

# 法鼓山僧伽大學電子報

Dharma Drum Sangha University Newsletter



# 僧大



封面故事  
僧大新生報到

院長時間  
煩惱消歸自心

僧大教室  
美好的進行曲

修行自知錄  
一個出家人的誕生  
歷程

僧大報報  
如來生力軍  
常保初發心

法鼓山誌  
神話裡的打火英雄

## 僧大新生報到

僧大同學從忙碌精彩的暑假實習生活結束後，接著的就是緊鑼密鼓的新生報到準備。

預備落髮的同學們，忙著剃度演練與研習戒律課程外，也要加入新生課程籌備；高年級學長們，則帶著即將升上二年級的學弟們，張羅大大小小的事。

這是一份學習與傳承，曾經接受過的照顧，也練習著用溫暖的心回饋。



# 煩惱消歸自心

通常粗重的煩惱是來自於比較細微的煩惱，有細微煩惱的時候並不覺得有什麼身心上的異常，但是當細微煩惱轉成粗重時，就會出現心理上、心情上乃至身體上明顯不舒服的現象。這就像房間裡面沒有打掃乾淨，一開始會出現一、兩隻螞蟻跑進來找東西吃。這時候我們看到了，就應該想辦法盡快把螞蟻請走，房間是我們居住的空間，不應該出現螞蟻或其他昆蟲。一開始出現一隻、兩隻螞蟻不處理，它會帶來更多的螞蟻，最後大螞蟻也會進來，其他種類的昆蟲也會進來，就變成大蟲吃小蟲，小的煩惱累積起來會變成大的煩惱，那煩惱就會越來越多，越來越重。因此，我們的房間經常保持乾淨的話，就不會引進蟲來。有形的房間類似我們的身體，房間的空間代表我們的心，我們有身體要照顧，我們心理空間更要隨時清理與保持乾淨，隨時將煩惱消歸自心。



果暉法師

「煩惱消歸自心」是我們共住規約裡的第一句話。《阿含經》裡面也講到幾句非常重要的話：「何等法應知、應斷？所謂無明及有愛。何等法應知、應證？所謂明、解脫。何等法應知、應修？所謂止、觀。」三界又叫做三有，有愛就是貪愛的意思。透過止觀的修行能夠轉有愛貪愛為解脫，轉無明為明。

# 煩惱消歸自心

果暉法師

我的《止觀禪》書中，第一篇的止觀溯源裡面節錄到上面這段話。生死的根本是無明與貪愛，貪愛裡面一定有無明，無明裡面不一定有貪愛。無明是更根本、更徹底的生死煩惱。直接修觀可以轉無明為明，這是要非常利根的人，就是慧解脫阿羅漢或是漢傳佛教的六祖大師這樣的人，不必特別修禪定，但一般人還是需要從修止開始，再修觀，才容易成就。無明屬於理性上的煩惱，是更根本的；貪愛是在這理性的煩惱之上，再加上感性上的煩惱。所以修止目的是先來克服、止住感性的煩惱，也就是修定讓情緒、心情平穩，就像從散亂心到集中心、統一心都是止，一般需要有這樣的過程，從統一心到無心，才是真正的修觀。

漢傳的佛法強調頓悟禪法，強調要修觀，但直接修觀並不是那麼容易，一般還是需要從修止開始，而且也需要知道它的原理，剛剛三組裡面講到的都是應知應斷，應知應證，應知應修，從知、修、斷、證的過程就是所謂的四種慧：聞慧、思慧、修慧與證慧。像我們每週一的e同學解門課程是幫助我們從聞、思上了解、釐清觀念上的問題，雖然是以散亂心、集中心上課，還是很有用、很重要的。要達到統一心、無心，通常要在禪修裡面。解有助於行，而要解行相應就要修止跟觀，就能轉無明為明，轉有愛、貪愛為解脫。



