

人間佛教的藍圖(一)

星雲

佛光山文教基金會董事長

- | | |
|--------------|--------------|
| 一、倫理觀「居家之道」 | 二、道德觀「修養之道」 |
| 三、生活觀「資用之道」 | 四、感情觀「情愛之道」 |
| 五、社會觀「群我之道」 | 六、忠孝觀「立身之道」 |
| 七、財富觀「理財之道」 | 八、福壽觀「擁有之道」 |
| 九、保健觀「醫療之道」 | 十、慈悲觀「結緣之道」 |
| 十一、因果觀「緣起之道」 | 十二、宗教觀「信仰之道」 |
| 十三、生命觀「生死之道」 | 十四、知識觀「進修之道」 |
| 十五、育樂觀「正命之道」 | 十六、喪慶觀「正見之道」 |
| 十七、自然觀「環保之道」 | 十八、政治觀「參政之道」 |
| 十九、國際觀「包容之道」 | 二十、未來觀「發展之道」 |

前言

人間佛教的建設，在佛教界已經逐漸達成共識了！大陸、台灣、香港都在發揚人間佛教，自無疑義；日本雖無人間佛教的口號，但其所行所為，例如寺院的開放、僧侶的參加社會事業、檀家制度的設立，以及佛教界創辦大學、開設百貨公司等，也都充滿了人間佛教的思想與具體實踐。乃至韓國也把古老的教團逐漸現代化，例如成立電視台等等，未來走上人間佛教的路線，這也是時代的自然趨勢。

此外，越南、馬來西亞、印尼、菲律賓等，都是大乘佛教的教區。所謂人間佛教，也就是菩薩道的大乘佛教，現在只有部份的南傳佛教還停滯在小乘、原始的階段，但是近聞斯里蘭卡、泰、緬有識之士，對未來佛教的發展，也已偏向人間佛教了，例如在泰國具有極大群

眾力量的法身寺，從「法身」(dharmakāya) 這個名詞即可知道，他們也在積極的走向大乘菩薩道。泰國的比丘尼達摩難陀(Dhammānanda) 於二〇〇一年二月六日在斯里蘭卡的達柏達沙瑪蘭寺(Tapodaramaya)，公然受持沙彌尼戒法，向不求革新的傳統挑戰；柬埔寨佛教大眾部僧王德旺(Tep Vong) 長老、斯里蘭卡西區首座達摩羅卡(Pandith Talalle Dharmaloka Anunayaka Thera) 長老、斯里蘭卡佛教巴利文大學副校長甘布盧甘偉瓦日拉(Kumburugamawe Vajira Maha Thera) 長老、印度摩訶菩提協會會長瑪巴拉迦瑪偉波拉撒拉(Dr. Mapalagama Wipulasara Maha Thera) 長老、尼泊爾達摩吉帝佛教月刊主編阿斯瓦哥斯(Bhikkhu Ashwaghosh) 法師、泰國摩訶珠拉佛教大學巴拉摩訶松載普羅斯旺(Phra Maha Somchai Prohmsuwan) 副校長等大德高僧，聯合參加印度的三壇大戒，並且擔任三師暨尊證之職；佛光山國際佛教促進會在斯里蘭卡出版人間佛教的書籍，並且於可倫坡的達柏達沙瑪蘭寺(Tapodaramaya) 舉辦新書發表會時，有羅哈拿派系主席羅喉羅(A. Sn Rāhula) 長老、律學長老難陀拉達那(K. Nandaratana)、肯蘭尼亞大學哲學所所長達亞·伊迪里辛(Daya Edirisinghe) 教授、斯里蘭卡佛教會副主席舍拿拉克·維加亞松達拉(Senarat Wijayasundara) 居士等僧信三百多人出席，共襄盛舉。

從上述諸多實例證明，人間佛教的號角已經在世界各個角落響起，人間佛教的宣揚已經受到普世人類的認同，人間佛教的普及已經近在眼前了，這是無庸置疑的事實。

所謂「人間佛教」，不是哪個地區、哪個個人的佛教；追本溯源，人間佛教就是佛陀之教，是佛陀專為人而說法的宗教。人間佛教重在對整個世間的教化。一個人或一個團體，要能夠在政治上或在經濟上對社會有所貢獻，才會被大眾所接受；同樣的，佛教也一定要與時代配合，要能給人歡喜，給人幸福，要對社會國家有所貢獻，如此才有存在的價值，否則一定會遭到社會淘汰。

佛教有很好的資源，如文學、藝術、音樂，都可以成為度眾的因緣，可是過去一直很少有人應用，只知強調無常、無我、苦、空的認知，而沒有人間性、建設性的觀念，難怪佛教興盛不起來。

六十多年來，我所推動的佛教，是佛法與生活融和不二的人間佛教。人間佛教不是佛光山自創，人間佛教的理念來自佛陀，因為佛陀出生在人間，修行在人間，成道在人間，度化眾生在人間，一切以人間為主。因此，教主本身就是人間佛陀，他所傳的就是人間佛教。

人間佛教是人生需要的佛教。過去的佛教由於一些人士的誤導，較注重山林與出世的形式，現在的佛教則要從山林走入社會，從寺廟擴及家庭，把佛教落實人間，使生活美滿，家庭幸福，在精神上、心靈中、人際間都很和諧。佛光會員四句偈「慈悲喜捨遍法界，惜福結緣利人天，禪淨戒行平等忍，慚愧感恩大願心」，即是說明人間佛教的菩薩行誼。可以說以人為本、以家為基點，平等性、普遍性如觀世音菩薩大慈大悲無私的救度眾生，將佛法落實在生活中，就是人間佛教。

「人間佛教」重視生活裡的道德思想淨化，以及精神心靈的昇華。如果你相信因果，因果在你的生活中有受用，因果就是人間佛教；你相信慈悲，慈悲在你的生活中有受用，慈悲就是人間佛教。三皈、五戒、六度、十善都是人間佛教。人間佛教就是救度大眾的佛教，舉凡著書立說、設校辦學、興建道場、素齋談禪、講經說法、掃街環保、參與活動、教育文化、施診醫療、養老育幼、共修傳戒、佛學講座、朝山活動、念佛共修、佛學會考、梵唄演唱、軍中弘法、鄉村佈教、智慧靈巧、生活持戒，以及緣起的群我關係、因果的循環真理、業力的人為善惡、滅道的現世成就、空性的包容世界、自我的圓滿真如等等，這些都是人間佛教。

人間佛教是現實重於玄談、大眾重於個人、社會重於山林、利他重於自利；凡一切有助於增進幸福人生的教法，都是人間佛教。

本文的主旨不在高談人間佛教的理論，也不拘泥於一般學術論文的格式，只是有感於過去學者們常把佛教的理論搬來搬去，說是論非，分歧思想，造成佛教的四分五裂，殊為可惜。其實，佛教本來就是「唯有一乘法，無二亦無三」，道理不在辯解，而重在同一信仰。就等於吾人經常閱讀經文，義理明了；閱讀註解，反而不知所云。佛教的學術論文，重在給人信心，給人明白，給人一以貫之，對義理融會了然。佛教常講般若智慧，為的是去除分別；但實際上佛教界過去的各宗各派、各種議論，重重疊疊，異說紛紜。雖說佛教博大精深，但歧途雜論，未能有益於佛心證道，明白說，我們並不喜歡談是論非的佛法，我們需要的是一乘直入的人間佛教。

人間佛教是易懂難行之道，今日的佛教界，講經說論，可以舌燦蓮花，滔滔不絕；講說人間佛教，何其難哉！即使能講人間佛教，也是膚淺的口號，不能身體力行。人間佛教是實用的佛法，行住坐臥、衣食住行、舉心動念，哪一項生活能離開人間佛教呢？

吾人雖生在人間，猶如身在廬山中，不識廬山真面目。今為幫助世人一窺人間佛教的風貌，僅就佛法經論、古德懿行中，有關人間佛教的各項實踐，整理而略論倫理觀（居家之道）、道德觀（修養之道）、生活觀（資用之道）、感情觀（情愛之道）、社會觀（群我之道）、忠孝觀（立身之道）、財富觀（理財之道）、福壽觀（擁有之道）、保健觀（醫療之道）、慈悲觀（結緣之道）、因果觀（緣起之道）、宗教觀（信仰之道）、生命觀（生死之道）、知識觀（進修之道）、育樂觀（正命之道）、喪慶觀（正見之道）、自然觀（環保之道）、政治觀（進修之道）、國際觀（包容之道）、未來觀（發展之道）如後，希冀以此建立人間佛教的藍圖與理念。

一、倫理觀（居家之道）

倫理是融洽人際關係的重要一環，一個家庭裡，即使親如父母、兄弟、姊妹、伯叔、夫妻、妯娌等眷屬，也要靠長幼有序、尊卑有別、上慈下愛的倫理關係來維繫，才能保障彼此

之間的秩序與家庭的和諧。過去政府在中華文化復興運動中，特別提倡科學（science）、民主（democracy）、倫理（ethics），可見倫理在中華文化當中，佔有極其重要的份量。

佛教自東漢傳入中國以後，由於長期以來一直以寺院的出家僧侶為主，致使一般人以為佛教只重出世思想，忽略對居家生活的關心。其實佛教是僧俗四眾所共有，也重視家庭倫理，例如《無量壽經》告訴我們：家人眷屬「當相敬愛，無相憎嫉」；對於資生日用要「有無相通，無得貪惜」；甚至平日相處要「言色常和，莫相違戾」。從這些話就可以看出，佛陀的教化實在是深具人間的性格與生活的力用。

家庭是每個人的生活重心，孝順則是人倫之始，是倫理道德實踐的根本，所以在家庭的人倫眷屬關係當中，佛教首重孝道的提倡。佛教認為，孝順父母，報答親恩，這是上報「四重恩」之一；反之，弑父弑母，則是不通懺悔的「五逆大罪」。《觀無量壽經》更將孝順父母列為往生淨土的重要資糧。

過去儒家主張：生養死葬、晨昏定省、和顏悅色、恭敬柔順，此乃人子孝親之道；佛教也說「盡心盡壽，供養父母；若不供養，得重罪」（《五分律》），又說「供養於父母，及家之尊長，柔和恭遜辭，離羸言兩舌」（《雜阿含經》）。但是，佛教更進一步認為：「非飲食及寶，能報父母恩，引導向正法，便為供二親。」（《不思議光菩薩所說經》）蓮池大師在《緇門崇行錄》中，他把孝順分為三等：「生養死葬」，只是小孝；「榮親耀祖」，是乃中孝；「導親脫苦」，才是大孝。因此在《本事經》及《佛說孝子經》中一致說道：能開化其親，才是真實報父母恩；也就是說：父母若無信，則使起信心；父母若無戒，使住於禁戒；父母性慳吝，則使開智慧，為子能如是，始足報親德。（《毗奈耶律》）

佛教的孝親思想超越一般世俗的小孝，但是過去一般人總認為「身體髮膚，受之父母，不敢毀傷」，以此來批評僧侶披剃捨俗，割愛辭親，是為大不孝。其實翻開佛教的經典，從佛陀「為父擔棺」（《佛說淨飯王般涅槃經》）、「為母說法」（《佛昇忉利天為母說法經》），不但克盡人子之道，成為孝親的典範，甚至在《賢愚經》及《睽子經》都說：佛陀是因仁孝故，成三界之尊。

