



漂亮转身

漂亮转身
著作：释法樑

出版缘起

近日，把历经八年刊登在海印学佛会季刊的八十多篇短文一一搜出，汇集成书，并取名《漂亮转身》。此命名出自山不转路转，境不转心转这一思路——只要你有能力转得过，任何的大事都可化小事，反之，只要你一钻牛角尖，任何的小事都会变成大事。

释法樑

农历癸巳年(2013)

正月十四日



目录

- 2
- 漂亮转身
- 故事篇** ————— pg 05
1. 武者 pg 06
 2. 猫爪 pg 07
 3. 谢谢你，师父！ pg 08
 4. 讲真话 pg 09
 5. 不要翻 pg 10
 6. 谁笑谁 pg 11
 7. 白衣大士 pg 12
 8. 谁怕谁 pg 13
 9. 移画 pg 14
 10. 精进 pg 15
 11. 大悲咒 pg 16
 12. 我慢高山，法水难容 pg 17
 13. 大圆满觉 pg 18
 14. 见鬼 pg 19
 15. 点石成金 pg 20
 16. 与佛感应 pg 21
 17. 直指 pg 22
 18. 鼓手 pg 23
- 生活篇** ————— pg 25
19. 妈妈喜欢吃鱼骨 pg 26
 20. 好在割到我 pg 26
 21. 打小人 pg 27
 22. 真正的疼爱 pg 28
 23. 记得换土 pg 29
 24. 教育 pg 30
 25. 长长久久 pg 31
 26. 胜与败 pg 32
 27. 是我救不了它 pg 33
 28. 选择 pg 34
 29. 空的灵活 pg 35
 30. 佛陀的护佑 pg 36
 31. 冥币何用？ pg 38
 32. 恶梦好事 pg 39
 33. 明理 pg 40
 34. 死苍蝇 pg 41

义理篇 ————— pg 43

35. 有其父必有其子 pg 44
36. 驯象 pg 45
37. 伟大的爱情? pg 46
38. 传统风俗的价值 pg 47
39. 戒律 pg 48
40. 会下金蛋的母鸡 pg 49
41. 交朋友 pg 50
42. 信仰 pg 51
43. 知其所以然 pg 52
44. 齐法 pg 53
45. 差一点 pg 54
46. 惜福 pg 55
47. 好人长命 pg 56
48. 痛苦何来? pg 57
49. 地狱不空、誓不成佛 pg 58
50. 归依佛 pg 59
51. 习惯 pg 60
52. 老鹰捉小鸡 pg 62
53. 生命的不倒翁 pg 63
54. 做龙? 做蛇? pg 64

公案篇 ————— pg 67

55. 一屁打过江 pg 68
56. 赵州比输 pg 69
57. 烧佛取舍利 pg 70
58. 什么在动? pg 71
59. 须弥芥子 pg 72
60. 洗碗去 pg 73
61. 颠倒 pg 74
62. 深处拨火 pg 75
63. 大力士 pg 76
64. 石头雕佛 pg 77
65. 磨砖成镜 pg 78
66. 种菩提树 pg 79
67. 三心不可得 pg 80
68. 黄龙 pg 81
69. 菩萨畏因 pg 82
70. 梅子熟了 pg 83
71. 不长也不短 pg 84
72. 道眼无碍 pg 85
73. 以不医为医 pg 86
74. 量才补职 pg 87
75. 自家宝藏 pg 88
76. 诸法因缘生 pg 89
77. 不关你事 pg 90
78. 什么在痛? pg 91
79. 出门便是草 pg 92
80. 子湖一只狗 pg 93
81. 脚不湿 pg 94
82. 见道 pg 95
83. 百尺竿头 pg 96
84. 做牛做马去 pg 97
85. 南泉斩猫 pg 98

4

漂亮转身



故事篇

1. 武者

打里面的敌人，放过外在的敌人。

一日，武坛教练兴奋、雀悦地朝我走来，身未站稳，迫不及待地就开口道：“打赢了、打赢了！”

忙请他坐下说明缘由。

认识他已两年，一星期总有两三天到学会里来；来当义工，义务帮人推拿、教拳，也来学习佛法、听课。

教练是我的武术老师，每次练完武后，都会坐下来和他闲聊。

上课时，他是老师，教我打拳、耍棍。

下课后，身份调转，我是老师，他是学生，跟我学佛法。

他的坐骑是一两破旧的摩托车。每当到学会时，他总会把它停放在学会的门口不远处。

这天和往常一样，摩托车后载着妻子来到了学会。当他停了车子，准备离开时，隔壁家主人刚好从楼上下来，一见到他便破口大骂：“喔！原来是你，总算被我撞见。哪里不好停，竟停在这里，挡住我家风水！”

他一听便淡淡地回道：“又没挡住你门口，妨碍你出入。”

对方一听，犹如火上加油，三字经便骂出口。

他边推开车子边道：“对不起，对不起，我移开就是了。”

车子虽移开，邻家主人还不甘罢休。

这时，身旁的妻子终于按捺不住，大声道：“都说了对不起，车子也移开了，你还想怎样？”

对方被这突如其来的回应给吓呆了，口里嘀咕一阵便急忙走开。

他把故事讲完后，接着又说：“我不是怕他，也不是不发火。以前我只会跟外在的对手争斗，现在开始知道内在的火比外在的敌人更可怕。于是我打里面的敌人，放过外在的敌人。”

从那天起，他家中墙上多了一副书法，内容是：

“佛在灵山莫远求，灵山只在你心头。人人有个灵山塔，好在灵山塔下修。”

2. 猫爪

解决了一个问题，却同时带来另一个问题。

在村中，有妇人家养了一只猫。

一天夜里，猫儿翻爬墙壁所发出的噪音把熟睡的妇人惊醒了。被吵醒的妇人在心中嘀咕着，内心开始盘算如何对付这只猫。

隔天，妇人把猫捉住，用剪刀把猫的利爪剪得光秃秃。

当晚，她只听到猫儿在屋外无奈的喵喵声。

没了爪子的猫，也同时失去了翻越墙壁的能力，妇人暗自在床上窃笑着，沉醉于自己智慧的杰作。

几天后，她发现厨房的干粮被老鼠咬得乱七八糟，交杂着的有鼠粪，还有一阵阵的鼠尿味。

她边收拾边诅咒着老鼠。当正准备把被老鼠咬过的干粮拿去屋外丢弃时，见到猫儿正趴在地上睡懒觉。

无明火一起，她抓起门旁的扫把，往猫儿身上重重的一击。突如其来的一击，吓得猫儿东跑西窜的，一连几次想跃上墙壁时，却又滑了下来。

发泄过后的她，气也消了。目睹着猫儿从墙上滑下来的那一幕，她不禁笑了。

解决了一个问题，却同时带来另一个问题。

她只希望猫儿的爪子赶快长回来……。

3. 谢谢你，师父！

谦卑有礼的人就是有福的人。

在几年前有这么一段机缘。

一母亲来学会上佛学课程时，总会把孩子带来，免得在家无人照顾。

每逢见到孩子手中拿着零食时，我都会伸出手向他讨。他给，我便说谢谢。不给，我便会缠住他，直到他给。

经过了几次，孩子不用我开口，一到学会就会主动请我吃一些东西。这时，我会跟他要求大份的，把小份的留给他，然后摸摸小孩的头，再说声谢谢。

有一次，当小孩兴致勃勃拿着饼干对我说：“师父，给你”时，我略为迟疑，然后才慢慢地对他说：“你先想清楚，你给师父吃东西，师父接了，你要跟师父说谢谢啊。”小孩愣了一下，然后应了声“哦”。

伸过手，饼干接过来，小孩跟着说：“谢谢你！师父。”

很快地，小孩跟着又问：“师父，为什么我要说谢谢？”

我说：“当然啰，因为师父可以不要你的饼干，所以在师父接受了你的饼干后，你就必须跟师父说谢谢。”

小孩听了，似懂非懂的走开了，但从那次起，每逢接受他的东西，他都会说声：“谢谢你！师父。”

前者，在于引导小孩布施，后者在于把布施提升成供养。

布施能培养一个人懂得体恤，照顾周围的人，但也会自以为比别人高一等，于是便自高自大。

当布施转成供养，自高自大会转变成谦卑有礼。

谦卑有礼的人就是有福的人，他所到之处，肯定会受到别人的爱戴！

4. 讲真话

在不适当的场合、时机底下，你的真话是帮不了对方的。

一鸡贩同一佛教徒对话。

“我在巴刹卖鸡已有二十年，听说佛门不准杀生，杀一命赔一命。那我该怎么办？”

“改行，不然会堕落到三恶道。”佛教徒说。

鸡贩说：“算了吧，我还是拜神好了，不然全家会饿死。”

说完就带着满脸的不悦离开了。

同样的问题，稍作调整的答案，或许就会演变成不同的结果。

“我在巴刹卖鸡已有二十年，听说佛门不准杀生，杀一命赔一命。那我该怎么办？”

“能改行吗？”佛教徒问。

“不可能，能改早就改了。”鸡贩道。

“每逢初一、十五早点收工，少杀几只，能做得到么？”佛教徒又问。

“那倒没问题，早点回家休息，少赚些钱罢了。”鸡贩道。

一句话的重点在于实用性，不然，你讲的虽然是真话，其意义也不大。通过一句话，每逢初一、十五，你就做了两件事：一、鸡贩少了些杀业。二、你救了几只鸡的性命。

就算你讲的是真话，但是在不适当的场合、时机底下，你的真话是帮不了对方的。

5. 不要翻

死者得不得到烧去的纸车是一回事，活人自有活人的一分祈求。

一佛教徒的父亲去世了，丧礼是以佛教仪式进行的。

在仪式接近尾声时，家人开始有声音。他们希望能烧些冥纸、纸屋、纸车之类的给亡者。做儿子的虽然不是很愿意，只是不想伤和气，所以就答应了。

一切准备就序，开始点火。

熊熊烈火在微风的助力之下，火势增猛。眼看着纸屋烧完，火势渐弱，做儿子的到后院取了长长的竹竿，想把尚在火堆外的纸车挑进火堆中。

“慢、慢！”在旁的长辈喊着。

儿子吓着了，不知发生何事，呆呆的望着他。

“慢慢推进去，不要翻，翻了就反。”他道。

听不懂其中含义，但仔细看清楚了纸车，终于明白其中的玄机——车子是有车牌的。长辈显然是不希望所买的万字票号码的秩序对调，所以他说不要翻，因为翻了车，号码也跟着反了过来。

死者得不得到烧去的纸车是一回事，活人自有活人的一分祈求。

6. 谁笑谁

取笑对方的同时，我们似乎往往忘记了反省自己。

一丧家烧冥纸给去世的老母亲。

风大，冥纸被吹得四处乱飞。

小孙子见了，快步跑去捡。大人们担心他跌倒，喊他回来。

他停下了脚步，回过头来说：“飞远了，婆婆拿不到。”

