



0405

《智慧一百》

制意調心

# 0405 制意調心

教材範圍		經文	主題
書籍	光碟		
P. 270~273	無	輕躁難持，唯欲是從；制意為善，自調則寧。——法句經卷上·心意品	1. 語譯 2. 解說

## 經文

輕躁難持，唯欲是從；制意為善，自調則寧。——法句經卷上·心意品

### 1. 語譯

輕率浮躁是一般人的通病，衍生出一切向欲望看齊的行為；對治欲望的方法是調心，其實人心本身是不動的，只要不跟外在混亂的環境相應而使心不隨境轉，自然就活在安寧之中。

此偈並不是要我們消極，什麼都不管，而是叫我們不要因欲望的飢渴而輕舉妄動。

### 2. 解說

#### 2.1 「輕躁難持，唯欲是從」

2.1.1 人有煩惱，常是因為我們忘掉自己的需求只是心裡的飢渴，於是輕躁難持，不斷貪取。

2.1.2 人的身體有其本能的需求，但其需要的東西相當有限。

2.1.3 欲望無止境是為了滿足虛榮和貪欲，因而不斷向外追求。

2.1.3.1 欲壑難滿如無底洞，求得越多，越不能滿足，困累不已。

2.1.4 貪欲使人失去智慧和慈悲，變得自私自利而失去了人性的溫馨

2.1.4.1 一味自私，別人也不會放你過身，鬥爭在所難免。

#### 2.2 「制意為善，自調則寧」

2.2.1 希望生活能安全、安寧、安定，最好減少欲望，指揮自己的心，保持穩健和平靜。

#### 2.2.2 如何讓我們的心能夠不受外境誘惑

2.2.2.1 觀念上告誡自己：為什麼如此愚蠢、自私？為什麼如此不滿足？

2.2.2.2 調心的方法：念佛、拜佛、打坐等，使得心有所寄，心有安置和集中。

#### 2.2.3 《佛遺教經》云：「制心一處，無事不辦。」

2.2.3.1 只要把心安定在某一點上，慈悲和智慧都會成就，一切好事皆可完成。

2.2.3.2 如果心受到外境的誘惑而不斷在動，人格必不穩定，事業也不會順暢。



# 討論題目

---

1. 人為甚麼會「輕躁難持」？
2. 請說明「制意為善，自調則寧」？
3. 如何可以讓我們的心不受外境的誘惑？

