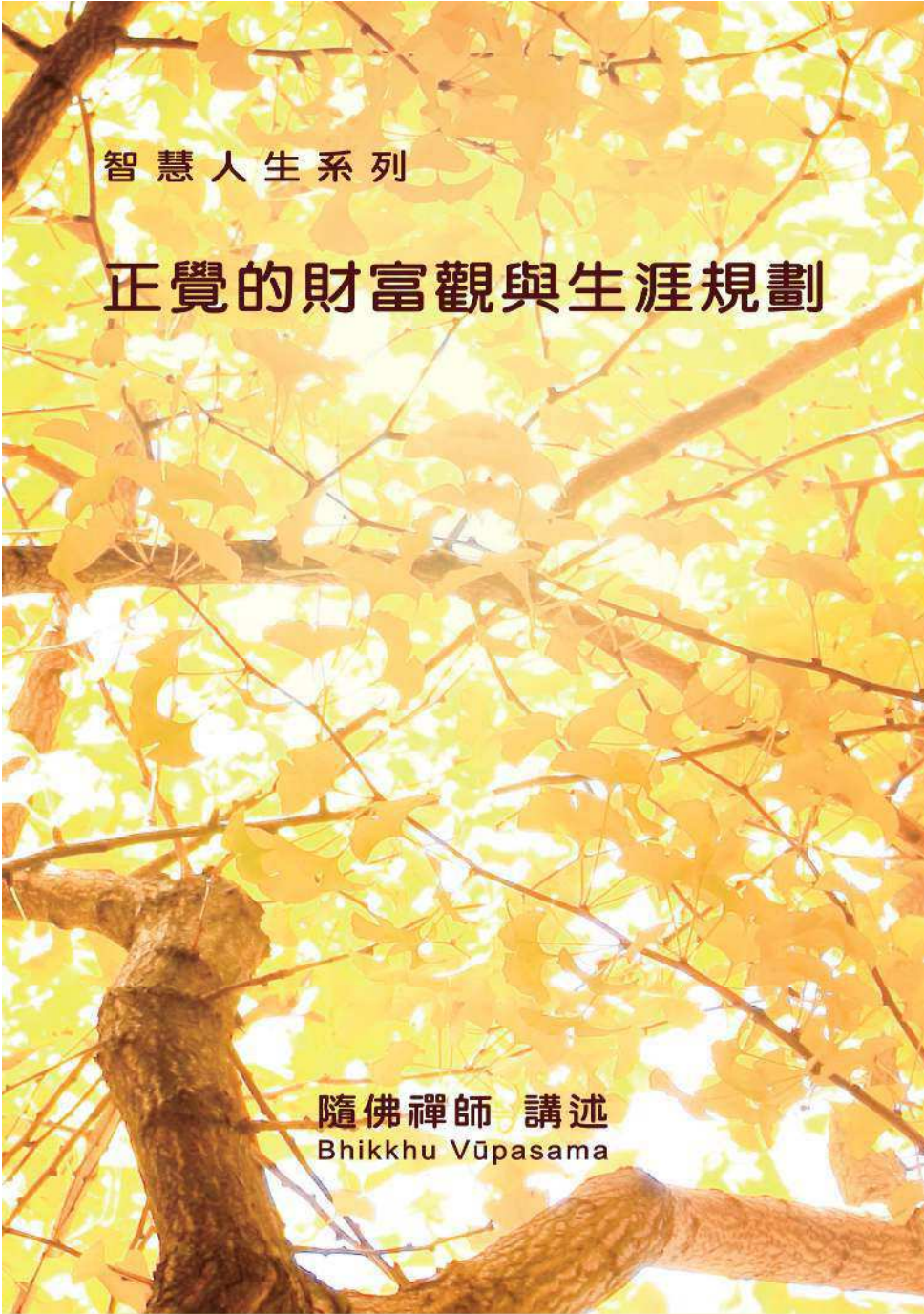




智慧人生系列

正覺的財富觀與生涯規劃

隨佛禪師 講述
Bhikkhu Vūpasama

隨佛禪師簡介

隨佛禪師 Bhikkhu Vūpasama 為華人，出家於優波離師承分別說系銅鑊部緬甸僧團，為緬甸傳承雷迪大師禪法之 Baddanta Zagara Bhiwuntha 長老的弟子。現在為中華、美國、馬來西亞、澳洲、歐洲原始佛教會導師，臺灣內覺禪林及紐約、馬來西亞等地之中道禪林導師，相近共學為奉守原始佛法的「中道僧團」。

禪師對佛教教法的探究與實踐，主要是「依佛教最古老之經法傳承，還原釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第之原貌」。自 2008 年起已還原、重現隱沒近二千三百年之「依六處分位」的「十二因緣法」、「十二因緣觀」之九種禪法、「修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行」之「一乘菩提道」。

禪師弘法化眾唯以經教、禪法，不定居一處，既不食魚、肉，不受取、不使用、不積蓄錢財，也無有「專為僧人管理金錢供養、買辦事宜的『淨人』」。

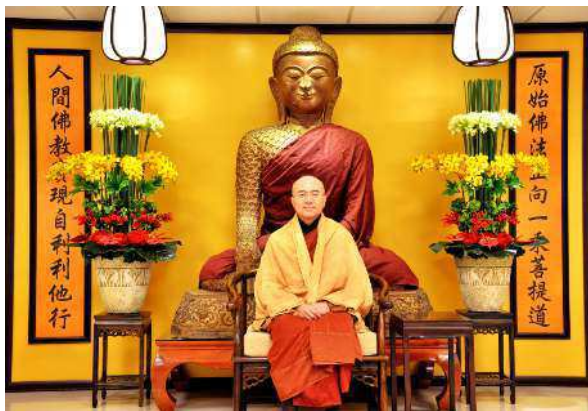
目前著作、出版與即將出版：

- 《跟隨佛陀的人》2005
- 《不食肉與慈心之道》2005
- 《相應菩提道次第》2008
- 《嫉妒的覺知與止息》2011
- 《原始佛教之確證及開展》2012
- 《正覺的財富觀與生涯規劃》2014
- 《正覺人生的規劃與落實》2014
- 《十二因緣法經法原說略講》2014
- 《淨土真義》2014
- 《突破困難的智慧與方法》2014
- 《原始佛教之界定》2015
- 《七覺分統貫佛陀一代聖教》2015
- 《相應菩提道次第綱要》2015
- 《三階念佛彌陀禪》2015
- 《隨佛行道》第一輯 2016
- 《三階念佛彌陀禪儀軌》2016
- 《隨佛行道》第二輯 2017

正覺的財富觀與生涯規劃

隨佛禪師講述
Bhikkhu Vūpasama

隨佛禪師 簡介



隨佛禪師 (Bhikkhu Vūpasama) 為華人，出家於優波離師承分別說系銅鑠部緬甸僧團，為緬甸傳承雷迪大師禪法的 Baddanta Zagara Bhiwuntha 長老的弟子。現為臺灣內覺禪林、中華四聖諦佛教會導師，以及中華、紐約、美國、澳洲、馬來西亞原始佛教會、中道禪林導師。共學的僧團為奉守原始佛法的「中道僧團」。

禪師對佛教教法的探究與實踐，主要是「依佛教最古老之經法傳承，還原 釋迦佛陀教法、禪法及菩提道次第之原貌」。2008 年已正確還原「第一次結集」的教法，重現隱沒已近二千三百年的中道禪法及一乘菩提道次第。依觀「十二因緣」次第起「七覺分」，成就「四聖諦三轉、十二行」。

禪師弘法化衆唯以經教、禪法，既不食魚、肉，不受取、不使用、不積蓄錢財，也無有「專為僧人管理金錢供養、買辦事宜的『淨人』」。

目錄

隨佛禪師簡介 3

◆第一單元 正覺的財富觀 7

- 一、有道取財，多多益善 9
- 二、無道用財，分文皆貪 10
- 三、財富在用，不在擁有 12
- 四、能用是財，不用非財 14
- 五、用在開益，不在虛耗 15
- 六、獨享增險，分享增益 19
- 七、人際良好，和樂共榮 21
- 八、健康如財，和樂似富 22
- 九、智慧增財，慈悲增富 23
- 十、離苦息憂，最勝財富 24

◆第二單元 正覺的認識 27

- 一、活在現在 30
- 二、人生是多重影響的表現 31
- 三、自己不是生命的主人 33

- 四、活著是相互需要，有你真好 36
- 五、世上沒有人是孤單，孤獨是一種態度與心境 37
- 六、任何的作為都有作用，努力絕對值得 39
- 七、需要與努力是在歷程，不必為了結果 41
- 八、可以參與，但無法決定 43
- 九、困難不是問題，逃避才是問題 44
- 十、活著要解決問題，也一定留下問題 45
- 十一、完美是引發苦惱的迷夢 46
- 十二、離苦才是生活的重點 48

◆第三單元 正覺的生涯規劃 51

- 一、認知重整：既往不是今，現前如實知 52
- 二、需要重整：運用重於擁有，過程重於結果，離苦重於完美 54
- 三、情感重整：回憶不如現在，期待招來意外，完美不如欣賞現在、平懷看待 56

