僧芽2

第二期

2012/02/09

●發行單位：法鼓山僧伽大學教務處　●網頁:http://sanghau.ddm.org.tw　●電話：(02) 2498-7171#2351

龍年來臨囉！《僧芽》第 2 期也出刊囉！
希望能帶給您龍龍(濃濃)的福氣啦！
本期以「出家心態」為主題，讓我們先從心的轉化開始喔！同時歡迎您報名 3/18(日)僧大招生說明會，透過面對面的交流與互動，您將會對僧大有更深入的了解！
報名網址：http://sanghau.ddm.org.tw

【本期主題】

學習出家人的心態

■ 聖嚴 師父

《一夢漫言》是明朝見月律師的著作，從字裡行間，我們可以看出他不記恨、不記仇的慈悲心，而且也不會怨恨、嫉妒別人。他很有自信，但是又非常謙虛。

怨恨、嫉妒、傲慢都不是出家人應有的心態，諸位剛剛開始學習過出家人的生活，第一要學習尊重他人，其次要學習奉獻自己，把所擁有的一切分享給需要的人。

我們要尊重他人，不強求他人改變，因為強求他人很不容易，自己也會很痛苦。別人會想：「你就好到哪裡去？要我這樣子、那樣子。」也可能會想：「你為什麼不向我學習，而要我跟你學習。」所以，我們要以尊重的態度來對待他人，他人才會漸漸來學習我們的優點。不過，我們本身一定要有所不變、也有所為，才不會被拉著跑。

最好的方法，就如《維摩經》講的：「先以欲鉤牽，後令入佛智」，其中的「欲」，就是利益的意思，也就是指眾生希望的、喜歡的。譬如我們提供教育設施和各方面的便利給社會大眾，漸漸他們就會願意加入我們的團體。

「奉獻自己，成就他人」是出家人應有的態度，我們做事要考慮的不應該只是自己，就你們目前而言，至少應該是你所屬班級的整體成就，只要一個人有問

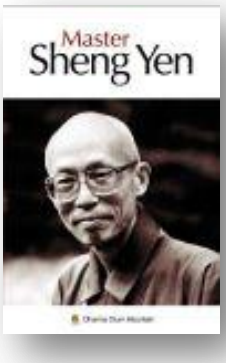
題就會變成全部人的問題。我們要常常這樣想：「我個人沒有什麼關係，全班的利益比較重要。」「我們這一班，要有我們這一班的光榮、精神。」「我們這一班，都是為僧團、為三寶奉獻的。」總之，凡事不要考慮自己的得失，如果出家了，還經常考慮到自己的得失，一定會非常痛苦。

遇到別人和自己的意見不合的時候，最好先思考對方講這樣的話、這樣的意見，或是會用這種方式表達的原因，可能是社會背景、身體狀況、學習環境造成的，也可能是天生的性格就是這樣。所以，就如前面講過的，不要強求他人和自己一樣，不要以為「我能，你為什麼不能」，你能而別人不能的事情太多了，別人能而你不能的事情也太多了。因此，不強求，只問自己能為別人做什麼的心態很重要，如果每個人都能這樣，那我們僧團永遠都會團結，永遠有凝聚力和向心力。　　摘自--《法鼓家風》，頁 145-146。

【僧大點滴-課程篇 】

僧大的課程架構分為慧業、福業與德業。慧業包含解門與行門，即教義教理與禪修、梵唄等課程。福業則為作務與弘化，學習內容著重於實務操作，從出坡、縫補、認識單位運作、大寮實習、報導寫作等。德業著重於生活修行面，如：身儀、口儀、心儀、出家心態、團體中的和合、拜佛與出席率等。

《僧芽》會陸續以圖文說名的方式，為大家介紹僧大學僧的課程學習與生活點滴。



【考生輔導—英文導讀】

Master Sheng Yen

2012 年僧伽大學招生考試—英文科的參考書目改變囉！
本期邀請文化中心常悟法師，幫我們介紹此書的緣起與架構，相信不僅幫大家更了解 聖嚴師父的生平，同時準備考試也會更得心應手喔！

