



修行的基礎，便是透過止惡行善，逐漸讓內心清淨、安定，開發智慧。  
如果有更多的人響應，整體社會人心就會跟著淨化。

FOREWORD 以信願行 利人利己/果暉法師

HEARING 〈普賢菩薩行願讚〉講記/聖嚴法師 《菩薩行願：觀音、地藏、普賢菩薩法門講記(二版)》

REFLECTION 自恣特效藥 /釋常啟

PRACTICE 高僧典範為鏡 徹照人生路/江胤芝

EVENTS 活動訊息

## 以信願行 利人利己

文:果暉法師

每當海內外發生重大災難，法鼓山體系均舉辦三時繫念法會祈福迴向。三時繫念法會是透過精進稱念阿彌陀佛名號，祈願阿彌陀佛以其大慈悲、大願力，護佑眾生，消災拔苦，同時也在大眾虔誠共修的過程中，開啟我們內心的慈悲與智慧，成長自己、幫助他人。

佛法的修行，特別是淨土法門，有三個要則，也就是信、願、行。

什麼是信？《法句經》說：「莫輕小惡，以為無殃，水滴雖微，漸盈大器。莫輕小善，以為無福，水滴雖微，漸盈大器。」《華嚴經》也說：「信為道源功德母，長養一切諸善根。」身為佛弟子，一定要相信因緣法及因果法，無論是個人的修持或是整體世界環境，任何一言一行，雖是小惡，能如星星之火，足以燎原；雖是小善，能由一人的心清淨，影響多人心清淨，進而眾生、國土淨。修行的基礎，便是透過止惡行善，逐漸讓內心清淨、安定，開發智慧。如果有更多的人響應，整體社會人心就會跟著淨化。

什麼是願？願是「以利人達成利己」作為處世原則的大方向，也就是以利他為第一，而把個人的我放在其次，這是菩薩道最可貴的特質。我們愈是幫助他人，就愈能放下自己，得到真正的平安快樂。疫情期間，我們除了善盡個人的責任，把自己照顧好，也勸請每個人都能發利人利己的好願。每個小小的願，加起來就是共同的大願；再以共同的大願，改變整體人類共同的業力。因此，祈願全球能互相信任、合作，共同面對、處理疫情。

什麼是行？行是實踐與迴向。參加法會或念佛、禪修，做功德迴向當然是行，而更重要、更長遠的是每一天行菩薩道。日常生活中，我們每一個念頭、每一言每一行，都能利益他人、利益眾生，這才是真正的行。



## 〈普賢菩薩行願讚〉講記（節錄）-十二、「恆順眾生」讚

「常行隨順諸眾生，菩提妙行令圓滿。普賢行願我修習，我於未來劫修行。」

這是說菩薩修持普賢行願，必須恆常隨順眾生的需要，而給予恰到好處的救濟幫助，目的在於促使眾生圓滿成就大菩提行。這樣的發心菩薩當說：「我要修習普賢行願，盡未來劫，我都如此修行。」

「恆順眾生」，頗不容易，眾生有種種性格、種種心向、種種欲求、種種需要。從菩薩的立場，以菩薩的智慧，因應種種不同的眾生；縱然對於同一個眾生，於不同的時地，也會有不同的需求。而且，眾生自己想要的，未必是他需要的，眾生自己覺得需要的，未必就是菩薩認為該給的。

曾有一位居士，因為他有一班愛喝酒、愛賭博、愛逛花街柳巷的酒肉朋友，他也經常陪著他們一起玩，被我知道了，問他為什麼要過如此糜爛的生活？他卻理直氣壯地回我：「普賢菩薩教我們恆順眾生，所以我才這樣，要不然我就沒有辦法跟他們在一起，他們也永遠沒有機會接觸佛法了。」

