

仁愛和平講堂—如何創造樂觀人生 淨空法師、江岷欽先生、立法委員楊麗環 (共一集)

2009/6/13 台灣華藏電視台 檔名：28-52-01

主持人：各位觀眾朋友大家好，歡迎收看仁愛和平講堂。我們今天的主題是「如何創造樂觀的人生」。人生其實很難講，有人說人生是什麼？是酸甜苦辣，可是苦的味道最重。你看我們人的眼睛跟嘴巴還有鼻子，如果我們的眉頭深鎖，這是個草字頭，從鼻梁到人中是個十字，從嘴巴微張，這是個口。草字頭加一個十字架、一個口，這個字念苦，人生真是苦，如何能夠苦中作樂、知足常樂？我們今天非常高興的請到，淨空老和尚來跟我們做主講，以及我們所敬愛的楊麗環楊小姐，一起來和我們做今天主題的探討。

首先我們想請師父來跟我們開示一下，知足常樂，這是您經常勸誡我們的。可是我自己覺得人生當中最困難的不在常樂，而在知足，人很難知足，如何能夠讓我們不要計較得過多，而是能讓自己知足常樂？我想這真的是一個大哉問的學問，請師父來跟我們開示。

淨空法師：在佛法裡面，佛教終極的目標，就是幫助一切眾生離苦得樂，這是佛教教義。這句話是從果上說的，果必有因。佛說苦從哪裡來的？苦從迷惑來的；樂從哪裡來的？樂從覺悟來的。從因上講是破迷開悟。破迷，苦就沒有；開悟，喜悅就來。你看釋迦牟尼佛的一生，我們從傳記裡面看到，他老人家一生，可以說是名利，我們現在講的欲望，他全部

都放下，他過的是苦行僧的生活，在我們一般人看起來，那是不能夠接受的，可是釋迦牟尼佛一生快樂無比。他樂從哪來的？從覺悟來的。所以說苦樂的根源，他說得非常清楚。悟什麼？覺悟了宇宙人生的真相，那這個喜悅是從內心裡頭發出來，不是外面刺激，所以說是常生歡喜心，法喜充滿。回過頭來看看我們中國古老的聖賢也距離這個不太遠。你看夫子在《論語》裡面講，「學而時習之，不亦說乎」，那個悅就是喜悅，這是快樂。快樂的人生從哪來的？從學習。習是什麼？習是落實，譬如我們學了孝悌忠信，能把孝悌忠信做到了，那真快樂，這與物質生活不相干。所以夫子不是很富裕，也不是很高貴，他快樂；他的學生顏回，那更是快樂。這都是說明苦樂跟物質的享受、精神上享受是有差別。

主持人：是，非常謝謝師父。師父剛才提到夫子、剛提到顏回，楊委員以前做過國中老師，我知道您從自傳來看，出生非常的清苦，而且始終沒有放棄您的夢想。從過去的國中老師，一直不斷的奮發向上，最後到法國留學回來，您經歷許多的事情。您從您自己的人生經驗當中，如何給現代年輕人一些建議？讓他們現在雖然有時處在師父所說的迷惑當中，不夠快樂，但如果能夠開悟，剛師父是從一種人生更宏觀的角度來看。楊委員，我在這裡想請教你，從您自身的經驗，對現代年輕人，您有什麼樣的建議？

楊委員：首先我非常榮幸能夠參與今天的座談。然後看到我們最尊敬的淨空法師，還有

我們非常有名的主持人。有關所謂的知足常樂，我在想我自己的經驗，感覺，我覺得我是比任何人都幸運。我天生就是一個很樂觀的人，即便是遭遇到很大的挫折，可是我會從很多的挫折裡面，我覺得幸好有這些挫折，要不然我還真不知道原來我還有很多東西是我不了解的。我舉個例子來講，就是我當初在知道我得到癌症的時候，我覺得剎那之間，我第一個想到怎麼會是我？像我這麼，立法委員一向都是非常的強悍，作風都是很強悍，我說癌細胞怎麼敢找我？這下子我得好好治它。所以在這個過程裡面，我覺得除了你自己本身，你是什麼樣的角色。譬如說很多人可能面臨這個消息的時候，會馬上把自己變成病人，然後突然間就開始哀怨起來，怎麼會，可能會馬上想到一些可能以後的後果，包括生病，包括可能會牽連哪些人。可是我向來是不會想很多的人，我只想到第一個：好，自己有個病，怎麼辦？趕快找醫生，怎麼治療。在這過程裡面，當然我記憶中，等我開刀醒過來的時候，我突然覺得還不錯，我還活過來。因為我以為在那昏迷的過程裡面，要進開刀房的時候，我告訴自己，我可能會活過來，可能會走了，走了，不知道會去哪裡；活過來，我一定知道我會在病房裡面。結果我一醒來，發現我還在病房，我就覺得很高興，不錯，我活過來了。在這過程裡面，我也深深感覺到，我真好，我又一次可以去面對我所要面對的所有一切，我又可以掌握這個生命。

