

僧芽

電子報

JULY 2025 VOL.7



本期重點

僧大教室

水陸法會的總體精神

修行自知錄

從雪梨初級禪訓班談起

僧大報報

以佛法為光，
照亮現代助人之路

法鼓山誌

小彎嘴

禪修的功能

文／聖嚴法師

打坐的功能有三項：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。智慧及慈悲的開發是什麼？如果有了身心統一，以及自己和宇宙統一的經驗，精神就能統一。如果把精神和身心的執著超越了，就有智慧力及慈悲心開發出來。這裡說的智慧不是知識，也不是學問，而是絕對的決斷力。

——摘自《聖嚴法師教禪坐》



水陸法會的總體精神——從總壇到分壇

文·攝影／僧大小記者

僧大邀請到十屆水陸都在總壇奉獻的常悅法師，以三個主題為大家分享水陸法會的精神：

一、為什麼要辦水陸

法師分享到聖嚴師父的用心：「法鼓山的每一場活動都包含了教育與關懷的功能」。

法鼓山是漢傳佛教的道場，漢傳佛教的修行法門包含禪觀禪定以及經懺誦念。懺儀是一種輔助修行的法門，除了有消業障、開智慧、度先亡的功能，其目的更是讓一切根器的眾生都能得度。聖嚴師父開示：「做水陸是一種教育而不是迷信，理想佛事不是買賣，應該是修行方法的實踐與請求指導。」

開啟自性大悲 祈願眾生離苦

水陸法會的精神，在於以慈悲的祝禱祈使先亡怨親離苦，也願一切眾生皆得自性清淨。教理方面，常悅法師為我們說明整體佛事，是由天台教理為導、融合各宗，會歸西方淨土。「以平等心修無礙供，以大悲心施一切眾。」以此精神，打造普化十方法界的壇場，並在第一屆水陸法會就展現符合現代，兼具環保與人文境教的各壇壇場，令參與法會的大眾，以虔誠心真法供養。所以水陸法會廣設十壇，另外有遍佈全山無私奉獻的萬行壇，是一場除了成就利益眾生，也是幫助自己修行的盛會。在2010年架設網路連線，透過全球網路令法會共修更無遠弗界。



二 總壇在做什麼

總體精神——從總壇到分壇

法師分享位於整體法會樞紐的總壇，佛事及與儀程有更多變化，也更複雜，最主要是在迎、請、供養及送聖。奉供十法界眾生，祈福令現世吉祥，薦先亡靈往生西方。包含財施、法施等佛事。

分壇的修行法門，包含大壇、祈願壇、法華壇、華嚴壇、藥師壇、地藏壇、禪壇、楞嚴壇、淨土壇等。如同佛陀說法，弟子根器不同，相應不同法門而各有修持的法門，每一壇都是最好的。功德無有分別，只要虔敬清淨，自然心地莊嚴，便是開啟自心大悲。



三 總壇香燈的心得

總共擔任八任總壇香燈及二任監香的常悅法師，在總壇的學習心得很豐富。首屆水陸一切從無到有，法師才剛畢業，被安排任香燈，學習中感到十分挫敗，在種種的失誤中，自己多做準備、熟悉儀軌，每一項工作都標上記號，能順利完成工作是在挫敗中調整自己的成果。法師分享說：「我們真的智慧本具足，煩惱雖是虛妄的，但起煩惱當下可是非常真實，面對這麼真實的煩惱，最大的功能是令我發現了『我在在乎什麼？』奉獻的過程中，總有許多的衝突與哀怨，放下「在乎」就能顯出智慧。」

後來幾次香燈漸能開始留意整體，在執勤務時考量如何減少干擾，護念大眾的修行，如何照顧信眾、悅眾還有自己的身心。修行是很需要福報的，將煩惱垃圾用福報轉為修行資糧，藉香燈的角色來修菩薩道、脫解道，廣結善緣、消融自我。

最後以印光大師法語告誡提醒我們，身為出家眾參與經懺佛事至誠心的重要：

僧眾不誠，則是鼓橐籥以為經，交杵碓以成禮。於三寶龍天降臨之際，作鹵莽滅裂塞責之行，其不至罪山聳峙，福海乾枯，生罹災禍，死受譴謫者，何可得也！

《甲子重刻水陸儀軌·序》



從雪梨初級禪訓班談起 ——打造超越時空的精神道場

文／演宥法師 攝影／雪梨分會

2025年5月24日至25日，我們在澳洲雪梨分會舉辦了英文初級禪訓班。參與者多半因為想舒壓或改善睡眠品質而前來，這與近年來台灣禪眾的趨勢相當接近。如今，已很少有人是抱持著「求解脫、悟道」的心態來禪修。若從較嚴謹的佛教觀點來看，多數禪眾將「禪修」視為生活中的調劑品或舒壓工具，如同在載浮載沉大海中抓到的游泳圈，並期望能立即見效，馬上恢復平靜。

