

僧芽 電子報

OCTOBER 2022 | ISSUE 10

迎接新學期

新學期來臨前，依照僧大慣例，我們先打七去！

院長時間

要出家，先學三年婆娘

僧大教室

人間是永遠有希望的

修行自知錄

清淺

僧大報報

願作漆黑中的螢火蟲

法鼓山誌

豪邁的建築師

新的開始

同學們結束海內外各分院的實習，忙碌完新生講習和剃度典禮後，便萬緣放下地進到禪堂打七。

這是僧大同學迎接每個學期的開始，用「期初禪七」來沉澱身心，帶著飽滿的精神進入新的學習。而新生們則是開始學習出家人的生活節奏與修行內容。





要出家，先學三年婆娘

文／聖嚴法師 攝影／演發法師

記得我在狼山出家當小和尚的時候，因為清晨要起板、撞鐘、打鼓，所以一定要起得早。但是那時沒鬧鐘，所以難免會起晚了。但是老和尚也真厲害，只要板沒有打、鐘沒有響，我的房門就會響；只要我的房門響了幾次之後，我的頭就會響，會「挨栗子」，原來是老和尚給我「栗子」吃了（即握拳以指關節敲擊狀）。這可不是開玩笑，頭會腫起來的，所以挨幾次栗子之後，小和尚就不敢不起來了。

當時我們山上用的水是天上的水，那是下雨時，將水缸擺在屋檐下，一缸一缸盛接下來的，屋檐下擺滿了幾十個水缸，屋檐有多長就擺多長。這在乾旱時期是很珍貴的用水來源，所以如果不節省用水，老和尚就又來了。

還有，我們穿的衣服都是用織布機土法織成的粗布裁製成的，這樣的衣服都是粗粗厚厚的，不像現在的衣服這麼輕便，洗的時候一定要用手使力地搓。你們想像看看，厚厚的布要用小小的手

搓洗乾淨，那真是不簡單！

如果衣服壞了，稍微弄破個洞，老和尚見了一定會罵說：「這衣服怎麼弄個洞了？調皮，趕快去補！」還好我在家裡看過我母親做衣服，我會拿針、會穿線、也會縫。我那小師父不會，這時候老和尚就教他，老和尚說：「要出家，先學三年婆娘。」

話中的「婆娘」就是婆婆媽媽的意思，婆婆為孫子縫縫補補、洗洗煮煮，媽媽也是一樣。因此，做縫縫補補、洗洗煮煮這些事的，就叫作「婆娘」。整句話的意思就是說，出家當和尚，要先學三年婆婆媽媽做的事。

至於照顧庭院的花草樹木，老和尚也非常在行。老和尚們把整理花草樹木當作修行，當然也是一種運動。小和尚自然就成了老和尚的幫手，像母雞帶小雞、大鴨帶小鴨一樣，第一代帶第二代，第二代學會了再帶第三代，之後代代都學會



怎樣照顧庭院了。

自立而能立人

我講這些的用意是要告訴你們，出家人應該學會自立。我曾經到訪日本、西藏、英國、美國等地的佛教團體，大部分都是功能很完整的 community，中文叫作「社區」，community 的機制就如中國諺語所講的「麻雀雖小，五臟俱全」，也就是說，衣、食、住、行、管、教、養、衛，無一不包，無論穿的、吃的、住的，或是交通、經濟、治安，乃至教育、安養及保健醫療等，都必須是自足的。

如果一個團體、一個社區缺少上面所講的任何一項，就沒有辦法自給自足，就容易發生危機。因此，我們的團體隨時都要培養自給自足，不依賴他人的習慣和能力，這樣不僅能自足，還能支援其他人。

舉個例子來說，納莉颱風來襲時，造成很大的災害，農禪寺、文化館本身都是受災戶，可是因為我們的機制靈活、功能完整，所以當時不但不混亂，而且還能去救災。譬如農禪寺淹水已淹到膝蓋了，廚房也熄火了，出入農禪寺都要乘坐橡皮筏，但還能做出便當，一千份、一千份地送去給斷了炊的臺北居民及市政府的員工吃，這就是因為我們有完整的社區功能。

