



# 僧學



Theme  
隨時安心

Spiritual Book  
Review

放下的幸福 -  
如何安心

Retreat

進擊的五堂功課/  
釋演勇

Life at DDSU

108 自在語/  
Three Ears

僧大悟語

懺悔如明鏡 / 釋常啟

May 3, 2018 No.8

## 《 出家的心態與觀念-落髮的意義 》 聖嚴法師

從行者身分而成為沙彌，有落髮剃度的儀式，但落髮並不等於升級或升等，而是象徵將以前種種的得意、榮耀或失意、挫折，全部放下，也就是剷除對自我執著的煩惱，如自卑、自憐、自傲、自慢等。

一般人總是對種種得意、榮耀執著不捨，因而產生了自傲、自慢；對失意、挫折放不下，因而產生了自卑、怨恨；但是因緣生、因緣滅，世間的一切現象就如夢幻泡影，畢竟是空的。我們來三寶中求度，隨佛出家，就應將這一切的榮辱得失徹底地拋棄，把自己當做初生的嬰兒，重新來過。

如果不能將這個觀念扭轉，我們剛強難伏的性格，以及根深柢固的習氣則不易去除。而性格不改，煩惱將無窮無盡，縱然落髮，也會為自己增添無限的困擾，為僧團帶來負擔。

我經常告訴前來請求剃度的人，現在的佛教缺少的是有道德、有修持、有悲願的出家人。如果出家是為了寄生於佛教、偷安於佛門，用經懺佛事、化小緣，或者種種的善巧，來獲得信徒的供養，這是在正與邪的狹縫中求生存，是佛教的敗類，將會使佛教步向衰頹之路。

我們法鼓山僧團用盡心血，正積極地推動人間佛教，化俗導迷，淨化社會、人心。如果我們自己煩惱很重、性格剛烈、冥頑不靈，將破壞佛教的形象，阻斷信眾學佛求法的道路。如果出家前的性格、思想、觀念、行為並未因出家而得到化解，反將這些問題帶入僧團，那麼，僧團的形象、佛教的形象，將因你而受到傷害。

你們的師父拚命地在弘揚佛法，努力扭轉佛教在現代社會中的形象，以及提昇社會人士對佛教的看法。因此，諸位進入僧團後，都應以師父的理念為理念，以常住的方向為方向；如果一出家就有自己的方向和想法，將與整個僧團背道而馳。既然不認同師父與僧團，又何需來此出家？這種人多一個，對佛教而言是多一分損失，因為帶著稜角、帶著刺，不但自害而且害人。

### 培養品德與悲願

佛教需要的是有品德、有道心、有悲願，以及有專業學問和能力的人才。基本的條件是品德和悲願，如果出家後依舊保持在家人的習氣，雖有專業的學問和能力，卻不能放下得失人我之心，品德便無法提昇，這種人對佛教整體而言反而沒有益處。

所以，準備落髮的人，一定要發大誓願，要徹底地改變自己的性格，將過去的一切放下，多拜佛、懺悔、念佛、感恩，養成柔和善順、忍辱負重的出家品德。所謂「昨日種種譬如昨日死，今日種種譬如今日生」，要用智慧劍將榮耀心斬斷，用悲願火將得失心焚毀，不要讓煩惱、習氣殘留在我們的身心，戕害我們的法身慧命。

千萬不可以自卑或自傲，也不可以看此人不順眼，瞧那人不滿意；挑剔這、排斥那，對這個有意見，對那個有想法。樣樣看不順眼，事事不合己意，這類的人增加之後，僧團將難以運作了。

出家人要「心如明鏡，身如抹布」。落髮後都還不能算是真正的出家人，因為還將身體和想法看得很重，執著身體，身上就有很多刺；執著想法，心中便有很多煩惱。若能如《楞嚴經》所說：「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」，就能用忍辱負重的觀念來調整自己；心無煩惱，所以像明鏡無塵，身能忍辱，所以像抹布清除污垢。如果在落髮之後，發現自己離開了道心，就自摸己頭，既已落髮出家，心生慚愧，立即念佛懺悔。

### 以退為進，以默為辯

你們的師公東初老人曾經問我，知不知道在家人和出家人有什麼不一樣？我說：「出家人的身分和在家人不同，受了比丘戒是比丘，受沙彌戒是沙彌。」老人一直搖頭說：「你再說。」「出家人不可以結婚、不可以存錢。」又搖頭。我實在想不出來，只好請求老人開示。老人說：「我們出家人是以退為進，以默為辯，以奉獻為成就。」

