

依住堪能性，能成所作事

——談禪修的利益與無相布施的經商境界

釋性廣*

摘要：

佛教重視實修的體證，此中，「禪定」能增強心力，「智慧」是開發智力。智慧可分兩項：一是見法證道的智覺，二是大乘菩薩道利益眾生的善巧方便。

眾生都希望能「離苦得樂」，故說明「增上生樂」、「涅槃解脫樂」與「悲智究竟樂」，三種不同的境界；而以利益眾生為主要發心的大乘菩薩道勝德為主。

本文說明「心」的種種特性與功能，鼓勵大家在繁忙的生活中學習禪修，可以調理情緒，更有益於身心健康。佛教的禪修，主要是培養專注力——定力與觀察力——智力，從事種種作務，更能增進身心的堪任力能，持之有恆而不退悔。

大乘菩薩利益眾生，要增進「五明」的學養與「四攝法」的善巧，在道品中，則以布施波羅蜜為先。衡諸當代社會，布施的精神表現在讓利行商的善意中。

當代社會企業的興起與推展，將企業盈利匯歸於社會公益，而有「大商無算」的意境。本文以般若智慧的「無住相布施」，闡述因為不求個人盈利，而是悉數回饋公眾，故有「其福德不可思量」的殊勝。

關鍵詞：禪定、智慧、無餘涅槃、無相布施、社會企業

* 財團法人玄奘文教基金會董事長；玄奘大學宗教與文化學系兼任副教授

With Grit and Resilience, One Will Be Able Achieve One's Goals: On the Benefits of Meditation and Generosity without Attachment in Business Management

Shih, Hsing-kuang*

Abstract:

The philosophy of Buddhism values the experience of actual practice. The practice of meditation fosters the strength of our hearts and minds while the wisdom practices cultivate our intelligence. The cultivation of wisdom will help develop two capacities: the awareness arising from witnessing and realizing the dharma teachings and the skillful means for practitioners on the Mahayana Bodhisattva path to benefit all beings.

All beings aspire to eliminate suffering and attain happiness. Therefore, in this paper, I will explain three different levels of happiness: the happiness of creating better karma in this life and enjoying better karma in future lives; the happiness of liberation in nirvana and finally the ultimate happiness derived from compassion and wisdom. I will emphasize the treasured virtue of practicing to benefit all beings found on the Mahayana Bodhisattva path.

This article explores the characteristics and functions of the mind and encourages people to learn and practice meditation during their busy lives. Meditation can help regulate emotion and increase physical and mental health.

* Cair, Hsuan Chuang Cultural and Educational Foundation;
Adjunct Associate Professor, Department of Religion and Culture, Hsuan Chuang University

Buddhist meditation aims at cultivating stable attention and insight. If one is able to apply the above qualities to our daily tasks, our grit and resilience will grow. We will then be able to keep our practice going so it will not fall into stagnation or regression.

In order to benefit all beings, Mahayana Bodhisattva practitioners must ultimately master the five sciences (Pañcavidyā) and apply four means of attracting disciples (saṃgraha-vastu). In terms of moral values, generosity should be of the top priority. When we look at modern society, the spirit of generosity is best demonstrated in the kindness of donating profits to others from their business dealings.

Nowadays, social enterprises have been developed and are thriving. Their goal is to return the profits to social charities and reach the state of what we refer to as “a great entrepreneur is one who does not calculate his personal loss”. This means that a truly great entrepreneur cares about society and values the well-being of one’s country and people more than profits. In this way, people will support this type business and it will continue to thrive for a long time. This paper propounds this phenomenon from the Buddhist perspective with the idea of “generosity without attachment”. The discussion will center on the inconceivable merits and auspiciousness arising from the kindness of not being solely concerned with personal profits and emphasizing public welfare.

Keywords: Meditation, Wisdom, The Nirvana without Remainder, Generosity without Attachment, Social Enterprise

前言

禪修是佛教修證中重要的學科，它的精華與要義，保存在經典文獻中。對於許多想要研讀它的現代人，入門之時，面對不熟悉的古老語文與表達方式，大部分的人會感覺生澀與困難。所以，將古代經典翻譯成現代語言，並進一步做佛教思想的當代詮釋，有助於現代人的理解，這是佛弟子的義務與責任。因為佛經指出了人類生命永恆的課題，也進一步指導具體有效的解決方法；無論時空環境如何改變，人類所面對的難題與困境，大致相同。比如，這次席捲全球，造成重大疾病死亡的新冠疫情。表面上看來是新的病毒，但是古往今來，人類面對瘟疫——疾病與死亡的挑戰，則一直都存在。如何以佛法的智慧，應用於當下的環境，帶領人類平安度過瘟疫的苦難，這是佛弟子義不容辭的責任。

佛法的「禪定」與「智慧」之學，以現代方式表達，「禪定」是增強心力的方法，「智慧」是開發智力的學問。此中，智力又可以大分為兩項：一、是基礎智能，這是對於組成世間的基本素材，做全面觀察與通透了解，以知其本質、特性與功能的學問。二、是應用之方，隨著時空演進，環境課題更易，產生許多應用上的需要與解決困境的挑戰。比如能源問題，過去因石油能源的開發，發明了汽車、石化工業的產品，但也隨之產生了空氣污染的難題需要解決。

本文初稿，是一一〇年六月，筆者應馬來西亞佛教發展基金會的邀請，於線上法談：「懂佛法的你更懂管理」系列講座時，訪談的文字謄錄。講題是「靜的思索與高效能工作」，主要說明佛教定慧二學的意義，禪修對心智的鍛練，有助於心理健康與提高工作效能。由馬來西亞偉事達講師黃家建居士擔任主持人，內中亦回應黃居士的提問，說明利益眾生為主的大乘菩薩道，如何以空性智慧實踐布施的善德，以及深化商業經營

中的讓利善意。感謝鄭靜明教授與印悅法師費心謄錄初稿，於行文中部分保留口語表述，但標題與內容則大幅增刪改寫。

一、追求喜樂的人生

一般人對於禪修的印象是什麼？很多人的記憶是「受苦！」覺得禪修很辛苦，要長時間久坐不動，身體痠痛，心緒無聊。筆者長期推廣禪修，面對初學者，都會強調禪修對身心健康有很大的幫助，禪修時身心的痛苦覺受，其實是身心發出的警訊，是透過各種的苦受，在向我們「求救」。比如，禪修時感覺身體疼痛不適，這是平時姿勢傾斜，四大不調的結果，正好可以透過禪修來調整姿勢，平衡四大，得到身體健康。又比如，靜坐時感覺心緒煩亂，躁動難安，這是長期處於困窘，卻又沒有調理與安頓的後果，這時正可以透過禪修，訓練心力，增強定慧的力能，以獲得輕安喜樂的禪修利益。所以，一個人平時如果能留意，照顧身體，使之四大平衡，保養心識，使之靜定喜樂，則縱然禪修久坐，也不會痛苦憂惱，而是一派輕安愉悅的。所以，困境是平常累積而來，不是禪修引起的。禪修正是要幫助我們感知身心的求救警訊，進而學習佛法的智慧，以達到快樂圓滿的生命境界。