我們學校現在的人數，師生合計約有三十個人左右，這已經算是一個滿大的團體了，所以應該要建立一個完整的機制，樣樣都要會、樣樣都能自己來做，不要依賴別人。當然我不會要求你們現在就要自己種菜來吃、自己做衣服來穿，但是將來可能是要的。總之，你們這一代年輕人就是應該要會，要把出家人的生活以及出家團體的運作學會。

接下來，我想談談我所參訪過的佛教團體。在英國，有一個由比丘、比丘尼共同組成的十分現代化的佛教團體。這團體已經有二十多年的歷史，位於英國北方海拔很高的高山上，到了冬天，因為下雪的緣故，會有四、五個月封山。他們在那裡相當獨立自足，其中有幾個部分特別令我感動！

第一個是他們的廚房，廚房平時只有兩個人當職，要負責全部人的餐飲，由於他們吃得很簡單，所以不用花太多心思在準備餐飲上，還可以一邊準備餐飲一邊修行。他們雖然吃得簡單但很健康，不像我們既講究營養，又說什麼菜色要常常變，不然腸胃會「呆」；可是他們長期這樣吃，腸胃也沒有「呆」。

此外，我還參觀了他們的縫紉室。我看到兩位出家人正在做衣服，一位原來是大學心理學的教授，一位則是醫生。他們告訴我：「一定要會做



衣服，否則就沒辦法換裝出家。」所以，要先學會做自己穿的僧服，才能出家。

然後，我又到出版部門去參觀，裡面有一個人正在打電腦，另一個在畫畫。他們介紹說，因為團體裡也出版一些書籍和文宣品，如果要請外面的人來編輯、設計，那要花很多的錢，團體並沒有這筆經費。因此除了印刷、裝訂外，其他像撰寫、編輯、排版、設計等工作，都是自己來處理。所以，他們除了自己用功修行之外，也做文化出版的工作。

接著，這個團體的住持又帶我到另一棟房子去參觀。我看到一群身穿工作服、頭戴工地安全帽的人正在拌水泥，或是挑石頭爬到鷹架上修葺房子。乍看之下，我還以為是外面請來的工人，仔細一瞧，才發現都是這裡的出家眾，裡面竟還有兩位比丘尼，他們說，這裡是男女平等的。另外，我還看到一尊正在雕刻砌建中的釋迦牟尼佛立像，詢問之下，也才知道是住持帶著一些弟子一起做的。

你們看，這個團體的出家眾各個都有多方面的才能，原本不會的技能都變成會了。這就是我之前跟你們提的，應該要朝自給自足方向發展的好例子。

做個無所不為的大丈夫

最近，農禪寺有位女眾法師跟我說：「師父，男眾搬遷上山了，現在要把女眾當成男眾來用。」我說：「什麼叫作『把女眾當成男眾來用』？」他說：「粗重的工作，原本應該由男眾來做的。」我就說：「你們本來就是丈夫，都是女中丈夫，如果不是女中丈夫，根本沒勇氣出家。既然出了家，就沒有分什麼是女眾的事情、什麼是男眾的事情。舉例來說，縫縫補補是女眾的事嗎？洗洗煮煮是女眾的事嗎？這是不分男眾、女眾都應該要會的。同樣地，電燈壞了、東西停擺了，不僅是男眾，連女眾也應該學會處理。」我曾參觀過一個天主教的女眾修道院，他們的機制、功能也是這樣子的。

所以，我希望你們出家以後，十八般武藝要樣樣皆通，女眾不要依賴男眾，男眾當然也不能依賴女眾，出家眾不要依賴在家眾。出家眾應該養成頂天立地、獨立自足的性格，才能成為人家的靠山；而不是把別人當作靠山。否則，樣樣都要依賴人、都要別人來幫你解決，那就麻煩了。

