



少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。

23/108 自在語 | 聖嚴法師

To criticize less and praise more is a good way to avoid creating negative karma of speech.

23/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山寫真)

本期主題



心靈閱讀書



僧大新鮮人



Theme
怎樣才能成功

Spiritual Book Review
心的詩偈

DDSU Freshmen's Corner
萬里晴空—出坡札記

怎樣才能成功

人如果活在希望中，就能夠產生活力；如果活在絕望中，就很容易失去求生的意志。因此不管有沒有崇高的理想，「希望」是人人都必須有的。

多數人都有夢想、都有企圖心，不過，只有少數人能完成夢想、實現企圖，事與願違者比比皆是。有些人汲汲營營於名利的追求，然而命運捉弄人，意想不到的阻礙卻經常發生，於是便產生了「求不得苦」。佛陀曾說人生有八苦，其中有「求不得苦」與「壞苦」；「求不得苦」很容易明白，至於「壞苦」的意思，是指即使求得自己所想要的東西之後，雖然很歡喜，卻無法永久保有它，這時就會感到煩惱痛苦。得而會失、成而會敗、起而會落，便是壞苦。

曾經，美國有位獲得高額樂透彩金的男子，當記者第二天去採訪他時，他卻開始發愁，因為突然獲得這麼大筆的財富，讓他不知所措，擔心被搶被偷，竟然在攝影機前嚎啕大哭；之後，這個人便憂鬱而死。看來，即使一夜致富大有所得的人，也未必幸福。



能不能成功，可不可以心想事成，獲得自己想要的東西，這跟各人所處的時空環境等條件有關。除了自己的條件與善根福德外，還需要機緣配合；也就是說，過去自己投入的努力及培植的善根福德，只是成功的「因」；想要獲得成功的「果」，仍需要配合時、空、人、事、物的外緣，若有外緣的配合，加上你自身屢世累積的福德為因，便能成功。例如，在需要你的機會中，你恰好出現，便能水到渠成；否則機會在你面前，你還再三猶豫，或者根本弄錯方向、緣木求魚，任憑你怎麼祈求，都是很難如願的。事實上，在每一個時代中的大多數人，聰明才智都是差不多的，卻是有人幸，有人不幸，成功的關鍵便在於能不能遇到機緣和把握機緣了。

曾經有很多人問：「像聖嚴法師這樣的人是如何培養出來的？」我在我的文章中也一再提及，我在青少年時代錯失很多就學的機會，即使出了家，也曾面臨無人接濟與流浪街頭的困境。能夠走到今天，是因為現在這個時代需要我、環境需要我，而我就把握機緣，配合時代，適應環境的需要，努力奉獻我一己的心力。我從未刻意要培養自己成就一番大事業，因為我知道，如果沒有時空環境的因緣配合，我可能只是一介老死桑下的凡僧而已。

常言人生不如意事十有八九，環境不好、時機不對，走錯了方向、選錯了行業，可能都是成功的障礙。

很多因素不是你自己能掌控的，也不是自己能決定的，因此成功的人，並沒有什麼好驕傲的；因為你的成功並不代表你有三頭六臂、有多少能耐，如果不是生長在適當的時空裡，你也不一定成功。失敗的人也不必氣餒，不需要怨聲載道，應該在工作陷入低潮的時候，好好培養自己，等到機會來臨時，才有東山再起的資糧。而且，就算是一輩子都不能出人頭地，只要生活得身心平安，在自利利人之中度過一生，便是一個成功的人。◎文 摘自《人間世》



心的詩偈

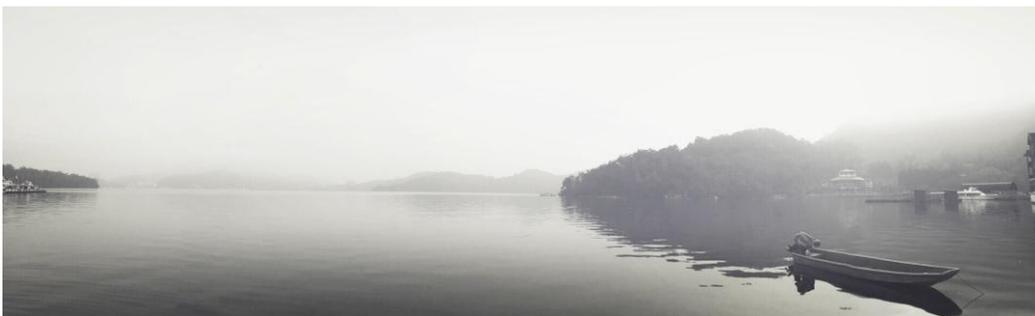
莫存順逆。欲得現前，莫存順逆。違順相爭，是為心病。若要至道、佛道現前，就不該存有「順」、「逆」兩種心。何者是「順」？何者是「逆」？「順」是指喜歡的心，「逆」是指不喜歡的心；有此喜歡、不喜歡的兩種心，佛道就不會現前。修行時不該心存愛憎、患得患失。有人打坐很得力，自認快開悟了，於是就在那裡等開悟。其實，自覺快開悟時，心已散亂了，又如何能開悟？

