



部復活，讓他非常高興；有人明明實力很強，但競爭結果沒被錄取，內心非常痛苦。這都是心隨境轉。

「境」包括人、事、物，都可能影響我們的心情起伏。受外界因素影響心情變化，是非常痛苦的事，但真能做到「境隨心轉」嗎？事實上是不太可能的，因為人、事、物都是外在環境，天有不測風雲，個人力量很難完全掌控。但是，我們可以改變自己面對環境的態度，收伏起落不定的心情，也就能轉劣為優，轉敗為勝。我有個信眾在海邊用有機方法種稻，但去年連連發生問題。先是出現福壽螺，接著又有蟲害，當他以為收成無望時，害蟲的天敵出現，兩、三天就把問題解決了，後來稻子收成不錯。他學到經驗：任何事都要往好處想，往壞處準備；能解決就解決，不能解決就面對它、接受它、處理它、放下它。

有一位瓜農，木瓜還未收成前就被焚風破壞了。我跟他說，靠天吃飯的人，天給飯吃要感謝；天不給，也不用恨，因為這不是人可以掌控的事，但心情卻是自己可以掌控的。不要天真地以為人定勝天，環境一定會照人的心意而改變，能改變的其實是自己的態度。如果今年收成不了木瓜，明年就什麼也不種，這樣到了最後就什麼都沒有了。任何事都要往好處想，往壞處準備。」 --摘自《方外看紅塵》



您可能會想閱讀的文章：

僧芽專區

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

- * [《僧芽》2007 年第十一期\(4/15\)〈心不隨境轉〉。](#)
- * [《僧芽》2007 年第十三期\(5/15\)〈戰勝自己〉。](#)
- * [《僧芽》2009 年第五期\(3/13\)〈隨時轉換主觀的感受〉。](#)

➤ 關懷與使命

108 自在語

面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。

In life, we must make the best preparations, and be ready for the worst.

漢傳佛教：我的使命與責任

聖嚴師父

晚近因為有人指評漢傳佛教的缺失，是在於沒有修證次第及教學次第，甚至也不合印度阿含、中觀等之法義，於是便有人對於漢傳佛教失去研修的信心。其實並非如此簡單地便可將漢傳佛教揚棄，如若真的如此不堪，漢傳佛教兩千年來的光輝歷史，又是如何形成的呢？

聖嚴一生所致力者，似乎涵蓋禪、淨、律、密以及各宗各派的教理教史，相當龐雜，其實我一向不會只為了學問的研究而作研究，必是為了佛法的實用而作研究，是為了使得傳統的中印佛教諸宗，如何落實到現代人的一般生活之中，如何使得多數的現代人看懂，而且能應用佛法的智慧，是我畢生的使命和責任。

我們知道，佛教原同一味，即是解脫味，唯其經歷印度大小乘諸論師以及中國諸宗各大善知識的整理、修證、體悟，而化為文字的寶典，都是我們應當學習的資糧。只緣我是漢傳佛教的子孫，必須珍惜漢傳佛教的遺產，故自我創立中華佛學研究所伊始，即以「立足中華，

放眼世界」，作為所訓的開端語。我們若拋開了漢傳的華文佛教而高談與世界的現代佛教接軌，恐怕很難找到自己被他人尊重的立場了！

既然有人指責漢傳佛教之流弊，也就有人否定漢傳佛教之價值，並主張以印、藏佛教來取代漢傳佛教，或以之來批判修正漢傳佛教。我則不然，我是承接印度佛教根本思想，肯定藏傳佛教優良面，卻以漢傳佛教作為立足點，漢傳佛教之好是在於有其消融性、包容性、適應性、人間的普及性以及社會的接納性。因此我是將印度佛教（包括巴利語系）乃至藏傳佛教引為漢傳佛教的源頭活水，來滋潤助長漢傳佛教的發揚光大於現今及未來的世界。否則若以印度佛教及他系佛教來批判修正漢傳佛教，便等於為漢傳佛教舉辦告別式了。這種態度不僅是人類智慧遺產的損失，也是佛教歷史的憾事。何況人類文化的歷史是向前演進的，一定有其演進過程的必要性及合理性，如果再把歷史倒轉來走，回到其源頭豈不是僅剩下根本的原始佛教，而凡是發展的部派佛教以及印、漢、藏的各派大乘佛教，都要被修正或拋棄了呢？

——撰寫於 2006 年 4 月下旬，摘錄自〈天台四部止觀導讀序〉



聖嚴師父

世間的萬事萬物，不論是山川大地、環境中的任何事物與現象、我們的身體、思想、心理反應、……等，都是在不斷的變動之中，沒有一樣是永恆不變的，甚至包括所謂的原則、真理，也會隨著時空的不同，而階段性的有差異。到了該改變的那一刻，應該要放下的就要放下，不需執著。

