



乙
未
年
。

祝福您

年年好年 日日好日 光明遠大



法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

本期主題



Theme
何謂修行

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
東初禪寺的故事

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
時空、緣起
父親的小字條

何謂修行

■ 聖巖 師父

很多人以為吃素念經、禮佛拜懺、做慈善工作，甚至修神通、修到有未卜先知的能力，或是把身上的氣脈打通了，就叫作修行。其實，所謂修行，簡單的說，就是修正自己身體、語言、行為的偏差，通過任何方法而達成這個目的，就是修行。所以，上述如誦經拜懺、吃素禮佛，這些作法的確可以讓我們得到身心的平靜安定，因此，它也是修行的方法之一，但不是修行的目的，這要弄清楚才行。至於修神通，佛教主張因緣果報，一切的一切皆緣於過去生中的業力牽引，而有現前的受報，未來的出路，也要靠著各自本身的努力才會慢慢好轉，單憑神通是無濟於事的。

很多人梵唄唱得很好，誦經持咒都很熟練，這樣固然很好，但這只是修行的入門工夫。所謂：「誦經不如解經，解經不如行經。」經典教導我們修行的方法，知道方法、熟悉方法，還要一步一步確實的去做，才能得到修行的利益；如果在日常生活、工作之間，還是跟以前一樣，動不動就怨天尤人、牢騷滿腹，那表示吃素誦經只做了表面工夫，對於修正自己的習氣、行為和觀念都沒有絲毫的益處。

我們要轉變行為和觀念，就是把貪、瞋、癡、慢、疑這些毛病改正過來。與人相處的時候，除了要用慈悲心、包容、寬恕別人的錯誤；同時，還要發揮自己的聰明才智，將成果奉獻給眾人，隨時隨地能運用理性和智慧，解決各種煩惱。所以，一個修行深厚的人，非但對自己有利益，他的行為舉止也一定能嘉惠他人。

曾經有一位太太來向我求助，她的先生吃喝嫖賭樣樣來，一回家就把家裡搞得雞飛狗跳，連小孩子都怕看到爸爸回來。我問她想不想離婚？她說她希望還有機會挽回婚姻和家庭。我建議她至心誠懇的念二十萬遍〈準提咒〉，可能會有轉機。結果，她的先生還是和往常一樣，一點也沒變，反倒是她改變了。她說，誦二十萬遍〈準提咒〉之後，讓她的心安定下來，心一安定，慈悲心和智慧心就像泉水一樣湧出來了。她不再整天埋怨先生，也不怨嘆自己命運不好、遇人不淑；她全心全意撫養三個孩子，還教導孩子要同情爸爸的不知悔改、愚癡可憐。因此，她的先生每次喝得醉醺醺回來，她跟孩子不再躲得遠遠的，也不吵架，他們噓寒問暖、發自心底的關心他。漸漸的，她的先生回來也不好意思吵鬧了，家裡的氣氛也就慢慢改善了。

所以，修行就是徹底改變自己的習氣，讓自己做一個有理性、有智慧的人。改變自己面對環境的心態，那麼，再惡劣的環境都可以泰然處之；這樣不但可以讓自己身心安樂，也可以幫助身邊的人開發內在智慧，得到身心安樂。這就是修行。

