



# 僧芽6

第六期

2013/04/12

●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#2355

2013

## 法鼓山僧伽大學招生

2013 Student Enrolment for Dharma Drum Sangha University—  
The Cradle of Chinese Buddhist Religious Teachers



### 漢傳佛教宗教師的搖籃

#### 招生說明會

報到時間：2013年3月17日(星期日)上午8:30

#### 報名日期

2013年4月1日~5月31日

#### 考試日期

筆試：6月15日(星期六)

面試：6月16日(星期日)

#### 聯絡方式

電話：(02)2498-7171 轉 2351

【法鼓山僧伽大學教務處註冊組】

電子郵件：seb@ddmf.org.tw

網址：<http://sanghau.ddm.org.tw>

Information Session: Sunday, 17 March 2013

Application Dates: April 1 ~ May 31

#### Examination Dates:

Written Examination- Saturday, 15 June 2013

Interview- Sunday, 16 June 2013

Basic Understanding(reading, writing, speaking and listening) of Chinese(Mandarin/Putonghua) is required.

#### Contact Details:

Tel: (02)2498-7171 ext.2351

(DDSU Registration Office)

E-mail: seb@ddmf.org.tw

Website: <http://sanghau.ddm.org.tw>



### 【本期主題】

## 少一分爭奪，多一分和諧

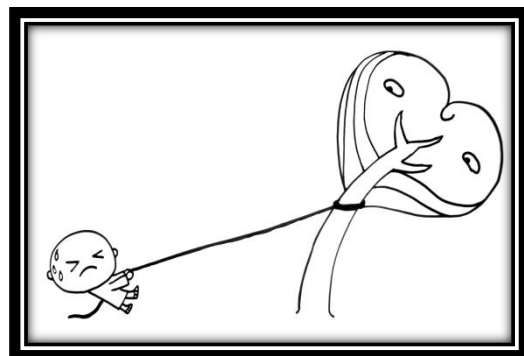


人類的欲求可以分為兩類，第一類是自私自利的貪求，這種貪求會讓人希望世界上所有的東西、所有的人，都歸自己所有。這種貪得無厭的心，如果不加以調整，很可能會發展到欲無止境、欲壑難填的地步，尤其是在求取的過程中遇到挫折時，很容易就轉變成瞋恨心，終究會自

害害人。

另外一種欲求則是「爭取」，一般人認為爭取具有積極的意義，如果不爭，反而表示自己缺乏進取心。「爭取」和「爭奪」又不太一樣，爭奪又更進一步，是指透過競爭、搶奪、排擠，將有限的資源納為己用，或是把原來是別人的東西據為己有，而不顧他人的利益。例如你我他三個人，都希望得到同一件物品，但是這件物品是不能分割的，最後可能演變成爭奪的局面。例如，聽演講時，最前排的位子有限，只有幾個人可以坐，如果每個人都非要坐這些位置不可，就會互相爭奪。

從某種角度來看，或許有人認為爭奪是一種鍛鍊。的確，爭奪可能把一個人鍛鍊成強悍的人，就如達爾文所認為的「物競天擇，適者生存」，透過競爭來去蕪存菁。這種想法似乎不無道理，但未必正確，因為這會造成人與人之間互相殘殺和鬥爭，付出的代價未免太高。



有句話說：「人爭一口氣，佛爭一炷香。」意思是說，和別人較量時，自己一定要強過別人，但是「人比人氣死人」，所以這種氣是不需要爭的。而且佛是不會去爭香的，因為，還會有爭奪心，就表示尚未破除自我的執著，佛已經證得諸法皆空，又怎麼會去爭一炷香呢？

從佛教的觀點來看，熱衷於爭奪的人，會失去慈悲心與智慧，因為，自己想要的，別人可能也想要，當一個人一心只想打倒他人、爭奪成功，就必須使出不得已的手段；而每一次爭奪之後，通常都會接續著更多的爭奪，因為佔據之後，又怕被別人搶走，以至於患得患失、煩惱不已，爭奪便成了一件痛苦的事。

過去因為政治因素，有些人被迫要參與鬥爭，我問過這些曾經在鬥爭中勝利的人，鬥勝之後心情如何？他們回答，鬥勝當然很好，問題是，下一次可能就輪到自己被別人鬥，所以常常是在沒有安全感的恐懼中過日子，身心備受煎熬。

