



僧學

Theme

人生規劃

Spiritual Book
Review

學佛知津

Retreat

享受當下的美好

/ 釋演廣

Life at DDSU

坐了一支「蚊子香」

/ 釋演相

僧大悟語

出家如斷根移樹 /

釋常啟

Jun 8, 2018 No.10

《 出家的心態與觀念-落髮的意義 》 聖嚴法師

從行者身分而成為沙彌，有落髮剃度的儀式，但落髮並不等於升級或升等，而是象徵將以前種種的得意、榮耀或失意、挫折，全部放下，也就是剃除對自我執著的煩惱，如自卑、自憐、自傲、自慢等。

一般人總是對種種得意、榮耀執著不捨，因而產生了自傲、自慢；對失意、挫折放不下，因而產生了自卑、怨恨；但是因緣生、因緣滅，世間的一切現象就如夢幻泡影，畢竟是空的。我們來三寶中求度，隨佛出家，就應將這一切的榮辱得失徹底地拋棄，把自己當做初生的嬰兒，重新來過。

如果不能將這個觀念扭轉，我們剛強難伏的性格，以及根深柢固的習氣則不易去除。而性格不改，煩惱將無窮無盡，縱然落髮，也會為自己增添無限的困擾，為僧團帶來負擔。

我經常告訴前來請求剃度的人，現在的佛教缺少的是有道德、有修持、有悲願的出家人。如果出家是為了寄生於佛教、偷安於佛門，用經懺佛事、化小緣，或者種種的善巧，來獲得信徒的供養，這是在正與邪的狹縫中求生存，是佛教的敗類，將會使佛教步向衰頹之路。

我們法鼓山僧團用盡心血，正積極地推動人間佛教，化俗導迷，淨化社會、人心。如果我們自己煩惱很重、性格剛烈、冥頑不靈，將破壞佛教的形象，阻斷信眾學佛求法的道路。如果出家前的性格、思想、觀念、行為並未因出家而得到化解，反將這些問題帶入僧團，那麼，僧團的形象、佛教的形象，將因你而受到傷害。

你們的師父拚命地在弘揚佛法，努力扭轉佛教在現代社會中的形象，以及提昇社會人士對佛教的看法。因此，諸位進入僧團後，都應以師父的理念為理念，以常住的方向為方向；如果一出家就有自己的方向和想法，將與整個僧團背道而馳。既然不認同師父與僧團，又何需來此出家？這種人多一個，對佛教而言是多一分損失，因為帶著稜角、帶著刺，不但自害而且害人。

培養品德與悲願

佛教需要的是有品德、有道心、有悲願，以及有專業學問和能力的人才。基本的條件是品德和悲願，如果出家後依舊保持在家人的習氣，雖有專業的學問和能力，卻不能放下得失人我之心，品德便無法提昇，這種人對佛教整體而言反而沒有益處。

所以，準備落髮的人，一定要發大誓願，要徹底地改變自己的性格，將過去的一切放下，多拜佛、懺悔、念佛、感恩，養成柔和善順、忍辱負重的出家品德。所謂「昨日種種譬如昨日死，今日種種譬如今日生」，要用智慧劍將榮耀心斬斷，用悲願火將得失心焚毀，不要讓煩惱、習氣殘留在我們的身心，戕害我們的法身慧命。

千萬不可以自卑或自傲，也不可以看此人不順眼，瞧那人不滿意；挑剔這、排斥那，對這個有意見，對那個有想法。樣樣看不順眼，事事不合己意，這類的人增加之後，僧團將難以運作了。

出家人要「心如明鏡，身如抹布」。落髮後都還不能算是真正的出家人，因為還將身體和想法看得很重，執著身體，身上就有很多刺；執著想法，心中便有很多煩惱。若能如《楞嚴經》所說：「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」，就能用忍辱負重的觀念來調整自己；心無煩惱，所以像明鏡無塵，身能忍辱，所以像抹布清除污垢。如果在落髮之後，發現自己離開了道心，就自摸己頭，既已落髮出家，心生慚愧，立即念佛懺悔。

