

2014 法鼓山僧伽大學

歡迎您的加入



歡迎加入粉絲頁 >>

法鼓山僧伽大學

本期主題



Theme

理性與感性的調和

心靈閱讀書



Spiritual Book Review

小池龍之介教你不被情緒綁架的平常心

僧大新鮮人



DDSU Freshmen's Corner

從那天起我相信

理性與感性的調和

■ 聖嚴 師父

在今天這個時代裡，社會上處處充滿緊張的氣息，不僅是為了追求個人的名利、權勢、地位，許多悲天憫人的人也是活得很緊張。甚至還有一群人，自己什麼都沒有，也不追求什麼，卻鎮日緊張兮兮，深怕自己走在馬路上隨時會被車子撞上。

像這樣的社會、這樣的處境，使得人們無時無刻不處身在緊張之中，擔心著自己，也擔心著他人。

精神緊張主要原因，不外乎是感性與理性的不調。純粹的理性會使人被現實的世界拒絕；純粹的感性會使人被現實的世界淹沒。如果時時處處講理，而又得理不饒人，步步緊逼人，當然會被拒絕；經常情緒化的人，必然是糊塗，雖然能同情人，不過是站在自以為是的立場和觀點，而不是以他人的角度來愛人。這種缺少理性的愛，可能會演變成占有、控制，又否定他人的自由空間。

理性、感性如何調和？

雖然理性和感性的極端，會導致禍害和困擾，但是我們必須承認並接受事實。而且，要先從如何調和理性和感性的問題上著手，其次是超越理性和感性，最後便可自如地運用理性和感性。

如何調和理性和感性？首先，當我們察覺到自己的情緒起伏不定、滿腔的忿恨不平、身心緊張、語無倫次、情緒激動難以控制時，內心要清楚明白，這是感性急於抬頭和力求表現的時刻，也是容易跟別人起爭執的先兆。

此時處理事情必不中肯，也不得當。感覺到自己受委屈、被罵、被指責又無處申辯時，血壓可能上升，情緒也隨之波動。

在這重要時刻，不妨告訴自己試著將頭腦放鬆，全身肌肉、小腹、神經都放鬆；若能放鬆，定可化干戈為玉帛。

如果發現自己凡事一板一眼，樣樣照規矩來，缺乏禪性和變通，就是理性抬頭的時刻。此時同樣先放鬆自己的身心，讓心有餘裕能站在別人的立場想一想，就能多一分同情、諒解和包容，可以為適應對方做調整，而不會產生煩惱。

所以，當理性抬頭時，需要用感性來配合；感性太強時，又需要用理性加以疏導，若能如此，世間才有溫馨和莊嚴。

本文摘自--《是非要溫柔》



為什麼人會產生「喜歡」或「討厭」的情感？

在這一章裡，我們將要思考：為什麼我們會因為人際關係感到疲累，為何無法以平常心與人相處。在報紙的心理諮商專欄，經常會看到包括職場、家庭、親戚、朋友等各種人際關係的問題。我也曾聽說過，「與上司處不來」是辭職或換工作的主要原因，約佔八成。人際關係的各種問題，其實都與「喜歡某人」或「討厭某人」這些情感有很大的關係。如果對某人抱著「厭惡」的感覺，他光是站在旁邊，都會讓心情變得很惡劣。而「喜歡」這種感情乍看之下沒什麼問題，但就算欣賞對方，對方卻未必也對自己抱著同樣的好感。最後反而會因為「即使我喜歡這個人，也得不到回報」而煩惱。如果這種狀態持續下去，自尊就會受傷，因為自己心裡不舒服，反而會下意識地討厭對方。

釋迦牟尼開示我們：「不要見喜愛的人。也不要見不愛的人。」對人的好惡或情感都是「執著」，一定會產生痛苦，因此要引以為戒。心中不存特別的「好惡」或「愛」，的確比較能維持平常心；但是對於像我這樣的凡夫俗子或大多數讀者，恐怕很難做得到。

「喜歡」或「討厭」的情感，可說是人類生為動物的「業」。生命因為有「喜歡」、「討厭」的條件反射，或在好惡產生的興奮驅使下，才得以延長壽命。譬如說我們會對危險的事物產生抗拒，並表現在行動上，像是進行戰鬥，或逃離威脅。

