



22

《禪的生活》

世界和平

目 錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 229 ~ P. 234	無	0. 前言	0.1 緣起
		1. 和平從個人做起	1.1 以個人為中心點，負起和平的責任
		2. 內在的自心世界	2.1 世界的層次 2.2 佛法即心法 2.3 我們的內心世界和平嗎？ 2.4 我們的身心也是經常在衝突的狀況之中
		3. 處身的環境	3.1 環境中有我們喜歡、不喜歡的人事物 3.2 不和平心理的產生
		4. 眾生界的和平	4.1 眾生界僅佛法界是真正和平的 4.2 我們當以佛理的和平作為努力的目標
		5. 和平始於方寸	5.1 從個人作起，才能夠不影響其他眾生

22 世界和平

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 229	無	0. 前言	0.1 緣起

0 前言

0.1 緣起

- 0.1.1 本文是聖嚴師父在美國佛教會所發起，世界和平祈願大法會上所作之演講內容。
- 0.1.2 發起人有美國佛教會會長仁俊長老，來自全美各地的諸山長老法師，沈家楨長者等。
- 0.1.3 法會內容：虔誦《仁王護國般若經》
- 0.1.4 時間：一九八三年六月十一日
- 0.1.5 地點：紐約美國佛教會大覺禪寺

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 229 ~ P. 230	無	1. 和平從個人做起	1.1 以個人為中心點，負起和平的責任

1. 和平從個人做起

1.1 以個人為中心點，負起和平的責任

1.1.1 談世界和平：

- 1.1.1.1 不是要談反對原子戰爭，或反對核子武器的競爭等問題。
- 1.1.1.2 不是要遊行示威，指責製造儲存核子或原子武器之類的事。

1.1.2 依《仁王護國般若經》中所講述護國的方法：

- 1.1.2.1 以修持佛法來護國。
- 1.1.2.2 以修行佛法使我們的國家和人民都能得到利益。

1.1.3 談和平，不能只談反對原子武器、核子武器的競爭。

- 1.1.3.1 反對的人，即是製造社會紛爭的人，也可能是推動戰亂的人。



1.1.3.2 一群人反對另一群人，於是有對立的產生，戰爭的產生實根源於此，世界也更因此而不得和平。

1.1.4 人人都應當以佛法為出發點，以個人為中心點，來負起這項責任。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 230 ~ P. 232	無	2. 內在的自心世界	2.1 世界的層次 2.2 佛法即心法 2.3 我們的內心世界和平嗎？ 2.4 我們的身心也是經常在衝突的狀況之中

