



電子報

MARCH 2025 VOL.3



本期重點

僧大教室
願成一盞燈

修行自知錄
再次，踏上出家這條路

僧大報報
禪法相遇——HARRY
MILLER 與僧大學僧的交流

法鼓山誌
紅尾伯勞

開發人人心中的光明

文／聖嚴法師

光明是明亮潔白的照耀作用，它本身不但不吸光，還能把光直射及反射出去。如同太陽、月亮、星星和火，為自然界帶來光明；而且光明本身就是一種力量，因為光會產生熱，熱生能，能產生力量，有了力量就能為我們帶來所需的事物。

——《平安的人間》



願成一盞燈

文／智界法師 攝影／常鐸法師

護七時看著禪眾們的背影有一種感觸，能照顧發心修行的人是一件很有意義的事。監香有一個工作是巡香，幫助禪眾能精進用功，有時在巡香時，內心會有一種喜悅，看見禪眾很認真，會提醒自己要回到方法，當禪眾和內外護共同在方法上用功時，禪堂便成為一個整體，所有人都是彼此增上的助緣。聖嚴師父曾經說過，護七亦是護心，對自己而言，護心有很廣大的意義，其中一層意義是滋養菩提心。

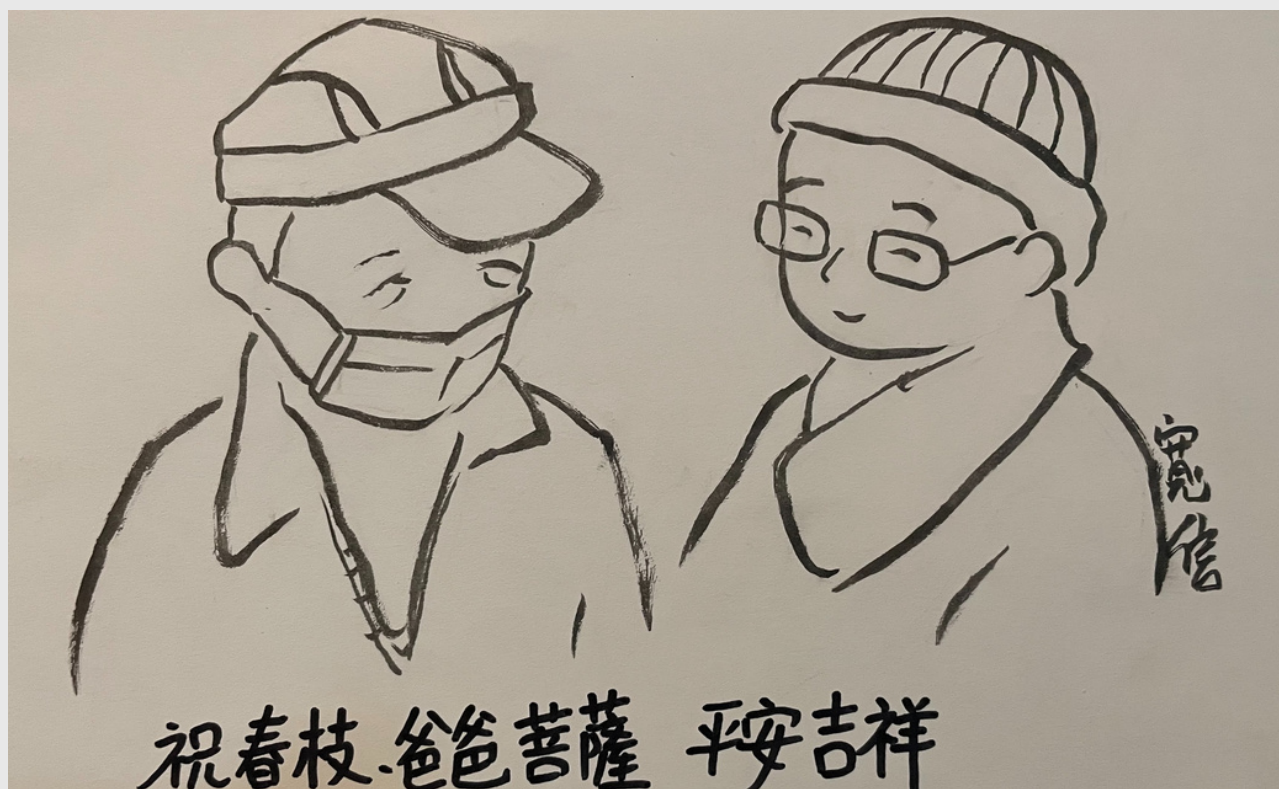
每天早上會先發願「將眾生的幸福提起，將自我的得失放下」，這個願讓自己可以克服一些內心對於自我的執著和放不開的地方。護七有一種開闊感，可能因為心是在照顧大家，所以比較不會侷限於自己身上，那是一種廣大而且美好的感覺。很奇妙的是，雖然在照顧大家，但自己也有零碎的用功時間，在這種情境下用功，反而更加的攝心，繼程法師曾經分享：呼

