



電子報

SEPTEMBER 2024 VOL. 09



本期重點

僧大教室
嚇出一身油

修行自知錄
法緣

僧大報報
融入文化與佛法實踐：
象岡道場實習體驗

法鼓山誌
褐樹蛙

無憂無懼

文／聖嚴法師

人一出生，死亡就跟著我們了。死亡，就像保甲路邊的溝圳一樣，隨時就在我們身邊；面對隨時會到臨的死神，我們要想著自己有永遠的過去，還要想著有永遠的未來，這是接受死亡最好的心理準備。如果我們能相信此生有過去，就能坦然接受，並因應此生的因緣；若能相信有未來，就能懷抱希望，邁步向前。——摘自《歡喜看生死》



嚇出一身油

文・攝影／常啓法師

新加坡有座長得很像蓮花的地標性建築－藝術科學博物館，坐落在最精華的區域，應該是來到新加坡不能不去的地方，不過我們來得太晚，常設展票已賣完，轉而買了芙烈達卡羅 (Frida Kahlo) 的自傳藝術展，原本以為是看知名畫家的作品，但博物館的特色是結合電腦聲光影像來設展，希望參訪者能透過聲光，沉浸地走入這位以自畫像聞名的墨西哥女畫家。

習慣安靜看展的我，一進去就水土不服，太強的聲光刺激，閉起眼睛都有光線與音波穿眼刺耳，使人無法沉靜，沉論沉浸呢！也可能是她的畫風有超現實的魔幻風格，得用強光聲響才足以呈現她的生命痛苦與生命意義的深刻性，雖然畫作不多，但奪目的聲光，走著走著也對其人有更多的認識，是一位了不起的生命鬥士。

她幼時生長遲緩，右腳明顯發育不良，讓人以為她得了小兒

麻痺症，18歲正值青春年華，突來的一場車禍令她瀕臨死亡，經過多達35場的手術，最終右腿膝蓋以下還必須截肢，甚至可能因此不孕。因此很多時間她必須臥床養傷，她的父母在床前安裝了一面鏡子，鼓勵她作畫，癱軟在床上的她，唯一能做的就是畫自己，她直面鏡中的容顏，不能掩飾與迴避，只能面對這脆弱生命中的傷殘與難勘，進而展開一場場內在的探索旅程，一幅幅自畫像畫出了堅毅與自信，也讓她聲名遠播，無人不曉。

這讓我想到日本的一則民間傳說：從前，有一位醫生，抓到一隻蝦蟆。這隻蝦蟆比所有蝦蟆都更醜陋，因為它長有四隻前腳、六隻後腳。醫生將蝦蟆裝進一個玻璃箱內，蝦蟆從如鏡面的玻璃中，第一次看到自己醜陋的形象，嚇得擠出一身油來。醫生收取這些油，用來治療病人的燒燙割傷，據說具有奇效。

對於各種讓我們感到恐懼、憂慮、難堪與痛苦的事件，若不敢面對它們，這些苦痛就永遠不會消失，但如果我們能坦然地面對，雖然剛開始時，可能會像醜陋蝦蟆見到自身那樣，驚嚇得擠出一身油來，但這些油卻能醫治生命的

「燒燙割傷」，讓我們重獲心靈的平靜與能量，進而重新出發。

難怪有許多西方人會將Frida的自畫像刺在身上，或許他們也因嚇出的一身油，而獲得了前行的力量吧！





法緣——馬來西亞暑假實習心得

文／寬宥法師 攝影／雙溪大年

要學佛有多麼不容易，在佛學資源相對容易取得的臺灣，我們不太意識到這件事。寺院林立、出家眾的人數也還算多，時不時都有活動可以參加，在這樣的環境裡，我們很難體會什麼是「佛法難聞」。

要離開大馬前的最後一個週末，常法法師和我們去了一趟雙溪大年。雙溪大年位於馬來半島西北部的吉打州，再過去就是泰國了。原以為檳城會是我們跨足大馬最遠的地方了，卻因為一通電話，這個殊勝的因緣就發生了。我們要到一位資深義工菩薩的家，去慰問關懷和追思祝福。離道場至少五個小時的車程外，這個看起來不起眼的小村莊，卻像是「諸上善人」聚會一處，一家有喪事，其他左鄰右舍都彼此照應著、照顧著；他們打開大門，招呼我們停車，沒有一人置身事外，全部的人一

起總動員，指揮交通的指揮交通、出力的出力，彼此互敬互助，全部只為了圓滿這場佛事，這宛如就是個大同世界，這樣的人情味，即便是在臺灣的鄉下也已經很少見了。

為了逆轉村民們習以為常的道教習俗，這位義工菩薩邀請認識的人，做最好的素菜請村民們吃，邀請法師和蓮友們舉行一場莊嚴的佛事，給大家一個機會教育，也讓村民親友們有親近三寶的因緣。佛事期間，大眾們莊嚴肅穆，頂著大大的太陽，大家一心一意念著佛號，看到他們認真的神情，還有對三寶的恭敬，實在很難想像，他們多數人依舊是民間信仰，這著實讓人好感動。即使佛事結束後，還有老菩薩們不停地向我們問訊行禮，滿滿的誠意表漏無遺。進一步了解才知道，其實他們很少見到出家人，有不少人其實也是想學佛的，只是沒有因緣接觸而已。

想要學佛，卻沒有資源是什麼感覺呢？對於在佛化家庭長大的我來說，這是個陌生的概念，從小佛法就在我身邊、寺院就在離家裡不到二十分鐘的路程，問題一直都是我想不想去，從來都不是沒有該怎麼辦？但在雙溪大年的這個小村莊裡，我才又一次深刻地感覺到，要聽聞佛法真的不容易、要親近三寶真得好難得。

