

目錄

珍惜當下踏實生活	9
面對逆境與無常	16

佛法與 e 世代

時間：二〇〇〇年三月四日

地點：臺北國父紀念館

主持人：陳月卿（華視企劃室經理）

對談人：聖嚴法師（法鼓山創辦人）

張學友（歌手）

侯文詠（作家）

陳月卿：因為佛法的串連，今天的對談組合真是難得，可以說是超人氣組合。今天的對談主題是「當佛法遇見 e 世

代」，首先是不是請兩位貴賓談談自己與佛法相遇的因緣？

張學友：大概在一九九三年的時候，有一次我在法國巡迴表演時，收到一位歌迷送的一本《六祖壇經》，從那個時候起我開始看佛經，也產生了興趣。其實小時候我也經常跟著媽媽拜觀音，但是一直都不知道自己到底信仰的是什麼宗教。直到看了佛經以後，才知道那是佛教，可是又覺得自己的行為沒有很符合戒律，所以一直不敢說自己是佛教徒。

不過在這同時，我還是繼續看佛經，因為我覺得釋迦牟尼佛是一個很了不起的人，在那麼早以前，就看到很多很小、很細微的現象；從人的角度去看，我覺得他是一個很了

不起的人，所以我就持續地與佛法結緣。

侯文詠：小時候我媽媽也是帶著我到處拜拜，長大之後，因為喜歡文學，所以把佛經當文學讀，從文學的角度來看，佛經實在非常好看、很精采；另一方面對釋迦牟尼佛也很讚歎，他實在把世間看得很透徹，見地充滿智慧，對待事物也很慈悲。

只是我也有同樣的問題，佛經中說不能打妄語，可是我常常在吹牛；又說不能喝酒，我偶爾也會想喝一點酒，所以我也不敢說自己是一個佛教徒，覺得自己實在沒資格學佛。

直到前年，有人推介我參加農禪寺舉辦的菁英禪三，聖

嚴法師親自帶我們進行禪修並開示。法師說，所謂的佛，就是內心渴望光明的自己，每一個人都可以成爲一個佛。這個佛對我來說就不是虛幻的了，可是自己想望的光明未來，這個說法讓我覺得很舒服自在。

因此我想，或許自己還沒有這麼差吧，因爲我真的是滿在乎那個光明，認爲自己也許也可以學佛；其實如果社會上每一個人，內在都有一個想望光明、追求自在的心情，每一個人就都是菩薩，都是一個佛。

聖嚴法師：其實釋迦牟尼佛並沒有要告訴世人什麼叫做佛教，只是說人需要用慈悲和智慧來過生活。

宗教有很多不同的層面，真正的宗教有兩大類：第一類是愛和捨的宗教，就是要你愛己愛人，然後願意捨掉自己所擁有的，布施給別人，這是一種相當健康的宗教。第二類則更進一步，是一種自我內心體驗的宗教，亦即透過禪定的修行以及自我的反省，回歸到自心本性。

以佛教來說，除了涵括了上面所說的兩種類型，最高的層次則是超越了所有的一切，甚至超越了宗教，只是爲了奉獻而奉獻，爲了度眾生而度眾生，沒有要求得什麼，也沒有要證得什麼，這是一種最高層次的宗教。

另外，兩位同時都提到戒律的問題，好像戒律是很可怕

的，其實不妨換一個角度想，就像國家的法律一樣，如果你根本沒有觸犯的想法或行爲，這些條文就不會讓你覺得有被束縛的感覺。同樣的道理，對於有自制能力的人，也就是能夠控制自己、約束自己的人，戒律是不需要的；但是對於一般沒有辦法分清楚好壞，或者是沒有辦法約束自己的人，戒律就能夠產生一些提醒的作用，這其實是相當正面、積極的。

珍惜當下踏實生活

張學友：另外對於佛法中一些無法證實的，例如：前世、今生、未來，或是因果的關聯，也會讓我產生疑惑。

聖嚴法師：在釋迦牟尼佛的教導中告訴我們，最好不要在意這些事，因為佛說因果不可思議、因緣不可思議，這其間有著錯綜複雜的關係。一般人或許只想到上一輩子，事實上過去生不只是一世，而是有無量的過去世，即使有神通的人，也沒有辦法看到最早、最究竟的狀態，所以還不如不談這些問題。

