



僧芽 1

第一期

2013/01/22

●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

2013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……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】

方向感

■ 聖嚴 師父

「建立生命的方向感」是我這幾年所積極提倡的一個觀念，我經常在許多對年輕人演講、談話的場合中，提到這個觀念。其實不一定是年輕人，中年人、老年人也都應該要有方向感。因為中年人若沒有了方向感，很容易面臨「人到中年百事哀」的困境；老年人沒有了方向感，則容易陷入一種末日將至的恐懼當中。

因此，在我們的一生當中，一定要不斷提起自己的方向感。有了長遠的生涯規畫，人生才不會茫然無依、誤入歧途。

所謂生命的方向，其實就是生命的目標；首先要確立主要方向，次要的目標、次要的方向才不會有偏差。主要的目標確立之後，所有次要的目標，都必須在這個方向內進行。工作可以改換，職業可以更易，工作的環境也可以變動，唯一不變的就是要朝這個方向努力。如果我們沒有一個主要的、永遠的大目標，便很容易迷失方向。

在實踐的過程中，還必須時時以主要目標，作為修正的準繩。例如說你最大的目標是要為國家社會謀福利，結果因為害了人以後可以得到一筆非法之財，或是做了某件壞事以後，可以擁有很大的權力，這樣的事能做嗎？當然不能做，因為這是違背了你自己所設定的大目標。

那麼，該如何決定我們的目標呢？

要以自己所具備的條件，再加上所處的環境以及時代背景，來決定方向。我們不一定要做一個偉大的或是成功的人物，但必須要能夠培養完美的人格，



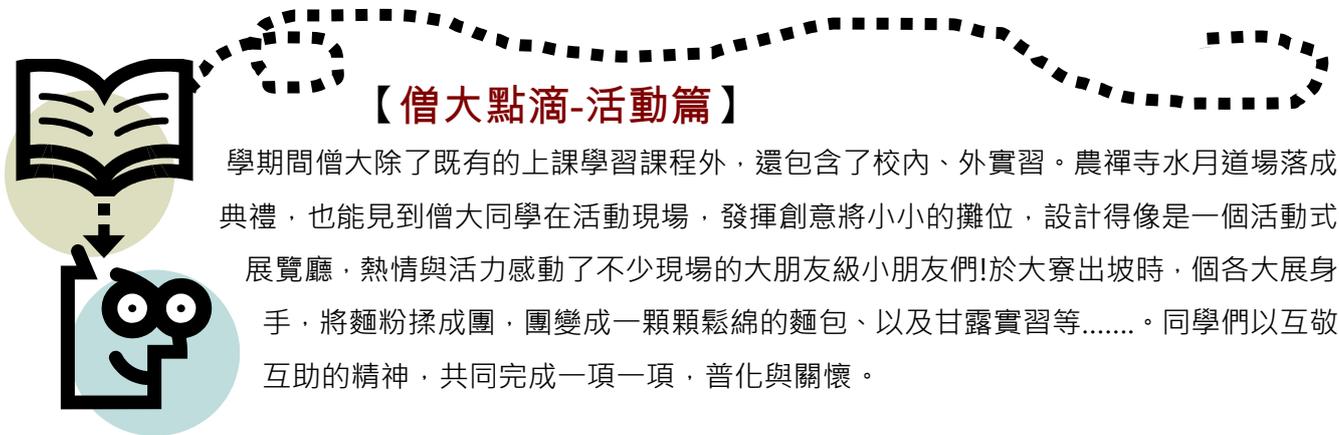
以及安身立命。其中身心的平安，應該是最重要的目標。

很多人常常誤會方向感的意思，以為方向感就一定要做什麼大事。這樣的決心固然很好，可是環境不一定許可你完成。譬如你想要賺大錢，或是想要成為一個大企業家，這雖然很好，但是錢賺不成的時候，大企業家做不成的時候，也還是要活下去，不能因此失去生命的目標。更何況無論是賺錢，或是成為企業家，都不應該是生命真正的方向。

真正的方向應該是：一生當中不要違背自己的身心安定、健康、安全和大眾的幸福，這才是人生的大方向。

以我來說，由於我瞭解自己的能力，也知道我應該做什麼、不應該做什麼，所以我不會迷失方向。如果有人邀我去做其他和我的方向背道而馳的事，就算開出很好的條件，我也不會受到誘惑，因為那不是我的方向。

毅力對方向感的確立則是非常重要的，一旦決定了方向以後，就不要再朝三暮四、三心二意。雖然人生的道路有種種的阻礙、困難，但只要我們的方向不變，再怎麼艱難的路，不管是大路還是小路，終究會走出一條自己的路。 摘自--《找回自己》，頁 24-26。