- 四、行為重整：開益勝於虛耗，分享勝於獨享，交往
勝於孤獨 58
- 五、環境重整：好事、好人、好心情 59
- 六、人際重整：欣賞勝過批評，合作勝過輸贏，相知
勝過同行 60
- 七、生活重整：活在現在，努力現在，接納現在，無
憾現在 62
- 結語 64
-

【附錄】

- 中道僧團簡介 65
- 原始佛教會簡介 66
- 聯絡各地共修處 67
- 參與護法方式 70
- 原始佛教會網路資訊 71

第一單元

正覺的財富觀

第一單元

正覺的財富觀

一般人對佛教的觀點，大多停留在「佛教不要錢」。事實上，這個觀點並不對。所謂「不要錢」，主要是指出家人不可以有錢，但在家人一定要有錢，在家人必須認真的經營財富。如果在家人沒有錢，如何孝養父母？如何養育子女？如何應付生活開銷？如何行善積福？對在家居士而言，財富其實是生活中相當重要的一環。

因此，今日師父要與大家一起來談談「佛教的財富觀」，特別是從正覺的角度來探討我們該如何看待和處理財富。

一、有道取財，多多益善

什麼是「有道取財，多多益善」？只要是符合法律、善良風俗與道德、不違反佛家的戒律，即是「有道」，凡依此原則賺錢取財，必須多多益善。

或許有人會問：「佛教不是教我們不要貪心嗎？為什麼師父卻要我們多賺錢？」諸位朋友，「貪心」並不是表現在賺錢，「貪心」是表現在用錢。一個人貪心與否，得看他如何用錢；而一個人有沒有道德，則看他如何賺錢。賺錢看品德，用錢看欲望。諸位朋友，千萬不要有這種想法：「佛教不是教我們不要貪心嗎？既然不要貪心，為什麼還要我們多賺錢？」不！賺錢看品德，只要是有道取財，多多益善。華人不也說「君子愛財，取之有道」嗎？即是這個道理。

諸位仔細想想，難道學佛人不能當富翁？難道學佛人一定要當窮人？如果出家人一味的教育在家人：「你不能發財，夠用便好，不需多賺。」那麼，我請問諸位：如果賺錢真的是夠用便好，一文錢都不留，那麼由誰來蓋寺廟？因此，「有道取財」，一定得多多益善。當然也要考慮自己的身心狀況，因為健康比

金錢還重要。

二、無道用財，分文皆貪

「無道用財，分文皆貪」的意思是：當我們用錢時，若是不符合法律，或違反道德、善良風俗習慣、違反戒律，如此用錢，一分一毫都是貪心。許多人用錢，多數是為了享受，並沒有考慮這些錢花下去，會產生什麼樣的社會觀感和影響。若只是為了滿足自己的需要與享受，便是貪心，對他人無益，對自己也不好。

對「有道取財，多多益善」、「無道用財，分文皆貪」這兩件事，大家一定要明白其意。否則，會誤以為佛教的修行是要我們少賺錢，錢不能多。有些人常引用佛教典籍的一個故事：有一天，佛陀與阿難在路上行走，看到路上有黃金，阿難問佛陀：「那是什麼？」佛陀說：「那是毒蛇。」阿難不解，說：「那明明是黃金呀！」佛陀說：「你莫管，那是毒蛇。」後來有人撿了黃金，引起許多人的覬覦、貪念，招至很多的痛苦。阿難恍然大悟嘆道：「果然是毒蛇！不是黃金。」

許多佛弟子聽過這個故事，便有一個想法：「錢財是毒蛇，我若要修行，必須少賺一點錢。」有些很虔誠、精進的佛弟子，甚至對賺錢這件事懷有罪惡感。做買賣時，把利潤壓低到不能再低，心想：「不賠就好，我只是來結緣。」再加上不懂得計算成本，多數經營不久便倒店了。

師父在臺灣，認識很多這樣的佛弟子，都是很虔誠、善良的人，但是因為觀念上的問題，做生意不僅沒賺錢（不忍心賺錢、不肯賺錢），最後連本錢都賠上了。為何會如此？當我們想不賠即可、成本回來便行，卻忽略了一件事——物價會上漲。同樣的那一份錢，進進出出，即使不賺不賠，但兩年下來，錢已經貶值了，所以最後還是虧損！

上述的觀點似是而非，對在家居士而言，只要是「有道取財」，請記得「多多益善」，不必推辭，就讓自己當富翁。像你這麼好、這麼慈悲、有智慧的人，不當富翁，難道讓那些寡德的人當富翁？你當了富翁，才能對社會有更大的幫助！如此，你當富翁，即是功德；可以當富翁，卻不當富翁，即是罪過。師父說的是事實！可以賺錢卻不賺，讓那些吃喝嫖賭的

人把錢賺走，不是罪過是什麼？

古人有一句話說得好，如果這是好事、正當的事，而自己也能做到，便應該有「捨我其誰」的態度。若是好事，我們為什麼要退讓給別人做？諸位朋友，你們應該「有道取財、多多益善」，認真當富翁，然後認真捐錢。再者，「無道用財、分文皆貪」，金錢要妥善運用。看一個人如何賺錢，可以看到他的道德；看一個人如何用錢，可以看到他的貪欲。大家要看清楚，千萬別顛倒了。

三、財富在用，不在擁有

「財富在用，不在擁有」這句話，有些人可能不明其意。舉個例子：如果你現在口袋裏有五千元馬幣，請問：「你攔在口袋裏的是紙？還是錢？」什麼稱作「錢」？使用的時候才是錢。你到了商店，掏出口袋裏的那幾張紙，別人願意和你交換物品，此時那些紙才稱為錢。如果賺錢卻不用錢，請問：「你為什麼要賺錢？」其實，華人普遍有這種心態。

師父第一次到泰國曼谷的時候，泰國的法師對師父說了這樣的話，他說：「在曼谷街頭，下午五點以後，若你看到未打烊的商店，一定是華人開的店。」他接著說：「你們華人很奇怪。早上八、九點便開店，營業到晚上十點；午、晚餐都以便當果腹，整天賺錢。而且週六、週日都不休息，賺了那麼多錢卻不用，賺錢做什麼？」聽完那句話，師父不禁感慨萬千！你可能認為：「賺錢是我的興趣！我的興趣在賺錢不在用錢。」

諸位朋友，若你是這樣的人，師父告訴你：「你絕對不是貪心，但肯定是愚癡。」為什麼？賺錢卻不用錢，那麼賺錢做什麼？如同到百貨公司，買了一台洗衣機，卻擱置在家裏不用，請問買洗衣機做什麼？賺錢不花錢是愚癡的表現，而不是貪心的表現。

什麼是錢？運用，才是錢；不用，則不是錢。華人為什麼拼命的賺錢卻不用？因為華人喜歡有錢，錢放在口袋裏，便會覺得自己很有錢，感到十分安心。世俗命理學有一句「富人窮命」的話，意思是雖然富有、掌握著錢財，卻是窮人的命。諸位朋友，如果你

很認真賺錢，只想有錢，卻不想用錢，這便是命理學說的「富人窮命」。

舉例來說，在臺灣，有很多人希望自己的孩子當醫生，女孩子也喜歡嫁給醫生。實則，醫生的工作非常辛苦，整天都得持續看診，有時一天可能要看一、兩百個病人，午餐、晚餐以簡單的便當果腹，整天不得休息，晚上回到家，累得倒頭便睡，孩子大概只有假日才能見到父親。至於醫生太太做什麼呢？很多醫生太太不賺錢，只是拼命花錢。一個是「富人窮命」，另一個則是「窮人富命」。諸位朋友，錢是要花用，不是要擁有。賺了錢，便一定要用，更重要的是要懂得如何使用。

四、能用是財，不用非財

前面說過，把錢攔在口袋裏，若不使用，不過是一張紙，而且這張紙比衛生紙還不好用——擤鼻涕的時候，太硬；上廁所用來擦拭清潔，也不衛生。因此，「能用是財，不用非財」。

三十多年前，師父曾經聽過佛光山星雲大師講過一段開示，他作了一個譬喻：「有些人喜歡買黃金珠寶，放在家裏的保險箱，有空的時候拿出來看一看，心裏便很舒服、很安心。但那些珠寶平時肯定是收著不用。」

星雲大師接著說：「如果你的保險箱裏有黃金不用，麻煩你拿來我這裏；我會用金色的紙包塊磚頭讓你放在保險箱裏，有空時你還是能拿出來看一看，心裏還是很開心！反正你不用，為什麼不拿給師父做一些有益社會的事？」這便是「能用是財，不用非財」，大家一定要瞭解這一點。

五、用在開益，不在虛耗

錢賺了要用錢，但要用在何處？「用在開益，不在虛耗」，這一點很重要。用錢，不僅表現出我們的欲望，其實也表現出我們的智慧。

諸位朋友，你拿錢到商店，買了衛生紙、牙膏、毛巾、水果等種種物品回來，這些是什麼？這些都是

我們日常需要的東西。如果買了一堆使用不到的累贅，如此用錢，便是用在虛耗。舉例來說：商店裏有各式各樣的商品，有些食物沒有營養，吃下肚不健康，吃多了可能會早死，但卻很好吃，專門騙我們的舌頭。若是光買這些垃圾食品，請問這些錢是用在開益？還是用在虛耗？滿足了欲望，但卻損害了健康，這即是用在虛耗。

