你得冷靜地反省：「是否自己有些地方做得不夠好，令對方看了不順眼？或者自己對人有不敬之處，才會引起別人的不滿？」能如此「反觀自照」自然能止是非、去煩惱，化解人我之間的不平。

做事即修行





在大團體中做事，免不了會聽到無謂的聲音，但切記對自己要有信心，勿將是非掛在心上。世上除非不做事，否則皆有煩惱、是非伴隨而來，不可動輒起煩惱，需知做事即修行，修行即學佛。



是非是人放大的

事不離人，人不離是非，但是非往往是人放大的。所以我們不要道聽塗說，也不要人云亦云。與其道聽塗說、人云亦云，何不投入其中用心去做？做人的良能是無條件地付出，守好自己的崗位，但觀念不要偏差，否則是非聽多徒增煩惱。





歡喜受，業障消



人在生病時，要打開心門，以自己的心來轉境——業既來之則歡喜受之，否則精神上的煩惱再加上業的壓力，對病情更加不好。若能歡喜受則病情（業障）減輕，再加上對症下藥、斬斷病源（業因）就能歡喜得自在。所以人的病，三分是身病，七分是精神，有信心就無心病，歡喜受則業障消，多發好願則能提起信心。

訓練好習氣





習氣很難改，但不能為了難就不改。多一分善念，即少一分惡念，惡習氣如果可以修改，好習氣當然可以訓練。所謂禍患藏於隱微處，罪業都發於一念的疏忽，所以我們要時時注意自己的心念。心念若正，則所行方向就正。

唯有現在最踏實

打坐的用意是要找回自己的本性，與念佛有同等的作用。打坐是使自己的心不要雜念妄想紛飛，因為過去是雜



念，未來是妄想，唯有現在最踏實。所以，學佛是很簡單的事，真「學佛」一點都不難。如果把學佛當作「佛學」則很困難——難於八萬四千法門中做文字遊戲，所以繞不出來，這便是「所知障」，知道太多反而造成大障礙。



念茲在茲



修行是以三心滅除三

毒：以慈悲除瞋，以布施
除貪，以智慧除癡。所謂
「愛心」就是照顧好自己
的心，不要讓貪心跑出來
以布施來對治，不可發脾
氣以慈悲來觀照，不可是

非不分以智慧來明辨。將自己的心修養好，走路時，
心放在腳上，拿東西時，心放在手上，將自己的心照
顧好即是修行。



戰勝掙扎那一念

若以偏差的行為來達成短暫的快樂，而讓別人為自己擔憂，那就不是「真快樂」。



時下的青少年，無法克制打電動玩具的欲念，又不忍見母親傷心，這種掙扎的心會阻礙自己的前途；若能戰勝掙扎的那一念，忍下那口氣，自然會覺得一切海闊天空。人生的路要很清醒的走，多培養一點善志，不要讓一時欲念，耽誤了一生，更不要讓親人為我們擔心。人生苦短，親子又能相處多久？莫待無常臨頭，才後悔莫及。



多用平常心

多一分平常心就
少一分得失心。人不
論有多高的學識、多
大的成就與地位，都
不能有驕傲的心態。
或者，無論從事什麼
樣卑微的工作，也毋

需自卑，且要心存感恩，因為還有健全的
四肢任你自由發揮。
總之，人人能守持自
己的工作崗位，各盡
本分，這就是平常
心。有平常心就不
會有得失心。



患得患失不自在



人生最寶貴的是「時間」，最重要的是日子過得「歡喜」。能歡喜自在，人生自然幸福美滿。但是凡夫常生計較心，「無」的時候患得，「有」的時候患失，因為這種患得患失的心，自然而然也就無法歡喜自在。



有捨才有得





人若能將知識轉為
智慧，自然會捨去計較
心，無所求地付出。無
所求的人生才是真正幸
福的人生，人生最怕的是「求不得」——
想擁有卻得不到。所以我常鼓勵大家要「捨
得」——要「捨」才有「得」，若只想求而
不肯「捨」，那就會「求」而「不得」，這
種「求不得」的心是很痛苦的。

