

## 【當代問題座談紀實】之二

# 佛教對「身心疾病」的看法

星雲大師講

弟子 滿義 記錄

隨著時代進步、科技發達，豐厚的物質生活為現代人類帶來某些層面的福祉，但儘管時代再進步，科技再發達，卻始終無法解決人生的根本問題。

人生的兩個重大問題，一是生，二是死。生的時候就要面臨老病的人生大問題，這是目前醫學界及社會學家們正在努力研究與突破的課題。乃至宗教界如天主教、基督教等，他們的教義對此一直提不出究竟的解決之道。甚至就以佛教而言，如果仍用戒律來探討人生，也有諸多的不合時宜，也是難以應付新時代所滋生的種種問題。

不過，所幸佛法的義理是歷久彌新，是亙古今而不變的，對當代的問題，如身心疾病乃至生死問題，從佛教的觀點來看，還是能夠提出合理的解答與解決辦法。因為佛陀本來就是大醫王，是人類的救主；佛法本來就是阿伽陀藥，是治療心病的藥方；出家人本來就是醫師，是眾生的守護者。所以佛法僧三寶一直被比喻為醫王、醫藥、醫生，透過佛教來治療現代人的身心疾病，才是根本有效的藥方。

六月十九日晚間，佛光山開山星雲大師應「人間佛教讀書會」的學員之請，舉行一場「人間佛教座談會」，針對「身心疾病」如何治療的問題，為現代人的身心之病把脈，並且提供了許多治病的法寶。以下就是當天座談會的如實記錄：

時 間：二〇〇三年六月十九日晚間七點—九點三十分

地 點：佛光山雲居樓六樓

主持人：星雲大師

對 象：人間佛教讀書會第三梯次培訓課程學員一六八人

## 自己做自己的醫生

一、人吃五穀雜糧維生，色身難免會生病。請問大師，以佛教的觀點來看，除了醫藥以外，如何治療身體上的疾病？

答：古德說：「修行人應帶三分病，才知道要發道心。」基本上，會信仰佛教的人，大都各有其因緣。例如：有的人因為生活遭逢困難、挫折，想要找個依靠，因此信仰佛教；有的人在極度失意、悲傷、沮喪時，因為一句佛法，心頭曙光乍現，從此虔心向道；有的人對人生的問題感到迷惑不解，想從信仰上尋求答案，因而學佛；有的則是因疾病而感受人生無常、體會人生是苦，因此契入佛法。所以，色身有病並非絕對不好，病也是入道的因緣，有病才知道要發道心，有病才知道凡事要及時成辦；疾病固然給人的身體帶來負面的影響，但也有其積極的人生意義。

說到生病，其實四大五蘊假合之身，孰能無病？生老病死本是人生必經的過程，誰能免除？因此關於如何治療疾病，首先要建立正確的觀念，要懂得預防，與病保持距離，萬一生病了，也要能「與病為友」。尤其對生命的意義要有一些了悟，能對生死無所掛懷，才能坦然面對疾病，而不是心生排斥、恐懼、憂愁，如此心的動念，只會加重身體的病情。

談到身體上的疾病，可以說種類繁多，例如光是眼耳鼻舌身就有眼科、耳鼻喉科、牙科、皮膚科，以及心臟科與肝脾肺胃等內科。此外還有婦產科、小兒科、精神科、神經科、泌尿科、家醫科、腦科、內分泌科、新陳代謝科、腫瘤血液科、骨科、整型外科、復健科、免疫過敏風濕科，甚至具有傳染性的各種急性、慢性病等。

在《佛說最上意陀羅尼經》也提到：「所謂癭病、風病、痰吐之病、眼目病、頭痛病、腹痛病，乃至痔瘡病……或患瘡癬，或患疥癩諸惡疾病，遍閻浮提，令諸眾生受極苦惱。」

身體有病，當然需要聽從正派醫護人員的指導，採用適當的醫療方法，例如藥物治療、飲食治療、物理治療、心理治療，甚至民俗治療、音樂治療等。也有的病，只要多休息，時間就是最好的治療劑。像感冒這種小病，很多醫生都說感冒是治不好的，因為感冒的種類有一百種之多，哪裡能夠對症下藥？所以醫方只是一種安慰，如果自己懂得，感冒了，多休息、多喝水、少出門，這就是治療。

有時我們身體上根本沒有病，但因自己疑心「我有病」而成了疑心病，我本身也有過類似的情形。在我二十歲左右，有一位老師說：「人常因疑心而成病，例如肺病。」我聽了這句話以後，心裡一直掛念著，之後有好長一段時間都籠罩在肺病的陰影下。當然，我自己也懂得調理、排遣，心裡也在想：「我身體這麼好，怎麼可能會有肺病呢？」不過多少還是受到那句話的影響。

後來到了台灣，住在中壢。有一天，有個人告訴我，蕃茄可以治肺病。當時蕃茄價錢並不很貴，於是買了一大籬筐的蕃茄，吃過以後，我心裡想，這麼多的蕃茄應該可以把肺病治好了吧！從此我就再也沒有想過肺病這個問題。

所以，身體上的疾病有時候是自己疑心製造出來的，所謂「心病還須心藥醫」，身體上的疾病，有時只要靠自己堅強的信念、樂觀的心情、適當的運動、飲食的調和，自然不藥而癒。

此外，身體的疾病「預防重於治療」，能夠增強自己的免疫力，才是最佳的保健之道。根據研究，人體上大約百分之九十的疾病，都與免疫系統失調有關；免疫系統就如一支訓練有素的精銳部隊，捍衛人體的健康，他能保護身體免於病毒的侵襲，還能清除代謝後的廢物，並且修補受損的器官、組織。

免疫力，淺顯一點說，就是一種抗體，能抵抗外物的侵入。在一般正常人的體內，均有許多好菌，可以抗殺不好的病菌，這就是抗體。例如有的人著了涼，很容易感冒；但是有足夠抗體的人，小小風寒對他引不起作用。甚至有一些傳染病，如肺病、肝病、瘧疾等，如果缺乏抗體，就容易受到感染；假如自體能產生抵抗病菌的抗體，則不會輕易被傳染。

一般醫院裡，醫生都會使用各種藥物來增加人體的免疫力，甚至還會指導你種種的保健方法。例如充足的睡眠、每天運動三十分鐘、按摩身體、開懷大笑、放鬆心情、攝取各種維生素等，都可以增加人體的免疫力。哈佛大學醫學院的教授會議更明確指出，有宗教信仰的教友，身體普遍比沒有宗教信仰的人來得健康。因此，生病重要的是觀念治療、心理治療；觀念正確、心理健康，是治療疾病的重要因素。

說到疾病，病與苦總是分不開的。有的人你問他：「生病怕不怕？」「不怕！」「死怕不怕？」「死也不怕！」其實死如同搬家，死如同換衣，死如同新陳代謝，死如同油盡燈乾，死如同睡覺，死也不是什麼可怕的事情。佛教徒相信生命是不死的，生命只是輪迴，就像春夏秋冬，四季輪換，生了要死，死了要生，死並沒有什麼可怕，可怕的是痛，痛很難受，如果病了不痛，病也不是嚴重的事。

不過，「有病方知身是苦」，「英雄只怕病來磨」，英雄只要一有病，就會變成狗熊，健康的時候不知道健康的寶貴，等有了病，就覺得苦。但是有時害了病，如果把病治療好，反而增加免疫力。所以，經過病的挫折，對於健康還是有幫助的。

