



【本期主題】



「提倡全面教育，落實整體關懷」是法鼓山的共識，也就是時時以佛法來引導，並延伸到凡是跟我們相關和接觸的人，讓他們都受到關懷，得到佛法的好處。本期即以此為主題，一起分享在行菩薩道時，可能會遇到什麼瓶頸，以及如何以慈悲智慧，予人恰當好處的關懷與照顧…

■ 聖嚴 師父

從佛法的立場來說，照顧自己的目的，就是為了發心關懷別人，所以並不自私。然而，必先瞭解什麼是「自己」？什麼是該得到的「照顧」？否則，為了貪得無厭的目的而照顧自己，反而會害了自己。進一步說，很多人連照顧自己的方法和原則都弄不清楚，而口口聲聲強調要照顧別人、關懷別人。那麼，被照顧及被關懷的人，能否獲得正確的照顧和關懷，便有疑問。原意是存好心、做好事，結果往往適得其反。

許多人剛接觸佛法時，對於佛法的「放下自我」，存有誤解。於是，產生兩種不同的結果：

第一，非常消極：這也是很普通的現象，他們由於放棄自我的尊嚴而不再努力，不能肯定自我的價值而不負責任。不懂得真正照顧自己的人，當然也不會真正去努力修行。

第二，非常積極：他們自以為立志奉獻自我，不再自私。因而到處廣結善緣，並且強迫別人接受他們所認為的好事。

實際上，很多宗教家、革命家、政治家，都有這毛病。他們的出發點是為了救世救人，由於不瞭解自己，不懂照顧自己，也不能設身處地為他人著想，他們的積極，非但不能為人類帶來福音，反而引起世界諸多的鬥爭、殘殺等的災難。

我們必先瞭解了自己，知道了自己是什麼樣的人？什麼叫作人？人是怎麼構成的？才能進而理解佛陀所講的眾生，是有種種根性、種種差別和種種需求的。因此，才會有千手千眼觀世音菩薩信仰的出現，來普應眾生各種不同的需要。也就是先要自覺才能覺他，自利然後利他。

✎ 摘自《禪門》，頁 p.114-115。

執著和固執

■ 聖嚴師父

我們常說堅持己見的人太執著，到底什麼是執著？

執著與固執又有什麼不同？執著又有什麼不好呢？

固執的意思就是堅持自己想法、做法是最對的，一旦決定之後，任何人都不能夠改變他，也不願意接受別人的建議，這就是固執己見。

執著的意思是放不下，非常在乎、介意自己的想法與看法，或自己的立場、態度以及身分；只要是與自己相關的任何事、任何物、任何人，乃至於任何觀念，你都很在乎的話，那就是執著。

表面上看來，固執和執著好像一樣，但是執著不僅如此。執著是心中放不下的牽掛，有的是牽掛著愛情，有的是牽掛著名位，有的是放不下名利權勢；有時候雖然沒有特別的對象和原因，但就是對任何事都非常在乎，包括在乎自己帽子戴得怎麼樣？頭髮梳得怎麼樣？臉上長了什麼東西？只要跟自己有關的事情都非常在乎。過度的執著甚至是一種非常痛苦的病症，因為樣樣東西都很在乎的人，他的精神一定經常處在緊張狀態中，沒有辦法放鬆休息。

以佛法來講，執著又叫「我執」，一切以自我為中心，而且非常在乎自己的利害得失。他不僅在乎自己的存在，或者不存在；還在乎別人對他的想法，對他的價值判斷，也會非常希望別人知道他。對於他所關心的人，他也會非常在意，在乎那個人到底是個怎樣的人，在乎他身上發生了什麼事，在乎他變成什麼樣子。

譬如說，如果一個做母親的，總是對她的孩子不放心。孩子小的時候她不放心，或許還有道理，可是當他都已經長大成人，結了婚，甚至也生了孩子了，這個母親還是把他當成小孩子一樣看待，隨時隨地擔心著不說，還想掌握他在做什麼、想什麼，這就叫做執著。

另外，有些人認為「擇善固執」也是一種執著，其實兩者間還是不一樣的。執著，是一種過分的在意、在乎和擔心，會讓我們像根緊繃的弦，不能放鬆，結果自己痛苦，周遭的人也跟著痛苦。

