



# 僧芽 雙週刊

2011/04/22

第八期

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處 ●網頁：<http://sanghau.ddm.org.tw> ●電話：(02) 2498-7171#2351

我們都知道應該要活在當下，但是卻常常感到心不由己的無奈，那該怎麼辦呢？本期《僧芽》精選了幾篇創辦人 聖嚴師父的文章。師父不僅幫助我們找到問題點，並教導我們運用佛法……

## ▶ 本期主題

### 現在最重要

聖嚴 師父

有人把禪修形容作跟自己約會。開始的時候，是有這麼一點味道在裡面。但是，以佛法的觀點來看，禪修的目的是要達到無我、無相的境界，當然也就無所謂跟自我約會不約會了。

日本禪師鈴木俊隆寫過一本英文書，書名叫作 Zen Mind, Beginners' Mind 《禪心初心》。意思是說，禪的心，就是初發心。所謂初發心，就是從自我開始，不斷的跟自己在一起，跟自己約會。然後，要放下自我，這才是最後的目標。

我，是不實在的，因為一般人的心，都不是跟自己在一起，而是跟自己以外的東西在一起。譬如現在的環境、過去的回憶、未來的想像。所以類似「依草附木」的遊魂，沒有自己固定的身體，它們飄蕩不定；孤魂野鬼，依靠草木為身、為家、為自己；但是，那不是無我，而是沒有辦法安定下來做自己的主人。

禪修者，不要管過去、未來、以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。簡單地說，就是「生活在現在」、「開始在現在」、「佛就在現在」。最後，連「現在」也要放下，才是真的悟境現前。

現在，是有活力的，有力量的；不是呆板的，死氣沈沈的。現在的每一個念頭，都是新鮮而有趣味的，都是新的開始，沒有需要後悔的事，沒有值得自負的事。

如果，能感受到自己時時都是在開始，就不會有時間去妄想，或者是昏沈。因為，人如果離開了現在的立足點，即使活著，已沒有立場，也是一個沒有自主能力的人。

在覺悟之道上修行，要從放捨過去和未來開始，你活在當下，在自己的方法上用功。最後，即使是方法也好，當下也好，也都要放下，因為這也是執著。——摘自《智慧之劍》



在我們的日常生活中，有位祖師說過：「夜夜抱佛眠，朝朝共佛起。」每天晚上抱著佛睡覺，每天早上又跟佛一齊起來、一同生活。這個佛是誰呢？是我們自心的佛。不過，只有悟後的人體驗到，未悟的迷人，卻只見妄念煩惱不見清淨的佛。

諸位一定有很多的妄想。

在身體沒有負擔時，心向過去看，念頭隨環境轉；身體有不舒服時，心念老是想這兒痛，那裡不自在。請你們把身體放下，把當前的環境放下，譬如像鄰座的人在動、馬路上有聲音、空氣不好、天氣太熱等的念頭，通通放下。如果，能夠活在現在，只體會當下一念的話，就不會產生這些妄想了。要讓你的每一個念頭，都是正在開始用方法。

身體的問題不管它；  
環境的問題不管它；過去、

未來的事情不管它；接下去能否用得上力，會不會發生什麼問題，通通不要管它。只要能夠不斷地將身心放鬆、頭腦放鬆，然後，只管一次又一次地開始用方法，如果發覺有妄念，再三再四一次又一次地回到方法，就是得力，就是進步。

每一次回到方法，都是另一次新的開始，都有一種新鮮的感覺；要以享受和欣賞的心情，來滿心歡喜地活在現在。 —摘自《禪鑰》

—摘自《智慧之劍》

棄捨過去並不是一件容易的事，即使你有心要做，有時候也做不到，然而第一步是：願意放下。

在直射的光線下，你的身體會投射出影子來，在黑暗中就不会了。業就像影子一樣，許多人處在黑暗中，甚至不會覺察到已有個影子。若要覺察影子，就要走入光線中。現在，你可以發願你能擺脫你的影子——你的記憶、經驗，以及所做過一切事情的業力。

如果我們有自我感，就無法拋棄過去，就像只要有個身體，就一定會有影子一樣。所以，要減少以自我為中心的態度。最好能馬上把過去拋棄，否則當你在方法上用功時，過去會不斷出現，你就無法專注在方法上，完全融入方法中。要克服這一點很困難，記憶是我們牢固的自我中心的一部份，還會反過來被我們的欲望和期待所強化。所以，我們必須從這兩部份著手用功。

