

法鼓山僧伽大學電子報

Dharma Drum Sangha University Newsletter



僧大

封面故事

僧大男眾戶外行禪

院長時間

法青會菩薩關懷
分享會

僧大教室

以會壞為前提建立
道情

修行自知錄

現代版出家難

僧大報報

行萬里路也要讀
「萬卷書」

法鼓山誌

愛唱歌的白頭翁

僧大男眾戶外行禪

僧大除了有與時俱進又多元的課程外，還有讓同學們感到彩蛋級的體驗課程。

最近同學們在雨中淨灘、到故宮去看鎮院國寶展覽，也安排了法鼓山附近的秘徑行禪。讓我們一起來看看養成中的宗教師，在最日常不過的行住坐臥中，有什麼體驗與修行上的收穫。



法青會菩薩關懷分享會

果暉法師

昨天晚上是各地法青菩薩關懷分享會。人數約一百四十位，也看到法青陳蒂伊，是一位很活潑的菩薩，現正在中國大陸讀中醫系。青年院事先收集請教的問題，會前我先用簡答方式回覆，有五大項目，比較代表性的Q A跟大家分享。

第一是「職場」類，菩薩問到失業沒有工作。我回答：要給自己人生的寬度，不要只選擇做合乎自己標準、理想的工作，可以發心擔任義工工作，培植善根福德因緣，師父也鼓勵沒有工作的菩薩能夠善用沒有工作的空檔期間，好好充實、成長自己。

第二類有關「佛法」的問題比較多，其中有問到：面對年齡的焦慮，未來迷茫，對無常感到害怕，如何真正的安心？我回答：最高的是無心可安，但一定要練習安心方法，從有心可安開始，最後希望能夠達到無心可安。

此外，有一題問到：整個地球大環境的問題，全球災難地水火風失調，這是共業的業力所招感的嗎？如何來幫助自己幫助他人？我回答：佛法說有共業，但也有別業。我舉比喻說，大熱天的曠野一定非常熱，但有人可以找到大樹乘涼，雖然在很熱環境之下，還是可以享受清涼。而有大樹可乘涼，是因為過去曾經種過樹，撒過種子，所以現在有樹可以乘涼。這個就是在共業當中也有別業，所以有佛法可用的話，永遠是不會悲觀失望的。

又有一個題目是問到：佛法如何應用在幫助憂鬱、躁鬱？看醫生也吃藥沒有起色，每天做功課，參加法會沒有改善怎麼辦？我的回答很簡要：多運動、多拜佛。

第三類是有關「人生迷茫」的問題。有些人看起來很苦悶，狀況常是起起伏伏，有些人可以經常處於良好的狀況，如何維持長時間良好狀態？我鼓勵要做定課，安排規律的日常生活，並透過練習禪法，提高自我覺照的功夫。



第四大類是「社會議題」。問到：現在的社會是不斷深入網路時代，並組成各種的族群。目前二、三十歲青年，十年後變成三、四十歲，他們將成為社會的中堅，法鼓山對這樣的青年，有怎麼樣的策略跟方向？我回答：以佛法利人利己，這不但適用於個人的成長，也適用整體社會的提升，所以要不斷的學習成長，學習成長是為了奉獻。法青菩薩都學過禪修，要善用基礎的四安幫助自己安身安心、安家、安業，並幫助法鼓山推動四種環保。

最後一大類是「情緒問題」。這位菩薩因疫情的衝擊回不了德國的家，從滯台變成在台，一年多來留在臺灣。問說因緣變化到懷疑人生的時候，如何維持內心的水土保持而不是土石流？我回答：無常的現象是正常的，聖嚴師父勉勵我們要學習能夠不受環境的影響而產生內心的衝擊，並能以健康的心態，面對現實，處理問題，這就是心靈環保。

