

# 僧芽 電子報

AUGUST 2023 | ISSUE 8

## 不知最親切

不需要追求  
只要老實修行

### 院長時間

活在當下的積極

### 僧大教室

禪堂新種的小松

### 修行自知錄

煩惱三寶

### 僧大報報

北美大專青年團  
交流有感

### 法鼓山誌

翠綠色的夏日精靈

## 不知最親切

畢業典禮剛結束，五位畢業僧的領執培訓課程之一就是一場「行腳」，從北投文化館走向法鼓山。

在體感溫度38度的烈陽下行走十多個小時，為什麼呢？體驗在一步步前行中，感受何為老實修行。放下身心執著，不問行腳原因，不問已走了多遠，只是安心地隨眾前行。

隨處安心的不知，讓出家人的心中除了求法求師，其他沒有什麼好去追求，物質上無所擁有，只有一路走下去，活在當下，把握當下。



## 活在當下的積極

文／聖嚴法師 攝影／僧大海外記者

「積極」這兩個字，我們通常都會把它和樂觀、開朗、進取連在一起。既然積極是這麼正面的，如果我說太積極也不好，可能會有人不以為然了！

事實上，積極到了某一個程度，是會形成壓力的。很多人雖然做事很積極，可是卻積極得很緊張、積極得很憂愁、積極得很痛苦，不管到最後是失敗還是成功，過得都不是很快樂。

這都是因為得失心太重的緣故，本來只希望工作完成就好的，接著又要求更好，等到達頂峰了，又擔心會有不好的情況發生，隨時隨地都在擔憂、憂慮。即使成功了，也還是在緊張的情緒和緊繃的壓力下，當然不會快樂，也稱不上樂觀或開朗。

所以，積極雖然會帶來事業的成功，但成功以後呢？如果不懂得保持平常心，反而會失去快樂和應有的開朗。

想要積極而不緊張，或是沒有壓力的唯一辦法，就是得失心少一些。少一些得失心的意思並不是不進取，而是「只問耕耘，不問收穫」。把耕耘當作自己的責任，盡責任去播種、施肥、澆水，該做的工作不斷去做；以樂觀的態度期許未來，相信一定會有好收成，其他的就順其自然了，不需要太憂慮、太難過。即使收成不好，也要告訴自己：「大環境不是我所能掌控的，我只要努力就好了。」欣賞自己努力的這一份精神，而不要把心思放在對結果的斤斤計較。

試著欣賞積極付出的自己，曾經努力過的，無論結果是什麼，都不會白費，也都會很值得。因為用了心，就不會浪費生命，即使不成功，也換取了經驗，得到了自我的成長。

還有一種過度積極的人，因為希望在短時間內做很多事，所以就會很心急，而這種心急，不但不是積極，還會妨礙積極。所以我常常說：「對工作，應該要趕，但不要急。」只要把工作的順



序安排好，好好地運用時間，按部就班去做，一定能做得完。

工作要趕，因為一個人的時間就那麼多，如果想多做一點事，就一定要趕，可是一定不要急。能夠趕而不急，雖然睡眠時間少一些、累一點，因為不急就能夠心平氣和，不會心浮氣躁，身體並不會受到太大的影響。否則一急、一緊張，就會心浮氣躁，血壓跟著升高，對身體反而是種消耗。

「工作要趕，不要急」很多人一時間沒有辦法接受這樣的觀念，這需要一些時間的體會和練習。每當心裡急的時候，就提醒自己：「我這是『趕』，我不要『急』。」

我有個弟子曾經跟我說：「師父，我很積極，可是我也很急，因為我總是想用很短的時間做很多事。每次做這件事，就老想著下面那件事。」

我說：「你做著這個，又想著下面那個，當然急了。因為你的心根本沒有放在你正在做的事上，這樣子很可能連手邊的事都做不好！」

他聽了覺得很有道理。過了一段時間後，他跟我說：「師父，原來真的可以趕而不急！」他告訴我，他學會了把握當下，當下只努力做眼前的事，下面的事等一下再去想。他說：「自從我不急了以後，不但能享受做事的樂趣，而且也做得比較快一點。」

只求好好地、實實在在地活在當下的這一秒鐘，不擔心下一秒鐘會怎麼樣，像這種活在當下的心理，才是最積極的態度。

——《找回自己》



## 禪堂新種的小松

文／常啓法師      圖／常鐸法師

去年開始，禪堂陸續種了數十棵松樹，不是那種高大俊挺的老松，而是小小棵的黑松和五葉松，就像剛種下的小松一樣，負責這項任務的也是剛住進禪堂的禪學系學僧，看著他們在烈日下揮汗如雨、辛勤出坡的背影，我思忖著禪堂種松的用意。