他們不停地感謝我們，但其實在我的心中，才應該感謝這些菩薩，是他們提醒了我們珍惜自己出家的身份、珍惜我這一生能學佛的因緣。因為眾生需要三寶、需要僧眾弘法，所以我們的弘法利生的工作才會在。因此要感恩眾生的成就，感恩一切這一生能修學佛法的因緣。





融入文化與佛法實踐： 象岡道場實習體驗

文／演期法師 攝影／象岡道場

象岡道場占地廣闊，規模與總本山相仿，但僅有五位法師。因簽證及人事變動，常住法師目前僅三位。兩位法師前往墨西哥和洛杉磯道場帶領禪修，剩下一位法師與少量義工難以應付接連不斷的六月禪修活動，故道場亟需人力支援。

我們班在疫情期間未曾有海外道場實習的機會，此次正是體驗海外道場運作的良機。出發前一個半月，來自俄羅斯的演誓法師因烏俄戰爭無法回國，也加入了象岡實習與人力支援的行列。此次實習沒有執事法師隨行，最戒長的我成了聯絡窗口。

抵達象岡後，我們短暫休息一天，隨即投入系列專案工作，煮早齋、挖排水溝、整理倉庫、小禪堂整修與刷油漆，最後參

與「在禪修中心的生活體驗營活動」的籌辦。我們在適應環境的同時，進行戶外工作以調整身心與時差。象岡的冬天在積雪融化或下雨後，低窪處積水易結冰，影響行走。我們在一位七十多歲的波蘭老義工菩薩Andrzej Cierkosz的帶領下，完成了排水工程，並在一周內適應了時差。



漢傳禪佛教強調融入當地生活，我們來象岡實習，實際上是把自己當作這裡的常住眾。通過禪修，我們不斷突破自我，適應現代多元文化，學會與任何人、任何環境融合。

象岡的禪期由法師、法子和禪老師們輪流帶領，不依賴錄影開示。禪期內無外護菩薩，一切由法師們自行打理，兼顧禪修帶領與生活起居。聖嚴師父常說：「需要人做的事，沒有人做的事，我來吧！」這句話時時提醒我們，出家人是住持三寶，無論法師或居士，都應該努力做好自己的角色。

象岡道場強調英文環境，以接引講英語的人群。果元法師希望通過全英文活動創造一個友善的修行環境，我們也盡量用英文溝通，練習融入這樣的語境。

「禪修中心的生活體驗營」針對40歲以下的青壯年設立，這次只收二十位學員，大多數人首次參加。參與者一半為西方人，另一半則是華裔或亞洲人。法師們分享出家因緣，最令人印象深刻的是演可法師，他雖然英語有限，但仍努力準備，感動了眾人，展現了師父的教導：「智慧是一種無私的態度。」



我們這群弟子，雖然不像師父那麼出色，但通過團隊合作，我們共同創造了和合的氛圍。師父教導我們，佛法需要一代代傳承，而這依賴於團體的力量，而非個人。

太虛大師曾說：「西方國家有聖人之材，無聖人之學。」在象岡，學員們認真學習禪修方法，展現出對佛法的深刻興趣。我們也意識到，小班制的教學雖耗費人力，但能有效培養資深悅眾與未來的法師，值得在台灣及海外推廣。在象岡期間，我們與法子Zarko Andricevic、Rebecca Li及常聞菩薩等進行交流，學到他們的善巧方便與教學風格，並深刻體會到他們對禪修方法的執著與實踐。

象岡的住持果元法師已七十多歲，身體欠佳，卻仍不辭勞苦地弘化。他的行誼使我們更加感受到，出家人的責任是傳承佛

法，無論身處何地，皆需不斷學習與融入當地文化，以分享佛法的美好。

此次象岡實習，讓我們真正體會到僧大六年所學的應用，並感受到實踐佛法的重要性。在這裡，我們仍然練習放鬆身心、回到當下，並適時應對環境需求，真正地融入當地生活。



褐樹蛙

Buergeria robusta



褐樹蛙體長5到9公分，在樹蛙家族中屬於中大型。雄蛙及雌蛙的體型差異很大，這是溪流繁殖蛙類的特性之一。

褐樹蛙因為是特有種而且有捕捉壓力，所以曾被列為保育類，但在2008年因族群量穩定，降為一般類。繁殖期5月到8月，以夏天為主，每次產卵300-400粒，卵小型、一粒粒分離黏在石頭底下，通常聚成一堆。蝌蚪為底棲性，通常吸附在石頭上，出現於溪邊水流較緩的地方。。



小編的話

小編有孩童期的癩蛤蟆陰影，所以看到蛙類都怕怕的。某天學務長需外出幾天，前來委託協助植物澆水一事，然後說某棵大福祿桐下方住著一位神秘的小菩薩，希望小編澆水時要輕巧些。小編好奇心旺盛，哪裡等得到學務長出門，立刻就出發去看看。看了嚇一跳，竟然是一隻褐樹蛙……牠是怎麼來到四樓的？牠吃什麼？接下來每天澆水時近距離觀察，發現牠很可愛，偶爾消失幾天，然後又出現，真是感謝萌萌大眼睛的牠，讓小編內心陰影面積縮小了。



發行單位 法鼓山僧伽大學教務處 電話 886-2-2498-7171 分機 2351
地址 20842 新北市金山區法鼓路555號 電子信箱 seb@ddmf.org.tw



官網



FB



IG