但是要做到不執著談何容易，該如何祛除執著呢？不妨試著從理性的分析，和對自己身心的體驗，來練習祛除執著。

所謂理性的分析，就是用「因緣」的觀念，來理解事物的真相。因緣是指一切的現象，不論生理的、心理的或自然社會的現象，都是時間和空間之下所產生的種種關係，是由許許

多多因緣條件和合而生的，無法單獨發生，也不會突然出現，更不會永遠不變地存在；只要其中一項因緣條件改變，牽一髮而動全身，原本你以為絕對不會變的事物，就會有了變化。



另外一種則是用體驗的方式。我們體驗自己生命的過程，會發現人的生命從小一直到老，到死為止，都在不停地變化，自己的身體、生理在變，觀念也在變。

例如一個人，本來是小男孩、小女孩，然後是少男少女，然後變成中年男子婦女，最後變成老先生、老婦人，不斷、不斷地在變，如果要執著，究竟要執著哪一個呢？究竟是十六歲的是我呢？還是八十歲的才是我？其實都不是，因為十六歲的時候已經過去，八十歲的現在也會過去，所以根本不需要執著。

從身體的變化可以更進一步來體驗心理和觀念的改變。從小開始，我們就不斷在受教育，也不斷受到環境、父母、老師以及時代變遷的影響，幾乎沒有一個觀念是屬於自己的，都是外來訊息的累積，然後才成為自己的想法。

而這些想法也是會變的，例如當你和別人談話，對方提出一個你前所未聞的新觀念，你聽了以後，腦中的想法可能因此轉變，不要說昨天的看法和今天的看法不同，可能這一刻的你和前一刻的你就不一樣了。

執著，是一種過分的在意、在乎和擔心，會讓我們像根緊繃的弦，不能放鬆，結果自己痛苦，周遭的人也跟着痛苦。

「擇善固執」則是朝著正確的信念，堅持自己的方向和願力，並且以意志力——毅力和恆心和決心來完成，這和執著是完全不同的。如果非得要說這也是執著，至少這是一種好的執著。

我們每個人的生命不能沒有目標，不能沒有方向，如果能以意志力，持久朝著自己的方向，持續努力，堅持自己的心願，便能夠將生命導向積極成長的路。

——摘自《人生雜誌》第二四〇期。

觀行

擇善固執

不論從理論上來分析，還是從對自己的體驗，都可以證明，沒有一個永恆不變的我，甚至沒有一個「我」存在，那又有什麼好執著的呢？

不過雖然因緣在變化，但是當下還是有暫時的現象存在。就像一朵花，你今天看它可能好漂亮、好可愛，可是過了幾天，它就會凋謝，不漂亮、不可愛了，可能要換另外一朵花。既然知道事實如此，就不需要對這朵花太執著。因為花開、花謝，是自然現象，不需要太多的執著。



您可能會想閱讀的文章：

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



- * [《僧芽》2007 年第五期 \(1/16\)〈不再空虛的人生〉。](#)
- * [《僧芽》2008 年第十八期 \(2/29\)〈佛在心中 口中 生活中〉。](#)
- * [《僧芽》2009 年第六期 \(3/31\)〈「因緣」就是自然現象〉。](#)

►【學佛 Q&A】

個人自修和集體共修有什麼不同？

常聽說：「寧在大廟睡覺，不在小廟辦道。」也就是說個人修行不同於集體修行，在明師指導下修行和無師自修，更是大不相同。

個人修行，應該是在已經懂得了修行的方法和修行的道理之後，而且也要知道如何來解決修行過程中，所發生的身心及知見上的疑難和困擾等問題，否則不但無法得益，相反地很可能受害。特別是修行禪定，精進勇猛的話，會有種種的禪病和魔障發生，那就是包括生理和心理的反常變化。所以，初學的人，不宜單獨修行。

集體修行，縱然沒有明師指導，尚有其他同修的彼此照顧，互相糾正，只要知見正確，不會發生太大問題。再說，個人修行很容易成為冷熱不均，忽而勇猛精進，忽而懈怠放逸，乃因為無人約束，也沒有大眾的生活規制。勇猛過火，會引來身心疲憊而產生禪病；懈怠放逸更會使人放棄修持，退失道心。如果經過幾度的冷冷熱熱之後，便會對於修行退失信心。若在團體中修行，由於共同生活的制約，且有同修之間的制衡，會使人逐步前進，所以，比較安全。

從心力而言，個人的心力是極其有限的，初初修行的人，也無法造成修持道場的氣氛，如果能結合多人共同修行，以同樣的方式，相同的目標，共同的心態，同樣的作息時間共修，就會形成修行道場的氣氛，其中只要乃至一人正常修行，就會使得全體導入正軌。如果，多半人處於正常狀態，此種心力的共鳴、共感，就會使得每一個人得到全體修行者的全部力量，十個人參加，每一個人都可能得到十個人的力量；一百人參加，每一個人也可能得到一百個人的力量，所以，佛教贊成以集體的修行為初學者的常規。縱然是修行已久的人，偶爾能夠參與集體修行，也是有益的事，所以，當釋迦牟尼佛在世的時候，常有弟子一千多人，追隨佛陀過僧團的生活；在中國佛教史上，不論那一宗派，人才輩出之時，多是由於集體修行產生。例如：禪宗的四祖道信、五祖弘忍、六祖惠能，以及馬祖道一、百丈懷海等諸大師，其門下無不龍象輩出，而他們都是集合了四、五百人，上千人等的大僧團。因此，將禪宗的寺院稱為大海叢林，大海是龍蛇混雜，魚鼈居中，但是不容腐屍。修行者的根器，雖有大小、利鈍之不等，如果腐敗了，反常了，就會被海水棄之於外。叢林之中，林木雖有大小、粗細，但是無不挺拔向上，否則就接受不到雨露、陽光，就會自然地被淘汰。由此可見，單獨地專精修行，不是初學者所宜。—摘自《學佛群疑》



