



僧聲

Theme

先倒下去再站起來

Spiritual Book Review

本來面目：〈觀心銘〉講記

Retreat

螞蟻攻城 / 釋演觀

Life at DDSU

願世世奉塵刹 / 釋演奉

僧大悟語

安忍的價值 / 釋常啟

March 15, 2018 No.5

聖嚴法師

精進覺支，簡擇真實的正法，專心精進不懈怠，依四正斷（四正勤）為著力點。

選擇了正確的佛法以及修行的態度之後，才能開始精進修行。否則可能是盲修瞎練，如同盲人騎瞎馬，夜半臨深淵。最近我到芝加哥演講，有人問我：「修行會不會走火入魔？」我說：「會的，這有兩個原因：（一）沒有老師，端憑自己苦修瞎練，當身心有反應時，不知如何處理，或認為那便是開悟；（二）遇到的老師本身，就是用盲修瞎練出來的魔法，當然就會入魔了。」

因此，必須要選擇正確的修行方法，最好還要有具備正確修行方法的老師來指導，這樣才不會有問題。也許有人會問：如果根本不知道誰是正確的老師及正確的修行方法，該怎麼辦呢？所以，應該具備對基礎佛法的認識。

首先，要瞭解因果的觀念，相信因果的觀念之後，就不會做壞事，不會投機取巧，不會不想付出只想得到，因為做了壞事一定會有壞的結果，希望有好結果就要做好事，一定要有這樣的因果觀念。

其次，要有因緣的觀念。一切現象，都是因緣生、因緣滅，都是無常而非永恆，都是空的，沒有真正的「我」或「我的」價值在其中。

基本佛學中的「四聖諦」是因果法，「十二因緣」是因緣法及因果法，不可不知。如果瞭解因果及因緣的道理，就能從佛法的指導中得到智慧，並且依此準則來選擇修行的方法以及指導修行的人。

三十七道品前面的四念住、四正勤、四如意足、五根、五力等五科，都是正確的佛法，知道之後就要好好精勤努力地修行。這裡的精進覺支似乎與第二科四正勤類似，不過四正勤是針對修四念住而言，而此處則是以四正勤的態度來修以上的五科。因為前五科是從觀而修定，觀的時候能產生智慧，然而這個智慧很薄弱、不夠強，所以要繼續修定；修定的同時再修觀，修觀之後繼續加強修定。精進覺支是將前五科一起精進地修，以產生更深的定慧功能。

諸位可能會誤解，修行一定要三十七道品逐步修完，其實不然，如果是善根深厚的人，只修四念住也能證阿羅漢果，而得解脫。一般人則還是要從修四念住開始，一科一科依次往上修。七覺支又稱七菩提分，是七種可以開悟得解脫的方法，如果尚不得解脫，還有最後一科「八正道」可修。不過，不論是否解脫，多聽、多聞、多薰習，沒有善根的也會培養出善根，不懂修行的也會修行了。

所謂精進，是指對已在修行的善法，要繼續努力修行使其增長，尚未修的善法，要立即開始修；未斷的不善法，要趕快使之斷除，尚未發生的不善法，從此不讓它生起。用這樣的方式持續不斷地修行，就是精進覺支。

如何發起精進心修行呢？譬如說，發願從此以後不說壞話，不做壞事，雖然一時之間還沒有辦法不存壞念頭，只要發覺之後馬上告訴自己：「不要繼續再起壞念頭」就好了；至於沒有做過的壞事、沒有說過的壞話，就使之不再增加。

一般人做好事，還是希望得到回饋，這樣還不夠好，必須更進一步，做任何事不求回饋，因為期待回饋的心，便是煩惱心。得到回饋，就會驕傲歡喜；不見有回饋，就會怨怒瞋恨，這都是煩惱心。

有的人誤以為精進是不吃、不喝、不睡、不休息地修行；其實，如果這樣拚著命修行，那是著魔了，不是正確的精進。正確的修行是從調飲食、調身心、調呼吸、調睡眠打基礎，稱為前方便；然後細水長流、綿綿不絕，不緊張、不鬆懈地修行。因為身心緊張會出問題，懈怠則會一事無成，不能得力；因此，一定要不急不緩，很有毅力、恆久持續地不斷努力，這才是正確的精進。

