

2014 法鼓山僧伽大學

歡迎您的加入



本期主題



Theme
人該懶散還是精進

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
智慧之劍

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
廬山煙雨浙江潮

人該懶散還是精進？

■ 聖嚴 師父

很多人認為現代人之所以心裡不安，是因為生活太緊張，同時物質欲望太高，以致於每天忙碌追求、身心勞頓。長期生活在這種物欲和緊張當中，心靈當然難以平靜。

英國文學家也是哲學家羅素，曾提出「懶散論」加以對治，他認為地球的資源是有限的，如果人們太勤勞、太追逐物欲的享受，當我們把這些資源都用盡的話，很可能就會影響到後代子孫的生活。所以他提倡：人們應該稍微懶散一點、簡單一點，更加重視精神的享受，人生才會過得好一點。

佛法則是勉勵人要精進，但是也強調人生就像琴弦一樣，不能太緊也不能太鬆，太緊聲音太剛不好聽，而且可能一彈就斷；卻也不能太鬆，太鬆就彈不出聲音，所以要調得恰到好處，不柔、不剛、不緊、不鬆，持之以衡，這就是佛教「調琴論」所說的精進。

人生也是一樣，羅素的「懶散論」，應該是用於那些有工作狂的人身上，他們為了名利地位而拚命追求不停，總是永遠不滿足、生活得很痛苦，這樣的人實在是自己痛苦，也讓別人跟著痛苦。

從資源消耗的角度來講，我並不認為是因為人們的努力，才使得地球資源愈來愈少，而是因為人

們不知道怎樣運用資源，為了自己生活上的便利或生活享受，就任意破壞自然、傷害自然。

人的生活不能太緊張，我在帶領禪修的時候，一定是先教放鬆身心，身心放鬆之後，做任何事都可以不慌不忙而循序漸進。但我倒並不一定贊成「懶散論」，我贊成的是人要有點時間悠閒，適度的放鬆，像「悠然見南山」這種心情就很好。但這並不是一天到晚睡覺不做事，而是偶爾欣賞南山的風光，

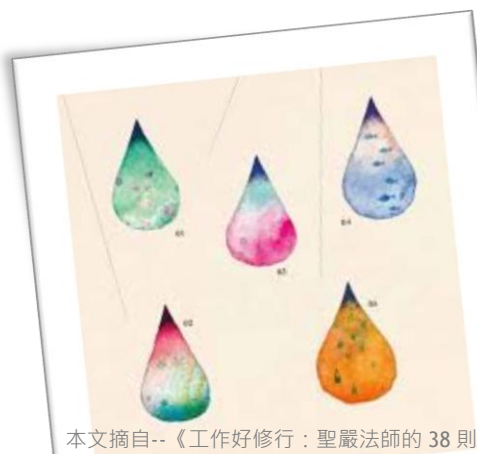
然而日出而作、日落而息的耕作生活，還是照常進行，並沒有懶散，這是過去田園生活的享受。

現在的都市人，也同樣需要調劑自己的生活。所謂的調劑，就是當工作告一段落的時候，必須轉換一下，不要同一個工作一直勉強做下去。我經常提醒大家反省：「可不可以不要每天賺錢？是不是也可以有一天、兩天做一些不為錢、不為名的事？」雖然身體一樣在勞動，但是心境不一樣，感受也不一樣，這就是生活的調劑。

法鼓山的團體有上萬位義工不斷地在付出，利用他們的假期、生活的空閒來奉獻，做得很愉快，同樣是日以繼夜，可是跟平常為了賺錢、追求名利的心情完全不一樣。所以心情的調適，能使得一個人的觀念或是感受完全轉變，這不是靠懶散來做調劑的。

