

編按

清涼小品原來是民國八十九年間，張有恆教授在民航局服務時，與單位同仁分享的小品文，目的是希望幫助同仁減少煩惱及增長清淨心，所以取名「清涼小品」。張教授除了希望讀者能在閱讀之後，能獲得心地清涼之外，亦期望大家能瞭解正確追求幸福美滿的方法，及介紹究竟圓滿智慧的佛教教育的本質。此次收錄的十篇清涼小品，就是教授對佛教教育基本觀念的說明與闡述，以及對日常生活的觀察與體驗，將利益眾生的佛法與諸位讀者分享，方便大家在忙碌的生活中，每天花一點點時間，觀照自己的「心」，讓心真正回到「清涼」的故鄉。

一、千禧萬福

在進入千禧年之際，以一句「千禧萬福」祝福別人是最恰當不過的了。不過，吾人當知「千禧萬福」是一句客套話、祝福話，並不能夠憑空得到，而是要靠自己修得的，因此我們不能光有「說法」或「想法」，而無「作法」，因為那是流於「空談」，並不能使大家真正受用。在此依照佛法的觀點，特別提出每一個人如何達到「千禧萬福」的作法：

1、**要經常保持微笑**：亦即用微笑面對每一天，以微笑來廣結善緣，帶給別人歡喜、快樂，並且學習笑口常開、大肚能容的彌勒菩薩，如此可使自己擴大心胸、開拓視野，凡事往好處想，並且保持愉快的心情，隨時掌握幸福



美滿的感覺。

2、多去服務別人、關心別人：把「別人當成另一個自己」，多去關心別人。誠如證嚴法師所說：「有能力去幫助別人，並為人服務是值得慶幸的。」在為大家設想、服務的過程當中，自己就在其中，因此能「為別人著想，就是菩薩；為自己設想，就是凡夫」，所以我們應該秉持「人人是我服務的對象，時時是我服務的良機，處處是我服務的場所，事事是我服務的題材」之態度，以自己的體力、智慧、時間或物質來服務或幫助大眾，以累積自己的福德，如此必能隨時產生歡喜心，因服務別人就是服務自己，使別人快樂，就是使自己快樂啊！

3、要能看破、放下，具備人生的智慧：吾人須知「看破」是智慧，「放下」是功夫，在日常生活當中，能了知「萬法因緣生，亦從因緣滅」，因有些事不是我們一己之力所能掌握的，凡事隨緣而不攀緣，因一攀緣便易生患得患失的心理，如此便看不開、放不下，而產生煩惱、痛苦，所以平常能看破、放下，便能自在、快樂也。

4、隨時提起佛號：多念佛號（阿彌陀佛），可增長自己的福德智慧。經云「念佛一聲，可消八十億劫生死重罪」，「禮佛一拜，罪滅河沙」。何以念佛、拜佛有如此大的功德，此乃因佛是大覺悟的智者，且佛性人人本具，不假外求，念佛能使我們保持覺性不斷，伏住貪、瞋、癡的煩惱，隨時充滿法喜，況且念佛是念自己的「真如本性」，所謂「求人不如求己」、「拜佛是拜自己的佛性」啊！

以上幾點作法，簡單易行，吾人若能落實在日常生活中，相信必能真正的離苦得樂，並且在千禧年當中得到「一千個歡喜，一萬個幸福」的果報。

二、爸爸的志願

最近曾聽過一段故事。有一位小學老師出了一道作文題目：「爸爸的志願」。有一位小學生問了爸爸的志願之後，寫著：「我的爸爸志願很單純，他只希望吃得下，睡得著，笑得出來。」等到這位小學生到學校交卷後，回來質疑他爸爸：「別人的爸爸志願都很偉大，都希望當大企業家、董事長、科學家、市長、立委、總統……」

在我們目前功利的社會，名聞利養是人人追求的目標，為了追逐名利，你爭我奪，明爭暗鬥，「搶錢」、「搶名」不擇手段，甚至有人大言不慚地說「物競天擇，優勝劣敗」，使得這些負擔家計的爸爸們為了生存，承擔很大的壓力，導致無法吃得下、睡得著，甚至沒辦法笑得出來，每天為了公事、私事患得患失、愁眉苦臉。