也許在當下，我們能以接引更多眾生入門為階段性目標，但同時，我們也必須為長遠的願景做好準備，逐步引導禪眾朝向佛陀離苦得樂的初心邁進。當年師父在西方教授禪法的初衷，也正是因應西方學員重視實用、講求速效的需求。因此，禪坐成為極具接引力的法門。然而，隨著正念、減壓等概念興起，

我們更應將漢傳禪法的深度與廣度傳遞出去，而非僅停留在舒壓工具的表層理解中。

5月19日，我們前往海德公園旁的聖母主教座堂。一踏入內，立刻被莊嚴肅穆的宗教氛圍所震攝。高聳的彩繪玻璃講述耶穌受審與成道的故事，神職人員正在演練儀式，空氣中瀰漫著靜謐與敬虔。雖有眾多觀光客進出，但每位進入者都自動放低音量，甚至停止交談，用心體會這份神聖。我們也深深被這股氣氛感染，感受到一種安靜卻強大的力量，內心自然沉澱，對這樣的寧靜產生敬意。

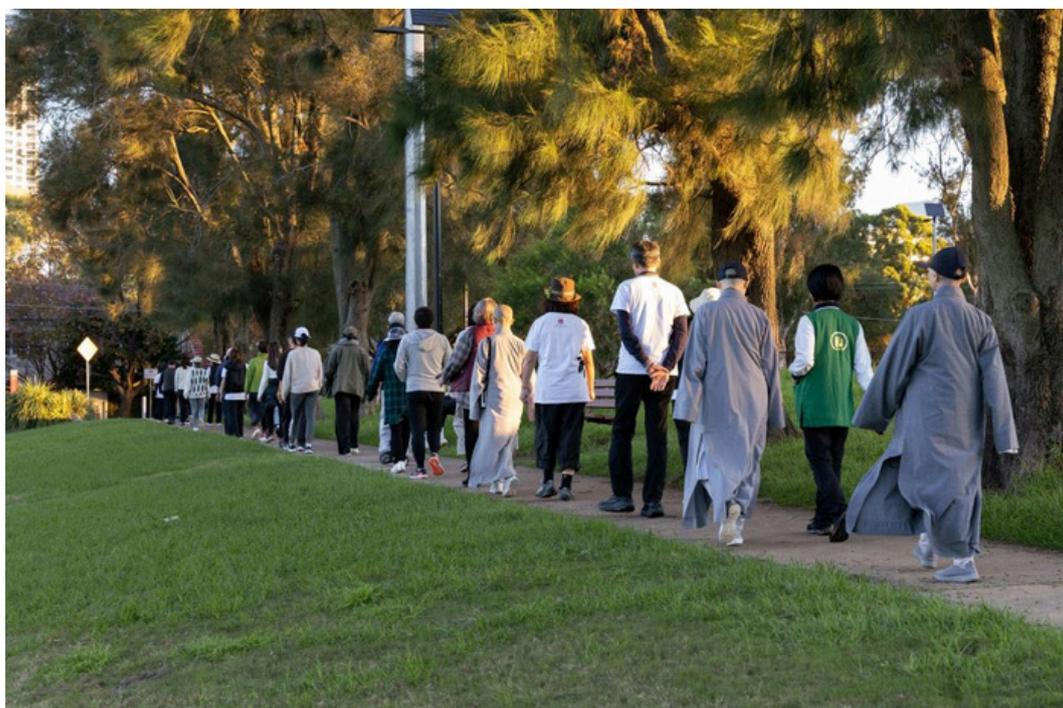
此刻，我想起雪梨分會。儘管目前設於辦公大樓中的臨時據點，尚未成為真正的道場，但其空間溫馨、親切，令人感受到法的溫度與人心的連結。也正因如此，我們更加期盼：未來能有一處更穩固、更具宗教象徵的空間，承載這份用心與願力。宗教的力量，往往來自人與空間長時間的互動與累積，來自一再重複、充滿意義的儀式，以及對法與眾生不變的誠意與願心。



雪梨分會的菩薩們正努力經營這片空間，用心打造屬於他們的精神家園。這份耕耘不僅可貴，更是未來建立修行氛圍的重要基礎。當願力凝聚，接引對象也將更廣泛、更深入。正如佛陀成道地菩提伽耶的「金剛座」旁，永遠有人誦念禮敬佛陀。

