

HP / April 05, 2011 10:16PM

[【聖嚴法師開示精選】無常](#)

無常是佛教的基本教誨，可用來調整、調適自己的心。需要了解三個方面的無常：環境的無常，身體的無常，心的無常。沒有相當修行的話，難以直接體驗到心的短暫、無常的本質。開始時藉著了解環境中的無常會容易得多，然後逐步能了解環境、身體和心的無常的本質。環境一直在改變，而你的身體隨之改變。環境變動，你的身體隨之變動。由於外在環境中沒有固定、不變的現實，身為環境一部分的你的身體也不是固定、不變的。當身體隨著環境變動時，會讓你感受到環境也在變動。

身體一直在改變，因此當你體驗到身體上的不適或舒適時，那個感覺沒有固定的本質，過一陣子就會消失。肉體也會感覺到飢餓、乾渴和其他的感受，這一切也都是短暫的，也會隨著身體而改變。這一切改變都會在你的身體上造成感受，因而影響到你的心。了解這一切，讓你透過覺知自己對外在環境、內在自身的變化之感受，而在修行上有個契入點。

我們很執著於自己的肉體，珍惜它，不輕易放棄。然而，深切覺知身體變化的本質，到頭來終免不了毀壞，會幫助我們比較不執著於身體。我們能使自己擺脫身體的限制，能更擺脫身體的作用、動作和感受。

沒有一個修行的方法，很難體驗到心的無常。如果我們的念頭是長久不變的話，就不會受到遷流不息的心所困擾。當我們與自己不和時，就覺得不自在，焦躁不安。在那種情況下，我們需要一個方法來安心，來覺知來來去去的念頭不在我們的掌控中，念頭起伏不定，接續不斷。

使心平靜的一個方法，就是去觀念頭的短暫本質。知道自己的念頭是自生自滅的，就不需要受到它們管控或制約。你的心會定下來，以超然的覺知來觀察念頭，情緒也會變得平穩。如果做得到的話，很快就能使心平伏。

首先，學著放鬆身體，從頭部開始，一路往下到身體其他部位。一旦安定下來，只要知道身體坐在那裡，而且維持那種單純。同時，要覺知無常—環境的無常，身體的無常，最重要的是，心的微妙的無常。

本文摘自「[無法之法](#)」

---

HP / September 24, 2010 04:35PM

[很有感觸的幾段 - Re: 【聖嚴法師開示精選】悲智雙運破除煩惱](#)

本文好幾段看了都很有感觸。道理甚深，不知何時能明。

--

人類有煩惱的時候，往往也和這隻狗相仿。煩惱，來自於自我中心的膨脹和沒有安全感，兩者互為因果。

不論是金錢、愛情、事業、地位、名望和觀念，都是形塑自我中心的元素；

事實上從古至今，任何時代都有大災難發生，也不可能沒有意外事件，戰爭、疫疾、天災、人禍更是未曾停歇。

.....所以生命中的自我只是一個過渡的現象，要遠離煩惱，就要認清這項事實。先撇開身外之物不談，人的身體本就是過渡的現象，《心經》上說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

「觀自在菩薩」就是觀世音菩薩，菩薩能以超越的智慧，因應身心問題。凡是不受環境困擾的人，就是觀自在，就能擁有觀世音菩薩的大智慧。

以這種智慧，覺照到我們的身心，發現色、受、想、行、識這五蘊都是過渡的現象，不論在物質面或精神面都是空的；

換言之，自我中心也是過渡的，也是空的。如果人們能具備這種智慧，洞察這些現象，觀察到身與心的現象都是幻有的，就能從所有的痛苦危難中，獲得煩惱的解脫。

.....倘使人們能將身體以及所有的財物名位，視為生命過程中的現象，本來沒有，未來也會消失，巧妙地運用這付幻有的身心所構成的自我，以此來修福修慧、自利利人，那就是悲智雙運的菩薩了。

---

HP / September 24, 2010 04:21PM

[【聖嚴法師開示精選】悲智雙運破除煩惱](#)

轉錄自：[法鼓山全球資訊網](#)

有一次我去爬山，遇見有人帶著一隻狗，狗看到我這個老和尚，也許是陌生吧，就對著我猛吠，一面虛張聲勢，一面又害怕地往後退，身體不停顫抖，因為牠不曾見過身著僧服的出家人，便起了煩惱。為了安撫這隻狗，我輕聲地對牠念聲阿彌陀佛，並說：「不用怕！不用怕！狗寶寶你乖。」這隻狗就不吠了。

人類有煩惱的時候，往往也和這隻狗相仿。煩惱，來自於自我中心的膨脹和沒有安全感，兩者互為因果。因為覺得遇到了危險，為了加強自己的安全感，所以要虛張聲勢、先發制人，看來是自我膨脹，其實是膽小懦弱，驚恐害怕。

不論是金錢、愛情、事業、地位、名望和觀念，都是形塑自我中心的元素；人類在失去保障時，便會以攻擊的方式來保護自己，在這個過程中，他必須挖空心思和自然戰鬥、和人搏鬥、和周遭一切的情況拚鬥。很多人以為一旦占居高位，就可以安全無虞、高枕無憂，所以拚命往高位爭取。追求社會名位向上攀升的手段，現在人稱為「卡位」；但當你卡到高位時，想要扯你後腿、將你從高位上拉下的人卻又多得數不清，所以一旦登上高位的人，也沒有絕對的安全感。

近來發生全球性的景氣蕭條，人們不論有錢沒錢，都失去了財富的保障，導致人心惶惶。雖然現代化的社會有保險制度，不少人也申辦壽險、產險，但當大災難降臨時，這些保險也無法讓人的生命財產失而復得。投保火險，卻無法保障家園免於大火的肆虐；保了壽險，也必須在你死亡的身後才能使家人受益。保險其實意味著不保險，這是人們沒有安全感的佐證。

事實上從古至今，任何時代都有大災難發生，也不可能沒有意外事件，戰爭、疫疾、天災、人禍更是未曾停歇。人類就是在與大自然的適應及掙扎中代代相傳下來的，所以生命中的自我只是一個過渡的現象，要遠離煩惱，就要認清這項事實。先撇開身外之物不談，人的身體本就是過渡的現象，《心經》上說：「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。」

「觀自在菩薩」就是觀世音菩薩，菩薩能以超越的智慧，因應身心問題。凡是不受環境困擾的人，就是觀自在，就能擁有觀世音菩薩的大智慧。以這種智慧，覺照到我們的身心，發現色、受、想、行、識這五蘊都是過渡的現象，不論在物質面或精神面都是空的；換言之，自我中心也是過渡的，也是空的。如果人們能具備這種智慧，洞察這些現象，觀察到身與心的現象都是幻有的，就能從所有的痛苦危難中，獲得煩惱的解脫。

為何一般人體會不到這種空慧？因為人們執著「我」的存在，認為自己的身體很重要，自我所擁有的東西最重要，一旦遇到利害得失的考驗，自我中心便受到困擾。倘使人們能將身體以及所有的財物名位，視為生命過程中的現象，本來沒有，未來也會消失，巧妙地運用這付幻有的身心所構成的自我，以此來修福修慧、自利利人，那就是悲智雙運的菩薩了。

本文摘自法鼓文化出版「人間世」

---