



僧芽 雙週刊

2011/01/28

第二期

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 ●網頁：<http://sanghau.ddm.org.tw> ●電話：(02) 2498-7171#2351

長這麼大，照理說我們應該很會過生活了！但仔細想想，可卻又有那麼點心虛！我們不但無法如己所願，同時也常常替自己和別人帶來困擾，本期【主題文章】摘錄師父於《禪的世界》一書中的內容，希望能幫助我們了解問題出在哪兒？並如何用禪法來解決……

本期主題

—— 禪與生活

聖嚴師父

每天的活動都是生活，奇怪的是，卻不知道為何會如此地生活。小時候，父母要我們那樣地生活；上學了，老師指導我們過學生的生活；在美國，追求獨立自主快樂的生活；在臺灣，追求民主富足平安的生活。可憐的是，我們經常是在大環境的擺布下，無法依照自己的意志來生活。往往我們希望能準時赴約，結果路上塞車而遲到了；打算晚上去看電影，結果是帶著小孩到別的地方去了。所以，我們的生活不全是自己能自主的，而對於自己的生活也不是很清楚的，我們以為已經體會了自己所聽到的、看到的、吃到的東西，事實上卻不盡然。正如我現在講的話，諸位聽了，領會到的卻是因人而異。這就表示著，客觀的事實與主觀的自我，所感覺到的生活並不相同。因此，我們常常不清楚其他的人發生了什麼樣的事，便以自己的想法和看法，猜測人家、代替人家、說服人家，往往我們是存著好心替人家解決問題，結果卻增加自己的困擾，也為人家帶來更多的麻煩。

往往我們是存著好心替人家解決問題，結果卻增加自己的困擾，也為人家帶來更多的麻煩。

因此，所謂生活，就是自己和自己、自己和其他人，不斷地互相幫助，也不斷地製造錯誤。這就是人間生活的現象，但是，我們沒有其他選擇，還是要繼續生活下去。

如上所述，「禪」不是用語言文字和想像所可以說明的，而生活則是一種經常製造錯誤的幻象。前者是絕對的真實，後者是不斷的錯誤。若以哲學或宗教的立場而言，錯誤有錯誤的層次，真實有真實的領域，這兩種情況是不可能連接在一起的。但是，以禪法的觀點而言，真實與錯誤，非一非異。以水為喻，大風襲捲起巨浪，小風掀動起小浪，微風吹拂起漣漪，無風則平靜如鏡；緣風的大小，波浪有巨細，水性則非異。哲學與宗教是一種理論思想、感

應和信仰，禪法則是一種在虛妄的日常生活中，體驗到的真實經驗。當我們訓練自己的心，使其從混亂的情況變成穩定，進而成為絕對的和平時，就能經驗到「真實就是虛妄」的禪法。

我們的心從出生以來，都是在環境的影響下運作，從來沒有平靜過。即使是安靜地坐在那兒，不看電視，不聽音樂，也不讀報，心卻動得更快，腦子裡思緒不斷，彷彿自己在播映許多的影片給自己看。如果靜坐在那兒，腦子裡非常清楚，既沒有過去，也不想未來，沒有任何思緒，這人一定備感無聊。

因此，對於真實的世界，就沒有辦法知道。禪的觀念告訴我們，真實是永遠不動的，也唯有在雜念不動之時，所看到、所聽到的，才是如實地看到和聽到，只有妄心不動時，所經驗的現象才是真實的。但是，僅憑觀念，尚無法產生真實生活的經驗，還得依賴方法的實踐，才能使我們體驗到虛妄的生活就是真實的生活。

修行的方法有兩種：

- 觀念的疏導——用佛法觀念疏導內心的煩惱，便得「法喜」。時時以觀念幫助我們消滅妄想執著、去除自我中心；每當遇到困難、痛苦的時候，我們就用佛法的觀念解除心理上的壓力、負擔和不自在。
- 身心的鍛鍊——用「方法」來鍛鍊我們的身心，主要是指打坐、禮佛、唱誦等等。這些方法，能夠使我們以正念代替妄念；然後，漸漸以正念統一雜念，最後至於無念，修行的過程便得「禪悅」。

