

佛光山 人間佛教 研究院

Fo Guang Shan Institute of Humanistic Buddhism

如是我悟

星雲大師建構的人間佛教思想體系

# 佛法新解 —— 讓真理還原

星雲大師

# 人間佛教



英國哲學家尼采曾說過：「重新估定一切價值。」這一句話對我思想的開拓有很大影響。二千六百年前佛陀於印度傳教時，資訊傳播的技術並不發達，文字紀錄的條件也沒有具備，佛法靠著弟子之間互相口耳相傳，時間隔了這麼久，再從印度傳到中國，空間又那麼遠，時空的轉換，這些文字、語言，不斷的翻譯再翻譯，有些內容失去原意，自是難免。

例如：佛教從印度初傳中國時的漢譯經典，跟後期翻譯家鳩摩羅什、玄奘大師等人翻譯的內容就有差距。所以，對於佛陀的教示，宣揚者應該要探出佛陀的原意，避免以辭害意或斷章取義，讓一些原本有心學佛的人士聽了之後，退避三舍，躑躅不前，因此有「重新估定價值」的必要。

佛教從佛陀涅槃後，歷經各類人等，甚至教派的對立，彼此之間互相計較、比較。光是戒律，在教團中，此說此有理，彼說彼有理，紛爭不已，難有定決。我想在二十一世紀的今天，佛法應該要適合時代來給予新的詮釋，所以要「重新估定一切價值」。

現今佛教的流傳，有漢傳、藏傳、北傳、南傳，巴利語系、藏語系、漢語系，現在又多了英語系，其所翻譯的名相，意義有了不同的解釋，究竟什麼是對，都需要「重新估定價值」。

我自幼接受傳統的叢林教育，感恩老師的教授，他們對佛學義理的精神解釋讓我受益不少；但當我和人間社會接觸時，卻感覺到佛法的原意，應該是佛陀為了示教利喜，為了教化人間，一切以「人」為主而宣說的，因此要讓大眾聽得懂。所以我常講，佛教裡的很多問題，應該以人為中心，要「重新估定價值」。

對於佛法的解釋，我反復探索佛陀的本意、佛法的根本道理，

我有一些新的解釋，不是創新佛教，也不是說標新立異，只是想宣揚佛陀的本懷，讓人容易了解佛法。我不敢說大家一定認同，但是我知道，佛法只要依照三法印、四聖諦，依照佛陀降誕人間的本懷——示、教、利、喜，讓眾生獲得自在解脫為原則，就不違佛陀本意了。下面就試說我的意見：

## 四大皆空

四大皆空，我認為可以更正為「四大皆有」，因為《般若心經》說「空即是色，色即是空」，既然「空即是有，有即是空」，那麼本諸佛陀的教示，四大皆空，自然也可以說為四大皆有了。

我們先說四大的意義。佛教認為宇宙萬有，任何一法的存在，都是由地、水、火、風四大元素因緣和合而成。在虛空裡，有地、有水，有陽光、熱量，有風的流動（空氣）。世間上哪一樣物體能脫離這四種元素呢？

就像蓋一棟房子，需要有堅硬的木材（地大）、凝結磚瓦的水分（水大）、陽光的照射（火大）、空氣的流通（風大），才能成為一間房子。一個人的存在也是一樣，需要有堅硬的骨頭（地大），唾涕膿血、大小便溺、流汗（水大），也要有溫度（火大），更要有呼吸（風大），假如有一大不調，人就無法活著。即便是一朵花，也需要有地、水、火、風。花要有土地來種植，這是地大；要有水分來滋養，此為水大；火大就是陽光照射，風大就是空氣，靠這四種因緣聚合，而成為花。

一切萬有的存在，皆需四大因緣和合。因為是四大元素和合，它本身就不是獨有的，佛教解釋此義，就用一個「空」字，說「四

大皆空」。確實是不錯，每一件事物都不能獨自存在，都是藉假因緣而有。但是只用「空」來解釋，世間人對佛教就會產生誤會，認為佛教什麼都不要。甚至常有人開口閉口都說，你們出家人要「四大皆空」，以此來汙衊佛教，毀謗僧人。其實不是出家人才四大皆空，宇宙萬有，一切萬物，它的本意就是四大皆空，但是千百年來，多少人誤會、誤解。

所以，假如把「四大皆空」換為「四大皆有」，並沒有違背佛意，又未嘗不可。四大和合不就是「有」嗎？你講到「有」，有即是空，空即是有，何必一定要把它說成空，讓人對空有成見、有誤解。不如從「有」慢慢地知道「空」義。