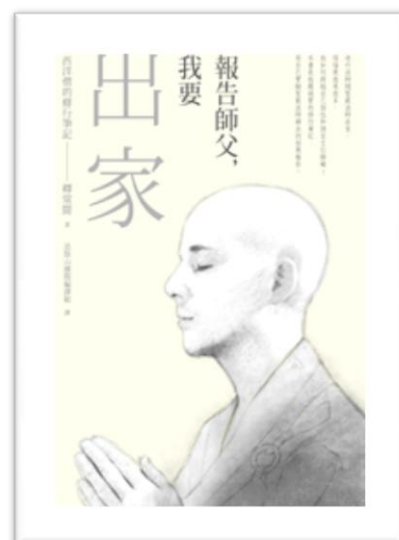
另外像武俠小說裡的英雄，爭霸、爭王到最後，還是非得退位不可，有時候甚至因為驕慢、輕忽，而被打得一敗塗地。所以，不必為了一時利益去爭一口氣，即使今天贏過別人，並不代表永遠都能立於不敗之地，更何況「長江後浪推前浪」，將來一定還會有年輕人來取代你的位置，爭到最後，還是得告老退休。



競爭雖然有它的道理在，但是爭奪的心總是讓人痛苦。如果能將爭奪的心轉為一種善的欲求，也就是「發願」——願自己能夠不和別人比較，少一點得失心，多做自利利他的事情。那麼，這樣的欲求就不會痛苦，而會經常處在與人和諧共存的喜悅中。

-本文摘自《從心溝通》一書

從小迷戀中國功夫的典型美國男孩，  
如何突破語言、文化隔閡，焦慮不安的性格，  
以及對禪師、修行無限的想像，  
遇見生命的善知識，領會樸實平易的漢傳禪法……



### 【自序】生命本來就是一場夢

開始寫自己的學佛出家因緣的時候，並不很想動筆，帶著一點勉強的心情，但在寫了一段時間之後，卻愈寫愈有興趣。回想整個學佛出家的過程，我發現當下的因緣真是可貴，能於漢傳禪佛教的中華禪法鼓宗，成為一個出家人，讓我感到很有福報。更令我珍惜與感謝的是，所有一切促成我能出家的因緣，以及在這個生命過程中許許多多的人、事、物。

我的寫作多半都靠回憶，因為我沒有寫日記或做任何記錄的習慣，只有在讀僧伽大學的期間，會每天撰寫「修行自知錄」。除此之外，還留了一本在東初禪寺當行者時的每週「住眾會議」（編按：僧團成員的會議）記錄，裡面包括聖嚴師父給我們的幾次開示，內容都是關於修行人該有的僧團生活行為與心態。因為這樣，這本自傳故事內容可能不是那麼地精準，難免或多或少添加了一些想像出來的小細節，但是生命本來就是一場夢，自傳彷彿是以虛幻不實的梦想寫成的，多加一點夢景也好。雖然如此，當時大概的情況與心境，以及主要學習的重點都於文稿中顯現出來。



因為聖嚴法師（右）眼睛不適，常聞法師擔任侍者的主要任務之一，就是替師父撐傘，有時需要賣力地企圖把陽傘調整到完美角度，好讓師傅不被陽光所曬。

其實這樣寫也有好處，以現在的觀點來看過去的情形，更有一種客觀的立場，而這樣才能把整個過程的前後以及自己心理上的變化，都重點式地表現出來。如此讀者就可以看到最精華的內容，而不必讀到太多繁雜的事情。

其實這樣寫也有好處，以現在的觀點來看過去的情形，更有一種客觀的立場，而這樣才能把整個過程的前後以及自己心理上的變化，都重點式地表現出來。如此讀者就可以看到最精華的內容，而不必讀到太多繁雜的事情。

書稿已經寫完，現在只有一個希望，就是只要大眾能從我的經驗與回憶，得到一些修行上的啟發與參考，我就會感到很欣慰了。如果讀者看了沒什麼感覺，那也很好。本人從回憶的過程中，得到了三寶的加持與鼓勵，同時也得到了一個很重要的訊息：做為一個禪宗的僧侶，雖然主張「不立文字」，但還是要寫作！為了讓後世對佛教的信仰與修行的信心能增強，必須把自己的心得分享出來；雖然用講的也不錯，但用寫的更好，

