

僧芽 電子報

APRIL 2023 | ISSUE 4

僧命自覺 不停歇

自覺中，「僧命」超越了！

院長時間

推動四環運動
淨化社會人心

僧大教室

超越愛別離苦

修行自知錄

一人受戒組的自我發現

僧大報報

社會變遷下的關懷服務

法鼓山誌

法鼓山的大夜班

超越

生命自覺營結束了，同學們開了感恩分享會，並真誠地作了回顧與反思。

回顧的不只是整個營隊的籌辦與執行過程，還有個人身心的覺察反饋。同學們用小組分享或心得書寫表達。這些都是珍貴的修行體驗與成長。

在覺察與自我接納中，慢心、驕氣、習氣，一向習慣的價值觀，慢慢地改變了。這便是僧命的超越。



推動四環運動 淨化社會人心

文／果暉法師 攝影／常鐸法師

兩、三年來疫情的延續乃至當前國際情勢的動盪，都讓社會人心感到不安，聖嚴師父告訴我們：「三界如火宅，但火宅中仍然可以修行慈悲與智慧。」佛法說，萬法皆因緣所生，萬事萬物皆互為因緣，只要更多的人發起慈悲心，以利他為著眼，放下自我主觀的立場，便能降低、減緩種種的不安。所以，根本解決之道，還是要從人心的淨化做起，因此聖嚴師父從三十年前就積極提倡心靈環保運動。

淨化人心有不同的層次。簡樸的生活方式可以讓我們少欲知足而常樂，這就是生活環保。以慈悲心、同理心來關懷人際互動，也就是以倫理來替代論理，便能減少很多社會、人際的衝突，這是禮儀環保。人人時時淨化自心，並以四安來安己安人，個人、家庭便能安定，社會也會多一些安定，這是心靈環保。

自然環保是比較大的問題。大自然生態有它原來自然再生、循環的機制，但因受到人類過度消耗、破壞，導致自然環境無法自行修復，而造成地球氣

候變遷。近年很多極端氣候、森林火災等災變，都直接或間接與人為因素有關。

佛法的因緣法，講正報與依報相互依存，正報是人類本身，依報則是我們賴以生存的大自然環境。我在日本留學初期，就曾在東京的鄉下路旁草叢，見到「草木皆有佛性」的木牌標示，這讓我很驚訝，這是天台宗湛然大師的法語，但在日本鄉下可以看得到，顯示一般日本民眾都可以接受、了解，眾生乃至草木皆有佛性的觀念。

法鼓山大殿外門檐下掛著「本來面目」匾額，表示人人皆有佛性。我們倡導自然、樸素的本來面目，讓大眾從境教中自然而然去感受、體會，包括我們推動的植存，大家都很認同，不少公家機關都來觀摩、響應。

每個人都可發揮一分自安安人的影響力，著力點就是回到心靈環保：以慈悲心關懷他人，以本來面目的智慧心來淨化自己，以「四環」運動來淨化社會、安定人心。



超越愛別離苦

文／法鼓文化·陳亭君 攝影／常鐸法師

遠渡千里到法鼓山出家的演誓法師，揮別教職、母親、熟悉的容顏，在修行、修心的過程中，接受痛苦、轉化我執，消融苦受，因為有苦，才滋養生命成長。

僧伽大學的佛堂裡，法師們坐在蒲團上準備上課，其中，有一張西方臉孔特別顯眼，他是從俄羅斯來的演誓法師。四年前，他遠渡重洋到法鼓山出家，經歷連串的別離後，明白有苦且為何而苦，找到了心中真正的家。

數學是理解佛法的助力

演誓法師曾是大學數學系副教授，對數理和教學懷有熱忱。接觸佛法和禪修後，對生命有了不

同想法，「數學可能非生命中必要的學問，學生因為對數學需求不大，知道卻用不到，缺乏學習動力。我做的好像只是滿足自己的興趣和研究，而佛法講生命的本質，層面較為寬闊廣大。」

