《事故說人上》

輯如惠◎

波斯匿王減胖記

●佛陀是大醫王

日常生活中能保持「輕安」最是幸福，「輕安」亦即「身輕心安」的意思，能身心輕安即是最幸福的人生。

要如何才能輕安？奉行佛陀的教法，即得身心自在、時時輕安。因爲佛陀是大醫王，能醫治衆生的病苦，教導我們將生活調理得當。

衆生的病，除了身病之外，最痛苦的就是心靈上的煩惱——心理病。爲何有煩惱？因爲「不勤於法」——於佛法不肯精勤（精進、殷勤）。我們是佛弟子，應該將佛陀的教法時刻牢記在腦海中，所有的舉止都以佛法爲準則。每天聽聞道理，若肯用心，總能撿拾一、兩句佛法，並運用它，日積月累自可時時沐浴在佛法的清流中。若是聽過即忘記，不能持之於日常生活中運用，即易於在人我是非中起煩惱，使得心思粗重。

●波斯匿王因胖致病

佛在世時，於舍衛國爲弟子說法，他的身邊圍繞了上千的比丘和比丘尼，連城中的男女居士，每天都會三度來到佛前，聽佛說法。

在那時，舍衛國王波斯匿皈依在佛的座下，爲佛的在家弟子，他曾經有這樣一段趣聞。

波斯匿王的身體不知怎麼一直發胖，胖得行動困難，連坐、臥都不便，既懶得動又嗜睡，直到看醫生、吃藥都沒有效用時，他才想到佛陀。他想：「佛乃是大醫王，我應該請求佛陀教我療法。」於是他就去見佛。

波斯匿王身體肥胖得需旁人扶持才能步下鑾駕走動，至於禮拜佛陀，則根本無法做到。他便坐在一旁，稟告佛說：「因爲我發胖成病，以致於行動不便，請佛寬諒我無法禮拜您。」佛說：「不要緊，你可坐在我身邊，談談你的近況。」國王就請問佛：「佛陀啊！不知我是什麼業，身體一直發胖，行動笨拙不得自在，我要怎樣才能恢復過去輕安的生活？」

●佛陀開示發胖五因

佛告訴他：「人之所以發胖，有五種原因。第一是數食——整天進食不斷，吃了很多餐；再來是——喜眠，睡眠多時，好閒懶動……；第三是——驕傲，態度驕慢，只會指使別人，卻不肯自己動身用力；第四是——無愁，心無所思，從不肯用心思考、探索人生的眞理；第五是——無事，凡事不肯躬自親身去勞作……。就是這五種原因，以致得『發胖症』。」

國王聽了，覺得很對，慚愧的說：「我就是這樣的人。」身爲國王，他的廚師整天都在爲他的餐飲忙碌，而他就從早吃到晚，甚至娛樂時，眼看宮女舞蹈、耳聽歌樂，還是不停的吃；沒事就是睡覺；而且他驕傲無度，習慣大聲罵人；他雖已皈依佛法，卻從沒想過生死大事；睡眠時間也縮短，並盡量以佛的教法，在心中思考生死大事；且養成運動的習慣；時時關心周遭的事物，凡事皆親自去察看、瞭解。

如此，他的體重一天天減少，身體也就一天天的結實。到能行動自如時，他就到佛前，在遠遠的地方便下轎，以輕安的步伐走向前禮拜，叩謝佛陀所授予的妙法，使他能節食、減睡、運動，修養心性，然後親自處理國事，因而重獲健康。

●心有妙法身自輕安

諸位，這雖是佛在世時的故事，不過現在的社會也有很多人發福，罹患肥胖症者不少，這都是因爲數食、喜眠、驕傲、無愁、無事所致，若要行動自如，一定要身心輕安，如此才是無礙、健康、幸福的人生，這也需要大家時時奉行佛法。心中有妙法，自可身心輕安。請諸位多用心。

●佛陀開示發胖五因

佛告訴他：「人之所以發胖，有五種原因。第一是數食——整天進食不斷，吃了很多餐；再來是——喜眠，睡眠多時，好閒懶動……；第三是——驕傲，態度驕慢，只會指使別人，卻不肯自己動身用力；第四是——無愁，心無所思，從不肯用心思考、探索人生的眞理；第五是——無事，凡事不肯躬自親身去勞作……。就是這五種原因，以致得『發胖症』。」

國王聽了，覺得很對，慚愧的說：「我就是這樣的人。」身爲國王，他的廚師整天都在爲他的餐飲忙碌，而他就從早吃到晚，甚至娛樂時，眼看宮女舞蹈、耳聽歌樂，還是不停的吃；沒事就是睡覺；而且他驕傲無度，習慣大聲罵人；他雖已皈依佛法，卻從沒想過生死大事；睡眠時間也縮短，並盡量以佛的教法，在心中思考生死大事；且養成運動的習慣；時時關心周遭的事物，凡事皆親自去察看、瞭解。

