

# 僧芽 電子報

NOVEMBER 2023 | ISSUE 11

## 出家生活

出家  
一切從新開始

### 院長時間

出家，一切從新開始

### 僧大教室

傳承與改變——  
夏斯塔修道院參學記(下)

### 修行自知錄

回如來家

### 僧大報報

僧大副院長上課囉

### 法鼓山誌

大老婆小老公

## 出家生活

「出家」不是浪漫的想像與閒情的生活，而是從此一肩擔起如來家業。把一切眾生視為自己所關懷和照顧的對象。

出家人不追逐個人成就，關心的只有如何使眾生離苦得樂；也不會再為自己的物質生活而煩惱，因為「道心中有衣食」。

出家之後，如果能以修行為社會帶來溫暖幸福，父母家眷都會因為一子出家而得到無量功德。



# 出家，一切從新開始

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

所謂「出家」，出的是什麼家？主要是出煩惱的家。煩惱從何處來？一般說「生死苦海」，出家人也會有生、有死，如果在生死苦海裡感覺是苦，那就稱為苦海；但是出家以後，生死就不是苦海，生死的過程與環境，都是出家人的修行道場和環境。

## 出家生活以佛法為中心

我們這個世界稱為「三界火宅」，因為煩惱心生起的時候，就感覺身處在人間的地獄之中，逃也逃不掉。但是如果出離了煩惱，沒有煩惱的心，或者練習化解煩惱的心，那是隨時隨地都生活在清涼的淨土、佛國之中，因此法鼓山要提倡「人間淨土」。「人間淨土」的意思並不是要將地球變成佛國，而是在日常生活之中，能夠隨時隨處用佛法化解、消融自己的煩惱心，這樣就是生活在佛國淨土之中了。消除煩惱不一定非得出家，但是出家以後，比較容易化解煩惱。因為出家的生活習慣、環境，以及出家的生活態度和觀念，完全是以佛法為中心，所以出

家人是隨時隨地都在修行之中的。

## 出家要少煩少惱道心強

一般人的煩惱，都是從男女的愛情，父母、兄弟、姊妹的親情，還有自己對名望、地位、財產、權力的執著之中衍生出來的。人為了要在社會生存，所以需要有家庭、有財產。既然是在家人，就要像個真正的在家人，要負起責任來；如果有孩子，就要負起當父母的責任；即使不結婚，或是沒有孩子，也需要有自己的事業與資產，以維持最基本的生活。

然而出家人就不同了，出家人什麼也不要，連自己的身體都是屬於三寶所共有的。出家人沒有自己的財產，沒有愛情的糾纏，沒有地位、名望的占有欲；出家人有的就是為自己化解煩惱、為眾生能夠離苦得樂的悲願；出家人只有想到如何全心全力地使眾生能快樂、能離苦、能幸福。我們不考慮自己的問題，因為既然出了家，就不會為自己的



衣食住行而擔憂。出家人只要有道心，能夠少煩少惱，就個人的生活而言，是非常容易解決的。社會上有許多人需要我們的幫助與服務，當我們能幫助、服務他人時，自然而然也會受到幫助和服務。出家人不會為個人去爭取或是想得到什麼，但是得到的往往是最多的。這是因為出家人得到的是一種最高的安慰、成就，而自己則是少煩少惱的。

所以，出家之後，不應再以世俗的想法、用在家人的觀念與方式來看待出家生活，或是來看待這個世界所有的人事物，否則，雖然剃了頭、換了衣、住在道場，但是煩惱不會比在家人少。很可能進入僧團以後，在僧團內爭權奪利、爭名奪位，或是嫉妒、懷疑、怨恨等樣樣不缺。這是因為心態、想法都和和家人相同，因此僧團就變成一個造業、受苦的環境了。這樣的話，出家是出不好的，一段時間之後，你會覺得出家好像和在家差不多，就會走回頭路。

