



僧芽

雙週刊

2011/02/11

第三期

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



寂寞·喧嘩



當一場熱鬧喧囂的聚會結束之後，您回頭面對自己時，是否曾經感到失落空虛？當您一個人獨處的時候，您的內心是感到平和？還是喧嘩？



本期《僧芽》特別選輯 創辦人聖嚴師父——〈人格在寂寞中昇華〉一文，相信不僅能讓人心有戚戚焉，同時也激發了我們見賢思齊之志，解開我們心中的結，找到適合自己的一條路……



本期主題

人格在寂寞中昇華

聖嚴師父

一個寂寞的人，雖能引起他人的同情；但人之對於寂寞的境遇，總是容易引起哀傷的情緒。所以寂寞的境遇，總是不受一般人所歡迎的。

但是，人而真正能夠忍受寂寞，安於寂寞，樂於寂寞，並且願以寂寞為其終身之良友者，他將必然通過寂寞之路，透出於寂寞的氛圍之外。他將會在寂寞之中，認識自己，認識他人，認識世間，認識世間的一切有情與無情；他將會發覺自己的缺陷，他人的缺陷，世間的缺陷，乃至一切有情與無情的缺陷；缺陷之中，產生憂患，憂患則與痛苦俱來；自己有痛苦，他人有痛苦，一切的有情眾生皆有痛苦；因為自己有痛苦，自己是人，凡是人，必皆有痛苦；又人是有情的眾生，凡是有情的眾生，亦當皆有痛苦。自求解脫痛苦，故亦必能逐漸而發為救人救世的大悲精神。到此境界，吾人的人性，已從孤單與寂寞之中，昇華而至於廣大無際的無盡藏中，自己深入於民胞物與的無盡之藏，自己的心胸，亦將充塞於無盡之藏，並進而彌蓋涵容了無盡之藏，此真所謂廣大如虛空了。但是，虛空雖然容受萬物，且以撫育萬物為職志，虛空的本身，卻是寂寂寞寞，無色無臭的。

人類思想的凝聚，必須有其冷靜的機會；人格的昇華，必先假以沈澱的時日。一缸混水，澄清之後，始能明淨如鏡而徹上徹下，但如不讓其有休息的機會，時時均以器物攪之拌之，那是不會澄清下來的。

寂然澄淨

因此，我們可以肯定地說：古來聖哲之士，不論出世的抑或入世的，他們皆從寂寞中來，那是毫無疑問的。雖由各人對於寂寞的運用有廣有狹，對於寂寞的體認有深有淺，而致聖格與聖階的範圍等次，各有差別，然其認定寂寞之可貴，乃是一樁事實，即使他們未嘗用過寂寞一詞的字樣。



人類思想的凝聚，必須有其冷靜的機會；人格的昇華，必先假以沈澱的時日。一缸混水，澄清之後，始能明淨如鏡而徹上徹下，但如不讓其有休息的機會，時時均以器物攪之拌之，那是不會澄清下來的。

世間固有不假造作的天才人物，一出世來，即能顯赫一時，但那總是浮淺的，好像肥皂的泡泡一樣，也能吹得很大，也能在陽光之下發出絢麗的色彩，也能使人對之欣然而笑，然其彩色的生命是有限的，其為人們所留下的印象與影響也是有限的。

世上一般的所謂凡夫，總是不甘寂寞的，總是想盡方法，要使自己比他人好，要使自己站在他人的面前與上面，要使自己讓他人看到，要使他人知道自己是比他人為好為高。所以一般的政客，口頭上喊著為民服務，事實上卻在踏著人民的背脊，登上自我高大的寶座，政客之所以不能成為偉大的政治家，端在他們的不甘寂寞，他們是為成全自我而利用他人；政治家之所以能夠萬民愛戴，留芳千古，原因是在他們的動機為救國家為救人民，能置個人的成敗毀譽乃至生死於度外，他們為了達到自救救人的目的，可以接受天下人的反對，即使在天下人的一致反對之下，他們仍能我行我素。所以歷史上的孔孟諸子，他們各有其政治理想的政治計畫，但他們卻未有一人是能即身而將自己的政治抱負全部實施的，甚至永遠未能付諸實施的，可是，他們那種獨立特行、獨往獨來而甘於寂寞的精神，那種雖千萬人吾往矣的魄力，實在值得吾人深心嚮往。

