

本期主題



心靈閱讀書



僧大新鮮人



Theme

追求平安從互信出發

Spiritual Book Review

神奇的禮物

DDSU Freshmen's Corner

換個角度世界大不同

追求平安，從互信出發

■ 聖嚴 師父

由於少數人的價值觀產生了偏差，導致多數的人心浮動、人心不安，便影響到整個社會混亂，若干人士幾乎已把安定當做是反常，而把不安當成正常，以致有些人就以製造不平衡的風氣為正常。甚至我見有若干的民意代表、國會議員，在私下相處時是文質彬彬的知識份子，到議壇上的媒體面前便演成拚命三郎。這也是形象價值觀的偏差所致，由於媒體的觀、聽眾及讀者群喜歡這種味道。

本來人人都希望追求安定、追求平安，但是在每一個人都希望自己平安的同時，卻往往忽略了自己表現出不平安時，是否會影響到其他人的平安。就如人與人之間，當見面時，也可能問候「你平安嗎？你好嗎？」但是，是不是真的從內心發起的？能夠時時真誠地為他人設想，為許多人設想？

一般的人，只是想到「對我有好處嗎？對我的家庭有好處嗎？對我自己的事業有好處嗎？對我的工作有好處嗎？對我的薪水職務有好處嗎？」除了想到對自身的好處，是否也想到對他人對社會有沒有好處呢？一定要能設身處地為他人著想，為整體的大眾著想，大家的心才不會不安。

當人人都是光為自己設想的時候，也就會人人自危了。因為沒有一個人是為他人的安全著想，每一個人自己的安全便是光靠自己，而這種情況也是最不安全的！類似這樣自私自利的價值觀，就是造成人心浮動不安的主要原因。我們要知道，凡是有安全感的人，信心是十足的；有信心的人，也是有安全感的。所謂「信心」，是相信自己有能力，相

信所處的環境對自己不會造成傷害，這個時候就是有安全感的。如果經常跟人勾心鬥角、摩拳擦掌，經常隨時準備要出刀、出手，這個人就像是四面受敵，絕對是沒有安全感的。

家人、夫妻、人與人之間也是如此，彼此之間互信的程度，便是安全感的指標。如果能夠互相不斷地為對方設想，例如夫妻能為對方設想，社會上人與人之間，接觸的時候，也是多為對方的利益安全設想，就可以增長彼此的安全感。譬如說，停車時，本來正好是兩個車位，可是有的人並未考慮到自己停車後，另外一個人能不能停得進來？或者進來以後能不能開出去？往往造成車子停了以後，第二輛就停不進來了。此外，在馬路上超車，硬是將別人的車逼到旁邊去，自己開得快一點，希望人家讓自己的路。這種心態都是希望無理的伸張我，佔人家的便宜，就是人心不夠厚道、不為他人設想，因而時時造成他人的不安，不安的人多了，自己就得付出使他人不安的代價。

如果有許多的人心不安，從宗教的觀點來講，鬼神也會不安！所謂「舉頭三尺有神明」，其實，不一定要舉頭三尺，神明就在我們的周遭。《仁王護國般若經》說：人心不安，鬼神也不安，鬼神不安，就有災難。這是因為群體人心的動亂，產生一種強大的磁場的反應，反應到大自然，大自然便產生矛盾，就會出現一些古怪的現象，就變成為災難了！

我不是笨孩子

有一天，大路在路上遇到了當乞丐的愚路，他看著愚路心裡想：「弟弟沒有謀生的能力，如果也能出家，我就可以照顧他了。」所以大路就收了愚路當弟子，為了教他修行，大路要愚路記住四句話：

身語意業不造惡，不惱世間諸有情；

正念觀知欲境空，無益之苦當遠離。

笨笨的愚路，連老師教他兩個字都記不起來了，怎麼可能記住這四句話呢？但是愚路非常地認真，他早也背、晚也背，在寺廟內背、在寺廟外也背，一連背誦了好幾個月，連在寺廟外牧羊的人都會背了，愚路還是無法記住這四句話。

