



# 僧芽8

第八期

2012/05/10

●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

## 【本期主題】



# 何必 放不下?

我們都知道要「放下!」,但是卻緊緊地抓著世間的人、事、物,以及好壞、評價、對錯.....到底為什麼「放不下」呢?有沒有什麼方法可以幫助我們呢?希望本期《僧芽》能讓您感受一股清涼味.....

■ 聖嚴 師父

位、沒有身價,什麼也沒有。有了之後,成功時還可以,當自己沒落時,就很痛苦。怕沒落、怕倒楣,這叫壓力。所謂壓力,就是害怕不能伸展、成長,就是害怕遇到困難和挫折,心理上就是希望成功,求得保障。在工作上,認為自己沒有完成的事,責任沒有盡到,這也變成壓力。

### 不要把希望變成壓力

如何免除壓力?沒有完成的事,只要盡心盡力,就已經算盡了責任。就怕自己沒有盡心盡力、沒有全力以赴,那是遺憾的事。如果事情已經是這個樣子,那也不需要覺得有壓力。有的人事情還沒發生,心理壓力就已經很重、負擔很重,因為其他人要求你、期待你,自己也要求自己,這都是正常的。但是這不能視之為壓力,這是一個希望,一種期許。如果把希望當成壓力,反而會減少自己奉獻和努力的心力和體力。 ☒-摘自《是非要溫柔》,頁 p.80-82。

一個人只要鎖定方向,在努力的過程當中,一定會有許多的磨鍊、挫折,沒有關係,這是正常的事。在心理上要預備好會有困難出現、有挫折發生、有變故等著,如果有這種預備的心理,就沒有什麼壓力。預料中的事情發生了,能夠處理的就處理,不能處理的事就接受,然後暫且放下,待因緣際會時再處理,這叫作智慧。

### 何必放不下?

壓力通常來自對身外事物過於在意,同時也過於在意他人的評斷。譬如,一個人希望社會肯定、希望他人肯定,把自己的價值觀念交給社會、他人來評斷。社會給你評斷不好時,心裡就很痛苦,自己的地位、財產、名望下降時,也覺得很痛苦。事實上,這些都是人家給的、環境給的,未必是自己的,何必放不下?人出生的時候,沒有財產、沒有名望、沒有地

# 淡化自我

■ 聖巖 師父

禪宗有一個公案，老禪師被弟子問起：「師父，如果千千萬萬種景象同時在您面前出現，要如何處理？」老禪師說：「黑的不是白的、紅的不是藍的，是什麼就是什麼，我不在裡頭。」

老禪師的意思就是，我既不黑，也非白、紅、藍，它們是什麼就是什麼，不必受其困擾，保持自我的清明；不論眼前訊息多混亂，心中都是保持原有樣貌，就會很容易處理問題。當然，要達到這種境界，是需要訓練的。平常就要訓練處理自我情緒，淡化自我。看淡自己後，做任何事情，就不會瞻前顧後、思前想後、難捨難取，一切的優先順序變得很清楚，也就不會混亂了。

相反地，如果不能看淡自我，同一時間處理許多樣事情時，往往許多人事會混雜在一起，就像電腦的亂碼一般，理不出頭緒，事倍功半。許多政治家、企業家、宗教家都是因心定而不亂，做起事來事半功倍，而邁向成功之路。

把「自我中心、自我立場、自我價值觀」全部擺下，積極面對，就能做得快且不會出錯。

✎-摘自《方外看紅塵》，頁 p.70-71。



2012 年僧伽大學招生報名開始囉!

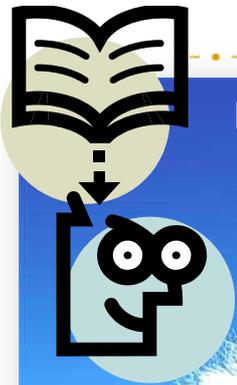
請前往僧大網站閱讀相關資料，並請注意於網路報名後，同時還要將簡章規定之相關資料，寄至僧伽大教務處喔!

