

心淨國土淨 一聖嚴法師

到目前為止，我們這個世界還不能夠稱為淨土世界。我們所處的環境，實際上是心境的寫照。不同的人因為各自的心境而感受到不同的境界。當心中感到歡喜愉悅時，所見到的世界也比較美滿，倘若心理不健康或有煩惱苦悶時，所見到的世界、所處的環境，也就不盡如意。在未成佛、未解脫之前，環境影響我們的心，所謂心隨境轉；當然，我們的心也可以改變我們的環境，即境隨心轉。

在古代，孟母三遷的目的，是為覓得好環境，讓她的孩子在人格心理上更臻健全。在佛教的立場，這世界的誘惑太多、障礙太多，無法使我們順利修行，因此，釋迦牟尼佛介紹西方極樂世界的阿彌陀佛，以其有宏大的慈悲願力，凡有意願往生西方極樂世界的眾生，他必接引。到達西方之後，處在很好的環境，修行很容易就可以成功，所以一定要改善環境，或到清淨的環境，所謂「近朱者赤，近墨者黑」，讓環境影響我們，使人格昇華、使心得清淨。

境隨心轉是另一個方向。這世界雖非淨土，雖不像阿彌陀佛般的淨土，可是若靠自己的努力，在未達到西方極樂世界之前，所見到的世界，也是比較清淨的。

心是什麼？心可分物質的和精神的兩類。所謂物質的心是指心臟、頭腦。一般人說「我心裡很難過」、「這樣的麻煩事，使我很頭痛」，心裡難過就是心急、心臟負荷過多，頭痛就是心裡很煩惱、心情暴躁。

精神的心，包括感情、理性、思想、觀念等。這些雖然和頭腦都有關聯，但頭腦卻不等於精神，頭腦是精神所依，精神是頭腦產生的功能。

從佛學的立場來看，頭腦細胞的意根加上意識才是心。人死後，頭腦雖在，但是已經沒有感情、思想。電腦可以記憶，錄音帶可以記憶，但是它們沒有思想，有生命、有精神的頭腦才是心。

一、煩惱心和清淨心

佛教所謂的「心」是指煩惱心和清淨心。你、我、他，貪、瞋、癡，無常、苦等，是煩惱心。所謂「你、我、他」就是分別的意思，對接觸到的人、事、物產生的反應。

有人問我：「佛經說無執著就是無分別、無煩惱，我們是否可以無分別？」

我說：「這是不可能的。當下的你問我答，你我之間無分別嗎？」

「所有的宗教都一樣，只是用不同的名詞而已，有的稱佛，有的稱耶穌、上帝、神。」

我說：「不一樣，同中有異、異中有同。」

譬如一個女人，對其父親而言，是女兒；對她的丈夫而言，她是妻子；對她的兒女而言，她是母親；對她的老師而言，她是學生等。雖然是同一個人，從不同的角度、層次，見到的並不是同一個人。因此，由於宗教立場或身分立場的不同，見到的環境、對象便不一樣。如此，怎麼可能無分別呢？

雖然，一切事，一切現象，一切人有不同的位置、立場和不同的環境，但對自己的感覺而言，不要當作是和自己有衝突或無衝突。這種感覺愈減少，見到的世界愈和諧。

「你家有事，他家有事，我家沒事」，我曾經用這三句話疏導你、我、他之間的問題。雖然有你、我、他的分別，可是自己不生煩惱，這是菩薩的心境和心量。我們雖不是菩薩，但是也可以學習、模仿。他家有事，幫助他；你家有事，幫助你；但是自己沒有事，自己所做的，都是為了你、為了他。用這種心態，多關懷他人，則會減少與他人起衝突或矛盾的機會，較不會產生煩惱。

