

僧芽 電子報

SEPTEMBER 2022 | ISSUE 9

迎接「新僧命」

全校師僧們
都在忙著辦喜事，
快來看看他們忙什麼！

院長時間

如何適應常住的生活

僧大教室

沙漠行旅

修行自知錄

海外隨筆

僧大報報

求度者親友拜見方丈和尚

法鼓山誌

飛翔的藍寶石

年度喜事就要來了！

同學們結束海內外各分院的實習後紛紛回到總本山，除了在隨眾時間能看到他們，其餘時間都不見人影。到底在忙什麼呢？

由於本學期行事曆的排程緊湊，今年同學們一回到學校（行囊可能都還沒解壓縮），就要馬上無縫接軌拜見方丈和尚、新生講習課程規劃，和剃度典禮準備。

這是僧團和僧大一年一度的大喜事，大家莫不以歡喜祝福的心來進行每一項工作，為的是迎接即將到來的「新僧命」。



如何適應常住的生活

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

出家人的想法與在家人正好相反，在僧團中若要和合無諍，應設法將自己融入團體中，不要求他人或團體來適應自己。不跟環境中的人事物拚鬥，要培養柔軟的心，慈悲他人，關懷團體。

常住的環境若不理想，可經由正常管道向組長反應，請其在執事會議時提出反應，以便加以改善；不過，若建議未獲採納或考慮，請稍安勿躁，或許此時因緣尚未成熟，不妨靜心等待，同時設法促成因緣，稍後再重提建議。或者那只是你個人的想法作法，團體大眾未必需要採用你的建議。

有問題要反應，但不是反抗，建議亦非反對。講話要中肯、客觀、適人、適時、適地，分層負責、分層處理。從行者開始，就要把僧儀的教育紮實地做好，養成精進、清淨、勤勉等美德，一旦成為沙彌（尼）、比丘（尼），言行舉止才能恰如其分。

平時不為自己添煩惱，也不埋怨自己或他人。煩惱重、心不安，是缺乏慚愧心、懺悔心、感恩心的緣故，要勤拜佛，早晚打坐共修時也要多拜佛，多做懺悔禮拜。

還有，要隨眾作息、隨眾過堂，參與共修活動，那是放下「我執」的好方法。
（一九九五年七月二十四日）

——摘自《法鼓晨音》



【暑假海外支援心得】

沙漠行旅

文／常啓法師 攝影／僧大小記者

洛杉磯與舊金山道場合辦的水懺法會結束後，我們開始沙漠行旅，第一站亞利桑那州的Sedona，車子慢慢駛近，不遠處陣列聳起的紅砂岩，高大俊異甚是壯觀，一轉個彎，又是峭壁巖立的巨石嶼岩，好似脫胎自山脈剝離的斷肢或盔甲，有些菱角分明，如屏障如堡壘、如觀音如臥佛，還有如來神掌，崖面紅底襯著橫切的白灰線條，彷彿凝固的驚濤波紋，因石層含有赤鐵礦或氧化鐵，所以不同的日照會現出不同的紅色光芒，尤其日出日落時刻，特別引人入勝。

不過，我們到達的時刻，雲層過厚，殘陽已入胭脂山，即便如此，依然不減風采。我們先停車在Airport Vista Overlook 從高處近山眺望遠山，平遠快意，索性直直往下走，走近一座紅鏽般的高大紅岩，並不陡峭的高度，沒有特意規劃步道，沿著岩體就能輕鬆而上，岩壁縫隙不知名的松柏傲然，應是風雪凋敝了些許枝葉，讓扭曲

的枝幹更加蒼勁挺拔，沒錯，挺拔與扭曲如此蹊蹺的匯聚於此樹，數樹蒼老，似已見證地殼變動時的那個夜晚，亦如入定的槁木老僧，屹立不搖還能再坐千年，於是數人盤坐於紅岩，感受此處的靈氣，身心輕快舒暢，一掃舟車勞頓的疲累。





西方人說這的地方是上帝晚上休息之處，特好的磁場，吸引許多靈修瑜珈行者到此朝聖，而我們一身長袍又剃除鬚髮，自是引得行人的目光與尊敬。為了維持視覺美感，巨石底下土色相近的房屋被樹林覆蓋，最多兩層，在一樣的背景色調下，顯得不那麼突兀，不過群樹圍不起被縱橫切割的馬路與商館酒店，遺世獨立的荒野漸漸被薰俗了。陸游這麼說：「志士棲山恨不深」，商業化的Sedona，志士們只怕已移居比深更深之處了，上帝還能在此成眠嗎？然而龐居士說：「但自無心於萬物，何妨萬物常圍繞？」是啊，遊客、商業與人造建築並不是盎然靈氣的敵人，隔絕也不等於能自覺，更何況，隔絕了，慈悲如何實踐？如何濟度眾生？路上西方人有見到一群出家人而潸然落淚的，有好奇我們來自何方、感謝我們遠道而來、有為了再見一面，而沿路尋找，買彩石相送再說再見，只是走在路上，就為法鼓山北美道場發出了好幾張名片，願我們的出現，讓尋找桃花源的人，不用再離了故鄉的山、別了故鄉的水，只因真正的桃花源就在我們的故鄉。