佛法強調的是，當下最重要，因為過去的已經過去，已經不存在，所以不需要窮追不捨的問；未來的還沒有發生，無意義的擔心也是沒有用，只要能踏實於當下，努力於現在，就有可能改善過去，營造出美好的未來。

不過前世、來世的確是有的，這種說法對於許多的人來說，也能得到心理上的安慰。特別是那些突然遭逢親友過世的人，面對難以承受的痛苦，如果告訴他們，人死了以後並不是就沒有了，只是亡者此生的任務已了，所以到了另一個世界去；或者是安慰他，來生還會有機會再見面，雖然這是不可預測的事，可是至少能讓對方得到心理上的安慰。

張學友：面對類似的情況，我也是這樣安慰自己。

其實我是相信因果的，因為我相信如果把現在做好，以後得到的豐收，可能就是現在種下的；我也相信一切的結果，是從想法開始，所以我很注意自己的身口意。

另外還有一個問題我想問，就是：如果有壞念頭揮之不去怎麼辦？

聖嚴法師：壞念頭我也有啊！如果完全沒有壞念頭，以佛法來說，這已是離欲的阿羅漢，是聖人，不是凡夫。有壞念頭也不完全是壞事，如果完全沒有惡念頭出現，就不會知道什麼叫做善；發現自己有壞念頭，可以把它轉換成一種著

力點，成爲修正自己的一個轉機，這就是善了。

我倒是想請教兩位，你們生命中追求的是什麼？

張學友：在不同階段有不同的追求。小時候我很喜歡吃雪糕，所以追求的是雪糕；十幾歲的時候很希望談戀愛，找到一個女朋友是我的目標；到二十幾歲的時候，希望可以有的足夠的錢，讓家人和自己有安定的生活；現在我三十幾歲快四十歲了，覺得自己一直在經歷，也得到了我所追求的，但得到之後，我有一段時間突然覺得很空虛，思考了很久，一直到現在我很想知道，生命的意義是什麼？

侯文詠：我自己的生命歷程到現在爲止，如果有一些比

較特別的部分，大概是曾經有五年的时间 and 癌症末期的病人相處，協助他們進行疼痛的控制；其他醫生的黑板上面如果病人的名字被擦掉，表示痊愈出院了，可是我的病人如果名字被擦掉，就表示過世了。我跟這些病人的感情都很好，所以我大概有三、四百個朋友，都已經過世了，其中不乏年輕的人，這促使我不斷去思索：做人是爲了什麼？生命的意義是什麼？

另外，我在三十出頭的時候，有六本書同時登上全國暢銷書排行榜前十名，這給了我名氣。但是這樣的名氣在當時卻讓我很不舒服，因爲會跟它牽扯不清。當你因爲名氣得到

好處的時候，會覺得那就是你；可是如果因此而得到麻煩，就覺得那個應該不是我。後來我體認到，所謂的名氣不過是身外之物，既然有這樣的事實，還不如和它「好好相處」。就像我聽電視新聞主播李艷秋說過：「所謂的名氣，也不過是認識我的人，比認識你的人多了一點。所以，如果我這個名氣對大家有什麼幫助，就拿去用吧！」這個說法很有意思。

這樣的經歷對我最大的學習就是，我知道人生追求的不是名，我很感恩有這樣的體認，讓我可以繼續再往前走。雖然如此，目前我面臨的問題也跟張學友一樣，不免感覺有一點空虛——未來該怎麼辦？

聖嚴法師：人生究竟爲了什麼？未來的路怎麼走？最好是自己去體驗，自己走出來的路是最可靠的。這其中並沒有一定的答案，但是最重要的就是要踏踏實實，從你現在的立足點踏實地往前走，依自己的因緣順勢而爲，對自己、對家庭、對他人能夠有幫助而不覺得傷害，並且讓大家快樂，自己也很快樂，我想這就是人生的目標吧！

