

談心 — 聖嚴法師

一、明心見性

今天我要與諸位「談心」。心是我們的主人，在宗教上、哲學上、心理學上各有不同的解釋方式，我則只談佛教的、禪宗的心。

諸位一定聽說過「明心見性」這句話。「明心」究竟明什麼心呢？它指的是本來就有而人們卻沒有見到，本來存在而人們沒有感覺到，本來處處都是現成的人們卻不知道，人們時時都跟它在一起卻沒有發現的那個「心」。所以這個心與心理學所講的心不同，也與精神不同，是有功能但無法形容，有力量但無法衡量，這就是人人本具的心，又叫作「本來面目」。

本來面目是什麼？我們現在世間上所見你我的面目都不是本來面目，父母所生的都是假相，而且凡是能夠呈現出來的現象都是暫時的幻境，不是本來面目。

昨天有一位大學教授跟我說，曾經有一次他突然念頭一轉，覺得自己失落了，世間也不存在了，但發現自己還是好端端地在那裡，能夠走路、吃飯、動作。他問我這是什麼？我沉默以對。我不能告訴他這也是心的現象，雖不是明心見性的心，但已有些相近，如果我為他多作說明，會使他的妄念馬上生起，連帶著很多問題就產生了。

所以我只說：「不錯啦，你要能夠保持它，但不要執著它，像這種情況能夠持久的話，對你很好；但若執著它，覺得這個東西很好、這個境界實在太好了，希望常常有，那大概就會消失了。」這聽起來有點「仰之彌高，鑽之彌堅；瞻之在前，忽焉在後」，捉摸不定。其實，心並不是捉摸不定，它本來就在那裡，不需要捉摸，一捉摸、一追求，它就遠離了，因此心可以叫作「清淨心」、「本來面目」，甚至叫它什麼都可以。

在禪修營中，我告訴大家在自我的成長之後要有自我的消融；自我消融就是將自我中心、自私的執著心，從淡化而變為不存在，消融之後，這個清淨心才能出現。

二、貪心與願心

今天早上我接受華視新聞的採訪，記者問我：「人的貪心從哪裡來？人的貪心對我們的世界、社會有什麼不好？因為貪，所以才會努力，因為貪，所以需要不斷成長，為了貪，所以必須爭取，才能成功，貪為什麼不好？」

這個問題問得很有道理。我回答說：「『貪』的意義要看是否有『私我』在其

中？若有，便會為自己製造困擾，也為社會大眾帶來麻煩。如果沒有私我的成分，那不但會為自己帶來智慧、福報、功德，同時也會為社會、眾生帶來幸福、光明、祥和，那是非常好的。」

因此，有自我中心的貪，叫作「煩惱」；沒有自我中心的求，叫作「悲願」，而不是貪了；願眾生都能離苦，願眾生都能得樂，願眾生都能離煩惱而成佛，已不是貪心而是悲願。更進一步說，為了眾生的「需要」而努力經營製造、取得，那叫作願心；為了個人的「想要」而巧取豪奪，那就叫作貪心。

「想要」的東西是無止盡的，而「需要」的東西是有限的；為了眾生的需要不是貪，為了個人的需要則是帶著貪的成分，因為涉及自我的利益。

因此，貪可分成兩個層次：第一個層次是有我的，叫作貪心；第二個層次是無我的，叫作悲願。如果是貪心，則不能明心見性；如果是悲願，則與明心見性相應；如果願心中帶有私心，便是不清淨的，還是貪心而不是明心。

想要立刻把貪心去掉，是很困難的；要立刻明心見性也很不容易。但話說回來，明心見性也並不是難事，就看你的心能不能轉貪心為願心。例如，人人都是貪生怕死的，那便是以自我為中心的煩惱心；但是，地藏菩薩卻說：「我不入地獄，誰入地獄？」雖也有個「我」在那裡，但那是悲願心的我，而凡夫貪生怕死的我便不是悲願心了。

如果提得起悲願心，就不會貪生怕死，生死的問題就不存在了。可是要凡夫一下子就不貪生、不怕死，是很不容易的。歷史上記載，文天祥寫〈正氣歌〉時充滿浩然正氣，隨時都可以為國家、民族而死，但真正上刑場時，也是相當痛苦的。英雄豪傑口中說捨身取義，但真正付出這麼大的代價時，仍以為是非常悲愴、悽苦的事。

