



僧芽 7

第七期

2012/04/26

●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#2351

【本期主題】



全生命 活在

當

下

我們常常聽到「要活在當下」，為什麼「現在」這麼重要？要怎麼樣才算是活在當下？如何用全生命投入此時此刻呢？希望本期《僧芽》能讓您享受當下的滋味……

■ 聖嚴 師父

我常常告訴我的弟子和學生們要有「現在觀」，觀我們現在所處的這個時間。既然你處在現在這個時間，就不要憂慮未來會發生什麼。如果你老是在憂慮未來，就會把現在的時間都浪費掉了，這不是很可惜嗎？就好像古人說的：「百鳥在林，不如一鳥在手。」意思是：假如你現在有一隻鳥在手上，就不要擔心該怎麼讓樹林裡另外的一百隻鳥，都飛到你手上來，你只要把手上的這一隻鳥照顧好就好了。如果你能照顧好手上的這隻鳥，或許樹上其他的鳥也會飛來。

可是如果你老是擔心手上只有一隻，希望一百隻鳥能通通到手，便放棄眼前的這一隻，而跑去抓另外一百隻，結果不但那一百隻會飛掉，連自己手上這隻也會不見了。所以，你最好是掌握現在、運用現在，從現在這個立足點，一步一步踏實地往前走。人要進步、要往前走，需要立足點和方向感不斷地互相配合，方向是一定不能變的，但是立足點則可改變；如果立足點不能改變的話，你將不能前進。雖然你現在這一腳踩下去是穩固的，還是要很清楚你當下這一步的狀態是什麼，然後才能再踩出第二步，這就是「步步為營」的一種做法。你老是在擔心著未來，那你會連現在的這一步都踩不穩，這就是「落空」，是很危險的事。

✎ 摘自《放下的幸福：聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》，頁 p. 151-152。



在 哪 裡 ？



您是否有這種經驗？嘴中雖咀嚼著食物，內心卻牽掛著別的事情，好像總有事情比現在進行中的重要？我們的心總是跑來跑去，忙個不停……

■ 聖嚴 師父

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《禪論》，頁61-62。

持正念如持油鉢

當生死關頭、攸關自己的性命時，心力所發揮的力量是不可思議的，於《聖嚴法師教話頭禪》一書中，聖嚴師父曾舉佛經裡的故事，勉勵我們要珍惜有限的生命，隨時隨地保持心念處於修行的狀態。若能有即將面臨死亡、面臨無常大鬼隨時會取走性命的警惕心，就會珍惜每一個用功的機會！相信您一定能從下面的故事中得到啟發……

佛經裡有個寓言故事是說，有位國王想要試驗看看，人在面臨死亡邊緣時的心力如何，恰巧有一名死囚即將處決，國王因此告訴死囚，若是能夠通過考驗，將有機會免除死刑。死囚為了保住性命，所以答應願意嘗試這項考驗。於是，國王交給死囚一個裝滿油的鉢，要他捧著油鉢通過一條很長的路，過程中若是有一滴油漏出來的話，當場就立刻執行死刑；如果能夠抵達路的盡頭，而鉢中的油一滴都沒有漏掉，就算是通過考驗，可以免除死刑。

接著，死囚開始捧著油鉢上路了，一路上，他遇到拿刀要殺他的人、遇到對他大聲咆哮的人、遇到毒蛇猛獸，還遇到美女及錢財，雖然一路充滿誘惑、刺激、恐嚇或威脅等各種狀況，但是他為了性命，心無二念地捧著油鉢，不管路上發生任何事，他的每一步伐都非常小心翼翼，仔細地照顧著鉢，一步一步往前走，一心專注地守護油鉢，結果當他即將到達終點時，他開悟了！於是他將整個油鉢丟掉，表示自己已經不再害怕死亡，可以接受死刑了。當國王知道以後，反而免除了他的死刑。

