

# 法鼓山僧伽大學電子報

Dharma Drum Sangha University Newsletter

# 僧芽

有什麼新鮮事

封面故事

僧大暑假生活放送

院長時間

禪修即是生活

僧大教室

薄如蟬翼的中褂

修行自知錄

煩惱來時的熟與生

僧大報報

僧大暑假實習報導

法鼓山誌

法鼓山上的花和尚

## 僧大暑假生活放送

一般大學生的暑假是怎麼過的？讓小編回想一下！睡到自然醒、打工、壯遊、學習、當義工……

想知道僧大同學們的暑假如何度過嗎？請看本期《僧芽》精彩報導，我們一起來瞧瞧，同學們都在忙什麼。



# 禪修即是生活

果暉法師

我們在日常生活當中，如果時刻會用佛法的觀念、禪修的方法，我們隨時隨地都可以感覺到修行的受用，會覺得面對任何狀況都能安定、平安，不會慌張，不會產生大的心理起伏及動亂。



結夏禪期的默照禪，跟印度的止觀關係很密切，跟四念住也是相關，當然默照的方法更簡單。至於四念住，無論在藏傳、南傳，或者漢傳，也都非常受到重視，一般來講叫「觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我」。在漢傳的禪修裡就把它生活化，是非常實際的修行方法。

比如說我們正在用早齋，知道自己身體是坐在椅子上面，手在夾飯菜，知道身體的動作在哪裡，筷子夾著菜、夾著飯，送到口裡面，對自己身體的動作清清楚楚，這就在觀身。

還有觀受，用齋的時候，吃飯有飯的味道，吃菜有菜的味道，飯經過咀嚼之後，跟唾液混合後會有一些甜味產生，菜可能是酸的，可能是甜的，可能是辣的，也是清清楚楚。食物嚼細之後，吞咽下去經過食道，最後到胃腸，經過食道有食道的感覺，送到胃腸有胃腸的感覺。吃飯前知道肚子是餓的，然後一口飯一口菜慢慢吃，漸漸地會有飽的感覺，知道飽的時候，這一餐就吃飽了。有些飯菜可能感覺比較好吃，有些菜不一定不喜歡吃，可能是比較燥，或者是可能會過敏，那就小心注意一下，但是好吃的，注意自己不會產生貪心，所以觀受也是非常具體的一種修行方法。

# 禪修即是生活

果暉法師

吃飯的時候，可能我們的念頭還會動，還會想吃飯以外的事情，察覺到的時候就放下，因為知道那個是妄念，就拉回到吃飯本身。念頭是更細的，念頭的變化非常的快速，我們平常非常不容易知道心念的起伏。就我個人來講，平常我喜歡念佛，如果沒有特別的事情，我就時時刻刻繫念觀音菩薩聖號，這是我幾十年來的習慣，非常的受用，因此佛號以外的念頭出現的話馬上會知道，觀心就是觀察自己念頭的起伏變化。

這一次的默照禪期，師父告訴我們「放捨諸相，休息萬事，身心一如，動靜無間。」從小到現在發生過的事情，不必去回想。當然有時候是必須要去回想的，比如在報考僧大面試時，被問到：「來僧大之前做什麼事情？」這個時候當然要去回想，因為要回答問題。如果沒有這種應對的需求，就不必去回想過去，如果回想的話就變成打妄想，因為當下的心已經離開了現在。「放捨諸相，休息萬事」首先要將我們的心時時刻刻放在現在，不管過去未來。昨天的事情，這一個小時的事情，都已過去，當下剎那剎那都會變成過去，變成過去我們就放下，心隨時隨地保持在現在，心裡面就非常的輕鬆、自在，不會有太多負擔罣礙，這是非常實際有用的修行方法。



# 薄如蟬翼的中褂

常啓法師

穿了很久的中褂薄如蟬翼，接近透明，一不小心便會在補丁的間隙再開一個洞，送補這樣的中褂，為了讓整件色調一致，縫紉室的菩薩用心地剪下同樣接近透明的中褂來補，這是別人穿了很久，退下不能再穿的中褂碎片。

原來自己所得到的，都是來自於別人，而別人的，也是來自於別人。我中有你、你中有我，因緣真奇妙，無常的實相不是總有一天會消失，而是流動、開放，與周遭的事物相互依存，緣分把你我都拉近了。



再一次送補蟬翼中褂時，竟換來一件新的，想必是補不了了。我歡喜接受，想著我的破中褂將來也會成為別人身上的補丁，無常讓這中間的緣分繼續流傳，不只是惜福，更是創造。

又一次，我的另一件蟬翼中褂又破了，送補時便寫著送給縫紉室當補丁碎布，殊不料換來的是技術高超的大補丁。想改變，卻被改變，我想人們抗拒的不是改變，而是被改變。不去對抗實相流動，才能自在過生活，我又歡喜接受了。

# 煩惱來時的熟與生

來特弟



## ◎當煩惱現前時

Dear You 會選擇怎麼面對呢?