招生專區：<http://sanghau.ddm.org.tw/admission/Admission.aspx>

另外，別忘了 5/13(日)在台北市政府與國父紀念館前廣場，舉辦有萬人禪修活動喔!大家一同以禪浴心，以心浴佛!詳情請參網站：

<http://cfe.ddm.org.tw/index.htm>

<http://chan.ddm.org.tw/>



【僧大點滴-講經交流】

2012法鼓山僧伽大學

# 講經交流

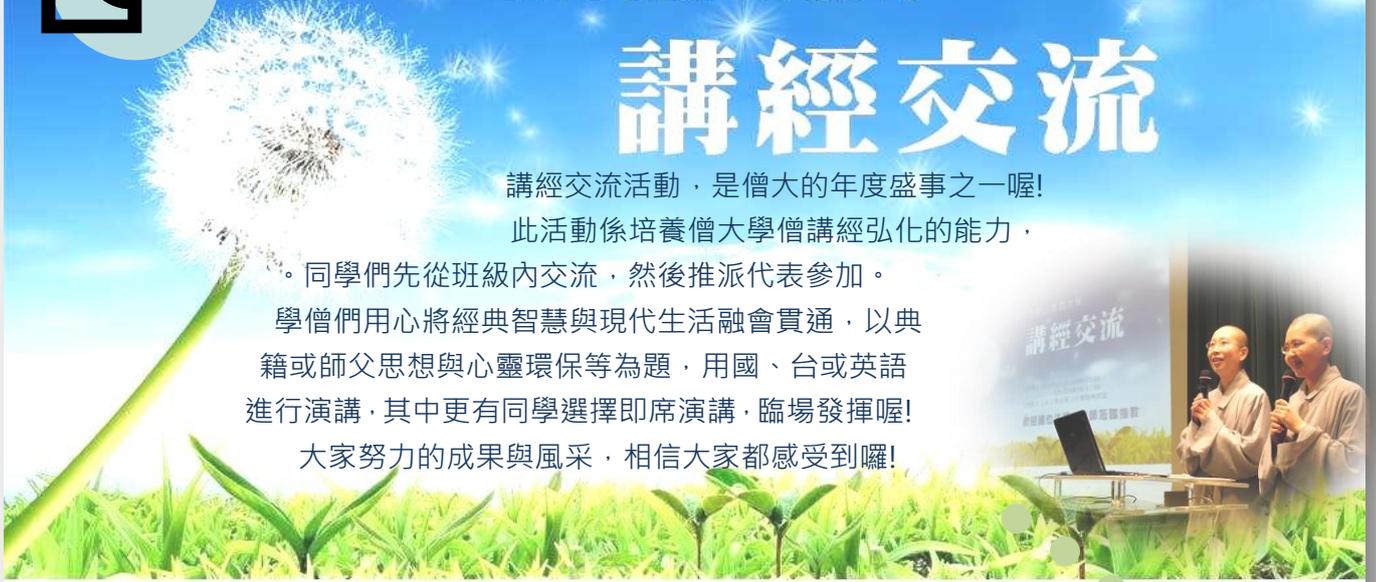
講經交流活動，是僧大的年度盛事之一喔！

此活動係培養僧大學僧講經弘化的能力，

同學們先從班級內交流，然後推派代表參加。

學僧們用心將經典智慧與現代生活融會貫通，以典籍或師父思想與心靈環保等為題，用國、台或英語進行演講，其中更有同學選擇即席演講，臨場發揮喔！

大家努力的成果與風采，相信大家都感受到囉！





# 假戲真演

戲夢人生，假戲真演… 原來我們只不過是局外人!...

