



本期主題



Theme
不眷戀也不逃避

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
東西南北

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
出坡啟示錄 / 化緣

不眷戀也不逃避

■ 聖嚴 師父

佛法雖然談到人生有種種苦，但這並不代表修行佛法的人一定要遠離世間，或消極地逃避現實，才能夠離苦得樂。「苦」這個字，聽起來好像只是一種舌頭所嚐到的味覺。其實佛法所說的「苦」，並不一定是感官上的苦，主要是指觀念上的苦。真正的苦是「心苦」，一個人的人生觀念如果不清楚、不正確，老是以自我為中心，就會作繭自縛、自找麻煩。所謂「天下本無事，庸人自擾之」，我們就是因為常常庸人自擾，才被稱為凡夫俗子。

佛法所說的「苦」，實際上是人的憂、悲、苦、惱等情緒反應，而情緒反應是從自我的觀念所產生。所以，苦並不是與生俱來的，也不是一成不變的，只要觀念一改變，痛苦也就不存在，即使表面上看起來好像遭遇了苦難，但只要心中不以為苦，也就不覺得痛苦了。例如我們心甘情願為兒女、配偶、親人而犧牲，或是心甘情願為理想、信仰、心願而奉獻，就不會覺得痛苦，反而會覺得很有意義、很有價值，心裡覺得非常踏實。雖然同樣是辛苦的付出努力，但只要心中沒有任何不喜歡、不願意、不甘心接受的想法，痛苦便不存在。

由此可知，正確的觀念很重要。例如把《心經》所說的「照見五蘊皆空」運用在日常生活中，就能明白我們的生命是因緣和合而成，所有的事物並不是永遠不變的，只是暫時的存在。如果體認到這一點，我們就不會老是痛苦的自我掙扎，想要逃避痛苦，而能夠採取面對、接受問題的態度，並努力加以改善，而不會感覺到憂慮。

因此，一個真正懂得佛法的人就會明瞭，事實上，痛苦是由一己的觀念所造成的。現實世界其實沒有什麼可怕之處，沒有任何事情需要加以逃避，也就不會消極悲觀、逃避現實。從經典以及歷史記載中，我們可以明確地知道，釋迦牟尼佛成佛以後，即使已得到究竟的解脫，遠離世間的痛苦，他仍沒有拋棄這個人間，反而更深入世間，為救苦救難而努力。所以，如果認為現實世界很可怕，而有消極悲觀、逃避現實的觀念，就不能算是真正的修行。

然而，佛法所說的「入世」，並不一定等於一般人所認為的「入世」。佛法中有「入世」、「出世」和「戀世」三種名稱，一般人所說的「入世」通常比較接近「戀世」，無非是貪戀世間的虛名、浮利、男女情愛，以及種種虛幻不實的享受。真正修行佛法的菩薩，雖身在紅塵之中，但並不被世間種種物質誘惑所困擾、淹沒，這才是真正的「入世」，也才是真正的「出世」。

因此，「出世」的觀念並不是要我們逃避現實、遠離人間，而是身在世間，而不受世間種種現象所困擾，這才是「出世」真正的意義。我們唯有做到入世而不戀世，既不眷戀世間，也不逃避現實，才能真正的離苦得樂。



