



JANUARY 2023 | ISSUE 1



同學們全力投入營隊準備, 修行生活也全心以對。

### 院長時間

調適身心

#### 僧大教室

探訪出家的家人

#### 修行自知錄

速寫中的畫錯線條

### 僧大報報

同理與溝通—— 禪修覺察

#### 法鼓山誌

法鼓山的天空

## 出家人的全力以赴

一年一度的水陸法會結束了。同學們 全心投入法會的執事後,接著有學校安排 的禪二活動,藉著二天的放鬆與禪修時 光,重新調整自我、回頭省視這段時間的 身心狀態與應對接物。

藉著自我覺察與反省,不論忙碌或放 鬆,都是最好的當下,這便是出家人的修 行生活,也是不停歇的自我認識、自我肯 定、自我成長、自我消融的過程。



# 調適身心

文/聖嚴法師 攝影/常鐸法師

出家的本身就是出家的目的。出家以後,若想 一級一級地往上攀爬,成就什麼名位,結果當然 是煩惱不斷;因為這些都是煩惱的根源。即使是 急著希望成就戒行、禪定、智慧,而茫茫然地四 處去尋訪明師、找道場,也是煩惱根本。

出家後應凡事盡力去做;盡力之後,即使沒做好也對得起自己,不會心存內疚。若做不好一直 責備自己,就會始終處於痛苦的深淵裡而不能自 拔;但若一意放任自己,不求改進,則會懈怠, 這兩種方式都不好,會障礙我們的修行。

最好的方法是我們應時時懺悔,一次次地懺悔。為什麼能夠做而不做?是心力不足?還是能力、體力不足?

心裡如果「打結」了,此時最好能向內觀看自己的起心動念處;若向外看,盡是別人的不對以及環境的問題,認為自己沒問題,因而使我們生起傷心、憤怒、興奮、埋怨、憂鬱等種種現象。這些現象都是有害健康的,會使得我們的肝火上

升、內分泌失調,如此一來,我們的身體就容易 出毛病。

若常與人嘔氣,心有千萬結,濃得化不開,就 會有頭重腳輕的現象,而且不易入眠,頭腦因此 得不到適度的休息;白天迷迷糊糊的,晚上卻清 清楚楚的,容易導致神經衰弱。

腳底冷、四肢冷是因為血液循環不好、氣血不 通的緣故;應該好好地數息、觀呼吸,讓重心感 向下。

時常保持心平氣和,一副氣定神閒的模樣,下身一定很穩定,腳底也會暖和;如此上身自然會很輕鬆,就像不倒翁一樣,站起來毫不費力氣。 所以,保持心理平衡、平靜,身體自然也就會健康。

《法鼓晨音》(一九八九年三月二十三日)



# 探訪出家的家人

文/演道法師 攝影/常鐸法師

周末,學僧的家人遠從南部來訪,為關心學僧 在山上的學習與適應狀況。面對家人的熱切關 心,很開心看到學僧真誠分享入學後的學習與收 穫,讓家人多一份理解,並放心學僧在山上學 習。

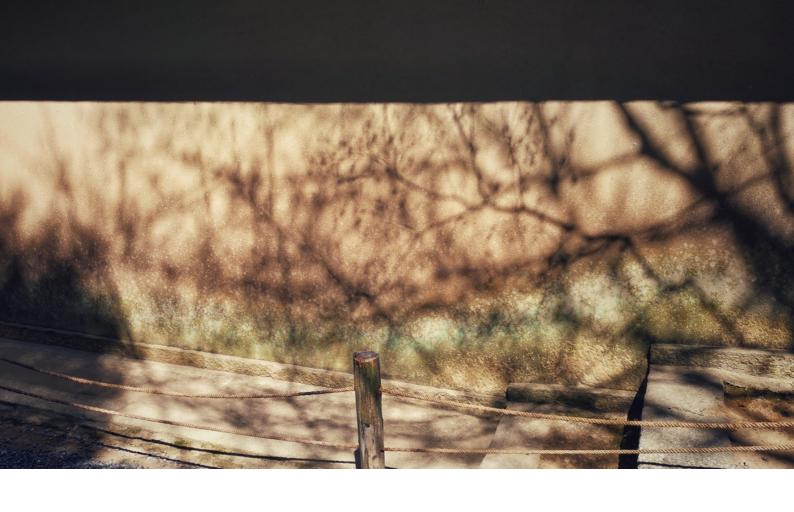
面對學僧家人的關心,我似乎能感同身受他們 的心情,也讓我回想起過去母親出家時,自己的 一些經歷。

在我大學三年級暑假的某一天,接到母親的來 電,電話裡她告訴我,她要出家了。那時對於身 為子女的我來說,真的不知道該說什麼才好,似 乎只能尊重她的決定,並默默為她祝福。

母親的出家,自己除了有許多不捨,也讓我對 出家這個議題產生許多疑惑。例如為什麼一定要 出家?出家有什麼利益?後來,我跟弟弟每半年會 搭車南下,到母親出家的道場拜訪,也想藉此多了 解母親為何出家,以及出家後的適應狀況。

每一次的探訪,對我來說都有許多收穫,也慢慢 地發現母親在求法上有著堅定的信心,並能在充實 的生活中快樂修行,這才讓我們越來越放心。

直到現在,我仍為她感到高興,尤其是在身為人 母後,能毅然決然地走向出家道路,這樣的勇氣是 我所望塵莫及的!



