



# 僧芽5

第五期

2012/03/29

●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

## 【本期主題】

# 心定就做事不亂

是否覺得生活中總有處理不完的事情呢？雖然忙個不停，但又常漏東忘西，做了許多白工！其實，如果把心安靜下來，讓身心放鬆起來，加上用禪的方法過日子，您將會發現生活可以忙而不亂，享受每一個當下喔！

■ 聖嚴 師父

現在常見的工作環境是，電腦螢幕同時開了好幾個視窗，打報告又收電子郵件，一邊接手機，眼睛還要看著新傳進來的訊息。一心數用常是混亂無效率，好像很忙卻是一事無成。該如何尋回專注力呢？民國開國元勳胡漢民的傳記中記載，他是大忙人，有一次朋友拜訪他，胡漢民一面接待訪客，一面起草寫稿子，還用一隻腳在推著搖籃哄小孩。胡漢民「一心三用」且有條不紊，訪客看了非常驚訝，問胡漢民怎麼做到的？胡漢民說：「好好做就可以了。」

每個人一天都是二十四小時，要吃飯、睡覺，做很多事。通常我們都認為一個人一個時間只能做一樣事，不可能同時做好幾件事，事實上，只要好好練習，善加規畫時間，可以同時做很多事。

就以我個人來說，如果有好幾件事要同時處理時，我會把「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，積極面對，就能做得快且不會出錯。我常面對厚厚一疊公文，每件公文都親自看，且要當下判斷簽批，在那同時又得開會，開會時還有電話要接。同時應付這麼多事，怎麼辦呢？

我的作法是，開會時，只對會議最後決議做判斷，會議過程一面看公文、一面聽聽大家的意見，甚至可以接聽電話，忙卻心不亂，決策也不會出差錯。

禪宗有一個公案，老禪師被弟子問起：「師父，如果千千萬萬種景象同時在您面前出現，要如何處理？」老禪師說：「黑的不是白的、紅的不是藍的，是什麼就是什麼，我不在裡頭。」

老禪師的意思就是，我既不黑，也非白、紅、藍，它們是什麼就是什麼，不必受其困擾，保持自我的清明；不論眼前訊息多混亂，心中都是保持原有樣貌，就會很容易處理問題。當然，要達到這種境界，是需要訓練的。平常就要訓練處理自我情緒，淡化自我。看淡自己後，做任



何事情，就不會瞻前顧後、思前想後、難捨難取，一切的優先順序變得很清楚，也就不會混亂了。

相反地，如果不能看淡自我，同一時間處理許多樣事情時，往往許多人事會混雜在一起，就像電腦的亂碼一般，理不出頭緒，事倍功半。許多政治家、企業家、宗教家都是因心定而不亂，做起事來事半功倍，而邁向成功之路。

把「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，積極面對，就能做得快且不會出錯。」

✎ 摘自《方外看紅塵》，頁 69-71。

慢 活

♥ 主張

-摘自《方外看紅塵》

「慢活」的意思，  
就如同禪修所說，放鬆、不要緊張。  
打拚是很緊張的，  
但慢慢地來，  
是在欣賞自己的人生，  
走任何一步，都是在享受、欣賞。

「工作要趕不要急。」  
趕工作並不是等同於急躁。  
通常很多人趕工作都會很急，  
手也急、腳也急、心也急，  
工作好像是趕的，  
趕的結果反而讓工作出差錯；  
慢慢地做，反而會做得非常好。

用禪修的方法，  
可以將生活的步調放慢，  
把自己的心情緩和下來；  
心情一旦舒緩，  
工作就更有效率。

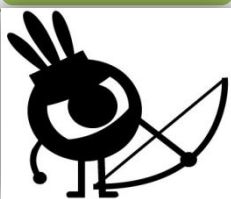
禪

的

力

量

解釋.....



為了幫助我們了解，典籍中常藉著種種譬喻來說明禪對人們的影響。如：在《大智度論》中有這樣的描述：「禪為金剛鎧，能遮煩惱箭；雖未得無餘，涅槃分已得。」聖嚴師父於《智慧一〇〇》一書中，有著精彩的解釋.....

