

創刊號

法鼓
文苑

Dharma Drum Sangha University Magazine May 2009



路長， 願更長

【專題】

現代青年僧的時代使命

【特輯】

感念師恩 以法為依歸



因為坦然面對，而彌足珍貴。

因為真誠實在，而讓人感動。

身為漢傳佛教青年僧的我們

希望讓漢傳佛教發揚光大

渴望表達內心真實的思想

願意分享身在佛門的點滴

因此，以文字來共同耕耘這片天地

與您分享

菩提道上每個階段的所思所想

願以此刊

獻給我們最敬愛的師父

緣起 —— 師父對《法鼓文苑》的期許

常元/文

透過耳機，我細細地聆聽師父對《法鼓文苑》的期許……，聽著聽著在我的心中，自然地想起師父曾在早齋開示時，勉勵大家的一段話：「氣度要恢弘，眼光要高遠。」

從《僧大通訊》接續到《法鼓文苑》的創刊過程，包含無數的因緣與努力，裡頭懷抱的是一份深刻的意義。這並不單單只是換了個名，而是在刊物的本質上，被賦予過去所沒有的新意。我們應該感到歡喜，因為這是專屬於學僧的一份刊物，也是師父送我們的一份禮。

去年九月，教務處法師透過學務處來詢問我，是否有意願將教務處已停刊的《僧大通訊》復刊？我的回答是：「雖然我沒有經驗，但願意試試看。」

彷彿是冥冥之中注定的因緣……，十月左右，一堂師父親自上課的「高僧行誼」，娓娓道來師父在上海靜安佛學院創辦《學僧天地》的有趣經驗。隨後還勉勵僧大學僧，應當共同創辦一份「屬於學僧的刊物」，呈現出學僧自己的思想和提升寫作的水準。我認為，這堂課的開示，是從《通訊》轉變到《文苑》的關鍵。

站在高崗上望去，除了能將地形的格局看清，更能將遼闊的前景盡收眼底。我們的師父，一直都是高崗上的引領者，指引著佇足、徘徊不前的我們，往更恢弘的未來前進。在唯一一次與師父開會，討論有關《文苑》的會議裡，我真正見識到了師父眼光的高遠，更讓我這樣小根、小智、小格局的腦袋，注入了一點智慧的清涼。在此我將師父對《文苑》的珍貴開示，整理成文與大家分享：

1. 成立出版小組：首先成立一個出版小組，人盡量多一些，也就是工作的時候能夠比較省力一點。如果弄得死死的，主編是誰、編輯是誰、執行編輯是誰，那到了最後，真正掛了名的很辛苦。
2. 一份光榮：當你們畢業以後，回顧在學的時候，曾經參與過刊物的工作。工作不一定是編輯，總務、財務也算是，所有的都算，這是一份光榮。這幾年讀書之間，你投了幾篇稿子，一篇稿子也是光榮，如果更多那更光榮。
3. 代表僧伽大學：這份刊物代表我們佛學院的水準、形象、同學的努力。將來出來的東西，不能夠人家有我們也有，如果僅僅是這樣子，沒有意思。我們要起一種領導、帶頭，或是領先的功能與作用。
4. 人材的表現與培養：學院不是死死呆呆的，專門在那邊聽課，那這個學院的人材就看不出來。從刊物的編、寫，還有組織、思想，能使得我們這個學院生氣蓬勃。
5. 不是玩家家酒：「麻雀雖小，五臟俱全」，我們這就是一個文化組織。這本小小的刊物，就是一套文化組織，這時，人家會看到我們是玩真的，不是玩家家酒。因此，我想這份刊物，好好辦的時候，我們就可以看到它形成了一個小的法鼓山的未來、希望與願景。
6. 屬於學僧的刊物：這是學僧的一份刊物，跟學院辦學的立場、院長的開示、創辦人的開示，不一定完全相同。它就是表現出學僧自己的思想、想法。那這樣子就代表著學僧的一份刊物。

從師父開示的內容，創刊小組經過幾次的會議，提出《法鼓文苑》的「宗旨」在於：「呈現漢傳禪佛教，現代青年僧的思維與生活，並發揮教育的功能。」末後，感恩一切因緣的成就，共勉之。



編輯小語

文字曾經陪著我長大，讓我在困境中看到了生命的光亮與方向。因此自己一直希望更多人能藉由文字，或讀或寫，找到一片更開闊的天空。

有因緣成為《法鼓文苑》編輯團隊的一員，內心著實感到歡喜與感恩。每次開完冗長的會議，儘管有些疲累，卻充滿了前進的動力，因為我在溝通合作的過程，看到了法。

因為有法，讓這幾位各具特色、各有想法的人，能夠和樂共事，互為增上。感恩組員們的互助包容，讓我在此團隊中，學習著「成人重於成事」，並深深感受到差異之中綻放的和諧之美。

希望這份屬於我們全體僧大學僧的刊物，能夠茁壯成長。願您，共同來耕耘。 --- 常藻

除了感恩學院給我此次學習的機會，更要感謝合作的六位夥伴。在七人合作的過程中，我學習到收斂情緒的表達方式、接納不同意見與想法、耐心聆聽與溝通、理性的議事規則……等許許多多，難以一言道盡，正如我對此份刊物的定位：合乎教育的功能。如果將所有的事件都當成唯一一次的學習，我們不但會珍惜這僅有的機會，也會用心體會過程中的每一刻。

也藉此機會，向養二的輔導法師及所有師兄弟，表達我由衷的謝意。感謝您們在我稿源不足時的鼎力相助，我們真的實踐了師父對此刊物的期許：眾緣和合地展現我們的道風。感恩學院給我這畢業前的大禮，我永銘於心。 --- 常嗣



籌備製作時，常會不經意地想起師父當學僧時，編輯《學僧天地》的光景。這份於1948年元月由學僧發起的刊物，至同年十一月即因故中止。從上海到金山，時隔一甲子，師父仍不忘延續這鼓青年思潮，在師父的殷切勸勵之下，我們創辦了《法鼓文苑》。

緬懷過去，勉勵將來，但願能秉持賢哲的智慧心血，藉由聞思的切磋砥礪，鼓舞僧青年發起大悲心與大願力，直下承擔21世紀的困境與苦難，弘揚悲智雙運的漢傳禪佛教，開創更宏觀廣闊的人間淨土。 --- 常曙

《法鼓文苑》出刊了！這是一份師父生前念茲在茲，希望學僧完成的刊物。

師父年輕時，曾有機會，長期地在佛教雜誌上發表文章。那樣的歲月，磨出了師父的一隻筆，更磨出了師父對佛教的理想與願景。而這隻筆，後來寫出了《法鼓全集》，寫出了「人生佛教」，寫出了「人間淨土」。

相似地，在僧大有《僧大通訊》的年代，也曾經造就了各方面的文化僧才：寫作、攝影、小記者……等。而目前，《法鼓文苑》，就是讓大家揮灑的園地。

身為創刊號編輯小組的成員之一，我將自己定位為「橋樑」的角色。我們的作用，是把學僧們的聲音，真實地呈現在刊物中。

希望大家一起發願，「用心學習、用心紀錄」，成就這份刊物，長長久久地走下去。如此，也算是成就師父培育僧才的心願吧！ --- 常鐘



當您以非常輕鬆的心情，看到這段話時，應該感到幸福，因為代表《法鼓文苑》已經出刊了！因為寫這段話的當下，正是忙得不可開交的時刻。從沒想到會參與一份刊物的製作，過程中學習了很多，再此感恩為《法鼓文苑》付出的每一份心願。最後更要感恩我們的師父，雖然師父已經圓寂，但他的智慧與慈悲護祐著我們，使得所有僧大的學僧，擁有一片揮灑思緒的天地。 --- 常元

滿益大師曾說：「有出格見地，才有千古品德。有千古品德，才有超方學問，有超方學問，才有蓋世文章。」所以，寫出一篇蓋世文章的關鍵，是有高尚的品德及出格的見地，再加上努力學習，有了學問和寫作的的能力，才會有蓋世文章的誕生。法鼓山僧伽大學要培養的，是高尚的人品、正確的知見，和對佛法好要的道心。《法鼓文苑》想鼓勵的，是從人品的提升及修道的實踐中，培養出學僧的一支好筆，普遍分享求法歷程中的思想啟蒙，和生命點滴。歡迎、歡迎、熱烈歡迎您的加入！ --- 常諗

出家前，我對數字比文字更加敏感；出家後，好像是轉到國文系一般，一下子拉近了與文字的距離。兩年的熏習，雖然修行自知錄上，還是有很多不會寫的字用注音來標示，可見我的國文程度一般，但我現在竟然在《法鼓文苑》「上班」。我相信人的潛力無窮，而且總是激發於緊迫逼惱的時間內，只要願意、肯努力，相信點滴成功夫。更何況「巧婦難為無米之炊」，願同學們能踴躍投稿，成就這份專屬僧大的刊物，雖無「稿費」，但「不求回饋的布施與奉獻」，正與我們所要追求的菩薩精神相應。 --- 常啟

目錄

01	【緣起】		
02	【編輯小語】		
04	【目錄】		
06	【專題】		
	現代青年僧的時代使命		
	「社會關懷篇」		
08	不一樣的星光大道	常元	
13	當一張純淨的白紙	常藻	
	「僧教育篇」		
15	深入經藏，普化世間	淨應	
20	從「功夫熊貓」看—— 青年僧的時代使命	常諗	
	「傳承篇」		
24	承先啟後的使命	常嗣	
	「國際宏觀篇」		
26	青年僧的國際視野	淨巖	
28	【特輯】		
	感念師恩 以法為依歸		
29	月光下的阿彌陀佛	會涵	
30	師父最後帶領的精進共修	淨容	
31	生命中的悸動	常嗣	
32	為何而哭		淨揆
34	承諾		常統
35	明白		常捷
36	在生命的轉彎處見法義		心曠
37	美麗的夢		常丹
40	從心找回師父		常格
41	學習承擔		常楨
42	以「願」供養您		常庸
43	感念師恩		淨玟
44	櫻花盛開了		常實
45	師父，您真好！		常澧
46	我們心中的話		
	【聞思修·練場】		
48	麵包與生命態度		淨遠
51	絲瓜與哈密瓜的教育論	哈絲瓜	
54	實踐與經教的融合	常琛	
56	共體時艱——知福與惜福	常方	
59	心中的佛陀	常捷	
60	觀光活動與寺院發展—— 淺談法鼓山的參訪活動	常越	
63	法門龍象，英雄所見略同	淨巖	
	【修行札記】		
	「動靜自在」		
67	給很多第一的總護法師		常惠

Contents

- | | | | | | |
|----|--------------|----|-----|----------|-------|
| 69 | 期初禪七心得 | 常乘 | 94 | 僧大生活體驗 | 常報 |
| 71 | 2008禪七心得記要 | 常庵 | 95 | 梵唄佛事 | 常輔 |
| | 「尋幽訪勝」 | | | 【十方茶座】 | |
| 73 | 秋天來過——拜訪開山寮 | 常恆 | 96 | 僧教育的所思所想 | 常鐘 |
| | 「人生課題」 | | | 【生活小秘方】 | |
| 76 | 死之慟 | 常啟 | 100 | 健康需要訓練 | 淨揆 |
| 79 | 面對生死 | 常統 | | 【山中趣聞】 | |
| | 「大悲心起」 | | 101 | 與蛇的追逐賽 | 淨揆 |
| 80 | 棲雲 | 常衍 | 102 | 僧林趣事 | 常尊 |
| 81 | 水陸法會「清淨壇」 | 常澗 | | 【悠游藝海】 | |
| | 「從心出發」 | | 103 | 身如聚沫心如風 | 常義/常琛 |
| 82 | 與您的邂逅 | 常藻 | 104 | 蘭亭集序 | 常琛 |
| 84 | 煩惱心 | 淨納 | 106 | 用心·當下 | 常從 |
| 86 | 與妄心解冤釋結了嗎? | 覺迦 | 107 | 眾生與我 | 常從 |
| | 「入如來家」 | | | 【伽藍e點通】 | |
| 87 | 隨緣度化 | 常格 | 108 | 善用快捷功能 | 常襄 |
| 88 | 荷擔如來家業 | 常楨 | 112 | 【山中無歲月】 | |
| 89 | 發願、報恩 | 常迪 | 116 | 徵稿啟事 | |
| | 「智慧如海」 | | | | |
| 91 | 《歸程》之讀後心得及感想 | 常承 | | | |
| | 「僧活筆記」 | | | | |
| 93 | 走在雲端上的人 | 常寶 | | | |

2009年5月創刊號

出版發行:法鼓山僧伽大學

刊物命名:聖嚴法師

刊物監製:釋常元

編輯組組長:釋常藻

文字編輯:釋常諗、釋常鐘、釋常嗣、釋常曙

美術編輯:釋常義(組長)、釋常啟、釋常元、釋常炬、釋常鐸、釋會涵

地址:20842台北縣金山鄉三界村七鄰半嶺14-5號

電話:(02)2498-7171 分機2345

電子帳號:sujournal@ddm.org.tw







使命源於我們的心願，源於我們的身份，也源於我們的時代因緣。

我們原本不曉得宇宙人生的道理，因聽聞佛法，而認識真理，除了希望自己能夠藉由實踐真理得解脫，亦希望他人有因緣聞法而解脫，此即一位隨佛出家的僧青年之基本使命。

「時代在考驗青年，青年要創造時代。」每個時代，由其獨特的時空因緣所產生之問題，那就需要有人來提出方法與協助解決問題，這就是因應時代而產生的使命。

身為漢傳佛教的青年僧，我們究竟能夠做什麼？應該要做些什麼？如何做？且讓我們來聽聽大家對自己身份在社會上的定位、對未來佛教發展的想法，對自己的期許與未來的願景。同時，也希望藉由彼此的分享，而讓我們對前方的路，有更明確的方向。

現代青年僧 的時代使命



不一樣的

星光大道

歷史中的佛教，曾有無數高僧大德住世的璀璨時期，
身為如來的法子，我們如何走出不一樣的星光大道？

■常元

前言

2007年，當台灣正籠罩於苦悶的政治氣氛中，加以經濟蕭條、貧富差距等景況，民眾普遍有著鬱悶的心情。當時，一個名為「超級星光大道」的「青年」歌唱選拔節目，以生命的歌唱為這低迷的人心，唱出了一股溫馨與熱力。這讓筆者想到，佛門的「青年僧」，身處於今天的社會，是不是也應該去思考，如何為人心的提振與淨化，作出積極的奉獻。

十年的誓約

約 莫十年前，一位二十多歲的熱血青年——詹仁雄（現為名節目製作人），剛在電視圈有了落腳處，卻對當時臺灣的電視節目製作生態感到失望。此情此景曾讓很多有志向、有抱負的人失去信心，可他卻沒想放棄，他曾經在送給陶晶瑩（現為知名節目主持人）這位相知相惜的好友的一本新書上，寫下一段很有魄力的話語：「如果十年後的電視環境，還是這麼糟，那都是我們的責任！」

無論是抱持多麼深遠理想的節目製作

人，通常在電視圈勢力與廣告財主的掌控下，只能有志難伸，難抵現實的殘酷。不過！「機會，是會為準備好的人而敞開大門的」。十年之間，他們在收視率的浪潮中，奮力向前游，至今終於有了豐碩的成果。陶晶瑩得了好幾座金鐘獎，在主持節目方面已是如日中天。詹仁雄則是幸運地成就了幾個高收視率的節目。原本無望的誓約，沒想到在快要過期之時，卻有點點的星光，在黑暗之中閃耀了起來。

某天，詹仁雄接到中視的指令，要做



圖/文化中心提供

一個星期五晚間的節目，當時他的心中只有一個願望：「想做一個闔家觀賞的節目，不要再一窩蜂、不要趕鴨子上架、不要再為了預算而犧牲節目的品質，重點是……要我自己會感動！」因此，他想到要借重自己近十年所學的一切、認識的朋友與累積的名氣，來創造理想中的環境，實現當初那熱血的青年夢，於是，「超級星光大道」這個節目誕生了。

青年舞台

簡單地說，「超級星光大道」只是一個歌唱選拔比賽，提供給平凡如你我的年輕人，有表演的舞台與實現夢想的機會。其之所以成功，除了龐大資金的打造和製作人團隊的高品質堅持外，關鍵更在於這些青年們，沒有明星般的架子，但有不平凡的豐采；沒有勾心鬥角的險惡，卻有彼

此誠心的單純；沒有討好觀眾的心態，卻讓人因他們歌聲的真情而歡喜、灑淚。整個節目所呈現出的真實感與張力，讓廣大的觀眾，不自覺地期待每周五的到來。漸漸地，在校園與社會中也產生一波嶄新的影響力，甚而讓許多觀眾，形成一種所謂的「星光症候群」。

年輕人被比喻為草莓族，代表沒有抗壓力，亦禁不起風霜。筆者以為此說獨斷而不夠開闊，應該換個角度來看。年輕人其實是少了舞台，缺乏適合展現自己生命力的場域罷了！對比於幾十年前的台灣，生活條件較差，許多人不甘於窮鄉僻壤的貧苦，年紀輕輕就獨自背著行囊，離鄉背井去拼事業。十七年前，林強的一首台語歌——「向前行」是最真實的寫照：「朋友笑我是愛做暝夢的憨子，不管如何，路是自己走……原諒不孝的子兒吧！趁我還

少年趕緊來打拼……頭前是現在的台北車頭，我的理想和希望擺在這……」

若是受過時代的淬鍊，自然能夠培養刻苦耐勞的人格，甚而成就許多白手起家的打拼傳奇。反觀今日物質生活的發達，年輕我輩依賴上一代的打拼而生活懈怠。再者，除了盲目地跟隨升學主義而前進，要不就是負債於充滿商品物欲的消費環境裡，甚至沉溺於虛幻的網路世界，而失去面對現實的能力。如此看來，所謂國家明日的棟樑與希望，還能不腐朽於發芽之際嗎？現代青年所欠缺的，正是需要用那澎湃的鬥志，來刻畫出生命的痕跡。

年紀輕輕想不開？

「你瘋了嗎？」「我沒瘋！」「那你怎麼年紀輕輕的就想不開？」「不！我就是因為想得開，才選擇這條路的。」一個才二十出頭的青年，為何不多享受青春的黃金歲月，跑去當什麼和尚？不管是出家前，還是出家後，總是有人問筆者相同的問題。這其實是一個志向的問題，如果曾經體驗到有一件事情，是讓你能真正地快樂，並無條件地付出，那你必定也會希望有那麼一天，能夠放下所有包袱，去實現你的志向。只不過，有太多的年輕人「想不開」，向現實環境低頭罷了！前面提到詹仁雄才二十幾歲，就發下要改變電視圈生態的志向，最後以行動證明，理想不僅是空談，隨後因著他的這個志向，使得許多年輕人作出改變、讓很多觀眾重拾感動。那麼回過頭來，以我的身分立場來說：「如果真正體驗過無私的奉獻，那麼我們就不會將生命的熱力，僅僅是用來溫暖自己。」

僧青年的弘化使命

焰口法會中的〈三皈依讚〉唱道：「……利生為事業，弘法是家務。」文中明白指出，身為僧人所應有的使命是：「以『利』益眾『生』來做『為』永恆的『事業』；把『弘』揚佛『法』當成『是』恆常的『家務』。」對此，筆者提出「兩個方向」和大家共同勉勵：

第一個方向：自我內心的涵養

1. Affection 先感動自己，才能感動別人

有一個故事是這樣子的……某天山林失火了，由於火勢蔓延得非常迅速，整座山林看來已經無望。此時只見一隻小鳥跳到溪水中，把自己的羽毛浸濕後，奮力地飛到森林上空，灑下幾滴微不足道的水，然後又回到溪邊，反覆同樣的舉動。天帝看了就對牠說：「你這愚笨的小鳥！你身上的那幾滴水，對於熊熊烈火有什麼幫助呢？」小鳥回答說：「山林是我的家，我的父母、兄弟、同伴都在這裡生活。我只是不忍心看著家園毀滅，要盡力地救災，其它的我並不知道。」天帝聽後，深受感動而降下大雨，就此撲滅了山林的火災。

十年前，詹仁雄決定要做一個能夠「感動自己」的節目；十年後，他真的成功「感動了許多年輕人」。以佛法的角度而言，他所做的不就是一種利益他人的願行嗎？「初發心容易，恆常心不易」，入佛門，日漸長，深感慚愧！已有多久沒有發起感動自己的願心？以當今社會的趨勢而言，要接引人走入佛門實在太難，所以我們應當明白，若想他人來學習佛法，得先從自身發起「大悲願心」，從感動自己開始。



一個人獨處時，不妨閉上雙眼，靜靜地回想祖師大德的行誼，也可以想想，曾被佛法感動的時刻。最後可以在心中發個善願，此時不去想願望能否實現，只知道要學習故事中的小鳥，想著不放棄。「星星之火足以燎原，小小善願亦能感動世界」。若能時常用「悲願心」來灌溉心田，感動自己、支持自己，定有因緣成熟的那天。

2. Realistically 口說心行，努力踏實耕耘

「要刮別人的鬍子之前，先把自己的鬍子刮乾淨。」這段經典的廣告台詞，點出人心中慣常的毛病，很值得我們反省。教化芸芸眾生，本是宗教師的天職，但於職責的背後，我們必須檢視自我，是否有老老實實地努力耕耘。聖嚴師父曾說：「佛教不是缺少出家人，乃是缺少能夠實踐正法的出家人，缺少具有大悲願心的出家人。」前面提過要發起「大悲願心」，但是在發願之後，並非一了百了。因為自己的煩惱在，眾生的問題也還在，所以必須不斷實踐躬行所學習到的佛法，好累積度眾生的資糧。

年輕的僧才，往往擁有積極的態度，但缺乏穩健的腳步作為支持。縱使台面上，說起話來條條有理，可骨子裡卻難保不會「心虛」，這正是因為缺乏真正能打動人心的「德行」。太虛大師認為，做為現代青年僧，至少要具備兩個條件：一、能過清苦淡薄的生活。二、禁得起勤苦與勞動的磨練。



比如在日常的生活中，飲食隨緣而不刻意追求；穿著保暖而不講究質料。個人的用品上，凡是衣服破了、器具壞了，應當學習自己動手修補，而不輕易丟棄；在大眾事上，應多發心承擔他人不願意做的事；在待人接物上，要親切細膩而注意威儀。若能多下工夫學習這些行誼，必定能夠以自己的生命，更深刻地體會「但願眾生得離苦，不為自己求安樂」的菩薩道精神。

第二個方向：對眾生的救濟與拔苦

1. Solitude 身居寺宇中，關懷社會民情

「秀才不出門，能知天下事。」網路發達已十數年，使得國際社會的情勢快速普及，即便要展開跨國界的交流也非難事。現代的青年僧，多半在出家以前，對電腦、網路的操作已經熟悉，因此出家後雖居寺宇，也應當透過網路關心國際社會的大事。這個世界猶如《華嚴經》中的「因陀羅網」，一寶珠映現無盡的寶珠影像，無盡的寶珠影像中，又各含攝無盡的寶珠影像。就像電梯裡的兩邊，各有一面

鏡子，人在其中便見重重無盡的鏡中影像，而且凡有一舉一動的改變，無盡的影像也會跟著改變。

從這我們能進一步去體會到，不論是小如一沙一塵的改變，都與世上的一切，有直接或間接的關聯。所以除了安頓自我修行的道業外，心中更要常常保持對外界的關心。比如說：我們可以用一個微

笑，對來訪的菩薩表示善意；我們可以用一句鼓勵，對身旁的同學表示關心；我們可以發一個悲願，對世界的災難回向祝福。我們要相信，這些小小的行動，都會是足以改變世界的「蝴蝶效應」。

2. Purifying 佛力無邊際，淨化世界人心

「Dear God」這首歌是知名歌手陶喆所寫的。歌詞中描述對這充滿亂象的世界感到憤怒、失望、逃避，更吶喊著上帝在哪裡？為什麼上帝閉上眼不想辦法？可是身為基督徒的他，並沒有真的絕望而放棄信仰，反而寫下了這首歌，還直說：「這是上帝送給他的禮物！」寫到這裡，筆者想到自己在出家前，也曾有過這樣的想法：「世界這麼亂！五濁惡世怎有可能成為人間淨土？佛菩薩在哪裡？怎麼不出來幫幫忙呢？」

佛法的真正可貴在於「心」。這顆心是每個人與生俱來不曾缺少的、是眾生平等的、是自己主宰的。佛法就是要教導我們，如何運用這份力量，面對自己所遭遇的任何境界。不管是悲是喜、是苦是樂，任何一點一滴的體驗，都能長養豐富我們的生命。心的力量無所不在、無遠弗屆，它能让凡是「有心」的人，透過實踐佛法的練習，慢慢懂得學習如何駕馭這份「心的力量」，認識自我的真相並進一步幫助他人。

我很讚歎「星光大道」！它成功地感動無數年輕人，提供他們成長的舞台，並教導他們如何唱出自己的生命。我希望能學習，它那用心陪伴年輕人的精神；我試圖想發掘，它那能影響人心的秘訣；我殷切地思考，佛法如何與這時代接軌。

不一樣的星光大道

兩千多年前，印度有一位有名的菩薩，叫做馬鳴。傳說他以音樂來度化眾生，並作了一首名為「賴吒和羅」的動人歌曲，使得很多人受感動而學習佛法。印順導師在《佛法是救世之光》中也說道：「音樂對我們人類感動的力量很大。在大乘的佛法中，對於藝術，特別是音樂、歌詠，向來非常的重視。我們見到很多的信眾，每每都因在讚仰三寶的歌唱中，生起宗教的情緒，漸漸與佛教發生關係，而走向到皈依三寶的路上。」

兩千多年後的今天，在法鼓山的第二屆「大悲心」水陸法會中。赫然！我也看見星光大道，位於水陸聖壇的正中央。莊嚴的壇場中，投射的燈光映照在長長的步道上，從台上一直延伸下來。兩旁是幾千名參與法會的善男信女，他們雙手合十、面容懇切，跟隨著聖壇上一個個披搭如來衣的僧影，同以拔濟眾生的願心，唱誦著悠揚動人的梵音。啊～我真的感受到！如同星光大道般……不不不！這是「不一樣的星光大道」，它以無聲的心，唱出無限的願心。

後記

歷史中的佛教，曾有無數高僧大德住世的璀璨時期，曾有豐富的內涵和廣大的流布區域。身為如來的法子，我們固然感到光榮與幸福。可是，絕不能於此停留安逸，故當多做前瞻性的思考，多一些對明日佛教景況的關心。否則在這多元化時代的潮流中，遲早必須面臨聖教衰微的情景。共勉之！





當一張純淨的白紙

真正的慈悲無需太多裝備，
只要回歸到純淨如白紙的心。 ■常璩

清晨不到四點，殿堂外寒風颯颯，原該冷入心扉，卻夾帶了絲絲溫暖的感動。不曉得從多久以前，他們已經在尚未開門的殿堂外，匍匐於地，虔誠禮拜了。是什麼樣的願力，讓他們在寒風凜冽中，如此堅持，如此地風雨無阻？

自問不及，慚愧不已的我，絲毫不敢怠慢，只能用笨拙的雙手儘速開門，請大家趕緊入內取暖。

很多信眾都喜歡到祈願觀音殿，在莊嚴的祈願觀音像前，訴說著自己內心的故事，許下為眾生祈福的願。觀音像後壁的水簾，兩旁的流瀑，乃至觀音殿前方的水池，更讓人有如置身於波光粼粼的清涼世界中，藉此洗滌內心的煩惱，放下沉重的罪礙。

每個人，都有著自己生命的故事。

開始的那一兩天，自己確實錯過了很多生命的故事，也忽略了不少可以適時給予關懷的因緣。新手上路，眼中看到的幾乎都是要如何維護殿堂的莊嚴、讓信眾跟上拜懺的進度、確保法會得以順利進行。理由可以堂皇而好聽，說破了，是比較在乎自己有沒有做好職責範圍的事。

心繫的，是狹隘的自己。

直至戒長法師的身教提醒，才猛然省悟，宗教師之所以能帶給人們溫暖及安定，是因為重「人」，而非重「事」。

原來我們都帶著太多的期待，太多的使命而來。內心有著滿盤的計畫，要如何讓法會圓滿順利。但，這真的是每一位踏入殿堂的信眾所需要的嗎？法會的圓滿順利，只是讓每個參與的人，都了解經文涵義嗎？是讓整體唱誦齊整莊嚴嗎？

