

僧聲

Theme

平安就是福

Spiritual Book
Review

聖嚴法師教禪坐

Retreat

繼續心的旅程 / Soul

Band

DDSU Freshmen's
Corner

自覺實習實習自覺 / 演鼓

Life at DDSU

一雙新襪子 / J.Z.

January 19, 2018 No. 1



聖嚴法師

幸福是每個人都希望得到的，但在追求的過程中，有多少人漏失了唾手可得的幸福？又有多少人身在福中不知福？很多人窮盡一生的心力追求幸福，換來的卻只是白髮蒼蒼和一聲聲的唏噓，這都是因為他們不明白幸福的真諦。

雖然財富、健康、名位、權勢都是一般人所喜愛的，但這些並不等於幸福。幸福的真諦應該是「平安就是福」，能不能夠平安雖然和外在環境有關係，但是決定性的關鍵，還是在於主觀的自我心態—如果自己的心態能平安、知足，就是幸福；如果不知足，要獲得幸福就很難。

真正的知足是「多也知足，少也知足，沒有也知足」，這是平安常樂的基本條件。不過，「多也知足」還容易理解，「少也知足」和「沒有也知足」就很難體會了。一般人大概會覺得納悶：「東西都不夠用了，要怎麼知足呢？更何況當什麼都沒有時，講知足不是很奇怪嗎？」

其實，東西多不一定就能滿足，因為世界上沒有一樣東西是真正、絕對的多，所有的「多」都是透過相對、比較而來的。而且，即使真的擁有很多，既不可能永恆不變，也不可能永遠維持正面的成長。所以，當「有」的時候就應該知足，至於「少」或「沒有」也是一樣，因為「少」或「沒有」都可能是「有」的開始。因此，無論將來「有」或「沒有」，都一樣要努力，不要和別人比較、不要和過去比較、也不要和未來比較。只要活著，就要憑自己的心力來做事，如果做錯了事，就要懂得懺悔、反省；如果做得不夠好，就要繼續努力把它做好、力求完美，以求不愧於天、地及自己的良心，這就叫做「知足」。

我常常向弟子們講一個比喻：「不知足的人就像生活在米缸裡的老鼠，不知道自己的身邊都是可以吃的米，卻在米缸裡撒尿、拉屎，把米缸弄髒了，才又跳出去找東西吃。不但身在福中不知福，還糟蹋了自己的福報。」例如，雖然在禪堂裡有很好的環境供大家修行，還有老師指導修行方法，但是很多人仍然想著：「這個方法不好、這個修行場地很差、我的身體很不舒服……」，用這些藉口來拖延自己的修行，不就像是米缸裡的老鼠嗎？因為缺乏感恩、知足的心，得到利益以後不但不會滿足，而且還會嫌棄別人把不要的東西送給他們，這就是身在福中不知福。此外，我們也要常常想到，自己的福報是從過去生中帶來的。所以，這一生要好好的惜福、培福，不要糟蹋了自己的福報。

一個真正知足的人，能夠瞭解「進退自如」的道理。退的時候，他不會怨天尤人，也不會認為是老天瞎了眼、自己生不逢時；進的時候，他則會心懷感謝地想：「如果不是我過去修來的福報，就是別人對我太好了。因為得到許多人的幫助，我現在才能這麼順利，無論得多、得少我都很感激。」

所以，一個人如果不培福、惜福，卻老是在享福，福報就會愈來愈少，幸福的日子總有結束的一天。一個懂得知足、惜福、培福的人，當遭逢逆境時不會抱怨，在一帆風順時則懂得感謝，無論何時何地都感到心滿意足，才是個真正幸福的人。

Spiritual
Book Review

活在現在 佛在現在

佛在佛國淨土，也在我們心中。佛是具足智慧與慈悲的人，如果我們念念活在現在，念念都與佛的智慧及慈悲相應，佛就念念與我們在一起。如果念念之中自心有佛，我們的自心也就是佛，所以佛是由人完成的。當下的一念心中有佛，當下的一念即與佛同，念念心中如果都有佛，念念之間也都是佛。如你念念活在當下的智慧與慈悲之中，當下的現在，你就能夠見佛成佛。

