

僧芽 電子報

JUNE 2023 | ISSUE 6

幸福快樂 的人生

相聚，是為了來還願

院長時間

最快樂的人

僧大教室

菩薩在人間

修行自知錄

改變從習慣開始——
樸耘生態教育園區體驗
有感

僧大報報

人間相遇

法鼓山誌

夜鷹追追追

我為你祝福

人的生活、生命是在人際關係之中，所以人生就在人間。

人生的幸福和快樂怎麼產生？就是在與人相處之時，各盡其分，各盡其能，為人間奉獻，這也是身而為人的責任。

聖嚴師父曾說「生命的任務是來受報、還願」，若能將每一次的相聚，當作是來還願，而不是來還債，能如此想，就能變成一位有慈悲智慧的人間菩薩。



最快樂的人

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

禪定能讓我們的身心暫時放下負擔，享受完全的舒暢和放鬆。因此，追求定樂的人常常喜歡回到定中，不喜歡和塵世接觸，導致厭世的結果。他們很可能長期隱居在深山裡一直打坐，然後就在山裡坐化、死亡。

然而，在定中死亡並不代表已經得到解脫。雖然他有禪定的功能和力量，可以暫時拋下色身的束縛，但如果貪愛定中的快樂，死後很可能會選擇生到禪定天，繼續住於定中。然而，經過一段很長、很長的時間之後，等到定的力量消失時，他終究又會回到人間，有時甚至連人間都來不了，反而落到畜生道或其他境界裡去了。

這是因為他在人世時，思想觀念不清楚，沒有做好功德、結好人緣，也沒有很大的福報，只是禪定的工夫很好。所以等到定力退失後，還是會再回到生死之中接受果報。他可能成為神，也可能成為鬼，但無論如何，都還是在輪迴裡，仍然要受輪迴之苦。

這種厭世者的人生觀是消極的，他們沒有救度眾生的心，只知道逃避現實。殊不知凡是逃避現實的人，就像逃避自己的影子一樣，無論走到哪裡，自己的影子總會跟著跑，怎麼甩也甩不掉。因為欠別人的債還是要還，只要定力退失，一樣要回到苦的環境中再接受苦報，所以禪定並不等於解脫。

在佛法的指導中，禪定只是一種過程、一種工具。如果沒有禪定的基礎，人很容易受環境的影響、誘惑或刺激，再加上自己的欲望無法平息，就會製造種種惡業。有過禪定的經驗，就會知道五欲之樂並不究竟，至少能夠少做惡業，也不會心不由己，隨時可以指揮自己的心、掌握自己的行為，不受任何外境影響。我們需要以禪定工夫做為基礎，但是有了這種工夫還不夠，應該要更進一步求解脫。

所謂解脫，就是沒有後顧之憂、沒有後患，而且在觀念上不以禪定的快樂為究竟，明瞭應發願



行菩薩道，到人間廣度眾生，以身作則、弘揚佛法，幫助眾生離苦得樂。如果能做到這樣，雖然自己還在人世間和其他人在一起，可是能夠不受環境影響、誘惑，所以不會造業，同時也能夠與他人結善緣，幫助人們離苦得樂。

這個觀念本身就是一種解脫，但這樣的修行並不是為了追求自我突破，或是滿足自己的成就感。行菩薩道的人，完全不考慮自己，只是不斷地努力奉獻，眾生需要什麼就奉獻什麼，他不為自己爭取什麼，也不會想要停留在任何快樂的層次或境界裡。不但自己不被他人影響，也不會擾亂他人，可以在人群之中照常生活、照常奉獻。這種人雖然還沒有徹底解脫，但已經得到解脫的快樂。

行菩薩道的人因為還在滾滾塵世中做各種苦差事，所以在旁人眼中，也許會以為他活得很辛苦。其實，能夠不為自己的欲求而奉獻，就算得不到回饋也不計較，這才是最快樂的人！



菩薩在人間

文／演印法師 攝影／常鐸法師

結束慰訪回到學校後，也聽了各組同學的心得分享，胸口迄今仍酸酸的。難忘案主一家直勾勾地看著我的眼神，難忘短暫互動中，他們對於我們的信任與善意。是生命與生命深刻的連結，也帶給自己難以忘懷的體驗。