又譬如：如果你是領固定薪資的員工，想要購買一輛汽車方便上下班，請問你要買賓士？還是買豐田？或許你心想：「我不妨買一輛賓士來開看看如何。」事實上，你不是大老闆，不需要開著賓士去向銀行貸款。若你開輛豐田去銀行貸款，可能借不到錢；若是開一輛勞斯萊斯向銀行貸款，貸款成功的機率可能比較高。因為銀行總是借錢給不需要錢的人，而不是借錢給急需要錢的人。畢竟，銀行不是想借錢給你，而是想賺錢才會借錢給你，因此，何必開賓士車呢？如此即為「不是開益，而是虛耗」。

諸位朋友，用錢要有智慧，錢要用在開益，不要用在虛耗。如果你會用錢，懂得用在開益，那麼師父

鼓勵你：你一定要多多用錢。舉個故事為例：戰國時代的齊國，有一位著名的大夫（大臣）名為孟嘗君，孟嘗君有「食客三千」，意思是說，他手下有三千人靠他吃飯、準備替他做事的人。其中有一個門客名馮諼，在他門下已經多年，但還未曾替孟嘗君做過任何事情。

孟嘗君有一塊封地，是國君所賜與，名為「薛」。某日，孟嘗君需要有人幫他回到薛地去收田租，馮諼便自告奮勇說：「君，我去。」孟嘗君說：「那便請你代勞！」馮諼問孟嘗君：「收完田租以後，需要買什麼東西回來嗎？」孟嘗君回答：「你看我缺什麼，便幫我買什麼。」馮諼說：「好！」

那個時代沒有紙，都是將文字刻在竹片上，稱為竹簡。將買賣或者租賃的情形刻在竹片上，即是當時的契約。譬如：這塊土地屬誰，將幾畝地租給誰，每年的田租是多少……，刻在竹片上，稱之為「券」。契約刻好後，再用刀將竹片砍成兩半，土地所有人保留半片，承租人保留半片。要來收租的時候，收租人拿著半片券，與承租人的半片券合對。華語有一個用

詞為「符合」，是指核合指揮軍隊的兵符，而券的合對則稱為「合券」。

馮諼拿了成堆的半片券來到薛地，由於是孟嘗君的封地，因此住民都是佃農。馮諼請佃農們將半片券拿來合對，依券上的記載來收租。農戶們攜券前來，一一核對無誤後，照理該收田租了，但馮諼卻將所有核對好的券（契約），全部投入火中焚燒殆盡。然後，對農戶們說：「孟嘗君體恤大家的辛勞，所以不收田租了。」農戶們高興得不得了，感戴萬分的說：「孟嘗君嘉惠我輩良多！如此體恤我輩！」

馮諼未收一粒稻穀，便回去見孟嘗君，說：「我已經收完租了。」孟嘗君問：「你幫我買了什麼東西回來？」馮諼即向孟嘗君說了以下很重要的一段話。他說：「君，我臨出發之前，您說家裏缺什麼，便幫您買什麼回來，是嗎？我環顧您家中，內有金銀財寶，外有牛、豬、狗、馬（狗、馬以前都是食物），什麼都不缺。君，您只缺一種東西，名『義』。您已經如此富貴，卻從未體恤百姓，只想從百姓身上牟取利益，我看您只缺『義』，因此，我將符券核對之後，全部焚燒，幫君買『義』回來。」孟嘗君聽完，

整個人發愣，但也不好說什麼，畢竟券已經燒了。

一年後，由於孟嘗君的聲望高，又掌大權，齊國的國君害怕他功高震主，便免去他的職務。一個人從富貴榮華的雲端墜下時，最容易看清人情冷暖：富貴時，人人拍馬逢迎；失勢時，猶如落水狗無人搭理。孟嘗君立刻體會到世事的炎涼，便打算回到薛地。當他離薛地尚有一百里遠的時候，薛地的農戶們扶老攜幼，遠道跋涉而來，佇立在路邊等著迎接孟嘗君。此時，孟嘗君非常感動，他對馮諼說：「先生，你當年為我買的『義』，我現在看到了！」這是記載在《戰國策·齊策四》裏很有名的一則歷史故事。

錢要用在開益，不要用在虛耗。馮諼為孟嘗君買「義」，即是懂得開益。所以，諸位朋友，財富不在於擁有，而在於善用。

六、獨享增險，分享增益

什麼是「獨享增險，分享增益」？舉例來說：諸位，如果你出門，手上戴著鑲滿星鑽、金光閃閃的勞力

士手錶，脖子上戴著粗如鐵鍊的黃金項鍊，全身珠光寶氣。請問：「是珠寶危險？還是你危險？」或許有人會傻傻的說：「當然是珠寶危險，會被搶走啊！」錯了！珠寶一點都不危險，因為搶或偷的人都會很珍惜這些珠寶，有危險的是你！因此，「獨享增險」。

同樣，如果你有財富，只顧自己享受，不管你的父母、兄弟姐妹，也不管你的孩子，請問：你會有親人嗎？如果你有財富，卻不願與朋友分享，請問：你會有朋友嗎？如果你有財富，卻不懂得關懷這個社會，請問：你在社會上會有聲望、地位嗎？大家要明白，財富會招來貪欲、招來嫉妒，如果財富只用在自己身上，是件很危險的事，只會帶來災難，不會帶來福氣。

要如何使用財富才會帶來福氣？分享。一定要懂得與人分享！馮諼燒符券的意義為何？收買人心。這句話大家應該聽過，好聽一點稱「市義（買義）」，其實說穿了即是收買人心。由於馮諼會用錢，願意將財富分享，所以，孟嘗君才會得到封地百姓的愛戴。如果馮諼當時不是這麼做，孟嘗君一失勢，回到自己的封地，這

些農戶恐怕還會對他懷怨，反而有危險。

七、人際良好，和樂共榮

若我們懂得分享增益，人際關係應會良好。當人際關係良好時，財富也才能保得住。社會上的一些有錢人，會與某些政治人物相互往來，一般的老百姓便會說：「這些人『勾結』政治人物。」心裏多少帶點微辭。師父坦白說：其實你多少有些嫉妒他們。當你有錢的時候，你可能也會結交那些朋友。

為何如此？當我們的財富累積到某種程度，便會有很多人想咬你一口。好比你做生意，會有生意上的對手彼此競爭。社會上並非每個人都良善好禮，他們不僅想和你爭生意，甚至想打垮你的事業，如此他們才可以獨佔市場，沒有對手。

又譬如：你的能力很好，很能為公司做事，上司欣賞你，老闆重用你。但請問：「同事對你會不會眼紅？會不會嫉妒？」如果你在公司，只顧著自己好，與同事

不相往來，那麼，當有人嫉妒、排斥你的時候，會有人跳出來幫你嗎？基本上不會。那時你再抱怨說：「這些人都沒良心，都不是好人，我被欺負，他們卻不關心我、幫我。」師父告訴你：我們不能要求別人是聖人，你應該問自己平常的人際關係好不好。

我們需要人際關係，人際關係其實是對自己的一種保障。當然不是結交壞朋友，壞朋友交得愈多，你的下場會愈淒慘；對於壞朋友，我們只能夠不得罪，不能太深入交往，好朋友則要多多益善。人際關係良好，大家便能夠和樂，共榮發展，這一點很重要。

八、健康如財，和樂似富

「健康如財，和樂似富」的意思為何？諸位朋友，賺再多的錢，都是要用。不用不能稱作「錢」。但若沒有健康，如何能用錢？所以，健康即是最根本的錢財。

與人和樂相處、分享財富，我們的人際關係便會變好；人際關係愈好，便愈和樂；愈和樂，我們便愈富

有。何謂富有？能夠與別人分享、給別人好處，與周圍的人有良好的人際關係，並且大家能夠和樂、共同繁榮，這便是富有的表現。不富有的人無法與人分享好處，因為自己就不夠用了。有些人是「富人窮命」，對自己很小氣，對別人當然更小氣，請問：他富有嗎？不！其實他是個窮人，所以我們說此為「窮命」。

九、智慧增財，慈悲增富

出家人富有嗎？出家人很富有。出家人的富有，不在於有錢，出家人的富有，在於他將生命與周圍的人分享，幫助、關心周圍的生命，所以出家人是富有的人。出家人雖富有但卻沒有錢，這稱為「窮人富貴命」。為什麼呢？有智慧、有品德，所以稱之為「貴」。出家人的「貴」，不在於權利，在於智慧和品德。至於出家人的「富」在哪裏？出家人的富，不是富在錢，而是富在願意關懷周圍的生命，因此，出家人是富貴之人。如果你想要富貴，歡迎來出家！

