

2021

學年度年報
Dharma Drum Sangha University

2023

法鼓山僧伽大學

法鼓山僧伽大學 二〇二一學年度年報

悲智和敬



以慈悲關懷人
以智慧處理事
以和樂同生活
以尊敬相對待

2021-2023



發大菩提心 福慧滿人間

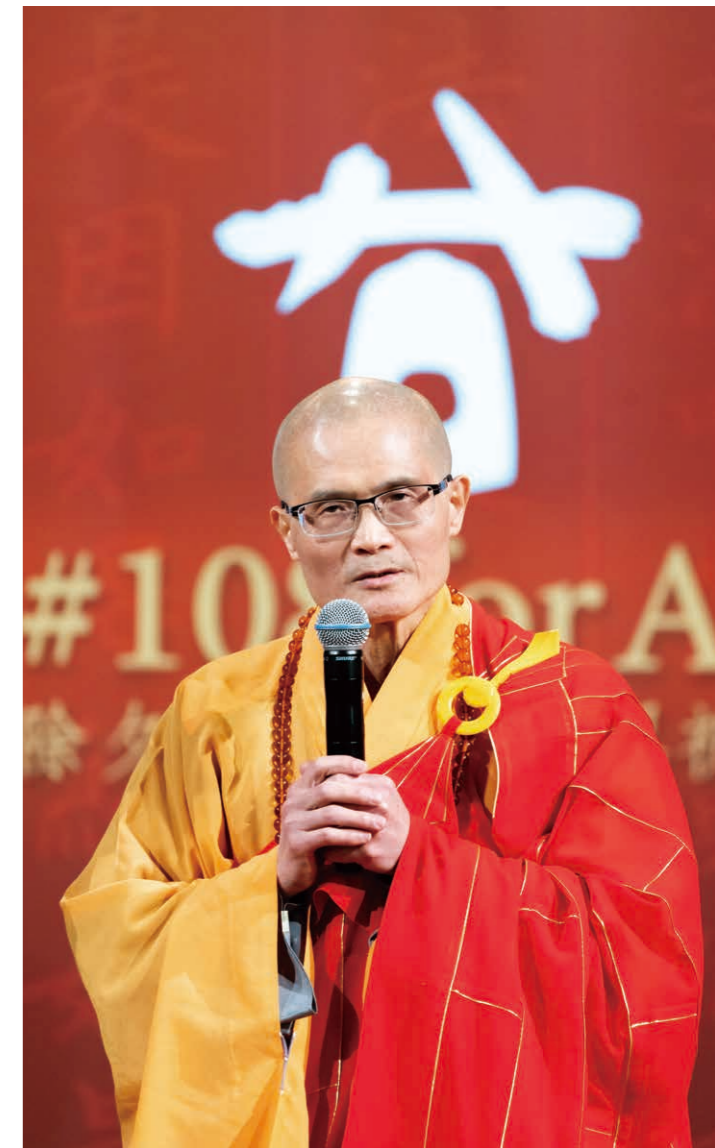
| 果暉法師（方丈和尚、僧大院長）

法鼓山今年以「大菩提心」為年度主題，邀請大眾「發大菩提心，利人即利己；學菩薩萬行，福慧滿人間。」如此，今年一定是充滿希望與光明的一年。

疫後重建，從心開始

新冠疫情（Covid-19）進入第三年，在迎接新年之際，讓我們共同祈禱疫情早日結束、全球人類平安健康。所謂牽一髮而動全身，疫情所衍生的個人身心、家庭問題、工作、學習上的不便，乃至社會經濟衝擊等，都造成全球人心的動盪不安，如果人人都能發大菩提心、大悲願心，必能化危機為轉機，轉苦難為安樂，一起為全人類共創新局。

除了疫情，過去一年全球各地頻發水災、火災等天災，無不跟全球氣候暖化、異常有直接或間接的關係。去（二〇二一）年十一月，英國蘇格蘭舉行第二十六屆聯合國氣候峰會，引起大家對自然環境惡化的急切



關注，但法鼓山創辦人聖嚴師父提醒我們：「物質環境的保護，只能治標，不能治本；心靈環保則從人心淨化的根本做起，也唯有如此，才能正本清源。」

此外，國際社會動盪不安，種種矛盾、衝突接連不斷，在同一個地球村上，大家是否能夠和平共處，不僅影響到我們這一代的安危，更關係到人類是否能夠在同一個星球上永續生存、經營。

學菩薩萬行，實踐四種環保

人心愈是不安，愈需要用佛法的慈悲與智慧來安心。

我在聖嚴師父座下學到最重要的教誨，就是菩提心。什麼是菩提心？我們常誦念「佛道無上誓願成」，佛是福德與智慧的圓滿者；菩提心則是發願不斷學習佛陀的慈悲與智慧，最終通往成佛之道。

如何有慈悲？可以從利他的發心、用心開始，待人處事經常能夠為對方著想，少為自己來爭取。以生命同體的心量，即包容的心、寬容的心、體諒的心、愛護的心來成就他人，我們自己將受益最多、成長最快。

當心不受環境所影響，便是心靈環保；進而以禮儀環保、生活環保、自然環

保來關懷我們的社會，莊嚴我們的世界。

慈悲無敵，智慧無惱

大菩提心是一股巨大的動力，可以永無止盡地激發生命的能量，讓我們在行菩薩道的路上，永保恆心毅力，勇往直前，直到成佛為止。

聖嚴師父有兩句法語：「慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。」可說是「大菩提心」的最佳詮釋。以慈悲利他，即以菩薩的六度萬行，奉獻我們自己，成就社會大眾；以智慧利己，即在利他的過程中，不斷地將煩惱消歸自心，成就無我的智慧。

大菩提心，即大慈悲與大智慧，這來自於佛法的「緣起無我」觀。緣起無盡故，進而體現無緣大慈、同體大悲的大慈悲；緣起無我故，因此能實證無智亦無得的大智慧。

大菩提心，就是人人本具的佛性，願大家從生活中來發覺、體驗、身體力行。只要人間有佛法，我們的世界便永遠有光明和希望。祈願你我「發大菩提心，利人即利己；學菩薩萬行，福慧滿人間。」讓人人身心平安健康、家庭和樂、社會和諧、世界和平。祝福大家，阿彌陀佛！

院長的話

- | | | |
|---|-------------|------|
| 1 | 發大菩提心 福慧滿人間 | 果暉法師 |
|---|-------------|------|

創辦人開示

- | | | |
|---|---------|------|
| 8 | 森林中的共命鳥 | 聖嚴師父 |
|---|---------|------|

師長勉勵

- | | | |
|----|------|------|
| 12 | 禪修原則 | 果暉法師 |
| 14 | 沙門精神 | 惠敏法師 |
| 18 | 平常心 | 常啓法師 |

本期專題 | 多元僧大，綻放僧命

- | | | |
|----|----------------|------|
| 22 | 僧大創辦人的多元思想 | 常寬法師 |
| 26 | 點滴善念，融入多元一體的世界 | 常啓法師 |
| 28 | 身在叢林好修行 | 演道法師 |
| 30 | 鍊心，傾聽不同的聲音 | 常格法師 |
| 32 | 僧教育的多元養成 | 常法法師 |

僧活扎記

【初發心】

- | | | |
|----|----------------|---------------|
| 38 | 歡喜來做出家人 | 摘自法鼓山全球資訊網 |
| 40 | 生命自覺心啟航 | 摘自《法鼓》雜誌 |
| 42 | 飄洋過海，隨佛出家 | 僧伽大學小記者 |
| 44 | 募僧·慕父母 | 僧伽大學小記者 寬仁、寬妙 |
| 46 | 播下自覺種子 深耕 20 年 | 摘自《法鼓》雜誌 |

【聞思修】

- 50 分享法益 臺語嘛通 摘自法鼓山全球資訊網
- 52 寓教於樂，關懷社會 僧伽大學小記者 演勁
- 56 當禪修到西方世界 僧伽大學小記者 演可
- 58 生命結合佛法 僧伽大學小記者 寬融、寬敬
- 60 開箱佛國伴手禮 僧伽大學小記者 寬仁、寬淳
- 62 還原自心的旅程 寬恩
- 64 轉化身心的禪修練習 寬瑞
- 66 來一劑初發心 寬德

【僧生不息】

- 68 入如來家，荷擔如來家業 摘自法鼓山全球資訊網
- 70 圓通寺乞受大戒 僧伽大學小記者 演禧
- 74 奉獻生命，報答親恩 摘自法鼓山全球資訊網
- 76 續佛慧命 展開弘法新僧命 摘自《法鼓》雜誌
- 78 秉持道心 成就僧團 摘自法鼓山全球資訊網

【僧命旅程】

- 80 開啟心溝通 常格法師
- 82 放眼，世界的佛教 僧伽大學小記者 演根
- 84 願作漆黑中的螢火蟲 演可
- 86 雲端上的禪 演向
- 88 行萬里路，讀「萬卷書」 演期

【禪藝覺活】

- 90 洄瀾花蓮 僧伽大學小記者
- 92 我的佛國之旅 寬信
- 96 畫佛，供養佛 寬德

- 97 心靈環保之榴槤給「我」的啟發 演可
- 100 返璞歸真，友善大地 演滿
- 105 回家囉！ 演保

僧大悟語

- 108 願作眾生園林 常燈法師
- 110 業力輪迴 成佛助力 常啓法師
- 112 你捨得你的娘嗎？ 常寬法師
- 116 大孝終生慕父母 常燈法師
- 118 在落地處開花 常格法師
- 120 十八羅漢 遊走江湖 常正法師
- 122 昭告天下的功課 常燈法師
- 124 最後一堂禪修課 常啓法師

附錄

- 127 大事紀（110 學年度、111 學年度）
- 135 教職員名單（110 學年度、111 學年度）
- 137 課程表（110 學年度、111 學年度）
- 141 師資簡介（110 學年度、111 學年度）
- 148 講經交流呈現內容（110 學年度、111 學年度）
- 150 畢業製作暨禪修專題呈現內容（110 學年度、111 學年度）
- 152 關於僧大



創辦人開示。

森林中的共命鳥

——
聖嚴師父

森林中的鳥有大小美醜之分，有的飛得高，有的飛得低，有的飛得遠，有的飛得近。我們就像林中鳥，各有各的果報、福澤、因緣、智慧，所以每個人的境遇皆不相同，性格、心向也互有差異。

雖然大家的境遇、業報都不一樣，然因生活在同一環境中，有著相同的共業，就像在同一森林裡生活的共命鳥，假如森林失火了，每一隻鳥都會遭殃；也像是同一池水的魚，只要池水深，就會比較舒適，池水淺，就會比較擁擠，而池水乾涸了，就會死亡。

這些觀念是要大家明白，佛法重振的責任就在我們每一個人的肩上。我們來到這個世界，都是擔負著大悲願心來的；否則，我們就不會來出家，共同在這五濁惡世中學佛。

星光指路，安全靠岸

在這個大環境中危機重重，各種天災人禍接連不斷，佛法究竟扮演什麼樣的角

色？我們究竟能盡多少力量？

坦白說，佛教本身的影響力是薄弱的，因為缺乏一定且明確的整體組織運作，不易持續發揮出顯著的效用來，同時也缺乏人才，真正具有清淨悲願心的人少之又少。

我們的團體，缺點雖然還很多，但能有這麼一個團體讓我們在此修學佛法，維繫佛法的慧命，這是非常難能可貴的，也值得令人欣慰及努力的。

大家都是以好心來出家，時間雖不長，道心卻很堅固；煩惱雖常現前，尚知反觀自照、慚愧、懺悔，未曾須臾離開三寶，而且正朝著既定的方向努力。這如同在茫茫大海中航行的船隻，仍可看見如絲的海岸線，在黑夜中靠著微弱的星光指路，就有希望安全靠岸。

所以我們彼此要同舟共濟，肝膽相照，相互提攜勸勉，為我們的法身慧命以及正法永住人間，精進向前。

（摘自《法鼓晨音》）

師長勉勵。



禪修原則

| 果暉法師（方丈和尚、僧大院長）



以下就現在觀、初發心、放鬆身心，這三個禪修原則跟大家共勉。

現在觀，把握當下

「現在觀」，是我們禪修非常基本、重要的觀念與方法，特別從因果的觀念，重複提到了「聖道能滅，後有諸苦」。

「後有諸苦」是我們過去的種種所帶來的業力影響，它既然存在，我們不可能回到過去改變它，但是我們能把握現在的一念，現在、當下就可加以改變、轉變它的影響。

以禪修的層次來講，從散亂心、專心、一心到無心，都是沿著現在觀的觀念與方法來循序漸進的。「滅苦」是我們所

要的果，但修「因」要從現在一念下手。因此，可說「現在觀」是修行四聖諦的下手工夫。

《阿彌陀經》中，阿彌陀佛在極樂世界說法度眾生，也是「今現在說法」，不在過去說法，不在未來說法，這也是現在觀的一個經證。

初發心，廣度眾生

此外，禪修有兩個非常重要的通則，一個是初發心。

初發心就是我們每天發的四弘誓願，也就是要度眾生、成佛道。如果能從佛法的因緣觀、緣起觀，理解到眾生與我是不一不異的關係，都是唯心所造、唯心所現

的，便要發起「無緣大慈，同體大悲」的大悲願心。

然而，如果僅是知道無我的原理、修無我的智慧，只會停留在「三乘共法」的層次；修行菩薩法不但要知道無我，並進一步積極利他，這才是「大乘不共法」。所以時時要提起初發心，回到發願修行的原點。

行住坐臥，放鬆身心

另一項通則，是放鬆身心。

我們的身心是非常容易緊張的，因為每天都需要對應不同的人、外境以及種種事物，而引起身體、心理、心情的緊張，因此，不管語、默、動、靜，都要不斷練

習讓身心校正回歸到放鬆的狀態。另外，姿勢也滿重要的，如能隨時隨地注意行住坐臥的姿勢，回到正確的姿勢，就比較容易讓身心放鬆。

除了在生活作息中，要練習身心放鬆，在開會或上課的日子，時間不要太緊或抓得剛剛好，最好能夠寬鬆一點，甚至比預定的時間提早一些，就不會引起自己的緊張、匆忙。比如，我刻意將手錶調快五分鐘，這樣不管是日常作息、開會或上課，時間都能綽綽有餘。當然，每個人有自己的方法，原則就是任何時刻都能保持身心放鬆。

~ 摘自2022年6月15日，
方丈和尚早齋開示

沙門精神

| 惠敏法師（首座和尚）

以華人的生活習慣而言，農曆年算是比較正式的過年，也讓我們重新思考年度目標。因應新的一年，每個人設定的年度目標不太一樣，不過若能明確設定目標，比較容易達到。

佛陀身為王子時名叫悉達多（Siddhārtha），是由兩個梵文字所組成複合詞，Siddha是完成的意思，artha是目標，因此Siddhārtha是「完成目標」之意。這蘊含著父王對他的期待，希望他能夠完成繼承王位的目標，讓國家強盛，乃至於像轉輪聖王一樣。

關於目標，可能有各式各樣的因緣，像是父母的期待、社會的期待或自己的規畫，不過佛陀是朝往出家修道的目標。

從個人到宗教的目標

每個人有不同的人生階段，不同的年度會有不同的規畫。

以我的因緣來說，今（二〇二二）年1月滿68歲，我擔任法鼓文理學院校長第二任任期的截止日為7月31日，兩任任期合計八年，再加上法鼓佛教學院時代兩任（七年）校長的任期，總計十五年。

今年其中一個目標，就是能夠將校長職務圓滿交棒。八年前，我從臺北藝術大學退休，接下來，我也將卸任法鼓文理學院校長的職務，完成另外一個人生階段性目標。未來，待完成的人生目標包括西蓮淨苑住持工作的交接，以及生命的善終。

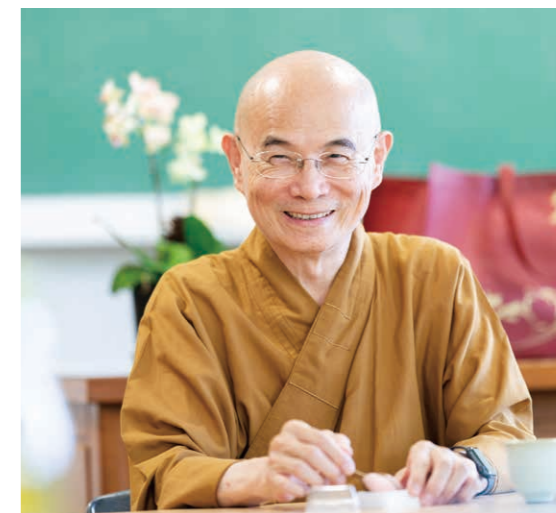
今年舊曆年前後，西蓮淨苑的法師們

議論紛紛地談論國際局勢，擔心俄羅斯跟烏克蘭緊張的關係，也可能演變成中國與臺灣的版本。因此有住眾問我：「萬一戰爭發生，要做什麼準備啊？」會顧慮是人之常情，如果真的發生戰爭，基本民生物資會形成一種新的挑戰，很快就會有囤積民生用品、人心惶恐不安等現象，所以，我們亟需思考宗教團體碰到特殊天災人禍的因應之道。

不過，不同的宗教團體，也有不同的宗教目標。

三衣一鉢的沙門精神

假如回歸佛教僧團的意義，所謂「沙門」（śramaṇa）團體，有時佛經漢譯為



「寂志」，也就是志求於寂靜或涅槃的人。在印度，本來宗教團體是以婆羅門為主，他們追求崇拜「梵」，「梵」是意譯，音譯是「婆羅門」，在佛經裡面，婆羅門有時漢譯為「梵志」，意指志向於追求梵（造物者、宇宙原理或主宰者）。所以，沙門跟梵志是不同的宗教目標。

印度婆羅門對於理想人生的規畫，有四個階段：梵行期、家住期、林隱期、棄絕期。

第一是梵行期（學生期），依師學習；第二是家住期，成家立業。在家目標完成，交給下一代之後，進入第三階段的林隱期。但也有一些想追求宗教目標的人，沒有經過家住期，直接進入第三、四期，這一類人就稱為沙門。

為什麼叫沙門？這是稱呼林隱期、棄絕期之「勤勞苦行者」，因為他們都很刻苦耐勞。那為什麼會有林隱期、棄絕期呢？其實，農業社會資源無常，等到將家庭責任交給兒女之後，為了減少家庭的資源負擔，自己出家托鉢維生，就是對社會最少量的需求，只求最基本能夠維持生命的食物或衣物即可，這是「林隱期、棄絕

期」的生活態度，或可稱為「三衣一鉢」的沙門精神。

所以，對於佛教修行的核心價值，要想到沙門的精神就是耐苦、耐餓、耐勞，將來資源不夠分配時，自己有沒有可能少欲知足，乃至耐苦、耐餓、耐勞，並進一步發展成菩薩道的捨身救眾呢？

中道，禪修的因應心態

在佛陀時代，沙門團體之修行有兩個主流方法：苦行與禪定。禪定就是無所有定，非想非非想定。這類修行比較深層，幾乎不需要飲食，類似有些動物藉由冬眠來度過嚴重資源不足的環境。

然而，佛陀認為這不是長久之計，不是一般人可以做到的，而且也不是面對苦難的普遍性方法，所以採取中道。假如能夠了解中道，回歸到現實人生，就比較能正確地因應特殊狀態去應對。

例如，遇到斷糧、斷水或特殊狀況，一般都要注意「333法則」：身體若失溫3

個小時，就有生命危險；沒有喝水，人可以維持3天生命；沒有食物，人可以維持3週生命。不管是個人或團體，遇到災難最忌諱的就是慌亂，一慌亂就會做出錯誤判斷，導致傷害自己、傷害別人，乃至浪費多餘的資源。其實人沒有飲食，可以撐三個禮拜，所以一時找不到食物不用慌亂。很多山難的人一迷路，就開始亂衝、亂找路，反而因淋雨而造成身體失溫。

總之，禪修的因應心態，可以讓我們能夠學習維持正確的能量分配、熱量分配，不會耗散體力，因此，對個人身心多一些了解，或許可以幫助每一個人面對特殊狀況。

~ 摘自2022年2月23日，
首座和尚早齋開示



平常心

| 常啓法師（僧大教務長）

賈伯斯曾在校園演講中提到：「如果今天是生命的最後一天，你還會想做今天要做的事嗎？」鼓勵學生時間有限，不要把它浪費在為別人而活，要把每天都當成最後一天來過，則所有的害怕、期待與傲慢都會消失，只做真正想做的事情。

然而，心理學家陳永儀博士則反思到，若把每天都當作最後一天來過，平常不會冒險，今天可以勇敢去冒險、平常不會花的錢，今天都把它花光，這樣能持續多久呢？這樣的態度不適合決定生活中該做的事。

於是他提出一個優先順序：再忙都一定要做的事，最為優先，可以不留遺憾。如此

一來，就能做到「把生命的最後一天，當成平凡的一天來過」。

於是，有人問剛出家的僧人，最重要、最優先的事是什麼？

做當下該做的事

我會答是「隨眾作息」。跟隨大眾，在什麼時間該做什麼就去做，不想其他的，吃飯時吃飯、睡覺時睡覺，讓最平常的事成為最優先的事，並無孰先孰後。

因為世事無常，因緣推動著我們不由自主地往前流轉，預定的優先也經常被外來的變動攪亂了秩序，忙著應付生活的瑣碎與自認為的緊急事件，久而久之便忘了何謂優先。

若此，何不把所有發生在眼前的事，都當作是優先，都是最重要的事來做，而當下念念生滅不已，就沒有所謂的優先了，以平常心做當下該做的事。

不落兩邊，當心的主人

「那我如何才能達到平常心呢？」禪師答：「你想達到就已不是平常心了。」這個平常心如果想去把握或認知它，就抓不住它；但如果完全不去抓它，也掌握不住，需把這兩邊都去掉才行，而這個唯有在實踐中才能落實。

本來我們的心是主人，是一輪能照亮萬物的明月，現在卻成了客人，被種種的外境所主宰，被牽著鼻子走。要不「認賊作父」，就得練習在任何境遇下都保持平常心，該怎麼做就清楚地做。

那是不是一切都順其自然，不需特別努力呢？也沒有那麼簡單。

在找到自己心的主人，並確定了生活的意義後，對外境卻不會特別挑剔取捨，就能在任何地方、任何時刻、面臨任何事中，實現自己的價值。所以平常心不等於什麼都不需要做，肯定還是需要努力的。

多元僧大，綻放僧命。

本期專題／



僧大創辦人的多元思想

常寬法師（僧大男眾部副院長）

在《法鼓全集》裡搜尋「多元」，會得到136篇文章，其中占最多數的是文集類的「致詞」，總共有18篇，透過年譜，得知那段時間剛好是千禧年前後，聖嚴師父被邀請參與許多國內外的高峰會議，倡議「在多元文化的地球村共存共榮」。僧伽大學的籌建與成立，剛好也落於這個時間點，所以蒐集了幾篇文章，分享師父的多元思想。

多元廣納的漢傳佛教

往未來看，我們僧伽大學是以大學為目標，而且僧大所設定的方向，也不局限在漢傳佛教，我們未來也規畫了藏傳的、南傳的系所，也可能有另外的系所，所以僧大的未來是朝向多元性的方向去努力。但是無論如何，我們的立足點還是漢傳佛教，以漢傳佛教為基礎，然後來研究、接

受、消化其他系統的佛教。

～摘自《法鼓家風》〈法鼓山的風格〉

從這段開示，可以理解師父希望僧大以漢傳佛教為基礎，並廣納其他系統的佛教，朝向多元性的方向去努力。學僧在僧大學習，最好以《法鼓全集》為教材，如果文中有提到相關的延伸閱讀，再據此去觸類旁通，因為這些都是經過師父研究、接受、消化過的教案。個人雖然沒有因緣讀僧大，但跟在師父身邊耳濡目染多年，加上僧大成立後，觀察學僧的學習過程數載，發現這個學習方式能事半功倍。

畢竟法鼓山的道風與僧大校風，是根據創辦人的理念與精神建構與設計，這裡的護法龍天也都是這樣熏修的，學僧透過課堂上的學習，再加上殿堂上的熏習，與護法龍天感應道交，才能在僧大自自在在地學習，順順利利地畢業。



佛法的變與不變

我們現在所處的社會是非常繁雜且多元化的，其中包括宗教、政黨、商業等都是。

我從一個宗教師的立場觀察，相信二十一世紀會更複雜、更多元，因為只要有少數幾個人或幾十個人，就可以成立一個合法的宗教團體。

在這多元化的社會裡，應該如何自處？

近年來有許多好心的出家及在家弟子向我建議：「師父，現在的時代變了，大家都有新東西，你也應該要求新、求變。你如果不變，就是死路一條了。」

我就回答：「要怎麼變？我再怎麼變，還是光頭，總不能叫我留頭髮吧！我頂多也只是將僧袍反過來穿而已。」

佛法是這樣的，在古時候講因果、因緣，現在也是講因果、因緣，未來還是講因果、因緣，這原則、道理是不能變的！不能因為時代不一樣，就說殺人沒關係，因果不存在了，這是不對的。

所以佛法是亙古常新，其理永遠適用於時代的變遷，而且，在複雜多元的環境中，也是需要百年老店、千年老企業。

釋迦牟尼佛的店已經開了二千五百年，雖然老店裡的人不夠新潮，但老店裡

的貨是千真萬確、真實不虛的。因此，我的原則是不論人家怎麼變，我還是依據佛法的根本原則、精神，講我所體驗的佛法真實義，至於別人怎麼批判我，我都不予以辯駁。

如果我參加辯論或是跟著他人求新、求變，那就會變成四不像，最後佛教就不見了。所以要以不變應萬變，但不變之中，在技巧上、工具上是可以更新的。

像二十世紀的今天，在交通、資訊、傳播，以及生活等工具上都已日新月異，如果不用它，就會和社會脫節。

所以佛法的根本內容不能改變，而方法、方式可以改變；佛法的基本觀念不能改變，而在運作上可以改變；不變之中有變，變之中有所不變，恆常不變的是佛法的原則和根本精神。

～摘自《人間淨土》〈人間淨土的實踐〉

如何看待佛法的變與不變呢？從這段開示，師父指出釋迦牟尼佛開的店是百年老店、千年老企業，即使我們現在所處的社會是非常繁雜且多元化的，仍能以不變應萬變，不變之中有變，變之中有所不變。原則道理不能改變，根本內容不能改變，基本觀念不能改變；然而，技巧、工具可以更新，方法、方式可以改變，運作可以改變。

