



# 電子報

FEBRUARY 2023 | ISSUE 2

2023福慧自在年

我們一起聽聽聖嚴師父和 方丈和尚怎麼說!

#### 院長時間

修福修慧 實踐六度萬行

#### 僧大教室

平常心

### 修行自知錄

我的實習遊戲三昧

#### 僧大報報

大孝終生慕父母

#### 法鼓山誌

法鼓山的過客

### 聖嚴師父說「福慧自在」

福與慧就像車子的兩個輪子,或鳥的一雙翅膀,福慧一定要並行。如果只是種福而缺乏智慧,他所修的福很可能對社會無益,所以修福一定要有智慧來指導。

修慧的人如果不修福報,就等於「錦衣夜行」——穿著一身高貴漂亮的衣服在黑夜裡行走;而且如果有智慧,卻不把自己的智慧拿來利益他人,便是孤芳自賞,這樣的智慧等於沒有智慧。所以,佛教重視的是福慧雙修。

#### 祝福大家福慧自在:

提得起放得下,年年吉祥如意; 用智慧種福田,日日都是好日。

--《福慧自在——金剛經講記與金剛經生活》



## 2023方丈和尚新春祝福

鼓勵大眾修福修慧 實踐六度萬行時時平安健康 處處身心自在

祝福大家新年吉祥,人人平安、健康、快樂、幸福!

疫情已延續數年,尚未完全結束,可以說,平 安健康是每個人的願望,大家都希望自己平安健 康,我們也祝福人人平安健康。

佛法告訴我們,外在環境的病毒,源自人類自己內在的病毒——貪、瞋、癡三毒,且透過身、口、意三種行為,將此病毒散播到環境中,傳染給他人。因而不但自己身心不得自在,也影響到整個大環境無法安寧。

#### 修福修慧 消除三毒

佛法鼓勵人人修福修慧,便能轉貪欲為喜捨, 化瞋恨為慈悲,轉愚癡為智慧。日常生活中,如 能以修福修慧來待人處事,必會讓自己時時平安 健康,處處身心自在。因此,法鼓山今年邀請社 會大眾共同來實踐「福慧自在」的主題,以「修 福修慧,大家平安健康;六度萬行,人人身心自 在」來共同勉勵,來自利利他。

如何能夠平安健康?法鼓山創辦人聖嚴師父告訴我們:「心安就有平安。」又說:「煩惱消歸自心。」隨時隨地向內觀照心念的活動,便能減少、消除身、口、意所產生的病毒,這就是在修慧;告訴他人用佛法來修福修慧,來減少、滅除大家身、口、意三業的病毒,就是在修福。六度萬行的意思,是以奉獻利他的心,來實踐修福修慧的種種方法,以六度萬行、以喜捨心、以慈悲心來幫助他人平安、健康、自在。



在現代社會,由於科技文明發展突飛猛進,雖然帶來物質生活的便利,卻也因社會變遷迅速、訊息傳播非常快速,競爭異常激烈,造成種種壓力的累積與負荷;不但成為身心健康的困擾,甚至產生種種人我之間的對立、衝突,而影響到整個社會環境不安。如果能夠經常練習師父所說

「慈悲沒有敵人、智慧不起煩惱」,學習放下自 我中心執著,放大自己的心量,以關懷他人為第 一,就是在修福修慧。放下自我是修慧,關懷他 人即修福。修福,一定離不開修慧;修慧,也一 定要在修福當中來完成。

#### 身心放鬆 平安自在

此外,基礎的身心放鬆工夫非常重要。這要從身體的放鬆開始,我們可隨時隨地練習將身體放鬆, 體驗片刻呼吸一進一出的感覺。師父常說:「只要還有一口呼吸在,就有無限的希望,就是最大的財富!」將身體放鬆,體驗一下呼吸,心理很快就會 安定下來,心理安定了,便容易感受到平安與自在。

最近我常分享,小時候常看到柑仔店用磅秤來秤 雜貨賣,每次磅秤秤過什物之後一定要歸零,才能 夠繼續用秤。我們的身心如磅秤,常常練習 將身心的磅秤歸零,便很容易感受、享受到平 安自在的禪悅法喜。

只要我們從心出發、修福修慧,不受外在環境變化的影響,以減少自我中心的智慧心來處理事,以關懷、奉獻的慈悲心來對待人,大家一定會有新的希望;社會必定會有新的氣象。祈願你我「修福修慧,大家平安健康;六度萬行,人人身心自在。」祝福大家,阿彌陀佛!



