



給人方便等於給自己方便。50/108 自在語 | 聖嚴法師

Making life easier for others is making your life easier for yourself.

50/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山攝)

本期主題



心靈閱讀書



僧大新鮮人



Theme

享受人生・珍惜人生

Spiritual Book Review

動靜皆自在

DDSU Freshmen's Corner

化緣

享受人生，珍惜人生

許多人認為享受人生就是吃、喝、玩、樂，如果真的是這樣，那麼所有的動物也都會吃、喝、玩、樂，那人不就跟動物一樣了嗎？那不叫做享受「人生」，而是享受「動物的生命」，糟蹋人生。



人的生命過程只有短短幾十年，如果把一天二十四小時分成三等分，每天工作八小時、生活八小時、睡覺八小時，生命之中真正能運用的時間其實是不多的，甚至可以說是太少了。就算活到一百歲，也有一半以上的時間花在睡覺、吃飯上。吃、喝、玩、樂是動物的本能，雖然人也是動物，但人不僅僅是動物，還有身而為人的責任和義務，應該要好好把握和珍惜我們短暫的人生。因此，懂得把握我們所擁有的時間、環境條件，好好的運用它，發揮最高效用，那才是真正懂得享受人生的人。

但是對於一些只顧眼前利益的人，我們又會覺得：「這個人好現實喔！」

對他有利益的事，才會幫忙，對他沒有利益，或跟他沒有關係，他就不參與、不幫忙，那是由於對方過於自私、短視。如果能把心量放大，觀念轉變一下，以眾人的利益為考量點，把現實轉成「實際」。珍惜現在，珍惜當下的生命，珍惜所有的時間，珍惜自己的環境，為增進社會大眾的福祉而努力，這樣的「現實」是不壞的。可惜我們很多人是在憂慮、悔恨和驕傲之中過日子；或是活在幻想和回憶之中，沉醉在過去的豐功偉業中，緬懷自己曾經如何如何，做過什麼事，在什麼地方得意過。也有的人將生命的重心完全寄託在孩子身上，期待孩子有成就，以便炫耀自己的孩子怎麼聰明、怎麼伶俐。

人和人之間談論的往往也就是這些。成天和朋友東拉西扯，當面談不夠，還又繼續打電話談，一天的生活往往就這麼過去了。這究竟是享受人生，還是糟蹋人生呢？我們何不利用這個時間來與人為善、做義工、為社會服務、對人群關懷？那麼，我們不僅盡到做人的責任，也不會把時間浪費掉了。

但是珍惜時間並不等於拚命工作，而是需要完成工作的時候就全力以赴，該用頭腦思考的時候就用心規畫，需要休息的時候還是要休息，該放鬆時就放鬆，恰到好處的安排好。祝福大家享受您的人生。享受人生就要珍惜人生，珍惜當下，每一秒鐘都不要浪費。因為人生苦短，每一秒鐘都是可貴的。社會整體的資源是由我們每一個人的資源累積出來的，我們每個人掌握現在、珍惜現在，就可以增加很多的資源，無形中也就為社會累積了無數的資源。



禪與精神健康

一、物質的享受不可靠

物質的享受是永遠無法使人的心或精神感到滿足與安定，但是，人們卻經常都是在追求物質生活的滿足，企圖讓自己感覺安全和可靠；而所追求的內容，都離不開衣、食、住、行、男女感情等。偏偏這些東西追求愈多，給人們增加的麻煩和困擾也愈多。

這就像口渴的時候用鹽水或海水來解渴，愈喝愈渴，愈渴愈想喝；雖然喝鹽水止渴這種經驗大多數人沒有，但是生活裡感覺不安全和不足是事實，否則大家今天晚上也不會來聽這場演講了。