我的案主是八十幾歲的陳菩薩，她有著像佛菩薩一樣圓潤的下巴，一臉燦爛笑容，親切又可愛的模樣，就像自己的阿嬤。為了跟他們互動，我發現自己不輪轉的台語，瞬間變得很流利！而她也為了迎接我們兩位法師的到來，默默地取消了原訂和已出嫁女兒，一同去基隆遊玩的機會。一家人大多是身心障礙者，而足不出戶的簡單生活，讓家庭中的每一位成員，都像是未成年的孩童般純真。

另一個發現，原來菩薩是疫情前，常常上山到大寮協助撿切菜的老菩薩。記得自己擔任大寮人力調度法師時，曾開著電動車到區公所，接送當

日要上山的老菩薩們，而陳菩薩就是那群可愛的老菩薩之一；他們開心地上山出坡，再開心地回家。看似簡單的義工出坡，也是他們可以走出去與人互動、暫離塵勞及調和身心的機會，真希望不要因為疫情，而斷了這份培福修慧的好因緣。

在我們晤談的過程中，得知家裡的三餐及作務，皆為高齡的陳菩薩在操持。很心疼這位八十幾歲阿嬤的膝蓋，怎麼能勘受窄小又陡峭的公共樓梯，還有繁瑣的家務；已年逾五十歲的子女們，卻沒有生活自理能力，只是整天與電視為伴，生活皆依靠老母親及社會救濟。家中有三個嗷嗷待哺的「老孩子」，我心裡想著，這位老母親到底是怎麼度日的呢？沒想到她卻開朗地說：「沒有上山撿切菜的日子，我會走路去老人中心做運動喔！」

隨後慈善基金會的專職，也邀請躲在廚房裡的失明兒子，及憂鬱症的小女兒一起出來互動。個



人因老菩薩(母親)也是社工師的緣故，從小接觸過許多身心障礙的人士，所以並不會太緊張。在齋明寺領執時，也曾與一位自閉症患者的菩薩共事過，這些菩薩往往能給出真切而直接的反應，像鏡子般反射出我們自身的狀態，甚至常常會說出充滿智慧的話語，讓我驚嘆不已。

接下的交流中得知失明的兒子，只在每兩週去醫院拿藥時才會出門，經不住我們再三的邀請，他們終於願意和我們一起上金山街走走。走到半路時，他們突然發現自己忘記戴口罩，在拿到我們分享的慈基會「平安無事」口罩後，隨即露出了靦腆又溫和的笑容。雖然與我們素昧平生，眼睛看不見的他，怎麼願意將手安心地交給我們牽呢？雖然只是走到離家幾個街口的老街牌坊拍照，我輕聲地問他是否開心？他點了點頭。他們的生活看似那麼令人心疼，心卻又簡單得如此可愛。

人的心，真的可以在艱苦的環境下仍保有光明。親見案家面對自己生命的困境，採取的是積極面對，帶給我強烈的警醒之感，並感到慚愧，自己身處安逸平順的生活中，卻常常放大自己的不合意感受。很感恩這次的慰訪機會，讓常常自我設限的小世界有了些許動搖，也因為注入了些許溫暖，僵化的心也柔軟了些，很感恩成就此行的一切因緣。



改變從習慣開始—— 樸耘生態教育園區體驗有感

文／演勁法師 攝影／僧大小記者

來到樸耘生態教育園區最驚悚的，是上廁所不能用衛生紙，只能用水沖和手巾擦拭。這讓我對前往樸耘生態教育園區產生抗拒，我的行李裡面還準備了一大包衛生紙，想說用完我自己帶回來好了，或是乾脆就不要上廁所。但是到了第三天，覺得都來了還是要體驗一下，再恐怖也只有這一次，以後可能也不會再體驗了，沖洗的時候我還用小蘇打粉來清潔，使用後發現其實很乾淨，手巾擦完也沒有髒，覺得不可思議。每天都沒有產生廢棄的衛生紙，不知道是不是跟食物有關係，在樸耘吃的食物，都是自然農法，腸胃感覺很清爽，吃多也不覺得有負擔，而且沒有加工食品，也不太會製造垃圾，落實環保，真的是太好了。

我們都太習慣方便了，隨手可得的方便，讓我

們為地球製造了很多垃圾；不管是衛生紙、加工食品、還是塑膠製品等等，不斷地產生大量垃圾，對人類也很不健康。原以為在法鼓山用環保手帕擦嘴巴，減少使用衛生紙，就已經很環保了，但是一山還有一山高，根本不用衛生紙，或是洗臉不用洗面乳，洗澡不用沐浴乳，洗碗筷用小蘇打粉等等.....這讓我反思，我們用這麼多化學製造的東西，又吃了大量農藥和肥料種植的蔬菜水果，還有市面販售的加工零食，我們的身體怎麼可能不生病呢？那到底該怎麼脫離這些習慣的制約呢？

