



隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力來做一切的奉獻。54/108 自在語 | 聖嚴法師
Help others with the strength of your mind and body, with your wealth and wisdom - always and everywhere with a thankful mind.

54/108 adages of wisdom | Master Sheng Sheng Yen (林文山寫真)

本期主題



Theme

走自己的路，不必比較

心靈閱讀書



Spiritual Book Review

明日佛教

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner

四川實習心得

走自己的路，不必比較

聖嚴 師父

如果我們做任何事，都要和別人較量的話，會是很痛苦的事。不管比高比低、比勝比敗，一旦比較，一定會陷入痛苦中。



記得有一年，奧林匹克運動大會的游泳比賽，有好幾個國家的選手競逐，結果日本選手得到第一名，第二、三名分別是俄羅斯、美國的選手，事後，記者們採訪得到冠軍的日本選手，問他：「你隔壁的水道，一邊是美國人，一邊是俄羅斯人，他們都曾經打破世界紀錄，你知道嗎？」他回答：「不知道。」接下來記者又問：「你知不知道其他選手緊追在後，你一度還被俄羅斯勁敵超越？」結

果他還是說「不知道」，他說：「我只管游我自己的，不管是誰在和我比賽，我只是一心一意奮力地往前游去。」

可見，當一個人正在努力時，只要把自己分內的事做好，不需要和別人比較。如果存心和人較量，你可能會想模仿別人的做法，但是只要一模仿，就一定會落後，因為別人已經先完成了，你隨後跟著做，頂多排行第二名，不可能是第一名。第一名的路一定是自己努力走出來的，無論走得好不好，這條自己走出來的路，一定是屬於自己的。

還有一個故事，是我小時候父親講給我聽的。有一次，我們看到一群鴨子在河裡游泳，父親便問我說：「你看到了嗎？小鴨游出小路，大鴨游出大路，有的鴨子在前面，有的鴨子在後面，但是每一隻鴨子最終都游到河的對岸去了。」這個故事對我的影響很深遠，讓我知道，人與人之間不需要比較，只要努力走出自己的路



就好。

在人生的路途上，不管自己的步調如何，只要是自己走出來的路，這條路就是屬於自己的。例如，「心靈環保」這個名詞，雖然是我最先提出來的，可是別人也在做，甚至做得更好，不過我不會和他們比較，而且歡迎他們和我一起來推廣這個理念。



所以別人的路我可以走，而我的路也可以讓別人來走。重點是不要互相比較，因為和別人較勁是件痛苦的事，盡力而為，絕對是最可靠的行事態度。

不過，較量心也不完全是負面的，例如，凡夫看到佛已經成了佛，或是某些人在修行方面成就很大，既慈悲又有智慧，相較之下，自己卻沒有這些成就，於是生起效尤之心，發願努力精進。所以在修行的道路上，正面的

較量，能激發見賢思齊的心。

《金剛經》中談到，以恆河之沙這麼多數量的三千大千世界的七寶來布施，其福德還比不上為他人說四句含有佛法深意的偈子，這種在功德上互相比較，便是「好還要更好」、「精益求精」的意義。另外，佛法也有「四正勤」這個名詞——已修的善要增長，未修的善要修學；已造的惡不要再造，尚未造的惡不可以造，也指出了較量心在修行上正面、積極的意義。

所以，每當我聽說某某法師比我更強，或是某某學者學問比我更好，我不敢有妒嫉、打倒或是要強過他們的念頭，我只會感到慚愧，知道自己必須更加努力。就像我為法鼓山的弟子們所寫的〈四眾佛子共勉語〉中有兩句：「盡心盡力第一，不爭你我多少。」意思是只要努力去做，不要和別人比較，否則不但會傷害別人，也會延遲自己的成長。



誰把月亮摘下來——中秋夜談感應

諸位看到天上的月亮了沒有？誰把月亮摘下來呢？

我在日本看到一個故事，說有一個小和尚參禪，日也參，夜也參，師父問他：「你在參什麼？」他說：「我不知道，師父要我參，我就參。」師父說：「天上有星星你看到沒有，你現在把星星一個個摘下來給我。」他抬頭看星星，覺得很近，伸手去抓，卻抓不到。便爬上屋頂，拿了根曬衣竿，想把星星頂下來。頂到第二天清晨，師父問他：「星星頂下來了沒有？」他說：「頂著了。」師父問：「有多少呢？」他回答：「已經一籬筐。」師父又問：「籬筐在那裡呢？」他回答：「師父啊！你一來，星星們都一個個地從籬筐底下溜上天去了。現在，該由師父你來頂，我要睡覺去了。」