吸方法隨身帶，念佛方法隨心帶，我們有什麼理由和藉口不好好用方法呢？

很多時候會想，監香如何更好的幫助禪眾，除了學習一些技巧，提升鍊心的功夫之外，自己認為最重要的是真誠，真誠地做每一件事。真誠能夠讓心更融入當下，讓心安住，不會有太多的妄念，但很多的時候太多的念頭，讓真誠的心受到自我的限制，而沒有辦法全然發揮心的功能。有時候我們能夠幫助他人，是因為能見到問題產生的根源，但有太多的時候我們沒有足夠的智慧和慈悲去對待自己和他人，因此將注意力放在現象上試著尋找出答案，但問題還是會反覆出現，練習在心上下功夫，用心去體驗和感受，才能真正的了解一個人。這是禪修美好的地方，透過更接近自己，看見心的運作模式，進而更了解他人是處在什麼狀態，我們才有機會真正的解決問題。

禪修能讓自己回到自身，找到內在的力量，生命的品質也因此而提升，在人生低落的時候，成為自己的一盞燈；在世界黑暗的時候，成為路上的一盞燈，讓十方得以有光明。





再次，踏上出家這條路

文／寬信法師 圖／寬慈法師

當決定返回俗家關懷老菩薩時，老實說，自己內心忐忑不安了近一週。這一方面是因為疫情的影響，另一方面是已經有四年未見住在安養中心的男眾老菩薩。女眾老菩薩在電話中直言拒絕，我不禁想，如果真與他們見面，現場會發生什麼樣的波動呢？

遲來的道歉與感謝

自從升上僧大二年級開始使用電腦後，我只能透過仁愛之家臉書上張貼的活動照片，間接了解男眾老菩薩的狀況。每每看到照片，心中不禁湧現出異樣的感受，同時，也深感愧疚。

記憶中，男眾老菩薩是位擁有絕佳修車技術的人（若非只有小學學歷，應該能成為國家級技師）。他個性海派且浪漫，平日寡言，唯有在酒意下才會吐露心聲。對於我這個從高一便離家求學、工作的人而言，長年來與老菩薩的互動較少，他幾乎像是熟悉的陌生人。在尚未了解他的成長背景時，自己對他其實有過不少怨懟。然而，當我知道他是因缺乏母愛而形成混亂型依附風格時，我便能理解他為何像個未長大的孩子，也因此，怨懟也漸漸淡化了。

畢竟，四年未見，重逢時我已成為落髮出家人，不確定老菩薩能否接受。然而，當我見到他走路較為協調的背影時，心中的掛礙豁然減輕。過去一直未能當面向老菩薩說出的話，這次在四年級輔導法師和兩位同學陪伴下，毫無保留地傾訴。對於老菩薩願意用中風後顫抖的手簽下剃度同意書，使我得以將親情昇華為道情，寬信的內心充滿無法言喻的感恩。

為了彌補無法出席剃度典禮的遺憾，我播放了感恩及剃度典禮的影片給老菩薩觀看，並用台語一字一句聲淚俱下地對老菩薩道出遲來的道歉與感謝：道歉，是因為他中風後，我未能陪伴他幾年便決定隨佛出家；感恩，是因為老菩薩的善良，儘管家中經濟拮据，仍照顧比自己家境更困難的客戶，叮嚀女眾老菩薩少收修車費，讓我得以有福報滿願出家。

我從未料到，男眾老菩薩會在法師的引導下，向我表示抱歉，也從未想過他會想藉我之口，向女眾老菩薩說「失禮」及「多謝」。在那一瞬間，我內心深處埋藏的苦，和女眾老菩薩在婚姻中所受的諸多煎熬，似乎都得到了安慰。對過往的傷痛，也獲得了重新詮釋的力量。

願彼此不再以顛倒見相待，早日離苦得樂

雖然事先和俗家大姊約好，返回蘇澳家中的時間，心想有大姊在場，應該能夠稍微緩和氣氛，但當我見到女眾老菩薩一開

口便對法師說些不實的話時，我內心依然無法抑制那股情緒，忍不住起身走向廚房。實在難以承受。

「你已經出家了。」俗家大姊提醒我，「不要管老菩薩說什麼，現在正是用佛法來處理的時候。」輔導法師的安慰讓我深呼吸，回到自己，回到方法，幫助自己重新提起正念，默念觀音聖號，正面迎接老菩薩所說的一切。