此语一出，大家哄然大笑，小孙子一脸茫然。

大人笑小孩。

我笑大人。

谁在笑我……？

俗语说：“福报有深浅，智慧有高低。”

在取笑对方的同时，我们似乎往往忘记了反省自己。

7. 白衣大士

你的慈悲就是隐藏着的白衣大士，她与你共生死。

观音菩萨也被称为白衣大士，大士就是菩萨的意思，因为她常穿白衣，故称白衣大士。

一妇人学佛近十年，常鼓励人家念大士圣号。她跟人说自己念了大士圣号之后，丈夫工作顺利了，自己也生了一男一女，这都是她跟大士求的，也都一一应验了。

现在，她已改信基督教了，因为大士太令她失望了。

那是一年前的事了。当她发现自己患上乳癌后，便日夜不停地向大士祈求，但病却不见好转，至终只得动手术。

动手术的那一天，她躺在手术台上，颤抖的默念着“南无观世音菩萨”，希望观音大士能现身解救她。

忽然间，门开了。她见到了穿白袍的女人，她不敢相信自己的眼睛，眨了眨眼，定神再看，她顿时昏睡了过去。那是护士，不是白衣大士。



外在的观音大士让我们有信心和力量，但你未必能见到。往内寻吧！你会发现你的慈悲就是隐藏着的白衣大士，她与你共生死。观世音菩萨已现身，只是你没看到。

8. 谁怕谁

不知道自己怕什么却又怕，这是真的很可怕。

一出家人在荒郊野外的一条经行道经行。

夜深了，他仍用心的走着。

忽然，他感觉到脚板所踏到的不是泥土的厚实，而是一条软物。经验告诉他，那是一条蛇。

一语不发，连跑带跳的奔回茅棚。

之后的几天，再也见不到此出家人在经道上行禅。

一日，老禅师问他何以不再经行，他据实告知。

老禅师道：“你踏了蛇，蛇受伤，你无事。”

再道：“你踏了蛇，你知是蛇，但蛇仍不知你。到底该怕的是谁？你是否认为蛇以后再也不敢外出走动了？”

“……。”他无语。

换成是你，你或许会自以为是的说：“就是因为知道是蛇才会怕。”

这样的答案只是说明你听不懂禅师所说的话。

知道自己所怕的是什么而害怕这是正常，接着可以慢慢想办法令到自己不怕。

不知道自己怕什么却又怕，这是真的很可怕，因为那个怕无法解决。

所以禅师才会说真正应该怕的是蛇，因为什么时候又被什么东西再踏上一脚它永远也不会知道。

9. 移画

别人只是需要你的一点帮忙，但却要别人都听你的。

某日，一禅师命徒弟在法座后挂上一幅画。

画挂上去了，却非禅师所要的位置。

“再偏左一点点。”禅师道。

比了比、量了量，徒弟道：“这样好看。”

“再偏左一点点。”禅师仍道。

挂好了画，徒弟走到禅师所站的位置看了看道：“向右一点会比较正。”

禅师听了不给与理会，仍道：“再偏左一点点。”

徒弟略有所悟，忙把画像往左边移，问道：“如何？”

禅师点了点头，转身离开。

徒弟移的乃是外在的画，而禅师移的却是徒弟心中的画。

不在于画像少许的偏左或偏右，而是自己的喧宾夺主。

别人只是需要你的一点帮忙，但却要别人都听你的。

为什么会如此？因为我们执着于自己的眼光、想法。

10. 精进

在精华之中求进步就是精进。

有禅师与徒弟二人来到交叉路口，禅师问徒弟：“往左还是往右？”

徒弟答：“二者皆可。”

禅师放声大吼，徒弟不知所措。

虽然两条路皆能到达目的地，但毕竟还是有长短之分。

如何煮水？

把水放进锅里，然后加热。

这很容易，我懂。

真的懂了吗？

细心的去观察，你会发现很多耐不住性子的人在煮水时都会在水未滚时，一味的打开盖子，因为他要看看锅内的水到底滚了没。

有的人索性不加盖，一直煮到水滚。

一件事情虽然完成了，但如果你消耗了没必要的人力、财物和时间，那你的成就不算什么，因为你不够精细。

什么是精进？

在精华之中求进步就是精进。

精益求精。

11. 大悲咒

弦外之音。

16

漂亮转身

在某个几乎与世隔绝的小庙里，住着一个用功潜修的出家人。

有一次，他被邀请去参加一个僧伽集会。对他而言，这可是一件大事。由于地点较远，所以必须乘坐飞机，这是他的第一次。

机舱内，服务小姐忙碌地来回走着，扩音器传出机师与空姐阵阵的问候语。

少顷，他感觉到飞机已略略的往后倾斜。

“该是已经离开地面了吧？”他内心暗自思量。

突然间，他感到耳朵内部胀痛无比。不假思索地闭起眼睛，开始背诵大悲咒，一遍又一遍。

渐渐地，他感觉到疼痛消失了，内心深处更确认了大悲咒的不可思议。

坐在他身旁是一位要返回城市工作的年轻人。好不容易，年轻人终于等到他睁开眼睛，于是便主动打开话匣子，天南地北地与他聊了起来。

也不知过了多久，机舱内的扩音器又再传出了机师的声音，飞机即将降落了。年轻人递给他一粒糖，顺带地把窗口给打开。

他接过了糖，道了声谢，便拆掉裹住糖果的纸，把糖往口中送。

随着飞机引擎声的转变，他猜想飞机应在降低高度，他感觉到先前的那种胀痛再次发生。这一次，他无法再闭目持咒，只好强忍住痛，以敷衍的态度与年轻人继续交谈。

突然间，他感觉到胀痛消失了，这令他惊愕不已。

为了证明这发现，当耳朵再次疼痛时，他重复了这动作——把口中的唾液往喉咙吞。

那一刹那，他顿时才了解到为什么那年轻人给了他一粒糖。

从此以后，他更加用功的持大悲咒了，清楚的持。

你我的修行的方法可以是一样，差别在于各自能不能通过这修行的方法而悟出一些道理。就好比琴弦弹出来的声音只要是听觉正常的都听得到，但是要听到弦外之音就不容易了。

12. 我慢高山，法水难容

有能力的人容易我慢，没有能力的人则容易趋向卑慢。

有徒弟在外参学多年归来。

禅堂内，禅师盘腿静坐。客厅中，徒弟紧张等候。

磬声响，禅师离座，到客厅会见徒弟。

报以和蔼的微笑，禅师接着便开口道：“来，请坐、请坐。”说完随即把徒弟推上大座，自己却选择了小座。

徒弟推辞，把禅师请上大座，跟着下跪礼拜。

师父是师父，徒弟仍还是徒弟……。

佛门有一句话：“我慢高山，法水难容。”

有能力的人容易我慢，没有能力的人则容易趋向卑慢，“慢心”是所有修行人的大障碍。

13. 大圆满觉

圆满的内涵必须包含一切完美，也包含了一切缺陷。

餐桌上，禅师用着餐。

徒弟从外归来，准备了餐具，端着饭，坐到禅师旁。

师问：“怎么样？”

徒弟道：“走了，我姐姐哭得晕了过去。”

想了想，随后又补上一句：“本以为老来能享清福，没想到这么快就走了。世间就是这么的不圆满。”

师反问：“这叫做不圆满？”

顿了顿，徒弟答道：“这也是圆满。”

出殡当天，禅师为亡者主持仪式。

诵经毕，孝眷前来拜谢禅师。

望了望在旁的徒弟，禅师低声道：“去吧！送他最后一程。”

徒弟恍若从梦中惊醒。卸下了袈裟，三步并成二的跑到棺木边。

“起……。”众人抬起了棺木。

徒弟抬着棺木，送老爸走完生命的最后一程。

究竟什么是“圆满”？

“圆满”的内涵必须包含一切完美，也包含了一切缺陷。否则，所谓的“圆满”就不圆满了。

“大圆满觉，应迹西乾；心包太虚，量周沙界”，佛陀就是“大圆满”的觉悟者。

14. 见鬼

“有”处可悟，“无”处亦可悟。

有师父教导两个徒弟天天放蒙山，施食与鬼神，广修供养。

两年过去了，师问他们有何体会。

大徒弟说：“没收获。”

二徒弟说：“我有。”

师问大徒弟为何说无收获？大徒弟回道：“施食了那么久，鬼都不见一个。”

师转头问二徒弟：“你呢？你有收获，难道你见饿鬼前来取食？”

二徒弟道：“不是，我什么鬼也没见到，只是我体会到要见鬼也没那么容易，这就是我的收获。”



从何处悟？

“有”处可悟，“无”处亦可悟。

15. 点石成金

一般人看到的总是事情，却不懂通过事情去悟无常、因缘、空的道理。

小猫死在院内。

居士跑来问该如何处理。

禅师道：“入土为安，埋了吧！”

居士用布裹起了小猫，取了锄子往院外走去。

禅师指了指菩提树说：“埋在菩提树旁吧，让它觉悟无常。”

居士再问：“但它是猫啊！”

师道：“你不是猫。”

……。

什么叫做藉事悟理？

猫死了是一件事，通过这件事去悟无常就叫做藉事悟理。一般人看到的总是事情，却不懂通过事情去悟无常、因缘、空的道理，猫是无法觉悟的，但人可以。

16. 与佛感应

学佛就是向佛学习，学习他老人家的戒定慧。

一般人喜欢感应，却不知感应是什么。

“如何去与阿弥陀佛感应？”师问。

“一心念佛，见佛现身。”学生答。

“不对。祖师言：佛来佛斩，魔来魔斩。”师说。

“临命终时西方三圣来接引。”学生又答。

“这也不对，你死是你的事，却劳驾三圣前来接你，这有损福报。”师说。

“那请师父说明如何与阿弥陀佛感应？”学生说。

“学佛所做、所说、所想。”师答。

“从哪里知道？”学生问。

“四十八大愿。”师答。

“这与感应何关？”学生问。

“四十八大愿就是佛所做、所说、所想。连佛都不认识，如何与他感应？”师答。

“师父你说了这么多我还是听不懂。”学生说。

“没关系。一心念佛，望佛慈悲接引，往生极乐。”师答。

所谓的学佛就是向佛学习，学习他老人家的戒定慧，学习他老人家的身口意，学习他老人的能力，还有很多很多。但是，有些人所谓的学佛其实是“学他自己”；做自己喜欢做的，学自己喜欢学的，说自己喜欢说的，想自己喜欢想的……。