此外，目犍連尊者救母於幽冥之苦（《盂蘭盆經》）；舍利弗入滅前，特地返回故鄉，向母辭別，以報親恩（《賢愚經》）；明朝蕩益大師四度割臂，為病危的母親求壽（《蕩益大師傳》）；民國的虛雲和尚，三年朝禮五台山，以報父母深恩（《虛雲和尚年譜》）。乃至道明織蒲供母、師備悟道報父、道丕誠感父骨、宗頤念佛度母（《緇門崇行錄》）等等，都說明出家人雖然在人倫關係上有了不同的內容，但並未放棄孝養父母的人子之道，因此留下不少膾炙人口的感人事蹟。例如惠心沙彌之母，勉其用功道業，不以皇帝賞賜為榮，不以母親一人為念；洞山良价以〈辭北堂書〉表明志在求道的決心，其母雖然「日夜常灑悲淚」，仍抑制愛子之情，回書勉勵其修道證果，尤其感人肺腑。

佛教對孝道的提倡，不但把「孝順父母」與「供養沙門、尊重梵行」，同樣列為「人法」（《摩訶僧祇律》），尤其《心地觀經》更說：「勤加修習，孝養父母，若人供佛，福等無異，應如是報父母恩。」甚至《父母恩重難報經》認為：「假使有人左肩擔父，右肩擔母，研皮至骨，穿骨至髓，遠須彌山，經百千劫，血流沒踝，猶不能報父母深恩。」足見佛教對孝道的重視。

在一般社會上，在家人有在家人的人倫關係；佛門裡，僧團也有師徒與師兄弟的關係。《四分律》說：「和尚看弟子，當如兒意看；弟子看和尚，當如父意。展轉相敬，重相瞻視，如是正法便得久住。」《太平御覽》云：「師者，發蒙之基，學者有師，亦如樹之有根也。」《忠心經》云：「道成乃知師恩。」佛教裡，師徒之間的情誼有時更甚於世間的親情，如晉朝曇印罹病危篤，弟子法曠七日七夜為其虔誠禮懺（《西天目祖山志》）；元朝印簡遇兵難，猶一如平常事奉其師中觀沼公，深受元兵敬重（《佛祖歷代通載》）；布毛侍者依止烏窠禪師十六年方受點撥，了悟自家面目（《景德傳燈錄》）；宋朝懷志謹遵老師真淨克文的遺訓，堅拒住持領眾，拋名利於腦後（《五燈會元》）。

此外，也有的師徒之間教學相長、互為師表，例如道真長老接受作住持的徒弟之命令為客人倒茶、切水果，卻甘之如飴；如果今日社會大眾都能學習道真長老這種「老做小」的精神，必能消除許多「老少問題」與「代溝問題」。

世間上一切事都是靠因緣和合而存在，緣聚則有，緣滅則散，即使親如父子女女，一旦緣盡，終要分離，所以人要把握有緣時，好好相攜相助。《心地觀經》說「悲母在堂，名之為富；悲母不在，名之為貧。悲母在時，名為日中；悲母死時，名為日沒。」堂上雙親健在，是人間最幸福的事，因此為人子女，當父母健在時就應該好好孝順，千萬不要等到「樹欲靜而風不止，子欲養而親不待」時，徒留遺憾。

孝順父母是人子之道，人而不孝，何以為人？佛經中除了處處指陳「慈父恩高如山王，悲母恩深如大海」（《心地觀經》）的孝親思想之外，尤其進一步要吾人「視一切人猶如佛想，於諸眾生如父母想」（《觀普賢行法經》）。所謂「一切男子是我父，一切女人是我母」（《梵網經》），更把眷屬的範圍擴大到一切眾生。

吾人薄地凡夫，不見得人人都能做到視一切眾生如父、如母，甚至如佛想，但對於家中眷屬，例如親子之間、夫妻之間、親族之間、主僕之間，甚至出世的師徒之間，至少應如《長阿含經》所說：

子女應以五事敬順父母：一者供養侍奉，無使匱乏；二者凡有所為，先白父母；三者父母所為，恭順不逆；四者父母正令，不敢違背；五者父母正業，承繼光大。

父母復以五事養育其子：一者教導子女，不使爲惡；二者指示教授，趣向善處；三者慈愛照顧，入骨徹髓；四者妥爲子女，求善婚娶；五者正當用度，隨時供給。

丈夫敬妻應有五事：一者相待以禮；二者威嚴不媿；三者衣食隨時；四者莊嚴以時；五者委付家內。

妻子復以五事恭敬於夫：一者體貼敬愛；二者家務整潔；三者溫柔親切；四者誠實毋欺；五者讚歎恭維。

爲人者，當以五事親敬親族：一者給施；二者善言；三者利益；四者同利；五者不欺。

親族亦以五事親敬於人：一者護放逸；二者護放逸失財；三者護恐怖者；四者屏相教誡；五者常相稱歎。

雇主應以五事對待僮使：一者隨能使役；二者飲食隨時；三者賜勞隨時；四者病與醫藥；五者縱其休假。

僮使復以五事奉事其主：一者早起；二者爲事周密；三者不與不取；四者作務以次；五者稱揚主名。

弟子敬奉師長復有五事：一者給侍所須；二者禮敬供養；三者尊重戴仰；四者師有教敕，敬順無違；五者從師聞法，善持不忘。

師長復以五事敬視弟子：一者順法調御；二者誨其未聞；三者隨其所問，令善解義；四者示其善友；五者盡以所知，誨授不吝。

過去儒家有謂「老有所終，壯有所用，幼有所長，鰥寡孤獨廢疾者，皆有所養」，今日人間佛教的居家之道，應該用智慧來處理人倫之間的感情，用佛法來淨化、美化、弘化、佛化家庭生活。對於老中青幼等份子，彼此之間要互相愛敬、慈孝、教育、規勸，因爲家人之間是一種連鎖關係，父母子女等眷屬就像鎖鏈一樣的環環相扣，絕不可分割，人人盡其在我，相敬相愛，個個身心健全，融洽和諧，家庭才有歡笑，家庭倫理也必然和樂美滿。

二、道德觀（修養之道）

道德，是人類社會應有的修養，人之所以異於禽獸者，正是因爲人有道德的觀念。道德是維繫國家的綱紀法令使之不亂者，一個國家社會，如果人民失去了道德的規範，則公務人員貪贓枉法，假公濟私；工商經營偷斤減兩，以假亂真；朋友之間猜疑嫉妒，中傷毀謗；鄰里之間挑撥離間，搬是弄非；甚至人群裡，到處充斥著愚昧邪見、頑強固執、你爭我奪、寡

廉鮮恥、自私自利、損人不利己的人。因此，有道德的觀念和生活，社會才能和諧，家庭才能安樂，朋友才能守信，人我才能互助。

何謂道德？凡是舉心動念，對社會大眾有利益的，就是道德；反之，對別人有所侵犯，甚至危害到社會安全的，就是不道德。佛教是以人爲本的宗教，佛教的道德標準涵蓋世間的理法綱常，例如《法苑珠林》說：「入朝輔王，立志存忠；居家事親，敬誠孝終。」又說：「力慕善道，可用安身；力慕孝悌，可用榮親。」

此外，《大寶積經》說：「終不望他眾，誰者能令和，給學者所乏，不離別眾生。」《無量壽佛經》說：「麤言自害害彼，彼此俱害；修習善語自利利人，彼我兼利。」乃至《出曜經》說：「害人得害，行怨得怨；罵人得罵，擊人得擊。」《佛說須賴經》說：「欺為眾惡本，自絕善行業，是故致痛聚，妄言何益人。」等等皆是人我之間的修養之道。

佛教以五戒十善做爲人本的道德標準，倡導「諸惡莫作，眾善奉行」，不侵犯別人的身體、錢財、名譽、尊嚴，徹底改造人心，令人倫綱常有序，導正社會善良的風氣。佛教以實踐六度做爲道德生活的準繩。六度中，持戒、禪定、智慧三者，即所謂戒定慧三學，可以對治貪瞋癡三毒，能克制人類自私的念頭。如持戒就不會自私，不會自私，貪念就不會生起；如禪定就不會損人，不會損人，瞋恚就不會生起；如修慧就不會無明，不會無明，愚癡就不會存在。貪瞋癡一除，行布施度，則仁慈的悲心油然而生；行忍辱度，則堅毅的精神就可具備；行精進度，則勇猛的力量即能充實一切。

所以，佛教的五戒是做人應遵守的「根本道德」；十善是內心淨化、人格昇華的「增上道德」；因果業報是世間不變的「善惡道德」；六度則是大乘菩薩自利利他、自覺覺他的道德基礎。

《大戴禮記》云：「道者，所以明德也；德者，所以尊道也。是故非德不尊，非道不明。」周敦頤說：「動而正曰道，用而和曰德。」又說：「天地間，至尊者道，至貴者德而已矣！」佛教和儒家相同的地方，都是重視道德的生活；孔子不言怪力亂神，真正的佛教也不標榜神奇靈異，而重視慈悲道德。佛教的四攝六度、五戒十善，以及正知正見、布施結緣、不念舊惡、慚愧感恩、守護六根、利樂有情、四恩總報、弘法利生、尊重包容、心意柔和、愛語讚歎、守護正念、大公無私、捨己爲人、抑己從公等，都是有關道德的修行。

《禪林寶訓》裡，宋朝的明教契嵩禪師曾經舉喻說：一個人如果被人比作桀紂幽厲，則要生氣；比作伯夷叔齊，則會歡喜。桀紂幽厲，人君也，爲何比之則生氣？伯夷叔齊，餓夫也，爲何比之則高興？這就是有道德與沒有道德的差別。正如《六度集經》說：「吾寧守道，貧賤而死；不為無道，富貴而生。」

宋朝汾陽無德禪師也說：「今之重學，古之重德；德學相扶，堪為軌則。」人生世間，人人都應該負起化導社會的責任，具有道德的人，往往能以身教影響大眾。

一般人以為有了財富，人生就有了價值；有了名位，人生就有意義，其實人生的真諦並不在此，有了道德的人生才是最重要、最圓滿。佛經中，有關個人道德修養身心的教示，諸如：

「當愛樂人德，欣樂人善，不可嫉之。」（《阿難問事佛吉凶經》）

「揚人善事，隱他過咎；人所慚恥處，終不宣說。聞他密事，不向餘說。」（《優婆塞戒經》）

「不求他過失，亦不舉人罪，離麤語慳吝。」（《大寶積經》）

「但修自己行，莫見他邪正，口意不量他，三業自然淨。」（《歷代法寶記》）

「見人之過，口不得言；己身有惡，則應發露。」（《諸經要集》）

「常省己過，不訟彼短。」（《維摩詰經》）

「見善努力，聞惡莫親；縱居暗室，如對大賓。」（《緇門警訓》）

「常自觀察己所行，不見他人所闕失，與眾和顏無違諍。」（《月燈三昧經》）

「常說柔軟語，遠離於惡口。」（《大方廣十輪經》）

「莫於他邊見過失，勿說他人是與非；不著他家淨活命，諸所惡言當棄捨。」（《發覺淨心經》）

「見世之過患，身自依法行。」（《五分律》）

「若人打罵不還報，於嫌恨人心不恨；於瞋人中心常靜，見人為惡自不作。」（《彌沙塞羯摩本》）

「自受樂時，不輕他人；見他受苦，不生歡喜。」（《優婆塞戒經》）

所謂「君子之德風，小人之德草，草上之風必偃。」通常以「德」服人，人皆能心悅誠服。所以吾人要想在社會上成功立業，最重要的，應該要有道德的修養，要過道德的生活。

三、生活觀（資用之道）

人，每天都要生活，生活最起碼的需求就是衣食住行等資生日用。但是，同樣的物質生活，每個人的需求不一，有的人吃要山珍海味，住要高樓大廈，穿要綾羅綢緞，出門非要進口轎車不坐；有的人則是粗茶淡飯、布衣粗服，生活卻過得歡喜自在，所以一個人的物質生活應該享有多少才能快樂，並沒有一定的標準。

