

僧芽

電子報

MARCH 2024 VOL. 03



本期重點

僧大教室  
大夢誰先覺

修行自知錄  
自覺營自覺

僧大報報  
TO BE——自覺營  
副總護的一封信

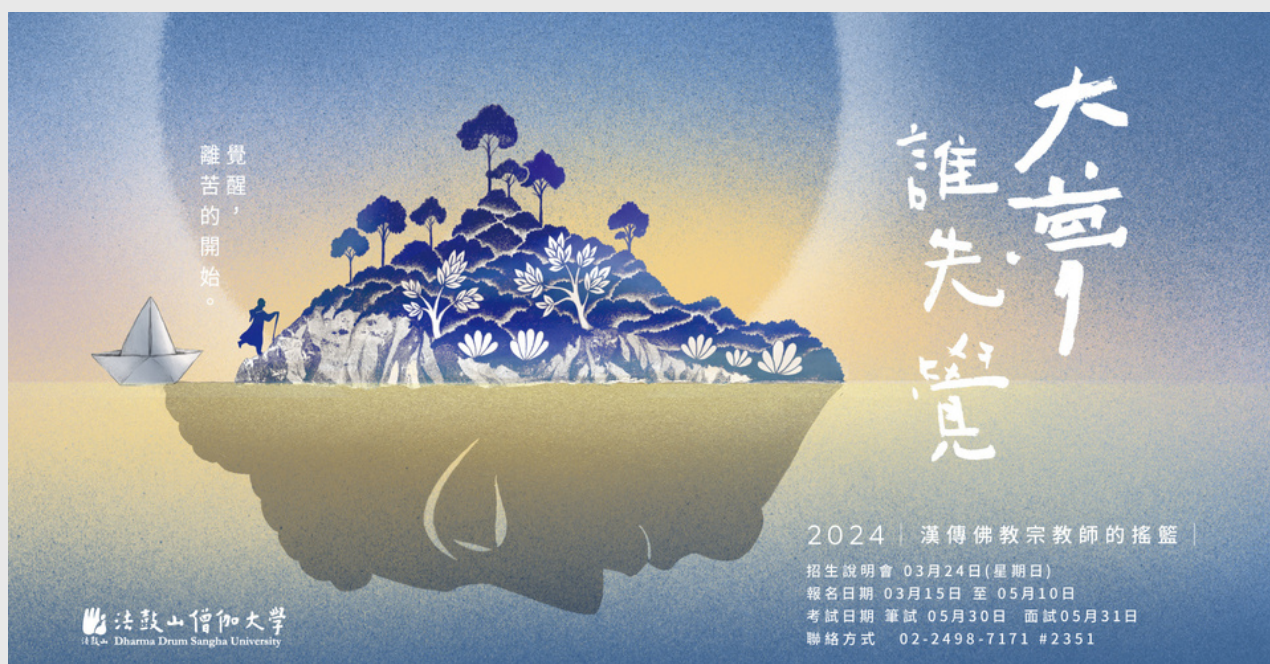
法鼓山誌  
綠繡眼

## 珍惜出家受戒因緣

文／聖嚴法師

出家的因緣難得，受戒的戒體非常重要，確實地按照所受的行者八戒，如實地奉行，就能夠成就一切的善根福德因緣。受了出家戒之後，是盡形壽受持，直到這一期生命結束為止，珍惜自己的善根福德因緣，來保護戒體。佛說戒如渡海浮囊，受戒之後，就是從生死的此岸渡向涅槃的彼岸的開始，請諸位善思珍惜這一次在這裡受出家戒的因緣。

〈2003年法鼓山生命自覺營正授典禮開示〉



## 大夢誰先覺

文·攝影／常啓法師

圖／僧大學術出版組

這張海報的視覺，首先印入眼簾的是一座山島，島下佛頭的倒影，左側一位出家人乘船渡海登島，象徵著覺醒的彼岸島，為何山的倒影不是山，而是覺者佛陀呢？原來倒影如幻非實，如同佛陀所覺悟的實相，「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電。」誰先覺悟到如露易消逝、如電不久住的真理，誰就能從夢中醒覺，成為如佛一樣成為覺者。

這讓我想到了個故事：有許多人遇到煩惱時，不約而同地都問了佛陀一樣的問題：「我該怎麼做，才能不再煩惱呢？」佛陀給的答案都相同：「只要放下，你就能不再煩惱。」

一位男子覺得很疑惑，於是專程去找佛陀問難：「世上有千千萬萬個人，就有千千萬萬種煩惱。為何您給他們的解決方式卻都完全相同呢？」佛陀淡然反問：「你晚上睡覺的時候，會做夢嗎？」「你每天晚上做的夢，都是一樣的嗎？」。男子回答：「當然不一樣。」於是佛陀微笑著說：「你睡了千千萬萬次，就做了千千萬萬個夢，但是要結束夢的方法，卻都是一樣的。那就是『醒過來』！」

