



明知心不平安是苦事，就趕快以持念「南無觀世音菩薩」來安心吧！82/108 自在語 | 聖嚴法師

Know clearly that unsettled mind is trouble. Right then and there-recite " Homage to Guan Yin, Bodhisattva Avalokitesvara "to clam your mind.

82/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山攝)

本期主題



心靈閱讀書



僧大新鮮人



Theme

好念頭壞念頭

Spiritual Book Review

真正的快樂

DDSU Freshmen's Corner

生活就是修行

好念頭壞念頭

聖嚴 師父

一般人多半認為心中的想法並不等於行為，要確實做出不當的行為才會造成壞的結果，因此會有人說：「我不做什麼，想一想總沒有關係吧？」這樣的想法，對嗎？當然不對！雖然沒有真的付諸行動，但是不好的念頭、壞的想法一樣會對我們產生影響。

通常人的行為包括三個部分：（一）心理的行為，（二）語言的行為，（三）身體的行為，佛教稱為「身」、「口」、「意」三業。這三種行為產生了結果，進而形成一種力量，就叫作「業力」。

三者之中，最重要的是「心」的作用。如果心裡沒有動念，只是嘴上說說，從佛法的角度來看，並不算是犯罪，因為他是無心、無意，不是故意的，他根本不知道自己做了什麼事。就好像精神異常的人犯了罪，法院經過專業的鑑定，證實他在犯罪當時心神異常，就不會按照一般罪犯來量刑。

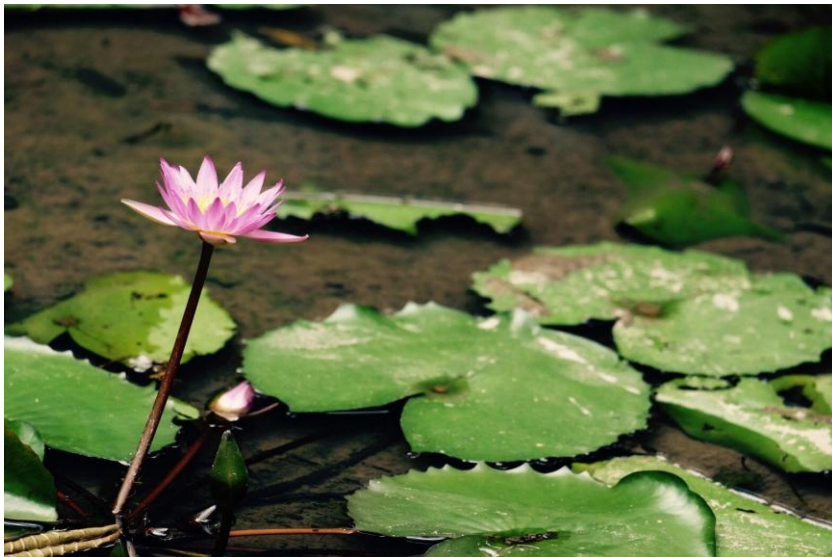
但是如果他是在精神正常、心理清楚的狀態下犯罪，即使沒有實際的結果產生，卻有可能構成預謀，還是會視同有罪的；而如果精神狀態很清楚，雖然沒有預謀，只因無心誤觸了法網，則必須為自己的粗心大意負起法律責任。

人的一切的行為是「心」在做主，如果沒有心的指揮，行為是不會發生的。所以「心念」是非常重要的。就算不從佛法角度來講，從犯罪心理學或法律觀點來看，也是如此。

如果心裡時常興起犯罪的念頭，久而久之就會犯罪。就像一個人老是有說謊的念頭，慢慢的就會覺得說謊沒有什麼。又例如：如果心裡有個想殺人的念頭，只要這念頭持續下去，即使沒有殺人的機會，結果因為時常想，逐漸就會把殺人視為平常的事，不再覺得它是一種可怕的、犯罪的行為；想到最後，可能就真的殺人了。

心是人的主宰，心能夠改變我們的命運，也能夠改變我們這個世界。明白自己的心念有這麼大的力量，就該隨時隨地注意自己的起心動念，否則便是不負責任的。

那麼，該如何觀察自己的起心動念呢？首先是要懂得如何判斷什麼是好念頭，什麼是壞念頭。



林文山攝

通常，對自己的身心有妨礙、會產生副作用的，或是對他人、對環境會造成損害的，就是壞的念頭。反之，對於自己的身心平衡、和諧有好處的，對他人、對環境有正面意義的，就是好的念頭、好的事情。

自己的身體是屬於個人的，由自己的身體向外擴展，就是外在的環境，和個人關係密不可分，也可以說是自己的一部分，所以對於自己有好處的、健全的，對整體的環境而言，應該也是有好處的。

有了判斷善與惡、好與壞的基本的常識之後，接著要練習著，當好念頭出現的時候要多多培養它，多多發展它；壞念頭出現的時候則要避免它，不要再想它，最好就是不要管它，不要繼續朝同一個壞念頭想，要用一個好念頭來代替它。譬如，當想殺人的壞念頭出現時，就應該立刻放下來，反過來想著要救人，救世界的人，並且不斷強化這種善的、好的念頭。

