

# 佛法 FAQ 常见问答

惠敏法师答

## 【在家修行】

1. 在家人如何修行？
2. 如何修行布施、持戒、生天之法？
3. 如何在繁忙的生活中，做得力的修行？
4. 在家人对解脱道有没有希望？
5. 在家众如果碰到「恶居士」该怎么办？
6. 如何才能做到随缘度生，又能冷静的置身於事外？
7. 皈依之後是否一定要吃素？
8. 佛像应该供奉在家里的哪个位子较好？
9. 若忙於家事而没空上供该怎么办？
10. 如何把斋僧的欢喜心、信心普遍运用於日常生活？
11. 如何才能兼顾事业与家庭？
12. 在禅与生活艺术中，对於爱情如何分析？
13. 从事医护工作者如何修行？
14. 如何将所学到的佛法运用於精神病患？

问：在家人如何修行？

答：我在国外看到不少在家人学佛，那时感觉到在家人学佛要走稳定，可能要有几个基本因素：第一、自己的自修能力很重要。对於自己所要遵守的戒、所要修的定、慧要有适当的标准，而且要彻底地去做。譬如你在家身份，要遵守出家戒，那自找麻烦。定也是一样，要修到什麼程度自己要清楚。

所以要进步的话，要在适当的时间订适当的标准。我学佛以来，发觉要尽量减少自己各方面的错误。很多人在解行方面，同样错误一直反覆。我学东西要学适当的方法，错误不要紧，可是不能再犯。并且要找适当的人来做我的老师。

第二个就是对环境跟团体的选择，佛法的术语称为「善知识」。你不能离开群众、社会，一定会跟人家在一起。所以选择朋友非常重要，包括选择职业、配偶、交往的朋友，一定要把全身的智慧用出来。

我所谓「该想的不想，不该想的想一大堆」指的就是这种情形。真正碰到十字路口的时候就要想得很彻底啊！走下去的时候就要想下一步的事情，不能再和站在十字路口时一样。所以自己要有一套评估的方法。

我有一个朋友他到日本留学，他在短而有限的时间内几乎学习得很好，有一些值得参考的地方：第一、他先对所有的老师做一个评估，哪一个老师有哪个特色，从老师、别的老师、著作、以及别人去了解。第一年他把那些值得学习的老师排顺序、作计划，不够的他就到校外去找老师，把他打工的钱作为投资。但他会先用试探性的，觉得可以再投入。所以他对自己的学习资源非常小心。

同样地，将来大家出社会会看到各种产品，不要一下就栽下好的环境，栽了太久又不好意思出来。所以你要很小心地去选择，去了，不要因为这是好朋友介绍的，不好意思。可是有时候不是很也要有走进去又可走出来的评估能力。跟人交往也是一样，要很冷静。

(讲於八十二年元旦修学会座谈会「学佛生涯的规划」，净苑，1992)

问：在家如何修行布施、持戒、生天之法？

答：在经藏我们可以看得到，在佛世的时候，居士请佛和出家人去应供的时候，常常可以看到佛在用完斋後，会对居士们说「布施」、「持戒」，还有「生天」之法。这三个法其实是最适合在家人来修的，

布施、持戒，大家容易了解，至於生天之法，其实是指「修定」，或者持善，才能够生天，不过最主要的是修定。那麼今天就和大家谈谈，在佛经中接受供养以後，所说的常法——布施、持戒，「生天」一念佛法门的话，就是所谓的修念佛三昧。

像今天大家来打斋，所做的就是一种布施，这种布施的对象是三宝，就是所谓的「敬田」。而布施功德的大小，是依照你的「心」和「田」来决定的。换句话说，你的心愈恭敬、愈清净，功德就愈大。其次是你的「田」，因为佛法所讲的「田」是，有所谓的「敬田」，是讲三宝、父母、师长；还有所谓的「悲田」，就是比我们不好的人，像一些老弱疾病的人。大家在布施时，如何用心、如何将田扩充？这点很重要。大家对敬田很容易去布施，可是对於悲田往往不容易起布施的心。这点是在修行布施时，想请大家稍微要注意到的。

其次讲第二种，所谓的「持戒」。因为今天大家来斋僧，主要是属于布施类，可是布施也要和持戒配合，否则就会有种种的杂染。例如阿罗汉，他福报大，可是他的杂染多，所以虽然有福报，可是不是理想的果报之一。所以除了布施之外，也要知道时时刻刻遵守佛所制的戒律。

其实戒讲起来，也是更有意义的布施，为什麼呢？因为一般的布施是要有种种的因缘时节，种种外在的因缘及条件，可是持戒的话，比如你行不杀生，可以说从今天开始，就对一切的众生布施了无畏，或者布施了你本来要吃它的生命。所以累积下来，可以说是更大的布施。

所以佛曾讲，五戒其实就是五大施。因为它是天天做、天天累积的。同样地，不偷盗也是一样，你能够不偷盗，乃至能注意到在日常生活中的那些偷心，无形中也是天天累积布施的功德，大家可以想想这方面的意义。

最後讲所谓的「生天之法」，它其实就是所谓修定，特别是讲修念佛三昧。佛教导在家人修定，主要是要远离欲乐。要脱离欲乐的话，只有当你尝到法喜、尝到心里面纯净的快乐时，才有办法远离欲乐。一个没办法尝到内心法喜、内心纯净的快乐的人，是没有办法远离欲乐的，否则的话也是很勉强、很痛苦的。

