法鼓山僧伽大學電子報

Dharma Drum Sangha University Newsletter





封面故事 僧大期初禪七

院長時間 修行要解行並重

僧大教室 護僧大禪七 臨溪有感

修行自知錄 修行心態

僧大報報 期初彈七心得-自心

法鼓山誌 愛走路的白鶺鴒

僧大期初禪七

僧大同學經歷了暑假實習、新生報到、新生講習 課程後,接下來就進禪堂了。

這是一段休養生息、調和身心的時光,為的是迎向新的學期。而新入學的學僧們,也可在此規律的禪期生活中,更細膩地調整生理時鐘、熟悉出家生活。禪期結束後,同學們都會寫一份禪期報告,記錄個人的禪修心得,這是一份珍貴的修行回顧與整理過程。



今年結夏禪期師父開示四句話:「放捨諸相,休息萬事,身心一如,動靜無間。」虛雲老和尚勉勵禪眾「萬緣放下,一念不生。」如果可以到達一念不生,那就已經開悟了。可以說修行禪法的重點就是「放下」兩個字,師父跟師公靈源老和尚的那次因緣際會,也是得力於這兩個字,不只虛雲老和尚,歷代祖師大德同樣都勉勵行人要做到「放下」,才容易得到修行的受用。在各種修行方法中,默照是更直接修行「放下」的無相禪法。一般來講,禪法有兩個重點,一個是放,一個是提。

默照重於放,話頭相對的重於提,提起話頭,提起疑情,但修話頭也要放下,放下跟疑情、話頭不相干的東西,跟方法不相干的如何東西都要放,話頭、疑情才能夠真正提起來,話頭最後破參的時候就是「放」了。修行都不離開提跟放,但禪的法門更著重於放。修淨土法門相對來講重於提,是比較屬於有相的用功。但禪修時,一味強調無相,不重視有相,不一定人人能夠得辦得到。師父告訴我們,修行要從有相、有著力點開始,最後希望達到無相。



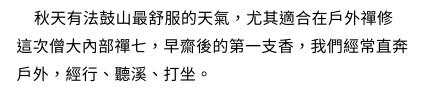
師父在早期農禪寺的開示,後來整理出版的《法鼓晨音》中,在〈多念佛‧勤拜佛‧堅固信心〉的那一篇, 勉勵我們修禪的人也要常常念佛、拜佛,只是坐禪的 話,修行不一定可以得力。師父經常告訴我們,工作就 是一種修行,而任何時間、任何地點都可以念佛。念佛 法門是三根普被,隨時隨地都可以用的法門。

像現在用餐的時間,我們正在吃飯,但是我們頭腦裡面一定還有其他念頭,不可能沒有完全沒有其他念頭,這時候我們注意力的重點在吃飯,但是我們還是可以輕輕的提起佛號,這樣的話也就是時時刻刻都在用功了,也就是日常生活當中的一舉一動都可以念佛。除非要寫一篇報導文章或者是一個重要報告,當然就全心全意將心放在當下,把文章或報告寫好,而當手邊的事情完成之後,可以再把佛號提起來,睡覺前一樣可以念佛,洗衣服、上廁都可以念佛,是非常實用、好用的方法。