「擇善固執」則是朝著正確的信念，堅持自己的方向和願力，並且以意志力——毅力、恆心和決心來完成，這和執著是完全不同的。如果非得要說這也是執著，至少這是一種好的執著。

我們每個人的生命不能沒有目標，不能沒有方向感，如果能以意志力，持久朝著自己的方向，持久地讓自己努力，持久地堅持自己的心願，便能夠將生命導向積極成長的路。✎ 摘自《找回自己》，頁 p.70-71。

人際關係

有沒有發現...我們有許多煩惱都是從人際互動中產生的呢？本文節錄聖嚴師父的文章，只要掌握其中幾個簡單好用的原則，就能幫助我們處事對境更有智慧，既能尊重對方，也不傷害自己....

■ 聖嚴 師父

在社會上做事，有時並不是你技術沒有問題，對事情有耐心、有熱誠、有興趣，就一定可以做成事的。因為事與人有關係，事情都是人做成的。

做一件事，要完全與其他人無關，幾乎很難，大概只有吃早餐，獨自享用一杯咖啡、一塊吐司，才能孤獨一人；或者是打坐坐在一塊蒲團上，那就不須與別人互動，只要面對自己。

很多事都是人與事相互連結的。有一位政府官員做官做得非常痛苦，他曾來找我，說：「我該怎麼辦？」我說：「做事雖難，做人更難。你把事情做好，別人對你的批評、嫉妒都沒有關係，你只要盡心盡力、問心無愧，白天努力工作，晚上就可以安心地睡覺了。」後來，他來向我道謝：「要把事做好，還是需要先把人做好；把人做好了以後，事情就能夠比較順利推展。」

學做人是非常重要的。該如何做人呢？就是要小心謹慎、誠懇謙虛、踏實忠厚、寬宏大量，這樣一定可以把人做好。我們學做人的目的，就是為了做事；只要努力把人做好，事情也會愈做愈好。

在職場上也是這個道理。做事之前先把人際關係做好，也就是多尊重人、多適應人、多配合人，想做的事會更順利。

如果別人找你麻煩，千萬不要自己懊惱，這會是雙重傷害：別人已經傷害你，你又傷害自己一次，這是沒有必要的。如果反省自己沒有錯，就把被冤枉的心情放下吧！

做人一定要常常為人設想，站在別人的立場考慮問題。

✎ 摘自《方外看紅塵》，頁 p.94-96。

心淨

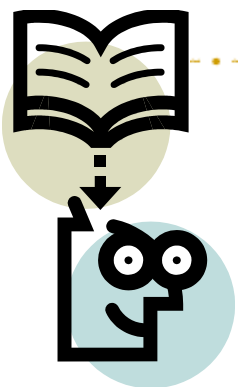
個人在基本觀念上都會希望成為一個受人尊重的人，也希望別人把自己當作好人，可是在心智混亂糊塗的時候，或在某種以自我中心的利益為前提的情況下，往往會放棄成為好人的念頭，放棄受別人讚歎的意願，而以「能流芳百世固然好，遺臭萬年是不得已也」來自我搪塞，甚至根本不在乎流芳百世或遺臭萬年，只要目前能得到想要的就好。因此，人心之所以有好壞與善惡之別，是受到業力的驅使，故有環境的影響以及各式各樣的誘惑和刺激所致。

站在佛法的立場來講，人如果能使此心安定，那就什麼問題都不會發生。因此經文指示我們要「心常安住」，心住於不動，心便能不受環境的誘惑或威脅，不管環境如何地變，此心則是以不變應萬變，在佛學上稱之為「心不隨境轉」。更進一步還可以使得境隨著心轉，《維摩經》所說「心淨國土淨」，便是隨著我們的心清淨則所居的國土亦自然清淨。

當我們心中無煩惱時，看這個世界即是和平的世界；當在心中充滿了仇恨、憤怒的情況下，看這個世界則是瘋狂混亂的。心常安住於平常狀態就能無礙解脫，無礙解脫就是心無罣礙，你罵我、說我、毀謗我、誣衊我，我都聽得清清楚楚，但皆無礙於內心的安靜。