生病最忌病急亂投醫，有的人一聽到自己有病，就驚慌失措，到處亂找偏方。在台灣，有一個奇怪的現象，就是一有了病，個個都是醫生：「喔！你應該吃什麼藥！」「哎呀，這個病應該怎麼樣治療才對！」七嘴八舌，有的人自己沒有主張，聽這個人的話，就去看這個

醫生；信那個人所說，就去看那個醫生。也有的人生病諱疾忌醫，不好意思看醫生、害怕看醫生。

其實也不要把生病看得很可怕，記得有一次我們幾個同道去看一個罹患肺病的人，有人說肺病會傳染，但是有一位護理人員告訴我們，接觸一點傳染源，才能增加身體的免疫力；完全與病菌隔離，自己就沒有免疫力了！像前不久的 SARS 流行，就讓大家驚慌失措。其實，病就像「魔」，你愈是怕它，它就更加兇狠，更加厲害。

因此，面對各種疾病，希望大家要有一個想法，就是自己要做自己的醫生。所謂「兵來將擋，水來土掩」，身體有病，我們不必驚慌，有病當然要找醫生治療，但最重要的是自我治療，自己做自己的醫師。自己心理健全，就可以克服困難；自己的毅力堅定，就可以克服一切的病苦。能夠從心不苦做到身不苦，那麼疾病於我又何懼之有！

### 勤修戒定慧，息滅貪瞋癡

二、剛才大師解釋說，人除了身體上的病痛之外，心理上也會有貪、瞋、計較的心病，現在想請問大師，不知道有沒有心理諮商的方法，可以解決、去除我們的心病？

答：《大般若經》說：「身病有四，謂風、熱、痰及諸雜病；心病亦四，謂貪、瞋、癡及慢等病。」說實在的，身體的病好治療，心病才麻煩。不過，身體是我們的，我們要認識他；心也是我們的，我們也要認識自己的心。能夠認識自己的身心，無論身病也好、心病也好，自然比較容易治療。

前面講「心病還須心藥醫」，心理的病要用心理的藥治療。我們心理的疾病諸如焦慮、恐慌、緊張、憂鬱、嫉妒、迷失、妄想、幻覺、思想偏激、顛倒錯亂、懈怠、懶惰、孤僻等。

疾病也像魔鬼一樣，在我們身體裡有很多的魔子魔孫，平時盤據在心裡，隨時伺機擾亂我們。依佛教講，八萬四千煩惱就是八萬四千種的病，而統領這些心理毛病的第一兵團就是「貪欲」，第二兵團是「瞋恚」，第三兵團是「愚癡」，第四兵團是「我慢」，第五兵團是「疑忌」，第六兵團是「邪見」。貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，在唯識百法裡屬於六大根本煩惱。

其實，我們心裡的煩惱魔軍很多，但是真正說起來，全部的統帥只有一個，就是我們自己，叫做「我執」。我的執著統理了貪、瞋、癡、慢、疑等魔軍。平常當我們心理健全、觀念正確、思想正當，心中充滿著慈悲智慧的時候，當然就能「降伏其心」，如《華嚴經》說：「駕一智箭，破眾魔軍；揮一慧刀，斬群疑網。」不過只要我們一不小心，疏於防範，就像《佛遺教經》說，心如盜賊、惡馬、狂象，只要稍一縱容，心中的盜賊、匪徒就會起來造反。

追究這許多魔兵造反的原因，都是由於知見不正確，都是因為無明。例如：你疑心猜忌，它就有機可趁；你做人傲慢、偏激、執著、自私、相信謠言、喜歡聽是非、沒有主見、不能自我肯定，就會被人牽著鼻子走，當然這些魔王、魔軍就會起來造反了。

如何治療我們的心病？佛教所謂「勤修戒定慧，息滅貪瞋癡」。貪瞋癡「三毒」是戕害我們身心最大的敵人，我把它們做了一個比喻：

心裡的貪病好比是身體的胃病，害胃病是因貪吃飲食太多的緣故。

心理的瞋病好比是身體的肺病，肺病能爛壞人體內部，和瞋心能壞事一樣。

心理的癡病好比是身體的精神病，精神病是自己理智不能作主，言行失常，癡病正是做錯事的一個根源。

貪瞋癡三者，分開來說，人都有自私的心理，一切都為自己著想，看到好的東西就希望歸為己有，甚至只要自己好，別人的死活存亡都跟自己無關，因此「貪心」之病自然生起。如果我們能像蠟燭一樣，犧牲自己，照亮別人；能像朝露一樣，雖然瞬間滅亡，還是用微弱的力量去滋潤萬物生長；能像太陽的光熱一樣，無私無我的照拂大地。能夠如此歡喜的「捨」己為人，把幸福、快樂布施給人，自然就能治癒貪心之病了。

人生的另一個心病就是「瞋」。人患瞋病，是因為修養不夠，只要不愛的逆境當前，瞋心一起，朋友可以變成仇人，夫妻也會變為冤家。一念瞋心起，一切變得可憎可恨，恨不得一拳粉碎世界。但是如《法句經》說：「以爭止爭，終不能止；唯有能忍，方能止爭。」瞋心不能解決問題，如果此時懂得「忍」，懂得世間一切都是自他平等一如，無你之別，無好壞之分，有此忍的修養，瞋病就不容易生起了。

人生的第三個重大心病，就是「癡」。人患癡病，是因為迷而不覺；由於愚癡無明，所以加重貪瞋的毛病。甚至人的煩惱，人的生死輪迴，都淵源於「癡」。癡會增長邪見，邪見會造作一切罪業，會招致地獄、餓鬼、畜生的苦報。如果有一點覺悟的心，知道自己有一個大智覺海，就不會讓愚癡的黑風無端掀起驚濤駭浪了。

所以，對治貪瞋癡之病，要「以捨治貪」、「以忍治瞋」、「以覺治癡」。另外，對治心病還有五個重要的法寶，就是「五停心觀」。《新華嚴經論》說：「善治諸病者，世間四大不和病，以湯藥治；如煩惱病，以五停心觀、十波羅蜜治。」五停心觀是對治心中煩惱魔障的五種觀想法門。分別是：

(一)以不淨觀對治貪欲 眾生以穢為淨，看到花美就貪愛，看到俊男美女就心動，因此產生種種的執著、煩惱。不淨觀就是教我們觀想自他身體都是骯髒、不淨的，比方，你覺得花

可愛，你要想到花長在泥土裡，上面有很多病蟲，有很多細菌，這樣你對花就不會執著了；你覺得那個人長得好漂亮、好美麗，但是如果瞭解這副臭皮囊是由因緣和合，只是一具帶肉的骷髏，是不清淨的，能如此觀想，自然貪愛、染污的心就能去除了。

**(二)以慈悲觀對治瞋恚** 有的人經常無端發怒生氣，惱亂他人；有的人看到別人行善，他不歡喜，看到他人行惡，他生瞋恨；有的人說，這個人我不喜歡，這個地方我不喜歡，這個時候我不喜歡；有的人總認為自己才是對的，別人所說都是錯的，因此常與人爭論，於是生起瞋恚。

慈悲觀又稱慈心觀、慈愍觀，可以對治瞋恨心。佛教以慈悲為懷，這是一句人人耳熟能詳的口頭禪。慈悲的定義就是拔眾生苦，給眾生快樂。一切佛法如果離開慈悲，是為魔法。慈悲就是佛性，慈悲就是智慧。慈悲是心存正念的服務濟人，慈悲是無我無私的利益眾生。慈悲是淨化的愛，是不求回報的布施奉獻。假如你有慈悲心，何必執著於自己喜歡不喜歡呢？慈悲不是佛教徒的專利，是一切眾生共有的財富，人間有了慈悲，生命就會充滿無限的意義。中國有句話說：「仁者無敵。」套用佛教的話說，就是慈悲沒有對手，慈悲可以克服一切的艱難。慈悲是身體力行的道德，不是用來衡量別人的尺度。真正的慈悲不一定是和顏悅色的讚美與鼓勵，有時以金剛之力來降魔，更是難行能行的大慈大悲。