所以我要給所有的年輕朋友講，其實人生最會感到恐懼的，第一個就是你會失去，第二個是你可能會死亡，或者是你可能會沒有得到你的欲求。這三個是造成你很大的恐懼、焦慮跟不滿，所以你會產生很多的抗拒你現在的一切。如果你很明確的知道，其實不管是剛剛我們講的這幾項，其實如果有的話，你可能是對過去有些悔恨，你認為爸爸媽媽不疼你，反正都是過去種種的經驗讓你覺得不滿意。另外就是你對未來有很多的期待，可是未來還沒到，所以你有非常多的焦慮。對過去的不滿，未來的焦慮，造成你現在的恐懼，而你卻反而忘記你現在要面對的是什麼問題。譬如說，當我碰到癌症的時候，我可能就過去，我為什麼會得這個病？一定是誰誰怎麼樣，我一定是怎麼樣。那麼未來我擔心，我可能會病重，然後我會面臨被嘲笑。但是這些東西都在，你反而忘記了你怎麼去面對這個病毒，你要怎麼樣去抗拒它，你怎麼樣去把它排除掉。所以我在想，我這樣的一個經驗，我就覺得很值得生這一場大病，所以我很高興。如果不是這場大病，我還真沒辦法體會到，原來過去我們有很多的迷思。幸好因為有這樣的一個災難度過去，我反而給自己一個成長。我想如果我給年輕朋友的就是說，當然不是只有生病，如果你遭遇挫折的話，不妨去思考，為什麼這些挫折會帶給你這麼大的憤怒，這麼大的怨恨，這麼多的怨氣？然後你去找理由在哪裡，當你去把它找出來，結果都是不是過去，就是未來帶給你的，那你現在其實最重要是怎麼去面對這些挫折。

當你這樣想的時候，其實挫折並不會是多嚴重，你只要走對方向去做就好。太多的壓力會把自己整垮掉。

主持人：楊委員講得非常好，沒有岩石，哪有浪花。其實我們知道那個珍珠會成為珍珠是因為它有許多的挫折，用不斷包容、包容，最後形成美麗的珍珠。可是每顆珍珠都是那珍珠母，膠著靈魂的吶喊形成的。但是我也經常讀到這句話說，「所謂的快樂，不是擁有得多，而是計較得少」。所以我想請師父給我們開示，我還是覺得擁有得多跟計較得少，其實還是一體的兩面。台灣的物質與所得比蘇丹更高，可是多數台灣人都不快樂，為什麼？你問他快樂嗎？有百分之八十的人說他不快樂。相反的痛苦指數，每年不斷的增加。我們的錢愈來愈多，可是台灣的人愈來愈不快樂。蘇丹的地方，他們的錢沒有我們多，物質沒有我們夠，但他們的快樂指數比我們高。請師父給我們開示一下，如何能夠脫離痛苦，讓我們不要過度的計較？貪這個字要超越很難，請師父來跟我們做開示。

淨空法師：這是教育問題，一個是因果教育、一個是倫理道德的教育。如果一個人受過因果教育，知道人是有定數的，是有命運的，如果能相信這個，他那個貪瞋癡就放下。像我們看《了凡四訓》，這是在中國流通最廣泛的一本小冊子。袁了凡先生說他自己親身的經歷，他在年輕的時候，被一個孔先生算命，算得非常準確，排他的流年，從他出生一直到五

十三歲，他的壽命只有五十三歲。他是每年都拿著算的這個命去對照，一點都不錯。他是讀書人，每年去參加考試，名次是注定的。每年收的俸祿，那時的讀書人都是國家供養，秀才，國家供養，每年，他得的國家俸祿也是一絲毫都不差，二十年沒有錯誤。所以他什麼都不想，他心就定了。他說：我想也沒有用，我命裡有的，丟都丟不掉；命裡沒有的，想也想不來，那何必打妄想！所以你看他跟雲谷禪師在棲霞寺禪堂裡面，坐了三天三夜，不起一個念頭。雲谷禪師很佩服，一個人三天三夜不打一個妄想，這是了不起的功夫，所以向他請教，「你是怎麼修的？功夫不錯。」他說：我沒有功夫，「沒有功夫，你三天三夜，不起一個妄念？」他說：「我的命被人算定了，我想也沒用，所以乾脆不想。」雲谷禪師哈哈大笑，說：「我以為你是聖人，原來你還是個凡夫。」他倒問他：為什麼？他說：「凡夫被命運束縛，你看，孔先生算你的命，你的二十年完全吻合，一絲毫差錯都沒有，你完全被命運拘束。」這是懂得命運的人，然後教他，命是自己造的，自己造的，自己可以改，這個他不知道。自己怎麼造的？你前生所造的。