禪家有言「道在日常生活中」。換言之，「飯來張口，茶來伸手，睏了睡眠」是「道」，「與事無爭，於事無求」也是「道」。因為「道」就是清淨心、平等心、慈悲心、覺悟的心；「少欲知足」、「知足常樂」亦是「道」；不會因別人的惡言相向，「一聲」就跳起來，也是「道」。所以「道」是《金剛經》所說的：「不取於相，如如不動。」「道」使我們回歸善良的真如本性，「不以物喜，不以己悲」；「道」使我們「無憂無慮」，沒有煩惱，「道」使我們能夠吃得飽，睡得好，笑得大聲，這是我們人人應該立下的志願啊！

三、老師的志願

韓愈在〈師說〉一文中提到：「古之學者必有師。師者，所以傳道、授業、解惑也。」又說：「人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也，終不解矣。」以世出世間法來說，一個人想要有所成就，必有三緣：第一、好的老師，第二、好的同參道友，第三、好的經書。其中，以好的老師最為重要，如〈師說〉所言，老師可以他



的經驗教導我們，解開我們心中的疑惑，並且傳授我們專業知識，以及待人、處事、接物的道理。

以佛教來說，所謂「佛教」就是「佛陀對九法界眾生至善圓滿的教育」。所謂「九法界」的範圍，包括六道，天、人、阿修羅（三善道）及地獄、惡鬼、畜生（三惡道）的眾生，以及三聖（聲聞、緣覺、菩薩）等，都是佛陀所要「教育」的對象；此外，佛亦發願生生世世要教化我們，使我們能夠轉凡成聖，化惡成善，所謂「佛氏門中，不捨一人」。由此可知，佛教的教育，乃是超越空間與時間的，不侷限於地球，亦不僅限於一世。

很多人把佛教當作「宗教」，把佛菩薩當「神明」來膜拜，甚至「神、佛」不分、或認為「佛教」是迷信、消極、逃避現實，這都是錯解了如來真實義。蓋佛教所追求的最高目標是「阿耨多羅三藐三菩提」，翻為華語就是「無上正等正覺」，以現代的話來說，就是「究竟圓滿的智慧」。因此，釋迦牟尼四十九年講經說法，他的志願就是要我們瞭解宇宙人生的真相，幫助我們去除妄想、執著、分別，使我們的煩惱減少，並且活得自在、幸福、美滿，進一步恢復自己本具的智慧、神通、德能與才藝，如此而已，並無任何迷信的色彩。所以佛陀與我們是「師生」關係，而非其他宗教的「父子」關係；「菩薩」則是我們的學長，也是我們學習的對象。總之，佛陀是我們的老師，我們應當效法老師的大弘誓願，依教奉行，荷擔弘法利生的工作，使眾生究竟離苦得樂，以報答師恩於萬一。

四、「一切法由心想生」

在醫學院曾有一位教授做了一項實驗，即教授發給每個學生一顆藥，說這顆藥會使血壓上升；服藥不久後測量血壓，果然都上升了，其



實那顆藥僅僅是顆糖粉而已。又有另一個故事，即有一位病人因感冒咳嗽到醫院看病，經醫院X光檢查，說是得了肺癌，病人得了這個消息，病情更加嚴重，幾乎沒辦法下床，就在床上等死，後來隔了一個星期，醫院打電話來道歉說，重新檢視原來的X光片，發現他得的病僅是普通的感冒，而非肺癌。那一位病人聽到這個消息，立刻從床上跳起來，隔沒多久，病也就好了。

由上述的兩則故事，正好驗證了佛所說的「萬法唯心造」、「一切法由心想生」的道理。所以我相信有些癌症的病人，不是因「癌症」而去逝，而是被「癌症」嚇死的！只要我們不要病痛放在心上，而時時刻刻以「利益眾生」、「服務眾生」為念，放下一切的妄想、執著、分別，則心中不會因稍許不如意的事，就耿耿於懷，或因小小的事情就發脾氣罵人，如此身心清淨，自然百病不侵，一切事情自然就迎刃而解了。

