



電子報

AUGUST 2024 VOL. 08



本期重點

僧大教室
走路有感

修行自知錄
找回自己

僧大報報
善財童子行腳旅記

法鼓山誌
長腿赤蛙

順境逆境

文／聖嚴法師

工作中難免有順境、逆境，很多人都怕碰到逆境，覺得挫折就是很大的打擊。其實，如果沒有逆境現前，一般人不容易成長。所謂「不經一事，不長一智」，挫折也是一種經驗、一種過程，逆境更是一種考驗、一種鍛鍊。如果能夠面臨逆境而心不亂，沒有怨、沒有恨，而是以冷靜的智慧來處理，以慈悲的心來看待，那麼逆境就不再是逆境了。——摘自《工作好修行》



走路有感

文／常啓法師

攝影／常鐸法師

小王子離開了原本他愛的玫瑰花，行腳流浪到各個星球，透過各式各樣的體驗，讓他對自己有了從新的認識，最後回到最初的地方，找回那株對他來說獨一無二的玫瑰。

〈十牛圖〉中從第一「尋牛」到第六「騎牛歸家」，也顯白的呈現出開啟歸家之路，必須經過「見跡」、「見牛」、「得牛」與「牧牛」的過程，能控制好牛了，才是回家的歸途。似乎人要成長與成熟，都必須離開一段時間，爬山涉水到遠方，去尋覓「腳下」。

走路最難的是看好腳下，就像燭燈能產生光明，照亮房間與萬物，然而，燈下有個燭台，那是最靠近燈的地方，理應最為明亮，但此處反而因為被檯子遮住而昏暗。同樣的道理，人最難看清自己，以及人們對發生在身邊很近的事，也經常有燈下黑的忽視或晦暗，不能清楚照見。

其實我們的眼球就是這樣，眼球沒有辦法看到眼球本身。明明可以看見眼球以外的東西，但最關鍵的眼球本身，卻怎麼也沒辦法看到。還好有鏡子，可以知道自己有眼球，但這不過是鏡子裡的影像，並不是真正的眼球。

而我們因為看不到最靠近的自己，所以很容易忽略，或是把鏡子裡的眼球當成自己。要怎麼看清燈下的黑暗，要怎麼看穿鏡中眼球不是真正的眼球，就得隨時照顧腳下。



攝影／僧大小記者

遊遍山水的蘇東坡，寫下的詩：「廬山煙雨浙江潮，未到千般恨不消；到得還來別無事，廬山煙雨浙江潮。」

青原惟信禪師也是如此「見山是山」，得經過「見山不是山」的入處，才有「見山又是山」的休歇處。最後有的「踏破鐵鞋無覓處，得來全不費工夫」體悟，讓腳下成了一切的出發點與回歸點，接下來無論去哪裡、做什麼，都能有看清此刻、此處的眼球，此時便無需長途跋涉，奔波尋找幸福的青鳥，因為已經明白最重要的關鍵，一開始就在腳下。

看顧好腳下，別只有前方，迷失在鏡中影像的追逐裡，若還是燈下暗，還沒找到，那麼不管遠或近，穿上外出鞋，輕囊上路吧！



找回自己

文／寬信法師 攝影／常鐸法師

「在六道中可以出生為人是很有福報的一件事，生而為人又可以學佛，更是要有福報；可以學佛又得以出家，更是要俱足眾因緣及大福報；可以出家又得以禪修，真的是要非常有福報才可以，所以大家要格外珍惜自己的出家因緣。」結夏第三梯次的主七法師繼程法師對僧眾的開示，喚醒了自己的出家初心。

義工的奉獻精神令己慚愧

最後一夜的大堂分享，聽到代表義工菩薩上台的發言者說，義工菩薩們遠從美國、日本、新加坡、馬來西亞、全台各地前來護持，內心充滿著感恩，因為一年一度的僧眾結夏是緣起，讓他們有因緣可以服務奉獻。聽到菩薩的護持心得，自己不禁紅了眼眶，同時生起慚愧心及感恩心，因為整個結夏，若

沒有這麼多義工菩薩的護持，自己又如何能安心地用方法精進用功呢？

感恩還能拜佛拜懺的因緣

同樣是拜《梁皇寶懺》，但是今年在長時間長跪及不斷地拜起拜下的過程，著實感覺到比起去年更吃力些，隨著年齡增長、體力在衰退，這一生，自己還有多少機會可以拜梁皇寶懺呢？一思及此，體會到要拜佛拜懺也是需要因緣俱足及福報的，便深覺要格外感恩並珍惜今年還能拜佛拜懺的因緣。

