

2014法鼓山僧伽大學

歡迎您的加入



歡迎加入粉絲頁 >>



法鼓山僧伽大學

本期主題



Theme

如何把心看住

心靈閱讀書



Spiritual Book Review

心在哪裡

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner

為甚麼不出家/我的護身符

如何把心看住

■ 聖嚴 師父

禪就是要我們不受種種外境的誘惑，認定自己的興趣、專長，專心一意地努力，不要學這學那的，宜把興趣的範圍縮小。禪首先教我們把心看住，心看住了，就不會受外境的誘惑。所謂「做一天和尚撞一天鐘」，出家人把鐘撞好就夠了，在座諸位各人也有各人的鐘可撞。我們要安分守己，認定自己要學的東西、要做的工作，努力發揮，不要三心二意，朝秦暮楚。人的時間有限，一個人的才能有限，不要把時間浪費在無謂的試驗上，認識自己最要緊，要安於自己所走的路。可是人是很愚癡的，沒有失敗之前，不甘心，非要試一試，今天學這，明天學那，結果一事無成。

我們要珍惜時間，警覺時間的可貴，好好支配時間，把每一秒都做最有效的運用。只要我們從內心減少欲望，減少攀緣心，就不難做到。

以專注力提昇工作效率

如果不能繫心於一念，東想西想，時間過得特別快，事實上，時間浪費更多。時間的長短是主觀的，不是客觀的，比如說良宵苦短，而在苦難之中，則度日如年，這是主觀的。但從佛法或禪的修行，開始注意我們心念的活動，了解念頭怎麼在活動，究竟在想些什麼？如果你發覺無事可想，則念頭漸漸減少；如果你對所做的事興趣濃，則念頭漸漸多而亂，這樣就把時間浪費掉了，把生命浪費掉了。

我常勸人，攝心專注於所做的事上，如此可節省時間，提早完成你所做的工作，而且比你胡思亂想時做得更好，這是一定的道理。禪的鍛鍊，就是在日常生活中，學習集中注意力。不論聽什麼，就是聽，清清楚楚地聽下去；不論做什麼，就是做，清清楚楚地做下去。這樣絕對比胡思亂想時做得更好，工作效率更高，時間也就經濟多了。

善於支配時間

我常勸沒有時間玩的人學打坐、參禪，這樣就有更多的時間去玩了。為什麼？工作時間減少，而工作效率反而更好，這就是善於支配時間。但支配時間以後，在打坐過程中，如果念頭停留在同一個念頭上，則沒有時間存在的感覺。我常測驗打坐的學生，經過打坐一個小時以後，我叫他們參禪，過了十分鐘，我問他們：「你們感覺到剛才有多少時間？」心很亂的人可能說十五分鐘，為什麼？因為他想了很多事，腿也有點痛，身體也不大自在；心比較專注，坐得情況較好的人說五分鐘；有的說一分鐘；有的說好像才剛剛坐下去嘛。時間的感受不一樣，所謂「山中方七日，世上已千年」，這是心理上感受的時間。

活得更長壽

以人的壽命來講，每一個人人都應該活到八百歲，但世上的人頂多活到一百歲。為什麼？因為勞神傷腦，身體發生問題。如果心理沒有問題，經常保持輕鬆愉快，身體不會有病，即使有病也會好。因此對於時間不夠，覺得時間太短的人，禪的方法可使他的時間拉長，可以活的時間長，可以利用、支配的時間長，直到最後，時間的感覺消失。



第一部 需要修行嗎？：需要修行嗎？

不論在東方或西方，很多人都有一種錯誤觀念，認為禪直指人心，不需要什麼修行方法。這種錯誤觀念很容易讓人以為，人本來就是佛，已經開悟了，根本不需要修行。另外還有一種錯誤觀念，就是認為說：沒錯，我們的確需要修行，那就是不斷地打坐、打坐、打坐。

打坐開悟好比磚頭磨鏡

中國禪宗早期有一則典故，說的就是第二種錯誤觀念。故事是說，有個叫作馬祖道一（西元 709 ~ 788 年）的出家人，每天花很長的時間在打坐上。有一天，他打坐正進入深定中，一旁的南嶽懷讓禪師（西元 677 ~ 744 年）看了，便拿起一塊磚頭在石上磨起來了。馬祖問他：「你磨磚頭要做什麼？」南嶽回答說：「我想把它磨成一面鏡子。」馬祖說：「奇怪了，我從來沒有聽說磚頭可以磨成鏡子的！」懷讓禪師就說：「我也從沒聽說過，有人靠打坐就可以成佛的。」