十、離苦息憂，最勝財富

師父在前面的內容提過：「財富要用，不在擁有；用在開益，不在虛耗。」財富到底用在何處才最有用？諸位朋友，肚子餓了，要不要買食物？要；天冷了，要不要買衣服？要；沒有房子住，要不要買房子？要；缺乏醫藥，要不要買藥？要。因此，錢財要用在「有用」之處。什麼才是「有用」？解決我們的困難——錢財要用在解決困難、解決問題、解決痛苦上面。

我們與別人分享財富，不是讓他去吃喝嫖賭，而是幫助他更好，幫助他解決困難。兄弟們有困難，我們要幫助；父母有困難，我們要幫助；孩子有困難，我們要照顧；朋友有困難，我們要幫助；社會上有窮人及困苦的人，我們也要幫助。錢財用在自己身上，是解決痛苦；分享給別人，也是解決痛苦。此即「用在開益，不用在虛耗」。分享財富，才能增加它的價值；分享財富，才能增進我們的人際關係；分享財富，才能讓和樂輾轉增上，如此才能稱之為富有。何者是最勝的財富？息苦、息憂。幫助我們息苦、息憂，便是我們運用財富的目的。

諸位朋友，雖然我們使用財富是為了解決痛苦，然而也有很多的痛苦是用金錢無法解決。端正的生活、智慧的生活，才能真正解決痛苦，這是我們生命中最重要財富。

如何賺錢，需要智慧；如何用錢讓自他得利，需要智慧；如何增廣錢的利益，也需要智慧。以上這些通通需要智慧。這些智慧即在解決我們的問題、解決別人的問題，幫助我們與他人的生命更安樂。這便是最勝的財富！

師父簡單列舉上述十項，於此和大家共同分享正覺的財富觀，這些對諸位的生活較為實際有用。師父雖然未直接提到「緣生故無常、無我」的佛教用語，但這些內容其實都相關於「緣生故無常、無我」的觀念，都是佛法的運用，只是不以經典用詞表達而已。

第二單元

正覺的認識

第二單元

正覺的認識

諸位朋友，我們接著來談談生涯規劃。許多人聽到「生涯規劃」，便以為是規劃：要不要移民？將來做什麼事業？將來生幾個小孩？……諸如此類。但我們不講這些旁枝末節，而是想請問諸位：實際規劃生涯時，你是用智慧來規劃？還是用欲望來規劃？亦或是用道德來規劃？

規劃生涯，基本上可分三種類型：

第一種是依欲望來規劃，大多數的人是以欲望來規劃他的生涯。第二種則是依道德來規劃，這種人是道德人士。道德人士瞧不起那些依欲望規劃生涯的人，認為那些人自私、只顧享受、缺乏愛心……等等；而依欲望來規劃生涯的人，也覺得那些以道德來規劃生涯的人假清高、不務實際……等等。總之兩者彼此都看不順眼。

用欲望來規劃生涯，追求的是自己的快樂；用道德來規劃生涯，重視的是別人的利益。諸位朋友，我們的生涯規劃，如果只是重視給予他人利益，自己卻不得利，坦白講是有點惺惺作態。我們要不要得利？要！我們要不要快樂？要！有道德的生涯規劃很了不起，可是難道不能既有道德又快樂嗎？師父在此所要述說的第三種生涯規劃，便是「既有道德，又快樂」，既符合道德、利益別人；又能讓我們得利、得平安的生涯規劃。

這種生涯如何規劃？要用智慧來規劃。不以智慧規劃，肯定不成——你本想畫個圓，肯定會變成三角形。因此，我們需要好好的運用智慧畫一個圓。這個圓是什麼？既能夠使自己平安，又能夠利益別人，這種生涯規劃，便是最好的生涯規劃。

用智慧來做生涯規劃，必須先明白以下十二個要點：

一、活在現在

做「生涯規劃」之前，必須要有智慧的認識。沒有智慧的認識，平心而論，無法做出智慧的生涯規劃。所謂「智慧的認識」，首要為何？即是「活在現在」。或許大家會覺得：「活在現在？這個我老早就知道。」但多數人是明明「活在現在」，心裏卻「想著未來」，還有人是「活在現在」，但是心裏不斷「想著過去」。

有些夫妻相處，先生多年前曾發生過外遇；雖然先生已經懺悔了，但是太太一輩子都牢記著，每次看到他，心裏便不舒服。先生只背叛她一次，可是在她的心裏卻是背叛了一輩子。師父不是替男人講話，大家不要誤會！師父是說公道話。

先生在五年前背叛妳，五年前，妳只失去先生三個月，他便回頭是岸；但是，妳不斷提起、一直提起，事實上，他僅背叛妳一次，妳卻把他變成「背叛妳一生」。請問：這是活在現在？還是過去？當然是活在過去。一件曾經發生的痛苦事件，卻因為當事人總是活在過去，演變成是一輩子的痛苦。請問：這是

事實或是一種心態？這當然是心態，不是事實。

再者，如果眼前這一步沒踏好，請問如何走下一步？我們不能總是希望「明天多麼好」，而不認真於「今天要好」。不認真於今天的好，卻冀望明天一定要好，這是好高騖遠、不切實際——明明「活在現在」，卻不打算「活在現在」的人。

正覺的生涯規劃，必須具備智慧的認識；而智慧的認識，首要是「活在現在」。沒有「活在現在」的覺悟，所謂生涯規劃都是空談，皆是不切實際、脫節於現實。

二、人生是多重影響的表現

所謂人生，一般都是講從生到死的過程。在人生過程中，父母對我們的影響十分深遠。我們很多的習慣、個性、喜好，甚至於很多的心情、對自己的看法、對人生的方向……，都深受父母的影響。求學的時候，老師與同學也影響了我們。結交一位好朋友，可以讓你的的人生走上好路途；結交一位壞朋友，可能

毀掉十個好朋友對你的幫助！另外，談戀愛的時候，對方也影響著你。倘若沒有影響，你肯定沒有和他談戀愛，有談戀愛才會有影響，而且影響很大，對方的喜、怒、哀、樂通通在影響著你。

結婚之後，對方對你的影響更大，你們還得一起養育孩子。至於孩子對你的影響則更不用說，父母和孩子的爭執，父母永遠是輸家。為什麼這麼說？你死了以後，他愛怎麼做，你再也管不到了，因此，孩子永遠是最後的贏家。師父奉勸做父母的千萬不要與孩子爭執，與孩子爭執你絕對贏不了；你們要懂得和孩子合作，否則，你們肯定輸！

從這些簡單、大家都知道的事實來看，人生從生到死，父母、兄弟、師長、同學、朋友、夫妻、孩子，還有這個社會，都不斷的在影響我們。其實我們的人生有如一塊軟軟的黏土，不斷的被揉捏：父母揉捏，兄弟姐妹揉捏，環境揉捏，朋友揉捏……，這塊黏土不斷的在改變它的形狀，從來沒有定形的時候。

師父在表達什麼意思？師父是用「人生是多重影響的表現」這句話，向大家表達佛家所講「諸法因緣

生」的意涵。

佛教講「諸法因緣生」、「五陰因緣生」，未學佛的人可能無法明白，但若講「人生是在多重影響下的表現」，便能夠瞭解明白。

三、自己不是生命的主人

要覺悟「自己不是生命的主人」，這句話是什麼意思？或許你聽了之後，會覺得納悶：「師父不是基督徒，也不是神父、牧師，還穿著出家人的僧服，但明明只有基督教、天主教才說『我不是自己的主人（主人是上帝）』，為何師父會講這句話？」

師父與諸位講一件趣事：大概發生在 2010 年，師父從臺北搭機，飛往舊金山弘法。在飛機降落前的四十分鐘，師父把電腦收起來（師父在飛機上，仍不停的在用電腦打字），身旁坐的那位乘客很客氣的問師父：「先生，請問你從事什麼工作？」師父回答對方：「我是出家人，是佛教僧侶。」然後，師父便拿了結緣品要送給他，他說：「不，謝謝你，我是基督

徒。」師父對他說：「基督徒，沒有問題啊！」然後他接著問：「你相信上帝嗎？」這可真是哪壺不開提哪壺！下飛機前，他準備要和師父辯論了。

接著，師父對他說：「佛教不談這個問題，這個問題我們不討論。」他愣了一下，說：「你們不是不信上帝嗎？」師父回答說：「我們沒有不信上帝呀！我們只是不討論這個問題。」他的眼睛睜得大大的說：「佛教徒明明都說不信上帝的啊！」師父說：「對你說不信上帝的一定不是佛弟子。」他聽不懂，又問師父：「為什麼？」師父便直接問他：「你會不會活超過兩百歲？」他很有自知之明的說：「應該不會。」師父接著說：「那麼你有沒有認識活超過兩百歲的人？」他說：「沒有。」師父再問他：「那麼你有沒有聽過以前有誰活超過兩百歲？那位活了八百多歲的彭祖神話不算。」他說：「也沒有。」

師父回應他：「對啊！我們認識的人、聽過的人、包括我們自己，都沒有人活超過兩百歲，我們聽那些沒有活超過兩百歲的人說：『世界一開始是由上帝所創造』，沒有人在現場，也沒有人看到這件事，