一位修行人在做任何事，都可以用精進心，只要有精進心，就能夠安定身心。例如我跟我的侍者說，他為我煮的那種小黃米，有許多是連著殼的，那些小米殼，經常會鑽到我的牙縫裡，最好將它撿出來。侍者回說：「小黃米帶不帶殼，不容易看得出來。」

於是我就請他把米拿來，讓我自己找。就這樣，時間一晃就過了一個半小時，雖然找的是一粒一粒帶殼的小黃米，其實一顆顆都成了我修行的方法。因為我的心很安定，完全專注在有殼的小黃米上，一逮就是一個，雖然我這個老人的眼力並不好，但逮得還滿準的。對我來講，這一個半小時一下子就過去了，也不覺得累，而且還很喜悅。

中國佛教徒之中流行這樣的一句話：「學佛一年，佛在眼前；學佛兩年，佛在天邊；學佛三年，佛在西天。」意思是說，剛學佛時還滿精進的，心中有佛、有佛法，覺得真有用。到第二年，覺得要修行成功還早得很，漸漸就懈怠了，所以得到的利益自然不多。等到第三年，反正沒有修行，不想修了，心中的佛也就不見了，這就是不精進的緣故。如果有精進心，不論能不能立竿見影地得到成就，每天都會持之以恆地用方法、用觀念，這才是叫做精進修行。

昨天有位在家弟子問我：「師父，當境界現前時，要用什麼方法？」所謂境界，就是使自己煩惱、困擾，掉入各種誘惑、威脅的陷阱中，產生憂愁、恐懼以及悲歡離合等狀況。我的回答是：「首先要將當前的狀況看做是無常；接下來要清，這些天外飛來的俊男或美女、誘人的錢財及食物，或是有個非常風光顯赫的權位等著你，都可能是別人設計好的陷阱和圈套，必須小心遠離。」凡是遇到這種狀況時，如果觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我都不成；只有先觀自己的呼吸，向內觀照心的反應，能夠如此，就有了修行的著力點，不致於一下子就掉進陷阱裡去了，這也就是精進。

我有幾個經驗可供諸位參考。當我在日本留學快要完成博士學位時，日本跟台灣斷絕邦交，謠傳在日本留學的台灣學生，全部要換成中國大陸護照，否則就要被趕出日本；因此使得數以千計的台灣留日學生，人心惶惶，不知怎麼辦才好。我有一位教授很同情我，有一天他介紹一對母女來看我，女孩二十多歲，母親五十歲左右，見面之後又要我去她們家坐坐，她們家是一座寺院。

當天晚上我的教授打電話問我：「今天來看你的那對母女，你覺得那個女孩怎麼樣？」

我說：「那個女孩很好啊，我準備到她們的寺院去看看。」

教授又問：「嗯！很好，很好，你知道去做什麼嗎？」

我說：「我不知道。」

他說：「是這樣的，那個寺院的住持剛剛過世，現在要招一個和尚女婿，如果找不到和尚女婿，母女倆就要被趕出寺院，他們的大本山會另外派人接管。」

日本的和尚是可以結婚的，那對母女對我印象不錯，所以希望我去做和尚女婿。

當我明白後就跟教授說：「謝謝你的關照，可惜我是個中國和尚，我是不能結婚的。」

在那樣混亂的國際局勢之下，如果我接受了這樣的安排，除了有身分之外，還有一位太太跟一座寺院。在當時，這是一個很大的誘惑。

另外還有兩次誘惑，都是要我去做官。台灣在國民黨政府的時候，要我擔任國大代表，我婉拒之後還告訴我說：「這不是選的，是政府給的國大代表，像于斌樞機主教就是國大代表。」第二次是在今年，行政院要給我一個相當於政務委員層級的官，好多弟子都來勸我接受，並說：「師父，這是佛教的光榮。」我說：「阿彌陀佛！我只適合當和尚。」

我不是說做官不好，而是我不適合做官。我做和尚，懂得精進，扮演其他的角色，可能就不一定做得稱職了。



Spiritual
Book Review

心不要像 照相機

念起即覺，
覺即照破。
境來即掃，
掃即放過。

提到修行，我們經常說：「不怕念起，只怕覺遲。」有念頭不是件可怕的事情，問題是在於你沒有覺察到它。如果念頭一起，你馬上就發覺，那就沒有關係。

妄念會激勵你更加努力修行。如果完全沒有念頭生起，你的心就是清淨的，也不需要修行了。從來沒有修行過的人，可能知道自己有妄念，但是卻沒辦法讓它停止。

如果修行用上了工夫，不管什麼念頭來了，都可以立刻掃除。「掃」的意思是不去理會它，而不是討厭或抗拒它。不然要如何掃除念頭呢？如果用別的東西來抗拒它，那個東西本身也是一個念頭。就好比為了要擺脫張三，找來李四幫忙，結果等張三離開，我又被李四纏住了。

