

僧肇

2021.06.01 No.6



FOREWORD 院長開示 充分溝通和樂共事 / 釋果暉  
HEARING 聞 繼程法師《禪觀修學指引：漢傳禪修次第表解》  
REFLECTION 思 波與水的聯想 / 釋常啟  
PRACTICE 修 【僧大二十周年特展】邀請大家來看展！ / 釋常燈  
EVENTS 活動訊息 僧伽大學二十週年特展

## 充分溝通 和樂共事

果暉法師

發心到任何公益團體做義工，都是令人讚歎的事。但有時候大家來自十方，社會背景、生活歷練和專業認知各有不同，對於要共同合作完成的事，常有見仁見智的看法。擔任帶領大家的悅眾菩薩，遇到這種情況時，抱持尊重的態度，讓成員充分表達意見，達成共識，是最理想的。

佛弟子每天早晚誦念〈三皈依〉，第三條是：「自皈依僧，當願眾生，統理大眾，一切無礙。」而佛陀也曾說：「佛在僧中，佛不領眾。」任何大小團體能夠運用這種「和樂同生活，尊敬相對待」精神的話，大家一定可以在愉快共事的氛圍中，共同解決問題而達成任務。

聖嚴師父也在〈行事六要領〉中提到：「堅守原則、充分授權、尊重他人、關懷對方、主動溝通、隨時檢討。」特別要注意的是，檢討是檢討自己，而不是檢討別人。擔任悅眾者，若能把握這樣的行事原則，一定能順利帶領團隊溝通協調、順暢運作。

廣納眾議可以成事，讓不同意見充分表達，不但能讓目標愈來愈清晰，透過不同想法的溝通與交流，其所凝聚的共識，由於融會了大眾的想法，大家的認同度更高，因此也會呈現共同的意願來成事。這也是俗語所說：「三個臭皮匠，勝過一個諸葛亮」的道理。

從另一個角度來講，任何人做事難免都會自己看不到有盲點，所謂「當局者迷，旁觀者清」，此時若有其他的人從不同角度或觀點，提出見解或修正，那對成就團隊而言，能將事情考慮得更周延、做得更好。

做決策時，我們也可加入民主的方法，採用多數決。不過，有些人的意見可能非常超前，但因現實的條件還無法做到，例如人力、條件、目標等因緣不足而無法採納，對此仍要給予肯定，供作未來的參考方案。至於提了意見而未被採行的當事人也不必氣餒，也應隨喜護持團隊所達成的共識與結論。

大家都是好心來奉獻，如果能在共事中和樂相處，開心地共同成長，那真是很幸福的事。在團隊合作中，能有清楚的目標，並且經過群策群力的溝通、協調過程建立共識，一定能把事情做得更好、更完善。



## 念佛要保持覺照的心

繼程法師

禪觀修學指引 064

### 念佛要保持覺照的心

所謂的念佛法門，即是執持佛號，行者選定一尊佛或菩薩名號做為正念，用方法時，讓心持續保持專注於佛號，讓正念攝住心，直至成為心唯一的正念。和呼吸法一樣，念佛法門運作時，也有其要把握的技巧，呼吸是用身根的觸覺，念佛則是用意根緣念，讓心收攝、安住在所執持的名號上，用方法時要清楚自己是用什麼根識在用功，如此才能將方法正確地提起來。所謂「提起來」，是指用方法時必須用心，也就是「作意」的功能，將心專注、集中的力量放在方法。

要注意的是，我們也看到有些修行人很精進地念佛，但日積月累後卻逐漸變成了一種慣性，拿著念珠轉呀轉呀，轉到後來反倒沒有用心在佛號。為什麼會這樣呢？因為生活很忙碌，抽不出固定時間念佛，只好邊做事邊念佛，在動態中念佛，結果變成散心念佛，轉念珠念佛成為一種慣性，念佛失去了用心。

當念佛成為一種慣性行為，最大的問題即是讓人失去覺照的心，也就失去智慧的功能。用功時如果沒有覺照的心，沒有「作意」的作用，妄念就會強過正念。諸

位可以自我檢視，假如你慣性裡感覺自己念佛時，好像有念，又好像沒念，但手轉念珠的慣性依然持續運作，久而久之，你以為自己一直在念佛，但其實所念的佛號這一正念，早已變成一種妄念，念佛變成只是一種慣性的行為、慣性的心理作用，你所謂的用功，實際上已失去了覺照的心，那就不是真的在用功。

