

僧芽 電子報

MARCH 2023 | ISSUE 3

圓滿 生命自覺營

我們的「僧命」有了連結！

院長時間

找回真正的自我

僧大教室

在布置中
學習團體的修練

修行自知錄

煩惱僧

僧大報報

探索生命課題
從心出發獲得新「僧」命

法鼓山誌

法鼓山的地下工程師

僧命的成長

一年一度的生命自覺營，在同學們熊熊燃燒的願心中被創造出來，並且圓滿了。

今年有來自世界各地及台灣的86位青年，誠摯地用生命來聚焦人生主題、探尋亙古的無始叩問。受戒成為行者之後，彼此的僧命，因此有了共同的方向與連結。

出家為僧，離開了安逸、溫飽、離開了名利、我執，為與自己的本性重逢，為解脫生死的苦痛，為掙脫煩惱的束縛，為承續佛陀的智慧……尋幽入微，只為回應生命的叩問。



找回真正的自我

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

相信沒有人會承認自己不知道自己是誰。你一定會說：「我就是我啊。」但是你可曾想過，我們所認為的「我」，或者「自我」究竟是什麼？你可能因為從小到現在，大家都叫你這個名字，你也已經聽慣了，就覺得這個名字就是我，我就是這個名字。

你也可能會認為：「我的身體是我，我的家是我，我的思想是我，我的能力是我，我的財產是我，還有我的太太，我的先生，我的孩子，都是我的。」但是在這些話裡，出現的只有「我的……」、「我的……」，就是沒有說出究竟什麼是「我」。

例如：這是誰的身體？是「我的」身體；誰的思想？是「我的」思想；誰的觀念？是「我的」觀念；誰的判斷？是「我的」判斷；誰的鈔票？是「我的」鈔票；都是「我的……，我的……」。

那麼，「我」到底是什麼呢？

事實上並沒有一個真正的「我」！

所以，我們根本不知道自己是誰，因為從小就被外在各種的價值觀念所佔有，被物質的環境牽著鼻子走，成為外在環境的奴隸而不自知。為了我的身體、我的財產、我的家人、我的……，又哭、又笑、又歡喜、又懊惱，全都是為了「我的」，沒有一樣事情是為了「我」。這是多麼的愚蠢呀！

仔細想想，我們剛出生時，腦中本來沒有知識、學問，也沒有記憶，但是隨著後天的學習，漸漸地會辨別事物的名字、形象以及數量的多少。然後又進一步做出諸如——「這對我有沒有好處？對我好不好？」「誰是愛我的？誰是不愛我的？」「我喜歡什麼？不喜歡什麼？」等等價值判斷。而且在長期社會化的過程中，為了讓周遭的人所接納，也漸漸學會了抹滅自己真正的聲音，掩飾自己真正的感情。



於是，口是心非久了，連自己真實的感覺都無法體會，也失去了辨別事物真相的能力。身心往往處在無法主宰、無法掌控的情況之下。

真正的自我，應該是能夠主宰自己，能夠差遣、調配、控制自己的身心活動，自己能夠做得了主，這個才是自我。應該要向東走，就不會往西去；能夠主宰自己的雙手去救人、助人，而不是殺人、不是打人；也能夠主宰自己的心，讓它生起慚愧心、謙虛心，而不是驕傲心、自大心。

可是我們往往易受環境影響而轉變，隨著環境而動搖，以佛教的說法，那是隨「業力」而轉。「業力」簡單的說，就是過去的無量世，一生一生所做的一切善、惡，在現世得到的一切結果。

我相信任何人都不希望自己變成環境的附屬品，都希望做一個能夠主宰自己的人；也就是不要隨著業力而轉，這就要靠願心和願力來轉變。否則只有隨波逐流，隨著環境的「風」在轉，隨著別人的腳步起舞，成為環境的附屬品，而不是轉變環境的人。

盡心盡力做自己能做的，學自己應該學的，承擔自己應該承擔的，盡量的付出，從中不斷的修正自己，這就是找回自我最好的方法。

希望大家，也祝福大家：能夠找回自己。



在布置中，學習團體的修練

文／演道法師 攝影／常鐸法師

一大早，僧伽大學的三位法師驅車前往法鼓山新店分會，將僧大20周年的移動展覽車整理、包裝，並交給義工菩薩們運送至法鼓山齋明別苑。

運送的菩薩很專業，他們細心地用帆布將展車包覆，以防雨水潑溼，接著用繩子網綁，並在邊边角角的地方塞了許多泡棉，以防彼此碰撞。

在細心呵護下，展車平安抵達齋明別苑。當地的法師與菩薩們很快地無縫接軌，一同參與布置。從他們的表情，可感受到他們對展車的到來，感到無比的喜悅！

我們一行人很有默契地做事，彼此互相補位，哪裡需要人，就去那裡協助。如同聖嚴師父說：「急需要做，正要人做的事，我來吧！」法師與菩薩們合作無間，恰好展現了義工的精神！

