

僧芽 電子報

OCTOBER 2023 | ISSUE 10

求知若渴

讀萬卷書
也要行萬里路

院長時間

做個有國際觀的現代人

僧大教室

傳承與改變——
夏斯塔修道院參學記

修行自知錄

馬來行

僧大報報

菩提道上起步走

法鼓山誌

酷嫂——台灣大蝗

求學要訣

聖嚴師父說過：求學有兩個要訣：第一是常親近善知識，第二是遵守真理。

善財童子受到文殊菩薩的啟發，發心尋師訪道，先後參訪了五十三位善知識。從這許多不同身分的善知識學習不同的方便善巧，即使是童男、童女，也可以是老師。

只要不因為輕慢和懷疑，障礙了我們親近善知識的機會，錯失學習的因緣，所有的相遇都是最好身教與言教。



做個有國際觀的現代人

文／聖嚴法師 攝影／常鐸法師

自古以來，知識分子每每以「讀萬卷書、行萬里路」來自我期許。現代人已步入國際村或地球村的世紀，國內和國際之間，個人和團體之間，息息相關。故而，做為一個現代人，必須培養國際觀，才能適應時代而不致孤陋寡聞。

有些西方的年輕人，大學讀了一陣子，或工作了一段時間之後，便到全世界各地跑一跑，玩累了再回學校讀書，或者重新找一份工作做。這些人大部分是事業和家庭都還沒有穩定。另外有一些人是得天獨厚，有錢有閒，所以不論年輕年長，都能到各地去旅行。還有些年輕人單騎走天涯，一樣可以環遊世界。不過，在整個社會人口結構中，這些都算是少數。

事實上，培養國際觀並不一定非要到全球各地旅行不可。經常旅遊的人，可能有國際觀，也可能僅是玩樂，未必能有國際觀。豈不聽說「秀才不出門，能知天下事」？可以

見得，即使沒有錢、沒有時間經常出國去看，仍然可以做一個有國際觀的人。

我們可以經常從大眾傳播媒體中關心全球各地發生的時事，也可以通過閱讀新近的出版消息，到圖書館找到與你興趣有關的各種新發生、新發現的新資料，這樣就可以使我們具備國際知識，培養國際眼光，漸漸形成國際心胸。除了透過翻譯的出版物，如果能夠多學會幾種外國語文，那就更好。

一個有國際觀的人，會有恢宏的心量、深遠的眼光。對他自己、對全國人，都有幫助。

首先，他會考慮全人類的福祉，不會只看到個人的近利。所謂高瞻遠矚，對其個人，對於社會，均有助益。有國際觀的人，會以開明及理智的態度觀察事物，比較不會武斷地批評，也不太會杞人憂天。



不過，也有一些人因為失去了對於本國本土的信心，只是一味地崇洋媚外，看到洋人有一點點好，就想全盤抄襲，或者恨不得自己就成為洋人，這就失去培養國際觀的意義，而會被冠上假洋鬼子的尊號了。所以，培養國際觀的確很重要，但是，一味地迷洋、崇洋，就不值得鼓勵了。

-- 《叮嚀》



傳承與改變—— 夏斯塔修道院參學記

文／常啓法師 攝影／夏斯塔、常啓法師

今年夏天，演建法師、演醒法師與個人一起前往美國加州夏斯塔修道院（Shasta Abbey）做短期參學，這座純西方僧團的修道院是在1970年開山，由英國比丘尼慈友·甘迺迪（Rev. Master Jiyu-Kennett）創辦，她曾在日本總持寺修行了近十年，得到曹洞宗的傳承，繼承了入宋求法的禪僧道元的教法。

總持寺與永平寺是日本曹洞宗法脈下的兩個大本山，相對於永平寺做為出家眾修行的道場，不對外弘化；總持寺則輔以度化在家眾的功能，主張僧侶應慈悲為懷、廣結善緣，被鎌倉時代的日本天皇敕額「曹洞賜紫出世第一之道場」，與永平寺平起平坐。似乎也揭示了慈友禪師所創建的夏斯塔修道院，在培訓僧侶與菩薩外弘之間平衡拿捏。

日本精神一直很重視傳承，就算淪為形式主義也堅持復刻不移，但創辦人的經歷中，不只領受日本禪，更在馬來西亞受了中國系統的戒法，因此也深受漢傳佛教與中國文化的影響，其本身又是一位多才多藝的音樂家，故要在歐美地區建立法幢、弘揚禪法，勢必得面臨許多傳統堅持與適應之間的調變，這也是這次參訪的重點觀察。