善解的心是一帖良藥



雨天時，

感謝老天帶來

豐沛水源，有

利農作收成；晴天時，感恩老天風和日
麗、氣候乾爽、一片好運兆！人人都以
歡喜、包容、感恩的心過生活，自然國
泰民安、風調雨順。



當下的煩惱解脫

「了生脫死」的意義——並不是人往生之後的解脫，而是在現世凡間，能超越人與事的煩惱。人生在世，凡夫與凡夫之間就是凡間，

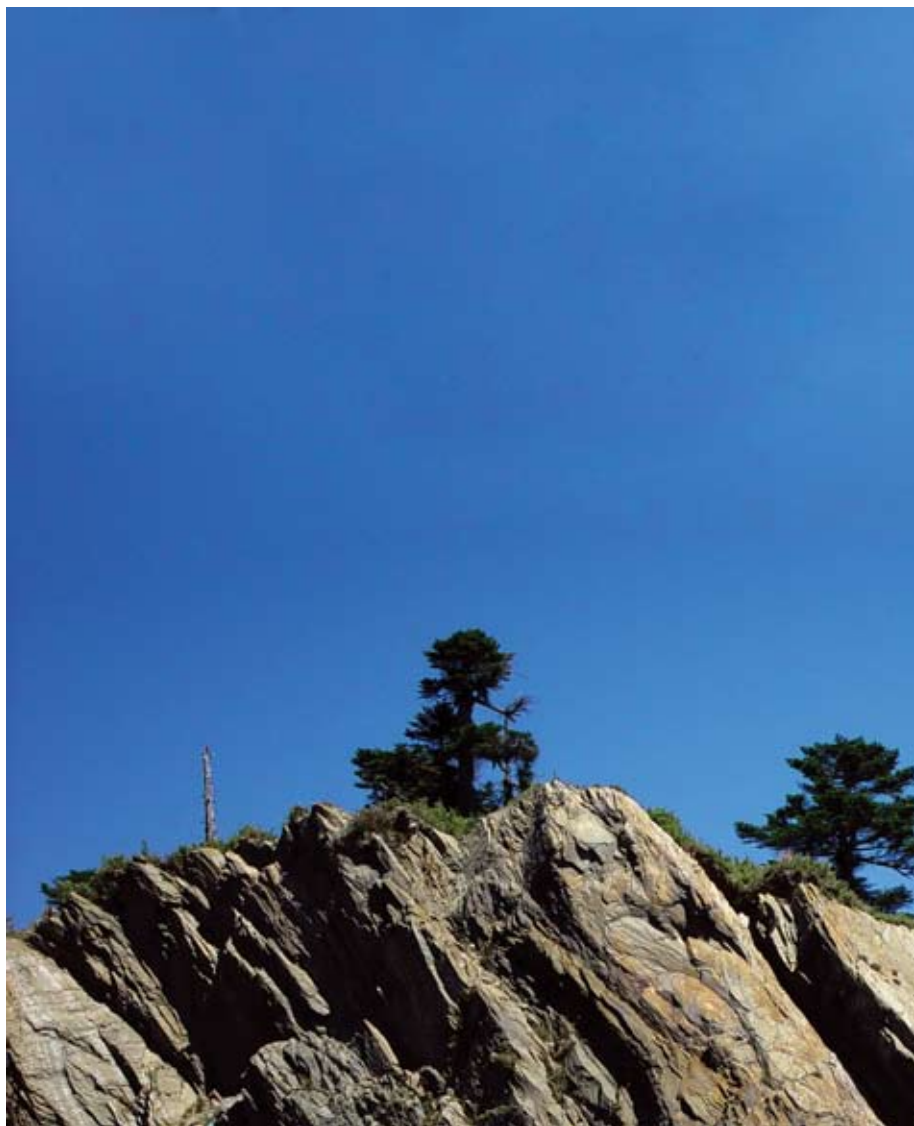



凡間難免會有人我是非；人心很容易在人我是非的煩惱與歡喜中起落，煩惱生時，歡喜心即消逝。我們要學習超越煩惱是非，才能超凡入聖。所以，真正的生死自在，是在當下的煩惱解脫，而非往生後的解脫。




勇者無敵

提婆達多每每障礙佛陀，而佛陀卻以感恩心接受磨鍊，反而成就佛道。因此只要有
心——天下無難事。心志虔誠就能生出勇猛
心，有勇猛心就不怕障礙；大多數意志柔弱
的人就是懈怠心勝過勇猛心，所以無法堅固
道心。





不求聰明
但求智慧

A photograph of a bamboo forest with a white text box overlaid. The text box contains a paragraph of Chinese text. The background shows tall bamboo stalks and green foliage.