佛教對於日常生活的資用之道，並沒有要求每一個信徒一定要苦修，當吃，要吃得飽；當穿，要穿得暖。只是，除了生活所需，在飲食服飾日用等各方面，不應該過份奢侈浪費。因為物質容易引起吾人的欲望，讓我們生起貪戀的心。物質是有窮盡的，欲望是無窮盡的，一旦被物資引誘，則苦海愈陷愈深。所以，佛教的學道者一向生活樸素淡泊，平時所擁有的衣物合計不過二斤半重，遊方僧侶隨身攜帶楊柳枝、澡豆、水瓶、坐具、錫杖、香爐、瀘水囊等「頭陀十八物」及「三衣鉢具」，就可雲遊天下。

鉢是出家人的食器，又名「應量器」，也就是飲食要知節量，勿生過份貪欲之心。如《釋氏要覽》中說：「《梵摩難國王經》云：『夫欲食，譬如人身病服藥，趣令其癒，不得貪著。』」《雜阿含經》說：「人當自繫念，每食知節量，是則諸受薄，安消而保壽。」《佛遺教經》說：「受諸飲食，當如服藥。於好於惡，勿生增減，趣得支身，以除飢渴。」

此外，進食時，心存五觀，更是一種健康飲食的方法。即：(一)計功多少，量彼來處；(二)忖己德行，全缺應供；(三)防心離過，貪等為宗；(四)正事良藥，為療形枯；(五)為成道業，應受此食。（《敕修百丈清規》）

在物質上不貪心執著，精神生活自能昇華擴大。佛陀日食麻麥充飢、大迦葉尊者居住塚間、烏窠禪師巢居樹上、大梅法常荷衣松食、六祖大師吃肉邊菜、遊方僧方便吃三淨肉等。他們山崖水邊，日中一食，衣鉢以外別無長物，而其解脫自在的心胸，你能說他是一個窮者嗎？反觀今之居高樓、坐汽車、童僕盈門，但每天為金錢周轉、為股票漲跌而愁眉不展的人，你能說他是富有的嗎？那些擁資千萬，家有良田萬頃，但卻慳吝不捨、時時覺得自己不夠的人，你能說他是富有的嗎？所以富者不是真富，窮者不是真窮，貧富之間不可以從金錢物質上去衡量。

佛教雖然不太重視資用生活，但是世間還是要藉物質來呈現莊嚴。一個寺廟裡，大雄寶殿如果不是巍峨堂皇，怎麼會有人來參拜？佛像如果不莊嚴宏偉，怎麼會有人尊敬？西方極樂世界，因為黃金鋪地，七寶樓閣，富麗堂皇，所以才能接引眾生，欣然往生其國。

淡泊物質，是自我要求，但不能用此標準來要求別人。佛門雖然講究個人的生活要簡單樸素，但對大眾則建廣單，接納十方大眾掛單。正如杜甫的〈草堂詩〉說：「安得廣廈千萬間，庇蔭天下寒士俱歡顏」。

佛教雖然呵斥物欲，反對過份耽迷於物質享受，但在普通社會裡，適度的擁有物質文明的享受是合乎道德的。不過對於一些實踐苦行的人，希望藉著淡泊物欲來磨練自己的意志，也是為人所稱道的。例如，叢林裡的生活，師父往生了，衣單用物又再傳給弟子，一件衣服即可傳遞數代；就是我自己幾年的叢林生活也莫不如此。假如我們對物質有遠離的看法，就能不受物役，就能不為形累。所以《金剛經》叫人不可住於色、聲、香、味、觸、法等六塵的境界上。因為五欲六塵中缺陷很多、苦惱很多，一旦身陷其中，則不容易超脫，所以《大寶積經》云：「財寶色欲及王位，無常迅速須臾頃；智者於斯不欣樂，勤求上妙佛菩提。」《華嚴經》也說：「常樂柔和忍辱法，安住慈悲喜捨中。」如果我們能淡泊物欲，勤求法樂；能夠歡喜柔和忍辱、擁有慈悲喜捨，這才是吾人生活之道。

社會上一般人的生活，物質佔去了主要的部份；試想生活裡的食衣住行、行住坐臥，哪一項能少得了物質？哪一項能不與物質發生關聯？因為生活缺少不了物質，所以人類就甘願做物質的奴隸。其實，人生不必只追求享樂、富有；人生不要做金錢的奴隸，應該增加生活的情趣、提高生活的品味。例如住家環境的整潔美化，有助於生活品質的提昇，因此，每日勤於打掃庭院，把家裡整理得窗明几淨、舒適，院中亦可蒔花植草，以增進生活意趣。乃至偶而與三五好友到郊外遊山玩水，也會提昇生活的品味。尤其能把自我融入工作或大自然之中，如花朵般給人歡喜，如山水般給人欣賞，如橋樑般供人溝通，如樹蔭般讓人乘涼，如甘泉般解人饑渴；能夠自我創造生命的價值，這才是吾人所應該追求的生活品味。

總之，人要生活，豬馬牛羊也要生活，即使昆蟲、動物，都需要生活。但是，生活的品味，各有不同。現代人追求時尚的品牌服飾、流行的化妝，甚至時興瘦身、美容等「改造」的功夫；其實真正的美麗是一種從內在自然流露出來的威儀、莊嚴、安詳、自在，所以《法句譬喻經》說：「慧而無恚，是謂端正。」能夠用心改造一下自己的個性、習慣、觀念、人際關係，把不好的改好、把不善的改善、把不正的改正、把不美的改美，這才是人生最基本的生活品質。

因此，人間佛教的生活觀，主張生活必須佛法化，也就是除了金錢、愛情以外，在生活裡還要增加一些慈悲、結緣、惜福、感恩的觀念，甚至於明理、忍辱的佛法，生活裡有了佛法，比擁有金錢、愛情更為充實。

四、感情觀（情愛之道）

人的生命從哪裡來？根據佛教的「十二因緣」說明，生命是從「愛」而來的。愛是生命的根源，所謂「愛不重不生娑婆」，父母相愛，我愛父母，我的情識之中含藏了許多愛和不愛的種子，所以投生到人間，並因為愛而累劫在生死裡沉淪，因此《出曜經》說：「人為恩愛惑，不能捨情欲；如是憂愛多，潺潺盈于池。」

人因為有情愛牽絆，所以輪迴生死；人因為有情感，因此稱為「有情眾生」。然而「法非善惡，善惡是法」，如果愛得不當，固然愛如繩索，會束縛我們，使我們身心不得自由；愛如枷鎖，會鎖住我們，使我們片刻不得安寧；愛如盲者，使我們陷身黑暗之中而渾然不知；愛如苦海，使我們在苦海中傾覆滅頂。但是，「愛的淨化是慈悲，愛的提昇是智慧」，如果能將愛昇華為慈悲，則：「慈息瞋恚，悲止害覺」（《菩薩地持經》）。又《增一阿含經》說：「諸佛世尊，成大慈悲，以大悲為力，弘益眾生。」慈悲是諸佛菩薩度眾不倦的原動力，人人若能以慈悲相待，則愛如冬陽，可以溶化冰雪寒霜，可以激發人性的真善美，愛實不失為一種鼓勵向上的力量。

因此，佛教並不排斥感情，但卻主張以慈悲來運作感情，以理智來淨化感情、以禮法來規範感情、以般若來化導感情。佛教鼓勵夫妻之間要相親相愛，親子之間要互敬互諒，朋友之間要相互惜緣，進而做到「無緣大慈，同體大悲」，亦即將一己的私愛，昇華為對一切眾生的慈悲。例如，佛陀靜坐路中以阻止琉璃王攻打祖國，他以「親族之蔭勝餘蔭」感動琉璃王退兵（《增壹阿含經卷二十六》）；佛陀對眼盲的弟子的愛護，諸如為患病比丘看病（《毗奈耶》）、為阿那律穿針（《增壹阿含經》卷三十一），乃至佛陀的本生譚裡「割肉餵鷹、捨身飼虎」等等。正如《大乘寶要義論》說：「多諸有情於身命等皆生愛著，以愛著故廣造罪業墮惡趣中；若復有情起大悲已，於身命等不生愛著，以不著故生於善趣。復能於彼一切有情，運心廣行布施等行，一切善法相應而作，修菩薩者以大悲心而成其身。」所以《涅槃經》說：「如來即是慈悲喜捨，慈悲喜捨即是解脫。」

慈悲就是情愛的昇華，佛陀的弘法利生、示教利喜，就是愛；觀世音菩薩的大慈大悲、救苦救難，就是愛。愛就是為了你好；愛你就要成全你，要尊重你，要給你自由，要給你方便。愛是美的，愛是善的，愛是真的，愛也是淨的；佛教本質上即是慈悲與淨愛。

《觀無量壽經》說：「諸佛心者，大慈悲是，以無緣慈攝諸眾生。」《大智度論》也說：「如慈母養育嬰兒，雖復屎尿污身，以深愛故而不生瞋，又愍其無知。菩薩於眾生亦如是。」菩薩愍念眾生，不分親疏，因此我們應該學習諸佛菩薩，把愛從狹義中超脫出來，不只是愛自己、愛家人，更要愛社會大眾、愛國家世界。我們要用慈悲去擴大所愛，用智慧去淨化所愛，用尊重去對待所愛，用犧牲去成就所愛。人與人之間若能相親相愛，則宇宙世間，何其寬廣啊！

過去一些曲解佛法義理的行者，總是灌輸在家信眾：「夫妻是冤家」、「不是冤家不聚頭」等錯誤的觀念；其實世間男女結婚，這是愛的昇華、愛的圓滿、愛的統一。但是愛不是單行道，愛要彼此體會對方的心，進而把對某個人的愛，擴及到一切眾生。過去儒家有謂「憐蛾不點燈，愛鼠常留飯」；佛教也說「當以慈心育養幼弱，見禽獸蟲蛾、下賤仰人活者，常當愍念，隨其所食，令得蘇息。莫得加刀杖，傷絕其命」（《佛說阿難四事經》）。

愛是雙向的，真正的愛是要成全對方、祝福對方，愛不是佔有，而是奉獻。小愛是愛與自己有關的，大愛是愛與他人有關的；真愛是愛真理、愛公理、愛國家、愛世界、愛人間的和平。所謂「生命誠可貴，愛情價更高」，其實這應該是有情有義、大情大愛，是大慈大悲的情操，所以一個人什麼都可以失去，但是不能少了慈悲。

