



過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。。58/108 自在語 | 聖嚴法師

Pressure The past is an illusion; the future , a dream ; the present , essential.

58/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山攝)

本期主題



Theme
心與物的調和

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
正信的佛教

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
一雙新襪子

心與物的調和

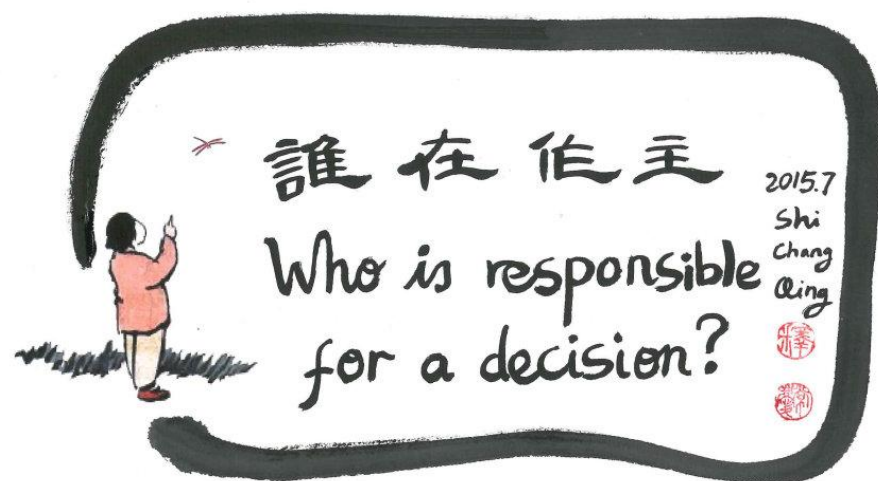
聖嚴 師父

哲學上有所謂的「唯物論」和「唯心論」，但是心和物其實是分不開的。人的心，是屬於精神層面的；人的身體、所處的生活環境，則是屬於物質層面的。人在環境的互動，形成了人與人之間、人與物之間的關係。所以人不能夠離開物質，無形的「心」如果離開了有形的物質，就不能具體表現；同樣的，在物質的環境中，如果沒有心做為主宰，就容易為物所迷，失去自我。

我們不但不能把心和物質分開來看，也不能單只偏重某一方；如果只偏重某一方，生命一定會出問題，最常見的就是偏重物質的層面。譬如很多人常常將自己的價值等同於外在物質的好壞，以為穿漂亮的衣服、坐豪華的車子，自己的價值和地位就會提高一些；銀行裡存的錢夠多，就認為自己的未來更安全、更有保障，這就是完全把自己依託在物質之上。

事實上，物質本身並沒有絕對的好與壞，可是我們卻常用物質來衡量自己，用物質的價值來判斷一個人的高低。這是一個很奇怪的現象，可是很多人都沒有察覺到。

一個人如果太偏重物質，放棄內在「心」的功能，放棄了用「心」去體驗，而只知道追求物質、依賴物質，甚至把所擁有的物質當成自己，很容易就會變成物質的奴隸，就成了名符其實的「認賊做父」，偏重錢的就成了守財奴，偏重享受的就養成了虛榮心，對於自己的人格成長或心靈昇華毫無助益，這就是所謂的「役於物」。



雖然我們不能過分追求物質，但也不能完全偏於心理。在中國文化傳統裡，對「心」這個問題非常重視。不論是儒家或是道家，都對「心」有很豐富的闡釋。佛教從印度傳來之後，與「心」有關的觀念，也有一定程度影響了中國的傳統文化。

(釋常慶繪)

在我的理解中，儒家是人文主義者，道家是自然主義者，而佛教則是因緣主義者。人文主義的儒家所主張的心，其內涵是「仁」，仁愛的仁；道家的心指的就是「道」，透過心來發揮、發揚道。

就佛教而言，心也是「因緣」所成，它具備一種實踐的力量，稱之為「業」。可是如果能轉變凡夫的煩惱心為聖人的智慧心，那就不是「業」了，而稱之為「道」，又叫作「菩提」。可是佛家的「道」跟道家的道不一樣，道家的道是自然，而佛教的道則是「智慧」，是「解脫」。