怎能確定有？基本上，無人能確定有上帝，也無人能確定沒有上帝，因此我們佛教便說『這件事不討論』，原因在於我們根本不清楚，也沒有人清楚。」

接下來，師父又告訴他：「雖然大家都沒有見過，但有些人相信，有些人不相信。於是這兩種人便會吵架，而我們佛教請他們不要為此爭吵。」他聽了以後便問：「那你相信什麼？」師父回答他說：「我相信我們兩個的信仰相同。」他又愣了一下，說：「怎麼會？」

師父回答說：「對啊！我們兩個的信仰相同——你相信你不是自己的主人，我也相信我不是自己的主人。因為你相信你不是自己的主人，你的上帝才是主人，對不對？我不反對你認為上帝是你的主人，我只是不討論而已。同樣的，我也相信我不是自己的主人，因為我們佛教講緣生法無我，所以，我們兩個人的信仰相同，而且我們之間沒有衝突，我們只是不討論你所信仰的上帝，其餘我們則信仰相同。」他聽完師父的話，眼睛睜大得如銅鈴一般。接著，師父又說：「我相信什麼呢？我相信我們彼此需要。」

這句話是要接續與你們談到的下段內容。

四、活著是相互需要，有你真好

在場的諸位，如果你們今天是夫妻一起來，或者男女朋友一起來，或者與你爸爸媽媽一起前來，現在請你看著他，然後對他說：「我們相互需要！」然後再對他說：「有你真好！」你們願意一起來這裏，一定是「有你真好」！

許多人以為佛教所言均是冰冷孤寂——世間一切都是苦，一切全要放下，親人都是冤親債主……，說成一片荒涼，但是，諸位朋友，師父要對大家說：佛教要的是清涼，不是荒涼。學習佛法的人是用智慧開創清涼，絕對不是製造荒涼。

佛教講什麼？「諸法因緣生，緣生法無我」，所以我們不能自己做主，我們不是自己生命的主人，我們的人生是在多重影響下的表現。那麼，我們必定是相互需要，當然是「有你真好」！

諸位朋友，我們必須如此看待事事物物，這才是現實、實際的作法。因此師父才會對那位鄰座的基督徒說：「我相信我們互相需要，我們得一起團結合作，才能開創美好的人生，這便是我相信的事。」

五、世上沒有人是孤單，孤獨是一種態度與心境

事實上，世界上沒有任何人是孤單，孤獨只是一種態度與心境。諸位朋友，請問世界上有誰是孤單的呢？坦白講沒有人孤單。我們都是父母所生養，能夠長這麼大，不可能孤單。我們都是在人群、社會、以及各種直接、間接的幫助下，才能生活到今天，這怎會是孤單呢？

可是有些人雖然有很多的人與他在一起，有親人和朋友，但內心卻時常覺得很孤獨、很寂寞，喜歡聽哀傷的情歌；或者泡杯咖啡、點支蠟燭，然後自艾自憐的說：「我好可憐喔！」如果你是這種人，師父告訴你：你可能有憂鬱情緒，或憂鬱症。

諸位朋友，你可以愛自己，知道嗎？或者你會說：「師父，您不是在說正覺的認識？愛自己會墮落！」諸位，如果用感情愛自己，你肯定不會解脫，而且會痛苦並墮落；如果用智慧愛自己，你會平安與解脫。譬如：覺得「自己美似一朵花，但是為什麼沒有人愛我？」這稱為「自我感覺良好、自己愛自己、孤芳自賞、自己可憐自己。」你是否瞭解，如果自己的脾氣、個性不改，誰愛上了你，誰便倒楣。若問為什麼沒有人愛你？其實答案在你的身上。

諸位，用感情愛自己，只會帶來憂傷的情緒。用感情愛自己，是盲目、迷惘、不健康的表現。愛自己可以，但要有智慧！諸位朋友，當你泡一杯咖啡，點一根蠟燭，在那裏聽苦悶的情歌，然後邊聽邊掉眼淚，你的確是愛自己。但師父請問你，當你這麼愛自己的時候，你的身心得到了什麼？只有痛苦，只有對周圍環境的失望，對自己人生的失落，對現實人生更加乏力面對罷了！為什麼要用這種自我毀滅的方式愛自己？這種方式並不健康，我們必須用智慧來愛自己。

世上沒有人是孤單。請記住：當你和任何一個人在

一起的時候，你覺得你是孤寂的那一刻，你也讓對方感到孤寂。請你一定要記住這件事。孤獨，其實是一種態度與心境，它像一把雙刃劍，一面向著別人，一面也向著自己。孤寂的心情既傷人又傷己，苦了自己也苦了別人。但如果你願意讓自己和對方交流，和樂便會在彼此之間湧現。

六、任何的作為都有作用，努力絕對值得

「任何的作為都有作用，努力絕對值得。」這種認知很重要！有些人時常覺得自己很孤寂，其實這樣的人，多數都有憂鬱的心理。面對自己的人生，總是感到無力、很鬱悶，但又缺乏努力改變的意願，總是覺得「我努力沒有用，反正沒辦法！這是我的命、我的業障，或者這是上帝的安排、八字不好、祖宗風水不對！……。」有千百種理由合理化自己沒有辦法做到！

這樣的想法，絕對是一種毒藥。

諸位朋友，佛教講「諸法因緣生」，用平常的話來說，便是「任何事情都會受影響，任何人都會受影

響，任何時候、任何地點、任何事，都會受影響！」
只要我們努力，便會產生影響！

諸位朋友，剛剛師父要你們看著與你一同前來的人說：我們互相需要，有你真好。你們有沒有發現：當你看著對方時，其實你自己已經受影響並且改變了，對方也因為你看著她，害羞得兩個眼睛溜來溜去；當你向對方說：「我們互相需要，有你真好！」更是令她心裏如同小鹿亂撞，有點不知所措。請問她有沒有受你影響？有。

諸位想想，只是一個真誠的眼神、友善的動作、簡單的一句話，便會產生影響。因此，人生在世，千萬不要好高騖遠。我們常常希望兒子會更好，希望先生（太太）會改變，希望爸爸媽媽能夠瞭解我，希望兄弟能夠……。我們常常希望我們的環境有很大的改變，但是我們都不願意在平常的生活中，一點一滴的影響對方，不認真去做這種小小的影響，總是一直在等待一個大的改變，其實這是好高騖遠，不切實際。

若我們在此時、此處，願意良善、正向的努力，即使只是一點點，都願意努力去做，那麼師父告訴諸

位，你們所想要的那種美好生活，可能在某日早上醒來時，發現它已經實現了。努力絕對值得，千萬不要放棄，不要覺得自己沒辦法！「沒辦法」乃是一種態度、一種心境，它絕對不是一個事實！

七、需要與努力是在歷程，不必爲了結果

佛教講緣生法「無常」，但一般人聽到「無常」，總是聯想到「生不帶來，死不帶去」的說法。聽到這句話後，心理已經不準備做任何事了——因為「生不帶來，死不帶去。」其實這是誤解「無常」的積極性意義。事實上，「無常」的意思是告訴我們：「所有的困難和痛苦，都只是過程，不會是個結果。」既然是個過程，我們便可以像操作電腦一樣按下重置程式。

「需要」是個過程。如師父前面舉的例子：你的先生可能交女朋友，但那是五年前的事。記住，他的需要只是當初那三個月。為什麼？因為那三個月你可能為了忙父母的事、或是忙孩子的事，多少有點忽略

了他，偏偏你先生又是一個心靈脆弱的男人，沒有妳的關懷，在需要朋友的情況下，便交了一位女朋友。等妳事情忙完以後，又用關愛的眼神看著那個心靈脆弱的男人，他回頭是岸了。他交女朋友，只是當時心情的需要，他的需要只是個過程，不是個結果，妳無需一直記著，把一時的遺憾變成一生的遺憾。

「需要」，只是個過程；同樣，「欲望」也只是一種當時的表現，更何況因緣不斷轉現，它只是一個歷程，不會總是如此！我們要懂得調伏、度越我們內在的欲望，度越需要的煎熬，不要總是被自己的需要所掌控。

「努力」，也是一個過程。現在有什麼問題，我們便努力解決那個問題，而問題會不斷的改變，努力也必須調整。無論做任何努力，必須懂得不要一成不變！生活一定要付出努力，你在現在做了正確的努力，在現在達到了效果，很好；但是，千萬不要一成不變的固執「努力」下去。「努力」要因時制宜，在人生的過程中隨時調整。

做事業、交朋友、處理家庭的問題，包括談戀愛，都要因時制宜。今天你女朋友需要的可能是請她到餐廳吃一頓飯。兩天後，她可能不需要你請她吃飯，而是需要一個體貼的眼神或一句溫暖的話。你應當要審度情勢加以調整改變，不要只會請吃飯，先生體貼太太，務必懂得因時制宜。

需要與努力，都是個過程，不要被一時的過程所蒙蔽、控制。要懂得：現在只是個過程。我們可以在過程當中努力，卻無需追尋某種一成不變的結果。

八、可以參與，但無法決定

任何努力都可以參與，但無法決定。世人總有一種毛病：努力過後，便希望結果必須依照著自己的意思完成。因此，如果做了努力，最後卻沒有按照自己的期待實現時，內心便覺得努力無用；因為，我們太在乎結果，太在乎所要的目標。此時，我們的努力反而會帶來很多痛苦。其實許多人都非常努力，但是他們的努力總伴隨著「得失」的痛苦，而且一直無法處理這個問題。

