

僧肇

2021.03.01 No.3



FOREWORD 奉獻利他更利己 / 釋果暉

HEARING 外現聲聞內祕菩薩的長者 / 《老老實實的僧人本色—淨海長老傳記作》

REFLECTION 跨越自己的舒適圈 讓佛法能夠學以致用 / 釋演一

PRACTICE Tailor made 的溫暖 / 演深

EVENTS 活動訊息

奉獻利他更利己

果暉法師



許多人都聽過，服務眾生是行菩薩道的一種悲願，而奉獻利他是成就自我的最佳法門。但這是什麼道理呢？

利他，是大乘菩薩道的精神。利他就是奉獻，在奉獻過程中，其實成就最多的是我們自己。當然，把自己照顧好，也是一種自我成長，不過成長的速度可能比較慢。

做一個簡單的對比，每個人都有優缺點，當我們與他人互動之中，也可能發現不同的人身上，各有優點值得我學習，這會讓我們成長、提昇更多、更快；而看到他人有待改進的缺點，可以提醒我們做為借鏡，使這些潛藏

的問題現行之前，能夠先一步處理，化為無形。如此一來，與人互動的人際關係，往往就是幫助自己成長的空間和機會。

大乘佛法的修行宗綱是「上求下化」，「下化」就是要觀眾生苦，進而發起與樂拔苦的大悲心，而實踐悲願行時，就已經在「上求」了。如果沒有和眾生互動，而是獨自一人修行，不容易激發「上求下化」的道念。有時候修行滿快樂、快活的，但不與眾生接觸，就不容易看到眾生的苦相，也不易生起向佛菩薩看齊、學習的道心，頂多是自利自了，而修行菩薩道的願力、願行也就提不起來。

為什麼成佛要經過三大阿僧祇劫如此久遠的時間？原因在於奉獻利他當中，能不斷地成就自己的福德智慧資糧。《華嚴經》述及生死曠野當中，菩提樹王以眾生為樹根，以大悲水予以饒益，而使眾生汲取營養，成就修行菩提道，最終開花結果，也就是成佛。

要成就度眾生的種種方便，通常必須經由事上的學習與鍛鍊，如禪宗所云：「理可頓悟，事要漸修。」菩薩多生多劫和眾生在一起，以眾生為福田，而在度眾之中，福德智慧資糧也一天天、一點點地累積。所以，透過奉獻利他來成長自己，既可成就慈悲的福田，也能成就成佛的智慧，這是最穩當、最划算的一種方法。

外現聲聞內祕菩薩的長者

淨海長老傳記編輯小組編著

淨海法師說：「我對佛教是有熱情的，但我個人很平庸，無德無能，沒有什麼成就。平常我與人及信徒之間相處，比較平淡，真誠而不攀緣，不懂得外交手腕，又羞於開口向人化緣，所以有力護持者不多，開創道場比較辛苦，成就佛教事業艱難。但德州佛教會在美南地區，四十年來，能穩定地成長，發揮弘法道場的功能，我還是要感激很多人的護持，三寶的加被。」

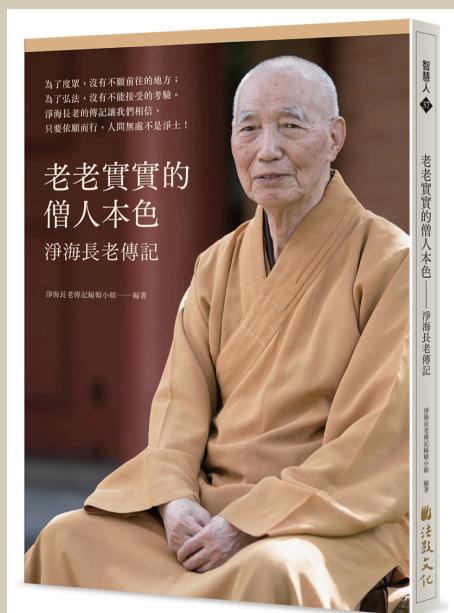
在信眾的訪談中，幾乎每個人都曾提到，法師謙和近人的個性，完全沒有出家耆老的高儼孤冷。年輕的信徒義工說，親近法師，就像是見到家中的長輩一樣親切。法師對義工總是關愛讚歎，從未見法師大聲說話。