光靠打坐就想開悟，那是不可能的；而沒有經過任何修行，天生就是已覺悟的佛，那更加不可能。然而卻有很多人以為，沒有開悟本身就是開悟，因此也就不需要修行了。就因為它很輕鬆容易，所以有那麼多人相信這種說法。在美國，曾經有一段時間，行為放蕩不羈的藝術家們即把寒山大師詩中，自由自在的生活方式當作是禪的精神，佛教把這種修行方式稱為「自然外道（natural outer path）」。你們要知道，真正的禪修有其一定的基礎與路途可循，漸次而上，而每一個層次也都有其相應的方法。

在涼爽或適中的氣溫下，每個人都會感到特別舒服，不會太熱也不會太冷；我們的修行也應該如此，不要太熱也不要太冷。



心在哪裡？

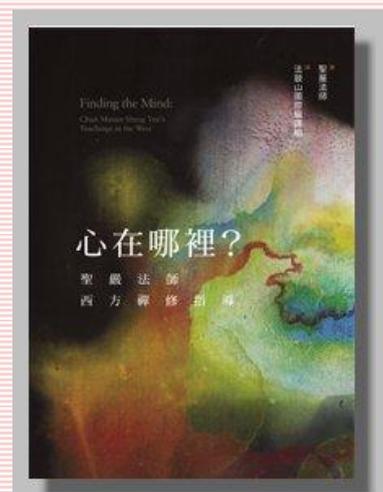
聖嚴法師西方禪修指導

Finding the Mind : Chan Master
Sheng Yen' s Teachings in the West

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

版次：初版·2014年2月



也就是說，你不應該急於甩掉煩惱或追求智慧，同樣地，也不應該掉以輕心而變得懈怠，這就是「中道」。

在佛經裡，是用冷比喻智慧、用熱比喻煩惱，但是，太冷了也意味是煩惱；譬如地獄有極熱地獄和極寒地獄兩種一樣。什麼是地獄？地獄是受苦的地方，苦即是煩惱。我們的目標就是要用清涼的智慧，來取代因過於擔憂或懈怠而產生的煩惱。

真正沒煩惱

真的有一樣東西叫作熱或冷嗎？或是說，地獄或苦真的存在嗎？其實這取決於我們的心理狀態；因此你可以說真的有，也可以說沒有。當你為煩惱所困時，那熱和冷就非常的真實；當你不煩惱時，那熱和冷就消失了，連同地獄也消失了。大部分的人都害怕下地獄，期待上天堂，但事實上，這兩種都是煩惱；就和怕冷與怕熱一樣。所以，如果你是為了追求快樂而想上天堂，那快樂也會變成煩惱。因此，我們不可能只要這個而不要那個；如果地獄存在，那天堂也必然存在。但是當你的心從煩惱解脫時，那地獄和天堂便會一起消失；因此，站在禪宗的立場，既沒有天堂、也沒有地獄，既沒有佛、也沒有眾生，那才是真正沒煩惱。

然而，從沒有地獄和天堂的觀點來看，如果你說自己沒有煩惱，那其實也是煩惱。任何人如果還感覺到煩惱或沒有煩惱，實在沒有資格說沒有天堂或地獄，也沒有資格說沒有眾生或沒有佛。《維摩經》說，如果你的心是清淨的、沒有煩惱的，那你所在的地方就是清淨的、沒有煩惱的，還有冷或熱嗎？到那個時候，冷就是熱、熱就是冷，煩惱即智慧，眾生即佛。

反觀現在，無論我怎麼說，這個禪堂明明就很熱。當我們都已經熱得汗流浹背，甚至快要中暑暈倒了，難道還要自我欺騙地說一點也不熱嗎？或是冬天的時候，風不停地吹進來，我們還要否認真的很冷嗎？熱就是熱，冷就是冷，我們怎麼可以說它們不存在呢？難道經典裡說的冷即熱、熱即冷，是在欺騙眾生嗎？

不，經典並沒有欺騙我們，只是因為我們的心很散亂，還沒有沉靜下來，所以會感覺到溫度的變化。當心在統一的狀態，不再向外攀緣時，就會忘卻身體和身體的感受。也就是說，我們不會感覺到外在環境的因素，譬如溫度對我們身體的刺激。到那個時候，我們自然就真的可以說沒有熱或冷這回事，甚至連這些念頭也不會在心裡生起。