至於更遠大的目標，那就是每一個人心中應該有光明。光明聽起來是一個很抽象的名詞，其實就是少一些煩惱，多一些智慧、多一些慈悲，對別人多一些愛心，對自己少一些困擾。

面對逆境與無常

陳月卿：兩位會不會擔心，萬一有一天不紅了怎麼辦？會不會擔心失去什麼？或害怕什麼？

張學友：那要看失去到什麼程度，如果失去到連安全感都沒有，老實講我還做不到；可是如果只是唱片賣座的起起落落，我知道那是很正常的現象，根本沒有什麼好擔心的。有很多事情就是會發生的，我只能盡力去做。

侯文詠：其實問我不紅了會不會煩惱？可能是有一點，可是還有更煩惱的，就是死亡。

聖嚴法師：一般人都是期待著成功，而希望不要有災難、危險，往往已經有問題了，還不願意承認，或希望它不要發生，這是自欺欺人，是一個危機。

我們每一個人應該都要有危機意識，成功的時候不要得意忘形。人生總會有起伏，不可能永遠都是在高峰上，走到頂點以後就是下坡路，如果只能接受高峰的成功，不能夠面對走下坡路的失意，這是很麻煩的。應該要經常預防著災難的發生，居安思危，未雨綢繆。

至於失敗是不是真的會發生，什麼時候發生？不知道！很多人年輕的時候跌倒一次、兩次，還能夠爬起來；年紀大

一點以後，跌倒很容易就一蹶不振，這並不好，應該要有隨時重新出發的準備。

至於死亡這件事，並不是老年人的專利，面對死亡問題，應該從瞭解生與死的現象開始。很多人因為缺乏正確的認知，往往遇到親人過世就哭得呼天搶地，非常痛苦，沒有辦法面對。要知道，不管是突然或因為衰老而死亡，都是正常的現象，是自然的事。

面對死亡能夠做好心理準備的人，並不是要自殺、等死，而是不害怕死亡。生命是非常可貴的，應該好好珍惜，但是能夠很坦然的面對死亡，就沒有什麼好害怕的了！

法鼓山簡介

「佛法這麼好，知道的人那麼少，誤解的人卻這麼多！」這是聖嚴法師數十年來苦學苦修、矢志弘揚正信佛法的悲願，而「法鼓山」的創建，正是為了承擔起續佛慧命、為眾生得離苦的使命。

1989年，聖嚴法師於台北縣金山鄉覓得一塊山林地，命名為「法鼓山」，以建設一個弘傳漢傳佛教、推動教育的「世界佛教教育園區」為願景，歷經十六年的建設，在2005年10月落成開山。

以「心靈環保」為核心主軸的法鼓山，是一個推動精神啟蒙運動的生活教育團體，提倡心靈、禮儀、生活、自然等「四種環保」，將佛法的精神與內涵轉化為具體可行的「心五四運動」，同時致力以「大學院、大普化、大關懷」三大教育，具體落實「提昇人的品質，建設人間淨土」的理念，並透過國際弘化與交流合作，以全人類為關懷對象，成就世界淨化、心靈建設的工程。

法鼓山更因應時代需求，以漢傳禪佛教為基本立場，融攝各系諸宗，開展出「中華禪法鼓宗」，以帶動現代觀念與思想，活用佛法於現代人間需要，祈能以佛法慈悲智慧的鼓聲，使人人都能夠得安樂，讓人間社會成為清淨、祥和的樂土。