當然，凡夫不可能每一念都跟清淨的智慧與慈悲相應，所以要常常提醒自己：練習著念念活在現在，把握住每一個念頭的當下。便可體會到佛是無時不在、佛是無處不在的事實了。

這樣的觀念和這樣的方法，可以幫助我們祛除自身的煩惱，雖你還是處身於塵世，卻也能體驗到超越塵世的自在。當你心中充滿了貪、瞋、癡等心垢之時，即是身處塵世；當你心中沒有那些心障之時，那就是超越於塵世之外的人了。

可見出世並非一定要離開現實的世

間，而只要心念不受物欲的誘惑及逆境的刺激，便是解脫。因此，禪宗的《六祖壇經》曾說：「佛法在世間，不離世間覺。」

可是，一般的人往往因為不能把握現在，也不能念念活在當下，便無法領會到佛在心中。其實只要不是沉溺在過去和未來，就是認真地活在現在；若能不將過去及未來的人、事、物等種種境界，執為實有，便能活在現在而體會到佛在現在。

因此，學佛的人要時時提醒自己：活在現在，不要老是活在過去的回憶中，也不要老是活在未來的夢想中。沉緬於過去和迷惑於未來，都是徒然浪費掉寶貴的生命，於人於己，都是損失。但這並不表示對於工作和生活，不需要檢討和計畫。檢討過去，計畫未來，便是對現在的肯定，也是現在的延伸。最好的方法，乃是時時刻刻都能努力於現在，體驗著現在；展開現在，放下現在；念念清楚，事事分明。這就是活在現在，佛在現在的境界。

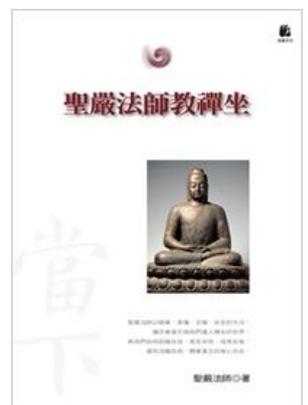


聖嚴法師教禪坐

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2009/09/01



紅塵不迷亦不離

二〇一八法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 / 3月11日 星期日
(報到時間上午 8:30)
招生報名日期 / 4月1日至5月15日
考試日期 /
筆試 5月30日 星期三
面試 5月31日 星期四
聯絡方式 / 電話 02-2498-7171
轉 2351 (法鼓山僧伽大學教務處註冊組)





繼續心的旅程

■ Soul Band

滿心雀躍感恩精進良機 總護公布不停坐香打擊 只恨腿功平日沒有練習
既來則安只好硬著頭皮 清楚修行不讓外境襲心 寮友互勸通通不成問題
單盤雙盤輪用慢慢適應 身心放鬆漸漸能數呼吸 以為自己克服腿痛散心
感覺良好慢步快步經行 幸得法師適切合宜提醒 注意不動腳下重心轉移
跑香感受全身氣行推力 起勁跑開腳趾骨直敲地 日日沐浴後必用黃道益
按摩拉筋推揉照顧道器 集體小參過後更感安定 期中雙盤三四五日苦行
腿痛到全身緊繃好生氣 乍見放腿後自己騙自己 前念腿痛後念紓緩不信
仍舊緊抓前念折磨自己 個別小參法師指點迷津 提醒不斷放鬆才最要緊
改回單盤方知放鬆難行 意識全身習慣僵硬無比 告訴自己回到老實修行
先前觀察身體奠定根基 確認蒲團毛巾高度合宜 挺腰環胸收下巴角度細
胸腹雙腿明明一團和氣 無奈一鬆一定會有一緊 跑香頓感生死流轉哭泣
猛然警覺苦受已成記憶 慚愧懺悔無明煩惱常提 刻印輪迴生死之苦於心
主七開示信因果觀緣起 發大願精進勇猛心生起 感恩禮拜自知不夠恭敬
無常無我空性不能了義 慈悲智慧覆於顛倒流離 道心啟動始於想要出離
未午連續三時腿不放逸 放鬆再觀腿痛當所緣境 痛到彷彿整臉直冒蒸氣
清楚腿痛不過小小問題 生死大事才是根本難題 只用方法不計成敗起信
相信三寶因果師父自己 不斷默念告訴自己可以 搖鈴聲響催醒自卑內心
體驗信解行證必須親歷 主七勉勵瀏覽生命心經 宛如初生重燃初發道心
法喜充滿身輕眼笑咪咪 感恩至親恩恩相續為因 發願菩提不退菩薩道行
自利利他正道轉化習氣 正見培養思惟修語業命 安頓身心報恩分享光明

