



華州法鼓通訊

第101期2010年8月

【聖嚴法師開示精選】 【正面看生活】 工作不只是保住飯碗

什麼是現代人應該有的正確、健康的職業道德觀念呢？時下有些年輕人，只把職業當成謀生的飯碗，在這種觀念的影響下，每當有額外工作時，有些人可能會這麼想：「反正我現在飯也夠吃了，衣服也夠穿了，房子也有得住，大不了比別人吃差一點、穿差一點、住差一點，而我也不指望這一輩子能發什麼大財，乾脆休息算了。」因此要他加班，他不願意；能夠少做一點工作，他就盡量少做；逮到休息的機會，他絕不放棄。

另外，有些人則是從十幾、二十歲開始工作，工作二十到二十五年之後，不過四十來歲就退休了。拿了退休金以後，過起退休生活，開始養老。因為他已經心滿意足，覺得錢已經賺得夠多，生活還過得去，要那麼多錢做什麼？工作對他而言，只是為了謀生，既然發不了大財，想陞遷也陞不上去，就乾脆提早退休好了。這種心態，也不是健康的工作觀念。

對一個學佛的人而言，工作不僅僅是為了賺取生活費用，也不是為了追求名利，或是希望得到他人的讚歎、嘉獎。工作就是工作，工作本身就是自我生命的責任及權利，也正是生命的意義、價值所在。只要活著一天，就要工作一天，否則，這個人活在世界上就跟毛毛蟲一樣，不像個人了。

.....下接第二頁



共修地點：14028 Bel-Red Road #205 Bellevue, WA 98007

Tel：425-957-4597

Web Site: <http://seattle.ddmusa.org>

Email address : ddmba.seattle@gmail.com

爲了讓法鼓山西雅圖分會 能夠繼續舉辦各項活動,需 要您的護持,請您隨喜贊助,捐款 100%抵稅,謝謝!

每個人都有他存在的特殊意義，那就是一種努力奉獻他人的精神。我常常鼓勵許多年屆中年的在家居士，如果物質生活已經沒有困難，應該利用多餘的時間，投身各種公益慈善、社會福利事業的義務工作。付出自己的時間和精力，所得到的是身體及心理的健康；因為在做義工時，我們不忝不求，不為了得到什麼，只是單純地奉獻自己。想想看，有那麼多人因為你做義工而得到好處、得到幫助，這是多麼有價值而令人歡喜的事！

正在工作崗位上努力的人，也應該建立這種觀念，不管有沒有陞遷機會，不管薪水有沒有增加、調整，為了自己的身心健康，以及為了服務社會，我們都應該奉獻一己之力，盡心工作。奉獻不能以薪水多寡來衡量，這一份薪水只是工作所得到的一部分回饋，代表的是人家對我們的感謝，工作的代價絕不能以一小時幾塊錢來計算的。

工作的目的只是為了奉獻、為了服務，如果能以這種心態來從事任何一項工作，一定可以全心投入、全力以赴，會很歡喜樂意地把每一件來到手上的工作都做得很好！

工作自在語

工作就是工作，工作本身就是自我生命的責任及權利，也正是生命的意義、價值所在。

摘自法鼓文化出版《工作好修行：聖嚴法師的38則職場智慧》

八月份特別課程：續上月

果徹法師佛學講座「八大人覺經」

把佛陀說的這八條欲令眾生覺悟的道理集合起來，名曰「經」。經就是徑的意思，徑就是路的意思，照著佛陀指示的路徑去走，就能達到了脫生死、自在安樂的境界。凡是道理之所以能被稱做經：在上要契合歷萬劫而不磨滅的真理，在下要契合千萬變化的眾生根機。本經是佛講說的，而且也是發心的眾生所能修學的，所以經名為《佛說八大人覺經》。

日期：8/2、4、6、9、11、13

時間：一、三、五晚上 7:30pm 至 9:30pm

【聖嚴法師說禪】心生法生，心滅法滅

問：「心生種種法生，心滅種種法滅」是不是說，你有什麼念頭，就有什麼現象與之相應；如果什麼念頭也沒有，現象也就無從生起呢？

答：這兩句話是《大乘起信論》中的名句，也可說是佛教的唯心論，其義理相當深奧，現在僅就它的現象面加以說明。這兩句話簡單地說，就是我們的念頭和身體能夠改變環境，它不但包含心理學且超越心理學的層次。

以前者而言，人在苦悶、失意、悲觀、倒楣時，不論看到什麼、遇到什麼，都覺得不舒服、不對勁。當一個人被愛、愛人都很稱心如意，事業工作都順利，他會覺得世界很有希望，充滿活力。既然同一個人，在不同的心境下，看同一個世界，會有不同的心理和身體的感受，「心生種種法生」就心理學的層次而言是講得通也可體會得到的。