在各組分享中，有一位臺南的洪菩薩分享在疫情當中，每天做早晚定課，早課誦大悲咒、楞嚴咒，晚上打坐拜佛、回向、練習慈心觀，組讀書會研讀師父的自傳，師父的自傳很多本，一本一本以讀書會方式共同研讀，並說：師父所處的是天災、戰亂非常頻繁、變動的時代，我們臺灣在幾十年沒有戰亂，但現在全世界疫情造成的動盪不安，在時代上也有點類似，所以要用佛法幫助自己也幫助他人。

在德貴共修的百薇菩薩，本身是一位老師，因疫情關係用線上授課，在家裡面時間變多，原來都是外食，因為防疫的關係，學會居家做菜，從每天要戴口罩，反思到天天口罩本身是守戒持戒，少講不好、不必要的話，在家裡修行面類似法師的結夏安居，多出很多的時間用來學習新的事務，說大家在臺灣是很有福報，除了五月份那一波疫情有點緊張之外，跟很多國家相比我們好的很多，他鼓勵大家用禪修來安身安心。

以會壞為前提建立道情

常啓法師

同個道場的出家人，僧鞋一模一樣，既沒貼上名字，也沒做記號，集體進出穿脫僧鞋時，卻都不會混淆，旁人或許看不懂，但身在其中的我們一眼就可認出，原因在於每個人走路的型態各異，磨擦的地方各有不同，有了磨損，這雙鞋才成為自己的僧鞋。長衫也同樣，數件掛在同一個衣架上，一眼就可確定哪件是我的，同樣的道理，東西用久了，退色、磨損、破補甚至髒汙的地方各有不同，也因此成為自己的長衫。

衣服、鞋子、背包都一樣，世上沒有不會壞的東西，反正已經用很久了，買新的還比較便宜，或許這是現代人的習慣，丟了比較省事。不過東西壞了，若願意花時間修繕，那個時候東西才真正成為你的。

人際交往也一樣，經過誤會、糾紛、衝撞、相互傷害，然後，表露真心，理解和解，是建立關係的軌跡。因此可以說摩擦與嫌隙的產生，才是正式友誼的開始，始終保持和睦氣氛的交往是浮淺的。僧大學僧要適應團體生活，也會先經過蜜月期，接著砥礪切磋，才算與團體的人產生關係。無常是世間真理，以會壞為前提來建立道情，才容易在菩提道上真誠無畏的攜手前進。



但人心比物質易壞，而且可能一壞再壞，每一次的壞，我們都像站在一個分叉路口。是不理睬漠視，或為了維護自身，不惜捨棄與那人的關係？或是，選擇與對方溝通排解，努力地，用心地修補彼此的關係呢？如同東西磨損了一樣，丟了省事，還是願意修補呢？選擇細心修補的人，就可體會到傷口和裂痕癒合後的輕鬆與平靜，且雙方的關係會更加深入、可靠與豐富。

那些我經常修補的衣襪，對我而言，他們不再尋常，裡面有各種用心與被溫柔對待的痕跡，以及每次替我細心修補菩薩的心意，也因此舊物成為凝念心意的寶物，比任何新衣襪都更有價值，如同人際交往，壞了願意修補，能永續也更有價值，因為那上面有屬於彼此的故事。

現代版出家難

來特弟

難捨能捨



PS. 當作者在畫的時候, 一旁的同學陸續表示:「為什麼是鳳梨酥呢?」經一番票選, 覺得應該是「起司cake」... 完全忽略了這篇的重點是「難捨能捨」啊~ U_U!!!

難醒能醒

清晨 4:10

扣~扣~(x3次)

扣~扣扣(x3次)

扣~扣扣扣(x3次)



【僧大男眾戶外行禪紀要】

行萬里路也要讀「萬卷書」

演期法師



僧大的同學平常多在教室裡上課，或是在室內讀書、寫作業、準備報告等，有時到了週日，僧大執事法師會安排學僧們出外活動，這一天，我們去行禪。

烏雲遮住了太陽，微風輕撫皮膚，傳來一陣濕濕涼涼的感覺，走出法鼓文理學院的北校門，走進「石門」的林間小路，大家的心紛紛地敞開來與自然環境交流。感受樹林中傳來的蟲鳴鳥叫聲，林間村落負責看門的狗兒，看到一群人走過，汪汪幾聲跟我們打招呼。「阿彌陀佛，恁味去叨位？」偶爾有幾位居士菩薩騎車經過，熱情地打招呼，一切就是如此自然。