因此，當我們面對他人的指責或批評時，不答辯；辯就是是非，要忍辱負重，而且還要積極地努力以達成奉獻他人的目標。在因緣不許可的情況下，不得盲目地奉獻，當以退為進，保持實力，留得青山有柴燒。虛以待之，並非一味地退而不進。

出家人是以退為進、以默為辯，有道心、悲願心。道心是時常反省自己有沒有驕慢心、自卑心。有些人常為了自己的學歷不高而自卑，有些人則為了身體上的殘缺而自卑，有些人是為了年紀大而自卑。自卑的人全身帶刺，害怕自己的弱點被人捉住；而學歷高、能力強的人易生驕慢，自以為有道心，或比別人還會修行。這都是在家人的心態，會破壞我們的道心，若有這樣的心態，要知慚愧、懺悔。

若自認為有道心，為常住服務多一些、貢獻多一些，指責別人能力差，沒有付出，老是計較為什麼自己要做這麼多，為什麼別人就可以做那麼少，如此驕慢心一起，反而失去了道心，不能平衡。要知道，自己做得好、做得多是應該的，別人少做或做不好，也許是他的體力、智力不勝任之故，要多體諒、多包容。若他來請教，一定要告訴他，自己是如何做的，他可以參考看看，但不一定非照我們的模式做。

### 學做忍辱負重的出家人

最後，再以數語勉勵大家，當努力學習做一個忍辱負重的出家人：

- （一）不跟別人比，道心自增長。
- （二）互相勉勵，不可看不起別人。
- （三）不可自卑於學歷低、身體弱、智力不足等。
- （四）不可閒談。
- （五）心念繫在恆課上，如持咒、持佛菩薩名號。任何空檔都

要持咒、念佛，不要間斷，如此自然能夠消災除障、去煩惱。

# 紅塵不迷亦不離

## 二〇一八法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 / 3月11日 星期日

(報到時間上午 8:30)

招生報名日期 / 4月1日至5月15日

考試日期 /

筆試 5月30日 星期三

面試 5月31日 星期四

聯絡方式 / 電話 02-2498-7171

轉 2351 (法鼓山僧伽大學教務處註冊組)



禪宗有一個故事，是初祖菩提達摩和他的弟子慧可禪師之間的對話。慧可禪師老是覺得心裡問題很多，希望菩提達摩能夠幫他安心。於是菩提達摩問他：「你的心在哪裡？把你不安的心拿出來讓我看一看！」結果他找不到自己的心，這時菩提達摩就告訴他：「我已經替你把心安好了！」

人之所以內心不安的原因，歸結起來不外是嫉妒心、擔心、瞋恨心、憤怒心、貪心，以及種種矛盾衝突。這衝突包括自己與自己，或自己與他人之間，以及現實和想像或期待之間的落差。

譬如嫉妒心，有時我們看到別人的表現好，心裡就會不舒服，其實別人有好的表現應該要讚歎歡喜，感同身受。而且對別人的成就，我們也可沾一份喜悅，甚至起而效法。與其嫉妒別人，不如去了解他人能夠成功的原因，並且看看自己要怎麼做才能夠像他一樣優秀。但是，有時別人能得到的，也許自己付出了同樣的努力還是得不到，這時就要想到可能是因為自己的因緣福報不夠，只要再努力，然後加上因緣福報的促成，自然就會成熟了。

所以別人的成功，一定也是辛苦努力來的，即使不是這一生的辛苦，也是過去生累積而來的。有的人會對別人生來有錢、有地位，感到不服氣，覺得自己辛苦一輩子，既沒有錢，也沒有福氣。這時我們就要想到，這是別人過去世努力修來的結果，不用羨慕，也不需要嫉妒。

另外，貪心也是常使人心不安的原因，能夠得到的不叫貪，得不到的卻想要，這才是貪。貪得無厭是很痛苦的事，其實能夠得到的自然會來，所謂水到渠成，根本不必挖空心思去想、去和別人爭，只要努力去經營，自然會開花結果。如果成果沒出現，表示因緣尚未成熟，也不必為此難過。能夠這樣想，就可以消除因貪而產生的痛苦了。