但是也不要變成癡心妄想、狂想。譬如說：想著要救世救人，可是卻不考量自己是不是有這個能力和智慧？相關的問題和條件，都需要經過評估、分析，否則就是不切實際的妄念。否則救人救世的念頭雖然是對的，但是不切實際的狂妄，就是在浪費自己的生命、光陰，所以也是壞念頭。

總而言之，我們要以自己目前的能力、條件來思考，對他人有利的，我們要多想、多做。對自己、對他人沒有益處的，不要想、不要做。如果能夠這樣，我們的起心動念都是好念頭，做的事情一定是好事情，說的話一定也是好話。



快樂不需向外尋求

快樂有很多層次，而一般人所追求的「欲樂」，是一種刺激、發洩以及官能的享受。例如，看美景以滿足眼睛的享受、聽音樂以滿足耳朵的享受，或是大吃一頓以滿足口腹之欲等，都是透過身體的官能所產生的快樂，是在刺激感官以後，心中出現的陶陶然、非常享受的感覺。

但是這種快樂只不過是短暫的麻醉而已，並不是全然的放鬆。以喝酒為例，黃湯下肚時的確很快樂，但是喝醉以後的痛苦卻難以言喻，尤其第二天宿醉的折磨就更難受了。所以，刺激身體官能所產生的快樂都會有後遺症，而且刺激的強度還必須隨著次數的增加而不斷地提高，永遠不可能滿足。

在欲樂之中，除了幾種感官的刺激以外，還有一種是成就感所帶來的快樂。人生在世，並不只是為了滿足官能的享受，內心成就感的享受，也是人們追求的目標。例如，在文藝創作的過程中，會帶來內心的快樂；或是讀書讀得非常開心，忽然心有所體悟，也讓人感到很快樂；又或者本來不會的技藝，突然之間學會了，而且還博得他人的欣賞、讚歎時，都會讓人覺得很高興、很有成就感。但是這種快樂也很有限，短暫的快樂消失之後，馬上又會感到不滿足，而且一旦滿足到了驕傲的地步，痛苦就會隨之而來。

所謂「人外有人，天外有天」，境界是永遠追求不完的，當自己的成就到達某一層次以後，還是要繼續不斷地往上爬。但人的生命畢竟有其終點，到最後根本不可能再突破時，只好對自己喊停，此時會有一種失落感。因為自己的生命即將結束了，卻不知道該何去何從，不禁懷疑自己一直向前衝究竟是為了什麼？此時如果沒有宗教信仰的引導，難免會茫茫然，感歎著說：「真不知為誰辛苦為誰忙！」其實，追求成就感的滿足和快樂並沒有什麼不好，因為它是促使一個人在生命過程中，一直不斷往上、往前進步的動力。一般人如果沒有成就感做為生命的動力，就會覺得活著沒有意思。但矛盾的是，千辛萬苦地追求成就，卻發現所追求的目標並不是真正的快樂。

這是因為普通人的心不斷地在動，不是心猿意馬，就是三心二意、心不由己，總是無法掌控自己。在這種情形下，連自己也不知道這究竟是樂？還是苦？但這種不明苦樂的焦灼本身就是苦。因此，一般人在感到無聊時，往往需要找其他人談話、聊天，或者是看小說、看報紙、聽音樂，找些娛樂來消遣自己、消磨時光，讓自己的注意力有所寄託，否則就不知道該把心放在哪裡？修習禪定能讓我們的心念集中、統一，而得到失卻身體負擔的定樂，能夠免除享受欲樂所帶來的後遺症。在定中的人心無所寄，如果一定要說有所寄的話，也是寄於「一念心」上。因為寄於一念心上，所以心能夠安定下來，內心世界非常穩定，根本不需要再向外求取寄託，就不會再受外在環境所動搖了。