如此，他的體重一天天減少，身體也就一天天的結實。到能行動自如時，他就到佛前，在遠遠的地方便下轎，以輕安的步伐走向前禮拜，叩謝佛陀所授予的妙法，使他能節食、減睡、運動，修養心性，然後親自處理國事，因而重獲健康。

●波斯匿王因胖致病

佛在世時，於舍衛國爲弟子說法，他的身邊圍繞了上千的比丘和比丘尼，連城中的男女居士，每天都會三度來到佛前，聽佛說法。

在那時，舍衛國王波斯匿皈依在佛的座下，爲佛的在家弟子，他曾經有這樣一段趣聞。

波斯匿王的身體不知怎麼一直發胖，胖得行動困難，連坐、臥都不便，既懶得動又嗜睡，直到看醫生、吃藥都沒有效用時，他才想到佛陀。他想：「佛乃是大醫王，我應該請求佛陀教我療法。」於是他就去見佛。

波斯匿王身體肥胖得需旁人扶持才能步下鑾駕走動，至於禮拜佛陀，則根本無法做到。他便坐在一旁，稟告佛說：「因爲我發胖成病，以致於行動不便，請佛寬諒我無法禮拜您。」佛說：「不要緊，你可坐在我身邊，談談你的近況。」國王就請問佛：「佛陀啊！不知我是什麼業，身體一直發胖，行動笨拙不得自在，我要怎樣才能恢復過去輕安的生活？」

●佛陀開示發胖五因

佛告訴他：「人之所以發胖，有五種原因。第一是數食——整天進食不斷，吃了很多餐；再來是——喜眠，睡眠多時，好閒懶動……；第三是——驕傲，態度驕慢，只會指使別人，卻不肯自己動身用力；第四是——無愁，心無所思，從不肯用心思考、探索人生的眞理；第五是——無事，凡事不肯躬自親身去勞作……。就是這五種原因，以致得『發胖症』。」

國王聽了，覺得很對，慚愧的說：「我就是這樣的人。」身爲國王，他的廚師整天都在爲他的餐飲忙碌，而他就從早吃到晚，甚至娛樂時，眼看宮女舞蹈、耳聽歌樂，還是不停的吃；沒事就是睡覺；而且他驕傲無度，習慣大聲罵人；他雖已皈依佛法，卻從沒想過生死大事；睡眠時間也縮短，並盡量減少，進餐次數漸減量一直減少，進餐次數漸減；睡眠時間也縮短，並盡量以佛的教法，在心中思考生死大事；且養成運動的習慣；時時關心周遭的事物，凡事皆親自去察看、瞭解。

如此，他的體重一天天減少，身體也就一天天的結實。到能行動自如時，他就到佛前，在遠遠的地方便下轎，以輕安的步伐走向前禮拜，叩謝佛陀所授予的妙法，使他能節食、減睡、運動，修養心性，然後親自處理國事，因而重獲健康。

●佛陀是大醫王

日常生活中能保持「輕安」最是幸福，「輕安」亦即「身輕心安」的意思，能身心輕安即是最幸福的人生。

要如何才能輕安？奉行佛陀的教法，即得身心自在、時時輕安。因爲佛陀是大醫王，能醫治衆生的病苦，教導我們將生活調理得當。

衆生的病，除了身病之外，最痛苦的就是心靈上的煩惱——心理病。爲何有煩惱？因爲「不勤於法」——於佛法不肯精勤（精進、殷勤）。我們是佛弟子，應該將佛陀的教法時刻牢記在腦海中，所有的舉止都以佛法爲準則。每天聽聞道理，若肯用心，總能撿拾一、兩句佛法，並運用它，日積月累自可時時沐浴在佛法的清流中。若是聽過即忘記，不能持之於日常生活中運用，即易於在人我是非中起煩惱，使得心思粗重。

●波斯匿王因胖致病

佛在世時，於舍衛國爲弟子說法，他的身邊圍繞了上千的比丘和比丘尼，連城中的男女居士，每天都會三度來到佛前，聽佛說法。

在那時，舍衛國王波斯匿皈依在佛的座下，爲佛的在家弟子，他曾經有這樣一段趣聞。

波斯匿王的身體不知怎麼一直發胖，胖得行動困難，連坐、臥都不便，既懶得動又嗜睡，直到看醫生、吃藥都沒有效用時，他才想到佛陀。他想：「佛乃是大醫王，我應該請求佛陀教我療法。」於是他就去見佛。

波斯匿王身體肥胖得需旁人扶持才能步下鑾駕走動，至於禮拜佛陀，則根本無法做到。他便坐在一旁，稟告佛說：「因爲我發胖成病，以致於行動不便，請佛寬諒我無法禮拜您。」佛說：「不要緊，你可坐在我身邊，談談你的近況。」國王就請問佛：「佛陀啊！不知我是什麼業，身體一直發胖，行動笨拙不得自在，我要怎樣才能恢復過去輕安的生活？」

