

僧芽 電子報

MARCH 2022 | ISSUE 3

生命 持續覺醒中

自覺營雖已結束，但覺醒力仍持續進行中！請看本期精彩營隊報導。

院長時間

實踐創校的精神

僧大教室

不好意思

修行自知錄

淨土裡的三惡道

僧大報報

2022男眾部
自覺營副總護心得／
自覺營學員心得

法鼓山誌

空中霸王大卷尾

啟動的修行不停歇!

離自覺營圓滿的午後，轉眼已過去20多個晝夜了，在瞬息變化中的疫情，大家福報俱足地抵達營隊，絕對不是一樁恰巧的事。營期六天的感動及同組師兄弟的砥礪，經過一段時間的沉澱後，不知道此刻的您，對於這段完全不同於過往生命經驗的時光留下了什麼？

感動需要化為力量——讓生命向上向善的改變與發揮影響力。您有好多事可以做，除了投稿心得到生命自覺營信箱，用法布施利益他人外，還可以在生活當中設定目標，去練習和實踐營隊中習得的觀念。亦可報名【自覺工作坊】持續以佛法沐心，或報名3/13（日）【僧伽大學招生說明會】，此生就實實在在地踏上專業自覺之路。

生命自覺營是僧大同學的願心，和對眾生恩的回報，期待明年的您，也是舉辦單位的其中一員。



【自覺工作坊】



【招生說明會】



實踐創校的精神

我們的校訓「悲、智、和、敬」，不只是法鼓山僧伽大學的精神，也是做為一個出家人所應具備的條件。

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

一所學校的發展，和創校理念與校長的治校精神有很大的關係。我們僧伽大學現在是創校的初階段，我這個創辦人沒有辦法和你們每天生活在一起，我只能給你們精神，希望你們能把握這精神，誠懇謙虛、努力踏實、心胸寬大，不單為自己個人著想。尤其你們是僧伽大學的第一代學僧，更要把握住創校的精神，好好經營下去。你們不要只會埋頭讀書、拚成績，認為學業成績分數比較高的人，就比較優秀。究竟誰是真正的人才，大概要在僧大第四年才約略看得出來。所謂「品學兼優」，對於一個出家人而言，品、學這兩者之中，「品優於學」要比「學優於品」來得重要，而「品」，就是自己的行誼人格。與人

相處、為團體奉獻服務、為大眾解決困難，這方面不一定有分數，也很難打分數，但卻非常重要。

一個出家人不一定要會背多少經、多少論，但一定要有慈悲心，能為人解決困難；有出離心，自己少欲知足、少煩少惱；有菩提心，為大眾奉獻、服務。這些都要比課業的分數來得重要，但並不是說，你們上課的時候可以不用出席了，每天就在那邊掃落葉、清廁所、招呼信徒。我的意思是，你們不要把全部時間都放在課業上，不要只以書本為重。



我個人是為了眾生而讀書的，這是我的精神，如果你們不是這樣，那就不是法鼓山的精神。請諸位把精神掌握好，要為眾生讀書、利益眾生，當然這當中也包含了為自己少煩少惱而讀書。如果沒有辦法降伏煩惱，怎麼辦？你們現在和外界接觸的機會不多，在僧團裡又無聊，時間一久，有時候頭腦裡就會出現古怪的念頭，譬如你們的頭髮理得很短，一開始還不覺得怎樣，但一陣子後，或許會想，頭髮若是能留長一點，應該會比較好看。你或許不覺得這是煩惱，但那就是煩惱！所以，平常自己的心上要有工夫，當狀況出現時，平日用功的工夫就要拿出來。譬如念佛的人，心中就要有佛號；參禪的人，心中隨時都要提話頭；默照的人，就用默照的方法。

如果上述這些方法都用不上，可以拜佛懺悔。但拜佛時不要身體在拜，心裡卻在那邊又怨、又恨、又罵，嘀咕著，拜了這麼久也沒用、菩薩又不靈，結果愈拜愈煩惱……。拜佛，要留心身體的動作、心裡的感受，這是與四念處——身、受、心、法，有關的基礎修學法。心不能調伏時就觀身，身比較調伏了以後再試著觀心，用這樣的方法來拜佛、懺悔就有用了。

我曾經教一個徒弟拜佛，但他拜了幾拜，人就跑掉了。我問他：「為什麼不拜了？」他說：「本來對佛像的感覺還好，但愈拜心裡就愈怨恨，恨那佛像為什麼不幫我？」要知道，拜佛的用意不是在求佛像幫你忙，塑像能幫你什麼忙呢？安心要自己求，佛像不能幫你安心。