這則故事當然是後人的編撰，煩惱如夢，但只要我們願意放下，就能從夢中清醒過來。醒過來說起來容易，就像聖嚴師父《我願無窮》裡的省思：「人生若夢誰都會說，終生作夢怎麼不醒。」不醒的原因似乎是我們總是「夢裡作夢不知夢」啊！所以首先要知道自己還否還在夢中。



《莊子》中有一個故事，一位能在湍急的瀑布下游泳的男子，分享他的訣竅。他說：「我就做一件事情一順勢而為，我跟著漩渦一塊沉到水底，又跟著涌流浮出水面，我順著水勢而不做任何的對抗。」其實就是不要慌，放鬆身心，放鬆的目的是為了消滅那種對抗感，不跟世界對抗，也不跟自己對抗，放下期待、出離執念，才能順勢而為。那是不是就什麼都不做，等待命運的安排呢？再回到這個故事，難道這位男子什麼都沒做嗎？他有的。他把所有的精力都用來觀察和感受水流，然後再進入旋渦的時候，跟他同頻率，同時也調整自己的呼吸與姿勢。也就是持續覺察整體的因緣，便能從中發現無常與其變化的因緣，等待時機而後順勢而為。

或許我們無法馬上就離開如幻的夢境，但至少能藉由放鬆不對抗，仔細覺察因緣的整體變化，從變化中體會無常的本質，接著在順勢而為中，積累覺悟的智慧，相信能覺大夢，誰都能醒！下一步，便是出航入眾生夢裡，醒覺眾生了。



## 自覺營自覺

文 / 寬瑞法師      攝影 / 僧大小記者

第二十一屆的自覺營結束了，但個人的自覺還在進行中。

八天的自覺營，有一種作夢的感覺，過程中很多喜怒哀樂，但最後感恩分享會上，我的心中是滿滿的感恩與感動。一眨眼，學員來了；一轉身，學員走了。留下了什麼呢？

### 遲來的團隊默契

選擇組員的時候，我選了和自己特質反差很大的兩位二年級學弟；而男眾的課程組，也是讓我跌破眼鏡的組合，但是我們這幾個人加起來，卻產生出天衣無縫的默契。

一開始，對於大家開會遲到，讓我不是很舒服；有一次我也練習「我遲到也沒有關係」，就讓他們等吧！到了現場，看到他們都一一各就各位，甚至沒有問我為什麼遲到，而是把進度

跟我說明，讓我覺得很感動。雖然我內心還是很在意，希望大家能準時，可是我更希望大家一起和樂共事，圓滿每一件事。

### 被動好過於激動

有時候，組員們的「被動」也讓我有点不舒服；可是回過頭想，這是我選的人，我得自己承擔不是嗎？相處久了之後，發現他們的被動其實也有一個好處，就是可以讓我再冷靜一點，不那麼激動。

因為本身的主導能力強，也習慣於掌控，在過程中發現每一位夥伴都很想配合大家，只是反應慢了一點；所以要調整的是我的心，而不是他人。反應慢就反應慢吧，謝謝你們，讓我看見自己的分別心和控制欲有多麼強烈，深深地感到慚愧懺悔。

### 就要爆炸了

過程中，有師兄弟因為太累太忙，沒有足夠時間休息和好好吃飯，所以身心不調和（我自己也是）。因此有時候會有不佳的態度。當兩個火球碰在一起時，就要爆炸了。還好，自己的覺照力在僧大三年中有慢慢提升，所以當感覺到身體緊繃，情緒之火準備滾起來的時候，我的話頭「什麼是無」就提起來了。猶如一杯清涼的甘露水，逐漸平緩身心，感覺這世界的美好，回到體驗呼吸。

人都有情緒，適當的抒發也是一種健康的表現；我們都還在



學習中，沒有人是完美的；只要學習傾聽與善待就好。

## 放下自我中心，一切為眾生

九年前，我以學員的身分報名自覺營；九年後，我以學僧的角色籌辦自覺營。

九年前，在自覺營看到一句話讓我痛哭流涕，久久不能自己，當時覺得自己終於找到生命的方向與目標了——「放下自我中心，一切都是為眾生。」

九年後，在自覺營看到一幕景色，讓我痛哭流涕，心中很多情緒交雜著，但是也讓我的心更踏實自在，並打從心裡願意放下自我中心，一切都是為眾生。



謝謝聖嚴師父，原來您一直都在，從來沒有離開過我們。



## To Be——自覺營副總護的一封信

文 / 寬德法師      攝影 / 僧大小記者、法鼓山文宣處

Hi，未來的副總護：

不知道當您知道您是副總護時，會不會很焦慮呢？

希望您看到這段文字時，可以試著相信，這一切都會是值得的：) 先說一個好消息，當您舉辦完感恩分享會的那一刻，您幾乎可以進入退居副總護天國了，學長說：「那裡什麼都有，就是沒有自覺營。」當然，這是個玩笑話。另外，也跟您說，我在寫這段文字時，收到法師詢問我是否會寫成果報告書。（這是個預告，但不確定會不會成真。）