如果我再找王五來擺脫李四，王五仍留在那裡。不管找多少來人來趕走另一個人，結果總會有一個人留下來。如果念頭已經消失，你卻陷在那個情緒中，心想：「真倒楣，希望它別再來了！」那麼你的心一定會散亂。接著你就會開始想：「我滿腦子都是雜念妄想，一點希望都沒有，我還是放棄打坐吧。」如果你是這樣修行，雜念並不會被掃除，只會愈掃愈多。

因為你沒有放過這個念頭，沒有放過心裡面的境界，如果放過了就沒有問題了。這是因為你還停留在妄念生起心的狀態中，還未放下。

或是你是屬於那種想抓住妄念，並告訴它「我不會再讓你冒出來」的人？你真的做得到嗎？如果你真的可以看住念頭，那表示你在觀照著念頭。如果你繼續觀照念頭，這種觀照的心就變成你的方法了。

這可能嗎？有些人一開始是參「什麼是無？」的話頭，到最後卻變成參「我是誰？」。後來他們甚至忘了這句話，只是問「我、我、我」。我有個學生，一開始是參「什麼是無？」，結果到頭來卻問起「我的心在哪裡？」我告訴他，那不是正確的問題，要他參無的話頭。但他還是到處找自己的心。最後，他在外面檢到了一根羽毛，說道：「啊！我的心在這裡！」

如果你能牢牢看住一個妄念，不放下它，這本身就是一種方法。如果你無法看住一個念頭，那麼不管是好是壞，任何念頭都是擾亂你修行的妄想。最重要的是，不管是什麼，過去了就放下它。你的心應該像鏡子一樣，而不是像照相機。任何被照相機拍攝到的東西，都會存錄下來；而鏡中的影像，在物體移開後就消失了。



本來面目：〈觀心 銘〉講記

The Original Face:
Collection of Talks on
Contemplating Mind

作者：聖嚴法師

譯者：法鼓山國際編譯組

出版社：法鼓文化

出版日期：2016年08月
01日



紅塵不迷亦不離

二〇一八法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 / 3月11日 星期日

(報到時間上午 8:30)

