



光明遠大：

念念清淨，遍照光明；步步踏實，前程遠大。

本期主題



心靈閱讀書



僧大新鮮人



Theme

祝福與期許

Spiritual Book Review

光明遠大

DDSU Freshmen's Corner

修行手札

# 祝福與期許

聖嚴 師父

我們中國人都相信春天到了，就是喜氣到了，也相信春天就是萬象更新的先兆，去年的一年已過去，今年新的希望又來了。去年我們究竟成長了多少，或者犯了多少過失，已經是去年的事，但從今年開始，我們應該重新往前。所以我們中國人一向把農曆新年的除夕夜，當作一個段落的結束。然後過了除夕夜，到了第二天凌晨子時開始，就是新的展望來臨。

通常，一般人的習俗在過年的時候會大吃大喝一頓，好好玩一下，以慰勞過去一年來的辛苦，也可以和家人團聚，歡樂一番，享受所謂的天倫之樂。可是對身為佛教徒的我們來說，尤其在今天這個時代，平常吃的、喝的，以及住的環境已經可以過得去，實無必要在新年的時候，再來大吃大喝及大玩一頓。這樣只是使身體多累一點、錢多花一些；也許在精神上好像調劑了一些，但仔細深思後，並沒有任何實質的成長。

所以，作為一個佛教徒或者法鼓山的菩薩，我希望大家能夠推動心靈的環保、禮儀的環保、生活的環保以及自然的環保。在這四種環保運動的原則之下，我們在過年期間正好可以藉機練習一下，不製造髒亂，並徹底地將自己的內心清淨一番，多念佛、多拜佛、多感恩，或是多勸人家多念佛、多拜佛、多感恩，或是多找幾位菩薩來共同推廣法鼓山的理念，使我們的社會更祥和、更清淨、更安樂，使我們的人心更穩定、更安全，這才是最有意義的事，所以祝福大家在新年期間不是因為吃喝玩樂而覺得快樂，而是在新年之中，能夠做新的功德，以及開展新的人生旅程，那才是對我們非常有用的事。

因此，在新春當中，請大家一方面保重自己的身體，一方面對家人要好好地照顧。平常若無機會到寺院裡去，可以在新年期間到寺院中禮佛、共修，或在家裡安安靜靜地念佛、拜佛或是談談佛法、看看佛書，這比做任何事情都好。新的一年從第一天開始，一直到一九九九年除夕夜為止，又是另一年的過程。好的開始就是成功的一半，諸位菩薩若在新春一開始，有好心情，自然身體好；過年時候，若有好心情，一年裡都會平安。因此我在這裡祝福大家平安、快樂、健康、幸福，阿彌陀佛！

## 包容才能溝通

所有的人都有堅持己見、自以為是的習慣。這是「眾生相」，眾生各有各的長相，各有各的心相；我們得承認，每個人不僅相貌互異，思想的模式、觀點也都不盡相同。

我待人處事通常是設定在無我的立場，無我並不等於放棄自我，而是包容他人；但不是以個人的自我為中心來包容他人，而是以大家的觀點來包容他人，這樣就不會有自我執著。換言之，無我的意思是允許任何觀點或任何現象的存在，並且明白任何舊觀點都會改變，任何新現象也都可能出現，就像長江後浪推前浪，世間的現象就是不斷地在變動。過去被人認定的真理，今日可能會被另外一個真理所代替；一個新的定律出現，日後又會為另外一個新定律所取代。

時代的巨輪不停地向前推進，任何觀念終究也會被另外一個觀念所取代。任何一個觀念的出現，必然有它的原因和作用，但總有一天又會被遺忘，之後，另外一個觀念又出現，正所謂各領風騷數十年。又如同正在舞台上演得渾然忘我的演員，下了舞台後，另一批演員會再度出場，沒有一定的角色是台上的，也沒有一定的角色是台下的。時而台上，時而台下，交錯進行著，沒有永恆且獨立存在的現象，只有因緣的聚合離散，在聚與散之間，沒有一個實質不變的現象和「我」的存在，這就是「無我」。

## 公是公非的原則

至於整體所包容的一切，平常稱為「大我」，也不是經常或永恆存在的。放下自我，沒有小我，也沒有大我，那才是無我。不過，整體的大我是無我的過程。例如，夫妻之間，維護一個家庭就是一個整體的大原則，這是公



光明遠大：智慧轉境，自心光

明；慈悲利他，希望遠大

作者：聖嚴法師

法鼓文化編輯部 / 選編





光明遠大：智慧轉境，自心光

明；慈悲利他，希望遠大

作者：聖嚴法師

法鼓文化編輯部 / 選編



是公非，一旦危害家庭的完整性，那就是私是私非。夫妻如果各執一詞，彼此鬥爭不已，這個家庭就沒有辦法維護了。要挽救瓦解的危機，唯有靠雙方真誠的溝通與妥協。當你認為最好的，你的配偶沒辦法接受時，不妨退而求其次，採取次一級的公是公非也是途徑之一。此外，團體有團體的公是公非，公司有公司的公是公非，國家有國家的公是公非，世界有整個世界的公是公非。

### 傑出來自胸襟的開闊

其實，認為環境或事物不理想，其實是來自內心有一個理想標準的反映。人與人之間，要彼此相互尊重對方的想法。所謂民主的時代，就是平民的時代，不是僅僅靠幾位傑出人物就能運作出來的時代。但傑出的人物能看到遠景，清楚大局，一般人是看不容易看得到的。因此，傑出的人，要善用智慧並且盡其所能來讓大家明白遠景是什麼？大局又是什麼？要不斷地公開宣導，更重要的是開放胸懷、察納雅言，讓大家有表達意見的管道。

