

僧芽

電子報

APRIL 2025 VOL.4



本期重點

僧大教室  
感恩的熱淚

修行自知錄  
同理與和諧

僧大報報  
從「我」到「我們」，堆疊  
出覺察與連結

法鼓山誌  
藍尾鵬

## 佛教的真理是什麼？

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

禪宗惠能大師說：「佛法在世間，不離世間覺，離世覓菩提，恰如求兔角。」佛教的目的講空，是空去我執的煩惱障及法執的所知障，並不是要否定世間的萬象。佛教的真理是在一個覺字，唯有自覺才能了生死，唯有自覺覺他才能度眾生，唯有覺行圓滿才能成佛。

——《正信的佛教》



## 感恩的熱淚

文／常啓法師      攝影／淨傳法師

法鼓山的七棵老雀榕，在寒冬中開始養護了。樹木醫生們用裝著營養土的長條塑膠套管，接住老雀榕虛弱的氣根，並順勢用一條條長竹竿讓套管往土裡延伸，樹木醫生說除了在冬天提供養分外，氣根能茁壯便能順著套管抽長，往下扎根，未來能為老樹提供支撐力。

這七棵百年老樹，年復一年，從早春到仲夏，悉心地培育出綠芽和葉子，盛夏一到，先是淡黃色的葉托如天雨一般飄落，這是七棵雀榕最美的時刻，接著所有的葉子都精準地找到自己的位置，散發著綠色的光芒！他們真是努力又燦爛的活著。

一般的落葉木，如楓樹，在冬天到來之前，會毫無保留的捨棄辛苦培育出來的葉子，彷彿不曾萌芽發葉似的，將葉子全都抖落。相較冬天的陽光與夏天的烈日明顯不足，透過根部供應



的水量，也減少一半。所以為了相約下一年，只能節省能量的散失，以度過寒冷的季節。為此，除了狠狠地讓會蒸發水分的葉子掉落之外，別無他法，因為它們知道，若非如此，新生的春天將不會到來。

不過，為何生長在溫暖地區的雀榕也要落葉呢？原來，雀榕落葉後會發新芽，這些新芽能讓枝條變長。新芽能快速生長，讓自己在生存競爭中取得優勢。雀榕把這種快速換葉的方式發揮到極限，換葉次數越多，新芽生長的次數也越多，就能搶到更多陽光照射的空間，增加生存機率，所以雀榕每年不只落葉一次。

寒風凜冽中，看著老葉落盡的七雀榕，總會想著，難以忍受寒風吹拂的人們能移動避寒，而無法走動的樹木，為了戰勝寒冷的冬天，落葉好像是不得不放棄之後所流下的眼淚。不過，看著其上翹的枝頭，盡可能地獲取陽光，盡全力地吸收水分，我想樹木其實並不留戀葉子，他們無悔而果斷地選擇放下，因為退步原來就是向前。相較之下，人類比樹本更不懂得放下，人本來就是空手而來，也將空手而去，奇怪的是，我們總是很難放掉手中所擁有的東西。

樹木醫生為他們接上的營養與支撐，也讓我想到了聖嚴師父感念在其求學期間最困頓之時，恩人所提供的幫助猶如雪中送炭，就像獨行於寒雪中的陣陣暖風，因而流下感恩的熱淚，或許雀榕落下的老葉，也是感恩的熱淚，真是太好了！



## 同理與和諧

文／寬瑜菩薩

攝影／僧大小記者

水陸期間加入菩薩的團隊工作，重點放在學習菩薩出坡的方法和與菩薩相處互動；這次實習與班上同學一起密集合作，即使已經相處一年多，這是頭一次七個人密集在一處需要高效率的工作場合。在這個境況下，每個人的個性特質會鮮明地顯露，也考驗我們這一年多來的自我修行以及團體相處如和相互契合。

### 同理與和諧的磨練

清楚流程、具有領導特質的人會第一時間跳出來分工，此時可以看到每個人對指令「隨類各解」，有的人聽從、有的人起對立心、有的人無動於衷，看整體如何進行後再判斷行動。而發號施令的同學，也會因為不同的反應有針對性的解讀。每一天都有不同的人在不同的事情上磨擦，看到彼此堅持的面相，當