赤子之心即是人人與生俱有的清淨本性。想保有清純童真的赤子心，就必須在人事歷練中不求聰明，但求智慧——智是分別智，一切事、理，皆能分辨；慧是平等慧，是人心最清淨、最完美的一念本性。外有分別智，內有平等慧，智慧具足，就能分辨人事、體會真理。因此學佛者要恆持清淨心，立大志，開啓本具的智慧。



月無圓缺

時間留不住，事相也留不住，世間萬事萬物總是會變化。人常受限於外在事相，而無法探得事情的本來真面目；就像月的本身並無所謂的圓缺，只是人們所看的角度有所差異。



一切唯心造





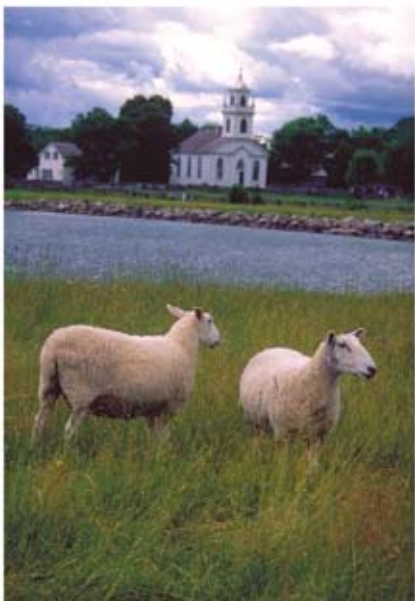
世間有很多感人的的人生，也有很多讓人感傷、無奈的人生。佛說：「一切唯心造」，心轉即天堂，心不轉即地獄，端看自己的心如何去看待事情。所以，該我們盡心時，我們就努力盡心；該盡義務的時候，就努力去付出。能將心量放寬，福就大；能心胸開闊，則一切時、一切處都能歡喜、自在。

「用心」 必須用對地方



一般人講話時很不用心，
隨口就說了出去；但是聽別人
講話時，卻往往很「用心」，

用心地在挑剔別人的錯誤，哽在自己心中起煩惱。別人說的好話反而輕易從耳邊溜過記不住，這都是一般人的通病——用心用錯地方。所以，我們不一定要聽大道理，但在日常生活中時時用心；能在日常生活中受用的法，即是「妙法」。





發揮生命的功能

人生就像一根蠟燭，
蠟燭雖然有心，若沒點燃，
也無法發揮它的功能。如果
我們每天都能點燃自己生命
的蠟燭，普照黑暗的眾生，
讓他們離苦得樂，那麼，不
管這根蠟燭是大、是小、是
長、是短，只要點燃，它的
功能都是一樣。



學佛就學「佛的心」



人人本具與佛同等的智慧與德能，
但是能否成佛，端賴我們是否能發揮這
分良知、良能，利濟眾生。心若能定，
則不管外境如何轉變，也不會影響我們
的心念。「發大心，立大願」，其實，
就是學佛最簡單的法門。



要鏡中人笑，
自己要先笑





華嚴經鈔裡有一句話：「一念障，一切皆障」，也就是說，心若起了一念無明障礙，那麼一切罪業障礙就會隨之而來，亦即所謂「一念瞋心起，百萬障門開」。

在日常生活中，若能時時懺悔改過，調整自我的心態，心中平靜無煩惱，自然不會去障礙別人，別人也不會來障礙我們。要鏡中人笑，自己要先笑；希望歡喜適意的過日子，唯有一法——調整好自己的心。

無限量的真奉獻



人生沒有所有權，不論你能賺多少錢、生命有多長，臨終最後一口氣時，什麼都帶不走！天氣熱了，再美的華服想多穿一件也穿不下；飽餐飯後，再上一道佳餚也嚥不下。人生凡事總有一個限量，只有一種是「無限量」的，就是「奉獻」。能在人們的心目中留下永不磨滅的歡喜回憶，這就是真奉獻。



歡喜心 即淨土

人世離不開因緣，
有人結的緣是劣緣、
惡緣，有的人結的是
善緣、好緣。佛陀曾
說「世間如火宅」，



而火宅之中亦有清涼的
境界——淨土。所以一
切唯心造，境界任由我
們自己去選擇。同樣一
個境界，如果用心去體
會，歡喜的是淨土，苦
惱的即火宅。

無我相
無人相





人的煩惱都是從心而生起，所以人我相處最怕的是——在心中打結。面對工作，要「無人相、無我相」，才好做事。修行就是修整心態、調整行為，對人要善解，面對困難則要鍥而不捨。有寬宏大量的心，才有大將之風範。

清淨是什麼？




清淨不是把門窗關起來，耳聽不到、眼看不到。清淨是心不受外界動轉，常保清明自在，才是清淨。清淨是要藉著人事的考驗，將心靈鍛鍊得安詳澄靜；而不是發生一點小事就心煩意躁。



