



2014 法鼓山僧伽大學歡迎您的加入

- 招生說明會 2014 年 3 月 23 日【星期日】
- 招生報名日期 2014 年 4 月 1 日~5 月 31 日【皆為網路報名】

《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！

歡迎加入粉絲頁 >>>>



法鼓山僧伽大學

自覺營 **Awakening Life**

本期主題



Theme
人間淨土菩薩行

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
禪在哪裡？
聖嚴法師西方禪修引導 II

僧活分享



Retreat / Internship
Experiences
實習&禪期心得

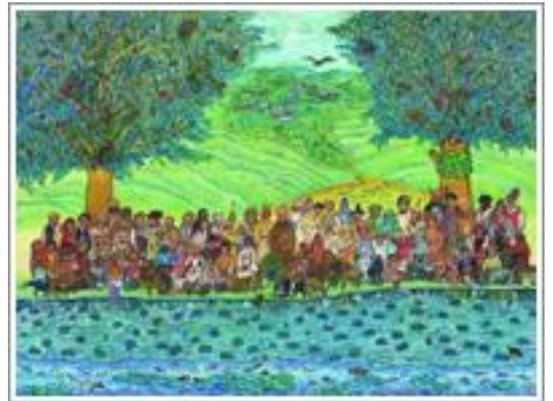


何謂菩薩行？

■ 聖嚴 師父

要瞭解什麼是「菩薩行」，就得先弄清楚什麼是「菩薩」？我們看到經典的記載，菩薩沒有一定的身分；釋迦牟尼佛成道之前，曾為出家比丘、國王、王子、居士乃至鹿、牛、象、鵝等動物，都被稱為成佛的因行，也就是修行菩薩道的階段；觀世音菩薩與地藏王菩薩等諸大菩薩也是如此，他們以種種身分和形相，在世間救苦救難，當眾生需要什麼樣的菩薩，他們就以那種形相，出現在他們四周和中間。

因此，菩薩不是高高在上的「神」，而是常以凡夫的形相，在世間隨緣化眾的修行者。所以，「菩薩」主要是發了菩提心的眾生，而不拘於特定的形相，凡能已發「願斷一切惡，願修一切善，願度一切眾生」的菩提心者，便會誓願學習慈悲與智慧的菩薩行。以此可知，人人都可以成為現在的菩薩、未來的佛。把「止惡、修善、度眾生」的菩薩行，具體落實在生活裡，就是一套與他人、與自己相處的方法。也就是說，在與別人相處的時候，常起尊重、感恩、讚歎、奉獻的慈悲心；與自己相處時，則常生起慚愧、懺悔的精進心和清淨心，你就是修學菩薩行的初發心菩薩。



特別要強調的是，慚愧不等於自卑，懺悔不等於後悔。我們在檢視自己的心念和行為時，如果對當做而沒有做的事感到慚愧，就會激勵出下次努力去做的決心；對於不當犯而犯、甚至一犯再犯的錯誤，若能心生懺悔，一方面可以懸崖勒馬，及時改過，一方面也可以勇於承擔後果，不會狡辯諉過、推卸責任。因此，慚愧的心、懺悔的心，是積極的自勉自省的行為，跟自慚形穢、自以為處處不如人，或是不斷犯錯又不斷後悔，是絕對不相同的。

還有一點要強調的是，我們這些發了菩薩願的凡夫，是初發心的「嬰兒菩薩」。嬰兒，本來就是要在跌跌撞撞，倒了再起，起了再倒之間，慢慢學習、漸漸成長。所以，不要怕犯錯，更不要怕能力不夠；只要方向確立，心意已定，一日比一日更進步，就一定有成就圓滿的一天。要知道，初發心難，維繫住不變不退的長遠心更難，一曝十寒的人太多太多了，能夠持之以恆，才能實踐菩薩精神。

禪與日常生活 心就像一面牆

菩提達摩告訴我們的是什麼？他說，每個人都可以成佛。一切眾生皆有佛性，只是還沒有體悟到。要如何才能證悟到這一點呢？菩提達摩給了我們兩種途徑：第一種是理入—不需要研讀經教或修行，也沒有什麼要說或要做的，只要讓你的心像一面透明透亮、如如不動的牆。你可以在牆上面掛東西，也可以在上面塗寫，但牆本身不會改變。就是這樣，在這種證悟的狀態下，你的心可以擁有知識和經驗，但不會受它影響。事實上，心中空無一物，就像牆的本質不會隨著掛在牆上的東西而增加或減少。

