

本期主題



Theme

業力與潛意識

心靈閱讀書



Spiritual Book Review

行雲流水

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner

安心

天秤的兩端人師與天人師

面對人類行為與情緒的失控，根據佛教的說法，這和個人業力有密切的關係。業力這個觀念是指我們在過去無量世（也可以說是「無始」）以來，在生生世世之中，所有的種種行為（包括身體的、語言的和心理的行為），所造成的一種力量，一直累積下來而集中到我們現在這一生之中。

不過，並不是我們過去世所有的業力，全部都會在這一生中顯現出來，而是要看哪一種業力最強，以及哪一種業力和我們這一生的環境、因緣最相近也最相應，才會在這一生出現。當然，如果業力的力量小，或是雖然強大，但是沒有機會或環境讓它發展，那麼它也就不會起作用了。

然而，很多心理分析學家都將業力歸咎於潛意識，認為是潛意識在不知不覺中支配著我們的行為與生活，才會影響我們能力的發展和智慧的判斷。心理學上的潛意識，是自己不能控制也不能自覺的，它蠢蠢欲動，根本不知道什麼時候會產生這麼一個念頭，而且還不斷出現的現象。它很可能是由我們從小到大的種種經驗、學習而得來的影響，並在頭腦裡產生的一種力量；也有可能自己給自己的訊息，並不是外界或生命之中發生過的事，但是自己的心念常常告訴它、暗示它，結果就變成一種潛意識。

因此，我們可以說潛意識是從業力來的，因為過去有些業的力量相當強，所以到了這一生會對某一些事情記得特別清楚，而且很深刻地進入頭腦，並從內在製造一些觀念，於是就出現一些念頭，變成了潛伏的意識活動。不過，它雖然從業力來，但是和業力並不同，潛意識是已經在運作的，在我們這一生之中時時刻刻找到機會就會出現；而業力則有的已在運作，有的則無，也就是有的在這一生能夠現前，有的則不會現前。當我們瞭解潛意識與業力愈多，發生問題的機會便愈少，因為我們已經知道那是什麼了。

這就像人都怕鬼，而人怕鬼的原因多半是因為不知道鬼的模樣，也不知道鬼在哪裡，所以隨時隨地都在疑神疑鬼。反之，如果清楚鬼是什麼模樣，也知道它會在哪裡出沒，就不會怕它了。潛意識和業力也是這樣，如果我們瞭解潛意識愈多，對我們就愈有幫助。所以，心理學家、心理醫生往往也試圖勾起人們的潛意識，甚至用催眠術來瞭解受測者的潛意識中究竟在想什麼？想講什麼？準備想做什麼？當受測者知道原因之後，這個潛意識的力量就會漸漸褪色，進而不再產生作用。而我們的業力就像有根的草，斬草本來應該除根，有時候雖然不除根，但是如果我們一看到草就砍，只要芽一冒出土就除草，那麼草根就會因為來不及吸收營養而慢慢萎縮。

同樣地，雖然有業力，但是它不一定會造成我們的困擾，就像草根還在，但是只要不讓它有機會生長，業力自然也會消失。我們普通人都有遇到困擾的時候，雖然我也肯定心理治療的效用，但佛法畢竟是正本清源，能除根的，所以用佛法來處理情緒煩惱，比心理分析或是催眠更好一些。

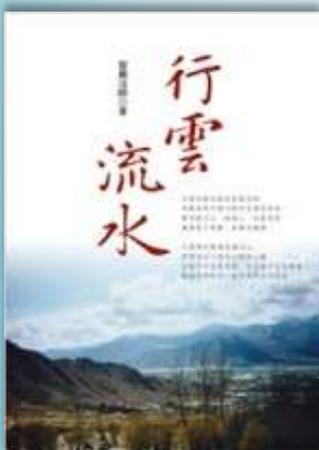


行雲流水
Passing Clouds
and Trickling
Streams

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2015年01月01日



自序

這是我的第七冊遊記，當第六冊《春夏秋冬》尚未付梓流通，本書即已寫成。

本書是廣續《春夏秋冬》來寫的，記述我自一九九三年元旦，以迄同年七月三日之間的一段幻遊過程。其中包括了我在臺灣及美國兩地的弘化活動，重點則在述我對於第三度率團訪問中國大陸的見聞及隨感。因為我去中國大陸訪問，前後雖已三趟，訪問的目的，訪問的地區，隨行的成員，均不盡相同，所以每次都有新鮮的體驗，學到不少有用的東西。

這一回的中國大陸之行，隨行者有臺灣及紐約兩處的僧俗四眾，共計一百一十三人，是我生平所帶人數最多的一次旅行。目的地是中國大陸西南隅的雲南、四川、西藏，到了雞足山、峨眉山、拉薩等三個高原的頂峰，也是我生平所遇最艱難的一個行程。以我這副病弱之身，尚能活著回來，實在要感恩三寶及護法龍天的加被。

