

僧芽 電子報

NOVEMBER 2022 | ISSUE 11

開學新氣象

新學期展開後，除了課表之外，還有各種多元課程，等待同學們體驗。

院長時間

但念無常

僧大教室

成佛助力

修行自知錄

行禪體驗當下

僧大報報

關懷自身

法鼓山誌

法鼓山的大膽王

自利利人的成長

進入新學期後，行者們跟著節奏調整身心，同時也在慢慢習慣出家生活。而二年級以上的同學們，則是在僧大的計畫性養成中慢慢蛻變。

二年級同學們要承擔《法鼓文苑》的編輯成書，從中學習團隊合作，與專業寫作潤稿。早晚課悅眾和領眾學習，是三年級同學們的學習重點。四年級同學們則埋頭於畢業製作的資料消化和論文撰寫。除此之外，還有一年一度的自覺營，這是屬於全校性的團隊學習，同學們已分工完畢，開始緊鑼密鼓地開會，並照表進行中。

出家生活就是不斷地學習與突破自我的極限，在學習中自利利人，成長自我。



但念無常

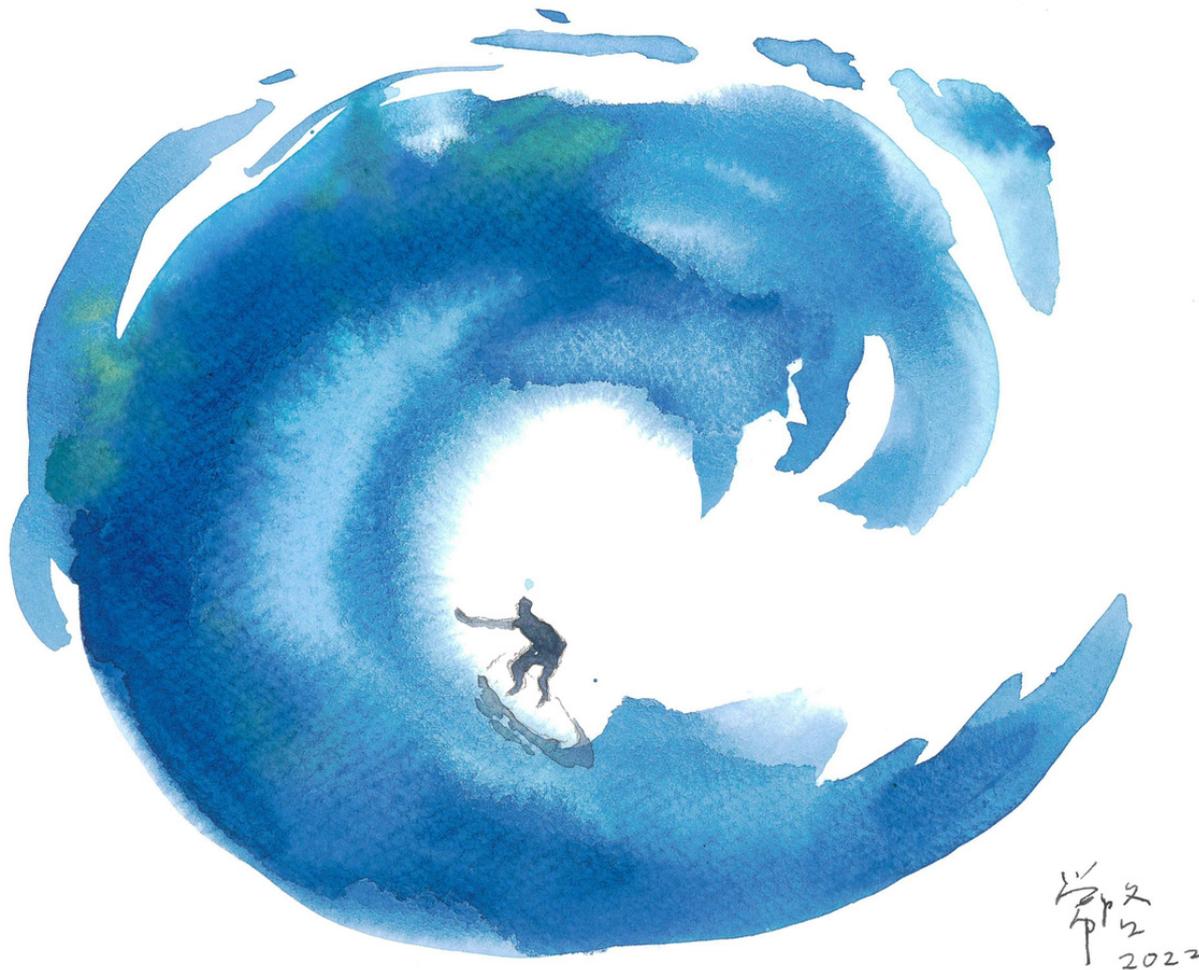
文／果暉法師 攝影／常鐸法師

每個月大家有誦《梵網菩薩戒》，在戒文之前有兩句話：「人命無常，過於山水」。這句話的意思是說生命無常的現象，比我們每天眼前所看到的山跟水還要真實。水無時不在變化中，山看起來似乎不動，事實上，山也是在變的。這是說：死亡和我們的距離是近在咫尺，並不是非常遙遠的事情。

每天我們做晚課時，都會唱念普賢警眾偈：「是日已過，命亦隨滅，如少水魚，斯有何樂！大眾當勤精進，如救頭然，但念無常，慎勿放逸」。因此，要珍惜我們現在還能夠更修行。用功的原則，是用正念來對治妄念，祖師大德告訴我們，用功修行如同在戰場上，一個人和千兵萬馬在作戰，所以要精進修行，是非常不容易的事情。

但有句話說：「知己知彼，百戰百勝」，修行時雖然感到妄念很多，師父告訴我們，可以用歸