曾經有位參加禪七的人在開始時非常努力用功，因此心理狀態產生某些明顯的轉變，當他察覺到時就驚慌了，心想：「現在的我很好，如果變得連自己、連朋友都認不得了，那該怎麼辦？」這樣一想的結果，那次禪七打得一塌糊塗。這種矛盾心態經常影響修行者。參加禪七的目的就是為了改善自己，有所轉變時卻又擔心害怕。其實，修行能使自己變得更成熟、沉著、穩定，更像一個人，絕不會變得更鬼里鬼氣。自古以來許許多多大修行人經過一番修持之後，都變得更踏實、更有智慧。因此，既然來修行，就不要害怕轉變。

這種既希望得到又怕得到，希望進入又怕進入的矛盾心態，其實也是正常的反應。記得我年輕剛出家時也是如此，想到自己能夠出家就覺得很興奮，真正上山要剃度成為出家人時卻又心生恐懼，不知道將來在寺廟裡會遇到什麼事，心裡一則以喜、一則以憂。有一些相信天堂的人也可能害怕死後升天堂，因為不知道真正上了天堂之後會有什麼結果。

一般人這種藏在內心深處的「我愛」平常並不明顯，在修行時就容易暴露，當弱點暴露時就表示修行有了障礙。我把這種情況告訴諸位，希望一旦出現這種恐懼的時候要及時察覺，不使它成為修行的障礙。

順與逆是相對的，因為有所喜歡就一定有所不喜歡，喜歡之物得不到就變成不喜歡。這種衝突的心態對於平常人是病，對於修行人更是大病。因此，我們在修行的過程中不但要認清它，更要治療它；毛病消失時，便是見道處。所以，修行是來治病的。



心的詩偈：信心

銘講錄（三版）

Collection of Talks
on Faith in Mind

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2015/11/01



萬里晴空一出坡札記



慢也是一種態度、一種生活模式，
如真能慢下來，才可體會它的好。

■演醒

僧大的日常生活裡，包含了早晚坐，早晚課、上課、出坡等主要事項，以下來分享關於出坡的過程與心得：

不小心劃傷左眼

今天萬里晴空，金山碧綠；一眼望去，無限地寬廣。每當天氣好時，身心愈加輕快與舒暢。

早上的行程是出坡，和前幾次一樣，任務是拔除咸豐草。出發前，大家一同去準備所需的工具、物品，便前往出坡地點，到達之後，不假思索地各自找地方拔草，但沒過多久，帶課法師要我們去不遠處集合，希望大家坐下、閉上雙眼放鬆一下，並去體驗周遭的環境。

出坡時，未動手前即覺得烈日當空，所以喝了一小口水潤潤喉。剛開始拔的幾枝草，因所處的位置不易施力，所以並未成功地連根拔起，於是抬起頭，尋覓是否有更合適的地方。先看看其他同學的狀況，發現如果再往下面一些，應該會好拔許多。沒想太多，立刻起身至該處，過程中需小心腳下所踩之地，因怕會傷及無辜的小生命，所以雖然距離不遠，卻也花了一番功夫。

到了之後，卻發現少拿了裝草用的麻布袋，於是又轉身回去。就在拿到的瞬間，左眼不小心遭袋子劃過，雖然不舒服，但想說是小傷，一會兒就會好了。約略過了幾十秒，淚水不由自主地流下，也無法正常睜開眼，才發覺不對勁，趕緊去照鏡子察看狀況，看了半天，看不出有任何明顯外傷。

輔導法師建議清潔傷口，就用生理食鹽水幫我清洗，洗完後頓時減輕痛楚，心想應無大礙，先躺著

休息一下。沒多久起身回去出坡，走著走著，眼睛的痛楚卻不斷增加，回去照鏡子，又看不出有什麼問題。不好意思休息太久，內心不停地交戰，希望能好起來去出坡，身體卻不受控制。

期許自己體驗慢活

午齋後仍舊不舒服，法師交代同學幫忙善後，並請一位同學開車送我去看醫生，等待過程中，一直抗拒那個痛，內心無法平靜下來，甚至有個念頭——乾脆少一只眼睛好了——閃過，過了一會兒，才發現自己如此消極，趕快不去想眼睛，把注意力放在其他部位，去感受空氣的進出，心跳的感覺，慢慢地心裡安靜了，腦袋輕鬆了，身體不那麼緊了，眼睛依然不舒服，但影響力已沒那麼大了，只是知道那個感覺，而不去擔心之後會如何。