### 出家是一切從新開始

我勉勵諸位，「出家」是一切一切都要從

新開始的，並不僅僅頭髮剃了就是出家，就可以出離煩惱，沒有這麼好的事！社會上也有許多人剃光頭髮，我在美國就看到許多女孩、男孩光頭，也有好幾個光頭明星，所以剃了光頭就和出家人一樣嗎？沒有，他們還是在家人。那衣服換了，就是出家人嗎？也不一定！演員穿上和尚衣服，模樣很像和尚，但是他們內心還是普通人。所以出家人為什麼被稱為「上人」？「上人」的意思，不是因為站到他人的頭上，而是出家人的想法、生活態度、觀念和在家人不一樣，並且超越世間一般人的想法，這樣就能離苦得樂，就能將這個世界當成是行菩薩道的道場，是修行解脫道的道場，這樣就是生活在「人間淨土」之中了。因此出家人不是逃避現實，而是對於現實的看法和想法和一般人不一樣。

今天除了勉勵諸位受剃度的出家菩薩之外，我也勉勵居士們可以用一句、兩句佛法幫助自己，這很有用的，許多居士都引用我的開示、法語。為什麼這麼多菩薩願意成為我們法鼓山的信眾？就是因為他們用了法鼓山的一、兩句的法語，覺得可以化解生活之



中苦的感受，許多問題也可以迎刃而解，進而體會到佛法的好處。出了家的人，更要時時用佛法化解煩惱。如何化解？就像剛才所說的態度，做一百八十度的轉變，這樣才是真正「出家」。

### **對俗家親人付出關心和照顧**

出家並不是不要俗家的親人了，沒有這回事，俗家的人怎麼不需要關懷呢？出家人對一切眾生都要度、都要幫助，當俗家的親人有苦、有難、有狀況時，當然是要全力以赴給予協助。我們也歡迎親友們常常到法鼓山來，諸位的孩子、朋友、親人在法鼓山出家，這裡其實就是你們另一個家，所以我們是同一個家庭裡面的人。不是出了家就不管俗家的親人了，對於俗家的人還是要關心，假如俗家親人沒有人照顧了，那我們會照顧；如果俗家親人有人照顧，那我們就不必多此一舉。以上是我跟諸位勉勵的。



## 傳承與改變—— 夏斯塔修道院參學記(下)

文·攝影／常啓法師

早課在引磬的領航聲中開始，隨侍法師打開高大的木門，眾法師魚貫從禪堂走上大殿，分立兩側，目光迎向木門，只見手持如意的住持由隨侍法師前後擁護，迎請入室。

### 東西混合風格的大殿

待住持站定中央，又是一陣引磬，眾僧轉身向上，從衣袍袖口抽出坐具，展開全具鋪地，先以日式跪坐於上，再用餘光留意住持，一起齊整拜下。拜下時額頭觸地，手掌翻上抬舉騰空過肩，恭敬承接福慧兩具足的世尊，問訊時則沒有含苞齊眉的手勢。之後，轉身展半具，相互頂禮三拜，再將坐具鋪於類似西方教堂式的木椅上。我們三位漢僧的坐具，只有在受三壇大戒時用過，平時並不使用，看到西方僧人每日展具禮拜，甚是慚愧！

環顧大殿的內部陳設，充滿了東方氣息，但又有一點混雜，首先映入眼簾的是中央的大佛龕，中、日混合風格，但供奉的是南傳形式的坐佛與一尊立佛，天花板上昏黃的吊燈、佛桌上各式莊嚴物，以及案前兩盞立燈籠則屬於日式風格。

往殿堂的四周看，西單有往生者牌位、不動明王像，佛龕的正後方是祖堂，高大的佛龕下藏著香燈室，往東單則是有著聖母瑪利亞臉孔的觀音菩薩像，以及骨灰罈桌，很東方式的往生牌位與骨灰罈的確是驚豔了我，果然有傳承自日本總持寺的接眾方便。

