

no. 9

法鼓文苑

法鼓山僧伽大學・學僧刊物

Dharma Drum Sangha University Magazine 2017

剃度

從頭開始



法鼓文苑 第九期

剃度 從頭開始

December 2017

法鼓山僧伽大學

以凡夫身修出離行，
以人間身修淨梵行，
以出世心修菩薩行，
以入世心成就眾生。

聖嚴師父（法鼓山創辦人）



傳燈會上心相續

清末民初，政治動盪不安，很多人為了生活、逃兵而冒充出家人，真正為了生死、度眾生的僧人，寥寥無幾，佛教日益衰微。為了振興佛教，太虛大師將一生投注於提昇僧人的文化與教育，更因受三民主義的影響，對佛教提出「三種革命」：教理的革命、教制的革命、教產的革命。

太虛大師特別重視「教理的革命」，即是「人生佛教，不提倡空談的、隱遁或死後的佛教。提倡以佛法適應時代、建立清淨的僧團和辦僧伽教育，提昇僧人素質。」1920年，大師在上海創辦了至今仍在臺灣發行、已近百年歷史的《海潮音》，希望透過文字，弘揚正信佛教的思想；根據佛教的真理，使佛法能適應現代環境，令正法得以久住。太虛大師對佛教文化與教育的改革，改變了漢傳佛教的命運。

太虛大師的學生東初老人繼承他的思想，持續推動佛教文化與教育的重振與改革，認為培養人才可從幾個方向著手，其一就是辦刊物，「辦刊物的功能，一來可以鼓勵年輕的法師、居士們投稿，讓他們在撰述過程中，藉由思惟法義而使自己的智慧和文筆有所成長；二來也可以弘揚佛法。」老人希望透過雜誌，讓民眾了解漢傳佛教，並提昇佛教徒的水準。1949年來臺後，創辦了臺灣第一本佛教雜誌《人生》，提攜了幾位弘法大將：廣慈法師、心悟法師、成一法師、星雲法師、性如法師，以及張少齊居士、楊白衣居士等，其中老人的弟子，我們的聖嚴師父更是《人生》重新復刊發行至今的重要推手。

1987年東初老人圓寂後，師父奉遺命接繼中華佛教文化館館務，並堅持三點原則，其一就是「盡我的力量，推動並實踐東初老人為佛教文化及佛教教育作奉獻的遺志。」爾後師父建立了僧團，不只興辦了僧伽教育，更創辦了經教育部立案核可的法鼓文理學院，一步步實踐太虛大師的遺願。

佛教能夠傳承、弘揚至今，皆是歷代祖師大德的誓願力所成就。《法鼓文苑》雖然只是一份學僧刊物，同樣是追隨近代祖師們的悲願力所成，期盼將我們在僧大學習和體驗的過程，透過文字分享「有佛法的生活，是非常美好的一件事」，因為佛法帶我們看到不同的人生風景，並超越極限。

《法鼓文苑》編輯小組 合十 ☸

Contents



- 1 【編輯台上】傳燈會上心相續
5 【編輯小語】

◎本期專題

- 6 剃度，從頭開始

【緣起】

- 8 剃除煩惱 入如來家 文苑小組

【儀式篇】

- 12 求度出家——法鼓山的剃度典禮 演提
17 漢傳佛教古今剃度儀程對照表
18 不同傳承的剃度儀式

【歷史篇】

- 20 初發心的足跡——法鼓山僧團剃度史 文苑小組

【決疑篇】

- 25 剃度七問 文苑小組

【實踐篇】

- 28 惠敏法師 極限人生無極限 演提
32 常寬法師 從修行實驗認識自己 演提
36 果肇法師 讓佛法的核仁萌芽 演勝

【親友篇】

- 40 辜琮瑜 與法師們共事成長 演澄
42 從不解到祝福 演揚

【菩薩心行】

46	生命為何物	智獻
48	眾苦	演提
49	那些我沒說的	演相
50	出家，得度——記最後一年行者生活	智作
53	戒，從恭敬中求	真光
57	感恩看到美好	演一
58	觀音的禮物	演寶
62	給老菩薩的信	智證
64	最後的祝福	智慧
67	生命自覺營感恩分享會側記	演運
70	走在中道的路上	智見

【修行札記】

74	讀《一夢漫言》	
	見月律師的入僧、求戒、佐師與弘戒	演運
80	坐了一支「蚊子香」	演相
81	誰被擺布了？	演提
84	讀經千遍，不如講經一遍	演勝
85	蘭陽洄瀾之旅	智衡、演奉、智作
87	如理思惟，清楚觀照	演朗
89	禪人·茶人	演相
91	The Ten Realizations in DDSU	演同
92	Walking the Path in Search of Enlightenment	演同
94	「菩薩僧」的搖籃	智鐘
97	訪七里草堂記	演澄

Contents



- | | | |
|------------------------|-------------------|-------|
| 99 | 梵唄感恩之旅——拜見廣慈長老 | 演一 |
| 102 | 畫達摩初探〈無相頌〉 | 智獻 |
|
【紀念杜正民老師專輯】 | | |
| 104 | 感恩善知識 | 文苑小組 |
| 106 | 杜老師的兩堂課 | 演合 |
| 108 | 以身病體證佛法 | 演寶 |
| 110 | 閱藏感懷 | 演正 |
| 112 | 給杜老師的一封信 | 全體學僧 |
|
【道在日用】 | | |
| 114 | 僧大的日常 | 演相 |
| 116 | 心靈環保農法心得集 | 演朗、演相 |
| 118 | 外離相，內不亂——大寮出坡記 | 演提 |
| 120 | 發現安心之道——農禪寺新春實習心得 | 演朗 |
| 122 | 生命·無常之華 | 演奉 |
| 123 | 行動硬碟 | 智山 |
| 124 | 難行能行 | 演新 |
| 126 | 痛·痛快 | 智山 |
| 127 | 僧大「型」事曆 | 演獻 |

● 2017年12月第九期



刊名題字：聖嚴師父
封面繪圖：邱千容

出版：法鼓山僧伽大學

發行：《法鼓文苑》編輯小組

召集人：釋演澄

行政組：釋演勝

文編組：釋演勝、釋演澄、釋演提

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

編輯協力：法鼓山文化中心

內頁照片：法鼓山僧伽大學、法鼓山文化中心 提供

釋常護、李東陽

許朝益、吳嘉峯

Jean Li、王育發

吳瑞恩、梁忠楠

張繼高、王傳宏

倪善慶、廖順得

演勝

一位法師分享道：「出家人做的每一件事都是修行，也都是為了修行。」仍記得當時聽到這短短一句話，內心卻有著深深觸動，是既感恩又慚愧。感恩自己有福報成為出家人，每一個當下就是修行；慚愧的是在一天的行住坐臥裡，有多少時間與修行相應？

編輯《文苑》過程中，不時以在家時的習氣、任務導向的慣性，想早日完成編輯，完全忘了聖嚴師父讓學僧編輯《文苑》的目的與用心：「培養學僧的思辨能力、分享與傳播佛法的願心、練習用一支筆弘法利生。」幸好，師長們從旁鼓勵、善知識們適時一語，讓我們調整自己，以修行的心，珍惜編輯《文苑》的點滴。

《文苑》的編輯過程，是一場佛法的體驗；體驗到，是眾因緣的和合與眾人的願心，成就了一篇篇文章，以及《文苑》一期又一期。感恩成就《文苑》的所有因緣，以及現正閱讀中的，你。

演澄

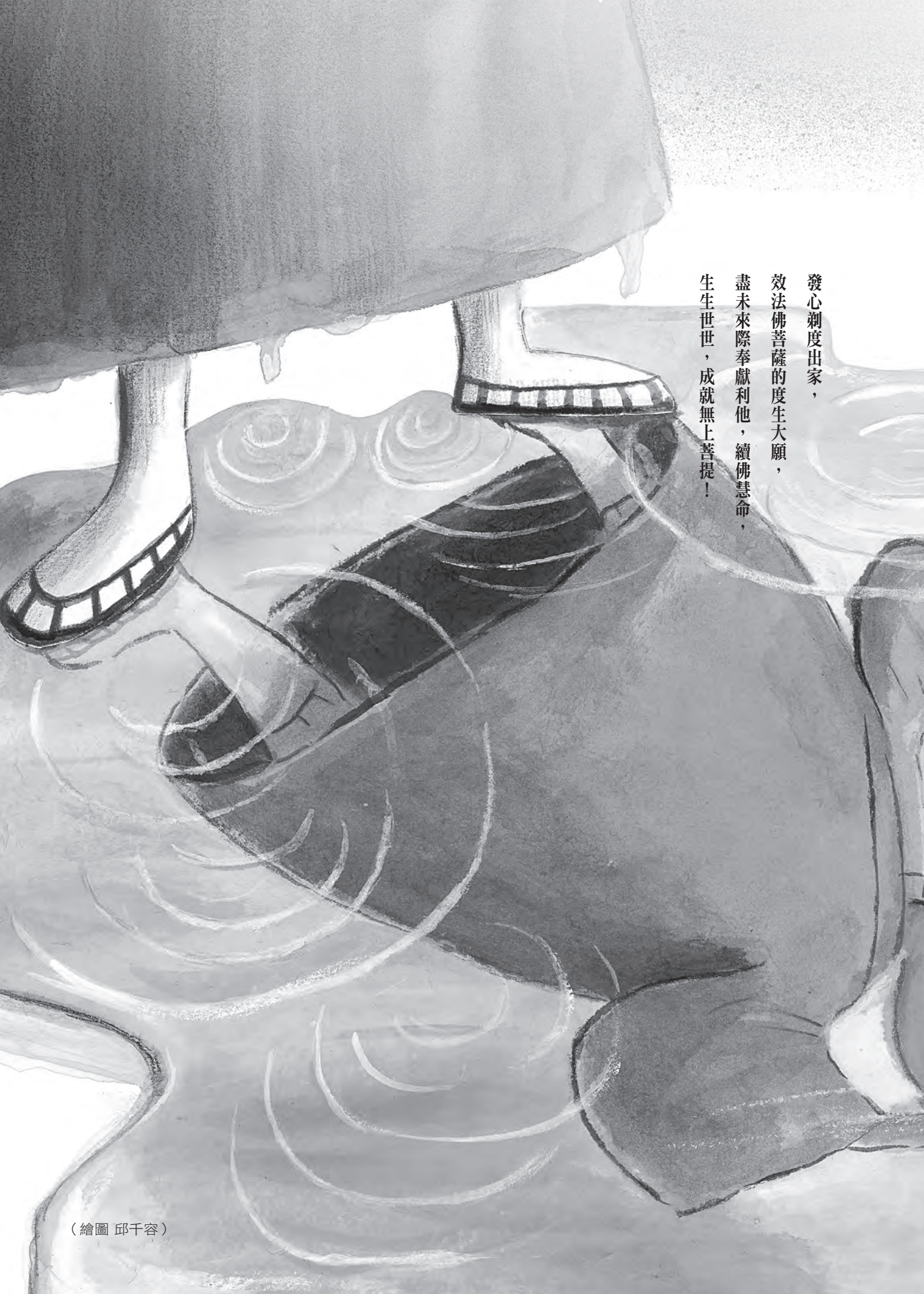
最初得知要編輯《法鼓文苑》，到現在完成了，看著這本刊物從無到有，心中充滿感恩。謝謝所有師長的鼓勵與支持，完全放心地交給同學們嘗試，在我們卡住時，又能適時提點，讓一切柳暗花明；謝謝成就《文苑》的師兄弟，不管是出筆、出力、出點子，或是一句溫暖關懷；謝謝一起承擔本期《文苑》的同學們，因為大家的互相包容與全力配合，《文苑》得以順利完成。

師父曾說：「禪七的過程就是結果，只要坐上七天，好是結果，壞也是結果，全都是寶貴的經驗。」我在《文苑》編輯過程中深刻體會到了，境界雖然順逆不同，但都是學習的增上緣，感恩一切因緣。

演提

引用師父在《聖嚴法師學思歷程》軍中的歲月的一段話，來表達編輯這本《文苑》的心願：「雖然當時我的文字並沒有成熟，也不知道什麼是自己的思想，只是把自己能看到的、想到的、能夠鼓勵自己的、安慰他人的事，用真誠的心和樸實的筆，表達出來，奉獻給讀者。」

感恩成就第九期《文苑》的一切因緣。師長的陪伴、師兄弟們的熱情支援，讓《文苑》跨越種種困難，順利保持以雜誌的形式出刊，謝謝您們。



發心剃度出家，
效法佛菩薩的度生大願，
盡未來際奉獻利他，續佛慧命，
生生世世，成就無上菩提！

專題

剃度

從頭開始

剃度，是出家人的誕「僧」日，
也是法鼓山僧團每年的喜事，
透過隆重莊嚴的佛事，看見每一位法師的蛻變。

本期專題從儀式、歷史、決疑、實踐、親友等角度，
帶您從「頭」開始，
一探剃度出家的真正涵義，
讓誤解的人解結，關心的人放心，
有願的人生起正確的初發心，





緣起

剃除煩惱 入如來家

唯有能夠放下自我的人，
煩惱是最輕的，
也唯有能夠成就大眾的人，
生命才是最有意義的。

——聖嚴師父

■文苑小組

人生就是不斷地選擇，選擇念什麼科系、做什麼工作、尋找對的人共度一生……每次的抉擇，都塑造了我們的生命樣貌。剃度出家，跳脫了普羅大眾遵循的軌道，多數人認為是消極、逃避的選擇，實則相反。古云：「出家乃大丈夫事，非將相所能為。」唯有大丈夫才能屈伸自如，能與君王並座不以為貴，與乞丐同行不以為賤。

一般人僅對一個家庭負責，至多也不超出對天下人負責，出家人則要照顧一切眾生。聖嚴師父曾說：「所謂宗教師是把自己的一生，奉獻給佛教、奉獻給眾生，讓

所有產生接觸的人，都能感受到佛法的關懷，這是一輩子的事。」

在閻浮世界，有太多誘惑與聲音，若不立下大願、訂下大方向，一不小心就隨波逐流，沒在生死大海中。如何讓自己的生命有意義？也取決於此。師父早已為我們指出方向：「唯有能夠放下自我的人，煩惱是最輕的，也唯有能夠成就大眾的人，生命才是最有意義的。」

發心剃度出家，是效法佛菩薩的度生大願，盡未來際奉獻利他，續佛慧命；而剃度出家的核心是受戒，這是涅槃之道的基礎，沒有不經出家而能成佛的諸佛；剃度

後，出家生活的方向，對自己是求解脫生死，對他人是為化世導俗，對佛教則為住持弘揚。

剃度出家 難得因緣

師父14歲於狼山廣教寺成為小和尚，年少懵懂，懷抱著美夢踏上出家的路，一切都顯得美麗可愛。師父說：「正因為我是抱著欣賞畫與詩的夢想而去狼山的，那跟出家與學佛之間有著一段距離，所以我也畢竟沒有保住那個出家的身分。不過，那個夢是做錯了，那條路是走對的。」

歷經大時代的動盪、十年的軍旅生涯，師父並沒有放棄重返僧籍的願望，為了退役問題一度走到山窮水盡，卻又柳暗花明，終於在30歲時二度出家，並求得沙彌十戒，真正成為合法的出家人。師父感慨地說：「出家容易，要成為一個出家人，又何其難呢？」並說：「最不容易爭取的事物，便是最可寶貴的事物，最可寶貴的事物，也必是最足以珍惜的事物。」

師父回憶這一條回頭的路，有非常深刻的體悟：「我能有機會再度出家，是興奮的、欣慰的、也是悲痛的，因為這是多麼難得的因緣！佛說：『佛法難聞』的真諦，我已經用著這個悲痛的經驗而有了領悟！」

菩薩道上 善友同行

剃度之於出家人，宛如宣誓之於元首就

職，同是責任的承接與願力的擴展——從小我到大我，如此神聖與難得的儀式，卻常常受到誤解。過去往往認為剃度出家是消極厭世，從此過著青磬紅魚，了此殘生的生活。在現代，在法鼓山，出家人的生活不僅積極入世，多元卻不離修行；在利益眾生的菩薩行中，不僅自我的品質得以提昇，進而影響周邊的人，共同創造善的循環。

剃度出家在傳統社會的民情下，總是被認為不事生產，依賴他人，這導因於誤認為出家人對於社會沒有貢獻，所以不為社會所需要。過去教育是富裕階層才能享有的福利，貧窮人家在走投無路下，往往將孩子送到寺院出家，希望至少餓不死。

隋唐時期，佛教文化大放光彩，當時佛教界人才輩出，也對社會起了深遠的影響，其中對於宗教教育的重視是因素之一。聖嚴師父在《教育·文化·文學》一書中提到：「在中國佛教史上，義學風氣鼎盛的時期，寺院所在之處，高僧所居之地，即為中國文化與教育的中心，社會上與思想界的精英之輩、傑出之士，也都以佛教的寺院為向學之所，寺院的高僧為其問道之師，並且學風所被、道風所至，享名字內，飲譽東瀛。」

雖然師父已捨報，但法身常在，不僅留下有形的書籍與影音開示，也留下無形的精神理念，作為我們未來的方向，更有許多早年跟隨師父修行的戒長法師們，以言

教、身教潛移默化新一代的年輕學僧。

師父以歷史為借鏡，放眼百千年後的佛教慧命與社會需要，對內以教育作為基礎，以培養有悲願心的出家人作為核心，向外推展到普羅大眾，帶動人品的提昇與社會風氣的淨化。

老菩薩們 請您放心

生轉熟，是由在家人成為出家人的蛻變過程。在少子化的時代，面對家中孩子選

擇不同的人生道路，對於父母而言，同樣也需要一段調適的過程。擔心子女受苦的不捨、對出家未來性的不確定感，以及對於傳統觀念的衝擊，和對佛教與出家人的誤解等等。

法鼓山每一位法師，都將每個師兄弟的親屬視如自己的家人，家有子女剃度出家，並非少了一個成員，而是多了整個僧團的師兄弟來關懷、照顧。聖嚴師父也認為出家必須徵得父母同意，並說：「我一



向不主張用激烈的手段達成任何目的，如果出家的動機正確，當用委婉、溫和、懇切、忍耐的方式，取得父母和家人的同意，至少使家中有部分成員認同。

如果全家人都反對的話，要讓他們先接觸佛教，了解現在的出家人在做些什麼。當父母和家人發現出家人的生活比在家人更積極、更充實、更愉快、更有生命力和使命感時，就會同意子女出家了。」

剃度出家 實境導航

因為清楚，才能對人生做出正確的抉擇；也因為清楚，所以能理解認同這項與眾不同的選擇。本期《法鼓文苑》帶領讀者們身歷其境，走入這場旅程，了解現代的剃度出家。

從法鼓山的剃度典禮，到各個佛教傳承剃度特色的介紹，以及釐清大多數人對於剃度出家的誤解，更訪問多位大學院教育的掌舵手，師長們毫不藏私地分享親身經歷與修行體驗，無論出家與否，在人生的旅途中同樣受用。

法鼓文理學院校長惠敏法師以三法印的觀念，帶我們用歡喜心、感恩心來看待生活中的一切；法鼓山三學研修院男眾部副都監暨僧大顧問常寬法師，引導我們用實驗的方式，自然地體驗生命中的佛法；僧大女眾部副院長果肇法師則以自身經驗，教我們如何用三個信心，在出家的路上步步踏實。

從親友的角度，如何看待家人或好友出家？法鼓文理學院生命教育學程主任辜琮瑜，分享與師父和戒長法師間的小故事。如何與家人共同跨過由俗轉僧的門檻？新戒法師的老菩薩娓娓道來，與出家兒子之間的互動與改變。

十字街頭 慧命抉擇

聖嚴師父一生當中，也有許多選擇，同時扮演很多角色，面對外界諸多聲音，如何把持住方向？師父說：「要像一個人站在十字街口，看著車輛、行人、景物，熙來攘往，卻能保持沉默，站定腳跟，不為街上的景色所動；人潮車海，一波一波地來來往往，你都一目了然，卻能不動聲色。」

只要不被某一個，或是某一些鏡頭所引誘，而不知不覺地離開所站的原點，隨波逐流地跟著人潮流動，就是最好的修行方法。「那時，縱然有妄念，也是在修行。同樣的，我的工作雖然有很多，我的目標與方向只有一個。所以我的身分只有一個，就是佛教的和尚。」

回過頭來，傾聽自己內心的聲音。人生真正需要的是什麼？我認識自己嗎？我是在過日子還是過生活？什麼事現在不做，將來一定後悔？當你靜下來，與自己好好相處，一定可以聽到，繼而做出智慧的生命抉擇，走向出離生死的解脫道、自覺覺他的菩薩道，成就無上菩提！



儀式篇

求度出家

法鼓山的剃度典禮

法鼓山的剃度典禮選在地藏菩薩聖誕日舉辦，期勉求度者，能如地藏菩薩般發大願、行大孝，不為自己求安樂，但為眾生得離苦。

■ 演提



多數人成長後，帶著原生家庭的文
化，和另一個不同背景的人相識、
相愛、結婚。

出家，也是因為有愛，不同的是，那

是一份無私的大愛。對眾生的愛，引發求
度出家者發下大悲願，走上菩薩道。聖嚴
師父曾在農禪寺剃度典禮上開示：「一般
人錯誤以為出家是逃避，或是在俗世沒有

用了，才到佛門苟延殘喘，這是絕對的誤解。出家是『不為自己求安樂，但願眾生得離苦』，是大丈夫，非英雄宰相所能為。」

如同地藏菩薩過去無量劫前，所發的大悲願：「為度脫一切罪苦眾生。」因此法鼓山的剃度典禮選在地藏菩薩聖誕日舉辦，願有意出家的人，能如地藏菩薩般有大願、有大孝。

辭親出家

辭親等於是拋棄父母嗎？「辭親」一直是佛教中具有爭議性的議題，也是父母較無法諒解、不捨子女們出家的重要原因之一。

「辭親」意指著「放下私情」，用意在斷除修行人「依賴」與「分別」的習氣，

如此才能真正體解佛陀所證悟的心量，是無邊無際、平等、無私的圓滿智慧與慈悲。事實上，親子關係是斷不了的，血緣關係也是換不掉的，出家是希望求度者提起眾生的幸福，將有限的小愛化為無邊的大愛，將父母賦予的這一期生命，發揮利人利己的最大極限，實踐真正的大孝，是大功德。

為了感恩父母賦予子女色身，並願意將自己的「心頭肉」奉獻給三寶、給眾生，因此受度儀式前，求度者需向父母頂禮三拜，感恩父母的教育、體諒與成全。這項儀程往往令人感動不已，因為從中完全能讓人感受到父母對子女深切的愛：明明疼愛不捨，卻願意放手成就他們、成就大眾。尊重子女的選擇，是最不容易、也是最偉大的愛。



剃度

剃除鬚髮，當願眾生，
遠離煩惱，究竟寂滅。

在《過去現在因果經》卷第二，提到釋尊剃髮時的願言：「今落鬚髮，願與一切斷除煩惱及習障。」《大智度論》卷第四十九又說：「我剃頭，著染衣，持鉢乞食。此是破憍慢法。」

印度古代會將重罪犯的頭髮剃掉，因此當時的印度文化裡，剃光頭髮是一種極大恥辱的象徵，所以連同其他宗教的出家沙門、苦行僧，都是留長髮的，唯獨當時的悉達多太子，不僅捨下高貴的身分，為了斷除自己的憍慢，斷除俗情的誘惑，而使用「剃髮、著壞色衣」這麼強烈的方法，來調伏自心，以利修行。可以想像佛陀是下了多大的決心，決定出離，決定解脫，因而後來佛教也把「剃髮」代表欲求出離、斷除一切煩惱和我執的決心。

出家，是入如來家學習，並引領陪伴眾生一起體驗佛法，了解宇宙生命的真相，出家人則彼此互為法親眷屬，互相提攜，共成佛道。方丈和尚果東法師也常常鼓勵僧眾多關懷家人，所以在法鼓山出家，不是失去家人，而是將原本的小家，擴大至海納無邊的如來家，這個過程，彼此的心量會愈來愈大，你我對立的分別，則會愈來愈小。

儀式中，執剃阿闍黎為求度者剃髮後，執剃阿闍黎以毛巾、肥皂、剃刀象徵性剃三刀：第一刀剃光諸惡業、第二刀剃留諸善根、第三刀剃度化眾生。爾後，在眾人齊念「南無本師釋迦牟尼佛」的祝福佛號中，求度者換著僧裝。



懺摩

往昔所造諸惡業，皆由無始貪瞋癡，
從身語意之所生，今對佛前盡懺悔。

至誠懇切的發露懺悔，是身為人應當做、必須做的重要功課。聖嚴師父在《正信的佛教》裡提到：「懺悔的作用，是在毫不容情地自我反省和自我檢束；是在自覺心的警惕和自尊心的洗滌，從此之後再不復犯；只要能有改過自新的決心，往事已過，不復追究，心地便會從罪惡感中得到解救，恢復平靜，這就是懺悔的功能。犯罪之後，必須坦誠地發露（吐露所犯的罪行，懇切悔過，決志不復再犯），否則，這一罪惡的陰影，勢將永藏心底，也就成為他日感受報應的種子；懺悔之後，這一罪惡所感的種子，也就隨即消失。」因此，懺摩用意即是以求身心清淨，納受戒體，重新做人。

而「問遮難」則是詢問受戒者，今生以來，曾經做過佛法之所不容的大罪過否？

如曾做過，即成遮障，難以受戒，故稱遮難（障戒之惡）。

受戒

聖嚴師父在《戒律學綱要》中，提到「出家戒的目的，是在求得解脫生死的涅槃之道，三世諸佛在人間成佛，都是現的出家相，沒有不經出家而能成佛的諸佛，所以沙彌戒又是解脫之道的基礎了。」沙彌戒的內容為：一、不殺生；二、不偷盜；三、不非梵行（不淫）；四、不妄語；五、不飲酒；六、不著香花鬘，不香油塗身；七、不歌舞倡伎，不故往觀聽；八、不坐臥高廣大床；九、不非時食；十、不捉持生像金銀寶物。

在現今「一指搞定一切」的世界裡，馬上去實現每個念頭，其實是非常容易的，人們可以比過去更方便快速去得到眼、耳、鼻、舌、身、意的欲望刺激與享受，更容易沉溺在這個虛幻世界，貪婪地追逐自己的渴望。當渴望無法得到，或無法被滿足時，即生瞋恨；瞋心一起，則生種種愚痴、無謂的掙扎，傷害自己、傷害別人，「一念瞋心起，火燒功德林」，這就是佛教所說的貪、瞋、癡「三毒」，是一切煩惱的根本。

方便急速的三毒世界，使我們容易失去理性，無法看清楚「何謂事實？」更因為失了耐性，無法用心體會當下的世界，不能用心於每個細節，難以培養生命的深度，真實的智慧種子便不容易發芽，難以透徹生命的實相。

「戒」是斷除貪、瞋、癡三毒的金剛寶劍，個別持守一條戒，便個別斬斷一種

煩惱，從煩惱中解脫。「受戒、持戒」是希望求受戒者在每一個心念上用心，細心思惟每一個心念是否在正道上、是否都讓自己更清楚「何謂生命的實相？」因此佛陀將入滅前，再三警惕諸弟子應「以戒為師」。

佛陀制戒是依事件、時間、地理環境而制宜，目的是為了保護弟子們身心清淨，成就道業，保護眾生可得解脫的法身慧命，使得正法久住人間而制定的。因此「受戒」對出家人來說，極其重要，是修行方向的指引，是修行人的金剛防護罩。戒律是淨化身、口、意的修行方法，從淨化個人的身心，進而淨化社會風氣，這也是聖嚴師父提倡「提昇人的品質，建設人間淨土」的基礎。

授衣

善哉解脫服，無上福田衣，

我今頂戴受，世世不捨離。

三衣一鉢為出家人最重要的持物。三衣統稱為袈裟，梵語分別為：「僧伽梨、鬱多羅僧、安陀會」，此三衣依不同的時間、空間、用途，各有穿著的規定。三衣又名「福田衣」，也是有其由來。

古代印度的治安並不是很好，出家人身上披的新衣，皆是整塊完整的布料，一般人要穿，只要稍加修改即可自用，因此，比丘們出門遊化時，常常被搶劫一空或遭竊。有一天，佛陀與阿難路過一大片稻田，方方正正，一塊一塊的，於是請阿難教比丘們製作稻田形式的衣服，把完整的衣料，切成一塊塊拼接成「福田衣」。佛陀說：「過去一切如來及弟子都是這樣做

的。一則其形如田，比丘披著可由善信來供養種福；再則割截分裂，盜賊劫之無用，可以減少比丘們的損失。」

奉供

奉供即是供養佛、法、僧三寶。聖嚴師父在《普賢菩薩行願讚講記》提到：「所有無上廣大供，我悉勝解諸如來，以普賢行勝解力，我禮供養諸如來。」此四句的意思是說：如上所舉最好、最多、最殊勝的無量廣大供品，但是據我普賢菩薩對於諸佛的理解，最好是以普賢行願所理解的佛法，作為禮敬供養諸佛如來，乃是最上

的供養。故在《行願品》中要說：『諸供養中，法供養最。』何謂法供養？是指：一、利益眾生；二、攝受眾生；二、代眾生受苦；四、勤修善根；五、不捨菩薩業；六、不離菩提心。」