■ 聖嚴 師父

眾生虛妄故，是佛是世界；若解真實法，無佛無世界。

—《六十華嚴經》卷一四·〈兜率天宮菩薩雲集讚佛品〉



此偈是說，當眾生生活於虛妄之中時，要告訴他們，有諸佛及諸佛度眾生的世界；當眾生明白了什麼是究竟的真實之時，他們就知道，既沒有諸佛也沒有諸佛度眾生的世界。

換言之，對於虛妄愚昧的人們而說，是有佛有世界的，對於已開慧眼人們而說，佛與世界都不是真的。這觀念的正反兩面，都不是真實的存在，如果不瞭解的話，以為是消極；瞭解的話，便是積極；誤解的話，就會覺得這樣的人生太沒意思了。

「虛妄」如戲劇，不論是演戲或看戲，都知道那是在表演，不是事實。所以演員出場時演得非常逼真，到臺後他的心情便不是臺上的那個人；看戲的人欣賞演出時可能會被劇情感動得熱淚盈眶，離開戲院後，也會清楚那是一場精彩的表演，而且知道自己根本就是那一齣戲的局外人。因此，不論是演戲或看戲，都不會被戲中的情節困擾。

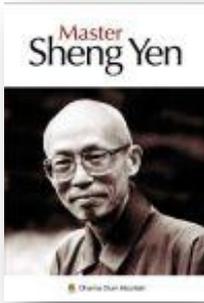
常常有人說「人生如戲」，這也是看出人在生命的舞臺上，歷盡悲歡離合，嚐遍喜怒哀樂，到頭來曲終人散，便從舞臺上淡出。可惜人生的舞臺，沒有前臺後臺，演戲的人就不知道自己是個演員，因為既不知是怎麼出场上臺的，也不知道何時退出舞臺，更不知道後臺是在何處以及淡出舞臺之後是什麼情況，所以不願意接受人生如戲這樣的事實，也無法承認人生是虛妄這樣的觀念。

不管大家怎麼看待我們的人生現象，你、我、他，沒有一個人能夠在舞臺上永遠演下去的；再以為那般真實的人生，也無法永久擁有它。這就是說，事實就是虛妄，虛妄才是事實。

有你、有我、有他、有佛、有世界，都是虛妄的；無你、無我、無他、無佛、無世界，才是真實的。不過，唯有假戲真演，再以超然的態度欣賞逼真的假戲，才能成為一個積極灑脫而且幸福的人。✎ 摘自《智慧一〇〇》，頁 p.193-195。



## 【考生輔導—英文導讀】



### *Master Sheng Yen*

本期《僧芽》，將導讀 *Master Sheng Yen* 的第三章 建設法鼓山，這一章的內容，幫助我們了解師父創建法鼓山的理念與願景……

#### 建立信心與發願 (Building Faith and Aspiration)

聖嚴法師，民國十九年生於江蘇省南通縣的一戶農家，自小體驗到水災、乾旱、戰亂等生命的無常也引發了他探討生命的終極意義與價值。小沙彌時期的聖嚴法師，已深深體會到佛法是這樣的好，可是誤解它的人是那樣的多，而真正了解和接受的人是那麼的少，其根本原因在於弘揚佛法的人才太少。聖嚴法師發願成為佛教宗教師，發覺若將佛經上的智慧用在日常生活是能夠解決這世界上的困難與煩惱。因此，當他二度出家後，遂往高雄美濃山區潛修六年，勤研經藏，並完成九種著作，奠定日後弘揚佛法的基石。

把好的句子背下來，也是學英文很好的一種方式喔！

比如下面這句簡短的句子，您可以在作文或平常向外籍友人介紹 聖嚴師父時派上用場喔！

佳句賞析：

- 佛法這麼好，但知道的人是那麼少，誤解的人卻這麼多。

Buddhadharma is so wonderful, yet few people know about it and many misunderstand it.

#### 創建法鼓山 (Establishing Dharma Drum Mountain)

創建法鼓山這一部分的內容，是介紹聖嚴法師 1975 年獲得日本立正大學文學博士之後，展開國內外弘法的歷程。法師獲得博士學位後，隨即應邀赴美弘化，在紐約大覺寺教導佛法，指導西方人及華人禪修。1977 年東初老和尚往生，遺囑指定聖嚴法師為農禪寺住持及中華佛教文化館館長。法師並應聘為中國文化學院哲學研究所教授及佛學研究所所長。為了造就更多高層次的弘法人才，聖嚴法師興辦教育的宏願油然而生。

