

一念動身心

黃書琅（宗鴻）

在日常生活中我們遇見困難時經常會起煩惱、起情緒，尤其是當身體有病痛的時候，更容易產生消極、懊惱、恨怒、報復等等的惡念。另外一面，在順境中會覺得快樂、歡喜，會產生慈悲、愛惜、寬恕、幫助人等等的善念。但是不論善念及惡念都是影響身心的健康，尤其是惡念更加要注意、要對治，人才會快樂。

就因為人有太多太多的念頭，這些念頭在我們的腦海中不停的轉，一念接一念永不停止，其中如有一個較強的念頭出來，百分之九十九會去做。但是假使又有一念頭出現說不要做或不能做，那麼在我們心中就會開始辯論，如果再有第三念頭出現的話，那麼就會沒完沒了地考慮下去，最後產生沮喪、愛、恨、情、仇等情緒。這不但會影響我們命運，身體也會受影響，年輕時也許不覺得身體有什麼變化，隨著年紀漸大，就會感受到力不從心、疲倦，因為太多雜念會消耗我們很多的能量。

我去年因植牙感染，發炎流血不止，在美國看了三位牙醫師，都說我的植牙是日製材料，美國沒有材料，要我從台灣寄來零件他們才幫我處理。再三考量最後決定回台灣治療。

在台灣治療牙齒期間起了一個念頭，既然回到台灣就檢查一下血液，檢查後發現糖化血色素高達7.3，醫生開了降血糖藥，只好乖乖服藥，一段時間後發現體重快速下降，於是又起了一個念頭，也許是胃發生問題，這念頭很強，所以念頭一起馬上到仁愛醫院照胃鏡。

在照胃鏡時又起一個念頭，順便請醫生檢查看有沒有「幽門桿菌」，檢查結果胃沒什麼，但是「幽門桿菌」是陽性，只好又乖乖的服藥。這次的藥是三種抗生素一起服用，連續三星期，服這藥在口內有很苦的感覺，且有含金屬在口中的感覺，非常不舒服。上網看那三種藥的說明，發現這三種藥對肝臟、腎臟、膀胱有很大的副作用，邊服

藥邊害怕會損壞內臟，不吃又不行，只好含著苦的吃，三星期後還需再服一個月胃藥才能複檢，再檢查後雖然「幽門桿菌」已治癒，但整個人已被折磨得不成人樣，臉色蒼白整個人瘦得只剩下皮包骨，洗完澡用吹風機吹乾手臂，清楚看皮膚像海浪一樣一層一層往上跑。

心裡擔心、害怕、沮喪、懊惱，那半年是我人生最不快樂日子。回到美國後，通常住了一星期，「時差」就會恢復，但這次竟然花了一個月的調養才恢復，一個月後回法光寺參加法會，相信很多人看到我，以為怎麼瘦得像外星人 ET。

像 ET 還不算什麼，最嚴重的就是，有一天友人靈智到我們家，那天中午就到一家越南素菜館吃飯，用餐後出來時，看見一位年紀與我相當的先生（越南人）坐在車內一直對我招手，我一看不認識，但他急忙拉下車窗看著我太太宗謙與靈智對我說「Grand daughter」是你孫女嗎？我差點沒暈過去。他看我沒反應知道認錯人了連忙說：Sorry! Sorry! 唉！道歉有什麼用，心已受傷了。

想起當年我 31 歲，宗謙 26 歲我們結婚後，無論走到那裡，大家都說我們是「金童玉女」想不到 45 年後卻變成「爺爺跟孫女」，真夠悲哀。

難怪林肯總統說：『一個人四十歲之後，要為自己的長相負責』

四十歲以前，臉是爹媽給的，是指容貌是由遺傳來決定的。四十歲以後的容貌會因我們的性情不好，好生氣、孤僻、煩惱起變化。即便是一個天生的俊男、美女，如果整天愁眉苦臉，消極悲觀，也會越變越醜。

同樣，即便是一個天生的醜男、醜女，如果我們能積極樂觀地對待生活，自信開朗，就會有好的心情，好的表情，當然容貌也會越變越漂亮。即所謂佛教所說的“相由心生”。所以功夫不夠就會變成為爺爺的臉，功夫夠的人就會變成

