

法鼓文苑

談「情」說「愛」，從佛法中看伴侶相處的智慧

世間最令人糾紛、裝飾於作偽之間相親相愛。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

自心

自心是結實道中無所不在的。這是在世間最難得的一種關係。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

回家?出家?

一直知道出家是不容易的。這是在世間最難得的一種關係。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

現代

翻譯家

現代青年僧的學思所見



二十一世紀漢傳禪佛教的消融性、適應性與包容性

現代佛教可以從學術研究、研究方法、系統性修持、實踐與教義與修行方法、時間、又可以從通貫貫修行、融通貫通中的教理、推測出佛法與當代世界的關係。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

《楞嚴經》與飲食男女

豐饒寶藏，無量功德。這是在世間最難得的一種關係。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

小林村教會我，回到最初的相待

安心能應以「順其自然」的方式開展；其中最重要的，就是「安心」。這是在世間最難得的一種關係。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。

這是在世間最難得的一種關係。雙方為了生活上的關係而產生，又為了生活上的關係而產生。



交信大

果市之自來水

二副長

博火編刊

才俊樹木家

信的信

平三做



好苑在人間

拿著筆，在紙上，一筆一畫，寫著每一份對於心的承諾，彷彿在刻畫著每一個生命的獨特，不敢有一絲絲的疏忽，慢慢地寫著《法鼓文苑》撰寫及編輯的過程，說長不長，說短，卻有著辛苦的磨練與承擔。

2022年，為聖嚴師父提出「心靈環保」二十週年，「心靈環保」是當年師父針對那時的社會轉變所提出，深含漢傳佛法的智慧於其中，可說是一次將佛法「現代翻譯」的示範。而在這三年多疫情肆虐的時刻，「心靈環保」的應用顯得格外有其意義，為此，本期《法鼓文苑》先以「好苑在人間」為主軸，試著把每一位僧大學僧的好願，藉由文苑的編輯，呈顯出其對於佛法及眾生的承諾，更讓好願得以傳遞出去、充滿人間。

後以「現代翻譯家」為專題，結合現代議題與佛法，傳遞佛法的智慧給現代人。專題主要以兩個面向，分別為「災後重建」及「家庭關係」，從大範圍至小系統，試著從佛法的觀點建構出對於生命的體會與學習，並藉由這個過程，承續歷代祖師弘揚佛法的悲願。

聖嚴師父期望藉由《法鼓文苑》的編寫出刊，鍛鍊學僧們的文筆，並讓更多生命能得到佛法的慈悲與智慧。文苑接續師父的教誨，透過每位學僧的撰寫及投稿，以多元的文章風格、照片、繪畫、影片等形式，分享學僧的修行過程與體會，並藉此訓練學僧以筆弘法的能力。且看僧大學僧發揮「僧大譯經師」的功力，用生活化的方式分享佛法智慧；看僧大學僧如何在「禪居歲月」的修行路途中「法癒心事」，將佛法融入自己的生命中，用一筆濃淡得宜的墨，揮灑於「自在雲間」。

本期《法鼓文苑》得以順利出刊，感恩專題受訪的每位法師與菩薩，感恩每位學僧的投稿，更感恩這一切的因緣成就，讓我們可以藉由文苑編輯的過程重新看見自己。

本期文苑更邀請讀者們一起來體會，透由一次次的閱讀過程，漸漸向內省思與覺照，開始看見我們生命中的每一刻，本就如此圓滿美好。

《法鼓文苑》編輯小組 合十

演維

一開始，演維會因為同學之間的不團結而煩惱，甚至對同學感到失望，但經過反思與承擔起照顧大家的責任後，慢慢可以體諒每個人都在學習，每個人有自己行事的風格，更重要的是，每個人有自己的難關要過。因此，演維開始練習沒有所謂「總召的意見」。總召的意見就是團體共同的想法，總召的責任就是主動協調人與事，誠心地瞭解每位成員的需求與想法，並盡力促成團體的共識。感恩有此因緣讓演維學習到，一位領導者，需要傾聽與協調，需要放下自己的成見，才能從中消融自我、成就他人。

寬恩

活著，在內心的歲月裡，相伴相遇，從你我生命的此岸游向彼岸。
活著，守著智慧，守著慈悲，守著本心，守著一份願予你的溫柔。
活著，讓我輕聲細語地傾訴，當下當下，燃一室香與你遙遙相伴。
活著，無需任何理由，只願默默在心裡，保有一塊安放你的角落。

殊諦

佛陀開種種的方便為了隨順眾生的喜愛，讓眾生可以以最輕鬆的方式來修行。美編也是如此，希望透過設計，讓看到的人先被外表所吸引，進一步會忍不住想看裡面的內容。

寬融

我祝福您幸福健康
但我不再能完成您的旅程
我是個過客
全部我所接觸的 真正使我痛苦
而我身不由己
總是有個什麼人可以說：這是我的
我 沒有什麼東西是我的
有一天我是不是可以驕傲地這麼說
如今我知道沒有就是 沒有
我們同樣沒有名字 必須去借一個
有時候 您供給我一個地方可以眺望
將我遺忘在海邊吧
我祝福您幸福健康
——安哲羅普洛斯《觀鳥踟躕》〈我祝福您幸福健康〉／摘自邱妙津《蒙馬特遺書》

寬行

文苑，非一個人的文苑，乃眾人所成。
感恩一切成就的因緣，尤其是師父。

演誓

我有時候和同學、執事法師講：「我是33歲的俄羅斯人加3歲的台灣人。」指的是我的中文與理解當地文化的能力。這句話引起一陣笑聲，並說：「3歲！怎麼可能這麼大隻！」3歲大的小娃怎麼可能出現在文苑小組呢？然，僧大法師慈悲，讓我學習很多，包括開會的技巧、方式，合作與討論，衡量自己的能力協助文苑小組。不過，這些跟一般的學習不一樣，因一切都離不開僧大校訓——悲智和敬。感恩因緣有機會能把佛法運用在日常生活上！

演期

法不孤起境方生，悲智和敬在一班，
鼓勵投稿結善緣，消融自我煩惱淡；
文以指道編輯稿，鏗而不捨初心願。

苑願相續度眾生，現代翻譯入世間；
現前和合無違諍，爾乃可得成文苑；
代代相傳妙佛法，續佛慧命百千年。
翻古適今通佛心，心靈環保在心田。
譯理解義踐佛法，利人利己菩提願；
家家戶戶菩薩行，處處福慧滿人間。

演功

有因緣主動加入文苑，看見了師父對文苑的宗旨及漢傳禪佛教的心願，師父留下了許多智慧與慈悲的禮物，同時也幫我們把路都鋪好了！因為投入文苑，大家彼此一起深入了解師父的思想、精神，儘管在討論過程中，我們各自的想法、意見、思慮有不周全之處，師兄弟們都會彼此互相包容、學習成長，以及戒長法師們給予的鼓勵、關懷、陪伴、心靈處方箋，帮助大家打打預防針、釐清思緒。希望這份刊物繼續放光。

【編輯台上】

- 1 好苑在人間
- 2 編輯小語

【本期專題】

心靈環保——佛法的現代翻譯

- 8 【心靈環保】心靈環保的生活運用 / 果毅法師
- 11 【心靈環保】二十一世紀漢傳禪佛教的消融性、適應性與包容性
/ 演期、演保、演究、寬融
- 15 【災後重建】在救災中，消融自我，體驗心靈環保 / 常法法師
- 20 【災後重建】四川安心站與我 / 謝云洋
- 22 【災後重建】甲仙安心站站長的心路歷程 / 甘玲華
- 26 【災後重建】小林村教會我，回到最初的相待 / 黃憲宇
- 29 【災後重建】國土危脆、人心惟危下的生命探問 / 寬瑞
- 32 【災後重建】開放的心來接納 / 寬善
- 34 【家庭關係】修行在紅塵——家庭關係中的修練 / 李惠珠
- 40 【家庭關係】談「情」說「愛」，從佛法中看伴侶相處的智慧 / 寬恩

僧大譯經師

- 44 梵唄與現代化修行 / 演根
- 46 佛系玩家 / 寬德
- 48 這一生最浪漫的事 / 演端
- 53 旱地生菌菇——大乘佛教與中華文化契合之原因 / 演究
- 56 線上教學之心得與思考 / 智賀
- 60 《楞嚴經》與飲食男女 / 寬融、演期
- 64 佛的日常 / 演煦
- 65 來自海外的青年學僧法師座談會 / 演根
- 67 印尼佛教簡史、現況及展望 / 殊諦
- 70 【僧大趣聞】此鮭非彼龜 / 寬信

- 71 Monastic 7-day Chan Retreat / 演讓
76 尋見一道光 / 演誓
82 【放鬆一刻鐘】清晨靜坐 / 演發

僧大海報故事

- 84 生命自覺營
85 自覺工作坊
86 僧大招生
87 講經交流
88 畢業製作暨禪修專題呈現
89 畢業典禮

禪居歲月

- 92 漢傳禪法的知見 / 演勁
93 自心 / 寬恩
95 冬雨中的僧眾七 / 寬德
102 墨寶中的走路禪 / 演可
104 隨師行腳 / 演預
106 【僧大趣聞】僧大茶水間之日常 / 寬瑞
107 我的人生 / 演保
108 僧大日常禪修試煉 / 寬瑞
111 逆轉前行 / 演向
112 旦夕離去 / 寬恩
114 【放鬆一刻鐘】雨中靜坐 / 演發

法癒心事

- 116 給師父的一封信 / 小螺絲
120 大悲心祈福共修法會實習心得 / 演植

- 122 「可辨識受害者效應」下的淨灘活動 / 寬融
 125 因緣不可思議 / 寬信
 128 以蔬食為法食 / 演可
 132 我與我們——調整口味，從是非中解脫 / 演期
 138 【心靈補給站】許個好願，讓它實現 / 聖嚴師父（圖：寬慈）
 140 AZ 觀察記錄 / 演預
 145 旅行婆婆 / 演千
 147 回家？出家？ / 寬信
 150 融入——校外教學心得 / 印覺
 154 大死一番 / 演端
 158 【放鬆一刻鐘】聽溪靜坐 / 演發

自在雲間

- 160 我們的佛國淨土 / 寬惠
 163 【食譜】素蒸旦、小米糕 / 演端
 166 現前一心、菩薩醫王、觀自在 / 演勁
 169 生活中的經典——佛遺教經&八大人覺經 / 演煦



刊名題字：聖嚴師父

2022年12月《法鼓文苑》第13期

出版：法鼓山僧伽大學

發行：《法鼓文苑》編輯小組

總召集人：釋演維

文字總編輯：釋寬恩

文字編輯：釋演維、釋殊諦、釋寬行、
釋演誓、釋演期、釋演功

美編組：釋殊諦

文書組：釋寬融

發行組：釋寬行

推廣組：釋演誓

後製協力：僧伽大學學術出版組

地址：20842 新北市金山區法鼓路 555 號

電話：(02) 2498-7171

電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw

內頁照片：法鼓山僧伽大學 提供

封面插圖：小草

心靈環保——

佛法的現代翻譯





心靈環保在生活中的運用

當我看到師父這段開示時，我就開始很注意自己的情緒，這讓我發覺，原來情緒是現代的語言，如果在佛教的語彙，就是「身受心法」，也就是四念處。

■ 果毅法師／信眾教育院副都監、農禪寺監院

心靈環保——身心安定

每個人都希望成為身心很安定、平靜、有智慧的人，可是怎麼做呢？我曾經看過聖嚴師父的一篇文章，師父說：「修行最簡單的開始，就是要能夠掌握自己的情緒。」

這個大家都耳熟能詳，好像也很普通；但是我們一般講到修行，都認為無非是打坐、念佛、拜懺等等。但師父提醒我們，修行的第一步，是要能夠掌握自己的情緒，如果情緒掌握好，就是修行的開始，也是修行的一個很重要的歷程。

當我看到師父這段開示時，我就開始很注意自己的情緒，這讓我發覺，原來情緒就是現代的語言，如果用佛教的語彙，就是「身受心法」，也就是四念處。當在生氣的時候，一定有身的感覺、心的感覺、受的感覺，就是身受心法。情緒是我們每天、每時刻都會有的，不管有沒有學佛，大人、小孩、嬰兒都會有情緒。

所以，情緒對於心靈環保，或是對於修行，是一個非常好的下手處；而且即便修行很久，或是修行的工夫很好，還是會有情緒，只是粗與細的差別。不論好的情緒、不好的情緒，都是情緒，都是身受心法。所以當我看到師父這麼一個淺白的提醒，立刻覺得這就是心靈環保的著力點。

生活中如何掌握情緒

要能掌握情緒，一定是要具備向內觀照的工夫。如果注意力是往外，想往外去找讓我有情緒的理由，雖然也有其意義和用途，但如果不能真正自我觀照，對外的觀照是不足以真正掌握好自己的情緒。

情緒有很多種，但生活中最常發生的就是不高興、生氣的情緒。應該要先覺知

「我在生氣」的感覺，先不管什麼東西惹我生氣，而是知道「我在生氣」、「我氣到抓狂」，還是「我有微微的不舒服」。觀照到自己有這樣的感覺之後，才可能進一步再去探究：「究竟是什麼東西惹我生氣，讓我不舒服。」

其次，可以思維：「為什麼這件事會讓我不舒服？可能我以前不會不舒服，但現在會不舒服。」之後可以一步一步探索，也就是一直往內觀照。這種向內的探索，可以是很深層的，也可以是粗淺的。這種工夫練習久了，對自己的了解就會越來越深，對自己喜怒哀樂的掌控力也會越來越強。當然，情緒的起伏可能還是會有，但是，掌控力會越來越好。

掌握情緒不是用壓抑的方式，而是去覺知它。如果沒辦法覺知情緒，有時它會失控，情緒可能會把我們的身口意行為，帶到一個連自己都沒辦法預期的狀況，例如破口大罵、摔東西……甚至更激烈的行為；這時，我們已經被情緒帶走，而無有覺知力。

所以當我們生氣的時候，要去感覺它，知道「我在生氣」；當有覺知時，至少就多了一點自我控制的能力；當想罵人時，可以選擇要不要罵出口，內心可以自我對話：「嗯！我要罵出口嗎？還是我可以換一句話講；還是轉頭走，不要衝突；還是我可以……」

所以掌握情緒的第一步，要先覺知

它。當然，情緒可能還是會持續有，而且可能也還是很強烈，但是因為有覺照，所以是在一種被監管的狀態下，當它要化為比較具體的身口行為時，就會多一點自我掌控的能力，而不會不明就裡地被帶著走。

是非對錯、利益衝突 滋養了情緒的產生

當我們對一件事有是非對錯價值判斷時，很多時候都認為自己「是」，而對方「非」；如果再加上這件事又與個人利益衝突時，我們一定會有不舒服的感覺出現，比較強烈的就是生氣，或者內心生起「他怎麼可以這樣！」的感覺，這種也是情緒。

很可能我們會覺得自己的想法與眾不同，眾人皆醉我獨醒，可是並沒有發現自己的內心是處於一種憤怒、不滿的狀態；這種不舒服、不高興的感覺，也是一種「瞋心」的表現。如同前面所說，情緒如果可以在被觀照中，比較不容易失控，雖然可能還是會邊批評邊高談闊論，但這些也在整體的觀照範圍中。慢慢地，這樣的觀照練習如果配合觀念的調整，以及持續深化觀照的力量，負面情緒的狀態漸漸就會改變，身口意的行為也會隨之調整。

你可能也會發現這樣的觀照方式，跟禪修其實是一樣的。當我們觀照自己時，也會逐步觀照外在環境，包括自己和整個

大環境一起，最後就會知道：「啊！原來就是整個大環境的各種因緣，才會造成這個現象出現；它和我的價值觀、需求與期待有了衝突。」而我，也是因緣條件的和合，也在無常變化中。透過越來越多的瞭解，瞋惱心就可以慢慢被化解，取而代之的是包容、體諒。當心因智慧的觀照而變柔軟時，也就是人的品質開始提昇。

誠心溝通，讓大家更融合

然而我們都是凡夫，當身體有狀況，工作或生活上不順遂，被太多不愉快的事情衝擊時，內心就很容易產生種種負面情緒；雖然能夠觀照，但可能無法消解時，這時候可以選擇與他人誠心溝通，如實講出自己的狀態，讓他人知道。例如有時候，身體不舒服、心情低落，會不自覺臭臉，讓別人覺得你在生氣，可能會覺得你「不知道在不高興什麼，又不講話，今天離你遠一點好了！」這樣氛圍就讓大家很緊張，很容易引起誤解。

所以當有這樣的情況時，或許可以主動說：「我今天身體有點不舒服，可是沒有心情不好，沒事！」這樣的說明可說是「解放彼此」，也就是用誠心的溝通，來解放自己心理的壓力，這樣對方也能夠體諒、包容，甚至起慈悲心來關懷，如此，大家便能互相同理與和合。

二十一世紀漢傳禪佛教的消融性、適應性與包容性

現代佛教可以藉由學術研究、研究方法，系統性地歸納、演繹與統整教理與修行方法；同時，又可以透過實際修行，驗證經典中的教理，這說明了佛法契合當代科學的精神。

■演期、演保、演究、寬融

中國人填寫履歷等各種表格時，對「宗教」一欄，多半會填「佛教」二字；換句話說，多數的中國人，自認是佛教徒，除了曾經受過洗，或已參加過入教儀式的天主、基督及伊斯蘭等各大新舊教派的信徒，確知他們自己不是佛教徒外，其餘多多少少，不論由於自己或親屬等的關係，都和佛教的信仰有點淵源。

摘自《學佛群疑》〈您是佛教徒嗎？〉

雖然基督宗教與伊斯蘭教等認為，他們不是佛教徒就「道不同，不相為謀。」但不同宗教之間，難道就沒有共同之處嗎？以「道」來說，只要能夠維護社會

善良風俗，導正人類的品格道德，與人為善，旨以促進世界和平者，就與佛陀本懷相符。以佛教的根本精神來說，只要心是善良、正直的，相信因果的，與人為善的，就可以算是佛教徒。

那佛教是宗教嗎？以宗教學的定義來說，宗教需具備以下三個條件：一、有一最高無上的神，神為創造者（以一神宗教來說）；二、以神為信仰對象，並相信神是全知全能且可支配人類命運的；三、為達到宗教信仰的目的，信仰者需要有禮拜或禱告等儀式。但以佛教的根本精神來說，並不符合這三個條件，因為——佛陀不是創造者、沒有誰可以支配人類的命運、在佛陀時代並沒有設立任何儀式。

但是，當佛教傳入中國之後，做了一些適應當地文化的調整。

歷經時代考驗的適應力

傳到中國的佛教

佛教的教主在西元前 623 年出生，是印度迦毘羅衛城的釋迦太子，發現了人生和宇宙萬物的真理後開悟成道，人稱為釋迦牟尼。東漢時代，迦葉摩騰及竺法蘭兩位西域高僧，將佛教經典帶到洛陽，佛法正式傳入中國。佛教既是外來文化，爲了讓漢人理解，僧侶們會採用儒家及道家的言語來翻譯、詮釋佛教經典，這個時期稱為「格義佛教」。

佛教持續在中國開展，過程中，傳入中國的大、小乘經典龐大且複雜。當時，出現了天台智者大師，展開了整理和歸類教義的工作，進而統整出佛陀的教育方式。翻譯與實踐佛法是並行的工作，過程中僧侶們若發現經典的不足、矛盾或不符合當代需求，便有僧人主動到印度取經，其中最被大家所熟悉的，便是玄奘大師。玄奘大師學成歸國後，帶回來的經典影響了漢傳佛教未來的發展，同時也將漢傳佛教推到高峰，各宗派林立，讓佛教在唐朝呈現百家爭鳴的面貌。

劫後重生的漢傳佛教

會昌法難以下的中國禪，是達摩禪的中國化；達摩禪，一直保持其印度禪的特性，終於通過牛頭禪而中國化，主要是老莊化、玄學化。惠能禪的簡易，直指當下一念的本來解脫自在，實為達摩禪的中國化，開了通路。

摘自《評介》〈《中國禪宗史》讀後〉

如同電影劇情般峰迴路轉，在中國歷史上，佛教往往成了政權交替的工具，經歷一次又一次的滅佛運動。佛弟子一度落於經典文字的教理研究，忽視了佛教入世救濟的精神，對於人民生活也沒有幫助，原本在人群裡的僧人，也開始被趕入深山……許多宗派因此漸漸消失。

幾經波折，佛教在中國最後只剩下禪宗和淨土宗。禪宗主張不立文字，不依賴政權，自耕自足才倖免於難；危機亦是轉機，因而演繹出「生活即是修行」的獨有禪風。唐宋之後的佛教生活型態完全漢化，純中國化的佛教誕生了，這也意味著從印度傳來的佛教，正式豎立了「漢傳佛教」的里程碑。

文革後的中國，普遍被認為是漢傳佛教傳承的終點，其實不然。在那個時代，還有許多留在中國的祖師仍在披荊斬棘，亦有許多離開熟悉國土到海外尋求佛教生機的大師。爲了讓佛法有更好的延續，讓後人獲益，他們的堅持，成功讓漢傳佛教在二十一世紀走向了全世界，跨越了漢民族的區域特性。

佛教在漢地的消融與包容

除了三武一宗的滅佛，還有宋明理學的撻伐：

由於禪宗的啟發，宋元明的儒家——理學的出現，根本就是禪化的儒教，雖由於偏執他們的門戶之見而反來抨擊佛教，他們卻是「坐在禪床上罵禪」

摘自《正信的佛教》〈佛教對於中國的貢獻是什麼？〉

佛教傳到中國，在教理與信仰上都做了投合中國文化的努力。經歷兩千多年，在文學、藝術、科學、哲學以及民間風俗中，無不可看見佛教的影子。同時，佛教的僧人為了在中國文化圈中生根，衣食方面也做了一些調整，例如：印度比丘嚴持三衣，而中國比丘在僧服上增披袈裟；印度比丘晨朝托鉢，早中二食，中國比丘則廢除沿門托鉢，改在寺院自炊。

唯有經歷這漫長適應當地的過程，才能看清彼此的差異，進而釐清佛教的核心價值：斷一切惡，修一切善，利益一切眾生。為幫助一切眾生脫離因生老病死現象而造成的苦，消融自我原本的局限，發展出各種不同包容當地文化的方法。掌握了苦、空、無常、無我的基本教義，在變與不變之間，消除彼此的對立，異中求同。

今後的世界佛教趨勢，必定要從消融性及包容性的視角，來完成回歸佛陀本懷的整體性。

摘自《華嚴心詮——原人論考釋》
〈自序〉

心靈環保為核心主軸

世尊成道，是為救濟人類生老病死的苦惱，成道之後便開始將他證悟的佛法分享人間。初度五比丘皆證阿羅漢果，立即付囑他們，遊化人間，分頭弘法。

摘自《人間淨土》〈人間佛教的人間淨土〉

1993年聖嚴師父為回應、疏導社會脫序而產生的亂象，因應現代人熟悉的語言，提出「心靈環保」。從心靈環保開展出自然環保、生活環保以及禮儀環保四種環保，鼓勵人們以禪修的方法與觀念落實於日常生活，提昇每個人的品質，讓自己、他人與環境都可以處在更和諧、更幸福的狀態。

禪的修行者，一定會將內心所體驗的，表現到外在世界來，自己體驗到的，必定也勸導他人一同分享，也會影響他人、帶同他人，來共同達成心靈環保的任務。

摘自《禪的世界》〈禪的心靈環保〉

佛法契合現代科學的精神

現代人接受西方科學教育，強調邏輯性與實證性；因此，對於宗教以靈異現象及神通能力等神祕經驗做為號召，強調偶像崇拜，以活人、靈物、靈力為偶像之現象，稱之為迷信。

而佛教呢？佛教旨在開發心性的智

慧，解脫生老病死現象所帶來的苦。現代佛教可以藉由學術研究、研究方法，系統性地歸納、演繹與統整教理與修行方法；同時，又可以透過實際修行，驗證經典中的教理，這說明了佛法契合當代科學的精神。漢傳佛教其實沒有一定的傳統宗教儀式框架，也因此更能適應現代人。

「心」五四運動——佛法生活化

心靈環保連帶推動「心」五四運動，其目標是將佛法生活化：淡化宗教色彩、入世化俗。2000年聖嚴師父於「千禧年世界宗教暨精神領袖和平高峰會」中提出，除物質層面的環境保護工作，更要進一步深入社會與精神層面的心靈環保：以付出取代占有，以貢獻取代掠奪；以考慮他人的幸福、快樂、平安，來做為自己幸福、快樂、平安的保障。

另一方面，聖嚴師父也開始與不同領域的名人對談，將佛法的觀念運用到生活中各個領域：藝術、科技、人文、科學、哲學、社會、宗教等，使佛法在不同領域中展開觸角，也更能靈活地以佛法回應現代社會。

淡化宗教色彩的同時，聖嚴師父提醒弟子們要更充實佛法精神，使其普及於人間，避免隨世流俗。禪修的觀念與方法若不能落實，便容易變成光說不練的口頭禪、狂禪。

充實佛法精神

達摩禪法是從如來藏系統的《楞伽經》出發，五祖、六祖都講《金剛經》，由於如來藏的佛性，即是《般若經》的空性。

摘自《承先啟後的中華禪法鼓宗》

承先啟後的中華禪乃是宗說具通的禪，就如禪宗六祖慧能大師聽到《金剛經》「應無所住而生其心」而藉教悟宗。宗通（無住）之後所說出來的話、所演譯發揮者（生心），必與教理相應，不違佛法。因此，聖嚴師父翻譯出適應二十一世紀的「心靈環保」，它不是口號，不是紙上談兵，而是落實於生活的佛法，更是活活潑潑幫助人離苦的禪法。

實際上，便是《心經》所講的「不生不滅，不垢不淨，不增不減」的心無罣礙。這是真正的自在，也就是心靈環保的極致。

摘自《禪的理論與實踐》〈禪學與心靈環保〉

法鼓山秉持佛陀本懷，推動「提昇人的品質，建設人間淨土」之理念，以期淨化人心、淨化社會，除了讓自己少煩少惱，也幫助他人少煩少惱。一位修行者除了照顧好自己的心，自然也會體現出整潔、清淨、少欲知足的生活態度，與人互動自然進退有度，與環境自然和諧共存。只要多一個人推動法鼓山的理念，這個世界便多一分安定的力量。讓我們一起承先啟後，學習古大德，當一位現代翻譯家，用生命活出佛法，讓佛法流傳千古。



在救災中，消融自我，體驗心靈環保

回到人與人之間單純、開放、溫暖的陪伴與互動。四年下來，我們帶孩子認識家鄉、探索世界、關懷當地長者、學習當兒童營的內外護……發現孩子們慢慢變得自信，慢慢開始關懷周圍的人。我想，這或許就是師父說的：「以關懷完成教育的功能，又以教育達成關懷的任務。」

■常法法師／法鼓山僧伽大學女眾學務處輔導組組長

四川震災開啟第一線災難經驗

2008年四川大地震發生時，大家都感到震驚。老實講，我那時執事很忙，並沒有太多的想法，但看到師父在記者會上寫了「悲慟」二字，隨即掉下淚來，才讓我覺得應該要關注這件事。接著師父指示：「我們一定要參與。」便開啟了這段因緣。

通常海外救災，我們都是各方面地想辦法，看看有什麼管道可以進入災區。剛好2002年法鼓山將山東四門塔流失到台灣的阿闍佛頭送回大陸，建立了一些友好關係，於是在大家的幫助下，12日發生地震，15日我們便排除萬難進入了災區。除了居士外，我們僧大養成班第一屆學僧，剛好正從揚州高旻寺受完大戒回來，台胞證還可以用，於是便決定讓有護理、社工、醫療背景的法師，先跟著果品法師及當地菩薩一起進入四川勘災，我則是第二梯進入的。

我們的救災分成兩組，一組先到各地勘災，評估這個地方我們可以做些什麼；然後交由後援，如慈善基金會（慈基會），他們來規畫執行哪些物資要送過去、要成立什麼樣的醫療團隊等；接下來，就是進入災區開始服務了。

由於災難太大，當台灣後援團進入災區後，也需要協助勘災，並找尋可以合作的單位；過程中，我們也會檢視所做的事符不合法鼓山的理念。例如，發放物資在第一階段都會做，但之後考量到災民心靈成長的部分，我們會開始尋找願意合作的學校、社區或政府部門等，讓法鼓山的服務得以融入。

由於災難來得很緊急，當地人幾乎都是兩手空空地逃出來，有些人甚至走了好幾天才到安置收容



所，所以一開始最直接的需要就是物資。記得有一次，我們到一個安置所，有團體來煮了熟食，可是大家沒有碗筷，我們便趕緊打電話，請後援團就近採買，盡快送達。但有些物資大家都需要，採購上很不容易。例如有一次，我們發現帳篷下因下雨都濕了，果品法師建議買帆布，但在中國找不到，就一直找到海外，等於全世界都是我們的後援，然後再想盡辦法克服災區交通不便的問題，搶時間把買到的物資送達，幫助他們「安家」。

等物資解決了，居住生活也安定了，我們便開始著力醫療上的需求。當時有許多民眾因地震而受傷，需要外科、骨科或家醫科的醫護人員進駐，於是後援團便開始協商安排曾經參與慈基會海外義診的醫療團隊進入。記得當時我們路過一戶人家，看到一位先生腳裹著石膏坐在門口，其中一位醫師很敏銳地問：「他裹了多久？」因為過久沒拆，之後可能會影響功能的恢復。於是隔天醫生便來他家，蹲在地上，汗流浹背地幫他拆掉石膏，這樣的細心與良好醫術，感動了在地醫護人員和許多民眾。這項醫療「安身」服務維持了二十幾梯，一直到後面安心站建立，透過營隊活動、獎助學金等服務，開始長期陪伴居民「安心」。

八八風災摸路找路

在參與四川賑災的過程中，我學習到

很多，讓我在一年多後面對八八風災時，比較知道第一時間可以做些什麼。當第一階段緊急救援完成後，接下來的安心工作因地域、資源的不同，該如何展開？是最大的挑戰，於是我們開始一路摸索與前進。

記得災後第一個春節假期，因為擔心小林村失去親人的菩薩會想不開，我和當時的站長燕珠菩薩一直守在安站。雖然沒有具體的關懷目標，但我們就是開著門、亮著燈，讓在地的菩薩可以進來佛前供燈祈福；或者我們就去組合屋區走走繞繞，送上佛卡、御守等安心小禮，讓他們知道我們都在。

接著，有義工建議，可以帶他們念佛、禪坐來安心；但當地的菩薩大多不是佛教徒，且師父也提醒：「救災慰訪時盡量不要有宗教色彩，否則會狹隘了關懷的對象。」於是我們先依照四川的經驗，與學校聯繫，開始提供獎助學金；並透過里長或社區理事長，了解哪些家庭因風災影響了家庭經濟，藉此展開中長期的經濟補助及家戶關懷。

另一方面，我們也嘗試到幾個組合屋區，看看可以做些什麼。但面對失去至親的菩薩，到底能做什麼？我們也沒有實際的經驗。一開始，我們會到樹下泡茶、辦義剪等活動，吸引大家走出來、轉換一下心情；但大家會來義剪、領取物資，就是不太理會我們。大概過了半年多，有一位常來義剪，但幾乎不與我們互動的先生，

終於開口說：「喔，你們法鼓山也算執著，不是來“搵豆油”的，到現在還在喔！」雖然他講得很酷，但這樣的主動互動讓我們很開心。其實，要一個人接納另一個人，是需要時間的，但需要多久？要等對方決定，我們是急不來的。

後來我們發現，在甲仙幾乎沒有慈善團體留駐，連以為很受關注的小林國小，學期中後也沒有團隊陪伴了，我們覺得很捨不得。原本有八十多位學生的小林國小，災後剩二十九位學生，暫時寄讀在車程約三十分鐘的甲仙國小，學生每天搭遊覽車來回，在沒有校舍的狀況下，也不知道如何進行關懷活動。

八八隔年的農曆春節快結束時，我們輾轉認識了當時的家長會長翁振山先生，

想了解孩子們現在的需要。翁會長說：「其實你問孩子他需要什麼，他也不知道；說穿了就是看我們大人想給他們什麼，他們就接受什麼，就是帶他們逛街也可以。」聽了會長這麼開闊的答案，我們便決定從元宵節開始，每週六晚上都來小林帶活動。當時因為主要道路坍方不通，我們只能沿著山壁走狹小舊路，從高雄來回開四個小時的車；想到那時義工菩薩們能這樣持續四年，真的很不容易。

在陪伴過程中，發現孩子們除了災難的創傷，也各有其原生家庭帶給他們的影響。因此在活動初期，面對這群生龍活虎、不太受控的學生，大家都很挫折；但也知道孩子越是這樣，其實越是需要大人關心。後來我們慢慢摸索出所謂的「無法



之法」，其實是因為我們也不知道什麼是孩子需要的，但又不想用我們想像的東西硬塞給他們，因為這樣可能讓彼此都更挫折。

所以之後，我們每設計一個主要活動，孩子們都可以自己決定是否參加，中途想離開也可以，就是把決定權交給他們。因為在面對災難及許多外在環境時，孩子們其實是很無力的，這樣的經驗可能導致他們的生命在不知不覺中陷入一種無助與失落；所以我們試著放下大人的主導與目標的期待，回到人與人之間單純、開放、溫暖的陪伴與互動。四年下來，我們帶著他們認識家鄉、探索世界、關懷當地長者、學習當兒童營的內外護……發現孩子們慢慢變得自信，慢慢開始關懷周圍的人。我想，這或許就是師父說的：「以關懷完成教育的功能，又以教育達成關懷的任務。」

災難是最好的老師

很感謝生命中能以宗教師的身分參與這段救災的因緣，過程中有許多的反思與學習。一是不斷突破一直抓取的舒適圈，包括生理和心理兩部分。

首先，是災後環境的克難。救災初期，洗澡、睡覺等都很不方便，好一段時間，我們只能用濕紙巾擦身體，上廁所也充滿挑戰。記得有一次，醫療團到較偏遠的鄉鎮服務，果品法師上完廁所回來後，提醒

女眾要小心；原來那廁所是，小樹林裡的一個小圓池，旁邊有兩塊踏腳的磚頭而已。看著這個小坑我想了很久，因為面對它會看到池中豐富的內容，背對它又怕不小心滑了下去，真的很兩難。後來時間久了，面對各式各樣的廁所，自己都可以處變不驚了。

心理的部分，首先是出家後，好像習慣了信眾對法師的恭敬與尊重，但災區的民眾幾乎都不是佛教徒，常常有熱臉貼冷屁股的情形；特別是不會掩飾的孩子們，就曾指著我的頭叫我禿頭女，也有孩子用手作槍對著我碰碰，把我殺死。這時候，我就想到〈普門品〉說的：「應以何身得度者，即現何身度化之。」不斷練習放下身段，包容一切。

第二個心理部分，是放掉想掌握資訊的控制欲，學習在未知與不確定中摸索前進。因為每次災難面對的群眾都不一樣，尤其是這麼大的傷痛，到底該如何度過？自己懂得實在很少。所以與其裝懂硬撐，不如虛心接受自己的不足，來到現場、走入眾中，和大家一起找出可以嘗試的方向與作法，反而更能看見當地的因緣，摸索出一條屬於在地的路線。

在陪伴災區民眾的過程中，若能練習「心不隨境轉」，不被挫折和失望絆倒，調整、放下自己的堅持，以尊重、柔軟的心來陪伴與奉獻，我想這就是在實踐「心靈環保」。

四川安心站與我

用《108自在語》來分享、教育心靈環保，我覺得在當地非常合適，因為它將生命中會遇到的困擾，分成十六個向度。到後來，不論是獎學金頒發，或寒暑假夏令營、教師營，幾乎都人手一本；在四川，我們用得最多的工具，就是這本。

■謝云洋／臺中市政府社會局兒少福利科社會工作督導

四川省面積大概有十四個台灣大，整個空間感、距離感，在台灣是難以想像的。舉個例子，2008年11月我第一次加入賑災義工的行列，因緣是楊蓓老師要在安縣，和當地護理人員、醫療人員進行一次座談會，希望能安大家的心。那時法師們在勘災過程中，選定了幾個合作的地點及對象，也取得當地人的信任後，才得以舉行這樣的座談會。那次我記得大約有六百人，需要社工、心理相關背景的信眾去擔任 coleader ——也就是楊老師主講時的小幫手。那六百人呢，需要十位小幫手協助，我記得那時去了十二位，每個人帶領五十位參加者；相較於台灣，每位 coleader 帶領八至十位，單從帶領的小團體人數來看，就覺得是台灣的超放大版。另外一個差異是距離，第一次飛四川時，聽他們說從機場到安縣「很近！很近！」，結果呢？四小時車程！

要有政治敏感度

僧團法師們在勘災時，找到了一個安心站的據點，安縣的秀水鎮。秀水鎮有交通便利性，當地領導人對我們也很友善；儘管如此，我個人覺得對政治還是要有敏感度。記得2008、09年去四川時，剛發生地震，我們從入海關開始，所有人都是「謝謝你！謝謝你！」地非常感恩，我們一路通行無阻，帶了幾百公斤超重的行李也沒關係。不過到了當地，我們仍需要簽名登記，不能四處亂跑；偏偏像我這種有「社工魂」的人，第一天就跟著一位司機到他家，讓法師及菩薩非常擔心，事後自己也很內疚慚愧，這件事讓我印象很深刻。

記得我支援四川服務，共有三次，每次都有十來天，最後一次辭去台灣工作，在四川待了四年半。過程中一直提醒自己，第一，對當地政治要有敏感度，自己要拿捏好，既然我是安心站站長，就要負起安心站安全的責任。第二，要符合當地法律，絕不違法，這也是法鼓山一直很重

視的。

《聖巖法師 108 自在語》的應用

中國大陸有一個規定，所有宗教行為一定要在宗教場所中才能進行，所以四川安心站有一個特色，就是不會出現宗教行為；是以，我們常手不離《108 自在語》。在安心站不能談佛、不能說禪的情況下，用《108 自在語》來分享、教育心靈環保，我覺得非常合適，因為它將生命中會遇到的困擾，分成十六個向度。到後來，不論是獎學金頒發，或寒暑假夏令營、教師營，幾乎都人手一本；在四川，我們用得最多的工具，就是這本。

至於我們的服務站為什麼稱「安心」服務站？得從四安說起——安心、安身、安家、安業。「安身」就是物資、獎助學金的支援；「安家」就是從板房到重建屋舍，讓人們重回安居的家園；「安業」就如我們的大學生，讓他們知道未來的路要怎麼走；而整個過程，「安心」都是貫串的。所以我們期待「安心站」可以成為當地人，不論是居民或獎助學金對象，一個心裡的小小寄託，或心靈環保的發源地，持續將關懷輻射出去。

