



僧芽

雙週刊

2011/03/11

第五期

●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

佛法是實用的且活活潑潑的，當我們愈融入生命之中，也愈能感到其中的諸多好處。就以準備僧伽大學入學考試為例，這數個月的時間其實也正是觀察自己身心狀況，將修行落實在生活中的很好實驗喔！本期主題我們摘錄了創辦人 聖嚴師父《心經新釋》裡的文章，讓我們對《心經》的印象，不再只是恭敬讀誦的經典，更是能夠幫助我們積極生活的一貼妙方。從現在開始，準備考試將不再成為讓您畏懼與煩惱的事情，而是修行的歷程.....



本期主題

諸法皆空 —— 佛法積極過生活

我們經常念誦《心經》：「色即是空，空即是色」，但是否能能夠了解並運用在生活中呢？本期主題文章幫我們穿梭於「色」與「空」之間，同時避免我們將「空」解讀的消極的誤解喔！.....

聖嚴 師父

色不異空，空不異色

色是物質現象，包括地、水、火、風的四大類物質元素。人的肉體稱為色身。有顏色的紅黃藍白黑等，有形狀的長短方圓大小等，有粗大的物體如全宇宙的天體，有細微的物體如極微塵，有可用形象表現的物質，稱為有表色法，有無法用形象表示但是確實存在的能量，稱為無表色法。《心經》所講的色，主要是指人的身體。空是對有而說，亦即是無的意思，但是空義更為廣大活潑。「色不異空」是說，一切物質現象，皆不離成、住、壞、空的四態；肉體的生命，不離生、老、病、死的四苦。臨時有而終歸空，從空而有還原為空，現象雖有

而自性是空。「空不異色」是說，一切物質現象，雖然自性皆空，卻又不妨礙因緣而有。凡夫愛有而懼空，大菩薩們，見有不貪愛，見空不恐懼。因為有色不異空的無色，空的無色不異有色，當空則空，當有則有，平等自在，心無牽掛。

色即是空，空即是色

空不能離開五蘊，五蘊本身就是空。色是物質現象，存在於空中，由於有空，色的物質現象，才能經常變化及變換它們的位置、形象、關係，所以感覺到有这么許多東西存在。

這個世界的存在，沒有不變化及不移動的東西，我們人的色身，有生、老、病、死，會老化會消失。地球和地球外的太空，及星球彼此之間也有互動的關係，也是不斷的在老化，不是永遠獨立存在。因為有變化才曉得它的存在，這就是色，就是現象有而自性無。

觀念

無我

我們一般會認為身體是「自我」，加上由感官所經驗到的種種現象，也就是五蘊：色、受、想、行、識。永嘉禪師認為這五蘊就像天空中來來去去的浮雲。

天空原本是純淨的，而浮雲出現，在天空中漂浮，然後消失。浮雲並不是天空，兩者之間沒有具體的關連，但天空不離於浮雲。

五蘊就像是這些雲。我們都認為有一個獨特的自我、心靈和身體。但是我們的身體，以及那些我們所認為的個人特質，在出生以前並不存在。當我們死後，身體和自我也就不存在了。就像浮雲還未出現和浮雲已經消失的天空一樣，

在我們出生前和死後，這個世界並不包含我們。沒有永恆存在的「我」。

摘自《臨濟禪》P.27-28

當我們觀照五蘊皆空，如果知見不正，會使人變得消極，對任何事都沒有興趣，認為身體既是假的、空的，所以不必吃苦，讓它活活的餓死。對家庭不必盡義務，因為是虛幻的；對社會不必盡責任，因為人世間不是真實的存在。如此的話，便不能成就菩薩道了。因此禪修觀想第一步是觀一切空，第二步要運用假有的現象，使眾生能成就菩薩道，進而成佛。所以實證「色即是空」，能夠解脫苦惱，實證「空即是色」，能夠成就佛道。體悟了空以後，要以積極的行動度眾生。譬如佛像是假的，但我們利用假的佛像來作為修行的工具；色是假的，穿的衣服、吃的食物都是假的，但我們必須吃飯、穿衣滋養這假有的色身，如此才能運用色身作為修行菩薩道的工具。在體認到色即是空以後，一定要證悟空即是色，才能體會到空義的積極面。 — 摘自《心經新釋·觀諸法皆空》



您可能會想閱讀的文章：

- * [《僧芽》2005 年第一期〈不落兩端〉](#)。
- * [《僧芽》2009 年第六期〈「因緣」就是自然現象〉](#)。

108 自在語

自求心安就有平安，
關懷他人就有幸福。

To seek inner peace is
to enjoy peace in life.
To care for others is to
attain happiness.