我有一位信眾，他有兩幢房子，在沒有買房子以前，生活過得很快樂；現在有了兩幢房子，他變得非常擔心。尤其最近房地產走下坡，他很想賤價賣掉房子，但又捨不得；不賣呢，貸款的負擔又很重；於是患得患失，內心充滿了不安，毫無安全感可言。所以說，追求物質的享受，絕對是不可靠也不究竟的。

二、心靈的追求不容易

我們應該把生命的重心朝精神層面追求，因為那會使我們感覺有依靠、有寄託；但要在精神層面求得安全的保障，也是不容易的。

例如：有些人信仰宗教非常虔誠，也有人對自己的哲學思想深信不疑，有了這種精神上的依靠和寄託，是可以讓他們安身立命、身心健康。

當有的人在藝術方面，或在工作上有很大的成就、很順利的時候，就會感覺到生活的安全和生命的充實。但如果這份成就在他的生命中並未得到客觀環境的肯定，他還會感覺到生命是很有意義的嗎？這就值得懷疑了。

我認識一位很優秀、很努力的藝術家，但是他的畫就是不賣錢。我對他說：「你的畫很好，或許是現在的人還不懂得欣賞，你千萬不要失望。」

他很沮喪地說：「我不知道自己的藝術生命將來會不會有人欣賞？」

我說：「沒有關係，等你死了以後，也許就會有人懂得你的畫，像梵谷那樣不是也很好嗎？」

他說：「像梵谷那樣很可憐，自己沒有發財卻讓後人發了財。」



動靜皆自在

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2016/07/01





動靜皆自在

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2016/07/01



可見這位畫家並未肯定自己的努力，所以在不順利的時候，就對自己的生命產生懷疑。

三、禪法即是安心的方法

禪法，就是用來安心的觀念和方法。釋迦牟尼佛年輕時，因為看到人有生老病死之苦，不知如何解脫，所以出家修行，悟得安心之道；他說法四十九年，都是專為人類做安心的服務。他告訴我們，身體需要物質來幫助，需要醫藥來治療，但心要依靠佛法的救濟。

身體的健康固然重要，可是如果心理不健康，即使外表看起來健康，也仍是一個有病的人。通常自認為身體健康的人很多，因為他們不知道身體是否有病，如果沒有感覺不舒服，就認為是健康的；可是，自以為心理完全健康、完全沒有問題、很正常的，恐怕就沒幾個了。

如果想要身體的健康必須要有適度的運動，可是心理的健康正好相反，必須要有適當的安靜；身體最好每天都有運動時間，心靈則最好每天都有安靜的時候；通常，人們可能每天有運動的習慣，卻很少有讓心安靜一段時間的習慣。

禪的心理治療，即是為人安心的方法，其中包括兩項：一是放鬆身心；二是放下心中的牽掛。這需要練習，如果僅是知道而不去練習，是沒有用的。但是，這種放鬆和放下也只是暫時的，不是永久的，因為一般人做不到一次放下就永遠放下，可能可以放下一、兩分鐘，但之後還是放不下。不過，人們多半需要先練習暫時的放下，然後才能永久的放下；也就是說，永久的放下，通常是從暫時的放下開始。

中國禪宗有頓悟與漸悟之說，「漸」是經由方法的不斷練習而讓心理愈來愈健康；而「頓」是不需要用方法，一下子就開悟，一下子就放下牽掛，所以很多人喜歡「頓悟」。

不需修行而突然頓悟是有的，但非常稀有難得，一般人還是需要在平常生活中練習方法。例如：在一天中找出幾個時段，或者當知道自己心理發生問題的時候，就用放鬆身心的方法來幫助自己。

