



僧芽3

第三期

2013/02/25

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 ●網頁：<http://sanghau.ddm.org.tw> ●電話：(02) 2498-7171#2351

【本期主題】

耕耘心田

咦？「消除業障並不是刻意地去找苦吃」這是什麼意思！

「禪修不是為了追求甚麼事物」哇！那麼，修行是為了…讓我們繼續讀下去，

禪修不是為了追求什麼事物，而是去發覺我們個性和行為的缺失。當我們內省觀照時，希望找出問題所在。經過自我省察，看到了缺失和問題，就是修行的成果。上次禪期中一位女士提到，當她愈常想到自己的短處，而又不知道如何祛除時，就對自己愈失望。她說：「或許我沒有能力習禪。」

當我站到她面前，頭上的燈將我的影子投射到牆上。我問她：「當我站定時，我的影子有動嗎？」她回答：「沒有。」然後我慢慢走開，影子隨著我前行。當我走快了，影子也亦步亦趨。不論我怎麼努力，都無法甩掉它。就如同影子般，我們的問題黏著「我」。只要有「我」，就一定有問題。如果你說：「我要丟掉這個『我』。」那個想要丟掉自我的「我」，還是存在著。

有丟掉自我的念頭加諸在「我」中，是不可能祛除「我」的。就如同身體還在，卻想要影子消失。這樣的話，禪修有用嗎？當然有用，因為我們可以改進。希望祛除自己的缺點或許是件好事，但是修行不是只有祛除缺點，因為自我還是存在。正確的方法是減輕自我在生命的重要性，一直減輕，最後缺點自然會消失。

不過，你不能過於急切，追求速成的結果。雖然佛法中說到有可能一生就悟道，但是要能完全免除痛苦，化煩惱為菩提，則要三大阿僧祇劫。既然我們的生命只有數十年，我們不要期待在一生達成所有的事。或許有些人會認為：「如果我今生達不到，那就不用去修了。」

刻意受苦並不能消業障事實上，從釋迦牟尼佛悟道以來，還沒有其他的人成佛悟道，我們只



是遵循佛的典範來修行。你應該就是專注於耕耘自己的心田。當然你可以試圖計算你的辛勞會帶來多少收穫，但那不會準確，也沒有必要。只要種播終必有所收穫。

刻意去尋苦受難能消除煩惱嗎？如果在禪期中有好的成果，那是很好。即使你是在苦痛中度過七天，你還是從中得到一些收穫，至少你償還了業報。不過，我認識一位禪眾，她認為刻意地忍受打坐的疼痛，可以消除業報。她也以為她可以代眾生受苦，來消除眾生的業報。

不過，這是錯誤的觀念，消除業障並不是刻意地去找苦吃。苦是會自己來的，自找苦吃是錯誤的想法。這就如同站在一位剛判你罪的法官前，你自己打自己幾個耳光說：「不用判我坐牢了，法官，我剛剛已懲罰自己了。」法官會因此而延緩判你的刑嗎？打自己是不會使判刑延緩的，你還是必須為錯誤行為接受法律的制裁。

同樣的道理，為了消除障礙而懲罰自己是沒有用的。修行的目的是為了鍛鍊我們的心，不是為了體驗痛苦。不過，修行過程中，如果痛苦不請自來，我們應該接受。因此，即使我們能接受苦果是業報，但不需要去尋苦。否則，我們反而會給自己添加障礙，而不是消融障礙了。

- 摘自法鼓文化出版「心在哪裡」。



【心靈。悅讀·書】

聖嚴法師的禪式管理學
要是溫柔

聖嚴法師◎著
這本書是聖嚴法師，在禪修與生活之間，
講出佛法與禪修對現代人的意義，處處流露，智慧與慈悲。

包容。才能溝通

時代的巨輪不停地向前推進，任何觀念終究也會為另外一個觀念所取代，任何一個觀念的出現，必然有它的原因和作用，但總有一天又會被遺忘，之後，另外一個又出現，正所謂各領風騷數十年。又如同正在舞臺上演得渾然忘我的演員，下了舞臺後，另一批演員會再度出場，沒有一定的角色是臺上的，也沒有一定的角色是臺下的。時而臺上，時而臺下，交錯進行著，沒有永恆且獨立存在的現象，只有因緣的聚合離散，這就是無我。