如果是一位菩薩，為了救千萬的眾生而奉獻出自己的生命，是不會有煩惱的。為什麼？因為他很清楚，這件事是非常值得的，而且死了以後並不是什麼都沒有了，那樣的死亡，只是成佛之道的一個過程、一個階段，因此能夠心平氣和，而不會產生對生的貪戀、對死的恐懼。

三、平常心與智慧心

在我們的生活中，常會遇到風險，政治界有風險，工商界有風險，工作中有風險，家庭裡也有風險。如果說我們隨時隨地準備著面臨風險，任何事情發生都不用興奮，不必恐慌，好的事情很好，不好的事情也不意外，這就叫作「平常心」；平常心和「無心」相應，也和「本來面目」的心相近。

平常心就是對任何事的處理、應對，不以得失、多少、成敗作考量，而只考

慮能不能做、該不該做、可不可以做，做了之後，當有問題發生時，也都能履險如夷，從容處置了。

上星期我在臺中遇到一位在工商界很有成就的大老闆，我對他說：「你的成功真不容易啊。」

他說：「也沒有什麼啦，只要努力就好。」

我說：「努力不一定能成功。」

他說：「對，很多人埋頭苦幹，苦了一輩子，也沒弄出什麼名堂來。努力不一定就能成功，但是不努力也不行。」

我說：「努力還要加上運氣，運氣很重要。」

他說：「對！對！運氣不好，你再怎麼努力也是沒有用的，不過運氣好不好，有時候也要看有沒有眼光。」

我告訴他：「眼光就是你的智慧，運氣是你的福德。如果只是自己一個人空想：我的眼光很遠，心量很大，那是沒有用的，一定要有機會才能成功；這個機會、運氣就叫作福報，也就是福德因緣。」

其實，能有眼光、智慧，也是一種福報，而且每個人的程度不一樣，這都與自我中心的心有關。

自我私心強烈的人，很可能有成功的機會，但不是可大可久，尤其在有成功的機會時，會不擇手段地搶、爭、奪。他本身好像是成功，但從長遠考量，對社會大眾都有損害，所以他個人的成功，也不能永保。

要讓自己成功也使社會得益，這才是真正的成功。因此，要想眼光遠大先要將我的私心淡化，做事會比較順利，就算不順利也會逢凶化吉。否則，遇到逆境便在痛苦中掙扎，遇到順境時飄飄然，以為自己的能力很強，能一手創造天下，具有這種心態的人，會讓與他在一起的人都跟著倒楣，因他沒有智慧，也就沒有福報。唯有悲願是無盡的、是無我的、是永遠成功的。

四、以無心為心，便是成功的心

禪修的心是以無心為心，俗話說：「有心栽花花不開，無心插柳柳成蔭。」這裡的「無心」，指的是沒有一般的期待心，所得到的結果反而是很好的。倒是期待心強的人，容易出問題。

然而，無心是不是什麼都不管呢？不是，這個無心是不夾帶自私自利的清淨心。以無私的心來做事的話，一定比較客觀，也比較會成功、比較能持久，至少

事業不成功但做人已成功，表面不成功但內心已成功。

曾經有人問我說：「法師！現代人都追求成功，每個人都希望成功，這種心態對不對？能不能每個人都會成功呢？」

我說：「這兩個問題的答案都是肯定的。第一，追求成功是對的，要不然為什麼釋迦牟尼佛鼓勵我們要成佛，因為成佛就是圓滿的成功。然而，是不是人人都能成功呢？釋迦牟尼佛說眾生都能成佛，所以人人也都一定能成功。」

他又問：「成佛要好久好久才能成功，普通人要多久才能成功呢？」

我說：「一秒鐘也能成功，一分鐘也能成功，一生之中也能成功，累生累世累劫也能成功，人人都能成功。」

他很不解：「人人都能成功，這是什麼意思？很多人根本名不見經傳，苦苦惱惱一輩子，怎麼是成功呢？」

我說：「你聽說過『心安理得』嗎？一般人以為不做虧心事就能心安理得，其實光是不做虧心事是不夠的，還要與人為善、與人為樂，才能心安理得。」

不要把「成功」看作是我現在掌握著我的錢、我的名、我的位、我的權。有的人錢愈來愈多，內心的煩惱也愈來愈多；名氣愈來愈大，困難也愈來愈多；地位愈來愈高，麻煩也愈來愈多；權勢愈來愈膨脹，內心的痛苦也愈來愈增加。