多元的僧團，互助的精神

這個道場，畢竟不是經常有幾十個人共住的僧團，所用的餐具，也是從每一個會員家裡臨時拿來拼湊而成，碗、盤、杯子、刀、叉、水壺，乃至於裝飯的鍋、盛水果的籃，都是多元化的大雜燴。

雖然沒有統一的整齊性，卻有多元的實用性，例如喝咖啡的杯子，可以拿來裝飯；每一個人所用的盤子，可以大小懸殊到一倍以上；湯匙和叉子，小的小、大的大、長的長、短的短，有的是瓷器，有的是木器，有的是合金的材料；在這樣的不協調之中，倒可以看出彼此協調互動互助的精神。

～摘自《空花水月》

從這段開示，師父觀察到僧團猶如多元化的大雜燴，雖沒有統一的整齊性，卻有多元的實用性，凸顯僧大校訓「悲智和敬」中，彼此互助尊重的「和敬」精神。

邁向本土化及全球化的佛教

就我所弘揚的佛法而言，基礎是印度及中國的，著眼及著力點是臺灣本土的，也是當今世界的。

個人非常淺薄渺小，慚愧無能；自知對我們當今的文化環境，影響非常微弱。

唯對於本土化及全球化的文化責任，倒是非常強烈。

我的本土化是指多元文化的融合與推陳出新，我的全球化是指多元文化的吸收與重新出發，多元發展而目的相同。

本土化與全球化，多元化與世界化，只有呈現的方式各異，並沒有好壞對錯的不同。

～摘自《致詞》〈從本土到全球〉

從這段開示，可以統整創辦人的多元思想，及其對於本土化、全球化的解讀。這種多元思想的啟發，除了來自創辦人的個人特質，也傳承自幾位祖師的風範，包括圭峰宗密禪師的「三教融合，會通本末」，滿益智旭大師的「統合各宗，匯貫天台」，太虛大師的「法流多門，體源一味」，到了聖嚴師父，則透過「回歸佛陀本懷，推動世界淨化」來傳遞佛法思想的多元融貫精神。

這幾篇文章，啟發了我一個想法：法鼓山的僧眾每個月都有一千元的單銀，這一千元可以是1張1000元，可以是2張500元，可以是1張500元加5張100元，可以是10張100元，可以是20個50元銅板，可以是100個10元銅板，可以是200個5元銅板，也可以是1000個1元銅板。

如果三學研修院提供不同的選項，您想要領取哪一種單銀呢？

點滴善念，融入多元一體的世界

常啓法師

俄烏戰爭已是矛盾的白熱化，衝突的粗暴化，生出很多英雄、戰犯與逃兵，也製造很多瘋狂、殘酷與毀滅。

在俄羅斯總統普丁下了增兵動員令後，一封來自俄羅斯青年的信，內容表示希望能儘快來臺灣當義工或工作，雖在遙遠的彼端，看似與我無關，卻因一位俄羅斯籍的學僧而連上線，趕緊為他詢問任何來臺的可能性。

這讓我想到愈來愈多元的僧大組成，除了有來自俄羅斯的青年，也有香港、澳門、新加坡、馬來西亞、印尼、越南、美國與澳洲等地，不只是空間地域上的多元組合，隨著報考年紀的提高，學僧有的跨越30年而成為同班同學，時間上的世代差異亦趨多元，世代之間的特質激盪互補，牽動的關係勢必也就多元擴展。

禍福相連的全球化世界

曾有一個關於人際關係的研究，主張當代世界的每個人只要通過七層的傳遞關係，就能找到地球上任何一個角落的任何一個人。這個試驗不知是如何達成的，但從佛教緣起法的視野來看，則無庸置疑，世界多元而廣袤，卻又一體而靠近，只需畫幾條線就能全盤連通，乃至在兇吉禍福上，也是如此。

乍看之下，個人的禍福際遇散落在各處，互不相關，甚至很多人看著新聞報導，遙望別人的遭遇，而羨慕、忌妒或幸災樂禍。殊不知，只要幾度轉折，別人的遭遇都會與我們拉上線。尤其在網路化、全球化的現實中，更如牽動彼此的因陀羅網，牽一髮即動全身。

也就是說，世界與人類是一個整體的存在，君不見俄烏戰爭造成的物價通膨、糧食與能源的變動如漣漪擴散，馬上影響

全世界，致使各國又回去燒煤發電了，儘管只是在一個郊區的小工廠燒煤，所排放的溫室氣體與廢氣匯出滿天霧霾，改變空氣的成分，導致地球暖化、冰層融化、海平面上升……由此造成的災害，又威脅著全人類及眾生的生命。

聖嚴師父曾說，我們就像同一個魚缸內的魚，息息相關。一條魚污染了魚缸的水，每條魚都會直接或間接地受影響；世界上的任何一處悸動，都會振動整體；人類的每一個起心動念，也都會彼此共頻共振，相互熔煉。

一念慈忍寬恕，造就和平

歷史上任何戰爭都源自人心的貪瞋癡，所以無關輸贏，戰爭從來只有失敗者。表面的勝利，不僅徒增傲慢，還得害怕遭到報復；而所謂的失敗，不只是沉溺憂傷，還可能仇恨蝕心、想著要報復。

任何為了和平所發動的戰爭，都是冠冕堂皇的謊言，因為戰爭非戰爭所能制止，若要以戰止戰，只會埋下更多引戰的地雷，連累更多無辜的人。仇恨也非仇恨所能止息，若要復仇洩恨，恐怕傷疤未癒又自捅一刀，冤冤相報何時了！能贏得和平的，恰恰是透過避免戰爭，而要避免戰

爭，得先戰勝自己的貪瞋癡，並長養自己的慈忍寬恕。

體認到貪瞋癡的心念足以引發戰爭，同樣一念慈忍寬恕也能造就和平，當下這一念融入了一體多元、差異共頻的大熔爐，聚沙成塔的力量不可小覷。小小的好相加成為大大的好，運用這個原則，僧眾的工作就更顯可貴，一滴清水入濁水，濁水就清澈一分。

多元僧大，匯聚善念善行

僧眾的組成多元，更容易與世界連上線，就得更用心創造集體善念，影響世界。每日的早晚課誦，有那麼多元的僧眾奉獻出他們的虔誠，足以形成令人驚歎的力量，再加上僧眾的自覺與覺他，對不同的生命付出欣賞與慈愛，生命與生命之間的良善天性，也會積聚、凝聚、融合再擴散，鍛造出強大善的力量，而無事不成。

或許我們未必有機緣能參與救苦救難的壯舉，但點點滴滴的善念，再透過善行影響他人，如同正能量的溪流往前流淌，尋找同樣的溪流匯聚，形成的大江大河就足以潤澤大地。一體多元的僧大組合，相信善念，點滴積累，望能讓多元一體的世界更加美好，這是人生最美的出路。

身在叢林好修行

演道法師

中國佛教的寺院又稱叢林，代表有眾多僧人在此地修行。

就像叢林裡，有各式各樣的植物如大樹、小樹、小草、蕨類等，也有許多動物如熊、鳥、蝴蝶、昆蟲等，豐富多元的動植物，形成生氣盎然的生態系，不論它們長得高大或矮小，都很努力地生長，並在叢林中扮演不可或缺的角色。

從法師們身上，觀察到每個人與眾不同的特質，就像各式各樣的動植物，展現不同的特性。

多樣化的僧大叢林

回想以前就讀僧大時，身邊就有許多同學的特質令人印象深刻。例如，有一位同學過去曾維修過電子產品，每當有東西損壞，我們第一個都會想到他，他也非常珍惜物品，常為惜福而維修。來自馬來西亞的同學，熟悉許多語言並善於與人互動，在學習期間展現良好的關懷能力，師

兄弟們都很喜歡跟他互動。還有一位同學，對法會之佛事非常恭敬，常留意許多細行，是值得我學習的榜樣。

如何造就如此多樣化的特質呢？由於法師們都來自不同的國家，包括美國、馬來西亞、新加坡、越南、印尼、香港、俄羅斯、臺灣等，本來就有不同的民族特性、文化以及生活習慣。

即使來自同一個國家，不同的地域也有文化差異，例如以臺灣來說，北部人快節奏、有效率，中部人開朗海派，南部人熱情有溫度，東部人純樸敦厚。

此外，不同家庭也有不同的文化及教養方式，家庭中每個人扮演不同的角色，又形塑出各式各樣的人格特質。

共修中，觀照身心

從佛法的角度來說，生命形成的因緣錯綜複雜。今生生命的形成，包含過去累生累世造作的善惡業，和今生身口意的行

為，由於種種的因緣聚合，而造就現在自己的身心狀態。

雖然，我們仍有許多病苦、煩惱，但能夠成為人身已相當不易。佛陀曾用「盲龜值浮木」來譬喻人身難得，古德更說：「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更待何生度此身？」因此在這一生，如何運用有限的生命做有意義的事情，是一個重要的課題。

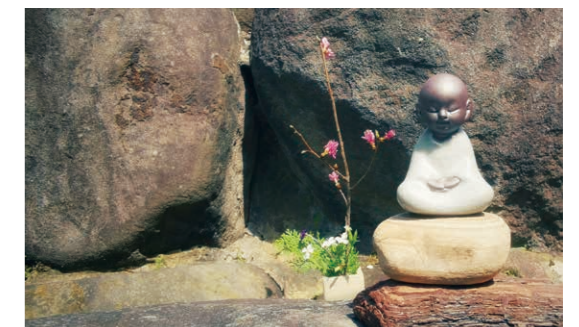
每位就讀僧大的學僧，都有與眾不同的生命故事，這些經歷引領著他們發起願心，來到此地學習、修行，將生命投入在佛法生活中，那是非常可貴、有福報，也別有一番意義的。

當來自不同成長背景的學僧們，聚在一起修行、學習時，就產生一股凝聚的力量，那就是共修的力量。聖嚴師父曾說：「『共修』於初學者格外得力，唯因『木頭總是跟著木排跑。』一根木頭，可能在洶湧的河面東奔西竄，不知漂向何處；一排又一排的木筏，牢牢綁緊，則可能井然

有序，片毫不失地安全抵達彼岸。這便是『依眾，合眾』的善巧方便。」

除此之外，在團體中，與不同的人互動，恰好可學習包容不同的文化，並練習觀照身心、調整習氣，這正是團體生活中的修鍊。

因此，若能在僧團中，學習透過佛法轉化觀念，運用方法調整習氣，那麼來自不同背景的僧人們，就不會形成各不相干的獨立個體，而是具備「悲智和敬」精神的莊嚴宗教師了！



鍊心，傾聽不同的聲音

常格法師（僧大女眾部學務長）

在僧大課堂中，有時會一起觀賞聖嚴師父過往親自上課的影片，例如：高僧行誼、出家心行、創辦人時間等。聽講前，老師會針對師父開示的內容提出幾個問題，讓學僧在聽講過程中找答案。同樣的開示，當學僧2至3人一組，共同彙整出小組的摘要與心得時，每個人所聽到的重點均有落差，心得就更為不同了。人愈多的班級，彙整出的共同筆記摘要，往往更為完整與豐富。

傾聽多元，鬆動固著

在僧團中，我們經常感受到差異所帶來的「不合意」，例如當一群個個很有想法與性格的團體，聚在一起辦營隊、推動活動時，會產生許多磨合。然而，正因為學僧多元、有差異，如果願意傾聽、保持好奇，不先判斷好壞，秉持開放與接納的態度，往往能藉由別人眼中的世界，發現全新的視野。

例如，有一次大家在討論朝山的教案，多數人覺得應該讓朝山的時間長一點，而不願再繞路到法華鐘樓迴向，因為過長的路程會壓縮到朝山的時間，但由於這是執事法師的決議，學僧們便順著因緣，嘗試較短的朝山路徑。最後，當大家走到法華鐘樓迴向時，學僧們卻被鐘樓的恢弘與壯闊所震撼，人人法喜充滿。

在共事過程中，原本是因為出了家，在倫理上要尊重執事，但當大家能放下心中的標準與期待，往往也會發現這樣做的益處，甚至打破了原先堅固的想法，自然而然地鬆動自身的固著，看見一處又一處意外而美好的風景。漸漸地，也會開始懂得緩一緩，欣賞差異、傾聽多元異議，慈悲與智慧也會由之而生。

多元互補，向善開展

或許有人會問，面對多元的看法，我們應如何判別自己該放下固著的想法，還



是該努力溝通表達並堅持不懈呢？聖嚴師父曾在世界宗教領袖會議中提出建議，其中就有呼應這個問題的答案。

1. 各宗教為了世界和平的目的，應該重新詮釋各自神學中與此目的相互衝突的部分。

2. 宗教多元化的時代已成為必然，各宗教的傳教工作宜加強共同性的宣導，在將各自的優點與他人分享的同時，必須互相學習彼此的長處，便能求同存異。

從師父的文字中，不難看出，當我們掌握好「和平」的方向，試著接納差異，截長補短地共同努力，回歸到溫和平順、沒有爭鬥、平靜安寧的狀態，那麼即便彼

此有差異、方法有不同，但目的絕不會偏失，乃至背道而馳。

以多元宗教來說，宗教的功能是為了「人心的慰藉與良善」，因此當我們對自己宗教教義的詮釋，與此良善的目的有衝突時，就應該重新省思。以個體來說，出家修行的歷程中，只要不違背戒定慧的原則，尊重執事、尊敬戒臘，就是放下自我中心的淬鍊。

百花齊放、萬獸同聚的道場叢林，掌握好「悲智和敬」的方向來著手鍊心，便能使我們從煩惱的自我執著中解脫，成為一個「接納多元、和樂無諍」的自在人。

僧教育的多元養成

常法法師（僧大女眾部學務處輔導法師）

這幾年來，僧大的學生愈趨多元。

首先是國籍多元，學生有來自蘇聯、美國、印尼、馬來西亞、港澳等全球各地；其次是年齡差距，從20歲到40多歲，跨越20多年的世代差異；第三則是思考與以往不同，除了來自本身國家文化的影響，也有學習背景的差異，例如學藝術的學生，思考發散浪漫、創意多變，遇到邏輯清楚、按部就班、理性思維的學生，就會激發出精彩深刻的修行生活。

此外，年輕世代的學習方式多以網路為主，有事就問Google，不同於上個世代果字輩、常字輩，多以實體的經驗傳承與生活體驗為主；加上現在多是小家庭，少了過往大家庭或村落生活中，人際互動、應對進退的觀摩與練習。

面對多元的新世代學僧，除了不可或缺的佛法教理、禪修方法的課程與實踐外，在教學方式上，僧大也逐漸以「分享與對話」、「體驗式教學」和「行動中學

習」來啟發學僧。另外，「師長角色的權衡」在教輔之間也有些比重上的差異。

分享與對話

有別於過往單向式的講授，在一些課程中，會試著從對話當中了解學生的關注與思維，再依據學生現下的需求，由師長或同儕以分享、討論方式激發進一步的思維。透過這樣的過程，學生學會思考推理，並發現知識不是被告知，而是自己歸納發現的，也因此讓學習更加深刻。

對話與分享的過程，不僅可以讓習慣網路互動的學生，練習人際溝通、表達應對；無形中，也能將僧團文化、精神的傳承及珍貴的生活經驗，自然地傳遞給新世代。目前像是「出家心行」、「懺悔清淨日」的課程或活動中，即以自由輕鬆的方式，進行有主題或無主題的分享與討論。

體驗式教學

多數學僧的成長經驗，都以抽象的知識學習為多，常常頭腦知道的很多，但實做的經驗很少，以至於對人間生活的實相產生隔閡。為了讓學生有更完整而深刻的學習，授課中也會安排實際體驗，如寒暑假到大寮（廚房）、知客、分院等單位實習。平日則有參訪寺院、參與慈善慰訪、體驗無痕生活、行腳等，將平日所學的知识化成具體的實踐，並在過程中經由犯錯的經驗，了解自己擅長與不擅長的部分，進而調整與成長。

同時，藉著不同領域的參訪學習，接觸到不同的人事物，看到不同的世界，了解人間種種樣貌，進而啟發了宗教師的情操與願心。曾有學僧分享，當慰訪時看到關懷家庭的困苦，心中自然會迴向與發願，比起在大殿中的迴向發願，既深刻又有力道。

從二年級開始，會有不同的專案學習，例如，二年級負責編輯僧大刊物《法鼓文苑》，三年級擔任生命自覺營的幹部，四年級則是籌備畢業製作。為了完成這些專案，學生必須集眾人之力，練習溝通協調、縮小自我、配合他人，才能夠完成任務。

有學僧分享，在籌辦自覺營的過程中，可以更了解自己和他人的特質，慢慢接納自己的極限和他人的狀態，進而放下自己的想法來配合對方，不知不覺中突破了自我框架、淡化了自我執著。而畢業製作則要跨出自我舒適圈，尋找外在資源、接受不同的意見與指導，在來回的解構、建構中達到學習的目的。

師長角色的權衡

新世代多是小家庭出生的學僧，在成長過程中，師長兼具了知識教導與生活輔





導的角色。因此，在授課解惑之外，對於學僧的生活作務、生命探索、心理輔導、人際應對等教導與提醒，都是僧眾養成中很重要的一環，彼此之間既是師生，更是家人。

記得聖嚴師父曾說：「我是你們的老師，也是你們的父親。」在教育教導與關懷照顧的角色中如何權衡，以建立一個安全、開放的關係和空間，讓彼此可以放鬆、信任地分享與對話，也是現代多元僧教育需要用心的一部份。

關注生命與生活的僧教育

因應多元多樣的新時代學僧，透過開

放啟發、以學僧為主體的教學方式，培養學僧兼具教理知識和人間關懷的能力。但不管教學方式如何改變，僧教育的養成仍不離「生命教育」與「生活教育」的二十大方向。

「生命教育」就是修行，是以禪修、念佛、誦經等法門，來體悟生命實相，活出生命意義，進而尊重、愛護所有生命。

「生活教育」則是學習生活自立，包括烹飪、縫紉、灑掃、人際應對，乃至現代社會必備的電腦、管理、溝通等生活技能，都不可忽略。

如此才能走入人間，成為一位出世又入世、契理又契機的現代僧人。



僧活札記。



歡喜來做出家人

2022 僧大招生說明會

為現場及海外連線的40多位考生和親友，簡介僧團育才的目的與方式；法鼓山僧伽大學於3月13日上午9點，在階梯教室舉辦「2022年招生說明會」，由副院長果光法師、常寬法師和校務主管們，就考生各項提問詳細釋疑，並請學僧代表分享應考經驗、導覽校園環境。

「我這一生，最歡喜的事，就是成為一位出家人。」果光法師分享，當年聽到仁俊長老這句話時，大約和在座考生同齡，那時候長老法師們的無私奉獻，觸動他思索人生想要做什麼、生命該走哪個方向；如今「最歡喜的事，就是成為一位出家人」，同樣也成為他真實的生命體會。

作為僧大錄取的過來人，一年級學僧寬瑞、寬仁、寬信、寬慈與寬因等5位行者，不約而同地強調，深信因緣、常發願求請三寶加持，保持安定與平常的心態最為要緊；此外，多看考古題、實際參加禪坐共修或讀書會，也是他們善用時間、掌握方向，加深學習印象的應考要訣。

「對照自己出家和不出家的各100個理由」，寬瑞行者分享，兩年前疫情爆發時，正在海外做義工，想到生命若只剩不久，錯過報考僧大，必然會留下遺憾；寬仁行者也說，透過文字書寫考前自傳時，自然就能靜心反思生命歷程，看見自己發心出家的動機。

◎摘自法鼓山全球資訊網

主辦單位：僧大

時間：2022年3月13日

地點：法鼓山第三大樓 階梯教室



「還能聯絡家人嗎」、「財產、保險怎麼辦」、「可不可以帶書或平板」、「線上如何筆試」、「老病時是否有人照顧」、「食宿作息的規定」……，面對考前種種疑問，執事法師清楚解說完善的就學制度，還有僧團會護持學習生活，僧大免收學雜費並提供零用金，讓考生和家長都能安心。

副院長常寬法師與果光法師，均就今年招生主題——「願作眾生園林」，勸請志願出家青年，能為學校辦得更好，貢獻新的創意活力，發揮僧眾轉動乾坤的力

量；盼共同學習發大菩提心，像種子、像大地、像慈父慈母，一同探尋出家的生活，一起維持生態的平衡，成為護念眾生的園林。

預計報考僧大的楊志翔說，曾參加法鼓山青年禪修營、義工成長營，感受到消融自我的成長和喜悅；平時則多以聖嚴法師的開示影音、全集為本，從佛學入門到學術專著，漸次深入學習。他說，希望能夠精進自己，成為更好的人來幫助他人，並藉由幫助他人的歷程中來自利利他，持續成長。



生命自覺心啟航

2022 生命自覺營

◎摘自法鼓雜誌

主辦單位：僧大

時間：2022年1月19～24日

地點：法鼓山禪堂、天南寺

因新冠肺炎疫情停辦兩年的僧伽大學生命自覺營，一月十九至二十四日再次啟航。一波波寒流，仍無法阻擋八十七位學員熱切尋找生命覺醒的心。為落實安全防疫，在一人一房住宿考量下，營隊分男女眾分別在三峽天南寺、法鼓山禪堂兩地同步舉辦，原訂十天的課程縮也減為六天。

「這次營隊著重於生活的『體驗』，因此男眾第二天晚上就受戒。」男眾總護常啓法師指出，此次營隊希望讓學員在語默動靜、行住坐臥中體驗出家生活。歷經說戒、演禮、正授，以及兩天的出家作息，二十一日營主任果醒法師以「探究人生的目的，是否已找到答案？」叩問現場學員，並說明出世間快樂與世間快樂的差異，不在相上的物質滿足，而是從自我中心的煩惱解脫；「與法師有約」由常應法師、常乘法師、演禪法師分享出家因緣及在執事中的成長，在輕鬆的課堂氛圍中，風趣回答現場學員的各種提問。

「這次的課程以信、願、行貫穿，在解行動靜中，學員更如實體驗到僧大出家生活。」女眾總護常格法師分享，出家生活體驗，最終希望讓學員思索生命的意義，進而擴及為他人及全體眾生的奉獻。

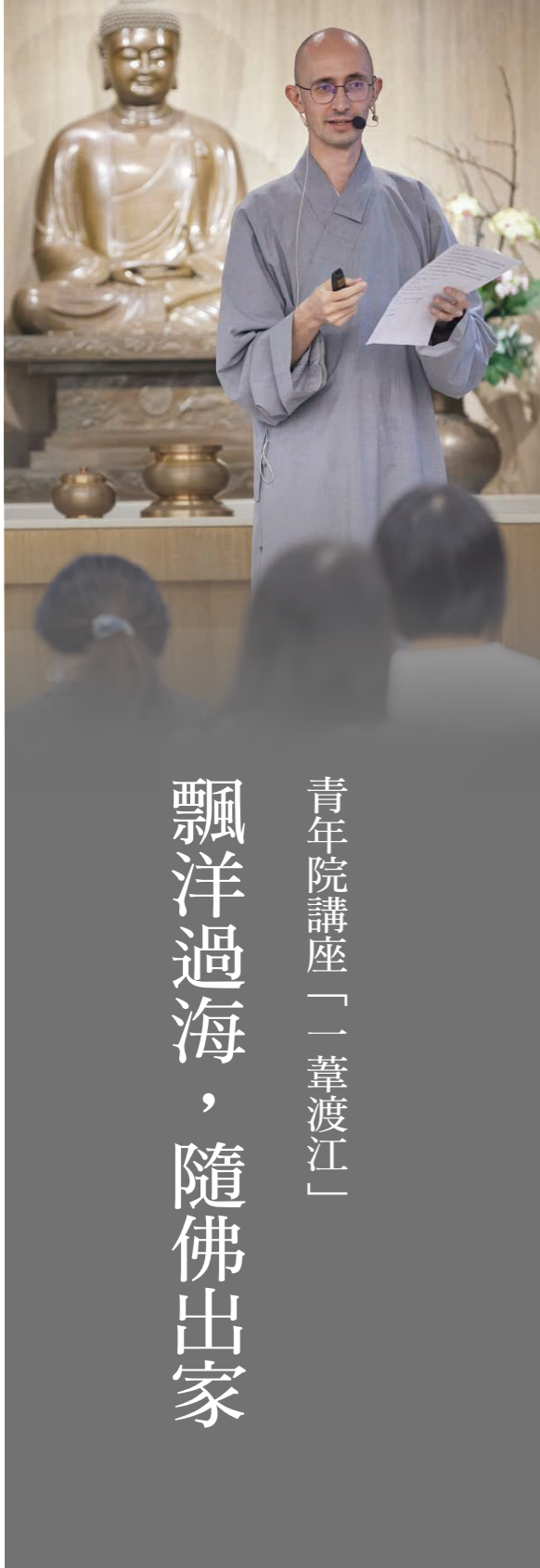
「能持否？」「能持！」二十一日正授當天，方丈和尚果暉法師擔任得戒和

尚、退居方丈果東法師為教授阿闍黎，學員朝氣十足，回答「問遮難」時，毫不猶疑、鏗鏘有力地應答，展現發願出家，持守戒律的堅定誓願。在〈搭衣偈〉的梵唱中，學員熱淚盈眶，搭上象徵出家身分的幔衣，正式搭衣受戒，學做家人。