17. 直指

能这样，其他什么都能做了。

22

漂亮转身

在禅门里，大禅师是怎样训练徒弟的呢？

首先，徒弟必须要有心理准备，准备把自己当成一只狗。

如同狗对主人一样的忠诚、听话、谦卑、信任，也只有这样，他才能被训练到具备超生脱死的能力。

一只狗，当你把它逼到墙角时，它会怎样反应？

它可能会脚软，严重的话会撒尿。

它可能会四处乱窜，寻找逃生的空隙。

它也有可能向你扑过去，咬你一口。

这是三种不同素质的狗的反应。

有这样的故事：有一个年青人的父亲是贼，他很希望学到贼爸爸做贼的工夫。

一天夜里，贼爸爸把儿子带到一户人家。打开屋内的衣柜之后，叫儿子进去柜内取衣。儿子才刚进去，贼爸爸就把儿子锁在柜内，然后到厅中四处敲打制造噪音。正当屋主人被吵醒时，自己便急忙越墙逃跑。

一番的搜查，没有任何的收获，可却急坏了被反锁在柜内的贼儿子。

贼儿子在柜内暗中自语：“老爸为什么这样做？”纳闷中，想出一计，便学老鼠咬东西的声音。声音引起主人的注意，于是便派婢女点灯打开衣柜。衣柜刚打开，贼儿子便张口吹灭了灯，推开婢女，然后急速的跑了出去。顿时间，屋内乱成一团。警觉到贼儿子已逃走，主人家拿着棍子在后追赶着。

半路上，贼儿子看到一口井。便找了一塊大石头往井中一扔，然后又再继续跑。后面追来的主人，听到声响，以为贼掉进井里，就往井中找。到家的贼儿子一见到贼老爸就气急败坏的问道：“你为什么把我关在柜里？”贼爸爸说：“我先问你，你是如何出来的？”贼儿子于是就把过程说了一遍。

贼爸爸听了就对他说：“你能这样，其他什么都能做了。”

18. 鼓手

以成就他人为成就。

有两个刚出家的僧人，平常在一起除了辩论佛法，也切磋鼓法。之后，二人分道扬镳，各自去参学。

多年以后，二人重聚，无所不谈。

甲僧对乙僧称赞某年轻僧人，说此僧人的鼓打得太好了。

乙僧听了回道：“你已经很久没听我打鼓了。”

甲僧指了指那年轻僧人对乙僧说道：“自从教会他之后，我已经不再打鼓了，这已是好多年的事了。”

乙僧：“……。”



一个人的成就可以有两种；一是以成就自己为成就，另一则是以成就他人为成就。



生活篇

19. 妈妈喜欢吃鱼骨

那一刻，她终于了解到为什么妈妈喜欢舐吸鱼骨。

有一个小女孩很喜欢吃鱼肉。

小时候，她所吃的鱼肉都是去骨的，都是经妈妈特别处理之后才放入她的碗中。

开始懂事时，她暗地里跟妈妈争鱼骨来舐吸。后来她放弃了，因为还是鱼肉好吃。

只是，在内心深处，她仍是感到纳闷，为什么妈妈喜欢舐吸鱼骨头？

有一天，她当了妈妈。在喂孩子吃鱼肉的那一刻，她终于了解到为什么妈妈喜欢舐吸鱼骨。

20. 好在割到我

懂得从另一个角度去思维时，所产生的结果就不一样了。

每逢星期日都会有学生到学会里来煮午餐给大家吃。

这天，厨房刚换了一个新的镬，其中一个负责炒菜的学生在拿出新镬时被锋利的镬边给割伤。

止住了血，贴上了药布，他带着一把锉刀把镬拿去户外。

一边锉锋利的镬边，一边说道：“好在是割到我。如果割到别人，又把它放回去，肯定会再割伤下一个。”

割伤手本来是件晦气的事。但是，懂得从另一个角度去思维时，所产生的结果就不一样了。

“你割我，我锉你，不让你伤人。”他边锉边唱道。

21. 打小人

看着种种情绪的波动，并从中去察觉就是这些情绪令到自己痛苦。

在香港某条街上的庙里，庙祝操着有押韵的广东话帮香客打“小人”。

“打你个小人头，等你成世无出头！……。”

“打你个小人肚，等你日日给人告！……。”

庙祝边打、边咀咒着。打完、骂了，香客的气也消了。

这是有些人处理怨恨的方法。

然而，管理治安的人却认为“小人”不可打。因为打了他们就会乱跑，跑到其他地方又构成另外的问题。因此，只要“小人”还是在他们被允许的空间活动，在受控制的范围内，他们还是可以被接受的。

佛教徒如何面对“小人”？

“拉回眼前”是首先所要做的，先回到自己的内心世界，看着种种情绪的波动，并从中去察觉就是这些情绪令到自己痛苦。怀着一颗包容的心去接受自己的情绪之余，更进一步的要求就是去觉悟这些情绪的生与灭，是无常的。

有了内在的觉悟，再去处理外在的“小人”才有意义，才不违自己学佛的本怀。外在的“小人”可以打吗？需要打吗？怎么打？这时，就算你打错了外在的“小人”，至少往内去修行的要求你已达到，这是学佛的起步。

22. 真正的疼爱

教育孩子把好吃的留给别人更是疼爱中的疼爱，是真正的疼爱。

28

漂亮转身

有一妇人，对丈夫和三个儿子疼爱有加，简直就是到了宠爱的程度。

有一天，当妇人发现到丈夫在除了享受她的百般侍候之余，还在外面养了女人。三个儿子虽然都在她的百般呵护下成长，却只会一味的数落妈妈偏心，比较疼爱哥哥或弟弟。

对丈夫和儿子所付出的一切，都被当成理所当然。妇人于是开始抱怨老天不公平，怎么就没有因果。

而她之所以认为没有因果的逻辑是：我对他们那么好，为什么他们这样对我？

有一中年男子，他很疼爱儿子。

每当妻子唤他吃饭时，他总会说：“让孩子先吃吧！”

为什么让孩子先吃？

因为疼孩子，所以让孩子有多一些食物的选择。

孩子稍长时，他发现孩子并不太会关心别人，尤其吃东西时都不会考虑留给别人。

为什么会这样？

把好吃的留给孩子是对孩子的疼爱，教育孩子把好吃的留给别人更是疼爱中的疼爱，是真正的疼爱。真正懂得疼爱别人的人，自然会得到别人的疼爱，这是因果关系。

于是，做妈妈的必须教育孩子要懂得体谅爸爸在外工作辛苦，难得在家里吃饭，所以一定要请爸爸一起吃。做爸爸的也必须教育孩子妈妈照顾家里的点点滴滴很不容易，所以一定要请妈妈一起吃。这就是教育，让孩子从小就知道体谅、感恩、照顾、反馈……。

23. 记得换土

你可再施肥、给予更多的阳光、水分，甚至说替它换土。

有个四岁的孩子问妈妈：“飞机为什么会飞？”

妈妈听了就回答：“因为飞机有翅膀。”说完就打开双手臂，装作飞行的样子。

之后，孩子随时随地一转身就可以变成飞机，想飞就飞，想停就停；而意外会发生通常就是孩子把自己当成飞机从桌子、椅子往下滑翔的时候……。

做妈妈的对小孩说：“如果你讲骗话，月亮婆婆会在晚上下来割你的耳朵。”

从此，这小孩不敢讲骗话；不过，他也不太敢正视月亮，尤其当月亮呈半弯形时，因为那是它最锋利的时候……。

小孩子不怕暗，常独自一人摸黑上厕所，妈妈担心他撞伤、跌伤，于是就骗他说：“暗暗有未未（指鬼怪）”，然后做了一个鬼脸。

之后，小孩晚间要上厕所都会找爸爸、妈妈，爸爸、妈妈当然也就放心了，不过小孩同时也学会怕暗了。

现实中，对于一个小孩子，你能跟他说什么大道理吗？

不能，你只能在不同的阶段给予不同的引导。令他在脑海里种下不同的种子，等到种子发芽，幼苗稍长时，你可再施肥、给予更多的阳光、水分，甚至说替它换土、换盆，给它更大的成长空间。

十年树木，百年树人；教养孩子就是在“树人”。

24. 教育

只有懂的、并且愿意教育自己的人，才有能力去教育别人。

30

漂亮转身

老张有抽烟的习惯。

有一天，他看到六岁大的儿子含着卷成条状的纸张，学习自己抽烟的模样。

他伸过手，把儿子手中的纸卷抢过来，边骂道：“小孩子不能抽烟。”

儿子被老张突如其来的动作给吓了一跳，静静的站着，不知如何是好。

在内心深处，他羡慕着爸爸，期望着自己赶快长大，因为长大了就能像爸爸一样地抽烟了。

张太很怕蟑螂。

一天下午，在学校接了儿子才抵家，便发现门口处有一只蟑螂。

眼见走在前面的孩子快走近蟑螂，她大声的嘶喊起来。

孩子被吓呆了，静静的瞪着她。她三步并做二的冲向孩子，把他抱离了房子。

整个下午，母子俩就这样在外兜了几个小时，直到老张快放工的时间，张太才拖着疲惫的孩子在半路等着老张一起回家。

恍若大难不死的孩子内心犹有余悸——原来蟑螂是这么可怕的……。

于是，这只可怕的蟑螂在孩子的心中随着年龄的增长而慢慢的长大。

当有那么一天，你看到一个魁伟的汉子被一只蟑螂吓到脸青唇白时，不用感到惊讶，因为这是他从小就被训练出来的反应。

教育是整体性的，展现在外的有身体行为的引导和言词的督导。前者是身教，后者是言教。还有另一种教育是无形的，是通过言行举止等所展现出的思想、概念。到后来你会发现：只有懂的、并且愿意教育自己的人才有能力去教育别人。

25. 长长久久

了解对方的所需，那你才能真正的帮上对方。

有女欲嫁人，其母要求一定要办佛化婚礼，女答应，母亲赶来询问如何筹备。

交代完毕，其母又加问一句：“还有什么吗，师父？”

想了想后告诉她：“多买几串香蕉，每串九条。”

“买这么多香蕉干嘛？”她问。

“九条长长的香蕉表示‘长久’。”回道。

“师父您迷信。”她笑着道。

“不，这是祝福。是妈妈给女儿的祝福。”我说。

“长长久久……。”

当要去帮助任何一个你想帮的众生时，一定要了解对方的所需，那你才能真正的帮上对方。

26. 胜与败

人生离不开胜与败，看清楚胜与败，你就能用胜与败去利益别人。

有一年轻的爸爸与孩子下棋。

为了让孩子有兴趣，做爸爸的常常会让孩子有输有赢。

这天，爸爸决定让孩子赢。

孩子得意了，杀得爸爸只剩下一车一将。

爸爸不言放弃，因为他要教育孩子“坚持到底”。


孩子忘形了，只看到胜利，忘了防守。

面对着孩子，爸爸等待着给孩子另一层次的教育。终于，机会来了，依“王不见王”的条规，车子一跃到了中间。

“将！”爸爸轻声地说。

孩子愣住了，一时之间不知如何是好。

“别得意忘形。”爸爸又再轻声说道。



人生离不开胜与败，看清楚胜与败，你就能用胜与败去利益别人。这就是超越胜与败。

27. 是我救不了它

生命原本就很脆弱，只是我们从不如此认为罢了。

一年青人驾车在高速公路上奔驰。忽然间，一只野猫冲过马路。

来不及思索，只好猛踩煞车器。结果是后面的车撞上了自己的车尾，猫儿也被自己的车子给撞死了。

赔了钱给后面的车主了事，但自己内心始终不安，因为“自己撞死了猫。”

