



人生的目標，是來受報、還願、發願的。56/108 自在語 | 聖嚴法師

The aim of life is to receive karmic retribution, fulfill vows, and make new ones.

56/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山攝)

本期主題



Theme
不再空虛無奈

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
方外看紅塵

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
生命 to 僧命

不 再 空 虛 無 奈

聖嚴 師父

現在大部分人的生活，幾乎就是日復一日地上班、下班，好像沒有什麼重心可言，內心常感覺到空洞無聊，即使是看電影、唱K TV、打保齡球、登山、旅遊，有種種的休閒活動和娛樂，仍然沒有辦法彌補內心的空虛，也不知道該用什麼方式來解決。



現代人的情況如此，古代人也差不多，我相信未來的人也會有這種情況。可以說這種空虛感，是任何一個時代的人都有的。為什麼會空虛？什麼叫作空虛？

當一個人不知道自己生存在這個世界上的目的是什麼的時候，就會感到空虛。很多人日子一天一天過，好像就是為了把肚皮餵飽，讓身體有地方住，滿足了衣食住行所需，就覺得夠了。彷彿「開門七件事」，就是我們生活的全部。

可是當飯吃飽了，衣服有得穿，房子有得住，也有自己的車子了，日子過得雖然不是最好，但還過得去的時候，就開始思索人生究竟還有什麼呢？如果找不到方向和目標，心中茫茫然的，空虛感就會出現了。

空虛的原因，往往是無聊和無奈。像一條在茫茫大海裡的船一樣，沒有盡頭也沒有方向，又沒有大風大浪的刺激。好像隨便往哪邊開都是一樣，即使不動也無所謂。只是，不動時好像沒事可做，動了又覺得不是自己的方向而感到無聊，最後陷入一種茫茫然的空虛感當中。有這種空虛感的時候，無論是打保齡球、看電影、喝酒、去卡拉OK、看MTV等，各種各樣刺激的娛樂，都不可能給你一種真正落實的安慰感，不過是暫時麻醉了你、刺激了你，讓你的感覺因忙著一件事情而產生移情作用。一旦時間過了，空虛感又會回來，實際上內心永遠是空虛的。



另外一種情況是，當想求的求不到，希望獲得的得不到，一次一次的落空；想要努力又努力不上去，想要往上爬也爬不上去，日子就會過得非常無奈、難過。

曾有人跟我學佛，一開始就說：「師父，我要修行。」

我說：「好呀，你打算怎麼修行？」

他說：「我要出家。」

我說：「好呀，讓你出家。」

出了家以後，他天天希望受戒。於是，我就讓他去受戒。受了戒以後，他又天天希望開悟。偏偏開悟這件事，不容易如其所願。結果，有一天他對我說：「師父，我想我不適合出家，也不適合修行。我覺得很無聊，一天到晚，一天一天的過。我是在家人的時候，也是過日子；出了家以後，也是這麼過日子。還是一樣吃飯、睡覺、上廁所。我現在覺得很無聊，我想我不適合出家，還是回家好了。」

這種人的空虛、無聊，就在於他不斷追求一個比現在更好的東西，可是追求是沒有止境的，因為永遠都有更好的東西在前面。只有追求到最後進了棺材，才會告一段落，因為再也沒有機會了。即使是這樣，臨到死的時候，他還是會覺得空虛，因為：「要的東西還沒有追求到，怎麼就要死了？」

以我個人來說，身為一個學佛的人，我覺得人生非常充實，非常踏實。為什麼？因為我知道我現在所作所為的目的是什麼，也知道我現在接受的一切是為了什麼——這都是因果而來的：現在所得，過去所造；未來所得，現在所作。現在我得到的就是過去的因果，而我現在的所作所為，我的努力，都是為了準備好我未來的方向。



當一個人的生命沒有目的，欠缺意義，生活便會顯得十分空虛，甚至像行屍走肉一般。我曾經說過，人生的目的是來受報、還願的，人生的意義和價值，則是在於奉獻，自利利人、成己成人、增長福慧。

如果真有這樣的體會和這樣的實踐，你的生活或生命，一定不會是空虛無奈的了！

文摘自—《找回自己》

慢活人生

問

以前台灣流行「愛拚才會贏」，大夥一起打拚，創造台灣經濟奇蹟。但是，現在有人開始提倡「慢活」，推動悠閒的生活，工作之外也要休閒。人生到底該把金錢、時間與潛力發揮到極致，或者過得去就好？這之間會有矛盾嗎？

答

我想，「慢活」的意思，就如同禪修所說，放鬆、不要緊張。打拚是很緊張的，但慢慢地來，是在欣賞自己的人生，走任何一步，都是在享受、欣賞。

舉一個例子，越南籍的一行禪師，他教人學禪的方法，要人慢慢體驗自己的生活，體驗自己走路的感覺，享受自己慢慢走路的過程。有很多人的生活非常緊張，甚至緊張到害病，糖尿病、心臟病、高血壓樣樣都有。用禪修的方法，可以將生活的步調放慢，把自己的心情緩和下來；心情一旦舒緩，工作就更有效率。