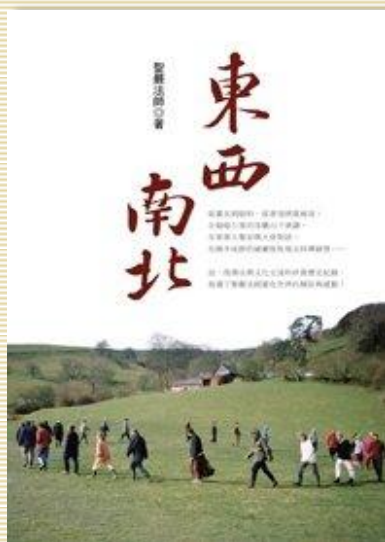
第三度到香港弘法



東西南北

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化



在紐約住到七月八日，又回了臺北，並且於九月中旬，第三度到香港弘法。

我跟香港的因緣開始得並不很早。從一九八八年開始，接受香港佛教青年協會的邀請和安排，於一九八八年七月十三、十四、十五日三個晚上，假香港北角的大會堂，做了三個晚上的公開演講。聽眾的人數一天多於一天，第一晚四百多人，第二晚七百多人，第三晚一千多人。因此，當地人士對於我演講的號召力，有了信心，所以希望我每年都能去為香港地區的四眾結一次法緣。因為我相當忙，沒有答應。隔了一年，由於該會的黃麗容居士和丁珮居士，再三地勸請，所以又在一九九〇年十月的十七、十八、十九日三個晚上，假新界的「沙田大會堂」做了三場演講。每場聽眾一千至一千二百人。到了今（一九九一）年九月的十三、十四、十五日三個晚上，改借九龍尖沙咀文化中心，演講《心經》，每晚聽眾都超過兩千人。可以說我去香港弘法，一次比一次更受到當地人士的歡迎。

記得在一九五〇到一九六〇年代之間，臺灣的佛教文化及其各項的弘化活動，都還沒有形成風氣，尤其是臺灣的經濟條件和物質生活，比起香港，落後很多。我們在臺灣，看到從香港來訪問的法師、居士，都以一種仰慕的心情和他們接觸，因為當時的香港佛教界已經在辦小學、中學、醫院、墳場等，各項文教和慈善事業。

一九六〇年代，如果我不是在山中閉關，幾乎也被香港的某一個道場，請去擔任佛學院的教務工作。從這一些角度去看當時香港的佛教，比起臺灣的情況，可以稱為生氣蓬勃，一片興隆的景象。尤其是香港的離島——大嶼山的佛教道風，在一九四九年之後，那是唯一保持著叢林規制和茅蓬修行的地方。當時臺灣有一位佛教徒的立法委員楊管北居士，不止一次地告訴臺灣的長老法師們，應該向大嶼山的道風看齊，並且主張臺灣也應該建立一個十方叢林的道場，那意思好像是要把中國傳統的佛教在臺灣復興。

事實上，時間一過已經三十年，大嶼山的道風依然如故，僧才的培養以及對香港佛教弘化事業的推動，並沒有如預期地那樣快速和有力。因為，從大陸去香港的長老及大德法師們，多已經凋零而走進了歷史，年輕的一代，還沒有能夠接替他們的地位。

相對的，在臺灣方面，倒是成長了幾個相當有影響力的團體和個人。特別是近十多年來，佛教界能夠配合著時代的步伐和社會的需要，除了通俗的演講，並且盡量運用各項傳播媒體，例如錄音帶、錄影帶、電視、電臺、報紙、雜誌等，全面推廣佛教的信仰和佛化生活的觀念。因此，像我這樣的人，在臺灣漸漸受到重視，連在香港也表示歡迎。那不是因為我的學問好，道德高，也不是因為我的辯才過人，而是因為我寫了幾冊深入淺出的書，以價售及贈送的方式流通海內外，普遍受到廣大讀者的喜愛。那也不是我的文章好，而是現代人，真的那麼地需要用清涼的佛法，來滋潤他們每一個人的心田。因此就讓像我這樣的人，一天比一天地忙上加忙了。

本文摘自--《東西南北》

禪淨雙修

■聖嚴師父

有人認為禪修與念佛是不同的法門，這絕對是錯誤的觀念。佛法是整體的，不要把它切割成禪和淨土，即使主張「禪淨雙修」，那也好像是把地瓜、米飯和在一起吃，結果地瓜是地瓜、米飯是米飯，還是不同。其實兩者都是食物，都能填飽肚子，就如同佛法只有一味——解脫味，沒有必要再分什麼淨土和禪。

佛法是一味的，就是解脫味，修任何法門都能得解脫。我曾以「百川歸海」來比喻，河流不論是往西或往東流，最終都會流到大海。就像台灣，它是海中島嶼，不管是向東、西、南、北哪一個方向流，最後都歸於大海。