說到空，它本來就是建設在「有」的上面。茶杯不空，怎麼能裝水？房舍不空，怎麼能住人？荷包不空，財物放哪裡？腸胃不空，人怎麼能存在呢？所以「空」建設了「有」。「有」也只是「假名有」，它的本意，還是「真空」。



四大皆空示現有  
五蘊和合亦非真

大師一筆字書法「四大皆空示現有，五蘊和合亦非真」。

佛法有時候先說有，後說空；有時候先說空，後說有；有時候說空有不二；有時候說空有本一，本來一個。既然如此，我想要改變千百年來世人對佛法的誤解，不如把「四大皆空」解釋為「四大皆有」，不是更能符合佛法度眾的新意嗎？

## 六度（六度是度人，也是自度）

大乘佛教中，菩薩欲成佛道所實踐之六種法門，稱為「六度波羅蜜多」，簡稱「六度」。此六個法門可以度人，是自度度他，自利利人。也可以說，度人就是度己，度己也就是度人。

所謂六度，即布施、持戒、忍辱、精進、禪定、般若。六度不光是叫人要布施，叫人要持戒，主要是鼓勵我們自己要布施、持戒。

南傳佛教認為布施是在家信徒的責任，僧眾比丘不可以布施給信徒。但當初佛陀在因地修行時，就曾割肉餵鷹，捨身飼虎，為什麼現在僧眾不能布施給信徒呢？財布施、法布施、無畏布施，彼此都有關聯，怎麼能不布施呢？布施如播種，在家信徒布施才能有收成；出家僧眾，難道不播種就會有收成嗎？

一般寺廟道場都叫信徒要布施，不少人聽到要布施，總覺得犧牲太多，信仰佛教實在很辛苦，划不來。談到受戒，不是這個不能，就是那個不能，感到很多的束縛，我不受戒就好了，何必要自找苦吃呢？其實「六度」不是這個意思。以下是我給予六度的新意：

假定我問：布施是給人呢？還是給自己呢？答案是給人，更是給自己。如將種子播種到田裡，將來收成的當然是自己。

持戒，是自由呢？還是束縛呢？是自由，不是束縛。例如：你違反了佛教所說的戒律——四波羅夷戒：殺、盜、淫、妄，就需受

國家的法律制裁，受輿論的壓力，受同等因果報應的裁判，你不犯戒，不就自由了嗎？

戒是對自我的管理，是對別人的尊重，是不侵犯別人，尊重別人的生存自由，若能如此，自己不也就自由了嗎？所以，一般人不懂，以為受戒會有許多的限制、束縛，因而不敢受戒，實際上受戒對自己是有極度自由的空間。為了自由，怎麼能不受戒呢？

忍辱是討便宜？還是吃虧呢？當然是討便宜，不是吃虧。一般人認為，忍辱是委屈自己，人家罵我們不還口，打我們不還手很窩囊，這就是忍辱。其實不然，「忍一口氣風平浪靜，退一步想海闊天空」，拳頭伸出去，你還會有力量嗎？所以，忍辱是養成自己的力量，擔當這世間的苦難。從忍讓裡增加人緣、增加智慧、增加慈悲、增加力道，因此忍辱不是吃虧，其所獲利益，無與倫比。

精進就是勤勞。勤勞是辛苦呢？還是快樂呢？看起來精進是辛苦，但從中更能獲得快樂。俗話說：「勤有功，戲無益。」精勤的人生，才有成就。天下沒有白吃的午餐，也沒有不勞而獲的事，「你要怎麼收穫，就先怎麼栽」。

例如：地髒了，我來掃地，掃過地後，環境變得整齊潔淨了；你睡覺，我來工作、織布、種田，你睡覺沒有所得，我勤勞作務，布織好了，田地裡果實成長了，怎麼能不歡喜呢？唯有經過自己努力流汗耕耘的結果，才会有甜美豐碩的果實。從精進中獲得的快樂享受是無限的，否則再好的良田，如果不勤於耕種，如何能有收成？

禪定是活潑的呢？還是呆板的呢？是活潑的，不是呆板的。一般人以為坐禪要眼觀鼻，鼻觀心，所謂老僧入定，如如不動，否則

不容易入定。實際上，禪定是能動能靜，能忙能閒，能有能無，能大能小；禪定是無所不能，搬柴運水是禪，喝茶吃飯是禪，行住坐臥是禪，語默動靜、揚眉瞬目都是禪。生活中有了禪，就能增加人生的況味，讓我們過藝術的生活，活出圓融的生命；生命中有了禪，自能隨緣放曠，任性逍遙，大千世界在我的禪心之中，哪裡是刻板的坐禪呢？

