

僧芽 電子報

JUNE 2022 | ISSUE 6

受戒功德殊勝行

十二位沙彌經歷 4 5 天轉大人的歷練，從戒場受戒歸來，他們帶回的是滿滿的感恩與願心。本期有新戒法師受戒心得分享，與您分享出家人成長的喜悅。

院長時間

現聲聞相，行菩薩行

僧大教室

顯隱之間

修行自知錄

今非昔比的期初禪七

僧大報報

內密菩薩行，外現是聲聞

法鼓山誌

法鼓山溪裡的禪者

僧大傳統——受大戒心得分享會

十二位戒子在 4 5 天前離開了法鼓山，前往埔里圓通寺納受三壇大戒。

於 4 月 16 日受戒圓滿。當天晚上回到開山紀念館，向師父及歷代祖師謝戒銷假，並聆聽聖嚴師父對新戒子的開示及勉勵。清淨的新戒比丘們，於 4 月 17 日早課時，在大殿向僧團大眾謝戒銷假。

接著僧大依照慣例，舉辦盛大的受大戒心得分享會，現場展示了衣鉢、戒碟、錫杖等器物，新戒法師並與僧大的學弟們分享在戒場轉大人的經歷與學習點滴。

除了感恩僧團的悉心培養、僧大循序漸進的養成，還有聖嚴師父創建僧大遠見外，所有新戒法師更認識戒律內容、了解法鼓山創辦人聖嚴師父深入戒律，把握戒律的精神，對法鼓山的理念更能提起願心。



現聲聞相，行菩薩行

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

今天要和大家談的是，為什麼以「悲智和敬」做為我們僧伽大學的校訓。

首先談「和敬」兩個字。「和」是我與人和，不是要求人跟我和；「敬」是我敬人，不是要求人家來敬我。和敬，是僧團的準則，也就是「六和敬」。

僧團一定是要和、要敬，才能夠大家彼此助道，否則就失去僧團的意義。一個出家人不能和他人和睦相處、不能尊敬人，老是想到自己，伸展自己的想法、需求、理想，特別是伸展自己的私欲，那很糟糕！

尊重他人，以和敬為先

記得我小時候，有一次我哥哥從上海帶了一串香蕉回家。因為路途遙遠，香蕉皮已經發黑，但因我年紀最小，所以分到完整的一根，我吃了一口覺得真好吃，又甜又香，從來沒有吃過這麼美味的東西！

那時我心裡想：學校裡的同學一定也沒有吃過，於是我就把它帶到學校獻寶，也讓同學們高興，

嘗一嘗這麼好的味道。可是因為同學多，所以就不准他們咬，只准他們每人舔一口。舔著、舔著，舔到最後，有一個同學卻一口把它吃掉了，結果其他的人都很生氣，大家追著要揍他。

這則故事是說，當自己有東西和大家分享的時候，大家都很和樂、很快樂，可是只要有人私心一起，想一個人獨吞，就會引起大家的不滿。

我把香蕉分給同學，在六和敬中稱為「利和同均」，類似俗話說的「有福同享」。此外，我們難免會有和他人見解、想法不同的時候，如果你說你有理、他說他有理，那就會爭持不下。

從佛法來說，眾生有種種性、有種種結，我們要和敬待人，尊重他人。尊敬、尊重他人的想法，並不是就不要有自己的想法，而是當自己有別的想法時，還是可以提出來，只是當其他人不贊成時，那就要妥協，尊重他人的想法。

不過，有些人會反過來說：「那你為什麼不尊重我？」如果這樣堅持自己的想法，不尊重他人的想法，就不是和敬！我們應該拿和敬來要求自己，而不是要求他人，為了「和」，就要尊重他



人的想法。

現在的人都很有主見，很有自己的想法，這並不是壞事。譬如我常和我們的執事法師們一起開會討論，通常是我聽了大家的想法之後，再提出我的想法和意見。但是，有時候大家會說：「師父，你的想法是錯的，我們的是對的，我們大家都希望這樣。」

那我就只有妥協，因為少數服從多數，我只有一個人，我就順從大家的想法。但如果確定我的看法比大家的好，我也一定會說出個道理，讓大家能心悅誠服，願意接受，如此就變成大家共同的意見了，我絕不會用高壓的手段。

因此，有好的意見，還是可以表達，說了之後如果能讓他人接受，那就變成大家的共同意見。如果你說出來之後，大家還是不能接受，那就只好放棄。這就是「六和敬」中的「見和同解」。再者，校訓中的「悲智」，就是菩薩的精神，行菩薩道就是要有智慧、有慈悲。「慈悲」是利樂眾生；「智慧」是斷除煩惱，自己少煩少惱，也讓眾生少煩少惱；自己不被煩惱所困是智慧，讓眾生不被煩惱所困是慈悲。

