

僧 肇

2020.08.01 No.8



我在母親身上學習到的就是盡心盡力照顧子女，
「不為自己求安樂，但為子女得離苦」的精神，
然後在接觸佛法後，由小化大，進而成為發心出家的原動力，
學習「不為自己求安樂，但為眾生得離苦」的精神。

FOREWORD 持淨戒修善法度眾生/聖嚴法師

HEARING 「直觀」是一種修行/聖嚴法師《禪的理論與實踐》

REFLECTION 「止，吾止也；進，吾往也」 /釋演一

PRACTICE 法鼓新聞：「僧涯」啟航建淨土 僧大畢業生感念親友師長恩/張田沛

EVENTS 活動訊息

持淨戒修善法度眾生

文·聖嚴法師

三聚淨戒就是「止一切惡，修一切善，度一切眾生」；或是「持一切淨戒，修一切善法，願度一切眾生」。其實我認為這三聚淨戒，就跟達賴喇嘛所講的宗喀巴聖道三要的出離心、菩提心以及空性見一樣。

但如果已經見到佛性，已經解脫了煩惱，行為就能不受有形的拘束。以禪宗的百丈禪師為例，他就說他不違背大小乘的戒律，也不需要被大小乘的戒律所拘束。

禪宗講的定，要跟空性的智慧完全一致，才是正定。它不注重次第，而特別重視智慧，空性的智慧如果發起，才是真正定，否則不承認你是得大定。所以即定即慧，定慧是均等的。

至於怎麼修？簡單地說，信心很重要，要相信佛說的，我們每一眾生都有佛性，都能成佛。如果當下就能無分別心，也有可能當下開悟。例如釋迦牟尼佛時代，就有很多阿羅漢只聽佛說的一句話，馬上就證得阿羅漢果。在《阿含經》裡，就有這種例子，有人去見佛，釋迦牟尼佛只跟他講一句話，他馬上就證阿羅漢果，禪宗也有聽到一句經文馬上開悟的六祖惠能。

不過一般人做不到的話，還是可以從基礎開始。首先是把身體放鬆，其次，把頭腦放鬆。可以用數息的方法，也可以不用，如曹洞宗默照禪，就是叫我們只管打坐的感覺，然後注意你的心在做什麼，把心安定之後，最好修絕觀的方法。絕觀就是叫我們離開四大，離開五蘊，離開心、意、意識，到這個時候，看看自己究竟是什麼？

簡單的說，就是你面對外境或內境時，不管是心裡的念頭或心外的事物，都不要給它名字，不要形容、不要比較、不要思索。

很多人好談開悟，以為像古代禪師，拿個棒子在你頭上一打，就能達到當頭棒喝的悟境。但是很多人弄不清楚什麼是當頭棒喝，認為罵一句或打一下，讓妄念、煩惱暫時不起就叫做開悟。其實這只是在有分別、煩惱時，在攀緣、執著非常重的時候，禪宗會用這個方法，突然之間打一下子、罵一下子，是有用的，但不是開悟。

如果這個方法不得力，不容易用，曹洞宗之外還有一個臨濟宗的方法。那就是問：「是誰有這麼多的煩惱？」、「是誰在攀緣或亂想？」、「是誰有這些習氣、無明？」、「是誰啊？究竟是誰？」不斷地問，問的時候，要使自己這些無明、煩惱、習氣漸漸不生起，一段時間不生起以後，假如有人給他打一棒，大概是有用的。

建設人間淨土

根據這些原則，我正在推動一個運動，叫做「建設人間淨土」，希望讓佛國淨土在我們人間出現。這要從心的清淨開始，然後是行為的清淨；當自己的身心清淨後，也能影響周遭的人清淨，然後逐漸擴大影響力，讓其他的人也能夠一個一個心清淨、行為清淨，那麼，佛國的淨土就可以在我們人間出現。

不過心的清淨確實不容易，真正的清淨至少要實證空性的智慧後，才能沒有煩惱，才能清淨。但是我們不用失望，修行一定是從凡夫開始，一定是從有煩惱的心開始，如果沒有煩惱的心，我們根本無從修行起。

天臺宗說我們現在任何一個念頭的心，其實跟十法界任何一類眾生的心，完全相通。雖然我們無法馬上跟空慧相應，但是只要和煩惱不相應，或是煩惱不現行，也比總是在煩惱之中打滾好得多。