人類經歷了數萬年的演化，從原本不知何時會被動物攻擊致死的艱困環境中存活下來，所以對於察覺「危險」的「嫌惡」感受特別靈敏發達。然而在現代社會堪稱和平的環境裡，這種察覺危險的能力就有點過度發揮了，在不必要的地方處處過於敏感，因此發怒或悲傷，帶來負面影響。另一方面，「喜歡」使人採取行動去接近、擁自己需要的事物，有助於維持生命。

動物可說是順應本能而活，對於討厭的事物就敵對或逃離，遇到喜歡的事物就趨之若鶩。這些反應對於維持生命大概都有相當貢獻吧。

這些本能反應至今依然殘留在人類身上。在這些作用影響下，每個人身處團體中，還是會無意識地區分喜歡與討厭的人。即使沒有特別的好惡，仍會不自覺去想：覺得那個人不錯（好像對我有幫助），總覺得那個人有點討厭（可能會對我造成危險、對我有害）。事先瞭解這種無意識的情感，採取「後設認知」很重要。只要明白先天反應的作用，就可減輕影響力。



小池龍之介教你不被情緒綁架的平常心

作者：小池龍之介

出版社：漫遊者文化

版次：2013/10/08



「控制慾」

我們對許多事物會投射「喜歡」的情感，但也會產生強大的干擾，譬如想比其他人更突出，或希望別人照自己的話去作，這就是所謂的「控制慾」。相信每個人都有這樣的經驗：跟人說話時，想要占上風，證明自己比對方更強。即使並非要壓倒對方，甚至想誠心聆聽對方說話，為對方設想提供建議，心裡多少會為自己「有能力提供建議」而陶醉；也就是因為自己比對方優越而喜悅，可能還隱藏著期待別人感謝的心情。

基於內心對他人的「控制慾」，每個人或多或少都有這樣的傾向。所謂「控制慾」，就是想確認自己比對方行，希望別人照自己的期望行動或改變。

如果深入思考「控制慾」的本質，其實是出於「希望被愛」、「想讓大家更愛自己」的心理，與幼兒相似。

控制的形態有很多種，其中最令人滿意的莫過於，自己什麼也沒做，卻受到大家尊敬，一舉一動都備受矚目，想做的事情都會被優先處理。最好大家都願意奉獻、敬愛自己。

「即使我不說你也應該去做。」

「就算我沒講你也該明白。」

「雖然我沒說出自己的感覺，你也應該察覺得到，並且好好解決問題。」

如果覺得周遭的人都在關注自己，並且自然而然為了我而行動，可以說是徹底達到「控制」的效果，的確令人滿意。

譬如學校老師要是受到學生尊敬，只要一句「不要講話」就能讓教室安靜下來；甚至連「安靜」都不用說，只要一講話大家自然會專心聆聽，覺得「很幸運能上老師的課」，心存感謝。

相反地，有些老師即使對學生怒吼，教室裡依然一片吵雜。想好好管教學生，展現身為教室管理者的威嚴，贏得學生尊敬，卻毫無效果；因此陷入煩躁的狀態。

仔細想想「控制慾」究竟是什麼，就是「大家都覺得我很重要，費心察顏觀色，無條件地愛我」，換句話說，就是希望藉此滿足自己的「慢」，得到快樂。

控制慾的問題在於：如果一個人強烈覺得「即使我不講你也該明白」，很容易落入不想用語言溝通，自己生悶氣的境地。心想「即使我沒講你也該邀我」的人，不會直接表達「我想去」，而是抱怨「你為什麼一直這麼忙」。心想「即使我沒要求，你也該努力工作」的上司，就會挑員工毛病「你怎麼連這種常識都不懂？」

每個人都在無意識間期待：「有人會無條件愛我，瞭解我的心情」，在不知不覺間說話就會兜圈子，讓聽的人難以理解。所以這種期待幾乎都會落空。

其實每個人都是平凡脆弱的，很難具備察覺他人感情的能力，「希望得到無條件的愛」這種「慢」根本不太可能實現。渴求不可能達成的願望，願望當然不會實現，而人也因此感到焦慮，人際關係陷入疲乏。