1979 年聖嚴法師在美國創立東初禪寺，又名禪中心。同年在農禪寺創立三學學院培訓僧才，隔年正式成立僧團。1985 年聖嚴法師創辦了中華佛學研究所。於 1989 年在金山成立法鼓山世界教育園區，實現了聖嚴法師的理念「提升人的品質，建設人間淨土。」

此一部分內容的句義雖不難懂，但份量不輕，並且有不少地名或單位的名稱，建議大家可以搭配著《分享法鼓山》與《法鼓山的故事》等書參看，這樣在閱讀時，就很更容易理解喔！



## 法鼓山的願景 (DDM's Vision)

此部分說明開山的意義，是開發我們每個人心中的寶山。並且描述聖嚴法師看到當前社會的問題，注重物質而忽略心靈的成長。但社會物質的豐厚卻無法確保消除人心的痛苦與恐慌。只有當人們心理與精神健康強壯的時候，我們的社會才能遠離混亂脫序的狀態。因此聖嚴法師提出提升人的品質，建設人間淨土的理念。透過觀念的釐清與態度的調整，讓我們內在的慈悲與智慧得以顯露。為了提升人的品質，我們從自心開始，進而影響到家庭、社會、國家，乃至全世界。唯有如此才能使全球和平，而建設一個人間的淨土，不僅應該是我們每一個人的共識與共同努力的目標，也是聖嚴法師創建法鼓山的目的。

佳句賞析：

- 提升人的品質，建設人間淨土。

Uplifting the Character of Humanity and Building a Pure Land on Earth.

- 佛陀在修行時，體悟到緣起緣滅及因果之間的關係。

Through spiritual practice the Buddha realized that all phenomena arise from the coming together of causes and conditions, and the connection of causes and consequences.

✂下期待續.....

### 【僧活分享】

# 出家人的價值觀

當我真誠發願的時候，  
可以體會到為了眾生的苦而發願的當下，  
這個心靈就擁有著深刻的快樂。

■淨照

今年年初，我感冒了將近兩個禮拜，應該是生命有記憶中最嚴重的感冒經驗。沒有發燒，但是全身無力，每天白天症狀輕微，但是到了晚上就不斷的咳嗽，咳得驚天動地，「掏心掏肺」，嚴重到必須與眾隔離，自己借用一間空寮房休息以免擾眾安眠。在這樣的狀況下，每晚幾乎都是在邊念觀世音菩薩聖號，邊坐在床上咳著不知不覺睡著的。感恩常願法師很有耐心的帶我去看醫生，也提供了許多感冒藥，偏偏就是每下愈況，不見起色。

感到自己業障深重，就在一天的晚坐結束後，接著拜觀世音菩薩一千零八十拜，大汗淋漓過後，給自己泡了一直捨不得泡的熱水澡，而後帶著一身的舒暢上床寢息。

感冒就這麼好了？不！更嚴重！上床不到十分鐘，一陣陣乾癢從肺葉尖端迅速擴散到整個肺部與喉間，直衝腦門。好像要把生命力都咳光的難受，整整數個小時的折磨，幾乎把我推向信仰的邊緣。一方面難以接受自己的「付出」遭受到「無償」的結果，另一方面，甚至懷疑起菩薩的慈悲願力。

所幸，平時的用功沒有白費。

就在我的心在信念與懷疑間擺盪之際，就在我抱著疑情、並試著在心不甘情不願的狀況下、說服自己接受「我就是業障這麼重」的事實之際，突然莫名其妙的一個轉念，讓我對身體的干擾放下。

「我就是應該生這一場病的，這就是菩薩要我做的事情，也是目前我最該做的事情。」

這個想法讓我瞬間身心安定，身體的不舒服也突然好轉，雖然離起板時間只有兩個多小時，這個晚上卻是這次感冒以來睡得最安穩，最寧定的一個晚上。雖然因為睡眠不足以及感冒而使得身體無力，但是精神飽滿。因為這樣的一個經驗，讓我對生命的遭遇又有了不一樣的想法，或者是說，很慚愧的回到身為一個修行者應該具有的正確知見。

