



不要記恨，有「德」才能擁有一切，
有寬大的胸懷才能茁壯高大。



喜怒哀樂

文／星雲大師

一個人在生活中，經常會有喜、怒、哀、樂的情緒。凡夫的心不定，容易受外境的影響，被外在事物所繫縛，於是得意時歡喜，失意時生氣，傷心時悲哀，歡心時快樂。甚至一天當中，情緒就在喜怒哀樂中來回幾次。喜怒哀樂既然是生活中免不了的反應，要如何對應這些情緒？在此提出四個看法：

第一、喜不大笑：有些人一遇到得意事，眉開眼笑，喜形於色。心中歡喜固然很好，但切忌得意忘形。佛教有「笑不露齒」的規矩，這不是限制我們表露心中的歡喜，而是有威儀的人，會以微笑表達，不是露齒大笑。所謂「對失意人不談得意事，處得意時莫忘失意時」，當你正得意時，豈知身旁沒有失意人？因此，要收斂自己的歡愉，不要讓自己的歡喜成為他人的刺激。

第二、怒不暴跳：有的人遇到忤逆事，立即面紅耳赤，暴跳如雷，拍桌子、攆東西、掄拳頭、破口罵人，其實這些都是不明智的舉動。暴跳如雷不僅會損傷身體，且會使事情複雜化。有的人在盛怒時，脈脈賁張引起內耳供血障礙，因而得了突發性耳聾。有的人一氣之下，一命嗚呼哀哉，損失更慘重。盛怒暴跳不僅無法解決問題，反因為失去理智，而得罪更多人，使事情複雜化，增加處理的麻煩。因此，要理直氣和地來處理心中的怒氣。

第三、哀不嚎哭：遇到哀傷的事，有些人以「哭」來面對，大哭、痛哭、嚎哭，哭得六神無主，哭得渾身無力。但是，哭只有傷身，不但不能解決問題，且消耗了自己的能量。遇到悲哀的事情，要沉得住氣，甚至眼淚不輕流，才能化悲憤為力量，才有精神作最好的應變。

第四、樂不輕佻：有人習慣以手舞足蹈、高歌狂歡，來表達自己的快樂，這種動作太過輕佻。佛經說：「若謂樂著色，放逸之所使。」就是指那些恣意宣洩快樂情緒的人；又說「樂極而害至」，就是勸人要謹防「樂極生悲」。因此，我們在日常生活中，可以隨時保有歡愉快樂的心情，但是，動作舉止仍要中規中矩。

《中庸》說：「喜怒哀樂之未發謂之中，發而皆中節謂之和。」生活中面對喜、怒、哀、樂的情緒，若能記取這四個要點，也可以算是達到「中節」的標準了：

- 第一、喜不大笑，
- 第二、怒不暴跳，
- 第三、哀不嚎哭，
- 第四、樂不輕佻。

愛欲的昇華

文／星雲大師

在佛經裡，形容娑婆世界是「人欲橫流」，這確實不錯。世間的人以食欲、淫欲、睡眠欲等來維持生命，假如沒有欲，就沒有人生；連天界的六欲天都有欲，到了色界天，還有精神上的欲望，你說人間的凡夫衆生，怎麼會沒有欲呢？

欲有好，有不好；有善法欲，有染汙欲。佛教不是禁欲主義，在《八大人覺經》講：「少欲知足。」如果不少欲、不對治欲，一再發洩欲望，則所謂「欲海狂瀾」，這個人就會不知廉恥、不知義理、不知純淨的善法，將會淪落成為禽獸一樣。

人之所以不同於禽獸，懂得知恥，就是因為對「欲」有節制。佛教的戒律裡，出家必須對情欲要斷除；如果不能斷除，沒有關係，要還俗，佛教也不認為你有罪惡。

欲，每一個人有所不同，有的人厭惡；有的人棄欲；有的人會克制自己禁欲；有的人少欲；但也有人無欲。我認為在人間，「欲」是不能免除的，只是「欲」的問題，是人生一個最大的善惡交會點，你是要追求善法欲呢？還是要追逐染汙欲呢？你在哪一種「欲」裡面來生存、生活，才能滿意呢？

像世間上，有的人想要做聖賢，那也是欲；有的人要想參與士、農、工、商，各行職業，他的希望，就是欲望。但也有的人厭惡世間上的榮華富貴、聲色貨利，他只喜歡簡單，他就想要離欲、厭欲、少欲、無欲。其實，真正要到無欲，必須超越三界以外；在出世法裡，要成佛、要成為菩薩，與這個虛空整個世界融會了以後，對於欲的衝動，才