✎ 摘自《聖嚴法師教話頭禪》，頁 62-63。

無常，並且真正感受到無常，將會努力地來做有益於自己和別人的事。禪修中，每當念頭生起時，若能警惕到生命無常，便會轉雜亂妄想為正念的方法。

正念

心容易攀緣，一定要抓住什麼東西，凡夫的心根本沒有辦法不抓東西，隨時隨地要抓一樣東西，沒有東西可抓時，就會覺得無聊、恐慌或恐懼，或者就睡著了，不曉得怎麼辦？

因此就用數息、念佛、拜佛、感受等方法，用這種統一的妄念取代亂七八糟的雜念，自然而然，你的心就能安定下來了，所以名為正念。

✎ 摘自《動靜皆自在》，頁 104。

✎ 摘自《禪的體驗·禪的開示》，頁 315。



提起正念，活在當下

這期的主題圍繞於「活在當下」，此與目前很夯的「正念」有密切的關係。小編想利用一點篇幅分享佛教的正念與心理學所應用的正念有什麼異同。

正念的本質是覺醒，是有意識的充分覺察當下所發生的一切，不加上評判與價值的標籤。正念滋養我們對身心的覺知，幫我們活在此時此地。目前「正念」廣泛地被應用在心理學與醫療上。然而，師父曾於《禪的智慧》一書中指出：「禪與心理治療相同之處，在於二者都針對心靈的問題，目標都在幫助人更澄明、穩定；差別則在於澄明的程度。心理學不談自性和精神的覺醒，只是試著幫助人變得更穩定，更能瞭解、處理自己的問題。」

因此我們不妨可善用心理學細膩的處理與一些輔助表格等工具，幫助我們了解及改善自己的慣性與行為模式。同時以修行的態度，透過佛教的觀念與方法，解決生死的問題，超越煩惱葛藤，利己利人，行菩薩道！釐清之後，現在就—

Let's go! 用方法囉!

方法三要訣 — 觀, 照, 提

「觀」、「照」、「提」三字訣，可以對治昏沉與散亂。

觀

「觀」是正在用方法。

照

「照」是知道自己正在用方法。

提

「提」是發覺自己失去了方法時，趕快再把方法提起來。

當用「觀」的工夫時，同時也要不離「照」的工夫；「觀」如走路，「照」如知道自己正在走著正路，沒有失去正確方向；「提」如不小心停下了腳步（昏沉），或者走錯了叉路迷失了方向（散亂），發覺之時，立即修正方向，走上正路。不論用何種方法，均可運用觀照提三字訣，若用參話頭，功效更顯著。

☒ 摘自《禪的體驗·禪的開示》，頁 311-312。

以享受生命的心態，來享受活在當下的自我；這時候，你能踏實地體會到，當下的呼吸，便是全部的生命，享受每一口新鮮的呼吸是最真實最親切的自我之外，其它的東西，不論是得失毀譽，無一不是夢、幻、泡、影，過去的已煙消雲散，未來的尚不可捉摸。

在認知當下的同時，就可發現自我的信心是極其脆弱的，對於自我的認知，是極其有限的，乃至對於自我的駕馭，也是有所不足的；所謂心高氣盛、自我膨脹、自我掩飾、或者自哀自怨、自甘墮落、情緒起伏、心猿意馬、心浮氣躁、身不由己等的毛病，都可在此放鬆身心及體驗身心的練習中，察覺出來，並且逐步改進過來。

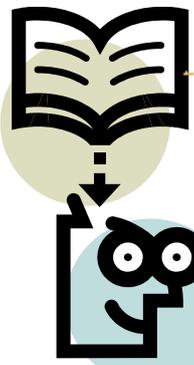


☒-摘自《禪的體驗·禪的開示》。

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》。

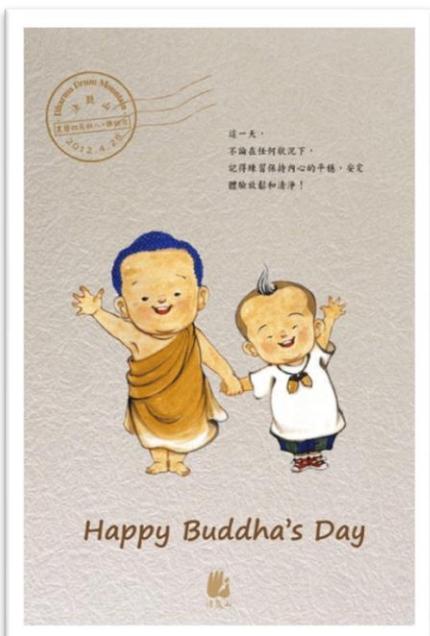
不論用那種方法，必須強調：現在觀和初發心的重要性；也就是說，禪修者應當隨時隨地把握現在這一念的正念分明，同時要時時提醒自己：每一個念頭，都是一個新的開始。這樣的話才不會被妄想拖著走，也不會產生厭倦心，那就時時都在用功，念念都在進步了。

