

# 僧聲

Theme

提起放下

Spiritual Book Review

真正的快樂

Retreat

略談近日修學所感 / 正見

Life at DDSU

感恩看到美好 / 釋演一

僧大悟語

按部就班練工夫 / 釋常啟

April 19, 2018 No.7



# 《 提起放下 》

## 聖嚴法師

孔雀雖有色嚴身，

不如鴻雁能遠飛；

白衣雖有富貴力，

不如出家功德勝。——大智度論卷三·釋初品中四眾義

此偈的表面是說，孔雀雖有華麗的外表，但是不如鴻雁能夠遠飛；在家人雖然富貴而有勢力，但不如出家人的功德殊勝。好像是說，從外表上看，在家人比出家人高貴，其實卻恰巧相反。

這是出家與在家兩種生活型態的比較。很多在家人一生中所追求的不外名利權位勢，即使不一定受人尊敬，但卻要受人矚目，才算成功。可是很少人在成功之後，不被牽累，直到晚年，仍在名利場中打滾而不能脫身。這好比披著華麗羽毛的孔雀，是眾目的焦點，受人讚美欣賞；但孔雀尾巴太長，身體太重，飛不高也飛不遠。鴻雁是一種候鳥，長得並不漂亮，但在夏季來時向北國去避暑，冬天到了往南國去避寒，翱翔於滄溟，一飛就數千里，如此海闊天空的大胸襟，絕不是孔雀所能比擬的。

這不是說，在家人有了財勢富貴，便不能遠走高飛，而是因為有家有室、兒孫成群，加上田產房產，要想說走就走就不容易了。縱然年老退休乃至臨終之時，還對眷屬產業牽腸掛肚地放心不下。由於不自在，所以患得患失。富貴者更求富貴，有權者希望權加一級，有勢者力求鞏固並擴張。自古以來，許多尊貴權勢人物，往往至死不願讓出權位，要待子女逼下台，要等後起者趕下台。提得起放不下，是非常痛苦的事。

出家人的功德在於隨遇而安、隨緣奉獻。沒有一定要做的事，沒有一定要去的地方，沒有一定要在世間揚名立萬或完成大事業。如果事實需要，也沒有一定不願見的人和不想做的事。有一位海外回來的學者見我們法鼓山的計畫不小，遠景龐大，對我說：「聖嚴法師，你的野心不小。」我說：「阿彌陀佛，我那敢有野心？隨緣而已！如果因緣許可我就做，而且不逃避、不後人；因緣不許可的話，我是不會強求的。野心是想要追求、想要征服、一定要達成什麼；我沒有野心，佛法要我做的、眾生要我做的，在不違背智慧和慈悲的原則下，只要我能做，一定盡力而為。」







出家人沒有私人的事業和財物，一鉢千家飯，孤僧萬里遊，在任何地方落腳乃至一晚，就把那個地方當作自己的家來照顧；遇到任何一個人乃至一面之緣，也把他當作自己的家人那樣來看待。情深禮隆而不存佔有之心，所以能隨緣結緣而又能隨時放下。

此偈雖然是以在家和出家的兩種身分做對比，其實，有大智慧的人，不論在家出家，都能提得起放得下，所謂置名利權勢於度外，乃至也置生死於度外。如果是非常愚癡的人，不論在家出家，他們的心中也被名利權勢佔滿。不過出家人的生活方式，若非已經擁有寺院及徒眾的大和尚，要想佔有名利權勢，相當不易。所以，若非道德修養已有相當火候，擔任叢林道場的方丈，是要特別留心的。有道的出家人，處處努力建寺，隨時可以離開。

《智慧一〇〇》

## 快樂不需向外尋求

快樂有很多層次，而一般人所追求的「欲樂」，是一種刺激、發洩以及官能的享受。例如，看美景以滿足眼睛的享受、聽音樂以滿足耳朵的享受，或是大吃一頓以滿足口腹之欲等，都是透過身體的官能所產生的快樂，是在刺激感官以後，心中出現的陶陶然、非常享受的感覺。

但是這種快樂只不過是短暫的麻醉而已，並不是全然的放鬆。以喝酒為例，黃湯下肚時的確很快樂，但是喝醉以後的痛苦卻難以言喻，尤其第二天宿醉的折磨就更難受了。所以，刺激身體官能所產生的快樂都會有後遺症，而且刺激的強度還必須隨著次數的增加而不斷地提高，永遠不可能滿足。

