



僧芽4

第四期

2012/03/15

●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#2351

【本期主題】

生活中的修煉



如果能天天快樂!該有多好!但是實際生活中，好像還是有不少煩惱啊!有時可能對別人生氣，有時又感到委屈，總覺得對一些人、事、物感到不合意!為什麼會這樣呢?我們又該怎麼面對處理呢?希望本期的文章，能帶給您一些新的想法與動力!

■ 聖嚴 師父

有修養的人，對不如意的事不求看不到、聽不到、遇不到，只求自己的心不被困擾，就不會被擊倒。但如何才能免於外務的困擾?從有人類以來，人間的悲劇就不曾間斷。人為什麼會製造悲劇?為什麼會發生悲劇?這其中的因素非常多，有社會的、家庭的、身心的，或其他的一些外緣因素。

人為什麼會發生悲劇?常常是因為自己束縛自己、自己困擾自己，當思想進入死胡同，鑽進牛角尖，或是剛好受到某一本書、某一句話，或是正好有一條導火線，便會馬上反彈、爆炸，如果沒有遇到另一個好的因緣來疏導，最後終會導致悲劇的發生。如何疏導?首先要認知，我們處身的環境是個無常世界，好現象壞現象都是無常的、會變的，不用太得意，也不必太失望。因此，面對無常世界，精神上、心靈上的修煉是很重要的。

●●●●●●●●●●

「忙」沒關係，
不「煩」就好；
「忙」不是問題，
「煩」就變成了困
惱。
面對許多的事情，
如果你只管處理而
不擔心它的利害得
失，就不會有困惱
了。

-《禪的世界》

●●●●●●●●●●

要如何修煉?我常說，人要站穩現在而往未來看。有的人老是想過去，有的人則常擔心未來，未來的事未可知，但願那是美好的，當要有迎接厄運光臨的心理準備，即使可能是一種最壞的結局產生。想想，還會有什麼事會比死更可怕?如果不幸必須坐牢，也還沒有到死的程度，何況坐牢也還沒有發生。現在還沒有發生的事就不需要緊張，只要檢討過去、計畫未來，而面對當下，步步踏實地向前走去，便是人生的歷練，就是一種修行的生活。

此外，如何使得自己的身心不受他人干擾，也很重要。不管發生任何情況，都宜當作是一種人間相、一種世間相，當作是處處都可能發生、隨時都可能發生的平常事。如何在沒發生情況以前，未雨綢繆化導轉無形；如何在發生情況以後，亡羊補牢用自己能夠運用的資源

來處理、化解這些問題，心中只有需要處理的事，沒有被這些問題所困擾而造成的心結。

解決的方法很簡單，就是面對當下的世間相、眾生相，這就是人間相，接受它、處理它，然後放下它。一般的人都可運用這種觀點來為自己化解自己心中的問題，甚至幫助他人來化解問題。因此一個人的人生修為也可以影響另一個人、全家的人、全社會中的許多人。古今中外許多的偉大人格就是如此產生的。

許多人在諸事順利時，傲慢、自尊、自負、自信，總覺得他們自己是可以主宰一切、安排一切、負責一切的，因而疏於自我的約束和檢點，一旦遇到重大的挫折發生時，就會錯愕不已、自我失控而惹下大禍。

一個有修養的人，對於一切不如意的事，不求自己眼睛看不到，不求自己耳朵聽不到，不求自己接觸不到，但求自己不會被這些不如意的事所擊倒，但求能夠讓自己以及相關的他人，都能履險如夷，並且免受負面的影響而產生困擾。- 摘自《是非要溫柔》，頁 88-90。



開心通樂

開心胸，通則樂

武林小說中常描述，若能打通任、督二脈，往往能功力大增，成為武林高手！同樣在修行時，心若能如水通流，就能時時輕安自在。聖嚴師父在解說牛頭法融禪師的「一心有滯，諸法不通。」這句話時，指出我們的心只要有阻礙時，就處處會感到阻礙。師父還用魚缸的魚來形容喔！快來看看是怎麼回事吧！

