



僧芽

第七期

2013/04/26

●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#2355

法鼓山僧伽大學
法鼓山 Dharma Drum Sangha University

不一樣的生命

清淨和合的僧團 漢傳佛教宗教師的搖籃
開啟覺醒的生命 以悲智和敬來淨化人間

A Life of Different Path

Live with a sangha in purity and harmony,
to nurture religious teachers of Chan Buddhism.

Take the path to an awakening life,
to purify the world with compassion, wisdom, harmony, and respect.

【本期主題】

禪與日常生活（上）

首先，我要感謝格蘭教授（Professor Grant）及華盛頓大學（Washington University）今天的邀請。諸位從對我的介紹中，或許會認為，既然我已經寫了這麼多的書，對佛教一定非常了解吧！其實在學佛及修行的過程中，我學到了一件重要的事，那就是寫完一本書後，就把它忘掉，它已成為過去式了。另外，還有一件重要的事，那就是錢要存在銀行或放在自己的口袋裡，而不要

放在心中。同樣地，一個修習禪法的人也應該時時保持著「無心」。

直到昨天，格蘭教授才告訴我今天的講題——日常生活中的禪。三十年前，我可能需要一些時間來準備；但如果講題是和禪的修行有關，那就沒有準備的必要了，因為禪是不立文字的。為什麼說禪是不立文字的呢？最重要的一點，禪不能靠過去的言教來體悟，甚至連釋迦牟尼佛說的也不用相信。如此我們才不會被舊有的聽聞言說，或自己閱讀過和經驗過的人事相所障礙，而是直接去體悟禪。我們必須將過去置諸腦後。

今天早上我在韋柏斯特大學（Webster University）演講，談的主題是有關「放下與遺忘」。有人說：「要將自己的過去整個扔掉，將所知的一切全部拋棄，聽起來真是嚇人！」我並沒有真的要諸位把腦袋瓜放空，像顆乾掉的南瓜，或變成植物人一樣。我們當然要學習，但不要將所學的緊抓著不放，不需要一直將它放在腦袋瓜中。但這可能嗎？當然不容易。

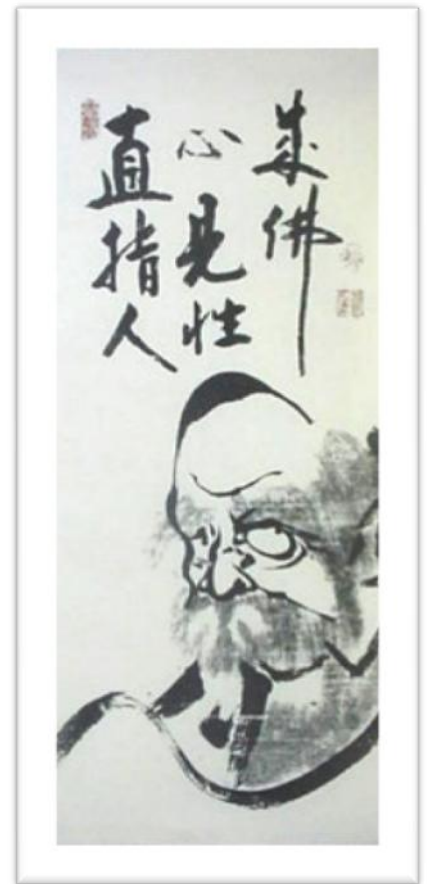
放下自我沒煩惱

昨晚我住在哈里斯教授（Professor Harris）家，今早我們一起用早餐時，他的妻子問我：「您昨晚睡得好嗎？有沒有什麼打擾到您的？」我說：「我睡得很好。」我告訴他們，世界上很難找到沒有噪音和干擾的地方。哈里斯教授進一步說，其實我們無論在哪裡或做什麼，總是自尋煩惱，把自己的心弄得吵雜哄亂。這是真的，最干擾我們的不是周遭的事物，而是腦海中不斷浮現的東西。腦海中不斷浮現的是什麼？就是與過去、現在和未來糾結不清的念頭；特別是想要又得不到，或者是想擺脫又擺脫不了痛苦的時候。

或許有些人看起來，總是能得到他們想要的；好比一個校園情聖，他一個晚上可以和三個女朋友約會，表面上看起來，好像他想要的人都能得到，然而他還是只能從這三個人之中選擇一個。他真的能同時擁有三個女朋友嗎？畢竟還是有一個極限。或許你以為要擺脫自己不想要的東西很容易，但事實卻非如此；許多人就是結婚以後，才發現離婚並不是件容易的事。