法師穿梭在信眾群中的身影，其親切的微笑，透露了最佳答案。原來，比事情順利進行更重要的是，讓大眾在每一個當下都能安心，至少得到片刻的安祥與寧靜。

當自己放下預設的立場，試著去閱讀空氣中瀰漫的氣息，感受每一個人的內心所需時，才漸而體會到一個鼓勵的眼神、一個貼心的動作，在適當的時候，能帶來極大的安撫力量。

那些望向祈願觀音的眼神，有說不盡的哀傷苦楚，希望被了解、被聆聽。瞳孔中綻放的期待與信任，需要被肯定、被賦予希望。

這才懂得，我們只有學會當一張純淨的白紙，才能如實感受眾生之所需。

他們需要的，往往不是我們預設的給予。如果，我們熱心地只想示範正確動作，很容易會漠視了菩薩眼中的不安，甚至煩躁。當我對壇場內不斷在說話的阿嬤貼上「干擾大眾」的標籤時，就不會察覺到她只是需要被聆聽、被安撫。只要遞上真誠的關懷，她自能安心投入法會中。

當我們的心對準了太陽，便看不到大地。青年僧總是懷抱著滿腔熱忱與理想，想要為弘揚漢傳佛教盡己之力。周詳的計畫固然是落實理想的必備元素，但也會讓我們忽略了眼前當下更能利益眾生的因緣。

也許我們都會以為自己已經設身處地為對方設想，但有時候一切的「設想」都只是自己主觀的成果。在面對情境的當下，連這些「設想」都要全然放下，因為泛波的湖面，無法如實映照出天上的明月，帶著主觀意識的心，難以感受到對方的真實狀況。

這時，腦袋浮現了師父在《信心銘講錄》的一段話：「佛心就像一面鏡子，它沒有自己的影像，它完全如實無礙地映現眾生的影像，應眾生的需要施予佛法，讓各種不同的眾生，得到不同佛法的利益。」

初閱此文時，覺得佛心的境界遙不可及，那是修行達到更高階時的事。其實也不一定，當下這顆心，若能全然放空，去感受別人真正的需要，不就是與佛相應了嗎？

圭宗密禪師也曾說：「鏡明而影像千差，心淨而神通萬應。影像類莊嚴佛國，神通則教化眾生。」悟後的人，心裡非常平靜，像毫無纖塵的鏡面，他可以映現一切的景物而且毫釐不差。因為心中無事也無物、坦蕩、空曠、明朗，絕對的客觀，所以能夠對於一切的事物都能恰到好處地應對處理。顯現在他心中的千萬種現象，不論美醜、善惡、陰晴、圓缺，全都是佛國的依正莊嚴。也因為如此，他能夠隨緣教化無量眾生。

雖然自己離「毫無一絲漣漪的水面」這境界還遠，但我深信我們都有能力來學習、練習。

真正的慈悲無需太多裝備，只要回歸到純淨如白紙的心，念念繫在眾生身上，自然能知道他人所需。更多的時候，只需要單純的關懷與微笑，即能讓他人顛簸的生命當中，還能感受到太陽的溫暖，以及風中的清涼。

對生命，也許我們沒有太豐富的經歷，但我們可以用心去感受他人內心的需要，一滴及時的甘露，勝於萬千含義深遠的話語。此甘露的源頭，來自純淨無礙的慈悲心。



【專題】現代青年僧的時代使命·僧教育篇

深入經藏·普化世間

■ 淨應

深入經藏，努力學習，我們才有弘化的資糧。
掌握時代，恆順眾生，我們才能成為他人生命的助緣。

一、前言：知己知彼，共榮共存

前些日子，僧大學僧參與了一場師父與國際知名 NGO 領導者的對談活動。活動結束後，班上同學做了一次心得分享。同學普遍認為，透過這樣的會議，我們學到了很多。一方面學到其他 NGO 組織成功發展的要素，一方面也激發我們思索我們團體的特色，和所需加強的部分。

我們發現，一般 NGO 組織能那麼成功地推動他們的理念，有幾個重要原因：

1. 有一個簡單但意義深刻的信念。
2. 有明確的發展方向及目標。
3. 推廣方式採用現代化、活潑化的用語及方法。

反觀法鼓山的現況，我們也有清楚的「共識」，及「三大教育」作為推廣的目標及方向，但實際的情況是，法鼓山的各項社會運動，推廣到現在，離真正的普及化，還有一段距離。

經過我們思考、討論後，找到一些法鼓山在執行活動上可能遇到的瓶頸：

1. 推行火力很難集中。
2. 除了少數負責的法師菩薩，其他僧眾對活動推行的方法及現況不夠清楚。
3. 對佛法了解、體悟的層次有限。
4. 對師父的理念了解得不夠深入。
5. 推行活動的用語可更活潑及現代化。

就第一、二點而言，也許目前難有突破。因為法鼓山事業體眾多，每個事業體都有其使命，而我們人員不多，每位僧眾對各自執事要務已分身乏術，遑論響應山上目前推行的社會運動。但我們也不必因此氣餒，因為師父對法鼓山發展的期許，本來就是全面性的。有些 NGO 組織選擇針對專一社會現象做努力，因此可以很快見到成效。我們則選擇多管齊下，雖短期內看似沒有明顯成長，但我們有信心，假以時日，將會努力有成，我們一定可以見到百花齊放的豐收景象。

二、深入經藏，普化世間

對上述的第三到五點，如果稍做歸納，倒是可以找到具體可行的行動方案。以僧大學僧而言，我們只要在生活中作出小小的改變，並且用心實踐，便可以為未來的弘法利生事業累積資糧。待領職時，對於佛法的核心以及師父理念的推廣，一定可

以更有信心。

如果再將心量放大一些，我們也會發現，這些方法，不但適用僧大學僧，也適用於佛教界所有有理想有願心的青年僧。這些方法，簡而言之，就是「深入經藏，普化世間」。

為什麼強調要「深入經藏」呢？因為雖身為佛子，身為師父的弟子，但很慚愧的，我們年輕一輩，因為學習佛法的時間短，親近師父的機會少，對佛法的理解不夠深入，對師父的法也不夠清楚。雖然僧大有安排相關的課程，但個人的努力還是非常重要的。尤其是如果真正要掌握到兩者的精要，我們勢必要自己找方法、花時間，在這幾方面下工夫：

1. 掌握師父理念的精要

以師父的法而言，師父有很多大眾化的佛法著作，也有各種理念、運動的推行小冊，淺顯易懂，都是我們一定要熟讀的。但我們發現，光是消化這些讀物是不夠的。因為從這些讀物中，必須要花很多時間，才能整理出一部分師父理念的精要。

可以拿巧克力來做比喻。很多人知道，純巧克力可以作為藥用，治療過敏等症狀，但味苦。所以除了真正內行人，很少人喜歡吃。為了順應大眾的口味，廠商便加入了各種食材及調味料。於是各種令人愛不釋手的巧克力便出現了：牛奶、楓糖、榛果……，等。我們吃的這些巧克力，真正的可可成分，可能只有 20%、30%。那師父出產的「純巧克力」是什麼呢？我們覺得，從師父的學術論著、早期演講，以及在美國的開示中，可以一窺堂奧。



師父在弘法的早期，就已發表過許多討論人生佛教、現代化戒律、僧教育的前景與展望…等的學術文章及演講，內容很清楚地說明師父對這些議題的看法。一些相關作品，都收錄在《學術論考》一書中。師父提倡的很多社會活動，都肇始於這些理念。

師父在美國的開示，內容深入精闢，我們可以從《法鼓全集》中找出收集相關開示的書籍，並花一些功夫來探討。回到這些「原味」的作品，我們將會更清楚師父這些理念的依據、發展。相信這樣一來，不但會對師父的理念更有信心，也會更了解師父的用心。當我們需要站上檯面協助推廣時，因為曾經深入了解，便不會停留在鸚鵡學語、照本宣科的層次，沒有活力與生命力。附帶一提，師父的學術論著，深入淺出，容易理解，所以不用害怕。

2. 深入佛法的核心

「深入經藏」的第二部分，是深入佛法的核心。這部分真的不容易做到，但卻是出家佛子的使命與責任。

古德能對三藏十二部經典深入了解，運用自如，我們即便不能做到，至少也要能了解其全貌及大要。每天早晚四弘誓願中所發願學習的「無量法門」都在三藏十二部經典中。師父也是因為曾對藏經下過功夫，承其法乳，加上實修經驗，才能融會貫通，開展出中華禪法鼓宗。所以我們若能花時間找出藏經中所要傳達的佛法核心精神，對師父的法也將觸類旁通。

開始的時候，建議閱讀一些介紹大藏經的書籍及網頁，了解藏經的全貌¹。接著，找出一些自己有興趣的經類，做「主題式」

的閱讀²。若時間有限，至少對於耳熟能詳的三藏經、律、論典，要去閱讀師父及其他長老大德所做的相關科判、講解、著述。時間心力許可下，再回到原典。對一個主題能夠有相當的掌握後，再進入下一個主題。如此的主題式閱讀，一方面可避免「大海撈針」的困境，另一方面也可以使我們凝聚焦點，維持興趣。

如此踏實下功夫，假以時日，我們將更清楚佛法的特色，加深對佛法的信心，對於自己的身分，也將更篤定踏實。當需要隨緣度化的時候，也才能拿出一些與自己的體驗相對應的經藏依據，而不至於出現「書到用時方恨少」的窘境。

3. 眾生無邊誓願度

身為大乘菩薩道行者，「深入經藏」的目的，就是「當願眾生，智慧如海」，換句話說，也就是為了「普化世間」，使一切有緣眾生同得佛法利益。觀察法鼓山推廣大普化教育的現況，已有一定成果。但參考其他佛教團體及 NGO 組織的推廣課程，我們仍有可加強處。其中兩個重點就是提升大眾弘化課程的「次第化」及「普及化」。

雖然大乘禪法講「頓悟」，講「即定即慧」，但除了真正利根的修行人，一般人，還是需要「漸修」。人們在學習的時候，如果有清楚的學習地圖，知道該如何按部就班，循序漸進，則會清楚學習的方法、方向及目標，也會對學習有信心及動力。

因此，幾個次第化學習內容的佛教傳統及組織，便能獲得廣大的迴響與極高的參與度。譬如許多初學佛者，能在藏傳及南

傳的系統中，就他們目前的程度找到定位，理出學習的目標。而台灣以推廣《菩提道次第廣論》著稱的福智文教基金會，也以清楚的次第廣受好評，因此他們的讀書會，推廣得非常成功。

以法鼓山而言，其實師父很早就已經開始推行普化教育。如提倡法會共修、推廣禪修活動、講經課程等，在漢傳佛教界已經是走在先鋒的位置。但可能早期師父及戒長法師們必須花很多時間籌建法鼓山，並使大學院教育（包含僧教育及佛研所，現在的佛教學院等）走上軌道，還要建立僧團制度，對於信眾教育這一區塊，能夠投入的時間便較少。因此，一直到最近，碰到初學佛的信眾，我們還是很難清楚地告訴他，在法鼓山，該到哪裡，怎麼學，才可將佛法的底子打穩，紮實地往前走。

為了圓滿師父大普化教育的理念，今年法鼓山設立了「普化中心」，其下也成立了「信眾教育院」來推廣相關活動及課程。目前組織下的「聖嚴書院」，在推廣次第化及普及化課程上，已有相當成果，也獲得信眾的肯定與積極參與。以目前的發展趨勢看來，法鼓山普化教育的未來，是相當看好的。

但是，目前聖嚴書院中的課程尚在架構中，開課的原則也以地方申請為主，因此尚未完成次第化及普及化的使命。另外，聖嚴書院的課程，以及各地方推廣的佛學課程，大部分的師資都還是居士菩薩或外聘法師。普化教育未來的師資，如果能以僧團成員為主，將會更圓滿。此時，我們所應做的功課，就是儲備資糧，因應未來推動次第化及普及化的信眾教育課程所需

的能力，做相關的自我提昇。

4. 找出師父法的次第

以次第化而言，目前的問題是很多人不清楚師父法的次第。師父的「中華禪法鼓宗」，是以漢傳禪佛教為立足點，融合藏傳、南傳、日本、韓國、越南等佛教的優點，開展出最適合現代人根器的修行法門。因此，法鼓山的法，次第應是很明確的。

如何找出師父法的次第呢？首先，必須對《法鼓全集》有通盤的了解，清楚每本書的成書因緣，及了解其內容的時空背景。如此，便可將師父的法分門別類，如：講經、禪修、行腳紀錄、通俗開示等。又可根據每類作品的時空背景，將師父的書籍排列出前後次第，並依此閱讀、自我充實。

目前，有學長這麼做的心得是，如此參考對照，便會發現師父從早期到現在的開示，是有次第性的。有法師形容近年來的師父，是站在修行的至高點說法。因此，一般人不易掌握其內涵。但師父早期的開示則深入淺出。只是，晚年的師父，必須趁著因緣許可，盡量把他的體悟傳下來，所以，沒有辦法再用從前漸進式地、循循善誘的教學方式。我們知道這個現象，便會對師父法的次第有信心。而對《法鼓全集》中各分類及次第的掌握，則是身為師父的弟子所應做的功課。

5. 現代化弘法

除了清楚法的次第性，另一個達到「普化世間」的方法，就是運用「現代化弘法」的方式。也就是，用現代人最能接受的方法，宏揚佛法的核心。



目前，法鼓山在這方面的推展，已經有一些成果。如：法青會的活動，普遍運用現代年輕人最流行的用語，找來他們最有興趣的演講者……等。而「大悲心水陸法會」的現代化與數位化，更是有目共睹。因此，目前我們需要面對的問題，主要是大部分的常住眾，對於時代的脈動，掌握得並不清楚。

戒長法師曾與我們分享，師父好幾年前即向常住大眾說過，法鼓山的一個問題，就是僧眾「趨於保守，沒有危機感」。事隔多年，當今年（2008年）川緬發生震災、風災時，對於法鼓山的反應，師父仍然覺得不夠快速有效率。

然而，僧團法師的看法也不無道理。許多法師覺得，來出家就是要斷俗緣、去習氣，一般媒體充斥太多污染八識的內容，寧可不看。但長期下來，便容易與社會脫節。住在僧團，雖粗茶淡飯，不至挨餓受凍，但若不關心時事，一不小心便會「不知民間疾苦」。因此，雖然在出家的養成階段，幾年的「閉關期」是必須的，但是等到出家心態穩定，身心能夠安住之後，就應該重新打開心胸，了解世界脈動。

具體的實行方法，最基本的，是定期閱讀書報雜誌。紙本或網路都可行。選擇中立、客觀的媒體，並在媒體報導中選擇我們需要了解的內容，諸如國內要聞、全球動態、社論等。法鼓山出版的期刊雜誌，如《人生雜誌》、《法鼓雜誌》，更是必讀刊物。對其他佛教團體的期刊，也應定期翻閱，才能了解教界的現況，不至閉門造車。

以上的閱讀功課只是基本功。如果因緣

許可，更應多把握機會「走出去」。走到人群中為大眾服務，親自聆聽大家的聲音，實際了解人們的需要。另外，當山上舉辦各種交流活動時，也該多參與學習。無論是國內或國際的交流活動，無論我們的角色是內、外護或是與會者，都是很好的學習成長機會。

不過，雖要跟上時代潮流，我們還是要把握一個原則：隨俗而不流俗。衡量個人身心狀況，做自己八識田的守門員；選擇適當的媒體，參加適合的活動。

我們應該要時時回到佛法的法義上，將所見所聞與佛法的觀念核對。這樣，我們不但不會不小心掉入世俗的情境中打轉，反而能由世間種種現象，看到苦、空、無常、無我的道理。如此，則森羅萬象，無不放光說法。

三、結語：用心學習，儲備資糧

擦亮眼睛，看看世界，我們才知道天有多大。深入經藏，努力學習，我們才有弘化的資糧。掌握時代，恆順眾生，我們才能成為他人生命的助緣。

身為僧大學僧，必須把握在學的因緣，努力學習，自我充實。才能不辜負常住的栽培，不辜負師父對青年僧的期許，戒長法師們也將欣慰「後繼有人」。



備註：學僧才疏學淺，所知有限。見識淺薄，野人獻曝。若有思慮不周，詮釋不當，觀點偏頗，還望諸位前輩法師，海涵指點。

(1) 建議參考書籍：藍吉富主編（1984），《大正大藏經解題》，世界佛學名著譯叢25、26，臺北縣：華宇出版社。

參考網站：西蓮教育基金會，「大藏經解說」網站。
<http://www.seeland.org.tw/www/suta.php>

(2) 有關「主題式閱讀」的詳細方法，可參考：艾德勒·范多倫，《如何閱讀一本書》，台灣商務出版。



從「功夫熊貓」看青年僧的時代使命

【專題】現代青年僧的時代使命·僧教育篇

我們就像功夫熊貓，都有一個夢。帶著對修行炙熱的心追求真理，被佛的手指一指，成為佛法傳承的武士。

■常諡



這學期看了一部很有創意與深度的動畫片——「功夫熊貓」，一隻肥胖溫吞的熊貓，竟成為武林功夫傳人——龍之武士，並完成保護村人安全的使命。熊貓學習的過程，所經歷的困苦、徬徨，以及不放棄的決心，還有狐狸師父之間的授教過程，讓筆者聯想到青年僧的時代使命。

照亮生命的夢想

「功夫熊貓」，描述一個在麵店工作及生活的熊貓，非常熱愛功夫。片子一開始，熊貓正和各個武林高手比武，功夫高超，打得其他高手團團轉，瀟灑得不得了。鈴響醒來，才發現是個夢。功夫，對熊貓來說，炙熱了他的生命，使生活充滿活力，但一個與生命意義無關的麵店工作，無奈地，又必須開始了！

在麵店工作時，聽說村裏將舉行武林大會，選出龍之武士來抵抗太郎對村莊的侵害。太郎是狐狸師父叛逆的弟子，因爭取龍之武士的希望落空，不惜摧毀村莊，加害自己的師父、師兄弟。熊貓興奮極了，為了觀賞這難得一見的功夫盛會，排除萬難，想盡辦法，卻因遲到遭閉門羹。最後不得已，試著把椅子安置了沖天炮，實驗的結果可想而知，摔得東倒西歪，最後竟然從天而降摔落到會場比武台上。沒想到這時，竟被烏龜師公伸出的手指，指選為龍之武士。

我們就像功夫熊貓，都有一個夢。帶著對修行炙熱的心，放下大多數人的價值觀、所追求的快樂，遠離物慾的誘惑，脫離那種與生命意義無關、無法使心有活力的生活方式，排除種種阻礙，出家修行。年輕的心，為了追求真理，為了崇高的理

想，奉獻身心。

青年，在佛教裡用「童年」為比喻，不只讚歎他的真誠純潔，更注重他的慈和，內心有無限光明的憧憬，追求真理的動力。在大乘佛教裡，菩薩離去煩惱，內心潔淨無瑕如童子無邪的心，所謂「童子地」。童年是率真的，哭得真笑得也真，沒有虛偽，如菩薩的利人利己，真誠的生命充滿了意義。童年，在大多數人的概念中，都是柔和慈悲的，如菩薩慈和的形象。童年，是充滿生命力的，求知的慾望與熱情炙盛，如菩薩善財童子的精神。所以，佛教中青年的形象，不是不識不知幼稚的，而是結合情感與理智，慈悲和智慧的（印順法師，《華雨香雲》，民62）。

我們也是在殊勝的因緣下，被佛的手指一指，完成了出家的心願，成為青年僧，成為傳承佛法的武士。

未知的可能性

這真是大爆冷門，熊貓沒有受過任何功夫訓練，體型又胖又重。狐狸師父怎麼看都覺得他不可能成為龍之武士，甚至連練功夫都有困難，其他師兄弟也這麼認為。熊貓自己對於被選為龍之武士，雖感到驚喜，卻也覺得莫名其妙。生活在道場的日子，他感到所有人都不歡迎他、排擠他，這讓他非常沮喪，只能偷偷躲起來，猛吃東西，以讓心情好過些。

沮喪的熊貓，被烏龜師公發現，烏龜師公對他說：「你太在意事情的外相和未來得失，有一句諺語說：『昨天的是歷史，未來的是未知，現在呢？才是最踏實的，所以我們稱它為——禮物』。」（You are too concerned about the outlooks and

it will be. There is a saying. Yesterday is history. Tomorrow is mystery. Today is gift. That is called, the present.) (英文 present, 同時有「現在」和「禮物」的意思。)

狐狸師父呢？也不諒解為何烏龜師公選上熊貓為龍之武士，這全是一場意外！他怎麼可能呢？「Maybe he can!」烏龜師公告訴狐狸師父：「這世界上沒有意外，熊貓不能單獨地完成它的使命，同樣的，你也不行，除非你不再讓錯覺控制你，而願意引導他、教育他、最重要的，相信他！」(If you are willing to guide it, to nurture it, and to believe in it.)

這學期筆者旁聽如來藏的課，其中討論到佛性、佛種性、成佛的可能性。我們都是熊貓，外表看起來五花八門、佈滿稜稜角角、習氣重重，但卻充滿可能性。

現代僧教育的前提，是能打從心底相信所教的對象；教育的功能，是轉不可能為可能。大家認為不可能的，用我們的心和頭腦，就會轉為可能。我們每人都有如來藏、佛的種性、成佛的可能性，只是需要引導、培育、因材施教。關鍵在於如何看清楚每個人的潛力，就像烏龜師公告訴狐狸師父的，不再被錯覺控制。若用既定的想法看學生，教育者看到的只是自己原有既定的想法，學生就沒有其他的可能性了。

許多時候，教育變成是雞同鴨講，教育者用既定的模式看待學生，而學生真正的優缺點，和需要被協助的部分，卻沒被看見，兩者之間沒有交集。專業教育的訓練雖然重要，更重要的是教育者的心態，也

就是拋開既定的想法或主觀的認知，用引導、培育的方式，和抱著一顆相信學生的心來帶領。

教育是正向動力的再製造，「相信」是朝往正向前進的動力。當學生的，若面臨教育是雞同鴨講時，也不要太沮喪。Yesterday is history. Tomorrow is mystery. Today is gift / the present. 只需覺照自己與環境，把握當下努力，並且相信自己——可能性。

我們都是熊貓

狐狸師父還是把烏龜師公的話給聽進去了。一天，他終於發現，熊貓的確深具練功潛力，只不過其適用的訓練方式和他之前訓練其他弟子的一貫模式不同。要激發他的動力，必須用「食物」來引誘他，因為他為了搶到食物，會不畏任何困難。結果，熊貓的確成為龍之武士，打敗太郎，幫助村人免於災難。

從在家到出家的轉換過程中，除了要學習戒定慧三學、佛門的禮儀、僧團共住的規約，更重要的是，對於傳統佛教與現代佛教間的轉換，現代的年輕人必須親身經歷，而找到自己的定位。

這當中，不僅是傳統佛法觀念的重新詮釋，更是佛教在團體生活、溝通、文化、結構、教育等層面的現代轉換。沒有人能夠真正告訴我們「路要怎麼走」、「下一步方向是什麼」。我們雖接受佛法的教育與僧伽的養成訓練，但好像老是隔著一層，不曉得是生轉熟、熟轉生之間的適應不良所引起，或根本就是世代差異。我們只能投入全部身心，親身體驗，從體驗中



創造出現代佛教的轉化契機。

佛的教法，是這體驗過程的指南針，遇到挫折和困境時，皆應回來看看自己的因地是否與法相應。

宗教師與其他人最大的不同，是動機純正，也就是因地清淨。有時事情可能做不好，但總比動機不清淨，去做事相上所謂的好事，而來得好。因此，對於外在的打擊或讚嘆，不需有太多的得失心，那些都只是事情的外相。踏實地活在當下，審慎地檢視自己的因地，該懺悔的懺悔，該放下的放下，清楚知道自己和環境的狀況，心就能保持不動，因而可以接受任何的外境因緣。

佛法的時代新詮

現代青年僧的時代使命，如聖嚴師父的使命般，是將佛法用現代語言、現代社會的觀念及生活方式說明，使正法久住，讓眾生離苦得樂。將佛法用這時代所接受的方式弘傳，是我們應有的使命。

比如，佛教中「業」的概念，在傳統佛教的說法，也常等同於「罪」，這和基督教原罪的概念相似。基督教認為人一生下來就有罪，所以佛法談無始劫來的業隨身，就會使人感到無比沉重。

佛法中的懺悔法門，指世上有二健兒，一者不犯，二者犯了能改。但有些人想到過去做的錯事，即會消極地覺得無法彌補、沒希望、會墮地獄、三惡道，因而生起罪惡感和壓力。

繼程法師曾說，有情的動念多數是動不善念，若我們都告訴別人起心動念皆是罪，就會讓人感到來不及懺悔，修行因此

看起來前途黑暗。其實，佛法應是帶給我們光明和希望的，因此要從這方面弘揚佛法。佛法的修行的確不容易，若常用負面的方向談修行，會令眾生有壓力，沒有希望，而想逃避罪惡到淨土，這樣的心態就不正確了。黑暗面、不善面，是有情眾生都會有的，但這一面不代表全部，要把心調往光明的方向，才是懺悔法門的真義。

另外，佛法中，苦(dukkha)是一重要課題。傳統的佛教，無論身體或心理上的苦，習慣將它以負面視之，比如說：起煩惱時很苦、冤家對頭很苦、生病很苦。但佛法中的苦，不見得一定是來自於負面的覺受，在很快樂的時候突然感到不安，快樂無法永遠延續下去，這也是苦的一種。

苦，指的是內在深層不安全的感覺，因不了解生死流轉的現象，而生起的不安。因為要脫離苦，所以佛法說苦滅，而不說向樂。

樂，會讓人想到世間的樂，那只需五欲的刺激就可以了，比如心情不好時，聽聽音樂，或吃喜歡吃的東西，心情馬上就好些。

而佛法中的苦，是不了解緣起，而產生染濁的心。或者有些人，把修行當成是苦行，以為修苦行就可以了苦，但若不知苦的運作方式，苦行又如何得得了苦呢？這是因因果不相應，以為苦是因為造業而來，而用苦行去解決，想要洗除苦的果報，這是在果報裡解決果報。正確的方式是從修正因地下手，從斷惑起，才能解決苦的果。

功夫熊貓完成了他的使命，我們也應實踐做為現代青年僧，應該完成的時代的使命。



【專題】現代青年僧的時代使命·傳承篇

承先啟後的

使命

■常嗣

將文字符號的精神，內化為自身的智慧，實踐在生活中，這正是現代人從知識爆炸中解脫的方法。



從佛教歷史的角度切入，每個時代的青年僧都有其時代使命與責任感。依循著歷史的軌跡，看整個佛教的演變過程，「承先啟後」的議題一直是從古至今佛教大德僧侶們最重視、關心的話題。

因著正法的傳揚，才能使佛教立於不敗之地。也因著大乘佛教本懷的精神：慈悲心、包容性，使得每個時代的青年僧侶在立基於不讓正法滅的前提下，從事適應於當代社會的各種活動，期許正法久住，以接引眾生為職志。

現代的中國佛教，從具代表性的太虛大師的建僧思想開始，漢傳佛教從此開展出一番新契機，邁入另一個新紀元。回頭看看大師身處的背景，一個戰爭動亂、民不聊生的時代，令年輕的太虛大師發動了一場中國佛教史上前所



未有的大革命。大師自許是時代的青年革命僧，用自己對傳揚正法的深刻使命感與熱情，帶著傳承自歷代祖師的智慧，將漢傳佛教宣揚於海外。

受大師思想啟發的聖嚴師父，在一甲子後的現代社會中，以心靈環保為核心思想，用教育的方法提倡一連串淨化人心的運動，來達成人間淨土的理想。曲折的出家路走來，師父不曾忘卻自己身為出家人的使命：傳揚正法、廣度眾生。並且在艱苦中為弟子們建構了通往「人間淨土」的藍圖，無論是硬體（法鼓山的整體建設）或軟體（法鼓全集）都是得以發揚漢傳佛教的珍貴寶藏。現在，該我們擔負責任、走出一條二十一世紀漢傳佛教的康莊大道！然而，我們能做什麼呢？

處在二十一世紀，這個流轉變動快速的時代，人們對物欲不斷地追求，使得人心浮動與對生命的茫然。人似乎能輕易地擁有許多東西，但又可以一夕之間化為烏有，這樣快速的變動，讓不安與不信任在人與人之間建築了不可攻破的牢牆。大量知識的衝擊，更令人迷失在「知」的無知中，知識不再能帶給人們安全感，但是失去知識做為保障，更難以生存在這個社會，因為找不到另一個出口，人們仍盲從地追逐，迷失其中。