以退為進，以默為辯

你們的師公東初老人曾經問我，知不知道在家人和出家人有什麼不一樣？我說：「出家人的身分和在家人不同，受了比丘戒是比丘，受沙彌戒是沙彌。」老人一直搖頭說：「你再說。」「出家人不可以結婚、不可以存錢。」又搖頭。我實在想不出來，只好請求老人開示。老人說：「我們出家人是以退為進，以默為辯，以奉獻為成就。」

因此，當我們面對他人的指責或批評時，不答辯；辯就是是非，要忍辱負重，而且還要積極地努力以達成奉獻他人的目標。在因緣不許可的情況下，不得盲目地奉獻，當以退為進，保持實力，留得青山有柴燒。虛以待之，並非一味地退而不進。

出家人是以退為進、以默為辯，有道心、悲願心。道心是時常反省自己有沒有驕慢心、自卑心。有些人常為了自己的學歷不高而自卑，有些人則為了身體上的殘缺而自卑，有些人是為了年紀大而自卑。自卑的人全身帶刺，害怕自己的弱點被人捉住；而學歷高、能力強的人易生驕慢，自以為有道心，或比別人還會修行。這都是在家人的心態，會破壞我們的道心，若有這樣的心態，要知慚愧、懺悔。

若自認為有道心，為常住服務多一些、貢獻多一些，指責別人能力差，沒有付出，老是計較為什麼自己要做這麼多，為什麼別人就可以做那麼少，如此驕慢心一起，反而失去了道心，不能平衡。要知道，自己做得好、做得多是應該的，別人少做或做不好，也許是他的體力、智力不勝任之故，要多體諒、多包容。若他來請教，一定要告訴他，自己是如何做的，他可以參考看看，但不一定非照我們的模式做。

學做忍辱負重的出家人

最後，再以數語勉勵大家，當努力學習做一個忍辱負重的出家人：

- （一）不跟別人比，道心自增長。
- （二）互相勉勵，不可看不起別人。
- （三）不可自卑於學歷低、身體弱、智力不足等。
- （四）不可閒談。
- （五）心念繫在恆課上，如持咒、持佛菩薩名號。任何空檔都

要持咒、念佛，不要間斷，如此自然能夠消災除障、去煩惱。



悲智和敬的行事原則

一年的時間很短暫、很寶貴，你們除了學習語言、電腦這些工具，也應該試著去瞭解我們漢傳佛法的基本觀念和修學方法，而你們也可以向我們介紹藏傳佛教的觀念及方法，因為這是交流班，所以強調的是交流，互動良好的交流，對彼此都有好處。最後，我想用僧伽大學的校訓——「悲、智、和、敬」勉勵諸位，請大家朝著校訓所指示的方向努力：「悲」，以慈悲心對待一切眾生；「智」，以智慧心處理一切事物；「和」，以和合心做為僧團運作的基準、原則；「敬」，以恭敬心尊重每一個人的立場、觀點、職務和身分。如能遵守校訓的四個原則，那麼諸位就算畢業了，因為能做到這個程度，那已是非常合格的宗教師。

最後祝福大家要有恆常心。僧大同學們的法名都是我親自取的，每個人都有一個「常」字，「常」是持續下去、持久下去的意思。所謂「菩薩發大心、魚子、菴羅華，三事因時多，成果時甚少」，為什麼這三者的因多果少呢？原因就是缺少個「常」字。

初發心很容易，但恆常心不容易，僧伽大學的學習期間有四年，漢藏班只有一年，希望你們在學習過程中不要打退堂鼓，要堅持「常」，不要「斷」。但願我們這裡沒有魚子、菴羅華，希望諸位菩薩發心之後，都是非常堅固的。