✎ 摘自《維摩經六講》，頁 p.80-82。





【僧大點滴-活動篇】

除了校園的學習之外，僧大學僧也會透過活動的舉辦或參與，走入人群，了解社會的脈動。將正信佛法的好，分享給更多的人知道！一顆顆菩提願心，以積極的行動，把佛法的種子散播出去喔！想了解更多僧大學僧的生活嗎？請參僧大網站：<http://sanghau.ddm.org.tw/>



2012 年僧伽大學招生報名 **2012/5/31 截止!**

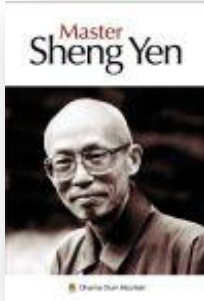
請把握最後的機會！選擇不一樣的生命!!

請將簡章規定之相關資料，寄至僧伽大教務處 註冊組，謝謝！

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



【考生輔導—英文導讀】



Master Sheng Yen

本期《僧芽》，繼續導讀 *Master Sheng Yen* 的第三章 建設法鼓山，有關提昇人的品質的方法，以及法鼓山三大教育及真正的意義等，幫助我們更了解師父創建法鼓山的理念與願景……

提昇人的品質的方法是心靈環保

(The Method for Uplifting our Character—Protecting the Spiritual Environment)

法鼓山的理念是源自於釋迦牟尼佛的教導，佛陀在修行時體悟到緣起緣滅與因果之間的關係，由於對“我”的執取，因此生起種種煩惱，而與他人和環境產生對立與衝突。佛陀的教法就是要幫助我們放下自我中心，了解無我的真相，讓內在的智慧與慈悲得以顯露。

聖嚴法師發現漢傳禪法是具有包容性、適應性的，最適合變遷快速且多元的現代世界，因此提出心靈環保的理念。聖嚴法師的目的是將佛法的智慧，普及為簡單、實用、易於實踐，成為日常生活的一部分。

大家不妨可以將下面兩句的中、英文都背下來喔！不僅可以時時提醒自己，也可以與大家分享此觀念與方法：

佳句賞析：

●提昇人品四步驟：了解自我，肯定自我，成長自我，銷融自我。

The four stages for uplifting our character: understanding ourselves, affirming ourselves, developing ourselves, and dissolving ourselves.

●解除困境的四步驟：面對它，接受它，處理它，放下它。

The four steps to handle a problem as facing it, accepting it, dealing with it, and letting go of it.

這些教法都是先從“有”為開始修行的第一步，然後以“無我”為最終的目標。以漸修頓悟(“gradual” approach within the “sudden” path) 開展出四層次的修證藍圖，從散亂心 (scattered mind)，到集中心 (concentrated mind)，統一心 (unified mind)，最後無心 (no mind)或開悟 (enlightenment)。雖然每個人的禪修體驗不盡相同，只要持續運用，我們的身心都能獲益。

建設人間淨土的方法—三大教育

(The Means for Building a Pure Land on Earth—Threefold Education.)

這一部分的內容，主要說明法鼓山心靈環保的目標是要建設人間淨土。而具體的方法是全面推動三大教育，即大學院教育(academic education)，大普化教育(public Buddhist education)，以及大關懷教育(social care education)。關於三大教育的中英文參考資料也很多，故本文不再多加介紹，但提醒大家喔！僧伽大學即屬於其中的大學院教育，其宗旨是要培育高素養的宗教師人才。

佳句賞析：

「推動全面教育，落實整體關懷」是法鼓山共識中的「方法」。想想看用英文要怎麼表達呢？

●方法：推動全面教育，落實整體關懷。

The approach—to promote comprehensive education and extend loving care to all.