「危機就是轉機」，這個時代，正是使禪宗再度重現大唐盛況的時候，身為禪宗的弟子，怎能錯過如此機會。然而，要如何

下手呢？禪宗祖師流傳下來的智慧，從師父淺而易懂的著述中，一一見曉，並且次第分明。從禪修為達成身心健康、平衡與精神昇華的目的、消除人的恐懼和緊張情緒、增加穩定和冷靜的功能，到禪修的方法，師父皆已詳加解說。這份寶藏，正是我們能帶給社會安心、安定力量，又能發揚佛教精神，邁向「人間淨土」最可貴的禮物。

再者，從六祖惠能大師沿襲下來的「不立文字」的智慧，也正適用於現代社會。不執著於文字符號（知識）的表象意義，而是將文字符號的精神，內化為自身的智慧，實踐在日常生活中，這正是現代人從知識爆炸的牢籠中解脫出來的方法。

也正是在這樣的時代，我們才能真正扭轉出家人在社會上的定位。出家人不再只是離群索居、厭世忌俗的修行者。我們必須是關懷社會、為人們解除煩惱、帶領人們離苦、提昇生命品質的「宗教師」，在奉獻社會的層面上，應占有一席之地，因為這是一份正當、清廉、無爭、和平、自利利人的「職業」。

也只有整個社會大環境，即政府與民眾對出家人的觀點有如此認知時，出家人才能「名正言順」地發揮我們在社會上最大的功能：利益眾生、廣度群迷、解脫生死、皈向佛道。

佛教興、正法常駐，那麼，「人間淨土」就在咫尺了！





【專題 | 現代青年僧的時代使命 · 國際宏觀篇】

青年僧的國際

視野

■ 淨巖

現 在的台灣佛教界，正面臨著一個轉捩點。振興台灣佛教並確立了目前台灣佛教現況的大德長老們，有的已經往生，而現存在世的，如證嚴法師，星雲法師……等等，也已步入高齡。隨著這些大德長老們的逐漸凋零，卻尚未聽聞現今的台灣佛教界，有足以扛起前人弘化事業的青年龍象。也就是說，現今的台灣佛教界可能會面臨一個「空窗期」。

目前的台灣佛教能有如此欣欣向榮的現況，全都仰賴上述大德長老們辛苦打下的地基。現代的青年僧，若不能固守前人的事業，乃至開創出新的契機，那麼，台灣佛教將勢必面臨一個衰微的危機。所以現代青年僧的時代使命，除了應有上述的危機感之外，還應有一個願意承擔、維繫乃至開創台灣佛教新氣象之重責大任的使命感。

在現今牽一髮而動全身的時代，即使在與世無爭的出家人的寺院，也不能說不受世界時局的影響，如目前正在影響全球的經融風暴，就是其中一個例子。

然而，現代青年僧是否具有對應千變萬化的世界時局的應變力呢？相較於出生在戰亂時代的長老們，現代多數的青年僧，都是出生在台灣經濟發達後的富裕時代，而多數人可能都在一個已建設好的道場出家。也就是說，目前多數的青年僧，可能並沒有經歷過前人那種在動亂時代中求生存或建設道場的艱辛。長老們能在艱苦的時代環境下為台灣佛教求得生機，這也意味著他們必然具有相當的能耐。現代青年僧是否有這樣的能耐呢？這是我們應思維的問題。

此外，長老們雖然生長在資訊並不發達的時代，對於國際上教界的交流、互動卻是相當



讓台灣和全世界做朋友，
扛起開創台灣佛教新氣象之重責大任。

重視的。由於長老們認知到這種國際交流的重要性，所以許多國際性的佛教組織及協會也都是在當時成立的。反觀現代青年僧，雖然生長在資訊的時代，網路發達，也不乏接觸國際資訊的機會，但多數的青年僧可能欠缺國際的認知及視野，也缺乏對國際情勢及國際教界動向的關心。


記得在2008年12月24日的僧報中，讀到一篇關於嚴長壽分享他的經驗文章，其中提到他對祖國的熱愛，以及為了讓台灣和全世界做朋友所做的努力。在這過程中，他發現到自己有陷入「主觀地以自己的角色看事情」而缺乏了對整體性深入瞭解的問題。於文末，嚴長壽說：「許多事無法一個人完全掌控。要完成一件事，牽涉的，不只是一個人的認知，還要群體的完全瞭解」。

所以，現代青年僧要發展台灣佛教，不能只站在台灣佛教或台灣的立場來看事情，而應從更寬廣的角度來做整體性的考量。如果現代青年僧關心台灣佛教，就應關心世界佛教乃至關心地球及全世界的人。以環保為例，推動環保看似與佛法的弘傳無直接關聯，卻是為了弘揚佛法所必須顧慮到的議題。要了解，如果沒有地球也就沒有人類，如果地球的環境被破壞到不適合生存或居住的地步，還有眾生可度嗎？像這樣的議題，也是現代青年僧所應關心的。

總結來說，現代青年僧應意識到台灣佛教正面臨著一個「新舊交替」的轉捩點。除了應有「空窗期」的危機感，扛起維繫乃至開創台灣佛教新氣象之重責大任的使命感，還應關心國際情勢、國際教界動向乃至關心全世界。



感念師恩 以法為依歸



聖嚴師父的色身，如老樹傾倒般，回歸大地。頃刻間，弟子們似乎失去了老樹的庇蔭，但樹身的養分，卻化為滋養新僧命生長的力量，並留下了極為寬廣的天地，可供學習成長。

出家人著重的，並非色身，而是法身。師父圓寂前，最後一次早齋開示：「宇宙有多大，需要佛法的地方就有多大。」因此師父的願是無窮的，即使師父的色身示寂，而法身卻如燈塔，不斷給予指引。

我們從師學習，以師願為己願，並以法為依歸。值此師父圓寂之際，除呈文以表感懷之外，更願藉此因緣，發起廣大的弘度悲願，祈能盡形壽，報師恩。

圖/文化中心提供

月光下的 阿彌陀佛

當烏雲把月亮遮著時，雖然看不到月亮，但是，它一直駐守原位，從來沒有離開。只要耐心等待，月亮又會重現。

■會涵

今天又輪到值大夜班，大殿空氣太悶了，獨自繞到大殿外經行，舉頭望明月，在月光下隨著師父高昂的唱誦聲，腳步一左一右地走著。

這個夜晚頭腦還算清醒，加上不冷不熱的微風，心裡更是平靜。看著天上的烏雲一片片地遊向月亮，一會兒把月亮遮蓋著，一會兒又走了。

當烏雲把月亮遮著時，雖然看不到月亮，但是，它一直駐守原位，從來沒有離開，只是暫時被烏雲遮蓋了。只要耐心等待，月亮又會重現。想到師父……我告訴自己，我們只是暫時見不到師父，其實，師父並沒有離開我們。只是現在這個當下我們看不見而已，但是師父依然原位，只要我們耐心等待，終究彼此還是會再相見的。

猶如佛性原本就存在於每個人的身上，只是被無明障蔽了，未能顯現。佛性就在原位，十方法界一切真理，就在原點，一切都未曾離開過。無來亦無去，法爾如是。來來去去，匆匆忙忙的只是烏雲本

身，不斷地把月光給遮著。風一吹，散開了，又遮又散地！有時是一大片烏漆麻黑的大雲朵，很難散，有時是稀稀散散的小烏雲。不管是大是小，本來面目就在原位，它始終沒有離開過我們。

月光下的阿彌陀佛，沒有不見，帶領大眾唱佛號的師父也沒有不見。凌晨兩點鐘，大殿內外，有著月光、阿彌陀佛及師父的陪伴。此夜，又是一次精進修行的開始，整個法鼓山一片沉靜，寂靜中聽著師父帶領大眾一起念佛的聲音。師父的精神、毅力及法身慧命就在原位等著我們。

我相信，在月光下，彌陀聖號、師父、佛法都溶入了整個虛空，溶入了法鼓山及我的內心深處。無限地感恩啊！

師父及其悲願依然駐守原位，我們只要秉持著這個方向，在自己本分的位置上，終究會與師相遇。懇切地發起菩提心、大悲心，共同朝向這一個目標前進，但願「虛空有盡、我願無窮」。隨師遺教，為佛教、為眾生，盡行壽、獻身命。



師父 最後帶領的精進修行

一連串的法會，在精進用方法中，著實讓我的妄念、

悲傷減少了很多，心也比較不向外攀緣。

■淨容

從取消期末禪七，改為精進大悲懺法會開始，雖然名義上是為師父祈福，但是事實上卻是師父幫了我的忙、拉我一把。從來不知道自己如此精進，並且在師父有次第的引領下精進共修。

從拜大悲懺開始，先讓我有機會消業障；除了出坡以外，所有的空檔時間，第一個念頭就是持咒，外加不午休、不用藥石、安板後加碼持咒。

接著，到農禪寺實習，從實習的第二天起，晚課都誦《藥師琉璃光如來本願經》，一直到實習結束前都能修福，每天持 108 遍藥師咒，也是我未曾修過的法門。原本跟不上持誦經文的我，開始時，口眼不協調，對經文不熟，眼睛跟得上經文，但是嘴巴卻念不出。到最後，持誦再快也能跟上，果然人的潛力是無窮的。

實習結束後回到山上，師父的圓寂迫使我必須得開始修定，用報恩念佛來處理我的哀傷及不捨；將近一個月每天都只在二堂一房——殿堂、齋堂、寮房——中打轉，沒事只想進大殿參加師父帶領的念佛共修。還發願要修得念佛三昧呢！雖然，偶而有些疲累甚至小懈怠，但是都能用「報師恩」來提起心力。

念佛報恩期間，師父的 DVD 開示中說：「師父花了這麼多心力，而你們懈懈怠怠的……精進及心力是要自己提起來的，不要老想休息……」，當時看到師父疲憊的影像及虛弱的聲音，不禁慚愧地流下眼淚。

總之，一連串的法會，在精進用方法中，著實讓我的妄念、悲傷減少了很多。心也比較不向外攀緣，能察覺自己的心有沒有跑掉，並能在小昏沉時提起心力鼓勵自己：「沒關係，業障總有消的一天，要有耐心堅持下去」，讓自己可以安忍在修行不得力的狀態中。

這一切都要感恩師父。雖然，我所認識的師父，都是在 DVD 中的師父——那位有堅強毅力與信心、在 DVD 及《法鼓全集》中永遠都不會消失的強人。感恩這個時代的科技，讓我還能有機會看到師父精神奕奕地開示、說法。

雖然師父的色身不在，再也不能期待師父的早齋開示，但是師父的法身常存；而師父的色身不在，我再也沒有依賴或耍賴的藉口（反正有師父在），也沒有浪費時間及懈怠的本錢了（「無常」常在左右）。師父的圓寂迫使我一定要成長，要為佛法、為眾生當自強！



生命中的悸動

從遇見師父到師父圓寂，是「有」到「空」的體驗，而「空」不是不在了，而是生生不息、願願相續！

■常嗣

生命的歷程中，經歷過幾次至親的離去，從哀痛不知所措到此次鎮靜面對，不捨的心依舊，不同的是對生命的存在有了更深刻的體驗。

瞻禮師父色身法相的過程中，第一次感受到台上那位沉睡的長者，缺了師父的靈魂，剩下的只是瘦弱的軀體。師父的色身早已深植在我的腦海中，「虛空有盡、我願無窮」照壁上微笑的師父，才是我熟悉的身影。師父的法身，早已遍滿了我所到的空間，自在地來去。

精進念佛共修中，「心經」的經文「色不異空、空不異色、色即是空、空即是色……色受想行識亦復如是，舍利子，是諸法空相，不生不滅……」在無意間掠過腦海，蓋過佛號聲，自然地流露出來。眼裡隱隱地充滿了感恩的淚水，似乎，我的生命與「心經」，通上了電流，留下一股難以言喻的悸動！

從遇見師父到師父圓寂，是「有」到「空」的體驗，而「空」不是不在了，而是生生不息、願願相續！

還有什麼不捨呢？

無事忙中老 —— 濟世身衰為眾生

空裡有哭笑 —— 悲願來度有情苦

本來沒有我 —— 遍滿虛空法身慧

生死皆可拋 —— 自在來去寂滅樂



圖/文化中心提供



為何而

哭

雖一時動情哭泣，絕非窮途之哭。雖懺悔業深障重、明師難遇，卻是大悲心起，願願相續。

■淨揆

科 學家認為如果該哭時不哭，可能會憋出病來；在悲傷時不哭，相當於「慢性自殺」，哭或許是一件有益健康的運動吧！

人類會因各式各樣的情況而哭。對嬰孩來說，哭是一種寄託與操控；對極度悲傷的人來說，哭是一種發洩與治療；也有人因感動而哭、喜極而泣，但大多數的人都是受人左右而哭，被環境操弄著自己的情緒起伏。所以，更多的時候，我們不明所以而哭，甚至會因他人哭而哭。

記得，長我一歲的俗家胞姊出嫁那天，我還只是一個大學生，坐在迎婚車隊最前面的一台車，在大舅子的位子上，忍不住哭了起來。我是爲了什麼而哭？當時莫名所以。同在車上的嬸嬸問我，是不是因爲捨不得姐姐出嫁而哭？陷入窘境的我，只能點頭。

但到底爲什麼而哭？我也不知道，或許是爲我父母而哭吧！把一個女兒辛苦養大，還來不及報恩與回饋，就迫不及待地出嫁了。看到老父在接受胞姊頂禮時，因強忍著淚水，而全身顫抖不能言語，回想這一幕，不管同車的人認不認識，我還是忍不住地哽咽啜泣。

「男兒有淚不輕彈，只是未到傷心處」，我雖多愁善感，卻也不是那麼地愛哭，然而，師父的示寂，相信大家難免悲泣。

圓二專案中，我負責的是紀錄與護靈的工作。從師父捨報當天開始，就一直讓自己處在忙碌狀態，忙著紀錄與彩排。直到入殮早上的佛事，維那在感傷的氣氛中起腔，不禁讓我悲從中來，本來只是默默地飲泣，但一持誦《心經》，便再也控制不住而痛哭了一場。雖然我對音聲佛事不是那麼敏感，但當時的梵唄聲，真的有如喪考妣的催淚功能，還好，旁邊同學遞衛生紙給我，不然只能以封棺用的白手套擦鼻涕了。

因負責工作的性質，讓我可以看到很多法師與菩薩的動容哭泣。通常，爲工作而忙碌緊張的法師們，會在法會梵唄聲中，得到暫時休息而觸發情緒。果尚法師負責接引所有的貴賓，忙到了追思植存結束，在祖堂安位唱誦祖師讚時，才有時間哭泣。果祺法師說男人都是躲在棉被裡哭的，但荼毗當天沒有棉被可以痛哭，所以，就連男眾法師也都在勸化堂的火葬場內嚎啕大哭。

護靈組的工作中，更可以見到居士菩薩們跪迎時痛哭流涕。這種哭泣不像是在

打話頭禪時的鬼哭神嚎，讓人發麻甚至想笑；也不是民間習俗一般，面對亡者必須哭斷肝腸的嗚咽嚎叫。大多數人皆是淚眼盈眶卻含蓄抽噎地在雨中跪迎，感人至極，讓我都想陪他們一起落淚。只是想到自己是一位法師，是來安慰眾生的，所以強忍著眼淚，也只能默默地念佛，深怕佛號一出聲，眼淚便會忍不住決堤，可見人的情緒是很容易互相感染的。

雖然我們都知道世間無常、緣生緣滅的生命實相，但事情來得突然與劇烈，還是會動容。只是為何而哭呢？因為不捨他老人家嗎？師父他老人家已開悟見性，走在成佛之道上，也必乘願再來，現在只是暫捨孱弱之軀、免老病之縛。作弟子的理應為師而喜，豈能因不捨而泣呢！

師父對智光老和尚的捨報歸西，雖未留下眼淚，卻形容其悲傷與激動，如頭上傾倒了一棵為其庇蔭的大樹一般！而東初師公的無疾坐化，師父則是為了來不及報恩而悲不可抑地痛哭。一位是愛護師父的師公，一位則是師父的親教師，兩位老人修持一生，如今捨報示寂，乃是一樁大喜事。但師父說：「我應該為他高興才是，然我的情感總是勝過了理智。」

作弟子的，理智上不應為師父圓寂而哭泣，但在情感上，卻會為了未報師恩而哭；為了痛失庇蔭而泣，終究還是為了自己。回想起來，我們這一群開山後才進僧大的同學，與師父的因可謂極深，但緣分卻是這麼地淺。古德云：「佛在世時我沉淪，佛滅度後我出生；懺悔此生多業障，

不見如來金色身。」薄福如我，一直要等到親教師的往生，才感到自己就像米缸中的老鼠，不知珍惜還糟蹋了食物，所謂人在福中不知福。不免悔恨自己的業障深重，只能由師父留下的文字參與他平凡卻偉大的八十行腳。

師父曾說過：「生命的價值不在於世壽的長短。」《佛垂般涅槃略說教誡經》卷一末後有偈云：「若我住世一劫會亦當滅。會而不離終不可得。自利利人法皆具足。若我久住更無所益。」若師父久住世間，而我們不信受實踐師父所講自利利他的佛法，那麼，師父活著，對我們又有何意義；若師父示寂，但我們依教奉行，那麼，師父何曾離開過我們呢？

重要的是我們能不能信受奉行師父的教戒，師父要我們做好一個大乘出家人，我們做到了嗎？師父要我們悲智和敬，我們調柔了嗎？師父開示我們提昇人品、建設淨土；要我們落實法鼓山的三大教育、四種環保；並堅持漢傳禪佛教，我們做到了嗎？

只要我們時刻以師父的悲願為己願，就如同他老人家在我們身邊照顧著我們；只要我們實踐師父教導的信行，就如同他老人家的法身常在世間了。

因此，雖一時動情哭泣，絕非窮途之哭。雖懺悔業深障重、明師難遇，卻是大悲心起，願願相續。



承諾

我願遵循師父您的教誨，用全生命來學習、奉獻和付出，當一個有信心、有願心、發大菩提悲願的出家人。

■常統

這段期間大概可以用師父的一段話來形容我的感受：「夢中作夢不知夢，戲外看戲忘了戲。」從2月3日下午4時開始，我像是作了一個好長好長的夢。內心的不真實感很深切，彷彿這一切的現象都是虛幻的、是個假象。

看著來來去去的人們，像是在看一場戲般。我彷彿置身於戲外也彷彿是戲中人，像是作夢又像是在看著這一場夢，不真實感充斥於內心。但是，為何內心悲傷難過的感受卻是那樣地真實？究竟什麼是真？什麼是幻？在我的心中它終究是個謎！

在佛事的十多天中，我的心寄託在師父所唱誦的佛號聲中，也寄託在每天的工作中。沒有多餘的妄念，只知道把心放在佛號上。但當靜下來時，內心悲傷的感受又回來了，佛號也接不下去了……內心其實害怕著最後一天的到來。最後的「植存儀式」代表了整個佛事的圓滿，代表著再也看不見師父了。

在整個佛事過程中，看見自己在生命中，不斷地尋找著依靠。執著有一個相來讓自己依附，心有所繫、有所緣，緣的是一個不斷會變化的對象，如此的心——自由嗎？會得到真正的寧靜嗎？還是因為所緣的改變——無常，也令心波動不安？這個答案只有自己體會了。

此時此刻，師父的開示令人格外地珍惜，像是早就為我們準備好而說的。在我

感到失去一盞明燈而迷惘時，師父在開示中，告訴了我方向，告訴了我該如何當好一個出家人。

從最基礎的信願行開始，修行過程中該有的心態及修行的方法，一直到如何發大菩提悲願心，荷擔起如來家業……等，明確地為我指出了正確的方向。內心不禁一陣感動！師父總是這樣的苦口婆心，不斷叮嚀、不斷勸勉。雖然，此時此刻師父的色身不在了，但師父的法身終究在為我們說法，師父的法身舍利深植在我們每一個人的內心深處。

期初禪三最後一天的開示中，師父將「法」傳給了我們，付囑我們要荷擔如來家業。師父都把大家當龍象來看待，而我們自己呢？我們是否也有深植的信心，能夠成為龍象？師父的信心和願心，是我學習的榜樣，師父的菩提悲願，也是我必須練習的。

此時此刻，特別感受到師父的身教、言教，無一不是讓眾生學習及敬佩的。師父在這個時刻將法傳給了我們，就看我們是否接收到師父所傳的法。

師父，我想告訴您：您放心！您傳的法，我收到了！我會學習您的精神，您的信心和願心，您的慈悲與智慧，以及您的菩提悲願。遵循您的教誨，用全生命來學習、奉獻和付出，當一個有信心、有願心、發大菩提悲願的出家人。



明白

明白自己該走的路，該承擔的責任；明白修行是一定要做的事，是自己要對自己負責的事。

■常捷

師父示寂了，心被迫去接受這一切；不想上的一課，又非上不可。這生命中最重要的一課，貫穿三世，超越時間和空間；並且不會下課。

開始明白，是師父的悲願，讓我有因緣可以來到師父所建造的淨土修學。原來，一個人的悲願，是可以度無量的眾生，無論有緣無緣的、有形無形的眾生，皆可因一個悲願心而得到救度的機緣。若不是師父的悲願，我仍在沉淪中，不知何去何從。

見師父最後一面，向師父的色身說出生命中最深一次的「謝謝」，感謝這色身幫助師父度眾生，感謝這色身讓眾生有依靠。我開始明白「誰在作主」，色身是業報身，是拿來用的，至於如何用，就看我們的心了。一向讓色身操控的我，體會到了「一鉢乞食千家飯，孤僧杖竹萬里遊，隨緣應化莫擁有，緣畢放身撒兩手」的慈悲和智慧。原來這是菩薩的胸懷和自在啊！

明白「何謂菩提心」，總以為自己有菩提心，師父捨報後，才驚覺我沒有，我只是依靠著師父。如今靠山不在了，要自己靠自己時，才發現自己的不足。但，這是件好事。

開始明白，「中華禪法鼓宗」是師父一生的展現，不是一本小冊子，也不單只是法鼓全集上的文字，而是在文字背後，所要表達的精神。是沒有設限地為眾生奉獻，不輕忽自己的信心和願力；是化不可

能為可能，以身教教導眾生如何開啓自性寶，如何運用心的力量。

佛和師父在度化眾生時，都沒先想過他們未來會如何，只是發大悲願，隨緣度化眾生。任何一尊佛也都是如此。法鼓山的傳承就是如此。我們是在師父用悲願建構的淨土中修行，師父曾告戒我們，要成為一位氣度寬廣、胸襟開闊的宗教師。將漢傳佛教傳承下去，是我們應負起的責任。師父已為我們開路，我們依著路標走，彼此互相成就，這傳承便可永續下去。

明白師父為什麼那麼辛苦地寫書、弘法了。若不是有這些法寶，我們將不知何去何從。這些法寶已明確告訴我們方法。這是善巧方便，是一個準則，在執行時，有無限的可能，會造就無限的因緣出來。沒有絕對的對或錯，就看我們是否有慈悲來包容，是否有智慧來處理。

漢傳佛教的圓融，沒有一定是什麼，也沒有一定不是什麼。禪法是很活的，端看我們的心如何依止在佛法上運作。

明白自己該走的路，該承擔的責任；明白修行是一定要做的事，是自己要對自己負責的事。有師父在很好，沒師父在，要更好；明白自己絕不會退縮，不為什麼，只因我來到人間，只因我遇到了聖嚴師父，只因這是我對世間的承諾。



在生命的轉彎處見法義

修行的路，必是要經過如此千錘百鍊。

將自己的假面具一一剝開的同時，也正是本來面目呈現的契機。

■心曠

記 得上次禪七結束後，我帶著不怎麼愉快的心情離開禪堂，那是我打過最「糟糕」的一次禪七。

所謂「糟糕」，現在想來，只是外行人說外行話；因為整個禪七過程，我陷入無端的煩惱中，怎麼也無法脫離妄念與煩惱不斷的侵襲，惡心所如同機不動的小偷，不時侵犯我好不容易才升起的善念。之後，就這麼帶著這些，丟不開也拋不掉的妄念，直到師父的捨報。

這段期間，我感受到那次「糟糕」的禪七，或許應該稱為「纏七」吧！如同將聚積在內心的陳年污垢一一掀開，令我

不得不去面對那個醜陋的自我。那些不能稱為「人」的品格，它們排山倒海而來，讓我應接不暇。

經歷了一番內心的苦戰，我從不願承認、對抗，到接受、向大眾坦承、開始處理這些不完美。而今能夠走在對治它的路上，這一路走來好辛苦。但修行的路，必是要經過如此千錘百鍊。將自己的假面具一一剝開的同時，也正是本來面目呈現的契機。

現在想想，那次「糟糕」的禪七，竟成了我法身慧命的救命丹。沒有這一劑恰到好處的苦藥，面對師父圓寂後，這條修行的漫漫長路上，別說是繼續師父未完成的悲願、報答師恩、行菩薩道，就連出家這殊勝難得的身分都可能把持不住！

而師父的示寂，卻是我痛下決心，用佛法的良藥治療自我心病的關鍵點。不願說是因緣來得適時適地，因為不捨的心，期待這個因緣的聚合，不是令我痛徹心扉的「別離」。

因緣的聚合不可期待、不可思議、沒有生滅、沒有好壞，只是種子發芽了！端看我們用什麼樣的心去灌溉它，使它向善向上。

還想說什麼呢？除了感恩，一切盡在不言中。





美麗的夢

一個僧影，一條小徑，淡淡的夕陽，灑在這條歸程上，也穿越空，
走進一段看似平凡，卻又那樣不平凡的生命旅程。

■常丹

「浮」生若夢，似夢非夢；人生何如，如夢之夢。「夢」是虛幻、飄渺、捉摸不定的。永嘉禪師云：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千。」但人們往往回味著那些美好的夢；或驚魂未定地慶幸，那場未成真的惡夢；又或者整天等待著，奇蹟發生的白日夢！然而，夢多半都不會成真，倘若成真——我只願那「美麗的夢」能實現：一個僧影，一條小徑，淡淡的夕陽，灑在這條歸程上，也穿越時空，走進一段看似平凡，卻又那樣不平凡的生命旅程。

四、五年前某日午後，漫步於農禪寺的法鼓書店，不知何故，書架上「歸程」兩字，將我的目光吸引住了。佇足了一會兒，平時完全不閱讀的我，竟將它放進背包，收藏下來，成為我那只放玩具不放書的書架上，最突兀卻最名副其實的新成員。

而它搬來和我同生活的那一天，也正是它「灰頭土臉」，被打入冷宮的開始，（倒是隨書附贈的「歸程」同名CD，成為我那陣子的新寵兒。）沒錯！從此，它

就在書架上，供了起來，更在我上山讀書的前夕，被送到寄養家庭（但願新的主人能更加疼愛它！）。然而，因緣不可思議！上山讀書之後，我卻又再次地遇見它！不只課堂需要它，連「高僧行誼」期末報告的清單，都出現了它。這讓我重新思考，是不是該重視它的時候了……

親見師父行誼

高僧行誼，正如師父所說的，是要學習高僧大德的行誼及威儀。但高僧傳中，往往將已遙不可及的祖師大德，神格化、傳奇化。因此，只能透過想像了解祖師大德們的生平。而我此生認識的出家人，除了法鼓山僧團的法師外，寥寥無幾；接觸過的當代高僧，只有聖嚴師父一人，與其寫只能從書本中認識的高僧大德，何不來分享和自己最熟悉，從小就接觸的聖嚴師父？因此，又再次翻開《歸程》，再次地重新認識我的師父——聖嚴老和尚。

記得在今年（97年）12月23日的高僧行誼課，看師父早期的開示錄影。當大家正為了師父點名時，所發生的趣事，笑得

合不攏嘴時，我卻難過地留下淚來！悲從中來，好想大哭一場……因為，那正是我當初所認識的師父！那個動作靈活、腳步輕快，與我相談甚歡的師父，如此硬朗的老和尚！這兩、三年，卻老了許多，行動不便而需侍者攙扶，說話也變得如此虛弱！