然而今日社會，許多人濫用了愛，醜化了愛，例如對美色的貪愛，辣手摧花；對金錢的貪愛，竊盜貪污；對不應該為自己所有的貪愛，非法侵佔。不是好因好緣的愛是害人害己，愛也能造成罪惡。

誠然，愛是罪惡之源，愛也是生死之本。但是雖然有愛才有生死，然而水能覆舟也能載舟；愛雖然讓人迷失，然而愛也能讓人昇華。佛世時，摩登伽女因為迷戀阿難尊者，經過佛陀善巧度化，終於覺悟「愛是苦的根源」（《楞嚴經》）；蓮花色女在感情的世界裡受到創傷，故以玩弄愛情為報復，後經目犍連尊者開導，終於認識「不當的愛是罪惡的根源」，於是迷途知返。

愛維護了倫理，愛制定了秩序；父母、夫妻、子女、朋友之間，是靠愛來維繫關係，是靠愛來制定層次。一個人如果連父母、夫妻、兒女都不要，如何愛所有眾生？甚至有的人自殺輕生，自己毀身滅體；一己之不愛，如何愛他人！因此《華嚴經》告訴我們，要「愛人如愛己，率己以隨人」。

有愛就有力量，有愛就有希望，因為愛是人類與生俱來的本能，只要合乎法律、道德，只要合乎情法的世間人倫，佛教並未否定和排斥。佛教對愛不執不捨，尤其人間佛教更要提倡過中道的生活，要用慈悲來淨化所愛，要用智慧來領航所愛，要用善美來成就所愛，要用德行來加持所愛。人的生命從愛而來，吾人更應用純愛、真愛、慈愛、淨愛，來莊嚴美好的人間。

五、社會觀（群我之道）

人是群居的動物，不管在家庭、學校或社會上立足，都免不了要與人群接觸。人際關係是現代人處世很重要的一環，許多人生活裡所以有憂苦煩惱，都是肇因於群我的人際關係不

和諧。因為不懂得如何善待「你」，也不自知如何修持「我」，甚至還強立分別你和我，因此產生人際紛爭。

其實，人我之間的關係，都是靠緣份來維繫，善因得善果，惡緣招惡報。然而一般人往往不能了悟這層因果關係，不僅不能相互成就，反而常常因為不服氣別人比我好、比我高、比我大，而千方百計的和對方計較、爭奪，總希望自己能勝過別人、贏過別人。人，一旦有了計較、比較之心，有了人我的利害得失之心，即使親密如家人、恩愛如夫妻也不能避免互相鬥爭。

佛教的僧團本身就是一個社會，「僧伽」的意思就是「和合眾」。佛陀雖然重視獨修，但也建立僧團，表示佛教對群我關係的重視。在佛門裡有謂「叢林以無事為興隆」；人和，才能無事。〈三皈依文〉說：「自皈依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙。」所謂「統理大眾」，即「人和」二字而已。僧團裡平時依「六和敬」來維繫人事的和諧，即：身和同住（行為禮敬）、口和無諍（語言和諧）、意和同悅（善心交流）、戒和同遵（法制平等）、見和同解（思想統一）、利和同均（經濟均衡），因此又稱「六和僧團」。

《阿彌陀經》云，西方極樂淨土「諸上善人，聚會一處」。之所以如此，就是因為和諧。和諧就是淨土，一家和諧，就能一家快樂；一個社區和諧，社區就能平安。此外，解空第一的須菩提，因為深入空理，故而所證的「無諍三昧」，最為第一；乃至戒律學上的「七滅諍法」，都是僧團和諧的圭臬。

佛教是以人為本的宗教，凡是人生的各種問題，在佛法裡都有圓滿的解決之道。例如對於人我是非，《增一阿含經》中舉出四種處理方法：「不誹謗於人，亦不觀是非；但自觀身行，諦觀正不正。」

此外，人人都希望有好的名聲，然而有的人過份的希求令名，不惜自讚毀他，說人長短過失，不但容易與人結下惡緣，而且有失厚道，往往反招惡名，所以《六波羅蜜多經》說，想要獲得好的名聲必須注意：「不說他人過，亦不稱己德；智照無自他，當獲大名聲。」

《出曜經》亦說：「不可怨以怨，終已得休息。」以怨報怨，永遠不能息怨，唯有以德報怨，才能結束一切冤怨的根本。例如提婆達多雖然一再和佛陀作對，甚至三番兩次設計陷害佛陀，但是有一天提婆達多生病了，群醫束手無策，佛陀還是親自前往探視，給予無盡的關愛。佛陀的懿行，正如《六波羅蜜多經》說：「不念他人惡，常思其善事；智慧離分別，人中最第一。」

世間人都希望自己比別人偉大，因為有勝負之心，爭執也就層出不窮；誠如《法句經》說：「勝則生怨，負則自鄙；去勝負心，無爭自安。」如果我能懷著尊重你的偉大，我有擁護你、成就你的心態，自然能化戾氣為祥和。

一般人總希望自己擁有的比別人多，而不顧別人的空乏；一般人總是好逸惡勞，只求一己逸樂，不顧他人苦楚；甚至爭功諉過更是一般人的通病，也是紛爭的原因。如果人人都能承認自己錯、自己壞，凡事不推諉、不卸責，所謂「如有暴惡人，非理相加謗；智者以誠言，安忍能除遣」（《諸法集要經》），則人我關係自然能和諧無爭。

現代的社區提倡守望相助，鄰里之間要互相敦親睦鄰，對獨居長者要主動關懷，殷勤慰問。在佛教的《大寶積經》更說：「在家菩薩，若在村落，城邑郡縣，人眾中住，隨所住處，為眾說法。不信眾生，勸導令信；不孝眾生，……勸令孝順。若少聞者，勸令多聞；慳者勸施，毀禁勸戒，瞋者勸忍，懈怠勸進，亂念勸定，無慧勸慧，貧者給財，病者施藥，無護作護，無歸作歸，無依作依。」

一個團體裡，能幹的人，大都能促進和諧；不能幹的人，則容易引起紛爭。人與人之間，能夠容許異己的存在，就能和諧；尊重寬諒，就能和諧。《華嚴經》有謂：「說四攝法，令眾生歡喜充滿十方。」想協調人際間的關係，行四攝法是最好的法門。所謂四攝法，即布施、愛語、利行、同事。不論我們布施的是金錢、財物，或力量、言語，都能使人感到歡喜，有利於彼此的往來。說讚美他人的話，做有益他人的事，表示與他是平等地位，和平相處，都是處事接物的妙方。佛經常教我們要廣結善緣，就是要我們不侵犯他人，不辜負他人，並且要多多給人方便，因為給人方便就是給自己方便，不侵犯他人，才能使得他人樂意與你交往。

其實，人我彼此都是相關一體的，都是因緣的相互存在。每一個人都只是世間的一半，甚至是三分之一；「我」以外還有一個「你」，你以外還有一個「他」，你我他之外，還有周遭接觸的各種人等。

人與人之間如果關係良好，相助相成，這是很大的福份；如果相嫉相斥，則痛苦不堪。人我之間，重要的是相互尊重、包容、諒解、幫助，如果有一方不能體諒另一方，則人我之間必然會發生問題。

總之，人所以會有紛爭、不平，就是因為「你、我」的關係不協調。因此，想要獲得和諧融洽的人際關係，唯有把「你」當作「我」，你我一體，你我不二，能夠將心比心，彼此互換立場，才是和諧群我關係的相處之道。

六、忠孝觀（立身之道）

俗云：「忠臣出於孝子之門。」一個能盡忠於國家的臣子，必然也是侍親至孝的人子；一個懂得孝順父母的人，也才能盡忠於國家。忠孝是齊家、治國、平天下的根本，在「青年守則」中開頭第一條就標示：「忠勇為愛國之本」，第二條接著揭櫫「孝順為齊家之本」，中國數千年的歷史文化，無非是教導人民如何盡忠盡孝。所以，家中如果出了一位忠臣或孝

子，全鄉里的人莫不同感無比的光彩；反之，一個人如果悖忠逆孝，則將為人所唾棄，必定很難在社會上安身立足。

談到忠孝，過去一般人總認為佛教出家遁世，逃避世間，對於忠孝之道無法克盡本份。其實佛教和儒家一樣，非常重視人倫關係、道德綱常，尤其注重忠孝的實踐。《淨名經關中釋抄》說：「忠則愛主，孝則愛親。」《釋氏要覽》更說：「國有君王，一切獲安，是故人王為一切眾生安樂之本。在家出家，精心道檢，皆依正國而得住持，演化流布。若無王力，功行不成，法滅無餘，況能利濟。」因此《心地觀經》說世間有四種恩，應該晨暮回向祝禱：「一父母恩，二眾生恩，三國王恩，四三寶恩。」此中所謂國王恩，即代表國家也。

此外，在《雜寶藏經》中，佛陀曾提出十種譬喻，說明人民應該如何盡忠仁王國君，並且進一步告訴執政的人主，應該如何愛護他的子民，為他們盡忠。經中說：「王當如橋，濟渡萬民；王當如秤，親疏皆平；王當如道，不違聖蹤；王者如日，普照世間；王者如月，與物清涼；王如父母，恩育慈矜；王者如天，覆蓋一切；王者如地，載養萬物；王者如火，為諸萬民，燒除惡患；王者如水，潤澤四方。」

一國之君既具備如此的仁德懿行，為人臣民自然會竭誠殫智的盡忠效命；同理，君王官員對於黎民百姓也應該盡心愛護，為他們謀幸福。盡忠是人我之間彼此互敬的關係，非常平等。因此，《尼乾子經》說，國君官員應該做到如下八點，以表示他們對部下僚屬的盡忠：「一者，念諸一切眾生如愛子想；二者，念於惡行眾生如病子想；三者，常念受苦眾生大慈心；四者，念受勝樂眾生歡喜心；五者，念於怨家眾生護過想；六者，能於親友眾生覆護想；七者，能於資生之中生如藥想；八者，能於自身生無我想。」

佛陀認為理想的盡忠之道，應該是君仁臣敬，彼此互愛的融和關係，而不是上暴下懼、交互爭利的各懷鬼胎。

關於盡忠，古代的沙門釋子為了國家的安危，忠貞愛國從來不落人後。例如宋朝遭遇靖康之難，徽、欽二帝被擄，康王在江南即位，禮聘法道禪師參與軍機大事，籌募軍糧，對於日後南宋江山的保安穩定，有舉足輕重的貢獻。唐安祿山之亂，經濟凋弊，幸賴神會大師販賣度牒來資助軍需，才得以平定叛軍，這是佛教在災難亂世對國家的效忠事蹟。

佛光大智殿設有「宗仰上人紀念堂」，是為了紀念棲霞法脈的一代高僧宗仰上人。宗仰上人在民國締造之前，曾經加入孫中山先生所領導的同盟會，捐助資金，幫助孫中山先生完成革命，當初他與孫先生往來的書信，都被妥善的保存至今。

