



我們法鼓山僧伽大學是為了要培養傑出的偉大宗教家，
是大富大貴、大福大德、有大智慧、有大慈悲的偉大宗教家。
對於未來的我們這個世界，它有轉動乾坤的一種力量。
因為一個大宗教家，他就是影響全世界、全人類的，
不是僅僅就是自己一個人修行，
真正的是建立他偉大的事業，
就是宗教家的事業。

 法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

本期主題



Theme
語言藝術

心靈閱讀書



Spiritual Book Review
找回自己

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner
修行不離
慚愧、懺悔、發菩提心

是以言語者，必使己無患，亦不剋眾人，是為能善言。——法句經卷上·言語品

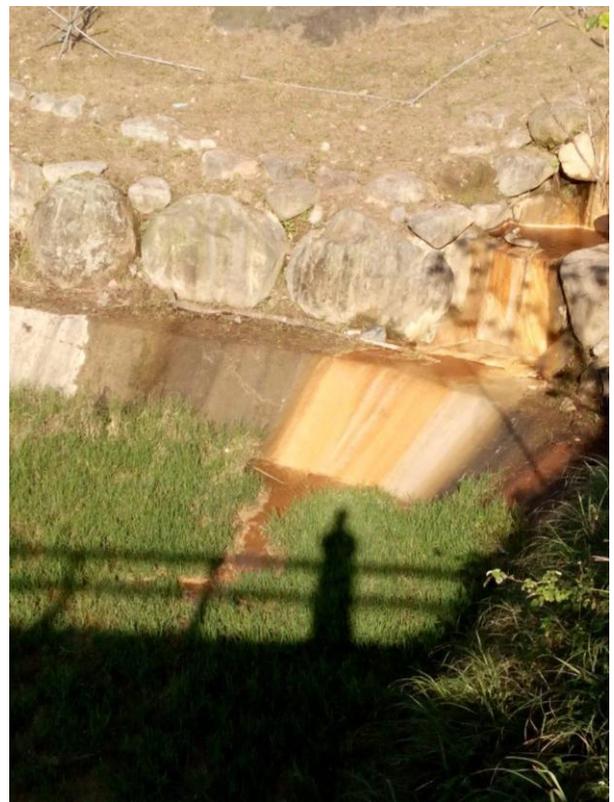
此偈勸誡我們不僅不用惡言，更應常用善言。善言就是慈悲語、智慧語；而弘揚佛法、代佛說法、覆誦佛法，來幫助他人，也都是善言。善言必須是用言語助人，並且使被助的人不再用言語害人害己。這樣衍生出去，一人幫助二人，十人幫助百人，都是用慈悲語、智慧語來利益自己和眾生。所以說：「必使己無患，亦不剋眾人。」

當自己使用粗暴的、中傷的、譏刺的、攻擊的語言時，好像在發洩，感覺很痛快。其實那就是憤怒心、嫉妒心、失衡心的表現，本身就是煩惱。在這種心情下，自己已經遭受損失，何況對方可能會報復，導致相互用語言殺伐。所以使用如刀似劍的言語，既害人又害己，非常不理智。

我們該用禮貌的、尊敬的、讚歎的、輕柔的言語，對待所有的，甚至包括仇人和敵手。古人說君子反目不出惡言，君子絕交好聚好散，絕不謾罵攻訐。這是一般人該有的基本修養，何況是佛教徒呢？

