

僧芽 電子報

SEPTEMBER 2023 | ISSUE 9

終於回來了

同學們從海內外
實習歸來

院長時間

因為柔軟，所以堅強

僧大教室

聖嚴師父《末後偈》編譯

修行自知錄

攻頂體悟禪心

僧大報報

自覺之旅，來馬相會

法鼓山誌

甲蟲界的日本武士

滿載學習而歸

「一個真正柔軟的人，就像菩薩一樣，他只有一個方向，就是幫助所有眾生得到利益；只要眾生能得到利益，無論要他變成什麼都可以。」

同學們在實習的過程中，除了需要調整生活步調，適應領執生活的節奏，還要向內關照自己的修行，並學習照顧周圍的人事。為了讓自他都能得到修行的利益，個人就必須隨著遇到的因緣而改變自己，但萬變不離其宗——即使千變萬變也不會改變原有的方向與目標，這就是真正的柔軟。



因為柔軟，所以堅強

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

柔軟與堅強，兩者看起來雖然像是對立的，但卻可以同時存在。大部分的人會認為剛硬的東西一定很堅固，其實剛硬的東西往往最脆弱，即使像金剛鑽這般堅硬的物件，也可以用切割鑽石的工具將之毀損。所以，最堅硬的通常是最脆弱的，最柔軟的反而可能是最堅強的。

因此，真正想要降服敵人、敵國，要憑藉的不是武器，也不是戰爭，而是用和談的方式溝通，進而以德服人。因為武力只有一時的嚇阻作用，並不是常保和平的方法，也絕非真正解決紛爭之道，道德感化的力量才是最強、最深刻的。

這種柔軟的堅強，就像「大地」一樣。大地平時很柔軟地承載萬物，卻也是萬物最堅強的憑藉；就像溫柔的女性一樣，為了保護她的子女，在非常時刻，也會變得很堅強。所以人們常藉大地來歌頌母親，柔軟也成為女性的代名詞。

一般人認為女性是溫柔的、柔和的，而男性應該是剛強的，但是，難道男性就不需要柔軟的態度嗎？其實，女性過分柔軟會變成柔弱，而男性剛強中應該帶有柔性，如果不夠柔軟，便不能成為偉大的人物。

以往的中國人強調大男人主義，男人的形象總是比較剛強、威猛，但是從古往今來的例子來看，大丈夫一定是非常柔軟、堅強的，不只是剛強而已。所謂「大丈夫能屈能伸」，能屈能伸是大丈夫的特質，小人物因為姿態不夠柔軟，往往只能伸、不能屈。所以，真正的大丈夫，都是能夠忍受一時的屈辱，例如，韓信禁得起胯下之辱；越王勾踐忍辱偷生、臥薪嘗膽，終於成就了大事。他們的表現，是柔軟而不是柔弱，是堅強而不是剛強，所以，如果想要真正成就大事，就必須具備柔軟溫和的堅強。

我們在日常生活中，如何實踐這種柔軟的堅強呢？那就是，待人要寬容、溫和，縱然



別人用尖銳刻薄的態度對待你，也不要想著以牙還牙、以眼還眼，要能暫時忍住、包容下來，但也不會因此而被擊倒、打敗，或是心懷怨恨，而能善盡自己一切的努力，等待因緣轉變，這樣既保護了自己，也保護了對方。

-- 《從心溝通》



聖嚴師父《末後偈》編譯

文／常寬法師 攝影／常鐸法師

【無事忙中老】

一個大悟徹底的人，叫作「無事道人」，因為心中無事，只要眾生需要什麼，他都恰到好處地給他們支援、關懷、協助，使其獲得安樂的利益。

「你家有事，他家有事，大家有事，我家沒事；無事可做的人，必須幫助有事尚未做完的人。」這就是悟後保任，繼續修行的菩薩，也是初發心的菩薩們應當學習的心態。

【空裡有哭笑】

「人生如戲」，一齣戲或一場舞台劇，台上的演員在演出時似乎是真的，哭的哭、笑的笑，非常逼真，但是結束以後，那些演員出來謝幕，恢復平常人的身分，剛才哭、笑等感情的表達不見了。在演出時，和真的一樣，演完以後，這齣戲就成了空幻的無性。

人在生命的舞台上，歷盡悲歡離合，嘗遍喜怒哀樂，到頭來曲終人散，便從舞台上淡出。不過，唯有假戲真演，再以超然的態度欣賞逼真的假戲，才能成為一個積極灑脫而且幸福的人。

【本來沒有我】

有一些人對進開刀房是恐懼的，我則已經做了最壞打算，那就是手術失敗，進去後可能就出不來了，或者手術後，發現已沒有希望。

手術前一日，我的內心非常平靜，經常觀想《心經》所講的五蘊皆空，空裡沒有我，身體很輕鬆，心情很安定。當我被送進手術房，只覺得眼前每位身著綠色手術袍的醫護人員都是菩薩，他們都在救人性命；我也祈禱，但願世上所有進開刀房的病人都沒有怖畏恐懼，手術後能及早康