所以修三昧能够使我们远离欲乐、远离散乱。因为心散乱的话，也没办法成就念佛的世界，乃至成就自度度人。

（讲於能仁家商供斋开示，净苑，1992.8.30）

问：如何在繁忙的生活中，做得力的修行？

### 【摘要】

1. 原则：减少攀缘；一次只面对一件事情，

2. 修行三学：

戒：正思、正业→五戒、十善圆满

定：正念、正知→六根清净

慧：正定、正见→观察五阴无我

答：首先我们来想这个问题：「繁忙」会有什麼障碍？难道繁忙就会造成修行的障碍吗？我还听说圣严师父讲过：「忙的人时间最多。」我不知道有没有误解他的意思，不过，根据我的了解，忙的人最有时间，可能是因为他很会计划时间，而且能今日事、今日毕，该做的事情赶快将它做完，事情做完之後，真正才会有时间。如果拖延，或苟且敷衍，结果累积的事愈来愈多，到最後还是会更忙。

此外，除了对现有的时间能善加计划之外，还须尽量少攀缘，因为一攀缘下去，就会没完没了。所以忙碌并不是绝对不好，问题是在於你如何从中做适当的调节，乃至将它变成一个很强的助缘。

所以，基本上我的经验是如此：减少攀缘，这是一个重要的原则。

第二点，虽然事情排的很多，可是当面临那件事情时，就只想那件事情。在我心中虽然有很多事情要做，可是我所面对的永远就只有一件事情而已。这种心里是在很忙的时候一个很重要的心里调节。这个道理是我从宫本武藏的电影中得到的启示。（中略）他说，在他一生的决斗中，常常面对以一对多的场面，虽然面对很多敌人，可是在他的心目中，永远只面对一个敌人而已。这句话给我很好的启发。如此才有办法全心全力地应付这件事情。这个敌人解决了，下面所要面对的敌人，还是「一个」而已。这是第二个原则。

所以，除了少攀缘之外，一次只面对一件事情，也就是心里面只想那时应该要想、要做的事情，在这二个原则之下，再来谈谈如何作得力的修行。

何谓修行？修行就是修正错误的行为、言语、意念。佛法中的修行有哪些事情？身业方面是修正杀盗淫，口业是妄语、恶口、绮语、两舌，意业是贪嗔痴。身口意三业相较而言，身口业粗，意业细。针对身口业方面的修行是戒学，对治意业的是定学及慧学，定慧最主要是对治意念或贪嗔痴。所以可以反过来想这个问题：如何在繁忙的生活中，作戒、定、慧的修行，学习戒、定、慧？

受过戒的菩萨，你们是如何确定自己已经受戒了？（彼答：因为感到有防非止恶的力量。）这个力量是从哪里来的？受戒时，是在念三皈依文时，纳受戒体。因为受戒的意义，就是发愿要自己约束自己。所以本来受戒是自己的事情，可是要求你在一个公开的场合表明出来，而且是在佛前、三宝的面前表明出来。如此有何好处？因为你在表明时，确定你的「意志力」一用佛法的术语称为「思」。

例如你在受戒时讲出自己的名字，「就是我自己」，而不是替别人。而且说：「我皈依佛、皈依法、皈依僧」，就是要确定我为何这么做，不是为了其它的原因，而是为了修佛道、成佛道。而且以佛作为我的老师，并不是以其它的宗教或思想作为指导。因为其它的宗教思想也有五戒，天主教、回教、基督教等也都有自己的戒律，内容是大同小异。戒律是各各宗教都有的，而我所持的是希望像佛一样的戒律。其次确定持戒的时间是尽形寿（五戒）或一日一夜（八关斋戒）。然后再确定内容。

所以受戒就是把受戒的目标、意愿、期限、内容，在佛前公开的表明，这种公开的表明等於是作一个意志力的确定。意志力是在修行当中，首先可以利用的。因为要有定力、慧力不太容易，这种比较高水准的心态，在日常生活中不太好运用；可是，意志力是我们在日常生活中常常应用的力量，不必在一些特定的时间、空间作学习。

比如大家从报名参加开始，到今天来到这里参访，其实都是靠意志力的支持。当初看到公告时，就想：「我想去。」如果你心里不想去，今天就不可能来这儿了。打算想去之後，如果想到星期天应该好好休息，意志力就薄弱下去，也可能会又打消想去的念头了。乃至於报名之後，当天早上要出门时，遇到下大雨，或许因此不想去了。或者临时有其它你觉得更好的事情，你就马上转移了。乃至於在途中，突然觉得不想来这里，可能马上就会走到别的地方去了。所以大家可以发觉，在日常生活中，意志力几乎是我们常用的力量。所以首先意志力的应用很重要。

如何能使戒学圆满？戒学中最重要、最基本的是五戒或十善。如何使五戒、十善圆满？第一点，应该要有「正思」，随时培养正确的意志力，这是一个很重要的观念。在日常生活中，随时保持正确的意志力。这是你不必特别去修习、特别去要求，而是可以随时检讨到的。随时检讨自己是往正确的方向，还是错误的方向。

从正确的意志力自然就能引发所有正确的行为、言语。所以，应该以正思、正业，坚持自己所受的五戒或十善，令之圆满。这是在日常生活中，首先要重视的两个力量。建立正确的意志力，使心永远往正确的方向。对于善法、佛法，意志力非常坚强。有的人是对于恶法意志力很坚强。教他打禅七打坐，他很痛苦，可是他打麻将可以坐上一、二天。教他拜佛、绕佛，他觉得很累，可是他跳舞可以跳通宵。

所以如果能经常运用正确的意志力，逐渐就能使五戒、十善圆满，而且能坚定的受持。所以，大家首先要注意的是内心意志力的方向，时常检讨它、利用它。用每一次正确的行为和言语来保证意志力，因为意志力只是在内心里还不行，要发动出来才算。所以应该用实际上的言语、行为来肯定它、确定它。从内心发出来，做出来之後，使你的意志力更坚强。例如打了一次禅七之後，觉得很好，下次再去。内外互相的配合，这是第一个最重要的运用。