除了歷代高僧大德對國家竭盡忠誠之外，已經成就佛道的釋迦牟尼佛本身，曾經為了阻止琉璃王舉兵侵略祖國，而於烈日當空靜坐路中，致使琉璃王三次進兵，三次都被佛陀的慈悲所阻擋，可見佛陀和一般人一樣的愛國。

佛陀不但盡忠，也非常重視孝道。佛陀的父親淨飯王去世，出殯時佛陀也參加了諸位王子抬棺的行列，親自為父親抬扶棺木（《佛說淨飯王般涅槃經》）。佛陀為了報答母后摩耶夫人的生育之恩，特地以神通到忉利天宮為母親說法三個月（《佛昇忉利天為母說法經》）。佛陀為了感激姨母大愛道夫人的撫養恩惠，廣開方便慈悲法門，允許五百位釋迦種族的女眾出家，佛教終於有了比丘尼的教團。佛陀為了成就目犍連尊者救母於倒懸的孝心，宣說《盂蘭盆經》，為後世弟子闢出一條孝親的法門捷徑。乃至中國歷代高僧也有不少感人的孝親事蹟（見倫理觀），在在說明佛教的孝親思想濃厚。

此外，佛教的經典，如有名的《地藏經》、《盂蘭盆經》、《父母恩重難報經》等，都是闡揚孝親之道的經典，其他的三藏十二部之中，也經常可看到佛教的孝親思想。譬如《梵網經》上說：「孝名為戒，亦名制止。」孝順生身父母固然是孝，持戒不犯他人，以法制止身心行爲，更是對有情眾生的孝順。

從上述佛陀對忠孝的諸多懿行及教誨中，不難看出佛門的忠孝觀不同於古代儒家所謂「君要臣亡，臣不亡不忠；父要子死，子不死不孝」，那種陷君親於不義不仁的愚忠愚孝之忠孝觀念。

佛教認為，所謂「忠」，有誠實不二、鏗而不捨，有一心一德、貫徹始終的意思。過去一談到忠，一般人大都只想到承侍君王、對國家盡忠；實際上，應該擴大盡忠的層面，例如夫妻之間要忠誠、朋友之間要互信，乃至對工作要盡責，對自己的承諾要信守，對心中的信仰要堅定，甚至對自己豢養的小貓、小狗，既然養它，就要全始全終的照顧它等等，都可稱之為忠。

所謂忠者，不能見利忘義，不能見異思遷。忠，就是要把本份的事如實做好，例如小學生要把小學的課業照顧好，中學、大學要把中學、大學的學業完成，如果胡混日子，就是不忠於自己的本份。

忠，是一種信仰，是一種堅持，也是一種善的執著，所以盡忠的對象也要有所選擇，要看值不值得。所謂「良禽擇木而棲，忠臣擇主而侍」；盡忠的對象必須是好的、善的、正的，要有仁義，不能盡忠邪惡，那是非法的，所以忠也要講中心、講正派、講善美。

忠，是發揚仁義、慈悲、信仰。所謂「忠君愛國」，意思就是說，忠和愛是同等的。你對他效忠，就必須愛他；既然愛他，就必須對他盡忠。

過去蔣中正先生提倡要忠於領袖、國家、責任、榮譽，把領袖擺在第一位，這是以個人為盡忠的對象；但是佛教主張「依法不依人」，所以要為法盡忠，要忠於制度、忠於團體，不能只為某個個人盡忠。

尤其，忠是雙向的，不是只有臣對君，君對臣也要盡忠。忠裡面有是非，有正邪，有好壞，這是應該加以分別的；但是忠裡面沒有得失，沒有時間長短，沒有利害關係，只要是應該盡忠的對象，儘管對我不利，我也要盡忠，這才叫做忠。

忠的含義，就是專注、不二、完成、圓滿的意思：能夠專注不貳，不計成敗地竭盡自己的忠誠，完成自己的責任，當下即已圓滿忠貞之行。所以所謂「盡忠」，並不是要我們捐棄生命，做無謂的犧牲，只要每個人都能站在個人的崗位上，把份內的工作做好，盡到本份應盡的責任，就是盡忠。譬如家庭主婦把家裡整理得窗明几淨，有條不紊，像樂園淨土一般，就是對家庭盡忠；社會上每一個份子都能努力工作，不偷懶，不取巧，就是對社會國家盡忠。身為佛教徒，凡我佛子，都能奉行佛法，以佛法來淨化人心，改善社會風氣，使民風敦厚，就是對國家民族盡忠。

自古以來，佛教寺院的設立，使每一個民眾在心靈上點燃一盞明亮的燈火，祛除黑暗的愚癡無明，重現智慧光明，給予心理建設，給予精神武裝，這就是佛教對社會大眾盡忠；佛弟子實踐佛陀的教示，以慈悲來化導暴戾，以忍辱來消除怨敵，以智慧來教育頑強，這就是佛教對一切眾生的盡忠。所以，忠的含義，不僅僅是狹義地盡忠某一個人，或對某種特定對象的恭敬崇拜，忠是更廣義地對大眾的服務奉獻。在家庭裡，要忠於妻子兒女，忠於為人夫、或者為人婦的一份職責；在社會上，要忠於團體、忠於公司、忠於主管上司，克盡為人部屬的一份責任。與人相處要忠於道義良心，追求理想要忠於自己的原則立場，在我們的生活裡，忠的美德和我們的關係非常密切，內心忠誠的人，往往是世路的明燈，光照八方。忠的懿行，對我們人格的成長影響至深且鉅。

忠和孝往往是相提並論的。忠是信仰，是追隨，是學習；孝是恭敬，是愛護，是孝養。談到孝順，一般人以為只要對自己的父母克盡奉養，就是孝順了。事實上，烏鳥禽畜尚且知道反哺，奉養父母只是孝順最基本的一環，除了對父母盡孝之外，更要擴而充之，對宗族盡孝，甚至進一步擴大為對整個民族盡孝，對一切眾生盡孝。

所以，現在的養老育幼，都是為了盡孝；現在的慈悲喜捨，就是要用孝敬的心來完成。我們不但要對父母盡孝，對民族、同胞、人類，都要盡孝；我們不但要對長輩盡孝，對殘障、老弱也要孝養。

所謂「孝」，是愛心的表現，孝是對國家、親人一種至真感情的流露，孝是人我之間應有的一份責任，孝是人倫之際的一種密切關係，孝維持了長幼有序，是父母子女世代相承的美德；孝是對生命的摯誠感謝，更是無悔無怨的回饋報恩。佛教認為，為自己所愛是小孝，為家族親人為中孝，為國家民族是大孝。甚至《盂蘭盆經》說：「佛弟子修孝順者，應念念中常憶父母，乃至七世父母。」佛陀不僅教育弟子們要孝順當世父母，更要孝順七世父母，乃至一切眾生父母。因此，孝的意義，並不限於對今生今世父母的孝思；孝順應該從自己的親人做起，進而「不獨親其親，不獨子其子」的擴充至社會大眾，乃至一切無量無盡的眾生。

不僅要孝順自己的父母，更要澤被廣大的眾生父母，全心全力解決一切有情的煩惱，這才是佛教理想中的至孝。正如《金剛經》說：「所有一切眾生之類，若卵生、若胎生、若濕生、若化生，我皆令入無餘涅槃而滅度之。」這才能說是為眾生盡孝。

如果說忠是與國、與民、與己的關係，那麼孝就是與親、與人、與生的關係。中國文化主張三綱五常，但是一切人生的重心主要在孝道的闡明，以孝順為中心，擴而充之，對國家的孝順就是忠，對兄弟的孝順就是悌，對朋友的孝順就是義，乃至對眾生的孝順就是仁。尤其今日提倡孝道，就是要如何積極去孝養父母，解決老年的孤苦，甚至解決同胞民族之間的老人問題，這才是真正的大孝。

忠孝在人間，彼此是相互的。一條忠狗為主人盡忠，因為感念主人對他的愛護；大臣為領袖盡忠，也是感謝君王的知遇、賞賜。我們想要別人對我們以忠孝來往，就必須先為對方付出忠誠和孝養。

偈云：「佛在靈山莫遠求，靈山只在汝心頭；人人有個靈山塔，好向靈山塔下修。」所謂忠孝，都是由吾人內心所激發出來的一種感情、良知，一種愛心和美德，忠孝是維繫人類關係的倫理綱常，唯有把忠孝的精神發揚起來，讓忠孝、慈悲、愛心遍於一切時、一切處，我們的社會才會更有秩序，我們的家庭才能更加美滿。

七、財富觀（理財之道）

人生在世，必須有正當的事業，透過勤奮經營，使得衣食豐足，生活安定，然後才能從事種種的善事，此即所謂「衣食足，然後禮樂興」也。

然而過去原始佛教的行者大多不重視財富而重清修，他們追求樸素淡泊的生活，倡導清貧思想，認為簡樸才是修行，淡泊才是有道。其實從大乘佛教的經典來看，例如《阿彌陀經》的極樂世界，黃金鋪地，宮殿樓閣皆為七寶所成，極盡莊嚴堂皇；菩薩莫不寶冠頂戴，瓔珞披身，富貴無比。因此，修學佛法不一定要以窮苦為清高。只要「平直正求」，佛教鼓勵在家信眾可以榮華富貴，可以營生聚財，如《大寶積經》說：「在家菩薩，如法集聚錢財封邑，非不如法。」而且有了財富以後要「給事父母妻子，給施親友、眷屬、知識，然後施法」。意思是說，在家營生，要積聚有道，要合乎八正道的正業與正命，如《雜阿含經》說：「營生之業者，田種行商賈，牧牛羊興息，邸舍以求利。」只要能將本求利，勤勞賺取，無論是農牧收成，或是經商貿易、企業經營、投資生息所得等等，都是佛教所認可的經濟營生。

反之，非法所得的財富，例如：竊取他物、違法貪污、抵賴債物、吞沒寄存、欺罔共財、因便侵占、藉勢苟得、經營非法、詐騙投機、放高利貸等，則為佛教所不許。

此外，舉凡違背國法，譬如販賣毒品、轉賣人口的職業，或者違反佛法的不當工作，例如屠宰、酒家、賭場等，都在禁止之列，也就是和佛教不殺生、不偷盜、不邪淫、不妄語、不吸毒等根本大戒觸逆的職業，都是佛教所不允許。

在《中阿含經》裡也有提到取財有六種非道，不可為之，即：(一)種種戲求財物者為非道，如賭博、競勝、比武等皆是。(二)非時行求財物者為非道，非時行是指晝夜顛倒，不顧家庭眷屬，如玩弄娼妓，不務正業，即世間的浪蕩子。(三)飲酒放逸求財物者為非道，酒能亂性，飲酒的人必多放逸，不事生產。(四)親近惡知識求財物者為非道，指親近惡友不但不能得財，反而有傾家蕩產，甚至喪命的災禍。(五)常喜妓樂求財物者為非道，指性好歌舞娼妓，任意浪費。(六)懶惰求財物者為非道，指性好遊蕩，不喜作業，凡寒熱飢飽都有藉口，不肯作事。

