

僧芽

電子報

APRIL 2024 VOL. 04



本期重點

僧大教室
呼喚潛力

修行自知錄
安忍與自在

僧大報報
招生說明會——
踏上覺醒之路

法鼓山誌
灰頭鷓鴣

處處平安，時時自在

文／聖嚴法師

一般人只知道以祈神拜佛，乞求平安，雖然有用，卻不是有大用。中國人相信：自助而人助，人助而天助。平安自在，宜由每一個人從自身做起，努力於生活態度的安定、身心狀況的平衡、為人處事的平實，並以平等的心懷，關愛周遭的人。能給他人平安，自己必得平安。

《心安平安，你就是力量！》



呼喚潛力

文／常啓法師 攝影／僧大小記者

自覺營之後我訪問的幾位組長，詢問他們籌辦的心得，有法師說：「原來我可以對一件不舒服的事情安忍那麼久，那種感覺主要是事情多，一直吸走我的注意力，使我頻頻分心，通常我只能一次解決一個問題，但這次始終伴隨著一個還未處理，一個又來了煩躁感，而我竟然可以跟這種感覺相處那麼久。」

也有法師表示：「我們這一組比較慢，所以我學習隨順因緣，搭配適合他們的步調，不用跟其他組比較，讓我的組員能適性發展，透過緩慢且近距離的相處，也讓我發現他們各自的特長。」

還有一位法師說：「以前以較專注在局部事相上，這次擔任副總護需要關注的面向較廣，要讓事情順利，更多的是得照顧人的和諧才行，從人與事的同時觀照，到轉為多元面廣的學習，學到了放下身段，主動溝通這件事。」

另外也有法師說：「以前我得釐清因緣始末後，才願意接受現況，這次有法師提點我：『你是不是可以先接受，而不要問為什麼。』於是我練習著先不問為什麼，接受所有出現在我面前的一切，結果就讓他人有機會講出始末因緣了。」



自覺營的籌辦猶如大冶洪爐，能陶冶修行者的性格，激發其潛能，一般人常將「潛能」視為是一種內在之物，好似放在口袋裡的資源，隨時都可以拿出來使用。但我更欣賞作家王溢嘉的詮釋，他說潛能是存在於人與人或個人與環境之間，不是我們在使用潛能，而是有外在的人或事將我們的潛能「呼喚」出來。這更像佛教緣起的觀點，非是內在造就的一因論，而是內外因緣條件的和合現象，就像鑽石與煤碳都有碳元素，但閃閃發亮的鑽石不同於煤炭之處，在於它曾受過外在長時間的高壓與高熱的磨練，而這也使得它成為璀璨與堅毅的象徵。

不過再反思一下，煤炭有不好嗎？煤炭也有自己的作用，若煤炭能自由適性地發揮自身長才與用處，那又何必一定要成為鑽石呢？我想僧大是一個不鼓勵「資優班」的學校，我們的首要任務並不是提拔領先的學僧，而是照顧進度落後的學僧，讓整體平等和諧。

如何照顧進度落後的人呢？這也是僧教育工作者得更多留心之處，讓我想到了《莊子》的譬喻：「有一個愛馬的人，用精緻的竹筐裝馬糞，用珍貴的貝殼接馬尿。碰到有一隻蚊虻叮咬馬身時，愛馬之人出其不意去撲打蚊子，沒想到馬兒受驚嚇，竟咬斷勒口，掙脫籠頭、毀壞胸帶。他的本意出於愛，結果卻適得其反，能不謹慎嗎？」一匹馬，忍受蚊虻叮咬是自然之事，如果不忍讓他「受苦」而過度溺愛、保護與縱容，什麼都設想周到，隨他高興怎樣就怎樣，這不是適性，而是助長其所欲；就像僧人的養成，在成長的過程中吃點苦、受點挫、磨點耐性，學習取捨，是本分事，也是在呼喚其健全僧格的潛力。





安忍與自在

文 / 寬某菩薩 攝影 / 常鐸法師

某日法師傳來訊息，分享《本來面目》電影中的某一片段：「因為我以前常常跟他（聖嚴師父）在一起，常常被他磨，這叫 grind away。磨掉你這個我要、我要、我要……我要了生死、我要覺悟、我要什麼……，我我我……如果你只要『我要』，你就是——地獄。為什麼呢？你會活得很痛苦。」