# 速寫中的畫錯線條

文/ 演道法師 攝影/常鐸法師

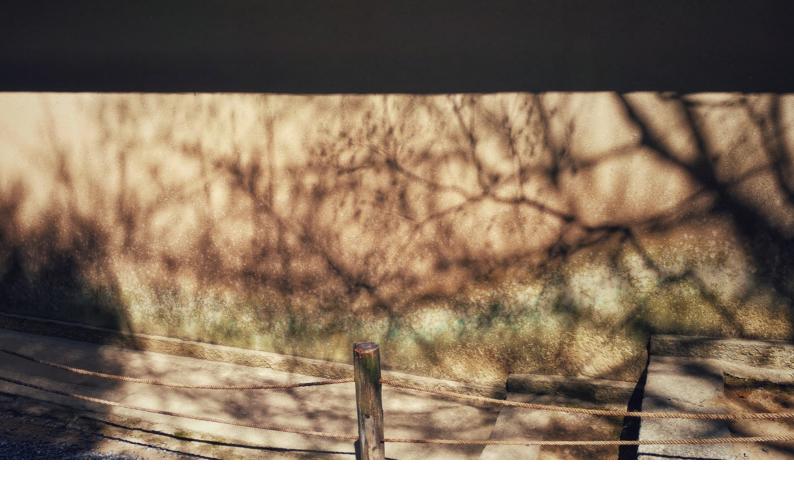
行經金山街,恰巧看到一間小店,裡面掛了許多幅畫作,好奇地多看幾眼。後來發現,這裡被佈置成畫廊,而展覽的藝術家是李賜民老師。 雖素未謀面,但對老師的名字很熟悉,因幾年前曾看過老師的作品,是用速寫方式呈現金山北海岸的景色風貌,畫風自然、清新,讓人感到親切。

正猶豫要不要進去時,旁邊一位青年叫住我們,並說:「這是我的舅舅,歡迎進來坐坐。」心想這麼熱情招呼,應該進去看看。往門口前進時,看到一位跟看板人物相似的人影,正是李賜民老師,恰巧他本人也在現場。

接著,李老師很客氣地為我們介紹他的速寫作品:金山北海岸、金山荷花田、金山法鼓山、富 貴角燈塔、大安森林的青蛙等。老師的家鄉正好 是金山,故大部分的作品是描繪金山的景物。



攝影/演道法師



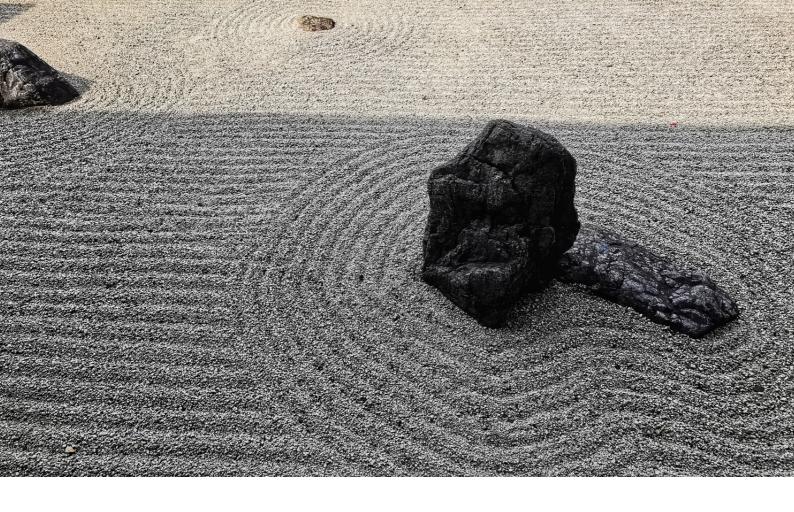
老師一邊介紹,也一邊跟我們分享他的速寫心得,以下做一些紀錄:

- 大部分的速寫作品,約20~30分鐘就可以完成,但速寫不是一定要追求絕對的快。追求快跟追求細節都會讓畫畫受到限制,最重要的是自己要畫得盡興、畫得開心。
- 每一筆沒有絕對的好壞,即使畫錯了也沒關係,這都是過程。所以從老師的某些作品會看到一些多餘的線條,雖然是多餘,但呈現得很自然。不僅不會讓人去注意它,反而有加分的效果。
- 在現場速寫有別於用相片速寫。在現場,可以 多一些場景的感受,可練習在複雜的環境中取 景,也可練習捨去不必要的景物,正如聖嚴師 父說的:「需要的不多,想要得太多。」

