

# 僧芽

2020.03.01 No.3

發  
好  
願



一個人只要對前途充滿希望，認為前面有路可走，就一定有他自己的志願和期待，那就是許願。許願之後就會不斷努力來還願，一個願完成了，還會繼續許下一個願。

FOREWORD 人生的願望 / 聖嚴法師  
HEARING 自我的肯定 / 聖嚴法師〈聖嚴法師教禪坐〉  
REFLECTION 禮祖中的悲智和敬 / 釋常寬  
PRACTICE 心亮·心諒 / 演究法師  
EVENTS 活動訊息

## 人生的願望

文:聖嚴法師 圖:演道法師

每個人小時候都有許多的夢想、許多的心願，常常想：「我將來要……。」但是長大後，夢想是否兌現了呢？一旦遇到生命的困頓時，便會有疑問：「為什麼我要被生下來？讓我活著好痛苦！好辛苦！」

如果以佛法的角度來看，不是父母一定要生下你，而是你自己要來的，來的目的，就是為了還願、許願。在我們短短的一生之中，經常會為了某件事而向某個人許願、承諾，這樣的許願和承諾，無量生以來不知道有多少。所以佛法認為，我們過去許願，這輩子還要再來許願；而過去許的願，尚未實踐、尚未兌現的，也要在這一生或未來生還願。

或許有人會說：「那是你們佛教徒的生命意義、生命目的。我不是佛教徒，為什麼也要把許願、還願當作我的生命目的呢？」的確，一定有人會有這樣的疑問，甚至連佛教徒也會這麼認為。

換一個角度來看，「許願」和「還願」其實就是我們對生命的承諾；即使沒有學佛的人，也會重視人與人之間的承諾，更何況是自己對自己的承諾。如果你曾經想過：「如果我能夠……的話，我就會……。」或者是：「但願我能……，那我就……。」有一些是有對象的，有一些是沒有特定的對象，那不就是一種許諾？一種許願嗎？

一個人只要對前途充滿希望，認為前面有路可走，就一定有他自己的志願和期待，那就是許願。許願之後就會不斷努力來還願，一個願完成了，還會繼續許下一個願。如果這個願是為了他人著想，不僅僅是為了自己，這個人的人格一定很健全，而且不論大願、小願，都會有成就，也會活得很有方向感、很有意義。

以我自己來說，因為小時候家裡很窮，父母沒有足夠的衣服、食物、錢來養育孩子，有時甚至根本沒有，所以我的母親總覺得對不起孩子們。

當時我就許了個願，說：「媽，沒有關係，雖然我們現在很窮，但是等我長大以後，我一定會賺很多、很多的錢給你們用。到那個時候，媽媽就不要再說窮了。」

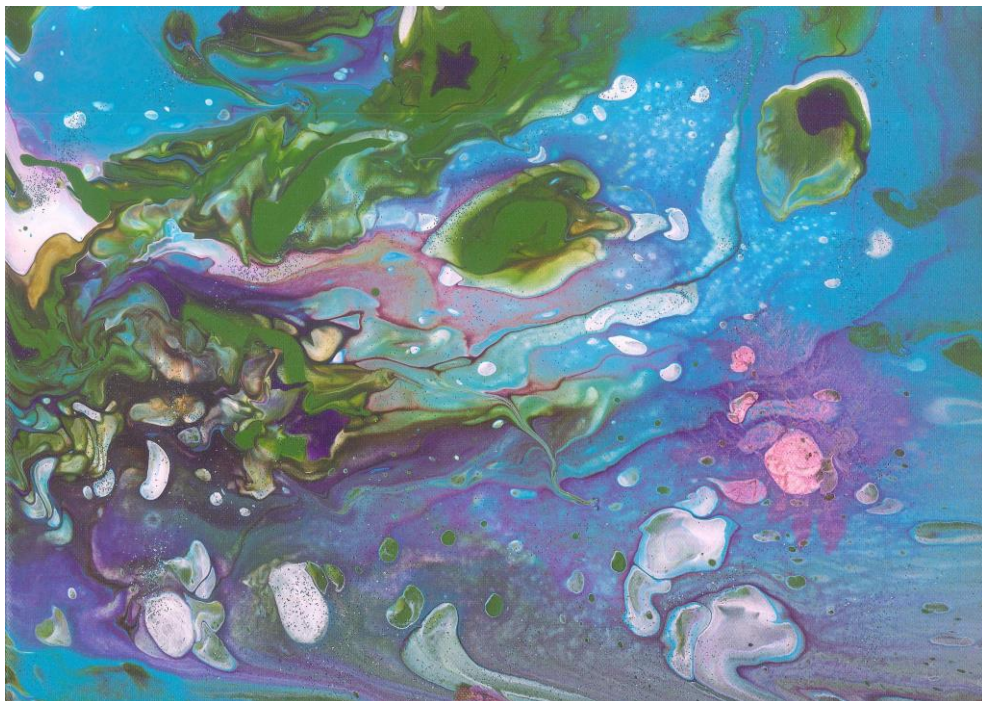
我一直記得自己發過的願，可是到現在為止，我始終沒有機會兌現。我要如何彌補這個遺憾呢？我只有奉獻自己給一切的人、一切的眾生，藉著幫助其他的人，來表示對父母的紀念或懷念。這就是「還願」。