儒家、道家和佛教，對於「心」的看法雖然不盡相同，可是他們的目標或出發點，則都是希望能轉變人的氣質，把人從物性轉為人性，然後超越物性與人性的對立。這種超凡入聖的過程，佛教稱之為「解脫」，道家叫作「回歸於自然」，於儒家就叫作「成聖成仁」。由此看來，各家雖然名稱不一，終極目標不同，但對心的重視卻是相同的。

文 摘自——《找回自己》



再序

本書《正信的佛教》，初稿刊於一九六三、六四年間的《菩提樹》月刊。初版單行本問世，是一九六五年元月，由佛教文化服務處發行。在迄今的十七個年頭之間，由於受到教內外及海內外廣大讀者的喜愛，有許多印經會及佛教關係書店，包括臺灣、香港、南洋等地，將之大量原版影印、打字照相及排字重印，多係贈送結緣，亦有訂價流通，總計約十數萬冊上下。在我寫的二十多種著述之中，乃是流通最廣的一種。一九七八年十二月，中華佛教文化館及天華出版社，同時再版，所不同者，文化館版加了附註十七條，印了三千冊，雖也訂價流通，多半仍是贈送。以如此長的時間，尚未被人遺忘，已經值得告慰，但以總發行量而言，仍不能算是一本暢銷書。由此可以了解，大家的讀書風氣還不夠旺盛，佛教徒中具高昂求知態度的人，依然不夠普遍。

一九七五年八月，以海外學人身分，回國出席國家建設會議時，當時任教育部次長的陳履安先生，很希望約我做數日長談，由他提出一百個現代知識分子對於佛教信仰及佛學理論方面常常遇到或想到的問題，請我解答，公之於世，我也覺得這是一項很有意義的工作。可惜，會後我又出國了，履安先生也尚未能夠抽出時間來實踐此一構想。故在新的百問未成之前，仍以本書的七十問，獻給讀者。

一九八一年十月十日聖嚴序於北投中華佛教文化館

正信的佛教是什麼？

事實上，佛教的本質，並沒有正信和迷信的分別，佛教就是佛教，佛教的基本內容，到處都是一樣。佛教是從大覺的佛陀——釋迦世尊的大悲智海之中流露出來，那是充滿了智慧、充滿了仁慈、充滿了光明、清涼、安慰的一種言教，根據這種言教的信仰而建立的教團形態，便是佛教。所謂正信，就是正確的信仰、正當的信誓、正軌的信解、正直的信行、真正的信賴。正信的內容，應具備三個主要的條件：第一，必須有永久性的；第二，必須要普遍性的；第三，必須是必然性的。換一個方式來說，便是過去一向如此，現在到處如此，未來必將如此。

凡是對於一種道理或一樁事物的信仰或信賴，如果經不起這三個條件的考驗，那就不是正信而是迷信。一個宗教的教理，禁不起時代的考驗，通不過環境的疏導，開不出新興的境界，它便是迷信而不是正信。但也無可諱言的，正信的佛教在大乘教的流行地區，尤其是在中國，一向是被山林的高僧以及少數的士君子所專有，至於民間的正信，始終未能普及，一般的民眾，始終都在儒、釋、道三教混雜信仰的觀念中生活，比如對於鬼神的崇拜以及人死即鬼的信念，都不是佛教的產物。



正信的佛教

Correct Buddhist
Belief

【電子書】

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化



接下來，要談心理的健康。要想心理健康，就要從心調整對環境的適應力。以我為例，因為我的免疫系統很差，醫生都希望我能和人多的地方隔離。我說：「阿彌陀佛，怎麼隔離法？我一隔離，什麼事都不用做了。我活一天算一天，盡形壽，在身體還能用的時候就用，小心就好。」

因為我要用我的生命奉獻，一直用到最後一口氣，所以生命很可貴，要好好地用它。除了要注意飲食、作息和環境的影響外，還要經常抱持一種心態：「我是為了奉獻而活」，不要老是考慮壽命長短或平安的問題。能夠用一天就是一天，一天過了就是賺到一天，一天又過了就又賺到一天奉獻的機會。