來自法鼓文理學院佛教學系的王寬宏說，受戒之後心境更為安定，尤其經由常鐘法師「說戒」這堂課，體會戒律並非想像中拘謹，是活潑彈性且積極的；來自印尼的馬索利（Margo Sulistio）說，在營隊中體驗出家人的簡單生活，尤其用齋時要學習感恩十方善因緣，特別有共鳴，體認到珍惜當下，分享佛法回饋社會的精神。

二十三日女眾感恩之夜由營主任果鏡法師主持，法師說明：「點燈的意義是為自己點一盞菩提心燈。」期勉學員將填滿功德油的心燈點亮，發射出慈悲與智慧的光明，來照破世間黑暗。心燈無盡，人間溫暖，人間就是淨土。

「祝願諸位行者發揮心靈的蝴蝶效應，讓個人小小的自覺，成為世界大大的覺悟。」二十四日，六天的出家體驗生活接近尾聲，即將出堂的大眾離情依依，常啓法師期許學員將這一滴水奉獻給江河，凝聚更大的力量，一起通向自由的大海，解脫的彼岸。



青年院講座「一葦渡江」
飄洋過海，隨佛出家

◎僧伽大學小記者

主辦單位：僧大

時間：2022年8月10日

地點：德貴學苑

來自異國的法師，以何因緣飄洋過海來臺出家修行？八月十日晚上，青年院舉辦「一葦渡江：法師的奇幻漂流」講座，現場四十六人、線上一百四十三人次，一同聆聽印尼籍殊諦法師、俄羅斯籍演誓法師離鄉背井來臺求法的願心與歷程。

以「初心·今心」展述出家因緣，殊諦法師表示印尼宗教文化多元，對佛教徒的定義也非常多元，要學習正信的漢傳佛法並不容易。有幸出生在蘇門答臘的佛化家庭，法師自喻為「沙漠中的一顆珍珠」，受信佛的父親影響，國小就皈依三寶，後因父親生病而發願出家。

國中時期參加一場八關戒齋，結識來自臺南的湛因法師，感受到出家人的慈悲、智慧而拜法師為師，因體會「佛教不只有宗教儀式，也是生活的方法」，決定走上出家的道路。

殊諦法師以「帶給別人快樂」為學佛出家目標。他說：「我們無法改變環境，但可以改變心境，把『為我』的心轉為『為他人』的心。」遠道來臺也曾遇到簽證、飲食和文化差異等困難，但法師不忘初心，歡喜分享：「出家很快樂。」

來自俄羅斯的演誓法師，出家前是大學數學系副教授，從小接受的教育偏向理工思惟，內心一直想尋求使身心健康的方法，曾在無極門學習武術，後來透過禪修和理解因果觀，學習不將發生的事物視為理所當然，因此找到安頓身心的方法。在一次參加禪五的因緣，求受三皈五戒後，開始「以五戒來觀察自己的生活」。

聖嚴師父於一九九八年赴聖彼得堡帶領禪七，有幾部著作於當地翻譯出版，對演誓法師影響深遠。二〇一八年他參加果醒法師在莫斯科帶領的禪七，隔年擔任英俄口譯，之後來臺就讀法鼓山僧伽大學，在一次生命自覺營的傳燈儀式中，領悟「菩薩行就是生命的出口」，並於二〇二〇年正式剃度出家，實踐「利他為第一」的菩薩行。

青年院監院演柱法師勉勵青年聽眾：「一枝蘆葦，看似難以承擔人的重量，可以遠渡重洋靠的不是飛機，而是幫助自己和他人、弘法利生的菩提願心。」



募僧·慕父母

2023 僧大招生說明會

「十年樹木，百年樹人。」為續佛慧命、培養漢傳禪佛教的宗教師，延續聖嚴師父的悲願，法鼓山僧伽大學於 2023年3月12日舉辦一年一度的「招生說明會」，為有志出家的青年介紹僧大、解答種種疑惑，並有應考經驗分享及校園環境導覽。來自臺灣、日本、中國、香港、加拿大、美國和馬來西亞的青年學子，分別於現場和線上一同共襄盛舉。

「大孝終身慕父母」是今年僧伽大學的招生主題，以清淨的戒行和誓願，報答無盡的父母恩。男眾部副院長常寬法師以佛陀為父母說法的故事，勉勵大家學習佛的精神，不僅感恩今生父母的養育之恩，也透過出家無私地利益一切眾生，將這份恩情如漣漪一般擴大到生生世世的父母。

「出家前，如何化解和家人之間的心理衝突？」「認同出家，但仍有很多想追求的事，該怎麼度過難關？」會中精彩的大堂Q&A時間，由院長和僧大師長們為參與者一一解惑。女眾副院長果光法師分享，面對親人勸阻出家，透過拜佛、持〈準提神咒〉，並迴向給家人，會很有很大的幫助。男眾學務長演道法師分享，用

「生命短暫無常」的觀念來反思，能夠有效地過濾掉許多的「想要」，並找到生命中真正的「需要」。最後，院長果暉法師以「生命在呼吸之間」提醒大家把握報考僧大的機會，並說明出家後僧團會一起照顧俗家父母，讓考生安心報考入學。

四位目前就讀僧大一年級的學僧，精闢而真誠地分享讀書方法和應考心法。寬如菩薩強調培福的重要，建議考生在備考之餘到法鼓山各分院當義工，或在生活中培養善行，累積福德因緣。寬典菩薩和志同道合的預考生，在網路上建立共修群組，一起共讀討論、模擬面試、做早晚課等，彼此勉勵，凝聚道心與願力。「想出家的時候，內心出現的是什麼？」寬濟菩薩分享，錄取的決定權在自己手裡，在備考的过程中，坦承地去面對內心的聲音，就會更確立自己的方向。有些人因為應考而有壓力，寬志菩薩則分享考試只是過程，最重要的是常保出家的願心。

今年有16位海外的青年佛子，透過網路參加說明會。親近法鼓山舊金山道場的Henrick說，參加招生說明會讓他更了解僧大的生活，也減少許多憂慮。來自香港

的肖慧菩薩，多年來一直有出家的願心，但因年齡限制而不具足，如今僧大已將年齡資格上修，他表示將會珍惜報考的因緣。現居溫哥華的彥儀菩薩，甫於今年生命自覺營體驗出家生活，而說明會讓他了解僧大的教育和課程目標，是將佛法實踐到生活中。

現為護士的Dinh Ly，從去年開始參加法鼓山洛杉磯道場的活動，並在過程中體認到生命的無常，並省思生命，認為唯有用佛法幫助他人心安平安最為究竟，便發心出家。僧伽大學表示，母語非中文的考生若先具備基本中文能力，入學後便能更快適應出家生活，若有任何關於出家的問題，都可以向僧大師長們尋求協助。



◎僧伽大學小記者 寬仁、寬妙

主辦單位：僧大

時間：2023年3月12日

地點：法鼓山第三大樓 階梯教室

播下自覺種子 深耕20年

法鼓山僧大「生命自覺營」特別報導

◎摘自法鼓雜誌

二〇〇四年，法鼓山僧大開辦首屆「生命自覺營」，近二十年來，持續一屆又一屆，不僅接引青年出家，更引領探索內在的年輕世代，走上清淨究竟的人生道路。

第一屆生命自覺營的捨戒典禮上，〈搭衣偈〉一起腔，大眾善根震動。學員們卸下縵衣，為這難得的出家身分，留下不捨的淚水。親自為學員主持捨戒典禮的創辦人聖嚴師父，開示時憶起小沙彌時的自己，為了從軍報國不得不捨戒還俗時，也是那樣地不捨，發願要再回復出家身分。

受戒持戒 體驗出家生活

一轉眼，以戒律為核心，接引有意願出家青年的生命自覺營，二〇二三年將要舉辦第二十屆了。從一開始寒暑假各辦一屆，到固定於寒假舉行；天數從七到十四天不等，到固定九或十一天；從融入僧伽大學作息與課程，到籌辦專屬營隊；每一屆從八十到近二百人。期間，除了二〇〇九年聖嚴師父圓寂、二〇二〇至二〇二一年新冠疫情，每年生命自覺營都是如期籌備，不曾停歇。

學戒受戒、佛門行儀、解門慧學、行門實踐、出坡作務，生命自覺營以出家人的作息為架構，藉由出家人精進的修行、學習和生活，和同樣追問人生意義的同學一起，深刻地覺知生命的本質、探索與超越生命意義。聖嚴師父期許生命自覺營，能讓學員如實地納受行者八戒，以清淨的戒體、如法如律的出家人生活，啟發青年為出離煩惱發大悲願心，成為法門龍象。

由僧伽大學二、三年級學僧主辦的生命自覺營，不單是學僧的寒假實習，學僧法師們更是以傳承聖嚴師父建僧悲願的使命感、滿懷報恩的心來承擔。僧伽大學女眾部學務長常格法師表示，僧伽大學的學僧有近九成參加過生命自覺營，當學員成為學僧後，那股想要分享出家殊勝的熱

情、感恩自覺營接引自己出家的感動，推動著學僧主動完成、完善營隊的每個細節。男眾部教務長常啓法師也表示，每一屆的學僧從自覺營中獲得的感動和收穫都不一樣，想要加入的課程或凸顯的氛圍、作法也會略有調整，但都有同樣的願心，希望帶給學員最多、最豐富的宗教體驗。

轉染成淨 現代青年的心靈教育

生命自覺營在法鼓山僧團、僧伽大學的環境、師資、學僧共同努力之下，連續舉辦了近二十年，接引二千二百多位青年體驗出家生活。男眾部學務長演道法師認為，生命自覺營能傳承舉辦這麼多年，其實也反映現代社會，有許多青年想要沉澱身心，體驗出家的宗教生活，找一條不一樣的生命道路。因此無論因緣如何變化，生命自覺營都會持續舉辦。

生命自覺營的影響力，不只於接引青年來出家。香港道場悅眾劉佳略，每一年都送自己公司的主管、員工來參加生命自覺營，他認為生命自覺營就是最好的教育訓練。

「出家是非常神聖、非常具有未來性的。」聖嚴師父曾在自覺營籌備會上如此叮嚀。在無常的變化中，未來是動盪的，人心也會惶惶然，宗教師正能發揮導引眾



生平穩安定往前走的力量，好比是混濁的水流中，那些許的清水。為世間奉獻轉染成淨的力量，就從生命自覺營開始。

僧涯的臨門一腳

／常格法師

「我很不希望把『戒』捨掉。」僧大女眾部學務長常格法師，回想起自己參加生命自覺營時，最後捨戒的心情，依然充滿感動。

學佛後，佛法回應了常格法師從小的疑惑：「生命的意義究竟是什麼？」從而找到生命方向，渴望從煩惱出離，確定要走出家這條道路。然而，他也像許多人一樣，還在觀望。因此生命自覺營對法師來說，就是走上出家這條道路的臨門一腳。

生命自覺營的核心：受持行者八戒，讓法師感受到「持戒」，能讓無始劫以來的輪迴有一個出口，不斷提醒自己「苦」是什麼？更給了究竟的離苦方法。

從營隊下山後，常格法師依照師長的教導，持誦二十萬遍的〈準提咒〉，祈願順利出家。「持誦圓滿時，我深切地覺知，原來自己這麼想出家。」法師表示，持咒不只是祈求佛菩薩加被，也是不斷加強、憶念自己要出家的願心和動力。

出家的生活，當然不如營隊美好，新的環境、生活方式、人事，在在都是磨合；不一樣的是，出家後煩惱是探索自我、進一步離苦的契機。也許知見、修行工夫跟不上，情緒上還是會感到痛苦，但至少能看得清楚，苦得明白。

「出家第二年，是我最苦的時候。」法師說，那時都已經打包行李準備放棄了，但想起師父的教導：無論有什麼事，就是去拜佛。法師每天都快拜了一小時，拜到煩惱都插不進念頭裡，等到法師從煩惱中清醒過來的那一刻，更深信：「修行的方法真有用。」

「給自己一段時間，歸零。」法師認為，出家的阻礙很多，並不是想出家的人都能如願，但只要有這份願心，把握機會參加生命自覺營，種下的善根種子，終有發芽茁壯的一天。

生命自覺慢慢發酵

／演道法師

出身佛化家庭的演道法師，目前是法鼓山僧大男眾部學務長。大學時代由於母親出家的因緣，開始真正想了解佛教是什麼？出家的意義又是為何？當時，他為臺中分院（今寶雲寺）法青悅眾，即使動過



出家的念頭，但始終沒有具體行動。

參加「生命自覺營」，讓他開啟了不一樣的學佛視野。「在營隊中，我們過著精進的修行生活，接觸到更多的師長法師，互動上很自然，也很親切。」法師表示，這也讓他體會到僧團的文化、僧才的養成與良善的互動，確實和自己相應。

「人身難得今已得，佛法難聞今已聞，此身不向今生度，更向何生度此身？」營隊結束後，法師開始思考：生命是短暫的，遇到佛法是難得的，自己想要在有限的生命中，做些什麼有意義、有價值的事？完成學業後，一般人選擇下個階段的生涯，可能是在專業上追求自我實現，或者滿足物質經濟的需求，也可能是尋找伴侶成家立業，但深入佛法之後，法師覺察到自己想走一條不一樣的路，一條

真正能獲得寧靜和快樂的道路。

「其實我也沒想到，自己那麼快就出家。」當兵期間，法師利用休假回臺中分院參加浴佛法會，剛好有位法師前來關懷，提醒他僧大招生報名快截止了。法師才意識到：對！心念也是無常的，現在發起出家的心，若不把握因緣，心念一動，也許再也沒有機會了。

許多人覺得自覺營和真正的出家生活有落差，「那是當然的，就好像我們不可能一出家就斷除煩惱，這不符合因果。」法師認為，很多事情沒有真正去做，是不會知道的，出家生活也是。打開自己的心去接納和學習，不要設限，長期觀察自己的執著、起心動念的運作，慢慢修正，出家修行的路才踏實。

分享法益 臺語嘛通

第十四屆講經交流

培育佛門法將，一棒接一棒！4月23至24日，13位法鼓山僧伽大學學僧參與校方舉辦的「講經交流會」，分享在校研修佛法的體會。寬字輩學僧今年初登場，接力展現臺灣僧才教育的新氣象，發表主題、形式、語言，多元也精采，想聽臺語嘛ㄟ通。

世代不同、道心不變，邀請有豐富弘講經驗的常惺法師、常楨法師、果傳法師、果禪法師、常慶法師，共同擔任聯合講評。副院長常寬法師表示，從早期的「說書」到如今的「講經」，校方鼓勵同學們發揮所長，並能因應時代和大眾的需求，向師長們汲取溝通交流的經驗。

適逢法鼓山推廣心靈環保30週年，寬信行者的「心靈環保，從我做起」、演維法師的「放下·提起」、寬瑞行者的「心靈環保你我他」、演誓法師的「如何用佛法處理情緒」，在在藉由心靈環保的妙用來消解煩惱、調身調心，為第14屆的講經交流帶來成功的開場。

從寬惠行者「佛系玩家：大神級玩家所教的3大『覺』招」、演向法師「是誰騙了我的心？」等醒目的講題，不難體會講經也可以深入淺出、富有創意。寬瑞、

寬永兩位行者則勇於以臺語表達如何運用「四它」、怎麼做「正港」的佛教徒，希望將來弘法能更貼近大眾。

不離生命的關懷與教育、生活的智慧與慈悲，寬仁行者「遇見生命中的逆行菩薩」、寬恩法師「如何走出生命的苦難」、演勁法師「金剛經的四句偈」、演宥法師的「慈悲觀」，從身心覺照到眾生關懷，因緣連成四場鋪敘，坦率真誠的分享獲得同學共鳴、師長們殷切的嘉勉。

默契十足的演千、演煦法師，在成為同門師兄弟前還是親姊妹，豐富的圖文搭配有趣的觀察、幽默的講解，讓「法鼓山的寶——自然環保之草木蟲鳥篇」，成為發人深省的壓軸場次；他們表示，做此專題既期盼在春夏之際，大家能留心腳步、愛護生命，也在感念聖嚴法師當年用感恩大地、護念物種的慈悲心建設法鼓山園區，如今才有這片眾生和樂生活的淨土。

僧伽大學表示，創辦人聖嚴法師提倡全面的佛教教育，引導學僧終身學習，著重律儀、踏實禪修、弘講著述、管理經營，讓出家成為與時俱進的生涯規畫。



◎摘自法鼓山全球資訊網

主辦單位：僧大

時間：2022年4月23~24日

地點：文理學院 GC002講堂

寓教於樂，關懷社會

2022畢業製作暨禪修專題呈現

2022年5月21至22日，法鼓山僧伽大學一年一度的畢業製作暨禪修專題於僧大階梯教室舉行，13位學僧參與發表，由學僧依自己對佛法感興趣的領域選擇題目，透過個人的體會與角度，分享在僧大的學習與成長。

副院長果光法師於開場表示，一進圓廳便看到展場布置呈現的多元樣貌，感受到校園永續發展的可能，期勉學僧在修行路上也要繼續精進。

演滿法師發表的主題「聖嚴師父說禪宗祖師」，整理聖嚴師父在東初禪寺的開示，進行典籍校對，並做成教案到傳燈院做線上及實體課程的分享，過程中經由聽眾不一樣的思考角度，看見自己的框架，也學習接受並放下。

演發法師在疫情的危機中，因看見大眾的需求，拍了三個系列影片《放鬆一刻鐘》，希望引領觀者靜下心來、放慢腳步，體驗法鼓山的境教，在充滿不安的大

環境下，找回放鬆身心及安定的力量。

演可法師以「墨寶中的走路禪」為題，解析聖嚴師父的墨寶《走路禪》，並理解到師父對走路禪修行的層次和脈絡，是一種方便，不是固定和絕對的，對於名相的定義是活用的，因此不必執著於對名相的堅持。


演究法師和演功法師合作製作《日日好日》桌遊，結合聖嚴師父提倡的四種環保，讓玩家學習傾聽、尊重，以及同理彼

◎僧伽大學小記者 演勁

主辦單位：僧大

時間：2022年5月21~22日

地點：法鼓山第三大樓 階梯教室



演發法師
放鬆一刻鐘

此的情感與情緒。協助指導的演道法師分享，這款桌遊寓教於樂，不只帶有親子關懷的功能，也能幫助甫出社會的年輕人探索自我，看見自己忽略或壓抑的感受。

演漸法師的「FUN·晴了！！繪本製作」，分享自己走上繪本製作的因緣，包括在僧大開啟的繪畫技能，以及協助青年院舉辦兒童營的歷程，最後透過繪畫，製作了空白故事書、說書和圖卡，希望經由繪本跨越年紀和語言的限制，讓更多人了解法義，得到佛法的好處。

其他呈現，包括演預法師的「無住生心——聖嚴法師東初禪寺《金剛經》開示整理」、演端法師翻譯與整理的「菩薩戒：佛道指引」、演文法師的「聖嚴法師講〈往生論〉」，以及演根法師的「梵唄中的生命書寫」，在在為學僧生涯留下美好的印跡。

最後，副院長常寬法師代表師長關懷，讚歎學僧們展現出團隊和合的精神，並期勉大家要學習相互陪伴成長，未來進入僧團必定有更好的呈現。



當禪修到西方世界

僧大講座「禪修在當代西方世界浮現的社會學意涵」

東方社會對佛教信仰並不陌生，然而，佛教如何融入西方社會固有的信仰？佛教的禪修方法，又如何對現代西方社會產生影響？十月八日，僧伽大學邀請劉怡寧教授分享「禪修在當代西方世界浮現的社會學意涵」。

宗教文化和禪修的現代意義

擁有宗教社會學背景的劉怡寧教授，現為臺灣大學社會系兼任助理教授，熱衷於思考宗教與當代社會和世界的關係，博士論文《宗教治理與文化創新：臺灣人間佛教的現代性》透過研究星雲法師、證嚴法師及聖嚴師父所創立的佛教團體，探討臺灣人間佛教的現代性。

撰寫博論的過程中，教授因為看到聖嚴師父在美國帶領禪修的照片，思考若要知道聖嚴師父的禪法，一定要把它放在全球發展的脈絡，透過探索西方禪修的普遍特徵，來理解聖嚴師父的禪修特徵。

社會學家都非常關心當代社會所面臨的處境，包括氣候變遷、經濟快速發展、戰爭、全球疫情、多元價值觀等議題，因此他也不斷反思，宗教文化和禪修對現代人的意義到底是什麼？進而延伸出當前研究的主题。

多元應用的禪修與正念

教授首先分享，不同的禪修體系包括日本禪宗、南傳、漢傳、藏傳佛教及瑜伽等，如何在不同時期進入西方社會，並對社會及個人身心靈產生重要的影響。

佛教的禪修，在傳統寺院的型態上，是作為修道者解脫生死、明心見性的覺悟方法。然而，禪修在現代社會被重新建構為一種安頓現代人身心需求的自我技藝，往往與科技、身心健康、醫療、減壓、心理、腦神經科學等領域有所關聯。

現代社會受到多元價值觀的洗禮，而個人作為時代巨輪下的一枚螺絲，如何尋找自我價值與認同？回歸宗教也許是一種方法，然而，禪修在歐美社會的發展中，許多西方白領階級或文化菁英，樂於選擇非宗教型態的禪修來面對自心、尋找自我認同。

「正念禪修」更被廣泛應用到不同的生命階段與生活領域，像是運用到兒童教育領域，幫助兒童身心穩定、培養學習的專注力；或運用來協助青少年度過青春期的各項身心適應。

掌握禪修次第好修行

不論南傳、漢傳、藏傳佛教或各類禪

修方法，正在西方社會發展為日常生活的引導，提供現代人面對身心處境的自我技藝。正如聖嚴師父在西方弘法時，也針對現代人的身心需求，把中國禪宗話頭及默照的方法，頓中開出漸修的次第，並融合不同體系的方法，帶領禪眾由呼吸法、經行、動禪、全身按摩、禮拜、念佛等方式入門。

不過，聖嚴師父把中國禪宗的禪法從頓中開出漸修的方便，並沒有只停留在入門方便，更把禪修功能開展成三個層次：

第一是達到身心平衡，第二是達到精神穩定，第三是達到智慧心及慈悲心的開發。若能夠知道禪修的三個層次，對於練習禪修的現代人來說，更能產生明確的方向感。

正如禪宗祖師語錄上常見的智慧之語「禪在平常日用中」，不論禪修工夫進展到哪個層次，禪修帶給現代人的身心益處及對生活處事的幫助，是無庸置疑的。



◎僧伽大學小記者 演可

主辦單位：僧大

時間：2022年10月8日

地點：法鼓山第三大樓 階梯教室

生命結合佛法

第十五屆講經交流

法鼓山僧伽大學第十五屆講經交流，四月二十二、二十三日於法鼓文理學院大講堂展開，這次共有十四位學僧報名，多數為一年級的學僧，雖然不一定以經論為主題，但都是從生活中對自我的觀察，分享自己轉化的「經」過，展現了學院另類講經的活力。活動第二天，福嚴佛學院的師生也特別前來聆聽、交流，為今年的講經交流畫下圓滿句點。

僧大副院長常寬法師關懷開示時，以講者的法名與主題，結合僧大的日常生活，巧妙串成一則短文，不僅指出修行生活的方向，幽默的開場也讓全場笑開懷。

十四場分享的內容包括《金剛經》、《楞嚴經》、《往生論》等經典，其中，

來自舊金山的寬宏菩薩，以英文分享《金剛經》，帶領聽眾反思過去、現在、未來三心不可得的意涵，令人耳目一新。

因同學的老菩薩捨報，二年級的寬瑞法師、寬信菩薩發願透過淨土經典的介紹迴向老菩薩，讓人感動。「原來死後可以去一個很棒的地方！」寬瑞法師用流暢的臺語，如導遊一般，活潑地介紹極樂世界的依報莊嚴，讓聽者心生嚮往。

演維法師「我向地藏菩薩學習」，自述因為老菩薩生病而開始念地藏菩薩聖號、拜《地藏懺》，期勉自己學習地藏菩薩的心量，幫助一切有情。寬德法師的「遇見《大懺悔文》」則分享每日拜懺的身心轉化。法師們身體力行，讓佛法與生命結合，引起現場共鳴。

除了經典介紹，僧大更鼓勵學僧在過程中覺察自己的起心動念，學習轉煩惱為菩提，厚植修行資糧。如同寬承菩薩的分享，以「我為何不講『講經交流』？」為題，談自己從害怕、逃避到鼓起勇氣站到台前，如實面對內在恐懼的過程，講評法師回饋這正是一場「四它」的實踐，值得讚歎。

兩天的交流，學僧們展現穩健台風，結合生命與佛法的故事，彷彿「法鼓山的TED」。副院長果光法師結語時表示，他原本帶著一些煩惱走入會場，但聆聽同學分享不僅幫助他沉澱轉化，還領受了佛菩薩的願力加持，讓他重回心靈環保的修行核心，再次肯定僧大講經交流的意義。

◎僧伽大學小記者 寬融、寬敬

主辦單位：僧大

時間：2023年4月22～23日

地點：法鼓文理學院 GC003講堂



開箱佛國伴手禮

2023畢業製作暨禪修專題呈現

◎僧伽大學小記者 寬仁、寬淳

主辦單位：僧大

時間：2023年5月21日

地點：法鼓山第三大樓 階梯教室

進入法鼓山僧伽大學修學的過程，彷彿是一趟佛國之旅，而畢業製作呈現的研究與修學成果，就是學僧從佛國帶回來的伴手禮。五月二十一日，僧大舉辦「二〇二三畢業製作暨禪修專題呈現」，共有七位學僧分享在僧大四年的學習成果，為大眾開箱這份禮物。

「為什麼愈修行煩惱愈多？哪裡出了錯？」首場發表「成佛的指南針」的演千法師，整理聖嚴師父關於《大乘起信論》的開示，帶領聽眾從「一心、二門、三大、四信、五行」，找對方向、堅定信心，踏實地走在成佛之道。