●佛陀開示發胖五因

佛告訴他：「人之所以發胖，有五種原因。第一是數食——整天進食不斷，吃了很多餐；再來是——喜眠，睡眠多時，好閒懶動……；第三是——驕傲，態度驕慢，只會指使別人，卻不肯自己動身用力；第四是——無愁，心無所思，從不肯用心思考、探索人生的眞理；第五是——無事，凡事不肯躬自親身去勞作……。就是這五種原因，以致得『發胖症』。」

國王聽了，覺得很對，慚愧的說：「我就是這樣的人。」身爲國王，他的廚師整天都在爲他的餐飲忙碌，而他就從早吃到晚，甚至娛樂時，眼看宮女舞蹈、耳聽歌樂，還是不停的吃；沒事就是睡覺；而且他驕傲無度，習慣大聲罵人；他雖已皈依佛法，卻從沒想過生死大事；睡眠時間也縮短，並盡量減少，進餐次數漸減量一直減少，進餐次數漸減；睡眠時間也縮短，並盡量以佛的教法，在心中思考生死大事；且養成運動的習慣；時時關心周遭的事物，凡事皆親自去察看、瞭解。

如此，他的體重一天天減少，身體也就一天天的結實。到能行動自如時，他就到佛前，在遠遠的地方便下轎，以輕安的步伐走向前禮拜，叩謝佛陀所授予的妙法，使他能節食、減睡、運動，修養心性，然後親自處理國事，因而重獲健康。

●心有妙法身自輕安

諸位，這雖是佛在世時的故事，不過現在的社會也有很多人發福，罹患肥胖症者不少，這都是因爲數食、喜眠、驕傲、無愁、無事所致，若要行動自如，一定要身心輕安，如此才是無礙、健康、幸福的人生，這也需要大家時時奉行佛法。心中有妙法，自可身心輕安。請諸位多用心。

《流宣音法》

嚴莊德福 愧內慚外

講人上嚴證 弟子釋德昱恭錄

諸位同修：

●持戒不犯是上乘修行

「修行」二字寫起來很簡單，但要做到每一件事都合乎修行的規矩卻是很困難。日常生活中若事事做得合於規則、持戒不犯，這就叫「上乘修行」。

什麼是規則？修行的規則是「和合」。大家同住同修同作，和睦無礙，即不犯此戒。若是無法和於大家，自己便要反省檢討。認爲自己做的都對，錯的都是別人，這樣的人就無法和衆合群，因爲他不曾站在別人的立場設想。既然沒有考慮到別人的想法，便永遠自以爲自己的做法都完全正確，這就是「私」，也就是「我執」，則必不能同處和合。

日本人自稱「私」，也就是「我」，佛教則講「我執」。不管是自私或我執，講的都是處處不肯自我反省的人，此種人沒有慚愧心，既然無慚愧心，當然是滿心煩惱啊！

●有慚愧心則處衆自在

這幾天，你們在誦讀慈悲三昧水懺，有否念到「外慚內愧」？意思是要先想到別人——自己的行爲和別人的心中會有何觀感？是否犯戒？自己不再理我，我如此時時輕安，眞是煩惱。

要如何才能輕安？奉行佛陀的教法，即得身心自在、時時輕安。因爲佛陀是大醫王，能醫治衆生的病苦，教導我們將生活調理得當。

衆生的病，除了身病之外，最痛苦的就是心靈上的煩惱——心理病。爲何有煩惱？因爲「不勤於法」——於佛法不肯精勤（精進、殷勤）。我們是佛弟子，應該將佛陀的教法時刻牢記在腦海中，所有的舉止都以佛法爲準則。每天聽聞道理，若肯用心，總能撿拾一、兩句佛法，並運用它，日積月累自可時時沐浴在佛法的清流中。若是聽過即忘記，不能持之於日常生活中運用，即易於在人我是非中起煩惱，使得心思粗重。

●波斯匿王因胖致病

佛在世時，於舍衛國爲弟子說法，他的身邊圍繞了上千的比丘和比丘尼，連城中的男女居士，每天都會三度來到佛前，聽佛說法。

在那時，舍衛國王波斯匿皈依在佛的座下，爲佛的在家弟子，他曾經有這樣一段趣聞。

波斯匿王的身體不知怎麼一直發胖，胖得行動困難，連坐、臥都不便，既懶得動又嗜睡，直到看醫生、吃藥都沒有效用時，他才想到佛陀。他想：「佛乃是大醫王，我應該請求佛陀教我療法。」於是他就去見佛。

波斯匿王身體肥胖得需旁人扶持才能步下鑾駕走動，至於禮拜佛陀，則根本無法做到。他便坐在一旁，稟告佛說：「因爲我發胖成病，以致於行動不便，請佛寬諒我無法禮拜您。」佛說：「不要緊，你可坐在我身邊，談談你的近況。」國王就請問佛：「佛陀啊！不知我是什麼業，身體一直發胖，行動笨拙不得自在，我要怎樣才能恢復過去輕安的生活？」