本書的命名，是由於在大陸之行的所見所思，有兩處使我觸景生心。一是雞足山的金頂，我於本書第二十五篇〈觀景修心〉中有云：「雲不留定處，水不住定相。」「所以出家僧侶把遊化生活，稱為雲水。」另一是拉薩的哲蚌寺，我於本書第五十一篇〈行雲流水是共識〉中有云：「山高水自流，不為什麼；無心雲出岫，如來如去。」「只要眾生得益，管它是雲是水。」「法鼓山的共識，就是天下人的共識，沒有時空的限制，不受人為的影響，就像行雲流水那樣。」「以智慧的行雲，提倡全面的教育，用慈悲的流水，落實全面的關懷。」

本書內容所經的時間，共計一百八十四天，所經的空間，則跨東西兩個半球的東亞及北美；我的行程及弘化活動，非常緊密，因我主張「忙人時間最多」，故在本年六月九日至七月二日的二十五天之間，於紐約東初禪寺利用主持禪七與授課之餘，在江果華及姚果莊兩位女居士的協助下完成了本書。

本書的內容，雖係自實錄及遊記的體裁，我卻盡量引用相關的佛教義理及佛教史實，配合貫串著寫，以期為今日的佛教宣揚正信與正行，為後世的佛教留下歷史的記錄。

一九九三年七月十九日釋聖嚴自序於臺北北投農禪寺

安心

□ Edwin



修行的本身，就是修行的目的。用方法的時候，心便安了。

進僧

大的第一個學期，覺得自己能夠走到這一步，因緣殊勝，一定要把握時間好好修行。早晚定課外，走路時持咒加放鬆，中午不太休息鑽在書本中。發現自己對大眾講話會緊張，就急著問了好幾位法師，要如何處理緊張的情緒。一學期過了，發現自己的身心有點疲累。

一回出坡工作輪到打掃圖書室，目光被常霖法師所著《在印度，遇見佛陀》所吸引。書中有段果如法師的開示：「修行不是叫我們鑽在經典裡面，或者只是打坐念佛，那只是一種方法。……但也不是要去輕視所有外在的物質或現象，而是知道一切諸法當下雖然空寂，也有它種種假象的因緣，所以要藉著這個因緣來成長我們的道業。」

讀到這一段，感覺心中有種被釋放的感觉，原來我一直在心外找尋安心的方法，找到一個抓一個，抓得愈多，心的負擔愈大，不但很累，心也沒安下來。

修行的本身，就是修行的目的。用方法的時候，心便安了。安在方法上、安在當下，而非找一個方法，期待用了方法後能安心，如此心就跑到未來，而不在當下，如何能安？

現在的我在作息上並沒有什麼改變，但已較不會被情緒所困住，也不會急著找方法把情緒或煩惱處理掉，反而將之視為提醒心不在方法上的助緣，也是認識自我的著力點。不跟情緒煩惱對抗時，發現它們就會成為修行上的朋友，而不是敵人。

本圖文摘自--《法鼓文苑第五期 P.76》

108 出家語電子卡



我們法鼓山僧伽大學是為了要培養傑出的偉大宗教家，
是大富大貴、大福大德、有大智慧、有大慈悲的偉大宗教家。
對於未來的我們這個世界，它有轉動乾坤的一種力量。
因為一個大宗教家，他就是影響全世界、全人類的，
不是僅僅就是自己一個人修行，
真正的是建立他偉大的事業，
就是宗教家的事業。



天秤的兩端

「人師」與「人天師」

我的猶豫源於法師乃「人天師範」，所做的又僅止於「人師」呢？
但自己若一直躲在危脆的安全傘下，又怎能突破呢？
只是不斷地輪迴罷了！

■ 禾惠

拖著疲累的身心回到法鼓山，浮現的第一個念頭就是「回家，真好！」生意盎然的初春，對我而言卻是充斥著不安與矛盾。原來，在我的內心一直存在著一個問題：「在山上當法師好？還是在山下當老師好？」「我的生命應當投入在哪裡，才能做出最大的奉獻？」

班會課時，輔導法師曾引用祖師大德們的話，建議我們「可持續三個月，每日拜佛千拜」，來面對自己的優柔寡斷，我決定採用此法，除了希望認清自己的方向，也祈請菩薩護佑家中的老菩薩們！

拜了三十天，契機出現了！

感恩輔導法師，面對我的狀態，採取同理及陪伴的方式，沒有勉強我，而是願意給我寬裕的時間面對自己的問題，並從旁給予正確的知見且適時的鼓勵，甚至同意我花一天的時間，回之前任教的學校處理事務，也因此，我有了認清真相的機會！

下山途中，看見形形色色的人。大部分的人，幾乎可說「一刻也不得閒」，在每個空檔都安插了不同的活動，表面上十分充實，但內心呢？一路上的所見所聞，似乎也提醒著自己，當初就讀僧大的原因之一，就是「不想被外境牽著跑，想做心的主人」。而這場心靈主導權的革命，究竟是當老師容易達成，還是當法師呢？