隔天開始「攀岩」，Bell Rock因為長得像一座鐘塔而聞名，近看則像層層蛋糕，萬年前泡在海裡，讓岩石內的鐵質生了鏽，所以特別紅豔。這次我走在最前頭，不從路標的環繞指示而行，只

因陽光毒辣，剛好背陽的這一大片陰影風涼，逕直追風攀上這塊紅蛋糕，於是一群貪涼的人，如嗜糖的螞蟻一路尾隨，直切的路時而快捷，時而險象環生，被阻的人隨意就坐，不追了！風反而回來吹乾浸濕的僧衣，又是一尊尊塵心洗盡的坐佛，不憶往昔，不謀未來，只管打坐。

翌日一早，我們已在Cathedral Rock Trail的入口處，藍天無雲，壯闊聳立的大教堂巨岩就在枯溪另一邊，涉過小溪，循著岩上白漆的指示，一路往前，原本緊密縱隊的夥伴們開始放射狀散開，分了兩隊動線，我們這一隊遇到了山體的乾枯水道，四肢並用攀登，卻遇峭壁絕路，山不轉，亦無路可轉，只好人轉，沿路返回卻見久候的另一隊，正等著我們「回頭是岸」，於是重新整隊於山腳下，往上是直攀峰頂，往右則是踱步小徑，站在叉路仰視宏偉的巨石，初一看，不見攀頂的旅人，細觀之下渺小的過客才映入眼簾，讓我想起范寬的谿山行旅圖，乍看山如巨碑無人蹤，細看才現畫中的懸絲瀑布、古剎、旅人和驢隊，亦如地球上的萬物千姿百態，很微小，所以面對地球，我們不可狂妄傲慢，要謙卑順服，面對萬物，我們才會和光同塵，善護憐惜。當眾人駐足驚呼人的渺小之際，一位同行耆老卻堅定地說：「人並不渺小！」



如維摩一喝，是啊！「人既渺小，又不渺小？」隨著一行人轉入蜿蜒小徑，在樹叢掩蔭中走近了一條溪流，大樹盤據，亂石或伏或臥，已為我們鋪好方墊蒲團，待參這現成公案。

很快的，Sedona參訪已竟，驅車北上，前往更富盛名的世界七大自然奇觀之一的大峽谷，據說，科羅拉多大峽谷是地殼運動的結果，最先是板塊擠壓隆起的大山，而後是大水以時間為刻刀，細細雕琢的產物。可以想像造山那一刻，天崩地裂，天地萬物咆嘯嘶吼，用最剛硬的碰撞與最爆裂的推擠，把歷經億萬年沉積的層層金木水火土，從海底翻攪上了天，倘若世間的美只嚮往著高度，結果只能是一塊向上無路、向下孤絕的狹地，只能立足卻無法長久駐足，然而，大峽谷之以為谷，必是兼容並蓄，世間的大美也必是剛柔並濟的潛伏於谷。相較於造山的剛烈，流水則顯得柔順無骨，不過，夏秋之際，強降雨形成的大洪水卻也氣勢磅礴，無比強大的湍流奔襲，切開巨山，日以繼夜波湧浪疊的水，給億萬年的粗曠以明麗，給絕頂的高挑以平實，給躁急的沙漠荒野以清冽，形成的人間絕景大峽谷。

我們一行人從大峽谷南峽的Bright Angel trail往下走，這條路可以會通南北峽谷，一對老夫婦

杵著登山杖，負重帳篷迎面而來，他們從北峽一路慢行，已走了四天，老婦人無力抬頭，喘氣勾背無語，緩緩前行，老先生則開玩笑說：「人瘋了！才會這樣走。」所有人回以敬佩的微笑，他們才是真正的行者，正體驗著巨山大水的主題--時間，時間的力量將億萬年的紋理推疊在眼前，只能靠時間體力慢慢去走、去觸摸、去細看、去體會，這不是輕鬆站在高處遠望可以迄及的，君臨天下的遠望，只能興嘆大自然的鬼斧神工，只能幻想燕鷹振翅的自由自在，興嘆與幻想畢竟不真，唯有用雙腳走下去，才知道谷再深，還有大地墊底。