化緣



同學，是最寶貴的同行善知識；
好好珍惜，這難能可貴的緣分。 ■演廣

經歷種種的考驗與內心的關卡，好不容易進入了僧大，我期許自己要像一塊海綿一樣，努力修學佛法。

一次期末禪七中，繼程法師開示：「你們真的相信因果嗎？」彷彿對我當頭棒喝，在心中起了很大的震撼。

「因果」是修學佛法最基本的觀念，我當然相信啊！不然怎麼會來出家？但在生活中真正觀照自己，是否「相信因果」，就產生了問號。

沒有學僧，學校就只是一個殼，同學的重要性，就等同於校內的師長及學校的軟硬體設施。能夠一起進來僧大，都是認同聖嚴師父的理念，並且踏在同一艘船上，往著相同目標前進的菩薩同學伴侶。理論雖如此，但生活中的感受卻大不相同。

在平常生活的種種互動中，同學間的摩擦增加了，心中對同學的不悅不斷發酵，有時甚至只是清喉嚨的聲音，都會把他當成是在宣戰。

怎麼會這樣呢？一次次的反省與觀察內心，發現原來「因果」二字是佛陀的、是師父的，從來就不是自己的。對自己而言，「因果」不

過是書本、課程中的概念罷了！不但與自己的生命毫不相干，也如同聖嚴師父說的「法不入心」，就好像想吃瓜，卻種了一大堆荊棘；想學佛，卻不斷在造惡業。

世界上有好幾十億人口，能夠在自己生命出現的人並不多，又能夠一起來念僧大，不是萬中選一可以形容的，彼此過去一定有深厚的因緣，才會一起來到這裡。

長時間的相處與共事，難免有一些不愉快，也許就是過去我對同學不好，才有現前讓自己不如意的狀況發生，現在正好有機會讓我懺悔，練習「四它」，即使看起來像是惡緣，也要從心態上練習接受，從事相上練習將其轉化為逆增上緣，進而種下日後的善緣種子。

聖嚴師父在遺囑中說：「諸賢各自珍惜，我們有這番同學菩薩道的善根福德因緣，我們曾在無量諸佛座下同結善緣，並將仍在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。」身為師父的弟子，應謹遵囑咐，好好珍惜並長養這份難得的善根福德因緣。

「精神」是非常抽象的名詞，到底精神是存在什麼樣的狀況下？如果生病或死亡，還有精神嗎？最近我在紐約遇到一位印度教的先生，他將老師的照片供在辦公室裡，平常進入辦公室的第一件事，就是向老師的照片合掌、行禮，然後很用心地注視他。

我問他：「您師父還在嗎？」

他回答：「還在的。」

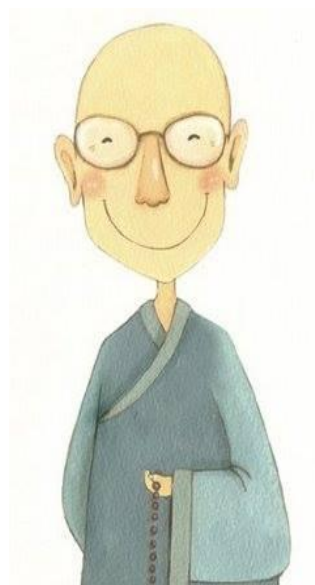
我又問：「他幾歲了？」

他回答：「他沒有身體。」

我覺得有意思了，就問說：「沒有身體，怎麼說還在呢？」他告訴我：

「我每天來看他的照片，向他問訊、行禮，就能感受到老師與我之間的交流。而且每當我碰到困難，只要來看看老師，往往就能得到一些啟示。這不是用聲音、語言，純粹是一種精神（spirit）的溝通。」所以，這裡講的精神，依佛法來說，指的就是功德身、智慧身，或者說是法身。

最近，西安法門寺地宮裡發現的佛指舍利即將被迎請到台灣來，因此有人問我：「那佛指是真的嗎？」我說：「很難說釋迦牟尼佛有留下什麼手指，可是從歷史的傳說來看，這手指從印度傳到西域，然後傳到中國，在唐朝的文獻中也都有記載。所以無論如何，還是一項重要的文物。而且即使是假的，也很值得，因為這代表著佛的精神。」