以上六種皆是消耗財物不能生產，不但現世勞神喪財，身敗名裂，而且來生墮苦趣，失人身，所以說是非道，亦即非人倫善道也。

有了金錢財富，還要懂得怎樣處理自己的財富，這才是重要的課題。在《雜阿含經》裡面有一首偈語說：「一分自食用，二分營生業，餘一分藏密，以擬於貧乏。」意思是說：假如你每一個月有十萬元的收入，你應該拿出四萬元來經營事業；兩萬元做為家庭生活所需；兩萬元儲蓄以應不時之需；剩餘之兩萬元用以布施，回饋社會，救濟貧乏。

此外，在《大寶積經》中，佛陀以波斯匿王為例，告訴我們財富處理的方法。因為波斯匿王已經不需要為生活計算，因此他處理的方法是分作三分，三分之一用來供養宗教，三分之一用來救濟貧窮，三分之一用來奉獻給國家作為資源。

在《般泥洹經》中，對財富的處理方法則說，除了生活所需之外，分為四分，一分供養父母妻子，一分補助僕傭屬下，一分施給親屬朋友，一分奉事國家沙門。

說到財富，財富有狹義的財富，有廣義的財富；有有形的財富，有無形的財富；有現世的財富，有來世的財富；有個人的財富，有大眾的財富；有物質的財富，有精神的財富；有一時的財富，也有永久的財富。

佛教不但重視一時的財富，更重視永久的財富；不但重視現世的財富，更重視來生的財富。佛教不但重視狹義的金錢財富，尤其重視廣義之財，例如：健康、智慧、人緣、能力、信用、口才、聲望、名譽、成就、歷史、人格、道德等。這些無形的財富比之有形的財富更好。佛教不但重視私有的財富，尤重共有的財富，例如：道路、公園、河川等公共設施，以及花草樹木、日月星辰、天地萬物的生態維護等；並且主張以享有代替擁有、以智慧代替金錢、以滿足代替貪欲、以思想代替物質，發揮普世的觀念，建設共有的胸懷。

也就是說，佛教認為真正的財富，不一定是銀行裡的存款，也不一定是土地、房屋、黃金、白銀，這些都是五家所共有，個人無法獨得；人生唯有佛法、信仰、慈悲、發心、滿足、歡喜、慚愧、人緣、平安、健康、智慧等，才是真正的財富。

佛教對於現世的財富，認為要想廣聚財富，必須平時養成儲蓄的習慣，有了收入，能少分少分累積，猶如蜜蜂勤勉地在花叢中穿梭採集花蜜，點滴儲藏，醞釀成蜜而富足。因此，《中阿含經》告訴我們：「積財從小起，如蜂集眾花；財寶日滋息，至終無損耗。」

此外，佛教對於財富的看法，首先以「因緣果報」說明財富的獲得，應從培福修德、廣結善緣而來，並且「要能運用財富，而不為財富所用」；尤其本著六和僧團的精神，重視「利和同均」，十分合乎現代人共有、共榮、共享的觀念。

佛教對錢財的看法是「非善非惡」，佛教並不完全否定錢財，黃金是毒蛇，黃金也是弘法修道的資糧。根據經典記載，佛教的信眾中不乏大富長者，如須達長者「布施精舍」（《分別功德論》）、毗舍佉「四事供養」（《四分律》）等，都受到佛陀的讚美。因此，佛教不能過分倡導貧苦思想，因為樸素淡泊用來自我要求是道德，用來要求別人則為苛刻。

金錢不但是學道的資糧，也是一切佛化事業的基礎。佛學院、禪堂、念佛堂、學校、醫院、電台、雜誌社等，都需要金錢才能推動。所以，金錢並不完全是毒蛇，佛經所謂「淨財」、「善財」、「聖財」，只要能善用金錢來弘法利生，其功德比裝窮學道更大，更有意義，更有智慧。

因此，學道並不一定要貧窮才是有道心；大乘佛教主張個人可以清茶淡飯，所謂「三衣一鉢」、「衣單二斤半」、「頭陀十八物」，但是寺院團體不能不要財富。自古寺院建築，朱簷碧瓦，雕樑畫棟，富麗莊嚴；亭台樓閣、廊院相接，重重疊疊，幽遠深邃，因此有謂「佛門淨土」，佛門其實就是一個清淨莊嚴的世界，一個安樂富有的世界。

是以人間佛教應該重新估定財富的價值，只要是合於正業、正命的淨財，應是多多益善；只要能對國家民生、對社會大眾、對經濟利益、對幸福快樂生活有所增益的事業，諸如農場、工廠、公司、銀行等，佛教徒都應該去做。因為有錢並不可恥，貧窮才會招來罪惡。

八、福壽觀（擁有之道）

多福多壽是人生在世普遍的希求，如何求得大富大貴、長命百歲，這是世人共同的願望。但是福壽往往很難兼得，有人富可敵國，卻英年早逝，無福享受，有人老耄長壽，卻一生窮苦潦倒。欲得福壽綿延，必須福德因緣具足，才能增廣福壽，綿延無量。

如何培植福壽的因緣呢？依佛教的看法，福壽不是上天所賜，不是他人給予，而是自己的業力感得，所謂自作自受，自己的淨行善業能為自己帶來無盡的福壽，自己的劣行惡業也會斷絕福壽的因緣，糟蹋自己的幸福。佛教所講的五戒，不偷盜就能擁有福報，不殺生就能永保長壽，因此遵守佛教的五戒，就能得到福壽。

《八關齋經》也說，受持八關齋戒，「福不可稱計」。《法句經》則說：「能善行禮節，常敬長老者；四福自然增，色力壽而安。」《法苑珠林》也告訴我們，如果實踐七種布施法門，可以獲得無量的福壽：一設立佛像僧房。二種植樹木果園。三常施醫藥救病。四打造船隻渡人。五建設橋樑道路。六點燈鑿井施茶。七建造浴廁便民。《大教王經》更說：「欲得福祿，欲得長壽，福慶增盛，果報圓滿者，應當作善，莫損僧寶，不減法寶，不除佛寶。所得王位亦不動搖，所作大臣亦不損壞，所得人身延年益壽。」三寶、父母、師長、弟子、病人、急難、根缺、百苦，都是我們生長福壽的福田。

此外，古德說：

心好命又好，富貴直到老；命好心不好，福祿變禍兆。

心好命不好，轉禍為福報；心命俱不好，遭殃且貧夭。

心可挽乎命，最好存仁道；命實造於心，吉凶惟人召。

信命不修心，陰陽恐虛矯；修心一聽命，天地自相保。

一切的福壽果報都離開不了心地的修持，心地純善，平時又能與人結緣，培植福壽的因緣，自然富貴隨身，長命百歲。存心險惡，雖然能夠左右逢源，享受一時的快樂，但是轉瞬間就變成災難禍殃。譬如搶劫偷竊別人的財富，雖然得到短暫的欲樂，但是卻埋下日後服刑受苦的惡因，好比以舌頭舐食劍上的蜂蜜，雖然嚐到甜美的蜂蜜，卻把舌頭也割傷了。因此雖然眼前因緣不具足，只要宅心仁厚，心存慈悲，有一天災禍也會轉變成幸福。

求福添壽的因果之道固然經中多所明示，然而社會上一般人總認為要長壽多福，應該向神明、菩薩、佛祖祈求，把信仰建立在貪求、贖取的層次上。其實《法句經》說：「祭神以求福，從後觀其報；四分未望一，不如禮賢者。」福壽並不是有求必得的，如果自己不去培植福壽的因緣，福壽是不會憑空降下的。所謂「生天自有生天福，未必求仙便成仙」，自己不努力去自求多福，而把一切的責任完全推諸於神明佛祖的身上，如此不合乎因果道理，正如把一塊沈甸甸的石頭放置在水中，卻違反常理的希望石頭不要沈入水底；相反的，《龍舒

增廣淨土文》說：「現世多為吉善則增福壽，……現世多為罪惡則減福壽。」如果我們所作所行合乎因果法則，應該享有福壽的果報，龍天神明也無法一手遮蔽，抹殺我們所應享有的果報，正如浮盪在水面上的熱油，縱然有人祈求說：「油呀！油呀！請你沈下去吧！」油是不會和他相應沈澱水底的。因此福壽的獲得，是別人無法操縱的，即使神明也不能掌握我們的生死禍福，一切都取決於我們自己是否努力去播種福壽的種子。

福壽具足雖是世人普遍的願望，尤其「五福臨門」——福祿壽財喜這五福齊降門庭，更是一般人心目中所企盼的幸福。然而果真擁有這五福，人生就美滿無憾了嗎？人生的幸福快樂就僅僅止於這五福的獲得嗎？其實世間一切都是有為法，福壽本身有時也有它們的缺陷，不是無漏究竟的。舉例說，一般人常欣羨別人說：「你真有福氣！」有「福」就會有「氣」！福是伴隨著氣一齊而來的。譬如兒女成群，兒女所帶來的閒氣也不在少數，幼小時擔心他身心的成長；長大了憂心他能否成龍成鳳；即使成家立業了，還要掛心他家庭是否美滿、事業是否順利？如果遇到不肖子弟，操心的事就更多了！兒女多，福氣多；錢財多，福和氣也如影隨形接踵而至。錢財多，有時固然可以享受聲色之娛，但是錢財有時也會帶給我們意想不到的煩惱，何況周轉不靈時，銀行三點半那種焦慮的滋味，如同烈火焚身一樣難忍。

福和氣如身影一般關係非常密切，壽和老也焦不離孟、孟不離焦，無法分開。如平時我們也常聽到有人說：「祝你長命百歲」，甚至說「願你活到一百二十歲」。

活到一百二十歲的人瑞也許是人人羨慕的對象，但是一個人如果真的活到一百二十歲，也許他一百歲的兒子已經壽終了，八十歲的孫子也逝世了，甚至六十歲的曾孫也撒手塵寰，一個鬚髮皤皤的老人活得這麼長久就為了要為兒孫送葬？這樣的一百二十歲，生命的意義究竟在哪裡？

所以，佛教認為世間上的福壽並不究竟，不是我們所要追尋的目標；不過佛教也並非排斥對福壽的追求。只是佛教主張「求福當求智慧福，增壽當增慈悲壽」。只有福報，沒有智慧，就如獨輪難行，單翅難飛，必須融合了智慧的福報才能功行圓滿，有了智慧的福報，才能運用智慧把自己的福報回饋給一切眾生。同樣的，只有長壽而不知行善，這種長壽對眾生而言，沒有存在的意義。因此我們應該追求的是智慧福、慈悲壽。

說起壽命，人的生命，這一期過了，還有下一期，甚至有無限期的生命；正如花果萎謝了，只要留下種子，就會有第二期的生命、第三期的生命，乃至無量無限期的生命。也就是說，人的軀體是有為法，是有生有滅的；但是生命、心靈是無為法，可以無量壽。所以，求壽當求「無量壽」。

「無量壽」是阿彌陀佛的名號；阿彌陀佛不但「無量壽」，又稱「無量光」。無量壽是超越了時間；無量光是超越了空間。如果我們能把自己的精神、智慧、貢獻，都流入到無限的時空中，我們不就是「無量壽」了嗎？因此，人除了珍惜肉體上的壽命之外，更應該留下：

(一)**事業的壽命** 開創事業，造福邦梓，澤被社會人群，譬如創建公司、工廠，一經營就是幾十年，甚至百年老店，不但本身投注畢生的歲月，子子孫孫繼承不輟，就是一種事業上的壽命。

