

# 慈悲智慧利群生 (二)

二〇〇六年九月六日講於馬來西亞吉達

● 鄭振煌 主講

● 吳雅雯 整理



## 修行的中道

修行也要講中道，就是正定和正念。正定就是心能夠安定下來，得到真的和平，讓身心放鬆，沒有壓力。為什麼要學習打坐或念佛、持咒？有人說這些都是迷信。打坐腿痛得要命，我才不打坐哩。打牌可以打個三天三夜，也是很定。沒錯！台灣曾經有個人打牌打了三天三夜，都沒有睡覺，一心一意賭博，心焦慮得要命，三天三夜之後暴斃而死。雖說賭博也很專注啊！但是沒有讓身心安寧放鬆，都不算正定。正定就是心安定下來，讓身體整個放鬆，心理祥和，不管你在任何場所，不管你在做什麼，身心都一定要放鬆。如果不放鬆，肌肉會分泌酸性的毒素傷害

身體。我們都有經驗，如果持續一個動作、一種姿勢，如打電腦、寫字等，兩個肩膀會痠痛、繃緊，就會產生酸性的毒素。所以要學習隨時隨地放鬆，放鬆自己的身體和心，不要被工作生活所逼迫，我們要超越出來。

正念就是隨時保持清清楚楚，知道我在說些什麼話，我在做些什麼事，我在想些什麼。起心動念能夠清楚了知念頭是自私？還是為了眾生？是好的念頭？還是惡的念頭？立刻覺察，如此就可以避免造惡業，讓我們廣結善緣，讓自己快樂起來。

## 生計的中道

生計就是討生活的方式，佛法告訴我們要正語，正業，正



命。正語就是不惡口，不講粗暴的話，不講謊言，不講諂媚的話，不講挑撥離間的話，不講人我是非，要講真實語。前天遇到一個朋友，他說有個朋友去受五戒，但是五戒不敢全受，因為他做生意，所以不妄語戒不受。因此問我，做生意的人能夠不受不妄語戒嗎？我說：錯了！做生意的人更不可以妄語，因為做生意就是要賺錢，這個是天經地義的事情，但是不可妄語，你貨真價實，不以冒牌貨當作真貨賣，你老實的告訴客戶。比如說仿造手錶勞力士，在瑞士買一個勞力士手錶可能要好幾萬馬幣，但是仿造品可能幾百塊馬幣而已，不可以誑騙客戶，這樣就是不妄語。不妄語，客戶一定很喜歡與您交易。大家都知道，賠錢的生意沒人做，做生意一定要賺錢，不必妄語，所以做生意更應該受五戒。

正業是正當的身語意三業，就是正當的行為、語言、思想。所行所言所思都要光明、樂觀，

充滿關懷愛心，鼓勵眾生，不傷害眾生。正業也是正當的職業，不做傷天害理的事。

生活的中道是非苦非樂的，這點很重要，很多人說學佛要吃素很苦，不能享受美食很苦。以前我有一個學生年紀輕輕的，母親希望她出家，她跑來跟我訴苦：「老師，我媽媽要我現在就出家，可是我年紀還很輕，我的人生還沒有享樂過。」她說她要享樂過了才出家。不過，後來她真的年紀輕輕就出家了，因為她學佛的心很堅定。

### 生活的中道

佛陀告訴我們，生活要中道，既不可縱欲，也不可過分刻苦。快樂絕對不在於吃好東西，或大富大貴，快樂是在於你的心，三餐配青菜豆腐就可以很快樂。弘一大師出家以後，嚴守戒律，他是一代律師，他的好朋夏丏尊說：「你已經出家了，我不是可以請你吃飯？」弘一大師



告訴他：「可以，但是只能請一碟醬瓜、一小盤豆腐、一碟青菜，只能這樣子，超過這些，我就不接受了。」夏丐尊就送了這三小碟菜到弘一大師面前，他吃得津津有味。我們平常講求山珍海味，吃膩了索然無味，又增加身體的負擔。看到像弘一大師般的修行者，三小碟的醬瓜豆腐青菜，就可以吃得如此快樂，怎不汗顏？佛陀告訴我們，生活的中道是非苦非樂的，並非縱欲才是樂，當然也不是勉強自己去過不健康、營養不夠的生活，而是要中道的生活方式。

中道的生活方式，最重要的就是飲食一定要營養均衡、清潔。昨天我來到這兒，尊敬的十字港佛教會主席和各位大德非常慈悲，對我招待非常好。主席說：「我們是鄉下人，招待您的只有地瓜葉，我不希望你吃太多的味精、椰子油、人造食料。」這是真正的快樂，能夠吃到青菜、豆腐、菜根香，這是人間最快樂的事。修行很重要，生活一

定要注重營養的平衡。吃素的人最容易缺乏B6和B12等微量元素，因此吃素要有健康概念，不然的話，是在糟蹋自己的身體，我們還得借假修真啊。吃素吃得病奄奄，原因是沒有健康概念。

### 非空非有，非真非假

很多人學習佛法、讀般若經之後，就否定生活現象的一切，認為一切都是假的，都是虛幻的。其實不是這樣的，人生還是很真實的。飯一餐沒吃肚子會餓，一天不吃飯就會軟弱無力，一天不喝水就會失水病倒。所以人生還是很真實的，但人的生命卻不是一成不變的。什麼叫做空？空不是沒有，空是有。空的意思是無自性，是剎那改變、無常變易的。萬事萬物一定是「有」，但是「有」必然一直在變化，這就是「空」。「空」不是教人否認現象的存在，不是否認夫妻之間的情愛、親子之間的孝悌和慈愛等。世間法還是很真