因為文字能一代一代流傳不絕，受用者將不計其數。雖然本書不是一部什麼禪宗語錄或什麼論典，但是內容是關於修行的，裡面有佛法的訊息可傳遞，希望能當作修行的文獻，奉獻予諸位大德參考！

至於這份寫作因緣，來自於文化中心副都監果賢法師及《人生》雜誌主編梁金滿菩薩邀請我

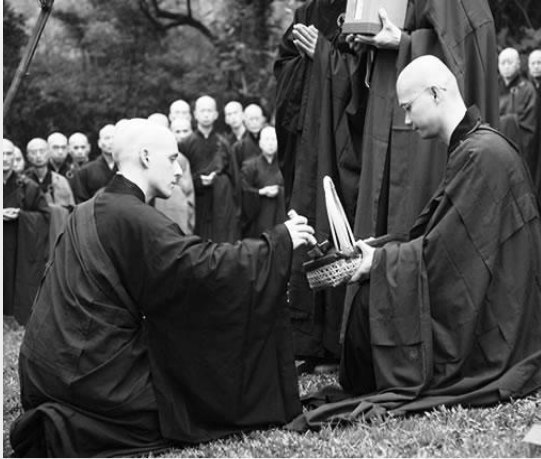
寫雜誌專欄，非常感謝她們及副主編邱惠敏菩薩的鼓勵，在我一篇一篇地寫作時，提供了誠實的回饋與參考，都給了我很大的啟發。其實，當時若沒有收到如此的鼓勵，可能那支筆就動不了！

最後，也要感謝常悟法師及法鼓山國際編譯組的菩薩們，協助我將英文原稿逐篇翻譯成中文。若沒有他們的協助，這本書將無法這麼快地呈現在讀者眼前。對於成就這本書的所有法師、菩薩及眾因緣，致上無限的感恩，祈願佛法常住，眾生皆從生死夢中覺醒開悟。

常聞 合十

寫於二〇一三年一月六日，美國紐約象岡道場

- 摘自法鼓文化出版《報告師父，我要出家：西洋僧的修行筆記》



二〇〇九年二月，常聞法師（左）由美再返臺，竟是參加恩師聖嚴法師的植存，送師父最後一程。

## 【僧大點滴-交流篇】

24日上午10點，來自香港東蓮覺苑、弘法精舍的法師及領導才能培訓課程學員(LCS)共18人，抵達法鼓山體驗禪修，並於下午與法鼓山僧伽大學四年級學僧進行交流。

參訪學員首先觀賞「續佛慧命」影片，了解法鼓山創辦人聖嚴法師創辦僧伽教育的理念與悲願，接著僧伽大學的法師也介紹2013「生命自覺營」的活動回顧，鼓勵學員們如果想體驗清淨的出家生活，明年也可參加在法鼓山舉辦的自覺營；隨後法師還帶領學員參觀學僧們平時上課的地點，而學員們對於僧大學制與課程都很有興趣，法師們也細心的解說及回應。



一整日的活動直到夜間，在大堂互動與分享時，學員們則和同組法師請益有關修行中的體驗，以及探討生命的轉換歷程，並向法師分享在法鼓山的收穫。其中一位學員說，本身擔任警察的職務，因為工作性質的關係，平時吃飯時總是非常緊張，但今天在法鼓山練習禪修的方法，及學習著用放鬆的方式吃飯，是他第一次體驗到吃飯可以如此輕鬆自在。



另一位受訪學員的職業則是醫生，她分享很感恩有很好的機會來到臺灣參訪法鼓山，園區的環境很優美、很安定，而即使將一模一樣的建築物搬去他處，也未必能有如此的氛圍，她希望有機會再回來體驗。

參訪學員們也準備佛曲並配合手語，與僧大的師僧們分享，在溫馨與歡喜的手與佛曲演出後，法鼓山僧伽大學常鐸法師則代表僧大師生致贈結緣禮物，包括由學僧編輯的《法鼓文苑》，以及適合生活步調緊湊的學員閱讀的《放鬆禪》等等結緣品；參訪法師與學員也回贈一幅感謝狀及結緣刊物，在