在欲樂之中，除了幾種感官的刺激以外，還有一種是成就感所帶來的快樂。人生在世，並不只是為了滿足官能的享受，內心成就感的享受，也是人們追求的目標。例如，在文藝創作的過程中，會帶來內心的快樂；或是讀書讀得非常開心，忽然心有所體悟，也讓人感到很快樂；又或者本來不會的技藝，突然之間學會了，而且還博得他人的欣賞、讚歎時，都會讓人覺得很高興、很有成就感。但是這種快樂也很有限，短暫的快樂消失之後，馬上又會感到不滿足，而且一旦滿足到了驕傲的地步，痛苦就會隨之而來。

所謂「人外有人，天外有天」，境界是永遠追求不完的，當自己的成就到達某一層次以後，還是要繼續不斷地往上爬。但人的生命畢竟有其終點，到最後根本不可能再突破時，只好對自己喊停，此時會有一種失落感。

因為自己的生命即將結束了，卻不知道該何去何從，不禁懷疑自己一直向前衝究竟是為了什麼？此時如果沒有宗教信仰的引導，難免會茫茫然，感歎著說：「真不知為誰辛苦為誰忙！」

其實，追求成就感的滿足和快樂並沒有什麼不好，因為它是促使一個人在生命過程中，一直不斷往上、往前進步的動力。一般人如果沒有成就感做為生命的動力，就會覺得活著沒有意思。但矛盾的是，千辛萬苦地追求成就，卻發現所追求的目標並不是真正的快樂。

這是因為普通人的心不斷地在動，不是心猿意馬，就是三心二意、心不由己，總是無法掌控自己。在這種情形下，連自己也不知道這究竟是樂？還是苦？但這種不明苦樂的焦灼本身就是苦。因此，一般人在感到無聊時，往往需要找其他人談話、聊天，或者是看小說、看報紙、聽音樂，找些娛樂來消遣自己、消磨時光，讓自己的注意力有所寄託，否則就不知道該把心放在哪裡？

修習禪定能讓我們的心念集中、統一，而得到失卻身體負擔的定樂，能夠免除享受欲樂所帶來的後遺症。在定中的人心無所寄，如果一定要說有所寄的話，也是寄於「一念心」上。因為寄於一念心上，所以心能夠安定下來，內心世界非常穩定，根本不需要再向外求取寄託，就不會再受外在環境所動搖了。



## 真正的快樂

(大字版)

## True Happiness

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期 2016 年 11 月 01 日

真正  
的  
快  
樂

—大字版—

聖嚴法師

法鼓文化出版



# 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)





# 略談近日修學所感

只要能夠用心觀察，當下現前因緣，  
其實就是我們離苦、安定，乃至醒悟的動力。

## ■正見

最近修學重心，主要放在菩薩戒、天  
臺學與阿含聖典。閱讀經論，連貫  
抄寫一些重要文句，獲得不少啟發。以  
下，略述其中的一點淺見：

智者大師晚年將入滅前，留下了一  
部口授的《觀心論》，作為他畢生教學經  
驗的總結。這部論篇幅不大，翻閱只有  
兩頁；內容簡明扼要，主要是勸勉後人，  
不要忘了時時觀照自己當下的一念心，  
也不要忽略佛陀遺教的囑咐：四念處修  
道，當依木叉住（註1）。如果修行人用  
功，能夠注意到學習一切佛法的重點，  
其實只是回到自己身上，那麼實踐過  
程，可以避免方向偏差；也由於知道要  
反觀自心，進而得以安穩前行，通往降  
伏內在煩惱的目標。

觀察自心，事實上就是對於自己  
身、心、環境的覺照。《長阿含·遊行經》，  
記載佛陀晚年著名教誡：自依止，便鼓  
勵佛滅度後弟子們，修行第一主軸，是  
依四念處為自歸依，從觀內身（自己的  
身心）、觀外身（外在的環境）、觀內外  
身（自己的身心與外在的環境），

逐步超越現前的對立與執著。這個方法  
並不複雜，因為只要能夠用心觀察，當  
下現前因緣，其實就是我們離苦、安定，  
乃至醒悟的動力。佛陀入滅前，面對病  
痛折磨，也是以此原理，自力精進使身  
心調和安穩，突破了現實的苦患。

如果我們經常練習，觀照當下的身  
心環境，那麼我們便是智者與佛陀肯定  
的第一學者。當困難來臨時，只要能夠  
回到自己身心的覺受，問題就可迎刃而  
解。用心的力量，做自己主人，保持明  
瞭與平穩，我們即是天底下最幸福的人。