在法鼓山的奉供儀程中，除了表示對三寶的恭敬與護持，也是對受度者的祝福，並互結法緣，願未來在菩提道上，彼此能成為道業上的互增上緣。



參考書目：

聖嚴法師，《戒律學綱要》（《法鼓全集》網路版，第1輯第3冊，2005）



漢傳佛教古今剃度儀程對照表

法 鼓山目前的剃度儀式經過修改，佛法的根本精神與原則，回歸佛陀制戒的本懷。不僅重視戒子身分的如法，其中慚愧、懺悔、發願與迴向，更蘊含大乘佛子的精神。

在表達上更為淺顯與白話，有助現代人了解接受。

流程簡單卻不失隆重，內容更掌握了

單元	版本	見月讀體 《傳戒正範》	弘一大師 剃髮儀式	續明法師 授十戒法式	法鼓山 剃度典禮儀範
恭請師法		1.明請師 2.正請師 3.請師開導	1.選處設座 2.師僧入堂 4.入眾請師	2.入眾請師	1.請師法 2.請師開導
白眾召入			3.白眾召入	1.聽僧與度人者 白二羯摩	
請聖		4.請聖			
辭親出家			5.辭親脫素： 辭親偈	3.辭親脫素： 辭親偈	3.辭親出家
剃度			7.1落髮： 出家偈	5.1除去頂髮： 出家偈	4.剃度、 換著僧裝
懺悔發願		5.懺悔			5.懺摩
問遮難		6.問遮難		7.檢問遮難	6.問遮難
策導禮佛			6.策導禮佛： 皈依偈	4.策導禮佛： 皈依偈	
納受戒體		7.歸依 8.結歸	8.授皈依教誡	8.三皈依納體	7.三皈依三結
宣說戒相		9.說戒相		9.說戒相	8.說戒相
授衣		9.1搭衣展具	7.2披衣：搭衣偈	5.2授衣：搭衣偈	9.授衣：搭衣偈
勸囑受持		10.1聽教囑： 沙彌五德十數		10.勸囑受持： 沙彌五德十數	10.請師開示
自慶禮謝			9.自慶禮謝	6.自慶禮謝	
功德迴向		10.2聽教囑： 功德迴向	10.祝贊迴向	11.發願迴向	11.功德迴向

參考資料：〈法鼓山傳戒會儀軌特色之初探〉釋演寶 著

不同傳承的剃度儀式

【南傳佛教】緬甸的剃度

緬甸的剃度儀軌，程序如下：

剃度→入場→委託法衣→懇請法衣→懇請出家→懇請三皈沙彌戒→傳授三皈沙彌戒→懇請和尚

戒師為求度者剃度毛髮時，會教授求度者以禪修的方法「不淨觀」，來觀察自己的頭髮、毛髮、爪、齒、皮是不淨的。如果有宿世善根，就能在剃髮與觀身不淨的當下，證得阿羅漢。落髮後，求度者會先將供養人供養的法衣呈給戒師，懇請戒師度其出家，並為其披衣。著好袈裟，跪在師前，求師說三皈十戒。受戒後，才正式成為出家人。



▲南傳佛教沙彌的剃度落髮儀式，左右兩位為求度者的供養人。

（引用自《Theravada Buddhist Novice Ordination And Monk Ordination》authored by Sayadaw U Jotalankara）



▲韓國佛教求度者受沙彌戒時，燃戒疤於手臂上。

（引用自YouTube）

【北傳佛教】韓國的剃度

關於韓國的剃度儀式，來自韓國曹溪宗海印寺、目前就讀法鼓文理學院碩士班的心空法師分享，由於同屬漢傳佛教，儀程上並無太大差異，僅在受沙彌戒時，教授阿闍梨會為求度者燃一個戒疤於手臂內側。法師表示，在韓國，落髮與僧服即是出家眾的象徵。

法師分享，不同於法鼓山僧伽大學有1至2年的行者學習階段，在韓國海印寺發心出家的菩薩，必須經過2年以上的行者生活。行者階段沒有法名，而以編號識別，平時有大量勞務出坡，也不

能上殿過堂，或與沙彌、比丘法師談話。這些都是為了鍛鍊行者的耐力並減低自我中心。行者受到全寺法師的觀察、評量，未來求度出家時，他們必須懇請寺中一位比丘作為指導修行的師父，並為其落髮。

心空法師回顧這段歷程：「雖然修行的過程有悲、有欣，而且苦多於樂，但是很值得，因為我成長很多。」出家這條路看似辛苦、捨下了一切，實則擁有了一切，因一切的奉獻和考驗，都成為菩提修行路上，直到成佛的重要資糧。

【藏傳佛教】西藏的剃度

藏傳佛教在求受三皈依時，不論男女老幼，皆須剪下一小撮頭髮。這項儀式的由來，可追溯至佛陀時代，當時的婆羅門修行者會將頭髮剃除，僅在頂上留下一撮頭髮，並不斷留長。當決定要皈依佛陀時，會將這撮頭髮剃除，以示皈依及向佛陀修學的決心。

在西藏，幾乎每天有求度者希望剃度出家。由於授沙彌戒需要多位羯磨師，而且儀程時間較長，因此會先為求度者

授五戒與梵行戒，等到達一定人數，再統一授沙彌十戒。所以藏傳佛教著僧服者，不一定是已受沙彌戒的出家眾，與漢傳佛教有很大差異。

藏傳佛教受沙彌戒時，三人一組，全程以胡跪之姿求戒（右膝著地，左腳彎曲，長跪合掌）。漢傳佛教無人數單位的限制，並依儀軌雙膝跪地，合掌求戒。



▲大寶法王為第三世波卡仁波切授皈依。

（Tenzin Dorjee Lama 提供）

歷史
篇

初發心的足跡

法鼓山僧團剃度史

從美國到臺灣，從中華佛教文化館、農禪寺到法鼓山，
一張張法師們的剃度照片，如同一顆顆菩提種子，
歷經淬煉、成長茁壯，如今枝繁葉茂，蔚為今日的法鼓山僧團。
僧團秉承佛陀的教誨，以聖嚴師父的理念為理念，
澍法雨、擊法鼓，使正法久住，法輪常轉。

■文苑小組

1980

首度在臺中華佛教文化館舉行剃度典禮

1980年，聖嚴師父首度在臺灣舉行剃度典禮，四位弟子於北投中華佛教文化館披剃出家。這是第一場在文化館舉辦的剃度典禮，也是唯一的一場。左一為當年新戒法師、現任法鼓山副住持果祥法師，左三為當時在場擔任司儀的繼程法師。





紐約東初禪寺剃度典禮

1981年，聖嚴師父於美國紐約東初禪寺，為一名西方女眾弟子舉行剃度典禮。難得於美國進行漢傳佛教的剃度典禮，師父與出家弟子、觀禮親友和信眾於典禮後一同合影。爾後，西方的求度弟子都前來臺灣剃度出家。

1981



今能長老參與剃度儀式

師父的法門道友今能長老，從1980年起，幾乎每一年都受邀與師父一同為求度者剃度，直到法鼓山落成前一年。

1983

剃度典禮移至農禪寺舉行

1983年，剃度典禮移至北投農禪寺舉行，典禮於開山農舍延伸搭蓋的鐵皮屋頂下方進行，這處鐵皮搭蓋的空間，即為農禪寺大殿最初始的樣貌。往後23年間，求度者都是在農禪寺剃度出家。





不斷增長的出家願

1986年，農禪寺於大殿增建後舉辦剃度典禮。紅色大門內的出家僧眾，如同不斷擴建的農禪寺，日漸增長。

1986

2002

2004

首屆僧才養成班求度出家

2004年，法鼓山僧伽大學「出家體驗暨僧才養成班」第一屆學僧，於觀音菩薩聖誕日剃度出家。僧才養成班多為生命歷練豐富、具專業素養的各界人才，於人生的高峰時期發心出家，走上全心奉獻自己、成就大眾的菩薩道。



僧大第一屆學僧剃度出家

2002年，法鼓山僧伽大學第一屆學僧求度出家，象徵著法鼓山大學院教育當中的僧教育，邁向了新的里程碑，透過固定學制的教育方式，培育現代社會所需的僧才。



聖嚴師父最後一次主持剃度

無論在臺灣，還是美國，聖嚴師父都親自為弟子們剃度。2008年，師父最後一次主持剃度典禮，受戒時，特別期勉18位新戒法師，勤習戒定慧三學，去除貪瞋癡三毒，發願生生世世頂戴僧裝，實踐大乘菩薩的大悲願心。

2006

2008

法鼓山大殿首次剃度典禮

法鼓山世界佛教教育園區於2005年落成後，隔年2006年，剃度典禮首度於法鼓山大殿舉行，自此之後，法鼓山僧團剃度典禮都在此舉辦。2006年果東法師接任方丈和尚後，開始主持每年的剃度典禮。



供養人的捧盤

剃度典禮上，供養人恭敬捧盤，將僧衣、僧鞋獻給新戒法師。其實，早年於文化館舉行的剃度典禮，並沒有正式的捧盤，新戒法師的衣袍整齊摺疊，直接放在桌上。



在農禪寺舉行的剃度典禮，已有發心的供養人為新戒法師捧衣盤，也顯見剃度儀式愈來愈莊嚴隆重。

在法鼓山園區大殿舉行的剃度典禮，捧盤形制有了更進一步的調整，圓盤改成紅色的方盤，象徵求度者迎接「僧日快樂」的歡喜，也代表供養人對新戒法師的祝福。



決
疑
篇

剃度七問

■文苑小組

有人說：「一子出家，九族生天。」
也有人說：「地獄門前僧道多。」

「出家修行」對於一般人而言，總像圍著一層神祕的面紗，好像知道是怎麼一回事，但實際上卻又不是真的了解，因此有許多似是而非的說法。《文苑》小組從這些疑惑中，挑選出「七問」為讀者釋疑，希望能幫助大家解惑。接著就讓我們來一探究竟，掃除疑情吧！

01 在家修行也很好，為何非出家不可？

「出家一定比在家好。」聖嚴師父在《法鼓家風》書中這麼說道。

師父進一步解釋：「這意思並不是說，出家人一定比在家人好，而是說，出家一定比在家好，因為出家是放下自我，成就大眾。唯有能夠放下自我的人，煩惱是最輕的，也唯有能夠成就大眾的人，生命才是最有意義的。從歷史上看，凡是那些不以自我為中心，或是為人設想愈多、奉獻愈多的人，皆是最偉大的人……總歸一

句，如何讓自己的生命有意義？出家是很好的選擇。」

此外，師父在《戒律學綱要》中也說：「三世諸佛在人間成佛，都是現的出家相，沒有不經出家而能成佛的諸佛……出家，並不是佛教最先發明的，更不是佛教所專有的，在釋迦世尊尚未降生以前的印度，就有很多種類的外道沙門 śramaṇa，沙門是印度對於各類出家人的通稱，意思是息心或淨志。」

出家修行的觀念與型態，幾乎是世界各個高級宗教所通有的現象，宗教的最高目的與嚮往，無不是在求取肉身的解脫與心靈的自在，所以宗教之為宗教，不論其手段或方法如何，它的追求，必然是出世的。正因為要求出世，禁欲主義的出家生活，乃是必然的步驟。

但是，出家的型態，雖為許多的宗教之所共有，由出家而得到真正解脫生死的境界，卻只有佛教……佛教的出家生活，是基於人倫的關係，而做層次的昇華，由五

戒、八戒的在家生活，而至沙彌十戒及比丘戒的出家生活。

五戒就是基於人間社會的倫理觀念而來。因此佛教雖願人人都來信佛學佛，但卻絕不勉強人人都來出家而人人都過出家的生活。人們是否適宜在佛教中出家，但看他是否已能接受由倫理觀念所昇華而成的戒律精神而定。這一由倫理觀念昇華而成的出家戒律，便是解脫生死的涅槃之道。」

Q2 為何〈準提咒〉被稱為「滿願咒」？

發心出家者為何被鼓勵持此咒？

過去，創辦人聖嚴師父常常鼓勵發心出家奉獻，但現實環境不允許、遭遇重重阻礙的弟子們，可以持誦〈準提咒〉作為定課。持誦時，偈與咒皆需持誦，以二十萬遍為單位，只要是以發菩提心為目的，大多可以達成。

在《佛說七俱胝佛母准提大明陀羅尼經》中提到：「若有苾芻苾芻尼鄔波索迦鄔波斯迦，受持讀誦此陀羅尼，滿九十萬遍，無量劫來五無間等一切諸罪，悉滅無餘，所在生處，皆得值遇諸佛菩薩，所有資具隨意充足，無量百生常得出家。」

Q3 有人說：「一子出家，九族生天」，也有人說：「地獄門前僧道多」，為何有這些說法？

「一子出家，九族生天」的說法，其實是指出家後，可以用種種方式超度祖先，請他們一起來聽聞佛法，參加共修活動，

因而得到佛法的利益。就像釋迦牟尼佛成道後，到忉利天為母親說法；也回到王宮為父親說法，使他們得到解脫。

所謂「地獄門前僧道多」這句話，既非佛家語，也非道家語，而是在明朝之後，從一些齋教的乩壇、靈媒口中傳出。齋教徒眾都是在家人，他們取用儒、釋、道三家的若干名詞和觀念，似是而非地組成新興宗教，以及祕密結社的民間信仰。

因為他們是在家人的宗教組織，所以，在排斥他教及吸收信徒的利益衝突下，便跟出家的僧侶及道士，採取對立的態度。他們在市井間口耳相傳，便成了一句「地獄門前僧道多」的流行語，既醜化了僧道的形象，也可阻礙優秀的人才出家為僧道。這句話並非出於佛經，不必介意。

Q4 聽說要剃度出家，得先捐一筆錢給道場？

這在法鼓山僧團是禁止的，也不允許任何一位出家弟子從俗家帶財產來。聖嚴師父曾對弟子們開示：「從俗家帶財產來，是煩惱的根源，也是個麻煩。」所以決定在法鼓山僧團剃度出家的弟子，不能也不需要帶任何東西、財產到僧團。

Q5 為何在剃度儀式中，新戒法師們受戒時，要請親友與觀禮者迴避？

2005年9月3日，於農禪寺舉行的剃度典禮中，聖嚴師父曾幽默地開示：「因為我們舉行的是受戒儀式。如果諸位不迴避的話，那諸位也都要出家了。所以請諸位迴

避，僅僅為出家的弟子們授出家戒，如果下次你們也想出家，那就不用迴避了。」

Q6 剃度出家後，若俗家親人生病或經濟困頓，該如何照顧他們？

在法鼓山出家，並不會拋棄家人，反而會盡兒女應盡的孝道與責任。除了接引俗家的家人一同修學佛法，從煩惱中得到解脫，出家奉獻，更能將小愛化為大愛，利益一切的眾生。

若俗家沒有人可以照顧，父母沒有人依靠的時候，出家人除了自己以外，還有信徒、弟子，可以一起來照顧年老、生病的親人和父母。

聖嚴師父在《正信的佛教》中提及：「佛教的修持，雖以出世離欲的出家生活為可貴，但也不強制人來出家，甚至在戒律之中有明文規定，父母不允許的，便不能出家；如果父母貧窮而無人奉養時，出了家的兒女，仍應盡心奉養，否則便得重罪。」

Q7 為何受戒前需先懺摩（懺悔）？

懺悔的功能不僅是承認過失、承擔責任，進而改正錯誤，更有使身心愈來愈清淨的功能。而受戒前，為了以清淨的身心納受戒體，所以需先懺悔往昔所犯的種種惡業，以期還得安定，全心投入儀式，求得上品戒。

聖嚴師父過去求沙彌戒前，曾因懺摩而體驗到很深的感動。他說：「同唱『往昔所造諸惡業……』時，我渾身都在流汗，眼中也在流淚。隆泉老法師，一字一句，念得非常清楚，音調極為殷重，好像每一音節，都能激動我的脈搏，啊！這樣的情境，有生以來，要算是第一次經歷了，以往參加許多佛事，從未有過如此微妙和痛切的感覺。好像只有當時的我，才真正地投入了佛陀的腳下，感到了佛陀的真實性和存在感。」

因此，懺摩不但有洗滌心垢的效果，也能加深我們的宗教情操，獲得堅固的戒體，保護我們遠離犯戒因緣。



參考資料：

- 一、《法鼓全集》2005網路版
- 1.《法鼓家風》（第8輯第11冊，頁101～103）
- 2.《戒律學綱要》（第1輯第3冊，頁187～188）
- 3.《法鼓山的方向》（第8輯第6冊，頁265～266）
- 4.《人行道》（第8輯第5冊，頁30）
- 5.《學佛群疑》（第5輯第3冊，頁224～226）
- 6.《正信的佛教》（第5輯第2冊，頁50）
- 7.《禪的體驗·禪的開示》（第4輯第3冊，頁317～318）
- 8.《律制生活》（第5輯第5冊，頁50～51）
- 二、聖嚴師父剃度典禮開示（2005年9月3日講於農禪寺）



實踐篇

惠敏法師 極限人生無極限

若有想將所有眾生當成親人的心願的人，或是將「解脫煩惱」、「犧牲奉獻」、「涅槃寂靜」當成工作目標的人，那麼「出家」是一個不錯的選擇。

■ 演提

法鼓文理學院校長惠敏法師，經常分享自己的生活方式與生命實踐，讓人印象深刻的是，出家人奉獻「這一生」利益社會，而惠敏法師的眼光放得更遠，不只奉獻「這一生」，更積極留下智慧財，即使往生後，仍能持續利益眾生，如編寫維基百科、CBETA電子佛典、寫作、教學……

法師有很多頭銜，如西蓮淨苑住持、法鼓山僧團首座和尚、法鼓文理學院校長、中華電子佛典協會主任委員、國立臺北藝術大學共同學科教授……等等，可想而知這些頭銜需負責的事，高如須彌山，但法師又能全方位地兼顧日常的修行、身心健康的維持、新知的學習，最重要的是還能保持心情愉悅，實在很難想像這些事如何在一個人身上同時呈現，校長究竟是如何

做到的？

這，成了我們最好奇的問題：「一個現代的出家人該如何規畫人生，以期將生命發揮最大的貢獻？」不過，在規畫人生之前，必須更實際地回到基本做起，這個基本就是「假如你要出家，你想成為一位怎麼樣的出家人？」先有目標，接著才有著力點。那麼，在規畫出家人生前，應該如何評估與思考？校長以三個問題作為回應。第一，自己的性向與能力為何？認識自己是最重要，也是最基本的；二、團體的方向與資源為何？因為不同的道場具有不同的道風，所擁有的資源也不同；三、眾生的需求與問題為何？由自我擴大到眾生，思考整體社會、時代環境所需要的是什麼？

除了以上三點，校長也提醒我們要了

解，並好好去體驗、享受「出家的價值」，也就是佛教的核心思想「諸行無常、諸法無我、涅槃寂靜」，從信念中產生動機去學習、實踐佛陀的法，並從過程中去體證出家人的願景，法師用簡單的條列，解釋了出家的價值和實踐的方法、方向：

【核心思想（出家的價值）→態度言行→使命願景】微笑之三笑因緣
諸行無常→知足常樂→解脫道
（＝阿羅漢arhat，聖者）
諸法無我→助人快樂→菩薩道
涅槃寂靜→寂滅最樂→涅槃道

活用終身學習五戒——閱讀、記錄、研究、發表、實行

戒律就是好的生活習慣，除了「身心健康五戒」，校長也常提到「終身學習五戒」，令人疑惑的是：「並非每個人都能有機會成為研究生，或是讀書的人才，那該如何運用終身學習五戒？」

校長解釋：「我們有很多錯誤的言語行為都是因為前面的工夫沒做好，閱讀力不夠，閱讀不一定是讀書啊！例如棉被，你在整理棉被時，怎麼閱讀棉被？聽過食存五觀嗎？摺棉被也可以五觀，觀棉被怎麼來的？材料是什麼？多少人的心血在裡面？萬事萬物都有它的因緣，這些都是閱讀，吃飯也是閱讀，食物怎麼來的？裡面有什麼成分？我為什麼喜歡吃？為什麼不喜歡吃？走路也可以閱讀，我的肌肉骨骼怎麼動的？它為什麼會動？它的能量從哪邊來？我吃飯時，這個食物會經過什麼地方到胃？胃又長什麼樣子？在哪裡？這些

食物又如何變成能量的來源？……」

從書架抽出《用一天說歷史》這本書，校長分享：「我們每一天所享用的所有事物，都是來自幾百萬人、幾百萬年所累積下來的功德，從早上起床到晚上睡覺，一整天生活中所接觸的各種事物就可以看到整個世界的歷史……」原來，身邊所存在的每一件事，都是那麼的不容易，而自己卻是這麼輕易、傲慢地認為理所當然，真是慚愧。

校長的三笑因緣vs自我中心

進入僧大的學僧，經常遇到很多與過往不同的生活模式、思維和價值觀，與個人的習慣與自我中心產生衝突，例如：在養成自我管理的好習慣前，因為還不了解這些日常瑣事，如整理內務等，都是讓我們觀照身心、提高覺照力的練習機會，反而認為這些事和修行無關，因此產生抗拒或誤解，耗掉很多精力，這些狀況應該如何化解？又如何以出家人的心態來轉換？

對於這個提問，校長則反問：「如何把出家人的本領『諸行無常』套入生活習慣？套入折棉被這件事？不要以為你有寢室、有棉被、有臥具是理所當然的，所以不愛惜、不尊重你身邊所擁有的。這是一種輕慢心，只把棉被當成工具，你們知道全世界有多少人沒房子住，沒床睡，沒內務可以整理？行住坐臥四威儀，不要以為走路那麼簡單，全世界有多少人不能走路？所以對於你擁有的，你如何一分一秒，一點一滴去珍重，去用心？那麼再少的東西也會讓自己與別人感動。」

校長接著分享：「美與善不在於多或複



雜，而是在於有沒有產生敬意，這裡面也都包含了『諸法無我』。另外是『無常』，今天假如是你的最後一天，你要怎麼整理你的內務？今天假如是你的最後一趟路？因為不了解無常、不了解無我，就會起輕慢心、我慢心，這是所有煩惱的來源，所以佛教才要破我執，破不快樂的來源。」

聽完校長一席話，大家都豁然開朗，過去常在書上、課堂聽聞的三法印，今天終於學會如何和最基本的生活串連在一起了，不只如此，也改變了我們看待這個世界的心態，更恭敬且珍惜的生活。當心態一轉變，發現洗澡時很幸福，刷牙時也覺得感恩，更珍惜能擁有櫃子收納自己的物品。

總算了解為什麼每次在齋堂看到校長用餐時，總是笑咪咪的，吃得很幸福的感覺，同樣一道菜，用不同心境來吃，卻有天堂與凡間的差別，果真是「隨其心淨，則國土淨」。

給有意出家者的祝福

如何確定自己適合出家呢？校長給了兩個方向：「若有想將所有眾生當成親人（怨親平等）的心願的人，或是將『解脫煩惱』、『犧牲奉獻』、『涅槃寂靜』當成工作目標的人，那麼『出家』是一個不錯的選擇。」校長也鼓勵我們，不管是否要出家，有心修學佛法的佛弟子們都應如此思惟與實踐：

一、以無我歡喜心而包容怨仇：

與「死亡」的恐怖度相比較，所有的怨敵、難事、惡物都算不了什麼。體悟無我，以歡喜心與怨家敵人相處，學習包容仇恨人、困難事、厭惡物，才有可能累積面對死亡（最可怕的怨敵）的本錢。

二、以無常警覺心而放捨愛著：

與「生命」的切身性相比較，所有的親友、樂事、好物都算不了什麼。體悟無常，以警覺心與親朋好友相處，學習放捨親密人、歡樂事、喜好物，才有可能鍛鍊布施生命（最難捨的擁有）的能耐。 ☸

採訪後記

採訪當天，走進校長室，映入眼簾的是多元化且有條不紊的空間，櫃上放滿了不同類型的書籍，還有醫學用的人體器官模型和藝術品，整齊排列著，就如同校長本人，在各種不同的專業領域，具備不同的身分，但皆由一種極具親和力的威儀呈現出來。

訪談過程中，校長不但一一引導我們從多個面向去思考，在回答問題的同時也立即使用各種電腦軟體做資料補充與重點整理，完美示範了如何有效率地使用時間及善用工具，讓不擅於利用時間與工具的我，大開眼界。

感恩這次採訪的因緣，有機會學習把佛法融入生活。採訪結束後，內心對身旁的一切充滿感恩，在任何的時間或空間上，我們所擁有的一切是如此得來不易，為了傳承來自祖先們幾千年發展而成的智慧結晶，又有多少前人的犧牲與努力，才得以保留至今。如同佛教的發展，也是依著兩千六百年來歷代祖師的發願與奉獻，才得以從釋迦牟尼佛一脈相承而到我們四眾佛子的肩上。如今在臺灣，在法鼓山，佛陀的智慧唾手可得，我們應



用什麼樣的心態來學習佛法？我們該如何善用佛法，突破自己的極限人生，來利益眾生？

聖嚴師父曾說：「我的生命不僅不再屬於自己所有，也不必要是拿來奉獻給我們的世界和一切的眾生，只是想到如何地做，如何地學，才是佛教所需要的，以及人間所需要的。」為這次採訪下了最好的註腳。

常寬法師

從修行實驗認識自己

佛法讓我著迷的原因，
正是用自己做實驗，
拿修行來體驗所有的狀況，
體驗過後，就可以跟別人分享，
讓我可以一直支持下去。

■ 演提



修行路上，初學者經常遇到許多狀況，例如：害怕被發現自己的不足、修行人要有修行的樣子、不能生氣、要無我、要慈悲、要包容、做錯事要常懺悔、不要逃避……對於這些修行「狀況劇」，初學者不僅用來自我要求，也要求別人，常常苦了自己，也苦了別人，漸漸地讓人感到學佛好難，而起退心。

但透過三學研究院男眾部副都監暨僧伽大學顧問常寬法師的分享，學佛修行就像科學實驗一樣「好玩」，例如遇到事情，人性會有哪些反應，法師並提供很多「玩法」，引導初學者學習去體驗、認識自己並修正，讓人豁然開朗，也更知道在修行路上，如何循序漸進走得更穩，如何柔和質直地對待自己與同理他人。

自我中心與消融煩惱

剛開始修行的人，常常會撞到自我中心，當下會很痛、會反抗，想改又改不掉，想透過覺照來制止，覺照力又不夠，看不到問題，常常卡在同一個地方、犯同樣的錯誤，一直重蹈覆轍，覺得很挫折、修行好難。遇到這類問題時，最常聽到的解決方式是「要多拜懺」，拜懺對治小煩惱似乎滿有用，但遇到大煩惱，拜懺就如同雞吃米，在地上快速磕頭，想要蓋過所有的煩惱，卻起不了作用，到底是哪裡出了問題？

「其實剛開始修行都是在『認識自己』，不一定要急著去修正。」常寬法師點出初學者的躁進與盲點，說明佛陀出家修行時，也是從兩個極端才發現中道是什麼，「我相信每一個人都有自己的中道，

可是一定是先經過認識自己、了解自己的優缺點。」

法師進一步分享，很多人會用聖嚴師父提出的四它：面對它、接受它、處理它、放下它，當發現錯誤時，往往太快就跳到「處理它」，忘了要先學會「面對它」和「接受它」。「一定要先用方法才能如實面對，以拜佛為例，拜佛的時候，心裡面不用馬上想到要懺悔，而是拜就好，讓那件事情自然地從心裡面浮現出來，在這個過程中，就會看到事情的因緣，而不是很快地看到對錯。」

法師指出，有些事情，先看到因緣之後，才會了解因緣裡面不是很快就有對錯的，有些的確是自己不對，但不會完全都不對，可是如果直接跳到「處理它」，可能會把一件小事情，「全部」拿來懺悔，這樣就太快了，所以先透過拜佛的方式，然後面對、接受，到處理的時候，才會比較完整、比較如實。

透過法師的說明才發現，原來我們都用錯誤的觀念在拜懺，因為受著煩惱的苦，因為苦，所以一直排斥、想逃離煩惱，急著「處理它」，急著「放下它」，卻忘了先用不同角度去思索，客觀地細看每個因緣條件，唯有真正地看清楚並接受了問題的存在，才能真正地把問題徹底處理，當根源清理掉了，才會不再落入錯誤的循環。

回歸初心，支持出家抉擇

發心出家者和剛出家不久的人，經常會

問自己：「我的初發心方向對嗎？出家真的適合我嗎？」面對這些疑惑，法師提到自己一開始只是對修行有興趣：「修行這件事情，對我來說比出家還要重要，我是透過修行來走出家這條路，這是我對自己的認識。所以要回到『初發心』。每個人一開始一定都有促使你想要出家的原因，那就是初發心。」

從在家到出家，常寬法師將所學與修行結合，分享道：「我是學科學的，科學很重要的一環就是做實驗，佛法讓我著迷的原因，是因為這是用自己做實驗，我就是拿修行來體驗所有的狀況，不管是好的或不好的，都可以拿來體驗，體驗過後，就可以跟別人分享，這是讓我一直支持下去的原因。」唯有真正認識自己，才能在出家路上堅持下去。

法師解釋：「認識自己，就是清楚是什麼支持你出家。」至於其他外在因素的變化，都不重要，外在因素包括家人的因素，或是實際生活和自己想像的不一樣，但這些都沒有關係，譬如家人的反對，這用自己的心念和心願可以慢慢轉化，「不用急著讓別人認同我們出家這件事，因為別人不認同是正常的，正因為他們不認同，才會想了解，所以不用因此而動搖。」法師自己便是透過修行，轉化別人對於出家這件事的看法。

「我的修行方法是拜佛，在生活上所經歷的每一件事情，都可以拿來修行。」法師舉「將煩惱消歸於自心」為例，這句話聽起來只是個道理，但可以將這句話轉成方

法來用，「不管是被責備或是其他狀況，不要馬上去認定是對或錯，而是去看看它在心裡面產生的反應是什麼？就是觀察與體驗。其實煩惱不是不好，你要先安住，跟那個狀況在一起，然後慢慢在當中看到什麼是無常，以及因緣的變化。經歷過這個階段後，會很如實清楚，別人就不能動搖你。」

師父最重要的教導

常寬法師曾擔任師父的侍者多年，與師父有很多深刻的師徒互動，讓未曾親近師父的演字輩弟子很羨慕，法師從師父身上

學到，對於出家人而言最重要、能夠一生受用的禮物是什麼？答案是「出離心與菩提心」，法師並引師父在《漢藏佛學同異答問》書中的〈培養出離心和菩提心的重要性及方法〉，來勉勵後學：

在人生的過程中，一定會遇到許多誘惑和打擊，都可能將我們帶往別的方向，如名利、愛情、權利，我都不會不動心；毀謗、中傷、批評，我也不會全然不在乎。但我首先考慮到的是，那些東西和情況，對弘法有何影響？對眾生有何幫助？對佛法是否有害？這應該也算是出離心和菩提心吧？從我出家以來，遇到許多打擊，但人家越打擊我，我就越努力，我倒是很感謝別人的打擊。不過我相信，唯有在法義的知見上越深入，對出離心和菩提心的堅固越有用；唯有在佛法的修持上有經驗、有證悟，自己的信心和願心才能更踏實更有力。我自己確定獲得了受用，所以要努力將佛法給人。如果對佛法只是做思考性的學問研究，環境一轉變，可能心就隨著轉變了，因為佛法與他們的身心不是那麼非常相應，所以許多人在寺院中沒問題，但一到外面，馬上就有問題了。……因此我還是主張，思辨的佛學雖有用，實踐佛法的拜佛、懺悔、修觀、如法攝化眾