另一個層次則比較高深。我們所看到、接觸到的人事物現象是怎麼來的呢？都是由於心的活動再加上身體的行為。心下了判斷，做了決定，然後由身體來執行這個決定，產生運作，因此使得環境改變。有人想買房子，於是他賺錢、存錢、再借一點錢，結果買得起房子了。



從佛教的立場看，我所主張的「提昇人的品質，建設人間淨土」，必須從自己內心做起，所以我提倡心靈環保。自己內心希望改變自己的品質，繼而從禮貌上、行為上，自我提昇，然後用語言、行為影響他人，使環境改變。因此，「心生種種法生」是凡夫體會到也做得到的。

「心滅種種法滅」也一樣。我們看到仇人時，分外痛苦，但是，如果將心念轉變一下——寬恕他、原諒他、同情他，以慈悲心對待他。當慈悲心一生起，怨恨就消失了；當你沒有怨恨的心時，他不再是仇人，「仇人」這個想法、「仇人」這個現象，也就不存在了。

所以，對任何一件事，只要念頭轉變或消失，外界也就沒有固定的、永恆的、不變的現象。現象是隨著我們念頭的轉變而變，這叫「心滅種種法滅」。

如果講到生死心，只要凡夫心生起，凡夫世界就出現；只要聖人心出現，凡夫世界就消滅。所以佛成佛時，一切眾生都是佛，凡夫世界就不存在了。

◎圖攝影：郝名媛 菩薩

---本文摘自法鼓文化出版- << 聖嚴說禪 >> ---

認識聖嚴法師 (2)

◎普濟的宗教本懷

聖嚴法師以其深厚的禪修經驗、正確的禪修觀念和方法指導東、西方人士修行，每年在亞、美、歐洲等地主持禪七、佛七，為國際知名禪師，尤其著重以現代人的語言和觀點普傳佛法，陸續提出「心靈環保」、「四種環保」、「心五四運動」、「心六倫」等社會運動，提供現代人具體可行的人生觀念與方法。

法師是一位卓越的教育家，除了於 1989 年創建法鼓山文教禪修體系之外，又相繼創辦「中華佛學研究所」、「僧伽大學」、「法鼓佛教學院」，更積極籌建「法鼓大學」，為佛教教育開闢歷史新頁。

此外，聖嚴法師也是國際佛教學術界知名學者，經常應邀出席各項有關的國際學術會議。自 1990 年起，每二至三年召開一次中華國際佛學會議，以「佛教傳統與現代社會」為永久主題，集合世界各國傑出的佛學學者集思廣義，務求將佛法應用在現代的社會中。

聖嚴法師更是一位思想家、作家暨宗教家，曾獲台灣《天下》雜誌遴選為「四百年來台灣最具影響力的五十位人士」之一。著作豐富，至今已有中、英、日文著作百餘種，其中有些禪修著作還被翻譯成數十種語文，此外，更先後獲頒中山文藝獎、中山學術獎、總統文化獎及社會各界的諸多獎項。



展望與承繼

聖嚴法師爲了更進一步推廣文化、教育、弘法及修行等悲願，多次與科技、藝術、文化等各個領域的菁英人士進行對話，乃至與不同的宗教進行合作，其寬闊的胸襟與國際化的視野，深獲海內外各界的肯定。近年來，法師更致力於國際弘化工作，參與國際性會談，促進宗教交流，提倡建立全球性倫理，致力於世界的和平。

2009年2月3日，法師因病圓寂，於2月15日植存於生前所致力推行的「台北縣金山環保生命園區」中，其未完的遺願，將由法鼓山團體持續推動下去。

新書介紹



校長的午後牧歌

作者：釋惠敏

這位法師校長竟玩 Wii Fit 玩出心得，還想在新生入學時，每人分發一頭惡犬？

他究竟在打什麼主意？在這多采多姿的人生午後，他還會即興演出什麼樣有趣的「牧心之歌」？

從 Wii 電玩，談到身心的平衡與覺察；從好萊塢會做菜的老鼠，談到人人皆可成佛；

從寫 Blog，談到精神財產的繼承；從如廁文化談到「無爲」；

從修行談到 ISO 認證？！

只有對社會最新動態觀察入微的惠敏法師，

能對如此包羅萬象的題材侃侃而談！

法師在人生近黃昏的「午後」階段，當起了校長，

本書是他擔任校長至今，與世事互動的記錄與心得。

他的觀點創新靈活、文筆幽默，擅長整合、融通佛法義理與世俗學問，

書中各種絕妙的譬喻與類比，若能反覆玩味，

定能讓你智慧更長、視野更寬，說不定還能笑著開悟！

答案

常昉

什麼是人一生中追尋的目標？一般人大概會說是快樂、金錢、權利、地位，一切的目標都是以「我」為中心，我想要…，我可以…，從小到大，答案也一直在變。而在生命旅途中不管遇到順境、逆境，我們也總是想把它合理化而試著去找到一個絕對的答案。其實，幸福和痛苦，好與壞，對與錯，富與貧等，全在一己之心，沒有一個絕對的答案可以回答所有的問題。許多人到最後才明白這個道理，就是有關物質世界的任何追求與現象都不能導致真正的快樂。