聖嚴師父於《聖嚴法師教默照禪》書中寫道，拜佛會有感應，這是由於外在佛菩薩的力量，以及護法神的協助；護法神是跟著修行人的心境而走的，心安定，他就會來保護我們。

每一支香都是獨一無二的

以前聽師父及法師說過，每一支香都是獨一無二的，都是只能經驗不能擁有的。雖然心中留有印象，但是直至這次結夏，自己終於在每支香的變化之中體驗到無常。

過往自己對於禪坐，還是會有著自己標準，覺得要全程不放鬆，要身心清楚放鬆才是坐了一支好香，但是這次因為第一梯時腳背舊傷的緣故，只能勉強散盤，且左肩背很常是緊繃的，放下標準，接受此次身體狀況後，反而覺得自己更能真實的體驗到，每支香的上座都是全新的開始，無法複製，無法重來，只有當下。



接受自己，方法越單純越好

以前一直覺得數息很無聊，不想用數息，但這次接受了小參法師的建議，使用數息的方法，意外的發現，數息的方法很單純，卻可以很有效率的幫助自己從散亂心漸漸地身心集中，且可以清楚地覺察到身心集中時，妄念偶而會浮現，但可以很快的被方法消融。也因為數息強化了身心的安定，幫助自己在提話頭時，再次感受到話頭「什麼是無」的力量。

當眾人在快步經行，而自己只能在場邊慢走，現場流動的力量，讓自己在提話頭時，對於出離生死更加迫切，究竟自己要流浪到幾時？何時才是終點？何時才能終止生死的輪迴？那股疑情讓自己在最後坐下來休息，總叫我泫然欲泣。

感恩這次結夏的種種因緣，從千年糞坑中，清出了不少髒汙，透過禪修洗過臉後，感受自己身心的輕鬆，願能經由自己的修行歷程，不斷地累積資糧，日後得以幫助其他跟自己一樣會隨世八風，生彼我煩惱，生種種煩惱的人，找回自己從心作主的力量。



善財童子行腳旅記 —— 僧伽大學 112 學年度畢業典禮

文／僧大小記者 攝影／文化中心

法鼓山僧伽大學7月6日於國際會議廳舉行盛大畢業典禮。今年共有12位畢業僧，分別來自台灣、澳門、馬來西亞及印尼，在院長方丈和尚果暉法師、男眾部副院長常寬法師、女眾部副院長果光法師代表全體師長，為畢業學僧搭菩薩衣、頒授證書，在全校師生及來自世界各地超過3百位親友祝福中，正式踏上弘法利生的新旅程。

院長方丈和尚果暉法師在致詞中勉勵畢業僧，用菩提心來奉獻，自利利他，無論在任何人事物及環境中，都能安住當下本分，並引用《六祖壇經》「常行一直心」、《維摩詰經》「直心是道場，直心是淨土」勉勵畢業僧。

院長方丈和尚果暉法師在致詞中勉勵畢業僧，用菩提心來奉獻，自利利他，無論在任何人事物及環境中，都能安住當下本分。他引用《六祖壇經》中的「常行一直心」和《維摩詰經》中的「直心是道場，直心是淨土」，勉勵畢業僧。



男眾部學僧以幽默的「僧大的生活」呈現畢業僧的趣事，贏得現場笑聲和掌聲不斷。女眾部則以「善才童子五十三參前傳」表達祝福，並以聖嚴師父的話「自己用佛法，把佛法分享給別人，努力不懈」相互勉勵，感動全場。

畢業生致詞代表演期法師，透過出家和在家的不同角度，詮釋出家的生命發揮更具意義。接著，在〈菩薩行〉合唱中圓滿典禮，畢業僧將帶著大悲願走向十方，為眾生離苦得樂而努力。

長腳赤蛙

Rana longicrus



台灣赤蛙家族成員中，若要比較腿長，長腳赤蛙當是第一名。長腳赤蛙體長約4到6公分，身體及四肢修長，後肢尤其長，約為體長的兩倍，所以稱之為長腳赤蛙。

身體為紅褐色或灰褐色，雌蛙的顏色較偏紅褐色，體型則顯著的大於雄蛙。雄蛙喜歡在淺水域或草叢鳴叫，雄蛙沒有外鳴囊，叫聲是細小的「波、波、波」，要靠近才聽得到。因棲息地喪失、人為建設開發以及環境汙染，生存備受威脅。在台灣的陽明山國家公園內列為保育類動物



小編的話

當小編正在思考本期要介紹哪位法鼓山的野外明星，貴人就出現了。一位法師路過身旁，然後淡淡地說「本期可以介紹長腳赤蛙喔～」這位法師對法鼓山的昆蟲植物相當熟悉，在環境保護也投入相當的關注。發現有同頻共振的人時，是一件非常開心的事；也希望更多人能走到戶外，觀察我們周圍的環境與昆蟲動物，如此，「自然環保」就產生了。



地 址 20842 新北市金山區法鼓路555號

發行單位 法鼓山僧伽大學教務處

電話 886-2-2498-7171

分機 2351

電子信箱 seb@ddmf.org.tw



官網



FB



IG

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University



用四念處擺平自己



| 日期 | 8/6、9/3、10/8、11/5·週二

| 時間 | 20:00 ~ 21:40

| 對象 | 參加過生命自覺營 / 20~40歲

| 上課 | 採Zoom視訊連線

| 報名 | 線上報名



報名詳情