我对他说：“应该是说‘自己救不了这猫’。”

望了望他，我再说：“超度它吧！望他安息。”



生命原本就很脆弱，只是我们从不如此认为罢了。

28. 选择

大家都在选择，而且尊重彼此的选择，因此相安无事。

34

漂亮转身

厨房里有一桶干净的水，做丈夫的因为只要用到桶而不要水，所以便站着思索该如何处置桶内的水。

一旁的妻子道：“把水拿去冲洗厕所吧！”

丈夫说：“厕所有人。”

等了片刻，还不见厕所内的人走出来，做丈夫的便说：“算了吧，浪费时间。”说完便提起桶，把水倒入水槽内，然后提着空桶走出了厨房。

妻子笑了笑，继续打扫厨房。

妻子选择水，只要能不浪费就不浪费，是一个很好的家庭主妇。

丈夫选择时间，他是生意人，时间对他来说比这桶水贵得多。

我是局外人，所以选择观察。

事实上，大家都在选择，而且尊重彼此的选择，因此相安无事。

29. 空的灵活

你需要的是空隙。

往尼泊尔庙宇朝拜的路途上，遇到一个向旅客兜售“木蛇”的老人。

不经意的朝“木蛇”一望、顿时生起了想拥有此“木蛇”的冲动。问了价钱，略为减价，便以一佰伍拾鲁比的价钱买下。

何以“木蛇”会如此生动？

一根垂直的木棍所雕成的蛇是不会动的。为了使它动，必须把木棍（蛇身）切成许多小圆块，再用线把小圆块串起来，并让小圆块之间拥有些许的空隙。因为这些空隙，当你提起蛇身时，它就能左右幌动起来。

现在，这条蛇已被我“养”在办公室。每当有人被逼到动弹不得而找我开解时，我就会把那条蛇捉出来让他瞧瞧，然后对他说：“你需要的是空隙。”



我们的内心事实上拥有无量无边的空间，然而，却时时被我们的烦恼和一大堆的想法给占据得满满的，这就是痛苦的根源。

30. 佛陀的护佑

上根人学佛则是学习佛陀对无常、因缘、空的觉悟。

36

漂亮转身

有一妇人求见，想为去世的儿子超度。

问：“什么时候去世的？”

“几天前。”此妇人冷静无比，故而令我联想此子是否抱病在床多日，是以情绪已得调整。

“孩子是什么病？”我问。

“无病，几天前驾电单车意外身亡。”语气之淡，不禁令我倍感纳闷。

“孩子不听话，飙车而发生意外吧？”再问。

“不，他蛮听话，很孝顺的孩子。”

“他是老几？”

“我只有一子。”

“他父亲很伤心吧？”

“多年前去世了。”

“家中尚有何人？”

“我与家婆二人。”说到这里，其泪下。

递过了纸巾，我再问道：“学佛应该很多年了吧？”

抹干了泪水，神情恢复了平静。她说道：“有五年多了。”

面对这样一个有如此不幸经历的人，一般的安慰之语已派不上用场，于是我选择了另一个角度——去肯定对方某些正面的表现。

于是我称赞她说：“不错，你学佛很有成绩，法已入心了。”



在死亡面前，大家平等。当我们来到世间的那一刻起，便注定要面对死亡。

问题是，在怎样的情况底下的死亡我们方能接受？

在重病的情况下？

又老又病的情况下？

还是……。

在这其中，有一情况是很难接受的，那就是意外死亡。

然而，不管你接受不接受，只要它一发生，你就得接受。不然怎么办？



下根人学佛祈求平安、健康、发财、事事如意；中根人学佛广积善缘、累积福报；上根人学佛则是学习佛陀对无常、因缘、空的觉悟。

31. 冥币何用？

你可以不需要，但别人需要。

38

漂亮转身

对于即将远走他方的亲人，你会送他什么来表达你对他的祝福与关怀？

不管你送了对方什么，最终你会觉得还是送钱最好。有了钱，他就可以买他所需要的东西。

对死去的亲人，你会送他什么来表达你对他的祝福与关怀？

有一非佛教徒的父亲去世，丧礼用的是传统华人的祭拜方式，也掺杂了佛教的做法。

当我准备烧冥币时，他突然问道：“师父，佛教不是不准烧冥币吗？”

我说：“不是不准，只是不鼓励。现在是因为你的母亲需要。”

他默默的看着远处的母亲，然后“哦”了一声。

为什么要烧冥币？

当一个人只能通过烧冥币去表达那一份关怀、感恩、孝心、祝福时，不要去阻止他。

不在于死人收不收得到，而是在于活人的一番心意能被满足。

除非，你之前曾为对方作了心理建设，让他接受用其他的方法来取代冥币，要不然，烧几张冥币来安心有何不可？

不要只是想破除迷信，必须允许别人在学习的过程中把迷信当成其中一个阶梯，跨过去就行了，不必把阶梯砍掉。你可以不需要，但别人需要。

当然，我不是在鼓吹迷信，更不是在鼓励烧冥币，而是要看到人家内心的需要。了解了人家内心的需要，你才能逐步要求他不烧冥币。

32. 恶梦好事

超越了好与坏，你才能通过解梦去帮助别人。

有个年小的孩子在突然间丧失了爸爸，不懂得悲伤，只是老做恶梦。

一天，他梦见被老虎追赶，本想回身与虎搏斗，拼个你死我活。但想起妈妈交代不可杀生，所以就收起了杀念，但也因此被老虎伤了手臂，血流满地。

“这梦是不是不好？”妈妈代孩子问。

“是好事。”我说。

“为什么？”孩子接着问。

“第一，你很勇敢，敢与老虎搏斗。第二，你是个很听话的好孩子。”我说道。



什么是好梦？什么是坏梦？超越了好与坏，你才能通过解梦去帮助别人。

33. 明理

阐述着‘已看到问题’和‘要解决问题’这两个要点。

40

漂亮转身

当你人缘不好时该怎么办？

佛门有一个做法，就是请人吃糖。把糖果放在笑口常开的弥勒菩萨前面，跟经过的人结善缘。

“会有效吗？”你问。

“只要你去就就一定有效。”我答。

我为什么如此肯定？主要是因为你已看到自己的问题，这是其一。其二是肯花钱请人吃糖就表示你已经准备好接受别人了。

请人吃糖虽然只是一件简单的事，但这事阐述着‘已看到问题’和‘要解决问题’这两个要点。明白了这个道理你就知道不单是请别人吃糖，而是还有很多其他的方法。

否则你会说：“惨了，有糖尿病的人一定恨死我。”

34. 死苍蝇

给他新的讯息去打破旧有的，他自然会做出调整。

一对兄弟在客厅玩电子玩具，不知何处飞来一只大苍蝇，干扰兄弟俩。

哥哥开始不耐烦，边朝苍蝇挥手边破口大骂：“死苍蝇、死苍蝇。”

眼见此景，我不禁对他说：“死苍蝇怎么会飞呢？那苍蝇是活的，你应该说活苍蝇、活苍蝇。”

听我说完，他改口道：“活苍蝇、活苍蝇。”

此时，他愤怒的情绪不见了。

协助别人改变坏习惯基本上有两种方法，一是直接点出问题，要他改变，但这会很痛。另一方法则是给他新的讯息去打破旧有的，他自然会做出调整。

义
理
篇



35. 有其父必有其子

越成功的教育家，也必然越懂得自我反省，自我教育。

44

漂亮转身

坊间流行着一种说法——现代的孩子多吃牛奶粉长大，所以脾气就跟牛一样。

另一种说法则是，当妈妈以人奶喂养婴儿时，付出的是爱心。所以，当孩子感受到母爱，内心有依靠时，自然而然情绪就比较稳定，也就比较容易教养。

家庭的破裂会使孩子顿感无依，情绪波动自然就大。正面的作用是孩子会更成熟、更独立；副面的作用是他会怯弱、自卑、孤癖。

然而，正面作用的例子毕竟不多，因为人类是必须相互依赖才能生存的。

怎样的土壤，就长出怎样的花果。

怎样的家庭，就养出怎样的孩子。

俗说：“有其父必有其子。”

反过来说：“见其子知其父。”

因此，越成功的教育家，也必然越懂得自我反省，自我教育。

36. 驯象

铁链只是轻巧的锁住象的概念而已。

驯象师一般会选择小象来接受训练。

在象很小的时候，驯象师会用很粗的铁锁套扣住象脚，再系以很粗的铁链。

当象长大后，气力也增大了，可脚下的铁链却不因此而变得更加的粗，为什么呢？

因为在它小的时候，无数次的经验告诉它，挣扎是无济于事的。

长大后，当有链套住脚时，潜伏着的概念会告诉它：“别挣扎，没用的。”

因此，锁住大象的铁链和小象的可以是一样的，因为铁链只是轻巧的锁住象的概念而已。



别尽说“我不行”，而是该反省到底自己为什么不行？

37. 伟大的爱情？

男的就会想到还有一女人在痴痴的等着他。

46

漂亮转身

一青年离乡到城市工作，有女同事恋慕他。

青年表明已有妻室，决不能接受这份感情。

女的对他说：“我会永远等着你。”

女的会认为这是为爱而做出的牺牲，等得越久就越伟大。

在别人的眼里，女的太狠毒，把一枚计时炸弹埋在男的内心深处。每当和妻子有磨擦时，男的就会想到还有一女人在痴痴的等着他。之后……。

38. 传统风俗的价值

通过了传统文化来教育下一代，它具有一股很强却又无形的力量。

中国人吃饭用碗和筷子。

当孩子稍懂事，有能力自己吃饭时，做长辈的一定会要求孩子把饭碗捧起来，捧着饭碗吃饭。

时日一久，孩子捧着饭碗吃饭便成了理所当然的了。

孩子长大后，到社会上工作。当长辈提醒他要把“饭碗”照顾好时，很自然的，他就知道该怎么做。

很多时候，我们就是通过了传统文化来教育下一代，它具有一股很强却又无形的力量。也因此，当我们的传统风俗在面对冲击而必须做出调整时，一定要知道是否已破坏了一些流传已久的生命价值观。

39. 戒律

“可以”到什么情况下就“不可以”，“不可以”之下你又能怎么做。

每每很多人在学佛后都会进入这样的一个瓶颈，要过过不了。

“师父，我依五戒的要求去做就好，但不求授五戒可以吗？”