當心迷惑時，你以為內心的種種就是你自己，於是不斷想擺脫某些東西，放進其他東西，反而使內心更加騷動和迷惑。心是很奇怪的，當你不需要一些東西時，偏偏不請自來，老是在心中出現；而當你需要某些東西時，卻又遍尋不著，怎麼想也想不起來。

今天下午有人來找我，卻忘記原本想說什麼—那些話好像在躲著他。為什麼會這樣？如果你的心是沉著冷靜的，根本不需要拚命在腦海中搜索想要的訊息。隨著平靜的心，便可信手拈來。當你腦中一片空白時，那是因為你的心正隨著渴望、憂慮，以及苦惱一塊飛舞；如果你的心能像一面牆，那麼此刻就和佛心一樣了。你能夠讓心像牆壁一樣嗎？你能把過去的知識和經驗通通鎖進一個倉庫，並且不讓它們脫逃嗎？有誰認為可以做到的？

我們經常會遇到話講不停的人，有時言不及義，只好請他們閉嘴。這種情況還容易解決，如果是想教自己的心安靜下來呢？你能夠教心中的妄念安靜下來嗎？大概不能吧！

報怨行：受苦肇因過去造作

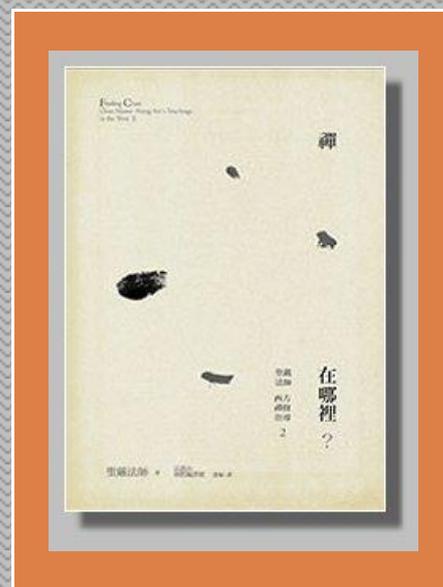


禪在哪裡？

聖嚴法師西方禪修指導 2

Finding Chan: Chan Master Sheng Yen's Teachings in the West II

作者：聖嚴法師



因此，菩提達摩教給我們第二種方法，即「行入」。他將修行的方法分為四個階段，第一個階段—報怨行，是與苦有關。我們要明白，凡發生在自己身上的問題與困難，全是源於過去的業；現存的一切，皆可在某一地點、某一時刻找到它的起因。或許我們無法確知這個起因是什麼；我們所經歷與當下圍繞在身邊的一切，往往可追溯自無量無數的過去世。但是大多數的人無法探視遠久的過去，也無法證明過去世的存在；即使是在這一世，我們有許多事情早已記不得。

當我們遇到不愉快和不幸的事時，應該要知道，那都是源自於過去所造的業。或許我們無法完全察覺這個「因」是什麼，不過我們應該明白，這個「因」就是自己，並接受現在所面臨的「果」。

無條件地接受，是否表示禪法是被動或消極的？完全不是。由於我們了解現在受苦，是因為過去的所作所為，就會明白，當下即是未來的基礎。我們馬上就可以種下一個新的因，來轉化現在的痛苦，立刻讓自己轉向一個更積極正面的方向，這樣就能償還我們在過去世所累積的債務。重要的是，我們要明白償債是要運用目前手邊的資源，來適當地採取行動。這並不意味著屈服。如果這棟房子失火了，一定有它起火的原因。我們該怎麼辦呢？應該想辦法滅火呢？或者是坐下來，研究是怎麼起火的？我們當下要做的就是滅火，不需要去追究原因。唯有全力以赴盡人事，我們才能無怨尤，清楚而坦然地接受結果。

隨緣行：喜樂來自過去成果

在第二個階段—隨緣行，我們逐漸察覺到，即使是碰上了好事，或者是令人愉悅的事，同樣也是源於過去種下的因。不要沉溺於這種幸福的感覺，也不要因為這個好運，而以為自己有多特別、有多優秀。不要讓這種事情加深「我執」，畢竟，當好事發生時，我們只不過是在享受過去自己辛勤工作的成果罷了。這就像是從銀行提款一樣，從自己的帳戶領錢，有什麼好驚喜的呢？