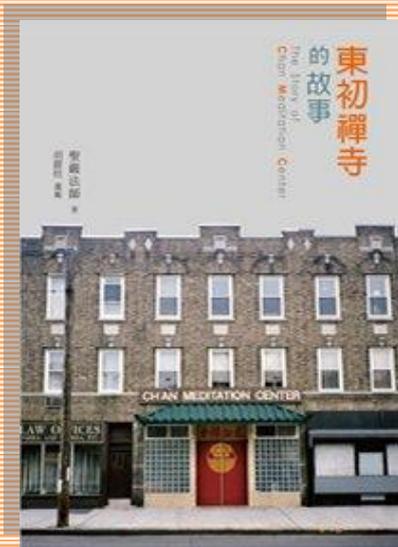
夢中的哭與笑—第一次禪七的圓滿日開示



東初禪寺的故事

The Story of Chan Meditation Center

作者：聖嚴法師



我們大家在一起做了整整七天的夢，這個夢今天做完了。在這個夢中，有進來的人，有出去的人；有的人哭，有的人笑；有眼淚，也有血液；有的挨打，有的挨罵；有時候悲傷，有時候歡喜。我告訴諸位，在我們離開大覺寺的時候，甚至於到達這裡那天，我們所有的計畫，僅僅是時間表，除了時間表以外，什麼也沒有。我只有一个信心，只有一个願心，就是在這七天之中，我處理的每一樣事情，都不是我自己處理的，我僅僅是反應而已。好像是說，你打我的手的時候我手上痛，踩到我的腳的時候我腳上痛。所以，一切的一切，你們要感謝的話，不要感謝我這個人，應該感謝三寶。如果沒有三寶的加持與加被，我們不可能有這樣圓滿的結果。

我講了好多次，我沒有神通，沒有他心通，我僅僅靠三寶的加持，而能夠有這樣的成就。假如說得更清楚一點，三寶藉我這個身體，藉我這個嘴巴，來做了這一場夢而已。以在這個過程之中，可以說，我每一秒鐘都全心全力貫注在你們每一個人身上，你們回想，我對你們的照顧是怎麼樣的。現在這個時候，我確確實實地像一個生了孩子的婦人，看到我的孩子生起來了，滿心地歡喜，歡喜地流眼淚。

在佛教裡面，尤其密宗有一種法門，當師父要傳法給弟子的時候，他要損失什麼東西的，我現在完全體驗到。我並沒有把我的血液注射到你們身上去，可是我的 energy（能量）在你們身上，不管你們得到了多少東西，或者是沒有得到，我們的關係就是這樣。我非常喜歡我們有這個因緣，成就了這樣一個夢。從今以後你們怎麼想，我沒有權力干涉，至於是不是感謝三寶，這是你們自己的事。我們這個緣，不是現在結的緣，是在過去漸漸、漸漸地累積起來的，我們已經有了這個緣，這次碰在一起成熟了，還沒有成熟的，慢慢地還會成熟。所以你們得到東西比較少的人，不要懊悔、不要懊傷，師父已經盡到最大的努力，我還要對你們用力下去。

世界上沒有一個人是不能開悟的，我告訴諸位，像我們這次的成果，我在日本沒有看過，在中國也看不到，僅僅在菩提精舍發生。這不是我的力量，你們說是誰的力量？是三寶的因緣。所以你們今天覺得沒有得到東西的人是得到了很多，覺得已經得到東西的人得的很少，不管怎麼樣，不要驕傲，不要自滿。當你們歡喜以後，要繼續再進步，覺得得到很多東西的人更要努力。

師父在哪個地方，你們不要擔心，有緣的話會在一起。我到了中國，你們也會到中國；我到了天上，你們也跟著我去；或者是你們哪一個人到了莫斯科，我也會去，這就是緣。所以，不要顧慮這次結束以後將來怎麼辦。

--（一九七七年五月二十日講於紐約長島菩提精舍）

時空、緣起



如果有固定相，就是有限的，

在禪修的體驗上也是這樣，若執有一個固定相，就自我設限了。

□ 常正

《南海寄歸內海傳》中有一段話：「西土所云大乘，不外二種，一者中觀，二者唯識。中觀者，俗有真空，體虛如幻。唯識者，外無內有，事皆唯識。」第一次聽（看）到這段話是在二年級「印度佛教史」課堂上。當時對中觀的教理覺得可望而不可及。幸運的是學校在三年時為我們安排了「中觀教理研習營」禪期，讓我們得以一窺中觀的奧妙。研習營一開始，果徹法師就帶大家複習中觀的基本教義，也就是佛法的核心——「緣起」來思惟、體驗。通常對「因緣」比較容易從時間上來思惟，如過去、現在、未來；但緣起的特性除了「此緣性」（時間），還包括「相待性」（空間）與「空寂性」（現起）。尤其是「相待性」的說明，幫助我對緣起有多一些的了解。