為什麼您們可以盡自己所有力量來幫助我們？

分享一段家訪故事。記得有一次，我們和常耀法師、常獻法師一起去拜訪一位

綿陽中學學生，傅幫蓮。她問了法師一個問題：「為什麼您們可以盡自己所有的力量來幫助我們？」常耀法師回答她：「其實我們仔細觀察，在做善事時，譬如看見一隻小貓很可憐，將牠救回家，可能明天牠就走了，我們心裡會有一絲遺憾；但將貓救好、給牠溫暖，見牠有一整晚的平安，我們也有一整晚的開心。所以做善事時，當下我們就已獲得回報；至於對方有沒有給我相同的回報，那是另外一件事，回到我們單純奉獻的心就可以了。」傅菩薩說：「所以，只管自己做了什麼，不用管別人給了你什麼？」常耀法師說：「對！只要對的事，就學著練習去做；慢慢做，給自己機會，給自己練習的機會，慢慢學習奉獻。」

這段記憶印象深刻，網路上也有這支影片。有許多接受獎助學金的夥伴也和我們分享：「當年傅同學幫他們問出了一個大疑惑，他們不相信有人會沒有任何目的地幫助別人。」之後，傅菩薩還問了一個問題：「我生活條件這麼差，可以怎麼幫助別人？」常耀法師回答說：「一個微笑。你給人家一個微笑，就是一種幫助！」這對物質貧乏，幾乎是家徒四壁的學生來說，是一股相信自己的力量，「原來，我的一個微笑也可以幫助別人。」菩提心的增長，即是心靈上的富足；它讓孩子們開始對自己自信，願意學習奉獻自己，成就他人。

甲仙安心站站長的心路歷程

我的角色在慈祥的長輩、威嚴的站長間不斷切換；這端讓難得享受片刻寧靜的青少年沉浸閱讀時光，那端卻須制止好奇噴發的孩子們玩弄對講機，同時腦袋還得轉著如何讓他們體驗服務工作；一切看似毫無章法，卻是孩子們可以撒嬌和被接納的自在。

■甘玲華／長榮大學 USR 綠色大武崙社區推動辦公室執行長



我是甲仙安心服務站成立一年後才來的。當時安心站有憲宇菩薩、前任站長燕珠菩薩，他們已經和當地孩子、大人們建立起很好的關係及革命情感了，而初來乍到的我誰都不認識，壓力很大。但我告訴自己「做中學！」法鼓山有資源、有法師的指導，「就努力吧！」「陪伴在地與大家建立起關係。」是一直在心底的聲音。

怎麼國中生是這樣子？

剛來不久，便投入甲仙國中社團活動的籌辦，印象很深刻。其實辦活動對我來說並不生疏，加上有法師的支持、寶方師姐所帶領的山海營團隊的豐富經驗、自己熟悉的資源，以及邀請了在地的老師，便不假多想地全心投入在規劃中，一心思量著要帶什麼給孩子；但萬萬沒想到，挫折因此開始。

記得第一次看到這群國中生時，他們頭都低低的，甚至有人還背對著我。儘管當時心裡很糾結，但面對孩子，仍要表現出自在的樣子，且一直提醒自己，要用開放的心、微笑的臉來接受他們。第一堂活動結束後，我問常法法師：「怎麼國中生是這樣子？」法師和我分享：「這很正常啊！之前有位專職菩薩帶青少年活動，還有學生想拉下她的褲子呢！」我心想：「起碼不要讓學生對我做出那些動作就好！」

後來才知道，原來孩子們來參加社團，並非自願的，都是學校老師安排好的。而我也在接下來的相處中，不斷地思考如何應對他們的變化，如何真正去理解他們。漸漸地，彼此越來越熟悉了，當我問他們：「剛剛上了什麼課？可以和我分享一下嗎？」他們會用很可愛的方式來回應我了；還會在上完防身術課後，和我分享哪裡是身體的要害、如何攻擊對方要害來自保等。有時，我會送他們巧克力，一開

始他們會客氣地說不用，但我還是會將巧克力留下，然後等我一眨眼或一回頭後，巧克力就不見了！

慢慢地，我感受到，不能只看他們的表面，不能老認為「他們怎麼能背對我！」而是去想，「他們為什麼背對我？我要用什麼方法進入他們的世界？」最終我的體會是，青少年是用全身心在學習的，即使背對我，也都在學習！

就這樣跌跌撞撞過了一學期，第二學期我便和學校老師商量，讓學生們自己決定是否來社團。同時我也想，或許能讓孩子們來安心站，一來這裡的二樓整理得相當好，二來有觀世音菩薩陪伴他們。另外，關於獎助學金的頒發，我們也煞費苦心，因為總希望它不只是個頒獎典禮而已，而是讓我們有更多機會可以親近孩子。而且，為了要設計出國小到專學生都能參加的活動，我們絞盡腦汁，因此，有許多獨特的活動，就是這樣被研發出來的呢。

一廂情願的「課輔」想法

之後，我們試著將法青（法鼓山世界青年會）的力量融入學生的活動中。這是一個很奇妙的因緣，當初，我開始接觸法鼓山時，參加的便是法青活動，所以很早就認識高雄法青會長毛毛了，當他知道我來甲仙安心站後，彼此互動更頻繁，例如國中課輔，就是和高雄法青合作的。記得剛開始，我們會很認真地一直討論「數學

怎麼教？英文怎麼教？」例如英文，為了讓孩子自然地親近它，我們在設計活動時，常會將英文帶入，透過活動來寓教於樂，但還是碰學生的壁。說實話，那時我們真是一廂情願呀，老想著孩子們課業不好，要增加學習時間，卻沒想到，他們就是沒有把心思放在課業上；所以非常辛苦，我那時得常常跑網咖把學生找回來。「何必這樣呢？這麼累，又不是他們想要的。」當時真想放棄算了！但後來有人和我說：「就是因為國中生沒人帶，所以你才要帶啊！」又想起師父說的：「急需要做，正人要做的事，我來吧！」雖然難，但還是想試試，於是課輔活動開始轉型。

這樣就對了！ 就從這樣的方式開始

直到有一次的耶誕節活動，我們利用甲仙在地的芋冰城來做闖關遊戲，那次孩子們真的笑開懷了！另外，我們也將香積組菩薩融入，透過好吃的素食，引發他們參與的動機；香積組菩薩真的很用心，小朋友吃得開心，玩得也開心，我感受到：「這樣就對了！就從這樣的方式開始。」

後來，我們慢慢帶著孩子，不只在甲仙，也開始走到外地。例如到高雄市坐捷運、溯溪、攀洞等體驗學習；以及自我探索、公益服務、自我成長等；甚至最後一場活動，安排他們從陽明山徒步走回法鼓山。其實小朋友喜歡的是騎腳踏車，但因

為活動是我們辦的，他們還是願意全程義氣相隨；原本設計八小時的路程，當天竟走了快十四小時；過程中，他們也會走不動、累到哭、腳底起水泡，但最後都堅持走完全程，沒有人坐上褓姆車；那次，我真的看見孩子們的成長。他們也在許多活動中擔任義工，從參與者變成與我們並肩的同行者。後來，安心站撤離了，他們仍然會自己舉辦兒童營，讓我深受感動。

生命的目的，是為了許願及還願

在甲仙安心服務站，是一段與居民共同生活的歷程——騎腳踏車拜訪服務對象，轉個彎到芋冰城及其他社福機構訂購關懷禮物，順道觀察商圈外地客人數以評估災區復甦情況，繞個路到市場買菜與擺攤阿嬤閒話家常，再到網咖關心熟識的孩子是否流連於此；週四晚上一定要來夜市，因為可以一次找到很多人把話傳達完。腳踏車是社區工作重要的代步工具，汽車也不可少；在蜿蜒的山路上，一路開進服務對象的家院已不足為奇；與慰訪義工翻山越嶺去一輩子只可能去一次的深山，那裡卻是他們安身立命之處——一個有別於都會的慰訪風景。

除此之外，安心站的白天與夜晚，也呈現完全不同的風貌。晨起，遠山的美麗映入眼簾，吸上大口新鮮空氣，展開一天的工作。買完菜準備走上一大段山路回家的阿嬤，會繞進來與我們打招呼，我們關

心她隔代教養的辛苦後，便開著車載她回家。接著，慢慢走出八八風災喪親之痛的菩薩，騎著野狼 125 現身，二話不說拿起安心站外的水管幫忙澆花，這已是他的日常。多重身心障礙卻勤奮於資源回收的菩薩，路過安心站時總不忘在門前的木椅上坐下，這是遞茶水點心的關懷時刻，而他努力發出聲音的話語，是我們當下最專注的聆聽。

白天的安心站是大人們的往來之地；傍晚時分，寧靜的山城則因國中生放學而騷動。這裡頓時成為孩子們放鬆調皮之處，我的角色則在慈祥的長輩、威嚴的站長間不斷切換；這端讓難得享受片刻寧靜的青少年沉浸閱讀時光，那端卻須制止好奇噴發的孩子們玩弄對講機，同時腦袋還得轉著如何讓他們體驗義工服務；一切看似毫無章法，卻是孩子們可以撒嬌和被接納的自在。安心站的一天尚未結束，夜幕低垂，高中生信步而來，侃侃而談對組織

在地青年志工的夢想；當年初見的國三青澀模樣已退，代之而起的是為家鄉投入的熱切臉龐。國中生們從一開始「背對」不理人，到轉身走向我，終至站在我的身旁，在各項活動中成為夥伴。需要歷程與用心，更多是耐心與等待，這是青少年教我的一堂珍貴課程。

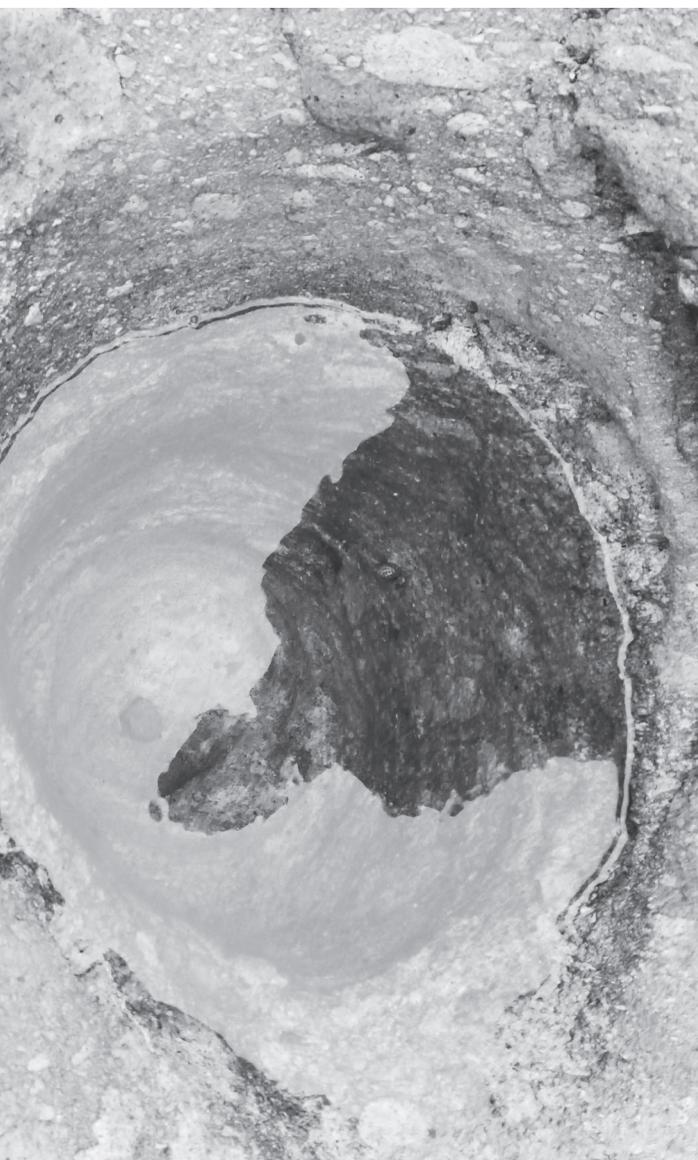
聖嚴師父說：「人類生命的目的，是為了許願及還願；生命的意義，是為了盡責與負責；生命的價值，是為了感恩及奉獻。」在生命的轉彎處，與佛法相遇，讓我可以選擇不同的生命樣貌，創造生命的意義與價值。如同國中生最後一次活動的主題「心靈之路感恩行」。這一路感恩法鼓山、感恩眾因緣成就，讓我在八八風災後的重建道路上，可以深深體會利人便是利己的實踐，也成為我人生中不可多得的一段歷程，甚而開啟了直到現在的社區工作旅程。十多年後，回望來時路，獻上無盡感恩！



小林村教會我，回到最初的相待

安心站是以「順其自然」的方式開展；其中最重要的原則，就是「安心」；而我們最常做的事，就是「陪伴」。

■黃憲宇／屏東高中輔導老師、《雲水林間：小林村心靈陪伴札記》作者



那種最初、最直接的相待

當初要投入小林村服務時，我非常擔心自己的能力，也和我們的輔導法師常法法師談過。一來我沒有受過正規訓練，也沒接觸過災難後的人；而他們心中承受了這麼多生死離別的創傷，要接近其實非常不容易。所以那時我非常渴求一個很清楚的指引，告訴我這樣做不會錯、現在需要這樣做……但偏偏，法師不是那樣風格的人。

法師和我都是輔大心理系畢業的，輔大心理的特色是，不喜歡建立很複雜的SOP（標準作業流程），而是回到人的本身，回到最初、最直接的相待。而法鼓山在慈善方面一直扮演的，也是穩定而長期的後續支援及陪伴角色。

一般來說，災難倖存的人，在災後前三個月，看見家園毀壞、親人死亡，會動用所有的能量，很努力地撐住自己、撐住家庭，把復原的任務完成。但三個月警醒期過去後，許多人壓抑的深層落寞及哀

傷，會在這時候慢慢浮現，甚至出現自殺潮。但偏偏台灣的社會福利資源多集中在前三個月，三個月後救助團體一個接一個撤離；之前人山人海，被許多組織、物資、公部門、民間團體、媒體等群眾熱鬧所撐住的龍鳳寺，突然冷清了下來。龍鳳寺開始蕭條，人越來越少，災民的恐慌也逐漸出現；當時，有居民曾問我們：「你們法鼓山會不會留下來？」他們其實很需要有人願意陪著他們，所以後來，法鼓山在甲仙成立了安心服務站。

只要人對了，活動是什麼不重要

安心站是以「順其自然」的方式開展的；其中最重要的原則，就是「安心」；而我們最常做的事，就是「陪伴」。活動的形式很多，帶團康、玩遊戲等，但法師唯一在意的，是我們要回到最真實的狀態與孩子見面，不一定要用很專業的方式，他覺得人（義工）的質地才是最重要的。他常說：「您們帶什麼活動都沒關係，就是憲宇你帶的年輕人，人品質要好，就不擔心活動是什麼，要跑步、要帶他們去街上閒逛都可以。」

比起物資、搜救、硬體建設、快速組建組合屋，法鼓山的強項還是在軟體的「心靈工程」。我們安心站這幾年，透過許多活動來靠近、連結、陪伴當地居民，如甲仙的長者活動、小林村的國中生專案等，大部分都是教育、活動類的，讓大家

可以走入、參與，有一個溫暖的寄託，漸漸提升心靈能量後，將哀傷釋放。我覺得教育、心靈陪伴的工作，就是法鼓山的核心理念——心靈環保。

不一定要扣著「專業」的旗幟

小林村經驗給我的學習是，更有勇氣去面對災難。1999年台灣發生921大地震，隔年我進入台大心理系，剛入學時就聽了許多系上老師在921賑災的豐功偉業。當時台大心理系有一個南館，南館地下室曾開了二十幾支電話，請學長、碩士生在裡面練習接災區的求救電話；我那時沒參與到，只覺得坐在那裡很難，需要高度的專業、結構化的方式才能勝任。但後來小林村的經驗，給我的信心是，高度專業化未必是災民需要的。

我有一位台大心理系的學長，在高雄凱旋醫院當臨床心理師，凱旋醫院的精神專科在高雄很有名，所以八八水災後，政府希望他們的團隊能支援。但學長事後和我說，他那次其實很挫折——他是台大心理系的碩士，老師是台灣心理界的權威，但他去組合屋帶團體，根本沒有人理他，小朋友一直跑來跑去，完全沒法帶——我覺得這是心理師很大的局限。諮商心理源自於基督教的告解，所以諮商室的設計是一間密閉空間，一個人進來，然後諮商師說，「我會對您的事情完全保密。」信徒因為對神父或牧師的完全信任，所以進來

告解。但我們華人不一樣，華人怎麼聊心事？榕樹下，大家穿著拖鞋、搵風乘涼、一起聊天，聊著聊著就把心裡話講出來了；要特別走進一間密室，和一個陌生人講話，是一件很奇怪的事。所以聽了學長的挫敗，想起自己在小林村那幾年，雖然也常常伸手不見五指，不知道自己到底做得對不對，但至少小朋友是願意和我們在一起的，他們沒有跑走。

很多精神科醫師也說，他們去災區開心理衛生門診，沒有人來掛號，門可羅雀；但旁邊問事的、收驚的，反而川流不息。法鼓山剛進入災區時，有一位副站長叫水龍師兄，他就常常從紫雲寺燒來一大壺好茶，去組合屋的涼亭下把茶一放，就嚷嚷著「來泡茶喔、來泡茶！」人就來了，這就是台灣的心理治療。

所以我們如何把這樣的形式做轉換，不一定要扣著「專業」的旗幟高高在上。現在我知道最重要的事，就是如常法法師說的，「人對了」，然後願意持續陪伴，讓對方感受到誠意，信任感就會建立。

除了「覺察」， 禪修還幫助我們「放下」

我其實不太喜歡讀書，加上從事心理輔導後，看見自己及他人，所學的知識與自己的心常常有一段距離。有些人佛學知識學很多，卻無法解決切身的煩惱，可能是對自己的覺察仍不夠。

禪修就是回到自身的覺察，而覺察在心理輔導也是很重要的一環，包括諮商師也要不斷看著自己的心。心理諮商有一派「完形學派」，尤其重視覺察，且覺察的不只是語言層次，還包括非語言的表情、動作等。事實上，完形治療創始人皮爾斯（Friedrich Salomon Perls）也曾在日本學過禪修，他的理論從東方禪修中汲取不少養分。

在災區行動中，禪修幫助我們更能看見自己的起心動念——我動了什麼情緒、起了什麼念頭、做這件事是災民的需要還是我的需要……諮商有一個專業概念稱「反移情」，意思是，諮商師自己有個人的未竟議題，在諮商過程中，會不自覺地將此議題、情感投射到案主身上，這會使諮商過程產生偏誤，有如用偏光鏡看個案。在諮商師的養成中，會盡量要求我們將自身議題淨化，才能用比較清澈無染的眼睛看眾生；但從佛法的角度來說，只要我們還是凡夫，反移情就無法徹底處理乾淨，而眼前的世界和眾生，都是我的心識所現。所以禪修除了幫助我們「看見、覺察」外，更重要的，是幫助我們「放下」。災區現場常常是混亂的，若要按照自己的SOP，執著於一定要怎麼樣，只會卡在那裡動彈不得，為難對方也為難自己。學習跟著因緣「滾動式修正」，練習在「兵敗如山倒」的情況下，依然「泰山崩於前而面不改色」，這也是禪修給我的幫助，提醒自己「快快提起、快快放下。」

國土危脆、人心惟危下的生命探問

除了環境的天災人禍外，我們每天的生活中，其實也面臨許多因觀念認知顛倒，而讓自己或他人身心受難的各種災害。

■寬瑞

弱勢的人、受難的人一直都在

「姐姐，你什麼時候還會再來陪我玩？」這句話是我每次要結束陪伴、關懷時，他們總會問的。

人生第一次出國，就是跟著 IKEA 基金會和 Save the Children 救助兒童會，去印尼陪伴、關懷身心障礙的孩子們。家訪過程中，聽見孩子們的遭遇都於心不忍。在印尼，有些偏鄉地區，若父母生下身心障礙或身體有殘缺的孩子，都會被認為是噩運而將孩子關在家中，甚至用手銬困住他們不讓其出門，以免被鄰居嘲笑、排擠；有些孩子因此沒有報戶口，在地球上也看不見他們的名字。那次基金會在當地舉辦大型活動，邀請有身障孩子的家庭來參與，在和孩子的互動中，我看見他們燦爛的笑容，原以為自己是來陪伴他們，給予溫

心

靈

環

保

災

後

重建



暖與關懷的；但從孩子的反應中發現，我才是那個被陪伴的人。

2014年7月31日，高雄發生氣爆。一心路、二聖路到三多路，滿目瘡痍。隔天一早上班時經過一心路，看到每天必經之路變得好陌生——只有在電影情節中才會出現的爆炸現場，硬生生地出現在我面前——整條路被炸了一個大洞，兩旁的建築也受波及，難以相信的我在路旁大哭了起來。我想那些罹難者的家屬更是難以接受吧！一夕之間，家跟親人都沒了，只剩下痛苦、悲傷和絕望……那陣子每天新聞不斷重播氣爆畫面，高雄陷入一種悲傷的氛圍，每天上下班的心情好沉重。當時國軍團隊和各界慈善團體都湧進高雄給予資源和關懷，紙風車劇團也在高雄各地公益演出，希望帶給市民歡樂與希望。我也不斷想著：「身為高雄市民，幸運躲過一劫，我又能為災民做些什麼呢？」因緣慢慢發酵，之後只要哪裡有需要，我就會去支援！

經過幾次關懷陪伴後，我開始對災難、災害有更多的認識。也發現除了環境的天災人禍之外，我們每天的生活中，其實也面臨許多因觀念認知顛倒，而讓自己或他人身心受難的各種災害。

有次在法鼓山慈善基金會舉辦的兒童營中，聽見一位國小二年級的小菩薩說，他被親戚性侵、被父親家暴時，我真的難以想像這孩子是怎麼活下來的？另外有一

對兄妹，父母離異，由外公、外婆帶大，哥哥才小學五年級，但一副大人的模樣和我們互動。深入了解才明白，因為家庭的關係，他被迫快速長大；為了不造成外公、外婆的負擔，哥哥很獨立、懂事，放學回家就幫忙煮飯、打掃，等外公、外婆工作回來一起吃飯。因為這是過夜型的營隊，所以每晚睡覺時，看著這群很辛苦的小孩睡得那麼香甜，心中就忍不住碎念：「為什麼他們父母要這樣對待他們？孩子是無辜的啊！」記得當時有幾位搗蛋的小菩薩，上課亂跑不受控、偷偷打隔壁同學，或是大吼大叫，雖然大家都很頭痛，但還是盡心盡力地陪伴他們；因為我們知道，這些舉動只是想引起我們注意，希望他們能被看見、陪伴。五天四夜說長不長，說短不短，孩子們一開始也會試探、觀察我們這群大哥哥、大姊姊，因為他們受過太多大人的暴力及偏差對待了，也會害怕再受傷。但到了最後一天離營時，總會看見小菩薩們抱著隊輔哥哥姐姐流淚，說不想回家，或問「什麼時候可以再來？」「你會記得我嗎？」

受傷的心靈，喚起自我的反思

建築物倒塌毀損了，可以花兩、三年再蓋回來；心靈的創傷，卻需要更久才能慢慢修復。2009年八八風災，造成小林村全村遭土石流覆蓋，許多人活活被掩埋。有人徒手挖開泥沙想救出家人、鄰居，雙

手挖到流血破皮，手指頭更因此感染、截肢，但還是救不回親友，心裡的痛苦與無奈，真的是把房子蓋回來就能消融的嗎？於是法鼓山成立「甲仙安心服務站」，在那裡陪伴居民四年多的時間，才慢慢讓災民找回遺失許久的笑容。

有一次我跟著紫雲寺的法師、法青們去甲仙關懷，那次也彩繪了圍牆，希望增添豐富色彩，讓經過的人能感受到不同的氛圍。晚上參與甲仙當地青年籌辦的營火晚會，看見當年八八風災的孩子們，如今已長大成熟許多，也獨自承擔家務及經濟了，內心真為他們覺得欣慰。安心站後來雖然撤離了，但大家卻更凝聚，當地居民也自己成立社區互助協會，彼此關懷、支持。看見他們內心有了力量，並將溫暖分享出去，一顆顆善的種子發芽、茁壯、成長了，更加相信聖嚴師父說的，「用關懷來達成教育的功能，以教育來完成關懷的任務。」人間永遠有希望的！

三年前，我跟著果品法師和幾位義工，去四川關懷汶川地震的受災戶，看見法師和那群年輕人打成一片，好像許久不見的爸爸回家了。那次我們家訪到一半，新冠疫情大爆發，武漢每天確診人數和死亡率不斷上升，我們的行程也因此中斷。臨時買不到機票回台灣，我和義工們只能自行隔離在一間房子內度過春節。那時我內心很恐慌，擔心自己被感染而客死他鄉，第一次覺得「好好的呼吸」是這麼重

要、這麼得來不易，也是第一次與死亡靠得這麼近。

在佛教經典《八大人覺經》中提到，「世間無常，國土危脆，四大苦空……」這讓我對生命的意義產生許多疑問。「人活著是為了什麼？」「人生的方向要走去哪裡？」「為什麼這世界多災多難？」從高中開始接觸建築與室內設計，一直到進入職場，這近十五年的時間，一直抱持著為人們設計、打造一個溫暖的家，願人人的生活都能幸福快樂的想法。但隨著年紀增加，天災人禍不斷發生，讓我對自己熱愛的工作產生了矛盾——好像不是物質需求滿足了，就能幸福快樂了，總覺得少了什麼？聖嚴師父曾說，我們這個環境是由四大「地、水、火、風」組成的，只要四大不調，馬上會有狀況發生。我們要隨時隨地體會無常，珍惜且好好運用這無常的人生、危脆的國土，好好在其中成長與奉獻，這樣的人生才能成就更積極的意義。師父也分享在《仁王護國般若經》中提到的幾句話，「大意是說若人心不安，則鬼神也不安，鬼神若不安，自然界就會產生災難。」也就是說，自然界的變化，還是以人心為繫；這也讓我找到生命真正想追尋的方向——以「心靈環保」為核心，照顧好自己的心，也安他人的心。雖然災難後的心靈重建之路很漫長，但我深深相信，只要還有一口呼吸在，生命就有無限的希望！有願就有力！我們一起努力！

開放的心來接納

看著台上的嘉賓侃侃而談他們的救災經歷，台下的我感受到他們都是「渺小的巨人」——渺小的是他們的身段，而巨大的是他們的身影——曾陪伴一個個受難的生命，走出人生低谷。

■ 寬善



聽座談會時，腦海冒出了「生命經歷」四個字，開始思索它背後的意涵……。

看黃憲宇菩薩的資料時，有一段話很有共鳴：「我不知道自己有沒有能力，去撫平這些生靈之痛。」出家是要十八般武藝樣樣精通的，但對於災後重建，我想像著，如果有天自己以一位法師的身分去到現場，我真的不知道該說些什麼、做些什麼，因為在這些正遭受極大身心痛苦的生命面前，任何話都顯得多餘吧……。

看著台上的嘉賓侃侃而談他們的救災經歷，台下的我感受到他們都是「渺小的巨人」——渺小的是他們的身段，而巨大的是他們的身影——曾陪伴一個個受難的生命，走出人生低谷。

對「災後重建」的深刻認識

參加完座談會後，對於「災後重建」有了更多的認識，除了具體操作面——勘災、組隊、募款、籌資等；透過法師及菩薩的分享，也學習到很多心態上的建設——師父常說，我們不做錦上添花的事，而要做雪中送炭的人。在這個互相陪伴成長的過程中，要時時保持一顆平常心，不突顯個人才能；以柔軟心放下身段和自我的執著，以開放心來感受對方的需求；不斷提起自覺，唯有自己是安定平靜的，才能幫助受災的土地和受苦的生命，從家園的建造到心靈的修復和成長，一點一滴、慢慢地重建起來——這也是心靈環保的核心主軸。

除了外在的天災人禍，我們的心也常常經歷很多災難——恐懼、嫉妒、憤恨、懷疑、傲慢、失望等，這時候也需要「災後重建」，也需要善知識的指引，然後慢慢從這些「災害」中，恢復內心的平靜與喜悅，擁有繼續往前走的力量。

人往往是矛盾的，我們追求快樂，希望被滿足，但正是這個追求，讓我們不得快樂。一直無法被滿足的，是「追求」本身，而不是我們，但我們無法體會這個真相。所以師父說，不是大家不需要佛法，而是缺少更多有悲願弘揚正法的人。

祝願每個人，在自己的生命經歷中，無論遇到環境給予的任何考驗，都能幫助自己也幫助別人，圓滿完成「災後重建」，並感受到過程中的人間溫暖。也祈願有更多的人，能認識及分享心靈環保和佛法的好，一起建設人間淨土。



修行在紅塵——家庭關係中的修練

先瞭解自己怎麼回事，接納自己，慈悲包容並愛自己之後，放下對父母沒有給我們愛的怨恨與埋怨，這也是放過自己。另外，更重要的是肯定自己，讓自己有自信去看到自己、相信自己有光明圓滿的真如本性。

■李惠珠／香港大學婚姻與家族治療碩士、杜華心苑心理諮商所兼任心理師

Q1

從家族治療的角度，如何看待家中出現的苦痛與挑戰？

我做家族治療時，常會運用許多善巧方便，例如透過調整、強化家庭中的三倫（父子、兄弟、夫婦），來推動五倫的和諧。在家族治療中，家人間角色、位置與互動關係的模式，稱為「家庭結構」，這與五倫很相似。在我的經驗中，許多家庭的混亂與問題，多數與結構有關，爸爸不像爸爸、孩子不像孩子、夫妻不像夫妻、兄弟不像兄弟，家庭的角色、位置亂了。協助他們調整後，整個家庭可能會很不一樣，甚至產生很大的改變。所以，在家庭關係中學習戒定慧，在慈悲心中敦倫盡分，是維持家庭平穩很重要的修練。

當家庭面臨到無常與變化時，往往是很重要的機會與磨練——藉此提升家人的生命品質與韌性；這時，親近或信仰宗教，

可能會是一個轉機。當人們無法面對過於重大的痛苦時，常常會依賴信仰的支持，可能學佛或信仰基督教、天主教。有時我會鼓勵我陪伴的家庭，到了一定程度時，如果他們願意，可以考慮信仰宗教。我發現有宗教信仰的家庭，通常家人的成長和改變都較快，宗教會讓他們有生存的動力、意義及價值；所以有時候危機就是轉機，重要的是人們在痛苦中如何選擇與面對。

Q2

身為父母，如何預防家庭衝突或家庭關係惡化？

我覺得家庭是一個很重要的修行道場，要培養覺察力、慈悲心及智慧。父母學習覺察自己與孩子的情緒及痛苦，學習發展自己的慈悲心，學習用智慧來選擇、思考未來家庭的改變及方向，讓大家各自回到五倫的位置。

除了發願，還要有實際行動的改變。在家族治療中常談到「依附關係」，就是父母在照顧孩子的過程中，如何讓孩子有安全感；當孩子有情感需求、生理需求，或需要被保護、關愛、照顧時，父母是否能適度地給予愛及回應。此時，父母需要有慈悲心和願心，給孩子一個安全的依附關係；如果之前沒做好，現在也可以重新修復。

如何修復呢？可能我們自己小時候，就沒有被好好地照顧及關愛，甚至留下許多創傷，所以要先修復自己與原生家庭的依附關係；如果可以，我會鼓勵大家透過心理諮商、成長團體，或心理課程來幫助自己。這個過程需要很多的努力，不論對自己或孩子都一樣；要先瞭解自己怎麼回事，接納自己，慈悲包容並愛自己之後，放下對父母沒有給我們愛的怨恨與埋怨（他們可能在自己父母那裡，也沒有得到愛，很遺憾愛與慈悲沒有傳承下來。）這也是放過自己。另外，更重要的是肯定自己，讓自己有自信去看到自己、相信自己有光明圓滿的真如本性。當自己能夠做到這些時，再去修復和孩子或伴侶的關係，進而彼此關愛、照顧、支持，給予對方安定感，這些是修復家庭關係很重要的第一步。

第二，許多家庭會陷入不良的三角關係中，譬如夫妻之間有衝突，為迴避衝突或不知道如何解決衝突，便拉孩子進來作



協調者、傳聲筒，或孩子要分別安慰爸爸、媽媽的情緒，就變成小爸爸、小媽媽。孩子提早面對家庭關係的緊張及情緒壓力，這對他的身心健康及人際關係影響很大；很多孩子為了照顧父母，放棄了自己的人際關係及發展。所以我常鼓勵父母，為了不讓孩子陷入這種掙扎矛盾的三角關係中，父母得先有慈悲心去理解孩子這樣的痛苦，得自己學習去面對這些矛盾衝突或疏離關係，最後，各自回歸到原本的家庭結構角色，媽媽回到媽媽的角色，爸爸回到爸爸的角色，讓孩子回到孩子的角色、手足間的角色，讓家庭功能健全，家人的身心才會健康。

Q3 作為孩子，如何面對緊張的家庭關係？

第一，許多孩子和父母關係不好或衝突時，常會形成一個僵局。我會鼓勵孩子，有自己的想法很好，但也可以參考父母的意見，學習表達自己想法的同時，也尊重父母。

第二，許多子女承擔了太多家庭的角色及責任，如前面提到的小爸爸、小媽媽。我會鼓勵他們回到兒子或女兒的角色，卸下小爸爸、小媽媽的責任，才不會壓得他們喘不過氣或產生許多身心疾病。

第三，我會適時鼓勵孩子去體諒父母，鼓勵他們看看父母的成長歷程，便會發現父母也有他們的痛苦與不易；尤其父母若沒有得到上一代的愛及照顧時，也會不知道如何愛及照顧自己的子女；如此，子女會較能體諒自己的父母。其實，當子女怨憤自己的父母時，心裡常是很糾結的，會有罪惡感、愧疚感，畢竟父母將他養大；若能理解、接納並與父母和解，才不會被罪惡、愧疚所淹沒或綑綁。

Q4 如何以菩薩行的六度，作為家庭關係的修持法門？

接下來我將冒昧、非正式地嘗試用菩薩行的六度，來分享家庭關係中的修行。

布施：父母願意給予孩子安全的依附關係（或對此進行修復），給予關愛、照顧、保護、安全感，避免孩子捲入父母衝突的三角關係中，我覺得這是對孩子很重要的布施。

持戒：守護這個家庭的結構及五倫，讓家庭功能正常運作，每個人善盡自己的角色位置，是家庭關係中很重要的持戒。

忍辱：家人間有時會有衝突，許多衝突不一定是當下的問題，常常是過去生的習氣或彼此的因緣造成的。我們可以學習善解及忍辱，理解這個因緣果，進而學習良善地回應對方。心理學研究發現，在衝突中的「回應」，往往是化解衝突的關鍵，所以如何回應就變得很重要。回應時可以選擇和對方發生一場戰爭、抵抗、吵架、打架；也可以選擇去安撫對方，或讓彼此冷靜下來再進行溝通。所以，首先要學習忍辱，因為情緒來的時候，我們常常會很生氣，覺得羞辱、不公平；因此我們需要理解，這是很多因緣形成的，如何慢慢化解是很重要的。

精進：經營一個家庭真的很不容易，所以要對家庭有願景，希望家人在其中都身心健康、溫暖自在。有了這個願，進而願意持續地經營家庭關係及自我成長，很重要。

禪定：我們發現許多人在衝突時，因為競爭意識，常會有「我一定要吵到贏」的執著，因此一直吵下去，越吵越糟，最

後不知道怎麼收場。所以我常分享，面對衝突的第一招，就是讓爭吵先停下來，雙方能夠靜下心來，之後才能繼續進行良性地互動、溝通。

般若：在家庭關係中真的需要大智慧，如前面分享的，如果我們能夠「善解」，才能較有智慧地預防家庭困擾和改善家庭關係。

Q5 家庭中重要的復原力是什麼？如何看見與促發？

在家族治療中，有三個面向可以促進家庭的韌性與復原力。

一是「家庭信念系統」，即家庭如何

賦予逆境意義，如同轉念；遇到危機時，全家人如何看待這個危機。譬如有些家庭遇到逆境，會覺得這是重新檢視家庭關係的好機會，一起面對困難、共同成長、凝聚關係；當他們有這樣的信念時，就會有力量面對家庭危機。

另外，家庭信念也包含——家庭中是否有成員有正向觀念、積極主動、堅忍不拔、樂觀進取的特質；尤其「樂觀與勇氣」，會帶動整個家庭往復原的方向發展。所以我們在做家族治療時，常常會看這家人有誰擁有這樣的特質，我們會邀請他們多說一些他們的想法，或是他們的勇氣可以帶給其他人希望感等。

另一個家庭信念重要的部分是——宗





教信仰。有些家庭會分享，這些痛苦反而讓他們與宗教有更接近的機會。

二是「家庭結構彈性化」。如上述提到的小爸爸、小媽媽；有時家庭會突然遭逢危機，家庭結構、五倫開始鬆動，在某個過渡時期，可能就需要有小爸爸、小媽媽這樣的角色，暫時協助家庭度過危機。但這些角色不能僵化，要有彈性。

另一部分是——家庭要有連結感——家庭成員間彼此能夠支持、尊重彼此的需求，以及關係的溫暖連結。許多家庭會和我分享，或個別諮商的朋友也會分享，他們為什麼能度過很多創傷和痛苦，與某位

家人的支持，或學校老師、朋友的支持有很大關係；這些關懷會讓他們覺得，他們與人是連結的、是有人支持著他的，他就更有力量去面對這些問題。這部分是所有復原力中最重要，關心和關懷會給人很大的力量，去面對許多成長的轉變。

再來就是——家庭需要有社會和經濟的支援。所以盤點家庭資源是很重要的，包括他們的家人、親朋好友，或是社區的相關單位及資源等。我會鼓勵家庭去尋找支持及協助，讓這些支持可以陪伴他們走過危機；因為孤單會讓人覺得沒有力量，很耗體力的；可是當不同的資源出現時，



就會感受到其實有這麼多支持、有親朋好友支持著，力量就會出來了。

三是「家庭溝通的過程中，彼此能清晰表達。」例如做家族治療時，我們常會發現家人間好像在講同一件事情，但彼此的認知卻很不同。這時我們會嘗試促進他們對話，或是去探問言詞間真正想傳達的意思，並嘗試提點其中的善意；當他們能更清晰地表達自己，能感受到彼此的善意時，也許就可以化解衝突，願意一起來面對家庭困境。

另外，在溝通時，若能開放地表達情感、彼此之間能說說情緒、互相包容、有

適度的幽默，這樣家庭氛圍不會太沉重，家人能紓解情緒及壓力，並得到支持，也會更有潛能去面對許多狀況。

再來，家人如何一起討論、合作解決問題，很多人是沒有這個習慣的，尤其是家中的老大，會很自然地承擔所有責任，不知道如何與他人合作。所以我會鼓勵這些承擔責任的朋友，找其他家人一起合作，學習一起解決問題。

總結來說，最重要的，是如何覺察並啟發自己在家中的慈悲心與智慧力，還有信願行，以及願意給予彼此時間去成長和改變。

談「情」說「愛」， 從佛法中看伴侶相處的智慧

當開始去思考自己在這段關係中，哪些行為造成了破壞；深刻理解後，願意在關係中不斷改進，並經常與對方討論、分享，甚至願意將心中被傷害的脆弱感也坦露出來；生起懺悔心，會讓關係開始有些不同的改變、有些新的希望，並對彼此有更多的發現！

■寬恩

世間最令人糾結的，莫過於伴侶之間的相處之道。

過去在從事伴侶治療時，曾遇過一對個案，雙方為了生活上的事常有衝突。當衝突出現時，A 常常會提出許多相關理論來支持自己的想法，認為自己是對的，B 的抱怨毫無道理；當 B 覺得自己的表達無用時，便開始以沉默回應。所以常常當 A 想與 B 溝通時，B 都不說話，漸漸地，A 就認為 B 不想溝通，而 B 也認為 A 很情緒化，怎麼說都沒用。很多時候在關係中，我們會忘了雙方是一體的，彼此是經過多少緣分的累積才能相聚，然後不經意的一舉手、一投足、一句話，便成了一把刺，刺得對方體無完膚。

親密關係是這樣的，當感到安穩且彼

此相屬時，會覺得世界有這一份愛真好，什麼都夠了、很滿足。但相處中總有一些事，讓我們不再有把握——對方真的聽懂我在講什麼嗎？真的在乎我的想法嗎？真的想過我的感受嗎？真的會在我需要他的時候幫我嗎？我在對方心裡還有吸引力嗎？我們還很親近嗎……然後會發現，我們掉入了一個雞同鴨講的溝通中，或不由自主地用習慣卻無效的方法和對方互動；到最後，自己都累了、充滿挫折。這樣糾結的毒素，經年累月，悄悄滲進彼此的關係中，讓彼此的連結產生斷裂的危機。

伴侶關係中的清涼劑

伴侶間的交流互動，在彼此關係中占了很重要的主體性。好的伴侶關係是彼此

可以互相消融、雙方在關係中都舒服自在的。伴侶的互動不是「應該」，而是需要經營的。

佛法特別重視慚愧、懺悔、感恩，這些方法在伴侶的相處中，莫不是一帖清涼劑。

慚愧：聖嚴法師於《放下的幸福》中說：「『慚』指的是對不起自己，也就是『自慚形穢』；『愧』指的是對不起他人，所以說『愧對於人』。」伴侶相處中，總有得罪對方的時候，這些不自覺的因素積聚起來，可以使情感產生斷裂。所以要找機會好好想一想，在與對方相處的日子中，有沒有許多時候傷害了對方？有沒有許多時候將傷害隱藏起來彼此都不說出口？如果能在內心生起對這份關係的慚愧心，因為懂得慚愧，願意看見自己的不足、承認自己的不足；因為知慚愧，所以能與對方分享、表達自己的歉意；因為知慚愧，所以更願意為對方付出。若在關係中能時時提起慚愧的態度，便能漸漸地自在面對彼此。

懺悔：懺悔是佛法裡很重視的法門。懺悔，是關係改變的起點，就像關係裡的一面鏡子，將關係裡的互動，映照得清清楚楚；將關



係裡自己的種種煩惱、習氣，覺照得越來越清晰。懺悔是對自我的反省，也是「自覺」的一種心理狀態。當開始去思考自己在這段關係中，哪些行為造成了破壞；深刻理解後，願意在關係中不斷改進，並經常與對方討論、分享，甚至願意將心中被傷害的脆弱感也坦露出來；生起懺悔心，會讓關係開始有些不同的改變、有些新的希望，並對彼此有更多的發現！

感恩：感恩彼此在關係中的付出；因為相遇，才能讓你我在關係中互相學習。在一篇關係心理學的研究中曾提到：催產素和感恩之間存在著雙向關係——對伴侶表達感恩，或收到伴侶的感恩時，其反應與催產素的釋放有高相關（Algoe & Way, 2014）^❶。而催產素的分泌，與我們當下的幸福感有關。因此，對伴侶表達感恩，有助於增進彼此的幸福感。另外也可以想想，我們在感恩時，是習慣表達出來呢？還是默默放在心裡？還是透過其他

方式？如果想讓這份關係的幸福感有良好的循環，建議可以練習著表達出來。

建立關係中的「情感帳戶」

最後，我想簡單分享一個方法，讓伴侶在關係中可以緩解焦慮，即「建立彼此的情感帳戶」。想像雙方各有一個情感帳戶，我的情感有收入，來自於對方；我的情感也有支出，因為我對對方好，所以存款到了對方帳戶；當然，對方也會有存款到我的帳戶。我們可以提醒自己，我們的帳戶是富裕的，不是破產的；即使發生衝突，因為相信彼此的關係仍是富裕的，就比較不會陷入恐慌、焦慮中，雙方也比較能平靜、理性地去了解彼此。這樣的解讀形式非常重要。

所有的伴侶關係，都會在不同時期產生矛盾、衝突；所以理想的關係，並不是沒有矛盾、衝突，而是在彼此的掙扎中，有修復關係的能力。



❶ Algoe, S. B., & Way, B. M. (2014). Evidence for a role of the oxytocin system, indexed by genetic variation in CD38, in the social bonding effects of expressed gratitude.