我們在做決定時，往往會把過去、現在和未來牽連在一塊，以致過程中充滿了矛盾；但我並不會為此特別感到煩惱。我有一連串、一個接一個的活動要參與，在臺灣和美國又有許多弟子，總是非常忙碌。不過，這些繁重的責任、義務和工作量，卻不曾使我心煩意亂。有人問我，怎麼有辦法把那麼多的事情都處理好？其實很簡單，因為我從不把自我放進事情當中。因為不是為了個人利益，也不為自己留後路，所以沒有什麼想做或不想做的事。對於該做的事，我總是全心全意。而對於現下因緣不許可，不是必要、或能力做不到的事，也不會刻意去做。

這是否意味著我經常改變方向，一件事情試一試，然後放棄它，再去嘗試別的？不是的，我



做每一件事都不離一個中心目的，就是盡量學習，抱持著和菩薩一樣的態度，盡可能地去利益他人。如果我做的事能為他人帶來利益，對自己也沒有什麼傷害，那很好；即使有時需要犧牲一下自己也無妨。因為我是用這種方式來看世界，並保持著這樣的態度，所以沒有大煩惱。

放諸四海皆準的禪

但是要知道，願意犧牲自己，實際上是聖人的標準，大多數人都做不到。不要把不切實際的要求加諸在自己身上，現在的能力是怎樣，就去做怎樣的事。所以不要認為自己必須當一個聖人，示現神蹟。儒家講見賢思齊，而佛教以菩薩為典範，但這是對那些因緣已成熟的人而言，其他的仍有待因緣時機。當你還沒有真正達到這種境界卻自認為是菩薩，的確是有問題的。



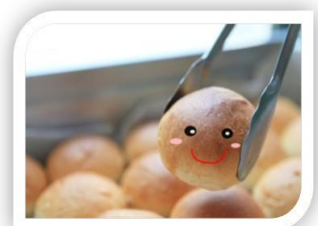
有時我會遇到一些人，將我視為偉大的導師。對於這樣的人，通常我會說：「抱歉，要讓你失望了！請不要把我當成聖人，否則你最後會對我造成傷害。」為什麼有人要添加自己的痛苦，裝成他人理想中的對象，讓人心存幻想呢？我們大多數的痛苦是來自於自己或他人對我們不切實際的要求。

許多人覺得禪是東方的文明，在西方沒有用處。佛教剛傳到中國時，也出現了類似的態度。許多中國人認為佛教是一種外來產物，不適合也不能順應中國——如果僅僅對某一個民族、文化或團體有用，那真的是無用的，沒有價值的。

曾經有個出家人問他的師父：「菩提達摩到中國，帶了什麼來？」師父回答說：「什麼也沒有。」他追問道：「難道沒有帶來佛陀的教誨嗎？」師父回答說：「沒有，佛法一直都在中國。」他不解地問：「如果佛法已經在這裡了，那菩提達摩為何還要來呢？」師父的回答很有趣，他說：「因為佛法已經在這裡。」你們明白他的意思嗎？

心就像一面牆

菩提達摩告訴我們的是什麼？他說，每個人都可以成佛。一切眾生皆有佛性，只是還沒有體悟到。要如何才能證悟到這一點呢？菩提達摩給了我們兩種途徑：第一種是理入——不需要研讀經教或修行，也沒有什麼要說或要做的，只要讓你的心像一面透明透亮、如如不動的牆。你可以在牆上面掛東西，也可以在上面塗寫，但牆本身不會改變。就是這樣，在這種證悟的狀態下，你的心可以擁有知識和經驗，但不會受它影響。事實上，心中空無一物，就像牆的本質不會隨著掛在牆上的東西而增加或減少。



當心迷惑時，你以為內心的種種就是你自己，於是不斷想擺脫某些東西，放進其他東西，反而使內心更加騷動和迷惑。心是很奇怪的，當你不需要一些東西時，偏偏不請自來，老是在心中出現；而當你需要某些東西時，卻又遍尋不著，怎麼想也想不起來。

今天下午有人來找我，卻忘記原本想說什麼——那些話好像在躲著他。為什麼會這樣？如果

你的心是沉著冷靜的，根本不需要拚命在腦海中搜索想要的訊息。隨著平靜的心，便可信手拈來。當你腦中一片空白時，那是因為你的心正隨著渴望、憂慮，以及苦惱一塊飛舞；如果你的心能像一面牆，那麼此刻就和佛心一樣了。你能夠讓心像牆壁一樣嗎？你能把過去的知識和經驗通通鎖進一個倉庫，並且不讓它們脫逃嗎？有誰認為可以做到的？（待續）

