

僧芽 電子報

APRIL 2022 | ISSUE 4

自覺工作坊特集

自覺工作坊陸續於北中南舉辦中，堅強的師資與活潑有深度的內容大獲同學們好評，本期〈僧芽〉將為您深入報導。

院長時間

穩固出家心態

僧大教室

「願作眾生園林」藥草篇

修行自知錄

自覺工作坊報導

自覺工作坊學員心得

僧大報報

2022僧大招生說明會報導

法鼓山誌

法鼓山的天空

忍不住要分享！

參加自覺營和工作坊後，慢慢地與法鼓山有了連結，對於生命的看法與選擇也不再隨波逐流。

但是感動與記憶是會退去的，如何讓這得來不易的生命禮物發揮盡未來的力量？那就是不斷地親近道場與善知識。

「我怎麼知道我家附近有哪個道場呢？」別擔心，讓小編來幫助您學佛無障礙。

只要您用手機輕掃下方「法鼓山全球事業體」QR code，就會進入法鼓山全球資訊網。不論是點擊台灣地圖或輸入住家所屬城市，馬上就能知道離您最近的分寺院或共修處。或是掃描「法鼓山世界青年會」，便能搜尋全台各地的法青活動，輕鬆學佛，親近善知識。趕快試試吧！



【法鼓山全球事業體】



【法鼓山世界青年會】



穩固出家的心態

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

諸位既然決定要出家就出家，不要三心二意，一會兒想出家，一會兒又想讀書。若真的很想讀書就先去讀，讀完了再說，要不然一顆心掛兩邊，很辛苦。

我們法鼓山僧團是以養成出家人的威儀、心態及生活方式為優先，而且僧團未來也會走向佛學院制度，以落實各種的僧教育，從出家的基礎上慢慢培養出佛門的龍象。

因此，請諸位不要好高騖遠，也不要想一步登天，更不要一邊想出家，一邊又想去深造。年紀大一點的人也不能總是認為自己年紀已經老了，就讓年輕人去做吧。

新來的住眾最好先多拜佛，並發心為大眾服勞役，趕緊將道心培養起來。不要老在妄想堆裡過日子，要腳踏實地、安安穩穩地學做出家人。想太多，只是憑添不必要的煩惱和困擾。

縱然是天天拜佛，打掃廁所，也會成為祖師。歷代祖師大德中就有好幾位從掃廁所上路的，慙

山大師在他的《夢遊集》中提到，在他參學中最懷念一個黃面淨頭，長了一臉的黃腫病，天天掃廁所。此人有見地，穩穩重重的，不好出風頭，不自我標榜，雖然他不見得能宣講《華嚴經》或《法華經》，卻自有另一種成就。

出家人的生活方式、心態、威儀一定要先養成。若出家人的心態未養成，出家人的生活也不習慣，即使穿上出家人的衣服，模樣是出家人，心理卻還是在家人，對整體佛教而言是沒有半點好處的。俗話常說：「沒有辮子的在家人」，或者是「光頭俗漢」，這是因為在家人也能講經說法，而且頭頭是道。所以出家人不跟人比學問，而是以出家人的身儀、心儀為標準；身、心皆有軌範，誠於中，形於外，自然能感得他人的敬重。

心態的養成是從儀態上來完成的，也就是以外在有形的生活軌範，輔以佛法的基本原則來引導，然後完成內在無形的品德涵養與思想。通常出家五夏之內要先學律儀，律儀能將我們的身心調柔得像一個出家人。

我們僧眾的教育是有一定層級的，當逐步養成身儀、口儀、心儀之後，下一步自然會走得穩固。

（一九九二年七月八日）



「願作眾生園林」—— 藥草篇

文／常啓法師 攝影／常鐸法師

園林就像森林，擁有著豐富的生物多樣性，動植物榮枯相伴且相互依存。在溫帶森林，每棵樹都會透過地下菌絲來連繫，如果一棵樹要死掉了，它在臨死前，會透過地下菌絲將所有的營養傳給周圍的其他樹。而當樹真的倒下時，還會有一群多樣的小生物忙著分解這些殘材，使得大地的元素可以繼續循環，化腐朽為神奇。森林就像從沒中斷過生命鏈條，生與死只是一個流動的過度，我捨下的，正是別人的養分，沒有什麼會被浪費，生物之間環環相扣，是一個巨大的有機體。