生，則更有用。我最初就是一個從拜佛、拜懺得力的人。

對於發心出家或有心修行的年輕人，法師特別鼓勵要清楚「出家」這件事，清楚了再走這條路。可以透過閱讀佛陀的故事、高僧傳和師父寫的《聖者的故事》，從故事中了解祖師們的心路歷程、行誼與修行方法。同時也要了解自己，適不適合過這種生活？

認識自己尤其重要，因為大多數人都是從別人對自己的看法，或是外在條件、長相、個性、喜好等來認識自己，可是這些

都不是真正的自己，「真正的自己是內心的自己，就是一個人的時候，你怎麼跟自己相處，這才是比較重要的。」

因著自己的生命經歷，常寬法師發了三個願，第一是「希望幫助小朋友學佛」；第二是「希望幫助情執重的人學佛」；第三是「希望幫助所知障重的人學佛」。這三個願也與認識自己有關，因為認識自己不只是了解自己的優缺點，更要如實地去發現成長過程中，每一段生命經驗對自己的影響，並思考如何從這些因緣、流轉中，斷、捨、離。



採訪後記

「每一個人都有自己的中道，在找到自己的中道前，一定要先認識自己。」這是常寬法師再三強調的觀念。讓我們重新認識了何謂「修行人」？為了解脫，所以我們修行，法師引導我們了解，修行是一個動詞，是從體驗、接受、修正去認識自己，找到自己的路，回歸本來面目，方法雖不同，但目的是一樣的；而非將「修行人」作為名詞，是不苟言笑、沒情緒、像機器人般，這樣刻板的模式和形象，與佛陀創造八萬四千種法

門的用心相牴觸，也與活活潑潑的禪法相違背。

訪談中深刻感受到法師對於眾生種種習性的包容與同理，法師在僧大領執時，對於不同根器的學僧，又能借力使力地將慣性的循環，轉化成為人品的提昇，因此當學僧在校期間培養好自覺的能力，未來才有覺他的能力與社會一同建設人間淨土。法師將宗教師的慈悲與智慧，善巧地運用與呈現，有如遊戲三昧般，讓我們對修行更有興趣了。

果肇法師

讓佛法的核仁萌芽

在得到佛法的利益後，
種下果仁使其發芽，
進而使更多人有桃子可吃，
有果核、果仁可延續，
這，就是我們宗教師的責任。

■ 演勝



接到果肇法師願意受訪的回覆，文苑小組歡欣鼓舞。不過，訪談一開始，卻接到法師的變化球：「先告訴你們喔，不要期待太多，因為我不會針對你們提的問題，一一給答案，只提供整體的概念及核心的知見，你們要從中自己獲得法益，才寫得出好的分享。你們若能成長，這個訪談才真正有意義。」

然後，法師以一篇文章、兩個故事及聖嚴師父的幾則開示，整體、宏觀且全面地回應了我們所有的問題，不僅讓我們獲得解答，更領受了法師對師父教法的掌握，以及自身實踐佛法的紮實程度。

一篇文章：三個信心

一篇《法鼓》雜誌刊登的文章〈果肇法師的出家因緣〉，敘述法師的出家歷程，

以及對法鼓山獨到的見解。當年法師放下17年的副教授職涯，以更廣闊的角度奉獻全生命、利益無邊眾生，已是不惑之年。自認出家晚，法師更加珍惜殊勝難得的福德因緣，並在修行上努力不懈。

因為母親的難捨能捨，留下一句「你自己選的路，你歡喜就好，路是自己選的，好好走，要有頭有尾」。感念母親的成全，以及對自己決定負責的態度，法師認真地思索，如何把這條路走好？聖嚴師父給了答案：「要把信心建立起來，否則出家路走不遠！」

什麼樣的信心呢？「一、必須相信自己是需要修行、可以修行的；二、必須相信佛法僧三寶；三、必須相信依止的師父與僧團。」法師聞言後毫無懷疑、依教奉行，從他幾近零缺席隨眾上殿過堂中展露

無遺，師父曾在對僧眾開示時，肯定法師的意志力與精進心。

對此，法師輕描淡寫地回應：「我沒有刻意，但覺得來出家就是要對得起自己，師父也說過：『上殿過堂是出家人的本分事、是我們的權益，不要把這權利給丟掉了！再怎麼忙、怎麼累，都不要忘了本分事。』」看似簡單的答案，其中蘊藏的恆心毅力及對佛法的信心，少人能及。

而對法鼓山獨到的見解，是以一顆桃子來比喻法鼓山：「果皮是引人嚮往的美好形象，果肉是實用的生活佛法，果核是真正的修行精神，果仁則是佛法的傳承。而出家，更是成就果核與果仁。師父曾說：『佛法殊勝，知者不多，用者太少。』那弘揚佛法的人呢？更是微乎其微了。因此，在得到佛法的利益後，種下果仁使其發芽，進而使更多人有桃子可吃，有果核、果仁可延續，這，就是我們宗教師的責任。」

法師有層次又淺顯的譬喻，讓我們更清楚自己應扮演的角色與定位，遍撒種子，讓更多人有桃子可食，並一同投入灌溉果核與果仁的行列，成為續佛慧命的宗教師，這樣的願心愈來愈堅定了。

兩個故事：生轉熟，熟轉生

兩個故事之一，是律航法師與慈航法師師徒間的對話。律航法師60歲出家，在家時為將軍，曾向慈航法師請法，法師為他開示：「修行就是熟處轉生，生處轉熟。」法師見他一臉困惑便問：「你們軍人對爭名奪利熟不熟啊？」他答：「當然熟。」法師再問：「那你對念佛、拜

佛、研究佛理生不生疏啊？」他答：「生啊。」法師說：「如果將心都放在不熟的念佛、修學佛法上，那吃喝嫖賭、爭名奪利之事自然就會忘掉。修行就能成功了！」出家修行便是這麼一回事，把自己熟悉的惡習轉生疏，讓生疏的戒、定、慧三學轉熟悉，便能從無盡的煩惱、生死輪迴中，得到解脫。

其二，是牛與蛇的故事：「牛與蛇共飲一攤水，牛喝下後轉成為有益的牛乳，而蛇喝下後，卻成了有害的毒液。」這個故事提醒我們，初出家修行的路上，正確的觀念及知見，比起學習眾多艱深的經典教理來得更為重要。如果在生轉熟，熟轉生的過程中，沒有建立起正確的修行觀念，將會在戒、定、慧三無漏學裡，夾雜著貪、瞋、癡三種毒素，而使發好心出家修行，卻產生自害害他的結果。如同蛇飲了相同的法水，卻成為有毒的汁液，再好的佛法都可能成為修行上的障礙了。

師父開示：修行從內心做起

聖嚴師父在開示中，轉述了一段東初師公對他的叮嚀，有如當頭棒喝地讓我們重新檢視自己的心。師公言：「當（照顧）好自己的家（自性三寶），就能當好寺院的家；當好寺院的家，就能當好眾生的家。」修行，要從內心做起。當好自己的家，也就是要先度自心的眾生，斷自心的煩惱。

什麼是自心的眾生呢？果肇法師說：「自心眾生是自己心中的人我是非、懷疑忌妒等等。我們沒有處理它，反而使其蔓延，就會讓自己與他人起煩惱。而我們

的自性本就具足清淨，法界一切現象的產生，都在自己的一念之間。想要讓所處的環境變好，就要先做好心靈環保。」

原來每天晚課中唱誦的經文「自性眾生誓願度」，就是不斷提醒我們時時向內心觀照，常常問自己：我的心整理好了嗎？看到環境中的人我是非，是不是因為自己的內心不平靜？仔細觀察、用心體驗，便會發現：原來萬法唯心所造。

訪談啟示：慧命代代傳承

這場寶貴的採訪中，有著佛法的一脈相承。自印度釋迦牟尼佛代代相傳，越過險嶽、沙漠、戰亂而來到了法鼓山；從太虛大師、東初師公到聖嚴師父以心印心；從師父對戒長法師們的養蜂式教育，到師長對僧大學僧們的循循善誘。

法師因為相信自己需要修行、也可以修行，所以能心甘情願，不害怕困難；相信三寶、相信依止的師父與僧團，所以對師父的教導沒有疑問與二心，一切依教奉行。

以這三個信心為基礎，在出家過程中，就能步步踏實。以「正知」與「正見」為指南，就能將造成輪迴之因的習氣由熟轉生，依著這樣的「正行」而得到了「正命」，自然就不會偏離由生轉熟的解脫之道。

師父的色身雖然不在了，但師父的法身與行誼，在戒長法師們的身上展露無遺。曾有人問演字輩的我們：「無法親自跟隨師父學習，你們會不會感到很可惜？」答案是：「不會。」因為師父一直都在，不曾離開。





第十五屆生命自覺營
AWAKENING CAMP 2018

出家生活體驗營

AWAKENING CAMP EVENT

生命自覺

時間 · Date

2018/1/27 (六) 16:00 ~ 2/6 (二) 15:30

地點 · Location

法鼓山世界佛教教育園區

Dharma Drum Mountain World Center for
Buddhist Education

• 對象

男 16 - 37 歲，女 16 - 35 歲，高中 / 職以上，願意體驗和學習「出家生活」者。

• 報名方式

網路報名，網址 <http://ddmplus.ddm.org.tw/awakening.aspx>

2017/10/15 開放報名，額滿為止。報名審核過後，將以電子郵件通知。

• 聯絡方式

e-mail awakening.ddm@gmail.com

自覺營 FB www.facebook.com/awakeninglife

自覺營網站

電話 02-2498-7171 分機 2351 (接聽時間：週一至週五 9:00 - 17:00)

0910-159-557 (接聽時間：週一至週五 17:00 - 19:30 週六至週日 9:00 - 17:00)

地址 20842 新北市金山區法鼓路 555 號

 搜尋 / 生命自覺營

• Application Requirements

MALE from 16 to 37 years old, FEMALE from 16 to 35 years old. With high school education and a keen interest in experiencing the Buddhist Monastic lifestyle. Since the event is conducted in Chinese, a basic knowledge of spoken Chinese would be advisable. English translation will be provided if needed.

• Registration

Awakening Camp website www.ddsu.org/english/?page_id=1151

* Please download the "Awakening Camp Event" e-brochure, and read it carefully.

* Fill out the "2018_Application Form" and mail it to us.

Openings 2017/10/15

Deadline Till full

• Contact us

e-mail awakening.ddm@gmail.com

Facebook www.facebook.com/awakeninglife

Tel +886-2-24987171 ext.2351 (available time: weekdays 9:00 - 17:00)

Mobile phone +886-910159557 (available time: weekdays 17:00 - 19:30, weekends 9:00 - 17:00)

* Transportation fee only. Attendance fee sponsored by the public, donations are most welcomed.

• 中文官網



• ENGLISH



• FACE BOOK





親友篇

辜琮瑜 與法師們共事成長

與法師們互動、相處時，
會覺得世界上怎麼會有人要做這種事？
我做不到，但是很佩服、很讚歎。

■ 演澄

早在1985年，辜琮瑜老師（法鼓文理學院生命教育學程主任）在文化大學哲研所即與聖嚴師父結下師生之緣，8年後，由市中心的廣告公司，轉換跑道來到了位於市郊的農禪寺，開始在《人生》雜誌以文字弘法，與許多果字輩的法師們，成為同事、部屬、道友、善知識。在那個最貼近師父與戒長法師的環境中，辜老師從工作與生活中，品嚐到什麼樣的法味？

在法的面前層層剝落

在辜老師的娓娓道來中，我們彷彿回到農禪寺時代的《人生》雜誌，「那時候並沒有感覺什麼僧俗之分，只會覺得那是一群很特別的人。開始感覺到不一樣，是我們在討論一些東西時，法師會用修行的角度來提醒。」辜老師分享，在法師敏銳的觀察下，一切無所遁形，讓她赤裸裸地反觀內心，並笑稱那是「創傷經驗」，「雖然不好過，但心一層層地打開，以前在外

面學的，或是過去以為理所當然的東西，在法的面前是要剝落的。」

辜老師分享了幾個與法師間的故事：「那時候法師給我們兩句話，讓我印象很深刻，後來也常常跟學生分享。法師說：『來者不拒，去者不追。』來到你面前的事，你推也沒用，你不用拒絕就是直接接受；而已經離開你生命的因緣，就是走了，你也不用追。」

辜老師坦言，有時候工作情緒上來時，就會擺臭臉，「果毅法師會冷不防來一句：『臉上無瞋是供養。』法師常常挑戰我們一般人的價值觀，每次聽到這些話的時候，當然也會有煩惱。『我一定要照你講的那些方式做嗎？』『佛法為什麼給我帶來這麼大的衝擊？』但是一次次的接受，然後試著調整，會發現自己愈來愈放鬆，原來學佛讓我變成另一個新的人，我不再用過以前那樣的生活；不用再像以前那樣守著一些自以為是的價值觀。」

辜老師初至法鼓文化時，果光法師已出

家，果毅法師還是行者，果賢法師早她十天報到，仍是在家人。第一次與法師面談時，她還化著淡妝、腳踩高跟鞋，但開始上班後就回復本來面目，那時法師們都以為她要出家。

進法鼓文化 曾嚮往出家

辜老師回憶：「那時農禪寺的法師不多，但都對我很好，後來才知道原來是想默默地感召我出家，當時果賢法師跟我都都是採訪編輯，有時遇到佛法的問題，就會訪問寺中的法師，法師們都知無不言，言無不盡，只要我問問題，他們都很熱心，在路上遇到我，也常常會停下來跟我聊天，都對我很友善。一段時間後，他們才發現我在進出版社前早已結婚生子了。法師打趣說：『原來你不是常住眾，是常來眾。』但還是有法師問我：『如果你還沒結婚生子，會不會想出家呀？』」

進入農禪寺工作後，辜老師一開始的確對出家抱著浪漫的想像，也曾嚮往出家。「與法師們互動、相處時，會覺得世界上怎麼會有人要做這種事？我做不到，但是很佩服、很讚歎，做不到是因為我們有很多人間的牽絆，不只是因為結婚生子。」隨著漸漸了解自己，也更加清楚在家與出家的責任與義務。

有些事需要有頭髮的人做

「師父曾告訴我們，同在做佛法的事情，有時候是需要有頭髮的人做，有些事需要沒有頭髮的人做。」那時候辜老師與果賢法師同為採訪編輯，一開始是輪流做《法鼓》雜誌跟《人生》雜誌。《法鼓》

雜誌主要是跟著師父的行程，而《人生》雜誌則是採訪與做專題。後來果賢法師決定出家，果毅法師重新安排工作，從此果賢法師負責《法鼓》雜誌，而辜老師接手《人生》雜誌。

辜老師說：「剛開始不曉得法師的用意，還跟法師抗議《人生》雜誌的難度比較高，因為要想專題。後來想想，因為我們常常需要出去採訪，如果訪問對象是佛教徒，面對法師可能就很難放鬆地回答；如果不是佛教徒，他可能會不想接受法師採訪。從做雜誌的過程，就知道有些事情對出家人而言，並不是這麼方便。」

師父不僅是師父

在法鼓文化工作期間，辜老師有許多機會與師父相處。師父對四眾弟子的關懷與信任，讓辜老師印象深刻：「師父每次出國回來就會到各單位關懷。有一次他到出版社，口袋裡放了一堆糖果說：『來！今天師父發糖果。』大家排成長龍等著領糖果，發到一位菩薩時，師父多拿了一包糖給他：『這給你家小菩薩吃。』，其他人就抗議：『為什麼他女兒有？』師父說：『等你有小菩薩，我也給你。』」

辜老師感恩地說：「師父對我們不僅是師父，又很像一位親切的長輩。每當法鼓文化有雜誌出刊時，師父都仔細地從第一個字看到最後一個字，但從來不會跟我們說這個專題做得好或不好，完全放心交給我們。在法鼓山這麼長的時間，有些部分是屬於情感上的連結，就是因為相應，覺得師父為我們所做的事情，與他這一生的風範，是讓人很敬佩的。」



親友篇

從不解到祝福

孩子要出家，家人如何從不解、抗拒、理解到祝福？
僧大學僧演鼓法師的母親，分享面對孩子選擇剃度出家，
自己如何轉化的心路歷程，
為孩子送上最大的支持和祝福。

■採訪／僧大男眾二年級學僧·整理／演揚

成長於單親家庭的演鼓法師，從小由外公一手帶大，俗家母親沅蓁菩薩回憶，法師從小就非常懂事、獨立，不論功課、生活都自己扛起。她看到終日看書的兒子，還會趕他出去運動，雖然口中說：「不要在家一直死讀書，若是讀到腦袋燒掉怎麼辦？」但其實心裡很欣慰，覺得以後老了，兒子必是家中的依靠。

孩子默默釋放訊息

從為了養生而吃素開始，到不想結婚生小孩，演鼓法師默默地釋出一些訊息，像溫水煮青蛙般，一點一點試探母親對出家的反應。等到法師明確地表達出家意願時，母親內心受到很大的衝擊，想到以前，獨自一人扶養三個小孩，以及父母的辛苦，語氣堅決地說：「我看到的出家人都是去托鉢，如果你去出家，那我為什麼要養你長大？要花那麼多心力辛苦栽培你？我不要你做手心向上的人，媽媽辛苦帶你們三個小孩，沒有怨言，我把所有的

期望都放在你們的身上，只希望你們是手心向下的人。」

在抗拒、生氣與難過的情緒背後，除了是對出家人形象的誤解，覺得家中的兒子如果出家，會讓在外工作的她感到沒面子，所流露的更多是不捨孩子和她一樣過辛苦的生活。

夜裡，母親時常反思，是不是自己的婚姻狀況，才使兒子產生不願結婚和出家的想法？抱著一絲挽回的期待，多次和兒子深入溝通到半夜，但演鼓法師總以強硬的態度和她激辯回應。僵持客廳兩端的母子，氣氛火爆到母親說出：「我不懂什麼佛法，但是以佛來講的話，百善孝為先！你要行善、要做什麼修行的話，沒有做到孝，什麼都別提了！」

母親一直想盡辦法把兒子拉回來，同時也不斷地安撫外公、外婆同樣不解又悲傷的情緒，讓他們的心情能漸漸舒緩、淡化。

夾在兒子與長輩間的母親，每晚獨自躺

下，面對惶恐、害怕、委屈、孤獨和壓力，她的眼淚總是不自覺地流下來，想著心中的這種痛，不知道其他的家長，是不是也跟她一樣？

用六字真言轉化情緒

那時候第一次體會到電視劇情，母親對要一心向佛的孩子說：「如果你去出家，我就死給你看！」曾一度衝動的母親，反問自己，如果這樣做，真的值得嗎？與其讓雙方都留下傷痛，該選擇怎麼樣的方式來回應？透過不斷自我對話，慢慢地將情緒內化、消融。雖然沒有答案，但母親仍然堅強地擦乾眼淚說：「哭也沒有用，反正慢慢來吧，畢竟遇到的事，還是要解決。」以積極的態度面對這些難題。

雖然曾說氣話，但在多次溝通應對的過程中，看到兒子堅毅的眼神，與慢慢軟化，語氣不再強硬、高傲，這些轉變，也漸漸影響了母親的態度，加上因從事保險業務，常常在外造訪許多家庭，看盡人生種種變故與風險，母親突然想到人生的意外，與諸多孩子的不平安，例如：吸毒、做壞事，或是騎車發生車禍，瞬間變成植物人等種種狀況，這些事情讓母親開始思考：希望孩子過什麼樣的人生？

以前總是希望兒子能成就大事、賺很多錢，讓自己過得舒服一點，但看到

兒子對出家心願的熱忱、懇切，與她客戶的家庭故事，對孩子的期望，逐漸轉變成希望他平安、希望他健康、希望他快樂，這「平安、健康、快樂」的六字真言，成為母親轉化情緒與想法的法藥。

意識到兒子出家是將成的事實，母親開始接受並對自己說：「我必須要獨立、必須要靠自己，不能再依賴孩子了。」但想到，會不會哪天老了，兒子生病突然被送回來，那時候自己還有能力嗎？錢在哪裡？是不是還有體力可以照顧他？諸如此類的很多問題，都讓母親覺得出家這條路，還是暗藏著許多隱憂與不安。

因為了解 所以祝福

見到母親再度煩惱，演鼓法師後來鼓勵她一同北上，參加僧伽大學舉辦的「招生說明會」，剛到法鼓山園區時，兩人從山下的步道慢步上山，沿途穿過重重的樹林，聽著溪聲、鳥鳴，「那麼安靜、舒服



▲演鼓法師陪同外公於開山觀音前祈願。



▲僧大男眾學僧拜訪演鼓法師俗家。

的感覺，超好的，完全和其他的佛寺不同，如果能在這種環境下修行，換作是我，我也真的很想去。」母親此時，深深被當下的環境所觸動，有感而發。

提前一天報到的兩人，當晚透過僧大師長的解答，逐一化解母親的所有擔憂，無論是食、衣、住、行或是醫療等生活所需，僧團皆有完善的安排，不用擔心孩子會露宿街頭、吃不飽或是生病沒人照顧，而且即使出家了，還是可以回家關懷家人。

聽到這一點，母親非常開心，也放下心中的大石頭，覺得孩子還會回家看她們，這樣很好，出家應該是沒問題了。

演鼓法師圓滿出家心願的最後一關，是從小拉拔他長大的外公、外婆。初聞愛孫要出家的訊息時，外公除了大罵孫子：「怎麼這麼沒有責任感，還沒有賺錢養家，就要把長輩丟下離開！」

僧大招生說明會結束後，回到家中的母親，向外公、外婆回報在法鼓山的環境和跟法師溝通的結果，覺得兒子這條路應該是走定了，說服長輩們不要再擔心孫子

了，她選擇祝福，也希望一家之主的外公，能夠一起為法師祝福。

家人是永遠的後盾

「從有眼淚哭到沒眼淚」，母親回想這一路的心情，從非常反對、接受到最後的祝福，重要的還是自己要轉念，畢竟這是孩子自己決定的人生道路，面對這個事實的過程中，雖然內心會拉扯、對立，但在自我對話的轉化過程，自己會告訴自己：與其選擇互相傷害，不如以開心、祝福的心態去面對它，只要孩子可以過得「平安、健康、快樂」就好了。

對將舉行剃度典禮的兒子，母親也送上祝福，期許演鼓法師以後不管遇到什麼困難，都能堅持地走下去，在弘揚佛法的這條路上，能更順心、順意地去完成所立定的志業，將家人養育他的辛勞，化為報恩的心，回饋並利益眾生。

母親以無私的大愛，成就兒子走這條弘法利生的大道，同時也告訴演鼓法師不管遇到什麼困難，家人永遠都會支持著，讓法師得以無後顧之憂，全心奉獻。 ☁



菩薩心行

如同大地承載萬物，承擔起大眾的慧命；

就像大海容納百川，包容眾生的煩惱。

即使面臨寒冰、焰火般的考驗，

也不放棄幫助眾生離苦得樂。

菩薩，像夏日清涼的微風，將「自在」送到每個人心中……

當發起為眾生奉獻的願，便已經與菩薩相遇！

生命為何物

凡走過的每一步、每一腳印，都是生命的轉化。

■ 智獻

① 以為自己是絕對重要，原來相對於宇宙來說，自己只是其中的一分子。

看看天空，或許可以看到更寬闊的生命。

山上的天氣總是難以預測，才動了想把冬被收起來的念頭，接著天氣就變冷了。我們的生命不也是如此嗎？

當看到他人與我，有不相應之處，但轉個念，與他的因緣也在流動中變化了。有時感覺與某個人互動甚歡，轉個身，也許自己並不是很認識他。這並不矛盾，那是自己期待太大、太認真，以為他人就是一張貼紙，深深烙印在心。

② 每個人，都有來到這裡的使命，我們看見了嗎？

每一事，都有它成就的任務，我們又體會多少？

每一物，皆有它意義的展現，我們是否感受到？

在物質豐裕的時代，我們常會覺得，自己得到的一切是理所當然的，也常會認為非得好好享受人生不可，其實，一切物質需求都是奢侈的。我們不會無緣無故來到這個世界，因而即使是困苦，都有意義。因此，我們要勇於承擔、勇於突破，活出自己的意義。

③ 凡 走過的每一步、每一腳印，都不是白費力氣，它們都是生命的轉化。

曾向一位醫師說，覺得自己浪費了三十年的生命。她說，正是這樣的生命歷程，造就了今天的我。我又告訴她，覺得自己很糟，她勉勵我，會愈來愈好。因為她看見了無常，所以，即使過程走得坎坷，只要覺知到「苦」，轉化為成長的力量，當走過來時，就是自己累積的資糧。

④ 有 時候覺得一句話、一個動作，都是不需要的、多餘的，

但沒有這些，我們又如何體驗生命呢？

不需要去排斥或迎合，這一切都是生命的面貌。

常常會因為他人的一句話，感到難過或氣餒，認為是自己修行還不夠。轉個念去想，如果沒有他人這樣的提醒，便無從知道自己在哪些方面，還有成長空間。過程的感受也許不舒服，卻是努力和進步的著力點。 ☁



眾苦

因心中有悲願，因感受到眾生的苦，
愈是不捨眾生，愈要捍衛佛法、保護佛教。

■ 演提



——年級上學期期末禪七，由繼程法師主七。法師一得空，常在禪堂「應無所住」大廳旁桌上寫書法。那時候，一直希望請法師題寫兩個字「眾苦」，因家中老菩薩為我們示現了種種「心苦」，不只讓我感受深刻，也由此而不捨「眾生的苦」。原希望自己能銘記這個「苦」，卻是忘了好一陣子。

這一天，在「出家行誼」課堂上，觀看佛源老和尚的紀錄片《雲之門佛之源「佛海源流」》，想想：這些大德為何總能在最艱困的環境下，生起這麼堅毅的心捍衛佛法，提起對佛法的大信心、大願心？

如果只是為自己著想的人，是沒辦法做到的，這些大德們必是在亂世中，看到眾生的苦，體會唯有佛法能幫助眾生離苦；看到佛法必須常住在世，不能滅，也不該滅。一如佛源老和尚所說：「佛陀說末法一萬年，現在才幾千年而已，不能滅！」

大德們這般道心，是因心中有悲願，是因感受到眾生的苦，愈是不捨眾生，愈要捍衛佛法、保護佛教。這部紀錄片喚起了自己的回憶，也衝擊心中的「眾苦」，讓我不禁哭了，重新提起念念不忘「眾苦」、助眾生離苦的願。感恩佛源老和尚以身教示現宗教師的精神。



那些我沒說的

我們已經沉睡了無數生，現在是該醒過來的時候了！

——耶喜喇嘛《巧克力吃完了》

■ 演相

① 菩薩的眼淚

「南無楞嚴會上佛菩薩……」那一天早課，正當大眾接腔時，我抬起頭，看著彼端，映入眼中的是三位女眾居士，流著眼淚，一邊拭淚，一邊跟著唱誦。

雖然有段距離，卻能聽見她們以音聲，獻上最為虔敬的供養。這端的我，也紅了眼眶，那是與初心再次相逢的感動。

四年前第一次打禪七，當唱到「南無大悲觀世音菩薩……」，自己也如同她們一般，哭得不能自己。掉下的眼淚，正是心與法相會、最原始純然的剎那。

② 輪迴大夢

——如往常，清晨三點，鬧鐘響了。

你按掉它，倒頭繼續睡下，不是因為身體疲累，而是正在做一個快樂的夢，想延續下去……結局是好夢難再求，賴床又耽誤了定課計畫。懊惱啊！你就如無明眾生，在輪迴大夢中賴著，追求著終會成苦的樂。佛菩薩見你顛倒夢想，一次又一次拚命地要把你搖醒，有多少次，你卻推開那雙慈手？



出家，得度

記最後一年行者生活

出家人的身分，最能夠幫助人，
沒有包袱，沒有顧忌，就是全心全意地奉獻。

■ 智作



「阿力是一個小男孩……」
2015年8月的新生講習，在女寮佛堂，和學長法師一同說故事給新生聽。

跨越矛盾：說「阿力的故事」

這是一冊繪本，主角是矮個子的小男孩阿力，因為被嘲笑，希望能迅速長高。試了各式各樣的方法，最後，聽叔叔分享自己高個子的經驗後，決定用心地過生活、對待每一個人，最後成了最快樂的小男孩。

說這段故事來迎接、勉勵新生時，心中是五味雜陳的。僧大的新生講習，是在剃度典禮前舉辦。一個月前，剃度審核結果剛剛出爐，班上有一位同學沒有通過審核。

從這天開始，周圍的氣氛變得不一樣了。在《哈利波特》的故事中，「佛地魔」是眾人連想都不敢想、說都不敢說的一個存在。審核結果公布後，行者的最後一年，「落髮」兩個字像「佛地魔」一樣，是自己要面對的、眾人看待你的，以

及背在身上、又要擺脫的一個印記。師長、學長們想問又不敢問，想關懷又不能過度關懷，小心翼翼地從旁關心著，有時候，對話會是這樣：

「你會留下來吧？」

「當然。」

很想趕快「長高」的心情，跟很想趕快「落髮」的心情，有些相似。不同的是，「落髮」的調整，更為巨大。決定來到僧大，是放下所有；而面對審核、落髮的關卡，要練習「捨」更艱鉅。要捨執著，但是要提起出家的願心；要捨他人的眼光，但是要不斷地檢視自己，有沒有在佛法上用功。用功的同時，心中也有潛在不安；面對不安時，又必須讓自己學著堅定。

練習用方法：2015剃度大典

出家是由熟轉生，由生轉熟。恰好在這

時刻，回到自己熟悉的出坡工作上，找到了浮木。

剃度典禮時，擔任行政文書組，除了要製作所有求度者、家屬的名牌，也要撰寫拜見方丈和尚、新生講習，乃至剃度典禮的報導。撰寫報導，意味著必須看著全場，打開見聞覺知，將每一個人，每一個環節都映照在心中，最後醞釀出一則文字。寫新聞，是止觀的工夫，心愈能定，觀照才提得清楚。

在剃度大典的現場，要把「我沒有剃度」、「怎麼祝福師兄弟」等矛盾的心情，轉成「現場發生的事」，必須不斷地回到當下，抽離情緒與自己的想法，直下寫出文稿。因有任務在身，心念絲毫不能有「想找個地洞躲起來」的念頭，步調快得也容不得「好好整理思緒」，深怕一閃神，就沒觀照到現場。