為了許願和還願，人生必須負責、盡責。

負責是一種健康的觀念，因為當一個人願意負起責任，完成工作或任務的時候，就有機會認識自己的能力，從中獲得對自我肯定。一個不負責任的人，不容易自我肯定；而一個不能肯定自己的人，往往會失去生存的目標和意義，他的心理一定不健康，心情也必定不會很愉快。

在生命過程中，我們每個人都必須扮演好幾種不同的角色。在家裡你可能同時為兒子、為人夫、為人父，或是同時為人女、為人妻、為人母；到了工作場合，又是個工作人員；在學校，可能是個老師，也可能是個學生。

不同的角色代表不同的責任，善盡自己的責任就是人生的意義，就是最好的還願和許願。

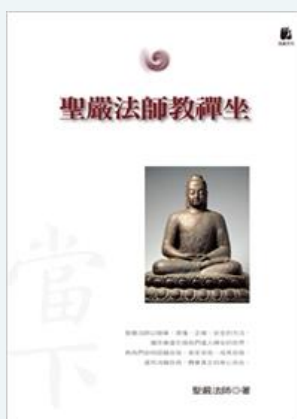


## 自我的肯定

文：聖巖師父

自我肯定，就是對自己有信心，如果沒有自信心的人，就會像一隻火雞，遇到警報時，會把翼翅及尾羽豎起來虛張聲勢一番；或者像一隻澳洲的駝鳥，牠害怕敵人襲擊時，便一頭鑽進沙堆裡，躲起來，自欺而不能欺人地苟且偷安一番。能夠自我肯定的人，不會虛驕，不會逃避。自己是什麼就是什麼，有半斤就是半斤，有四兩就是四兩，實實在在。有許多人希望由他人來承認和肯定自己是真正的人物，他們自己也假裝著是個很了不起的人物，這就不是自我肯定。其實，一個人若無自知之明，就會常遇到挫折。除非這個人的福氣好，處處能夠歪打正著，否則的話，他會處處碰壁，還不知錯在那裡，最後就變成沒有信心。因此，要想得到他人對自己的肯定，必先完成自我肯定，有了自知之明，才能自我肯定，才會建立起自信。

孫子兵法主張：「知己知彼，百戰百勝。」其實，以常人而言，知己要比知彼更難。例如在家庭裡，夫婦兩人如果經常吵架，老是互相指責對方，看對方這也不是，那也不是，問題就是出在夫婦兩人都只看到對方的不是，而未明白自己的習氣。凡是知彼而不知己的人，一定是煩惱多多，既不會做人，也難於成事。