「無常」本來就一直存在，只是很多事情一向照著預期發生，所以發生了突發狀況，便無法馬上想到：「原來一切都是無常。」

什麼是寒假實習？要實習什麼？」在我獲知寒假期間，僧大安排寒假實習，心裡這樣疑問著。生命自覺營是寒假實習的其中一項活動，打算在自覺營過程中，好好體驗一下。

自覺營開始前，和同學們積極地協助法師們籌備活動，活動開始後，更積極地投入負責的工作項目，從早到晚，心裡只有活動的事。到第三天清晨，盥洗時照著鏡子，赫然發現鏡中有「小白兔的雙眼」，紅紅的眼白，黑色的瞳孔，同時也警覺到身體似乎需要休息了。

想到佛陀曾比喻過：「琴絃太鬆或太緊，都無法彈出好的琴聲，要鬆緊適當的琴絃，才能讓琴有美妙的聲音。」於是，把自己緊的心情放鬆，調整一下自己休息和工作的時間，過幾天後發現，事情一樣順利地在進行，自己的身心狀況也可以維持放鬆。

遇上了突發狀況

一場活動中，難免都會有突發狀況發生。這次的生命自覺營中，我負責聖嚴師父早齋開示的播放，也在事前試播了好幾次，都沒有問題，但到了正式播放時，滑鼠點了「播放」時.....咦？怎麼只有字幕一排一排的排隊出列，卻沒聽見師父的聲音？表面上故作鎮定，心中直喊：「糟了！」再檢查一下設備和設定，沒問題啊！音源線搖一搖，重新插入.....還是沒有反應！眼看時間已經過了五分鐘了，當時我感到周圍的環境非常「寂靜」，近兩百位的大眾似乎也非常「祥和地」等待著。接著，有二、三位法師走過來關心了，試圖幫忙解決問題。我聽了其中一位法師的建議，把音源線拔出來播放看看。「有聲音！」我頭頂上亮起了一盞燈，我把電腦重新開機，再次播放。

「阿~彌~陀~佛！」時間過了十幾分鐘，我感覺像過了一個世紀一樣。

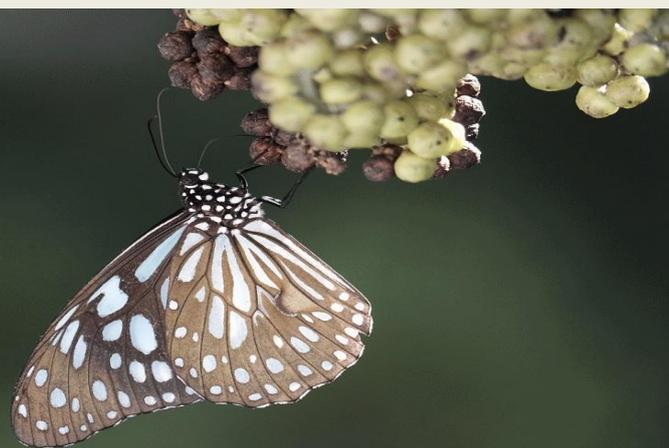
省思對無常的態度事後反思一下這件突發狀況，還好有「老師」事先教我要先測試，讓我充分掌握了一些資訊。發生問題時，找到問題點後，較能迅速處理和決定。

另外，這件事也讓自己對「無常」的態度有些省思——這件事是無常嗎？我這樣說，是因為「無常」本來就一直存在，只是很多事情，一向都照著我們「理所當然」的預期發生著。所以發生了突發狀況，出乎了意料之外，我們便無法有足夠的智慧，馬上想到：「原來一切都是無常。」我們的心情反而跟著起伏，還希望事情不要發生，想盡辦法阻止。

但發生了，卻改不了，我們就痛苦.....就這樣，我們過了一生，沒有「覺悟」到佛法所說「苦、空、無常、無我」的道理。或者，就算聽聞到佛法，在平常生活中，還是過著與佛法不相應的生活。我們就這樣，一生又一生地輪迴著，一生又一生地苦著。這件事的反思，讓我更覺得修學佛法的必要。

平常在僧大上課時，除了學出家人的行持之外，還有學習佛法的知見。而平常單純的環境，比較沒有機會遇到境界，讓我們將所學的佛法，實際用來轉化當下的煩惱；即使無法立即轉化煩惱，還好「人」的特性就是有記憶力，懂得反省、回顧，然後去思惟，改善。

「寒假實習，要實習什麼？」如果有人和我有同樣疑問的話，我會這麼回答：「用心體驗吧！」



一雙新襪子 ■J.Z.