應無住生心





人常對境生心，譬如有些人覺得自己學問不如人、頭腦反應不如人，或者口才不如人，因此常心生煩惱。有人則認為自己很聰明，別人還沒開口，就知道他要說什麼；別人還沒徹底了解時，自己就完全了解；所以自以為是，每天都很自滿、驕傲，像這樣也是煩惱啊！學佛就要學「平常心」，不要自怨自艾，也不要驕傲自滿。

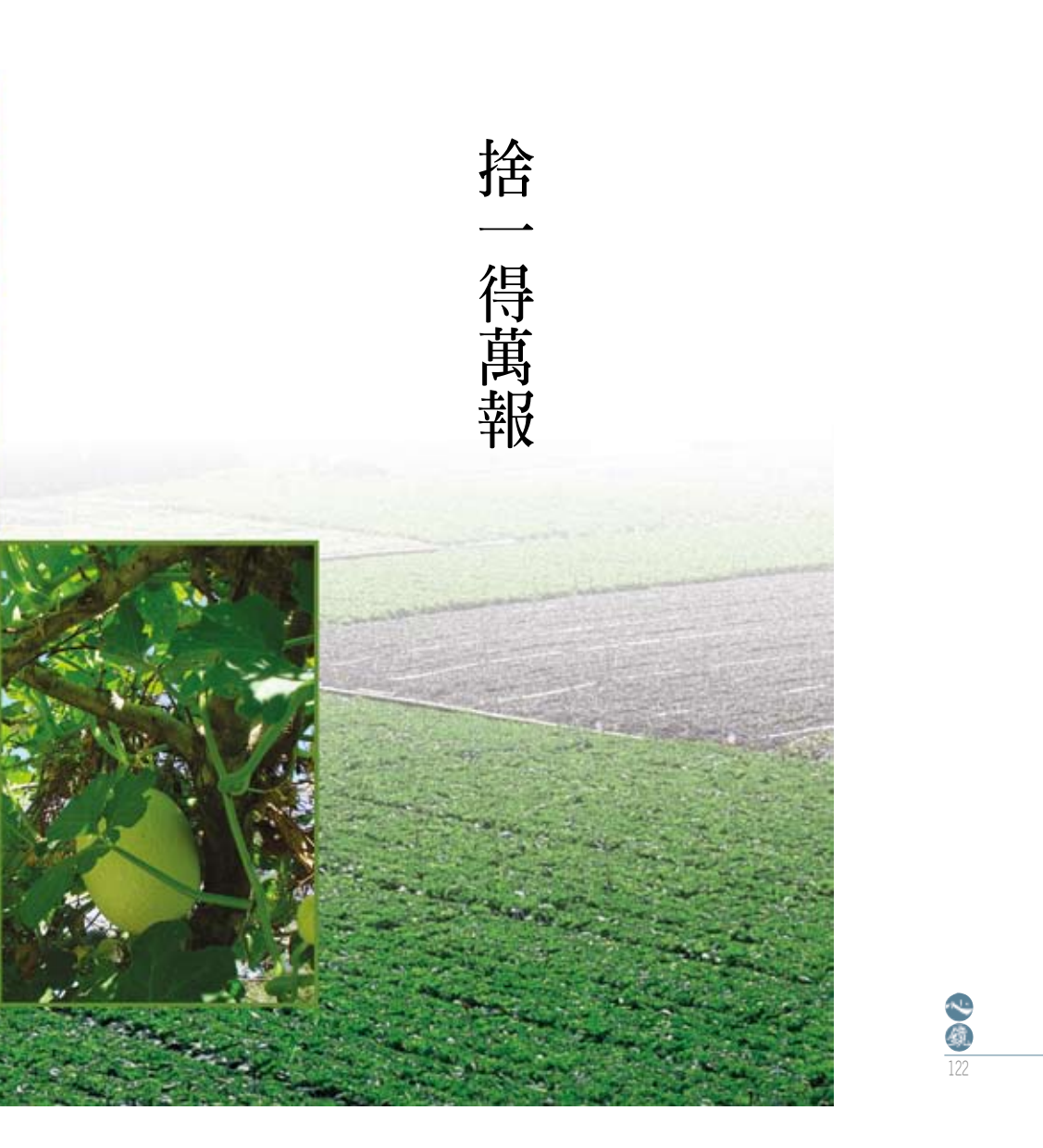
修行有成的菩薩都有三種心：
愛心、信心、寬容心；
並用感恩歡喜的念頭去實行



【第三篇】
內兜率天

——菩薩訓練道場

捨一得萬報

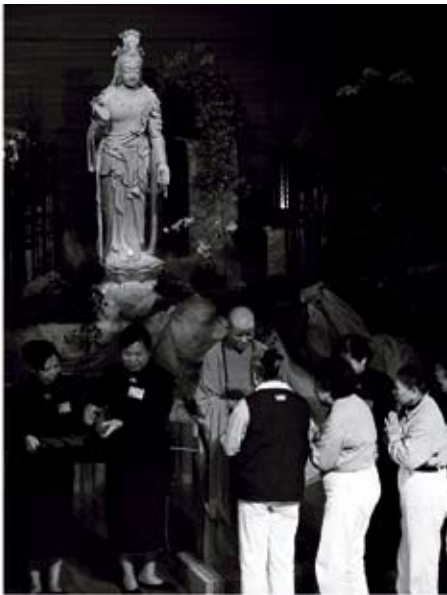


布施不能像種菜，一次只能長一棵，吃完就沒有了。布施要像種果樹一樣，一粒種子種下去，能長出無數個果實；努力播種，捨一就能得萬報，普遍利益一切眾生。





菩薩應該感恩衆生



看到苦相現前的眾生，菩薩生起大慈心；看到病相現前的眾生，菩薩生起大悲心。菩薩的願行皆因眾生的苦難而成就，眾生用寶貴的生命來成就菩薩的道業。所以，我們行菩薩道，應該感恩眾生的苦難示現。

慈悲與溫柔



亂象根源於人心失調。要扭轉種種亂象，最重要的
是要啓發愛心的泉源，讓每個人心中充滿愛，即能轉危為
安。溫柔與慈悲，是每一個人與生俱有的本性，只要能
擴大心胸——愛人寬一寸，待人退一步，即能啓發人人的
慈悲與溫柔。以誠懇之心看待所有人，時時發揮感恩的良
能，社會才能呈現祥
和與溫馨。



什麼人是菩薩？



什麼人是菩薩？只要能凝聚一分愛心的人
就是菩薩。學菩薩的第一要件，就是要將心胸
打開、拓展愛的範圍。種如是因，得如是果；
菩薩行持六度波羅蜜的果報：布施得富有、持
戒得莊嚴，忍辱得力量、精進得長壽、禪
定得安樂、智慧得辯才。



我發願和苦難衆生結緣

學佛沒有什麼高深學問，只是斷煩惱而已。出家學佛，各有依止，所不同的是有的人遊戲於文字（研經），有的人遊戲於