所以，為什麼要禪修？是因為要追求快樂！許多初學禪修時的艱難，身體的痠痛，心意的不習慣，都是過往錯誤行為累積而有的後果。學佛是為了離苦得樂，禪修能獲得喜樂，請大家千萬要牢記這個原理。

佛陀開示苦、集、滅、道四聖諦，展現了因果的規律，造作的法則，造惡招苦果，行善得福報。如果具體探究痛苦與憂惱的原因，是因為有情雖然徒有追求快樂與福報的動機，但卻因為不明白真正能招感福報的方法，更用錯誤的方法追求快樂，導致苦果臨身。當然，影響的原因很多，其中錯誤的心態，損人不利己的存心，負向的思維，……等等。

禪修一般先遇到的是身苦，這時如果心念又負向思維，就會如同經典所說的：中了一支箭——身苦，又中第二支箭——心苦，那可真是苦上加苦，苦不堪言了！如果先能夠確立正確的知見：學佛能離苦得樂，禪修成就，能身心輕安喜樂，這是學佛與禪修的最好的開端。

印順導師在《成佛之道》中，整理佛經所說，將「快樂」分為三個層次：世間樂、出世間樂與世出世間樂。以下說明：

(一)「增上生樂」——即世間樂

世間之樂是追求財富、功名、長壽等等的快樂；在時間上，希望快樂的內容與品質，現在比過去更好，未來比現在又更好。佛法也肯定眾生追求世間快樂的希求，屬於「五乘共法」，是獲得人天善果的方法。但是佛陀也指出：有為造作的世間，本質是無常的，是一直變化的；獲得生之樂，就不能避免死之悲。此中，得失相隨，禍福相倚，樂去苦來，輪轉不息，這就是世間的常態與真相。所以，有智慧的人思想敏銳，面對生命的遺憾，世間的缺陷，感受比一般人更加深切。所以，不會只停留在追求世俗的快樂。當他找到了生命的意義，洞見了世間的實相，就進一步修證超出離世間，超越時空的解脫之樂。

(二)「涅槃解脫樂」——出世間樂

什麼是「世間」？「世」是時間，「間」指空間，出世間就是超越時間與空間，從世間中出離。為什麼超越世間，有什麼快樂呢？因為只要活著，就處在時間與空間之中，不能避免時間的遷流，空間的移易。眾生的歲壽有現有量，不能避免疾病、衰老與死亡；有情的欲望無量無窮，常感求不得苦。世間本身，就是眾生的拘礙與束縛。所以，如果能讓時間消失，空間粉碎，就超越了世間，因世間而有的殘缺與侷限，也就沒

有了，這是世間所有快樂都不能比擬的，出離世間的解脫之樂。

再以人類的歲壽為例，人無論長壽與否，有生必有死。在時間流逝中，身體逐漸衰老，心識日益昏昧，必然的老、病、死過程，是所有人都必須面對的。以追求生活快樂為目標的「世間樂」，依存於世間，也就受制於世間，更因為我仍想要健康、長壽而不可得，所以就更緊緊地抓取，養成強烈的慣性，當面對必然的無常變化，生老病死時，其痛苦感受與膠著力道是很強烈的。所以有智慧的人，會探究心念運作的本質，會思索時空世間的真相，看到它的虛妄與危險，進而解脫世間無常，身心無我的解脫之道，以達到涅槃之果——出離世間的快樂。

佛法的智慧指出，我們對於時間與空間的感受，其實都是自己造作而有的，是伴隨造作而必然產生的。禪修者在證入禪定時，會感覺時間與空間不存在了，這是放下緊捉不放，放鬆省力而有的禪定之樂。但這是共世間的，暫時的定樂，應該要再以智慧觀照色身與心識，照見物質與精神的實相，都是生滅聚散、因緣和合的。依於此正見，照見心意執著外境的無意義與有危險，故能放下強力執著，不再有為造作，依此而體證離繫自在的究竟解脫之樂。這是說來容易做來難的，因為有情執著的慣性實在太久太強了。

(三)「悲智究竟樂」——世出世間樂

第三是「悲智究竟樂」——不但自己能得解脫樂，也立下大悲願力，幫助大家得到究竟解脫的快樂。在過程中，也因應眾生的根機與需求，提供他們世間的福樂，這是幫助所有眾生，獲得世間增上生樂與出世間解脫樂的喜樂。

悲智究竟樂對於眾生有很大的利益，是最圓滿，沒有缺憾的喜樂。舉個例子：深夜裡，一家人都在沉睡中。忽然屋子一個角落起火了，一

下子火勢燎然，迅速漫延。這時你被驚醒，因為平時身手靈活敏捷，所以當下很快就能逃出火場，到屋外安全的地方。但是，你的家人還困在屋裡呀！這時，你會如何？不管屋內親人的死活，甚至拿起手機拍攝做紀念？或再加上現場直播，搶獨家新聞，賣個好價錢？不會吧！這是怎樣荒謬的舉動與畫面！

因為愛護親人的心，雖然自己有能力或已經脫離火場，但我們會想盡辦法營救，甚至不惜自己的身命安危，衝入火場，希望能把所有的親人都救出來。「悲智究竟樂」，就好比衝進火場救援親人，終於脫離災難一樣；這是依於無量慈悲而有的行動力，最後達到引領眾生同享解脫之樂的自他圓滿境界。

以上總說人生三種福樂果報：一、人天世間樂，二、出世間涅槃樂與三、悲智究竟樂。此中，第一項的世間福樂，苦樂摻雜，無常變化。因為警覺世間此一實相，投入禪定與智慧的精進修行，以證得無為解脫之樂為目標。佛法說明造作善惡因緣，將招感苦樂果報的道理，希望人人都能去惡行善，得到世間的增上生樂。再進而提醒大家，要看到世間無常的真相，認清執著世樂的危險。不一味地沉溺世俗之樂，是佛法不共世間的智慧。而有云「獨樂不如眾樂」，接引他人，幫助眾生，得世樂與證涅槃，世出世間皆得圓滿，這是悲智究竟樂的殊勝與功德。

二、「心」為一切造作的根源

每一個人都希望自己的生命充滿喜樂與幸福，「希求」是心中的願望，如何實際的獲得呢？佛法指出此中的「因果律」——初始因緣條件的設定，導致後來的結果，善因得樂果，惡因得苦果，行為與果報之間，有必然的連結。而發動、指揮身口行為的根源，在於「心念」的運作。