(二)**文化的壽命** 人類生命的可貴，就在於文化的傳遞，祖先的嘉言懿行、歷史的經驗軌跡，都是我們文化的寶貴財產，如中國文化史上的文物、典籍，乃至佛教三藏十二部的經典結集，都是後世佛弟子要珍惜的文化壽命。

(三)**言教的壽命** 古人所謂立德、立功、立言，古今聖賢的珠璣教諭，讓後代的人不斷的沿用，他們的教言是人類智慧的遺產、文化的寶庫。透過古人的著書立說，傳之其人，文化得以薪火相傳的綿延下去，言教上的壽命是超越時空，是和心靈交會的生命。

(四)**信仰的壽命** 中國人非常注重傳宗接代的觀念，事實上，不僅肉體壽命要傳遞，事業的壽命要接棒，信仰的壽命更要代代相傳，燈燈相續，世世代代皆為正信的佛弟子，續佛慧命，就是信仰的壽命。

(五)**道德的壽命** 古人說「典範在宿昔」，中國歷代的聖賢捨身成仁、殺身取義，道德的馨香遺留千古，後世緬懷，這就是「立德」的完成。

(六)**智慧的壽命** 智慧的壽命是解脫的、清淨的生命，它包含歡喜、無私、慈悲、智慧的無量功德；無盡知識的寶藏，是佛弟子應該努力體證與完成的生命。

(七)**功德的壽命** 信眾在寺院中建殿堂、造寶橋、裝佛像、印經書、植草木、供道糧等功德，留在道場中的是後人緬懷的事蹟，子孫引以為傲的福德。僧眾遺留在寺院中的功德是修持道行的潛移默化，除了昇華一己的生命，更是長養後學修道者的信念，這種純粹無所得，又無所不得的功德是永恆的壽命。

(八)**共生的壽命** 佛教中根深蒂固的惜福、惜緣等觀念，用之於今日，就是愛護地球、注重環保、珍惜資源。讓共生的環境、因緣能夠持續，使互存的時空、條件得以綿延，俾令子孫後代在地球上能獲得安樂、幸福、自在的共生壽命。

孔子說：「朝聞道，夕死可矣！」生命的意義，不在尸位素餐，而在於明理達道，於世有益。因此《法句經》說：「若人壽百歲，不知大道義；不如生一日，學推佛法要。」世間上的壽命縱然如彭祖活到八百那樣長壽，最後仍然免不了生老病死的現象；世間上的福樂縱然貴如帝王一般希有，終究歸於生滅幻空。因此，我們追求福報要追求生生世世的永久福報，而不要追求一世一時的短暫福報，如《金剛經》所言，一生一世幸福是有限、有量、有盡、有為、有漏；永久的幸福是無限、無量、無盡、無為、無漏，是盜賊不能偷、水火不能侵，是永恆不缺失的幸福。

有人說：「人生七十古來稀」；張群說：「人生七十才開始」。人的一生當中，即使你活了一百二十歲，你擁有家財萬貫，但你究竟真正「擁有」多少？又「享有」多少呢？在時間上，即使你「擁有」人生百歲，但是你可曾「享有」幾時的清閒？在空間上，你「擁有」華屋美廈千萬間，但是你可曾「享有」多少個清酣無夢的睡眠嗎？在人間裡，你「擁有」家人，家人是你的嗎？你「擁有」許多事業，那些事業都能靠得住嗎？所以，世間上你所「擁有」的，不一定都能為你所「享有」；不是你所「擁有」的，也並不代表你就不能「享有」它！

因此，人的生活，重要的是要過得自在、歡喜。日常生活要有規律秩序，早睡早起，有一定的作息；心情要保持安和愉快，不輕易鬧情緒，不隨便發脾氣；要把自己忙碌起來，忙碌於學習新的知識技能，忙碌於事業的創造，忙碌於服務社會人群，忙碌於自我生命的提昇，把自己的生活充實起來，讓煩惱沒有一絲空隙可乘，如此自可享受放曠逍遙的歡樂人生！

總之，人到世間上來，除了要把握時間、爭取時間、利用時間多做有益社會人群的事，以延長時間上的壽命以外，更應該努力創造美好的語言壽命、芬芳的道德壽命、顯赫的事業壽命、不朽的文化壽命、堅定的信仰壽命、清淨的智慧壽命、恒久的功德壽命、互存的共生壽命，如此才是真正擁有了福德與長壽。

九、保健觀（醫療之道）

世間上最寶貴的不是金錢、名利，也不是權勢、地位，世間上最寶貴的是健康，有了健康，才能享受幸福的人生。因此一個人儘管事業有成，家財萬貫，僮僕成群，大廈千間，如果沒有健康的身體，一切都不是我的，所以平時注重身心的保健，這是人生重要的課題。

然而「諸法因緣生，諸法因緣滅」，在緣起緣滅的世間，生老病死是不可避免的現象，尤其人吃五穀雜糧，難免會有生病的時候。《佛醫經》中提到，人會生病的原因有：久坐不食、過度疲勞、飲食無節制、憂愁、縱欲、瞋恚、忍大小便、忍呼吸、忍放氣等等。

《清淨道論》指出引起疾病的原因有八，即：風、痰、飲食不調、業、外傷、非人、鬼、魔所致。

《摩訶止觀》提到造成疾病的原因有六種，即：四大不調、飲食不節、坐禪不調、鬼神得便、魔神所擾、惡業所起。前三種因素引起的病，只要改善飲食，不受病菌感染，即可治癒；後三者則與患者自身的業力相關，必須藉由拜佛禮懺修福，才能減輕病苦。

總結說來，致病的原因不外乎下列二種：

(一)**四大不調** 人身是由四大假合而成，《南海寄歸內法傳》卷三云：「凡四大之身有病生者，咸從多食而起，或由勞力而發。」《小止觀》說，人身四大各能生一百零一病，合生四百四種，即一切身病的總稱。其中，地大病相為身體沉重，堅結疼痛；水大病相為飲食不消，腹痛下痢；火大則會全身發熱，大小便不通；風大會引起肺悶，氣急嘔吐。

(二)**貪瞋癡毒** 外在的四大不調固然是致病的因素，內在的貪、瞋、癡三毒更是引發各種疾病的主因。《維摩詰經》說：「今我此病，皆從前世妄想顛倒諸煩惱生。」眾生因為執著了我相，所以才產生煩惱和疾病。《大智度論》卷十四云：「瞋恚其咎最深，三毒之中，無重此者；九十八使中，此為最堅；諸心病中，第一難治。」

智者大師認為：沈迷色境的人多半會生肝病，貪享聲音的人多半會生腎病，貪愛香氣的人多半會生肺病，貪圖口味的人多半會生心病，眷戀觸覺的人多半會生脾病。可見凡事以中道為宜，否則貪圖睡眠容易造成昏沉；貪求美味，吃過多的高脂、高糖的食物，容易引起諸多慢性病；缺乏運動、噪音過高等，容易造成現代人的文明病。

現代生理學也認為，忿怒、愉悅、憂愁、恐懼、悲傷、激動等心理反應，會影響體內的生理變化，久而久之，造成不易治癒的疾病，例如：消化性潰瘍、精神疾病等。醫學研究報告中提到：「當一個人不快樂、發怒或緊張受壓力時，腦內會分泌『去甲腎上腺素（Noradrenalin）』，這是具有毒性的。」

由於眾生的病苦，除了來自身體器官的疾病之外，還包括心理的疾病，也就是貪瞋癡等無明。佛陀為了醫治眾生身心的病痛，以一生的時光演說三藏十二部經典，指出一帖帖療治身心的藥方。因此，經典裡比喻「佛為醫師，法為藥方，僧為看護，眾生如病人」。

佛陀不僅是善療眾生身體疾病的大醫王，更是擅於對治眾生各種心理病症的心理醫師。例如佛陀敷設三學、六度、四無量心、五停心觀等八萬四千法門，無非是為了對治眾生貪瞋癡等八萬四千種煩惱疾病。佛陀對於貪欲心重的眾生，教他用不淨觀來對治；對於瞋恨心重的人，便教他慈悲觀；若愚癡太重，則以因緣觀來對治，佛陀是世間第一良醫。

在《增一阿含經》中，佛陀除了說明一個好的醫生及好的看護應該具備的條件外，尤其指出病人應奉行五法：(1)選擇適當飲食；(2)按時飲食；(3)親近醫師；(4)不懷愁憂；(5)當起慈心對待看護。

此外，綜合諸經所說，佛教認為正確的保健之道，應該注意如下數點：

(一)**正當的飲食** 《尼乾子經》說：「噉食太過人，身重生懈怠，現世未來世，於身失大利，睡眠自受苦，亦惱於他人，迷悶難覺寤，應時籌量食。」飲食譬如吃藥，是吸取其中的

養份，以養護身體。所以在飲食上要注意：多菜少肉、多淡少鹽、多果少糖、多嚼少食，並且要定時定量，使內臟清爽，這是保健第一訣。

(二)正當的工作 正當的工作，是積極性的，利益社會大眾的。很多人覺得工作辛苦，有壓力，那是因為把工作當成賺錢途徑、沽名之道，自私自利，難免厭倦。《一切智德經》說：「惠施仁愛，利人等利，一切救濟，合聚庶黎。」如果在工作裡蘊含了慈悲喜捨，把工作當成法布施，工作就很快樂了。

(三)正當的行為 《十誦律》說：「飢為第一病，行為第一苦；如是知法寶，涅槃第一樂。」行為端正，心中光明磊落，沒有煩惱憂愁，這是養生的正途。

(四)正當的做人 《摩訶僧祇律》說：「利衰及毀譽，稱譏若苦樂，斯皆非常法，何足致憂喜。」人身，不過是四大所造精血之體，終將壞滅，看得透，看得破，做人便能不貪五欲六塵，不慕虛榮名利，不著五蘊三界；能夠建立正當的人生觀，自然身心康泰。

身體方面的保健固然要緊，精神方面的保健也不可缺少。佛教對於「精神保健」方面。主張：

(一)心寬自在 如彌勒菩薩大肚能容的氣量，凡事不斤斤計較，即能自在無礙。

(二)放下安然 《諸經要集》說：「能具捨一切不善之法，譬如負債得脫，重病得差，如飢餓之人得至豐國。」凡事不比較、不計較，提得起、放得下，自然心中舒暢，百病全消。

(三)禪定修行 禪定攝心，精進修行，心清氣爽，則事事順暢，百無牽掛。

(四)行香禮拜 修持不懈，禮拜不斷，則罪滅河沙，福增無量。

(五)數息止觀 精神集中，意念專注，則身心收攝，開發智慧。

(六)喜悅進取 發心發願，身體力行，則能法喜充滿，身心無恙。

明代憨山德清大師說：「老病死生誰替得，酸甜苦辣自承擔，一劑養神平胃散，兩重和氣瀉肝腸。」一般疾病的產生，往往與人的心理、生理、行為，以及周遭社會的生活環境有關。尤其在這個新時代，許多人好吃美食，吃出病來；有的人遊手好閒，閒出病來；有的人資訊太多，多出病來；有的人工作壓力太大，急出病來；有的人心性怯弱，意志消沉，悶出病來；有的人則因為是非太多，氣出病來。總之，不外由於心不能靜、氣不能和、度不能宏、口不能守、瞋不能制、苦不能耐、貧不能安、死不能忘、恨不能釋、矜不能持、驚恐不能免、爭競不能遏、辯論不能息、憂思不能解、妄想不能除等，於是造成身心的病患。

