

但凡靜心

談佛法與學習

● 曾楚壬

國防醫學院醫學系二年級



自幼我便十分法喜於諸多法會共修，徜徉於攝受的海潮音中，彷彿脫離紅塵的喧囂，感到無比的清淨，久久無法自拔，身旁許多爸爸媽媽級、甚至是爺爺奶奶級的菩薩，總是注以既讚嘆又欣羨的眼神，認為他們的兒孫若能如我一般，該有多好！起初，我總是合掌低頭、謙恭納受他們的歡喜心，並以「阿彌陀佛」作為答禮。然而，在成長的路上，我慢慢思惟佛法究竟對我有什麼助益、怎麼連結生活等問題；國高中

後，當我再度面臨上述的欣羨與讚嘆時，我開始練習分享學習佛法對青年最切實的好處，但這些依然是不究竟的世間法。然我希望諸位青年同學能先直接感受到學佛的幫助，進而對佛法生起歡喜心，終至發起信心樂學佛法。

青年與學業

無論是小朋友、國高中，抑或是大學、碩博班的慘綠年少，在這個知識爆炸的時代裡，多少與學業脫離不了關係，哪怕是

技職體系的朋友們，依然有許多證照的測驗等著大家。面對所學上如潮水般湧來的各種考試與準備，乃至平日的學習與累積，多少人因此而放棄，或終日失魂落魄、流連逸樂，令長輩擔心，進而造成親子、甚至家庭氛圍緊張；或埋頭苦讀，願做書蟲，大嘆哪有餘暇修學佛法。相對於今日諸多類佛教團體，傾向於以愛情面給予同學們協助，末學以為學習面更能廣攝幼稚園直至博士生，在力倡「終身學習」的時代，更對幾乎所

有年齡層的有緣人都有益處，盼能藉末學夢囈幾語，聊與大家分享。

靜心第一

學習之要，首在靜心！我不敢妄發議論告訴大家一定要用什麼方式學習才易入手，然而，大原則卻永遠不變。首先，一定要把心沉澱下來，朱子《訓學齋規》道：「余嘗謂讀書有三到：謂心到、眼到、口到，心不在此，則眼不看仔細，心眼既不專一，卻只是漫浪誦讀，決不能記，記亦不能久也。三到之中，心到最急，心既到矣，眼、口豈有不到者乎？」讀書時，有人喜歡抄寫，有人則喜歡朗誦，但定下心來、專心致志則是必備條件，以其能總攝一切學習之要領故。

記得重考班曾經邀我回去與學弟妹分享讀書方



法，我也是以「靜心」為最高指導原則。學習方法千差萬別，好比佛法有八萬四千法門之多一般，在我們一路學習的過程中，接受過各式各樣老師的指導，取其相應處熔於一爐，成為自己獨有的學習模式；然而，「靜心」則為一切方法之源，若無法靜下心來，制心一處，則任何方法均難以發揮其最大效用。心既能靜而不散亂，則容易專注於課堂的聽講、綱要的掌握、實務的操作、作業的書寫、答題的判斷等，而不易遺漏細節；與其說這有益於學習，倒不如說這對生活諸

事均有所助益，舉凡：居家打理、業務經管、職場工作等。靜心為諸事之根本，若能善用之，則對諸事均有增上之用，今只是以讀書為討論罷了！

佛法與靜心

靜心、制心一處，相當於佛法中所謂「奢摩他」，亦即止觀中的「止」。中國佛教大乘八宗，多以為天台宗強調止觀之修習，實則賢首有華嚴法界觀、法相有五重唯識觀、淨土有十六觀等，無著菩薩在《瑜伽師地論》中亦有對於止觀次

第的詳細指導，由此可知——止觀可謂實修佛法切要的共通步驟，而「止」又在「觀」之先，故知「止」的不可或缺，相當於三學（戒、定、慧）中之「定學」，先能將心制於一處，即給予心一個所緣境，安住下來，方有「觀」的本事！

末學從小學開始親近佛法，便以音聲為方便，常歡喜參加法會，攝受於經文梵唄，我想那是一種極為初階的「止」，漸漸開始接觸各類經典，小部如：《金剛經》〈普門品〉，中部如：《三昧水懺》《地藏經》，乃至較大部的《法華經》《楞嚴經》，甚至實叉難陀所譯的《八十華嚴》，雖未若諸位善知識見聞得受持、解如來真義，但歡喜於經文之讀誦，沐浴於那份專心寧靜的特別感受。在學校學習的過程中，漸漸發覺：自己較同儕沉穩、容

易專心、不心浮氣躁！進而在學習上有著力處，自然掃除了學業上許多阻礙。其實這些阻礙本來不起，只因我們方寸散亂無定，自然揚起沙塵，靜心的過程彷彿將混濁的水靜置於缸中，一段時間後，泥沙便沉澱於缸底而不再起；當內心的雜念煩惱不起時，我們才能安住於學習，更別說是修習佛法了！

但凡靜心

方寸，猶如你我的開關，靜下心來，才能開啟真正的自己，所具的一切

妙用才能顯發。學習是如此，餘者亦復如是！諸事之先，但凡靜心！末學尚為一介青衿，便以佛法對讀書學習上的受益饗諸有緣人，願諸青年同儕姑且一試，希冀寧靜方寸間這顆摩尼寶珠，以其光輝遍照您的璀璨前程。

龍樹菩薩在《大智度論》中云：「佛法大海，信為能入，智為能度。」願諸有緣人能以此不究竟的世間法為方便，先略體會佛法對日常生活事物的實際幫助，漸次對佛法生起信心，進而發掘佛陀的智慧瑰寶。🕉

