

僧芽

電子報

JUNE 2025 VOL.6



本期重點

僧大教室

咖啡有禪嗎？

修行自知錄

從一舉一動中醒覺

僧大報報

校外教學報導：

「時光與環境」的行腳

法鼓山誌

東方黃鸝鳴

清明心的重要

文／聖嚴法師

清明，是清楚、明白、覺觀、覺照、寂照的意思。一般人，只有清楚、明白、覺觀，那只是頭腦分別活動而在清醒狀態而已，並沒有覺照與寂照的工夫；覺照，是在修行的過程中，才可能產生「覺」與「照」的工夫，覺是覺察妄念生滅，照是令妄念無所遁形；故又可名為觀照。清明，是清楚、明白、覺觀、覺照、寂照的意思。——摘自《禪門》



咖啡有禪嗎？

文／常啓法師 攝影／常鐸法師

男寮的交誼廳有一款很用心烘焙的好咖啡，喝起來順口，且味道多元，令人驚豔。一時興起，請每一位進來的法師，都來體驗一小口咖啡。

大家細細的品味，試著說出口感與味道，有人說有水蜜桃、玫瑰，莓果的味道，有人則說有茶的觸感，也有人說喝到的苦與酸澀，更厲害的人甚至可以分析出前段、後段，以及尾韻留在舌頭的味道與位置等等，每個人對味道的體會都不同，這跟過去的記憶與經驗有關，可能你品嚐到的我感覺不到，你感覺到的，我無法企及，大家交流著彼此的差異。

直到最後一位平常較少喝咖啡的法師進來，我們像開福袋一樣期待，他一飲而盡，卻說出了沒有人說出的味道，而且是大家一至都體驗到的共通味道。他說：「咖啡味」。

猶如當頭棒喝。是的，當我們喝一杯茶的時候，它會告訴我們：這是什麼茶，它是熱的、冷的、是苦澀的、會回甘嗎？這本來是禪宗的修行——把平常生活變成是一種修道方式，而發展出的茶道。但是我們現在的茶，沒有茶道，因為我們沒有因此越灑脫自在，反而越喝越在乎味道，落入了我要品好的茶，而劣質的茶，我不想喝的執著，好的喜歡、壞的厭離。

弘一大師曾講：「鹹有鹹味，淡有淡味」，它是什麼味道，它會如實的告訴我們，我們只是在經驗這件事情，沒有選擇，只是在體驗那個過程，讓這件事情變成你專注覺察的所緣境，我們是把心安在事情上，而不是讓事情住到心裡面去。

就像科學家做實驗，很如實的觀察一個現象，現象便會呈現它是什麼，那我們就能夠做出正當的判斷，這是好的、是壞的，是可以幫助我們，還是會傷害我們。然而若沒有足夠的認識與了解，我們做出來的判斷都是自己的投射，不是如實的，所以我們得先訓練。

訓練先從覺察開始，觀察呼吸的一進一出，就像在門口的守門員，看到一個人走進來了，又出去了，就只是「知」而已，是一個「觀察者」，不是「分析者」，就如我們是生命的「臣服者」，不是「主宰者」一樣，那我們就會越來越自在灑脫。





從一舉一動中醒覺 ——毗尼日用實踐心得

文／寬瑜菩薩

攝影／常鐸法師

學期初，在讀《淨行品》時，其實沒有特別大的感觸。依稀知道這部經是教我們藉境發願，並且發的是大願；在日常生活中遇境反應時，要好好練習轉念，無論遇到什麼境界，都視為成佛路上的助緣。讓生活中的一舉一動與佛法相應，大致是這樣理解《淨行品》的。

但直到實際操作後，才真正體會到：若沒有將佛法與自己的生命結合，是無法在生命中起作用的。閱讀，只是累積知識；必須從體驗下手，直到融入生命、成為自己的一部分，才是真智慧。