生命中的轉角處

我知道自己是要來當義工，不是長工。義工是借境修心，沒人做的事我來做，長工則只為了培福而工作，不好做的就不情願做……。

■常導

加班完，收拾桌子的文件後，一個人騎著腳踏車在市區漫無目的地逛。一條街一條街地找，找什麼？

「素食店和我能吃的東西。」

不停地找、不停地找。

爲什麼？真的餓嗎？

「只是不買點什麼就怪怪的。」

茫然地在十字路口上等紅燈，看著路上匆忙的人來來往往，他們爲什麼看起來如此的疲累，眼神充滿不安、不悅、不滿……，而我看起來也和他們一樣，爲什麼？

回頭往著燈火通明的市區，想到寧靜的法鼓山。於是我上山打禪七了，想起那年自覺營所發的願：「願我能和觀世音菩薩一樣慈悲，我願意奉獻我自己的生命去幫助一切眾生，也願爲更有能力幫助眾生而學習佛法。」

面對著未知的一切，仍得堅定地走下去。這一趟就不回去了，這是我選擇的不歸路，也願意全心全意走下去。禪七後，果禪法師問我要不要考僧大？

我點頭。他就酷酷地說：「那就留下來種菜吧！」從此開始了我進僧大前，在禪堂的義工生涯，有期待也有惶恐（因爲和表面看來冷酷的果禪法師還不熟……）。

種菜真的很累，果禪法師經常帶著我拿鋤頭到處開墾。剛開始我還很拚命地做，後來容易煩躁的習氣生起，就做不下去了。想想自己從小所做的事多半都是這樣虎頭蛇尾的，而種菜需要極大的耐心，從除草、翻土、撒種、澆水，看來都很簡單的工作，做起來卻很累。而且只要三天沒有好好照顧，草就會長得比菜茂盛，內心自然覺得越來越做不下去。

內心常常想著：人太少做不完，草太多拔不完，地太大種不完……不斷地起妄念，有時甚至想要回家算了，還好知道這是自己的障礙，才沒有一走了之。

果禪法師看到我時，都只會說一句：「沒事情啊？怎麼不去拔草？」迫於他的氣勢，就只好去拔草，但面對雜草叢生的菜園卻常常提不起心力。心想，拔得那麼辛苦，不久草就又長得更長，怎麼拔得完？忽然想到四弘誓願中：「眾生無邊誓願度」，眾生不也和這草一樣滿山遍野？

更想到我的煩惱也和這草一樣，拔了又生，愈來愈多。那麼我何來的勇氣說要度眾生？何來的誇口說要斷煩惱？連草都拔不好的傢伙竟然敢說要出家？慚愧心油然而生。原來我從來沒正視種菜這工作，以前因輕視別人的勞動而起慢心，卻毫不自覺。用齋時，對菜的好壞多少有不少起心動念，卻沒想過是誰在背後默默爲我手中的飯食辛勞不已？現在光是種菜我都累到不行了，我卻不曾真正感恩一直默默付出的菩薩們。於是我慚愧於自己的心念，懺悔過去的行爲，然後繼續除草。因爲我終於知道果禪法師爲何要叫我去除草了。

如果沒有以上這一段經歷，可能我也不會有勇氣走進僧大。因爲過去習慣逃避，說不定進入僧大也會動不動就想離開。但是在禪堂當義工的八個月中，讓我更認識自己，並開始真正想要作出改變。

後來也才了解，過去自己誦經、打坐、當義工其實都不是在修行，只是在培福。昔日以爲自己每天有打坐，有念經，就自以爲是修行人，其實是到處攀談、自讚毀他、增長我慢。我知道自己是要來當義工，不是長工。義工是借境修心，沒人做的事我來做，長工則只爲了培福而工作，不好做的就不情願做。真正發心來修行，就必須借境修心。

在禪堂當義工期間，遇到好多位大師，有深藏不露的果元法師、自在無礙的果禪法師、不怒而威的果如法師、談笑風生的繼程法師……當然還有慈悲的聖嚴師父。有因緣親近這幾位大師，不知道上輩子燒了多少支好香？（嗯，這是錯誤的因果論，而且本山不提倡燒香。）我非常感謝他們的教導，和隨機的教化，也感謝許多發心的義工菩薩，對我的關心，有他們的鼓勵，我才能走進僧大。無論未來會如何變化，我將永記我的初發心。—摘自《文苑》第2期