寂寞的習慣

吾人在寂寞的時候，不能不感到無聊，這是因為沒有寂寞的習慣，未能將寂寞的境遇，看作知己的朋友，所以大家喜歡往熱鬧的場所跑，希望能有一些可以交談的朋友，可以共同玩樂的朋友。但是人從熱鬧的場合中走回家裡時，或當朋友們各自分散時，卻會感到加倍的寂寞，好像自己是生活在古墓之中的木乃伊，孤孤零零，悽悽切切，冷冷清清，像一個無依的幽靈，像一隻失群的小鳥。於是產生反常的心理：越感寂寞之惱人，越向熱鬧的場合裡鑽，越鑽越感寂寞，越感寂寞越要找刺激。最後，心靈混沌了，肉體麻痺了，精神墮落了，整個的人生，也就毀滅了！

越感寂寞之惱人，越向熱鬧的場合裡鑽，越鑽越感寂寞，越感寂寞越要找刺激。

當然，凡是尚有一些自制能力的人，那是不會一直走下去的。普通的人，無聊的時候，可以看看書，寫寫字，聽聽音樂，時間也就打發過去了。但是，假如我像魯濱遜一樣，生活在一個無人的荒島上，那裡沒有文明，沒有文化，也沒有任何的書籍，那時候，我是自殺呢？還是繼續活下去？如果我是一個聖者，這倒正是我所求之不得的環境了，佛教的教主釋迦牟尼

尼，他要單獨跑到雪山去枯坐六年，耶穌成道之前要到西奈山去獨住四十晝夜，他們何嘗是從書本中找智慧呢？所謂「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得，物有本末，事有終始，知所先後，則近道矣。」這是中國儒家的主張。書本之中，固可找到知識，真正的智慧，則非書本之中可以找到。所以佛教的禪宗，主張不立文字，主張直下悟入，明心見性。中國儒家，雖有悟的境界，但在宋明之前，殊少直接點出悟之重要者，到了宋明之後，因受禪宗的影響而標明了悟的觀念，陽明的龍場悟道，便是一例。雖然佛教的悟道與儒家的悟道，在層次與成色上有其差別，但其悟的方法是一樣的。如何才能悟道？首要在於知止，以不變而應萬變，心不變動就是定境，心如止水，自可內外明澈，而能自悟悟他了。唯此知止不變的工夫，若非甘於寂寞的人，那是用不上力的。

人之自高自大者，正因他是無知；人之能夠敬上而謙下者，正因他能知道自己之無知；人之無知而能自知為無知者，他已不是等閒的人物了。所以蘇格拉底自謂他之過於人者，只是自知其無知而已！但要發覺自己的無知者，非要有寂寞的經驗不可，一個不甘寂寞的人，他是不能自知其無知的，一個不能領會寂寞的人（像無有思想可用的動物一樣），更是無法自知其無知的。故如莊子所說的「吾生也有涯，而知也無涯」的警覺心，在一般人來說，那是談不上的。

可是，我們不妨從現在開始，找一個寂寞的機會，或在深夜的床上，或在傍晚的天井裡，或到空曠的原野，或到汪洋的海邊，或坐林間的樹下，或宿深山的梵剎，先讓自己寂寞下來，然後再向自己發問：

