



僧芽4

第四期

2013/03/15

●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#2355

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

漢傳佛教宗教師的搖籃

弘利波特統攝的靈樞事業，
能夠幫你打敗敵人。

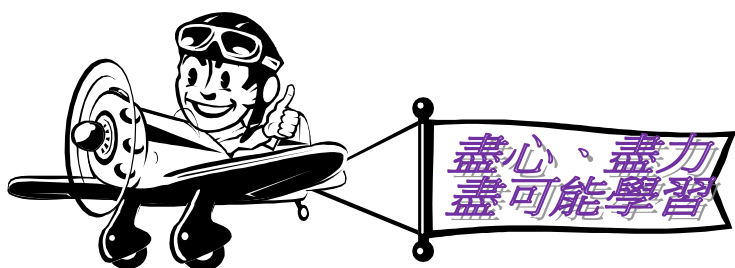
聖嚴法師創辦的僧伽大學，
能夠教你如何做人。

招生說明：2013年3月17日(星期日)上午8:30 | 地點：法鼓山世界佛教教育園區 | 電子郵件：suhuddmf.org.tw
考試報名：2013年4月1日～5月31日 | 聯絡方式：(02)2498-7171 轉 2351【註冊組】

教和智悲

【本期主題】

如何保持良好的工作精神



每一個人都需要工作，即使是才剛剛懂事的兒童也不例外，許多有教養觀念的父母都會訓練兒童工作，這種精神很值得提倡，螞蟻、蜜蜂尚且勤奮工作，更何況是人呢？

因此人在還沒有老到身體不能動之前，一定要有事情做，即使沒有工作、不為自己、不為賺錢，也應該利用時間來做義工，服務社會大眾。有些人在退休後，突然之間失去生活重心，健康也跟著亮起紅燈，百病叢生、萬念俱灰，工作對人身心的重要性由此可知。

工作就是活動！要動才能活，活了才能夠動，但是這個動不是輕舉妄動，而是有一定的規則、目標和方向的動。很多人工作起來雜亂無章，把原本簡單的事情變得繁雜不堪；有智慧的人做事有條不紊，能夠抽絲剝繭，把原本困難的事情處理得清清楚楚。事情本來就有本末始終、輕

重緩急，如果能夠掌握得宜，就可以處事自在了。

不過，每個人的體能、智能都不盡相同，即使親如兄弟姊妹也是如此，不同的體能、智能，就有不同的學習能力及工作效率。不要和更優秀的人比較，比較是一種不好的心態，比輸了，會讓人垂頭喪氣，失去自信心；比勝了，又會讓人志得意滿，不但傷人而且傷己。

以平常心來工作，是較正確的態度，在此有三個觀念，可以幫助我們以平常心做事，這三個觀念就是：盡心、盡力、盡可能學習。

無論從事何種工作，都要盡心盡力，遇到力有未逮的時候，就要盡可能地學習，不要做無謂的比較。學習是永無止境的，好還可以更好，反過來說，差也是沒有極限的，不注意的話，差的還會更差。所以我們要盡心、盡力、盡可能學習，這就是以平常心來工作。

有些人是為了報酬、名位而工作，這種觀念並不全然正確。當然，我們工作上不要和他人比較，但是一定要盡心盡力，不懂的要盡可能學習，這就是工作應有的正確心態，也就是做事的藝術。。

- 摘自法鼓文化出版《工作好修行：聖嚴法師的 38 則職場智慧》

【心靈。悅讀·書】

你的慈悲心是有條件的嗎？

助人到底是為了自己，還是為了他人呢？

本書為我們破解助人的迷思，找回助人的真心，

並提供以禪法療心、鍊心的方法，

讓助人工作成為一條自利利他的修行道路。



為什麼很多人好心助人，希望與人交心，卻連自己的心也受傷了？助人工作不只是一種服務，更是一個修行的歷程。心理學家楊蓓教授以其從事助人工作數十年的專業經驗，以及十多年的參禪體驗，分享她一路行來的自利利他助人心得。

本書帶領我們反思什麼是慈悲心？如何生起慈悲心？慈悲與欲望有何不同？讓我們回歸助人的本意，並做好自我照顧，以禪法轉化與超越生命，使得原本從自我中心出發的有限助人，轉為無限的助人。

認識助人的迷思，才能以心交心，讓自己的煩惱心蛻變為真正的慈悲心。



助人工作在這個社會中，擁有很高的美德和價值，但絕非憑著天真浪漫的熱情就能實現。而是要像浴火鳳凰，不停地粹煉自己助人的心、助人的行為，如此一來，才會做到有效的助人。——楊蓓