持戒有功德，死后能升天，这个我要。犯戒有罪，死后会堕落恶道，这个我不要。

基本上，这是要赢怕输的心理。

事实上，为什么佛要制定五戒呢？

五戒是在制定原则，一种做人的基本原则。比如说：你被一只狗咬了一口，你决不会蹲下身子去回咬它一口，因为你是人不是狗，人就会有人的表达方式，这也是人之所以身为人的因素。

但是，如果你因为它咬了你一口，而把它杀死，就表示你的表达方式有问题，因为你已蹲下身子去回咬对方一口。

再者，戒亦可称为“学处”，也就是学习的处所。通过戒律的“可以”和“不可以”中去学习。“可以”到什么情况下就“不可以”，“不可以”之下你又能怎么做？

表面上看起来戒律是束缚、把你绑得透不过气。但事实上它却是在让一个生命产生力量，那是一股持戒的力量。为什么说每一个受五戒者都有二十五尊护法神在守护着？因为受了戒就有戒法存在于内心，有了戒法就会生起要守护戒的心，这守护戒的心就是二十五尊护法神。

40. 会下金蛋的母鸡

感谢这只会下金蛋的母鸡，它令你福慧双修。

常有人会问：“佛教徒是否可以买万字票？”

我一般不会回答可以或不可以，而是反问他为什么要买？

“当然是为了中奖。”这肯定是他的答案。

但是他是否有真正算过，中了几次？输了几次？事实上他应该清楚，买一对万字票的中奖机会是万分之一，微乎其微的命中率。

所以，如果是为了中奖而买，我倒有一个每年中一次奖的玩法，包你每年都会发一笔小财。

你先去找一个扑满，它必须是母鸡的造型，每当你想要买万字票时，就把要买的钱丢进母鸡内。从此，你一年都会中一次奖。

回过头来，你要感谢这只会下金蛋的母鸡，它令你福慧双修。

41. 交朋友

你必须先是别人的好朋友。

50

漂亮转身

如何交朋友？

俗说：“在家靠父母，出外靠朋友。”如果你真的是抱着要靠朋友的心态去交朋友，你会发现，你的身边不会有太多的好朋友。由于你的依赖，别人会怕了你。

换个角度：“和你交朋友是为了彼此能互相帮忙。你有困难时我帮你，我有困难时你帮我。”抱着这种心态，你会发现有比较多的好朋友。

再换个角度：“和你交朋友是希望当你有困难时会想起我。做得到，我一定帮你。”能做到这一点，你别担心没有好朋友。

怎样才能会有很多好朋友？

首先，你必须先是别人的好朋友。

42. 信仰

我们都渴望奇迹、正义、庇佑……。

在古代，由于对自然界现象的无法解释，于是便形成许多迷信的说法：

“为何会下雨？” “因为有雨神。”

“为何会打雷？” “因为有雷神。”

“为何有瘟疫？” “因为有疫神。”

“为何有水灾？” “因为有河神。”

“为何有火灾？” “因为有火神。”

“还有……。”

然而，科学进步了，打破了迷信的色彩，也同时打破了许多美丽的神话故事。人们不再相信世间有雨神、雷神、疫神、河神、火神等等。

话虽如此，但事实上却并非如此。当电影“超人”在美国上映时仍是深受老少所追捧的。

科学的进步取代不了人类在信仰上的渴求。偶而当你抬起头仰望天空时，你会渴望看见身披红色斗篷，红色三角裤穿在裤子外面，自由自在的飞着、飞着的超人。

为什么我们需要超人？

因为我们都渴望奇迹、正义、庇佑……。

43. 知其所以然

“知其所以然”你就有能力作出适度的调整。

52

漂亮转身

世俗中有这样一句话：“只知其然，不知其所以然。”意思是只知道这样，却不知为什么要这样。

根据中华文化的礼俗，当吊丧后要离开时，一般上不互相告辞。

为什么？因为我们不想在这种场合听到丧家说：“有空再来坐。”这句习惯性的用语，这会造成彼此间的尴尬。因为这是丧事，不能邀请，谁也不希望丧事再度降临。

为什么喜事与丧事不能在同一时间举行？为什么家有喜事不能参与丧事？

因为红事白事会相冲。

什么叫做相冲？家里死了人，却又去参加别人的喜事，请问你是要面带笑容，还是要哭丧着脸？喜事与丧事是两个极端，当这两个极端碰面时就叫相冲。

为什么家中长辈去世要“戴孝”？佛教徒可以不戴吗？

不在乎可以或不可以，而是为什么要“戴孝”。

事实上，从“戴孝”别人就知道你家有丧事，更进一步的，可以从“孝”的颜色去辨别你与死者的关系。

以儒家思想为主流的中华古老传统里，当家人死了，你必须表示哀伤，必须哭，决不能笑，否则就是不孝。因此“戴孝”能起提醒的作用，这可以避免尴尬场面的出现。

“知其所以然”你就有能力作出适度的调整，否则，你会越跟越乱。

还有一点，当你什么都不懂时，长辈叫你做什么，你也去做，这又表示什么呢？这也许是迷信，但也可以是一份尊重——既是对中华文化的尊重，也是对长辈的敬重。

44. 吝法

会开智慧之眼是因为“放舍”而不是“执着”。

佛门有一种讲法；如果一个人吝啬于布施所懂的佛法，那他下辈子将会有瞎眼的果报。

也许你会不信，认为过于夸张。为什么只是吝于施法就会有如此重罪？

事实上，这不是有罪与无罪的问题，而是吝啬的因果关系。

站在学习的角度，当我把自己所懂得的与人分享时，亦是在提升自己，正所谓教学相长。所以，吝于布施佛法的人，无疑就是拒绝提升自己。

更重要的一点是，吝啬是烦恼，是执着于自己所拥有的。对自己所拥有的无法放舍，是三根本烦恼中的贪所衍生出来的小随烦恼。一个人会开智慧之眼是因为“放舍”而不是“执着”，一个学佛者所追求的就是开智慧之眼，开不了智慧之眼就相当于是一个瞎子。

因此，不必等到下辈子，事实上你这辈子已经瞎了。

45. 差一点

你选择了痛苦。

54

漂
亮
转
身

一年轻人花了十元买万字票。

买的号码是0136，开的号码却是0137。之后，他心痛了几个星期，因为只差一点就中了。

事实上，所差的那一点很大点，是一百巴仙。从奖金的角度而言的确如此，中就中，不中就不中，这是非常清楚的差别。

我们都希望自己是幸运儿，能得到幸运之神特别的眷爱，可是当事与愿违时却又无法接受。

本来是很清楚的，但是我们却宁可选择不去看清楚，这是愚痴的表现，于是痛苦就接踵而来了。

当然，你还是可以说6跟7真的是差一点，那我也没话说，因为这是你的选择，你选择了痛苦。

46. 惜福

你是在惜福的同时也是在损福。

什么是福？

基本上，要吃有得吃、要用有得用、要住有得住就是福。

什么是惜福？

惜福就是爱惜福分。有得吃不浪费，有得用会节约，有得住不奢侈，这就是惜福。

再者，能拥有一个健康的身体也是一种福份，而对于身体的照顾也就是惜福。

有得吃不浪费是惜福，但如果为了不浪费食物而硬把食物往肚子塞，吃坏了肚子，这是损福，损害身体的福份。但是，你如果只是自以为是，只考虑自己身体的健康，一味的坚持自己的七分饱而不去理会别人的感受，那你是在惜福的同时也是在损福。

事情皆是有其连贯性的，你解决了一个问题，其他的问题也可以跟着解决。也可以是：你解决了一个问题，同时也会带来其他的问题。

47. 好人长命

生命的意义不在于长短。

56

漂
亮
转
身

什么是好人？什么是坏人？

当一个人的言行举止让你感受到的“好”比“坏”多，他就是你心目中的好人。当一个人的言行举止让你感受到的“坏”比“好”多，他就是你心目中的坏人。

近日，有信徒在旅游时暴毙了，认识他的人都震惊不已。他热心助人，处处为别人着想，宁可自己吃亏也不跟别人计较。他的存在让人感受到太多的“好”，所以，他是别人心目中的大好人。也因此，大家不太能够接受他的突然离去，惋惜之声频频传出。

好人一定长命么？

不一定；只不过好人长命、健康是我们希望看到的。

坏人一定短命么？

也不一定；只是我们都希望坏人都不会有好结果。

生命的意义不在于长短，但是，当有了意义之后就应该让它长命百岁，这样才能利益更多人。

48. 痛苦何来？

痛苦源自于观念。

为什么会有男主外女主内这个观念的形成？

原始时代，靠的是以蛮力、搏斗去寻求生存的空间。

农业时代，靠的是以体力去耕种来维持生存的所需，靠的是冒险的魄力往外去与人一争长短。

因此，男主外、女主内是最好的配合方式。

工业时代，机器的出现减少了对体力的需要，交通工具的改进也促使女性往外的便利。

现在是科技时代，整个社会的结构已经改变，男主外、女主内只是其中一种配合方式，不一定就是最好的了。

这时候，如果你还是抱着男主外、女主内的旧有观念，而现实生活又偏偏不是如此，痛苦于是就跟着产生。

痛苦何来？痛苦源自于观念。

49. 地狱不空、誓不成佛

悟到所动之念皆空时，地狱也就空了。

58

漂
亮
转
身

“地狱不空、誓不成佛。”这是地藏菩萨的大愿。

有一佛教徒原本在家供奉一尊地藏菩萨，后来听人家说地藏菩萨是要度地狱的众生，把他供在家里，就会有很多地狱众生的出现，所以最好别在家里供奉地藏菩萨。于是，他便把地藏菩萨送到庙里去。