並不是所有快樂的事，都像表面上看起來的那樣。有些人在舒適的環境中，仍然能找到不滿意的地方；而許多擁有財富、權力和地位的人，也不見得是快樂的。即使像男孩遇到女孩這樣簡單、平凡的事情，也可能因周遭其他的因素，而無法共創幸福的未來。這並不是說他們一定不會幸福，而是當幸運和快樂的事來臨時，不應該感到驕傲或自滿。很多人在成功之時，往往就忘記了他們自己。

中國有一個故事，主角是一個贏得了彩票的乞丐。那個乞丐一直把彩券偷偷地藏在他的竹拐杖裡面，後來發現自己中獎了，高興得不得了，下定決心，以後再也不去乞討了。就在一陣狂喜中，把他的舊衣服，以及僅有的一點財產，一股腦兒全扔進附近的一條河裡。然而不幸的是，他的拐杖也在那些扔掉的東西當中。一切都太遲了，他只能眼睜睜地看著竹拐杖，還有他的新生活一塊兒順流而去。一個禪修的人，應該要保持鎮定的態度。如果得到一筆錢，就讓它來；如果失去了，就讓它去吧！無論是在哪一種情況，都不應該讓心狂亂地波動。

二月一週的實習淬鍊



時間 過得飛快，二個月又一週（2012年6月13日至8月20日）在美國象岡道場的暑假實習結束了。首先是果如法師主七的話頭禪十及念佛禪七，再來是繼程法師禪七，然後五日的親子營活動，最後是果醒法師的楞嚴禪七。我和兩位師兄弟，負責煮午齋、藥石及處理廚餘，也支援一次的禪一活動，任務主要幫忙安頓禪眾的小朋友（children's program），因為西方社會大多為小家庭，需要自己帶孩子，所以象岡道場有幫忙禪眾帶孩子的服務，讓禪眾能安心禪修。其間學習到最重要的部分，是在與法師及義工相處的時候，觀察到法師如何細心地處理人際互動，及應對進退上的每一個細節，也看到義工堅毅奉獻服務的菩薩精神。在與法師及義工菩薩，長期及近距離的接觸下，才發現到自己不足的地方很多，需要更多方面學習。另外，也感到自己是非常渺小的，提醒自己要時常用謙虛寬容的心，來面對與處理周遭的人、事、物。

在與法師及義工菩薩，長期及近距離的接觸下，才發現到自己不足的地方很多，需要更多方面學習。另外，也感到自己是非常渺小的，提醒自己要時常用謙虛寬容的心，來面對與處理周遭的人、事、物。

■常興

特色雖異，禪味相同

果如法師主七特色，是嚴厲的。話頭禪十從第一天到最後一天，每天都使用逼拶，且超過半數以上的人，都被打香板。開示部分，前三天大多講與師父及師公相處時的小故事，待禪眾身心安定後，開始開示大慧宗杲語錄。每一日分別於早、中、晚，共三次開示。每次開示時間，大約是一到二小時。這也是果如法師主七的特色之一：開示時間比較長。而法師帶念佛禪七的修行方法，也不同于一般佛七，果如法師開示：「在念三次至五次佛號後，提『念佛是誰』的話頭。」此次參加的禪眾多為東初禪寺信眾，而開示部分，則以《禪門驪珠集》中祖師的語錄，來對大眾解說。繼程法師禪七先開示要將禪修與工作結合，再以無所求的態度來參加此次禪七。並提到放鬆的方法，要用觸覺，不要用意根（想像的方式）。另外，坐姿的部分，也講得很詳細，例如：腿盤好後，再將腰挺起來，深深地吸一口氣，然後將氣吐掉，肌肉放鬆，但骨架維持不變；頭頸的部分，則是將頭部緩慢往後移動，到頭部快要往後掉下時，將下巴收起來，讓頸部肌肉可以不用力。我自己覺得這是很好調整坐姿的方法，所以特別記起來，希望將來與其他菩薩分享。

禪堂與廚房都有禪味

在果醒法師楞嚴禪七中，發現菩薩都很喜歡和果醒法師談佛法，有時大堂Q&A時間不夠，就到小參室繼續談，所以打坐時間較少。開示主軸為「心裡的媽媽不是媽媽」、「好的不喜歡，壞的不討厭」、「能所雙泯」的觀念。也將經教義理與禪修方法結合，例如：能所雙泯就是沒有對立，就如同默照一般，所有狀況都清楚知道，且不做分別取捨。每項觀念若能運用於實際生活中，都是很好的禪修方法。