- 摘自法鼓文化出版《交心》

【僧大點滴-2013 生命自覺營】

冬天的陽光暖洋洋地，曬在法鼓山園區的路上，顯得分外安詳，我們一行人用過午齋以後，換上簡單的行裝，從禪堂的車道出發，漫步經過潺潺的曹源溪水，參拜藥師古佛，而後穿越鬱鬱靜謐的小山路，在生命園區前停佇。

映入眼簾的這一片青脆嫩草地，被橘子樹、紅淡比與竹林包圍著，午間停憩的小鳥不時東來西去地吱喳唱著，在明天早上即將到來的生命自覺營正授典禮之前，我想給學員們這樣一個小小的禮物，因為，這裡是 聖嚴師父舍利植存的地方，而生命自覺卻是法身慧命延續的起點。

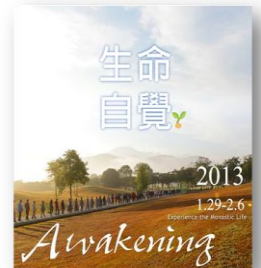
出發前，我們曾經回望禪堂後面那一大片的墓園，水泥建築構成的人工山景印象鮮明，和眼前的園區形成強烈的對比。紅塵與出世、情執和悲願，不必言語就已經清楚表達了心中真正的渴望，與覺醒的方向。而開營這兩天的疲累身心與不適感，似乎也讓這方淨土給洗滌得愉悅、清涼了起來。

在短暫的分享後，我領著大家一起繞著這塊小小的草地經行三圈，之後向這片土地深深的三問訊，祈願隔天的典裡能夠順利、圓滿，也祝福參加的學員能夠一直護念自己的初發心，一直擁有學佛路上的禪悅、法喜。

回程，我們溯溪而上，讓沿途的樹影撫慰彼此，雖有交談但輕鬆自在，雖是閒語卻也與法相印。身分的轉換儀式在師父的悲願心中，已經悄然提早開始，而菩薩道上的伴侶，此刻不過是繼續前世的承諾與善緣，開啟此生與盡未來際的燈燈相續罷了。

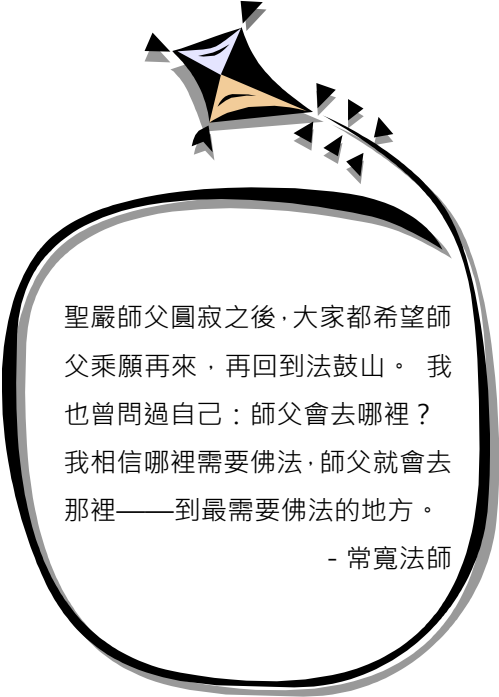
我們，是法鼓山生命自覺營第十屆的男眾第五組，我們來自馬來西亞與美國。

-摘自生命自覺營 BLOG:生命自覺的盟約-男眾第五組報導-釋常耀



我是一個不善於言詞的人，跟師父相處，其實有很多的感觸都放在心底。

跟師父接觸的因緣，是從 1994 年開始。那時我在美國念書，因為父親罹患癌症住進台大醫院，所以回來照顧他。當時友人建議我們到寺院祈福，並建議到農禪寺走走。當時我不知道農禪寺在哪裡，也不知道聖嚴法師是誰。到農禪寺那天，我們在巷口遇見了正準備出門的師父，坐在車內對著我和父親兩人點頭致意。那是我第一次見到師父，是我父親第一次也是最後一次見到師父，三個月之後，父親就往生了。



聖嚴師父圓寂之後，大家都希望師父乘願再來，再回到法鼓山。我也曾問過自己：師父會去哪裡？我相信哪裡需要佛法，師父就會去那裡——到最需要佛法的地方。

- 常寬法師

父親往生以後，我繼續回到美國念書，開始想要學佛，因此就在密西根州參加佛學社。當時佛學社團有兩套書比較引人注目，一套是印順長老的《妙雲集》，另外一套就是聖嚴師父的《法鼓全集》。《聖者的故事》是我看的第一本師父的著作，書中內容都是講述佛陀弟子出家的故事，也許就在那時候種下了日後出家的因。

