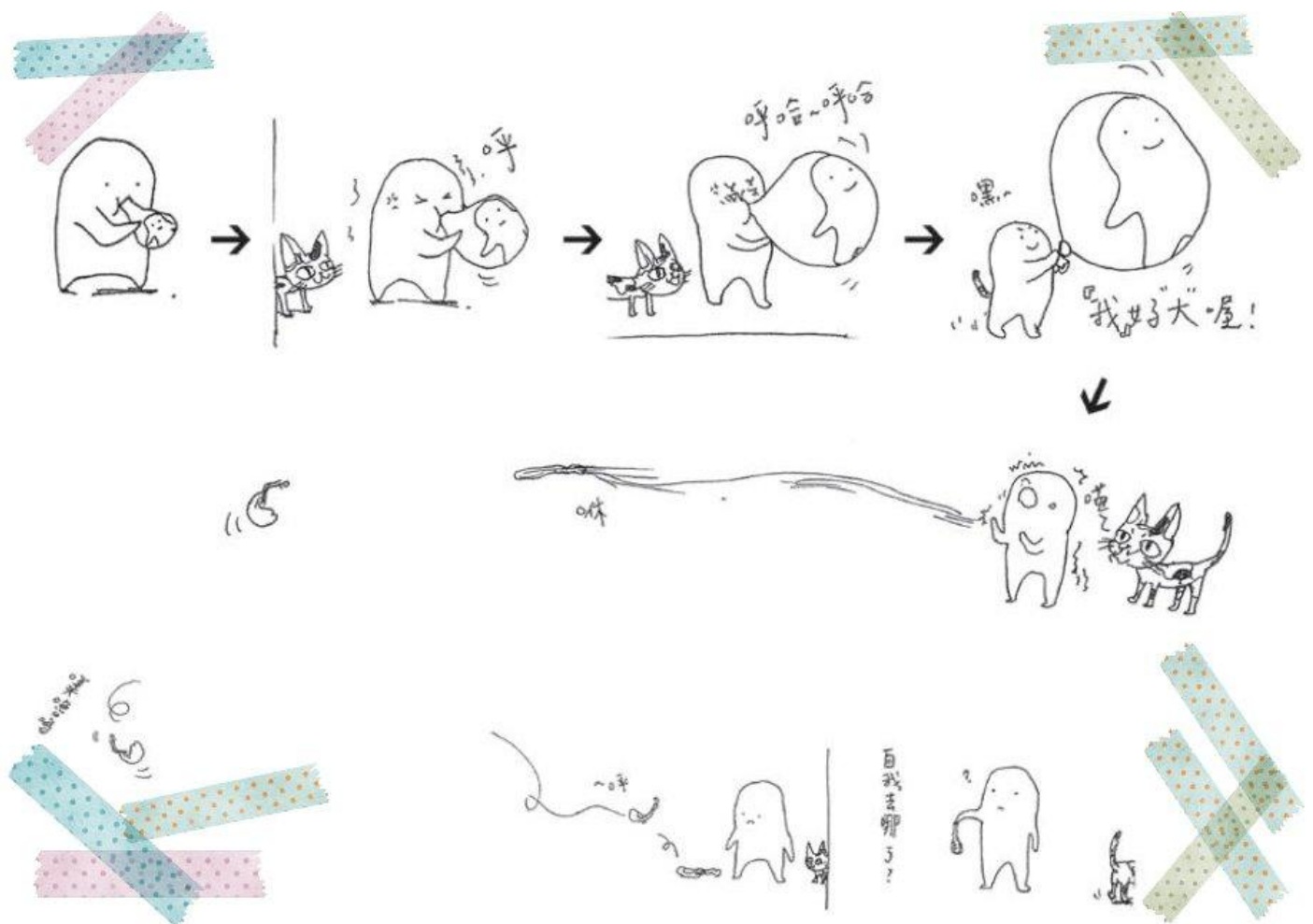




本期主題



Theme
是自信還是自負

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
心在哪裡

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
修行不離慚愧、懺悔、發菩提心
剛出家的第七天

是自信，還是自負？

■ 聖嚴 師父

人幾乎都有自負、自滿的心，佛教稱之為「慢心」，也就是自認為自己很了不起的意思。這樣的人在和別人相處的時候，不是把別人看得過低，就是把自己看得過高，因此很容易傷害到他人，而成為彼此的負擔。

人之所以會自負，是因為他自恃在某方面比別人還好，譬如才能、知識或人品，因此在對待別人時，自然而然就表現出傲慢心來。如果他又很受其他人的肯定，並且不斷有機會往上陞遷，那麼他就會愈來愈傲慢。但是人畢竟不可能永遠往上爬，即使一直往上爬，也總有個頂點，等爬到頂點時，一定會往下坡走。因此，自負對一個人並不好。