「換著僧裝。」剃度後一個新的僧命，開始了。典禮過後特地留了當時捧盤上的那雙僧襪，執著的心一直捨不得將它拿出來穿，直到有一天……，襪子真的不夠穿了，只好忍痛將它從衣櫥裡領出來。第一次穿上它格外的小心翼翼，深怕它就這樣受傷了！一天過後，趕緊將它脫下來洗乾淨摺好放回去。又過了一段時間，有一天，襪子又不夠穿了！只好再一次的將它拿出來，和第一次不同的是，這次我很快注意到自己的起心動念了。



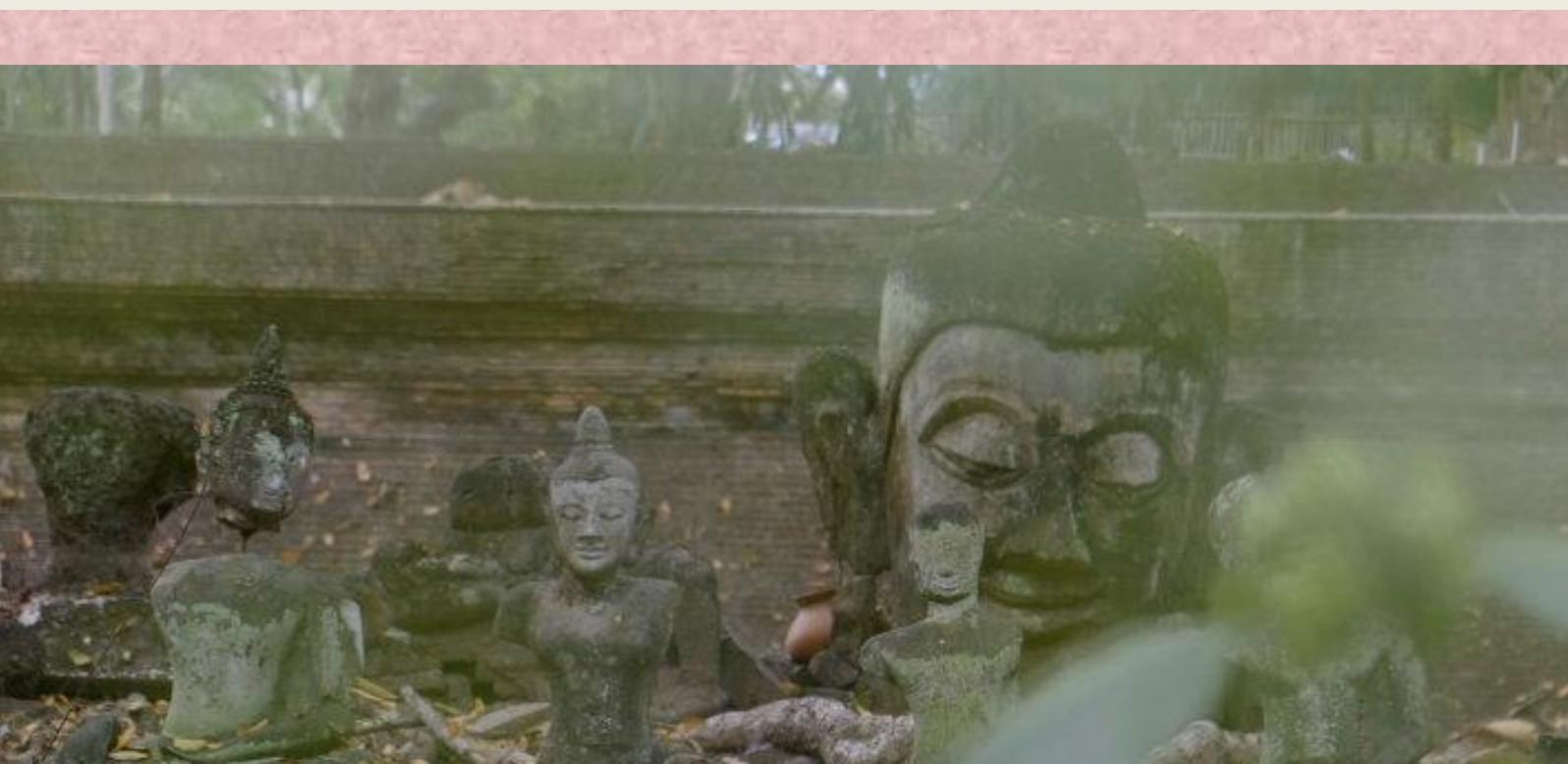
每個當下都是新的

穿上它之後，「新襪子」就成了我當天的方法了！所緣境一直都是「襪子」，當下體會到為什麼聖嚴師父說，要把每個當下都當作「新的」，只要覺得那個是新的，心就會不斷地覺得非常新奇有趣，而因為怕它損壞，也就格外注意，因此方法就不容易被遺忘或者覺得乏味。但反過來想，為什麼只有在穿著新襪子時才會想到要照顧襪子？是不是平常也會用這樣子的心態對待身邊所有的人、事、物？因為太過習慣了，而把他們都視為「理所當然」了？

所以不再珍惜眼前當下的任何人、事、物，不再細細的觀察任何眼前的景象。

再回頭向內關照，是不是對於自己的身心也是如此？它們隨時隨地都跟我們在一起，因此就不會特別的去留意它了？導致自己的身心和自己說話，也都沒有聽見。