般若是向內求呢？向外求呢？你向外求得科學、哲學等知識，總是世智辯聰，不若向內悟的般若。般若是向內自證的功夫，是透過「正見緣起，了悟諸法空性」所獲得的「內外圓成」智慧。人生若無般若為前導，就像心裡的明鏡，沾滿了塵埃，沒有光照的功用，假如說把汙染去除，光明即能顯現。般若讓我們能可以少煩少惱，讓我們能夠獲得光明智慧，我們能可以將凡心變成聖賢心，讓我們看清人生的前途，走向康莊的成佛之道，有什麼不好呢？

所以過去解釋六度都認為很難，其實六度對自己是大修持，有大利益，完全是為我們施設的一種得度法門，是追求快樂的法門，有什麼不可行呢？

## 四聖諦

四聖諦：苦、集、滅、道，是佛教的根本佛法。為佛陀當初在菩提樹下證悟、發現宇宙人生世間、出世間真理後，而對世間廣為宣說的佛法。所謂最初的「三轉法輪」：第一次為「示相轉」，是將四聖諦的內容定義加以解說。內容為：「此是苦，逼迫性；此是集，招感性；此是滅，可證性；此是道，可修性。」

第二次為「勸修轉」，是勸導弟子修持四聖諦的法門，以斷除

煩惱獲得解脫。內容為：「此是苦，汝應知；此是集，汝應斷；此是滅，汝應證；此是道，汝應修。」

第三次為「自證轉」，是佛陀告訴弟子，自己已經證悟四聖諦，勉勵弟子只要勇猛精進，同樣能證悟。內容為：「此是苦，我已知；此是集，我已斷；此是滅，我已證；此是道，我已修。」

但是我們佛教徒就是不肯知苦、斷集，不肯修道、證滅，只求佛，只想別人給我，自己不肯用功，所以苦、集、滅、道的義理還是在藏經裡面，不能深入到家庭，深入到每個人心。

假如能明了，從原始佛教的苦、集、滅、道，進而到發起大乘的「四弘誓願」，因為苦，知苦，我們要「眾生無邊誓願度」；因為集，斷集，我們要「煩惱無盡誓願斷」；因為要修道，所以「法門無量誓願學」；因為要證滅，所以「佛道無上誓願成」，就能完成修道的層次。

但是「四弘誓願」除了佛教徒早晚課誦以外，不管任何的時候，誰敢站在佛前講：眾生受苦，我要去解救度化他們；眾生業報苦惱，我要去幫助他們減少煩惱業障；無盡的修行法門，我要去學習；佛道至高無上，我要去完成呢？其實，我們若能用四聖諦的佛法基礎，實踐四攝六度的行門，來完成菩薩道的「四弘誓願」，從願力中也就能增加動力了。

### 三寶：佛、法、僧（光、水、田）

佛、法、僧是我們所皈依的三寶，它為什麼會成為寶呢？寶很難求、很難得。世間的財寶如黃金、鑽石、珍珠，它能夠豐富我們的物質生活；出世間的財寶就是佛、法、僧，獲得出世間三寶，則



佛法僧三寶，在我們的自性上，原本具足，若能體認「人人皆有佛性」，則信心必能增長。圖為佛陀紀念館佛光大佛（如地法師/攝）

使我們的精神富有。但此三寶原來就是我們本有的，無需去求。好比佛如光，我們沒有光明照耀嗎？法如水，我們沒有流水使用嗎？僧如田，我們沒有站立的地方嗎？

說到光，光有三個功用：照耀、溫暖、成熟。因為有光，黑暗中有了燈光，我才不恐懼；因為有光，火爐、暖氣可以取暖，我就不

怕寒冷；因為有光，溫暖的太陽能成熟萬物；火能把米飯煮熟。所以佛如光，佛光普照。你雖不認識佛，但知道有光，為什麼你不把佛光看成就在自己的身邊呢？

法如水，法有水的功能，水有洗滌的功用，能去除我們的汙穢業障；有解渴的功能，能解除人的飢渴；有生長的能量，一花一草，要靠水澆灌，水能讓我們健康、成長。我們雖不懂得法，但你天天都在用水，法水不就在你的生活裡嗎？