☒-摘自《兩千年行腳》。



【僧大點滴-校外參訪】

僧大的課程不是只有在課堂裡喔!依課程特性,也會適時安排校外參訪。如:書法禪課程參觀書法展;東亞佛教史課程參訪藏傳佛教.....等,從實際的互動交流中,作更深入的體驗與了解。另外,學期中學校也會規劃男、女眾戶外教學活動,幫助學生開拓視野、延伸觸角,培養成為全方位的宗教師。



2012年僧伽大學招生報名開始囉!

請前往僧大網站閱讀相關資料,並請注意於網路報名後,同時還要將簡章規定之相關資料,寄至僧伽大教務處喔!

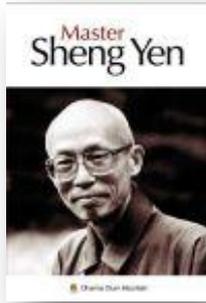
招生專區: <http://sanghau.ddm.org.tw/admission/Admission.aspx>

另外,4/28-29總本山有浴佛朝山的系列活動,4-5月分院也有浴佛法會喔!歡迎大家一同來參與,增長福慧資糧~~~

<http://www.ddm.org.tw/event/buddha/2012/InPage04.htm>



【考生輔導—英文導讀】



Master Sheng Yen

本期《僧芽》，將請常悟法師繼續幫我們導讀 *Master Sheng Yen* 第二章聖嚴法師的禪法，—「利他抱恩心」、「感恩」與「誰能開悟」三個單元……

■ 常悟法師



13. 利他報恩 (Repaying Benevolence)

「一粥一飯，來之不易。半絲半縷，物力維艱。」這句話有惜福培福的觀念。我們不能一方面追求物質的享受，一方面又怪他人忽視環保，這就是言行矛盾了。佛教徒的生活，應力求簡單樸實。我們除了要知福惜福，也要植福培福，不能老是享福。不僅要知回饋，更要知道布施結緣。不論他人對自己是否有利，自己到了哪裡，就要讓那個地方得到利益。這樣就是發菩提心，發慈悲心。

佛教名詞：

布施 Practice charity

結緣 make good karmic connections with [other people].

菩提心 bodhi-mind, 或 mind of enlightenment.

菩提與 enlightenment 有什麼關係？為什麼也可翻譯為 enlightenment？

14. 感恩 (Expressing Gratitude)

修學佛法的人知道能得人身，還能修行是多麼地難得，應當升起感恩心，感恩諸佛菩薩，感恩老師。事實上，

一般人不容易有感恩心。通常的人認為自己付出的要比得到的多，或者即使無人相助，也不至於沒有辦法，無路可走。

有的是在受到幫助時，會在禮貌上感謝，不過，話是講給對方聽的，跟自己的心沒有關係。這都是驕傲、自私和虛偽的表現，與感恩心不相應。

禪修的人若能時時看住妄想心，讓心更平衡、安定，進而有利於己，有益於人，那也算是回報了。

15. 誰能開悟 (Who Can Become Enlightened?)

禪法名詞：

明心見性 Illuminating the mind and seeing one's nature

頓悟成佛 Suddenly awakening and becoming a buddha

不立文字 Not establishing any words or texts

直指人心 Directly pointing to the human mind

上面這幾個名詞所代表的境界，相當令人嚮往，也常被人誤會。一切眾生本具佛性，一切眾生均有成佛的可能，然而真能達成頓悟成佛的目的者，禪宗史上尚不多見。

開悟沒有一定的時間表。有的人一個小時可以做出常人兩天的工作，有的人是兩天也做不出來。有的人一句話可以救千萬人，但也有的人一輩子也救不來一個人，所以無法用時間來計算修行的旅程，但看個人用功的勤惰與業障的多少。最安全，也是最好的方式，只問耕耘，不問收穫，修行的過程，就是目的，就是結果。☒下期待續.....