怎樣做一個居士？

一、前言

在家人信仰了佛教，通常被稱為居士。那麼，做一個居士，跟普通的在家人又有什麼不同呢？佛教在中國，信仰的人最多，誤解的人也最多，多數人以為的佛教，就是那些供奉偶像的寺廟，那些為死人念經的僧尼，那些木魚，那些鐘磬，那些……就代表了佛教。所以，也就認定佛教是消極的，是逃避現實的。

其實，那些只是出家人的佛教，而且還是變質流俗了的佛教。佛教的根本精神，幾乎已被這股流俗的浪濤所吞沒。佛教的信徒，分有出家與在家的兩大類，出家人的本務是修道與傳道，並住持佛教，至於表達大乘入世的菩薩精神，並做佛教的外護者，卻是在家的居士。

二、三類法門

修學佛法的法門雖多，若從大體上說，可分三大類：

- 第一是人天道。
- 第二是解脫道。
- 第三是菩薩道。

學佛的宗旨，是在求取解脫道；學佛的著力點，卻在於人天道。尤其是人道，乃是生死與解脫的最大關鍵。所以，學佛的人，不能離開了人天道而另求解脫道。

解脫道的求取，也不等於佛果的圓成，解脫生死的人，並不就是成了佛的人，要想成佛，必須將人天道與解脫道兼顧並重，這便稱為菩薩道。

從性質上說，人天道是偏重於福業的經營，比如布施、救濟、放生、戒殺、社會公益等事；解脫道是偏重於慧業的修持，

比如持戒、修禪、拜佛、念佛、聽經、看經等等。

最要緊的，還是在於戀世與出世的區別：如有戀世的心，雖修慧業，仍是人天福報；如有出世的心，雖營福業，也歸解脫之道。

毫無疑問地，學佛的目的，不在人天道；佛教的態度，也不僅在解脫道。自求解脫，也要使得一切眾生求得解脫，自求解脫是慧業，助他解脫是福業，福慧雙修的，便是菩薩道。

可見，佛教的宗旨雖是出世的，佛教的方法卻是入世的。因為自求解脫，是求解脫世間的種種苦惱，所謂出世，也是為了出離世間的苦惱。救濟眾生，是為幫助眾生解脫世間的種種苦惱，雖然出世，卻不逃世。同時，佛教所謂的解脫，是重於心—精神的自在，不受五欲(粗)的煩惱的束縛，這便是心解脫，便可離欲界而生色、無色界，乃至出離生死；若能不受無明(細)的習業及無知的束縛，便是慧解脫，便可超脫生死，乃至成佛。

因此，解脫了的人，固然不受生死的束縛，但也並不就是不受生死，因為為了度眾生，他們仍須生死。不過，他們的生死，是出於自由意志(願力)的自主，不同於一般凡夫的生死，是由於煩惱造成(業力)的牽引。正像一個去監獄為犯人講演的自由人，雖也進入監獄，接觸了犯人，但他的心裡感受，與被法律制裁而監禁在獄中的犯人，是不同的。所以，已經解脫了的人，雖入生死，仍不以生死為苦；雖在生死，卻不受生死的束縛。



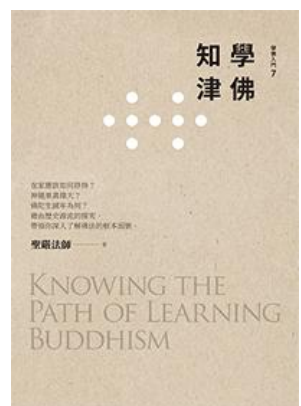
學佛知津

Knowing the Path of Learning Buddhism

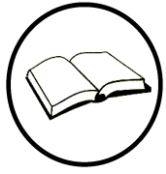
作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期 2017年2月01日



三、解脫道與菩薩道



修持解脫道，毫無疑問，是佛教的本意；解脫道的修持工夫，也毫無疑問，是以出家的身分為宜，至少，出家人的牽掛沒有在家人那麼多。所以，出家人可證小乘四果，在家人最多只能證到三果，南傳的北道派，雖主張在家人也可證到四果，但其既證四果，必然就會出家。