所以怎麼說呢？副總護這個角色的開始與結束似乎是無法得知的，而在這一段過程中，他也是個百變的存在，哪裡需要，就要變成那個角色。另外，在這段過程中，我也感受到深深的孤單，但我希望您可以將其轉換成孤獨，這是我還沒學會的。

楊蓓老師曾說過：「人格是在孤獨中昇華的。」那時老師說，師父的一生也是如此，很多時候都必須一個人去面對，並找出一條路來，但在這些之後，我們的生命就會變得很精萃。



我說的那個孤單，可能是因為副總護不像其他組別，有個明顯團隊的感覺。副總護沒有所謂的組員，但也可以說下面組長都是您的組員，可是這不是我擅長的事。目前我也還在學習著，怎麼請一個人協助，而非用權責去要求，也或是因為自己不喜歡「有事才找」的感覺，所以有時會卡在中間。另外，除了事項外，也必須留意對方及自己的身心狀態，要練習著傾聽，然後不要把自我放進去，這個我也沒有做得很好。過程中還會遇到因為種種原因，以及自己沒有想得夠全面，而讓身旁的人不甚滿意，所以常常聽到他人的murmur，或是要跟他人道歉也是會發生的事。我也看到自己在其中會感到委屈，有時並不是我可以全權決定的事，但因為自己卡在中間，所以就會成為對方生氣的對象。目前我的方式是：在那個當下覺察自己的身體是否變得緊繃，然後練習放鬆。而另一位副總護也提供給我一個練習的方向：清楚知道自己的選擇、接受自己每一個狀態，面對他人的情緒不需要全責歸咎於自己。



這段路程中，我不斷地摸索「何謂副總護？」，自己也深深地被自己的比較所絆住，自己總覺得沒辦法像上面那些副總護法師一樣，可以well-organized，而自己也總覺得是東補一塊西補一塊的。一位退居副總護跟我說：我不用成為他，每個人有每個人的風格。也因為如此，每個人也會遇到不同的困境，這是非常具有挑戰性與超越性的。可是，無論如何，如果能時時想起僧大校訓「悲智和敬」的話，就應該不會遇到過大的風浪，所以也不需特別擔心。



最後，我想說的是，每個人在接副總護時都有各自的因緣，清楚自己當下的身心狀況，那也是因緣之一。無論如何，都需要接受他。在當下的因緣中，留意自己的發心，常常慚愧、懺悔，感恩一切因緣給自己的學習機會，並願大家都能在這段時間中更加認識自己、成就他人，這都是我還在練習的事情。祝福您我都能常常想起自己所為何來，以感恩心接受、以報恩心付出！預祝這一次的自覺營事順人和，圓滿每一位參與自覺營的人利人利己的發心！



## 綠繡眼 *Zosterops japonicus*



綠繡眼非常能適應人類營造的綠地環境，是很典型的都市咖。因此賞鳥人將牠與白頭翁、麻雀併稱為「城市三俠」。比起麻雀及白頭翁，綠繡眼雖然常見，但碰面的機率沒那麼高，為何能和其他兩種鳥兒相提並論呢？只要聽到牠熟悉的叫聲便會恍然大悟：綠繡眼身型驕小、移動速度快又有綠羽掩護，因此在戶外較難發現牠們的蹤跡，但是只要認得牠們明亮的叫聲，就會發現牠就在我們的四周，只是我們不容易發現而已。



### 小編的話

小編曾經撿到過一隻綠繡眼幼鳥，取名啾啾，並且撫養長大。綠繡眼啾啾吃著僧家飯、過著早上4:10起床、10:00安板的日子，性格頑皮又任性。自從學會飛之後，可以像戰鬥機一樣，以直角線快速地對飛，速度可以快到只看見一條綠色的殘影。非常喜愛吃水果，對於沒見過的東西好奇卻又十分膽小，不輕易靠近，眼力非常好。在小編心裏，綠繡眼就是一個可愛的小精明鬼。



發行單位 法鼓山僧伽大學教務處 電話 886-2-2498-7171 分機 2351  
 地址 20842 新北市金山區法鼓路555號 電子信箱 seb@ddmf.org.tw



官網



FB



IG

**高雄紫雲寺**

3/30(六)、4/27(六)

**國立臺北大學·三峽校區**

4/20(六)、5/04(六)

**馬來西亞道場**

7/27(六)~7/28(日)

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，每場二堂課，課程內容皆不同，可重複報名

Email : seb@ddmf.org.tw

電話：02-2498-7171 分機2351



網路報名