要求無條件的被愛，追求無所不知、無所不能的「全能感」，反而會讓人更寂寞，感到無能為力；接著又會氣自己逃避，結果反而痛苦加倍。

本文摘自《小池龍之介教你不被情緒綁架的平常心》



歡迎。



入眾妙錦囊

向果徹法師請益



■淨放

陽光 耀眼的六月，在校園中的出家養成學習告一段落，僧伽大學的畢業學僧即將到法鼓山各單位領執，從此加入僧團弘法的事業，正式以佛教宗教師的身分來為世人服務。

臨行前，大家把握機會，再次向戒長法師請法-禪修、知見與行儀均為聖嚴師父肯定的果徹法師，以長期擔任僧團教育工作的經驗，為畢業學僧們打包旅途中的安心錦囊。

持續了好一陣子的燠熱天氣，這天下午竟和風徐徐，空氣中透著微涼，如這場聚會一般難得。大家圍坐，輕鬆地談了開來。

出家人的倫理

果徹法師取出三十年前聖嚴師父寫的一封信，做為今日的開場。師父在信中說：「寺院的師兄弟與家庭中的兄弟姊妹不同，也與學校的同學有異，還是要用你的智慧與耐心去適應。……然而修行的生活，從此方是磨鍊的開始。」¹與同修道友的相處，不是兄弟姊妹，也不同于學校同學，沒有血緣的聯繫，卻每天在一起，要用耐心和智慧來相處、適應。這封信是師父為當時即將大學畢業、準備從文化館搬回農禪寺與僧眾共住相處的果徹法師而寫，期勉法師能安心共住。

「僧大的環境、人事單純，是出家養成的好環境，保護較多。但真正的修行，是入眾才開始。」法師說，僧團是出家修行的團體，既不是家庭，也不是學校、職場，但我們每天的生活，卻又類似於家庭、學校、職場生活的集合²每天晨坐、早課、早齋與出坡前，大家的互動像家人；出坡結束，大家在執事上的互動像在職場，像主管、部屬與同事的關係；而在課堂中，又各自扮演老師、學生、同學的角色，像在校園。

「時節因緣變換，執事也是無常的，所扮演的角色或有差異，但都是出家人。僧伽倫理是我們的基礎。」僧倫與執事倫理的調合並行³目前似以後者為主，傾向企業化的模式，但仍以前者為基礎。修行生活，即是磨鍊的開始，要能安心於道，若不能，則要安心於三寶事，為大眾服務、奉獻。有些人出家後領執，卻起了退心、帶著煩惱回家了；有些人因為僧團的需要，入眾未久就領了重要執事，難免修行步履不穩。這雖是大家的共業，「在共業之中努力使心不離道，即是別業。」法師說。在分院，很容易受居士恭敬供養而忘我、忘記出家身分，因此要時常提起初發心。個人的世俗習慣與出家修行的道心之間，難免拉扯，因此聖嚴師父要出家弟子們睡前、醒時摸摸頭，每日反省與提醒自己是個出家人，在執事之中、與師兄弟或居士的相處之中，勿忘自己的身分，在僧中安住。

「不要輕易動離開的念頭，以免給了業種發芽的養分，否則，業力將勢如破竹、來勢洶洶。」法師叮嚀大家每天應為自己的法身慧命、為正法久住而發願：「就算是在深重的煩惱中，只要願意提出來談，都可能找到解決的辦法。」

願意讓人「講」，是成長的關鍵

有同學問起，自己其實不容易發現自己的問題，但現在的法師們都很客氣，不會對學僧直說。或許是現在的年輕人禁不起「唸」？或許是因為年輕老師不知如何教？還有，為何戒長法師們都說，受完大戒之後就不會有人「講(自己的缺點)」了？

「師長在教導、輔導學僧時，對於問題的回應或處理要聚對焦點，不一定要很直接，也可以委婉。」法師說，人與人之間的緣雖有關係，但修行在個人。我們要反問自己

「願意讓人「講」嗎？如果希望成長，就要訓練自己願意接受被人「講」。初來出家時，心最能接受各種教育，這是養成教育的黃金時期；隨著時間的增加，自己的想法、習性漸漸形成、固定之後，就很不容易改變了。

「但其實是可以改變的，」法師說：「如果態度能柔軟，能接受他人的意見、能聽得進去，就會有人講你。」事的圓滿，是眾因緣生法，不是自己獨自完成的，對於自己的起心動念要謹慎，勿自我膨脹，以致我執轉深。

在共業當中，面對、接受、處理，努力尋找學習與成長的因緣，即是別業。要為三寶做事，福德因緣不足也是難為，師父花了好長的時間才完成法鼓山的建設，師父也常說自己福薄。法師期勉大家，多讀高僧傳記，向祖師學習、發願，多拜佛、拜懺，不斷努力，使學習修行的福德因緣具足。