所以佛法講的，人到這個世間來是兩種業，一種是引業，引導你到人道來投胎，大家都是人，引業相同，但是滿業不相同。滿業是每個人的生活狀況，壽命長短，富貴窮通不一樣，那是滿業。滿業是從布施上修的，你說現在我們講的要財，我們想要財富，想要聰明智

慧，想要健康長壽，這個古聖先賢講得很好，你命裡財從哪裡來？過去生中，你喜歡用財布施，用財物幫助別人，愈施愈多。你前生不肯布施，吝嗇，不肯布施，那你這一生命裡頭財庫就空空，你用什麼方法去賺錢賺不到，命裡頭沒有。用各種方法，那叫緣，命裡有是因，因遇到緣，果報才現前。聰明智慧是法布施，因是法布施；健康長壽是無畏布施，你要這三樣東西，你要懂得這個道理，那我天天捨財，我的財源滾滾而來；我布施法，法是什麼？我的聰明，我的智慧，我沒有絲毫隱瞞，我都能夠傳授給別人，這就是布施法，你愈施愈聰明，愈施愈有智慧。健康長壽是幫助苦難的眾生，他需要幫助，我全心全力幫助他。你看我這一生不生病，我說我不會生病，為什麼？我每個月都到醫院去布施醫藥，我的醫藥費都布施光了，所以我不能生病，我生病沒有醫藥費，我醫藥費布施光了。如果我要攢積，留一筆錢，將來做養老、做醫藥費的話，肯定生病，為什麼？你的錢準備好了，準備生病的，當然生病，不就這個道理嗎？你懂得這個道理之後，人心平氣和，無論在順境、逆境、善緣、惡緣，沒有你不快樂。就像楊委員講的，無論在什麼境界當中都能幫助你長成，成就你的智慧，成就你的德行，成就你的學問。

主持人：是，非常謝謝師父，師父真是開悟，讓我們知道原來幫助人愈多，其實就把這些功德做到外面，回饋到自己及身體就能夠身心靈都得到解放。如果一心一意的攢錢，到最

後就用在本來就應該要用的地方。其實說起來，最後人還是得不償失。我們知道其實楊委員是從教育界轉到政界，您過去幫助許多清寒學生，到現在還是一樣用這樣心態在面對您的選民，或是幫助這些清寒的學子。我想知道，剛剛我問師父的問題，還是一樣的來請教您，台灣的民眾，包括妳的選民在內，我相信應該有很多人都過著不快樂的日子。剛剛師父給我們一個開示，從你的角度來看，如何給這些年輕人也好，或者是妳的選民，服務選區的選民也好，讓他們有些心境上的轉念，也能在一念之間做一個轉換，讓他們從不快樂的深淵裡面，轉換到一個快樂的心境？

楊委員：首先我們真的謝謝法師的開示，其實我在童年的時候，我大概也有一段時間，不管是精神上或物質上都非常匱乏，那就是我父親過世，家裡經濟也非常不好。那時候我確實，我也跟一般人一樣，我也覺得很抱怨，為什麼別人都可以有好日子，就我這麼辛苦？那我也在偶然之間，我正好看了《了凡四訓》，我看了以後，非常感動，這本書大概是我在早期在我的人生裡面，對我啟發非常大。我才發現說，原來是我自己過去世欠缺太多，另外就是說，我也開始覺得，我把所有的心思都只放在自己的身上，總覺得自己為什麼沒有比別人好？為什麼？可是實際上，我們看到的，在那個時代裡面比我辛苦的，或者比我更不幸的，比比皆是。當我這樣子感受以後，我就覺得整個心情變得非常開朗；而且覺得說，我不但不

是最差的，我還很感謝，我最起碼在學業方面都相當的好。有這樣的一個體認以後，我就覺得我根本不須要把自己一直封閉在抱怨、不足的這樣一個心態裡面。本來我就算是，本身就是滿開朗的人，只是外在的環境，暫時之間讓我覺得有一點迷惑。後來我也很努力的朝著學業上面。當老師的時候，我就第一個感受到，只要跟我類似的，家境比較清苦的孩子，我都盡力的幫忙。當這個過程裡面，其實我自己也覺得很快樂，因為我覺得，不是把自己不斷的封閉在一個欲望裡面，你會覺得在幫忙的過程裡面，其實你也自己不斷的感受這個力量是可以不斷的延伸。當我當完老師，自己再去進修，再回來當民意代表的時候，我覺得其實這一直以來都是一個延續。

誠如我們法師所講的，你可能過去世很多的因緣，讓你有這樣的一個機會。還有你內心的世界裡面，當你種下一個，如果有一天我能夠有機會，讓跟我一樣辛苦的人能夠擺脫這些貧窮跟痛苦的話，那我很願意不斷的去努力。當你有這樣一個念頭，你就會有很大的力量。其實我覺得在我們立法院，也有很多的立法委員，他們也都有非常強的這種幫助別人、服務人群的一個熱情。所以我是覺得在整個，就是說不管是在教學的過程，或者是在從政的過程裡面，其實我的家族裡面也有很多，像我媽媽也都是很虔誠的佛教徒。如果我們不談所謂過去世的業，這我是不太懂，但就我們自己從出生到現在的這個階段，其實我們也有非常多自