你們對於「精神」二字懂了嗎？現在諸位出去與人相處互動時，大家一看很容易就知道你們是法鼓山的人。這不是依你所穿的行者服等外相來辨識，而是從氣質得知，這種無形中流露出的氣質，就是法鼓山的精神。我們法鼓山僧伽大學的學僧，應遵循我們的校訓「悲、智、和、敬」，但這不只是法鼓山僧伽大學的精神，也是做為一個出家人所應具備的條件。

今天的精神講話很重要，諸位的心胸要廣大，要努力、踏實，「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，這句話就是最好的說明，但這句話如果僅是用嘴巴念是沒有用的，它的重點其實就在於不要老是為自己設想。至於這樣的精神是否發揮得出來，則有賴平日有用心方法、修行的工夫。

（講於二〇〇一年十月十二日僧伽大學「創辦人時間」）



不好意思

文／常燈法師 攝影／常鐸法師

畢業將近十年後回到僧大領執，深深感受到與自己當年就讀時完全不同的校園氛圍。除了男女眾副院長法師與一位創校前就從事僧教育的戒長法師外，其餘的執事法師皆是僧大畢業校友；課程安排與時俱進，自己每學期也會因為課程的吸引力而選修，新世代與多國籍的青年僧們，更是為僧大帶來一股清新朝氣的活力感，校風呈現多元創新。

看著忙碌的同學們，不論是開心或悶悶不樂，他們都正走在個人的修行道路上，努力地從不同的境界中探索自心、調整自我，以佛法的教導一步一趨地，朝著成為漢傳禪佛教宗教師的目標走去。同學們與師長的關係亦師亦友，師生間教學相長，相互增上，這是聖嚴師父對從事僧教育者的指示，也是當年自己所期盼的。

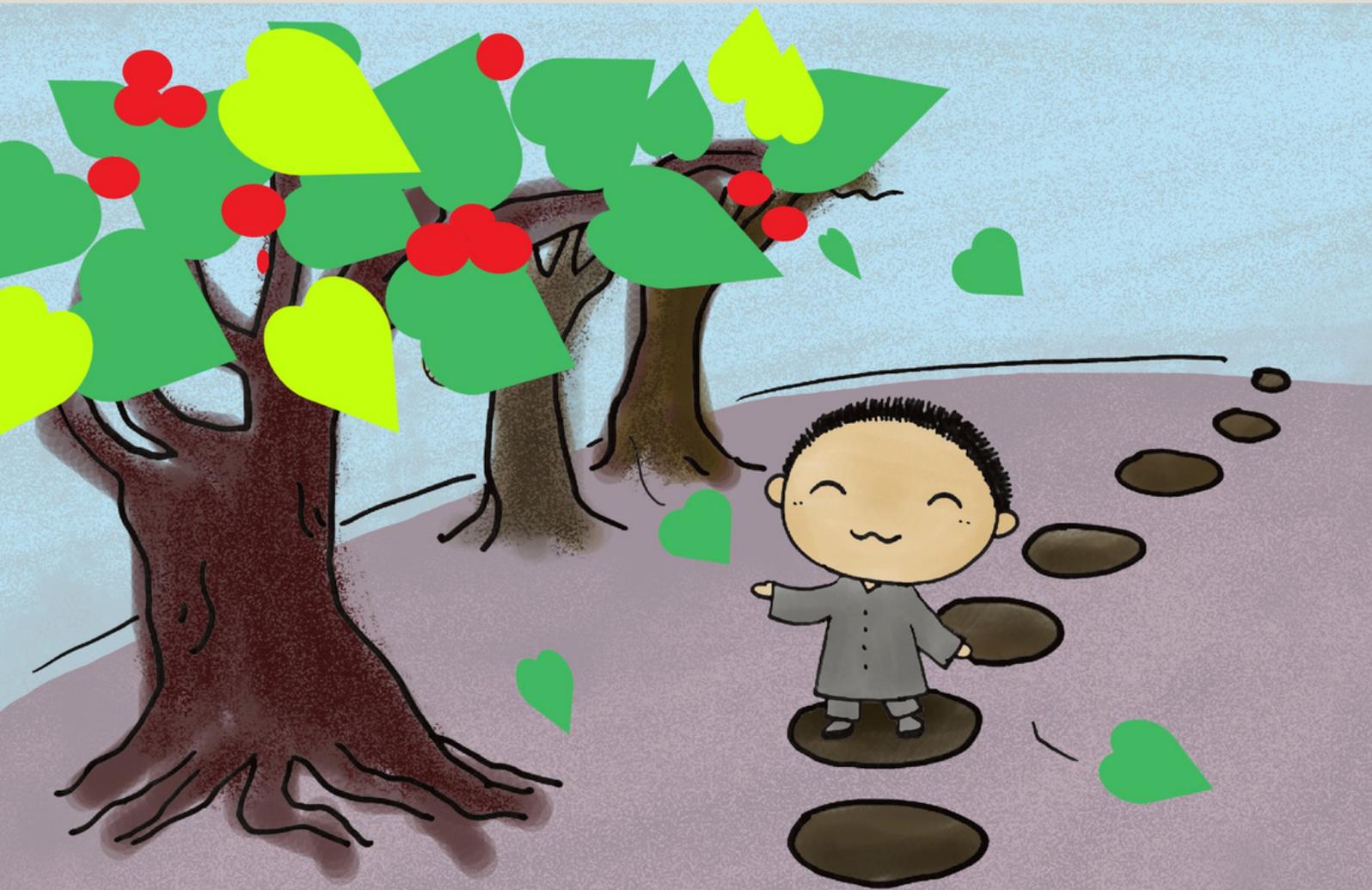
最近一個偶然的機會，看見同學們用大紅春聯紙寫書法，背後已有一張寫好張貼在鐵櫃上。出家人寫的春聯佳句當然不同於一般世俗，但是張貼的這句，真是太超乎我的理解了，大大引起我的好奇，於是趨前訪問同學。「同學，不好意思，請問為什麼要寫『不好意思』」？同學很大方地回答我：「因為我發現自己說話太利，常常