僧活小事 123



穿過五樓的副殿，經過庫房的時候，
在有點昏暗的燈光下，
映入眼簾卻是一幅很美的畫面……

■常禮

小傷口

依然還記得，在入學後的不久，有一次在男寮出坡，一個不小心把腳擦傷了。對我而言，那只是一個小小的傷口而已。走到執事辦公室，想向法師拿點藥物治療傷口，結果法師的反應卻讓我感到有點意外，他們顯得比我還緊張。心裡難免覺得：真的有那麼嚴重嗎？不久，幾乎全男寮都知道我的腳擦傷了。那時候，我的腳已不再是屬於我個人的腳了，它已是屬於大眾的腳。大家看到，都會想盡辦法讓傷口痊癒，或是前來關懷，問上兩句。

現在傷口已經好了，雖然還留著一點點淺淺的疤痕。不過也好，至少它是一個值得讓人回憶的傷口與疤痕。

阿彌陀佛的腳步

那一天，剛巧輪到我行堂。穿好出坡服，戴好袖套，緩慢地走向第二齋堂。走著走著，心裡不自覺地打起妄念：這麼寒冷的早晨，如果能躲在溫暖的棉被，好好地睡一睡，那該有多好啊！穿過五樓的副殿，經過庫房的時候，在有點昏暗的燈光下，映入眼簾的卻是一幅很美的畫面：兩位穿袍搭衣的法師，正緩慢地走在階梯上，其中一位法師扶著另一位行動緩慢的老法師。每走一步階梯，就用臺語輕輕地念一句「阿彌陀佛」。就這樣，一句一步，一步一句地走完階梯，到大殿做早課。那階梯，我幾乎每天都會經過，不知不覺地，認為輕鬆地走過階梯是一件理所當然的事。然而，那一天的畫面告訴我事實並非如此。

那短短的階梯，對於那位老法師而言，似乎是一段非常遙遠的距離，非常吃力的路程。但他卻用著他的生命，耐心地走著每一步。回想之前打的妄想，令我為之汗顏。

現在，每當看到老法師，尤其在大殿的時候，都會讓我聯想到那一天的畫面。老法師的身儀不但深深地烙印在我腦海裡，也在我心中樹立了一個榜樣。

在寫這段記錄後，忽然發現園區內「愛心步道」的設備似乎還有需要改善的地方。我們都生活在無常當中，有一天我們也會老，會病，會行動不便。那時候，相信我們也會希望活動的地方會有這樣的設施，更何況是我們的家。將心比心，相信行動不便的人來到我們家也希望得到這份關懷。

幸福的事

又到了週末，和往常一樣，中午是在男女寮各自用餐。那天，輪到我行堂。用餐結束後，就開始進行下行堂的工作，一位戒長法師也留下來一起幫忙善後。結束時，順道向法師道謝。法師面帶微笑地說：「都一家人了，不用謝。」那時，聽到這句話，心裡有的不只是感動，還有一絲絲的溫暖，那感覺和親情有所不同。或許那就是所謂的法情吧！在出家修行的過程中，能夠有一份不帶情執的法情陪伴，我想，是一件非常幸福的事。



為什麼「不」出家？



雖然「面對自己」不是什麼令人快樂的事，

但奇怪的是，開始修行後，最讓我快樂的，居然也是「面對自己」！

■ 演誰

常常有人問出家的人「為什麼想出家？」來到僧大的我，也不例外的被問到這個問題。

過去，也不斷地問自己「對呀！為什麼我想出家？」然後再給自己許多答案「為了報師恩、父母恩……」。但在最近，我有了個新的想法，就是問：「為什麼『不』出家？」以前，總是聽著認識的法師們說出家是多麼地快樂，而且絕不會後悔自己做了這樣的決定。聽完後的我，總以為法師們是為了招生而說。因為從小所見的法師，就像是一輩子有做不完事的義工。但也令我感到困惑，為什麼那麼忙、那麼多事，他們卻還是說「出家生活很快樂」？現在，總算比較了解箇中滋味！