註1：我對這兩句話的理解是：佛弟子的修學方法，應當落實四念處，平息我們對於身心環境的起伏與對立，使自己得以超然物外，直接離苦自在。處於日常生活，不論是與團體或個人互動，則要奉行波羅提木叉，離惡向善，淨化身心，成就莊嚴世間、住持佛法的無漏功德。

# 感恩看到美好

感恩不只是被動的情感，也可以是主動的心態，  
只要練習保持感恩，自然而然能看到世界的美好。

■釋演一

每兩週一次的懺悔清淨日，讓學僧回顧及反省自己的身口意，在最後小組分享中覺察自他，也彼此互相學習，整個過程除了讓心更清淨，同時長養慈悲與智慧。

在一次懺悔清淨日的分享討論中，一位二年級學僧先分享自己與同學互動時，因價值觀不同，產生了許多煩惱；另兩位行者，分享上週在金山海邊淨灘的心得，活動很有意義，但是看到海灘上許多塑膠物品、漁業用保麗龍，還有超大的輪胎等等，根本沒有撿完的一天，於是對自然生態起了很大的擔憂，內心也開始責怪亂丟垃圾的人。

聽完他們的分享，想起之前禪七中，聖嚴師父開示影片說明「感恩」的重要，提醒我們要對一切人事物感恩。不過話鋒一轉，師父反問：「要不要對希特勒感恩呢？」希特勒發動戰爭，又屠殺了數百萬

猶太人，要感恩嗎？師父回答：「也是要感恩，因為希特勒，讓後世的人更加重視人權與和平，所以要感恩。」這讓我了解到，感恩不需認為對方是對的，而是感恩過去種種因緣所形成的「當下」。

我將師父這段開示與同學們分享，再討論如何對於同學相處及淨灘進行感恩。同學們說：「因為有同學，才能看到自己的煩惱，所以要感恩。」「因為有這些垃圾的因緣，我們去淨灘，體會環境保護的重要，所以要感恩。」「因為這些人的示現，顯示推廣心靈環保的重要，所以要感恩。」

大家體會到，若用感恩心來看世界，自然能想到種種感恩的理由，過去的煩惱同時也淡化許多。大家也發現，感恩不只是被動的情感，也可以是主動的心態，只要練習保持感恩，自然而然就能看到世界的美好。





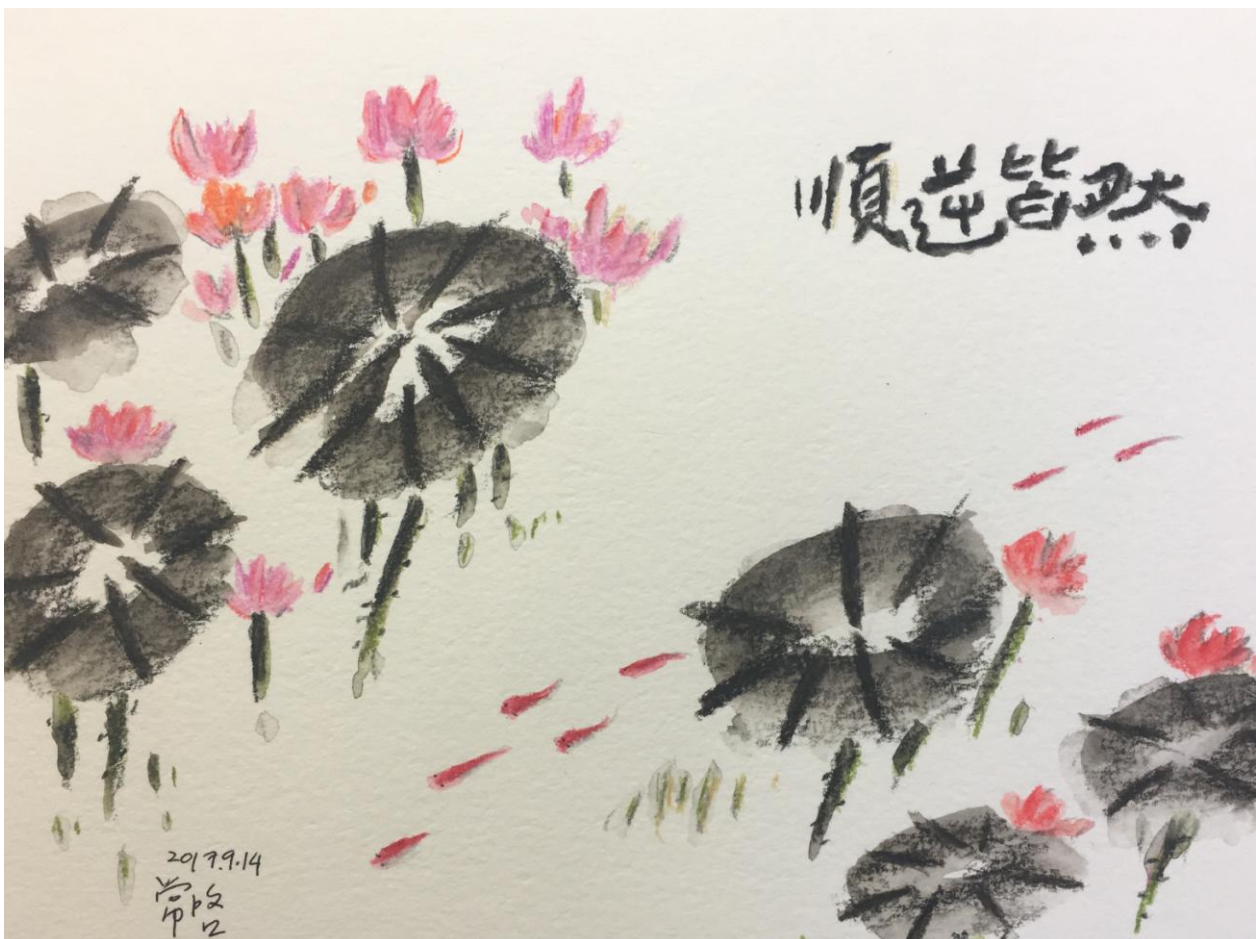
那天，僧大同學跟著我一起回俗家關懷，老菩薩做了一道工夫菜——陶鍋燉菜，料多實在，一根根透明的素翅、芋頭、筍干，還有金黃栗子等等，老菩薩分享筍干除了要先泡熱水外，還得像洗衣服一樣來回搓揉，才能真正去除酸苦，芋頭與香菇先炸過，香氣才夠味，較硬的菜要先蒸過，入鍋才會熟透入味，一個個先行步驟到位，再依序放入陶鍋悶滷，才能煮出美味可口的燉菜鍋。

