

修行集 寂慧

善念

每天，在家裏，工作間，社會上遇到的儘是利害關係，各人為了私利，為了自己的順意，不自覺地傷害他人。貪、瞋、痴，忘恩負義，無盡要求，無盡需索。一天廿四小時中，六根感染善、淨的時間有多少？反之，耳濡目染皆是不善，試問如此長期薰習，那有不中毒受害？那會不相牽入火坑。因此，佛教很強調好的環境，如淨土；好的法侶，善知識，可以互相提攜，扶持向道。對於世間的惡習，不善，應有遠離心；對於道業，應有樂法之心。這種心態本應自然生起，只是無始以來的薰習，恐不易擺脫，當努力培養遠離及樂法之心，正是修行之道。

時時刻刻保持善念，經久薰習，自會成一習性，世界亦會跟著改變，這是念力的力量，心念能改變外境，一念善的生起，間接或直接影響行為，繼而在因果法則下，影響外在的環境，外在的人事，亦會受感染而將影響力擴散開去。可見善念何等重要。

在順境中保持善念不難，但在逆境中能保持善念則不容易。因此在逆境中不斷要提醒自己，保持善念。菩提心；轉逆境為道用；無我思想有助於善念的保持。但當遇到惡的人，懷疑有陰謀時，如何對待呢？首先仍要保持善念，可能是自己看錯，對方不一定那麼惡；繼而想他為環境所迫，才淪落至此；再想他可能是煩惱起，控制不了自己，作業做惡，可怕的果報正在前面等著折磨他，可悲可憫。縱使看錯人，但心內仍保持清淨平和，總比終日疑神疑鬼，測度懷疑他人好。念頭要善，行為要合理，做事要量力而為，以智慧洞察事情的真象，以佛法、戒律衡量事情應為或應不為。當身無長物，長養出離心後，還怕什麼吃虧，被人欺負呢？

不論順逆，常保持善念，清淨心，猶如蓮花出污泥而不染。對外境的影響常戒備，保護六根不被污染。習久成性，自能像佛眼般觀眾生皆善，皆是佛；觀穢土為淨土。

《華嚴經淨行品》是修持善念最好的方法。從起床、吃飯、工作乃至上廁所皆保持善念，菩提心，發願使眾生向善向解脫，每天廿四小時無時無刻不當願眾生體解大道。如此密集，全心全意，為眾生，那有空隙讓煩惱生起，讓貪瞋痴慢疑見作作祟，修持善念那有不成就。