



僧芽2

第二期

2013/02/08

●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

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

 法鼓山僧伽大學
法鼓山 Dharma Drum Sangha University

不一樣的生計

清淨和合的僧團 漢傳佛教宗教師的搖籃
開啟覺醒的生計 以悲智和敬來淨化人間

A Life of Different Path

Live with a sangha in purity and harmony,
to nurture religious teachers of Chan Buddhism.

Take the path to an awakening life,
to purify the world with compassion, wisdom, harmony, and respect.



【本期主題】

紓解壓力的法寶

■ 聖嚴 師父

我有一位信徒的親人因欠下龐大債務逃往海外，他卻因為資財是和那位親人共有的，債主便將他的積蓄、家當都搜括一空，同時他也被限制出境。由於他的公司關了、房子沒了，他只好幫別人做工，但不論他到哪裡工作，總是被債主發現，並拿他的工資來抵扣債務。後來他來找我訴苦說：「師父，我已經走投無路，那個人太可惡了，我想殺了他，然後自殺。」我勸他說：「你殺掉他就是殺人，如果再自殺，就殺了兩個人。」

他會有這種想法是出於無奈，因為那筆債務可能到死都還不完。還好他有朋友收容，三餐也有著落，於是我告訴他，還有這些就很萬幸了，同時以「面對它、接受它、處理它、放下它」這四它的心來開導。如今他的問題雖然仍未解決，但也已平安生活了好幾年。

通常人在稍微懂事後就有壓力感，有的人抗壓性很強，能把壓力當成鍛鍊，但這種人很少。另一種人懂得化解壓力，讓頭腦沉澱後再出發，或是與有智慧的朋友談談話，彼此激盪

出解決的辦法。也有人互相發牢騷，或更等而下之的就是跑去狂歡、喝酒，心理的壓力可能獲得一時的紓解；但這是麻醉，酒醒後壓力又回來了。

最好的辦法，是用正確的觀念疏導，不要抗壓，應該要減壓，將壓力化為無形，就像太極拳的四兩撥千斤，利用輕微的力量，借力使力，讓千斤般的壓力自然消失，「以虛待實、以

無待有」，既然自己是虛、是無，對方是實是有，壓力便自然化解。

實際的做法是什麼呢？就是要面對它、接受它、處理它、放下它。發生任何狀況，必須去面對；遇到任何危機的壓力，不能逃避，不要裝做不知道；然後運用我們的各種資源，包括智慧、經驗、技術、體能、時間、財物及社會

關係等，盡力處理；有的人資源豐富，有的人資源有限，有些問題容易解決，有的狀況在處理之後，還是解決不了。就算問題解決不了，至少還留有一條命，所以我們必須學習放下心中的無奈感，不要耿耿於懷，不要為這些事垂頭喪氣、抬不起頭，不要以為因此就做不了人，老是活在悔恨之中。

心煩事雜時容易出錯、容易氣急敗壞，遇到這種狀況時，靜坐是最好的法寶。每天只要靜坐五至十分鐘，頭腦就能沉澱下來；頭腦休息，便可減少心理的壓力，輕鬆面對煩躁的狀況。同時，也要放開心胸，靜觀世間萬象，壓力便找不到自己。

總而言之，遇到壓力大時，千萬不要走上絕路，不要毫無頭緒地想著「完蛋了！完蛋了！」要告訴自己：「天無絕人之路」，縱然天塌下來，總有辦法解決。

--摘自《人間世》，頁 124-126。



【僧大點滴-生活做務篇】





【僧伽大學招生說明會】

2013年【僧伽大學招生說明會】自2月1日起，開始報名囉！

舉辦日期：2013年3月17日(星期日)上午9:00~12:00

舉辦地點：法鼓山世界佛教教育園區 第三大樓(教育行政大樓)

報名時間：2013年2月1日至同年3月10日

報名方式：一律上網報名，敬請參閱招生專區：<http://sanghau.ddm.org.tw>



穿

上它，

走不一樣的路！

 法鼓山僧伽大學

What can I do for you?

