

# 僧芽

2020.05.01 No.5

FOREWORD 培養品德與悲願 / 聖嚴法師  
HEARING 知戒定慧，以身口意行六度 / 聖嚴法師〈聖嚴法師教淨土法門〉  
REFLECTION 禪修與防疫力 / 釋常啟  
PRACTICE 作務與弘化課程報導 宴客菜擺盤練習 / 演向  
EVENTS 活動訊息

禪修的基礎是放鬆，  
放鬆同時是禪修的始終與過程，放鬆的人像彈簧，  
不用時鬆軟，應用時強韌。「放」是將一切思慮情緒統統放下，  
接納喜怒哀悲恐這些人之常情，並歸於平衡，  
是一種復原調節的能力；「鬆」是不對立，  
讓四肢百骸、生理肌肉完全鬆弛下來，  
鬆而後通達，通達不迂則人必健康無慮，就算病菌來了也不怕。

## 培養品德與悲願

文:聖嚴法師

佛教需要的是有品德、有道心、有悲願，以及有專業學問和能力的人才。基本的條件是品德和悲願，如果出家後依舊保持在家人的習氣，雖有專業的學問和能力，卻不能放下得失人我之心，品德便無法提昇，這種人對佛教整體而言反而沒有益處。

所以，準備落髮的人，一定要發大誓願，要徹底地改變自己的性格，將過去的一切放下，多拜佛、懺悔、念佛、感恩，養成柔和善順、忍辱負重的出家品德。所謂「昨日種種譬如昨日死，今日種種譬如今日生」，要用智慧劍將榮耀心斬斷，用悲願火將得失心焚毀，不要讓煩惱、習氣殘留在我們的身心，戕害我們的法身慧命。

千萬不可以自卑或自傲，也不可以看此人不順眼，瞧那人不滿意；挑剔這、排斥那，對這個有意見，對那個有想法。樣樣看不順眼，事事不合己意，這類的人增加之後，僧團將難以運作了。

出家人要「心如明鏡，身如抹布」。落髮後都還不能算是真正的出家人，因為還將身體和想法看得很重，執著身體，身上就有很多刺；執著想法，心中便有很多煩惱。若能如《楞嚴經》所說：「將此身心奉塵刹，是則名為報佛恩」，就能用忍辱負重的觀念來調整自己；心無煩惱，所以像明鏡無塵，身能忍辱，所以像抹布清除污垢。如果在落髮之後，發現自己離開了道心，就自摸己頭，既已落髮出家，心生慚愧，立即念佛懺悔。



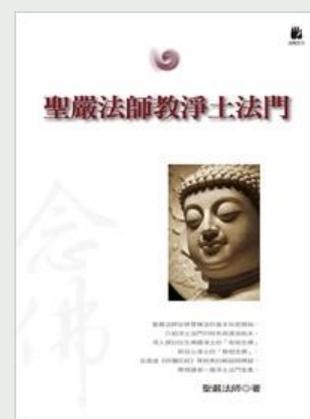
## 知戒定慧，以身口意行六度

解與行是建立正信——正確的信仰的兩個管道。「解」是正知正見，正確的知見。「行」是正行，正確的修行；明白方法並且照著實踐就是正行。

因明白道理而產生的信心，是「解信」；在正行的過程中，漸漸體驗到佛法修行對自己的好處，而產生更深一層的信心，就是「證信」。「證信」的程度有深有淺：深的，禪宗稱為開悟，即見性；淺的，是除煩惱，讓我們在平常生活之中不會再有這麼多的煩惱。僅有正知正見要完成證信很難，多半的人都要通過正行才能證明，而覺得佛法真的很有用！

佛法的實踐，必須以戒、定、慧三無漏學為基礎。戒的意思是，應該做的必須做，不應該做的不能做。什麼是不應該做的？增加生死、煩惱種種業的事；什麼是應該做的？有助於出離三界生死的功德，也就是戒、定、慧。