事實上，內心不安，多半是庸人自擾，自尋煩惱。當覺照到心不安的時候，可以先了解心為什麼不安？找到原因之後，就會發現很多煩惱都是沒有必要的。例如參加聯考，有的人考完試，每天等著放榜，心裡等得很不安，一直在擔心會不會上榜？究竟考上哪裡？這時如果能轉念一想：「反正都已經考完了，擔心這麼多也無濟於事。至於放榜以後究竟會怎麼樣，到時候再來打算，現在擔心也沒有用，何必自尋煩惱？」這樣一想，馬上就會心安，覺得自己的胡思亂想真是無聊！

所以，人不安心的時候，可以反思，問問自己不安的原因是什麼？如此一反問，很容易就會發現往往只是自己想太多，事實上，沒有什麼值得煩惱和難過的。經過這樣的省思，心就會安定下來。此外，內心不安的時候，也可以念「阿彌陀佛」或「觀世音菩薩」聖號，將心、念頭安住在佛號上，不再去想那些煩惱的問題，心自然會慢慢安下來。



## 放下的幸福

(大字版)

Happiness of Letting  
Go: 47 Pieces of  
Advice by Master  
Sheng Yen on Emotion  
Management

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期 2017年9月01日



『聖嚴師父創辦這所學校，是為了能培養出對當代社會有貢獻，能自利利他的漢傳佛教宗教師所創建的，而一個宗教師跟出家人的不同之處在於，一個對社會、對世界有貢獻的宗教師，是同時兼顧修學佛法、護持佛法及弘揚佛法的，希望大家能抱持著這樣的發心來報考』。

釋常順(現任僧伽大學男眾部副院長)

去年準備考試時，一直問著自己，為什麼會想從香港跑來台灣出家？藉由閱讀師父的書，漸漸的找到了答案，原來出家不僅只是法門無量誓願學，還是煩惱無盡誓願斷的同時-誓度無邊眾生。

演發菩薩

在備考時亦以持咒、拜佛、出坡來安定身心。

不要僅僅以一種想考上的心來閱讀這些參考書目，在閱讀時，也不要有一種我一定要看懂，我一定要考高分的心來讀，可以以一種藉由閱讀這些參考書目，讓自己更了解法鼓山的理念，更了解師父的悲心、願心的心來讀，不給自己過多的壓力，只要盡心盡力。

演修菩薩

準備考試的因緣讓自己更了解身心與堅定自己的抉擇。

大家都提到發願，和提起大悲願心，對準備入學考試是最重要的，出家這條路，我們是要用自己的生命，來感動其他人的生命。

般若波羅蜜多心經  
觀自在菩薩行深般若波羅蜜多時  
照見五蘊皆空度一切苦厄舍利子  
色不異空空不異色色即是空空即  
是色受想行識亦復如是舍利子是  
諸法空相不生不滅不垢不淨不  
增不減是故空中無色無受想行識  
無眼耳鼻舌身意無色聲香味觸法  
無眼界乃至無意識界無量壽亦無  
所著無所著無所得故菩提薩埵  
應如是觀不生不滅無所住無所  
執著心無罣礙無所畏懼阿耨多  
羅三藐三菩提故說般若波羅蜜  
多咒是咒大明咒無量阿僧祇劫  
能除一切罪障悉滅無餘阿彌陀  
佛

---

# 進擊的五堂功課

法師與同學的幫忙，  
成為我前進的動力。

■演勇

---

我是個從小不太會念書、也不愛念書的人，所以出家之前要背五堂功課，對我來說是很大的壓力。因為覺得自己不聰明，學習能力不是很好，背東西要不斷地重複背，有時一小段經文要花上一、兩個小時才能較為熟記。

## 背誦的前行功課

剛拜佛時也沒想太多，就只是每天完成三百拜，但拜了十幾天後，愈來愈感受到背誦的壓力，於是決定先把拜佛完成，因為想到聖嚴師父小時候也是背不太起來，所以早晚各拜五百拜，消業障。所以我後來花了四十四天，先完成五萬次的拜佛功課。

開始背誦的時候，有些看起來很簡單的段落，心裡覺得一定可以一下子就背好，但真正去背它的時候，不知道為什麼變得很困難，今天背明天就忘了，有時連前一天背的也一起忘了。加上我是五位同學中進度最慢的一個，眼看著別人快要把五堂功課都背完，自己卻才剛起步，壓力真的很大。

