

僧芽 電子報

JULY 2023 | ISSUE 7

修行的快樂

一種平懷，泯然自盡

院長時間

放下「自我」的幻覺

僧大教室

出家變身術

修行自知錄

打開

僧大報報

開箱佛國伴手禮

法鼓山誌

法鼓山的鐵甲武士

修行的快樂

「平懷」是指心已證悟到一切平等，沒有任何分別、對立。一旦不再分別，那麼存在的「有」也就消失了，這叫「泯然自盡」。

每年六月是僧團結夏安居，透過一個月規律精進的生活，讓身心都停下來，止息平日裡喋喋不休的念頭、抖落纏身的塵勞，從絕言絕慮中，自然而然地反觀自照，放下分別對立，重新再出發。

結夏剛結束，僧大同學們帶著嶄新的自己，繼續在修行路上邁步走，不斷地再與自己重逢。



放下「自我」的幻覺

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

一般人認為，活著的時候，自己的生命就是「我」；死亡以後，雖然身體消逝了，但是靈魂還在，就轉而把靈魂當成「我」。但是，狗有狗的靈魂、貓有貓的靈魂，人也有人的靈魂，即使是人的靈魂，也有男人、女人之別。所以，在一次次生死輪迴之中，靈魂並不是絕對不變的，只要靈魂一變化，「我」也就會跟著變化。因此，佛法雖肯定身體、靈魂的存在，但它們都不是固定不變的，因此，我們也可以說，沒有一樣東西可以稱為「我」。

第一次接觸「無我」觀念的人，大都會感到害怕，其實「無我」才是對自我真正的肯定。讓我們仔細想想，「我」究竟是什麼？是心？是身？還是身心之外所擁有的事物？所謂的思想、財產、名譽、價值判斷等，就是「我」嗎？或者只是「我的」罷了？

舉一個最簡單的例子，我的名字叫作「聖嚴」，但是在臺灣，就有五個名叫「聖嚴」的出家人，所以將來如果有人提到「聖嚴法師」，究

竟指的是誰？還有，我曾經在大英歷史博物館看到敦煌出土的古代經卷，裡面就有一位唐朝的法師與我同名，巧合的是，這位法師也姓張，和我俗家的姓一樣，也叫作「張聖嚴」。由此可見，歷史上同名同姓的人很多，我的名字並不就是「我」。同理可知，我的身體不是我、我的名譽不是我，其他與我有關的一切也都不是我。因此，現在一般人所講的「我」，都是虛幻的我，並不是真實的。

但是一般人還是很怕無我的觀念，因為一講到無我，就覺得自己的價值、立場、目標、方向似乎都消失了。曾經有一位美國教授跟著我打禪七，在打坐狀況非常好的時候卻要求回家。我問他：「你為什麼不坐了呢？」他回答：「我愈坐愈好，覺得這個世界愈來愈空虛、不重要。但是這樣不行，我還有一個太太，我怕我一開悟，進入『無我』的境界，就可能不要太太了。我可以不要太太，但是太太不能沒有我，所以我想回家了。」他表示，基於慈悲的心理，他要回家幫助太太，所以他不想打坐、開悟了。於是我告訴



他：「你好愚癡啊！成了佛、開了悟的人，雖然沒有自私自利的我，卻有大慈大悲、大智大勇，也就是把小我擴大成無限、廣大的我，不僅可以幫助自己的太太，還能救度更多眾生。」

佛教認為，一切有形、無形的現象，在我們身邊不停地變換著，生活在這個變動不已的幻境當中，我們常常為自己編織苦惱的生死之網而毫不自覺。明白「無我」的道理，就可以幫助我們練習放下自我的幻覺，積極修行菩薩道。

雖然眾生看佛是有「我」的，例如在《金剛經》中，釋迦牟尼佛就常以「我」自稱，但是在其他佛經裡，如來也常說「我是佛」、「我在說法」、「我在度眾生」，這些都是「假名我」，是為了讓眾生了解佛所說的法，才必須有個指稱的對象。事實上，佛的「我」就是「無我」，拿掉凡夫的自我，只剩下佛的無我，才是究竟的我，也才能在這個世界上，發揮絕對正面的影響力。



