

僧芽

電子報

MAY 2025 VOL.5



本期重點

僧大教室

在陌生國度，遇見佛弟子

修行自知錄

放不下的是誰？

僧大報報

世界公民工作坊：
心靈與行動的呼喚

法鼓山誌

番鵬

震醒人性的光輝

文／聖嚴法師

攝影／法鼓山慈善基金會

多數的人在平時無所謂善與不善，但是災難發生時，就很清楚地感受到：這麼多人受災受難，非常可憐，想到自己平時對社會貢獻不多，此時應該積極地投入於救災的工作！所以，災難並不是一樁絕對的壞事，一次的災難，喚醒了很多夢中人，生起善念與善行，變成好人，而產生了正面的效果！

——《台灣，加油》



在陌生國度，遇見佛弟子 —— 緬甸賑災隨行心得

文／ 演道法師 攝影／ 法鼓山慈基會

4月3日，我與眾多法師一同前往台中寶雲寺，協助瑜伽焰口法會。下午，接到慈基會秘書長常惺法師的緊急來電，提及緬甸賑災的規劃，並詢問我是否能協助支援。這個邀請來得突然，讓我一時無法多加思考，但一想到法師們為賑災所付出的辛勞，便令我不禁思索：我是否也能盡一份心力？

在請示副院長常寬法師後，感恩法師慈悲許可，讓我有機會參與第二梯的賑災活動。4月8日凌晨3:50，啟程前往這片對我來說充滿未知的國度——緬甸。飛機上乘客不多，許多座位空著，可見地震帶來的災情讓不少人卻步。飛行約四小時後，我們抵達仰光機場，不久即在航站樓隔著玻璃遇見第一梯返台的台灣菩薩。

感恩緬甸的曉玲菩薩從旁協助我們通關，前往住宿區安頓行李與用餐。當天下午，王董事長邀請我們參觀他的紡織工廠，廠內多數員工為緬甸本地人，他們工作時神情專注，尤其在手工織布時所展現的細膩與靈巧，令人讚嘆。他們一針一線編織出美麗雅致的圖樣，也展現出緬甸民族對手工藝的傳承與天賦。

參觀後，王董事長召集公司幹部，說明接下來幾日的賑災安排。他全力支持此次行動，調配公司人力與資源，讓過程更順利，令我們敬佩與感動。而公司不少緬甸員工自發性募款，希望幫助當地寺院、醫院與收容中心，展現出當地人民的慈心善念。

4月9日早齋後，我們前往紡織工廠鼓勵員工後，便啟程北上曼德勒，這是緬甸的第二大城，距仰光約750公里，車程長達12小時，中途休息三次。傍晚抵達一座工廠後，我們卸下賑災物資、安頓行李，打地鋪休息，搭起蚊帳以防蚊蟲叮咬。

4月10日，我們兵分兩路，常惺法師一行前往實皆市的寺院與收容中心，而我則與另一隊菩薩前往曼德勒的孔教學校、兒童醫院與明格拉醫院進行賑災關懷。

曼德勒歷史悠久的孔教學校，該校已成立五十餘年，在當地設有四個校區，共有三千多位學生，由老師教授繁體中文，以延續中華文化。這次地震對學校造成嚴重損壞，不少師生受傷、驚嚇。我們將物資捐贈學校後，在其中一棟倒塌的建築前誦念觀音菩薩聖號，祈願校園重建順利，師生都平安健康。



隨後，我們到人民兒童醫院捐贈醫療物資，並探望地震中受傷的十四位兒童與沙彌。他們身邊多有親友陪伴，看到孩子們

受傷的模樣，心中難免不捨。原本不知如何開口，但是我想到了聖嚴師父常說：「把身體交給醫生，把心交給佛菩薩。」雖然我們無法代替他們曾受的苦難，但希望短暫的關懷，能為他們帶來一點安慰與希望。我一一向孩子們關懷致意，致贈慰問金，也祝福他們早日康復。



陪同的兩位緬甸菩薩在醫院中幾度哽咽，口罩掩不住淚水。其中一位說，她了解佛教的因果觀，但面對現實苦難，仍忍不住落淚。我肯定她對佛法的理解，並分享佛教的因果觀念是三世因果，因緣果報有時是難以理解的。聖嚴師父曾說我們人生的任務，是還報與還願。還報是來承擔自己過去曾造作的業，還願則是發了慈悲利人的願，用不同的生命型態，來示現生命的無常。因此他們可能是來還報，也很