（講於二〇〇一年九月二十一日僧伽大學「創辦人間」）



人間是永遠有希望的

文／常格法師 攝影／僧大

許多年前我看了一本書，作者為自己安排一次環遊世界，並將經歷寫成書，書裡沒有美食或秘境的介紹，而是簡單記錄著在約旦幫助難民的義工、在中國的農村貧窮得超乎想像的家庭、在敘利亞的留學生述說他的國家如何被戰火摧毀，他如何有家歸不得，以及在印度貧民窟的種種現狀與無奈。

最近有菩薩推薦我看一部紀錄片「Human人類」，影片訪談了世界各國不同文化背景的人，每人以3-5分鐘的時間，述說著自己的生命。整部紀錄片，彷彿是世界的縮影，受訪者的社經地位、文化價值觀與生存條件都有著天壤之別。其中有的受訪者是擁有三個情人的富人，也有來自十幾歲就被逼著結婚成為生產工具的女性，有生活在辱罵剝削的底層辛酸，也有每日必須去掏老鼠洞才能免強溫飽的生命。

其中有一位受訪者令我印象深刻，他是無期徒刑

的囚犯，他在影片中娓娓述說著自己從小所經歷的家暴，一直以來他所以為的愛，就是端看你能忍受我的傷害到什麼程度，也正是因為這份錯解，最終他殺了人。在牢獄中，他遇到了受害者的母親，他說：「這位母親是世界上最應該很我的人，但她沒有。(哽咽落淚.....)她理解了我！」也因為這位母親，他終於學會了「什麼是愛，什麼不是愛。」不論是看書，還是觀看影片，無比心痛的感受沉甸甸地積壓在胸口。所幸作者的一段文字，好比一束光，引領著我從心看見「希望」。

作者說：「然而，在這個充滿苦難的世界，我仍然見到希望——這些希望正來自那些願意為別人、為這個世界付出的人。他們也許做著一些小事，這些努力也許無法左右世界大局，無法停止戰爭和貧窮，但卻確實在改變一些人的生命和想法。

- 像努力消弭以色列人和巴勒斯坦人之間的仇恨的民間團體



- 像為患有愛滋病的孩子開設孤兒院的有心人
- 還有像親力親為去幫助難民度過難關的普通人

這些個體，他們本來都沒有必要做這些事——甚至，如果不去做這些事，他們的生活可能會過得更寬裕；但他們還是決定把自己的生命託付於一些他們相信的事上面。一位投入以巴和平工作的朋友這樣說：『我相信這個世界所有巨大的改變，都是由無數細小的改變相加而成。我們所做的事可能微不足道，甚至可能看不到成果；但我們的努力，都是改變的一部份。』」

作者的這段分享，在佛法的「緣起性空」正見上是最最符合的。因為世間萬事萬物都是無常的，都是不會不受其他因素影響的，所以當一個「善」因緣加入，改變就正在發生；當更多的善因緣共同加入，因緣就會朝向「光明良善」的方向漸漸轉動。

世界，是由每一個人，每一個家庭，每一個社會的時間與空間來組成。改變世界，也應該是由每一個人在自己的生命之中，去付出溫暖與關愛開始。或許我們能做的不多，但當我們每一個人都在自己的身份責任之中去盡責時：老師做好老師，父母做好父母，學生做好學生……人與人之間：一句謝謝，一份理解與包容，隔離防疫中一

通簡單的電話問候等等，轉動世界的改變便已然開始！

當我們這個世界，多一些感恩、多一些體諒——不必全然支持與接納，甚至只需要多一些些善解與寬容，那麼這個人間必然是永遠有希望的。



【期初禪七心得】

清淺

文／寬恩法師 攝影／常鐸法師

曹源淺溪輕輕流淌，流呀流呀，流出屬於它的無憂無慮，無怨無愁，心靜靜地聽著小溪安詳的淺唱。滾滾紅塵，擾擾世間，心或許早已迷失。溪流呢？我默然體會著，久久。它的寧靜平和，淡定從容，似已答了這個疑問，我的心打坐於這刻的當下，隨其自然地、不疾不徐的流淌著。不貪戀奢求，不排斥抗拒，無欲無求，無雜思雜念，心寧如鏡般清晰。

