

僧芽 電子報

JULY 2022 | ISSUE 7

畢業製作 暨禪修專題呈現

年度【畢業製作暨禪修專題發表】
隆重登場了。
我們一起來看看同學們的
收穫與心得吧！

畢業製作孵出來了沒！？

院長時間

宗教師的精神

僧大教室

近和遠

修行自知錄

一件充滿挑戰的簡單事

僧大報報

雕刻禪修專題

法鼓山誌

法鼓山的酷鳥

僧大好忙碌！整個上學期越到尾聲，越忙碌，可說整體師僧都要動起來了。「講經交流會」之後接著就是「畢業製作暨禪修專題呈現」，今年展場布置，以生日會的派對風呈現，呼應同學們的多元精采的創作。

同學們製作親子桌遊，並且在青年院的協助下成功試玩、也有同學拍攝結合禪修與法鼓山境教之美的影片、製作繪本、翻譯聖嚴師父的著作，甚至將師父的墨寶都發揮成一本走路禪寶典.....還有禪修與經典類的整理，好不豐富呀！因應疫情，無法邀請大家上山聆聽，未來僧大會剪輯成影片，提供給大家觀看。





宗教師的精神

文／聖嚴法師 攝影／殊諦法師

所謂「境教」，是指環境本身就有潛移默化的教育力量，而我們法鼓山僧伽大學位於臨海的金山山上，有非常多的地理優勢。不僅風景好，空氣也很新鮮、陽光也非常充足，有山有水。雖然靠近海邊，但是聞不到海水的鹹味，也吹不到海風，即使偶爾有遊客、信眾上山，也不會受到太大的干擾。

另外，園區內還有兩條清溪環抱，一條從臨時寮前面順著山往下流去，另一條則是在大停車場外邊，順著地勢往外左繞後，兩條溪在法鼓山的入口處交會。

我們坐落的這座山，它的山勢從七星山拖曳而下，從空中鳥瞰，好像一條盤踞山嶺的龍。法鼓山在龍頭，大殿的位置是龍額，男寮、女寮及禪堂則在龍眼、龍耳上。山上還有一處活水源頭，泉水流到我們這裡時就變成溪流，終年都不會枯竭，總是有水不斷地流到太平洋裡，尤其下雨的時候，水流特別豐沛。而我們法鼓山的法脈就像這泉水一樣，紛紛流到世界各地。這個地方地靈而人傑，人傑而地靈，彷彿已經等待我們很久了。我們來這裡建法鼓山，也盡量維持此地原來

和其他的道場比較，我們這邊的環境有它的優勢、好處，其他的佛學院，在山上的，環境非常局促，在平地的，又成了觀光旅遊的景點，非常吵雜。而我們這裡山勢寬闊，會來這裡的也都是想修行的人，即使是參觀，也是和我們推動的宗教文化教育事業有關的單位。

除了環境好之外，我們還有另外一個優勢，那就是師資。我們的師資都是最好、最優秀的人才，其中有從中華佛學研究所畢業的，也有在其他地方擔任教育工作的，有些還是佛研所的老師。在臺灣，老法師之中最早取得博士學位的人是我；年輕的法師之中，雖然恆清法師比惠敏法師早一些取得博士學位，但就男眾來說，最早取得博士學位的就是我們的副院長惠敏法師。

此外，僧大跟佛研所的資源是共享的，將來的法鼓大學也是一樣。所以，雖然目前我們只是一個佛學院，但我們的視野非常開闊。還有，我們每一位學僧的素質都很高，目前我們已經有兩屆的學僧，其中有很多是大學畢業、有的還是碩士畢業，而且我們在招生方面是講求寧缺勿濫，所以能夠進來讀書的同學都非常優秀，都是本院認



定的龍象人才。

以培養宗教師為宗旨

另外，我們的教育方針相當明確，傳統的佛學院目標是把出家人的素質水準提高一些，懂得一些佛法、佛學名相而已，畢業後多半就到寺院當執事、當住持，照顧信眾。像這種情形，在我那個時代就是這樣，而我們佛學院的宗旨非常明確，就是要把諸位訓練成宗教師。

宗教師和住持、法師不同，簡單地說，宗教師不但要有法師的條件，還要有住持三寶的條件；也就是要有佛學的基礎，以及維持寺院道場的能力。以上這兩個條件，一般佛學院都可以養成，但做一個宗教師，除了這兩個條件之外，還要有大悲願，也就是「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的胸懷與精神。