-本文摘錄自《人生雜誌 339 期》

【心靈。悅讀。書】

工作總是亂成一團嗎？

想東想西反而忘東忘西，無法專心做事？

何不立即體驗當下禪的專注法，

讓你隨時收心，不再手忙腳亂！



當下，是最好的時段，這是時間管理的創新詮釋。

鍛鍊自己一心無二用，時時刻刻全力以赴，步步都是進步的立足點。

本書針對上班族的種種分心恍神問題：一心多用、舉棋不定、不切實際、好高騖遠、愛做白日夢……，精選聖嚴法師 40 則活在當下指引，透過不同面向的專注禪，體驗身心合一、活在當下的安定力，立即轉危為安。有了當下禪專注每一刻、掌握每一次機會，工作從此效率高！

- 摘自法鼓文化出版《當下禪》

【馬上體驗】放鬆禪



◎專注的要領

想要吃出健康、吃出味道，可以嘗試練習放鬆並專注地吃飯，享受吃飯的當下。吃飯時就是專心吃飯，不要一邊吃飯、一邊想事情，以免頭腦緊張思考，影響胃腸消化和吸收。放鬆並專心地吃飯，才能吃得津津有味。

想想看，你有多久沒有細細咀嚼、品味飯菜的香甜了？

生活腳步匆忙的現代人，往往在吃飯時，不是心不在焉，一邊吃飯、一邊聊天或是看電視，就是匆匆忙忙、囫圇吞棗地趕著用餐，所以常常是食不知味，長期下來，容易導致腸胃不適。

◎專注的步驟

- ◎首先，吃飯時，身體要坐正，坐姿不正，將使得胃腸消化不良。
- ◎接著，放鬆身心，放鬆頭腦，放鬆全身的肌肉，讓心情保持愉快。
- ◎夾菜的原則為：「手動，清楚手的動作；口動，清楚口的動作。」
- ◎慢慢欣賞吃飯的動作，體驗細嚼慢嚥的過程。
- ◎咀嚼時，要專心體驗身體與食物互動的關係。
- ◎清楚夾菜的動作，清楚手移動的感覺，清楚將食物輕輕放入口中的感覺。
- ◎清楚牙齒咬合、咀嚼，食物與舌頭配合的動作和感覺。清楚飯菜經過咀嚼後，由塊狀、顆粒、變碎，慢慢嚼碎的過程。在咀嚼時，清楚體驗咀嚼的力道是輕的或重的而做適當的調整。清楚食物吞嚥到食道、胃裡的感覺，感覺身體是放鬆愉快的。
- ◎身體放鬆，清楚每一個動作與感覺。享受全身放鬆的感覺。
- ◎用餐結束後，用心感恩所有讓我們能專心用餐的因緣，以及所有提供我們美好一餐的人、事、物，以感恩的心，結束美好的一餐。

何謂出家

釋演正

出家，是人類精神超越的自我實現；原不限定於佛教，而含括了一切宗教文明向上突破的嘗試。揚棄家庭私有佔據的牽累，遠離社會利益爭奪的體制；從前人曾經攀登或未知的崇山峻嶺，邁進並開闢屬於自己安身立命的道路。行走於出家路上的人，他的目標即是解脫；擺掉束縛之拉扯，歸宿在自由自主的過程中。

佛教的出家人，行腳旅途所歷經的，必是他看破自我虛幻執著的塵影。隨著出家修持及德學長養的日復一日，逐漸地，塵埃幻華構築成了滿天虹彩，煙雨江南，西天東土，悟明那一點又一點，串線達成面，有情人生繽紛和合的心行意識。由出家而覺悟而珍惜愛護，明瞭到過去所不知，所執礙困惑的事實，原來本是可以和諧圓滿的整體。因此，「為國忘一村，為身忘世間」的出家精神，自然成就了生命狀態提昇豁達的指南。