過程中，練習看自己的各種情緒，生



起，落下；練習如實呈現所發生的一切。這個練習，揭示了這一年的功課——釐清出家所為何事，練習面對習氣、調整習氣。

更重要的是，將身分的不確定感，轉化為生死心。這一生，總是會面對善知識以各種形式離去，把善知識教導的方法用上，是唯一能銘記不忘的方法。因為有生死心，便常常問自己：法鼓山、聖嚴師父教法的核心是什麼？經常這樣問，便能記住最重要的觀念，忘記那些枝微末節的雜念。

願心要單純：尋找方向感

「與其爭取不可能得到的東西，不如善自珍惜運用所擁有的。」

2015年11月，收到了一張即將受大戒的學長送的師父法語。

收到這張法語後，寫下了要努力的方向：

- 一、善用自己的智慧福德，好好奉獻；
- 二、善用自己的優點，不要一直看自己的缺點；
- 三、提起道心來：該斷的要斷，該捨的要捨。

過程中，多位善知識法師、學長，協助自己找到了方向。學著停下腳步，看自己的不安。有一次與法師深談，法師說：我們會遇到不同境界，但是就像糖果有不同包裝一樣，如果習氣沒有改，還是會以同樣的模式輪迴，只是換了人事物。果真，能夠靜下來看，就知道生活中不斷面對的

考卷，只是換湯不換藥。

「是因為身分尚未確定，才會不安。」過了很久，遇到一位法師，法師問：「你怎麼沒落髮？」這次說出「原因」後，法師的鼓勵，真正說到了心底，因為看到心中的不安後，被不安影響的程度，反而大幅減輕。法師說，在山下奔波，就知道出家人的身分，最能夠幫助人，沒有包袱，沒有顧忌，就是全心全意地奉獻。

這一年的行者生活，在清楚看見更多之後，慢慢濾去那些雜質，願心變得愈來愈單純，過程很不容易。

還好有了這一年的調整，本來不說話的狀態，調整成能與周遭環境溝通；本來將心中以為「出家人應該要如何」的框架，套在自己與他人身上的習慣，稍微放鬆一些。

善調自心：出家本身就是目的

2015年9月至天南寺打七，緊繃的身心終於調整過來，監院常哲法師與大家勉勵時，說了一句：「出家的本身，就是出家的目的。」在鬆了一口氣時，終於找到答案，這句話從此牢牢記在心底。

隔年2016年8月31日的剃度大典，在法鼓山剃度的沙彌、沙彌尼有七位，在不斷演禮的過程中，沒有太多自己的想法，只是對身邊成就剃度的眾因緣，深深感到感恩、慚愧。還好，有這一年的體驗，時時提起生死心，不斷濾去雜質，留下那些帶得走的。

出家的本身，就是出家的目的。 

戒，從恭敬中求

為了乞受大戒來到戒場，不單只是儀式及出家人必經的過程，
而是真的能讓自己有所學習、反省，看到不一樣的風景。

■真光

2015年暑假回常住前，輔導法師拿受戒表格對我說：「明年（2016）有戒期，填寫完後拿給你的師父，問問要不要讓你去受戒。」當下直覺反應是：不想。看了看手上的表格，也和法師談了一下，還是很猶豫可否不要填？最後，硬著頭皮填了，並且毫不猶豫地在「不適合」方格中打勾。

去與否，決定在自己

回寺交給師父後，師父只淡淡問了一句：「你要去嗎？」我毫不猶豫地回答：

「不要。」又問：「為什麼？」「法師們怎麼說？」等問題，但我立場很堅定地表明不要去。最後，師父只淡淡地說：「以前，只要師父認可可以去，做弟子的一定是依教奉行，沒有第二句話。你師父我是這樣，師伯、你師兄們都是如此。你自己決定、看著辦吧。」

之後，也有其他法師問我：「要不要去受大戒？」當他們聽到我回應「不要」，以為是我的師父不讓我去，但在知道是我自己選擇不去時，都很疑惑地問我：「為什麼？」「為什麼選擇不去受戒？」「為





什麼不去？」甚至有人問我：「是不是對於出家這條路，還不是很確定？」其實，自己心裡有很深的感覺：現在的我，沒有資格、不適合去受戒。

2016年10月時，新任的輔導法師來告知：「明年有戒期，你問一下你師父，要不要讓你去受戒。」我心裡嘆了一口氣，該來的還是會來，還是要面對。默默地說：「知道了，我再去問看看。」其實心裡根本知道問是沒用的。去與否，決定在於自己。

直到最後一刻，才打電話向師父說乞受三壇大戒的事，並說這次自己會去。師父簡略問了戒場基本資料後，說：「你想好就好了。」心裡很清楚，決定去受戒，是因上次回絕後，答應師父下次再有機會，就會去。所以單純是為履行當初的承諾，決定去受大戒。

之後，在忙於學業、籌備生命自覺營等

情況下，完全將受大戒的事情拋在腦後，即便自覺營活動結束後，距離受戒只剩一週的時間，還是投入善後事宜中，彷彿下意識不願面對自己即將受大戒的事實。

我，為何來出家？

僧團為這次前往新店竹林禪寺的沙彌尼們，舉辦「乞受三壇大戒行前座談會」，讓自己不得不從繁忙的生活中抽身，將心情轉換，正視要去受大戒的事實。在座談會中，每位法師叮嚀，對如何於戒常住，安住自己的心，以及可能即將面臨的挑戰、看到的現象等，打預防針似地做了心理建設。雖然面向很廣，但所有的分享，都指向相同方向：「回到自己的初發心，以及不斷問自己——我，為何來出家？」

法師們還不斷提醒：「受完具足戒後，才是真正成為出家人的開始。」並勉勵大家要發心求得「上品戒」。因為擁有戒

體與修梵行，是身為出家人的珍貴，而能求得什麼樣的戒體，取決於自己的心態及所發的願。所以受戒期間，當負面心念開始浮現時要有警覺心，此是戒障現前的徵兆，要不斷地以懺悔、發願，依教奉行，以殷重心來求戒、受戒。

這場行前座談會，讓自己對受大戒一事有很大的提醒及往前走的動力。雖然出家奉獻，不會因是沙彌尼或比丘尼身分不同，而有差別，至少開始重整自己的心，抱著剖析認識自己的態度，來看當我帶著種種疑問進入戒場、融入戒場教育後，內心會起怎麼樣的火花及轉變？

出發前，我們聆聽大航法師於幾年前，在戒場為當時的戒子所作的開示，聽完之後，又對「戒法」及「受戒」多了新的認知。印象最深刻、感到當頭棒喝的是大航法師問：「我們能肯定自己是『僧寶』嗎？」「能珍惜自己的身分嗎？」「對此袈裟、此戒法，是否生起過稀有難得、好不容易被我『撈』到的想法？」

當得知大航法師是在經歷生死邊緣後，而做了這場開示，才對法師不斷提醒修道的堅定心，以及戒法的可貴性有了一些體會，也許一直以來認為自己「不夠資格」的原因之一，是對於戒法還沒有提起殷重心，對自己的信心及走這條路的決心，還不堅固吧？但無論如何，對即將要去受戒還是抱持不確定感——我，可以嗎？

用欣賞的心看待一切

戒場與僧大是完全不一樣的世界：忙、亂、緊湊，以及無常變化不斷。尤其被分配當班長一職，不斷地處理同班戒兄們

的事情，以及揣摩應如何與他們相處。同時，自己的法名也從「真光」變成了「班長」，在這樣的生活中，發現自己忙於事而忘了來這裡的目的。

還好在僧大的學習沒有白費，出發前法師們的叮嚀與勉勵，馬上發揮功效。腦中浮現出聖嚴師父的一句話：「用欣賞的心來看待一切。」讓我得以快速調整好自己的狀態。在每一次快要陷入事相前，抽離情緒，讓自己冷靜、放鬆，重新面對眼前的事，並不斷地告訴自己：「我是來乞戒、求受戒的。」

隨著慢慢適應戒場的生活模式，初壇正授的日子愈來愈近，演禮愈來愈密集，就在一次全程演禮中，儀軌循序漸進，唱到「我真光歸依佛，歸依法，歸依僧，我今隨佛出家，某甲為和尚，如來至真等正覺，是我世尊」時，頓時深刻感受到：「我，出家了！」雖然只是演禮，但所有戒師與戒子們全神貫注投入其中，隨文作觀，感覺自己在這一刻奔向佛陀，投入佛的懷抱中。

在戒場除了演禮，還有上課。每位授課法師提醒我們守戒、持戒的重要性後，陸陸續續開始聽到身旁的戒子們，到了晚上開始說道：「啊，我又犯戒了，要趕快來懺悔。」「今天法師說的某某戒是什麼？」「我這樣做是不是又犯戒了？快！懺悔得清淨。我要懺悔，怎麼懺？要念哪一頁的句子？」

剛開始，戒兄們的狀況讓我起了反感，內心大喊：「你們根本搞不清楚狀況，不要亂懺！」某天與一位戒兄談話，得知漢傳佛教傳戒的緣起，又遇到同班一位戒

兄被請出戒會，以及上了「得戒教育」課程後，反省了自己的心態。看到其他戒兄們對於戒的態度，提醒了我「要歸零」，以及出發前法師提醒要「防微杜漸」，於是，在3月17日的戒場日誌中，寫下了這一篇〈戒為無上菩提本，應當一心持淨戒〉：

今生有這因緣發起出家的心，一直覺得所謂「沙彌尼」或「比丘尼」沒差別，因為不過是「名稱」不同而已，所做的事都是一樣的，所以對於為何來受具足戒沒有很深的感觸。雖然只知道「它很重要」，但要如何生起殷重心及懇切心來乞戒，不是很清楚，尤其是現在來受戒太方便了，又被常住照顧得很好，但今天上了得戒教育之後，比較清楚身為比丘尼、乞受戒

及持戒的重要性。

在與戒兄聊過之後，才知道漢傳佛教有傳比丘尼戒是很難得的事，是因為祖師大德的願心、悲願，多番努力之下，我今生才可能得受此戒！發願受完具足戒後，好好的學習戒法，努力持戒。

跟佛菩薩約定

二壇正授前一天的懺摩，突然意識到：明天就要登壇成為比丘尼！瞬間一股很沉重的壓力壓在背上，但隨著「南無本師釋迦牟尼佛」的聖號聲，緩緩地拜下，緩緩地起身，這股壓迫感漸漸退去。心中只祈求佛菩薩護佑，讓我明日能夠平安登壇受戒。

終於，在二十位師父證盟下成為比丘尼。踏出壇場瞬間，心中充滿歡喜及感動，最後的大迴向亦是如此。當二十位師父在佛前禮佛後，一一走出大殿為我們祝福時，頓時感到一股傳承正法的責任感、荷擔如來家業的使命感及重量。心中的悸動持續到晚上的拜願，為接下來的三壇正授祈求諸佛菩薩降臨，為我們授菩薩戒。

戒體是無形的，儀式也是空花水月，所遇到的人事物都帶不走。經過這一個月，終於開始有點了解，為了乞受大戒來到戒場，不單只是個儀式及出家人必經的過程，而是真的能讓自己有所學習、反省，看到不一樣的風景。

發願，如同法藏法師所說：「它是跟自己約定、跟眾生約定、跟佛菩薩約定。」期許自己對於戒期中，曾在佛菩薩面前發下的願，能依法而行，順戒法而航。☸





感恩看到美好

感恩不只是被動的情感，也可以是主動的心態，
只要練習保持感恩，自然而然能看到世界的美好。

■ 演一

每兩週一次的懺悔清淨日，讓學僧回顧及反省自己的身口意，在最後小組分享中覺察自他，也彼此互相學習，整個過程除了讓心更清淨，同時長養慈悲與智慧。

在一次懺悔清淨日的分享討論中，一位二年級學僧先分享自己與同學互動時，因價值觀不同，產生了許多煩惱；另兩位行者，分享上週在金山海邊淨灘的心得，活動很有意義，但是看到海灘上許多塑膠物品、漁業用保麗龍，還有超大的輪胎等等，根本沒有撿完的一天，於是對自然生態起了很大的擔憂，內心也開始責怪亂丟垃圾的人。

聽完他們的分享，想起之前禪七中，聖嚴師父開示影片說明「感恩」的重要，提醒我們要對一切人事物感恩。不過話鋒一轉，師父反問：「要不要對希特勒感恩呢？」希特勒發動戰爭，又屠殺了數百萬

猶太人，要感恩嗎？師父回答：「也是要感恩，因為希特勒，讓後世的人更加重視人權與和平，所以要感恩。」這讓我了解到，感恩不需認為對方是對的，而是感恩過去種種因緣所形成的「當下」。

我將師父這段開示與同學們分享，再討論如何對於同學相處及淨灘進行感恩。同學們說：「因為有同學，才能看到自己的煩惱，所以要感恩。」「因為有這些垃圾的因緣，我們去淨灘，體會環境保護的重要，所以要感恩。」「因為這些人的示現，顯示推廣心靈環保的重要，所以要感恩。」

大家體會到，若用感恩心來看世界，自然能想到種種感恩的理由，過去的煩惱同時也淡化許多。大家也發現，感恩不只是被動的情感，也可以是主動的心態，只要練習保持感恩，自然而然就能看到世界的美好。





觀音的禮物

這一條命，是觀音菩薩送的，一切因緣都會安排好，只要將心安住在法上，便可以做得了心的主人。

■ 演寶

2016年第十屆水陸法會，到大壇實習的第二天，正好是送聖彩排，想了解悅眾場布方式的我，繞到舞台角落，並試著退到不同位置，觀察悅眾的定位點。一個不小心，從超過兩公尺的舞台墜落……

生命力的感動

一切過程是如此迅速，所有覺受是如此清晰，趴在地上的我，對身體及周遭的環境變得極為敏銳：身體已多處受了內傷與外傷，疼痛的程度，是不能動也不想動了，然而意識十分清醒。我知道立刻有人發現，打電話請救護車協助，愈來愈多有醫護背景的女眾法師聚集上來，圍成一圈齊心稱念「南無大悲觀世音菩薩」。

如果就此往生或癱瘓……想這些，似乎都不重要了。偶爾飄上一、兩個妄念，心便開始煩躁起來：「水陸法會這麼忙，我應該把香燈做好，結果現在沒辦法做了，還勞駕這麼多人來照顧我」、「大壇還有事情想要完成，但現在沒辦法了」……念

頭即起即滅，因為發覺心煩，立刻會使身體的不適加劇，狠狠地將這些煩惱拋到九霄雲外。平時慣於執著在應盡的責任上，身體抗議時，仍選擇性忽略，當下發現這種慣性思考一點好處也沒有，開始感恩這個受傷的因緣，讓我將以前放不下的執著放下了。

不去問「為什麼？」「怎麼辦？」等待救護車的時間，單純感受身體一切變化，深深被生命力所感動！腫、脹、痠、痛、發熱、流血，一般我們認為不舒服的覺受，其實是身體自我調整的機制，根本毋須作意指揮，便會主動順應當下因緣，而調整到所能達成的最適合狀態，因此不需要管它，只需順著它、接受它，調整出來的結果不論為何，都必然是最好的，內心是沒有任何負擔的，因此即便身體如此「不舒服」，內心則完全處於無事的狀態。

無事之際，仍是有事可做。由於平常習慣稱念「南無大悲觀世音菩薩」，此刻法師們不斷如此稱念，我便不費力、很自然

地跟著心念口誦，並沒有祈求能得到護佑，只是單純地將心繫在觀音聖號上。事後回想，深刻確信自己已經得到最大的護佑——身旁的每位法師都是觀音菩薩的化身，這麼緊要的關頭上，立即提醒我回到這句熟悉的聖號，使得意識更加清楚、內心更加安定，身體所受到的傷害也有所轉化。

觀察室悟語

一下救護車，便被以極快的速度，推向許多精密儀器：腦部斷層掃描——正常；X光檢查——正常；腹部超音波——正常。儀器證實內傷並無大礙，醫師確定外傷不需動手術，實在是給更多人安心丸了！為了檢查是否有腦震盪現象，在觀察室待了幾個小時。過程中，想到洗手間，卻痛到完全無法移動身體，經過法師幾番

嘗試，最後選擇包紙尿褲。然而身體疼痛使然，法師一人無法幫我穿好它，此時正好有位護理師經過，熱心地協助。

「受到多大的撞擊，身體就有多痛的反應，如果你因為怕痛而不敢動，只會讓狀況惡化下去，一定要動，而且你一定動得了！」護理師的語氣有點急，但我感受到她真誠協助的心：「我們雖然可以幫你移動身體，但無法知道你身體的感覺，就算稍微動了一下，也絕對不會是你想要的方式。只有你自己才會知道該怎麼動最適合，而且你一定可以動，你一定要試著動，絕對會找到可以動的方法！」我緩緩地試了一些方式，不久真的成功穿好。

想想，聖嚴師父不也是這麼指導禪修的嗎？開悟的人可以指月亮給我們看，但我們沿著他的手指方向看去，不見得能看到月亮，畢竟是用他的角度指。如果我們真想看到月亮，仍須依循指導，靠自己去找方向，而且要相信自己一定可以找到。

即便自己的禪修工夫非常淺，此刻竟能嘗到箇中滋味。自己嘗試用方法、相信自己一定找得到方法，而且也信任幫助我們的人。真感恩護理師菩薩這席話，給我很大的力量，學著使用疼痛不已的身體。

法器教我如何修行

醫院初步檢查無大礙，當天深夜便回女寮調養，但我自己知道，身旁的法師也知道，從這麼高的地方跌下來，一定要做更細部的確認，包括神經、韌帶、經脈、脊椎……我時常感恩自己的身體，為了照顧受傷的部位，其他部位自動補位，它們無言地告訴我，什麼叫做相互成就。



在深夜經常痛醒的時光，若皺著眉頭問：「怎麼都沒有改善呢？」我發現狀況不僅不會改善，還有可能更糟；反之，感謝自己還有覺知，感謝那些部位陪伴著自己一同活著，並承諾：「謝謝你，我會好好照顧你。」接納了不適，便不再覺得不適了；接納，就是一種慈悲。

平常將一切行動視為理所當然，直到現在受了這種傷，做任何動作都不順暢，甚至無法做到，上下床更需要透過他人協助，歷經數十分鐘的努力才能完成。非常感謝一旁的人熱切想幫忙，不過我知道不能完全依賴他人協助，如同護理師所說，必須自己找方法。此時，正是練習覺照力的極佳因緣，不斷嘗試各種使用身體的方

式，若疼痛了，放鬆休息一會兒，再換下一招；清楚知道，適當反應，沒有情緒。

很感謝在一旁陪伴、照顧的法師，能夠看著我一陣一陣疼痛的表情，卻忍著不出手協助，懷著極大的耐心等待我嘗試各種「招數」，直到可以出手時，動作輕巧緩慢，讓我可以很安心地調養。

學習被人照顧

受到僧團許多法師們無微不至的照顧，讓我不禁反思：過去的我，是否真的考量到被照顧者的需求？還是為了滿足自己的需求而去照顧人呢？我是關懷到了對方的心理，還是暫時協助了身體的需求？

感恩僧團之餘，有時真覺得承擔不起，



然而某位法師說：「要學會被人照顧，才會知道該如何照顧別人。」這句話在出坡時，特別有體會。一開始恢復出坡時，身體的狀況充其量只能做最簡單的項目，儘管其他人勸我再休息一陣子，然而內心覺得自己「應該」復原很多了、「應該」可以多做一點了，逼著身體去完成「不可能的任務」，這才驚覺：過去經常為了滿足內心想做好的事情，而忽略身體的極限，甚至曾把整隻右手折騰到完全不能動了，還繼續逼它。

此外自己也發現到，這番習氣同時也會加諸在傷病的人身上，無法真正體諒他們需要多一點休息。就藉著這段調養期間，學習調和身心、同理他人吧！

觀音的禮物

當我從舞台摔落時，發出巨大聲響，有醫護背景的法師們趕到現場，多判定很不樂觀；因自己一個不小心而嚇壞那麼多人，實在愧疚。然而，一聲聲毫無間斷的觀音聖號，使得一顆顆受驚嚇的心，得以恢復平靜。

三寶加被，摔落的過程有撞到東西，而使衝擊力減緩，受傷的部位也均恰到好處地與危險邊緣擦身而過，再加上這麼多人協助，深刻感受到僧團大家庭的溫暖，以及內心深處無有恐怖，應驗觀音施無畏、無處不化現的威神之力。

回顧自己修學佛法的初發心，很簡單，就是「做自己心的主人」。每當修行路上遇到瓶頸，真心向觀音菩薩發自利利人的

願時，皆能滿願，讓我修行路上的腳步踩得更穩，對於觀音菩薩的感恩，是難以道盡的。此次經歷，對觀音菩薩更為深信不疑，這一條命，是觀音菩薩送來的，一切因緣都會安排好，只要將心安住在法上，便可以做得了心的主人；心安，周遭的一切都會平安。

聖嚴師父曾說：「依佛法的認知，人來到這個世間，有兩個任務：一是還債受報，償還過去多生之中恩怨情仇的債務，接受福報與苦報；二是還願發願，人們在過去無數世中曾經許過的心願，必須逐一完成，在受報還願的同時，也可繼續發願。當在這一生中的債務及願心告一段落時，便算任務結束，就可以安心的離開世間了。」（註）從第一個角度而言，這回摔傷是還債受報；從第二個角度來看，如今平安地活著，必定是此生有更重要的願等著去完成。

面對身體逐漸康復，卻無法百分之百復原的未來，將有許多的功課等著去做，包括：執事上能否讓身體與心念達到平衡？能否清楚身體的狀況，不逞強也不放逸？能否向共事者表達自己的狀況，並如實接受一切的反應而心無罣礙？能否同理他人身心需要調適，確實理解對方的需求，而給予適當的協助？這些其實都是已發願調整的習氣，這次藉由受傷因緣，不得不面對調整，也算是一份禮物。

企盼珍惜這份禮物，照顧好每一顆心，時時刻刻學觀音、做觀音，永在菩薩道上向前邁進！



註：《人間世》聖嚴法師（《法鼓全集》2005網路版，第8輯第9冊，頁109）

給老菩薩的信

學佛就是要參透生死大事啊！只有生死是大事，其他的都是小事。

■ 智證

【2017年5月5日】

老菩薩，阿彌陀佛！

這一生中，如果自己有一點點的善良，有一點點的正直和助人的心，那都是來自您跟女眾老菩薩的身教。我常在想，自己何德何能，能有全世界最好的父母，甚至成就了兩個女兒出家。自己常覺得，您們倆就是天人下凡來護持他人發心出家的。

兩個女兒的出家，這該有多麼大捨的心啊！換做我是老菩薩，都捨不得。大捨的心就是菩薩的心。菩薩又名「覺有情」，而凡夫稱為「有情」。凡夫有情感，菩薩也有，但菩薩不會為情所困，不會為情所苦。

記得上回至臺南白河家中，自己跟您談到生死這件事，我們從現在就開始練習面對。生命不在長短，而在於方向與質量。自己現在三十歲，但時常練習眨個眼，下一秒就去了。不斷練習保持正念，如此一來，最後一刻才能依著自己的正念及方向感，前往好的地方。這一期生命的結束，只是另一期生命的開始。

之前曾有法師跟我分享：「無論在什麼時間、什麼地點、什麼方式，都叫做『壽終正寢』。」這讓我非常震撼！因為這位法師的父親，是在家門口的馬路上被車撞死的。

在法鼓山上看著聖嚴師父的影片，常常覺得跟老菩薩怎麼那麼像，無論是外表還是思想。師父的師父，也就是師公，預知時日，一生節儉，捨報前已請人準備一套全新的內衣褲，沐浴後換上，便坐化往生了。而師父則是發願以凡夫身修菩薩行。師父的身體一向不好，特別是在最後幾年，可能才剛洗完腎，就馬上以佛法幫助人。師父的精神與行誼，日後還將繼續引領千千萬萬的人。

智證 恭敬合十

【2017年5月20日】

老菩薩，阿彌陀佛！

先跟您說個故事。有一次佛陀外出回來，弟子們很期待，都迫不及待想成為第一個見到佛陀的人。其中蓮華色比丘尼是第一個見到佛陀的，但佛陀卻說，第一個見到他的人是須菩提——即是《金剛經》的請法者。原來須菩提也想快點見到佛陀，於是他坐下來，盤好腿，開始思惟空義。結果他和佛心相印，成為第一個見到佛陀的人。

雖然我在山上，但願我的祝福能不斷地迴向給老菩薩，真正地和您心心相印。老菩薩，您可將肩膀放鬆，身心放鬆下來，閉上眼睛，深呼吸。您有感受到和所有關心、祝福您的人心心相印嗎？甚至我們和所有眾生，都是心心相印的。例如俗家的狗小吉，不用說話，但牠的一個動作，一個眼神，我們就可以知道牠在想什麼。

其實在知道您生病確診的結果後，覺得很慚愧，自己修行不夠用功，而讓老菩薩以生命的過程示現，來提醒自己修行的方向。學佛就是要參透生死大事啊！只有生死是大事，其他的都是小事。連從馬來西亞來參學的法師同學，都已在其常住道場為老菩薩點燈祈福，同學們也感受到生命的可貴與方向感。

感謝您們成就我在山上安心完成學業，請不用擔心這個過程會打擾我們修行，這本身就是對修行最有助益的過程。

智證 感恩合十



最後的祝福

下一階段的生命，記得戒定慧，遠離貪瞋癡，有因緣再見。

■ 智慧

阿彌陀佛，阿彌陀佛……佛號的聲音，遍滿整個會場，感覺到滿滿的祝福。會場裡，身穿現代衣服的人少，穿著黑色海青的人多，彷彿親友是賓，蓮友是主。「恭請主法法師開示……」聆聽著法師述說往生者在世時，在寺院禮佛的故事，內心頓然沉靜下來，身體也跟著放鬆了。就讀僧大以來，已經不只一次參加告別式，卻是第一次有這種身心安定的體會。

深夜的無常

在漆黑的寮房，突然醒來，全身疲憊不堪。隔壁寮友發出熟睡的聲音，伸手按著床邊時鐘的燈鈕，晚上11點20分左右。咦，床前有一個人影，應該是他把我叫醒，難怪會這麼累。細看這個人的外型，好像是堂主。奇怪！現在不是禪七中，有什麼事呢？

隨著他走出寮房，果然是堂主。法師馬上說：「您男眾老菩薩在加護病房，打電話回去吧。」心想怎麼可能？半個月前去關懷時，人還好好的。接著又想，怎麼不

可能？不是無常嗎？因為是無常，任何事情都有可能。

「下午反應人不舒服，到醫院檢查身體，照X光時，突然休克。」俗家弟弟在電話另一端說：「急救不醒，送進加護病房，這二天是危險期！」問清楚探病時間，回覆明天會去醫院。心裡想，這麼晚了，什麼也不能做，明天再說吧！

回到寮房，躺在床上，感覺到中秋過後的夜晚，充滿涼意，「您那裡也是如此嗎？」不久，想起老菩薩兩年前給的手表，前一陣子因年久失修，表內的三根指針不再走動。父母恩重難報，身為兒女的人，應該為老人家祈福。

暗夜裡的禪堂，顯得格外寂靜。即使夜深了，佛陀仍然如同皎潔的明月，散發出光明，伸出雙手，安撫苦難眾生的心靈。來到佛前，雙膝跪地，雙手合十，祈求佛陀及諸大菩薩，慈悲加被老人家，可以順利地度過難關。

萬木無聲待雨來

次日，用完早齋，請假出堂，與輔導法

師前往中部。上午，在醫院陪同弟弟禱告完，即進入病房，鼓勵昏迷中的老菩薩。由於情況尚未明朗，離開病房後，向輔導法師請假，留下來關懷家人。回到弟弟的住處，請女眾老菩薩準備老人家的身後事，希望是備而不用。

夜晚，在加護病房外等候的人，雖然門庭若市，但異常安靜，彷彿萬木無聲待雨來。時間一到，眾人紛紛進入加護病房，和母親一起跟隨在後。來到病房，看到持續昏迷的老菩薩，在病床上呈現衰老慘白，如同風中之燭，維生設備的數據也都低於下限值。

平時就有準備這一天的到來，可是見到这一幕，心情波動不已。覺察到這個現

象，提醒自己，現在的身分是佛教的出家人，此刻更須安定眾人的身心。即刻靠近床邊，鼓勵老人家：「老菩薩現在請放下萬緣，一心念佛，隨阿彌陀佛到西方。不用擔心，我們隨後就到。」

探病結束，在加護病房外的人，彷彿經歷驚心動魄的場面，不是面目惆悵，就是哭泣哀悲。正準備離開，醫生出來通知：「病人可能會在半夜辭世。」才剛說完，護士就從房門走到醫生旁：「病人走了。」

城市裡，依舊車水馬龍；病房外，還是面目惆悵、哭泣哀悲。腦海中，浮出蘇東坡的詞句：「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟。」也想起經文：「諸法空相，不生不





滅，不垢不淨，不增不減……乃至無老死亦無老死盡。」

死亡，莊嚴的佛事

打電話到僧大，回報此事。處理醫院的行政流程後，將老菩薩遺體送往醫院的助念室。沒有多久，分院的法師及地區의菩薩來到醫院助念。「阿彌陀佛」聖號聲，讓浮動的心穩定了下來，也讓惆悵的母親，開始臉色泰然。兩個半小時後，僧大的執事法師及學僧，也出現在醫院裡關懷。由於僧俗四眾的幫忙，助念關懷順利圓滿。

接著，主法法師開示佛法，同時，內心跟著法師一起鼓勵老菩薩，要離苦超生，求生彌陀淨土。「迴向！」此時，用感恩的心祝福老菩薩，與大眾共同唱誦〈迴向偈〉：「願生西方淨土中……不退菩薩為

伴侶。」

一位優秀的文人，筆端常帶感情；一位傑出的僧人，心中不離道情。我是一介障重的凡夫僧，內在仍執著俗情。今日的告別式中，雖然外顯出家相，但內心的身分是往生者家屬，也因此體驗到佛化奠祭的好。這樣簡單隆重的追思祝福法會，不僅能祝福亡者，又可以關懷家屬，所以聖嚴師父說：「以佛教的立場來看，死亡不是喜事，也不是喪事，而是莊嚴的佛事。」