這一堂我們學利他

僧大的生活，每天從發願開始，也以發願結束。

我們學習，如何讓一天中的身口意，都是清淨、
能夠利益眾生的。

■常因

「從最近的日本大海嘯、利比亞戰爭，你們看到了什麼？身為一個宗教師能做些什麼呢？」《六祖壇經》課堂上，法師對台下的沙彌、沙彌尼，用一貫很放鬆，卻又鄭重的口氣問著。不只是教室課堂上的討論，四川大地震災區、國際學術研討會以及世界各地的禪七活動等，都可以看到僧大畢業或在學僧的身影。

咦？出家，不就只是敲敲木魚誦誦經？或是獨處閑居、不染塵囂，終日砍柴挑水、禮佛參禪的嗎？在這兒，NO！何謂菩提心，利他為第一「僧大培養的是宗教家，一個偉大的宗教家具有轉動乾坤的力量，可以影響全世界的人類」聖嚴師父在為僧大招生說明會錄製的影片中這麼說。因為「這個時代，佛教缺的不是出家人，而是缺少有悲願心的出家人」，所以師父勉勵我們，已能割愛辭親，捨俗出家，就一定要發起大悲願心。僧大的生活，每天從發願開始，也以發願結束。我們學習，如何讓一天中的身口意，都是清淨、能夠利益眾生的。「如何成佛道？菩提心為先。何謂菩提心，利他為第一。」「菩提心的著力點，是時時刻刻想到許多人的苦難和需求，時時刻刻以成就眾生為自己的使命。」這些師父的開示，是師長們苦口婆心、耳提面命的傳承，且親身踐履著的。在僧大學到最重要的一件事是什麼呢？第一屆畢業的常輪法師表示，是「師父說的，心胸廣大，眼光放遠，一切為眾生」；第三屆的常允法師則認為是「看到師父及戒長法師們奉獻身心的精神」現任男眾學務長的常隨法師在弘化、與人分享佛法的過程中深有感觸：「一個宗教師要給人家什麼？要學些什麼？學的東西要怎麼給人家？這是要練習的。」「在僧大就要練，僧大最大的好處就是隨時都會被推出去，隨時有練習的機會。」以願導行，以行踐願因為有願，僧大的學僧們藉由各方面的學習，來長養自己的

菩提願心，也藉由生活中種種的「實境演練」，培養成就他人、體貼他人的心。

早晚課誦、梵唄、法器執掌、出坡作務、研讀教理、禪修、辦活動、出刊物……，初來的學僧常常會產生疑惑—怎麼要學這麼多東西？怎麼生活比在家時還要忙碌、緊湊？怎麼跟原本想像的出家生活不一樣？「做事時要想這件事是否有用上佛法、有幫助到別人。」常輪法師分享。常庵法師認為「不想做、不願做、不敢做的，通通要做，這就是成長。」看似繁複的學習，原來都只有一個目的：利益眾生。

已經開始在各個禪期中帶領、照顧禪眾的常鐘法師，在訪談中提到，隨著修學時間的增長，漸漸能體會到佛法的核心，是要從自己的心地功夫上下手的：「道心，就是續佛慧命的心。」他說，「定期的精進共修是不可或缺的，但更重要的，是時時在生活中觀照，體會佛法如何淨化自己，和如何能夠帶來利益，並與有緣眾生共享。」常鐘法師強調：「師父留給我們很好的法，我們要從心去體會、理解『中華禪法鼓宗』，要有成為傳承者的願心和使命。」不管在東方或西方，能夠幫助人重新獲得身心平衡和安定的禪修，已經漸漸形成為一股風潮。曾至紐約東初禪寺實習的常齋法師說，「出家眾的外型在紐約街頭很突顯，很多人對我們感到好奇，有不同的人會上前來打招呼、問問題。師父在西方已有了一些努力成果，需要我們把弘化任務接下去，能做該做的真的很多。」2011年寒假實習，禪學系五年級學僧常啟法師甫隨禪堂堂主至墨西哥主持禪七，在歸國後分享的在文章中提到，「至目前，漢傳佛教在西方的能見度雖已從潛蹤隱跡到時隱時現的階段，但還有很大的成長空間，缺乏弘法人才與弘法對象皆以華人為主應是其中的主因，我想我們都應該努力，我們有適應當代、三根普被的中華禪法，又有師父為我們留下的法身舍利，我們只缺願心、魄力與毅力。」能夠奉獻自己的生命，把全部的身心用來學習、實踐，進而分享佛法以利益他人，幫助自己和他人都能活得健康快樂、安心自在，是學僧們共同的願。在文苑為十週年專題所發出的問卷中，也處處可見這份弘法利生的菩提願心