如果我們用一種新的眼光來看待植物，它們除了是自然界的植物外，也是藥物。例如阿斯匹靈，它原來來自柳樹的樹皮和繡線菊的葉子，這種藥物進入人體的細胞後，會有抑制血液凝結的現象，就像蚊子咬人時所分泌的那種化學物質一般。另一種藥物是毛地黃的葉子，其成分會與我們的心臟細胞結合，使得心跳更穩定有力。當我們吃藥時，可能會感覺自己遠離了自然，但這只是個假象，事實上，自然的手已經透過那些藥

丸，來到我們的體內，他們的分子與我們的分子，兩者緊密地結合在一起。

人參、山藥和治療毒疣的足葉草等，都是以充滿養分的地下根莖形式過冬的小型植物，由於他們無法移動，皮又很薄，很容易被小動物與昆蟲攻擊，因此唯一的防衛方式，便是讓自己的根莖充滿可以擾亂敵人腸道或神經的化學物質。於是人們就把植物用來自衛的武器，變成各式各樣、琳瑯滿目的皮膚藥、興奮劑、通便劑、抗凝血劑，或其他藥物。這讓我想到文殊菩薩與善財童子採藥的故事：文殊菩薩說：「將不是藥者採來。」善財童子尋遍森林後，發現大地之中無一不是藥。文殊菩薩便說：「那將是藥者採來。」善財隨手採了一枝草，文殊菩薩拈起說：「此藥能活人，亦能殺人。」

僧大希望培養「願作眾生園林」的出家人，先深觀眾生與我的密切的連結，並讓園林之中的每一株花草樹木，都成為治療疾病的藥草，能殺掉侵擾眾生的三毒執礙，亦能滋長眾生的善根佛性。



【自覺工作坊——紫雲寺場報導】

和心在一起

文／常格法師 攝影／常鐸法師

每年會舉辦自覺工作坊，最主要的用意是在自覺營活動之後，有一個延續關懷學員的機會。基本上授課講師都是僧大的法師自由認領，故而所規劃的課程也不盡相同。2/27日高雄市紫雲寺的自覺工作坊主題為「和心在一起」，參加人數23人。設定的初心主要是留意到現代的人因為通訊設備較為便利，使得多數人注意力一直都是在外境，很少回到自己的身心去覺察，有時心亂糟糟，但也沒能靜下來看看它。故而這次課程，我們也邀請了曾到僧伽大學分享過一些心理學工具的老師一同來規劃與授課，期待在「自覺」的部分，能夠提供一些自我覺察的工具表，讓同學們可以聆聽自己的身心的聲音，當我們「和心在一起」的時候，能更及時回應身心的警訊並調和之。

整體課程規劃為兩次2/27、3/6，目的是希望學員回家的一周內，能夠練習所學，透過Line群組交流作業，下周回到課堂時，可以分享自己所遇到的困難或啟發。這次我們的回家作業是覺

察、辨識、傾聽自己情緒背後的意義和渴望。課堂中有位學員在練習的過程中，發現自己想到「生氣」的情緒，最先浮現的畫面就是自己的母親，總是在溝通時不願意多聽自己解釋。練習過程中，他發現原來他有一個從來沒被自己看見的深深渴望——那就是渴望母親能夠多聽他表達。若是未來，或許他可以選擇不再用衝突與互相傷害溝通，而是溫柔地跟母親說：「媽媽，我知道我們倆現在都有些情緒，我不想讓媽媽難受，因此我希望給我們倆一些緩衝時間，緩和緩和。過後，我真的很希望媽媽您能留一些時間，讓我有機會跟您多聊聊我的想法。」

情緒背後往往有著許多等待我們自我認識的覺察層面，當我們試著「和心在一起」聽聽自己怎麼了，或者試著書寫出情緒、事件，透過整理，發現情緒背後的渴望，進而才能找到煩惱的原因，並練習使用愛語來表達自己的感覺，試著把心裡話說出來，生命或許能夠有不一樣的可能。