佛的慈悲與智慧

以心體會佛的精神

換句話說，雖然它不一定真的是佛陀身上的東西，但是只要我們把它當成佛，它就是佛了。這就好像我們向釋尊像行禮，釋尊像也不是真的釋尊，但它是釋尊的象徵，也代表著佛的精神。不過，佛的精神不一定要透過「舍利」才能表現出來，因為每個人有不同的需求、不同的信仰、不同的依賴，精神就以不同的形象呈現。

那麼，佛的精神究竟是什麼？我們可以說，佛的精神就是慈悲與智慧，形象只是代表。例如我們法鼓山山上有好幾個佛殿，每個佛殿都有佛像，佛像所代表的就是佛，但它不是真的佛，而是佛的象徵。

因此，我現在問你們：「如果我害病，躺在醫院不省人事，那麼我的精神還有沒有？我的精神在哪裡呢？」在你們的心中啊！當你們和這個世界感受到，我這個人對你們及這個世界曾經有過的影響和功能，那就是我的精神了。

前天，圖書資訊館正式啟用，我看到好多不同版本的《大藏經》，其中有一套是我的師父——東初老人，以中華佛教文化館的名義印行的。它是台灣最早的一套《大藏經》，當時只發行了五百套。在這之前，台灣是不容易找到藏經的，因此，有許多圖書館或比較大的寺院都來請書，這對當時台灣佛教界、學術界的影響與貢獻，可以說是非常的大。

不過，後來我也發現，許多寺院把藏經請回去後，大都用兩個櫃子陳列，放在佛像的兩邊；或者在佛龕裡裝了架子，然後把藏經放在裡面，鎖起來。我問他們：「藏經有沒有人看呢？」他們回答說：「有呀！我們每天都在看，信徒們來拜佛，也都看到了。」這也不能說都沒有人看，只不過這就如同「佛像」是「佛寶」的代表一樣，這套藏經已被當作「法寶」，是一種精神的象徵了。◎文 摘自《法鼓家風 P. 200》





2017 法鼓山僧伽大學

漢傳佛教宗教師的搖籃

招生

說明會：2017 年 3 月 12 日
(星期日，報到時間上午 8:30)
報名日期：2017 年 4 月 1 日~5 月 15 日
考試日期：筆試 5 月 30 日(星期二)
面試 5 月 31 日(星期三)
聯絡方式：電話 (02) 2498-7171 轉 2351
法鼓山僧伽大學教務處註冊組
網址 <http://sanghau.ddm.org.tw>
電子郵件 seb@ddmf.org.tw





出 伽

就這麼揣著初心
一直沒有走遠，甚至未曾離開過，
心繫著眾生
不管是生死中不辭疲勞的流浪者，
還是勇敢逆流的出伽者。
我都安靜的守護著
朋友，你可明白？
願與我一起出離嗎？

聖嚴法師開示

需要還是想要？



惜福和布施不同，布施是培福，惜福則是不浪費，不該用、不需用的就不用。

何如你逛百貨公司時，很多東西都想要，但是不是真的需要呢？仔細想一想，可能就會發現需要的不多，想要的太多，既然覺得不要也沒有關係，還不如把錢省下來捐給需要的人，這就是惜福而後培福。

有人會認為便宜的東西不買太可惜了，買回去才是省錢，才是惜福。其實這是生意人的促銷花招，故意讓客人覺得不買很可惜，引誘人掏出口袋裡的錢，把不需要的東西買回去。買回家以後，放在家中其實一點用處也沒有，反而還會佔空間，徒增困擾。

懂得惜福的人，會分清楚需要與想要，這才是真正的有福。 --文摘自《人生、福氣啦！》

◀ 2017/4 ▶

日	一	二	三	四	五	六
26	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	1	2	3	4	5	6

■ Events

[近期活動訊息 >>](#)

[4/1-5/15 招生線上報名表填寫](#)

[詳細訊息請見官方網站](#)