



僧芽 雙週刊

2011/01/17

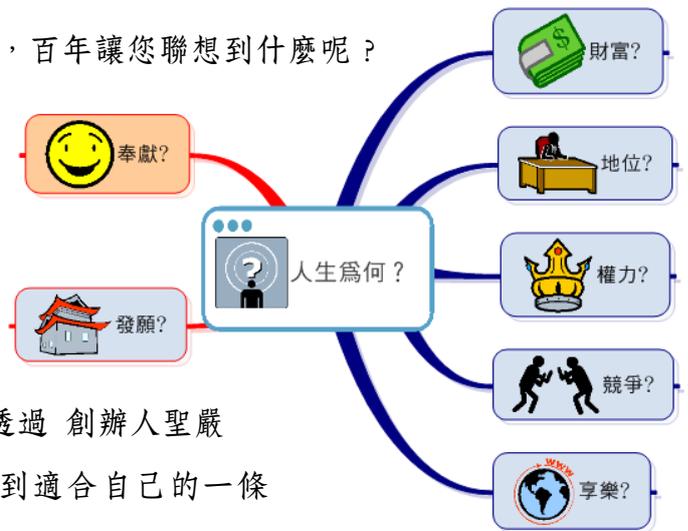
第一期

●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

時光飛逝，轉眼間民國 100 年已悄然到來，百年讓您聯想到什麼呢？
是歡喜雀躍？還是有種說不出的悵然？

現在，不論您的答案為何，此刻讓我們
回歸內心最深刻，也是最重要的的問題——
人生為何呢？

相信大家在生命過程中，都曾有這樣的
疑問，本期讓我們一起來探討這個問題，希望透過 創辦人聖嚴
師父的法語和智慧，解開我們心中的結，找到適合自己的一條
路……



►【本期主題】

人生為何？

■聖嚴 師父

人生的意義在那裏？人生的意義在於盡責任、負責任。每一個人從出生到老死的生命過程中，扮演著許多不同的角色：做兒女、然後做父母，做學生、然後做老師，做同事、做長官，做部屬，做朋友。這些就是人與人之間的倫理關係，是屬於責任的範圍。

如果沒有盡到責任，你扮演的角色就叫「不倫不類」，如果從倫理的標準來看我們自己的話，常常會發現自己是不倫不類的，因為只要在某個角色、某個角度上面責任盡得不夠的話，就是不倫不類。

人生的價值在那裏？很多人認為一個人有名、有地位、有勢力、有錢，就表示他的價值相當高。非常有名，是他的價值；賺很多的錢，是他的價值；地位很高，是他的價值。這些到底算不算有價值？可以說算，也可以說不算。那就得看他對人類社會的貢獻有多少，如果對人沒有貢獻，而只有地位、只有錢、只有名，是負面的價值了。

人生的價值是奉獻、貢獻，我們可以從不同的角色來盡責、提出貢獻，可是生活在這個天地之間，直接的關係並不多，間接的關係可就多了。所謂直接的關係，如果把我們一生當中，從有記憶開始，直接跟自己有關係的人，把他們的名字一個個的默寫出來，看看有多少？大家一定沒有試驗過，相信很少人能夠寫出一千個與自己直接關係的人名吧！

所以貢獻，小可在自己執掌範圍的工作內，大則可廣被全世界，乃至對一切眾生，我們都應該承擔起奉獻、貢獻的任務來。

人生在世界上，就應該有個人自己應走的路，更要有近程、中程、遠程的人生目標，從近處著手，從遠處著眼。剛上路的時候，一定是從跨出第一步開始，接下來步步踏實地往前走。

我年輕的時候喜歡讀書，但那時候不容易找到書，我有一位軍中的同袍就說：「老兄啊！你喜歡讀書，我以後就開書店，讓你讀個夠！」我說：「你開書店出不了幾本書，書架上的書是有限的，為什麼不開圖書館呢？」他說：「開書店還會賺錢，還能維持生活啊！如果開圖書館那我只有賠錢了，對我一點好處都沒有。」我說：「將來我要辦圖書館。」他說：「那只好你去辦了。」

這個願望講過以後，一晃三、四十年過去，總算是機會來了。我創辦了佛學研究所，有個圖書館藏書好幾萬冊，將來辦人文社會大學，也會有個藏書卅萬冊的圖書館，當初我的願望，已經在逐步兌現了。

108 自在語

生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。

The meaning of life lies in serving; the value of life in giving.