遇見菩薩的 5 個感動

藉由奉獻的過程，實際上成長最多的是自己！這個暑假實習，為我的心帶來了一線光明，也為我的心注入了一股暖流……

■常統法師

第 1 個感動

暑假實習的第一天，帶著忐忑不安的心情來到了台中，但是到了台中之後，就開始了一連串滿滿的感動與感恩。到了台中的第一天，與監院果理法師有了初步的認識。法師沒有給予我們太大的壓力，只是輕鬆的與我們見見面，並且告訴我們：「放輕鬆！沒事的！不要緊張喔！」就這樣，我那顆忐忑不安的心，也漸漸放鬆了，這是我的第一個感動！

第 2 個感動

第二天，來了一對夫妻表示要布施供養，並且請求皈依，其中男眾菩薩是一位中風的患者。他的行動不便，只能坐在輪椅上，無法表達出清楚的字眼。雖然身體不能自主，但他的心卻是樂觀且歡喜。果理法師請法師們都參與這場皈依儀式，讓我們大家來為他祝福。

在皈依的過程中，法師告訴那位菩薩：「如果您能跟著唸很好，如果不能，沒關係，您就用心唸……」當唸第一遍皈依詞時，菩薩很勉強的發出不清楚的聲音；第二遍時，菩薩又比第一次唸得更清楚；第三遍的時候，現場所有人，都被眼前的這位菩薩深深地打動了。因為，他很努力把每一個字都唸得很清楚，在場的人也都聽得非常清楚，大家都被他的這份懇切心感動了。

當下的我，有一股震撼，內心深深地感受到，佛法的力量竟是如此地強啊！這是我的第二個感動！



第 3 個感動

第三天，法師邀請大家來參與「如何接引年輕人」的會議。會議過程中，法師說的一段話：「現在不做，不是我不要做；而是當有因緣的時候，我就做；沒有因緣的時候，我就等待因緣，但是我的母火並沒有斷，我的母火一直都在……」聽到這段話，當下我內心的那顆菩提幼苗，好像又被點燃。

那段話，解答了自己，在學院這三年非常困惑的問題。

原來，我的菩提心並沒有消失，只是因緣未到而沒有顯現。它一直都在，就是那顆初發心！這是我的第三個感動！



第4個感動

第七天，法師安排我們一行人到彰化共修處，去帶領念佛會。整場共修的過程中，感受到菩薩精進的氛圍，而自己也用全部的生命投入。

止靜的當下，因為感受到全場不論是菩薩或是法師，那種精進、安定、寧靜、內外融通無分別的修行力量，內心滿滿的感動與感恩，不斷地湧上心頭。「感恩三寶、感恩師父、感恩果理法師、感恩菩薩、感恩所有所有的一切……」

在當下，我著實地明白了一個出家人的使命與責任，明白了出家人的定位是什麼，也更加地堅定了自己的信心，對於未來的方向也更清楚。這是我的第四個感動！



第5個感動

第五個感動，即是在行菩薩道的過程中，難免遇到挫折及困難。師兄弟之間的互相扶持，是幫助自己走過困難的重要因素。在分院，很感恩常勳法師，總是在自己面臨困難或疑惑時給予法的協助。師兄弟之間每日對法的交流，讓自己感覺到無時無刻都浸浴在佛法的大海中，內心充滿著無限的法喜。和學長的互動中，我看到師父為何要建僧的悲願，我也看到了法鼓山僧團的未來，是充滿著無限的希望，這又是一個滿滿的感動！

接下來的每一天，我更是把握每個當下，能夠學習與奉獻的因緣，更加珍惜每個當下，成就自己修行的因緣。就這樣，每天都過著充滿法喜、感動與感恩的實習生活。也了解到為什麼師父會說：「菩提心是利他為第一」的原因了。藉由奉獻的過程，實際上成長最多的是自己！☒ 摘自《文苑》第三期，頁 82-83。