諸位想想，現在該由誰來摘月亮呢？今晚中秋夜，我們大家共聚賞月。昨天有人問我：「師父，明天要不要拜月宮呢？」我說：「月亮裡並沒有宮殿，我們拜什麼呢？」可能諸位聽說過僵屍拜月、玉兔拜月、狐狸拜月的傳說吧！月亮光非常的柔和，使人看了就產生一種明亮、清涼、舒適、開朗的感覺。所以日精月華之說有其深義，賞月、拜月也確實有它的道理。過去修道人，也有在夜裡觀月亮的，當我們用心注視著月亮，月亮便有光反射給我們，使我們心境安寧，這就是人和月亮之間發生感應了。

除了月亮，世間上的任何東西，都有直射和反射的本能，也就是互相間都有感應的作用。靈性低的，感應力較差；靈性高的，感應力較強、較遠而較廣。這「靈」字，就是敏感的意思。諸位知道，磁器是不導電的，而銅最容易導電。所以磁器對於電來說，靈敏度差；銅對於電來說，靈敏度就高了。而人的靈敏度也有高有低，這又該如何解釋呢？

在人的腦波或心電波中，有它一定的週率，如果意識容易集中，心境能夠統一，他可以輕易而準確地調整頻率，以接受或放送不同的週波，我們稱他靈敏度高。如果煩惱心和散亂心重的人，不僅自己無法調整頻率，對外來波接收的能力也相當地遲鈍，這種人便是靈敏度低了。

我曾做這樣的試驗，而且相當的靈，只要我心中想著某人，多想幾次，這個人要不很快來看我，要不就會夢到我。或者我突然會想到某人陌生的臉孔，數日之後這人會來，我說：「我們好像在那見過面。」那個人想想說：「沒有啊！我們根本沒見過。」我說：「我見過你。」

有的人能預感不幸的事情將發生，卻不知時間；有人知道會發生事情，但不知會發生什麼樣的事；也有的人雖然很聰明，知識水準也很高，一生當中卻不曾有過這樣的經驗，多半是因為身上濁氣太重，心中煩惱太多，這種人看起來很聰明靈活，但他們的靈敏度反而差了。



明日的佛教

【電子書】

作者：聖嚴法師

法鼓全集電子版

但靈敏度高，也可能是神經過敏或神經質。有一位居士到寺裡來，我叫他下次再來。他說：「師父，你們這裡有鬼！」我說：「你答對了，我們每天都在說法度眾，每天都要施食給冥界的眾生，有鬼是正常的，但你怎麼看到呢？」他說：「我看不到，但感受得到，我一到這裡就汗毛直豎！」我說：「你神經過敏，你是不是到處都有這種感覺呢？」他說：「凡是樹蔭多的地方都會有。」像他這種情形，可能就是神經過敏，也有可能是神經靈敏。

感應通常又可分為兩類，一種是經過修行而產生的靈敏度，這是陽性的；一種不是修行，而是過去世的因緣感召而來或鬼神附體加給他的力量，這是陰性的。陽性的感應不受外力干擾，能自由主宰自己，陰性的感應自己無法作主。

有一次，一個自認有靈力的人要求一位修行者試試他，修行者說：「如何試法？」他說：「你的手只要抓住任何東西，我就可知道是什麼？」修行者想了一會兒，他說：「你手中是十塊錢。」修行者一放手，卻不見錢，他說：「明明是十塊錢，怎麼會沒有呢？」修行者說：「你再試一次。」他一看又說：「你手中有十塊錢。」修行者問他：「這十塊錢是摺起來，還是平放的？」他仔細看看說：「奇怪了！怎麼會一下子摺起，一下子又放平了，錢自己會動啊！」其實修行者身上沒有鈔票，只是想著手上有錢，結果，他竟然也看到錢。像這種因鬼神力量而產生異能的人，他本身沒有自己，只是像野臺戲的木偶，藉著後面牽線指揮的人而動。

我們開始講月亮，現在再要回到月亮。外道的修行法，說是採日精、月華，其實這也是訓練我們注意力集中。當你的眼睛看月亮或拜月亮，由於你的心地光明，心裡就有一種清涼的感應作用。漸漸地看，漸漸地拜，自然而然你的心會集中統一，心越統一越清朗、清明，你的感應力越強。