讀過一句子：「風來疏竹，風過而竹不留聲」。我們雖還做不到「八風吹不動」的境界，但應像這句子中的竹子，不要老是埋怨風把我吹成這樣，也不必懷念和風徐徐的時候；吹過就吹過了，心裡不留痕跡，當面對任何情況時，心中清清楚楚，知道面臨的是什麼，能處理的就處理，不能處理的，先擱一邊，等待因緣成熟再作處理，事情過了之後，不必對當時的榮寵洋洋得意或眷戀，也不必對當時的落魄鬱鬱寡歡或喪志。風已經吹過了，還有什麼聲音呢？人的一生不多半是如此變化無常、不可預期的嗎？有什麼好執著的？因緣一直在變動，留的住什麼永恆不變的一切呢？

佛說萬法，不過是為人而說，像一個指路牌，對不明方向的凡人指出一條正道。真正懂法的人，一定懂得如何從用功之中不斷地取得改進的經驗，善用方法，同時，靜中的工夫，就是要運用到動中的環境，靜中攝心，動中也攝心，才是真的把佛法運用在日常生活中。修行是修養自己的心性、行為，不是去修正別人怎麼對待你，不隨便去評價別人，能隨遇而安，應變能力佳，這都是一輩子的修行。





若是細心的觀察、思惟，我們會發覺有關的修行就在身邊的小地方，或是內心最容易被忽略的小角落中，去感受自己與他人之間的心，也是一段漫長的學習之路。無論是哪一種修行方法，都是要我們學習慈悲，不僅對待眾生要慈悲，對自己也是一樣。對自己慈悲，就是要用智慧來處理自己的事，凡事不要感情用事，那麼容易動氣、動情緒。而對人慈悲，就是不管他人有理或沒理，都應該原諒他，就像我們也希望別人能諒解我們一樣，要將心比心。如果我們能以身作則，或是設身處地諒解他人，瞋恨心就會慢慢地減少了，瞋恨會帶給人非常大的禍患，一定要適時化解瞋心。依據佛法，化解的方式有兩種：首先是觀念的化解，其次是方法的修行。

從因緣所生法的觀點，便能使人捨去一切以自我為中心的價值觀念；從因果報應的觀點，更能使人肯定道德生活的重要性。看過一篇文章說那些有渡河經驗的人，在涉水之前，總會習慣地抓起一塊石頭投入水中以估計水深，水花濺得越高，河水也就越淺，相反，那濺不起多大水花、聽不見多大水聲的地方必定深不可測……靜水流深。深水無聲，不顯山，不露水，不虛張，想必做人，也該如此吧！以此來品人和感悟人生，我們將會注意到以平心靜氣的口吻與別人談話，時時以動中的安定、靜中的清明為原則，如同聖嚴師父說的要認識自我、肯定自我、成長自我，開啓無我的智慧、平等的慈悲，智慧的功能是斷除煩惱，了脫種種的束縛，而不是製造與他人的衝突，惹來更多的煩惱與不自在，雖沒有絕對的答案一定要怎麼樣做才是最好的，但堅持己見絕對不是最好的答案。遇事不設任何的立場，也不堅持什麼樣的立場，只是以他人的立場為立場，依當時的狀況和需求來處理，若是自己預設了立場，一定要所有的人全都變成跟自己一樣，那就不是有智慧的處理方式了。

修行之路是長遠的，做一個無諍者，避免爭吵，並學會去傾聽更多的別人的聲音，而不是一味的強調自己的主張。將所有妨礙、干擾、苦惱、嫉妒、厭憎自己的人，都當作是對自己修行有助緣的「逆行菩薩」，人生很多事情沒有一個絕對的標準答案，不用為此而與人鬧的不愉快。聖嚴師父曾說只要呼吸還在，生命就是可貴的，抱持對生命的熱忱，只要有一顆慈悲、無私的心，內心世界越寬宏，擁有的就越多。不斷地練習、累積善的力量，以長養慈悲，心情自然會時時不離法喜了。



法鼓山華盛頓州西雅圖分會

Dharma Drum Mountain Buddhist Association

14028 Bel-Red Road

Bellevue, WA 98007

Tel: 425-957-4597

NONPROFIT ORG
US POSTAGE PAID
ISSAQUAH, WA98027
PERMIT NO. 31

法鼓山西雅圖分會文宣組希望能以E-Mail的方式將法鼓通訊寄給大家，可減少郵寄及印刷資源浪費。如果您願意收到E-Mail的法鼓通訊，請您E-Mail到 ddmba.seattle@gmail.com 通知我們。