不過，這句話人人都會講，但光用嘴巴講沒有用，重要的是實踐。實踐的方式，就是奉獻我們自己，成就所有一切眾生，這也就是菩薩行——成就眾生，莊嚴國土。成就眾生，使得眾生少煩惱、少痛苦；莊嚴國土，使得我們這個世界的環境能夠淨化，不再惡化、受汙染。

以玄奘大師的精神為典範

玄奘大師就是宗教師最好的例子，他一生都為自己求安樂，他到西域的目的，一方面是為了取經，另一方面則是為了學習梵文。因為他看到當時翻譯成中文的經典不完備，相信印度還有許多佛典沒有被翻譯過來，而且因為之前翻譯經典的大多是印度人，但又不是每個都像鳩摩羅什那樣精通漢文，所以每次都必須通過再次的翻譯才能把佛經翻成漢文，為避免多重翻譯而失去原意，所以玄奘大師想學習梵文。

但是以前去印度並不像現在那麼簡單，買一張飛機票，幾個小時就到了，其困難實非我們所能想像。有一部章回小說《西遊記》就是在描述唐僧赴西天取經，一路降魔伏妖，經八十一難，終成正果的故事。雖然那只是神話故事，但我們看玄奘的傳記也是一樣，可是他總是不畏艱難地不斷學習、不斷成長，一直到六十多歲往生才停止，只有宗教家才有這樣的精神！

宗教家雖具有冒險家、探險家的精神，但是他的目的不是為了好奇探險，而是為了求法，為了眾生的利益。譬如我們看到西方宗教有許多傳教師到臺灣或非洲等蠻荒不毛之地和當地的人生活在一起，教當地的人讀書，替當地的人看病，為當地的人服務，再把天國的福音告訴他們，讓他們得到平安、和平相處。這就是典型的宗教師的



精神。

我不認為自己是個學者或是事業家，我只承認自己是一個宗教師。宗教師不畏艱難、不怕失敗，他從不為己求，而是為信仰、為眾生，毫無條件、毫不保留地奉獻自己，隨時隨地有人要什麼就給什麼，知道的、懂得的一定傾囊相授。而學者不是，有些學者怕學生超過老師，總是會留一手，就像武俠小說裡的武術家，為了保命，在教徒弟的時候總是會留下最高明的一招，否則如果徒弟有什麼野心想要反叛，那就糟糕了！

宗教師沒有任何保留，連生命都不保留，就是為眾生、為三寶盡形壽而奉獻。我們僧大的宗旨是培養宗教師，所以要朝著培養宗教師人才的路走去。經營寺廟是小事情，只要願意經營，稍微教一下技巧，就會經營了。可是，宗教師是自己發願、自己學習出來的，不是光給你技術、技巧，就能夠做宗教師，一定要從內心發悲願心。不管過去你們是發什麼心，即使不正確也沒關係，進僧大以後，我希望你們要發心做一個宗教師，乃至由宗教師變成宗教家。

以人格、功德來影響他人

所謂宗教家就是偉大的宗教師，但我們不要一開始就先想到自己偉大不偉大，什麼叫作偉大呢？有名的人就是偉大嗎？如果是臭名，是沽名

釣譽或名不副實的虛名、浮名，這種名聲和偉大根本扯不上關係。

所謂偉大，是指影響力，如果能以你的人格、功德來影響別人，他人也因你的影響而得到幸福、快樂、平安，那你就是宗教家；如果少數的團體或是一個地區的人得到你的功德、你的利益、你的奉獻，那是一個宗教師。

有一些歐美來臺灣的神父或修女，他們到臺灣一住就是四、五十年，即使老了也不回去，雖然他們的外表是西方人，但他們說的話卻是中國話，甚至於是原住民話、閩南語，他們的心已和當地人結合成一片，這種人就是宗教師；如果能夠進一步影響一個國家、一個時代，那就是宗教家。

請大家不要狂妄，一下子就說自己要做宗教家，認為說：「要做就做大宗教家，宗教師我是不做的。」你們現在才剛剛起步，如果有這種心，恐怕連宗教師也做不成，更不用說宗教家。頂多是個吹牛大王，到處招搖撞騙、爭功好名，對人毫無益處。

修行要從小處著手

像我發願成為宗教師，卻沒有想過會成為大人物、會出名，也沒有想過會影響多少人，只是盡



心盡力而為。有因緣在我面前走過，我就抓住這個因緣奉獻，絕不放棄，然後努力奉獻。如果有機會讓你奉獻，你還嫌：「小奉獻我不要，要做就要做大奉獻。」那我告訴你：「小的不要，大的也不會有！」因為你根本沒有準備好，就貿然承擔，那不僅自害也害人。所以，要從小處開始，不要挑三揀四，不屑去做。