「起靈！」悅眾在前，家屬在後，同聲誦念佛號，引領靈柩逐步邁向火化場。不一會兒，棺木已送進爐內，待爐門闔上，眾人獻上最後的祝福。「老菩薩，您高壽辭世，應感榮幸。過去的種種，已隨熊熊烈火，煙消雲散，而福慧資糧是連綿不絕的。下一階段的生命，記得戒定慧，遠離貪瞋癡，有因緣再見。」



珍惜當下因緣

生命自覺營感恩分享會側記

這個因緣相信就這麼一次，不管順境逆境，都是增上的因緣。

■記錄整理／演運

2017年2月21日上午，天冷，微雨。第14屆法鼓山生命自覺營的內外護，緩緩移動到法鼓文理學院的齋堂，燈開始亮了。男眾法師、菩薩們為大家準備了簡單的點心，水果凍、芝麻酪、桂圓紅豆湯，還有義工菩薩遠從三芝煮好運過來的大補湯。在自覺營善後、僧大期初禪七的間隙中，難得有此勝會，今日，是生命自覺營感恩分享會。

開場，再看一次本屆自覺營的回顧影片，此時此刻，大家終於能坐下來，聚精會神地回首這些留下的片段。縱使每一次的因緣，都如此不同，不變的仍是變動本

身。文宣組的同學們，特別製作了另外兩部內外護回顧影片，今日首次播映，第一部影片以「不可思議」為主題，回顧了營期中，總護法師、服務中心、外護同學的心路歷程與有趣的插曲。課程組也製作了學員回饋問卷的短片，內外護的法師、菩薩們熱切看著學員們的回饋。

影片之後，是營主任果暉法師、總護常襄法師的勉勵，最後是共同創作時間，主持人演海法師以《第36個故事》為喻，邀請在場的法師、菩薩一同畫下自覺營中發生的故事，為這段「用生命感動生命，用生命啟發生命」的旅程，畫下休止符。



營主任果暉法師的話

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。——聖嚴師父

這次以內外護人數來說，是一位照顧兩至三位學員的比例。學員在分享時提到，全世界對學員最好的人，就在我們這裡，因為我們把學員，當作未來的師兄弟來對待。

這次自覺營的學員，以年齡層來講，合乎僧大招生年齡者大約占70%，希望大家能持續做後續關懷，接引年輕人進入僧團。這次經驗可以提供給下屆同學，作為舉辦的參考，我們還有改善的空間。

很感謝諸位，特別是三年級同學，全心投入。看諸位每天兢兢業業地，很感動。有什麼要檢討的，可以靜下來思考：如果明天就要舉辦下一屆，可以怎樣來辦、如何回應。



▲果暉法師畫下「聞雞起舞」，作為共同創作的
第一幅作品。

總護常襄法師的話

大家有沒有注意到，今天我們的點心依然保有三個原則：不食用乳製品、不吃單包裝點心、選用地生產的食品。我們吃得沒有負擔，對地球也沒有負擔。雖然我是總護，但比較常拿麥克風，很多事都由同學們幫忙。大家各自有各自的因緣，同一個活動中，付出多少就學到多少，就是下一個階段的資糧。

不管什麼事情，無法有完全準備好的一天。不管是總護，還是主法。擔任總護的時候，我告訴自己：別要求太完美，生命會找到自己的出路。不管有沒有準備好，時間到了，人來了，就開始。

這個活動結束，大家各奔前程。請大家看看身邊的人，就只有這一次。什麼時候會有機會一起做一件事？我們是不同的班級，有男眾、有女眾，這個因緣讓我們聚在這個地方，共同成就一件事情。這個因緣相信就這麼一次，不管順境逆境，都是增上的因緣。



▲常襄法師、常啟法師共同創作「等待覺醒」。

總護常襄法師與常啟法師共同創作了「等待覺醒」抽象畫。畫中有一葉菩提，還有好多覺醒的可能性；有隻蝴蝶，是關於2017年1月4日下午，自覺營最後一次大會中，常襄法師播放一段影片「You Can Shine」，當時影片播放短短幾分鐘，

眾人靜默，有人流下淚水。法師曾說，在這段過程中，我們要磨掉的是自我中心，而不是出家的初發心。

共同創作：大家的故事

感恩分享會的尾聲，大家也畫下了自覺營的感想。

一位場地組的組員先畫了方框，向組長說，來看看我們有沒有默契。於是，另一人開始將圓的、方的各種燈型畫上，禪堂的意象開始躍然紙上。

今年的感恩分享會，多了一些大家的故事：共同創作。

分享會是本屆自覺營最後一場活動，圓滿後，僧大全體同學準備進禪堂打七。☁



▲大家共同畫下自覺營的感想。



(Jean Lee 攝)

走在中道的路上

法統根源，正如一棵大樹在沃土之下的基底；
理念願景，則是華枝昂首向於藍天的空間。

■ 智見

安心在走路的當下，包容所接觸的一切。
現實裡，我們什麼也不欠缺。
這個世界，繽紛和諧。
好壞相對，短暫生滅；
圓滿殘缺，去來進退，
那是懸掛長空的皓月。
天上的雲啊！浮動，飄逸，隨著風，
變化萬千的表相，始終有不變的清涼。

我們孤伶一人來到世上，
最終也將獨自離散。
衰老、疾病與死亡，有誰可以倖免於難？
娃兒哭嚎，陪伴的是眾多寄望；
悄然安息，面對的是親友斷腸。

生命歷程，數不完的苦，
吵鬧爭奪，愛恨辛酸，
從頭到尾，一個人，
難道只剩下碰撞與困惑在循環？

面對迷惘，有一種典範，
走出了反覆不斷的輪轉，
那是菩提樹下，一位覺者的醒悟，
他發現人生的出路。
那一夜，星空明亮，無限寬廣。
恆河兩岸，流水與塵沙，
偉大的覺者走過。
為了一切生命的覺醒，
勇者無畏，走向了中道的路上。

山川異域，荒野平原，
崎嶇的路途難行，探索的旅途漫漫。
一時風雨飄搖，一會焰陽高照，
酷寒炙熱，疾走無邊方。
宇宙浩瀚，人生渺茫，
走在中道的路上，覺悟者沒有任何慌張。
踏穩每一步伐，
覺照從容，明瞭即是當下。
正念發出了光輝，是指南，也是舟航；
他的腳步，如天地涯畔，
走到哪裡，那裡就是完成。

走在中道的路上，覺悟者的體會，
只是自然本有的寧靜。
他有一份喜悅，隨時隨地可以分享與人，
自在行深，能夠照見黑暗，
不再困擾徬徨。
單純專一，向山林溪畔走去，
前程不是追求，當下便已完成。
那是一所移動的學校，
沉穩靜默，對話內省，
承載著安心的智慧。

億萬年的思考，太短暫。
永恆，只揭顯在眼前。
流水，涓滴過往，
筆路藍縷，歷經了多少聖賢。
蒼天古木夾道，沒有任何裝飾，
有的，也只是陽光、空氣與土壤。
柔和的青草，踩過不留跡痕，
空曠的園林，樹下有千百人乘涼。
他們勇於面對自己，認識真理，
分享善美的語言。

走在中道的路上，普作世間的明燈。
古往今來，凝聚了集體，
扶持依伴，通往共同的方向。

大時代的巨輪，停不住地往前。
人類的災難，重複不斷，
太多沉重的負擔，
讓人忘了腳底所踩的土地。
覺悟者有觀照的力量，
能輕易看明白這一切。
他們悲憫群生，奔走來回，
引領迷失於旅途的人，從岔路中導正。
過程自然辛苦，
太多的唾罵攻訐，酸甜苦辣……
但他們甘之如飴，不曾迴避最初的願行。

乾枯的幼苗，曾經滴水滋潤，
一份恩澤，耕耘心田，
當他茁壯，回報的自是湧泉。
於是，順著溪流，追溯溪的源頭，
巨石再多，也阻不斷流動的水，
從高山往平原奔走。
華雨繽紛，流過農家聚落，
映入眼簾，峰巒萬嶂，歸向究竟處，
百川納入了巨海。

走在中道的路上，
人間有情，森羅萬象。
青年人的理想，超越於現實，
開創出未來。
安心具足一切，關懷失落的族類。
覺悟的祇園，庇護天下人歡喜開顏。

有一座寶山，座落在三界周遭。
從地湧出，延續了傳統；
源頭的活水，在山谷間環繞。
承載天空，容納海岸，
人們向深幽走去，
貼近大地、溪徑、林道，

芬芳清涼，當下現前。
不執著也不追求，通往世界的道路，
是全面，也是無限。
桐花萬里丹山路，覺悟者走過，
後來的人，明日仍將接續行走。

【續語】

此篇散文詩，是筆者在沙彌階段，與第5期《法鼓文苑》編輯同學們，為了策畫專題「僧教育這條路」所寫出的導讀。後來因緣演變，未能刊登。詩以言志，當年（2013）寫作時的心願，是想讓更多人重視、深入體會自身的歷史傳承、法脈道統，以及未來佛教慧命的所在。時隔將近四年，經歷了許多人事環境的變遷，於禪學系六年養成的歷程，也已完成，即將邁向領執的新僧涯。

重新翻閱昔日舊作，心中感觸很多，頗覺自年少致力學法以來，甚有福報，從十五、六歲至農禪寺受菩薩戒，親炙聖嚴師父弘護聖教、力挽狂瀾的生命典型，在佛教高等教育校院的大學、研究所求學，爾後從軍至出家，一路迄今，可說是受師父願行精神的啟蒙影響最大。雖自幼隨母親學佛，同時在臺灣解嚴後，佛教豐富多元、親切互助的蓬勃發展中成長，但如果沒有因緣，跟隨母親遇到師父，那麼純正、誠摯、鍥而不捨，並且通宗通教，始終念茲在茲於匡扶正法、慈憫眾生的大善

知識，茫茫的人生苦海，又如何找到慧炬做燈航呢？

法統根源，正如一棵大樹在沃土之下的基底；理念願景，則是華枝昂首向於藍天的空間。我們非常有福報，透過師父畢生苦參實學、風雨獨行、全面耕耘、遍及全球的努力，既會通了傳統與現代，豁達圓貫於所有階層，也傳承東初老人、靈源老和尚法脈，集虛雲、太虛兩大師之大成，延續歷代實踐佛法者的慧命，發揚光大其精神於世界各地。

不管是義理、修證、律制、教育、文化、慈善等領域，幾代人薪火相傳的發心與發展，從戰亂、封閉，到今和平、開放的時代因緣，逐步摸索出切實寶貴的經驗及遠見，承擔者只要肯用心吸收體會，相信都可在浩瀚的精神大海中，找到一片天地。往未來看，法鼓山具有極深厚的文化財，只得靜下心來，涵容接續，同時契合現實因緣，具耐心與願行，相信完成前人未竟之志，開創嶄新時代契機，將如蒼穹海天，無有窮盡。





修行札記

我修，故我在。

我行，學如來。

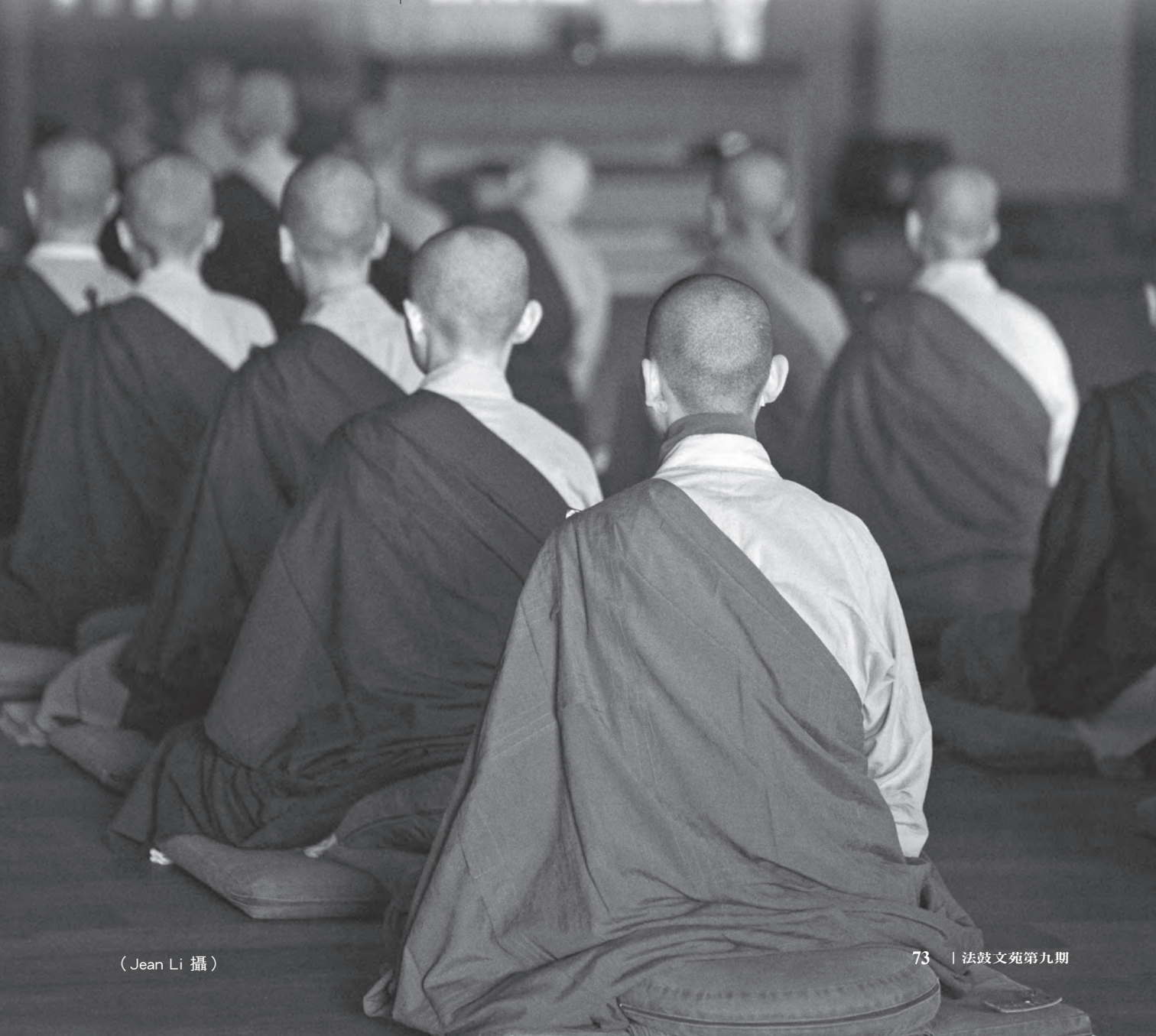
不是日記，也非懺悔文；

不像心情，卻是真跡。

我們如是修，如是學，如是行，

如是日用萬物躍然於紙。

百轉千迴不為詩，一心映現千江月。



讀《一夢漫言》

見月律師的入僧、求戒、佐師與弘戒

末世善知識，多無剛骨，同流合汙，
猶謂權巧方便、慈悲順俗、以自文飾。
此書所述師之言行，正是對證良藥也。

——弘一大師

■ 演運

1996年春季，聖嚴師父領著眾人，跪在寶華山隆昌律寺的大殿前廣場，要求大家「體驗一下古大德們建立規矩、執行規矩、接受規矩，磨鍊熏陶的內心感受。」五年後（2001），法鼓山僧伽大學正式開辦，師父在僧伽大學教授的第一門課是「高僧行誼」，選擇的第一位高僧，就是《一夢漫言》傳主見月讀體律師（1601～1679）。師父說，中國古來的高僧史傳，少有僧人自敘，又如此完整的。

《一夢漫言》係見月律師73歲時應眾禮請所說，以勉後人。全書三萬餘言，見月律師自述發心、求戒、受戒、弘法的過程。讀此書時，彷彿隨著祖師體驗了求法歷經的順逆境，寥寥數語便展現了悲願、行誼，細細讀來，法音彷彿繞樑數日，不絕於心。

弘一大師於這本書的題記談到：「師

（指見月律師）一生接人行事，皆威勝於恩。或有疑其嚴厲太過，不近人情者。然末世善知識，多無剛骨，同流合汙，猶謂權巧方便、慈悲順俗、以自文飾。此書所述師之言行，正是對證良藥也。」順著弘一大師的眉註讀《一夢漫言》，見月律師的自述節奏明快，事理明徹，行誼躍然紙上。

入僧：出家懺罪報恩

見月律師，俗名許沖霄，出身雲南，14歲時，父母相繼亡故，由伯父扶養長大；27歲時，一日聞伯父逝世，與眾友聚嬉的許沖霄酒醒，並發出家之念：「酒闌間接得家音，知伯父望歸不至，壽逾古稀已逝，即神驚酒醒，心傷淚墮。一羈不信僧道，倏爾發起出家之念。謂眾友云，我誠不孝，父母伯恩未報，大逆之罪難逃，今決志出家懺罪報恩，從此一別，不復再



圖1 見月律師

聚。眾聞皆瞪眸視余，以為發顛。」這段發願文及親友反應的描述，甚為生動。

發心後，見月律師先入道成為還極道人，真實修行。一日遇西山老僧，展讀《華嚴經》，憶起初發心時的夢境：「夢見萬里碧空，一輪紅日，行到一大寺，殿臺高廣，朱垣環圍，松柏行植，中有一門，其中無數僧人，俱露頂披袈裟。余喜欲進，恨門闕太高不能跨入，再三奮力忽然超進。進已非道，成一僧形。眾中有一高座，上坐一老僧身著丹衣，笑顏召余上座。余排眾而上，老僧持一卷經授予云，汝為眾講。余接立旁講之，眾皆跪聽。及覺，渾身汗流，所講亦忘。自思終非玄門之士，後必為僧。」於是逐步走向佛門。

求道過程中，諸多師友相助，其中，成拙與見月律師歷經行腳滄桑，道情相持，弘一大師談到最喜其為人。成拙與見月律師初遇，是在啟建龍華齋僧會時：「至下午見一行腳僧來，貌古語柔，幼而且勁。詢其來處，謂朝雞足山來，是尋甸府人，號曰成拙。余請相助，彼即許諾，甚有道念，晝夜辛勤，全無怠倦，由是以為道友。」見月律師曾三營龍華會，廣施飯僧濟貧，足見其為眾之心，以及心量之大。

求戒：不畏權勢一心求戒

崇禎五年（1632），見月律師31歲，於雞足山遇大力、白雲兩位老和尚，大力老和尚允為出家，白雲老和尚卻言：「吾觀此人終成大器，不可草草，恐出家易，持戒不堅，須是自己沿門乞化，折其我慢，

驗其心志，化得衣鉢，再來登山披剃。」兩老一攝一折，見月律師遂發起作心僧之念，大力老和尚賜名書瓊。

見月律師在尋找行化衣鉢之處時，逢僧人月峯勸勉，欲從亮如老和尚披剃，卻唯恐違反兩位老和尚的應許而躊躇不前，直到月峯法師以皆為寂光和尚法脈來開解，方從亮如老和尚剃度，法名讀體，號紹如。一如齋僧勝會，見月律師一生行事，多能攝眾，因此落髮時，街市民眾都前來觀禮，正愁沒人協助時，成拙出現了，圓滿了落髮儀式：「巳時敷座剃髮受戒。男婦無數圍座，如觀至親，嘆息不捨。齋畢而回，佛聲盈路。」初落髮，即應眾請，開講《法華經》。

有一天，見月律師看到幾位出家人俗態厭人，便請問亮如老和尚。老和尚告訴他受比丘戒具諸威儀，乃名為僧，因此發心求受具足戒。但明末佛教衰微，受戒何嘗容易？幾番師徒對話後，亮如老和尚看見

月律師意志堅定，便允其求戒。

崇禎六年，32歲的見月律師展開長達五年的行腳求戒之路，先至大理府與成拙會合。途中曾遙望楚雄境內的家鄉，將心事與成拙分享，立志絕斷俗情：「今若以手足情存，此會必墮業網，豈特出家受戒修行不成，抑且無門以報生育深恩。當觀各人定業因緣，凡人生世，貧富苦樂，壽命短長，皆前生自作之業，今世自受之報。縱父子至親，不能相代。但恨未得親面，是忘仁義而缺慈悲，今莫如之何，惟將修行功德，迴向拔濟。由是拭淚繞城，望西山祖塋倒地叩首，痛切心酸，足軟難舉。」後遇親眷，又跟成拙說：「頓割親愛，說則反惹情生。古云，心如鐵石，志願方堅。情愛不忘，至道難辦。」

翻山越嶺，重重險難，見月律師與成拙渡過黃河，到五台山見三昧和尚，卻未得受戒因緣，守門僧直說有香儀才得進。見月律師描述這趟經過：「次早忍飢，直入方丈頂禮。和尚問云，汝二人從何來。答從雲南來。又問，來此作麼。因無衣鉢不言受戒，但言朝台。和尚云，文殊在汝，反來朝台，實念修行去。二人禮謝而出。由此發願，若作善知識，不受客僧禮，俾淡薄禪和、易得相見。」

有道念，則順逆因緣，皆增上緣。後來聽聞老和尚前往北京，一行人決定前往求戒，但前途茫茫之下，見月律師起了退心。崇禎九年，兵馬洶湧，眾人各自逃散，只剩覺心同行，見月律師嘆息，改號見月：「我等自滇而南，自南而北，今復自北而南，往返二萬餘里，徒勞跋涉，志願罔成。披剃師命號紹如者，以冀弘法利

生，斯皆絕分，媿之至極。余名讀體，體者身也，乃法身理體。讀教以明所詮之理，理明則詮忘。猶因標指見月，月見則指泯。今余改號見月。」後逢甘露寺的平素法師照護，離時還贈路費，見月律師直說不去北京了，不如至天童參禪，待和尚南下時再行求戒。

啟程後，恰好聽到三昧和尚在揚州府石塔寺開戒的消息，於是「愁悶俱解」。峰迴路轉，見月律師以僅存的路費入堂受戒。無論任何狀況，見月律師皆不放棄學習的因緣，後來還破例以新戒沙彌之姿，覆講《梵網經》，遇事亦能挺身而出，有膽有識。三昧和尚說：「今日道場魔事不興，則不顯其見月，爾等為法為師，當如彼膽量心行，吾於此期中得人也。」見月律師的身邊常隨數人，此次求戒，含見月律師共有十三名同戒最為契合，日後恆隨三昧和尚。

佐師：守己守分，進退有度

受戒後，見月律師隨和尚至各地傳戒，守己守分，不望名位。見月律師念舊恩，香雪法師開示請眾人改法名，唯見月律師因念剃度師恩不改。雖任重要執事，但能知所進退：「其首堂引禮，即余受戒之耳圓引禮師，余雖居權位，動止皆以師禮尊讓，彼亦不執我相，堂規咸遜余行。」

崇禎十二年，見月律師38歲，逢三昧和尚接任日漸衰微的寶華山隆昌律寺，囑見月律師任監院。當時，見月律師見情勢不容辭，先乞四事，堅定立場：「余悅顏奉命，拜白云，某先乞四事允許，方敢承當。一者、三餐粥飯俱隨大眾，不陪檀

越。二者、一切宰官入山，概不迎送。三者、不往俗家弔賀。四者、銀錢進出買辦不經手，唯盡心料理大眾，不怠惰常住之事。」

見月律師接任寶華山監院後，曾四度求去。聖嚴師父描述：「在內憂外患的情況下，見月律師就這樣離開寶華山、然後又回來，回來又離開，幾進幾出寶華山，我們在《一夢漫言》中可以看到這過程的記述。」第一次，是因常住辦麪粗黑一事，與曾是見月律師的臨壇尊證達照師結怨，於是避之，後經三昧和尚以偷銀為藉口，激見月律師回山。第二次，亦因與達照師、香雪師反映非法事未果，感律法壞滅而往黃山文殊院住，後因三昧和尚親筆發書接回山。

輔佐三昧和尚的薰六法師先請見月律師任西堂要職，後請三昧和尚將榮昌公主的賜衣賦予見月律師。三昧和尚圓寂前，正

式付衣和戒本與見月律師，命他任寶華山方丈：「於閏六月初一日，和尚令侍者取曆視之，初四日巳時吾取涅槃。鳴鑼集眾方丈，向眾云，華山法席，見月可繼。取紫衣戒本付余云，吾以此事囑累於汝，總持三學，闡發戒光。」

弘戒：中興寶華山

之後，見月律師因香雪師擅自刻己作於殿上一事，而立華山十約，先革弊端，後依方軌，不畏門庭寥落，躬行十約。見月律師回憶：「今日告白之後，是制必遵，是法必行。三日後，達照師辭當家，頓悟發心監院，香師往常州天甯寺講經，諸同戒皆散，舊執事等十去八九。一不能如律躬行，二不能同眾淡薄，三不能出坡任勞，余亦不留。惟百餘同志，皆奮發協助，願共持戒。」華山十約的大略內容是：一、杜絕房頭之患，誓不剃度弟子；

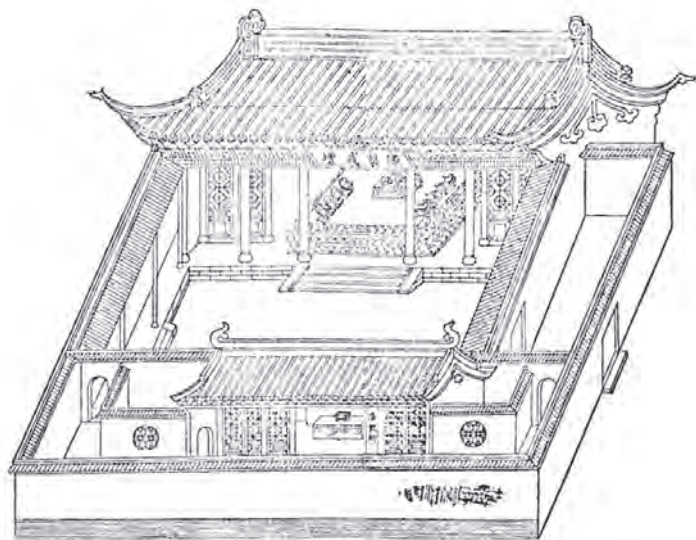


圖2 寶華山戒壇圖



▲1996年，聖嚴師父帶領四眾弟子前往中國大陸朝聖，眾人至寶華山隆昌律寺時，跪於大殿前廣場，體驗古大德們建立、執行、接受規矩的感受。

二、不受單資養老；三、不設化主；四、不私設廚庫；五、香儀悉歸常住；六、戒期不納單費；七、各寮不得私備飲食；八、不行弔賀禮俗；九、一切作務同眾；十、同界共住必遵佛制。由此可見明末佛教積弊，見月律師終於能將行腳所見的佛門亂象，付諸改革。

立約不久，見月律師便立三人一壇受具戒之法。時值明末清初，在見月律師行腳求戒的過程中，地方上土賊四竄，民心動盪。清順治三年，見月律師45歲時，恢復佛制夏安居。不久後一日中夜，百騎清兵圍寺，在大眾慌亂之中，見月律師說：「天色明時，余向頓悟言，我是方丈，汝乃當家，此時有事，同要承當。」清官押解眾僧，見月律師隨即向眾人說：「汝等

切莫慌張，人人一心念佛。若是多生定業，今日必要酬償。若不在此劫數，自然解脫。平日修行，正在此時得力。眾皆依之，喃喃念佛。」

清官審問領眾的頓悟、克修時，見月律師幾次應答，行不亂步，面不改色，終以善巧與行誼攝化清官。臨別前，直說不任方丈了，三位官員聞見月律師此語，誓言護寺，最後「眾舉住山，寺產悉復，官為護法」。後來見月律師又因故，三、四次離開寶華山，又為眾人迎請回山。

對於見月律師的護教精神，師父在「高僧行誼」課程中，曾有很生動的描述：「從《一夢漫言》中可看到內憂外患，內有他的師兄弟不守規制，外有土匪、政府壓迫。在這樣的狀況下，他堅持下來，這

種精神不容易。還有他不怕強權的精神，不怕強權的原則並不是寧為玉碎、不為瓦全，他非常善巧，還能夠全身而退，這不簡單。」

結語：酬夢一遊

見月律師所行，皆是報三昧律師令其「得戒法乳之恩」，題為「一夢漫言」，末後偈云：「一夢南來數十秋，艱危歷盡事方休；爾今問我南遊迹，仍把夢中境界酬。」在《一夢漫言》中，可以見到求戒之艱，江南講席盛，唯實修者少，建立佛門規矩，殊為不易。見月律師之後，寶華山千華派中興律宗，自明末至1949年，每年傳戒兩期不輟，寶華山也成為天下「律宗第一名山」。而見月律師協助三昧和尚重建寶華山寺門庭所撰述的《傳戒正範》，令後世依此傳戒不絕。

見月律師中興寶華山三百年後，臺灣佛

教也因傳戒起了變化。1949年，時年42歲的東初老和尚攜「中國佛教會」匾額自中國大陸來臺，籌組「中國佛教會駐臺辦事處」。1953年，高雄大崗山寺派於臺南大仙寺傳授的三壇大戒，是1949年後臺灣首次傳戒，由中國佛教會主導，之後年年傳戒。白聖法師開堂時，便立下七條規定，限戒子兩日內決定是否受戒，一改「寄戒」、僧俗界線不明之風。

1955年，基隆月眉山靈泉寺傳授千佛大戒時，首席開堂是在寶華山隆昌律寺受戒、習戒的隆泉法師，東初老和尚記錄此次戒會「一切律儀傳授，皆本華山」，雖然對傳戒救國的主張仍有不同意見，但來臺的大陸僧俗大德們，逐漸重塑了臺灣佛教的面貌。

謹以此文，略述見月律師護戒報恩的悲願與行誼，聞者若能發心閱《一夢漫言》原文，更能體驗其中況味。



參考資料：

1. 《一夢漫言》見月老人（佛陀教育基金會，2012）
2. 《步步蓮華》聖嚴法師（法鼓文化，2005）
3. 《菩薩戒指要》〈明末中國的戒律復興〉聖嚴法師（法鼓文化，1999）
4. 法鼓山僧伽大學「高僧行誼」課程（2001.09.25）
5. 法鼓山僧伽大學「高僧行誼」課程（2002.09.17）
6. 〈臺灣佛教光復了〉東初老人（《人生》第7卷第5期，1955.05.10）
7. 〈堂堂僧相，還諸人間——天乙崛起時的臺灣佛教〉釋見曄／編著（《香光莊嚴》57期，1999）