從小就接觸法鼓山的我，對師父印象最深刻的，是在小學五年級那年，和外公、外婆一起在農禪寺參加第二屆菩薩戒授戒會。當時師父每天都親自主持開示，我這小毛頭，藏在人群中，也和大眾一起聽開示、講戒，跟著大家一起笑、一起哭。那時幼小的我，只覺得，師父好幽默、好風趣唷！而開示的內容，我似乎都聽得懂耶！這是我所親見的師父行誼：深入淺出地闡釋佛法教義，讓社會大眾普遍接受、理解，不論老少，均能同霑法義！可能也因著童年所種下的善種子，我才有福報、因緣來僧大修學吧！

閱讀速度極慢的我，歷經五年，終於將這本《歸程》收藏到我的腦海裡。所謂相見恨晚，當我闔上書本的那一刻，真的有陪著師父，把他的人生重新走過的感覺。詩詞形容得真好：「不經一番寒徹骨，焉得梅花撲鼻香？」看著師父的一生，與我目前短短的人生相比，不用說，難怪大家形容我們年輕人是草莓族！

又讓我想起，當我受完菩薩戒後的某個颱風夜，和母親說：「我想去農禪寺出家。」母親只笑笑地回答：「你自己想清楚就好！」。現在回想，還真可笑，若以

我的個性，小學出家當沙彌，不出幾月，肯定哭著找媽媽！因為我的生活環境及水平，和師父童年相比，真不知從何比起！這也難怪母親會如此無所謂地回答了。

時代不同了，唯一相同的是，修行真的不容易！看完師父的故事，除了感動、慚愧及無限的感佩外，更重要的是感恩。感恩自己能有善根福德因緣，聽聞佛法、親近三寶，依止聖嚴師父修行。我才剛起步，學習過出家人的生活，實在很辛苦，再加上習氣及大大小小的煩惱，總是不時地會起退心。但每次看見師父拖著老邁的身軀，仍由侍者攙扶禮佛的背影，自己真的很慚愧，很想找地洞躲起來！我實在不知道，自己有什麼理由起退心？

記得上山讀書前，曾和同是佛教徒的表姊談天，我問：「怎麼很少見到你們的師父出現？」她答：「我們師父退休了！」記得我當時很驕傲地說：「我們師父說，出家人沒有退休的一天。他都已經快八十歲了，還在到處弘法利生！」這正是我所認識的高僧——師父的行誼！

自命平凡 踏實努力

2006年，僧團首度方丈交接，隔天早齋時，原本一直坐在方丈位置的師父，坐到男眾部的第一個位置，而將方丈席讓給了新方丈。也許，有些人對新方丈不是那麼地信服，或覺得有更好的人選。但，師父面對諸多質疑，沒有責備或作說明，只是自己以身作則，以身教說明一切。

虛懷若谷，更是大眾值得向他學習的地

方！師父總說，自己不是高僧，只是個普通人！他不是天才，也可能沒多少天資。但他很踏實，不論初出家當沙彌、隨國軍來台當兵、二度出家，乃至建立了法鼓山，唯一的方法就是踏實。不會就學，沒辦法就找辦法，一向都是如此樂觀積極。用後天的努力，彌補天生的不足，這一點，就足夠我們學習一生！

「虛空有盡，我願無窮」，在師父身上，確實見到宗教師的典範，見證修行是多麼地難能可貴，更讓我對三寶升起莫大的信心！但願眾生得離苦，不為自身求安樂。慈悲的力量是如此無遠弗屆，而慈悲中又需帶著智慧，這真是不容易的課題！但師父都做到了。隨緣應化，眾生需要什麼，師父就給什麼。

我很幸運，曾有幾次和師父當面對談，當時師父對我的指點，剛好都是自己缺乏與不足之處，好像全是為我量身打造一般，讓我嚇得半死！覺得師父似乎有他心通，能看穿我！讓我十分感動，而有了明確的努力目標，對修行幫助很大。

「如果人的一生，是這麼流轉來又流轉去的話，那這輩子，能夠遇到一個那麼好的老師，當然希望下一輩子還能夠再遇到！」楊蓓老師的這段話，是我此刻的寫照。

好希望自己早點出生，早點隨師父出家；更希望當侍者，陪在師父身旁。雖然，侍者常持法師也曾和我分享：「把自己的生活、自己的心照顧好，就是師父的

好徒弟了！」

中國佛教史上，當代若有高僧出現，佛教就會興盛！而我剛好趕上，而能依止師父修行，實是我累劫的福德因緣所成。雖然，本文完成時，師父的色身已捨報，但他留下「寂滅為樂」作為勉勵語，就是希望弟子們，不要持續陷在難過與不捨中。反之，更要持續精進用功，隨著他的腳步，朝向圓滿境界前進才是。不捨之餘，我寧可讓師父永遠活在心中，彷彿他只是暫時沒和我們生活在一起罷了！

師父舍利植存後的49天，早晚課大眾都會至祖堂迴向。站在充滿師父照片的祖堂內，我總是默默發願，和師父說悄悄話，沒讓旁人知道。這是我跟師父獨處的時間，我也老是和師父撒嬌，和師父說：「師父！您一定要為我加油，您知道我很脆弱，很沒信心的！所以，希望您替我加油，祝福我好好地在僧團安住，繼續地推動您的理念，及未完成的心願。」

終於，我抱著「美麗的夢」，進入僧伽大學，但究竟會不會「美夢成真」？人生有夢，築夢踏實，相信在僧大所學，及師父和師長們的行誼模範之下，自己的道心和信心，將一天比一天更加堅固與落實。自己也和師父約定，要踏踏實實地走每一步，身心安住於法鼓山；讓願心與初發心引領自己，真正成為師父的好弟子；願用真正的行動「盡形壽」來「報師恩」。

祝福自己這「美麗的夢」能早日實現！



從心找回師父

獨自一人時，只想四處去尋找您。但您去哪了？到底去哪了呢？弟子不斷地問，不斷地問……

■ 常格

師父，每當看見您在侍者的攙扶下，以緩慢、不穩的腳步走進齋堂時，弟子內心總是萬分的掙扎。一方面不捨您的辛勞，一方面弟子還是依賴著您，私心地希望您能永遠陪在我們身邊，讓我們能聽見您慈悲、關愛的智慧開示。而這樣的矛盾掙扎、天人交戰，最後我總是選擇暫時先不去面對、不去思考。

然而，該面對的事情，終究無法逃避。2009年2月3日，寧靜的法鼓山上，傳來少有的全山廣播，接著我聽見您捨報示寂的消息。在那瞬間，時空彷彿停止，身、心、世界一片的空白與茫然。接著下來雖然弟子仍是跟著僧團的安排，一步步地協助著您的身後佛事，但那充其量也只是一會聽指令的空殼罷了。

總在獨自一人時，弟子只想四處去尋找您。但您去哪了？到底去哪了呢？弟子不斷地問，不斷地問……。大殿瞻仰台上的不是您；影片中、相片裡的不是您；四四方方的靈柩更不是您。弟子只好試著踏遍法鼓山上的每一個角落，四處找尋。

也不知什麼原因，原本熟悉、溫暖的木棧道與山路，忽然變得異常的陌生、冰冷。走著、走著，胸口中淤積多日的重量，沉重得再也容納不了任何一絲空氣。這種感覺就好像小時候迷了路，不論我哭得多用力、多大聲，身旁卻一個人也沒有。那份巨大的無助與害怕，宛如黑夜中

的巨浪將我層層淹沒。精疲力竭、步履不穩，再也走不動的弟子，就這樣站在祈願觀音殿前，放任自己失聲痛哭。

也不記得是經過多久時間，朦朧的視線中，弟子望見遼闊靜逸的金山平原以及您用生命，忍苦艱辛所建設的法鼓山建築群。山上的一草一木及每一棟建築，每一景每一物彷彿都在為弟子訴說著您老人家的一生。相較於弟子，您的孤寂該是弟子的多少倍呢？

從您十三歲獨自一人到狼山出家，歷經貧困、戰禍，最後被迫脫下僧袍換上軍裝，遠離家鄉來到台灣。乃至後來您不顧眾人的反對，憑著為佛教的願心，毅然決然地隻身前往日本求學。那些日子裡，有著多少的孤寂與黑夜呢？而您從不考慮自己，從不替自己憂傷，一生只為眾生的苦，勞累奔波。站在「大悲心起」的匾額下，弟子再次因為您對世人的慈心與悲憫淚流滿面。但也在這樣的感動與慚愧之中，弟子終於從心找回師父您。

此刻，觀音殿前藍天依舊、青山恆臥，隨著徐徐微風環顧您所提寫的「觀世自在」。您眼中所看見的遼闊天地依然是這樣的寬闊與和煦。孤單無助的生命，也因為您，重新有了溫度與勇氣。感恩您，師父。從今往後，弟子不想再為自己而流淚，只願自己也能像您一樣為這世界的溫暖，盡形壽獻生命。



學習承擔

只要眾生能得解脫，自己有沒有解脫沒關係。如此一來，就能學習放下自我中心的堅持，及自我中心的煩惱，這就與「菩提心」相應了。

■常楨

在師父捨報之後，常楨內心生起的第一個感覺就是，從師父身上真的能體會到何謂「盡形壽，獻生命」。

師父從一個小小的心願：「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人卻這麼多。」而盡其所能，將他所知道的佛法分享給人。在師父這一生孜孜不懈的努力之下，開創了法鼓山如此恢弘的佛教事業。師父的生命歷程，為「盡形壽，獻生命」這句話，作了最好的詮釋與印證。

「師父不在了」——現在已成為一句肯定句了。常楨最深的體會就是，以後真的要乖一點，安分一點，要能提起道心。不能像以往那樣，總是以為：「反正師父還在嘛！急什麼呢！」

師父的離開，似乎也逼著大家，要趕快成長、獨立，以荷擔佛陀家業，繼承師父的悲願，繼續推動師父所未完成的理念。其實，常楨在師父身上所感受到的，是師父對漢傳佛教如此深切的使命感、對佛法深刻的體會與實踐，以及師父對眾生的慈悲，不捨眾生受苦。

師父常常勉勵我們，要做一個「有悲願的宗教師」，要我們發起「大菩提心」

來實踐利益眾生的「大菩薩行」。什麼是「菩提心」呢？師父說：菩提心，就是用佛法的智慧來幫助人，化解眾生煩惱的結，而令眾生能離苦得樂，得到佛法的利益。所以，師父要我們「發願」。然而，怎樣的方式才是正確的發願呢？從師父的開示中，得知「發願」必須要與佛法的智慧相應，要令眾生能得解脫，不讓他人起煩惱。只要眾生能得解脫，自己有沒有解脫沒關係。如此一來，就能學習放下自我中心的堅持，及自我中心的煩惱，這就與「菩提心」相應了。

常楨真的很感恩師父，用自身的生命來為我們示現佛法的智慧，來教導我們。最後，常楨內心也在想，要如何報師恩呢？很慚愧，常楨真的沒想太多。常楨目前只是期許自己能夠在僧團裏踏踏實實、安安份份地學習，做好一個出家人，學習著師父所期許的，做一位「有悲願的宗教師」。

不過，要如何實踐，如何學習呢？老實說，自己還是迷迷糊糊的，不過先不管這麼多，就好好安住在僧團裏，依循著師父的叮嚀與教導來學習與實踐，其他的事就交給佛菩薩吧！



以「願」 供養您



願把漢傳佛教傳下去——供養我最敬愛的師父。 ■常庸

當 決定要出家時，就不斷地問自己：「我要做一個什麼樣的出家人呢？」

開始憶起從1997年皈依後，漸進接觸禪修而開啓修學佛法的因緣。因自己深刻感受到禪修對自己生命品質提昇的法喜，便發了一個小小的願——願把我所受用的禪法，分享給更多人，讓更多人得到佛法的利益。這是我發出離心時，所發的菩提願。


進入僧大，開始思索自己當初所發下的願，我發現自己竟說不出其所以然。只會簡單地說：「禪七很好。」自問這樣就能讓人感受到禪修的好處了嗎？於是，我開始翻閱書籍，找尋有關禪修的脈絡與方法。同時也深深感慨「佛法那麼好，用的人卻是那麼少。」一直覺得佛法是給人用的，讓人打從心裡感受法喜自在，而不是嘴上掛滿經論，講得頭頭是道呀！

2005年，您生病了，我受到很大的驚嚇，心有點慌。開始警覺到您這棵大樹，

終會有倒下來的一天。我該怎麼辦呢？

我無助地走到開山觀音的面前，激動地問著祂：「這樣會不會太殘忍了，我才剛出家，還沒長大呢！」再次訴說著出家時所發的願：願我對簡單的禪修方法，背後所隱含的教理與原則，有所清楚與了解。我不一定要精通三藏十二部的經典，但最起碼要讓我知道，如何與人分享禪修的好處啊！

2009年2月3日，您捨報了。我在您的法體前誦念著阿彌陀佛的聖號，不時看著您的身軀在我的面前。那一刻，我答應要把漢傳佛教傳下去。我總是離您遠遠的，不與您靠近，思忖著可免承擔之責，但卻未必如此。您的圓寂，大家有諸多的不捨，而我卻有更多的不忍。不忍的是禪法是如此令人受用，不願它消逝啊！

身為您的徒弟，感恩您開啓心靈修行的生命。最後以此願——把漢傳佛教傳下去——供養我最敬愛的師父。 

感念師恩

身為一個漢傳佛教的出家人，身為師父的弟子，對師父最好的感恩與供養，就是把您的精神傳下去。

■淨玟

山嵐籠罩整座法鼓山，望著開山寮，滿是師父的影子，知道師父的法身無處不在，卻仍傷感已化為塵土的色身。大家說師父是自在解脫的人，根本無需傷心，但是，為什麼心中還不時地竄起一股莫名的悲傷？沒有表情的臉龐，滑下了淚水。

師父，對不起！弟子慚愧、懺悔，從2000年底在農禪寺遇見您到現在，弟子的善根是有那麼一丁點的增長，只是信、願未有成長。煩惱、愚痴，加上不明何為「發菩提願心」？乃至進入學院至今，憂憂戚戚，浪費時日，枉為出家人。

認識師父至今有八年的時間了。第四趟的紐約行終於到了東初禪寺，師父您笑我是去顧廟的。親切的言談關懷，無時無刻不從您的身上展露。那天師父問是不是想來出家？直覺地回答：師父我沒有「大悲願心。」師父您卻慈悲地說：先跳進來再說。翌日早齋，您走向我，要我將碗筷放在一旁，手中拿了一串水晶念珠，要我把手伸出來，幫我戴上。當下的我，自然地俯地頂禮師父，那一刻只聽到自己哭泣的聲音，久久未能起身，直到師父您說：「起來。」啊！一顆久被矇蔽的心，此刻


善根被您開啓了，您的身教，連一旁用齋的常住法師，也感動一起落淚。

生命中感動的時刻，深深烙印，不會消失的。故事有太多太多。忙完了佛事，個人的悲傷跑了出來，這是眾生的有情。難過還是難過，清楚難過不是為個人的私情，而是為了整個佛教失去一個大善知識而難過。

師父您開啓了無數眾生的善根，成就了弟子這一生的慧命，建立完整的僧團，讓弟子們得以安身立命，修學、弘傳佛法，利益眾生。身為一位漢傳佛教的出家人，身為師父的弟子，對師父最好的感恩與供養，就是把您的精神傳下去。

弟子是有福報的人，雖然在您圓寂後，才有因緣看到您於1998年僧眾結夏安居，對僧眾殷勤教誨的開示，但還不晚。如同您說的：「只要一念心轉，起大悲願心，不為個人解脫而修行，為救度眾生苦而行，即是菩提心。」

感恩師父您的苦口婆心，讓弟子了解身為一個出家人，當一個宗教師應依信、願、行、解，從眾生的苦中發菩提願心，也能從自己的苦中覺醒而出離。

師父！弟子慚愧、懺悔，那句「沒有大悲願心」用了三年半的時間，到您的示寂才有那麼一丁點的體會。師父！弟子跳進來了，也在您建立的僧中學習。弟子相信您話中的道理，日後當依您的言教奉行，依眾靠眾，盡心奉獻，將佛法、中華禪法鼓宗的心要永續弘傳，自利利人。 



櫻花盛開了

在我心中師父等同於法，也深刻體會佛陀涅槃的深意，是為了讓眾生們對法產生珍惜及稀有心。

■常實

女寮門口的櫻花盛開了，白中透著淡淡的粉紅，在靜謐的夜裡看起來更是清新雅致。讓我記起去年的這個時候，師父的座車經過時，因為盛開的櫻花而在女寮門口佇足停留，給當時在中庭寫作業的同學們一個意外的驚喜。

師父！現在櫻花又再度盛開了，您會再回來嗎？看到櫻花都會想起師父，並且在心中對師父說話，這是我從師父圓寂後養成的習慣。

在大殿看見「創辦人法座」會在心中稱念師父，在開山紀念館時也是，看到任何與師父有關的事、物都會這樣。原來我是執「有」的，我所敬仰的佛陀啊，請容許我在這期間釋放俗世的情感吧！讓我說些想對師父說的話及對師父的憶念吧！

去年師父進來女寮中庭漫步，右繞了一圈，當時正在門口的我，見師父要離開，趕緊向前去為師父開門，師父對我說了聲「謝謝！」當時，這個再簡單平凡不過的事情，需要在同樣的境中，我才會想起，但是，現在的我卻有不同的體會。

一是師父的行誼：一個修行人不管到

哪個地方走路的方向都是右繞，而且師父漫步時，是仔細觀察週遭的一草一木、一磚一瓦。如果換作是我，大概只會漫不經心地「逛」一圈。另一點，則是一位四眾弟子心中的心靈導師、有德行的高僧，還能對一個弟子（當時還是行者的我）說謝謝。從這個小細節中感受到，師父從不認為弟子為他個人做的事是應該的。從這件看似平常的事（但卻是我這種平凡人都做不到的「平凡事」），我看到了師父無言的身教及行誼。我想師父認為只要是為弘法為利益眾生的，都是應該做的本分事吧！

從未想到我敬仰的，在心中是高高在上的師父，會在圓寂後與我如此息息相關，與我如此接近。「依教奉行」這四個字開始更貼近我的僧命，心中也常憶念起師父教的方法，對佛法產生珍惜心。

常常想起師父的同時，也會讓我時時想起法，在我心中師父等同於法。此刻，我也深刻體會佛陀涅槃的深意，是為了讓眾生們對法產生珍惜及稀有心。我相信櫻花盛開時，師父會再來！只要我心中與法相應師父隨時都在我身邊。





師父，您真好！

我相信，只要我能時時體會、實踐佛法，

就等於是天天和師父您面晤了！

■常禮

圖/文化中心提供

師父，您真好！

雖然我是搭末班車，終究還是遇見了您！這樣就好了。

2004年冬天，我第一次在大專禪修營DVD上看到您，我直覺地認為「我找到了！」

我找到了我一直在找的東西，佛法，還有我的師父。我回家了。

一直到今年冬天，您離開了我們，總共五個年頭。

好像很久，又好像只有一剎那。

我進法青會當義工、畢業、擔任專職、禪堂義工、進僧大……想一步步跟著您的腳步。

我曾經天真地以為您會活到一百歲，活到我長大，成為一位很好的出家人後，您才會離開。

然而，您畢竟是個灑脫又自在的師父，所作皆辦之後，您也毫不留戀地走了。

我一度有一種，突然被拋下、孤單的感覺……

忙完了佛事，還是要回歸正常作息，迎接新學期的開始。

在期初禪三最後一天早上，

聽到您的DVD開示時，

我終於明白，您所留下，要傳給我們的，珍貴的「法」是什麼：

「不要讓佛法中斷！

要繼續把佛法廣傳給眾生；

要做一個有大悲願心的出家人！

自己有沒有得解脫沒關係，但要幫助所有眾生得解脫，

因為，還有很多眾生在受苦、受難……

凡是能夠承擔的，就是佛法的龍象。」

雖然我現在看不見您的色身了，

但我一直覺得，

您始終陪伴在我們身邊。

我也相信，只要我能時時體會、實踐佛法，

就等於是天天和師父您面晤了！

師父，

我真的很高興，

這輩子能夠遇見您。

在未來的無量生中，

我們也要一起努力喔！



我們心中的話

本來我對自己沒什麼信心，但聽到師父說：「不一定要全懂三藏十二部經，懂得多少就分享多少，這就是在弘揚佛法了。」這才恍然大悟。

師父，我不是一個頭腦很靈活的人，但我相信自己是可以用弘揚佛法，也願意承擔如來家業的人；我自認不是龍象，但我會以龍象自我期許來利益他人，也希望漢傳佛教能夠繼續發揚光大，使人類的苦難有止息的一天。諸位善知識同學，我們一起共勉之，一定要加油！----- 常印

為了能夠讓乘願再來法鼓山的師父安心，自己一定要學習承擔如來家業，將師父所提倡的理念傳播給更多人。

雖然自己的力量很微小，很多東西都在學習中，但是有那麼多戒長法師的帶領，深信一定會有所成長的。----- 常瀾

原來，戒長法師們再怎麼忙碌也不會感到厭煩，拼命地成就一樁又一樁的佛事，並且無私地教導我們這些新生代，是因為師父的教導：「要先幫助他人得解脫，自己能不能夠解脫並不重要。」

若問常受是否有信心成為佛教未來的龍象，常受當下只想跟著師父的腳步，學習無止盡地服務與奉獻社會大眾。是不是龍象，日後自然水到渠成。----- 常受

看了一些師父對僧團大眾的開示，感受到師父對僧團是用了全部的生命在教導與經營，對我們的期望都是相同的，沒有一點私心。也讓學僧覺得很慚愧，對不起師父、對不起眾生，依止師父出家，卻沒有做好家人的本份。

師恩真的不知如何回報，只有不斷不斷地提起願心，不斷地落實「讓僧團成為淨化人間的清流，讓佛法普遍地落實於日常生活中，讓每個人都能受用、而離苦，這就是人間淨土的完成吧！」也才真能報師恩、眾生恩。----- 淨庵

虛空有盡 我願無窮

The Universe May One Day Perish,
Yet My Vows Are Eternal.

這一次師父用他的生命，說了一部《金剛經》：什麼是無常、無我、空。如果不懂得因緣，不能接受無常，就不可能在當下，看到師父示寂中的——寂滅為樂。

師父曾在開示中說，我們總認為師父還在，自己還小，就發不起悲願心、發不起菩提心。其實，說得很對。仔細想想，是因為自己只是逃避、不敢承擔。如果願意將自我中心放下，將「我」捨下，那麼，遇境、遇苦皆為樂。將生死都拋下了，還有那麼多的我想要、我不要……嗎？

自己真的很俗、很在家，只貪著出家身，卻不願意累積資糧，老實、踏實地修行。就像師父說的：這樣的心態即使落了髮，終究會還俗。該來認真地思考，如何發揮自己生命與僧命中的潛能，以利益眾生！

當信三寶，發菩提願，行菩薩行。----- 常豁

師父：

不論是真是假，此時此刻弟子常容要大聲地告訴您，雖然這一路上，我可能仍會不斷地進進退退，退退進進，但我深信，我已接到您所傳的「法」，也願效法您的信、願、行。我將謹記「不為自身求安樂，但願眾生得離苦」的精神，盡形壽，獻生命來成就眾生。

現在的我，看來是信、願都有了，就只差「行」。

您放心，不論如何，已經搭上末班車的我，一定會盡心盡力地往「回家」的路邁進，並且世世不捨離。----- 常容

平
生
願



麵包 與 生命態度

我們都忘了麵包最初的功能與價值，
忘了真正的飽足感來自懂得享用
眼前的麵包，縱然它一點都不起眼。

■淨遠

人類的第一個麵包是在美索不達米亞(Mesopotamia)流域一帶製作出來的。
屈指一算，麵包已經「誕生」3000多年了。

據說其製作過程是在粗糙的麥子裏加水，攪拌成糊狀，再將它攤在燒紅的石頭上，不一會兒，一個沒有發酵的麵包就烤好了。近東、中東等國家，至今仍流行這種不經發酵的麵包。

最原始的模樣

「誕生」於古埃及的發酵麵包，不久後流傳到了希臘。隨著希臘帝國的繁榮，希臘人對麵包的製作工藝及烤箱進行了多種技術革新。當時，教會的僧侶掌握著國家政權，他們對麵包業進行整頓，將麵包匠們組織起來，進行嚴格的培訓，加強了麵包質量管理。發酵麵包不可缺少的「酵母」，正是這個時期培育出來的。

社會的象徵

爾後，麵包流傳至歐洲歷史的一個鼎盛期「古羅馬帝國時代」。羅馬政府專門成立了培養麵包的職業培訓所，更有趣的是政府還在廣場中央設置了國營公用烤箱，人們可以自帶麵包坯來這裏烘烤麵包。另外，大部分的市民皆可得到政府免費分配的麵包。

這時代，舉行任何儀式都離不開麵包，就如同結婚儀式上不能沒有婚戒一樣。麵包，是該時代的社會與生活方式的重要象徵。

羅馬帝國時代所形成的麵包製作技術由羅馬教會繼承下來並流傳至今。現在，歐洲各國都可見到這類用於宗教儀式的麵包。



Attitude

開枝散葉

14~16世紀由意大利發起的文藝復興運動，使死氣沉沉的歐洲逐漸出現生機，各國獨具特色的麵包文化也從此開始形成。

古羅馬在麵包原料的選擇上，就充分考慮了歐洲各國氣候、水土及在這一環境中所出產小麥的特點，並將這些小麥按一定比例混和製成了麵包。這可說是古羅馬麵包的一大特點。

在麵包的推廣普及上，也有得益於某些政治因素的例子。例如，公元1600年，意大利的瑪麗·多梅蒂琪嫁給法國的亨利四世，跟隨她一同前往的麵包匠將麵包製作技術傳到了法國，法國麵包由此而誕生了。牛角麵包流傳至法國，其過程也大致如此。

十七世紀後期，當時在位的「太陽王」路易十四嗜食精製的白麵包。為了供應國王的需要，穀物去糠去麩的精製技術在此時期漸次發展出來。當時，只有城市才有販售以精製麵粉製作的白麵包，因此白麵包也成為了身份地位的表徵，貴族們從此再也不接受白麵包以外的麵包。

隨著貿易的發展，在英國，摸索出一套儲存小麥的方法，提高了麵包的品質，他們為了將麵包輸入北美大陸，在麵包中加入很多黃油、白糖，以迎合美國人的口味。

根本功能的演變

自古至今，無論如何改良，或在社會上扮演著什麼角色，麵包的基本功能仍然不變，即「為療饑饉」。尤其在受到動亂、災害及窮困等天災人禍侵害的情況下，食糧短缺，瀕飽難求，此時更見其重要性。只要一個麵包，就能帶來人們渴求的飽足感，滿足其最基本的需求。

麵包一直是一般民眾的主食，棕色粗糙的全麥麵包是由好幾種麵粉製成的，來源自然是當地常見的穀物。十五世紀時最窮困的人甚至無法負擔這種粗食，一天買來的麵包要分好幾天吃，因此要再烤過使乾燥以防止腐壞。這種方式就是餅乾 biscuit（這個字意為「烤兩次」）的起源，也是許多硬脆的烤麵餅如今仍被稱為 bread 的原因。

然而，在現今物資富裕的國家，人們對於麵包的價值，似乎有著不同的定義。

一個呈現著最原始面貌的麵包已無法滿足大家的慾望，這時我們要求的是質感及餡料。於是，琳瑯滿目的花樣，開始出現在麵包店，各個努力展現出最誘人的模樣，以期引起矚目的眼光。身為消費者的我們，默默允許紅豆、芋泥、草莓、奶酥、巧克力、芝麻等餡料，漸漸地喧賓奪主起來，搶走了麵包原本的重要地位與功能。

從此，麵包店難得一見最單純的「純麵包」，就算有，也只能靜待一旁，等著罕見的知音人。人們眼中看到的，是哪一種口味最可口；用以評量其好壞的，也是其中餡料的多寡及口感。

我們都忘了麵包最初的功能與價值，忘了真正的飽足感來自懂得享用眼前的麵包，縱然它一點都不起眼。結果，我們一味追逐用來點綴麵包的餡料，增長了無始的貪慾，卻永遠無法填飽肚子。

錯把餡料當麵包

一如麵包的光芒不及餡料般，我們的生活也被太多的慾望與追求所迷惑，常常錯把餡料當成麵包。

很多我們以為是理所當然的所謂「餡料」，漸漸成為必需品，以為唯有得到它，生活才能安定，人生才算富足。內心更是執意認為，少了餡料的人生，就是一種缺憾與不圓滿。

也許沒有經歷過祖師大德求法閱經的重重波折，因此年輕佛子無從體會一本經書得來不易、聽聞佛法因緣難求。祖師大德不畏艱辛，只為求得精神上的「麵包」，我們卻在「麵包」唾手可得的今日，嫌棄著餡料不合己意。

