



# 僧芽

**T h e m e**

心中無敵

**Spiritual Book Review**

三十七道品講記 / 四正勤的異名

**Retreat**

修行手札 / 至道

**DDSU Freshmen's Corner**

修行自知錄 行堂篇 / 須彌山

**Life at DDSU**

僧大四年 / 演香

February01, 2018 No.2

# 慈悲沒有敵人

聖嚴法師

**可憐**人、同情人、原諒人、愛護人、關懷人等都可以算是慈悲精神的表現。

慈悲的主要目的是心中無敵。無敵就是心中沒有敵人，沒有過去的宿仇，也沒有現在的怨家，更不製造未來的對頭。所以不是仗權勢而稱無敵，也不是憑財力而稱無敵，更不是靠武力打敗一切人而稱無敵，乃是以慈悲心照顧、原諒一切人。慈悲心越大就越能夠感化人。

在這個世界上，沒有一個人能夠免於受人批評，即使佛陀也不例外。縱然未得罪過人，卻無法不讓人討厭、不讓人仇視；就算你不跟人鬥，人家也會找著你鬥，你不跟人爭，人家也會跟你競爭。但你不必介意人家如何，你自己要沒有敵人。

比如你在我們的農禪寺是個好人，大家都說你好，師父也常稱讚你好，其他的人之中，可能就會有一人、兩人覺得有一點酸溜溜的，會想：他好，我就不好？師父老說他好，為什麼師父不曾說過我呢？這樣的人，心中就有了敵人。有敵，就是有比較的對象。敵是敵對，敵對不一定是冤家，就像女孩子嫉妒別人長得漂亮、穿得美麗，這不是跟人作對？！如果把別人當對象看，不是嫉妒，而是見賢思齊，那就是慈悲心。

如何用慈悲？要常常往相反的方向說、往相反的方向看、往相反的方向解釋。比如有人無緣無故地瞪你一眼，你心裡一定毛毛的，此時，你應該要用相反的方向來解釋、來體會：「他瞪我一眼，可能是我的臉長得不大好看；或者我今天有什麼不對勁，他提醒了我，我要感謝他。」「人家的表情就是我的鏡子」，見他面目可憎，自己的面目大概也不大好，所以會遇到這樣的人；至少我的樣子讓他生氣、我的氣質讓他討厭，所以他才會瞪我一眼。

此外你也要想：可能他雖是在瞪我，卻不是生我的氣，不知道在生什麼氣？他這時候應該受到關懷。所以不要「以眼還眼」，該避開他，或者替他念一句阿彌陀佛，願他能夠心裡平安，這樣就是慈悲心。否則的話，一旦生起對立心，你就離開慈悲心了。若能為他設想，原諒他、可憐他、關懷他，就能轉敵對心成慈悲心了。

如果一個蠻不講理的人在你面前出現，你的心裡一定會毛毛的，這時你要想：他已經不講理了！生氣了！我應該講理、不要生氣，否則氣上加氣更麻煩。因此不論任何時間，只要我們能用一種相反的念頭來轉變對人、事、物的看法，這就是慈悲心。

但是當我們還是凡夫的階段，要想做到完全心中無敵是很難的，所以我們要時時想到慈悲心，至少就不會老是生氣了。





## 三十七道品講記

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2011年02月01日



四正勤一共有四個名字：四正勤、四意斷、四正斷、四正勝。一般的經典都稱為「四正勤」，其餘三種用的較少。

(一) 四正勤：就是四種正確的勤勞和精進。在修四念處觀的時候，必須要祛除懈怠心，離開五種煩惱心。五種煩惱又稱為「五蓋」，那就是貪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑，要如何祛除呢？就是要用四正勤；因為修行禪觀法、禪定法時，必須以精進心來離懈怠、五蓋，否則懈怠一產生，五蓋馬上出現，禪觀就不會成功。

(二) 四意斷：《增壹阿含經》卷一八共有十經，都在敘述四意斷，例如第二經云：「諸善三十七道品之法，無放逸之法最為第一，無放逸比丘修四意斷，於是比丘，未生弊惡法，求方便令不生，心不遠離恆欲令滅。已生弊惡法，求方便令不生，心不遠離恆欲令滅。未生善法，求方便令生。已生善法，重令增多，終不忘失。具足修行心意不忘。如是諸比丘修四意斷，如是諸比丘當作是學。」