有點回想起來，自己因為想磨掉「我要」，所以發願出家，但是在出家生活真的開始之後，常常會發現心念幾乎無時無刻都在「我要」，不論是日常生活中或粗或細的貪念，或是想要成長更多、做得更好、達到更清醒的狀態。想要究竟的清醒，想要透過出家善待一切生命，好像一不留意，反而成為某種障礙，不是「願」本身的問題，是因為有點迷失，心偏掉了。

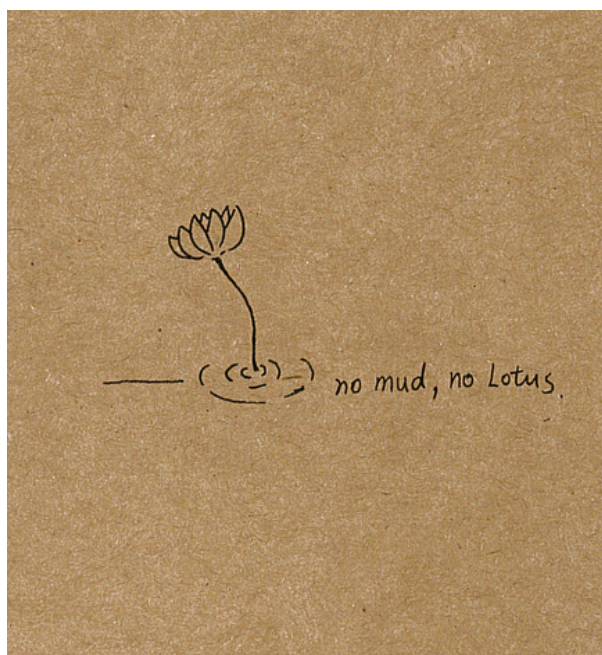
根深蒂固的「我要」把願心給染濁，否定當下的狀態，想要離開當下的狀態，想要前往美好的遠方，想要到達理想的未來，結果願也變成「我要」的模樣了。

磨掉我要的過程，比剛開始以為的還不舒服更多；安忍沒有想像中簡單，因心念大多時候都是在「我要」或是「我不要」，因此大多時候都感到辛苦。至於感到辛苦的時候，是真的練習到安忍，還是忍耐和壓抑，最近開始觀察。安忍的關鍵似乎和禪修在生活中的實踐有關。



進僧大後漸漸從法師們身上發現，原來面對不舒服，有不一樣的處理方法。在家時習慣的處理方式是：一偵測到不舒服，立即判斷不舒服是「我不要的」，想趕快把不舒服去除，很快地用吃東西、買東西、滑手機、讀想讀的書、找人訴苦等等看似療癒自己的方式；呵護溺愛「痛」的感覺，則是希望不要覺得痛，越快越不痛越好；是緊張、想馬上解決問題、消除焦急、怕痛、過於在乎的情緒。

記得去年年底，有天早上為了幫忙分類公器，在大寮公器間滑倒了，一開始不覺得有什麼不舒服，直到近中午時感覺越來越痛，於是到健康服務室找法師尋求協助；印象很深刻，法師沒有表現出過去自己和身邊的人面對這類情況時，常常會有的情緒反應「天啊還好嗎？有沒有怎麼樣？現在該怎麼辦？」或無意識地皺眉或焦慮。



圖／寬德法師

法師的情緒很穩定，很讓人安心，像尋常一樣很溫暖地詢問情況、幫寬某貼上藥布，讓寬某躺下休息，現在仍然記得很清楚當時內心的訝異和感動，原來面對受傷，可以不用是匆匆忙忙，過於擔心的。

回頭再看，發現那也就是佛法面對不舒服，面對痛的處理方式，不是以前習慣的用力觀照，用力陪伴，用力想辦法不再痛，而是以中性的角度來體驗，用直觀的方法，不給名字，不給比較，不給形容，平平淡淡，該怎麼處理就怎麼處理，是溫暖和慈悲的，也是真正能讓人安心的。