在象岡道場的日常執事是負責煮飯菜，我平時不太在意食物是不是好吃，只要煮熟且是健康的食材，就大口吃下肚去，所以在吃的方面不會打太多妄想。但開始負責煮飯時，就會留意大家喜歡什麼樣的菜色，思索著要如何變化，並揣摩注意其他主廚如何切菜及處理醬料，譬如學到「菜要切小塊比較容易嚼」等事。修行面的部分，則是練習把控制的心放下，好比有時會堅持一定要某樣方式或哪種食材來煮，但最後發現用其他煮法或食材也很好吃。在與其他法師與義工菩薩合作中，認識到每個人烹煮時都有各自特色與特長。另外，發覺「處理廚餘 (compost)」其實是很好的禪修。一個人走在寬闊的草原，體驗走路的感覺，將心安住在每一個動作上，並且隨時覺照整體的環境，注意有沒有熊出現。走過草原時，隨時停下腳步，確認自己的身上有沒有蜱 (註1)，這個時候也培養專注力。親子營所帶的小朋友，雖全是華裔，但因為在美國出生，所以都能夠說一口流利的英文。而我英文很差，只能拼拼湊湊地講，不知道小朋友們有沒有聽懂，就這樣過了五天。

生命互動的激盪

深刻覺得要在美國弘法，要先把英文學好，比較能夠幫助人。最後，小朋友回饋：“Monks are nice, but they are boring!” 我會再想一想要如何才能不boring一些。自己反省的結論，應該是我的英文沒有辦法聊太久，因為腦袋裡的字彙太少，聊天時話題會很快結束 (因為詞窮)，造成對方覺得我很boring。另外，在一日禪中與四位小菩薩的互動，包括一起在湖邊野餐、托水鉢、八式動禪、矇眼找出自己的石頭等等，用輕鬆的遊戲，來讓小朋友培養專注力、練習禪修。因為有Washington D.C.的菩薩來參加楞嚴禪七，在眾多因緣具足的狀況下，成就了此次的關懷之旅。由於當地多為年輕的菩薩，有幾位也對出家生活感興趣，就隨順地分享出家因緣，也聊一聊自己修行生活的體驗，另外也了解菩薩們在當地共修的狀況。這樣的互動是很好的，也藉著此次的行程，讓幾位年輕的菩薩，想要來山上參加自覺營活動，慢慢地播下菩提種子，因緣具足時，會逐漸長成一棵大樹。最後感恩眾因緣的成就，圓滿此次暑假實習，在與不同種族的人互動時，發現自己還有很多的執著、習氣以及業障，坦然地面對也是修行的著力點。雖然過程不甚舒服且痛苦，但願能在一次又一次的淬鍊中，不斷提昇並成長自己，進而幫助其他人提昇與成長。