如果我們希望法鼓山的道場成為歷史長河中不滅的燈塔，就必須集結跨越時空的願景與願力。這不僅是一個夢想，更是一條必須踏實前行的修行之路。唯有如此，才能如聖母主教座堂歷經百年依舊莊嚴肅穆，亦如菩提伽耶千年來仍令人景仰。

在未來的道路上，讓我們繼續珍惜現有的努力與成果，更要長期投入，一同營造一處超越時空的精神場域。讓每一位走入法鼓山道場的人，不論何時、何地，都能感受到安定的力量、希望的光芒，以及修行者生命的真實回響。





以佛法為光，照亮現代助人之路

文 · 攝影 / 僧大小記者

僧伽大學為三、四年級學僧安排了一堂特別的課程——學習如何運用佛法關懷現代人。

本次課程邀請到現任法鼓文理學院生命教育碩士學位學程助理教授郭文正老師主講。郭老師擁有20年以上助人實務經驗，長年投入社會工作與諮商輔導領域，過去亦曾擔任法務部矯正署新店戒治所的社會工作師。

郭老師以自身在戒治所的實務經驗為例，引導學僧深入思考「如何幫助他人」。課堂中，他不時向學僧拋出問題，如：「你們覺得戒治所的收容人最想做的是什麼？」讓學僧明白，在助人之前，必須先理解對方真正渴望被協助的是什麼。他指出，許多收容人最想要的並非戒除藥癮，而是早日離開戒治所。因此，他從「離開戒治所」這個願望切入對話，進一步引導對方談起與朋友互動的快樂經驗，藉此轉移其對藥物的依賴思維。

課堂也延伸至每個人內心共同的渴望——「幸福」。老師藉由心理學的觀點，將抽象的幸福具體化，介紹其與成就感、生命意義、正向關係等九項心理指標之間的關聯，並將這些項目轉化為具體的對話問題，引導個案從談話中覺察與體會自身的幸福感。



在學僧的積極提問下，課堂進一步深入探討「覺察」的重要性——如何看見自己在與人互動中產生的斷裂，並學會連結與修復；也學習如何藉由細緻的觀察與談話，使對方意識到自己的幸福與價值。

最後，郭老師提及聖嚴法師以修行為基礎，自然而然與人產生深刻的連結，這種連結往往超越語言，非語言的溝通反而更為關鍵。他也提出結合正向心理學與法鼓山「108自在語」的構想，鼓勵學僧透過觀察與詢問，理解現代人的苦，並以現代人熟悉的心理學語言，實踐佛法的智慧與慈悲。

在老師深刻的分享與啟發式的引導下，課堂氣氛熱絡，師生之間互動良好，許多學僧也從中領會佛法如何透過日常語言轉化人心。有學僧深刻體會到：自己與一切人、事、物都是互相連結的，因而感受到心靈的寬廣與開展。



課程在溫馨與希望的氛圍中圓滿結束，期盼每位學僧都能帶著所學，在人間實踐「幸福地助人、溫柔地溝通」。

小彎嘴 Taiwan Scimitar-Babbler



全長20~22公分，嘴細長，略向下彎，性情害羞不易見，常在灌木或草叢中活動，不善長飛，常跳躍行進或短距離飛行，以昆蟲、植物之果實、種子為主食，築巢於樹上、草叢中。

喜歡鳴叫，發出嘹亮悅耳似「都、都、都」或「嘎歸—嘎歸—」之聲。主要棲息於台灣全島中低海拔闊葉林或次生林下層山區樹林地帶。



小編的話

小編實在太幸運了，能夠見到小彎嘴。

在園區開車途中，見到一隻眉毛白白長長，嘴巴尖尖彎彎，還有一陀小腮紅的小鳥，蹲在樹籬下，趕緊記下牠的特徵，回來查查，原來是小彎嘴。

以前鄉村為防風防盜，種植刺竹為籬笆，小彎嘴喜歡棲息於其下，所以小彎嘴還有一個「竹腳花眉」的俗稱。



地 址

20842 新北市金山區法鼓路555號

電子信箱

seb@ddmf.org.tw

發行單位

法鼓山僧伽大學教務處

電話

886-2-2498-7171 分機 2351

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University



法師們究竟從哪裡出現的？

從蛋殼冒出來的？從木魚裡蹦出來的？搭太空船來的？

讓我們一起來看看法師從哪裡來的！

2025.4.1(二)~10.19(日)

- 展出地點 新北市金山區法鼓路555號 (法鼓山第一大樓 五樓門廳)
- 展出時間 每日9:00am~4:30pm

● 聯絡方式 02-2498-7171分機2346

● 主辦單位 法鼓山僧伽大學

● 產地保證 Made in DDSU



官網



FB



IG