在一次禪五後，他萌生出家念頭，「佛法講人的心，與生命本質相關，比科學更加複雜，具更豐富的面向。」學佛過程中，數學的邏輯思維成為演誓法師學習佛法的助力，他試著運用數學的邏輯，理解法義中層層架構的概念。

出家後要告別朝夕相處十多年的教學、研究，終究不是容易的事。「在僧大實習期間，仍然在意數學，曾在線上短暫觀看數理的演講，當下頓時好安心。離開學術領域，也許是一種苦，但這是一個過程，我將數理轉化為學習佛法的輔助，不把它完全丟棄。」法師說。



媽媽的聲音，如刀割心

法師回憶尚未出家時，不知如何向家人說明出家的事，害怕媽媽不讓他出家，「當時約了媽媽出去走走，想告訴她出家的決定，本來怕她會生氣或拒絕，想不到媽媽只說：『我覺得難過』。這個回答似乎是讓孩子走想走的路，當時也沒有再追問，因為，我已經決定了。」

演誓法師一心決意成為釋家子，在法鼓山順利出家後，別離的苦卻生起了。「我開始想，媽媽怎麼樣了？有機會視訊時，她會說家裡的東西壞掉，我不在家幫忙她修理，這幾句話聽在耳裡，像是一把刀割入胸口，非常難受，我既想要關心她，又害怕她的言語使我生起情緒和煩惱。」

法師給自己時間去轉化煩惱，慢慢釐清出，媽媽的期待會使他衍生出自責的心理，像是「出家是錯的、沒有照顧媽媽是錯的」，但他明白，出家是為了向大眾分享佛法的好處，幫助更多人。「陪在媽媽身邊，終究無法真正幫助她離苦得樂。」

出家第一年，法師意識到，媽媽的形象是被自

己虛妄的煩惱隱蓋住，使他看不清媽媽是誰，出現了心如刀割的苦受，「割入胸口的那把刀子從哪裡來？是我複雜的情緒和煩惱。隨時間過去，與媽媽再通過幾次電話，她的聲音透露出的憂愁似乎少了。」第二年，獨自生活的母親也有了一些轉變，「她交了一些朋友，鮮少獨自出門的媽媽開始會出門買東西，甚至買了一張車票隻身去旅行，我不在身邊，媽媽依然過得好。」

「接受」一切眾生相

離鄉的演誓法師，隨眾作息逐漸適應僧團的生活，然而，身體卻偶爾會勾起藏於記憶中的某些味道和視覺習慣，回想初在法鼓山生活，周圍全是東方臉孔，僧大二年級時因視覺的自然慣性，他的心曾經歷一段慢速的變化。

「也許找不到熟悉的形狀和顏色，我想減少看見他人的面貌。有次在圖書室讀一本書，無意翻到一張西方臉孔，一股熟悉感油然而生，突然感到好輕鬆啊！不認識書裡的人，但就是好熟悉。」過了一段時間，法師甚至開始對自己的臉感到陌生；後來又發現，師兄弟的臉、書裡的臉、自己的臉，都不在意了。「只要有人走向我，我會聽



他說話、回答他，溝通時不去細看對方臉部的表情。僧大三年級，心似乎更開闊了，我能夠『接受』所有的臉。」回首這些年的轉變，其中有數理的思維、母親的聲音、師兄弟們的臉孔、執事的承擔等，演誓法師說，「生命的苦味一直都在，如果能熟悉它、享受它，就能獲得些許自在，生命就是如此，明白是苦、有苦，在每個過程中學習成長，把心安定下來，會發現苦苦的味道就像吃苦巧克力，滿好的。」

結束了，就放下

法鼓山成為演誓法師的家，日子過得充實而精進，甚至常令他很「燒腦」，他也理出管理時間的方式，「練習把事情放在被需要、正確的位置。參與活動時，如果過度投入其中，時間一到，就要放下，不管還有沒有那『一點點』的事可做，因為，永遠都有那些一點點的話，就會影響接下來所該做的事。」