來自馬來西亞的演念法師，分享擔任生命自覺營總外護的心路歷程，從煩惱與對立中，發現自己的輪迴模式，進而找到離苦的出路。法師如實地面對自己、坦誠分享，感動了現場大眾，師長也讚歎：「願意審視自我的人是大勇者！」

演宥法師的「生死交加處」，從師父針對大慧宗杲書信的開示中，看見古今兩位禪師，如何回應生死及安心的問題。演煦法師分享帶領自覺工作坊的教案，藉由活動設計，結合弘一大師和虛雲老和尚的故事，引導學員反思生命的意義。

想要更了解聖嚴師父建設法鼓山的理念，並參究「無情說法」的演植法師，走入總本山的藥王園照顧植物，從中感受到師父飲水思源的殷切心，並體會到萬物無常的因緣變化。

禪學系的演向法師發表「初階靜態伸展運動教案」，透過靜態伸展運動，改善姿勢歪斜的毛病，是深入禪坐的前方便。演勁法師的「養生動禪2.0」，邀請現場大眾起身動一動，讓人立即體驗到身心舒展後的放鬆，法師進一步分享，只要用上方法，動禪也能幫助身心轉為收攝安定。

僧大副院長果光法師表示，今年的畢業製作，有經典的探索、自我覺察，也有修行生活的實踐教案，非常實用，願這份來自佛國的禮物，能陪伴學僧繼續深化自利利他的菩薩行。

還原自心的旅程

期初禪七心得

「還原我們原本的樣子。」在第一天進堂時，總護法師如是向禪眾們說道，正式開啟期初的初階禪七。在經歷暑假實習及新生講習後，彷彿搭上一部輕柔的列車，開始一段還原自己的旅程。

散亂與昏沉—無常的過客

「散亂與昏沉」是這段旅程中來來去去的過客，與「昏沉」的相遇總是如此快速，它總在自己疲憊時，輕輕地坐上隔壁的座位，與自己緊緊相靠，大肆入侵頭腦，令自己顛顛跛跛地步入昏沉的家。與「散亂」的相遇，總在「昏沉」下站離去後，不問自來，與自己漫無目的的談天，聊著過去，設想未來，一次又一次地變化流逝。而在與它們一次次的來去相會中，才漸漸知道，無論散亂與昏沉，都是無常的過客，總有離去的時候。懂得珍惜，與它們每一次的邂逅就有意義；知道寬心，與它們每一次的照見就是美好。

「腿痛」是長伴的存在，一次次地在旅程中提醒著自己，原來我一直在路上不曾停歇。在痛的道路上，總是看著它的真

實樣貌，看著它不同的遷流變化，看著痛與不痛間的相伴，靜靜地與它們走著這一段。藉由彼此互相的觀照，才逐漸了知疼痛的真實本質，無非是疼痛來去的「生」與「滅」。

呼吸與溫潤—享受輕安

「呼吸」是這一段旅程最好的存在，它是一段若有似無的陪伴，總在不經意時憶起它的存在，是略過鼻根皮膚的輕柔，似綿綿清風悄悄依偎在臉上。它分分秒秒在流逝、在流轉，日復一日吸吐，感受生命的來去。在心景的轉化中、在時間的變化之間，告別的是昏沉散亂，一轉身，便又遇見了輕盈的呼吸，它出現的淡濃相宜，讓心不再起伏波瀾，也讓思緒凝心而靜，與呼吸相約，氤氳迷濛，勾勒出生命流逝的無痕與靜好。與它時時在一起的時刻，才逐漸懂得呼吸是旅程中最好的幫助，幫助我們觀見生命的無常與生滅。

「溫潤」是這一段旅程中最大的感受，需要用心體會才會懂得。它似是這段旅程中無所不在的的芬芳，浸潤心的無限

光陰裡，讓沁人的溫和，清新入畫、入心，溫潤著每一個坐在蒲團上的生命。坐在蒲團上，清風帶來一絲涼爽，清明之間，不問寒暑而自渡；不問冷熱而靜好；不問未來而無憂；不問過去而豁然。流淌在這溫潤中，才理解到原來身心放鬆後，便能感受每一刻的溫潤。

清明或昏暗—照見本來面目

「一念不覺，頓生百萬障；一念既覺，即生照燈明」。坐在蒲團上，帶上一抹淺笑安然，平淡溫潤的旅程中，感受著淺淡又柔軟的風，感受著心的覺與不覺。心的呢喃細語，讓生命安靜下來，體驗著心的清明與昏暗。

禪七的旅程，帶我們走向原本的樣子，而在體驗這每一刻的當下，才理解原來旅程的每一段相遇，都是我們原本的樣子；每一段因緣的促成，都是我們原本的樣子，差別在於我們用怎樣的自心生命去觀照，決定權在自己。

轉化身心的禪修練習

「同理與溝通」上課心得

兔年的第一堂課，由演一法師授課分享「同理與溝通」。

心口一致，回到當下

「只有放掉意圖，才能體會身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」法師分享進入僧大後，觀察到自己行住坐臥間的動作都很快，原以為是守時、有效率，直到發現背後還有其他意圖，例如急著想完成工作、不想要遲到被責備、追求完美、想要證明自己等。聽到法師這一席話，猶如當頭棒喝，在內心告訴自己：「該重生了。」

日常生活中如何禪修呢？聖嚴師父在《禪的世界》一書中分享三種方法：心口一致、身心合一、心眼一如。演一法師讓學僧們練習用「心口一致」的方法，自我介紹一分鐘。體驗過後發現，這個方法會讓自己慢下來，而且不用說太多，也能完整表達心中想說的話。原來禪修可以幫助我們把「目的性的急躁感」慢慢降低，讓自己回到當下，清楚放鬆。

開闊心量，出離煩惱

接著，法師分享禪修「時空感」的擴展與覺察，並讓我們在紙上畫出自己與外境（人事物）的距離。原以為靠自己愈近的，表示愈喜歡，離自己愈遠的，表示很排斥，但法師卻說：「其實愈討厭的人事物，位置應該放得愈靠近自己，因為對自己影響最大。」畫完之後，發現自己喜歡的東西很多，或許這也是一種執著，有天也可能成為修行的障礙。

法師勉勵大家：「透過禪修的方法練習，如果能把原先靠近自己的人事物，最後把它放在最遠的位置，表示它對你無法再造成影響了。可是人有一個強烈的習氣，由於心中強烈的貪愛或排斥的感覺，一但有人離開了這個位置，我們又會自動再找另一個人補位。」聽到這個說法時，內心震動了一下！天哪，這個無明習氣也太恐怖了。不過法師說這都很正常，只要我們練習把空間感、距離感拉大，就可以出離了。

最後，法師分享經典中，常常寫著佛

陀說法的地方有多大、多遼闊，出席聽法的佛菩薩們有無量無邊的多，這就是要讓我們去感受空間與距離感，並擴展我們的視野，讓心量變得更開闊。

禪在平常日用中

課程結束後，在用齋時開始練習「心口一致」地吃飯，發現原本急著想吃完，趕著去做其他事的心，慢慢緩和下來，咀嚼的次數也變多了；在唱誦梵唄時，原本自己的節奏感都抓不穩，但練習用「心口一致」的方法去體驗聲音在口腔震動的感覺，拍子愈來愈穩了，也能把心安住在當下，願自己能用音聲來供養大眾。

謝謝法師濃縮這幾年修行的精華，在新年第一天與大家分享，讓同學們受益良多；也希望更多人能體會到禪修的好，並在日常生活中好好用上，真正體驗到「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆」的自在踏實感。

來一劑初發心

期初禪七心得

一直記得禪修法師說：「數息是基本功，要練好！這樣之後才能知道菩薩們數息的狀況，並給予回饋。」於是，這次禪七便選擇數息作為方法。

數息的功課

在每支香結法界定印前，自己都會先將雙手置於膝蓋上，感受一下全身，等到身心都大致放鬆後，才開始結印打坐，這是先前禪七小參法師給我的建議，由於我覺得很上手，便持續用到現在。

然而，針對數息這個方法，我花了很久的時間摸索，發現自己在身心不放鬆的狀態下，很容易控制呼吸，心也很急，會不自覺地愈數越快，直到禪七結束後，這個方法仍無法用得很自然。但過程中，有一兩次順利用上方法，全身處在放鬆的狀態，當下呼吸的感受非常踏實、輕鬆且清晰，就像清楚腳掌著地般，非常奇妙。

緩慢的小行星

去禪堂前，有確認行李是否帶齊，卻萬萬沒想到，第一天經行時即發現忘了帶止滑襪！由於先前結夏時曾試過沒穿襪子

經行，再加上現場有許多人決定赤腳經行，便決定跟著大家赤腳經行。

不過，事情並非如想像中順利……到了快步經行時，兩腳的大拇指開始有赤燙的感覺，當下心裡只想：「我要用上結夏學的方法——只注意腳移動的感覺。」於是就與炙熱的大拇指們繼續經行。

但是當我坐下休息時，才發現雙腳不僅長了水泡，而且都破了！尤其是右腳大拇指的水泡，它的長度幾乎與大拇指一樣長，而且皮已經掀了一半。難以想像剛剛的炙熱感，竟是透過沒有皮的腳趾接觸地面的感覺，這時只能在心中暗自苦笑，心想：「才第一天耶，看來這次的禪七會跟以往很不一樣……」

也因為這個因緣，這是我第一次在經行時加入外圈，並以緩慢的速度經行著，同時也發現自己對於經行有不一樣的感受。以往我喜歡和大家一起快步經行，總覺得這才叫經行，沒想到結夏後，無論經行速度快慢，都能享受每一個當下。即便自己抱傷緩慢行進，依然可以感受到無比的喜悅，且嘴角不自覺地上揚，這是我從來沒想過的。

除此之外，由於在最外圈，能看到全場的樣子，也終於能體會在外圈的感受。

雖然某種程度上來說，這也是妄念，但因為自己跳脫以往的「圈圈」，才能看到不一樣卻又更完整的樣貌，這也是讓我覺得很新鮮的事！

師父的提醒聖嚴師父於民國87年的大專禪七開示中，不斷強調初發心很重要，並說道：「禪心就是初發心（師父有提到就像這本書的名字《Zen Mind, Beginner's Mind》），我們禪修時都要一直保持著初發心，當我們修行遇到困境時，就要來一劑初發心！當我們心力提不起來時，就要來一劑初發心！」

在聽開示的當下，自己就打了一個妄念——修行的過程有點像我曾玩過的遊戲，於是解七之後，便把師父在禪七開示所提及的內容，加上目前我修行的心得畫了出來……

當我們按下「初發心」，道心就會維持滿格一段時間，這時就可以用智慧之劍去砍煩惱賊，然後不斷用普賢行去行願。在過程中要時時的奉獻、學會忍辱以及慈悲一切。當我們用上這些「技能」時，就會觸發菩提心，讓我們的能力更上一層樓，幫助自己及更多眾生離苦得樂。願自己及眾生都可以依照這樣的方法，自在消融煩惱，菩提不退、共成佛道！

入如來家，荷擔如來家業

2021法鼓山剃度大典

「第一刀：願斷一切惡；第二刀：願修一切善；第三刀：誓度一切眾生。」9月6日上午，法鼓山於地藏菩薩聖誕日舉辦一年一度的剃度典禮，由方丈和尚果暉法師擔任戒和尚，退居方丈果東法師擔任教授阿闍黎，共同為6位新戒法師落髮圓頂，並向7位行同沙彌（尼）恭喜祝福，今年法名也由「演」傳至「寬」字輩，邁向薪火相傳的新里程。

效法地藏菩薩悲願

「出家是出三界、牢獄、生死的家。」方丈和尚果暉法師表示，在全世界疾病、戰亂、天災種種令人心動蕩不安的時刻，特別需要佛教宗教師引導大眾安頓身心、家庭與事業，僧伽大學就是透過培育僧才、積極推動佛法，來達到淨化人心、淨化社會。

方丈和尚特別讚歎家屬圓滿求度行者奉獻僧命的心願，成就子女進入三寶門中，從俗家家庭來到法界之家，與法界眾生關懷結緣，這是非常殊勝難得的一件事。同時鼓勵新戒法師，不忘初發心、發大菩提心，時時起慚愧心、懺悔心，隨時隨地反省身口意三業行為，好好接受僧團

的栽培，成為有大悲願心的出家人。

退居方丈果東法師表示，出家就要效法地藏菩薩「地獄不空，誓不成佛；眾生度盡，方證菩提」的精神，而地藏法門蘊藏取之不盡、用之不竭的無盡寶藏，就像大地如磐石，心性不動，又能適時給予眾生需要，並以「不迷紅塵捨貪愛，不離紅塵度眾生；紅塵不迷亦不離，身在紅塵發菩提」，鼓勵新戒法師不忘度化眾生的悲心大願。

奉獻自己成就他人

為遵循防疫規範，今年有11位家屬到場觀禮，多數親友則透過線上直播，歡喜祝福新生佛門龍象開啟成佛之路。來自馬來西亞的演讓法師，以視訊向異國另一端的親長辭親三拜，畫面十分感人。他表示，將利用父母給的身體，盡心盡力做每一件事，在奉獻自己的過程中學習成長，幫助更多人。

寬行法師的俗家父母、妹妹親臨現場祝福，父親劉全安說「我今天掉的是高興的眼淚」，出家對兒子來說是重生，讓他行為徹頭徹尾地改變，從大寮出坡到洗衣服，樣樣都全能，尤其看到這麼好的修行

環境，心中大石頭就放下來了。

「期許他自利利人，度更多的眾生。」演煦法師的俗家母親陳文嫻分享，女兒過去熱愛爬山、登高望遠，如今來到佛法寶山，相信能超越過去的境界。外婆陳吳蕙老居士說，法鼓山是諸佛菩薩的搖籃，有和樂清淨的僧團來帶領學習佛法，願孫女荷擔如來家業，弘法利生、代代相傳。

演煦法師接續去年妹妹演千法師的步伐，圓滿出家心願，並特別感恩外婆從小給予熏習佛法的機緣，他也發願幫助苦難眾生解脫輪迴之苦，積極在僧團學習自我突破與成長。

過去就讀社工系的寬恩法師表示，原本想擺脫自身痛苦尋找生命答案，但接觸到更多苦難的眾生後，他決心出家要幫助眾生離苦得樂。而在僧團一年的行者生活，他也從拘謹轉為輕鬆自在，懂得學習和自己的生命相處。

2021年法鼓山剃度大典圓頂的6位新戒法師，由方丈和尚果暉法師依禪宗法脈，賜法名、法號為：寬行慧善、寬融慧貫、寬恩慧德、演念智種、演煦智育、演讓智謙。在充滿法喜的感動氛圍中，誠心祝福新戒法師在僧命道路上穩健前行。

◎摘自法鼓山全球資訊網

主辦單位：僧團

時間：2021年9月6日

地點：法鼓山園區大殿

圓通寺乞受大戒

男眾部受戒行前座談會

3月3日至4月16日，十三位沙彌法師前往埔里觀音山圓通寺乞受三壇大戒，包括演勇師、演新師、演修師、演禧師、演漸師、演保師、演端師、演期師、演功師、演究師、演可師、演根師、殊諦師，戒期共45天。十三位法師當中，三位已領執奉獻，另外十位是僧大學僧（包含來自印尼、目前就讀二年級的殊諦法師）。

受COVID-19疫情影響，已有兩年沒有舉辦戒會，感恩正覺精舍、圓通寺於疫情間合辦這期戒會，以及僧團大眾的成就與承擔，讓求戒者順利前往受戒。

受戒前座談會

為使即將前往求受三壇大戒的戒子們，能以安定的身心、正確的心態參加戒會，僧團特於2月20日下午於男寮佛堂，邀請僧大副院長常寬法師、禪堂監院常乘法師、教務長常啓法師、學務長常澹法師、學務處演定法師為戒子們勉勵。

主持人演廣法師提到，以往座談會氛圍溫馨，就像孩子要出國前，家長為他們叮嚀及祝福的送行會，透過師長們的經驗分享，就像打「預防針」，對戒場可能遇到的狀況有所準備。

有法師分享，戒場中有可能遇到各式各樣的人，包括有為趕經懺、討生活而來



受戒的人，更要感恩自己能接受出家人的訓練。曾參加正覺精舍、圓通寺合辦戒期的法師分享，主辦單位已篩選參加者，多來自佛學院，故較為單純；而戒期中以講戒課程為主，作息亦不像僧大那麼緊湊，可珍惜這難得的因緣，沈浸在這氛圍中學戒。另亦提醒戒子們，聽從戒場的安排，把戒場當作是自己的道場，做定課安定身心，師兄弟相互提醒威儀行止，與戒兄們自然地互動，不攀緣亦不疏遠。

常寬法師分享，師父受沙彌戒前一晚在懺摩儀式中微妙而痛切的體會，當時是炎熱的夏天，唱完〈戒定真香讚〉壇上三師皆汗流如注，上隆下泉阿闍黎極為殷重地朗誦：「大德一心為弟子聖嚴……——

懺悔」，而同唱「往昔所造諸惡業……」時，師父渾身都流汗，眼中也在流淚，以此勉勵戒子體會求戒過程的難得與殊勝。

向方丈和尚告假

主要告假行程安排於3月2日，由男眾維那師常耀法師帶領。

上午八點半，戒子們於男寮佛堂向方丈和尚告假。方丈和尚勉勵戒子發大菩提心，修大出離行。「志願肩負起住持正法、三寶的責任，發的是大菩提心；而能夠住持正法、三寶的正是出家眾。」方丈和尚提醒珍惜出家受戒的因緣，在三學之中，戒學之於出家人是最重要的，所以要

◎僧伽大學小記者 演禧

主辦單位：僧團

時間：2022年2月20日～3月3日

地點：法鼓山園區、文化館



把握戒場學戒的機會。同時，透過菩薩行奉獻服務來消除自我，就是修大出離行。

最後，方丈和尚勉勵戒子，在戒期中時時安住當下，投入於戒場的學習生活，放下山上的種種事緣；接受戒場的一切，待回到山上再作檢討；除了複習課程內容外，更要利用空檔拜佛、禮懺、打坐來安定身心。

至文化館禮祖， 向師公與二師伯告假

向方丈和尚告假後，旋即出發前往北投中華佛教文化館向佛菩薩、歷代祖師、師公及二師伯告假。抵達文化館，先於五

樓大殿向佛菩薩告假，再到三樓祖堂向歷代祖師、師公告假，最後再向二師伯告假。二師伯年屆九十七歲，已無法用言語為戒子開示，仍安詳地坐著為戒子們祝福，其身教令人感動。

副住持果祥法師喜見僧團有這麼多位法師求戒，勉勵戒子把握悲智和敬的精神，做到「僧無隔宿之仇」。此外，事情無分高低優劣貴賤，不管未來分配到要做學術、行政或掃廁所，都是服務奉獻，都是在住持三寶。法師還分享，過去自己曾因師父不知道他的身體健康出了問題，導致無法隨眾，而被師父訶斥，但能被師父誤會、磨鍊卻是一種福報，以此勉勵戒子們，面對出家過程中的波折、磨難，皆可

視為成就道業的助緣，業障由此而消，心便能法喜充滿。

最後，戒子在數十位信眾菩薩的祝福恭喜之下，圓滿文化館告假之行。

至開山紀念館， 向歷代祖師及師父告假

同日晚上七點十分，回到總本山開山紀念館向歷代祖師及師父告假，並聆聽師父的開示。

師父勉勵受戒者態度要「精進」、身體要「放鬆」，在學習上要以精進心多拜佛、多懺悔，不要有點病痛就懈怠；同時要放鬆身心，學習才會事半功倍。

求戒過程中的一切都值得學習，在戒場中學習戒師們的威儀、行誼，以及戒場的運作、受戒的儀軌、戒師與戒子們的互動等。時時注意自己的威儀，師兄弟們互相提醒，主動自我檢討，戒兄們的長處要學習，短處是我們的鏡子並引以為鑒，這就是做好法鼓山的形象。

經過一天的告假行程，更珍惜出家受戒的因緣、更清楚修行的方向，對於僧團的照顧尤為感恩，慶幸能於法鼓山、師父座下出家，期許受大戒後能為世界的佛教和僧團承擔起更多的責任，投入更多的奉獻服務。

奉獻生命，報答親恩

2022求度者家屬線上拜見方丈和尚

◎摘自法鼓山全球資訊網
主辦單位：僧團
時間：2022年8月20日
地點：第三大樓 階梯教室

8月20日下午，法鼓山於剃度大典前，邀請求度行者的俗家親眷們，透過視訊與僧團大家長方丈和尚果暉法師、學校老師相互問候，並鼓勵信眾參與24至25日舉辦的「剃度大悲懺」，為新戒法師們獻上祝福。

透過視訊，5位求度行者真誠表述自己決定出家的原因，以及他們為世界、為大眾能夠過得更幸福，所許下的心願。僧伽大學也播放學僧們在校充實、愉快的學習記錄，以及他們對於每一位俗家親眷和朋友，護持成就出家學佛的萬般感恩。

對著鏡頭前的家人，說出心中的話。寬因行者說，「願家人們身心自在，平安、健康；人生擁有幸福、快樂。」寬永行者說，「希望用您們所滋養的生命，來照顧道場、照顧更多眾生；感恩您們的疼愛與包容。」寬瑞行者說，「出家是我真正想要盡孝道的方式，也是我此生最大的願望。謝謝爸爸媽媽和姊姊弟弟，我們永遠是一家人。」寬德行者說，「將一切寬德所擁有的快樂與溫暖，分享給更多人，這也是寬德覺得最能報答您們（父母）恩情的方式。」同時也祝福最親近的弟弟平安健康。寬善行者則對老菩薩說，「您是寬善生命中最重要的人。用生命教我『為了大眾的需要一定要，為了個人的想要不必要』。」將護持孩子出家，視為自

己做母親的責任，並盼望參加為新戒法師舉辦的大悲懺、剃度典禮，本週提前從馬來西亞來臺的葉娟娟老菩薩說，女兒寬善行者能在法鼓山僧團出家，是令她最感安慰、欣喜的事，她也祝福5位新戒法師都能依循聖嚴師父的悲願精進佛法、身體實踐佛法。寬永行者的阿姨蘇素月老菩薩則將不捨的淚水，化為祝福的願力，恭賀他找到幸福一生的好「歸宿」。

感動學僧們將情感昇華，也感恩將孩子奉獻給大眾的親眷，院長方丈和尚果暉法師表示，當年他出家時，家人也是很捨；現在僧大已經培育出20多屆學僧，條件相當完善，能在法鼓山從心轉換學習，做人天師範的宗教師，也是福德、善根和因緣，學僧出家後仍會關懷家人，歡迎新戒法師的俗家親眷，常來道場共同學習佛法的慈悲與智慧。



續佛慧命 展開弘法新僧命

2022 法鼓山剃度大典



「出家的愛是大愛，利樂一切有情眾生。」八月二十六日地藏菩薩誕辰上午，法鼓山僧團於園區大殿舉行一年一度的剃度典禮，方丈和尚果暉法師感謝求度者父母將兒女布施給三寶，共同成為菩薩道的眷屬，並勉勵五位新戒法師成為法門龍象、奉獻一切眾生。共有三百位僧團法師、求度者親友及信眾到場觀禮祝福。

剃度典禮由方丈和尚擔任得戒和尚，退居方丈果東法師擔任教授阿闍梨，與四位執剃阿闍梨，為求度者落髮圓頂，並有十六位新生求受行同沙彌、沙彌尼戒。在〈搭衣偈〉唱誦中，新戒法師莊嚴齊整地搭上「解脫衣」，發願承擔弘法利生、續佛慧命的如來家業。

「出家是出三界煩惱的家，代表放棄對欲望、名譽、自我價值、自我中心的追求。」方丈和尚勉勵新戒法師珍惜出家身分，出家之後要調整觀念與態度，才能將生死煩惱的世間轉化成為修行的道場，期勉學僧依戒定慧三學次第修學正法，以慈



悲智慧，利益一切眾生。

退居方丈果東法師恭喜新戒法師「圓頂」：「圓」滿出家心願，「頂」戴如來家業。表示隨佛出家是學習佛的心行，學習調伏無明煩惱習氣，面臨各種順逆時，提起因果因緣觀，如實懺悔、如實精進，出家修行之路就能心安又平安。

「疫情爆發時，我人在四川，深覺連呼吸都隨時會死掉，生命這麼無常，到底活著是為了什麼？」出家前曾擔任六年法青義工的寬瑞法師表示，因為學佛找到讓心安定的力量；因為出家讓生命活得更踏

實。期許分享學佛的快樂給更多人，讓更多人因佛法得到利益。

寬德法師的老菩薩林金龍分享，看到法師在僧大兩年的變化，以及想利益眾生的願心，「我們能做的是支持及成為他的後盾，祝福他勇敢地往前走。」

寬善法師的老菩薩葉娟娟表示，法師出生於馬來西亞一個小村落，「感恩觀音菩薩護持，能護送子女到法鼓山出家，是我最安慰的心願。」老菩薩祝福新戒法師們安心於自己的選擇，在聖嚴師父的悲願中精進佛法、體現佛法、弘揚佛法。

◎摘自法鼓雜誌

主辦單位：僧團

時間：2022年8月26日

地點：法鼓山園區大殿

秉持道心 成就僧團

一一一學年度畢業典禮



◎摘自法鼓山全球資訊網

主辦單位：僧大

時間：2023年7月2日

地點：法鼓山園區國際會議廳

7月2日上午，法鼓山僧伽大學於國際會議廳舉辦畢業典禮，在近百名觀禮親友、師長及師兄弟們吟唱《菩薩行》的祝福聲中，恭喜演端法師、演功法師、演煦法師、演念法師、演植法師五位優秀學僧，通過重重考驗、圓滿學業，開啟弘法旅程。