僧大譯經師



梵唄與現代化修行

藉由自己的口，至誠懇切地唱出心中的智慧佛，以虔敬的身心頂禮一切慈悲的佛菩薩，生起慚愧、懺悔的情操，轉化我們的身、口、意行為，讓自身的修行體會更深一層。

■演根

梵唄對於出家眾而言，從晨鐘、用齋、個人修懺用功，到安板止靜的暮鼓，其運用幾乎無處不在，同時也是日常生活不可或缺的一項基本能力。

梵唄對修行的幫助

梵唄的主要功能，是為了讓修行增上。透過歌詠讚佛的經典，對諸佛菩薩的慈悲與佛法內容的智慧，以微妙音聲讚佛、宣說法理，並抒發自身的悲情與敬意；藉此靜心、調息、思維法義，引發自己內心的善念種子，同時引領他人同入法海。

之後，佛教弘化邁入現今的多元媒體傳播時代，佛教音樂逐漸普及。從弘一大師譜曲佛化歌曲《三寶歌》之後，傳統梵

唄轉變為不限年齡欣賞的心靈音樂，藉此接引眾生，讓更多人可以受到佛法的薰習；但對於傳統梵唄希望藉由唱誦趨向厭離世俗的作用來說，梵唄原有的修行意義卻漸漸薄弱。

想當初自己還是居士時，唱流行音樂常會有強烈的高低起伏音，藉機展現情緒與意境。但進入僧伽大學學習梵唄時，法師提點我們，不要將梵唄當流行歌曲唱，要用穩定、平靜的心去感受梵唄。梵唄本身的音階是和緩的、心靈層面的；認定自己的出家身分、提升自身的宗教情操，藉唱誦的音聲，讓人置身於安定的氛圍中；沒有歡喜也沒有悲傷，身心逐漸放鬆、安定。

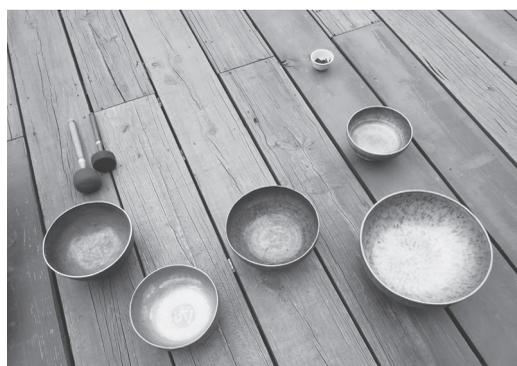


同時，透過唱誦的安定氛圍宣說法義，並隨文作觀，瞭解佛菩薩訴說的義理，體會所謂的法喜，攝己化他。所以，在《華嚴經》、《法華經》中，都有「以音聲作佛事」、「以歡喜心歌頌佛法」的說法，可見梵唄對於佛法教化有其重要意義和需求。

自利利他的梵唄

即使現代社會是一個傳播迅速的時代，各種宗教音樂（包含心靈音樂）甚至梵唄經咒，皆以多樣的面貌流傳與呈現；但落實身體力行的精進用功，仍是修行永遠不變的準則。藉由自己的口，至誠懇切地唱出心中的智慧佛，以虔敬的身心頂禮

一切慈悲的佛菩薩，生起慚愧、懺悔的情操，轉化我們的身、口、意行為，讓自身的修行體會更深一層。以弘法利生來說，梵唄是教化眾生的方便，不但讓社會大眾樂於聞法，感受學佛的種種好處，更提供法會共修的機會，使人人都能親近佛法，同獲安定與慈悲的法喜。



佛系玩家

遊戲與人生其實有很多異曲同工之妙。「這VR眼鏡的後面究竟是什麼？」成了我想出家的一個推力，究竟人生是怎麼一回事？人從何而來？又將往哪裡去？

■寬德

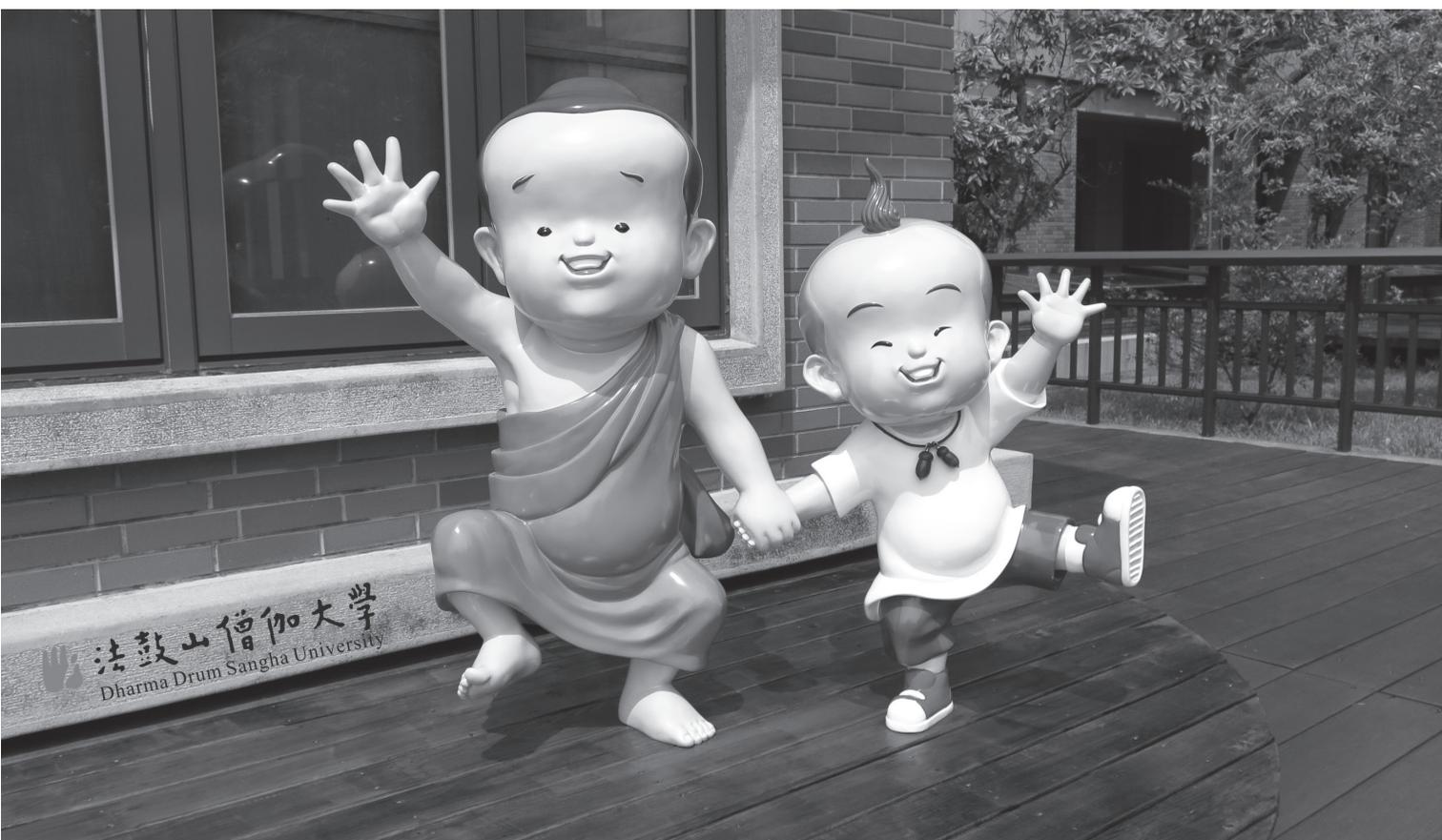
疫情已持續三年多，因現代科技的發展，使防疫期間的日常生活漸漸移植至「雲端」；以往這個看似虛擬、靠不住的地方，成了人們嚮往的綠洲。許多影視作品開始探討生活在虛擬世界的可能性，而現實生活也似乎在同步發展——用實體世界的錢購買虛擬世界的土地、參加虛擬演唱會，甚至在虛擬世界展開另一個身分及生活，這些都是時下社會需求的出口。

遊戲人間

今年的講經交流，我繼續以「遊戲」出發，試圖建立一個自在出入虛擬與現實的橋樑。從整理資料、反思自身經驗，到嘗試在日常生活中實踐，終於摸索出「大

神級玩家」所習得的三大「覺」招。

其實自己想探討的，與其說是遊戲，更是「沉浸式體驗及VR中人與人的互動」；但後來還是以大家比較熟悉的「遊戲」兩字，來呈現自己想傳達的方向。有人問我：「為何選擇以『遊戲』來作為講經交流的主題？」我常以「我喜歡遊戲」來回答，但其實這句話暗藏許多含意。我生活在電腦逐漸普及的世代，我喜歡各種電腦電視遊戲，如象棋、撲克牌、大地遊戲等。之所以會喜歡，現在想想，或許單純覺得玩遊戲時，可以和另一個人脫離既有印象，更客觀地互動吧；特別是小時候，和朋友一起玩、一起破關之後，就和好了；而遊戲也成了我和俗家弟弟共同的話題及



喜好。還記得出家前，我和他提及上山的事，我說：「我想我找到人生破關的方法了。」這句話，一直是我努力的方向；我也深深覺得，這是可以和現代社會良好互動的方式之一。

但老實說，我遊戲玩得並不好，雖然常常沒幫到隊友，而且老是花不少時間才能完成任務，但我從來沒失去對遊戲的好奇，甚至很想知道遊戲的背後到底是什麼？也漸漸發現，原來所有的遊戲體驗都可以被創造，遊戲與人生其實有很多異曲同工之妙。「這 VR 眼鏡的後面究竟是什麼？」成了我想出家的一個推力，究竟人生是怎麼一回事？人從何而來？又將往哪裡去？這些疑問我一直帶在身上，到現在

還沒有解答。

現在，我以出家人的身分，看著現今社會逐漸趨向一個虛實界線模糊的世代，且多數人普遍在追求更好的娛樂體驗；或許，從遊戲討論人生，是一個可以從中跳脫、反觀自己的方法，這也是我今年講經交流題目〈佛系玩家〉的由來。



講經交流連結

這一生最浪漫的事

是的，我知道我會在菩薩道上不斷跌倒，但我會一次次爬起來，雖然只能像嬰兒一樣踩著搖搖晃晃的腳步，但我願永不退轉地走在這條路上，因為這一生最浪漫的事，就是珍惜每一個可以和你們一起慢慢變好的機會。

■ 演端

生命的疑惑？

人到底為什麼活著？人要怎樣活才會快樂？這些問題，一直陪伴我很多年。

從有記憶以來，自己一直在追求幸福與快樂，有時好像在情、欲、愛中有了答案，但更多時候發現，這些都沒辦法解答我的疑惑，且往往在不停追逐的過程中，產生更多疑惑。不懂人生為什麼像 Eagles（老鷹樂團）在〈Hotel California〉（加州旅館）中所唱的，我們如同自己設下牢籠的囚徒，沉淪在苦海中，無法離開。

年少的我，很喜歡西方婚禮中宣示的那一幕，相愛的兩人認真承諾：「從今以後，無論貧窮還是富有，無論環境是好是壞、是健康還是疾病，我都要支持你、愛護你、與你同甘共苦。」相愛的兩人，為了履行承諾，彼此願意學習成長、互相照顧、互敬互助，好像白頭到老就是幸福快樂人生的保證，如同一首歌是這樣寫的：「我能想到最浪漫的事，就是和你一起慢慢變老。」這樣的心意、這樣的誓言，一直讓我覺得好美，覺得好像能夠這樣生活，就是幸福人生的答案。

但真的去嘗試時，卻發現，現實與幻想是有差距的。心在想什麼，根本就不受自己控制；喜歡一個人，不代表其他人不會吸引你。當時還問了身邊的伴侶，「為什麼我明明很喜歡妳，卻又被他人吸引？」甚至很疑惑，自己是否是很差勁的伴侶？所幸她沒有責備或生氣，她認為這很正常，但不要產生行動就好。當時發現，原來感情長久的關鍵，是知足，而不是不停追求滿足，有句俗諺說，「不要吃碗內看碗外。」當時的我以為終於找到幸福人生的關鍵——珍惜——認真踏實地珍惜身邊人，珍惜每一天、每一個照顧與陪伴她的機會，以為「珍惜」就能夠把幸福留在身邊。

愛別離、求不得、怨憎會

一直到自己體會了與至愛至親的生離

死別後，才發現，原來當時所努力的「珍惜」，根本無法留住任何事物——為了留住你的樣子，我們拍下無數的照片；夜裡，自己習慣看著你不肯睡，因為害怕眼睛一閉上，你就會消失；常常抱著不肯放手，只為了記住你的味道；但不管再如何努力、再怎麼「珍惜」，都無法停止時間的流逝。當你的呼吸化為了空氣，我還剩下什麼能珍惜？整齊的床鋪、空空的房間、你最愛去尋寶的市場……景物依舊在，但人事……哪裡還有人事呢？

好長一段時間，我不斷尋找你的身影，明明知道你不會在那裡，但就是無法停下不斷在空間中穿梭的腳步；回憶如雪花般飛來，曾經的美好，不明白為什麼變得沉重無比？

母親的離開，好像也帶走了部分的我，心裡有一塊地方變得空空的，如同那一部分的我也一同死去了；或者說，活著，變得很痛苦。痛苦來自於，無法再報答她，無法再彌補自己曾經的不懂事；同時也因為她不在了，自己彷彿也失去了存在的意義。人到底為什麼活著？用盡全力的珍惜，我依然沒有答案。

記得當時常常看著似親人般的枕邊人，開始產生疑惑——同樣失去摯愛的痛苦，還要再來一次嗎？同時也因為愛，希望對方是快樂幸福沒有痛苦的，但發現越愛，失去時越痛苦時，自己這一生，真的能給她幸福嗎？如果相伴一生，結局必然

是苦，那相牽相絆的愛情，真的是珍惜彼此相遇最好的方式嗎？

後來學佛了，才知道，原來愛與陪伴的方式有很多種，好比一位藏傳僧人所形容的菩薩道：「這世間，最浪漫的事，不是愛情裡的生死相隨、一生苦等。這世間，最浪漫的事，是牽你的手，領你到輪迴的出口；如果你迷路了、走丟了，來世，不論經歷多少世，也要找你回來。」

這樣的思想，剎那間打動了我，讓我找到了生命的方向，幫助自己與所愛的人從生老病死中解脫，再也沒有痛苦；這對我來說，是最能珍惜彼此相遇緣分的方式。那時，我許下了諾言，致我的家人、伴侶，我離開你們而出家，並不是不想陪伴你們，而是希望有一天，能一起走在幫助彼此解脫的道路上。

自己因愛別離的痛苦而學佛，但遇到佛法後就再無痛苦？一開始確實好些了，人生好像找到了方向，但後來卻越學越痛苦，甚至想放棄，想離開佛教。痛苦來自於怨憎會，常常知道但做不到，而感到壓力、痛苦、不快樂。例如依《梵網經菩薩戒》的標準，我應該要對所有人慈悲，我應該要有智慧；但真實生活中，我就是有不相應的人，光聽到他的聲音就很不舒服，我就是沒辦法慈悲他，無法對他沒有分別心，無法平等。內心會有聲音評論自己，我做不到菩薩道；儘管菩薩戒也說可以懺悔，可一直活在否定自己的生活中，

太痛苦了。所愛的不能追求，討厭的不能驅趕，人生何必活得如此痛苦呢？學佛學得如此痛苦，我為什麼要堅持下去？許多次我都想放棄。

超越生老病死的浪漫

直到聽到聖嚴師父說：「悲苦是入道因緣，但不是修道態度。學佛是很快樂的，應該是法喜充滿的。」自己才突然發現，原來我對菩薩道有所誤解。自己再重新理解菩薩戒的精神後，才比較明白，原來自己的痛苦，來自於對佛法沒有正確的認知，就想要完全做到，這樣當然會出問題。師長們也說，初學者常常會盲修瞎練，然後在錯誤中學習——好比我拿著《梵網經》的標準來衡量自己，判定自己不及格。說來慚愧，受了菩薩戒的前三年，一直不懂怎麼樣才算持好菩薩戒，一知半解地，總覺得佛法說得很好聽，但常常做不到，內心煩惱並沒有比較少，依然痛苦不已。

師父在菩薩戒開示中曾提到，菩薩道的精神體現在「一念相應一念佛」與「四弘誓願」，當時，自己覺得找到方向了，這不是與愛情中的承諾一樣嗎！只不過愛情、親情或人天善法中的「承諾」，是珍惜「陪伴彼此」的機會，這樣的陪伴同時也是牽絆，會互相牽牽掛掛，一世又一世，終究苦無止盡。

而菩薩道的承諾，是在珍惜「能夠成長，能夠不被業力所轉；陪伴所有眾生不

再互相傷害，一起幫助所有眾生慢慢變好，直至解脫成佛。」菩薩道的誓願不是對某個特定對象，而是對所有的生命；且不只這一生，是生生世世。

如此一想，突然解答了心中疑惑。人生最苦，不過是愛別離、求不得、怨憎會；如果我們真能體現菩薩道的精神，明白所有人都是自己生生世世的父母，那還有什麼別離呢？每一位我們遇見的人，都曾我們的至親；我們不再擔心分開了何時相遇，或相遇了能否認得；不再擔心找不到你怎麼辦；既然這一生有緣，未來勢必再見。只要自己一直保持著菩提願心——希望所有人都快樂幸福、希望所有人都從生老病死中解脫；下次再見面，不管認不認得，至少不再那麼調皮搗蛋了，會分擔你們的憂愁並帶給你們喜樂了。如果遇見每一個生命都能這麼做，不管去哪裡，都是一個極為安全快樂的世界，都是淨土。如果真能如此，就不會覺得痛苦了，因為我已經知道該怎麼活了，也知道該為了什麼而活。

另一方面，儘管立下了幫助自己與眾生幸福快樂的誓願，同



時也要明白，自己還是初發心的嬰兒菩薩，身心還是有低潮的時候，低潮時，允許自己可以低潮。窮則獨善其身，達則兼善天下，狀況不好時，不造惡業就好，充飽電，再來行善度眾生。至於不相應的人，允許自己當下沒辦法慈悲他或直接幫助他，「沒關係啊，自己不行，可以把機會讓給別人，至少我們可以為他獻上祝福。」

被人惹惱時，當然會想責備對方，甚至反擊；但我們往往會為了不想造口業而忍著。其實可以先關懷一下自己，同理自己的狀態——有時確實會很生氣，但我們並沒有真的想傷害任何人；儘管可能非常希望他從自己的世界消失，但其實自己真正的需求是內心的平靜，而不是想與人有矛盾、爭執；與其用言語傷害對方、把對方趕走，不如誠實地告訴他，「你的行為已經對我產生了困擾及不舒服。」相信對方會有所諒解，甚至進一步給彼此機會放下過去的傷痛，允許各自走向更好的方向，彼此祝福與鼓勵。所以，不管我們前一個念頭或想法多麼雜亂或者狂暴，只要我們下一念願意放過自己，幫助自己更好，不再被業力所轉，給自己及對方一個更好的機會，這本身就是一件值得肯定及喜悅的事。

世間最美麗的誓言

最後，想起聖嚴師父一段令我印象深

刻的話：「諸賢各自珍惜，我們有這番同學菩薩道的善根福德因緣，我們曾在無量諸佛座下同結善緣，並將仍在無量諸佛會中同修無上菩提，同在正法門中互為眷屬。」

第一次讀到這段話時，相當震撼，這是何等胸懷與智慧，才能寫下如此溫暖又清淨的誓言。這段叮嚀啟發了我對菩薩道的嚮往，幫助我釐清這一生到底該珍惜什麼。然而，如同師父所說，行菩薩道度眾生，必然是在苦海中練習的。這一路上，會經歷許多風景，有的讓我們笑容滿面，有的讓我們痛哭流涕；然而成長後，回頭會發現，這些風景都是值得的。法喜充滿並不是說，一路上都是美好的風景，而是能學會在苦中作樂；本來覺得痛苦不堪的事，慢慢能發現，其實也沒什麼大不了的，根本也沒那麼嚴重。慢慢地，在苦海中愈來愈自在、愈來愈沒煩惱，甚至能與人分享這樣的生命美學，彼此幫助，直到有一天，不再有怨憎會、愛別離苦——這是我所相信最應該珍惜的事。

是的，我知道我會在菩薩道上不斷跌倒，但我會一次次爬起來，雖然只能像嬰兒一樣踩著搖搖晃晃的腳步，但我願永不退轉地走在這條路上，因為這一生最浪漫的事，就是珍惜每一個可以和你們一起慢慢變好的機會。

旱地生菡萏—— 大乘佛教與中華文化契合之原因

佛陀觀機逗教，依眾生根機而說法；天台智者大師亦隨之開展出「四種四諦」之說。從佛陀時代乃至中國禪宗祖師，說法者與受法者之間的關係及互動都極為重要。

■ 演究



剛開始學佛時，就聽聞了「四聖諦」（苦、集、滅、道），這是佛陀悟道後，對首批學生所教授的解脫煩惱之道。有些人會從知識面，將此法分類為小乘佛教的教導，並質疑漢傳佛教不符合「原始」教

法。我對此說感到疑惑，因為「小乘」之稱是相對於「大乘」而有的，但其實真正的佛法並無大小之分。從佛教史來看，大、小乘佛法也幾乎是同時傳入中國，但為何漢傳佛教的基礎是大乘呢？我一直很想知道

道其中緣由。

去年學期末，在準備天台學的報告時，陳英善老師曾建議我，可以延伸期初報告中所提到的「四種四諦」。記得那時在報告中曾提到，「大乘佛法可以在中國扎根，與當時中國的人文、文化背景息息相關。」但這是當時自己在沒有依據、沒有理論的情況下，隨心寫出來的；所以，現在想試著將自己在馬來西亞成長的觀察，認真地將其原因整理出來。

一、從漢人的姓名發現中國契合大乘佛教思想

馬來西亞主要由三大民族（馬來人、華人和印度人）所組成，彼此在種族、宗教、文化上頗具差異，尤其華人的文化習俗，明顯與馬來人、印度人不同。

先從個人命名的形式來探討。華人姓名的結構是先「姓」後「名」，如張（姓）三豐（名）；馬來人和印度人則是「名」之後再加上父親的名稱。如：

馬來人：父親叫 Ali（阿里），兒子的名稱就是 Ramli bin Ali（阿里的兒子藍利。bin 指男生，binti 指女生）

印度人：父親叫 Muthu（木都），兒子的名稱就是 Darvin A/L Muthu（木都的

兒子達文。A/L 表男生，A/P 表女生）

我們可以從個人的命名中發現，馬來人及印度人，其名稱都只關係到父子兩代；唯獨華人的姓氏，是與整個家族一脈相傳的，可見華人社會獨特的家族觀念。另外，身處在華人家族中，一個人常擁有很多重身分——父母的子女、祖父母的孫子、伯父母的侄子、外公外婆的外孫、舅姨的外甥，或誰的兄弟姐妹……華人幾乎都生長在這潛移默化的家族文化中。由此可見，「一即是多，多又不離一」的本質，在華人社會中十分普遍；當遇到家族不同成員時，雙方便以關係中相對應的角色及身分相處，也是華人非常習慣的模式。

這樣的觀念，與天台的「四種四諦」十分相應。「四種四諦」是指四聖諦有四種不同的層次與涵義——「生滅四諦」是對三界眾生而說有、「無生四諦」為二乘而說、「無量四諦」對菩薩言、「無作四諦」則是佛陀體悟到的法界本來面目「一切無礙的不可思議境」。每一四諦皆隨順眾生的因緣而開展，既不乖離本質，又可對應不同學習模式的眾生，是大乘佛法的特色！

而佛陀觀機逗教，依眾生根機而說法；天台智者大師亦隨之開展出「四種四諦」

之說。從佛陀時代乃至中國禪宗祖師，說法者與受法者之間的關係及互動都是極為重要。

另外，從天台學的角度來看，四種四諦既是次第之別，也可以說是整體，互不妨礙。瞭解四種四諦，不是為了區分高低，而是為了清楚自己的修行在地圖中哪個位置，如何繼續踏實地學習與實踐。有時，片面知見會讓我們產生很多矛盾，瞭解了完整地圖，再回到自己腳下，才不會未証言証；透過四種四諦，也可以破除「漢傳無次第」的說法。

二、華人的價值觀與菩薩道精神

目前在馬來西亞，還保有很多當年華人先輩到南洋開墾的文化事跡（從明朝鄭和下西洋，到民初華人下南洋。）特別是現存的姓氏宗祠、籍貫會館、籍貫公會等。當時的華僑即使離鄉背井來到了陌生國土，濃厚民族性的他們，很自然地也會將自己的文化一起帶來。

姓氏宗祠、籍貫會館、籍貫公會等的成立，主要是為了在陌生異地能連結自己的籍貫族群。當時人民的教育水平不高，語言（方言）也尚未統一，所以這些會館也成了遊子們的互助社，包括和中國大陸

的親人聯繫、書信與金錢往來、船票訂購等。此外，商討家族事務、召集大眾布達訊息、與不同族群的華人協商，又或是做為當地政府官員聯繫的窗口；而稍有錢的華人，甚至會自己啟建家族的姓氏宗祠。無論是會館或宗祠，在當時都是為了要團結自己人，互利互助。

《漢書》有云：「五家為鄰，五鄰為里，四里為族，五族為黨，五黨為州，五州為鄉，鄉萬二千五百戶也。」漢文化的族群認同很早就根深柢固了，無論從個人到家族，乃至《漢書》所描述的鄰里州鄉，都展現了華人的思維模式與大乘佛法的精神極為契合，「一」的延伸及影響深遠廣大。

正因為高度的家族與區域認同，在多數華人的關懷中，除了顧慮自己，更會很自然地將家族、鄉里納入考量。「上樑不正下樑歪」、「養子不教父之過」等，都在提醒我們，個人行為對家族的影響；「獨木不成林」、「鄰家失火，不救自危」、「千金買戶，八百買鄰」等，則標示了華人社會互助互利、自利利他的團結精神。別人有難給予幫助，是助人也是利己。這種廣大的思維胸襟及關懷連結，並非每一民族皆有，而此一特質，恰恰與菩薩悲心救度眾生的精神契合。

線上教學之心得與思考

線上課程中，問答環節學員踴躍，感覺比實體課更願意發言或留言，十五至二十分鐘的問答時間，總覺得意猶未盡。開始進入打坐時，則不像實體共修有監香協助調整打坐環境，線上課需講師引導學員自行調整，如燈光、溫度、空氣流通等。

■智賀

五月份台灣疫情告急，社交及移動均受限制，起起落落的疫情資訊影響人心，焦慮、害怕、恐懼、不安的情緒蔓延，動盪的時刻更需以禪修安頓身心。實體活動被迫全面停擺，促成了線上禪修課程的開展。以下為近幾個月參與線上禪修指引、半日禪、一日禪及初級禪訓班教學之心得與思考。

線上教學之「望聞問切」

人與人的溝通除了口語訊息（verbal language）外，還包含非語言訊息（non-linguistic language）。與實體面對面相比，線上課程的非語言訊息明顯受到壓縮，因此教學雙方都需要有足夠的投入。下面就分別以「望、聞、問、切」四個面向來分享。

望：鏡頭下的限制

對話時，眼神的交流十分重要，但線上課程無法直接與學員面對面，為了要有眼神的接觸，就只能眼睛一直看向鏡頭。剛開始是千萬個不習慣，因為學員們的臉是出現在電腦螢幕上，自然想將眼光移向螢幕；而且看著鏡頭，就看不見學員的表情、狀態，心裡很不踏實；但為了要將禪修者的安定，透過眼神傳達出去，只能一次又一次地刻意練習。想起聖嚴師父當年錄製初階禪七影片時，現場並沒有禪眾，但每每都能聽到禪七學員說：「師父好像會讀心術喔，開示都像為我對症下藥而說的。」真是行家一出手，便知有沒有。

另外，為了要協助學員們調整動作、坐姿，就必須看清每個影像框內的各個學員。好不容易哄得他們都打開鏡頭了，殊

不知鏡頭的焦距、擺放角度千差萬別。遇到需要調整姿勢的時候，在有限的時間內，也不宜在鏡頭角度上與學員「糾纏」，最後只能直接選擇角度已擺好的學員來做示範式輔導了。

無法直接觀察學員打坐情形，對打坐頻率高的半日禪、禪一、禪二來說，尤其受限。巡香變成點開一個個「小方框」進行「平面式」觀察，可掌握的訊息也相對不完整。

問：聽見無聲之聲

曾聽常襄法師分享第一次上線上禪訓班的糗事，課堂中法師很「陶醉」（應該說「投入」才對）地講了大半節後，心想，「奇怪，學員怎麼都沒反應？」這才驚覺已斷線許久，且學員們因為全部「禁語」，又更難以用音聲確認他們在不在。線上禪訓班之所以要求學員「禁語」（關閉麥克風），是為了維持線上課程的順暢，所以現在都會安排義工協助提醒了。另外，這件事還有另一個不適應，因為學員全部靜音，講者即使精心鋪排了笑點，也不會聽見任何回應式的笑聲，很像對著空氣講課，有時不免會自我懷疑，「這笑話那麼冷嗎？怎麼都沒笑聲？」我們也需要學習在沒有學員的反饋下，還須將話語與之相應。

問：排憂解惑

禪訓班六堂課，學員每天會記錄禪坐

情形，然後透過 Google 表單提交作業。講師可以在課前先回應或解答學員們的心得或問題，也可以在課堂上直接說明或提醒。老師認真看作業，學員也會更用心地做作業。

線上課程中，問答環節學員踴躍，感覺比實體課更願意發言或留言，十五至二十分鐘的問答時間，總覺意猶未盡。

切：切合需求

開始進入打坐時，不像實體共修有監香協助調整打坐環境，線上課需講師引導學員自行調整，如燈光、溫度、空氣流通等。

至於動禪瑜伽教學，講師須先說明動作，讓學員大致了解後，才開始讓學員練習，如此有助於減少螢幕觀看。在練習時，也須不斷提醒學員，只需聽著法師引導，專心體驗動作，不用一直看螢幕。另外，為了確保學員不會受傷，也不會要求動作百分之百到位，重點在享受、體驗過程。

我曾在線上禪一中，邀請學員若中午時間許可，提早回來一起練習經行及大休息，但只有少數人出現。午餐需耗時自理可能是原因之一，兩小時的午休時間是需要的。

線上教學只是應急方案？

線上教學未來之思考

六堂課之啟發：五週練習計劃，有助於學員養成打坐習慣

「初級禪訓班六堂課」讓學員可以循序漸進地練習課堂上的內容。禪修學習的核心是「解行相應」，學員在課堂上吸收的內容，需要透過練習連結到體驗。以師父早期在初級禪訓師資班中講到的「現在觀」為例，學員先打坐，體驗到「心」不斷在過去與未來間打轉，然後講師介紹「現在觀」的觀念，接著，再打坐練習「現在觀」。

科學實驗發現，任何學習都存在「間隔效應」（spacing effect）。例如一天四小時的「集中練習」，相較於將四小時分散在四天，每天一小時的「間隔練習」，後者的記憶效果更久。「六堂課」設計與「間隔效應」相應，體系內的禪修課程以單次活動為主，聖嚴書院禪學班則為三年的學期制，或許可開發像「六堂課」那樣持續數週的課程。

至於課後的作業、輔助資料，我們目前是透過電子郵件提供，若能以「教學平台」的方式整合，是否更佳？現成的平台如 Google Classroom；亦可選擇自行搭建平台，但門檻較高，如英國基層教師湯姆·羅斯（Tom Rose）等人所建立之橡樹國家學院（Oak National Academy），就是非常成功的線上教學平台案例。

目前我們體系的線上禪修課程，為同步遠距教學，未來或許可考慮整合非同步

的教學資源，可能的情況如：按進度提供學員基礎核心內容之教學影片連結，至於課後練習及作業，每週會有講師在線上即時回應學員問題、帶領討論。另外，若回歸實體活動後，我們也可以進一步觀察及追蹤，那些已習慣於線上教學之族群，他們於實體現場的學習情況。

危機即轉機

英國國家學術院（The British Academy）調查疫情對英國社會之影響的報告書中指出：「我們以為疫情的衝擊快結束了，但那是錯的，這些衝擊將延續數十年。」

有教育人士分析，「目前台灣遠距教學已過了緊急應變的救急階段，接著我們必須進入持續管理階段，發展長期、系統性的措施，並不斷地改善與修正以因應後疫情時代的改變。」

亦有田野調查訪問學生與老師對於遠距教學的看法，當中歸納出同步與非同步遠距教學、遠距評量方式等的優缺點，並提出改善方法，希望優化學習體驗及教學體驗。

過去這段時間，疫情催化了台灣線上教學的發展，我們體系亦趕上了這波變革。後疫情時代將回歸線下實體？抑或線上、線下混合教學？這或許是一個檢視教學模式、提升教學品質的契機。