法師想起曾協助法鼓山生命自覺營的過程，「因為『喜歡』辦這個體驗營，一旦投入繁複的事項，就捨不得放下，總是想要再做一下。」但為了承擔起其他事務，法師了解須要適時離開所

愛境，「以『不管』、『放下』的方法練習，使每件事都清清楚楚。」

飄洋過海，隨佛出家的演誓法師，探究生命的初心始終不變。在學僧生活和承擔執事的過程中，明白痛苦存在，學習面對、理解、轉化苦受。演誓法師的出家生活，日日好日。



【自覺營心得】

一人受戒組的自我發現

文／演維法師 攝影／常鐸法師

記得在一開始看到自覺營票選各組組長的投票結果時，看到自己是擔任「受戒組組長」，心裡是感到輕鬆的，因為覺得「關於受戒，大概佔整體課程一些些吧！」

之後得知受戒組是校長兼撞鐘後，內心開始感覺不太舒服。看到每一組都有組員，連音控組都有組員了，而受戒組.....嗯，只有我自己。

我也開始觀察自己，為什麼一個人在受戒組會感到不舒服。平時自己也不會討厭一個人獨處，一個人走路、看書、做作業、出坡、誦經、拜佛等等。怎麼這些時候不會覺得不舒服，而現在一個人處理受戒的事會不舒服。

漸漸發現是因為要「承擔」——承擔關於受戒的事項，這是關於前來受戒的學員的事，關於整

體自覺營的事，不是我個人的事情。還有一部分，如果像是去年我擔任外護組組長，擁有五六位組員，可以分擔我的「承擔」，把責任移轉給組員，我就沒事了。因為把責任都分配下去，我就會覺得心裡沒事了。

但是，直到今年自覺營，我才發現這種心安，如同駝鳥心態：眼不見為淨，耳不聽為清。

這樣的心安，在組員沒有把事情完成、或是做錯了，安心便會瞬間轉成瞋心、輕視心，因為換成自己要去善後，原本被自己拋掉的責任，又回到自己身上。於是乎心裡會有一種：怎麼分配給你的事，又變成了我的事？或者直接不理會，當作沒發生，要組員自行善後。



【自覺營心得】

而今年的「一人受戒組」，便要直接面對上述的這般心態。以及當需要人幫忙時，也沒有組員讓我操控，讓我使喚，或者陪著我一起面對。我很感恩有這個因緣，可以體驗原來「我」是長這個樣子。當看清楚自我的樣貌後，我嘗試著讓自己有時候不找援助，看看心中會冒出什麼樣的念頭。

記得在捨戒前一晚安板後，我看到原本排好在紅捧盤的佛牌被弄亂了，當下很生氣，開始推測誰是兇手。但意識到事情還是要完成，就試著自己一人面對這打結成一團的佛牌，體驗一條條重新排好的過程。當我如實面對當下時，心是安的。同時，環境也產生了變化，突然寬因法師出現來協助我，也讓我感受到因緣的不可思議。

另外，很感恩內護組、外護組等其他組別的協助，很多時候大家都是主動地前來幫忙，而外護組長演誓法師，也都多是能「隨願所成」、「有求必應」，感恩隨喜諸位法師、行者菩薩。



【作務與弘化心得】

社會變遷下的關懷服務

文／寬融法師 攝影／常鐸法師

今日的課程，由男眾學務長演道法師開場，首先介紹慈基會秘書長常順法師與授課因緣。接著由常順法師介紹講師—慈基會董事、前衛生福利部政務次長呂寶靜菩薩，和分享的主題：社會變遷下的關懷服務。

講師上場的方式以及口語表達讓我有種耳目一新的感覺。因為她不知道抓了什麼空檔，一溜煙兒地就跑到講台上，說了句「我就自己上場了嘿！」然後開始口語流利輕快的講述自己成長歷程、心態轉變，求學階段一路順遂，北一女、台大、公費留學出國，當教授。接著父親過世之後發願，只專長於「老人與家庭照護」，到近幾年如何從教授轉換成為政務官，如臨老入花叢的白兔，而偏偏她又能從每天早上早起打坐，反省前一天自己所做不足處，進而從中超越。

