



僧芽 1

第一期

2012/01/19

●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

2012 年《僧芽》第 1 期出刊囉!

《僧芽》是一份協助大家認識僧伽大學的電子報，不僅讓大家能更了解出家的意義，同時也滋養菩提心芽……

單元內容涵蓋 創辦人聖嚴師父的法語、修行指引、生活智慧小品、僧大學僧的分享、考試輔導、身心健康及 Q&A……等。

歡迎轉發《僧芽》電子報予適當的對象，一起發願報考僧伽大學!

招生專區：<http://sanghau.ddm.org.tw/admission/Admission.aspx>



【本期主題】

圓滿的生涯規畫

■ 聖嚴 師父

「生涯規畫」這個名詞，現在相當流行，不過一般人所說的生涯規畫，都只著重從生到死的這一段過程，僅就個人有限生命來做規畫，對於如何達到生命的究竟圓滿，就不在規畫的範圍之內了。從佛法的角度來看，所謂的生涯還不僅僅是我們這一生，從生到死短暫的過程，而是延續到永恆的、無限無窮的生命過程。

而且大部分人的生涯規畫都太偏重外在價值，只是在知識和工作的層面上打轉。正確的生涯規畫應該從內在的反省做起，規畫整個生命的品質，找到人生的平衡點，這才是圓滿的人生規畫。

也就是說，真正的生涯規畫應該包括「有形」和「無形」兩種。有形的是外在的、物質的、生活形態的規畫；無形的則是生命內在的、涵養的成長，也就是我們的人格、人品的成長。把外在的和內在的規畫聯合起來，才是我們這一生的生涯規畫。

生涯規劃的原則：

- 一、方向感。
- 二、立足點。

在談生涯規畫的時候，我也經常提供大家兩個原則，

第一要有「方向感」，

第二要有「立足點」，立足點與方向感是相輔相成的。

一個人如果沒有立足點，就沒有著力處，像是沒有錨的船；如果少了方向感，就像是行船在大海中，沒有指北針指引方向，很容易走入歧途，非常危險。

此外，從懂事開始，我們就應該有生涯規畫。所謂懂事，不是以年齡為準，而是以人的心理和生理成長為標準。也就是說，當我

們身心到達成熟的時候，就應該開始為自己的生涯做規畫。

孔子說：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲，不逾矩。」但孔子講這些話的時候，已經是成熟的大思想家了。一般十幾歲的青少年，並不懂得什麼叫生涯，人生的方向也還不清楚，更遑論規畫了。這時候，需要靠父母、學校、社會以及各種傳播媒體，教導青少年為自己的未來做規畫，告訴他們該如何來因應未來的世界。

幫助青少年規畫生涯，是要引導出他們的方向。所以在教育制度上，也應該依照每個孩子的智能、性向與性格的發展，讓他們瞭解自己的天份和天資，並依著自己所具備的條件去發展，進一步幫助他們建立正確的人生觀。譬如說：小孩子喜歡畫畫，就讓他朝繪畫方面發展；喜歡音樂的孩子，就朝歌唱或彈奏樂器發展；喜歡寫作的，就讓他朝文藝方面發展。至於成年的人在做生涯規畫，情形也是一樣。一方面要瞭解自己的內在才能，也要瞭解自己的外在資源。一旦清楚自己的才能傾向，以及外在資源的多寡，就能找到人生的方向，做好生涯的規畫。

當然，每個人的體能、智能不同，環境、教育條件不一樣，所以並不是在什麼年齡，就一定得要做什麼，生涯規畫也不一定要跟別人一樣。但是至少一定要有方向感，這樣才會知道自己努力的方向、未來要往哪裡去。 摘自--《找回自己》，頁 21-23。



【僧大點滴-活動篇 / 1 月中旬】

每年學期初與學期末，僧大都會安排學僧參加禪期，讓同學們有密集用功的機會。現在同學們剛圓滿期末禪期，學期也接近尾聲嚕！僧大的法師與學僧們隨即將緊鑼密鼓地籌備生命自覺營活動，舉凡課程安排、教案設計、教員準備，乃至寮房床位、庶務用品等項目，都鉅細靡遺地規劃著，以期讓參加的學員們能有最好的學習環境與最大的成長收穫.....