宛然有、畢竟空

因與果是相互依恃而相互成就的。就好比這次義工分享時所說的：「沒有你們，就沒有我們。」沒有禪眾，就沒有所謂的內、外護；如果沒有內、外護，也沒有所謂的禪眾，所以禪眾和內、外護是同時成立，當然其中也不是只有這些因素而已，還包括更廣大的因緣在裡頭，牽一髮而動全身。隨著時空的改變，而有不同的呈現、不同的樣貌。我們常在不同的時空因緣要做不同的事，剛才可能是自覺營帶組法師的角色，而自覺營結束後又回到學生的角色，活動的內容已經改變了，呈現出來的自然也會不太一樣。就現在而言，不能說我是自覺營的帶組法師，因為已經過去了，但在帶組的過程中所體驗到的、學習到的，對現在的「我」而言一定有其影響與改變。上一個活動的內容必定會留下一些影響力來影響每一個當下的「我」，這就是「業」。而現在「我」碰到的種種事件，面對事件所做的種種反應，也必定會留下影響力（業）而造就下個時空的「我」，所以「我」是在因緣中不斷地變化，不是固定的（常）、不是單獨存在的（一）、也不是可以主宰的。所以不能說是有我的，但也不能就說沒有「我」的存在，因為現象是（暫時）有的，而「我」也是假名。

有立場，就會有盲點

生命不斷地進行著，時間上看起來有三時，但彼此是互相依存，所以三時其實是同時成立。但又不能說同時成立，因為說同時成立好像又有一個固定的「現在」，說起來很繞舌，其實也就是法師在課程中不斷說到的「宛然有、畢竟空」，沒有永恆的存在，但要肯定當下現象的呈現。過去的要放下，現在的要提起，不斷地提起、放下，提起，放下。在提起與放下之間要「隨緣盡力」，並明白每個人

的因緣不同而「無所執著」，接受所有的狀況。另外這次法師也舉欣賞「枯山水」例子，覺得也很受用。在「枯山水」的造景中，不管站在那一點都無法看到全部的石頭。意謂只要有立場就會有盲點，而無法看到全面。緣起的性空論中，能認知的我（能）與所認知的對象（所）皆是緣起無自性、緣起性空。所以沒有固定相，如果有固定相，就是有限的，在禪修的體驗上也是這樣，若執有一個固定相，就自我設限了。而我們也藉由禪修體驗空義，這也才突顯出禪修實踐的意義。



本文摘自--《法鼓文苑第六期 P.119》

出家知多少

■法鼓山僧伽大學 粉絲專頁



【出家乃大丈夫事，非將相所能為】

佛教有一句古訓：「出家乃大丈夫事，非將相所能為。」若以我的解釋是這樣的：將相是豪傑的型範，大丈夫是聖賢的型範，豪傑是憑氣勢而成，聖賢則稟氣質而成，聖賢的氣質能涵容豪傑的氣勢，豪傑的氣勢中則未必就有聖賢的氣質。

佛教的出家人是以佛的型範自期，佛為解脫眾生的生死之苦與解答眾生的生死之謎而出家修證，佛教的出家人的目的，在原則上，也是與佛一樣。出了俗家，離了妻子，是為走出生死之苦的苦海之家，是為協助他人乃至一切眾生，也能走出生死之苦的苦海之家。



◎文:聖嚴師父《戒律學綱要》◎圖:僧團男眾法師

一路上父親就用他的生命來讓我學習，
我知道很多事情他都默默的在幫我承擔著。
「出家」是男眾老菩薩送給我，
最後也是最大的禮物。

父親的小字條



□ 演光

在父親佛事圓滿後的某天，我收到一封信，是臺南分院的一位菩薩寄來的，信裡裝著四張便箋，是父親最後的筆跡。在父親住進安寧病房的最後時日裡，這位菩薩曾前往探視，並與父親有了一次談話，對話的內容圍繞著「我出家這件事。當時父親的身體狀況，已不能言語，故以寫代說。這不單單是我所擁有的父親最後的筆跡，更是一紙正面的支持，對我而言是極其重要的力量。