語言是道德行為，也是藝術的表現，用之得體，可以提昇人品，也可以受人欣賞。所以最好不用粗俗語、低俗語、流俗語，以免形成俗不可耐，那就違背了道德也遠離了藝術。

本文摘自《智慧 100 》



懺悔與負責任

找回自己

作者：聖嚴法師

出版社：法鼓文化

出版日期：2005年02月01日



「懺悔」是肯定自我非常重要的途徑。懺悔的意思是「承認錯誤」，但是承認錯誤之後，還要負起責任，準備接受這個錯誤所帶來的一切後果，這才是懺悔的功能。

根據佛經，懺悔有三種方法：第一是對自己的良心懺悔；第二是對我們所虧欠的人懺悔；第三則是當眾懺悔。在當下承認錯誤的同時，對自己負責，也對他人負責。

佛教徒通常是在佛前懺悔，因為我們很多時候往往不知道自己做錯了事，或是根本不知道錯在哪裡，所以會在佛前求懺悔，請佛菩薩為我們作證明。佛經指出，凡夫的起心動念，無不是業、無不是罪，因此無論我們如何客觀持平，都不免會犯錯。尤其我們的記憶總是很快就把錯的、壞的事情忘掉，或是不願想起，甚至於把錯誤合理化；但是對自己得意的事、對別人的貢獻，卻又記得牢牢的，而變得自傲自大不懂得謙虛心。所以無論知不知道、有沒有發現自己行為上的錯誤，我們都應該懺悔。

其實在我們一生之中，無意間對不起的人有很多很多，他很可能就是我們的父母、兄弟姐妹等最親近的親人；我們傷他們的心，讓他們受苦受難，而自己並不知道，甚至有時候讓人家受苦受難，心中還在幸災樂禍，說：「活該！希望他再更苦一點，這樣才能發洩我心中的不滿。」像這樣的心理，都應該要懺悔。如果我們平常能夠天天懺悔的話，我們的身心行為，就會愈來愈清淨。

如果做錯了事不懺悔會怎麼樣呢？佛教徒相信「罪有罪報，業有業報。」果報有好有壞，好的叫作「福報」，壞的叫作「業報」、「罪報」。如果不懺悔，我們受的苦難就會多些；如果懺悔，受的苦難就少些。

我們的家庭、事業、學業，甚至於健康，都免不了會產生種種的挫折、磨難。這些阻礙、不如意、不順心，其實都是我們過去在有意、無意間，所造的種種罪業，而形成的果報。但是許多人不理解這個觀念，一旦果報現前了，就覺得是老天沒有長眼睛，而埋怨：「像我這麼好的人，為什麼老天對我不公平？為什麼我會遇到這樣的事？簡直是沒有天理公義！」

甚至會進一步會想：「天底下根本沒有天理、良心！既然人家對我這麼壞，憑什麼我要對人家好？」從此自暴自棄，出現報復的心態。這樣不僅害他人深陷苦難，也使自己再受一層煩惱所苦。所謂冤冤相報，無有盡期，真是苦上加苦、罪上加罪；如果還不懂得懺悔，想清楚問題的癥結，情況便會愈來愈嚴重。

如果不懺悔，就像欠債不還一樣，總有一天債主會逼上門來。尤其到過年的時候逼得更緊；試想想看，過年過節如果有債主上門逼債，不是很痛苦嗎？懺悔以後，無論有形、無形，無論債主是不是在我們面前，至少我們良心上的負擔已經減輕了。

可是懺悔以後，並不等於罪過就此一筆勾銷，而是「承認錯誤，願意承擔」的意思，是表示「欠你的錢我會慢慢的還，等我有錢的時候一定會還，而且會主動還。」而且懺悔並不是將所有的過失都推給佛菩薩來負責，如此是誤解了懺悔的真正意思，也不符合因果觀念。

不肯擔負責任，就不會改變自己，業力就永遠存在，這種假的懺悔並無法淨化內心；而且不懺悔改變，便無法真正肯定自己、接受自己。其實，只要肯接受「人是無法逃遁於自己的所作所為」的觀念，就會提醒自己少做一點錯事，這樣便能達到防非止惡的功用。所以懺悔之後，不是什麼事都沒有了，而是要更努力多做功德、多行布施，已積聚善緣。

