

圣严心语

shengyan xinyu

圣严法师·著



世界图书出版公司

圣严心语

shengyan xinyu

圣严法师·著



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

圣严心语 / 圣严法师著. —北京: 世界图书出版公司北京公司,
2014. 2

ISBN 978-7-5100-7605-3

I. ①圣… II. ①圣… III. ①圣严法师 (1930 ~ 2009) —语录
IV. ①B949.92

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 027728 号

本书简体字版由财团法人法鼓山文教基金会授权世界图书出版公司北京公司在中国大陆地区印行和出版, 版权所有, 不得翻印。

圣严心语

著 者: 圣严法师

责任编辑: 何江鸿

出 版: 世界图书出版公司北京公司

出 版 人: 张跃明

发 行: 世界图书出版公司北京公司

(地址: 北京市朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64038355)

销 售: 各地新华书店

印 刷: 北京博图彩色印刷有限公司

开 本: 880 mm × 1230 mm 1/32

印 张: 5

字 数: 100千

版 次: 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷

版权登记: 01-2013-2631

ISBN 978-7-5100-7605-3

定价: 28.00元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

【前言】

什么才是自在的人生？

我们常以生活过得如不如意、工作顺不顺遂、家庭美不美满，来替自己或他人的生命历程打分数，当周遭一切都被量化、被比较之后，生活变得有压力，苦恼、烦闷也就悄悄上身，“自在”成为生活中遥不可及的名词了。

其实，生活中一切的喜、怒、哀、乐都来自于“心”。人生过得自不自在，关键正在于我们的心，心自在，人生就自在。

法鼓山二〇一三年的年度主题是：“**得心自在——心自在，身自在。身心自在，福慧自在。**”藉由一己之心，可以扩大感染到整个社会。所以法鼓文化编辑部特别从圣严法师的著作，精选对于“心”的开示，希望能带给大家安心自在的力量。

在日常生活中要如何安心呢？圣严法师告诉我们要知

足常乐，法师曾提出：“需要的不多，想要的很多。”说明现代人对于物质上过多的需求，往往成为贪欲的烦恼，若能清楚明白“四要”——需要、想要、能要、该要的真谛，实践“能要、该要的才要；不能要、不该要的，绝对不要”，生活便能有明确的方向感。当生活过得心安理得，不被欲望左右人生方向，便可以“得心自在”。

此外，我们也可以改变自己面对环境的态度，用智慧的心看待世事，圣严法师经常以“山不转路转，路不转人转，人不转心转”勉励大家，如果能够做到境随心转，不管晴天或是雨天，天天都是好日子。

曾有人问圣严法师，人生的目的、意义与价值是什么？法师认为人生的目的是还愿和许愿；人生的意义是负责、尽责；人生的价值，则是在于奉献、感恩。若我们能够化小我为大我，以布施、行善、感恩、奉献来生活，这样，身心必能都很自在。

心自在，身自在，幸福便无所不在了。

法鼓文化编辑部

Contents 目 录

心在哪里？

- | | | |
|-----|--|------------|
| 002 | | 谈 心 |
| 014 | | 心不在焉 |
| 017 | | 追求效率中的安心之道 |
| 025 | | 觅心了不可得 |
| 028 | | 心净国土净 |

需要，想要，能要，该要

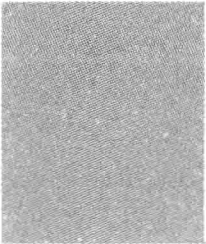
- | | | |
|-----|--|-------------|
| 044 | | 四要安定人心 |
| 051 | | 需要不多，知足常乐 |
| 053 | | 什么都不求 |
| 058 | | 分清楚该不该要 |
| 061 | | 转贪心为愿心 |
| 066 | | 为自己的人生许一个好愿 |

境随心转

- 072 | 境随心转能转败为胜
- 077 | 危机就是转机
- 080 | 不被境惑
- 082 | 调整职场EQ的好方法
- 087 | 心胸开朗，就不受环境局限
- 090 | 调伏与转化