# 美好的進行曲

演道法師

近幾日，在法印路旁的小池子裡，白色荷花輪番綻放。潔白的花瓣在陽光普照下，顯得特別耀眼。讓人不禁想要親近它，感受它清靜、純潔，拍照、打卡、分享、留念……

又在這幾天，斜坡的金針花，也慢慢冒出花苞，並紛紛綻放。橘色的花朵，像盞盞燈火，帶來溫暖的氣息。讓人不禁想要親近它，感受它溫暖、光明，拍照、打卡、分享、留念……

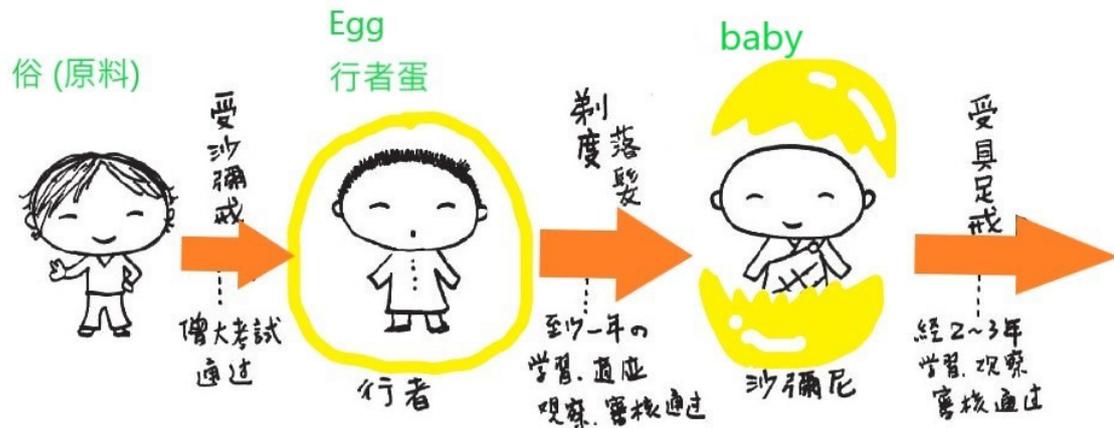


大部的人對於美好的事物，會想要去欣賞它，也因為有了美感，藝術創作就受到越來越多的重視。若大部分的人知道，其實沒有真正美好的事物，而是取決於我們用怎樣的觀念來看待，那麼觀念的建立，就會受到大家的重視。

若大部分的人知道，真正的美好無關外在現象，而是離煩惱、無執著的喜悅自在，那麼聞法、修行、出家，就會受到大家的重視。

# 一個出家人的誕生歷程

來特弟



## 辛苦的產婆們...

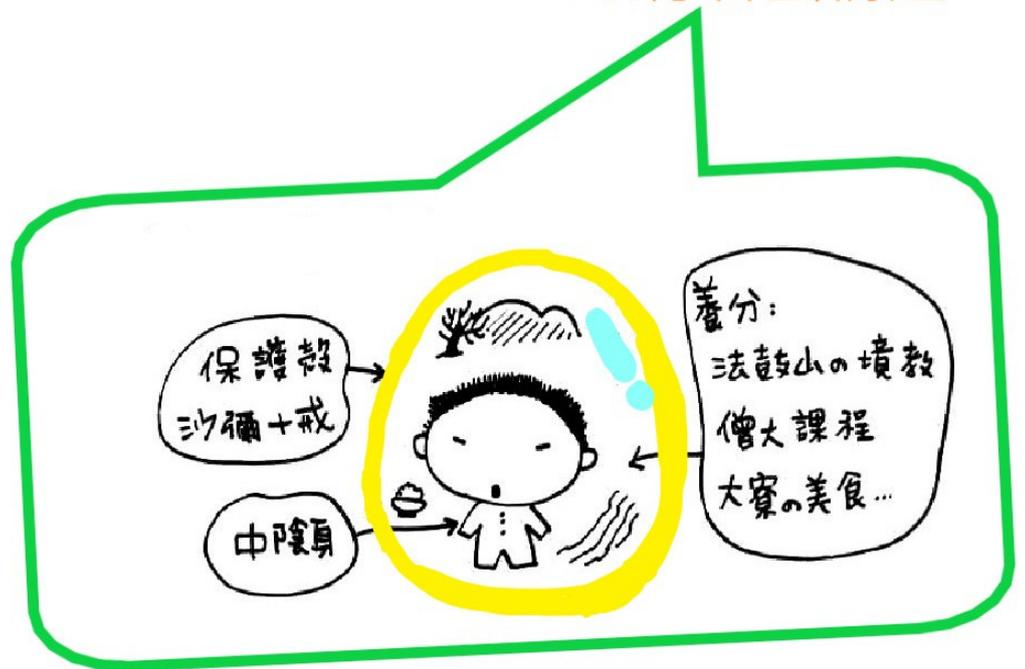


# 一個出家人的誕生歷程

來特弟



Ps.行者蛋構造



聖嚴師父曾經於僧大新生講習中期勉：

「發願選擇出三界的路，需要有大善根、大福報，才能有這樣的選擇。來法鼓山出家的好處，既是終身受教育，也是終身從事教育。」因此，在僧大養成過程，由俗人重生為出家人後的體內養分，便是未來利益眾生的資糧。