其實，這位居士是被他的那班朋友拖下了水，他那班朋友始終都在水中，因為跟他們玩在一起的時候，沒有孔隙讓他介紹佛法，在那種場合，要那班朋友認同佛法、接受佛法，是極度困難的，南轅北轍，道不同不相為謀，這絕不是恆順眾生的本意。雖在菩薩行的四攝法之中的「同事攝」，便是先讓自己同於他，再讓他來同於己，不過要看準了狀況，因緣成熟時，才可運用此法。

真正的隨順眾生，是隨順每一個眾生的福德因緣，讓眾生接觸佛法、接受佛法、修學佛法。估量每一個眾生的根器利鈍、程度高下、性格心向，才決定用什麼樣的佛法，在什麼樣的狀況下給他佛法，讓他如渴得飲、如飢得食似地接受佛法、運用佛法。



### 菩薩行願：觀音、地藏、普賢菩薩法門講記(二版)

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2020年8月1日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

<http://www.ddc.com.tw/>

## 自恣特效藥

常啟法師

僧大學期末都會舉行自恣。流程首先是自我覺察戒行之完缺，並心懷慚愧懺悔白眾。很少人願意揭露自己的錯誤，但修行者把挫敗的陰暗面朝向陽光，一方面是接受承擔與著手改善，另一方面可使聽者引以為鑑，作為警惕，避免重蹈覆轍。然而，人多迷於己行而不自見其過，故需仰憑善知識之慈悲，輾轉相諫予以示誨。

故在自述己過之後，便邀請朝夕相處的同學善知識提出建言。聖嚴師父訂出規誡評量準則，要如實、柔軟、慈心、利益與合宜，動機則以憐憫欲拔苦患為純正。懷著深切的慈心說出自己的觀察，儘管每個人觀察的角度不同，但自恣團體就是指一群能幫助彼此脫下盔甲的人。其實厚重的鐵甲下，有許多傷口已經化膿了，稍微照一下陽光是無害的，這也是自恣真正的涵義。

受諫的自恣者面對建言時，可用「放大縮小」法：當別人講的，我不痛不癢無所謂，就需把建言「放大」，考慮別人的觀點，站在對方的角度，或於團體的立場視之，也許就會明白過失在何處了；當別人講的，我委屈怨懟、挫折不滿，種種情緒張牙舞爪，想爭辯據理力爭，此時宜把建言「縮小」，先將身心放鬆安頓好，以便透過別人的眼睛來觀看自我，能有助於讓自己的世界變得更加立體。





內發與外在的覺察，如同週期表上的氫和氧。氫會自燃，本身很危險，氧過多則使物質易燃，但若以正確比例混合氫和氧時，就能形成維持生命的水。內發與外在的覺察力就像這樣，對自己有清楚的認知，並留有空間，輔以別人的觀點，這個神奇的組合便能產生巨大功效，讓修行不會盲目腐化。

僧團安居自恣後便長一歲戒臘，但自恣的精神並不在受歲，也不一定在安居中實施，而在於藉由內在與外在的覺察更認識自我，面對彼此的提攜與勸諫，累積消融自我的力量，同時是練習慈悲柔軟與包容力的好機會。自恣者勇於面對指正，藉以反省修養，指正者不假徇私提出過錯，進而輾轉相教，不啻是道業增上與僧團清淨和合之特效藥。



## 高僧典範為鏡 徹照人生路 僧大法師弘講明清大師悲願行誼 啟發青年學子

江胤芝

「以古為鏡，可以知興替；以人為鏡，可以明得失。」原定於生命自覺營後續工作坊講授的「高僧行誼」課程，受疫情影響而喊停，不過，應舊金山道場之邀，四月二十九日至五月十六日，法鼓山僧伽大學師長將課程改為四堂線上教學，另外並設有臉書直播，累計共超過了八千人次觀看。