現代年輕人都有自己的一套想法，在面對不順己意時，普遍上會藉由言語，動作及表情來表達。筆者在此提出個人以及學院內普遍的例子，無意評論對錯，值得檢核的是個人的動機及出發點。

當我們提出種種要求，比如說：更放鬆的學習方式、期待受到鼓勵關懷的互動模

式等，是為了真正的吸收與沉澱，以待他日利益更多眾生？或只是為了滿足個人現時的慾望，甚至享受放縱的快樂？前者是為療精神層面的饑饉，後者是為貪著享受。

若能覺察這點，佛弟子們自當捨下個人的索求，好好珍惜當下因緣，以免落入錯把餡料當麵包的顛倒見，以為師長的慈悲及給予的方便，是理所當然的必備品。

他人的關懷、鼓勵、讚賞，都只不過是附加價值的餡料；自身的願心、自省自覺，才是足以滋養法身慧命的麵包。若是硬把配角當主角，餡料的缺席，不只會帶來不滿，也將導致我們停滯不前，缺乏動力。

當我們的視野著重於隨順自己的想法，期待滿足自己的喜好時，我們便會忘了當下豐盈的擁有。喜悅、滿足不是透過努力追求才會增長的，它就存在於我們停止追求形色繁多的餡料，純粹地享受麵包香味的當下。

若能用心感受，就能體會到，沒有餡料的麵包，也可以帶來成倍的快樂滿足。

我深信，只有學會了在生活中洞見「麵包」的本質及功能，我們才能真正體會到自己何其幸福，在前人的庇護下，享受著隨處可得的麵包香。

下一次，當我們因「失去」而感到難過、因「有欠缺」而感到失望的時候，或許可以停下來問問自己：我現在失去的，是填飽肚子的「麵包」或是原本就是點綴作用、附加價值的「餡料」？

我是如此期許自己的，誠邀您共勉之，共成長。



【聞思修·練場】

絲瓜與哈密瓜的

教育論

■哈絲瓜

種子的來源各異，硬要拿絲瓜的種子植栽出哈密瓜，不僅可笑，更是困難且不切實際，宛如緣木求魚。

就 在看到文苑的徵稿啓示時，約五年前的一封郵件，赫然出現在腦海中。郵件中附上一張翻拍自牛津大學牆壁上的照片，發人深省的是裡頭的那句話：「One who graduated yesterday and stops learning today is uneducated by tomorrow.」這句話給了當時負笈他鄉的學子一股力量。當這張照片被輾轉寄回故鄉後，就像擴散的漣漪般，讓收到的人們不約而同地激發出或大或小的火花。

猶記得自己是在一個白花花的午後，結束了一堂理論而枯燥的課程，獨自穿越大半個操場，行過炙熱的艷陽底下，回到辦公室坐在椅子上。開啓相片的剎那，頓感清涼。一方面為對方的成長感到喜悅，當初那個文文靜靜的小女生，獨自在另一個半球的求學生涯中，還記得感恩，把成長的動力與養分，捎回來滋潤舊時故識；一方面觸動自己心裡某個開關，總覺得在各方面，都面臨轉捩點的那一刻，我需要的，其實只是決心和勇氣。

如果說，卡通裡大力水手的勇氣來源是一小罐「菠菜」，那麼我的補給品裡最重

要的，不啻是祖師們的聖言量了。印光大師的一句話，被節錄在法鼓文化出版的筆記書中：「沒有大勇，求不成大法」。這句話給了我無限的力量，直至今日。

有了勇氣，很自然的，想要實現十年前的決定，給自己的人生進行一段徹底改頭換面的「革新（心）」之旅。踏出家門時，告別兩老的最後那句話：「我要去讀書了」，昭示著爾後所接受的教育，是此生中最特別也最不同於俗的一段。靈魂的記憶轉換成唯識的語言，我得留下些氣息在八識田裡，就如同往昔無量生來為此世累積的一般。

絲瓜與哈密瓜的教育

生於慎重教育的家族裡，得承認傳統道德與價值，若能透過新式的開放教育來延續，所展現的活力與智慧絕對是21世紀的今天所須要的。向來覺得「教育」最可貴的，並不是把所有受教者都變成同一個模樣。這樣的受教場所，與其說是學校，倒不如說是罐頭工廠。畢竟，種子的來源各異，硬要拿絲瓜的種子植栽出哈密瓜，



不僅可笑，更是困難且不切實際，宛如緣木求魚。倒不如給絲瓜架起足夠高度的木棚架，或是挑一畝適合哈密瓜的河沙地。當採收的季節到來，自然而然就有豐盛的各式瓜類可摘取，而不是用盡心思及各樣的人為工法，卻仍達不到預期收穫，反而怪種子不夠努力茁壯，或是天公不作美，天時地利不佳等。

印光大師在清末民初那個世紀交迭的時代，曾寫了篇名為〈家庭教育為天下太平之根本發隱〉的文章，文如其名，大師認為：

教子為天下太平之根本，而教女尤要。以賢母由賢女而來，若無賢女；何由而有賢母？無賢母，又何由而得賢子女哉？如鎔金鑄器，模型若好，器絕不會不好…。昔周太姜、太任、太姒皆是女中聖人，太姜生泰伯、仲雍、季歷三聖人，太任生文王，太姒生武王、周公。此祖孫三代女聖人，生祖孫三代聖人。為千古最盛之治，後世稱女人為太太者，蓋以其人比三太焉。

六祖根器的僧大學生

再由一般教育談到佛教教育。太虛大師在閩南佛學院訓詞〈現代僧教育的危亡與佛教的前途〉一文中提到「佛教的教育，為要住持佛教，要化導現代社會，所以也要適合現存的寺院、和現狀的社會如何而去施設。」，並對當代的佛教僧青年大聲疾呼至少要做到兩點：

- 一、要守清苦淡薄的原有的佛教生活。
- 二、要能勤苦勞動：受過教育而有知識的僧徒，要格外的勤苦勞動才好！

太虛大師所希望的僧教育，不是去模仿學作講經法師而已，而是必須要學習整體的僧伽生活。要勤苦、勞動、淡薄；要能做擔水、扛柴、掃洒、應對，以及處理事、修禪弘法的工作。

有趣的是，太虛大師希望佛教僧青年所具備的兩大特質，似乎和我們僧大對學僧們的期許有異曲同工之妙。聖嚴師父更念茲在茲地闡述他對僧大的想法，希望法鼓山僧伽大學的學僧，都能具有開闊的胸襟及國際觀的視野。

師父一再強調：人才，不在教育程度的高低及打坐念佛的工夫，而在捨己為人的心行及虛懷若谷的胸襟。但有時我不禁懷疑，這樣海納百川、千峰向岳的格局豈是一蹴可及的。倘若日夜熏習的日常生活，都繞在小鼻子小眼睛的芝麻綠豆大般事相上打轉，卻希望造就出具備國際化視野與胸襟的人才，那此人原本亦應屬天資異稟之六祖根器了。

法藏法師在一篇名為〈建興佛教從完備的沙彌教育做起〉之序言中，提到以

下這段話：

所謂「學院式」僧教育，除了極少數的例外以外，我們對於現今的僧教育方式，在「循序漸進」及「符合佛教修行理念」的兩項考慮上，仍不敢心存過度樂觀，例如，…，白衣上座、價值混淆，課程複雜而不精純確實…；從白衣時的僧俗混雜，到剃度、受大戒，過程中的一切教育，都是死板板「學院式固定課程」，並沒有特別為個別不同身分、需要的佛子，開設不同課程。雖然課程將隨著年級而一層層的不同，但那也只是泛泛的「知見之轉進」，而非意味著身心陶鍊之深化。

這已是十餘年前的一篇文章了，看到這裡動了個念頭，怎麼，十餘年的歲月對僧教育影響竟是恍如隔日，過去的遺憾，而今仍是自己身邊的劇碼？

還原鑄金模型

走筆至此，回想過去30餘年的教育，自己算是幸運的，至少家慈與其妯娌皆同為教育工作者。傳統保守的長輩們，對我這向來問題多多的好奇寶寶，永遠付出最大的包容與耐心，照理說我的「鑄金模型」算是很好的。之後，進了學校教育，一路上也總是不乏良師益友。

我慚愧，擁有如此優質的先天環境，卻還是後天失調。

我慚愧，習慣接受優沃與便利的我，不但視其為當然且吝於回饋。

我慚愧，似乎讀了些書、懂得些知識性，卻仍沒有悲憫人的心。

近1000多個在僧大的日子，晨昏定省

的規律生活，白晝與黑夜的交迭，除了老是聽到隱隱約約的暮鼓晨鐘外，就是趕著四更清晨的早坐排班，及亥時整隊回寮的隊伍。若非擔任香燈或是叩鐘擊鼓，基本上少有閒情逸致地，完整聽完一段感人的叩鐘偈。每逢斜風細雨的溼冷天，更得疾疾快步穿過那狹小的風雨走廊。

我感恩，有了學院，在生命轉彎的當下，有一處港口。

我感恩，所有「恨鐵不成鋼」的師長們，以身作則的嚴謹學風，至少讓在安逸下長成的這一代，學習著「哲人未遠，典型宿昔」的風範。

我感恩，所有遭遇的逆境與打擊，讓我體會真實的「美麗人生」。

要看到完整而美麗的七彩虹霓，通常是在傾盆大雨之後。

要體會何謂真正快樂的人生，大都會先走過磨人的低潮與悲傷。

要有一段清平興盛的治世，之前多是經歷兵荒馬亂的戰國期。

最近，讀了《天下》2008教育特刊，美國總統當選人歐巴馬，提到自己的力量泉源，來自於家庭和學校教育所奠定下來的深厚基礎。這位美國史上第一位非裔總統的母親，對他的教育，充滿了多元包容與突破框架的特色，用愛與紀律來養育小歐巴馬。

我期待，有一天看到這樣的方式與格局能在養育我慧命的僧大得見。

我期待，在師父願心下成立的僧大，能真正具有十方的胸襟與氣度。



實踐與經教的融合

與其說是學僧好高騖遠，不如說還未能掌握，修行真正的方法和態度。

■常琛



如何才能讓教理融入生活，而不是掛在嘴邊的知識學問？身為出家人，又是佛學院的學僧，自有責任融合經教而實踐於生活中，這是出家人的責任和義務。

師父創辦僧伽大學的目的是為教育、培養僧才，為漢傳佛教的傳承弘揚而努力。然而修學的過程，理想與實踐不一定如願，在諸多的因緣過程當中，起起落落。畢竟，每個人的性格、資質不同，自有不同的需求，要如何與法相應、讓修行的正知正見在生活中活用呢？

僧大教育再省思

僧大四年的基本教育基礎，主要仍以培養宗教師為方向，不偏重教理研究，學僧在隨眾作息共修之外兼顧教理的修學，達到行、解的平衡。然以實際的僧大教育結果來看，基礎佛法的通達仍須加強，修行的心態與觀念雖沒有大問題，但真正要做到行、解並重，仍有一大步需要邁進。

我們的問題出在哪裡？為什麼對於「法」無法融會貫通？教天台學的大常法師，對僧大學僧的學習狀態做以下的觀察：從聽聞力、思維力、記憶力、正知力、精進力這幾項中來看，僧大學僧在記憶力（憶持佛法）的工夫有待加強。事實確實如此！

一堂課後的整理和課前的預習，是需要時間的，在隨眾、諸多課程中，學僧的學習態度只能採蜻蜓點水掠過方式。尤其初出家的學僧在生活上的身心調整與適應，需要一段時間沉潛，真正能在生活中熟練地用禪修方

法者甚少，多數處於緊張當中而不自知。與其說是學僧好高騖遠，不如說還未能掌握修行真正的方法和態度。將基礎的教理，如四聖諦、三法印、十二因緣等佛法的根本，好好地運用於生活中，透過生活的體證修行，進而能融會貫通法義，我想這才是修行真正的用意吧！

「天台學」的生活修行

師父在初階禪七的開示中，運用天台的整體觀念，依據經論、發心、對象及修行的方法，有次第地說明禪修方法和觀念。四聖諦：苦、集、滅、道，以及身、受、心、法都是大乘佛法，釋尊從觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我中證悟。無常、無我是大乘的精神，是釋尊在菩提樹下所覺悟的真理，爾後說法度眾，並將此大乘佛法延伸在日常生活中。從出離心、大菩提心、悲願心，到精進、安忍、慚愧、懺悔、感恩心，都是我們應當好好實踐的。

「天台學」提供了修學過程遇到障礙時，應如何面對的方法。以前常聽法師說：「你的業障重，要多拜佛！禮懺啊！」當時總是覺得不踏實，現在從祖師大德的著作中看到，果真就是這麼一回事，只是戒長法師沒有「引經據典」告訴我們這些話，都是祖師大德說過。只怪自己的福德因緣不足，法不染心。從天台學的課程中，看到這些修學的法門，才體會到，原來這些方法我們已經在不斷地運用當中，只是我們不懂得如何與經教做連結。這當中，體會到「信」修行法門的重要，這些法門的確

是出自經教中，並能帶我們朝往成佛之道。

智者大師寫天台，一是依據教典，再者是他自己的體證，三者是觀摩當代諸方大師的教導方法。因此天台學、諸多的經教不只是一門學問或知識性的名詞解說，它也是修行的法門，是可以在生活中運用的法寶。透過此課程，更能領會到佛法的架構和實踐步驟，教不離觀，觀必合教。以「天台學」來說，佛陀很慈悲、善巧，眾生發心要成佛，他當然希望馬上給最圓頓的法門，但在眾生根器不具足、資質不夠時，還能不能修？當然可以！就從悔門修起，從慚愧、懺悔、發願、迴向著手。（這是圓教修止觀的前方便，也就是說，如果行人不能馬上進入坐中修止觀——禪堂專修，那麼他可以先從懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五項熏修，讓自己的身心清淨、根律儀守得住，再進入專修——大常法師）。

如果仍有障礙，還有沒有別的方法？當然有！那就是培福。師父在《法鼓晨音》中也提到：身心不平衡、不開朗、不安定或心結較重的人，除了多拜佛、拜懺或其他恆課外，平時宜多為常住大眾勞動；多做打掃廁所、庭院、雜務等勞力的工作，所付出的血汗可以消業、培福。修行本身就是一個生命的過程，從培福中得到身心安頓、智慧的開啓，而進入正修。

融合經教於實踐中

法鼓山是一個禪修的道場，一次的禪期，就是一個次第的修行，只是我們不懂得如何與教理連上線。師父熟稔的教理基礎已經與生活融合，次第分明，而非一句一句的說數教理；愚痴的弟子不知腳踏實地努力實踐，卻埋怨、攀緣外在的諸多因緣。外在的因緣，不也是我們業力所牽引的嗎？

根器、頓漸讓法門的選擇似乎有了分別，但其實不然。師父說：「頓、漸是沒有分別的，否則就違背了佛法的原則」，個人自有其善根、福德因緣，強求不得！自己會選擇什麼樣的法門也自有其因緣。人的根器頓、漸和個人當生、多生的修行與熏修的教法、業習、根性有關；因、緣、果報三者不斷在變化，如果能明瞭這樣的法則，就能如實、老實地修行。

經教和實踐方法是無法分開的，只因個人根器的因素，需要有些權宜的措施和善巧方便。僧大的教育，較重視出家心態的培養，而非偏重於經教的學問。雖然基本上和其他學院有很大的不同處，但出家修行的重點，仍在於掌握經教所要帶給大家的精神，如此才不會背離修行的原則。

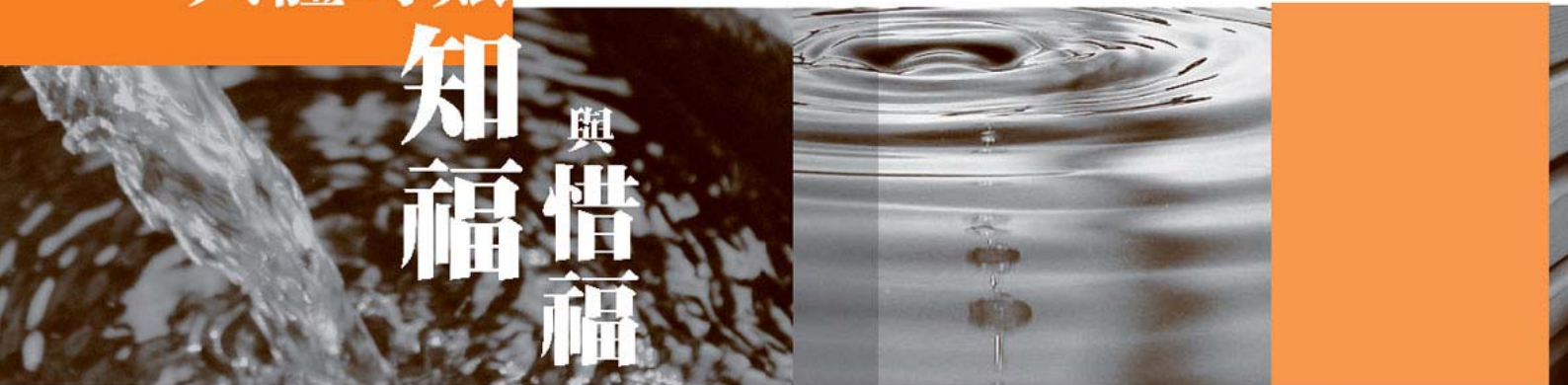
引用「天台學」大常法師的一段話供養大家，讓「教不離觀，觀必合教」之意更清楚，法師說：從大乘佛教而言，出家修行的重點，顯而易見的是「斷煩惱」——自利，與幫助眾生「斷煩惱」——利他，也就是行「菩薩道」。教理研究是屬文字上的理解，通達文字之後的內化——「運用所知的義理，斷除自己的煩惱，也幫助眾生斷煩惱」是研究最終的目的。所以做研究，也可以說是「為行菩薩道做準備」，做研究的出家人也須「斷煩惱，既而幫助他人斷煩惱」，否則就失去出家修行的意義。

師父一再強調僧大要培養的是宗教師，佛教需要的是有品德、有道心、有悲願，以及有專業學問和能力的人才。也許一下子我們無法達到師父所要求的通才標準，但身為僧大的學僧，自然應以師父的理念為理念，發大悲願心行菩薩道，自利利人。



共體時艱

知福 與惜福



生命共同體當中就一直存在著一種不可說、
不可思議的互動因緣，你我在這因緣中共同生存著。

■常方

在「出家心行」這堂課當中，輔導法師首先向班上同學分享說明，目前金融海嘯風暴襲捲全世界，導致貧窮與飢餓等層出不窮的社會狀況，並造成失業及不安的種種社會現象。處在這個共同生存的大地上，我們每一個人都應該提起居安思危的信念，以及找到如何安身立命的方法。這是當務之急，也是使命。

身為學僧，我們在佛學院，一心一意想學習如何做好一位宗教師，而今面對現實問題的考驗，正是學習成長的機會！因應如此切身緊迫的社會狀況，究竟能夠有些什麼樣的思惟與行動呢？法師慈悲地引導大家：由個人出發，開發自己的智慧，想想可以在生活中身體力行實踐的具體因應行動。所有的建議，都是難得可貴的，只希望透過個人的努力與實踐，為現在這個苦難的環境加加油！

在師父的大庇護下，以及諸位護法菩薩的護持，我們得以安住在法鼓山人間淨土中，衣食無缺地聞法學佛。如今面對募款日益艱辛，護法菩薩們的經濟生活，也因為面臨種種困頓與不安，而相對地縮減對

僧團的財力護持。種種現實問題接踵而至，大家真的要共體時艱，節約惜福！

目前僧團的執事法師已開始在為如何開源節流，思考具體可行的因應方式。身為僧團的一份子，大家可以動動腦來想想，現在的我究竟能做些什麼？法師再次強調：必須就個人本身確實可實踐的方式，提出具體方法或行動，以提供僧團作為參考方案。

不可思議的互動因緣

行筆至此，剛好想到七年前在農禪寺，曾經聽到師父的一段開示內容，很有意思，引用如下，供養大家：

師父曾在《讀者文摘》看到一篇文章報導，提及亞馬遜河有一隻蝴蝶，因為煽動翅膀，所產生的結果竟是令德州產生了一個大颶風。這樣不可思議的現象，主要給我們傳達了什麼訊息？大家可以認真想想！

亞馬遜河在巴西耶！跟美國，二地差距蠻遠的，這怎麼可能？而這就是所



謂的「效應」！原來，生命共同體當中就一直存在著一種不可說、不可思議的互動因緣，你我在這因緣其中共同生存著。

所謂的「效應」，是指一個微小的動作，不只會影響你周圍的環境，也會對周圍以外的環境造成影響。一切唯心造，小心照顧自己的心念，真的很重要。

小小的個人改變，看來似乎與大局無關，可是如果整個社會都實踐的話，改造社會的意義就極大了。因此，不要輕乎自己小小的善行與善念，其實我們每一個人，只要一個小動作，就能夠影響很多人，不要以為你是小人物，不會影響人。發揮我們小小的力量，也能積沙成塔，成就更多人來信佛學法敬僧。

師父還舉例說，有一次在國外一個居士家裡，有個游泳池，游泳池裡有一個汽球，師父就在游泳池邊把汽球輕輕地按、輕輕地按。結果游泳池的水就起了波浪，波浪漸漸一層層地擴散到對岸四邊，再彈回來，再輕輕地動幾下，它又退回去，再輕輕地動幾下，它又彈回來；風浪愈來愈高，根本沒用多大的力，但是它的波浪愈來愈高。最後，師父說：今天他在後院興風作浪。

這個舉例，非常生動有力且簡扼明白，令人印象深刻，而且具有相當的震撼力量！事隔多年，我還記得很清楚，並藉此因緣將其供養大眾。對自己而言，一切法供養，都來自師父的悲願力。師父

還說：這個小動作，會影響水池的動態，這不是比喻，這是真實的例子，任何一個人講一句話，都會影響其他人。

15 位同學的節能妙方

以下，僅就班上 15 位同學集思廣義與腦力激盪的結果，列出可行方案。希望藉由這樣共同思維所引發的點子與建議，能帶動整個學院知福惜福的氛圍與行動。大家一起力行，因為小小的好，可以累積大大的好！有趣的是，幾乎所有的同學都不約而同地在黑板上寫下「節約能源」四個大字，其中具體方法說明如下：

一、省水方法建議：

1. 隔天洗澡，減少洗澡次數。洗澡時，以水桶接水，一桶水一次完成洗頭洗澡！
2. 隔天洗衣，並減少清潔劑的用量，洗衣時二桶水完成全部洗淨的流程。
3. 洗臉刷牙的水，可用小臉盆接水，以避免水龍頭一直唏哩嘩啦地開著。因為流掉水的同時，也流掉自己的福報。
4. 大出坡時的省水方法，必須有效率地達到節省水資源的目的，尤其在大寮廚清刷地或全山廁所大刷洗時。

二、省電方法建議：

1. 減少在電腦打作業的時間。
2. 隨時關燈，保持此項好習慣。
3. 洗衣時，共用脫水機。
4. 若非出坡運輸重物時，不搭乘電梯。
5. 個人用電時，隨時想到，是想要還是需要。

三、愛惜常住物，如護眼中珠：

1. 維護個人身體健康，以節省因出外看病而花費的油資及醫療費用、法師及個人的時間。
2. 少欲知足，日用品重複使用，尤其是影印與列印時。
3. 吃得簡單，減少菜量（如中間菜），若非需要，儘量不用餅乾及牛奶。
4. 出坡時謹慎小心，珍惜愛護公用物，可減少維護費用。例如移動推車時，小心勿碰撞到木門。
5. 少打國際電話，以書信往來（馬來西亞同學的建言）。
6. 少用電腦打作業。大家花在用電腦打作業的時間太長，不符合經濟效益，因為個人眼睛耗損及電力耗量很大，若真有必要，可事先思維作業的內容主題後，再輸入電腦。

四、請大家用心祝禱，祈求觀音菩薩加被，希望世界經濟復甦，人心不安時更需要佛法！

另外還有法師同學突發奇想建議：可以義賣自己的書籍及物品，乃至利用課餘協助大寮做包子、饅頭等義賣，將義賣所得回饋給僧團。也有同學想減少單銀。更有同學建議法鼓山僧團舉辦全台的節約運動（如消費上的環保：提倡師父的四安、將錢用到最恰到好處、餘錢做公益）與救助貧窮、共體時艱的相關活動（如邀請素食自助餐館，將晚上八點後的菜飯免費提供貧戶食用、大賣場的快過期食品廉價售予

低收入戶，以減少過期後丟棄之浪費……等），大家共同度過此艱難時刻，讓所有人都有「活下去」的權利。

最後，這堂課程最珍貴的收穫，是法師的諄諄叮嚀。在瞭解大家的建言想法之後，法師提醒，在面對「吃」時，要以不貪的心態，同時必須清楚是「需要」還是「想要」，不以滿足個人口腹之慾而吃。一般而言，七分飽是最健康的，能夠提供身體能量且不會造成身體太重的負擔。若要持午或減少菜量，先衡量本身健康需求，再作適宜的調整減量，否則若導致生病需要看醫生時，所產生的醫療費用更加龐大，反而因小失大。

走在修行的路上，法師勸導大家，一定要學習很清楚使自己不生病的方法。因為唯有照顧好自己這個「常住物」，才是真正的惜福。至於想義賣書籍的建議，法師建議不如減少購買書的欲望，儘量善用學校圖書館豐富的藏書資源，讓每一本書，因為流通及共享而發揮最大功能與效益，這才是根本之道。

大地的資源都是共享的，浪費任何一份資源，就是減損自己的福報，願大家共體時艱，知福惜福，再造福。師父曾開示，佛教對於世界、社會的貢獻是用佛教修行的方法、修行的觀念，來幫助這個世界，世界因此而改善，那就是佛教的貢獻，藉此因緣與大眾共勉之。另外，也珍惜我們現在出家人的身份，讓法身慧命長長久久。讓常住投注在僧大教育上的人力以及物力，發揮最大的功能，也是具體的方法之一！



【聞思修·練場】

佛陀

心中的

佛法如何呈現在我心中，聽聞之後我又如何去詮釋和實踐，於是就構成了我心中的「佛」。

■常捷

課堂上，老師提了這問題：「你心中的佛陀是什麼樣的？」如何讓佛陀和我們的生命結合？如果，他只是書本上的記載，又怎能感化自己及感動眾生？

於是，我開始認真想這問題，「為什麼我會相信佛陀存在？為什麼我會跟著走？」

記載中，佛陀的父王，爲了不讓佛有出家的念頭，所以讓佛陀享盡榮華富貴，不讓佛陀見到世間的苦。我如何來看待這段歷史？其實，我覺得佛陀的父王，如我們貪染世間欲樂的念頭及想逃避苦的覺受；我們認賊作父，不斷地讓這意識控制我們，直到我們發現和疑惑：「這世間真是如此嗎？這是我嗎？」我們累世的業力，讓我們即使有這發現和疑惑，卻無法掙脫，甚至很樂於在父王的安排下輪迴，以爲這是最安全和舒服的。

佛陀偷跑出四個城門時，第一次看到了生老病死；我並不是很相信佛陀到了二十多歲時，身邊都沒有「生老病死」的事件發生。也許真的沒有，但這也是被他的父王刻意隱瞞的。而這又對我有什麼啓發？佛陀經歷的過程，如同人在遭受苦難及面對無常時，潛意識是不想接受的，但經過一番身心的歷練，心智被打開了，開始審視這生命究竟是什麼？爲什麼會有這現象發生？而我

完全無法掌握？這是爲什麼？我真的是自己以爲的「我」嗎？佛陀最後見到了出家人，開啓了佛陀累世修行的善根，知道唯有出世修行，才可以找到答案。

國王派了五位侍者，要把佛陀帶回來。這段歷史就如同我們想要修行，可是我們的心卻仍放不下俗情，貪、瞋、癡、慢、疑等五毒不斷地出現，我們從看到它、清楚它，然後面對它、接受它、處理它及放下它。透過修行，我們開始了解它們，漸漸地我們不會被它們所掌控，進而達到解脫的目的。我們要學習的是佛的覺照力和信心，終不被外界所誘惑，藉由心力改變環境。