定的意思是心不隨處、隨時攀緣造業。我們的心不安定，很容易被環境中的人、事、物影響而造惡業，若能不隨之起舞，這就是修定。此時你對自己會知道得更清楚，煩惱也會減少一些，就能與慧相應；雖然還沒有發生真正的智慧，但是是相應的。



聖嚴法師教淨土法門

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2010年02月01日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

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

若從戒、定、慧延伸來講，就是布施、持戒、忍辱、精進、禪定和智慧六波羅蜜。

「波羅蜜」是「度」的意思，是從煩惱的苦海到達解脫的涅槃。「六度」不僅是度眾生，還要度自己，是自度度人、自利利他，不但讓自己的煩惱不再生起，也讓他沒有煩惱。

佛法要透過身、口、意來實踐：不僅身體不做壞事，還要積極行善；不僅口不出惡言，還要積極讚歎功德；不僅心不動壞念頭，還要生起智慧心和慈悲心。也就是以身、口、意修戒、定、慧，除貪、瞋、癡。

修行並沒有特定時間，而是在生活之中的每一個時刻。時時刻刻留心自己的身體、自己的話語是否與佛法相應，還要時時刻刻留心自己的心念是否與佛法的戒、定、慧，以及布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧等相應，若三業與佛法相應就是修行。

所以修行不一定要到廟裡，整天敲木魚念阿彌陀佛，那只是一種修行法，不是修行的全部，而應該是在平常生活之中隨時照顧自己的身、口、意三業，使之與戒、定、慧三學及六波羅蜜相應。



## 禪修與防疫力

常啟法師

如何看待疾病，是我們能否恢復健康的關鍵；亦如我們如何看待煩惱，才是能否真正度過難關的癥結。疾病不是敵人，不是去戰勝它，但我們卻認為病菌殺不死，是因為用的武器威力還不夠。孰不知，病菌通常只是結果而不是原因。是因為我們為病菌創造了生存環境，病菌才得以入侵，如同自己忘記鎖門，小偷才會光顧。廢棄的園林通常會長滿雜草，若我們只將之拔除，而不即時種上瓜果蔬菜，不久，園子又會雜草叢生。所謂「野火燒不盡，春風吹又生」。習慣亦然，要根除壞習慣，不是去打擊消滅它，而是製造一個好習慣，讓壞習慣無法現起。

泥沼不通必然滋生蚊蠅，面對疫病許多人關注的焦點是找到消滅病毒的解藥，但目前有效的靈藥卻是人人本具不假外求的免疫力。如何提升身心的防疫力，《黃帝內經》云：「虛邪賊風，避之有時。」避開不利於身體健康的因素，而非與之抗爭，抗爭必導致對立，反而不益健康。一般來說，充足睡眠、規律作息，適當調身舒展，保持心情愉快，能有效建構好的身心環境，提升免疫力。疏通淤泥，則蚊蚋不生，如同禪修面對妄念的態度，不迎不拒之中，更積極投注於營造良好正念正知的環境，守護根門、攝心安定、知足少欲、知慚愧、常懺悔等，便能創造更好的身心土壤，也勢必結成健康、解脫、無病的茂林花果。

禪修的基礎是放鬆，放鬆同時是禪修的始終與過程，放鬆的人像彈簧，不用時鬆軟，應用時強韌。「放」是將一切思慮情緒統統放下，接納喜怒憂悲恐這些人之常情，並歸於平衡，是一種復原調節的能力；「鬆」是不對立，讓四肢百骸、生理肌肉完全鬆弛下來，鬆而後通達，通達不迂則人必健康無慮，就算病菌來了也不怕。

其實並沒有敵人，若把病疫當敵人而鬥爭，那永遠有打不完的戰役。我們可學習虛雲老和尚以《楞嚴經》來鼓勵修行者用功的開示：客棧的主人常住，本不隨客人或來或往而牽掛；灰塵的質地隨時動搖，根本礙不著澄寂的虛空。主與客、空與塵，客塵喻妄想，主空喻自性，修行就該用功在那不動的自性上才能成就，亦如抗疫應提升的是自身本具的防疫力，而非消滅與戰鬥。