其次，我们就要谈定学了。什么是定？简单的说，「定」就是精神集中。要精神集中的话，首先就要了解，精神力量（心力）从何处来。精神的根源是在什么地方？除了内在的意识之外，还包括外在的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，这是精神的内容。此六识又是从哪里来的？当六根接触到六尘（六境）时，就会产生六识。「根」就是精神的来源之意，根是产生精神的来源处。眼识一定要从眼根产生，不可能从皮肤感产生，不能用皮肤去看，一定要用眼睛去看。当眼睛闭起来时，就看不到了，只能用意根去想像了。

所以要了解精神集中的话，就要去控制六识，六识又是从根接触尘而来。换言之，要讨论禅定的话，就要讨论如何守护六根令之清净？应该以正念、正知。「正念」的「念」有不忘失、忆念之意。正念就是念念不忘所学过的佛法（包括三宝一佛、法、僧）。在日常生活中，随时保持正确的忆念，随时想三宝的事情。你们是否统计过自己一天能想几次三宝的事情？一天之中，心里自然而然心里面出现与佛法相应的念有几次？因为心里出现几次正念，就会影响你的心往那边想。

很久以前，我曾在报纸上看过一篇报导，有一位锺楚红的影迷写信给她，他说：「我有算过，我一天想你六十五次。」他对锺楚红时时保持正念，所以他六根时时被锺楚红所笼罩著。一样的，我们算一算，一天之中，不管做什么事情，到底有几次念头，时常保持与佛法相应呢？你会感受到，你自己就像佛菩萨一样，周遭的人也感受到你好像就是佛菩萨一样？

因为要防护六根，需要靠念念不忘。你心里面一直保持什么心态，就会使你的六根产生什么样的思想或状况。所以正念是第一个要素。

第二，正知的配合。正念是使它不忘失，正知是当正念失去时，马上能察觉，把念头再捉回来。常常有人打妄想打了半天，都搞不清楚现在自己在做什么，不知道自己现在应该要做什么。不知道这样子的事情，是否正确，是否适合现在的时间、空间，是否适合我目前的身份？不是很有正知力量。

其次，就谈到智慧了。什么叫智慧？简言之，智慧就是有办法分清楚真与假。分清真假，在社会上也被普遍的要求。例如当一个售票员，他要有能够分清楚真票、假票的智慧。银行小姐则需要分得清楚真钞与假钞，这对他的工作很重要。在各个行业，其实就是要分清楚什么是真的、什么是假的。世间学问也是要教我们分清楚真假，例如我以前学医药，就是分清楚什么是真药、什么是假药，这个病判断的正确、还是不正确。

佛法里大概不会教这些世间的真与假，因为这些在世间法里就可以学到了。佛教里要分清楚真假，最重要的主题是「我」。你能够真正了解「我」吗？对此若不能分别清楚，很多问题都无法根本解决。因为所有的根源都是从这里发出来的。

佛教认为是「无我」，所无的是什么我？你要分清楚什么是真的我、什么是假的我，什么是你错误想像出来的我。我的定义是什么？你会认为「我」和别人不一样，我是有别于他的，如此才会产生我，而且这种有别是到了「唯一」的程度。

假设发生了一件事，上帝或神来向大家宣布：「现在全世界的人类都将死光，唯有从我手里拿到这一张票的人可以不死。」我们都会去抢这一张票，希望这个人就是我。

对于别人的痛苦，我们不太能感受到。别人打针时，会觉得好像不是很痛，可是自己被打针时，会觉得特别痛，觉得我的肉和别人的肉不一样。我们很少想到别人的痛苦和我们是一体的，当别人痛苦时，我们不会觉得好像是自己痛苦一样。到医院去看到很多病人那么痛苦，因为痛不是在我们身上，所以我们会怀疑：「真的那么痛吗？」

此外，「我」还有一个错误的感觉，会认为「常」，认为永远都如此，而且我们会希望我是自由自在的，每个人都不愿意老、病、死，希望自己自由自在，可以随心所欲。事实上，这是不可能的事情，可是在潜意识里，我们却偏偏认为如此：「我的孩子是最棒的，我家的东西就是不一样。因为我如何如何.....」这是很难去除的。

所以，大家不要小看它，以为这是很简单的事情。事实去找你为何会执著我的材料。执著我上不容易，你非得的材料就是五阴，我们从五阴执著我，所以从五阴一色、受、想、行、识观察。一般人很容

易从肉体（色）执著我，这是很明显的一个地方。此外，在精神方面一识执著我，再将识细分，它的内容还包括：感受（受）、思想（想）及种种的意志力（行）。从这里确实去观察。

要观察到无我，普通的观察还不行，它需要有正确的禅定及见解来观察。所以，第三点，在日常生活中，要保持正定、正见。而正定是从第二点的正念、正知、守护六根清淨而来的。

今天希望向大家交待的，日常生活里面注意内心的力量—正确意志力，表现出正确的行为、言语。有正确的忆念力，配合正知力，一打妄想时马上知道。以正念、正知为基础，才会产生正定。以正定为基础，再配合闻思修所得的正见，去观察五阴。如此就可使五戒、十善圆满；六根清淨，能了解到五蕴无我。这些是在日常生活中修行的大原则。

（讲於法鼓山护法会会员参访「如何在繁忙的生活中作得力的修行」，净苑，1993.11.14）

问：在家人对解脱道有没有希望？

答：解脱道在佛教有不同的诠释，像比较极端的诠释，如声闻乘，这些解脱道在理论上并不是不可能，只是说能不能当生证得阿罗汉的问题。初果到三果都有可能，阿罗汉有没有可能的问题多少有些意见。并不是不可能，只是障碍较多，环境较复杂。