如果我們對於熟悉的人、事、物，開始有種「本該如此」的想法時，任何事都會變得無趣；如果我們對於任何的人、事、物，都保有像第一次的新鮮感時，就算是天天做，也都覺得有趣。



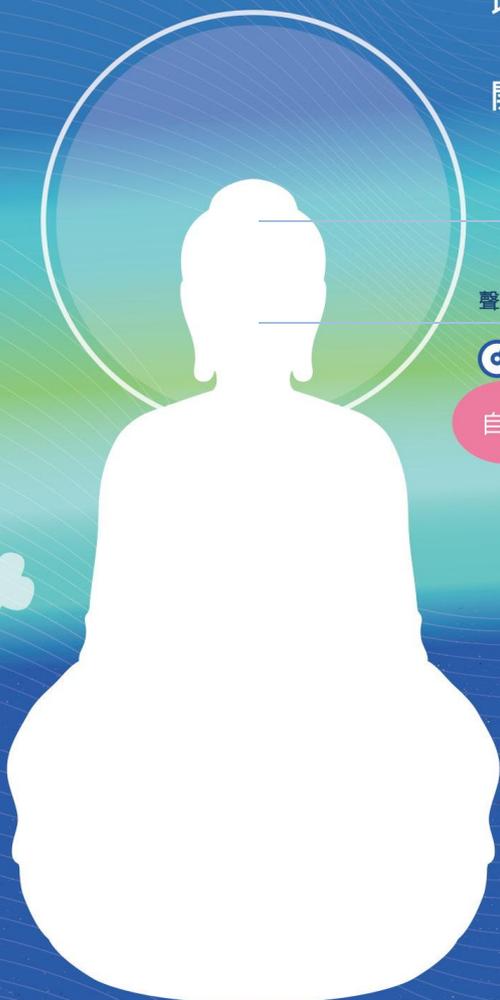
2018年3月10日起 敬請密切注



自覺工作坊

3/10起

以漢傳禪法為核心，
《八大人覺經》為脈絡，貫穿課程；
開啟自覺、覺他、覺行圓滿的歷程。



課程

透過東方哲學與西方科學的結合，
來瞭解大腦，更深度體驗自覺覺他。
佛陀故事、《八大人覺經》

日期

3月~5月星期六
共 9 堂課 (詳細日期請見報名網站)

對象

參加過「生命自覺營」，想更深入
探索自己之40歲以下青年男女。

地點

台北德貴學苑
(台北市延平南路1段77號 近西門捷運站4號出口)

報名 方式

上網報名 ddyp.ddm.org.tw





平安就是福

雖然許多人都在求福，有的向神求，有的向佛求，還有人向人求。但對於自己是否有福，卻並不清楚。佛陀教我們要知足常樂，但很多人卻「人在福中不知福」，即使已經富甲天下了，如果不知足，仍然是貧窮的；有的人雖然窮得「上無片瓦覆頂，下無立錐之地」，但只要他感覺活得很有意義，這人就算是有福的。

因此能知足的人，就是有福的人，我們也常說「平安就是福」，不過先要知道平安是怎麼來的。平安不是向外求的，因此心中平安就是最大的福。如果心中不滿足，心不安，也就沒有福。