在追求「增上生樂」、「涅槃解脫樂」或「悲智究竟樂」的過程中，

心念是一切運作的根源，故說明心的特性與作用，以及透過禪修來鍛練心力，以助成善願的圓滿。

首先援引佛經中的偈語，點出佛陀強調心念主導生命軌跡的重要性。如云：

心為法本，心尊心使，中心念惡，即言即行，罪苦自追，車轢于轍。

心為法本，心尊心使，中心念善，即言即行，福慶自隨，如影隨形。¹

諸法意先導，意主意造作。若以染污意，或語或行業，是則苦隨彼，如輪隨獸足。

諸法意先導，意主意造作。若以清淨意，或語或行業，是則樂隨彼，如影不離形。²

佛經中說：「心」是有情行為造作的根源。「心」是主人，心識主導著行為和言語的造作。當心識處在染污狀態，容易生起惡意，並透過口語稱說與行為造作表達出來，最是損人不利己，最後也將招感苦報，就像車輪轉動，輾壓而留下軌跡一樣。反之，心識清淨，心中多生善意，言語和行為，也會柔軟慈和，清淨善良。隨之而來的，是福報與快樂，就如形影不離——影子緊隨身體顯現，車輪跟著野獸的足跡前行一樣。

「靜的思索」！強調「心力的鍛練」，也就是修練穩固專注的「定力」與透徹通達的「智力」。運用到工作上，可以提高工作的效率與品質，這

¹ 姚秦·竺佛念譯：〈心意品〉，《出曜經》，大正藏第4冊，頁760上。

² 了參譯：〈雙品〉，《南傳法句經》，<https://nanda.online-dhamma.net/tipitaka/sutta/khuddaka/dhammapada/dhp-Ven-L-C/dhp-Ven-L-C-chap01/>。

是佛法智慧應用於生活中的利益。

三、「心」的特性與作用

佛經中說：「心」是言語和行為的主人，而「心」是什麼呢？

(一)「心」是種種精神成素的組合

佛陀指出：「心」是有情種種精神功能與作用的聚集體，如《金剛經》中說「一合相」——一個由眾多成分所組成的和合體，「心」也是由許多成素組合而成，發揮各種延續生命運作的功能。

(二)「心」有「收集」的功能——收集訊息

「心」有收集的功能，如云：「心念」。比如，眼睛可以見色，可以看見物質的形色、顏色與顯色等；耳朵可以聞聲，聽聞物質發出的聲響與音頻；鼻子可以嗅味，嗅聞物質散發的氣味，……等等。透過眼、耳、鼻、舌、身等五根，感知外境的功能，「心念」能「收集」種種色、聲、香、味、觸等資訊，這是心念收集外境訊息的功能。另外，「心念」也能向內自我感知，並且收集精神活動的內容，比如（依於前五根的遇境逢緣，心念生起）快樂或憂傷等，種種情緒活動的內容。

(三)心有「分別」的功能——研判訊息

「心」有分別的功能，如云：「心識」。心對於收集來的資料加以分判、辨別。識知外境的「分別」，比如辨識：這是青菜，那是麵包，這是米飯等等。

(四)心有「執行」的功能——回應訊息

心有執行動作的功能，如云：「心意」。當心收集外境資料，並判斷訊息內容之後，接著心意就指揮身與口來執行動作。比如，到自助餐廳用餐，心念先發揮收集的功能：看見自助餐檯上的許多菜色；眼睛看到菜餚影像，鼻子嗅聞到食物的氣味；再發揮分別的功能，知道菜色的樣式與種類等；接著心意就指揮身體執行動作，拿取食物。

特別要指出的是，心念收集種種訊息之後，一般人的心識，多會在愚癡無明的狀態下，對外境做出喜好或優劣的分別：這是（我喜歡的）好吃的，那是（我不喜歡的）不好吃的，……等等。接著心意帶著貪瞋癡的指揮，引導身體做動作：挾取喜歡的菜餚，避開不喜歡的食物；尋找喜歡的位置等等動作。這是「心（意）」的執行功能。

四、定慧與心力品質

(一)心識的專注力與分別力

承上所說，心意在發揮執行的功能時，也牽涉到心力的強弱與否；此中，心念的專注力，發揮了重要的關鍵。

舉例來說，我們眼前的投影片上有三行字，第一行與二、三行分別是紅色、黑色，我們看到影像而能說出紅色、黑色，這是心識在知解與分別境象；分辨投影片資料是中文而非英文，進而知解其中字詞的意義。

而何謂專注呢？專注就是我們的心投向對象，只有心意持續、不間斷的投向對象，才能執行一連串分別與了知對象的種種內容。

比如，現在大家在聽講課程，心念就要持續、不間斷的投向螢幕上的投影片教材。所謂心的專注力，就是只專注在螢幕上的畫面，不轉移到其他的外境上。

(二)心志的羸弱與強壯

心意的執行力能有強弱之分：虛弱無力時，心念隨境飄浮，思緒雜亂無章，就像無法對焦與瞄準的攝影機鏡頭。反之，強壯堅定時，心意堅強篤定，決斷正確明快；好比影像清晰，色彩鮮明的影像佳作。

做任何事情，專注力都是很重要的關鍵。虛弱無力的心，妄想紛飛，散亂雜思，既無法「對焦」，又豈能成事。只有心念強而有力的專注於對象，堅定而持續的執行命令，才能將事情做成功。

當代人以「心理健康 (Mental health)」或「精神衛生」來說明心理幸福安寧，以及沒有精神疾病的狀態；這是情緒和行為的調適，都能良好運作的精神能力。在正向心理學中，「心理健康」包括一個人有能力去享受生活，在各種活動及努力中取得平衡，而達到心理韌性的狀態。根據世界衛生組織 (WHO) 的定義，「心理健康」包括「主觀的幸福感、感覺到個人的效能、自主性，在與他人互動時，可以實現自我在智能與情感上的能力等」。現代人對於心理健康的描述，也符合佛教對於修得禪定者的心意狀態的定義。比如擁有初禪的定力，心念保持純然的：尋、伺、喜、樂與心一境性的狀態，這是心念不散亂，有專注力，在純然的專注一心中，感受到身體的快樂，心靈的喜悅，並保持平衡安寧的精神狀態。

五、心力可以鍛鍊

(一)定力增上

有散亂虛弱的心，和有專注堅強的心，二者之間的差異為何？

虛弱的心，如果永遠虛弱，不能改變，那我們一定會很絕望、很沮喪。反之，強壯的心，如果永遠都可以處在強壯有力量的狀態，我們一

定會很快樂，做事也很容易成功。但是世間的真相是無常的、不停在變化的，物質是如此，心念也是如此。因此，心念可以從虛弱轉變為強壯，但是請千萬留意，心意也有可能從強壯而逐漸耗弱。同樣的，心念可以從散亂到專注，也會從專注到散亂。

(二)慧力增上

同理，有混沌懵昧之心，也有清明光照之心，二者的狀態，各是如何？

無明弱知對我們的生活不利；清明正智是大家所追求的境界。世間無常，境相匪堅，透過鍛鍊與修學，可以讓無明眾生成為有智慧的聖者、佛陀。定力與智力都可以鍛鍊，只要鍛鍊，力量就會增強。

(三)過程有升墮，證果不退轉

說到這裡，或許腦筋動得快的同學會問：既然是一切無常，變化不定，那麼辛勤鍛鍊的成果，也就是定力與智力增強之後，是不是也是無常變化，也會由強變弱，專注變成散亂，明智退而無明。這的確是個好問題！