僧大禪期-精進用功

舉辦自覺營-提供體驗寺院修行的活動

自覺營籌備討論



【生活錦囊】

要不要

您可能很已熟悉 聖嚴師父說過的「四要」：需要、想要、能要、該要。您知道嗎？師父還曾經還寫了一首以「四要」為軸心的歌詞喔！即使只是閱讀或朗誦，字字句句有韻律地震盪著我們的心，當我們在物慾縱橫的時代，讓我們深深的問自己一要不要？！

詞：■ 聖嚴師父 曲：■ 王建勛

你是否知道，
那些東西是需要，那些東西是想要；
那些東西能夠要，那些東西應該要。

我已經知道，
需要的東西不多，想要的東西太多；
能夠要的東西才能要，
應該要的東西才敢要。

你和我都已經知道，
需要的東西都未必需要，
想要的東西更可以不要。
不能要不該要的東西，
有誰敢要，誰就自尋煩惱；
有誰敢要，誰就自尋煩惱。

你是否知道，
那些東西是需要，那些東西是想要；
那些東西能夠要，那些東西應該要。

我已經知道，
需要的東西不多，想要的東西太多；
能夠要的東西才能要，應該要的東西才敢要。

你和我都已經知道，
為了大眾的需要一定要，
為了個人的想要不必要；
能夠要應該要的東西，
大家分享，人人都說好，
大家分享，人人都說好。

摘自--《教育·文化·文學》，頁 24。



◎ 關於照片中的碎石子…

話說某日花盆裡的小石子要曬曬太陽嚕！小石子們躺在窗邊日光浴。但不知從何起，每幾天小石子就會變換隊形，有時是太陽，有時有笑臉，還有兔子…。照片中可愛的石子圖案，都來自僧大學僧的禪心與創意喔！

動畫短片

蒼蠅一分鐘的生命

<http://www.youtube.com/watch?v=IOAfxbvjg5k>

蒼蠅開始倒數生命的最後 1 分鐘了…短短一分鐘

想做哪些事情?又會發生什麼狀況呢?

影片中您看到了什麼?有什麼想法呢?

歡迎將心得與大家一同分享喔! 請 e-mail 至僧伽大學 seb@ddmf.org.tw。

1:00



僧活分享



找回真正的自我

一本好書，一篇佳文，都有可能觸動內心深處。甚至，改變我們的一生…本期分享僧大常導法師的文章，法師從本書中獲得人生的答案與啟發，也是促成出家因緣的主因之一……

■常導法師

一直以來我都很喜歡這本書—《找回自己》，三不五時就要拿來翻一下，找找我要的答案，尤其是在進進退退的修行路上，這是一本非常實用又淺顯易懂的工具書。

回想我的出家因緣，和本書有很大的關係。在剛開始學佛時，實在看不懂佛經和聖嚴師父禪修類的書，於是有人就推薦我兩本書：一本是《禪門第一課》，另一本就是《找回自己》這本書。而這麼多年來，在師父的書中，讓我讀過四遍以上、仍想再讀的就是這本書。

第一篇的「找回真正的自我」就震撼了我，因為它將我視為理所當然的自我敲出了一個大洞。是啊！我的身體、我的名字、我的家、我的……一切都只是我的，不是等於我。這是我從沒想過的事，於是開啟了我的疑問。

接下來敘述的「不再空虛無奈」更是將我的生活、我的人生作了很好的寫照。因為一直以來我都不了解我為什麼活著，如同書上所言：「內心常感覺到空洞無聊，即使是看電影、唱K T V、打保齡球、登山、旅遊，有種種的休閒活動和娛樂，仍然沒有辦法彌補內心的空虛，也不知道該用什麼方式來解決。」

而那樣的我卻無法改變，沒有目標，更不想上學，也不想工作賺錢，就這樣漫無目的的活著。每天過著電腦玩膩了，就跑去看電視，電視看累了，又去玩電腦的宅男生活。偶而遇到不如意，就容易有負面的想法，卻

也沒有更好的解決辦法。在夜深人靜的時候也會思考，我活著到底為什麼？那時的我其實是困惑的，卻是在這本書上得到了一個答案。開始踏上找尋自己的旅程。

「人生的目的是來受報、還願的，人生的意義和價值，則是在於奉獻，自利利人、成己成人、增長福慧。」（《找回自己》）

是的，這就是我要的答案，我才發現自己二十多年來真的是浪費了，而這句話開始在不同的書籍，或是在與人的對話中，以各種形式出現。提醒我時間寶貴、人身難得。雖然，還不是真的了解這句話的深意，但對我而言，已足夠我進行下一個層次的理解，我也很願意介紹書中的內容與朋友們分享，也發願出家學習奉獻。

現在的我出家了，但自知仍有許多心態要調整，修行不得力時也會起煩惱，還會問自己為何出家？活著是為什麼？但看到書上這段話：「盡心盡力做自己能做的，學自己應該學的，承擔自己應該承擔的，盡量的付出，從中不斷的修正自己，這就是找回自我最好的方法。」這不就是我出家學習的目的嗎？我有沒有好好的去完成嗎？如果我都無法為我的人生負責，那我能承擔什麼呢？靜下來後開始反省自己，一切的問題與外界無關，只和我有關，要不斷的向內看。是的，原來問題真的是在我身上，不是環境。於是我繼續往前走，不斷的反省、懺悔、發願，這樣的人生也蠻有意思的，不過我還是會繼續的問？活著是為了什麼？，所以期待能真正的找回自己，不再流浪。這是一輩子的功課。