法師處事的原則通常是「有多少因緣，有多少能力，則做多少事情」，隨順因緣而行，較少逆勢強為或是擇見固執。法師體恤信徒義工勞心勞力地為寺務活動，不分日夜辦得焦頭爛額，給予「不必辦得那麼辛苦」的安慰。法師隨緣做事的方式，多年下來，佛教會的事情仍然繼續推動，也沒有減少。或許隨緣盡分，才是細水長流的動力呢！

團體裡大家一起做事不免有意見相左或人事紛爭的時候，人事的事情本來就不容易處理，更何況是帶領義工團隊。曾經有信徒對法師在面對一些雜音時，未能仗義執言、現身力挺，覺得法師的領導風格太軟，慈悲有餘，威嚴不足。但經過多年之後信徒重新回想檢討，認知事情有很多的角度和看法，高度、角度不同，所見所聞風景自然迥異，處理的方式也就不同了。法師的言行舉止謙和有讓，有時候甚至會讓人忽略他的存在；在團體中他可能不是聚光燈的焦點，卻是支撐台面的骨架。

至於淨海法師對信徒的教導，通常不是滔滔不絕的長篇大論，或是引經據典的佛法理論。法師話不多，很短，點到為止，比較偏向以身作則，以德感化別人。信眾也異口同聲地對法師的德行和簡單話語印象深刻。

有信徒表示之所以會學佛，有部分的原因是受到淨海法師的感動。在這之前，對佛教的印象都是從書本來的，覺得很有道理，但並不入心。後來在玉佛寺有機會接觸法師，深受他德行的感召，心生景仰，特別親近學習。這位信徒表示：剛進入職場時，常常感到不適，覺得自己在職場中做的事，和修習佛法格格不入。每次提到這個問題，回答的人總是滔滔不絕地說了一大套佛理，但似乎是隔靴搔癢，感覺沒有幫助。有一次這位信徒坐在玉佛寺廊道的板凳，淨海法師剛好走過，輕聲地問候，信徒即如洩洪般地把煩惱全都倒出來。法師坐下來靜靜地聽完這位信徒訴說，因工作如何繁雜，而沒有時間修學佛法後，法師慢慢地、靜靜地告訴他：「我覺得您很用功，天天都在修習正命。」然後他笑笑地跟信徒說「加油」。就這樣，沒有什麼長篇大道理，但卻讓信徒受用無窮。



老老實實的僧人本色—淨海長老傳記

作者：淨海長老傳記編輯小組編著

出版社：法鼓文化

出版：2020年10月1日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

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

跨越自己的舒適圈 讓佛法能夠學以致用

釋演一

許多人學佛很久，有些小改變，但總覺得佛法跟自己的生活與生命沒有太多連結，這是什麼原因呢？

以個人在家的經驗為例，我曾經加入一間管理顧問公司，接受講師培訓，培訓重點之一就是要練習對親友分享課程的內容。一開始很不習慣，有很多的擔心——怕別人覺得我很奇怪、怕別人給自己貼標籤、怕被冷漠以待或踢館。但是練習幾次後，發現沒這麼難。

不易與人分享的原因有：

一、太顧慮自我的尊嚴與面子。講得東西對方不受用時，就像是講了一個自以為好笑的笑話，結果對方沒有笑，被當成耳邊風的感覺，別人其實沒有這麼在意你，是自己想太多了。

二、不要太在意被拒絕。如果與十個人分享，其中有一兩人受益，那就會很有成就感。把注意力放在我們對別人的幫助與感動，很多事就變得容易了。

學佛後，聽到聖嚴師父說：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」以及師父始終堅持的三件事：「第一、自己用佛法；第二、把佛法分享與人；第三、鍥而不捨。」師父說：「這就是創辦人的精神。」所以法鼓山在師父的帶領與四眾的努力下得以成就。

師父另外還說：「如果這世界上如果有五十個人，有這樣子的創辦人的精神，那這世界就會發光，變的跟現在完全不一樣。」師父又說這麼做很簡單，但多數人不容易做到。我們的學習方式，多是被動的坐在教室聽老師講課，在這樣的教育環境長大，也容易採取被動的聽經聞法，而不易主動與人互動、分享。