觀念

放下



您可能會想閱讀的文章：

- \* [《僧芽》2005年第二期〈修行〉](#)。
- \* [《僧芽》2007年第十期\(5/31\)〈提起放下〉](#)。
- \* [《僧芽》2007年第十三期\(5/15\)〈戰勝自己〉](#)。



## 活在當下的積極

「積極」這兩個字，我們通常都會把它和樂觀、開朗、進取連在一起。既然積極是這麼正面的，如果我說太積極也不好，可能會有人不以為然了！

事實上，積極到了某一個程度，是會形成壓力的。很多人雖然做事很積極，可是卻積極得很緊張、積極得很憂愁、積極得很痛苦，不管到最後是失敗還是成功，過得都不是很快樂。

這都是因為得失心太重的緣故，本來只希望工作完成就好的，接著又要求更好，等到達頂峰了，又擔心會有不好的情況發生，隨時隨地都在擔憂、憂慮。即使成功了，也還是在緊張的情緒和緊繃的壓力下，當然不會快樂，也稱不上樂觀或開朗。所以，積極雖然會帶來事業的成功，但成功以後呢？如果不懂得保持平常心，反而會失去快樂和應有的開朗。

想要積極而不緊張，或是沒有壓力的唯一辦法，就是得失心少一些。少一些得失心的意思並不是不進取，而是「只問耕耘，不問收穫」。把耕耘當作自己的責任，盡責任去播種、施肥、澆水，該做的工作不斷去做；以樂觀的態度期許未來，相信一定會有好收成，其它的就順其自然了，不需要太憂慮、太難過。即使收成不好，也要告訴自己：「大環境不是我所能掌控的，我只要努力就好了。」欣賞自己努力的這一份精神，而不要把心思放在對結果的斤斤計較。



試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，無論結果是什麼，都不會白費，也都會很值得。因為用了心，就不會浪費生命，即使不成功，也換取了經驗，得到了自我的成長。

### 108 自在語

只要自己的心態改變，  
環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞。  
Change your mind-set,  
and you will see the  
word differently; there  
is no absolute good or  
bad in this world.

還有一種過度積極的人，因為希望在短時間內做很多事，所以就會很心急，而這種心急，不但不是積極，還會妨礙積極。所以我常常說：「對工作，應該要趕，但不要急。」只要把工作的順序安排好，好好的運用時間，按部就班去做，一定能做得完。

工作要趕，因為一個人的時間就那麼多，如果想多做一點事，就一定要趕，可是一定不要急。能夠趕而不急，雖然睡眠時間少一些、累一點，因為不急就能夠心平氣和，不會心浮氣躁，身體並不會受到太大的影響。否則一急、一緊張，就會心浮氣躁，血壓跟著升高，對身體反而是種消耗。

「工作要趕，不要急」很多人一時間沒有辦法接受這樣的觀念，這需要一些時間的體會和練習。每當心裡急的時候，就提醒自己：「我這是『趕』，我不要『急』」。

我有個弟子曾經跟我說：「師父，我很積極，可是我也很急，因為我總是想用很短的時間做很多事。每次做這件事，就老想著下面那件事。」我說：「你做著這個，又想著下面那個，當然急了。因為你的心根本沒有放在你正在做的事上，這樣子很可能連手邊的事都做不好！」

他聽了覺得很有道理。過了一段時間後，他跟我說：「師父，原來真的可以趕而不急！」他告訴我，他學會了把握當下，當下只努力做眼前的事，下面的事等一下再去想。他說：「自從我不急了以後，不但能享受做事的樂趣，而且也做得比較快一點。」只求好好的、實實在在的活在當下的這一秒鐘，不擔心下一秒鐘會怎麼樣，像這種活在當下的心理，才是最積極的態度。—摘自《找回自己》



您可能會想閱讀的文章：

- \* [《僧芽》2005年第四期〈無我的境界〉](#)。
- \* [《僧芽》2010年第一期\(1/8\)〈對自己負責〉](#)。
- \* [《僧芽》2010年第六期\(3/19\)〈佛法的作用〉](#)。



【樂活修行】

## 培養恭敬心

在佛門中，禮佛是培養恭敬心的好方法，曾有位居士告訴我，他原本是一個慢心比較重的人，但是在一次參加法鼓山所舉辦的禪三之中，經由禮佛讓他真正學習、體會到該怎麼謙虛、恭敬。因為在禮佛的過程中，學習到要把眾生都當成佛一樣看待，以謙卑的心來對待每個眾生。