努力，只能影響，不能決定！我們可以參與影響，卻不能決定它一定會變成如何，或者有何種結果。我們要具備這種智慧：現在能做什麼，我們便做什麼；在這個過程中努力，但無需問結果。當我們努力之後，若是它的影響與發展讓我們有些意外，其實無妨，因為你的努力只是過程，再調整即可。

華人有一句諺語說得極妙：「兵來將擋，水來土掩」。意思是：看事辦事，隨機應變。我們努力，但必須隨機應變。不要在努力後，卻因為沒有達成期待而痛苦，努力，但無需伴隨著痛苦。

九、困難不是問題，逃避才是問題

人生總是有困難，而且每天都會有困難，因此，困難不是問題，逃避才是問題。諸位朋友，師父曾經講過一句對人生很有幫助的話：即「天天面對問題，天天解決問題，天天留下問題。」我們一生不都是如此？天天面對問題，天天努力解決問題，努力之後又留下一些問題。

十、活著要解決問題，也一定留下問題

多數人的心態是：「努力解決問題，絕對不要留下問題。」如果留下問題，我們心中總覺得有所遺憾，但是想師父告訴諸位：「我們再怎麼努力解決問題，肯定會留下問題。」或許你會認為留下問題便是不好。事實上並非如此，留下問題很好，明天你才有事情可做，也不會無聊，因為無聊會感到痛苦——其實這是正覺因緣的智慧。一般人總是認為「我在解決問題」，實際上，我們從未解決問題——我們只是轉變問題的因緣，如此而已。

此話何意？佛教說「因緣」，用通俗的話來講，即任何問題的發生，背後必定有其特定原因。當我們在努力解決問題之際，便是將造成問題的原因加以改變或消除，此即解決問題的辦法。但當我們在努力解決問題時——將問題的原因改變或消除時，我們必定會做一些事。如此，我們所做的那些事情，便會形成一個新的原因，於是再度發生新的狀況。

事實上，我們因為不太能接受目前這個問題，於

是用了某些方法解決它。當此問題解決之後，其實還是會留下另外一個問題，但只因我們尚可接受，便會認為「我沒有問題了」。世間的因緣便是如此：天天面對問題，天天解決問題，天天留下問題。其實這樣也不錯——不會感到無聊，也不會得老人癡呆症，因為要動腦筋，因此，不要為這種事情煩惱。

十一、完美是引發苦惱的迷夢

諸位朋友，人間沒有完美，最美的事情即是恰到好處的缺陷。意思為何？如果男性結交一位女朋友，而女朋友的長相美若天仙，簡直是完美。那麼師父請問你：「你是快樂還是有壓力？」坦白講，你應該不太敢交這種女朋友，因為你必定會自慚形穢，覺得自己配不上對方。即使有不死心的精神追求到她，你也會開始擔心別人打她的主意、想追求她。古人有句話說得好：「匹夫無罪，懷璧其罪。」

反之，若你的女朋友雖然有些缺點，但整體而言可以接受。恭喜你！可能只有你懂得欣賞她，別人不

懂得欣賞。這代表何意？你和這位女朋友，肯定能穩定交往，因為沒有人會和你搶，即便你娶進門也不用擔心。

女性也是如此，若是嫁了一位非常優秀的先生，長得又帥又高，而且和藹可親，美好到簡直不像人間所有。請問妳擔不擔心？妳肯定擔心死了，半夜睡覺都會醒來看他還在不在。

完美不是吉祥事，而且現實不會有完美。什麼才是最美——恰到好處的缺陷，因為那個「恰到好處」剛好符合你的需要，恰到好處的缺陷，才是實際當中最美的事。

因此，「完美」是引發苦惱的迷夢，世間沒有完美的人或事，你何必為這件事情煩惱？做事總會有點不足，總會留下問題，若你剛好能接受，即是恰到好處的缺陷，便無需再為此煩惱。

十二、離苦才是生活的重點

諸位朋友，如果你想規劃生活、規劃人生，最重要的是什麼？多一點錢？多一點享受？多幾輛車子？或者多開幾家公司？

請問，人類共同的語言是什麼？有人說：微笑是人類共同的語言。但師父這麼認為：如果人生經驗不足，便會認為「微笑是人類共同的語言」。當你人生的閱歷豐富，才會知道世上有很多人連笑也笑不出來。微笑不是人類共同的語言，「遠離痛苦」才是我們共同的需要。

人們一輩子都在努力，時時刻刻都在努力，努力做什麼？努力遠離痛苦，解決問題。每個人的努力都是為了遠離痛苦；即使是追尋快樂，也是為了想用快樂讓自己忘懷苦痛。生活的重點不是累積財富，不是享受，也不是規劃移民到何處。

舉例來說，臺灣有些醫生、律師，或者生意人，過了四、五十歲以後，便移民到紐西蘭。紐西蘭美麗嗎？美得不得了！但很多人移民沒多久，便又回到臺

灣。原因為何？他們說在紐西蘭居住得過清教徒的生活。清教徒過的即是那種少欲樸素的生活，為何他們會這麼說？紐西蘭的風景很漂亮、空氣很好、環境清幽，但人煙稀少。正是因為人口不多，所以空氣才會好；我們無法兩全其美，人多則空氣肯定不好。喜歡安靜？正是因為沒人才會安靜，人多肯定吵雜。

諸位朋友，師父告訴你們：移民到哪裏去不是重點。如果不能減少痛苦，即使移民到西方極樂世界，也會很快再回來，這點很現實，畢竟大家想到西方極樂世界，是聽說那裏沒有痛苦。

諸位朋友，生活的重點為何？「離苦」才是生活的重點，不能離苦則多說無益。大家做生涯規劃前，務必要明白上述十二點，否則所謂生涯規劃，便是依著欲望、或道德而規劃，絕對不是依著智慧做規劃。

第三單元

正覺的生涯規劃

第三單元

正覺的生涯規劃

接著，我們繼續談談正覺的生涯規劃。大部分的人，會以為生涯規劃即是規劃將來。但師父告訴諸位：最好的生活規劃是規劃「現在」，絕對不是規劃「將來」。如果一個人不能規劃現在，只知規劃將來，充其量也只是紙上談兵。

有句話說：「計畫永遠趕不上變化」。半夜想事情，天亮以後卻什麼事都做不成，因此最好的規劃絕對不是規劃將來，而是規劃現在。正覺的生涯規劃有如下七個要點：

一、認知重整：既往不是今，現前如實知

正覺的生涯規劃，首先必須重整我們的認知，明白：「既往不是今，現前如實知」。

意思是：已經過去的事情不是今天的重點，不要總是回想以前的事。「好漢不提當年勇，往事不堪回首」——好事不用再提，因為那是當年勇；痛苦的事不用再回味，愈回味愈痛苦。若是把「一件痛苦的事，變成一輩子的痛苦；短暫的不愉快，變成一整天不愉快」，這是何等愚癡！何況這並非事實，只是心境與態度的問題。

「既往不是今，現前如實知」。我們要清楚明白，現在是處在何種人、事關係的因緣中。「正覺的生涯規劃」第一件要了解的事情，即是此事，如果脫節於現在，我們如何做規劃？

舉例來說：你在這裏坐了近兩個鐘點，急著想上廁所。那麼你是否要知道你現在的位置？是否需要規劃前往廁所的路線？當然要。必須看得清清楚楚，才能規劃出最短的路線。如果路線規劃錯誤，你肯定會著急，因此要在現前如實知。

二、需要重整：運用重於擁有，過程重於結果，離苦重於完美

在上一單元〈正覺的認識〉中曾經提及，有些人是依著欲望規劃其人生和需要。但有些需要是虛耗，無法得到利益。因此，錢財要「能夠開益，不能虛耗」。師父送給諸位一句話：「時間」永遠都是最昂貴的成本。

人生最昂貴的成本絕對不是金錢，而是時間，因為金錢無法買回時間。因此，如果我們把生命、生活的規劃用在不必要的事情上，便是浪費時間、浪費生命，如此，我們損耗的成本會十分可觀。

當我們瞭解清楚「既往不是今，現前如實知」，我們的規劃便會著重在現在。著重在現在，便不會追逐一些不合現在的需要，因為這是浪費生命！「需要重整」，正是要避免一些無謂的損耗。以下三個原則，請大家銘記在心：

第一、運用重於擁有：有益的運用生命與金錢，比擁有更重要。請記得，「用」，才是有用！「不

用」，只是心態上的擁有，而不是真正的擁有。因此，「運用重於擁有」——無論是金錢、時間或體力。

第二、過程重於結果：如果不做好現在，卻總想著美好的結果，是多麼不切實際。努力是過程，必須隨機制宜；需要也是過程，必須得隨時調整。舉例來說，你的口袋中只有五塊錢。現在你很口渴，所以開始尋找商店想買水喝；但是你走了很長的一段路，卻找不到商店，好不容易找到商店時，肚子卻餓得受不了。請問，此時你是要買水？還是買麵包？是不是一改初衷改成買麵包？因此，需要和努力都只是過程，要隨時調整。瞭解現在真正的需要，該努力的重點是什麼？不要糊里糊塗，因為，「過程重於結果」。