■ 聖嚴 師父

人在心中有阻礙時，眼中的世界都有阻礙。心是很奇怪的東西，如果心中有物，外在的環境就會受影響。有人說眼睛容不下一粒砂，否則很痛苦；同樣地，心中不能容下任何煩惱，否則世界就變得灰暗。我們的心好比一鉢魚缸，如果其中有一條煩惱的魚，那就無法安寧了。又假設有一條做功德的魚，存善心、發善願、做善行，可是只要有煩惱一進出，功德和願心都會受波及。所謂「一念瞋心起，火燒功德林」，瞋心一起，功德就沒有了。

一個大徹大悟、明心見性或者成佛的人，世界於他是通達的，因為他心中無物，所以能容受一切物；心中無罣礙，所以一切人、物、現象都不會起障礙。這非常不容易。

一般人的心中經常受阻礙，夫妻之間、親子之間、朋友之間、勞資之間都不易溝通，大概是心中都存著一個「我」吧！只要堅持我的利益、我的立場，就不免產生障礙和摩擦；如果心中少一點我執和偏見，跟其他人的溝通會容易一點。- 摘自《聖嚴說禪》，176-177 頁。





縮小自我—地觀・宇宙觀

■ 聖嚴師父

我們在禪七中偶爾會用一種修「地觀」的方法，那就是一邊拜倒在地面上，一邊觀想：看看自己的身體有多大？地的體積有多大？跟整個大地相比，會發覺自己是多麼地渺小。人，就是這麼小的一個生命，從整個地球表面的面積作比例，你不過像一個蠕動著的很小、很小的細菌。你生於此而又將死於此，不僅不能脫離地球，也不能深入地球的內層或遍歷地球的表面。

但在平常的意識型態中，每個人都幻想著以為自己很巨大，很少有人覺得自己很渺小。特別是趾高氣昂的年輕人，那些自以為能征服天下、叱咤風雲的英雄豪傑，以及各行各業之中雄心勃勃的佼佼者，他們以為自己是能與天比高低、與地比大小的；其實他們所比的，僅是可憐的同類而已，雖常走在人前，坐在人上，

終究要消失於大地，成為大地的一小撮微塵。所以，不作地觀，很難發覺自己原來是這麼愚癡而渺小。

在地球上修地觀，人就很渺小了，再作宇宙觀，地球於宇宙中，不也只是一粒微塵而已。瞭解到這一層，就會有自知之明，自能量力，知道自己不可能是個偉大的人，就算全世界的人都公認你偉大，又能大到哪裡去呢？人若能自知渺小，道心就會生出來。自知所知有限，所佔位置有限，所擁有的時間有限，既然如此有限，還有什麼丟不開、放不下呢？能有這樣的感覺，你就會虛懷若谷，謙下敬上，敦睦朋友，就會和道相應。

-摘自《拈花微笑》p41-42(標題編輯調整)



【遠近變·變·變】

宇宙的刻度2

汉化：迈居
作者：Cary Huang
Technical support by Michael Huang
Copyright © 2012 Cary and Michael Huang (http://htwins.net)
Music by Kevin MacLeod (http://incompetech.com)

移动下面的滑块
来调节视野大小

点击某个物体可以
看到其具体介绍
(我来了，这个就不汉化了)

开始旅行

如果覺得地觀・宇宙觀不容易，我們也可以看以下的動畫影片來輔助喔！

1. <http://pansci.tw/archives/12603>

連結網址按下「開始旅行」，透過滑鼠可以將畫面拉遠或拉近... 您會發現原來世界大時是如此深遠.... 縮小又可以小到這麼極微，是不是很有趣呢？

2. http://www.youtube.com/watch?v=20m0uljDo8M&feature=player_embedded

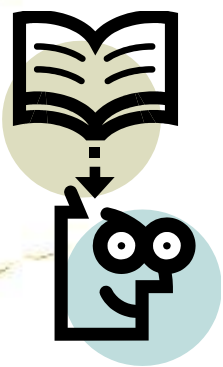


這段影片很有意思喔！攝影機的畫面從在草地上野餐的人們開始，然後鏡頭不斷向上拉高拉遠... 一直拉到遙遠的一億光年的距離... 然後鏡頭又開始拉近，最後畫面進入到一毛孔... 進入到細胞內... 短短時間中，和鏡頭一起遊歷時空之旅後，是不是能幫助您觀想超越大小的限制呢？



【僧大點滴-自知篇】

前幾期介紹了僧大課程的架構與特色，本期與讀者們分享僧大同學精進修行的利器—自知錄。自知錄是同學們每日醒思的記錄。幫助了解與面對真實的自己，填寫的內容包涵發願與內省，想想看自己一天說的話，作的事情，面對事情時的反應等。為什麼自知錄是這麼重要呢？本期邀請僧大畢業校友，與大家分享填寫自知錄的心得.....