然而有慢心的人，常常並不自覺。雖然有很多煩惱，可是不知道這些都是慢心所引起的，譬如他們常覺得自己是自信而不是自負，其實兩者是不同的。自信是說有自知之明，也就是明白自己有多少才能、能夠做些什麼事、達成什麼樣的任務。而自負是自認為有這樣的能力，但是卻不一定能夠做到。

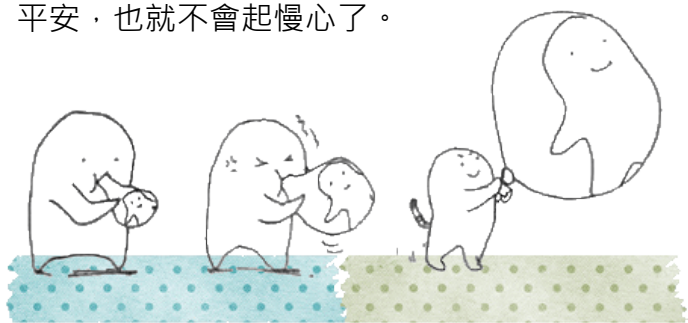
我在東京時，曾經遇到一位從台灣來的朋友，他是政治大學畢業的。他的同學有人做官當到次長，甚至是部長的，因此很感慨地對我說：「法師，您曉得嗎？我很倒楣啊！時不我與，時運不濟，好運彷彿總臨不到我頭上，所以我在東京只能放棄努力，乾脆隱姓埋名了。」他因為眼看著同學、同輩

的事業都很得意，而產生一種失落感，其實這就是因自負所引起的失意。

如果是自知而自信的人，就不會這樣想了，他們會說：「我有做這種事的能力，如果有機會的話，我一定能做得很好；假使沒有機會的話，也沒有關係。因為這不是我能力的問題，而是因緣不成熟的關係。」或者說：「有什麼事我就做什麼事，不一定要做部長，我做別的事一樣可以做得很好。」所以，自負和自信之間還是有差別的。

因此，察覺慢心的關鍵，就在於是否存有比較的心。一般來說，慢心是自以為比別人高一等的人才會有，就像有的人會將事情的成功歸功於自己，而將失敗歸咎於別人，認為做不好，都是因為別人拆自己的台。

其實覺得自己比別人不好，心理所產生的不平衡和失落感，也是慢心。要知道，事情的成功是需要很多因緣來促成的，不一定全都是自己的功勞。因此，對任何事情我們應該抱持是不是由我來做都好的態度，如果不能做這件事，也可以改做其他事。能夠如此，就能保持心裡的平靜和平安，也就不會起慢心了。





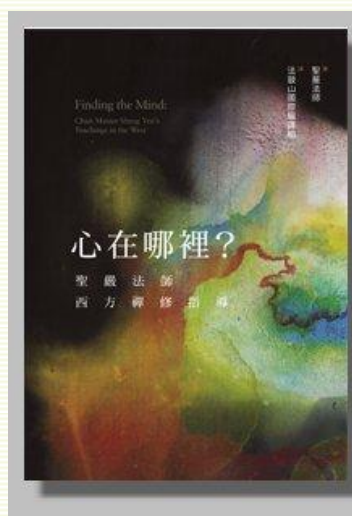
心在哪裡？

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



禪修之路：耕耘心田

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。只要播種終必有所收穫。

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。

修行不離



慚愧、懺悔、發菩提心

既來出家，世俗一切什麼都捨了，為解脫煩惱、了脫生死輪迴，還有什麼不能放下的？修行過程中，讓人起心動念與人結惡緣，無論誰對誰錯，先調柔自己吧！用佛法的觀念，向內觀照、思惟，便不會與煩惱相應。

□ 抹布

《七佛略說戒經》：「忍辱第一道，佛說無為最，出家惱他人，不名為沙門。」在僧大的共住生活中，面對各種不同個性的師兄弟，彼此互動中，難免會因不同的習性而造成磨擦。

師父曾說：「起煩惱就錯了。」起初聽到這話並不是很懂，但在僧大的執事中慢慢體會到：從修行解脫的立場，不管事情誰對誰錯，當起煩惱的情緒來時，已離開了慈悲心。

我很清楚自己是來修行的，不是來造更多的生死業，因此，當內心不平靜時，便要提起慚愧心來調柔自我。

「有慚愧心就會知錯，有懺悔心必能改過，有菩提心就會向善。」這是在我僧大修行生活中所體會到的。

從共住共事的經驗與觀察中體會到，在生活中，不管是看自己或看別人，在待人處事中難免會讓人不舒服，如果覺照力不夠，時時會讓他人與自己起煩惱，那是因為不知道修行要時時護念他人，不懂得知錯，老是怪他人、怪環境，沒有慚愧和懺悔；或是只活在自己的世界中、我執太重，認為自己是理所當然的，根本不知道錯了。應該要趕快懺悔求改善，甚或更進一步發利人的菩提心；也為大眾和合，下定決心改掉自己的習氣，放下偏見，成就團體。