院長方丈和尚果暉法師為畢業學僧親頒證書，並期勉領執後，能謹記創辦人聖嚴師父的勉勵，以成就團體來成就個人，以大我來成就小我，以無我來成就更多的我，這樣無論何時何地都能修福修慧；畢業後仍要以道心為第一，兼顧健康、學問，共同來成就漢傳禪佛教的僧團。

「什麼是心中最大的遺憾？」演端法師代表畢業生說，儘管自己來自幸福家庭，但在出家前，總感到有無法助人的憂苦與遺憾。因為遺憾，所以走向探索、嚮往慈悲。在僧大學習到，問題、答案都在心中，也學會幫助自己和他人，不再過有遺憾的人生。期盼人人都能在正法中互為

眷屬，也期許像聖嚴師父一樣，為眾人的需要而奉獻，人間就會處處是淨土。

「出家一級棒，因為學佛最好。」率領全家到場祝福，演煦法師的阿嬤陳吳蕙老菩薩讚許他對佛法的信心、願力，用功精進並學以致用；她並祝福所有畢業學僧都能一步一腳印，勤修戒定慧，將佛法弘揚出去，奉獻自己同時利益他人。

2023年法鼓山僧大畢業典禮，由副院長常寬法師、果光法師，共同為男女眾畢業生搭菩薩衣、傳無盡燈。學僧們也透過學習回顧，分享對自己日後弘法的期許。在校同學則帶來令畢業學長們驚喜且感動的節目，場面溫馨和樂，令人難忘。

僧僧不息，接力建設人間淨土。法鼓山僧團表示，「諸布施中，出家功德，最為殊勝」，今年9月14日將依例於地藏菩薩聖誕紀念日舉辦剃度大典，邀請信眾參與典禮前的大悲懺法會並蒞臨戒場，同為剃度的新戒法師恭喜祝福。

開啟心的溝通

2022自覺工作坊

每年舉辦自覺工作坊，主要用意是在自覺營活動後，有一個延續關懷學員的機會。基本上，授課講師由僧大法師自由認領，故而所規畫的課程也不盡相同。

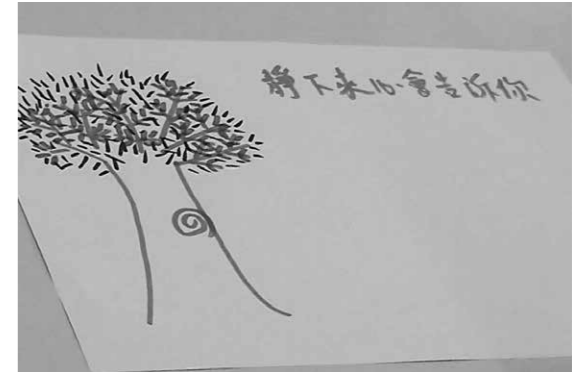
2月27日、3月6日在高雄紫雲寺舉辦的自覺工作坊，主題為「和心在一起」，參加人數23人。安排如此講題，是留意到現代人因通訊設備較便利，使得注意力時常停留在外境，很少回到身心去覺察，有時心亂糟糟的，也無法靜下來自我檢視，因此特別邀請曾到僧大分享心理學相關主題的老師，共同規畫與授課，期待在「自覺」的部分，能提供學員自我覺察的工具，藉此聆聽內在的聲音，當我們能學習「和心在一起」，更能及時回應身心的警訊並調和。

課程規畫為兩堂，目的是希望第一堂課結束後，學員回家能複習所學，透過Line群組交流作業，下次回到課堂時，可以分享自己遇到的困難或啟發。這次的回家作業，邀請學員覺察、辨識並傾聽自己情緒背後的意義和渴望。

有學員分享，每當覺察到「生氣」的感受，最先浮現的畫面是自己的母親，由於每次溝通時，母親總不願多聽自己解釋，因此他非常渴望能被母親聆聽。透過這個覺察練習，他意會到自己可以不再選擇用衝突或互相傷害的方式溝通，而是溫

柔地跟母親說：「媽媽，我知道我們倆現在都有些情緒，我不想讓媽媽難受，因此我希望給我們倆一些時間緩和情緒。之後，我真的很希望媽媽您能留一些時間，讓我有機會跟您多聊聊我的想法。」

情緒背後，往往有許多等待我們自我認識的內在聲音，當我們試著「和心在一起」，不論是試著聆聽自己，或透過書寫整理情緒、了解事件背後的因果、發現情緒背後的渴望，進而找到煩惱的原因，並練習使用愛語來表達感受，開啟「心」的溝通，生命或許能有不一樣的可能。



◎常格法師

主辦單位：僧大

時間：2022年2月27日、3月6日

地點：紫雲寺

放眼，世界的佛教

「來自海外的青年學僧法師」座談會



◎僧伽大學小記者 演根

主辦單位：僧大

時間：2021年11月6日

地點：法鼓山園區

聖嚴師父在《叮嚀》一書中提到：「現代人已步入國際村或地球村的世紀，國內和國際之間，個人和團體之間，息息相關。故而，做為一個現代人，必須培養國際觀，才能適應時代而不致孤陋寡聞。」然而，要如何培養國際觀呢？

2021年11月6日下午，由副院長常寬法師與四年級學僧，為全體同學舉辦「來自海外的青年學僧法師」座談會。藉僧大國際學僧的分享，了解該國的佛教與其他宗教團體、佛法弘揚的狀況，以及自身接觸佛法後的出家因緣。

開場，由演發法師主持，演保法師運用「黑天鵝」、「灰犀牛」等生動譬喻帶出主題，描述現代佛教在面對年輕化與國際觀等問題背後，蘊含的危機與轉機。來自馬來西亞的演究法師分享，馬來西亞的佛教弘揚不局限在出家眾，反而多由護法居士們創立的佛教會、居士林進行推廣，透過佛學班、營隊、校園講座、節慶活動等，與法師們合作，將佛法普及於社區，落實佛教利人利己的精神。

來自澳門的演禧、演可法師，分享澳門的佛教徒大部分屬於華裔，而多數人都

是無宗教信仰。法師們透過「人」——暢懷長老、「事」——創辦澳門佛教青年中心、「時」——應香港慈恩會安排辦《貴州生活體驗團》、「地」——四川《竹子助學計劃》到綿竹市關懷，來介紹自身參與過的活動、過程中的學習，以及承擔過的任務，將所學習的禪法、佛法，落實於生活上利人利己，從中找到生命的歸屬，進而以願心發心奉獻。

來自印尼的殊諦法師，表示印尼是多元宗教的國家。佛教在印尼雖流傳久遠，但直到近年婆羅浮屠佛塔被發現，印尼佛教才逐漸復興。近年在體正長老不斷努力下，成立了印尼佛教會，積極展開弘法利生工作，接引各地區村民信佛、學佛。

印尼的佛教有眾多派系，上座部主要學習禪修，漢傳佛教主要分享佛法觀念，法會舉辦則是漢傳與藏傳佛教並行。雖然派系不同，但都無固定宗派思想，相互融合，使佛法能在當地弘傳。近年由於學成返國的法師弘揚佛法，相繼成立寺院道場，舉辦各種法會、講經等活動，使印尼佛教逐漸受社會重視；在國民教育中則有宗教課程，來提昇人們的宗教信仰觀念，

使佛法能夠落實於生活中。

來自俄羅斯的演誓法師說道，俄羅斯憲法保障宗教自由，不設立國教，民眾有各自信仰的宗教，包括基督宗教、伊斯蘭教和佛教等。佛教的派系則有藏傳與漢傳佛教，其中以信奉藏傳佛教居多。法師分享自己在成長的過程中，有許多負面經驗，進而開始尋求方法來解決問題；直到2015年接觸禪修，感受到佛法所帶給自己的身心體驗，決定成為佛教徒，接引更多人來學習佛法。在生活中運用所學的佛法觀念，並觀察自己生活方式、調整心態面對問題，並思考如何更深入理解佛法，進而發心出家學習。

副院長常寬法師在結語與回饋中，歡喜讚歎今日有此難得因緣，聆聽各國佛教文化與學習因緣，勉勵學僧要自省不足之處，並培養具國際遠見的廣闊心胸。

願作漆黑中的螢火蟲

◎ 演可

2022 暑期實習心得

禪學系四年級的暑假實習地點在禪堂。每天規律作息，早上到禪堂公園出坡，下午聆聽聖嚴師父開示及打坐，晚上練習梵唄。

出坡與禪坐，日日踏實修行

夏日的清晨，四五點鐘時淺藍色的天幕，一切都純淨地讓人心曠神怡。禪堂外是一片自然山林，瀰漫著陣陣青草的香。靜坐在外廊的木棧道上，放空頭腦，彷彿身心與整個山林融成一體。

早上九點，到禪堂公園大出坡，清理對岸乍看甚為凌亂的雜草樹木。烈日當空，手上的工具，不需揮動數下，便已經大汗涔涔。自知體力有限，得依靠同學們相互合作，不分彼此，默契十足，不到兩週時間，已經超前完成進度。

午後，聆聽師父的開示和禪坐，解行並重是為正道。智慧的話語，來自對生命苦空無常的體悟，成就無我的態度。文字語言中，流露出自覺覺他的真實慈悲。

晚課結束，同學們忙着設置焰口法會的悅眾法器。日復一日的練習，從搖鈴的音聲中，不難聽出彼此間默契非常。當中也有監院法師耐心指導的功勞。

睡前的坐香，依然選擇在外廊的木棧道上。漆黑的叢林間，點點螢火一閃一閃地在草叢中飛舞，彷彿要告訴我更多的故事。

覺察心念，消融煩惱

實習期間不用電腦，與泛濫的資訊斷絕關係，加上規律的作息和禪坐，讓心變得更單純。微細的妄念都被一再放大。平時不在意、甚至不被發現的慣性念頭都會毫髮畢現。

因自身不足之處，與他人比較而產生的自卑，在林間出坡時更是無所遁形。藉由心念逐漸變得微細，同時也能覺察到同學們的心念；對於自己體力微弱，更多的是給予體諒和包容，自卑因而被撫平了。

自卑的鄰友，自傲，也不忘招招手，看看是否也能夠得到救贖。自傲在熟識的領域時露出苗頭，釋放着傲慢的氣氛，乍看之下難以調伏。既然不足之處不需自卑，得意之處又何需自傲？因此，自卑與自傲同時被消融在平等心當中。還有一位朋友常常出現，但時時為了滿足它的需求，而忽略進一步地去了解它。「無聊」經常在無事的狀態下出現。它會發出訊號，讓心有個追逐的對象。有趣的是，我們不喜歡煩惱，但真的無事了，卻又感到無聊。

這一次，發現它並直視它，試着去了解它。更有趣的是，當「無聊」發出訊號時，假若只是清楚知道不管它，「無聊」會不會也感到無趣？

用明亮的心，觀照內在的朋友

當心變得越明亮，會驚訝地發現到，每天陪伴著我們的「朋友」比想像中還多；其實自己並不「孤獨」。乍看之下，朋友有好有壞。孔子曰：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」

這段話意指，有益的朋友有三種，有害的朋友也有三種。與正直、誠實、見多識廣的人交朋友是有益處的；與走邪門歪道、諂媚奉迎、花言巧語的人交朋友則是有害處的。然而，聖嚴師父在《修行在紅塵——維摩經六講》中說：「人間沒有壞人，只有偶爾有人動了壞念頭，做了壞事。」壞事可以改，壞心可以變，如此淨化的人生或人生的淨化，方有實現的可能。

如師父所說，無論是內在的「朋友」或是外在的朋友，是好是壞，都是基於心性的無常，都可以改變。讓心變得明亮，可以進一步去了解不同的朋友。雖然個人的力量微薄，但如同漆黑中的螢火蟲，也許無法像燈光一樣使黑暗消退，卻能用生命發出光芒，讓我們在黑暗中照見希望。

假若，漆黑中有無數的「希望」；那麼，淨土不就顯現在眼前了嗎？

雲端上的禪

◎演向

2022暑期實習心得



7月4日早上，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，抱怨起飛延遲的播報。若延後起飛，生氣是可以理解的，但準時起飛也能生氣？人生苦短，為何要浪費精神、體力或時間在這些瑣事上？

如能隨時保持放鬆的心情，面對不斷變化的事實，也就能體會當下每一刻的喜悅。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，隨著飛機不斷上升，漸漸地景色只剩下廣大無邊的天空、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。對於空服人員在高壓的工作環境下，仍然能冷靜處理事務，心中產生了感

謝的心。遇到亂流時，感到無能為力，卻不知道能做些什麼，只好稱念佛菩薩名號，為所有乘客祈福心安平安。隨著遇到亂流的次數愈加頻繁，也就習慣了這般情境，當機身產生晃動，很自然地就知道要繫上安全帶，安全廣播也會隨之出現。

經濟艙的座位雖小，但還是可以盤腿打坐，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，就受到昏沉的轟炸重新歸零，身體也因疲累，而無法坐穩並往前傾倒。隨著數息能連續愈數越多，知曉體力已漸漸恢復。

拉開窗戶隔板，外面早已黑成一片。望著飛機下方一大團像泡沫之物，原以為是海上汙染物造成的，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是雲海，殊不知我們

早已飛到雲端上了。這樣的誤解，來自意念停留在最後一眼看到的景象，並信以為真。猶如打坐時，第一個念頭早已過去，卻又不願意接受當下這一念，不僅停留在過去的印象中，並沉溺於追求好的感受、排斥不好的感受。

飛行12小時後，終於抵達舊金山機場，當地時間是早上六點多，日期同樣是7月4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，看見其他家族旅行的乘客都是團體通關，所以同行的三位法師們也比照辦理。在海關人員詢問基本問題、照相、按指紋後，大家順利通關。法師們為了調時差，還無法入睡，便一起走路、曬太陽和打坐，直到晚上10點，終於可以好好睡了。



行萬里路，讀「萬卷書」

◎演期

男眾部半日行禪

僧大學僧平常多待在教室上課，或在室內讀書、寫作業、準備報告等，到了週日，有時執事法師會安排學僧出外活動，放鬆身心。這天，我們到戶外行禪。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，大家的心紛紛敞開，專注地與自然環境交流，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

隨著走路擺動、雙腳踏在道路上的感覺；有的學僧三兩成群，互相關懷與討論。

學僧之間聊什麼呢？有的聊最近練習的禪修方法、調身心得；有的觀察到自己跟他人在互動上，需要釐清與核對的地方；或是關懷彼此最近在忙碌的事務；也有人趁著到戶外的因緣，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生命經驗；也有同學喜歡互相「切磋砥礪」，就如臺灣有句諺語「互相漏氣求進步」。

走著走著，突然下起雨來，大家雖然不知道目的地在哪，但就繼續跟著領隊的執事法師以及身旁的師兄弟一起走著，安住在當下，一路上彼此學習佛法、體驗佛法、分享佛法。想起曾讀過作家林良菩薩

寫的一篇文章，提到：「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，這次我們走去「石門」，不是「萬里」，但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。而行菩薩道上，有幸能與一群用生命來體驗佛法、分享佛法的菩薩道友，一起學習和切磋砥礪，更是一直在讀「萬卷書」。



洄瀾花蓮

男眾部戶外教學

4月26至28日，法鼓山僧伽大學男眾部舉行一年一度的校外教學，以「洄瀾」為主題，前往花蓮體驗山海大地的美麗風光，開展一段心的舒緩之旅。

首日第一站，前往太魯閣國家公園砂卡檔步道，僧大師生專注腳下的每一步，並領受豐富的生態自然之美，包括沿途所見的險峻峽谷、湛藍溪水、奇特岩石及茂盛的植物。

接著，一行人來到太魯閣峽谷中最著名的景色之一九曲洞，欣賞世界聞名的大理石岩風貌，僧大師生都對自然界的鬼斧神工感到歎為觀止。

最後來到七星潭，在清涼的午後，僧大師生坐在滿是礫石的岸上，看著一望無際的湛藍海岸，聽著浪濤聲，靜靜地體驗屬於花蓮獨特的海潮音，內心透著一股鎮定清涼的感受。

第二天上午，全校師生前往林田山林業文化園區，導覽人員為我們介紹林田山的歷史源由，林田山曾是臺灣第四大的林場，被稱為「摩里薩卡」（日語發音），

以保存最完整的伐木基地聞名。園區中仍留存各種伐木器具、傳統的日式木造建築群，保有濃厚的日式林業文化氣息。

下午，僧大師生前往鯉魚潭體驗腳踏船的活動。在怡人的湖光山色中，僧大師生分組在寬敞、平靜、清澈的湖面上踩著腳踏船，在放鬆覺照中，享受寧靜片刻，以及與大自然合而為一的自在。

之後，僧大師生前往花蓮吉安慶修院參訪，透過導覽人員的詳細解說，了解慶修院是日治時期為安撫移民至臺灣的日本人而建設，是日本的佛教寺院（真言宗），並非日本神社，也是現今臺灣保存最完整的日式寺院。僧大師生在參訪中，沉浸於寧靜安詳的氛圍中，細細體驗日本寺院的人文之美。

最後一站，前往參訪落成啟用第一年的法鼓山花蓮精舍，也是這次僧大校外教學的「重頭戲」，多數學僧都是初次到訪。花蓮精舍特別邀請護法總會副會長子春菩薩及召委曉婷菩薩，分享花蓮精舍的建設過程，以及聖嚴師父的小故事。

子春菩薩分享與師父爬山的小故事，看著師父衣袍飄揚的背影，了解師父教導他的不僅是如何做到「每一步都是第一步」，更是如何「沒有第一步」。

曉婷菩薩則分享花蓮精舍建設時的筭路藍縷，因花蓮屬於多震地帶，故建設有許多要考量的施工細節，幸而有花蓮信眾的護持以及諸佛菩薩的護佑，令花蓮精舍的建設過程順利完工。

透過菩薩們分享，僧大師生們感受到師父弘傳佛法的悲願，藉由師父的背影，一代傳至一代生生不息的旅程，由僧俗四眾共同肩起「弘揚漢傳佛法」的悲願。

第三天上午，參訪花蓮的松園別館，由花蓮資深悅眾擔任導覽，帶領僧大師生理解花蓮的藝術與人文歷史。別館裡滿天茂密的松樹枝葉，呈現與自然共存的人文風貌，令人賞心悅目。歷經三日的校外教學，僧大師生所見的不僅是花蓮的壯闊景色，更體會到萬物互相依存、自我內心與環境「互即互入」的深刻連結，相信大家都是收穫滿滿。

◎僧伽大學小記者

主辦單位：僧大

時間：2022年4月26～28日

地點：花蓮

我的佛國之旅

女眾部校外教學心得

◎寬信



原本並未特別期待校外教學，以為就是換個地點上課、用功，但這次三天兩夜的行程，卻出乎意料地法喜。

遊覽車上行進間，還有維那及引磬、小魚的悅眾帶領眾人做早晚課，那個當下，我覺得車子好像在發光，在車河裡閃耀著佛法的光，也讓我再次體認到，只要有道心，無一處不是道場。

種下一顆佛國種子

此行，首先前往大雪山看神木。當我們尋尋覓覓，終於找到從魏晉南北朝生存至今1400多年的俊美神木，像是見證娑婆世界的無常。我和同學笑著說：「也許過去我們也曾經來過這裡，只是我們忘記了。」「如果100年為一世，那我們已經輪迴了14次，然後神木見證了我們的輪迴，大概會笑我們，怎麼又回來了。」

抬頭仰望神木，我們是如此渺小，而神木只是靜默不語，像個睿智的長者看顧著一切，挺拔著巨大的身軀，散發堅毅安穩的力量。當神木還是一顆種子落入土中之際，可曾想過自己會成為一棵神木？

想起受菩薩戒時，聽聖嚴師父開示說，受菩薩戒就等於是把一顆種子種在十方國土，預約日後自己成佛的佛國淨土，只是佛國淨土究竟何時完成，得看自己是



否發恆常心的行菩薩道，直至成佛。但前提是，先把種子種在一處安穩清淨之處，然後透過不斷注入善因緣，使其成長。

在抵達神木前，迷路的插曲也令我印象深刻。就像是諸佛菩薩明明在經典裡，已寫下明確的成佛之道，亦清楚告知此路不通，要往哪些方向走，但眾生即使讀了經典、聽聞佛法，知道要解脫生死輪迴，修行成佛的菩薩道，但我們還是常常走錯路，因無明而活得不知所以。不禁讓人省思，是否對諸佛有足夠的信心？是否相信佛陀教導我們的法？

處處都是道場

在雅雲山莊裡，聆聽聖嚴師父開示並自行用功，每個當下，心都是放鬆的，都是安住於當下的，如同師父教導：「環境是我們心中的環境，我是環境中的我；眾生都是我們心中的觀音菩薩，我們要做眾生的觀音菩薩。」當自己如此思維，如此行持時，環境便沒有對立，沒有相對的人、事、物。

當我與同學待在學長房外的陽台看書、拜佛時，學長讓出了自己的空間，啃



蘋果還怕太大聲吵到我們，鳩佔鵲巢的我，當下深刻覺得學長就是觀世音菩薩的化身，照見眾生的需求，護持學弟們用功，把自己擺最後，甚至沒有想到自己，令人感動且值得學習效仿。

那個不大的陽台角落，即使拜佛、看書、誦經，彼此的距離是這麼貼近，若有人要走向房間，還需要縮腳或蜷起身子，讓對方好通行，但是我卻不覺得被打擾，只覺得這個時空很安定，大家各自用功、修行的時空彷彿無限寬廣、無限延伸，就像靈鷲山上小小的說法台，卻可以容納數以萬計的菩薩、諸天、阿修羅等前來聽佛說法。

沒想到貪心帶了兩本書《佛國之旅》及《五百菩薩走江湖：禪宗祖庭探源》，也輕鬆看完了。讀到師父撫著阿育王石柱，流下感恩的淚水，自己也跟著哽咽，師父說，若非佛陀住世說法，他沒有因緣成為佛教徒，眾生也沒有因緣獲得佛法的利益。而身在末法時代的我，更要記得師父所交代的，莫做佛陀的末代子孫。

以眾生為第一

校外教學最後一站，來到東勢共修處，透過影片看到九二一大地震災後，師父在東勢災區穿梭慰問、撫靈的身影，以

及受苦受難、救苦救難的菩薩，眼淚禁不住地掉下，心生不捨眾苦之心，也感恩師父為了眾生，絲毫未顧自己仍抱著病體，那種無我的大悲心令我動容，也教導我宗教師應以眾生為第一的觀念。

看到菩薩們如此用心接待，還細心地包裝好食物讓我們帶走，真的非常感動。回來後聽法師分享，有菩薩為了把握與僧大結緣，不惜婉拒留在家裡照顧孫女，不免感到汗顏，自己對三寶的恭敬心及供養心，似乎還不及菩薩的心意，這也提醒自己「信佛學佛敬僧」，不能因為身分的轉換而有所不同，要牢記菩薩的心意，在修行路上要對得起三寶，對得起師父，更重要的是對得起自己。

感恩所有成就校外教學的因緣，以及盡心協助完成上行堂工作的同學們，即使是一個看似簡單的校外教學活動，也需要許多人的付出才能圓滿。感恩三寶的庇佑，讓我們能在疫情嚴峻之際，平安無事地完成校外教學。



畫佛，供養佛

◎寬德

教務專題「敦煌之美，別有洞天」心得

雖然之前聽過類似的講題，但或許是再次熏習的關係，在脈絡理解上也比以往來得清楚；也因為剛好內容和自己興趣有結合的地方，所以可以超越面對大量史料的吃力感。

這次講座，崔中慧教授講述敦煌洞窟群在各個時期所表現的經典內容及技法。內容從彌勒信仰、法華信仰，一直到淨土信仰；而形式則從禪修窟、中心柱窟，一直到殿堂窟，不僅可以看出修行型態的轉變，更可以看到現代寺院建築型態的背後脈絡。

自己最印象深刻的是，教授一開始就點出：「經典和圖像產生有密切關係，而且多是圖像後於經典，原因是作為經典普及後的供養」，這個解說鼓勵了自己，也肯定自己在繪製佛菩薩像時的發心——想把我從三寶中得到的溫暖，用圖畫傳達給更多人。

另外，敦煌窟群中常見的經變畫，也顯示了當時佛教的盛行，及佛法的廣為流傳，自己也對於日本有些寺院還保存這樣的形式（繪解き，Etoki）感到開心，因為這不僅是文化上的保存，這樣解說佛法的方式，可以讓經典變得更普及。同時，也讓我想到這學期華嚴課老師，曾提到觀修法與圖像化都是用右腦來修行，跟生命更能夠結合。

最後，教授以「顯佛菩薩佛國莊嚴之美」以及「人物描繪充滿世間溫情」，為石窟壁畫的用意作小結，的確就如同教授所說，令人感受到修行在人間、人間即淨土！



心靈環保之 榴槤給「我」的啟發

◎漢可

上純因法師的課，總能在過程中得到很多啟發。最近深感，身與心之間關係緊密，我卻對它們了解不多，於是向法師請教「四念住」在生活中的運用。如何與身體溝通，是一門大學問；相較於身體，心念則更為微細。內心的各種妄念生滅，以及不斷重複出現的妄念所帶來的情緒和煩惱，就更是看不清了。

身、心、環境相互影響，各有連帶關係。在這當中若要看出一個脈絡，確實不易。然而，藉由佛法的知見，耐心地加以觀察，則有可能把它們看清楚。

是榴槤的問題嗎？

自己有很長一段時間，練習觀察心念的變化生滅。最近發現一個有趣的想法：如果你不喜歡吃某種水果，比如說榴槤，而喜歡吃密瓜，當兩種水果同時出現在同一個空間，因榴槤強烈的氣味，讓不喜歡吃它的人產生不舒服的感覺，在這一刻，請問你會覺得是榴槤的問題嗎？