在大殿後方的兩個角落，分別有開放式的小閣樓，那是執掌法器的地方，擺放著我們



熟悉的引磬、大磬，還有一台混音機與電子琴，疫情前的早課還有用此琴來伴奏，但疫情後，因為早晚課誦時間縮短與考量人力的問題，便不再使用了。

### 改良版的早課課誦

眾僧坐定合掌後，住持便行至壇前，準備焚香，隨侍法師雙手平舉，執持線香，大步威儀繞邊上前，遞香給住持前，還持香朝上內捲三圈，並搭配墊腳的律動，就像《大悲懺》儀軌中持香花碟的右手劍指三圈，滿滿的儀式感；接過香段的住持用其特有韻味的英文，詠歎皈依儀文，並誦念出她每日略有不同的祝福，這在固定的儀範裡，顯得隨心與自在，所以我每天都會期待不一樣的祝福語；線香供養後，還會捻香抹，觸於額頭，接著撒在一個叫作「火盆」的容器中，不過似乎都沒有出煙。

早課的儀軌進行到這裡，充滿了漢傳與日本禪的儀式感與傳承感，接下來令人驚豔的早課才開始，維那師取出音叉，往大腿一

敲，閉眼肅穆側耳傾聽，確定了音準，定音唱誦的音符，流瀉出的旋律則是天主教聖歌式的詠歎，四個聲部的和弦滲入我的體內，我也感受到了觀自在菩薩的慈悲與智慧，空氣中迴盪著神聖的朝禮與祈願氛圍。接著唱誦一長串從過去七佛到釋迦牟尼佛，以及印度、中國到日本禪宗祖師大德的名號，住持則隨即禮拜，並跪坐具上，盡顯恭敬。

聽說創辦人法雲慈友禪師在日本期間，鉅細靡遺記錄了各種儀式進行的方式、使用器物等等，這些筆記至今都是弟子們依循的根據。包含法師穿袍搭衣法、殿堂儀軌、禪堂規則（如香板巡香禮儀）等，還有齋堂的過堂供養方式，乃至赴喪家、葬禮的儀式，所以那本厚厚的課誦本，不只五線譜與唱誦板眼，更有具體儀軌的步驟說明，其嚴謹的程度更甚於我們。

然而，當慈友禪師要從日本回到西方時，她的師父告訴她，凡是不適合西方社會的儀式與規範，都可以捨棄，並鼓勵她開創屬於西方人的佛教僧團，最重要的是帶回佛法與



禪法。所以，雖有日本佛教滿滿的儀式感，卻又巧妙地融合了西方聖歌式的四部合唱，這對擁有音樂家背景的慈友禪師不是問題，最難得的是她親自翻譯這些日本曹洞宗的儀文，讓每日必誦的〈參同契〉、〈寶鏡三昧歌〉、《心經》等，不採義理上的直譯，而有更多詠歎、祈願與詩歌式的表達，使得每天的早晚課誦，不只更適合西方文化以提起宗教情操，還能多一層聽覺藝術的享受，這也是接引方便！

### 傳承的不變與改變

日本文化重視傳承，所以百年如一日，但適應了日本土壤的曹洞法脈，要移植到美國的土壤，會讓重視傳統的日本禪長成什麼樣子呢？我無法回答這個問題，因為不知原本的日本禪長什麼樣子。不過，體驗了夏斯塔修道院的早坐與早課，我似乎能感受到這個經歷半世紀的僧團，因為有恪守傳統，而本質不移；也因為有觀察並做出改變，所以歷久彌新。

重點是慈友禪師的下一代、再下一代要怎麼傳承下去，是守住傳統為先？還是觀察改變為主？這讓我想到一個曾在書上看過的寓言故事：

一個賣草帽的小販，來到一棵大樹下休息，不知不覺睡著了。他醒來卻發現擔子上的草帽都不見了，到處尋找未果，最後發現草帽全都被樹上的猴子拿走了，猴子們正玩著手上的草帽。不知如何是好的小販，下意識地將手上的草帽戴在頭上，他發現猴子們也都學他把草帽戴在頭上；小販再把頭上草帽子當扇子搧，結果猴子也跟著摘下帽子左右煽動。小販心中大喜，發現了猴子的規律，於是他將手中的草帽，往地上一丟，猴子們也紛紛地將草帽丟到地上，小販趕緊收拾起地上的草帽，放回擔子上，然後哼著歌離開。