所謂意斷，就是所有的煩惱心都是從意識產生活動，要把意識跟種種煩惱相應的活動全部斷除，必須要用四種方法，這叫作四意斷。

還 有在修四念處的時候，自己的心不能休息，也不能忘掉自己是在修行，必須不斷、不斷地知道自己是在修行，用這種方法來斷除煩惱，也叫作意斷。

(三) 四正斷：《俱舍論》卷二五云：「何故說勤名為正斷？於正修習斷修位中，此勤力能斷懈怠故。」主要是以四種正確的方法，來斷除懈怠心和放逸心。

(四) 四正勝：或名正勝，《俱舍論》卷二五云：「於正持策身語意中，此最勝故。」用修善斷惡的四種正確方法，來策進、勉勵我們的身口意三業。

四正勤的這四種名稱，從不同的角度來講，也可以說它有四種不同的功能。《法界次第初門》卷中之下云：「一心勤精進」，修此四法，故名四正勤。修此四法，另有三名：能斷懈怠故名四正斷；於正策勵，身語意業，此為最勝，故名四正勝；於意中決定，此四斷行，故名四意斷。



# 紅塵不迷亦不離

## 二〇一八法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 / 3月11日 星期日

(報到時間上午 8:30)

招生報名日期 / 4月1日至5月15日

考試日期 /

筆試 5月30日 星期三

面試 5月31日 星期四

聯絡方式 / 電話 02-2498-7171

轉 2351 (法鼓山僧伽大學教務處註冊組)





一年一度法鼓山僧伽大學，開始招生了!!

僧大除了是漢傳佛教宗教師的搖籃，亦是 聖嚴師父與法鼓山的命脈所在，誠摯地邀請諸位護法悅眾菩薩們，一起來圓滿 聖嚴師父「建僧」的悲願。

漢傳佛教僧團的修行特色，不是要踏遍紅塵，處處留跡，更非隱蔽山林，銷聲匿跡。聖嚴師父說：「修行是超越世俗的羽翼。」常寬法師更進一步舉例，是發了出離心與菩提心，如同鴻雁的兩個羽翼，在世間自在的飛翔，眾生需要幫助時，可以俯衝而下；不需要時，則在天空守護著。

雁鳥還必須組成一個團隊，相互鼓勵提攜、彼此砥礪增上，才能飛的長遠安全。如果貪念世間，經常流連忘返於平地，兩個羽翼可能開始退化，最後就變成了家禽，或是一隻不會飛翔的鴛鴦。唯有「紅塵不迷亦不離」的僧團，才能不被時代淘汰，也才能續佛慧命、紹隆佛種。

海報的主視覺為僧人寧靜專注、平穩離欲的走在一條筆直的坦途上，深秋結穗壘壘、樹林盎然綠意，象徵著一條迎向豐收富足的奉獻人生，後頭跟隨著居士一行人，一派輕鬆自在，路途從此不再迷方，樹叢後的建築物亦代表著出家是不離紅塵的，於是乎，漢傳佛教的出家僧團即在人間而不被五欲所迷困，在紅塵而不受客塵所擾亂，紅塵不迷亦不離。

文字-僧伽大學教務長 釋常啟





## 修行手札

對於修行，我依舊落於太多的名言概念。

■至道

沉黙不代表安定。

當下的心，是清透的嗎？是穩健有力的嗎？可以問問自己。

到底在日常生活的應對進退之中，怎樣維繫方法而不掉失？禪修老師說，不是封閉六根，也不用給自己結界，就是去體驗。

我問：「是心裡不再對外境罣礙的那種『放下』嗎？還是一種身體上的放鬆，讓肌肉不要因為心緊繃而緊繃，連帶讓心平靜的那種『放下』？」法師的微笑僵了二秒，才緩慢地開啟兩排整齊的牙齒，平實地回答：「就是去體驗。」

