

一個出家人不一定要會背多少經、多少論，
但一定要有慈悲心，能為人解決困難；
有出離心，自己少欲知足、少煩少惱；
有菩提心，為大眾奉獻、服務。

僧聲

2019.07.01 No.13



FOREWORD 實踐創校的精神/聖嚴法師
HEARING 禮物/釋常燈
REFLECTION 【2019】「僧命旅程」縮影展演/釋演復
PRACTICE 做一個心靈環保的實踐者 /釋演新
EVENTS 活動訊息

實踐創校的精神

聖嚴法師《法鼓家風》

一所學校的發展，和創校理念與校長的治校精神有很大的關係。我們僧伽大學現在是創校的初階段，我這個創辦人沒有辦法和你們每天生活在一起，我只能給你們精神，希望你們能把握這精神，誠懇謙虛、努力踏實、心胸寬大，不單為自己個人著想。尤其你們是僧伽大學的第一代學僧，更要把握住創校的精神，好好經營下去。

你們不要只會埋頭讀書、拚成績，認為學業成績分數比較高的人，就比較優秀。究竟誰是真正的人才，大概要在僧大第四年才約略看得出來。所謂「品學兼優」，對於一個出家人而言，品、學這兩者之中，「品優於學」要比「學優於品」來得重要，而「品」，就是自己的行誼人格。與人相處、為團體奉獻服務、為大眾解決困難，這方面不一定有分數，也很難打分數，但卻非常重要。

一個出家人不一定要會背多少經、多少論，但一定要有慈悲心，能為人解決困難；有出離心，自己少欲知足、少煩少惱；有菩提心，為大眾奉獻、服務。這些都要比課業的分數來得重要，但並不是說，你們上課的時候可以不用出席了，每天就在那邊掃落葉、清廁所、招呼信徒。我的意思是，你們不要把全部時間都放在課業上，不要只以書本為重。



我個人是為了眾生而讀書的，這是我的精神，如果你們不是這樣，那就不是法鼓山的精神。請諸位把精神掌握好，要為眾生讀書、利益眾生，當然這當中也包含了為自己少煩少惱而讀書。

如果沒有辦法降伏煩惱，怎麼辦？你們現在和外界接觸的機會不多，在僧團裡又無聊，時間一久，有時候頭腦裡就會出現古怪的念頭，譬如你們的頭髮理得很短，一開始還不覺得怎樣，但一陣子後，或許會想，頭髮若是能留長一點，應該會比較好看。你或許不覺得這是煩惱，但那就是煩惱！所以，平常自己的心上要有工夫，當狀況出現時，平日用功的工夫就要拿出來。譬如念佛的人，心中就要有佛號；參禪的人，心中隨時都要提話頭；默照的人，就用默照的方法。

