

僧芽

2020.12.01 No.12



FOREWORD 學佛的馬拉松精神 / 果暉法師

HEARING 心不要像照相機 / 聖嚴法師 / 本來面目：〈觀心銘〉講記

REFLECTION 2020新生講習-認識僧大 / 教務處_學術出版組

PRACTICE 演誓法師 | 找到幸福方程式 / 採訪整理：江胤芝

EVENTS 活動訊息

學佛的馬拉松精神

文:果暉法師

現在有很多人喜歡參加跑步運動，馬拉松長跑也愈來愈受歡迎。馬拉松長跑，最重要的是鏗而不捨，持之以恆。而佛法的修學，或是發心當義工，也要有馬拉松精神，不急著成就，不要求一定要做得很圓滿，重在細水長流。

有時我們會看到一些人，剛開始做義工滿腔熱血，當他們遇到一些逆境，或是覺得義工之間不是很好相處，或者沒受到適度鼓勵，可能就覺得做義工很沒意思，沒多久就跑掉了，這就很可惜！如果能發長遠心，面對這些事情就不會退心。

長遠心，事實上是保持一種恆常的習慣，就好像每天起床後要漱洗一樣，如果哪天不漱口、不刷牙、不洗臉，反而會覺得很不習慣。對我們來說，每天保持與佛法接觸的因緣，身心時時與佛法相應而不離開佛法，就能每天增長一點信心，不至於因生活繁忙而稀釋了這份信心。

如何做到呢？要把握兩個重點，一個是透過發願，一個是透過實踐，兩者都需要。如果沒有發願，很容易忘掉；如果沒有實踐，會變成光說不練而覺得不踏實。持續發願，並且結合實踐，就像開闢一條長途公路，先訂出整體的旅程或藍圖，再給分段目標，然後再做短程規畫。比如我們學佛的整體藍圖的長程目標是成佛，期間需經三大阿僧祇劫才能成就，中程目標就是多生多劫行菩薩道，短程規畫則是把握今生。今生也有短、中、長程階段，最短的目標是把握今天。有目標、有方向、有實踐，每一天都是踏踏實實地行在菩薩道上。

信心是一點一滴成長的，小信心可累積成中信心，再累積為大信心。常常提起初發心，常常實踐初發心，不論順境或逆境，受鼓勵或被批評，讓佛法貼著我們的心，每天的生活都和佛法在一起，就能夠不忘掉、不間斷長遠心。



心不要像照相機

文:聖嚴法師

念起即覺，覺即照破。

境來即掃，掃即放過。

提到修行，我們經常說：「不怕念起，只怕覺遲。」有念頭不是件可怕的事情，問題是在於你沒有覺察到它。如果念頭一起，你馬上就發覺，那就沒有關係。

妄念會激勵你更加努力修行。如果完全沒有念頭生起，你的心就是清淨的，也不需要修行了。從來沒有修行過的人，可能知道自己有妄念，但是卻沒辦法讓它停止。

如果修行用上了工夫，不管什麼念頭來了，都可以立刻掃除。「掃」的意思是不去理會它，而不是討厭或抗拒它。不然要如何掃除念頭呢？如果用別的東西來抗拒它，那個東西本身也是一個念頭。就好比為了要擺脫張三，找來李四幫忙，結果等張三離開，我又被李四纏住了。

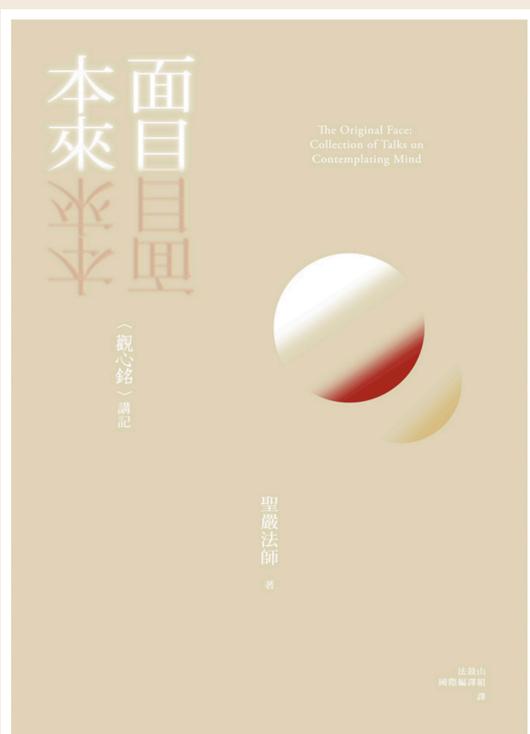
如果我再找王五來擺脫李四，王五仍留在那裡。不管找多少來人來趕走另一個人，結果總會有一個人留下來。如果念頭已經消失，你卻陷在那個情緒中，心想：「真倒楣，希望它別再來了！」那麼你的心一定會散亂。

接著你就會開始想：「我滿腦子都是雜念妄想，一點希望都沒有，我還是放棄打坐吧。」如果你是這樣修行，雜念並不會被掃除，只會愈掃愈多。因為你沒有放過這個念頭，沒有放過心裡面的境界，如果放過了就沒有問題了。這是因為你還停留在妄念生起心的狀態中，還未放下。

或是你是屬於那種想抓住妄念，並告訴它「我不會再讓你冒出來」的人？你真的做得到嗎？如果你真的可以看住念頭，那表示你在觀照著念頭。如果你繼續觀照念頭，這種觀照的心就變成你的方法了。