在過程中，因不同人給予不同的回饋，展覽布置不停地在變動與調整，最後每個布置慢慢地找到一個適當的位置。或許整個布置過程，就像是在團體中修行的過程吧？

在團體中，我們會遇到不同的人，其實他們都是我們的善知識。在相處中，互相學習、切磋砥礪，並運用佛法與禪法，慢慢調整自己，讓自己的人格更健康、更健全。故古人常說：「寧在大廟睡覺，不在小廟辦道。」這便是告訴我們在團體中修行的重要性，而僧大的法師們，也是在這樣的環境中學習、成長與消融自我。

話說這次僧大的移動展車，有著年輕、活潑、朝氣的風格，希望大家有時間，可別忘了要去齋明別苑參觀喔！讓我們一同感受法師們在僧大成長的那份喜悅與感動吧！

註：僧伽大學20周年展覽__桃園齋明別苑展期：1/17～4/23



煩惱僧

【默照禪七心得】

文／演可法師 攝影／常鐸法師

2022年僧大期末禪七，在寒冷的東北季風裡進行。由常啟法師擔任總護，聆聽 2004年 聖嚴師父在瑞士 帶領的默照禪七 開示。

默照的方法簡單卻不好掌握。以前有請教過禪堂的戒長法師關於「如何練習默照」。法師說，最初的時候，師父只教導「放鬆」，然後「放下」，就是這麼簡單。後來發現大眾並不好掌握，隨後師父才開展出練習默照的不同層次。可見，默照本身是一種頓修的方法。

總護法師引用圭峰宗密禪師頓修和漸修的比喻，和大眾分享默照的方法。

「頓修和漸修好比說，用弓箭射標靶：頓修，就像先練習瞄準標靶，直接瞄準目的地。漸修，就像先練習拉弓的力量。」

所謂拉弓的力量，即是先把覺察力繫於一個所緣境，練習心的安定。進而借由心的安定力，放

下其所緣，讓覺察力整體的觀照。對於默照方法的練習，如果心的力量不足，很容易就落入昏沈、無記的休息狀態。總護法師引用的比喻很精準，讓禪眾可以對默照方法的練習有進一步理解。個人對於默照方法並不陌生，但要發揮默照的功能確實不易。

接下來，分享自己這一次禪七的用功情況。這次禪七打坐時，呈現中度和輕度昏沈狀態較多，發現與之相應的是「貪」。

因平時生活，生起貪念的情況較多。比如打開電腦，就有機會生起很多貪念，貪有趣、貪好玩、貪好看、貪好聽、貪知道更多的資訊……生活中貪方便、貪好吃、貪快、貪效率、貪舒適等等，還有很多不同的貪執。這樣的覺察，能夠更了解和認識自我。進一步明白，昏沈、散亂、掉舉、無記等狀態並非絕對不好；它們只不過是心當下如實呈現的狀態，其實是一個自我覺察的好機會：檢視自心在平常生活處於什麼狀態。平日慣性的心念在禪七期間，都會一一浮現。



【默照禪七心得】

一位大德老師在《華嚴經》「種種障蓋」的釋文中，對於「昏沉」有很精闢的闡述：

「心念攀緣顛倒、散亂，六根對外塵境界色、聲、香、味、觸、法塵境界，隨處攀緣不能作主，久了就變成一種塵勞，令人疲憊思睡，做事無法專注。」

因為貪的習慣在打坐時便會呈現出來。比如說，在用方法一段時間後，好不容易把心念集中起來，身體的覺受會有柔、軟、暖、輕安出現，因為貪的習性會喜歡舒暢的覺受，貪著這些覺受就會有輕昏沈的狀態。不過，無貪不生欲界，就連欲界天人都還會有微細貪欲。假若完全沒有貪欲，已是初禪以上的色界天；若能悟入佛法的正知見，也已經是果位的聖者了。大菩薩或許會因為度眾生的方便，而顯現出貪嗔痴的現象，但心中卻不會有貪嗔痴的執著。