己做過的很多事情，這些也都有互有因果關係。所以我常常，我自己如果在工作之餘，只要回到家，我也很喜歡靜坐，然後把每天，這一天裡面所有在我身上發生的事情，我全部讓它怎麼樣？全部都沈澱。我就希望每天的開始，我都是把所有過去的一切全部把它洗乾淨，我是覺得這個非常的好。要不然像我們民意代表，我們難免會有一些，會碰到很多很多，因為我們每天面對的人事非常的多、非常的複雜，每個人都有每個人不同的需求，難免你會有一些壓力。但是經過這樣一個沈澱的過程，其實我是沒有像師父這樣，所以我才會生病。因為我還是難免會有一些壓力，而且會有，譬如說，會覺得這是一個人世間，當我們還沒有完全覺悟之前，我們還是要試著讓每個人，在我們社會要求的制度之下，讓他們在一個有保障的生活裡面。那漸漸的我也自己體會到，就是說，當我們做了這些以後，我常常也跟一些教授講，我們即便建立了非常好的制度，但為什麼我們民眾的痛苦指數這麼高？後來我們覺得我們給的只是一個物質上的基本保障，但是我們忽略掉心靈裡面應該有的一些滋潤，還有更多的歡喜。所以那時候我在跟楊志良教授，就是我們在提到健保的時候，我也是因為這個健康的問題，我們也是談了很久，結果發現，即便是我們把所有的健保制度都設計得很好，大家都說，為什麼我們的民眾還是這麼痛苦？病還這麼多？所以我想這個部分，我們真的感到心靈的藥方才是最重要。

主持人：是，非常謝謝楊委員。可是我自己也經常在問自己這個問題，就是「世人皆曉神仙好，唯有金銀忘不了」。人有了物質生活就會有差別心。早期我讀過一個地方的記載，也許等一下可以請師父繼續給我們開示，就是武則天跟吉甫見了面，武后就問吉甫說，水有差別乎？他說沒有；土有差別乎？沒有。水跟土和而為一，塑造成兩尊神佛，就開始有爭。所以本來沒有爭的事情，一旦開始差別心，就開始會有爭，人世間的不快樂就從這裡開始而來。所以我想請教師父的是，師父麻煩您可不可以跟我們開示一下，這個差別心就是計較，有些父母親就是每樣事要跟人家比，子女也要跟人家比，收入要跟人家比，官位要跟人家比，連身高、體重、外表都要跟人家比。這一旦開始有了差別心，一定不快樂。那如何能夠讓自己回歸到本我？師父，我另外有個問題就是，假如我們都是一個隱居者不跟任何人往來，那就不會有差別心。那問題就是我們都會有社會期望，像楊委員，她有社會期望；師父，我們對您也有社會期望，那每個人都有社會期望，我們是不管這些社會期望，還是如何能把這些社會期望融和讓我們回歸到平常心？這一點我覺得確實是非常難達到的，請師父給我們開示一下。

淨空法師：古聖先賢，諸佛菩薩，都已經給我們做出了最好的榜樣。釋迦牟尼佛一生教學，我們在經典裡面看到他的生平，他從十九歲出去求學，三十歲學業完成，完成之後就開

始教學。他七十九歲圓寂，所以教學四十九年。如果我們從這個地方去看，給釋迦牟尼佛定位，用現在的話說，他是職業教師，一生教學，有教無類。來者不拒，去者不留。他不是不接觸，他接觸，他什麼樣的人都接觸，他快樂。他為什麼快樂？他告訴我們，人自性裡頭沒有煩惱，跟我們中國古人講的一樣，人性本善，「人之初，性本善」，本善，那個善不是善惡的善，那個善是圓滿，沒有一絲毫的欠缺，這個意思是這樣。那佛在經典裡面講得更清楚，他說「一切眾生皆有如來智慧德相」，如來智慧是圓滿的智慧、圓滿的德能、圓滿的相好，沒有欠缺，他這一句話說的跟中國講的人性本善意思是一樣的。為什麼會變成煩惱？那煩惱是你自己找的，就是剛才講，你要起妄想分別執著，麻煩就來。妄想分別執著沒有！那現在這個東西起來之後，又不是這一生起來的，在輪迴裡面，生生世世它都起，而且累積得很深，這個煩惱可麻煩。可是佛教我們，還是要把它放棄、要把它丟掉。