轉換工作環境，或是換一種心情，調劑一下自己的身心，不一定要懶散，同樣可以獲得身心休息的效果，這種不緊不鬆的態度，才是恰到好處的生活。

工作自在語-轉換工作環境，或是換一種心情，調劑一下自己的身心，不一定要懶散，同樣可以獲得身心休息的效果，這種不緊不鬆的態度，才是恰到好處的生活。



《永嘉證道歌》

為唐代永嘉玄覺禪師所作，為禪門最重要的經典之一，它清楚說明了悟前悟後的修行方法與態度，弘傳極廣，影響深遠。本書為聖嚴法師在美國指導禪七期間，針對《永嘉證道歌》所作的開示結集。法師在闡釋詩偈的禪法意涵時，亦融入其獨到見解，幫助禪修者深入修行，體驗禪的不可思議之境。《永嘉證道歌》就像一把智慧寶劍，將為你我的修行之路，斬除各種荊棘障礙。

第一次禪七——第二天：活在當下
法身覺了無一物，本源自性天真佛。
五陰浮雲空去來，三毒水泡虛出沒。

我們一般會認為身體是「自我」，加上由感官所經驗到的種種現象，也就是五蘊：色、受、想、行、識。永嘉禪師認為這五蘊就像天空中來來去去的浮雲。天空原本是純淨的，而浮雲出現，在天空中飄浮，然後消失。浮雲並不是天空，兩者之間沒有具體的關聯，但天空不離於浮雲。

五蘊就像是這些雲。我們都認為有一個獨特的自我、心靈和身體。但是我們的身體，以及那些我們所認為的個人特質，在出生以前並不存在。當我們死後，身體和自我也就不存在了。就像浮雲還未出現和浮雲已經消失的天空一樣，在我們出生前和死後，這個世界並不包含我們。沒有永恆存在的「我」。

但這不表示沒有任何事是永恆存在的，如果沒有什麼是永恆存在的，那修行就沒有意義了。永恆存在的是我們本來的、完全清淨的佛性，就像天空一樣，佛性是本來就有，而且一直都存在的。儘管我們的肉體和心靈像浮雲般來來去去，佛性，或者說本性，都是永恆存在的，就像不管有沒有浮雲出現，天空永遠都在那裡一樣。佛性並不是由修行產生出來的，它永遠都在。假如佛性是被某種因素所創造，那麼它也會被毀滅。既然我們已經有佛性，又何需修行呢？修行並不會創造出佛陀。修行是幫助我們瞭解，或是顯露出本來就有的佛性。佛性在哪裡？哪裡不是？

你不可能將這由五蘊所聚集而成的身體變成佛陀，然而佛陀卻也不離於五蘊。五蘊只是我們用來界定微小、個別的自我，透過五蘊，我們把自我識別出來，但這是狹隘、貧乏的識別。假如認為：「這個身體是我的，是不同於其他的一切。」然後說：「我是佛陀。」那麼你就創造了一個狹隘而貧乏的佛陀。

我們會認為身體就是自我，是因為我們為三毒——貪、瞋、癡所蒙蔽。這三毒就像會讓人上癮的毒品一樣，如果為它們所驅使，就會體驗到短暫、虛幻的滿足和興奮。我們都知道一句話：「情人眼裡出西施。」因為我們愛對方，所以覺得對方美麗。事實上，



智慧之劍：永嘉證道歌講錄

The Sword of Wisdom

〈大智慧系列〉

作者：聖嚴法師◎著

法鼓文化編輯部◎選編

出版社：法鼓文化

版次：初版，2008年5月



美麗不過是貪求、執著心的一種表達而已。因為執著於某人，就會感覺對方是美好的。特別是當你戀愛時，就會被欲念所蒙蔽，情緒和感覺會完全地投射在你的對象身上。日後，如果你們因為某種理由而分手，你可能會對他說：「我實在不瞭解真正的你。我很迷惑！」

我聽過有許多夫妻在結婚時並不十分瞭解對方。當他們逐漸瞭解、看清對方後，往往就會離婚。他們覺得原本的愛戀被殘酷的現實所取代了，但這不是事實。就像當初談戀愛一樣，分手時也是受情緒所蒙蔽。當人們一旦無法獲得滿足，原本令人愉悅的事就會變得索然無味；原本看來美好的，也變得醜陋。這些人是被三毒所控制了。