可以舉例：用水煮雞蛋，雞蛋由生變熟的過程，有熟成的必要溫度，在此之前，溫度高低的升降，不太會影響生雞蛋本身的性質。但是當越過了熟成溫度的臨界點之後，雞蛋煮熟，蛋白、蛋黃熟化而改變性質，也不會再變化、回復原初了。所以，修行定力與慧力時，在初學階段，學員多會有進進退退，能力不穩定的經驗。這時最重要的是，千萬不要間斷，要有恆心。就像熱水煮雞蛋，一直煮到熟化為止，有恆心地修行禪定與智慧，一直到定力成就，觀智成熟，由凡夫性轉化而成就聖果，證入無為涅槃。此時，既然超越了有為造作的時空，那麼，就與無常、

變化不相干了。

六、禪修——增強定力與開發智力

(一)禪定：心一境性

上來說明了鍛鍊心力的重要與利益，那麼，心力如何鍛鍊呢？

心意專念唯一對象的禪定境界，佛經中說是「心一境性」。增強「定力」的訓練，基本原理就是讓心單純地專注一個對象，保持每一個念頭都專注在同一個對象上。散亂的心，一下想東，一下想西，心念的對象雜亂紛呈，念頭到處亂跑攀緣，無法長期專念在單一目標。

一個心念就是一個能量，「定力」是能夠維持很長的時間，讓心念專注在唯一的目標。「定力的訓練」，開始時，選擇一個能夠有效增強定力的對象，練習讓心念不間斷的專注；需要持續的練習，一直到心念能遠離散亂，入於禪定。佛教將定力分為九個層次，即：一、從欲界散心狀態進入色界的四個層次：初、二、三，乃至四禪，二、再昇進到無色界的四空定，一共有八個層次，一層比一層的專注力更強大更穩固。還有一個較為特殊的定力境界：「滅受想定」，在此定境之中，心識與心所有的作用都止息了。以上，前八定為一般人所能普學通得，而滅受想定則是已經證入三、四果聖者的定境。

(二)智慧：揀擇為性

心意除了需要「專注」——「定力」的訓練，更需要「智慧」——「智力」的開發，這是讓心識從愚癡無明轉變成為覺照明智的過程。

經中說智慧的特性是「揀擇為性」，這是心識分別作用的淨化與覺照。修鍊的方法，初步是面對情境時，在定力的輔助下，以心識的「分

別」能力，去辨別、分析對象——一合相，進而看見法的實相。這種徹觀實相智慧的訓練，重點在藉由心識的揀擇、挑選力量，觀照法相，以徹見諸法空性。接著還有覺證、證果的學程進度。

比如，以四大為對象，透過定力的輔助，心識專念於色身中的四大相——地水火風，一直到能夠清楚覺觀，就是智力增強的成果。四大是有為造作之法，一直不停地在變化，初步的智力訓練，是清楚明確，毫無遺漏地完全掌握，覺觀到四大，進而，全然照見四大在不停的變化——見到四大在無常變化，……。這些都是智力增強的種種成果。

(三)依住堪能性，能成所作事

心需要鍛練，心意堅強而有力量，身體也能感覺輕安喜樂，易於行善遠惡，成就功業。總之，世間出世間的一切善法功德，都需要智慧力的簡別善惡，有益無益，需要定力的專注與堅持，才能讓想要做的善法功德，圓滿成就。

依於專念一境的定力——「置心一處」，此中，有定力的堅持安住，有智力的分別選擇，最終才能到達「無事不辦」的圓滿。印順導師在《成佛之道》中云：「依住堪能性，能成所作事」。

大乘止觀，強調的是為眾生而發心修學；但大乘行人依然需要學習讓身心穩定與超越。印順導師在《成佛之道》偈頌中說：「依住堪能性，能成所作事。」³ 亦即訓練自己的身心安住，產生堪任事務的能力，使自己可以承載更多的責任，分擔眾生更多的憂苦，這樣他才能做得長、做得久，不會退失初心。否則一遇到困難，心力往往變得脆弱了，行動

³ 印順導師：《成佛之道》增註本，https://yinshun-edu.org.tw/zh-hant/Master_yinshun/y420535。

也就退縮了，所以大乘禪法有增強眾生心力的效用。⁴

(四)禪修提高工作效能

接著討論「鍛鍊心力對於工作的利益」。略舉其要：一、可以消除負向思維與無效虛耗，二、可以緩解過度壓力對身心產生的傷害，三、可以提高工作效能。

什麼是負向思維？負向思維與正向思維，本質上都是「思維」，都是心識活動產生的內容，但是它的影響與結果截然不同。以筆者這次接受訪談為例，如果我一味地緊張，或擔心自己講得不好，或害怕聽者不喜歡，……等等，這些是負向的思維。這些內容，如果進一步影響身心，也對事情沒有幫助，那就是負向的思維。筆者如果是這樣想：歡喜有表達的機會，很高興能與聽者分享觀念，研討學佛經驗。或是這樣想：慶幸在嚴重疫情時，能夠透過遠距法談，一起學習佛法，……等等，這些是正向思維。

醫學研究已經證實，負向思維對身心的傷害不可小覷，所以進一步要防止產生精神疾病，並注意增進心理健康。但是，知道並不等於能做到，縱然知道負向思維會導致身心疾病，也知道正向思維有益健康，有益工作；但是如果心念虛弱無力，長期處於散亂雜思的狀態，又有負向思維的習慣。那麼，有沒有改善的可能？若有，則具體改善的方法是什麼？

佛陀最寶貴的教誨，就是指出心的真相，並教導增強定力與開發智力的方法。首先，要了解心念的特性，再學習禪修的方法，持續引領心

⁴ 釋昭慧，釋性廣：〈禪觀教學的「傳統」與「現代」——「傳統宗教的實修體驗」引言〉，<https://www.hongshi.org.tw/ZENCview.aspx?nono=9>。

念投向安住的目標，扭轉負向而入於正向思維。如此就可以避免心念無意義、無效能的空轉與虛耗，更能夠提高工作效益，有益身心健康，這是禪修帶給世間的利益。

七、「無形心識」到「有形物質」

(一)上升或下墮的根源：無貪、無瞋、無癡三善根，與貪、瞋、癡三不善根

進一步佛法所說心念的收集功能：當心識面對情境時，不只是單純地接受；心意善惡交雜而無明，在接收訊息時，同時也雜揉了成見與偏執。在染污的惡的方面，經典中說煩惱的根源有三個，也就是貪染、瞋恚和愚癡——三不善根。而分別與造作的功能，心收集什麼？如何分別？它是無形的精神作用，心念一直在轉變，透過有為的造作，在眾緣和合時，造就了有形的物質世間。而有情上升或下墮的根源，根源於內心活動的內容，有導致下墮的貪、瞋、癡，也有讓生命上昇的無貪、無瞋、無癡。

