

2021.01.01 No.1

心是老師，
環境是鏡子，
透過鏡子，
照見自己

成為鏡子，
看見他人，
我在我們之中

2021年自覺工作坊

自覺

心

Being Aware

生活

FOREWORD 方丈和尚解析2021幸福密碼-平安自在 /法鼓雜誌

HEARING 熟處轉生·生處轉熟 /釋果醒《楞嚴禪心》

REFLECTION 閱讀高僧 閱讀自己 /釋常啟

PRACTICE 僧大暑期心得分享報導 /釋演功·釋演根

EVENTS 活動訊息

方丈和尚解析 2021 幸福密碼

文: 何筱淇

圖: 釋常鐸

平安自在



【「二〇二一年法鼓山提出的年度主題是『平安自在』，學習以慈悲心待人，社會將會平安；以智慧心安己，身心便能自在。」十月六日，方丈和尚果暉法師於法鼓山人文社會基金會與教育廣播電台共同製播的《幸福密碼》廣播節目中，分享面對後疫情時代下的新常態（**New Normal**）及從事社會關懷應有的態度與方法，籲請人人大悲心起，共同保護動物與環境，疫情危機才能盡早解除，甚至防止更多災難發生。精彩內容將於二〇二一年元旦當天播出。

方丈和尚表示，疫情是全人類的共業，必須虛心接受果報，並慚愧及懺悔，「危機就是轉機，只要願意改變，就能在共業中，尋出人生的積極與希望。」例如近期出國人群銳減，交通排廢量驟降，海龜上岸產卵數也大幅提昇，「地球因此恢復了生機，我們也藉此改正過往生活陋習。」並建議大眾時常開啟「省電模式」，避免讓每日超載的疫情資訊，消耗過多的心力與體力。

當主持人問及在弘法歷程中，如何進行病與死的關懷時，方丈和尚表示，「保持同理心」就能體諒對方面對病、死之苦時的負面情緒跟行為；關懷重症病患或臨終者，能做的不多，「盡力陪伴」及傾聽就能安定對方身心；也要「善用信仰的力量」，鼓勵對方將疾病交給醫生，將心交給信仰；最重要的是「尊重對方」，讓他在承受病與死亡時，仍能保有身為人的尊嚴。

疫情帶來病與死的苦難，卻也是學習慈悲與智慧的因緣，「愛護眾生，我們就會起憐憫之心，感受萬物都在放光說法。」因此方丈和尚認為，利益他人便是成長自己，經常「說好話，做好事」，即是平安自在的幸福密碼。

楞嚴禪心

文:釋果醒

楞嚴禪心 102

熟處轉生，生處轉熟

常有人說：「身不由己，心不由己。」其實，心是很可靠的，心隨境轉，完全是知見和操作錯誤所致。以布偶戲做為比喻，布偶的舉手投足，活靈活現。其實看到的只是布偶的色相，看不到幕後推手。我們的身體就如布偶，幕後的主人是無位真人。「無位真人」是臨濟禪師的用詞，意指沒有形狀、不占位置，但有見聞覺知的功能的真心，又可稱為佛性、覺性、空性，能夠產生種種妙用，不在任何地方，又沒有離開任何地方。

剛接觸修行，通常是想要把波動情緒轉為平靜，禪宗基本上不轉相，而是從種種現象，看到無一不是佛性的妙用；雖有種種現象，現象之中，沒有人、我。

禪修時，用方法的心和打妄想的心是同一顆心，往往這一秒鐘用方法，下一秒鐘打妄想。安住於方法的修行力和打妄想的業力，兩者永遠是此消彼長，誰強誰勝出的法則，稱為「隨重」，這點適用於新學和老參。放逸的懈

怠心，隨時都在伺機而動，業力是非常熟練、有力量的。透過修行，讓它愈來愈生疏，力量愈來愈削減，叫作「熟處轉生」。比較生疏、力量比較薄弱的修行力，則要不斷強化，轉為熟練、有力量，稱為「生處轉熟」。

禪宗祖師摩訶羅尊者傳法偈云：「心隨萬境轉，轉處實能幽，隨流認得性，無喜亦無憂。」禪修，即是念念以覺悟者的知見，取代一般人習以為常的顛倒模式。先以收心、攝心，達到安心，最後是放心。聖嚴師父教導，若遇強烈的情緒，不管它、不失望、不絕望，回到方法就好。因此，重點不在轉化情緒，而是看到情緒裡面沒有我。

以話頭壓妄想是錯誤，用呼吸取代妄想是方便，如果不懂現象有、自性空的道理，就會納悶：「為什麼我修行那麼久了，還會冒出壞念頭來？」其實，冒出佛法的好念頭也是妄念，重點是運用佛法的好念做為提醒，轉為心不取相的操作。



楞嚴禪心

作者：釋果醒

出版社：法鼓文化

出版：2020年3月1日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

<http://www.ddc.com.tw/>

閱讀高僧 閱讀自己

釋常啟

僧大有一門「高僧行誼」的必修課，早期 聖嚴師父親自授課，將高僧的思想、事蹟與行誼精煉成現代僧人可效法、可學習的典範楷模，儘管時移世異有著巨大的落差，透過師父娓娓道來，有如夜空中精準定位的北極星，永遠為迷路的人指引方向，我們彷彿能一窺歷代祖師大德的內心世界，看到那個無動於時空遷變中的不朽明燈。

與其說師父為我們講述高僧，不如說是我們在傾聽師父用自己的生命和高僧所作的交流，不只進入高僧的世界觀與人生觀，更是反映師父的，從「為何」與「如何」說這些高僧，讓我們更了解說書人。但接收咀嚼過的東西，雖好消化卻無法幫助我們親自與高僧對照激盪，進而找到自己的共鳴點。繼程法師曾說：「品茶，不在茶，在品。」讀書亦然，在讀，不在書，所以現在的學僧除了觀看 DVD 外，也自己閱讀，才漸漸發現，原來不是為了「不知道」而讀，而是為了映照出自己原本的樣子。