■ 聖嚴 師父

公是公非的原則

至於整體所包容的一切，平常稱為大我，也不是經常或永恆存在的。放下自我，沒有小我，也沒有大我，那才是無我。不過，整體的大我是無我的過程。例如，夫妻之間，有兩個人的公是公非。維護一個家庭就是一個整體的大原則，這是公是公非，一旦危害家庭的完整性，那就是私是私非；各執一詞，彼此鬥爭不已，這個家庭就沒有辦法維護了。要挽救瓦解的危機，唯有靠雙方真誠的溝通與妥協。當你認為最好的，你的配偶沒辦法接受時，不妨退而求其次，採取次一級的公是公非也是途徑之一。團體有團體的公是公非，公司有公司的公是公非，國家有國家的公是公非，世界有整個世界的公是公非。

- 摘自《是非要溫柔》，28 頁。

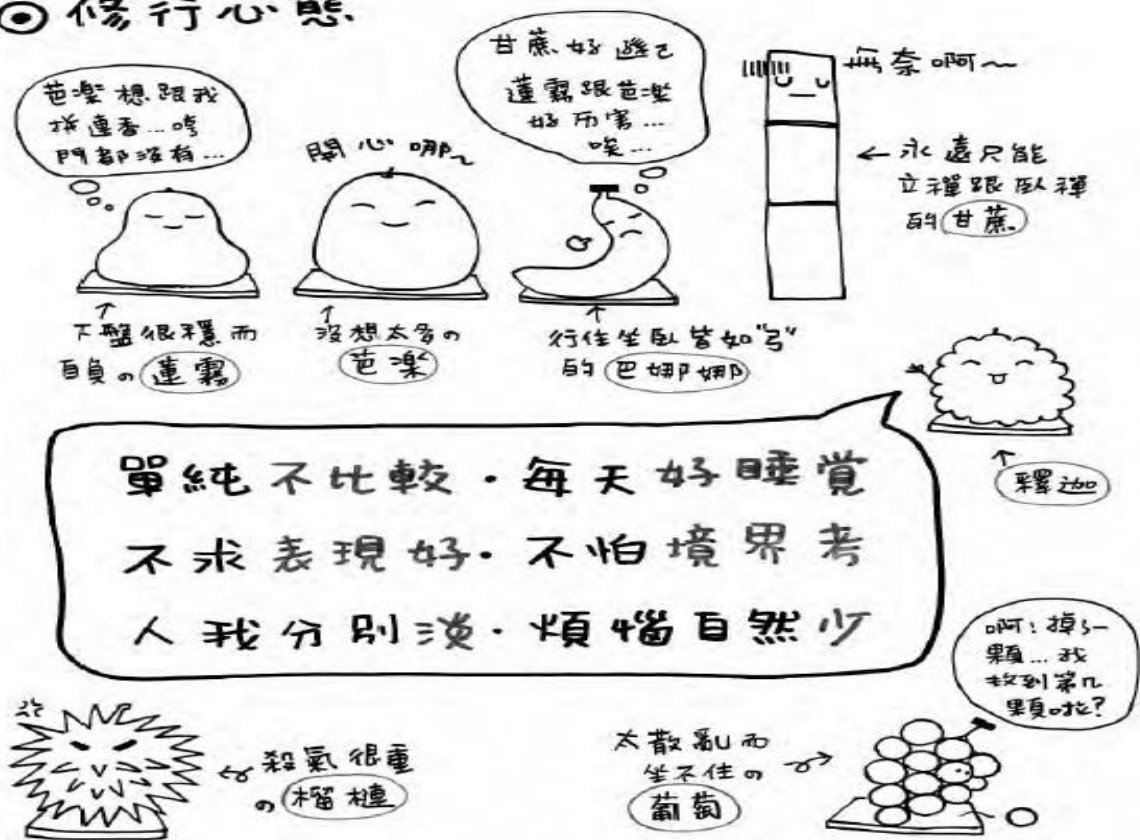




【修行。心態】

繪圖／萊特弟

◎ 修行心態



- 摘自《文苑》第三期，頁 177。

【至道無難】

道無難，唯嫌揀擇。但莫憎愛，洞然明白。

毫釐有差，天地懸隔。

■ 聖嚴 師父

各位來參加禪七是為了修行。修行本身就是你們的目的，就是你們的成績和結果，不要希望參加禪七是要來開悟的，或急著要得到其他什麼成果。諸位之中有些是不辭遠途來參加禪七的，有些則是很不容易才抽出時間來參加禪七，因此對禪七的修行懷有企盼和目的，這是無可厚非的。然而，一旦進入禪堂，就必須放下任何的企盼和目的。因此，禪七之前最好的心理準備就是把身體、頭腦、心情放輕鬆。

心存企盼和目的來修行，就像用扇子追著去接飄蕩在空中的羽毛一樣，

越追飄離得越遠；若是全神貫注，腳步輕盈緩緩而上，反而能夠接住。修行就是鍛鍊我們的心，使它趨向穩定、安靜、不動。如果一面修行、一面貪求不斷，只會增加煩惱，並沒有真正在修行，因為任何執著或企求都會使心不定。