愚路非常地難過，他覺得自己怎麼會這麼笨？連這四句話都背不起來，還能當什麼出家人？如果有哥哥一半聰明，那該有多好啊？想著想著，愚路難過地大哭了起來。

這時候，佛陀剛好經過，看到愚路哭得這麼傷心，走過去問他：「你有什麼困難，要我幫忙嗎？」

傷心的愚路，把自己難過的事通告知訴佛陀。

「你怎麼會愚笨呢？如果愚笨的人說自己愚笨，那就是有智慧的人，而愚笨的人如果吹牛自己很聰明，那他就是真正的愚笨了。」佛陀慈祥地說：「只要繼續努力，你一定可以修行佛法的。讓我來教你吧！」

佛陀教愚路記住兩句話：「我拂塵，我除垢。」

雖然只有短短六個字，但是可憐的愚路，卻怎麼都記不住。

佛陀要愚路幫所有的出家人擦鞋子，一邊擦，還要一邊說：「我拂塵，我除垢。」愚路每天認真地背誦：「我拂塵，我除垢。」一邊幫大家拂去鞋子上的灰塵、擦掉鞋子上的污垢，一段時間後，愚路竟然記住這兩句話了！原來「我拂塵，我除垢」的「塵」和「垢」，指的是貪念、憤怒和壞心眼啊！只要遠離貪念、憤怒和壞心眼，就不會有任何煩惱了。神奇的是，自從愚路記住這兩句話以後，以前不懂的事情，他也都慢慢地懂了。很快地，他就成為佛陀座下的大比丘，也就是愚路尊者了。

笨笨的愚路竟然成了愚路尊者，大家簡直都不敢相信！佛陀為了證明給大家看，便要愚路尊者去跟比丘尼說佛法。



神奇的禮物：佛陀弟子故事

集故事寶盒

作者：聖嚴法師 原著

王元容改寫

出版社：法鼓文化

出版日期：2011年08月01日



什麼？笨笨的愚路要來跟比丘尼說佛法？所有的比丘尼都很不服氣，其中有十二個年輕調皮的比丘尼更是氣得不得了！

「怎麼可以這樣？要一個愚笨的人來替我們說法？他能跟我們說什麼法？」

「對啊！太瞧不起我們了！」

「比他有智慧的比丘多的是，為什麼要叫他來？」

「哼！」一個比丘尼說：「我們給他點顏色瞧瞧！一定要讓他大大地丟臉！」

這些比丘尼分成兩組，一組到處宣傳「有個很有智慧的法師要來說法」，請大家一定要來聽；另一組則故意把講台布置得又大又高又豪華，這樣才能讓大家看清楚愚路尊者出糗的樣子。

說法的日子到了，比丘尼寺內擠滿了來聽佛法的人，那十二個年輕調皮的比丘尼躲在一旁偷偷地笑著，他們心想：「嘿！嘿！嘿！等一下愚路尊者一定會在這麼多人面前出糗的！」等啊等、等啊等，愚路尊者終於來了！大家看到愚路尊者，全都嚇了一大跳！以愚笨出名的愚路，竟然要來幫大家說佛法？愚路尊者看了看那又高、又大、又豪華的講台，知道那是比丘尼們故意要讓他出糗的，他伸手一按，高大的講台馬上變魔術似地縮小。

接著，愚路尊者慢慢坐下、開始展現他的神通力，他先從座位上消失不見、再出現在空中，在空中坐著、躺著、左右翻滾，從東邊窗口飛出去、西邊窗口飛進來，從南邊窗口飛出去、北邊窗口飛進來，一下子噴火、一下子噴水，一下子在水面上走路、一下子又快速鑽入地底下，最後又飛回講台上坐好。所有的人都睜大眼睛、張大嘴巴看著愚路尊者，現場變得好安靜。大家發現：眼前這位令人尊敬的人，已經不是以前那個愚笨的愚路了！

這時，愚路尊者開始為大家說法了：「大家都知道，以前的我連短短的一句話都記不起來，但是我不放棄任何學習的機會，所以我懂了很多的道理。」

「人的心裡面，常常會有一些不好的想法，讓我們去做些不好的事情，例如：貪心、憤怒、說壞話、偷竊等，但是只要我們不要跟著這些壞念頭去做壞事情，我們就會得到快樂.....。」當愚路尊者說到這裡、還想繼續說下去時，台下的聽眾，已經有一萬二千人了解愚路尊者告訴他們的道理，他們的心裡覺得好平靜、好快樂啊！