●佛陀開示發胖五因

佛告訴他：「人之所以發胖，有五種原因。第一是數食——整天進食不斷，吃了很多餐；再來是——喜眠，睡眠多時，好閒懶動……；第三是——驕傲，態度驕慢，只會指使別人，卻不肯自己動身用力；第四是——無愁，心無所思，從不肯用心思考、探索人生的眞理；第五是——無事，凡事不肯躬自親身去勞作……。就是這五種原因，以致得『發胖症』。」

國王聽了，覺得很對，慚愧的說：「我就是這樣的人。」身爲國王，他的廚師整天都在爲他的餐飲忙碌，而他就從早吃到晚，甚至娛樂時，眼看宮女舞蹈、耳聽歌樂，還是不停的吃；沒事就是睡覺；而且他驕傲無度，習慣大聲罵人；他雖已皈依佛法，卻從沒想過生死大事；睡眠時間也縮短，並盡量減少，進餐次數漸減量一直減少，進餐次數漸減；睡眠時間也縮短，並盡量以佛的教法，在心中思考生死大事；且養成運動的習慣；時時關心周遭的事物，凡事皆親自去察看、瞭解。

如此，他的體重一天天減少，身體也就一天天的結實。到能行動自如時，他就到佛前，在遠遠的地方便下轎，以輕安的步伐走向前禮拜，叩謝佛陀所授予的妙法，使他能節食、減睡、運動，修養心性，然後親自處理國事，因而重獲健康。

●心有妙法身自輕安

諸位，這雖是佛在世時的故事，不過現在的社會也有很多人發福，罹患肥胖症者不少，這都是因爲數食、喜眠、驕傲、無愁、無事所致，若要行動自如，一定要身心輕安，如此才是無礙、健康、幸福的人生，這也需要大家時時奉行佛法。心中有妙法，自可身心輕安。請諸位多用心。

●有慚愧心則處衆自在

這幾天，你們在誦讀慈悲三昧水懺，有否念到「外慚內愧」？意思是要先想到別人——自己的行爲和別人的心中會有何觀感？是否犯戒？自己不再理我，我如此時時輕安，眞是煩惱。

若是不知自己有錯，或知而不改、一再犯錯，這是無慚、無愧之人，這種人絕對無法處衆和群。

●持戒不犯是上乘修行

「修行」二字寫起來很簡單，但要做到每一件事都合乎修行的規矩卻是很困難。日常生活中若事事做得合於規則、持戒不犯，這就叫「上乘修行」。

什麼是規則？修行的規則是「和合」。大家同住同修同作，和睦無礙，即不犯此戒。若是無法和於大家，自己便要反省檢討。認爲自己做的都對，錯的都是別人，這樣的人就無法和衆合群，因爲他不曾站在別人的立場設想。

●欲消業障需身體力行

人生一世有多少時間？計較什麼？正因人生無常，透視了人生，所以要趕快修行。既然要修行，又無法去除自私我執、無法和衆合群，除了浪擲時光，又增加業障，多可惜！

修行，要消業障、增長福慧，就得身體力行，接受磨鍊。若只增添煩惱，那就是業障！

在家居士的煩惱，經常讓我感動，因爲他們的願心堅定，以毅力去除習氣，放棄自私，面對大衆，廣結善緣，面對大衆，他們非但不犯戒，又力行菩薩道，這便是修行了。

●計較表示道心不堅定

受戒就應守戒，若是受而不守，根本等於沒有受戒，這點諸位應該知道。戒的著重點——自己的心向。希望道，福利群生，廣結歡喜善緣。既已發心行菩薩道，怎不捐棄我執？不捨自私我執，怎有存在？

我們要學佛，應該誠誠的佛心，欠缺會動搖修行的心向。希望大家愛護自己，保護道心。「計較」對自己無損，但是過得充實愜意。而後因試著小買幾張股票，居然在短短的時間之內，讓我賺了近倍的錢，於是我生起了貪念。殊不知「貪念起，貧生」，我不但把所有的積蓄全部拿出來，房子也拿去貸款，起會標會，向親友借貸，甚至三分利也敢借；集了幾千萬的資金後，開始玩起股市的賭局。

自此出入「號子」（股市），竟成爲營業員競取的對象，儼然以大戶的姿態出現。每天一到號子，上至經理下至小妹無不阿諛相待，坐在「VIP」（意謂「非常重要人物」）室中，不是遞煙就是喝咖啡，甚至於還開XO酒相待。

起先有輸有贏不以爲意，行情好時大請客，行情不好時，幾個小時內就輸掉百兒八十萬，就在一根煙、一杯咖啡的時間內，慈濟醫院建院時所急需的病房，就飛掉了好幾間（捐贈病房一間三十萬元）。

最後由於碰到一連串的上下行情，眼看銀行簿子的款數愈來愈少，股票也愈來愈薄，我開始恐慌了，要說不在乎，那是騙人的，每日生活得緊緊張張，滿腦子都是那些浮動的數目字，連睡覺也不安寧。行情一路下滑，連賴以爲生的工廠也抵讓出去了；所有賭徒孤擲一注的精神全使出來，當然，失敗的更慘。