【僧大點滴-活動篇】

學期間僧大除了既有的上課學習課程外，還包含了校內、外實習。農禪寺水月道場落成典禮，也能見到僧大同學在活動現場，發揮創意將小小的攤位，設計得像是一個活動式展覽廳，熱情與活力感動了不少現場的大朋友級小朋友們!於大寮出坡時，個各大展身手，將麵粉揉成團，團變成一顆顆鬆綿的麵包、以及甘露實習等.....。同學們以互敬互助的精神，共同完成一項一項，普化與關懷。

普化-僧大介紹攤位



關懷-甘露實習



大寮-出坡學習





【歌曲的創作】

智 慧

您可能讀過聖嚴師父很多的書籍，也聽過很多演講及講經，但是不知道您有沒有聽過師父寫的歌呢？一首首由師父寫的詞透過音符而生的歌曲，猶如一股清新的清流，法音環繞入耳即記，透過一文字及旋律，凝聽著安定了身心。

詞：■ 聖嚴師父 曲：■ 王建勛

請你用智慧的眼睛，來看世間，
世間到處都有光明。

請你用智慧的眼睛，來看人間，
人間到處都有溫馨。

請你用智慧的眼睛，來看事情，
事事都能如意稱心。

有了智慧的人哪，
就像無邊的大海，
吞吐百川千江，成長萬樣的生命。

有了智慧的人哪！
就像不滅的明燈，照破萬家黑暗，照亮迷途的眾生。



歌詞的創作 ■ 聖嚴法師

我在這次回到紐約之前，有一個晚上，年輕的作曲家王建勛和名主持人謝佳勳的父親謝瑞徵，來農禪寺看我，並且送我一套他為佛教譜的歌曲錄音帶及CD各一套。因為他曾為我所寫的兩首歌詞譜曲，所以希望我能多寫幾首歌詞，他認為我有創作歌詞的天分，如能以音樂來弘法，收效更為普遍而快速，我不以為自己有作歌詞的天分，卻同意他的想法。

我曾經在《火宅清涼》那本書中談到，中國古代的梵唄很好，不可以失傳，如今我們為了適應時代的潮流，也有必要創作現代人的佛教音樂，至於如何形成一項標準，則不是在一天之間可以達成的；若有人願意為此多作嘗試，凡是被大家喜歡唱的，普遍地受到歡迎，便能形成一種趨勢，成為現代佛教共同的音樂。

雖然到目前為止，尚未出現這種共識，然而只要創作出來的歌曲，人人都能唱、都願唱，在佛教界普遍地流通之後，那就是現代人的佛教音樂了。例如〈燃燈之歌〉就是王建勛居士作的曲，它原名是〈阿彌陀佛〉，目前許多人都能琅琅上口，很喜歡唱，這也可以作為現代佛教音樂的基礎，所以我鼓勵他能夠多作一些佛教歌曲；這是我們兩人初次見面，但是心願相同，他欣賞我的詞，我讚歎他的曲。

於是我在十月十九日抵達紐約之後，由於日夜顛倒，時差尚未調整過來，白天晚上都想睡覺，同時也可以都不睡覺，所以利用了幾個夜晚時間，又寫了幾首歌詞，那都是為了推廣法鼓山的理念而寫。完成之後，利用傳真將歌詞送到王居士的手上時，他很歡喜，很快就譜成了曲，僅僅在兩首歌詞中，建議我更動了幾個字。

在我的經驗中，歌詞的創作，要比寫一篇散文難得多，往往一首十句到二十句的歌詞，寫了又改，改了又寫，會花上幾天的時間。因為不單詞意要淺顯易懂，而且唸的時候，要非常順口，唱的時候才會有力而順暢，尤其是要鮮明的點出這首歌的題旨，才能達成它的效果，可是我實在沒有這麼多的時間來創作歌詞。



記得在一九九二年，我撰寫了二十句的〈四眾佛子共勉語〉，由楊秉忠先生譜成曲，便成了法鼓山這個團體的團歌；一九九四年，又撰寫〈法鼓頌〉及〈法鼓山〉，分別由陳中申及楊秉忠先生作曲。這幾首歌讓人唱來心曠神怡，而且有一種勉勵、振奮和希望的感受。之後，楊先生又為我譜了〈如來如去〉、〈人人有福〉、〈萬行菩薩共勉語〉。除了〈四眾佛子共勉語〉、〈法鼓山〉、〈法鼓頌〉是我撰的歌詞之外，其餘幾首都是由楊先生及我的弟子們，從我的語錄中，收集的句子所編成。