奉献布施

- 102 | 何谓菩萨行？
- 104 | 以奉献的精神成就他人
- 109 | 不为任何目的而奉献
- 112 | 发心与布施
- 117 | 如何避免妇人之仁？
- 120 | 不住于相而行布施
- 125 | 转自私自利的我为功德的我



心在哪里？

谈 心

明心见性

我要与诸位“谈心”。心是我们的主人，在宗教上、哲学上、心理学上各有不同的解释方式，我则只谈佛教的、禅宗的心。

诸位一定听说过“明心见性”这句话。“明心”究竟明什么心呢？它指的是本来就有而人们却没有见到，本来存在而人们没有感觉到，本来处处都是现成的人们却不知道，人们时时都跟它在一起却没有发现的那个“心”。所以这个心与心理学所讲的心不同，也与精神不同，是有功能但无法形容，有力量但无法衡量，这就是人人本具的心，又叫作“本来面目”。

本来面目是什么？我们现在世间上所见你我的面目都不是本来面目，父母所生的都是假相，而且凡是能够呈现

出来的现象都是暂时的幻境，不是本来面目。

有一位大学教授跟我说，曾经有一次他突然念头一转，觉得自己失落了，世间也不存在了，但发现自己还是好端端地在那里，能够走路、吃饭、做动作。他问我这是什么？我沉默以对。我不能告诉他这也是心的现象，虽不是明心见性的心，但已有些相近，如果我为他多作说明，会使他的妄念马上生起，连带着很多问题就产生了。

所以我只说：“不错啦，你要能够保持它，但不要执着它，像这种情况能够持久的话，对你很好；但若执着它，觉得这个东西很好、这个境界实在太好了，希望常常有，那大概就会消失了。”这听起来有点“仰之弥高，钻之弥坚；瞻之在前，忽焉在后”，捉摸不定。其实，心并不是捉摸不定，它本来就在那里，不需要捉摸，一捉摸、一追求，它就远离了，因此心可以叫作“清净心”、“本来面目”，甚至叫它什么都可以。

在禅修营中，我告诉大家在自我的成长之后要有自我的消融；自我消融就是将自我中心、自私的执着心，从淡化而变为不存在，消融之后，这个清净心才能出现。

贪心与愿心

我接受华视新闻的采访，记者问我：“人的贪心从哪里来？人的贪心对我们的世界、社会有什么不好？因为贪，所以才会努力，因为贪，所以需要不断成长，为了贪，所以必须争取，才能成功，贪为什么不好？”

这个问题问得很有道理。我回答说：“‘贪’的意义要看是否有‘私我’在其中？若有，便会为自己制造困扰，也为社会大众带来麻烦。如果没有私我的成分，那不但会为自己带来智慧、福报、功德，同时也会为社会、众生带来幸福、光明、祥和，那是非常好的。”

因此，有自我中心的贪，叫作“烦恼”；没有自我中心的求，叫作“悲愿”，而不是贪了；愿众生都能离苦，愿众生都能得乐，愿众生都能离烦恼而成佛，已不是贪心而是悲愿。更进一步说，为了众生的“需要”而努力经营制造、取得，那叫作愿心；为了个人的“想要”而巧取豪夺，那就叫作贪心。

“想要”的东西是无止尽的，而“需要”的东西是有限的；为了众生的需要不是贪，为了个人的需要则是带着贪的成分，因为涉及自我的利益。

因此，贪可分成两个层次：第一个层次是有我的，叫

作贪心；第二个层次是无我的，叫作悲愿。如果是贪心，则不能明心见性；如果是悲愿，则与明心见性相应；如果愿心中带有私心，便是不清净的，还是贪心而不是明心。

想要立刻把贪心去掉，是很困难的；要立刻明心见性也很不容易。但话说回来，明心见性也并不是难事，就看你的心能不能转贪心为愿心。例如，人人都是贪生怕死的，那便是以自我为中心的烦恼心；但是，地藏菩萨却说：“我不入地狱，谁入地狱？”虽也有个“我”在那里，但那是悲愿心的“我”，而凡夫贪生怕死的“我”便不是悲愿心了。