如此，借錢給我的人也緊張了，頻頻向我催債，一向不善推拖的我，竟也被逼得推了好幾回。

信用、人格喪失，精神、金錢都已到達崩潰邊緣，再繼續下經文中又說：「世間有兩健兒，一慚二愧。」我們若有慚愧之心，自然會心理健康，而得處衆自在。若是生活中常覺得不自在，即是無慚愧之心。明知自己犯錯、別人對我們的看法如何，卻偏偏要藉著時間的拖延而蒙混過去，久而久之，心理便產生煩惱，不得自在。

●缺少善緣損慧起煩惱

若把煩惱、無明時常放在心中，那又何必修行？如此不自在的生活難道不痛苦嗎？爲什麼會痛苦？就是不堅守修行的生活規則——處衆和合，不願忍耐、安於本分，只想超越於他人。

「一心只想超越別人」，當下自己心中就已有一番的苦患掙扎。其實，誰又能超越誰？若是沒有善緣、福緣，如何去超越？而緣的由來，來自「和睦」，善緣即是福，若缺乏善緣，不管如何能幹還是無福。

福與慧應平行齊修，若缺少善緣，則諸福俱缺，因而起煩惱，如此又損了慧。所以，眞正的福慧是心理自在無礙，沒有煩惱。我們要時時生起慚愧心，若能如此，就不會經常惹來是非煩惱。

有了慚愧心，在日常生活中，與人相處一定能和睦、歡喜自在。總之，從根本而言，能消滅煩惱，所得的即是福德莊嚴。

●修行要去除自私我執

修行不爲別的事，主要是希望福慧雙俱，這也是目標。所以，我常說修行很簡單；但是要培養慚愧心卻很艱難，在人群中能和群衆也是不簡單，但是，若有心想做卻很容易。去除自私我執後，對那一個人不能恭敬，不會起歡喜心？

對別人不會起歡喜心，就是我執；對別人不生恭敬就是自私。自私我執一直存在心中，又經常找個堂皇的理由來搪塞——「我不分別他人，他人也會分別我！」、「我不去傷害他人，他人也會傷害我！」像這樣的心態，那算是修行呢？

修行就是要做到——當我們的手要出擊的時候，要懂得如何控制、收縮回來，「單手不響」，唯有兩隻手一拍才有掌聲呀！

●欲消業障需身體力行

人生一世有多少時間？計較什麼？正因人生無常，透視了人生，所以要趕快修行。既然要修行，又無法去除自私我執、無法和衆合群，除了浪擲時光，又增加業障，多可惜！

修行，要消業障、增長福慧，就得身體力行，接受磨鍊。若只增添煩惱，那就是業障！

在家居士的煩惱，經常讓我感動，因爲他們的願心堅定，以毅力去除習氣，放棄自私，面對大衆，廣結歡喜善緣。既已發心行菩薩道，怎不捐棄我執？不捨自私我執，怎有存在？

我們要學佛，應該誠誠的佛心，欠缺會動搖修行的心向。希望大家愛護自己，保護道心。「計較」對自己無損，但是過得充實愜意。而後因試著小買幾張股票，居然在短短的時間之內，讓我賺了近倍的錢，於是我生起了貪念。殊不知「貪念起，貧生」，我不但把所有的積蓄全部拿出來，房子也拿去貸款，起會標會，向親友借貸，甚至三分利也敢借；集了幾千萬的資金後，開始玩起股市的賭局。

自此出入「號子」（股市），竟成爲營業員競取的對象，儼然以大戶的姿態出現。每天一到號子，上至經理下至小妹無不阿諛相待，坐在「VIP」（意謂「非常重要人物」）室中，不是遞煙就是喝咖啡，甚至於還開XO酒相待。

起先有輸有贏不以爲意，行情好時大請客，行情不好時，幾個小時內就輸掉百兒八十萬，就在一根煙、一杯咖啡的時間內，慈濟醫院建院時所急需的病房，就飛掉了好幾間（捐贈病房一間三十萬元）。

最後由於碰到一連串的上下行情，眼看銀行簿子的款數愈來愈少，股票也愈來愈薄，我開始恐慌了，要說不在乎，那是騙人的，每日生活得緊緊張張，滿腦子都是那些浮動的數目字，連睡覺也不安寧。行情一路下滑，連賴以爲生的工廠也抵讓出去了；所有賭徒孤擲一注的精神全使出來，當然，失敗的更慘。

如此，借錢給我的人也緊張了，頻頻向我催債，一向不善推拖的我，竟也被逼得推了好幾回。

信用、人格喪失，精神、金錢都已到達崩潰邊緣，再繼續下

《上人隨緣開示錄》

周淑美恭錄◎

說法篇

●天下佛教由僧傳

弟子：信奉佛教、弘揚佛法一定需要出家人嗎？我認爲在家人所接觸的社會層面比較寬廣，也比較方便做社會公益的服務。

上人：出家人住持佛法，在家居士護持佛法；對佛教而言，兩者是「理同相不同」。

例如組成一家公司，必定要有董事長、總經理，同時也必須搭配各單位員工的作業，才能使得公司順利營運發展。又好比一棟房子，是由屋頂和牆壁架構而成，有牆無頂，或有頂無牆，它都不能成爲一棟房子。如果沒有出家人，佛教的慧命便無法延續。