在此，可能有人質疑，既然「一切法由心想生」，為什麼我們不能隨意變現一個如意的事物來享用（如變一隻會生金蛋的金鵝）呢？此一問題的答案是：因為我們的心識，仍受到業力和業果的重大束縛和限制，未得究竟解脫和自在的緣故啊！然而，還好在佛法當中，只要我們能夠老實念佛，心中有「阿彌陀佛」，則「心淨則土淨」，可超越一切業力的束縛，將來帶業往生西方極樂世界，那才是真正「心想事成」的世界！

五、「簡單就是妙法」

在目前現代化的社會裡，由於通訊科技的進步與電腦的普遍化，求新、求變、求快速可說是世界發展的趨勢，因此我們每一個現代人都正面臨前所未有的外在環境急遽變化的挑戰，所要學習的範圍與知識，



非常的廣泛與複雜，令人有「學海無涯」之感。幸好先聖先賢以其經驗告訴我們「簡單就是妙法」，世出世間第一殊勝的法門，一定是非常簡單、容易的。以世間法來說，中國學術的大根大本——《易經》，以簡單的乾卦與坤卦，說明「簡易、變易、不易」的哲理；至於佛教的淨土法門，如《無量壽經》所介紹的內容就是說明以一句「阿彌陀佛」聖號，能一生究竟成佛的道理，非常適合現代人的需要，並且符合時代的潮流。

蓋一句彌陀，人人能念，個個能行，名召萬德，妙感難思，從有念巧入無念，即凡心是佛心。如《彌陀疏鈔》云：「齊諸聖於片言，越三祇於一念。」極圓極頓，至簡至易，只要肯念，成佛有餘。是故一句「阿彌陀佛」是我們超越生死輪迴之簡單妙法，亦是日常生活中協助我們伏住貪、瞋、癡煩惱，時時刻刻充滿法喜的無上妙方也。

六、禪與生活

佛法的要義包括在禪學裡，但一般人所體會的禪，往往停留在「不立文字、直指人心、見性成佛」階段。殊不知「禪」是一種生活的智慧與藝術。透過「禪」，我們可以看清生命的意義，活出幸福美滿的人生。因此，目前的每一個人都需要禪的智慧，特別是生活在緊張、忙碌而又多欲的現代社會，最需要禪的洗滌，求恢復心靈的自由，披露生活的真情。

「禪」，依六祖慧能大師在《壇經》的定義是：「外離相即禪，內不亂即定，外禪內定，是名禪定。」又說：「內見自性不動，名為禪。」「但見一切人時，不見人之是非、善惡、過患，即是自性不動。」

由此，可知「禪」在現代的意義，乃是要具有「超越」現實之是

非、善惡、美醜、生滅...等等對立法智慧，不為外在塵勞的事相所影響，同時在內心中常存正知正見，具有寬容的人生觀，這就具有「禪心」的人了。換言之，一個人必須懂得放下一切虛榮，放下跟別人互別苗頭，放下不合理的欲望、煩惱，這是佛法上所謂的「真空」；然後依據自己的本質，自在地生活，好好的實現人生的抱負，這是佛法上「妙有」的境界；而「真空妙有」就是「禪」，也就是要我們在生活當中，能夠不被外境（如喜怒哀樂、人我是非）所轉，進一步能夠轉境，如此在現實生活當中，便會過得快樂和自在了。總之，「自性空」不礙「緣起有」，所以無妨因果的建立；而「緣起有」不忘「自性空」，所以沒有萬法的執著，這可說是「禪」的最高境界了。

「禪」也教我們在人與人相處時，要留有「空間」，如此彼此就沒有計較、沒有對立，友誼自然流露出來。例如，家庭、社會或國家的每一成員，能夠互相尊重，互相寬容和尊敬，彼此就會減少摩擦，這就是「空間」，也就是「禪」的智慧。一個衝突、一次車禍、一起戰事、一場災難，都是因為失去「空間」或「禪」的智慧而造成的。

