

僧芽

2021.02.01 No.2



FOREWORD 堅持初衷不迷失 /釋果暉

HEARING 一休禪師 /陳文婉 《機智狂雲子：一休禪師 高僧小說系列精選》

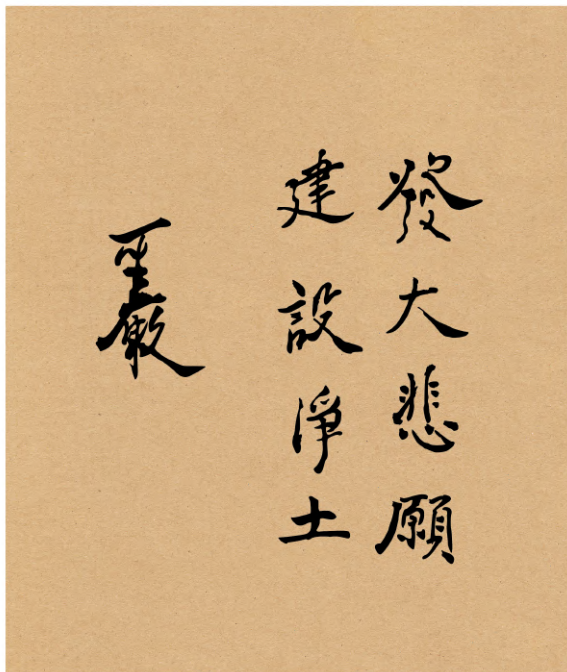
REFLECTION 隨眾抖落塵垢 /釋常啟

PRACTICE 期初禪七心得 /演念

EVENTS 活動訊息

堅持初衷不迷失

果暉法師



聖嚴法師對學僧的期勉：
「發大悲願，建設淨土」

「當你發現另一個自己，該不該放棄一切去追求？」方丈和尚果暉法師回想當年從臺灣大學畢業前夕，同學計畫出國留學、就業或進修，看到大家各有規畫，但內心的聲音告訴他：「這些都不是我要的選擇。」

當時同學們相約到飯店舉辦畢業舞會，他卻站在門口默念觀世音菩薩聖號，直到舞會結束。搭公車返回途中，佛號持續著，在很短的瞬間，他感受身心統一的狀態，就在當下，他決定走向出家之路。

出家之後，方丈和尚收到入伍通知，需返俗家拿相關證件。務農的父親對他仍舊不諒解，讓他內心備感煎熬，就連鄰居也不斷

勸說，但他堅持自己的選擇。多年後他的父親不僅皈依三寶，還勉勵他：「既然選擇當出家人，一定要把出家人的責任義務做好。」讓他非常感念父母成就之恩。

出家之後，以為只要跟隨團體隨眾生活，但聖嚴師父指派他到日本留學。在日本，要取得博士學位非常困難，他除了加緊用功，其他能做的就是持誦觀音聖號。因緣不可思議，後來他不僅找到當時尚未有人研究的論題，更順利完成學位。他深刻體會：「每個人都要走自己的路，前人的路僅供參考，自己的路一定得靠自己摸索。」

修行是經由不斷地練習、累積，才能逐漸領略到單調生活的獨特況味。但在驟變又充滿誘惑的現代，特別可能誤入暗處，如何堅持初衷不迷失方向？方丈和尚分享，可藉由練習「省電模式」，方式是默照禪法，關鍵是不給名字、不比較、不形容，就像照相機鏡頭打開與外界接觸，但不要隨時去調焦距，這代表不時消耗心力，而省電之後，才有光能發散。方丈和尚表示，人生像火箭升空，愈往高處愈要懂得放下。「火箭的速度非常快，如同人生的短暫，要珍惜生命、珍惜自己，更要關懷生命、關懷他人。」

