



著作：认识自己的哲学

怎样求得安心

佛法为训练心理之学问，经中所有方法，皆为「调伏其心」，全部金刚，要不外此。佛法宗旨在说明万法唯心，其修养方法，亦在使心如何净化，如何平安，盖心安则理得，理得则人和，人和则天下平。

常人所恐惧者，常忧心不能安，如说「吾心不安」或「五内如焚」。尤其是在今日，世乱日增，常闹种族冲突，人我斗争，人类因环境逼迫，心中更感旁徨不定，机隍不安，无分贫富，一样怔忡。

一、遇事退一步想

吾人要使心安，第一遇事要退一步想，因人之大病，遇事容易冲动，初步不忍，终至动武，过后心既懊悔，又不安宁：原因是赢了人，於心有伤，心中抱憾，近於亏心。「为人不作亏心事，半夜敲门也不惊」，今心

120

既有亏，难免怕人报复，若输给人，心放不下，更感难过，仇恨不释。

唐道忞禅师法语云：「退一步自然幽雅，让三分何等清高，忍顷刻无忧自在，耐片时快乐神仙」。亦即「进一步危险万分，退一步海阔天空」之意。

有老僧说：「近来学得乌龟法，得缩头时且缩头」。这正是「是非每在多开口，烦恼皆因强出头」，皆示人修养忍耐。

又一老和尚说：「老僧自有安心法，八苦交煎也不妨。」八苦是生、老、痛、死苦，求不得苦，爱别离苦，怨憎会苦，五蕴炽盛苦。能忍八苦，足见其修养工夫。学学老僧之修养，则所向无敌，处处心安矣。

二、紧张须要放松

人因心境不安，有事神经紧张，影响心理健康；因肌肉紧张，眼中冒烟，火烧眉毛，对身体有害。西洋医学上说，一个人紧张发火一次，细胞破裂，生命少了一分钟。若一天发脾气三次，即少了三分钟生命。那应该有五十岁生命的人，脾气发得多，可能只有三十岁命了。如此动火于己有害，于人不利；不如当动火时即猛省我佛慈悲无争之教义，马上把心情放

121

松，心情即渐愉快。如将与人吵嘴，即刻提省自己放松，心境便回复安定。

佛法安定心境，重在忍力，以一切善事都成之於忍，而败之于不忍。如修六度之布施、持戒、精

进、禅定、智慧，皆赖忍力以抵于成，否则虽修其他五度之善事，皆为无忍所破坏。佛陀就是修忍而成，经谓「忍不可忍，乃名为佛」。

有一老嫗怕坐汽车，因一上车就神情紧张，又怕被车撞死，又怕撞死亲人，因此在车中只有痛苦，没有快乐；如果她能退一步想，紧张于事无补，于身有害，何如看破放松，不作庸人自扰，便是养生之道。

三、处事要明因果

宇宙万物，皆有因果之定理，丝毫不乱。如种瓜得瓜，种豆得豆，尽人皆知，毫无疑问；但有些人，未明因果原理，则不无疑问，且颇多非难。如说因果之理如可靠，为何眼见行善之人，结果很惨，或被人暗杀，或遭遇车祸而死？而作恶之人，杀盗淫诈无所不为，反而住洋楼，吃大餐，

122

生活快乐，且得善终？又如历史上之颜回仁义而不寿，盗跖凶残而长年，如有因果，理何可通？

佛陀智慧，首彻三世，故佛教因果，亦论三世始通；若照世俗少智，眼光短视，局於现在所见的一点，自然有许多问题，无法解释；而佛教通论三世因果流转，生命循环不绝，故一切问题，皆可迎刃而解。如说现在做善之人而得恶报，因其过去世作恶之业因已熟，现在作善之业力不强，故先招苦果被杀或惨死，而好报则在来生成熟才受，不是无报，只在时间未到耳。如此，作恶而得善报，情亦如此，因其过去所造善业业因已熟，故先感好报，享受舒服，得到善终，恶果则在後世，并非无报，亦属时间未到。颜回短命，盗跖长庚，皆此之类。所谓「因果到头终有报，只争来早与来迟而已」。

因果定理，甚为奥妙，而其受报不同，有出常人意料，要在因有强弱，缘有具缺，致使果有先後，迟速不定。事极平常。例如同时种下桃李，李树一年开花结果，桃树须要三年才能开花结果，此并非因果不定，乃因李之种子与桃之种子，本身之因力强弱不同，故得果自分先後。人生为善为恶之道理亦是如此，如有同时作善或同时作恶之人，其所得善果或恶报

123

，先後不同，迟速有异，亦因各作者本身之善恶因力强弱不同，故感报亦有先後之异。

此皆论其自己本身因力之强弱，报有先後；然此与外在之缘力具缺使得报先後，亦极有关系。如二人同种椰树，一人种在肥土，阳光充足，人工勤植，使椰树早成；一人种在劣地，阳光水份不足，懒惰栽培，迟迟不成。此为外缘具缺，同一种子，而成就不同。吾人为善为恶，种因相同，受报有异，其道理亦是如此。明乎此，宜於因果，深信不疑，不犯邪恶，自得解脱。又宜多种善因，避免恶果，即使小善，亦莫辞为。经云：「小善不积，无以成佛」。法华经谓「举手低头，皆当作佛」。涅槃经有「若树若石，俱臻上乘」。为善之机缘难逢，吾人可不勉乎！

四、保持一颗好心

学佛之人，常常保持一颗好心，此为最基本之工作。好心，是指思想行为纯正，于自于他，无害有益之善心。

华严经云：「不为自己求安乐，但愿众生得离苦」，此亦是好心，但此种好心，已由普通人之好心，扩大为大乘人之菩提心，所谓「菩萨心肠」。吾人学佛，必先学菩萨，菩萨是因，佛是果，无菩萨之发心修因，

何能成无上菩提之佛果？故吾人宜发菩萨心，修菩萨行，上学佛道，下化众主，保持此一好心，毕竟成佛有余。

吾人保此一好心，而进为大悲菩提之悲愿，应须注意三步工作：

第一步最基本的工作，不要存心害人！

第二步工作，要常常提省自己，我要做一件事，与自己有利，於他人无益，便不可妄为。

第三步工作，要想到自己学佛的目标，在离苦得乐；同时亦要帮助他 人离苦得乐，以合学佛自利利他之宗旨。

上面所说学佛之人，遇事要退一步想，把紧张之神情放松，处理世事要明因果，常常保持一颗好心，如能依此四点多下功夫，则所作所为，必然心安理得，自己心安，亦使他人心安，没有仇恨，亦无冤对，夜半敲门，心也不惊，人生到此，夫复何求？何乐而不为！

一九六九年九月