放下身段，沒有階級

現在的人，多半是人家不做事，我也不做；人家要做的事，搶著做。不然就自恃所長，認為叫自己倒茶、掃地，是浪費資源。如果你有這種念頭，那真的沒希望了。我們出家人，任何一樣事都可以做，尤其是宗教師，見到有人病了，你就要做看護；有人沒飯吃，你就要煮飯給他吃；有人衣服破了，你就要幫他補衣服；有人不識字，你就要教他念書；有人不會種田，你就要教他種田……。總之，宗教師就是：凡是沒有人做、需要人做的事就去做。這也是我今天一再強調的一句話：「需要人做、正要人做、沒有人做的事，我來吧！」

許多人一窩蜂要做的事，你不要去湊熱鬧；沒有人做，但是需要人做的事，你反而要搶著去做；這是宗教師的基本心態。宗教師沒有身段、沒有階級，不要認為自己是碩士、是博士、是法

師，認為做這些真是糟蹋人，不可以有這樣的心態，要把身段放下來。

有一次，我看到一位年紀輕輕、身體壯壯的法師正在指揮一群太太搬書，看那些女眾長得瘦瘦小小的，還要搬一大摞、一大摞的書，於是我就過去幫忙搬。結果那位法師說：「法師怎麼可以搬？讓他們搬就可以了。」我說：「讓我修修福吧！法師也可以搬，我曾經搬過米的。」後來，這位法師不好意思，也動手幫忙。實際上也是如此，我們出家人，不要高高在上，一副自以為了不起的樣子，認為自己是堂堂一位法師，怎麼能夠跟他們一樣搬東西呢！法師也是人，為什麼不能搬東西？到現在為止，除非身體實在不好，有些東西我還是自己搬、自己拿。所以，請大家做宗教師，不要做老爺、做千金小姐，出了家就都是大丈夫。

——摘自《法鼓道風》宗教師的精神
二〇〇二年九月十一日講於僧伽大學「新生講習」



近和遠

文·圖 / 常啓法師

一位剛來僧大領職的資深法師，有事務要與在樓上的法師討論，於是爬了一層樓梯來到辦公室，一連兩次都沒遇見那位法師，詢問另一位年輕法師，年輕法師說可以打電話討論喔。資深法師說：「明明辦公室就在樓上，上來直接談就好，還要那麼麻煩打電話歐？」年輕法師說：「明明有手機，直接打電話就好，還要那麼麻煩走路歐？」

除了是世代大不同，也讓我想到近和遠的問題，走路和開車去爬山哪個比較近？當然開車的物理時間比較快，但速度快便會限縮當下的空間感，等於是限縮了自己的世界，大老遠跑到一個地方，我們以為可以體驗很多，但過程裡卻沒有實際的接觸，反而比較遠。走路看似慢，但時間不是被陷縮，而是讓生命變寬了，就在我們直接接觸的當下，擴展了自己的世界。

主觀與客觀、頭腦與手腳、抽象和具體，怎麼把兩者的矛盾消融？必須一步一腳印，腳踏實地，把抽象的理論拉回到直接的接觸中。這山有

多高，爬一爬就會知道，這路有多長，身體會告訴你，腳會起泡、身體會出汗，膝蓋會痛、腿會痠；還不只這些，挪威的探險家厄凌·卡格說：「山會一點一點朝你迎面而來，會隨著你一步一步接近而改變樣貌，你的眼睛、鼻子、耳朵和雙腿，都在對山說話，山也一路回應著你，就像交朋友。」生活中的人事物皆如此，直接接觸才能領會它。

今天的我們離大自然越來越遠，生活在各種符號與訊息裡，思想和情感都受到抽象的東西影響，人和人交流透過手機，買東西可以上網，任何事情網路都可辦到，甚至包含談戀愛、工作和建立家庭。不過，生活越是符號化、抽象化，離我們的本心就越遠，因為真實的我們是離不開大自然，離不開周圍環境裡的一切。

一個事物我們要認識他，就要用身體、用心直接去接觸，直接接觸外在的世界、接觸生活的同時，我們也就直接的接觸了自己。所以走路反而比較近。



一件充滿挑戰的簡單事

文／演滿法師 攝影／殊諦法師

兩天精彩的〈畢業製作暨禪修專題報告〉落幕了，這屆同學的發表內容多元化又充滿個人特色。報告完坐在台下，單純當位聽眾，聆聽法師們報告時，內心真的很讚嘆與佩服大家的用心與投入，雖然說光靠30分鐘不能看見一個人生命的全貌，卻能望見大家面對生命的態度。一個初發心——願，帶著我們走到了這一天。