小編的話

# 如來生力軍，常保初發心

僧大小記者



## 【男眾部新生報到】

秋天的風和暖陽，帶來了四顆心，渲染了無邊的秋色，在這颯爽的天氣中，迎接的是2021僧大的新生報到。

今年僧大男眾部共有四位新生來報到，僧大男眾部全體學僧於男寮中庭，進行簡單莊嚴的落髮儀式。落髮儀式前 退居方丈 特別蒞臨男寮中庭為新生及新生家屬關懷開示，更期勉新生以凡夫身來修菩薩行，自利利他。落髮儀式分別由常寬法師、常護法師、常啟法師、常獻法師，為新生們落髮，於聲聲佛號中圓滿落髮儀式。

同學們報到後的當天晚上，學長們會為新生們舉辦「相見歡」的迎新活動，男女眾部分別進行，全校師生共同參與，歡迎新生加入這個大家庭。接下來的新生訓練，課程內容豐富有趣，除了熟悉環境、學習出家人的行住坐臥，還有師長、同學們帶領下的「認識環境」、「威儀訓練」、「內務教學」等課程。

## 【女眾部新生報到】

一身輕便的行李、樸實的服裝、剪短的頭髮。

八月二十九日早晨，陽光燦耀，女寮大門口，觀音微笑，僧大學僧齊來到，雀躍喜眉梢，迎接三位如來生力軍歡喜來報到。

在疫情未息的期間，突破難關，踏著無畏的步履決定出家行菩薩道。今年三位新生，一位是高雄法青，兩位是山上專職，雖然對法鼓山已經很熟悉，但是以不同的身分、心境踏入女寮，就像走進一個新世界，有初來乍到的羞澀，亦有久違重逢的親切與溫暖。



這裡有不熟悉的人、事、物與總總規約，也有熟悉的佛菩薩與心之所嚮的寧靜與明朗。在師長與僧大學長的陪伴下，完成報到、換裝、理髮、安單。現下時空能夠有這分殊勝的因緣十分不易，應當珍惜，並以這顆可貴的初發心，學習菩薩的大願——斷一切惡、修一切善、度一切眾生。

接下來將進行為期十二天的新生講習，學習做一位出家人，從行住坐臥中，體會一位出家人應有的行誼、心儀，並藉由法師、學長的指導及經驗傳承，更熟悉僧大的生活，期盼能以喜悅自在的心融入這個大家庭。

因應政府的防疫措施，新生自報到日始，將進行為期一周的自主管理。練習安住於不同的環境中，體驗無常的變化，學習佛陀的精神——以慈悲關懷人，以智慧處理事；以和樂同生活，以尊敬相對待。



# 神話裡的 打火英雄



小編的話

不論是布農族或泰雅族的原住民，都把紅嘴黑鵯當作聖鳥，因為神話故事中，原民部族因為這隻鳥兒得以延命，他們非常感謝紅嘴黑鵯，從此訂下了規矩，要尊敬地對待牠們，不能以手指指點點，更不能殺掉牠們。

小編平日也很愛護各種鳥兒，但每次看見紅嘴黑鵯時，都會忍不住噗哧笑出來，很難有聖鳥的形象產生。因為牠們站在枝頭上啞啞叫時，小編總會聯想到日本重金屬搖滾樂團 X JAPAN：一身黑色勁裝、誇張的唇色，外加龐克頭，還穿了一雙大紅靴。真想貼一張團照來比對一下！讓我們一起來認識紅嘴黑鵯吧！

## 紅嘴黑鵯

*Hypsipetes leucocephalus nigerrimus*

【科 名】 鵯科 (Pycnonotidae)

【物種特性】 台灣特有種

紅嘴黑鵯（ㄅㄨㄝ ㄟ）的嘴和腳為紅色，且頭部有黑色鬆冠羽。食物有種子和昆蟲，特別喜歡吃莓果。紅嘴黑鵯相當喧鬧，常發出大聲的「喵—、喵—」或「小氣鬼、小氣鬼」或「噤喳、噤喳」叫聲。

泰雅族神話中，傳說在遠古時代發生過一場森林大火，山神眼見大家受苦，於是召集了山裡的動物來滅火，可是大家因為害怕而逃命，沒有去幫忙，只有 Sabin，也就是紅嘴黑鵯，奮不顧身地投入救火工作。牠們的嘴和爪，因此都被燒得紅通通，身體也被火烤焦，渾身羽毛都變成黑色。





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](mailto:seb@ddmf.org.tw)