類似的情況也會發生在禪坐中，假如你坐得很好，覺得很舒服，你或許會想：「禪坐真是不錯！感覺非常好！」在台灣，有一個人第一次參加禪修，結果坐得很好，整個人沉醉在美好的情緒當中。他認為這是世界上最奇妙的事，他終於第一次感覺到身而為人的好處。但是在第二次禪修時，情況就完全不同了。當時他正遭遇到家庭問題，而由於無法放下他的問題，禪修的狀況變得非常差。

你或許會認為他的第二次禪修狀況不好，而第一次是好的，但事實上，任何過度的情緒都會引發問題。好的經驗會產生執著和貪求，不好的經驗則會產生厭惡、生氣和瞋恨。在同一次禪修中，你有可能會經驗到這兩種極端的情緒，這都只是自我透過三毒所經驗到的感覺。自我是離不開貪、瞋、癡的。

假如修行得力，貪、瞋、癡會一點一點地減少。馴服這三毒後，你就會覺得不需要去執著一個自我。你會開始去觀察這狹隘的自我，就像是大海中的泡沫，在短時間成形，浮在水面上，破滅後又回歸到大海之中。在這短暫的泡沫後，有什麼是永恆的呢？就是你的本性。本性是什麼？它又在哪裡呢？這要靠你自己去發掘了。

證實相，無人法，剎那滅卻阿鼻業。
若將妄語誑眾生，自招拔舌塵沙劫。

在這段偈頌中，永嘉禪師認為即使是最重的業——阿鼻地獄的無間業，在剎那的證悟中就能消除。他對於這項真理的信心是不可動搖的，這即是禪宗

的頓悟教法。曾有人問我，修行到開悟要花多久時間？我回答：「可以像一劫那麼久，也可以像一念這麼短。」你喜歡哪一條路？慢的還是快的？大概大部分的人都比較喜歡快的路。

我提供你們一個快的方法，把所有的念頭——不論是好的、不好的、無記的，全部都放下。假如能做到，你很快就會開悟。假如你能達到無我、無人、無分別、無眾生、無佛的心境，那就會瞭解到事物的真相。拿起修行之劍，砍斷分別的心。當證悟砍穿分別心時，什麼都不會留下，因為原本就沒有一個能分別的真實自我。

你必須要有信心這樣的情況會發生。在某次禪修的最後一天，我鼓勵兩位學員利用最後剩餘的時間盡最大的努力。他們抗議說無論做什麼都來不及了。我說：「你可以在剎那間開悟。假如你每一刻都努力修行，那麼絕對有時間讓你體驗開悟。一天的時間綽綽有餘了，但問題是，你是否能夠實現？」

在修行的時候不要去管時間，不要想：「我沒有足夠的時間去體驗。」也不要想：「我還年輕，有充分的時間讓我修行。」在禪修中，最好的態度就是善用每一分鐘，從一開始到結束，抓住每一刻好好修行。不去想過去或未來，就停留在現在這一刻。

你必須先從過去和未來中解脫。假如能把心維持在現在這一刻，就真的能在修行中得力了。而這種修行力也能讓你從現在這一刻解脫。當你能從時間解脫，也就能從空間解脫。時間和空間就像五蘊一樣，都是虛幻的。當你從時間、空間和五蘊中解脫，那就沒有自我了。