禪的方法

禪的方法，首重屏息諸緣，心無旁騖。因此，在用方法的時候，不要注意任何周遭環境的動靜，即或有架飛機失事，跌落在你身旁，也是不要管它。

禪法的修習並非一蹴即成，因為你從小緊張到現在，要立刻把身心放鬆是辦不到的。所以應在日常生活中，常常練習，使你的心漸漸從混亂緊張中安定下來，才可能在虛妄的生活中體驗到真實的世界。禪的理論和禪修方法，若不能在平常日用中勤加薰習，遇到問題時便會束手無策，唯有坐地就縛。所以，禪與日常生活，有其密切的關係，否則，它將僅是一種學說而不是實用的禪法。

禪的方法，有動、有靜。對一個初學者，動的方法不太可能深入，而靜坐的練習，能獲得較深的經驗。日久經驗豐富且深時，在動的時候，不管做什麼，身體動，心還是安定的。如今也有一位緬甸禪僧，發明了一種「動中禪」的修行法，亦能使人安定身心，原理是依據「觀身、觀受、觀心」的法門。至於中國佛教，有漸悟與頓悟兩派的修行。漸悟的修行，非常重視打坐；頓悟的修行，不反對打坐，但亦不以打坐為主要方法。但是，多半的人是需要以打坐為基礎的。 — 摘自《禪的世界》



您可能會想閱讀的文章：

* [《僧芽》2005 年第二期 〈修行方法〉](#)。

* [《僧芽》2009 年第七期 〈禪修的人不一樣〉](#)。

▶ 生活錦囊 —— 苦 VS. 樂

什麼是苦？什麼是樂？其實並沒有一定的標準，那我們該用什麼樣的態度來面對種種苦樂悲喜的情緒與感受呢？本期【生活錦囊】幫我們釐清原因何在，並告訴我們用實用的觀念與方法……

苦與樂只是主觀的感受

聖嚴師父

行菩薩道的人，心中沒有任何度眾生的念頭，也不計較自己是否能得到回饋，因此能體會解脫的快樂。可是，在世人的眼裡，這樣不停為眾生忙碌是很辛苦的。可見，苦與樂的感受因人而異，並沒有絕對的標準。

其實，苦與樂的差別主要取決於心中主觀的感受，並不在於身體的感受或外在的事件。例如，我出生在一個窮鄉僻壤的地方，而且又是兵荒馬亂的時代，吃不好、穿不好，可是因為我一出生後的環境就是如此，所以並不以為苦。但是現在回想起來，發現那段期間真的很辛苦。不過，即使再苦的日子也還是度過了。所以，只要我們主觀的觀念不要判斷、計較，就不會覺得苦了。以工作時的心態為例，如果對自己的工作有一份責任感和使命感，做起事來一定也能甘之如飴。反過來說，如果你老是認為自己被分派了很倒楣的任務、待遇很不合理，結果就像被人用槍強押著工作一樣，心不甘、情不願，又還是非得面對不可，而處於恐懼和痛苦之中。

但是，你如果能反過來想：「既然這個工作我能做，我也願意做，那就好好地做吧！說不定我的努力真能幫助人們得到平安、幸福，那麼辛苦也就很值得了。」如果真能這樣想，當你努力工作時，雖然比任何人都辛苦，早出晚歸、刻苦耐勞，還要挨罵、接受抱怨，你也不會覺得疲累。因為你能體諒那些罵你、不願意幫忙的人，他們不知道工作的重要性，但是你知道的比他們更清楚，所以你應該多付出、幫他們的忙。至於他們是不是罵你、怨你或是感謝你，都沒有關係，只要他們快樂就好。

由此可見，內心的苦與樂，往往不是來自於物質條件的富足或是身體的健康。有些人雖然生活條件很貧窮、身體不健康，卻活得很快樂；而有些人即使很富有、身體也很健康，卻

108 自在語

心量要大，
自我要小。

Cultivate a big heart
—— but a small ego.