「貪」是怎樣的心理狀態？「貪」是抓住，緊緊地執取外境。舉例：我們的雙手，用一隻手抓住一個很重的東西，另一隻手不抓取任何東西。抓重物的手感覺吃力，久抓力盡，手臂會因力量耗盡而往下沉墜；不抓取的另一隻手，則感覺輕鬆。如果一個人長久執著外境不放捨，甚至無意義地執著過多的外境，則力量耗盡了，註定會向下墜落。所以，下墮是因為貪著，緊抓不放，而上升是因為不執著——無貪。

什麼是「瞋」呢？「瞋」是推開，把障礙推開。從表象來看，執取與推開是相反的：貪著的抓取與瞋恚的推離，二者是相反、對立的。然而仔細思考，貪著與瞋恚，二者都有相同的本質，貪與瞋的第一個動作

都是靠近目標，所以它們的根源是相同的。想貪執外境，要先靠近目標，才能執取外境；同理，起瞋恚心想要推開目標，也要先靠近目標，才能做推開的動作。

進一步說明瞋心。推開目標要花力氣，所以瞋恚也要耗費很多體力，而當力氣耗盡，理所當然的，也就下墮了。比如，慣於發脾氣的主管，若從一大早踏進辦公室，就開始責備罵詈下屬，大部分人都無法倖免。那位花了很多脾氣罵人的主管，一天下來一定會感覺很疲累，因為起瞋心，推開障礙，起瞋心發脾氣是需要體力的。相反地，無瞋就很輕鬆，因為不靠近目標，不花力氣推開、排除外境。

而什麼是愚癡？愚癡就是認不清事物的真相，不能明白道理；導致我們無意義，乃至有危害的靠近或推拒。凡是貪心與瞋念，一定伴隨著愚癡：愚癡與貪染，愚癡與瞋恚，在貪心與瞋心中，都有愚癡心的伴隨生起。

心念如果能長期保持在無貪、無瞋與無癡的狀態，就可以上升善處，而習慣生起貪、瞋、癡心，人就會下墜，會墮落到苦惱的情境之中。

(二)有為與無為

最後，「有為」與「無為」的意義為何？如經云：

如此二法，謂有為、無為。有為者，若生、若住、若異、若滅；無為者，不生、不住、不異、不滅，是名比丘諸行苦寂滅涅槃。⁵

「為」，造作，是依靠外緣而存在的行為，凡是有造作的——有為法都是靠因緣而生成、存在的，因緣條件消失、改變了，也就消失、滅亡

⁵ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷 12，《大正藏》第 2 冊，頁 83 下。

了。我人舉凡動念生心，指揮身口造作，即是「有為」，就會招感苦界、樂界、不苦不樂界的世間。「有為法」既是有所造作，也就會產生過去、現在與未來的「時間相」，與此處、彼處的「空間相」，也就會導致苦樂的果報。

無為，是不會隨因緣變化而出現、變化及消失；無為法其特性是「不生不滅、無來無去、非彼非此」。既無生滅，也就沒有時間相的來去，與空間相的彼此，這也是涅槃的異名。

佛法說明世間有為法，指出造業感果的因果律，勸世人行善得福，感召樂果。而更有不共世間，能出離世間的無為法——涅槃，這是佛法不共世間，能引領眾生解脫苦樂，出離世間的殊勝智慧。此一能引發出世解脫勝果的「無為」——涅槃，不是「無所作為」，不是遮眼不看，搗耳不聞，閉口不言的閉塞聰明，而是能徹底止息感召業果力量的殊勝解脫聖境。無所造作，即泯除時空，不來不去，但在經典中讀到，佛陀也行腳托鉢，接受信眾供養，向弟子們說法等等；而這些行事言行，不會留下任何行業招感果報的力量。如云：

如是知、如是見已，欲有漏心解脫、有有漏心解脫、無明有漏心解脫：『我生已盡，梵行已立，所作已作，自知不受後有。』⁶

涅槃的字義，是「消散」，消除什麼？解散什麼？是消除、解散苦痛而得喜樂與自在。擁有涅槃的智慧，是因能通達一切法的寂滅性，所以能離煩惱而得到內心的解脫，這是佛法所說「涅槃」的深義。

佛陀說修行苦集滅道四聖諦，可以證得涅槃。涅槃的境界，經文中常以四句來表達，此中：「我生已盡」，生是指因煩惱的生起，造作諸業，

⁶ 宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》卷 33，《大正藏》第 2 冊，頁 233 中。

而感召果報；因有斷集之智，故能盡淨。「梵行」，是清淨無生之道，這是修道之智。「所作已辦」，這是證得涅槃的滅諦；佛教修行的最終目標，是了生死而證涅槃，停止生死輪迴的生死大事已辦成，是為證滅之智。「不受後有」，是知苦之智。現在生死是本有，未來生死是後有，苦果斷盡無餘，這一生死了，不再起未來生死，故名不受後有。這即是無為涅槃之聖果。

八、菩薩利生之善巧方便

人生三種喜樂的追求，以忘己救人的菩薩作略，自利利他的「悲智究竟樂」最受肯定與讚嘆。而利益眾生則需要相應的方法與技巧，比如，想要進入火場救人，不能空有熱忱，還需要有好的救人技術。

此中，行善得樂的人間善法，是希望未來自己能得福報；利生解脫的大乘菩提，即在於深入法界，以實際的行動利益眾生的大乘精神。菩薩道六波羅蜜中的「布施波羅蜜」，以財物的布施為先，這是樂於分享自己的資源，不獨享、不吝嗇的善行。

(一)善巧方便

「善巧方便」是實踐大乘佛法的原則或方法，菩薩利益眾生的慈悲心，需要有高度的善巧方便，才能達到效果。「善巧」是因人施教，使人領悟佛法真義；「方便」是靈活應對，睿智分析以成就菩提功勳的種種方法。經中說：「以方便力，為諸眾生分別解說，顯示分明。」⁷ 以布施為例，如云：

菩薩摩訶薩布施行中，乃有如是善巧方便，以是方便而能解脫一

⁷ 姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》卷3，《大正藏》14冊，頁556中。

切眾生輪迴苦惱、普攝一切諸佛法藏。⁸

行商是流通貨物，買有賣無，貿有易無，講究的是信用，故云：商道酬信，做生意要講信用，務求貨真價實，若是以假充真，乃至偷斤減兩，欺騙顧客，都違背商業原則。佛陀對世人講述因果律，為惡招感苦報，行善感召樂果，做生意應該恪遵經商道德，取得合理利潤，顧客也能買到好的貨物，這是自他兩利的行為。

(二)學習五明

大乘佛教指出發心行菩薩道，需要學習「五明」⁹——即五種利益眾生的學門，分別是：內明、聲明、因明、工巧明與醫方明，這是印度傳統對於學問的分類。簡而言之，內明是佛法不共世間法的智慧；聲明是語言表述的能力；因明是理則邏輯的思辨；工巧明是舉凡設計、製作器具，方便運作的種種工藝與技術；醫方明是醫療疾病，助人身體健康的學問。佛陀在過去久遠劫時，發願行菩薩道，從淨化世間，饒益有情而言，世間一切微妙善語皆是佛法。¹⁰ 故凡是有利於人類，能增進眾生幸福的觀念與方法，都是菩薩行人所應該學習的。