佛陀修行禪定和苦行，都沒辦法找到生命的答案，於是佛陀放下一切，坐在菩提樹下，誓言不證悟，便不起坐。佛的信、願、行的力量，超過世間所有的一切；再加上佛爲眾生的悲願，佛終於證悟了，找到解脫苦的方法。

我心中的佛，就是佛所說的法。佛法如何呈現在我心中，聽聞之後我又如何去詮釋和實踐，於是就構成了我心中的「佛」。

我相信佛就是我們的自性，人人本具；遵循佛的教法，讓我們的自性開發出來，佛便是在當下。



觀光活動與寺院發展

——淺談法鼓山的

參訪活動

可以利用參訪的契機，積極推廣佛法，並且小心謹慎地永續經營，以維持清淨修行的千年道場。

■ 常越



參訪就是觀光

聖嚴師父曾在早齋開示告訴我們，目前中國諸大名山，由於開放觀光，因而使得寺院受到許多負面的衝擊。

事實上，這樣的情形並不是特殊的現象，因為自有觀光參訪活動以來，這樣的事件在世界上就不斷地在發生。根據研究，受到最大衝擊的是「特殊文化居住地」（如：傳統原住民居住區），及獨特的自然景觀地，因為過多的參訪人數，而造成傳統文化及生態之不可回復。這種大量人潮的觀光參訪方式，又稱為「大眾觀光」（有別於小眾觀光）。

因此，聯合國於 2001 年積極地提倡「永續性觀光」（sustainable tourism）理念，主要採取小量的、教育的、深入體驗的方式進行。這理念是為促使參訪的遊客對當地產生認同感，進而保護當地自然與人文環境，希望藉此有效地降低觀光客所帶來的負面衝擊，達到參訪地的生態與人文之永續經營。

法鼓山的參訪活動，就觀光性質而言是屬於朝聖觀光或宗教觀光，以宗教人文及自然景觀吸引更多參訪者，其來源有地區團體或一般觀光客。值得歡喜的是，在觀光局的官

方網站中，法鼓山已被列為台北縣的 8 個古蹟寺廟之一。

或許大家已經發覺，假日時，法鼓山上的觀光參訪人潮已逐漸增加。參訪者包括佛教徒與非佛教徒，而參訪者的穿著、行為、聚集方式（有一般性觀光導遊聚集解說，其非體系內的導覽專員），及聲音（音量），讓山上在例假日時搖身成爲一處熱門的觀光場所。

永續性的參訪理念

師父於 2007 年 1 月 27 日在法鼓山國際會議廳，特別談及法鼓山參學原則與方法，目的是爲法鼓山的參訪方式做前瞻性的規劃，以讓前來法鼓山參訪的人，能體驗到法鼓山的禪修方法與觀念，達到身心平靜與安定。此規劃主要是結合豐富的自然景觀資源，引導參訪者進行各式禪修體驗。師父並提出參學的理念與方法，包括：參訪者態度與認知的建立、參訪者的禪修體驗方法、參訪次序、對佛像禮敬方式等等。師父的開示，讓筆者深深地佩

服，師父雖年高 80，思想與眼光卻能與聯合國提倡的理念同步。以下幾點是根據「永續性觀光」理念，所提供的方向：

1. 小眾的

永續性觀光是屬於長遠性的觀光參訪之發展理念，一方面爲降低觀光對當地自然與人文環境之負面影響，另一方面則可使當地自給自足（因爲開放參訪而讓更多人來支持，並使當地成爲人們嚮往之地）。然其每日、每次之遊客數卻有一定的「量」，即「遊憩承載量」，非大眾式的觀光旅遊活動、沒有節制的參訪人潮。

例如：爲達到永續性參訪之教育解說效果，每次遊客量以不超過 20 人爲最佳。爲讓參訪者體驗不受干擾的環境，並維持當地寧靜之氛圍，以國外研究而言（生態旅遊），讓下一團遊客不會遇到上一團遊客之參訪距離爲最佳，並可讓來訪的遊客體驗到寧靜、不擁擠的環境感受。

2. 不破壞當地原有之文化（例如：寧靜清修之人文景觀與氛圍）

長期接受非預期大量觀光參訪人潮時，我們的參訪品質、法鼓山的修行環境品質是否會受到衝擊呢？答案是肯定的。

國外許多研究發現，當參訪人數多於當地居住人數時，參訪者所帶進來的文化（人類活動之行爲與氛圍），會影響當地居民，最明顯的負面影響是：噪音、垃圾、用水、廢水、不當行爲之模仿、自然人文環境之破壞、



偷竊等等。而影響最深遠的，則是在不知不覺當中，漸進地轉變了當地文化，這可稱是一種難以回復的衝擊。倘若，當地居民用一種迎合參訪者的態度，其文化轉變則更快速。

事實上，清淨、精進與寧靜的修行文化是法鼓山最重要的特色，亦即持續性吸引參訪者之主要因素。因此，讓所有參訪者能以一種休閒、輕鬆的心情，體驗身心與自然相互結合之禪悅感受，並且讓參訪者從中了解法鼓山的理念，認同且支持法鼓山，進而學佛修行，則是參訪活動中的良好契機（正面影響）。

因此，保留參訪的正面效益，減低負面影響，就是永續觀光發展的著手處，即在尚未發生問題前，先主動提出「有原則」的參訪措施。其一般性作法如下：

- A. 參訪人潮的管制或分配（採預約參訪、將人潮分散於非假日）：因為幾乎所有的觀光衝擊都來自大量的觀光參訪人潮。
- B. 成立解說教育館：參訪前，事先讓參訪者了解當地的人文與參訪規則。
- C. 參訪方式與特定導覽員：領隊（或導覽者）對參訪者有直接性的影響，根據研究，許多觀光導遊為了讓行程有娛樂效果，因此會以誇張的方式取悅參訪者，或不尊重當地的方式做導覽。
- D. 參訪者直接體驗當地生活文化：直接體驗是參訪活動的最佳方式，亦可讓參訪者認識、認同當地文化。例如：法鼓山可用禪修體驗導入參訪，並且可以讓參訪者體驗過堂。

3. 當地得以永續發展

由於永續性觀光是一種「負責任」的參訪方式，即遊客對當地，當地對遊客，甚至對整個社會皆是負責任的。例如：不會在短時間內湧入大量的參訪者，而造成外部及整體社會（如塞車等）成本的增加。此外，也可以降低當地自然人文環境之負面影響，對當地的維生與文化產生正面影響，甚至讓參訪者、其他宗教團體模仿學習。

就模式而言，參訪人數雖少，但由於參訪品質提升，參訪人數會隨著時間持續成長，並以再訪遊客比例為多。

就參訪性質而言，可稱為「深度參訪活動」。此參訪模式是具教育性的，可讓參訪者學習當地的生活，並經由參訪體驗，使得參訪者對當地產生認同與尊重。這就是能達到轉變參訪者的觀念、認知之學習性參訪。

未來趨勢與結語

由於現代人們的知識水平漸高，對宗教、心靈品質的提升有不同之需求，因此過去之朝聖式、香火性的參訪活動，已無法滿足現代人追求理性、休閒、高品質的宗教性文化觀光需求。因此，社會越是進步，參訪、休閒的需求與品質之追求就會愈提升。

就法鼓山而言，這是一處宗教性文化觀光之高品質景點，所以往後的觀光參訪者有直線增加之趨勢。因此，可以利用參訪的契機，積極推廣佛法，並且小心謹慎地永續經營，以維持清淨修行的千年道場。



法門龍象， 英雄所見略同

淨巖

有多大的心胸就能開展多大的格局；
有多大的願景就能開展多大的事業。

最近 2008 年 11 月份的新聞報導中，流傳著「傳達賴喇嘛任命第十七世大寶法王噶瑪巴為攝政」的消息，而在 2008 年 5 月份的《時代雜誌》，也有一篇關於第十七世大寶法王為「下一位世界領導級喇嘛」的報導。

究竟這年僅 23 歲的年輕大寶法王，為何會受到各界的注目與重視呢？他是否有值得我們學習和看齊的地方呢？這些都引發了筆者的好奇，也因此希望能更進一步了解這位年輕法王的理念。在筆者的初步探究中發現，年輕的第 17 世大寶法王與聖巖師父所提出的理念，有許多相似之處。

承先啓後 從新 / 心做起

法王在一次媒體訪問中提到，第 17 世噶瑪巴在 21 世紀的主要任務是弘揚佛法，而所弘傳的法是要能對應時代、社

會及人們的需要。法王表示，他所弘揚的法，本質上還是佛法，但是會賦予其新的面貌，用現代的語言來表達，如此才能最有效地利益 21 世紀的人們。

師父在《法鼓家風》一書中提到，法鼓山的理念及團體要承先啓後，必須要開啓適應我們這時代、社會的弘化之路。而在《動靜皆自在》的書序中，師父說：「雖然我以現代的語言文字，將禪法介紹給現代人來應用，但是我的觀點，必定不敢離開佛言祖語的源頭依據。」師父擅長以淺顯易懂而深入淺出的開示來弘傳佛法，這是眾所皆知的事。

由此可見，師父與法王對於弘揚佛法有著相同的理念。

針對現今社會的問題，師父提出「提昇人的品質，建設人間淨土」及「心靈環保」的理念，認為唯有淨化心靈，才能

帶動行爲的清淨，進而到社會的淨化。至於如何提昇人品，師父強調：「只要對人對己少一點得失心、少一點傲慢心、少一點自私心，多一分謙虛心、多一分關懷的心，就已體驗到了基礎的佛法」。

針對這點，法王曾經說過，現今社會的許多問題來自於彼此間的衝突，而衝突都是因爲自私的動機而產生。要化解社會問題及衝突的最佳方法，是消融自私自利的心以及「培養對其他眾生的慈悲，培養誠摯的動機以及致力於促進團結與和諧」。

由此可見，師父與法王對於解決社會問題的方式，都是主張「從心做起」。

敞開心胸 含容一切

師父與法王對於自宗自派又是抱持著什麼樣的觀點呢？

身爲噶瑪噶舉領袖的法王，在電視訪談中曾說：「我覺得我心裡的噶舉派不只是現在我的那個宗派，一切的佛教都是噶舉派。所以一切的佛教能夠推動的話，小小的屬於我們的那個宗教，也會很好」。法王也說：「能夠以這個現在屬於我們的宗派推動整個佛教的話，對自己的宗派噶舉派，就是最好的一個弘法利生的事業」。

而師父在《法鼓山的方向II》書中提到：「法鼓山的佛教，是從宗教裡的佛教，佛教裡的漢傳佛教，漢傳佛教裡的禪佛教，一直延伸而來。而法鼓山推廣的佛教，是涵蓋、容納所有宗派的佛教，而融會在以漢傳佛教爲主流的體系之中，並將它發揚光大，成爲世界性的佛教。」

師父還說，這世界性的佛教「並不等於過去的漢傳佛教，因爲漢傳佛教本身也

在不斷地發展和吸收，這是漢傳佛教的特色。將來的佛教是整體性的世界佛教，而以漢傳佛教爲主流，而開展發揚的」。

由此可見，師父與法王對於自宗自派，並非存著閉守門戶的狹窄觀點，而是敞開心胸，含容一切的整體性、世界性之觀點。有多大的心胸就能開展出多大的格局，在這方面，師父與法王的視野可說是相當一致的。

對於自家子弟，師父與法王有何期許呢？法王在電視訪談中提到，首先要對「自己的噶舉的修持上面要修到良好的修行，之後呢，我們能夠不分教派，能夠一切的佛教上面，對一切的眾生都要做出一些貢獻」。

法王還說：「因爲很多我們噶舉的弟子，他們就是躲在一個小小的宗派裡面，自己的修行也不是那麼偉大，做不出一個利益一切眾生的事業，這樣的話，我們會違犯對眾生的教育。所以我們不要躲在一個自己的宗派和一個修行上面，要能夠衝，衝出去一個一切眾生的景象裡面，看看他們需要什麼而利益到他們，這是很重要的。」

師父在《法鼓家風》一書中提到，法鼓山的風格也就是做爲一個漢傳佛教的修行人，有兩個基礎條件：「第一、要有奉獻的心；第二、要有學習的心……所謂奉獻，就如中華佛學研究所所訓中說的「實用爲先，利他爲重」；而學習則是所訓的前兩句「立足中華，放眼世界」。句中的「中華」是指漢傳佛教，這也是佛研所取名「中華」的意義所在，而「放眼世界」則說明了法鼓山的未來是朝著世界性的方向走去。」

師父還說：「雖然『學習』是以中華（漢傳）佛教為主，但也要放眼世界，不要抱殘守缺，不能老是說『我們漢傳佛教是最好的』、『唯有漢傳佛教才值得弘揚』這類的話。」

從上述可見，師父與法王都是期許弟子們能「走出去」而非止於「閉門造車」。

不為己想，只為眾生

至於對出家眾，法王的觀點是：「僧人需要的就是要清淨，就是減少自己的個人欲望，減少自己的事業，能夠多培養關心自己關心他人，多做出利益眾生的事情。這才是一個出家人能夠做的事情。不只是待在一個寺廟裡面，念阿彌陀佛，念觀世音菩薩咒，念釋迦牟尼佛心咒，不只是這樣子而已。能夠關心社會、關心國家、關心世界，能夠對世間付出自己的能力心血跟生命，這是一個出家人做的事情。」

師父也在《法鼓家風》中提到：「所謂『以弘法為家務』，我們出家人，本來就是以弘法利生為任務，不論男眾還是女眾，只要出了家，就要奉獻所有的時間和心力來為社會、眾生服務。而且不僅僅是為現在的眾生，也要為未來的眾生服務。」

由此可見，師父與法王都強調出家人應為眾生服務。最後，針對個人的願景，師父與法王有何同異呢？

法王於電視訪談中提到：「自己個人來說的話，我的生命沒有什麼屬於個人的願望，也不是為了自己而想做什麼。當自己沒有特別的願望時，經常會感受到很多眾生的需要，所以能做到滿他們的願時，會很開心，一點也做不好的時候，就不開

心。所以從 21 歲這一天起，可能是我一切的時間跟一切的生命，都真正給了眾生，他們需要什麼，就用什麼。」

師父在《聖嚴法師學思歷程》書中提到：「像我這樣沒有一定目標的人生觀，很可能會被一般人誤認為是消極和逃避現實。的確，如果用之不當，可能真的會變成消極，所幸我有佛教的信心，並且經常提醒自己要以發菩提心為基礎，要用四弘誓願做前導。我雖沒有個人的小目標，卻在任何情況下，都不會失落全體眾生所共有的大方向、大目標。」

由此可見，師父與法王都是不為自己設想的人，可以說他們都沒有個人的目標，心中只有想著眾生及眾生的需要。

總結上述師父與法王的觀點及理念的共通性，包括弘揚佛法要能適應時代與社會，強調解決世界的問題要從人心做起，對自宗的立場是延伸至整體、世界性的，而對自家子弟及出家眾的要求，是做開心胸來學習及服務奉獻。

最後，二人心中都沒有個人的目標，只有滿願眾生的需求。

第 17 世大寶法王雖然年僅 23 歲，卻有著與師父這樣的世界級宗教領袖相似的理念與願景。由此看來，佛教中的法門龍象，是英雄所見略同，而這是無分年齡大小的。

有多大的心胸與願景，就能開展出多大的事業，從上述總總可預見，第 17 世大寶法王噶瑪巴（噶瑪巴意喻為「行佛行事業者」），將會是 21 世紀下一位世界級的宗教領袖。





EDUCATION IS NOT FILLING A BUCKET , BUT LIGHTING A FIRE

國詩人葉慈 (Yeats ; 1865-1939) 曾說：

「教育不是在灌輸，而是在點火。」

這個禪七，您就是用點火的方式在帶領我們的吧！

編按：以下三篇心得中所提到的禪期，是 2008 年 9 月 5 日到 12 日舉辦的僧大期初禪七。是新學年開始後的第一個禪期，也是果光法師重新回到僧大擔任副院長後，和同學們「互相了解」的開始。期間妙趣橫生，又不乏感人、驚險之處。也因此特別值得紀錄。

01

給很多第一的總護法師

■常惠

給很多第一的總護果光法師：

打了那麼多次禪七，每當在寫心得的此時此刻，從沒想過要寫給總護法師，這次竟很想寫給您。

對您的第一印象，是從前年去文化中心實習時開始的。還記得那天，我們早上才結束果如法師的話頭禪七，下午就到雲來寺掛單報到。晚上，雲來寺所有的法師，和我們做了個簡單的彼此認識。可能我們還沒有從話頭的狀況調整過來，加上來到陌生的環境、接觸陌生的師長，因此都很寡言。那時的監院是果旭法師，他指著我們這幾個實習生，對著雲來寺所有的法師們說：「他們都好乖喔！」當時您也在場，我到現在都還記得您說：

「如果是我來教會更乖！」

所以，我對您的第一印象是：「遇上了會變乖。」

第二次遇上您，還是今年再次去雲來寺實習。我們連同男眾一共去了一群人。因為沒有告訴雲來寺的法師，會多我們這些人用藥石，結果，到雲來寺的第一天晚上，我們藥石吃得飽飽的，把您們原住眾的份也吃到不剩……聽說，後來您對僧大的執事法師們說：「這讓事情變得不順暢了。」

因此，我對您的第二印象是：事情要順暢。尤其吃飯這件事……

這次禪七，算是第三次跟您接觸吧！有別前兩次，是很不一樣的經驗。從第一天的放鬆日開始，就覺得很不一樣。晚上九點安板，隔天五點半起板……我已經忘記，上次連續睡八個小時，是多久以前的事；更忘記連睡八個鐘頭醒來之後，是什麼滋味……實在是……太幸福了！

這段期間，您對大眾講話的時間都很簡短，還挺有意思的。記得上回僧眾結夏禪二十裡，果禩法師有一句超級經典的「草皮語錄」：「什麼都不用做，等一下就有飯吃了。」我試著把這幾天您說的話記下來，也許可以是另一個「光氏語錄」。比如說：您想要去教非洲斑馬和羚羊打

坐。不知道您是不是把我們當成您未來教學的練習對象，但是今天（禪七最後一個完整日）我在草皮上跑步的時候，竟有這種感覺，挺開心的。

還有，您在開示中提到：「一天有15次的喝水洗手時間，平均一次15分鐘，我們一天喝水洗手的時間，快比打坐的時間還多。」聽了，一來覺得您真不愧是學經濟出來的，還計算次數。二來有點驚訝，怎麼可能這麼多次？不太相信之下，我用手指頭去數，結果……是真的有這麼多次！

又比如說：您因為觀照全體禪眾，而踩空受傷。我想，您大概是這個禪堂到目前為止，唯一一個在禪七期間受傷送醫的總護；也大概是有史以來，唯一一個在這個禪堂坐輪椅主七的總護。誠如方丈和尚說的：大轉法「輪」。真的非要在苦難中才能見到您的「光輝」嗎？

您實在是開創了許多「第一」。更絕的是，您從醫院回來的隔天早上，向我們作「災情報告」。您說骨頭裂了，轉述醫生說的：「這應該很痛才對。」可是您對我們說：「我還在等……等腳痛！」聽在心裡真的很啼笑皆非，您知道嗎！通常我也在等……在等……腳不痛！

災情報告之後的下枝香，我對自己說：「喂！人家的腿都斷了耶！自己總不能這麼遜吧！腿沒斷竟然比腿斷的還會叫痛？」感恩您的搏命演出，讓我帶著慚愧，老實、安穩地坐了一個早上的香。

英國詩人葉慈（Yeats;1865-1939）曾說：

「教育不是在灌輸，而是在點火。」

（ Education is not filling a bucket , but lighting a fire. ）

這個禪七，您就是用點火的方式在帶領我們的吧！

另外一提，這次放的影帶開示，不知是您特別挑選的，還是什麼因緣選上的。只覺得這次的開示非常受用，有很多基礎的佛法，及禪修觀念在其中，聽了非常相應。有別於師父在兩千年後，於象岡道場的開示，那開示讓人有霧裡看花，抓不到的感覺。尤其是晚上講祖師開悟的語錄，比如說默照銘之類的，更是讓我宛如身陷五里霧中，越聽越模糊……

這次禪七所用的影帶，感覺像是師父早期的開示，風格和現在大相逕庭。也許是師父的禪法，在近幾年更趨圓熟的緣故，開示的內容也隨之轉變……只能說，自己的根器，可能要吃「古早味」才能消化得了吧！

很謝謝您帶給我們，鬆而不散、嚴而不厲的八天七夜。您最後搏命演出骨折，也帶給我精進和慚愧的動力。最後，要送上對您的祝福，同時也為將來所有護七、主七的內外護法師們祈禱，不再有任何的法師重演類似的事情。就這件受傷送醫的事來說，我但願您是空前，也是絕後；也就是說，希望您是「第一」，也是「唯一」。

祝福您

平安～

早日康復

學僧 常惠 頂禮 



期初禪七心得 ■常乘

共修所凝聚的力量，相信是在新學期開始前，總護法師所送給學僧們，最珍貴的禮物。

此次僧大期初禪七，總護是由副院長果光法師擔任。法師每天都要學員們寫「修行進度表」。這使我回想起小學老師規定的家庭作業。雖然自己是一個很不喜歡寫作業的學生，但是看到法師在上面批改文字，還是感覺蠻溫馨的。

打七的過程中，每到早上第一柱香，大概因為用齋完不久，蠻容易昏沉的。為了對治，便起身拜佛，果然拜完佛以後，一整天的精神狀況就變得很不錯，打坐時的妄念也減少了許多，身心漸漸能安定下來。

禪七期間，所看的師父開示，是過去指導大專學生的禪七開示。因此有許多的觀念和方法，都講得特別詳細。印象較深刻的是，用方法的態度應該要像「以扇捕羽」，輕輕鬆鬆地把心貼在方法上。只要知道、留心、意識到在用方法就可以，而不是用粗糙、緊張、用力的方式。

記得繼程法師暑假前來指導的兩次禪十，都非常強調打坐的基礎功夫。我發現這是自己不足的地方。所以，這次我從最基礎的方法開始，先反覆練習身心放鬆，再體驗呼吸或數息。數息的方法，能將較粗的心，逐漸調整成細微的心。當心安定到呼吸幾乎消失的時候，自然地就

放下呼吸及數字，用「只管打坐」的方法，意識、體驗全身在打坐，漸漸地身體的感覺不見，轉變成對環境清楚的覺照。此時，體驗身心的覺受和環境的現象，都只是在生滅無常的流動之中。

禪七中每天從早到晚，總護法師都陪著大家用功，直到夜裡大家都休息以後，還有同學看到，法師連夜批閱大家的修行進度表。即使如此，隔天早上我們還是看到，總護法師精神奕奕地在禪堂帶領大眾修行。

禪期的第四天傍晚，總護法師的身影，卻消失在禪堂後方的座位上，心裡想著：「法師身兼數職，可能是臨時去開個重要的會議吧！」

隔天早晨，在聽完師父的DVD開示後，又聽到熟悉的講話聲說：「請大家把身體轉向後面。」這時才赫然發現，總護法師竟然坐在輪椅上！心中一陣錯愕、疑惑，怎麼會變成這樣？！

不過總護法師倒是很有精神，還笑著調侃自己說：「這已經是第四次摔傷了。」接著就跟大家分享跌倒的過程，以及就醫時所發生的趣事。還真是完全感覺不出來，跟未受傷前有什麼不同。回想起來，像是這樣坐輪椅主持禪七，也算是創了禪堂的新紀錄吧！

在總護法師的身上，彷彿看到了師父的縮影，為了成就眾生的道業，無私地奉獻自己。此次禪七大眾共修的氣氛相當好。共修所凝聚的力量，相信是在新學期開始前，總護法師送給學僧們最珍貴的禮物。

禪七的結束，才是修行的開始。我期許自己，練習以平穩的心，精進安忍於一切順逆境中；並不斷回到初發心，提醒自己，時時活在當下。我也發願能幫助更多人，得到禪修的利益、用禪的智慧過生活，減少衝突、對立、煩惱。最後，期望淨土早日在人間實現。





2008禪七心得記要 ■ 常庵

接受一切，即是享受一切；
世間無處不美好，人間無處不淨土！

勇敢地面對我

總護法師說：「今天讓大家自由選擇打坐的地方。如果覺得睡眠不足，真的需要休息，沒關係！只要跟監香法師說一聲，就可以回寮房去休息。」看著隔壁的同學，勇敢地舉起手，想像著他一臉滿足地躺在床上。我既羨慕又懊悔：「為何不敢勇敢地表達出自己的想法？明明就需要進寮房休息，為何怕人知道？」

於是，我勇敢地搭起衣，走到監香法師的房門口。法師露出慈祥的笑臉……真是天助我也！我順手比了個回寮休息的手勢，法師果然微笑地點點頭。很快地，我便心滿意足地躺在床上。其實事情就是這麼簡單，只要誠實面對自己的感覺，勇敢地接受它、表達它，沒有完成不了的事。所有的情緒反應，都是「自我工廠」所生產的劣級品啊！該捨即捨，切勿因小失大。

姿勢的重要

進了小參室，法師笑笑地問：「坐得如何啊？」啊……還真是不好意思。回法師的話說：「昨天早上睡了半天，可是今天還是昏沉。」法師說：「還沒睡夠啊！」想到從以前打七時，完全不會昏沉；現在一上坐，就無法自主地去找周公聊天。這樣的轉變真是太大了！心中雖覺歉疚，但真的不知該如何解決。

我無奈地看著法師，英明的法師便接著說：「應該是姿勢的問題吧！」果然，進了禪堂後，照著法師的指導，重新再調整好坐姿。我……竟然連續坐了三支香，且不再與周公相遇。一直以來，以為自己的姿勢是標準的，當法師說我姿勢不正時，內心中還起疑惑：「是嗎？有嗎？」原來，習氣已不自覺地滲入我的意識，一點一點地入侵。

痛？！

腿，愈來愈痛。索性看著它，追尋它的蹤影。左？不是！它跑到了右邊；右？不是！它一溜煙又走了，不在前亦不在後。奇怪！那它到底去哪了？痛入心扉的痛，它真的存在嗎？我……疑惑？



音聲

下午，總護法師依然大開自由之門，讓我們選擇自己喜歡的場地打坐。我抱起蒲團，愉悅地走上樓梯，進入我的最愛——四樓陽台。法師說：「今天就讓大家練心，只要心能安定，任何姿勢都可以。」

我選擇了聽聲音。盤起腿，閉上眼睛，敞開耳朵……好多好多的音聲灌進耳膜：水聲、風聲、鳥叫、蟲唧，還有吵雜的馬達聲、砍柴聲，該怎麼聽呢？法師說：「當個接收器，沒有選擇性地照單全收。」可是聽了這個，聽不了那個呀！太複雜了，我還是選擇最愛的水聲吧！

我喜歡水，不管是大海、河流、溪水、瀑布、湧泉……我都喜歡。因此，當淙淙的流水聲進入耳中，便感到心滿意足。可以坐在這裡聆聽優美的水聲，滌盡自己的塵垢……這個下午真是太棒了！我就這樣沉浸在潺潺的流水聲中。

但心中響起了另一個聲音：「為什麼專挑自己喜好的音聲呢？不是應該要不給名字、不起分別嗎？」禪修是要運用在日常生活中，與現實結合，不只是坐在蒲團上練腿功。怎麼我改不掉自己的習氣，專挑自己順耳的聲音來聽呢？重新再將耳朵敞開，讓所有的音聲流瀉而入。此時，不管是大自然的聲音、人為的聲音，我都接受。不給名字、也沒有好聽與否。聲音出現就接受它，不追不捨，讓自己融入於音聲中。

心漸漸地安定，充滿了一片祥和。原來「接受一切」是這麼地美妙！內心之中，人與人之間的對立感減輕了，批判揀擇也少了。世間的一切本無對錯、好壞，皆是愚癡的自己，所賦予的價值評斷。

「接受一切，即是享受一切；世間無處不美好，人間無處不淨土！」





【修行札記·尋幽訪勝】

秋天來過 —— 拜訪開山寮

■常極

我看見師父臨風俯視眾生的謙下風範……

10月24日下午，佛二一行十一人，循著香風和遊霧，以「崇仰師父聲音」之誠心，貼近法鼓山的核心——開山寮。

一、柵門迎來一行人

開山寮自動柵門「咿——呀」一聲，劃開了覽勝者耳目。

上課、下課的流轉間，我們在柵門前來來去去，然而，「柵門是什麼時候換了新的？」我努力追溯著。

這就是開山寮在山中位居要角的原因。

「它」是以沈默的姿態，在重宇間展示它的寧靜——與喧嘩隔離，它可以輕如鴻毛。「它」又是以一種垂視姿態，在山巒疊翠的環抱中，開展眷顧眾生的慈悲——深隱開山觀音背後，它可以重如泰山。