圖片來源：

圖1：《再增訂佛祖道影》（卷4）虛雲老和尚重輯，宣化老和尚再增訂

圖2：《寶華山志》卷一戒壇圖《中國佛寺史志彙刊》第1輯第41冊，頁42～43

坐了一支「蚊子香」

所有眾生都是來成就自己修行的。

眾生也好，順境逆境也好，

全是自己下的形容詞。

■演相

凌晨三點的禪堂，還在竊喜獨享清幽時，嗡～嗡～嗡～原來不只我一人，蚊子也在竊喜著，此起彼落地叫著，好像對我說：你沒發現我，躲在角落……隨後牠展開攻擊，我也不耐煩地用手揮趕。

但是，前夜堂主果醒法師的大堂開示浮現腦中：「要練習無我，首先不要貪愛身體。」法師接著舉了自身的例子，曾讓毛毛蟲在手上爬行、也曾讓蜜蜂叮，而前提是要「心甘情願」。

決定試著迎向蚊子的攻擊，牠選擇在左臉停著。除了將所緣境移到牠身上，感受牠把嘴針插入皮下，是微麻微疼的感覺，同時我亦送上祝福的心念，持咒迴向，願牠與佛法結下善緣。

說也奇妙，平常被蚊子一叮就紅腫發癢，現在卻一點癢的感覺也沒有。還在思考是慈悲觀起了作用嗎？嗡～嗡～嗡～蚊子又來了，第一次可以忍受，第二次想著

再這樣下去，這支香就要泡湯了。此刻瞋心生起，用力一揮，趕走已叮在右臉的蚊子，接下來是奇癢難耐，還馬上腫了一個包。

在左右臉的強烈對比下，突然對平常只流於文字的慈悲觀，有了一丁點兒的體驗，還在興奮這樣的發現時，蚊子三度光臨……

第三次，又回到慈悲觀的方式，這一回牠叮在左臉，同樣不痛不癢，乃至於當下，心的柔軟亦使身體輕鬆無負擔，而心就安住於咒上。直至下坐時，才發現蚊子吸完血並沒有離開，而是和我一起坐完這支香。

有一種感動生起：所有眾生都是來成就自己修行的。眾生也好，順境逆境也好，是非、對錯、好壞，全是自己下的形容詞。如同這隻蚊子，牠們一直被歸為害蟲，但若不是牠的出現及窮追不捨地來訪，我又如何能體會法義呢？





(Jean Li 攝)

誰被擺布了？

「任人擺布」主要是想練習放下自我中心，
有什麼現象，就處理什麼現象，清楚知道他人與自己的狀況就好。

■演提

觀照一連串的因緣變化，引發自己對修行的疑惑。看到自己和他人隨因緣變化，更了解人性的多元，體認到在生活中，要從中抽離出來，觀察自己的念頭；也要從他人反觀自己、觀察每個因緣如何促使我們變化，而自己能否自覺，即時修正？又或是毫無自覺地被因緣所轉，陷入困境煩惱中？

帶著疑問入禪堂

去年底，起了很大的煩惱與對立，不想讓自己在這樣的狀態中繼續下去，練習用止觀，停止在念頭上輪迴，停止自己「隨境起火」，不批評、不比較、不分別，時

時回到身體的動作與覺受。過程中，一直反省自己為何變成這樣，愈來愈多框框，隨著別人起煩惱……由於對這些變化起了很多疑問，於是開始思索：到底從何時開始，是什麼因緣讓自己改變而不自知？

帶著一堆疑問進入禪堂。禪七期間，這些疑問變成疑惑，想得很深，轉得很快，「用錯誤的知見去認識這個世界」，最後被自己打回，因而起了很大的慚愧心，所有問題回歸自己，對一直不滿的人感到抱歉。解七後，回到學校，面對同樣的人事物時，平靜許多。繼續看自己的心念與禪七後的變化，並與法師討論這個狀況的過程。

法師問：「你覺得自己的什麼被覺照到了？」想想，發現是「慢心」被覺照到了，也因此念頭才變得清淨，不再批判你錯我對，也看到自己因認為半年前做對了一件事，所以持續重複以為是關心的行為，但同時，慢心也漸漸被長養。

反省這件事，第一次的心態與動機是好的，但往後所做卻是偏了。因夾雜「我是對的」這個慢心，這一念讓自己走錯方向，陷入煩惱中，直到痛了才願意放下。

「這一念」帶給我很多成長，讓我深刻了解：「當下每個念頭生起後，要用什麼樣的態度去認知和詮釋，再種回八識田內，才不會走錯路，長養惡習，在未來受到苦果。」這也提醒了我，每個當下都要如實觀察，面對接受所有因緣和念頭，直下承擔。

一層層消融自我

在這樣的反思、慚愧下，又進入另一個禪七。在聖嚴師父影音開示與堂主果醒法師的開示中，又覺照到「自我中心」，一次次開示，就像剝洋蔥一樣，一層層剝落，也終於抓到方向，大概知道該怎麼「處理自己」了。法師開示許多無我的觀念與如何實踐，受益很多，其中最想練習的就是：「任人擺布」。

禪期間，慢心、自我中心，這些外牆被打掉後，才肯老老實實地看自己，願意承認心裡早已知道，但一直否認的問題。以前遇上某些人事境界，就會有這些問題產生，但會找很多理由來騙自己，也因無法接受而產生很多惡法：愛面子、傲慢、比

較、逃避……

這些惡法，跟多數人的習氣一樣，當願意接受、承認它們後，再往內看，就變得非常平靜，沒有厭惡。只是如實地看、單純地看，心中反而不再生起；也因老實了，才看到自己對人的態度變化，會期待、失望、討厭，都因充滿了「我」，而在這些「我」被消融後，才看清楚原因。整個過程充分示現了因緣法：「此有故彼有，此生故彼生，此無故彼無，此滅故彼滅。」

回歸自己 處理自己

兩次的禪七因緣，讓所有問題都回到自己，不管外境是什麼狀況，唯一要處理的只有自己。不管誰對誰錯，若是我錯，自然是處理自己；是他人錯，我起了煩惱，更要處理自己。

出禪堂後，正逢新春期間，遇到一些人事狀況，剛好當作自己的期末考，利用機會調伏自己，練習「任人擺布」。「你這是什麼態度……」剛開始跑出兩、三次這樣的念頭，但念頭一出來，馬上止住、放下，將注意力回到觀照身體的動作，讓自己就是照著做、順著做，一直告訴自己「任人擺布」，主要是練習放下自我中心，有什麼現象，就處理什麼現象，清楚知道他人與自己的狀況就好。

過幾天，心中又冒出「任人擺布」這四個字，覺察當下的感受是「嗯，我沒有覺得被擺布啊，那誰被擺布了？」這樣的感受很清楚，我不覺得是「我」，因為只是在做事而已，心滿放鬆的，不像剛開始刻

意要去配合。心想：應該是什麼改變了，這讓我更有信心去處理自己了。

過去心裡一直很疑惑：為何有些人對於「法」，無法有較深刻的體驗與感受？就自己的經驗來觀察，發現是因為「沒有認真過生活」，沒有認真去體驗佛法與生活中的種種變化與關聯性，遇到事情只習慣往外推。不願如實面對和接受狀況、不願耐心去摸索時，自然難有深刻的體驗與感受，法便難入於心。難得有因緣與福報在法鼓山出家，師父的教法又這麼好，只因小小的慣性動作，而失去培養自己修行資糧的機會，豈非可惜？

兩次的禪七，腦中塞滿了妄想雜念，緣於平時沒好好處理自己的疑惑和情緒，結果禪七當中，心一靜下來，妄念整個顯現，這才發現時時照顧好自己非常重要，一旦照顧不來，趕快請善知識幫忙引導化

解，以免因緣聚合時爆發出來，損人不利己。因對自己有更深一層的了解與認識，清楚哪些會變成修行障礙，又該如何處理，未來也可與人分享。

當自端心 正念求度

這半年間，看著自己從「慢心」與「自我中心」的泥沼中爬出來，在覺照力和正知見不夠的狀況下，被外境所轉，回頭再重新檢視，深深覺得當更謹慎自覺。特別觀察到，若因聽受他人稱讚，當真以為自己變好，而生驕慢，就像喝酒、吸毒一樣，沉浸在自己的歡喜裡，便會喪失觀照實相的智慧。

以此為鏡，當自端心，正念求度。感恩一切因緣，讓我走了這一遭，演了這一場戲，以為是為他人，但真正成長的是自己。



（Jean Li 攝）



讀經千遍，不如講經一遍

一切現象都只是暫時的存在，
是為了讓我們懂得修行，不斷提昇自己。

■ 演勝

「凡所有相皆是虛妄」，雖然這是我講的講經題目，但在台上時，緊張的感覺卻是那麼真實；而接受提問時，腦中一片空白，不知該如何回答，舉不出自己類似的體驗。下台之後，才回神想到：「當然有啊！」

深刻的體驗是在去年（2016），俗家老菩薩對女兒成為行者的抉擇十分不捨，女眾老菩薩幾乎天天以淚洗面，男眾老菩薩則相當壓抑，一學期兩次的會面時間，他就真的只是來「看」女兒，不發一語地坐在一旁，表達反對的立場。在通過落髮審核，必須返回俗家取得父母同意的簽名時，對我而言，真是人生中極大的考驗。

果然，第一次無功而返，只能持續做定課，不斷地發願。第二次返家溝通時，男眾老菩薩終於再也無法壓抑，痛哭失聲，這是我這輩子第一次見到父親哭得如此傷心！意外的是，父親轉身便簽下同意書，

成就女兒出家的願。這樣真實又刻骨銘心的感受，在剃度典禮過後，竟如夢幻泡影般逐漸散去。

老菩薩從原本極力反對，到後來全程參與水陸法會，現在則固定到文化館共修，這其中的轉變，讓我深深地體會到「凡所有相皆是虛妄」，一切現象都只是暫時的存在，是為了讓我們懂得修行，不斷提昇自己。

在還是嬰兒學步的宗教師養成階段，感恩僧大師長們給予的禮物，設立講經交流的平台，讓我們從中增進自己思辨與表達的能力，得到寶貴的弘化資糧。

「讀經千遍，不如參加講經交流一遍」，是講經結束後最深刻的感受。原來，依循聖嚴師父為我們規畫的修行地圖，在師長們循循善誘之下，我們安穩地走在自利利他的菩薩道上，菩提心也不斷地成長、茁壯。



蘭陽洄瀾之旅

■詩／智衡·文／演奉、智作

體驗生命慈濟行，捨身大愛利蒼生。
無私奉獻大悲心，慈悲喜捨大願行。

生長在花蓮，於宜蘭教過一陣子書，看到此次行程，只覺得：「要回家了。」行程介紹時，法師淡淡說了一句：「不知道是什麼願力，把我們帶到宜蘭、花蓮。」因為這句話，自己從「看」行程的心態，轉成「來修行」的心態。

此行另一個任務，是隨侍協助戒長法師，經過師長提醒，揣摩如何在隨眾的原則下，擔當好侍者的任務。此後幾天，都在學習、拿捏適時適所的分寸；也發願將

法鼓山的精神帶到每個走過的角落。

午後，抵達花蓮慈濟大學用齋，餐廳供養出家眾，不禁思索我們的四事資具都來自十方，所修所學也應回饋十方。飯後，觀看「無語良師」影片，並在多位慈濟法師帶領下，以慈濟的儀軌、唱誦為無語良師助念。無語良師的示現，也讓眾人更清楚生命的意義。

嗣後到了茶道教室，由李六秀校長夫人授課。體驗三飲茶湯的細與慢，平時自己的魯莽與粗行，此刻化為對茶湯的恭敬與細行。隨後王本榮校長也來向我們致歡迎之意，而在與曾國藩副校長互動時，更深



入了解慈濟對無語良師專案的投入：長期的關懷、悲傷輔導……這些都不是短時間能達成，必須由志工、法師、專業人士、學生、家屬等不同角色，彼此支持。

晚間，到七星潭打坐，旁邊是空軍基地。一架一架噴射機呼嘯飛過，果徹法師在旁如如不動，自己也就安下心來，坐著、看著海邊的螢火蟲。

讓生命「慢」下來，是今日在不同場景下學到的事。

走入自然禪修行，萬馬奔騰溪聲響。
清楚覺受不對立，身心清涼自在行。

來到太魯閣，體驗大自然的鬼斧神工。在燕子口，為了預防可能落下的小碎石，眾人帶著安全帽前行。請教法師要如何用方法？「一是藉著大自然擴大心量，使自我中心降低；二則是打開六根，將外境當成所緣境，禪修就是要回到初心，用單純的心體驗當下。」

蘭陽精舍眾願行，募心募款不餘力。
筆路藍縷齊合心，眾願所成慧命昇。

一行人在雨中來到蘭陽精舍，由羅東地區召委分享建設精舍十年的心路歷程：敦親睦鄰溝通協調、參與工程確保品質、帶領共修安定人心，終於完成體現法鼓山精神의 建築。

果徹法師開示時應景應機，先談道風統一。以蘭陽精舍為例，從空地到道場，

雖費時多年，但因自己建設，才能掌握風格。法鼓山的道場，應該使人一走近，就能感受到法鼓道風。

兩天來，我們很想了解「助念時，法師如何對菩薩說法」？果徹法師滿眾願，分享如何開示。自己也觀察到，法師開示前後，家屬的反應從悲傷無助，到安心安穩。法師代表僧團為往生者開示，注意到並非每個人都是佛教徒，不一定要說佛教用語。這些細行，讓我們學到一課。

同心同願實踐行，深入遊記悟佛法，
視師如父契佛心，慈憫眾生啟悲心。

離開花蓮前，有幸邀請法鼓山法律顧問李子春菩薩分享學佛歷程。在他的身上，我們得到許多啟發：

第一、學校的學習，應運用在生活及與人互動上。法律是給人用的，透過了解不同背景的當事人，都有各種苦衷與因緣，在情理法中取得平衡。

第二、子春菩薩追求真理、不為壓迫而妥協的魄力與行動力，令人敬佩。出家學佛，不也需要這樣的勇氣與實踐力嗎？

法的示現參學行，感恩法師慈悲心，
身心洗滌喜悅行，期盼來日再次行。

感恩此次與大眾一同外出參學的因緣，許多體驗無法道盡，只能發願，希望自己能將法鼓山帶到每個人的心中，從有形的建築、有相的威儀，到無聲的心行。☸



如理思惟，清楚觀照

當心總是擺盪於人我之間，法不染心，
那麼自以為的修行，實際上也只是另一種形式的輪迴罷了。

■ 演朗

週六念佛共修結束後，監香法師特別邀請澳洲護法會輔導法師常續法師，來為大眾開示。

如何累積修行資糧？

常續法師分享有一次從雪梨搭機，前往墨爾本弘化關懷的過程。原先預定晚間9點10分抵達墨爾本的班機，機長廣播可提前於8點50分抵達，機上的乘客聽到後，都感到很歡喜，但是，當飛機輪胎放下，準備降落時，卻發生跟塔台因溝通上的疏

失，無法降落機場，只好又加速往上拉升高度。

突然加速飛高的過程中，飛機出現失控般的劇烈搖晃，機上的人皆驚恐不已。常續法師也在剎那間，看到自己內心仍有放不下的罣礙。法師回過頭來問自己：為什麼會這樣？「那是我們平日累積的修行資糧不夠。」但要如何累積呢？法師提到佛陀教導的方法：親近善士、聽聞正法、如理思惟、法隨法行。

但我們在日常生活中，有如理思惟法義

嗎？「念佛可否往生西方極樂淨土？」法師問我們。接著提到，在篤定回答「能」之前，有個前提，那就是要一心不亂地念佛。

法師又問：「有一心不亂念佛的人嗎？」並說明為什麼是「念」佛，而非「唸」佛，正是要我們心念想的、思惟的，是佛、是法、是僧，而非嘴巴唸而已。

法師善巧地以當天念佛共修為例，再問我們：「等一下共修結束，大家善後完，一定都是心無懸念地『回家』，但我們學佛可否心無懸念地相信三寶，朝著佛所指出的方向走呢？」

體驗一切生滅變化

我們每天與不同的人、事、物互動，是否清楚地思惟、體驗佛說的苦、空、無常、無我？是否看到剎那的生滅，無論是我們的念頭、所有的一切，都是虛妄相，不停地改變？我們的苦，來自於我們住在那些虛妄相上，住在有為法上。

雖然我們大多數人都知道《金剛經》裡，佛說：「一切有為法，如夢幻泡影，如露亦如電，應作如是觀。」但我們往往將學佛修行與日常生活切開，因而無法在生活中體驗佛法，如理思惟，真真確確地去體驗一切的生滅變化。法師說：「沒有修行的人，追求的總是生死輪迴的因。」

法師開示得很簡短，但透過法師自身的體證和修持，將隨手可得的法，強而有力地灌注到我們的心中。看到自己在人我是非中輪迴，入了出家門，卻總妄造生死因。

平日雖常常親近善士、聽聞正法，但當煩惱現前，仍只是用慣性行為反應，未能如理思惟，清楚觀照到現象有、本性空的生滅虛妄。當心總是擺盪於人我之間，法不染心，那麼自以為的修行，實際上也只是另一種形式的輪迴罷了。

聽完法師的分享，剎那間，我的心澄澈了。謝謝法師。謝謝這一代又一代的傳法者。





禪人・茶人

曾聽人說過「真水無香」，
其實禪法亦是如此清澈無味，
但在實際細細去體驗時，
而產生或甜、或苦、
或潤、或澀的滋味。

■ 演相

琥珀色的茶湯如溪水，流入茶海中，
琥聲音隨著茶主人壺子提高，而變得清脆。端起飲杯，分三口品嘗茶主人的心意，內心顯得興奮，在花蓮遇上茶道體驗，是種人在他鄉與故知的喜悅。

與小隊長喝下午茶

與茶第一次相遇，是父親泡的高山茶，當時才八歲的我，被禁止飲用。在某次等娃娃車來接送的空檔，躲過大人們的視線，淺嚐一口「違禁品」。「苦！」
「澀！」茶的部分滋味，烙印在我的小小腦袋中，從此視茶為拒絕往來戶。

再次與茶偶遇，是剛出社會工作，採訪

一件刑案，當時案情陷入膠著，但為了滿足觀眾，電視新聞是不會停滯的。我帶著截稿壓力到警局，纏著主辦案件的小隊長窮追猛問。只見他緩緩從位置起身，走向擺放整套茶具的休息區。我跟了過去，還自以為是福爾摩斯在推理案情，建議小隊長是不是該朝另一個方向去調查。突然小隊長斟茶的手停住，淡淡地對我說：「喝茶！」

我急了！沒有觀眾回應是我最怕的冷場。「小隊長，你看我這樣推斷對不對？」「喝茶就喝茶，我沒有要跟你討論案情。」這兩杯茶喝得我實為「旺火」，我花這麼長的時間，是來採訪新聞，不是

來喝下午茶的。

破案之後，再度與小隊長碰面，心裡疙瘩還在，他一樣找我喝茶。他邊泡茶邊語重心長地說：「年輕人，愈急的時候，愈要慢下來！」每回他辦案「卡關」時，總是透過泡茶，讓自己沉澱下來，就是在心靜下來之後，才能整理出思緒，想出哪個環節可以再深入追查，而時常也會有意想不到的轉折出現。

回味「現代版趙州茶」

直到接觸禪修之後，想起當年小隊長的那番告誡，原來那兩杯茶也頗具禪味。是回到當下，不住過去，不求未來，只專注於煮水、溫壺、放置茶葉、注水、出湯、品茗，依照一項項快不得也慢不得的順序。好比是聖嚴師父的方法次第，從上坐的頭部運動開始，做

三回深呼吸，之後觀照放鬆身體，才開始練習數息、默照或話頭等方法，過程馬虎不得。

在喝了那場「現代版趙州茶」後，我對茶有另番欣賞與愛好，乃至於開始追求壺的品質、茶葉的種類、茶席擺放等等，但到最後，卻忘了喝茶最單純、樸素的原則。反觀習禪行者也會在新手上路時，希望透過器具，讓自己的修行功力瞬間大增，似乎不管在任何領域的初學者，都會走上這麼一遭，某個因緣下，才又回到最初的地方。

喝下茶主人最後一回的奉水，無色無味的水，在口中變得甘甜。曾聽人說「真水無香」，卻在茶葉加添下才有了芳香。其實禪法亦是如此清澈無味，但在實際細細去體驗時，而產生或甜、或苦、或潤、或澀的滋味。這過程沒有好或不好，只需不帶評論地去覺知，從中摸索出最適合自己的「道」。



The Ten Realizations in DDSU

■ 演同



I always thought I was in control of my mind;
Now I've realized most of the time the mind controls me.
I always thought I was content with what I had;
Now I've realized my desires are as great as the Himalayas.
I always thought I was wise and intelligent;
Now I've realized how foolish and ignorant I am.
I always thought I was selfless and willing to share anything;
Now I've realized I can be so selfish that I wouldn't share even a piece of chocolate.
I always thought I was nice and patient with everyone;
Now I've realized how cruel and impatient I can be with anyone, including myself.
I always thought I was an honest and truthful person;
Now I've realized how many masks I have been wearing simultaneously.
I always thought I was compassionate towards all living beings;
Now I've realized how cruel I can be towards a little cockroach crawling on my piece of chocolate.
I always thought I understood "impermanence" well enough;
Now I've realized I feel so helpless when "impermanence" comes.
I always thought I knew myself well;
Now I've realized how little I know about myself.
I always thought "Who am I" was just a Chinese movie title;
Now I've realized it has become a question I ponder almost every day in DDSU.



Walking the Path in Search of Enlightenment

■ 演同

Long walks have always been a habit of mine ever since I started working. Some walks could last for half an hour or even as long as 2 hours, depending on my

leisure time permitted and most importantly, on my purpose of the walk that day: (1) I just had a down and lousy mood and wanted to breathe some fresh air and revitalize myself;



(Jean Li 攝)

(2) I had work stress because I could not get along with fellow colleagues or see eye to eye with my bosses, or simply because I was given too much workload with too little time to complete the tasks as given; or (3) I just wanted to be by myself for the day, to walk along one street after another, without any planned routes or destinations.

During these days, I could simply walk from Orchard Road to City Hall and went as far as Little India or Chinatown in Singapore. Since then, long walks have been a powerful healing method for me; it helps to cool my mind and I would say empty my troubled and confused mind “for that moment”.

Why would I say “for that moment”? It’s because these walks could only help me to get away from my sorrows or troubles temporarily; these problems would still be around, waiting for me to resolve them. Walks at that time could only help to calm my mind. However, though the issues or problems I encountered were still unresolved, at least after each long walk, I could embrace these problems with a better and much clearer mindset.

After I came to DDSU, I realized that the monastic life does encourage walks as well—they are called “walking meditation”. Unlike the long walks I had earlier, that is, the simple

walk without any method. There are two techniques I found useful. The first is to know clearly every step I take, with great awareness of the feeling of my body, especially when my feet touch the ground. For this method, my eyes do not look around; rather, eyes are relaxed and look a meter or two ahead for obstacles. The second technique is to look around without any judgment “implanted” in my mind and walk with a relaxed body. For example, when my eyes are in contact with a tree, it’ll just be a tree, without any additional thoughts that this tree is tall, with loads of green leaves, etc.

Both techniques help me to cultivate great awareness of the present moment I am living, to be aware of how I walk and how my body feels. Unavoidably, there are many thoughts which keep “invading” my mind, whether they are about the past or future, and they can be quite disturbing.

However, after several walks and practice of self-reminding to come back to the present moment, these thoughts shorten or lessen. Each time after the walking meditation around DDM, I feel much recharged and revitalized; negative thoughts have been replaced by good ones and I can face all my issues again with an open heart and mind!



菩薩僧的搖籃

我們的目的並不是要諸位成為一位大法師，
而是要各位成為一個平平實實、老老實實的出家人。

——聖嚴師父

■智鐘

記得幾年前，在國小服替代役時，學校有位一年級小男生，走起路來雙腳開開，兩手往斜前方擺動，像流氓地痞似的。剛遇到我時便開口問：「老大、老大，你從哪裡來的？」我愣了一下，想確認眼前講話的，是否為剛升一年級的學生？

後來詢問學校老師，為什麼他的走路方式、講話的語氣，那麼像黑道大哥？老師回答：「學他爸爸的，他爸爸平常就是這麼講話和走路。」再問老師：「學校沒有去改善他的動作嗎？」老師無奈地回答：「當然有，但爸爸的影響還是比較大。其實他現在已經好很多了。」這個經驗，讓我深感家長對小孩的影響。

教育環境的重要性

從小到大，和我們經常互動的除了家人，還有學校老師、同學、朋友、鄰居等，經由互動來學習成長，再擴大互動範



圍，就包含整個社會了。當我們接觸生活環境中的資訊，例如：報章雜誌、廣告、新聞媒體等，經過互動或思考，同樣會產生學習效果。

面對多元資訊，如果沒有道德價值判斷、清楚的覺察，不管好或不好的資訊，都會不知不覺被吸收。如果我們的「學習效果」良好，生活中就會不自覺地用這些資訊來做反應和判斷，例如：同樣說明「公德心」，如果從故事中學習公德心，比老師在台上講的學習效果好，學生會將故事中理解到的「公德心」，表現在言語和行為上。

有學者提到「教育」的定義：「廣義的教育是不限於學校教育，屬於無固定的場所、方式、人員、內容和時間，但具有教育的功能和價值，所以，廣義的教育，包含家庭教育、學校教育和社會教育。」（註1）上述說明了教育的範圍很廣，包含整個大環境，如果要培育人才，教育環境顯得非常重要。昔日孟母三遷，就是知道教育環境的重要，聖嚴師父更是如此。

法鼓山上的境教

當我還是居士時，曾擔任接待組義工，當時法師分享：「我們幫忙解說時，為什麼不拿著廣播器，讓大家容易聽到？因為師父強調『境教』，希望來法鼓山的訪客，能體驗山上安定寧靜的氛圍，心也能因此安定。」



進入僧伽大學就讀後，長期居住法鼓山上，雖然環境清幽安靜，但住久了，心裡竟悶悶的。當時不知什麼原因，後來較能觀察自己內心時，發現是因為山上單純寧靜的環境，使原本習慣向外攀緣的心，抓不到可攀的事物時，自然會覺得悶。

這時候就多拜佛，讓自己將心安在出坡或學習上，情緒自然會在某個時間點釋放，漸漸就變得更安定。這就是法鼓山的環境幫助我們修行的效果。

親近善知識

除了法鼓山的環境氛圍，許多師長善知識，同樣是幫助我們成為出家人很重要的助緣。有一次，跟一位同學起爭執，僧大的法師知道後前來關懷。法師問：「你還好嗎？發生什麼事了？」我講述事情的前因後果，當下以為會被罵或訓話，沒想到法師說：「這樣的經驗讓你學習到什

麼？」

我愣住了，一時答不出話來，因為一直在情緒中，沒有靜下來好好省思。法師又對我說：「因緣發生了，就過去了，重要的是，你有沒有清楚地覺察整個因緣，從經驗中學習成長。」

之後，我開始練習觀照每個過程的因緣，知道該如何避免與人爭執和改善自己。當快要起情緒時，可以很快發覺，或是知道這樣的作法、言語可能會讓對方起煩惱，便不再做同樣的動作，或說那樣的話。最後才明白，原來過程中起煩惱，都是自己跟自己過不去。

師父早就提醒我們：「我們的目的並不是要諸位成為一位大法師，而是要各位成為一個平平實實、老老實實的出家人。出家人的心態、儀態要養成，然後要有正知正見，把悲、智、和、敬這四個字時時放在心上。」（註2）

奉獻中學做菩薩僧

法鼓山的「僧教育」，不僅在就讀僧大期間，也包含畢業領執之後。畢業後，法師分發到法鼓山各單位奉獻，需要和護法信眾或尚未接觸佛法的民眾互動。而且，

哪裡有需要，就到哪裡去，隨順因緣奉獻；並透過奉獻自我，來放下自我。由此可知，法鼓山是培育「菩薩僧」的道場。

所謂「時勢造英雄」，除了本身的努力和毅力，還需有大環境配合，如果用「教育環境」的角度，分析法鼓山的「僧教育」，這裡的確是「菩薩僧」的搖籃。師父以前瞻性視野為弟子們所做的，就是創造一個培育菩薩僧的大環境，至於是否能成為悲智雙運的「菩薩僧」，仍要看各自的努力和願力。

最後，再以師父的開示與諸位共勉：
你們的師父拚命地在弘揚佛法，努力扭轉佛教在現代社會中的形象，以及提昇社會人士對佛教的看法。因此，諸位進入僧團後，都應以師父的理念為理念，以常住的方向為方向；如果一出家就有自己的方向和想法，將與整個僧團背道而馳。既然不認同師父與僧團，又何需來此出家？所以，準備落髮的人，一定要發大誓願，要徹底地改變自己的性格，將過去的一切放下，多拜佛、懺悔、念佛、感恩，養成柔和善順、忍辱負重的出家品德。（註3）



註1：《教育概論》吳清山（五南圖書，2006）

註2：《法鼓家風》聖嚴法師（法鼓文化，2005）

註3：《法鼓晨音》聖嚴法師（法鼓文化，2000）



訪七里草堂記

即使面對困苦的事，也能找到快樂。

■ 演澄

僧 大二年級書法禪課程結束後，指導老師李福龍與同修陳素娥菩薩的熱情邀約，成就了這次參訪行程。

「七里草堂」乍聽之下，令人聯想到隱士結廬、耕讀為樂的景象，素娥菩薩打趣地說：「其實是因為家在八里隔壁，所以取名『七里』草堂。」

人如其「屋」

隨著主人引導，車子彎進不起眼的轉角，古樸典雅的三層樓紅磚建築映入眼

簾。十萬塊磚頭，費時十年，福龍菩薩一個人一手包辦整棟建築，從內裝到外觀，一磚一瓦，一草一木，皆是他的創作。

十年間，福龍菩薩與同修常在週末帶著兒女，上山下海收集創作材料。如同伯樂相馬，一個個不起眼的漂流木與石塊，透過他的慧眼與巧手，賦予了新的生命，成為富有雅趣的擺飾與家具。大門兩側對聯「看破空中閃電，非同日下飛螢」出自他的手筆，「因為不害怕閃電，就能破土而出，往高處飛。」透露出他對人生的豁