貪、瞋、癡是你、我、他的具體表現。所謂你、我、他，其實就是「我執」。有「我」才知道有「你」、有「他」、有「我希望……」、有「我不希望……」等念頭。

一般勸人不要貪、不要瞋的人，若要他本身完全不貪不瞋，是很不可能的。若能完全不貪不瞋，就是聖人。若以聖人的尺度期許是對的，卻不必要求他人或自己都是聖人。

凡人即使不貪財，也貪名、利；不貪名、利，也貪五欲，身體是依五欲而生存，既然生在欲界，未真正入定或解脫時，對於色、聲、香、味、觸任何一樣，無不是貪。一般人貪五欲，修行的人，即使修苦行不貪求五欲，也有貪，貪的是聖果、聖位。得解脫，才真不貪。

對於不喜歡的人、物或環境等，欲離不能離，想要而得不到，就有瞋心。這和身體與觀念有很大的關係。身體和生活是密切相關的，對生活有利的就貪，貪不到就瞋。對自己身體有利的，不希望離開，強迫離開，便起瞋心。與自己的名利起衝突，和自己的想法不一樣，生不歡喜心，也是瞋。

二、智慧如鏡子，煩惱如塵土

清淨心也是智慧的佛心。煩惱心使我們痛苦，使我們生生流轉六道中。煩惱心愈少，投生的層次愈高，智慧愈增長。智慧如鏡子，煩惱如塵土，鏡上蒙塵是愚癡，拭去塵埃現智慧。六祖惠能大師到五祖弘忍大師的道場時，曾發生一個故事：

五祖將入涅槃，欲傳衣鉢，便命弟子們各作詩偈一首。大弟子神秀在牆上作一偈：「身是菩提樹，心如明鏡臺，時時勤拂拭，勿使惹塵埃。」其意是將心的煩惱祛除以顯現智慧。五祖看了這首偈，令弟子們點香勤念熟記，會有很大的功德。

六祖另作一偈：「菩提本無樹，明鏡亦非臺，本來無一物，何處惹塵埃。」他認為菩提本來沒有樹，心也沒有鏡，既無樹也無鏡，不會有塵埃，也不必拂拭，這種境界更高。

但是，法身應依色身修，要以血肉之軀的色身修行佛道，才有可能開悟、解脫、成佛，所以身體是很重要的，它是修行的工具，也是煩惱的淵藪。

我們的心，非貪即瞋，愚癡而不知智慧，所以從減少貪瞋著手，才能發現智慧是什麼。有人在念佛或誦經時，生不清淨的雜念、妄想，這是正常的情况。就是因為心不清淨，所以要修行。開始修行的人應該相信自己有煩惱，才要追求智慧。煩惱斷盡則見智慧，智慧圓滿便與佛心相同，佛心與眾生心原是一樣，不同的是眾生心有煩惱、佛心無煩惱，這就是明心、明佛的清淨智慧心，便能見佛的不動性和空性。

清淨心是自照人的智慧，佛性是在凡不減、在聖不增的本來面目。有位禪師開悟以後，有人問他發生了什麼事，他回答：「早晨起床後，轉身碰到牆壁，才發現我的鼻孔是朝下的。」意謂佛性到處存在本來具足。當煩惱心還在的時候，即在迷中，就看不到佛性。智慧顯現時，即已開悟，不論看到什麼，什麼都是佛性，那又稱為無分別心，或無差別性。

三、不起貪執便是清淨心

「心淨國土淨」出自《維摩經》的〈佛國品〉，即是「隨其心淨則佛土淨」的經句。那是說心清淨後環境也清淨。所謂環境，是指眼所見、耳所聞、鼻所嗅、舌所嚐，身所觸到的五欲境界，又稱五塵。好看的彩色及形色就是好看，好聽的聲音就是好聽，美味的飲食就是美味的飲食，面對這些種種，心雖明白而不起愛著貪執，便是清淨的不動心，所謂心不動或心不污染，不在於我們對環境的接觸，而在於我們放不下、丟不開。若能慢慢地練習，不為過去的事煩惱，也不為未來的事煩惱，心就漸漸地與清淨的境界接近了。