【自覺工作坊——新店分會場報導】

自覺三招式

文／常正法師 攝影／常鐸法師

繼自覺營之後，法鼓山僧伽大學分別在北中南各地持續進行著「自覺工作坊」的關懷課程；北部的25位學員於3月5日，在新店分會召委及義工們的護持下順利圓滿了第一堂課。

課程一開始，常正法師請問大家為何而來？想要「覺」什麼呢？要怎麼「覺」呢？一連串的問題之後，藉著放鬆引導讓大家回到當下的身心，體驗身體鬆緊變化的感覺；從很具體的觸受開始，進一步去體會心的狀態，明白十二因緣中「觸→受→愛」較細微的變化，從這裡開始去自覺、認識自己，並學習接納自己、祝福自己。

學員高偉航回饋「原來在生活中可以用放鬆的方法回到內心，體驗自己的情緒、感覺，練習在行、住、坐、臥能時時靜下心來，回到安定的狀

態。」接著法師讓大家進行價值觀的探索，學員宋雅庭回饋「分享這些價值觀時，覺察到自己在觸受當下的分別與選擇。」

在看到自己內在的感受之後，法師引導大家去體會有許多人也需要被祝福，因此在課程最後，由法師們帶領全體學員及義工菩薩，在唱誦觀世音菩薩聖號中為世界供燈祈福，圓滿了自覺工作坊的第一堂課。

自身內在的語言

文／Amy

攝影／僧大

此次上課更深入了解自己及接納自我內在，面對困境、痛苦時要學習以慈悲對待自己，不要再次用批判來傷害自己。

自我慈悲步驟RAIN

R-覺知當下發生 (覺醒)

A-接納現實經驗 (慈悲的表現)

I-好奇開放探究(探究自我)

N-培育自我慈悲 (滋養慈悲)

「自我慈悲」對我來說很抽象，好在有茉莉老師的步驟一步步練習，讓自己的心具象化，並可以藉由步驟來釐清自我內在狀況，進一步來接納及探究並且培育自我慈悲。

我的內心是很容易批判自己的，但這樣做往往只會讓自己更沒有自信、事情做的更不好、活的更不快樂，所以在了解情緒來源之後，覺知其實很重要，感覺到、注意到、觀察到，並且不要去壓抑、不逃避、不否認、不忽略，核心其實就是去「面對它」，之後是接受此刻經歷的現實，允許你現在的狀況並接受它，並且抱著好奇心去調查及探究，情緒的背後往往隱藏著信念，而漸成

一種習慣，要以一種善良關懷來面對處境，就能對自己滋養慈悲。

茉莉老師提到，可藉由「心像」來轉換你最愛的人（最愛你的人）的角度來面對自己，溫柔對話，我想不論是哪一種，都能用另一種思維方式來與自己對話，並且不陷入批判自己的漩渦裡。

這堂課程對應到聖嚴師父所說的「四它」——面對它、處理它、接受它、放下它。人往往不容易認清、接受自己，才常常將自己陷入情緒僵局，有了茉莉老師的操作步驟，更能讓我具體練習，也體悟到在面對困境及痛苦時，要慈悲的對待自己並和自己站在一起，永遠當自己的後盾。

這次遇到自覺營的學員，一直以來都還蠻在意自己聲音的不同，但今天卻因為聲音讓我們相認，因為場景不同，我一度臉盲認不出同組學員，她卻藉由我聲音認出我，我的聲音曾經有人討厭、也有人喜歡，但我將討厭我的聲音聽進心裏去，卻不曾將喜歡的那方聽進去，也跟著批判自己，但今天想通了，突然覺得聲音有辨別度這是一件很棒的事情，至少是我的一項特色。



【自覺工作坊——學員心得】

【最受用的句子】

- 正確的因緣觀，是著眼於未來。
- 重要的是你想成為什麼樣的人。
- 平穩的心，才能與智慧相應。
- 接受的當下就是超越。
- 心大事小，心小事大。
- 接納就是一種慈悲的表現。
- RAIN是一種終身愛自己的實踐
- 最高級的心藥事幽默。

【後記】

非常非常感謝常格法師、常培法師和茉莉老師帶領，我們這次的自覺工作坊，這兩堂課程讓我受益超級良多，透過課堂的練習，不知不覺的解答了很多我平日在生活中，內心產生的一些問題和困惑。