延伸閱讀

- 【遠距教學的挑戰】當學生消失不見、心理健康惡化，英國如何因應疫情對教育的長期衝擊 | 報導者 The Reporter
<https://www.twreporter.org/a/covid-19-distance-learning-in-uk>
- 遠距教學打造台灣奇蹟！葉丙成：應趁機讓孩子學會「兩件事」 | 遠見雜誌
<https://www.gvm.com.tw/article/80242>
- 防疫期間的遠距教學方式的分析改善與未來展望 | 記疫
<https://covid19.nctu.edu.tw/article/4376>

《楞嚴經》與飲食男女

暑假實習時，聽到聖嚴師父在美國東初禪寺的《楞嚴經》開示。師父在西方講《楞嚴經》不是逐字逐句地解經，而是針對西方眾活潑且生活化的開示，對於長期接受西式教育的我們來說，亦格外貼近。

■翻譯／寬融 編校／演期

《楞嚴經》的緣起，來自阿難遇到摩登伽女時，梵行難守，佛陀為阿難開示眾生流轉生死的根本，即「迷真逐妄」。而聖嚴師父在美國東初禪寺，亦有針對西方眾所講的《楞嚴經》生活化開示，其中〈飲食男女與修行生活〉中，師父指示修行者須從知道欲望開始，進而練習節制欲望，最終朝向離欲、清淨的解脫方向。師父所開示的修行次第，讓我們有方向與脈絡可循，也讓我們知道自己仍是凡夫，須老實修行。特別是「轉化『欲』的力量為救度眾生的力量」這部分，對剛出家的我們來說，更清晰地知道如何做好一名出家人，並練習讓煩惱熟轉生、清淨生轉熟。

輾轉得知師父的開示，部分集結於 *Until We Reach Buddhahood* 這本書中，對於不擅英文的讀者來說，是有距離的。為利益更多中文讀者，故發願翻譯此篇文章，感恩寬融法師的響應，一同成就此篇譯文的完成。

原文摘錄翻譯

原文：Food, Sex, and the Life of Practice. *Until We Reach Buddhahood*, Vol. I, p. 15-27

佛陀講《楞嚴經》的緣起，來自兩個修行常遇到的問題「飲食與性」。而眾生生命的出現與流轉，也是由於飲食及性。

有些人可能覺得出家與在家，在修行上沒有太多不同，某些方面確實如此；但實際上，出家修行和在家修行是有區別的；以在家人來說，還區分修行者與非修行者。這章將從修行者與非修行者對於飲食和性欲的態度來探討。

佛教將飲食及性欲，劃分在五項主要欲望（財富、性欲、名聲、飲食、睡眠）中。有情眾生天性如此，吃飽後可能生起淫欲之心或欲繁衍後代，這是很自然的，我們將之視為「貪」的一種，而這種貪有助於種族流傳。孔子說：「食色性也」，凸顯



出這是人的天性；因此，我們也無須苛責人們有這種欲望。

段食、觸食、思食

佛教將飲食分為三種：段食、觸食、思食^❶。這些分類包含我們生理和心理的需求。

首先，「段食」是為了維持人類日常生活物質身體所需的飲食。而「觸食」則包含生理和心理的需求，如摸摸小孩的頭或親他的臉頰。觸食不只是身體接觸，也包含性的關係。對於多數人而言，性關係是必要的，這樣的關係包含生理與心理層面；性不只延續物種，也提供了生理的歡愉、心理的慰藉與情緒的宣洩。

接著是「思食」，所有心智活動都屬於思食——娛樂、藝術、宗教，以及回憶過去與想像未來。當精進修行時，聖嚴師父會和禪眾說：「不想過去、不想未來，只管方法。」這是針對精進修行者說的；

❶世間食有四種：1. 段食：是分段段嚼碎而食者，以香、味、觸三者為體，通過口腔入腹，即是世間尋常一切食物。2. 觸食：即是以六根觸六境生六識之可愛境而起喜樂感，以長養身心，例如眼喜美色、耳悅美音、身樂軟滑等。3. 思食：即是由意識思好事而喜樂，資益六根，有享受感。4. 識食：此係指地獄眾生及無色界的四無色定中眾生，雖不用前三種食，仍依意識及第八識資持生命。——法鼓全集 2020 紀念版（第 7 輯 第 8 冊，頁 121）。取自：<https://ddc.shengyen.org/?doc=07-08-010>

但在日常生活中，我們要肯定過去與計畫未來。因為缺少了過去，就缺少了根基，無法向前發展；而計畫未來，會讓人對明天抱持著希望，知道死後我們將面對什麼；這些對於我們如何在現世踏實地活著，是很重要的。倘若對於未來不抱希望，我們就會缺少動力，無法成就任何事情。在肯定過去與計畫未來之間，我們持續地活在當下，如此一來，才能夠打起精神向前邁進；相反地，無所作為地抱怨過去，沉溺於過往的成就或未來的空想中，都是不理智的。

知欲、節欲、離欲、斷欲

談到修行，根據修行的層次，會影響我們以什麼態度來看待飲食和性欲；分別從在家人、出家人以及聖人的角度來探討。

從修行到解脫，欲望分為四個層次：知欲、節欲、離欲、斷欲。在「知欲」的層次，修行者開始知道什麼是欲望。而「節欲」的層次，修行者練習著節制欲望，努力不耽溺於欲望中。接著到了「離欲」的層次，修行者漸漸能離開欲望，開始厭離欲望或不受欲望影響。當到了「斷欲」的層次，欲望對修行者而言已不復存在。

一般人開始修行，若認為斬斷所有欲望是不切實際的，或一開始就把目標設得很高，這些都對修行助益不大。還沒開始修行的人，不了解欲望是什麼，只知道想

要什麼，卻不曉得伴隨欲望而來的好處和壞處。開始修行後，試著認識欲望，並知道欲望可能為我們帶來助益或增加煩惱；有了這層認識，我們就不再採取某些會增加煩惱的行為，並將精神投入在增進我們的生命福祉上。

雖然剛開始修行時，很多欲望仍無法迴避，但並不表示我們要沉溺其中。即便我們只是節制一點點，例如百分之一，亦是節欲的開始。飲食方面，修行者一般不太在意飲食是否精緻可口，他們吃東西只吃到肚子不餓就可以了；而非修行人多數是靠飲食來享受。性欲方面，對在家人來說，夫妻生活除了性的關係外，也應包含共同目標與理想的追求，如此便能轉化我們的能量並節制性欲。

轉化「欲」的力量 為救度眾生的力量

若想進一步達到「離欲」的層次，並不容易；多數理智的人能做到節欲，但離欲需要更強大的意志力與決心。離欲的人並不是性無能，而是他們能將性的力量轉化為意志力。性的力量同時也是生命的力量，一位成功的修行者有很強的性的力量——生命的力量，他轉化這股力量為救度眾生的力量；因此，被視為偉大、大雄、大無畏的佛陀絕非性無能的。

在離欲之上是「斷欲」的層次。能離欲的人，已能不隨順欲望或不讓欲望發展

起來，但並不表示心中不再有欲望。一旦他發生了什麼轉變，或外在受到重大的刺激，即便修梵行多年，仍可能再次縱情欲望。有一位天主教神父，已任職到相當高的位階，在他快六十歲時，卻還俗結婚了；相信在他還俗前，身心都是清淨的。這個例子告訴我們，離欲和斷欲的差別。

要達到「斷欲」的層次，在上座部佛教傳統中，須已證得阿羅漢果；在大乘菩薩階位來說，也必須是八地菩薩。所以，當一位修行者說他已經斷欲，很可能只是在欺騙自己。

用戒律來保護自己， 修定來增強意志力

覺察自己是否有欲望，是相當微細的。一位女子見到英俊的男人，心想「好帥啊！」或一名男子見到美女，想著「她好美！」這些都是性欲的表現。只要念頭動了，覺得某人很帥或很美，就有欲念在了。以菩薩戒來說，重視的是心念，一動念便已犯，至於實際身體是否採取行為，就不一定是重點了。

發心修行菩薩道的修行者，即為「菩薩」，菩薩有不同位階，當修行者是透過觀看對方、聽聞對方聲音或味道來滿足欲望時，這樣的修行者表象上很清淨，但心中仍未達「斷欲」的層次。普通的修行者及出家人，大概都有機會可以做到肢體上不接觸。

身為修行者，我們至少要知欲，進一步節欲。修行的目標是減少煩惱，進而斷除煩惱。在家人應該避免邪淫，透過持戒，避免縱欲。若想進一步從節欲邁向離欲，則需要「修定」。

在西方或東方，有些女孩會試圖引誘神父或和尚，來測試他們是不是還有性欲；這類測試其實沒有必要。出家人不該考驗自己的意志力或修行，應該瞭解自己仍是凡夫，光是做到「離欲」就已經不簡單了。出家人應該依照戒律，來幫助自己清楚界定什麼該做、什麼不該做。

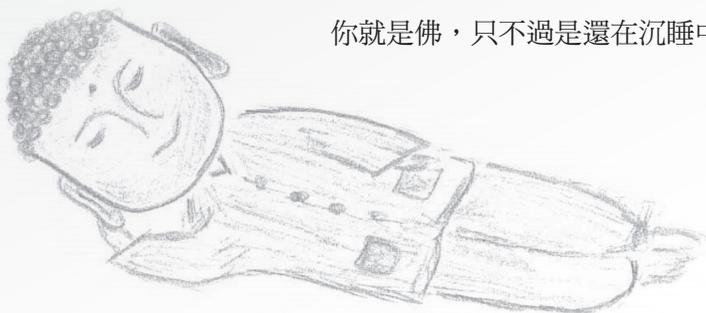


佛的日常

■圖文 / 演煦

You are Buddha, but just still not awake.

你就是佛，只不過是還在沉睡中的佛。



Come &
Join us ☺





來自海外的青年學僧法師座談會

藉僧大國際學僧的分享，了解該國的佛教與其他宗教團體、佛法弘揚的狀況，以及自身接觸佛法後的出家因緣。

■ 演根



聖嚴師父在《叮嚀》一書中提到，「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。」

如何培養國際觀的思惟與態度呢？
2021年11月6日下午，由副院長常寬法

師與四年級學僧，為全體僧大同學舉辦了一場名為「來自海外的青年學僧法師」座談會。藉僧大國際學僧的分享，了解該國的佛教與其他宗教團體、佛法弘揚的狀況，以及自身接觸佛法後的出家因緣。

座談會在演發法師風趣的主持中展開，並由演保法師以譬喻帶出主題——黑

天鵝：指極不可能發生，一旦發生，便造成巨大衝擊的事件；灰犀牛：指儘管有一系列警告和明顯證據，但仍常被忽略，最終釀成重大威脅的事件——來敘述現代佛教在年輕化與國際觀等問題上的危機。

各國的現代化佛教

第一位是來自馬來西亞的演究法師，分享馬來西亞的佛教型態。在馬來西亞，佛教的弘揚並不限於出家眾，有許多由護法居士所創立的佛教會、居士林等，也在進行佛法推廣。另外，他們也常透過佛學班、營隊、校園講座、節慶活動等與法師們合作，將佛法普及於社區，落實利人利己的精神，最終變成生命不可或缺的一部分。

澳門的演禧法師、演可法師，談到澳門的佛教徒多為華裔，而澳門人則多數無宗教信仰。法師們透過人——暢懷長老、事——創辦澳門佛教青年中心、時——應香港慈恩會之邀舉辦《貴州生活體驗團》、地——透過四川《竹子助學計劃》到綿竹市關懷，來介紹自身參與過的佛教活動，並分享過程中學習與承擔的各類任務，將所學的禪法、佛法落實於生活中，從中找到生命歸屬，進而發心奉獻的願心。

殊諦法師則分享印尼的多元宗教，及近年印尼佛教的復興。佛教在印尼是古老的宗教，但直到婆羅浮屠的發現，佛教才在印尼逐步復甦。近年來，由於體正長老

的不斷努力，成立了印尼佛教會，積極展開接引村民、弘法度眾的工作。印尼佛教有眾多派別，學習禪修以上座部為主，分享基礎佛法觀念以漢傳佛教為主，法會舉辦則是漢傳與藏傳並行。雖然派系不同，但都無固定宗派思想，彼此能相互融合、配合；再加上這幾年，許多學成返國的法師相繼成立寺院道場，舉辦各種法會、講經等弘法活動，使印尼佛教逐漸受到社會重視。此外，在印尼的國民教育中，亦有宗教課程來提升人們的信仰觀念。

來自俄羅斯的演誓法師提到，俄羅斯憲法保障宗教自由，不設立國教，民眾有各自信仰的宗教，主要有基督宗教、伊斯蘭教和佛教等。而佛教的派系有藏傳與漢傳，其中以信奉藏傳佛教居多。法師分享自己在成長過程中，累積了許多負面經驗，因此想尋求解決問題的方法；直到2015年接觸禪修後，感受到佛法帶給自己的身心體驗，於是決定成為佛教徒，希望接引更多人來修學佛法，並在生活中運用佛法觀念，進而調整心態以面對問題等。接下來，法師則開始思考如何更深入地理解佛法，進而發心出家奉獻。

法師們分享完各自經歷後，由副院長常寬法師作結語及回饋。法師歡喜讚歎今日有此難得機會，得以聆聽各國佛教文化與學習因緣，並勉勵我們透過今日分享，自省思考不足之處，培養具國際遠見的廣闊心胸。

印尼佛教簡史、現況及展望

近代印尼佛教之所以能再復興，有一位非常重要的人物，就是體正老和尚。他留學荷蘭，畢業後回到印尼，但當時的印尼佛教並不興盛。之後，他去緬甸出家，受完大戒後回國，努力多年，才終於在1954年創立了印尼的第一個佛教協會——印尼佛教會。

■殊諦

千島之國印尼的佛教源流

印尼有一萬七千多個島嶼，而最早的宗教傳入，約在公元一世紀，便是透過海上絲路從印度而來；先是印度教，而後是佛教，其中佛教又以上座部最早。

公元1921年，在印尼西部的蘇拉威西島（印尼五大島之一），發現了一個公元二世紀的燃燈佛佛像。高五十八公分，但身體已被破壞，僅剩約三分之二了。二世紀的印度有兩大造像藝術中心：犍陀羅（Gandhāra）和秣菟羅（Mathurā），而這一尊是屬於秣菟羅的古佛像。當時秣菟羅佛像盛行於印度中部、中部以南，故推知那時這些區域應盛行上座部佛教；而印度北部、西北部，屬犍陀羅，較為希臘化，是大眾部佛教。

佛教在印尼最興盛的時期，是公元七世紀左右，當時的三佛齊王國統治了印尼

大部分的疆土，甚至擴及到現在的馬來西亞、泰國部分領域。唐朝的義淨三藏大師曾描述過當時的三佛齊王國，佛教非常興盛，這時期也是婆羅浮屠建造的時期。

婆羅浮屠占地非常廣闊，歷時八十年才完工，公元九世紀竣工；但在1006年，一場火山爆發的火山灰將其完全掩蓋，因此，它被印尼遺忘了八百年；直到1815年被人發現，1910年代才正式重現。但也因為如此，在伊斯蘭教大舉進入印尼之際，婆羅浮屠塔才得以幸免於難。

公元十三世紀，伊斯蘭教進入印尼，佛教便漸漸沒落了；爾後的四百五十年是印尼佛教的黑暗期。十七世紀，因與中國頻繁地貿易，漢傳佛教才又播種於印尼；但或許是因為語言的隔閡，那時的佛教在印尼並不普及。

而近代印尼佛教之所以能再復興，有一位非常重要的人物，就是體正老和尚。



他留學荷蘭，畢業後回到印尼，儘管他對佛教非常感興趣，但當時的印尼佛教並不興盛。之後，他去緬甸出家，受完大戒後回國，努力多年，才終於在 1954 年創立了印尼的第一個佛教協會——印尼佛教會。當時，他邀請了國外十四位法師一起成立這個團體，並積極展開在印尼的弘化布教。1971 年，印尼佛教會還曾邀請東初老人來印尼弘法，此次東初老人的蒞臨，對印尼佛教發展是一個很大的助緣。

現代印尼佛教四大系

現代的印尼佛教經典，一般會有兩行，上面一行字比較大，是巴利文的羅馬拼音，下面一行字比較小，是翻譯的印尼文。印尼人通常能讀誦巴利文的音，但需透過印尼譯文來理解經文完整的意思。漢

傳佛教經典也是一樣，最上面一行是中文，中間一行是中文的羅馬拼音，最下面就是印尼文翻譯。但其實這樣的佛典形式出現，是非常近期的事，記得我小時候去寺院共修，那時的漢傳經典還沒翻譯成印尼文，共修時只能看著羅馬拼音誦出它的音，但完全不知道意思；大概在高中畢業時，印尼才開始將南傳上座部的大藏經翻譯成印尼文。另外，印尼的寺院非常多，但出家人很少，所以寺院主要是在家人在運作，有活動時才會邀請印尼當地的法師來協助。

現在印尼比較興盛的還是上座部佛教，當然也有漢傳、藏傳，以及很特殊的「三乘合一」，即「佛乘」。所以印尼較大的佛教團體，也約略是這樣的分類，第一是上座部佛教，以禪修止觀為主，參加

的人也很多；但他們對於經由禪修以達到解脫的好樂，一般來說並不強，主要還是想安定身心。第二是漢傳佛教，在印尼，以我接觸過的弘法活動來說，多偏向法會或佛法分享，分享的內容多是因果故事，或教導人生病了要念什麼經、往生要誦什麼咒等。第三是藏傳佛教，我只有少許因緣參加過幾次藏傳法會，但因為聽不懂法師的誦念，只能在台下觀賞。

最後就是「佛乘」，也就是「印尼佛僧伽協會」，它是「印尼佛教會」的前身，由體正老和尚創辦，之後漸漸形成一個僧伽團體。雖然稱「佛乘」，但我的觀察，還是以上座部佛教的修行法門和理念為主。他們講求「三乘合一」，辦法會時不論形式上是哪一個傳承的儀式，都會有漢傳、藏傳、南傳的法師出席，也同時會有比丘、比丘尼。在這裡出家可以選擇自己相應的傳承，受戒時也可以依自己的傳承接受相承的戒體及儀式，例如選擇南傳，就會去泰國受大戒，藏傳就會去西藏或印度受大戒，漢傳就去馬來西亞或台灣。另外，印尼也有很多附佛外道，而且還滿興盛的，因為大家追求世間樂，對某類訴求就非常感興趣。

以上所述不代表整個印尼佛教，因為印尼非常大，我只能分享我所接觸過的佛教團體。一般來說，印尼的佛教團體比較沒有宗派思想，南傳的出家人會去參加漢傳的法會，藏傳的法師也會去參加南傳的

活動，彼此會互相交流。

當今印尼佛教的發展助緣

根據之前的調查，印尼各宗教的人口比例，以伊斯蘭教為大宗佔 87.2%，再來是基督教 7%、天主教 2.9%、印度教 1.7%，佛教則是 0.7%，以及其它宗教 0.45%。與馬來西亞 19% 的佛教人口相比，印尼這 0.7% 還要再扣掉民間信仰和附佛外道，在印尼真正信仰佛教的人，真的少之又少。

不過還好，現今印尼佛教的發展助緣也越來越多，如國家規定，人民一定要有宗教信仰；接受國民教育時，一定要上宗教課。從政策面來看，宗教在印尼的發展空間還滿大的。

另外，印尼人也開始學中文了；早年因為印尼有排華政策，全面禁用中文，包括所有店面都不得出現中文；如今語言開放，將大大助益於漢傳佛教在印尼的弘傳。加上國外有許多法師也開始來印尼弘法，如台灣、泰國、緬甸、斯里蘭卡等；而國內的僧人，也遍布至各國學習。我記得早年有兩位比丘尼法師，想來台灣讀佛學院，但師父不允許，他們只好自己偷偷跑出來；今昔對照，現在印尼這部分已經開放很多了。而印尼本土也在創建佛教大學，這些大學都是印尼教育部認可的，這將推動更多佛教研究的支持及開展。

此鮭非彼龜

■寬信

某日，幾位法師在討論事情。

其中一位外籍法師問：「為什麼今年結夏的戶外禪，我們要特別拉去武陵農場？那裡有什麼特別的嗎？」

另一位法師解釋：「武陵農場和一般農場不一樣喔，那裡有台灣國寶『櫻花鉤吻鮭』，只有那裡才看得到。」

外籍法師聽了，滿臉疑惑不解：「櫻花跟烏龜？為什麼要專程去看烏龜？烏龜我已經看很多了啊！」



Monastic 7-day Chan Retreat

Although it was painful to see it or even accept it, I was very grateful because it was the only way I could learn to unlearn it.

■演讓 Yan Rang

It's been raining non stop since the second day of the retreat, I truly missed the warmth of the sun on my skin! Our days were routine and basically the things we did were repetitive. It might seem to be uninteresting, but for me, from one day to the next, it's often the same but different.

Our daily routine

Everyone has their “kick start” - be it a hot shower, a hearty breakfast or a cup of good coffee. Indeed it could be all of them. However, for us practitioners, during this period of time, we were trained to try our utmost to pack meditation into our morning routine. I used to find getting out of bed in the morning a huge struggle, especially when I did not have a good sleep the night before. For the first few days, I felt as if I only got to sleep when the whole

corridor started booming with the terrifying sound of the morning board. However, as the days went by, instead of greeting the morning by hiding my head under the blankets, I was eager to get out of bed and jump into the new day.

We started our day with eight-form moving meditation, had sitting meditation, and then, we either listened to Dharma talks or did the morning service. Later on, we had breakfast and did daily chores. Before the next session began, we had a break in between, so we could take a good rest in our room. Once the rest time was over, we gathered in the Chan hall, listening to Dharma talks. Then, we had standing yoga exercises, demonstrated by Ven. Yan Xi. The exercises involved a lot of stretching poses, mainly to help us relax, ease our pain from long periods of sitting, and in-

crease our flexibility. I had trouble with back and shoulder issues and discomforts while meditating, so these yoga poses actually helped a lot. After yoga exercises, we continued with another sitting. Then we had lunch, followed by another work period. Once we completed our duty, we could take naps, do the laundry or do walking meditation in the Chan hall. I myself had trouble taking naps in the afternoon although I felt tired and exhausted, so instead of walking around, I tried to relax my whole body and mind when I was in bed.

After the slightly longer rest time we had, we gathered in the Chan hall again, listened to Dharma talks, did standing yoga exercises and continued with another sitting period. Lastly, we did walking meditation together in the hall, including slow walking and fast running in a circle. During the day, if we had any questions on meditation, we were allowed to have a personal interview with the teacher to get hands-on advice and immediate answers. Then, it would be our personal time after the walking meditation. Some people would go for dinner, whilst the rest would take a shower, do the laundry or continue to practice in the hall. As the bell rang at six fifteen, we went back to the Chan hall to do the evening service. Af-

ter that, we listened to the last Dharma talk for the day and then did prostrations. Our day ended with the last sitting period and we could finally go to bed (that was my favorite time of the day).

Practice methods

I'm now a year-three student; next year I will officially graduate. Truth be told, I have not been practicing well in my daily life and was not getting anywhere with my meditation. Most of the monks and nuns looked forward to this opportunity for a long time - to practice their methods, as they had a very busy schedule. To me, since it's compulsory to attend, I felt a lack of excitement of course. However, this time, I told myself that it would be different and it had to be different, that I would try to relax, work hard and push myself a little further (but there's always a gap between expectation and reality, isn't there?)

I dozed off most of the time during the sitting period on the first three days. On the fourth day when I felt that I could start using methods, I tried to begin each sitting period by relaxing my whole body. After several tries without falling asleep, I started moving on to "counting-the-breath" method. At first, there were lots of wan-



dering thoughts coming through my mind, and then I tried to pull myself back to the method, again and again. Once the counting started to get smoother, it automatically moved on to “watching-the-breath”, and then I started dozing off without awareness again. Aside from the drowsiness I felt most of the time, there were lots of distracting thoughts. The method that I used to solve this issue was to recognize the

states of mind; instead of fighting against them, I tried to bring my mind back into focus. Eventually fewer and fewer thoughts bubbled up and I saw improvement in my concentration. When engaged in practice, I realized that the mind often separated from the action of the body and most of the time, we were not aware of it.

Besides that, I knew very well that sometimes I thought I was relaxed but in

fact, I was unconsciously tense. Hence, the coordination of exercise with meditation actually helped engage my body and mind.

Things to reflect on

During the meditation retreat, a question often popped up in my mind: “Why am I here and why did I choose to become a novice nun?” I used to be someone who aggressively demanded myself to be excellent and to never be satisfied with anything less. I could not figure out how to be less of a disappointment and I used to have a difficult time trying to put my life back together. I was always paralyzed by self-doubt and mistrust - that I was never going to be good enough no matter how hard I tried. While sitting, all the past memories that I thought I had long forgotten came flooding back. I came to the realization that I have a loving family and a solid circle of friends, but these things were something of an abstraction, something to take for granted, and then all of a sudden, they weren't. I was again reminded by the “memories” that how blessed and lucky I was, to be surrounded by people who loved and cared so much about me.

Through sitting meditation, when our mind is calm, a lot of things come sharply

into focus. Each day I dug something deeper, I saw my selfishness and incompetency very clearly. I often masked my selfish attitudes in polite manners, regarding it as a consideration for others, but in fact, I valued myself the most and most of the time, others came second. Although it was painful to see it or even accept it, I was very grateful because it was the only way I could learn to unlearn it.

In one of the Dharma talks given by Shih Fu, I remembered very clearly he mentioned that repentance does not delete the karmic force that our actions created (what's done was done!), but it gives us strength and courage to face and accept whatever consequences may come. I felt very touched after listening to what Shih Fu said, because life is full of obstacles and without truly understanding the concept, one might get carried away easily by vexations and delusions when faced with obstacles. Now, I must learn why the karma was there and accept that it is mine to go through.

Conclusion

I must admit that I've gained a lot from Buddhism. (but not everything that I've learned could be applied in daily life.)

All these practices were essential, although these seven days felt like forever. (please get me out of the prison!) It has no doubt helped with clearer observation of my actions, speech and thoughts. It also helped to increase the awareness of the things happening around me. I have also learned that the feelings or sensations that I experienced throughout the retreat, good or bad, will eventually pass away on their own and there's no need to be afraid of it. All the pain, stress or anxiety, learn to accept them entirely and try to make peace with them.

Every present moment becomes an opportunity to learn and improve, every obstacle presents a challenge to test our learning, and every person we meet gives us a chance to share the benefits and joy we have cultivated from within.

To practice mindfulness, we don't necessarily have to sit on the cushion, or practice methods only during retreats. We just have to practice carrying out daily activities mindfully. By doing so, every moment in life becomes the perfect ground for the ultimate meditation practice.

And today, I'm particularly grateful for the growth that is possible. I guess I'm one step closer again.



尋見一道光

人人都需要光，來指引生命正確的方向；有了方向，我們便能開心往前，勇於面對一切，不受環境好壞的影響。在離苦得樂之時，發現真正的我，發起大菩提心，就像永不滅的「托卡馬克」，點亮每個人心中那道光。

■演誓



我們處在一個資訊爆炸的時代，科技的進步，讓我們處理出版品的方式簡化許多。但很少有人提供正確的觀念，告訴我們從浩瀚的資訊中，找出一條提昇精神層次的理路，這有時很讓人頭痛。許多人住的雖近，但不常互動，室友可能比在遠地工作的同事更陌生；有些人熱衷於物質享受，卻對精神提昇相對貧乏；常用頭腦學習知識，但不去用心感受、覺照生活的變化。如果提昇覺照能力，就能感受到生活熱度的話，我想，和讀者們分享我是如何找到溫暖的光。

我是如何找到溫暖的光

這個故事的開始，要從現代一位很有名的禪師——聖嚴法師說起。九〇年代全世界已經知道聖嚴法師這個法號了。1992年師父更在法鼓山推行「心靈環保」，從環境保護擴及到身心靈的成長。

在俄羅斯創辦武術學校「無極門」的阿里山德·日托米爾斯基（Alexander Zhitomirsky），從媒體上得知這位頗負盛名的禪師後，便鼓起勇氣想邀請禪師來他那裡。於是，一封邀請師父去聖彼得堡的信寄到了法鼓山，然後，1998年，在聖彼得堡，師父第一次舉辦禪期，啟動了無極門與法鼓山的交流。

當時我是高中生，每天都乖乖去上

課、寫作業，學數學和玩電動是我的興趣。我被同學叫書呆子，身體弱、個性內向，很少與同學互動，也不容易和異性聊天。我沒機會參與第一次在聖彼得堡師父帶的那個禪期，也沒能參加2003年在莫斯科的禪期。

因為想要強健身體，於是我來到了「無極門」這個學校。說實在的，我找得不太認真，只因為學費剛好是我大學的獎助學金，而且同學告訴我老師很溫柔，不會逼學生一直練習、給太難的運動，這真的符合我想要的。

因為老師溫柔引導的方式，不知不覺中，發現自己早晚都在練功、走套路，常常練得滿身大汗，練完倒頭就睡。

在「無極門」與同學互動時，覺得自己有某些問題，我知道是屬於心理方面的問題。當時我參與過一些心理座談，認識了一個新名詞psyche。慢慢我才明白，那時所討論的內容，對我很有意義，學習怎麼過比較自在、快樂的生活。

因為有心理上學習的需求，便向無極門的老師請教。他介紹我一位很有經驗的諮商師，剛好他家在無極門附近，於是我便規律地參加他舉辦的活動，個人及團體都有。那時我得到許多有用的訊息，並盡力想找更好的生活方式，但沒有得到圓滿的結果。



我想活下去！

漸漸地，我感覺身心不對勁了，好像生了一場大病。可以去上班，但不開心，了無生趣。有一天我的狀態到了最低潮，我覺得自己快要死了，只剩最後一口氣，這恐怖的經驗讓我急著找治療方法，這時候只清楚知道一件事，就是「我想活下去！」

我認為醫生無法處理我的問題，於是我練習打坐，因為打坐只要體驗當下，練習專注，就可以消除心裡的畏懼；同時，我也學習關心、服務周遭的人。

經過幾年的努力，生活漸漸變得有趣、充滿動力，那個病不再麻煩我了；不能說治好了，但身心狀態確實好很多了。這個明確的變化，讓我想全心投入心靈（psyche）的提昇上，而我也終於找到了大方向和出發點——在每個當下，我知道要用什麼心態來做事、說話、思考。

雖然我參加過很多心理方面的會談，但仍沒有取得修行完整的地圖。剛好，常純法師來莫斯科巡禮聖嚴師父走過的地方，無極門便邀請他來說法。我參加過法師帶的禪五，他向我們介紹五戒。五戒是既簡單又最基礎的指南，如果想做好一個人，應該要受持五戒，而且不需要特別改變自己的生活。在那次禪五中，我決定皈依和受五戒，反正我沒有什麼可懷疑的，這個儀式對我而言，是確認自己的決定，確信五戒的來源就是立善之源。

這裡的人， 可能更清楚怎麼好好過生活

於是乎，我開始認識佛法，也參加一些法鼓山的活動、當義工。法鼓山的環境和台灣的基礎設施讓我很驚訝，比莫斯科好很多，那時心想：「這裡的人，可能比我們更清楚怎麼好好地過生活，有可能他們比較注重人與人、人與環境的關係。」





因此，我想像著他們在身、心方面的努力。

後來幾年，工作量慢慢增加，常常得忙著教書；有次，甚至一個多禮拜都沒談工作以外的事，那時覺得聊天不重要。後來，這想法竟成了我的轉捩點，我開始覺得出家很不錯，因為對我來說，出家就像換份工作，但出家更有意義。

考僧伽大學前，我盡量認識法鼓山的出家人，那時我主要的考驗是，如何和法師們一起做事，以及能否做到心口合一。在俄羅斯出家人不多，很難知道他們的氣質、心態。接著，我給自己兩年時間，了解自己是不是真的想出家？是否能放下科學的工作？放下與家人、朋友相處的快樂？是否願意接受文化差異？在考量的那段時間，我仍舊認真工作，有時在想出家這件事時，就問自己：「願意嗎？真的願意出家嗎？」然後靜聽心裡的声音，也問自己：「是否我只是想逃避不喜歡的生活，包括辛苦的工作、自己的習氣等？」回想我那時的職業、生活品質及生活模式，對

於一般人而言，是挺不錯的。

後來，我進入僧伽大學，至今已兩年多。期間我不斷學習中文，希望有天自己可以閱讀佛經、閱讀祖師大德及禪師們的語錄，並且時時和修行人交流，分享對佛法的體驗和理解。

在僧大很常遇到一些特殊問題，像是「生命是來做什麼的？」「生命從何而來？」「我是誰？」「真正的快樂是什麼？」這些問題在世俗生活中很少聽到、也很少被討論，畢竟，想出離煩惱、出離自我的人其實很少、很難得。

僧大的風氣，也相同於我在莫斯科學校所見到的。在這邊，法師們常常願意相互幫助、成就他人，也願意誠心地互動與溝通；除此之外，這裡可以感受到我們常常是在看自己的「心」。若能練習放下自己堅持的想法與價值觀，或許這就是所謂的——認識與修行那「看不見的我」吧。

若不時時照顧這盞光，它會熄滅



「無極門」網址
www.udzi.ru

還沒來僧大前，我的工作除了教書，還有一份研究工作，是關於一種發電機叫「托卡馬克」(Tokamak)。這份研究的目標其實有點遙不可及，但如果真的成功了，我們將會有幾乎取之不盡的能源。對我來說，這計畫也象徵著內心不斷在找尋取之不盡的能源和光明，並希望這光明指引我們不斷享受生命，不管生命呈現哪種狀態，是好、是壞，只管一直往前走，既不停留在某個成就上，也不去在意曾經的過失，就讓它們都過去。

另外，「托卡馬克」這項目也讓我聯想到，漢傳佛教的傳燈儀式中，也有燈；這燈如同心中的一道光，而我相信，這就是我要找的光。我認為儀式中的燈，代表開悟的心、禪的光、無我的智慧、空性。

在傳燈儀式中，師父拿著蠟燭，用他的火點燃了弟子的蠟燭，這動作象徵佛法的傳承。若沒有這盞光，不論做什麼事、聚積了多少財物、擁有多大的權力，都無法善用生命。若不時時照顧這盞光，它會

熄滅；當光滅了，就難以找到生命正確的方向了。

有一部蘇聯卡通，裡面有個人物叫小龍，他去參加生日會，大家正在討論怎麼切蛋糕，有人建議一人一塊，但小龍說，「我喜歡這樣分——這個是我的、那個也是我的、都是我的我的……」這故事描述人們對自己所喜歡的，總是不停地追求；當我們無止盡地追逐欲望時，便無法看見生命正確的方向。

人人都需要光，來指引生命正確的方向；有了方向，我們便能開心往前，勇於面對一切，不受環境好壞的影響。在離苦得樂之時，發現真正的我，發起大菩提心，就像永不滅的「托卡馬克」，點亮每個人心中那道光。

最後，能用中文完成這篇文章，演誓感恩一切因緣。

清晨靜坐

■ 演發

伴隨著晨曦曙光和眾生甦醒的聲音，讓身心融入大自然中，並以安定的力量，祝福眾生平安自在。

轉換時空的放鬆片段《放鬆一刻鐘》

《放鬆一刻鐘》的創作內容，是以法鼓山自然環境中的景色與聲音為主要素材。製作初衷是希望為忙碌無暇親近大自然的現代人，提供一個時空，轉換當下的身心環境，體驗禪修的寧靜與美好。

邀請您一起來放鬆一刻鐘
(請掃描 QR Code)





僧大海報故事

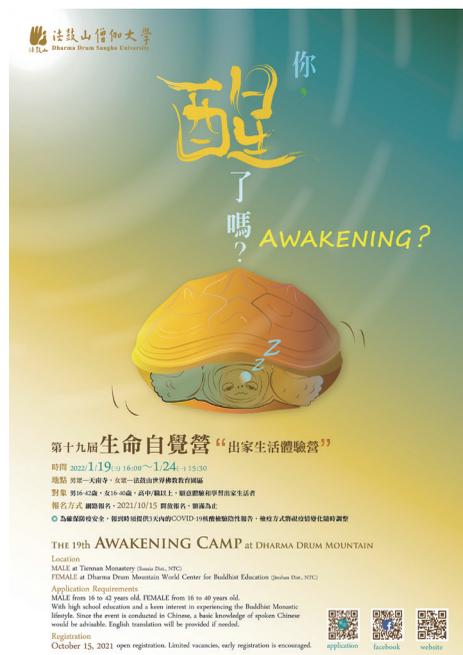
每一學年，相近的月份、相同的季節，
走入法鼓山僧伽大學的學僧們

從自覺的初心，循著課程規畫，一步一步，
邁上出離煩惱、奉獻利他的學習之路。

每年法鼓山僧大的活動海報，
展現了生命自覺，僧命成長的歷程，
猶如漢傳佛教宗教師的培育地圖，
引領著海內外各地的有志青年，
蛻變成振翅弘法、住持三寶的法門龍象。

生命自覺營

回如來家，
體驗捨下



您覺得自己關注的事，與身邊的人不大一樣嗎？是否偶爾感到自己的想法很特別，例如時不時會思索人到底為什麼而活？生命只有讀書、工作、戀愛？還有其他的選擇嗎？甚至時常對於宗教師感到好奇。也許，從法鼓山僧伽大學的「生命自覺營」中，您可以找到答案。

法鼓山僧伽大學於 2022 年 1 月 19 日～ 1 月 24 日舉辦「第十九屆生命自覺營」。為提供學員更全面的防疫照護，首度分別於法鼓山園區、天南寺兩地舉行。透過寺院的梵唄、戒律、禪修、出坡等種種生命體驗，覺醒生命的價值、省思人生的方向，開啟寬闊的生命視野。

「自覺營正是讓我體驗捨下，讓自己找到自我。」曾參加過生命自覺營，現為僧大學僧的寬惠行者分享，他原本抱著許多困惑參加自覺營，後來卻發現，這些困惑阻擋了眼前的世界；進而明白，參加營隊不是為了找答案，而是學習方法；並透過實踐、練習這些方法，慢慢地找到答案。不疾不徐地，答案會在剛剛好的時候出現。

自覺工作坊

覺者王道之「一招三式自覺妙法」



法鼓山僧伽大學於每年「生命自覺營」圓滿後，會接續舉辦一系列「自覺工作坊」，讓歷屆「生命自覺營」的學員，以及於各地分院、道場深入熏習的年輕朋友，持續走在自覺的道路上；透過工作坊活動來探索自我，同時幫助已萌發出家意願的學員，更清楚自己的選擇。

工作坊除了延續自覺營中的自覺課程外，最開心的，莫過於營隊之後的同學聚會。2月27日、3月6日在高雄紫雲寺，同學們透過聆聽觀念、回家練習，相約一週後再回來，核對實踐項目並反饋心得，大家在彼此的交流中相互增長。3月5日在新店分會，法師以海報標語「王道覺醒」，送給大家生活中的「一招三式自覺妙法」；並於結束前，帶領同學們點燈，為烏俄戰爭受苦受難的人民祈福。同學們無不帶著溫暖的正能量，發願以自身安定，做為生活周遭平安的起點。