直到1996年圓寂前，慈友禪師在歐美地區，仿照天主教的修會制度，成立了佛教禪修會（Order of Buddhist Contemplatives），建立許多大小修道院，其中主要的兩座總道場，除了夏斯塔修道院外，另一座則在英國北方諾森伯蘭（Northumberland）的畫眉烏洞佛教修道院（Theossel Hole Buddhist Abbey）。



聖巖師父於2000年7月拜訪了畫眉烏洞佛教修道院，開啟了法鼓山與修道院的最初因緣；在疫情前後，亦有法鼓山臺灣與北美道場的法師前往短暫拜訪交流。因此，此次前來算是再續前緣，帶著空瓶心態與初學者之心，以一個月為期的浸潤式學習，望能帶回他山之石。

第一天（七月六日）傍晚五點左右，我們將車子停在夏斯塔修道院的紅色鐵門前，按下門鈴之後，一位穿著紅棕色僧袍的老法師，一跛一跛地走向我們，隨即以溫暖的歡迎笑容，將我們帶入知客室，客寮的准恆法師先為我們做了新冠快篩，接著一位位慈祥的老法師紛紛來看看我們，並表達關心與歡迎，也包含了住持梅安法師（Rev. Meian）。每位法師都在詢問我們的法名，中文發音不易，還得用隨手的紙筆記錄，感受到老法師們的熱情，整個人很快就放鬆下來，心裡覺得非常感恩，有種回家的感覺。

禪堂內特殊的禪床

隔天，雖然知客法師請我們以調時差為主，但經不住興奮與好奇，早早就起床，準備進堂打坐。我們從緊鄰禪堂的大殿進入，緩緩打開兩堂間隔的高大木門，還得沿著木梯往下走入，所以禪堂顯得特別挑高，四周圍繞著禪床，一床一床緊挨著用紅毯鋪成，除了是打坐的位置，大小高度就像一張床，就像漢傳叢林的長連床一樣。

事實上，禪床也是給準備出家的行者睡覺的地方，他們白天沒有個人空間和休息時段，清晨起床後，得將寢具收入壁櫃，因此，個人物品也必須減少才行。行者必須適應至少一年這樣的生活，才准許出家，這是修道院一直以來的傳統，算是一種考驗出家決心的磨鍊過程，提前訓練少欲知足，以及承受壓力的穩定性。因此，儘管僧團老化嚴重，急需青年出家，也要保留這優良傳統。禪床特別有巧思之處，是床下面中空，床面還有兩塊活動木板，讓不方便盤腿者，可以掀開木板再放入椅子，看到大部分的老法師都是坐著椅子面壁打坐，甚至一位病癒不久的老法師還搬出躺椅，就在走道角落半躺著



打坐。

挑高的禪堂只有上層的氣窗通風，窗戶用玻璃彩繪著佛菩薩像，使得禪堂昏暗無比，但吸音木板做的壁櫃，讓禪堂格外安靜。中間一個大佛龕，供奉著騎青獅、持慧劍的文殊菩薩，佛龕後面隔著走道，是一間由吸音木板隔成的小房間，可當作置物間，又可隔開東西兩單，多一些禪床布局，還可隔出經行走道，也讓整體禪床的排列更像是一朵蓮花。中間佛龕象徵著蓮台種子，花瓣愈外圍愈舊，愈內圈則愈新，所以通常禪堂與大殿位置的安排，資深法師在外圈，新戒法師則往內圈坐，跟漢傳佛教的傳統不太一樣。

不一樣的早坐初體驗

早坐由一陣鼓聲開始，接三聲磬鳴，僧眾行禮後，就不能再進入禪堂了，前十五分鐘，住持梅安法師會一一巡香，而每一位面壁者，似乎都能在昏暗又安靜的木製禪堂中，感受到住持從背後走過的聲音，於是一

一停駐、一一問訊，待巡香畢，回到禪床坐定後，還會有擊磬三聲，好像此時才開始用方法，只管打坐。

睜眼不入定，所以感官也一直開著，接納一切，不分別一切，不分別又不能落入昏昧不覺，好在乾爽微凍的清晨，冷風從上層氣窗吹拂著我的光頭，便足以讓我凜冽抖擻。而遠處陣陣的鐘鳴傳來，不是寺院的晨鐘暮鼓，只為提醒早坐的行者，慎勿懈怠昏眠！只管打坐！