回到禪七的用功情況，期初禪七和這次期末禪七，「心」呈現出很不一樣的狀態。期初禪七時，基本上打坐不用太多的前方便，心清明的狀態就能夠維持。因為結夏之後又緊接著禪堂暑假實習，生活單純，不用電腦，讓心能安定下來。

這次期末禪七，花了更多的時間在前方便，還是會有昏沈。顯示出平時用功攝心的時間較少，心安定的力量不夠。從而了解到平時基本功的重要性，以及解開了自己對「頓修」與「漸修」之間的困惑。

回到弓箭的比喻，「頓修」是練習直接瞄準目標，「漸修」是先練習拉弓的力量。假若只練習拉弓的力量，不知目標在哪，或無法對準靶心，是不能射中標靶的。若果只練習瞄準靶心，沒有拉弓的力量，弓箭射出的力量不足，也不能一矢中的。

禪宗祖師的開示，往往給人一種只著重智慧的開發，即慧即定，甚至於反對修定的文字語言出現。但往往我們可能會忽略了祖師大德平時的修為：他們的心念都很純粹，能夠處於安定平穩的狀態。

反觀現代人，在資訊發達的時代，只要打開手機或電腦，就會被大量的訊息、價值觀拉着走，心念不容易安定下來。所以，能夠明白師父對應現代人的需求——從頓法中開展出漸修的方便次第，讓現代人對於禪宗的方法能有跡可循。

當目標正確，心的力量足夠，就能運用智慧，恰當處理事情，同時又不被外境牽著走。



探索生命課題 從心出發獲得新「僧」命

【生命自覺營報導】

文・攝影／法鼓山公關文宣室

2023年2月初春，由法鼓山舉辦的「第二十屆生命自覺營」，集結馬來西亞、新加坡、越南、加拿大、大陸及台灣等各地86位青年，為尋道解惑、探索生命的真義，實際體驗出家生活。

從晨曦升起，自覺營的同學們在法鼓山放下手機、遠離塵垢，同僧眾一齊禪修早課；不論行住坐臥、語默動靜，在禪門中覺察自我、撇除雜念、沉澱身心去學戒定慧，並學習「和樂無諍」，將環境裡的人事物，視為生命共同體。經由「毀形守志節，割愛無所親」的落髮、受戒、梵唄與出坡、捨戒等修行體驗，一起學會放鬆、學會離欲、學會感恩，將斷捨離落實，感受活在當下的清淨與自在。

在為學員們開示時，方丈和尚果暉法師也提及土耳其、敘利亞的震災，數萬人瞬息往生，讓人

體認世間無常，災難與戰爭在人間不斷重複發生，要透過佛法的心法，為自己發願、為眾生發願，解脫煩惱及生離苦難。同時以「大悲為油，大願為炷」，勉勵學員以清淨無我的智慧，使心燈綿延無盡，在生活中要把握時間努力修行，並像文殊菩薩的智慧一樣光照法界、發願幫助一切眾生。

「一直想透過一個機會，對自己好好說聲辛苦了。」初次接觸佛學活動的林韋丞，帶著許多困惑與忐忑的心前來營隊，在寺中他找到困擾已久的答案。透過對佛學與禪修的練習，他學習如何將心安放，並找到與自己和解的方法，去放下、原諒，也為自己點一盞心燈，照亮自己、也帶給身邊的人光明，並期望在離開營隊後，在生活中也能時時維繫自己的心，並維持這份清淨心、不生煩惱。

與法鼓山有著20年因緣的詹秀蘭感動的說：「來到這裡收穫太多，當我下山，我有更多力量、更有



【生命自覺營報導】

信心去幫助身邊的人。」她深切體會到，忙碌於生活中，能學的知識有限，在人生不同階段中，總有遇到低潮的黑暗時刻，身旁除了家人，還有聖嚴法師給的光指引她方向，她也從法師及僧團當中，學習到溫柔與慈悲的力量，並得以在生命中實踐這些人生智慧，透過佛法的角度去處理困境，當離開這裡，她將成為全新的自己，整理好重新再出發。

