

# 僧學

2019.03.15 No.6



人生應該在不斷的錯誤中學習，發現錯誤、改進錯誤，然後才會逐漸進步、成長。

FOREWORD 在不斷的錯誤中學習/聖嚴法師  
HEARING 修行的態度-繼程法師/禪悟之道  
REFLECTION 快慢之間的平衡/釋常啟  
PRACTICE 覺悟好生活2019自覺工作坊台南首發/柳政輝  
EVENTS 活動訊息



報名請進

## 在不斷的錯誤中學習

聖嚴法師《真正的快樂》

我們常說，「修行」就是「修正自己的行為」，可見修行必須要有修正的對象。因此，每一個人無論在待人處世、行住坐臥，或是起心動念之間，時時刻刻都需要反省、檢討，才能對自己的行為加以改正，否則就是盲修瞎練、浪費光陰。曾子也曾說過：「吾日三省吾身」，勸勉自己每天都要自我反省，由此可見，正確的反省有多麼重要。

反省首重「慚愧心」：不應該做錯卻做錯了、應該可以做得更好卻沒有做好，這些都要感到慚愧。我們常聽人說：「多做多錯，少做少錯，不做就不錯」，其實這是一種錯誤的觀念。因為無論我們做任何事，都不可能一下子就做得盡善盡美，也不可能永遠不做錯事、不動壞念頭。所以，不需要害怕做錯事、動壞念頭，怕的只是做錯了事、動了壞念頭，自己卻渾然不覺。而我們唯有藉著不斷地反省、檢查，才能看清自己是否做錯了事、說錯了話、動錯了念頭。

禪宗的祖師大德也告訴我們，當我們用修行方法來檢查自己的心時，就可以發現在每個起心動念之間，處處都是錯的，真正想對、做對的事情其實很少。因為錯誤和正確其實只是大小、程度的深淺之分而已，世上並沒有絕對正確的事。因此，身為一個佛教徒，不僅要反省自己的言語、身體的行為，即便是起心動念之間，也要清清楚楚地覺察。例如，自己的想法或行為會不會傷害人？如果想要幫助人，也要問一問幫助得夠不夠、是不是恰到好處？這些都是應該隨時隨地自我反省、警惕的。有了自知之明，知道問題所在之後，才能加以改善，這才是最重要的。



現在社會上有許多人，無論是大人物或小人物，說話都不算數，也不負責任，不知道自己究竟講過什麼話，即使講過了，也賴皮說自己沒有講。他們有可能還記得自己說錯話了，也可能真的忘記了。這些都是因為缺乏反省的工夫，所以幾年前、幾天前，甚至剛剛才講過的話，都不記得了。

有時候我自己說錯了話，也有可能記不清楚，當別人指正我時，我都會說：「很抱歉，我真的說錯了。」因為每個人都會有盲點，所以需要別人來協助我們反省。如果別人指出自己的缺失，自己卻不認帳，反而指責對方胡言亂語，認為自己一定是對的，這個人就無可救藥了。

但是，如果你真是對的，卻遭到他人的糾正，也沒有關係。因為無論對方說對或說錯，當別人指正你時，總是存著一片好心，所以都要對他說一聲「謝謝」，即使對方不懷好意，也一樣要感謝他。因為他願意當面告訴你，而不是躲在背後批評你，就算別人在背後批評你，也要想到，至少對方是關心自己才會這麼做。

所以，人生應該在不斷地錯誤中學習，發現錯誤、改進錯誤，然後才會逐漸進步、成長。反省的功課，一方面要靠自己覺察、自我改正；另一方面則要在他人指正我們之後，再自我檢討，這是使自己不斷成長、不斷成熟的最好方法。



## 修行的態度 《禪悟之道》

修行的「修」，指的是讓心本然性的功能，得以自然且完整地顯發，諸位在此用功，做的就是這麼單純的一件事。修行的原理，正是基於心的自性清淨，這是所有眾生的本性，也就是佛性。「眾生本性清淨」，是大乘佛法思想與修行的核心。《六祖壇經》中，六祖用很直接的方式揭露這個重要修行原理，而觀諸所有大乘佛法，甚至上溯至原始佛教，實際上講的都是這個原理。基於這個原理而有各種修行方法，其目的都是為了讓自性清淨的功能，得以直心流露，要做到這點，我們的心就要達到定慧一體（不二）的狀態，功能方可自然顯現。

我們要把握這個原理用功，如果沒有把握好，所有的方法無非只是技巧而已。用功時唯一的正念，就是不離方法，而運作方法又不離「自性清淨」的原則。因此，諸位在用功時，首先要了解，心本來就是清淨的，當心的功能顯發，它一定是定慧一體。