法鼓山全球通訊錄

法鼓山全球資訊網 <http://www.ddm.org.tw>

國內分院道場

●法鼓山世界佛教教育園區

Tel : (02) 2498-7171 Fax : (02) 2498-9029

20842台北縣金山鄉三界村7鄰半嶺14-5號

●北投雲來寺（行政中心）

Tel : (02) 2893-9966 Fax : (02) 2893-9911

11244台北市北投區公館路186號

●北投農禪寺

Tel : (02) 2893-3161 Fax : (02) 2895-8969

11268台北市北投區大業路65巷89號

●法鼓德貴學苑

Tel : (02) 2191-1020（青年院）

（02）2191-1015（人基會）

（02）2191-1011（法鼓大學籌備處）

10044台北市中正區延平南路77號

●北投中華佛教文化館

Tel : (02) 2891-2550、2892-6111

Fax : (02) 2892-5501

11246台北市北投區光明路276號

●台北安和分院

Tel : (02) 2778-5007~9

Fax : (02) 2778-0807

10688台北市大安區安和路一段29號10樓

●三峽天南寺

Tel : (02) 8676-2556

23743台北縣三峽鎮介壽路二段138巷168號

法鼓山全球通訊錄

●桃園齋明寺

Tel : (03) 380-1426、390-8575

Fax : (03) 389-4262

33561桃園縣大溪鎮齋明街153號

●台中分院

Tel : (04) 2255-0665 Fax : (04) 2255-0763

40756台中市西屯區市政路37號

●南投德華寺

Tel : (049) 242-3025、242-1695

Fax : (049) 242-3032

54547南投縣埔里鎮清新里延年巷33號

●台南雲集寺

Tel : (06) 721-1295、721-1298

Fax : (06) 723-6208

72242台南縣佳里鎮六安里六安街218號

●台南分院

Tel : (06) 220-6329、220-6339

Fax : (06) 226-4289

70444台南市北區西門路三段159號14樓

●高雄紫雲寺

Tel : (07) 732-1380、731-2310

Fax : (07) 731-3402

83341高雄縣鳥松鄉鳥松村忠孝路52號

●台東信行寺

Tel : (089) 225-199、225-299

Fax : (089) 239-477

95059台東縣台東市更生北路132巷36號

法鼓山全球通訊錄

海外分院道場

●美國紐約東初禪寺

Tel : (1-718) 592-6593 Fax : (1-718) 592-0717
90-56 Corona Ave., Elmhurst, NY 11373, U.S.A.
<http://www.chancenter.org>, www.ddmusa.org

●美國紐約象岡道場

Tel : (1-845) 744-8114 Fax : (1-845) 744-8483
184 Quannacut Rd., Pine Bush, NY 12566, U.S.A.
<http://www.dharmadrumretreat.org>

●加拿大溫哥華道場

Tel : (1-604) 277-1357 Fax : (1-604) 277-1352
8240 No.5 Rd., Richmond, B.C. V6Y 2V4, Canada
<http://www.ddmba.ca>

●加拿大護法會安省分會

Tel : (1-416) 855-0531
154 Poyntz Ave. Toronto, ON M2N 1J4, Canada
<http://www.ddmba-toronto.ca>

●澳洲護法會雪梨分會

Tel : (61-4)1318-5603 Fax : (61-2)9283-3168
<http://www.ddm.org.au>

●盧森堡聯絡處

Tel : (352)400-080 Fax : (352)290-311
21, AV. Pasteur L-1233 G.D. De Luxembourg

法鼓山全球通訊錄

●法鼓山馬來西亞道場

Tel : (60-3) 7960-0841 Fax : (60-3) 7960-0842

Block B-3-15, 8Ave., Pusat Perdagangan Sek.8, Jalan
Sg. Jernih, 46050 Petaling Jaya, Selangor, Malaysia

<http://www.ddm.org.my>

●新加坡護法會

Tel : (65) 6735-5900 Fax : (65) 6224-2655

100A, Duxton Rd., 089544 Singapore

E-mail:ddrum@singnet.com.sg

●香港護法會

Tel : (852) 2865-3110 Fax : (852) 2295-6623

香港灣仔軒尼詩道176-178號聯星大廈8字樓A座
8A Luen Sen Building, 176-178 Hennessy Rd.,

Wanchai, Hong Kong

<http://www.ddmhk.org.hk>

●泰國護法會

Tel : (66-2) 713-7815 Fax : (66-2) 713-7816

1471 soi 31/1 pattnakarn Rd. 10250 Bangkok Thailand

E-mail:ddmbkk@hotmail.com



法鼓山智慧隨身書

精進禪修 4-6

佛法與e世代

推廣流通：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056台北市中正區仁愛路二段
48之6號2樓

網址：www.shengyen.org.tw

電話：(02) 2397-9300

傳真：(02) 2393-5610

結緣書服務專線：(02) 2397-5156~7

ISBN：986-7033-17-5

著者：聖嚴法師、張學友、侯文詠

出版者：法鼓山文化中心

特此感謝：禹利分色製版 贊助製作

修訂版九刷：2010年5月

版權所有·請勿翻印

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」各項弘化推廣工作

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會