



電子報

JULY 2024 VOL. 07



本期重點

僧大教室

阿里山神木的年輪

修行自知錄

發聲課：
打造強而有力的聲音

僧大報報

用智慧粉碎凡俗——
有關〈降魔成道圖〉

法鼓山誌

黃嘴角鴉

火宅清涼

文／聖嚴法師

一切境界，出於心造，源於心受。心境煩惱，便處於火宅之中；心境清涼，便生於佛國淨土。環境隨心，沒有一定的安危，若是人心浮動，環境即混亂，便成三界火宅；若是人心安定，環境即太平，便見世外桃源。因此，我在訪問大陸名剎五臺山時，曾寫了這樣的兩句話：「凡夫以煩惱製造了苦樂無常的三界火宅，聖者以慈悲建設了廣度眾生的清涼世界。」

摘自《智慧一〇〇》



阿里山神木的年輪

文／常啓法師

攝影／常鐸法師

僧大校外教學打算前往阿里山看神木，為此，我們先去場勘並設計教案。我們沒有拿到地圖，於是漫走在阿里山森林步道，在芬多精的浸潤中，隨著花開的蹤跡，一路往左、往右，也就糊裏糊塗地走進阿里山博物館。一入這棟木製的日式洋房，首先吸引目光的是一棵巨木切片，年輪尤其醒目，那是樹木成長過程中活著的痕跡，就像自傳一樣原封不動的留存在年輪上。

導覽員詳細地解說，年輪間隔寬，代表當時環境資源豐富，相反地，間隔窄，代表氣候條件或營養狀況不好，在那一年，樹木在惡劣的環境中經歷考驗，證明他們為了生存也努力地茁壯。另外，一層明暗代表一年，細胞分裂頻繁的春夏，在年輪上會留下明亮的痕跡，但秋冬生長緩慢，也會留下黑暗的痕跡。

在面對蒼老古樹的年輪時，總會讓人肅然起敬。他們將過去

的一切經驗保存下來，並一步步向前邁進。我將視線靠近，從中心開始往外移動，那是樹木生命的成長日記，猶如一張黑膠唱片，如果能夠聽到聲音，那麼，遠古的風聲和鳥聲，人類挑起的氣候戰爭爭吵聲，或是在樹木前面，人們懇切的祈禱聲……每個瞬間都能被記錄在年輪裡，那是一段珍貴的歷史。

正如樹木將過去完整的銘刻，人們的八識田也是如此。無論什麼經驗都會被累積起來，造就今日的我們。如此想來，就沒有一天是毫無意義的，我們邁出的每一步，說出的每一句話都需要更加謹慎才行。

有人會說，世界變化如此之快，要盡快為明天做準備啊！要把握當下啊！還要抓住這些毫無用處的歷史嗎？殊不知，現在無論是用何種面貌呈現，過去歲月的痕跡，都會在我們當下的這一瞬間，以及即將來到的明天，留下深刻的影響。

在結束疲勞一天的睡前，不妨思考，今天我的生命如何？我究竟要在人生的年輪中，留下怎樣的紀錄？



發聲課：打造強而有力的聲音

文／寬契法師 攝影／僧大小記者

「發聲課」的報名人數很踴躍。上次聽完課的感覺非常棒，老師上課生動且充滿活力，整個課堂的氛圍凝聚而愉快，因此我對今天的課程充滿期待。

在上半堂課中，老師使用了五支影片來講解和歌唱相關的體內器官。老師的授課特色在於，影片播放前會提醒大家要注意的重點，播放完畢後會總結重點，讓我們在觀看影片時能夠專注於老師想要強調的內容。老師的講解方式不會過於嚴肅，而是通過肢體動作、簡單的說明和問答互動，使聽眾更容易理解身體在唱歌時的運作器官。先對運作有一個概念，然後再進行實際操作。

下半堂課真正體現了課程主題——「健聲房」：老師親自帶領大家訓練唱歌時會用到的核心肌肉群。老師帶著大家一起發出

「ㄘ」的吐氣，並邀請有問題的同学上台示範，找出問題點。同學們也跟著示範做動作，整個氣氛非常愉快。這樣的練習果然像是在健身，難怪老師說每次唱完都要吃一桶飯。

整場課程中，老師的帶領非常出色，大家都非常投入。理論課和實作課的安排很好，這堂課不僅教授如何發聲的技巧，還強調了肌肉的訓練、呼吸、鼻子通暢以及共鳴等基本功。老師用歌劇唱法演唱的一段，讓整間教室只有她一個人的聲音，沒有麥克風，大家都被吸這震撼的聲音給吸引住了。這段經驗讓我更加理解，運用全身的力量去唱歌可以產生非常大的聲音。老師的重點也很中肯：「用身體的力氣去唱只要休息就可恢復體力，傷害到聲帶就是永久的傷害了。」