2. 內在的自心世界

2.1 「世界」的層次

2.1.1 個人世界

2.1.1.1 又可分為內在的自心世界，及身體所屬的業報世界。

2.1.2 眾生世界

2.1.3 佛世界

2.2 佛法即心法

2.2.1 佛法的根本在心

若能善治其心，那麼表現於外的行為自然相應得宜，不失法度。

2.2.1.1 心法乃在鍊心，因此談修行不能僅限於調理身體的行為。

2.2.1.2 外在的身體行為容易發現，內在的心理狀態，則較不容易發現。

2.2.2 能治好我們的身心，對所處的外在世界，便不會產生問題，對所接觸的眾生也不會製造問題。

2.2.3 如此便可減少一分紛爭，增加一分和平，這是就眾生的立場而言。

2.3 我們的內心世界和平嗎？

2.3.1 一般人的內心世界是不和平的

2.3.1.1 我們的內心世界，妄念紛飛，真正與佛法相應的念頭並不多。

2.3.1.2 甚至在打坐、念佛的時候，也多半與佛法不相應。

2.3.2 不曾修行、剛開始修行，或修行不得力的人，不容易發現到這些問題。

2.3.2.1 很多人不知自己的內心大有問題，也就不知道要修行了。

2.3.2.2 例如自以為是善人、好人的人。

2.3.2.3 例如很多人說：「何必吃素呢？只要心好就好了嘛！心好比吃素還重要。」

2.3.3 唯有修行的人，才能發現自己心內的不和諧。

2.3.3.1 佛弟子自檢內心，稱為懺悔發露，並以誦經、禮佛、打坐、念佛、持咒來調和自心。

2.3.3.2 調心須先從自心的前念與後念間的不衝突矛盾做起

2.3.3.2.1 前半天及後半天不衝突矛盾，昨天與今天也不衝突矛盾。

2.3.3.2.2 如此漸調而達於內心的和平。

2.3.3.3 如果個人的內心經常能處於和平的狀態，這才是大修行人。

2.3.4 凡是與煩惱心相應的，都不是和平。

2.3.4.1 如貪、瞋、癡、慢、疑、邪見，無一不是煩惱心。

2.3.4.2 各種煩惱，多半也與貪心有關，這些煩惱結不除，我們的心便經常處在不和平的狀態而不自知。

2.4 我們的身心也是經常在衝突的狀況之中

2.4.1 欲以我們的心來指揮我們的身體，事實上是沒有辦法全部做到的。

2.4.1.1 我們常會覺得力不從心、身不由己，心裡想多做一點，然身體卻不聽命令。

2.4.1.2 修行中的妄念、煩惱，也是身心不平和的現象：

2.4.1.2.1 例如想要藉著拜佛及打坐等修行方法來清淨自心，卻是妄念紛飛、疲勞昏沈等障礙，紛至沓來而阻礙我們用功。

2.4.2 人的身心是不和平的

2.4.2.1 通常沒有人真的能夠用自己的心來指揮自己的身體。

2.4.2.2 生理上的衝動，如餓了想吃、渴了想喝、冷了要穿、疲倦想睡等，都不是我們的心所能夠輕易控制和指揮的。

2.4.2.3 生理能達於和平便是四大調和，百病便不生，這是相當困難的，因為心理有病，身體就不能沒有病。

2.4.3 結論：要想身心統一，就必須先有和平的內心世界。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 232 ~ P. 233	無	3. 處身的環境	3.1 環境中有我們喜歡、不喜歡的人事物 3.2 不和平心理的產生

3. 處身的環境

3.1 環境中有我們喜歡、不喜歡的人事物

3.1.1 我們所處的外在世界，就佛法言，都是從自身業報所顯現而有的。

3.1.1.1 業報分為正報與依報，正報是我們自己的身心，依報是我們所處的環境。

3.1.2 我們的世界既然是自己所帶來的，又有什麼可貪愛、執著與不滿意的



呢？又有什麼不能和平相處的呢？

3.2 不和平心理的產生

3.2.1 原因之一：不知道因果業報

3.2.2 原因之二：即使知道因果業報，自己卻無法切身的體會它，那是因為修行不夠的關係。

3.2.3 我們自己的修持與對佛法的體認是相應的，如果內在工夫與外在知識不相應，就會產生矛盾、不安。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 233 ~ P. 234	無	4. 眾生界的和平	4.1 眾生界僅佛法界是真正和平的 4.2 我們當以佛理的和平作為努力的目標

4. 眾生界的和平

4.1 眾生界僅佛法界是真正和平的

4.1.1 眾生界包括十法界：

六凡法界：天、人、阿修羅、餓鬼、畜生、地獄。

四聖法界：聲聞、緣覺、菩薩、佛。

4.1.2 《仁王護國般若經》卷上說：

「三賢十聖忍中行，雖佛一人能盡原。」

「三賢十聖住果報，唯佛一人居淨土。」

4.1.2.1 十地菩薩以前的眾生，所居處的國土都會有界限，都不在究竟的淨土中，所以也只是相對比較的和平。

4.1.2.2 《仁王護國般若經》中的淨土，指究竟的法性身土，是唯佛與佛乃能相知的淨土。

4.1.2.3 除佛法界之外，其他九法界的眾生世界，無一是真正處於絕對和平的究竟淨土。

4.2 我們當以佛理的和平作為努力的目標

4.2.1 異類之間有認同感是不可想像的，即使人與人之間的認同也不容易。

4.2.1.1 人類之中有外來民族及土著、男女、尊卑、貴賤、貧富等的區別。

4.2.1.2 既有如此的分類就不算是和平。

4.2.2 我們信佛學佛，當以佛理的和平作為努力的目標，也當以此自勉勉人，努力以赴。



教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 234	無	5. 和平始於方寸	5.1 從個人作起，才能夠不影響其他眾生

5. 和平始於方寸

5.1 從個人作起，才能夠不影響其他眾生

5.1.1 應始於個人的方寸之內，其次才及個人的身心世界，再推展至身心所處的外在世界。

5.1.2 然後再及於十法界的眾生世界及十方三世的諸佛世界。

5.1.3 個人不起煩惱，才能不影響其他眾生。

5.1.4 若每一眾生均能不以自己的煩惱去觸惱其他眾生，無盡的煩惱便可斷盡了。



討論題目

1. 世界和平從個人做起，為什麼？
2. 未曾修行的人，不容易發現，我們個人內在的自心世界是不和平的，為什麼？
3. 眾生的世界包含哪些？有真正和平的地方嗎？
4. 和平始於方寸，當從調伏自己的內心世界做起，請細說。