熟 熟悉的選擇 / 生 陌生的選擇

### 熟選① 揍它



### 生選① 懺悔感恩



### 熟選② 自憐自艾



### 生選② Take Easy



# 煩惱來時的熟與生

來特弟

## 熟選③ 認賊作父



## 生選③ 覓因緣



## 熟選④ 找人看秀



## 生選④ 消歸自心



**結語** 重點不在於有沒有煩惱，  
而在於，當煩惱來時...  
我們有沒有能耐消融它！



小編的話

一個在家人如何轉變成出家人呢？

在家時，好的喜歡，越多越好；壞的討厭，越遠越好。

出家後，在佛法的薰習下，每回與自己的煩惱短兵相接時，透過思惟後的練習，慢慢地將自己熟悉的反應，轉化為出家人該有的身口意行為，即是由熟轉生，由生轉熟的過程。

# 僧大暑假實習報導

僧芽特派員



猜猜看，這是哪一組？

## 我們是法務組

法務組隸屬弘化院，在這裡實習，堪稱是「佛菩薩的侍者群」。同學們鎮日在殿堂裡、庫房中，整理佛像、經典、花器、圍布……等與法會相關的莊嚴物，看來是最優雅的一組。

事實上，他們這次巧逢庫房e化業務，除了要心細手巧地搬運大件布幔或佛像之外，還需要團隊合作，將眾多物件編列與造冊，是實務現代化的學習機會。



小編的話

僧大寒暑假實習的安排與學習，有其規劃上的特別用意。

通常一年級同學會在環保組與香積組，由最基層的作務型執做開始，由下而上地認識整體的營運、培養團隊合作與訓練耐力。二年級的實習，則是到總本山各事業單位，進一步學習規劃與溝通的層面。到了高年級時，則是分發到海內外各分院，從第一線的實習中，看見整體寺院經營並參與其中，同時為日後領執做暖身。

今年因為疫情的緣故，所有的同學都留在山上，並分發到各單位實習，這是開山以來前所未有的事情。面對即將到來全校學僧，各單位也很歡喜，因為同學們是一批生力軍，彌補了疫情中義工菩薩的執缺。對於同學而言，則是一次最完整的實習，因為所有工作都必須從頭至尾，親力親為。



## 我們是環保組

環保組隸屬百丈院的景觀維護室，由部分二年級與三年女眾同學組成，學長陪伴學弟一起實習，由學弟擔任組長，學習領眾與執事分配。

由於疫情的關係，義工菩薩們無法上山，園區內的環保灑掃，多是由同學與住山義工們共同完成。一般人看來辛苦的勞役工作，對修行人來說是歡喜的，因為能夠為大眾服務，稱為廣種福田，出家路最需要的就是福德資糧。

# 僧大暑假實習報導

## 僧芽特派員



### 獨挑大樑的景觀組

景觀組也隸屬百丈院的景觀維護室。今年由三位一年級男眾行者出任這份執事。

看看他們的氣勢！礙於僧芽篇幅，還有許多精彩照片無法貼出。這個暑假，三位同學都曬成銅人色了。從學習使用除草機開始，不論是工程協助、防颱準備、邊坡除草……全山跑透透，沒有事難得倒他們。最可貴的是，不論多麼忙碌，三位同學們都準時上殿過堂，也只有在此刻能見到他們的身影。



### 和忍者龜同一組

百丈院的營繕養護室，有二個組：營繕維修組、機電設備組，今年由男眾一、二年級同學組成實習團隊。總本山因為疫情的關係進入封山狀態，園區也趁此時段為全山的建築物與環境設施，做整體性的修繕與維護。對於同學們來說，可真是難得的學習機會。除了能與專職們學習新的技能，還能深入了解法鼓山的設施與維護方式，他們爬高裝修設備、深入下水道、修理機電物品或是一窺法鼓山環保設施的堂奧。對於未來的寺院照顧，這是一項重要的課題。

# 僧大暑假實習報導

僧芽特派員



好戲要上場，好菜要上桌

今年最熱鬧的單位莫過於大寮了（中央廚房）。所有一年級女眾行者，外加九位三年級男眾。

同學們每五天輪換一份工作，隨著大寮法師們學習不同的執事內容。洗米煮飯、切水果、撿切菜、煮三餐、當上行堂。從一開始的基本功練習與熟習場地，到實習後段，人人都有總鋪師的架式了，看看這張照片就知道了。實習結束前，同學們要給大家一份大驚喜。



上面這張照片，是正逢農曆十五，要做午供法會的供飯菜，二位180公分高的男眾同學，也跟著菩薩做起了細工。但是小編定睛一看，總覺得有一碗蚊香。

大寮有了同學們，僧眾用餐常常有意外的驚喜，除了異國料理，還有夜市小吃。同學們在實習結束前，男女眾各自規劃了畢業菜單；女眾同學負責一個整天的三餐，男眾同學則是豪邁地開了三天的菜單，每一天都有主題，每道菜也有名字。品嚐了同學們的呈現，有感受到大家在大寮的扎實學習，回到學校後，會有一場實習分享會，讓大家說說彼此的成長與看見。



# 法鼓山上的 的花和尚

【參考資料】 臺灣國家公園—五色鳥【圖片】 自由時報 莊信然



小編的話

五色鳥有「森林中的花和尚」封號。

小編第一次聽到時滿頭問號。原來是牠的叫聲像木魚聲，在林中只聞其聲不見其影，讓人有被穿越的遐想，忍不住要入山尋梵宇僧樓了。像極了唐詩。

令小編想到王維的《鹿柴》「空山不見人，但聞人語響。返景入深林，復照青苔上。」在法鼓山上環山時，常常聽到林間傳來五色鳥的叫聲，幸運的話，會看到牠笨拙地飛過眼前，才停下來驚嘆之際，牠又倏地隱身入樹叢裡了。

讓我們一起來認識五色鳥吧！

## 五色鳥

*Megalaima nuchalisi*

【科 名】 鬚鶯科 (Megalaimidae)

【物種特性】 台灣特有種

【生物習性】

五色鳥食性主要以果實為主，亦食用昆蟲；飛行笨拙，不好動，大多為單獨行動之鳥種；繁殖期約為四至八月；五色鳥雖顏色鮮豔，但保護色極好，人們常常只能聽到其急促的「郭、郭、郭」的叫聲從樹上傳出，卻不見其影。





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](mailto:seb@ddmf.org.tw)