僧大學術出版組組長常燈法師介紹：「行誼是高僧的必備條件，若有獨到的佛學思想，卻不具行誼，仍無法成為高僧，因此聖嚴師父也很重視這門課！」若能持續熏習大師的行誼與悲願，視之為學習典範，能砥礪學僧在弘法利生的志業上，慢慢由生轉熟，乃至養成僧格。開放線上課程後，一般信眾皆有機會聽聞這堂僧大一年級的必修課，分別由教務長常啟法師講述虛雲老和尚、太虛大師，課務組組長常正法師講倓虛大師，常燈法師講見月律師，共同修持大師典範。

「被譽為『民國三虛』的虛雲老和尚、太虛大師及倓虛大師，共同特色是『人間佛教』的弘揚。」經歷了動盪不安、佛法衰微的清末民初時期，常正法師引領學員看見，人間佛教的願景如何在百年後的今日，在臺灣被發揚光大。

法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University

2020年自覺工作坊

自覺·心生活  
Being Aware  
網路課程

以古為鏡可以知興替  
以人為鏡可以明得失  
以過去高僧的思想事蹟、  
修行體證、一生行誼為鏡  
可以照見自己  
再成為鏡子 看見他人  
我在 我們之中

課程網址	課程內容	台北時間	美西時間	講師
 上課請進	高僧行誼-虛雲老和尚	4/26(日)	4/25(六)	常啟法師
	高僧行誼-太虛大師	5/03(日)	5/02(六)	常啟法師
	高僧行誼-倓虛大師	5/10(日)	5/09(六)	常正法師
	高僧行誼-見月律師	5/17(日)	5/16(六)	常燈法師



虛雲老和尚苦行清修、行腳參方，秉持「空花佛事，時時要做；水月道場，處處要建」的精神，致力復興道場、安僧度眾，每建完一寺又繼續行腳；太虛大師講經辦學、創辦雜誌、遊化歐美等，並大刀闊斧改革佛教、提昇僧伽素質，促成佛教現代化；中年甫出家的倓虛大師，出家前廣涉諸學，得與外道辯論法義，並修建古剎、興辦僧學、改革經懺，最終復興了中國東北的佛教，讓僧俗得聞正法。

由於大環境的因緣，即便有「民國三虛」或堅韌、或創新、或溫和的改革方式，力圖振興佛教教育，佛教卻愈趨衰弱，虛雲老和尚所建寺院也遭逢劫難，一切看似付諸流水。常啟法師解釋，大師們所欲建設的是人間淨土，而非外在環境的淨土，道場壞了還可以重蓋，人才是佛法相續的關鍵，因此，「重要的是傳承僧才，並在成住壞空的自然歷程中，讓人少一點煩惱，得以修持慈悲與智慧。」

誠如聖嚴師父對學僧的開示：「我們的團體要承先啟後，本著古大德的典範與精神，開啟適應時代、調適社會的弘化之路。」在學佛的路上，若時時能仰望清淨的誼範，像明鏡般照見自己，便能立足方向、增上修行。



法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University

# 第十八屆 生命自覺營

## AWAKENING CAMP 2021

### 出家生活體驗營



2021/1/30 六 - 2/6 六

#### ● 對象

男16-37歲，女16-35歲  
高中/職以上  
願意體驗和學習出家生活者

#### ● 地點

法鼓山世界佛教教育園區

#### ● 報名網址

<http://ddmplus.ddm.org.tw/awakening.aspx>

#### ● 聯絡方式

電子信箱: [awakening.ddm@gmail.com](mailto:awakening.ddm@gmail.com)  
電話: 02-2498-7171 分機 2351  
0910-159-557



報名網站



僧大Facebook



自覺營Facebook



發行單位：僧伽大學教務處  
電話：886-2-2498-7171

相關網站：

法鼓山僧伽大學 line@



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](http://www.facebook.com/awakeninglife)

僧伽大學 YOUTUBE 頻道

<http://bit.ly/2QiLRyN>

僧伽大學-數位課程影音

<http://bit.ly/2IM1BGF>