另外假如照大乘的解释，如维摩结居士或《华严经》所说：「不可思议解脱」，这个问题更不用谈。

就学佛来说，其实在家跟出家在选择上还是没有绝对性的。没有说出家绝对好或在家绝对好，要看个人的个性和因缘，不能勉强的。

（讲於元旦修学会座谈会「学佛生涯的规划」，净苑，1992）

问：在家众如果碰到「恶居士」怎麽办？

答：对出家众中的恶性比丘，佛教中的一种处罚方式是：都不理他，不和他讲话。因为出家人不能像古代一样，用打五十大板的方法，要用最文明的方法，所以都不管他，让他自己反省。

在家众处理这种事情要一步一步做，佛教中亦是如此。所以对在家「恶居士」可以这麽做：第一、先说说看，好好跟他谈；第二、如果很不可理喻时，不可和他翻脸，先「闪」到一边。最重要的是起先要诚心诚意，使他的心打开。我常说：其实最了解佛法的人，有一种特殊的力量；佛法深入的人，遇到任何人也好、和任何人说话也好，都有办法把对方的佛性勾出来。因为他是用自己的佛性和他对话，有人则是遇到人就把对方的恶性勾出来了。

要知道，人都有善恶的一面，再恶的人也有善的一面—佛教称之为「佛性」。对於再恶的人也有办法把他善的一面勾出来，这是佛教徒所要努力修行的目标。所以不要先抱著要制裁他的心，否则对方一定想：你要制裁我，好，我先用恶性来对抗你。因为你就是抱这个心来的嘛！所以我们要把心放开，先用很善良的一面拉出来以後，那时话就好说了。

（讲於台中佛教居士参访，1992.8.16）

问：处於五浊恶世，觉得众生刚强难度，想要置之不顾，又违背菩提心；如何才能做到随缘度生，又能冷静的置身於事外？

**【摘要】**随缘消旧业，莫更造新殃

答：有这种心其实可能与年龄有关，我好像也是，特别这一两年，感觉到就像你所说的，真的是「五浊恶世」。

所以最近我常常和朋友讲，我回国以后这一年来最大的收获，就是下定决心，要把这一生当成最后一生，不要再来了。因为假如用自力法门的话，要出三界不太容易。必须证得阿罗汉才有办法，或者证得初果以上才有把握。

不过，修净土法门的话，当生求往生，只要有信心、有决心就可以成就了。所以这一年来，特别是在这个暑假，种种的因缘让我想透这个问题，下定决心要把这一生当成最后一生。这种心与净土法门的修行配合起来正好。

因为以前我有一阵子在决定，到底我要走声闻道，只管自己，还是走菩萨道？假如走声闻道的话，就要把如何在今生了生死当成最大的目标了。如何好好计划这一生，对了生死能有把握。我一直在想这个问题。直到今年，我才想到净土法门有这种特殊的地方，它能解决这个两难的问题。第一，净土法门是大乘法门，它劝人发菩提心，所以它本身是大乘法门的菩萨道。可是它又强调要厌离娑婆，当生求往生，所以它又有解脱道的性质。换言之，它也使你的厌离心有发挥的余地。因为人通常有两种心：又想度众生，可是又觉得众生不好度。净土法门就是这样，当你厌离心很强的时候，尽量把它发挥到厌离娑婆去；当你想要度众生的时候，你就想：今生随缘度众。等真正成了大菩萨，有大能力、大智慧，再回入娑婆度生的时候，就不会这么烦恼了。

所以如果有这种心的话，它能够帮忙你把净土法门修好，下定一个决心，不要再来了。当你下定这个决心之后，会觉得每天都很愉快。因为这一生对你来讲，就好比一个演员告别影坛的最后一场戏，他根本不在乎别人对这场戏的影评如何。假如你想继续演很多的话，你就很在乎别人的讲法了，别人评的好，你就很高兴，别人评的坏，你就很伤心。可是当你想：「不要再演了，这是最后一场戏了。」这时许多事对你而言，都无所谓了。

此时你对这世界唯一要做的事情就是：尽量不要留下痕迹。尽量不著痕迹、静悄悄的把这一生过完。悄悄的我走了，正如我悄悄的来，挥一挥衣袖，不带走一片云彩。

当你有这个心的时候，你可以稳住自己，不会跟著凑热闹，因为这世界已经够热闹了，你会很冷静的抽出来。当众生有机缘让你和他们结缘的时候，你很自然的就能发挥出来。因为你有这个心的时候，很自然的会有两种心态：第一、你不会想再留下痕迹，不会再造新业了。不会再和别人攀缘。第二、你把度化众生这件事当成在还债、还旧业一样。因为你要走得很痛快、乾淨利落，一定要做这两件事情：不再造新业，并且旧业要还得了。因为假如完全不再造新业，可是旧业还不了，还是走不了的。

比如你们现在都有家庭儿女了，你说你自己要走，走不了的。这些事要把它做好，把它当成在还债一样，很高兴还完，还完就算了的还。这一生是最后一生了，赶快把它。因为这一生没还完，来生还要再还。所以反而你这一生会很痛快、彻底的把它还完，不会拖拖拉拉的。

所以你对一些该做的事情，反而会做得很彻底。好比我现在也是在还债一样，今天上来开示，彻彻底底地把它还一还。谁教我要当法师？讲经说法是法师的天职，该还的债就要还。

所以有这种心情，可以尽量利用它正面的一面。对于不该做的事情，你会脱离的很彻底；对于该做的事情，你也会做的很彻底。不会什么事情都做一半，又想做，又不想做；又想放，不放不了。这叫做「半吊子」，什么事情都是半推半就的。