有人問僧：「走在密密麻麻的谷底，四面都是山時，你往何處去？」禪師說：「竹密不妨流水過，高山豈礙白雲飛。」這對老夫妻，如雲如水般走過，讓遠道而來的雲水僧們望而興嘆！

近十幾年來，科學家研究發現大峽谷已不再成長，以往每年夏秋之際的洪水可以切開山谷，造就奇景，現在峽谷上下游的兩個大水壩，阻斷了水氣，除了谷體不再塑形，動植物也遭殃，這就是人類何以不渺小的證明！Sedona的紅崖下聚著綠植點點，如初老臉上的斑，只增不減，氣候變遷下這邊的植被莫名生長，再過幾年便會蔓延而上，進而奪走耀眼的紅壁，漸漸退色的紅繡，是否也是人類何以不渺小的證明呢？地球正式進入「人類世」，億萬年時光冉冉造就的自然奇

景，即將在我們微小的自私貪念匯聚下，土崩瓦解，不要再說蚍蜉不足以憾樹，只因世間萬物相互依賴，是命運共同體，不再渺小的人類，小小的惡相乘，足以溫室效應、極端氣候、霧霾滿天、旱澇無常、疫病共傳和殘酷戰爭.....只顧自己滿足欲望，終會如佛陀說：「向天吐痰，會落向自己；逆風舉火，會燒向自己。」輸家只會是人類自己。

不過，也因人類不再渺小，小小的善相加，還可以力挽狂瀾。是要向上翻轉，還是向下沉淪，只在這渺小又不渺小的起心動念中。這個現成公案，就在離開大峽谷駛進荒漠的車上，有了些許星火；人類若想拯救自己，就得拯救這個世界，若想要拯救世界，就得拯救自己，而要拯救自己，就得先心靈環保啊！





【暑假實習心得】

海外隨筆

文／演向法師 攝影／piqsels

今天早上（7/4）從桃園機場飛往美國舊金山的班機，預計早上9：50起飛。雖然廣播通知班機將延後20分鐘，後來卻又準時起飛；經過空橋時，聽到一位旅客氣憤地對著服務人員發洩情緒，抱怨關於稍早的起飛延遲播報。若延後起飛，生氣是可以理解，但準時起飛也能生氣？究竟是怎麼一回事？如果能隨時保持著放鬆心情，面對不斷變化的事實，也就能體會到當下的每一刻都是喜悅的；憤怒只不過是自己長久以來在感受、情境錯誤的覺知上，慢慢養成的一個壞習慣。人生短暫，為何要浪費精神、體力或時間在這些無意義的小事上呢？！

飛機起飛的過程令人雀躍，仔細地觀察機翼活動面的動作，體驗著飛機飛離地面的瞬間，飄浮在空中的感覺。欣賞著上升時，機翼承受飛機的重量，上下擺動而不會斷裂的堅強韌性，聽著外面傳來震耳欲聾的引擎聲，忽然間頭腦閃過曾經熟悉的聲音和景象，試圖尋找過去，發現往昔如

同一場夢。在高空俯視地面讓人有種跳脫束縛的解脫感，在空中無有障礙，隨著飛機不斷地上升，漸漸地景色只剩下廣大無邊的天空，及令人刺眼炫目的陽光及蔚藍的海洋。





看著忙進忙出送餐點、遞飲料的空服員，一聽到機長提醒乘客繫好安全帶的亂流廣播，便趕緊把餐車安置好回到座位上，繫好自己的安全帶，再用話筒將機長的英文廣播翻譯成中文，照顧不諳英文的旅客。感覺空服人員在高度壓力下仍然能冷靜地處理事務，心中產生了感謝的心，但引擎的噪音實在讓人很難聽清楚究竟說了些什麼。遇到亂流時，感到無能為力也不知道能做些什麼，只好稱念佛菩薩名號，為所有乘客祈福心平安。後來遇到亂流的次數越加頻繁，也就習慣了這樣的情境，當機身產生晃動，很自然地就知道要繫上安全帶，安全廣播不久後也會隨之出現。