**(三)以因緣觀對治愚癡** 有一種人，認為我與萬事萬物都是實有的，或認為是實無的，這是執著邊見的愚癡；有一種人，認為人死了什麼都沒有，這是執著斷滅的愚癡；有一種人，認為人死了還是會投胎做人，這是執著人生恒常的愚癡；有一種人，認為修行是要極端地吃苦，不吃不睡，這是執著苦行的愚癡；有一種人，認為修行是要積極的縱樂，這是執著樂行的愚癡。

愚癡可以因緣觀來破除，愚癡是由於不明白真理。什麼是真理，就是因緣。佛教的三世十二因緣，說明過去世、現在世、未來世是相續之理；世間任何東西都不是單獨存在的，是靠著很多的因緣，例如一間房屋，是由鋼筋、水泥、木材、工人、建築師等等的條件和合而成；一粒米，是由種子、土壤、陽光、水份、農夫的灌溉耕種等等因緣而成。由此因緣觀想，宇宙大眾都是我的因緣，都在成就我，都是幫助我的好因好緣，因此我們應該心存感恩，要待大家好，如此懂得因緣法，就會知道眾緣和合的奧妙，就能化愚癡為智慧了。

**(四)以念佛觀對治業障** 有一些人因為過去世身口意的造業，招感很多的業報，因此一生諸多不順。例如：想要賺錢，卻被人倒閉；想要行善，卻被人毀謗；出外常遭受意外，做人做事乃至修行，常給人怨怪等。用念佛觀可以對治業障，念佛觀是教我們念佛觀想佛的法身空寂無為，用來對治境界逼迫的業障；觀想佛的報身功德巍巍，用來對治我人經常心生惡念的業障；觀想佛的相好光明的應身，用來對治我人容易昏沉闇睡的業障。

**(五)以數息觀對治散亂** 我們的心念，一會兒停在美國大女兒身上，一會兒到了上海大兒子家裡；一會兒住在天堂，一會兒墮入地獄；甚至時而心生善念，時而心萌惡念，可謂妄想

紛飛。以數息觀可以對治散亂心。數息觀又叫「安那般那念」，是以數算自己的出入息，讓散亂的心能定住在一境。

此外，佛教的「禪淨雙修」，禪定能統一自己，不讓心念散亂，不讓魔軍得逞；念佛能淨化心靈，念佛念得專心一致，也能降伏妄想、雜念的病魔，不致擾亂我們。

佛教還有很多法門，像拜佛，拜佛必定要發願，有願就有力量抵抗魔軍；佛教講發心，發慈悲心、慚愧心、菩提心，發心的力量奇大無比。再如提得起、放得下，以及般若、智慧、明理等，都是無上的妙藥，都可以治療我們的心病。

現在社會上的心理諮詢，可以說都遠不及佛教的這許多妙法。尤其心病最主要就是從「我」而來，《般若心經》說：「照見五蘊皆空，度一切苦厄。」把「我」空了，就可以去除心中的顛倒妄想。

不過，一般說「我執」容易去除，但還有「法執」，佛法所謂的「修行」，就是和八萬四千煩惱魔軍戰鬥，稍有不慎就被煩惱打倒了。因此，身心的疾病，一定要提高自己的力量，就如剛才講的智慧、慈悲、明理等等。一個練武的人，要有十八般武藝，學佛的人也要能統理一些正規軍，也就是佛法的六度、四攝、八正道等等，有配備你才能打倒魔軍，心理才會健康。

總之，要治心病，非靠自己努力不可。就像醫生開藥方給病人，但不能勉強病人吃藥，若病人不吃藥，病永遠也不會好。同樣的，佛法雖然能醫治心病，如果你不依佛法的指示去做，你的病永遠也不能痊癒。學佛，就是學習佛法，依佛陀的教示去實踐，不只要完全相信，重要的是要確實去實行，否則就如「說食數寶」，自己不能受用，佛法再好，又有何用！

### 用理智克制情緒

**三、遇到情緒不穩、心情起伏不定，動不動就容易生氣、衝動，克制不了自己情緒的人，請問大師，要如何幫助他改善這種情況呢？**

答：情緒不穩，彷彿只有三條腿的桌子；缺了一隻腳，支撐力量不夠，基礎不好，當然就不穩了。

人也是一樣，做人的心智不健全，情緒不穩，就會感到世間一切都不公平，因而對人生產生諸多不滿，或是心生沮喪、憤恨，乃至嫉妒別人等。從這許多不滿、不平、不正的心理，就會造成情緒不正常，於是暴力、乖張、不講理，言行就會有偏差。

情緒不穩，大部分都是自我不能控制，對外境不善處理。常聽一些人說：「我沒有辦法，我要發脾氣！」「我控制不了，我要打人！」因為控制不了，因此常常生起貪心、瞋心，於是情緒失控，自然是非不分，事理不明了，這都是由於自己的心智不成熟、心智不健全，自己喜怒無常、是非不分、善惡顛倒，因此任性乖僻。歷代暴虐無道的帝王將領，大致說來都是不能管理自己的情緒，結果導致國破家亡、身敗名裂。

情緒失控的人，自己沒有辦法，當然要找別人幫忙！找誰來幫忙呢？拜佛，佛祖會幫忙你！念佛！佛陀會加持你。你要打人，你要發脾氣，你就念佛，可能一句佛號就能熄下瞋心，自然就不會打人了。

要想控制自己的情緒，平時就要多讀書，多讀書就會明理；做人明理，對人尊重，則「敬人者人恒敬之」，這是自然的道理。或者抄經、禪坐、繪畫、梵唄，乃至自我反省、知道慚愧、懂得苦惱、經常感動等，自然心地柔和，而不會情緒起伏不定。反之，經常怨天尤人，一直怪人，當然就會情緒失控，就會生起無明煩惱了。

《弘明集》云：「若與煩惱諸結俱者，名為無明。」學佛的人如果控制不了自己的情緒，經常與無明相應，這是很難為情的事，所謂「自我之不治」，又如何去治理別人呢？所以我們要檢視自己本身究竟有一些什麼毛病？是生理的？是心理的？是思想上的？是見解上的？還是情緒上的毛病？你總要有一套方法來對治它，如果一直要靠別人幫忙，能有好因好緣，能遇到善知識指導你，當然最好，可是這樣的好因緣哪裡可能一直都跟隨著我們呢？所以，自己要做自己的善知識，自己要解決自己的問題。

俗語說：「解鈴還須繫鈴人。」情緒是自己的，還是要靠自己解決。自己覺得很懶惰，就要勤勞；自己覺得萎靡不振，就要打起精神。要用感恩、知足、慚愧、反省、樂觀、明理、感動、發心來對治。甚至平時就要養成不怪人，而要責怪自己的念頭，要懂得「改心、換性、回頭、轉身」。人生重要的，就是要懂得一轉，轉迷為悟、轉弱為強、轉暗為明、轉癡為智；懂得轉化，人生就會有不一樣的境界。

總之，做人做事不要有情緒，情緒乃無明業風。《觀音義疏》說：「業風吹壞五戒十善船舫，墮三途鬼國及愛見境中。」故要「以戒定慈悲，救惡業風」。否則當無明業風一起，大海就會波濤洶湧，人間就會闇淡無光，人性就會雲遮日蔽，真理就會歪曲不正，所謂情緒之為害，實在不為不大呀！