小販運用他的機智取回被猴子偷走的草帽，真是聰明，而這個故事還有續集，發生在四十年後，這次的主角是小販年輕的孫子，他繼續賣著草帽。有一天，年輕人帶著草帽，又來到爺爺當年休息的樹下，他醒來時，發現擔子裡的草帽又被樹上的猴子拿走了。心裡著急

# THE ZEN COOK

If we are sincere when cooking,  
even the coarsest food can help us  
to exhibit the seed of Buddhahood.  
A Chief Cook must love water & rice  
in the same way  
as parents love their children.

的他，突然想起爺爺曾經的經驗傳承，於是他照當年的方法，將手中的草帽戴到頭上，樹上的猴子也紛紛把帽子戴到頭上，他取下草帽當扇子，猴子們也都學著。「果然跟爺爺告訴他的一模一樣，這些猴子真是笨。」他心中大喜，於是將手中的草帽往地上一丟，但這次樹上的猴子卻沒有如爺爺所說的那樣，將帽子丟到地上，反而紛紛將草帽又戴回頭上。「奇怪了？」他不禁站起來，看著猴子納悶地說。

這時一隻健壯的公猴，從樹上跳下來，敲了一下他的頭說：「你以為只有你才有爺爺嗎？」

這個故事要將前、後集一起看，才能了解完整意涵，也是我心中要回答上述問題的答案。因為沒有一成不變的環境，也沒有一成不變的人，所以當我們以成功者為典範，想學習或炮製他們成功的方法，運用在自己遇到的問題上，卻往往因為時空與各種情境條件的差異，無法達到預期的效果，甚至一敗塗地。

不過，從猴子的角度來看，當初的猴爺爺

一敗塗地後，也傳承給懂得汲取教訓的猴孫子，因此，傳承還是很重要。但真正的傳承應該是學習前人，透過了解自己、觀察環境，做出調整的成功經驗，而不是死守傳統，這似乎更重要！

環境考驗著當時的道元禪師與慈友禪師，也考驗著我們每一個人，要變還是不變？在變化當中，似乎又有某些不變的東西，所以，真正的問題是要堅持什麼？改變什麼？又怎麼改變？一切考驗著我們的智慧和信念。

個人覺得最令人讚歎與難得的是，僧團雖來自日本系統，卻從原本可接納結婚的僧侶共住，在經過觀察與適應後，決定改變為只接受堅持獨身、恪守梵行的人出家，果然使得僧團更加清淨單純。相信只要僧團繼續精勤於佛陀教法，繼承傳統又不刻舟求劍的觀察、適應與改變，努力學法、弘法、護法，勢必能續佛慧命、紹隆佛種。





【新生入學心得】

## 回如來家

文／寬意行者 攝影／僧大小記者

入學僧大至今十多天，仍覺得是一場奇幻旅程，如夢似幻。

### 【活著】

雖然還在適應中，但是卻可以很肯定地說，我認真且切實地感到自己正以一個高質量、前所未有的好狀態，踏實安心地「活著」。就像是自己在踏進女寮的那刻重生了。又或者說，終於「回家」了。

### 【安心】

來的第一天，剛換上行者服，開始瘋狂流汗的日子後（衣服沒有乾的一刻），就生起了「我到底自己選了什麼人生啊！」、「我要走了！」諸如此類的念頭們開始在腦中不停地浮現。而法師們就像先知一樣，接二連三的在課堂中分享他們初出家時的各種起心動念，也因此我才驚訝地發現，原來大家都一樣啊！懵懂之時跌跌撞撞，但總會走出一