說到菩薩道，無疑地，菩薩道的精神，是佛教的根本，菩薩道的修持者，則以在家的身分更為相宜。至少，在家人的生活範圍，可比出家人更大更廣，深入群眾而接觸群眾，正是攝化群眾的最佳方便。所以佛經中的菩薩，除了極少數之外，都是現在家相，乃至最後一生在兜率內院的菩薩，也是現天人相，而非出家相。當然，現在家相的菩薩，並不即有男、女性的差別，三界內的色界天，已經沒有男女欲，何況是聖位的菩薩。菩薩多現在家相的原因，乃在說明菩薩道的修持者，最適合在家人的身分。

解脫道是可貴的，但還不如菩薩道更加可貴。因為菩薩道的修持者，除了自求解脫，還要助人解脫；既是解脫道的求證（或已取得）者，也是人天道的實行者。從實質上說，菩薩雖現在家身，卻比出家聖者更偉大。這也正是大乘佛教一向責斥小乘心行的基本原因。

但是，在家人，實踐人天道的福業是容易的，只要出錢出力，多做社會公益的慈善事業就行了。至於要求在家人能像蓮花生於汙泥而不為汙泥所染——修持解脫道，那就比較難了。如果只行人天道而不修解脫道，那僅僅是人天道而非菩薩道，只能換取來世人天界中的福報，不能解脫生死，更不能自主生死。這也就是出家人比在家人更加尊貴與超勝的因素之一。

根據這一要求，便可進一步地知道，同樣的在家人，信佛與未信佛的人是不同的。未信佛的在家人，縱然他是最偉大的慈善家，那也僅可獲得人間及六欲天的福報，福報享盡，仍要墮落三塗——傍生、餓鬼、地獄中去受苦。至於信了佛的在家人，縱然不能確實修持解脫道，也能對於解脫之道，生一嚮往之心，所以也必將進而修持解脫道，今生修不成，來生、乃至許多許多的來生之後，必將有修成解脫道而得到解脫的希望。信佛的在家人，縱然不能積極地經營人天福業，最低限度，也不致積極地造作三塗的惡業。所以，同樣是在家人，信佛的要比未信佛的，前途更有希望，也更有保障。

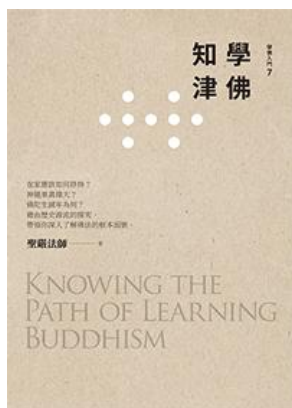
學佛知津

Knowing the Path of
Learning Buddhism

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期 2017年2月01日



享受當下的美好

Stop、Relax、Enjoy——
停一下，清楚一下；鬆一下，享受一下

■ 釋演廣

2015年5月10日是母親節，法鼓山在國父紀念館廣場舉辦了「心靈環保SRE」活動，邀請大眾來體驗禪修。

我負責引導來參加活動的民眾放鬆，先簡單介紹活動再做引導，過程中也與他們有些互動，一天下來，自己觀察到一些狀況，內心也有些體驗與收穫。

現代人生活緊張、忙碌，要面對大大小小的壓力，還要處理蜂擁而至的訊息，日積月累難免身心不協調，時間一久，可能就迷失在沒有目標的追求當中，內心也潛藏著一股「不知為誰辛苦為誰忙」的不安。

雖然每天舒舒服服過日子的願望並不容易達成，但幸福感的體驗也非遙不可及，透過練習，我們仍然可以在緊湊的生活中，享受片刻的寧靜與自在。

我們的身與心是一體的，彼此互相影響而又不可分割，所以想要體驗內心的寧靜，得先讓我們緊繃的肌肉放鬆下來，而放鬆的第一步，就是暫停我們不斷向外追逐的腳步，讓我們不知飄到哪裡的心，可以回到對我們身體的覺察，清楚地知道身體哪