孫女面貌，所以面相還是要自己負責的，怨不得別人。

經過這一連串衝擊後，我感覺我的個性不改的話，命都會賠上，於是下定決心從那裡跌倒就要從那裡站起來，務必將健康的身心找回來。

那如何把健康的身心找回來呢？從那裡下手呢？從六根對六境下手。

人的六根對六境時會生出很多念頭，有時歡喜、有時悲哀。心情好的時候好像佛祖，什麼都好。心情壞的時候好像惡魔，不管在誰的面前，罵大罵小沒好臉色看。我們就是隨著我們的心情，起了很多善念、惡念，但是不論是善念或是惡念，在念頭出現的瞬間即會對身心產生了作用。

善念生起，不但自己爽快，讓人意識到其人目光柔和（慈眉善臉），有光澤清澈，雖然不笑但看起來好像在笑，讓人看了歡喜。

但是惡念一起，不但自己懊惱，讓人感覺到那人目光如刀，讓人看了驚懼，嘴角緊繃下垂，使人不敢靠近，雖然不怒但看起來是在生氣，面色會變得更沒光彩，甚為醜惡。難怪宗謙有時會突然問我「今天又在生氣什麼？」，我說沒有呀！我說沒生氣，但別人認為你有。

人生在世，誰都想要活得多姿多姿，健康長壽。很多人注重飲食營養、運動、養生但卻忽略了「修為和德行」，其實這「修為和德行」才是最重要的保健方式。唐代醫學家孫思邈是一位長壽之人，相傳活到 141 歲，他表示養生在於德行，「德行兼備，雖不吃藥也可以長壽；德行不足，雖服玉液金丹（仙丹）也不能延壽。」

美國研究人員以「社會關係如何影響人的死亡率」為課題的研究中發現一個樂於助人且和別人和睦相處的人，其壽命顯著延長，尤其是男性。相反，心懷惡意，損人利己，和他人相處不融洽的人，其死亡率比正常人高出 1.5 至 2 倍。雖然不同種族、收入高低、以及生活作風都不能影響這個研究的結論。所以當人心懷善念、積極思考時，人體就會分泌出令細胞健康的物質、免疫力會增強，人就不容易生病，就會健康長壽。

那麼要如何才能心懷善念及德行兼備呢？

就依照佛教的教義「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意」來修練。但是明知要「諸惡莫作，眾善奉行」的道理，但在生活中難免會有種種邪惡的心念生起，要如何調伏？此時就必須用「自我觀照」及「反省悔過」來去除貪、瞋、痴、慢、疑等不好的念頭，這就是「自淨其意」最重要的內涵，那麼要如何才能「自淨其意」？

現在就以三位老和尚的行儀來與大家分享。

第一位是悟明長老，每次悟明長老來到洛杉磯時，我們都會去拜訪、請教，在言談中老師父如聽到有信徒讚嘆師父、感謝師父的時候，師父都會小聲地自語一聲「阿彌陀佛」，因我都坐在老和尚身邊所以聽得很清楚。隨著念這一聲「阿彌陀佛」提醒自己不要讓傲慢心生起，立即將心轉回清淨本性。不像有些人經不起讚嘆而自以為是的驕慢的表情顯現無遺，最後惹人厭。悟明長老的這一聲「阿彌陀佛」，表現出他做人謙虛、不傲慢、不放逸。我們對人謙虛、別人也會對我們謙虛，我們對人不傲慢、別人也會對我們不傲慢，我們對人不放逸、別人在我們面前也不會放逸。大家相處得融洽，安祥自在，老和尚的身教令人敬佩，值得效仿。

另一位就是仁俊長老，長老慈悲常寫法語鼓勵我們，他主張隨念懺，他說與其趕經拜懺不如隨念懺來得實際有效。我們做事的人往往會做錯事情、說錯話，往往會得罪人，如能當人面前懺悔、道歉，更能得到諒解、化解怨恨。如果內心起了惡念而能隨念馬上懺悔也能清除不良的習性。

譬如動不動就罵人、動不動就生氣，罵人罵習慣了就變成業力，越罵越順口、不罵不爽快。仁俊長老的隨念懺，教我們隨時都要注意身口意清淨、要活在當下，如有犯錯當下改過，不留後患，過著清淨的生活。