如果提得起悲愿心，就不会贪生怕死，生死的问题就不存在了。可是要凡夫一下子就不贪生、不怕死，是很不容易的。历史上记载，文天祥写《正气歌》时充满浩然正气，随时都可以为国家、民族而死，但真正上刑场时，也是相当痛苦的。英雄豪杰口中说舍身取义，但真正付出这么大的代价时，仍是非常悲怆、凄苦的事。

如果是一位菩萨，为了救千万的众生而奉献出自己的生命，是不会有烦恼的。为什么？因为他很清楚，这件事是非常值得的，而且死了以后并不是什么都没有了，那样的死亡，只是成佛之道的一个过程、一个阶段，因此能够心平气和，而不会产生对生的贪恋、对死的恐惧。

平常心与智慧心

在我们的生活中，常会遇到风险，政治界有风险，工商界有风险，工作中有风险，家庭里也有风险。如果说我们随时随地准备着面临风险，任何事情发生都不用兴奋，不必恐慌，好的事情很好，不好的事情也不意外，这就叫作“平常心”；平常心和“无心”相应，也和“本来面目”的心相近。

平常心就是对任何事的处理、应对，不以得失、多少、成败作考虑，而只考虑能不能做、该不该做、可不可以做，做了之后，当有问题发生时，也都能履险如夷，从容处置了。

我在台中遇到一位在工商界很有成就的大老板，我对他说：“你的成功真不容易啊。”

他说：“也没有什么啦，只要努力就好。”

我说：“努力不一定能成功。”

他说：“对，很多人埋头苦干，苦了一辈子，也没弄出什么名堂来。努力不一定就能成功，但是不努力也不行。”

我说：“努力还要加上运气，运气很重要。”

他说：“对！对！运气不好，你再怎么努力也是没有用的，不过运气好不好，有时候也要看有没有眼光。”



我告诉他：“眼光就是你的智慧，运气是你的福德。如果只是自己一个人空想：我的眼光很远，心量很大，那是没有用的，一定要有机会才能成功；这个机会、运气就叫作福报，也就是福德因缘。”

其实，能有眼光、智慧，也是一种福报，而且每个人的程度不一样，这都与自我中心的心有关。

自我私心强烈的人，很可能有成功的机会，但不是可大可久，尤其在有成功的机会时，会不择手段地抢、争、夺。他本身好像是成功，但从长远考虑，对社会大众都有损害，所以他个人的成功，也不能永保。

要让自己成功也使社会得益，这才是真正的成功。因此，要想眼光远大先要将我的私心淡化，做事会比较顺利，就算不顺利也会逢凶化吉。否则，遇到逆境便在痛苦中挣扎，遇到顺境时飘飘然，以为自己的能力很强，能一手创造天下，具有这种心态的人，会让与他在一起的人都跟着倒霉，因他没有智慧，也就没有福报。唯有悲愿是无尽的、是无我的、是永远成功的。

以无心为心，便是成功的心

禅修的心是以无心为心，俗话说：“有心栽花花不

开，无心插柳柳成荫。”这里的“无心”，指的是没有一般的期待心，所得到的结果反而是很好的。倒是期待心强的人，容易出问题。

然而，无心是不是什么都不管呢？不是，这个无心是不夹带自私自利的清净心。以无私的心来做事的话，一定比较客观，也比较会成功、比较能持久，至少事业不成功但做人已成功，表面不成功但内心已成功。

曾经有人问我说：“法师！现代人都追求成功，每个人都希望成功，这种心态对不对？能不能每个人都会成功呢？”

我说：“这两个问题的答案都是肯定的。第一，追求成功是对的，要不然为什么释迦牟尼佛鼓励我们要成佛，因为成佛就是圆满的成功。然而，是不是人人都能成功呢？释迦牟尼佛说众生都能成佛，所以人人也都一定能成功。”

他又问：“成佛要好久好久才能成功，普通人要多久才能成功呢？”

我说：“一秒钟也能成功，一分钟也能成功，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，这是什么意思？很多人根本名不见经传，苦苦烦恼一辈子，怎么是成功呢？”