達。

福龍菩薩招呼大家進門，如數家珍地介紹屋內擺設；走進茶室，溫暖質樸的手作家具、雅石奇木與一幅幅別有意境的字畫，恰如其分地妝點其中。俗話說「人如其名」，但對福龍菩薩來說，應是人如其「屋」，處處可見他們夫婦知足無爭、率性自然的氣質，不受主流價值觀限制，開創出另一片天。

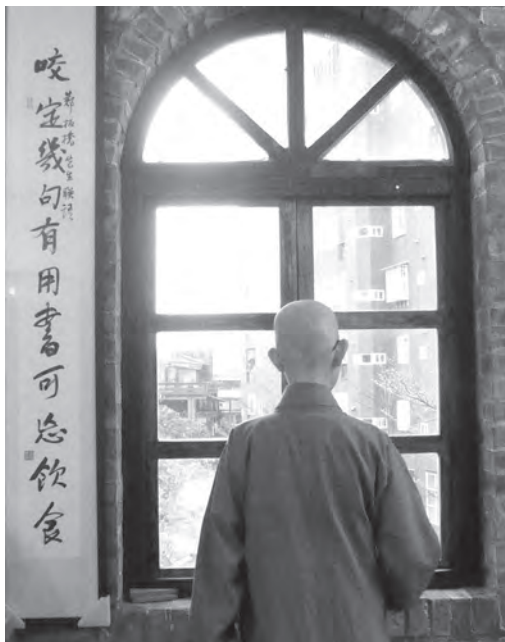
不怕困難才能成長

有人好奇，整整十年，四處收集木料與石頭，就為了蓋一棟房子，這種方式怎麼過生活？福龍菩薩滿懷感恩看著素娥菩薩：「總是要有人吃虧，我老婆就吃虧。有時候沒看到錢，當下是不好過，但也因過程中累積形成的藝術美感，化為作品呈現出來，才能讓大家喜歡。其實事物的道理相通，只要持續累積，就能開花結果。」

在生活中體驗佛法、實踐佛法，是福龍菩薩泰然走過的資糧。「人生就是等待、忍耐與準備。」他每天清晨四點半出門，沿著河岸散步，耐心等待隱於河床的雅石或來自上游的漂流木現身。他一直不斷地創作，隨時處在準備狀態，因而累積了許多作品。沒有成果期間，忍受外界的負面聲音，從未放棄理想。「沒有難的事，去做就對了。」這種鍥而不捨、遇到困難不抱怨、不逃避的態度，不也是每位發願弘法利生的菩薩行者所應具備的精神？

與法鼓山的因緣

2012年農禪寺水月道場落成，福龍菩薩



於這時開啟了與法鼓山的深厚因緣。由於開山農舍重新規畫為歷史文化保存空間，法師靈機一動，想起老同學福龍菩薩工作室中的手工家具，與開山農舍特質十分相契，在他大力協助下，展覽得以順利布置完成。

又有一次，寶雲寺需要在兩週後的春節期間，使用心靈處方籤盒，既要在短時間內完成，又須契合法鼓山質樸不失莊嚴、簡單不失實用的風格。福龍菩薩日夜趕工，最後一刻終於達成高難度任務，於活動前將成品送達臺中。

面對種種的挑戰，他從不逃避，反而自問：「有這麼多人可以做這件事，為什麼找我？」他的創作具有源源不絕的生命力，而且還有使命必達的行動力。福龍菩薩夫婦一路走來，前半段雖然辛苦，他們卻能在逆境中創造生活與生命的樂趣，如同《湯姆歷險記》的主人翁，即使面對困苦的事，也能從中找到快樂。



梵唄感恩之旅 拜見廣慈長老

不管是參禪、念經、拜懺，就是在修心。
只要用心，精誠所至，金石為開。

■演一



2016年4月22日，輔導法師常澹法師、梵唄課老師常耀法師，帶領一、二年級男眾同學，前往拜見法鼓山梵唄的指導者——廣慈長老。目前法鼓山有如此莊嚴的瑜伽焰口法會與水陸法會，都要感恩長老的指導與照顧，聖嚴師父更囑咐弟子們，不能忘記長老的恩情，每年都要來拜見長老。

長老今年93歲，身體還很硬朗，說話也中氣十足。除了應邀到大陸各地教梵唄，現又將水陸法會等唱誦，與人合作加上五

線譜，希望將漢傳佛教的瑰寶傳承下去。

出家的苦與樂

長老與我們分享出家歷程：「我小時候在棲霞山出家，師父是我的堂叔，他的俗家就在我家後面。有一次師父回俗家，聽到我在唱歌，覺得唱得很好，就告訴我母親：『你有兩個小孩，一個可以出家，而且一人出家九族生天。』母親聽到十分高興就同意了。師父還跟我說：『出家是享清福的。』後來我什麼福都沒享到，反倒

天天被打、天天挨罵，苦得不得了。

不久日本人打過來，我們出租的田，收不到租，結果便沒得吃，那吃什麼呢？把麥子磨過後的殼煮一煮，就吃那個。一個月當中，只有初一、十五的中午吃一次乾飯，我們會多拿一個杯子，打兩次飯，把杯子裝滿，之後再把杯子裡的飯，用小火烤到酥脆，真是好吃得不得了。

還有一道豆腐渣，就是做完豆腐剩下的渣，放在太陽底下曬，但會有很多麻雀來吃，所以有許多鳥大便混在裡面。你是吃，還是不吃？真的過得很苦，但我們也沒想過要跑。

後來我上了佛學院，回到寺院，看佛教學院出來的學生，特別挨打，要把我們的傲慢打掉。打不是一件壞事，看得起你才打，看你能不能成材。」

梵唄學習歷程

長老也分享早年出家學習梵唄的歷程：「所有板眼都在腦袋裡，以前一打錯，就被打，但這樣的教法也有好處，就是原

本會錯的地方特別記得，以後就不會錯了。」

接著長老又介紹梵唄：「我們的祖師在一千五百年前，就有這種水準的音樂，中國智化寺的法師到歐洲表演，他們豎大姆指，說這種音樂一千五百年前就有，真是不可思議，而且只用宮、商、角、徵、羽五個音，就編出這麼好聽的音樂，現在的樂譜要用許多裝飾音才能表現。所以我們知道，在古代有合乎現在水準的音樂，真的不簡單。」

有同學問梵唄的訣竅，長老說：「我之前唱的時候，外面的山水都不管，只管我的心。前提是板眼要熟，記得念就是念，唱就是唱。曲唱千遍，無腔自轉，自然就熟了。

我以前教人的時候，沒有錄音機，一句教十遍二十遍，教會了才教下一句，而且要讓所有人都唱或打在同一個拍子上，沒有就重來。我在法鼓山教得比較輕鬆，只要錄音，隔天早晨廣播出來，讓全部的人都聽見，不管出坡還是做什麼，聽一、兩



個月都會了，我來只要檢驗一下，糾正一些錯誤就好了。」

用心修行

有同學問到，如何像觀音菩薩，用音聲反聞自性？長老回應：「我們現在沒有辦法觀，只有辦法聽。要感覺意念從心裡用聲音表達出來，再用耳朵聽進去。雖然沒辦法像觀音菩薩一樣反聞自性，但這樣的動作，能讓我們的心停在音聲上，不會東想西想。」

念佛也是一樣，五根不緣外境，歸於一心，聽自己的念佛聲，同樣的修行方法，也就是一心不亂，用這個方法就能達到一心，也就是修行了。不管修什麼，就是要用心，就是要修心，我們的心就是壞的嘛。壞了就是要修，為什麼壞？就是煩惱弄壞的！

如果要隨文作觀，但專心聽自己念時，就沒辦法觀。心無二用，你要觀的時候，就不要聽，要聽的時候，就不要觀，要聽又要觀，就是一心二用。你一心一用，聽得清清楚楚，自然能得到一心的工夫。每種法門都不一樣，有的用止，有的用觀，有的用參，參自己的本來面目。

用心是修行的基礎，所以不管你是參禪、念經、拜懺，就是在修心。只要用心，精誠所至，金石為開。」

長老還與我們分享用心修行的故事：「有一個老比丘尼在九華山念〈大悲咒〉，念了幾十年，每天不斷，他的大悲水靈得不得了，幾百桶、幾千桶被人領走。所以持續四十萬遍後，自然有力量，任何經咒都有用，但要下工夫，念下去就

對了。」

長老回過頭來，提醒法會時主法的觀想很重要，長老說：「主法的人要有工夫，要把米觀成飯，把飯觀成山，鬼才有得吃，不然一點點米不夠這麼多眾生吃，觀想就是要身口意三者相應，讓眾生來饑去飽。」

接著長老分享一個放焰口的故事：「有位法師放一台焰口，到了觀想米飯時，正好烏雲密布，要下雨了。這時法師打了一個妄想，他有一件棉襖掛在外面曬，如果下雨，這棉襖就毀了。發現自己打了妄想後，法師趕快收攝回來，專心放完焰口。結束後，真的下雨了，他坐在寺外面等雨停，看到很多眾生經過，說：『今天飯好吃是好吃，可是怎麼很多毛啊！』觀想真的是太重要了！」

修行不要貪多

最後長老分享自己的修行體會：「我自己是念佛，靠他力、佛力；靠自力，靠平常念經拜懺的功德力，這些力都要有，才能成就。念到後來，心即是佛，佛即是心。」

以我的經驗來告訴你們，修行不要貪多，不要貪大，從一個咒、一個方法去修就可以了。其他的方法也都好，因為都是佛說的。念佛的人，要先相信有西方極樂世界，信阿彌陀佛會來接引我們，信我們念佛的人，將來一定往生。有懷疑，就沒有辦法去了。」

這次的感恩之旅，讓我們感受到長老的慈悲與幽默，與對後學的照顧，也從梵唄看到了更廣大的視野。



畫達摩初探 〈無相頌〉

畫畫也好，禪修也好，都不是技術純熟與否的問題，
而是對「心」的覺照與收放，是否更清楚、認識。

■智獻



對我而言，畫達摩祖師是件不大容易的事，尤其是達摩的神韻更是難以揣摩。不過，還是嘗試臨摹吳大仁老師的畫作。

由於第一次畫，所以打草稿時非常地細心與專注。可是，一上水墨卻讓我有些錯愕，怎麼也畫不出老師那種輕鬆、自然的風格。後來又嘗試畫第二幅，而且也知道哪裡需要特別小心地去做調整。畫完後，還是覺得第一幅雖然有點草率，但它反而更自然、單純。反之，第二幅雖然整齊許

多，並有條理，卻少了達摩的自在。

菩提本自性，起心即是妄；
淨心在妄中，但正無三障。

融熙法師《重訂無相頌講話》中提到：「此心一念不生，二邊不著，即是『正』。」雖然自己尚未達「正」的層次，但看到自己在作畫之前、當下與之後的種種起心馳求，隨妄所牽而生喜、怒、哀、樂等過患。作畫時，所起的念是善

的，可是六祖說：「無論所起緣慮善與不善，無不是妄。」所以又道：「若起精進心，是妄，非精進；但能心不妄，精進無有涯。」

**若真修道人，不見世間過；
若見他人非，自非卻是左。**

我們常常自以為是修道人，內心卻充斥著他人的是非長短好惡。雖然自己外表上不動，但內心早已起心分別。讀到六祖這段〈無相頌〉，內心不禁慚愧。畫畫與禪修一樣，水的冷熱自己知道，指的就是「心」的生滅，若「真修道人」一看我們的「畫」或「禪修」，就知道我們是否與道相應了。

**他非我不非，我非自有過；
但自卻非心，打除煩惱破。**

無論我們處事、待人，常常都是「善者吾善之，不善者吾亦不善之。」我們在初學時，常在遇到「逆」境時就會生氣、討厭、難過；遇到「順」境時，就會認為

這個人對我真好，他人真「善」良。這些都是「流轉」生死的門，六祖再次強調要除去非議他人的念頭，如此才可達致「還滅」生死之門。

若就因緣、因果來「觀」這個世間，這些人、事、物只不過是因緣生、因緣滅，本性自是空，何來惹塵埃？「畫」的當下也是一個因緣生；畫的過程又是另一個因緣生與滅的現象；「畫」完後也是如此，何必在乎得與失？只要清楚知道種種皆在示現「自性本空」，不就自在了？但仍是凡夫的自己，還是看不到啊！

畫完達摩後，自己得到一個結論：「初發心」生起容易，「長遠心」持續困難。並不是說每次作畫都把雜亂、草率當成自然、質直，而是在每筆「畫」的過程都用「第一次」的心來學習、成長。畫久了，技巧自然純熟；而對「心」的觀照也自然清楚了。畫畫也好，禪修也好，都不是技術純熟與否的問題，而是對「心」的覺照與收放，是否更清楚、認識。



解經參考資料：融熙法師《重訂無相頌講話》
（佛教文化服務處，1970）



紀念杜正民老師專輯

感恩善知識

■文苑小組

法鼓文理學院前副校長杜正民老師，
一生奉獻佛教教育、佛典數位化等領域，
是師友、學生心中的大善知識。

杜老師遠行週年，
精神與慧命，仍不斷地在延續。



時間過得好快，杜正民老師（1953～
時 2016）捨報，轉眼間，已然接近週年！

為了紀念這位正法門中的大善知識，畢生於佛教教育、學術、文化、組織、佛典數位化等多項領域，均有感人情操及卓越貢獻的師長，多位僧大同學們主動發心策畫、編寫緬懷文，表達我們對杜老師的一份感恩之情。

作為聖嚴師父回臺講法、主持禪七的最早及門弟子，杜老師的生命有著濃厚的實修、安定泰然的居士風範。

留美歸國、教授英文，享有高薪與名師光環的老師，為了專心學法、護持三寶，毅然辭去眾人欣羨的工作，進入中華佛學研究所求學，爾後留所專任，教授佛學英文與義理課程，備課講學，方廣深厚，用心至誠，循循善誘，倍受學生愛戴。

一路走來，杜老師為法為人的精神，始終不離護持正法的初衷，不管是教界內外與國際上，他都盡其所有地付出，毫無私心；對這個時代的佛教，特別是開創性的文化工程，發揮了具體改善環境、提昇素質的廣大影響。

回顧杜老師在法鼓山，一直到捨報的奉獻歷程，襄贊臺灣大學佛學研究中心與電子資料庫、推動中華電子佛典協會（Chinese Buddhist Electronic Text Association，CBETA）、電子佛典集成等佛典數位化重大工程，乃至擔任中央研究院執行國家數位典藏漢籍全文的召集人。

杜老師足跡遍及多處國際學術重鎮，講學交流，籌設多項世界級研討會等工作，拓展臺灣佛教的全球視野，落實並推動聖嚴師父等師長的心願。杜老師一生，有為有守、自利利人，理想與實務兼顧，逐步從小至大，一點一滴地做出相當多劃時代的重要成果。

去年（2016），是杜老師在世最後一年，有感於僧伽教育在佛教教育中，具有關鍵性影響，他因而抱病奮勉，將生命的終極關懷，投注於法鼓山僧伽大學，開課講授如來藏、禪宗與聖嚴師父的畢生教法。哲人慧思，經驗之談，一時在三界嶺上，與眾多四眾佛子，同見同行，接續釋尊以來，正觀離苦得安樂的古仙人道，獎掖新學，承先啟後，吾人回首緬懷，展望未來，念之不勝泣涕感佩！



杜老師的兩堂課

將魔／磨性轉化為慈悲力，
才是治療人類罹患生命之病的原動力。

■演合

課程一：電子佛典

· 時間：僧大二年級

過去對經藏的印象是「好深奧」，三藏十二部涵攝的範圍這麼廣大。記得學期剛開始時，杜正民老師提到「知識管理」：從蒐集、整理、再生，進而到表達，也就是從觀念的彙整，到方法的運用，便是「理入」與「行入」的實踐了。我們這一代很幸運，享用到科技帶來的利益，也就是CBETA的誕生，讓發心深入經藏的新手們，有了更具架構、更加便利的學習。

杜老師從目錄開始引導，讓我們對於藏經的分類，有了概略性的了解。學期中的報告，則是以聖嚴師父的《法鼓全集》內，所有引《大藏經》之文句，做一個資料的彙整統計。這份作業讓我們很震撼，深刻體會原來師父學問之深厚、論理之精確紮實，報告中可以清楚地看到師父的「學思歷程」。

從綜合性、專題性、開展性的研究，到後來的實踐及應用，不同時期的師父，

有不同階段的著作特色。到底是什麼樣的願心，推動著師父一路走來，不斷地研究及寫作？在以前沒有CBETA的時代，這樣引經據典要下多少工夫呢？杜老師總常說「跟著大師的腳步走」，不斷提醒我們要「整理師父的脈絡」。

這堂課讓我們更加感恩前人所成就的一切，也期許自己跟著大師的腳步就對了。

課程二：如來藏

· 時間：僧大四年級

課程進入「如來藏」與「法的療癒」後，杜老師便開始帶領我們從教理與經典入門，探討其實踐及實修。

其中提到了SOAP（Subjective, Objective, Assessment, Plan），這原是西醫學上一種病歷記載方法，老師以此對應佛法的苦、集、滅、道，用不同角度去體會經典。於是我們便嘗試以此種方式整理原典，來對照《阿含經》及南傳相應部的《長壽經》。

這次整理過程中，感到十分法喜，讀到了經典中「醫者、病者及親友」的互動，總結了佛陀從「探視關懷」到「方法指導」，進一步的「信心鼓勵」到「圓滿善終」。

記得杜老師在課程中曾提到，「法的療癒」中的「療癒」，用的是「healing」，不是一般醫療上的「treatment」，我們也因而了解到，佛法中真正的治療，是一種自發性、從心開始的「療癒」（heal），而非只是一種被動型態的「對待」（treat），病者更由佛陀的教導中，對自身（苦、空、無常、無我）的觀察，進而對生命有更深的體悟及超越。

杜老師在課堂上講了一段結語：「佛性（佛的生命／本質）：是人類藉著自己

的意志與努力，從自己的生命深處發出來的。」而將「魔／磨性轉化為慈悲力，才是治療人類罹患生命之病的原動力」。

最後分享杜老師在課堂上，提到師父的幾段話：

我這一生走來，雖然多病、雖然艱苦，總是充滿感恩。

以我目前來講，死亡或活著並無所謂，但是，活著是佛菩薩給我的責任、給我的使命、給我的任務，我還是要全力以赴地活，活得有精神、有活力。

在生命的最後，我們是否也能學習不以病為煩惱，甚至以此為修行的著力點，期許餘生努力實踐「病願行」呢？感恩杜老師的教導。





以身病體證佛法

將身體照顧好固然重要，
更重要的在於，
如何透過佛法安頓身心、超越病苦。

■演寶

第一次選修杜老師的課，是在三年級的時候。

從畢業學長口中得知，杜老師的身體狀況不是很好，有時會去醫院「打病七」，出院後仍會立刻回到僧大為學僧們分享法義，使大家受益良多。但由於身體的關係，老師很少在僧大開課了，若有因緣再開課，學長建議務必選修。

每次看著這位精神飽滿、笑容滿面的老師走進教室，很難想像他經常進出醫院。

從如來藏到法的療癒

看著因病停課一陣子，又再度出現在教室的老師，一派輕鬆告訴大家最近又「打了一場病七」，實在很難想像那種病是「只能在痛與痛之間搶呼吸」。



自嘲「被聖嚴師父關在象牙塔裡」的杜老師，依著整理佛學資料的專長，屢屢在課堂上引領著我們，從聖嚴師父的角度認識如來藏。看著老師如數家珍，法喜不可言喻的神情，感受著老師對佛法、對師父的恭敬，既嚴謹又謙虛的態度，內心的感動是難以透過語言文字表達的。

直到下學期，我們的學習重心從「如來藏」轉為「法的療癒」。這個單元，是老師生病後開始關注的方向，初發心很簡單，即是希望透過佛陀的教法，認識與親身體證如何面對病痛。

最後一堂杜老師的課

老師的教學方式，是提供藏經中許多與「病」相關的經號，讓學僧們運用CBETA電子佛典資料庫，去查詢詳細的經文，整理成「耆婆病歷表」，記載著病人的症狀、治療方式、治療結果、佛陀所給的教法……最珍貴的，在於了解佛陀指引我

們，該運用什麼樣的觀念與方法面對病痛，也就是所謂「法的療癒」。

同學們每週相互分享作業中的發現，老師則坐在台下全神貫注地聆聽報告，最後總結不忘提醒：神醫（耆婆）治療身體，佛陀治療心靈，將身體照顧好固然重要，更重要的在於，如何透過佛法安頓身心、超越病苦。

杜老師不僅以病痛體證佛陀的教法，更效法師父的精神，將「法的療癒」分享給人，乃至在安寧病房調養，利用生命的最後幾天，與醫護人員們分享佛法。老師捨報的佛事採「生命教育共修法會」的方向舉辦，既莊嚴又簡樸，是杜老師為我們上的最後一堂課。

以《佛說無常經》與大眾結緣，老師追隨著師父，將骨灰植存於環保生命園區，灑脫自在地為此生畫下句點。相信老師的行誼與精神，永遠綿延在學子的心靈深處！



閱藏感懷

闔上藏經書頁，忍不住內心波瀾，
想起了這兩年與杜老師互動的點滴……

■演正

今年（2017）3月，在法鼓山上的圖書資訊館藏經區，發現了從大陸地區寄贈來的《徑山藏》（全套230冊），才剛剛上架不久，立即雀躍不已地翻閱目錄，迅速瀏覽重輯緣起、序言、體例與內容。確認這套新書的閱讀價值，當下放捨本來擬定讀經、核對史料等工作安排。

閱經藏 古德願行躍然紙上

恭敬頂禮完藏經區座位旁、由唐代吳道子所繪的觀音像，慢慢拉開柚木色方穩大椅，盤腿坐定之後，仔細從當代幾位法師、居士與國家圖書館出版社的書序，逐步讀起，依止四大冊目錄的結構流向，仰望聖真相續的歷代結集，深入恭讀原藏序目，自明代陸光祖、馮夢禎、王世貞、僧可、德清等眾多僧俗大德，昔年募刻大藏的文字般若，墨澤躍然紙上，字跡心境各有千秋，今日讀來猶感古德信切智深、佛法萬古常新。

這份遠自前人迄今，努力延續教法長達數百年的法寶，承載著正大光明、坦蕩莊嚴的願行，過程縱然備經艱辛，始終不

曾輕易放棄，從北到南，由不同世代接續完成，綿延長遠、重重無盡，想來不僅感人，更令人動容。

這一版本從準備、整合到編排，有太多人的用心與奉獻。光看書帙厚實典雅，裝訂、編排、紙質均臻上乘。整個下午好像瞬間過去，雖無法全書通盤瀏覽，但光是讀書序、目錄與翻閱經文刻版內容，整個人已陶醉其中，愈看愈是喜悅、愈看愈多感觸。闔上藏經書頁，忍不住內心波瀾，想起了這兩年與杜正民老師互動的點滴……

憶起杜老師分享徑山寺行

記得兩年前，杜老師抱著病軀，在身體不適的狀況下，單純只為了奉獻自己多年來在藏經法要與數位化心得，毅然飛往浙江杭州，出席徑山寺籌畫《徑山藏》特別邀約的研討會，盡力提供自己投入CBETA的實際經驗，並且無私地提出相當多寶貴的建言。

結束了徑山寺行程，回臺稍事休息，老師便接續之前約定，開授如來藏師資培

訓課程。那陣子，不管課堂分享或前後散步、生活中閒談，甚至是書信來往，發現杜老師均神采奕奕地提到，大陸中壯輩僧眾與幾座代表性的機構寺院，相當用心，也非常重視與投入佛教文化事業，未來佛教在大陸勢將會有一番新氣勢。可預見以後的作為，只要這些人才有機會更加蓬勃展開，他們護法衛教的願心，那時的佛教，真會翻轉騰躍、飛了起來！

精神與智慧 化作育才土壤

杜老師在《徑山藏》研討會的詳細經過，由於個人未曾參與，所知相當有限。然而當時，曾多次聽聞老師分享其中點滴心得，因此，對於他用生命護持藏經法寶重光事業的情操，始終印象深刻。

杜老師從徑山寺回山上後，數度歡喜讚歎大陸善知識們的功德，其實也是對臺灣佛教與法鼓山的期許：希望能夠有更多人

重視、發心深入學法的區塊，特別是出家眾當中，可有多一些青年法師接續聖嚴師父的遺願，讓三藏聖典與傳統智慧，在修行實踐者身上，發揚光大。不管是說法利益眾生，還是耕耘佛教文化，皆能古為今用，通透創新，走出一番世界佛教大格局的時代道路。

我想，老師與古大德慧命交集的所緣，應在於他們終其一生，皆能致力將法寶普及，遍傳人間每一個角落，使有緣人皆能讀到聖典文獻。他們身上，最感人的為延續師長護法悲願的情操，盡其所能，落實代代相傳、承先啟後的教導，即使斷臂募化、前仆後繼，犧牲生命亦在所不惜。

今日，杜老師色身雖已離開了塵世，但他的精神、他的智慧生命，仍將與先賢同在，化作厚實的傳統文化土壤，在明天，持續孕育接續學法的青年學僧，智慧增上，大悲救世，成就一切眾生。 ☁



給杜老師的一封信

老師、師母慈鑑：

在禪期中，驚聞老師的身體狀況較不穩定，內心頗為難過。但隨即想到，佛陀在臨涅槃前，尚且要勉勵弟子們「諸行是壞法」，「如來身也不免無常」，眾等更當「精進莫放逸」！

因此，在隨眾、休息之餘，運用空檔勤誦茗山長老書寫的《金剛經》，以釋尊與聖弟子的教導，作為內觀安心法門，也以誠摯聞法的恭敬心，祝福老師：災障消除、智慧明了。

四眾佛子 同心感念

憶及在您近兩、三個月住院期間，非常多的四眾佛子，自覺地透過個別與集體誦念經典、持咒等法門，一同祈求佛菩薩的功德為您加被……法鼓文理學院的許多法師們，稱念《藥師經》祝福老師；僧大近乎全校加上男眾法師們，也共同唱誦〈大悲咒〉來迴向您的病體安康……這樣多廣大修行人的真誠行動，完全可以說是老師您多年來在正法門中護法利生的耕耘所致。

除了您今生無私奉獻於三藏聖典與佛教教育的無量功德外；您在法鼓山所栽培提攜的廣大後進人才，也將學習您的願行，穩固教制、深探教典、善巧教學，廣開世界佛教海納百川的十方叢林氣象。

副院長常順法師與僧大的全體同學們，此生都會感念著您在這幾年，經常提勉教導我們的智慧法語，特別是您與聖嚴師父教法，那股具有生命情操的護法慧命，如湧泉，也如江河，沛然莫之能禦地直注大海，全面涵容了一切，也示現了人生光明的究竟歸宿。

生命風骨 學習榜樣

您是一位弘法、護法，畢生修學佛法，人不堪其憂，民也不改其樂的大善

知識。環顧周遭，多少人提及您對工作的認真投入，待人處事的慈悲包容，幾乎沒有不感佩敬重，甚至落淚的！《涅槃經》裡，佛所讚揚的比丘勝德：慈忍而不暴戾瞋忿；謙卑而不驕慢自高；質直而不諂曲虛偽；忍謙質直的人格典範，您這一生在師父座下學法、護法的行誼，可以說是完全具備了！

作為您的學生，老師的生命風骨，將是我們未來緬懷、學習的最好榜樣！

今後，在師父著作與藏經原典的出處依據之查考比對上，再至《法鼓全集》、電子藏經，乃至未來推陳出新的各種聖典研修工作，學僧們會發心深入去做，逐步暢通、學習師父在如來藏等教法的精神，藉以供養一切有緣，屬於未來時代自安安人的契機法寶。就像您告訴我們的，要如師父那樣精進、有悲願，耐得住寂寞，具備了三學的基礎，熟習增長道風的方法；在生活實修與聖典文獻的熟悉上，都要能效法前人的足跡，如同師父、首座和尚，還有您這樣的大德長者。

感恩老師，這輩子能做您的學生，真好！

但願，盡未來際，在三界嶺上，師友共聚一堂，彼此關懷、互相照顧，再來親近善知識，同發菩提心，以純正佛法的知見願行，共趣成佛的志向，參話頭、打禪七，辦教育、談佛法……一起延續聖嚴師父成熟眾生、重振佛教的漫漫法鼓路！

法鼓山僧伽大學全體學僧 感恩和南

2016年11月13日午齋後，傳呈至杜老師病榻

2017年7月4日，老師捨報後文稿略修 ㄟ



僧大的日常

出坡之於我，不再只是工作，而是實踐人間淨土的開始。

■演相

有居士問大珠慧海禪師是怎麼用功的？慧海禪師回答：「饑來吃飯咽來眠。」簡單平凡的作息是活在當下的禪機，僧大的「僧」活亦是如此。

當踏進女寮那刻起，對外聯繫只剩下最傳統的電話，與世暫絕反而活出一番禪味，最深刻的是山上變化多端的天氣。以往總會看看「明日天氣預報」，再決定出

門如何穿搭？要不要帶把傘？在這兒，「身體」就是天氣預報，冷了加衫，熱時減衣，沒有多餘的「未來感」及人工添加的預測，反而提昇覺察身心及環境變化的敏銳度。

僧大另一番禪味，也最能體現祖師所言「道不在坐」的日常，便是「出坡事」。幾次經驗中，得到對祖師大德語錄的印證。

1 馬桶善知識

為何稱馬桶是善知識？因為出坡時，它總會在我動作急了、過快的時候，給我直接的回饋。有一次，趕著刷完廁所去上課，當快速轉動的刷子和水面碰觸時，濺起的水花，不偏不倚地噴向我的臉……

「天啊！」我動彈不得，感覺一移動，馬桶水便會往我的嘴巴去，一瞬間，決定用工作服擦了它。接下來，為了避免悲劇重演，我的動作不得不放慢。隨著放慢

動作，心也跟著穩定下來，不再追著時間倒數，正當志得意滿時，動作竟被習氣帶著走。「嘩啦！」我的臉又是一陣「清涼」，我的心實為「惱火」。一回生、二回熟，沒有舉足不前，那塊未乾的工作服一角再往臉上抹去。

幾番被馬桶水「潑醒」，彷彿提示著「你太急了吧！」對它從厭惡、排斥，到接受，並將它視為善知識，一種看似惡友，實為督促自己向上的善知識。



2 排一座淨土道場

輪值到大殿組出坡，傍晚時分總用「快步經行」的方式不斷位移，一下子女寮、一下子齋堂，為的是趕往大殿排放跪墊。總是心起煩惱地想：何必大費周章？排了又收、收了又排，到底為哪樁？

