AUGUST 2021, ISSUE NO. 8

法鼓山僧伽大學電子報

Dharma Drum Sangha University Newsletter

有什麼新鮮事

封面故事
一場獨特又豐盛的畢業典禮
院長時間
慈悲有平安
智慧得自在
僧大教室
升維的隨喜瓶
修行自知錄
我的第一次結夏
僧大報報
僧大畢業典禮報導
法鼓山誌
法鼓山上的大家族

一場獨特又豐盛的畢業典禮

禪宗說「日日是好日」，懂得一切現象都是無常，便能對未來充滿信心，對世間充滿希望；對美好的抱持感謝，對不好的感到樂觀。

這是109學年度僧大畢業典禮最美好的體驗。

院長時間

慈悲有平安，智慧得自在

果暉法師

當前臺灣的疫情擴散到社區感染，全國疫情警戒升高到第三級。在此非常時期，「一動不如一靜」，最好減少外出，安心在家，可以大大減少被感染的機會。

這段期間，每個人都非常關注疫情的發展，其實政府的消息都是透明公開的，只要遵守相關規定，做好防護，不需要有多餘的憂慮。誠如聖嚴師父所說的：「多用心，少擔心。」與其一直大量瀏覽各種訊息，增加不必要的精神負擔，不如花點時間做做室內或戶外運動，舒展身心，增加免疫力和抵抗力。

如果還是很擔心，佛教徒可以誦經、禮拜、念佛或禪修，把修行的功德迴向疫情早日消除。其他的宗教信仰者可以用各自的修行方法來安心，有信仰作為依靠，就有安全感。雖然社交活動需要盡量節制，但現在網路科技很發達，可以透過網路表達關懷，藉由述說、傾聽，減少心理上的不安和焦慮。法鼓山的網站上也有很多資源，像八式動禪、早晚課、網路禪修等，鼓勵大家配合個人或全家生活的節奏，規畫「宅在家英雄日課表」。

院長時間

慈悲有平安，智慧得自在

果暉法師

全世界是防疫共同體，所以要「以慈悲心待人，時時有平安」。慈悲心就是同理、關懷、體諒的心。這次疫情升溫，大家的生活、工作、求學、人際互動都受到影響，但和世界其他國家相比，臺灣已經好很多，我們要體諒醫護人員的辛苦、政府應變的難處，只要大家共同配合，就能遏止病毒的傳染，漸漸往好的方向發展。所以慈悲心是防疫最好的良藥。

更要「以智慧心安己，處處得自在」，配合政府和公衛專家的防疫指導，例如口罩戴好、勤洗手、配合實聯制，做好個人的防護。對疫情要關心但不必過度擔心，以平常心來面對，還是可以正常過生活。這就是一種智慧心。

聖嚴師父提出的**「四它」**，在這個時候非常有用——

面對它：任何事情發生，要認識清楚。

接受它：對於現在的狀況，接受它就不會焦慮。

處理它：在能力範圍與責任所在，盡心盡力做到；能力範圍以外的，以迴向、祝福就可以，不需要擔心。隨時隨地念念在當下，把該做的事情做好。

放下它：身心常放鬆，當身體感受到心理負擔或緊張的情緒時，就將它放鬆、放掉。

身體的防疫固然要緊，心理的防護更加重要，讓我們以慈悲心迴向疫情早日消除，染疫的人早日康復，祈願一切眾生平安健康。

升維的隨喜瓶

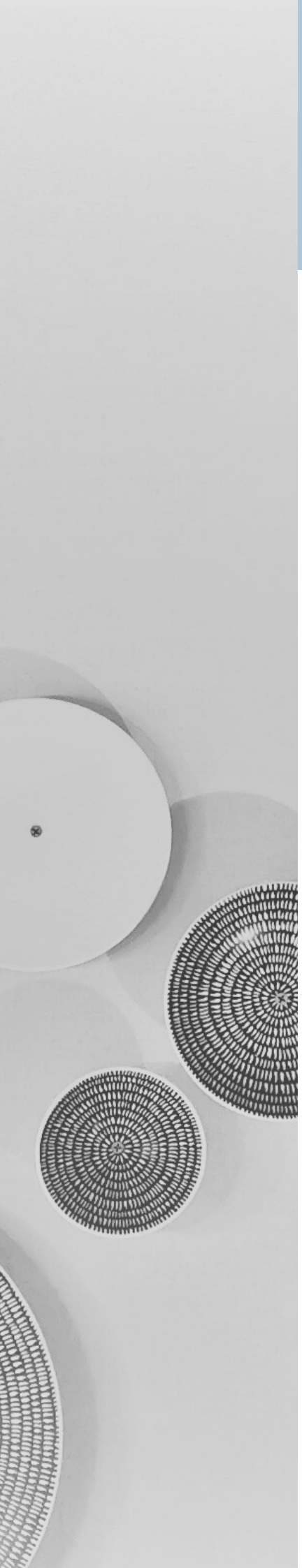
常啓法師

2018年初僧大男眾部推行一個「隨喜瓶」的活動，將隨喜功德的精神轉化成實際的生活心行，每個學僧各自擁有一口玻璃瓶，當生活中發現別人有值得學習處，別人的利他行為，甚至自己直接或間接受到幫助時，都可為寫下感恩、肯定與讚嘆，並投入對方的隨喜瓶內。期待能創造善性循環，如空谷之回聲，從四面八方而來，種一而收百；亦如千江之水月，在隨喜他人時，如月般清淨的品格也隨處映現。