出家人的價值在哪裡？修行為了什麼？

我這樣一個貢高我慢、自以為是如此嚴重的人，曾經以為修行是高尚的運動，出家是高貴的職業，僧人一如萬眾矚目的明星，而言行自該符合「偶像」特質，要勇、真、善、美。

真是徹頭徹尾的錯了。

這樣跟「交易」、「投資」是沒兩樣的，只是換個衣服，裝個樣子，腦子還是在生死業中輪迴的無明醬糊啊！

感恩輔導法師丟出這麼一個題目，讓我有機會反省，思考身為一個出家人的真正價值到底何在？

回首這一年的體驗，我想，出家人的價值，就在「奉獻」，而且是無私的，沒有任何條件的奉獻。於六度波羅蜜之中，就是「忍辱」，英文翻譯為「patience」。

為什麼不是布施呢？我認為「布施」是給在家菩薩的普世明燈，「忍辱」才是出家人的共同座右銘。

聖嚴師父說，出家人要「心如明鏡，身如抹布」，要「以退為進，以默為辯，以奉獻為成就。」（《法鼓晨音》，落髮的意義）

這一年級課程上的第一篇文章，我真的是深深的慚愧於到現在才讀懂，也更覺得僥倖自己還有這個善因緣體會。



從有所為，自以為是的「奉獻」，到真的接受「無所求」的奉獻精神，開始摸著門邊的過程，著實吃了不少苦頭，也領受了不少業障，這一年的酸甜苦辣功不唐捐啊！

發願跟奉獻是一體的，兩者結合起來就是菩提心。

人生的苦，起因在於無明，正確的說，就是不能夠深刻了解、體會到世間所有本質都是無常、無我、苦、空的，為了短暫渺小的快樂，用無盡的苦去交換，而不斷地輪迴在生死的遊戲之中。

當我真誠發願的時候，可以體會到為了眾生的苦而發願的當下，這個心靈就擁有著深刻的快樂，那一份快樂正與無我、空性相應；繼之發願以後的實踐，就是無我的奉獻。生命正是在不斷發願與奉獻的實踐過程之中，趨近於圓滿。所以金剛經的須菩提以善男子善女人的無上菩提願心向世尊啟問，而如來就以「無住生心」的奉獻準則來回答。

要達到無我的奉獻，就要透過修行。在聖嚴法師對信眾的禪法開示之中，「現在觀」是其中最核心的方法之一，也就是所謂的「活在當下」。

活在當下意謂著，不眷戀、懊悔過去，也不貪算、惶恐未來，而將我們的心念安放在身心所處的每一個生命現場。當過去、未來心都不可得的時候，現在心也跟著空，才是回到本來面目。這本來面目是什麼？就是奉獻的智慧，是真正的慈悲，所以不可說，一說就不在當下，而落於時空的執著當中了。

大珠慧海禪師說：「饑來喫飯困來眠。」

一個人真正的活在當下的時候，他也就是一個「盡心、盡力、盡責、盡份」的人了。因為生命隨時處於當下的自在，所以才能「青不是黃，長不是短。諸法各住自位，非干我事。」

奉獻的過程，是需要學習的。這個「我」的概念不知道已經覆蓋本來面目多久的時間了，要將其脫落，自然也需要相當的時間才能消融。所以聖嚴師父總是在開示中不斷的提醒學者「初發心」的重要，將自己的菩提心念時時提起，就是精進，一念精進就一念解脫生死，念念精進就念念解脫生死，解脫了生死，時空之中也就無處不是淨土。

法鼓山在做的事業，是教育的事業，教育什麼呢？我認為就是教育人「奉獻」的事業。僧大所要培育的，就是學習著奉獻的宗教師。將生命的過程無我的奉獻，將自己奉獻的過程來服務眾生，成就眾生，就是「虛空有盡，我願無窮」。蓮池海會上的朵朵勝妙蓮花，就是彌陀願力的莊嚴奉獻之光，觀音願力的莊嚴奉獻之相。但願身心奉塵刹，菩提心不退，莊嚴娑婆土，廣度有情苦。

✎ 摘自《文苑》，頁 p.94-96。