感應力又叫反射力，我們的心如果是善良、溫和、清淨、明朗，這種人反射力強，就像陰曆十五日的月亮。如果心裡問題很多，貪瞋癡煩惱很重，這種人反射力就差，就像初一、二、三的月亮。當我在指導人修行時，某些善根深厚或修行較久的人，我花很少的心力，他卻很快得到力量。善根差，業障深重的人，我花了很多心血，他走出禪堂後卻說：「算我倒楣，挨罵又挨打，白白吃了一星期的冤枉苦，什麼也沒有得到。」這是因為感應力不同，我的心光雖然射到他身上，他不但不反射，反而拼命吸光，結果起不了作用。

感應力若強到隨時想用就拿得出來，就叫作神通，普通人雖有感應，還稱不上神通。如果我們的心地隨時都像八月十五的月亮，那麼光明磊落，坦坦蕩蕩，毫無遮蓋，那時的感應力便可無遠弗屆了。心地光明，必須沒有煩惱才做得到，我們今天賞月，效法月亮，還需要從去除心地的煩惱開始。不過，學佛的人，目的不在神通感應，老實腳踏實地修行，才是最可靠的。（一九八四年十一月十五日《人生》一五期）

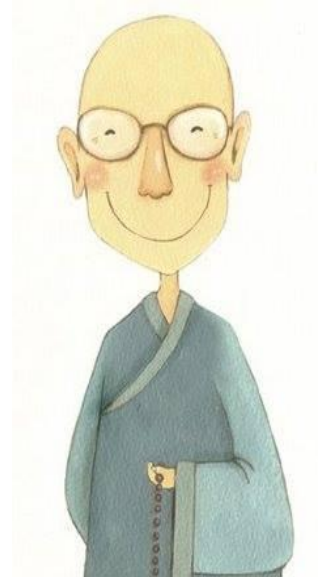


（林文山寫真）

你們來出家，一定要先學習常住的道風，所謂道風，是大家一起養成的風格，我們的校訓——悲、智、和、敬，就是我們的道風。其中「和敬」是最基本的，如何做到和敬呢？舉個例子來說，如果我們和他人的意見不同時，這時可以將意見委婉表達出來，而不要與人正面起衝突；如果對方堅持他的意見也沒關係，他不跟你和、你跟他和，他堅持他的想法，你就順他一次，他也無法老是要別人順從他。

有的人很強勢，總是認為自己講的是對的、其他人都不對，在團體裡，這種極端強勢的人，最後通常會變成一個獨裁者，不准別人有意見。如果你就是這種人，那麼大家都會怕你，對你敬而遠之，心想：「我們都不對，那你就一個人去『對』吧！」如此就不能和敬了。

因此，即使自己的意見是正確的，但大家卻不能接受的時候，應該暫時放棄自己的想法，順從大家。如果你就是認為自己的意見很高明，可是這些人卻都聽不懂，為了要幫助他們，自己要先適應他們；你雖然聰明、能幹、智慧高，但是你所處的團體是不一樣的層次，在這種情形下，你要先融入他們的層次，才能對他們有所幫助。



譬如我跟一群小朋友在一起，當他們吱吱喳喳

以和敬適應大眾

地給我許多意見，我要駁斥、反對他們的意見嗎？他們問我：「師公！我講的對不對？」我說：「對！對！當然對。」小朋友聽了好高興，便願意跟我在一起，跟我做朋友，他們認為師公很好、很隨和，以後我說的話，他們就會聽了。如果你就是覺得他們幼稚、不成熟，不贊同他們的意見，他們便會覺得這個老和尚很古怪，不敢和我相處了。所以，與人相處或者共事，要以和樂、和敬為基礎。

你們之中，聰明、能幹的人很多，但不管多聰明、多能幹，都應該明瞭在團體中生活，是自己要適應大眾，而不是要大眾來適應你，在適應大眾之後，你自然而然地可以把大眾帶起來。如「四攝法」裡的「同事攝」，「同事」就是指我先跟大眾「同」，使得大眾也能同意我。

就以千手千眼觀世音菩薩來說，他之所以能夠同時適應、應對無量無數恆河沙世間眾生的祈求，像有無量手、無量眼，能無處不現身一般，就在於他能適應眾生。所以，我們要學觀世音菩薩，度眾生時要適應眾生，在團體裡要適應每一個人，你能適應每一個人，你就是團體裡的領袖。

當然這裡所說的「領袖」，不是當方丈的意思。領袖，有意見的領袖、有職務的領袖、有德行的領袖。德行的領袖是以德服人，這類人不見得有什麼大名聲，就是默默地在道場住上幾十年，但在這幾十年中，他的一言一行都能影響人。