不過，通常我們會遇到的問題是，心實際上並不處於這樣的狀態，也就是它並非是「自性清淨」的自然運作，反而是被很多的雜染、妄念不斷地干擾著，以致於心始終不能安定。其實，對這個問題的覺察，正代表我們往內反觀的自覺，可以說，這就是「生命的疑情」。我們為什麼會想修行？為什麼要學佛？我們的內在必定要有這樣的一念覺悟，方能體會修行的重要。



禪悟之道

The Path to Chan Enlightenment

作者：釋繼程

出版社：法鼓文化

出版日期：2018年10月01日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

<http://www.ddc.com.tw/>

在此過程也必然會發現，我們對修行的理解，與修行時實際顯現出來的狀況，兩者的落差似乎滿大的，但是如何把所知與實際狀況做一個貫通又不得要領。各位是否也有這種感覺？明明吸收了很多禪修法門的知識，可是一坐下來，自己的實際體會，卻與所知落差甚大。很多學禪的人是透過眾多的資訊建構對禪修的理解，然後又把這樣的理解放在包括修行、修養，甚至生活、藝術等領域，以為能把「禪」這個字，放在他們所專擅的領域上，這樣就是有體會，甚至是開悟了。例如有些人用文字寫禪，寫得頭頭是道，以為這樣就是實踐「禪」，過著一種「禪」的生活。

像這樣的人，只要讓他真正坐上片刻，就能知道他完全不是那麼一回事了。他可能坐不到五分鐘便躁動不已，安定不下來。他們可以寫得一手好文章，說得一口好禪，其實卻是坐不住的；坐不住怎麼辦呢？於是他們就說不論六祖也好，禪師也罷，都講禪不在坐，所以我也不能坐；我不坐，不表示我沒有禪。但實際上，他們說的、寫的，都只是口頭禪、文字禪罷了。

我們學佛的動機，往往不是直接被佛法觸動了什麼，而是由於對人生有了疑情，或是有了內觀的一念自覺，發現表面上種種已知的現象，和我們內在的本來面目，或是清淨的自性，或甚至不知道怎麼形容它亦無妨，總之，種種理所當然的外在現象，與某種內在的感受相對照，發現它們似乎不再是那麼一回事，而又無法形容。正因為無法形容，所以稱為疑情。假如我們都了然於心，那表示已見到本來面目，那就不是疑情了。很多時候就是因為內心有了這樣的一種覺知，我們才來學佛、修行。還有些人涉獵了一些禪宗的知識，便以為有了這樣的知識，就表示本然的自性可以自然地流露、發揮了，但接下來透過生活經驗與吸收的禪宗知識相對參，他便覺知到並不是這麼一回事，因為從現實的觀察裡，他所感受到的是：如果心的本性是清淨的，何以現實所顯現的一切會如此地雜染呢？這就是疑情。這樣的疑情才會讓我們想要好好地用功修行。用方法時，儘管現階段對於修行的理解和實修中體驗到的現象有落差，但有了上述的認知，再加上清楚自己用功的目標與方向，我們的心就能安放在方法上。

## 快慢之間的平衡

文:常啟法師

女眾老菩薩因年紀漸長，最近身心較衰弱，趁著僧大學僧進堂打七期間，回俗家關懷，帶著老菩薩到臺中花博參訪，雖然兩人對擺設的花朵沒什麼興趣，走馬看花穿梭在人群中，講講話、散散步，再鼓勵她念佛修行，反而更有效果。

回去的路上車多，開車快行於內車道，前方剎車我也跟著剎車。車子漸漸停下來，突然碰一聲，後面一輛休旅車撞到左後方，我往左看，休旅車飛起來，車頭與我隔著玻璃對望，飛車的左前輪在高速公路的欄杆上傾斜，右前輪斜躺在我們車子的左後方，繼續推著前進，等停下來後，下車才發現是一場連環車禍。

原來第一輛賓士車在高速行駛中恍神，只剩一輛車的距離才剎車，狠狠地撞到第二輛車，使之一躍飛起，先撞到左邊護欄，倒下來擊中我們，還好我們車與前方的距離夠遠，車禍才止於此，也還好有我們車擋著第二輛車，否則飛起來後倒下來便會翻滾到其他車道，造成嚴重後果。從行車紀錄器看起來相當驚險，就像拍電影一樣！所幸三輛車內的人員皆平安無事，做完筆錄後天色已晚，隔天回臺北送修，明年再來拿，算是除舊布新，消災免障，新的一年一定能有好願在人間。

筆錄的過程，發現其他兩輛車的車主都在趕路，在高速公路上都希望只踩油門，不必剎車，快快到達目的地。如同忘記煞車會發生危險一樣，人生亦是如此，需要不斷準備剎車。踩油門可獲得速度，踩剎車則能獲得掌握與控制車的能力，速度應是在可加快、可減慢之間平衡。當人生的速度愈來愈快，一旦緊急剎車可能會出事或迷失，尤其隨著現代資訊科技發達，效率愈快卻愈發競爭焦慮，手機溝通便利，卻愈發使人疏離。