如果你有这个心情的话，就会把这一生过得很彻底。不该做的、不该攀缘的事情，会脱离的很彻底。该做的事情，把它还得彻彻底底的，还得对方没话讲，还得对方心甘情愿的放你走。

（讲於铭传供斋开示，净苑，1993.7.25）

问：皈依之后是否一定要吃素？

答：因为你没有受戒，所以不一定要吃素。「皈依」是指你要皈依三宝，有这个心：从今天起要学佛，要一心向佛。并未要求你要持戒，而且吃素是菩萨戒中才有规定，禁吃众生肉。所以皈依距离吃素还有一段路要进步，不是说皈依后马上就要求要吃素，当然你有办法做到最好，但若做不到的话，也不要勉

强，可以慢慢来。皈依後，虽然没有受戒，但最好不要杀生，这对你有好处的，但是因为你未受五戒，所以不会说你犯戒。

皈依最重要的是什麼？皈依佛的心不要变而已，只要求这个心而已，你要变也可以，放弃皈依就可以了。

（讲於三峡讲堂供斋开示，净苑，1982.5.16）

问：佛像应该供奉在家里的哪个位子较好？

【摘要】视情况而定，以看起来会让人起恭敬心者为要。

答：家中供奉佛像，首先要了解，佛像的用意何在。佛是什麼意思？他好比是我们的父母、师长一样，你就这麼想，当父母师长到你家时，你要请他坐在什麼地方？你可能会想到，要请他坐大位，坐重要的位子。

佛像也是如此，假如你把他当成老师的话，你就要请他坐在你最尊敬的位子。假如你把他当成装饰品的话，那就要摆在你觉得看起来最好看的地方。看你对佛像的看法如何？你是把他当成艺术品，还是把它当成一个学习的对象？如果把佛像当成全家人一个学习的对象的话，就要把他摆在作为全家学习对象最重要的地方。如果是你个人学习的对象的话，就把它摆在作为你个人学习对象的地方。

所以看你的心怎麼来对待他。没有绝对最正确的地方。有时会随著学习情况而有所改变。比如刚开始，只有自己学佛，家人都没有学佛，我们不能强迫他们也跟著拜，所以只能先摆在自己的书桌上。渐渐等家人也能接受时，才挂在客厅，让家人也跟著礼敬。

所以有各种的可能性，你觉得摆这个地方，看起来最庄严、会让人起恭敬心，那就对了。因为每一个人的家庭状况都不太一样。

（讲於供斋开示，净苑，1993.7.22）

问：若忙於家事而没空上供该怎麽办？

【摘要】一切供养中，法供养为最

答：供水果就可以了，很忙的时候，一柱香、清水也可以。因为在佛陀时代，一天只供养一次而已。比丘们早上出去拖钵，居士就供养。拖完钵後，就把东西带回去吃，日中一食，晚上就不吃了。所以一天只拖钵一次。

所以很忙的话，香、花都可以。更没有因缘的话，念佛供养、以修行供养也可以。供养除了物质方面以外，修行的供养也是一种供养。把今天做的功德，回去向观世音菩萨报告，这也是一种供养。观世音菩萨会更高兴，因为不是我们供养他菜、饭、水、花，他才高兴。

好比父母一样，父母对孩子的要求，不是要求孩子要给他钱、给他饭吃、给他衣服穿，虽然这也很重要，不过，如果这个孩子能够乖乖的、好好的做人，学业能用功，事业能顺遂，父母会感到更高兴。这才是真正好的供养。纵使孩子很会赚钱，每天给你吃的大鱼大肉，可是不听父母的话，胡作非为，这样父母不会高兴。

所以供养当中，做好事、做功德的供养，佛教称为「法供养」。也就是说，按照佛法的道理来做，按照合情合理的生活方式来做，这才是一种最好的供养。

（讲於供斋开示，净苑，1993.7.22）

问：如何把斋僧的欢喜心、信心普遍运用於日常生活？

【摘要】随时随地，把欢喜心、信心布施给所接触到的人

答：大家每天早上起来，要煮饭的时候，不要忘记今天来道场供斋的欢喜，不要想：「哎！今天是要煮给那个老不死、不肖子吃的。」你想想，也要对他们有信心啊！因为他们也有学佛的可能性，他们也有像三宝一样的可能性。

所以大家来这里练习信心、培养信心，应该也要把它用到家庭、用到邻居去。看到邻居需要我们帮忙时，我们很自然而然的，就像今天这么欢喜的帮忙他们。有时自己煮什么好菜，也去供养邻居一下。

再讲宽一点，今天来是用供斋的形式，来道场里供养三宝，但是众生所需要的，并不是只有吃饭而已。应该有很广义的供斋，应该有很多丰富内容的供斋，而不只是一顿饭而已。比如回家时，在车上就可以把欢喜的笑容，供养给旁边的人。通常在坐车时，大家都一脸的陌生，你有你的想法，我有我的想法，我上车的时候，总是希望我有座位坐，别人不一定有座位坐。看到满车都是人，就觉得不高兴；看到位子被别人抢走了，也觉得不高兴；看到自己没有位子坐，别人坐得很舒服，心里更不是滋味。可是，如果抱著一个心：这是我供养别人座位的机会。这样感觉就不同了。

回到家里的时候，碰到邻居，供养他一个笑容；先生、孩子回来了，也供养他们笑容，并把今天欢喜的经验和他们分享，告诉他们，今天去供斋，某个师姐很发心，我们做得多麽愉快……。让家人也分享你的快乐，这也是供养他们。你要有信心，要觉得他们也会和你一样快乐。