僧如田，田地可以種植耕作，讓作物五穀豐收；可以建房子、可以運動走路。僧如老師，教育我們、給我知識，為我們服務、給我們方便，所謂福田僧。

因此，皈依佛，佛光普照，如心中建發電廠，千年暗室，一燈即明；皈依法，法水長流，如自來水，給萬物滋潤，給我們解渴，

洗清罪業，滋潤慧命，成長我們；皈依僧，僧如老師和田地，老師給我們智慧，土地讓我們萬古藏。

三寶，你不一定要把它看成是供在殿堂的佛像，藏經樓的佛經，或者叢林裡面的教團、僧團，其實三寶就是我們的自性，都是我們的心中。

### 三皈依五戒（皈依三寶是民主，受持五戒是自由）

皈依三寶，是皈依自己，所謂「自性三寶」。佛陀當初在菩提樹下金剛座上悟道的那一刻，對人間宣誓了第一句佛法：「奇哉！奇哉！大地眾生皆有如來智慧德相，只因妄想執著而不能證得。」這是告訴我們，人人是佛。因此，人人都有佛性，就是佛寶；人人皆有平等無差別的法性，就是法寶；人人都有喜好清淨和樂的心性，是為僧寶。

五戒就是不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不吸毒。我曾經說過，五戒也可以用「亂」字來表示，即：不亂殺、不亂取、不亂淫、不亂說，最後不亂吃。犯了五戒：殺生、偷盜、婚外情、造謠、吸毒等，就會銀鐺入獄，不得自由；守戒，是遵守倫理道德，人人不侵犯他人，彼此都能獲得自由，所謂「平常不做虧心事，半夜敲門不吃驚」。

五戒分開來講有五條，但從根本上來看只有一條戒，也就是「尊重自由故，不侵犯他人」。不殺生，是不侵犯他人的生命；不偷盜，是不侵犯他人的財產；不邪淫，是不侵犯他人的身體；不妄語，是不侵犯他人的名譽；不吸毒，是不侵犯自他的健康和 safety。即「我不犯人，人不犯我」。

受持五戒，就是開闢自己人生的高速公路、飛機的航線、海洋的航道。因此，受五戒不只是消極的不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不吸毒，更要我們積極的做到：不殺生，還要護生；不偷盜，而要喜捨；不邪淫，而要尊重；不妄語，而要實語、讚美；不吸毒，而要正行，以清心智慧為人服務。因此五戒可說是自我的管理、自我的通道，不可以把自己的道路堵塞。

現今社會大眾高唱的「自由、民主、平等」這許多響亮的口號，是經過多少的仁人義士，為了這些美麗的言辭理想，和惡勢力反對、抗爭，才有今日的成果。其實，早在二千六百年前佛陀就已經提倡自由、民主、平等了。何以知道？從上述的皈依三寶、受持五戒得知。

人人受持五戒不侵犯別人，大家都自由。自由民主，在佛陀世界裡，都是平等的待遇，還有什麼好爭的？現在講的人人要平等，如果人人都知道自己是佛，都是平等，何須要革命呢？

所以，皈依三寶、受持五戒就是現在講的民主自由社會。世界上從政的領袖們，你們要想了解佛陀的胸懷嗎？了解了，那麼就是世界平等、和平的日子到來了。

## 我是佛

在佛教裡求受過三壇大戒的比丘、比丘尼，我想都念過：「我菩薩某某，今天在得戒某某菩薩座下求受具足戒，為了要進取佛道故。」所以，既然都已經成為菩薩了，如佛陀說人人有佛性，我們應該要直下承擔「我是佛」了。

《法華經》裡的常不輕菩薩，也都對人說：「我不敢輕視汝等，汝等皆當作佛。」一切生命，有的是過去諸佛，有的是現在當今諸

## 悟貫人間：星雲大師人間佛教的教義革新與體系建構

佛法新解——讓真理還原

佛，有的未來必定都是佛。總之，人人有佛性，所謂有情眾生同圓種智。

經云：「是心作佛，是心是佛。」佛陀的法力無邊，只要你願意學佛所行，就會產生力量，何況能真正發心成佛作祖呢？所以在皈依三寶的時候，稱念「皈依佛」，應該自己就是佛。因此，我經常教導皈依者，直下承擔「我是佛」。承認自己是佛了，就不能殺害生命，想想佛祖有殺人嗎？也不能貪汙、竊盜、搶劫別人的財富，試想佛祖還會做這種勾當嗎？其他如邪淫、妄語、吸毒更不行了。

「我是佛」就應該糾正自己不當的行為。例如：拿起酒杯喝酒時，你想我是佛，我能喝酒嗎？抽香菸的時候，想到我是佛，我能抽菸嗎？和人吵架的時候，想到我是佛，我能和人那樣的爭吵嗎？