攻頂體悟禪心

文／演鼓法師 攝影／僧大海外記者

二十五日晚上，從結夏監香卸任後，帶著禪悅與法喜的心情，坐在床沿想著：「明天要帶什麼？」自從2018年以學僧身分參加校外教學，登山到水漾森林後，就沒有再登山過。這次是攀登「八仙山」，谷關七雄之首！後悔當初，哪來的自信就報名了呢？明明年紀已經大了。

二十六日早上，帶著「不是很輕鬆的」放鬆心情，跟著約39位男眾法師從男寮出發，看著選擇「課程活動」的法師們，一臉輕鬆，一身輕裝，羨慕的心情油然而生。

二十七日清晨，經過一夜的休息和不想面對，燦爛笑容的太陽，似乎在告訴我：「面對、接受它吧！」我們先到指定的廣場集合，自然教育中心帶隊的老師為我們分隊、叮嚀登山注意事項，做完暖身操後，我跟著第二隊的老師與隊友們開始攀登，目標：八仙山山頂。

路上，帶隊老師說：「八仙山，是百岳中算很陡的山，六公里就要從海拔一千六百多公尺爬升到二千三百多公尺的山頂。能夠登頂八仙山，爬其他山就不會有太大問題。」又說：「六公里的前1.5公里是最難爬的，最後就是1公里的好漢坡，更陡，能撐過去就沒問題了！」聽著老師邊走邊講解路邊的植物，陸續有法師因為體力不濟，常常需要落隊休息久一些，攀登到一半時，我們小隊隊員從5位變成3位。

走到三分之二路程時，我的雙腿已經有點發抖，撐到好漢坡沒幾公尺，左大腿前側肌肉不受控制地變緊且疼痛，當下意識到「抽筋了！」我立即拉伸抽筋的肌肉，默默看著老師與隊友走遠，心裡猶豫：「要不要請老師慢點？」但是我沒有動作。五分鐘後看到老師走到我面前，問我：「怎麼了？還好嗎？」我告訴老師狀況，休息了一下，感覺好一些後，開始慢慢地移動腳步往前爬，老



師對我說：「第三隊離我們還遠，可以用自己的速度慢慢走。」我跟著老師往前慢慢地移動，前面的隊友也停下來等我跟上他們。

約500公尺後，換右大腿前側抽筋，變成雙腿既緊又痛，但是仍然緩緩地往前移動，心不由自主地專注在移動和痛的感覺，心裡沒有想放棄的念頭、也沒有生氣或不耐煩的負面想法，只知道：移動！痛！移動！痛！

到達山頂後，第一隊的法師已經休息約20分鐘了，我找個空位坐下來拉伸大腿肌肉，心裡鬆了一口氣：「終於可以不用忍著痛了。」山頂沒有什麼美麗風景，很平常的景色，旁邊一些樹，有涼亭、有標高，其他沒有了。

休息一小時後，老師招呼我們整裝下山，下山時我體驗大腿需要比上山更用力，本來已經放鬆的大腿肌肉，走了10公尺後又再次抽筋，忍著更痛、更緊的大腿，跟著老師下山。過了5分鐘，前面見不到老師，後面見不到其他法師，我單獨一人認著原本上山的路走下山去。

走到最後1.5公里，原本擔心大腿狀況下山會很危險，心裡卻又不願意這樣緊張下去。當我決定放掉擔心後，雙腿居然不感覺痛了，更是邁開腳步往下移動，超越幾位法師之後，心裡的專注狀態因為聽到法師們的閒談散掉了，雙腿漸漸又「鐵」回來，每走一段路，就必須休息一下，又恢復痛與緊的狀態，甚至更痛、更緊，雙腳真的是「鐵」了。

走了一段時間，終於看到登山口，很想直接坐下休息，但我仍告訴自己：「走到寮房再休息。」我緩慢地爬上樓梯，進寮房後第一件事是先坐下，把筋拉開、放鬆，然後，完全不想動。感受一下身體的感覺：發現登山後的身體很輕盈，感覺肌肉很有彈性，有種舒暢感。

經歷這次登山，我的意志力被訓練了——放下身體的感受，繼續做該做的事情。另外也發現，登山時，即使腳抽筋，也可以體驗輕安！



剛好，繼程法師在結夏時用「爬山」比喻禪修；結夏後，我竟然真的去爬山了。登山的過程，真的會遇到各種陡峭、阻礙，就好像禪修會遇到各種障礙，如何度過？必須不管障礙，不認為是障礙，只是一個現象，然後繼續走。老師是登山攻頂過很多次的人，他們熟悉路線與過程狀況，上山時對我們循循善誘，給我們鼓勵；就好像指導禪修的善知識一樣，他們是有經驗的人，能夠了解我們當下的階段，鼓勵我們往前，指導我們突破障礙與困難。