觀念

感覺貧窮是因為永不滿足，永不滿足是因為沒有認知一己的生命是短暫的、享受是有限的。唯有奉獻永遠無限。一個人可以為一家的幸福而奉獻，可以為一個團體的幸福而奉獻，可以為一個國家、整個世界人類的幸福而奉獻，這才是永恆之路。所以，最可靠的富裕是，經常思考如何奉獻，當一個人有奉獻的心態時，即使身無分文、一貧如洗，也會覺得自己非常富裕。

摘自《聖嚴法師珍貴的身教》



最可靠的富裕，是奉獻

因此，許願是一種動力，許了願要努力去兌現，所以願就是理想，就是人生的目標。我們佛教徒，每天在做早、晚課時都發願：「眾生無邊誓願度，煩惱無盡誓願斷，法門無量誓願學，佛道無上誓願成。」有的人認為做不到的事，為什麼要發願，但是我還是鼓勵大家一次一次的發願，慢慢的你會越來越堅定、越來越能夠堅持自己的願望，去實現自己的理想。

我這一生還有一個願，那就是「提昇人的品質，建設人間淨土」。有人會說：「師父啊！現在社會這麼亂，這個願要實現可能嗎？」我很有把握的

告訴他們，「有願必成」，這個理念是任何一個人都需要的，它是心理的健康、身心的健全、家庭的和樂、事業的安定，這是大家都需要的。所以，我們有了願，就會去動頭腦、去想辦法，改變自己來對待人，或者改變自己來改變人，如果不發願，雖然有很好的機緣出現，也是沒有用的」。 -- 法鼓山網站 <http://www.ddm.org.tw/ddm/master/main.aspx?cateid=492&contentid=2108> 2010.12.29
(原載於《長春月刊》)



* 您可能會想閱讀的文章：

[《僧芽》2007年第七期\(2/15\)〈人生目的意義與價值〉；第九期\(3/15\)〈找到生命的價值〉。](#)

[《僧芽》2008年第十五期\(1/15\)〈方向感〉。](#)

► 【生活錦囊】 讓生活重新上軌道

大部分的人都想要過充實而有意義的生活，不過有時候卻因為散漫的習慣而無法如願，本期選錄〈讓生活重新上軌道〉一文，相信可以幫助我們克服散漫，讓生活重新上軌道喔！

■ 聖嚴 師父

散漫可以分為頭腦的散漫，和生活的散漫。頭腦的散漫就是沒有組織力、沒有計畫，說得好聽叫做隨緣，說得不好聽就是沒有主見。

而生活上的散漫，如果是有錢的人，可能就會花天酒地、生活不規律，過著糜爛的生活；如果是沒什麼錢的人，生活就會變得非常得凌亂，在工作上，他無法敬業樂群認定一項工作做下去，結果早上起得很晚，有時候還可以整天睡覺，過著沒有規律的生活。當身心都沒有規律時，就是散漫了。

散漫的生活是非常沉悶、不愉快，也沒有什麼意義。要如何讓生活變得有意思一點呢？先要給自己一個目標，再培養自己的興趣，以發現自己的潛能；等一樣事情做完了，再去做另外一樣，漸漸地就會覺得滿有成就感，也能遠離散漫的生活了。

所以要克服散漫很簡單，可以試著從起床開始。每天起床以後，把床鋪整理好了，再將環境打掃乾淨，東西放整齊，之後再來看一看，欣賞一下自己生活的環境，是不是比過去好一點、舒服一點？

人會散漫的原因，多半是失去了生活的軌道，生活沒有了規律。因為心沒有了次序，生活自然也沒有次序，於是就變成散漫了。因此，想要克服散漫心，就要將自己納入軌道中。方法可以是每天為自己安排一個定課，以培養定力和規律，並且用發願的方式把自己的人生方向建立起來。仔細想想自己想要做、應該做的是什麼事？每天的生活要怎麼規畫？當你把生活規律化以後，漸漸地散漫心就會去除，就能進入生活的軌道裡。

想要克服散漫心，就要將自己納入軌道中。培養定力和規律，並且用發願的方式把自己的人生方向建立起來。

而培養興趣的目的，是為了避免讓目標成為僵硬的東西。如果只有目標而沒有興趣的話，再好的目標都會成為例行公事，很快地就會連自己為什麼要這樣做的目的都不知道了。此外，培養合群的美德，透過和其他人共同生活與交往，可藉由群眾力量的支持來校正自己的散漫。如果一個個性非常孤僻的人，又生活很散漫的話，那要改變人生態度就很困難了。反過來說，如果還能夠合群，即使他再怎麼散漫，但是因為心裡覺得需要朋友，也有朋友圈可以交流生活方式的話，那麼他的生活態度就會慢慢地轉變。當然，這裡所指的朋友，是能夠談學問、談信仰，或是一起做些有意義的事，而不是本身生活就沒有規律的朋友。