活得很痛苦。所以，痛苦實際上是一種內心的感受與狀態，如果你的心態是痛苦的，那麼無論處在任何情況下都是痛苦的。有些人以為上天堂之後就沒有煩惱和痛苦了，其實，如果你心中的煩惱很多，即使上了天堂也等於在地獄；反之，如果你心中一點煩惱也沒有，就算你在地獄裡，也等於在天堂。

既然苦與樂都是內心的感受，那麼我們也可以藉由轉變觀念來轉變感受。例如孕婦懷孕時，不知道生下來的孩子，會是男孩或女孩？長相美或醜？其實，男、女、美、醜的好壞都是很主觀的，先入為主的判斷對孩子而言一點都不公平。如果能告訴自己：「反正無論男、女、美、醜，都是我的孩子。」等到孩子出生後，就不會有任何抱怨了。

同樣的，對於已經盡心盡力完成的事，不論它的結果究竟如何，都不需要太在意。如果結果很好，那當然很好；如果不好，也不必難過，因為自己已經盡力了。如果能永遠都看到事物光明的一面，無論發生了任何事，你都會認為這件事對你是有助益的，而歡喜地接受它，就能離苦得樂了。 —摘自《真正的快樂》



您可能會想閱讀的文章：

- * [《僧芽》2007年第八期\(2/28\)〈悲智雙運破除煩惱〉](#)。
- * [《僧芽》2009年第三期\(2/14\)〈好事多磨〉](#)。

➤ 僧大 Q&A

Q：為什麼要進入法鼓山僧伽大學就讀呢？有什麼遠景或目標呢？

A：現代人對目前的生活環境常感到身心難安，然而面對這樣的大環境，其實也正是我們可以盡分力量的時候，創辦人 聖嚴師父指出時代的年輕人不妨加以省思：

對我們的大環境你滿意嗎？覺得未來有安全感嗎？老是這樣子好嗎？你自己給的答案如果是否定的，那也請你想想：你自己可以為改變現狀盡一點力量嗎？怎麼做呢？

師父並鼓勵大家如果希望社會以及自己都有光明的未來，則歡迎進入法鼓山的僧伽大學就讀。師父指出：出家的人才，服務的對象，都是非常廣泛的，不是僅為一家公司、或一個家庭，而是為整個社會，甚至是為整個的世界人類，因為我們做的，就是把佛法的悲智傳播給世人。那便是為提昇人的品質及建設人間淨土，盡一份心力。

如果能像落葉一樣單純，該去哪裡就去那裡，好好地扮演好自己當下的角色，這不也是一種心靈的解脫自在？

■ 常印

上禮拜五，天氣漸漸好轉，禪修課法師便帶班上同學去走很久沒去的「成佛之道」步道。由於幾天前有下雨，今天才初放晴，地上有些潮濕，幸好沿路有很多落葉，讓我們不致直接踏在濕滑的土地上，而可以安心向前行。這一次的環山，藉由境教，自己得到了小小的啟示。

在路途上，我看著沿途的落葉和小草，隨著地形而有不同的形狀，但始終都很守本分地站在該站的位置上。落葉，代表著已結束的生命，比起樹上青翠的綠葉，似乎很沒有價值。但我們慢慢地、緩緩地走在「成佛之道」遍滿落葉的土地上，感覺到落葉對過路人們的重要。

落葉，就這樣靜靜地躺著，我感受到它不為己悲的自在，不會去衡量自己的價值，和別人比較，因次可以活出生命的光采。它知道自己是落葉，當他飄落到那裡，就安身立命地待在那裡，扮演好一個落葉的角色。

這給我很大的啟示，就像我們出了家，就該學習落葉的精神，不要為世俗的成就、個人的榮辱所牽絆。如果能像落葉一樣單純，該去哪裡就去那裡，好好地扮演好自己當下的角色，做好應盡的責任，快快樂樂地隨緣盡分，這不也是一種心靈的解脫自在？

很感恩這一次有因緣去走「成佛之道」。原本身心都很緊張、有點走不動的我，學習著師父的精神，把每一步當成第一步，用一種新鮮的角度看沿路風光。漸漸地，緊張的身心不見了，帶來一種淡淡的法喜和輕安！從當中自己也體會到：只要我們用心去體會生命，生活中最簡單的東西其實可能都蘊含了最深刻的涵義。 -- 《文苑》第二期 P.65

▶ 《僧芽》名相索引

● 歷屆考古題：

已放置於法鼓山僧伽大學網站

<http://sanghau.ddm.org.tw/admission/Exam2.aspx>，
歡迎上網閱覽。

● 佛學名相索引：

可依照右圖索引，快速查詢到您想知道的佛學名相。例如：「十八界」的名相解釋，即可於 2009 年第 4 期的《僧芽》查閱。

<http://sanghau.ddm.org.tw/admission/newsletter2.aspx>

