

僧芽

2020.10.01 No.10

- 
- FOREWORD 善的力量 就在創造因緣 /果暉法師
HEARING 行深般若波羅蜜多時 /聖嚴法師《心的經典：心經新釋》
REFLECTION 緣起 /釋常格
PRACTICE 我的選佛路 /釋演澤
禮讚僧命蛻變·法鼓山2020剃度大典喜迎法門龍象 /張田沛
EVENTS 活動訊息

善的力量 就在創造因緣

文:果暉法師

隨著新冠肺炎（COVID-19）疫情擴散，社會人心難免不安、惶恐，此時更是體現彼此關懷，學習同理心與慈悲心的時候。疫情的傳播與影響是全球性的，而當下每一個人的心念及身口的善惡行為，都會對現在，乃至未來疫情發展的好或壞造成影響，我們更應該不分你我，彼此護念。只要有共同的希望和信心，相信黑夜會過去，白天終究會到來；相信發好願、說好話、做好事，一定可以轉大環境的好運。

這段期間，我個人及法鼓山僧團，每天早晚課，禮拜、持誦觀世音菩薩聖號，將功德共同迴向：祈願因疫情不幸往生的人，能放下萬緣；祝福正在接受治療的人，能早日恢復健康；祝願正在隔離中的人，能安心地度過隔離的生活。

除了傳播善念，共同祈願疫情早日退去，我們也需要用安心的方法，如落實戴口罩、勤洗手、保持安全的社交距離等防疫措施，抱持希望和信心；過度的憂慮、擔心，則是不需要的。

在疫情不斷變化，生活便利性不斷限縮，各方面訊息紛至沓來的時候，生活如何維持常軌不受影響？首先，公部門公布的資訊，以及公部門所認可的專家建議，有一定的可信度。除此之外多餘的訊息，甚至不需要 Input（接收），反而更需要 Output（輸出）對社會的關心。吃飯時吃飯，睡覺時睡覺，不需要把疫情的訊息，二十四小時放在我們的腦袋裡，這樣只會把自己嚇得不知道該如何過日子了。

無論有沒有宗教信仰，如果還是很擔憂，可以把身心放鬆一下，感覺自己的呼吸。如果是佛教徒，也可持誦佛菩薩聖號，讓心漸漸平靜、安穩下來。把擔憂交給各自的信仰，好好配合防疫措施，必能平安無事。

透過大家共同的願力——發好願、說好話、做好事，一定可以轉好運。善的力量就是在創造因緣，讓善的力量發揮作用。讓我們共同祈願、祝福、迴向，讓疫情早日結束，回歸正常的生活步調。

行深般若波羅蜜多時

深般若

般若的本身就是智慧、清淨、遠離、明等的意思

初得無生法忍、初證無漏智慧的菩薩，已有般若，已能超越生死海，拔除惑智二障，這與世間哲學家所謂的智慧並不相同，故將菩薩的智慧叫深般若。哲學思想的世俗思辨是俗諦，不生不滅的第一義諦，即是深般若的勝義諦。

《般若經》中弟子問佛，般若的「深奧」是什麼意思？般若就是空，就是無相、無願、不生不滅。

「空」——由因緣所生的一切法，一定是畢竟空，從因緣觀來看，一切現象都是空的。因緣生，因緣滅；此生故彼生，此滅故彼滅。生起時是暫時的現象，在生起的當時就在轉變，而終歸於空無。從有到無，從無到有，本身就是假的，所以是空。空的意思就是假的，假的原因是因緣，而一切法皆是由因緣而生。從修行因緣觀所得到的結果就是空。

「無相」——《金剛經》及《六祖壇經》都提到無相。相是指心相及物相，這兩種現象都是由於人在執著、分別。執著就是有相，就會不自在，不執著就是無相，就是自在。《金剛經》及《六祖壇經》中都說無相，是雖然什麼都有，但不執著，就是無相。

「無願」——菩薩發願成佛，發願度眾生，發這無上菩提心就是「願」。一切佛之所以能成佛，一定是先發願。我們因為是凡夫，所以每日念〈四弘誓願〉及〈普賢菩薩十大願〉。得到了深般若就不用念了，因為動者恆動，靜者恆靜，不用發願，恆在願中行其本願。到了無願的境界才真正的自在；有願時，時時在念著要度眾生，已經度了眾生，心中還有自我存在。得神通的人能通行無阻，好似自在，但這是相對的自在，不是絕對的自在，只有已行深般若的菩薩，才得絕對的自在，沒有要度的眾生及有眾生可度的念頭。有願時自我還在，不管是客觀的、主觀的、自利的、利他的，只要有眾生可度，「我」一定是相對存在的。自在的人，不等於不存在，諸佛菩薩不執著，得自在，雖然無願，但是有智慧，當