人間，我發願和苦難眾生
結緣，所以我選擇後者。
每個人都有他的觀念和立
場，只要知道自己方向沒
有偏差，能心安理得、堂
堂正正行事，就無須在意
別人的看法。

不怕事來磨



要做事就不要怕事來磨。

在人與人之間一定有是非，既發
勇猛心出任慈濟委員，就要有擔
當、有韌性，面臨困境而不退
轉。若能秉持理直氣和的態度，
而非理直氣壯的霸氣，自能越挫
越勇，越磨越亮。




當下就覺悟





真正覺悟的人是當下就覺悟。凡夫常迷失現在、後悔過去，聖人則覺悟於現在，解脫於未來。人常逢困境時才知道反省；一旦困境消失，這分警覺心也隨之消失。我常說的「定」，不是指打坐時沒聽到任何聲音，而是不被境界所轉才是真定。




向常不輕菩薩學習

人生閱歷愈豐富，要愈會
做事、愈尊重人，要學常不輕
菩薩，時時生起感恩心、不貢高
我慢。貢高會迷失道心退轉為凡
夫，若能做到不怕別人輕視，也
不輕視別人，才能成就菩薩道。




A photograph of a boat on the water, with the title text overlaid. The boat is in the bottom left corner, and the water extends to the horizon. The text is centered vertically and horizontally.

學佛旨在調心



學佛旨在調心，心神不
要浪費在人我是非或計較得失
上，要打開心門，寬容別人；
心不夠「寬」的人才需要忍，
「量小」的人才會覺得委屈。
若能用歡喜、尊重的心待人，
就能廣結善緣。





轉
誤
爲
悟

大家都是凡夫，沒有
絕對的對或錯。學佛後，
要勇於承認、改正自己
的缺失，做到真正被人尊
重，讓人心服口服。人性
的昇華在於肯改過，放下
執著、驕慢才會成功，才
能轉「誤」為「悟」。