有可能是來還願。無論如何，他們的示現都是一種生命的教育，提醒我們珍惜每個當下，努力修行，也好好善待身邊的每一個人。

之後，我們前往明格拉醫院關懷一位在地震中受傷的孔教學校張老師。當時她為了處理學生事宜而沒休息，沒想到短短十二秒內，建築物便倒塌。她受困瓦礫中八小時，因缺水與姿勢固定導致腎臟損，需洗腎。張老師說，最讓她心痛的是，身旁原本還聽見一對母子的呼救聲，後來便無聲無息了。

我們後來得知，張老師是緬甸第三代華僑，曾在台灣大學就讀，未婚、全心投入中文教育。全校師生都很感念她長期的奉獻，目前學校正協助她來台接受更好的治療，以期未來能繼續回到學校培育下一代。

這趟緬甸賑災行程雖然緊湊，卻無比充實。親身走訪災區，深刻體會佛法所說的「無常」與「慈悲」。在這片土地上，我們看到了許多人的善行與默默付出，也感受到當地人民的純樸善良與虔誠信仰。感恩這段短暫而深刻的因緣，讓我與緬甸結下善緣，祈願這裡的人民能在佛法的慈悲與智慧中，漸漸走出苦難，找回內心的平靜與希望。





放不下的是誰？ ——2025農禪寺清明佛七心得

文／寬信法師 攝影／農禪寺

第二次到農禪寺參加清明佛七，心裡有著感動以及慚愧！

感動一：地鐘法師的追頂及大眾的推進

這次的坐念，感受到地鐘法師的功力，以及大眾專注念佛的「一心」。

那種悅眾與大眾一心坐念的阿彌陀佛，隨著地鐘速度越來越快，可以感受到大眾也跟著攝耳聆聽地鐘逐漸加快，形成一波又一波的梵唄浪潮，那種心無旁騖的耳聽口誦，一心一意地跟著地鐘三的節奏，飛快念佛，讓自己完全沉浸在阿彌陀佛的世界裡，特別是地鐘三追頂之後的突然剎板，讓人像是瞬間空

掉，進入一片白茫茫的雪白世界，而阿彌陀佛的佛號則像片片的雪花緩緩落下，落在每處自己想要祝福迴向的，正遭受天災、戰爭而受苦難的地區及民眾之處，願他們無有身心的痛苦，願往生者得蒙佛接引往生西方，願現正接受治療的病患都能早日康復，願其家人親友，及所有醫護救援團隊都能平安無事。



感動二：綿延不斷的戶外繞佛

天氣終於放晴，早上的第一支香，監香法師佈達要到戶外繞佛，當領頭的隊伍走到蓮花池旁的連廊，餘光看到綿延不斷的隊伍，穿海青的菩薩接續義工菩薩，最後接著穿便服的菩薩，長長的隊伍整齊配合佛號行進，這不就是人間淨土嗎？身為出家眾，此時此刻能有因緣跟著一起念佛，是何等的幸運！

感動三：維那法師的攝受力

原本對梵唄的偏好是中低音的維那，但是這次佛七維那法師的梵唄音聲讓自己完全改觀，因為法師的音聲是如此的純淨、且很有穿透力，引領寬信生起至誠懇切的深心念佛，特別是每晚最後的大迴向文，都讓自己無以莫名的感動到哭出來。

彷彿是自己重新對阿彌陀佛發願，也好像是阿彌陀佛在勉勵著自己的孩子「不要怕，你在娑婆世界並不孤單，我永遠都

在。」真的好讓人感動！特別是最後維那法師三段式升高KEY梵唄「求生淨土」時，令自己用像在剃度典禮求戒喊「能持」，用著如同求度若渴的態度在高喊「阿彌陀佛」。

在維那法師的帶領之下，感受到一心念佛會讓自己如同發光體般，無形中也激發了自己的道心。

慚愧：放不下的是誰？

有天監香法師開示「要看見別人的難處，而不是別人的錯處。」當下心裡撞擊了一下，是啊，從小到大都知道要嚴以律己，寬以待人，但是又為了什麼無法做到事事皆如此呢？

當自己有正知見時便可以做到，但是當自己心力不足，被外境所轉，用顛倒見為對方加上一個框架，用自己的標準去看待對方，後當對方不符合自己的期待，為此感到挫敗、受傷，便會開始心生怨懟，久久無法放下。

但這次佛七讓自己再次認清了這個套在對方身上的框架，其實源自於自己的貪瞋癡所造成的，並不是對方傷害了自己，而是自己反覆不斷地傷害了自己！

為什麼對於這樣的輪迴遊戲，樂此不疲呢？究竟未徹底放下的是什麼？放不下的是誰？從佛七回來之後，時至今日，還在問自己，放不下的是誰？



世界公民工作坊：心靈與行動的呼喚

文 · 攝影／僧大小記者

3月16日（周日），在春寒料峭的清晨，僧大學僧齊聚男寮佛堂，參加一場名為「世界公民工作坊」的活動。這次工作坊由常濟法師和果禪法師主講，目的在幫助學僧深入思考，當前世界面臨的諸多困境，並探索如何從個人出發，透過心靈覺醒與實際行動，來挽救當前的社會與環境危機。