智慧對自己發生作用時，就是得自在解脫的因；當智慧對眾生有幫助時，就變成幫助眾生得自在的力量。

凡夫觀空並不等於親證空性。小乘阿羅漢證空性，但僅空「人我」，而未空「法我」，能證人法二空，一定是大乘菩薩所見的不生不滅。

行

行就是用的意思，菩薩能成為菩薩，是因為有智慧，當智慧產生作用時就是行。

波羅蜜多

「波羅蜜多」的梵文是 *pāramitā*，意思是度、到彼岸、度無極、事究竟、超越。

一個能自在的人，一定是有真正的般若，也就是智慧，如此才能達到自在、解脫的彼岸，就是度脫、就是超越、就是波羅蜜多的意思。

心的經典：心經新釋(三版)

作者：聖嚴法師

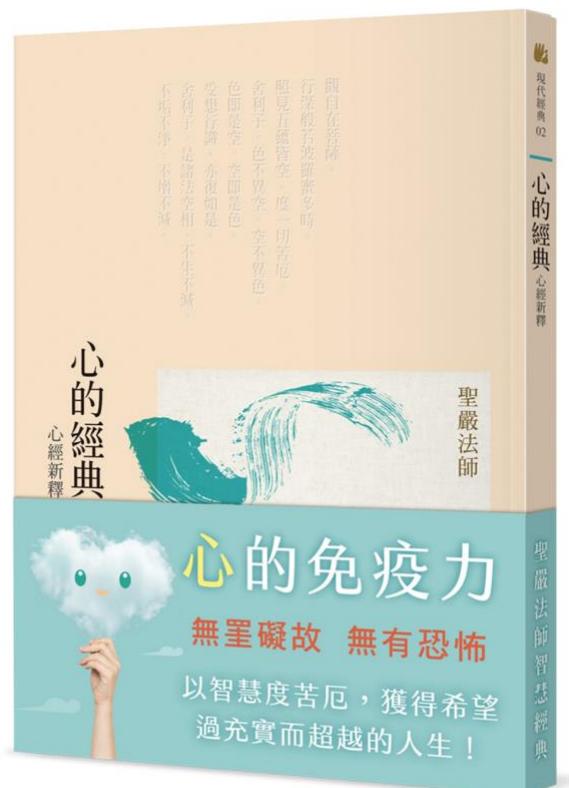
出版社：法鼓文化

出版日期：2020年5月1日

語言：繁體中文

法鼓文化心靈網路書店：

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



緣起

常格法師

吹落了一地的種子，各各隨著自身的因緣，有著不同的結果。

有的因踩踏而裂開腐爛，有些則直接落入土地化為養分；

開花結果，是眾多因緣俱足而呈顯的。

化為養分的它們，從未白走一遭，而是於這世間，平等和諧的存在著。

風姿綽約的花朵、傲然挺立的大樹、腐壞的種子樣貌千差萬別，

但就千絲萬縷的因緣交會而言，你中有我，我中有你，

乃至破除你我相對的概念，本是圓融無礙的一體，僅以這暫顯的萬相，

為這世間添上一抹顏色罷了。



我的選佛路

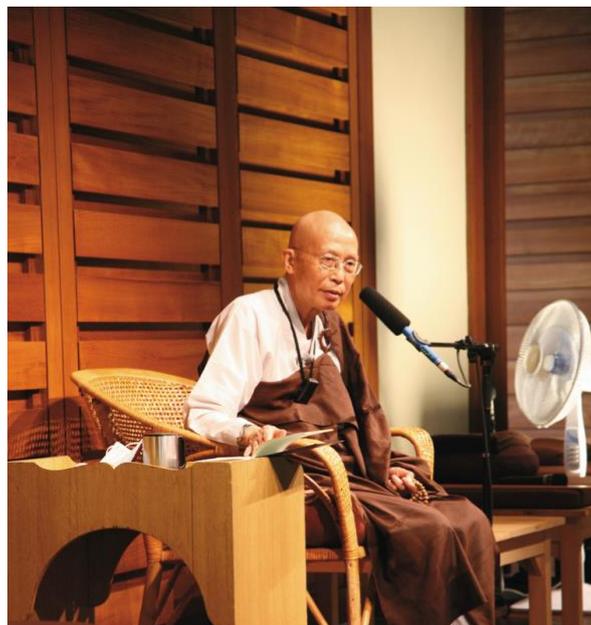
演澤法師

回顧這一年多來，製作「禪修專題」的歷程，實一直在「放不下」與「練習放下」這兩件事上，來來回回、起起落落。

從最開始做成的呈現簡報來說，整理出過多的內容，首先看見自己「放不下」的是：「我是禪學系學僧，做的禪修專題應該要怎麼樣、怎麼樣」。當中的「放不下」是對於「完整」與「完美」的想像，以及追求。坦白說，更包括了對於「禪學系學僧」這個身分的抓取。

試講的那天晚上，與果光法師的談話過程，更深入地整理出自己有很多的「放不下」，原因是抓了那些我覺得「有價值」、「有能見度」、「能被肯定」的「殼」，是用那些設想中的「我」，或者想要打造成的「我」，來證明自我的價值。當然，也有想要整理師父的禪修教法的求法欲，及使命感作為動力的，但是再看深層一點，用「師父的教法」來證明自我的價值，也是其中的一項成份。看見這一層的心理動力後，突然覺得自己很有趣又可笑。