「我是佛」這不是一句口號，在佛教裡，已皈信三寶、受持五戒的在家信眾，或者出家為比丘、比丘尼受菩薩戒者，自己都要承擔「我是佛」。所以，如果問信佛教、皈依三寶有什麼利益？只要肯承擔自己是佛，一切最大的利益就已經集中在你的身上了。

佛不是來無影，去無蹤的神仙，佛也不是講究權力、賞善罰惡的神明。世間上，沒有權威，權威就是真理，最有權威的就是法。



經云：「是心作佛，是心是佛。」只要你願意承擔「我是佛」，學佛所行，就會產生力量。

(如地法師/攝)

佛，依法成佛，僧團的比丘、比丘尼，也是依戒、依法才成為比丘、比丘尼。三寶弟子、五戒弟子、佛教信徒也要因為自己信佛、行佛，要敢承擔自己是佛，才是佛陀的真弟子。

過去，禪門的祖師常說「非心非佛」、「即心即佛」、「心、佛、眾生三無差別」。所以希望我們佛教界，尤其今日倡導人間佛教的有心人士，能推動「我是佛」的運動，「我是佛」的講說，「我是佛」的承擔，讓當今世界上更多人肯承認「我是佛」，那人間即成為佛國。

## 了生脫死

我們問人：「你為什麼要皈信佛教？」大多數人會回答說：「為了了生脫死，斷除煩惱。」

假如我們再進一步詢問他：「當今誰斷除煩惱了？誰了生脫死了？」我想就難以回答了。可見得「斷除煩惱，了生脫死」不是口號，要有實際的行動。

貪欲、瞋恨、嫉妒、驕慢，每一個人的心裡，都裝滿這許多煩惱，減少煩惱都不容易了，斷除哪有那麼簡單？不過，煩惱也不是那麼可怕，就像水果，起初是酸澀的，但經過和風的吹拂，陽光的照耀，酸澀就會變成甜蜜的滋味，這是必定的過程。

因此，我們心中酸澀的煩惱，經過佛光普照，法水遍灑以後，一樣地也會成為甜美的佛果，問題是你的陽光、法雨、和風在哪裡呢？沒有陽光、法水、和風，所有的植物會乾枯、死亡，就不能變甜蜜，一切還得重新生長。所以，煩惱不能變化，本性不能昇華，要想了生脫死，那就更不可能了。

關於了生脫死，怎麼了生？怎麼脫死？我覺得，說難是很難，

誰見過誰了生脫死呢？說不難也不難，因為我們每一個人當下都可以了生脫死，所謂「道無古今，悟在當下」。

比方說，參加短期出家，就是另一種形式上的了生脫死。數天的修道日子裡，暫時遠離金錢名利的追求、憂慮的工作、世俗的煩惱，讓心地清淨，不過問人間是非，不想生活問題，這不是「了生」嗎？結束了短短數日的修道生活，對人生有了新的觀念、新的方向，不再醉生夢死，不再顧慮害怕，這不就是「脫死」了嗎？

另有一次，我率領幾位徒眾要趕往喪家舉行告別式。初出家的徒眾，個個面有難色，覺得我們才剛出家，就要去做經懺佛事。我即刻開導大家說：「你們要出家的時候不是說要了生脫死嗎？我今天就帶你們去了生脫死。」

我說：「我們替亡者誦經，如法的佛事讓生者得到安慰，這不是『了生』嗎？亡者同時獲得我們的冥福祝禱，不就能『脫死』了嗎？只要我們誠心正意，看起來是為他人生死服務，自己當下也就了生脫死了。你不講究當下的服務，利益別人，你要到哪裡去了生脫死呢？了生脫死不是未來的希望，就是在今朝。」

## 老病死生

佛教裡有一句經常勸導世人的話說：「人生是苦。」說明這世間有二苦、三苦、四苦、八苦、無量諸苦等。尤其四苦「生老病死」是人們最常面對的現實。



大師一筆字書法  
「老病死生」

生、老、病、死了以後就不知道了，人生好像沒有希望了。這一句話，千百年來大家因循這樣的說法，讓佛教的發展、傳道有困難。但是現在我們倡導人間佛教，體會佛陀的原意，它是說明眾生未來有無限的希望。

「苦」是人間的實相，但是在苦當中，我們可以轉苦為樂，可以轉迷為悟，主要的叫我們要會「轉」。假如我們了解佛陀的教法，應該把「生老病死」說成「老病死生」，意思是說老病死以後就會轉生，轉生就有希望，轉生就有未來，所以讓人生的生命生生不息，沒有止境，永恆不死。