聖巖法師教禪坐

作者：聖巖法師

出版日期：2009年9月1日

出版社：法鼓文化

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

<http://www.ddc.com.tw/>



自我的肯定，不等於自我的膨脹、自我吹噓、自我誇大。自我肯定必須建立在自我瞭解的基礎上。譬如像我這樣的人，好多人跟我講：「聖嚴法師，以你的智慧和才能，如果不當和尚，也能當到部長。」但我知道自己的底細，最好還是當和尚，我不是當部長的料。例如一九九二年，臺灣的執政黨不斷地找我，要我擔任不分區的國民大會代表。當時我很感謝國民黨，和尚之中的確該有人出來問政，但是我很清楚，我自知不是一個適合當國大代表的人。類似的機會，包括名、利、位、女色等，蠻不少的，可是我還只是肯定自己，最好是只做一個普通和尚。又如一九七五年時，我在日本留學，已經取得了博士學位。那時正逢臺灣退出聯合國。日本又承認了大陸政權，臺灣的前途未卜。就有一位日本教授對我很關心地勸說：「臺灣已成了國際孤兒，你今後如何打算？」我說：「是啊！今後聽天由命，一切都靠因緣。」他說：「我介紹你到一個寺院當住持如何？」我說：「有一個寺院住持做也不錯啊！」教授說：「不過，依照日本的習慣，寺院住持，必須娶妻。」原來當時有一小寺院的住持去世了，留下遺孀及一個年輕的女兒，卻未有兒子來接住持的位置，那對母女就必須離開寺院。在這青黃不接的時候，那位教授想我這個人大概可以遞補一下。後來母女兩人來看我，這就是相親嘍。我想那怎麼行！我還是適合做一個不娶老婆的中國和尚。幸虧我能自我肯定，所以今天還能夠在這裡跟你們諸位講自我肯定。



我們應該知道自己的份量，應該瞭解自己是什麼樣的材料，然後來充實自我，發揮自我；不放棄自我的既定方向，不動搖自我的基本信念，就不會受到環境的影響而失落了自我。例如也有人曾對我說：「你是個文學博士，也寫了不少本書。如果你是個在家居士，肯定是一個名作家。」我說：「好在我做了和尚，要不然就沒有文章可寫了。」也有人建議我說：「你們法鼓山及東初禪寺不是需要很多錢嘛？何不跟我們合夥來做生意，賺了錢就可以弘揚佛法。」我說：「千萬請你不要害人。我若做了生意，必定一敗塗地！」像你們諸位都是在事業上已經成功的社會菁英，你們一定知道，脫離自己的專長，改行不是不可以，但是必須要考量每個人都有他們的先天資質及後天條件，那就是因緣的配合，也就是知己知彼，或者叫作識人識己識時務。

要想自我肯定，必須增長優點，改善缺點。若能自知缺點，也是一種優點；若是誇張優點，便是一種缺點。





## 禮祖中的悲智和敬

文:常寬法師



早期的圍爐共有兩場，除夕下午，在農禪寺舉行信眾圍爐，晚上在文化館則有僧眾圍爐，接著進行晚課、辭歲、禮祖、聆聽師父開示。

參加信眾圍爐，覺得驚喜又溫馨。驚喜，是因為圍爐的地點在農禪寺大殿；溫馨，是因為佛寺隨順習俗以圓桌圍爐、關懷信眾，過程中以師父的開示與僧眾的引導，提昇傳統習俗的素質，大眾一起布置也一起善後。

法鼓山園區第一期工程完工啟用之後，取消了信眾圍爐，只剩僧眾圍爐。印象最深刻的是二〇〇九年，《美好的晚年》書中紀錄如下：

師父欲再請假，返回法鼓山出席僧團圍爐及辭歲禮祖，院方以師父近日解出血便，不宜遠途，未表同意。這也是師父自創立僧團三十年以來，首次缺席甚為重視的禮祖。僧團也在圍爐之前，持誦〈大悲咒〉為師父祈福，晚課結束後，在開山紀念館辭歲拜年、禮祖後，僧團全體僧眾特別再持誦一部《藥師經》，祈求師父法體安康。