我常說：「工作要趕不要急。」趕工作並不是等同於急躁。通常很多人趕工作都會很急，手也急、腳也急、心也急，工作好像是趕的，趕的結果反而讓工作出差錯；慢慢地做，反而會做得非常好。

我有一位女弟子，在哥倫比亞大學讀書。那時我也在美國，她擔任我的侍者，每天替我準備早、午餐，晚餐則等到下課回來再做。這位弟子每天一早起來還要做早課，她的動作很慢，不慌不亂卻效率很高，慢動作之中也可以做出細工夫來，工夫細而效率高。她在一小時內可以做許多事，慢與效率是不衝突的。

我問她：「動作這麼慢，為何一小時可以做這麼多事？」她說：「不能快，快就會亂了方寸，我很清楚每小時、每分鐘應做的事。」

還有另外一位女弟子，她整天都很忙，包括掃地也是很快，但拚命掃卻掃不乾淨。因為忙就想很快地掃完，反而揚起許多灰塵，結果地掃了卻不乾淨。她每天拚命地工作，但工作效率和品質都不好。

由此可見，慢活的提倡，和發揮效率、發展潛能是不衝突的，反而是有助益的。

工作要趕不要急。



方外看紅塵

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化



諸安住道場，行同事攝

首先，想問諸位一個問題：「台灣有許多道場，為什麼你們要來法鼓山出家？」

當你們還沒有進法鼓山之前，有的人是懷抱著夢想或規畫，想像著出家是怎麼樣的生活、大概要做些什麼；有的人則是迷迷糊糊的，只想著「要出家」，然後帶著一顆迷迷糊糊的心，到處去碰、到處去闖，看看這個地方、看看那個地方，如果適合，就在那邊住下來，不適合就離開。

那麼，什麼叫做「適合」？也不是真正的清楚，可能就是「適合我的個性」、「適合我的生活習慣」、「適合我自己的幻想」……，如果是這樣，出家和在家有什麼不一樣？不過是把自己的想法、習性和嗜好，通通背在身上，然後背著到另一個地方，這樣子出家和在家是沒有什麼差別的。



三寶安住道場，行同事攝

安住產生修行的力量

而出家的原因，有的人可能是因為目睹家人的生離死別，就說：「看破人生，要出家了！」但是剃了頭、換了衣，生離死別卻也還在。有的人可能是因為事業失敗、愛情破裂……，在人生路途上遇到重大的挫折，就說：「看破紅塵，要放下一切出家去了！」還有許多中年以上的人，出家是為了擺脫現有的生活型態、生活環境而想轉換軌道，反正甜頭、苦頭，在家人所有一切的滋味都嘗過了，只差沒嘗過出家的滋味，於是就來出家。

如果問他：「出家以後要做什麼？出家的軌道是怎麼走的？」他可能沒有任何概念，就只會說：「出了家再說！」如果是這樣，到任何道場出家都是相同的，只是要找一個地方剃頭而已，沒有必要一定要來法鼓山出家。

此外，還有一種情形，就是有些人在一個道場沒有辦法安住時，就會想：「此處不留人，自有留人處」、「出家無家，處處是家」，認為出家人不一定要在一個地方安住下去，到什麼地方都可以。對道場沒有認同感、歸屬感，心肯定安不下來，然後就會想離開，去飄泊流浪當一個「馬溜子」。出家人如果養成了浮動不安的習性，不願意在一個道場安住下來，常常在一個地方住個兩天腳底就癢，就想再到其他地方，說得好聽叫「行腳」，實際上是「馬溜子」，結果一生就這麼流浪到死，對社會沒盡什麼責任、做什麼奉獻。

出家，是要安住道場、適應所依止的道場，不是讓道場來適應自己的習性、幻想。每一個道場都有它的道風，法鼓山也有法鼓山的風格、理念。我們依常住的道風、理念而共同生活、共同成長，然後共同實踐我們的理念、推廣我們的道風，也就是說，我們依止常住，常住成就我們。

在高僧傳裡，我們常常可以讀到一些古大德，他們修學時，如果依止的道場已沒有什麼可以學習、成長了，師父就會把徒弟送到大道場親近大善知識學習。這情形在台灣也有，有一些小寺廟，只有一個師父帶一、兩個徒弟，因為沒有辦法使徒弟按部就班地學習，於是將徒弟送到佛學院讀書、磨練，希望徒弟學成以後再回到道場奉獻。