還記得果光法師聽了我的自我剖析後，很快的回了一句：「所以你是要求生存嗎？」又再說：「那個『完整』、『完美』是什麼？這些東西重要嗎？」聽到法師提問的那一刻，自己像被丟進大海裡，腦袋一片空白，當下的生命好像被按了「暫停鍵」。接著，重新聽見內心多個聲音在互相喊話：「不重要啊…但我放不掉…」（寫這份文稿時，內心又出現聲音：「放不下的是誰？到底是誰？」）。記得當時回答：看見自己在準備禪修專題時，乃至四年的僧大生活都經常「把自己塞進一個『大殼子』內」，法師又回：「誰把你塞進『殼』裡？」想要回答「我」，心裏頭的回音卻感覺氣若游絲，也有種不甘心的感覺，那到底是誰？！



事實上，越是接近禪修專題的製作後期，越是感覺到自己內心很多的聲音，都是長著「？（問號）」的樣子。比如：虛雲老和尚的《參禪法要》與師父話頭 49 開示，都提到一個關鍵的修行動力，就是對於自己「本具佛性」的「大信心」。

試講結束後，我把自己的矛盾狀態跟兩位指導法師提，法師們聽了，先是默然，接著常慧法師說：「如果我們跟你說了，那是我們的東西，不是你的。你必須自己去找答案。」師生的一問一答間，自己看見了那深層的依賴心：依賴被引導、被提示。

原以為自己多數是能獨立自主的，但在這段過程，尤其當初是以一種「初生之犢不畏虎」的態度，決定選擇「聖嚴師父的如來藏禪修教法」這個大課題後，發現自己在

不熟悉、沒有信心或沒有安全感的情境下，依賴心就漸漸的浮上來了。

如今，經歷了禪修專題的製作過程，以及自我的剖析，再回頭過來讀話頭禪四十九的開示，發現這一年多的過程真的很特別（果光法師的說法是：「波折」），好像早被「設定」好的遊戲關卡，而且送給了我一本「闖關秘笈」（2007年話頭禪 49 開示）。但我卻到此時此刻，才真正用「心」讀懂一點竅門！

不過，從人生的漫漫長路、出家修行的漫漫長路來看，這時候讀懂應該還不嫌晚。這累積與反思的過程，在試講那晚，兩位法師的回饋，以及後來與果光法師的長談，我第一次強烈地體會到：師父說的「選佛」，和自己生命有著非常深切的關係。現下自己的「選佛」功課，就是老老實實而毫不保留的面對自己，看清自己生命中一層一層的「殼」與「內在設定」--即冰山底下的巨大冰塊。我相信：每面對自己多一點、看清自己多一點，覺性就會顯露多一點，終將能使冰山逐漸浮出、逐漸融化，重新融於海水中。