(三)四攝法

什麼是四攝法？即：布施、愛語、利行、同事。

⁸ 宋·施護譯：《佛說大方廣善巧方便經》卷1，《大正藏》12冊，頁167上。

⁹ 如云：「有五明處：一、內明處，二、因明處，三、聲明處，四、醫方明處，五、工業明處。菩薩於此五種明處，若正勤求，則名勤求，一切明處。」（彌勒菩薩說，玄奘譯：《瑜伽師地論》卷38，《大正藏》30冊，頁500下）

¹⁰ 如云：「一切世間真實善語、微妙好語，皆出佛法中。」（龍樹菩薩說，鳩摩羅什譯：《大智度論》卷2，《大正藏》25冊，頁66中）

1. 「布施」攝眾法

布施有財施、法施與無畏施三種。財布施又可分外財與內財布施。外財布施，是在別人有所需要時，以錢財、物質或醫藥等物質的分享。內財施是以體力勞動幫助別人，如當志工等。法布施是傳授知識或技巧予人，尤其是對眾生宣說正法，使其開啟智慧。無畏施是助人遠離恐怖或脫離危險的布施，更從施者而言，稱為「無畏」，是當自己面對人言譏諷，眾口譏謗之時，仍能堅持正信淨念與正道，拯濟眾生，不畏譏讒受辱。

以經商而言，企業發放薪水，是以金錢換取員工的時間。如果公司獲利很多，卻貪心自肥，苛扣員工，則員工一定不會高興；相反地，如果經營企業，對員工有很好的照顧，不但有法定薪水，還有豐潤的獎金與福利，則會得到員工的愛戴與讚嘆。員工也比較會心甘情願地安住，而能創造更多的利潤，更不用時常費心員工的浮動或流失。布施與分享，也是企業主可以在企業中施行的善德。

2. 「愛語」攝眾法

愛語，指和善柔軟的語言，以及稱讚、肯定的言詞。

人人都歡喜慈和讚美的語言，所以看見他人傷心時，對他說安慰的話；他人失意時，肯定他，對他說鼓勵的話；他人成功時，隨喜他的成就，對他說稱讚的話，……，這都是菩薩利生的愛語善德。

主持企業，帶領員工，如果時常用辱罵的方式與下屬互動，則或許員工需要薪水生活，受迫於你的權位，或許勉強忍辱，但難免內心有所怨恨。作為企業主，應留意自身的語言表達，對員工多說肯定的語言，若能更以善巧，依員工的根性而提攜指導，軟言慰喻，讓他生起歡喜心，如此的領導風格，一定能使團隊發揮更大的業務效能。

3. 「利行」攝眾法

大乘菩薩道的特色，有強烈利他胸懷，超越了世間人錙銖必較，利己為主的慣性。這種悲天憫人，捨己為人的善意，將化為人飢己飢、人溺己溺的慈悲救濟行動。依於經商的世間方便，可以廣結眾生緣分，做許多有利眾生的事。身為企業的老闆，應該要明瞭，利益他人就是利益自己的因果循環，而能以身、口、意的善行來幫助員工。

4. 「同事」攝眾法

如經中所云：「云何而為眾生說法？方便之力，其事云何？若有國土眾生，應以何身得度者，即現何身而為說法。」¹¹ 眾生根器各個有別，不同的人對相同的事物會有不同的感受，想要利益眾生，最好能設身處地，從對方的角度，感受他的感受，再以他易於接受的方法與之互動，如此有助於引領的成效。公司業務雖各有分工，但主事者仍應身為表率，如果老闆不能與員工同心協力，則整體公司的人事，一定無法和衷共濟。如果能與員工一齊努力，同行共利，增進彼此間的了解和信任，必能促進企業欣欣向榮、財源通達。佛弟子居家經商，若能以種種善巧來引領下屬進步成長，不但能有利於企業，也能藉此增長自身的菩提資糧。

九、經商讓利與無住相布施

有關於布施財貨，遠古時期人類的以物易物，是以彼此交換貨物，來滿足生活的所需，這不能算是布施，而是商業行為的雛型。隨著時代演變，商業活動在人類生活中，佔有越來越多的比重，許多人都直接

¹¹ 姚秦·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》卷7，《大正藏》9冊，頁56上。

或間接參與商業經營。¹² 從遠古時代直接貨物交換的「以物易物」行為，到現代以勞力、商品、資訊、運輸與服務等等的買賣、貿易活動，商業行為與人類的的生活已密不可分。商業產生的原因，主要有人類需求的增加¹³，各地資源的分佈有異，¹⁴ 再助以交通運輸的發達，¹⁵ 使得商業活動日益頻繁與活絡。當然，最主要的是有商人經商以牟利的動機。¹⁶

(一)無尖不商

談到商業，有一句常聽到的話是：「無商不奸」，這是貶義詞，意思是商人都是奸詐的；反過來，「無奸不商」，認為不奸詐就不能作商人。然而，這是後人流傳的俗諺，成語典故的原意應為「無尖不商」。

出典意為舊時買米以木製容器秤量，單位中十合為升，十升為斗，是少量的計數單位，故有「升斗小民」之說。賣家在秤米時，先容器裝滿米，再用一把木製界尺，刮平容器上隆起的米，以衡定升斗足量。當買家認可後，商家有時會在米堆上添加一點米，如是已抹平的米，表面便會鼓起一撮「尖頭」，有額外添頭與善意讓利之意。這樣的舉動，讓買家很暖心、很歡喜，這是樸實年代，老派商人讓利行商的作風，故有「無

¹² 即以營利為目的，直接或間接提供他人財貨或勞務，以滿足購買者需求，而得到報酬與利潤者。

¹³ 在古代的狩獵與農耕時期，人類除了需要食物，也開始有人從事陶器、金屬器具，以及生活日用品的製作，從而衍生以物易物的交易活動。

¹⁴ 由於各個地區的資源分佈有異，人們必須互相透過交換，才能取得較多種類的物品，因此產生了商業活動。比如臺灣的石油需要仰賴外地進口。

¹⁵ 物品交易，以有補無，需要通暢的運輸，使能貨暢其流。交通的發達讓貨物運輸通暢，商業活動愈為興盛，故交通與商業的關係密不可分。

¹⁶ 商業之所以發達，最主要的因素是商人可以從中得到利益，若經商有方，還能快速累積財富，所以，謀求利潤，是產生商業行為的主要原因。

尖不商」之說。¹⁷

對於錢財貨物等身外之物，菩薩道不似世俗人的貪愛執著，也不像解脫道將之視為無用，或看做是修行解脫的障礙。財物是滋養生命重要的物資，故菩薩行人應為利益眾生而積聚財物。如云：