地狱空得了么？空不了。众生无量无边，罪业也无穷无际，地狱永远也空不了。既然空不了，地藏菩萨不是永远也成不了佛么？不是的。地藏菩萨是会成佛的。

地狱在那里？

在心里。

我们所动的每一个邪恶的念都是地狱的众生。所以，当你拉回眼前，每放下一个念时，你就度了一个地狱的众生。当有一天，你悟到所动之念皆空时，地狱也就空了。

真正去供奉一尊地藏王菩萨吧！他是位大善知识。

50. 归依佛

保持着那一份觉性就是念佛。

有位老婆婆年纪大了，身体不好、多病痛，家人劝她归依佛门，天天念佛，祈求佛的加持。

一年过去了，身体不见好转。两年过去了，还是老样子。

现在老婆婆不念佛了，人家问起，她说念了也白念，佛也不保佑她身体好，念来干嘛？

什么是归依佛？

佛就是觉，归即是回归，依是依靠。归依佛的意思就是回归到自己的觉性，让自己依靠着觉性。

什么是念佛？

拉回眼前，回到自己不动的心；保持着那一份觉性就是念佛，佛即是觉。

只有如此念佛，才能见到真正的佛。否则，到头来你会责怪佛，骂他老人家大小眼、偏心、不慈悲。

“阿弥陀佛”，一切与他老人家无关，不要骂他。

51. 习惯

不是枯叶才会落地。

60

漂亮转身

一棵树会让你联想到什么呢？

木雕家会想去发挥此树的优势，让它变成独一无二的艺术品。

画家会想该在哪一个角度把此树所独俱的形态用画笔捕捉下来。

木材商会去盘算此树的商业价值。

树科专家会去观察此树的健康状况。

伐木工人会联想如何把此树砍下。

这是他们的长久以来所养成的习惯，我们也称之为职业病。

有学生一年内丧失了三名家人，故有感于生命之无常。

“幸好你学佛，思惟过无常法，否则，这打击会很大。”我说。

“其实，无常观就像是在打免疫针，让我们对无常产生免疫能力。”我接着说。

在旁的另一居士开口说：“师父，免疫针有很多种类，有感冒、病毒，还有……。”他是一名医生，这是他的习惯。

在暴风雨过后的一个早晨，一个年轻的佛教徒，拿着扫帚在庭院里打扫着。

暴风雨过后，枯枝干叶散落满地。

扫着扫着，突然扫到夹杂在枯枝干叶内的嫩绿叶子。年轻人不禁一身颤抖，因为他体会到不是枯叶才会落地的道理。

于是，他决定出家了。

为什么会如此？因为观无常的习惯，所以他觉悟无常。



“戒”是指对自我约束的习惯，“定”是指对自我专注、把持的习惯，而“慧”则是指对自我无常、因缘、空的认可的习惯。

52. 老鹰捉小鸡

佛教徒都似母鸡呵护小鸡般。

62


漂亮转身

童年时，常玩老鹰捉小鸡的游戏。

一人扮老鹰，一人扮母鸡，其他的扮小鸡。

老鹰要捉的是小鸡，母鸡的任务是保护小鸡，小鸡们躲在母鸡身后，不让老鹰捉去。

现实中，看母鸡保护小鸡的样子更是非比寻常。为了小鸡的安危，母鸡可以不顾死活的跟比它大的鹰相斗。这也正是由母爱、责任心所产生的力量。



佛法如何才能兴盛？

当佛教徒都似母鸡呵护小鸡般的为佛教着想时，那就是佛法兴盛的时候。

这是一股无穷无尽的力量。此力量让佛法一代一代的传承下去。

53. 生命的不倒翁

以增长智慧作为生命的意义所在。

活在这世间，要如何去定义一个人是否成功？

世俗人一般皆以财富、地位、权力、名声、贡献、能力、才华、壮举等作为衡量一个人是否成功的准绳，而学佛者却以增长智慧作为生命的意义所在。

也就是说，在追求财富、地位、权力、名声、贡献、能力、才华、壮举等这些事项的过程当中，能否增长智慧才是最重要的。

也因为有了这一层的要求，你就会发现就算是财富、地位、权力等无法得到时，你还是成功了，因为你增长了智慧。

更重要的一点是：我们每一个人最终都必须面对死亡，在死亡来临时，你所拥有的一切都会失去意义；唯独你所累积的智慧最重要，你必须用它来面对死亡。

死亡是生命必经的过程，你可以对它一无所知、惧怕抑或是勇敢理智的对待。只有拥有智慧，你才能勇敢理智的对待它；也只有勇敢理智的对待它，你才有可能超越死亡。

把累积智慧当成活着的目标，那你就没有所谓的失败，也不会跌倒；你将是生命的不倒翁。

54. 做龙？做蛇？

置身事外的看清问题，然后再给出你的看法。

华人都喜欢龙年，因为龙是祥瑞的象征；尤其喜欢在龙年添龙宝宝，因为这就表示祥瑞已到来。

于是乎，龙宝宝在还没出世就已经面对“排队”的压力，因为“龙”太多了。

现在你“拉回眼前”，让自己置身事外的看清问题，然后再给出你的看法，你会发现很多答案就会浮现出来：

“事实上‘龙’之后的‘蛇’也不错，‘龙’多‘蛇’就少，压力没那么大。所以我选‘蛇’。”

“事实上‘龙’之前的‘兔子’也不错，很可爱，而且是比‘龙’更早一步来到。所以我选‘兔子’。”

接下来是：

“我选虎，因为虎勇猛；我选牛，因为牛勤劳；我选鼠，因为鼠机灵，我选马，因为马警觉性高，连睡觉都是站着的。”

到后来，你会发现十二只动物每一只都好，只要你从好的角度去思考，否则你会说：“龙是邪恶的，虎很凶残，牛太辛苦，鼠很脏，太恶心，马连睡觉都站着，太累了……。”

所以，当你的思想是正面时，一般所召感的都会是正面；当你的思想是负面时，一般所召感的都会是负面。

更进一步的去探索，你会发现：

原来十二生肖中的动物是没什么具体的意义，他们代表的是十二地支，即：鼠是子、牛是丑、虎是寅、兔是卯、龙是辰、蛇是巳、马是午、羊是未、猴是申、鸡是酉、狗是戌、猪是亥；配合着甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸，这十个天干，形成年、月、日的历法和时间。在教育不普及的古代，要一般的平民百姓去记住这些文字是很有难度的，所以才会用动物来取代。

今年是什么年？是龙年。龙年事实上就是壬辰年。

“拉回眼前”就是通过把眼睛往下垂来保持“正念”，看清“龙”年就是“正知”；有“正念”、“正知”你就是在修行，这是正面的。什么是负面的？

因为不了解“龙”，就会有不了解的后续：

属龙的不能跟属虎的配成夫妻，因为“龙虎斗”；属羊的千万要避免开虎，不然就会送羊入虎口；只有属蛇的才可以跟鼠在一起，因为蛇鼠一窝。于是乎，你就团团转，永无了期。

虽然已经是说的那么清楚，可还是有人会问：“十二生肖那一种最好？”

你跟他说：“属象。”可十二生肖并没有“象”。是的，最好是不要来轮回。



公案篇

55. 一屁打过江

八风吹不动，一屁打过江。

68

漂亮转身

中国宋朝时代有个大诗词家叫苏东坡，他跟住在对岸的佛印禅师是好朋友。

有一天，他在写完了一首赞佛偈后，便派仆人渡江送到禅师处。

偈颂的内容是这样的：“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，端坐紫金莲。”

意思是：“向至高无上的佛陀叩首，他眉间所放出的光照遍三千大千世界。端坐在紫色的莲花座上，利益、衰败、毁谤、荣誉、称赞、讥讽、苦痛和快乐都动摇不了他。”

禅师在看了这首偈后，便在偈颂后写上“放屁”二字。

一见此函，苏东坡气得二话不说，立刻渡江去与对岸的佛印禅师理论。

到了寺庙，禅师避而不见，命徒弟递上另一首偈。东坡一看，顿时愕然失措。

偈颂写的是：“八风吹不动，一屁打过江。”

苏东坡称赞的是佛，炫耀的却是自己的才华。

禅师放的是臭屁，考验的却是东坡。

56. 赵州比输

内心没有卡点。

禅门有这样一则故事：

赵州禅师与弟子文远对坐。赵州禅师指着桌上的一块饼对弟子说：“我们来比输，把自己比得越卑下就吃桌上这块饼。”

“好！”弟子答道。

于是赵州禅师就先开口：“我是驴。”

弟子说：“我是驴的胃。”

禅师：“我是驴的粪便。”

弟子：“我是粪便的虫。”

禅师反问：“你在驴的粪便中做什么？”

弟子：“我在里面度暑假。”

禅师：“好厉害，算你赢了。”

赵州禅师是输了，所以他就拿起桌上的饼大口的吃。他们比的是输，输的人吃桌上的饼。

什么是赢？什么是输？


弟子赢得了一个‘输’，所以他输了。赵州禅师输了一个‘输’，所以他赢了。

好赢的人输不起，能输的人未必输。

弟子还只是活在输和赢的境界，所以跳不出来。

禅师超越了输与赢的对立，所以赢得桌上的那块饼。

这是禅的活泼、自在。



为什么会活泼、自在？因为内心没有卡点。

57. 烧佛取舍利

成就活生生的佛。

70

漂
亮
转
身

丹霞天然禅师来到惠林寺。

天气寒冷，天然禅师便把寺内的木雕佛像烧了取暖。寺主人大吃一惊，大声责骂他。

“我要取舍利子。”天然禅师道。

“木头怎么会有舍利子？”主人问。

“既然木头没有舍利子，再拿多两尊来烧。”

主人听后不知如何是好。

问：天然禅师为什么可以烧佛像。

答：因为他是开悟者。

再问：开悟就能烧佛像，世界不是大乱？那开悟有何用？

禅门非常注重觉悟，因此不会放弃任何能令对方觉悟的契机。天然禅师为了度化寺院主人，于是用烧木佛去成就他，去成就活生生的佛。

58. 什么在动？

心动。


觉悟后的六祖惠能大师来到广州法性寺。

一天夜里，风吹着寺内的旗幡，二出家人为此而争论着。

一个说：“旗幡在动。”

另一个说：“是风在动。”

在他们身后的六祖则说：“不是幡动，也不是风动，是你们的心在动。”



当你闭起眼睛时，你看不见幡动，因此不会有风动的问题。

睁开眼睛后，你会看到幡在动。

接着，是幡背后的风，是风吹令幡动。

再来就是幡、风背后的眼睛，是眼动而知风令幡动。

再往深处探，你会发现是心，是心令眼动，所以惠能大师说是心动。

这就是禅者透视问题根源的洞悉力，快且准。

59. 须弥芥子

超越大与小的认知。

72


漂亮转身

江州刺史李渤问智常禅师：“佛教言：‘须弥纳芥子，芥子纳须弥。’前句说须弥山可容纳芥菜的种子，这句话我不曾怀疑。但若说芥菜的种子能容纳须弥山，这恐怕是妄语。”

智常禅师反问：“有人说你李渤读了万卷书，不知是真是假？”

李渤：“没错。”

智常禅师：“你的头也不过如椰子般大，这万卷书是如何放进去的呢？”李渤低头不语。



在“有”的角度就有大小，有大小就有所谓大容纳小。在“空”的角度就没有大小，因此就没有所谓只有大才能容纳小这一回事。当然，这样的道理要对一个佛法不深入的人来解释是不容易的，所以智常禅师也只有善巧的说出这样的例子。

李渤是活在大与小的概念，而芥子纳须弥说的却是超越大与小的认知。

60. 洗碗去

做该做的，不是因为我喜欢这样做。

不做不该做的，不是由于我不喜欢这样做。

僧人问赵州从谏禅师：“学生刚到此处，请师父指导。”

从谏禅师：“吃粥了吗？”

僧人说：“吃过了。”

从谏禅师：“洗碗去吧！”

