



僧芽

雙週刊

2011/05/06

第九期

●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

大部分的時間裡，我們都向外追逐，疲於奔命！我們向外追尋真理，追求各式各樣的滿足，我們追求讓我們滿意的答案，甚至希望能夠有一個標準答案，讓我們安心！但是當放下追逐……往內看時，我們持續不斷消融煩惱，才發現愈來愈自由……

本期主題

放下真理，真自由

聖嚴 師父

很多人一輩子爲了追求真理，不惜上窮碧落下黃泉，皓首窮經、遍訪明師，而且還說：「吾愛吾師，吾更愛真理。」好像真理代表了一切。但是，這個世界上，真的有所謂的真理嗎？堅持真理算不算是執著呢？

其實，在我們平常生活中很容易就可以發現，今天大家認爲的真理，到了明天，可能就成了妄言。西方人的真理，也不一定是東方人所認同的。即使是強調智慧與真理的哲學或宗教，也是讓人莫衷一是；特別是宗教，往往這個宗教認爲是真理，另一宗教卻認爲是魔。



從歷史上來看，任何觀念、思想或原則、方程式，都只是在某個時段中，暫時被大多數人認爲是對的，過一段時間，有另一個更新的、更好的觀念，或更好的方法出現時，原有的思想觀念或方法原則，就會被淘汰了。例如從古希臘一直到近代、現代、後現代，哲學領域中就有相當多不同的學派，各有各的理論和說法，這些思想就像「長江後浪推前浪」般，隨時代環境的變動而不斷地變化。

因此，所謂的「真理」，其實不過是個假象，只能說是目前最趨近於真的，但卻不是永恆的、永遠的、絕對不變的，而是會隨時空變化而改變的。所以，我們這個世界根本不可能有絕對不變的真理；既然沒有不變的真理，就更不應該執著。

即使佛教徒對佛法也是如此。《金剛經》有一個「船筏」的比喻，意思是說：藉著船筏的承載可以過河，可是一旦過了河，就必須放下船筏才能上岸，如果一直想待在船上，就永遠無法上岸。

這是說，佛法就好比過河的工具，對尚未過河的人而言，要讓他執著佛法，依佛法所說的去修行。但對已經將佛法運用得很好的人，就要教他放下。佛法所講的「真正的解脫」，是要連佛法都放下、都不執著。

當然，對還不懂得佛法，還不會修行的人，佛教徒會告訴他：「佛法是最好的，佛法是真理。」可是對佛法已經有相當體會的人，就要瞭解到：佛法也只是一個方便法，而不是讓你絕對、永遠執持不放的原理原則。

譬如佛法中「常、樂、我、淨」或「苦、集、滅、道」等生老病死的道理，起初我們把它當成真理、定見執持著，可是一旦運用這些真理幫助了自己，也幫助他人之後，就應該把它放下，才會得到真正的解脫。

或許有人會問：如果學佛的人連佛法都不執著，會不會心無定見，是非不明、好壞不分？不會的！這樣的「不執著」，是已經歷經過「執著」的過程。放下之後並不表示沒有想法，只不過這已經提昇到另一個層次，而是以整體眾生的想法為想法，以當下環境的需求為需求，以整體的意見為意見。

當你追求真理之後，又能將所追求的放下，而不執著一個非如何不可的真理，那才是真正的自由！ — 摘自《找回自己》

108 自在語

不要用壓抑來控制情緒，
最好用觀想、用佛號、用
祈禱，來化解情緒。

Don't try to control your
negative emotions by
suppressing them.
Rather, dissolve them
through contemplation,
reciting the Buddha's
name, or praying.



您可能會想閱讀的文章：<http://sanghau.ddm.org.tw/admission/newsletter2.aspx>

- * [《僧芽》2004 年第五期 〈解脫自在〉](#)。
- * [《僧芽》2005 年第一期 〈不落二端〉](#)。
- * [《僧芽》2010 年第三期 〈方向感〉](#)。

如何處理自己與別人憤怒的情緒

聖嚴師父

逆境要忍，順境也要忍。

現代人往往火氣很大，因此整個社會總是瀰漫著一股暴戾之氣，而這種瞋心，就是我們常常說的「無明火」。人之所以起瞋心，是由於個人的欲望、貪愛不能得到滿足；或是雖然得到了，但又失去了。因為非常在乎自我，所以只要能夠順自己的意就不會起瞋心，偏偏世間不如意的事十之八九，於是心中常常有火氣，火氣就是瞋。像是怨恨、憤怒和仇視，這些都是瞋。