一休禪師

陳文婉

宗純參訪名師的心願，也沒有那麼順遂。

好不容易，宗純又打聽到一位值得學習的師父——一位於琵琶湖西側，堅田地區的禪興庵住持華叟禪師。但找到禪興庵，卻吃了個閉門羹。

宗純並不氣餒。一度連生命都不足惜了，如今重獲新生，對人生的探究更是充滿了新希望，再也沒有什麼困難可以擊倒他了。

懷著達摩面壁九年的心境，宗純在禪興庵門前跪禱等待。這是西元一四一五年初春的事，當時宗純二十二歲。

堅田地區的早春，出奇地寒冷。冷風颼颼刮起琵琶湖陣陣漣漪，也刮得宗純寒凍徹骨。但是，他依然堅定不移地白天跪坐門前，夜宿小舟，不達目的，絕不罷休。

「走啦！走啦！師父是不會再收門徒的啦！」

華叟的徒弟不只一次不懷好意地趕他，卻也沒有能夠趕跑宗純的決心。

聽說華叟律己頗嚴，對弟子們更是嚴格、不容懈怠。在禪興庵，不論是誰，莫不是過著清貧的生活。食物沒有了，也沒有托鉢的習慣，更別求什麼奢侈的享受了。

對於不守戒律的弟子，華叟更是毫不通融。有許多徒弟因為熬不過這麼嚴苛而艱困的生活，都紛紛離寺而去。可是，華叟也不改初衷，堅持一貫的嚴厲作風。

宗純對這樣的道風十分欽佩，雖然在謙翁門下，過的也是清寒的生活，可是謙翁待人較圓柔，華叟卻是剛烈、嚴峻的。

師事謙翁的那一段日子，他確實學到不少，也體會到貧苦眾生的生活情況。如今，他所景仰的謙翁已逝，極需更大的磨練來成就自己。

於是，愈挫愈勇的宗純本性又復甦了。

這樣過了四、五天，有一天早上，華叟帶了幾個弟子正要外出，走出寺門一看，那個頑固的年輕人還坐在那兒，便很不悅地說：「不是叫他走了嗎？怎麼還在這兒？」

華叟又命令弟子：「潑一盆水趕他走！」

被潑得一身濕淋淋的宗純，仍像石頭一般地動也不動。

等下午華叟回寺時，看到宗純仍跪坐原地，深知這位青年僧必成大器，才又下令：「就讓他進來吧！」

好不容易通過了考驗，宗純被准許入門，拜華叟為師。

三年過去了，宗純在禪興庵的修行生涯，不是普通人可以熬得過的。

每天有一餐、沒一餐的，穿的衣服也不夠溫暖。

在飢寒交迫的嚴冬，不得不借宿漁人的小舟，把鋪在船底的草蓆，拿來當被子蓋。

有些善心的漁夫，會供養他一些食物，可是小心眼的漁夫妻子們卻容不下他，故意敲著鍋子，妨害他的睡眠。

宗純他們還兼做香包和京都娃娃的彩繪手工，賺取微薄的工資用來購買紙筆寫經。

一直到宗純二十五歲的時候（西元一四一八年），因緣漸漸成熟了，影響宗純一生的關鍵時刻終於到來。一分耕耘、一分收穫，平時無怨無悔的律己苦修，快要有成果了。



機智狂雲子：一休禪師

高僧小說系列精選

作者：陳文婉

繪者：劉建志

出版社：法鼓文化

出版：2010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/>

隨眾抖落塵垢

釋常啟

人人心中有各式各樣的價值觀，平常有如潛伏在內心的 **GPS**，為我們的生命導航，導引的軌跡也創造了種種的行為與習慣。如果開車進入陌生地而漫無目的地徘徊、轉錯彎或迷了路，**GPS** 就會發揮功能，為我們做出生涯選擇，如果缺少 **GPS**，就會被捲入猶豫不決的困境、被妄想雜念席捲而去無法脫身。然而，人的價值觀建立在父母的教養、媒體的渲染、制式的學校教育以及以訛傳訛的傳統上，被外在的期待所形塑，我們看到的自己，卻是活在別人眼中的自己，所展露的價值觀有多少是別人灑落在我們身上的灰塵，抖落鏡上覆蓋的灰塵，才能看清楚自己，而這個抖落的過程，對出家人來說，是從單純的隨眾作息中獲取。

初出家首重隨眾與威儀，又威儀可從隨眾中錘鍊，故上殿過堂可謂基礎中的基礎。隨眾的特殊處在於處於眾中，卻是極為個人的直面心內；時間被劃定，沒有空檔，卻在靜默寂定中創造留白的空間。當吃飯時吃飯、睡覺只是睡覺、上殿一心誦詠時，由共修凝聚的內在空間，所升起的其他雜音－圍繞在身邊的意見、價值與期望、想做與不想做，這些被稱作灰塵的東西，漸漸會被發現與清理。在家到出家，從處處競逐外物的數甲子，到時時反觀自照而知春秋，覺察是僧人心態轉變的關鍵，而這是僧人從留白空間和寂定中培養出來的能力。

