

透過讀上人的書，  
讓自己有掌控情緒、解脫煩惱，  
充分發揮良能的機會

---德凡師父宣導遍布慈濟讀書會講義  
2021年元宵節前夕

## 一、元宵佳節

一年之中，第一個月圓之夜。

(宋)歐陽修

去年元夜時，花市燈如畫。月上柳梢頭，人約黃昏後。  
今年元夜時，月與燈依舊。不見去年人，淚濕春衫袖。

## 二、人生之苦

### 1、把自己的快樂，依賴於外在的人事物

因為依賴別人，思想和情緒隨著外在的人事物起伏不定。  
別人對我好、我就心情愉快；別人對我不好、我就心情不好。

所以，常常依賴別人的人，沒有辦法快樂，快樂不持久。  
這種的快樂，將自己的快樂掌握在別人身上。

### 2、把自己的快樂，建立在別人必須滿足我的期待和希望

對人有過度的要求，要求自己的父母、手足、先生或妻子、孩子、朋友、同事等等人際關係，都必須符合自己的期望，都要順著自己的意思，才能快樂。這樣的快樂，其實也是將自己的快樂掌握在別人身上。**沒有人可以完全滿足自己的要求和期待**，就連自己也沒有辦法全部都滿足別人的要求和期待。若別人不能滿足我，我就不快樂了！

所以，**處處要求別人的人**，沒有辦法快樂，快樂不持久。這種的快樂，也是**將自己的快樂掌握在別人身上**。

### 3、把自己的快樂，建立在自己要比別人更強

這是第一名的心結，自己必須站在頂端才會快樂。別人都得在自己之下，所以**看不得別人好**，也享受著自己高人一等的滋味。什麼事情都要爭第一，都要把人踩在下面，**自己的快樂來自於享受別人低於自己**，這是心理的病態。

所以，**處處和人競爭比較的人**，沒有辦法快樂，快樂不持久。這種的快樂，是**將自己的快樂掌握在別人身上**。

### 4、把自己的快樂，建立在錯誤的社會價值觀裡

例如，到底什麼是成功？若社會對於成功的定義，是財富、名利、權勢等等外在的追求，唯有當自己的財富、名利和權勢，必須比別人好才是一個成功的人，這種追

求是無底洞，永遠都在想要比誰的財富更多，要比誰的名氣更大，要比誰的權勢更強等等，生活在無止盡的追求和無止盡的比較之中，生活就會過得很不安，甚至很焦慮。

所以，一個被不正確的社會價值觀影響的人，用錯誤的方式在對待自己的生命，這種隨波逐流的人生，是活在社會的看法和觀念中，失去了可以過著真正快樂的人生。

#### 5、把自己的快樂，隨順於所處的地方風俗裡

例如若當地傳統飲食習慣是殺雞宰羊，有種種雞鴨魚肉的傳統料理，自己就難免不自覺地順著風俗去做，結果造盡了殺業，惹來動物的冤魂不散，成為自己的討債人；或者是地方風俗是燒金紙等種種迷信，自己也跟著去燒，徒然浪費時間和金錢，也得不到什麼好處，愈燒愈迷惘。

所以，一個沒有正信思想的人，難免就隨順錯誤的風俗習慣，而不斷造惡，惹來因果的報應之苦。

#### 6、在自己的人生處在最風光時，迷失於縱欲享樂

自己智慧的成長，趕不上福報的來臨，沒有辦法讓自己守住這分福報，縱情享樂的結果，使自己墮落於欲海中，過著放蕩空虛的人生，毫無快樂可言。

#### 7、當自己中年後面臨老病死時，陷入人生的迷茫與恐懼

年輕時忙著打拚，當生活漸漸穩定之時，卻對人生產生疑惑，不知道**人生到底所為何來？人生就只是這樣嗎？**從小到大，就學、工作、結婚、生子，最後自己老了、病了，**開始對生命產生迷惘**，求不得答案，心理很苦悶。**甚至對死亡產生恐懼，不知道死後會怎樣？**

## 8、沒有辦法自我控制自己的思想、情緒、動作

自己做不了自己的思想和情緒的主人，常常胡思亂想，情緒不穩定，容易敏感、沮喪、憂鬱，控制不了自己的脾氣，嘴巴不饒人，甚至對別人動粗。這種**常和自己的思想和情緒對抗卻又無能為力的人，生活極為痛苦。**

### 三、誰該吃藥

因為患得患失、情緒起伏，迷茫空虛、沮喪無力，使得內心不快樂、沒有幸福感，覺得生活很苦，這**究竟是誰在苦？苦的源頭在哪裡呢？這點必須先釐清楚。**

我們面對外在的一切，不論你看到什麼、聽到什麼、頭腦在想什麼，在我們的感受裡，**是快樂或不快樂，事實上都是我們的心在決定。**我們的心，正是一切快樂或不快樂的源頭。