■ 常悟法師

聖嚴法師（1930-2009）是當代國際間受人敬仰的宗教領袖，也是知名的佛教學者和禪師，終生致力於漢傳佛教的復興，推動現代化、國際化發展，並邀請世人共同來提升自我的品質，建設人間的淨土。

聖嚴法師 1930 年出生於江蘇省南通縣的一戶農村家庭中，13 歲時出家，1949 年從軍跟隨國民政府到台灣，服役十年後，於東初老人座下再度披剃出家。28 歲那年，在禪修上有了一次深刻的體驗。之後，在高雄美濃山中閉關六年，隨之承繼了禪宗臨濟和曹洞兩脈的傳承。

法師有感當時佛教地位低落，「為了提高佛教的學術地位以及僧人素質，以備開創佛教教育的新局面」，就發願赴日求學，六年後，得到博士學位。輾轉赴美弘揚佛法，開始教導禪坐，日漸成為知名禪師，出版 20 多本英文著作。至此也開啟了法師三十多年於台、美兩地奔波的弘法生涯。1978 年法師回台後，即積極從事創立佛教教育機構，培養學術研究及弘法人才，並深入社會脈動，展開各項服務社會，安定人心的工作。

2000 年，法師應邀在聯合國舉行的「世界宗教領袖和平高峰會議」中，發表主題演說，自此步上國際舞台，參與跨宗教對談，推動重建人心，促進世界和平及培養青年領袖等活動。2009 年 2 月法師圓寂，植存於法鼓山環保生命園區，並籲請世人共同來完成未竟的遺願。

法師著有三本自傳，其中兩本中文，分別是《歸程》，撰述 1930 年至 1961 年的人生歷程。《聖嚴法師學思歷程》補述至 1992 年，著重於個人學習的經歷和思想的形成。第三本是以英文出版的 *Footprints in the Snow* (中譯本書名，《雪中足跡》)，追述至 2006 年，但在法師一生弘法的重心—建設法鼓山，推動「心靈環保」，及國際發展等方面著墨甚少，而使法師有美中不足之憾。因此，為了補充這方面的資料，而有了這本小書的誕生，希望能較完整地呈現法師一生的德業景行。

Master Sheng Yen 一書的主體，可分為五個部分。(1)Biography of Master Sheng Yen 聖嚴法師小傳；(2) Chan Teachings 漢傳禪法；(3)Dharma Drum Mountain 建設法鼓山；(4) Engagement in Society 社會服務與奉獻；(5)Speeches 四篇重要的國際演講文稿。最後的附錄中，提供了法師的大事紀及英文著作書目。

接下來幾期中，將為大家一一介紹此書的內容及中英文對照的重要詞彙。

◎*Master Sheng Yen* 電子書：http://www.shengyen.org/e_content/content/books/books_01.aspx?MType=1&SType=4

在家的苦樂，與出家的苦樂

在家者，以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦。
在家者，以自在為樂，出家學道者，以不自在為樂。

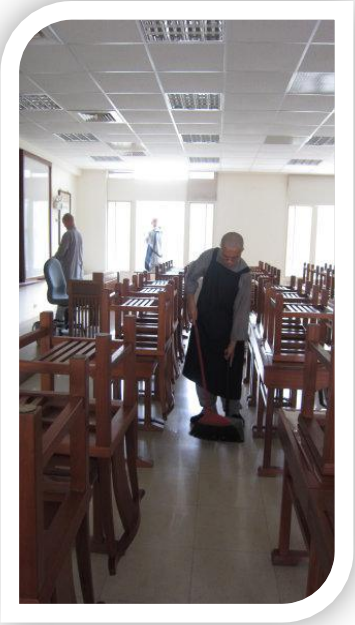
■摩尼珠

一般人對於 出家人的印象總是無憂無慮、自由自在，然而出家過程中還是有其苦與樂。出家的苦樂與在家的苦樂，畢竟還是不同，在《阿含經》中，佛陀對出家苦樂與在家苦樂的不同，便有如下的一番說明。