一開口，就讓大家錯愕無語或讓人起煩惱，新的一年我要練習開口第一句話就先說『不好意思』，和人說話、互動、相處要知慚愧，平日總是看這不順眼、聽那不順耳、又喜歡評論是非對錯.....真是不好意思，哈哈！」同學也在個人臉書裡召告天下新一年的修行練習。在同學身上看到出家人的心行，慚愧懺悔得安樂，還要起而修行，由衷地隨喜讚嘆。

同學這番大方又坦然的表白，讓我想起《中阿含經》的這句話：「在家者，以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦；在家者，以自在為樂，出家學道者以不自在為樂。」經典原文有更細緻的述說，但是為何出家人的苦樂不同於一般世俗之人，在於價值觀與修行實踐。當人感到自在快樂時，通常是一切順己心、依己意或放縱追逐的境界；通常也是個人習氣流露和放任五欲的時刻，出家人卻以此為苦。修行是透過修正觀念與行為來徹底改變自己的習氣、改變自己面對環境的心態，讓自己做一個有理性、有智慧的人；以個人的身教感動他人，進而使人開發自身智慧，得到身心安樂，出家修道的人以此為樂。感恩這位同學的分享，讓我在歲末年初之際，得到了法喜之樂、甘露灌頂的清涼。

淨土裡的 三惡道

圖·文 / 萊特弟



在法鼓山出家修行
感覺就像在淨土一樣...
什麼“就像”，根本“就是”

But 因為自己
心裡的污染很多啊

So... 常常一不小心
就身在淨土·心在惡道



該有的都有了...
但老覺得少了點什麼...
好想再來點什麼...
如果能多點自己的時間...
如果能..... 那就更完美了...

心裡老是想著這些的時候
就遺忘了知足的幸福
以及感恩心
而掉入了

永不滿足的
餓我鬼道
咕嚕





自覺覺他

2022 男眾部自覺營副總護心得

文／演向法師 攝影／僧大

聽說每位來自覺營的學員都是第一次參加的，而這也是演向第一次實際參加自覺營，只是位置角色有所不同。遙想過往還沒出家前，偶然之間看到自覺營的影片也曾想要參加，卻發現報名的時間已經過了許久，所以只好把這個念頭放在來年，只是因緣不可思議，還未參加就先到法鼓山出家了。而這次的自覺營差點也要取消了，就在營期的前幾天，忽然COVID-19疫情又增溫了，而政府的防疫法規也增加一些限制，好在這次在天南寺舉辦，住宿空間上影響並不大，所以可以如期運行。