下堅持的人覺得自己是對的，在旁邊看的人覺得是芝麻綠豆。就這樣彼此輪番交換成為「堅持舞台」的主角，台下的各自起心動念，也算是和諧地度過了新春的人潮高峰期。

我們的所見所聞，都是自心的變現，團隊合作沒有對錯是非，只有在過程中大家是否能夠快速的反觀自心，隨境調整自己的態度和行事，讓大家變成一個整體一起共事。「以尊敬相對待，以和樂同生活」，在達到這樣的目標時，大家都需要經歷一番跌宕，在自我和團體中間去認清，只有逐漸消弭人我區別，同理和諧才會發生。

## 成長與學習

### 一、自我的放下——刷馬桶的態度改變

用廁所清潔液刷蹲式馬桶以及鄰近的地板，需要將口罩拿下，確認清潔液是否有作用：當清潔液揮發阿摩尼亞時候會有味道，揮發完畢後氣味散去，此時才算是清潔完畢，進入到下一個拖地環節。水陸前置期和菩薩學習刷馬桶時，發現自己很抗拒將口罩拿下，去嗅聞尿味，心底下意識的覺得這個舉動「不乾淨」、「傷身體」，覺得自己的感受比較重要。這次進到廁所，發現自己對拿下口罩確認味道沒有遲疑，將使用者對環境的感受放在自己前面了。

### 二、奉獻——義工菩薩們的示現

帶組菩薩一開始帶領我們，真切分享他的生命故事，他不斷強調「越深入越投入」，奉獻的時候我們常常會在一些小細節覺得，自己的事情比較重要，或是這件事情可以讓別人來做，但修行是生命的奉獻，時時刻刻自問，真的有時時刻刻歸零，全然投入每個當下嗎？以此不斷提醒自己在想要多休息一下，或提不起勁再往前的時刻。

## 本次實習的學習

### 一、福報，是修行資糧的土壤

新春期間，義工室法師不斷開示聖嚴師父的四福。福報是在法鼓山時時刻刻會聽到的佛學名詞，有時候會不能理解，福報是一種投資嗎？但這是沒有正確用佛法理解甚麼是福報的想法。我們的身口行為，都是心的品質的表現，透過外在行為的行動，可以塑造心。而滋養福報的行為，是讓心中向善、增上，讓自己的業緣逐漸從黑業到白業，從滅惡到向善。我們對佛法的智慧，才能有更深一步的體驗。聖嚴師父的四福，是有次第的讓人理解：知福，接納自己當下的因緣；惜福，以感恩面對；培福，不縱慾不放逸；種福，培養福報的沃土，以種植智慧的善根。

修福，是讓智慧能與福報雙運。奉獻並不只是為了讓自己有美好生活的福報，更究竟的，我們同在修行道場，為的是大家以正法修行，以菩薩行走解脫道，為的是莊嚴佛淨土、利樂諸有情。用這樣的心態奉獻，更感到時時法喜、念念禪悅。

### 二、「清潔不是因為有污垢，而是因為它是一種淨化心靈的修行實踐。」

這段話取自〈法鼓僧報〉中，日籍禪宗僧侶 Shoukei Matsumoto 針對寺院清潔打掃的著作《A monk's guide to a clean house and mind》的摘要。環保組每日的清潔庶務，在日日執行的過程中，在來來去去使用者的面容中，感受到因著環境的整潔能讓人感到舒適、安然，自己心的狀態也逐漸改變。在清潔的不只是眼前的環境，除去的也是心底的煩惱和塵結。生活就在這些認真的小細節中，慢慢地被打點得很純淨。





## 從「我」到「我們」，堆疊出覺察與連結

文 · 攝影／僧大小記者

上週僧大的作務與弘化課程，副院長果光法師帶領全校學僧玩起KAPLA積木，透過遊戲堆疊過程，引導學僧體驗「放鬆、專注、覺察」的同時，從自我探索走向團體合作，觀察當下的自己，及自己與他人、自己與團體之間的互動關係。這次活動課程由四個階段組成：