明天起来也一样，把今天所得到的信心，用到每一天。不是只有在寺庙里才可以做，在你们的家庭、邻居、亲戚朋友，也都可以做。乃至於发个愿：希望我每天都把这种精神、这份欢喜，布施给我接触过的人。到市场买菜亦是如此，把今天的心情永远保持住。买菜的时候，一样用欢喜、供养的心，而不是觉得我是顾客，我很伟大，你应该给我服务。这麽想的话，自己不愉快，别人也不愉快。

(讲於结夏供斋开示，净苑，1993)

问：如何才能兼顾事业与家庭？有时太投入於事业，或者工作不顺利，回家以後，觉得整个身心会烦躁，此时应该如何调适？

【摘要】妥善安排事情，一个接一个处理

答：我的状况是如此，我目前有三份工作：我在净苑是副住持，在艺术学院是副教授又兼学务长，在中华佛学研究所也是老师又兼副所长，所以我常常跟同事开玩笑说，我现在是「三副」：副住持、副教授、副所长。假如就事业来讲，好像真的是做得很大的样子。虽然我没有家庭生活，但是因为我当老师，所以我有自己的教学工作、研究工作，以及带领研究生作研究；此外还有个人修行的问题，以及自己休息时间的安排等等。

依我的经验，大概只有一个原则而已：我会在规划范围中把所有事情都排好，把 schedule(时间表)排好之後，所有的事情对我来讲只是 "onschedule" (依照预定的时间表做事) 就好了。例如，我今天的 schedule，中午十二点二十分被安排来这里说法，对我来讲，这就是一个 schedule 里面的事情。讲完之後，又做下面一个 schedule。事情对我来讲就是一个一个的 schedule，我在 schedule 里面做完，做完就算了，再面对下一个 schedule。

所以，我不太容易在事情还没有到的时候就操心它，不会在同一个时间里操心很多事情。我常跟学生讲，我这个经验是从日本武士「宫本武藏」那里学来的。(中略)他经常应付这种以寡击众的场面，但是他有一个原则：永远只面对一个敌人。他这一刀下去就是想这个人而已，下一刹那再想另一个人。对他来讲，永远只有一个敌人！

在应付人事方面来讲，面对再多的事情，你让它们「排队」(onschedule)，让它们排在田埂上，一个一个来，这是你在内心里可以掌握的。你心里面想，这一刀砍下去，可能我死你活，但是无所谓，对我来讲，这是我最厉害的一刀，全心全力的一刀。我这一刀砍下去时，不会想：「那边或这边可能还有一刀会砍过来……」，为了防那一刀，这一刀就半砍不砍的，这样的话，可能就完蛋了。

对我来讲，我这一刀就是倾尽全力的一刀，胜负如何不清楚，但是我尽力了，下面那一刀怎麽来，那是下面的事情，我下面的这一刀也是倾尽全力的一刀。我不会在应付这一刀的时候想：「这边还有一刀、後面还一刀，我这边赶快砍完，再比後面的好了。」如此，你每一刀几乎都无法尽全力，每一刀都好像是这边一半、那边一半，可能会有这样的自我矛盾。学生找我谈话，我对他就倾尽全力而谈，下面可能要开会，但是我不会因为待会儿要开会，就想把和他的谈话草草了事。我不太容易会有这种情形。

问：在禅与生活艺术中，对於爱情如何分析？

【摘要】什麼是拥有？保持距离的美感：观赏

答：在印度美学中的九种美感（味）中，「恋爱」排在第一位，是相当强烈的情感；而且就人类的生存、种族的延续来讲，异性间的交往、结合，乃至有下一代，有著非常原始的力量。所以，爱情就力量来讲，非常原始，而且是本能的一种。

爱情通常会伴有一种强烈的拥有欲，但是，什麼叫「拥有」？多麽近才叫「拥有」？你真的拥有什麼东西吗？你把拥有给参透了，会发觉在这里有非常微妙之处，例如佛教即是將爱情发挥成为慈悲的来源，或者如法国名著《大鼻子情圣——西哈诺》的故事。

我们学校有关渡，关渡是个非常有名的赏鸟区。最近我和学生们去赏鸟时，体会到赏鸟的兴趣有个特点：不是去「拥有」野鸟，而是「看著」野鸟、观赏记录它，不要干扰它。它来就自然地来，去就让它自然地来，何时会遇见它并不知道。这和养宠物不同，例如我养一只狗，这是一种拥有，我照顾它，给它饭吃、训练它，挥手叫它来它就來，叫它坐下它就坐下。快乐与满足感的产生是从这类的拥有而来的。但是，赏鸟这种活动很有意思，它不是拥有，而是观赏。

「观赏」是一种保持距离的美感。记得几年前的大专学佛营时，有同学问我为什麼不结婚而选择出家，我有点半开玩笑地说：从某个角度来讲，我是狡猾的。因为我不结婚，但是所看到的女性都是呈现最美丽的一面，一旦你拥有一个人的时候就很辛苦了，她（他）的很多面相你都得接受。包括早上起床时，看到她（他）流著眼屎、口水，蓬头垢面，以及生病、生气等各种样子。

虽然这有点半开玩笑，但是我想说明的是，参透了拥有之後，对於人生的事物，你知道根本无法抓到其本质，而明白拥有的界限在那里。否则，有人甚至会把拥有发展到畸型的程度。例如，在世界各地都有发生强暴并割食对方的案件，这是非常极端而病态的拥有。他觉得拥有就是要缩短距离，一旦缩短到无法再突破的程度，就非得将对方吃掉才算是真正的拥有。