倏地！木魚輕敲一長兩短，所有人彷彿返老還童般，迅速地轉身跨步，已站在走道上，手抱虛拳置於肚臍，慢步經行就這麼突然發生了，而我還在昏暗的禪床上，準備套上我的綁腿，只管打坐瞬間變成了只管經行。腳後跟先著地，腳掌觸地後，腳趾頭再接續，一步踏穩，再換下一步，一個接著一個，在同一處老舊的地板上發出陣陣「摳、摳摳」的聲響，禪堂又更安靜了！安靜到連走在後面法師的呼吸聲都格外清楚！



條地！木魚輕敲一長兩短，噢！是我的錯覺嗎？似乎慢步不到五分鐘，所有人再度走回自己的禪床前，一問訊，跨步轉身坐定，一氣呵成，繼續只管打坐去了。

從日本到美國的袈裟頂戴儀節

條地！大殿傳來一聲沉勁有力的鼓點，咚！馬上兩塊木頭猛烈撞擊，劈啪！雷劈一樣劃破虛空的聲響，刺耳貫腦，讓初來乍到的我們，經歷了彷彿置身槍擊案發現場的驚嚇，妄念一掃而空，好像在告訴貪坐的人，勿貪勿執。眼角餘光瞥見眾法師已將袈裟置於頭頂，雙手合掌，接著齊聲恭誦
〈搭衣偈〉

「How great and wondrous are the clothes of enlightenment, Formless and embracing every treasure; I wish to unfold the Buddha's teaching. That I may help all living things.」

（大哉解脫服，無相福田衣，披奉如來教，廣度諸眾生。）之後取下袈裟，在眉心點三下才穿上，有別於我們平時搭衣時的默念或根本沒有念，讓人油然生起宗教情操。

遙想當年，入宋求法的道元禪師，首參天童寺時，正是被正統禪堂作息的「袈裟頂戴」儀節所震撼，在他的自述裡，親眼目睹神聖法衣的穿搭儀則，彷彿自身與佛陀產生了真實的連結，因為「祖宗之搭法、制法，浣洗及受持之法，若不參學嫡嫡面授之堂奧，則不知也」，袈裟是正傳之佛法的象徵，被稱為如來的「皮肉骨髓」，得透過師徒之間代代相承，才能傳到今日。

想到這裡，道元禪師說他「滿身歡喜，感淚自落浸衣襟」，於是他默默發願要將正法帶回日本，令他的家鄉也能見聞佛陀正傳之衣法。此刻，時地古今皆不同，但袈裟頂戴儀節，不只傳回日本，更是延續到了美國，也令我感動不已！



【馬來西亞暑假海外實習心得】

馬來行

文／演千法師 攝影／馬來西亞道場

在馬來西亞實習，是一段特別且珍貴的回憶。

這是第一次到馬來西亞，以前從同學口中對馬來西亞的印象是有話直說、治安危險。這次親身來到馬來西亞，感受到一種自然、舒暢的親切感，來自於人的直率和純樸，來自大朵白雲和如神木般巨大而有許多植物共榮的大樹，來自不同種族、宗教之間的友善和包容，來自一種沒事也很歡喜的放鬆和自在，在生活之間流動著。

僧大招生專案

7/13~8/10由僧大女眾部學務長常格法師帶領我們二位法師，從台灣來到馬來西亞，為尋訪有志一同的青年相聚僧大。馬來西亞年輕華人親近佛法的比例比台灣還高，道場各類的活動中，不乏有年輕的身影（法會除

外）。在馬來西亞有許多能和青年分享佛法的機會，一是青年們會邀請法師們去學校帶領活動、工作坊，二是青年們會親自來道場參加活動。

這次帶領的活動，主要有針對教師、青年及義工的工作坊及禪修課程。7/20（四）是拉曼大學的靈魂共鳴工作坊。一進入教室便看見幾位同學在搬桌椅，一位同學擺放一張乾淨的桌子，接著陸續擺上供果、供水（佛像還在路上），他們沒有屬於自己的社團空間，但那顆心很真摯，令人肅然起敬，在資源有限的情境下，許多簡單的小事都加深了他的意義。法師帶領青年們簡單禪修、情緒卡分享，佛法交流，在運用慈悲卡、智慧卡解決生命困境後，同學們露出放鬆的微笑，在這之中見到馬來西亞的青年對法的珍惜和恭敬。