懺悔並沒有什麼特別的儀式，只要至誠地表明懺悔業障、罪障的決心即可。另外，也可以念〈懺悔偈〉：「往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋痴，從身語意之所生，今對佛前求懺悔」。它的意思是：「由於我過去貪、瞋、痴的心理，造了種種的業，透過行為、語言和思想表現出來，傷害到人；現在我來到佛前真心懺悔，願佛菩薩給我做證明，證明我已經全部懺悔了。」

懺悔也可以用拜佛的方式，一邊拜一邊懺悔，一面念一面拜，或者是念完以後再拜。藉由無我的禮拜及〈懺悔偈〉的反思，就能毫無隱瞞地徹底承認錯誤，並增加擔負責任的勇氣，達到懺悔的功用。



修行不離

慚愧、懺悔、發菩提心

既來出家，世俗一切什麼都捨了，為解脫煩惱、了脫生死輪迴，還有什麼不能放下的？

修行過程中，讓人起心動念與人結惡緣，無論誰對誰錯，先調柔自己吧！

用佛法的觀念，向內觀照、思惟，便不會與煩惱相應。

■ 抹布

《七佛略說戒經》：「忍辱第一道，佛說無為最，出家惱他人，不名為沙門。」在僧大的共住生活中，面對各種不同個性的師兄弟，彼此互動中，難免會因不同的習性而造成磨擦。

師父曾說：「起煩惱就錯了。」起初聽到這話並不是很懂，但在僧大的執事中慢慢體會到：從修行解脫的立場，不管事情誰對誰錯，當起煩惱的情緒來時，已離開了慈悲心。

我很清楚自己是來修行的，不是來造更多的生死業，因此，當內心不平靜時，便要提起慚愧心來調柔自我。

「有慚愧心就會知錯，有懺悔心必能改過，有菩提心就會向善。」這是在僧大修行生活中所體會到的。

從共住共事的經驗與觀察中體會到，在生活中，不管是看自己或看別人，在待人處事中難免會讓人不舒服，如果覺照力不夠，時時會讓他人與自己起煩惱，那是因為不知道修行要時時護念他人，不懂得知錯，老是怪他人、怪環境，沒有慚愧和懺悔；或是只活在自己的世界中、我執太重，認為自己是理所當然的，根本不知道錯了。應該要趕快懺悔求改善，甚或更進一步發利人的菩提心；也為大眾和合，下定決心改掉自己的習氣，放下偏見，成就團體。

最常在出坡及團體活動中察覺到自己及他人的習性。自己與團隊不合和，想法、做法有出入，這時候便告訴自己要起慚愧心，反觀看看自己哪裡錯了，促使他人起煩惱，要趕快悔過或調整自己，以慈悲心待人處事。

並非自認為是對的，就沒有考量整體，自己做自己的、不管他人、得理不饒人，都違背了修行的態度。有時候可能錯不在我，但不小心踩到他人的地雷，是自己沒有以同理心站在對方的立場，也或許是過去生中沒有跟對方結善緣，同樣當起慚愧懺悔心，並再發願廣結善緣。

有悲願心，使我能邁向大乘精神，如果只是慚愧、懺悔，大概只能停留在某種程度的人格提昇。而發菩提心，為利益眾生的悲心，常能促使自己為眾生，要更努力不懈怠，遇到困境，難行能行、難忍能忍、難捨能捨，因為不只是為自己的利益，更是為了廣大的眾生。

本文摘自《法鼓文苑第六期 P98》



《一夢漫言》是明朝見月律師的著作，從字裡行間，我們可以看出他不記恨、不記仇的慈悲心，而且也不會怨恨、嫉妒別人。他很有自信，但是又非常謙虛。

怨恨、嫉妒、傲慢都不是出家人應有的心態，諸位剛剛開始學習過出家人的生活，第一要學習尊重他人，其次要學習奉獻自己，把所擁有的一切分享給需要的人。

我們要尊重他人，不強求他人改變，因為強求他人很不容易，自己也會很痛苦。別人會想：「你就好到哪裡去？要我這樣子、那樣子。」也可能會想：「你為什麼不向我學習，而要我跟你學習。」所以，我們要以尊重的態度來對待他人，他人才會漸漸來學習我們的優點。不過，我們本身一定要有所不變、也有所為，才不會被拉著跑。