■ 愛分享的學長

最近爲了要準備跟義工菩薩上課，
所以開始尋找相關資料，
瀏覽了自己的隨身碟，
打開一個個以前在僧大所留下的資料夾。
無意間打開了四年級自知錄的檔案，
看到其中一篇自己曾經如此寫著.....

漸漸發現原來自知錄並不是寫給法師看的，
其實是寫給自己看的，修行到最後都是自己的事，
生死到最後也是自己的事，別人是無法幫忙到的.....

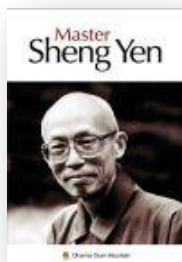
是的，如今這些隨著畢業的自知錄真的是給自己看，
回頭看看曾經走過的路，
與現在對比，到底是進步了或退步了？
曾經覺得很忙沒空寫自知錄的學院生活，
如今回頭看，
心中感恩原來這一路走來的點滴都有記錄起來。
現在，把這些過程當作是檢討、反省、而且看了還真有娛樂效果...
重讀當時所記錄下來的點滴，
真的會會心一笑，原來過去覺得非常嚴重的事情，
現在卻是多麼的微不足道。
路總是要自己去走，回過頭看時才知道一切都只是過程，
生命如此，生活如此，修行也如此。
說了那麼多.....
總結還是那句 “原來自知錄不是寫給法師看的，
而是寫給現在的自己看，未來的自己看....”
諸位學弟們，在僧大期間真的要好好
用心的寫自知錄吧。
加油啦！





【考生輔導-英文導讀】

Master Sheng Yen



上一期《僧芽》中，介紹了 *Master Sheng Yen* 第一章聖嚴法師的略傳，本期再度邀請文化中心常悟法師，幫我們介紹第二章禪法的精華，協助我們在閱讀的同時，也學習到佛學的英文用詞喔！

■ 常悟法師

大家好!這兩個星期過得好嗎？這次要為大家介紹精彩的禪法。

Master Sheng Yen 的第二章是 Chan Teachings(禪法)，內容來自於聖嚴法師的英文著作 *Attaining the Way*，節錄其中重要的佛法觀念與禪修方法。這期先介紹一部分，下期繼續介紹未完的部分。

1. 菩提道場 (Bodhimandala)

何處是道場，何處是證悟之所？法師給予禪修者三個明確的原則。

第一、要放鬆身心 (Relax your body and mind)

打坐時，從頭到小腹到腳，都要放鬆。心裡不要急躁，經常保持著耐心，如果有昏沉、散亂，或方法用得不順暢時，還是要把身心放輕鬆。練習放鬆身心的本身就是修行。

第二、認定方法 (Stay with your method)

我們通常用的禪修方法有：數呼吸 (breath counting)、念佛號 (reciting a buddha's name)、參話頭 (investigating huatou) 和默照禪 (silent illumination)，選擇其中之一作為你的方法，不要輕易改換。

第三、不計好壞 (Not to gauge your progress)

修得好固然好，修得不好也不能懊惱。無論修行狀況的好壞與否，都不要生歡喜心或討厭心。

2. 修行四原則 (Principles for Cultivating Practice)

修行要用在生活上，也唯有從生活中著手，修行才能落實。禪修者的四個生活原則是整齊 (orderliness)、清潔 (cleanliness)、寧靜 (tranquility)、和諧 (harmony)。這兒的寧靜是說我們的身、口動作，要安詳、輕巧，不要粗暴。和諧有兩個層面，一是自我內心的和諧，沒有對立，沒有衝突。二是跟外境接觸的和諧，用溝通協調來化解敵對抗爭。

3. 修行二大要點：觀念 (Concepts) 與 方法 (Methods)

如果能清楚掌握這兩點，修行必能得力。

修行的觀念，簡單地說就是「放下」。放下自己，放下目的，放下過去與未來。我們來禪修，就是學習著淡化自我中心，減少煩惱的羈絆。

方法是幫助我們匡正身口意三種行為。平時以五戒 (Five Precepts)及八正道 (Eightfold Noble Path) 來修正，在禪七中以打坐、經行、禮拜、作務等來導正身等，以禁語、做課誦修正口業等，以數息、念佛、參話頭、默照方法來修正意業，以祛除心中的貪(greed)、瞋(anger)、癡(ignorance)、慢(arrogance)、疑(doubt)。