——摘自《如何渡過苦日子》

■ Events

近期活動訊息 >>

1/27-2/6 生命自覺營

2/24 法鼓傳燈法會

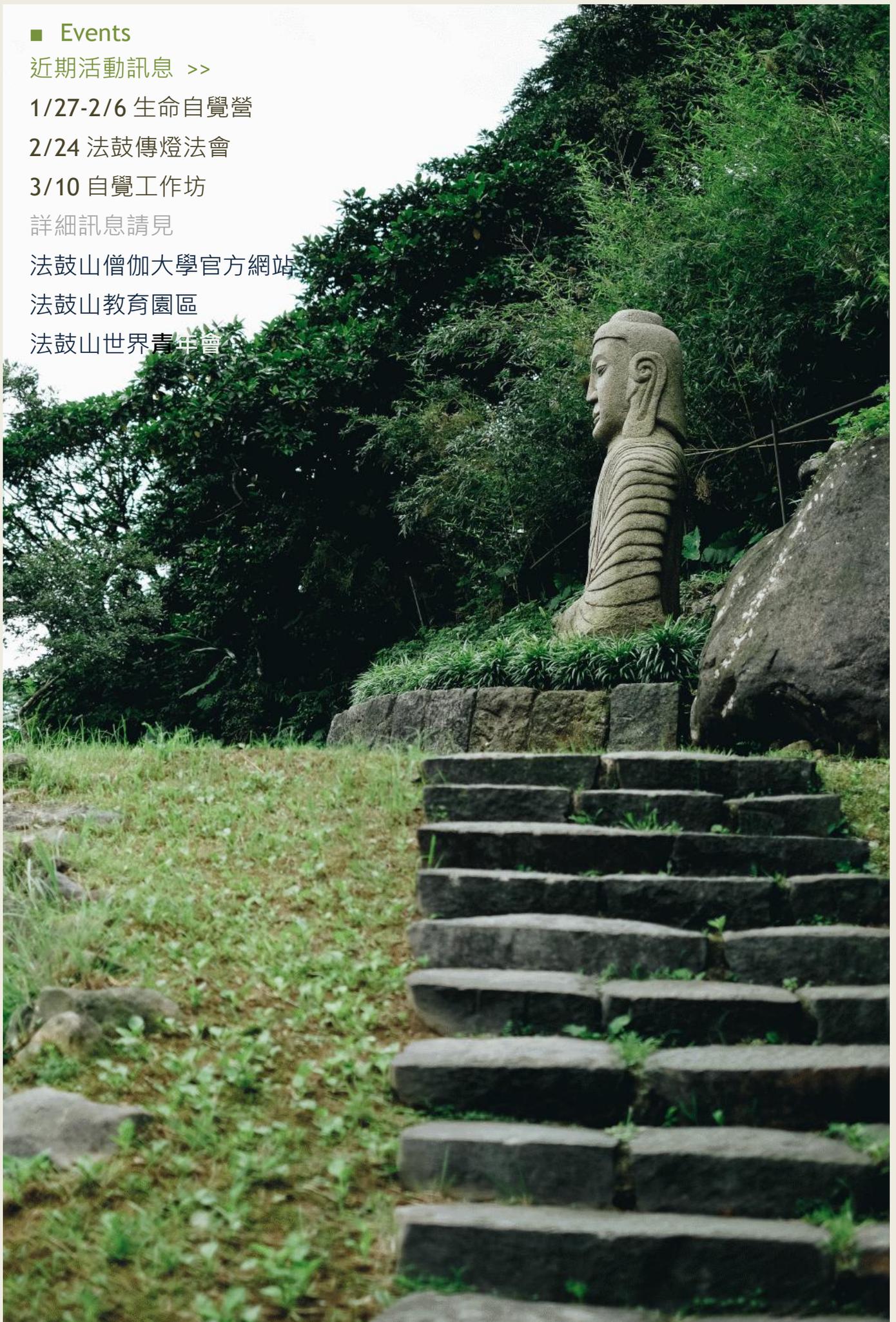
3/10 自覺工作坊

詳細訊息請見

[法鼓山僧伽大學官方網站](#)

[法鼓山教育園區](#)

[法鼓山世界青年會](#)



圖片來源
以出現順序排列

林文山
鄧雅方

插畫

釋常啟
(現任僧伽大學教務長)

| 發行單位：法鼓山僧伽大學教務處

| 網頁：[http:// www.ddsu.org](http://www.ddsu.org)

| 電話：886-2-2498-7171

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