此外，也有一些古大德在一個道場親近善知識多年，因為另外有奉獻的因緣，便結束這地方的修業而到另一個地方服務。譬如過去有些大德因為在寺廟、叢林裡擔任某一項執事頗具好評，就會有人請他去其他寺廟當方丈，或是到某地開發、弘法。但這都必須要在本道場有歷練才行，沒有在本道場歷練就跑出去闖，往往只會闖出一頭膿包。

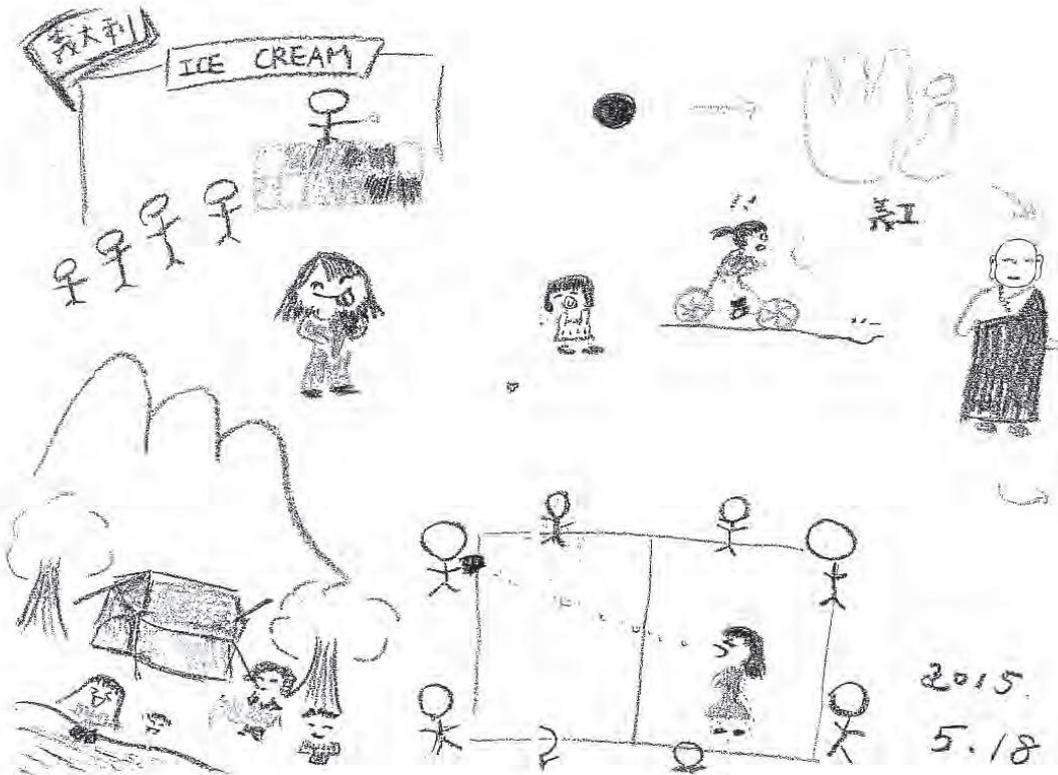
(法鼓家風 P202-204)





生命 to 僧命

■ 演 因



生命

小寶寶誕生→著紅洋裝，愛吸奶嘴→有一次騎腳踏車跌倒，左腳受傷見骨，留下疤痕→國小最害怕打躲避球，怕被球打，所以逃得快，總是留到最後→國高中時，男、女眾老菩薩常帶我和弟弟到戶外遊玩→學校畢業旅行去歐洲，明明很冷，卻跑去買冰淇淋來吃→因緣：信念→到法鼓山做義工→出家。

僧命

祈願自己學佛之心，能傳達給身邊的人，願身邊的人再傳達給更多的人。

文摘自《法鼓文苑第七期 P.143》



◀ 2017/4 ▶

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	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	3	4	5	6

聖嚴法師開示 心思散漫容易緊張



人會緊張，都是因為心力不集中的關係。心思散漫的人，行為常常都是神經兮兮的；心寧靜的人，行為便是穩定莊重的，不會常常感到緊張。想要集中自己的心力，方法可以分成兩種：一種是向內觀的方法，另外一種是向外觀的方法。通常緊張的人，心愈往外觀愈散亂，所以比較適合向內觀。

向內觀的方法，主要是將注意力收攝在自己的身上，用我們的眼、耳、鼻、舌、身、意，幫助我們把慌亂的心思集中起來。例如禪修的數息觀，便是利用鼻根，將注意力放在數呼吸上；觀世音菩薩的耳根圓通法門，便是利用耳根，將注意力放在所聽到的聲音上。不管用的是哪一種方法，最重要的是不能求好心切，否則心愈想要集中，反而會愈緊張。身體覺得疼痛時便會緊張，如果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。 ---摘自《放輕鬆免緊張》

■ Events

近期活動訊息 >>

4/1 起招生考試報名

詳細訊息請見官方網站