那一再重複的話語，聽了三十多年，依舊是25歲的花樣少女，聽從母親安排婚姻，經歷了生活的磨難，為了拉拔四個孩子，隱忍並犧牲自己，即便離婚後依然無法釋懷，這些傷痛深刻烙印在她的心中。然而，這樣的受傷不僅限於女眾老菩薩，這個家庭中的所有人，似乎都在苦中無法自拔。對於老菩薩的控訴，我內心默默祈求觀音菩薩加持，讓我能以慈悲心對待他人，以智慧心處理事務，並不再與過去糾纏。若自己過往有言語或行為傷害過老菩薩，寬信誠心懺悔，願這些惡緣得以善了，願彼此不再以顛倒見相待，早日離苦得樂。

逆流，不想再繼續造業流轉

在畢業前，透過這次返回俗家關懷老菩薩的因緣，幫助自己重新梳理過去的生命故事，整理並告別過去，然後以一個全新的、清淨的自己繼續前行，邁向人生的下一階段。

在這個苦多樂少的娑婆世界中，眾生皆在受苦，我們是否不夠苦了呢？我們要繼續忍受這些苦難多久呢？若非學佛出家，我恐怕仍然困在原生家庭的共業漩渦中，無法自拔，無意識地繼續製造各種苦因，承受苦果。

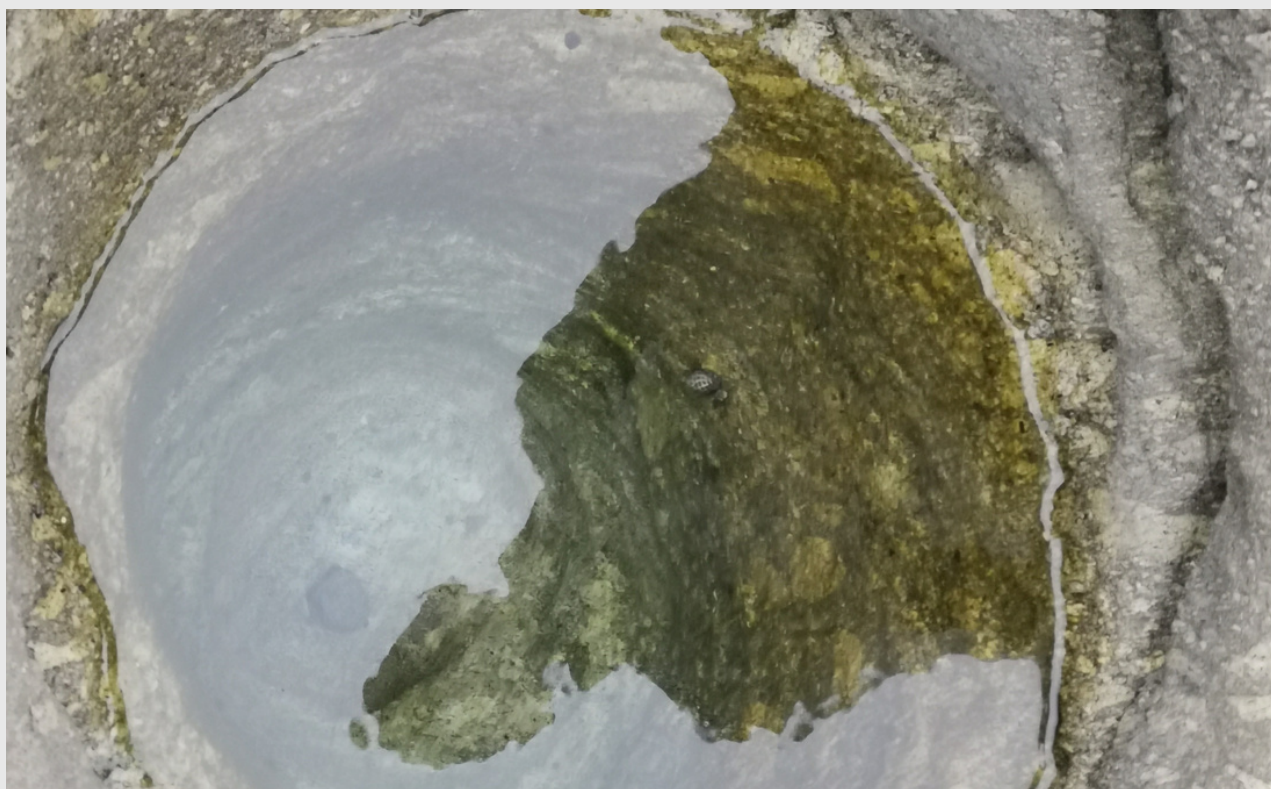
望著年邁的雙親，我不禁感嘆，他們因不明白一切現象皆因緣所生的無常變化，並未能清楚體會身心及環境皆非能掌控的事實，正在承受無法自主的苦，這種無力感的苦正是“苦苦”。一想到這裡，心中便生起強烈的感觸：這世間真的是那麼苦，而我們卻在無明中繼續造業，繼續輪迴於生死中，一世