彼此祝福聲中圓滿此行。

弘法精舍負責人法護法師表示，四年前在香港念完博士班後，心中思索如何將佛法推廣出去，於是邀請法師及不同範疇的資深專業人士，對青年講解佛法應用等課題，此次接連參訪法鼓山僧伽大學以及拜會法鼓山青年院，相信能夠接引不少優質的青年接觸佛法，以及增加參與佛教活動的意願，讓學佛的年齡層更加年輕，增廣未來推動佛法的人才。

-摘自法鼓山全球資訊網



## 【僧活札記】

# 一種學習，一種體驗，一股消歸

第一屆禪學系學僧◎釋常護

猶記在 2005 年開山前，聖嚴師父指示成立禪學系時，是一個很吸引人的動力，原本已就讀佛學系二、三年級的同學，與剛發心要進僧大就讀的一群同學們，熱烈的準備參與禪學系的首次甄試。筆試分為學科與術科，令我印象深刻的術科考試是進到禪堂打禪七，那是我首次發現禪修是包含在蒲團之外，而是要隨時隨地用方法的震撼。

放榜後我們的這一班的同學有醫師、空服員、警察、設計師、超級業務員、復健師等二十多位成員，當一同上課時，總能因不同的視角而延伸出多元的話題，真是熱鬧非凡。經過一年後，僧大的老師們發現這一個由轉學生與新生所組成的班級，雖非「烏合之眾」，但新舊生之間

對基本佛法課程的認知有不少的差異，所以我們又從一而分為三班，而學院也為了滿足同一班級、不同年級的課程，而耗費許多心神。課程舉凡容易讓人著迷的超心理學到精神醫學，以及佛學、醫學、心理學、保健學等，還有白銀老師的正音班等堂堂令人驚喜的課程，其實不會輸給霍格華茲魔法學院。

在課堂上的學習之外，另外一種完全不同的學習型態是禪七的修行，除了自身對方法的投入，還有帶領禪七的學習，那真是一門開廣的大學堂，有的總護法師很細膩的提醒細節，有的總護法師是簡單俐落的指導，有的總護法師是經常讓禪眾有拜佛的練習。記得有一次，某位學富五車、汗牛充棟的法師來前帶領禪期，每一次的上下坐，法師都很詳細的說明解說修行的觀念，結果圓滿日的分享，我不由自主地說出：「我好想叫您一聲『媽』。」對於當時的魯莽，真是慚愧。

隨著禪期次數的增加，學習的視角逐漸擴大到禪眾的身上，從規矩的執行與修行氛圍的掌握，讓自己漸能體會到護七才是最好的修心，因為當自己能夠真正排除個人的成見而全心的投入照顧禪眾時，正恰好能與禪門的「無」相應。在聖嚴師父捨報一年後的禪期，自己在沒有預設立場的情況下，對禪眾進行逼拶，經行時對禪眾的一聲大喝之後，話頭凝聚的力量瞬而包圍在自己身上，那種感覺，比起自己當禪眾時苦參多時的體驗還要深刻。雖然對禪修開始有了丁點的體驗，但最珍貴的，是時時有老師在旁觀照著，當自己對禪期的帶領稍有順意之時，筆直而犀利的訓誡隨之在耳邊響起，「你都開始要當祖師了！」這一句話立即讓我的傲慢消失於無形。

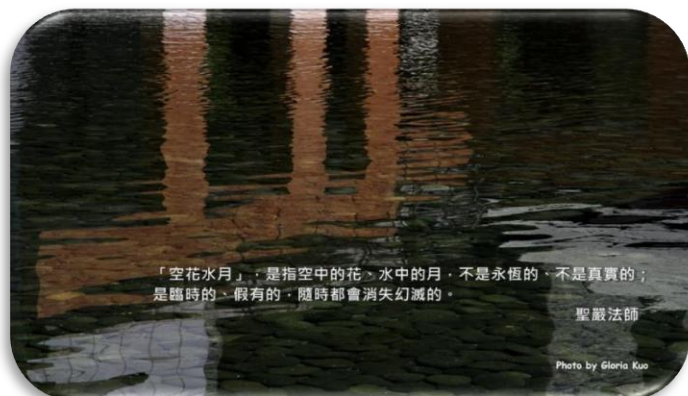


在總護的學習之外，更進階的課程是小參的見習。通常分為三大類，一者是初學禪坐的菩薩，對於痠麻痛癢的難耐與放方法的掌握；二者是禪眾身心經歷禪修環境的安定之後，當他們沒有繼續回到方法時，會把以往的經歷背景，一股腦地在小參時間分享，這時如何把他們帶回方法上，也考驗著我們的智慧與耐心；第三種則是一開始就已抱著心中的問題進來禪堂，所提出的多半是他們在生命過程實際所遇到的種種狀況，這時我不禁體會到眾生的苦，而讓我更欽佩的是高明的小參老師，能夠在簡短的一問一答之中讓禪眾發現煩惱真實能夠消歸自心，破涕為笑的離開小參室。當然偶爾也會有信心滿滿來求印證的禪眾，然而所有的禪眾，都是教導我成長、精進的菩薩。