第三、離苦重於完美：「完美」並非是吉祥之事。解決問題、避免痛苦，才是最重要的事。所以，「離苦重於完美」。

三、情感重整：回憶不如現在，期待招來意外， 完美不如欣賞現在、平懷看待

當我們的認知重整，便會重新調整生活的需要，而不會去追尋一些不切實際的事；接著，我們的感情也要重整。

諸位朋友，人一生中，感情常常形成很大的障礙，往往會讓一個人的生活產生極大的痛苦。正因如此，我們的感情需不需要重新調整？我們不能只規劃移民——買房、買車、或準備現金。到了四、五十歲，這些規劃都實現了，然後再一個人孤單的移民。請問：一個人孤伶伶的移民做什麼？若是夫妻、孩子都一起移民，原本一家人住在吉隆坡時，便經常吵得天翻地覆，搬到巴黎如此情況還是會重演，正所謂「牛牽到北京還是牛」。

請問，這如何稱作「生活規劃」？若是如此，師父勸你別搬家，在這裏痛苦、便在這裏吵即可，至少這裏親戚比較多，爭吵時還有親人幫你勸架，到了人生地不熟的地方，便不會有人搭理你。所以，我們需要規劃我們的情感，情感要重整。情感如何重整呢？

第一、回憶不如現在：前文已經提過，不要將過去的痛苦帶到現在。無論過去如何好，不如現在好；過去如何痛苦，只要現在不痛苦，何必自找麻煩？因此，「回憶不如現在」。

第二、期待招來意外：期待，是希望將來能夠如何，但是，未來永遠不可能確定。我們所做的決定，包括世間所有的決定，都是在不知道未來的情況下所做的決定。雖然我們總是覺得很「確定」，但實際上根本「不確定」。因此，「期待會招來意外」。意外好不好受？不好受！因此，對未來不要有太多不切實際的期待。

第三、完美不如欣賞現在、平懷看待：與其追尋完美，不如欣賞現在、平懷看待。諸位朋友，我們時常對周遭的人、事、物有很多的抱怨——抱怨這樣不夠好，應該那樣比較好，每個人心目中都有完美藍圖。若我們的態度是如此，便會和現在實際的生活形成一種緊張與距離感，對生活規劃一點好處都沒有。因此，與其「要求完美」，不如「欣賞現在」，然後「平懷看待」。

四、行為重整：開益勝於虛耗，分享勝於獨享，交往勝於孤獨

想要正覺的生活規劃，我們的行為便要重整。如何重整？可分三方面來說：

第一、開益勝於虛耗：做任何事情，均要有益處。如同「馮諼燒券——收買人心、市義」的例子，花錢必須要有益處，不要虛耗；做任何事情、努力何事，都要實際有益，不要浪費生命。如果虛耗，所損耗的便是時間和歲月，那可是人生最昂貴的成本。因此，「開益勝於虛耗」。

第二、分享勝於獨享：我們要懂得分享，否則會有危險。若是不懂得分享，人際關係不良，我們會孤單，在現實的生活中便會缺乏助力。因此，分享一定比獨享來得更好。

第三、交往勝於孤獨：要懂得和各式各樣良好的人交往。請記住！不要只與佛教徒交往，有些人雖不是佛教徒也挺可愛。因此我們要懂得結善緣、結好緣，更不要孤芳自賞，覺得自己好孤獨。

五、環境重整：好事、好人、好心情

許多人總是認為自己所處的環境不好，想移民到澳洲、紐西蘭、英國……，或者移民到西方極樂世界。師父對你們移民到何處沒有意見，但最好的環境是什麼？是「好事」，而不是好房子、好花園……，如果能規劃每天做好事，便是最好的環境。「好事、好人、好心情」，才是最好的移民環境。

當諸位在此時此刻做好事、講好話、和好人在一起、有好心情時，師父恭喜你：你已往生西方極樂世界。諸位明白嗎？現在才是現實，不要等死後才移民到西方極樂世界。

做好事，和做好事的人在一起，便有好心情，這即是最好的生活規劃、最好的環境。

六、人際重整：欣賞勝過批評，合作勝過輸贏，相知勝過同行

人與人之間的關係要如何才會好？如果諸位的人際關係很糟，以下三句話，請大家記住；當你這麼做時，你的人際關係將煥然一新，會從「足球」變成「橄欖球」。為什麼這麼說？足球是人人都想踢走你，橄欖球則是人人都想抱緊你——「人際重整」便是讓自己從足球的角色變成橄欖球。

那麼應該如何做？與人相處必須做到以下三點：

第一、欣賞勝於批評：對人的欣賞要勝過對他的批評。

第二、合作勝於輸贏：人和人在一起，不要只比輸贏。舉個實例：如果有一個人，不管他是好人或壞人，只要和你在一起，他便要與你比輸贏，請問，你會不會喜歡和他在一起？不論是比身高、比身材、比漂亮、比誰生的兒子好、比誰嫁的丈夫會賺錢、比誰讀的學校棒、比誰賺的薪水多……，你會不會覺得此人很討厭？請記住！人最不喜歡和自己比輸贏的人在

一起，因為那會令人感覺到敵意。只要你與他比輸贏，他便覺得你是他的敵人。因此，喜歡與人比輸贏的人，不會有真正的朋友，這是最糟的人際關係。請記得：不要和他人比輸贏，而是要懂得與人合作。

師父再舉一個例子：如果有一個人和你在一起，他的財富不如你、學歷不如你、各方面都不如你，但是他和你比輸贏，你願不願意與他做朋友？願不願意幫助他？其實你會願意。如果有人各方面都比你優秀，但他也不會和你比輸贏，他不會說：「我比你棒、我比你好。」請問：你願不願意與他做朋友？你還是願意，因為你覺得此人很不錯、很優秀。只要不比輸贏，無論我們是否比對方優秀，對方其實都願意和我們做朋友。所以，千萬不要和人比輸贏，這樣會沒有朋友；唯有不比輸贏，我們才能與他人做朋友、才能與人合作。「合作勝過輸贏」，這便是人際關係的重整。

第三、相知勝過同行：此話何意？諸位朋友，夫妻一起生活，如果相互不瞭解、同床異夢，那麼，相處在一起有何用？同一對父母所生的手足同胞，如果

互相不瞭解，每晚睡在同一間房裏，請問是否有用？朋友在同一家公司合夥做生意，若不能相知，同行有用嗎？有一段話如是說：「我們彼此相知相惜，即使二十年不見，也是知己。」因此，「相知勝過同行」。

如何建立良好的的人際關係？正如這三句順口溜所言：「欣賞勝過批評，合作勝過輸贏，相知勝過同行」。若能遵守這三個原則，你一定是人人都想緊抱不放的橄欖球！

七、生活重整：活在現在，努力現在，接納現在，無憾現在。

我們需要生活規劃，但應該如何規劃？

第一、**活在現在**：我們不能「活在現在，但卻不在現場」，諸位了解這句話的意思嗎？很多人是身在現場，心卻不在現場。

第二、**努力在現在**：我們不能人在現在，卻想著為十年後而努力，因為計畫總趕不上變化，我們只能戮力

於現在。

第三、接納現在：若只會抱怨現在、拒絕現在，卻不能努力現在、活在現在，如此我們肯定會感到痛苦，也會讓周遭的人痛苦。

第四、無憾於現在：本來師父還有最後一句話：「死在現在。」最後想想還是不細說了。為什麼？因為這是佛法的意境。如果我們能夠活在現在、努力現在、接納現在、無憾現在，那麼，隨時隨地都可以「死在現在」，這是高層次的修行境界，但諸位又不是高僧，因此無需在此詳述。

結語

諸位朋友！「正覺的財富觀與生活規劃」的三個單元，師父開示至此。我們從「活在現在」開始，也從「活在現在、努力現在、接納現在、無憾於現在」做為結尾，這才是有智慧的人對自己生活的規劃，以及對財富的運用。

最後，師父祝福大家：個個善用財富、受用財富，並且是一個平安、喜樂與無憾於現在的人。

*本文整理自 2014 年 04 月 05 日，中道僧團導師 隨佛禪師於馬來西亞吉隆坡《南洋商報》報館演講內容，演講主題：《正覺的財富觀與生涯規劃》。

中道僧團簡介

中道僧團（Sambodhi Saṅgha）是以南傳《相應部》與北傳《雜阿含》傳誦的『七事修多羅』為修證依止的僧團，『七事修多羅』是初始經典結集所集成的原始法藏。

中道僧團的修持，重視因緣法的正見與身心的覺觀，落實離貪的解脫。中道僧團與尼僧團以常年禪觀的方式修行，奉守終生不受取、不積蓄、不使用金錢，也沒有代為收受、管理金錢與供養的「淨人」。

中道僧團常年在臺灣及世界各地，宣揚佛陀原說教法，傳授中道禪法：修七覺分，次第成就四聖諦三轉、十二行，讓佛法能夠實證與實用於現實人生，利益世人解決現實問題，開展光明燦爛的人生。

原始佛教會簡介

中道僧團（Sambodhi Saṅgha）奉守「第一次結集」的經法傳誦，以部派分裂以前的聖弟子僧團為根本依止，承續阿難系與優波離系的古老經法傳承，遵守南傳僧律傳承，復歸「依經依律」的僧團正統。

中道僧團為了宣揚、傳續 佛陀的真實教法，依因緣法、四聖諦之「原始佛法」，實現世間、出世間通達無礙的「人間佛教」（一乘菩提道），在臺灣、美國、澳洲、馬來西亞成立傳續原始佛法的「原始佛教會」Original Buddhism Society，致力引攝世人回歸 佛陀之道。

原始佛教會以回歸 釋迦佛陀教導之原貌，確立奉守「原始佛法與律戒」之僧團，體現「依經依律、尊僧和俗、性別平權、政教分離」之原始佛教教團為宗旨。

聯絡各地共修處

中華 臺灣教區 (Taiwan)

中華 原始佛教會

Original Buddhism Society in Taiwan (O.B.S.T.)