就如身體生病，是生病的人才需要看醫師，才要吃藥；同樣的，是迷茫的人，是不快樂的人，**是自己的心覺得苦的人，才必須找方法讓自己活得快樂。**

#### 四、活得清楚

唯有知道人生的道理、生命的本質和宇宙的真理，我們的人生才能活得清清楚楚，知道什麼是對的，什麼是不對的；對的事去做，不對的事不去做，這樣才能自我掌控好情緒，才能解脫煩惱，保持喜悅。

佛法的教育，就是讓我們能明白人生的道理、生命的本質和宇宙的真理。佛法明明白白告訴我們，做為一個人，有六識、七識、八識、九識，有十二因緣，由此讓我們知道自己的思想和情緒是如何運作；佛法也讓我們明白，宇宙的起源是成住壞空的周期循環；佛法也讓我們明白，如何脫離六道輪迴，脫離時間、空間與因果的束縛，脫離生命的局限性，明心見性證佛果，與宇宙萬物合一，在世間來去自如度化眾生。

學佛就是一條離苦得樂的道路，是一條從學習到覺悟的道路。覺，就是看見了道理，知道了道理。因為學佛，我們透徹了宇宙人生的真理，活得清清楚楚。人生能活得很清楚，就是有智慧的人生，這樣的人生才算真正活過！

假如我們的心，能夠自我掌控好自己的情緒，能夠一直保持快樂和喜悅，在這個基礎之上，我們才不會因為滿心的煩惱，而自我產生內耗、耗損了我們的精神氣力，才能真正地發揮自己的潛力和能量，去成就任何好的事情、對的事情。

## 五、學佛重點

如何能解脫煩惱？如何能保持心情愉悅？如何能明白宇宙人生的道理，活得很清楚？很重要的一是，要先把把握住佛法教育的重點原則與方法。

### 1、重點原則：上人開示「大圓鏡智」

去除習氣、行菩薩道，心清淨才能照山是山、照水是水，清楚知道人生宇宙真理，人生活得清淨明白

眾生心如鏡，若擦拭清淨，去除貪瞋癡的煩惱，投入人群中，修六波羅密，行菩薩道，心量廣闊無邊，心境靜寂清澄，真如本性就現前。清淨的心，像一泓清澈的湖水，像一面清亮的圓鏡，山來照山、水來映水。外境無不收攝入心，境過無痕、不受污染，這分清明的本性，即是「大圓鏡智」。

### 2、重點方法：上人開示「大白牛車」

法華經是成佛唯一大法，教導人如何去除習氣、如何行菩薩道

《法華經》有「三界火宅」喻，三界即欲界、色界、無色界，三界可說是在人間，世間如老舊大宅，四面火起。火宅之「宅」亦猶如心宅，人心欲念之火，破壞山河大地，世間如火燃燒。長者在火宅外設羊車、鹿車、牛車，誘引孩子出離險境，最後給以華飾莊嚴、裝載寶物的大白牛車。三車即小中大三乘，佛陀如長者將三乘歸一，演說四十二年方便法後，教示究竟真實的法華大法，引

導眾生修行菩薩道，自覺覺他而至覺行圓滿。

## 六、讀書成效

2021年歲末祝福期間，就幾場遍地開花讀書會的分享，基本上讀書會所產生的效應有一

1、**改變習氣**：「明白佛法和人生的道理，將法相融上人近期的呼籲和慈濟的脈動，會用法對治自己的心，改變不好的觀念和行為，更能度過人生的各種難關，身心有寄託、自在健康、與人和樂，且如上人親臨說法，法入八識田中，結下永遠法緣」

2、**相互關懷**：「大家的感情更好，平常時和無常時，都會相互關懷和幫助，若讀書會沒來也會彼此探問，因為善與愛的氛圍很好，所以大家更願意前來讀書聞法，並且相勉共行慈濟菩薩道，做委員發揮良能做別人的貴人，讓生命更有意義和價值」

**大家：因為改變習氣和相互關懷，所以大家更感恩上人！**

3、**例舉讀書會分享**：

往常重宗門、輕法脈，也就是**愛做事而不愛讀書**。後來體會到，雖然做事時也很歡喜，但總是維持不久；因為大家觀念、想法不同，有的人習氣也很重，所以**大家一起做事時，法喜往往就變成煩惱**，這都是因為心中沒法度。

慈悲也要有智慧，心中有法，才知做人要謙卑禮讓，才

知要反觀自己，才知要培養德行，才知一切都是好因緣、因為善惡緣都是增上緣，如此遇到事情時，反而才有辦法能圓滿解決。

最大的孝是順，順就是要聽話，讀書會就是在聽上人的話，也就是聞法供養上人。

## 七、示讀書會

【2021年歲末祝福期間】

1、上人：讀書會讓我很感動！大家精進聞法入心，讓我很**很有成就感**！看到大家在讀法華經，我很歡喜、也很安心，因為我做慈濟五十多年來，我的心願就是希望用法華經來鋪路，一字一字地鋪著路走過來；大家讀了法華經，就知道做慈濟就是行在法華經中。**讀法華、行法華，法入心、法入行，就永遠不會迷失，漸漸就能回歸清淨的本性，也就是佛性。**