此偈是說，禪定是最堅固的鎧甲，可以抵擋煩惱的利箭，縱然尚未達到無餘涅槃，但已在走向涅槃之路了。

「鎧」本是古代武士在戰場兩陣打仗時用來護身禦箭的戰袍，此處以「金剛鎧」比喻禪的力量，就如金剛做成的鎧甲，可以保護心的清淨和穩定，不會受到心內和身外射來的煩惱箭所傷害。有些煩惱箭看起來是來自身外，其實箭和弦都是出於內心。倘若心定如金剛，身外縱有千軍萬馬的煩惱之箭，也是奈何不了你。

如果心有禪的力量，雖尚未得無餘涅槃，仍有一些微細煩惱，但已不起作用；雖仍未得究竟解脫，但已得到若干部分的涅槃功德，嚐到了一些煩惱不起的味道。

一般人或剛學佛的人不易到這個程度，但在生活之中多保持一份寧靜的心，多保持一份向內看的心，就會少一點被外境困擾的可能。我常告訴人，如果煩惱當前、逆境當道，要向內看自己的念頭，不要看對方的情況；或者注意呼吸出入的感覺，不要注意使你煩惱的現象，否則煩惱不易平伏。這實際上就是禪的力量，也是一種定的方法，可使煩惱減輕。✎-摘自《智慧一〇〇》

#### 【僧大點滴-課程篇】

作務與弘化課程是僧大很有特色的一門課程，範圍廣泛而實用，與生活作務與未來弘化都密切相關喔！如本期的照片，學僧們正學習如何擺放殿堂中的供果；並且還學習如何縫補修改自己的僧服，樣樣都難不倒！接著【僧活分享】單元，為僧大學僧的文章分享，相信能讓您更進一步了解僧大的學習與生活！



# 上課，實習，辦活動

## —— 這一堂我們學習成為人才

法鼓山的三大教育，多樣的弘化工作，國內外道場都需要人才，這是僧伽大學的學僧們未來要投入的事業、耕耘的福田。僧大學僧的日常生活，早晚坐、上殿過堂、上課、出坡（勞務）、自修等，行程滿滿。他們在學校學什麼呢？

■常提法師

### 出家心態、正確知見

出家行儀，一年級新生舉起碗筷練習著「龍含珠，鳳點頭」學出家人「過堂」的威儀；他們也剛學過了排班行方步，而下一堂要看影片，聆聽聖嚴法師講「出家修行的基本觀念」。這門課，大家一起從「心」開始，學當出家人，從入學到畢業，甚至長遠的未來，這都是重點課程之一。

坐在教室裏，學僧們學習聲聞戒律及菩薩戒，認識中國、印度、東南亞佛教史、禪宗史，學習基礎佛法概論、《阿含經》乃至阿毗達摩、淨土、唯識、中觀、如來藏、天台、華嚴等。

禪修課，這學期二年級學僧要學默照和話頭的方法，在授課法師引導下，他們剛讀完聖嚴法師的禪修著作《如月印空-聖嚴法師教默照禪》。在禪堂裏敷好坐位，盤起腿打坐，一支香的時間過去了，到戶外步道中慢步經行；下次也許會到溪畔打坐。每日早晚打坐的時間是專注練習用方法的時段，「練熟了，就隨時隨地都可以用方法，不一定是在蒲團上。」一位學僧如是說。

正確的出家心態與知見、認識教史及佛法義理、禪修的觀念與方法，一如出家人的標準軟體配備，隨「生」攜帶，隨緣應用在每天的修行生活中。

禪學系第一屆學僧，今年五年級的常鐘法師回想，自己最喜歡的課包括學佛五講、《六祖壇經》、《信心銘》、天台學等等，老師們很善巧、理路清晰，尤其是教理能夠與修行結合來講述，受益最多。「不過，很多課都像是在上出家行儀！」法師笑著說。

僧大女眾部學務長果肇法師引述師父的話：「僧伽大學辦學的目的，是為了培養宗教師人才，是僧眾的養成教育，不是為了培養佛學研究者，而是要使他們成為如法如律的出家人。」果肇法師說，在一次聚會中，師父對在僧大執教的法師、老師們曾經如此請託、囑咐：「請各位朝此方向思考，引導、協助學僧，在學期間最重要的是培養正確的出家心態、出家人的