所以，當他禮拜時，將頭、雙手、雙腳拜在地上，觀想禮敬佛時，那種

感覺就好像是在禮敬眾生一樣。他覺得這帶給他很大的啟示，對於去除慢心來講，幫助很大。

如果每個人、每個家庭或團體，乃至於整個社會、國家，都能經常保持謙虛和恭敬對方的態度，傲慢心自然就會消失了，也就不易引起爭端。

— 摘自《放下的幸福：聖嚴法師的47則情緒管理智慧》

## ▶ 增大 Q&A

### 出家是大丈夫事

**Q**：出家是自求解脫嗎？

**A**：一旦出家，就要發長遠心，難行能行，難忍能忍，要吃常人不能吃的苦頭，要負常人負不起的重責，所謂「荷擔如來家業」，即是出家的本分。有謂：「出家是大丈夫事。」大丈夫不同於英雄好漢，所謂英雄好漢，就是憑一時的意氣行事，雖能慷慨赴死，卻無法從容就義，故有「英雄氣短」之嘆。唯有大丈夫才能屈伸自如。出家人是能與君王並座不以為貴，縱與乞丐同行不以為賤。真人無位，大丈夫無一己之私，出家兒無自家的事！所以我常以地藏菩薩所說「我不入地獄誰入地獄」的大悲願力，勉勵發心出家的人。對於要求來出家的人，也必須審慎的觀察、考驗，且先跟他們講：「你要抱著下地獄接受苦難的心理準備來出家，出家不是來享清福的，而是奉獻出自己，來過艱苦的修行生活；受苦是消自己的業障，為度眾生更要受苦。」可見，出家者對於他們個人、對於整個的佛教以及對於他們所有的親友來說，都是一樁偉大事業的開始，我們應該為他們恭喜！

—摘自《拈花微笑》



## ▶ 【僧活分享】

### 發願、報恩

落髮象徵著把過去的一切好與壞都放下，  
用新的生命力，重新開始。



在我的生命中，最歡喜、最值得的事，就是能夠出家修行。感恩諸佛菩薩、師父、僧大、僧團及家人的成就，促成這個殊勝因緣，實現常迪七年的心願。

落髮的當天，心裡非常法喜。雖然老菩薩、家人及親友都因為不捨而傷心流淚，但是我知道，他們的內心是非常支持及祝福的。這一份深深的祝福，啟發常迪的精進心及願心。

常迪看似不受親情的影響，不是絕情，而是希望家人也同沾法喜。落髮的過程中，我一直以高聲念佛，來為他們及一切眾生祝福。同時也期許自己要精進修行，以報答眾因緣的成就。

「願斷一切惡、願修一切善、誓度一切眾生。」雖然我每天都在發這個三聚淨戒的願，但在落髮前發願的當下，體會更深。

方丈和尚及副院長法師也叮嚀：出家修行是承擔如來家業。我們需提起弘法利生的使命感，並不斷地使願心更加堅定。也要時時警惕自己，落髮是落掉三千煩惱絲，成為初發心的菩薩。落髮後，要把過去的一切好與壞都放下，用新的生命力，重新開始。從心出發，時時刻刻讓自己少煩少惱，同時也要幫助他人少煩少惱。

修行的過程中，要步步為營、老實修行，學習師父的教悔。當煩惱生起時，要摸摸頭，提醒自己已經出家了。要以慚愧、懺悔、感恩心來化解心中的煩惱，做一個快樂的出家人。



隔天的剃度典禮，進行到辭親出家，禮拜父母時，心中雖然有點傷感，但是出家的願心及弘法的使命感，已經超越心中的感受。當從捧盤菩薩的手中捧起五衣時，感觸特別深刻。此衣得來著實不易，因此常迪發願生生世世，絕不捨離。

搭衣時，則百感交集一方面感到很歡喜，但是也很慚愧。因為自己的慈悲心、智慧心，及奉獻心都不足。有時，因為自我中心太堅固，而引起許多煩惱。今後，警惕自己一定要好好修行，奉獻生命，利益一切眾生。

師父在剃度典禮上勉勵我們，出家是出離三界煩惱生死的家。戒為無上菩提本，剃度受戒了，就要持守清淨戒，提昇自己的戒行及德行。不要成為光頭俗漢，只有出家的相，而沒有調伏身心。出家人是人天師範，是宗教師，也代表佛教。因此，要期許自己，一定要依教奉行，把身心調柔，成為名附其實的出家人。-- 《文苑》第一期 P.89