高明的廚師能夠精準俐落地完成料理，但還是得按部就班地依序處理食材，若太急躁而略過其中一個環節，美味便被破壞；如果芋頭沒有炸熟就下鍋，香氣就會減損；筍干沒有搓揉徹底，湯頭即刻變酸。禪修方法亦是，坐姿確認、頭部運動前方便、全身掃描放鬆、體驗呼吸，才漸進至數息與隨息，身心若不夠放鬆，便無法安定、收攝地數息隨息，更不用說要用上默照與話頭了。

僧大同學在過堂後，會用四桶水來洗碗，第一桶水負責過濾，將表面最髒的污垢去除，第二桶加入苦茶籽粉與肥皂水，負責清除油污，第三與第四桶則是清水，將苦茶籽粉與肥皂洗清，還原本來的乾淨面貌。若是將四桶水集合倒在一起，洗出來的碗，必定是又髒又有異味。

我們處事情或修行的層次也是一樣，第一步溶解出最粗重的身、口惡行，第二步洗淨二元對立的「是非與善惡」，第三步去除自我中心的根源「我執」，最後還要將用來去油洗淨的清潔劑——方法也放下，才是真正的淨化，達到「習數以忘數」、「得魚而忘筌」之境。

若不分輕重緩急、不願按部就班，取捨無方，不只方法會錯亂，也會把人生弄得一塌糊塗。







## 再累都值得

有次開完會，有人看到我非常疲累，便向我建議：「師父，何必要勉強辦這些教育，能夠弘揚佛法、廣度眾生就好了，一個人的精力時間是有限的，做了那樣就不能做這樣。法鼓山建成之後，師父也應該老了，那些教育的工作，讓給後人去做好了。」

他的建議，我能夠理解，也非常感動，但是今天我能做而不做，我們的環境許可做而不做，這不是真正學佛者的態度，和菩薩道不相應。

如果因緣不許可，當然不強求，今天台灣的環境以及我們僧俗大眾的向心力，都是大好的因緣，何況我當年出國深造，受高等教育的目的，就是為了要提昇佛教的層面，栽培佛教的人才。

所以，再累都是值得的。

——摘自 掌中書-《忙得快樂累得歡喜》







## ■ Events

近期活動訊息 >>

**3/10~5 月自覺工作坊**

**4/1 起僧伽大學招生考試線上報名表填寫**

▽詳細訊息請見>>

法鼓山世界青年會

法鼓山僧伽大學官方網站

法鼓山世界佛教教育園區網站

圖片來源

林文山

插畫

釋常鐸

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