瞋心實在很傷人，只要一生氣，身體的細胞就不知道要死掉多少，很容易引起精神上的不穩定，以及身體上的疾病。所以，瞋心最大的受害者就是自己。而且，生氣也不能真正地解決問題，因為用鬥爭、強權、憤怒等方式處理事情，除了會讓人一時之間有點怕你之外，根本無濟於事。只有用慈悲心或是智慧來處理，才能真的解決問題。因此，我們可以看到心量大的人，做事成功的機率通常比較高；而時時動瞋火的人，因為大家都怕他，當然不可能成為一個受人尊敬的人。所以，我們要多下工夫修養自己的脾氣，才能利人又利己。

忍並不是忍氣吞聲地受委屈，而是克制自己的衝動，不要馬上做出反應。因為只有先瞭解發生了什麼事後，才能在適當的時機做出恰到好處的反應，這樣才能圓滿地解決問題，這才是忍辱。

那要如何化解瞋心呢？最好的方法是釜底抽薪，也就是確實體認到起瞋心是無用的，只有不瞋，對自己才有好處。因為當不如意的事發生了，再怎麼生氣都沒有用，生氣只會變成互相謾罵或是肢體衝突，是損人又不利己。因此，我們應該聽聽他人的意見，並且體諒對方的苦衷和用心，這樣瞋心就會減少了。

——摘自《法鼓晨音》

要常常注意自己的心念，當感覺到煩惱時，就往內看，究竟是誰在煩惱，或是有什麼煩惱放不下呢？一經迴心返觀，煩惱就不見了。如果人人都能如此做，雖然在日常生活中仍然有很多的缺陷，我們的身心卻能經常保持在無事狀態中，那就是處在淨土中了。

觀行

煩惱消歸自心

有的人動不動就愛生氣，明明知道生氣不好，他也不想發火，可是習氣實在很難改。遇到這種連觀念都用不上的時候，我最常教人的方法，就是當我們生氣的時候，要把注意力放在自己的鼻子呼吸上，心裡想著：「我還能夠呼吸，實在是太幸運了！」那麼，情緒就會慢慢地穩定下來。

面對別人發火生氣的時候，忍辱能防止很多不好的事發生。因此，釋迦牟尼佛曾說過忍辱的功德比持戒、苦行還大。忍辱不僅是對逆境現前要忍，對順境也要忍，因為順境出現時，我們往往會得意忘形，如果稍微遇到一點挫折，瞋恨心馬上就會生起。所以，能時時刻刻保持平靜的心態，不要得意忘形，這是忍的智慧。

很多人誤以為忍就是逆來順受，因此遇到任何不合理的事情都會說：「好吧！我就好好忍著吧！」其實，忍並不是忍氣吞聲地受委屈，而是克制自己的衝動，不要馬上做出反應。因為只有先瞭解發生了什麼事後，才能在適當的時機做出 恰到好處的反應，這樣才能圓滿地解決問題，這才是忍辱。

瞋心重的人，自我中心也重，總是太在乎自己的意見、得失和面子。其實很多事都沒什麼大不了的，為了一點面子問題，就和別人一爭長短，甚至拚得你死我活，實在很不值得，也很可惜。

因此，千萬不要認為壓制別人，是一件值得洋洋得意的事。而要想到：我起瞋心時，對方是不是也同樣會起瞋心？如果兩人都生氣的話，就一定會產生問題。如果是自己起瞋心而對方不起瞋心的話，那受害的只有自己，因為發脾氣的人是自己，對方並沒有發脾氣。即使對方也受害，但相較起來還是佔了便宜，所以是自己損失大，而對方的損失小。想通了這一點，下次瞋心又起時，就會先留一個退路給自己，同時也給別人一條路走，這樣彼此就能夠暢通無阻了。

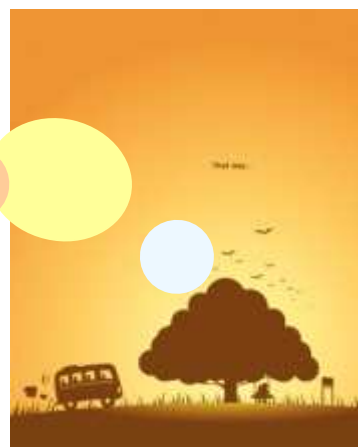
—摘自《放下的幸福：聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》



您可能會想閱讀的文章：

<http://sanghau.ddm.org.tw/admission/newsletter2.aspx>

- * 《僧芽》2004 年 第三期〈煩惱是助道的因緣〉。
- * 《僧芽》2009 年 第六期〈「因緣」就是自然現象〉。
- * 《僧芽》2008 年 第二十二期〈提起放下〉。



➤ 僧大 Q&A

您是否已經發心要出家，但是內心裡還有一些顧慮與疑惑呢？本單元幫您釐清就讀僧大及出家的正確觀念與心態……

Q：法鼓山僧伽大學要培養什麼樣的宗教師人才？

A：創辦人 聖嚴師父曾於 2001 年僧伽大學新生講習時開示：「所謂宗教師必須懂得修行的觀念、修行的方法，除了自己依教奉行之外，還能引導其它的人、帶動其它的人來接受佛法的智慧，用佛法來幫助自己、幫助別人。」