生活形態和儀態……若不要求他們，是對不起他們，畢業後會變得散漫，將是佛教的損失，是對不起三寶。」

因此，不論天台、華嚴、唯識、淨土、佛教史，都是在培養正確的出家心行。

第一屆畢業學僧，現任職僧大學務處的常宗法師說，從前當學僧時，透過佛法義理的思惟與內化的學習過程，轉化掉生活上的許多煩惱與挫折，並在畢業領執後對自己的修行有很大的幫助，這些「在僧大打下的基礎，對我來說，幫助最大的是體驗到隨眾作息的好處，讓自己的身心保持平穩，得以在遇到一些境界時，能藉境練心，訓練自己的禪修方法，練習著將自己的生命投入佛法中，隨時能夠在累時、病時、懈怠時重振道心，提起向善向上的初發心。」常宗法師表示，當學僧時所紮下的梵唄及佛法教理的基礎，使他能接下僧團所指派的法會與弘化的課程「就像把從前上過的課再重新複習一次！」他說。

### 三刀六槌、出坡實習

「三刀六槌」指的是菜刀、剪刀、剃頭刀及梵唄、出坡等日常生活作務，也是傳統出家人應具備的基本技能。

每天清晨 4:10、晚上 10:00，低年級學僧輪流打板，高年級負責叩鐘和擊鼓，通知大眾一日修行的起始與養息。在法器練習室，學僧正學著舉腔當維那，舉起小槌擊鐘鼓、打引磬或木魚——這一節練習的是「大悲咒早課」；隔壁隱約傳來花鼓聲，節奏輕巧俐落，是高年級學僧正練著「梁皇寶懺」，準備參與支援今年夏天梁皇寶懺法會的悅眾行列。常宗法師回憶：「聖嚴師父說過，出家人要能打（法器）、能唱（梵唄）、能說（弘講）、能寫。」

三刀六槌，在現代，或許不夠用了。於是，每年寒暑假，學僧們分別前往各單位學習——低年級學僧到大寮學習中央廚房運作、到廁所學打掃、在法會期間學當香燈照顧壇場、在新春期間，學習辦寓教於樂的年節活動；高年級學僧則參與「青年卓越營」學習引導近千名年輕人認識佛法、並到普化中心學習弘講、寫教案、到文化中心學作採訪編輯、進禪堂學習擔任內外護照顧禪眾、飛往海外學習國際弘化……。



## 辦活動

有人說，當知客的，就專心把知客學好，作廚房的，就專心把廚房的事學好。但聖嚴師父有不同的看法。

師父曾說：學僧應能獨立練習做一些事，譬如編輯雜誌、大型活動的規劃執行等，透過互動來學習，學僧便能更快成長，訓練出僧團需要的人才來，僧團也較有活力。學僧在四年之中，就養成群體協調互動的習慣。如此一來，「不需要做三年知客、做三年廚房、做三年殿堂、做三年庶務，等做到頭髮都白了、鬍子都長了才學會。」

於是，「辦活動」就成了一門重要的課。

例如「法鼓文苑」是僧大學僧社團，他們學習著如何編一本雜誌，就像當年還是小沙彌「常進」的聖嚴法師，在靜安佛學院為「學僧天地」刊物舉筆投稿、學作編輯，練習著以文字分享佛法。大家都沒編過雜誌，但從零開始學習當文編、美編，向所有學僧邀稿、設計專題作採訪...等等。

又如「自覺營」，是由各年級學僧共同籌辦的短期出家體驗營，透過數天的活動，把出家人的修行生活、不同方向的生命思惟，

介紹給參加營隊的年輕人。為想出家者辦的二日「僧活營」與「招生說明會」，學僧們引領著學員在法鼓山園區「走透透」，為他們介紹僧大的學習環境。這些活動期間，也見學僧們忙碌來去，為許多幕後工作奔走著。

「事情由學僧來策畫執行，剛開始的時候跌跌爬爬，可是做任何事，一開始都是如此。一個出家人為了要服務、為了要奉獻，沒有一樣事情是不能做的，工作也沒有什麼好與不好的分別。」聖嚴師父曾經這麼鼓勵學僧。