如是菩薩，為利他故，從非親里長者、居士、婆羅門等及恣施家，應求百千種種衣服。……如求衣鉢。……為利他故，應畜種種憍世耶衣，諸坐臥具。事各至百。生色可染百千俱胝。復過是數，亦應取積。如是等中，少事少業少悵望住，制止遮罪。菩薩不與聲聞共學。¹⁸

布施是分享，行商要讓利，能令人歡喜與肯定的商業經營中，應有一份利他的善意在其中。商業活動促進人類生活的便利與福祉，在現代生活中，商業成為消費者與生產者之間的媒介，藉由商業活動以促進生產、引導消費、發展經濟等等，發揮了調節貨品供需平衡的功能。現代人從事的職業，佔很大比例的人數，是從事直接或間接的商業活動。身處現代昌盛又繁忙的商業環境，若佛弟子以在家身份修行菩薩道，在經商過程中，除了修學禪定與智慧，增進心力與智慧之外，更可以發揮「無尖不商」的利他精神，以大乘佛法利益眾生的「善巧方便」，完成圓滿的佛果菩提。

¹⁷ 其他行業也有「無尖不商」的表現，比如布莊賣布，有「足尺放三」之舉，沽酒、賣油也都各有添頭。又如，家庭主婦到市場買菜，有些菜販也會隨附幾根蔥，或加給幾塊薑，讓顧客有嚐到甜頭——添頭的喜悅。總之，商家的讓利行為，純從商業行銷與招攬顧客的好處來說，令買家歡喜，也就多有回頭客，商家這些行為和做法都可以叫做「無尖不商」。參考：<https://kknews.cc/history/512kqg8.html>。

¹⁸ 彌勒菩薩說，玄奘譯：《瑜伽師地論》卷 41，《大正藏》30 冊，頁 517 上。

(二)社會企業

如果說商人在做買賣時，以「添頭」的方式表達讓利的善意，使令買家歡喜，那麼近年在世界各地興起的「社會企業」¹⁹，就更接近佛教所說的「布施」善德。

一般以營利為目標的企業，是為了讓本身獲取更多的財物利益；而社會企業的目的則希望同時具備社會關懷與獲利能力的企業型態組織，著重於將一般企業應盡的社會關懷責任，轉換或發展成為能夠永續經營的商業行為公司。更多有「藉由交易做慈善」的特色，它模糊了社會與企業的界限，轉化了非營利組織的思維，甚至改變了政府的公共政策。

自社會企業的風潮興起以來，獲得民間與政府許多力量的認可，社會與企業不再是兩條陌生的平行線，上來以佛教的「善巧方便」、「五明」與「四攝法」，說明利益世間的方法，並略明在經商方面的運用。有關於經商之道，在世間法中，也多有說明，茲略舉相關觀念如下：

1. 義與利

有云「財自道生，利緣義取」。企業除了遵守法律規範，也必須有商業道德，除了本行的專業技能，更需具備正確的知見，寬廣的胸懷，和善的待人態度，則生意就能做得順利，而主事者若能再有高明的眼界與

¹⁹ 「社會企業 (social enterprise)」，簡稱「社企」，目前無統一定義。雖然稱為「企業」，但是更偏向於共益性質。廣義而言，指的是以商業模式來處理社會或環境問題的組織。例如：促進環境保護的產品或服務，為弱勢社群提供就業機會，或採購弱勢、邊緣族群提供的產品與服務等等。組織型態則營利公司或非營利組織都有，企業的營收與盈餘主要用於輔導社會企業本身、繼續解決社會或環境問題，而不為所有人或出資者謀取利益。參考：<https://zh.wikipedia.org/wiki/>，<http://www.seeheart.com.tw/social-enterprise>。

格局，企業才更能有永續的可能。一個企業成功與否，端視企業主修養與見識境界的高低。如果一心只想著賺錢與擴張，則企業發展得再大，人終究會死亡，那麼到頭來也只是更增長己身貪得無厭的慣性而已；若能藉此經商因緣，廣結善緣，利益眾生，令他歡喜，不但為來生累積人天福報，更能增益菩提資糧。

佛陀以四攝法教導我們用心待人、接物、處事，老闆人緣佳好，福澤豐厚，也更能感召員工的尊敬與同心，幫助的人多，路走得寬廣了，企業自會成功。而社會企業的設立與經營，是更著重於「義」的面向。

2. 道與術

「道」，是道路、軌則之意，披荊斬棘是開路先鋒，成功的先行者行走出一條道路，後人跟著此成功的足跡前行。經商也有它的原則與道路。不好的軌道會帶來不好的結果，比如招感佛家所說的地獄道、餓鬼道等惡處；相對地，能實行善道，就能招感人、天的善道。經商應信實，將本而求利。如果再能「讓利」，則必能得到大家的肯定與迴響。

行商之「道」，是法則，也是職業道德；而經商之「術」，是指本當行業的專業技術，以及做生意的技巧等等。有云：「有道無術，術尚可求；有術無道，止於術。」一個人應先具備良好的道德修養與倫理認知，依此，進而學習經商的技巧，技術層面的能力可以日益進步；而如果只重視技術的學習，卻忽略了道德的修為與精進，則企業的層次，也就將僅僅只停留在技術層面而已。我們可以學習宣傳的技巧，一張嘴把產品說得天花亂墜，但所言是否如實呢？

3. 常與變

「常與變」，常是指常態，即經商的平常環境與狀態，一般人都認為

時局好，生意才能賺錢，當時局有變差時，做生意則會賠錢。但是實際的狀況是，環境好，做生意也有人賠錢，時局差，做生意也有人賺錢。可見，行商除了一般的技巧，也要能夠適逢時機，審度情勢，曉得靈巧適應。例如這次的新冠疫情期間，很多店家倒店，但台灣外賣、外送的生意卻非常的好。

4. 生與滅

最後談「生與滅」，生死、生滅，可以代表個人或企業的壽命，一個企業可以延續幾代跟開創者的思維、眼界、格局與見地息息相關。例如在漢民族文化中，企業大都是祖傳或是以家庭成員為主的家族事業，但在歐美，很多企業是經理人制，傳賢不傳子，家族擁有基金或股票，固定紅利的累積……，這樣的經營方法，就不限於只傳承給自己的後代。當然，企業的生滅，更指此一行業特性在大環境中的存在時間，從農工商業的轉變，以及科技文明興盛，許多不再被需要的企業，就被稱為夕陽企業。經營者在瞬息萬變的時代，也都會考慮多角經營，以及企業型態的轉型。

5. 取與予

企業取得貨源，獲得利潤等，是「取」的課題；行商的廣告、行銷、販售與服務等，都是「予」的行為。商人一味想著自己的利益，就容易產生強取豪奪，宣傳浮誇，哄抬物價，錙銖必較等等不好的行徑；若能心懷善德，則會注意企業的社會責任，常有感恩與回饋的義行。