譬如《華嚴經》有二十一個念佛三昧門，《楞嚴經》有二十五圓通，《圓覺經》有十二圓覺，門門都是通向解脫；《法華經》「會三乘歸一乘」，三乘就是二乘聲聞、緣覺，即一般說的小乘，再加上大乘的菩薩，即不管大乘或小乘終究會歸於一佛乘。所以不能說有幾個法門就建立幾個宗派，說這是什麼宗、那是什麼宗。

念佛法門是所有法門之中的一種，而又涵蓋著一切法門；菩提達摩的禪宗其實就是念佛法門裡的無相（或稱實相）念佛，譬如禪宗經典中的《六祖壇經》，就曾引用《觀無量壽經》、《法華經》，以及《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》的一行三昧，可見得它們並非背道而馳的。

本文摘自--《聖嚴法師教淨土法門》

出坡啟示錄



藉由出坡中所遇到的境而有不同的體會，
體會到心靈淨化的重要，以及事情來了就做，
做完就放下。

■ 明·靜·放

出家生活中，出坡是一件重要的修行法門，總能在出坡過程，藉由不同的事而有不同的體會，例如在拖地時，看到心靈淨化的重要。

有一次出坡的工作負責拖地，在使用 T 拖布拖地時，發現當布是乾淨的，地板很容易拖乾淨，一旦布沾滿塵埃，又繼續拖地時，容易讓附著在布上面的塵埃掉落，把乾淨的地板給弄髒，忽然之間領悟到：

「當內心清淨時，同樣能幫助在五濁的眾生淨化，當自己不夠清淨，充滿貪、瞋、癡、慢、疑等毒，這毒將在與他人互動之中不知不覺地放射出去，給對方製造另一層污染。」因此出坡過程中提醒自己用功淨化自心，才更有力量幫助眾生。

憶起一天，因場地空間有限，A 法師交待方墊歸位時要「打橫的」，讓進來的人不會有壓迫感，此事一直謹記在心並依教奉行；隔沒多久，又聽到 A 法師對方墊歸位卻是堅持要「打直的」，當時內心產生很大的衝突。事後看到自己的執著，固著於過去的想法，雖然同樣一個人交辦同一件事，但時空因緣已經變了，A 法師視當時的因緣做調整，而自己卻執著於過去的做法，內心才會起衝突，當下忽然明白得時時因應無常，隨時做調整。

事情來了就做，做完就放下

當香燈時，印象最深刻的莫過於做香粉堆。話說我們的香粉堆，在不同的時間改成不同的形狀，而自己就在改來改去之中起煩惱了，待心情沉澱下來，回頭再看這件事，看到事情發生的背後有諸多促成的因緣，明白這些來龍去脈的因緣後，發現自己的接受度變寬了，煩惱就在接受、諒解之中化去。

我很開心地在課堂與同學們分享自己轉煩惱為菩提的過程，換得老師分享他親近大德法師的一段深具啟發的故事：老師年輕時，有機會親近一位德高望重的大德法師。有一天法師走進門來，請老師將這張桌子搬到那裡，又過一會兒，再請老師把桌子搬過去那邊，再一下下又說這桌子搬到這邊放。這張桌子在沒有任何理由之下被搬過來搬過去，忽然之間，自己恍然大悟，明白大德沒由來之舉，是為了去掉眾生分別且執著的心，磨鍊我們在遇到境界時，不動任何念頭，當不動念就不會起煩惱！如同經文：「不起心不動念，諸法無過咎」，聽完老師分享的故事之後深感汗顏，深深體會到：「事情來了就做，做完就放下，不需要有太多的想法，就能自在地活在當下。」

用圖來說

晾衣的基本配備

■眼鏡盒



本圖文摘自--《法鼓文苑第六期 P.62》

化緣

同學，是最寶貴的同行善知識；
好好珍惜，這難能可貴的緣分。

■ 演廣

經歷種種的考驗與內心的關卡，好不容易進入了僧大，我期許自己要像一塊海綿一樣，努力修學佛法。

一次期末禪七中，繼程法師開示：「你們真的相信因果嗎？」彷彿對我當頭棒喝，在心中起了很大的震撼。

「因果」是修學佛法最基本的觀念，我當然相信啊！不然怎麼會來出家？但在生活中真正觀照自己，是否「相信因果」，就產生了問號。

沒有學僧，學校就只是一個殼，同學的重要性，就等同於校內的師長及學校的軟硬體設施。能夠一起進來僧大，都是認同聖嚴師父的理念，並且踏在同一艘船上，往著相同目標前進的菩薩同學伴侶。理論雖如此，但生活中的感受卻大不相同。