你看看佛法講修行，修行實在講不必要念多少書，也不必要學多少經教，最重要放下就是。我早年，民國四十二年，我剛剛學佛，也親近章嘉大師，他就教我「看破放下」，祕訣就在此地。那放下什麼？放下執著。具體來講，這佛經上講得清楚，第一個放下身見，不要執著身是我，身不是我，身是什麼東西？身是我所，就像我們的衣服一樣，衣服不是我，衣服是我所有的，衣服穿髒了，你會脫掉換一件新的；身體也是一樣，身體用的不好使用，丟

掉又換一個新的，這一點痛苦都沒有。第二個要放下邊見，邊見用我們現在的話說就是對立，所有麻煩都從這產生的。你自性裡頭沒有對立，你要起個對立，對立就變成矛盾，矛盾就變成衝突，衝突就變成鬥爭，一步一步上升，那就苦不堪言。所以佛告訴我們，這個身見看破，接著就要把對立化掉。

我最近這些年參加世界和平會議，大家討論這個問題，怎麼樣化解衝突？怎麼樣能夠幫助社會恢復安定和平？那佛講得太好，我聽他們大家報告，說來說去，都沒有說到癢處。我說這個東西像大夫治病一樣，你們沒有把病根找到。病根是什麼？病根是我們內心深處對一切人的對立、對一切事的對立、對一切物的對立，這才是衝突的根。化解衝突從哪裡開始？要從內心裡面，我們內心，身心不衝突，我們才會有智慧幫助別人化解衝突。你要不從這上面來下手，這個世間衝突你永遠不能化解。所以你要懂根。然後佛教我們把成見去掉，成見有因上的成見，果上的成見，先把這個東西打掉，你才能夠入佛門，你才能夠正式跟釋迦牟尼佛學往上一層的哲學境界。所以這是基本的，最重要的是對立。這些年來，我在國際上都是勸大家我們中國老祖宗講，「行有不得，反求諸己」，所以化解外面問題是從內心，內心問題化解，外面問題很容易解決。

主持人：師父跟我們講一切的煩惱根本都是在我執。中文很好玩，這一身臭皮囊的臭，

就是自大一點，我們寫寫也看，自大一點果然很臭。一個人開始有這個臭皮囊的臭的感覺出現，一切煩惱就出現。可是病痛，生老病死是人之常情。楊委員，您曾經生過一場大病，可是在病痛當中，妳仍然樂觀，坦白講，這違反人性，一般人一定會怨天尤人，就像妳前面所說的，為什麼是妳？可是在這麼痛苦的折磨當中，幾乎就有可能接近死亡的邊緣。接近，這麼近，妳能夠勇敢的走過來。所以我要請教妳，您對這樣罹患比較重病的經驗，在那樣的痛苦經驗當中，如何能夠繼續樂觀？那樂觀最根本的根源是什麼？

楊委員：如果死你都不怕，那其他都沒有什麼好害怕。為什麼死不怕？因為知道它是病，身體裡面是病毒的話，那就不要它。這個身體隨時都有可能，譬如說它老化，必須要消失掉。所以說，我剛聽了我們法師所講，其實真正的是我們心靈的世界是屬於你自己的，其他的，我今天是立委，我之前是老師，我再更早之前，我是一個窮苦農家的小孩，但是從頭到尾我就是只有一個，就是我不變的我自己。基本上會有這麼大的痛苦，還有焦慮，我剛講的就是對過去，我們會覺得為什麼我會生這個病？一定是我過去當立委太辛苦，我每天這樣辛苦，為什麼要讓我這麼辛苦，我日子過得這麼？好，這你是抱怨，或者是說，我一定是過去世造了什麼什麼業，什麼這些東西，其實我是覺得是多餘；你一直不斷的，從不管你是什麼樣的身分，我們不斷的去認同你那個身分，其實那個是假的東西，那這種東西隨時會改

變。今天你可能長得很帥，可是可能十年、二十年以後是個老頭子。那你到底是要認同那個帥的時候的你，還是老的時候的你？那實際上從頭到尾都不是，真正是你心靈上的那個我。

所以我覺得這場病真的讓我體會到，因為當我要面對開刀房的時候，我第一個想到，我有可能死掉，有可能活著，死跟活對我來講有那麼痛苦？我自己想好像也沒有。因為醫師問我說，妳會不會害怕？我說反正開刀的事情、醫療的事情就交給你，死活就交給上帝，所以我沒事，都不是我的事。那我是覺得說，這一點我比較幸運，因為第一我沒有家累，我沒有結婚，我沒有小孩，很多人會有很多的痛苦，是因為他有很多。那像師父他也是出家人，他沒有其他的家累，他可以很容易就擺脫這一切的。那很可能大家會焦慮的，我的小孩怎麼辦？我的先生誰來照顧？因為這種種焦慮、擔心、放不下，所以才會很痛苦。但是我要問各位，即便是你把所有的痛苦都攬在身上，對你的病有幫助嗎？你可以去照顧到你的小孩嗎？也沒有，萬一死掉的話，也一樣照顧不到。那你現在不斷的去焦慮，然後去發脾氣，你反而是藉由這樣的一個壓力，去傷害你周邊你所愛的人，你所擔心的人。所以我覺得這個部分，剛剛師父也講得非常透徹，其實從頭到尾是你自己。你把自己去認同於你所有身邊的一切。譬如說，我如果一直認同我是立法委員，那我可能會覺得我把這個病的事情講出來，可能會被人家嘲笑，怎麼立法委員也得病。還有甚至我在選舉的時候，我的對手也拿來攻擊我，那