我是什麼？我從何處來？又將往何處去？

我認識自己嗎？認識些什麼？認識了多少？

我為何生在天地之間，如何生在天地之間，天地之間如何使我生存？

我對我的周遭事物，理解了多少？理解些什麼？

我是人？人應如何？我已如何？

我覺得人生是痛苦的還是快樂的？痛苦何處來，快樂何處去？自知有苦樂，也能知道他人有苦樂嗎？

我生於天地之間，對天地之間的一切萬有，理解了多少？理解了些什麼？



像這些問題，任便舉出一個，必將無以回答，即使勉強回答，此一答案的分數，必也少得可憐！即使是集古來的大宗教家、大哲學家、大科學家，數千年研究的大成，也只說出了一點一滴、片鱗半爪而已。釋迦世尊，雖稱正遍知覺，但其所覺的形上境界，乃是唯證乃知的，乃是不假言說的，我們凡夫，自也無法從佛教的經論之中找到本末究竟。此一本末究竟或事物終始，仍須吾人從寂寞之中去開悟出來。

偉大的人物，都是從寂寞中來的，也唯有從寂寞中來的人，更能值得人們的尊敬。像西洋的哲學家，斯賓諾莎甘於磨鏡的寂寞，尼采甘於病痛的寂寞，其餘如霍布士、笛卡兒、洛克、萊布尼茲、休謨、康德、叔本華等，皆甘於獨身的寂寞。中國自顏回以下，賢哲之中，甘於陋巷布衣的寂寞者更多。縱使學優而仕，身居顯要，但他們總是耿介質直，不阿不求，從政是為兼善天下而已，正是學以致用的表現。唯於偉人之中，寂寞一生者之精神作用，遠較及身聞達之流，更能使人崇敬與嚮往，卻是一個事實。這在宗教的行誼之中，尤其明顯，一個高僧，只要能徹底放下的決心，他們對於寂寞的生活，必能甘之如飴，世人視之為枯

稿，他們住之如春風。因為一個真正的宗教家，特別是一個佛教的僧人，他們雖以出世為宗旨，卻以入世為手段，他們的徹底放下，為的是要絕對的承當，若不先做去人欲而存「天理」的工夫在前，自也無法擔起自救救人救眾生的重任在後。即使一個高僧，未嘗真的在其一生之中，度盡一切眾生，但卻願於生生世世，盡未來際，直到度盡眾生為止，正因有其弘願之所在，他們雖然枯坐於水邊林下，亦同於心包太虛而與一切眾生談天說地了。近代的佛教界中，有一位弘一大師，他於出家之後，總是隱藏，總是甘於過他寂寞的生活，他在生前，著作無多，化眾甚少，但其若有所言，必是悲憫懇切之詞，必能語語感人，故到目前為止，不論僧俗，凡是知之者，談起弘一大師，總會肅然起敬，這就是受他那種卓拔的人格所感。那種卓拔的人格，卻是從寂寞的生活中，貞凝而成的。

佛教的僧人，他們雖以出世為宗旨，卻以入世為手段，他們的徹底放下，為的是要絕對的承當……。即使一個高僧，未嘗真的在其一生之中，度盡一切眾生，但卻願於生生世世，盡未來際，直到度盡眾生為止，正因有其弘願之所在，他們雖然枯坐於水邊林下，亦同於心包太虛而與一切眾生談天說地了。

甘於寂寞

一個甘於寂寞的人，根本不會想到寂寞的問題。人在單獨的時候，會覺得寂寞，有了一個朋友交談，便不寂寞了；一個甘心與寂寞為友的人，卻將一切寂寞中的人當作自己的朋友，他將全部的心力，放在寂寞的朋友身上，為之發掘問題，並為想出解除問題的方法，以期拯救，以期安頓。因為凡人皆在寂寞之中而又不忍甘於寂寞，不甘寂寞的人是愚癡的，也是痛苦的，所以凡人皆在他的拯救之列，凡人皆是他所關心的朋友。那麼試問：能以一切人乃至一切眾生為朋友的人，他會感到寂寞嗎？當然是不會的。