記得當我報告完下台，有法師看到我，就問：「是不是鬆了一口氣？」我說：「是阿！」不過，這個鬆了一口氣，不是因為已經報告完，從緊張中放鬆下來的鬆，而是我終於「做了自己」，就在成果報告的這30分鐘。從發願、投入、到產出成品、推廣，以及過程中的困境與因應，我分享了想分享的故事、說了內心想說的話，也不打草稿地回應了法師們的提問，當下感受著全場與自己的狀態和流動，然後如實地讓內在的感受呈現出來，沒有擔心、憂慮、或是害怕，就是呈現當下的自己，希望可以帶給聽者不

一樣的思考角度與資源。

這一年來，從指導法師們身上收到的禮物 相信——我可以做自己。原來，我一直讓玻璃天花板擋住了我與天空的距離，只能望著想觸摸的天空與想像的自由，卻沒有勇氣將雙手往上伸……，直到真正將手伸直，才發現根本沒有玻璃天花板，原來我是可以伸展的。當內心滿滿的感恩不知該如何表達時，就化成了眼淚，如同 聖嚴師父對沈家楨居士。反問為什麼產生這樣的力道？因為體驗過生命侷限的苦、逼迫的絕境，而這是第一次有人這麼地支持我可以「做自己」，沒有賦予太多自身的期待和投射，這感覺是種全然地被接受與被信任，因而產生轉化的力量。

記得「提問與回饋」的環節，有法師提問：「如果現在是在演戲，那我是如何全生命投入呢？」我想就是演什麼像什麼吧！是分享者、觀眾、學僧、學長、清眾、悅眾、道友、家人……，當人不停轉



換在這些構成自我的身分標籤中，一旦沒有定位不知該如何做時，心往往就慌張，愈是想緊抓，也就愈放不下，在不同情境該切換時，也還停留在上一刻。想到聖嚴師父說「做一日和尚，撞一日鐘。」在該怎麼做就怎麼做時，其實就在練習放下種種的我，而單純回應整體的需要。現在也還在練習，放下上一刻堆疊出來的我，回到此刻正在做的事，在起心動念間覺察，嗯~真的不是件容易的事。

反思，究竟僧大養成的第四年，讓學僧做一個專題的目的和重要性在哪裡？或許就是一場與法相會、又考驗耐力，與面對自我的歷程吧。





雕刻禪修專題

文／演預法師 攝影／殊諦法師

兩天的禪修專題呈現結束了，歷時一年的專題製作之旅，終於告了一個段落。

製作專題的過程，是一件開心又平靜的事，能有這麼一段時間，好好地把自己浸泡在師父的法裡頭，是一件幸福的事。打開電腦，戴上耳機，開啟音檔和文字稿，心的感覺，像是一滴水回到海中，慢慢變得安靜又廣闊。

靜下心，好好體驗

再平順的旅途，都會遇到挑戰，畢業呈現前兩天，好不容易完成了呈現簡報，和指導老師做第一次的試講，這次試講給我很大的啟發，也讓我看到自己心中的框架。

我知道最後的呈現，不可能完整分享師父兩年來的開示，所以我思考著如何讓它清晰、易懂，又不致太過平淡，我希望能讓聽眾對師父的開示，有大概的了解，甚至更好，能從中得到一些受用。

於是我試著將它架構化，梳理脈絡、歸納重點，從般若經典的緣起性空思想切入，連結到無住生心的意涵，並以師父的相關開示，來說明這個架構中的每個環節。

試講完後，法師淡淡的提點我，我所呈現的成果，也許並不是師父所真正要表達的重點，可以再想想看。關電腦前，法師跟我說了一句話。

「靜下心，再好好看看師父的開示，體驗師父要表達什麼。」

離開之後，我照著做了。放鬆、放空，靜下心來，好好的閱讀，好好的體驗。

我發現，我帶著自己的框架，去解讀師父的開示。學佛幾年，對不同宗派或經典，有了一些了解和既定的印象。因此心中認定，般若系經典一定離不開緣起性空。於是我一開始，就以這樣的思維為基底，來整理要呈現的內容，而師父的開示，則是