忙碌是常態，但忙這個字是一個心加上亡，心死亡就是忙碌的情境。忙碌與快速不可避免，需要做的是讓自己的心醒著，還要有一隻腳隨時踩在剎車上，在加快油門與放慢速度之間擁有餘裕空間，在任何加快的速度中，都不要讓自己的心死掉，心不死才有欣賞生命的可能，生命才有反省提昇的機會。



## 覺悟好生活 2019 自覺工作坊臺南首發 圖、文:柳政輝菩薩

法鼓山僧伽大學將於海內外巡迴舉辦的 2019 年自覺工作坊，首場在臺南雲集寺舉行。3/2 由僧大代表常澹法師、演道法師及演廣法師，與多位臺南地區曾參與生命自覺營的青年相會，透過分享、傾聽、學習專注放鬆等方式，全程投入引導，重新複習如何覺察自己，邁向自覺好好過生活。



活動進行前，由常澹法師藉由 16 道問答破冰，增進學員彼此熟悉。課程首先以影片方式探討「我的來生」，引導學員勾勒來生期待成為的角色，並為精彩的來生累積資糧。法師並開示，逆境來臨不要執著於壞的一面，逆境有時候是種助緣，也是善的護念，也提醒面對無常隨時降臨，做好心理準備，面對人生困境除了要正向發願，也要善知識陪伴度過難關。

演道法師則以「覺悟好生活」為主題，請學員寫下生活中認為快樂的事，並將快樂分類為感官、心理與精神三個層面。法師說明：「感官層面的快樂容易得到但短暫，且事後容易後悔；心理層面的幸福感持續比較長，不一定要花很多錢，但須付出較多的時間和精力；精神層面的快樂平靜愉悅，持續時間長，而且不須花很多金錢即可擁有，這層面的快樂通常會以奉獻、利他為動機」。

課程並安排「再見人生」體驗，藉由國土危脆、災難意外頻傳的環境背景，將無常視為是每個人隨時都需面對的課題。法師與學員們一同導演以大海嘯、空難等災變為情境，並思考身處災變的這段時間，自己能做什麼？學員寫下人生最重要的人事物後，感受捨棄與體驗死亡，對於學員們而言，是場極為難忘的體驗。

與會學員分享說，體驗課程安排讓人知道，人生計畫總是趕不上變化，人的一生看似很長，生命卻是無常，隨時可能畫下休止符，這時才驚覺生命中有很多的來不及。法師則反問，經歷生死重新回到現在，是否容易放下自己在意的一切。



法鼓山僧伽大學表示，師長們在工作坊中，準備豐富內容與案例，拋出議題讓小組充分討論，盼願與會學員都可發揮想像力深入思考，共同感恩今生有幸接觸佛法，善緣成就法喜充滿。歡迎參加過法鼓山生命自覺營的青年踴躍加入，雲集寺下一場次排定於3/17 舉辦，其他場次及報名方式請至網站查詢(<https://ddyp.ddm.org.tw>)。







*Part I* **自覺·無情說法禪.僧大講經交流**  
 4/13-14 僧大秉持歷代祖師大德弘揚佛法的精神，培養宗教師弘講佛法的能力，舉辦一年一度講經交流活動。

*Part II* **自覺·梵唄.僧大畢業呈現.茶禪**  
 5/25-26 在僧大學僧畢結業前夕，呈現這段僧命旅程的縮影。不同的主題，串聯起走在修行道路上的行者們，尋回自覺的初心。

日期/時間：第一梯次 4/13(六) 11:00 - 4/14(日) 17:00 - 參與講經交流  
 第二梯次 5/25(六) 11:00 - 5/26(日) 17:00 - 參與畢業呈現

地點：法鼓山世界佛教教育園區、法鼓山僧伽大學

報名事項：

1. 參加過生命自覺營之45歲以下青年。
2. 報名方式：網路報名，報名細節請詳僧大網站及facebook。
3. 交通方式：自理。
4. 活動均為兩天一夜(需過夜)，請全程參與。

主辦單位：法鼓山僧伽大學 ddsu.org

洽詢電話：02-2498-7171 ext.2351 (教務處)



報名請進



發行單位：僧伽大學教務處

電話：886-2-2498-7171

相關網站：

法鼓山僧伽大學 line@



僧伽大學官網



[www.ddsu.org](http://www.ddsu.org)

僧伽大學 FB



[zh-tw.facebook.com/ddsanghau/](https://zh-tw.facebook.com/ddsanghau/)

生命自覺營 FB

[www.facebook.com/awakeninglife](https://www.facebook.com/awakeninglife)

法鼓山世界佛教教育園區網站

[fagushan.ddm.org.tw](http://fagushan.ddm.org.tw)

法鼓山全球資訊網

[www.ddm.org.tw](http://www.ddm.org.tw)