## 用正念降伏煩惱

四、請問大師：人有了煩惱的時候怎麼辦？例如有的人為了一句話、一個人或是一件事而苦惱，甚至因為沒有錢、沒有人緣而煩惱。當煩惱來了，應該怎麼辦呢？



答：一般人，聽到別人講一句自己不歡喜聽的話，他就煩惱；看到別人做一件自己不高興的事，他就生氣。其實這就是上當了。別人的一句話，我就生氣；別人的一個動作，我就吃不下飯；別人的一個眼神，我就睡不著覺。如此輕易就讓別人影響、左右，自己太沒有定力，太沒有力量了。

現在人大都犯了沒有力量的毛病，太禁不起別人的一句話。如果好的東西，它要能禁得起。像台灣的木材進口到美國，美國不要，因為在美國的乾燥氣候下，木頭很快就會裂開，所以不合格，就會被人拒絕。

佛光山當初建西來寺的時候，所用的琉璃瓦也都要經過測驗，能受得了幾千度高熱的壓力，才能採用。我認為煩惱也是一種壓力，我們在煩惱之前，如果完全禁不起，就太可憐了，永遠得不到平安，得不到安身之處。

《俱舍論記》云：「煩惱障重，以煩惱能引業障，業障復能引異熟障，如是皆以煩惱為本。」煩惱來了，你要面對他、化解他，如果你躲到房間裡，還是會煩惱。煩惱是躲不了的，只有你去除他，把他趕出身心之外，才能得勝。

煩惱就叫「無明」；不明白道理，就會產生無明煩惱。煩惱來了，就像壞人來了，我所結交的良朋善友都會離開；煩惱來了，就像颱風過境，山崩地裂，讓我的心情不能平靜。

煩惱從哪裡來？有時是受外境引發而來，例如聽不慣別人的話、看不慣別人的作風；另有一種是來自內心的煩惱，例如疑惑、嫉妒、心量狹小等。所謂「天下本無事，庸人自擾之」，這都是自己找來的煩惱。

有的人說話，說錯了，被人家怪，當然要煩惱；有的人自己做錯了事，自然要給人家怪，他也不開心。不過如果能夠轉念一想，這是在「學習」，也就不會煩惱了。

我們常常因人煩惱、因事煩惱、因語言煩惱。我們自己要有力量轉化煩惱，要轉煩惱為菩提。人會有煩惱，大部分都是愚癡、無明；無明就是不明白、就是愚闇。

煩惱來了，要靠自己化解，別人的勸說、鼓勵，都是一時的，煩惱的病因不去除，就不會有好結果。

如何對治煩惱？以下提供幾點看法：

(一)和人相處，不要比較、不要計較。煩惱大部份都是從比較、計較而來的，我不比較、不計較，自然就少煩惱。

(二)煩惱來了，人家比我好，我祝福他。過去我曾講過，你起大樓，我沒有錢買房子，沒有關係，我可以在你的屋簷下躲個雨，對我還是有利益；你買電視機，我沒有，也不要緊，你坐著看，我可以在後面站著看一下；你建大廟，我只是個小廟，沒有關係！我以後掛單，總可以到你那裡吃一餐飯吧！世間有很多事你要想得開、看得開，不要嫉妒，自然就不會有煩惱。

(三)凡事不強求、不執著，不一定要求別人非要做到怎麼樣，也不要事事要求別人依著自己的方法去做。人本來就各有各的個性、各有各的自由，如果別人不合自己之意就生氣，煩惱就會趁著你心智脆弱、愚昧、無明的時候入侵。

(四)平時自己要有很多正當的興趣、正當的工作、正當的習慣，這些都可以抵擋萬千的邪魔外道。更重要的是，要發心工作，把自己忙起來，自然沒有時間煩惱。平時多結交善知識，不跟煩惱人來往，因為借酒澆愁愁更愁，跟煩惱人來往，只有跟著一起煩惱。

(五)要常常自我反省：「我不行、我不好。」《成佛之道》說：「恥有所不知，恥有所不能，恥有所不淨，迴入於大乘。」如果只想到自己很好，經常自己原諒自己，總認為：「我就是這樣的看法、我本來就是這樣嘛！」如此就不能改進自己，煩惱就無法去除了。

(六)待人親切，奉行做好事、說好話、存好心的「三好運動」，就能少煩惱。因為你做好事、說好話、存好心，別人就會讚美你、尊敬你，當然就沒有煩惱了。

此外，有了煩惱必定是自己的錯誤，要勇敢面對，要認錯改錯；就像有病的人，要承認自己有病，不肯承認有病，別人怎麼替你治療呢？宗教的用途就是解除我們的無明、減少我們的煩惱，但是佛法縱然再多、再好，如果我們一點也沒有學到，就像一個人沒有練功，即使有再好的刀、槍、劍、戟，自己也不能運用，如此不但不能降伏敵人，反而被對方給制伏了。因此，要用正心、正念做人處事，有了正心就能降伏一切煩惱魔障。尤其「佛法無量義，一以淨為本」，要懂得自我淨化，有了清淨的心，煩惱自然無由生起了。

## 用智慧化解生老病死

五、人，不管男女老少，都有所「怕」，例如怕死、怕黑、怕鬼、怕人、怕生、怕痛、怕病、怕老等，請問大師有什麼方法可以克服害怕的心理？

答：人因為對未知的事物不了解，就會產生害怕的心理；就如我們害怕黑暗，因為黑暗我們看不到！如果凡事了然於心，自然就不會害怕了。我們平常總會對不熟悉的環境產生害怕，一有風吹草動，就覺得有鬼。過去在我小的時候，每次自己一個人走路，常常覺得後面好像跟著一個鬼，這時我就想走快一點，一走快，覺得鬼走得更快！我的家又那麼遠，這個

鬼一直跟在我的後面，怎麼辦呢？那時自己還很小，也還沒有出家，就停下來回頭看，沒有鬼嘛！於是，那個時候我就懂得訓練自己，我知道根本沒有鬼！我何必怕呢？

我想，人會害怕的原因，就是不明真相，所謂：「一朝被蛇咬，十年怕草繩。」一旦被蛇咬了，連繩子的影子都怕。

有些人膽小、怯弱，叫他上台講演，他說：「我不敢！」要他去會客，又說：「我不敢！」無論做什麼事都推說：「我不敢！」爲什麼不敢，就是因爲怯弱！這是一種毛病。我們一定要勇敢面對一切事，因爲「要得會，人前累」！

現在台北有一種訓練，叫做：「丟醜訓練」。醜媳婦總要見公婆，就是要禁得起在人前丟臉，才會堅強。例如買個電器類的東西，要知道好壞，要禁得起關關弄弄。

人爲什麼會怕？比如：怕失去愛情、怕失去金錢、怕失去權勢、怕失去地位、怕失去榮耀。已經擁有的，害怕失去。也有很多人怕老鼠，可是老鼠是怕人的啊！你怎麼怕老鼠呢？真是顛倒！怕蟑螂，蟑螂應該是看到人就要趕快躲起來的，你怎麼怕蟑螂？這是莫名其妙的怕！

人也怕災難，怕颱風、怕地震、怕土石流等等自然界的災害；怕被搶、怕壞人、怕土匪，但是怕也沒用啊！躲避也不是辦法。知道颱風要來，就要加強門窗的防護；土石流來了，就躲到安全的地方。甚至地震來了，你也要有地震的常識啊！