若想甘於寂寞，確非輕易之舉，如果以甘於寂寞作為來日的晉升之資，期以十年寒窗，換取來日的衣錦榮貴，那是流俗的，那不叫作甘於寂寞，而是做的投資生意。離俗而處者，固為甘於寂寞的人，一個真能甘於寂寞的人，卻並不一定要離群獨居，像美國的林肯，像印度的甘地，都是寂寞的人。寂寞者不會考慮到自己的問題，他只希望同情一切人，瞭解一切人，並願為一切人乃至一切眾生承擔問題而解除問題，他是忘我的，即使一切人乃至一切眾生都把他當作敵人來攻擊，他也必能在所不計，人皆以他為敵人，他卻仍以朋友乃至慈母的心懷來愛之護之。所以佛教主張學佛者，應先空去一個我的觀念，然後才能進入佛法的聖階，因為人欲皆由我的觀念而來，有我就有人欲，有人欲便不能甘於寂寞。

寂寞是可貴的，願將此一短文，獻給正在寂寞中的人。（1962年刊於香港《人生》雜誌290期）



您可能想閱讀的文章：

- * [《僧芽》2008年第十五期 \(1/15\) 〈方向感〉。](#)
- * [《僧芽》2010年第一期 \(1/8\) 〈對自己負責〉。](#)

平日我們遵循著經驗與習慣生活，好像過得還算不錯。但是當遇到突發事件或是自己不喜歡的事情時，我們通常不是亂了方寸，不然就是心隨境轉。本期摘錄師父《禪的生活》一書，提供我們正確的觀念與實用的方法……

心中無事

聖巖師父

譬如一泓湖水，若遇沒有風的寧靜秋夜，水平如鏡，倒映在水中的月亮，便會被看得很清楚；如果水面上有風，或者用手撥動水面，此時水中的月亮在跳動發抖，甚至變成碎片。如果我們修行，心越來越平靜，越來越不受外境干擾，心就越來越堅固，一直到達像水晶、像琉璃的程度，永遠不受外境的干擾。

心裡有事，心就不安寧，或是有新發生的事情動了你的心，心也不安寧；兩種情況，同一結果。一種是心裡有事，你做什麼事，都做不好；一種是外境動了你的心，心不平靜，事情也做不好。

修行就是要使我們的心中無事，也不要讓事動了我們的心，這要用方法練習。方法又使我們的心，大事化小、小事化無，從大大動亂的心，變成小小動亂的心，再進而變成不動亂的心，我們的心就平靜了。那時還是心中有事，方法本身就是事，以方法這個一貫的事，代替雜亂的事；以規律的事，代替不規律的事。數息的方法，就是一貫的有規律的事，它可使我們的心，走上一貫有規律的動，再漸漸變成不動。

聽聲音也是一種方法，比如現在在下雨，你也可以用聽雨聲為方法，每一滴雨的聲音，都打動了你的心，是有事於心；你不再聽其他的聲音，這連續不斷的雨聲，就是有規律的打動你的心。你的心被有規律的打動，比被不規律的雜念打動要好得多，漸漸地心便寧靜不動了。所以，方法本身就是要動你的心，使事進入你心中，目的是心與事合而為一，乃至心與事雙亡。

108 自在語

心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

To let the circumstances dictate one's state of mind is human; to let the mind dictate the circumstances is sage.



您可能會想閱讀的文章：

- * [《僧芽》2004年第五期〈解脫自在〉](#)。
- * [《僧芽》2005年第四期〈無我的境界〉](#)。



禪修與學習能力

開始準備考試了嗎？如果從現在開始就能將禪修的方法運用到準備考試上，相信您一定能安步當車、事半功倍喔！……

聖嚴師父

當我們學習一樣東西時，如果心力不能專一，注意力不能集中，則對所有的見聞覺知，都不可能在記憶中留下清晰的印象，學習效果不會很好。

例如：一張攝影用的底片，照第二次則出現畫面重疊，照第三次即可能變成畢卡索的抽象畫了。又如黑板，若已寫了字在上面，重疊塗寫便很難辨認其內容了；若把黑板先擦乾淨，不留任何痕跡，再把聽到的、看到的寫上黑板，就很清楚了。我們學習任何東西時也是一樣，學習前或正在學習時，要先把頭腦裡清理清楚，不要東想西想，只是注意地聽、注意地學，記憶力一定增強，理解力也會快速。所以禪修可以幫助大家提高學習的效率。