4. 無常 (Impermanence)

無常是佛法 (Buddhadharma) 也是禪法的基本概念。無常即苦 (Suffering)，無常是空 (emptiness)，無常即無我 (no-self, absence of intrinsic identify)。「無我」的意思，是說世間一切事物、現象都沒有一個恆常不變的「我」存在，所以說是「無我」，也就是「空」。一般人不知道無常，希望美好的事物能永久存在、擁有，不好的事情永遠不要發生，所以會感受到苦。如果了解了無常，得意時不需要狂喜，失意時不用沮喪，不好的終將過去，只要努力，終究會嚐到努力的果實。

【下期待續】.....

僧活分享

Hi~ 我不在家

曾經，我認真地揮霍生命、享受青春，
努力賺錢、也努力花錢，大部分的時候都是「月光族」。
喜歡另類的打扮、夜生活、熱愛自助旅行，走過十多個國家……

■ 常燈法師

「生命就應該浪費在美好的事物上。」

這是出家前的我十分認同的一句廣告詞，也非常地依教奉行，所以我認真地揮霍生命、享受青春，努力賺錢、也努力花錢，大部分的時候都是「月光族」。喜歡另類的打扮、夜生活、熱愛自助旅行，走過十多個國家，和大部分的年輕人差不多……。即便在台灣，我都會被誤認為是日本人，而初識的朋友，都曾問我一個問題：「你在國外長大的嗎？」一開始我並不明白別人為何會這樣問，後來我明白了，是大而化之、外向開朗的性格以及某些與人互動的習慣。而當初學習英文與熱衷旅行的原因，是高中時期一個從內心發出的小小願望：「我熱愛世界上的每一個人，好想與所有的人做朋友。」

2007 年夏天，只是衝著好玩與好奇的因素，參加了法鼓山「卓越超越成長營」。經過將近一周的卓越營後，老實說，我覺得有些辛苦，感受卻很不同於一般。當時令我驚訝的是——義工。

進入社會後的我，所追求的事物完全是環繞於自身，為何我不用花錢就能來法鼓山吃住並被照料得很好？而這些人最後還要來感謝我？於是回家後加入了法青會，想一探究竟。

一年內，我陸續參加了自覺營和菩薩戒，接著隔年就來報考僧大。直到現在，我當年頂著

爆炸頭，穿著長靴短裙來參加自覺營的事，偶而仍被學長法師們拿出來說說……世界上本來就是有各式各樣的人呀！

還記得，考上僧大後，才是進入了掙扎期，因為我必須放棄我熱愛的旅行，而且我還沒嘗試過高空彈跳耶！還有我那些心愛的衣服、近百雙的鞋子，與愜意的生活。

但是，現在我已升上二年級了，過著擁有兩雙僧鞋與三套僧服的生活，卻感到比以前還踏實。雖然仍常常被自己的習氣與煩惱打敗，但很有福報的是，自己身處被善知識們包圍的環境，而師父所提倡的「心五四」，在極度挫敗時，總會在腦海中自然形成

一股提醒自我轉念的力量。「如何讓煩惱起的有價值？」

這是一位總是讓我心中充滿被鼓勵的信心與想學習的一位法師在課堂上拋出的問題。「懂得承認錯誤，在錯誤中學習；認識煩惱，在煩惱中體驗，同時也包容他人的錯誤與煩惱。」這是法師最近給的勉勵，修行的過程就是目標，也是出家人寬廣胸襟與開闊氣度的養成。



出家，讓煩惱成為菩薩給的禮物，讓逆境成為量身打造的實境遊戲；也是讓自己重新體驗什麼是最美好的事物、並且讓生命發揮得更有意義的一種選擇。

對於出家，我有了與當初不同的想法與體驗。這輩子我會盡力地做好一位宗教師，努力讓佛法留在人們的心裡，因為這個身份，讓我學會了用不同的方式去愛世界上的每個人。

原來「生命就應該發揮在有意義的過程上」。

-摘自《文苑》第三期，頁 132-133