今天有人告訴我說他在參話頭，可是越參越難過，越參心裡好像打了結，覺得很不舒服，不知道怎麼辦。我就告訴他：「你的問題主要是希望速得成果，像繩子細成了結，又好像變成一把刀來刺你的心。」你越是驅策自己，就越覺得緊張，緊張就會造成不舒服。同樣的道理也適用於身體。身體如果覺得疼痛，便很緊張，迫不及待地想趕走痛苦，那只會痛上加痛，這時只要把身體放鬆，疼痛就不會加劇了。

有人平時呼吸順暢，可是一打坐呼吸就有問題，那是因為他希望使呼吸更暢通。其實，呼吸原本沒有問題，就是為了要求呼吸更規律、順暢、飽滿，反而使得呼吸困難。因此，凡是心念在自己的身體時，身體就會出現問題：一在意呼吸，呼吸就會出現問題；一在意氣管，氣管就會出現問題；在意頭部、在意腿部、在意背部……只要在意身體任何部位，那裡就會出現狀況。所以身體發生任何現象和反應時，最好的處理方式就是不管它。首先，不理會身體上的任何反應；其次，不理會心理產生的任何現象。所以，當身體不舒服時，就把不舒服的部位放鬆；有任何不由自主的抖動和跳動，都是由於肌肉緊張，就更需要放鬆；如果心裡產生困境，也不要理它，時時回到方法上，不但要回到方法上，而且要專心一意用方法，不要去想方法對自己有什麼好處。總之，身心必須放輕鬆。

全詩第一句「至道無難」中的「至道」指的是佛的智慧、佛的果位，代表最高的成就。我常說，成佛很容易，只要一念不生就可以成佛，因為佛根本就沒有離開過我們，原本就與我們同在。但是，我們為什麼得不到佛智、成不了佛果呢？



第二句「唯嫌揀擇」就是最好的答案——正因為我們怕煩惱而欲見佛性、欲得佛智，所以反而見不著、得不到。另一個原因就是我們有觀念之累，認為有生死與涅槃、眾生與佛、煩惱與菩提之區別，以致無法見到佛性、得到佛的智慧。

「但莫憎愛，洞然明白」就是說：只要拋棄愛憎，至道立即現前。四祖道信說「不作諸善，不作諸惡」，六祖惠能說「不思善，不思惡」，指的都是同一件事：只要停止分別善惡，立即可見本來面目，也就是了悟「至道」。