基本上，木板的房子不容易倒，它會隨著搖擺，它有彈性。住在高樓，愈高搖得愈厲害，即使逃跑，也來不及！所以不必慌張。你要有防備地震的方法，比如躲在桌子下面或柱子旁邊，還是有空間能夠給我們安全。人若是一味的慌張失措，反而不能躲避災難。

其實，外來的災難再大，都有防範的措施，人最怕的是「迷信」，迷信很可怕。過去有個電影明星叫林雁，她在美國買了一棟很漂亮的房子，雖然她也皈依過三寶，不過她迷信風水，就找來一個地理師，地理師告訴她，房子裡面有三個鬼！她是單身女性，一個人獨自住在一棟房子裡，每天到了晚上，想到自己是跟三個鬼住在一起，害怕之餘乾脆將房子賣了。後來又換了一棟，她想這一次再請地理師看一下，應該沒有問題了。地理師又說，這裡面陰氣很重！心裡更加害怕，不能安心，最後只有用槍自我了斷生命。

實際上鬼有鬼的去處，我也不是說沒有地理風水，所謂：「人有人理，天有天理，情有情理，道有道理，地有地理。」但是地理不是從方位上來看的，例如同一條街上，門面朝東的商店，幾家賺錢，幾家失敗，你說哪裡有方向？其實做生意賺不賺錢，是要看產品的好壞，要看經營者的管理，要做市場調查，而不是看地理風水，所以凡事都有他的因果！

迷信很可怕，我們對治恐懼，就是要有智慧、要有常識。我們認識颱風，就不會害怕颱風；我們認識地震，就不會害怕地震；我們認識鬼有鬼的世界，畜生有畜生的世界，等於在佛光山，男眾有男眾的世界，女眾有女眾的世界，大家各有各的世界，不相妨礙。

其實，鬼是不會隨便侵犯人的，人不要自己找麻煩，不要鬼迷心竅！不要惹鬼上門！本來沒有的事情，因為自己迷信，自己找個鬼來。像台灣有人養小鬼，到最後往往會惹出很多的麻煩來，因此不要迷信，要有智慧。

有一個優婆塞先那比丘尼被毒蛇所咬，雖然毒性發作，眼看著就要氣絕，但她一點也不害怕，一點也不掛念，她說：「我是觀空的，毒蛇能咬我的身體，牠能咬空嗎？」能與虛空同體，就不怕了，不怕反而可以躲避很多災難。

一個人有慈悲，慈悲就沒有敵人，慈悲的人到處行得通；有智慧，能明白一切，就不會害怕；勇敢、自信、正念，懂得轉移注意力，就不會害怕。有時候我們走夜路，要依靠燈；一個人膽小，可以多找幾個人作伴。對外境的害怕容易解決，不過怕，還是從心理的怯弱、無知而來，要自我訓練。

從小我就常常自我訓練膽量。對日抗戰時，我曾在死人堆裡面睡過覺；在槍林彈雨裡來去的經驗，我也有過。像我初來台灣，住在台北善導寺的功德堂，因為最下層沒有人供骨灰，我就弄個空間睡覺。記得那是民國四十年，有一次花蓮大地震，天搖地動，善導寺的骨灰龕都被震得斜了過來，我就跟骨灰說：「你們可不要掉下來，打到我啊！」當時我完全沒有想到別的事情，也不覺得害怕，因為我心有專注，我的注意力就是骨灰龕不要打到我。

過去我曾看過很多狐鬼的書，狐鬼很善良，都是報恩的，你對他好，他就會加倍保護你。有時我也在想，假如我有一個鬼朋友，那也很好，當然我希望佛菩薩來，不過鬼來也不要緊，有這個心理預備，真的遇見鬼了，因為心理有準備，自然不覺得害怕。

我覺得鬼並不可怕，倒是人比鬼更可怕的。在《二十五史》的《晉書》裡有個故事說，南陽有一個人叫宋定伯，有一天夜晚趕路時，在荒野中不巧遇見了鬼，他壯起膽子問道：

「喂！你是誰呀？怎麼走路一蹦一跳的？」

「我是鬼啊！咦！你又是誰呀？」

宋定伯一聽，糟糕！今天怎麼活見鬼了，如果坦白告訴對方自己是人，會不會遭遇不測？一個轉念，騙他一下：

「我也是鬼呀！」

「喔！你也是鬼呀！那你要到哪裡去呢？」

「我要到京城去呀！」

鬼一聽非常高興，就對宋定伯說：

「好極了！我也剛巧要到京城去，咱們正好結伴同行。」

宋定伯無奈，只好硬起頭皮和鬼一前一後地走著。一人一鬼走著走著，走了一段路之後，都覺得有一點疲倦了，鬼提議說：

「路途遙遠，這樣子走法實在太辛苦了，不如我們輪流相背著走，既可趕路，又可休息，你看好不好？」

「好呀！」

「那我先來背你。」鬼說完，就把宋定伯往身上一背。

「哎呀！怎麼這樣重啊！」

宋定伯聽鬼一問，趕忙撒個謊說：

「因為我是個剛死的鬼，所以比較重嘛！」

鬼信以為真，一人一鬼繼續走著，走到了一條江水濤濤的河邊，鬼指著河說：

「現在我們只好游泳過去啦！」

說完縱身一躍，「呼」地一聲，好像雲霧飛揚一般，輕飄飄無聲無息地就游到了對岸，轉身看到宋定伯在水中費力地划動雙臂，發出「澎通！澎通！」的巨響，慢慢地游過來。鬼著急地趕到岸邊，氣急敗壞地說：

「喂！你怎麼游得這麼響呀？給人聽到會嚇壞他們的。奇怪！你的聲音為什麼會這麼大？」

宋定伯看到鬼在疑心，趕快搬出人的技倆說：

「我剛死，還沒有學會游泳啊！」

上岸之後，兩個又起程趕路，宋定伯心中暗想：今天真霉運，碰見了鬼，總要想個法子擺脫他才好，於是裝出一臉謙虛求教的誠懇樣子，說：

「喂！老兄，我剛剛才死不久，對於我們鬼的情形都不大明瞭，你是經驗多，請告訴我，我們鬼道的眾生最害怕什麼？」

「我們鬼最害怕人類的唾沫，萬一有人對我們吐痰，我們就一點辦法也沒有了。」鬼很誠意地回答他。

這時天際漸漸現出魚肚白，天色快要破曉了，一夜的疲累，眼看著也快到京城了。宋定伯趁著鬼沒有注意的時候，突然趁其不備，往鬼的身上吐了一口濃濃的痰沫，只見鬼痛苦地扭著身子在地上翻滾打轉，轉著轉著，鬼不見了，變成了一頭馴服的小山羊。宋定伯於是把這頭羊牽入城裡，賣了一千錢。

鬼其實並不可怕，有時候人比鬼更可怕，不過膽小怕鬼的人，還是很多。如果真的害怕，心生智慧，自然就不怕了，不然就要靠外力的幫忙。但是人還是要靠自己，平時多結緣，有了善因善緣，即使半夜遇到鬼了，也會有好人來幫忙的。

## 用觀照力去除壞習慣

**六、人大都有很多不良的習氣，像酗酒、賭博、好財、貪色、惡言相向、喜歡談論是非八卦等，請問大師，有了惡習要如何去除？**

答：平常我們講「煩惱易斷，習氣難改」；也有人說：「江山易改，本性難移」，指的就是說人的習氣不容易更改。

在佛法來講，重的錯失是煩惱，輕的過失叫習氣。其實，人難免有煩惱、有習氣，甚至「羅漢斷三界結盡，而習氣未除」（《大般涅槃經集解》）。所以即使證悟的大阿羅漢，有的也喜歡照鏡子。因為他過去做過幾百世的女人，習慣了，因此即使出家了，還是習慣要照鏡子，這就是過去的習慣使然！