對治煩惱分為三個步驟：知煩惱、伏煩惱、斷煩惱。甚至只是知道有煩惱也不錯。一開始只能知道有煩惱，然後能夠伏煩惱，最後才能斷煩惱。能夠知道有煩惱，其實就已經跟清淨心相應了。

所以當我們知道有煩惱，曉得這是煩惱心，要馬上把它放下來，不要太難過，不要後悔，但是要改進、修正，可以用參話頭的方法，也可以注意呼吸，使自己的妄念、煩惱心不那麼容易起伏，這時候你的心跟清淨佛性就是相應的。

佛法認為，如果一念心清淨，這一念之間，就跟佛相應，就是佛。這就如同《法華經》中所說的，若有人進入寺院，能稱念一句南無佛，這人已經成佛了。不過這是因地的佛，不是果位的佛。

當每一個人都能承認這個事實時，至少我們的行為會改善很多，我們這個世界就會成為佛國淨土！



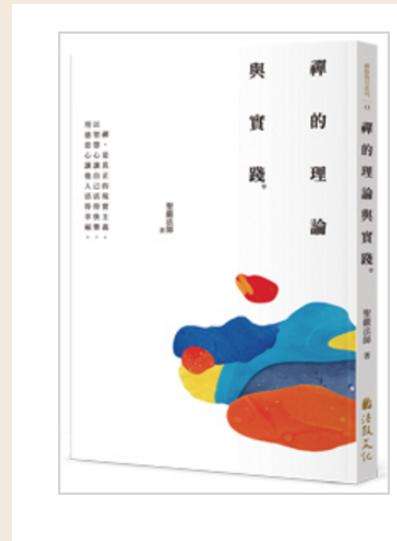
「直觀」是一種修行

「直觀」，是佛法的專有名詞，是觀察、觀照、觀念的意思。「觀」，本來就是一種修行的方法，譬如觀心、觀身、觀受、觀念，是一種觀自己的動作、心念，乃至於外在事物的現象時，不通過頭腦去思考，也不用自己既有的知識來判斷。也就是看到、聽到或嘗到了什麼，就是什麼，這就是直觀。

但是「觀」的時候，是很清楚地觀。譬如，我拿了一條毛巾在面前，我現在稱它為毛巾，這是後天學習到的知識認定，所以不是直觀。直觀是指我把毛巾拿在手上看，看得非常清楚，只知道有一樣東西在此；但我不說這是什麼顏色、形狀、材質、作用等，我只是看到它。就好像用照相機把一幅圖畫照下來，它只是呈現、反映著鏡頭裡原本的東西，而不需要說明照片的內容。

唯有如此的記錄才是最完整的記錄，如果再加以說明、解釋，就絕對不完整。因此，不需要說明、潤飾，只是看到了。所以，當有人問你，這是什麼東西時，先不要講什麼話，只是看著它，因為我們所給它的名字，是我們共同語言的一種符號，並不就是這樣東西本身。

如此引申到聽、聞、感受、感覺等都是一樣。任何一樣東西用直觀來觀察的時候，就沒有好壞、是非、善惡、多少的分別。所以，直觀是很有用的。當我們的眼睛遇到「眼花撩亂、琳瑯滿目」的境界，或耳朵聽到非常嘈雜的各種聲音時，如果能用直觀來對應，則在任何情況下都能「清者自清，濁者自濁」，不受左右。天下的一切事情本來就是沒有一定的，這就是直觀。



禪的理論與實踐

The Theory and
Practices in Chan

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2020年6月1日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

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

「止，吾止也；進，吾往也」

演一法師

這六年來的心得，我回想到國中國文課提到論語中的孔子所說的一段話：「譬如為山，未成一簣，止，吾止也；譬如平地，雖覆一簣，進，吾往也。」課本的解釋是：「譬如堆土造山，還差一筐，沒堆成就停了，功虧一簣是自己造成的；譬如填坑，只倒一筐，繼續填下去，堅持不懈是自己決定的。」