諸位打坐時是否討厭腿痛、心煩、昏沉、用不上力呢？晚上不能入睡，隔鄰卻睡得很熟，自己會不會心煩？這時如果有人打鼾，你心裡會不會更煩呢？因為有厭煩之心，更使你難

以入眠。遇到這種情況，不妨收起厭煩之心，改用一種欣賞的態度開始來數鼾聲，漸漸地鼾聲就會變成催眠曲，讓你酣然入寐。

相反的，打坐時若執著於美好的經驗也會成為障礙。有人打坐時覺得身體抖動得很舒服，就任它抖，我叫他不要抖，他說這樣抖著覺得很舒服，我說：「這樣就沒辦法修行了，修行不是叫你舒服的，一定要控制它不要動。」他卻覺得自己控制不住，身體就是會自發地抖動。其實，這個動不一定是身體緊張所引起的，而是覺得動得很舒服、很喜歡，下意識指揮身體去動。所以要制心，指揮自己的心去找出真正問題所在，身體抖動、搖動或跳動，一定是那個部位緊張，腿動可能是腿緊張或只是腹部緊張，你自己不難察覺，察覺到就讓緊張的部位放鬆，否則修行就不得力。由此可見，有愛憎之心就遠離至道，無愛憎之心則與至道相應。

「毫釐有差，天地懸隔」意思是說：只要有一絲一毫的認識不清或誤解，你與至道之間就會變得天差地別了。也就是說，不要誤認既然不該有愛憎之心，於是對任何事情都抱著不痛不癢的態度來應付。如果抱著這種態度，就不必來打禪七了。

發心修行時一定要有目標。因為知道自己有許多的問題，想改變自己，才會安心修行。因此，修行本身就意味著某種目的。為了實現原先的願望，必須把心放在修行的方法上。但正在使用方法時，不要去想：「我的心為什麼安定不下來？為什麼這麼多問題惹得我胡思亂想？我要見的佛性為什麼還沒見到？」不要費心思在這些問題上。心不安定，胡思亂想，就不必理會它，只管用方法。

因此，有兩句話對修行者很重要：「放下萬念，提起工夫。」「萬念」就是種種的雜念，「工夫」則指所用的方法。我們隨時隨地都會生起許許多多的念頭，只要察覺到任何念頭生起時就立即放下，並且及時提起方法，千萬不要連方法也放下。例如：老婆的不好、先生的差勁、愛人的倩影、賺錢的機會等等，通通要放下來，把心轉回到修行的方法上。

有位年輕人來打禪七，我問他：「這幾天有沒有雜念？」他回答：「有，但不太多。」我問：「最放不下的是什麼？」他說：「沒什麼放不下的。」我說：「有一樣是你最最放不下的：你和女朋友分離得那麼遠，一定很想她。」他回說：「師父！我並沒有想她，你為什麼要這麼說呢？」禪七結束後，他對我說：「師父，原先我真的一點也不想女朋友，但師父這麼一提，我卻不由自主地想她，停都停不住。」我告訴他說：「修行要提得起，放得下，提起之後放不下來，那不是真的放下，只是騙自己不想而已。」禪七剛開始不可能說放下就馬上放下。「放不下沒關係」，能這樣想也就是放下了。不要一直擔心「為什麼我還放不下」，這樣會使自己更麻煩。不要怕失敗，失敗沒有關係，但也不要覺得：「反正是失敗，乾脆明天就回家！」或：「這次我沒準備好，身體不舒服，來的時候頭腦不清楚，可能受的刺激很多，或者太興奮了，這次沒有準備好，算了，下次再來！」千萬不要屈服於這種失敗的心態。