情緒從哪裡來？

在混亂、緊張匆忙的時代裡，人的情緒時時刻刻都在浮動，所以懂得如何控制情緒是非常重要的。最簡單的方法，就是在我們的日常生活裡，不要總是將焦點放在情緒的爆發點上，可以利用散散步、喝一杯水、聽一首柔和的音樂，或是找朋友談談，讓情緒慢慢緩和。

更進一步的方法，是觀察自己的念頭從哪裡來？也就是看念頭是怎麼產生的？不過，念頭從何而起，常常連自己也不知道。既然不知道究竟是什麼原因造成的情緒，那麼根本就不需要管它，因為不必為了沒有發生過的事生氣。即使是發生過的事，也都已經過去了，那又何必生氣呢？動情緒不但沒用，反而會使自己亂了方寸；如果再加上出言不遜，或動作粗暴，那我們身上的細胞不知道會死掉多少，真是既傷身又傷心。

知道引起情緒起伏的原因，觀察情緒的生滅，以及瞭解情緒對健康的影響，這才是一種非常有智慧的處理方式。這種智慧，就是明白情緒生滅的來龍去脈；知道了以後，該怎麼處理，就怎麼處理，問題統統交代清楚以後，自己反而沒有事，既然沒有事，情緒就會安定下來。

另外，更深一層的方法，是根本不管它的來龍去脈，不管它的源頭是什麼？起因是什麼？爆發點是什麼？而是往下去看，看自己的念頭是好念頭嗎？是智慧的念頭，還是煩惱的念頭？如果是煩惱的念頭，老是自己跟自己過不去，那就太沒智慧了。人之所以為人所愛、所敬，就是因為有智慧，會有人想做愚者嗎？只要是情緒都是不好的，所以我們面對情緒，只看念頭而不管它的好壞，或是怎麼生起的，當下就停止念頭。

所以，佛教稱起煩惱時為熱惱，惱就是煩惱，熱就是火熱。雖然在現實中，我們不在地獄，但其實痛苦的程度和身在火熱地獄沒有兩樣。把自己放在地獄裡，是多麼愚蠢的事啊！在這個時候，就要馬上當機立斷，讓煩惱的念頭一起時，就馬上止息。

但是要做到這個層次相當不容易，所以還是要從第二個層次，也就是從看著念頭起、看著念頭滅的工夫做起。等到工夫純熟之後，才能再進一步到達一發現念頭起，馬上就不見的地步。能到達這個層次的人，我們稱他為賢者，但賢者並不是沒有煩惱，只是已經不會再被煩惱傷害，也不會再傷害其他的人，這是自我成長過程中非常重要的一個階段。

—摘自《放下的幸福：聖嚴法師的 47 則情緒管理智慧》



生活中用佛法

在日常生活中，遇到種種讓你煩惱的情況，不論是起自內心或來自身外，均宜視作理所當然，本來如此，即有而空，即空而有。不用恐懼討厭，不用逃避躲藏，應當面對它、接受它、處理它，然後不論其結果好壞，都得從心中把它放下。那就天下沒有什麼人、什麼事、什麼東西，能夠困擾你了。



您可能會想閱讀的文章：

- * [《僧芽》2004 年第三期〈煩惱是助道的因緣〉。](#)
- * [《僧芽》2009 年第五期〈隨時轉換主觀的感受〉。](#)

➤ 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？本單元將幫您釐清並建立起就讀僧大及出家的正確觀念與心態……

Q： 請問出家離開家庭是不孝的行為嗎？

A： 出家實是大孝。常聽到有些人說：「出家以後，從此再也沒有機會奉養父母了。」這是錯誤的觀念。

出家是割愛辭親，並不是拋棄父母，只是從一個煩惱的、世俗的家庭，進入清淨的、出世的修行環境。對一個在家人而言，他的一生就是結婚成家、創造事業，僅與少數的幾個人發生關係，而且在生、老、病、死的過程中，人與人的關係非常的勢利與現實。可是一旦出了家，便是發願度所有的眾生，他要跟一切眾生結緣，將全部的生命和時間奉獻來服務人群社會。所以出家是離開了一個家族之家，而進入一個將一切

眾生視為眷屬的法界之家，但仍然必須以今生的父母為主要度脫的對象。同時佛也規定：父母不同意，不得出家。出家後若父母無人撫養，雖沿門托鉢，也得奉養父母；而且在家時如不孝順父母，也不得出家。