「為什麼不出家？」2013年的元旦夜裡，我問自己。或許有人覺得來出家的，不是工作失意就是感情不順，但這卻是一種誤解。出家前，我有非常栽培我的老闆與老闆娘。雖然只是間小事務所，但給的待遇足夠讓我不用煩惱生活開銷，同時他們無私地教我，讓我可以獨立在事務所內工作。這樣的工作應該不差吧？

但內心卻出現疑惑「難道，我充實自己只是為了養活自己嗎？生活，只是為了賺錢和花錢嗎？」這時候，在分院當義工，那種把自己的能力毫無保留地奉獻，只為了能夠讓更多人享受結果，那股單純的心意，瞬間於腦海中浮現，我問自己「為什麼不出家？做一位永久的義工，去照顧更多人？」進入僧大四個月後，發現過去和現在有許多不同。就像一樣是二十四小時，卻過得比以前還充實！由於每天醒著的時間比過去多上好幾倍，相對能做的事也就多出許多。尤其對「快樂的形成」，也有很不一樣的體驗。過去，只要有壓力，總會邀朋友去唱歌、喝酒、打保齡球，有陣子甚至以抽菸來化解壓力，讓自己感覺比較快樂。

或許當下真的很快樂，但在曲終人散後的後座力更是沉重，有時甚至會比做那些事之前更不快樂，或因為做了那些引來更多事纏身。雖然過去已經歷很多，但始終走不出這種生活模式。來到了僧大，在不斷地「面對自己」之後發現，原來過去向外尋求快樂，是因為不想面對最真實的自己，不想看到自己不好的那一面，總喜歡看到做得最好的那個我，所以才不斷地找尋外在刺激，逃避「自己」。



真是無言

上禪修課，
同學們不會放鬆，身心緊繃。
法師要大家躺下來，想像自己是宿醉的人……
大家馬上橫七豎八，亂躺一氣，
一位同學屈著身體抱著頭，一副痛苦的樣子。
法師問：演○你宿醉是這樣子的嗎？
演○：法師，我想宿醉的人會頭痛～

本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.132》

雖然面對自己不是什麼令人快樂的事，但奇怪的是，開始修行後，最讓我快樂的，居然也是面對自己！進入僧大，斷除前述的種種「娛樂」，如實的和自己面對面，看見了許多或許過去就知道但刻意忽略的惡習，還有許多根本沒看過的自己，這讓我感到非常的驚訝，原來過去是多麼不了解自己！因此透過每天發願，願自己今天可以比昨天進步，來漸漸地調整。雖然過程是痛苦的，但當每天在自修時間回想一整天的生活時，發現自己的有所不同，覺得「這才是真正讓自己快樂的方法吧！」

我們都有無限的成長空間，只是往往都不敢勇敢地踏出看似痛苦的第一步。

年輕人不是抗壓性低，而是找不到一種最適合解決事情的方法，因為現在外在給的東西太多、太雜，反而失去了最簡單的思考模式。不斷地了解自己、突破自己、讓自己重生，過一種真正充實且快樂的生活，這是在進入僧大四個月以來的心得。



本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.114》



好人!人人都想當,人人都想學,如何在認知的好人中做個清楚明白?有方法的...

◀ 2014/3 ▶						
日	一	二	三	四	五	六
23	24	25	26	27	28	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

■ Events

活動訊息 >>

詳細訊息請見官方網站

2/15-3/22 招生說明會

[\[線上報名\]](#)

3/23 上午 8:20-9:00 報到

地點:法鼓山世界佛教教育園區
第三大樓一樓階梯教室

■下期預告 >>

Theme



甚 麼
都 不 求

Spiritual Book Review



心 在 哪 裡

DDSU Freshmen's Corner



我 的
護 身 符

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示



做個清楚明白

的好人

在佛法的觀念中，人人都是我們的善友、善知識。但是有人認為，如果把所有人都當成好人，自己不就專門吃虧嗎？其實，做好人也要有原則，要做清清楚楚的好人，不要做糊塗愚蠢的好人。

例如，有的人身體健康，有能力可以賺錢，卻想佔你的便宜，向你要錢。這時你不能給他錢，但可以幫他找工作，否則他會以為佔別人便宜很容易，往後就會得寸進尺。

對於打擊你、冤枉你的人，要把他們當做逆緣的善知識。對一個很有彈性的皮球來說，拍得愈用力，就會彈得愈高。如果身心健康，就不怕受人打擊，甚至反而能把別人帶給你的打擊與災難當作償債、培福，這不也很好嗎？

--本文摘自《好人緣自己創造》