佛陀十大弟子之一的大迦葉「聞歌起舞」，這是習氣；憍梵波提尊者經常習慣咧嘴，就像牛吃草時一樣，因為憍梵波提過去世做牛，牛就是要反芻，所以時間久了就成爲習慣，這也是習氣！

有的人講演，習慣低頭不看人，這是習氣；有的人看人眼光兇狠，讓人覺得好可怕，這是習氣；有的人好吃什麼東西、好買什麼東西，這都是習氣。

在禪門裡每個修道者，擁有的東西越少越好，所謂：「衣單兩斤半，隨身十八物。」一個人東西越少，欲望就越少；東西越多，所帶給我們的困擾、煩惱也就越多。

然而，現代人的東西太多了；擁有、貪多是壞習慣。不過這也難怪，有人說「大過不犯，小過不斷」，小過就是習氣。乃至大菩薩，雖然已經到達等覺位，為何不成佛？因為他「留惑潤生」，他要留一分無明，留一點習氣，好讓眾生親近他。為了救度眾生，菩薩願意放棄個人的成就，所以成佛必須把所有煩惱都斷除。

至於如何才能對治惡習？首先要靠自我觀照，要看自己的心，看自己的毛病。然而，一般人的眼睛都是用來看別人，常常指謫別人這個不對、那個不好。其實《大乘要語》說：「習氣不離心」，所以我們應該要看的是自己的心，自己的毛病！

當然，有的人酗酒、吸毒，要靠醫藥的幫忙，但也要自己肯得下決心斷除。其他如賭博、惡口等，也要靠自己有心革除。所謂：「友直、友諒、友多聞。」有人說我可以找好朋友來規勸、教誡；自己找好朋友來做管理員，要知道，靠別人來規勸我、幫助我還是有限的，自省自覺才是革除惡習的重要方法。

有一個總經理喜歡罵人，員工當然不高興，他也知道，發脾氣會讓員工離心離德，自己也是真的有心想改，但就是改不了。終於他下定決心，用一個牌子寫「戒瞋恚」當座右銘，提醒自己不要發脾氣，一副決心要改的樣子。有一天，他聽到公司的同事在談論：「我們總經理就是這個脾氣不好！」他一聽，火冒三丈，當下拿起「戒瞋恚」的牌子往那人身上丟去，說：「我早就改脾氣了，你為何還要說我的脾氣不好。」

人往往不知道自己，這是最大的惡習。人常常要求別人十分，要求自己零分，都是「嚴以律人，寬以待己」，日久自然成爲習慣，這就是習氣。

如何改習氣呢？我想除了勇敢認錯、決心改過，還要有大智慧、大忍力。忍，有生忍、法忍、無生法忍。《佛光菜根譚》說：「消得一分習氣，便得一分光明；除得十分煩惱，便得少分菩提。」我們有了無生法忍的智慧，自然能消除業障、去除惡習。就如明鏡蒙塵，要經常拂拭；銅鐵生鏽，要勤加上油。又如衣服髒了，要用清潔劑洗滌；地毯髒了，就用吸塵器除污。

革除惡習如果只想依賴別人的幫忙，這是改不了的；一定要靠自己的恒心、毅力，要時時自我砥礪，就等於「真金要靠洪爐鍊，白玉還須妙手磨」，只要自己肯下決心，不斷的自我鞭策，久而久之，習氣就能慢慢消除。

## 用慈悲包容人生的缺憾

### 七、家中有智障兒、精神病患、植物人或失憶症的病人，家人應該如何坦然面對，共度難關？

答：現在社會的科技文明十分進步，但人間的苦難並沒有因此而減少，反而社會越進步，苦難愈多，例如智障、殘障、植物人、精神病、失憶症、玻璃人等等。如果家中有這樣一個殘障的人，帶給全家人的負擔、罣礙、不方便，真是無以復加！

但是，世間很多事，是福是禍也不一定，所謂：「塞翁失馬，焉知非福。」據我所知，有的家庭因為有殘障兒而因禍得福的人也很多。例如，瑞士華人聯合會會長何振威先生，一家十幾口能從越南移民到瑞士，是由於家中有一名智障的小孩，因此獲得優先移民瑞士的資格。瑞士對殘障人士很保護，每個月政府提供三千美元的資助，因此全家十幾口得以過活。我到瑞士去的時候，他說這個小孩真是家裡的寶貝，是全家人的救命恩人。像這類的故事很多。

另外，也有父母生養健康的兒女，千辛萬苦送他們到外國去留學，讀了碩士、博士後，就在外國不肯回來，父母乏人照顧，所幸家裡還有一個殘障的兒子，於是靠著他的因緣獲得政府補助，得以讓父母養老，後來這對父母說：「我有一個殘障的兒子，這是我的福氣。」

所以，有殘障的家人，到底是福是禍，不可以一概而論。尤其，有的人因為家有植物人或智障兒，更容易激發菩薩愛人的慈悲心。像香港的楊女士，他生養了一個殘障兒，讓她看到人生的苦，因此選擇行菩薩道，發心布施，利益眾生。

對於世間上的好與不好、幸與不幸，都不是絕對的，重要的是如《法華經》中常不輕菩薩說：「我不敢輕視汝等，汝等皆當作佛。」甚至《大方等大集經》說，菩薩也有百八因緣著痛。所以對於家裡有殘障的親人，更應該發揮愛心，不可以嫌棄，這都是因緣；能用佛法的角度來看待，知道這一切都是給我們有機會來行慈悲，讓我們有機會接受考驗，就會歡喜接受、勇敢面對。

有一次我在台北佛光緣美術館，遇到兩位沒有手，卻非常有名的畫家兄弟楊正華、楊正隆，希望我跟他們照相。像這種「殘而不廢」的人很多，只要家人用愛心去愛他們，通常都會有非常優秀的表現。

我在南華大學主持畢業典禮時，有位生來就沒有手的小男生李志強，與正常人一樣讀書，現在已經獲得碩士學位，而且是個電腦軟體程式設計的專家，他靠一隻腳，自己洗衣服、吃飯，都不需要別人幫忙，甚至穿針引線、打電腦的速度，都比一般正常人要快。



我也看過大陸上一些殘障的人士，他們殘而不廢，殘而更加堅強。另外，台灣現在有很多殘障人士，也經常在媒體中發言，都得到很高的尊重和成就。所以，天生我才必有用，在教育、愛心呵護之下，殘障人士只要努力，還是能有所作為。

「月亮不一定要圓滿，殘缺也是一種美麗；人生不一定要擁有，享有也是一種福氣。殘缺生命，也能彩繪成美麗的詩偈。」我們要歌頌殘缺之美，要承認殘缺的另一番成就。甚至世間的得與失，本來就不是絕對的，例如瞎子雖然眼睛看不到，但是他的耳朵往往特別聰敏；啞巴不會講話，但是頭腦特別清楚。人類的潛能，雖然要靠五體四肢來幫助發揮，但是如果有了殘缺，卻能「人殘心不殘」，心智健全，這樣的人生還是能發揮一番作為的！

## 用守法避免傳染

**八、如果染上了傳染性疾病，如 SARS、愛滋病、性病、肝病、肺癆、瘡疾、皮膚病、天花，甚至小小感冒等，要如何護理，以避免傳染他人？**

答：不幸染患傳染病，最重要的就是發揮公德心與守法的精神。台灣前不久的 SARS 防疫戰，最大的問題就是人民缺乏守法的精神。例如防治傳染病的第一個重要工作，就是實施隔離，但是有人不肯接受隔離，帶著病菌到處傳播，這就是台灣失敗的地方。