真正的快樂

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2016/11/01

真正的快樂

一
大
字
版

聖嚴法師

生活就是修行

把成佛的種子種活在心田 ■演選



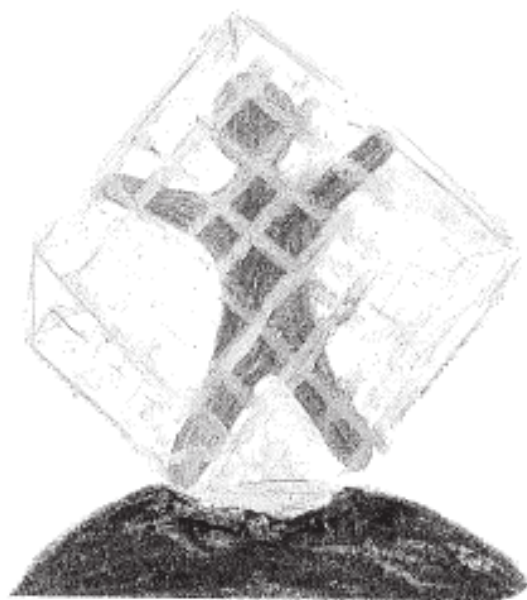
體悟到自己的慣性思維方式，都被世俗的合理框得緊緊。

然而佛法的合理，是把一切依循著因果循環的規律，無須嘗試去改變眼前所見的一切，不必多問，更沒必要去了解。

既然苦已是果，再冷眼旁觀的透析也僅停留於果上，繼續將苦受擴大。
由於對於自己的了解是片面且揀擇性的，所以在堅強的框架裡不斷自我折磨，

自囚囚人。堅強也因此變成一種自我中心存在的執著。

再加上過去的所知、所見、所愛枷鎖，要超越，單靠意志是不夠的。必須要如實去對自我的心理狀態去觀看、覺察，然後以正見（終於明白「五心」即是修持八正道的根本觀念），從身、語、意的淨化去修正內心的偏差。



人類創造立方體，卻被立方體所框。

Humankind created the cube, and is framed within it. —朱銘

文 摘自《法鼓文苑第七期 P.119》



所謂發菩提心，有近程、中程和遠程之分，遠程就是成佛，它是我們最高、最究竟的目標。成佛要有菩提心，要先行菩薩道，菩薩道是成佛之道，但若只是空口講菩提心，或發願要成佛，那是不切實際，成不了佛的。

菩薩是「自己未度先度人」，很多人一看到「度」字，就想：「我懂的經論沒幾部，要怎麼度人呢？」我告訴諸位，這就像一艘船一樣，雖然只有一位船長，但是光靠船長是沒有辦法把船開走的，一定還要大副、二副、水手的幫忙。而且我們不可能一開始就當船長，也不是每一個人都能當船長。

因此，即使當一輩子的水手，也不要認為不重要。因為船上缺少船長，船當然不能開，但船上沒有水手，也一樣不能開。不要以為船在度人的時候就只有船長在度人，水手也在度人，各人扮演的角色不一樣罷了。

我們法鼓山的法師是要經過訓練和考驗的，等到儀態、心態養成了，才能夠出去弘法，以免以盲引盲，自害害人。但是，現在你們一進入僧伽大學，就馬上能度眾生了，哪怕只是掃一掃廁所，也是度眾生。因為不論誰到山上來，或者是在山上生活、修行的人，都要使用廁所；所以就算是掃廁所，也能夠安定人、成就人在這裡生活，那也是一種利益眾生的表現。因此，從任何一個角度、任何一點去做，都是參與我們的團體，共同一起來度眾生。

現在法鼓山這個團體，船長應該是我，有些人則是大副、



發菩提心，有近程、中程和遠程之分

二副，另外還有一群是水手。雖然目前你們還不是水手，但將來要能夠成為水手。

發菩提心的心態很重要，發菩提心就是利益眾生、度眾生，而我們碰到的每一個人都是眾生，包括同學、老師以及我們所接觸到的義工菩薩、護法居士等等，都要把他們當作菩薩來供養和服務。這些護法居士來護持我們，共同完成法鼓山理念的推動，當然是菩薩。所以，雖然他們稱我為師父，而我則視他們為菩薩。

同樣的，雖然你們現在稱我「師父」，我也是把你們當成菩薩，稱呼你們為菩薩，這是因為我相信你們是菩薩。在學佛的過程中，這一生我學得比較早一些，年紀比你們大一些，所以當了你們的師父。過去生中，說不定你們學佛比我更早，工夫比我更深。

現在你稱我為師父，說不定下一生我來的時候，就做你們的徒弟。我是這樣子思考的，因此不敢輕視你們諸位菩薩。但是你們還是要視我為師父，也要視諸位法師為老師，他們出家比你們早，奉獻時間、心力來為諸位服務，你們要感謝他們，他們各個也都是菩薩。我們自己要發菩提心成為一個菩薩，也要把所有的人當成菩薩，那才會有立足點。

聖嚴法師開示 過去的事，就讓它過去



我曾經遇到一位太太，她不斷向我抱怨，說她的兒子因為受人陷害而終生殘廢。她也許以為這樣向我抱怨過後，可能會得到一些精神上的補償吧？

可是我並沒有安慰她，反而告訴她：「過去的事，已經過去了，再抱怨也是於事無補，你現在唯一可做的，便是想辦法去補救它。」

其實，一切不如意事，都是循著因果律而發生。你此生也許未必做過什麼惡事，可是誰敢擔保說你的前生、再前生，就沒做過什麼壞事？如果我們能肯定因果的法則，就會對所遭受的不如意事，非但沒有怨尤，反而會更積極努力地去改善未來的命運。

——文摘自《如何化解仇恨》

◀ 2017/1 ▶

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

■ Events

近期活動訊息 >>

1/28 農曆初一

2/8-18 生命自覺營

詳細訊息請見官方網

...