最常在出坡及團體活動中察覺到自己及他人的習性。自己與團隊不合和，想法、做法有出入，這時候便告訴自己要起慚愧心，反觀看看自己哪裡錯了，促使他人起煩惱，要趕快悔過或調整自己，以慈悲心待人處事。

並非自認為是對的，就沒有考量整體，自己做自己的、不管他人、得理不饒人，都違背了修行的態度。有時候可能錯不在我，但不小心踩到他人的地雷，是自己沒有以同理心站在對方的立場，也或許是過去生中沒有跟對方結善緣，同樣當起慚愧懺悔心，並再發願廣結善緣。

有悲願心，使我能邁向大乘精神，如果只是慚愧、懺悔，大概只能停留在某種程度的人格提昇。而發菩提心，為利益眾生的悲心，常能促使自己為眾生，要更努力不懈怠，遇到困境，難行能行、難忍能忍、難捨能捨，因為不只是為自己的利益，更是為了廣大的眾生。

本文摘自--《法鼓文苑第六期 P.98》





剛出家的第七天

■ 常轉



如此眼淚來去皆無蹤，思念就不會懸在臉上了。

踏上僧大出家之路，幾天漸進的「新手」課程，至今恰滿一星期。尚不覺得吃力，反而是好奇使然，時時左顧右盼，受到不少戒長法師與學長的關懷，事實上感覺很幸福。本來以為自己不會想家的，但猶豫了幾天，終究還是拿起電話，心想報報平安吧！女眾老菩薩接到電話的語氣開心也訝異，因為她以為我不能打電話。

在電話裡，我不斷回想這幾天的事，零零總總都報告了，包括天氣很熱、衣服好多等等。本來跟女眾老菩薩就不常透過電話聊天，突然要想話題還真有些不自然和緊張。女眾老菩薩囑咐我這條路要好好走，我說：「安啦.....我可以！」用我一慣輕鬆的口吻，為了不讓她擔心。

在電話裡我也告訴女眾老菩薩，一年有四次探訪機會，每個學期有兩次，心想真少，但念大學時，一學期也才回家兩趟啊！

怎麼就不覺得少呢？

我想也許是前晚戒長法師們分享自己的心路歷程，所以給了我勇氣來面對自己的相思病吧！

中午休息時，將毛巾蓋在臉上，如此眼淚來去皆無蹤，思念就不會懸在臉上了。回想當時決定報考的心情，至今已經在這裡，念頭千絲萬緒不斷更替。但我未曾有猶豫怯步的想法，大概如老人家說的「慫膽」吧！我只要想到自己是跟在師父後面走著的，心很容易便「閉閉坦坦」了。

本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.113》



招生報名

- 2015年4月1日~5月15日
- 一律網路報名

招生考試

- 筆試 5月30日(星期六)
- 面試 5月31日(星期日)





原諒特異獨行的人

有些人很容易相處，很容易溝通，這類人比較容易同情別人、體諒別人、關懷別人。有些人則是性格孤僻，想法奇特，以你的立場可以說：「他錯了。」以他的立場來講，他並沒錯，因為他就是這樣成長過來的。這種人不能接受別人的看法只希望別人接受他的看法。

團體中遇到觀念奇特的人，你會感到很痛苦，可是，你還是要接受他，應該站在他的立場為他設想，體諒他、同情他，但未必要同意他或認同他，否則，你就失去自己而變成他的附屬品了。人與人之間的相處之道，需要溝通，溝通不成則必須妥協，當妥協不成時，就原諒他和忍讓他。否則，每個人如果只站在自己的立場看情，就會造成溝通不良的現象。

--本文摘自《早原諒早開心》

◀ 2015/4 ▶

日	一	二	三	四	五	六
29	30	31	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	1	2

■ Events

活動訊息 >>

4/1 招生考試報名
(訊息請見官方網站)

法鼓山僧伽大學
歡迎您的加入



■ 下期預告 >>

Theme



忙 人
時 間 最 多

Spiritual Book Review



讀 經
5 0 問

DDSU Freshmen's Corner



菜 鳥 的
廚 房 樂 園

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示