總之，這堂課不僅教授了發聲技巧，還強調了基本功的訓練，個人覺得最重要的還是要能夠適時的放鬆。





用智慧粉碎凡俗——有關〈降魔成道圖〉

文／寬瑜菩薩 攝影／僧大小記者

難得的因緣，邀請到法國巴黎高等社會科學院（EHESS）博士楊麗貞菩薩，至僧大分享其博士論文研究成果。講座開場，演定法師即介紹此番契機，是由於資深信眾楊雪梅菩薩的引薦。楊菩薩在90年代於巴黎所舉辦之佛教文物大展一睹〈降魔成道圖〉，驚覺此作不可思議，但未能理解其意涵。而在去年有因緣認識楊麗貞博士，才得以解惑。故發心牽線，將楊博士的研究與未來僧才學子們分享，而有今日的座談。

佛教圖像作為一種修道、弘法的媒介，在中國可追溯至北魏苻堅開始。這幅降魔成道圖由巴黎吉美博物館典藏，作品成畫於十世紀，於1906年於敦煌莫高窟17洞被挖掘出。這個題材在佛教藝術中履見不鮮，以佛經情節介紹佛陀由凡轉聖的覺悟

過程，內容禮讚佛陀成就道業的大智大慧。而這幅作品之所以能成為特別的研究對象，在於：一者，作品為絹畫材質而保存完整；二者，一般降魔成道圖多為橫幅，本作品以特殊的三層次架構敘事；三者，援引大量經典而有豐富的人物和內容情節，可以推想創作者經過審慎的思考、搜集素材，轉化為圖像成圖。彼時中原境內佛教發展興盛，宗派林立，敦煌一帶歷經吐蕃統治，在畫面的元素中，可見顯密互融、經典豐富的多層次表現。



楊麗貞博士一一解構圖像元素：圖像中間是佛陀以大智慧降伏魔軍為主題，世尊坐於中央手持觸地印，上方繪有代表大圓鏡智的降三世明王，下方有魔王被四柱魔羯魚頭軍旗環繞，四周交錯著各式的魔軍與合掌恭敬的天人，象徵魔已被降伏；主題兩側圍繞共十二幅佛陀獲三大智之各種神通之像，圖像底部為標示佛陀過去身轉輪聖王身份之七寶圖。

黃嘴角鴉

Otus spilocephalus hambroeki



全世界的貓頭鷹有大約134種，台灣島上有12種，最小的鵯鵡體型約15公分左右，展翅不過一個成人的手掌大（20公分左右），最大的黃魚鴉展翅甚至超過2公尺。

黃嘴角鴉台灣相當常見的留鳥，體型比鵯鵡大一些，大約15～17公分。從低海拔森林到2600公尺山區都有機會發現牠們活動的蹤跡。除了夜晚響亮的鳴叫聲，那對短小的角羽和黃色的虹膜與口喙是很好的辨識特徵。



小編的話

對比於山腳下的霓虹熠熠，和偶爾傳上來的廟會鑼鼓喧鬧、重機呼嘯聲，法鼓山的夜晚相對安寧與沉靜。沉靜中有流動的夜涼，夜涼裡交織各種動物、昆蟲和鳥類的鳴叫，與這寂靜不相違和。

小編躺在床上，總是困惑著誰鎮夜地吹口哨呢？一連串輕柔噓噓聲，每串之間有5-10秒的暫停，輕巧得像深怕亂了織在夜涼裡的針腳般。天道酬勤，終於知道是誰了——黃嘴角鴉。



地 址 20842 新北市金山區法鼓路555號 電子信箱 seb@ddmf.org.tw

發行單位 法鼓山僧伽大學教務處 電話 886-2-2498-7171 分機 2351



官網



FB



IG



路在腳下
願在前方

112學年度畢業典禮

日期：2024/7/06(六) | 時間：09:00~11:00

地點：第三大樓 國際會議廳

法鼓山僧伽大學
Dharma Drum Sangha University