從自己與他人身上發現幾點抗拒分享的「限制性信念」——抗拒自己前進的內在價值觀、想法或念頭。

1. 只想一個人學習：一個人默默的學習、鮮少與人分享。不想冒險改變原來的人際關係、不想別人看待自己的方式改變。
2. 分享是別人的事：覺得自己不善於分享，分享是法師、講師的事，我只要影響自己就好。
3. 別人很難改變：根據過去的經驗，不管說什麼，他人都有自己的生活習慣，很難改變。
4. 不積極在學以致用：在學習上，不覺得一定要「學以致用」，也沒有什麼學以致用的經驗。所以學佛後，不會設想在生活上運用，也覺得這樣是正常的。
5. 覺得分享會被否認或嘲笑：試著與人分享時，會擔心被質疑、被否認、嘲笑，開始覺得分享是件奇怪的事，若不跟他人分享，就不會遇到這些問題。

以上五點，經年累月會形成更難打破的自我執著、偏見或成為個人舒適圈的銅牆鐵壁。

「自我」有一個很強的能力，就是將自己的想法、信念或偏見合理化，時間愈久，愈根深蒂固——「我就是這樣」、「這就是這的個性」或是「這就是我的學習方式」等。例如：

1. 只想一個人學習：

自己學習很自在，不用管別人，他人也很難瞭解我，也不能瞭解我在學什麼。

2. 分享是別人的事：

愈來愈少分享自己所學，更易產生對自己身心行為的合理化，為自己的錯誤找合理的理由，堅持自己是對的，看不到自己的盲點。

3. 別人很難改變：

從佛法學到的觀念，愈來愈熟練的用在看他人缺點，覺得他人「江山易改、本性難移」，我已經對對方很好了，是對方不願改變。

4. 不積極在學以致用：

覺得佛法也是如此而已，看來很高深，都是空談，而且對自己的改變與影響很小，所以對佛法的熱忱就愈來愈小。

5. 覺得分享會被否認或嘲笑：

覺得別人很難溝通，對方沒辦法學佛，沒有什麼善根。

學佛之後，如果沒有相對的情境，不易覺察到自己這些偏見與限制性信念；也理解到東初師公用各種手段讓師父的自我現形時，師父為何會對師公表達深深的感恩——沒有境界，就看不到根深蒂固的自我中心，學佛也不易進步。

身口意是互相影響的，如果是從聽經聞法來學佛，就只是從「意」上改變，再由「意」慢慢改變到「口」，再影響到「身」的行為。但因為「身」與「口」的習慣改變需要時間累積，所以當「身」與「口」的習氣上來，會反過來影響了「意」，因此造成了修行上的障礙，修行進進退退，就慢慢失去一開始學佛的好樂與信心了。

如果我們反過來練習，直接從「身」與「口」練習與人互動、表達，才能在訓練「意」上有更好的效果，因為「意」會馬上配合我們「身」與「口」的作用，堅定自己的信心，改變對自我的認知。直接跟人練習互動，可以對自己產生最大的成長，突破上述種種的限制性信念。產生以下的變化：

1. 只想一個人學習：

如果我不學習表達，他人又如何開始瞭解自己，我其實也沒有好好傾聽他人的表達。「學習表達」，是認識自己與認識他人的最好的開始。

2. 分享是別人的事：

跟他人互動，可以幫助自己成長得更快，且在成長中，可以得到許多成就感與信心。

3. 別人很難改變：

其實他人行為的背後，有許多種種原因，之前沒有深入與他人互動，就給他貼標籤。互動之後，發現對方也不是自己之前想的那樣。而且對方也有種種的苦，也希望有機會改變。

4. 不積極在學以致用：

原來我本來對佛法的認識太少，原來佛法可以這麼靈活的運用，之前都是畫地自限。

5. 覺得分享會被否認或嘲笑：

原來多數人心底都是喜歡佛法的一些內容，只要自己有信心的說明，釐清對方的誤會，都會產生對佛法的好躍心。

以上是自己一路以來觀察自己與學員時，發現的內心轉化過程，不過這需要一些時間醞釀，卻是行菩薩道必經的心路歷程；它能夠幫助我們看清「自我中心」所帶來的限制，放下「自我重要感」，使我們更能平等自在的與他人互動、溝通的關鍵。