## 作務與弘化課程報導 宴客菜擺盤練習

文 / 演向圖 / 謝尙諤

僧大一年級男眾五位行者及女眾十位行者，於 2020 年 4 月 1 日齊聚總本山位於四樓的大寮內，跟隨擁有擔任法鼓山 30 年主廚資歷的滿花老師，學習如何用正確的觀念及態度來準備宴客的食物。



老師首先提到聖嚴師父於 2005 年的開示：「食物以當季、當令的食材為主，在料理時應以簡單、健康為首，不要求外觀很精緻，顏色鮮豔，味道甜美。如同中觀，不給形容，不給比較，不給名字。」

當我們用心料理時，用齋的人一定會有所感受。聽完滿花老師的分享以後，我們便開始著手實際體驗宴客擺盤。男女眾學僧各自擺一盤，共 4 - 5 小碟。食材是川耳、秋葵、黃帝豆、醃小番茄、炸豆皮海苔酥、小黃瓜、葡萄乾.....等。顏色有黑、綠、黃、紅...等。學僧們各自用心於堆疊擺放手上的食材，過程中遭遇到一些小問題，如：食材放置太滿、顏色搭配過於單調.....但經過滿花菩薩的巧手調合一番，真讓人眼睛為之一亮。盤子騰出了一些空間，就如同一幅畫，不需要把整個畫面塗滿，留白反而可以更襯托出主題。在不斷的錯誤中，學習接受及改變，慢慢地，我們也掌握了一些方法，也更能體會到每一口食物都是得來不易的，是眾所因緣的用心，及辛苦的付出才有的。而我們也將抱持著感恩的心，把學習到的運用於生活之中。

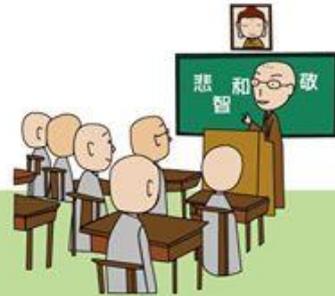
2020 年法鼓山僧伽大學招生專區及報名時程

招生專區：[https://www.ddsu.org/?page\\_id=8](https://www.ddsu.org/?page_id=8)

考試報名(4/1 開放報名)：[https://www.ddsu.org/?page\\_id=1608](https://www.ddsu.org/?page_id=1608)

招生簡章：[https://www.ddsu.org/?page\\_id=9908](https://www.ddsu.org/?page_id=9908)

## 法鼓山僧伽大學 招生考試報名步驟與方式



4/1-5/15 考生：網路報名/繳交應備文件

~5/25 資格審查/寄發准考證

**5/30-31 招生考試**

5/30 筆試

5/31 面試

6/2-5 放榜/寄發就讀意願書

8-9月 新生報到/講習/開學



法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University

2020年自覺工作坊

自覺

心

Being Aware

生活

網路課程

以古為鏡 可以知興替  
以人為鏡 可以明得失  
以過去高僧的思想事蹟、  
修行體證、一修行誼為鏡  
可以照見自己  
再成為鏡子 看見他人  
我在 我們之中

課程網址

課程內容

台北時間

美西時間

講師



上課請進

高僧行誼-虛雲老和尚

4/26(日)

4/25(六)

常啟法師

高僧行誼-太虛大師

5/03(日) 11:00am

5/02(六) 7:30pm

常啟法師

高僧行誼-倓虛大師

5/10(日) ~12:30pm

5/09(六) ~9:00pm

常正法師

高僧行誼-見月律師

5/17(日)

5/16(六)

常燈法師



發行單位：僧伽大學教務處  
電話：886-2-2498-7171

相關網站：

法鼓山僧伽大學 line@



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](http://www.facebook.com/awakeninglife)

僧伽大學 YOUTUBE 頻道

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

僧伽大學-數位課程影音

<http://bit.ly/2IM1BGF>

法鼓山全球資訊網

<https://www.ddm.org.tw/>