個人快要死掉，因為她得重病，好像很多民眾就。但我就很豁然開朗，因為我覺得我要趕快告訴大家，這個病很嚴重，你隨時都可能得到，所以我們要小心。

我覺得我只有這樣的一個念頭，我去做這樣的事，其他的任何的我就不管。就像我去投籃的時候，我剛剛有提到我投籃的經驗，一開始的時候，我覺得很累、很喘，很想放棄，再投幾個我就放棄。可是我覺得，我幹嘛把自己，我覺得我自己是立委，站在旁邊很多人看我投，我如果投不好的話，會被人笑，然後又。我覺得我幹嘛，我只不過是為了要投籃而已，我想那麼多幹嘛？我就只看到籃框，我就用力投就好。結果慢慢我發現投籃是一件很快樂的事情，而且非常準，你只要看到籃框投就好，絕對很準。另一方面就是說，旁邊的人覺得很快樂，這個人投籃投到完全忘我的境界，所以大家也跟著你一起投籃。我覺得這就是快樂。我是覺得每件事情就是你必須很用心，當下是什麼事情你就去做什麼事情，其他的，如果別人給你加上，或者你自己要加上，都把它排除掉，這樣子的話，每件事情你都覺得很快樂。

主持人：忘我也許很難，可是要擺脫掉牽掛更難。民國初年郁達夫在生病的時候，他不像楊委員這麼樂觀，他寫說：「生死中年兩不堪，生非容易死非甘」。人到中年的時候，一旦生病，要活下去很難，可是死了又很不甘心，為什麼？他牽掛很多。所以想請教師父的

是，剛剛楊委員提到忘我，這是一門功夫，這很難，因為要把自大那個臭字去除掉，這道功夫很難，但是只要努力就可以達到。可問題是要免除牽掛，這更難。人有時候可以對自己的忘我，可以勉強修練，為了家人，為了朋友，為了其他，可以忘我，公而忘私，忘掉我。可是牽掛這件事情其實也是不快樂的來源。師父，人生在世，不論對年輕人，或者中年人，或者老年人，牽掛這件事情跟煩惱如何做有效的解放，麻煩您跟我們開示一下。

淨空法師；這個問題是高深的哲學問題。在佛法裡面講，你真正明瞭諸法實相。這個諸法實相，整個宇宙萬有的真相，你明白，那這個問題全解決了。宇宙萬有是什麼？這在佛法裡就非常高深，所有物質現象不是真的，是假的，幻相。現在科學家也證明確實物質不存在。物質存在這個現象是我們怎麼樣把它感官到好像它存在？是我們眼睛看錯了，不了解它的真相。它的真相就像我們看電影，電影銀幕裡面那個景象一樣。銀幕裡面相怎麼來的？實際上，根本它就沒有動，你看看電影的底片，一張一張的幻燈片，它是靜的，它不是動的。可是它在放映機裡面，一秒鐘二十四張的速度，我們在銀幕上看到就以為是真的。佛告訴我們，這個宇宙現象就跟那電影相似，所以人生如夢，人生如幻，這經上常講「夢幻泡影」，不是真的。

佛告訴我們，我們現前這個境界裡頭，它速度多快？這個現象怎麼來的？它本來沒有，

這個現象是因為你有起心動念，起心動念就是振動、波動，波動造成了物質現象、造成了精神現象，精神跟物質是同時發生，因果也是這個時候發生，同時發生。速度多快？彌勒菩薩講「一彈指」。這一彈指很快，一彈指有三十二億百千念，百千是十萬，三十二億乘十萬是三百二十兆，這數字說出來。念念成形，每個念頭就是一張幻燈片，念念成形，形皆有識，每個物質裡面有精神在裡頭，精神是見聞覺知，有這個東西在裡頭。現在我們講的多半是用秒做單位，那一秒我們至少可以彈四次，三百二十兆再乘四，就是一千二百八十兆，你看這種速度，一秒鐘裡面一千二百八十兆，這個幻燈片這樣的速度通過，你以為它是真的。科學講證明，所以佛法是最高的科學。佛法講證明，什麼時候你能證到？你的定功達到一定的程度，這個程度在大乘教裡講八地菩薩，八地菩薩，他的心清淨，淨到很清淨的程度，這種波動他能夠感受得到。如果再往上面去，九地，十地，十一地，那他就完全明瞭，這就是證據。你不到八地，你感受不到，這個波動太微細。