那一天，我們待在醫院，知道僧團同時在圍爐，我想像著僧眾們知道師父不能回去圍爐的場面，在腦海裡，將師父每年發紅包的溫馨畫面，回顧一遍……

二〇一〇年之後，有了演字輩法師的加入，圍爐的節目，從各單位製作祝福影片，到近年玩堆積木，僧眾玩遊戲的場面很不一樣，沒有輸贏，只有相互增上，尤其是積木堆到最高點時，可以感受到在場每一位僧眾也不自覺地調息注目，眼神隨著積木的安置，心也隨著由忐忑而安放，一片掌聲之後，心裡異口同聲：清楚放鬆，工夫了得！

僧大的校訓是「悲智和敬」，圍爐的氛圍最容易感受到「以和樂同生活」；辭歲的精神在於「以智慧處理事」，每一個人的長大都是「不經一事、不長一智」，出家人的歲月是「歷經眾生事、福慧自增長」；禮祖是「以尊敬相對待」的實踐，禮拜尊敬歷代祖師，也禮拜尊重未來的祖師；聆聽開示則是「以慈悲關懷人」的學習，學習師父及方丈和尚，如何以大家長的身分開示關懷大眾。

辭歲是向今年的自己告辭，迎向明年長了一歲的自己；禮祖是禮謝歷代祖先的庇佑與恩澤，禮拜感恩諸佛菩薩及歷代祖師一代一代的傳承與教誨。同時，發願以承先啟後的菩提心，跟隨祖師們的足跡，擔負起弘法利生的責任。



## 心亮・心諒

文：演究法師

長大後，會發現也會接受何謂叫作『現實的社會』。對於生命的『現實』，卻不見得每個人願意接受與了解。生命本來就是個體，最後還是需要去面對最內在的自己。現今社交媒體的氾濫，一般人都是讓大家看見自己最光鮮亮麗的一面，但很少會注意到內在的黑暗。

平日忙碌的日子，很少機會留意自己的念頭。甚至不會察覺，自己可能會用一輩子去討厭一個人、責怪自己得不到愛人全然的愛，又或是生命中離離合合的場面，隨著經驗累積，漸漸也變成了麻木等事情。新年之際，回顧一年之中，我們的生活除了偶然的快樂、少許的安定，其餘相伴著我們的日子，不就是怨憎會、愛別離，又或者求不得的煩惱？

僧團圍爐的這一天，晚課如常進行。進行到一半的時候，方丈和尚很自然的走到佛桌前，點燃唯一一盞油燈。這一盞名為滿願燈的油燈，會從圍爐這一天連續點亮到新春活動結束。讓每個人都有機會在佛前許願同時也希望可以滿願。正當油燈燃起的那一刻，全山的紅燈籠也會同步亮起來。依稀記得那一天，大殿內的燈籠和油燈亮起來的那一剎那，心中好像也亮起了一盞很柔和的光，眼淚不禁在眼眶打滾，心裡非常感動。