大家不守法、不遵守隔離政策，有病不肯隔離，於人於己都是有害無益；養成守法守禮的精神，這是自愛，也是對他人的尊重。像戴口罩，不是只有防備自己，也是尊重別人，這是一種禮貌。再如使用公共的東西，自己有了傳染病，就不能跟別人共用，這是一種公共的道德，也是守法的精神，這種觀念要建立。

在目前的傳染病當中，愛滋病最令人聞之色變。根據統計，台灣去年就有二千多人死於愛滋病，這次 SARS 的傳染也死了八十幾人。傳染病有時候是接觸傳染，有時候是空氣傳染，有時候是透過血液、唾液傳染。不過這一次 SARS 的傳染，對台灣也帶來了正面的教育功能，例如大家勤於洗手，懂得保持環境的清潔，也懂得自愛與尊重別人。

尤其 SARS 防疫期間，在實施隔離的政策下，不少人在家讀書，無形中帶動社會讀書風氣。例如佛光山的人間佛教讀書會，一下子便增加了許多的讀書會，提供大家讀書、增長智慧的機會，增加人民的知識、內涵。

談到社會的傳染病，其實哪個時刻、哪個地方沒有呢？在歷史上，包括希臘、羅馬帝國的衰微，都跟傳染病有關；中國的明朝所以亡國，也不是兵力的問題，雖說明朝跟其他朝代一樣，到了末年因為奸臣弄權，導致政治腐敗，更重要的是後來傳染病肆虐，人民死於傳染病者不計其數，致使無人打仗，一個國家就這樣滅亡了。所以傳染病的肆虐，實在很可怕。

其實，我們的社會，除了病菌的傳染、毒素的傳染之外，思想的傳染、知見的傳染、謠言的傳染，更是可怕。染上傳染病，應該遵守公共的道德、遵守社會的法律，不去危害別人，可是我們的社會有一種怪現象。有很多人生了重病，他心有不甘，故意用各種方法將病傳染給別人。他認為一個人死了太寂寞，要多幾個人陪他一起走，像這種不正常的心理，就是沒有道德心。

根據《撰集百緣經》說，佛陀在過去世時，因「修行慈悲，和合湯藥，用施眾生，以是之故，得無病報。」所以，我們欲得社會健全、個人無病，除了遵守公共的法律、公共的秩序外，尤其要宣導、重視公共的道德；培養守法、守紀、守德的觀念，尤其要發揮慈悲愛人之心，這是我們不容忽視的課題。

## 用悲願消除業障

### 九、佛教常說「業障病」，因業障而生病，要怎麼樣才能消除業障呢？

答：經云：「業不重不生娑婆。」人到世間上來，除非是菩薩乘願而來，否則一般凡夫莫不是隨業而來，所以業不重就不會來世間做人了！

我們每一個人生來就與業障連結，業是我們生命流轉、循環的一種連帶關係，從業障的人生所引發的病，當然就是「業障病」了。

佛教所以稱「業障病」，就是無以名之的病；同樣的，經常產生無明煩惱的人，就是業障人。另外，原本不該發生的事，卻偏偏發生了，是為業障事；看起來不應該死，卻還是死了，令人不能理解，都是業障。

有的人久病不癒，為什麼？就是業障。兩個人一起生活，一個人很健康，一個人總是生病，到底是什麼原因？就是業障！前不久有一個人從幾十尺的樓上跳下來，壓死一個路人；跳樓的人沒死，路人卻死了，這就是業障！

過去在多次的飛機失事中，有的人本來應該坐這架失事飛機，因為路上塞車，趕不上班機；有的人因為受朋友邀約，臨時改變主意，因而躲過一劫。但是也有人本來不該坐這架失事飛機的，卻臨時有了座位，因此趕上而做了替死鬼，這都是業障。甚至有的人沒事在家裡坐著，卻有大卡車闖進來撞死他，這都是業障！

業有共業與別業，共業又有「共中共」與「共中不共」的業。有的人本來得了不治之症，應該是要死的，可是不久卻病癒了；也有的人只是患了小小的傷風、感冒，因為治療不當而死亡，佛經稱為「橫死」，這也是業障。

其實，除了業障病以外，還有很多的業障。例如：窮是業障，沒有人緣，也是業障；生命沒有歡喜、人生缺少助緣，這都是業障。有的人本來輝煌騰達，可是有朝一日，業障現前，一切都曇花一現。

業，就是行爲的造作。《大寶積經》說：「假使百千劫，所作業不亡；因緣會遇時，果報還自受。」雖然今日的境遇與過去世的因緣有關，但如果今生懺悔、行善、修福，也可以消業。例如佛經記載「沙彌救蟻」的故事，小沙彌的壽命本來應該早早夭折，但因為他救了螞蟻，有了護生的功德，不但壽盡未死，而且得享高壽。像這一類護生而延壽的事例，佛經與現實生活裡，時有所聞。

另外，《大乘起信論裂網疏》說：「懺悔能滅業障，勸請能滅魔障，隨喜滅嫉妒障，迴向能滅著二邊障，發願能滅多退忘障。」所以，業障還是可以經由懺悔而消除。

消業就等於衣服髒了，要用肥皂粉洗刷；身體髒了，也要用沐浴乳洗滌，甚至每天要用牙膏刷牙、漱口。同樣的，你要消業，也要有工具，要有武器！也就是要發願、行善、積德、培福、結緣，才能消業！如果不知懺悔、行善，只是祈求業障消除，就如《阿含經》的譬喻說，把一塊石頭放在水裡，它自然會沉到水裡去，不會因為祈求神明，希望石頭浮出水面就真的能夠浮起！把油倒進水裡，油必然會浮在水面上，即使你向神明祈求，希望油不要浮起來，油也不會沉到水裡去，這是很自然的事，因為這就是因果。

所謂「有光明就能去除黑暗，有佛法就能求得平安」，所以在這一次 SARS 事件中，佛光山封山一個月，我們不光是祈福消災，我們更願代眾生懺悔，為大家祈願；就等於一面除草，一面播種，能從積極面去行善培福，一旦善的業緣成熟，自然就能業障消除，福慧增長了。

### 用自我肯定活出自己的道路

十、天生有了殘缺，乃至身材矮胖、長相醜陋，甚至聰明才智、學經資歷、家世背景等條件，處處不如人。這種人應該如何從自我的觀念中獲得心力的成長？

答：人無十全十美，有很多年輕男女常因太矮或太胖而自卑。其實太矮、太胖也不是不好，天塌下來有高個子去頂。矮一點的人做衣服，布料可以少一點，甚至醜一點也無所謂，出家人醜僧俊道，有很多人也為美麗而悲哀，美麗不見得就絕對的好。「自古紅顏多薄命」，因為美麗而被人潑硫酸，甚至被殺害、被強暴，都是因為長得太美了。妙賢比丘尼也曾因美麗而苦惱，所以人長得矮一點、胖一點、醜一點，才安全啊！

有時學經歷不如人，這也不是不好，我常有個感覺，有人要高學歷，高到最後「高處不勝寒」，讀到博士學位，最後沒有人緣，把前途都給讀完了。

台灣有一段時期，很多人求職不以大學文憑，而拿出高中、初中的學歷，因為高學歷反而找不到工作，高中、初中畢業的人，反而容易找到工作。因為大學畢業的人都要求坐辦公桌，要求高薪資，天底下哪裡有那麼多好工作等著你呢？所以一個人只要肯從基層做起，不要求高的待遇，反而增加自己的優勢。