所以，不要為自己的壽命憂慮，也不要為自己的得失憂慮，能活的時候就繼續活下去，不能活了就死亡。

得到什麼、失去什麼，往往都是虛幻的執著，出家人沒有東西好失去的。

譬如你們每個人都有課本，如果課本不見了，課還是要來上，不要一本書不見了，就不來上課。如果人家問起，就說不見了，不要因此覺得不好意思，



以智慧轉念面對逆境

課也不來上了，沒有這個必要。除了這種得失心不要有之外，讀書的時候也不要計較成績。分數好是正常，分數不好，如果是懈怠那當然要檢討，但如果已經盡了力那就問心無愧；盡力並不是拚命，而是盡你的心力、體力、時間，盡你所能夠做得到的，不要那麼緊張，內心要保持平和。

另外，最重要的一點是，不要在乎別人對自己的印象，因為希望沒有人批評是不可能的。如果你是一個好人，壞人就會批評你；如果你是一個壞人，好人就會批評你；你不好不壞，好人看你不够好、壞人看你不够壞，兩邊都批評你。



所以，不要在乎人家對你的想法，只要考慮自己對人是否誠懇、謙虛、包容和願意奉獻，其餘都不是重點。包容是什麼意思？包容不同的意見和想法。從你的角度來看，別人可能是無理的，但若試著以同理心看待他人行為，就能包容他。

最近，我看見前清華大學的劉炯朗校長，他在任期屆滿的前一天去監獄探訪了一位洪姓女學

生。大約在三、四年前，這位洪同學為了搶男朋友而殺害了她的女同學。一般人會認為這位洪同學是一個很可恥、很可惡的人，但劉校長到監獄去看她，並且鼓勵她、叮囑她要堅強，多讀書，往前看，她聽了好感動，這樣就是包容她。她做錯事了，當然要指正她、糾正她，但還是要包容她，讓她有機會改過，不要認為這個人十惡不赦，大家就都排斥她。

還有，不要老是想到自己的前途。過去曾有法師問我：「師父，我們將來的前途是什麼？」我小時候福報不如你們，不知道問師父我的前途如何；到了第二次出家，我也不敢問我的師父東初老人，只是覺得能讓我做和尚就很滿意了。至於未來，就一步一步地走下去，我只想把現在做好，未來是因緣。

幾個月前，我為了準備座談會，看了一部小說《笑傲江湖》，男主角令狐沖因為師妹移情別戀，心中非常痛苦。當時他去見日月神教的教主，這教主就跟他講：「你將來會有另外的因緣，不要老是回頭看，繼續為過去的因緣痛苦，而要向未來看。」佛法講「因緣福報」、「因緣福德」，如果你過去有福有德，那麼你現在就能有好的因緣；如果過去沒有種好的福德，那麼你現在的因緣就會比較辛苦一些，沒有那麼順利。所以你現在要多種一些福德，未來你的因緣也會成熟。

◎文 摘自《法鼓家風 P. 0186》



(林文山攝)



一雙新襪子

■ J.Z.

對當我穿上新襪子，

我的世界就只圍繞著新襪子。

「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。

文摘自《法鼓文苑第六期 P. 93》



日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

■ Events

近期活動訊息 >>

[4/1 招生線上報名表填寫](#)

[詳細訊息請見官方網站](#)

聖嚴法師開示



忙中有序

生理和心理可說是一體的，很多人認為只要身體健康就好，但如果心理不能平靜，身體再健康，也算是生病的人；相反的，如果心理能維持平靜的狀態，即使身體有點疲累或病痛，也還算是健康的人。

想要在忙碌當中，心中還能不亂、不煩，需要靠觀念、想法的提醒，以及常常內省，才有辦法做到。例如忙的時候，先告訴自己不要煩，因為一煩就會亂，要保持頭腦的冷靜；另外，雖然工作龐雜，身體操勞，但是心理不要著急，還是好好的把工作依序完成。如果能夠這樣，雖然忙碌，心理不但不會煩躁，反而能歡喜自，做事更有效率。相對地，長久處在煩亂失序的情況下，血氣就會上升，這樣一來，高血壓、心臟病等問題可能都會接二連三來報到。

——文摘自《只要文明不要病》