類的方式，就像在作戰前要分析敵情一樣，先了解自己的心經常出現哪些念頭，我們就容易用方法來對治它。我們可以透過懺悔、禮拜、誦經、持咒等等方式，來弱化妄念的力量。另外我們雖然知道修行高階的方法，參話頭、默照可以讓人開悟。然而妄念很多的話，修行高階方法並不容易得力或用上力。但是經過將妄念歸類之後，我們先對治比較弱的妄念，因為弱的妄念相對容易克服。就像作戰一樣，要買高科技的武器不容易，也要花不少錢。但有時候，我們用很簡單的武器，就能夠制伏敵人。因此，先用簡單的方法來對治較弱的妄念，我們也能夠漸漸建立起修行的信心，有基礎的修行信心之後，對修行就不會感到疲憊、無奈甚至放棄等等懈怠的心情、態度出現。對修行能夠細水長流般，保持不斷精進，持之以恆。



成佛助力

圖文／常啟法師

之前讀了傅偉勳教授的《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書，裡面提到佛教業力輪迴觀之自作自受，比之耶教單靠仰信創造神而得永生，不信則永罰的說法，相剋而不兩立。但深一層看，業報輪迴的個人功利性觀念，只能算是一種世俗諦道理。且善有樂報、惡有苦報的觀念，易造成一般人的誤解，產生上輩子殺了人，這輩子被人殺，一報還一報的懲罰式贖罪心理，與這輩子捐很多錢，下輩子會中樂透，這種捨一望得百的投資式獎賞心理，總的來說的確太過簡單與功利。當然對於佛教的無常世界觀——一切現象都是因緣聚合的，至少有個內在力量來決定各種因緣聚合的方式，這股力量便是業力，而不是隨機或需諂媚外在的神來獲取或避險，也確實會在現世生活中遇順逆境，採取菩提達摩大師《二入四行》中的報冤行與隨緣行，得以更具包容力與接納性，某個程度來說，亦可大幅降低貪嗔癡等煩惱心。

如同《法華經》會三歸一——累劫所修的一切都

會歸到成佛這件事，這股推動的力量，取決於成佛之道上需要什麼：嗔恨心重的人，就經常會遇到嗔怒難耐的對境，貪欲心重的人就會遇到誘惑或失去的痛苦，每個困難都是成長的功課，若一直逃避，這些困難也將接二連三的出現，直到克服或已經成長到面臨這些困境，已不會再造成煩惱為止。或許直到終點那一刻，我們才會意會到，原來這一切不過是場騙局。不過我們不會在意受騙，因為真正的目的已經達成了。