在活動裏學到甚麼呢？

溝通、協調、規畫、整合、配合、柔軟、承擔、認識自己、學習新知識與技能、發現眾生需要佛法……。畢業學僧常嗣法師回憶，

在學院期間最大的挑戰就是「認清楚自己的無能，

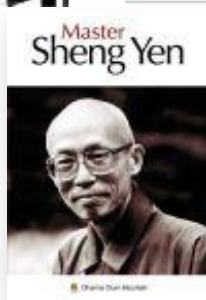
一切事物的成就必須要在眾緣『和合』的情況下成就，才是最圓滿無缺的。所謂『和合』意即彼此間不斷的善巧地溝通。」發現在這過程中的成長，從此相信「修行就是從人事歷練互動中，成就自己的菩薩行！」

烹煮、縫補、掃廁所；企劃、執行、辦活動。除了傳統出家人該學會的三刀六槌之外，僧伽大學的學僧，透過許多不同的方式，努力地充實、鍛鍊自己，為未來多元弘化的型態作準備。✎摘自《文苑》第三期，頁 37-39。





## 【考生輔導-英文導讀】



# Master Sheng Yen

上一期《僧芽》，開始介紹 *Master Sheng Yen* 第二章聖嚴法師的禪法，分別說明了菩提道場、修行四原則、修行二大要點以及無常。本期邀請常悟法師繼續導讀第二章禪法的精華，協助我們掌握文章的要義，同時學習佛學英文的用詞喔！

■ 常悟法師

*Master Sheng Yen* 的第二章是 Chan Teachings(禪法)，內容為重要的佛法觀念與禪修方法。本期將繼續介紹信心、三學和修心的過程.....



## 5. 信心 (The Mind of Faith)

沒有信心就沒有辦法修行。

第一要相信自己有善根(good karmic roots)，因為人身難得，佛法難聞，正法難修，名師難遇，今天諸位來報考法鼓山僧伽大學(Dharma Drum Sangha University)，一定要相信自己是有善根的人。

第二是相信佛法僧三寶(Three Jewels)

相信佛所說的法是真實語，不會騙人，由僧代代相傳，所以要相信佛(Buddha)、法(Dharma, "D"一定要大寫)、僧(Sangha) 三寶。

## 6. 戒定慧三學

「三學」有 Three Learnings, Three Studies 和 Three Principles 三種說法。而「戒、定、慧」有兩組英文通行。一組是大眾普及用語，disciplines, concentration, wisdom，另一組是梵文的英語化用詞 precepts, samadhi 和 prajna，隨著佛教和修行風氣在歐美日益盛行，第一組的用詞愈來愈為普遍了

**戒** (Disciplines)簡單地說，就是不該做的不做，應該做的盡量去做。在日常生活中，做到前面所

說的整齊、清潔、寧靜、和諧四個原則。

**定** (Concentration)，以方法來攝心 (rein in the mind) 和安心 (pacify the mind)。《六祖壇經》(Platform Sutra)說「即定即慧」，離心無定亦無慧。攝心安心的方法，便是用來得禪定修智慧的工具。

**慧** (Wisdom)，禪的智慧是什麼呢？一般人心隨境動，念隨相轉，禪悟者心不隨境轉，亦不為相動，不住於分別煩惱相，但有清淨智慧心，應對萬物適如其分。這即是定慧相應，實證「無我」的智慧心。

## 7. 修心過程

在我們未能放下自我以前，須先用觀念來疏導，用方法來實踐。修心的過程，有下列幾個層次：

- (1) 把散亂的心集中在方法上。開始用方法時，就像是一隻猴子被關在籠子裡，雖然出不去，眼睛和耳朵，時時仍往外看，向外聽。
- (2) 把猴子的眼睛蒙起來，耳朵摀起來。雖然心還在想，但眼睛看不到，耳朵聽不到，減少許多外境的紛擾。
- (3) 把猴子綁在柱子上，只好乖乖地緊貼在像柱子一樣的方法上。
- (4) 現在猴子不僅不緣外境，對自心的內境也放棄了，妄念逐漸減少，心慢慢安定下來。
- (5) 以數息觀來說，此時呼吸還在，數呼吸的我也還在，但沒辦法數了。
- (6) 內在的自己與外在的環境都還在，但不分開，是統一的。身心統一，內外統一，前後念統一。此時時空的感受沒有了，但自我仍存在。
- (7) 到第七階段，連這個統一的心也要粉碎掉，無我的智慧(Selfless Wisdom)才會現前。