網址：www.arahant.org Tel：886-2-2892-2505

E-mail：original.buddhism@gmail.com

臺北 內覺禪林 Sambodhi Monastery

臺北市北投區登山路 139-3 號

E-mail：arahant.tws@gmail.com

Tel：886-2-2892-1038 (代表號) Fax：886-2-2896-2303

臺北 中道禪院 Sambodhi World — Taipei

臺北市中山區伊通街 58 號 2 樓

Tel：886-2-2515-2505

臺中 中道禪林 Sambodhi World — Taichung

臺中市南屯區文心路一段 378 號 11 樓之 1

Tel：886-4-2320-2288

高雄 中道禪院 Sambodhi World — Kaohsiung

高雄市鼓山區美術館路 261 號 2 樓

Tel：886-7-5867-198

美國教區 (U.S.A.)

美國 原始佛教會

Original Buddhism Society in America (O.B.S.A.)

網址: www.arahant.org

E-mail: arahant.usa@gmail.com

紐約 中道禪院 Original Buddhism Society (O.B.S.)

30-20 Parsons Blvd, Flushing, NY 11354

Tel : 1-718-321-3380

馬來西亞教區 (Malaysia)

馬來西亞 原始佛教會

Original Buddhism Society in Malaysia (O.B.S.M.)

網址: www.arahant.org

E-mail : arahant.mas@gmail.com

吉隆坡 中道禪林

Sambodhi World — Kuala Lumpur

28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

Tel : 6-03-79318122

檳城 中道禪林 Sambodhi World — Penang

77-3, Lorong Selamat,

10400 Pulau Pinang, Malaysia

Tel : 6-04-2288100

威省 中道禪林 Sambodhi World — S.Prai

269, 1st & 2nd floor, Jalan Kulim, 14000 Bukit Mertajam,

Pulau Pinang, Malaysia

Tel : 6-04-5309100

怡保 中道禪林 Sambodhi World — Ipoh

61A & 61B, Jalan Chung Ah Ming,
31650 Ipoh, Perak, Malaysia

Tel : 6-05-2410216

馬六甲 中道禪林 Sambodhi World — Malacca

30, Jalan Kota Laksamana 3, Jalan Kota Laksamana,
75200 Melaka, Malaysia

Tel : 6-06-2818391

新山 中道禪林 Sambodhi World — Johor Bahru

20, Jalan Undan 6, Taman Perling, 81200 Johor Bahru,
Johor, Malaysia

Tel : 6-07-2325248

雙溪大年 中道禪林 Sambodhi World — Sungai Petani

21, Lorong Emas 2, Taman Emas Suria, 08000 Sungai Petani,
Kedah, Malaysia

參與護法方式

本書若對您有所幫助，敬邀您一同助印流通，及推動各項弘化工作，廣結法緣。

戶名：社團法人中華原始佛教會
郵局劃撥帳號：50159965

臺灣銀行天母分行
戶名：社團法人中華原始佛教會
銀行電匯帳號：142001006834

◎護法詢問專線：(02)2892-2505 財務組

※請註明您希望護持的項目，以便專款專用：

◆弘法 ◆助印法寶 ◆道場建置

※使用郵局劃撥單捐款，請在通訊欄填寫捐款者姓名、捐款項目、捐款金額、收據開立方式等訊息。

※中道僧團終身不受取、積蓄、使用錢財，也無有代管供養的淨人。凡要供養中道僧團者，請以實物方式護持，請勿用劃撥款項方式供養。

原始佛教會網路資訊

親愛的朋友

歡迎您了解原始佛教中道僧團，以及參與原始佛教會課程活動，讓您得到更多終生學習的機會，相信能幫助您解決生命中的問題，與現實的困境，陪您一同迎向光明，光彩燦爛！

中華原始佛教會網址 www.arahant.org

中華原始佛教會學習資訊網 member.arahant.org

中華原始佛教會 Line: @boo4741u

中華原始佛教會臉書

www.facebook.com/Saddhammadipa

請線上閱讀或下載 正法之光 月刊

<http://www.arahant.org/zheng-fa-zhi-guang>

中華四聖諦佛教會網址

www.saddhammadipa.org

中華四聖諦佛教會臉書

<https://www.facebook.com/FourNobleTruthsBuddhism>



教會網址



正法之光



教會臉書



原佛會 line@

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

正覺的財富觀與生涯規劃/ 隨佛禪師講述

— 二版 — 臺北市：中華原始佛教會 2015.3

面：19 × 12.5 公分

ISBN：978-986-91656-0-0 (平裝)

1. 佛教修持 2. 生涯規劃

《正覺的財富觀與生涯規劃》

著 作 者：隨佛禪師 Bhikkhu Vūpasama

二 版：2015 年 3 月

出 版 者：中華原始佛教會

發 行：原始佛教 中道禪林

連絡地址：臺灣 臺北市北投區登山路 139-3 號

電 話：(02) 2892-2505 傳真：(02) 2896-2303

網 址：www.arahant.org

電子信箱：arahant.tws@gmail.com

大馬流通：吉隆坡中道禪林 TEL：6-03-79318122

28, Jalan 16/5, 46350 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

大陸流通：上海原佛文化

上海市浦東新區東方路 8 號 13 樓 D

法律顧問：陳銘釗 律師

印 製：臺灣 力群印刷 886-2-2599-6288

馬來西亞東方印務有限公司 6-04-552-2833

《非賣品》佛法之珍貴勝於一切，無法以買賣取得

佛陀正覺後 2448 年/公元 2016 年 10 月二版三刷 1000 冊

原始佛教會

中道僧團 (Sambodhi Sangha) 奉守「第一次結集」的經法傳誦，以部派分裂以前的聖弟子僧團為根本依止，承續阿難系與優波離系的古老經法傳承，遵守南傳僧律傳承，復歸「依經依律」的僧團正統。

中道僧團為了宣揚、傳續佛陀的真實教法，依因緣法、四聖諦之「原始佛法」，實現世間、出世間通達無礙的「人間佛教」(一乘菩提道)，在臺灣、美國、馬來西亞、澳洲、歐洲成立傳續原始佛法的「原始佛教會 Original Buddhism Society」，致力引領世人回歸佛陀之道。

原始佛教會以回歸佛陀原說，確立奉守「原始佛法與律戒」之僧團，體現「依經依律、尊僧和俗、性別平權、政教分離」之原始佛教教團為宗旨。

臺灣 內覺禪林

Sambodhi Vihāra

中道禪林

Sambodhi World

中華 原始佛教會

Original Buddhism Society in Taiwan

美國 原始佛教會

Original Buddhism Society in America

馬來西亞 原始佛教會

Original Buddhism Society in Malaysia

澳洲 原始佛教會

Original Buddhism Society in Australia

歐洲 原始佛教會

Original Buddhism Society in Europe

原始佛教會 www.arahant.org

原始佛教 www.arahant.org.cn

本書是隨佛禪師根據原始佛教的觀點，教導信士如何以「因緣的智慧」經營、運用財富，如何規劃生涯，並且點出最好的生涯規劃是「規劃現在」。

第一單元：正覺的財富觀

善知曉有形、無形的財富；財富要取之有道，用之有道，重在「用」與「能用」，貴在「開益」與「分享」。

第二單元：正覺的認識

「正覺的認識」即是「因緣的認識」；隨佛禪師用十二個精闢要點，闡述如何能夠讓自己平安，又能利益別人的智慧生涯規劃。

第三單元：正覺的生涯規劃

最好的生涯規劃是規劃現在，不是規劃將來，這需要如實「認識現在」，進而「重整現在」。「重整現在」包括七大面向：認知重整、需要重整、情感重整、行為重整、環境重整、人際重整到生活重整。

本書直指人們的思考盲點，幫助我們從重於追求擁有、期待完美、獨攬獨享、著重結果，以及習慣批評、比較輸贏的方式，轉變成樂於分享、接納不足、重視過程及懂得欣賞他人及合作，體現「活在現在，努力現在，接納現在，無憾現在」的正覺人生。



原始佛教會
Original Buddhism Society