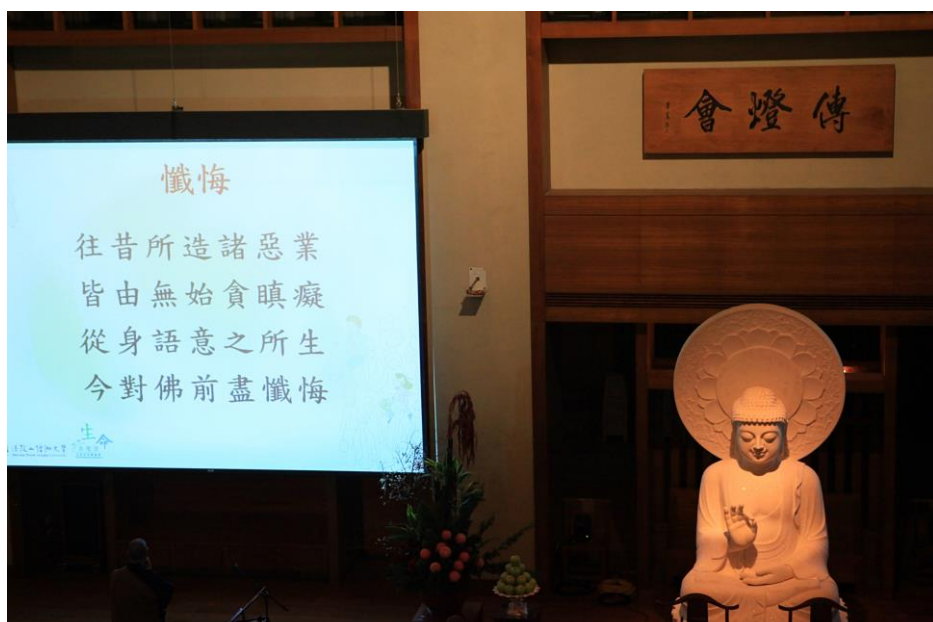


晚課結束後，我們到了祖堂禮祖。「懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絕」是祖堂的對聯。華人非常重視祖先，這是我們的美德。祭祖的時候，不要只是淪落為形式化，更要提醒自己要記得祖先留下了好的習慣、好的品格給我們，我們亦需要傳承這些教導。禪七的時候，總護法師提醒我們要常飲水思源。心無力的時候，時刻要回到去三寶，因為三寶的慈悲與智慧，真的能夠點亮心中黑暗之處。

儀程結束後，聆聽聖嚴師父的圍爐開示。師父提到我們要懺愧、慚悔心來過新年。修行，可以是修正自己的身口意的行為。平日也盡量提醒自己，要特別注意說話的模式，但有時候往往還是會不小心傷害到對方。師父提醒我們，慚愧懺悔不是懊悔更不是後悔，是知道了自己不對，要發願，希望自己下一次再注意，盡量避免重蹈覆轍。

過往，自己都是活在『不可以犯錯』的生活中。正因如此，我們就習慣了隱藏錯誤，隱藏生命中的不完美。對於犯錯，偶爾會自責，也會覺得自己很糟糕，有時甚至會不惜一切去傷害對方。以上的行為，其實就只是為了一個完美的自己吧。在僧大學習，漸漸發現我的生命因為不完美而完美。我願意看見自己的我執、自私，慢慢與這個慳貪的自我相處，進而轉化調整。