觀呼吸的方法也是如此。用功時，觀到呼吸了，知道呼吸的進出，然後在吐氣時加上數字，數了一段時間後，發現數字一直沒有中斷，可是數字是數字，呼吸是呼吸，因為你沒有把注意力放在呼吸，那就不是數息觀，而是數字觀了。數數字而沒有專注在呼吸，那只是回到慣性罷了。同樣地，念佛念到心中好像有佛號又好像沒有，即使不是很注意地在念，但佛號依然持續流動著，那也只是一種慣性而已。有的人將這種慣性，誤以為自己已經念佛念到工夫很深，深到了「念而無念，無念而念」的程度，佛號時時刻刻都在自己的心裡。但究其實，我們每天的妄念，才真的是「念而無念，無念而念」，有些事你不想它，它自己跑出來，有些事你要想它，它就跑掉了，這不就是念而無念嗎？所以念佛念到念而無念，那就是把正念念成了妄念，那可要多注意了。



**禪觀修學指引：漢傳禪修次第表解**

**Guiding Instructions for the Study of Chan Contemplation**

作者：繼程法師

出版社：法鼓文化

出版：2021年4月1日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：<http://www.ddc.com.tw/>

## 波與水的聯想

釋常啟

「人生可比是海上的波浪，有時起有時落～」葉啟田的這首《愛拚才會贏》，唱出了人生際遇，不管順逆皆須努力的打拼人生，海浪高低不定，會看面相的人可看出一個人的性格與流年，就像看明白了一生際遇的順逆，以個人為基準點，從許多表象訊息，包含身口意三業的行為，多少可以看出一點端倪，並想著要從低谷邁向高峰，或持續攀登高峰。

真正的高手知道海浪之所以起伏，來自於風。環境的風向直接影響了海浪的起伏與流向，順風揚帆或逆風撐船，都需借著風勢航向彼岸。風向即是大趨勢，它揭示了整個人類世界前進和發展的基本規律。泡麵的銷售急遽下滑，不是業者不夠努力或同業惡性競爭，而是 foodpanda、UberEat 等外賣；傳統相機製造廠的一間間停產或破產，真相是智慧手機的功能太強大。波浪受風向的影響，並非一時的起伏跌宕，如何善觀環境趨勢，明瞭自己的立足點，不能離開環境整體，就像莊子與惠子「無用之用」的對話中，莊子要惠子先覺察出那些無用的(看似與自己無關的)，才願意與之談有用的，並舉例若只著眼在個人有用的立足點上，而把自己以外的其他地方都挖掉，那個人的立足點還有用嗎？

但更超越的高手，則能借著起伏的波浪，看進它的本質，從此不隨風擺盪。

大文豪馬克吐溫(Mark Twain)是筆名，由一個教他認識河流的老師給予的，Twain 翻譯成「疇」，即張開雙臂的距離，是丈量水深的行話，意思是深兩疇，老師要馬克吐溫學習「從表象讀出實相」才能駕馭船隻。波浪受環境的風影響而搖動，如同表象般，總是隨時、隨地、隨人而遷易不止，但如果深入大海呢？不管際遇起伏順逆，回到浪的本質，原是那本來沈靜不動的大海，不管我們怎麼評斷海浪，或海風，都改變不了海水的本質。

藉著表象看進那個不受動搖、不隨風向，永遠沉靜的大海，是馬克吐溫用其一生所學習的內容。海浪不是你，大海才是你。

藕益大師用波之於水、水之於波來形容妄心與真心、現象與本質的差異，要我們回到水，不被波浪起伏給影響了。虛雲老和尚用客之於主，塵之於空來形容，旅客與主人、遷流異變與不動的相互對照，要我們找回自己的主人，不要被來往不定的現象給左右了。《圓覺經》云：「知幻即離，不作方便。離幻即覺，亦無漸次。」現象來去無常，沒有實在性，不實在如同幻象般幻起幻滅，翳人眼目。並強調「知」一看清楚與「離」一放下的重要性，知屬見解，離則強調實修，兩者的關鍵皆在智慧。有攀緣追取，就永遠無法平靜，當放下了對現象的執著，平穩了波浪後，智慧朗現，印空的大海照印一切的同時，也照見人人本具的佛性。然而波浪又何嘗有離開大海！分別說現象與本質，只是要我們看清楚而去執離染，現象與本質實是二而不二啊，如此方能真正在波浪起伏中，做一個自在的擺渡人，隨順乘接還在載浮載沉的眾生。