利人利己，以悲智為根

煩惱是從身心環境所產生的，我們不受身心環境所影響是「智慧」，幫助眾生不受身心環境所影響而起煩惱是「慈悲」，這是菩薩行、是菩薩道。

「悲」、「智」、「和」、「敬」加起來，就是「菩薩僧」。以法鼓山為例，我們是大乘僧團，是菩薩的僧團，我們所現的出家形相是聲聞相，但是我們修的是菩薩行。

大乘經典裡，就有許多現聲聞相、修菩薩行的大阿羅漢的例子。因此，我們講的校訓——「悲智和敬」就是大乘的出家菩薩行，其中「和敬」代表著出家的僧團，「悲智」是代表菩薩行。

其實，「悲智和敬」這四個字，是所有出家菩薩都應該遵從的。而把它特別標明出來做為校訓，是我們僧伽大學的特色，也是我們僧團的特色——要把我們自己培養成「出家菩薩」，現聲聞相、修菩薩行。

現聲聞相應該要「和敬」，修菩薩行應該要用「悲智」。要培養成為一個標準的出家菩薩，就必須用這四個字，這是我們的特徵與特色。

（講於二〇〇三年二月二十五日僧伽大學「高僧行誼」課程）



顯隱之間

文／常啓法師 攝影／陳有德

上學期四年級的生死學課程，辜琮瑜老師帶著同學經行於大願橋上，隨後一行人平躺於橋上，觀天、觀地、觀身心。冬日暖陽伴冷風；鳥飛蟲鳴隨雲動，人們靜心沉澱陶醉其中。一位同學事後分享：仰躺時，右邊陽光暖頰，左邊寒風拂面，我除了是個介面與受體外，什麼都不是，左右臉頰感受著冷熱的更替，當風強一點，感覺冷一點；當風弱一點，感覺暖一點，因緣變動中，冷熱時隱時顯，如同生非死的對立面，死就在生中，或顯或隱，冷熱生死若如此，便可相安無事。

的確，一切現象只是交替顯隱的循環，但我們卻先將一切事物對立起來，然後拼命的追逐我們認為好的一面，消除惡的那一面，如同幻想只有高峰沒有低潮、有富無貧、有左無右的世界一樣荒謬。那要如何能消除這種對立呢？自然界中充滿了各種分野，海天一線隔、樹皮的紋路、光影的邊界，這些分界線一方面分隔了彼此，一方面卻也是結合線，具有聯接且相互依存的作用，是對立的統一，緊密相連的整體。假使我們只認出

分立，而忘了結合的功能時，分野才會變成二元對立，使得我們在衝突矛盾中受苦。

生活中的種種外顯現象，往往於內也都隱藏著如水下冰山那樣壯闊且深廣的內涵，例如：打坐時，顯於外的點頭昏昧，隱於內的可能是平時生活的雜亂導致，也可能是生活的勞累積累，或對方法的不熟悉所致。「真正重要的東西，只用眼睛是看不到的。」我們感受不到的，往往在顯隱之間用心體會，就會有下手處，也會發現那個隱藏起來的，是整體不可或缺的一部分。

仰山慧寂問善道禪師：「月亮變得又尖又彎的時候，它的圓相到哪裡去了？月亮團團圓圓的時候，那一勾彎月的尖相又到什麼地方去了呢？」善道禪師說：「彎月尖尖時，圓相隱隱存在；月亮圓滿時，尖相依然存在。」如是新陳代謝、生老病死、花開花謝，都是同一個圓滿的或顯或隱；如是如是，我們就不會消極的迴避死亡、漠視死亡，轉而積極的方生方死，承擔死，迎新生。



今非昔比的期初禪七

文／演漸法師 攝影／文化中心

一連好幾天的陰雨，用完午齋後，熟練地收拾好行李，準備與大家一起到中庭排班。

前往禪堂短短的路途中，心情沒有太多的漣漪，報到後快速的放好隨身行李，簡短的休息，搖鈴聲響後起身進入了禪堂，三下木魚聲中，在僧大最後一次的期初禪七的第一支香開始了。

打坐的前方便做完，調整好姿勢，慢慢地全身放鬆後，心中細數著：阿彌陀佛1、阿彌陀佛2、阿彌陀佛3.....不知過了多久心中浮出了妄念，回想起自己四年前第一次進到禪堂，打期初禪七的心境。當時從知道要打禪七的前幾天就一直忐忑不安，直到進入禪堂，心中對未知的恐懼是累積的上升，聽著總護法師講解著禪堂的規定時，腦中是一片的空白與徬徨，總護法師很慈悲的想讓我們這些新生放鬆及放心，希望我們用度假的心情來體驗禪期，但那時候只有深怕著自己做不到、打擾大眾、會遭到處罰的念頭，心情就像是要去刑場的恐慌。