佛、法、僧統稱「三寶」的整體。佛陀是我們歷萬劫難遇的明師，因爲稀有，所以稱他爲「佛寶」。

佛陀既以色身示現人間，難免形壽異滅，但他所傳的教理卻是不生不滅的智慧，此即「法寶」。

法理無形無相而能永久不滅，但在娑婆世間卻要假藉形相才能顯示道理，而「法由聲出，聲由文顯」，爲了讓無形的諦理做有形的教法，就必須靠僧伽承傳，所以僧寶」。一定要有出家人共同完成工作：彼此合作，互相配合，才能夠做得你歡喜、他快樂。

對於別人的議論，應該「用耳看，用眼聽」的細心體會，檢討自己確有缺失，一定要修正改善，如果問心無愧，則放下它，不去聽它。

●愛他所愛的人

會員：我對獨子從小刻意栽培，從來不曾讓他插手幫忙家事，而今他學業、事業有成，並且結婚生子，組織小家庭，沒想到媳婦竟把所有的家事都丟給兒子去做，甚至連小孩也要他帶，我看了實在萬分的心疼、不捨。

上人：既然你這麼疼愛你的兒子，就要好好去愛你兒子所愛的人。他願意爲他所愛的人付出，做得他高興，你應該爲他隨喜啊！

試著把媳婦當做自己的女兒，想成女兒得到了一個好女婿，你就不致於心疼兒子了，況且是你兒子願意接手家事，只要他做得歡喜，小倆口彼此能配合，無有紛爭就好，你何需埋怨呢？

●道在腳下

會員：許多人說慈濟不像佛教團體，因爲很少看到慈濟委員們念經拜佛，但爲什麼他們仍然讓我感覺「個個法喜充滿」？

上人：我常提醒弟子們，除了念經拜佛，更要重視行經學佛。

創辦「慈濟」，爲的就是要讓大家用雙腳眞實去走，去體會宗教的悲智精神。

佛像由泥塑木雕，只是一種象徵精神的形象，而佛法則能啓發凡夫去迷入悟，成就崇高的情操、完美的人格。

念經是「方便門」，實行慈濟衆生是「眞實門」；從善門入佛門，由行布施到得智慧，慈濟的委員在身歷其境後，深深體會「行經」的快樂，所以會歡喜無限。

別人對我們的觀感評論，你們在誦讀慈悲三昧水懺，有否念到「外慚內愧」？意思是要先想到別人——自己的行爲和別人的心中會有何觀感？是否犯戒？自己不再理我，我如此時時輕安，眞是煩惱。

要如何才能輕安？奉行佛陀的教法，即得身心自在、時時輕安。因爲佛陀是大醫王，能醫治衆生的病苦，教導我們將生活調理得當。

衆生的病，除了身病之外，最痛苦的就是心靈上的煩惱——心理病。爲何有煩惱？因爲「不勤於法」——於佛法不肯精勤（精進、殷勤）。我們是佛弟子，應該將佛陀的教法時刻牢記在腦海中，所有的舉止都以佛法爲準則。每天聽聞道理，若肯用心，總能撿拾一、兩句佛法，並運用它，日積月累自可時時沐浴在佛法的清流中。若是聽過即忘記，不能持之於日常生活中運用，即易於在人我是非中起煩惱，使得心思粗重。

●波斯匿王因胖致病

佛在世時，於舍衛國爲弟子說法，他的身邊圍繞了上千的比丘和比丘尼，連城中的男女居士，每天都會三度來到佛前，聽佛說法。

在那時，舍衛國王波斯匿皈依在佛的座下，爲佛的在家弟子，他曾經有這樣一段趣聞。

波斯匿王的身體不知怎麼一直發胖，胖得行動困難，連坐、臥都不便，既懶得動又嗜睡，直到看醫生、吃藥都沒有效用時，他才想到佛陀。他想：「佛乃是大醫王，我應該請求佛陀教我療法。」於是他就去見佛。

波斯匿王身體肥胖得需旁人扶持才能步下鑾駕走動，至於禮拜佛陀，則根本無法做到。他便坐在一旁，稟告佛說：「因爲我發胖成病，以致於行動不便，請佛寬諒我無法禮拜您。」佛說：「不要緊，你可坐在我身邊，談談你的近況。」國王就請問佛：「佛陀啊！不知我是什麼業，身體一直發胖，行動笨拙不得自在，我要怎樣才能恢復過去輕安的生活？」

●佛陀開示發胖五因

佛告訴他：「人之所以發胖，有五種原因。第一是數食——整天進食不斷，吃了很多餐；再來是——喜眠，睡眠多時，好閒懶動……；第三是——驕傲，態度驕慢，只會指使別人，卻不肯自己動身用力；第四是——無愁，心無所思，從不肯用心思考、探索人生的眞理；第五是——無事，凡事不肯躬自親身去勞作……。就是這五種原因，以致得『發胖症』。」