邊用力了，進一步才有辦法放鬆。

「放鬆」這兩個字，一般會覺得是動詞，然而放鬆是肌肉不用力的意思，用力才是動詞，放鬆正好相反。

其實放鬆的達成，並不需要透過努力；而是透過覺察，當我們的心回到對身體的覺察，對身體正在用力的部位清楚了，自然而然那個力量就會慢慢地釋放。

過程中，我們的心也是不費力的，因為放鬆不是動詞，也不需思考。

身體影響心理，身體放鬆了，可以體驗到心也跟著放鬆了，一股淡淡的、不假外求的喜悅也會油然而生。

這時會發現，原來幸福可以得來全不費功夫，因為它從來也沒有離開過。坐在國父紀念館的翠湖旁，有微風拂過臉龐、有蟲鳴鳥叫、有美麗的荷花，但只要我們的心被過去或未來綁架了，就沒有辦法享受這美好的景色。

日常生活中，隨時只要SRE一下，就能讓我們擁有一段寶貴的時間，享受現在當下的美好。

坐了一支「蚊子香」

所有眾生都是來成就自己修行的。
眾生也好，順境逆境也好，
全是自己下的形容詞。

■釋演相

凌晨三點的禪堂，還在竊喜獨享清幽時，嗡～嗡～嗡～原來不只我一人，蚊子也在竊喜著，此起彼落地叫著，好像對我說：你沒發現我，躲在角落……
隨後牠展開攻擊，我也不耐煩地用手揮趕。

但是，前夜堂主果醒法師的大堂開示浮現腦中：「要練習無我，首先不要貪愛身體。」法師接著舉了自身的例子，曾讓毛毛蟲在手上爬行、也曾讓蜜蜂叮，而前提是要「心甘情願」。

決定試著迎向蚊子的攻擊，牠選擇在左臉停著。除了將所緣境移到牠身上，感受牠把嘴針插入皮下，是微麻微疼的感覺，同時我亦送上祝福的心念，持咒迴向，願牠與佛法結下善緣。

說也奇妙，平常被蚊子一叮就紅腫發癢，現在卻一點癢的感覺也沒有。還在思考是慈悲觀起了作用嗎？
嗡～嗡～嗡～蚊子又來了，第一次可

以忍受，第二次想著再這樣下去，這支香就要泡湯了。此刻瞋心生起，用力一揮，趕走已叮在右臉的蚊子，接下來是奇癢難耐，還馬上腫了一個包。

在左右臉的強烈對比下，突然對平常只流於文字的慈悲觀，有了一丁點兒的體驗，還在興奮這樣的發現時，蚊子三度光臨……

第三次，又回到慈悲觀的方式，這一回牠叮在左臉，同樣不痛不癢，乃至於當下，心的柔軟亦使身體輕鬆無負擔，而心就安住於咒上。直至下坐時，才發現蚊子吸完血並沒有離開，而是和我一起坐完這支香。

有一種感動生起：所有眾生都是來成就自己修行的。眾生也好，順境逆境也好，是非、對錯、好壞，全是自己下的形容詞。如同這隻蚊子，牠們一直被歸為害蟲，但若不是牠的出現及窮追不捨地來訪，我又如何能體會法義呢？