神奇的禮物：佛陀弟子故事

集故事寶盒

作者：聖嚴法師 原著

王元容改寫

出版社：法鼓文化

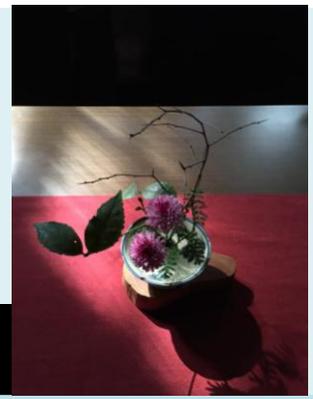
出版日期：2011年08月01日





換個角度世界大不同

禪法即是佛法，換個角度思考，換個心態，面對無常，接受改變的事實，心便自在了。



□ 眼鏡盒

此次進禪堂前的身心狀況：疲勞過度，胃如撕裂般疼痛，我帶著身體的疲勞與疼痛，到環境優質的天南寺打七。但對一個大病初癒的人來說，一點也提不起勁。所以對於這次的禪七，心中早就擬定計畫，不管三七二十一，就是一路睡到底。就算香板來敲門，我也要裝傻當作聽不見。

但原來那只是一個妄念.....

出發前學長來邀約：「這次進禪堂我們來精進用功，每天拜佛五百拜，好嗎？」當下我一副不以為然的回答：「才五百而已。」上次的念佛禪七，我和同學每日各一千拜，此時不小心激起了學長的勇猛心，馬上加碼為七百拜，這時我的念頭才回到正念上，我不是全身痠痛、胃痛不適嗎？不能讓學長再加碼下去，就趕緊阻止他，並答應每日七百拜的提議，所以原先一路睡到底的計畫，便泡湯了。

進了禪堂，雖然無法享受原先打的如意算盤，但心中還是掛念每日七百拜的願，便乖乖的拜佛。也許是大家都累了，每每上坐之後，便會出現如波浪般的睡海，這種情形讓總護及監香法師為禪眾調整了帶七的方式，時而讓我們大休息、時而讓我們輕鬆自在的經行，另外還有堂主法師親自帶大家做動禪，漸漸使大家回到當下，回到禪修的方法上。

對我來說，方法卻是使不上力的，只能任由五蘊所組成的色身，體驗種種的疼痛與變化。到了禪期第四天，我觀察到自己已經起了煩躁感，內心擾動不安的狀況下便申請了小參，在小參法師面前告知自己坐得不好，全身痠痛，不想再坐下去了。想不到小參法師很慈悲地幫助我調整姿勢，並教導我打坐的方法。

回到蒲團上，我開始練習調整姿勢與使用方法，從放鬆開始，再去體驗呼吸，這時我發現我感覺不到我的呼吸，腦海中出現一些畫，這才體會小參法師的叮嚀：「只要把注意力放在鼻端，體驗呼吸的進出就好了，不要隨著妄念跑。」原來並非只要放空就好！

我這才明白，原來妄念一直都在，只是心太粗了，沒覺察到，隨後我也不管自己的妄念了，連體驗呼吸也放掉了，就是去體驗身體的鬆緊變化，並且練習從頭到腳全身放鬆，一但覺察哪個部位緊了，就再繼續放鬆。就這樣過了兩支香。

在第一支香時，我為了找呼吸忘了時間，後來放掉找呼吸的念頭，回到放鬆身心，又過了一支香，終於了解到，原來坐姿真的很重要。

珍惜善知識

回想之前小參法師也曾指導過自己的坐姿，那時我並不知道手要怎麼放，肩膀的重量感很重又緊，小參法師就拿了毛巾墊高我的，問題就解決了。

因此我體會到，人生的過程中，難免有卡住的時候，有時就只需要一個簡單的動作，就像墊一條毛巾那樣，困境便過了。

藉此我也反省到：原來自己對身邊善知識的經驗分享，常常不以為意，甚至自以為是的認為「那些我也都知道」；在修行過程中感受到辛苦、碰撞得遍體鱗傷時，自己就像那顆又高、又硬的蒲團，一下子讓自己坐立難安、一下子內心和外境碰撞抵觸。其實只要換個角度思考，換個心態，面對無常，接受改變的事實，就能夠自在了！