有趣的是，問了幾位同學，得出三個答案：

1. 不會覺得是榴槤的問題
2. 會覺得是把榴槤放在這個空間的人的問題
3. 覺得是榴槤的問題

如果是你，答案又是什麼？

對於回答第一個答案的同學，我追問道：「如果這個榴槤會動，而且可以跟你互動，甚至會追著你攻擊，這個時候，你會覺得是榴槤的問題嗎？」

這位同學答：「會！」

這是很有趣的發現，為什麼靜態的東西相較不會覺得有問題？

也許，這可以從人類的本能開始觀察。我們本能地要生存，就要排除生命受到威脅，這就是本能的自我保護意識，因而會特別注意到動態的東西。相反地，靜態的東西較不會讓生命感到受到威脅。

自我存在感的危機

這種本能的自我保護意識，也可稱為「自我存在感」。當「自我存在感」受到威脅，人類本能地會作出兩種反應：「逃離」或「反抗」。藉由這兩種本能反應，確保生命的延續，或稱作「活命」。

隨著生活條件有了基礎，生命的「自我存在感」得到保障後，這種「自我存在感」會進一步建立，就是要去除讓生命受到威脅的事物。反面表述，即追求快樂，或稱作「活得舒服」。

逃離痛苦和追求快樂，是為了保護和鞏固「自我存在感」。

「自我存在感」如進一步發展，比如得到更多財富、權力、地位、名譽等，則需要別人或更多人的認同。

所以，每當別人不認同自己的行為和想法，便會本能地跟他人對立並產生煩惱，原因就在於此。因為在我們的潛意識裡，會感受到「自我存在感」被忽略或受到威脅。

從「自我」到「無我」的修煉

「自我存在感」有不同的層次：

1. 生命
2. 行為
3. 感受
4. 想法
5. 精神

心理學家亞伯拉罕·馬斯洛提出的需求理論則為：

1. 生理的需要
2. 安全的需要
3. 愛與歸屬的需要
4. 受尊重的需要
5. 自我成就的需要
6. 超越個人或靈性的需要

其實，「自我存在感」本身並沒有好壞區別，它可以往善或惡的方向發展。

從滿足心理需求的這一角度來看，當生理和安全的需要得到滿足，我們便進一步想往下一個層次發展。然而，當「自我存在感」在某一個層次無法被滿足，便難以進入下一個層次。

聖嚴師父也提出從「自我」到「無我」的三個階段：自我肯定、自我成長、自我消融。要自我成長，必須自我肯定；要自我消融，必須自我成長。因而得知，「自我存在感」是需要被肯定的，它並沒有不好。剛才提到，「自我存在感」可以往善或惡的方向發展。善的力量，能讓我們往較高的層次提昇；相反地，惡的力量則讓我們停留在較低的層次。

到這裡，可能會想到一個問題：是不是每一個層次的需求，都需要被滿足，才能往進一步的層次發展呢？不一定。

清楚知道，超越自我

在學習《大乘起信論》的過程中，明白到「佛心眾生心」的概念。

《大乘起信論》提出，以真如為體，以如來藏具足無量性功德為相，以能生一切世間出世間善因果為用，並指出：

「眾生心；是心則攝一切世間法出世間法；依於此心，顯示摩訶衍義。何以故？是心真如相，即示摩訶衍體故；是心

生滅因緣相，能示摩訶衍自體相用故。」

眾生心、佛心，它的體性都是真如。因此而知，不論在哪一個「自我存在感」的層次，都有可能實踐「超越自我存在感」。因為它的體性，都是不生不滅的真如。每一個層次都是完滿的，因為本來就是完滿的，所以才可能當下覺悟。覺悟什麼？覺悟「真如」、「無我」、「超越自我存在感」……

當我們了解生命的本能，從「自我存在感」的自我保護意識，到「超越自我存在感」的自在解脫，便能明白一開始的問題：「榴槤讓自己不舒服，是誰的問題？」最終會發現，既不是榴槤的問題，也不是自己的問題，亦不是他人的問題，更不是心的問題。「自我存在感」本能的保護作用沒有好壞，它本來就是這樣運作。當我們發現並覺知它的運作模式，便可能從中解脫，「超越」是可以被實現的。

也即是當我們感到不舒服的時候，先不要那麼快下判斷是自己或外境的問題。首先要做的，就是先知道現在有這樣的感受、想法，清楚知道就好。再進一步，不斷練習覺察並發現它們的根源，慢慢地看清楚它們的運作，最終能夠從這個運作模式中解脫出來。

返璞歸真，友善大地

◎ 演滿

「宗教師教育」參訪心得

開門七件事——柴米油鹽醬醋茶，與吃喝拉撒睡，是每日生活必需。要如何在這之中，做到照顧環境與照顧自己和他人的身心呢？

宗教師教育的參訪課程，常法法師與常啓法師帶我們來到「樸耘生態教育園區」，體驗回到自然的簡單生活。在這裡，上廁所不用衛生紙，清潔盥洗不用清潔劑，食物不存放冰箱，水源來自井水，吃的是自耕自種的蔬果，煮飯不用瓦斯爐。在追求新速實簡的現代，聽起來是多麼難能可貴的事。

園區創立者福君菩薩為了實踐「負碳排」生活，一家四口從臺北搬到南投中寮，學習善待大自然的簡樸生活，包括在山中取得天然鹽、種植蔬果、研發製做豆

腐、生火劈柴、燒灶煮飯、搭建屋子等，過程中面對各種挑戰及家人溝通問題，十分不容易，深刻感受到他們對環境的熱情、友善，以及生活的認真與踏實。

生火煮飯，從頭開始

到訪後的第一頓午齋就令人驚豔，米粒 Q 彈飽滿，豆腐柔嫩，蔬果扎實的天然滋味……這一切都得來不易，即使是一顆小小的高麗菜，也需花上半年時間用心栽培。奇妙的是，人的用心和對土地的愛護，蔬果也如實回應出滿滿能量，打破現代人用眼睛和相機欣賞菜餚的方式，演滿用整個身心細細去品嚐，感受到不同的豐富滋味。

齋後，在簡單認識園區環境後，大家就開始準備晚餐。煮飯前要先生火、劈柴，當福君菩薩說他們不用打火機時，腦中浮現念頭：「天哪，等我們這群法師鑽木取火成功，大概都天黑了！」原來，福君菩薩是透過含鎂金屬棒來摩擦生火，讓火花點燃乾草、乾木柴，再一起放進爐灶中。接著我們開始分工劈柴、清洗食材與製作竹筒飯。

在幾經嘗試的過程中，終於生起火時，感受到眾緣和合的不易；每次斧頭揮下，享受把木材劈開時的專注；使用自製油、鹽來烹飪調味每一道菜，體會用心料理。藥石時間，我們圍坐在灶旁，自己用刀子劈開竹筒，享用竹筒飯及每一道菜，非常放鬆、自在與感恩，感受到一切都不



是理所當然，大自然給我們好多好多，而平常卻慣性地忽略。

跳脫框架，用心體會

晚上的夜觀行程，我們躺在沒有光害的山坡上，聽著雨聲、蛙聲、蟲鳴聲、貓頭鷹聲、風聲，然後矇上雙眼在園區行走。少了視覺訊息，赤足於土地上，扎實地感受每一個步伐，包括刺腳疼痛的石頭柏油路、堅硬平滑的水泥地、鬆軟的草地、輕薄的枯葉堆與生態水田。

踩進水田前，聽到前面同學傳來驚呼聲，心裡大概有個底，知道等一下會有點特別，沒想到當腳掌陷進泥土中，體驗水底鬆軟的泥土由腳趾縫往上擠，仍是非常新奇的感受。走了幾步後，慢慢喜歡雙腳踩在水中與泥土緊緊貼合的感覺，感受到土壤的溫暖與柔軟。

隔天，福君菩薩跟我們分享矇眼走過的地方，問道：「現在看到了，還敢走進去嗎？」眼睛看到並啟動分別之後，內心就浮現許多想像和抗拒的聲音，生命不知道因此錯失了多久用心去感受的美好時刻。與大自然一同呼吸的生活，不是用眼睛，而是用心體會。

愛屋及烏的柔軟心

第二天，我們走進山林去種樹，為的是讓這裡的植物擁有更豐富的生物多樣性，達成自然的生態平衡與循環。

樸耘採用自然農法的多樣化耕種，以達到友善環境、愛護土地的目的。而他們的發心與實踐過程，從愛護土壤、環境與動物，到照顧每一位來園區的過客，體現的是他們如何將內心的柔軟與良善，擴及到環境中的人事，這是生命自然呈顯出來的狀態。

為了守護這片正在重新修復、復甦的土地，樸耘會將非自己園區種植的蔬果、食材，在不同的水槽分開清洗，避免外來蔬果與食材在生長過程中吸收的肥料、物質，流進這片土壤中，讓原本的生態循環系統發生變化。

這讓演滿省思，每個人的身口意行為、業果與願力，都會隨他帶到所在的環境中，因緣如因陀螺網般交織變化，當一個新人來到一個新環境，就會讓原本環境中巧妙的平衡和運作，產生新的改變和轉動方向。人與人、人與眾生、人與環境互相影響，而我們帶給環境什麼呢？期許自己可以為環境帶來安定、平和與喜樂。

生命的翻轉力道

這兩天在樸耘的生活與互動對話，很令我感動，看到人在重重現實框架中，透過覺察自我、發起勇猛心的翻轉力道，進而跳脫原本的生活和生命型態，趨向生命本質的減法狀態。

園區夥伴志龍菩薩分享，自己從沉迷電玩、迷失自我到鼓起勇氣聯繫福君菩薩，逐步放下原本的生活圈和慣性的生活方式，透過雙手打造自給自足的真實世界。對比於過去活在電玩的虛擬世界中，





過著缺乏心靈交流的日子，如今能腳踏實地、踏土造屋，用勞力換取食物，不僅慢慢找回自己，信心也逐漸建立。

他們每一位翻轉生命的力道，所展現出的生命力和希望，讓演滿充滿歡喜，看到每個生命背後具有的無限潛能，而善的因緣就掌握在每一個人心中，當我們與每個相遇的人交流時，就已經開始。

沒有不可能

這次參訪，有許多生命的初體驗，讓演滿看到自己走出框架，活出更像自己的生命型態。

像是拿斧頭劈柴，是我一聽就非常想嘗試的事，沒有懼怕或擔憂，有種這是我原本就會的感覺，所以不管別人怎麼想，拿起來就劈，果然非常自然、暢快。在雨天穿拖鞋爬山坡去種樹，光看好像有點困

難，但是一旦開始爬，就沒有太多猶豫，咚咚咚上去就好。

如果是出家前的我，這些事大概還沒開始做，就會被旁邊的家人全力阻止，他們出於保護和擔憂，也會讓我覺得自己做不到，就算嘗試，也會出現放不開、笨手笨腳的情況。當心中放下外在賦予的保護框架和自我限制，沒有假設的擔憂，就只是專注在當下的情境，做好該做的事，原來心裡可以這麼簡單和輕鬆。

其他初體驗，還包括走進田裡、種樹、上廁所不用衛生紙等，都可以慢慢覺察自己的心念框架從何而來，而突破之後，是一種隨順因緣的輕鬆自在。

這次旅程的收穫，是看見土地的包容，人心的友善，以及眾生靈性的不可思議。非常感恩在世界各個角落，正致力於友善環境與淨化人心的一切大菩薩們。

回家囉！

◎ 演保

從小到大，家裡搬過好幾次家。無論哪種建築物，或大或小，是貧窮還是富貴，家人們都會努力營造家的感覺。一回到家，就有一種溫暖舒適、安全放鬆、疲勞消除的感覺。

記憶猶新的是，就讀僧大一年級時，演廣法師帶我外出辦事，結束後他對我說：「回家囉！」

法師不經意的一句話，讓我愣了一下，才反思到：「原來，我並沒有把法鼓山當家。」

想念家人是正常的。但我也漸漸理解到，若能把對家人的思念，轉為深深的祝福，內心就踏實了；認真修行，才不會辜負母親布施子女進入僧團的心意。

不知不覺間，我跟相互扶持、切磋砥礪的學僧們，產生了連結。

不知不覺間，我跟山上的人事物，產生了連結。

不知不覺間，晨鐘暮鼓的規律生活，讓我感到安心。

不知不覺間，打坐的疼痛感已不再困擾我，進而能讓我深入了解自己的內心。

禪修變成生活的一部分，無論吃飯、睡覺、生活作務都能隨時提起方法，練習放鬆身心。這一切的一切就是我的人生。

後來，某次期末禪七結束後，雖不過是從禪堂回到男寮的短短距離，我很開心地對其他學僧說了句：「回家囉！」



僧大悟語。





願作眾生園林

◎圖文／常燈法師（僧大學術出版組組長）

辦公桌前，有一株人見人讚歎的酪梨小樹，我幫它取名叫大葉。大葉的生命力強盛，不僅長得英挺，每一片葉子都大過一般人的手掌，甚至當其他兩株酪梨有狀況時，將它們放在一起，拜託大葉來看顧，結果也不曾讓人失望。

從「我」到「無我」的旅程

當初在茶水間撿到大葉，已有深深的刀痕，拿在手中感受到生命的重量，不忍心將其扔進廚餘桶。沒想到放進水杯中的種子，展現強韌的生命力，毫無猶豫地發芽成長。

當一顆種子抽芽之始，代表它已捨下重重自我保護，放下了是否能全力以赴奔向天際的猶豫。原來的種子消失了，於此同時，彷彿從一個「我」的形象邁向「無我」，因而有了未來的樹木花果。

劇作家蕭伯納曾說：「一顆橡實裡蘊含了多麼強悍的能量！你把它埋在土裡，它就會長成一顆巨大的橡樹！你把一隻羊埋在土裡，它只會腐敗而已。」

種子抽芽之後，毫無懸念地向下扎根，緊緊抓住土地讓自己站得更牢，同時鞏固大地；向上張開的枝椏、長出的千億的綠葉、百億的果實，滋養無數眾生的生命。生命不再為一己而存在，卻是生生世

世與一切眾生休戚與共、同榮共生。

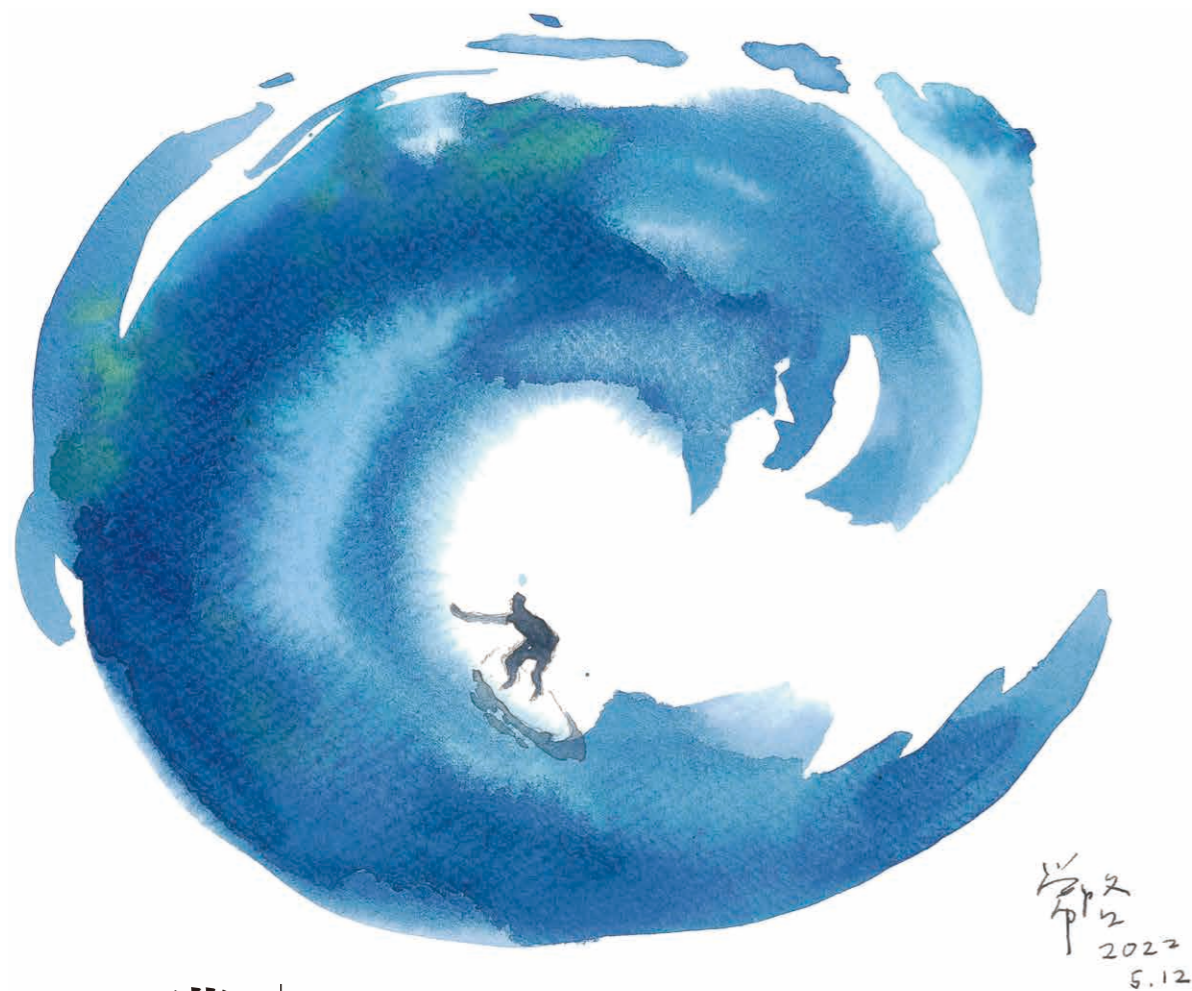
這便是《華嚴經·十迴向品》中，菩薩道的精神：「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」，菩薩為何不安住於無上清涼的涅槃樂土？因為不忍眾生沉溺生死苦海，而獨自登上安樂的彼岸。

走入人間，滋養菩提種子

要有種子，才能成就園林。種子如同眾生的菩提心，需要好好的呵護、保存與長養。

現代有種子冷凍銀行，儲存各式各樣的種子，以因應未來可能的糧食危機或物種滅絕，然而種子銀行卻發現，保護種子最好的方式，不是去計較冷凍房裡的濕度、溫度，或保存容器的品質，而是單純地種下它，讓土地來滋養它、讓四季來鍛鍊它。發芽、開花並結果，如此生生不息，才是最安全、最健康的保存方式。

寶貴的菩提種子亦是如此，僧大宗教師的養成便是培育菩提種子的過程，以多元的學習打開視野與心量，讓學僧在實際的磨練中，看見人間的樣貌，方能將芸芸眾生的苦樂涵映於心，在菩提道上視人若己，以佛法悲智自利利人。



業力輪迴成佛助力

◎圖文／常啟法師

之前讀了傅偉勳教授的《死亡的尊嚴與生命的尊嚴》一書，裡面提到佛教業力輪迴觀之自作自受，比之基督宗教單靠信仰創造神而得永生、不信則永罰的說法，相剋而不兩立。然而，業力若站在修行的角度來看，能否還有更積極超越的一面，少一點學者所批判的功利色彩呢？

懲罰或獎賞？功利的業報輪迴觀

從深一層看，業報輪迴的個人功利性觀念，只能算是一種世俗諦道理。且善有樂報、惡有苦報的觀念，易

造成一般人的誤解，產生上輩子殺了人，這輩子被人殺，一報還一報的「懲罰式贖罪心理」，與這輩子捐很多錢，下輩子會中樂透，這種捨一望得百的「投資式獎賞心理」，總的來說的確太過簡單與功利。

當然，對於佛教的無常世界觀而言，如果一切現象都是因緣聚合的，至少有個內在力量來決定因緣聚合的方式，這股力量便是業力，讓人理解到，因緣並不是隨機的，也無法透過諂媚外在的神來獲取利益或規避風險。

在現世生活中，遇到順逆境，如能採取菩提達摩大師在《二入四行》中教導的「報冤行」與「隨緣行」，不僅得以更具包容力與接納性，某個程度來說，亦可大幅降低貪瞋癡等煩惱心。

了知業力，朝向佛國淨土

不過，佛陀提出的業力觀，不同於當時印度婆羅門教偏向宿命論的業力觀，其更深一層的意涵，在於業力的運作，是朝向成佛之道的助力。

如同《法華經》中佛陀提出「會三歸

一」——累劫所修的一切，都會歸到成佛這件事，這股推動的力量，取決於成佛之道上需要什麼：瞋恨心重的人，經常會遇到瞋怒難耐的對境；貪欲心重的人，會遇到誘惑或失去的痛苦。

每個困難都是成長的功課，若一直逃避，這些困難也將接二連三的出現，直到克服，或已成長到足夠應對這些困境，而不會產生煩惱為止。或許直到終點那一刻，我們才會意會到，原來這一切不過是場騙局。不過我們不會在意受騙，因為真正的目的已經達成了。

所以，還是需要透過懺悔來改善與承擔，透過包容來提昇與接納，因為業力助我們修行的方式，是讓我們知道：這一生不是從零開始，而是以過去的累積作為修行的出發點；而我們現在的努力，也得以讓業力在因緣聚合中，依據我們當下的念與行為，調整未來的際遇，並朝向那預定的淨土。

現在的每一項決定，都領納了過去所有的業力，並得出我們即將面對的未來，而那個未來既不是功利式獎勵，也不是懲罰式報應，而是我們最終的歸宿。

你捨得你的娘嗎？

◎常寬法師（男眾部副院長）

今（2023）年僧大校外教學的第一天傍晚，在遊覽車上，手機訊息傳來一幅聖嚴師父的墨寶〈我捨得〉，想起師父在《歸程》裡描述自己的出家因緣。

民國三十二年（西元一九四三年），我已十四歲……那年夏天，有一位鄰居叫戴漢清，到我家來玩，閒談間問起我將來要做什麼事，我沒有回答，我的母親卻說話了：「……去年有人介紹他到無錫鄉下做招女婿，那人家倒不錯，有田也有產，可惜那個女孩是啞巴，同時，這是我最小的兒子，我也捨不得送掉。」母親接著又說：「……將來他長大時，我們做爹娘的也老了，也無法給他娶得起媳婦，看樣子，他只有去做和尚了。」

想不到母親最後一句話，竟然觸動那位姓戴的靈機，他連忙追問我的母親：

「真的捨得讓他去做和尚嗎？」

「有什麼捨不得的，但也要他自己甘願啦！」

……第二天一早我就起床，等候戴漢

清來帶我去坐船過江，並且在心裡為自己編織起一個美麗的夢。母親給我整理了一包衣物，又料理路上吃的，她看我非常興奮，毫無一點離別的哀愁。於是她對我說：「孩子，你馬上就要去做和尚了，你就一點也不難過嗎？你娘養了你十四年，你就一點也不想念嗎？你捨得你的娘嗎？唉！你的娘實在捨不得你。」她一邊擦著眼淚，一邊又說：「只怪你的爹娘窮，還有什麼話說！」母親是不大流淚的，我也不是愛哭的孩子，但這時她很傷心，傷心我並不依戀母親，

所以她流淚。聽了母親的話，終於我也是在淚眼汪汪的情景下，離開了家！

～摘錄自《歸程》〈美麗的夢〉

校外教學結束後，查詢資料得知這幅墨寶是師父於2004年7月在紐約書寫的，而師父與母親的對話是1943年，時空間隔已逾一甲子，師父書寫時的心境是否在回憶當年的情景，我也無從得知。不過，只



我捨不得

聖嚴

緣母親節快到了，我便提筆寫了一封信給師父的母親，感恩她生下了師父，同時也獻上祝福與感恩給全天下的母親。

寫給太師母的一封信

太師母，您好！

我是保康的出家弟子常寬。

保康20歲時離開上海，卸下僧服，從軍入伍，隨著部隊來到臺灣，並替自己取名為采薇，30歲時再度出家，他的師父東初老人為他取法名為「聖嚴」。因為沒有師父小時候的相片，只好憑他的描述畫了一張意象圖，並附上合成的照片給您看，太師母，您覺得像嗎？

師父七十歲的時候，我跟隨他出家。不論是開示或撰寫傳記的過程中，師父經常提到您對他的養育之恩與教誨情景，我印象最深刻的是這則故事：

……過年時看人家的孩子們穿紅戴綠，新衣新鞋新襪，我最多則只有一雙新

布鞋。因我最小，兄姊們的舊衣一改，就成了我新年的新衣。有一次我嫌改做的衣服不好看，母親卻對我說：「這個也是新的，是我新洗的、新裁的、新縫的，只要穿著暖和，看來乾淨，那就是新的。」
～摘錄自《歸程》〈江南的家〉

太師母，您真的是太有智慧了，有其母必有其子，師父在教導禪修時，也常常學您哄我們這群嬰兒菩薩：

……最近一次的禪七中，有一位五十多歲的女菩薩，到第三天時就對我說：「師父，都是用同樣的數息法，坐同樣的地方，同樣地忍受腿痛、背痛，反覆都是相同的，實在無聊，我不想再坐下去了！」

因為她是我們農禪寺的一位廚藝相當出色的義工，我便反問她：「妳每次在廚房揀菜、切菜、配菜、煮菜，是否做同樣的菜呢？不可能，每片菜葉都是新的，每一塊豆腐都是新的，每一捲壽司都是新

的，做出來的每一道菜也是新的，不可能有一樣是舊的，即使是剩菜重煮，也是重新加熱過了的。」～摘錄自《禪鑰》〈禪修的要領（二）〉

太師母，您知道嗎？我覺得師父這段話，如果是對著您說，您一定會當下大悟的。太師母，在您離開人間之後，師父曾經回去上海的家鄉幾次，而您的家人與後代們，也陸續來臺灣參訪師父創建的道場法鼓山，每一次相聚與離別的情景，師父都會記錄在他的傳記裡。