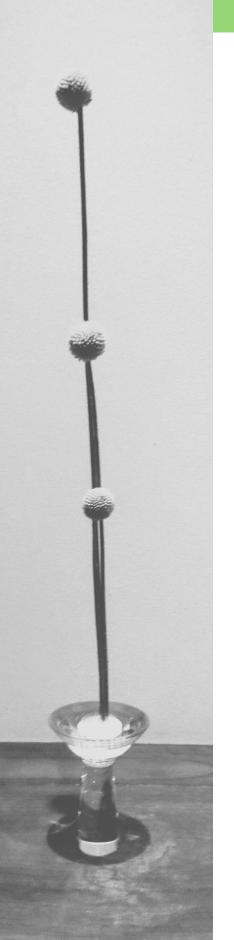
護僧大禪七 臨溪有感

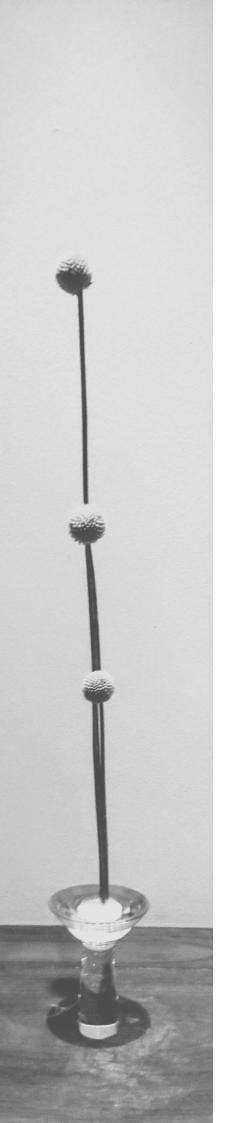
常啓法師

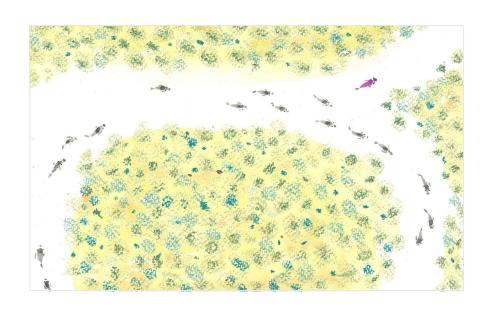


白露時節,清晨的氤氳霧氣悄然而退,留下了石板與石頭上的一抹濕意,正合我們赤腳體驗秋天的詩意。禪堂的臨溪步道美得像一幅畫,初陽逆光下的溪流宛如星光銀帶,秋蟬鳴叫猶如聲聲號角,催促著流水奔湧。白雲緩緩地飄,樹梢輕輕地搖,人面蜘蛛騎著網也跟著舞,垂空的毛毛蟲也想落腳一顆石頭,安定打坐,但此刻地還在半空中鍛鍊腹肌,石上坐的一尊尊佛,有的靜定垂目,有的側耳傾聽,有的凝神觀視,有的在彈走也想共坐的螞蟻,人與自然各安其所。

傍晚藥石後,我也經常走下臨溪木橋,橋上溪流還呢喃著,下橋則隆隆環抱。橋下視野更美,綠植成蔭,豆娘飛舞其間;水清澈底,魚兒成群洄游,涼風平川,吹來野性生長的野薑花香。我雙腳入水,身上秋老虎的暑氣漸消,往上看,是夾岸的蛇木榮枯相伴,任它生死;往下看,是潺潺的瀑布激起的須臾水泡,幻生幻滅。







這條溪,因象神颱風而拓寬,因法鼓山禪法源於六祖而 名為曹源,幾次的整修防治工程,讓景觀更清涼靈動了, 因為清涼靈動而使人更願意親近棲息。

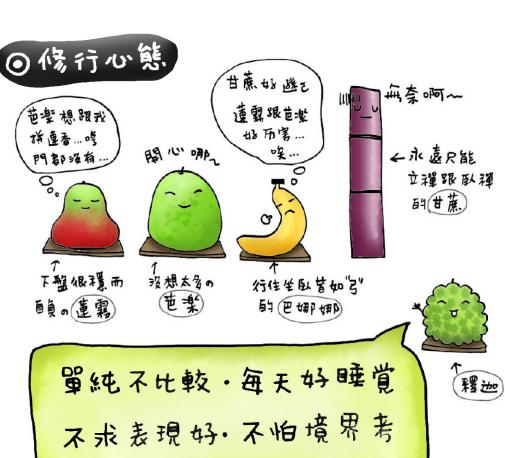
這溪水本是不喜下山的,因為下了山,溪水不姓溪,還 能那麼清涼靈動嗎?就像六祖的禪法,稱為曹源一滴水, 水若離了曹源,那還是原本的水嗎?

但總不能因為溪水好,而不去找大海吧!海才是水的源頭。難怪曹源溪水,晝夜奔流,只為歸家。一滴水也總不能被困在曹源,不願流動吧,流動才能滋養生命。難怪六祖的禪,枝繁葉茂,法脈悠遠。



修行心態

來特弟



人我分别淡·煩惱自然少



₩製銀重 の榴槤

太散亂而 坐不住のか 葡萄

啊! 掉5-颗... 我 校到第几 颗水?

【期初禪七心得】

自心

寬恩法師

「還原我們原本的樣子。」在第一 天進堂時,總護法師如是向所有禪眾 們這麼說著,這一句話也代表著學期 初的初階禪七正式開始。在經歷暑假 實習及新生講習後,搭上一部輕柔的 列車,開始一段還原自己的旅程。

「散亂與昏沉」是這一段旅程來來 去去的過客,與「昏沉」的相遇總是 如此快速,它總在自己疲憊時,輕輕 地坐上隔壁的座位,與自己緊緊相 靠,大肆入侵襲捲而來的昏沉頭腦, 令自己顛顛跛跛地步入昏沉的家。與 「散亂」的相遇總在「昏沉」下站離 去後,不經意的上站,不問自來,與 自己漫無目的的談天,聊著過去,設 想未來,一次一次的變化流逝。而在 與它們一次次的來去相會中,才漸漸 知道,無論散亂與昏沉,都是無常的 過客,總有離去的時候;懂得珍惜, 與它們每一次的邂逅就有意義。知道 寬心,與它們每一次的照見就是美 好。