所以把「老病死生」以「老」作為開頭也不是不好，好比中國人有一句話：「家有一老，如有一寶。」人在年輕的時候，有時被批評、看不起，到了老年，說話、修為都很相當了。

像我們人間佛教倡導「菩提眷屬」，年輕夫妻結婚的時候，也許因為經濟能力不足、環境條件不夠，到中、老年了，兩個人可以再結一次婚，彌補對方一個婚禮，所謂的「增益婚禮」，可以讓感情更昇華。

就算老年有病，老人有病在身也很自然的事，會有人來照顧、協助看病，以病為友，甚至以病為樂，也沒有什麼不好。

至於「死」，這是很自然的事，死亡等於睡覺一樣很舒服，也是一種安息，所以過去佛教對死稱為「往生」，死了就要生，生命很有未來。

重要的是，佛教講苦不是目的，苦只是一個過程，所以「老病死生」，生命應該是希望在前、快樂在前，有希望就有幸福、就有安樂。



「幸福與安樂」佛化婚禮暨菩提眷屬祝福典禮，在佛館大覺堂盛大登場，佛光山開山星雲大師（中）親為海內外 500 對新人與菩提眷屬證婚祝福。2013.01.01

## 佛身（本尊和分身）

成佛之後，佛有三身之說，即法身、報身、應身。

法身，是我們本來的真如佛性，應該是遍滿虛空，充塞法界。不過，雖然人人本具，各各都有，但是本人卻不知道自己的法身可以遍滿宇宙。

假如有人問：這個人的法身遍滿宇宙虛空，那個人的法身也遍滿宇宙虛空，那虛空不是太擁擠了嗎？不會的。一間房間裡，點了幾十盞、上百盞的燈，彼此並不妨礙，所謂佛佛道同，光光無礙。「若人欲識佛境界，當淨其意如虛空」，佛的世界就是那麼樣的美妙殊勝。

其次是報身，報身是個人的福德莊嚴。平常人身不滿六尺，大家都一樣地高矮，但我們常聽到有人讚美某某人偉大與崇高。但他

偉大崇高在哪裡？在他的道德、他的智慧、他的慈悲、他的緣分。有的人福德如山，有的人智慧如海。「仰之彌高，望之彌堅」，那是多生修鍊成就福德因緣。他雖是跟我們一般人的身高大小一樣，可是他的影響力，他的精神力，他的功德力，如山如海。

第三是應身。佛陀的相好莊嚴，可以隨緣應化，隨緣分別。像釋迦牟尼佛、十方三世佛，又未嘗不是佛陀的化身佛呢？如觀世音菩薩應以何身得度者，即現何身而為說法，所謂三十三應身。也就是說，天上的月亮雖是一個，但映在千江萬水之中，都有月亮，所謂「千江有水千江月，萬里無雲萬里天」，佛陀本尊是一個，但他有無限的分身。

今天沒有辦法參加會議，我請人代表去，那不就是我的分身嗎？今天要到一個地區，完成一項任務，請他人幫助我完成，那不就是我的分身嗎？我的兒女，不都是我的分身嗎？我能可以兼職、有很多的任務，那不都是我要分身去完成嗎？看你有多少力量，就能有多少分身。有人說分身乏術，就像照一張照片，沒有錢加洗，哪裡能分身呢？到處都是國父孫中山的遺像、諸佛菩薩也都到處讓人供奉，只要你能代表他信仰中、理想中的聖德，你就是他的分身了。

法身，是本有的。報身，是修習六度萬行後，所獲得的無量福德智慧。應身，能夠分身，要看個人力量的大小。像有的人，自己本分的事務都做得不完美，不能完成，還要別人幫忙；有的人除了自己應盡的職務以外，他又攬載了好多的事情，那不就是要靠分身的力量，不然另外還要靠什麼呢？

佛陀三身如何認識？當下即是，端看自己如何表現。如同三鳥飛空，空無遠近，跡有遠近；三獸渡河，水無深淺，跡有深淺。

## 忍（讓他一些，忍耐一下）

在世間上，什麼力量最大？忍，忍的力量最大。佛陀說，如果人不能忍受別人加諸於自己的批評、咒罵、毀謗、惡毒如飲甘露，不能名為有力大人。可見忍是一種力量、是責任、是明理、是化解、是般若智慧。

有一位學生被另一個人欺負，他報告當家，當家說：「算了，你忍耐一下嘛！」他不服氣，報告訓導主任。訓導主任：「喔，我知道。好，你忍耐一下。」他不服氣，再去找校長報告，某某同學怎麼樣子欺負他。校長也說，「我會注意，你忍耐一下。」這個學生就很奇怪，當家叫我忍耐，老師叫我忍耐，校長也叫我忍耐，難道除了忍耐沒有別的辦法嗎？

