



僧芽

2019.11.01 No.17

FOREWORD 如何保持良好的工作精神？／聖嚴法師
HEARING 我願無窮／聖嚴法師教默照禪
REFLECTION 至暗之後／釋常啟
PRACTICE 飛越七千里與法團圓／梁金滿
EVENTS 活動訊息

只要用心、有毅力，沒有任何的困難是無法克服的。
所謂用心是我知道應該如何做，
毅力則是一次又一次嘗試，
克服困難往前走，不用擔心，
也不必害怕，更不要讓自己的心阻礙了自己。

如何保持良好的工作精神？

帶著禪心去上班：聖嚴法師的禪式工作學

所謂的「精神」不是聲音大、神氣活現，也不是理直氣壯、當仁不讓，更不是爭吵或是拚命工作。「精神」是一種修養，是從我們的談吐、舉止與待人接物的互動中，所表現出來的素質與修養。

個人精神在於自信心的有無，一個有自信的人是精神穩定、對人友善的；反之，則會畏首畏尾、瞻前顧後、患得患失。什麼是自信心呢？就是「知之為知之，不知為不知，是知也」，也就是我知道自己是誰。

以我來說，我到任何地方或見任何人，都沒想要爭取什麼，或希望對方給我什麼好處。我所想的是：對方需要什麼？我能給他什麼利益或希望？

我常常和不同領域的傑出人士或領袖對談，對談之前，有人提醒我，他們都是頂尖人士，一定要好好充實自己，否則沒辦法和他們對談。我就告訴他：「知之為知之，不知為不知。不知道的我跟他學習，但是，他也可能不知道我所知道的。」

只要誠實面對自己的不足與缺點，並能不斷地學習，就沒什麼好擔心害怕的。

如果你能和別人相處愉快、合作愉快，這樣的你一定很有精神、很有自信，因為你總是在關心別人、照顧別人。當你只有奉獻的心時，別人跟你相處會感覺安全、安心，不會擔心受傷。如果你總是討厭別人、抱怨環境，你射出的箭一定會再彈回來射傷你自己。這是因為你的心出了問題，卻還顛倒地以為是環境不好、別人不



一般人遇到不如意的事，就會生氣，就會檢討別人。生氣是錯的，檢討是對的，但要檢討的是自己，要調的是自己的心，以逆向思考做正面改進，感謝逆境給我們學習的機會與經驗。

心安定，環境也會跟著安定。如果你的心是慈悲柔和的，連螞蟻都會覺得你看起來可愛，反之，連貓、狗都會怕你。這是因為心的關係，環境是我們的鏡子，環境反映出來的形象就是你，要了解自己是個怎樣的人，就從環境中的回應去了解。

有人抱怨現在善知識難遇，如果心不調，總是在抱怨，即使遇到了善知識，也不會願意教你什麼。其實善知識就在你身邊，環境裡的每個人、每樣東西、每個狀況，都是你的善知識。它們像鏡子一樣隨時隨地提醒著你，只是你沒把它們當成善知識而已。所以，我們的心，就是我們最好的老師。

工作便利貼

如果你能和別人相處愉快、合作愉快，這樣的你一定很有精神、很有自信，因為你總是在關心別人、照顧別人。



我並沒有找到什麼力量來支持我克服困難，而是當我遇到困難，我相信我會克服這些困難，繼續往前走。繼續往前走的時候，我也並不認為心外另有一個神，而是相信我自己修行的方法，可以幫助我走出這些困難。

為什麼？因為困難本身是不存在的，困難的存在，主要在於人的心理作用。一個人如果沒有信心，膽怯、害怕，沒有信心往前走，才是真正的困難。做任何一樣事、走任何一條路，只要我們自己有信心，自信心就能夠幫助我們度過一切困難。比如走一條橋，這條橋很危險，如果一開始你就認定大概過不了吧，結果一定是過不了。而如果你知道橋很危險，但你還是有信心，靠著你的方法、信心和知能，雖然危險，還是試著走過去，那麼一定可以度過難關。只要用心、有毅力，沒有任何的困難是無法克服的。所謂用心是我知道應該如何做，毅力則是一次又一次嘗試，克服困難往前走，不用擔心，也不必害怕，更不要讓自己的心阻礙了自己。

所以，我在山裡閉關也好，在森林也好，在任何一個時間地點，即使我獨自一人，我也不覺得孤單，而感到佛菩薩和眾生是跟我在一起的。比如我在閉關時，曾遇到一些古怪的事，但我相信那只是一種幻覺，並不是真有什麼魔境、麻煩的狀況出現，而就是自己心裡的幻境。這麼一想以後，幻境與魔境就會馬上消失。當幻境、魔境消失以後，就會發現所有的一切都是平常、自然的景況，並沒有說在自然現象之外，還有些什麼古怪的東西。如果這層心理障礙祛除了，也就沒有什麼好擔心了。