悲、智、和、敬

僧伽大學的校訓是「悲、智、和、敬」。「悲」以慈悲心對待一切眾生；「智」以智慧心處理一切事物；「和」以和合心作為我們僧團運作的基準、原則；「敬」以尊敬心尊敬每一個人的立場、觀點和職務、身分。

師父亦期許僧大同學：「真正的宗教師，必須有奉獻的精神，奉獻生命、奉獻一切來修學佛法、護持佛法、弘揚佛法。這三者有著連屬的關係，這意思是，修學佛法有小小的基礎之後，要去護持佛法，護持佛法的同時要去弘揚佛法。」

一個宗教師應該要有這樣的悲願。如果說我們出家的目的，就是希望過一個安靜的生活或是為了逃避現實，這樣出家以後，保證一個是自私、一個是煩惱，不可能得解脫。而且因為沒有正確的發心，所以煩惱只會愈來愈重、愈來愈多。正確的發心就是剛才所說的，修學佛法有了基礎之後要護持佛法。護持佛法的意思，是指用我們的時間、體力去參與佛法的任何事。而在護持佛法的過程中，我們一定會成長，在成長的歷程裡，所謂教學相長，此時我們就必須去弘揚佛法。弘揚佛法，並不一定要到我這個年紀才去弘揚佛法，我們隨時隨地都能弘揚佛法。弘揚佛法也不盡然是要用嘴巴來進行，用行動、用威儀、用觀念等等都能弘揚佛法。」

➤ 僧活分享

難得的農禪家風體驗 —— 台東信行寺實習記

出家人比的不是能力或表現，而是能有一顆奉獻報恩的心，如此一來，怎能過得不快樂呢？

■淨寬

學院於學期末佈達自己在台東信行寺實習的時候，大家紛紛投以羨慕的眼神，而自己本身也覺得很高興。至今已實習一個多月了，還是覺得自己很有福報，能在青山白雲圍繞四周的寺院中，與天地作伴！

在分院實習，讓末學充分體會到分院法師們的辛苦，尤其是監院法師，因為寺院內大大小小，乃至處理不了的事，最後都回到監院法師身上。這讓我體會到，要在法鼓山出家，一定要學習培養一種屹立不搖的恆心和耐力，才能在法務繁忙的寺院生活中，保有一分佛心！

法師雖然那麼忙，對前來實習的僧大學僧仍是照顧有加。在佈達一些工作分配時，總是會特別留意學僧的狀況，也會再三詢問學僧個人的意願：是否願意擔任這一次的工作分配。法師很有包容力，不論什麼人何時去請教法師問題，法師很少拒絕傾聽。這些行誼都是自己很值得學習的部分！

信行寺雖然很大，但領職的法師只有三位，光是每天的出坡工作就夠忙了。由於台東地區是以農作為主的生活型態，最近又是農忙時期（盛產釋迦），平時到寺院服務的義工很少，所以法師就要學習獨立自主，還要有隨機應變，可以左手拿鍋鏟、右手打木魚的擔當。在分院，隨時有缺人就要隨時補位。記得曾經有一天的早晚課，只有兩個人當悅眾，我很緊張地穿梭在木魚和鐘鼓之間，最後還是完成了這項任務！

我到信行寺實習時擔任總務，也就是要打掃寮房。信行寺的寮房區空間很大，足足有一棟建築物。在平常的日子，偌大的區域裡，只有我陪伴著自己，靜靜地享受這一點一滴的出坡生活。從中慢慢體會到那一份孤獨寧靜之美，也開始樂於享受獨處的時光，並時時學習活在當下，專注地用我的全生命在出坡！

我想，這應該就是一種農禪家風的精神吧！身體力行地落實於生活中，去服務奉獻。有時出坡得很累時，腦海忽然出現一個妄念：「不知以前在農禪寺出坡的戒長法師們，是否也有這種體驗，甚至比我更累呢？」覺得自己能在田地旁，為學員、義工和法師們打掃寮房，已經是不可多得的福報了！尤其又可以和自己相處，享受與天地作伴的美好，這種單純的出家生活，雖然累了些，但心靈是滿足感恩的！

同時，也讓我更深入體會到出家和在家觀念的不同之處。以前，總是會分別：什麼事是上等人做的事，什麼事是下等人做的事，因此而產生煩惱。這一次在分院實習，自己體會到出家人是互相補位的：什麼工作、什麼事情沒有人做時，每個人都可以發心去做；每個人在自己的崗位上都盡心盡力、盡責盡分。出家人比的不是能力或表現，而是能有一顆奉獻報恩的心，如此一來，怎能過得不快樂呢？

現在的我，珍惜僅有的半個月實習生活，靜靜去體會當中的美好。心中除了感恩，還是感恩！

—摘自《文苑》第二期