條屬於自己的路。師長們的分享就像是初祖達摩幫二祖慧可「安心」一樣，只是以一個更符合孩提狀態我們的方式。每上一堂課就像去了一趟安心站，包括日常食、衣、住、行也是，都被安排與照顧地如此安全及妥適，那我還有什麼好害怕，好逃避的？既已發心出離煩惱及欲望的家，何不趁今生有如此殊勝的因緣，好好地體驗，投入呢？此念一起，心已然安住。

### 【覺察】

沒了3C產品，反而有時間將更多注意力用在覺察身體的變化（其中也包括自己的起心動念）。會突然在走路時，發現小腹、肩膀沒放鬆，抑或是在聽學長們講出坡、威儀等等時發現自己會放空、不耐煩等。情緒的起伏忽然很輕易地被我察覺，這個感覺相當奇妙及不可思議，也終於感覺到自己的心慢慢收攝到較細的狀態了。



#### 【新生入學心得】

##### 【放下與感恩】

進來前一直知道有個叫「害怕去大寮」的未爆彈，種種預設自己會過勞、速度太慢，不太會煮飯等諸如此類的恐懼感如影隨行。直到今天上了演印法師的「出坡概論」，看到法師如此法喜及感恩自身在大寮的所學所獲，以及分享「安住於量身打造的因緣」、「隨順安排」、「局部成就整體」，這三個重要觀念，一瞬間豁然開朗，甚至還隱約有點期待去大寮出坡了呢！再由生轉熟的這個過程中，仍需念念回到當下，那就會讓事情簡單化及心情穩定。

最後，想好好及認真地感謝所有讓孩子出家的父母們，我肯定無法體會您們的箇中滋味，因為換做我是父母的話，應該不會同意自己的孩子出家吧.....這真的很難割捨也很難釋懷。

所以我想說，請不用擔心我們，我們正在走著一條安全的路，過著被照顧得無微不至的日子，學著自己最渴望的知識、行儀，努力成為自己理想的模樣。願我們為自己及眾

生活出一道光，以佛法互相照耀也互相治癒。感恩所有的師長、學長們及同學們，這兩週真的身心都找到了落腳處，願自己能接受自己的每個狀態，好好體驗接下來的每一天。

##### 【糗事一則】

前幾天兩位外籍學長要在白板上寫佈達訊息，但不太會寫。於是我自告奮勇幫忙，結果壓扁的「扁」怎樣都想不起來.....學長就說：「去找個台灣人來寫吧！」我內心吶喊但弱弱地回：「學長，我是台灣人。」後來，我就獲得了一本國語辭典。由此可知，未來的一年，不但可以修行，還能練寫字.....



【與副院長有約報導】

## 僧大副院長上課囉！

文／寬永法師 攝影／常鐸法師

10月11日法鼓山僧伽大學【教務專題】課程的主題很特別，男眾副院長常寬法師以「僧大的一天」為題，輕鬆和全校學僧問答互動、討論；透過個人經驗以及有趣的小故事，談如何從早晨起板、早坐、早課、出坡等作息中運用佛法 and 禪法。在場學僧無不熱烈迴響，現場笑聲不斷。

僧大學僧一天的活力就從發願開始。發願所產生的願力，帶動行菩薩道的心力和體力，還能感得諸佛菩薩和護法龍天的護持。清晨的禮佛九拜，讓學僧每天重複薰習出家受戒的儀式，將九拜文念得清清楚楚、聽得明明白白的殷重心中，讓戒體持續產生防非止惡的作用，也讓發心出家的學僧時時提起初發心。

早課與禪修之間的關聯為何呢？唱到熟悉

的咒語時，心會繫在音聲和旋律上，這是「止」的作用；經典的文字則起「觀」的作用。法師還分享如何改變合掌姿勢來放鬆唱誦，並現場帶領學僧一起唱「摩訶三稱」，感受梵唄的法喜。