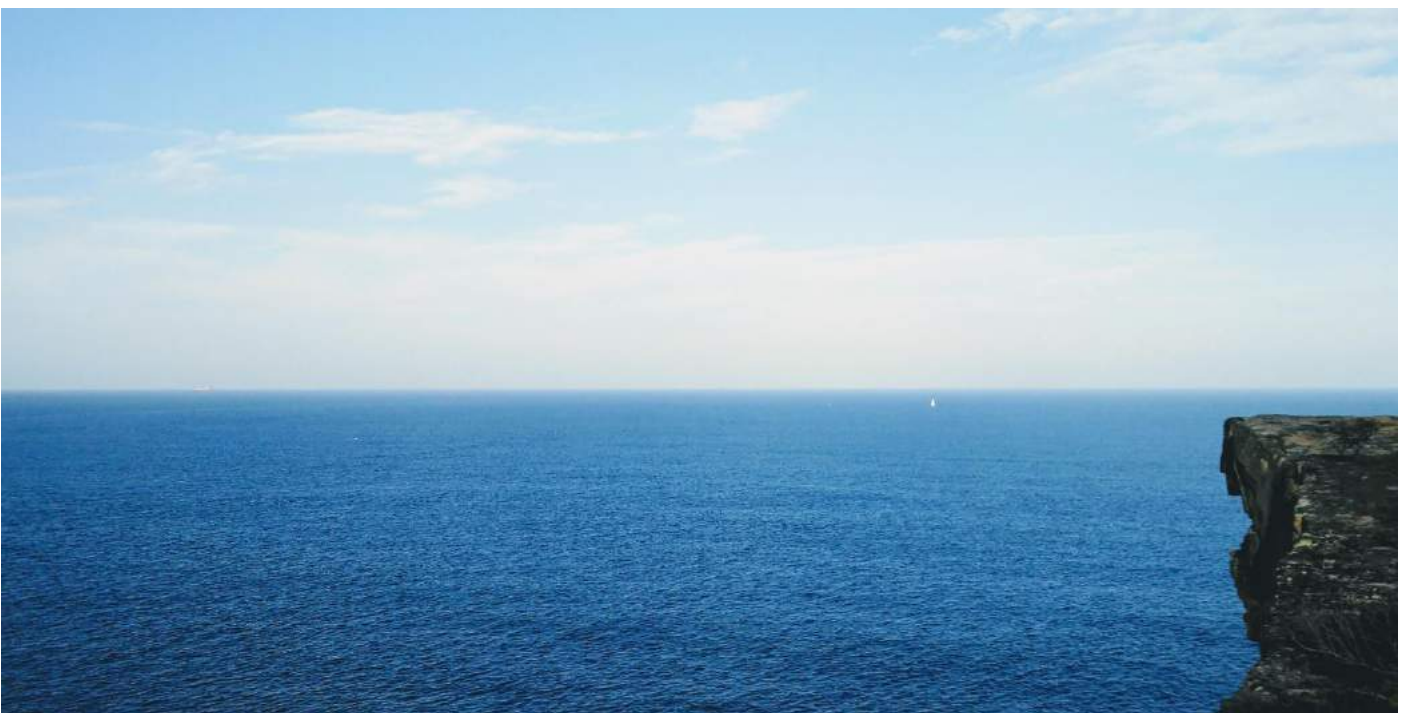
如果上述這些方法都用不上，可以拜佛懺悔。但拜佛時不要身體在拜，心裡卻在那邊又怨、又恨、又罵，嘀咕著，拜了這麼久也沒用、菩薩又不靈，結果愈拜愈煩惱……。拜佛，要留心身體的動作、心裡的感受，這是與四念處——身、受、心、法，有關的基礎修學法。心不能調伏時就觀身，身比較調伏了以後再試著觀心，用這樣的方法來拜佛、懺悔就有用了。



我曾經教一個徒弟拜佛，但他拜了幾拜，人就跑掉了。我問他：「為什麼不拜了？」他說：「本來對佛像的感覺還好，但愈拜心裡就愈怨恨，恨那佛像為什麼不幫我？」要知道，拜佛的用意不是在求佛像幫你忙，塑像能幫你什麼忙呢？安心要自己求，佛像不能幫你安心。

你們對於「精神」二字懂了嗎？現在諸位出去與人相處互動時，大家一看很容易就知道你們是法鼓山的人。這不是依你所穿的行者服等外相來辨識，而是從氣質得知，這種無形中流露出的氣質，就是法鼓山的精神。我們法鼓山僧伽大學的學僧，應遵循我們的校訓「悲、智、和、敬」，但這不只是法鼓山僧伽大學的精神，也是做為一個出家人所應具備的條件。

今天的精神講話很重要，諸位的心胸要廣大，要努力、踏實，「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，這句話就是最好的說明，但這句話如果僅是用嘴巴念是沒有用的，它的重點其實就在於不要老是為自己設想。至於這樣的精神是否發揮得出來，則有賴平日有用心的方法、修行的工夫。