在家苦與出家苦

在家者，以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦。
若在家者，錢不增長，金、銀、真珠、琉璃、水精悉不增長，
畜牧、穀米及奴婢使亦不增長，爾時，在家憂苦愁慼。
因此故在家者多有憂苦，多懷愁慼。
若出家學道者行隨其欲，行隨恚、癡，爾時，出家學道憂苦愁慼。
因此故出家學道者多有憂苦，多懷愁慼。——《中阿含・梵志品・何苦經》第七

文中說「在家人以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦。」在家人的不自在是「錢不增長，金、銀、真珠，琉璃、水精均不增長，畜牧、穀米及奴婢使均不增長。」因此，在家人多憂苦。在家人對於財富無法增長，而感到不自在導致痛苦，可見一般人所追求的快樂，無不是世間的榮華與富貴。但佛陀告訴我們，這些榮華與富貴猶如朝露，無法永恆存在且稍縱即逝。由於無常，所以沒有真正的擁有，因為擁有的同時也是失去的開始，追求本身是顛倒的，結果必然是痛苦的。



出家人呢？出家人則以自在為苦，何為以自在為苦呢？若出家人隨其習氣而放縱自己的瞋恚及愚痴，便會因此憂苦愁慼。出家學道便是為斷習氣、了生死。但若無法超越自己的無明習氣而隨業流轉，則與出家本志有所違背。因此，出家人以放縱自己的瞋恚及愚痴的自在而感到痛苦。

在家樂與出家樂

在家者，以自在為樂，出家學道者，以不自在為樂。
若在家者錢得增長，金、銀、真珠、琉璃、水精皆得增長，
畜牧、穀米及奴婢使亦得增長，爾時，在家快樂歡喜。
因此故在家者多快樂歡喜。
若出家學道者行不隨欲，行不隨恚、癡，爾時，出家學道快樂歡喜。
因此故出家學道者多快樂歡喜。——《中阿含・梵志品・何苦經》第七

何為在家樂及出家樂呢？文中又說「在家人以自在為樂，出家學道者以不自在為樂。」在家人的自在是「錢得增長，金、銀、真珠、琉璃、水精皆得增長，畜牧、穀米及奴婢使亦得增長。」因此，在家者多「快樂歡喜。」

在家人因能自在的追求榮華與富貴而感到快樂歡喜，追求著能夠滿足自己五欲的種種財富，殊不知辛苦追求的，是一個會導致自己痛苦的結果。因為世間財富終究會敗散，一切終會失去。

相反的，出家人則以不自在為樂。何為出家人的不自在呢？若出家人不隨其習氣，而放縱自己的瞋恚及愚痴，則多快樂歡喜。因此，出家人不放縱自己的瞋恚及習氣，雖不自在卻感到快樂。出家修道，便是為修正造成自己累生以來生死流轉的苦因，所以在修行過程中，常必須逆著自己累生已養成的業習，當然容易感到不自在。但出家人卻以此不自在而感到快樂歡喜，因為修正的方向是朝向解脫的道路，所以即使不自在，也能甘之如飴。

摘自--《文苑》第三期，頁 56-57。

生活益筋經——盤腿・筋 Easy！(Part Ⅱ)

文：■常璧法師　　圖：■萊特弟

在上一期中我們介紹了兩式拉筋的方法，大家練習得怎麼樣呢?
現在我們再和大家分享幾套拉筋動作。
提醒您…在作拉筋動作時，別忘了結合動禪心法：
「身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆」，在作運動時也不要過度伸展，用不鬆不緊的力量來伸展。

就讓我們正式開始吧！

第三式：大腿前側肌肉伸展

躺姿：（圖 3-1）躺下後將雙腳程 W 型。雙手成一直線，放鬆貼地。

簡易版：如果雙腳伸展的很吃力，可以先練習單腳。
一腳伸直、一腳成 V 字型，換邊，再作一次。

坐姿：（圖 3-2）

兩邊膝蓋朝右預備（緬甸坐）。左邊膝蓋盡量朝向正旁，右膝蓋朝向地板，右大腿盡量貼地。將右腳曲起，雙手抓住右腳掌與天花板垂直，緩慢的將右腳的腳跟貼近臀部。
注意身體保持正直，不斜傾。