原來松與普通樹木生長的方式不同：大部分的樹春天發芽，夏秋之間不斷抽長樹枝，如果沒有病蟲害與暴風雨，就可以不用擔心未來的快速生長，不過同時也要付出代價，例如：竹子內裡空心而脆弱，梧桐就算內裡充滿，卻木質鬆軟，很容易在受到危脅時倒下。松樹則是從早春到夏天到來之前，只長出一節，然後停止生長，用自己緩慢的節奏，扎實的填滿內部，所以能夠經受千年風霜的考驗。

松樹只有在陽光充足的情況下才能長得好，因此選對位置很重要，松樹更怕積水，所以種下前要先埋一些砂石，並且推高成覆鉢型以利排水，

我們經常看到野生的松樹屹立在枯崖的岩石上，並不是它們喜歡貧瘠的土地，而是肥沃的土壤總會吸引樹木成群競速，爭取陽光，為了躲避競爭，他選擇的地方就是人和樹木都不喜歡的岩石地，那裡陽光充足，又能擺脫競爭慢慢成長。這也是那些千年古樹長壽的秘訣——緩速成長且不與人爭。難怪聖嚴師父會在禪堂門廳撰聯寫著：「選佛場中別無對手。」！

靈雲志勤禪師「三十年來尋劍客」，最後才見桃花悟道；虛雲老和尚32歲開始參禪，56歲才在高旻寺因沸水燙手，茶杯墮地而頓斷疑根，這兩個人似乎都不夠聰明。但在整個禪宗史上，有這樣一個有趣的現象：這些不夠聰明的人，後來大都成為了名垂千古的重要的人物，而那些一聞千悟的伶俐禪人，往往很快便被歷史長河湮沒。究其原因，這些一開始表現得十分蠢笨的人，都是下了極大的功夫長期修行，經歷了坎坷曲折、艱苦卓絕的求索過程，所以，他們的功行極其深厚。厚積薄發，當然舉重若輕。



一分努力、一分耕耘，就算當下沒有收穫，也在汗水流淌的無形之中增強了體質，也為我們今後的遠行儲備了資糧。起飛最快的鳥兒，肯定飛不遠，也飛不高；而需要長距離助跑的大雁，卻能飛越關山，翱翔萬里。

這或許是禪堂要學僧種松的用心良苦啊！

---



## 煩惱三寶

文／演勁法師 攝影／常鐸法師

當令自己起煩惱的境界出現時，可以使用「煩惱三寶」來化解。

### 第一寶：眼睛所見到的，都是自己心中的東西

所謂「見到的都是自己心中的東西」，就是視覺神經或聽覺神經反射區出現的影像和聲音，並不是實際的現象，因為當下已經加入了自己的主觀想法和判斷，以及喜歡和討厭的評價，所以那並不是現象原本的樣子，見到的都是自己心中的人、心中的事，並不如實。一切唯心造，心中的念頭是我們佛性的功能，但我們卻認為那是真實不變的，而繼續想它、和它互動，就會越想越氣；其實只要不跟念頭互動、不繼續想它，漸漸地就會把和心中記憶互動的習慣截斷，便能回到清淨的本性，每個人都有的本來面目，就是佛性。

### 第二寶：照見五蘊皆空，度一切苦厄

所見到、所聽到和體驗到，而產生的感受、想

法、行動和記憶，都是持續在變化，不會一直存在，所以他們的本質是空的，但是我們會一直回顧那已經過去的記憶和影像，所以是照見五蘊皆空。若能知道當下是什麼就是什麼，該怎麼回應就怎麼回應，盡量不被自己的情緒影響，便能幫助苦難中的眾生，還能穩定自己的心。

### 第三寶：不觸事而知，不對緣而照。

#### 放捨諸相，休息萬事

不把注意力和心力放在煩惱的人事物上，把心量擴大，體驗全身的感覺，體驗呼吸，感受整體，把所有心外所見的相，和心中產生的記憶相，全部放下。把所有事情全部放下，不管它，不回應它，就是默照的整體觀；不回憶、不碰觸，只是保持知道：現在正在做什麼、現在的整體感受，便是回到當下的感覺，回到全身和環境的整體感。所以要告訴自己「不觸事而知，不對緣而照。放捨諸相，休息萬事。」