我願無窮：美好的晚年開示集

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2011年04月01日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

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

至暗之後

文/圖:常啟法師

異鄉的行者在剃度前困惑了。近一年的共住生活，除了需適應不同氣候與環境，在身體不適下，語言學習、文化差異的調適，與出家價值觀的轉變，便成為阻礙與難以跨越的鴻溝；規律生活的琢磨與熏養，卻讓人如同樣板一般，難以動彈。苦水吞不進，吐不出，真像是人生的「至暗時刻」。「這是我要的生活嗎？」看不清未來的目標，此時此刻難免躊躇。

聖嚴師父曾在一次精英禪三的開示中，畫過一張代表人生的十字軸。交叉點是現在時空中的自己，X 軸時間往左看是過去，但並非無限遠，起點是剛剛出生的那一刻，過去生命經歷的每個人事物都是一個點，富貴貧賤、平庸偉大，都是這些小點連起來的軌跡，這些累積皆促成現在的獨一無二。

往右看是未來，同樣不到無窮大，而是有限的時間，過程有朝向的願景，與想成為的那個人，盡頭是臨死前的自己，可能是個羸弱老人或是莊嚴的老比丘，也可能是其他形象。經常往左往右看，可能會感到生命的寶貴和短促，或是感到無奈和茫然，最重要的是它讓我們有所敬畏、有所珍惜，更讓我們把握當下。

Y 軸則是從頭頂往上拉一根無限遠的直線，帶上視野，沿著這根直線往上，發現身體愈來愈小，直到成為一個小點，然後小點也漸漸模糊，連地球也成了一個小點；再往上，太陽系成了一團模糊的星光……至大無外。此時，可能會感到自己的渺小與無意義，宇宙中多一個我，少一個我，有差別嗎？最重要的是，它讓我們看清自己在環境中的定位，變得謙卑和寬容，更讓我們懂得放下。

每個人都有「至暗時刻」，但聖嚴師父曾引用著名格言勉勵，在最深的黑夜裡，黎明已經不遠了。如何從黑暗中帶來光明，詩人顧城說：「黑夜給了我黑色的眼睛，我卻用它尋找光明。」過來人會說：這些沒有將我擊倒的「至暗時刻」，皆促使我不斷反思、跨越與前進，最終成為那個我想成為的人。

To Be.../ Start from Here!



飛越七千里 與法團圓

文:梁金滿

緣於十六年前，聖嚴師父莫斯科弘化結下的法緣，經過眾人善心努力，一件飛越七千五百公里的植存申請案，一場與法團圓的生命教育課，於中秋佳節圓滿成就。



▲法鼓山僧大二十五位男眾師生，一起將達瑪拉的骨灰送至金山環保生命園區植存，圓滿這位未來師兄弟的願。(李東陽 攝)

九月十五日，中秋連假最後一天午後，法鼓山上的金山環保生命園區化為一處大地教室，二十五位僧伽大學男眾師生齊聚在此，由於植存者——來自俄羅斯無極門禪坐會的達瑪拉·亞茲可娃（Tamara Yazikova）的因緣，上了一堂「綠色告別」的生命教育課。

依序倒入骨灰，獻上一朵鮮花，再覆上兩坏泥土……包括俄羅斯籍的演要法師、演誓行者等十二位學僧分組，將達瑪拉的骨灰回歸大地，雖然沒有親人到場，卻有二十多位法師同學、行者菩薩為她送別。

發願來世成為出家人

一九六一年出生的達瑪拉，今年六月因病往生，享年五十八歲。達瑪拉曾於二〇〇三年，參加聖嚴師父在莫斯科主持的禪七。當年，好靜寡言的達瑪拉在出版社工作，經常需要與人溝通，不停地聆聽、講話，當她得知禪七有禁語的規矩，直呼：「太好了，正是自己需要的！」



▲俄羅斯禪眾達瑪拉（後排右二）跟隨聖嚴師父打禪七後，發願來世要成為出家人。後排左二為出家前的演要法師，前排蹲者為演誓行者。(釋演要 提供)

禪七之後，達瑪拉從此禪修不輟，並發心承擔無極門禪坐會的總務工作。因負責安排禪坐會來臺尋根、接洽僧團法師赴莫斯科主持禪七等事宜，而與法鼓山建立起深厚的連結。

達瑪拉曾兩度來法鼓山，二〇一八年元月，她與無極門成員一起來臺尋根，又於今年三月飛來參加由法子吉伯·古帝亞茲（Gilbert Gutierrez）主持的中英禪七。精進用功的她，曾在向法師請法時分享，自己打坐曾有「身體不見了」的經驗，也總不忘把握機會請教禪修與佛教的疑問。

「她發願來世要成為出家人！」就讀僧大二年級的演要法師分享，達瑪拉曾透過電郵請他代為詢問如何才能達成這個心願，當她聽說師父曾教人持〈準提神咒〉求滿願，便開始每天用功持咒，持續了很長一段時間。