這一份寧靜自在也隨之帶回選佛場中，在一縷韶光中打坐，自己是一襲遠去的背影，千絲萬縷的念沉靜下了，所謂的紅塵俗世，在自己的照見之下，沒有深願，沒有情淺，只於剔透明鏡中，淺淺微笑，此刻，不聞心聲，不訴感懷，只是默默、默默。那一襲衣袍袈裟安放在一手掌端，另一端，般若菩提，於指間悄然流過，流至冰心渡潭，遙見天心月圓，不驚不擾，落入心的眼眸，淺暖於心。如此，我看紛紛的世界，紛紛的世界看我。心中的世界蹲下來，選佛場巋然獨存，繼續在這千年的時光裡只管打坐。

「啪搭，啪搭」，身體輕盈飛快的在草地上向前移動，望著恰似於遠方，卻又如此近的那座秋日微風暖陽下，模糊地像蜃樓般的身體，一寸又一寸地慢慢隱進自我的心，漸漸地，白雲裝入了心中，讓白雲變成了自己，輕輕的，飄阿飄，隨著微風遊走於天地之間，將輕柔掛在白雲之上，陪伴我四方飄逸。那一刻起，身心就似成為白雲，讓白雲與自己一起成長，在禪修的旅途中隨處俯拾著白雲的影子，隨風而去，似雲而飄。那是組合最複雜，變化最無常的物體，心，只是佇立著望著，那在散漫有序、綜橫自如的變化中，演繹著的幻化無常。

「愚痴迷惑，不知不見」，開始懂得自己曾經經歷過的，曾經痛不欲生的、曾經雀躍不已的，卻是如此顛倒愚痴，顛倒在把這些當成真實的自己，原來這一切皆是幻滅無常，變化不己，沒有一刻真實，卻也是自的這一顆心的微妙展現，這一刻的深深理解，告訴自己的是，當下：「只管打坐」。



【暑假實習心得】

願作漆黑中的螢火蟲

文／演可法師 攝影／YOSHIKI FUJIWARA

禪學系四年級的暑假實習地點在禪堂。每天規律作息，早上到禪堂公園出坡，下午聆聽聖嚴師父開示及打坐，晚上練習梵唄。

夏日的清晨，四五點鐘時淺藍色的天幕，一切都純淨地得讓人心曠神怡。禪堂外是一片自然山林，瀰漫著陣陣青草的香。靜坐在外廊的木棧道上，放空頭腦，彷彿身心與整個山林融成一體。

早上九點，到禪堂公園大出坡，清理對岸乍看甚為凌亂的雜草樹木。烈日當空，手上的工具，不需揮動數下，便已經大汗涔涔。自身體力有限，得依靠同學們相互合作，不分彼此，默契十足，不到兩周時間，已經超前完成進度。

午休過後，聆聽師父的開示和禪坐，解行並重是為正道。智慧的話語，來自對生命苦空無常的體悟，從而成就無我的態度。文字語言中，流露出自覺覺他的真實慈悲。

晚課結束，同學們忙着設置焰口法會的悅眾法器。日復一日的練習，從搖鈴的音聲中，不難聽出彼此間默契非常。當中也有監院法師耐心指導的功勞。

睡前的坐香，依然選擇在外廊的木棧道上。漆黑的叢林間，點點螢火一閃一閃的在草叢中飛舞，彷彿要告訴我更多的故事。

實習其間不用電腦，與資訊泛濫斷絕關係，再加上規律的作息和禪坐，讓心變得更為單純。微細的妄念都被一再放大。平時不在意，甚至不被發現的慣性念頭都會毫髮畢現。因自身不足之處，與他人比較下而產生的自卑，在林間出坡時更是無所遁形。借由心念逐漸變得微細，同時也能覺察到同學們的心念；對於自己的體力微弱，更多的是給予體諒和包容，自卑因而被撫平了。