《大比丘三千威儀經》云：「佛弟子者有二種，一者在家，二者出家。在家者，初受五戒為本，遮三惡趣，求人天福，以未能永捨家眷屬緣累故」。「出家者，行有始終，上中下業。下出家者，先以十戒為本，盡形受持，雖捨家眷屬因緣，執作於俗人等，是出家於具戒者，故是在家，是名下出家。其中出家者，次應捨執作緣務，具受八萬四千向道因緣，雖捨作業緣務，身口行意業，未能具足清淨，心結猶存，未得出要，上及不足，下比有餘，是名中出家。上出家者，根心猛利，次應捨結使纏縛；捨結使纏縛者，要得禪定慧力；得禪定慧力，心得解脫；得解脫者，名淨身口意業。出於緣務煩惱之家，永處閑靜清涼之室，是名上出家。」（《大正藏》卷24，頁912下~913上）

後面這一句是最緊要的，「出於緣務煩惱之家，永處閑靜清涼之室。」這樣的出家，雖然最上（往往也喻味著稀有），但更明白指正出捨離掌控欲（駕禦別人）等的作業緣務之煩惱，自然少欲知足（對物品的使用也必惜福知分寸）出離煩惱，而也閑靜清涼了！

-摘自法鼓山文苑



【僧活札記】

僧大的一天

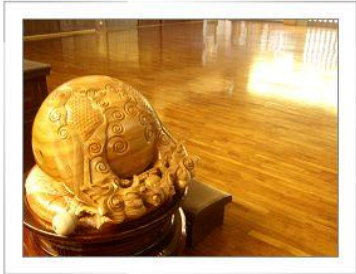


第五屆養成班學僧◎釋淨巖

僧大的一天，也就是誠心面對自己的一天。怎麼說呢？因為僧大的生活本身是為了修行，而修行主要是修自己的心，修心的第一步就是要從誠心地面對自己開始。在僧大的一天，誠心面對自己就從早上起板那一剎那的第一刻開始。當聽到了起板聲，就開始了僧大一天的生活，也從這一刻開始面對自己的心。當下心中是想著要多睡一會兒呢？還是應該起身了？對在家人而言，這可能不是什麼大問題，即使多貪睡一下，也無所謂。可是對修行者而言，這樣的抉擇

則意味著讓心傾向於精進或懈怠，而不論自己選擇的是什麼，都要對自己負責。因為惟有自己知道自己起了什麼樣的心，動了什麼樣的念頭。這也就是所謂的誠心面對自己。

修行的第一步就是要對自己誠實。如果自己欺騙自己，明明心中充滿了貪、瞋、癡的煩惱及念頭，可是怕被別人知道，不敢誠實面對，做表面功夫而自欺欺人，這就與修行之道相違背了。只有誠心地面對自己，不論是心中的善或惡，都要清楚明白，才有改變、增長的可能。這就是修行，修行其實就是修正自己身、口、意的行為。



僧大一天生活作息，時時都是誠心面對自己的好機會。比如說在早課前的八式動禪及九拜佛時，自己是否只是隨便應付做一做動作，還是真的用心在體驗動禪及拜佛？接著在早坐時，自己究竟是做個樣子坐在那裡打瞌睡？還是真的有老實在用方法？早課的時候，自己有沒有用心在唱誦？還是只有口到心不到？早齋用餐時，自己是否真有落實「食存五觀」，是以感恩心進食？還是邊吃邊打一堆妄想，甚至對食物的好惡多寡計較分別而起煩惱？

在早齋後出坡時，自己是用什麼樣的心？是覺得工作很麻煩，簡直是浪費時間？還是有將心安住於當下，身心一致地專注在出坡的動作上？上課的時候，自己是否有珍惜學習的福報因緣？有專心聽課？還是在課堂上私下做自己的事，甚至打瞌睡？在晚自修做一天內省時，是否認真地反省自己一天的所做所為？還是覺得反省很麻煩，連自己都不想知道自己到底做了什麼，起了什麼念頭？最後在安板前，看看自己是過了充實的一天，還是在迷糊中度過？如果對自己都不清楚，沒有時時誠心面對自己，就不能算是在修行了。

僧大一天中的每個時間，都是讓自己誠心面對自己的好機會。如果從來沒有好好靜下來看看自己的心，僧大正是一個能學習認識、瞭解和返觀自己的好修行場所。這裡有許多走過修行之路的師長們指導，也有許多一同走在修行路上的同參道友。如果說一個人修行可能會看不到自己的盲點，僧大有許多樂意提醒並共勉之的善知識。感恩僧大的每一天，讓自己天天都有學習成長的機會，也歡迎有心修行的人一同來體驗僧大的生活。

-摘自 僧大十週年特刊



108 自在語



天堂地獄由心造，成佛作祖心外無。