當時，楊先生希望我繼續多寫幾首歌詞讓他作曲，但是我讓他失望了，遲遲拿不起筆來，因為我真的不是一個有創作歌詞天分的人。後來我到洛杉磯去弘法，有一位李秋頻居士慫恿我撰兩首歌詞，讓當時正在洛杉磯某大學已退休的一位名作曲家為我譜曲，由她去請求，一定可以成功，也好讓那位名家跟佛法結緣。因此我回到紐約花了兩天多的時間，寫了一首名為〈慈悲〉的歌詞。想不到寄出之後，一等半年，如石沉大海，李秋頻也不再提起此事，我相信她是碰壁了，所以也沒有問她；一位名家，而且又不是佛教徒，怎麼會願意替一個和尚撰的歌詞譜曲，這是我能夠理解的事。

當我把歌詞帶回臺灣，交給公關文宣室的果祥師，後來不知道她又交給誰了，轉了幾手之後，這首歌詞竟然到了王建勛的手上，他很快便為我譜了一曲。經過大家試唱，幾乎人人歡喜，過了一年，王建勛希望我繼續再寫，我就提供了另一首〈智慧〉，也是很受歡迎。但是在這之前他從未跟我見過面，而我自己也不是很會唱歌的人，只知道他譜的曲，很受大家愛好，一直到了今（一九九八）年的十月初，才把王先生請到農禪寺，當面向他致謝。

到現在為止，我所撰寫的歌詞並不多，我也不覺得真有那麼好。不過透過音樂的配曲和演唱，使人得到的感受，卻是完全不同。所以好的歌詞，一定要有好的歌曲；有了好的歌曲，歌詞也必能更加的動人。

摘自--《兩千年行腳》，法鼓全集 2005 網路版（第 6 輯第 11 冊，頁 240-247）



用生命，體驗佛法

出家是很苦的，你為什麼一定要讓自己去受苦？
不要繞了一圈後，才發現只是讓自己白白吃苦。

■演傳

修行，是一場漫長的馬拉松賽跑。民國 100 年的最後一天，在我腦海裡，第一次出現了這個念頭：「我到底適合出家嗎？」進入僧大四個多月，從一開始的興奮，到因自己的習性與他人互動上產生衝突，我逐漸沉默自省。

一次次不期然地落淚後，我不禁質疑，自己是否真能走過這個從行者到沙彌尼的蛻變過程？從小至今養尊處優的我，究竟為什麼要來這裡受苦？這樣的苦真的值得我放下一切，用生命來體驗嗎？我想起母親在我決定要出家前對我說的話：「出家是很苦的，你為什麼一定要讓自己去受苦？不要繞了一圈後，才發現只是讓自己白白吃苦。」我知道母親是心疼我的，她並沒有反對我出家，只是想告訴我在紅塵裡一樣可以修行，父母從小把我捧在手掌心裡呵護著，即使外面的世界刮風下雨，但一直與我的世界隔絕。

然而，突然有天，因緣讓我看見了苦，看見了無常，也讓我看見此時此刻，若沒有把握出家因緣，我將會徒留遺憾，也讓自己的生命虛擲。所以，我來了。

念起即覺，覺之即無惟毛毛蟲尚未變成蝴蝶，雛鳥尚未展翅成天鵝，現實生活的確不如我想像地簡單美好。障礙、困難，一關關地橫亙在前，總是在我好不容易才調妥身心後，另一項磨鍊又倏忽接踵而至，生活就像不斷地在接受挑戰與考試，所幸，我擁有堅毅不服輸的特質。我告訴自己，我要用我的信心、願心、毅力和耐力去克服種種的考驗，我不要讓自己只是白白吃苦，我不要讓挫折擊退我的初發心，我更不要在還沒看到山頂上的遼闊風光時就折返而退。我能做且該做的，是學習如何時時懷著慚愧、懺悔，並感恩有這個環境、因緣，來成就我調柔自己的心性。禪宗有謂：「一念放下，一念覺。」又云：「念起即覺，覺之即無。」我陷在貪、瞋、癡三毒煩惱的習性中由來已久如今想要獲得清淨智慧，勢必要發大勇猛心，進行一場徹徹底底地心靈革命，才有可能讓自己的佛性展現。當然，跟自己習性拔河奮戰的過程，絕對不是舒服無礙的，其難度就如同你想要克服萬有引力的定律般。往往支持我從谷底慢慢走上來的力量，一是憶及父母，一是感恩諸佛菩薩的慈悲護佑，以及僧大師長們的循循教導。

廣發善願，藉境鍊心在僧大中最快樂的時光莫過於在上課時，得聞諸大善知識之講經說法。不同於以往的填鴨教育，師長鼓勵我們能夠自發學習，並刺激我們用不同的角度去觀察，以培養獨立思考的能力，並為走向國際，達成彈性開放、兼融並蓄的宏觀視野做準備。這使我在完全沒有教理基礎背景下，逐漸建立正知見，如今已勉強能試著如理思惟，將正確理解的佛法，嘗試與生命結合，並打從心裡願意實踐。在這裡的學習，最重要的是能做到自律、自動、自治，