7月底的周末假日，金寶拉曼大學的學生來道場參加初級禪訓班二日營，同學們一早啟程，經三小時車程來到馬來西亞道場，這份千里求法的精神值得讚嘆。法師帶領基礎禪修以及分享基礎佛法，為期兩天的課程讓青年對自身有更多的覺察，並練習以放鬆的身心面對生活的挑戰。「自覺工作坊」則以體驗式的活動及佛法、生命故事的分享，讓青年能從自身的生活開始覺察，探索生命的意義與方向。在一系列的活動中感受到馬來西亞青年的單純，沒有標準答案，而是回到現下的生命狀態，如實的分享。

在青年階段，生命開始較大幅度的蛻變與轉化，每個人開展出各自的生命歷程，在學員的分享中聽見，有人正遭遇著人生的挫折而尋找著生命的答案，有人已事業有成生活無虞，但終究不快樂，有人對未來一片迷茫。不論因為何種原因而在此相聚，我們都將在三寶門下互相祝福與成長，也願能有更多人發心修學佛法、護持佛法乃至隨佛出家。

馬佛青的啟發

這次實習在常藻法師用心安排下，參與幾場會議，其中一場是馬佛青的交流，在這場交流裡，看見許多值得學習及省思的地方。在來之前略有耳聞，馬佛青是很厲害的團體，這次來拜訪常藻法師的是雪隆州（雪蘭莪、吉隆坡）的新任理事，其中副主席年僅20歲，就讀馬大的法醫，在課業繁忙之際仍肩負馬佛青職務，他說他每天睡1、2個小時而已，聽到後有些震驚，這也許是某種程度的為法忘軀的精神。

他們的團體的成員各有所長，有台前的人，也有幕後的人，很欣賞他們沒有太多的框架，能夠被挑戰，交流不同的意見，自然說出想法，彼此給予回饋，並從中創新、突破、改善，這是一場真正的交流。這次來主要是有一個新的弘法構想，想邀請法師與咖啡店店長對話，藉由咖啡廳為媒介提供即將畢業的年輕人求職及創業的一個生涯方向並從中用佛法解決所遇到的困難。他們的心量也很廣大，他們說這也是新的嘗試，但希望



透過這次舉辦，建立一個模組，之後其他人在辦活動時便能套用這樣的模組。為了分享，他們並不在乎個人的利害得失，而是以分享佛法為最高的原則，不斷往這個目標靠近，這是一群對於弘揚佛法很有熱忱的年輕人，這讓自己生起很大的興趣，是什麼力量讓他們能如此的奉獻？

常藻法師分享，馬佛青的因緣是繼程法師那個時代有許多人用心創立，一步步帶起來的，大家都知道很不容易，所以有很強的使命感，因為沒有依靠、沒有機會，因此格外珍惜，格外堅強。有時會想「匱乏」也許是菩薩給馬來西亞佛教最好的禮物，因為缺少，而懂得共享；因為稀有，而視為至寶。

自己同時也很好奇在活躍於弘法活動，是否也重視內在實修。常藻法師的回答亦讓人發人深省，法師分享，有時並不一定是個人在內修與外弘之間做平衡，而是整個佛教團體彼此發揮所長，而在大環境中取得平衡。這樣的視野又更寬廣了，也顯示團體的重要性及獨特性，而團體中的個人更是成就因緣

的重要因素，而非想要因緣成就自己。自己是否能慢慢培養出這樣的胸襟與遠見，在團體中扮演好自己的角色，成為成就團體的善因緣？若能如此，團體便能趨於穩固而在時代的變化中促成使社會和諧的力量。

南傳長老

馬來西亞很特別的地方是種族多元，帶動了文化、飲食、宗教等等的多元性，馬來西亞主要有三個族群——馬來人、華人、印度人，三個族群彼此共存，創造一份獨特的寬廣和包容性。今早不同以往，我們共九位法師來到印度區的一間印度早餐店——甘地吃早餐（不同的餅和咖哩）。吃完早齋，我們來到一間南傳佛教的寺院——十五碑錫蘭佛寺，大殿內不大，供奉一尊佛像，右側有一尊臥佛，清淨而莊嚴。大殿一側有一座塔，大殿旁則有三棵菩提樹，我們於菩提樹下禮佛、繞塔供燈。雙手托著菩提葉盛著紅油燈，心中默念佛號，一步一步地走，寂靜而自然。