對於修行，我依舊落於太多的名言概念。思心所，意思是說：「驅使身口行為的一

種心念。」聖嚴師父則解釋為：「心對境的回應。」天臺學的法師出了這麼一個有意思的功課，就是每天記錄它。

我在想，是不是可以讓這功課，跟我最近發現的持咒心要合併操作，讓思心所，慢慢相應於空正見？試著讓蹦出來的念頭，連結回性空的緣起，觀每個因緣的生滅。

能不能讓所遇到的境界，實體而有感的現象，回歸到一個與我沒有利害關係的場域去，而方法始終存在？讓我嘴邊上的、手邊事情上的、看到的、觸到的……，都是所持誦的陀羅尼。

試試吧，繫著方法的心，也是可以很輕揚的。



## 修行自知錄 行堂篇

■ 須彌山

中午班級行堂，面對一個巨大的水果蛋

糕，是什麼心念呢？

一開始看到大眾出位打飯菜，怕輪到我的時候就沒有了。

真正輪我時，開心地夾了一塊，竊喜量是足夠的。

到退飯菜回一齋之際，所剩的量很少，不方便退回去（因為體積大，乍看很少，其實也有十一塊），同學決定我們行堂每人惜福二塊。覺得有點虐待自己的胃，但貪欲騙得我仍開心附議。

果耀法師出現了，關心我們：「你們消化得了嗎？不要勉強。」大家異口同聲：「沒問題，謝謝法師！」當我和一位同學推著餐車去一齋時，果耀法師很熱心替我們刮

剩下的奶油。他拿起塑膠刀，問我：「這些能刮到哪？」我看刀上奶油不算多，直率地拿便當蓋來接。

但，從一齋回來時，只見便當蓋上的奶油，大如須彌山！原來，法師把保麗龍上面所有的奶油刮過來了！

頓時，徹底發現貪欲之可畏——果報自受！請同學幫忙分一些吃掉，不過真的剩太多，光憑法師剛才的一句話：「消化不了就不要勉強。」稍微心安理得把這些奶油送給垃圾桶。

面對喜歡吃的東西，希望覺照力高一點，並時時提高自制力、保持正念，止息苦的輪迴。



# 僧大四年

■ 釋演香

## 第一年

滿懷初心進僧大  
道場成為我的家  
萬事學習要從頭  
熟要轉生生轉熟

## 第二年

審核通過要落髮  
三人離開六留下  
出家難得絕不假  
能夠出家福報大

## 第三年

輪當組長學領眾  
忙功課又辦活動  
受大戒我最感動  
誓願不忘最初衷

## 第四年

僧大四年好充實  
畢業在即快領執  
不管是任何執事  
只要為三寶做事







# 自覺工作坊

3/10起

以漢傳禪法為核心，

《八大人覺經》為脈絡，貫穿課程；  
開啟自覺、覺他、覺行圓滿的歷程。



## 課程

透過東方哲學與西方科學的結合，  
來瞭解大腦，更深度體驗自覺覺他。  
佛陀故事、《八大人覺經》

## 日期

3月~5月星期六

共 9 堂課 (詳細日期請見報名網站)

## 對象

參加過「生命自覺營」，想更深入  
探索自己之40歲以下青年男女。

## 地點

台北德貴學苑  
(台北市延平南路1段77號 近西門捷運站4號出口)

## 報名 方式

上網報名 [ddyp.ddm.org.tw](http://ddyp.ddm.org.tw)







## 心中無敵

可憐人、同情人、原諒人等等，都可以算是慈悲精神的表現。慈悲的主要目的是心中無敵。無敵就是心中沒有敵人，沒有過去的宿仇，也沒有現在的怨家，更不製造未來的對頭。所以不是仗權勢而稱無敵，也不是憑財力而稱無敵，更不是靠武力打敗一切人而稱無敵，而是以慈悲心照顧、原諒一切人。

但是像他們書中所說的那麼美好的積極，實際上是做不到的。按照他們的說法，積極就是要給自己訂定目標，並且督促自己一定要在規定的時間內完成進度、達成目標，否則就是失敗，就表示人生不圓滿。

像這樣的積極是很辛苦的一件事，不斷趕著自己、逼著自己一定要達成甚麼樣的目標，看起來好像非常有活力、有朝氣。事實上，這樣的人生充滿了壓力，會讓人活得非常痛苦。

---摘自《早原諒早開心》



## ■ Events

近期活動訊息 >>

1/27-2/6 生命自覺營

2/24 法鼓傳燈法會

3/10 自覺工作坊

詳細訊息請見

法鼓山僧伽大學官方網站

法鼓山教育園區

法鼓山世界青年會





---

圖片來源以出現順序排列

林文山 鄧雅方

插畫

釋常啟（現任僧伽大學教務長）

---

發行單位：法鼓山僧伽大學教務處

■ 網頁：[http:// www.ddsu.org](http://www.ddsu.org)

■ 電話：886-2-2498-7171