圓滿未來師兄弟的願

或許是來臺期間，參訪生命園區留下深刻印象，當達瑪拉捨報後，她的女兒便決定將母親的骨灰植存於法鼓山上的生命園區。於是，與達瑪拉熟識、今年考上僧大的俄羅斯籍演誓行者，協助辦理相關證明文件，聯絡海關、大使館，並將骨灰隨身攜帶，一路從莫斯科經中國大陸轉機到臺灣，抵達法鼓山。

生命園區以往也曾有海外的植存申請案，但都來自英語系國家，達瑪拉的植存申請是第一件俄羅斯籍案例，所幸，生命園區代理主任鄭文烈的姪女正好畢業於俄語系，居間協助中譯死亡證明、火化許可等重要文件。僧大教務長常啟法師也陪同演要法師、演誓行者等，一同前往新北市殯葬管理處辦理植存申請，盡力協助圓滿這位未來師兄弟的願。

藉著達瑪拉植存的因緣，僧大邀請關懷院監院常哲法師講授「讓生命之愛回歸大地」，帶領學僧認識佛教的生死觀，了解臺灣目前的殯葬現況，以及師父推動佛化奠祭到環保自然葬、捐贈金山環保生命園區的願心。

中秋是團圓的節日，達瑪拉莊嚴的告別，引領所有參與者與法團圓，增益彼此的功德慧命，更示現了死亡無需悲喜，正如植存那天的天氣，也無風雨也無晴。



第十七屆生命自覺營 AWAKENING CAMP 2020

出家生活 · 體驗營

Dharma Drum Mountain the 17th Awakening Camp

人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身

生命自覺

· 時間 | Date

2020/02/02 日 ~ 02/09 日

· 地點 | Location

法鼓山世界佛教教育園區
Dharma Drum Mountain World Center for
Buddhist Education

· 對象

男16-37歲，女16-35歲，高中/職以上，願意體驗和學習出家生活者。

· 報名方式

網路報名，網址：ddmplus.ddm.org.tw/awakening.aspx
2019/10/15開放報名，額滿為止。報名審核過後，將以電子郵件通知。

· 承辦單位

法鼓山僧伽大學

· 聯絡方式

e-mail: awakening-ddm@gmail.com
自覺營facebook: www.facebook.com/awakeninglife
自覺營網站: www.ddsu.org/?page_id=92
電話:
02-2498-7171 分機2351 接聽時間: 週一至週五09:00-17:00
0910-159-557 接聽時間: 週一至週五17:00-19:30, 週六至週日09:00-17:00

· 地址

新北市20842金山區法鼓路555號

· Application Requirements

MALE from 16 to 37 years old, FEMALE from 16 to 35 years old.
With high school education and a keen interest in experiencing the Buddhist Monastic lifestyle.
Since the event is conducted in Chinese, a basic knowledge of spoken Chinese would be advisable.
English translation will be provided if needed.

· Registration

2019/10/15 open registration.
Application form & On-line application are available at ddmplus.ddm.org.tw/awakening.aspx
Limited vacancies, early registration is encouraged.

· Contact us

e-mail: awakening-ddm@gmail.com
facebook: www.facebook.com/awakeninglife
website: www.ddsu.org/?page_id=92
tel: +886-2-24987171 ext.2351
available time: weekdays 09:00-17:00
mobile phone: +886-910159557
available time: weekdays 17:00-19:30, weekends 09:00-17:00

· Fee

Transportation fee only. Attendance fee sponsored by the public, donations are most welcomed.



報名網站



僧大Facebook



自覺營Facebook



第17屆生命自覺營

男眾義工招募 [自覺營限定版]

諸位善知識~

2020年第十七屆生命自覺營，開跑囉~
菩提種子需要大家的灌溉與護念。
在這裡至誠邀請諸位一起來護持喔!
藉此護持，成就他人之清淨出家生活。
藉此護持，提起自己之修行菩提悲願。

此次招募限男眾 (曾參加過自覺營者)
報名表如下：

<http://bit.ly/32uX3N1>

請下載填寫後email至自覺營信箱
cwakening.ddm@gmail.com

法鼓山信和大學
Dharma Drum Sangha University

義工招募 [自覺營限定版]

諸位善知識~

2020年第十七屆生命自覺營，開跑囉~

菩提種子需要大家的灌溉與護念。

在這裡至誠邀請諸位一起來護持喔!!☺

藉此護持，成就他人之清淨出家生活。

藉此護持，提起自己之修行菩提悲願。

此次招募限男眾 (曾參加過自覺營者)

報名表如下：

<http://bit.ly/32uX3N1>



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

僧伽大學 FB



zh-tw.facebook.com/ddsanghau/

生命自覺營 FB

www.facebook.com/awakeninglife

法鼓山世界佛教教育園區網站

fagushan.ddm.org.tw

法鼓山全球資訊網

www.ddm.org.tw