留白空間可清理灰塵，看清自己，不是透過別人的眼睛，而是攝心自覺。另一方面，騰出空間，養分才會進來，初發心苗若沒了養份，恐怕無法生根茁壯，隨眾長養的宗教情操，讓初發心得以長遠延續，結出的果實能回饋信施的供養，也才有料可為人消災求福。隨眾亦是依眾靠眾，聖嚴師父喻如「木頭跟著木排走」，除了能不隨境風流轉有皈依處，眾集堅固的度生死筏，也才能承載眾生從此岸度彼岸。



期初禪七心得

演念

禪期的前幾天，我被自己折磨得很苦，陷在情緒內無法自拔。在方法斷斷續續的使用中，覺察到自己看到已落髮的同學時，內心會覺得自己很差勁。落髮剃度審核結果公布後，我並沒有正視自己的感受。

每當看到同學時，我的眼神不敢直視他們，很想逃。內心是如此難受，覺得自己被否定。原來禪七前我已經有如此的感受，只不過被我忽略而已。因為這個舉動，也發現自己對不熟悉的人，會不敢正視他們。同時，當對方看著自己時，內心更會緊張和不安。之所以會緊張和不安，是因為沒有自信心，害怕別人看到自己的缺點。以報考僧大面試為例，當害怕自己的缺點暴露時，眼神和言行舉止都不自然，判若平常的自己。

某一支香，眼淚不停的掉下。「為什麼自己會變得如此了？」「為何看不起自己？」「為何如此對待自己？」……，我不斷反問自己。我不想要再這樣下去了，我不要在這條老路上再輪迴了。



進入僧大後，不知不覺又把這習性帶進來。和當初參與面試的法師和僧大執事法師相處時，自己也會緊張不安。尤其是曾參與面試的法師，特別讓我有強烈的不安感。並不是法師令自己痛苦，而是自己給自己的。當我單獨見小參法師時，內心不會有那種強烈的不安感，反而可以直視法師眼睛與法師說自己在禪期時的狀況。其實就是坦蕩蕩的心，不維護這個「我」而面對法師。

小參法師開示

因多次的挫敗而否定自己，看不清自己。小參法師慈悲的開示，給我正確的觀念。其中有二點讓自己比較有感觸。法師問「哪來的勇氣來報考僧大 4 次？」當時我突然愣了一下。「我為法而來」我回答。原來，當自己陷在熱惱時，已經忘記自己是有勇氣走出來的。所以這次的挫折，我也能勇敢面對。

法師提起修行的核心，就是覺察自己的內心。原來我時常在修行的路上走錯方向，在逆境時起煩惱，又養成一種慣性。這慣性可能會一輩子都讓我有煩惱。我比較著重和計較眼前到底能得到什麼，而忘記長遠的方向。「我想要為我的生命長養什麼慣性？」其實，在每個當下是可以選擇的。

自信？自卑？

當覺察和發現到自己原來是如此的自卑時，內心有些納悶。我一向不是有自信的嗎？記得在其中一次的面試，其中有位法師也覺得自己很有信心。其實這都是自卑感切換的模式，主要是自我保護。原來以往我的自信心都建立在工作時的職位、權力、特權和奉獻上。我把自己都交給外境。外境一改變，我的自信心就因而改變，非常不可靠。生命只要是依賴外境，那便注定是煩惱。

方法與念頭

因為苦，我想從中得到解脫。因為苦，我不能再忽略我的念頭。「默照」能讓自己比較清楚和清醒。「嗯…我知道了!」這是禪期間不斷出現在內心的談話中。當看到自己奇奇怪怪、亂七八糟的念頭時，就會回應「嗯…我知道了!」。這時念頭便覺得沒趣味而消失了。我確定自己在平常生活中也會有這樣的念頭，只是心太粗了，無法看到而已。

同時，我也發現自己有一種習慣，會固定去同一間廁所、打坐時坐同一個地方。當自己要打坐的地方被人坐時，內心會嘀咕「為什麼有人坐『我』的位子？」短短幾天時間，自己就把它當作「我的」。那麼，從出生到現在的身體，自己不就更執著嗎？

這次的禪七對自己而言收穫很多。或許是因為總護法師帶得很輕鬆，故自己不會感覺壓力和緊張。我深深感受到輕鬆會讓自己比較提得起方法和覺察自己。最重要的是面對一切人事物時，通常第一念都是正面解讀的。非常感恩有如此的因緣。



 法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

出籠自我 走向十方

招生說明 2021/03 /14 (日)
報名 2021/04/01-05/15
考試 2021/05/30-31
電話 02-2498-7171 #2351

漢傳佛教宗教師的搖籃

2021法鼓山僧伽大學招生



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>