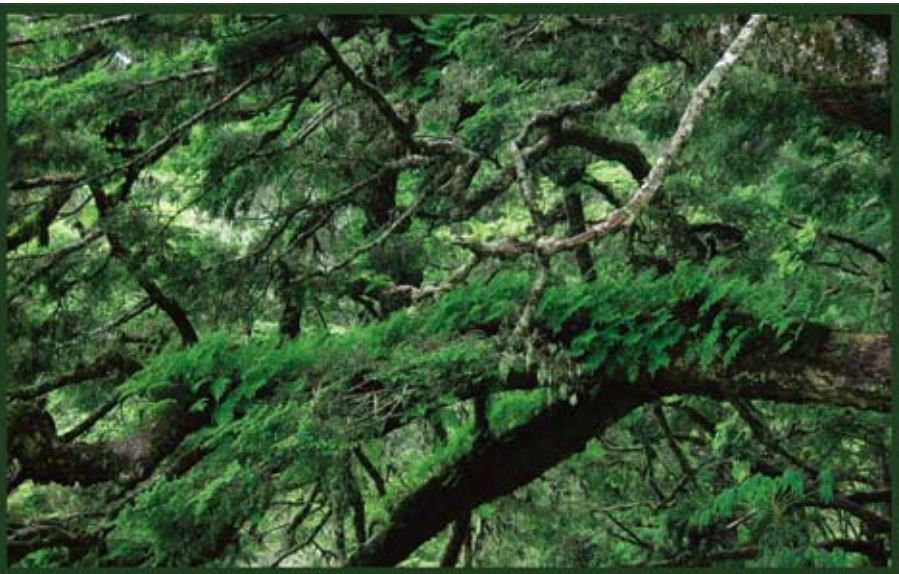


佛教徒基本修持



大慈悲為室，乃是以佛心
為己心，以師志為己志——心
常充盈慈悲與愛為苦難眾生拔
苦予樂，此即大慈悲心。而慈
悲心的具體呈現，則需外在柔
和忍辱的身段配合。所以，大
慈悲於心，柔和忍辱於外，是
佛教徒基本的修持。





活到老學到老

人生必須活到老學到老，
能歷經磨鍊、陶冶，才能啟發智
慧。人的佛性無窮無盡，而慧命
也是天長地久，不受年齡的限
制；因此具足慈悲心之外，我們
還要發揮智慧來配合行菩薩道。
佛陀為世人尊稱「兩足尊」，即
是因為他的慈悲和智慧平行，所
以受人景仰和尊重。



接受佛法，人人皆大歡喜

富有的人，容易迷失人生方向；病苦的人，身體不得自由；身體健康的人，常常血氣方剛；貧困的人，常遭天災人禍。而佛教即是要教導富有的人如何用錢；教育健康的人將充沛的精力投入人群；指示病苦的人病苦來時歡喜接受，不要怨天尤人；教育貧窮的人，如何擁有感情富足的人生。所以只要人人能接受佛法，必能皆大歡喜。



善盡

自己的本分



人外有人，天外有天，
不必去羨慕別人或看輕自己
的能力，每個人都有可供發
揮的空間與功能。其實，人
不論學什麼，學成後能馬上
應用，才是最重要的。並非
高學歷才有成就，能把握時
間、善盡自己本分，才是最
根本的。



菩薩的訓練道場





經典中記載兜率天宮內院，有許多即將成佛的補處菩薩正在聞法精進，以便將來下生成佛。慈濟世界就好比兜率天宮一樣，是菩薩的訓練道場。因為有眾生的苦難才能成就菩薩慈悲喜捨的道業。所以當我們在醫院病房服務時，病苦的眾生有所需求，而我們能夠不畏髒臭地去幫助他，當下我們就是菩薩。

堅固的菩提道心

蓮花因為生在污泥中而益顯它的美。有福的眾生要成就菩薩道業，就必須以無畏的精神去面對任何逆境，以增長慧命。所以我們要從苦難的人生、複雜的人群中，去尋找菩提根及堅固菩提道心。