這樣一來就能從煩惱中解脫，與光明清淨的佛性相應，禪宗的修行是觀念，也是方法。從禪修的方法練習下手，能讓動盪、浮動的心安定下來，漸漸從禪定中看淡自我、放下別人，而產生智慧。從禪的智慧、觀念來觀想，也能把心中和貪嗔癡、喜歡、討厭等的互動慣性當下放下，停止攀緣過去和外境的慣性，轉念成清淨的、無我的智慧。如果方法和觀念能夠並重運用，就能漸漸地增強心的力量，達到定的功能，進而快速地放下煩惱，增長智慧。

---



## 北美大專青年團交流有感

文／寬融法師 攝影／李東陽

獻給今晚跟我同組的成員們：史蒂芬、瑟琳娜、凱莉、肖恩、瑞安。

我有股觸動，希望可以把這篇心得寫出來跟同組的菩薩分享。如果有人讀到時能從中受益的話，那也很好。

今晚我被指派來當帶組法師。本組的成員有史蒂芬、瑟琳娜、凱莉、肖恩、瑞安以及我。活動開始我們要畫一個代表我們的事物：人、物品或動物，畫什麼都可以，然後分享為什麼這張畫裡面的東西代表我們。

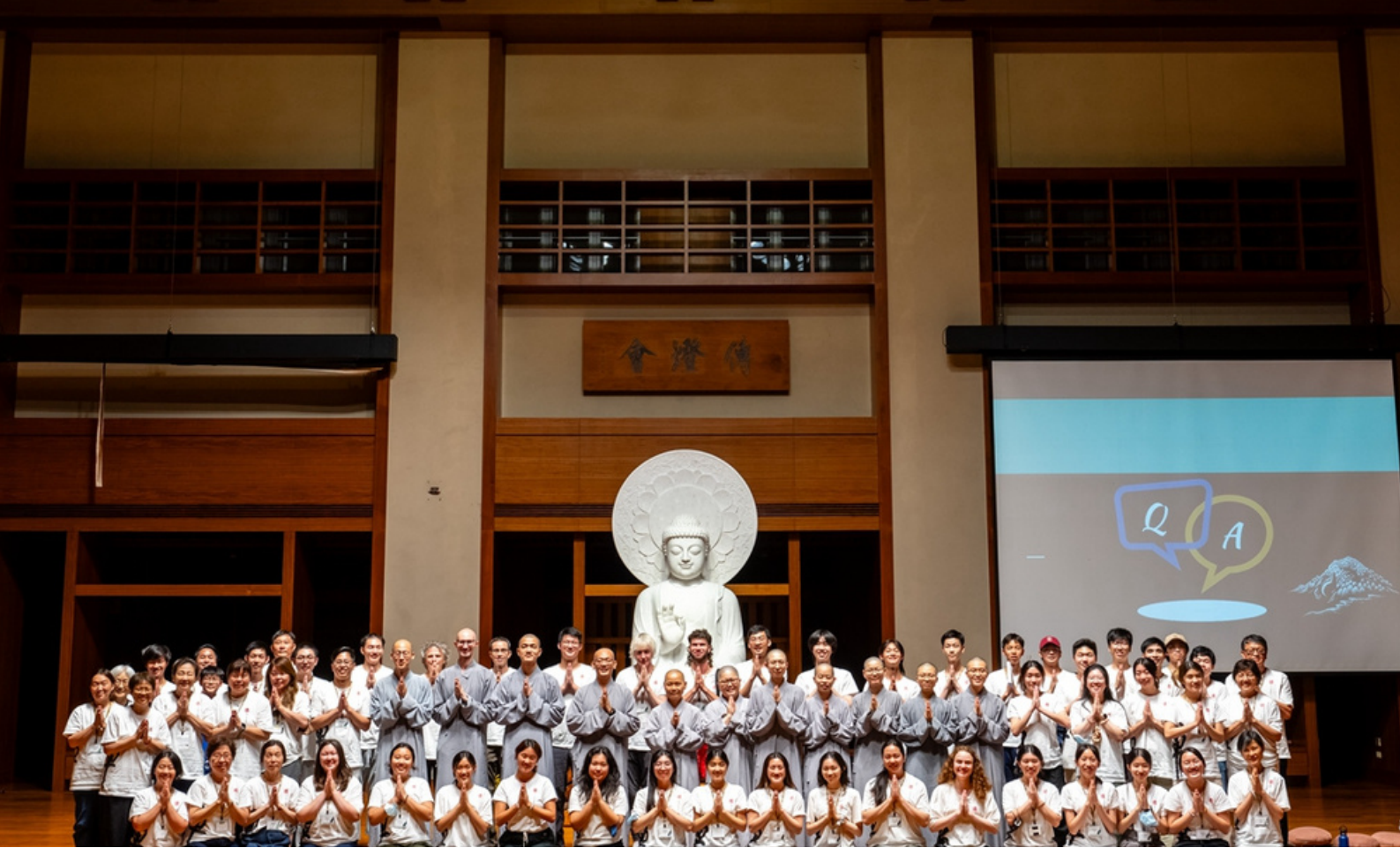
大家各自挑了一支蠟筆之後就開始畫。我畫滿月，月下有一些陰影，再用些橘色在滿月中畫了個弦月。這張畫跟我的連結是我希望帶給大家光明，就像溫暖而涼爽像月光一樣。陰影則表示旅