禪的修行方法和觀念，可以使我們的心安定下來，便不會受了環境的影響而迷失自己，因此可以接受到更多、更真實的消息。我們也談到了禪法的修行不是一蹴即成的，需要付出耐心來練習。如果僅僅為了增進我們的學習能力與效率，打坐及參禪是最好的方法，至少也應該練習著隨時讓你的頭腦休息。



一般人由於身心緊張，所以影響到學習的能力和效率，應當常常練習放鬆頭腦，放鬆全身的肌肉和神經，讓身心獲得充分的休息。有時由於血液循環有問題，指揮全身放鬆而無法放鬆時，則應輔以輕柔的運動，身心自然健康，學習能力自然增長。--摘自《禪的世界》

增大 Q&A

Q：出家修行和在家修行有什麼差別呢？

A：出家、在家二眾，都是一樣的能夠修學佛法、行菩薩道。唯出家的僧人是以全部的生命和時間，來過清淨的梵行生活，來修學佛法、弘揚佛法、住持佛教；在家居士則還有家業負擔，不易像出家僧人那樣能夠全力以赴全時間全生命的投入，因此出家的僧團便成為佛教的中心。學佛的人，除了依靠對佛的信仰，依靠佛所說的法為準繩，還要依靠傳承佛法的僧人來做正確的指引。 --摘自《聖嚴法師教禪坐》



轉念的力量 —— 出家說帖

我們總是不願相信自己有改變的力量、不願相信可以藉由內在的轉化讓世界變得更美好。但真的是這樣子的嗎?

■ 淨座

久違的朋友們，阿彌陀佛！
我是淨座，好一陣子沒連絡了，大家還好嗎？

近三年來，我幾乎都在法鼓山上，當了一年的義工後便進入法鼓山僧伽大學就讀，現在已是僧伽大學三年級的學僧。

發這封信的原因，除了問候大家外，也想藉此向大家介紹什麼是法鼓山？什麼是僧伽大學？我又為什麼要讀僧大呢？上述問題，將在下面的內容中一一為大家說明。我所待的團體佇立於台北縣金山鄉的法鼓山世界佛教教育園區，簡稱法鼓山。

法鼓山是一個提倡「心靈環保」為核心的佛教團體，法鼓山創辦人聖嚴法師，畢生提倡「心靈環保」為核心思想來實踐佛陀慈悲與智慧的本懷，藉此「提昇人的品質」，進而「建設人間淨土」。

為了達此目標，聖嚴法師於 2001 年成立了法鼓山僧伽大學(簡稱僧大)，這是一所專門培養宗教師的大學，以期建立一個推動「心靈環保」理念的出家僧團。

由於受到此理念的深刻影響，讓我決定終身投入此團體，盡一己之力成為淨化社會的力量。第一次接觸法鼓山是在 2006 年 2 月的一次禪七活動當中。在禪修過程中，讓我學習到只要不斷地專注於當下，及放捨各式各樣的念頭，就能讓一切回歸到「清楚、放鬆」的原本生命狀態。禪七後，多年來對生命的困惑感消失了，清清楚楚地了解到不再需要尋找任何答案，也不再欣羨能去西藏朝聖的人們。因為我已經歷了心靈的朝聖之旅，體驗到不必再追尋的那份踏實感，人生方向就此確立。

迄今，我相信也許大家對這個重大的決定一定還是「一頭霧水」，不知道我在說什麼。所以希望透過下面的舉例，能讓大家更了解上述的內容。還記得在法鼓山上的某天晚上，當大部分的人都已就寢時，我做完了個人的定課，準備就寢前進入了浴廁，發現衛生紙處只剩紙捲卻沒有衛生紙。疲憊不已的我，當下起了無明瞋心，火冒三丈心想：「到底是誰沒有將用完的紙捲拿去回收並補充新的？！」然而一轉念又想到：「如果我能把紙捲處理好，並換上新的，那麼接下來的人即使不一定是滿心歡喜地使用，至少也不會像我一樣起瞋心呀！」於是便將一切打點好才就寢。