就像體驗不使用衛生紙上廁所一樣，其實是一種習慣改變。要改變則需要有嘗試的勇氣，雖然會不安，但是會慢慢習慣的。當減少垃圾產生、減少化學物質清潔劑的使用、少吃垃圾食品，我



們會過得更健康，減少未來生病的機會，和醫藥費的開銷，對自己好，也為了地球的永續盡一份心力，這將讓我們活得更快樂。為了未來，現在就停止不健康的生活方式吧！

另一項讓我覺得衝擊的，是有機蔬菜的迷思。一般農法可以分為三類：

第一類是傳統的慣行農法，噴農藥又施肥。

第二類是有機農法，不噴農藥只施肥。

第三類是不噴農藥也不施肥。

在樸耘的第二天，我們做了一個實驗，用硝酸鹽試紙，來測試三種農法的蔬菜硝酸鹽含量濃度，慣行農法不用說一定是很高，想不到有機農法也非常高。因為過多的肥料被植物吸收，已經到了無法代謝出體外的程度，原來吃有機蔬菜也是會有致癌風險，不過可能比慣行農法好一點。

但是一種蔬菜一點點，每天吃好幾種蔬菜，也是慢慢的在累積。還有以前在俗家老菩薩種植過水耕蔬菜，水耕蔬菜的濃度也非常高，因為蔬菜無法接觸土地，又照射紫外線燈，並透過水中養液氮磷鉀濃度的調整來培養，感覺就是非常科技的蔬菜，果然也是不行。自然農法的硝酸鹽濃度是最低的，但是產品看起來很醜，並且都會被蟲吃。賣相也是一個重要的因素，一般人都喜歡買

漂亮的，醜醜的一定不會去碰了，如果又醜又貴就更不用講了。原來有機和水耕，都不是想像中的天然。先前看過《這一生，至少當一次傻瓜——木村阿公的奇蹟蘋果》這本書，木村先生的蘋果放了好幾個月都不會腐爛，只會變成果乾，而且還有香氣；這次在「樸耘」，真的看到黃金果和鳳梨果乾，真的是有香氣，沒有腐敗，好神奇。

都市生活的緊張壓力，讓我們不斷的向外抓取和追求，身心越來越緊繃，只好持續地透過娛樂來消遣和找尋小確幸，多數的人似乎都如此生活。假日有空到大自然放鬆一下，把向外追逐聲色的心，回到五感身心與大自然接觸的感覺，就能夠療癒身心靈，並且達到放鬆和恢復的功能。

而修行也是一樣，把平常向外的心，回到體驗身體的觸受，讓我們的心慢慢的沉澱放鬆下來，恢復心神，使心念集中安定，清楚放鬆，就比較能夠不受環境影響，而產生情緒的波動，用智慧來看待這個世界，用慈悲來對待所有的生命。如果平時能夠練習，減少垃圾的產生、出門自備環保餐具、購物自備購物袋，少購買大量單包裝產品、喝飲料自備環保杯和吸管，雖然麻煩些，但是和戒律相應——讓我們有所警覺，讓我們不方便，就不會想要做，不想要吃，也能幫助我們少欲知足，身心也會漸漸安定下來，那麼就不會和貪嗔癡相應，而能與修行相應。



【僧大女眾部校外教學報導】

人間相遇

文／寬善法師 攝影／常鐸法師

不知是否是學務處法師的特別安排，最近僧大的課程總是跟「大自然」相關，這次僧大女眾部三天兩夜的校外教學，也以大自然為主題，親近了很多不同地點的自然風光，有墾丁國家公園、鵝鑾鼻公園、龍坑生態保護區、滿州無人海灘等.....