「法鼓山的共識」的完整英文內容，請參考網站：

http://www.shengyen.org/e_content/content/about/about_02_2.aspx

法鼓山真正的意義 (The True Definition of Dharma Drum Mountain)

此部分說明法鼓山不僅是台北金山區的一個地名而已，也是台灣一個清新，有活力廣為人知的佛教團體，亦是象徵為世界希望與人類和的一所教育佛機構，其以正信的佛教與時代脈動同步，提供當代社會前瞻性的概念與實際的種種行動，以「提昇人的品質，建設人間淨土」為我們的使命。聖嚴法師並強調，法鼓山是一個理念、信心及悲願行的力量聚合體。在我們的內心裡能夠認同法鼓山的理念、接受法鼓山的原則、對法鼓山有信心，那麼，無論在何時、何處，做任何事，皆是法鼓山的事業。



佳句賞析：

- 只要我們用佛法來幫助別人克服痛苦得到快樂，也減少自己的煩惱，我們就是在擊法鼓，而我們所在的地方就是法鼓山。

As long as we use Buddhadharma to help others overcome suffering and obtain happiness and lessen our own vexations, we are beating the Dharma drum, and where we are would be Dharma Drum Mountain.

©Master Sheng Yen電子書：http://www.shengyen.org/e_content/content/books/books_01.aspx?MType=1&SType=4

☒下期待續.....

江湖，原來不是 「我想的」那樣

自己對於出家人的印象，除了少林武僧外，
還有一堆不知哪來的片段，
例如深居簡出、雲霧高人、神出鬼沒、笑看世間、壑然大度
或沒事就一襲長衫飄來飄去、臉上總是一抹高深莫測的微笑，
偶而還會吐露幾句費疑猜的禪機。

■周伯通

小時候很迷金庸小說。從《射雕英雄傳》、《神雕俠侶》到《倚天屠龍記》。還記得《倚天屠龍記》一開卷，便是從武林中人爭奪「屠龍刀」及「倚天劍」開始的。「武林至尊，寶刀屠龍；倚天不出，誰與爭鋒！」這是江湖盛傳的口號，江湖中人也對此深深著迷，甚至不惜腥風血雨，也要爭奪到這兩件削鐵如泥的神兵利器；尤其傳言，若能同時擁有這一刀一劍，就能威震江湖，號令天下。那時自以為是俠女的自己，看到這裡，也不由自主的好奇，什麼力量可以威震江湖，號令天下？就這樣，被驅使著一定要日以繼夜的把小說看完。

談到迷小說這件事，自己對於出家人的印象，其中也有很大部分是從少林寺來的。當然啦！除了少林武僧外，還有一堆不知哪來的片段，例如深居簡出、雲霧高人、神出鬼沒、笑看世間、壑然大度或沒事就一襲長衫飄來飄去、臉上總是一抹高深莫測的微笑，偶而還會吐露幾句費疑猜的禪機。不然，就是會有一落魄終南山的潦倒書生，偶遇閒耕牧牛的高僧，然後獲得人生真諦的戲劇性情節。

當然，隨著年紀的增長，這些印象也隨著當俠

女的夢想，而封存進了小說中。對人生的疑惑，也不自覺的被一併藏進了江湖中。經過了若干年，這只江湖的箱子被敲開了。雖然當俠女的願望已在電視劇的笑笑中算了；對高僧的天兵想像，也被世故的自己分類為天真回憶。不過，對於生命的疑惑卻變成了另一股渴望，帶著自己闖進了僧大。

進僧大前，吸引人的話、提醒自己的話，都聽了。
他們說：

「僧大不是自覺營喔，在僧大忙碌辛苦多了。」
「不要以為山上的人都是大好人，只要有人的地方就會有紛爭！」
「寒暑假實習很辛苦喔，平常的出坡及勞務也很多喔！」
「在這裡很少有自己的時間，也沒有個人的空間。」
「之前有人累到躺在床上，連鞋都還沒脫就睡著了。」
「師兄弟每天都在一起，很容易會互看不順眼。」
「出家是要面對自己，而且是很殘酷的面對，即使很醜陋不堪。」
「遇到不喜歡的人、事或挫折時，是沒得逃的。」
「我們是大乘佛教的道場，若沒有體認，會很辛苦的。」
「每天四點起床，沒有電視、音樂及冷氣。」

諸如此類的話，聽在一心嚮往「無煩惱生活」的自己耳中，一一都在「想像中」被克服了。
「師兄弟之間有什麼好吵的？反正照規定生活，自己也算隨和的人，應該不會跟人有什麼摩擦吧！」