別的最好的辦法就是忍耐。世間一切利害、是非、爭執，最能解決的、最有效的、能得最後勝利的，就是忍。一般人以為忍，只是忍苦、忍窮、忍氣，但這個不是忍的全部真義。忍是智慧、是力量、是承擔。

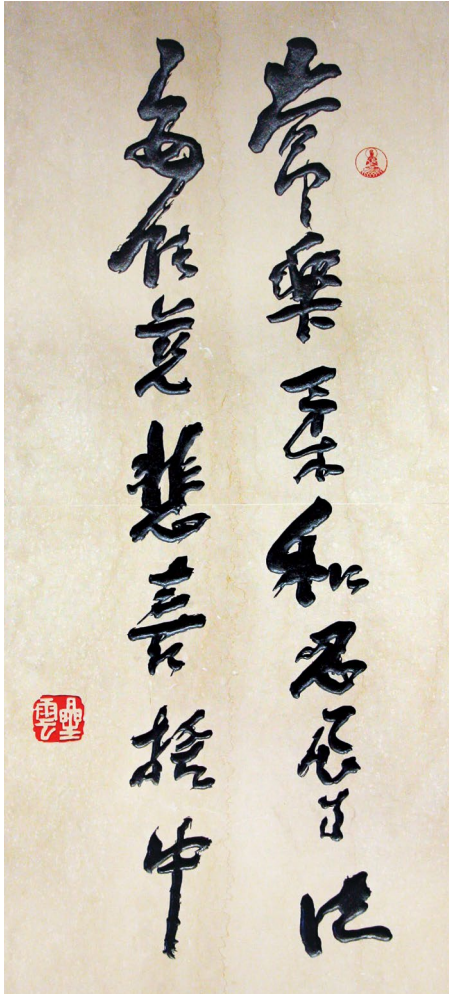
忍有生忍、法忍、無生法忍等三個層次。

所謂生忍，第一、你要能認識，對一切事物的真相，一些是非的爭議，人世間的一切好好壞壞，你能認識嗎？認識是忍。

第二、認識了以後，你能判斷嗎？有人禮物要送我們，有的能接受，有的不能接受，你有這樣的智慧判斷嗎？

第三、假如說你接受了，你能承擔嗎？你能負責嗎？

第四、一件事，一樣東西，接受下來了，你會處理嗎？有的人做人處事，不會處理，到處惹麻煩；善於處理人事者，還必須要有忍的智慧、忍的力量、忍的謙和。



大師一筆字書法石刻「常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中」。

第五、要能化解。無論什麼語言、什麼事情，到你這裡來，你能有智慧化解嗎？你有力量消除嗎？你能和平解決嗎？你能可以讓大家皆大歡喜嗎？

我們生存在世間，一個人要維持生命，最重要的就是要生忍，生忍就是上述說的，要能認識、要能接受、要能可以擔當、要能可以處理、要能可以化解、要能消除。

再者，生忍還不夠，還要法忍。世間萬法，包括這個精神物質，眼所見耳所聞，所謂色、聲、香、味、觸、法都是法；喜、怒、哀、樂各種情緒也是法。面對善善惡惡、是是非非的一切法，你能認識嗎？你能接受嗎？你能擔當嗎？你能處理嗎？你能化解嗎？你能消除嗎？這需要法忍，一切諸法要能忍。

最後，無生法忍，那是一個不生、常樂，沒有憂悲，沒有喜怒，不加以去辨別，一切都是寂滅的境界。無生的境界，一切法不生，哪裡要什麼生忍、法忍呢？所以無生法的忍是最高智慧、最高的

力量。我們修證，就修一個「忍」的法門，就如當今社會上，有心人士用「忍」字作為座右銘。

所謂知足常樂，能忍自安，從「忍」能夠獲得解脫。

### 三好

1998年4月，我在中正紀念堂恭迎佛牙舍利來台祈福的法會上，邀請當時的副總統連戰先生，共同宣誓「三好運動」；2009年起，國際佛光會在總統府前舉行國定佛誕節活動的時候，總統馬英九先生也與我一起宣誓三好的口號。