第一支香開始，前方便明明是要讓我們放鬆，自己卻越做越緊張，越想放鬆身體就越緊，因為深怕自己沒放鬆的話，等等打坐因該會很難受，結果可想而知的是，上坐五分鐘後，腿痛如大海波濤洶湧般地襲來，此刻深深地感覺到自己不是禪修的料，一度想一走了之，但想到自己上山來出家的不容易，以及其他人都可以忍受，怎麼自己就不行呢？於是硬生生地咬著牙忍耐地坐完第一支香。當聽到引磬聲放腿的那一剎那，感覺到這個世界是多麼的美好，剛剛的腿痛就像沒發生過一樣地雲淡風輕；但是一想到這樣的經歷我還有七天要過，瞬間就陷入滿滿的絕望。因此僧大的第一次期初禪七就在：熬腿痛—絕望想放棄、放腿—覺得有希望堅持下去，反覆交替的心情之間中結束了。

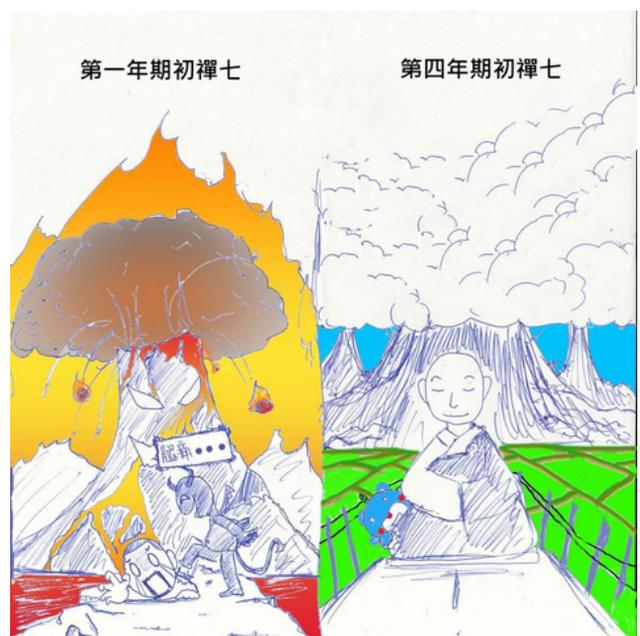
因為有著第一次的經驗後，在僧大接下來的兩年中，每次聽到要進堂時，內心中排斥及不安恐懼的情緒都會油然而生。直到三年級的結夏，一開始聽到總護法師說這次的禪七每支香以50分鐘起跳時，內心直接大喊自己不可能「坐」得到呀！



難行能行，還是得坐。上坐後的三聲木魚打完沒多久，我就聽到「叮」的下坐引磬聲敲響了，「疑？已經過50分鐘了嗎？怎麼我腿還沒痛就已經要下坐了？我坐完了一支香？！」滿滿的疑問在腦中不斷地盤旋，此時才發現：原來在僧大的訓練中，腿痛已經不是一種負擔了，原來自己有一點一點的進步了，只是進步的速度是緩慢的，自己都沒察覺，原來自己是可以禪修的。雖然可以在蒲團上坐幾支香，不被腿痛所干擾就說這是禪修，但這已經算是對不熟悉禪修的自己來說，跨出的第一步了。

回到這次的禪七，一樣的總護法師、一樣的規矩，同樣的要我們以度假放鬆的身心來體驗這次禪七，不一樣的是自己的內心。真的可以感受到聖嚴師父及總護法師一直提醒的，所謂放鬆身心是怎麼一回事；當自己不再需要對外的事物感到焦急，真心面對自己的內心、當自己的妄念與身體的反應出現時，把心拉回到念佛數數的方法，不去強壓對抗，就是知道了，然後回到方法，保持著清楚。雖然有時候會變成昏沉，但也知道可能是身體真的需要休息，心中不去懊惱或反抗，內心便會有種輕鬆安定的感覺。

禪修的路途對於自己來說還很遙遠，但相信只要持續著練習就好，不去擔心或是強求一定要達到某種目的，也相信自己是可禪修的，那麼自己對於禪修就再也不是排斥及恐懼了。



繪圖／演漸法師



攝影/常鐸法師

【圓通寺三壇大戒——受戒心得】

內密菩薩行，外現是聲聞

文／演根法師 戒場照片／僧大小記者

出家是需要有福報與善根的。在入眾出家學習的過程，會有許多良師益友的相互切磋砥礪，使我們在修學道業上彼此增上，去除煩惱我執習氣，通往利人利己的佛道。過程會有不同階段的學習，從行者到沙彌，是為培養道心的穩固與正見思惟的發心時期，而登壇受具足戒，是為成為人天的表率，同時也是考驗自己對於「上求佛道、下化眾生」的菩提願心。