會完全免除。

人生最大的欲望就是愛情，所謂財、色、名、食、睡五欲；五欲沒有，那人人的生命又寄託在哪裡呢？人生又怎麼能活著呢？所以欲是生存、欲是生活、欲是希望、欲有未來，你沒有求法的欲望，怎麼能通達真理呢？你沒有希聖成賢的欲望，又怎麼能成為菩薩、羅漢呢？因此，善法欲要增上，染汙欲要減少，有好多的方法。以下謹提供幾點處理之道，供大家參考。

一、讓愛欲昇華為慈悲。一個大的愛欲等於洪水泛濫，要有去處、要流通；不流通，堵塞氾濫，就會成災。所以要能昇華，慈悲就是大愛，慈悲就不自私，慈悲就能愛人，因此「慈能與樂，悲能拔苦」，能可以有愛心去救苦救難，能有愛心去服務他人，能有愛心去助長世間的善美，讓愛欲能正當的發展，也不是不好啊！

二、愛欲可以代替。你對於男女的情欲執著，是因為你太過偏激，其實代替愛欲的東西很多。例如：你可以用讀書，或追求新知

，以求知欲來代替情欲。你也可以用興趣來代替，我的興趣要做哲學家、科學家、文學家；你著書立說，安定身心，可以代替情欲。甚至你可以用苦行，在勤勞辛苦裡，可以減少情欲；或是用運動，讓身體疲勞，心裡的情欲就會減少，都有這許多代替的方法。

三、用思想、意念，化解情欲、愛欲。你思想裡面多往善法去想，多往好事去想，多為衆生服務去想，多向利樂有情去想；你滿心的思想觀念，都想為人服務，為世間奉獻，那麼欲念、情欲，自然就會減少。

所以，有時候你可以用禪坐，會減少欲念；用拜佛，會減少欲念。你在佛前，還會想著要去談論情愛嗎？你在讀經，還再想要那些情欲嗎？所以你的思想、善念，可以幫助你驅除情欲；你把時間用來讀經、用來做善事、用來走正道，這對情欲都有驅除的作用。

四、用勞動服務，可以減少欲望。你的興趣，做工十小時、十二小時，你疲倦了，欲望會減少；你發心服務，體力都用盡了，汗

水都流光了，身心輕安，情欲就會減少了。

五、假如你說以上那許多方法都不靈，你的情欲，如同心猿意馬、情欲衝動；那麼，你可以唱一首歌曲，可能就會發洩情欲；你可以出去吹一陣涼風，可能就會減少情欲；你可以投入大眾裡，跟大眾一起活動，你可能就沒有情欲了。

六、對欲的成長，是因為智慧不明，或者對方美麗、對方姿態動人、對方語言甜蜜、對方勾引起你的情欲；如果你能正念，對治身體的邪念、歪念，也能少欲知足。

有時候佛教的不淨觀，或是你對欲有了罪惡感，或是有盡忠報國、仁、義、禮、智、信的念頭；尤其對佛法的信仰，正念增上，當然情欲不能完全去除，但可以減少欲的衝動。所以你的善法欲，還是能對治染汙欲的。

佛教傳播信仰，就是希望一切衆生，對於世間的五欲六塵，能少欲知足；進而在善法欲裡能成長、能提升、能昇華、能擴大，過著「吾有法樂，不樂世俗之樂」的生活，能夠如此，自然會有「超凡入聖」的一天。

給孩子的國學勵志故事

把承諾變成事實

文／錢文忠



春秋戰國時候，燕王喜愛收集各式精巧玩物，特別是別人沒有的珍奇寶貝。有時候為了得到玩物，他不惜千金。

有天，一個衛國人拜見燕王說：「我能給您做一個獨一無二的寶貝。」燕王問：「宮裡有的是寶貝，你能為我做什麼？」衛國人說：「我手藝高超，能在一根荊棘刺的尖上給雕刻一隻猴子。」（就是今天講的微雕），燕王問：「你真能辦到嗎？」衛國人說：「沒問題啊，我一定給大王刻好。」燕王心想：你給了我承諾，就讓你去刻，並給了他大片土地當俸祿。

過了幾天，燕王想看小猴，但衛國人刻不出來，於是編故事說：「這隻猴子不是凡物，要有誠心才能看見。您要向我保證，半年內不進後宮也不飲酒、吃肉，還得搶在陰晴轉換的瞬間，才可以看到猴子。」

此時，鄭國有個鐵匠覺得有詐，他跟燕王說：「我是打刀的，如果要在那麼小的尖上刻東西，就要有一把比那個尖還要小的刻刀，您可以要他先拿刻刀給您看看。」燕王把衛國人叫來，並拿鐵匠的問題問他，他說：「這刀我有，可是我來見大王，隨身不敢帶，我回去拿。」衛國人回去後就沒消息，等到燕王派人去找他時，才發現人去樓空。