我那時生起很大的疑惑，世界上有這麼多知識學問可以學，有這麼多的職業可以選擇，我要這麼選？是不是「學海無涯，回頭是岸」呢？於是我想到了，人生要快樂就好，不要有那麼多的追求。有些東西要懂得放下，是止，吾止也，重要的要懂得追求，即進，吾往也。。

但什麼是重要的，什麼是不重要的，也就是什麼要止，什麼要進？我不懂。

因緣際會下，有一次在電視上，看到聖嚴師父與達賴喇嘛的對

談，師父講的一段話讓我印象非常深刻，師父說：「有智慧的人是用智慧來處理所有的問題，用智慧處理問題是一勞永逸，絕對可以把問題全部解決，但如果用神通處理問題，只是臨時的、暫時的。所以最好求智慧吧。」

不過我善根不深厚，沒有聽到這段話後就馬上要出家，而是想到智慧就是一種真理吧，懂得這樣的真理，人生似乎會有所不同，所以瞭解真理是什麼很重要，所以這影響我在大學想要在科學上，尤其是生命科學上，探索生命的真理，同時也對佛教產生很大的興趣。

到了研究所，我開始更認真的接觸佛法，一年參加二、三次禪七，對佛法有更深的認識，也被師父為世界奉獻的精神感動，加上自己女眾老菩薩生病往生的過程，讓我想走不一樣的路，不想只是在研究室裡做實驗，想要身體力行去幫助別人，所以我去從事心靈成長與溝通的相關工作。

這是我第一次感受到「止吾止也」，與「進吾往也」的心理歷程，轉換跑道真的是很辛苦，因為要放下之前在生物研究上的能力與成就，重新再赤裸裸的面對新的挑戰，會覺得很沒有安全感，常質疑自己的選擇是否正確，但幫助人成長與解決問題的感覺，是我想做的，所以一路堅持。

有一對情侶，上完課後來感謝我，說他們本來要分手，上完課就比較瞭解對方怎麼想，所以要結婚了，我聽到後對我產生很大的鼓勵，但是幾年後，其中一位跟我說他們離婚了。這對我來說衝擊很大，讓我思考很多，我發現我只是短暫的幫助了他們，根本的問題沒有解決。佛法告訴我們：如果人不徹底的瞭解自己的生命，解決自己煩惱的根源，那煩惱與痛苦將無法止息。所以我來到山上，發願出家。想要徹底的瞭解生命，解決煩惱，進而能徹底的圓滿的幫助他人。

這也是我人生第二次感受到止吾止也，進吾往也的心理歷程，出家要經歷的身心轉化，是從外表的行住坐臥，威儀舉止，到內心的少欲知足，和樂無諍，由外到內，再由內到外，改掉自己許多在家的習慣，才能真正的像一位出家人。

這樣的過程，老實說，有點辛苦，但十分值得，能夠經歷這樣的過程而留下來，我很感謝當時我的同學與僧大的師兄弟們，我們一起面對這些問題，彼此關懷鼓勵，共同面臨一些難關，才能成長到現在。也感恩僧大法師一路上，用同理關懷的角度，陪伴我們，幫助我們更認識自己，更瞭解自己。有時候回想起剛出家的種種問題，都有種「記得當時年紀小的感覺」，法師怎麼這麼有耐心的處理我們的問題，感到很佩服、感動。



另外我們選擇來法鼓山出家，都是有受聖嚴師父一輩子為了眾生，盡形壽，獻生命的這一份願力所影響，師父說：「只要我還能動，那裡有人需要他，我就會去。」所以我也用師父的這段話提醒即將畢業的自己，要時時刻刻放下自我，提起眾生。

最後我要代表全體畢業生感恩自己的父母，其實我們出家，尤其是在法鼓山出家，都不是厭世而來。這幾年觀察下來，有些父母聽到自己孩子要出家時，會想到自己是不是教育出了點問題，讓他覺得家庭不可靠而有厭世的心情才來出家。

但是我發現，我們其實是先從自己父母的身上，看到為子女盡心盡力奉獻的精神，像是我的母親常說自己沒有能力給我們更好的生活，覺得很慚愧，但我在母親身上學習到的就是盡心盡力照顧子女，「不為自己求安樂，但為子女得離苦」的精神，然後在接觸佛法後，由小化大，進而成為發心出家的原動力，學習「不為自己求安樂，但為眾生得離苦」的精神。