所以還是需要懺悔來改善與承擔，還是需要包容來提升與接納，因為業力助我們修行的方式，是讓我們知道：這一生不是從零開始，而是以過去的累積作為修行的出發點，而我們現在的努力，都讓業力在因緣聚合中，依據我們的行為，調整不同的未來處境，並朝向那預定的淨土。所以，現在每一項決定，都領納了所有的過去業力，並得出我們即將面對的未來，而那個未來不是功利式獎勵，也不是懲罰式報應，而是我們的最終的歸宿。



行禪體驗當下

文／演維法師 攝影／congerdesign

今天是僧大男眾週日共同活動—行禪。我們從男寮出發，中途在金山朝天宮喝水洗手，然後在磺溪頭清水園區用午齋，之後便各自用自己的速度返回法鼓山。

行禪一開始，演鼓法師帶領大眾先放鬆身心，將心拉回到身體的感受上，讓大腦不再東想西想，眼睛不再左看看右看看，只是單純感受站著的感覺，清楚身體逐漸放鬆的感覺。心沉澱下來後，我們便開始踏出行禪的第一步，途中不講話，不左顧右盼，不想著要走去哪，不想著行禪結束後的事情。讓心體驗當下，回到當下的一切變化。

在綿綿細雨中，有人打傘，有人戴斗笠，有人體驗雨水落在頭上的感覺。後方的人跟著前者的腳步，一步接著一步，一位接著一位，雙手自然地擺動，體驗著走路的感覺。我們打開自己全部的感官，不排斥也不追尋哪一部分的感覺，全然

的接受與體驗；每一刻的溪水聲、風聲、汽車聲、腳步聲、鳥叫聲，體驗風吹到臉部的感覺，體驗走路的感觉，體驗背部、肩膀、雙腳淋濕的感覺，體驗溪水的味道、雨水的味道、樹木花草的味道，所有的體驗，各自不妨礙，彷彿一首交響樂，不斷變化著、演奏著，合為一個完整的整體。

我們的心，不停留於哪一部分，清楚地體驗當下整體的變化。沒有好聽不好聽、舒服不舒服、好聞不好聞，一切都在變化著，我們清楚的知道、放鬆的體驗。

藉由行禪的體驗與練習，讓我們體驗原來心可以這樣運作著，進而在日常生活也保持這樣的心，清楚地體驗放鬆與變化，而不停留於任一處，如《菜根譚》中所云：「風來疏竹，風過而竹不留聲；雁渡寒潭，雁去而潭不留影」。感恩所有為此活動辛勞付出的法師菩薩，感恩與會大眾，感恩一切因緣！



【教務講座報導】

關懷自身

文／演可法師 攝影／常鐸法師

東方社會對佛教信仰並不陌生。然而，佛教如何融入西方社會固有的信仰？佛教傳統的禪修方法，又是如何在現代西方社會產生影響？

擁有宗教社會學背景，熱衷於思考宗教與當代社會和世界的關係，現為臺灣大學社會學研究所博士候選人 劉怡寧老師，應邀前來為僧大學僧們分享主題「禪修在當代西方世界浮現的社會學意涵」。有法師表示，對老師的印象來自於一篇博士論文：「宗教治理與文化創新：台灣人間佛教的現代性」從星雲法師、聖嚴法師、證嚴法師所創立的佛教團體探討台灣人間佛教的現代性。

老師談到這次分享的主題，與處理這篇博士論文有很大的關係。

一、在處理博士論文的過程中看到聖嚴法師在美國帶領禪修的照片。思考到若要在研究興趣上了解聖嚴法師的禪法一定要把它放在全球發展的這個脈絡上去理解。發現探索西方禪修的普遍特

徵，對於處理聖嚴法師的禪修特徵是非常重要的。

二、自己是社會學背景，不論古代或現代都有很多社會學理論家都非常關心當代的社會情境...氣候變遷、經濟快速發展、戰爭、全球疫情、多元化的價值觀..... 因而引起自己很多的反思——宗教文化和禪修對現代人的意義到底是什麼？