自卑的鄰友，自傲。也不忘招招手，看看是否也能夠得到救贖。自傲在熟識的領域時露出苗頭，釋



放着傲慢的氣氛，乍看之下難以調伏。既然不足之處不需自卑，得意之處又何需自傲？因此，自卑與自傲同時被消融在平等心當中。

還有一位朋友，常常出現，但時時為了滿足它的需求，而忽略進一步去了解它。

「無聊」經常在無事的狀態下出現。它會發出訊號，讓心要有個追逐的對象才會安心。有趣的是，我們不喜歡煩惱，但真的無事了，卻又感到無聊。

這一次，發現它並直視它，試着去了解它。更有趣的是，當「無聊」發出訊號時，假若只是清楚知道不管它，「無聊」會不會也感到無趣？

當心變得越明亮，會驚訝地發現到，每天陪伴着和我們的「友朋」比想像的還要多；其實自己並不「孤獨」。乍看之下，朋友有好有壞。孔子曰：「益者三友，損者三友。友直，友諒，友多聞，益矣。友便辟，友善柔，友便佞，損矣。」

然而，聖嚴師父更深一層的說：

「人間沒有壞人，只有偶爾有人動了壞念頭，做了壞事。」壞事可以改，壞心可以變，如此淨化

的人生或人生的淨化，方有其實現的可能性。

——《修行在紅塵——維摩經六講》

如師父所說，無論是內在的「朋友」或是外在的朋友，是好是壞，基於心性的無常，都可以改變。讓心變得明亮，可以進一步去了解不同的朋友。雖然個人的力量微薄，但如同漆黑中的螢火蟲一樣，用着生命發出來的一點點光，也許沒能像燈光一樣，使黑暗消退，卻讓我們可以在夜黑之中看到希望。

假若，漆黑之中有着無數的「希望」；那麼，淨土不就顯現在眼前了嗎？



豪邁的 建築師

資料參考：自然谷

灰樹鵲

Dendrocitta formosae

攝影／jerry chang

【科名】 鴉科

【別名】 樹鵲、台灣樹鵲、咖咖仔

樹鵲的羽衣由黑、褐、灰及白色組成，在色澤上雖不及台灣藍鵲那麼明亮美麗，但層次分明給人一種典雅的感覺

每年的三到七月是樹鵲的繁殖期，這段期間親鳥們會在樹木主幹附近樹葉濃密的地方處築巢，至於他築的巢...怎麼說呢？有些隨興！不像綠繡眼會仔細編織，樹鵲的巢感覺就像用粗樹枝隨便堆疊成的淺盤子，當然在巢的內側還是會鋪一些細枝或草材增加舒適感，但整體感覺就是很粗糙。雖說鳥巢做得粗糙，但樹鵲對小孩的照顧卻不馬虎：繁殖期時每巢約生2-5顆蛋，由公鳥及母鳥一起擔負孵卵工作，在小鳥孵化後，便可以看到親鳥們忙碌捕蟲，將食物儲存於嗉囊中帶回巢中餵食，在餵食後還會在鳥巢邊照顧雛鳥，互動十分有愛。



小編的話

樹鵲給小編印象就是頭好壯壯，食量大。因為牠們叫聲宏亮又手腳俐落，重點是常常看到牠們不是在吃東西，就是正準備要吃東西。哈哈！

樹鵲散發一種隨興的感覺，有啥吃啥，樹上地下自在地跳來跳去，即便小編近在咫尺地在牠們身邊出坡，也無所謂。

在山上，牠們最常和藍鵲一起出現，有時似乎在彼此追逐。二個族群都是大嗓門類型的鳥，可想而知當下有多熱鬧、多搖滾。

日日是好日。

人人是好人，事事是好事，

處處是好地方。人沒有壞人，

天氣沒有壞天氣，事情沒有壞事情，

隨處都是淨土。

——
《禪的生活》



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