實際操作過程

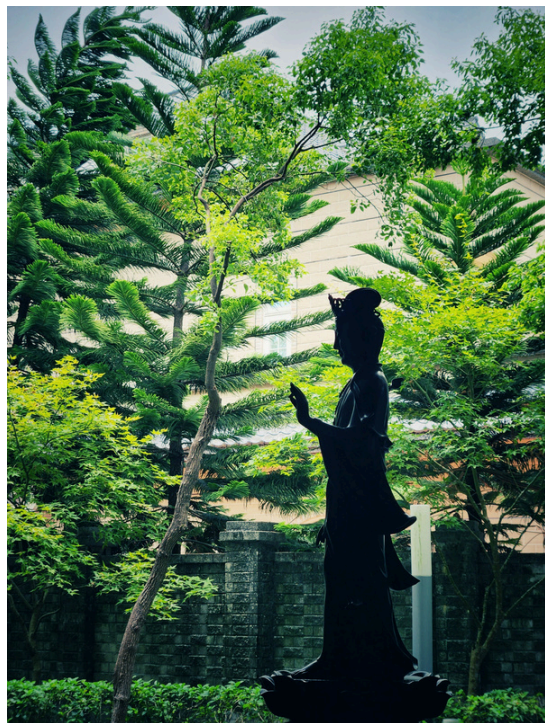
觀照自己：多數時候「我第一」，眾生缺席

剛開始練習時，很容易手忙腳亂，尤其是早晨進大殿的那段流程（入大殿、登道場、拿坐具、八式動禪、九拜佛、打坐或拜佛）。第一天還放不下自己的持咒定課，貪心地想在行進間湊幾次，結果錯失了許多練習偈子的機會。直到第二天才甘願放下，專心投入毗尼日用的練習。

隨著偈子的熟悉，開始發現有些細節仍容易漏掉。比如團體出坡、等候用點心時，心中只想著要拿什麼，講話時心隨外境跑，走進教室坐下來才驚覺忘了念偈子。才看見，原來生活中大多時候，心底的「眾生」少得可憐，修行仍多停留在修自己，未能與奉獻與大願真正相應。為此發願：願自己能多放下自我，少一分縮回龜殼的慣性，多一分主動奉獻。

觀照自己：狹小的心量

自己寫的偈子，願力也偏小，幾乎沒有願眾生成佛的心量，需要一邊執行一邊調整。偶爾也會和同學交流偈子，但實際操作後，發現與自己現階段不相應。例如同學造的偈子「入女寮，放捨諸相，休息萬事」，意境極好，但試著使用時，卻生起放逸心，反而難以安心收攝。這才明白，不是所有的好偈子都適合自己，修行需要誠實，不可東施效顰。



自己轉變的地方：對環境的覺受

最明顯的轉變，是對自己身體與環境的專注力。因應空間變化而念偈子，讓自己更清楚當下正在做什麼動作，漸漸能感知每一個空間特有的氛圍：女寮的鬆弛感、廊道的目的感、大殿的莊嚴肅穆、齋堂的放鬆與攝受、學校的靈動活潑……。

對比以往，過去專注點多半在「自己要注意什麼」或「自己持咒、放鬆」上，很少真正連結到整體環境。這樣的轉變，讓情緒不再容易隨境轉，也能更快察覺自己是否真正放鬆。

每個日常一舉一動都有意義

後期練習時，念偈子的過程常生起一種喜悅與禮敬感。每一個細微的動作，都因為持誦偈子而變得有意義，自然而然想慢下來、體驗當下。例如整理內務時，過去專注點很小，只關注自己的觸受，有時旁人呼喚也聽不見；而現在，念偈子的心使整體覺受變得開闊、安定，喜悅感油然而生。

漸漸能體會到：生活中的每一念，要嘛，與法相應，要嘛，與業相應。持誦毗尼日用的練習，讓生活隨時轉念：上樓梯時，從「好累」轉念成「願眾生徹見一切」。心開了，身體也變得比較輕盈放鬆。

這七天的體驗，讓自己對毗尼日用這個法門生起很大的信心，並且有些微的法喜。特別是禮佛時，虔敬心更加深厚，也慚愧原本並不如此。

願自己能更老實地修行——如實地面對自己，如法地核對身口意。也願自己好好發願——願每一念都能盡可能以眾生為先。



校外教學報導：「時光與環境」的行腳

文・攝影／僧大小記者(女眾部)

四月二十二日「世界地球日」清晨，僧大女眾部師生共四十二人，一同前往北台灣居民心靈的故鄉—宜蘭，展開三天兩夜的校外教學。此行以「時光與環境」為行腳主題，分別參訪深溝水源生態園區、紀元農莊、太平山國家森林遊樂區，以及宜蘭廣興社區、維揚診所、「我們的家」日照中心，並在蘭陽分院聆聽維揚診所所長陳英詔醫師「在宅醫療」相關主題演講，不僅體驗人與自然和諧共生，也深入思考生命議題。

遊覽車通過雪山隧道後，迎接大家的是雲霧中的龜山島，以及一大片綠油油的稻田，當地居民騎著摩托車，在田間小路徐徐前進，鄉間的廟埕、農場、傳統市集，處處呈現人文與自然交融的寧靜氛圍。宜蘭是全台唯一沒有水庫的行政區，卻能巧妙運用天然資源成為農業及觀光大城，不禁讓人思考：什麼是適宜人居的環境？人既無法脫離環境而生存，我們又應該如何