會選擇出家的人，或許天生就擁有僧人的 DNA，如果不去探索，可能一生都不會察覺，更遑論朝此發展。理論上人生充滿未知，受我們的個性、環境與機緣使然，而有各自的開展。若能知道自己潛藏的 DNA，會讓我們生出信心，然而信心何必仰賴外在給予，得靠自己多方探索。打開高僧傳，那觸角自然會幫助我們打破侷限，擴大生命的格局。以前僧人的經驗，在現實生活中不可能再相遇，但透過閱讀可以體會到許多前人的觀點和智慧，不論相應與否，都能更認識自己之於他人的異同。所以，閱讀高僧的目的不是去累積數量，不是畫重點、作科判，而是去形塑一個更豐厚、更清楚的自己，讓我們明白自己是什麼樣的僧人。

此後，當我們思考、發聲或行動的時候，便不會感到孤單，所有讀過的高僧都會成為我們的後盾。如果出家人忘了自己是誰，高僧傳也會提醒你。



高僧
2019.7.20
於泰國清邁

僧大暑期心得分享報導

◎ 文 / 演功、演根

◎ 圖 / 演端、演可

僧大每年都會替學僧安排暑假實習，今年的實習時間比往年多了一個月。

分享會首先由護法總會信眾服務處實習法師來與大家分享。實習期間，法師們參與了六合一攝影、專業管理課程、林口灑淨法會、新店助念法器共修、城中分會的長者照顧關懷講座.....。護法總會 早期以勸募的型態來接引大眾學佛，現今以善巧的方式，開創出許多身心教育層面的佛學課程，例如：人生 GPS、禪繞畫、茶禪.....。

在信眾服務處實習中，法師們體會到出家的身分是由許多人在護持。尤其遇到了許多跟隨聖嚴師父資深信眾們，互動過程中，從菩薩們的身上學到了在環境困苦的情況下，還能保持願心與道心來護持佛法、弘揚佛法，使法師們內心升起了很深的慚愧心與感恩心。最後有人提問法師們如何回應信眾的提問？法師回答：「懂什麼就分享什麼、盡心盡力分享佛法、弘揚佛法。」



在禪堂實習的法師們，因為疫情的關係禪期皆取消，所以轉為支援禪堂的景觀維護。演揚法師分享印象最深刻的是「大悲咒 LINE 起來總迴向法會」與地區共修的音檔製作。從中體會到的心得是溝通與互動的重要性——如何使自己的想法讓對方完全理解；做事的心態由「我決定做什麼？」轉變成「有機會能讓我做什麼？」

演鼓法師分享禪堂單純出坡的叢林生活，讓他體會到了兩個放下：第一、與人互動中期待對方的回饋。第二、自己內心所追尋的答案——「我」根本不存在。這個體驗讓法師在未來在修行的過程中，能時時刻刻回到當下來體驗佛法。演醒法師則是在出坡過程中，體會到配合環境來調整心態就可以順利完成出坡。演禧法師發現越單純的生活，越容易觀照到內心的微細煩惱。因而想起了大慧宗杲的「參禪不得，多是雜毒入心」這句話，起了警惕心。

在天南寺實習的行者菩薩們，透過每天的拔草出坡與大自然相處，逐漸地放鬆身心，體會到古代叢林的「一日不做，一日不食」的農禪生活；結合禪修精神的早晚課悅眾練習，當下觀照身心放鬆與整體的和合，除了幫助自我認識，更加認識彼此。

紫雲寺實習的法師與行者菩薩，藉由出坡過程，體會到將方法落實在每個當下後的放鬆，因而轉化身心來適應環境；透過共學的帶領，學習如何將所學的佛法與他人分享，使自己在修行的路上更加踏實。



青年院實習的法師們分享：「如何將佛法轉化成淺顯易懂的語言，來接引年輕人學佛。」在繁忙的關懷行程中，體會到包容心、耐心、親和力以及廣結善緣建立良好溝通的重要性。

關懷院實習的法師們不單單只是鼓起勇氣去關懷，而是如何盡力運用自己所學的佛法來幫助他人離苦得樂。在大事關懷的行程中，體會到自己能力的不足無法幫助到他人時，更發起勇猛的精進心與奉獻心。也因為許多義工菩薩默默付出的莊嚴身影，看見每人心中都有一片自心淨土。

慈基會實習的法師們，透過參與百年樹人獎助學金的「分享卡聯誼會」等活動，接觸到社會中受苦難的菩薩，因而看見佛法對人的受益。看見菩薩們實踐佛法，繼而體會到「生命是來受報與還願的」，讓法師們面對苦難人間時，心的力量更加堅韌；在關懷慰訪互動中，體會到關懷別人也是在成長自己呢！

最後由常澹法師結語，僧大學僧如果只是在山上上課學習，會缺少了實際與菩薩們親近互動的機會，所以透過實習的時間在不同單位與菩薩們交流學習，達到解行並重的目的，也是為了續佛慧命。最後法師勉勵我們持續在未來能更加充實的學習，累積未來弘法利生的資糧。



法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

出離自我 走向十方

招生說明 2021/03 /14 (日)
報名 2021/04/01-05/15
考試 2021/05/30-31
電話 02-2498-7171 #2351

漢傳佛教宗教師的搖籃

2021法鼓山僧伽大學招生



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/ddsanghau/>

生命自覺營 FB

www.facebook.com/awakeninglife

僧伽大學 Youtube 頻道

<http://bit.ly/2QiLRyN>