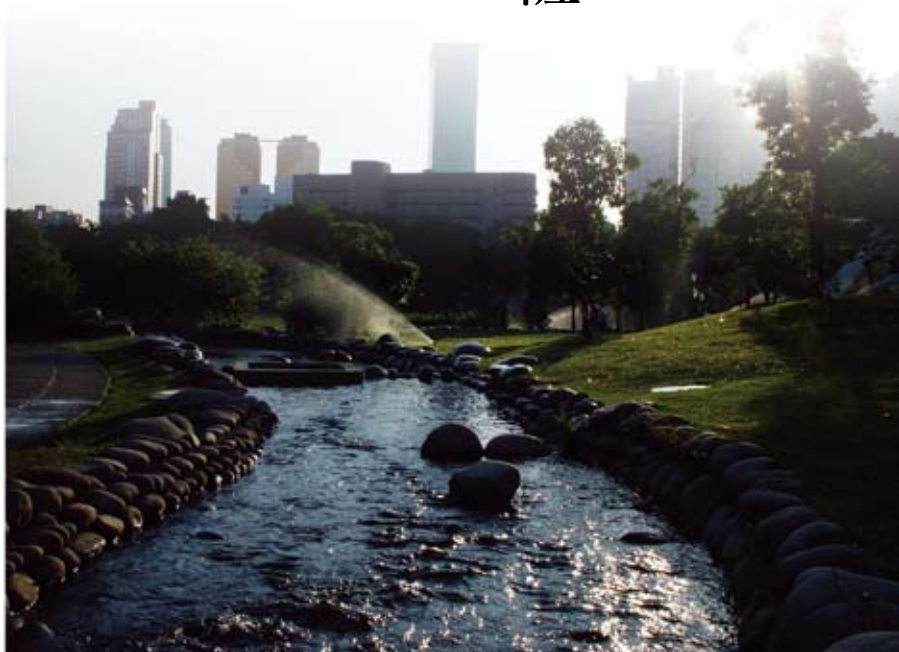
菩提根
植於苦難衆生





如果害怕被眾生的苦
難拖累而不敢前進，那就
絕對生不出菩提根。同樣
地，如果害怕產生煩惱而
遲遲不敢放手做事，也無
法建立菩薩的志業。菩提
要根植在人群中，才能恆
久紮實。

背塵合覺做菩薩





妙法蓮華經教示的是做菩薩的方法，經中包含了方便與真實兩種妙法。方便法即身體力行做救濟工作；真實法即心無計較，能契入三輪體空的無相境界。凡夫未聞佛法以前是「背覺合塵」——使自己陷於污染中產生無明煩惱，如今聞法就應努力「背塵合覺」——把握機緣上求佛道、下化眾生。