經濟艙的座位雖然小，但還是可以盤腿，只是上半身無法挺直，伴隨著疲勞感，發現數息很難完整從一數到十，就受到昏沉的轟炸從新歸零，身體也因疲累而變得無法坐穩，很自然地往前傾倒。隨著數息數字能連續地越數越多，知曉疲勞已漸漸恢復。拉開窗戶隔板，外面早已黑成一片。望著飛機下方一大團像似泡沫之物，覺得是海上汙染物造成的，但因為太黑看不清楚便將隔板拉下。待窗戶隔板的隙縫出現亮光，再往外一看，先前以為的泡沫其實就是雲海，殊不知我們早已飛到雲端上了。這誤解的印象，來自於意念停留在最後一眼看到的一片海洋。猶如第一個念頭早已經過去，很多時候卻又不願意接受當下這一念，而一直停留在過去美好或不滿意的印象中，沉溺在追求好或排斥不好。

飛行12小時後抵達舊金山機場，當地時間是早上六點多，日期一樣是七月四日，剛好是美國國慶日，聽說安全檢查會比平常嚴格，本來只能一次一位通關，看見其他家族旅行乘客都是團體通關，所以同行的三位法師們也比照。海關人員詢問一些基本的問題，接著照相、按指紋後就順利通關。為了調時差不能睡覺，跟著法師們去走路曬太陽，真的很想睡時就去打坐，終於熬到晚上10點，可以好好睡一覺。



求度者親友拜見方丈和尚

文／演預法師 攝影／僧大小記者

8月20日下午，僧伽大學院長方丈和尚、僧大師長，以及所有的學僧，齊聚在第三大樓階梯教室，與求度者親友們在線上相會。雖然因為疫情的影響，活動改以視訊連線的方式舉辦，但求度者真誠而感人的分享，以及親友與方丈和尚的交流互動，讓線上的親友及現場的參與者，都感受到滿滿的溫馨與感動。

活動中，五位求度者各自以不同的呈現方式，分享自己的出家故事，並精心製作了感恩影片，透過豐富的照片，與輕鬆的文字，呈現他們在僧大的多元學習，以及突破自我設限、不斷成長的歷程。影片的最後，求度者也向家人們表達了心中深切的感恩，感恩父母的無盡恩澤，也感恩家人們縱然不捨，仍願意成就他們的菩提心願。

下半場活動，則是方丈和尚與親友們的交流時間，方丈和尚感恩親友們，能成就求度者走上出家這條路，讓他們接受培養成為宗教師，為更多的眾生服務奉獻。而求度者親友們，也紛紛提出

心中的疑惑，及分享心中的不捨、感動、祝福與欣慰。透過與方丈和尚的互動，相信親友們也更加放心、安心了，活動也在溫馨融洽的氣氛中圓滿。

活動尾聲，方丈和尚與師長們，也與親友們相約，剃度典禮時，在法鼓山上再次相聚，一起為即將剃度，開啟新僧命的求度者們，送上最誠摯的祝福。





飛翔的 藍寶石

資料參考：Peter's Blog

翠鳥

Alcedo atthis

攝影／JJ Harrison

【科名】 翠鳥科 (Alcedinidae)

【別名】 魚狗、釣魚翁（台語）、普通翠鳥

翠鳥生活在平地至中海拔地區的湖泊、池塘、溪流、溝渠等水域地帶，生活環境跟水鳥類一樣，牠們以魚、蝦等為主食，亦兼食水生昆蟲、蛙類等小動物，不同於水鳥類有長長的腳及脖子以便於站在水中捕捉魚蝦，翠鳥是標準的短腿族，更沒有長長的脖子，所以獵捕方式跟水鳥類也有所不同。牠們會停在水邊的岩石上，或較突出的樹枝上注視水面，發現水中有獵物時，即以迅雷不及掩耳的速度俯衝入水中用嘴捕捉。

翠鳥會用嘴在土岸上啄洞為巢，在台灣，其繁殖期為3至7月，由雌雄共同分攤孵卵的工作。其雄鳥與雌鳥幾乎同色，只是雌鳥的下嘴呈橙紅色，另外，幼鳥的羽色較淡，腹面則有黑色細縱紋。



小編的話

小編喜歡觀察鳥兒，偶爾也提筆畫鳥兒。

大部分的人平日鮮少會關注周遭有哪些鳥類，更不用說辨別某些特徵類似的鳥兒。⑧

有回小編畫了幾張鳥兒小卡當生日禮物贈人，對方硬是把「翠鳥」當作「五色鳥」，㊦小編一時說不清楚，只好再畫一張五色鳥送給他。但是最終對方是否知道那是二隻不同的鳥兒呢.....成了小編的話頭了。哈哈~



在平常的生活中，
以平常的身心來體驗佛法，
這是非常重要的事，
禪並沒有那麼奧妙，
只要在日常生活中留心，
便可見到處處都是禪了。

——《禪與悟》——



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