「山上勞務雖然很多，但大家一起忙完就沒事啦，反正木頭跟著木排走。哪像現在：要煩生計、要煩人際、要煩未來出路、要煩別人的眼光。」

「面對自己？好啊！我就是想面對自己。」

「沒得逃呀？嗯，是該鍛練自己不能再逃了。」

「在生死大事面前，四點起床、沒有電視、音樂、冷氣，哪算得了什麼呀！」

就這樣，滿懷壯志的，身邊還響著法師的話語：「站在門外是永遠看不清出家生活的，因為那只是用在家人的眼光看出家……唯有自己踏進來……。」

就這樣，踏進來了。天真開心了一段時間，然後彷彿腳絆了一下，跤狠狠地一摔，牆也結結實實地撞上了好幾回。每天早上痛苦的從被窩中爬出來，眼皮要硬撐著才張得開時，總愛問自己：「我幹嘛來這裡自討苦吃呀！？」早晚課唱到嘴巴張開睡著，身一斜、腿一軟，才被自己嚇醒時，也問：過堂、出坡、上課、洗衣、洗澡、上廁所、寫作業、寫自知錄……等，就像被人不停追著一直趕、一直趕時，更是這麼問自己。

結果，跟同學該吵的架也吵了，看人看事不順眼、嫌學校沒彈性、怨法師又要馬兒好又要馬兒不吃草。實習時，更覺得「天哪！我終於了解當年大陸知青被下放勞改的心情了！」

總而言之，萬箭穿心，終歸一句「這裡不適合我，不如歸去！」



只覺得自己的長處硬生生被折斷，剩下不擅長的部分，卻一直被逼著要赤裸裸的上台，而且在眾目睽睽下被打光、被聚焦、被放大、被嘲笑。師父不是說：「在家人忙的是生活中事，出家人忙的是生死大事。」

這哪是什麼生死大事呀，還沒修行，就被這些柴米油鹽醬醋茶的家務瑣事給壓死了。我想求的解脫呢？我想知道的心法呢？生命的真諦在哪裡？覺得自己被困住了，既得不到營養又羽毛殘落。

不過，到底是誰困住了誰？想起未進僧大前看過的武俠喜劇——一位名門大家之女，離家出走，一心只想闖盪江湖，闖出屬於自己的俠女名號，卻在一次意外後受困在一家小客棧中，當個打雜的，每天盡是打掃、擦桌、洗衣、被眾人使喚。一天，她大小姐脾氣來了，直嚷著「老娘我不幹了！我爹是巨俠啦，我要去闖江湖！」

「江湖？妳覺得江湖在哪裡？」掌櫃問。

「嗯……江湖……在哪呢？」她大小姐反問。

「只要有人有生活的地方，就是江湖。」

原來自己表面來出家，其實骨子裡盡是大小姐想闖江湖的心態。有一天，終於知道把自己當小丑的是誰了？諸多自己不適合這裡的理由，其實只是不斷的在包裝自己的自負、笨拙及好逸務勞；自以為看清的事實，只是想逃的藉口；以前很討厭的「好學生」招牌，原來被緊抱著不放。開始學習分辨「出家『原來不是』我想的那樣」跟「出家原來不是『我想的』那樣」二者之間的不同；開始體認出家不能只是踏進來「試試看」，而是要徹底認定「我就是個出家人」；開始問自己「禪在哪裡？」、「什麼是『過程就是目的』？」，開始了解什麼是「如人飲水，冷暖自知」。

對了，最後倚天劍及屠龍刀怎麼了？看過小說的人都知道，最後它們都落到周芷若的手中，她將這一刀一劍互擊，刀毀劍亡，金庸還是很體貼武俠小說迷的，最後換到了九陰真經及武穆遺書。

誰敢毀了這兩把群雄垂涎的武林至寶？誰敢毀了這可號令天下的盟主令牌？如果這兩把利器落入您的手中。或說，您希望刀劍互擊後，結果是……？

糟啦，最後不知道要怎麼結尾，套句廣告詞可以嗎？

「幻滅，是成長的開始！」

✎ 摘自《文苑》，頁 p.158-160。

後話：師父在《五百菩薩走江湖》的序文中，有解釋「江湖」一詞，源出於禪門「江西」及「湖南」，乃是中國禪宗發展史上最重要的兩個地域。