又一世，無法出離。

發願生生世世出家，一同出離煩惱的家

對於辭親出家的決定，返回後，偶爾因為內心的愧疚而陷入自責，但學長提醒我，不要忘了當初的發心：希望幫助更多眾生，讓他們不再受苦，而能得到佛法的救度。出家，並非不要這個家，而是希望在人生的下半場，將老菩薩賜予的生命發揮到極致。

從小，我就曾思考人生的意義，為何我們要來到這世上走這一遭？學佛後，我得到了答案；出家後，我找到了自覺覺他的道路。寬信不僅這一世要出家，更發願生生世世出家，帶領每一世的雙親一同出離煩惱之家，藉由自己的修行與體驗，幫助更多人一同受益於佛法，早日離苦得樂。



禪法相遇——Harry Miller 與僧大學僧的交流

文／僧大小記者 攝影／常鐸法師

2025年伊始，1月7日晚，僧伽大學的學僧們迎來了一場與聖嚴師父在家弟子 Harry Miller 老師的深度交流。Harry Miller 老師追隨聖嚴師父修習禪法已逾三十年，曾擔任《禪雜誌》編輯超過十年，並長期撰文投稿，現為東初禪寺的佛法講師。

當晚，Harry Miller 以禪宗石頭希遷禪師的開悟詩偈《參同契》為題，與學僧們分享閱讀詩偈的方法。他強調，詩偈不僅是文字或美麗境界的描繪，更是一場與禪師的直接對話。閱讀時，不應停留於片面分析或理智解析，而應將詩偈視為活生生的體驗，每一次閱讀皆能帶來不同感受。學僧們被鼓勵以開放的心態接觸詩偈，並對自身的見解保持適當距離，不

執著於唯一答案。

交流於晚間九點半結束後，仍有一群法師圍繞著 Harry Miller 討論佛法，話題延伸至緣起法。他闡述，我們往往受自身的信念與觀點所束縛，無法直觀地體察緣起聚合的現象，因此生命中的回應模式多是習慣性的，而非生動靈活的。他進一步談及「無我」，指出其理義深奧，不易掌握，並勉勵學僧從實踐中體悟——將所有人視為自己般照顧，誠實面對、接納自己，同時在關懷他人時，觀察是否夾雜了自我中心的期待。

這場長達兩個半小時的法門交流，Harry Miller 始終保持著自然敞開的微笑，完全看不出已是75歲高齡。學僧們法喜充滿，最後以一句佛典結語：「歡喜信受，作禮而去」，為這場與法的相遇畫下圓滿句點。

紅尾伯勞 Brown Shrike



紅尾伯勞（學名：Lanius cristatus）屬名Lanius源自拉丁語，意為「屠夫」，因其是肉食性鳥，以大型昆蟲、小型鳥類及哺乳類動物為主食，甚至連自己的同類也不放過。牠們捕捉獵物進食後，會將吃不完的食物，像屠夫般把肉類掛在帶刺的枝頭或荊棘上，因此牠們的英文俗名為「屠夫鳥」。

體長約18公分，與白頭翁大小相當，體型較圓胖，與大多數其他伯勞鳥類一樣，紅尾伯勞有著獨特的黑色「強盜面具」眼紋。牠們是一種遷徙鳥類，對於越冬地點具有高度的忠誠度，經常每年冬季返回同一地點。



小編的話

這樣看起來人畜無害，圓圓胖胖呆萌，又羽色高雅溫暖的小鳥，竟然被稱為「屠夫鳥」，實在很難相信。直到看見照片上有一隻老鼠，被紅尾伯勞插在尖刺上進食，便相信了。不過，若是仔細觀察，伯勞的口喙是厚實的勾狀，便知道牠們不是吃素的，但也沒想到是如此地性格兇猛，算得上是非猛禽類的小猛禽呀~



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
法鼓山 Dharma Drum Sangha University

用佛法過上
好日子！



2025 自覺CORNER 線上學堂

| 日期 | 3/11、4/01、4/15、5/06 · 週二

| 時間 | 20:00~21:45

| 對象 | 參加過生命自覺營 / 20~42歲

| 報名 | 線上報名



報名詳情