禮物

媽媽說：爸爸和飛機，一起在海裡睡著了。

熊寶說：陽陽，如果你一直活在回憶裡，就聽不到別人關心你的話了。

陽陽問：我要怎麼做呢？

媽媽說：活在當下。專心地吃飯、專心地遊戲、專心地笑……，

你笑起來時像太陽一樣溫暖，媽媽希望大家都能看見你的笑容！

我們想要告訴小朋友：

也許你喜愛的人離開了，或失去了生命中最愛你的人，

這些都不是你的錯。希望你能夠明白，

離開的人是愛你的，只是沒有辦法選擇留下。

我們可以把想念和愛，變成一份禮物送給想祝福的人。

生命是一份禮物，

生、老、病、死，都是珍貴的人生體驗。

如果可以轉化失去親人的悲傷，

會讓人更珍惜現在所擁有的一切。

但願每一顆傷心的眼淚，

都能成為照亮別人的溫暖太陽！



禮物
A Gift at Present

作者：釋常燈

出版社：法鼓文化

出版日期：2018年12月01日

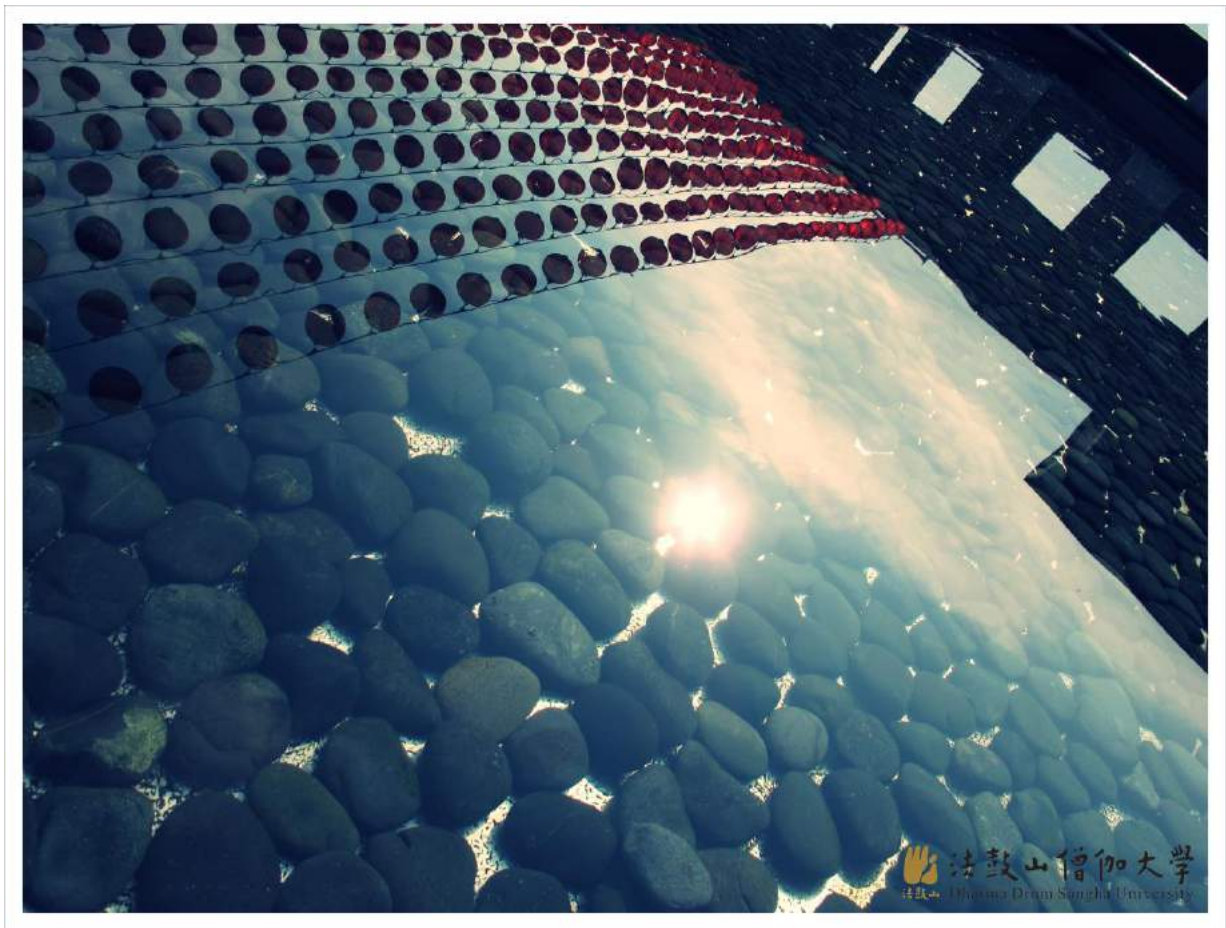
語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

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

【2019】「僧命旅程」縮影展演

文：演復法師



時間是一種幻覺，讓人有生命累積的錯覺。

僧大四年的規律作息，一開始可能覺得索然無味，但久而久之便發現到，每一刻都是當下因緣的組成，看似重複，卻也都是新的；每一天都在體會如何學習當一個出家人，無論出家幾年，這個課題都持續著。

一年級初來乍到，懵懂無知，衣食住行樣樣重學，不知所謂何事，反正做就是。跟上生活節奏的二年級成為學長，不清楚所作應為，不明前方之路，帶著新僧，看一步走一步，緩步前行。四年過半程的三年級，擔任活動組長，踏入領職試溫期，角度不同，看得更深更廣，體驗忙亂中時光飛逝的高速。四年級仍覺自己半生不熟，但已然要跨出僧大大門。