國王聽了，覺得很對，慚愧的說：「我就是這樣的人。」身爲國王，他的廚師整天都在爲他的餐飲忙碌，而他就從早吃到晚，甚至娛樂時，眼看宮女舞蹈、耳聽歌樂，還是不停的吃；沒事就是睡覺；而且他驕傲無度，習慣大聲罵人；他雖已皈依佛法，卻從沒想過生死大事；睡眠時間也縮短，並盡量減少，進餐次數漸減量一直減少，進餐次數漸減；睡眠時間也縮短，並盡量以佛的教法，在心中思考生死大事；且養成運動的習慣；時時關心周遭的事物，凡事皆親自去察看、瞭解。

如此，他的體重一天天減少，身體也就一天天的結實。到能行動自如時，他就到佛前，在遠遠的地方便下轎，以輕安的步伐走向前禮拜，叩謝佛陀所授予的妙法，使他能節食、減睡、運動，修養心性，然後親自處理國事，因而重獲健康。

●心有妙法身自輕安

諸位，這雖是佛在世時的故事，不過現在的社會也有很多人發福，罹患肥胖症者不少，這都是因爲數食、喜眠、驕傲、無愁、無事所致，若要行動自如，一定要身心輕安，如此才是無礙、健康、幸福的人生，這也需要大家時時奉行佛法。心中有妙法，自可身心輕安。請諸位多用心。

●有慚愧心則處衆自在

這幾天，你們在誦讀慈悲三昧水懺，有否念到「外慚內愧」？意思是要先想到別人——自己的行爲和別人的心中會有何觀感？是否犯戒？自己不再理我，我如此時時輕安，眞是煩惱。

若是不知自己有錯，或知而不改、一再犯錯，這是無慚、無愧之人，這種人絕對無法處衆和群。

●持戒不犯是上乘修行

「修行」二字寫起來很簡單，但要做到每一件事都合乎修行的規矩卻是很困難。日常生活中若事事做得合於規則、持戒不犯，這就叫「上乘修行」。

什麼是規則？修行的規則是「和合」。大家同住同修同作，和睦無礙，即不犯此戒。若是無法和於大家，自己便要反省檢討。認爲自己做的都對，錯的都是別人，這樣的人就無法和衆合群，因爲他不曾站在別人的立場設想。既然沒有考慮到別人的想法，便永遠自以爲自己的做法都完全正確，這就是「私」，也就是「我執」，則必不能同處和合。

日本人自稱「私」，也就是「我」，佛教則講「我執」。不管是自私或我執，講的都是處處不肯自我反省的人，此種人沒有慚愧心，既然無慚愧心，當然是滿心煩惱啊！

●有慚愧心則處衆自在

這幾天，你們在誦讀慈悲三昧水懺，有否念到「外慚內愧」？意思是要先想到別人——自己的行爲和別人的心中會有何觀感？是否犯戒？自己不再理我，我如此時時輕安，眞是煩惱。

若是不知自己有錯，或知而不改、一再犯錯，這是無慚、無愧之人，這種人絕對無法處衆和群。

《慈誠感言》

一杯咖啡八十萬

◎劉聖

去只有自我了斷一途了！

就在這個時候陳文全師兄把我引進了高雄慈誠隊，開始用心聽聆上人的法語。上人在高雄文化中心的一場演講中，告誡我們要摒除貪瞋癡，要守八戒，不賭博、不玩大家樂、不玩股票，我在後台執勤中，字字句句滲入我心中，我整個身體好像被電流擊中，掀起了一陣莫名的激動。上人諄諄地告誡，不爲自己，全部精力奉獻給衆生，能不教我們身爲六尺壯碩之軀感動慚愧嗎？

於是我下定決心斷然斬掉這「蟲」（股），如今的我，雖然尚有負債，但是我精神的枷鎖已解開了，我已有一盞明燈在前，指引我今後的方向。

加入慈誠隊，是我一生中一個故事的結束，也是一個歷史的開始。

以前我雖然參加了慈濟，但是卻不認識慈濟，只是每月隨喜繳交功德費，總是抱著一分有所求、有所得的心情去做。所幸後來我認識了陳文全師兄，從他那兒讓我瞭解慈濟，體會上人的精神進而加入了慈誠隊，重寫了我的生命。

我和大部分的「股友」一樣，約從七十七年底開始跳入了股市的海域中，在此迷航的「百慕達」，浮浮沈沈，最後幾至家破人亡之境。原先我有一個算是很不錯的小康家庭，事業上也做得順利，日子雖然忙碌了些，但是過得充實愜意。而後因試著小買幾張股票，居然在短短的時間之內，讓我賺了近倍的錢，於是我生起了貪念。殊不知「貪念起，貧生」，我不但把所有的積蓄全部拿出來，房子也拿去貸款，起會標會，向親友借貸，甚至三分利也敢借；集了幾千萬的資金後，開始玩起股市的賭局。