領執，是再教育的過程

出家前曾經擔任義工悅眾、專職的同學問到，如果回到在俗時熟悉的環境領執，或許容易掉進以往熟悉的人際相處慣性中？「這對彼此來說，都是個再教育的過程。」法師回應：「主要是看自己對出家的根本如何拿捏分寸。」如果能使俗情轉為道情，則自、他都成長。僧俗有別，但注意，要學習著原則不變，但方法上漸進，不要太嚴厲，以免嚇走了居士們。教育彼此就是修行，需要耐心與智慧。

有同學提出自己的觀察：有時候大家都認為自己是為三寶而做事，但往往變成各自做著自己想做的事？

「這需要歷練。」法師鼓勵大家：「跳脫自己的位置，職務從整體考量、協調，要有開放的心胸，學習、練習。」自己如果可以成長，也要有耐心等待大家成長，待因緣成熟，勿對他人作過多要求。

接受安排，作為自己的修行

那麼，若自己與主管的價值觀天差地別，應如何處理？法師說，在共業之中求別業。先照顧自己的道心，也不要影響全體運作，若忽略了自己人品的提昇，則淨土不可能現前。就讓僧團來安排，當作修行磨鍊，開放自己的心，或許能因自己的加入，而逐漸累積乃至促成共業轉變的契機。無論如何，回到出家人的價值觀上，不要掉進無謂的期待或擔心中，否則在舊業之中又加上新業，更煩惱不已。

「修行過程，會有情緒反應是很正常的，但要記得自己是出家人。」法師提醒大家。若真到了臨界點，可以嘗試向人事單位提出自己所遇到的困難，但這不是唯一的辦法，不要隨使用。

僧團有新人加入是很好的，可變動共業，就算力量小，也可能改變因緣。有新的畢業僧，就是新的因緣、新的變化的力量，若是正向的影響，就有正向的改變，對僧團的共業也會有正面的影響。最後，果徹法師鼓勵我們：「遇見關卡是正常的，只要有願心，雖關關難過，關關都能過。祝福大家！」

本文摘自--《法鼓文苑第五期 P.22 》



從那天起我相信

藉由修行，每個人都能和佛陀一樣證入無煩惱之境，

問題是，如何實踐？



■ 演復

進入僧大前，由於曾參與過學術研究工作，所以覺得修行和做研究有類似之處，都是一條孤獨的路，只有靠自己一步步踏實地走下去才能看到前方的風景。當我走了八個月之後，才發現它們並不相同，其中的關鍵在於「心」。

研究是探索現象構成的虛、實及其形成的過程，其價值在於幫助我們理解所見、所聞、所感受到的世界。而修行則是深究心與現象之間的關係，其重點在於協助我們認識「我們如何透過生命的實踐認知生命的真相」。兩者都需要不斷地提問，不同的是，研究是透過結論去證實一開始的假設是虛是妄；而大乘佛法的修行一開始並無假設，而是毫不懷疑相信「眾生皆有佛性」，藉由修行，每個人都能和佛陀一樣證入無煩惱之境，問題是，如何實踐？2011年我做了一個生命中具重大轉折的決定，便是進入僧大學習佛至善圓滿之教育，思惟「生命所為何來」？

一日經行，走在「成佛之道」上，看著前方同學踏過的石階，想到十方三世諸佛所傳之法，為其解脫煩惱的心證，為什麼當自己踏上前，要懷疑那是不是安全的步履？當下我看到自己的執，隨著同學前進的步伐，一步步地消滅，我相信聖嚴師父走過的路，是一條解脫道。正因為無時無刻在修學佛法的環境中，不易記起古聖先賢學佛求法艱難的

坎坷，尤其在末法時代下，若不是有高僧大德的慈悲願力為法忘軀，排除萬難將經文刻於印石上，突破困境地保留下來，怎有今日得聞，佛所說離苦得樂的方法可以依靠。想到古德如此努力護持，而今自己體驗佛法的好處，卻不精進地弘揚，讓正法住世並傳承，甚為慚愧。