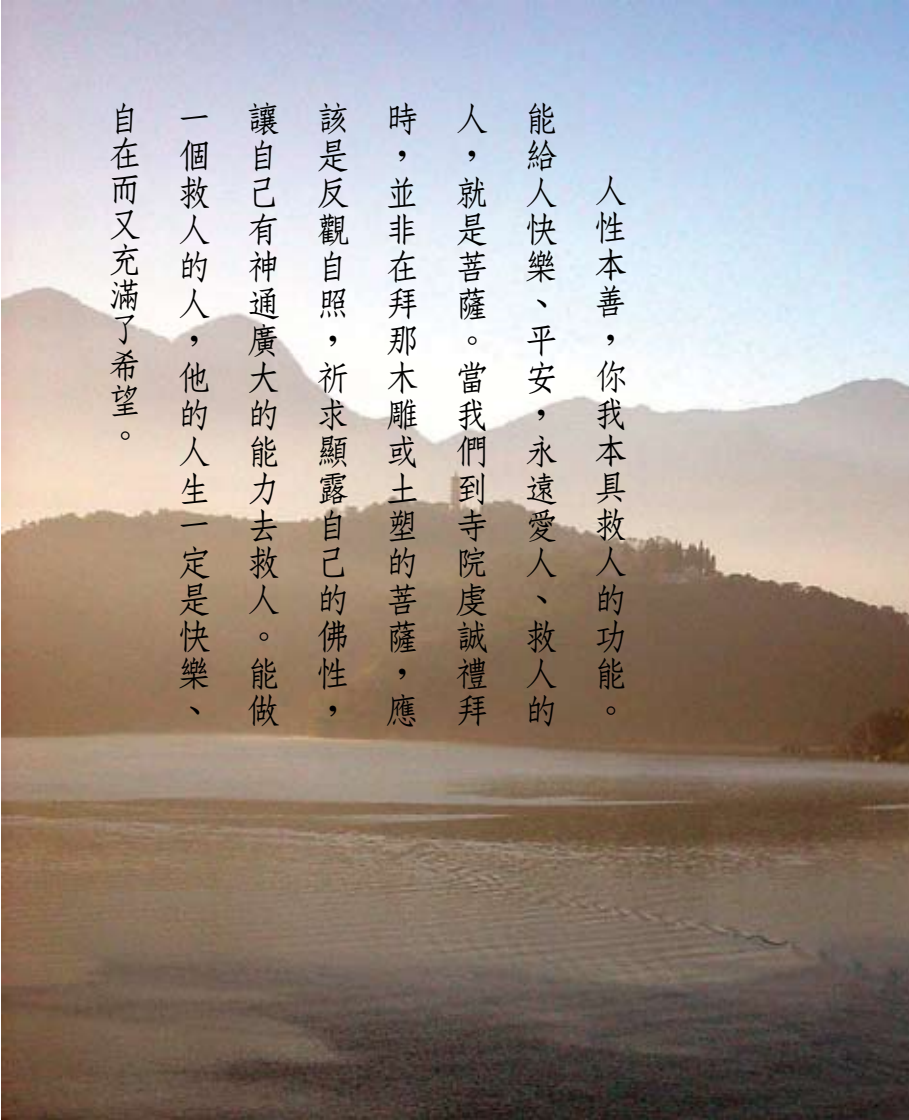
家，
是修行的道場





道心是在日常生活中培養出來的。凡夫難免有煩惱是非，要在煩惱是非中藉事鍊心。大家不妨藉自己的家人來修行，對家人溫柔善順、善解、包容、感恩，就是修行的開始。就像佛陀以方便法引導眾生進入真實實相，把凡夫的錯誤觀念、習氣革除，顯露出清淨的本性，則自性三寶自然現前。

做一個
神通廣大的人



人性本善，你我本具救人的功能。能給人快樂、平安，永遠愛人、救的人，就是菩薩。當我們到寺院虔誠禮拜時，並非在拜那木雕或土塑的菩薩，應該是反觀自照，祈求顯露自己的佛性，讓自己有神通廣大的能力去救人。能做一個救人的人，他的人生一定是快樂、自在而又充滿了希望。

何謂功德？



內能自謙是「功」，外能禮讓是「德」。學習放下身
段，不管面對任何聲色，都能面帶笑容，以此耐力訓練自
我謙虛的功夫。縮小自己，能讓人接受，有這分修養的功
夫，就能有所得——得者「德」也，這就是德行。



涵養德香布十方





《阿含經》裡說世間有一種

香氣，不受時間、地點、方向所限制，可以隨時、隨處傳布，此即戒德之香。凡有苦難的地方，慈濟人立刻匯聚無數的愛而循聲救苦，這分德香亦是無所不在。除了持戒、努力恪守本分之外，更要以六度萬行涵養德行，將馨香傳布人世，讓人接觸即歡喜。




培養真正的美

裝扮出來的「美」，只能維持短暫時間，然而，以「真」為本的「美」，則不受時間所限制。無論年輕、年老，讓人一見就心生歡喜，這才是真正的「美」。所以，想擁有真正的美，要先培養一顆清淨、智慧的心。從內心的「真」與「善」所發出來的「美」，才是世間的「真美」。





歡喜祝福活到老



人生若能從年少時
就開始祝福他人、歡喜待
人，到老年時一定不會寂
寞。所以平時我們就要訓
練自己以歡喜、祝福的心
待人，而對所接觸的事物
則以平靜、知足的心去應
對，而且一直維持這樣的
品德直到終老。

多看別人的優點

感恩心起於「凡事多看別人的優點」、
「多記別人的好處」。如果只記得別人的缺點，時時挑剔人家的不對，那麼，心中就會充滿了怨恨。怨恨是心中的烏雲，心鏡受到烏雲遮蔽，怎能向外照明呢？不僅不能向外照明，自己也變成最不快樂、最不可愛的人。因此，我們要時時調心，對人要知足、感恩、善解、包容。








珍惜救人的因緣

因為眾生有業，所以佛陀來人間救度眾生。如果我們認為眾生本來就該受業，這個業障就變成我們的業障——自我障礙啓發佛心的道念。世間苦難的人無數，我們遇到了就是有緣，有句話說：「佛度有緣人」。



佛示現世間救度眾生，也是因為過去生和眾生結下的因緣。如果沒有因緣，就是追著去救也救不到，所以我們當珍惜能去救人的因緣。





自愛與愛人

在團體裡與人不合，卻以為是別人不配合，自己的錯卻以為是別人的錯，這就是「不自覺」。既然發願行菩薩道，一定要真正自覺、自愛，才能達成淨化人心的使命。有自覺的人才能自愛；若不知自愛，而茫茫然地造作身、口、意三惡業，真的令人很可悲。

活出生而為人的價值

人生無常，操心的人不一
定會早早往生，悠閒的人不見
得會健康長壽。修行人看重的
是「慧命」，不是「身命」。





如果來到人間而無所事
事，那與畜牲道又有何不
同？滿心欲念、與人計
較，就如在修羅道；貪得
無厭，便是餓鬼道；所以
即使生在人間，也會遭受
惡道之苦。若能運用時
間、生命，力行菩薩道，
發揮救人的力量，就能活
出生而為人的價值。

作者 / 釋證嚴

企畫 / 釋德晉

美術設計 / 釋德懋

責任編輯 / 林翠玉

圖片攝影 / 古亭河

怨恨是心中的烏雲，
心鏡受到烏雲遮蔽，
怎能向外照明呢？

因此，

我們要時時調心，
對人知足、感恩、
善解、包容。