在平常渾噩的日子裡，自己試圖想要更精進、也想找回心中的平靜，於是念了佛號、誦了經、持了咒，但心一直被外境干擾，腦海裡也總是會浮現出各種擔憂和緊張那類的負面情緒，這次上

完課之後才發現，自己原來只是把「活在當下」這句話當成口號，從來沒有認真練習過，也沒有把它好好的實踐在生活中，回想起自己做很多事情時，常常都是身在這裡，心在那裡，導致不夠專心、不夠認真過日子，而且心也很亂，我也常常沒辦法回想起前天的三餐吃了什麼菜色，或是昨天洗澡有沒有洗頭.....

這兩週，藉由課程中的練習，回想了自己過去一週遇到的事情、心裡產生的情緒，學習覺察自己的情緒，也學習如何慈悲對待自己。

我會好好練習這兩堂課所學到的方法，也期許自己未來遇到了任何不順心的事，都可以馬上自覺並且回到當下，好好運用RAIN這四個步驟解救自己也幫助別人。

感謝護持這場活動的所有內外護義工菩薩們，也讚嘆這兩天好吃的點心，能吃到這樣的美味真的好幸福。



【自覺工作坊——學員心得】

祈願萬物各安其所

文／學員 鄧演音 攝影／常鐸法師

有幸參加了今年的生命自覺營，是停辦兩屆之後的難得因緣，抱著想見見同學、重溫當時的感動，第一次前往新店分會，雖然住得還算近，但我一直還沒有機會拜訪的地方。

課程中，法師帶領著我們寫下：三個對自己的形容詞、因為喜歡所以追求的價值觀、感到討厭進而逃避的價值觀，並分享對於事件的感受。在和同組交流和聆聽其他組別分享的過程中，時間一下子就過去了，中間的休息時間，分會為我們準備了許多點心，吃著美味的點心、望著窗外高樓風景，市區的建築物林立，一瞬間，好像回到了一月底的生命自覺營。因為疫情關係，營隊期間女眾四個小組分別被安排在禪堂的四個角落，進出動線也各自分開；從我們組的小角落看出去是一片樹林、和小徑；將眼光放遠，還看得到朱銘美術館、看得見「人間」，這件作品是三軍中海軍的軍艦，是朱銘老師人間系列的代表作品之一。