有關我的俗家，已於《歸程》、《法源血源》、《步步蓮華》三書中，有所敘述。……對於我的俗眷而言，只好請他們體諒我這個有情眾生的無情人了。有情與無情、俗情與親誼之間，要拿捏得恰到好處，真的很不容易！今天整理來往函件，發現有幾十封是來自俗家的親人，所以寫下這篇述懷的短文。（二〇〇〇年十二月七日於美國紐約東初禪寺）～摘錄自

《歸程》〈附錄五〉

太師母，您的捨不得，我們能夠體會，您兒子離開人間時，我們也很捨不得。您的捨得，我們也可以理解，當您兒子說「我捨得」，我們也學著「放下」了。

親情相問無言對，疑情迴盪六十年
有情眾生無情人，回娘一句我捨得

常寬 恭敬合十

大孝終生慕父母

◎常燈法師

僧伽大學2023年的招生海報，是一位釋迦子領著父母乘著小舟，踏上覺醒之旅的意象。釋迦子為父母打開了修行悟道的美好眼界，令父母得以驚奇地望向天空；而映照在水面的鳥群掠影，則象徵時間之河裡生生世世的父母，都是釋迦子想要擺渡的對象。

出世間的大孝

「大孝終生慕父母」這句話出自《孟子·萬章》篇，原文大意是說：人年幼時依戀父母，長大後轉而戀慕他們追求的對象，結婚之後愛慕妻子，做了官便愛慕君王，得不到君王的賞識，心裡便焦躁難受。然而，真正孝順的人，終其一生對父母都存著景仰與孺慕之情。

出家兒女常被認為遠離親情與孝道，不過，出家卻能奉行真正的大孝。

《梵網經》指出：「孝名為戒，亦名制止。」出家人把對父母的孺慕掛念之情，轉以清淨戒行淬鍊自我、待人接物，並在佛前立下誓願，光風霽月地實踐佛法

智慧，進而將生命奉獻給有緣眾生，在人間處處點亮光明。

出家人雖然割愛辭親，卻是以最熾熱的修行來奉養父母，將所受的長養之恩，反饋一切有情；此外，出家人奉行的孝道，不限今生今世的父母，而是迴向生生世世的父母，皆能離苦得樂、永脫輪迴之苦，此孝更超越了世間的寸草孝行。

宗教師的大孝

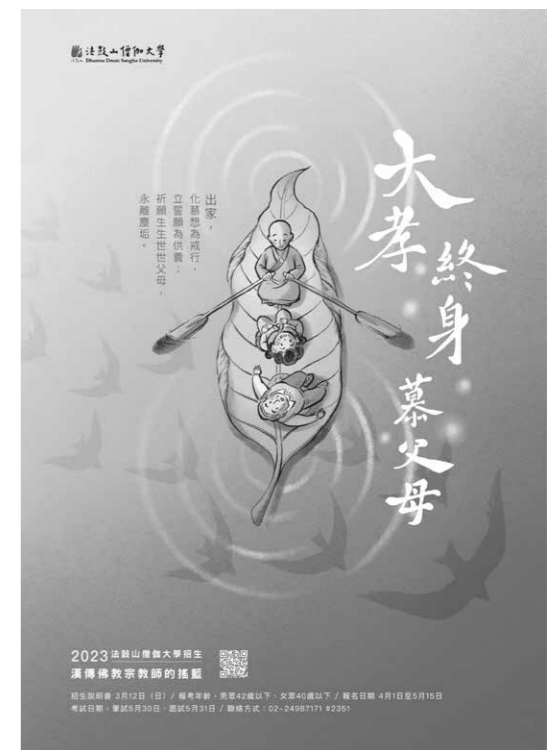
法鼓山僧伽大學所要培養的，不僅是一位出家人，而是能夠回應當代需求、關懷社會的宗教師。宗教師的修行，是將生命價值昇華為奉獻自我、成就他人，並朝向菩薩道行者的報恩。菩薩道是從眾生中求，因此眾生即是菩薩的福田，宗教師報恩盡孝的對象除了父母，更是三寶、眾生、國家，不再是圍繞生命中的少數人。

如同蓮池大師所言：「親得離塵垢，子道方成就。」出家修行，捨離的是個人的慾望追逐，不是父母與人間；如能專心致力於為他人服務，將眾人的幸福視為己

任，而非浪費生命於夢幻泡影般的世間成就，便能將父母給的色身，發揮出最大功用，這便是釋迦子的大孝。

出家

化慕想為戒行，立誓願為供養；
祈願生生世世父母，永離塵垢。



每年的畢業季，許多青年學子步入社會，通常會收到的祝福是鵬程萬里、步步高升。而僧伽大學的畢業僧呢？是否也能選擇自己喜歡的工作？是否也追求一步步升等的鵬程之志呢？

出離自我的覺察

記得聖嚴師父說過一個故事，古時候，有個出家人到某道場掛單，一住就是很多年，他的面容蠟黃，但是每天都把寺裡的廁所打掃得乾乾淨淨，除了打掃廁所之外，他也很精進用功。後來他被人認出曾是另一個道場的方丈，退位以後，找了另一處道場做淨頭。

當年還是學僧時，聽到這個故事之後，對於「出家心行」課堂上法師不斷提到的「出離自我」，突然感到非常鮮明與立體。

對出家人來說，每一份執事都是為服務常住、奉獻三寶而設的，各人承擔的責任或有輕重，但並無尊卑、高低之分。重要的是執事過程中，對境或對人時，觀照自身情緒的起伏、心念的上下波動，一次次從「這是我的意願」、「這是我認為對的」等念頭裡，練習覺察並反省到，原來

自己是以「我」的立場來看待外境、與人互動。俗話說：「公說公有理，婆說婆有理。」各有各的一套理，講也講不清。

不講情理，講悲智

師父曾分享，有時弟子們發生衝突來找師父，雙方都認為自己有理；事實上，沒有理是不會衝突的，就是因為雙方都覺得有理，才會互不相讓。所以，出家人「不講情理，講悲智」。還記得師父有一句棒喝的話，大意是說：「若你是對的，但一直忿忿不平或私下議論，就是對的也是錯了。」錯在哪兒？錯在忘失了慈悲與智慧了！

出了家、領了執，如果外境不轉，我能轉嗎？能從煩惱中出離嗎？能隨僧團安排執事，離開自己的舒適圈嗎？我想境界來時一定是難受的，但若能通向覺醒，便不辜負自己出離的願。

在畢業領執的時節，期許我們都能在「出離自我」的大方向上，在自己所任的執事上，盡心盡力廣種福田、廣結善緣。僧團請執的風吹我們去哪兒，就在那兒落地開花。除了三寶事、眾生事，哪還有什麼「我」的事呢！

中國的道場寺院中，常可以看到造型各異的羅漢像，有十六羅漢、十八羅漢、五百羅漢等，在農禪寺水月道場也有Q版的動禪沙彌，呈現的個性、表情、相貌個個不同，十分生動活潑，但也都是實打實的無學道人。

漢傳禪宗的祖師們也是如此，各有各的接引手法，而又不離即定即慧的法門特色，例舉幾位祖師多元的教法風格如下。

善巧點撥的師徒道情

六祖惠能的教法平實，承接達磨祖師以來直指人心、平等不二的禪法核心；而傳承曹溪水的馬祖道一則有「踏殺天下人」的豪邁風格，教法充滿機鋒變化，並以「即心即佛」、「平常心是道」指點禪人。他勘驗弟子大梅法常工夫的公案故事，最為人津津樂道。

公案中看到弟子入門後不再懷疑的信心，也看到禪師在禪法傳承上點撥的善巧，雖是勘驗亦更有珍貴的師徒道情。

（馬祖道一）乃令一僧到問云：「和尚見馬師，得箇什麼，便住此山？」

（法常）師云：「馬師向我道：『即心是佛』。我便向這裡住。」

僧云：「馬師近日佛法又別。」

師云：「作麼生別？」

僧云：「近日又道：『非心非佛』。」

師云：「這老漢惑亂人，未有了日。任汝非心非佛，我只管即心即佛。」其僧迴舉似馬祖。

（馬祖道一）祖云：「大眾，梅子熟也。」

應機說法的活潑教學

石頭希遷則富有哲思內涵，用現代話來形容，大概是文青風格的禪師，教法教人難以參透而又空寂無為，難怪有「石頭路滑」的教學口碑。

與門人弟子的對話中，體會石頭和尚的無為自在；對弟子的問題，不是直接給予答案，而是將問題再拋給弟子去參究、去尋思。因為老師的答案是老師所體會到的，自己的問題當然是要回到自身親自去探究觀察。

公案中足見禪宗祖師的態度，尤其最

後「誰將生死與汝？」一句話堵住六根門頭意識心的作祟，讓人不得不放下一切對外的茅頭，放下一切的分別思量。

時門人道悟問：「曹溪意旨誰人得？」

師云：「會佛法人得。」

更問：「師還得否？」

師答：「不得。」

門人再問：「為甚麼不得？」

師曰：「我不會佛法。」

又有僧問：「如何是解脫？」

師曰：「誰縛汝？」

問：「如何是淨土？」

師曰：「誰垢汝？」

問：「如何是涅槃？」

師曰：「誰將生死與汝？」

雖然只列舉二位祖師的教學手法，但能見到禪法教學上的應機運用，如何幫助學生突破對自我的設限。學習不是單一的，而是多元面向的，體驗多元才會是整體的、包容的。就像各各不同的羅漢像，他們不只是呈現傳統閉目靜坐的入定僧人，而是展現富有生命的力道，才能接引、包容世間百態的云云眾生。

昭告天下的功課

◎常燈法師

畢業將近十年後，回到僧大領執，深感與自己當年就讀時完全不同的校園氛圍。除了男女眾副院長法師與一位創校前就從事僧教育的戒長法師外，其餘的執事法師皆是僧大畢業校友；課程安排與時俱進，自己每學期也會因為課程的吸引而選修，新世代與多國籍的青年僧們，更為僧大帶來一股清新朝氣，校風呈現多元創新的新氣象。

最近一個偶然的機會，看見同學們用大紅春聯紙寫書法，背後已有一張寫好張貼在鐵櫃上。出家人寫的春聯佳句，當然不同於一般世俗的眼光，但是張貼的這句，真是太超乎我的理解了，大大引起我的好奇，於是趨前請問：「同學，不好意思，請問為什麼要寫『不好意思』？」

同學大方地回答：「因為我發現自己說話太利，常常一開口，就讓大家錯愕無語或讓人起煩惱，新的一年我要練習開口第一句話就先說『不好意思』，和人說話、互動、相處時要知慚愧，平日總是看

這不順眼、聽那不順耳，又喜歡評論是非對錯……真是不好意思，哈哈！」他後來也在個人臉書中昭告天下，新一年的修行練習。

同學這番大方又坦然的表白，讓我想起《中阿含經》：「在家者，以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦；在家者，以自在為樂，出家學道者，以不自在為樂。」經典原文有更細緻的述說，但為何出家人的苦樂不同於一般世俗之人，在於價值觀與修行實踐。當人感到自在快樂時，通常是一切順己心、依己意或放縱追逐的境界；通常也是個人習氣流露和放任五欲的時刻，出家人卻以此為苦。

修行是透過修正觀念與行為來徹底改變習氣、改變面對環境的心態，讓自己做一個有理性、有智慧的人；以個人的身教感動他人，進而使人開發自身智慧，得到身心安樂，出家修道的人以此為樂。

感恩這位同學的分享，讓我在歲末年初之際，得到了法喜之樂、甘露灌頂的清涼。



連日的大雨不斷，就算暫時停雨，山上也被一片片飄過的雲霧籠罩，法印溪暴漲的隆隆溪水，是連日以來的白噪音，反而為山上的住眾添增一份內在的安靜。

凝聽 不曾留意的聲音

這學期最後一堂禪修課，帶著二年級法師尋找水的聲音、雨的聲音與風的聲音。每位法師拿著錄音筆，安靜並打開感官，凝聽平常不曾留意的聲音，最後的功課是分享所聽，並回答什麼是真正的風、水、雨的聲音。

雨暫時停了，我們走出男寮，但法印溪水仍轟隆轟隆地怒嘯，以為會覆蓋所有的聲音，但每每走近細聽，分支道、小溝渠、引水道，小瀑布與攔沙壩緩流的聲音各自被翻譯出來，聲音隨著水道落差的撞擊力道被釋放，也因石頭排布、厚薄、形狀、軟硬度及間隙而各有特色，馬路孔蓋下的引流道則多了清脆的空間感，閉上眼睛聆聽，彷彿置身洞穴。

走進樹叢小徑，留在葉尖上的水滴還在蓄積，在雨滴消散後仍舊「啾！啾！啾！」地餘音裊裊，一陣涼風吹拂，樹冠婆娑各自顫動，突然雨滴急切地敲擊「噠！噠！噠！」差一點就被這「雨聲」

給騙了，原來涼風抖落了所有蓄積在葉尖上的水滴，以為又是一陣急雨。

收傘 聽見更多的聲音

撐開雨傘走出了樹叢，還真下起了細雨，發出緊繃的「啪！啪！啪！」彷彿金屬火花濺開的聲音，人類用來隔絕雨水的裝置反而會阻礙聽覺，相較之下，人類髮膚的質地柔軟輕盈，顯得安靜無聲。為了尋找聲音的源頭，索性再收起雨傘，對於雨水，我的光頭、雙手和臉都是以感覺來回應，也讓我聽見更多。

原來，我們聽到的雨聲並非來自靜靜降落的水，而是雨滴遇到各種物體後所發出的聲音。雨水是天空的聲音，被它所遇到的物體翻譯成各種不同的語言。

如果我們耳中所聽見的並不是雨本身的聲音，而是經過「翻譯」的雨聲，那我們聽見的風聲、水聲與人聲不也如此？都是被我們翻譯過的聲音。所以有同學分享，其實真正的雨聲就是心聲，是被人的心投影出來的聲音。

就像莊子在《齊物論》描述一棵有各種孔竅的大樹，孔穴受了風要發出什麼聲音，決定於孔竅的形狀，也就是決定於自己。這些孔竅發出各異的聲調，彷彿充滿

情緒，而人也像這些受風的樹洞，不同的性格與價值觀塑造了不同形狀的孔洞，一旦遇到世俗之風，就會有不同反應。

只不過再大的風吹過，眾樹孔紛紛歸於虛靜，但對人來說，那如風一般惱人的話語停了，事情過了，煩惱卻還百轉千迴地盤據在內心，人也陷溺在那早已走遠的風聲雨勢裡。

轉心 直透自性本無聲

所謂「境隨心轉」，我們能做的不是改變外境的風雨，而是透過修行調整自己，改變自己能發出的聲音。若是暫時無法做到改變自己的心態與性格，至少盡量去做到事件過後，想辦法回復平靜、保持平穩，若能達到「心不隨境轉」，這便是「心靈環保」。

雖然人心的種種形狀，會投影出種種成見和誤解而形成障礙，但並不會擋住所有的聲音，只要我們安靜且深入地凝聽，便能超越這些「譯者」，直透本源。最後，有同學分享，雨與水根本無聲，會有聲響只因各種因緣所成，雨與水，空無自性，人也一樣。正所謂「大音希聲，大象無形」啊！

大事記

110 學年度 2021/8/1 ~ 2022/7/31

2021

- 7/5~8/21 暑假實習
- 8/28 拜見方丈和尚
- 8/29 新生報到
- 8/29~9/9 新生講習
- 9/6 剃度典禮
- 9/10~9/17 110學年度第一學期期初禪七
- 10/2、10/15、11/12、11/26 教務處常燈法師受邀錄製法鼓山播客《吾聊有聊》節目，分享生命探詢與僧伽大學等議題
- 11/6 僧大同學舉辦「來自海外的青年學僧法師座談會」，藉僧大國際學僧的分享，討論如何培養國際觀的思想與態度
- 12/11 僧伽大學邀請中華佛學研究所第五屆畢業校友、現任紹印精舍住持清德法師，為師生講授「初期大乘的菩薩道」
- 12/19~12/26 110學年度第一學期期末禪七
- 12/23 2022招生主題為「願做眾生園林」，系列招生活動：海報、社群廣告、動畫與文章刊登正式啟動
- 12/27 《法鼓文苑12期》出刊
- 1/13~1/17 舉行第十九屆生命自覺營，因應防疫住宿一人一室規定，分為男女二部舉辦，男眾於天南寺、女眾於總本山禪堂進行

附

錄

2022

- 1/30~2/21 寒假實習
- 2/01~2/05 新春僧大特展於法鼓山五樓門廳
- 2/13~2/20 110學年度第二學期期初禪七
- 2/27、3/6 舉辦自覺工作坊高雄紫雲寺場，平均22位學員共同參與
- 3/3~4/16 男眾部四、六年級共10位學僧，至圓通寺乞授三壇大戒
- 3/6、3/26 舉辦自覺工作坊新北新店分會場，平均22位學員共同參與
- 3/13 舉辦招生說明會，現場及海外連線共40多位考生和親友參與
- 3/17 男眾學務處演道法師受邀錄製法鼓山播客《吾聊有聊》節目，分享出家生活相關議題
- 3/23 男眾學務處演廣法師受邀錄製法鼓山播客《禪，不纏》節目，分享禪修問答
- 4/01~10/17 【僧伽大學二十周年展覽】移至青年院德貴大樓展出
- 4/10 舉行【教務處專題】講座，參訪聖嚴教育基金會，並由楊蓓老師為全校同學講授「漢傳佛教於國際社會的展望」
- 4/23~24 舉行第十四屆講經交流，共13位學僧報名參加

- 4/26~4/28 舉行校外教學
- 4/27 學術出版組常燈法師受邀至華梵大學佛教藝術系講座「現代佛教的華麗轉身」，與曹一竹菩薩共同分享僧伽大學如何以現代插畫、文創及繪本方式展現宗教特色
- 4/30、5/15 舉辦自覺工作坊台中豐原分會場，4/30因應疫情變化，改採線上授課，共18位學員參與
- 5/4、5/11、5/18、5/25 課務組組長常正法師受邀【法鼓講堂】導讀《文殊師利所說摩訶般若波羅蜜經》
- 5/11 【副院長時間】陳維熊醫師講授「看見喜馬拉雅的天空——快樂的追尋與人生的修行之旅」
- 5/21~22 110學年度畢業製作暨禪修專題呈現，共9位同學發表
- 5/30~31 111學年度招生考試報名人數共53位，核發准考證者女眾19位、男眾7位，線上與實體考試並行
- 7/03 110學年度畢業典禮於國際會議廳舉辦，共6位畢業僧，男眾4位、女眾2位
- 7/05 暑期實習開始

2022

- 7/04~8/17 教務長常啓法師、學務長演道法師帶領二位學僧支援美國舊金山、洛杉磯道場活動
- 8/10 青年院一葦渡江講座「飄洋過海隨佛出家」，由印尼籍殊諦法師和俄羅斯籍演誓法師藉三年級暑假實習因緣，與現場46人、線上143人次，分享離鄉背井來臺求法的願心與歷程
- 8/20 求度學僧家屬線上拜見方丈和尚
- 8/21 新生報到
- 8/21~9/2 111學年度第一學期新生講習
- 8/25 求度學僧落髮儀式
- 8/26 剃度典禮
- 9/03~9/10 僧大期初禪七
- 9/17 教務長常啓法師到文山分會，與116位菩薩分享「禪宗非二元的思索與運用」
- 9/25 護法總會勸募會員返校日「認識僧大活動」，共150位信眾參加
- 10/08 僧大教務講座，邀請劉怡寧博士到校分享主題「關懷自身~禪修在當代西方世界浮現的社會學意涵」
- 10/17~2023/1/16 【僧伽大學二十周年展覽】移至淡水分會、新店分會展出
- 11/13 於新店分會舉辦【僧大心生活】講座，由常啓法師、演禮法師及常燈法師主講，與108位聽眾分享僧伽大學宗教師培育過程

2023

- 12/18~12/25 僧大期末禪七
- 12/26 《法鼓文苑13期》出刊
- 1/06、2/17、3/13、3/17 教務長常啓法師受邀錄製法鼓山播客《吾聊有聊》節目，分享出家生活與新書《菩薩行——維摩詰經的智慧》
- 1/17~4/24 【僧伽大學二十周年展覽】移至桃園齋明別苑展出
- 2/01 法鼓文化出版教務長常啓法師著作《菩薩行——維摩詰經的智慧》
- 2/5~2/12 「第二十屆生命自覺營」於法鼓山禪堂舉辦，共86位學員，分別來自大陸、馬來西亞、新加坡、越南、加拿大及臺灣等地青年，實際體驗出家生活
- 3/03、3/04 副院長果光法師、教務長常啓法師支援僧團舉辦「企業禪修營」，為長春集團員工授課
- 3/04 【僧大心生活】講座於桃園齋明別苑舉辦，由女眾部學務長常格法師及常燈法師主講
- 3/05、3/19 【2023自覺工作坊】員林分會場次，由演鼓法師及演究法師主講
- 3/11 演定法師、演究法師、常格法師、常燈法師、演印法師及演煦法師，出席第二十屆生命自覺營北美線上分享會，來自溫哥華、西雅圖、渥太華共計33位青年一同參與

- 3/11 臺灣大學晨曦社及師範大學中道社來訪，由男眾部學務長演道法師接待交流
- 3/12 舉辦招生說明會，來自臺灣、日本、大陸、香港、加拿大、美國和馬來西亞等地共40多位考生和親友，於現場和線上共襄盛舉
- 3/19 護法總會勸募會員返校日——認識僧伽大學，共計80位會員參訪
- 3/20 教務長常啓法師於政治大學講授「生命探索與宗教文化」
- 3/13~3/17 2023年亞太教育者年會，主題為「Towards a sustainable future for international education in the Asia Pacific」，由教育部國際及兩岸教育司李彥儀司長率團，財團法人高等教育國際合作基金會及我國大專校院國際事務主管及人員計超過70位代表出席，女眾部副院長果光法師隨法鼓文理學院前往泰國參加
- 4/01、4/30 【2023自覺工作坊】臺南分院場次，由常正法師及演印法師主講
- 4/16、5/13 【2023自覺工作坊】文山分會場次，由演煦法師主講、常燈法師協助
- 4/22~23 舉行第十五屆講經交流會，共有14位學僧報名參加，4/23下午福嚴佛學院共12位師生特別前來聆聽、交流
- 4/24 【僧伽大學二十周年展覽】自桃園齋明別苑撤展
- 4/25~27 舉行校外教學
- 4/29~2024/2/12 【僧伽大學二十周年展覽】至高雄紫雲寺展出
- 5/13~5/14 【朝山浴佛禮觀音】僧大於200圓廳設展，向參訪民眾介紹法鼓山僧伽大學
- 5/21 舉行第十五屆畢業製作暨禪修專題呈現，共7位學僧展現學習成果
- 5/27 【僧大心生活】講座於高雄紫雲寺舉辦，由男眾部學務長演道法師及常燈法師主講
- 5/30~5/31 舉辦111學年度招生考試，共有男眾4位、女眾10位前來應考，分別來自臺灣、加拿大、澳洲、香港等地，除實體考場，共有二位海外考生參與線上考試
- 7/02 111學年度畢業典禮於國際會議廳舉辦，共有5位畢業學僧
- 7/03 北美大專青年團法鼓山七日巡禮，來臺尋根與體驗漢傳禪佛教文化，演究法師、常燈法師帶領七位同學與之進行互動交流
- 7/04~9/3 教務長常啓法師前往美國SHASTA ABBEY BUDDHIST MONASTERY 參學、支援舊金山道場慈悲三昧水懺法會，並代表僧團參加蘇諾瑪山禪中心創建50周年慶及晉山陞座典禮
- 7/05 暑期實習開始

- 7/5~8/15 男眾學務處演鼓法師，帶領學僧至新加坡、泰國護法會進行海外暑期實習
- 7/6~8/15 男眾學務處演定法師，帶領學僧至美國象岡道場進行海外暑期實習
- 7/07 法鼓山僧伽大學學僧期刊《法鼓文苑》受邀參與臺灣大學佛學數位圖書館「臺灣佛教期刊典藏計畫」，期刊將放置於臺大佛學數位圖書館網站，提供全球大眾無償閱讀與研究
- 7/13~8/10 女眾學務長常格法師、演印法師帶領學僧至馬來西亞，進行青年活動與自覺工作坊
- 7/14~7/31 男眾學務處演究法師前往香港道場帶領共修與自覺工作坊
- 7/25~8/8 教務處常正法師前往香港道場帶領禪修與自覺工作坊
- 7/28~9/02 女眾部副院長果光法師前往西雅圖、溫哥華帶領禪修、法會、話頭研習營等國際弘化工作
- 7/30 國立臺北大學企業管理系助理教授彭奕農老師，帶領臺北大學與台南成功大學共45位同學，於法鼓山進行三天二夜人文之旅，男眾部學務長演道法師、教務處常燈法師以「法師與他們的產地——法鼓山僧伽大學」為主題，與同學們進行交流

一一〇學年度 執事法師、專職名單

110年8月1日
至
111年7月31日

院長	方丈和尚 果暉法師
副院長	常寬法師、果光法師
顧問	果東法師、惠敏法師、果醒法師 常遠法師、常順法師、果鏡法師 果徹法師、果肇法師、果幸法師
教務長	常啓法師
註冊組組長	曾詩惠菩薩
課務組組長	常正法師
課務組成員	曾詩惠菩薩
學術出版組組長	常燈法師
專任講師	果徹法師
男眾學務長	常澹法師
學務助理	演定法師
規劃組組長	演道法師
輔導組組長	演廣法師
保健組組長	常健法師
輔導法師	常乘法師、常澹法師、演道法師 演定法師、演廣法師
女眾學務長	常格法師
學務助理	演治法師(兼)
規劃組組長	演治法師
輔導組組長	常法法師
保健組組長	常實法師
副僧值	常培法師
輔導法師	果通法師、常法法師、常實法師 常格法師、常培法師
總務長	常實法師
總務組成員	陳之萱菩薩
秘書	常生法師

