



佛教专栏

心的能量(自序)

颜尊严 ■ 本期特约



未学佛前，我对人生有太多的抱怨。由于生长在穷苦的家庭，曾受到师长和同学们的戏弄与轻视，对环境的不满、对自己的苛求，很小就开始寻找人生的意义。感觉上，社会残酷且无情，幸福与快乐是某些人享有的专利。那时，人生有太多的迷惑、生活非常茫然、彷徨与无奈。

大学先修班时，在朋友的游说之下，我开始接触外道，并且醉心于神权的导思。先是相信、沉溺，最后怀疑而理智的放弃。大学会计系第一年，在一场“佛法如镜”讲座会，有缘认识继程法师，畅谈佛法与人生。



我很难确定那一次的见面，怎样影响了我的人生观，但师父所解说的“缘起法”、“无常”和“心的能量”，却深深的震撼了我的心灵。尤其是师父不断地强调“有情的一切，由有情本身的思想与行为所决定。”这一句话，使我惊觉，如果不断地抱怨自己的处境、一直苛求他人，这样的做法对改变当下与未来的遇际，一点帮助也没有。

在学佛的过程中，我深切地体会，过去种种的创伤、挫折与不满，应随着心的醒觉而放下。若能不执着，常守护心念，慈悲与感恩，未来的日子里依然会有美丽的彩虹，而且日日都能有奇迹和惊喜。于是，写下了“从心出发”、“心的能量”与“缠结的心”，发表在佛教文摘。

随着日子的消失，人生经验增长，看到在现实生活中，有不少人宁可放弃幸福、快乐和成功，只为了坚持自己的认知、经验或信仰，不仅惊觉自我信念，对人生的成败、幸福和人际关系有莫大的影响。

于是，陆陆续续写下了“生存的信心”、“自尊心”、“自信心”与“如心所愿”等文字。



佛陀根本的教法——“缘起法”，说明了这世间的一切离不开因果报。生活的重心，其实就是落在真理的顺序中，倒因为果的行为与造作，将自食其果、自讨苦吃。

对缘起法的了解与深信，奠下了我学佛的信仰心与实践的信心。它让我更清楚生命的意义，更想认真去扮演

自己的角色。也因为要提升生活的品质和生命的价值，所以常提醒自己要保持正念、要用心生活。就这样，生命的视野获得拓展、生活变得积极且充满活力。

三年前，父亲不慎跌倒突然往生。我一直忘不了父亲在世时，曾想过要带他老人家，到金龙山万佛寺接受三皈五戒。但因为沒有正视无常会无时不刻伺机来侵袭，所以一再拖延。父亲的往生，让我久久不能自己。无常的信息，令我失落、彷徨与无奈。在悲恸之际，认真检讨和反省后，立刻带母亲和大姐找师父归依。只因深怕来不及，所以绝不轻易错过和家人相聚、游玩与拥抱的机会。

这些年来，在人群中看过各种各样的人生百态，也经历过不少的挫折和挑战，还有不少悲欢离合，对人生感触良多。怀着感恩的心，把这些经历、感受和体会化成文字，一来，可以时时警惕自己要掌握当下，及时扮好自己的角色。二来，希望通过文字的弘扬，把佛法的喜悦带给读者。如果读者们在阅读此书后，沾上法喜，这是佛法的荣耀。若能让生活有佛法的指引，常起观照而不画地自限，生活将充满生机和喜悦。



借此，想感激所有菩提道上的善知识，长久以来给予爱护和指导，马华公会总会长拿督斯里黄家定和马佛青宗教顾问释开舍法师慈悲地为此书撰写序文。还有，萧福利和胡兆龙仁者慷慨捐献印刷费，以及促成此书出版的所有因缘。祈求法轮常转，愿佛法的普照之下，生命更有意义，人生更丰富、更理想。

南无本师释迦牟尼佛！

2003年6月1日

颜尊严

[马佛总资讯网](#) 14-10-2004