本文摘自--《智慧之劍》一書

出家之多少

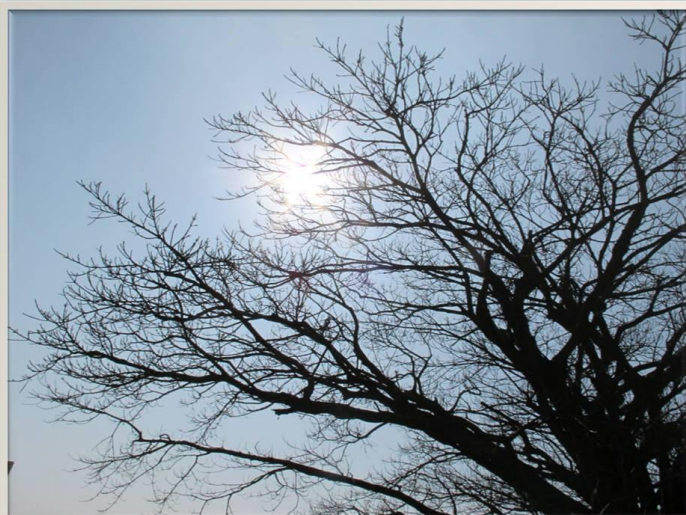
■法鼓山僧伽大學 粉絲專頁



Q：有些人認為前途絕望的人才想出家，是這樣子嗎？

A：不要把出家看成是一樁很悲哀的事，很多人受了文學家筆下小說人物的影響，誤認為只有對前途絕望了的人，才會看破紅塵去出家。

出家知多少！對前途絕望的人才出家嗎？



佛門之中的正常現象，絕對不是這個樣子！出家人的責任比在俗時更大。

一般人僅對一個家庭負責，至多也超不出對天下人負責，出家人則要照顧到一切眾生。出家學佛就要發大菩提心，要發盡未來際廣度眾生的大願。

在家人無論如何都有很多的牽掛，出家人卻是到處為家。出家無家，所以叫「出家」；寺院不是家，是修行的道場。出家是在道場裡修行，同時以道場來接引有緣的人，幫助他們來修行，使得每一個進入道場共同修行的人，都能得到利益，這叫出家的菩薩。

【出家的目的】◎ 聖嚴師父

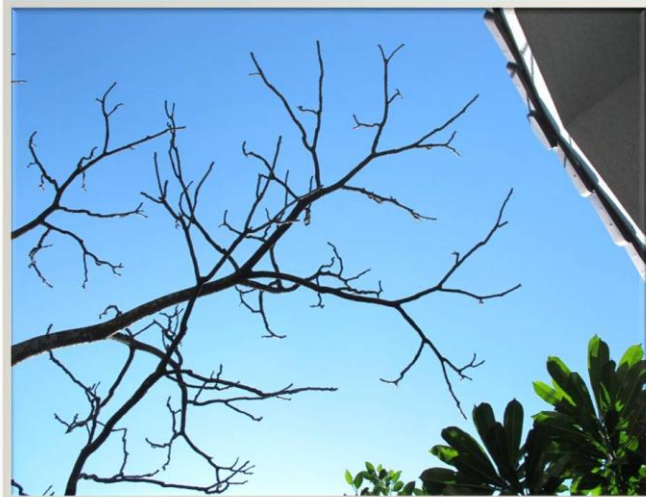
在一般人的觀念中，出家與自殺的意義，幾乎是相同的；在事業上、愛情上、金錢上、名位上，受了重大的打擊，遭了不可挽回的失敗，所以心灰意冷，再也沒有勇氣面對現實，再也不想奮鬥下去之時，第一條路，最簡單，就是以自殺的方法，結束這一無可奈何的生命；第二條路，比較不簡單，但也很容易，就是遁入空門，披剃出家，青磬紅，了此殘生！

這種觀念，絕對不是佛教出家的本來面目，但也無可否認，確有如此的人物，進入佛門出家。這些人物的進入佛門，不會有大的建樹，也不致有大的破壞，然而，社會上形成對於佛門僧侶的若干歧視，則由於他們而來。

佛教的出家人是以求智以自了為第一目的，以智慧去教化人間，則是第一要務。至於持戒，乃是斷絕生死之因的一種方法，但僅持戒而不厭離生死者，持戒的功德，只能得到人天的果報，而不能了脫生死；如僅自求解脫而不助人解脫者，最多成為羅漢卻不能夠成佛。