自此出入「號子」（股市），竟成爲營業員競取的對象，儼然以大戶的姿態出現。每天一到號子，上至經理下至小妹無不阿諛相待，坐在「VIP」（意謂「非常重要人物」）室中，不是遞煙就是喝咖啡，甚至於還開XO酒相待。

起先有輸有贏不以爲意，行情好時大請客，行情不好時，幾個小時內就輸掉百兒八十萬，就在一根煙、一杯咖啡的時間內，慈濟醫院建院時所急需的病房，就飛掉了好幾間（捐贈病房一間三十萬元）。

最後由於碰到一連串的上下行情，眼看銀行簿子的款數愈來愈少，股票也愈來愈薄，我開始恐慌了，要說不在乎，那是騙人的，每日生活得緊緊張張，滿腦子都是那些浮動的數目字，連睡覺也不安寧。行情一路下滑，連賴以爲生的工廠也抵讓出去了；所有賭徒孤擲一注的精神全使出來，當然，失敗的更慘。

如此，借錢給我的人也緊張了，頻頻向我催債，一向不善推拖的我，竟也被逼得推了好幾回。

信用、人格喪失，精神、金錢都已到達崩潰邊緣，再繼續下去只有自我了斷一途了！

就在這個時候陳文全師兄把我引進了高雄慈誠隊，開始用心聽聆上人的法語。上人在高雄文化中心的一場演講中，告誡我們要摒除貪瞋癡，要守八戒，不賭博、不玩大家樂、不玩股票，我在後台執勤中，字字句句滲入我心中，我整個身體好像被電流擊中，掀起了一陣莫名的激動。上人諄諄地告誡，不爲自己，全部精力奉獻給衆生，能不教我們身爲六尺壯碩之軀感動慚愧嗎？

於是我下定決心斷然斬掉這「蟲」（股），如今的我，雖然尚有負債，但是我精神的枷鎖已解開了，我已有一盞明燈在前，指引我今後的方向。

加入慈誠隊，是我一生中一個故事的結束，也是一個歷史的開始。

以前我雖然參加了慈濟，但是卻不認識慈濟，只是每月隨喜繳交功德費，總是抱著一分有所求、有所得的心情去做。所幸後來我認識了陳文全師兄，從他那兒讓我瞭解慈濟，體會上人的精神進而加入了慈誠隊，重寫了我的生命。

我和大部分的「股友」一樣，約從七十七年底開始跳入了股市的海域中，在此迷航的「百慕達」，浮浮沈沈，最後幾至家破人亡之境。原先我有一個算是很不錯的小康家庭，事業上也做得順利，日子雖然忙碌了些，但是過得充實愜意。而後因試著小買幾張股票，居然在短短的時間之內，讓我賺了近倍的錢，於是我生起了貪念。殊不知「貪念起，貧生」，我不但把所有的積蓄全部拿出來，房子也拿去貸款，起會標會，向親友借貸，甚至三分利也敢借；集了幾千萬的資金後，開始玩起股市的賭局。

自此出入「號子」（股市），竟成爲營業員競取的對象，儼然以大戶的姿態出現。每天一到號子，上至經理下至小妹無不阿諛相待，坐在「VIP」（意謂「非常重要人物」）室中，不是遞煙就是喝咖啡，甚至於還開XO酒相待。

起先有輸有贏不以爲意，行情好時大請客，行情不好時，幾個小時內就輸掉百兒八十萬，就在一根煙、一杯咖啡的時間內，慈濟醫院建院時所急需的病房，就飛掉了好幾間（捐贈病房一間三十萬元）。

最後由於碰到一連串的上下行情，眼看銀行簿子的款數愈來愈少，股票也愈來愈薄，我開始恐慌了，要說不在乎，那是騙人的，每日生活得緊緊張張，滿腦子都是那些浮動的數目字，連睡覺也不安寧。行情一路下滑，連賴以爲生的工廠也抵讓出去了；所有賭徒孤擲一注的精神全使出來，當然，失敗的更慘。

如此，借錢給我的人也緊張了，頻頻向我催債，一向不善推拖的我，竟也被逼得推了好幾回。

信用、人格喪失，精神、金錢都已到達崩潰邊緣，再繼續下去只有自我了斷一途了！

就在這個時候陳文全師兄把我引進了高雄慈誠隊，開始用心聽聆上人的法語。上人在高雄文化中心的一場演講中，告誡我們要摒除貪瞋癡，要守八戒，不賭博、不玩大家樂、不玩股票，我在後台執勤中，字字句句滲入我心中，我整個身體好像被電流擊中，掀起了一陣莫名的激動。上人諄諄地告誡，不爲自己，全部精力奉獻給衆生，能不教我們身爲六尺壯碩之軀感動慚愧嗎？

於是我下定決心斷然斬掉這「蟲」（股），如今的我，雖然尚有負債，但是我精神的枷