承諾是無比沉重的，在承諾之前，你要考慮好承諾的事情及個人的能力。一旦承諾了，唯一的選擇就是履行承諾，把承諾變成事實。

人間佛教 佛陀本懷

第四章 佛教東傳中國後的發展

文／星雲大師

自從董仲舒建議漢武帝「罷黜百家，獨尊儒術」之後，儒家成為中國政治乃至文化的主流。佛教傳入中國之後，和儒家思想從矛盾對立到磨合交融，展開了漫長的消長接觸，加上老莊思想，形成具有豐富內涵的中華文化。

（八）宋明理學興起，代替佛教信仰

唐代佛教空前的興盛，發展成為八大宗派。到了宋代，各宗延續，尤其禪宗更為士大夫所喜好，幾乎沒有文人不援禪入儒。例如，以儒者自許的富弼、范仲淹、王安石、蘇軾、蘇轍等大政治家、大文學家，攝受於佛法融和出世、入世的思想，莫不多與出家人往來，儒家學者因而有儒家收拾不住人心的慨嘆。

於是，以周敦頤、程顥、程頤兄弟為主，發展形成新儒學，也就是後來的宋明理學。不過，他們既吸收了禪宗思想，反過來又批判禪學乃至佛教。例如：一代碩儒歐陽修站在儒家的立場，寫了一本《本論》毀謗佛法，蔚為當時風氣。

宋朝理學家為什麼出入佛教，而又排斥佛

教呢？儒家認為，佛教為外來宗教，儒家才是中華文化的正統主流。從孟子開始，經韓愈至歷代士大夫，都有捍衛儒家為正統的強烈使命感。他們對外來的佛教展開夷夏之辯，存在儒家優於一切的沙文主義。門戶之見根深蒂固，視佛教為異端之學；加之偏於主觀，以儒家立場解釋佛教義理，甚至，僅以禪宗少分思想來評斷和理解佛教，難免以管窺天，無法了解佛教的全貌。

例如，集理學之大成的朱熹，出入釋氏之門，涉獵佛教經典，甚至被收錄於《居士傳燈錄》。他吸收佛教的制度，禪門的清規，將之化為儒家書院的門規。因此，理學的發展，說好聽一點，它也是佛教的支流；說的不好聽，它其實是反對佛教。

歸究主因，是因為佛教沒有提升人才，致使佛教凋零，自然比不過那許多研究理學的學者，讓他們覺得不一定要相信佛教經書，從理學的諸多著作中，更能滿足他們對宇宙人生的探討。

（九）西方文化影響，佛教無力抗拒

清朝末年，西方以船堅炮利打開了中國的門戶，以武力打通了與中國的商業交易，西方的耶穌教傳教士也一批一批湧進了中國。洪秀全趁機而起，二十四歲自稱得到天啓，稱自己是「上帝之子」、「天王大道君王全」，發動農民起義，因緣際會，成立了「太平天國」，是歷史上運用宗教力量的大型農民起義事件。

咸豐元年，洪秀全利用鴉片戰爭失敗後，國人仇恨帝國主義的情緒，及一般人崇拜洋教的心理，製造了宗教戰爭。他們以耶穌教



↑在西方的堅船利炮下打開了，打開了門戶的中國遭受到列強侵略。

為號召，創上帝會，禁止耶穌基督以外的信仰，兵力所到之處，無論佛寺、道觀，或是祖先祠堂、孔廟等，全都被焚毀，佛像經典也被破壞，不但中華文化遭到嚴重打擊，不能崇拜偶像，連祖先都不能膜拜，破壞慎終追遠、禮敬祖先的傳統倫理習俗，而佛教受到的破壞更是慘重。

一八五三年太平天國占領南京之後，廢除耶穌教以外的一切宗教，那時，滿清政府完全沒有辦法抵抗，而提倡慈悲、和平，沒有武力的佛教就更不用說了。加之佛教人才不夠，也沒有一言九鼎的人士站出來捍衛佛教，原本式微的佛教，就更加衰弱了。

（十）藏經繁多深奧，讀者望之卻步

一般佛教給人的印象，不是老太婆念經往生西方的通俗宗教，就是三藏十二部經典浩瀚，名相繁多，道理深奧，不知如何入手？其實，佛教傳入中國二千多年，和我們的日常生活息息相關，豐富了中華文化。

（待續）

成佛方法有幾種

成佛的方法大概有幾種？

少說也有八萬四千種。

阻礙成佛的原因有哪些？

妄想和執著就這兩種。

消除妄想執著能有幾種方法？

大概也有八萬四千種。

請告訴我最為快速的方法！

就是「放下」。

可是「放下」有點難耶～

還有另外八萬三千九百九十九種可以慢慢試，如果壽命夠長…