它是最低調的制高點，在這個制高點，我看見師父臨風俯視眾生的謙下風範。

二、一步一階苔痕新

拾級而上，石階上，苔痕青綠。

這裡的石階，與園區的石階並無不同，但是在這裡，石階彷彿告訴來訪者它的孤寂。然而不孤寂，修行無以沈澱，無以向更深邃的內在身心世界探索。「孤寂」，是開山寮境教的一部份。

三、是處道場盡大石

在這一方世外桃源，每一塊大石座落處，其實都是絕佳的打坐道場。不知哪一塊石頭曾是師父打坐用功的道場呢？

大石各各渾厚。

間或有青苔滿佈、奇異形狀者，它們展現的各自風景，形成開山寮一股沈穩定靜的氣質。來法鼓山參學的衍真法師說「靜氣襲人」，置身在這個環境中，才知的確是如此。

四、翠鳥關關草生香

置身此方淨土，一切渾然天成。

站在樹下立禪，樹下清風飄流。風中有花香，有翠鳥絮語關關。一襲葉雨淋上我心頭，立禪就在「繽紛的」、「寧靜的喧鬧」中結束。

【草】俯身低視小草，我為它用盡生命的力量所散發的青草香，深心喜悅著。開山寮確實是草木皆有情，平凡的無情眾生，都以最樸實的亮度，展現生命活力。一切眾生，都有它各自的生命航道。即使光亮微小如螢火蟲，也能在黑暗中帶來一絲光亮。

師父向來謙稱自己是「一介凡夫僧」。不平凡的，或許是師父在樸實中所展現的光芒，這光芒，令人發願追隨。

【大花咸豐】開山寮初看之下感到有點類似「朝元寺瓔珞關房」。

建築物本身，是以一種異中同、同中異的方式，展現它們的和諧——墨瓦紅牆與米黃色壁面相互成就；深木色窗條與車庫鐵捲門的乳白色和諧相處；後院的木條隔門，則透露著自然環保的理念。

尤其令人印象深刻的，是那一條「大花咸豐草」形成的綠色小徑。遠觀時，綠徑的歐式風采，令人眼睛一亮，趨前一看不禁訝異：「原來綠草小徑竟是大花咸豐草形成的？！」大花咸豐草的命運，通常都是被當作雜草拔除。因此，我對此物始終沒有好印象，甚至有一種「除雜務盡」的心態；惟入秋以來，甚少見到整片的大花咸豐草，更何況開山寮後院的這一片，是新綠到了發著清亮的地步——以鮮綠佐白瓣，大花咸豐安然面對教職員宿舍。

五、零落成泥碾作塵，惟有香如故

開山寮每一個角落俯拾皆風景，不僅開山寮本身是風景之一處，從開山寮環伺四周，園區建築群一覽無遺。遠方城廓的點點燈火、對面的墨色山頭等……，亦盡收眼底。開山寮的座落，真是別有見地。

置身風景中的風景，我觀想師父在這每一個角落，駐足沈思的景象。

當我坐在屋簷下寫詩，當我站在門前畫畫，當我盤在石上聞風，或躺在草坡上賞雲、立在大花咸豐小徑觀霧起雲走，更極力探頭「管窺」師父廳房內那一對竺摩老人勉勵師父的對聯：

入聖法門經作路
莊嚴心地戒為師

我努力揣想，就是無法意會師父在這裡的每一個地方是以何心緒，在為眾生的未來思索出路；我努力追趕，但是師父走得太快，我追不上師父的腳步……

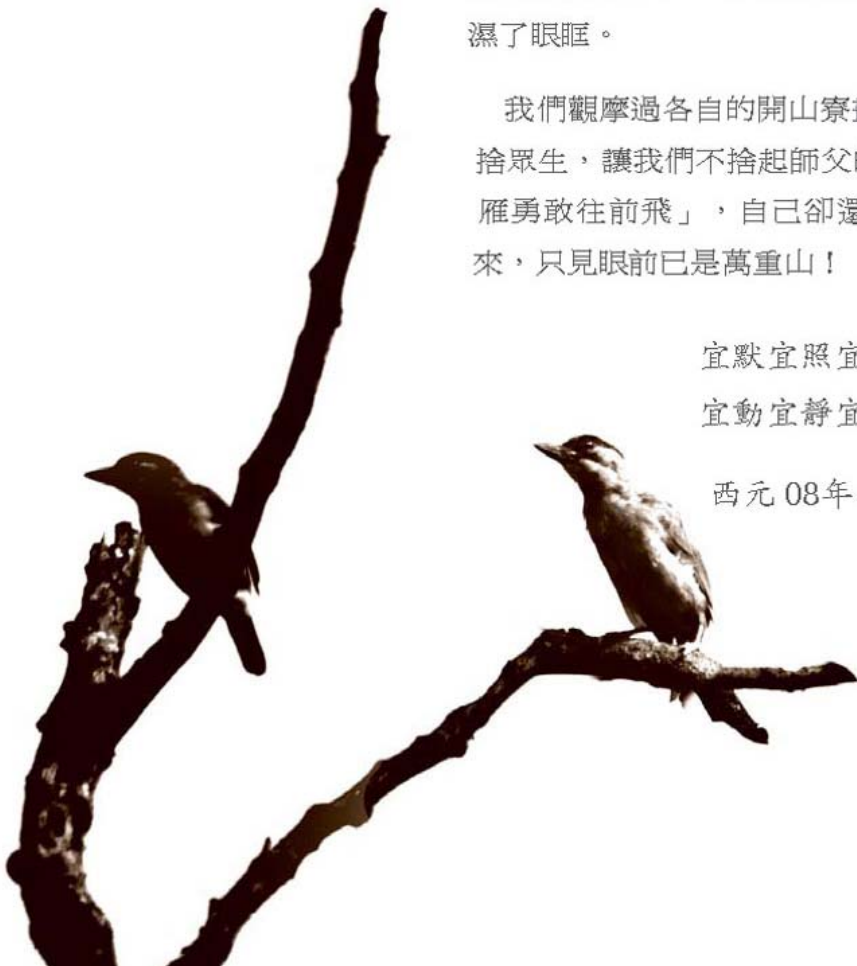
秋天，是最適合放慢腳步的季節。

蕭索天地間，我們一行十一人並沒有「前無古人，後無來者」的愴然涕下，誠如常格師說的：「其實師父根本不需要這些東西，師父是為眾生而有這些東西的！」一切都是為眾生而存在的師父，讓我們幾個人濕了眼眶。

我們觀摩過各自的開山寮畫作後，卻是一片沈默。師父的不捨眾生，讓我們不捨起師父的辛苦，想讓「大雁休息一下，小雁勇敢往前飛」，自己卻還沒有一番氣候呈現，這樣一路想來，只見眼前已是萬重山！

宜默宜照宜作觀，藍鵲堂堂坐上客，
宜動宜靜宜安然，秋天到此一遊過。

西元 08 年小雪 開山寮 常極來過



死之慟



從生到死之間的任何事，都是小事。
既然是小事，那又有什麼值得擔心與憂慮的呢？

■常啟

逝去的年輕生命

8月23日——文化館鐵口的前一天深夜，我得知他的死……。我與常澹法師坐在男寮走廊的大板凳上，談起了「他」。雖然每個人都會死，但他的早逝，讓我驚訝！他選擇死亡的方式，更是讓我百思不解。

第一次見面，是在暑期實習的時候。當時在青年院辦公室內，我忙著隔天「學佛學活大哉問」的活動教案。有一通電話打過來：「這裡有人說，他對僧大有興趣，請法師過來關懷一下。」由於我正在忙，便由其他兩位同在青年院實習的法師前去關懷。

過了一陣子，趁著空檔喝杯水，走過辦公室，其實也是對他的好奇：「是什麼樣的人，會對僧大有興趣？」只見一位高瘦年輕人，穿著廚房專用的圍裙。大概是在農禪寺梁皇寶懺期間，在廚房當義工的菩薩吧！

他總是一臉疑惑，不斷地問問題。也不知道有沒有聽懂，就急著問下一個問題。看得出來，他對出家的嚮往與期待。他說：「想來男寮體驗出家生活。」我們也表達了歡迎之意。接著，我告訴他明天有一個活動，可以讓他知道出家人在做些什麼，也可以親近更多僧大的法師。他很高興地答應了！

8月10日——9點整。他騎著機車穿著短褲，是第一位出現在雲來寺的同學，也幫我們提教具至B1的齋堂。活動期間，我忙著準備中午要供養雲來寺法師們的午齋，並沒有跟他有較多的互動，不過看他與同學們相處得還不錯。

下午「學佛學活大哉問」他比較少講話。等到另一個活動的進行時，針對出家與在家的不同觀點，他倒是發表了意見。不過現在，我已經忘了當時他說了些什麼，只記得活動結束之後，他報名擔任今年「法鼓山剃度典禮」的捧盤菩薩。

跟我們一起回到農禪寺後，他準備參加當天晚上的「初階禪訓班」，看起來他對自己已做了些規劃。從在農禪寺當義工、加入法青會、參加法青活動到報名初階禪訓班，甚至計畫來法鼓山男寮來共住，到底是什麼樣的因緣，

讓他這麼積極地想投入法鼓山的大家庭呢？

從其他法青的同學得知，他的身體不太好。換過「脊髓」後，得以生存下來，卻也使得他對生命的脆弱感到恐慌，所以想「尋求離苦的方法」，也就這麼找到了農禪寺來。從他的臉色與身形，看不出是有病的人；從他的言行與舉止，只能聯想到，是個積極進取的青年。他說想來男寮共住，更是讓我對他印象深刻。不過一段時間過後，就聽說他沒再來了。

8月20日——他選擇了「上吊自殺」。我實在納悶？！好不容易換得脊髓而再生，卻又如此輕易地棄世。他的死，拉近了我與死亡的距離，使我開始思索死亡的訊息。關於死亡，只有兩件事情，我們是確定的，那就是——我們一定會死。其次是——我們不知道何時會死、如何地死。

生死事大

繼程法師曾說：

「人生只有兩件大事，第一件是『生』，第二件是『死』」

生已過而死未到，從生到死之間的任何事，都是小事。

既然是小事，那又有什麼值得擔心與憂慮的呢？

副院長果光法師也曾說：

「在僧大只有兩件事情，一是芝麻、二是綠豆。」

芝麻綠豆所組成的生活，是瑣碎、重複、而且步調緊湊的。若沒有時間想到死亡的問題，這些芝麻綠豆，恐怕目的就只是填滿生死之間的空虛；掩飾我們對於無常的恐懼。

若沒有時間想到死亡，就會把時間消磨在無關緊要的抓取上，而產生種種怨懟、憂慮與忌妒。這是多麼捨本逐末、多麼愚痴的事啊！

佛在涅槃前所說的《大般涅槃經》〈壽命品〉中提到：

「譬如耕田秋耕為勝。如諸跡中象跡為勝。於諸想中。無常想為勝。」

意思是說：「要說耕田植種，秋天是最好的季節；要說一切足跡，大象的足跡最為尊貴；要說一切正念想中，心念無常最為珍貴。」

每當我們迷失方向或煩惱的時候，觀照死亡和無常，往往可以震醒我們，使我們回到真理：「生者必死，聚者必散，積者必竭，立者必頹，高者必

墮」。常常想起死亡，把生活中任何的計較、苦惱等事，與死亡相較，就會發現，它們是多麼微不足道而且可笑。這或許是佛教的達觀思想吧。

我思索著：「死亡之於出家的意義是什麼？」在今年新生講習會上，第二副院長果肇法師說：「出家不是為了一口飯吃，而是為了掙一口呼吸。」生而為人之，我們可以學習著用「念死、念無常」來減少煩惱。在生死死生間的三界流轉，確實是苦的。我們為解決生死問題而出家，但反省自己出家以來，所做所為真的是在解決生死嗎？

《省菴法師語錄》〈勸發菩提心〉一文中，要我們進一步念生死苦，發菩提心：

「云何念生死苦。謂我與眾生從曠劫來。常在生死。未得解脫。人間天上。此界他方……俄焉而天。俄焉而人。俄焉而地獄畜生餓鬼……一朝苦痛。人間已過百年。頻煩獄卒疲勞。誰信閻翁教誡。受時知苦雖悔恨。何以追脫還忘。」

「當年恩愛。今作冤家。昔日。今成骨肉……心無常主。類商賈而處處奔馳。身無定形。似房屋而頻頻遷徙。大千塵點難窮往返之身。四海波濤。孰計別離之淚。」

「向使不聞佛語。此事誰見誰聞。未佛經。此理焉知焉覺。其或依前貪戀。仍舊癡迷。祇恐萬劫千生。一錯百錯。人身難得而易失良。時易往而難追……是故宜應斷生死流。出愛欲海。自他兼濟。彼岸同登。曠劫殊勛。在此一舉。是為發菩提心第六因緣也。」

佛教講生死流轉，除了受業力牽引，還有煩惱作助緣。煩惱中最重的，是對生命之「貪愛」：貪戀世間，希望生存。這一念存在，就種下生死死生的根源。人身是善業所得，卻是苦多樂少，苦苦、行苦、壞苦交迭。好像人生就是這樣地熱惱交煎、苦不堪言。佛陀一再告示我們「人身難得」，可惜的是一般人誤解佛法，所以僅有「人生是苦」的嘆惜，卻少有「人生難得」的慶幸！

依經上說：「人類有三種特勝，不但勝過畜生，鬼，地獄，也勝過了天道，是修行的道器。」人類所有的特勝是什麼？是道德、是知識、是堅強的毅力。這些特勝，使得人在世界上，能知苦而離苦。佛陀講四聖諦，不只是講人生是苦，同時也講了滅苦的方法。然而，最令人遺憾的，莫過於選擇放棄生命。一失人身百劫難遭。唯有人能夠在煩惱、焦慮與挫折當中成長，進一步發菩提心、行菩薩道，累積離苦得樂的因，成就斷生死流的果。

那天與常澹法師在夜裡，談了「他」什麼，已經忘記了。對我來說，他的死雖讓我遺憾，但也給了我反省的機會。過去的貪瞋痴不用再提，不過「為利眾生故，不畏諸苦難」的菩薩道要不要行？要行！雖無明未除，煩惱、憂慮、怨恨與惱怒都還蠢蠢欲動，若與死亡相較，任何事情都變得微不足道。

「跟死亡比較一下」，我發著這樣的願，而且願意去練習。



面對生死

■常統

因為感受到苦，所以我更懂得把握生命的美好！

對於死亡……總覺得它好遙遠。生死的迫切，我不太感受得到。為了感受生死，我常常作死亡想。我常會假想，自己若得了癌症，只剩幾個月、幾天，或隨時會往生，那麼我對自己的生命該如何負責？我該用什麼樣的態度來面對生命、如何面對自己、家人、朋友……？

可是那還只是憑空想像，並不能達到深刻的體會。直至今年8月，外婆的往生，令我非常深刻地體驗到生命的無常。即使外婆已經不在了，我還是會覺得她在我身邊，還在跟我說話。此刻，才發現自己的情執有多麼深。這才發現自己根本還未能面對死亡、接受死亡。

明明無法永遠存在，可是自己卻存顛倒見，希望常存；明明知道有生必有死，可是卻希望不死、不滅。愛別離苦，在我生命中的這兩個月，像熊熊的火焰不斷燃燒。當我苦到極點，苦到不能再苦的時候，出離心和菩提心便油然而生。因為感受到苦，所以生起強烈的出離心；也因為感受到眾生跟我一樣苦，進而生起想要幫助眾生離苦的心。

外婆的示現，引發了我對生命的不同體驗；也因為外婆，讓我學習到，要更加用心地活在每個當下，好好地過每一天，甚至每分每秒；因為外婆，所以我更懂得把握生命的美好！

雖然這樣的學習過程，不盡如意，但是因為有這段過程，才能讓我隨時提醒自己：隨時隨地回到方法，將心安住在每個當下。不管過去和未來，只有現在！如此一來，就能充實地過每一天；內心不會空虛和不安，恐懼也漸漸減少了。

因為我把每一天都當成是第一天，也當成是最後一天，因此我的生命是充實且充滿信心與希望的！





棲雲 ■常衍

行經七棵雀榕前的平台時，我們被眼前美景震懾住，而停下了腳步：澄澈的藍，是天空的底色，朵朵的白雲，鋪滿半邊天……

棲雲，是師父為2008年，第二屆水陸法會所題的墨寶。

初次聽到時，有些好奇與疑惑。我原先的解讀是：對佛法的「無常」概念，我們常舉自然界的現象為例。而雲的流動與變化萬千，就是一個顯而易見的例子。直到法會進行到「齋天」的那天早上，我才真正明白師父的用意。

水陸期間，自己分配到的實習單位是大寮。「齋天」那一天，法會一大早就開始了。凌晨四點多，天尚未亮，我們就摸黑到了被稱為「小巨蛋」的法會地點場勘，了解參與人數、出入動線，以利早齋的場佈。看到現場有那麼多人參與，心中是滿滿的感動：一方面讚歎大家的精進，另一方面更感恩自己能為眾生作供養人，與無數有形無形的眾生結緣。

法會結束，天也亮了。在引禮組菩薩的引導下，信眾們井然有序地出位取用早齋。人，是流動的；法喜，是瀰漫現場的。早齋用畢，將所有的餐車及器具搬上貨車後，我和幾位義工菩薩步行回大寮。行經七顆雀榕前的平台時，我們被眼前美景震懾住，而停下了腳步：澄澈的藍，是天空的底色，朵朵的白雲，鋪滿半邊天。

回到大寮後，大家在三樓門口外的直心路卸下器具。突然，典座法師指著天上的雲說：「你們看！好漂亮的雲，很像一朵朵的蓮花！」大家聞聲紛紛抬頭：朵朵白雲排列整齊，一列列橫跨天際。眾人歡喜讚歎：「好美！」現場驚喜之聲此起彼落：「真的耶！好像蓮花喔！」「每朵蓮花上一定都有諸佛菩薩哦！」「天人歡喜應供喔！」一群又一群的義工從大寮內走出來，原來，大家都是來看天上長出的蓮花！

此情此景，印在我心中，久久無法抹去。師父的墨寶—「棲雲」二個字，突然再度出現在我面前。我終於明白了：人們虔誠感動天，諸天歡喜，現種種之瑞相，所以「雲」棲息在天上。這就是「祥雲來集」啊！





水陸法會「清淨壇」 ■ 常瀾

很多祖師大德都是在「清淨壇」開悟的，所以可千萬別小看它！

水陸法會期間，大家最常問的就是：「水陸法會你在那一個壇啊？」當我們的答案是「清淨壇」時，每個人都會出現一臉的問號：「清淨壇」在哪裡呢？我們養二的同學都會很法喜地告訴大家，就在法鼓山園區十個壇場以外的每一個地方！這時，他們會更疑惑。到底是那一個壇場呢？答案是……「清掃乾淨壇場」。大家這才恍然大悟，原來我們是總務的環保組。

清淨壇可是一個非常重要的壇場。在整個水陸期間，必須照顧全山環境以及各壇場的清潔。最重要的是，確保園區裡所有廁所的清潔、乾淨，還要做到「六星級」的水準呢！而到大寮的同學，也有自己的壇場哦！那就是「香積壇」。

很多祖師大德都是在「清淨壇」開悟的，所以可千萬別小看它。自己慧根不足，沒辦法在這八天裡開悟。但是，在八天的清淨壇裡，倒是學習到很多，磨掉很多習氣。尤其是自己的我執、我慢，都可以透過洗刷廁所慢慢地脫落。但是自己實在累積太多污垢了。因此，在這八天裡，並沒有辦法把全部都洗掉，但是仍可看到一些成績。

最令自己感到慚愧的是，實際在做的，多數是義工菩薩們，而且她們都做得很好。菩薩們是不肯讓我們法師動手做，因此很多時候，只能趁菩薩不在時偷偷地洗，或是等菩薩回去後才有機會。不然菩薩們會誤認為他們沒有把工作做好。還好，傍晚六點後，菩薩們都回去了，我們才有機會盡一點點的職責。

有時候，參加法會的菩薩，看到法師在洗廁所，都不好意思使用，而去另外的廁所。這種對法師的恭敬，讓我感到慚愧。總而言之，整個水陸法會下來，我發現「清淨壇」真是一個好壇場。這是所有養二沙彌尼一致認同的。非常感恩總務的法師及菩薩們，讓我們過了一個法喜的水陸法會。





與您的邂逅 ■常藻

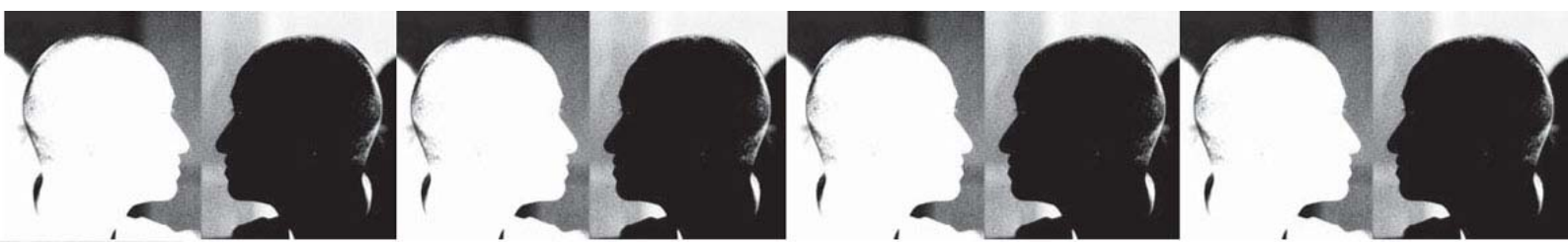
於是我告訴自己，下次只要生起情緒，就如法觀照。不迴避、不打妄念、把心念繫在方法上。如此，相信會有更多珍貴的體驗。

這個天氣爽朗的早上，實在該讓身心來個深呼吸，藉此洗滌一週的疲憊，舒展久坐不適的筋骨。走在「成佛之道」的路上，卻不期然地遇上了您。

我們一夥十一人排成列，一步接一步，步步攝心；專注於當下的身心覺受，感受著大自然的溫暖擁抱。突然，走在前方打頭陣的同學停下了腳步，回頭輕聲說：「有蛇。」

您靜靜地躺著，橫越行人道上。大家深怕打擾了您，於是輕輕地跟您說話，希望讓您了解：我們並無惡意，只是今日適逢路過，盼您能給個方便。過了好一陣子，您仍然沒有動靜，於是大夥兒開始擔心您的狀況。後經證實，原來您真的往生了。

合起雙掌，為您皈依三寶及念往生咒，希望您能往生善道，來生也能親近佛法、共成佛道。我用沉靜的心，為您祝福，也藉此看看自己內心的變化。



自有記憶以來，只要看到您及您的同胞，不管是真實的或虛擬的，內心都會馬上被恐懼的感覺所籠罩。我不曉得原因，也不曾深入探究，只是一直被動地將您與「毛骨悚然」畫上等號。

直至今日，我才真實坦然地面對您；卻在事後，驚然發現自己居然沒有絲毫的恐懼感。也許是這一路來，有著禪修方法的引導；才使我這次能帶著沉靜的心靈、踩著踏實的脚步，如實地重新認識您。這天，我眼前所見的您，是一個寶貴的生命。

仔細回想，究竟以前我害怕的是什麼？是自己的幻想，是經驗累積的頑固觀念，或只是一種回應的慣有模式？再往深處探索，其實都不是。是自己的內心，誤認為有一個「我」，且深信這個「我」非常地重要與獨特。於是「我」被誓死維護著，深怕受到一點點的傷害。因此，才會在面對看似會危害到自己生命的「物體」時，以恐懼和害怕來回應。

學佛以後，就曾在一些書籍上，看到許多轉化的方法和觀念：若想根本地去除恐懼，就要從身心的錯覺下手，直接坦然地面對它。當恐懼再次生起時，看著它——用純淨慈愛的心看著它——就像母親慈眼望著懷抱中的小嬰兒一樣。不一會兒，恐懼就會消失無蹤了。

這一次，我在真實的情境裡，感受到內心的變化。原本平靜的心，也會因為念頭的搖擺不定而變化無常。當自己的慣性再次出現；當我開始在想自己到底有沒有害怕、甚至會不會受到攻擊時，那熟悉的、小小的恐懼，又開始趁虛而入了。喔！我懂了，都是自己的妄念在作怪。只要再提起正念用方法，就沒有任何的恐懼感了。

原來師父說的：「只有完全提起方法，才能真正放下萬緣」就是這麼一回事！

我體會到了，心本來就可以如此平靜和純淨。是我們自己加諸的妄念，不斷地創造及帶來種種苦受的煩惱。於是我告訴自己，下次只要生起情緒，就如法觀照。不迴避、不打妄念、把心念繫在方法上。如此，相信會有更多珍貴的體驗。

這一趟戶外禪，帶給我最深刻的印象與收穫，不是一路崎嶇難行的泥淖，也不是行走過程中的禪修體驗，而是與您意外的邂逅。

感恩您成為我的善知識，讓我體驗到情緒起伏的虛幻，進而更認識自己的心。祝福您，早日往生善道，究竟成就佛道。



煩惱心 ■淨納

我下定決心，要盡最大的努力，克服問題。



一場感冒，加上〈楞嚴咒〉的背誦，竟然讓我產生了意想不到的無明煩惱，也看清楚了自己的起心動念。

水陸法會後，體力一直沒有恢復，加上之前患上感冒而沒有完全復原，以致再度受寒，情況更加嚴重。這十天的感冒，讓我時時處於「腦昏迷」狀態——腦袋呈漿糊狀、記憶一片空白……此時已接近學期末，〈楞嚴咒〉的背誦亦到了尾聲：在結束前，要從第一會背到第五會（其實經過水陸法會後，前面的部分已逐漸淡忘了！）而我卻偏偏「選擇」在這一個時候感冒了！當我拿起〈楞嚴咒〉要背時，頭就脹痛得很厲害。於是就很瀟灑地跟自己說，來一次「放下的快樂」吧（本年度生命自覺營的主題）！

眼見時間一天天地過去，我的感冒依舊沒什麼起色，時好時壞（其實是自己沒有好好處理）。每當與同學互相對背時，我的腦海中都是一片空白，用力想的時候就脹痛。眼看同學一個接一個地「畢業」了，而我仍然「留級」。一直以為自己真的可以放下，但，當值日僧傳達了法師的話：尚未通過的同學，每天要準時在女寮佛堂對背，不可利用別的時間對背。此時，我的內心起了很大的反彈及情緒上的波動。因為對背的這一段時間，通常是我體力不濟及心力無法集中的嚴重時刻。如果其他的時間不被允許，那我豈不是一直被「卡」在〈楞嚴咒〉上？我的思緒就這樣一直被糾纏著，心中的「瞋火」一直熾盛地燃燒著，把我僅存的那麼一點體力也耗盡——結果是晚課沒力氣唱誦，晚坐時沒力氣拜佛（只好打坐）。

晚坐回寮後，身心疲憊，換上短褂馬上就寢。但半夜醒後，腦海裡盡在反省自己的行為及心態：為何自己有這樣的起心動念？得到的結論是：自己的內心其實一直焦慮不安。看到同學們幾乎都通過，而自己卻裹足不前，覺得自己很糟糕。加上自己的執著，給自己很大的壓力，但卻一直沒有察覺。而法師的那一些話，只不過是適時地將埋藏在心中的「定時炸彈」炸開。如果沒有這個境界，還自以為已經把「瞋心」調伏得還不錯。結果證明，只不過是把它「掩藏」得很好，但當碰到機緣成熟時，它就開花結果。

輔導法師曾經跟我說，背誦沒通過不會怎樣，不要給自己壓力，但我卻很執著。我知道要求背誦是為我們好，因為領執後，更加沒時間將五堂功課背好。但我也知道，現在的狀況，是暫時沒辦法應付的。就算勉強通過了，記憶也無法持久。那我到底在執著甚麼？擔心自己沒跟上大眾的步伐？抑或是害怕成績難看？這一切，都是自己的內在作祟。而自己卻無智地向值日僧及對背的同學「發」了一輪「怨言」。自己真是不慈悲，這麼容易就被「瞋火」燒得遍體鱗傷，自討苦吃！