所以佛法講「萬法皆空」，他有道理，他不是沒有道理的。如果你把這個東西透徹之後，你才曉得整個宇宙跟自己是一體。我這個身滅了，別的身沒有滅，所以變成真正的生滅是不生不滅。沒有生滅，你還有什麼恐懼？你才得大自在。所以這一定要在高等哲學、高等科學裡面去薰陶。對於社會安定，和睦相處，只要做到《弟子規》、《感應篇》、《十善業

道》，能夠普及到全民，那是人與人之間和睦相處，確實可以做到整個世界的安定和平。如果你再向上升，追究到真正的原理，那就是要探討高深的哲學跟高深的科學。

主持人：師父的話像星拱北辰，也許我們在航海的過程當中，或者是草原裡面，會迷路，不過看到了北極星，雖不能至，心嚮往之，心裡面比較安定。可是這種大自在，真的需要一個大悟大徹。楊委員在您生過病之後，現在開始進入另外一個人生的階段。我這邊看到說，珍惜目前擁有的一切，不放棄學習，不管面臨的環境有多麼的艱辛，夢想最後都會實現。現在最近都是年輕人的畢業季節，那您又特別關心教育的問題，您也是教育界出身，您對年輕人有沒有給他們一些期許？他們應該學什麼？然後如何能夠珍惜目前擁有的一切？對自己的人生有比較樂觀的態度，您對於他們有什麼樣的期許跟勉勵？

楊委員：我想先從反面來講，就是說，為什麼你會不樂觀？你會悲觀？你會痛苦？你會？最主要是說，第一個你不滿意你自己，第二個你不滿意你周遭的環境；周遭環境裡面，你第一個不滿意一定是你周遭最親近的人，你有接觸過一定是你的家人，你的同學，父母，這都是你周邊最容易碰到的人。你會不滿意他們，就覺得好像是他們給你的太少，然後你期望中的他們，跟你實際上他們給你的是不對等的。那總的來講，就是說我們一開始就是用我來出發，然後開始給別人打分數，這是我們經常有的。只要這個分數不滿意，我就開始，這

就是我有理由要仇恨你，我要抱怨你的。但是從頭到尾，我們有沒有想到，你站在這個角度在打別人分數，別人也是站在他的角度在打我們的分數。剛剛我們講的，法師的大生命原則就是說，其實所有的生命都是在宇宙的領域裡面是一體的。那這當然是非常高的佛教的境界，我就不談。我們只說，在我們日常生活裡面，也許我們沒有那麼大、那麼高的境界。但是每天我們一定會面臨到這麼多的，不斷的比較，或者是計較，這些東西其實原則就是這樣子，你一定是把自己放在中心點，然後其他的人放在你的周圍，開始就有較量，有是非善惡，通常都是以你自己做判斷。我覺得年輕人這一點的話，然後就是說，對於自己的判斷，年輕人基本上，我們年紀大一點，我們多多少少有一些背景；年輕人有的時候是聽人家講，或是隨著時尚，或者同儕，所以有些時候難免很容易就會走偏，或自己的判斷失準。

我在這邊，我給與這些新畢業的同學，就是我們有兩個基本原則：第一個就是說，你在做人方面應該有一個原則，就是除了站在自己的立場，你也應該站在別人的立場，你將心比心去了解別人的時候，我相信你在人際關係上面會比較好。另一方面就是在做事情方面，我剛剛講的就是說，你一定要心無旁騖，不要眼高手低，現在就想到未來，幾年我要像首富一樣。這些東西，每個人他能夠達到這樣的一個境界，一定是走過非常多辛苦的過程，不管他的背景是什麼。所以我是建議每個年輕的學子，先了解自己現有的條件，然後如果你希望達

到那個目標，沒有關係，但是你要先做好學習的準備，把所有不足的自己把它補回來。相信即便是沒有辦法達到百分之一百，但是你這個理想能夠達成至少會有一定的程度。這是我個人，也是我在這一段人生的過程裡面，我自己親身的感受。所以我建議大家，很樂觀的去面對。即便是面對挫折的時候，你應該很高興，因為最大的挫折就是最大的智慧獲得的機會。如果你欣然接受，你會很快發現，原來這個挫折是給你學習很多。如果你不斷的去抱怨，這個挫折會讓你一輩子變成沒有辦法重新站起來的最大的壓力。所以我是建議大家應該換個角度去思考，面對這挫折。如果你能把挫折當成是自己學習的最大的跳板，我相信每個挫折在你看來都不是什麼挫折。

主持人：西方有句諺語說，「受傷的麋鹿跳得最高」。經過挫折的激勵之後，他會重新洗心革面，給自己人生有不同的方向。但是多數的凡人，如我這一類，大概都很容易自哀自憐，就是我明明做得很好，為什麼我會有這樣的挫折？有時候一直被過去所網綁，不能夠珍惜現在所擁有的。所以我在這裡想請師父給我們開示一下，珍惜現在所有的，不要被過去痛苦的挫折經驗所網綁，這樣或許讓自己更加樂觀人生的一種態度。如何能夠來超脫過去的束縛，然後珍惜目前所有的？應該用什麼樣的態度，才能養成這種習慣，跟這樣達觀的人生境界？

