

轉貪心為願心 — 聖嚴法師

佛法說貪為苦本，想解決苦的問題，就要先從「知貪」開始。人的需求有兩種，一個是需要，一個是想要，凡是想要的超過自己的需要時，就叫做「貪」。但是，人常常不但不知道自己到底需要多少，而且也很難將需要和想要兩者的差別，分得很清楚，總是感覺還不夠、還沒有滿足。

其實，要分辨需要與想要有何不同，並沒有那麼困難，譬如口渴了要喝水，這就是「需要」；可是解渴只要喝一杯就夠了，如果為了以備不時之需，而想要儲存兩、三杯，那就和養兒防老、積穀防饑的心理一樣，這就是「想要」的貪了。當前的問題必須先解決，這就是需要，至於以後需要什麼？是不是還需要這麼多？因為都無法事先預知，所以根本不用顧慮。

人缺乏飲食，生命就不能夠維持下去；沒有男女關係，種族就不能夠維繫傳承，生命也沒有辦法延續。告子說：「食色，性也。」可見飲食男女本是人之常情，會被認為是壞事的原因，在於人很容易過分地追求，沉湎其中而無法自拔，譬如耽溺複雜的感情世界，或是玩物喪志，這些都會因貪為自己帶來煩惱，也就是所謂的「人為財死，鳥為食亡」。當然，如果是自己真正喜歡的，而自己的能力也能夠達成這樣的目標，那還沒有什麼關係，但如果是超過了自己的能力負荷的，麻煩就會接踵而來。

除了生存的基本需求外，人通常看到美麗的風景、聽到好的音樂，總會想多看幾眼、多聽一下，這都是人之常情。所以，享受美色與音樂，是本能的反應，並不需要特別厭離。對於公園讓人賞心悅目的花朵，就讓它自然而然地呈現在面前，只需單純欣賞它的美麗；對於音樂，如果正巧聽見動聽的音樂，那就自然地去聆聽，聽得歡喜，也是一種享受。

但是如果覺得花朵很美，而興起想把它摘回家的念頭，這就是貪了。音樂也是一樣，如果聽得渾然忘我，忘了手邊該做的事，而沉迷其中；或是為了聽好的音樂，而耽溺於玩音響，並且愈玩愈高級，要求也愈來愈多，像這樣不斷地追求或是佔有的欲望，就變成貪了。因此，追求美好的生活品質本是人之常情，但是如果變成執著，那就會帶來各種煩惱。

欲和愛本來並沒有什麼不好，只是它們常常容易引起人們貪的欲望，而欲和愛一旦和貪連在一起，就變成煩惱的名詞。但是貪也有好壞程度的分別，譬如愛可以是一種付出奉獻，而欲也可以是一種希望，希望自己和世界能夠一天比一天更美好、更進步，這就是把貪愛和貪欲轉成願心，轉成一種期待。因此，貪愛和貪欲也可以轉往良善的方向發展，對社會做出積極的奉獻。

摘自法鼓文化《放下的幸福》