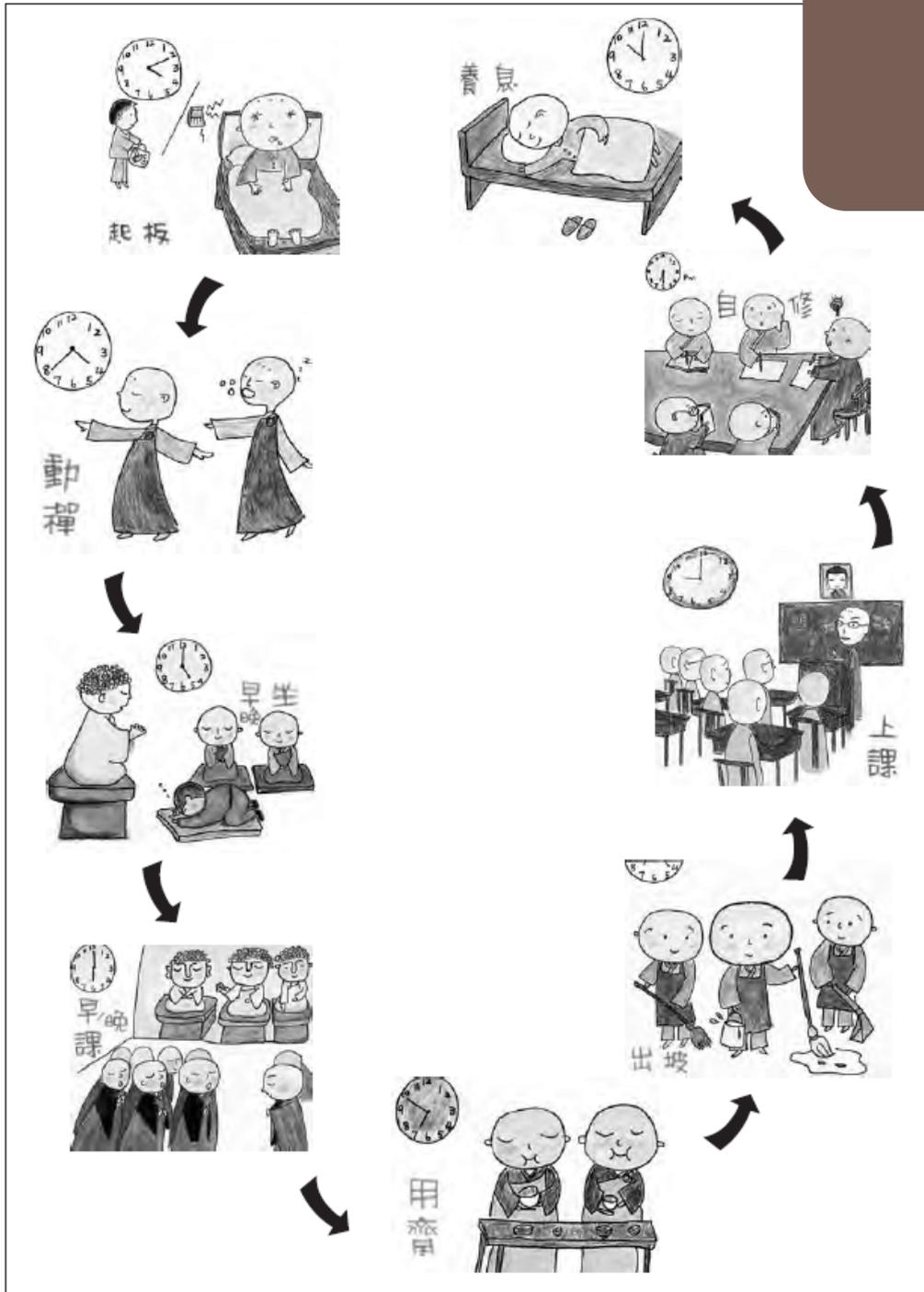
註1：萊姆病，主要經由蜱 (tick) 的節肢動物叮咬而感染，其中間宿主為老鼠或其他野生啮齒類動物，甚至家中被飼養的寵物，蜱則經由此叮咬人類而傳染的。在早期臨床上，萊姆病罹患者亦會出現類似急性上呼吸道感染的症狀及表徵。

僧大一天



的作息

■繪圖 / 常燈



本文摘自-- 《法鼓文苑第五期 P.125 》



記得曾與家人分享，如果沒有來出家，
我永遠不會知道一個人的學習範圍可
以如此寬廣，
可以扮演的角色如此豐富。

■ 常鐘

父母培養我的人格與色身；學校與社會培育我的體能與智能；佛法則長養我的法身慧命。僧大是僧命的搖籃，培養我的僧格、僧儀。各種活動，則培育我的奉獻心與承擔力；禪堂的訓練，更讓我學習沉潛、穩重；海外實習，則開拓了我的國際視野。

進入僧伽大學已經邁入第六年。常常與同學開玩笑：「小學六年快畢業了。」這些年來，在師長朝夕循循善誘下，漸漸能練習以佛法的角度待人接物。「出家人不講情、理，而講慈悲、智慧。」這句聖嚴師父的教誨，剛開始聽到，非常震撼，彷彿從小到大奉行的「真理」受到了動搖。然而在日復一日的佛法熏陶下，漸能體會到聖嚴師父精準的智慧；體會到如何以「因緣觀」看待一切人事物；也讓從小善惡分明、嫉惡如仇，言語直率、喜怒形於色的我，更能以同理心對人，個性漸漸沉穩、安定。而僧大的各項活動，從每日的出坡、作務弘化課程，到活動的協助與規畫，以及多彩多姿的寒暑假實習，更是讓我嘗試了許多「第一次」。

我曾與家人分享，如果沒有出家，我永遠不會知道一個人的學習範圍可以如此寬廣，可以扮演的角色如此豐富：出家前只拿過拋棄式傻瓜相機的我，學會了使用單眼照相機；從前打開電腦，不是處理文書檔案就是上網，現在，也學會了運用電腦影音編輯軟體，讓佛法更生動，更貼近人群.....還有許多許多的「想不到」、「第一次」。出家生活對我而言，就像是一場尋寶之旅，往往都有意想不到的驚喜與收穫。而這些精彩的活動，對甫自大學畢業就來出家的我而言，更是彌足珍貴的經驗累積。透過這些學習的過程，我漸漸懂得什麼叫「承擔」，什麼是「利他為第一」。