僧大招生

菩提心者，猶如種子，能生一切諸佛法故



看似獨立存在的樹木，實則透過地底的根緊密相連，甚至運送自己的養分給不同族群的生病樹木。當樹林遭到大量砍伐時，倖存的樹木會盡己所有之力，協助被砍的樹根維持生命，甚至可能因此而危害自身存活。此景與大乘佛教菩薩道精神非常契合，發了菩提心的菩薩，在苦難之中不想到個人，以利他為目的，救濟苦難；這也是法鼓山僧伽大學培育宗教師的方向。

「願做眾生園林」是僧大 2022 年的招生主題。一幅大地園林擁抱眾生的插畫，傳遞的是《華嚴經》中對菩提心的描述。菩提心，是一切佛法的種子；大乘佛教的菩薩，將菩提種子埋入心中，以佛法的深廣願行耕耘，立誓為眾生的安樂變現一切所求。

若夢的人間，您是否願意種下一顆菩提種子？發起菩提心，回饋曾受的恩德；實踐菩提心，超越世俗生命價值的極限。以「生時朝霞滿天，死時落日燦爛」的歡喜平等之心，懷抱有情萬物；藉圓滿眾生所求，修練自我。生命中盡情追逐的背後，是深信擁有無盡的明天；如果，明天就是下一生，您將如何度過今天？您想留下什麼給這個世界？

法鼓山僧伽大學，誠摯邀請您為生命播下菩提種子。

講經交流

聽聞佛法的日子又來囉，務必算我一份！



2022 法鼓山僧伽大學
講經交流
法鼓山僧伽大學 第14屆 講經交流會

從早期的「說書」到如今的「講經」，法鼓山僧伽大學每年依例於四月舉辦「講經交流」，鼓勵僧大學僧發揮所長，並能因應時代和大眾需求，向師長們汲取溝通交流的經驗。

今年講經交流共十三位學僧分享在校研修佛法的體會。寬字輩學僧初登場，接力展現僧才教育的新氣象，不論發表主題、形式、語言，皆多元精采，想聽台語嘛ㄟ通。

適逢法鼓山心靈環保三十週年，學僧們各自端出「心靈環保，從我做起」、「放下·提起」、「心靈環保你我他」、「如何用佛法處理情緒」，施展心靈環保的妙用。「佛系玩家——大神級玩家所教的三大『覺』招」、「是誰騙了我的心？」玩出佛法的新趣味。不離生命關懷與教育、生活智慧與慈悲，四位學僧從身心覺照到眾生關懷，坦率真誠的分享，廣獲同學共鳴、師長嘉勉。原是親姊妹的同門師兄弟，則以豐富的圖文，搭配有趣的觀察、幽默的講解，讓「法鼓山的寶——自然環保之草木蟲鳥篇」，成為發人深省的壓軸，並感念聖嚴師父以「感恩大地、護念物種」的慈悲心，建設這片眾生和樂共生的淨土。

畢業製作暨禪修專題呈現

如雞孵卵，
如兒念母，
如水滴穿石



僧伽大學一年一度的「畢業製作暨禪修專題發表」，今年共計十三位學僧，透過自己的興趣、擅長的方式，以個人的體會與角度，分享在僧大的成長。

「聖嚴師父說禪宗祖師」將師父在東初禪寺的開示，透過典籍校對及整理，做成可供傳燈院課程使用的教案。三系列的放鬆靜心影片《放鬆一刻鐘》，讓大家在疫情期間也能體驗法鼓山的境教、看見法鼓山的美，並學習在不安的時代放鬆、安定身心。「墨寶中的走路禪」解析聖嚴師父墨寶《走路禪》的呈現，從中理解師父深意。《日日好日》桌遊則結合法鼓山的四種環保，讓玩家學習傾聽、練習尊重，並在遊戲中同理彼此的情感與情緒，了解雙方的感受和內心世界。《FUN·晴了！！繪本製作》與青年院兒童營合作，以空白故事書、說書、圖卡為媒介，用繪畫來跨越年紀、語言限制，讓更多人了解法義，得到佛法好處。此外，還有聖嚴師父東初禪寺《金剛經》的開示整理、《菩薩戒：佛道指引》的翻譯、聖嚴師父講〈往生論〉的呈現，以及生命故事分享「梵唄中的生命書寫」等。場場精彩，為學僧生涯留下美好的印跡。

畢業典禮

欲為佛門龍象，先作眾生馬牛



法鼓山僧伽大學

110學年度畢業典禮

2022.7.3(日) 9:30-11:00 / 國際會議廳



僧伽大學 110 學年度畢業典禮於 7 月 3 日舉行，共六位畢業學僧接受祝福。因疫情緣故，海內外俗眷親友以收看直播的方式空中觀禮。院長方丈和尚勉勵畢業僧，時時提起菩提心、不忘初發心，在奉獻中修行，將僧大所學內化為自己的內在力量，方可不易被外在境界所轉。

男眾部的「在校生祝福」創意演出「凡願身影」，從受疫情影響的心浮氣躁，帶出法師們為求解脫，出家學習現代人的心靈解藥——「心靈環保」，進而理解唯有發大菩提心、行菩薩道，才是真正的利人利己。女眾部則量身打造「僧大小學堂」益智猜題，善巧呈現法師們恆順眾生、具足威儀的特質。

「畢業生致詞」由兩位法師以自身出家歷程，形容僧大求學階段——第一年（行者）幼兒園，行住坐臥從頭學；第二年（沙彌）讀小學，學習利他為優先；第三年（比丘）升中學，如來家業誓肩負；畢業後領執，猶如半工半讀念大學，在無止盡的修行中，深化體會「奉獻即修行」。

畢業典禮最後，在搭菩薩衣、授證、合唱〈菩薩行〉中圓滿，象徵畢業僧菩提心芽已發，菩薩心行已起，以「不為自己求安樂，但願眾生得離苦」的大悲願，出離自我，走向十方。

就是這個光

ABSOLUTELY!

照亮宇宙無極限

2023 自覺工作坊

員林分會

3/5 (日)、3/19(日)

台南分院

4/1 (六)、4/30(日)

文山分會

4/16(日)、5/13(六)

對象：參加過「生命自覺營」，
或42歲以下想深入探索自我的青年

時間：14:00-17:00 兩次活動日期各半天，
授課內容不同，可重複報名

02-2498-7171 分機2351
Email:sèb@ddmf.org.tw





禪
居
歲
月



漢傳禪法的知見

■ 演勁

漢傳禪法的修行，重在知見，也就是對佛法正確的理解。知道我們的心和其他人的心本來就是同一個，這個世界也是我們心的反射。當心寧靜到一定的程度，就能觀察到這個世界所有人事物的聚散、出現或消失，都是不停流動變化的現象，裡面沒有一個不變的我，也就是從宇宙和永恆的生命來看，一切現象是因緣生則聚、因緣滅則散，是空。

能放下自我的想法和執著，就能成為覺悟的生命，便能觀察這世界的真實狀態，這是佛教徒努力的目標。要能如此觀察，前提是心要足夠寧靜，對於人事物的好壞、喜歡討厭，都能淡然；常常練習把心安住於當下，心就會不斷地沉澱下來，才能看見佛法所說的，因緣現象有，但實際的本體是空。若能如此，自己的情緒就不容易受到外在環境的影響，也不容易產生痛苦與煩惱，進而成為一個快樂的人。

自心

它似是這段旅程中無所不在的芬芳，浸潤心在無限光陰裡，讓沁人的溫和，清新入畫、入心，溫潤著每一個坐在蒲團上的生命。

■寬恩

還原我們原本的樣子

「還原我們原本的樣子」，第一天進禪堂時，總護法師如是向所有禪眾們這麼說著，這句話也代表著學期初的初階禪七正式開始。在經歷暑假實習及新生講習後，搭上一部輕柔的列車，開始一段還原自己的旅程。



「散亂與昏沉」是這段旅程來來去去的過客。與「昏沉」的相遇總是如此快速，它總在自己疲憊時，輕輕坐上隔壁的座位，與自己緊緊相靠，大肆入侵已無力的頭腦，令自己顛顛簸簸地步入昏沉的家。與「散亂」的相遇則在「昏沉」下車離去後，不經意地上站、不問自來，與自己漫無目的地談天，聊著過去、設想未來、說起每一次的變化流逝。在與它們一次次的來去相會中，自己才漸漸知道，無論散亂或昏沉，都是無常的過客，總有離去的時候；懂得珍惜與它們每一次的邂逅，就有意義。知道寬心與它們每一次的照見，就是美好。

「腿痛」是長伴的存在，一次次在旅程中提醒著自己，原來我一直在路上不曾停歇。在痛的道路上，總能看見它的真實樣貌——看著它不斷地遷流變化，看著痛與不痛交替的相伴，與它們靜靜走過這一段，才逐漸理解，原來觀察腿痛，是希望了知它的真實本質——而那，無非是疼痛來去的「生」與「滅」。

「呼吸」是這段旅程最好的相伴，它若有似無，總讓人在不經意時才憶起它。它是略過鼻根皮膚的輕柔，似綿綿清風悄悄依偎在臉上；它分分秒秒流逝、流轉，在日復一日的吸吐中，感受它的來去。在心景轉化間、在時間變化中、在告別了昏沉散亂後，一轉身，又遇見了輕盈的呼

吸。它出現地淡濃相宜，讓心不再起伏波瀾，也讓思緒凝心而靜；與呼吸相約，氤氳迷濛，勾勒出生命流逝的無痕與靜好。與它時時在一起的時刻，才逐漸懂得呼吸是旅程中最好的幫助，幫助我們觀見生命的無常與生滅。

自心觀照

「溫潤」是這段旅程最大的感受，它需要被用心體會才能懂得。它似是這段旅程中無所不在的芬芳，浸潤心在無限光陰裡，讓沁人的溫和，清新入畫、入心，溫潤著每一個坐在蒲團上的生命。在蒲團上，清風帶來一絲涼爽，清明之間，不問寒暑而自度，不問冷熱而靜好，不問未來而無憂，不問過去而豁然。流淌其中，才理解原來身心放鬆後，便能感受每一刻的溫潤。

「一念不覺，頓生百萬障；一念既覺，即生照燈明。」坐在蒲團上，帶上一抹淺笑安然，平淡溫潤的旅程中，感受著淺淡又柔軟的風，感受著心的覺與不覺。心的呢喃細語，讓生命安靜下來，體驗著心的清明與昏暗。禪七的旅程帶我們走向原本的樣子，在體驗每一刻當下時，才理解原來旅程中的每一段相遇，都是我們原本的樣子；每一段因緣的促成，都是我們原本的樣子，只是我們用怎麼樣的自心生命去觀照，決定權在自己。

冬雨中的僧眾七

此外，我也了解到，無論打坐或日常生活，無一境界不是自己的業力或願力所現。當我以積極的態度面對時，就是以願力來努力；當我排斥境界時，便是隨業力流轉。

■文、圖／寬德

無常、無我、空

「你們不要以為大乘空性很難證，其實我們每個當下都在大乘空性中，當你在每個當下體會無常、無我、空，那便是體會大乘空性！」這句話讓我印象很深刻。以前的我的確覺得要體會空性，需要修行非常久才有可能，所以當聽到師父這句話時，除了非常訝異，也更提起我對大乘佛法的信心。於是，在這次禪七，便開始不斷練習師父說的「無常、無我、空」，而這個觀念在整個禪七中，無論是打坐或面對自己煩惱，都幫助很大。

雖然自己打坐的基本功沒有很扎實，禪修經歷也沒有很長，但禪七中有幾支香還是可以坐得很放鬆，方法也用得上。不過自己也發現，除了會期待好的狀況外，當突如其來的妄念打斷好的感受時，也會出現「排斥不好的感受」及「追求剛消失的好感受」的心；一旦我發覺這些念頭，

便試著提起「無常、無我、空」來告訴自己：心念無常，所以好的境界會消失是正常的。如此一來，原本緊張的身心便會放鬆，自己也可以更加享受每個狀況的發生了。

另外，每當自己看到眼前的人，並落入過往與他互動的記憶時，情緒便會非常快速且強烈地湧出；但當我在心中默念幾次「無常、無我、空」時，漸漸地我發現，眼前的對象及現在的自己，原來早就和記憶不同了；而剛才生起的情緒，也會慢慢消失；體會到一切早已改變，被愛憎的對象及愛憎的自己，不過是因緣合和的現象而已。



真是丟臉...
自己一直用記憶中的對方來
比對現在看到的人...
然後，自己在一旁百感交集 ㄟ



這是個很奇妙但也需要不斷練習的過程。出堂後到現在，我仍在練習著，也漸漸體會到與以往不同的感受，心也比較開闊了！

最多次清楚面對腿痛的一次禪七

腿痛，是每位打坐者或多或少會遇到的問題。對柔軟度不好的我來說，當然也不例外。

這學期行解交流，堂主果醒法師曾和我們分享他面對腿痛的過程及方法，他說：「腿痛來時，不要當腿痛的司機，不要執行腿痛所引起的任何念頭，看著他就好。」法師說，在那次經驗中他發現，其實「腿痛後放腿」的劇本，早就在心中寫好了，但我們可以不要依照那樣的劇本

演。當時聽法師分享，我非常有感觸，希望自己有機會也能練看看。順著這個願，這次禪七，我給自己很多練習的機會；開心的是，和腿痛比賽，我幾乎都獲勝（笑）。這次可說是第一次禪七，我可以保持清楚地和腿痛應戰，不僅因為方法的熟悉，下定決心及發願也是關鍵。

在練習的過程中，我發現「感覺腿痛到極點」時，心其實是聚焦在腿上，而非方法上；當我又逐步將方法拾起時，腿痛的感覺也漸漸減輕到可以接受的程度。到了練習後期，我還發現，每次腿痛的出現似乎都有著類似的流程，包括偶爾才出現一陣的強痛，覺得非常有趣，自己也更能安住當下。此外，有一支香因為痛到極點，方法實在提不起來，決定來觀察因腿



痛導致大腿肌肉緊繃的時機；因每發現一次就放鬆一次，還試了好幾次才看到肌肉緊繃的瞬間，自己也因此太開心差點笑出來！當然，這些都不在方法上，但對於「練腿」來說，確實有幫助；包括腿痛時如何對自己有更多的理解及信心，禪七後也發現自己的筋骨更柔軟了，另外，也遠離了盤腿的心理障礙，打坐時身心也可以更放鬆！

願力不可思議

打坐前，我們除了禮佛三拜外，也會在自己的菩提道場上發一個願。發願，曾幫助我跨過禪修的心理障礙，如今我才能更進一步地體會禪修。所以每次上坐前，我幾乎都會發這樣的願：「希望可以將自己體驗到的過程，分享給更多人。」儘管如此，還是有沒信心的時候，例如面對腿痛。有趣的是，曾有一支香，在自己非常有道心、誠懇地發願完後，心中突然閃出

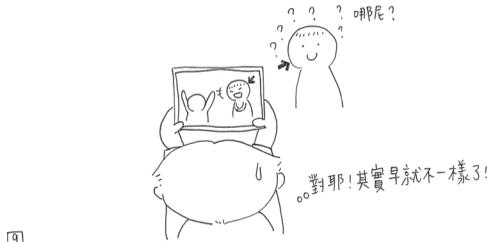
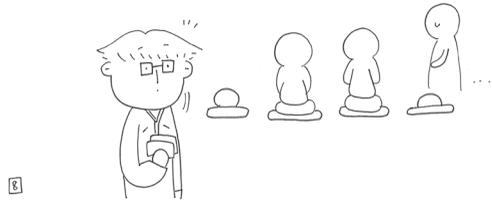
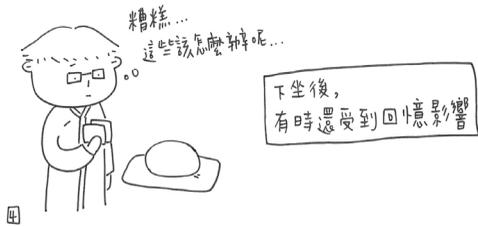
「腿痛」兩字，原有的信心也瞬間打了折扣。但還是告訴自己，要放鬆地體驗禪修。

果不其然，那支香是這次禪七中最痛的一支。就在自己快要放棄、想放腿時，閃過了上坐前的願，於是，我在心中喊著「普賢菩薩！普賢菩薩！為了眾生！為了眾生！」並開始漸漸拾起方法。後來儘管腿痛還在，但因為心繫方法，疼痛減輕不少。經過這次經驗，不僅對禪修方法更有信心，對「願力」也有了更深的體會。此外，我也了解到，無論打坐或日常生活，無一境界不是自己的業力或願力所現。當我以積極的態度面對時，就是以願力來努力；當我排斥境界時，便是隨業力流轉。雖然這只是禪七中一支香的好笑內心轉變，卻可以成為我生活中一個新的心態！我感到非常新鮮，並對禪修充滿希望！願我可以繼續體驗禪法，將一切過程分享給更多人！

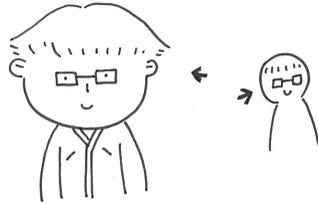
透過人體實感證明。佛菩薩及祖師們說的方法確實有用！
隨著願力積極過人生？
還是，
隨著業力流連習氣中、身心不由己？
都在當下的那一念！



□ 體驗「無常、無我、空」



長像完全一樣? ✗
想法完全一樣? ✗
當下做的事完全一樣? ✗
:
名字也在不同照片中變來變去!!!



13

無常: 每個當下都在變
無我: 沒有一個固定不變的我去感知現象
空: 不是什麼都沒有, 只因現象(包括自己)都是因緣和合的, 所以沒有一個是恆常存在的, 也沒有一個是恆常消失的!



14

若我可以不斷地練習「無常.無我.空」, 每個當下便在流水之中, 悠游自在的; 每個當下便可以更沒執著、煩惱的隨緣努力了!

「渠今正是我, 我今不是渠。」



Fin

□ 體驗「腿痛」

1

呃...是腿痛...

說起來很好笑...
這是一個為了練習不聽腿痛指令,
而和打拳和腿痛玩的一個遊戲

2

看我的!!

雖說是遊戲,
但卻不自覺地激起了
自己的好勝心。好奇心,
想看看到底是我放鬆的
比較快,還是腿痛使另一隻
腿緊繃的比較快!

3

- Round ?? -
可惡,又輸了!

右腳腳盤在左腳上
毛巾下的示意圖

因為右腳實在太痛了,
所以在左腿不時的讓自己緊繃起來
以支撐著右腳,以為這樣就會舒服些...

4

痛痛痛痛...

Relax~

比賽中的
無限循環

5

奇怪...
它到底是何時
突然緊繃的呢?..
不管了,
給我看下去!

但不管我試了幾次,
我還是慢於左腳緊繃的速度...
而當我感覺緊繃時,
往往都是放鬆一陣子後...

6

就當我失敗N輪之後,
在一刹那,我終於
緩覺左腳緊繃
的瞬間...

阿哈!!
被我抓到了吧!

內心十足雀躍!

不!!
被看到了!!

7

但在下一瞬間
我立刻覺我在禪七!!!
所以制止了99.9999...%的
反應,可是因為自己太開心
自己還是用氣音笑了一聲

應該沒人發現吧"

8

從這次發現,
腿緊繃的速度非常快!
而且就是在我放鬆念頭的
下一秒而已!

...是你!

而關於與腿痛相處的故事,
在這次禪七中實在是太多太多了(笑)

9

來囉~ 放鬆很輕鬆啊~
現在放鬆還可以多舒服
10分鐘耶~

可是也在一次次的磨合中,
看到他的笨來面目...
因此,可以巧妙地迴避
他的百般誘惑... 笨應~

來囉~
放鬆時快樂如吃巧克力一樣囉~

這樣阿~
這樣阿~

10

恩?...!! (略失正念)

快來畫一個吧~
是不是很漂亮啊?

有時仍會差點被騙扁

11

不過,
久了後就會發現
他其實大概就
那麼招而已

REPLAY

我們去吃冰~

腿痛 still 2NG...

12

我是不會放腿的!!

呢...

慢條

checco

FIN

完

勝

嘖~

□ 體驗「願力？業力？」

每次打坐前我們除了禮佛三拜外，也會再發一個利人利己的願，希望自己修行得力，也願一切眾生得利。



願我可以放鬆地學習禪法，並將一切過程分享给更多的人！

結果，在我發願後，準備上坐前，下意识的閃出一個念頭...



糟糕... 該不會是... 腿... 痛...

心顫抖了一下

2

與其擔心，還是練習方法要緊



好好用方法，其他沒發生的不用多想... 全身放鬆... 頭皮放鬆...

3



(雖然可以感覺有緊繃作痛，但還在方法上) 一開始非常的不放鬆，可是在快要結束時...

4



腿... 痛... 來... 了...

... 迎來了這次禪七最痛的一次腿痛 方法瞬間失效

5



實在太痛了... 要不要打坐阿... 不過，應該快打引禱了吧... 再堅持一下！ 回到方法！ 回到方法！

瞬間的法界定印

6

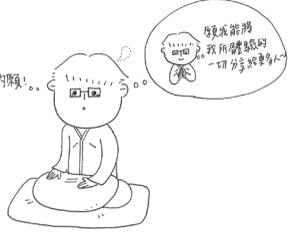
放鬆吧！這不~ 是禪法，不是練腿呀~



雙手跟大地移至雙手上... 心裡非常動搖... 耳朵不停地在尋找引禱聲...

7

就在快要放棄的前一刻 想起了剛發的願



對！ 我的願...

願我能辦 我所發的願 一切分享更多人

8



普賢菩薩！普賢菩薩阿！ 為了眾生！為了眾生！

當我憶起自己的願及 普賢菩薩後，身體也慢慢放鬆， 方法也逐漸提起了！

9

回到方法後 很快就打了 下坐引禱了~



1. 2. 3... 10 1. 2. 3... 10

有感覺但不影響的腿痛

10



願力真的很不可思議！ 心念真的很不可思議！

11

經過人體實證證明 佛菩薩及祖師們說的方法 確實有用！ 隨著願力積極過人生？ 還是， 隨著業力流連習氣中，身心不由己？ 都在當下的那一念！



我們都有選擇的權力！ 而禪修能讓我們 更專注在當下每一念！ Let's feel every moment mindfully!!

Fin

墨寶中的走路禪

覺照的力量會讓自己產生一種判斷力，這種判斷力不是依著自己過去的知識或經驗，而是心清明的力量；它會知道生活的節奏，知道如何與人互動、共事較恰當。

■演可

師父有一幅《走路禪》墨寶，自己在日常生活中也常練習行禪，收穫最大的是「首先放鬆放空，處於無事狀中。」不管是快走、慢走或自然經行，它都是練習方法的基礎，所以每當自己走路時，就會練習著讓身體放鬆、頭腦放空，不想任何事情。

因為是結合日常生活的練習，所以不刻意抽出時間，每天利用從男寮來回大殿、早午齋過堂、上課、下課等日常走路的作息，每次五到十分鐘，一天下來有十多次的來回，每天練習時間就有五十至一百分鐘。

剛開始練習時，當身體放鬆、頭腦放空後，會發現更多的妄念出現。這是因為平常走路時一直想事情，並沒有覺察它們。當頭腦放空，不想事情，猶如剛開始打坐時一樣，會覺察到很多妄念。

但隨著每天練習，練習的時間和次數增加，覺察的力量也會慢慢增強。假若妄

念太多太強，可以練習把心先安住在一個所緣境上，如念佛、數數、體驗腳底的感覺……或直接覺察妄念。當心安住、不再想事情，妄念會自己漸漸沉澱，心也會漸漸變得清明。

走路禪的練習

練習過程常會遇到一些狀況：

一、因為走路時習慣性地想事情，剛開始練習時，會忘記練習方法。

二、會習慣性地趕路，只想從 A 點趕快走到 B 點，不注重走路的過程。

三、與法師同學一起走時，會很自然地開始聊天。

所以一開始需刻意提醒自己走路時提起覺察力。隨著練習次數增加，漸漸沒那麼刻意了，開始會習慣把心留在走路當下的過程，也會減少想趕路的念頭。至於聊天，不會刻意不管他人，有事情還是會回應，但自己會放慢腳步，而其他人往往會



走得較快，自然就前後錯開來了。

剛練習時，可能五分鐘裡只有三十秒是清楚覺照的；漸漸地，覺照的時間延長到一分鐘、兩分鐘，甚至整段走路的過程都是清楚的。到最後，可以練習到一種程度，比如剛下課要回男寮，當身體放鬆、頭腦放空後，就能出現清明的狀態，不會想起過去發生的事或未來要做的事，只有走路。而且，當練習純熟後，任何時間、地點，都可以練習放鬆、放空。

因為經常練習，有時清明的狀態會延伸到下一件事。比如上殿早晚課、過堂用齋等都能保持覺照。隨著練習的增加，保持覺照的時間變長，當下一次進入禪七時，就能很快進入清明的狀態，進一步練習覺照力量的加強。

覺照的力量會產生一種判斷力，這種判斷力不是依著自己過去的知識或經驗，而是心清明的力量；它會知道生活的節奏，知道如何與人互動、共事較恰當，

「心」會自然地作出選擇——因為它了解到，若讓心產生更多的情緒或煩惱，容易與人對立，也會影響清明的狀態，應減少這樣的模式。

當然，要時時保持清明狀態，並不容易，但也不是不可能。自己的工夫尚淺，遇到境界時還是會被影響、被煩惱覆蓋；然而，卻比以往更快發現它們。相信只要持之以恆，覺照的力量會漸漸增強，清明的狀態也會越來越持久。



隨師行腳

原本可能只是身體有些累，但動了念頭，會讓原本身體的累，再加上心中的對立、對立心所引發的緊繃，反而更累。

■演預



因為疫情的關係，「宗教師教育」這堂課取消了，卻也因此成就了這次「隨師行腳」的因緣。

這次行腳，是從法鼓山走到文化館。雖然不曾走過這麼長的距離，但自己並不太擔心，反而滿期待的。當天，我們清晨五點四十五分從祈願殿出發，中途除了行走，也會稍作休息及用齋，最後在傍晚五點八分抵達文化館。整個過程，其實就是踏踏實實地一步一步走，隨師行腳，走著師父走過的路，也是一次行禪。

水滴雖微，漸盈大器

其實這趟行腳，學僧是最輕鬆的。事前有常法法師、常啟法師規劃、聯繫、前置；當天有清長菩薩在最前方為我們引導方向、配速、聯繫法師；還有最強外護果悅法師，從前一天就開始張羅我們的飲食，當天總是早我們一步到各站把一切準備好，連食物都是溫熱的；抵達文化館後，法師和義工們早已等候多時，用心準備了滿滿的藥石，感受

到一種毫無保留的關懷。而我們只是很單純地走著，一路上被照顧著。

早上出發前，發願以「祝福」的心走這趟路。一路上，不斷覺察身體的動作和感受，以及放鬆。就像在蒲團上，當我們能夠單純地覺察身體的感受時，身體會漸漸放鬆，念頭也會漸漸平息下來，自己和環境的界線淡化了，不再明顯。而這種感受，在山中行走時特別明顯。

覺察自己的身受時，發現到許多平常走路時慣性用力的地方，若不覺察，就會持續緊繃；但其實那些地方是不需用力的，所以練習著把不需要的力量放掉。

那些緊繃的地方，平時就是這樣用力的，但沒有長時間行走，所以感受不到它們的影響，或雖然知道，也不以為意。但連續行腳後，會從身體痠痛的感受，發現所謂的小小差異，累積下來的影響力是很巨大的。

「水滴雖微，漸盈大器。」誦戒時常誦到這兩句，此時浮現心中。身體的感受如此，心的慣性也是如此，可見平時對於身心的覺照，仍是很粗糙的，真是慚愧。

不是路長，是心長

不是路在長，是心在長。這是另一個印象深刻的感受，這句話來自在家時看過的一句話，「不是事忙，是心在忙；不是事苦，是心在苦。」

一步一步走著時，觀察到，如果學師

父參訪教堂時爬九百多個階梯，身和心都一次只走一步，那身心是放鬆的；但如果動了「現在走多遠了？」「什麼時候用午齋呢？」或是「我的肩膀好像有點痛」諸如此類的念頭，身體就會配合心中隱約生起的無奈感或疲累感，讓身體局部變得緊繃，或重心改變，而感覺更沉重。所以原本可能只是身體有些累，但動了念頭，會讓原本身體的累，再加上心中的對立、對立心所引發的緊繃，反而更累。

就像自己在生活中，有時會因為事情做不完或做不好，而有不合意的感受；然後開始從原本的做不完，變成做不完加上負面念頭，再加上負面念頭所引發的緊繃和疲累。這其實是沒必要的，所以就練習著，「知道了，就放掉；放不掉，就只是知道它。」

有些自己抓得很緊的東西，這方法可能用不上；但也有些事情，在這樣的練習下會變得比較簡單、單純，也不會有太多副作用干擾自己及他人。

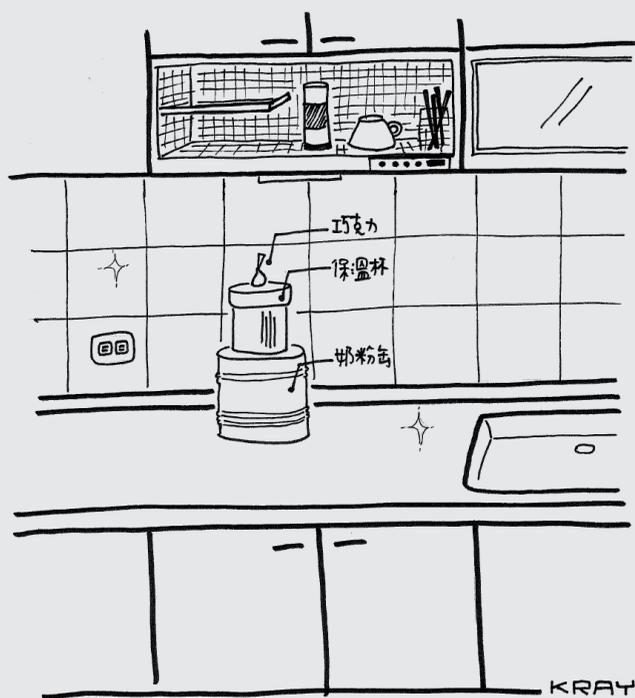
下午五點多抵達文化館後，到佛堂禮佛，向師公東初老人頂禮。在文化館感受到毫無保留的用心，以及法師們身上一種深深的踏實感、篤定感，心中浮現的是「老實修行」，以及師父開示中說過的「老實就是道心」。

最後還是感恩，感恩在這次活動中的許多反思與收穫，感恩一切成就此次隨師行腳的因緣，以及相遇的所有人事物。

僧大茶水間之日常

■文、圖／寬瑞

話說僧大學生都很愛乾淨、整潔，連洗手台上有一滴水都要馬上擦乾，檯面上也很少有個人物品，可是有一天……



U 學長：「怎麼檯面上有這個東西？而且還把巧克力放在最上面？」

R 學弟：「可能是他的點心吧？臨時有事離開，先暫時放著……啊！我知道了，學長，您不覺得它疊起來很像生日蛋糕嗎？最上面巧克力代表蠟燭，可能今天他生日，想慶祝一下吧！」

C 學弟：「您的想像力很豐富，但今天沒人生日啊！」

R 學弟：「那可能是慶祝兒童節啦！今天兒童節。」

U 學長：「今天是清明節啦！」

才說完，罐子的主人走進來拿巧克力和保溫瓶。三位學長、學弟互看一下，三秒後哄堂大笑！

罐子主人說：「明年的今天，請為我念佛喔！」

我的人生

■ 演保

想念家人是正常的。

把對家人的思念轉為深深的祝福，內心就踏實了；只要認真修行，就不會辜負母親把自己捐出來。

從小到大，搬過好幾次家。無論哪種建築物，是大是小，貧窮還是富貴，我們都會努力營造家的感覺。一回到家，就有一種溫暖舒適、安全放鬆、疲勞消除的感覺。

一年級的時候，演廣法師帶我外出辦事，結束的時候他對我說：「回家囉！」

法師不經意的一句話，讓我愣了一下，原來，我並沒有把法鼓山當成家。

不久，期末禪七結束，我也很開心地對其他同學說了句「回家囉！」其實，那只不過是從禪堂回到男寮的短短距離，有什麼值得開心的？

不知不覺間，和我相互扶持的同學，產生了連結。

不知不覺間，與我切磋砥礪的同學，產生了連結。

不知不覺間，山上的人事物，和我產生了連結。

不知不覺間，晨鐘暮鼓的規律生活，讓我安心。

不知不覺間，打坐的疼痛感已不再困擾我，進而能深入瞭解自己的內心。

禪修也變成生活中的一部分，無論吃飯、睡覺、生活作務……

隨時提起方法，練習放鬆身心，這一切的一切，就是我的人生。

僧大日常禪修試煉

出家不就是要捨掉一切嗎？為什麼還要把那些很難受、不舒服的經驗挖出來看？這和修行有什麼關係？

■寬瑞

僧大日常「停、看、聽」

把「禪」字拆開來看，示、單，可以解釋成「示現單一」或「表示單純、簡單」嗎？這半年在僧大的日子，和過去在家生活相比，真的單一、簡單許多。最明顯的就是少了「3C 產品」的打擾，不會有電磁波的干擾，也不會隨時有人 line 我；空閒時不會想滑臉書、IG 來打發時間，讓自己不斷處於疲勞轟炸、心往外攀緣的狀態。一開始還抓不到方法，總是「用力地放鬆」，還常常覺得自己來僧大後，沒有做很多服務奉獻的事（之前在紫雲寺當義工，一進寺院就停不下來，有時回家還繼續幫忙做海報及電腦等相關事務。）過程中自己的心也亂了。還好師長們及整個環境、教育的包容，讓我有機會覺察自己的狀況，「停、看、聽」讓自己慢下來，好好地喘息、呼吸，感受當下每一刻的「得來不易」。

停下手邊動作、停下腳步、停止散心雜話及妄念，看看自己真的什麼都不做或

消失在這裡，會怎麼樣呢？聽見自己的心跳聲、呼吸聲是多麼不安、緊張。慢慢地，在停看聽幾次後，心的波動逐漸平穩下來，才聽見自己內心的渴望、期待，甚至聽見他人心中的狀態。

一次次如實面對， 一次次踏實自在

小時候快樂很簡單，可是為什麼長大後，簡單才會快樂呢？成長過程中到底從哪個環節開始，讓我的心變得好貪，欲望變多了呢？也許打從娘胎出生那一刻就開始變化了，甚至更早。

曾有位法師在我上山前提醒我，可以利用僧大的日子，整理自己和他人的關係，釐清成長過程中曾發生的重大事件。起初我想：「出家不就是要捨掉一切嗎？為什麼還要把那些很難受、不舒服的經驗挖出來看？這和修行有什麼關係？」但我還是把法師的話放在心上。果真，這半年的日子就像在糞坑中不斷地拉、不斷地挖、不斷地逃出糞坑（因為太臭了），又

不斷爬進去繼續挖（清理）。

過程是痛苦的，師父也曾說，出家要有下地獄的心理準備。但一次次整理後，哪怕只挖掉一粒花生米的糞，隨之而來的，卻是更踏實、自在，內心也有更多的力量想繼續挑戰更高的難度及恐懼。

也許是自己一次次的發願，願自己能更了解自己，才能陪伴更多需要幫助的人。

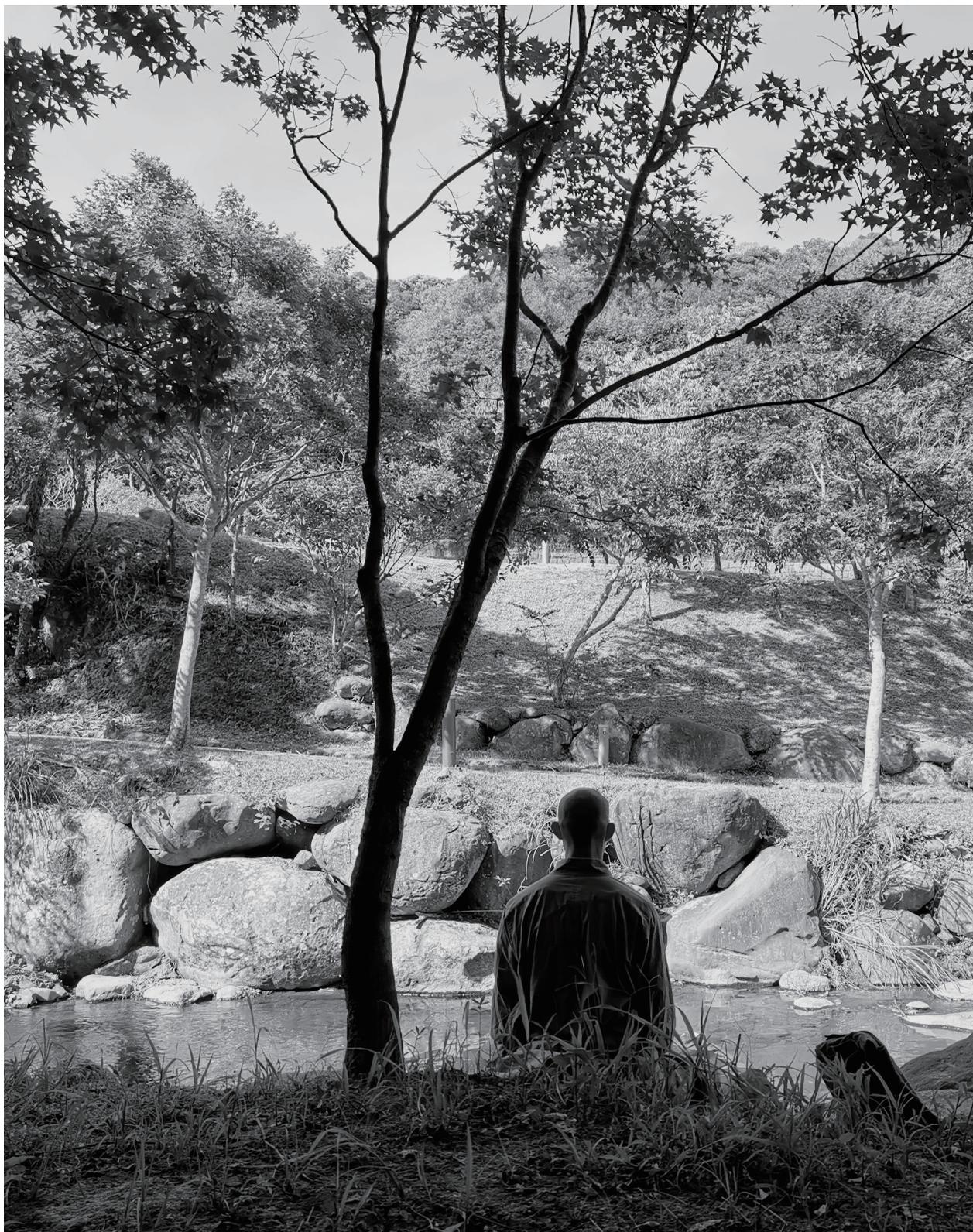
在和同學互動的過程中，不斷被打敗、又站起來，被氣昏倒、又站起來……每次外境來時，無明現前，冷靜之後反省覺察，慢慢地可以讓煩惱火在身上停留的時間縮短（雖然功德林不知燒掉多少座了。）幸好，身處漢傳禪佛教中，時時能回到方法上不斷練習，從蒲團上的打坐，到行住坐臥動靜皆能用上禪修方法。例如走路時，每走一步，覺察身體部位的變化，也讓眼、耳、鼻、舌、身、意收攝回來；寫字時，從自己的字跡是否工整，看見心的狀態是否安定（譬如現在，就有點波動了）；拿東西時，是否發出聲音？可以知道自己是否散心、打妄念了；早晚課時，能否一心不亂地背誦經文？是否隨著經文改變操手、合掌的動作？發現自己的動作和他人不同時，趕緊提起正念！在課堂中觀照整體，百分之七十專心聽講，百分之十五注意自己的心是否在教室內，百分之十五留意周圍變化，冷了幫忙關窗，看授