2000 年，我決定出家，在僧團安排求剃度者家屬拜見師父的場合，我的母親跟姊姊都到了，當時師父問我：「你的父親怎麼沒有來？」我說父親已經往生了。接著師父就當著家人的面對我說：「以後你要好好照顧師父。」當時我不知道師父為什麼會講那句話。

2001 年落髮之後，那年 7 月，我第一次當師父侍者。第一次替師父開車，是到中視錄製《不一樣的聲音》節目。師父就坐在前座，一路上我很緊張，都是正襟危坐，自己在內心製造了許多恐懼。當時手心一直在冒汗，記得要下交流道時，師父問我：「常寬，你在僧團能安心嗎？」我沒有回答。可是在那以後，原本緊張的心情就慢慢沉澱下來了。從此以後不論遇到任何情況，我都會問自己能不能安心。

第一次當侍者期間，比較像是師父在照顧我。師父教導我怎麼摺衣服、怎麼收海青、怎麼摺棉被，也教我怎麼當書僮。所謂書僮，就是師父在寫書法時，在一旁幫忙磨墨或是添墨汁。第一次是在農禪寺男寮二樓的方丈室，當時師父寫了「水月道場」四個大字，而這張墨寶，差一點就毀在我手上。

師父一開始就確定寫較大的字體，因此準備的宣紙很長。在寫完「水月」二字以後，必須挪動紙張，才能繼續往下寫。當時我和師父兩人，一人拉一角，師父往前挪動時，我的手還沒有放，當場就聽到宣紙的撕裂聲，幸好破損的只是邊上一小角，經過裱框後，大家可能看不太出來。從此以後，我開始害怕當書僮，每當師父要寫書法，我就趕快去洗車。當時另外一位侍者果耀法師特別來問我：「師父在寫書法，你怎麼不上去？」

我其實是在逃避，因為前次讓師父念了一句：「哦！常寬不能當書僮。」我就對自己沒信心，可是果耀法師說：「師父是在試探你，你還是要上去。」後來我上去了，從那次開始，我才比較敢跟師父講話，也發現師父並沒有想像中的嚴肅和嚴格，並且有著很風趣和柔和的一面。

我當侍者的其中一個角色，就是陪師父去爬山。師父穿僧鞋不適合走山路，所以我們幫師父買

了兩雙球鞋，為了配合師父的長衫，買的球鞋都是褐色的，在車上及師父寮房各準備一雙。有天傍晚，機要祕書跟我說：「等一下你要幫師父穿鞋。」我當下覺得奇怪：師父難道不會穿鞋嗎？因此，我便開始模擬：在師父下樓的地方擺一張圓椅，把師父的鞋子放好。等到師父真的走下樓來，我便採取跪姿幫師父穿鞋。師父問我：「常寬會綁鞋帶嗎？」我說：「弟子會綁自己的鞋帶。」然後師父說：「不要太緊，也不要太鬆。」

這句話我聽得清清楚楚，可是鞋子不是穿在我腳上，怎麼能夠知道什麼是不要太緊、不要太鬆？後來師父在爬山的途中，右腳的鞋帶鬆開了，師父就說：「不是跟你講過，不要太緊也不要太鬆嗎？」隔天同樣的時間，師父又準備出門了，我還是一直在想，到底什麼是不要太緊、不要太鬆？正當我幫師父綁右腳鞋帶時，師父突然彎下身來，繫起另一隻腳的鞋帶；等於同一時間，我綁右腳鞋帶，而師父繫左腳鞋帶，我跟師父的默契，就是在這時候培養起來的。那次以後，師父的鞋帶就再也沒有鬆開過了。

這件事讓我學習到，我們要幫助別人，比較難的是恰到好處。為什麼佛法講慈悲與智慧同時，而不是只講慈悲或是只講智慧，因為只有悲智雙運，才能夠真正做到恰到好處。2005年4月，師父到中國大陸進行學術之旅。那時師父還沒有生病，腳程非常快，就像大部分人形容的「健步如飛」。行程結束後到香港轉機，當時我身上背了兩個僧袋，兩隻手也各拉著一件行李箱。搭電扶梯時，我看到機場引導人員走出電扶梯後，直接往右走，但另一名同行的菩薩因為沒有跟上而往左邊走了，師父因為走在那位菩薩後面，很自然地也往左邊走，所以我馬上喊了一聲：「師父走錯了！」結果師父一回頭，就被我拉著的行李箱絆倒，摔了一跤！我趕快把師父攙扶起來，但接下來我的腦海就變成一片空白，整個人六神無主，心裡只有一個念頭：「怎麼會發生這種事？我怎麼會把師父絆倒？」