禪法即是佛法，而佛法是要運用在日常生活中的，如何將禪七的體驗用在生活中，讓自己可以時時將身心安住在方法上呢？那就是不斷地練習讓自己活在每一個當下！



用圖來說

心在哪裡？

■眼鏡盒

我們的心，是否常在過去與未來之間呢？

My♥非常用力地
推著未來的門



全身肌肉的變化

- (1) 肩膀聳起
- (2) 小腹縮起
- (3) 弓步
- (4) 背拉直

使出全身的力氣
推開未來的門

又在拚命拉著
過去記憶的門



放下了對未來的不安，
放下了對過去的不捨，
幸福，就在眼前當下。





我和我的師兄們，有時還有自己

感恩修行路上有善知識，因為有他們，自己的資糧得以增長，
祈願將來我也能是眾生的善知識。

■ 智解



我有一位寬宏大量卻少根筋的師兄，經常保持著心情大好的狀態，好到旁邊的人也會跟著嘴角上揚，一種快樂的感染力。真的，可能上一刻自己還在掉眼淚，下一刻卻可以把別人逗到笑彎了腰。

但是，他偶爾還是會出現這樣的狀況：「你聽我說……你聽我說……我鬱卒……」一遍又一遍地說，可是最多就是這樣子了。其實這功力不簡單，因為煩惱時常有，但對這位法師來說，轉化很容易，而且只需要用嘴巴說一下就好，這是在他身上看到的。

和自己一起生活近四年、二十四小時朝夕相處的人，可以發現他們什麼？缺點、不順眼處，還是優點、讓人學習的地方？其實什麼都可以發現，更重要的是因為他們，發現了更多的自己，修行的路上是需要善知識的，甚麼是善知識？所有可以令自己增長的人都是。

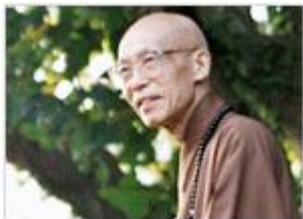
我的身邊有很多善知識，「我覺得這樣好奇怪，你說，這樣對嗎？」這是一位善惡分明又有魄力的師兄。



他總是刺激我思考，也讓我學習凡事不含糊，我相信他這麼做，也是在確立和調整自己的思想及狀態。還有「走吧，師兄！」一位很溫暖、會靜靜的聽、靜靜陪你的師兄，讓我學會了關懷，他總會把落單的人撿起來。還有一個總是覺得什麼都很美好又修讚歎法門的師兄、一個常常泡在書裡和佛學超級要好的師兄、一個做起事來鉅細靡遺的師兄、一個很有藝術才華的師兄……

這段時間裡，他們教會了我很多事，不管我當下的身心是好、是壞，對我來說多少都有收穫，我的心不知不覺練習成可以捏成各種形狀。沒想到我就這樣跟他們過著日子，其實爭執、鬧彆扭都會有，比較、計較也有，院訓裡的「切磋砥礪」，我們做得不錯。修行路上層出不窮的問題是我們的互動模式，我很感恩修行路上有善知識，因為有他們，自己的資糧得以增長，祈願將來我也能是眾生的善知識。

本文摘自--《法鼓文苑第五期 P. 158》



真正的平安

真正的平安應該從個人的內心開始做起，再向外影響他人，乃至於整個宇宙，最終則是超越個人的小我以及宇宙的大我，而成為一個真正平安無事、自在無礙的大智慧者、大解脫者。

至於如何達成這個目標，可以分成五個步驟來進行，首先是每個人要和自己的內在溝通無礙。

其次，要和他人達成和諧，包括家庭，乃至社會的關係都要和諧。第三是個人和自然要融合，因為個人的存在，不能離開自然的環境。第四是個人和宇宙要統一，宇宙的環境除了地球，更包括從古以來一直到未來的無限時間，乃至以地球為中心，而到無限的十方世界去。第五是要超越個人內在與外在的對立和統一。

這五個層次是生命平安的過程，也是完成安身立命必須經過的過程。

--本文摘自《心安就有平安》

◀ 2015/5 ▶

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	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 >>

5/15 報名截止(訊息請見官方網站)

5/30 筆試 5/31 面試

法鼓山僧伽大學
歡迎您的加入



■ 下期預告 >>

Theme



七 分 努 力
三 分 福 報

Spiritual Book Review



法 會
5 0 問

DDSU Freshmen's Corner



去

走！我們
墾 丁

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示