這可能嗎？有些人一開始是參「什麼是無？」的話頭，到最後卻變成參「我是誰？」。後來他們甚至忘了這句話，只是問「我、我、我」。我有個學生，一開始是參「什麼是無？」，結果到頭來卻問起「我的心在哪裡？」我告訴他，那不是正確的問題，要他參無的話頭。但他還是到處找自己的心。最後，他在外面撿到了一根羽毛，說道：「啊！我的心在這裡！」

如果你能牢牢看住一個妄念，不放下它，這本身就是一種方法。如果你無法看住一個念頭，那麼不管是好是壞，任何念頭都是擾亂你修行的妄想。最重要的是，不管是什麼，過去了就放下它。你的心應該像鏡子一樣，而不是像照相機。任何被照相機拍攝到的東西，都會存錄下來；而鏡中的影像，在物體移開後就消失了。



本來面目：〈觀心銘〉講記

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2016年8月1日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

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

2020 新生講習-認識僧大

教務處/學術出版組

9月9日是109學年度新生講習第四天，上午9:30僧伽大學全體師生陸續來到久違的階梯教室，學長們熱情指引著面帶靦腆的九位男女眾新生依序入座，此外尚有兩位正在居家隔離的新生也透過視訊連線，一起參與課程。今天的課程主題是「認識僧大」由法鼓山僧伽大學院長方丈和尚果暉法師親自授課。

院長果暉法師首先邀請男女眾副院長常寬法師、果光法師向大眾介紹僧大的執事法師群，院長更一點名新入學同學們，現場氣氛溫馨有趣，笑聲不絕。

院長以關鍵字「香」開啟今日的課程—《楞嚴經·大勢至菩薩念佛圓通章》中的譬喻—「如染香人，身有香氣，此則名曰香光莊嚴。」染香的人，身上有香氣，是藉由佛的法身香、智慧光，以莊嚴

自心，所以稱作香光莊嚴。院長勉勵新生在尚未發願出家進入僧團前，在俗世中亦有種種的染，進到僧團後，經由僧大嚴謹的制度，僧團規律的隨眾作息，用心學習、放鬆身心安住於僧團，便能透過種種薰習，慢慢地身心莊嚴「由生轉熟，由熟轉生」成為一位漢傳佛教宗教師。

院長又舉另一個譬喻進一步期勉新生，《四分律比丘戒本》：「譬如蜂採華，不壞色與香，但取其味去，比丘入聚落。」如同師公東初老和尚勉勵聖嚴師父，要學習蜜蜂的精神，蜜蜂到花朵中採蜜，取得了所需，產生花蜜自利利他，還不會損傷花的顏色和香味，又能夠為植物授粉。我們修學佛法亦如是，除了自己修行，還要發願積極的弘法利生，以回報施主支持我們修行的布施恩德。

院長法師更以僧團共住規約中第一句話「把煩惱消歸自心」勉勵共住生活中，人事物互動的過程，雖有其因緣法，但外境種種皆是內心的展現，應學習一切回到自心本性，即是《六祖壇經》所言：「若真修道人，不見世間過，若見他人非，自非卻是左，他非我不非，我非自有過，但自卻非心，打除煩惱破，憎愛不關心，長伸兩腳臥。」



演誓法師 | 找到幸福方程式

採訪整理：江胤芝

來自俄羅斯的演誓法師，原有一份令人稱羨的工作——數學系副教授，擅於邏輯思辨、熱愛算數的他，卻有一道難以破解的謎題——幸福哪裡找？

因緣際會下，演誓法師在俄羅斯武術學校「無極門」習武，經由創辦人亞歷山大（Alexander）教授的打坐方法，與聖嚴師父的禪法相遇。初次參加禪五的感動，仍記憶猶新：「我感到非常健康，禪修方法簡單而實用，不需要改變既有工作，就可以在生活中應用。」

雖然如此，法師漸漸能用一雙抽離的眼睛，審視自己的生活。「當我問學生為何進數學系，許多人回答『因為爸媽』、『因為要拿到畢業證書』……幾乎都不是因興趣而來。我感到留在那裡，對別人的幫助有限。」思忖兩年後，他下定決心要當僧人，做利益他人的事。「我深信因緣，因此來到法鼓山。」

遠渡重洋來臺出家，但文化帶來的劇烈差異，卻一度讓演誓法師難以調適。「我曾因同學一句『掃地！』感到有點難過，有被命令的感覺，覺察到這個念頭，我告訴自己這是語言文化的問題。」

從佛法汲取答案，法師經由咀嚼「一切唯心造」這句話，慢慢改變自己的思惟慣性。「現在，我可以接受很多事，因為一切從心而來，我知道幸福的生活，取決於自己的態度，只要一直用方法，幸福是觸手可得的。」

感謝母親化不捨為祝福，期許他開展不一樣的人生，法師想對母親說：「雖然你的孩子離開，但你會變得更輕鬆！希望你也找到真正的幸福。」



2021年自覺工作坊

自覺

心

Being Aware

生活

成為鏡子，
看見他人
我在我們之中

透過鏡子，
照見自己
環境是鏡子，
心是老師

對象

參加過「生命自覺營」，或經法師推薦想更深入探索自己之40歲以下青年

地點 / 時間

兩次各一天（各區授課內容不同，可重複報名）
1. 桃園齋明別苑 3/6(六).3/20(六) 10:00-16:00
2. 台中寶雲寺 3/21(日). 4/25(日) 10:00-16:00
3. 高雄紫雲寺 4/24(六). 5/2(日) 10:00-16:00

網路報名

https://www.ddsu.org/?page_id=8375
(2021/1/15開放報名)

Email

seb@ddmf.org.tw

電話

02-2498-7171分機2351



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>