招生報名日期 / 4月1日至5月15日

考試日期 /

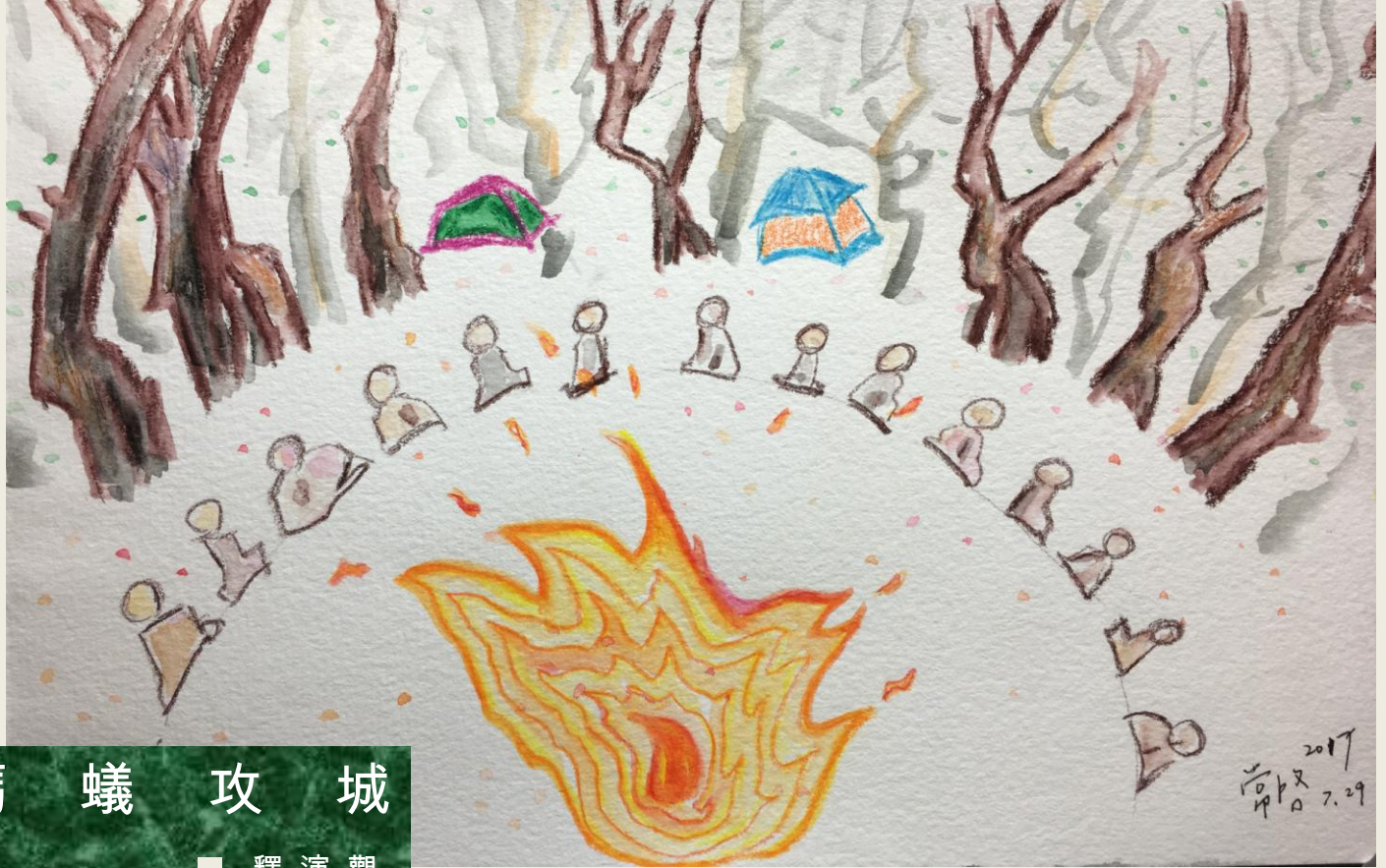
筆試 5月30日 星期三

面試 5月31日 星期四

聯絡方式 / 電話 02-2498-7171

轉 2351 (法鼓山僧伽大學教務處註冊組)





螞蟻攻城

■ 釋演觀

每一個眾生都有成佛的可能，只要鍥而不捨地修行，不以障礙為障礙，不設限自我，便能突破難關，有無限的光明與希望！

今天早上，執事法師送來一些飲料到茶水區，看到學弟拿了一罐痲子粉倒在流理台桌上，心裡疑惑：他們在做什麼，為什麼這樣浪費呢？但也沒多想，也不能講話，就離開現場去出坡。收坡後，回到茶水間，才理解為什麼學弟要這麼做。他把飲料堆疊起來，像金字塔型，外圍鋪了一圈痲子粉，這樣可以避免螞蟻或其他小眾生爬到飲料罐上，我看了直覺讚歎這方法真聰明！

下午，再次步入茶水間喝水，剛好看到三隻螞蟻在流理台上面走啊走。好奇心驅使我駐足，觀察螞蟻在做什麼。這些飲料沒人去碰，桌面上也沒有任何飲料食物殘留，但三隻螞蟻就在飲料的「結界」處，游移走動，試著跨過痲子粉的結界，但總是不得其門而入。繼續觀察，其中兩隻來回試過幾次後，就離開去其他地方了。

剩下的一隻，好像偵查員一樣來回試探。過程中，我只是靜靜地觀察，突然，螞蟻好像看到「突圍」的可能性，有一小部分的痲子粉好像被抹過，鋪得不是很紮實，有空隙可入，牠就在那個地方來來回回好多次，嘗試「攻城」，一剎那間，牠迅速地在那段空隙的地方衝過去，突破了痲子粉。就在當下，我領悟到一件事——無論是對一般人的日常生活，或是出家人的修行生活，所有的障礙都不是障礙！