時間是一種幻覺，讓人覺得它在流逝，萬事萬物隨之變化。

出家前，時間揮霍地用，可以「整天」發呆，「一個禮拜」沒做什麼事，計算時間的單位很大。

在日復一日的出家生活中，每天相似，都很「充實」。

畢業前覺得「任務一個接一個」，領職後領教到「活動一個疊一個」。只是，所感知的時間單位變小，藉著走到下個目的地過程的5分鐘練習經行放鬆，等待上殿的3分鐘背誦日課內容。以前大塊的時間單位，總要「完整」才覺得能做些什麼，但出家後用一個深呼吸的時間清空腦袋，體驗到一種不空過的「充實」。

如同沙漏，細沙流瀉，而有時間的錯覺；生命亦為體驗每個無常變化的過程，無從積累。

發心的種子，落到一塊土上，經過的單位不是時間，而是每一剎那，在充實中淬煉心志、放捨我執的過程。

「畢業」是體驗僧命某一段過程的呈現，沒有具體的成果，只是身心無常變化的縮影展演。在家到出家的蛻變，沒有一定軌跡，但不離一開始落下的發心。



做一個心靈環保的實踐者 – 心靈環保教案課程報導

文 / 演新菩薩

三月二十四日法鼓文理學院生命教育碩士學位學程助理教授辜琮瑜老師，應僧伽大學教務處邀約，以自身多年將聖嚴法師提出之「心靈環保」觀念運用於生活體驗及教學中，而整理出的課程設計架構，跟僧大學僧及僧團法師們共二十五人分享。



教案的脈絡

分為：「原理」、「對象」、「教材」。「原理」又分三個層次：第一層次，心就像環境，心跟環境會投射，探索、強化及尋找本來面目，都是從存在、從自己開始。第二層次，環境包括人事物，就是我們的外境，不是心隨境，就是境隨心轉；心要保護好，不要輕易被環境所動。第三層次，心跟環境都是一個存在，這個存在透過不同的連結形成一個整體，體會到我的小宇宙跟外面大世界是相連的，自然而然就會生起慈悲心。

「對象」則是要從過程中去體會，有的人是遊戲性質，有的人是帶領性質，即使是帶領同一課程都會有不同的呈現，也會帶領大家體驗不同的境界。

「教材」方面，使用的工具要能隨手可得，或是別人已經在做的。引導用詞要用對方的語言，思考如何幫他們化解煩惱、與經典連結。此外，分享自己在學佛歷程的受用，就是觸動別人最好的方式。

教案的操作

生活習慣如何跟心靈環保結合？第一、「心物移置」：心是一個環境，用「啊！這就是我要的環境！」來想。如果你心裏住了五樣東西，你要移走，然後放五件進來，你會放甚麼？學著把心當成一個環境，思考如何去淨化它、處



最後，期待僧伽大學這群未來的宗教師們，能將「心靈環保」的觀念融入自身的生活，並將生活體驗放入日後的課程設計，期使更多人受益，讓每一個人都可以成為心靈環保的實踐者。

第二、當事人、關係人、路人：每一個體經由因果、因緣的業力，形成不同的共業與型式，完成我們此生的任務，然後在輪迴的路上提升。深刻地反思：你是甚麼樣的人？寫上描述、形容詞、名稱，然後想出小組共有的名字。在將每個人的想法湊成一張圖時，一開始是有點難度的。「自己擺哪裡？怎麼跟別人互動？」若有人想主導，就觀察這人如何與其他人消融。另外，老師還帶領大家體驗「四它體驗卡」、「點點心」、「16件事」等課程，讓我們去思維我們的角色？我們要做甚麼樣的人？有沒有有些事是應該去做的？這些都是一個練心的過程。

最後，期待僧伽大學這群未來的宗教師們，能將「心靈環保」的觀念融入自身的生活，並將生活體驗放入日後的課程設計，期使更多人受益，讓每一個人都可以成為心靈環保的實踐者。

畢業典禮

法鼓山僧伽大學一〇七學年度

2019/7/5 五 10:00 - 13:00

法鼓山第三大樓·國際會議廳



敬邀

時間	內容
09:30-10:00	進場
10:00-10:10	唱三寶歌
10:10-10:40	歡送祝福
10:40-10:55	學習回饋·畢業僧致謝詞
10:55-11:05	院長開示
11:05-11:15	搭菩薩衣·頒發證書
11:15-11:25	傳燈發願·唱菩薩行
11:25-11:30	來賓合影
11:30-13:00	圓滿茶會·午齋



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



www.ddsu.org

僧伽大學 FB



zh-tw.facebook.com/ddsanghau/

生命自覺營 FB

www.facebook.com/awakeninglife

法鼓山世界佛教教育園區網站

fagushan.ddm.org.tw

法鼓山全球資訊網

www.ddm.org.tw