2、上人：這次出來，看到大家都有在辦讀書會，都有在讀書，這是這次出來我最歡喜聽到的事。**大家讀書後來跟我分享法，這法的回向，也就是法供養，這是最孝順的事，我都領受到了。**

3、上人：書在，就是我在！

【行腳回精舍後】

1、上人：大家能在讀書會裡精進於法，我就會很放心，覺得我的法真的有落實在人間，人與人之間都有在體會，

都有在運用，讓我覺得我在世間有價值。在讀書會中，大家會分享說，上人的這段話好像在說我，就會自己做反省，所以讀書會的影響力很大！

2、上人：讀書會，非讀不可！

### 八、結語四則

1. 和上人結下信根扎實的法緣，才能生生世世緊緊跟隨上人學佛；而不是無根的浮萍緣，風一吹就散了！

2. 做個接棒人，等上人再來接棒！慈濟宗綿延流長，多延一年，我們就多成長智慧，眾生就多得救！

3. 法深厚，才能如佛陀不迷失在富貴榮華，見老病死就覺悟！

4. 衲履足跡·證嚴上人開示——夕陽無限好！

人云：「夕陽無限好，只是近黃昏。」

佛陀卻認為，其實夕陽無限好，何須感傷近黃昏！

所謂「成佛在人間」，諸佛皆在人間修行，在人間成就。

眾生皆有無量無邊的覺性，  
啟發自性佛，力行菩薩道，  
轉凡夫心為菩薩心，邁向清淨無染境界，  
在三界之間去來無礙，多麼自在！

佛之入滅稱為「入大涅槃」，  
此常寂光的境界，寂靜、安詳，  
是無量光明、無量智慧與無量超脫。  
究竟解脫的心地風光，無比莊嚴！

真修行者，人生歲月走到暮年黃昏時，  
可喜漸漸到達覺悟之境；  
猶如太陽從東方升起就將西下，  
滿天之金光映紅雲霞，何其美麗！

所以說，夕陽無限好，  
不說可惜，但覺無盡歡喜！

### 感恩與祝福

年年歲歲，走入眾生生命中，做眾生生命中的貴人；多  
少歲月之後，無私付出的結果，換來了晚年豐實的道業  
成長，此即夕陽無限好的心靈境界。

年輕時無私付出，如麗日中天  
年老時晚景莊嚴，如夕陽滿天

### 【附錄】

#### (一)

弘法為佛教，覺情為眾生  
——靜思弘法團隊

## 一、法源依據：法愛並進，菩薩招生

上人開示：

世上的宗教都離不開「愛」字，苦難的世間，需要人間菩薩發揮愛心，救拔眾生身心的苦難。

唯有佛「法」能救心，「法與愛」要平行並進，人間菩薩所緣緣苦眾生，應堅心立志弘揚佛法、發揮大愛，以淨化人心、祥和社會、天下無災難。

## 二、使命承擔：法脈綿延，宗門穩固

靜思弘法團隊，即是以「法的弘揚與愛的關懷」為使命承擔，結合二眾弟子的力量，合和互協做粽頭拉提粽串，帶動慈濟人「廣布讀書會，力行菩薩道」。

## 三、組織架構：團隊運作，團結合作

## 四、願景目標：弘法天下，大愛天下

### (二)

航向正確，航線不偏————

點線面弘法脈三合一，二眾弟子合心提粽串

傳法弘宗的方式有三種：個人式的點、活動式的線、讀書會的面。點線面皆重要，點線面缺一不可，點線面實

乃相輔相成，才能使弘法的層次，由淺入深，有淺有深，適應各種根機，達到三根普被的功用。點線面猶如粽串，必須二眾弟子合和互協一起拉提起來，才能使法脈宗門真正源清流長、世代綿延，生生不息永相續；才能使法脈宗門真正航向正確、航線不偏，運載眾生到彼岸。

### 一、點

在慈濟教育學校或靜思佛學院授課、個人到各處弘法

### 二、線

在海內外活動弘法，如營隊、共修、論壇等活動舉辦時

### 三、面

遍布大大小小的讀書會

#### 1. 已進行中的讀書會

不論以何種方式進行皆以尊重與嘉許為原則，視情形前往現場關懷與鼓勵

#### 2. 扶持成立新讀書會

呼籲成立法脈宗門著作讀書會，形式不拘，書目不拘，場地隨緣，有無主講者皆宜，人數八人以上即可