今年，在疫情尚未平息的環境中，能有因緣來到戒律道場乞受具足戒，讓弟子既是感恩又忐忑。感恩長老的願心，為了讓戒子們順利求戒，並將佛陀的正法久住而舉行許久未辦的戒會；忐忑的是，自己尚未有信心能夠成為人天師範。在師長們的鼓勵與期許，與師兄弟們一同前往圓通寺開始為期45天的三壇大戒。剛開始的分班、寮房、櫃子、以及講解規矩，讓弟子有新生剛入學的感受，在適應戒會的作息中，有許多不同的持戒作法，例如：捉持金銀要說淨、受供養時須要做受食的動作……。在現代的環境下，還能如法如律持守戒相，學習佛陀所制戒的精神，讓我感

到非常敬佩。在演禮受戒的過程中，除了讓戒子們熟悉儀軌流程外，還細心的解釋納受戒體該如何發心，從中感受到諸位引禮師父、三師和尚與尊證師父的用心。在正式乞受具足戒時，儀式的莊嚴慎重，與引導戒子發起最上品的菩提心來納受戒體，透過身口意，將持守戒體的意願，打從心裡發出「願斷一切惡，無惡不斷，願修一切善，無善不修，願度一切眾生，無一眾生不度」的大願，在未來修道時，能作為依準來提醒戒子，轉化成利人利己的菩薩行，進而發起不畏諸苦難的堅定意志。





攝影/常鐸法師

【圓通寺三壇大戒——受戒心得】

戒會的過程中，看到長老持守戒律與行持上，讓弟子體會到威儀端莊，雍容行道，待人親和與接引眾生共成佛道的儀態，尤如《遺教經》所說的，馬勝比丘以威儀攝眾，感化目連尊者信樂欲聞佛法而出家。在平時的課程中，感受到長老平時對戒法、經律論典所下的功夫頗深，讓戒子所提問的疑惑，都能如法如律中所說的來化解。使戒子對於戒律的守持，不再擔心是否犯戒。長老也諄諄教誨我們剛受戒的戒子，要努力的學戒與背誦律法，將戒相牢記在心，這樣才能隨犯隨懺，否則連自己犯戒都不知道，那就糟糕了。由此可知，長老們為了讓正法、律儀久住世間，而不斷地四處傳授戒法，指導戒律的精神，並且以身作則為四眾弟子的榜樣，令人讚嘆不已。



戒期將入尾聲，而這一屆體驗如法如律的學戒與乞受具足戒的難得因緣，即將告一段落。個人總覺得學習時間不夠用，因為需要了解的律儀、戒法如海洋般的深廣，需要像長老們所說的，給自己五年時間來學戒，並且學習如何輕重等持，對己不放逸懈怠，對外則莊嚴穩重，動靜安祥，令他人歡喜，否則枉費長老與諸位引禮師父的用心。願在未來的僧涯，能時時以戒為師來反觀自身的身口意來止持，達到諸惡莫作、眾善奉行的菩薩行持。



法鼓山 溪裡的禪者

wiki

黃頭鷺

Bubulcus ibis

攝影／wiki

【分類】 鵜形目鷺科

【別名】 牛背鷺

身長約51cm，與其他鷺的區別在體型較粗壯，頸較短而頭圓，嘴較短厚。

黃頭鷺是唯一不食魚而以昆蟲為食的鷺，也是水牛的最佳搭檔。常跟隨在水牛後，捕食被水牛從水草中驚飛的昆蟲，也常在牛背上歇息，所以得名牛背鷺。

水牛一方面靠牛背鷺趕走身上的蠅蟲，另一方面牛背鷺為水牛擔任警衛任務。通常一頭水牛背上最多停留兩隻，若有第三隻牛背鷺想來時，前兩隻會聯手將它趕走。

牠們活躍而溫順，不甚怕人，活動時寂靜無聲。飛行時頭縮到背上，頸向下突出像一個喉囊，飛行高度較低，通常成直線飛行。



小編的話

有回小編在溪邊看見一隻鷺鷥，欣賞牠的禪修功夫：一動也不動地維持一個姿勢，忽然猛地往水裡一啄，吃飯。然後優雅舉步，慢慢地跨出，站定，再重複剛才的動作。

小編看得出神，仔細一看，才發現原來是黃頭鷺。黃頭鷺習慣低飛，讓小編想起一次特別的經驗。

小編曾在上學途中，走在大殿後方長長的石板路上時，霎時彷彿天地寧靜，只聽到後方遠處傳來規律的氣流聲，接著看見一個大鳥的身影，從頭頂近距離經過小編，往前直線飛去，小編驚呆原地。這是一個溫暖又寧靜的經驗。



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