一一一學年度 執事法師、專職名單

111年8月1日
至
112年7月31日

院長	方丈和尚 果暉法師
副院長	常寬法師、果光法師
顧問	果東法師、惠敏法師、果醒法師 常遠法師、常順法師、果鏡法師 果徹法師、果肇法師、果幸法師
教務長	常啓法師
註冊組組長	曾詩惠菩薩
課務組組長	常正法師
課務組成員	曾詩惠菩薩
學術出版組組長	常燈法師
專任講師	果徹法師
男眾學務長	演道法師
學務助理	演究法師
規劃組組長	演鼓法師
輔導組組長	演定法師
保健組組長	演定法師(兼)
輔導法師	常乘法師、演道法師、演定法師、演鼓法師
女眾學務長	常格法師
學務助理	演印法師(兼)
規劃組組長	演印法師
輔導組組長	常法法師
保健組組長	常實法師
副僧值	常培法師
輔導法師	果通法師、果稱法師、常法法師 常實法師、常格法師、常培法師
總務長	常實法師
總務組成員	陳之萱菩薩
秘書	常生法師

一一〇學年度 佛學系 四年課程規畫表

學年	一	二	三	四	
慧業	戒	戒律學(一) 沙彌律儀 戒律學綱要	戒律學(二) 毗尼日用 遺教三經	戒律學(三) 菩薩戒	戒律學(四) 四分律比丘 (尼)戒
		定	禪學(一) 禪定學概論	禪學(二) 漢傳禪法	禪學(三) 默照——默照禪(上) 話頭——話頭禪(下)
	解門		世界佛教史導論 (一) 中國佛教史	世界佛教史導論 (二) 印度佛教思想史	-----
		阿含導讀	淨土學(上-選) 唯識學(下-選)	天台華嚴入門 (2選1) 中觀學(2選1)	天台華嚴入門 (選)
			佛法導論—— 佛教入門 學佛五講	二課合解 茶禪(下-選)	漢傳佛教經典導讀 (禪學系選修)
		高僧行誼	法鼓全集導讀 (上)	法鼓全集導讀(上)	畢業製作
	通識課程	通識課程(一) 思考與表達方法	通識課程(二) 英文會話 (基礎+中階)	通識課程(三) 英文—— 法鼓山的理念	通識課程(四) 宗教師教育
		動禪	書法禪	-----	-----
	行門	禪修(一)	禪修(二)	禪修(三)	禪修(四)
		梵唄與儀軌 (一)	梵唄與儀軌 (二)	梵唄與儀軌 (三)	梵唄與儀軌 (四)
		出家心行(一)	出家心行(二)	出家心行(三)	出家心行(四)
	福業	作務與弘化 (一)	作務與弘化(二)	作務與弘化(三)	作務與弘化 (四)
班會(一)		班會(二)	班會(三)	班會(四)	

一一〇學年度 禪學系 六年課程規畫表

學年	一	二	三	四	五	六	
慧業	戒	戒律學(一) 沙彌律儀 戒律學綱要	戒律學(二) 毗尼日用 遺教三經	戒律學(三) 菩薩戒	戒律學(四) 四分律比丘 (尼)戒	-----	-----
		定	禪學(一) 禪定學概論	禪學(二) 漢傳禪法	禪學(三) 默照禪(上) 話頭禪(下)	禪學(四) 漢傳佛教禪觀 神會禪師的悟境 (選)	禪修方法 研討(一)
	解門		世界佛教史導 論(一) 中國佛教史	世界佛教史導 論(二) 印度佛教思想史	-----	-----	禪期見習
		慧	阿含導讀	淨土學(上-選) 唯識學(下-選)	天台華嚴入門 中觀學 (2選1)	天台華嚴入門 (選)	禪修專題(一) 從妄妄空空到如如法界 由迷到悟 從悟起修~華嚴禪
	佛法導論—— 佛教入門 學佛五講		二課合解 茶禪(下-選)	漢傳佛教經典 導讀 (禪學系選修)	大乘起信論 (選)		
	通識教育	高僧行誼	法鼓全集導讀 (上)	法鼓全集導讀 (上)	-----	-----	-----
		通識課程(一) 思考與 表達方法	通識課程(二) 英文會話	通識課程(三) 英文—— 法鼓山的理念	通識課程(四) 宗教師教育	-----	-----
	行門	動禪	書法禪	-----	-----	-----	-----
		禪修(一)	禪修(二)	禪修(三)	禪修(四)	禪修(五)	禪修(六)
		梵唄與儀軌 (一)	梵唄與儀軌 (二)	梵唄與儀軌 (三)	梵唄與儀軌 (四)	專案培訓	專案培訓
		出家心行 (一)	出家心行 (二)	出家心行 (三)	出家心行 (四)	出家心行 (五)	出家心行 (六)
	福業	作務與弘化 (一)	作務與弘化 (二)	作務與弘化 (三)	作務與弘化 (四)	作務與弘化 (五)	作務與弘化 (六)
班會(一)		班會(二)	班會(三)	班會(四)	班會(五)	班會(六)	

一一一學年度 佛學系 四年課程規畫表

學年	一	二	三	四	
慧業	戒	戒律學(一) 沙彌律儀 戒律學綱要	戒律學(二) 毗尼日用 遺教三經	戒律學(三) 菩薩戒	戒律學(四) 四分律比丘(尼)戒
		定	禪學(一) 禪定學概論	禪學(二) 漢傳禪法	禪學(三) 默照——默照禪 (上) 話頭——話頭禪 (下)
	解門		世界佛教史 導論(一) 中國佛教史	世界佛教史 導論(二) 印度佛教思想史	-----
		慧	阿含導讀	淨土學(上-選) 唯識學(下-選)	天台華嚴入門 (2選1) 中觀學(2選1)
	佛法導論—— 佛教入門 學佛五講		二課合解	漢傳佛教經典導讀 (禪學系選修)	畢業製作
	通識教育	高僧行誼	阿毗達磨導讀 (上-選)	阿毗達磨導讀 (上-選)	阿毗達磨導讀 (上-選)
		通識課程(一) 思考與 表達方法	通識課程(二) 英文會話	通識課程(三) 英文—— 法鼓山的理念	通識課程(四) 宗教師教育
	行門	動禪	書法禪	-----	茶禪(下-選)
		禪修(一)	禪修(二)	禪修(三)	禪修(四)
		梵唄與儀軌 (一)	梵唄與儀軌 (二)	梵唄與儀軌 (三)	梵唄與儀軌 (四)
		出家心行(一)	出家心行(二)	出家心行(三)	出家心行(四)
	福業	作務與弘化 (一)	作務與弘化 (二)	作務與弘化 (三)	作務與弘化 (四)
班會(一)		班會(二)	班會(三)	班會(四)	

一一一學年度 佛學系 六年課程規畫表

學年	一	二	三	四	五	六		
慧業	戒	戒律學(一) 沙彌律儀 戒律學綱要	戒律學(二) 毗尼日用 遺教三經	戒律學(三) 菩薩戒	戒律學(四) 四分律比丘 (尼)戒	-----	-----	
		定	禪學(一) 禪定學概論	禪學(二) 漢傳禪法	禪學(三) 默照禪(上) 話頭禪(下)	禪學(四) 漢傳佛教禪觀 (選)	禪修方法 研討(一)	禪修方法 研討(二)
	解	慧	世界佛教史 導論(一) 中國佛教史	世界佛教史 導論(二) 印度佛教 思想史	-----	世界佛教史導論 (三) 禪宗法脈	禪期見習	禪期見習
			阿含導讀	淨土學 (上-選) 唯識學 (下-選)	天台華嚴入門 中觀學 (2選1)	大乘起信論 (選)	禪修專題： 1. 禪心意識研討 2. 禪期內護要領	
		佛法導論—— 佛教入門 學佛五講	二課合解	漢傳佛教經典 導讀 (禪學系選修)	畢業製作			
		高僧行誼	阿毗達磨導 讀 (上-選)	阿毗達磨導讀 (上-選)	阿毗達磨導讀 (上-選)	阿毗達磨導 讀 (上-選)	-----	
	業	通識教育	通識課程(一) 思考與 表達方法	通識課程 (二) 英文會話	通識課程(三) 英文—— 法鼓山的理念	通識課程(四) 宗教師教育	-----	-----
			動禪	書法禪	-----	茶禪(下-選)	-----	-----
	行門	禪修(一)	禪修(二)	禪修(三)	禪修(四)	禪修(五)	禪修(六)	
			行解交流	行解交流	行解交流	行解交流	行解交流	
		梵唄與儀軌 (一)	梵唄與儀軌 (二)	梵唄與儀軌 (三)	梵唄與儀軌 (四)	專案培訓	專案培訓	
		出家心行 (一)	出家心行 (二)	出家心行 (三)	出家心行 (四)	出家心行 (五)	出家心行 (六)	
福業	作務與弘化 (一)	作務與弘化 (二)	作務與弘化 (三)	作務與弘化 (四)	作務與弘化 (五)	作務與弘化 (六)		
	班會(一)	班會(二)	班會(三)	班會(四)	班會(五)	班會(六)		

一一〇學年度師資簡介

姓名	職稱	學經歷	教授課程
果暉法師	院長	立正大學文學博士 法鼓山方丈和尚	
常寬法師	男眾副院長	美國東密西根大學碩士 法鼓山僧團寺院管理副都監 曾任創辦人方丈秘書	· 高僧行誼(一) · 禪修方法研討(二)
果光法師	女眾副院長	美國俄亥俄州立大學博士 曾任法鼓山僧團都監 僧團三學研修院副都監	· 禪定學概論(一女) · 禪學(三)~默照
常啓法師	教務長	台北科技大學機電所碩士 法鼓山僧伽大學禪學系畢業	· 禪定學(一)~中文課 · 宗教師的教育 · 禪修(二)
常澹法師	男眾學務長	法鼓山僧伽大學	· 出家心行(一)
常格法師	女眾學務長	法鼓山僧伽大學畢業 曾任普化中心課程組法師	· 出家心行(三) · 戒律(二)
常實法師	總務長	法鼓山僧伽大學畢業 曾任知客室室主	· 出家心行(二)
惠敏法師	兼任教授	日本東京大學博士 法鼓佛教學院院長 曾任中華佛學研究所副所長	· 思考與表達
果鏡法師	兼任副教授	日本佛教大學博士 中華佛學研究所所長 曾任法鼓山僧團都監	· 淨土學 · 高僧行誼 · 茶禪
果徹法師	專任副教授	東吳大學中文系學士 中華佛學研究所畢業 曾任法鼓山僧團教育院監院	· 中觀學 · 禪學(三)~話頭
純因法師	兼任助理教授	美國亞歷桑那大學博士	· 大乘起信論導讀(四)
李治華	兼任助理教授	輔仁大學哲學系博士 華梵大學佛教學系助理教授	· 漢傳佛教經典導讀(三)

姓名	職稱	學經歷	教授課程
曾堯民	兼任助理教授	臺灣大學歷史學研究所博士 法鼓山文理學院 專案助理教授	· 中國佛教史 (一)
戴良義	兼任助理教授	美國東密西根大學碩士 法鼓山普化中心專任講師	· 佛法導論 (一) · 唯識學 (二下)
果醒法師	兼任講師	禪堂堂主	· 行解交流 · 禪學 (四)~ 神會禪師的 悟境
法源法師	兼任講師	美國紐約科技大學 機工程所碩士	· 印度佛教史 (二) · 戒律學 (四男) · 阿含導讀 (一)
果興法師	兼任講師	禪堂板首	· 禪學 (二)~ 漢傳禪法 · 菩薩戒 (三)
常智法師	兼任講師	僧團弘講師	· 戒律 (一) · 正信的佛教 ~ 中文課
常乘法師	兼任講師	禪堂 / 傳燈院監院 法鼓山僧伽大學禪學系畢業 曾任法鼓山僧團天南寺監院	· 出家心行 / 班會 (五、六)
常隨法師	兼任講師	曾任法鼓山慈善基金會 副秘書長	· 禪學 (一)~ 禪定學概論
常耀法師	兼任講師	僧眾服務院人資室室主	· 梵唄與儀軌 (二~ 四)
演道法師	學務處規畫組組長 兼任講師	法鼓山僧伽大學禪學系	· 梵唄與儀軌 (一) · 戒律 (二) · 出家心行 (三)
演定法師	學務處助理 兼任講師	法鼓山僧伽大學禪學系畢業	· 出家心行 (四) · 禪修 (三)
演廣法師	學務處輔導組組長 兼任講師	法鼓山僧伽大學禪學系畢業	· 出家心行 (二) · 禪修 (四)

姓名	職稱	學經歷	教授課程
果通法師	兼任講師	曾任法鼓山僧團女眾部 副僧值	· 出家心行 (二女)
果昌法師	兼任講師	農禪寺	· 書法禪 (二女)
常湛法師	兼任講師	新竹精舍副寺 法鼓山僧伽大學畢業 曾任法鼓山三學院 人資室室主	· 梵唄與儀軌 (一女)
常捷法師	兼任講師	僧眾服務院人資室室主任	· 禪修 (一女)
果幸法師	兼任講師	法鼓文理學院助理教授	· 禪修 (二女)
常正法師	教務處課務組組長 兼任講師	法鼓山僧伽大學禪學系畢業	· 禪修 (四女) · 禪學 (三)~ 默照
常培法師	學務處輔導組組長 兼任講師	法鼓山僧伽大學畢業	· 梵唄與儀軌 (二女) · 出家心行 (一女)
常慶法師	兼任講師	中華佛研所組員	· 禪修 (二女)
常浩法師	兼任講師	園區副都監助理	· 梵唄與儀軌 (四女)
常懷法師	兼任講師	法鼓山僧伽大學畢業 法務室室主	· 梵唄與儀軌 (三女))
方怡蓉	兼任講師	師範大學英語系碩士 中華佛學研究所畢業	· 英文會話 · 英文 -- 法鼓山的理念
呂文仁	兼任講師	法鼓山護法信眾	· 中文
蘇益清	兼任講師	中山國小書法師資培訓班講 師	· 書法禪 (二男)
陳世佳	兼任講師	法鼓山護法信眾	· 動禪 (一男)
林宜縵	兼任講師	法鼓山護法信眾	· 動禪 (一女)
辜琮瑜	兼任講師	法鼓文理學院副教授	· 宗教師的教育 · 天台入門
陳琪瑛	兼任講師	銘傳大學講師	· 華嚴入門

姓名	職稱	學經歷	教授課程
果暉法師	院長	立正大學文學博士 法鼓山方丈和尚	
常寬法師	男眾副院長	美國東密西根大學碩士 法鼓山僧團寺院管理副都監 曾任創辦人方丈秘書	
果光法師	女眾副院長	美國俄亥俄州立大學博士 曾任法鼓山僧團都監 僧團三學研修院副都監	禪定學概論 (一女)
常啓法師	教務長	台北科技大學機電所碩士 法鼓山僧伽大學禪學系畢業	禪宗法脈 (四) 宗教師的教育 (四) 禪修 (一)
演道法師	男眾學務長	法鼓山僧伽大學	梵唄與儀軌 (一) 出家心行 (一)
常格法師	女眾學務長	法鼓山僧伽大學畢業 曾任普化中心課程組法師	出家心行 (三) 禪修 (二) 戒律 (一)
常實法師	總務長	法鼓山僧伽大學畢業 曾任知客室室主	出家心行 (二)
惠敏法師	兼任教授	法鼓山首座和尚 日本東京大學博士 曾任中華佛學研究所副所長	思考與表達 (一)
果鏡法師	教授	日本佛教大學博士 法鼓文理學院副校長 中華佛學研究所所長	淨土學 (二) 茶禪 (四)
果徹法師	專任副教授	東吳大學中文系學士 中華佛學研究所畢業 曾任法鼓山僧團教育院監院	中觀學 (三) 禪學 (三) ~ 話頭 戒律 (四)

姓名	職稱	學經歷	教授課程
純因法師	兼任助理教授	美國亞歷桑那大學博士	大乘起信論導讀 (四)
戴良義	兼任助理教授	美國東密西根大學碩士 法鼓山普化中心專任講師	佛法導論 (一) 唯識學 (二下)
果醒法師	兼任講師	禪堂堂主	行解交流 禪學 (四) ~ 神會禪師的悟境
法源法師	兼任講師	美國紐約科技大學機工程所 碩士	印度佛教史 (二) 戒律學 (四男) 阿含導讀 (一)
果興法師	兼任講師	禪堂板首	禪學 (二) ~ 漢傳禪法 菩薩戒 (三)
常智法師	兼任講師	法鼓山僧團弘講師	戒律學 (一男)
常惺法師	兼任講師	僧才培育院監院	中國佛教史 (一) 正信的佛教 (中文課)
常乘法師	兼任講師	禪堂 / 傳燈院監院 法鼓山僧伽大學禪學系畢業 曾任法鼓山僧團天南寺監院	出家心行 / 班會 (禪五)
常隨法師	兼任講師	僧才培育院弘講師	禪定學概論 (一)
常護法師	兼任講師	法鼓山僧伽大學禪學系畢業 僧眾服務院 人資室室主	梵唄與儀軌 (二 ~ 四)
演定法師	學務處輔導組組長 兼保健組組長	法鼓山僧伽大學禪學系畢業	出家心行 (三) 禪修 (四)
演鼓法師	學務處規劃組組長	法鼓山僧伽大學禪學系畢業	出家心行 (四) 禪修 (三)
果通法師	兼任講師	曾任法鼓山僧團女眾部 副僧值	出家心行 (二) 戒律 (二)

姓名	職稱	學經歷	教授課程
果昌法師	兼任講師	農禪寺	書法禪 (二女)
果稱法師	輔導法師	禪堂禪修室室主	出家心行 (五)
果毅法師	兼任講師	農禪寺監院	法鼓全集導讀 (二) 阿毗達磨導讀 (二)
果幸法師	兼任講師	加州大學洛杉磯分校 (UCLA) 亞洲語言及文化系 佛學研究博士 法鼓文理學院助理教授	高僧行誼 (一)
常湛法師	兼任講師	新竹精舍副寺 法鼓山僧伽大學畢業 曾任法鼓山三學院人資室 室主	梵唄與儀軌 (一女)
常法法師	學務處輔導組組長	曾任蘭陽精舍監院	二課合解 (二) 出家心行 (四) 宗教師的教育 (四)
常捷法師	兼任講師	僧眾服務院監院	禪修 (一女)
常慶法師	兼任講師	中華佛研所組員	禪修 (三女)
常正法師	教務處課務組組長	法鼓山僧伽大學禪學系畢業	禪修 (四) 禪學 (三)~默照 禪修法門研討 (五)
常培法師	輔導法師	法鼓山僧伽大學畢業 僧團副僧值	梵唄與儀軌 (二女) 出家心行 (一女)
常懷法師	兼任講師	法鼓山僧伽大學畢業 法務室室主	梵唄與儀軌 (三女)
常浩法師	兼任講師	園區副都監助理	梵唄與儀軌 (四女)
方怡蓉	兼任講師	師範大學英語系碩士 中華佛學研究所畢業	英文會話 (二) 英文 -- 法鼓山的理念 (三)

姓名	職稱	學經歷	教授課程
呂文仁	兼任講師	法鼓山護法信眾	中文
蘇益清	兼任講師	中山國小書法師資培訓班 講師	書法禪 (二男)
陳世佳	兼任講師	法鼓山護法信眾	動禪 (一男)
林宜縵	兼任講師	法鼓山護法信眾	動禪 (一女)
辜琮瑜	兼任講師	法鼓文理學院副教授	宗教師的教育 (四) 天台入門 (三)
陳琪瑛	兼任講師	銘傳大學	華嚴入門 (三)



一一〇學年度講經交流會呈現內容

序號	講經交流題目	交流講者	備註
1	心靈環保，從我做起	寬信	
2	放下·提起	演維	
3	心靈環保你我他——「四它」生活運用	寬瑞	
4	如何用佛法處理情緒	演誓	
5	遇見生命中的逆行菩薩	寬仁	
6	如何走出生命的苦難—— 苦難給我們的生命智慧	寬恩	
7	金剛經的四句偈	演勁	
8	慈悲觀	演宥	
9	正港的佛教徒	寬永	
10	佛系玩家—— 大神級玩家所教的3大「覺」招	寬惠	
11	是誰騙了我的心？	演向	
12	法鼓山的寶—— 自然環保之草木蟲鳥篇	演千、演煦	

一一一學年度講經交流呈現內容

序號	講經交流題目	交流講者	備註
1	心的重建工作—— 菩薩戒的功用	寬妙菩薩	
2	來去極樂世界—— 新手入門	寬瑞法師	【台語組】
3	隨業 & 隨性	寬善法師	
4	人格清潔劑—— 慚愧	寬永法師	
5	《往生論》的五念門	印覺法師	
6	Can Our Mind Be Found In 「 」？	寬宏菩薩	【英文組】
7	僧大一年級的修行生活	寬敬菩薩	
8	我為何不講講經交流？	寬承菩薩	
9	心的力量	寬洵菩薩	
10	生活中的離苦練習	寬濟菩薩	
11	我向地藏菩薩學習	演維法師	
12	遇見《大懺悔文》	演維法師	
13	淨土三經：往生的條件概說	寬信菩薩	
14	我和心靈環保——從肯定自己談起	寬如菩薩	

110學年度		2022/05/21~05/22	
序號	法名	製作主題	指導老師
1	演滿	聖嚴師父說禪宗祖師	果光法師 演一法師
2	演發	放鬆一刻鐘	常寬法師
3	演呈	法鼓山大事關懷～ 之僧眾實用手冊	常湛法師
4	演預	無住生心——聖嚴法師東初禪寺 《金剛經》開示整理	常正法師
5	演可	墨寶中的走路禪	常寬法師
6	演期	《楞嚴經》共學教案： 以聖嚴師父東初禪寺開示為材料	常啓法師 常正法師
7	演端	翻譯與整理 《菩薩戒：佛道指引》	常啓法師
8	演究	《日日好日》桌遊	演道法師 辜琮瑜老師
9	演功	《日日好日》桌遊	演道法師 辜琮瑜老師
10	演文	聖嚴法師講《往生論》	果鏡法師
11	演保	翻譯。練筆 —— 重翻《牛的印跡》<序>	常寬法師 維武老師
12	演根	梵唄中的生命書寫	常啓法師 演柱法師
13	演漸	FUN 晴了！！繪本製作	演道法師 演柱法師 演寶法師

111學年度		2023/05/21	
序號	法名	製作主題	指導老師
1	演千	成佛指南針—— 聖嚴法師《大乘起信論》講記	果光法師 常捷法師
2	演念	僧命自覺ing —— The Journey	演定法師 常格法師
3	演宥	生死交加處—— 聖嚴法師開示《大慧宗杲書信》	果光法師 常正法師
4	演向	初階靜態伸展運動教案	常啓法師
5	演煦	自覺工作坊教案—— 高僧系列	常燈法師
6	演植	境教——藥王園的故事	果鏡法師
7	演勁	養生動禪 2.0	常寬法師 陳世佳老師

關 | 於 | 僧 | 大

修學環境與教學設施

本校位於新北市金山區的法鼓山世界佛教教育園區之中，依傍著大屯山系，遠眺太平洋，環境清幽自然，人文薈萃，實為孕育法門龍象的搖籃。明亮寬敞的教室、靜謐莊嚴的佛堂，以及館藏豐富的現代佛教圖書資訊館等教學設施，提供學僧們最好的學習資源與場所。

法鼓山僧伽大學別於一般大學的特色則在於：

- 一、漢傳佛教宗教師的搖籃
- 二、專業僧才的培育
- 三、涵融禪悅的全人教育環境
- 四、接受並從事終身教育

學制與課程

本校學制，採學期學年制，包括四年制的佛學系及六年制的禪學系，是法鼓山僧團培育新僧命的搖籃，強調奉獻精神，特別重視思惟能力與國際語文的養成。

課程設計，兼具慧業、福業、德業的修習，以落實佛法生活化、佛學專業化為目標，並以國際化的視野，培養解行並重的現代宗教師。

佛學系	
學制	採學期學年制，修業四年。
對象	發心荷擔如來家業，願為漢傳禪佛教奉獻的優秀青年。
禪學系	
學制	採學期學年制，修業六年。
對象	發心弘揚中華禪法鼓宗之優秀青年。

班數招收

男、女眾各一班。

除了課程學習，亦有實習、禪修等活動，結合學習與實務、培養弘化能力。

生活照顧

學雜費全免，並提供所需教科書、文具。本校提供膳宿、臥具、生活日用品，且每月發與固定零用金。

聯絡我們

法鼓山僧伽大學

20842 新北市金山區三界里法鼓路555號

電話：886-2-2498-7171 教務處分機2351



交通資訊

詳情可參考

「法鼓山全球資訊網交通資訊」



感謝狀

法鼓山僧伽大學授權本館典藏《法鼓文苑》期刊，饒益十方，圓滿本館以數位化保存佛教文獻之宏願，特以此狀敬申謝忱。

臺大佛學數位圖書館主持人 項潔



中華民國 7 月 1 8 日

法鼓山僧伽大學學僧期刊《法鼓文苑》受邀參與臺灣大學佛學數位圖書館「臺灣佛教期刊典藏計畫」。期刊將於臺大佛學數位圖書館網站，提供全世界大眾無償閱讀與研究。

國家圖書館出版品預行編目資料

法鼓山僧伽大學年報——〇～——學年度 /

法鼓山僧伽大學編

— 新北市：法鼓山僧伽大學，2023.12

160面；21x29.7公分

ISBN 978-986-86824-8-1 (平裝)

1. 法鼓山僧伽大學 2. 佛教教育

224.23

112018676



法鼓山僧伽大學

——〇～——學年度年報

發行人：果暉法師 出版者：法鼓山僧伽大學

地址：20842新北市金山區法鼓路555號 電話：02-2498-7171 傳真：02-2408-2084

網址：<http://www.ddsu.org> E-mail：seb@ddmf.org.tw

編輯製作：法鼓山僧伽大學學術出版組 出版日期：2023年12月