僧人突然醒悟。

“此生故彼生，此灭故彼灭。”佛法强调的是因果关系；你要某些结果出现，你就必须去完成某些你该做的。

粥吃完了，碗你还要吗？如果还要碗，你就必须洗了再把它收起来。

也许你会认为这道理很简单，没什么。但问题是我们往往会掉进自己喜欢和不喜欢的情绪之中去做事。因为生气，我们会把碗丢掉、打破，这就是不该做的。

做该做的，不是因为我喜欢这样做。不做不该做的，不是由于我不喜欢这样做。超越了喜欢与不喜欢，你就进入了生命的另一个境界。

61. 颠倒

将错的当成对。

74

漂
亮
转
身

有一天，义存禅师在僧房里点起了火。又把前门和后门给关上。然后大声喊叫：“救火，救火！”

僧房外，玄沙禅师经过，听到里面的喊叫声，便蹲下身子，抓起地上的木柴向开着的窗口往内扔。

“救火”要救的对象是火，所以玄沙禅师丢进了木柴去救火，这是对的。否则，火会灭。



愚痴的众生都活在颠倒梦想之中，久积成习之后，便将错的当成对的来做。

62. 深处拨火

不是表面功夫，而是精确、深入、洞悉。

潭洲汾山灵佑禅师十五岁出家，二十三岁参学百丈禅师处。

一日，他侍候百丈禅师于侧，禅师指了指在旁的火炉对他说：“你拨拨炉，看里面是否有火？”

他拨了拨，然后对百丈禅师说：“没有火。”

百丈禅师听了朝火炉走过去，往炉的深处拨出了火苗，举起来问他道：“你说没有火，那这是什么？”

他因此而有所悟。



禅门所要的决不是表面功夫，而是精确、深入、洞悉。

63. 大力士

我们都习以为常的背负着一个很大很重的包袱，那就是贪、嗔、痴的包袱。

马祖道一禅师有徒弟去参访石头希迁禅师。

希迁禅师指着一截木柴问道：“马大师像不像这个？”

他无言以对。

回去以后，他向马祖禅师叙述了这一切。

马祖禅师问他：“你看到的那截木柴有多大？”

他回道：“无量无边大。”

马祖禅师道：“你很有力气。”

他问：“为什么？”

马祖禅师道：“你能老远的把它搬回来不是很有力气是什么？”

其实，我们都是大力士。

无量劫以来，我们都习以为常的背负着一个很大很重的包袱，那就是贪、嗔、痴的包袱。

当然，我们可以选择更换包袱。

把它换成普度众生的包袱。

这是愿力。

64. 石头雕佛

是陆亘不可以。

陆亘大夫问河南泉禅师：“弟子在家中有块石头，过去曾在上面坐过、卧过，现在我想把它拿来雕佛像，不知可否？”

陆亘大南泉禅师：“可以。”

陆亘大大夫道：“恐怕不行吧？”

陆亘大禅师再道：“对！不可以、不可以。”

为什么又可以、又不可以呢？

当说可以时是说坐、卧过的石头还是可以雕佛像；说不可以时是因为陆亘本身认为用一块坐、卧过的石头雕佛像是不敬的，所以不可以。

否则，把雕好的佛像安在家中供奉，却又想到曾经坐、卧在佛像身上，心如何安得了？

“不可以”是陆亘不可以。

65. 磨砖成镜

磨砖成不了镜。

78

漂亮转身

唐玄宗开元年间，有马祖道一禅师在衡山修习坐禅。

怀让禅师知他是法器，就去问他：“你坐禅想求得什么？”

道一说：“求成佛。”

怀让禅师听了之后就拿起一块砖在大石头上磨。道一见了就问：“磨砖做什么？”

怀让禅师道：“做镜子。”

道一又问：“砖哪有办法磨成镜子呢？”

怀让禅师道：“磨砖成不了镜，坐禅岂可成佛？”

道一问：“那应该怎么办？”

怀让禅师说：“就好比牛拖着车子；车子若不走，你应该打车，还是打牛？”

道一无言以对，怀让禅师接着又说：“你打坐是在修禅，还是为了成佛？若是修禅，禅不单单只是坐或卧。若是为了要成佛，佛却不是一个固定的相貌。所以，你不应该在有和没有、成不成佛的概念之中来探讨佛。你打坐如果是为了要成佛，就是在杀佛。一执着坐相，就无法跟真理相应。”

如是因、如是果。

你种下什么因，就会得到什么果。若禅只是局限于“坐”就会偏向定而远离智慧。

66. 种菩提树

处处皆可觉悟。

镇州临济义玄禅师年轻出家，受戒后，参学于黄檗禅师处。

一日，义玄禅师在栽种松树，黄檗禅师见了就问：“深山里栽种这么多松树干什么？”

义玄禅师道：“一来庄严山门，二来给后人树立榜样。”

顶天立地，这是大丈夫的气魄。

除了松树，有另一类树可以栽种，那就是菩提树。

为什么种菩提树？

其一、菩提即是觉，种菩提树就是种下觉悟的种子。

其二、菩提树很容易栽种，其适应力超强，几乎处处可见其踪迹；墙角下、裂缝中、屋瓦上。而这也表示菩提之法处处可见，体现出处处皆可觉悟的道理。

其三、十年树木，百年树人；通过栽种菩提树提醒自己“树人”的责任。成就自己的觉悟，也成就他人的觉悟。菩提树存在的同时，亦代表了“菩提人”的存在。

去绕菩提树吧！它能令你开悟。

67. 三心不可得

听“道”不是知“道”，知“道”不是悟“道”。

80

漂亮
转身

德山宣鉴禅师年轻时热衷于经教，常爱讲金刚经。

他对于南方禅师们所宣扬的“即心是佛”的禅法不服气，于是便担着自己所注释的金刚经往南方去，想与该处的禅师一较高低。

途中，他看到一位老婆婆在卖点心，于是便想买些吃。

卖点心的老婆婆问他：“你肩上所挑的是什么？”

“金刚经注释卷本。”德山回道。

老婆婆又说：“我有一问题问你，你若能回答，点心送你，若答不出就请你到别处买。”

德山说：“你问吧！”

老婆婆说：“金刚经提到过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。和尚要买的油饼，不知是要点那个心？”

德山无言以对，只有离开。

听“道”不是知“道”，知“道”不是悟“道”。

听“道”者只是开始在吸收智慧，知“道”者是开始学习把智慧落实，而悟“道”者是处处把智慧体现出来。

后人云：“过去心不可得，未来心不可得，但现在心总要点吧！不然肚子饿了怎么办？”

68. 黄龙

能高亦能低，能大亦能小。

一僧人去见黄龙禅师。

问道：“久闻黄龙大名，可是来到这里以后为什么只见身有红斑的蛇？”

黄龙禅师答：“是你只见红斑蛇而没见黄龙。”

僧人问：“黄龙是什么样子的？”

禅师道：“长长的。”

僧人又问：“如果遇到金翅鸟时怎么办？”

禅师道：“性命难存。”

僧人再问：“怎么能任由它吞吃？”

禅师道：“谢谢你的供养。”

僧人：“……。”

是龙、是蛇、亦是鸟。

能高亦能低，能大亦能小；这是心性的柔顺亦是禅的活泼。

69. 菩萨畏因

智者解决因，愚者解决果。

82

漂亮转身

一日，智闲禅师问众人：

“在千尺的悬崖处，有人手不攀枝，脚不踏枝，只靠嘴巴咬着树枝，悬在半空中。这时有人问他：‘祖师从西天而来为的是什么？’如果开口回答，立刻从千尺的悬崖掉到谷底，丧失生命，若不回答，又无法跟对方交代。如果是你，你该如何？”

当时有位上座和尚便站出来：“已上了树就不要问，要问应该在未上树之前。”

智闲禅师笑而不答。

菩萨畏因，凡夫畏果。

一般不修行的人，要等到面对苦报时内心才会畏惧。一个修道人看到自己动了恶念时，便会感到畏惧，因为这恶念就是造恶的开始，将会令自己堕落。

在“问题”尚未成为问题时，通过因缘条件的调整就能让“问题”不成形，当“问题”已成形，要去解决它就会很费劲。

智者解决因，愚者解决果。

70. 梅子熟了

“梅子熟了”不在于个人主观上的认为，而是梅子已到了“熟”的要求。

马祖道一禅师听说法常禅师开山说法，便命一僧去问：“和尚在马大师那里学了什么，竟然在这里说法？”

法常禅师道：“马大师跟我说即心即佛，我便依他的教导在这里弘扬。”

僧道：“马大师近来所说的佛法又不一样了。”

法常禅师道：“有何不同？”

僧道：“非心非佛。”

法常禅师道：“这老汉迷惑他人，没完没了。管他非心非佛，我只知道即心即佛。”

僧人听完便回去禀告马祖道一禅师。

马祖道一禅师于是向众人说：“大众们，梅子熟了。”

“梅子熟了”不在于个人主观上的认为，而是梅子已到了“熟”的要求。

同理，一个人的成熟与否，不在于去表现自己已成熟，而是他的言行举止所流露的是成熟的。

每一颗果实从成长到成熟都会经历日晒雨淋。如果说果实有觉受的话，它肯定不喜欢这些日晒雨淋的感受。然而，不也正是日晒雨淋而令果实更加的丰硕么？

不去排斥逆境，逆境是文殊室利菩萨所给予我们的加持，是要让我们增长智慧。

71. 不长也不短

有得比较才有所谓的长或短。

有一僧问石头希迁禅师：“要如何才是解脱？”

禅师道：“谁绑了你？”

僧再问：“如何才是净土？”

禅师道：“谁污染了你？”

僧又再问：“要如何才是涅槃？”

禅师道：“谁把生死给了你？”

拿出一支笔，问你它是长还是短？

当你说长时，你是把它和内心所想的另一支短的笔来比较。

当你说短时，你是把它和内心所想的另一支长的笔来比较。

如果我把你内心的那支笔拿掉，再请问你，外在的那支笔是长还是短？

有得比较才有所谓的长或短，没得比较就没有所谓的长或短。因此，在没有比较下的一支笔我们只能说：“不长也不短。”

72. 道眼无碍

无“我见”就无碍。

庙里水井的泉眼因为被沙堵塞住，所以井内干枯无水，文益禅师便与徒弟共同挖掘。

文益禅师问：“泉眼不通是因为被沙堵塞住，道眼不通又是被什么阻碍了呢？”

徒弟无言以对。

文益禅师便自己解答：“被眼睛给堵住了。”

为什么文益禅师会说眼睛堵住了道眼？因为眼睛具备了能看见的功能，而在能看见的同时，我们却往往无法看清楚外相，常常被假象所蒙蔽。这主要的原因是因为“我见”。有“我见”，道眼自然就不通。

般若心经曰：“空中无色、受、想、行、识，无眼、耳、鼻、舌、身、意。”

事实上；泉眼有碍，道眼无碍。

无“我见”就无碍。

73. 以不医为医

自己找答案。

86

漂
亮
转
身

有僧人对曹山本寂禅师说：“我浑身是病，请师父医治。”

本寂禅师说：“不医。”

僧人：“为什么不医？”

本寂禅师说：“让你求生不得，求死不能。”