## 平常心

文/常啓法師 攝影/常鐸法師

賈伯斯曾在校園演講中提到:「如果今天是生命的最後一天,你還會想做今天要做的事嗎?」鼓勵學生時間有限,不要把它浪費在為別人而活,要把每天都當成最後一天來過,則所有的害怕、期待與傲慢都會消失,只做真正想做的事情。然而,心理學家陳永儀博士則反思到的險等。然而以勇敢去冒險、平常不會花的錢,學天可以勇敢去冒險、平常不會花的錢度不會之花光,這樣能持續多久呢?這樣的態度不適。於是提出一個優先順內之一之一,與大學不可以不知過。

於是,有人問僧大訓練剛出家的僧人,最重要、最優先的是什麼?

我會答是「隨眾作息」,也就是跟隨大眾在什麼時間該做什麼事,就去做,不想其他的,吃飯時吃飯、睡覺時睡覺,讓最平常的事成為最優先的事,並無孰先孰後,因為世事無常,因緣推動著我們不由自主地往前流轉,預定的優先也經常被外來的變動攪亂了秩序,忙著應付生活的瑣碎與自認為的緊急事件,久而久之便忘了何謂優先。

若此,何不把所有發生在眼前的事,都當作是優 先,都是最重要的事來做,而當下念念生滅不 已,就沒有所謂的優先了,只有平常心做當下應 該做的事。

「那我如何才能達到平常心呢?」禪師答: 「你想達到就已不是平常心了。」這個平常心如 果想去把握或認知它,就抓不住它;但如果完全 不去抓它,也掌握不住,需把這兩邊都去掉才 行,而這個唯有在實踐中才能落實。

本來我們的心是主人,是一輪能照亮萬物的明月,現在卻成了客人,被種種的外境所主宰,被牽著鼻子走。要不「認賊作父」,就得練習在任何境遇下都保持平常心,該怎麼做就清楚的做。那是不是一切都順其自然,不需特別努力呢?也沒有那麼簡單,它是在找到自己的主人與確定了生活的意義後,對外境不會特別挑剔取捨,就能在任何地方、任何時刻、面臨任何事中實現自己的價值,所以平常心不等於什麼都不需要做,肯定還是需要努力的。



## 我的實習遊戲三昧

文/ 寬熙菩薩 攝影/ 演發法師

這次實習前有發願,期許自己能學習曾經在某位法師演講中說到的「小朋友遊戲三昧」精神: 全心全意投入,盡情體驗、學習與遊戲。希望能藉此找回從前那個喜歡出坡、在出坡中法喜充滿的自己。

這次實習被分配到洗私器(洗碗)。水陸法會前一週的工作比較輕鬆,大部分都跟幾位同學一起完成法師交代的任務,但有發現只要出坡時間一長,中間沒有休息,自己就會起煩惱,不想再做。

學習洗私器的運作流程是,法師讓我們看過去的紀錄影片和照片,各自筆記、提問,然後試做給法師看。很感謝有同組的同學一起籌備和腦力激盪,否則自己都不知道從何處下手,也常常聽不懂法師要表達的意思。雖然做了很多準備和筆記,當第一次正式洗私器時,發現還是有一些不知道該怎麼做的地方,只能依自己想得到的方法先做,之後透過幾位有經驗的義工菩薩給予建議,兩三次後就漸漸步上軌道了。

特別感謝跟我們一起分配到洗私器的組長菩薩,第一天午齋前準備便當盒、運送待洗便當和洗私器的前置作業,都是我們三個自己做,結果好累,幾乎沒有休息時間,組長就號召義工菩薩們一起幫忙,結果速度變快,休息時間也增加了。本來還擔心會不會麻煩義工菩薩們做太多事,讓他們太累,但聽到他們聊天時說到,很就不會。組長菩薩還會幫我們過濾和分析,哪些可以聽聽就好。然後主動帶著我們一起幫忙別組的工作,覺得他真是一位溫大學習到熱心,聽一起對於明祖的工作,學習到熱心、開一起幫忙別組他一起出坡,學習到熱心、開明,積極的無我奉獻精神,但向外求援這部分自己還是學不來。

組長菩薩還以自己的經驗,鼓勵我們收坡後帶 領大眾功德迴向。由同組出坡的同學帶了幾天之 後,有幾位掛單山上,每天三餐都出坡的菩薩果 然看起來更歡喜,更願意與我們互動,還會期待 每天的收坡迴向,這是我自己意想不到的,也還



要學習如何主動邀約菩薩們一起。

有一天組長菩薩提醒我們,來協助洗私器的菩 薩們其實臥虎藏龍,要我們可以多多觀察。幾次 出坡下來也觀察到,菩薩們都很熱心,知道我們 是新手,他們會主動協助很多事情,讓整個流程 順暢又快速,他們雖然有自己的專長項目,但缺 人手時都會主動觀察,互相補位,形成一個堅強 的團隊。印象很深刻的是,有幾次便當盒運回來 的時間點比較集中,一時之間要洗的數量大增, 本來還邊做邊閒談的菩薩們,突然集中精神,加 快動作,說話的聲音驟然消失,只剩下便當盒、 便當籃此起彼落的碰撞聲,好像大家都進入了禪 定的世界,只剩下動作。有幾次自己在排烘箱裡 的便當盒時,有種禪堂裡快步經行的感覺,好像 聽到法師鞭策「快!再快!」的聲音在心裡響 起,能體會到動作快到連打妄想的空檔都沒有, 只有反覆、快速的動作。