課法師需要什麼即時幫忙；出坡亦如是。與人相處時，自己能否放下分別對立，全然地傾聽對方所說，用心感受他真正想表達的；當情緒出現時，看看自己是不是又把「我」放進去了，再不斷地將情緒和事件切割來看……

感恩這樣單純、 簡單的生活和自己

「放鬆就是不用力」，這句話從五年前禪訓班開始，不知道聽了多少遍，直到最近才真正理解它的意思，並真正實踐在日常生活中。也發現自己身心較安定時，過午不食也不感到餓，還可以拜佛，且有體力做許多事。打坐時也能慢慢進入數息階段，雖然還是會昏沉、散亂，但比例愈來愈低了。就算自己一個人走著、做事、單獨在一個空間，也不會覺得孤單或沒安全感，反而更感恩和珍惜這樣單純、簡單的生活和自己。

禪修是什麼呢？以自己目前的狀態來說，就是一次做一件事，就算無事也依然自在，體驗無事的感覺。如果有很多事及作業怎麼辦？不怕！還是「一次只做一件事」，身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。如果放鬆不了怎麼辦？先接受自己還放鬆不了的狀態，然後好好休息，或是吃一顆巧克力吧！



逆轉前行

既然無法前行轉彎，那何不試試倒退轉彎呢？「退一步」也是有無限可能的。

■演向

漫無目的的三人四腳行

校外教學來到花蓮鯉魚潭，體驗腳踏船，有二人座及四人座的選項，但最後剩下三個人，故同上一艘船。解說員講解一些基本操作，例如，只操作方向舵，沒有腳踩踏板讓船前進，是不會產生作用的喔。簡單地說，就是船動不起來，是無法轉彎的。

剛離開岸邊時，大家並沒有特別想去哪，只是踏著踏板漫無目的地悠游在水上，看著提早前行法師們的船，竟不約而同地朝著同一個目標前進。仔細一看目標，原來是某位法師駕駛的一艘獨木舟，因為僅有一艘，無怪乎會引起大眾的好奇心。和同船的法師們討論一番，決定隨眾人的航道前進。

在前進時，發現明明已經將船舵擺在正中央，但行駛的方向總是會慢慢朝向左邊或右邊偏移，所以隨時得調整船舵的位置，讓船身朝著目標前進。這樣的現象讓自己陷入了思索，慢慢地將視線移向四周，是風的關係嗎？但現在只感覺到微微

的一點風吹過臉頰。是水流嗎？也不是，水波也只是微微上下起伏。那大概就是船體、船舵設計不良吧！但無論原因是什麼，船就是會偏。

倒退也是向前進

回程時遇到一些狀況，一是明明已經將方向舵放到底邊，船就是一直往反方向偏移；另一個就是，已經用盡全力往前踏了，卻發現船沒有前行的跡象。只好休息、暫緩腳步，讓船隨著波流在水面上漂流、位移、轉向，剛好也能趁機體驗運動後的全身放鬆，享受微風吹拂過皮膚的感覺，感受自然的呼吸，也可一邊欣賞著湖面的風景……突然，靈機一轉，既然無法前行轉彎，那何不試試倒退轉彎呢？「退一步」也是有無限可能的。順利轉向後，又可以繼續往碼頭前進了。

在快接近岸邊時，水波、岸邊、船，三者的「視覺差」讓自己產生錯覺——腳踏的船沒有在移動，反而是岸邊及岸邊的船在移動，似乎類似於「橋流水不流」，環境有但內心不動。

旦夕離去

參，原來正是那份引領自己的明燈。參的指引，讓我看見生命的憂愁，跳脫或者沉淪，只在一念之間。

■寬恩

你睜開眼睛，是被風雨的聲音喚醒。風雨的聲音並不溫柔，是雨的哽咽、風的吶喊。你曾以為，會是他的溫柔纏綿，卻是冷漠以對；你曾想，會看見他的耐心陪伴，卻是他的冷漠疏離，這一幕幕的畫面，彷彿取笑你的脆弱坦承是如此的愚蠢不堪。你從一段段長長的記憶中醒來，不知沉浸、苦痛了多久。然而，你感覺寒冷、身軀的僵硬蜷曲以及雙腳的疼痛；這不是記憶中的他與你，這是禪堂中蒲團上的自己，你在眼中看見的，是一片霧？這是眼眶的淚水？還是寒風下染上的霜雪？

那真是一場殘酷痛苦的生命，如此漫長、如此難熬，可在這個時刻，你只是淡淡地坐上蒲團，無聲靜默。你關注自己的呼吸，一遍又一遍，如高山流水，每一次都落在心上，你就只是這樣坐著。呼吸漸漸變得緩慢深長，身體變得放鬆，外面風雨的動，禪堂內人的靜，心內自我的糾結，

形成強烈的對比，可彼此卻又配合得如此和諧自然。

你與他

「無相？無不相？」一股淡然的疑惑，從你心中緩緩升起，一抹疑，飄逸於心的幽徑。提起，落下，是你的心到你的心的距離，雖天涯，卻似咫尺，你默默傾聽，靜靜感受，置身在風輕雲淡的寧靜裡。欲知的情懷傾訴著心語，筆尖流淌著濃烈的清詞，字裡行間流露著你對答案的牽念與眷戀，想向生命找一個出口；但你與他的往事不甘寂寞，伴生在心的周圍，試圖用一個又一個的圈套，置你於窮途末路。但在這困頓中，你看見一盞燈火，在你心中燃起。參，原來正是那份引領自己的明燈。參的指引，讓我看見生命的憂愁，跳脫或者沉淪，只在一念之間。你看著你濡染過俗塵的貪瞋，在悄然翻開竹簡的心

上，寂靜。執著或是放捨，入心即是當下，或許，他就是你，你就是他。

拈花微笑

窗外的青山連綿，煙雨如簾、陰雨空濛，這般景色撞入你的眼眸，帶起你的淺笑怡然。你突然抬頭看，看見那千年來依舊不動的佛，看見那無論遇見多少苦痛依舊慈悲的微笑，彷彿帶你重現那段千年前的公案，你與祂「拈花微笑」的相應，剎那間你心中的塵垢彷彿滌除了一些些，內心生起一股捨下的淡淡喜悅，自然和諧。

「從癡有愛，則我病生。」你突然憶起《維摩詰經》中這兩句話，因為癡、因為愛，你深陷泥沼，難以自拔。但這一場從頭到尾，圓滿在你與祂、與自己的微笑相應，原來這就是你與自己內在那場病的深深理解。走在歸途中，聽著風雨聲，看著山下繁忙的街景，你正一步步走回生活中的自己。





雨中靜坐

■ 演發

《法華經》中說「三草二木，一雨普潤。」是在讚揚如來出世說法，如大雲遍覆，如天降甘霖，一雨普潤一切草木，各得其益。

祈願大地眾生每逢天雨之時，皆能領受佛陀的化導之恩，佛法的智慧聖妙。

轉換時空的放鬆片段《放鬆一刻鐘》

《放鬆一刻鐘》的創作內容，是以法鼓山自然環境中的景色與聲音為主要素材。製作初衷是希望為忙碌無暇親近大自然的現代人，提供一個時空，轉換當下的身心環境，體驗禪修的寧靜與美好。

邀請您一起來放鬆一刻鐘
(請掃描 QR Code)





法癒心事

給師父的一封信

原來四它還多一個「都是他！」但真的都是他嗎？靜下心來我才慢慢明白，師父，不是他！都是我自己啦……

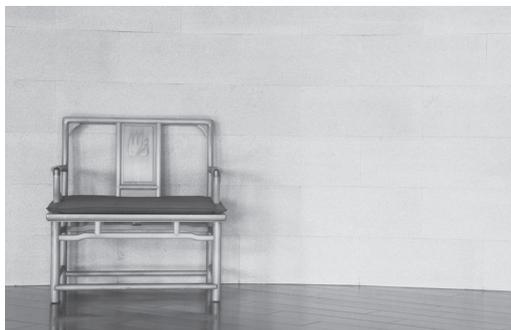
■文、插圖／小螺絲

To 師父：

師父，好久不見。

您最近好嗎？有沒有好好吃飯、好好休息呢？師父，我可以問一下嗎？為什麼人要活著？為什麼生活中有好多煩惱？為什麼我的情緒像海浪般波濤洶湧？有時候真的覺得活著好累，人生好難喔！

師父您說「四它」——面對它、接受它、處理它、放下它。可是您沒有告訴我怎麼面對呀！要面對什麼？放下，說起來很簡單，但要做到又是何其困難啊！佛法說的「無我、空」是什麼都沒有、什麼都不要了是嗎？您都沒有告訴我就走了，讓



我一個人活得好辛苦。

師父，對不起，我沒有在抱怨的意思啦！只是心裡的苦比喝苦茶還苦，找不到解藥，又沒辦法親口問您……

其實我是想感謝師父您的，謝謝您創建了法鼓山，在台灣各地以及國外建設許多道場。這六年來我在法鼓山當義工，參加了各種活動，讓我認識好多人，也陪伴了許多孩子。師父，您知道嗎？有一次兒童營我當值星，因為是第一次，所以我很緊張。有天早上出坡時，有兩位小男孩意見不合吵了起來，我和幾位師長看見，馬上去關懷。我把其中一位小男孩帶到樹下去聊聊，問他發生什麼事？聽他說完後，我鼓勵他，也謝謝他相信我，和我分享內心事。但下一秒，換我心情不好了，我躲在寺院一個隱密的角落大哭，我覺得這些孩子們都好辛苦、生活好不容易，有些甚至長期受到家暴、性侵，每天生活在恐懼之中。想到我從小在軍事化教育的家庭中長大，大人說的只能服從，若反抗或表達



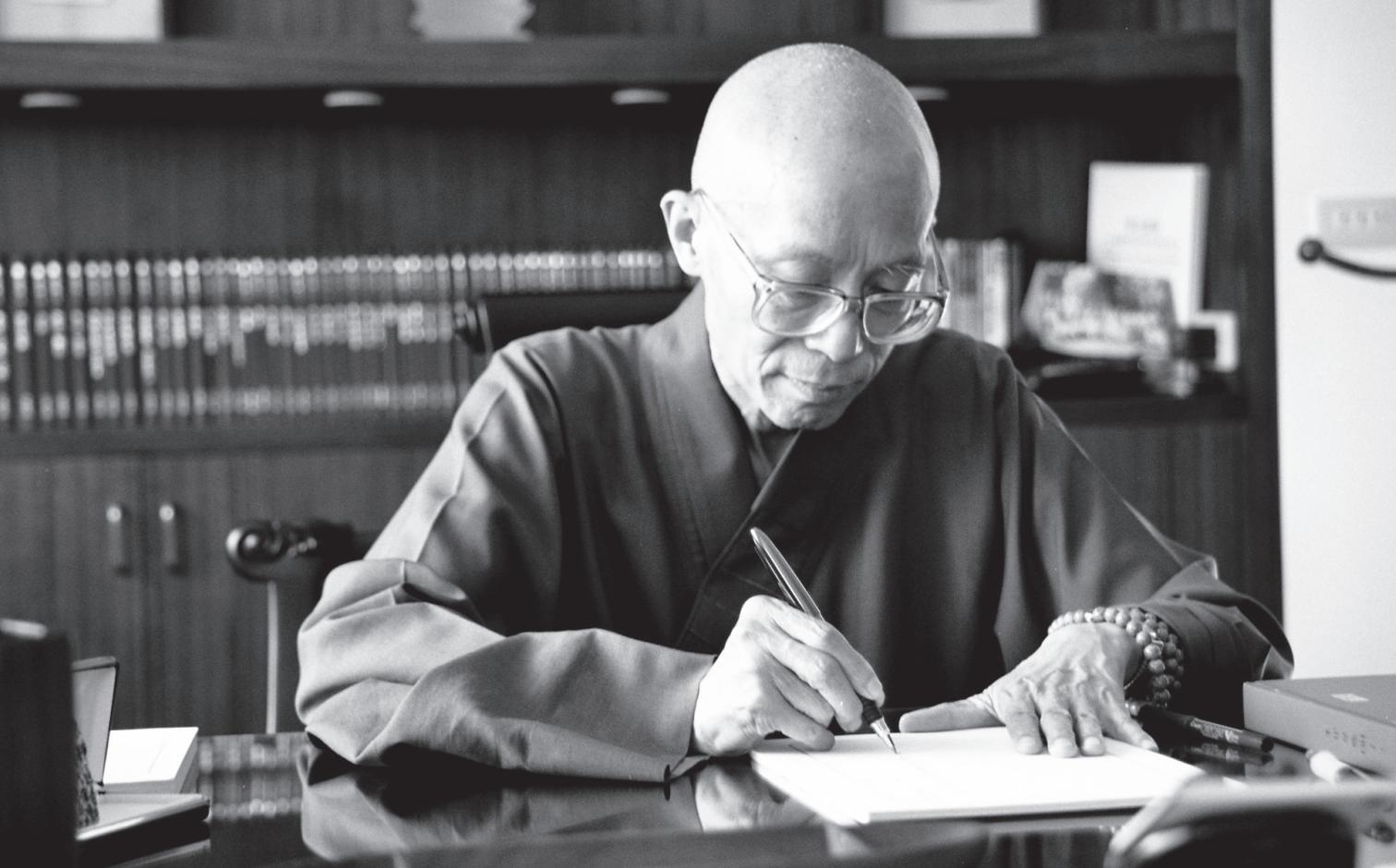
其他意見，我就會被罵、被打，或是不被理解，也沒有人願意停下手邊的事來關心我；那時，我就告訴自己：「長大之後，我不要成為那樣的大人！」

但長大之後，才發現原來大人的世界這麼複雜呀！一不小心我也變成「那樣的大人了！」還好我遇到善知識，帶我來法鼓山修福、修慧。當我把佛法用在生活中及生命裡的時候，我發現人間是有希望的！原來生命這麼有趣呀！

師父，您知道嗎？我最喜歡用「四它」來面對各種境界了！在認識四它之前，我用的是第五個它「都是它」——一切都是

別人的問題、別人的錯，都是它讓我生氣的！但我發現「都是它」只會讓我越來越苦。有天，一位善知識說：「把情緒和事件切割開來看。」我冷靜想想，原來不是別人，而是我自己。

這個「四它」我分了幾個階段，直到最近才慢慢明白，師父您為什麼用「它」而不是他、她或牠。剛開始我以為「四它」的「它」是指外境，所以面對外境、接受外境、處理外境以及放下外境。但外境包含了種種的人事物，我根本面對、處理不完，也招架不住呀！苦惱了一段時間，還好那段期間我仍然持續當義工培福，有了

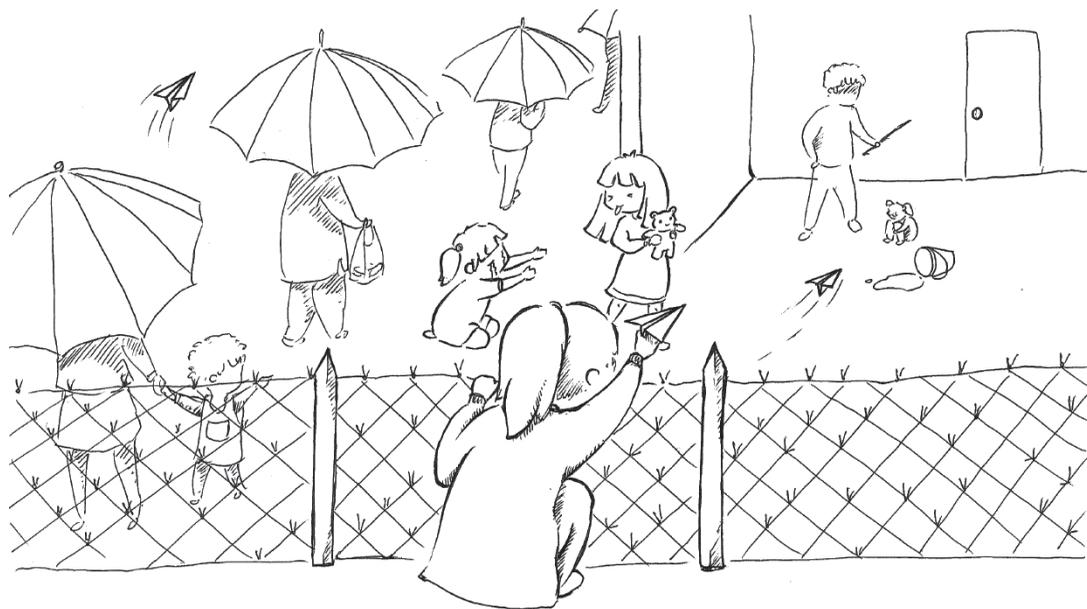


一些善因緣，遇到了善知識，讓我換了一個「它」——自己。於是開始面對自己、接受自己、處理自己、放下自己。但光是「面對」，就讓我費了好多力氣，而且看到自己很多不好的狀況時，根本無法接受呀！還好去年我鼓起勇氣報考僧大，在學習成為出家人的這半年中，讓我把自己看得更清楚了；現在的我有勇氣面對自己、接受自己、處理自己，但「放下自己」還在練習中。

這段時間上了許多課，讀了許多師父您的書，以及聽您的開示影片，我好像有點懂了。一切現象都有因緣、都會生滅，所以不必太在意，也不需要執著有一個「我」或「對象」。所以我也不執著這個

「它」到底是什麼了，只要願意用這個方法來解決內心的苦，讓自己少煩少惱，就是做到心靈環保了！師父，我也好像懂了，您常常說：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多。」就算我已經在學佛的路上，但還是常常誤解佛法，實在慚愧。不過師父您放心！我這個人缺點很多，唯一的優點就是「勇往直前，鍥而不捨！」未來的日子，我會好好地體驗佛法並分享佛法，讓更多人了解佛法的好，讓人間淨土的版圖越來越大的！

師父，謝謝您老人家用盡生命守護著佛法。現在，換我們來守護了！您要好好照顧自己喔！我也會乖乖聽話，好好長大的！我沒有哭，只是眼睛在流汗啦！



大悲心祈福共修法會實習心得

當覺察到自己開始想嘀咕的念頭時，就是回到單純的「聽」與「做」。任何變化會隨著時間、空間的因緣，找到一個當下契合的作法。

■ 演植

法會，生起慚愧

一年一度法鼓山大悲心水陸法會，今年因為疫情，改為祈福法會，並採線上直播共修，開放大眾參與勝會。法會一共有四壇，四種不同的法門，分別是大壇《梁皇寶懺》、祈願壇「觀音法門」、地藏壇「地藏法門」，以及法華壇《法華經》。

這次我與另一位同學一起在「法華壇」擔任香燈。法會儀程中，最觸動自己的是唱誦〈拜經題〉。或許有感於自己的「妄識」最近動得很多，所以身體隨著每一句「南無妙法蓮華經」拜下、起立時，雖然沒特別想什麼，卻帶出自己深層的慚愧情緒，對於過去自己的種種念頭及行為，讓他人受傷也讓自己受傷而感到抱歉。同時，也感受到觸動人心的誦經聲，無論是悅眾法師的梵唄，或現場大眾的音聲，都幫助我們沉澱自己的心。

而擔任香燈執事最受用的，就是法會前與內護菩薩們一起跑細部流程。這份細

部流程對香燈來說很重要，幫助我們知道何時要做什麼事，才能讓法會順利進行，在現場才不會慌慌張張的。

生活中的修行

法會中印象深刻的一件事，是關於一位文理學院法師的行誼。有一天午齋時間，外面下著大雨，但這位法師的便當登記在另一個單位，因此必須從法華書苑走去第二大樓，甚至更遠的地方，下午再回來繼續共修。這時監香法師想，如果現場有多的便當，便讓這位法師直接用。法師雖感謝監香法師的照顧，但還是婉拒了；他說如果沒有回去領便當，那邊的便當就多一個，會造成他人的困擾。這位法師的行誼和正念，注入演植心中。

對於法會整體的心得是：變化就是變化，有人、有事就會有變化。一開始，會被變化的快速與不確定性影響自己的身心，因而感受到對抗、緊繃，更多是對未知的問號。當覺察到自己開始想嘀咕的念

頭時，就是回到單純的「聽」與「做」。任何變化會隨著時間、空間的因緣，找到一個當下契合的作法，也許不是我以為的完美，也不見得符合每個人的心意，但終究是大家能接受的。

因為感受到這些變化，感受到自己的身心隨著外境變化而變化，因此，聽著監香法師的開示很有感觸，例如捨識用根、離相、十如是等。透過開示，感受到自己的「識」黏著得很緊，在法會中便練習著用「捨識用根」的方式，度過所有嘀咕想法；也發現，唯有在與人合作中，才能看見自己內心的真實念頭。



「可辨識受害者效應」下的淨灘活動

「每次的活動都讓我們重新思考許多。」從一隻小鳥，看見了更多受苦難的海洋生物，甚至是人類本身。

■寬融

那隻剛好進入眼簾，吃了塑膠而早夭的海鳥

曾經在 2020 年底的淨灘活動會後，播放一張「鳥類吃入塑膠」的照片，而當初淨灘計畫的發起，也是由於此。金山淨灘活動發起人賴心萍菩薩曾提到：「這場淨灘，或許會讓人想到著名的『可辨識受害者效應』，如約瑟夫·史達林所說『一個人的死亡是一場悲劇，但一百萬人的死亡不過是一個統計數字。』2018 年皮尤



研究中心（Pew Research Center）國際環境部主任西蒙·雷迪，引述聯合國調查：八百種海洋生物受到海洋汙染影響，或傷或死，其中超過百分之八十的汙染源為塑膠相關素材。受到影響的生物們與海岸線長度何止千百，而我們最關注的，往往只是身邊可指陳的那一特定對象——那隻剛好進入眼簾，吃了塑膠而早夭的海鳥。」

海灘上的垃圾往往未必是來自路過的人或者附近的商家、住宅

筆者自 2020 年開始參加淨灘，最近一次是四月三日早上九點。那天雨停了，只剩下大風不斷地刮；僧伽大學有十三位沙彌去受具足戒，無法前來，加上前幾天陰雨綿綿，所以這場活動參與的人數明顯減少，現場只來了十一位，都是僧大的學僧和法師。

海灘上的垃圾往往不是來自於路過的人或附近的商家、住宅，它們常常順著海流從另一島嶼或大陸漂流而來。淨灘的當

資料來源：行政院環境保護署《向海致敬——海岸清潔維護計畫（109年～112年）》，2020年5月，頁7



下，每每都會出神地想著，如何才能更有規模地、完整地、系統性地解決此一垃圾現象和相關衍生的問題——海鳥與其他生物食用塑膠致死。不巧，僧伽大學所在的金山區，是全台十三處最髒海岸第七名；而以「終身教育」為目的的法鼓山，也在這次活動結束後，在僧大安排石頭彩繪活動，讓參與者不只撿拾垃圾，也撿拾到藝術創作的素材。

淨灘的主要功用，並不在於清掉多少垃圾

一直以來，淨灘的主要功用，並不在於清掉多少垃圾。畢竟源頭未清（未能於海洋垃圾源頭進行減量）、淨灘規模未能擴大（如清潔範圍之四百公尺，僅占台灣海岸全長一千兩百公里之0.03%），少了全盤系統認識的淨灘活動，充其量都是游擊戰規模。也因此，長久以來的淨灘重點，都著眼於如何使參與者感受到、認識到維護海洋生態環境的重要性。

以法鼓山來說，倘若能完整介紹淨灘背後蘊含的「自然環保」——如行前介紹海洋垃圾的來源、種類；並漸漸透過體驗與感受，帶入「心靈環保」的元素，將更有機會深化此一活動的意涵。

今年剛好是聖嚴師父提出「心靈環保」三十週年，而僧大自2013年加入「淨心淨土」也邁入第十年。發起者張振華菩薩、賴心萍菩薩仍十分發心，做得很歡喜。我們也漸漸看到大環境趨勢的變化，如中華民國政府在2019年推動了「向海致敬」四年政策，計畫投入六十五億元（詳見<https://npost.tw/archives/61695>）來表現其對於海岸環境的重視。

讓環境不再是其他物種乃至人類的修羅場，慢慢地成為一中性的活動場、世間修行的道場。

「每次的活動都讓我們重新思考許多。」寬行法師如是說。從一隻小鳥，看見了更多受苦難的海洋生物，甚至是人類

本身。期待每次活動後，與會者都有機會提升自己的視界，思考作為一個人、乃至人之所以為人的意涵，以及物與環境、人與環境之間的密切關聯。

今日的金山海灘，是僧大法師、學僧

們的教育現場，而我們能否再多做點什麼？轉換環境，讓它不再是其他物種乃至人類的修羅場；慢慢地，成為一中性的活動場，甚至是世間修行的道場。



因緣不可思議

我所做的事如此微不足道，卻能讓師父的法雨滋潤菩薩的心田；那一刻，我不捨眾生正在受苦，我發願：願我今生有因緣出家，藉著修行，利益更多有情眾生。

■寬信

人生的低谷

三年多前，人生正處於黑暗低谷，藉著護持法青卓越禪修營，向總護法師請求甘露。我大致敘述了自己的處境後，法師問了我三個問題：「你確定你給予對方的是真的慈悲嗎？你確定你的起心動念都沒有怨嗎？師父最重視心靈環保，你的心呢？」不知為何，當我自問我的心時，彷彿有個東西匡啷地打碎了，那一刻，黑暗的人生透進了光明，迷失的方向獲得指引，我覺得我這一生再也離不開佛法了。

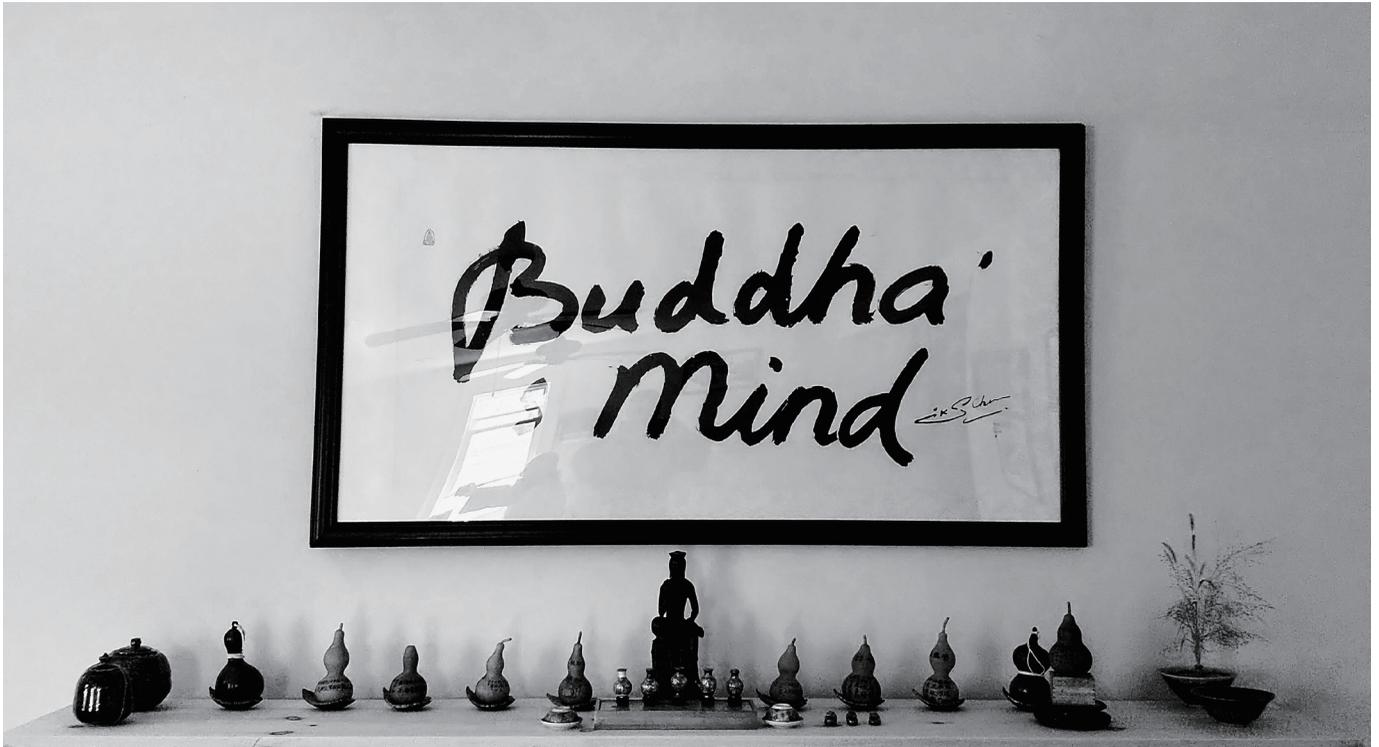
快刀斬亂麻地結束了當時的工作，搬回故鄉，我用了半年的時間調養身體，同時積極地至蘭陽分院當義工。極為幸運的，在缺席五堂課的狀況下，仍為監院許可，得以進入佛學班就讀，而那成為我日後研修佛法的基礎。

因緣際會，我進入總本山義工室當專職，在那一年半期間，我常至祈願觀音、開山觀音聖像前祈求觀世音菩薩，希望這

一生能具足善因緣、隨佛出家；從發願出家開始，便每日不間斷地持準提神咒。原以為今生福報不夠，出家要等到來世，沒想到一年半之後，觀音菩薩真的為我開了一扇門——僧大放寬報考年齡，我有資格報考僧大了。

突如其來的消息令我既驚又喜，報名後距筆試只剩約莫半個月，我發願要將僧大考試的參考書目全部讀過。擬定讀書計劃後，我以一顆「平常心」，維持每天做早課、上班、下班、做晚課、讀書、就寢





的規律作息，沒想到真的在筆試前讀完全部參考書，而且還有充裕的時間複習重點。

出家，初發心

記得面試前一週，義工室的室主法師問我為何想出家？當時我回答，「因為師父的法很好。」法師聽了之後笑一笑，讓我回去再想想。僧大面試前幾天，一位在負壓病房工作的義工菩薩傳訊息給我，謝謝我平時在義工室群組上傳師父的文章，每當他身心疲憊時，讀了群組裡的文章，便可以提起心力，繼續堅守崗位，扮演好第一線防疫醫護人員的角色。讀完菩薩的文字，我不禁大哭，心想我所做的事如

此微不足道，卻能讓師父的法雨滋潤菩薩的心田；那一刻，我不捨眾生正在受苦，我發願：願我今生有因緣出家，藉著修行，利益更多有情眾生。

從接到僧大錄取通知書，一直到入學報到、剪髮、穿上行者服，所有的一切讓我感覺像做夢般。成為學僧、學習隨眾作息……一開始自己的體力吃不消，每當起退心，質疑自己為何要自討苦吃時，我便想起知客室的專職吳淑華菩薩，想起當初自己承諾要努力精進修行，和她相約隔年七樓國際宴會廳見（註：剃度典禮後，新戒法師與親友餐敘的地點，即在七樓國際宴會廳。）但淑華菩薩沒能等到我落髮，就在我入學四個多月後往生了。這個永遠

無法實踐的諾言，那日一別，便是此生不復相見的遺憾，淑華菩薩不僅為我示現生命的無常，更警示著我「今身不向此生度，更向何生度此身。」

回想這三年多來的學佛之路，所有種種真的只能用「因緣不可思議」形容。似乎觀音菩薩藉由各種化身，一路接引我，為我創造因緣，讓我得以奉獻自己的時間、體力、技能，更讓我一直有機會與更多人結法緣。甚至預知了我的道心可能會退轉，提醒我對前室友淑華菩薩（已故）及慧如菩薩的承諾，不斷地提起正念，降伏自己的妄念，不忘自己的初發心。

最好

不論這一生是否有因緣落髮、隨佛出家、承擔起如來家業，我真的已覺得自己好幸運！能被師父找回來，與佛重新相遇，再次受菩薩戒、行菩薩道，有因緣進入僧大跟著諸多善知識學習成為一位宗教師，為上半場人生經歷的苦難，賦予了新

的意義，我這才知道生命中的一切都是最好的安排。

感恩所有的因緣，即便是當時令我痛苦不已的逆緣，原來也是成就我修行的最好逆增上緣。「要相信因緣、因果不會辜負你，三寶不會辜負你。」昔日佛學班授課法師說的話，我一直謹記在心。這一生能有因緣扭轉自己的顛倒見，除了感恩佛陀種下眾生得度的因子，感恩師父發大悲願創建法鼓山，更感恩發心出家的法師，使佛法得以住世。

因緣，不可思，不可議。在僧大的每一天，我珍惜每個能注入善因緣的機會，把握可以培福的當下。不問收穫，只管耕耘，所以每天都是踏實、精進、無愧於心的。願將每天修行的功德，迴向給現正遭逢疫病、戰爭、天災、人禍而受苦受難的地區及民眾，願諸佛菩薩慈悲不捨，願更多眾生能發心修行，為這個娑婆世界匯聚更多善因緣，共同建設人間淨土。

以蔬食為法食

「從農夫下田插秧、播種算起，灌溉照顧、成長收割，收成後送到大寮烹煮，這當中需要多少因緣、時間和人力？」現在回想起這段話，又有更深刻的體會。

■演可

出家人吃飯的地方稱「五觀堂」，用齋稱「過堂」。「過堂」時會有「行堂」將飯菜打到每個人的鉢碗裡，這是漢傳佛教的「過堂」儀軌，源自於佛陀時期「乞食」精神的轉型——平等而食、不揀精粗、勿忘初心。出家眾每天用齋都是一門功課，用齋時要做五種觀想，稱「食存五觀」——以感恩、慚愧的心用餐，滋養色身後精進辦道，將修行功德迴向大眾、利益有情。

用齋時除了「食存五觀」外，端上桌的美味飯菜，背後的歷程是什麼？而自己又知道多少？因疫情的關係，男眾三年級學僧的暑假實習被安排到大寮，讓自己有機會一窺桌上飯菜背後的故事。

辛勞和汗水

掌管大寮的執事稱「典座」，負責掌理全寺大眾的飲食。典座法師安排實習學僧輪流到不同的職位出坡體驗，讓我們更能了解大寮的整體運作。其職位分別有：

副廚、協助主廚、煮飯、上行堂、下行堂、撿切菜、切水果、廚清等。

當我們在齋堂享用一道道可口的素菜時，其實早在一個星期前，主廚即已開始著手準備菜單，負責庫存的法師則需了解蔬菜存貨是否足夠。

而撿切菜區，除了有負責的執事法師外，還有已在法鼓山當義工二十多年，今年九十三歲的彩雲菩薩協助——老菩薩負責管理蔬菜庫存，並為全寺院每餐的蔬菜抓量。這裡的義工，每天清晨四點半便開始要為當天的午齋，撿切、清洗蔬菜；用過早齋後，又開始為明天的早齋準備菜量。

除了每星期固定的進貨日外，還會有來自各方的菩薩，不定期將自家菜園種植的蔬果，送到大寮來供養大眾。某次，一位菩薩特地將農地剛收成的一個大冬瓜送上山，談話間，看見菩薩黝黑的肌膚，應是每天在太陽下工作的成果；也有菩薩開著載滿收割工具的舊車，送來幾個剛從樹

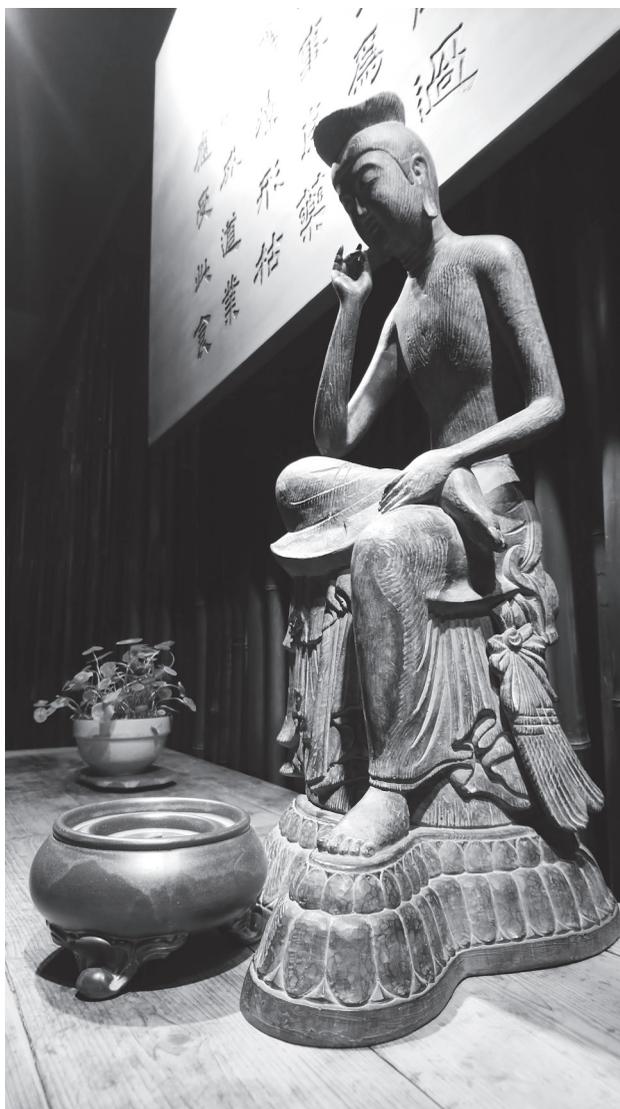
上摘下的波羅蜜；有位女眾菩薩送來了大竹筍，還不忘苦口婆心地提醒我們怎麼烹調才不會苦澀。