因此，在禪者的眼裡，「寬容」是性情的空間，所以有容乃大；「從容」是作息的空間，所以要稍安勿躁；「戒律」是自我的空間，所以要遵守戒律，才能不役於物；「布施」是實現慈悲的空間，所以有布施才有歡喜。讀書太用功了，必然失去原創性的智慧，因為失去了自我思考的空間；愛情太執太深了，必然會產生煩惱和痛苦，因為彼此沒有空間可以迴旋；個性太急躁了，就會剛愎自用，而壞了大事，因為喪失了洞察事理的空間；工作太忙碌了，就失去生活上種種情趣，因為沒有空間讓自己恬適下來欣賞生活。

因此，「禪」要我們日常生活中，能隨時保有適度的空間，破除一切執著與煩惱，並且不與別人競相比較，這才是禪者的生活；總之，唯



有放下一切貪執、不安及防衛的心理，我們才能看到光明的自性，呈現光明自在的人生；也唯有把一切塵勞、煩惱、爭奪、高傲和自負通通放下，我們才能活在豐富的人生之中。

七、不要生氣

最近根據董氏基金會的一項調查，台灣多達一成半的人是天天生氣，而六成以上的人平均每週生氣一次。此種結果顯示一半以上的人，每個禮拜都有一次心情不舒服的時候，此種心理狀態不只影響個人的身心健康，也影響了我們的生活品質。現代醫學證實，生氣動怒對人體健康至少有十害。一害肝臟：肝主怒，怒則氣機鬱滯；二害呼吸系統：可引起氣促、胸悶、肺腔膨脹；三害消化系統：可致骨黏膜充血，胃酸分泌過多；四害心血管：可致全身肌肉緊張，心跳加快；五害神經系統：引起神經衰弱、反應性精神病、精神分裂症；六害腎臟：逆氣衝擊腎臟，會出現腎衰，腰膝酸軟無力；七害泌尿系統：可引起尿急、尿頻；八害皮膚：可引起皮膚乾燥、萎縮；九害內分泌：引起激素分泌紊亂，造成內分泌系統功能失調；十害引發猝死：現實生活中大怒暴怒後面紅耳赤、心悸血湧，吐血而死者，心肌梗塞而死者不計其數。因此，生氣對人體百害而無一益。

「生氣」在佛法稱之為「瞋」，尤其是在「逆境」的時候容易發作，是「三毒」（貪、瞋、癡）煩惱之一，對個人的修持影響甚鉅，因為「瞋火燒功德林」，人一發脾氣，就把所有的「功德法財」燒得精光。換言之，修行人一生氣，「清淨心」便喪失了，所修的一切功德便歸於零。因此學佛的同修要好好護持這顆心，要隨時保持心平氣和，如此方能「積累功德」，達到希聖希賢的境界。

大致而言，會使我們生氣的情境，大致可分為三種：



1、遇到不講道理的「瘋子」：和這種人有理說不通，不必和他斤斤計較，更何況喪失神智的「瘋子」，在法律上，對其所作所為，無法追究其責任，因此受到瘋子的侮辱，不必生氣。

2、對方有道理，是我們自己的過失：在這種情境下，即使對方大聲指責或痛罵我們，我們也要虛心接受，不能「死不認錯」或「惱羞成怒」，並且要「知錯能改」才是，因此也不該生氣。

3、對方沒有道理，刻意以尖酸的語言，激怒我們，惹我們生氣：在這種情境下，要切記「生氣就是把別人的過失，拿來懲罰自己」，以及「隨緣消舊業，莫再造新殃」，要把所有的逆境當作修行的考驗，更進一步要感激對方，不惜造業來成就我們的道行，因此我們要有智慧來面對外在的逆境與挑戰，因為「心隨境轉則苦，境隨心轉則樂」啊！

總之，生氣是可以自己控制的。因此，我們首先要瞭解自己生氣的心理狀態，並且進一步以智慧來面對「生氣」的各種情境，如此多一分修持，就多一分涵養，久而久之，就能達到「無瞋」的境界了。