招生說明會——踏上覺醒之路

文／僧大小記者 攝影／常燈法師 吳秀貞

三月二十四日上午，法鼓山僧伽大學舉辦「招生說明會」，海內外包括澳洲、新加坡、美國、馬來西亞、香港及中國，近40位有心出家青年一同參與。開場，主持人以多國語言問候，展現僧伽大學國際化的一面。由法師分享出家的發心，在校師長及學僧介紹校園環境、出家僧活，提供應考準備方向，並透過Q&A，回應考生諸般問題，協助安心入學。

女眾部副院長果光法師，藉由瓦依那樂團創作歌曲〈大夢〉中對生命的叩問，來呼應今年僧大招生主題「大夢誰先覺」——如果生命是一場大夢，你會怎麼辦？而男眾部副院長常寬法師則點出，紅塵中諸多無法被解答的「該怎麼辦」，在僧大養成過程中，將會成為生死之謎的著力點，也是開啟話頭「什麼是無」的鑰匙。

大堂提問考生發言踴躍及多元。「個人保險財務如何處理？」「僧大生活會面臨哪些挑戰？」「生病的照顧費用？」師長們親切地逐一為考生解惑。教務長常啓法師說，出家生活是修行與奉獻，隨著僧團賦予的任務去弘化，在奉獻中成就自我，利益眾生。男眾部學務長演道法師鼓勵考生，以殊勝的初發心來建立人間淨土，也強調出家有其困難與挑戰，但是保持清楚、覺知，可以走得更順利。



陪同孩子前來的家長表示：「法鼓山是聖嚴法師留給世界的正信道場，藉著今天親自參與的觀察，對孩子的選擇有信心，期待他的出家生活可以順利、圓滿」。參加考生分享，因為個人性格使然，出家的選項一直都在心裡面，同時也了解作為出家修行者，光有出離心是不足的，還需要有菩提心，於是今日特意前來參加招生說明會，為慎重考慮自己長期的願心。

2024年招生簡章及歷屆考題，可至僧大網站查詢，報名期間自3月15日起至5月10日止，筆試日期5月30日、面試日期5月31日，洽詢專線：(02)2498-7171轉2351。



灰頭鷓鴣 *Prinia flaviventris*

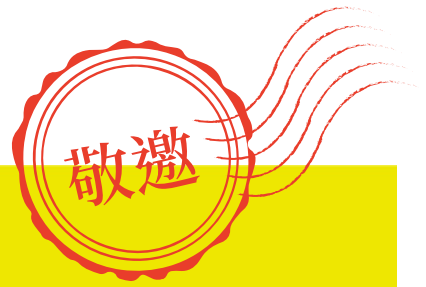


體長13~14公分，喙尖細，為鉛灰色。棲息於低海拔平原及丘陵地帶，在耕地、開闊草原及灌叢跳躍活動，以昆蟲及植物種子為食。叫聲為「mei—」似貓叫的長音或是逐漸下降的五、六聲連續哨音。繁殖期3~8月，巢為袋狀以草莖組成，築於0.5~2公尺高的草叢中。平常警覺性高，稍有動靜即沒入草中。灰頭鷓鴣一般不做長距離飛行，飛行時長尾跟著上下擺動，姿態笨拙遲緩。



小編的話

也許是山腳下即是一大片農田，法鼓山也能看見鷓鴣的身影。寫完此篇的小編，某日早晨在學校廊道偶遇誤闖進來的鷓鴣，小編念佛緩緩靠近，希望能降低鷓鴣的緊張，慢慢地將牠趕往廊道盡頭；心裡告訴牠別害怕，讓小編送牠出去。鷓鴣最後站在盆摘上，僅有微微的掙扎，小編就握住牠了。為牠三皈依後，便開窗放飛；似乎和鳥兒們總有這些奇特的緣分，所以能夠認得不少鳥兒。



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

法鼓山僧伽大學
 法鼓山 Dharma Drum Sangha University

來去聽經囉！

揪團來去

講經交流會



法鼓山僧伽大學第16屆

04/13 六

time_14:00-16:30

04/14 日

time_09:00-16:00

法鼓文理學院GC002講堂



官網



FB



IG