目前還在就讀大四的趙嫻綺，從小就跟著父母參加法會修習佛法，非常嚮往出家生活。「如果人生讓我選擇，沒有做什麼事是最遺憾的，就是出家。」她表示自己從小就開始思考人為何而生、人存在的意義是什麼，當接觸佛學後，才知道原來人生是輪迴，有出離這條路可以走，願尋求解脫之道。然而日常生活環境當中，雖然有接觸到佛學概念，但因為被諸事煩擾，無法用功在修行上。在自覺營期間，慢慢找回當初認真修行的道心及出離心，希望在離營之後，能繼續保持精進，也能運用這份力量幫助更多眾生，讓大家都知道佛法的好。

伴隨自覺營20年，本屆營隊主任常惺法師分享，從僧大2年級時剃度出家，到現在當營主任，

他體會到「生命自覺營」的主旨，是從另一個角度回歸佛陀本懷，各種課程與禪修都是讓年輕人去反照與思考，為何要修行、為何而改變，在遇到生命中的轉變時，該如何走下去。進而相信自己有更好的可能性，去持續探索並能啟發其他人。

常惺法師也期盼，學員們都能在營隊中獲得正向的能量與方法，並將這項珍寶贈與他人，祝福學員都能活出最大的生命力和可能性。





法鼓山的 地下工程師

資料參考：維基百科 自然谷

台灣鼫鼠

Mogera insularis insularis

攝影／google

【科名】 鼫鼠科

【別名】 高砂鼫鼠、穿地鼠、悶鼠、遶地龍

台灣鼫鼠是台灣特有亞種哺乳類，主要分布於低海拔山區和茶園、果園、菜圃、草原、竹林等開墾地。以土裡的昆蟲幼蟲、蚯蚓或是小型兩生類、爬蟲類為食。鼫鼠的食量頗大，可以吃掉大量的蟲蟲，因此鼫鼠可以控制昆蟲族群，讓當地的昆蟲數量不會過於龐大。

鼫鼠帶著「鼠」字，體型又跟老鼠相近，所以常被誤認為啮齒動物，但他們其實與老鼠沒有什麼親緣關係。鼫鼠的體型大於蚯蚓很多倍，翻動土壤的能力當然也強於蚯蚓，田間硬化的土層，能透過牠的幫助保持鬆軟，整體通氣性、排水性也都會獲得改善。



小編的話

小編曾在大白天撿到過一隻鼫鼠，不知為何出現在女寮門口，原地轉圈撞牆找不到路，猜想牠是從斜坡那片草地，不小心迷路走出來的。

鼫鼠體長約10公分左右，灰黑色的短毛，摸起來好柔軟，眼睛是一個小小的黑點，真的好可愛喔。

鼫鼠的特技——挖地道，用他特化成鏟狀的手掌挖掘，並將土撥開形成通道。圖資館前七雀榕草地和僧大入口的樹下，常常有四通八達的通道圖，從地面上看來，感覺是忙了一整晚才有的傑作。讓小編看著看著便打了妄想：地下的鼫鼠媽媽此刻正在做早餐，叫孩子吃飯嗎？ 哈～

出家

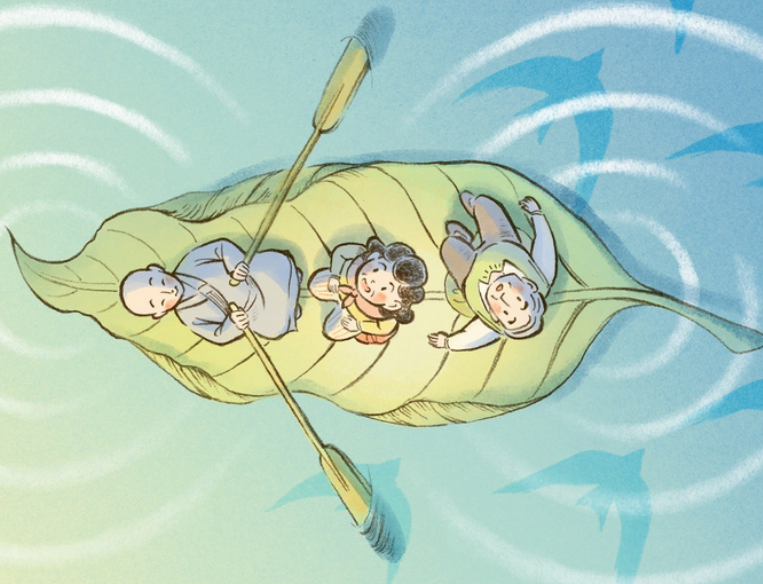
化慕想為戒行

立誓願為供養

祈願

生生世世父母

永離塵垢



觀看動畫



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