八、活在當下

曾看到一位無名氏所寫的一段文字：「起初，我想進大學，想得要死；隨後，我巴不得趕快大學畢業，好開始工作；接著，我想結婚，想有小孩又想得要命；再來，我又巴望小孩快點長大去上學，好讓我回去上班；之後，我每天想退休，想得要死；現在，我真的快死了……，忽然間，我明白了，我一直忘了真正去活。」由上述文字可知，我們大多數的人，在人生的每一個階段，都常常期待或盼望下一個美好時光的來臨，而真正引頸企盼的美好事物實現時，卻又不知珍惜感恩，而讓他迷迷糊糊地過去了，好像我們每一天是在為未來而活，而無法享受眼前的時光。



禪家告訴我們「要活在當下」，就是要我們將全副心神貫注在眼前手邊的事物，讓心靈毫無雜念地去體驗當下，享受當下的時刻（Enjoy the Real Moments）！我們大多數人大都無法全然專注於「當下」所做的事，我們把大部份的時間、精力，浪費在胡思亂想、心不在焉上，以至於很難擁有真實的剎那。當我們的生命耗費在後悔過去或為未來做準備，而非享受眼前時光時，我們便失去了欣賞生命過程每一分喜怒哀樂的心情；我們如果相信在擁有某種經驗、或某種財富、或某種地位之後，我們就會快樂，那像是活在虛無飄渺當中，同時事實證明，一旦我們達到目標之後，我們往往再一次把快樂順延到下一個目標上，這種無法「活在當下」的習慣，將使我們無法過得快樂自在！

總之，「活在當下」就是要專注目前所做的工作，不懷念過去，也不寄望未來，而只是全心全意地去體會及品嚐當下的每一個經歷，而非結果，如此將隨時充滿喜悅安樂，「當下就是永恆」，生命的意義就在其中。【本篇文章之內容，主要係參考安吉麗絲（Angelis）所著之「活在當下」一書（黎雅麗譯），天下文化出版，民國85年】

九、學做菩薩

一般人如果每天做相同而且辛苦的工作，一定會覺得很厭煩。尤其是公務人員，好像永遠沒有解脫的一天，很多人常因此而苦惱。假如能將觀念轉變過來，就會做得非常快樂而自在。凡夫觀念中常常執著有「我」一如我在做，我好辛苦，我為什麼替他們做，我為什麼不能得到應有的升遷……，愈想愈煩惱，愈想愈不快樂。若學菩薩道，發大誓願要幫助、服務眾生，他的想法和看法就不一樣了。因為所謂「菩薩」，就是梵語「菩提薩埵」的簡稱，也就是「覺有情」的意思，因此菩薩就是「覺悟的眾生」，也要以自己所覺悟的真理，去幫助其他未覺悟的凡

夫，使其也能夠覺悟，因唯有真正的覺悟，才有快樂幸福可言。反之，若吾人不能覺悟，並且對於宇宙人生的真理不瞭解，將可能由於一時的迷惑顛倒或錯誤的觀念，導致錯誤的說法與做法，如此勢必要承擔其所造成的不堪設想的苦果了。

菩薩道之「六度」即是：布施、持戒、忍辱、精進、禪定與智慧六個科目。吾人行菩薩道，第一要修「布施」。布施以財施為主。財施又分「內財」與「外財」，外財是指在外面賺錢，供養一家人，內財是用自己體力、時間與智慧為民眾服務。「持戒」就是奉公守法，不取非分之財。若能每天有耐心的從事自己本身的工作，不疲不厭，就是「忍辱」。對自己的業務，每天要求改進，希望明天做得更好，就是「精進」。雖然每天做很多的事，心地能夠隨時保持清淨，一塵不染，就是「禪定」。清淨心中常生智慧，法喜充滿，即是「智慧」。

由此可知，只要我們覺悟了，在日常生活當中的起心動念、言語造作，都可以學菩薩行，修菩薩道。舉例而言，如果我們盡心盡力將工作做好了，即是公務人員的榜樣，推展開來就能直接或間接影響整個社會、國家、世界，乃至於盡虛空遍法界，所謂「公門裡好修行」，就是這個道理。吾人若能經常以「學做菩薩」、「力行菩薩道」的精神，多付出，少計較，漸漸將我執去掉，並且把「別人當成另一個自己」，以服務社會，利益一切眾生為前提，並從工作中獲得成就感，如此將隨時法喜充滿，歡喜自在！