輔導法師有規畫背誦進度，所以每當背誦期限愈來愈近，法師與同學知道我背不起來，就會跟我分享一些背書的方法，有些學不起來，有些能夠用上，讓我可以更快地背誦。

想到法師與同學這麼用心幫助自己，即使想要偷懶一下，也不好意思了。結果法師與同學的幫忙，成為我前進的動力。

## 在背誦時發現自我

背誦過程中，發現自己不喜歡用腦去背，覺得有課誦本可看就好了，為什麼要背得這麼辛苦？還有，自己很不喜歡背書的感覺，擔心背不好，對它一點興趣也沒有，總之我對自己不喜歡的事情，都有這樣的心態，這也是自己要努力修正與克服的缺點。

投稿之前，我已經把《阿彌陀經》背完，只剩最後一堂最困難的〈楞嚴咒〉還沒完成，但是根據之前背誦的心得，我相信自己一定能圓滿完成。

# 108 自在語

■文 / 聖嚴師父 · 圖 / Three Ears

## 108 自在語

— 聖嚴師父



把不如意的事當成是  
有意思的經驗，  
就會有不同的收穫。



我們應該常常問自己快樂嗎？  
真的快樂嗎？

快樂，  
並不是來自物質的刺激，  
而是內心真正的安定與平靜。



操心就有事，放心便無事。



生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，  
成就了他人，也成長了自己。



# 懺悔如明鏡

■文 / 釋常啟 · 圖 / 釋常鐸

佛制比丘半月半月誦戒，以熏習戒法，不忘失出家人的本分事，並在誦戒羯磨中，規定出家人於誦戒前得懺悔清淨。依循著佛陀的教誡，僧大同學們會在誦戒前，進行回復清淨的儀程，讓學僧有回顧過往並發露懺悔的機會。

然而懺悔真正的意義是什麼？聖嚴師父曾經說過，懺悔之後，並非從此業障消除，而是因為勇於承擔過失、負起責任，心裡更踏實篤定於什麼事情應該做、什麼事情不應該做。

如果把人生比喻為開車，慚愧懺悔就像汽車的後照鏡，能讓我們清楚左右及後方的來車；車子要轉彎時，透過後照鏡，不用停下車來，更不用轉回頭去看，就可以安全地行駛。

若是停下來、往回看，即是懊悔與後悔，懊悔的人活在過去犯錯的陰影中，任憑內疚啃噬內心，使人頻頻回首，彷彿只能停在過往，無法前進。因此懂得懺悔真義的人，能夠避開危險，在修行路上不斷前進。

後照鏡是車子的基本配備，牢固地裝在車上，隨時都能觀照，這也是在告訴行者，隨時隨地都要將慚愧懺悔放在心上。無論是行住坐臥、執事奉獻中，在與人應對進退之間，常存慚愧懺悔之心，則在行菩薩道的路途上，便能踏實篤定，安全地一路順風。

每每回復清淨日，看到同學們跪在佛前發露懺悔，甚至勇敢地兩兩面對面，相互懺悔，或在大眾面前表達對所犯過失的反省懺悔後，放下心中的石頭，踏實、磊落，進而煩惱漸消，回復心安、平靜，都讓我感覺，在懸遠的佛道上，可以全力衝刺了。



## 隨時安心

面對天災人禍時，從佛教的角度而言，要學習接受因果，由人心的安定來著手。人心如果安定，至少在我們的環境中，由人類自己製造的災禍便會減少。當各方面的因緣都能平衡一些，社會就能較安定，天災也會減少一些。

所以在面對天災人禍時，我們能做的是要讓心安定，心平氣和，人與人和諧相處，與自然彼此適應。自助而後人助，人助而後天助，人人惜緣、惜福，從自身的安定做起。

讓我們時時心存「處處觀音菩薩，聲聲阿彌陀佛」，隨時安心、隨念安心、隨遇安心，隨時隨地把心收回來，讓波動的心安定下來。更希望佛法的「慈悲之光」、「智慧之光」，給人間帶來溫暖，讓人人都能身安、心安、家安、業安，才是真正可靠且究竟的平安。---本文摘自—  
《心安就有平安》



## ■ Events

近期活動訊息 >>

3/10~5 月自覺工作坊

4/1-5/15 僧伽大學招生考試報名

▽詳細訊息請見>>

法鼓山世界青年會

法鼓山僧伽大學官方網站

法鼓山世界佛教教育園區網站

圖片來源

林文山

插畫

釋常鐸

發行單位：法鼓山僧伽大學教務處

網頁：[http:// www.ddsu.org](http://www.ddsu.org)

電話：886-2-2498-7171