出家如斷根移樹

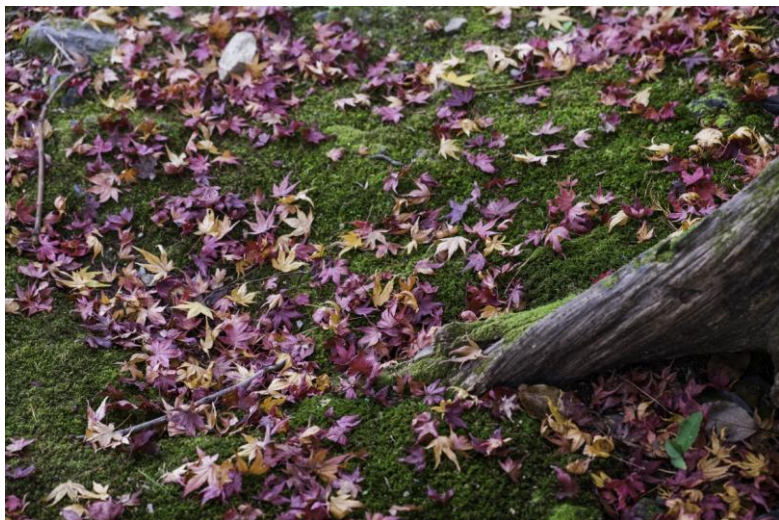
■文 / 釋常啟

每年八月底、九月初可說是僧大的歡喜月，欣欣向榮的金針花向天空昂首開展，滿滿的點點橘黃，就在男寮後的擋土牆坡上，好像恭賀著新戒沙彌正式剃度出家，而新進的行者菩薩也同時發起出離行與菩提願。

為了讓新生快速適應與融入出家生活，僧大規畫約兩週時間的新生講習，除了威儀訓練、生活作息與課程守則等說明與練習，當然也會在出家觀念上「打打預防針」。

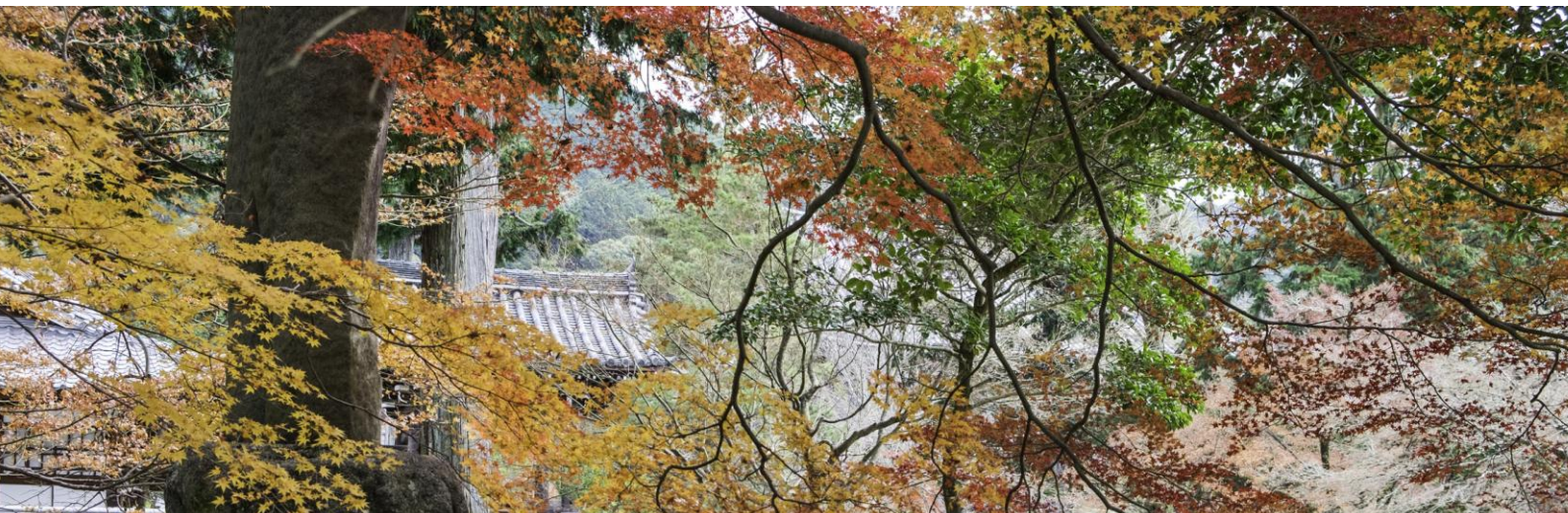
曾聽過一位戒長法師經驗分享，從在家到出家的過程，如同一棵樹被斷根後，連根拔起並移到一個新環境，一方面要適應新的土壤與空氣，另一方面要努力長出根芽，過程肯定也是辛苦的，好似少年轉骨會經歷的成長痛。