十、善用其心

在目前紛紛擾擾與物質慾望充斥的社會，往往使人迷失了自我。面對塵世的種種苦惱、憂愁、逆境與挑戰，吾人應如何自處，方能使身心安頓，並獲得幸福、快樂、自在、美滿的人生，進而出離生死苦海，乃



為每一現代人今生必修的功課。

《華嚴經·淨行品》告訴我們，在日常生活中要得到清淨的身、語、意業，並獲得一切勝妙功德，應「善用其心」。換言之，我們在平常食、衣、住、行及其他各種不同的順、逆情境、因緣等場合皆可視情況發心修行。茲整理並節錄《華嚴經·淨行品》的部分經文，供大家平時修行發願之參考。

1、「食」時

我們一般人在吃飯時，往往具足「貪」、「瞋」、「癡」之眾生相——即好吃的食物現前，便想多吃（貪也），不好吃的食物，往往加以排斥，甚至口出惡言（瞋也）；此外，也有一些人吃飯，心不在焉，胡思亂想（癡也）。然而菩薩在用餐時，亦可修行，如經上所言：

- (1) 「若飯時食，當願眾生，禪悅為食，法喜充滿」；
- (2) 「若得美食，當願眾生，滿足其願，心無羨欲」；
- (3) 「得不美食，當願眾生，莫不獲得，諸三昧味」；
- (4) 「飯時已訖，當願眾生，所作皆辦，具諸佛法」。

由上可知，在吃飯的過程，不論食物好壞與否，皆可隨遇而安，用「心」修行，而得不可思議功德。

2、「衣」時

- (1) 「整衣束帶，當願眾生，檢束善根，不令散失」；
- (2) 「若著上衣，當願眾生，獲勝善根，至法彼岸」；
- (3) 「著下裙時，當願眾生，服諸善根，具足慚愧」；
- (4) 「著僧伽黎，當願眾生，入第一位，得不動法」。

由上可知，我們穿衣時亦可發願度眾生獲得各種善根，達到究竟的佛果。

3、「住」時

- (1) 「若入堂宇，當願眾生，昇無上堂，安住不動」；

- (2) 「若敷床座，當願眾生，開敷善法，見真實相」；
- (3) 「以時寢息，當願眾生，身得安穩，心無動亂」；
- (4) 「睡眠始寤，當願眾生，一切智覺，周顧十方」。

由上可知，在「住」的方面，我們亦可隨時發心協助眾生，獲得身心安穩，得究竟之快樂。

4、「行」時

- (1) 「見昇高路，當願眾生，永出三界，心無怯弱」；
- (2) 「見趣下路，當願眾生，其心謙下，長佛善根」；
- (3) 「見斜曲路，當願眾生，捨不正道，永除惡見」；
- (4) 「若見直路，當願眾生，其心正直，無諂無誑」；
- (5) 「若見橋道，當願眾生，廣度一切，猶如橋樑」。

由上可知，在各種不同的道路行走時，不論路是否平坦或高低起伏不平，我們都可隨時發心修行，不受外境之影響，因「心平則路亦平」也。

5、其他

- (1) 「大小便時，當願眾生，棄貪瞋癡，蠲除罪法」；
- (2) 「洗浴身體，當願眾生，身心無垢，內外光潔」；
- (3) 「剃除鬚髮，當願眾生，永離煩惱，究竟寂滅」；
- (4) 「若見高山，當願眾生，善根超出，無能至頂」；
- (5) 「若見大河，當願眾生，得預法流，入佛智海」；
- (6) 「菩薩在家，當願眾生，知家性空，免其逼迫」；
- (7) 「見歡樂人，當願眾生，常得安樂，樂供養佛」；
- (8) 「見苦惱人，當願眾生，獲根本智，滅除眾苦」。

總之，我們如果能夠利用上述各種不同的情境，時時刻刻存著利益一切眾生的心，並且「善用其心」修行，發願廣度眾生，則處處皆是佛法，如此便能獲得一切殊勝不可思議的功德。☉