最後一位是幻生長老，長老筆墨很好，寫了一手好字。長老曾經親手寫了一首「如意頌」給我們。可惜我到生病後才體會出這如意頌的重要性。

「如意頌」的內容是「如意如意，如得人意如不得我意，如得我意如不得人意，欲得人如我意必須先如人意，先如人意而後再如我意，若能如是始得萬事如意」。

簡單的說就是給別人方便，我就不方便。我方便，別人就不方便。如想要自己方便，就要先給別人方便。如能先給別人方便，然後再給自己方便的時候，如此才能大家都方便。

幻生長老的「如意頌」提醒我們要了知人心意，才能隨順人的心意。人心雖難測，但皆有其共通性。故有智慧的人深知人的心意，而不去牴觸別人的心意，這就是對人的尊重，如此才能與人和平共處。我們如能隨時給人方便、為別人設想，利人也利己，則皆大歡喜。

講到這裡我想到一個故事，這故事很普通，但用來描述「如意頌」卻非常貼切。很久以前有一個人聽說世間有天堂及地獄，於是下決心去尋找什麼是天堂及地獄？翻山越嶺地尋覓，有一天來到一座高山看到一個山洞上面寫著「地獄」，他推開沉重的鐵門進入，看見有一大圓桌上備齊又香又好吃的山珍海味，圓桌邊圍著十二張椅子，每張椅子上坐一個人，每人一隻手綁在椅背上，另一隻手綁著一根長長的湯匙，可挑起菜肴吃不到，因為綁著長湯匙太長了，看見對面的人在挑菜肴又怕被吃掉，舉起綁在手中的長湯匙打對面的人說：你不能吃那是我的。對面的人也不服輸舉起綁在手中的長湯匙打。長湯匙太長了自己吃不到剛好可以打到對面的人。就這樣你打我、我打你，各各互相打得頭破血流、叫苦連天、哀鴻遍野、一片淒涼。原來地獄是如此的淒慘。

於是再次起程尋找天堂，有一天在一座高山上又發現一個山洞上面寫著「天堂」，他推開沉重的鐵門進入，看見一樣有一大圓桌上備齊又香又好吃的山珍海味，圓桌邊圍著十二張椅子，每張椅子上坐一個人，每人一隻手綁在椅背上另一隻手綁著一根長長的湯匙，可挑起菜肴但自己吃不到。這次情況不同，互相很客氣地問對方說「你愛吃什麼」他說「我愛吃炒飯」好的！我夾給你吃」、他也問我「你要吃什麼」他說「我愛吃紅燒豆腐」好的！我舀給你吃」。就這樣彼此問對方的需要，而滿足對方的要求。整個場面談笑風生、個個笑容滿面。原來生活在天堂的人是如此的快樂，互相照顧、互相幫忙，大家都好。

我有一位親戚，一家五口，個

個高學歷、高知識、意見多，意見不同時心裡難免會有不舒服，當他們接受到幻生長老贈送的「如意頌」後，太太非常高興，直說這是我要的生活，從此每天背誦一次，並以身作則，放下自己的成見，滿足家人的願望及需要，現在一家人互相尊重、互相配合，生活融洽、快樂。

所以讓人方便，人家也會讓我們方便，如能順人的心意，人家也會順我們的意思。如果體悟這「如意頌」並付諸實行，必得好人緣。尤其是對身邊的人，你如不順他意，他也不會讓你好看，表面上鬥不過你，他會到處說你的不是，吃虧的還是我們自己。

所以善、惡就在一念之間，這一念不但影響容貌也影響形象，更加影響生活的品質。二人同一屋簷下生活，一位生活在天堂，一位生活在地獄、一位變成老爺爺的樣子，一位經 45 年還是保持青春有朝氣、有氣質，所以我們要過什麼樣的生活，全部在我們一念之間。

這三位老和尚都是在佛教界地位崇高且眾人敬仰的老和尚。只要與他們坐在一起，即使不與他們深談，他們的言行舉止都會讓人覺得有所啟示、有所得、有所學，這是他們長期修行有成的感化力。

話說回來，我們如能依照三位老和尚的教導，以禮待人、隨念修正、善解人意，就能「自淨心意」，「常懷善念」，也可以達到德行兼備與人相處融洽、遠離病苦，不但具足長壽的條件，而且所到之處一片安祥，人人快樂，這就是暇滿人身。

謝謝各位，阿彌陀佛！