## 【僧大二十周年特展】邀請大家來看展！

釋常燈

法鼓山僧伽大學今年 20 歲了，當然要有紀念特展！

聖嚴師父曾形容僧大是現代的那爛陀大學，那麼來念書的學僧自然是現代唐三藏了。

那爛陀大學是印度當時的大乘佛教搖籃，不僅寺院制度完整，更有豐富的學習課程與各式藏書，培育出許多佛教人才，也讓佛教盛極一時。而當年的玄奘大師鑒於東土佛典不足無法解惑，而捨身西行求法，返國後翻譯經典，廣設論壇普及佛法。來到僧大的同學們，捨下個人世俗的一切，發好心來出家，僧俗轉換的過程，也必須有當年玄奘大師捨身求法的精神，方能通過種種身心考驗，淬鍊成為現代唐三藏。不論任何世代，都需要有人能將佛法以身教與言教，轉譯為切合當代的語彙；以現代化僧教育培育出來的僧大同學們，也有著與當年玄奘大師相同的任務。

資訊傳播發達的今日，多數的人對於出家培養過程、為何年輕人選擇出家這件事，更是被電視劇情節深深烙下了天大的誤解與怎麼也撥不開的迷思。因此展覽的主軸是「現代唐三藏養成計畫」，讓出家修行樣貌與僧大教育特色如實展出。共有三台收納式的移動展車：合起來是三個 180 公分高、90 公分寬、30 公分厚的移動式木箱子，展開後就是三台可依照展場來組合的展架。



三台展車內容是：

【繽紛行者車】一由在家人成為行者的身心轉換過程與養成環境。

【出家教育車】一談了何謂「辭親出家」與法鼓山僧伽大學的現代化僧教育。

【多媒體車】一結合出版品、影片、行者到受戒出家總說的一部車。這部車的設計是為了如果遇到展場空間不足時，可單一推出展示，用以介紹法鼓山僧伽大學。

每一台車都有一本「大書」，與車體的漫畫或互動式機關做區分。大書內容在闡述當車的主要精神與文字部分的表達，讓有時間深入的人靜心閱讀。此外我們還拍攝了一系列的影片，以「培養皿」為概念，將僧大特有的課程，請學僧與師長共同受訪闡述，例如：暑假實習、畢業製作、講經交流、隨眾作息、禪修、禪堂實習、道心跑步隊。為了鋪陳影片，製做了一支黏土動畫，讓影片具有深淺的活潑度。至於一般人無法窺見的生活空間，以袖珍小屋的方式展出。

除了200圓廳的展覽現場，僧大也規劃了「半日僧大導覽」的組團預約。護法總會「勸募會員返校日」已報名四梯次，第一梯參加過勸募會員們，無不帶著「募僧捨我其誰」的願心回到地區，這也是此次特展背後最大的祈願。

敬邀大眾共襄盛舉，抽空來法鼓山教育大樓200圓廳看展，未來也希望展車能到全台各分院展出，一起來募僧！



# 現代唐三藏 養成計畫

## 21世紀的那爛陀大學 僧大特展



### 參訪三路線

#### 隨心線

- 一般大眾
- 無導覽自行參訪
- 開放時間9:00-17:00
- 第三大樓 200圓廳

#### 法喜線

- 法鼓山體系單位
- 團體預約制
- 1~2小時(可配合調整)

#### 自覺線

- 參加過自覺營之學員
- 團體預約制
- 一日 10:00-15:30



法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University



發行單位 僧伽大學教務處  
電話 886-2-2498-7171 分機 2351



僧伽大學官網

<https://www.ddsu.org/>



僧伽大學 FB

<https://www.facebook.com/dd sanghau/>

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>