在當前世界，戰爭、地球升溫、槍殺案、人口販賣等問題層出不窮，人類似乎正面對越來越多的無助和絕望。常濟法師指出，當今世界的悲劇不僅來自於貪婪和資源濫用，更深層的是對人性和生命尊嚴的忽視。他強調，當人們把自己定義為「受害者」或「加害者」時，其實是將自己關進了標籤所設定的框架中，這樣的標籤不僅限制了我們的思維，也讓我們忽視了與他人和自然的深層聯繫。

法師提到，從公域悲劇到視野悲劇，再到心智悲劇，這些現

象正是當前世界困境的根源。當人們對他人與自身的痛苦選擇麻木時，社會的冷漠和無力感便蔓延開來。法鼓山提倡從每一個人的內心出發，進行心靈的淨化，這是解決問題的根本所在。

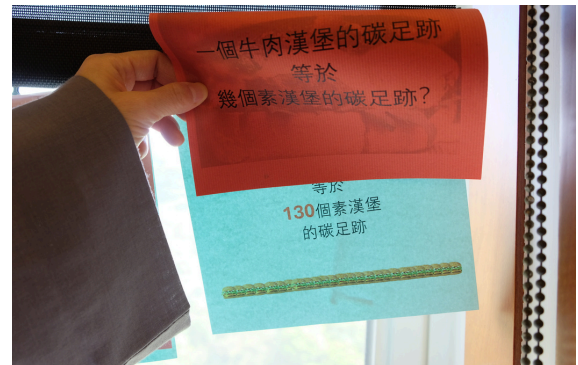
果禪法師也從零廢棄生活的實踐角度，分享如何在日常生活中節約資源，並將這些行動視為對環境的愛護。她鼓勵學僧們要用心生活，從自己做起，減少對地球的傷害。她強調，只有每個人都從自身的生活方式出發，改變自己，才能真正為地球與人類的未來做出貢獻。



本次工作坊中，還有小組討論環節，學僧們討論了如塑料垃圾等問題的根源及其解決方法。討論氣氛熱烈，大家積極分享自己對這些問題的理解，並一起探討如何從源頭解決環境問題。這不僅是一次思想的碰撞，也是一個行動的啟蒙。

常濟法師引用了美國詩人Drew Dellinger的詩《Hieroglyphic Stairway》，詩中提到的「我的曾孫會問我，你在地球被掠奪時做了什麼？」讓所有參與者都深感震撼。這不僅是對未來的責任，更是對當下行動的呼喚。只有當我們每個人都從心開始覺醒，並在日常生活中貫徹這份覺醒，才能為子孫後代留下可持續的地球。

活動結束後，法師們的教誨在每位參與學僧的心中回響。作為世界公民，每個人都應具備全球視野與在地行動的責任感。正如聖嚴師父所言：「當我們覺得這個世界有太多的不好，更應該想想，我們為這個世界增加了什麼『好』。」其實，那怕是一句簡單的好話、一件微不足道的好事，都可能改變這個世界，因為小小的好，加起來就是大大的好。這場工作坊不僅是一次心靈的覺醒，更是一個行動的啟動。每個人都應該成為改變的力量，為未來的世界貢獻一份力量。



番鵲

Centropus bengalensis



全長31~34公分。中大型杜鵑，尾長且厚重。嘴黑色，繁殖羽：除兩翅為褐色外，其餘全身都為黑色。非繁殖羽：全身栗褐色，頭頂與背面布滿白色縱斑，尾黑色。

留鳥。有很強的地棲性，經常隱身於濃密的灌叢間地面潛行覓食，飛行能力不佳，只能低飛，經常在穿越鄉間道路時被車撞死。以較大型的昆蟲如蚱蜢、螳螂，還有鱗翅目幼蟲、蜥蜴、蛙類漿果等為食。



小編的話

番鵲是杜鵑科中少數自己築巢、自力育雛的鳥種，也是臺灣杜鵑科中唯一的留鳥。一般杜鵑鳥會下蛋在其他鳥類巢中，由宿主孵化並撫養幼鳥，小杜鵑一破殼，便本能地把巢中其他的蛋或雛鳥推出巢外摔死牠們，這樣一來，就能夠獨占養父母的愛與資源，可說是鳥中的詐騙集團。

但是，杜鵑鳥卻在中國文學與藝術中，被詩人賦予了希望與人文情感，也在古農業社會中被農民視為春天使者，象徵豐收和吉祥。



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

分機 2351



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