【僧大新鮮人】歡喜的重生

在摺棉被的過程中，去體會眾生的習性是否

也像手上這條不聽話的被子一樣難調難伏？

■常燈

來到僧大前的一個月，我好不容易將那一屋子因無盡物欲而堆積出來的寶貝（衣服、物品、近百雙的鞋子）全都送出了家門，雖然讓我心痛得幾乎要往生了，但也生起了十足的懺悔……我好浪費呀！因為其中大部分都是想要而不是需要的物品。

9月5日報到後，我住進了女寮。

以往上山來參加活動時，遠望女寮暈著鵝黃色燈火的窗子，想像法師們必定優雅清閒地生活在其中。身歷其境後，才體驗到其實一點也不清閒——這幾天，我忙著熟悉環境、了解規矩、調整生活作息等等。

尤其是領了行者服和生活物品後，要在衣物上縫上名條，著實讓我吃足了苦頭。以前茶來伸手，飯來張口的日子，開始有了突破性的改變。因為從現在起，要重新學習基本的生活技能！不過是縫個名條，結果我的手卻被針戳得像個插針包一樣，慈悲的同學看我又笨又慢的，還幫我縫了幾件。



進入僧大第一課——學會照顧自己。

感覺上自己像是個剛出生的嬰兒，從吃飯、走路、睡覺、穿衣……全部重新學習。棉被不是有疊就好了嗎？為什麼一定要摺得像豆腐干？我是來出家，不是來當兵的耶！但是聽過常先法師的內務整理課程之後，為先前心裡的嘀咕深深地生起了慚愧心。原來修行不僅僅是在殿堂上誦經拜佛，更應該是落實在生活中的點

點滴滴。法師要我們在摺棉被的過程中，去體會眾生的習性是否也像手上這條不聽話的被子一樣難調難伏？在雕塑棉被形狀時，就像在替被子塑造「被格」。同時法師也問道：「那麼，你們的『僧格』想要如何去塑造呢？」為了養成自己的耐心及用心，從今天起，我要好好摺棉被了！以前我最討厭流汗，看到自己流汗就像在流鹽酸一樣，會趕緊把汗擦掉，最好能再洗個香噴噴的澡。現在，我還不屬於「大濕」級的，也開始漸漸習慣了，並有一套讓自己感到清爽的方式。經過這幾天的學習與適應，我很開心自己能一一地克服這些與自己過去完全不同的生活方式；也深深地感受到「能夠有，很好；沒有，也沒關係」的自在。法師們殷殷叮嚀我們，要愛惜常住物，如護眼中珠——使用過任何空間、物品後，要考慮到下一位使用者的感受。這正是學務長法師說的：「生命就是要實踐，修行是自己的事。」我從這些生活瑣事中，觀照自己的起心動念與態度，開始感受到在僧大的日子，真的時時刻刻都是修行的好時光。學務長法師在上課時，提到現在剛入學的我們，就像是法鼓山原生的樹木要被暫時移植他處時，第一步：

將原本深入土壤的大樹根，適量裁切掉，再包覆一些原來的土壤。（如同我們割愛辭親來到僧大，法師們慈悲給了我們一週的適應期，也包容我們偶有犯錯。）第二步：剪掉原來茂盛的樹葉及果實。（離家前放下過去的種種，換上行者的外相，專心吸收學院供給的營養。）這樣，樹木就能重生，再度以不同的姿態開花結果，庇蔭行人及眾生。不知為何，這幾天我總想起宮崎駿的動畫——《神隱少女》中的一幕：渾身惡臭、滿帶著垃圾的河神被誤認為是腐爛神，步履蹣跚地走進湯屋想洗澡……現在的我們，就好像動畫中的河神，正等待著學院法師們的甘露水，洗滌身心的塵埃，願早日見到本來面目。

- 摘自《文苑》第二期，頁 74-75。

■聖嚴法師 108 自在語 壹 NO.24

平常心就是最自在、最愉快的心。

An ordinary mind is a mind of utmost freedom, utmost joy.

平常心であることは最も自在であり、最も愉快な心持である。