「三好」就是身做好事、口說好話、心存好念。簡單說就是：做好事、說好話、存好心，即所謂的「三好運動」。

一般人身、口、意容易造惡業。如身：殺、盜、邪淫；如口：妄語、兩舌、惡口、綺語；如心：貪、瞋、愚痴、邪見。行三好就是讓身、口、意不要造惡業。

一般人都知道，生存在世間要多行善，不可以造惡業。佛教徒也都了知因果輪迴的道理，我們累劫以來因身、口、意業的造作，種下善惡業因，招感著六道輪迴的果報。然而一直到二十一世紀的今天，才有科學家證明佛教所說的業力，就是他們研究出來的基因——生命的密碼。

現在農業專家要改變植物的基因，讓植物長更大更多；動物學家也在想用什麼方法來改進豬、馬、牛、羊等動物的基因，讓動物體能更加健壯；甚至各國的科學家，更致力於人類基因圖譜的建立，希望找出人體所有的基因，以幫助癌症、先天性疾病的患者，針對有缺陷的基因，加以治療。

其實人的身、口、意行為，無論善惡，都會產生一股力量，驅使我們去造作新的行為，新的行為又會產生新的力量，形成循環，而這些善惡業的因緣成熟，一切還得自作自受。因此，佛教早就昭示人要行善，要諸惡莫作，要眾善奉行，所以行「三好」就是佛教的本意。

你拜佛不拜佛，佛也不一定要你拜他；你念佛不念佛，佛也不一定要求你念他，你心中有沒有想佛，佛也不一定要求你觀想，但是佛教要求每一個人要修身、修口、修自心。

就像房屋漏水，要修繕一下；地下髒了，需要掃地；桌子壞了，需要工具來修理；衣服破爛，要修補一下；身體的疾病，也要治療一下。身、口、意有病，怎能不修繕、修補呢？那修補身、口、意，需要什麼工具呢？做好事、說好話、存好心。

比方，修橋鋪路是好事，施茶施水是好事，垃圾你丟我撿、助弱扶危都是好事；「憐蛾不點燈，愛鼠常留飯」，也可說是好事，現在和睦社區、服務社會都是好事，寺院的慈善團體或寺院道場的許多義工，犧牲休假日為大眾服務都在做好事。

什麼叫說好話呢？給他人歡喜、讚美是好話，給他人鼓勵、加油是好話，給他人指導、教育是好話，以鼓勵代替責備，以愛語代替指責都是好話。金錢多了，錢也能犯罪；力量太多，成為權力也不太好；但好話不怕多，適當的好話，可以鼓舞人心，淨化的、美化的好話愈多愈好。

再者，存好心是什麼呢？一念為人是好心，一念護生是好心，一念愛國是好心，一念助人是好心，祈願國泰民安是好心，祈願風調雨順是好心。我們的心每天都在天堂、地獄裡來回，如果把心存

放在天堂裡、好念裡，那就是好心了。

中國的聖賢、所謂的君子，因為他們做好事、說好話、存好心，而美名流傳，因此我們今日也要發願做好人，實踐做好事、說好話、存好心，帶動社會善美的風氣。

我對佛教有一些想法，唯有給它人間化、藝文化、大眾化、生活化，讓人懂得佛教真正的意涵，就能奉行佛的教法。遺憾的是幾千年來的佛教，談玄說妙，要讓人不懂才叫做講經說法，讓人聽懂，總覺得不算稀奇，實在說，解行才是佛法。

我弘法六十餘年，一直用心、盡力，就是希望能有一些新解、新意讓人能懂，或者說我是要把佛陀的本懷流露出來，在信眾的前面，讓他知道佛意是什麼。所謂「新解」，不如說，就是佛陀的本懷吧！

對於佛教的「新解」正陸續結集，未來整理成書，再提供大眾參考指教。

——選自《星雲大師全集 248·百年佛緣 11：行佛篇 (1)》頁 113

### 延伸閱讀：

1. 如何建設人間佛教 (1977 年)	《星雲大師全集 069·佛教叢書 27：人間佛教 (1)》頁 203
2. 人間佛教的藍圖 (2001 年)	《星雲大師全集 031·人間佛教論文集 4》頁 4
3. 我的新佛教運動 (2008 年)	《星雲大師全集 201·合掌人生 2》頁 176
4. 我對佛教的寧靜革命 (2013 年)	《星雲大師全集 248·百年佛緣 11：行佛篇 (1)》頁 5
5. 我的新佛教改革初步 (2015 年)	《星雲大師全集 250·貧僧有話要說 1》頁 246
6. 我對人間佛教的體認 (2016 年)	《星雲大師全集 026·人間佛教佛陀本懷》頁 051
7. 佛法真義自序 (2016 年)	《星雲大師全集 016·佛法真義 1》頁 2