在實做中學會承擔與利他

但真正讓我體會到「承擔」，是在禪堂學習擔任總護的訓練。在其他活動中，還是學僧的我們，很少需要擔任「總負責」這個角色。當「總護」就不一樣了。

雖然有內外護分工，有義工菩薩協助，但我們的角色是「總護」，就是要照顧禪堂的氣氛，照顧大眾的身心，並且接受與承擔一切的讚歎與批評。尤其第一次擔任總護時，禪堂主要負責的法師都在海外弘法。這時，一切都只能靠自己平常累積的學習經驗和修行體驗。在過程中，我學會「只問耕耘，不問收穫」，也了解「批評之中藏金玉」，更深深體會到自己的不足，也更清楚往前修行的方向。因為英文勉強可以溝通，在僧大學習期間，有機會協助一些國內外的英文活動。今年暑假到墨西哥學習協助海外禪七，及到印度參與青年會議，更是讓我學習良多。在印度時，一位日本青年代表分享，看到法鼓山是如此積極地參與國際活動，不同於一般印象中重視清修的佛教團體，讓他很感動。我也是在與這些外國朋友們接觸的過程中，才逐漸體會師父為什麼在2000年後會積極展開海外弘法、交流行程。種子要能「生根」，之前要先「播種」，而各項海外活動，即是不同階段的「播種」與「深耕」。到印度之前，國際發展處監院法師特別與我們兩位年輕的法師分享，「對於來自不同宗教文化背景的人，都要表現出尊重與包容。」我學習到，與不同宗教文化背景的人接觸，甚至帶領禪期，不是為了要他們改變信仰，而只是就共同關心的議題做討論分享，以及讓有緣的人體會到佛法帶給他們的利益。墨西哥之行，七天的禪期，我看到了法師們對於帶領不同文化背景的人，所應機發揮的彈性與創意；原來禪修不是一成不變地照本宣科！海外學習讓我走出了自小生長的小小島國，開拓了視野也開擴了心量。我發現到，雖然世界如此之大，人種如此之多，風俗文化如此不同，但所面對的生命課題都是相同的。無怪乎師父如此重視跨宗教合作與對話！



黃毛丫頭「轉大人」

僧大的基礎教育，對我而言，如同「閉門練功」的過程。累積的一身工夫，則透過各項實習與活動，練習「一展身手」，順便檢驗工夫是否禁得起考驗。海外實習，則讓我學習用更普世的表達方式來分享佛法的好。剛出家時，覺得自己真是個「不學無術」的「黃毛丫頭」。經過僧大這些年的學習，黃毛丫頭漸漸長大，看起來比較像個出家人。慢慢懂了一點佛法，能夠承擔一些事情，也不再覺得自己很小，需要事事依賴別人。感恩僧大及僧團給予種種學習歷練的機會。雖然要努力的空間似乎永遠是無限寬廣，好在僧團總有讓人覺得很「可靠」的戒長法師，以及互相切磋成長的師兄弟。



當煩惱
來臨時



別自找煩惱！

有很多人，每天一睜開眼就在自找煩惱。不論他是看見人、看見動物、看件東西，本來是看見他人的麻煩、困擾，因未打抱不平，結果被捲入其中而變成了自己的麻煩、困擾，這是很可憐的。

有人問我：「禪修，是不是什麼事情都不管它？如果覺得自己的配偶做錯了事，像這種情況，要不要管呢？」

我回答說：「這要看狀況。如果對方願意接受，為什麼不管？如果知道去管它，會演變成家庭戰爭，造成兩人都煩惱，還要管嗎？不管它！雖然有問題存在，至少並不嚴重。」

許多人愛管閒事，好打不平；不管時，問題還不嚴重，一插手，問題反而更嚴重了。所以，我們要用智慧來處理事，以慈悲來關懷人。--本文摘自《何必自找煩惱》

◀ 2014/2 ▶

日	一	二	三	四	五	六
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	1

■ Events

活動訊息 >>

2/8-16 生命自覺營

2/15 招生說明會線上報名

■ 下期預告 >>

Theme



安 心 的 基 本
態 度

Spiritual Book Review



安 身 禪

DDSU Freshmen's Corner



為 什 麼
選 擇 法 鼓 山 ？

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示