若要深切領悟取得和給予之間的聯繫與感通，就要談到佛法的智慧。一般人大都只局限於有限有量的數字計算，而《金剛經》中卻說：

菩薩應如是布施，不住於相。何以故？若菩薩不住相布施，其福德不可思量。²⁰

住，是住著，取著不捨的意思。經文主要是對菩薩的提醒，菩薩為了度化眾生而行布施，對於施者、受者、施、施時、施處、施因、施果等的一切，要能有空性智慧的觀照，而遠離自性的妄取，能不著相而行布施，才能真實的利濟眾生。否則，覺得有我是能施人，他是受施者，所施物如何如何；還希望受者的感恩與報答，還希望未來的福報，甚至因此貢高我慢，這都是從住著於法相而生起的煩惱，也就不是菩薩行，而是世間法了。所以，佛陀提醒菩薩行弟子說：菩薩修行，應該這樣的不住於相——不執著於境相而行布施！

不住於相的布施，通達三輪體空，安住於清淨菩提心，所得的福報與功德，也將廣大得不可計量！有相布施，生起執著與貪求的煩惱，所得的回報也是有限有量的；無論福德多麼大，總不過是人天有限的福報。能與般若相應而行布施，將此布施融歸於法性，迴向於一切眾生而同趨於大覺，功德即無限而不可思量。就好像以一滴水投入大海中，即遍傳大海的水性，而無有窮盡。

經商也可以從佛法的智慧，得到很多的啟發，不要只想著賣東西，獲得暴利。而是將行商，觀想是身體內的氣血流行，又有似天地間的江海航運，利物通暢；合理利潤，會因貨物暢達，買者歡喜而亨通豐潤，再有無相布施的智慧，那麼所獲得的福德是無量無邊、不可計量了。

²⁰ 姚秦·鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第8冊，頁749上。

十、結語

(一)禪修調和情緒，增強心力

佛教禪修對於心力與智力的鍛鍊，有助於在繁忙的商業時代中，保持身心的平和與康寧。無論是求增上生樂，解脫樂，還是發願行菩薩道，在在都需要心力的增強與智力的開發。

佛法開示因果律，禪修鍛鍊我們的心力，觀智開啟大眼界，要做商界翹楚，應先學習佛法的智慧。我們所熟悉的蘋果公司聯合創始人賈伯斯（Steven Paul Jobs），就是一位有禪修經驗的人。

(二)大商無算

什麼是奸商，什麼是良商？在漢文化中常會有這樣的印象，認為商人都是很奸詐的，所謂無奸不成商，他們常會欺瞞哄騙、偷斤減兩、輕秤小斗、以龐易好、以短換長、哄抬物價等。台灣最近苦於疫苗採購的困難，縱然有錢也不一定買得到，主導權完全掌握在賣方。如果賣方視能救命的疫苗為哄抬物價的商品，這時候，我們沒有看到他們尊重人命的道德視野，只看到他們貪求錢財的無厭愚昧。真正有格局、有見地的良商應該把疫苗處方公開，讓全世界其他的疫苗製造廠商可以一起來生產，因為目前疫苗屬於救命物資。

良商是「流通有無，貿盈易缺，誠信無欺」。首先，在流通有無上，良商見到商品在 A 處缺貨，他會從 B 處調貨，幫忙 A 處方便購得；相對地，商品如果在 A 處過多，良商會幫忙把 A 處的商品轉運至 B 處。其次，在貿盈易缺的原則下，當 A 處商品出現過剩的情況，良商會大量採購，幫忙平衡商品價格；相反地，如果在 A 處商品量不夠時，良商則釋出商品填補市場上的需求，良商以「誠信無欺」的態度來移動市場上

的物資，這樣以德求財的良商才能讓企業昌榮永續。

「依存心而有上下，因智慧而能超量」，這裡談一談「大商無算」的境界。什麼是大商無算？很多做小生意的人，經常會算來算去。所謂無算，不是要我們什麼都不要算，而是不要去算計一些零碎的東西。

舉例來說，二〇一一年三月十一日，日本發生三一一大地震。台灣人積極參與賑災，當時台灣人並沒有想到十年後的今天，台灣會短缺新冠疫苗，當年台灣人一心只是捐錢幫助日本救災。二〇二一年台灣新冠疫情嚴峻，疫苗短缺，日本基於報恩的心情，致贈台灣新冠疫苗，這就是一個良善的因果循環。

大家有沒有想過，作為一個生意人，哪一些是你應該算的，哪一些又是你不應該錙銖必較的？一個良商應該要計算的是企業的效率、商品品質與企業成本管控，其他的就不能太計較，應該要多讓利，並扛起企業的社會責任，這是經營企業的重要原則。

(三)無餘涅槃

菩薩發願度生，願使每一眾生都得此究竟解脫，故云：

諸菩薩摩訶薩……所有一切眾生之類，……我皆令入無餘涅槃而滅度之。²¹

以度生為本的菩提心，在對象上，是以一切眾生為救拔的對象；在內容上，是廣大的，而在救拔的深度上，則是徹底的。此中，眾生的苦痛無邊：飢寒之苦，給他衣穿飯吃，病苦時濟以醫藥，這些都可以解除眾生的痛苦；而政治的清明，經濟的昌榮，學術的進步，都可以減輕眾生的痛苦。但這些都是暫時的、局部的，但若是苦痛的根源沒有徹底拔

²¹ 姚秦·鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第8冊，頁749上。

除，終究不是徹底的救濟。所以，菩薩道的大菩提心，除了世間暫時而局部的救渡之外，更要以根本解脫的無餘涅槃去拯拔眾生。

參考書目

一、《大正大藏經》

姚秦·竺佛念譯：《出曜經》，《大正藏》第4冊。

宋·求那跋陀羅譯：《雜阿含經》，《大正藏》第2冊。

彌勒菩薩說，唐·玄奘譯：《瑜伽師地論》，《大正藏》第30冊。

姚秦·鳩摩羅什譯：《維摩詰所說經》，《大正藏》第14冊。

宋·施護譯：《佛說大方廣善巧方便經》，《大正藏》第12冊。

姚秦·鳩摩羅什譯：《妙法蓮華經》，《大正藏》第9冊。

姚秦·鳩摩羅什譯：《金剛般若波羅蜜經》，《大正藏》第8冊。

二、佛教經論

了參譯：《南傳法句經》〈雙品〉，<https://nanda.online-dhamma.net/tipitaka/sutta/khuddaka/dhammapada/dhp-Ven-L-C/dhp-Ven-L-C-chap01/>。

覺音著，葉均譯：《清淨道論》，<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/N0035>。

阿耨樓陀著，菩提英譯，尋法中譯，<https://nanda.online-dhamma.net/extra/anya/abhidhammattha-sangaha/bodhi-abhidhammattha-sangaha/content-Ven-Bodhi.htm>

三、文獻

印順導師：《成佛之道》增訂版，<http://www.mahabodhi.org/files/yinshun/10/yinshun10-00.html>。

性廣：《人間佛教禪法——印順導師禪學思想研究》，桃園：法界，2019年3月再版一刷。

昭慧，性廣：〈禪觀教學的「傳統」與「現代」——「傳統宗教的實修體驗」引言〉，<https://www.hongshi.org.tw/ZENCview.aspx?nono=9>。