我相信其它畢業生們也有類似的想法。所以再次感恩諸位畢業生的父母，願意放下心中對孩子的不捨，讓他們可以來成就社會。

延續這個精神，我想分享我在這六年來學習到的佛法核心，其實也是回到「止，吾止也；進，吾往也」。什麼要止，就是要止掉以自己為中心，不在乎他人感受、自私自利的想法。這些讓自己與他人一次又一次受苦的煩惱源頭，要「止，吾止也」。什麼要進，就是學習奉獻自己，將佛法分享給他人，讓眾生能一點一點，減少煩惱、離苦得樂，進而讓這個社會能夠更詳和、更安定的願心，要「進，吾往也」。這就是我這幾年體會到的佛法的核心，阿彌陀佛。



「僧涯」啟航建淨土 僧大畢業生感念親友師長恩

法鼓新聞

「盡形壽，獻身命，信受勤奉行……」，在悠揚莊嚴的〈三寶歌〉樂聲中，法鼓山僧伽大學 7 位畢業學僧，於 4 日上午 9 點，在該校國際會議廳，接受現場超過 60 位親友及師生的祝福，肩負起「提昇人的品質，建設人間淨土」的使命，邁出校園正式圓滿學業，進入僧團學習。

法鼓山僧大 2020 年畢業典禮，由院長方丈和尚果暉法師、男眾副院長常寬法師、女眾學務長常格法師等代表全體師長，為他們搭菩薩衣、頒授證書。而為歡送學長們開啟另一階段的學習，在校同學也以自編短劇及影片，記述畢業學僧在校時的心情點滴與成長。僧大的活潑朝氣和深厚情誼，也讓觀禮的親友們印象深刻。

「能夠超越自己的煩惱心，得到智慧心，慈悲心、清淨心是很重要的。」方丈和尚果暉法師期勉畢業生，未來當如〈三寶歌〉歌詞中所說的「修行證果，弘法利世」，要從身口意三儀成長自己，成為社會典範；同時也提醒畢業生，對於社會、家人的布施互持，要充滿無盡的感恩，莫負創辦人 聖嚴法師的悲願，展現菩薩的心行。

擔任畢業生致詞代表的演一法師，除了感謝同期師兄弟，在求學過程的相互照應扶持，也提到了自己和同學們發起出家願心的原點，多是希望能將從父母親身上看見的優點發揚光大。深刻感受到弟弟在出家後的正向成長，江慧玲也特地偕同夫婿與女兒出席典禮，給予演一法師和畢業生們祝福。

法鼓山僧伽大學表示，創辦人 聖嚴法師說，「佛教不缺出家人，但缺的是有悲願的出家人。」該校歡迎抱持同樣理念的青年，一同來學習成長、培福有福，參與淨化人心、淨化社會的行列，用團體的力量護持佛法，為人間帶來光明好願。



**法鼓山僧伽大學「聞思修」系列影片
將於2020.9月起，
請法源法師、果光法師、果鏡法師及僧大師長，
陪伴大家一起持續聞、思、修**

法鼓山僧伽大學Youtube影音頻道

<https://www.youtube.com/channel/UCRR-GoWBTxEkhL9A-o9Jbhg/>



法源法師

現代及未來的「漢傳佛教」

運用電子佛典來修學佛法-中華電子佛典協會CBETA



果光法師

禪宗法脈(1) (2)

禪宗法脈-戒定慧三學(I) (II)

給習禪者的建議

我的禪修體驗分享



果鏡法師-中國淨土學概論

(1)課程架構及設計

(2)源起及祖師

(3)《般舟三昧經》・《觀無量壽經》

(4)信願行

(5)「自心淨土」、「自性淨土」及「人間淨土」

(6)-《釋淨土群疑論》

(7)-彌勒淨土與彌陀淨土

(8)-個人修持法門分享



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

<https://www.dds.org/>



僧伽大學 FB

<https://www.facebook.com/ddsanghau/> 生命自覺營 FB

www.facebook.com/awakeninglife

僧伽大學 YOUTUBE 頻道

<http://bit.ly/2QiLRyN>

僧伽大學-數位課程影音

<http://bit.ly/2IM1BGF>

法鼓山全球資訊網 <https://www.ddm.org.tw/>