佛教的修持方法，是以戒定慧的三學並重，持戒及修定的目的是求慧的產生，慧的功用，是在指導自修戒定並且度人解脫，所以三學之中缺一不可，而以慧為中心。所以，佛教的出家目的，為了自求解脫是其一，為了助人解脫是其二，並且是以自救救他為手段，同得解脫為目的，手段只是為求達到目的的一種方法而已。

出家知多少！出家的目的？



廬山煙雨浙江潮



——常綽法師的修學分享

然而「今日到來無別事」，日子久了，原來新鮮、盼望的心淡化，發現終究就是那麼一回事罷了。

■ 整理 / 霧雨

人與人之間的緣分，不是現下因緣能一語道破的，因此與他人的聚散離合，常會引發一連串的追求。「為什麼」選擇出家？選擇回返世俗？選擇參學專修？選擇領執奉獻？

去年常綽法師動身前往自修前，副院長常寬法師邀請法師與僧大同學交流，而今返抵僧團，再次請法師為大眾分享深入修學的心得。

看著法師安穩上臺的動作，所散發出一種謙虛踏實內攝的修為，這番靜默沉穩的身教已然勝過千言萬語，實以「不為什麼」回應了當下眾人「為什麼」的疑問。以下將分享會中，筆者深受用之處整理分享如下。

一、心的影響是非常大的

「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消」，法師以前便很嚮往有一個獨自用功的機會，就好比廬山及浙江的煙雨與江潮，因此會盡一切努力來達成。在實際出發前，對此也會有很多想像，然而「今日到來無別事」，日子久了，原來新鮮、盼望的心淡化，發現終究就是那麼一回事罷了。雖說如此，仔細地去看及體會這段經驗，對未來還是有作用的。

被問到「是不是一定要出去？」法師以為不然。法鼓山裡也有廬山煙雨的氣魄，重要的是我

們的心如何去體會、如何去把握現前的因緣。一切都是心的變現，只要心能寬闊，隨時隨地都可體會廬山煙雨浙江潮。

二、坦然誠實地面對自己

獨自用功時，有較多的時間可以內省，可以反視自己的五蘊身心。當時，法師重新閱歷過去種種：在僧團發生的、與人的互動、自己的作為，甚至未出家前的一切，都看得較清晰了。回憶人生過程，發現過去所做的許多事情並不適切，在順從自己的習氣而放縱自己，傷害許多人，更往往由於「只要我喜歡，有什麼不可以」，而做了許多不如法的行為。回憶過程的感覺，剛開始是甜的，慢慢地轉為酸、澀，然後是苦。

起初，多是在苦的階段才醒覺；然後，應用話頭的方式來轉化煩惱；若用不上力，則觀「身、受、心、法」來應對。當身心從粗硬慢慢轉變成柔軟細微時，法師覺察到「應從甜的階段即看清並轉化它」，這蘊含著深刻內省的覺照工夫。

三、慚愧懺悔回到初發心

自修期間，法師以「懺悔禮拜」為定課，在承認了「過去有太多對不起他人的地方」的時候，慚愧之心油然而生，繼而能坦然安住。出家後，「身、口」是較容易調整防範的，但「意」太微細，很容易因為過去的習氣而與煩惱相應，有時也不易察。

身在哪裡，心的觀照就到哪裡。隨著用功的日子長了，法師察覺到自己的觀念有時會走偏，發現自己的心是有所求的，例如希冀能有所成就，成為大法師、講經說法、廣結信眾緣，也可收幾位徒弟、蓋道場等等。當時，驚覺此心與修行背道而馳，發現後即回歸當初的發心，回到用功修行上。