2021年初再將「隨喜瓶」的功能升維，除了隨喜功德外。在與他人互動中，感覺窒礙難行，或只是看不慣別人身口二業的行為，而感到煩惱時，也可以用黃色小紙條，寫下他人的行為與自己所起的煩惱，包含了自憐、痛苦、瞋怒、煩躁甚至羞辱等等情緒感受，將這些標籤坦白無隱地暴露出來，但寫好的紙條不是投到對方的瓶子內，而是放入自己的瓶子中。

升維的隨喜瓶

常啓法師

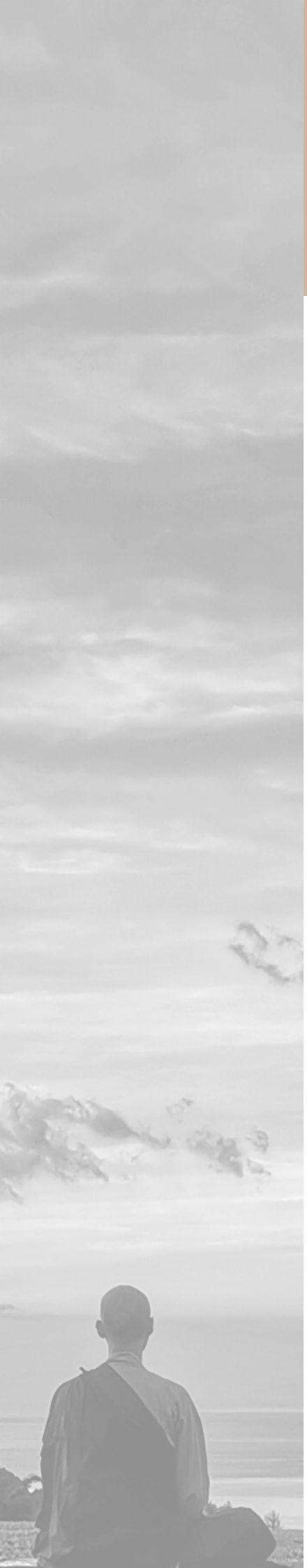


爾後，在學期末將一一檢視，經過時間的洗鍊，事過境遷能否船過水無痕呢？當初的煩惱，或許心境不同而可以一笑置之；也或許較能理解對方的困境，而成為人生長河中的一段小小的插曲、一抹淡淡的印記，曾經的波瀾逐漸寧靜平和；或許依然煩惱，但也無妨，就把已經釋懷的丟了，仍然罣礙的再投入瓶中，下次再看。

站到時間軸的更遠處，看著隨喜瓶內曾經的過不去與看不慣，會發現過去強烈的情緒大多不再作用，此時，無須他人的勸慰，內心的困擾也如流雲般煙消雲散。既然抽離一段時間，能平息煩惱，不妨逆向操作，當遇到無論如何也過不去的坎時，就運用這個方法：站到時間軸的更遠處、這一期生命的終點處，甚至退到時間線以外的整個人生，它就像一條不斷奔湧向前的河流，不捨晝夜，這時，會發現眼前的這些紛擾，在整個人生中多麼微不足道，可能連流雲都算不上，只能算得上是一粒剛剛浮起就破碎的泡沫。然後，再將目光投向這條時間軸的前方，還有很多美好的可能等著我們去探索，眼前的苦痛只是一段經歷，也許未來的某一天再想起，不只不會感到痛苦，反而覺得珍貴。