走到辦公室前方，有兩隻大狗跑出來，接著走出一位長老，長老是現任的住持，親切地邀請我們進去喝茶，於是我們來到長老的辦公室喝茶吃kaya餅。常藻法師和長老說明我們是法鼓山，現在有一塊新的宗教地，印象很深刻長老一直說Don't worry，如果有任何問題都可以和他聯絡。長老也提到有人捐給他一塊地，大概可以容納兩千多人辦活動，如果有需要也可以告訴他，還特別說這個道場是十方叢林，大家都可以來。聽著長老和法師對談，心裡有一種說不上的感動和喜悅，大家像是一家人，雖然是不同的系統，但不分彼此，成就整體的好，這不就是佛法的精神嗎？



【女眾部新生講習報導】

菩提道上起步走

文／寬信法師 攝影／僧大小記者

帶著不同的文化背景和生活經歷，懷著緊張又期待的心情，僧大女眾十位新生自8/30報到日開始，藉由為期兩週的新生講習，認識居住的女寮環境，接受行住坐臥威儀訓練，了解僧大的規範，學習如何透過自知錄等修行工具，自我覺察及自我提升，體驗巧把塵勞做佛事的大出坡，再到參與今年求度者的落髮儀式，最後於莊嚴盛重的剃度典禮圓滿受戒，正式成為一名「行同沙彌尼」。

為了讓分別從臺灣各地、美國、香港、澳門的新生們能更快安心、安住，今年特別由二年級規劃了「文化交流之夜」，邀請來自海內外的學長們分享自身的文化衝擊。從無拘無束的在家人學習轉換成為三千威儀、八萬細行的出家人，學長們各自陳述最有挑戰性的部分，並以過來人的經驗提醒新生可以先建立的正確心態與觀念。

在天氣依然炎熱如夏，換著一身長袖、長褲的行者服，對於新生而言著實是一大考驗，不僅要先調身適應；告別家人來到截然不同的生活環境，更是要自我調心。不論是因為想家而哭，或是因得回香港重辦簽證擔憂而哭，或是因周遭人的付出而落下感動眼淚，新生們在「共同回饋」活動時，不約而同地表示，真的十分感恩這段期間，師長們的溫暖關懷、學長們的用心照顧與同學們的相互護念，幫助自己消融偶爾會浮現退心的妄念，更快的在隨眾作息之中，練習放鬆且安定身心。

一年級新生寬明菩薩心存感恩的說：「報到至今，自己努力用心投入每個緊湊行程的當下，明顯感受到不同以往在家生活的踏實與平靜，也更加期待未來的學習與體驗。」至9/15止，為期兩週的新生講習已圓滿完

平安



用平常心面對不平常之事。

成，但是出家人「由生轉熟，由熟轉生」的修行正要開始，期願所有的發心出家者皆能莫忘初心，道心堅固，在這條自利利他的菩提道上，一步一步踏實的往前走。



酷嫂 台灣大蝗

資料參考：中央研究院生物多樣性研究中心·
許慈創

台灣大蝗

Chondracris rosea

攝影 / cdengs

【科名】 蝗科

【別名】 草螟公

體長 雄50-65mm、雌75-87mm，體色為鮮艷的綠色，頭、胸具凹凸不平的瘤斑，複眼下方具一條黃色縱紋，觸角淡褐色，各腳脛節外側紅褐色，後腿腿節強壯善於彈跳。

普遍分布於平地至低海拔山區，成蟲於秋季出現，夜晚會鳴叫，以後腳和前翅磨擦，發出「喇沙」「喇沙」的聲音。在晴朗陽光下常出現在山區逛馬路，開車時遠遠就能看到，希望駕駛們要小心別壓到牠們。



小編的話

小編第一次見到這樣巨大的「蚱蜢」時真的驚呆了，想說是法鼓山的伙食比較好嗎？為什麼能長成這樣奇幻的模樣，原來是「台灣大蝗」。

近看台灣大蝗時，牠眼神犀利，一臉嚴峻，似乎在不耐地問「有事嗎？」小編拍這張照片時，就深刻地接收到牠無言的質問。大蝗看了一會兒鏡頭，收起後腿，不再繼續慢步，好像隨時要來個「千山我獨行，不必相送」的華麗轉身。小編只好識趣地收起手機，先告退了。

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