在回程的飛機上，我根本沒辦法吃東西，也沒辦法喝水，腦筋還是一片空白。到了桃園機場，大家在海關等行李，我只記得給師父倒了水，聽見師父問我：「常寬，我的僧袋呢？」這才發現我把師父的僧袋遺忘在飛機上了。師父就說：「常寬著魔了！」接下來又跟我說：「你還會再麻煩我一次。」

回到法鼓山以後，我覺得自己無顏跟僧團交代，也無法跟大眾交代，就把行李打包好，請當時同寮的法師載我到金山街上搭車，也請他代我好好照顧師父。他知道我很愧疚，便說：「如果你真的決定要走，自己去跟師父報告。」那時我非常煎熬，不知怎麼面對師父，但還是決定自己向師父辭行。當天下午，師父在男寮會客室見我，我跪在師父面前懺悔，說自己不配當侍者。師父就說：「事不過三，我不是說過你還會再麻煩我一次嗎？這就是第三次，不會再有第四次，沒事了。」之後又對我說：「以後你要盡形壽，報師恩。」

接下來，師父到臨時寮講開示，叫我也去聽。師父對著大眾談起這件事，說我們跟自己相處，牙齒有時都會咬到舌頭，何況是兩個不同的個體，難免會有摩擦或是碰撞。師父是透過開示讓我把心裡的障礙放下，希望我安心。幾天後，師父從農禪寺打電話到山上找我，我沒有接到，是聽到其他法師轉述：「師父說，師父現在已經好多了，不用拿拐杖，請常寬放心。」過了幾天，師父又從泰國打電話回來，我還是沒接到，仍由其他法師轉達：「師父說，師父已經好多了，請常寬放心。」泰國之行結束以後，師父直接飛往美國，又從美國打電話回來，這次還是由其他人來轉告我：「師父說，師父現在完全已經好了，可以行動自由，請常寬放心。」

那時，其他法師還轉述師父的另外一段開示：「師父說，你叫常寬，首先要寬自己的心，才有辦法寬眾生的心。」經過師父幾次的提醒，我才慢慢把自己心裡的負擔放下，把它轉換成正向的力量……

-摘自：法鼓山智慧隨身書《今生與師父有約》（一）

【僧大新鮮人】

我決定出家了

願生生世世隨佛出家，護持佛法，弘揚佛法，廣度眾生，離苦得樂。

■演信



尚未進來念僧大時，我的日子幾乎離不開吃喝玩樂，感覺好像很快樂、很開心；但只要靜下來，就會發現其實自己好像一天混過一天。不過，只要我去參加法會、禪修活動、當義工或是去聖嚴書院，那幾天就會感到很充實，那種快樂跟開心彷彿可以延續很久。可是，只要開始懈怠，想到要玩樂，就又回到那種混日子的生活了。

想想今年對我來說，也算是特殊的一年，因為在民國100年我決定了人生中最重大的事情。對我而言，法鼓山的法師跟母親是我決定進入僧大的關鍵之一。

我開始想要出家是三、四年前的事情，那時因為參加了滿多法青會的活動，讓我認識了法鼓山的法師，他們都非常地年輕，很莊嚴，威儀又齊整。只要看見這一群法師，也不知道是何原因，自己就很歡喜。之前也常常會參加法會，聽到法師們唱誦時，心中更是欽佩，非常地法喜；聽到開示時更是開心，因為有些內容可以替我解惑。其實在這些時間裡熏習的法義對我影響很多，之後我也會在生活上用方法，最常用的是「四它」，最後就可以平



安沒事。

再來，就到了僧大。從8月19日開始，將近四個多月的生活，這些日子，可以說過得酸甜苦辣，好多滋味啊！每個階段都有我要學習的事情，然後在這些過程當中，去觀照身心反應，有開心、有生氣、有苦悶……。

現在想想，真的覺得很有趣，而且走過這些過程後，覺得自己又向前邁進了，這種感覺是以前沒有的，真的滿特別。所以我很感恩有如此福德因緣能在法鼓山出家，這真是累世累劫修來的福報，也是眾因緣甚深而形成的結果。因此，我要說：

「願生生世世隨佛出家，護持佛法，弘揚佛法，廣度眾生，離苦得樂。」



108 自在語



天生我材必有所用，
每個人出生時，
就已帶著責任和價值來到世上。
這份「用處」，是對人類歷史負責，對全體社會盡責。