出家變身術

文／常啓法師 圖／常燈法師

一位行者對出家生活的這一年疑惑。就在學期末準備剃度迎接新的身分時，卻覺得與過去相比，對自己身體的掌控力、自主性越來越弱。不想要身體疲勞，但不能避免地體力流失，不想要念頭轉，卻老是繞著同一主題轉……問題接踵而來。我與之分享一個觀念：出家是不再順從五欲之樂的習性，而是逆著世俗之流而行，摩擦力所激起的水花與波濤，肯定比順流更多，逆水行舟的障礙不可避免，卻是出離的必經之路。

事後我想到，也許更像是毛毛蟲變成蝴蝶那樣：原來幼蟲在發育的過程中，體內的細胞會分成兩組，在幼蟲階段的荷爾蒙會壓制第一組的成長，使第二組細胞繼續發育為成蟲，一直要到毛毛蟲結繭變成蛹，使得某些組織死亡，停止原先荷爾蒙的分泌，沉潛的第一組細胞不再受到壓抑，進而以毛毛蟲的身體為營養，發育成型態上截然不同的蝴蝶，不只長出豔麗的翅膀與敏銳的觸鬚，在生活習性上更是截然不同，被稱為「完全變態」。僧大的出家訓練猶如結出的生命之

繭，看似自縛化蛹，卻是喚醒成為蝴蝶潛能的必經之路，唯有不再留戀過去，才能告別毛毛蟲，轉而以「死去的毛毛蟲為養分」盡情的滋長。但毛毛蟲並不是一帆風順的結繭把自己包起來，就能變成蝴蝶的。

這也是為何古德會說：「過去種種，譬如昨日死，今後種種，譬如今日生」了。昨日與今日，雖是一個延續的過程，但想要脫胎換骨，就必須在死裡求生，結繭化蛹，在黑暗中重組化形，這是艱難的蛻變過程。「過去種種」指的是在當毛毛蟲時的觀念與心態，必須讓它們「死」，才有機會重生，但也不是詆毀或惋惜那些過去，而是要能「化作春泥更護花」，讓「昨日死」成為「今日生」的養分。如此，方能完全蛻變成翩翩起舞的蝴蝶。

我會再跟這位行者說，別跟過去比較，現在無法掌控好身心，是因為我們都還在吐絲作繭中，向死而生，為了成為蝴蝶，這一步值得努力、值得期待。



打開

文／寬恩法師 攝影／常鐸法師

緩緩的步進了禪堂，拜了三拜，落座。從頭到腳，感受著它們訴說的狀態，依序進行，再移向另一處。靜躺半晌，又從腳到頭，溫柔喚醒它們。「無？什麼是無？」，我試圖鬆開左手，左腳，右手，右腳，和身體的每一個部位，鬆開每一份心的糾結，來探究「無」的落處。

「往昔所造諸惡業，皆從無始貪瞋癡」，我跪在地上，五體投地的跪在地上，如同此刻。在身體緩緩落上地上之前，心中的塵埃藏得深，也更久，潔與不潔，相對的命題，可見不可見，也被障蔽的心與眼層層遮蓋。或許是對於生命的探究、或許是那一份參，像是一把鑰匙打開心中已久的深藏。我放聲大哭，止不住的潰堤，那曾經解不開的心，如遇一場大雨，將滾滾污垢隨著淚水，從閘門宣洩而出。

我仍跪在地上，痛哭流涕的跪在地上。不動的禪堂之地正好能接納傷心又漆黑的我的心？慚愧

和懺悔在體內撞擊，彷彿被剝了一層皮，把那被世俗塵埃層層裹住的心剝下，於是在淚眼和清明的狀態下持續跪地，跪在地上。懺悔，給了自己站起來與前行的清明，無論烈日，亦或暴雨。

曾經有人問禪師說：「請禪師幫我解開心中的束縛。」禪師回答他：「哪一個人給你束縛？」是的，我仍跪在地上，那一刻我的心徹底鬆綁，突然理解行星再怎麼靠近恆星，也無法解決自己身上的冬天，從來沒有一事一物能束縛過我們，唯我們自己束縛自己，也唯有我們自己能成為解開的那把鑰匙，原來這就是真正走向自己的感覺。

跪於地上練習習以為常之物，卻迎來莫名的天開地闊，乍然的清明時刻。勇敢面對過去，練習看清未來，便能心安理的對自己說，我定位在這裡了，我的生活就在這裡。終有一天，從他方，來到當下，也就只是當下。