### 第一階段：個人創作（Me）

學僧們領取積木，開始創作屬於自己的作品。有的同學選擇全神貫注地堆砌細節、有些人則憑直覺快速搭建起高塔、也有同學選擇靜靜觀察、慢慢思考，下一片積木要往哪裡放？完成後，大家坐在一旁，靜靜欣賞自己的作品——作品中哪些部

分，最能表達創作時的想法？是否透露出關於我的某些訊息？代表了自己的哪些特質？

## 第二階段：小組合作（Small We）

接下來，法師請各組開始合作，嘗試把每位同學的作品合併成為一個新作品，要拆掉重蓋，還是搭橋梁把作品連接起來呢？有的組別選擇推倒原來的作品，共同創作新作品，也有組別用饒富創意的方式，把不同的作品組合連接起來，在協調討論、共同創作的過程中，體驗團隊合作與身處其中的自己，如何互動往來，共同形成下一步抉擇。



## 第三階段：全體連結（Big We）

法師邀請大家一起將各組作品，連接成為一座全體的大作品，於是同學們開始想辦法四處移動、交換積木、跨組合作，用各式各樣的馬路和步道，串聯起所有作品，遠遠看就像是一張豐富精彩的因陀羅網，網中含藏著每位同學、每個小組、整個大團隊的投入與付出，以及個人與團體、團體與團體之間的互動關係。

## 最終階段：全體創作與體驗分享

最後，全校同學分成兩大組，共同創作「雙佛並坐」作品——把兩位同學用積木包起來！堆疊到一半，進度稍微超前的



組別發現積木不夠了，另一組馬上慷慨的把積木分享出去，選擇與大家一起共同成就最後的作品，當最後幾塊積木穩穩地放上去，現場響起一片驚呼與歡笑——「我們真的做到了！」  
「原來真的做得到！」



透過這場歡樂有趣的課程，同學們體驗到在修行的過程裡，我們既是獨立的個體，也是一體的存在，修行不僅僅是個人的努力，同時也是整個團體不斷變動的成長軌跡，當我們願意從 Me 走向 We，在生活中學著實踐覺察自我、關懷他人、融入世界，就逐漸從獨善其身的小世界，走向利益眾生的廣大宇宙，體驗真正的自在無礙。

# 藍尾鵲

## Red-flanked Bluetail



全長13~15公分，體重10-18克。特徵為橘黃色兩脅與白色腹部及臀成對比。雄鳥的上體灰藍色；雌性是橄欖褐色（或普通的棕色），胸部顏色較暗，雄鳥比雌鳥羽色艷麗。

長期棲於濕潤山地森林及次生林的林下低處。以小昆蟲、幼蟲或飛蠅為食，有時也吃植物種子及果實；它會在覓食時先將食物儲存在它身體中的某個囊里，然後有時間再「反芻」。

適應性強，有遷徙繁殖的特點。從芬蘭東部橫跨西伯利到日本、中國南部。冬季主要集中在東南亞，喜馬拉雅山脈，台灣，印度等地。



### 小編的話

小編曾經介紹過紅尾鵲，可是初見枝頭上的藍尾鵲時，卻猶豫了。站在路邊，內心的OS是「怎麼像紅尾鵲，又不像紅尾鵲呢？」無法完全確認眼前的鳥兒。原來呀，小編見到的是藍尾鵲的雌鳥，她和紅尾鵲的雌鳥真的有幾分相似，礙於版面，無法貼出比較。藍尾鵲是冬候鳥，通常單獨出現，鵲類鳥兒停棲時常會抖動尾羽，那是牠們的共同特徵。





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

電子信箱 seb@ddmf.org.tw



官網



FB



IG



法鼓山僧伽大學  
Dharma Drum Sangha University

招生說明會 \_ 03月23日(星期日) / 報名日期 \_ 03月15日 至 05月10日 /  
考試日期 \_ 筆試 05月30日 面試05月31日 / 聯絡方式 \_ 02-2498-7171 #2351