对於这个问题就简单说明到此。

（讲於中华佛研所主办之大专青年学佛营之「禅与生活艺术」,1997）

问：从事医护工作者如何修行？

【摘要】1. 保持最新鲜的心，全力以赴

2. 对於例行公事亦应保持最佳的注意力

答：护士是一项非常繁重的工作。不过大家记得，我今天所要说的是：将来或许大家会继续从事这个行业也不一定，其实这是一个很好修行的环境。因为它可以说是一个境界，一个培养智慧、慈悲很好的场所，你可以看到生老病死，很实在的、活生生的，就你眼前。你若能用心去体会，所谓佛门所说的「无常、苦、空、无我」这些道理每天都在熏习呀！就怕你不会用心而已，或许你去了就会感受得到。

可是一般人久而久之就麻痹了，因为天天看、天天看，就习以为常了，然後病人对你来讲只是一个号码，「东 36」那个病房的号码而已，他成为一个号码、一个代号，或者一个工作的对象。麻痹以後就开始起烦恼了，自己也痛苦、病人也痛苦。

所以對於这种情形，我给大家的建议就是：永远保持一种新鲜感吧！或是说，把任何一件事情、任何一个遭遇，都当成第一次一样，但也是最後一次。今天接触到这个病人，在佛法上来说，这是有缘哪！因为他假使不是生病，怎麼会躺在这边让你照顾？你在马路上随便拉个人，跟他说：你来躺在那边，我来帮你照顾。不太可能。为他生病，在这个因缘之下大家才认识，你把他当成一生就是这个机会而已，错过以後很难再遇到。

所以有一句话，这句话也是我很喜欢的一句话：「把任何一个遭遇、任何一个接触，都当成是第一次，而且把它当成最後一次。」这样才能提醒你用最新的心，而且会全力去应付。因为你把它当成第一次的话，心里不会被过去的成见、习气所拘束。

譬如今天看到这个病人，过去的习气使你不禁想：「这个人这种脸、这种样子，我就是讨厌！」你为什麼会有这种想法？因为过去有这种经验，不晓得是什麼因缘，可能是过去的缘，反正就使你觉得看到就讨厌，不想去照顾他。可是如果当成第一次去看待他，完全是一张白纸跟他接触，过去的习气、成见就不会被带进来了。

其次你想：他就是最後一次了。就会全心照顾，不会想：这个病人我随便照顾一下，下一个病人我再全心照顾，或是等他下次来的时候，我再给他百分之百的服务。或者想：这次是练习嘛！可以稍微保留实力一下，等到总决赛的时候再全力以赴。这是一种不太正确的心理。

所以把病人当成第一次那样子的惊喜、欢迎，或者高兴；同样把他当成最後一次，比如想：这个病人我现在照顾他，下次会不会来，很难讲，说不定就这样去世了也不一定。所以用这种心情在自己的工作岗位上好好地做。

而且进一步也可以将这个心意，渐渐地用到其他方面。对我们的父母是不是也能用这种心情？我们常觉得父母我们从小见到大，见了二十年了，觉得很平常，所以老是用过去的习气去面对他们。吃饭时他多讲几句话，「你看，你又讲了，老生常谈。」可是你把父母当成第一次见面一样，会觉得新鲜。你说他们讲话是老生常谈，可是老生常谈里面有没有新说呢？这是我最喜欢用的一种心情。

對於每天固定的事情，比如刷牙的时候，你会觉得天天刷牙，有什麼稀奇？我们常常被这种心情骗了，这样一骗的时候，妄想就来了，种种习气、业障都跑进来了，注意力就分散了。

举个例子，我每天刷牙的时候，都不会当作好像天天都做同样的事情，而都把它当作第一次一样。昨天的我和今天不一样，昨天的牙齿、水、牙刷和今天也不一样。所以我每天刷牙就这样慢慢刷、慢慢刷，等待罗漫蒂克的故事发生，很多灵感都是这样子产生的，就在这种每天很固定的所谓「routine」例行公事中，产生灵感。我刷牙时随时把心张开，随时捕捉灵感。如果你的心一闭起来，就会想：老是这回事嘛！就不可能得到灵感。所以我有时候刷牙时，很多灵感跑出来了，那怎麼办？就咬著牙刷，赶快把它记在随身携带的笔记上，因为有时候刷完牙就忘记了。

所以我很能体会古德任何时候都可以开悟的原因就是如此。有的人在耕田时、有的人在喝茶时、有的人在栽花时开悟，为什麼会这样子？用心不同。他永远就保持这很新鲜而期待的心情。这样会觉得在一生里面，每一刹那都有惊奇、都有故事。我觉得这种人才是会享受人生的人，他比较容易走上修行的真义。他不太容易犯错，因为他的注意力永远保持在一种最佳的状态，不会太紧，也不会太松。

在刷牙漱口时也是如此，不相信大家一定有这种经验，一个修行人在打坐念佛时，你骂他，他心里已有准备：「我现在在念佛，我不能生气」。假如在他刷牙的时候，你骂他几句看看……。我们发觉起烦恼的时候，就是在那个时候被偷袭的。在毫无防备之下，被射了一个暗箭，一下就倒了。

可是真正有修行、懂得修行的人，他随时随刻保持最佳的注意力。保持注意力最佳的方法就是用跟一般不同的心情。对父母也是一样，对他们每天所讲的同样的话中，你能不能看出不一样的地方来？甚而言之，你的表情、反应，也会让他们讲出不同样的话来。因为他看你不耐烦的样子，他就慌了，他一慌，就把那套公式都搬出来。因为他怕你不喜欢听，心里一著急，只好讲那些话出来，那些台词就通通背出来了。他知道你听得不耐烦，只好赶快把它讲完。如果他看你张著眼睛，抱著很惊奇心去听他讲，他会想：哦？你這麼注意听？好，我今天讲点别的好了。所以这有互动的效果。