慶祝新年，不只是和家人團圓，更要記得與自己團圓。一起以願力改變我們的業力！

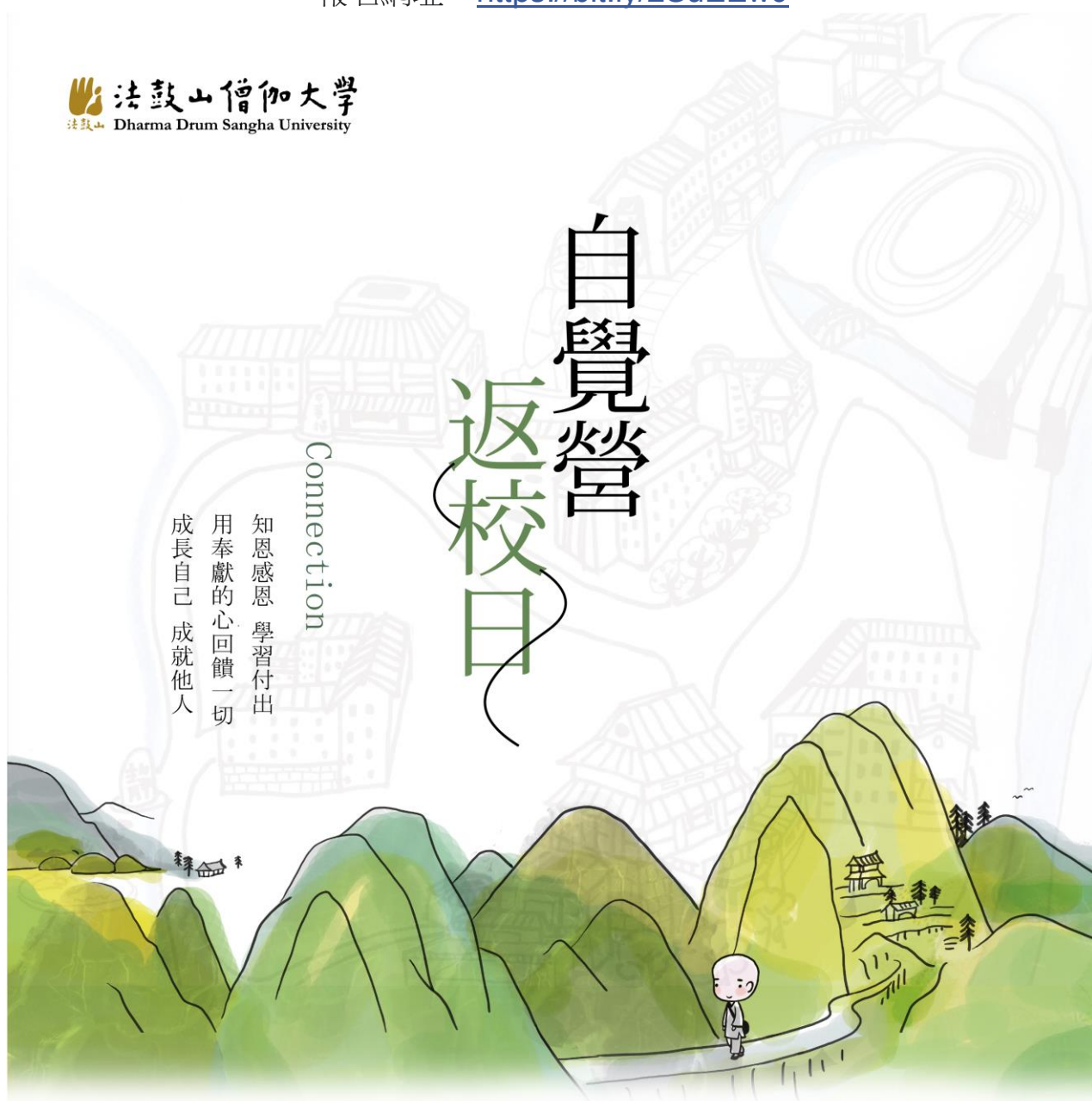


2020 自覺營返校日第一梯開放報名！

～ 淨灘·懺悔十法生命運用 I

報名網址：<https://bit.ly/2SuEEw0>

 法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University



知恩感恩 學習付出  
用奉獻的心回饋一切  
成長自己 成就他人

Connection

# 自覺營 返校日

第一梯

**淨灘·懺悔十法生命運用I**

03月29日 Am 08:30 - Pm 17:00

第二梯

**講經交流·佛說一切法 為度一切心**

04月18日 Am 08:30 - 04月19日 Pm 17:00

第三梯

**體驗食物旅行**

05月02日 Am 08:30 - Pm 17:00

第四梯

**淨灘·懺悔十法生命運用II**

10月25日 Am 08:30 - Pm 17:00

地點：法鼓山世界佛教教育園區、  
法鼓山僧伽大學

報名事項：

1. 參加過生命自覺營之45歲以下青年
2. 報名方式：網路報名
3. 交通方式：自理

主辦單位：法鼓山僧伽大學 [www.ddsu.org](http://www.ddsu.org)

洽詢電話：02-2498-7171 ext.2351 (教務處)





發行單位：僧伽大學教務處  
電話：886-2-2498-7171

相關網站：

法鼓山僧伽大學 line@



僧伽大學官網



[www.ddsu.org](http://www.ddsu.org)

僧伽大學 FB



[zh-tw.facebook.com/ddsanghau/](https://zh-tw.facebook.com/ddsanghau/)

生命自覺營 FB

[www.facebook.com/awakeninglife](http://www.facebook.com/awakeninglife)

法鼓山世界佛教教育園區網站

[fagushan.ddm.org.tw](http://fagushan.ddm.org.tw)

法鼓山全球資訊網