穿插在整個既定的架構之中。

而靜下心再次端詳，才發現自己的作法，如同帶著答案去找答案，又像是射出了箭，才畫箭靶。我是在比對這些答案是不是符合我心中所需，能不能放進這個架構，而不是真正傾聽師父要表達的。

重新好好體驗之後，我發現師父真正想要表達的是兩件事：點出眾生的執著，以及發菩提心。師父想讓我們看見，眾生的心是如何的自尋煩惱，師父也殷切的想讓我們知道，要時時想著眾生。

這些在整理的過程中，其實也都有看到，也放進心裡，但在最後整理呈現內容時，因為帶著心中的預設，就看不見了。開示的內容都沒有改變，但心的狀態不一樣，所見、所思、所感，就都不一樣了。

我知道個人的體會，必定離不開主觀，但我想，重新閱讀體會以後，也許我與師父想說的、希望我們做的，又更近一些些了。

禪修專題是陰刻 不是陽刻

整個專題歷時一年才終於完成，從中深刻感受到，真正的禪修專題，並不只是一本開示整理、一份簡報、或站在台上的三十分鐘，禪修專題包含這些，但並不只有這些。

這份禪修專題，並非由我一人獨立完成，也沒有一個實在、不變、必須如此的樣貌，它並不是第一張圖的「禪修專題」四個大字。

禪修專題

對我來說，它像是第二張圖，圖裡頭有許許多多

電腦教室東初禪寺活動室的點心
我的耳機
師父開示音檔
學弟的耳機
常正法師的點心
第一版聽打稿
肚子餓了



在過程中相遇的人事物，發生過的點點滴滴，他們都是促成這份專題的因緣，也都有各自背後形成的因緣，而我也只是其中的一個因緣而已。這無盡的因緣，不管是在空間或時間上，都遼闊的令我感到謙卑、感到感恩。

因此「禪修專題」僅僅是一個名字，真正的專題，是此時呈現的成果背後，眾多因緣彼此交會、相互影響，最終匯聚在此的整個過程。裡面若有任何一個因緣改變，都會讓最後的呈現，有與現在不同的面貌。

「禪修專題，即非禪修專題，是名禪修專題」，這大概是最能概括整個專題製作心得的一句話了。

感恩一切因緣

從製作過程，直到呈現結束，都還感受到自己對於師父的開示，仍理解得太過粗淺。

但即便如此，仍有許多受用，不只是開示本身，更直接的感受，是師父的殷殷囑咐，對待身邊每個人，彷彿都是和最親愛的朋友家人，分享他生命最重要的寶物。

對我來說，這就是菩提心，心中感佩，也願學習。感恩有因緣遇見佛法，遇見師父，願能如師父開示中所叮嚀的，提起信心，老實修行，自利利他。

法鼓山 的酷鳥



資料參考：臺灣國家公園

鉛色水鶇

Phoenicurus fuliginosus

攝影／ebird

【科名】 鶇亞科

【別名】 紅尾水鶇、川鶇、溪鶇燕、磽兒

鉛色水鶇（ㄉㄨㄨㄥˊ）喙短先端尖細，體態小巧輕盈，身長約13公分，翼長約8公分。每年元宵後開始繁殖，至5~6月結束。一年可產兩窩，每窩產3~5枚藍綠帶褐色斑點之蛋。

以昆蟲及果實為主食，領域性強，會驅趕比牠大型的鳥類；多單獨活動，停棲時大多身體挺直，常站立於水中或水邊石上擺動其尾羽，也會張開尾羽拖在身後跑動。

近年來，由於棲息地的破壞、污染，部份地區的鉛色水鶇族群已經不復以往了，因此維護溪流不受污染，是保育鉛色水鶇重要的策略。



小編的話

為什麼鉛色水鶇在小編心中是法鼓山的酷鳥呢？

當小編還不認識鉛色水鶇時，發現這種鳥兒獨來獨往，並且總是站在高處，很少聽見牠們發出聲音。當鉛色水鶇從高處起飛時，是以自由落體的姿態高速的落下，直到一個距離後才展翅。

小編第一次看見時，真是驚為天鳥，內心的OS「好酷的鳥兒呀！」

被這麼吸引之後，小編終於查出這酷鳥叫做「鉛色水鶇」，很開心這已經需要受保護的鳥兒山上不少，也表示法鼓山的生態環境真的很好！



社會整體的資源是由我們每一個人的資源累積出來的，我們每個人掌握現在、珍惜現在，就可以增加很多的資源，無形中也就為社會累積了無數的資源。

——聖嚴法師



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