一個人就算自己殘缺不全，就算條件不如人，雖然外在的資源不夠，但是你能接受事實，並且發揮逆向思考，發揮自己潛在的專長，例如我的才智不如你，但是我比你慈悲、比你發心、比你親切、比你有人緣，我可以改變現狀，創造新的機緣。甚至我人醜，你們都不跟我講話，也沒有關係，我可以有很多的時間讀書，藉此充實內涵。

殘缺也是美！在《人間福報》的「迷悟之間」我曾發表一篇「缺陷美」，提到愛迪生耳朵聾了，他反而能發明電燈，帶給人類光明；海倫凱勒是一個十不全的女士，她卻能成為世界的偉人。

花蓮原住民蔡耀星，雖然雙臂殘廢，卻連續勇奪三屆的游泳冠軍，人稱「無臂蛙王」；罹患類風濕症的劉俠女士，雖然手腳不靈活，卻長年寫作不斷，成為著名的作家。

俗話說：人比人氣死人！我想，殘缺有短處的人，雖然人有缺陷，但只要心理健全，在智慧的前面，大家是平等的；在發心功德的前面，大家也是平等的；在修行的道路上，大家都是平等的。見到世間上多少的差別，如果我們都能以平等心來繼續奮鬥，用智慧來贏得人緣，用信心來自我肯定，相信必能活出自我，活出希望，活出自己的未來。

### 用智慧點亮心燈

十一、有的人遠光短淺、心胸狹隘，在心理上看不到更大、更好、更美，看不見歡喜、彩色、光明。對於這種心理的愚闇，如何點亮心靈的燈光？

答：國際佛光會每年都會舉辦「禪淨密萬人點燈法會」，不過那是點的有形的燈，人重要的是要點亮自己心靈的燈光。一個人、一本書、一所學校、一個道場，都可以成為照亮心靈的明燈！

《觀心論》說：「燈者，覺正心覺也；以智慧明了，喻之為燈。是故一切求解脫者，常以身為燈臺，心為燈盞，信為燈炷，增諸戒行以為添油。」

一個人能點亮自己心靈的燈光，不但可以看到世間的萬象，還可以和他們建立關係；心靈的燈光亮了，不但可以看清人我的關係，還可以建立自他之間更好的因緣。

心靈的燈光是什麼？智慧的燈、慈悲的燈、善美的燈、明理的燈、道德的燈、慚愧的燈。你要點亮哪一種燈呢？

一個人有學問，他就像一盞明燈，學子就會向他集中而來；一個人有道德，他就是一盞聖賢的明燈，求道者自然會慕名而來；一個人有能力，又肯助人，他就像一盞明燈，日久自然會近悅遠來；一個有慈悲心的人，他就是一盞明燈，很多人都會心無罣礙的向他投靠。

一個人，既然可以像明燈一樣，我們自問：我可以做家庭中的明燈嗎？我可以成為社區裡的明燈嗎？我可以點亮社會上的明燈嗎？我可以是照亮全人類的明燈嗎？

燈，代表光明；燈，給人安全之感。燈是黑暗的?星，愈是陰暗的地方，愈需要燈光的照明。航海者，因為燈塔的指引，得以知道方向；飛機夜間飛航，也要靠燈光的指引，才能安全降落。佛前的一盞明燈，給予迷闇的眾生增加了無比的力量。

高山叢林，為什麼鳥獸聚集？高山叢林就像是鳥獸的明燈，可以做為他們的依靠；江河海洋，魚蝦總要找一個無污染的水域為家，因為無污染的水域就是魚蝦的明燈，它可以獲得安全的庇護。

燈，不要別人替我們點，要我們自己去點！我們自己的心靈就是手電筒，我儲蓄能源，隨時都可以點亮心燈。

所以，《觀心論》說：「智慧明達，喻燈火常然，如是真如正覺燈明，破一切無明癡暗。能以此法轉相開悟，即是一燈然百千燈。」

燈，給了我們光明，光明的可貴，讓我們看得到前途。但是，人往往因為內心沒有光明，因此無明煩惱；因為無明煩惱，因此而障蔽了智慧之光，所以人生沒有希望、沒有未來、沒有歡喜、沒有色彩，這都是身心的毛病。

講到身心的毛病，十分之一、二是靠外緣，靠別人幫忙，十分之七、八，則要靠自己自立自強。《地藏經》說：我們誦經的功德，亡者只能得到七分之一，七分之六是誦經的人所得，所以一切還是要靠自己比較重要，要別人來幫忙，已經是差人一等了。因此，唯有我們自己點亮心靈的燈光，才能照亮前途，才能活出希望。

## 待人好以和諧人際

十二、自私執著是人的劣根性，有的人因自私自利，凡事只想自己不管他人，甚至固執己見、貪瞋、愚癡、嫉妒、傲慢、無慚、無愧等習氣，常常導致人際關係不協調，應該如何改善？

答：人生的煩惱有千萬種，身體上有老病死的煩惱，心理上有貪瞋癡的煩惱，其中最難處理的根本煩惱就是「我執」。我執就是八萬四千煩惱的統帥；因為執「我」，所以我疑、我嫉、我見，煩惱不已。

《大方廣三戒經》云：「以執著故，為意所害。謂可意法、不可意法；若為所害，則為所欺。所謂地獄、餓鬼、畜生，及與人天諸所害者，皆由著故，為其所害。」

有些人落水要命，上岸要錢，這是因為執著自己的生命比金錢重要；有些人在名利之前罔顧仁義，這是因為他邪見執著名利比仁義重要。

不好的習慣，不容易改進，因為執著；不當的言行，不容易糾正，也是因為執著。在生活中一些認知上的執著、思想上的執著、觀念上的執著，如果是有事有理者還好，有時候執著一些非法的言論思想、執著一些非法的邪知邪見，則叫人難以相處包容了。

一般人都要求別人要做菩薩、要對人慈悲、要寬宏大量。但自己卻不願付出，自己自私、執著、無明，缺陷很多。

其實世間上無論什麼事，都是一分耕耘一分收穫，即使你是釋迦牟尼佛，也要苦行六年之後，才能在菩提樹下開悟；如果你是耶穌，也要被釘上十字架，代眾生受苦難，才能贏得尊敬。你要做菩薩，就說觀世音吧！也要救苦救難，而不是等著別人來救你；你要做地藏王菩薩，也要發願：「我不入地獄誰入地獄。」所以要想有所收成，就必須播種。

現代很多年輕人，年輕氣盛，常常自我執著、自私自利，不懂得待人處事的道理，走到任何地方，常常不服氣主管領導，常跟同事抗爭，因此人際關係不和諧。

怎麼樣才能和諧人際關係？我今年七十七歲，最近悟到一句話，就是「待人好」。這是今年四月我到日本本栖寺時，有一位徒眾問我怎麼樣跟大家相處，怎麼樣立身處世？我說：「要待人好！」只要你待人好，人家就會待你好，這是不變的真理；你想要人家怎麼待你，你就先要如此待人。現在的人最大的毛病，就是要人家待我們好，但是我待別人不好不要緊，這就是不明因果。

待人好就是待自己好，甚至比待自己好更為重要。待人好不是虛偽做作，也不是臨時起意，待人好的性格，要在平時養成。

所謂「敬人者人恒敬之」，你希望別人待你好嗎？那你就應該以希望別人待你好之心，一轉而為待人好，如此自然就會無往不利了。