【畢業製作暨禪修專題呈現報導】

開箱佛國伴手禮

文／寬仁、寬淳行者 攝影／僧大小記者

進入法鼓山僧伽大學修學的過程，彷彿是一趟佛國之旅，而畢業製作呈現的研究與修學成果，就是學僧從佛國帶回來的伴手禮。五月二十一日，僧大舉辦「二〇二三畢業製作暨禪修專題呈現」，共有七位學僧分享在僧大四年的學習成果，為大眾開箱這份禮物。

「為什麼愈修行煩惱愈多？哪裡出了錯？」首場發表「成佛的指南針」的演千法師，整理聖嚴師父關於《大乘起信論》的開示，帶領聽眾從「一心、二門、三大、四信、五行」，找對方向、堅定信心，踏實地走在成佛之道。

來自馬來西亞的演念法師，分享擔任生命自覺營總外護的心路歷程，從煩惱與對立中，發現自己的輪迴模式，進而找到離苦的出路。法師如實

地面對自己、坦誠分享，感動了現場大眾，師長也讚歎：「願意審視自我的人是大勇者！」

演宥法師的「生死交加處」，從師父針對大慧宗杲書信的開示中，看見古今兩位禪師，如何回應生死及安心的問題。演煦法師分享帶領自覺工作坊的教案，藉由活動設計，結合弘一大師和虛雲老和尚的故事，引導學員反思生命的意義。

想要更了解聖嚴師父建設法鼓山的理念，並參究「無情說法」的演植法師，走入總本山的藥王園照顧植物，從中感受到師父飲水思源的殷切心，並體會到萬物無常的因緣變化。

禪學系的演向法師發表「初階靜態伸展運動教案」，透過靜態伸展運動，改善姿勢歪斜的毛



【畢業製作暨禪修專題呈現報導】

病，是深入禪坐的前方便。演勁法師的「養生動禪2.0」，邀請現場大眾起身動一動，讓人立即體驗到身心舒展後的放鬆，法師進一步分享，只要用上方法，動禪也能幫助身心轉為收攝安定。

僧大副院長果光法師表示，今年的畢業製作，有經典的探索、自我覺察，也有修行生活的實踐教案，非常實用，願這份來自佛國的禮物，能陪伴學僧繼續深化自利利他的菩薩行。



法鼓山的 鐵甲武士

長角大鍬形蟲

Dorcus schenklingi

攝影／杉林溪自然教育中心

【科名】 鍬形蟲科

【別名】 黑金剛、關刀龜

雌雄體色皆為黑色，大顎粗壯且弧度內彎，內側有內齒突，體型約3至9公分，為台灣的特有種與二級保育類（珍貴稀有野生動物）生物，分佈海拔100公尺～2500公尺山區。

鞘翅目是昆蟲綱中最大目，俗稱甲蟲。台灣光是甲蟲就有5000種之多，其中像是鐵甲武士的鍬形蟲，因為外型魁梧，成為甲蟲中的熱門飼養對象。而長角大鍬形蟲便屬鞘翅目，屬於「完全變態」類昆蟲，也就是說一生必須經歷卵、幼蟲、蛹、成蟲四個階段。



小編的話

大殿裡，常常有不同種類的昆蟲出現，獨角仙、鍬形蟲、金龜子.....甲蟲類的特別多，牠們似乎也喜歡隨眾作息，特別熱愛參加早課。常常唱誦到一半，就需要將威風凜凜，旁若無人般走來腳邊的甲蟲菩薩送到殿外，避免不留意踩傷牠。

養甲蟲最早由日本開始，近年來台灣受到日本風潮的影響，加上甲蟲電玩的流行，養甲蟲也成了小學生間流行的寵物選擇。多麼希望小朋友們是在親近大自然時見到牠們，而不是在寵物店。

一一一學年度
畢業典禮

弘法為家務，我來了！



2023/7/2(日)

10:00-13:00 第三大樓國際會議廳

 法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University



僧伽大學官網



僧伽大學臉書

發行單位 法鼓山僧伽大學教務處

地 址 20842 新北市金山區三界里法鼓路555號

電 話 886-2-2498-7171 分機 2351

電子信箱 seb@ddmf.org.tw