淨空法師：只要我們常常想著別人，不要去想自己，全心全力的付出，你所得到的那就是真實的快樂。如果常常想著自己，就增長貪瞋痴慢，這是增長煩惱。我們倒過頭來，我想別人，我根本就不想自己，你自己就快樂無比，你心情永遠是安定。你幫助別人，別人幫助你；你不幫助別人，你想別人幫助你也不可能。所以全心的付出就是聖人，諸佛菩薩，大聖大賢，沒有一個不是圓滿的付出。

主持人：師父，如果是互惠互助的，經常想到別人，我們一定做得到。忘恩負義的，恩將仇報的，那樣應該怎麼辦？

淨空法師：也要付出。那你要是了解他的本性本善，他為什麼會做出這樣？是他因為沒有受過好的教育，他迷惑，要原諒他。我們誠懇的付出，慢慢的幫助他，感悟他，他會回頭。把一個惡人變成好人，把一個不善的人變成善人，那這是無量的功德，這是教育真正成功。

主持人：放下我執，然後能夠經常幫助別人，想著別人的好；如果別人對我不夠的好，或者對我們過去是諸多傷害，也許是對方並沒有受到很好的教育，或者是環境逼迫使然。如果我們能夠用更好的心境去面對，這樣對我們來說也是一種解放。如果我們一直把自己解脫的過去，在過去當中綑綁，其實不僅沒有原諒自己，也沒有原諒他人。

楊委員，我最後想請教您一下，在您從政的過程當中，選舉很激烈，一定有很多不實的黑函，攻擊造謠，讓你飽受痛苦，因為明明不是這樣的人，但是一塊白布被抹到變黑的。面對那種蒙冤不白的感覺，妳如何超越對方？師父剛開示我們要原諒對方，超越對方。面對這樣情況，妳是怎麼樣自處？

楊委員：我想可以用一個你心境上的面對，一個是你在處事上的面對。在心境上的面對，我通常可以理解，因為對手想要贏我，尤其當這個選舉不是贏就是輸，然後一翻兩瞪眼，有些人為了要獲取這樣一個位子可能要傾家蕩產。在這種情況之下，他勢必要使出各種的手段。這個心境上你去這樣理解他的時候，你在手法的做法，就是你可以採取屬於合法的方式。譬如說，這個行為不對，你還是要給他，當我當老師的時候，我也一樣，學生我知道他會犯錯，並不是他自己要犯，而是他的整個背景，或者是種種因素，但是我還是要讓他知道這是錯的。所以說，在手法上，你還是按照我們社會該有的規律給他該有的制裁。但是當這個選舉結束以後，基本上能夠撤掉的我們就撤掉。因為我知道這不是他的本意，他只是害怕失敗。那同樣同理心，我們也是害怕失敗，只是我們沒有做出不好的行為。所以我覺得用這樣一個，因為如果在這個社會上，我們勢必要符合社會規範，所以我們也奉勸年輕人，很多時候，當你面對種種，譬如說意外的被傷害，你第一個就是用社會的規範去面對他。但是

在心境上你應該要去理解，像師父所講的，其實應該他是本善，只是在整個成長的過程裡面，他是看錯了影相，影片放得太快，所以他看錯了，跑錯了頻道。所以這個部分我們都可以理解。

主持人：我想最後請我們師父幫我們做個結論，其實剛楊委員所說的，有輸贏就會有對立，有對立就難免會有差別心，有差別心就會痛苦，有痛苦當然就不快樂。師父，面對現在不論新鮮的年輕人，剛出社會的，您怎麼勉勵他們，如何面對他們的求職、求學、家庭事業當中可能碰到的挫折，您給他們勉勵幾句。

淨空法師：當年我剛剛學佛的時候，章嘉大師教給我的，他說：「第一個，你不要去做官，你最好學習釋迦牟尼佛。」因為那個時候我也是一個人到台灣，沒有任何顧慮。他說你學釋迦牟尼佛，你看釋迦牟尼佛一生做了多少好事，也是為一切眾生服務。無論在哪個崗位上，你能夠都做得很圓滿，不一定從政才是圓滿。我們沒有這個緣分去從政，從另外的地方去做，同樣可以做得非常圓滿。古今中外大聖大賢都是搞教育。

主持人：好，非常謝謝師父給我們的開示，希望在座各位，不論是年輕人，或者是中年人，或者是屬於銀髮族，都希望你們能夠身心靈得到今天講堂給您的解放。非常謝謝你們今天觀賞我們仁愛和平講堂，祝您每天都非常愉快、非常樂觀，謝謝您。非常謝謝師父，謝謝

楊委員，謝謝。