走出戶外，大家自然呈現出「我」與「我們」的空間——想要靜靜沉澱身心的學僧，可以一個人靜靜地走著，感受身體走路擺動、雙腳踏在道路的感覺；有的學僧三兩成群，互相關懷與討論。學僧們之間聊的是什麼呢？有些同學聊的是最近自己練習了什麼禪修方法，或調身方法實測心得，或是觀察到自己跟他人互動上，需要釐清與核對的地方，或是關懷彼此最近在忙碌的事務，也有一群同學趁著走到戶外的因緣，練習梵唄唱誦的發聲技巧；另外，對自然植物、農耕技術有興趣的學僧，互相交流討論彼此的自己生命經驗，也有一些同學喜歡互相「切磋砥礪」，就如台灣有句諺語「互相漏氣求進步」。





走著走著，突然下起雨來，跟著走在前頭帶隊的執事法師，大家雖然不知道目的地在哪裡，但就跟著領隊的法師以及身旁的師兄弟一起走著，安住在當下，一路上彼此就在學習佛法、體驗佛法、分享佛法。記得曾經讀過作家林良菩薩的一篇文章「朋友能增長你的知識，擴充你的生活經驗，所以朋友真像是一本一本的好書。你多認識朋友，就等於多讀好書。你多認識新朋友，等於你多看新書。」

華嚴經云：「遠行地中，以大廣心善觀諸法。」雖然，這次我們是走去「石門」不是「萬里」，偶爾到戶外走走變換環境，走萬里路調適身心，善觀萬物無不在放光說法。行菩薩道上，與一群用自己生命來體驗佛法、分享佛法的菩薩道友一起學習、切磋砥礪，更是一直在讀「萬卷書」。

註：法鼓山位處於新北市金山區、萬里區、石門區之間。

愛唱歌的 白頭翁

白頭翁 *Pycnonotus sinensis*

【科名】 鶉科 (Pycnonotidae)

白頭翁體長約 17 到 22 公分，以果樹的漿果和種子為主食，並時常飛入果園偷吃果實，還會吃嫩葉嫩芽，尤好蝴蝶蘭。白頭翁吃大量的農林業害蟲，是農林益鳥之一。常呈現 3 - 10 多隻的小群活動，性活潑，不甚怕人，常在樹枝間跳躍，或飛翔於樹木間，一般不做長距離飛行。善鳴叫，鳴聲婉轉多變。白頭翁有一個親戚「烏頭翁」，只有頭頂是黑色的，其餘特徵都和白頭翁很類似，是台灣的特有種，只分佈在臺東、花蓮和恆春半島。

DDM
法鼓山誌



小編的話

小編曾受某位法師之託，在颱風季節期間，收編了一隻甫出生不到三天，眼睛都尚未張開的小鳥。觀察小鳥的嘴喙，研判是雜食性的鳥兒，所幸金山區務農人口不少，街市上有飼料行，帶著小雛鳥到店裡，老闆看了一眼立刻說吃雞飼料就可以了。看了看我是出家人，又幫我添加了營養劑在飼料內，免費。

因此小鳥是在老闆的布施中長大的。長了毛後才發現，原來是白頭翁呀！後來發現小白頭翁的左腳彎曲方向與右腳相反，送獸醫照 X 光檢查，研判是落巢時摔斷了，但因為飼養期間鮮少移動，所以自行痊癒了。學飛期間送「野鳥協會」訓飛一段時間後，協會表示無法確保殘障鳥兒未來的命運，請小編帶回。小編送養愛心家庭，現在鳥兒頭好壯壯，飛行能力與野生白頭翁無差別。果然生命自有出口呀～





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