這次實習發現自己動作有變快了,而且能體驗 到在出坡中修行,加上跟菩薩們的互動,真的有 把失落的法喜找回來。累了就休息、吃東西,身 體就又復活,繼續下個出坡;晚上一碰到床就睡 著,在這之間煩惱少了很多。同學互相鼓勵,說 說笑笑、一起吃點心的時光,也舒緩了疲憊的身心。覺得這場水陸法會,就像大家點滴用心的沙畫壇程,實習一結束,一切又回歸日常生活,像夢一樣,但卻從中得到很多與佛法相應的美好體驗。



## 大孝終生慕父母

文/常燈法師 圖/僧伽大學

「大孝終生慕父母」這句話出自《孟子·萬章》篇,原文大意是說:人年幼時依戀父母,長大後懂得追求異性,轉而戀慕他們的追求對象,結婚之後則愛慕妻子,做了官便愛慕君王,得不到君王的賞識,便心裡焦躁難受。唯有真正孝順的人,是終其一生,對父母都存著景仰與孺慕之情。

### 出家, 化慕想為戒行, 立誓願為供養; 祈願生生世世父母,永離塵垢。

而出家,是真正的大孝。《梵網經》:「孝名 為戒,亦名制止。」因此,出家人把對父母的孺 慕掛念之情,轉以清淨戒行淬鍊自我、待人接 物,清朗澄澈地返照父母的培育之恩。並在佛前 立下誓願,光風霽月地以佛法智慧奉獻予有緣眾 生,在人間處處點亮光明。這是出家人展現在被 賦予生命的摯誠感謝。出家人雖然割愛辭親,卻 是以最熾熱的修行來奉養父母,將所受的長養之 恩,反饋一切有情,迴向生生世世父母,離苦得 樂,永脫輪迴之苦,更是超越了世間的寸草孝 行。

#### 宗教師的大孝

僧伽大學2023年的招生海報,是一位釋家子領著父母乘著小舟,踏上覺醒之旅的意象。父母驚奇望向天空,如同釋子為父母打開了修行悟道的美好眼界;而映照在水面的鳥群掠影,表示著時間之河裡的生生世世父母,都是釋家子想要擺渡的對象,如同蓮池大師所言「親得離塵垢,子道方成就。」出家修行,捨離的是個人慾望追逐,不是父母與人間;專心致力於為他人服務,而非浪費生命於夢幻泡影般的世間成就,將父母給的色身發揮最大功用,把眾人的幸福視為己任。這便是釋迦子的大孝。

法鼓山僧伽大學所要培養的不僅僅是一位出家 人,而是能夠回應當代需求、關懷社會的宗教 師。宗教師的修行是將生命價值昇華為奉獻自 我,成就他人,更是菩薩道行者的報恩。菩薩道 是從眾生中求,眾生更是菩薩的福田,宗教師報 恩盡孝的對象是父母、三寶、眾生、國家,不再 是圍繞生命中的僅僅少數人。

2023年法鼓山僧伽大學,邀請對生命價值有不同想法的您,給自己一個不同的選擇,並勇敢付出行動。



# 東方白鸛 Ciconia boyciana

攝影/東方白鸛台灣觀察網



【別名】鳥中國寶

【英文】Oriental White Stork

東方白鸛是一種大型涉禽,屬於鸛科鸛屬。與白鸛是近親,但比白鸛更大,體長1.29米,體重4.4千克,翼寬2.22米。除了翅膀為黑色外, 身體上的羽毛主要為純白色,眼睛周圍還有一塊紅色的皮膚。腿、腳甚長,為鮮紅色。

東方白鸛於9月末至10月初開始離開繁殖地,組成羣體分批地往南遷徙。遷徙時常集聚在開闊的草原湖泊和蘆葦沼澤地帶活動,沿途需要選擇適當的地點停歇,有些地方可以停歇40天以上。





當鳥類攝影愛好者或愛鳥人士們,扛著 專業的長鏡頭,穿著大地色的勁裝,把 金山小白鶴的水田周圍擠得水洩不通, 只為了一睹東方白鸛的風采,幸福的我 們只要留心周遭環境,就可以與牠們不 期而遇。

小編曾經與同學們在校園一抬頭,就看 見四隻東方白鸛在天空的身影;也曾在 山腳看見一對白鸛,安然駐足馬路邊的 水泥柱上。這是一份寧靜的驚喜,默然 擦肩而過,但願您一生平安。







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