雖說上山才短短的八個半月，自己就像一隻以緩速朝終點爬去的烏龜，但我很清楚，在山上正知見的熏習、有善知識的提攜陪伴，速度雖慢，但方向是對的，至少不會迷失！

第一站，俗家

不同於大部分「出家要鬧家庭革命」的狀態，家中的老菩薩幾乎是用盡一生力量，護持我走向出家這條路。每當打電話回去，老菩薩幾乎都會和我分享佛法的利益。他們曉得我掛念他們，總會提醒我「父母燒一燒，誰是你父母？」有時我會問他們「會不捨嗎？」他們則會用輕鬆的語氣說：「幾乎忘了你的存在！」老菩薩每天勤勞地做著定課，迴向中總有一點希望我認清自己的生命方向。

回去時，老菩薩準備了豐盛的餐點（還說忘了我的存在，明明就很在意）。並且要我不要擔心他們，反而要把擔心拿來好好用功修行，告訴我「若我有認真修行，佛菩薩也會護佑他們的。」

第二站，新竹

此次約了一個身體狀況不佳的朋友一同前往新竹，一路上我們分享著生活的點滴，他的一句話，撼動了我的心。

「我的人生走到現在，遇到很多大大小小的苦難。面對這些人生關卡，一直覺得很苦。行至目前，發現最苦不堪言的，就是面對自己的生死關。」



他用全部的生命和我分享經歷的同時，我發現到自己的猶豫與執著，正如同法師所言「對自己太愛惜了」，終有一天，我也會碰到相同的關卡。屆時，我是否會對自己目前的狀態感到可笑？「生死事大」，我一直很難領悟，但從他真誠的分享中，我開始省思自己的我執過重，缺乏悲願心，才會摸不清生命的出口。

第三站，曾任教的小學

小學，是一個既熟悉又陌生的地方。一年前熱情寒暄的警衛大哥，早已忘了我是誰。處室的老師們，熱情地和我講了一大串聽不懂的話，才發現，他們認錯人了！

人們其實很容易就淡忘別人的，對一位在生命中僅留下淺淺痕跡的人來說，談話似乎只是為了拉近彼此的距離。若自己不在生命上下工夫，反而在無謂的小事上著墨，是否太可惜了呢？走回教室的長廊，和之前同學年的老師們敘舊。看著同事彼此談話內容及互動模式，和一年前幾乎一樣。

一年前的我，一定也和他們一樣而不以為意，但這次發現自己的心境及看事情的觀點已有所不同。互動的過程中，發現頂替自己帶班的老師因病請長假，不禁回想去年我倆還高興的交接班級，沒想到一年不到，一切都變了……人啊！真的不曉得生命的變化球是什麼？唯一能掌握的只有「眼前，當下」。

回到小學，重現著過去生活的型態，話題幾乎離不開家庭、工作、小孩及生活。人生似乎充斥著無止盡的物欲生活，但精神上呢？法鼓山的出家生活，物質雖不如山下豐沛，心靈的資糧卻是足夠的，規約雖多，究其本源，就是要收攝自己那顆向外攀緣的心！

在國小任教，我可以盡心盡力做好教師的職責。對於教職生活，是感到穩定及安全的。我的猶豫源於法師乃「人天師範」，所做的又僅止於「人師」呢？但自己若一直躲在危脆的安全傘下，又怎能突破？只是不斷地輪迴罷了！

既然不想選擇世俗的生活，那就得勇敢擔起「人天師範」的責任，並對自己的人生負責，不該再猶豫不定！



本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.118》





還有一口呼吸

在不安心的情況下，注意呼吸是種好方法。因為遇到人生的狂風暴雨時，注意呼吸，既能夠讓我們心安，還能夠保全生命。

注意呼吸，就不會對別人反擊，最多只是避開，讓我們能夠平安無事，而能夠平心靜氣面對問題。我有四句話：「留得青山在，不怕沒柴燒；我還有呼吸，當然滿足了。」人最要緊的就是生命，有呼吸就表示生命還在，只要還有一口呼吸，人生有什麼不滿足的？

在注意呼吸後，可以再用觀念來平衡我們的心。要來的事情一定會來，逃也逃不掉，不會來的事情，那還需要逃嗎？所以逃避、憂愁都是多餘，應該勇敢面對問題，隨時都能保持心的平穩，迎接大風大浪的衝擊。否則，災難還沒來，自己已經先嚇壞了，還能好好處理事情嗎？如果我們的「心」能夠自己安定，世界就處處都是安定的。

—本文摘自《心安就有平安》

◀ 2015/6 ▶

日	一	二	三	四	五	六
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	1	2	3	4

■ Events

最新訊息 >>

6/4 放榜

(榜單詳見官方網站)

— 摘自四眾佛子共勉語 —

聖嚴法師



信佛學法敬僧
三寶萬世明燈

Dharma Drum Mountain



The busy make the most of time;
the diligent enjoy the best health.