負責安排行程的法師非常用心，為了避免讓學僧在從北到南的車程顯得太過漫長，將第一站設在台中的921地震教育園區；該博物館原先為一間小學，地震後遷址他處，現場損毀的建築物就被保留下來。導覽員的解說十分詳盡，除了讓我們重溫那些已經還給地理老師的功課外，也認識了一些基本的防災措施，佛經說國土危脆，那「我」跟這個危脆國土之間的關係又是什麼呢？也許我們能做的是謹慎地做好預防工作，即使真的發生了災害也盡量保持一顆鎮定的心，才能臨危不亂，劫後重生。

第二天的行程非常緊湊，第一站是墾丁國家公園，在那裡我們偶遇了六位菩薩，他們是那裡的常客，自願為初來乍到的我們當導覽員，為僧大師僧上了一堂國家公園的生態與地理課。

墾丁國家公園的植物生態十分的豐富，是全台灣唯一擁有熱帶林相的地區，其中就有樹齡高達400年的銀葉板根，據說那些片狀且突出地表的根，是土壤流失後，植物為了增強自身的穩固力而演化出來的。另外還有很壯觀的白榕氣生根——暴露在空氣中的根，會吸收空氣中的水分，幫助植物呼吸。這些氣生根從枝條下長出抵達地面後會持續的變粗，環繞在主幹的周圍，宛若眾多樹幹蔚為奇觀，看起來很像武俠小說裡的場景。

其中最好玩的要屬龍坑的「天涯海角」了！我們先經過一片長滿了各種植物的林子，導覽員為



【僧大女眾部校外教學報導】

我們解說諸多植物背後，與先人生活智慧結合的歷史故事，接著我們走過一望無際的沙灘，最後踏上木棧道，抵達台灣本島最南端臨海的一角，導覽員稱其為「天涯海角」。在那裡能切身的感受到何謂驚濤駭浪，強大的浪花拍打在巨大的岩石上，乘著狂風，又吹到早已因為狂風吹拂，而腳步踉蹌不穩的我們身上，大家都被這場「狂雨」淋濕了，臉上也因為海水，感覺粘粘刺刺的。告別天涯海角，走下木棧道後，映入眼簾的是「陸地上的海溝」，周圍充滿了高聳如同岩石山一般的珊瑚礁，讓行人彷彿置身於海底龍宮。從導覽員的解說中得知，這樣的地形是由於板塊的擠壓，讓原本的海床曝露在陸地上，並經過長年累月的風蝕後才形成今天的樣子。

特別感謝提供民宿的錦雀菩薩和婉瑩菩薩，在這樣的旺季中捨棄了賺錢的機會發心護持三寶「做的事情都一樣，但是接待你們的時候，我覺得自己更有熱忱，因為不是在賺錢，而是在給予。」婉瑩菩薩這番真誠的話，展現了一份奉獻予樂利他的菩薩行；還有兩位紫雲寺的專職淑芳菩薩和淑娟菩薩，很用心的為我們準備了非常豐盛的食物。在回程車上的心得分享中，也有一年

級負責上行堂的同學提到，一早起來到廚房時，看到菩薩們已經在為早齋而忙碌了，讓他覺得很感動。

聖嚴師父曾說「上山是為了和自己相遇，下山是為了和眾生結緣。」很感謝有這次的校外教學，讓我們有機會走入人間，看看法鼓山以外的人間生活也親近大自然，學習大自然的開闊與接納。願人類與自然皆能安然共處、世界和平。



夜鷹 追！追！追！

資料參考：網路／我是阿詠

南亞夜鷹

Caprimulgus affinis

攝影／Ravi naidu wildlife, Wikipedia

【科名】 夜鷹科

【別名】 台灣蚊母鳥、疏林夜鷹、石磯仔

夜鷹是南亞夜鷹的亞種，也是台灣特有亞種。飛行時會邊飛邊捕食昆蟲，以前的人觀察到這樣的行為，誤以為夜鷹是會吐出蚊子的鳥，所以才有了「蚊母鳥」這個別名。說起來算是益鳥吧。

台灣夜鷹大概會在每年的一月到七月間活躍，在繁殖期間會發出啼叫聲，很有趣的是牠們不會築巢，停下來時候不是停在樹上，而是地面上，所以牠們會尋找平面的地方像是大樓樓頂之類的位置產卵繁殖。



小編的話

「到底什麼鳥會在三更半夜大叫追追追？」只要在網路上看到這個提問，貼文下面都會有一票民眾表示遇到相同的困擾。夜鷹聲音尖銳、音量高達90分貝，對有些人來說很干擾。法鼓山空曠，不太會造成困擾，更何況早上還有分貝更強大的紫嘯鸚唱歌。

夜鷹主要棲息地在草原及溪床，但是目前因城市開發而棲位都市化。有的居民會因為睡眠品質被干擾而攻擊夜鷹，其實我們才是打擾人家的人呀！

幸福處處在 快樂時時有
這就叫作「心靈環保」

— 《佛法的知見與修行》 —



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