在日本的禪宗公案中，有這樣的一則趣談：有兩位努力修行的和尚，一是師兄，一是師弟。有一天的行腳途中，走到河邊要過河，遇到一位年輕女子也急欲過河，但那是在大雨之後，河面水漲而又無船可乘。其中的師兄自告奮勇將女子抱過了河，然後各走各的路。然而在路上，師弟不斷地向師兄抱怨：「出家人怎麼可以接觸女子，你今天抱了女子過河，是犯了大戒。」師兄不予理會，行事如

常。到晚上，師兄一覺睡到天明，而這位師弟輾轉難眠，對於師兄白天的行為，耿耿於懷，認為他犯了戒，尚不知懺悔。師兄醒來見師弟一夜不眠，問明原因。師兄便說：「我抱女子過河後已放下，為什麼你到現在仍緊抱著她不放。」

這個故事，便是在說明不受環境污染。雖然對環境有接觸到，但不因接觸到而心波動，或生瞋心或生貪心，當時接觸什麼就是接觸什麼。其次，對接觸的環境，過去的已過去，不在心裡牽掛著，這樣，就是心清淨。也許經常保持心清淨，並不容易，但是按照上述的觀念試著做，雖然對所有的事不能常保心不動搖，但總可以藉此減少一些煩惱。

心清淨並不是非常困難，不能永遠清淨，能得一小時清淨，乃至一分鐘清淨也好，只要練習了清淨，就能享受到一分鐘清淨自在的快樂。

誤解佛法或不會修行的人，很可能與現實的世界產生隔閡、討厭、逃避的現象。因此，再以一則故事供大家參考：

唐朝時，有一對母女供養一位修行人許多年。有一天這位母親想試探修行人是否修行成功。母親告訴女兒：「今日送飯過去，你緊緊抱他一下。」女兒照做了。第二天，母親問這位修行人：「我的女兒怎麼樣？」修行人告訴她：「枯木倚寒崖。」

一般人認為能對美色不動心，已是很有修行的人了。但是，這位母親認為他並未修好，所以拿起掃帚便將他趕走，並放一把火把供給修行人居住的草寮也燒了。

這個故事說明，像這位修行人是已有工夫的，但尚沒有開悟。雖然心不動，卻違背了常識和現實生活，那是死修行。所以，不受環境污染的意思是需要認識環境，但不受其動搖。心淨後，環境就可清淨。

四、從內至外潛移默化

如何使環境清淨、國土清淨，首先要從內心開始，那便是從觀念的糾正和信心的建立，同時要用戒定慧的修行方法來淨化身心。在修行過程中，便會發覺身不清淨、心不清淨，當發覺身不清淨時，就是漸漸趨向清淨的表徵。由個人的自我清淨，再用關懷和勸導，付出時間與耐心，影響各自的家庭和生活環境內所接觸到的人。也就是自己本身要在行為上、觀念上、心念上，漸作檢討。同時潛移默化，影響所及，便能使得國土清淨了。

建設法鼓山的活動已開始推動，法鼓山建設的目標是：「提昇人的品質，建設人間淨土。」其意義是從每個人的內心開始改善，當有煩惱時，對人不友善時，要及時發現自己正在起什麼心、動什麼念。我們當然無法如聖人一般地不動壞念

頭、壞舉動，可是要漸漸知道自己在做什麼，經常要反省，或許是說錯話，或許是做錯事而生慚愧心、懺悔心。能坦白、誠懇，人的品質一定提昇，人格一定比一般人高尚，所以會受敬重。做為佛教徒的，若能人人都朝這方向走，環境就會愈來愈清淨。「建設人間淨土」不是口號，不是空洞的理想，乃是全體關懷現代社會的全民，每人都應努力的事業，人間淨土，方能很快地實現。

(選自《禪與悟》)

【自在箋】

所謂心不動或心不污染，不在於我們對環境的接觸，而在於我們放不下、丟不開。若能慢慢地練習，不為過去的事煩惱，也不為未來的事煩惱，心就漸漸地與清淨的境界接近了。