——「願成鎮日為法辛勞的蜜蜂，也不安做籠中的金絲雀！這是法鼓家風！也是佛法永存的精神！」「願盡形壽，獻生命！」利他之心，轉化煩惱的力量利他的同時，也是自利。常空法師分享：「其實內心的煩惱都是自己的問題，自己有煩惱時，就會去思考、體驗、學習師父的法，而以法為重，將體驗與他人分享，只要想著如何與人分享佛法，讓法留傳下去，以這樣的願來轉化煩惱。那個人所碰的逆境，就不是那麼重要了。」

就讀僧大四年級時，因為身體狀況不好，曾心力提不起來的常隨法師，也因為師父在高僧行誼的課堂上，講述了玄奘大師西行取經求法的艱苦歷程，深受感動，「大師在遭遇到任何困難時所發的願和那份毅力」激勵了後世的佛子，再度提起利益眾生的菩提願心。

What can I do for you ?

「一鉢千家飯，孤僧萬里遊，在任何地方落腳乃至一晚，就把那個地方當作自己的家來照顧；遇到任何一個人乃至一面之緣，也把它當作自己的家人那樣來看待。情深禮隆而不存佔有之心，所以能隨緣結緣而又能隨時放下。」師父如是說。出家無家處處家，眾生，都是我們的親人。所有的親人們，what can I do for you ?



是我們時時刻刻、在在處處所關切著的。「滅盡定的價值，在於能夠隨時捨己為人，在遭遇困難不幸時顯現出為眾生受苦的決心。」「如何到往生前一刻，都還在利他，是我一直在思考、練習的一件事。」行文至此，首座和尚惠敏法師在印度佛教史課堂上的分享又浮現腦海中……虛空有盡，我願無窮。從佛陀、歷代祖師到無盡的未來，沒有終點的利他之行，將一棒一棒接下去，猶如燈燈相續，僧僧不息。

--摘自《文苑》第三期，頁 33-34。



【僧大新鮮人】——我的名字

雖然總有一天會老，
但我願保留那純真覺醒的赤子之心……

■ 演道

「我執著我的名字嗎？」這是我剛到僧伽大學第一個禮拜常問自己的話。由於我服兵役的日期到九月底，加上在家中整理個人物品及調整身心狀況，因此上山的時間比起其他同學晚了約一個月。整理雜物時，看到以前在法青會的影片，心中有些不捨；又看到高中、大學的照片，真令人懷念。想著那時候的人、氣氛和成長過程，心中懷著無限的感恩，因為這些微妙的因緣，如今自己才有機會進入僧伽大學，走向另一個階段的菩薩道路。學習「難捨能捨」聖嚴師父曾說：「菩薩是難行能行、難忍能忍、難捨能捨。」在上山前，我學習著「捨」，學習捨去舊有的習氣、捨去不需要的物品、捨去情感上的執著。然而，剛到法鼓山的第一天，隨著佛號聲，直到頭髮落下的那一刻，才真正意識到自己對家人的不捨，及對自己過去名字的執著。回想以前自我介紹時，總是會補上一句「名字不重要」，而現在卻冒出個念頭「以前的名字好像也不錯」，真是慚愧啊！到底對家人的不捨中摻雜著的是感恩還是執著，有時自己也分不清楚。我想，通常換一個環境，都會產生別離的苦；人總是不喜歡一