自己學佛的因緣，要從當義工說起，接觸分院，讓我知道「什麼是快樂」。起初自己一直不解，為何來當義工的這些人臉上隨時都掛著笑容、並且如此親切？難道他們生活上都沒有苦、沒有憂嗎？同樣得面對現實生活中柴、米、油、鹽的愁憂煩擾，乃至病苦，為什麼他們的心靈如此富足？原來，「佛法」一直在向我們揭示離苦之道！嘗到了這樣的快樂，好想把這份感受分享給家人。

父親的病已是既成的事實，但是面對病苦，卻能有不同的態度。想把佛法的好，進一步分享給身邊每一個人，這股「想分享」的力量，慢慢的，成為了自己想「出家」的動力。對於開口和父親說「出家」這件事，我一直相當難以啟齒。因家人當時都未學佛、父親又正病重。終於道破，是陪父親去住院時，他自己開了口，說從母親那裡聽到了我想出家的念頭，問我為什麼想「出家」？他說：「它是一條對的路，可是這條路很辛苦，但如果你想好了，真的決定要走的話，我會贊成。」

當下自己非常感動，因為父親隔天就要進開刀房，而且是八到十小時的大刀，面對未知，或多或少是恐懼的，但他卻能放掉自己，反倒尊重、同意、護持我的選擇。

當他轉過身睡著時，自己的淚水也不聽使喚的滑落，因為有他的支持，才能讓自己更有勇氣去面對其他家人的反對，也更堅定自己的決定，更有信心要把佛法的好分享出去、傳達給每個人。

開刀後，每次陪他回診，都能感受到他心裡的不安，可是他卻絲毫不減對我的護念，在與家人的溝通過程中，我尤其感受到父親的萬般成就，他時常會用紙筆偷偷的告訴我，家人對於我出家這件事的最新情緒反應，遇到好的，他總是會替我感到歡喜；遇到不好的，他也總要我別擔心，說他會幫我的，一路上父親就用他的生命來讓我學習，默默的幫我承擔很多事情。

「出家」是男眾老菩薩送給我，最後也是最大的禮物。每每在自己遇到煩惱時，就會想起老菩薩的這份禮物，他不太會表達自己的情感，但總是為我默默付出；他把對我的疼愛化為與病痛相處的力量；他想參加我的剃度典禮，雖然他的生命沒能走到這天.....。

猶記得落髮當日，辭親時，深切的頂禮於空缺的父席之下，心中百感交集，家人和我都知道他是在的，因為這是他最期待也最歡喜的一天。



日常生活中，如何運用
『四它』來面對的處境？



不要老想著怎麼辦

我常常遇到一些好像正被困在大海之中的人，來向我求救。

通常我會傾聽他們的問題，知道他們所焦慮的是什麼，但不會將他們的焦慮，變成我自己的夢魘。

我給他們的建議有一個原則：對感情的問題，宜用理智來處理；對家族的問題，宜用倫理來處理；即使發生不得了的大事，也應用時間來化解、淡化；如果真是無法避免的倒楣事，那只有面對它、接受它；能夠面對它、接受它，就等於是在處理它，既然已經處理，也就不必要再為它擔心，應該放下它了。不要老是想著：「我怎麼辦？」而是睡覺時照樣睡覺，吃飯時照樣吃飯，該怎麼生活就怎樣生活。

--本文摘自《如何渡過苦日子》

◀ 2015/1 ▶

日	一	二	三	四	五	六
28	29	30	31	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

■ Events

活動訊息 >>

1/31-2/10 生命自覺營

招生說明會線上報名

詳細訊息請見官方網站

■ 下期預告 >>

Theme



安 心 之 道

Spiritual Book Review



禪 在 哪
裡 ？

DDSU Freshmen's Corner



從梵唄聽見心
活在大悲願海中

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示