我對老師說的「畫錯的線條」印象深刻。畫畫在 構圖時,難免會畫錯線條、比例。

一般畫錯線條,就會想要修改它,然而老師運用 的方式是不管它,然後繼續回到自己要表達的線條 上,並接著上色。當速寫完成後,原本看似畫錯的線條,則已融入畫作中,變得和諧自然。

這如同禪修的觀念「不管妄念,回到方法。」 若常常打妄念,心念就漸漸地雜亂無章;若常常 回到方法,心念就漸漸地集中、統一。因此線條 跟念頭一樣,沒有絕對的好壞,只要我們能清楚 回到當下要做的事,那麼就能慢慢地勾勒出一幅 和諧、自然的圖畫了!



# 同理與溝通—— 禪修覺察

文/寬因法師 攝影/常鐸法師

11月13日僧伽大學邀請了正在陽明醫學院修學的演一法師,為僧大男女眾學僧們講授「同理與溝通」。演一法師認為在學習溝通之前,應該先能夠察覺自己。因此這次課程主題是引導如何清楚覺察的體驗。演一法師說:「察覺是以禪修為主,而禪修與溝通的關係,就像一面鏡子,鏡面能反映一切的事物,卻不影響本身。這是同理心的基礎。」

聖嚴師父曾經開示:「禪的修行者,一定是落實於現在。以過程為目的,以失敗為經驗,以成功為起點,以現在為全部。不眷戀過去,不夢想未來,將全部的生命,投注於現在,生活於現在。一個真正的學佛人,特別是禪宗的修行人,一定非常重視現實的生活,現在的時間。」

首先,演一法師帶領大眾經行,藉此來體驗聖嚴師父說的「以過程為目的,以現在為全部。」經行中,法師提醒大眾要把「目的」放掉,如果一直想著目的,中間精彩的過程就被忽略了,也

會忽略身邊的人。只想著我的目的,心就會變得 很狹隘。把目的放下就可以體驗全部。

經行後,法師引導大眾打坐練習。法師提醒,如果想要很快地做完上座前方便、趕快用方法,那就是有目的的心。這個心態一出現,打坐品質就會不好,所以要觀察自己,體驗現在就是全部,過程即是目的。去體驗上座前方便,沒有急著要完成什麼。禪修的重點就是在於是否活在現在。高度的「現在心」是精神,方法只是幫助、輔助我們活在現在。但是急著成功的心,會讓我們顛倒。「目的心」出現的關鍵,可以從自己有沒有著急,急著想完成什麼來覺察。

唯有將心安住在當下的方法,清楚的放鬆、體驗 呼吸與數息,漸漸的就可以放下自我的執著,開拓 自己的心量。如此更能如實反映、同理對方,也才 能與對方好好溝通。至於如何將覺察應用在同理與 溝通,讓我們期待演一法師下回課程的分享。





## Spilornis cheela

攝影/eBird

【科名】鷹科蛇鶥屬

【別名】冠蛇鵰、羽冠蛇鵰、鳳頭蛇鵰

大冠鷲身長約55至75公分,翼展約150至170公分,成鳥背面和後頸為黑褐色,胸部和腹部和翼下為淡褐色,胸腹有白色斑點,停棲時可見明顯冠羽,在高空時翼開展保持以淺V字型翱翔,尾巴和翼下後緣為黑色有一條白色橫帶。

大冠鷲鳴叫聲高昂,遠處可聽聞。 大冠鷲主要以 蛇類與爬蟲類為食,多在森林裏獵捕,也捕食蜥 蜴、蛙類、小型鳥、松鼠、飛鼠、鼠類、昆蟲。





小編的話

法鼓山天空最英氣颯爽的身影就是 大冠鷲。他們在天空的鳴叫聲高遠響 亮,不疾不徐地隨著氣流盤旋,卻又 能倏忽低飛下林間,常常讓小編看得 入神。

但是當牠們停在電線杆上休息時, 卻又有一種憨憨的喜感。圓滾滾的身 形,澎澎的羽毛,卻又一臉認真地凝 視著遠方,可以站上數小時。

小編真心希望如同《叩鐘偈》中的 祝願「飛禽走獸,羅網不逢,法界眾 生,各得其所。」歲月靜好的不只是 人類,應是一切眾生。

謙虚的心

慚愧的心

自我消融 是要可以用

點一滴地完成







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

址 20842 新北市金山區三界里法鼓路555號

886-2-2498-7171 分機 2351 電

電子信箱 seb@ddmf.org.tw