回歸到佛法的角度，發現這就是不斷發願與實踐的過程。因為佛法發的願，是要我們超越個人的小我，去實踐大我或無我的精神，這時，就會體驗到小我與大我，這兩者價值觀的衝突，也是聖嚴師父說的：「認識自我、肯定自我、成長自我與消融自我」的好機會。

透過不斷發願與不放棄，實踐過程就能慢慢體驗到，放下小我的快樂，與實踐大我、朝向無我修行時，自心底生起的踏實感與對佛法的信心；最重要的就是深深感恩自己能夠接觸到佛法。

Tailor made 的溫暖

深演

下午難得有空閒時間，把新做好的中掛摺一摺，一邊摺心裡一邊嘀咕：「新衣服洗完就是會繻繻的，法師還要求用熨斗燙平，真是考功夫啊！」

一邊順平中掛一邊看著它，腦海中浮起 tailor made……。哇，這是 tailor made 啊！好感動啊！然後腦海開始搜尋上一次穿 tailor made 是什麼時候。記憶回到了五、六歲時，原來上一次穿量身訂制的衣服，已經是 N 年前了，此時仍有量身訂製的衣服，實在是一種幸福，感恩心油然升起。

小時候皮膚容易過敏，一般非純棉的或軟質的布，身體是受不了的。不是引起搔癢，就是長疹子，整個晚上抓不停讓家人沒得好睡，或是白天必須不停地塗藥……，這讓媽媽為了照顧我這個孩子很頭痛。於是她常常要使出十八般武藝，即便自己不太懂的事情也會去做，包括為我尋找適當的布料做衣服。可是技術始終難登大雅之堂，做出來的衣服不是左右袖子長度不一，就是高低肩或是鈕扣與鈕扣孔對不上等問題……即便現在拿出兒時的照片，仍看得出那粗糙手工，以及不對稱的領子。老實說，美觀不足，但心是暖暖的一因為這些量身定制的衣服，才有歡樂、平安的童年時光。長大後，來到更文明、物質更豐富的年代，就不再有這種溫度了。市面上有現成的衣服任君選擇，款式多、美觀又時髦，而媽媽為了生計也日夜不停地工作，既無閒暇來裁衣做服，又無空間及機器縫紉。

除了布料外，常常感到很困惑—為什麼找一件款式合宜的衣服這麼難？常常懷疑是否自己出了什麼問題？為什麼大家都能趕上潮流，自己卻毫無感覺呢？為什麼大家認為的時髦，自己從來沒有品味到呢？為什麼大家認為衣服要有穿搭，而自己卻完全沒有這種本能呢？每次買衣服都只是白逛，練腳力而已。

回到手上的這一套新中掛，就是喜歡穿這種寬大、古樸款式的衣服，感恩義工菩薩們專業的縫紉技術，讓演深餘生都能穿上這麼合適的手工訂製衣服。

媽媽的手工雖然有很多問題，讓孩子穿著令外人皺眉頭的手工服，但媽媽為了孩子什麼都願意做、並為我創造了令人懷念的兒時“不對稱美”一這就是媽媽給的溫暖。演深在修行路上也是什麼都不懂，但會學習媽媽的精神—為眾生什麼都願意做。



**第一梯****講經交流 · 佛說一切法 為度一切心**

4月17日10:30- 4月18日17:00

第二梯**淨灘 · 茶敘 · 分享**

一日，8:30- 15:30

2021下半年，確認日期後公布

團體預約 僧大20週年展覽之旅 · 與法師有約

一日，10:00-15:30

5~10人自行組團後，email至僧大信箱申請預約

自覺營 返校日 2021

地點 法鼓山世界佛教教育園區 · 法鼓山僧伽大學 · 金山海岸**報名事項**

1. 參加過「生命自覺營」之45歲以下青年

2. 網路報名

3. 交通方式：自理

4 洽詢資訊：

Email : seb@ddmf.org.tw

電話 : 02-2498-7171分機2351





發行單位 僧伽大學教務處
電話 886-2-2498-7171 分機 2351



僧伽大學官網

<https://www.ddsu.org/>



僧伽大學 FB

<https://www.facebook.com/ddsanghau/>

生命自覺營 FB

www.facebook.com/awakeninglife

僧伽大學 Youtube 頻道

<http://bit.ly/2QiLRyN>