譬如出家人的生活就是主張要隨眾，也就是隨著大眾一起生活，隨眾起床、隨眾上殿過堂、隨眾作息，這都是團體生活。而團體生活能培養出自己向上的心，因為眼看其他人都那麼精進用功，即使自己沒有進取心，也會因為他人的激勵而慢慢變成有進取心的人。所以，隨眾並不是要我們變成像機器一樣呆板，而是要我們活潑潑地學習別人的長處。

隨眾最大的好處，就是不會迷失方向，就像竹林裡全都是竹子，所以每一根都是直直地往上長，沒有彎的。

隨眾最大的好處，就是不會迷失方向，就像竹林裡又直又高的孟宗竹一樣。因為園子裡種的全都是竹子，所以每一根都是直直地往上長，沒有彎的。這也就是說，共同一起生活、成長的時候，因為定時接受營養、接受成長的機會，一定會長得很好；反之，如果是單獨一個人的時候，就會覺得無所謂，並不覺得非要和別人一樣接受教育，接受成長的機會不可，很容易就變成得過且過而迷失自己了。

--摘自《放下的幸福：聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》

➤ 僧大 Q&A

Q：我想報考就讀僧伽大學，但是總覺得自己還有很多俗緣與牽掛，是不是再多等幾年看看呢？

A：關於出家的時機點，雖然隨個人因緣福德而有所不同，不過 聖嚴師父一直鼓勵有志青年及早出家， 師父在開示中說明：「在中國佛教的禪宗史上，有大成就的高僧，大概都是在年輕時代打下了深厚的出家生活基礎。三十五歲以上，就已過了青年階段的黃金時代，若非體力、心力、毅力過人，得大成就的便少了，所以我鼓勵優秀的青年，把握因緣，出家越早越好。」

每期我們將摘錄一則僧大同學的文章，透過同學們生動寫實的描述，相信能幫助您對僧大生活有更深入的了解。

轉彎，讓心看見另一個世界

自從「轉彎」與自己的「心」念相遇之後，又發現「轉彎」是把時間留給自己，將空間讓給別人……

■ 常康

走路要走直角轉彎，而不是像過去在家一樣，隨便就彎，這樣整個隊伍看起來才有威儀。這是來到僧大後的第一個震撼教育！

因為太久沒有過團體生活，所以當遇到排隊、走路要齊整時，感覺很不自在。經常在遇到轉彎的地方，心中會升起一個疑問：我要不要轉九十度呢？倘若是大家一起行走，便不會有此疑問，反正跟著隊伍走就對了。但如果是一個人行動呢？如果走路時直角轉彎，別人看到一定會覺得奇怪，因為一般人不會這樣，即使是軍人在路上走，也不會轉九十度。

「既來之，則安之」，!告訴自己按照著規矩做吧！

那天和平常一樣，穿著海青走著不習慣的九十度時，突然發現原來是自己「懶」得轉彎，內心不禁嚇了一跳。之前總是認為走直角需要花費較多的時間，而且也沒有效率，其實都只是「怠惰」習氣的煙幕彈。「轉彎」讓我看見不精進的自己，自此以後，不再有驚扭、不自在的覺受，反而將之視為理所當然的事。

猶如法師說的：走直角是讓自己清楚自己的心念。當時自己很不以為然，心想「轉彎」跟心念有什麼關係，這也太牽強了吧！可是在發現自己的惰性後，證明了法師的話是對的，而且無庸置疑。

自從「轉彎」與自己的「心」念相遇之後，又發現「轉彎」是把時間留給自己，將空間讓給別人。多一點時間陪自己走路（轉彎真的需要多一點時間），細心察覺身體的感受與心念的生滅；使自己用到的空間盡量縮小（例如靠邊走），以讓出更大的空間，供他人使用。從中發現原來以前自己是散漫地在走路，而且「自我」很大，想要轉十五度就轉十五度，不會觀照到自己與環境的關聯性。

從「在家」的習氣轉到「出家」的善習，就像有明顯的角度的九十度般，是截然不同的極大改變。然而，在轉彎之後，竟看見另一個如新的自己！ --摘自《文苑》第二期