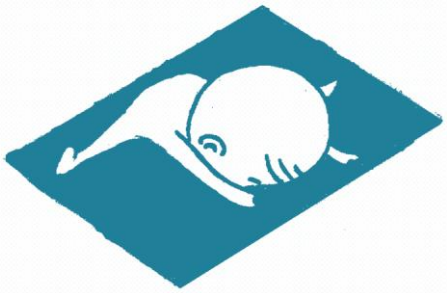
第四式：大腿內側肌伸展

簡易版：（圖 4-1）
右腳彎曲，膝蓋盡量朝右旁打開。左腳伸直朝左旁打開。兩邊的髖關節與臀部要保持一直線，不要一前一後歪斜。身體坐正後，雙手沿著地板緩慢往前伸展。背部要打直，肚子盡量去靠近地板。
換邊，再作一次。

進階版：（圖 4-2~3）雙腳平均往旁打開，不要一前一後。
膝蓋保持朝天花板，不往前傾。
雙手撐地將腰背打直，雙手沿著地板緩慢的向前伸，身體順勢向前伸展。

4-2

4-3



大腿外側肌肉伸展：（圖 5）

盤坐預備，右手放在身體右側撐地幫助腰背挺直，左手抓住右腳掌，緩慢的將右腳往左耳方向斜舉，膝蓋盡量伸直。換邊，再作一次。

5

拉筋 注意事項：

飯後不做。
拉筋停留時間隨喜。原則不要拉斷腿就好。
左右邊均衡的伸展。

大休息的發願：（圖 6）

您可以墊個毛巾，保持身體溫暖，靜靜的躺下來享受拉筋後身心放鬆的感覺。

並帶著微笑發願：
願我清楚、放鬆，身心平安！
願我的親友都能清楚、放鬆，身心平安！
願所有的眾生都能清楚、放鬆，身心平安！

編按：

1. 本文為作者學習瑜珈多年的心得分享。
2. 武俠小說中的少林易筋經，是修練上乘內功的武功秘笈；願此益筋經也能讓天下所有的硬骨頭放鬆身心，雙盤如意！ 摘自--《文苑》第三期，頁 190-191。

活動花絮一

真心年大吉祥

過年期間有來法鼓山走春麼？每年法鼓山都有著濃濃的年味，最大的特色就是在歡慶新年之外，還蘊含著深刻的教育意義。今年『真心年大吉祥』新春活動，除有祈福法會及方丈和尚新春祝福外，還有趣味年味手作 DIY 、新春童趣，以及美味的點心…等。

其中值得一提的是，今年是推廣心靈環保第 20 年，所以新年設計有以龍為主角的新春主題展『當三隻龍遇見心靈環保＝真大吉祥』。以故事引導大家體驗心靈環保的實用。透過象徵『貪』、『嗔』、『痴』的要要龍、噴火龍及好濛龍來介紹心靈環保的實踐，順著展示動線呈現「心五四」的理念，鼓勵大家用智慧處理事情，安定身心，不因外境變化而起煩惱。

◎進一步了解心靈環保，請點選 http://irelay.ddm.org.tw/mean.htm

◎心五四，請點選 http://www.ddm.org.tw/ddm/intro/index.aspx?cateid=725&contentid=3649&page=0

僧大小石頭-
生命自覺營

嘿嘿! 還記得《僧芽》第 1 期的小石子圖組麼？相信不僅讓您眼睛一亮!也讓您感受到僧大學僧的禪心與創意囉!隨著生命自覺營活動的來臨! Awakening 的視覺影像，都可以從小石子的排列組合顯現出來喔! 2012 年第九屆生命自覺營於 2/2~2/10 於法鼓山舉辦，這是一個為青年朋友規劃的，體驗寺院修行生活的活動…

下一期的《僧芽》中，我們將會有更多的活動報導喔! 現在，我們先來欣賞僧大・小石頭囉!

這是我們的----
Awakening Dragon
呵呵~您的慧眼看出來了嗎？!

除了 awakening 覺醒之外，您瞧!! 注音+國字的「僧大吉祥」的發音，像不像今年 2012 年法鼓山的吉祥語—「真大吉祥」呢! ☺