世間的醫學對於疾病的療治，大多強調飲食、物理、化學、心理、環境、氣候、醫藥等療法，在有限的範圍內，依病治療。佛教的醫學則不但含括世間的醫理，更重視內心貪瞋癡三毒的根除。所謂「心病還須心藥醫」，唯有調和生理與心理的健康，例如上述所說，節制飲食、禮佛拜懺、持咒念佛、禪定修行、行香禮拜、數息止觀、樂觀進取、心寬自在、放下安然等，才能真正邁向健康之道。

十、慈悲觀（結緣之道）

「佛教以慈悲為懷」，這是人人耳熟能詳的口頭禪。然而如果進一步去探討慈悲的真義為何，則不一定人人都能了解。《法華義疏》說：「慈悲即拔苦與樂。」佛教的三藏十二部雖然有無量的法門、教義，但是皆以慈悲為根本；「慈悲」是菩薩「施化之本」（《妙法蓮華經文句》），一切佛法如果離開慈悲，則為魔法。《宗鏡錄》說：「以菩提心而為其因，以大慈悲而為根本，方便修習無上菩提。」菩薩因眾生而生大悲心，因大悲心而長養菩提，因菩提而成就佛道。如果菩薩看到眾生的憂苦，不激發慈悲心，進而上求下化、拔苦與樂，就無法成就菩提大道，因此慈悲心是菩薩成佛的必要條件。

慈悲不是佛教徒的專利，慈悲是一切眾生共有的財富，人間因為有了慈悲，生命因此充滿了無限的意義；顛沛的人生歲月裡，因為有了慈悲，前途才有無限的憧憬。慈悲之心是萬物所以生生不息的泉源，慈悲就是佛性，有了慈悲，眾生因此皆得成佛。

慈悲不是打不還手、罵不還口，當公理正義遭受無情的打壓排擠、當正人君子受到無端的毀謗抨擊時，能夠挺身而出，這就是一種勇敢的、積極的慈悲。慈悲要有智慧，慈悲不是一時的惻隱之心，《摩訶止觀》說：「慈悲即智慧，智慧即慈悲。無緣無念，普覆一切；任運拔苦，自然與樂。」慈悲是透過公理的感動助人，慈悲不是熱鬧的隨眾起舞，而是心存正念的服務濟人；慈悲也不是私心的利益親友，更不是有所求的惠施於人，慈悲的最高境界是怨親平等、無我無私的利益眾生。

慈悲並不是一個定點，而是情感的不斷昇華，《華嚴經》的「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」，這種「以天下之憂為憂，以天下之樂為樂」的胸懷，就是慈悲。慈悲也是做人應該具備的條件，一個人寧可以什麼都沒有，但不能沒有慈悲！有人說慈悲就是愛，但是世間上的愛有染污性，處理不當時，反而變成痛苦的淵藪、煩惱的來源。《觀音玄義記》說：「慈悲即是誓願。」慈悲是淨化的愛、昇華的愛，是無私而充滿智慧的服務濟助，是不求回報的布施奉獻，是成就對方的一種願心，集合了愛心、智慧、願力、布施，就是慈悲。

慈悲是自己身體力行的道德，不是用來衡量別人的尺度，真正的慈悲也不一定是和顏悅色的讚美鼓勵，有的時候用金剛之力來降魔伏惡，更是難行能行的大慈大悲。

一般人都知道慈悲，人人都會說慈悲，甚至於自己也在奉行慈悲，但是對於慈悲的意義與層次卻不一定能透徹了解。譬如某人做了破壞公益、傷害他人的事，必須接受懲罰時，有些人就會爲此人求情說：「慈悲慈悲他嘛！」慈悲由寬恕包容變成了姑息縱容的意思，是曲解了慈悲的涵意。

佛經裡曾經引用許多的譬喻來說明慈悲的可貴：

(一)**慈悲如良藥** 身體有病痛了，適當必要的藥物能醫治沉疴痼疾；心理有傷痛了，慈悲的清涼法水能撫慰受創的心靈。

(二)**慈悲如船筏** 在茫茫無際的生死大海，有了慈悲的舟船，能夠衝破驚濤駭浪，到達安樂平穩的目的地，免除在愛河欲流中滅頂的危難。

(三)**慈悲如光明** 有了慈悲的光明照耀，能夠破除黑暗，如實地看清世間的真相。有了慈悲的光明，人間充滿著希望，前途有無限的憧憬；顛沛困頓的逆境，有了慈悲的依怙，都能化險爲夷、轉逆爲安。

(四)**慈悲如伴侶** 朋友隨時陪伴在我們的身邊，能給我們鼓勵勸勉，有了慈悲的善友，必能無事不辦，所到亨通。

(五)**慈悲如摩尼寶珠** 污濁的水中放入了明曜的摩尼寶珠，就可以雜質沉澱，清澄見底；在複雜混亂的人間，有了慈悲的摩尼寶珠，就能照破一切昏迷，化複雜爲單純，轉混亂爲寧靜。

慈悲之心是萬物所以生生不息的泉源，人間所以使我們戀棧，是因爲人間有慈悲。一個家庭如果缺乏慈悲，縱然再豪華舒適也形同冰窖；一個服務機關如果沒有慈悲，即使待遇再優厚，也難留住人心。親人彼此沒有慈悲的心，形同陌路，誰也不願經常往來。觀世音菩薩爲什麼能走進每一個人的家庭裡，讓每個人在家庭的正廳供奉著？就是因爲觀世音菩薩代表大慈大悲，我們供奉菩薩，就是希望把慈悲帶入家庭。

慈悲雖然是如此的重要，但是社會上有不少人往往曲解慈悲的涵意，遂讓慈悲由寬恕包容變成姑息縱容，導致社會失序；甚至運用不當，致使慈悲淪爲罪惡的溫床。例如濫行放生，反而傷生害命；濫施金錢，反而助長貪婪心態等。因此，慈悲的足如果沒有智慧的目來引導，悲智不能雙運，有時不應該慈悲卻濫行慈悲，有時應該慈悲卻不知慈悲。其實有時看起來不是慈悲的行爲卻是大慈悲，有時候看似慈悲的舉止反而不是慈悲。因此只有慈悲，沒有智慧，好比飛鳥片翼、車輿單輪，無法飛翔行走，圓滿成功。

所謂不應該慈悲而濫行慈悲者，譬如父母給兒女金錢吃喝嫖賭，看似慈悲，其實卻害了孩子。孩子做錯事，不但不加處罰，反而欣喜鼓勵，縱子行凶，也是不當的慈悲。或者不明事理布施他人金錢為非作歹，助紂為虐，都是不應該慈悲而慈悲。

所謂應該慈悲而不慈悲者，譬如看到有人破壞社會的正義公理，不能挺身而出仗義直言，反而臨陣退縮不敢去做，這就是應該慈悲而不慈悲。有人熱心興學辦教育，培養青年人才，不但不能參與贊助，隨喜讚歎，反而加以破壞毀謗，也是應該慈悲而不慈悲。

有時看似不是慈悲的，而實際上卻是大慈悲，譬如殺一個強盜而救了成千上萬的百姓，殺生看起來是不慈悲的，可是爲了要救更多的人，其實是在行大慈悲。道教的三茅道士中，小師弟爲了幫助婦人一家，看起來好像是貪戀繁華，爲五欲所動，實際上他是在五欲六塵之中修行。三師弟的作法乍看不是慈悲，其實是充滿方便智慧的慈悲之行。印度波斯匿王的王后末利夫人，她以慈悲智慧挽救了御廚的生命，看起來好像破戒、不守法，但是這種不顧己身利益，只爲他人安危著想的胸懷，正是看似不是慈悲而實際上是大慈悲的菩薩行。

不是慈悲的，有時候是慈悲；是慈悲的，有時候反而不是慈悲。譬如放生本來是慈悲，但是放生不當反而成爲殺生的愚行。甚至放生食人魚，乍看之下他好像在行慈悲，可是食人魚放在水中不僅會吃掉小魚小蝦，更可能吃人害生，這能算是慈悲嗎？

慈悲不僅是理念上的了解，慈悲更應該是身體上的付諸實踐。有名的滄山靈祐禪師，臨終時發願來世出生爲水牯牛，替大家服務，爲眾生代勞。靈祐禪師這種「欲爲諸佛龍象，先做眾生馬牛」的心就是慈悲心。

唐朝的智舜禪師「割耳救雉」，爲了救護生靈不惜割捨自己的身體，這種「但爲眾生得離苦，不爲自己求安樂」的德行，正是慈悲的具體表現。

佛教裡的修行人，爲了草木的生長，不忍隨便踐踏腳下的草木；爲了可憐飛蛾的撲火，寧可晚上不點燈火；爲了過往的鳥雀，常在庭院留些稻穀；爲了雨季中的蟲蟻，寧可安居不作遠行，這都是慈悲心的流露。

慈悲也有層次上的深淺，一般凡夫的慈悲愛行，以自己的父母、妻子、親屬等彼此具有因緣關係者爲對象，施予對方財物關愛。這種慈悲對象不廣大，並且含有私情私愛，所以頂多只能做到一時的慈悲、一念的慈悲、有緣的慈悲、有情的慈悲、有求的慈悲、有相的慈悲、熱鬧的慈悲、直接的慈悲、消極的慈悲。

但是到了二乘菩薩，他們認爲一切諸法皆是虛幻，由緣所生，所以能隨緣度化眾生，給予所需。尤其諸佛如來的慈悲，他們視一切眾生與自己平等一如，一切有緣無緣眾生都要度化攝受。所以佛菩薩能夠做到永恆的慈悲、無限的慈悲、無情的慈悲、無緣的慈悲、無求的

慈悲、無相的慈悲、寂寞的慈悲、間接的慈悲、積極的慈悲。這種「無緣大慈，同體大悲」的精神，其實才是真正的慈悲。

慈悲是苦難人生的依止，有了慈悲，人間就有了光明希望。今日的社會充滿暴戾、脫序的現象，更需要人人建立自他互易的觀念、建立怨親平等的觀念，也就是凡事換個立場為別人著想，甚至把眾生看成和我一體，如此就能興起慈悲的念頭了。

中國有一句話說「仁者無敵」，用佛教的話來說，就是慈悲沒有對手，慈悲可以克服一切的魔難。一念的慈悲可以化除貪欲，一念的慈悲可以化除瞋恨，一念的慈悲可以化除驕慢，一念的慈悲可以化除怖畏。在廿一世紀科技文明發達的現代化時代，現代化的最大成就是發明了比科技文明更為重要的人際溝通。如何才能做到人際之間的完美溝通交流？只有時時以布施、愛語、同事、利行的四攝法來行慈悲、實踐慈悲；唯有人人用慈悲的眼睛等視一切眾生，用慈悲的語言、慈悲的面容、慈悲的音聲、慈悲的心意來跟大眾結緣，我們的社會才能更和諧、更美好。