過程中，明白到每天看似很容易得到的食物，當中卻充滿辛勞和汗水；也從菩薩們臉上愉悅的笑容，感受到他們一顆單純供養的心，「施」與「受」都滿心歡喜。

與時間的競合

撿切好的蔬菜，會送到大寮的廚房區烹煮。這裡每天都在和時間競賽，四道菜外加一飯一湯，三百人甚至上千人的份量，一個半小時內要完成出菜，緊張的節奏讓人表情嚴肅，也是對執事的承擔、對大眾的負責。

副廚負責煮早齋、協助主廚幫忙煮午齋。能夠進入廚房，對著鍋爐、拿起鏟子，烹煮鍋中的蔬菜，心裡又是歡喜又是緊張。要將三百人份的菜量攪拌均勻不是那麼容易，要使出如



賽龍舟般的動作和力量；調味時又怕自己舌頭不靈敏，數百人的心情都掌握在自己手中。

同一時間，負責煮飯的法師也在計算當天的飯量，蒸煮、翻飯、分裝，每一個環節都一絲不苟，若計算有所差錯，便容易剩飯太多或飯少不夠。洗米後存放的時間、蒸煮的水量……都會影響米飯的軟硬度；翻飯是讓底層及中層的蒸氣透出，翻得均勻，吃起來才會鬆軟；最後，則要根據不同單位的飯量準確分飯。

印象最深刻的是，才剛學會煮飯第二天，帶組法師便因為接種疫苗需要休息，自己要一個人完成所有程序，又是一個與時間競賽的驚心動魄過程。但也因此發現，這裡是一個充滿傳奇的地方——為了烹飪出記憶中的口味，試菜調味多次；也試過在沒有某道菜的專業工具下，依舊完成了那道菜；也有未曾烹煮過的創新菜色在這裡出現——為的只是一顆純粹供養大眾的心。

付出

因疫情的關係，齋堂不開放，改以發派便當的方式供餐。所以負責上行堂的法師和菩薩們，在所有飯菜出爐後，會整齊排成一列，然後在五十分鐘內，將兩百五十多個便當打包好。靜語中，卻有著超然的無縫默契；沒多久，餐車上便排列著滿滿的便當。

大寮整體運作要順暢，下行堂及廚清實是莫大功臣。每一餐都有大量的公器需



要清洗，當其他人已在休息時，負責下行堂的法師與菩薩，在用過齋後便要開始清洗公器。有時人手缺乏，只有兩、三位人力，便需花上數小時才能清洗完。

大寮十分注重衛生、安全，保持工作環境整潔是大家共同的責任。廚清負責的項目細雜繁多：回收廚餘及垃圾、整理庫房、補充及清洗清潔用具、清洗牆壁紗窗、清理所有切菜用具、刷水溝……大大小小、看得見和看不見的，都需要負責處理，確實需要很大的耐性。負責帶組的是一位有耐性且平易近人的菩薩，只顧付出，不計較得失，也許這就是常保開朗心境的秘訣。

你們知道做一頓飯，要花多長時間嗎？

大寮實習體力的考驗不在話下，快速的節奏讓每天的時間過得很快，一個半月的實習，感覺也很快就結束了。實習過後再次進入「五觀堂」用齋，感覺每打一道

菜，整個製作過程的畫面便歷歷在目。

出家前，有次參加禪七，總護法師問：「你們知道做一頓飯，要花多長時間嗎？」「一、兩個小時？幾天？」「需要數月呢！從農夫下田插秧、播種算起，灌溉照顧、成長收割，收成後送到大寮烹煮，這當中需要多少因緣、時間和人力？」現在回想起這段話，又有更深刻的體會。

佛教出家人稱「比丘」，是梵文音譯，有「破煩惱」、「乞士」之意，外乞食以養色身，內乞法以資慧命。進入僧大後，每每「過堂」都有一種莫明的感動。

「計功多少，量彼來處。忖己德行，全缺應供。防心離過，貪等為宗。正事良藥，為療形枯。為成道業，應受此食。」「食存五觀」提醒自己，用齋時心繫正念，明因果、知因緣，時刻回到初發心。以蔬食為法食，色身慧命皆得滋養。

我與我們——調整口味，從是非中解脫

不論新的工作任務或學習，若能時時保持身心覺照，時刻調整與適應，提醒自己常常回到佛法的修行，就能在過程中快樂地學習、快樂地工作。

■演期

因為疫情的關係，今年僧大的暑假實習，學僧們都被分派到總本山百丈院的各單位，三年級九位學僧則到香積室——大寮（佛教寺院的廚房）。配合政府防疫措施，所有義工都無法上山出坡，但每天大寮的執事法師、菩薩們仍要支援全山住眾（包含僧團法師、行政職員、法鼓文理學院教職員生）三餐約五百多人份的餐點。雖然沒出家前也常在大寮當義工，在家時也常常下廚煮飯，但得知要去大寮實習，仍覺得充滿挑戰。接下來的實習就當作是一個四十七天的禪期，在執事中練習方法！

大寮有長期執事及生活執事，長期執事如典座（香積室室主，也就是部門主管）、火頭（負責料理、訂菜單等）、庫頭（負責庫房管理）、菜頭（負責廚房用菜，包括選菜、洗菜等）、飯頭（負責煮粥做飯）等。而生活執事，則從每天三餐料理的主要任務中，再細分出來，有副廚（料理早齋）、協助主廚（協助料理午齋

和藥石）、上行堂（負責供餐的相關工作，如打便當、管理餐檯上的食物、齋堂清潔等）、下行堂（清洗公器及私器）、撿切菜與水果（撿菜、切菜與切水果）、煮飯及廚清等八個組別。四十七天的實習，每五天經歷一個組，剛好每一組都至少經歷過一次。最後幾天，典座法師則安排實習的學僧們，親自下廚料理三餐。

快樂學習、快樂工作

中央廚房的工作環境——抽風機大聲的運轉、環境濕、鍋爐熱，頻繁進出冰箱；冷熱濕的感受快速地交替，對一般人來說並不友善，只要稍失覺照，就會在瞋心和貪心中打轉。剛進大寮前幾天，猶如剛進禪堂，需要做好五調的功課——調睡眠、飲食、身、息、心。在大寮，首先要適應環境，燙到、撞到、切到、滑倒……雖然法師們一再提醒，仍頻頻發生。大概兩週後，漸漸熟悉環境，這些狀況才較少發生。每五天換一個生活執事，通常第一、二天

是學習期，常搞不清楚狀況出差錯，為法師及菩薩帶來不少麻煩；而往往才上手，又要換出坡組別了。每一個生活執事的出坡時間也不一定，例如副廚準備早齋，凌晨三點就得起床；撿切菜、煮飯是四點到大寮；廚清則是用完早齋後七點半才開始。執事的作息調整也是很大的挑戰。

雖然一直變換執事，還是希望時時刻刻覺察自己的身心狀態，同時發揮回應外境的功能。實習期間，若執事時間允許，演期會盡量進齋堂隨眾過堂，這是一個在忙碌的執事之餘，讓身心稍做沉澱的時刻；短暫的一頓飯時間，可以不用管別人，只回到自己吃飯的當下。另一方面，暑假期間常有師父或方丈和尚的早齋開示；透過開示，也時時提醒自己回到法的修行。有一次早齋，方丈和尚的開示令人印象深刻；方丈和尚提醒與勉勵大眾：「我們的煩惱，通常從細煩惱到粗煩惱。細煩惱平時不易察覺，身心也不會感覺有什麼負擔；但漸漸地，越滾越大，變成粗煩惱時，身心就

會變得緊繃、疲累、容易有情緒。」雖然觀念上都知道要常覺照自己的身心，有時候一忙起來，隨著習氣業力，還是會不小心忽略。方丈和尚適時的開示，既有關懷的功能，也達到教育與提醒的目的。不論新的工作任務或學習，若能時時保持身心覺照，時刻調整與適應，提醒自己常常回到佛法的修行，就能在過程中快樂地學習、快樂地工作。

要有當別人墊腳石的心量， 要有成就他人的胸襟

在大寮實習輪到協助主廚時，因專職主廚有事請假，於是典座法師和火頭法師就輪流親自下廚。法師們循循善誘地帶領我們學習，讓學僧站在他們的肩膀上，分享他們所觀察到的面相，包括每道菜味道的變化、火候的控制、酸甜苦辣的調味……這些都相當花時費力；在緊迫的大寮節奏中，法師們還耐心地等待我們慢慢體會和學習，也從沒見他們露出絲毫不耐。

執事法師們其實對自己都有一定的要求，但為了讓我們有信心地在大寮學習，會自動降低標準，也會默默地補齊我們沒注意到的地方。很感恩典座法師和大寮的執事法師們，他們以非常開放的態度，讓我們嘗試各種料理試做與實驗；典座法師第一天就告訴我們，放心地盡量嘗試，不要被「框框」局限了。

想想自己出家，在僧大學習的過程中，執事法師們是這樣陪伴著我們慢慢成長；雖然我們多數都在社會上工作過，但剛出家這幾年，暫時先將過去所學放下，重新體驗、適應出家生活，學習出家人的行儀（身、口、意儀態的養成）。就像小孩子，我們常常會犯錯，也常常胡鬧，法師們就在一旁看著，包容著這些甫出家的行者、沙彌。慢慢地，我們也學著體會出家是怎麼一回事，漸漸也學著獨當一面。因此，自己也默默發願，要有當別人墊腳石的心量，要有成就他人的胸襟，更要常常練習奉獻自己來成就他人。

過程就是目的

山上每週三早齋，都可以喝到美味可口的豆漿，以前自己不覺得有什麼特別，想不到實際煮豆漿，花費的力氣和時間遠超乎自己想像。

煮豆漿，除了要先把泡軟的黃豆，用豆漿機磨榨出生黃豆汁外，接下來，把豆漿煮熟更是考驗開始。一般豆漿用鐵鍋直接加熱煮，但大寮用的是「蒸氣迴轉鍋」（我們暱稱「胖胖鍋」）。用胖胖鍋煮豆漿，不會有燒焦味，但可能過了三小時豆漿仍不熟。因為豆漿加熱後，會在鍋子底部產生一層豆皮鍋巴，隔絕導熱的金屬，除非把厚厚的豆皮弄破，露出金屬面，豆漿才會繼續加熱；若暴力攪拌將豆皮弄破，一來整個鍋子都可能沾上一層豆皮，二來豆漿裡也會出現「果肉」——豆皮渣。

火頭法師看演期煮了近三小時的豆漿，仍煮不熟（豆漿假沸），便分享自己的方法——不用一直攪拌，重點是在過程



中，專注觀察豆漿沸騰的狀態——先在鍋底加兩瓢水，只要一沸騰馬上加入一瓢生豆漿，一沸騰就加生豆漿……如此可避免鍋底產生厚厚的豆皮，豆漿也可持續沸騰。用這個方法煮豆漿，要細細觀察豆漿的變化，雖然待在鍋子邊很熱，環境聲音很多，仍要沉住氣；就像禪修一樣，過程清清楚楚，同時放鬆身心，清楚身心環境的變化，慢慢地，自然水到渠成。法師分享的方法，不僅可以煮出很濃郁的豆漿，也不用擔心生成厚厚的豆皮，而且鍋子底部也很好清洗，即使生成了豆皮，也很薄，輕輕撕下來，還可以作為其他料理的配料。

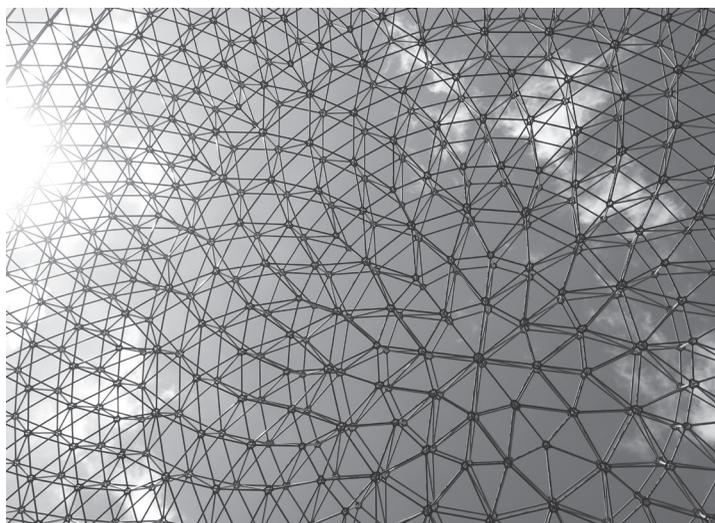
經歷過「煮豆漿」的清楚放鬆，演期體會到，在大寮無法修定，但可以修三昧——在大寮溼熱、多聲音訊息的環境中，練習保持清楚，同時身心要放鬆。

另外，實習期間，演期也見識了幾位法師投入做手工菜的過程；手工菜不像大眾菜，只要將材料放進大鍋一炒、一烤、

一炸，食物熟了就完成了。手工菜準備過程工續繁複、耗力費時，且常常需要長時間的慢火細烹，才能提煉出食物的滋味。在這樣講求效益、速度的時代，每次看到法師做手工菜，都不禁讚歎法師以至誠心供養大眾，同時又能安住在每一個用心做菜當下的修行。在那之後，每每在齋堂出現手工菜，都會更加提醒自己，用心感受與體會這一口食物其中所蘊含的味道及背後的精神。

我與我們——和光同塵

實習最後三天，由男眾學僧負責料理三餐。特別的是，來自不同國家的同學們，都紛紛提出想呈現的菜色；於是，三天料理就包羅了港澳風味、馬來西亞南洋風、台灣在地美食、客家小炒；更有曾在巴黎藍帶廚藝學校學習的法師，帶來創新素食料理。光是討論三天的菜單、工作分配，就有各種火花，「為什麼要我配合他？為什麼不是他配合我？」「為什麼有人可以



置身事外、無所事事？都是這幾個人承擔？」

從小到大，我們在社會上學著講求公平，希望人人都在同樣的基礎點、起跑點上；但明明知道，每個人的善根福德因緣不同，是不可能公平的。談公平只是站在自己主觀的立場來看，只會讓自己更陷入人我是非的泥淖中。事實上，每個人擅長不同，想法也不同，共事時，應求同存異，互相尊重、欣賞，以大眾的利益為一起努力的方向，且互相包容。從另外的角度來看，每個人都有自己的煩惱，若能回到修行面——多奉獻、多培福、多結善緣；在各自的崗位上努力，也讓一起共事的夥伴安心；遇到境界、狀況時，多理解、多思考，同時也練習消融自我，以大眾需要為考量，而不是急著表現自己。

除了提出想與大眾分享的拿手好菜外，我們也試著以年長法師的需求為考量，如法師年紀大，牙齒不好，食物不能太硬；另一方面，我們也試著增加不同種類

的豆子、穀物，來做為蛋白質的輔助來源；但豆子口感偏硬，不易咀嚼，也須慎選。僧團法師老中青三代飲食習慣不同，營養需求也些許不同。

在修行的初步階段，我們學著「做自己」——出離他人的眼光、評價，並從中認識自我與肯定自我。當在人群中能安心安身，完成心中無事的「小我」後，進一步，戒長法師提醒我們，不能只用自己的立場想事情，要試著站在大眾的角度思考，並學著照顧大眾。在加入大眾不同的需求時，練習出離自己的喜好，試著去成就他人。誠如聖嚴師父在《佛法的知見與修行》中說道：「無我的態度，就是不以自我偏好的立場，不以個人部分專業的立場，來看所有的事，而是以各種不同對象的立場為考量，用方法來處理事情。」

什麼是出家人？曾經心裡也冒出這樣的疑問：好像一直在做事，感覺不像出家人？經過這次僧大暑假實習，讓演期學到：一直在做事不是問題，透過事相培福、供

養大眾，也可以消融人我對立；只要心裡時常惦記著回到佛法，也能從事相上練習觀照自心。出家人不是一直保持著安定禪相，什麼事都不做，就叫做出家人；而是在服務利他、奉獻的過程中，遇到境界，知道自己抓取了境界；心裡起了煩惱，能夠用佛法消融自我，用禪法轉化身心。時時練習放下自我，就能出離煩惱的枷鎖。如同僧大校訓「悲智和敬」——在眾中學會和敬，自然而然顯現悲智的態度與精神。

感恩僧大法師與大寮法師們暑假實習的安排與照護，謝謝僧團法師們如此地包

容著。我們這一群在「搖籃裡」慢慢長大的宗教師們，慢慢地，我們可以學會獨立自主，演期也願意照顧與成就他人修行。感恩您們，有您們真好。

附註：自製豆漿一定要煮到沸騰，才不會導致腹瀉。通常第一次冒泡是「假沸」，須再煮滾約二十分鐘，才算完成。
《康健雜誌》<https://www.commonhealth.com.tw/blog/2768>



許個好願，讓它實現

■文／聖嚴師父 圖／寬慈 選自《祈願·發願·還願》

我們每一個人來到世間，都是為了完成兩大任務：一是為了償債與收帳而受苦受樂；二是為了還願與發願而盡心盡力。

我們在過去的無量世中，造作了很多惡業及少許善業，所以今生受報，雖然有樂有苦，通常是苦多樂少。我們在過去的無量世中，許過不少的善願，所以今生有許多機會讓我們還願。然而不論如何艱難困擾，還願是慈悲和智慧的實踐，也是自動自發、樂在其中的修行。

還願與受報都要面臨苦難，但還願時的受苦受難，是慈悲喜捨的菩薩心行，不同於受報時的有苦有難，是愁怨恐懼的煩惱障礙。

受報是被動的、等待的，所以有許多期待與憂懼。而愁怨恐懼是來自於人不斷貪求的習性，總覺得一定有一個比現在更好的東西，如果得不到就煩惱不已；可是一旦得到時，卻又恐懼失去，或者再度落入追求的輪迴中。而發願是一種把握當下、不計得失地奉獻付出，是一種直下承擔，所以你的心不會總是在衡量自我利益

中猶疑掙扎、上下起伏，而是甘願地、平穩地歡喜承擔。

因此，發願不但可以說是一種生活的態度，更可以說是生命的方向。很多人以為生命的方向是要朝向賺錢、當大官或多讀幾個博士才有價值，其實讓自己的身心能夠安定健康，讓社會大眾能夠平安幸福，才是人生的大方向。

我們在受報及還願的今生中，如果能少造惡業、多發悲願，便是福智雙行、自利利人，既能提昇自我的人品，也能淨化人間的社會。這便是我們為什麼要發願最主要原因。

我們所處的這個時代環境，如果以物質生活的條件而言，比起二十世紀的前期，已經富足了數倍，可是我們大家並沒有得到更多的平安和幸福，甚至也找不到生命的安全感及生活的安定力。這是因為人心浮動不安，社會價值觀混淆不清，大家盲目地追求財富、成功、名望、權勢，甚至追求放縱的快樂，以致自己和環境發生矛盾衝突，內心也失去了平衡。許多人

都主張和平，卻在高喊和平口號的同時，暗地裡製造衝突及戰爭。因此，我們處在這充滿矛盾的時代，更應該要透過發願來安定自己與世界。

以我個人來說，因少小失學，深知教育的重要，所以曾說：「今天不辦教育，佛教就沒有明天。」因此，我興辦了像佛研所這樣的佛教高等教育單位。而現在我更要說：「不辦以心靈環保為重點的教育，不用等到明天，世間的大災難已在接連著出現了！」所以，我繼而發願興辦法鼓大學。然而興辦一所大學所需的資源很多，難免會遇到許多現實的阻礙，但因為我有願心，所以能夠一一跨越，並尋求因緣來助成。

因此，希望大家不但自己要發願，也要勸勉他人發願，不論是一人滿一願，還是多人滿一願，願願都是為給自己一個難得的機會，願願都是為後代子孫留下一個大好的希望，願願都是為我們的未來播種無量的福田，願願都是圓滿救人救世的無盡大願。



邀請大家，一起在上面的圖中寫下自己的願。

AZ 觀察記錄

■ 演預

9/3
9:15 打針



AZ 疫苗 (第一劑)
副作用記錄

≐ 15min 內



打針處
些微痠



樂風樂風的

[AM 11:00 ~ 15:30 休息]

≐ 16:00 → 7HR



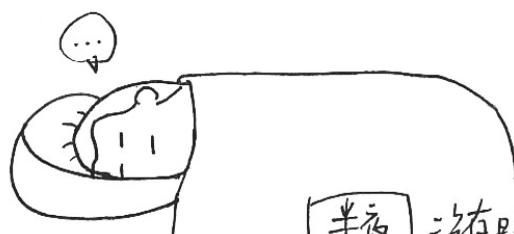
繼續樂風樂風的

有臭累 (任務中)

晚上
→ 11HR



發熱, 有臭累
(沒發燒, 體溫 36.X)


[半夜] 沒有明顯的不舒服，
但睡不着，約12:30才睡著
量了體溫 $\rightarrow 37.2^{\circ}\text{C}$
 $\rightarrow \approx 15\text{HR}$
隔天 $\xrightarrow{9/4}$

6:00
[早課] $\rightarrow 21\text{HR}$

身體熱熱的
有痠痛

[早飯: 7:30]
 $\rightarrow 22.0\text{HR}$

想吐，吃很少

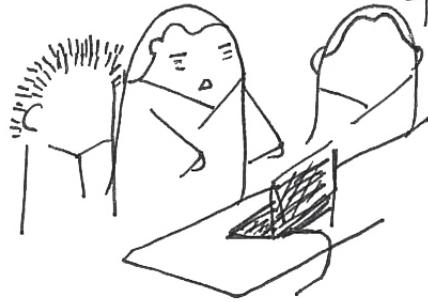
[早出坡 8:30]
 $\rightarrow 23\text{HR}$

身體開始痠痛
大概像前一天跑 $\} 5\text{km}$
體溫 $\rightarrow 37.4^{\circ}\text{C}$

AM
10:30

→ 6 HR

早上去測試連線 (剃度漫礼)
and 準備東西



像前一天跑了12km
↑
身体痠痛 + 發熱
+ 想吐 + 有臭鼻
+ 打針處碰到很痛

AM 11:00

→ 6.5 HR

測試結束後跑回去休息



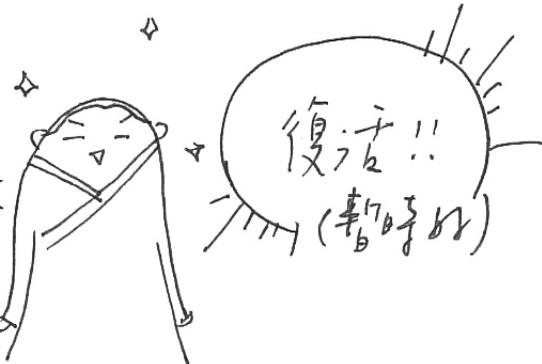
体温最高 38.1°C
吃了三包藥, 睡覺
午齋還是想吐
午齋後睡到 14:00

14:30 - ~~16:30~~
17:00

→ 29 HR ~ 32 HR

下一個任務 - 闖怪法師

不適感消失
精神很好
体温 36.4°C



11/30

→ 32HR

開心的到処宣告復活後30min...

被疫苗打服



又開始發熱，
身體微痠痛
→ 37.5°C

晚上 → 20:00

→ 35HR



身體沒有更不舒服，可活動
但體溫略升高 → 38.3°C
沒有吃藥

安板後



沒有睡不著了，
但半夜身體痠痛醒來，
身體發熱，但沒有去量
繼續睡ZZ

9/5
隔天 (香橙)

AM 4:30

→ 43HR



體溫正常 (36.X°C)
但累到不可思議，
沒力氣說話
(做到5:30，拉了椅子坐到5:45刷牙
用完又坐到5:50上香)

6:40 早之廁
→ 45.5 HR



想吐. 吃很少
還是有莫累

9:00
→ 48 HR!!



症狀差不多都沒有了
體溫也沒有再上升

48 HR 後

剩下打針如有莫痠痛
打針手比較沒力
體力比較差. 容易累
起床比較辛苦
其他症狀都差不多



其他

- 多喝水. 吃 Vit C
- 症狀會反覆, 好了不一定真的好了
- 乏力未動去容易再發
- 症狀出現和消散有時沒突然

預計出現症狀

- 巨夏暈(輕微). 打針如痠痛. 全身痠痛
想吐. 低燒. 疲倦(非常累的時間不長)
- 症狀應該不算太嚴重, 大部份都算可正常活動.
但現在回想, 有時間還是應該再多休息一莫.

- END -

旅行婆婆

出境的方式是，只要不執著婆婆國土中的任何一樣東西，就能重獲自在。

■演千

自在導師是婆婆國的統治者，婆婆國是一個很特別的國家，它會讓所有來到這個國家的人都認為，他就是這個地方的居民，不論來一秒或一萬年。來到婆婆國的人，在入境時會領用一個暫時的配備——身體。身體有五扇門可以體驗婆婆國的一切，分別叫眼、耳、鼻、舌、身；五扇門

可以接收國土中的訊息：色、聲、香、味、觸。除了五扇門之外，身體還有一個紀錄器，會記錄在婆婆國旅行的過程；而操縱身體這個配備的，是一個遙控器，名為心。遙控器上的按鈕，越常按它，就會變得越大；相對的，其他的選項就會越來越小。遙控器上有諸多選項，主要按鍵有六個





——如果想再深入體驗娑婆世界，請選擇貪、瞋、癡；如果想出境，請選擇戒、定、慧。貪、瞋、癡是熱門選項，因為它很容易，又可以增加刺激感及存在感，且每次一開門，所見所聞都在吸引著人選擇貪、瞋、癡；而戒、定、慧相較之下，困難度高且平淡無味，一般訪客很少點選。

六度妙錦囊

少數選擇戒、定、慧的人，會看到首頁寫著：「娑婆無常，會必有離，當勤精進，慎勿放逸。」出境的方式是，只要不執著娑婆國土中的任何一樣東西，就能重獲自在。自在導師深知這是一件不容易的事，於是給了大家六個錦囊，稱為「六波羅蜜」，分別為布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧。這錦囊一定要有「智慧」做為指導，而智慧並非透過五扇門在娑婆世界中尋得，它不受五扇門外的一切境界所影響，僅是回歸到尚未入境前最原始的樣貌，因此無法以娑婆世界的種種加以解

釋。

自在導師告訴大家，要有智慧，須先要有「定力」，才能看清楚事物真實的樣貌——在這個世界所經歷的一切，其實都是苦、空、無常、無我。要有定，須先「持戒」，即控制好遙控器，讓通往出境的按鈕變大。哪些按鈕是通往出境的方向？精進、遠離戲論、八正道（正見、正思惟、正語、正業、正命、正精進、正念、正定）；另外有幾個按鈕，則與世間相應：瞋恚、驕慢、諂曲。在這個國土中，每一秒都在不斷地操縱遙控器上的按鈕，接觸五扇門外的環境後，會越來越不自覺地按下按鈕，每一次選擇都是一個因——雖然按下按鈕後不一定馬上有感受，但它會形成一股力量，引領你在娑婆世界中產生不一樣的經歷。遙控器上有一行字，「每一分每一秒，都不要輕忽你按下的每一個按鈕。」

在這趟旅行中，你走到了哪裡？又走向了哪裡？

回家？出家？

這提醒我，即便我現在逃避揭露心底深層的執著，來日因緣具足，依舊會再捲土重來。

■寬信

子女能盡的大孝

一直知道出家是不容易成就之事，但真正進入僧大，學習成為一個出家人之後，才真的知道「出家乃大丈夫事，非將相所能為。」

從在家人轉換成出家人，第一步要先離欲、捨下自己的心愛之物——自此之後，再也不能隨心所欲地想吃什麼就吃什麼；無法一個人吃完整包洋芋片，要「利和同均」；衣櫃裡柔細的華服就此別過，換上同眾的灰色衣；一個人自由自在的行



動得改變，要隨眾作息；日常生活不能隨心所欲，要時時護念他人，注意細行。

身外之物，尚且易捨。師父說：「人往生時，兩隻手空空的，什麼東西也帶不走；事實上，連兩隻手都不能帶走。」三年多前，開始執行斷捨離，才發現自己的處處貪著，且在過程中實證師父所言：「需要的不多，想要的太多。」

最難捨的，還是要跨出家門，辭別養育之恩的父母。慶幸的是，我有手足可分擔，讓我能說服自己，即使我留在父母身邊，每日用豐盛的食物供養，每月給孝親費，能回報的實在有限。因為我們終有往生的一天，我們依舊在六道裡輪迴，在生死的苦海裡不斷受報；但我的雙親若能因我出家的功德，往生西方淨土，甚至現世即有因緣聽聞佛法、應用佛法、離苦得樂，這才是為人子女能盡的大孝。

偽善面具

在僧大的每一天都很充實，不論是行

門或解門的安排，都在幫助學僧出離自我，走向十方，學習以「利人便是利己」的觀念行菩薩道，承擔起弘法利生的如來家業。原本以為克服了上學期體力不濟、身心時常緊繃的問題，已十分適應僧大生活了；沒想到，這學期開學沒多久，因和同學的互動，勾起昔日成長過程中與老菩薩相處的諸多挫敗及內心創傷，那排山倒海、洶湧而出的負面情緒，讓我像一顆洩了氣的皮球，整個人深陷其中，失去光采，也遺忘了自己的初發心。

日復一日，像拖著死屍行走，不想與人說話，連微笑都很勉強，很想找個地方躲起來，但我無處可躲。在紅塵職場中的偽善面具，老早就被法師以佛法摘除，我無法假裝我很好，只能看著自己苦悶的心，看見心的狀態如晴時多雲偶陣雨，然後陪伴它，允許它「暫時」起伏不定。

什麼是「觀心無常」、「觀受是苦」？這段期間，我深刻地體驗著。即使我一直告訴自己，這全都是妄念，我「認妄為



真」、「聲音裡沒有人」，但一點都沒有效，苦的感受依然是如此真實且強烈，想下山、回家的念頭，時不時盤旋心頭，甚至連半夜落跑的瘋狂想法都出現過。

捲土重來

回家？出家？我發現自己恰似站在十字路口，一邊是無始以來的業力拉我下墜，另一邊是因不忍眾生受苦，因而發願要出家的願力，兩端都在使勁地拔河著。幸好，此時此刻，我並非孤軍奮戰，身旁有諸多觀音菩薩的化身，對我伸出援手，以佛法的正知見開導我。

在黑暗中，我想起了「出家心行」課，果鏡法師曾說：「如果自己的心業問題一直不能放下，人生就會不斷有不同版本但相同性質的境界上演；所以要看自己情緒、煩惱的核心，放不下的是什麼？」這提醒我，即便我現在逃避揭露心底深層的執著，來日因緣具足，依舊會再捲土重來。

回家？出家？當我回顧人生的上半

場，不斷地在打包、搬遷，不斷地在尋找下一個安身之處，才發現原來我處處無家，處處是家。而我真正想回的家，不是娑婆世界中任何一個實質形式的家，而是如來的家，那裡才是我心的皈依之處，回家還是出家的答案，頓時顯而易見。

師父曾寫道：「出家要有下地獄的決心。」這句話，我現在總算是明白了。要成為一個人天師範的宗教師，要難忍能忍，難捨能捨，要逆著自己的習性，老實修行，要學習「南無鬪戰勝佛」降伏自己的心魔，戰勝自己。我準備好長期抗戰了嗎？即使這一世無法拔除造苦的因，來世甚至生生世世都要發願修行？是的，因為錯過此生，我不知下回因緣更待何時。

融入——校外教學心得

看到菩薩們對三寶的恭敬，自己也非常感動；同時也反省自己：我是否可以時時刻刻對三寶起恭敬心？時時刻刻提起精進聽聞正法、修行佛法的心？

■印覺

分享

這次校外教學和去年一樣去台中，不一樣的是，今年有更多時間可以和自己相處。即使我們山上的環境已經非常好了，不過這一年一度的校外教學活動，可以讓學僧們有機會認識及體驗到不同環境所帶來的不同境教，這一點自己也覺得很棒。這次我們去台中東勢大雪山的雅云山莊，山莊環境很美，可以讓我們的身心投入到大自然的環境中。

早上六點十分向佛菩薩告假後，大家就準備出發。車程蠻長的，差不多十二點才抵達大雪山。到了大雪山後，有一種清涼的感覺，終於不用再坐車了。暖身運動後，我們便前往天池步道經行。行走時，自己用的方法是持念佛號，希望走到哪裡，都可以讓那邊的眾生聽聞佛號，並與眾生結善緣。

我們在停車場旁邊休息、用午齋。用完午齋後，我們二年級學僧便一起走到神

木步道，在深林中，有一棵一千四百歲的紅檜神木。在走的過程中，有同學發現一條攀爬路徑可以抵達集合地點，便選擇走這條了。當時覺得很開心，終於可以真正體驗到爬山的感覺，而且手碰到地的感覺很舒服，草上的植物都綠綠軟軟的，當下與大自然的接觸很療癒。

大約下午五點半，我們抵達雅云山莊。因為大型遊覽車沒辦法開上去，便換了小車分三趟載我們到雅云山莊，我是最後一批。有件事很有趣，開遊覽車的司機菩薩後來是請附近的警察菩薩幫忙載上去的，當時我們還開玩笑，他看到是警察來載，會不會很緊張？被請上坐警車是什麼感受？開小車的司機菩薩人很好，他說這裡的人都會互相幫忙，例如剛剛的警察，他也常常會來警察局幫忙；他還熱心地推薦我們，晚上可以去看螢火蟲，當下感受到菩薩樂意分享的心，覺得自己也應該學習。



心如工畫師

大概十分鐘的車程，就到了雅云山莊，第一個感受是，好像在泰國，因為整棟民宿的設計十分泰國風。第一天晚上相見歡。這次活動設計非常活潑，大家都笑得很開心，在學長們的領導下，我們玩了一個「心如工畫師」的遊戲。這遊戲將大家分成四組，每組六個人，彼此不能說話，只能看畫、作畫，類似繪畫接龍，最後猜畫中之物是什麼。這個活動非常好玩，我

站第一個，拿到的題目是「直升機」，但問題是，我看著中文會念「直升機」，但不曉得「直升機」是什麼（編註：筆者是印尼法師），因為只有二十五秒可以作畫，只好隨便亂畫。第二個題目是「滅火器」，當時自己很有自信，想說這個我會畫，沒想到我把滅火器和打火機搞混了，畫成打火機，所以非常搞笑。結束後自己也很不好意思，我那兩張畫都是亂畫的；同學說，之後知道了，如果有外國人，要再加上英文字。玩這個遊戲的結論是，要用最簡單

的方式作畫，因為畫得太好，下一位不見得可以模仿出來；若用最簡單的方式作畫，不僅下一位可以快速知道怎麼畫，他的畫也不會和原本的差太多。例如當時我曾畫過一隻大象，自覺畫得很像，卻被下一位畫成米老鼠。所以我們看到的、認為是對的，就是這樣，有時卻不一定正確。

百川歸海

校外教學期間，每天我們都會聆聽師父開示，這次的開示是「學習觀音菩薩的慈悲法門」。整個開示架構分成三部分。第一是對個人——學習觀音菩薩的精神，也就是心胸要敞開、包容一切；第二是對他人——練習觀音菩薩的人際溝通，與人互動時用慈悲的方法；第三是對世界——隨時提起利益眾生及建設人間淨土的信心與願力。印象深刻的是，師父講「繼承師志、百川歸海。」師父說，我們要修持佛法及弘揚佛法來報恩，修與學是並重。出家人的團體被稱為大海的僧團、叢林、常

住，意思是大海可以包容來自不同地方的水；叢林也是一樣，在叢林裡，有各種各樣、大大小小不同的生物在此居住。所以我們僧團是十方來的人，共同完成一個目的。另外，師父說觀音菩薩的千手千眼，是「用千眼來照見自己和別人」、「用千手來保護自己及保護別人」，透過觀音菩薩的眼睛來看這個世界，世界就可以和淨土一樣了。

校外教學最有感覺的，是每天的早晚課，因為早晚課氛圍很安定，特別在念四弘誓願時。每天早上到晚上，不斷提醒自己要發菩薩大願，希望從早上開始到睡覺前，都能把今天的事情圓滿完成；或所有遇到我的人，都可以成為滿滿快樂的人，身心保持法喜充滿。

這次校外教學有蠻多個人運用的時間，每個人可以做自己想做的事，如誦經、經行、拜佛等。印覺帶了一本書，雖然自己看書比較慢，但一個人看書很安靜。可以說這三天是真正和自己相處的時間，除



了聽師父開示外，其他時間大家都各做各的，不會和其他人說太多話，大家都非常安靜。

雅云山莊裡有許多自製的養生食品，所以這三天飲食都很健康，菩薩也會為我們介紹餐點。每餐幾乎都有山莊自製的芝麻醬及一顆醃梅子；早餐會有養生麵包及五穀飯糰或麵線；午餐是咖哩飯；藥石是養生火鍋；還有山莊自製的養生飲料——陳年松露和玉桂露。

恭敬心

其中有一天，我們到法鼓山東勢分會用午齋。一下車，就有很多菩薩熱烈歡迎我們。菩薩說，想在東勢分會看到法師，要等很久，一、兩個月可能只來一位法師，今天看到我們二十五位法師來，都很開心歡喜。當下自己也可以感受到菩薩的心情，以前在印尼寺院也是一樣，看到法師是非常稀有難得的事，只有大法會才有機會，通常一年只有三次（新春、衛塞節、

盂蘭盆節），所以一看到法師就有一種幸福、歡喜、想親近法師學習的感覺。看到菩薩們對三寶的恭敬，自己也非常感動；同時也反省自己：我是否可以時時刻刻對三寶起恭敬心？時時刻刻提起精進聽聞正法、修行佛法的心？也提醒自己：我們是出家人，任務就是不斷地將佛法這盞明燈繼續傳下去，讓一切眾生都能在黑暗中看到光明。

很感恩一切因緣的成就，讓我們這三天能安心學習。學務處法師及學長、同學、學弟的安排，還有雅云山莊的所有菩薩們、東勢分會的所有菩薩們的供養，在這三天帶給我們新的學習及體驗。這三天可以感受到大家都很投入，也很歡喜。願將這三天學習的功德，迴向給一切眾生，願眾生都能離苦得樂，生生世世聽聞正法、修行佛法。

大死一番

原來過去自己的心量不大，是因為從來沒有想要了解別人；又或者說，太在意自己。當願意進入別人的生命、別人的心，自己的心自然也就寬了；你就是我，這樣能不大嗎？

■演端

從頭道來：問題出在哪裡？

當不懂得修行是怎麼一回事時，常以為奉獻就是修行，常告訴自己不在意得失就是安住；但是其實自己非常在意對錯，非常在意講道理，相信必須尊重專業，不然就是不講理；殊不知，每一個人都有他的道理。