禪堂的學習有時候如春天的微風，柔和而帶有草香，有時又如秋天的暴雨，但那都是一種練習體驗無常的機會，在歷經二年的佛學系與四年的禪學系之後，成為禪學系首屆的畢業生，因前往歐美協助禪修帶領，所以沒有經過任何的培訓與領執儀式，我就留在禪堂繼續服務，那又是一番新的天地，對於人、事、物的部分，都需要持續的歷練。

第一個面臨的挑戰，是厚實的木地板在重新磨光上漆之後，發現了蟲孔，這當初規劃要用上百年的木地板，在使用六年之後發現了四個蟲蛀的洞，幸好幾經詳細的研究與觀察之後，發現那是舊有的蟲孔，這個過程，又讓我對建築與植物有更進一步的接觸。而隨著不同總護法師上場，也發現原有音響設備的不足，發現不足，就盡量改善，所以我進一步的涉略了音響的領域。隨之而來的屋頂漏水、辦公室潮濕、木階梯白蟻、經行步道坍塌、天花板鼠患、環控系統老舊、地下室積水……等問題，這接二連三的因緣，都是學生身份不會經手的。然而，最艱辛

的挑戰，是來自於人的因緣，有的人看似莊嚴，卻少慈悲，有的人善於分析，卻無行動，有的人口上說禪，手裡卻還抓著；面對人的事情，向來是我不喜面對的，但那卻如同建築設備的修護，成為了必要項目，然而當我把視野聚焦在眾生本具的習氣上時，卻忘了檢討自己，也是在習氣裡輪迴的人。



領執之後，是雖忙碌，自己卻沒有學會調配的藝術，當我看到一句老法師說的話：「佛法若能真通達，世法亦即無障礙。」那正是與「忙人時間最多，勤勞健康最好。」前呼後應，而我忙了這麼久，哪一些事是為佛法？哪一些事是為煩惱？細細審思，八九不離十是煩惱，毛髮皮屑許為佛法，我在忙什麼？然而這一個省思，很快又被習氣洪流所捲沒。

上月從印尼返國後，前往拜訪果如法師時，法師在親切的閒談之中順口一句：「為什麼在佛陀親臨的時代，還會有這麼多的戰亂與諸如阿闍世弑父的事件，佛法無用乎？」這對我著實是一種震撼，我腦中讀過的經典開始湧起，是啊！以當時佛陀與諸大阿羅漢住世之時，合和的僧團被提婆達多以新戒所分裂，雖然玄復合和，但那代表著如果我們暫處一個沒有是非的環境，而恰好心中無特別煩惱時，並不代表自己有降伏煩惱的功夫，那不過是煩惱還沒找上門而已。

回到禪堂後，這個問題確實開始圍繞著我。接著在中秋節凌晨，電話的一端傳來俗家表姊捨報的消息，我平靜的前往處理，當助念圓滿，上身微溫，面略微笑。協助整個佛事圓滿之後，我面對著一個問題，如果臨終之人沒有因緣一心不亂念佛，那麼散心助念的人就能讓往生者往生淨土否？那問題背後的動機，是在提醒自己，人一生的修行，不能僅只放在臨終的佛號。而修行的過程，如果是修得，那麼會退，是正常；心中的希冀，假使是求得，那麼會退，亦正常，唯有「揭諦、揭諦，波羅揭諦，波羅僧揭諦」的到達彼岸，空掉「空」的執著才能無畏煩惱、般若的「如」如來也！

-摘自 僧大十週年特刊





# 自在<sup>貓</sup>時光



道心之中有施無畏。



那便是獨立人格的尊嚴，以及由此活潑起來的一種悲心大願。



那麼菩提道心是什麼？  
氣魄承當是什麼？  
大無畏精神又是什麼？