打造生存空間？

校外教學第一站來到位於「水的故鄉」員山鄉，素有「蘭陽平原綠寶石」之稱的「深溝水源生態園區」，這是全台最大的淨水場，特色是以溼地滋養水源，淨化水質，藉由宜蘭大學李元陞教授及園區義工導覽解說，了解宜蘭水道創建百年的歷史、自來水淨化流程、蘭陽平原得天獨厚的「伏流水」，並實地觀察豐富的溼地生態，更在園區體驗「珍珠湧泉」的奇妙，走在森林公園，處處可見植物與昆蟲、魚類共生的智慧。能在「世界地球日」當天展開水資源生態教育，別具意義。



在深溝水源生態園區的行程結束後，大家前往位於三星鄉的紀元農莊參訪及用齋，從莊主的說明中可知，農莊以稻米、黃豆、黑豆為特色，並說明「從一顆種子到一包米」，全程無外移、由農莊自行處理，又採取天然食物鏈的方式，打造有機農業最重視的生物防治。莊主提倡「與萬物和平共存，才是真正的天然」，因此要善待自然，農場有自己的碾米設備，除了莊主自用、也提供其他有機農業的小農使用，特別的是，莊主請大家不要掃掉在碾米場地上的碎米，因為要當作天然的鳥飼料，也不可以在植物面前吵架。此外，莊主也復育三星鄉特有的樹木「破布烏」，希望找回在地特色。

結束第一天參訪後，僧大師生在民宿安單，並在民宿主人的協助下準備藥石。第二天一早，眾人前往太平山國家森林遊樂區，民宿是由法鼓山資深義工夫婦共同經營，也分享自己擔任義工時如何調整心態以完成出坡任務，更分享禪修經驗，大家在笑聲與感動中圓滿校外教學首日行程。



在導覽人員引領下，從見晴懷古步道健行至太平山莊。步道內隨處可見參天巨木，散發一股靜謐且安定的力量，無聲訴說著數百年來人類與自然共生共榮的發展史，走在太平山莊蓊鬱的森林中，林相隨海拔高度變化，盤根錯結的鐵杉林步道，讓人充分感受大自然強韌的生命力。



第三天，一行人分成三組，同時前往熟齡照護機構：廣興社區、從事在宅醫療的維揚診所、以及「我們的家」日照中心參訪。學僧不僅以動禪、小遊戲與長者們互動，也藉由聆聽長者的生命故事，思考生命的核心價值，彼此交流對善生、善終的想法。

參訪過後，大家前往蘭陽分院聆聽維揚診所所長陳英詔醫師推行在宅醫療的心路歷程，陳醫師並從自身生命經驗及執業心得有感而發，認為多數人缺乏「生命告別」的能力，而臨終關懷是許多人接觸佛教的開始，鼓勵在場學僧們關心生命議題，具備「靈性照顧」的能力，對社會大眾是很大的幫助。

「校外教學的意義是走出三門與更多眾生結緣；校外教學不是為了出門旅遊，而是以正念、正知放鬆。」帶著師長們的勉勵，女眾部學僧即使出門在外，也記得一起做早、晚課，並規劃分組、分別承擔不同任務。在出坡過程中，學僧們放下「自己一個人做事比較快」的想法，培養團隊合作的精神，不同年級彼此傳承經驗、互相補位，校外教學期間，在每一天充實的行程結束後，仍可自炊藥石，離單時也協助民宿做好善後。



此趟豐富且具教育意義的校外教學之旅，經僧大師長們數月以來持續聯繫相關單位、場勘而成行，師長們希望學僧們不只能親近大自然，也能從實地參訪中，加深環境保護、人與自然和諧共生、關懷生命的概念，並在出坡時提高溝通與合作的能力，期許大家能從每次校外教學中，獲得心靈的成長，有助於成為與時俱進利人利己的宗教師。

東方黃鵲鴿 *Motacilla tschutschensis*



在台灣可以觀察到的鵲鴿科鳥類包含黃鵲鴿、灰鵲鴿、白鵲鴿、山鵲鴿等，牠們在飛行時或於地面行走時都十分敏捷。

這幾種鵲鴿的棲地偏好各不相同。其中，白鵲鴿最能適應都市環境，經常出現在馬路、屋簷、操場等人造環境。灰鵲鴿，則較常出現在水域附近。

黃鵲鴿則偏好開闊的草地，經常可見多隻黃鵲鴿在草地上覓食。牠們具有領域性，若其他黃鵲鴿靠得太近，便會將對方驅趕走。



小編的話

小編曾經介紹過白鵲鴿，法鼓山上最常見的是白鵲鴿和黃鵲鴿。東方黃鵲鴿體長15-16公分，具有鵲鴿屬特徵的長尾巴，和不斷上下擺動。不過，在這次的編輯，才知道原來黃鵲鴿和灰鵲鴿是冬季限定，在台灣屬於冬候鳥；白鵲鴿則大部分為普遍留鳥，一年四季都看得到。也難怪總是在冬天草地上遇見黃鵲鴿，而白鵲鴿則常常在大殿附近閒逛。



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