给你答案是直接的教导，不给你答案是间接的教导，教导你自己给自己找答案。

74. 量才补职


听不懂就吃饭去。

有僧人问文偃禅师：“对那些设斋供养的施主，要如何去报答他们？”

文偃禅师答：“量才补职。”

僧人又说：“听不懂。”

文偃禅师：“听不懂就吃饭去。”



以自己的才能去填补寺庙里的职位就是报答。上层的能力就去处理上层的事；中层的能力就去处理中层的事；下层的能力就去处理下层的事。

这一切你听不懂那你就帮忙吃吧！帮忙吃也是工作，不然这么多食物怎么办？

75. 自家宝藏

回到眼前一念觉性。

88

漂
亮
转
身

越州大珠慧海禅师到江西参访马祖道一禅师。

马大师问：“你从哪里来？”

慧海禅师道：“从越州大云寺来。”

马大师接着问：“来这里做什么？”

慧海禅师道：“来求佛法。”

马大师：“放着自家宝藏不顾，离家四处乱走做什么？我这里什么都没有，你来求什么佛法？”

慧海禅师听了便向马大师礼拜，问道：“哪个是我慧海自家的宝藏？”

马大师答：“现在问我的，就是你的宝藏。它一切完备，不缺少什么，可以自在使用，不必再往外去寻找了。”

慧海听了马大师所说，当下觉悟，赶忙礼谢，并在马大师身边，侍候了六年。

“拉回眼前”，回到眼前一念觉性；十方一切诸法皆由此而出，故称之为宝藏。

76. 诸法因缘生

诸法因缘生，诸法因缘灭。

智闲禅师投靠浣山灵祐门下，拜灵祐和尚为师。灵祐和尚知他乃法器，于是便想激发他智慧的光芒。

有一天，灵祐和尚对他说：“离开一切知识，以及经典上所记载的；针对你未出娘胎前，还不能明辨东西的这一件事，说出你的见解。”

智闲茫然无法应对，之后便说：“还是请和尚为我说清楚吧！”

灵祐和尚道：“我说出的，还是我个人的见解，对于你而言，这有什么好处呢？”

智闲禅师回到僧房，查遍所收集的禅门语录，却找不到一句可以回答的话，于是叹道：“画饼不可充饥。”接着便把语录都烧掉，含泪辞别了灵祐和尚。

离开了浣山，他来到了南阳，暂住慧忠国师曾经住过的寺庙。

一天，他在山上除草的时候，拿起地上的破瓦往竹林丢去。破瓦击中竹子所发出的奇特声响，不禁令他失笑。那一刻，他顿然大悟。他于是赶回庙中沐浴，之后便上香，遥拜在浣山的灵祐和尚。

智闲禅师悟了什么？

“诸法因缘生，诸法因缘灭。”

灵祐和尚问的是未生之前的本来面目，就好比问声音从何来？

有瓦、有竹、有丢的动作……。

77. 不关你事

养不教、父之过，教不严、师之惰。

90

漂
亮
转
身

雪峰义存禅师问来访的僧人：“从何处来？”

僧人答：“覆船。”

义存禅师再问：“生死大海都没过，怎么船就覆了？”

僧人无言以对，便回到覆船禅师处，一一告之。

覆船禅师说：“为什么不告诉他本来就不生，哪来的死？”

僧人回到义存禅师处，把覆船禅师的话再说了一遍。

义存禅师听了之后便说：“这句话不是你说的。”

僧人回道：“是覆船这么说的。”

义存禅师道：“我有二十棒寄给覆船，二十棒我自己吃了，不关你事。”

古人说：“养不教、父之过，教不严、师之惰。”这是古人对长辈培育下辈的要求。

两位禅师的禅机无法令参学者有所领会，参学者只成了传话人，故而禅师自己吃二十棒。

这是一代祖师慈悲的风范。

78. 什么在痛？

“觉知”本身不会痛。

保福从展禅师看到一个僧人，便举起手杖敲打走廊上一根露出的柱子，之后又敲僧人的头，僧人痛喊一声。

禅师问他：“那根露柱为什么不痛？”

僧人无言以对。



死人不痛，只有活人才会感觉痛，因为活人有心的作用，是心让我们知道痛。

除此，还有一个不痛的，就是心的“觉知”的能力。“觉知”知道痛，但“觉知”本身不会痛，这就是从展禅师要告诉他的。

79. 出门便是草

不怕念起，只怕觉迟。

92

漂
亮
转
身

有僧人从洞山良价禅师处拜访庆诸禅师，庆诸禅师问他：“良价和尚最近有什么言教开示弟子们？”

僧人答：“在结夏安居之后的一个法会上，他曾说：‘这初秋夏末的季节，众人无论是往东或往西都可以，只是必须前往一个万里无草的地方。’”

停了一阵子，僧人又接着说：“只是这万里无草的地方要往那里去找呢？”

庆诸禅师问：“有人要接着说吗？”

僧人：“没有。”

庆诸禅师道：“为什么不回答‘一出门便是草’？”

僧人回去后，据实的向洞山良价禅师回报。

洞山良价禅师听了之后便说：“这是可以教化一千五百人的善知识所讲的话。”

六祖惠能大师说：“不怕念起，只怕觉迟。”为何如此？因为念是生灭无常的，都会成为过去。重点是，你必须时时刻刻的活在觉性之中，只要你一离开觉性，那么你所动的每一个念都会是很可怕的，它令你生死轮回。

所以说：一出“觉”门便见烦恼草。

80. 子湖一只狗

看狗。

唐开成二年，衢州有个名叫翁迁贵的居士，布施了子湖山下的一片地给利踪禅师，于是建起了子湖禅院。

在禅院外，禅师立了一块牌子，上面写着：“子湖一只狗，上吃人头，中吃人心，下吃人脚。打算到此议论的人，就要丧身失命。”

临济门下有二僧人前去参学，才刚揭起门帘，利踪禅师便喝道：“看狗！”

两位僧人一回头看狗，禅师便转身回方丈室。

上战场与敌人作战，连敌人在那里都不知道，打个啥？

81. 脚不湿

灭却心头火自凉。

洞山良价禅师与密师伯渡水的时候，洞山便问：“这渡水的事，你有什么要说？”

密师伯：“水不湿脚。”

洞山禅师：“年纪这么大了，还说这种话。”

密师伯：“不然你怎么说？”

洞山禅师：“脚不湿。”

一个人的出现令你很生气。

为什么你会生气呢？

“我讨厌他，每次看到他我就很生气。”或许你会如此说。

那怎么办？此人的存在与否控制着你，你会活得很痛苦。

如果你肯拉回来，你就会发现到会生气是因为自己有生气的习惯。只要自己不容易生气，那么任谁出现都没关系。

所以，是“脚不湿”，不是“水不湿脚”。

黄龙悟新禅师有颂曰：“安禅勿须山和水，灭却心头火自凉。”

82. 见道

禅不是逞强好斗，而是成熟心智的流露。

一日，隐峰禅师推着载土的车子。

马祖道一禅师坐在路旁，当车子来到他面前时，他伸出了脚，令车子无法前进。

隐峰禅师说：“请师父把脚缩回。”

马大师回答：“已经伸了，就收不回。”

隐峰禅师于是说：“已经前进了，就不后退。”说完就推着车子辗过马大师的脚。

被车子辗伤的马大师回到屋内拿出了一把斧头，高举道：“刚刚辗伤我老僧脚的人站出来。”

隐峰禅师走了出来，站在马大师前，伸长了脖子。

马大师放下手中的斧头。

禅不是逞强好斗，而是成熟心智的流露。

前面的路已看清楚了，当然是不再往后退。

何以证明你已看清楚？

连老命都可赔上，还能不清楚么？

这是禅者的决断力。

83. 百尺竿头

当下的是放舍力不足，往前的是魄力不够。

96

漂
亮
转
身

传灯录招贤大师曰：

百丈竿头不动人，虽然得入未为真，

百丈竿头须进步，十方世界是全身。

学佛人何以会执步不前？

当下的是放舍力不足，往前的是魄力不够。

已到了百尺竿头的顶端，你将如何？敢再上么？再上就没得捉了，还敢再上么？

捉住当前的成就为成就是放舍力不足，不敢去面对未来诸多的未知数是魄力的不够。

问：“百尺竿头将如何？”

答：“更进一步。”

问：“那么不是飘在虚空中。”

答：“跟虚空融在一起。”

问：“那时什么境界？”

答：“平常心是道。”

84. 做牛做马去

要骑就骑，要下就下。

有僧人问长沙景岑禅师：“南泉和尚死后去了那里？”

禅师：“到东家做驴、西家做马去了。”

僧人：“弟子听不懂，不知是什么意思？”

禅师：“要骑就骑，要下就下。”



对于凡夫而言，死后的去处都会是一份隐忧，但对于一个对空性有证悟的修行人来说生死已不足以构成问题，所以他说：“做牛做马去。”

至于是不是真的去做牛做马呢？这不是很重要，因为他可以去，也可以不去。所以说：“要骑就骑，要下就下。”

这是自在。

85. 南泉斩猫

承担起普度烦恼众生的如来家业。

池州南泉普愿禅师依大隗山大慧禅师出家。年三十到嵩山受戒。之后参学于马祖道一禅师处得大觉悟。

一日，众僧人为一只猫而起争执，南泉禅师见了之后就把猫儿捉在手中，然后对僧众道：“说出争猫的道理，说得出就是救了猫，说不出我就斩了它。”

众僧无语以对，南泉禅师便把猫砍了。

徒弟赵州从外归来，南泉禅师向他讲述所发生的事，并问若是他在场，他会如何？

赵州脱下草鞋顶在头上走了出去。

南泉禅师道：“当时赵州若在场，那只猫就有救了。”

人问：“猫儿死了吗？”

答：“死了，被众僧害死。”

问：“众僧有什么果报？”

答：“会一辈子内疚。”

问：“猫儿有什么果报？”

答：“猫儿令众人觉悟，修得大福报。”

问：“南泉呢？”

答：“他俱大魄力，成就二方，是大菩萨。”

问：“为什么南泉禅师只从赵州顶草鞋的一动作就说若他在就能救猫儿一命？”

答：“草鞋表污秽，也是烦恼恼的众生，头上顶表承担。赵州愿意承担起普度烦恼众生的如来家业，这正是南泉禅师所要的人，而不是象其他僧众般为了一只猫而争吵；赵州就是他要找的一匹千里马，既然找到了，又何必杀死猫呢？只可惜当时赵州并不在场。”



后记

一般学佛人不是把佛法过度俗化，就是把佛法诠释得深晦难解。有鉴于此，特把自己学习过程所累积出之知见与众人共享，望此法海一滴能让初学者略尝法味，亦是笔者执笔此系列之最初动机。

作者：释法樑
校对：林辉明
排版：刘朋达
廖俪轩

2014年1月初版
Free Distribution

以
法
为
赠
礼