--摘自《文苑》第三期，頁 72-73。



生活益筋經——盤腿・筋 Easy！（Part I）

文：■常璧法師 圖：■萊特弟

什麼!?僧大也教授少林武功般的「益筋經」了啊?沒錯!因為拉筋的好處可不少呢!不僅能活絡筋骨，同時也可以幫助我們禪坐時盤腿更輕鬆喔!本期我們轉載《文苑・生活易筋經》這篇漫畫，以精彩的圖文來介紹~~

現在就讓我們來和大家分享幾套能幫助腿部柔軟的拉筋動作。這些動作非自創，而是許多運動員常做的伸展運動。在此挑選了有利於盤坐的幾個招式，並將動作做了編排設計以達到均衡的效果。另外，也嘗試將法鼓山的禪法與拉筋做結合，您將會驚喜的發覺，禪的包容力真廣！

當禪法遇到拉筋=筋 Easy！心 Easy！

法鼓山的禪法：

- 師父的四它：「面對他、接受他、處理他、放下他」
- 動禪心法：「身在哪裡，心在哪裡。清楚放鬆，全身放鬆」

嘗試與拉筋做連結：

- 清楚的面對身體的覺受。
- 放鬆的接受拉筋時身心所產生的痠痛或舒服、緊繃或放鬆等種種的感覺。
- 處理方式：不過度伸展，用不鬆不緊的力量來伸展。
- 放下想做好的心。

就讓我們正式開始吧！

第一式：小腿外側肌肉群伸展（圖 1）

雙腳伸直，背部盡量打直，向前伸展。雙手抓住右腳掌，將腳趾頭往左扳成鐮刀狀，腳掌心盡量貼地。

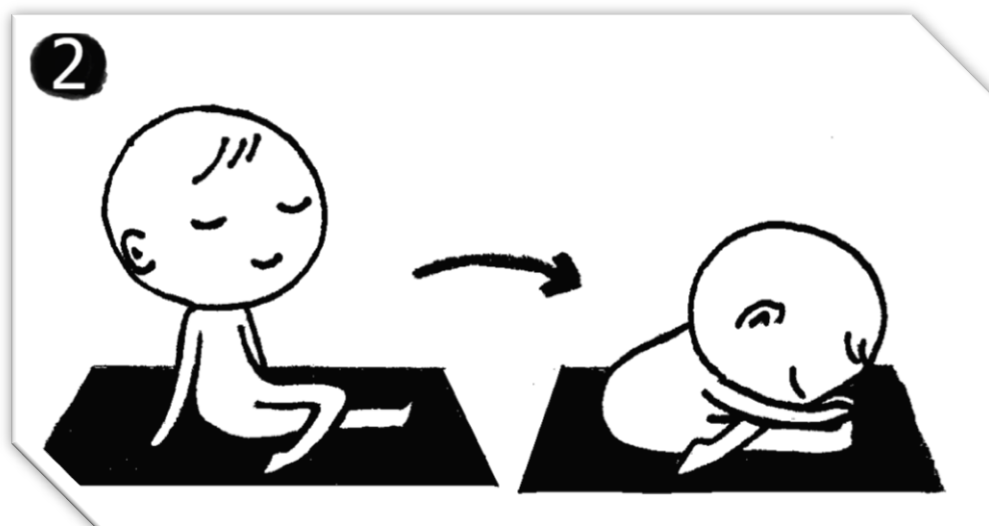
這個動作可以伸展到小腿外側肌肉群。

簡易版：若手抓不到腳，可將右腳膝蓋彎曲，抓住腳掌，再依個人柔軟程度將彎曲的膝蓋慢慢伸直。換邊，再作一次。



第二式：大腿後側肌肉群伸展（圖 2）

右腳伸直，左腳曲起放在右腿上。身體向前彎，背部盡量打直向前伸展。雙手輕鬆的交給地板向前延伸。換邊，再作一次。



「益筋經・第三式」下期待續.....

活動訊息：請密切注意僧伽大學的各項活動喔! <http://sanghau.ddm.org.tw/>

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

生命自覺

體驗 修行的自在與快樂
感受 生命的覺醒與超越...

leading a life of Practice

2012 修行生活體驗
2/02~10

AWAKENING

漢傳佛教學院的薪傳

2012法鼓山僧伽大學 招生說明會

3月18日(星期日)
上午8:30報到