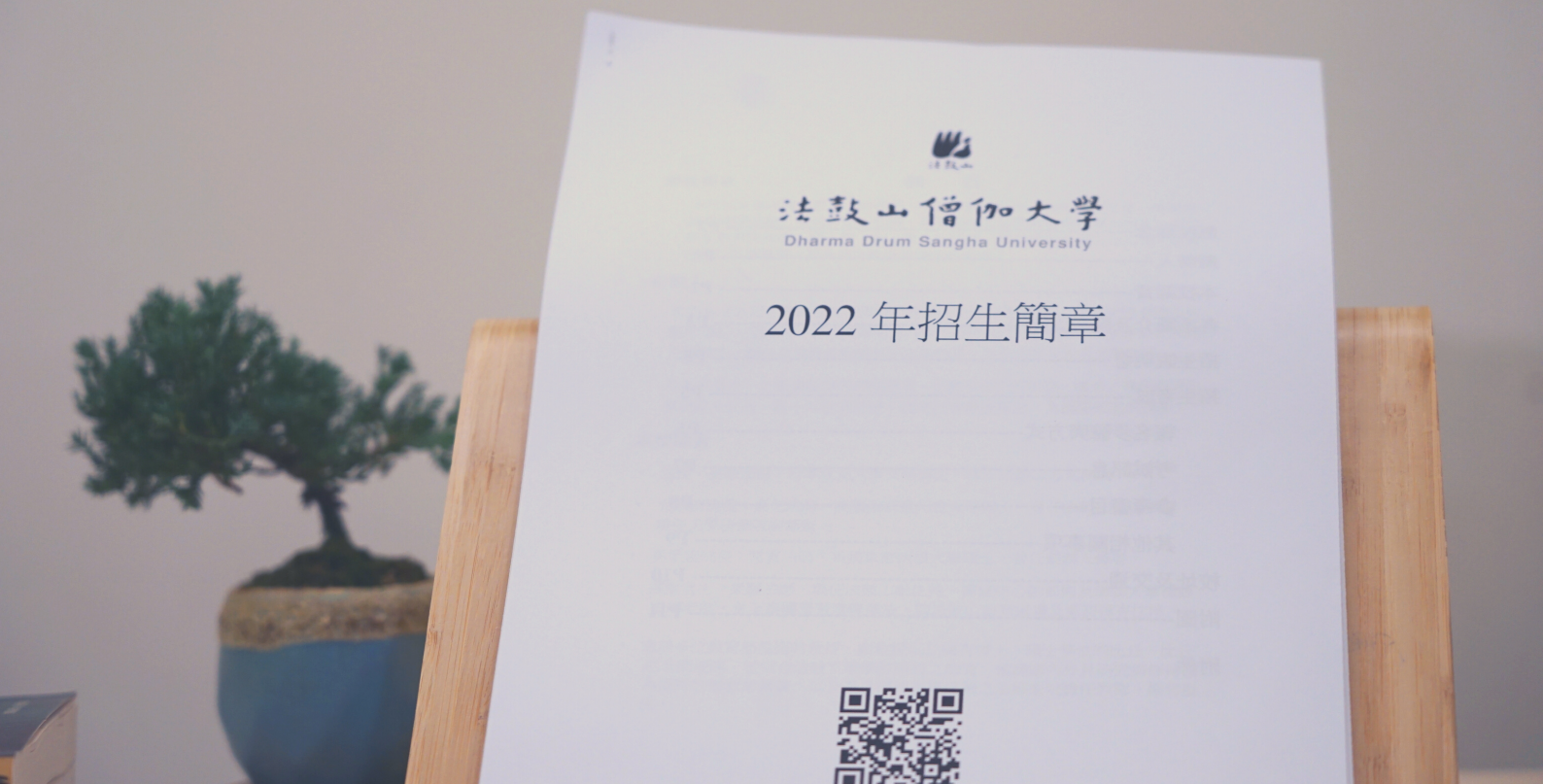
雖然，印象中不是第一次寫下對於自己的形容詞、價值觀、感受，但每一次都有不同的收穫，在課程的結尾，我們也點燈為遭逢疫病、戰爭、

天災人禍而受苦受難的地區與民眾祈福迴向：

「祈願觀音菩薩護念法界眾生，於觀受苦難中悉得智慧、慈悲；復以慈悲、智慧解脫一切苦難」。字字句句，也在今年的自覺營期間，念了好幾遍，一樣的回向、不一樣的感受，特別因為最近都是戰爭的新聞，所以感受特別強烈。

戰爭中，大家都是在做自己認為對的事，但其實又有誰百分之百對了？誰又百分之百錯了呢？最後犧牲的依然是萬物生靈與無辜人民。同組討論中，談著還能享受和平、享用點心、聽聞佛法的我們，覺得悲傷卻又無能為力，到底能做些什麼呢？有什麼是我們現在能夠做的嗎？

那麼，既然祈願和平，那就從自身的和平做起。歸根結柢，戰爭的來源是二元對立的思想，如果我們的心裡和平了，世界上就少了一個戰爭的可能。最近讀到一行禪師的著作，書中提及，我們的每一個呼吸、每一步腳印，都來自我們的祖先，也影響未來的子子孫孫。祈禱，心中的和平，也將如漣漪一般，與萬物相應，影響身邊的人。做現在能夠做的，祈禱。心中無戰爭，萬物各安其所，和樂無諍。



2022僧大 招生說明會報導

文／法鼓山文宣處 攝影／僧大

為現場及海外連線的40多位考生和親友，簡介僧團育才的目的與方式；法鼓山僧伽大學於3月13日上午9點，在階梯教室舉辦「2022年招生說明會」，由副院長果光法師、常寬法師和校務主管們，就考生各項提問詳細釋疑，並請學僧代表分享應考經驗、導覽校園環境。

「我這一生，最歡喜的事，就是成為一位出家人。」果光法師分享，當年聽到仁俊長老這句話時，大約和在座考生同齡，那時候長老法師們的無私奉獻，觸動他思索人生想要做什麼、生命該走哪個方向；如今「最歡喜的事，就是成為一位出家人」，同樣也成為他真實的生命體會。