「腿痛」是長伴的存在,一次次地在旅程中提醒著自己,原來我一直在路上不曾停歇。在痛的道路上,總是看著它的真實樣貌,看著它不同的遷流變化,看著痛與不痛間的相伴,靜靜的與它們走著這一段,才漸漸理解觀察腿痛,只是希望能了知它的真實本質。藉由彼此互相的觀照,才逐漸了知疼痛的真實本質,無非是疼痛來去的「生」與「滅」。



「溫潤」是這一段旅程中最大的感受,這一份溫潤需要用心感受才會懂得。它似是這段旅程中無所不在的的芬芳,浸潤心的無限光陰裡,讓沁人的溫和,清新入畫、入心,溫潤著每一個坐在蒲團上的生命。坐在蒲團上,清風帶來一絲涼爽,清明之間,不問寒暑而自渡;不問冷熱而靜好;不問未來而無憂;不問過去而豁然。流淌在這溫潤中,才理解到原來身心放鬆後,便能感受每一刻的溫潤。

「一念不覺,頓生百萬障;一念既 覺,即生照燈明」。坐在蒲團上,帶上 一抹淺笑安然,平淡溫潤的旅程中,感 受著淺淡又柔軟的風,感受著心的覺與 不覺。心的呢喃細語,讓生命安靜下 來,體驗著心的清明與昏暗。禪七的體 程帶上我們走向原本的樣子,而在體驗 這每一刻的當下,才理解原來旅程的每 一段相遇,都是我們原本的樣子;每一 段因緣的促成,都是我們原本的樣子, 只是我們用怎麼樣的自心生命去觀照, 決定權在自己。





小編的話

當年入住法鼓山後,愛走路的白鶺鴒,立刻引發小編想認識牠的好奇心。白鶺鴒會很有韻律地上下點地而行;看似淡定,眼睛卻很靈活地瞄著四周環境,覺得牠很像是陸地上的小企鵝。當小編故意尾隨白鶺鴒,牠會很有耐心的快快慢慢地走著,試圖甩掉小編,始終保持著一個距離。但有時牠們又會無畏地走到小編腳邊啄食,可能每隻白鶺鴒的膽量大小不一吧!還是小編當下的磁場比較平穩呢?哈!

後來還發現有黃鶺鴒、灰鶺鴒的蹤影。鶺鴒們大多出現在大殿與圖資館附近,只是近 年來他們的膽量縮水嚴重,完全不讓人跟蹤,真是好殘念呀!

白鶺鴒

White Wagtail | Motacilla alba

【科 名】鶺鴒科 (Motacillidae)

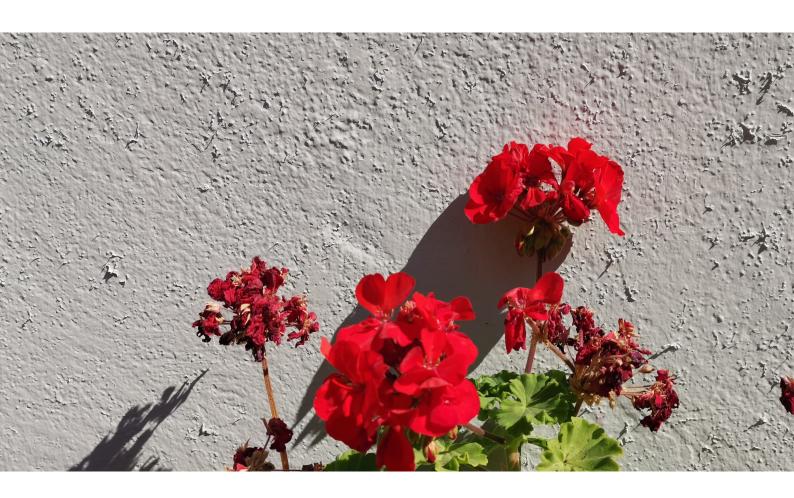
【保育狀態】 無危害物種



白鶺鴒(ㄐㄧˇㄌㄧㄥˇ) 外觀看起來高雅脫俗,卻有個很鄉土的俗名「牛屎鳥」,因為牠們常在牛糞裡找寄生蟲求溫飽,所以人們便為牠們起了這個名字。白鶺鴒身長約19公分,主要以昆蟲為主食,偶爾也吃植物種子、漿果等植物性食物。

白鶺鴒飛行的路線看起來像波浪一般,並且喜歡邊飛邊發出「唧唧、唧唧」的清亮叫聲,走動時,喜歡不停的擺動尾羽。







僧伽大學官網



僧伽大學臉書

法鼓山僧伽大學教務處 發行單位

址 20842 新北市金山區三界里法鼓路555號 地

電 話 886-2-2498-7171 分機 2351

電子信箱 seb@ddmf.org.tw