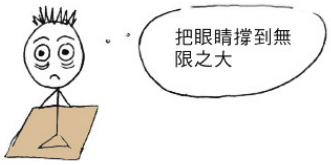
我的第一個結夏

演讓行者



（一）平常的打坐三部曲

（二）每天安慰自己，結夏即將結束的me

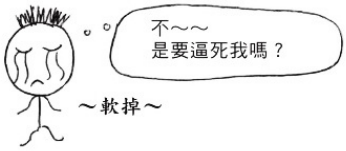


（三）聽開示的我

（四）快步經行的我

（五）做瑜珈運動時的我

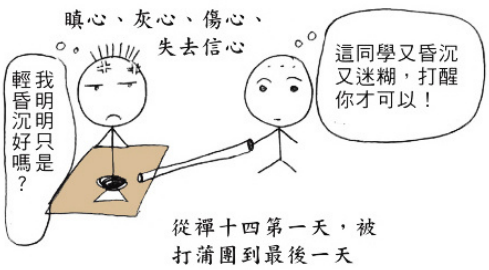
（六）當總護法師說連香時的我



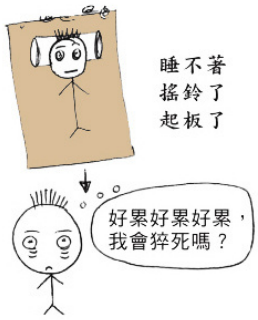
我的第一個結夏

演讓行者

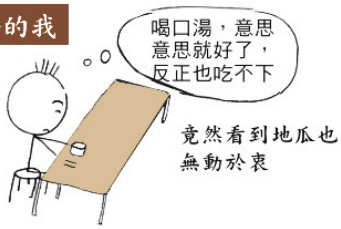
（七）被打蒲團時的我



（八）午休和安板後的我



（九）用齋的我



（十）結夏期間的我

這是我的第一個結夏，
過得痛苦、緊張、害怕、焦慮、壓力，
關關難過，關關過，
我撐過來了！
如何才能出離種種痛苦？
唯有放掉執著與期待，
才可能真正地活在當下。
「每一天都要練習身心放鬆、身心平安」，
這是出堂後，給自己的定課，
願能將忙碌不已的心，
暫時停下來。

小編的話

當同學們進入僧大就讀後，除了每日的早晚坐，每學期還有二次的禪七；禪學系同學則是隨著每年的學習內容，而有更多的禪堂實習。除了已融入生活中的禪修，同學們還有專門的禪修課，讓實修與義理並進。

展開新僧活，奉持如來命

僧大小記者

「飯食已訖，當願眾生， 所作皆辦，具諸佛法」。一場史無前例的畢業典禮，於七月三日早齋結束後在第二齋堂展開，全體僧眾一同為今年的六位畢業學僧祝福。畢業是兩個圓滿的銜接，是僧大學習階段圓滿，也是即將走上僧團奉獻圓滿的開端。今年因應新冠疫情，校方並未邀請親友至現場，但有僧團住眾們的祝福，簡單中有其豐盛、獨特。

院長果暉法師代表全體師長，頒授證書，大眾以鼓掌歡迎畢業生加入僧團積極奉獻，勇於承擔如來家業的行列中，氣氛溫馨而充滿凝聚力。

方丈和尚以年度主題「平安自在」與全體共勉。慈悲心待人，時時有平安；智慧心安己，處處得自在。

一場
獨特又豐盛的
畢業典禮

如果身心無法平安自在，可以倒過來反省，自己哪方面不足，如何用佛法來提升。身心常放鬆，逢人面帶笑，以一顆為人著想的心，讓人看見就放鬆並升起歡喜心。進入僧團後是新的學習，以謙虛的心與大眾一同修福修慧，做一天和尚撞一天鐘，在佛法中，成長悲智、增長道業。

「在齋堂舉辦畢業典禮，是非常特別的畢業禮物。」畢業僧演穩師表示，這學期擔任行堂組長，每次走到這個位置，眼裡只有保溫餐車及飯菜量。今天走到齋堂前方，看到台下坐滿了經常護念我、照顧我、陪伴我的戒長法師和同學，頓時紅了眼眶，那一刻心中只有感恩與感動，何其有幸，在這個大家庭學習、成長！

今年校方特別製作畢業祝福卡片，邀請男女眾在校生書寫卡片，感恩畢業生在僧大期間的陪伴，期勉未來領直生涯福慧圓滿。

法鼓山上的 大家族

【參考資料】 臺灣國家公園—臺灣藍鵲 【圖片】維基百科 Wagtail

小編的話

法鼓山上是許多動物的天堂。
台灣藍鵲在這裡可說是大家族，一點也感受不到所謂的「稀有」。
小編曾經在藍鵲育雛期經過巢下，不小心與站在巢邊的藍鵲對上眼，便慘遭藍鵲俯衝巴頭伺候。對於沒有頭髮的人，那感受很難忘： 瞬間的疾風掃過，雙爪用力一蹬。
小編：「噢!」
同行法師：「哈哈哈!」
讓我們一起來認識台灣藍鵲吧。

臺灣藍鵲

Urocissa caerulea

【科　　名】 鴉科
【俗　　名】 臺灣暗藍鵲、紅嘴山鵲、長尾山娘
【保育等級】保育類動物
【形態特徵】
台灣藍鵲全長約64公分，特有的華麗長尾占全身將近三分之二的長度。嘴紅色，眼睛黃色，胸、頸以上黑色；碧藍豐碩的身形，嬌豔鮮紅的嘴喙及爪子，以及藍色尾羽末端的一抹留白，這些令人驚豔的特徵，是讓牠能在台灣的特有種鳥類中一直獨佔鰲頭 受到人們青睞的原因。

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University

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
傳　　真　886-2-2408-2084
電子信箱　seb@ddmf.org.tw