曾聽聞在2020年自覺營取消的當時，有位學僧法師在感恩分享會上，因惋惜沒有舉辦而落淚，原由是在籌辦的過程中，那位法師可說是日以繼夜地用心籌劃整個營隊的課程內容，付出了極大的努力，也常常是最後一位離開電腦教室的，可是最後停辦的結果卻讓人無法輕易地去面對和接受。

在2021年則是有了前年的經驗，所以一聽到停辦後，大家都能夠很平常的看待，反而還鬆了一口氣，為什麼會有這樣的反應呢？主要是因為在

籌辦自覺營的互動過程中，人與人相處及事情處理上，難免會有意見不同、天不從人願的情況發生，當課業和自覺營活動的壓力攪和在一起，就如同蠟燭兩頭燒，該如何在這當中去拿捏取捨，找到一個平衡點，其本身就是一種自覺，能否如實的看見自己的擔憂、逃避、恐懼、害怕，則是超越自我相當重要的一個關鍵；再者能否能體諒及理解別人的感受，才有辦法去幫助對方達到覺他，也就是利益他人，而不是去改變他人。

演向只知道盡力做當下自己能做的。回想二年級時，跟著演期法師一起籌辦自覺營的過程，感受到法師們想要辦自覺營的願心，很受感動，故借用了一點法師們的願力來圓滿這次的自覺營，就因為已連續2年生命自覺營因疫情影響無法舉辦，所以今年有非辦不可的想法。感覺這次營隊能夠圓滿，除了諸位法師的努力，有一部分也來自學員們自身的善根福報，但是不管因緣條件如何變化，最重要的一點是誰決定最後的選擇？放棄或不放棄？只要能持續的保持著一顆清楚明了的心，相信信念會帶著我們往目標前進，而過程就是目標，結束才是真正的開始，一念覺即一念佛。

好願在人間

聖嚴



一直都在

2022 自覺營學員心得

文／鄧演音 攝影／常鐸法師

最後一天的分享時間，我說起了報到當天的情形。下午一點半在台北車站東三門集合，時間將近我才急忙抵達，抵達時學員們已呈兩列，剛好排頭尚有空位便讓我站了過去，我緊張地詢問是不是已經報到完了，旁邊的同學回答我還沒，法師才剛開始一個一個點名。差不多兩點，還沒出發，前方同學的手機響了，隱約聽到另一頭傳來：「同學妳到了嗎？」的詢問，看向站在排尾講手機的法師，於是朝法師比了比手勢，看來是點名的時候不小心漏了站在排頭的人。法師走向排頭，說道：「一個都不能少。」

原來，是在等待。原來，排尾的法師在尋找的，是站在排頭的學員。原來，人已經到了，只是點名沒點到而已，所以以為人還沒有來。讓我想到人生；十幾歲覺得迷茫，二十幾歲在迷惘中鑽牛角尖，覺得辛苦，三十幾歲總算是摸索出了與之共存的方法；關於生命的意義、所謂的生命的答案，稍微有了頭緒。

但好像常常在尋找已經存在的東西，拿著手機找手機、把眼鏡推到頭上然後喊著我的眼鏡呢？排尾的，尋找站在排頭的人。明明就這麼近，卻遍尋不著，在等待的時間裡，想必多少也是會擔心

這次的營期間，我也差點找不到行者服的口袋。六天期間，我們都要穿上淺灰色、寬大的行者服，袖長及手腕、洗手怕沾溼，褲長過腳踝、走路怕踩到。我一直找不到口袋，長褲沒有口袋，上面的中掛看起來也沒有，於是我都把衛生紙、手帕塞在胸口、衣服與衣服之間，要用的時候再想辦法越過層層衣物，從胸前抽取出來，就這樣直到第三天，才聽到同學說有口袋，覺得方便、好用。什麼！？於是我直到第三天才知道中掛有口袋，左右兩邊都有大大的口袋，只是因為衣服太平整了，所以我直覺認為沒有，也就沒有多找幾遍，自己覺得傻眼，辛苦把手帕藏在胸前到底是為了什麼……其實口袋一直都在，只是我沒找著。雖然我一開始沒找著，卻無法抹滅口袋從頭到尾都存在的事實。

關於所謂的生命的答案，其實是不是一直都在？只是我們還沒有找到而已，因為眼睛看不到、耳朵聽不見、還沒敞開心去感受，所以就說沒有，說其實不存在。如果沒有去聽、去看、用心感受，就會像我一樣隨便找找、就說行者服沒有口袋；有人一拿到就發現了，我卻是到了第三天才知道。