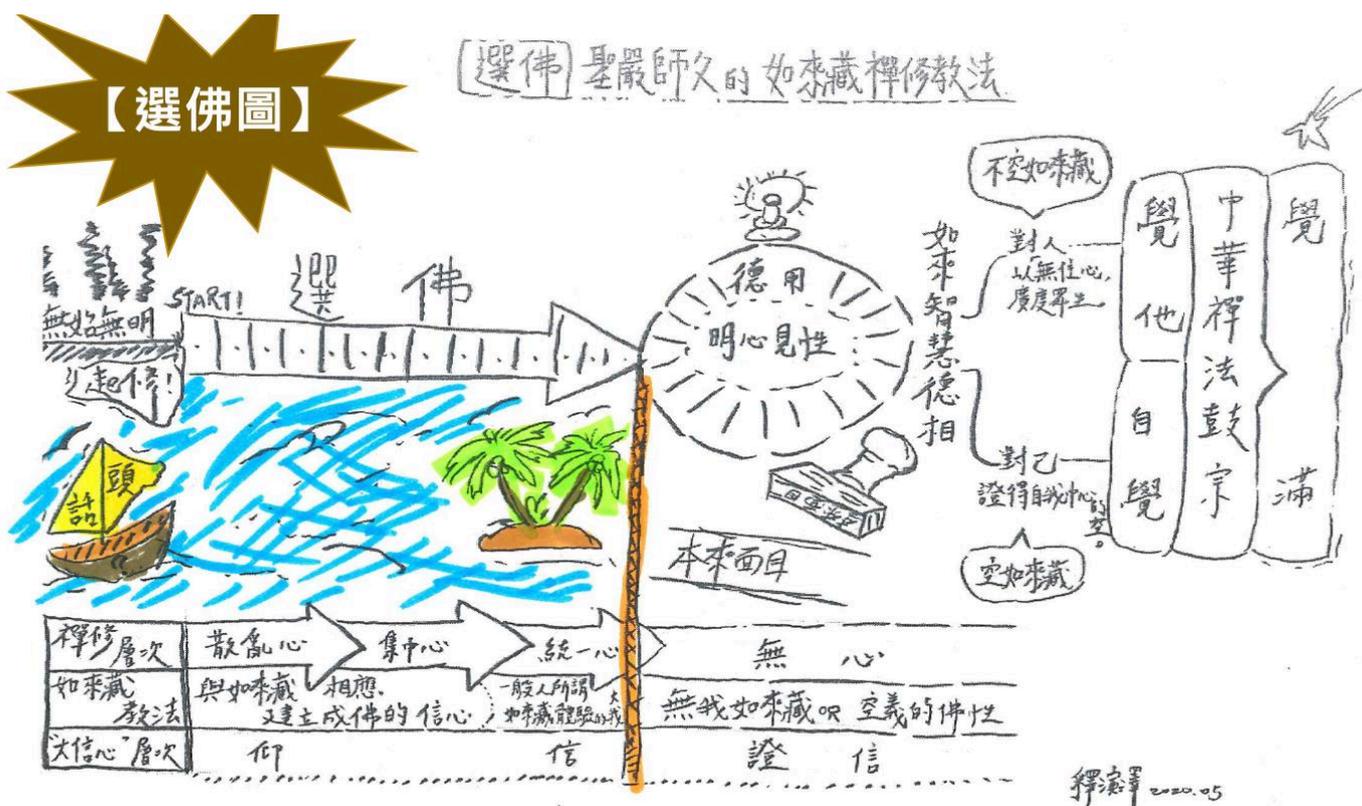
2007 法鼓山園區禪堂 話頭禪四十九

談話最後，果光法師有一個有意思的比喻：不管你一開始上了什麼船，對的船或者賊船，重要的是你能夠做那艘船的掌舵者，能夠航行在 **right track**（正確的軌道上），而航行過程中的波濤洶湧、起起伏伏，都是很正常的，只要不斷的坦誠面對自己、看自己在過程中的生命狀態，以及不斷不斷地「放下」不重要的東西，那麼方向就不會錯了，這就是禪的修行。

覺得自己很有福報，能與師父及兩位指導法師學習掌舵的方法及航行的方向，並且得到一本非常實用的「航海教戰手則」。更重要的是自己找到了一條船（話頭），雖然還不是很會駕駛，但有高度學習熱誠。我願意相信，依循著師父的「航海」守則：「無我如來藏」的禪修教法，來駕駛「話頭」這艘船，它能帶著自己安忍於海面上的波濤洶湧或者無邊無際的曠野一片，一步步航向生命的最深處，終能徹底明白「生命是怎麼回事」，體會生命的大自由、大自在。

【選佛圖】

【選佛】聖嚴師父的如來藏禪修教法



禮讚僧命蛻變 法鼓山 2020 剃度大典喜迎法門龍象

文：張田沛 圖：李東陽

法鼓山於 9/16 地藏菩薩聖誕日上午 9 點，於法鼓山世界佛教教育園區大殿，舉辦 2020 年「法鼓山剃度大典」，現場有 3 百多位家屬親眷及義工前往觀禮，為從各地來到法鼓山求法的新戒法師，獻上崇高的敬意與祝福，恭喜他們圓滿出家度眾的宏願，場面動人溫馨。