障礙與困難，只是在考驗我們有沒有足夠堅定的意志力與信心，去突破那些表面上看起來是難關的逆境，一旦突破了，便是到達另外一個境地。一隻螞蟻都可以這樣鍥而不捨地突破，那麼，我們身為人類怎能對自己沒有信心呢？逆境與困難，往往是助道與成長的資糧，只要我們不因有形或無形的障礙自我設限，框住自己的能力，隨順因緣勇於嘗試，不要怕失敗或出錯，而要有信心與堅定的意志力，再加上正確的觀念與方法，走正確的道路，就能成就。

2017
常又
7.29

安忍的價值

■圖文 釋常啟

一位行者在僧大禪七的自由香中，熬著腿痛堅持坐了一個下午，下坐後雙腿不堪負荷，只能爬著出禪堂，站在後面的我看到了這一幕，忍不住驚歎行者的勇猛精進，一方面想著到底是什麼心行，讓他安忍下來的？

我想到洪蘭教授一篇介紹疼痛的文章，文中把重傷和輕傷的士兵分成兩組做實驗：受試者需把手伸進熱水中，在感受到疼痛的那一剎那，稱為疼痛臨界點，然後繼續把手放在熱水中，直到不能忍受為止，這是疼痛忍耐度。結果發現，重傷組的臨界點與忍耐度都比輕傷組高。這表示，疼痛的忍受是可以被鍛鍊的，吃過的苦愈多，愈能接受苦的磨練。那些久坐無礙、令人欣羨的禪眾，其實都是訓練過來的。



(舊金山道場旁溪霸晚眺丘陵)

受試者同時也包括了癌末患者，這些人受過多次化療的痛苦，但是忍耐度竟比輕傷者還低。試想，若是受苦後情況會好轉，這個苦當然可忍受。但是對癌末病人而言，痛苦只代表他們的病情更加重了。原來，相信痛苦的背後有希望與價值，更能接受痛苦。人只要有希望，就可以活下去，禪修的練習亦然，若沒有修行背後的價值支撐著，大概一點腿痛也不能忍了。

另一個實驗，是給兩組受試者聽五秒和四十秒震耳欲聾的噪音，再評估最後五秒的難受度。令人意外的是，雖然四十秒組忍受噪音的時間，是五秒組的八倍長，評分卻比五秒組好。因為他們已開始適應噪音，「入鮑魚之肆，久而不聞其臭」，就不這麼痛苦了。

實驗還有第三組，給受試者聽三十秒噪音，中間休息五秒，然後再聽五秒。結果這組的評分最差，因為他們的適應被中斷了，再聽噪音時，覺得完全不能忍受了。這告訴我們：愈痛苦的事，愈要一鼓作氣把它做完，一旦中間停頓了，要再做時，痛苦便會加深。所以有心練腿者，未敲引磬前，請安忍著別放腿！

本文節錄自法鼓雜誌 332 期 教育文化版第四篇



(紅木 2000 歲)

願世世奉塵刹

■ 釋演奉

DDSU Freshmen's Corner

聖嚴師父 風雪中行腳僧

僧大學僧 風雨中踏步行

您的足跡遍滿每寸土地

學僧循著您的足跡

得到了您對每個人的祝福

您的悲願 我們深深地感恩





先倒下去再站起來

凡有爭執，都是煩惱。許多問題不是用爭可以解決的，理性的疏導及慈悲的關懷，才能化解問題於無形。爭執是對立的，各執一是，各取一端。一人站一邊，總有一邊不對；每個人都讓一步的話，問題就沒有了。例如說過橋，兩人在橋上相逢，橋面只容一人通過，兩人護不相讓，最後至少有一方會掉下去，也可能雙雙落水，兩敗俱傷。忍辱就是福，但這並不是逆來順受，而是給雙方迴轉空間。遇到衝激不要馬上反擊。

他從左邊打來，你偏到右邊去，臨淵止步，懸涯勒馬。如果人家非要擊倒你不可，就先自己先倒下吧！你倒下去認輸，卻保全了身體，過一段時間，又可以站起來。以忍辱、慈悲和智慧來處理問題，爭執大概不會產生。縱然發生，也能大事化小，小事化無。 ---摘自《忍耐不忍氣》



■ Events

近期活動訊息 >>3/10 自覺工作坊

詳細訊息請見：

法鼓山僧伽大學官方網站

法鼓山世界佛教教育園區網站

法鼓山世界青年會

圖片來源 出現順序排列

林文山

插畫 釋常啟(現任僧伽大學教務長)

| 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

 法鼓山僧伽大學
法鼓山 Dharma Drum Sangha University