此外，為了降低風吹樹倒的可能性，至少會用三根棍子網綁住樹幹，作為支撐的力量，就像初出家的行者，要適應新環境，學習新觀念。



而這些支柱，就是師父、僧團與護法信眾，帶領並幫助我們，在菩提道上順利前進。

出家並非以別人為對象的勝負之爭，所以不須比較與追求，勝負或許能不在意，但對於自己所設定的修行基準能不能達成，則會關心。諸如，我的修行有沒有進步，有沒有更快樂、更有悲智等等，在這一層意義上，平淡之中的進步有時難以發現，就像看似無波的流水，平靜往前，乍看之下好像止靜，直到撞擊到河床上的石頭，揚起激流與浪花，才發現原來自己不斷在進步，只是還沒遇到考驗罷了。



人生規畫

問：法師曾說這一生從來沒有做過人生規畫，為什麼呢？學校不都是教人要盡早訂下人生規畫嗎？

答：及早規畫人生方向的觀念，是社會主流，因為學校老師如此說，老師的老師也是如此說，整個社會都習慣這個想法。但是，這種說法也不盡然全對。

就以我的母親來說，她從小就告誡我：「不用做大人物、大事業，能夠平平安安過日子，那就是福氣了。」我也認為，即使很早就規畫人生，但人生並不一定能照著計畫走。我有一位信眾，最近說不想做官了，另有人生規畫。我覺得奇怪，剛開始做官時，應該也想長久為政府奉獻；但才短短數年，個人及環境因素讓計畫改變了。

再如微軟創辦人比爾蓋茲，年紀還很輕就交棒、退休了，想去從事慈善事業，相信比爾蓋茲年輕時並沒有想到微軟會賺大錢，而且年紀輕輕就可以退休，過自己想過的生活。

人的遭遇並不是可以事先預料的。不同的時空背景，往往會產生不同的人生價值，因此「生涯規畫」常常不可靠。比如我年初就會排好全年的行事曆，但往往會因一些變數，必須更改行程及計畫，這些並不是僵硬不變的。佛家所說「隨順因緣、掌握因緣、創造因緣」，就是這個道理。

「隨順因緣」是說若因緣出現，可以讓你成長、發展，那就應該隨著因緣去努力完成；這些事如果有五、六成情況是你可以接受，且有利社會，就應把握機會，放手去做，這就是「掌握因緣」了。

至於「創造因緣」，因緣初始可能是不起眼的小事，但可以用種種資源來培養因緣。比如本來是個小公司，可以藉著因緣而成了大公司，很多的企業家都是如此成長的。

我們無法清楚自己能活到什麼時候，又如何能清楚規畫人生呢？如果只規畫活到六十歲，是不是六十歲以後的人生就不管了？年輕時候有人替我算命，說我大概只能活到六十三歲，但我今年已經七十七歲了。如果我認命地以六十三歲為終點，以後就不再積極做事，那法鼓山這個團體就無法出現了。回頭看，我有幾冊重要著作是在六十三歲以後才完成的。因為我掌握因緣，不會放棄，所以才能完成許多理想，這是我的經驗，提供給大家參考。

隨順因緣、掌握因緣、創造因緣。

-----摘自 出版《方外看紅塵》



圖片來源

林文山

插畫

釋常啟

發行單位：法鼓山僧伽大學教務處

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

電話：886-2-2498-7171