作為僧大錄取的過來人，一年級學僧寬瑞、寬仁、寬信、寬慈與寬因等5位行者，不約而同地強調，深信因緣、常發願求請三寶加持，保持安定與平常的心態最為要緊；此外，多看考古題、實際參加禪坐共修或讀書會，也是他們善用時間、掌握方向，加深學習印象的應考要訣。

「對照自己出家和不出家的各100個理由」，寬瑞行者分享，兩年前疫情爆發時，正在海外做義

工，想到生命若只剩不久，錯過嘗試報考僧大，必然會留下遺憾；寬仁行者也說，透過文字書寫考前自傳時，自然就能靜心反思生命歷程，看見自己發心出家的動機。

「還能聯絡家人嗎」、「財產、保險怎麼辦」、「可不可以帶書或平板」、「線上如何筆試」、「老病時是否有人照顧」、「食宿作息的規定」……，面對考前種種疑問，執事法師清楚解說完善的就學制度，還有僧團會護持學習生活，僧大免收學雜費並提供零用金，讓考生和家長都能安心。

副院長常寬法師與果光法師，均就今年招生主題—「願作眾生園林」，勸請志願出家青年，能為學校辦得更好，貢獻新的創意活力，發揮僧眾轉動乾坤的力量；盼共同學習發大菩提心，像種子、像大地、像慈父慈母，一同探尋出家的生活，一起維持生態的平衡，成為護念眾生的園林。

預計報考僧大的楊志翔說，曾參加法鼓山青年禪修營、義工成長營，感受到消融自我的成長和喜悅；平時則多以聖嚴法師的開示影音、全集為本，從佛學入門到學術專著，漸次深入學習。他說，希望能夠精進自己，成為更好的人來幫助他人，並藉由幫助他人的歷程中來自利利他，持續成長。



法鼓山 的天空

黑鳶

Milvus migrans

攝影／eBird

【分類】 鷹科

【別名】 老鷹、鳶、臺灣老鷹、姬鳶

體長58-69cm，翼長約157cm，一次產蛋2-5隻，
孵卵期約38天、幼雛期約40-42天。身體深褐色，
經常高飛，叫聲為頗長的嘯聲。黑鳶壽命可達28
歲。

城市高樓普遍使用玻璃外牆，玻璃反映著藍色的天
空，黑鳶並不能分辨，會撞傷甚至死亡。在台灣原
為相當普遍的鳥類，後由於農民濫用農藥，使大量
鳥類中毒死亡，黑鳶常因誤食中毒的鳥屍而死亡，
導致數量大量減少。目前在台灣被列為二級珍貴稀
有保育類野生動物。

【參考資料】 維基百科



小編的話

法鼓山有不同的背景聲音。終年到頭都有的是潺潺溪水聲，隨著季節不同，早上會被不同的鳥兒給叫醒，最近就是紫嘯鶇。而天空也總是有老鷹的身影，和牠的長嘯聲；有時是一對上下盤旋，有時是四五隻相互追逐，感覺像是一家人。小編對牠們充滿了祝福與疼惜，常常為牠們三皈依，若是您看過一部紀錄片〈老鷹想飛〉就知道小編為何這樣說了。老鷹其實很愛玩耍也不同于其他孤傲的猛禽類，牠們黃昏準備夜棲前，總會在山下的港口上空群聚低飛盤旋，很壯觀喔。

菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故

願作 眾生園林

2022 法鼓山僧伽大學招生 漢傳佛教宗教師的搖籃

《華嚴經》中對菩提心有許多動人的描述。
菩提心者，猶如種子，能生一切諸佛法故。菩提心者，猶如大地，能持一切諸世間故。
菩提心者，猶如園苑，於中遊戲受法樂故。菩提心者，如白梅檀，除眾欲熱使清涼故。

如夢的人間，您是否願意種下一顆菩提種子，懷抱有情萬物，藉圓滿眾生來修煉自我。
如果明天就是下一生，您想留下什麼給這個世界？

招生說明會 / 3月13日(星期日) 考試日期 / 筆試 5月30日 面試 5月31日
報名日期 / 4月1日至5月15日 聯絡方式 / 02-2498-7171 #2351



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