直到有一次，當出坡組員離開後，我關了燈，轉身準備向上問訊時，看到整齊劃一的跪墊，突然聯想到：這就像藏傳佛教法會上，那座精緻的沙壇城，僧眾至少

花費三天以上的時間，手工鋪排點綴各種顏色的礦砂，組成象徵諸佛菩薩的一方淨土。讓人驚歎連連的沙壇城，最後由主法者用手抹去一角，除了圓滿法會、恭送佛菩薩外，其中也蘊含法義。世界上再完美的事情，都是無常、是性空。

回望剛排好的跪墊，我觀想「一個跪墊即是一位未來佛的淨土道場」，從此這項出坡之於我，不再只是工作，而是實踐人間淨土的開始。

3 心靜香爐淨

當我用匙子不斷往香爐內翻攪香灰時，一粒粒未燃盡的小黑塊，全浮了上來。

「還有時間嗎？要不要再埋回去？」但，己所不欲，勿施於人啊！拿起鉗子，一個個夾碎，讓它們消歸於香灰粉內，再用抹平器將凹凸不平的香灰來回填整，不能太重亦不能過輕的力道，才能使香灰平坦。總是在這個時刻，讓掛念時間逼近晚

課的心，得到一份寧靜。

那些小黑塊，多像煩惱！不是埋起來就會消失。修行的過程中，得要時時提起勇氣，拿起匙子把深埋已久的煩惱習氣挖出來，再多點耐性，一個一個處理，終究它們會消融於智慧中。

僧大的日常很平凡，但「禪在日用中」，只要用開放的心，不自我局限，用平常心生活著，便能從中體驗禪味。☁



心靈環保農法心得集

佛法在生活中的每一個細節皆能應用，
以護生、慈悲的觀念，來照顧這片土地，就是自然環保。

在自然中的反思

■ 演朗

今天第一次上果祥法師的課，首次親近法師，也到農地體驗小小的鋤草之樂。課程一開始，法師以幾個小故事簡介「心靈環保農法」，其中提到一次颱風後，隔壁鄰居的香蕉都倒了，自己用自然農法種的香蕉，卻安然無恙。原來一位是

慣行農法，撒除草劑傷了樹種；另一位是施肥過量，果樹容易獲得養分，缺乏往下扎根的能力，因此根淺易倒。

自然農法則是放任自然，讓植物去開發自我潛能，為求養分而深入扎根，因而能夠屹立不搖。聽完後，我想著：我們就

像是被照顧的果樹，而自己想像成為哪一種呢？

自然農法是懶人農法，不除草、不耕耘、不施肥、不用藥，但並非所有的草皆不除，強勢蔓延性高的野草，還是要拔除，其他的就任其自然平衡，給土地與生

態自我復育的機會。法師說：「愈弱的植物愈招蟲，反之則不怕蟲。」修行不也是如此？

今日的課程，讓人感受「萬物皆在放光說法」，感恩法師帶我們體驗到另一種形式演繹的佛法，真是美好的一天。

鋤草除深習

■演相

在「作務與弘化」課程中，果祥法師帶領我們到金山菜園體驗自然農法，這天主要的內容，是整理雜草叢生的田地。面對一大片雜草，同學們各拿鏟刀、鋤頭分工進行。沒有務農經驗的我們，使用工具不太上手，鋤草姿勢總有些不協調，甚至事倍功半，用力往土裡掘下去，雜草依然如如不動。

過程中發現：有些草盤根錯節，結成一大塊，第一次挖下去，會以為挖到石頭。同學和我兩人互助，接力來回數次，才將主要根部剷除。但在主要根部的周圍土裡，仍見細如髮絲的根纏繞。

這景象使我想起果稱法師的分享，有一回聖嚴師父和弟子去爬山，途中師父拔了一株草，告訴弟子：「這叫三角草，是壞草！小小的時候不會傷人，但是不拔掉它，長大之後就會長刺來刺人！」惡習不也是如此？都是從一點點不在意、不面對處理，漸漸愈來愈大、愈來愈根除不了，接著自損又損人。根深柢固的習氣，更不是一、兩次就能斷除。

法師說，途中師父多次拔除三角草，還



回頭告訴眾人：「記住這是壞草！」奇特的是，師父教每個人如何辨識三角草，「但我們都找不到那種草，師父卻一眼就能認出來。」這就像自己有些非常微細卻觀察不到的習氣，需要善知識在旁幫忙找出來，否則時間一久，細根成團塊，要挖除談何容易。

約莫兩個鐘頭的時間，在法師及同學們合作之下，原本雜草叢生的土地，恢復本來面目。我能想像未來這塊土地上，長養著許多蔬果，如同我也有決心要整理心田，讓播下的善法種子能健康地發芽、茁壯。



外離相，內不亂

大寮出坡記

其實不需要被外境影響，能處理的就盡力，
幫不上忙的就祝福，看到、知道，就好。

■ 演提

實習這段時間，感覺非常充實，一直在覺察自己的習氣，讓我更了解自己、看見自己，不管是好或壞，就好像在探索一個全新的世界。

洗公器 練習用方法

剛到大寮，典座法師將我們分成兩組，我和兩位同學在公器組，其中一位同學有點心浮氣躁，試圖想幫忙緩解，後來漸漸發現，有時根本沒問題，同學只是沒睡飽而已，但自己的心，卻隨著同學的狀況起伏。

想到平常一直希望用上《壇經》的智慧，以及實習第一天早齋，聖嚴師父開示影片提到「外離相，內不亂」後，趕緊將注意力拉回自己，心才安定下來。其實不需要被外境影響，能處理的就盡力，幫不上忙的就祝福，看到、知道，就好。

「外離相，內不亂」，這個方法真的很好用。有一次，洗公器的菩薩們希望在一點半前洗完，但那天活動多，公器也特別多，菩薩為了趕時間，洗得很快，而自己

有點潔癖，想達到符合自己標準的乾淨。在洗快又要乾淨的目標下，發現自己愈來愈浮躁，還將公器往旁邊平台丟，以致產生很大的聲音。覺察到自己在丟公器，但滿腦子只想要快，前面洗不乾淨，自己再洗一下馬上塞車；摸到油汙，起心動念更多，心更急。發現自己呈現以下的循環：

（1）在意別人，覺得要洗快而快；（2）洗快之後身心不調，開始浮躁；（3）一浮躁，動作就變大；（4）動作大，心更浮躁；（5）聲音變大，讓人更加浮躁；（6）浮躁下，一摸到油汙，內心就爆炸了。

爆炸後，其實辛苦的是自己，於是馬上將注意力回到當下的動作上，停止一直在分辨的腦袋，和不斷累積壓力的思考模式，提起「外離相，內不亂」，才順利洗完公器。洗完後很法喜，因為用上方法了。

輪到洗私器時，繼續使用方法，告訴自己放下心中的標準。我發現：看到自己的習氣錯誤很好改，但如果看到自己的習



氣，卻覺得沒有錯，反而要更費力才能放下。明明清楚放下更輕鬆，但難調難伏，掙扎放不放的過程中，消耗心力。一旦跨越後，學習便又跨前一步了。

做廚清 不斷調整自己

在廚清組時，一樣很法喜。前幾天先跟著組長做，到了週末很多義工加入，組長帶便我們清理很多平常沒整理到的地方，也分享很多清理的概念，讓我們對廚清開了眼界。

一個禮拜後，輪到我當組長，帶領兩位新進大寮的法師。過程中，只要自己能做的，就盡量先做完，後來法師提醒我，必須帶著法師做，以後輪到他們時，才會知道要做什麼。但慢下腳步帶著法師做，才發現自己很心急，一是急著想把事做完，一是急著想把自己知道的，全部讓法師們了解，兩者加在一起，讓自己變得好囉嗦。

所幸演S法師打趣地提點：「你不要再一直唸了啦！」笑聲過後，除了看到自己

喜歡分享，同時看到自己好為人師的種子，也無形中增長。於是自己先在一旁看著其他人做，有缺失的地方再補位或提醒。而原先只想著清理的事，忘了中間要喘口氣，還好法師提出需要休息，並建議改變做事方式。這讓我反省自己在照顧他人時，很多地方需再調整。

清理的事，後來只剩演S法師和我。雖有不同意見，但都可以互相配合、支援彼此，因為有共同的目標「清潔」，事情變得簡單多了，只管清理就好。當我們帶著菩薩清理時，法師提出鍋爐房太熱，擔心菩薩們中暑，於是我們便自己去刷洗。所幸有法師帶頭，跟著衝進去刷洗一番，每每清潔完，都覺得空氣變清新了。典座法師笑著說，下次再來，一定將我和演S法師排一起，因為我們倆太有衝勁了！

大寮出坡的整個過程和因緣，不是任何人所能控制，我們唯一能控制的，只有自己的心，是讓它隨境而轉？或是讓它安住當下？這都是考驗我們，讓我們鍊心的機會。





發現安心之道

農禪寺新春實習心得

安心於事，就不會想太多各種「我」的問題，
心裡沒有太多自我為中心的煩惱，心也就安了。

■ 演朗

2017年1月踏上了第一次的分院實習之旅，也是第一次在農禪寺過年。出發前，到開山觀音前繞佛發願，當時內心有一些未處理好的情緒及煩惱，在身心尚未安頓好的狀態下，開始了實習生活。

在農禪寺，不知為何，在那麼多戒長法師的環境裡，以及對人、事、物皆不熟悉的狀態下，原以為會緊繃的身心，卻清清楚楚地、慢慢地放鬆下來。

一切都是最好的安排

這次寒假實習，我被安排在私碗區，以及支援煮早齋。初一的一大早就讓我印象深刻，陰錯陽差地，須獨力準備供菜。憑著先前做過幾次供菜的經驗，在最後一

刻終於完成，也呈現了跟原本計畫完全不一樣的菜色，但對這樣的過程和結果卻感覺到好歡喜。在時間壓力下，看到自己心急、擔心無法完成，只能一邊祈求護法龍天幫忙，一邊告訴自己一定可以順利完成，要趕，不能慌亂，要穩住。這真是個很好的經驗，不只練習如何安心，也體驗到自己能用上方法的喜悅。

初一清晨，天濛濛亮，雲帶著點深藍，天際透著些許光。跟法師進入開山農舍，上好供菜，向東初師公問訊、道早安，還在具有歷史意義的西方三聖像前禮佛三拜。拜完後，法師看著我，我看著法師，彼此都感受到一股寧靜力量，在我們的內心生起，這股力量讓我的心放鬆了，更有心力去面對緊接而來的新春實習。

安於事者必也近於道

大年初一，農禪寺湧入了超出預估的人潮，約七千多人來用齋，但寺內私碗的總量只有三千多個，落差將近四千多個碗。負責洗私碗的法師與菩薩，整組人約十到十五位，一整天不停地在收碗、排碗、過機器、收碗、排碗、烘碗的流程中。上行堂不時因碗的數量不足供應現場人潮，頻頻來追碗，讓我們更加緊張，往往碗還沒烘乾，改拉人力出來擦碗，勉強補足缺口。

一整天下來，找不出時間用午齋、藥石，直到晚上七、八點，才去上了廁所。然而身體雖累，心卻好歡喜，初一到初四接連忙碌，讓我心無二念，只在當下的事相上：如何讓外場有足夠的碗可用。這讓我想起聖嚴師父曾開示說，只要我們安心於事，就不會想太多各種「我」的問題，心裡沒有太多自我中心的煩惱，心也就安



了。幾天下來，白天都沒時間休息，只有晚上回寮房後，看一下書、盥洗、睡覺，那些被我帶來的種種煩惱，在全心的奉獻中消失了。感恩農禪寺的一切，以及對我們三位行者關懷無微不至的果懋法師。

除夕夜，看著四周的城市景色，高樓的窗戶內，戶戶透著的燈光，讓我想起在家過年的母親，但戒長法師們的關懷，讓我感受到家人的溫暖。農禪寺的夜晚有股靜謐感，身處紅塵、車聲喧鬧，卻有如城市裡的一方淨土，在這方淨土裡，我得到了力量，拉回了單純與自己在一起的安定力量。

修行是出家人的本分事

在緊張、忙碌的私碗區出坡時，也看到自己的問題。一直以來，知道自己是專注做事的人，發現自己常因此疏忽對人的關懷，缺乏溫度。出家人和在家人不同，事情能否快速處理好，不是唯一或主要的目的，而是在做事過程中，如何保持自己及他人，甚至環境的安定，才是宗教師所能帶來的更大力量吧！否則，忙於事相，少了修行，再會做事，缺乏宗教情操，跟一般人有何差異呢？

農禪寺的實習也給了我另一個啟示，在忙碌但相對自由的生活中，需要極高的自制力，必須清楚自己是來修行的，不然在熟悉的生活模式裡，會很容易迷失修行的心，這是現在就須養成的正確觀念。學僧並非只是先配合學院的要求，等領執後一切打回原形，修行，是出家人的本分事。

這次分院實習，是美好且收穫滿滿的，感恩農禪寺所有美好的因緣。



生命・無常之華

因為無常，所以毫無保留地綻放；

因為無我，所以無盡地展現生命，這就是一場生命的演說。

■ 演奉

最近，七棵雀榕下長了很奇特的植物，很像百合花，但又不是百合花，我稱它為「生命・無常之花」，後來有菩薩說是「孤挺花」。我在颱風前遇見了它，那時的它還是等待綻放的花苞，醞釀在因緣成熟時，發揮生命之美。

隔天，花開了！我非常驚喜，它是如此優美與自在。連續兩日颱風，有些擔心它會不會就這樣凋謝，但知道世間的無常，也接受這樣的展現。後來再去看它，它不僅沒有凋謝，還堅毅地存活下來，對其如此強韌的生命力，盡力地展現生命，十分歡喜、讚歎和感動。

每天經過七棵雀榕，總會繞過去看它，並與它做心的溝通。今天它又製造了一個驚喜，第二朵花開了，而且第一朵還沒凋謝，第三朵正含苞待放。我對它們說：「請好好陪著我一起長大。」

後來盥洗時，想到法鼓山的禪悅境教，聖嚴師父希望園區的景觀，一磚一瓦、

一草一木，都能發揮環境教育的功能，讓前來參訪的信眾，透過觀賞外境景物，觀照自己的內心世界，達到內外皆自在的體會。課堂中，戴老師提到〈四弘誓願〉，並分享：「佛陀沒辦法幫眾生開悟，所以只能塑造一個修行的環境，讓我們自己走上這條成佛之道。透過持續練習不追逐人、事、物而斷煩惱，隨順因緣將佛法分享給他人，如此持續下去，就已在成佛路上了。」

將老師的引導運用在孤挺花上，我看到的是一場生命無常與無我的演說。很多人經過學校，卻鮮少人注意到它，但這並不影響它展現生命力。不停留、不執著，依著時序花開花謝；因緣成熟時，化為另一生命的緣起；也在因緣成熟下，讓欣賞它的人們，對生命有所體悟。因為無常，所以毫無保留地綻放；因為無我，所以無盡地展現生命。這就是一場生命的演說，我們應該多多學習。





行動硬碟

需要儲存的檔案沒有多少，夠用就好，
免得儲存太多不必要的檔案，未來往生了，還要麻煩人家幫你清理。

■智山

由於行動硬碟快壞了，陸續將裡面儲存的檔案，一一複製出來。不過，有許多檔案無法順利複製，彷彿無法利用的垃圾般，必須繼續留在即將壞掉的行動硬碟內，等著被丟棄。

面對那些必須被當成垃圾的檔案，由於知道以後再也無法將它們開啟，當下有些許不捨，不過，從另一個角度來想，雖然救不回的檔案不少，但其中又有多少，是未來還可能繼續使用的？又有多少是其他地方可以找到，而不需要留在自己硬碟內的？

就像有形的物品般，有時把它們放在那兒不用，整理時又不知該丟，還是該留，徒增許多腦力，想辦法「處置」它們；結果往往只是留待下次整理，重新輪迴一

次。

有形的物品如此，無形的數位檔案又何嘗不是如此？況且，因為儲存在行動硬碟內，平常看不到它們如此「占空間」，便依著數位的便利性，對內心狀態毫無警覺地，將它們一併收藏、儲存起來，貪欲也在無形之中得到某種程度的滿足。

赫然想起，過去想購買行動硬碟時，輔導法師說的那番話：「不需要買那麼大的容量，需要儲存的檔案沒有多少，夠用就好，免得儲存太多不必要的檔案，未來往生了，還要麻煩人家幫你清理。」能複製的檔案，就複製出來吧！已經壞掉的檔案，既然救不回來，也沒有什麼好捨不得的，只要存一分感恩，謝謝它們陪伴的這一段歲月。





難行能行

陽金公路上果然美景不斷，綠意盎然，時而柳暗花明，
時而霧境現前，穿進白濛濛的道路，忽而望見湛藍的天空……

■ 演新

長期以來，一直視開車為畏途，雖然
長早早考到汽車駕照，但在家時，常
聽到很多親友初次體驗上路，不是把車撞
凹一小塊，就是正把車送修車廠鈹金及烤
漆，為實際上路繳了不少學費。

我很了解自己粗枝大葉、鬆散的個性，
對我來說，開車最大的難處，就是行駛時
車體空間的掌握，還有轉方向盤時，看不
到輪胎轉了多少角度。心想：除非路上的

車都是破銅爛鐵，沒有法律問題，否則絕
不開車上路。出社會工作十幾年，為了拒
繳學費，出門都是兩輪主義。

輪到就是要上

後來考上僧大，準備出家好好研究佛
法，進階努力修行了。

「演新菩薩，你有駕照嗎？」料不到，
輔導法師這麼一問。

「有啊！大學畢業後就考到了，但沒什麼實際道路駕駛經驗。」

「你知道以後領執，有很多機會要出門，你必須要會開車。」

「喔！」

晴天霹靂，長久以來「身為乘客」的權利，難道要漸漸消失？後來知道班上同學中，只有我不太會開車。於是我對他們說：「如果由我駕駛，上路前我們一定要在車旁，恭敬合掌誠心念三次〈大悲咒〉，祈求龍天護法及諸佛菩薩保佑，我們再上路。」希望藉此拖延上場時間。但法鼓山的一個修行原則是：輪到就是要上。難行能行，難忍能忍。可以把它視為磨練的機會。

今年新春後出坡，要開公務貨車載送大型枯枝去做堆肥，演醒法師坐鎮助手座，對我說：「安啦，我會教你怎麼開！」記得那天忐忑不安地踩著剎車及離合器，手握方向盤，從法鼓山下開車前進、轉彎、上坡、換檔，擋風玻璃前的景象不斷變換，心內心外都很忙，感覺真不可思議。

陽明山雲霄飛車之旅

後來有次出門，是全班要去醫院聽醫檢報告，本以為要回程了，卻聽到帶領法師溫柔和緩的語調：「演新菩薩，我們可以在陽明山花鐘那邊走走，並且買些海芋回來，麻煩你開車。」

看來只在三門前走來走去是不行的。我默嘆一口氣坐上駕駛座，當然全體都沒念〈大悲咒〉，就上路了！陽金公路上果然

美景不斷，綠意盎然，時而柳暗花明，時而霧境現前，穿進白濛濛的道路，忽而望見湛藍的天空，周邊山巒不斷綿延起伏，途中還看見獼猴坐在路中央。

看著對向車不斷呼嘯交會而過，總覺得畫面很有魄力。我緊盯路況、注意踩油門剎車的力道、轉方向盤的角度。從後照鏡看去，後面跟著一輛輛的車，我的時速只有40公里，怕開太慢，有時多踩一點油門，一度以為是為了擺脫警車追趕，在蜿蜒無盡的山路拚命馳騁。同學安慰我：「沒關係，讓他們自己想辦法超車，你穩穩慢慢開就行。」

畢竟是實戰初體驗，技術不純熟，後來上坡轉為下坡時，還不懂改踩煞車控制行駛，車子在下坡時滑得有些快，我還誤將油門當煞車踩。有一瞬間，內心抽了一口涼氣，彷彿下一刻，車上一行人將要去西方極樂世界！幸好對向沒來車，自己也及時踩煞車，緩和了情勢。

途中，遇上二位老菩薩在前頭右側同乘機車，速度不快，我判斷可以超車，正要切到左側準備超前，瞄到對向突然來了一輛小客車，一下猶豫放慢了，驚險地從機車和對向客車中間穿過去。阿彌陀佛！最後我們平安返回法鼓山，結束了這趟「雲霄飛車」的旅程。同學不禁開玩笑說：「學務處桌上的海芋，是九死一生才拿到的。」

出家這一年，改變最多的，就是自我突破學會開車上路，相信俗家二位老菩薩聽到一定很訝異。感謝諸多因緣成就。☁



痛・痛快

沒有一定要什麼樣的過程或結果，才稱得上「圓滿」，
把心安在當下，本身就是一種解脫自在。

■智山

來到僧大，每天接觸的都是出家人，可說「諸上善人聚會一處」嗎？其實我們都是帶著習氣來修行，有時沒能覺察，便順著習氣生活，與他人起磨擦，過程豈非「痛」可形容？哪天稍有體悟，一切則化為「痛快」了。

某天，留訊息請一位師兄協助，對方回覆得好快，卻與我的原意不相符，必須當面溝通。只是，乍看字裡行間懷著瞋心，身體明顯緊繃起來。此時觀察自己，為什麼感受到對方有瞋心，身體會緊繃？自忖：「我之前對你做了什麼，你連這點小事都要起瞋心？」約莫一刻鐘後，轉了念頭：「謝謝你，這麼直接將內心感受表達出來，讓我知道。」瞬間，內心糾結感消逝了，身體也逐步放鬆。心的造作力量真大！

後來我們當面討論，儘管彼此想法不同，但很順利地有了結果。突然間，感受到某些無謂的執著脫落了，沒有一定要什

麼樣的過程或結果，才稱得上「圓滿」，把心安在當下，本身就是一種解脫自在。

想起準備進僧大那個月，曾對法師說：「聽說師兄弟都會有意見不合、爭吵的時候，我怕這種事會發生在自己身上。」法師輕鬆回覆：「如果連這種事都怕，那出家可辛苦了。」可不是嗎？為了不要遇到「衝突」，表面上一團和氣，內心卻嘀咕，雖有想法卻默然，免得別人繼續問，給自己找麻煩……曾如此走過想求「和」的日子，結果背道而馳，內外不一。

歷經這次過程，有兩項新的體驗：一、願意坦然將內心感受表達出來的人，值得感恩，那是一面明鏡，如實呈現雙方的狀態；二、沒有所謂的「和」或「不和」，當下一片單純、真誠，就是一種解脫自在。不管結果如何，眾因緣所結的果，就是當下最適合的。不需先預設能得到什麼結果，而是當結果出來時，無論它是如何，我們都可以直下接受。



僧大「型」事曆

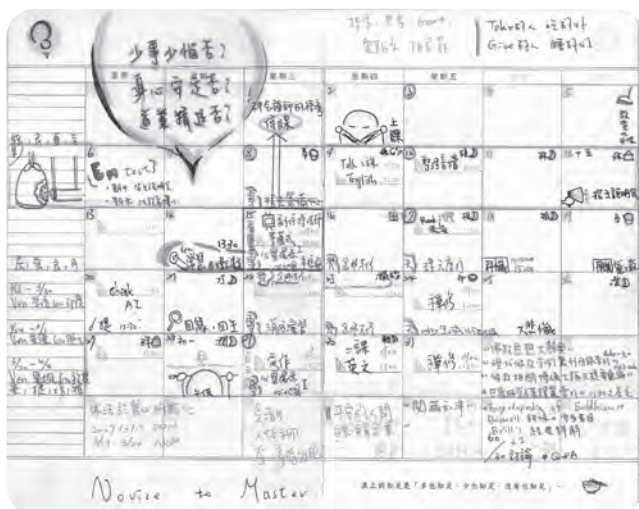
沙彌尼成長紀錄

一本行事曆，不只是日常的預定行程、隨手筆記，
也是僧大學僧善用生命、積極修行和奉獻的軌跡。

■演獻

3月

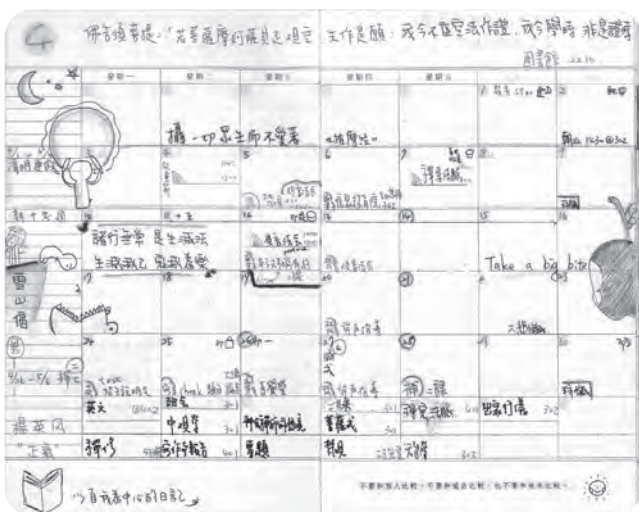
◎3/7「少事少惱否？身心安定否？道業精進否？」開學第一堂課，果徹法師以佛陀時代問候弟子的方式來關懷同學。



4月

◎4/2僧大女眾朝山報恩行，感念師恩，三步一拜，朝禮聖嚴師父晚年曾住過的開山寮。

◎4/10在課堂中聽到〈雪山偈〉的故事：釋尊過去生，聽聞帝釋天所變化的夜叉說「諸行無常，是生滅法」，為了求得下半偈，不惜捨身投入夜叉口中。

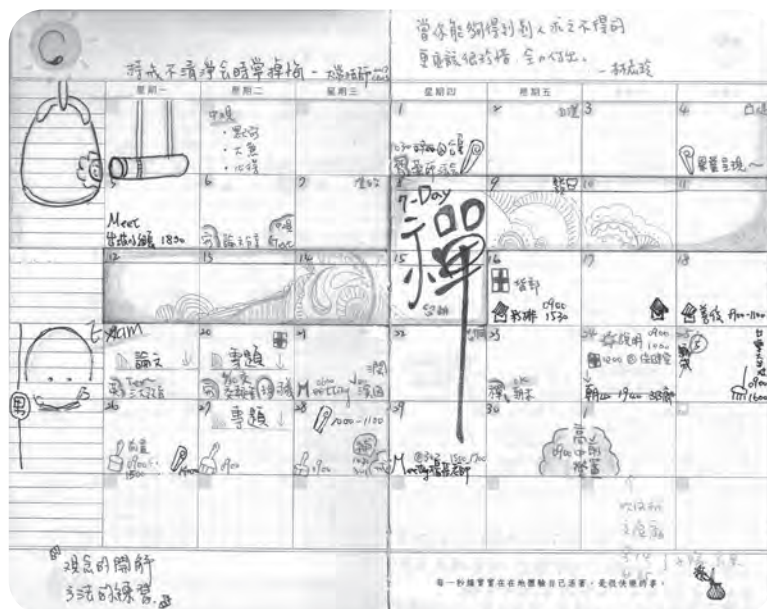


6月

◎6/8～15僧大期末禪七。繼程法師說福報有七個層次：得人身、學佛、出家、修行、禪修、打七、開悟。每學期皆有兩次禪七，是僧大學僧的福利。

◎6/17畢業典禮

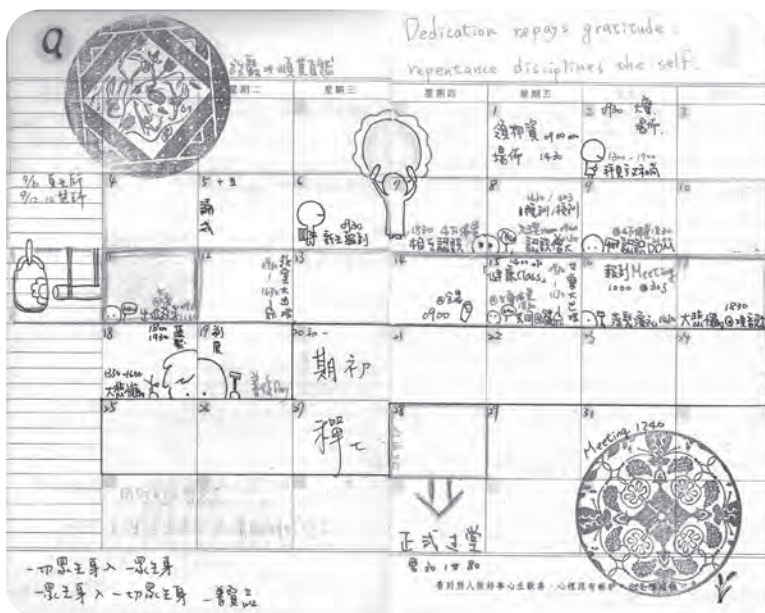
◎6/26～28刷油漆，在出坡中練習用方法。



9月

◎9/18晚上落髮儀式

◎9/19剃度典禮





交僧大果光果肇二副長參考
僧大編刊一份屬於學僧的刊物
聖嚴

交僧大
果光果肇
副長參考
僧大編刊
一份屬於
學僧的
刊物
聖嚴

哈利波特就讀的霍格華茲，
能夠幫你打敗敵人。

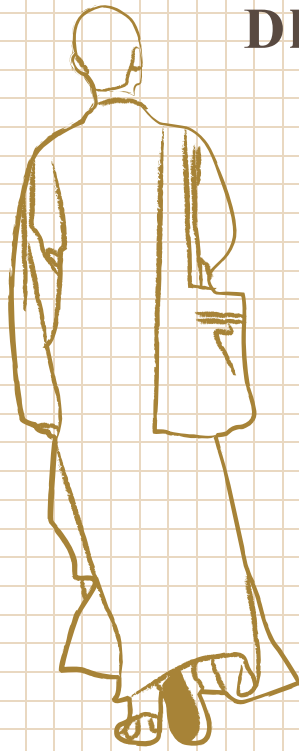
聖嚴法師創辦的僧伽大學，
能夠教你沒有敵人。



漢傳佛教宗教師的搖籃

法鼓山僧伽大學

Dharma Drum Sangha University



地址：20842新北市金山區法鼓路555號
TEL:+886-2-24987171分機2351 <http://www.ddsu.org>

敬和智悲