一般人的想法是平庸的，平庸是正常的。公是公非本身就是平庸的想法、平庸的觀點。傑出的人才要為千年大計、甚至萬年大計設想，為無限的空間規畫。有遠大眼光的人要能包容平庸的人，要設身處地為平庸的人著想，他們究竟在想什麼？他們的需求又是什麼？要保護他們，讓他們能平安地一步一步向前走。

能夠包容平庸的人，才能夠遠大、恆久，才是現在與未來的領導人。否則僅僅一時得志，猶如高空中的彗星，光芒萬丈，瞬間消逝。

(選自《是非要溫柔》)



# 修行手札



對於修行，我依舊落於太多的名言概念。

沉默不代表安定。

當下的心，是清透的嗎？是穩健有力的嗎？可以問問自己。

到底在日常生活的應對進退之中，怎樣維繫方法而不掉失？禪修老師說，不是封閉六根，也不用給自己結界，就是去體驗。

我問：「是心裡不再對外境罣礙的那種『放下』嗎？還是一種身體上的放鬆，讓肌肉不要因為心緊繃而緊繃，連帶讓心平靜的那種『放下』？」法師的微笑僵了二秒，才緩慢地開啟兩排整齊的牙齒，平實地回答：「就是去體驗。」對於修行，我依舊落於太多的名言概念。

思心所，意思是說：「驅使身口行為的一種心念。」聖嚴師父則解釋為：「心對境的回應。」天臺學的法師出了這麼一個有意思的功課，就是每天記錄它。

我在想，是不是可以讓這功課，跟我最近發現的持咒心要合併操作，讓思心所，慢慢相應於空正見？試著讓蹦出來的念頭，連結回性空的緣起，觀每個因緣的生滅。

能不能讓所遇到的境界，實體而有感的現象，回歸到一個與我沒有利害關係的場域去，而方法始終存在？讓我嘴邊上的、手邊事情上的、看到的、觸到的.....，都是所持誦的陀羅尼。試試吧，繫著方法的心，也是可以很輕揚的。

本文摘自--《法鼓文苑第七期 P.73》



出家，並不是佛教最先發明的，更不是佛教所專有的，在釋迦世尊尚未降生以前的印度，就有很多種類的外道沙門 śramaṇa，沙門是印度對於各類出家人的通稱，意思是息心或淨志。佛教創立之後，為別於外道沙門（如沙門婆羅門），故將佛教的出家人，稱為沙門釋子，意思是釋迦座下的出家弟子。

出家修行的觀念與型態，幾乎是世界各個高級宗教所通有的現象，宗教的最高目的與嚮往，無不是在求取肉慾的解脫與心靈的自在，所以宗教之為宗教，不論其手段或方法如何，它的追求，必然是出世的。正因為要求出世，禁慾主義的出家生活，乃是必然的步驟。因此，除了回教之外，東西方的各種高級宗教，多少都含有出世的色彩或禁慾的思想。

但是，出家的型態，雖為許多的宗教之所共有，由出家而



## 何謂出家

得到真正解脫生死的境界，卻只有佛教。

因為，出家的型態雖然相近，出家的內容則完全不同。佛教的宗教生活，是基於人性的逐級昇華，是出於理智的分段抉擇，是從佛陀親證親悟的境界中所漸次流出，既不是極端的禁慾，也不是極端的放縱，乃是本著理性的泉源，順著人性的昂揚而接通貫透出家的生活。

所以佛教的出家生活，是基於人倫的關係，而做層次的昇華，由五戒、八戒的在家生活，而至沙彌十戒及比丘戒的出家生活。五戒就是基於人間社會的倫理觀念而來。因此佛教雖願人人都來信佛學佛，但卻絕不勉強人人都來出家而人人都過出家的生活。人們是否適宜在佛教中出家，但看他是否已能接受由倫理觀念所昇華而成的戒律精神而定。

這一由倫理觀念昇華而成的出家戒律，便是解脫生死的涅槃之道。這不是突然的超出生死，這是由人間倫理的人性或理性的逐級昇華而完成，所以這不是懸空的，更不是脫節的，而是基於生死之因的在家生活的昇華，最後由於蛻變而達於超脫生死的涅槃境界。



## 珍惜有苦有樂的人生

有人認為生命或生存是一種無奈或折磨，也有人主張應當盡情冶遊享樂。這兩種人的人生態度，一是厭世，一是玩世，都不太好。

人的生命就是一項福報，若能得到健康的身體，且能活過一段較長的時間，實在是幸福的事。

佛看一切動物，都有佛性，都是現在的眾生，未來的諸佛。但在一切眾生之中，唯有人的身心可作為修道的器具，其他眾生都不具備修福修慧的條件。唯有人類，有禍有福，有苦有樂。災難及苦難的磨鍊，所以引起危機感，生起警惕心，改過遷善，去惡向善之心，也由此而起。因此人比其他類別的眾生幸運得多。既已獲得人生，便要好好地運用。不要當生命結束的時候，還不知道人生是怎麼一回事。 --本文摘自《如何渡過苦日子》

◀ 2016/1 ▶

| 日  | 一  | 二  | 三  | 四  | 五  | 六  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 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 | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  | 6  |

### ■ Events

活動訊息 >>

1/23-2/2 生命自覺營

詳細訊息請見官方網站



需要的不多，想要的太多。

1/108 自在語 | 聖嚴法師

Our needs are few ; our wants are many .

1/108 adages of wisdom | Master Sheng Yen—

(林文山攝)