如果不善於處理自己，隨時會痛苦，有錢會痛苦，沒有錢也會痛苦，有地位會痛苦，沒有地位也會痛苦，有事業會痛苦，沒有事業也會痛苦，那就正如佛法所說的「苦海無邊」了，這種人雖然讓人羨慕，卻稱不上是成功。

但如果說「金錢是萬惡，名位是腐敗」，這種說法也未必是對的。名利權位勢力，未必是壞事，但看是如何得來的，如何運用。例如：我現在為辦教育就需要錢，問題在於如何要錢？要來做什麼？要不到時又怎樣？如果以悲願心來經營，就是明心見性的清淨心；如果以自私心來經營，就成了貪心和煩惱。

因此有大名氣的人，不一定是成功的；沒有名氣的人，也不一定是不成功的。而且涓滴成河，每一滴水都是河的一部分，聚沙成塔，每一粒沙都是塔的一部分；故也可知，一分鐘有一分鐘的成功，一個時間有一個時間的成功，一個階段有一個階段的成功，一生有一生的成功，關鍵就在於當下、現在。

因此我不斷告訴修行禪法的人，要「腳踏實地，步步為營」。要踏踏實實活在現在，現在是最重要的時刻，把握現在、運用現在是最重要的。

五、自我的肯定、成長、消融

我在法鼓山的禪修營中，經常強調自我肯定、自我成長，但自我成長之後則要自我消融，人格的昇華，便為清淨心的完成。

成功或失敗，不可以有形或無形的名利權位勢力作衡量。你們看我與諸位將來誰先成佛？你們可能認為不是我的徒弟，一定是我先成佛，其實不一定。在馬拉松賽跑中，經常原本領先的人，過了一陣子卻落後，而原先落後的人又領先了，一前一後交錯不已。所以在修行時，不要看其他人是不是比我跑得快、修得好，不要介意誰先誰後，及時全力以赴才是最要緊。

從這個角度來看，與人計較長短、高下、成敗，都是不正確的。因為他人的成功有他的條件、因素，不要用我們自己的條件、因素跟別人比，而是要增長自己成功的條件，促成自己成功的因素。為了要有更多的付出，我們必須要有更多的進步，這是自我肯定、自我成長。

我的一生，一向不存與別人比較高低大小的心，我走在人家後面時，不覺得丟臉，我走到人家前面時，不以為成功，人家趕過我的時候，我不需要覺得難堪。

天地之大，能夠讓我們開發的領域，太多太多了，需要我們奉獻智慧和願心的地方，太多太多了，何必一定要在同一條窄路上跟人家拚得你死我活。

但是，不比較並不是停頓，而是走出自己的新路來。如果你走的路是別人也能走的，這表示這條路沒什麼了不起；如果你走的路別人趕不上，那你就真正成功了，在這種不比較的心態中，你的自我也就真正消融了。

生命之中，什麼樣的情況使我們痛苦煩惱，什麼樣的情況使我們愉快自在，那就要看我們的心，是處在什麼樣的情況。如果我們有主觀的實力及客觀的條件，而不好好運用，那就是浪費了自己的生命，辜負了大好的因緣。

最後我要強調，我們既生為人，便是責任重大，尤其現代人所遭遇的困擾，比古人更多，對這個世間所應負的責任也更重大。

目前的世界，人口增多而土地並沒有增大，問題複雜而人類的智慧並沒有比過去高明，反而對這個世界的破壞更快、更大。因此，我們更應該以無我無私的悲願心，共同來成長自己、為他人奉獻，這個世界的未來才會改善。

如果人心不能扭轉，不能從貪得無厭、自私自利、自我中心的心，轉變為大慈大悲救苦救難的悲心、願心，則世界的前途非常悲觀，我這不是危言聳聽。因此，我們不只要提高警覺，更要大聲疾呼，把我們的心轉變過來，共同奉獻於這個世界，這也就是法鼓山所提倡的「提昇人的品質、建設人間淨土」的理念。

(選自《動靜皆自在》)