四、安住眾中學會處理煩惱

另外，法師也分享到，在團體中我們容易忽略自己的心，而運用轉移注意力的方式來處理煩惱，好比會以談天來模糊內心感受，而鮮少獨立、深刻地去面對、處理問題。這點需特別小心留意，莫到死亡來臨，才醒覺一生用功，還未學會處理煩惱。

應在日常生活中，就練習著去轉化及調伏自心，而非待亡前、無處可逃時才開始修行。因為透過深刻內化的用功，才能處理好自己，也才有能力引導眾生。畢竟，各自的苦，終須靠自己的努力才能化解。自修固有其好處利益，但也有缺失，例如少了與大眾碰撞摩擦的機會。法師提到，在團體中的碰撞，會讓我們對自己有更全面的認識，更能認清自己的習氣。有些時候就像刺插在自己的身上、有些則像魚鱗，挑出刺或剝開魚鱗時會遭受很大的痛苦。這並非一般生理醫學模式能處理，唯有佛法才能究竟，其處理的關鍵，即是完全地接受問題的態度，才能減少對立及痛苦。

五、心樂蘭若，成就眾生

法師讀《大般若經》至「樂阿蘭若」處，心裡有一番省思。住於阿蘭若用功修行，不只是「身」遠離群眾，最重要的是「心」的遠離。所以，於群體中，我們需要學習心的遠離。面對散心雜話，更要保持遠離，才較能契入用功修行。

修學《大般若經》的歷程，最令法師感動的是「佛陀所做的任何事情，不為了成佛，只是為了幫助眾生。」眾生實在太苦了，是可憐憫者。法師期勉大眾在修行用功中，所有的一切都要為了眾生。時時護念眾生、憐憫眾生、同理眾生的苦、輔助眾生離苦證佛智，在成就眾生的過程中，自己也就放下了。一切都以眾生為先，成熟眾生、成就眾生。這不為了什麼，只是把自己放下，也幫助人明白為何放下而已。

本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.77》



山中趣聞

■文、圖 / 演燈

失 正 念 篇



長衫

某天在女寮午休結束，準備好要進攻電腦教室，帶好杯子，備好資料，揹上背包，邁開大步出發，但又再走回來……

因為，我忘了自己正穿著中褂，長衫還在衣櫃裡……



衣

晚坐的時候，脫下鞋子，坐上蒲團，突然覺得「今天上坐的動作，好像特別順耶……好像少了什麼……」啊！赫然發現，晚課後上完洗手間，就直接爬上五樓大殿，忘了要搭衣了。



剛剛走進大殿時，還自我感覺優雅，發現沒搭衣之後，突然很像小偷。左右偷瞄看有沒有人發現，嗯……大家應該都很專心在拜佛和打坐吧！嗚嗚……



福，是與生而來的，還是培養來的...福氣對於我們又是如何呢？



有福不享 是傻瓜？

一般人往往認為有福就要盡量享受，有福不享豈不就是個傻瓜嗎？

的確，享福是人們共同的期望，但在事實上，享福的人卻是沒有福氣的人。

有人討兩個老婆，稱為享齊人之福，但是常常兩邊都鬧得不可開交，弄得有家歸不得。不少有錢人在城裡有房子、城外有別墅，乃至世界各地都有房子。這些房子都要請專人照顧，需要花錢維護，但是他們一年當中，可能住不到一、兩個月。

所以，有福不但不要享，還要積極的培福。法鼓山所提倡的四環運動：心靈環保、禮儀環保、生活環保與自然環保，就是人生的培福之道。以簡單、樸素、整齊、清潔、衛生、健康的環保生活，讓大家活得更有福氣！

--本文摘自《人生、福氣啦！》

◀ 2014/5 ▶

日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	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

■ Events

招生訊息 >>

詳細訊息請見官方網站[\[線上報名\]](#)

5 / 31 招生考試報名截止

■ 下期預告 >>

Theme



跟 壓 力
說 再 見

Spiritual Book Review



聖嚴法師的
頑皮童年

DDSU Freshmen's Corner



勇 氣
再 出 發

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示