也就是說，有些人雖然默默無聞，但對團體卻能產生潛移默化的影響力。所以，並不一定要方丈和尚才能度化人，方丈和尚只是一個代表，我們團體中的每一個人都能度化人，在言行舉止上、在道業道心上，去感動人、影響人，就是在起教化作用。

因此，我們在日常生活中就可以發揮觀世音菩薩的精神，學習去適應每一個人，才能在團體裡產生感化力、影響力。至於是不是擔任什麼重要的執事、是不是有名望，都不是問題。有些人適合做行政工作，有的人沒有領什麼重要的行政工作，但是卻可以在團體裡默默地奉獻，做一些凝聚或融合的工作。

◎文 摘自《法鼓家風 P.0205》



(四川秀水第一小學二年級 熊金麗小菩薩 繪畫)



四川實習心得

演廣

在與人互動的過程中，練習放下給予者的心態，學習當一個傾聽者，盡量去感受對方的需要，自然而然就能做出適宜的回應。

剛結束生命自覺營，隔天就搭機前往四川。由於是第一次到大陸，所以對一切的人、事、物都覺得很新鮮。

驅車從成都機場前往位於秀水的安心站，也是從繁華的都市走進鄉村。在路上，有種種令我不習慣的狀況發生，第一個是此起彼落的喇叭聲，彷彿大家都在喊著「讓開、讓開」，接著是在市場中，已經狹窄的馬路上，卻很容易見到任意暫停的車輛，影響後方車流，而沿路商家為了吸引顧客，占用馬路空間來陳列商品，好像也是大家習以為常的事。種種畫面，讓我感受到住在這邊的人們，少了一份對彼此共同生活空間的尊重與愛護，這時我就起了一個疑情：在這樣的環境中，有辦法推廣佛法嗎？答案當然是肯定的，這裡很需要佛法。

感恩互動的因緣

傍晚時，我們抵達了安心站，寒假的營隊已經開始，學員們正在包水餃，跟以往參加過的水餃會相同，總是有一些非常有創意的水餃，三角形的、四角的、圓的都有。。營隊的學員，主要是獎助學金幫助的對象，趁寒假期間，邀請他們回來參加活動。

自己曾發願，要像師父一樣「把知道的佛法分享給人」，所以在為期三天的營隊中，也希望能夠與學員及義工分享佛法的觀念與方法。不過在多次的互動中，不只感受到生活環境、文化上的差異，還發現核心價值觀的根本不同，言談中，感覺彼此彷彿是在不同的頻道上，無法建立良好的互動，讓我有些許挫折感。

營隊結束後，有機會與一位義工互動，讓我有了一些體會，也對唯物主義有了一點點認識。這位志願者非常認同馬克思主義哲學，他認為每件事情都有其運作的原則，只要能找到那個原則，就能藉由操作原則讓事情發展順利，進而讓生活過得更好。對話的過程中，我發現他把人的精神物質化了，他相信只要努力的改善生活，人就可以得到快樂，然而現實狀況並非如此。

可以感受到，他的所學無法解決內心的疑問，因而處在一種不安的狀態中，我想和他分享一些佛法觀念，但他跳脫不出唯物主義的思惟，無法了解精神的層次。與他互動讓我覺得很慚愧，也很感恩。慚愧的是，自己的善巧方便不足，沒能讓他感到心安平安；感恩的是，他讓我對大陸人的想法有一些了解。

以關懷代替分享

文摘自《法鼓文苑第八期 P.87》

聖嚴法師開示



用佛法補福報

我從小就是沒有福報的人，一生皆在逆境中度過。

由於福報不夠多，以致於缺少寬宏大量的心，偶爾也會對人慳吝或與人計較。所謂寬宏大量，就是一方面要把自己所擁有的與他人分享，另一方面也要原諒他人的過失。

我的智慧不夠，修證不夠，禪定不深，學識不足，涵養不夠。正因為我知道自己的缺點很多，所以我經常生起慚愧心。

通常我不敢站在上首，走在人前，不敢浪費財物，不敢和人比高低、論長短。雖然我仍有嫉妒心及不平衡的心，但每當我發現自己的愚痴時，會立刻用佛法的智慧，回到謙遜的原點。

--文摘自《人生、福氣啦!》

◀ 2017/5 ▶

日	一	二	三	四	五	六
30	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	2	3

■ Events

近期活動訊息 >>

4/1-5/15 招生線上報名表填寫

5/15 招生考試報名截止至

5/30 招生考試筆試

5/31 招生考試面試

詳細訊息請見官方網站