有一種生活的可能性

2022 自覺營學員心得

文／王寬提 攝影／常鐸法師

有一種生活方式，不在平時的想像或預設範圍之中，卻是真實存在，確實可行的——原來生命不必定隨著煩惱流轉浮沉，不必須靠周休二日放假調節身心，每分每秒都是放鬆和不負願心，不負自己的時光；原來生命可以用柔軟的姿態行逆流而上的路，離欲簡樸、隨眾作息的生活反倒神清氣爽，得以享受放下我執的輕盈自在。

體驗出家生活的喜悅之一，是有幸跟著法師過生活。法師僅靜靜存在，就讓人感到安定安心，一行禪師在書中說：「你可能認識這樣的人——他們穩重、不瞎忙、沒有賺很多錢、沒有參與一堆計畫，但他們對你很重要。他們存在的品質，讓他們真正用心地對待來到面前的每個人、事、物。他們奉獻的是『無行』，也就是他們存在的高度品質。踏踏實實、全然活在當下，就能為我們集體面對的情況帶來非常正面的貢獻。」生命的品質決定行為的品質，是最應重視的基礎，品質又來自日復一日，看似枯燥乏味地修持威儀，自行住坐臥，語默動靜，至慈悲喜捨(予樂/拔惡/生歡喜心/捨我執)的心境，處處蘊含值得打磨的細節。法師也提醒我們，人身如行走的寺院，首要之務同是打掃清潔，維持莊嚴齊整，讓人感覺祥和安定，自然生起恭敬與殷重向學的心。不論

是近距離互動，或望見法師或站或坐的身影，都能感受到攝心與安定的力量，期待自己也能有出家人調和沉穩的威儀。盡可能保持覺照，收攝身心，雖然剛開始模仿得零零落落，難以想像搭著曼衣該如何同時拿好課誦本拜佛，起身還不絆倒，連上下樓梯、過堂出坡也充滿從沒想過的細節，但在幾日的密集練習後，竟也頗感自然自在，逐漸上手。原來過去以為繁瑣拖沓，懶得要求自己的日常細節，實則對生命品質大有助益，出手清楚準確，可省下不少手忙腳亂、出錯再收拾的時間和力氣，身心自然放鬆安頓。

戒律同樣有助於提升生命的品質，聽來有些令人退卻，其實戒律是「離欲、無我、利他的生活習慣」，並非束手束腳，違反人性的規定，從自覺營受五戒到現在，感受到很大的益處，甚至體會到更寬廣的自由，減少許多糊里糊塗讓自己不安適的習慣，例如一改多年來晚睡罩門，變得能在12點前躺好睡覺，先做定課再吃早餐，留意站姿坐姿，行動時是否放鬆清楚，不隨意開口，留意念頭和說出口的話，以前會不自覺誇大語氣、抱怨、起分別心和慢心，現在大多能及時煞車，為自己保留更多清靜自在的空間。

空中霸王 大卷尾



大卷尾

Dicrurus macrocercus

攝影／飛羽攝影師：陳承光

【分類】卷尾科 \ 卷尾屬

【別名】烏秋（台語）、黑卷尾

【英文】Black Drongo

大卷尾的嘴和腳為黑色，全身藍黑色，因此台語俗稱烏秋；尾長、末端分叉且略為上卷為特徵。大卷尾以昆蟲為主食，是生性凶猛好鬥的鳥類，有時還會攻擊體型比牠大的動物、猛禽甚至人類。常出現於樹林、公園、郊區等地帶，停在電線、樹枝等處或農田，伺機捕食昆蟲。

【註】上圖是HIPA官方臉書貼出的2019獲獎照片：一隻大卷尾，正在攻擊體型比牠大很多倍的大冠鷲，大冠鷲腳上還抓著一條蛇。



小編的話

話說小編雖然被台灣藍鵲攻擊過，但是令小編怕怕的卻是大卷尾。記得剛進入僧大就讀的一個暑假實習，正在掃地的小編，目睹大卷尾兇猛地狂啄一位頭戴安全帽，騎摩托車飛奔中的義工菩薩，不論菩薩騎多快，大卷尾都追得上。小編禁不住抓緊掃把，摸摸腦袋心想「還有頭髮，就算被啄應該比已落髮的學長法師不痛些……哈哈！」其實，就算是大冠鷲和黑鳶，也都是受害常客，所以小編才怕怕呀！

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