对父母也可以用另外一个心情，把今天的聚会，当成最後一次，因为我们老是一个想法，认为父母可以天天在。哪有这回事？晓得佛法的人不会麽想。今天这一次聚会，等一下离开以後，会不会再来，不一定哪！我们老是有这个心：现在随便应付应付，等我以後再好好孝顺你。大家晓得这句话吧！「树欲静而风不止，子欲养而亲不待」。

每天的遭遇亦是如此，我天走在路上，都抱著一个很新鲜的心情在经过，我希望每天跟我接触的人，都能得到佛法的滋润。所以我永远用最新鲜的脸去面对他们，不会觉得是天天见面的邻居、朋友，久而久之，整个脸就固定变成扑克脸了。所以你可能「含情默默」地看他.....，不过对异性要小心，否则有时候异性会误会，表错情那就糟糕了。要含著像阿弥陀佛、观音菩萨那样慈悲的脸，不要太复杂的脸，否则可能会引起误会吧！

这点大家若能体会到的话，将来在工作及各方面都会很顺利的。

（讲於德育护专干训，净苑，19921）

问：如何将所学到的佛法运用於精神病患？

【摘要】1.自力：把「我」放下，把所有事情「还原」到原来的动作，调节心情，使之轻松、自在。  
2.他力：寻找你和他的共通处

答：其实这可以讲是一个非常困难去照顾的一科，并不是像一般用开刀等方式就可以解决了，第一、它须要长期性，而且很难用常人的心去看，你没办法预期，那实在更合乎我刚才所讲的道理了。他随时有无常产生，随时可以给你惊喜，你根本没有办法预料，所以这实在是很难去用心的一科。

不过原则是如此，大概可以这麽讲，第一个办法是靠自己的力量，最好的办法就是把「我」忘掉，或把「我」放下。换句话说，把所有事情都「还原」到原来的动作。「还原」是一个破除执很好的方法。我举个例子，你在为病人铺被时，不要想像这是在铺棉被，你要想像铺棉被这个动作不外是一拉一扯，还原成这两个动作。

大概所有的动作都可以还原成两个动作，因为大概所有的动作也是一来一去，比如所谓的「捷抗作用」我们肌肉光有收缩，没有伸张就不可能做伸屈的动作，它都是一对的。打针也是，一出拉；讲话也是如此，嘴巴一张一合，嘴巴如果永远合著或开著，就讲不出话来。念佛也是一样，不外乎一张一呼。

所以你不要去看这些很复杂的动作，只要还原成两个事情就好了，你那样想就会轻松很多。当你起烦恼时、当你的心无力时，就把心还原。你不会觉得是在照顾病人，不会觉得我在照顾他，他在被我照顾；乃至於他在骂你的时候，讲你的时候也都一样。所谓「话」，不外就是一个声音，一来一去、一来一去。他打你一巴掌，这个「痛」就是一麻、一不麻。乃至於他一个粪抓来，就往你头上一丢，你可以想想看：很好啊！我的内心也是粪，不过这粪不小心跑到外面来而已。我们的粪在里面不会觉得不舒服，在外面你会觉得.....，哇！这个人给我一个修不净观的好机会。

你的心随时调节，调节到它轻松、很自在。不要觉得好像在做什麼事情一样，你要觉得好像在做自己的事情一样，或者你把这个病人当作自己，因为他其实也是你自己，就像你讲的，他在表演很多自己看不到的部分。很多病人表演出来就是「人性」的一部分。

你把他看成自己在照顾自己。反正就是还原，还原是一个很好的方法，你的心就很单纯，不会想东想西，不会有什麼障碍，这是一个靠自力的方法。

第二个是靠他力。靠他力的方法就是：当自己没有心力的时候，或者比较感情丰富的时候，（因为你要靠自力的话，是要比较理智的时候），这时你就开始找，找他和你之间的共通处是什麽？对於一个修净土的人来说，你和他的共通性是什麽？都有被阿弥陀佛接引的可能性。所以这时我们心理要常常想像：有第三者在，有阿弥陀佛在，我们三个人一起做这个事情，你想：阿弥陀佛在帮忙我们做，不是你跟他而已。阿弥陀佛在你背後、旁边跟你一起做事。这时你会觉得比较有力量，比较能够把心理的障碍除去。

这样的感觉就很清楚，不是凭空想像的，就像刚才所讲的，大家都有被阿弥陀佛接引的可能性，这时才会有办法把这种感觉吸引过。假如只有想你自己的话，你会觉得阿弥陀佛就在你自己而已，在他没有，会觉得他是他，然後我跟阿弥陀佛要联手把他制服、度化，这样的话很吃力。你应该把你、他和阿弥陀佛三位一体，这样你就会觉得他也可以被阿弥陀佛接引。

为什麼阿弥陀佛会只有在我这边，不会在他那边呢？他也有啊！这时阿弥陀佛会介於我们两个之间，三位一体。这是一种他力的方法。这是一种他力的方法。

而且每天早晚课时、念佛时，要随时有这个心在练习，尤其对今天会碰到特别难缠的病人时，你就想像：他们就在你眼前。练习一下，念佛时、诵经时，看到他们了.....把功德回向给他们。如此有个具体的对象，早晚课会更痛切、更有力；念佛时也会念到想要盖过他们的感觉。

有时在外面做早晚课时，我也是如此。我不会念完回向文後，心理却一点概念都没有。而是眼前会有个具体的对象。念佛也是一样，否则念佛时心不知跑哪去了。如果心中有具体对象，就会较有力量。如此早晚课、念佛的行门加强之後，在工作上也会更顺利。

（讲於德育护专干训，净苑，19921）

\*\*\*\*\*

【录自：惠敏法师的风培基】