對於慧業和福業能有「學而不思則罔，思而不學則殆」的精神，練習從每一個當下去觀察自己身心的起心動念，並與法義相結合。雖然仍像個嬰兒般跌跌撞撞、匍匐爬行，但相信在師長們的諄諄提攜及自我策勵的願力下，無我的智慧，亦非遙不可及。現在的我，時時廣發善願，祈求佛菩薩慈悲加持，讓我可以一次又一次藉境鍊心，讓我有勇氣不畏艱難，讓考驗不斷加諸於身，直至斷一切惡，修一切善，終達廣施無畏的大悲願心；並以孟子所言：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志、勞其筋骨、餓其體膚、空乏其身，行拂亂其所為。」來累積自己的資糧，希望不負身為漢傳禪佛教宗教師之使命。

--摘自《文苑》第四期，頁 58-59。



【僧大新鮮人】——路長，願更長

我的腳印被踩、我的步伐被隨、我的影子被跟……
我的一個不小心，就會使後面跟來的新分子們「岔錯步、行錯路」；
我的一個錯步，跟來的新分子們就會遭殃、陷入困境。
但，有趣的是我偶爾也會與新分子們玩成一團，只要不出軌，
僧活也可以開開心心、快快樂樂、輕輕鬆鬆地過。

■ 常惟

98年 初秋新僧活的開始。我是一年級小學生！哈哈。

98年 中秋

（一年級上學期）三義初階禪七進入僧大的第一個禪七，也是我人生的第一個禪七……腿，好、好、好痛喔！這一次參加禪七的人還真不少，除了二年級的新戒法師與我們行者外，還有居士菩薩們一起打禪七。

禪七第四天——戶外禪我們一個接著一個，像一條彩龍非常壯觀地邁向「慈濟茶園」。路好長、好遠、好累、好辛苦……龍身的小分子開始抱怨了！可是龍頭卻依然「大汗疊小汗」（廣東話），氣也不喘地拖著笨重的身體在前方開路、帶路，非常謹慎的以防走錯路，以免龍身受到傷害、陷入危境；在後方的龍尾也不敢鬆懈、大意，恐防龍身的小分子會走歪、走漏，好把迷失的小分子撿回來，帶入正道！身為龍身其中一小分子的我，享有著安全與被保護的權利，還抱怨什麼呢？只好安住下來，一步一步地跟著走，心裡不斷地感恩，感恩龍頭與龍尾給予的指引與領導，幫我們遮風擋雨，帶我們走出一條康莊大道。

龍身的每一小分子都清楚知道，將來有一天也必須站在龍頭龍尾的崗位上執守，現在的磨練與體驗是未來最好的資糧。

99年 初春

（一年級下學期）三義：禪五好開心！又能夠與學長們同堂一室禪修。這是第三次打禪……腿依然好痛喔！

這一天，又有一條銀灰龍浩浩蕩蕩地邁向「慈濟茶園」。龍身後端的自己，興致勃勃地跟在兄長後面，感覺好幸福！走著他們走過的路、踩著他們踏過的腳印、隨著他們的步伐、跟著他們的影子、學著他們的精神，自自在在、無憂無慮地跟著走。走呀……走呀的……有颯風他們來擋、有障礙他們先扛，在後端的自己是多麼的安全。感恩



有兄長們在前做先鋒，讓我能安心又有信心的跟在後面，走過每一條路、跨過每一個坑陷、闖過重重難關、解除無數的障難、完成每一個不可能完成的任務。幸好有您們，有您們真好！……感恩！

99年 初秋

(二年級上學期)三義：禪七路依然、境依然，所不同的是銀灰龍長大了，生長了很多新細胞、小分子，顯得更強壯、更閃亮、更耀眼。而我也漸漸的成長了，所謂後浪推前浪，我必須往前挪了，讓新來的小分子入隊。山依然、水依然，所不同的是，我這個曾經無憂無慮的小分子多了一份責任，少了一份自在。我的腳印被踩、我的步伐被隨、我的影子被跟……我的一個不小心，就會使後面的跟來的新分子們「岔錯步、行錯路」；我的一個錯步，跟來的新分子們就會遭殃、陷入困境。但，有趣的是我偶爾也會與新分子們玩成一團，只要不出軌，僧活也可以開開心心、快快樂樂、輕輕鬆鬆的過。路長，願更長。無論在任何的情勢下，銀灰龍對於往前走的願依然不變！

--摘自《文苑》第三期，頁 141。



■ 聖嚴法師 108 自在語 卷NO.77

人生所求四大美事為：求福當先種福，培福，惜福；求祿當先廣結善緣；求壽當常保健；求喜先應笑面迎人。

Those seeking blessings should first plant, cultivate, and cherish the seed of blessings; those seeking wealth should first create good causes and conditions; those seeking longevity should first take good care of one's body and mind; those seeking good luck should first be pleasant and kind to others.

魚

行

遲遲…