到了山頂，原本期待的美麗風光，沒有。和平常的景色一樣，只是心境不同了，經驗也豐富了，可以帶領其他人登山了。自己一個人認路下山，就像師父帶你上山，下山必須自己走。

這次的結夏，讓我想要繼續體驗禪修；這次的戶外禪，讓我還是想要繼續體驗「登山」。



【馬來西亞自覺工作坊】

自覺之旅，來馬相會

文／演千法師 攝影／馬來西亞道場

七月二十三日，僧伽大學自覺工作坊來到馬來西亞道場，由常格法師及演千法師帶領46位學員一起自覺你我他。法師首先引導學員寫下「My Timezone」，如果活到七十五歲，我們花多少年在吃飯、睡覺、大笑、抱怨、上班、通勤、念佛、滑手機.....？從一天的作息中，窺見生命的縮影。「我希望能花更多的時間陪伴家人、原來我抱怨的時間和喝咖啡的時間一樣多」從書寫、反思到討論分享，學員們一步步的自覺，並以過去的生命做為養分，在現在的每個當下種下覺醒的種子，開啟生命不同的抉擇。

一個羸弱的身軀，從未因困難挫折而停止分享佛法的腳步。青年們聚精會神的聽常格法師分享聖嚴師父啟迪弟子們的無盡身教。「我個人已經放下，但眾生還沒放下」是病重的師父對四眾弟子最深的繫念，氣若遊絲的話語中有著對眾生的慈悲以及放下自我的

智慧。接著法師帶領青年們思考「人身難得，我們拿自己的福報做什麼？」我們都是有福的人，有福的人當繼續培福；沒福的人則要多種福。把每件事都當作是修行，練習著不和因緣對立，在每個當下廣結善緣、廣種福田。「我們看世界是淨土或穢土，完全看你怎麼看」，法師以三個銅板的差異深入淺出的講述一切唯心造的觀念，進而分享師父的悲願心及其寬廣的心境。

回家不忘自覺，法師期勉學員書寫三發（發生、發現、發展）日記，記錄每天生活中一件印象深刻事情，覺察身心的想法、心情、生理、行為，看見心的慣性反應，瞭解五蘊的運作，以及運用修行、適當的方法來調和自己的身心，好好和心在一起。最後法師勉勵大家，別人待我如何，是我的因果；我待別人如何，是我的修行。願我們能不忘初心，在自覺路上，再次以法相聚。



甲蟲界的 日本武士

資料參考：WIKI

獨角仙

Trypoxylus dichotomus

攝影／米諾斯

【科名】金龜子科

【別名】兜蟲

獨角仙又稱為 雙叉犀金龜，是一種體型較大的金龜子科兜蟲亞科的甲蟲，雄性成蟲的頭部長有一支兩邊對稱、雙分叉的巨型犄角，前胸背板則有一個分叉的小胸角。

獨角仙幼蟲以腐植土為食，成蟲則酷愛光臘樹的樹汁。5月梅雨季過後，獨角仙就開始大量鑽出地表開始進行繁殖，大約在8月銷聲匿跡。成蟲壽命約1到3個月，雌蟲有比雄蟲長壽的傾向。雄蟲雖然性格兇暴，但是在鬥敗後會很識趣地逃走，不會鬥到致死方休的程度



小編的話

小編對於甲蟲類了解不多，但是僧大有同學可是對牠們卻相當熟悉，並且是一說到關鍵字就興奮不已的狀態。比如說「雞母蟲」。

有一天，同學在教室廊道發現打翻的盆栽裡有一隻隻捲曲的、乳白而肥胖的幼蟲。他們歡天喜地拉著小編看「這就是雞母蟲！」還說「難怪教室廊道總是會發現小甲蟲。」原來，雞母蟲就是甲蟲類金龜子科、鍬形蟲科的幼蟲。甲蟲的童年好柔軟呀～

「雞母蟲」是母雞們的點心品牌，來自於農家觀察母雞常在農地裡啄食這樣的蟲而得名。



自覺 Corner

線上學堂

本期課程 **六波羅蜜日常運用**

用六度，日日是好日

| 日期 | 9/27、10/25、11/15、12/20、
2024/1/10 · 週三

| 時間 | 20:00~21:45

| 對象 | 參加過生命自覺營 / 20~40歲

| 報名 | 線上報名

上課採Zoom視訊連線



法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University



僧伽大學官網



僧伽大學臉書

發行單位 法鼓山僧伽大學教務處

地址 20842 新北市金山區三界里法鼓路555號

電話 886-2-2498-7171 分機 2351

電子信箱 seb@ddmf.org.tw