主題內容，老師從禪修傳入西方世界，到不同的禪修體系如：日本禪宗、南傳、漢傳、藏傳佛教以及瑜伽等，在不同時期進入西方社會，並對社會及個人身、心、靈需求產生的影響，都作出詳細的分享。佛教不同的禪修體系，在傳統寺院的型態，作為修道者解脫生死、明心見性的覺悟方法。然而，在現代社會，禪修被重新建構為一種適應現代人身心需求的自我技藝。禪修的現代性，與科技、身心健康、醫療、減壓、心理、腦神經科學.....更多地回應了現代人身心健康的需求。

現代社會，多元化的價值觀，生活在社會價值觀的洪流，個人作為這巨輪下的一枚螺絲，如何尋找



自我價值與認同。回歸宗教是一種方法；然而，禪修在歐美社會發展，許多西方白領階級或是文化知識分子，樂於選擇非宗教型態的禪修來面對自心，試圖尋找自我認同。正念禪修也被廣泛應用到不同的生命階段與不同的生活領域，像是運用到兒童教育領域，幫助兒童身心穩定，培養學習的專注力；或是運用來協助青少年過度青春期的各項身心適應。禪修在現代西方社會被廣泛開發，並與社會各層面以及個人日常生活及身心健康有著直接關係。

聆聽老師的分享，知悉原來傳統的佛教體系，不論南傳、漢傳或藏傳佛教，或各類禪修方法正在西方世界社會，發展為日常生活的生活導引，提供現代人面對身心處境的自我技藝。正如同聖嚴師父在西方弘法，也針對及適應現代人對禪修的身心需求，把中國禪宗話頭及默照的方法，頓中開出漸修的次第，融合不同體系的禪修方法，結合呼吸法、經行、動禪、全身按摩、禮拜、念佛.....等不同的入門方便，以適應西方人在現代社會的生活需求。

進一步發現，聖嚴師父把中國禪宗的禪法從頓中開出漸修的方便，但並沒有只停留入門的方便技巧。更把禪修的功能展開成三個層次：

第一是達到身心平衡

第二是達到精神穩定

第三是達到智慧心及慈悲心的開發

若能夠知道禪修的三個層次，對於練習禪修的現代人來說，更能產生明確的方向感。「禪在平常日用中」這一樸素無華的智慧之語，常常於禪宗祖師們的語錄中發現。不論是第一或是第二、三層次，禪修帶給現代人的功能是無可置疑。

法鼓山的

大膽王



資料參考：網路



褐頭鷦鶯

Prinia inornata

攝影／eBird

【科名】扇尾鶯科

【別名】望冬鴉仔、望冬仔、布袋鳥

褐頭鷦鶯是一種常見的鷦鶯，樸素的灰褐色羽毛，隨分布區而略有不同色調。有一個特別長的尾巴，牠們分布於平地到低海拔的農耕地、開闊草原地帶，喜歡在稻田、草叢間活動，尤其愛在菅芒草叢裡活動，所以有一個鄉土味濃厚的名字叫「芒噹丟仔」，又因為很會築巢，所築的巢很像布袋，又被稱為「布袋鳥」。

個性大膽，喜歡在裸露枝頭上鳴唱。鳴唱聲是重複的一連串「滴滴滴」昆蟲般的顫音，也會用翅膀發出拍擊聲。



小編的話

莊子逍遙遊有：「鷦鷯，巢於深林，不過一枝。」不知道為什麼，小編頭一次看見此鳥，心理立刻浮現「牠是否是古文裡的『鷦鷯』」？為了解答，趕緊上網查「鷦鷯」的模樣，原來就是現代的褐頭鷦鶯。

小編曾在一次營救褐頭鷦鶯時，才見識牠的大膽。褐頭鷦鶯為了想站在辦公室外的窗沿上，一不小心滑了進來，卡在窗戶與紗窗之間，小編伸手一把抓住牠，竟然一點也不掙扎，定定地看著小編。當時小編卻困惑牠為何老是要選人多的辦公室窗戶休息呢？原來牠是「褐大膽」呀！！

天下事，
形形色色，
最好以佛法的智慧
來給予觀照；
人間事，
層出不窮，
應當用佛法的慈悲
來給予關懷。

——《叮嚀》



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