實習時，把所有的定課都放掉了，只想一心做事情、查資料，幫忙改善大寮。以為自己在幫忙法師們，讓他們不要太辛苦；以為自己在付出，犧牲了自己的定課也沒關係；以為這是願心，要將過去所學拿來服務奉獻。但其實，問題已經慢慢發酵了——以為是願力在推動，但其實裡面都是自我中心，想滿足自己存在的意義，常覺得我是對的，一直想改變環境等；老實說，要不是有禪七用功的機會，還有法師的引導（中間自己也有求救），可能就待不下去了。

內心戲

當時身邊沒人能體會我的煩惱。實習時，大家都沒有餐飲的專業，反而很容易接受這樣的環境，儘管他們也覺得有些地方奇怪，但畢竟只是過客，別人說什麼照著做就好了。

再來，因為修行人的身分，會要求自己應該用修行的角度來看待人事物。但到底什麼才算修行？「煩惱來自於不能接受。」這些妄念由於不能接受，就要否定嗎？這樣，是否要否定所有我過去的學習？自己一直在放棄、放不下、否定自己之間來回掙扎，一直想知道到底怎樣才是放下？

實習最後三天當主廚，一看到某位同學就起大煩惱；但為了大局，也知道他不懂廚房的環境，一直試著同理他；但漸漸也不耐煩了，最後只能用忍的。實習結束後，心裡並沒有因為結束就沒事，煩惱還在醞釀……為什麼起煩惱？

情緒還在，對錯是非都還在，心裡不斷對那位同學起念頭：他怎麼可以這樣？明明就不專業，還想要控制，配合度超低，完全不講道理。後來甚至起了退心，覺得自己沒資格當出家人，因為心裡很誠實地就是「我看他不爽！」而我也不想裝沒事。慈悲不了人的我，算是個出家人嗎？

後來經過一次禪七，以為度過了，沒想到煩惱又繼續現前，發覺原來還沒處理完；惱羞成怒下，索性連規約都不在乎了，隨眾、行儀、修養……完全不在乎了。開始更加懷疑自己，是否能出家？

度過

後來找了法師求救，我和法師說，我只能靠念佛來撐了。法師聽了我的狀況後，他的回答讓我呆住。

演端（整個趴在桌上沒力氣）：法師，我修不下去了，我就是很討厭他。很多東西我都不在乎了，隨眾、規約……我連修養都沒了，看到他就想罵三字經，覺得自

己完全沒有自信心在修行上了。

法師：這就是修行啊。

演端：啊？！（呆掉）

法師：你之前就是太在意修行要怎麼樣，以為有個東西可以修，覺得修行人應該是怎麼樣，所以起煩惱。現在會不在意，因為放掉了一點自我中心，可是連帶的，自信也沒有了。出家人的自信心，是建立在慚愧、懺悔與感恩上。

法師用一個半小時的時間，針對我現在的狀況，幫我核對什麼是修行；之後，要我用一個禪七去練習「慚愧、懺悔與感恩」。

後來，真的度過了；看懂了原來我的煩惱來自於——自己先立下一個標準，當別人不符合這個標準時，我就陷入煩惱，認為不講道理。這不是傻瓜一個嗎？自己給自己添煩惱，誰規定誰的行為一定要如何！看懂後，真的很感恩那位同學，因為他，自己才有機會明白「煩惱即菩提」的意思。真正的煩惱來自於自己的在意，放



掉後就海闊天空了。

再來，這次終於明白，為什麼不要落入是非對錯，因為根本沒有這樣的東西；偏偏自己習慣性地很在意對錯。難怪《壇經》說：「若真修道人，不見世間過。」人人都有一本難念的經，他有他的苦，沒有絕對的對錯。明白後，放下了許多。

另外，過去自己一直很在意「知道但是做不到」，而這個在意，原來也是自己給自己煩惱；其實何不乾脆承認，自己還沒有完全知道呢？而且還可以藉由這個機會，去請教真的做到的人。誰規定知道一定要做到呢？吃飯都會咬到舌頭，做菜也會意外失手，何況我們都還在學習中。難

怪法師會提醒我，我們不可能完美，但是可以完整。完整的意思是，與自己的所有在一起，不論健康、不健康的；願意面對、接受，而後再接再厲。

放下對錯及在意後，再去觀察別人，發現真的可以體會別人的苦。原來過去自己的心量不大，是因為從來沒有想要了解別人；又或者說，太在意自己。當願意進入別人的生命、別人的心，自己的心自然也就寬了；你就是我，這樣能不大嗎？

禪七時的破口處

禪七時，一度想出堂，自己的方法都用不上，拜佛也不行。當天晚上睡不著，



跑到禪堂外廊道，看著外面的環境，起了退心。不是想出堂，而是想離開山上，但也沒有想還俗。因為知道回去也只是在欲望中打滾而已，那一點意義都沒有；而且什麼都沒了，得從頭來過，多累啊。（難怪師父說，出家要全部捨掉，不留後路！）想離開，是覺得在山上待不下去了，山下也沒地方可以去，活不下去了，不如去死吧！想說怎麼死比較不麻煩人……想像著去跳傘，但不拉降落傘；或者去潛水，在海裡打坐到氧氣沒了，昏死過去等；但覺得好像怎麼死都會給人添麻煩，算了吧，連死都放棄了。在完全放棄的狀況下，繼續在蒲團上用方法，居然就通了、看到了

——原來沒有絕對的對錯，對錯都是自己設定的啊，真的不存在啊；而我的煩惱居然來自於在意一個不存在的東西，真的是傻瓜一個。

卡了許久的方法，因為這個歷程，也通了。原來自己過去都是用「操控」的心態在運作身心，以為身心可以被操控，進而產生了不能接受、比較心……這些都是煩惱心，而禪修是不可能用這樣的心來用功的。出堂後看事物，也比較明白了，就像繼程法師說的「從來沒有不好。」煩惱來自於追求心，也終於比較理解為什麼「禪無所求」了。

聽溪靜坐

■
演發

由於我們日常便生活在聲音與耳根的世界中，倘能善巧使用耳根，於靜態的環境中，聆聽鳥聲、雨聲、水聲；而於動態、嘈雜的情境中，練習使一己成為一只吸音板，工夫漸用漸深，進而會通觀世音菩薩的耳根圓通法門所揭示的「入流亡所」、「反聞聞自性」，那麼，聲塵，將不止於干擾，而是協助修行、開展修行，使我們冥入自性，證入本性實相的途徑。

摘自《聖嚴法師教觀音法門》

轉換時空的放鬆片段《放鬆一刻鐘》

《放鬆一刻鐘》的創作內容，是以法鼓山自然環境中的景色與聲音為主要素材。製作初衷是希望為忙碌無暇親近大自然的現代人，提供一個時空，轉換當下的身心環境，體驗禪修的寧靜與美好。

邀請您一起來放鬆一刻鐘
(請掃描 QR Code)



自在雲間





我們的佛國淨土

■ 構思 / 僧大二年級學僧 圖 / 寬德

說到淨土，大家第一時間想到的，應該是阿彌陀佛的極樂世界。一天，因為「二課合解」的因緣，常正法師請我們每個人思考，自己的淨土會是什麼樣子，並上台與同學分享。我在台下聽著同學們分享自己心中的淨土時，內心充滿喜悅。覺得他們說的淨土都好有意思，一定會有相

應的眾生到各個淨土得到利益。此外，因為各個淨土被描述得好生動，自己也生起了「將大家的佛畫出來吧！」的念頭，因此「擅自」畫下了我心中感受到的模樣。簡單介紹繪畫因緣，並和大家分享我們的佛國淨土！



增上精進佛／殊諦法師



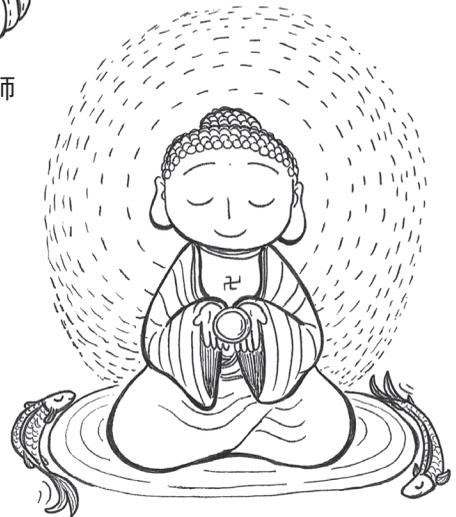
歡喜如來／演維法師



無有無有無有佛／寬行法師



聽到見到一切世間瞬間無量壽廣大
即身成就佛／寬融法師



孤塵離情瑤光佛／寬恩法師



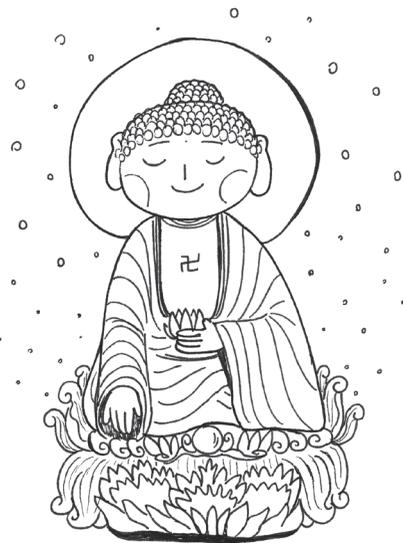
妙覺光明如來／印覺法師



千永佛／寬永菩薩



佉寂佛／寬緣菩薩



無畏精進遊戲自在佛／寬德菩薩



堅忍善樂佛／寬善菩薩

【食譜】

素蒸旦、小米糕

走過的路都不會白走，未來自己一定還會遇到艱難的挑戰；期許自己，想想研發食物時身心輕鬆的狀態；調整一下身心，跌倒是很正常的，只要堅持，終究會有成果。

■ 演端

一開始被文苑小組邀請寫心得及分享菜單時，其實蠻疑惑的，文苑為什麼需要食譜呢？一開始覺得自己研發的食譜沒什麼值得分享的，因為本來的用意是想要開發容易做、好吃又軟的料理讓大寮使用；但後來發現，這兩個配方好像不符合目前大寮的需求，因為有點繁瑣，原本想放下了。

但在同學的提醒下，發現這次研發食譜的經驗，其實可用在其它學習奉獻上當作借鏡。因為自己在不拿手的領域遇到挫折，很容易會陷入自責、不耐煩，甚至想逃避；好比我對聲音沒自信，不喜歡練梵唄，在練習中如果不順，很容易就會產生情緒而放棄。

但如果換成研發料理，就算實驗了許

多次都沒有成功，自己也依然不會感到壓力、自責，或者想放棄；通常會再去找資料、繼續嘗試，一直到成功或真的遇到瓶頸為止；而且就算遇到瓶頸，也不會失去對烹調的熱忱。例如這兩個配方，實驗了十次以上才成功，中間也遇到許多困難，但在許多人的協助與鼓勵下，終究還是完成了。

這中間我學到，「放棄」的想法是多餘的。師父曾說過，修行不管收穫，只管耕耘；不需要去在意修行是否有成就，或自己有沒有可能做到，只管繼續做就對了！走過的路都不會白走，未來自己一定還會遇到艱難的挑戰；期許自己，想想研發食物時身心輕鬆的狀態；調整一下身心，跌倒是很正常的，只要堅持，終究會有成果。

素蒸旦

份量

材料製成成品後（用 5 公升豆漿），為一淺托（避免用深托，難熟），約 40 人份。如果需要可增加份量，但要在表面留一些空間，不要太滿，方便進出蒸箱。

材料

①室溫濃豆漿（不可用熱的）5000g 或 5L

* 不能用黑豆。生黃豆：水 = 1：5。

在總本山，10 杯生黃豆產出 20L 豆漿

②香菇醬油 230g

③香菇丁 約 500g

* 泡軟蒸完的重量

④香菇水 300g

* 泡、蒸香菇後留下的水

⑤昆布醬油 40g

⑥西班牙紅椒粉水 30g

* 乾粉約 3g + 水

⑦香油 50g

⑧海苔粉水 45g

* 乾粉約 10g + 水

⑨台鹽鹽滷 55g

前置

乾香菇泡水軟化後切丁，加水，加一塊拍過的薑，蒸軟（大約 30 ~ 45 分鐘）。蒸完香菇水留下備用。

步驟

- (1) 混合材料①~⑧，試味道後。加入材料⑨
- (2) 入蒸烤箱蒸 20 分鐘，悶 20 分鐘。剛蒸好時應該是軟嫩成形的（放冷後會更硬一點）。
- (3) 避免用大火蒸。一般蒸箱，用「一半時間蒸（不打開門）、一半時間悶」的方式，可以避免孔洞。
- (4) 如果蒸烤箱可以調整溫度，可直接以 90 度蒸 45 分鐘，會比較滑嫩。
- (5) 若隔天食用，可先回溫退冰，蒸 20 分鐘後悶 15 分鐘。
- (6) 回溫後可在蒸旦上面淋醬油膏裝飾，或用素蠔油或醬油 + 薑水，打芡淋上去。



小米糕

份量

10 人份

烤箱溫度（無風）：220 度，烤。

時間：10 分鐘

材料

- ❶ 小米 300g
- ❷ 水 450g
- ❸ 鹽 7g
- ❹ 豆漿粉 30g
- ❺ 初榨橄欖油 30g
- ❻ 酵母粉 0.7g

備註

小米蒸熟後，避免太多的攪拌，會破壞結構，難以定形。當需要拌入酵母粉時，大約拌入就好，不需太過均勻。不要烤太久，皮會太厚像鍋巴，不好吃。烤好後可搭配胡椒鹽。

步驟

- (1) 小米洗好後，加入材料❷~❺。
- (2) 倒入準備好的模具、蒸熟。記得模具底部要鋪烤盤紙，方便倒扣。
- (3) 大約蒸 35 分鐘、悶 10 分鐘。取出後自然放涼，不要攪動。
- (4) 放涼至 40 度以下（高於 40 度酵母菌會死亡）。
- (5) 拌入酵母粉，大約攪拌就好，不需很均勻。攪拌太久會破壞小米的結構，不易成形。
- (6) 整形，把表面抹平。
- (7) 放室溫發酵 2 ~ 3 小時。
- (8) 放入冰箱冷藏一晚。
- (9) 隔天取出切塊後，迴風高溫烤上色，220 度 約 15 分鐘。



现前一心

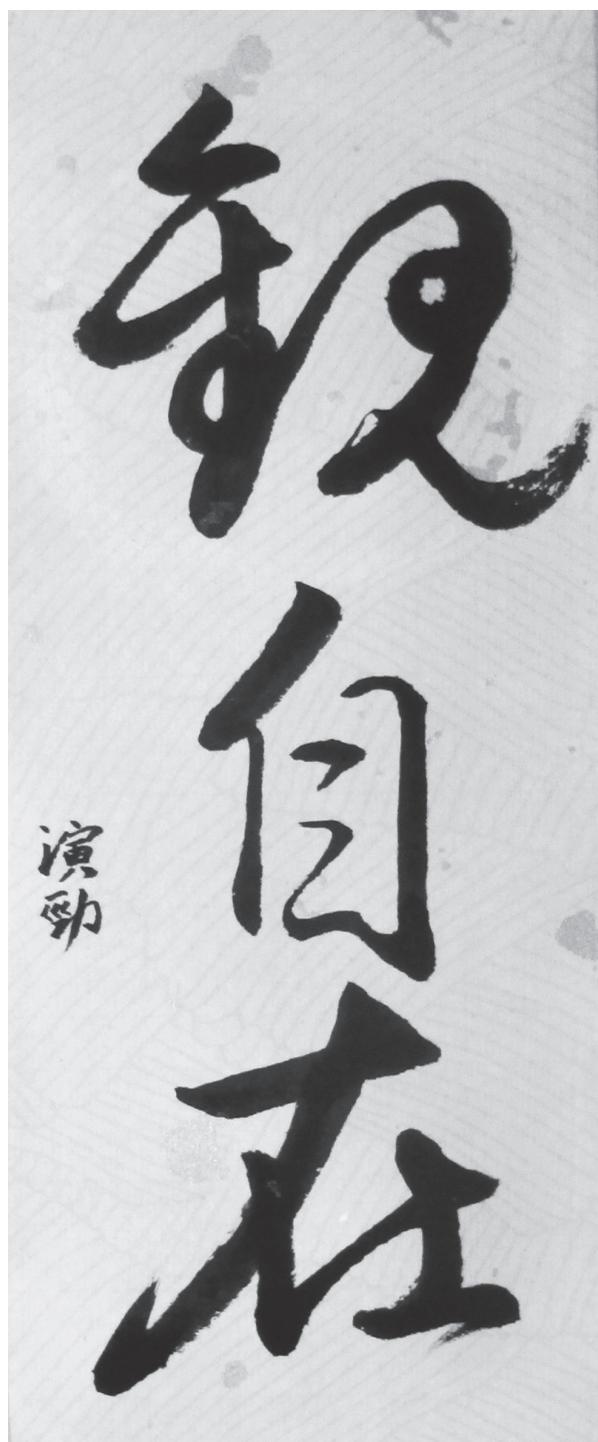
辛丑年霜降演劫於法鼓山

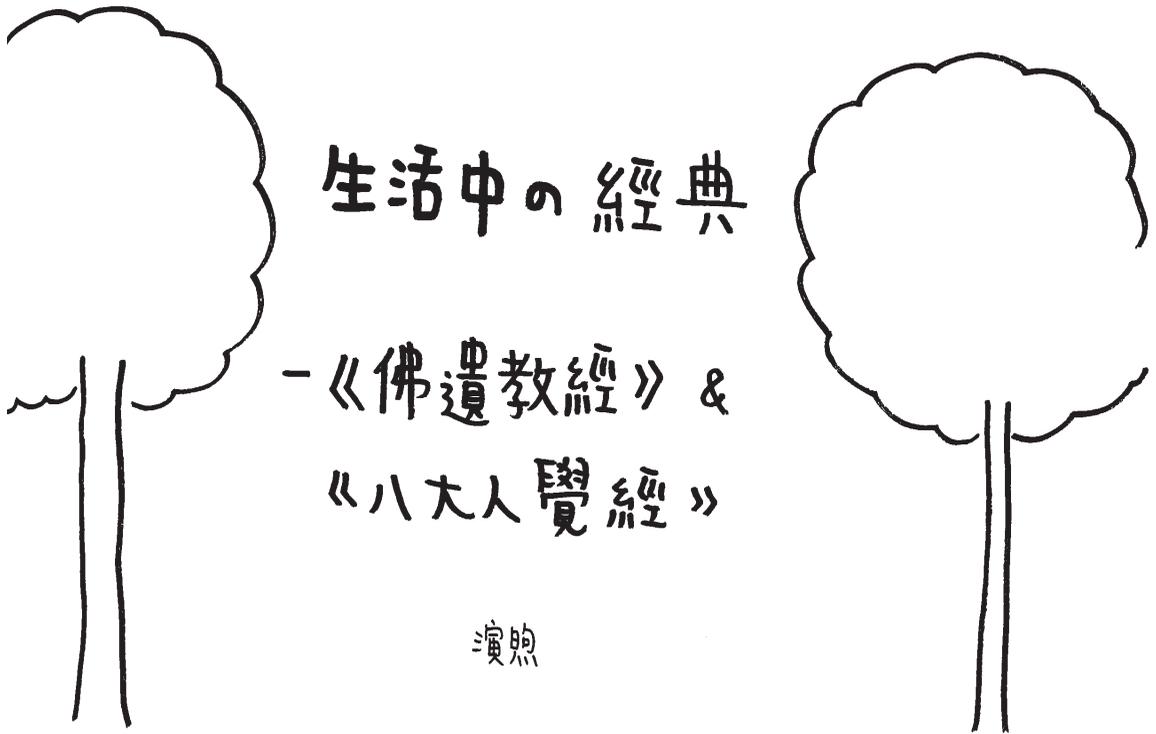


菩
薩
毘
盧
王

辛丑年小寒于法鼓山 演勤





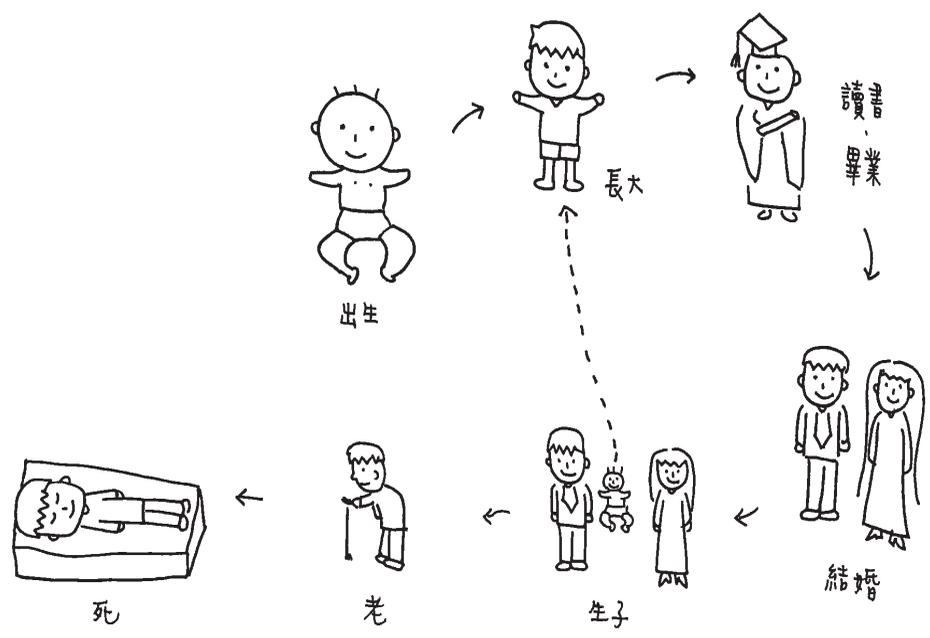


生活中的經典

—《佛遺教經》 & 《八大人覺經》

演煦

小時候對生命有著很大的疑惑，「如果人生就是這樣不停地重複，那麼人為什麼要活著？」



四大皆空，五陰無我；生滅變異，虛偽無主。
一切世間動不動法，皆是敗壞不守之相。

觀無常

2019年年初的一次青年禪七，我發了出家的願~
決定要出家了



次發大乘心，普濟一切；願代眾生，受無量苦；
令諸眾生，畢竟大樂。

代眾生苦

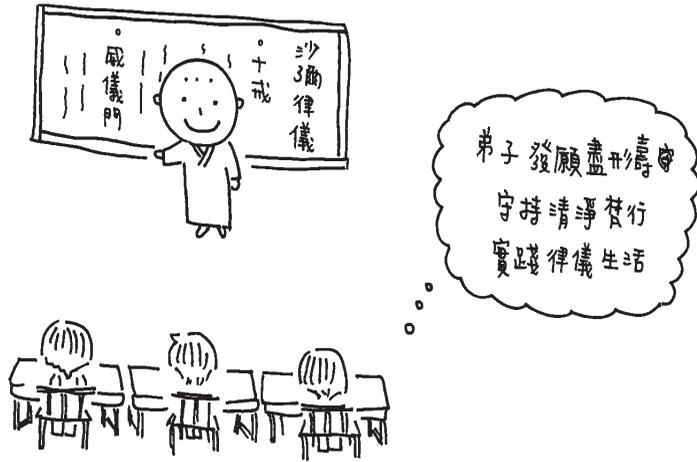
2019年年初的一次青年禪七，我發了出家的願~
決定要出家了



次發大乘心，普濟一切；願代眾生，受無量苦；
令諸眾生，畢竟大樂。

代眾生苦

在僧大上了戒律學的課，就覺得十分地相應～



。當尊重珍敬波羅提木叉……當知此則是淨大師，
 若我住世，無異此也。

以戒為師

但是，持戒的好處、功用到底是什麼？

戒的功能



- 。防非護身、D. 蕙三業 [不做惡法
修習善法的基礎
- 。持戒 [生起禪定之功德
滅除苦因，生起智慧之功德
- 。持戒，免墮三塗之苦
- 。修定，能滅欲界之苦
- 。智慧，能滅三界生死之苦

。戒是正順解脫之本……依因此戒，得生諸禪定及
 滅苦智慧……若人能持淨戒，是則能有善法。

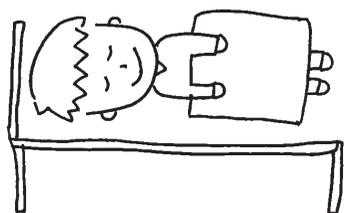
— 摘自《佛陀遺教》

持戒功德

每天早上起床就是一場拉鋸戰.....

① 睡飽了，真是舒服，再多躺一下，睡覺真得是太舒服了~zzz

② 不行這樣！~~休息夠了~~趕緊起床，要珍惜時間，勿令一生空過！



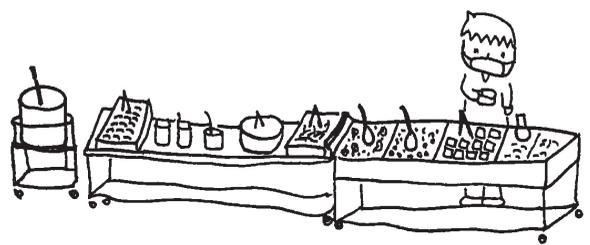
。喜則勤心修習善法，無令失時……
無以睡眠因緣，令一生空過，無所得也。

識多睡眠

過堂打飯菜時.....

① 這個(食物)我不喜歡吃~

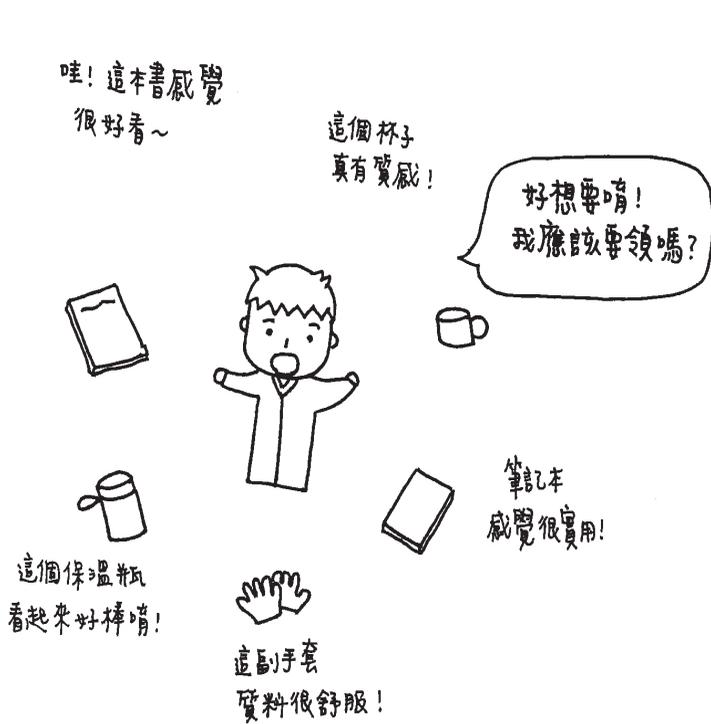
② ~~道~~菜不行，~~每種食物~~都要打，(不習慣的就打一點點)，都是菩薩們發心的供養，當以感恩，歡喜心受之~



。受諸飲食，當如服藥，於好於惡，勿生增減，
趣得支身，以除飢渴。

受食不生好惡

在日常生活所需的用品，都能夠在用品室直接登記領取，
有時候也有結緣物品 or 二手物品可以拿.....



· 行少欲者，心則坦然，無所憂畏，觸事有餘，常無不足。

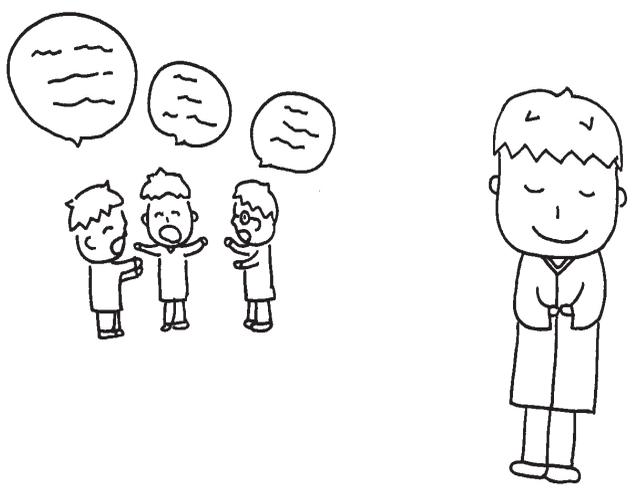
· 若欲脫諸苦惱，當觀知足，知足之法即是富樂安隱之處。……不知足者，常為五欲所牽……。

① 生死疲勞，從貪欲起；
少欲無為，身心自在。

② 菩提不顯，常念知足，
安貧守道，唯慧是業。

知足 少欲

有時候很喜歡和同學講話，但是在哇啦哇啦的同時，
心很容易就散了，而且很容易失言.....



需要說話時

- 這句話對他人有益嗎?
- 這句話對自己有益嗎?
- 這句話對修行有益嗎?

不需要說話時

- 收攝身心，與自己相處
- 於自己的起心動念處著力

· 當捨己眾他眾，空間獨處，思滅苦本。若樂眾者，則受眾惱。

· 若種種戲論，其心則亂，雖復出家，猶未得脫。

……當急捨離亂心戲論。

離諸戲論 遠離憒鬧

有時與人相處時……



。等念怨親，不念善惡，不憎惡人。
 。瞋恚之害，能破諸善法，壞好名聞，
 今世後世，人不喜見。

怨親等施 勿瞋

當自己起煩惱時，也同時看見了自己的許多業習～



弟想向佛菩薩懺悔，
 對於今日（發生之事）
 讓自/他人起了煩惱
 感到十分慚愧。

願自己能夠增長
 慈悲 & 智慧，
 在待人接物上能夠
 常依法行，自利利人。

。慚如鐵鉤，能制人非法，是故比丘，常當慚恥，
 無得暫替，若離慚恥，則失諸功德。
 。有愧之人，則有善法；若無愧者，與諸禽
 獸，無相異也。

知慚愧

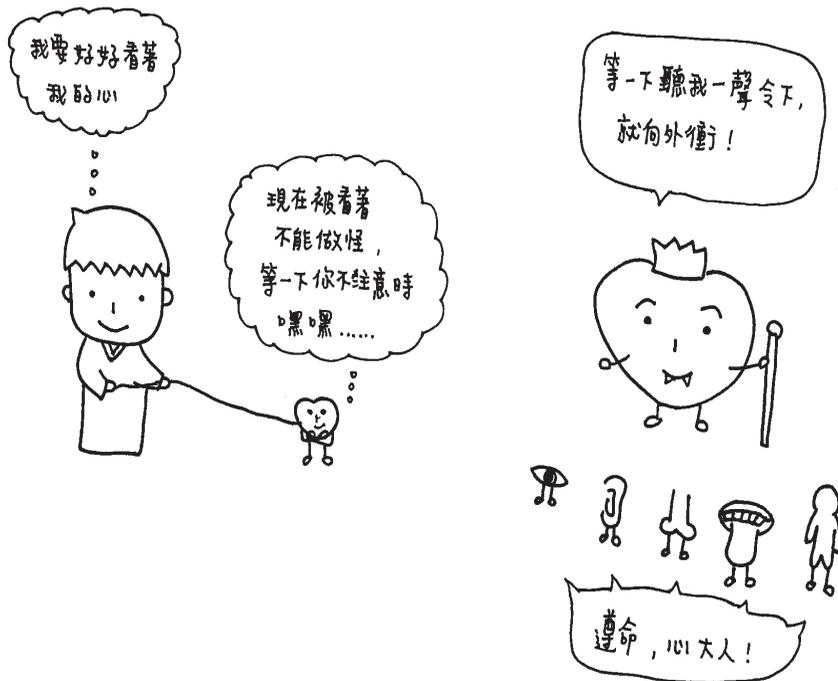
為什麼自己會起這些煩惱呢？



原來自己的心經常是向外的，
對於五根所感知的外境起了
喜歡 / 不喜歡 / 沒什麼感覺。

。當制五根，勿令放逸，入於五欲。

應該怎麼做才能少煩少惱呢？



當制五根

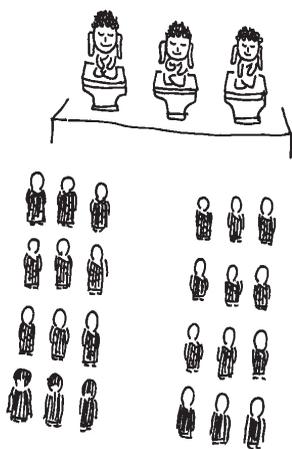
此五根者，心為其主，是故汝等當好制心。……
制之一處，無事不辦。
。常當攝念在心。若失念者，則失諸功德；
若念力堅強，雖入五欲賊中，不為所害。

攝念心 制心

所以說，「修行」到底是什麼呢？應該要怎麼做？

對於現在的我而言……

是隨眾



是定課



是向內看自己的
起心動念



仍在努力練習中～

。懈怠墜落，常行精進，破煩惱惡……
出陰界獄。
。若勤精進，則學無難者，是故汝等，當勤精進。

精進

在修行的過程中，透過 持戒、修定 來開發 智慧



。若攝心者，心則在定；心在定故，能知世間生滅法相……常常當精勤修集諸定。

。若有智慧，則無貪著，常有省察，不令有失，是則於我法中，能得解脫。

。當以聞、思、修慧而自增益，若人有智慧之照，雖無天眼，而是明見人也。

。廣學多聞，增長智慧，成就辯才，教化一切。

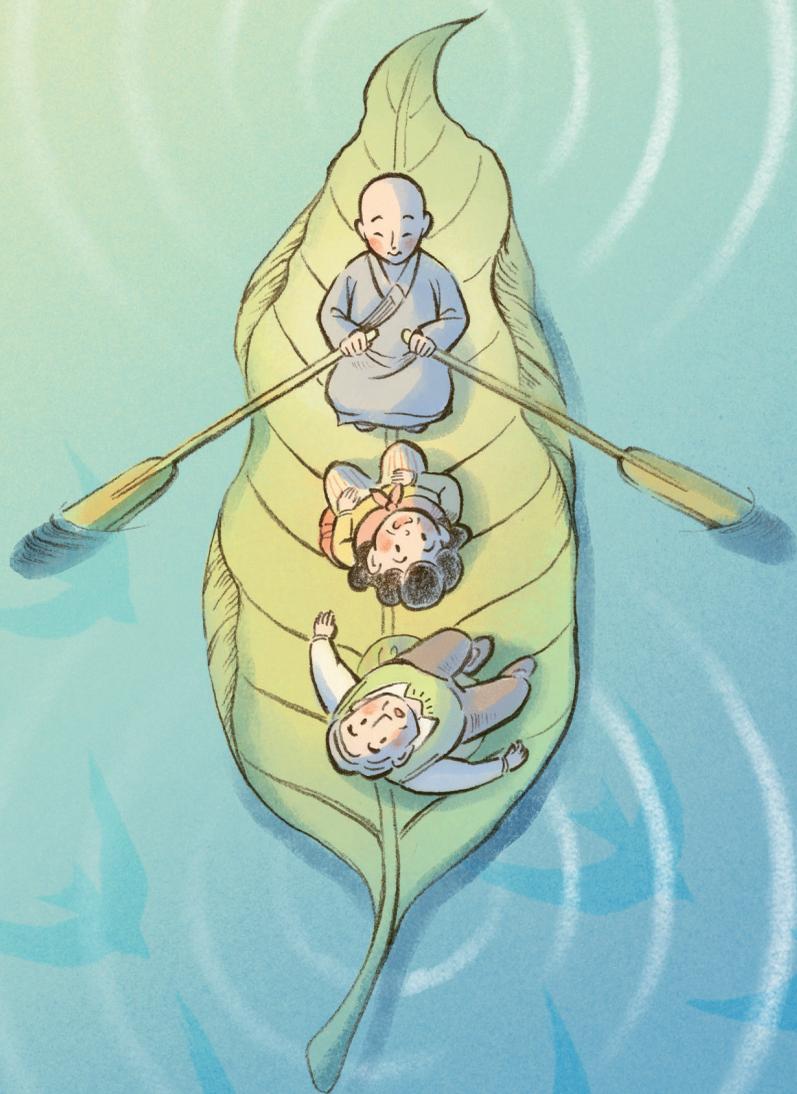
智慧 禪定

願以此份創作(作業)
作為 日常生活中的提醒
以及
修行道路上的勉勵

~ The End ~



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。



大孝終身慕父母

2023 法鼓山僧伽大學招生
漢傳佛教宗教師的搖籃

招生說明會 3月12日（日） / 報考年齡，男眾42歲以下、女眾40歲以下 / 報名日期 4月1日至5月15日
考試日期，筆試5月30日、面試5月31日 / 聯絡方式：02-24987171 #2351



尋見一道光

我們處在一個講求科學、科技、進步、讓我們產生出產的... 我們處在一個講求科學、科技、進步、讓我們產生出產的...

煩我，不能快樂了，但身心狀態轉好許多... 煩我，不能快樂了，但身心狀態轉好許多...

的報告中，這是我所寫的職業、生活滿意度調查表... 的報告中，這是我所寫的職業、生活滿意度調查表...

逆轉前行 從外學來到花蓮傳道，轉職為僧，有人說及四人的處境... 逆轉前行 從外學來到花蓮傳道，轉職為僧，有人說及四人的處境...



許個好願，讓它實現 我們每一個人來到世間，總為了兩個重大任務... 許個好願，讓它實現 我們每一個人來到世間，總為了兩個重大任務...

立即可付囑他們， 初度五比丘皆證阿羅漢果， 成道之後便開始將他證悟的佛法分享人間... 立即可付囑他們， 初度五比丘皆證阿羅漢果， 成道之後便開始將他證悟的佛法分享人間...

冬雨中的僧眾七 僧眾一語，「你別以為我是什麼佛菩薩，轉職為僧每個當下都在大眾中... 冬雨中的僧眾七 僧眾一語，「你別以為我是什麼佛菩薩，轉職為僧每個當下都在大眾中...

我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學... 我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學...



我與我們

調整口味，從是非中解脫

因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學... 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學...

調整口味，從是非中解脫 想讓自己出家，在出家前的過程中，教士法師們是陪他... 調整口味，從是非中解脫 想讓自己出家，在出家前的過程中，教士法師們是陪他...

我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學... 我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學...

我與我們

我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學... 我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學...

我與我們

我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學... 我與我們 因為緣的關係，今年歲末的轉職，是這門學問與佛學...