直改變，需要給自己一些時間來調適、釐清想法。無論如何，還是慶幸自己能如願上山，畢竟對我來說，這已經跨出一大步了。

大約在國小一年級時，父親帶著全家人去皈依，從此我們家由民間信仰轉為佛化家庭，活動也接踵而來。我們小孩子總是被強烈地「邀請」去參加念佛會、打坐、當義工……等，每次法會似乎都十分冗長。在法會中，想著剛剛在外面遊玩的情景，

再看看附近與我年齡差距頗大的大人們，如此認真地誦經，真想逃出去，又不太敢出去。因此每次參加活動前，都會上演一齣小革命，最後父母總是有各種方式可取得勝利。日子久了，心想與其逃避，倒不如就接受它吧！這樣還比較快樂。小時候，就這樣傻傻地做、傻傻地學。

剛上高中一年級時，原本參加的學校社團是屬於靜態的生態保育社，後來改為比較動態的服務性社團，有這樣的轉變，是因為在寒假期間參加法鼓山的高中營。那時，體驗到身為一位小隊輔，在營隊中扮演很重要的角色——照顧好那些剛離家不久、對環境陌生的小隊員

身心。雖然沒有辦法要求每位小隊輔都能善盡職責，但自己可以試著學習做一位盡責的小隊輔。寒假後，正逢社團改選，在內心的掙扎之下，最後選擇日行一善的童軍，就這樣直到大學四年級。我很認同其中的三大銘言：「準備、日行一善、人生以服務為目的。」能幫助他人，讓我覺得生活更有意義，也學習到許多。這童軍團體有健全的組織、觀念，但很慚愧，年輕的我們卻不太會善用，導致辦活動時，常常是為了活動而活動，為了快樂而快樂，少了些意義，少了些感動。回想起來真有點可惜，因此後來我參加了法鼓山世界青年會。學習奉獻自己「一日法鼓青年，終身法鼓青年」，很感恩在法青的日子，雖然總有一天會老，但我願保留那純真覺醒的赤子之心，與大家同在。法師、義工菩薩及同學們的關懷、指導，讓我改變許多，我也盡力去做好自己的角色。在參與的過程中，總覺得自己像頭牛，有很多習氣。例如，意見不合時，就會納悶，為什麼大家不贊同這樣的做法呢？接著再問自己，究竟在納悶什麼？在執著什麼？想來想去，好像也沒什麼好在意的，自己似乎也比較清楚大家做這樣決定的原因。與團體的互動就像鏡子般，可觀察自己、了解自己。加上法鼓山的觀念、運用方法，困擾就不再是困擾，撥雲見日！而我也仍要不斷地提醒自己，因為人總是健忘。人的生命是短暫的，也是無常的，下一秒鐘是否還有呼吸？下一秒鐘會在哪裡？在生命中，能有健全的身體、舒適的家，要感謝我的父母；能有平安、便利的生活和健全的社會體制，要感謝政府及許許多多的眾生；能了解自己，體驗快樂、分享快樂，要感恩佛、法、僧三寶。要感恩的太多了，因此自己很慚愧，來到僧大，我學習了解自己，學習奉獻自己的生命，願為眾生做馬牛，為佛法續慧命。阿彌陀佛！

--摘自《文苑》第三期，頁 152-3。

■ 聖嚴法師 108 自在語 卷 NO.33

青山綠水廣長舌，鳥語花香說妙法。

The green mountains and bubbling streams, the chirping birds and fragrant flowers -- everything around you can be an eloquent Dharma teacher if you know where to look.

青々とした山や川はあたかも御仏の長広舌のようである。

鳥のさえずり、花の香り、いずれも妙法を説くなり。

青山綠水廣長舌，鳥語花香說妙法。

The green mountains and bubbling streams, the chirping birds and fragrant flowers -- everything

around you can be an eloquent Dharma teacher if you know where to look.

The green mountains and bubbling streams, the chirping birds and fragrant flowers -- everything