最好的方法，就如《維摩經》講的：「先以欲鉤牽，後令入佛智」，其中的「欲」，就是利益的意思，也就是指眾生希望的、喜歡的。譬如我們提供教育設施和各方面的便利給社會大眾，漸漸他們就會願意加入我們的團體。

「奉獻自己，成就他人」是出家人應有的態度，我們做事要考慮的不應該只是自己，就你們目前而言，至少應該是你所屬班級的整體成就，只要一個人有問題就會變成全部人的問題。我們要常常這樣想：「我個人沒有什麼關係，全班的利益比較重要。」「我們這一班，要有我們這一班的光榮、精神。」「我們這一班，都是為僧團、為三寶奉獻的。」總之，凡事不要考慮自己的得失，如果出家了，還經常考慮到自己的得失，一定會非常痛苦。

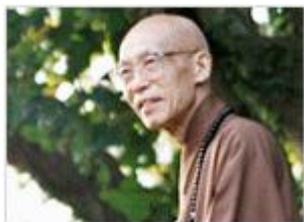


學習出家人的心態

遇到別人和自己的意見不合的時候，最好先思考對方講這樣的話、這樣的意見，或是會用這種方式表達的原因，可能是社會背景、身體狀況、學習環境造成的，也可能是天生的性格就是這樣。所以，就如前面講過的，不要強求他人和自己一樣，不要以為「我能，你為什麼不能」，你能而別人不能的事情太多了，別人能而你不能的事情也太多了。因此，不強求，只問自己能為別人做什麼的心態很重要，如果每個人都能這樣，那我們僧團永遠都會團結，永遠有凝聚力和向心力。

最忌諱的是，叫人家謙虛，而自己不謙虛；叫人家慚愧，而自己不慚愧；叫人家懺悔，而自己不懺悔；叫人家尊重我，而自己不尊重人；叫人家奉獻給我，而不是我奉獻給人；叫人家成就我，而不是自己成就別人。

這是一般人常有的心態，可能你們剛來的時候也是這樣，但現在你們已經受了沙彌戒，即使有人還未剃度、換裝，但已經在學習著做出家人了；所以，請你們不要用過去在家人的價值觀來跟人相處，動不動就「我以為怎樣」、「我的看法怎樣」、「我……」、「我……」，不然你會煩惱、痛苦不已，而沒有辦法繼續在這裡學習下去。



兵來將擋，水來土掩

有一天我去法鼓山工地踏勘地形，一路上都有帶刺的藤、樹，稍微一碰就會被刺。

人們總是埋怨說被刺刺到了，這不公平，應該反過來說「我碰了刺，把刺碰傷了」。刺長在哪裡並沒有要刺人，是因為人不小心，才會被碰到。世界上的事，往往不是外在環境造成問題，問題都是出在我們自己。雖然也有人因為想佔點便宜，所以玩花樣、動手腳，讓我們受損失，這時應該「兵來將擋，水來土掩」。

不必因此埋怨、恐懼，因為不能避免時，害怕也沒用。怨天尤人只會讓自己更痛苦，別人也會反擊。你傷害別人，別人更加傷害你。受到傷害，心裏如何不痛苦，如何解除傷害程度，這就要靠忍的智慧來化解煩惱。 --本文摘自《忍耐不忍氣》

◀ 2016/5 ▶

日	一	二	三	四	五	六
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

■ Events

活動訊息 >>

4/1 招生報名表填寫已經開放 [[線上報名](#)]

考試日期：

筆試 [5月30日, 星期一]

面試 [5月31日, 星期二]

詳細訊息請見官方網站



生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。55/108 自在語 | 聖嚴法師

The meaning of life lies in serving ; the value of life in giving. 55/108 adages of wisdom | Master Sheng Yen

(林文山攝)