常寬法師回憶起自己仍在沙彌階段第二年，就必須承擔起僧伽大學第二屆學僧輔導法師的重責，忐忑的心路歷程，在聖嚴師父叮囑的「以身作則」、「向學生學習」中引領他一路走過。法師發現初創期的僧大，課表如一般大學安排，但同時又配合著寺院的生活作息，所以學僧們生活相當緊湊。後來才調整成現在運行的模式，巧妙地將寺院、佛學院、大學的生活作息和各項學習結合，慢慢演變成現在僧大的形式。

三年級寬瑞法師表示，常寬法師用說故事



【與副院長有約報導】

的方式讓我們理解僧大的作息表是怎麼演化至今的，僧大每天的生活都是照表操課，隨眾作息——木頭跟著木排走。從常寬法師的分享中，更能感受到師父以及僧團法師們對於「僧教育」的用心：不只是鑽研佛學知識，更重要的是培養出家人的威儀、心態與觀念。每一個作息（環節）無一不讓我們提起初發心。雖然師父色身不在我們身邊，但是師父的精神始終陪伴著學僧成長蛻變，從沒有離開過。

面對僧大緊湊的生活步調，常寬法師和同學分享早出坡後，如何轉換身心，開啟一天的學習。首先，選擇和平常不同的路徑慢步至學校，改變思維模式，放掉剛才發生的事情和疲倦。抵達教室先開窗，讓空氣流通，坐下來休息等待的同時，體會環境的流動。聽課時可交替使用眼根和耳根，讓身體逐漸恢復清楚的狀態。如果昏沉，建議寫筆記轉移注意力，身體有著力點了，心自然放鬆。法師最後祝福同學們在僧大、寺院兩種場域

的學習中，練習用佛法和禪法，快快樂樂地學習，平平安安地奉獻。

# 大老婆小老公

資料參考：自然谷/謝伯鴻

## 人面蜘蛛

### *Nephila pilipes*

攝影／清華蝴蝶園-林均育

【科名】 絡新婦科 絡新婦屬

【別名】 斑絡新婦、大木林蜘蛛

人面蜘蛛雌蛛體長30-50mm，雄蛛5-10mm，雌蛛頭胸背板金黃或灰白色具擬人面斑紋，腹背黑色，中央有2條黃色的縱帶，兩側有灰白色不連接的斑紋。公蛛不僅外形跟雌蛛完全不一樣，就連身材也只有母蛛的五分之一。

人面蜘蛛為日行性蜘蛛，結網高度大約離地100-200公分，會隨著體形變大而增高。不像一般蜘蛛選在清晨或剛入夜時織網，織網時間不固定。



#### 小編的話

山上有很多蜘蛛，人面蜘蛛是最搶眼的，並且到處都是。別看人面蜘蛛的模樣有點嚇人，但人家可是很溫和的，雖然有毒，只要不刻意驚嚇牠，放在手上都不會咬人的，千萬不要隨便打死牠。

人面蜘蛛的網很厲害，可以捕捉蜥蜴、蛇甚至是蝙蝠。是的，沒有打錯字，真的連蝙蝠和蛇都可以是食物，小編在網路上看到照片時，也是大驚。😱😱

小編出考題：請問每一隻蜘蛛的臉都是一樣的花紋嗎？

# 生命自覺

## 第二十一屆 生命自覺營 出家生活體驗營

營隊時間 | 2024.01.27 (六) ~ 02.03 (六)

營隊地點 | 法鼓山世界佛教教育園區 (新北市金山區法鼓路555號)

參加對象 | 男18-42歲，女18-40歲，高中/職以上  
願意體驗和學習出家生活者

聯絡方式 | ☎ (02)2498-7171#2351 (週一至週五9:00~17:00)

☎ 0910-159-557 (平日17:00-19:30 • 六、日9:00~17:00)

✉ awakening.ddm@gmail.com



報名



官網



FB

2023/10/15開放報名，額滿為止。報名審核過後，將以電子郵件通知



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