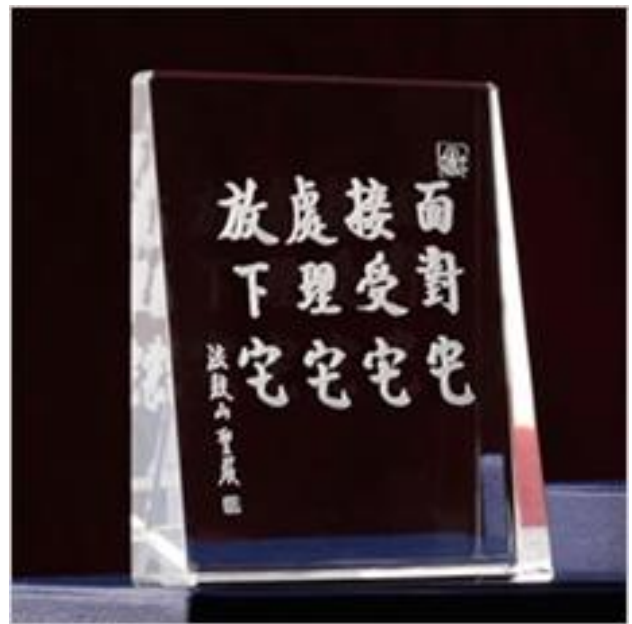
在平常生活的種種互動中，同學間的摩擦增加了，心中對同學的不悅不斷發酵，有時甚至只是清喉嚨的聲音，都會把他當成是在宣戰。

怎麼會這樣呢？一次次的反省與觀察內心，發現原來「因果」二字是佛陀的、是師父的，從來就不是自己的。對自己而言，「因果」不過是書本、課程中的概念罷了！不但與自己的生命毫不相干，也如同聖嚴師父說的「法不入心」，就好像想吃瓜，卻種了一大堆荊棘；想學佛，卻不斷在造惡業。

世界上有好幾十億人口，能夠在自己生命中出現的人並不多，又能夠一起來念僧大，不是萬中選一可以形容的，彼此過去一定有深厚的因緣，才會一起來到這裡。

長時間的相處與共事，難免有一些不愉快，也許就是過去我對同學不好，才有現前讓自己不如意的狀況發生，現在正好有機會讓我懺悔，練習「四它」，即使看起來像是惡緣，也要從心態上練習接受，從事相上練習將其轉化為逆增上緣，進而種下日後的善緣種子。

聖嚴師父在遺囑中說：「諸賢各自珍惜，我們有這番同學菩薩道的善根福德因緣，我們曾在無量諸佛座下同結善緣，並將仍在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。」身為師父的弟子，應謹遵囑咐，好好珍惜並長養這份難得的善根福德因緣。



本文摘自--《法鼓文苑第六期 P.156》

聖嚴法師開示



保持平靜的心

我的身體一向不是很好，每天的工作時間很長，處理的事情很多，但我仍然能夠爬山、坐長程的飛機。

我之所以能這樣，是因為我經常保持平靜的心，不受外在的情況干擾；雖然不受干擾，但我對外在的情況卻非常清楚，是罵、是讚、是褒、是貶，我皆瞭如指掌。

或許很多人以為出家人一派清閒，沒什麼逆境，其實以我來說，平常衝擊我的問題相當多，但我因為能保持心理的平和，所以體力消耗自然不多；只不過經常保持心平氣和說起來容易，做起來是很難的。

--本文摘自《忙得快樂累得歡喜》

◀ 2015/3 ▶

日	一	二	三	四	五	六
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	1	2	3	4

■ Events

活動訊息 >>

4/1 招生線上報名

(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



是 自 信
還 是 自 負

Spiritual Book Review



心 在 哪 裡

DDSU Freshmen's Corner



修行不離慚愧、懺
悔、發菩提心

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示