「第一刀：願斷一切惡；第二刀：願修一切善；第三刀：誓度一切眾生。」剃度典禮由方丈和尚果暉法師擔任戒和尚、退居方丈果東法師擔任教授阿闍梨，與 7 位執剃阿闍梨，為 9 位求度行者披剃，圓滿受沙彌(尼)戒等出家儀式。

與僧團執剃阿闍梨共同為新戒法師圓頂、授戒後，方丈和尚果暉法師也期許新戒法師「進入如來之家，荷擔如來家業。」要將一切的眾生，作為自己的親眷，並以「戒、定、慧」三學接引眾生。

方丈和尚並提醒新戒法師，時時提起「大悲願心」，付出耐心、苦心、毅力，做一位盡心盡力弘法利生、自度度人的出家眾。方丈和尚也體會家屬心情，鼓勵新戒法師的親友時常回到法鼓山或就近至各分院，感受孩子出家後的成長。

擔任教授阿闍梨的退居方丈果東法師則恭喜新戒法師開展「新僧命」，並鼓勵新戒法師勿忘「肉體的生命無常，應當珍惜生命，做有意義的事。精神的生活無限，重在安頓身心，健全圓滿人格。智慧的生命無盡，學習六度萬行，福慧自在雙運」。



演誓法師從參與法鼓山創辦人 聖嚴法師在俄羅斯帶領禪七的因緣，緩緩訴說自己與佛法相遇的過程，從俄羅斯不遠千里來到臺灣，這場跨越語言追求內心平靜的旅程，演誓法師最後在「應無所住，而生其心」的中，找到屬於自己的安心自在，期許自己能接引更多人，一同感受自己法喜。

「我期許演穩法師及其他新戒法師，在法鼓山長養慈悲智慧，努力修行。」演穩法師的母親白玉滿老菩薩，帶著滿滿笑容，傾訴演穩法師這幾年的轉變與成長，而她自己也在這段時間，逐漸將不捨轉化為讚歎與祝福，她也和演穩法師彼此期許，能在法鼓山一同完成護持佛法與三寶的使命與願心。

2020年法鼓山剃度大典圓頂的 9 位新戒法師，由方丈和尚果暉法師依禪宗法脈，賜法名、法號為：演向智上、演勁智正、演誓智愿、演維智新、演穩智定、演深智入、演植智福、演宥智慈、演千智界。俗家親友在充滿法喜的溫馨氛圍中，誠心祝福、護持新戒法師在新僧命的道路上，順利實踐正法、護持佛法和弘揚佛法。





第十八屆 生命自覺營

AWAKENING CAMP 2021

出家生活體驗營



2021/1/30 六 - 2/6 六

● 對象

男16-37歲，女16-35歲
高中/職以上
願意體驗和學習出家生活者

● 地點

法鼓山世界佛教教育園區

● 報名網址

<http://ddmplus.ddm.org.tw/awakening.aspx>

● 聯絡方式

電子信箱: awakening.ddm@gmail.com
電話: 02-2498-7171 分機 2351
0910-159-557



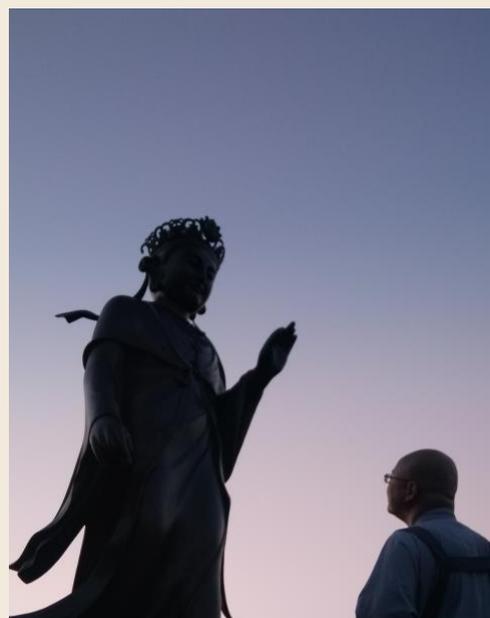
報名網站



僧大Facebook



自覺營Facebook



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



<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>

僧伽大學-數位課程影音

<http://bit.ly/2IM1BGF>