2012年，有因緣得受菩薩戒，對於無始劫來，因業力推動的輪迴，而今幸得人身，受持佛法，並蒙諸位同受菩薩戒之道友，以誠心感召佛菩薩慈悲攝受。如此殊勝因緣，若不精進修行，卻在貪、瞋、癡境中不停流轉，無量苦逼身，豈不可惜。所以隨著「香花迎，香花請……」一心奉請十方三世一切佛，為弟子眾等受戒證盟的梵唄聲中，我甚為感動並具足慚愧，願在佛菩薩慈悲加被下，發三聚十善十無盡戒，誓「止一切惡，修一切善，度一切眾生」。

從那天起，我更相信出家是一條值得走的路，在此道上並不孤獨，這條路是以佛、法、僧三寶為依靠，盡未來際的生命都是光明的，只要心淨則國土淨，當下就在彼岸。

本文摘自--《法鼓文苑第四期 P.12》



正 音 篇

倒杯水

■演信

有一天，我請菩薩幫法師倒杯水，結果他問我要不要用杯子裝？我才發現，他把我的「倒杯水」聽成了「大悲水」……

又有一天，我問菩薩說：「你要不要大悲水」，他馬上回：「不用！我小杯的就好了。」

精進

■演定

炎炎的夏末，增大新生演×行者，剛達成每天的行門功課（拜佛），準備到浴廁清洗身上的汗水，途中巧遇到常○法師。

常○法師：「演×菩薩，你看起來『精進』喔！」

演×行者：「因為業障重，所以要多拜佛，不是精進啦！」演×行者受到讚歎，心裡喜悅，但故作鎮定地回答。

常○法師：「挖係功立浪『精進』啦。」（臺語：我是說你人腫腫的。）

演×行者：（心碎）「……，可能是昨晚喝太多水了。」

出家修行這條路 ■願

我會？我要？我想？如何走？

「我想」成為一個「大醫王」！

專「安」人心！安伏、安撫、安慰、安穩、安定、安心……！

在我的人生道路中，我不斷地問自己，「我能夠為這社會做什麼？什麼是我能做的？」當我有自主能力的時候，我選擇了法鼓山僧伽大學。進入僧大我不斷地朝著這方向走，不斷努力地學習、吸收、消化，希望所學的東西能利益他人，也希望自己是一個有用的人。

記得一年級時（2009年），學長法師們去受大戒回來的大堂分享中，果光法師勉勵同學們，他時時都會以一句話來提醒自己：「期許自己做一個怎樣的出家人？」

果光法師的這句話很受用。反觀自照，那……「我要怎樣做『人』？怎樣做一個出家人？」每當此句話一提，當下就會很有力量地自我反省。

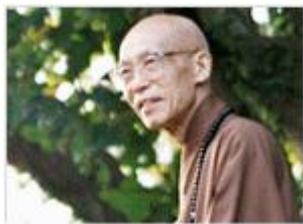
每天早上我都會發願，以及感恩；感恩三寶，在我人生道路上給予明燈，使我不至於迷失。感恩法鼓山，讓我有容身之處，可以修行、可以與同參道友切磋、砥礪，實現共同的理念。感恩眾生，因為有眾生，我才能依他們而活，才能讓我奉獻，才能讓我活到今天。



自我的肯定·來自於生活當
中的自信心·如何來提昇自
信？

◀ 2014/5 ▶

日	一	二	三	四	五	六
27	28	29	30	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



認錯也是

自我肯定

我遇過很多人，在威風凜凜、自信滿滿時不會來看我，只有生活不如意時才來找我訴苦：「像我這樣的好人，竟然會受到不公平的待遇，我現在心不能安，請你幫我度過難關。」

這表示他們沒有自信心，人生價值不是自己建立出來的，而是別人給他的。因此自我肯定是非常重要的，一個人能夠付出多少，就付出多少，這就是自我肯定。

不過，他們願意來見我是非常好的，表示還想重建自信。至於對自己所犯的錯誤，應該要勇於承認，並且改正錯誤，改正的過程也是對自我的肯定。很多人只願意成功，不願意失敗，其實只要你能夠面對失敗、承認失敗，這也就是自我肯定。

--本文摘自《如何培養自信》

■ Events

招生訊息 >>

4 / 1 起 招生線上報名
詳細訊息請見官方網站

◎報名相關所需附件紙本資料
請於 5 月 31 日前(郵戳為憑)
郵寄僧伽大學教務處註冊組

■下期預告 >>

Theme



人 該 懶 散
還 是 精 進

Spiritual Book Review



智慧之劍

DDSU Freshmen's Corner



廬山煙雨
浙 江 潮

Dharma Talk by Master Shengyen



聖 嚴 法 師
開 示