這些都是數息的層次。但是正在用方法時，不要想到自己是在哪一個階段或什麼層次，否則的話，你永遠都是在第一及第二階段。

你現在是在哪一個階段啊？佛經中描述我們的心，形容像發狂的象，脫韁的野馬，憤怒的牛，及躁動不安的猴子，真是把我們說盡了。英文中，也有 monkey mind 的說法，安心也即是 taming the monkey mind。由此看來，不論中、西都是面對同樣的問題，二十一世紀佛法在東方和西方都將是現代人的安心妙藥。

✱下期待續.....

# 「不一樣的生命」

## ——僧伽大學招生說明會花絮

法鼓山僧伽大學第 12 屆招生說明會，在僧大全體師生充滿愉快心情下，於 3/18(日)歡喜的展開，今年總計有六十餘位學員參加招生說明會。本期《僧芽》特別蒐錄此次說明會活動花絮，與不克前來者一同分享。2012/4/1 起僧大招生考試開始報名囉！歡迎有志青年一起相約來報考，選擇不一樣的生命喔！



說明會中播放介紹僧大的影片，影片中創辦人 聖嚴師父勉勵大家，僧伽大學是以印度那爛陀大學為目標，培養具有大福德、大慈悲宗教家的一所學校。在受教育以及為社會服務的過程中必定能找到，每個人生命中最重要的一個課題——「生命的著力點」。並祝福所有的學員們，發起「大悲心」來報考僧大，必定能成為一位大宗宗教家。

僧大院長，方丈和尚的開示致辭中，鼓勵準考生們：「遇到障礙，要如創辦人聖嚴師父的教導，『正面解讀，逆向思考。』來面對。障，是水『漲』船高；礙，是愛心的『愛』。」另外，僧大從 2001 年開始招生，秉持著 聖嚴師父重視教育的精神，以良好的僧團及優秀的師資，來關心、教育以及培養未來的宗教師為目標。

同時也鼓勵學員們，好好珍惜自己有著這美好的善緣、法緣，保持恆常心，時時提起初發心。「態度決定你的高度，格局決定你的結局。」若太在乎別人的看法，就會使得自己裹足不前，適時的放下，便能大自在。

大堂分享，學員們熱烈的發表問題，其中學員們最關心「如何與家人的溝通？」，男眾副院長常寬法師以自己的經驗與學員分享，在溝通時不是以要求家人同意自己出家的想法與家人溝通，而是提出自己對於出家的想法與家人溝通，並觀察哪位家人可能支持自己，先與其溝通，法師並以「立場堅定，態度柔軟」八個字，為學員們加油打氣。果肇法師與學員分享勉勵，「學佛基本上是希望煩惱越來越少，出家就是要讓自己無礙，自在的，所以哪些東西不會造成自己執著、罣礙的即可繼續擁有。」

「應考分享」介紹了僧大招生考試其中的四個科目，分別是：佛學概論、禪學概論、國文與英文。分享的行者菩薩，不約而同提到，以平常心，踏實的準備，以放鬆、如實的應考，真誠希望每位學員，不僅能加入僧大，更能清楚自己的初發心。

說明會的尾聲由女眾副院長果光法師為與會大眾做最後的鼓勵。法師為大眾介紹 聖嚴師父的心靈環保包含二層次，禪修與轉化成現代人能理解的語彙，故雖然心靈環保看起來簡單易懂，卻擁有很深的佛法根基，例如四要、四福，便在教導我們如何處理「欲」最好的方法，透過觀照自己是需要？是想要？，以培養、增長利他的善法欲，轉化我們的念頭，降低自我中心。法師提醒學員們，出家的路不輕鬆，而我們每個人都在生死的流轉與還滅中拔河，但出家確實是一條很值得的路。法師祝福大家：希望大家，都能做一個智慧抉擇，清楚自己的生命所為而來，想讓生命發揮什麼樣的功能？法師畫龍點睛地為今年的招生說明會，勾勒出一幅「不一樣的生命的藍圖。」

✎-花絮內容摘自學僧新聞稿