這件事對我而言，本應該是怒氣沖沖地就寢，但經過觀念的轉化，卻轉為以感恩的心情來接受這件事情－歡喜自己小小的善舉能夠幫助他人不會因為沒廁紙而起瞋心，更歡喜自己能夠很快地成功轉念！然而，這一切都必須感恩那位沒有處理好的人，因為有這位菩薩，才讓我有轉念及培福的機會。

這就是聖嚴師父將佛法的精要核心用現代語彙所表達的「心靈環保」：清清楚楚地覺照，把個人內在的貪欲、瞋恨、驕慢、懷疑、害怕等等的念頭（苦的根源）去除（空掉），並轉換／為清淨的慈悲與智慧（利益他人及考量整體為要）。藉此幫助自己離苦亦幫助他人得樂，從這次小小的生活體驗中，讓我了解到法鼓山所提倡由「提昇人的品質」逐步實現「建設人間淨土」的願景。如何不被自己既有的觀念、情緒、感覺、習慣等等諸多習氣（無始劫以來的無明煩惱）所左右與牽動，這就是佛法中所強調的觀念「慈悲與智慧的覺照」。

從生活的體驗中讓我發現到，往往人們總是不願相信自己有改變的力量、不願相信可以藉由內在的轉化讓世界變得更美好。

在修行的過程中，對我來說並不是一開始就是那麼的清楚，尤其對一個以禪修入門的初學者而言更是如此，直到進入僧大就讀或者說在慢慢體會到佛法的慈悲與智慧背後所蘊含的真正意義後，我才發現：唉呀！真是不簡單！回想自己曾做過多少良知上認為不該做的事，或動過多少不該動的古怪念頭，從這些反省中，讓我體認到要一顆清淨的心，需要藉由方法的鍛鍊及時間的累積來達成。許許多多的慣性及習氣（如思考模式）需要透過不斷的反省與調整來幫助自己更加完善。

在僧大經過了兩年的適應與學習，如今我依然深信出家這條路是正確且需要的。雖然有時還是會因想法的不同而難以心平氣和地表達自己（尤其當內心感到不舒服時），容易再次落入習氣的輪迴中，但因有佛法的疏導及善知識的提攜，來幫助自己，提昇自己以消彌生命的不安，這一切的成長都要感恩聖嚴師父與師長們的諄諄教誨與提攜，才有今日不一樣的自己，因此我願跟隨師父及師長們的腳步，學習佛陀的慈悲與智慧，分享無盡大用的佛法，只願一切眾生得以離苦得樂。



說了這麼多，除了分享自己因受用於佛法的喜悅之外，更希望邀請大家來參加此次的剃度大典，也就是我的出家典禮，因為有您的祝福，也增添一份支持的力量，鼓勵我更積極入世的承擔與幫助一切需要幫助的人，並從中學習開發慈悲與增長智慧。目前就讀僧大是屬於養成階段，待四年後畢業才會以更健全、穩定的身心來奉獻。最後在此誠致的邀請您前來觀禮與我一同分享這場生命中最重要歷史見證，希望您也能感受到無比的法喜。

祝福
心安平安

2009/09/12 淨座敬邀
-- 《文苑》第二期 P.28



您可能會想閱讀的文章：

- * [《僧芽》2004年創刊號〈常寬法師出家因緣分享〉](#)。
- * [《僧芽》2004年第二期〈果幸法師出家因緣分享〉](#)。
- * [《僧芽》2004年第三期〈果祥法師出家因緣分享〉](#)。
- * [《僧芽》2004年第四期〈果肇法師出家因緣分享〉](#)。
- * [《僧芽》2004年第五期〈果醒法師出家因緣分享〉](#)。