途上會遇到的一些困難，而弦月則表示完美中的不完美，但是不完美本身也能和完美無礙地並存。

瑟琳娜畫了朵紅色的向日葵，跟凱莉的派大星有點像，他們都有提到感恩，以及生活中所遭遇到的事物有它美好的一面。史蒂芬畫了一個面具，讓我想到《歌劇魅影》裡化裝舞會的面具；他提到有時喜歡跟人相處，但有時也喜歡獨處，而這兩者都是他真實的樣貌。肖恩的圖裡面有投籃、灌籃、運球，底下寫了「籃球」。瑞安畫了一本護照，她說旅行的經驗構成養分，讓她之所以成為了她。上次她回台灣已是七年前了。

後來邊畫邊聊的過程中，瑟琳娜問我為什麼會出家，我停下來思考一下後說：「升上高中後的我，一直在尋找生命的意義，但是一直都找不到





一個能夠徹底滿足的答案。在2018年的時候有一位朋友，他一天打坐八小時，在離島當公務人員的老師，他引領我信佛。」

和他們相聚，讓我想起了自己留學美國與工作的時光。今晚的氛圍與整個因緣，讓我覺得很放鬆與懷舊。當他們稱呼我法師時，我的心裡面覺得有點怪，也感到何德何能有這個機會，今晚在這裡與他們一同學習、相處，對此我相當感激。很高興今晚可以認識他們，特別是我的組員們。他們的樂觀開放，讓我感受到在他們背後支持他們的家人、社群。不知道為什麼，對此我也心懷感激。



2015年的暑假，我也曾經在麻薩諸塞大學阿默斯特 (Amherst) 分校參加過一次夏令營，回程的前一晚我們聚集在地下室。我記得有一個女生在哭，她說「我們以後都不會再見面啦！」當時我跟她說「不會啦，我們會保持聯繫。」事後看來，至少到目前為止，她是對的。我不曉得為什麼我會想到這件事，但「不能回到過去來改變什麼」的這個事實，讓我也更想要寫下今晚這段特別的歷程。



# 翠綠色的 夏日精靈

資料參考：[嘎嘎昆蟲網站](#)

## 薄翅蟬

*Chremistica ochracea*

攝影／劉昭宇

【科名】蟬科

【別名】羽衣蟬

薄翅蟬，體長20-23mm，頭部略呈三角形狀，眼睛長在頭部兩端，複眼大，兩眼間具單眼三顆，紅色。本種有兩型，綠色或褐色，顏色鮮豔加上透明如羽衣的翅，故有羽衣蟬的別號。

分布於低海拔山區，夜晚有趨光性，成蟲於6-8月出現，叫聲輕脆悅耳，幼蟲生長於地底，以樹根或有機物為食，至羽化時鑽出地面爬到樹幹或草叢，羽化在夜間進行，天一亮就飛到樹林裡，成蟲壽命很短，大約2-4週，以樹液或露水為食。



小編的話

六月開始，法鼓山的背景音，就是蟬叫聲，是震耳欲聾的那種。

回想起當行者時的某回，當所有的學長法師和同學，都在廊道排班準備上殿作晚課時，小編因為好奇不小心放了一隻趴在紗窗上的蟬進來，當下讓所有的人都想打小編一頓。因為蟬飛進來的那刻起，便開始放聲鳴叫，直到隔天早上。全部的人只能靜靜地站在原地聆聽、躺在床上聆聽.....

法鼓山上的蟬有很多種類，顏色大小都不同。祝福生命短暫的牠們，盡情放聲歌唱，並完成此生任務。



# 自覺 Corner

## 線上學堂

本期課程 **六波羅蜜日常運用**

用六度，日日是好日

| 日期 | 9/27、10/25、11/15、12/20、  
2024/1/10 · 週三

| 時間 | 20:00~21:45

| 對象 | 參加過生命自覺營 / 20~40歲

| 報名 | 線上報名

上課採Zoom視訊連線



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