當然，出家以後，就是做父母的已把自己的兒女布施給三寶、給一切眾生了；從一個小的家庭布施出來，讓自己的兒女變成一切眾生所有的人，這是最難的事！一般人把錢財給人都捨不得，何況讓親生的骨肉出家！故釋迦世尊出家，他的父王就是不贊成的。所以天底下能夠同意而且很歡喜自己的兒女出家修道，這是多生多劫修來的智慧和福報的結果。可見，沒有大善根的人，也不容易達成出家的目的。 —摘自《拈花微笑》



出家的意義

真正出家的意義是要出三界牢獄的家，出生死煩惱的家。三界本身就是在煩惱的生死裡，出三界才真正是離開煩惱，這才是出家的目的。

—摘自《拈花微笑》



➤ 僧活分享

歡喜的重生

在折棉被的過程中，去體會眾生的習性是否也像手上這條不聽話的被子一樣難調難伏？

■ 常燈

來到僧大前的一個月，我好不容易將那一屋子因無盡物欲而堆積出來的寶貝(衣服、物品、近百雙的鞋子)全都送出了家門，雖然讓我心痛得幾乎要往生了，但是心生十足的懺悔……我好浪費呀！因為其中大部分都是想要而不是需要的物品。

9月5日報到後，我住進了女寮。

以往上山來參加活動時，遠望女寮暈著鵝黃色燈火的窗子，想像法師們必定優雅清閒地生活在其中。身歷其境後，才體驗到其實一點也不清閒——這幾天，我忙著熟悉環境、了解規矩、調整生活作息等等。

尤其是領了行者服和生活物品後，要在衣物上縫上名條，著實讓我吃足了苦頭。以前茶來伸手，飯來張口的日子開始有了突破性的改變。因為從現在起，要重新學習基本的生活技能！不過是縫個名條，結果我的手卻被針戳得像個插針包一樣，慈悲的同學看我又笨又慢的，還幫我縫了幾件。

進入僧大第一課——學會照顧自己。

感覺上自己像是個剛出生的嬰兒，從吃飯、走路、睡覺、穿衣……全部重新學習。棉被不是有疊就好了嗎？為什麼一定要摺得像豆腐干？我是來出家，不是來當兵的耶！但是聽過常先法師的內務整理課程之後，為先前心裡的嘀咕深深地生起了慚愧心。原來修行不僅僅是在殿堂上誦經拜佛，更應該是落實在生活中的點點滴滴。



法師要我們在摺棉被的過程中，去體會眾生的習性是否也像手上這條不聽話的被子一樣難調難伏？在雕塑棉被形狀時，就像在替被子塑造「被格」。同時法師也問道：「那麼，你們的『僧格』想要如何去塑造呢？」為了養成自己的耐心及用心，從今天起，我要好好摺棉被了！

以前我最討厭流汗，看到自己流汗就像在流鹽酸一樣，會趕緊把汗擦掉，最好能再洗個香噴噴的澡。現在，我還不屬於「大濕」級的，也開始漸漸習慣了，並有一套讓自己感到清爽的方式。

經過這幾天的學習與適應，我很開心自己能一一地克服這些與自己過去完全不同的生活方式，也深深地感受到「能夠有，很好；沒有，也沒關係」的自在。

法師們殷殷叮嚀我們，要愛惜常住物，如護眼中珠——使用過任何空間、物品後，要考慮到下一位使用者的感受。這正是學務長法師說的：「生命就是要實踐，修行是自己的事。」我從這些生活瑣事中，觀照自己的起心動念與態度，開始感受到在僧大的日子真的時時刻刻都是修行的好時光。

學務長法師在上課時，提到現在剛入學的我們，就像是法鼓山原生的樹木要被暫時移植他處時，第一步：將原本深入土壤的大樹根，適量裁切掉，再包覆一些原來的土壤。（如同我們割愛辭親來到僧大，法師們慈悲給了我們一週的適應期，也包容我們偶有犯錯）；第二步：剪掉原來茂盛的樹葉及果實。（離家前放下過去的種種，換上行者的外相，專心吸收學院供給的營養。）這樣，樹木就能重生，再度以不同的姿態開花結果，庇蔭行人及眾生。



不知為何，這幾天我總想起宮崎駿的動畫——「神隱少女」中的一幕：渾身惡臭、滿帶著垃圾的河神被誤認為是腐爛神，步履蹣跚地走進湯屋想洗澡……現在的我們，就好像動畫中的河神，正等待著學院法師們的甘露水，洗滌身心的塵埃，願早日見到本來面目。

-- 《文苑》第二期 P.74