回想事情的經過，發現受傷前，自己有許多妄念：天氣好熱、汗水流不停、腳痠想換一個好位置等，才導致一個不小心就受傷，忘記把方法用上，專注當下手邊的事物。也知道「吃快弄破碗」的道理，心急、念頭多，動作就會粗，事情就不易做好。這讓我想到惠敏法師曾提過，慢也是一種態度、一種生活模式，如真能慢下來，才可體會它的好。期許自己未來人生中，好好體驗「慢活」的日子，讓自己有廣度，也更有深度。

文 摘自《法鼓文苑第八期 P.107》

最近，我有一本書——《天台心鑰——教觀綱宗貫註》，得到了「中山學術獎」。我寫這本書，是因為近來漢傳佛教被中國人自己視為無用的東西，結果都跑去學藏傳佛教、南傳佛教，因此寫這本書以闡明漢傳佛教的價值。可能的話，我還要寫一本有關華嚴的著作，因為天台、華嚴、禪是我們中國漢傳佛教的代表。對我而言，天台、華嚴是我的教理背景，禪是我的方法，戒律則是我生活的指引。

那念佛呢？很多人以為念佛就只是淨土，其實念佛也是禪，而禪宗也講淨土；唯心淨土是淨土，西方淨土則是唯心淨土的一個領域。所以禪宗不念佛的人很少，但念佛的人不見得參禪；因此，我們雖然提倡禪修，也提倡念佛，這也是漢傳佛教的特色。

其實，漢傳佛教對漢人社會、漢人文化有它的適應性、必要性和需要性，尤其是禪宗。譬如在中國，不屬於禪宗道場的佛教寺院很少，雖然寺眾不見得懂禪，甚至也不坐禪，但招牌掛的常常就是某某禪寺，台灣也是這樣子。

值得一提的是，禪宗的適應性並不限於漢文化。西方人容易接受的佛法，不是中觀、不是唯識，但如果中觀、唯識配合著「禪」來講，或者是配合著「密」來說，他們就願意接受、願意聽。至於「念佛生淨土」，西方人會認為跟耶穌說的天國類似。所以在西方的社會，禪是比較容易被接受的，這也是我不論在西方



禪修、念佛並行

或東方，都以弘揚禪法為主的原因。

而過去的人提到禪的時候，都認為是如來藏、真如，那是屬於真常唯心的禪法。我講的禪不是如來藏，我是把佛性講成空性，就是中觀的空。我指導禪修時，也是根據這一點。所以要證明人家見性很不容易，因為實證空性才叫見性。一般人所謂如來藏的體驗，譬如所謂的「打成一片」，或者前念與後念的統一，環境與自我的內外統一，那是統一心，是大我，並非真的空性。這是佛教的危機，不與「空性」結合的禪，很容易變成「神我」外道。就像許多西方神父、猶太教教士來學禪，雖然已得到日本、韓國禪師所給予的見性證明，但他們依然是基督教、天主教、猶太教的傳教士。我問他們：「你們見了性以後，怎麼還是神父呢？」他們回答：「我們見上帝跟佛性是一樣的啊！」但只要給他們進一步的指導，他們就會發現應該還要再深入、再往前，才能真正體驗「空性」。

很多人認為頭腦裡面空空洞洞，一片什麼也沒有，或者清清楚楚、明明朗朗，什麼也沒有，就是空性，這都是錯的！這不是見空性，這是空的經驗，空的經驗跟空性不一樣。虛雲和尚五十六歲才開悟，這裡超過五十歲的也沒有幾個人，所以大家都還有機會、希望。

（講於二〇〇三年一月十日僧伽大學「創辦人時間」）◎文 摘自《法鼓家風P.0135》

◀ 2017/5 ▶

日	一	二	三	四	五	六
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



安定自己，安定他人

人生要在繁亂之中求安定，身心安定，即有安全；身心平安，即是幸福。自己身在幸福之中時，又能不忘他人，為他人謀福利，才是真正的積極。

人生要在絕望之時能安心，東南西北皆我舍宅，天地萬物與我同根，還有什麼不能安心的呢？只要一息尚存，沒有什麼能使你絕望。

人生要在身心的安定中求進步，在進步中求充實，在充實中知謙虛，在謙虛中接納異己。許多人在充實之後，不知道謙虛，也不能接納異己，故也不能真正的充實，有容乃大，能包容人，才是真正的積極。自己的身心安定，始能安定他人；唯有能夠安置眾生，努力於自安安人的人，才算是真正積極的人。——文摘自《積極人生，元氣滿分》

■ Events

近期活動訊息 >>

5/30 招生考試筆試

5/31 招生考試面試

詳細訊息請見官方網站