年輕的她曾去醫院當志工，到最近幾年罹患癌症，從宗教中獲得很大的力量；透過早晚課，誠心向菩薩祈禱並發願：如果能度過此關，自己定要精進和護持佛法利益眾生。或許因為此峰迴路轉的自白，所以特別引我入勝。

另一個吸引我的點，在於父親中風臥病18年過世，她心中浮出的是「我們為什麼活著？」「活著是為了什麼？」「如何能夠有尊嚴的活著？」此三項問題，由內而外、由深入淺地，探問著無數無數哲人所探問的。雖然發此探問，但最後的著眼點，似乎著重在「如何能夠有尊嚴的活著？」也許其他兩項都已靠著信仰來回答，也或許與主題沒有直接關連，所以著墨不深。這是個人比較想聽的。也確實「如何」，要比「為何」具體多了。（這堂課的主題本身，就不是偏向形而上的探討，而更多的是經世致用的論述。）



【作務與弘化心得】

隨著講師的說話與投影片的播放，我快速地記錄了相關內容，資料沒有那麼難懂，但資訊量有點大。或許因為抑揚頓挫與條列大綱分明，沒有枯燥感，個人覺得能駕馭這麼多資訊，相當厲害與佩服。末了，在集體大合照時，寶靜菩薩說：「可是我都還沒有聽到你們怎麼想的耶！」我覺得她是真的想知道。

個人則在資訊或知識上有許多的收穫。例如從講師開場風格，就開始觀察與學習，接著到她列出大綱及下面的六項子題，也從講師節奏輕快、口齒清晰、條理分明、綱舉目張、內容紮實中取經不少。看得出這些投影片都是千錘百鍊了，應該是那種到處去講的千錘百鍊。又或者她是一個受過良好學術、邏輯思考訓練，並對自己講述主題高度負責的講者。



法鼓山的 大夜班

資料參考：自然谷

夜鷺

Nycticorax nycticorax

攝影／e bird

【科名】鷺科

【別名】黑頂夜鷺、暗光鳥(台語)

夜鷺是台灣常見的留鳥，棲習於水邊，主要在夜間活動，所以有「暗光鳥」之稱。白天通常都靜靜的站著休息，標準姿勢就是縮著脖子，淡定的模樣，有如沈思者。

夜鷺是一種聰明的鳥類，會使用魚餌釣魚。捕魚時，夜鷺會先把野果扔在水裡，然後在岸上等待。一旦發現獵物，牠就會迅速的衝入水中，飽餐一頓。



小編的話

小編認識夜鷺是在果字輩老法師口中聽到的。

當我們因為執事熬夜晚睡，早上爬不起來上殿過堂，法師來關懷時揶揄地說：「昨暝作暗光鳥喔?!」台語不輪轉又好奇心重的小編，纏著法師問那到底是什麼鳥？想也知道，老法師當然說不清楚.....

在某一個傍晚，看到田邊站著一隻體型壯碩，又聲音沙啞的大嗓門鳥兒，查證得知，原來是夜鷺。又發現台語別名念起來很像是老法師的發音「暗公叫」，於是找人用台語念給小編聽，這才證明夜鷺就是法師說的「暗光鳥」。

就是這個光

ABSOLUTELY!

照亮宇宙無極限

2023 自覺工作坊

員林分會

3/5 (日)、3/19(日)

台南分院

4/1 (六)、4/30(日)

文山分會

4/16 (日)、5/13(六)

對象：參加過「生命自覺營」，
或42歲以下想深入探索自我的青年

時間：14:00-17:00 兩次活動日期各半天，
授課內容不同，可重複報名

02-2498-7171 分機2351
Email:seb@ddmf.org.tw



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