第二日，傳送電郵給負責背誦的法師，告訴他我的狀況。緩解內心的壓力後，從電腦教室走向女寮的路上，腦海突然想到阿難尊者在佛陀涅槃後，因為未開悟而被拒絕進入結集的場所。後來，他領悟到唯有靠自己，才能解脫，證得阿羅漢果。那我呢？我到底有沒有盡最大的努力克服問題？還是我已經被自己預設的框框，框住了，認為自己不可能辦得到？想到這裡，我下定決心為自己定下背誦通過的目標。





bubble tea

與妄心解冤釋結了嗎？ ■ 覺迦

我二六時的生活中，
一定深藏著奧妙的無量業緣因果……

在電話中，我說：「師父，我好想喝珍珠奶茶。」

親教師普度師父回：「好！等你回來，我陪你喝。可是在還沒喝之前，請你先觀照自己為何想喝它呢？究竟是什麼吸引了你，是它的茶香、還是香濃的奶味讓你著迷？或是那QQ的珍珠的嚼勁使你喜歡？又或者是你曾因喝它時有快樂的經驗？你好好地想一想！」

嗯！與師父談完後，仍然沒有特別察覺到欲望的源頭來自何處。內心只是有一個答案：那可能只是自己的「貪」念罷了。但另一方面，對於師父的允許，內心是竊喜的。

日子慢慢地過了，我也差不多忘了這檔事。直到有一天和同學閒聊時，提及曾在國外遊學之趣事：記得，當時在他鄉，不易見到台灣小吃。且日本朋友特別提到，在他們國家，台灣特有的名產「珍珠奶茶」，是非常稀有且昂貴的。於是我特地去探聽，市中心哪裡有台灣人開的泡沫茶舖。自此，那時仍是學生的我們，偶爾去買一杯珍奶，已是最奢侈的享受了……說著說著，才在分享過去記憶的過程中，得到我現在無明欲望的答案。

原來，我會如此地想喝它的真正理由是：它曾給我許多美好的回憶，而讓我的感覺記住了它。才會使它在不同因緣之下——可能是不如意或壓力的情況中——不自主地一再顯示在我的腦海中。如同唯識學所說的種子起現行，不論是好的經驗或惡的回憶，它都會經由內心的感受，深刻地進入我的意識田中。而下回，因不同的情境而引發類似的感覺時，我便會不斷地複製相同的行為模式。

在無意的閒聊中，揭開了自己妄念的秘密，這可說是意外的收穫，也是認識自我的另一種角度。想想也真可怕，這小小的習氣，就有它這麼久遠的歷史；可見我二六時的生活中，一定還深藏著奧妙的無量業緣因果。難怪西方人會以催眠的方式來了解自己；而對於我這初步修行的人，更是會對自我的一切好奇地探索。我發現，當看清楚自己的行為模式後，許多的執著便會漸進地放下。因此，我自問：「與妄心解冤釋結了嗎？」





編按：以下三篇落髮心得中所指的剃度典禮，舉辦日期為2008年8月30號。為聖嚴師父生前所親自主持的最後一場剃度大典。

【修行札記·入如來家】

01

隨緣度化

■ 常格

人人心中都有份清淨的自性，
只待適時的因緣澆灌，便會花開蒂落。

落髮、受戒的當下，光陰仍如同往日一般地過去。而對於我呢？頭髮沒了，一天還是同樣地只有24小時。原本該有的激昂情緒沒有出現，只有凝聚了好多的感恩、慚愧，以及更多的承諾與責任。在這落髮受戒的僧命過程中，內心平靜、堅定，而日子還是相同的日子。若要談及最令我情緒波動的反倒是一封信，一封來自前同事寄來的信件……

8月29日落髮典禮當天，多年未見的五位同事，初次來到了法鼓山。當然這也絕對是他們的生命中，第一次遇到熟識的人，即將落髮出家。原想藉著這樣的因緣，好好向他們分享法鼓山、分享佛法；但當天與他們五人的碰面，啓於剛入會場時的遙望一眼。而這一眼，也就是我們當天唯一的互動了。

在儀式開始前，我的心焦急著。心中唯一掛念的是：我將失去接引他們的因緣，而這或許是我這一生中，唯一能接引他們的機會啊！我到底能為他們做什麼呢？

隨著儀式的開始，頭髮一刀一刀落地。此時，我只能隨順當下的因緣，用盡全力，誠心高聲地誦念「南無本師釋迦尼佛」。希望藉由我最至誠的佛號聲，向他們傳遞我最深、最深的祝福。典禮很快地結束了，從未接觸佛法的他們，上山不到一小時，便又默默地離去。我心中不敢想像，到底我傳遞了什麼模樣的佛法給他們呢？是悲觀厭世的佛教嗎？我真的不敢再往下想！

但很快的，答案便揭曉了。9月1日我收到了一封信，信上滿滿都是他們在觀禮時的感動，以及對佛法的渴知。收到信的我感動不已，感動於人人心中那份清淨的自性。這就是他們本具的佛性！只待適時的因緣澆灌，一切便會花開蒂落。

感恩這最最珍貴的一堂課，讓一些疑問在我心中漸漸、漸漸地釐清……



荷擔如來家業 ■常楨

在這裡一年多來的學習，使我越來越
珍惜與肯定如此殊勝的出家因緣。


記得去年參加僧大的招生禪七時，果興法師用語帶詼諧的語氣問我：「我看你是來玩玩的吧？出家，可不是像你想像中地那樣輕鬆自在！」其實，自己當時並沒有對出家這件事情想得太多，也誠如法師所言，我就這樣迷迷糊糊地來到了法鼓山。

沙彌的意思是「勤息」，所以沙彌的責任，就是要勤修戒定慧，息滅貪嗔癡。師父又特別開示，搭衣偈中的「世世不捨離」提到大乘菩薩的大悲願心：大乘出家眾，除了要圓滿盡形壽的聲聞戒律，更要發盡未來際弘法利生的菩薩誓願。

很感恩師父對我們的勉勵與訓示，更感恩師父的慈悲，引領常楨進入如來之家，學習承擔如來家業。其實，自己目前的心境，除了感恩之外，還是感恩。感謝師父、感謝父母、感謝僧團常住，更感謝一切的因緣成就。

在這裡一年多來的學習，除了讓我慢慢地了解出家這件事，更使我越來越珍惜與肯定殊勝的出家因緣。在剃度之後，常楨也更確信了自己出家的方向與出家的信念。

從今爾後，常楨只有謹記著師父對我們循循善誘的教誨與訓示；踏踏實實地修行，以學習做好一個具有悲願與熱忱的宗教師為職志。並且，隨時提起自己的初發心，盡形壽，莫忘初衷。學習做好一個出家人，以報師父的慈悲剃度之恩。

常楨感恩合十 



發願、報恩 ■常迪

落髮象徵著把過去的一切好與壞都放下，
用新的生命力，重新開始。

在我的生命中，最歡喜、最值得的事，就是能夠出家修行。感恩諸佛菩薩、師父、僧大、僧團及家人的成就，促成這個殊勝因緣，實現常迪7年來的心願。

落髮的當天，心裡非常法喜。雖然老菩薩、家人及親友都因為不捨而傷心流淚，但是我知道，他們的內心是非常支持及給予祝福的。這一份深深的祝福，啟發了常迪的精進心及願心。

常迪看似不受親情的影響，但這不是絕情，而是希望家人也同沾法喜。落髮的過程中，我一直以高聲念佛，來為他們及一切眾生祝福。同時也期許自己要精進修行，以報答眾因緣的成就。

「願斷一切惡、願修一切善、誓度一切眾生。」雖然我每天都在發這個三聚淨戒的願，但在落髮前發願的當下，體會更深。

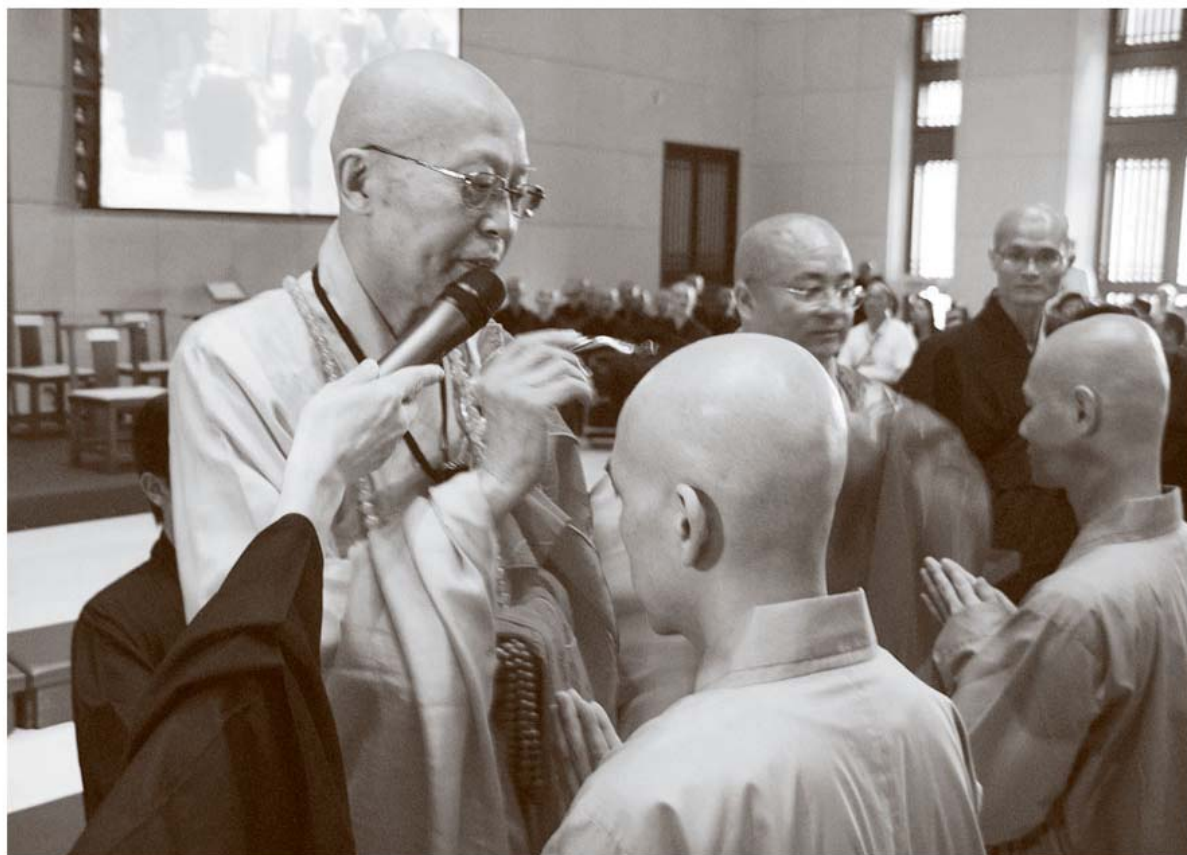
方丈和尚及副院長法師也叮嚀：出家修行是承擔如來家業。我們需提起弘法利生的使命感，並不斷地使願心更加堅定。也要時時警惕自己，落髮是落掉三千煩惱絲，成為初發心的菩薩。落髮後，要把過去的一切好與壞都放下，用新的生命力，重新開始。從心出發，時時刻刻讓自己少煩少惱，同時也要幫助他人少煩少惱。

修行的過程中，要步步為營、老實修行，學習師父的教悔。當煩惱生起時，要摸摸頭，提醒自己已經出家了。要以慚愧、懺悔、感恩心來化解心中的煩惱，做一個快樂的出家人。

隔天的剃度典禮，進行到辭親出家、禮拜父母時，心中雖然有點傷感，但是出家的願心及弘法的使命感，已經超越心中的感受。當從捧盤菩薩的手中捧起五衣時，感觸特別深刻。此衣得來著實不易，因此常迪發願生生世世，絕不捨離。

搭衣時，則百感交集。一方面感到很歡喜，但是也很慚愧。因為自己的慈悲心、智慧心及奉獻心都不足。有時，因為自我中心太堅固，而引起許多煩惱。今後，警惕自己一定要好好修行，奉獻生命，利益一切眾生。

師父在剃度典禮上勉勵我們，出家是出離三界煩惱生死的家。戒為無上菩提本，剃度受戒了，就要持守清淨戒，提昇自己的戒行及德行。不要成為光頭俗漢，只有出家的相，而沒有調伏身心。出家人是人天師範，是宗教師，也代表佛教。因此，要期許自己，一定要依教奉行，把身心調柔，成為名副其實的出家人。



《歸程》之讀後心得及感想 ■常承

在修行這條路上，要老實修行，不斷向內觀；

常檢點自己的習性，放下世俗的顛倒見，換成佛法的正見。

回想起民國88年時，自己就已萌生出家之念，可惜始終因緣不具足。之後，我所找的工作，上司是教我念佛之人。因此工作之餘尚可拜佛、誦《地藏經》。到山上的前兩年，我花了一半的時間在工作，一半的時間在佛陀教育基金會聽經聞法。然而始終覺得投入於佛法的時間不夠；總覺得非得投入全部生命，否則似乎無法學到什麼。也因此，自己很清楚，我始終未放棄出家這條路。現在能真正踏上出家這條路，一如師父二度出家時的心情，是非常珍惜且感恩的。

讀完師父的自傳《歸程》後，發現有些經驗與師父很像。例如：師父是在其母晚年時出家的，而又是家中最小的兒子，母親的確是要傷悲的。

去年全家人有一次上山來，當家人要回去時，看著母親坐在車裏，我向全家人揮別，唯獨母親一人不忍看我，似乎就怕情緒及眼淚控制不住。看著母親隱忍著不捨與悲傷，自己也感到十分不忍和慚愧。不忍的是他老人家硬是要放下這份母子之情，真是不容易；慚愧的是，從小到大，我並未好好地侍奉她老人家，反倒是常令她擔心。回想起母親隱忍悲傷的畫面，更加提醒自己要加倍努力修行，以回向家人有更多機會學佛。

閱讀《歸程》後，深感有以下幾點，非常值得效法並落實於生活中：

一、不比較：做自己，不和別人比較。師父的父親常勉勵師父及其兄弟：「一羣鴨子在河裏游，各有一條路，大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。但看我們自己的力量如何，不要嫉妒他人，也勿輕視自己。」每個人都有不同的福德因緣，尤其在修行這條路上。因此，自己要老實修行，不斷向內觀；常檢點自己的習性，放下世俗的顛倒見，換成佛法的正見。

二、處世原則：「不鑽營機會，不太露鋒芒，從來不出鋒頭。」俗話說：「人在做，天在看。」其實一個人鑽營機會，終究會為人所看穿。再者，因果昭彰，報應不爽，做人做事應老實誠懇，才會走得長遠。而隨意顯露鋒芒，是不慈悲且無智慧之舉措。不慈悲是因凸顯自己，相形之下，別人就受到貶抑，易令他人自卑；無智慧是因這種舉措，樹大招風，易引起他人之攻擊。

三、感恩：師父對於順境與逆境，都看作是自我提昇的增上緣：「沒有正面的援助，我是爬不起來的，沒有反面的阻撓，我是堅強不起來的。」所以，對自己而言，應凡事從因地上看。凡事感恩、凡事珍惜。

四、謙虛：常常知道自己的福德不足、業障深重，常如此思維，才會警惕自己要不斷努力。

五、利人：能有一念為他人著想的心，就是有自覺能力的人。其實，萬法皆是無數因緣條件的組合，若只執著自己，只會不斷地起種種煩惱。

六、無我：師父會說：「只要能把自我中心的意識，漸漸化去之後，禪門自然會在他的面前大開。」高二時，我就開始找很多宗教。我發現，只有智慧，能解決人生的所有問題。經過這麼多年，我才知道，所謂的智慧，是指證悟到無我的空性。雖然，我現在尚未證悟，但仍然可以練習在處理人、事、物時，不僅以自己的立場考慮事情，而多為大眾付出。常慚愧、懺悔，多拜佛、廣發大願。

修行人應深信因果。要學觀音菩薩「福聚海無量」的精神：把握每一次可奉獻的機會，隨時從因地上著眼，將順逆境都當成是修行的好機會；要有破釜沉舟的決心，並廣發大願以克服所遇到的內外障礙。一切的障礙，皆是宿緣及自己的習性所致。所以，凡事應往內觀，常觀照自己的起心動念，隨時念觀音菩薩；多拜佛，老實努力地修行。





走在雲端上的人 ■ 常實

我不知在佛前求了幾百年，
才能有如此殊勝因緣，
能在法鼓山依止師父隨佛出家……

自從圖資館前換上好走的石板路後，我開始喜歡行政大樓與開山觀音間的路上漫步，聽風拂過七如來（雀榕）沙沙的聲音（七寶行樹……出微妙音，譬如百千種樂同時俱作）。由此望向金山平原，有一種走在雲端，往下望著人間的感覺，再加上風吹起長衫飄飄，真有如天人一般。

有時我會順道去拜訪開山觀音，聽著觀音座下，傳出陣陣低沉的蛙鳴，或不知名的鳥，稱念台語版的觀世音菩薩聖號。如誦經般的鳴叫聲或聖號聲，都令我更攝心繞佛，同時洗滌心中的塵勞。此時，心裡輕輕鬆鬆的，沒有任何負擔，只有當下那一顆被開山觀音所看護著，安定且溫暖的心。

周日到大寮出坡，最大的福利，是在第一齋堂欣賞變化萬千的雲海、霞光、日出。看著橘紅色的太陽，從雲海中躍出；感覺橘紅色的陽光，暖暖地灑在身上。原來信眾們在水陸時所津津樂道的祥雲，是每天都有的！

去倒廚餘、垃圾時，望向對面即是藥師古佛。每每經過，我一定會花兩、三分鐘望著祂。如此，總能安定我的心。休息時間，繞到祈願觀音殿禮拜，則令我心開意解，生起歡喜心。若是能在水池前，望著風所吹動的一陣陣水波打坐，那真會是無比幸福的！

生活作務在大殿出坡的福利，則是能欣賞到經玻璃折射的陽光，印在地面上的彩虹（可以用手掬彩虹呢）！莊嚴的大殿，總有股攝受人心的力量。曾在觀音菩薩誕的早課，唱誦讚觀音偈時，當唱到「光照壇場」這一句，正好一道陽光穿過大門，照射在大殿上，灑落在我身上，激發出無比的宗教情操。

在法鼓山上，處處都是法、處處得見佛菩薩。因此，時時可以用上〈毘尼日用〉的偈子：「若得見佛，當願眾生，得無礙眼，見一切佛。」前一陣子，在四樓副殿看師父墨寶展。其中的一幅《華嚴經·無量壽品》中說，佛爲了令眾生對佛產生憶念希有，而以種種神通力，令眾生見不到佛。而在今日這感官的世界，師父慈悲地以種種方便力，讓我們處處得見佛，時時得聞法！

我不知在佛前求了幾百年，才能有如此殊勝因緣，能在法鼓山依止師父隨佛出家。感恩佛陀、感恩師父、感恩一切眾緣和合，更感恩自己將此身心奉塵刹！



僧大生活的體驗 ■常報

非常感恩此生有這樣的因緣，
能夠過不同於一般人的生活。

進入僧大，已經一年又三個月。這段日子是我生命中，最特殊的經歷：學習過出家人的生活，及如何做一個出家人。以往，對出家人的認知，僅止於早起、法會、帶領唱誦、指導禪修、講經說法……等。直到自己親自體驗後才發現，也真正體會到出家與在家的不同之處。出家最困難的，其實是「面對自己」。漸漸的，我才知道什麼是修行。

在這裡要學習的東西很多。自己的年紀不小了，身上的習氣、煩惱也不少。所以除了接受佛法的熏習之外，還要不斷地看內心的念頭。這下子，我才發現什麼是分別、執著、貪、瞋、癡……。原來，自己的缺點那麼多！我開始學著修正這些稜角，學習反省、謙卑、調柔……。做好一個出家人，還真是不容易。但是，仍然非常感恩此生有這樣的因緣，能夠過不同於一般人的生活。

出家的生活，到底快不快樂呢？它應是非常快樂的。因為人身難得、佛法難聞、明師難遇，而這些我都得到了。但是為什麼在生活中，偶爾還會被無明煩惱所困？我發現，這是因為自己的修行還有很大的一個洞，等待著自己用體證佛法去填補它。

時間過得很快，馬上就要畢業了。對於自己帶了多少資糧面對執事，我想，師父及法師們已經教了很多的方法，接下來就要靠自己面對。學習是無止盡的，修行也是一樣。在僧團這樣的大家庭，把握住大方向，凡事為眾生著想，那麼，一切困難都會化解。感恩眾因緣的成就；也期望自己能保持好躍心，珍惜目前在僧大的日子。



.....



梵唄佛事

■ 常輔

梵唄不但是接引眾生的方便，
也是出家人必須學會的功課。

剛來到學院時，覺得梵唄課是最輕鬆的一門課。不但可以欣賞到悅耳的梵音，又可以宣洩自己的情緒。但這學期開始，這堂課就令我備感壓力了。

師父曾說過，梵唄乃是出家人的鐵飯碗。只要基本的功夫練會了，走到哪兒，都會有飯吃。所以，這是出家人必備的能力。

但我對梵唄可說是一竅不通；因為我是一個大音痴，又沒有什麼節奏感，再加上個性又很急躁。所以，練習法器對我而言，可說是一大難事。常常顧得了這，就顧不了那兒。本來是很和諧的音聲，到了我手上，就變成好像是鍋碗瓢盆摔落一樣。

雖然我對唱誦及法器不是很在行，可是卻很喜歡聽梵唄。因為它具有安定人心的力量。也藉由梵唄佛事，讓我們精神上，能有一種寄託。所以說，梵唄不但是接引眾生的方便法，也是出家人必須學會的功課，不容小覷。看來，我真的要好好下工夫才行！





禪三班會討論



僧教育的所思所想

■常鐘·記錄、整理

討論背景

班會課，法鼓文苑小組的同學向班上介紹文苑的徵文方向，並詢問輔導法師，班上是否可採用投稿文章折抵自知錄的方案。法師考量到同學的時間都很緊湊，若想要投稿，本來寫自知錄的時間，可以拿來寫投稿文章。

法師也順便提到，同學們有太多事情要忙，時間真的很不夠，對於課業便無法花太多心思。這個現象，使得某些僧大老師（外聘法師、老師）反應，對於在僧大繼續教學的意願不高。法師提出的這個問題，激發了同學們的討論。

知己知彼的溝通

常鐘法師（以下簡稱鐘）：也許僧大可以和外聘法師、老師溝通，使他們了解僧大的運作現況。

僧大和一般的佛學院不太一樣，一般的佛學院，尤其大陸佛學院，強調的是慧業的培養，教學方式類似佛教學院。僧大則是綜合型的修行學院，強調慧業、福業、

德業三學並重。除了課業，我們還有很多其它方面的知識、技能要學習。除了要培養堅固的出家心態，還要學習僧團各單位的運作，以便將來領執，能分擔僧團的負荷。如果外聘法師、老師不了解這個狀況，就會對學僧的課堂表現感到失望。

目前，僧大有些課程是由僧團法師任教。這些法師當中，有些對僧大的運作較了解，便知道以什麼模式為同學上課，可以得到最大的成效，又不會造成大家多餘的壓力。

例如菩薩戒這堂課。法師知道我們課堂外，很難撥出時間預習、複習，但又希望學僧學到該學的東西。因此，便會在每堂課大略重複上一堂課的內容，或是請同學分組，練習向組員講述上一堂課的內容。期中考週也沒有考試或報告，而是向同學說明，本學期到目前為止，總共上了哪些內容，加深同學的印象。又譬如本學期的梵唄授課法師，很清楚學院的作息，又很體諒同學的忙碌，因此都會配合同學的時間，幫同學分組，個別加強梵唄。

會提出此想法的原因，主要是擔心僧大會流失優秀師資。若外聘的優秀法師、老師因為不了解僧大的運作狀況，產生誤會，而不願意繼續教學，是我們的損失。目前一些外聘法師、老師的教學，其實讓我們受益良多。如大常法師、戴良義老師等。

從前發生過類似的狀況，曾有外聘法師因為對僧大的現況無能為力，兩難之下，不知如何教學，便沒有再繼續教了。但曾上過該名法師課程的學長，都反應法師的課程幫他們打下了很紮實的教理底子。

往後，也許僧大可以先與授課法師、老師們溝通，讓他們對僧大的教學現況有心理準備。而僧大可以邊走邊調整，也許可以找到一個平衡點，讓授課老師覺得學生配合度夠，又能兼顧同學其它方面發展的教學模式。

另外，也提出一個例子讓大家思考，目前在自覺營報名的海外學員中，有一位新加坡人，提到他剛接觸佛法時，皈依的是聖嚴師父。後來他轉到密宗道場去學習，並且不諱言，他在那裡，才真正了解什麼是佛法。

教理不足 基礎不穩

果解法師（以下簡稱解）：現在這樣看起來，我們僧團的教理部份，真的是太弱了。當我們對外弘講的時候就會有感覺。弘講不能完全只講自己體驗的部分，而是要能給人佛法的正知見，要能講出教理的東西。果字輩的法師，因為忙著建立僧團，對於教理方面，沒辦法下太多功夫，因此一直很遺憾。所以希

望現在的常字輩，可以在這方面多加強。

常惠法師（以下簡稱惠）：這學期上課到現在，一路跟著某些課程法師的進度走，每週都有應讀的進度。讀了《禪門驪珠集》和《禪門修證指要》等一些經典書籍，到目前為止，有一些心得。

我的感覺是，祖師們在弘化或是修行時，似乎都掌握了某個核心，然後藉由語言、文字、動作……等等方式，在不同時空因緣下開展出來。對我來說，我不知道那個核心是什麼？可是我覺得應該有。

同時，我覺得這個不知名的核心與他們（祖師們）本身對教理的通達和修持密不可分。我想學的就是這個東西，因為我覺得，那些語言、文字、動作……等等是比較枝節的，如果沒有這個核心在，這些語言、文字……等等就會像是一個技術或技巧。

對我來說，我很想學，不知道要怎麼學才能掌握到。明明投注很多時間和心力，可是有時候還是不能了解……這個時候，我就會願意承認自己業障很深厚了。

通才 VS.專才

惠：目前的僧大教育，著重培養的是通才，而不是專才。因此，想要在某方面深入，就是要自己多花時間加強。而同學們的狀況不一，常常會讓授課老師無法給同學太多的東西。

譬如我一直覺得某位老師的課很好，可以學到很多東西。但就有一些同學反應，他們今年不太想上這位老師的課程。因為在他們過去的課程經驗裡，覺得這位老師上課的水平起跳太高，已經超過他們可

以理解的標準。其實是我們的基礎普遍不足，在這時候，如果你覺得這個（課程）很重要的話，除了自己額外多花時間補強之外，就真的沒有別的辦法了。

老師必須遷就大多數同學的學習狀況，加上學僧的時間不多，絕大多數人幾乎不可能有時間複習和預習。所以，即使老師們很想多教一些什麼，多半都會說：「這些資料我會放在J槽，你們有空有興趣可以看，不勉強……」之類的話。他們只能將課程標準不斷降低，對我們來說，是一種損失，這是非常可惜的。



解：師父曾說我們要培養漢傳佛教之通才，比如太虛大師是通才。不過，就我們的程度，連基礎佛法都還不足，離「通才」還算遠，就個人

想要加強的部分，真的是只能自己花多餘的時間用功。

常諗法師（以下簡稱諗）：我想先釐清師父所說的「通才」與「專才」，和我們的概念是不一樣的。如果師父的「專才」指的是博士班的學生。「通才」就是每個博士班的課程都懂的人，像太虛大師，或是像師父自己那樣才算通才。

行門解門本如一

諗：我們會有將教理、生活二分的想法，是誤解了師父說的「道心第一、健康第二、學問第三」。其實教理和生活是不能分開的。如繼程法師說，所有經論都是祖師修行之後才出現的。我們會把「出家心態的培養」和「教理的加強」做完全的

切割，是很奇怪的。

常琛法師（以下簡稱琛）：我們不能只有文字上的理解，體驗還是很重要。兩者需相輔相成。

常捷法師（以下簡稱捷）：我發現弘講其實不能只有知識，要有自己的體驗。不然沒有辦法打動菩薩的心。

有次第的學習方式

解：很多法師分享，他們累積出外弘講的經驗之後，發現其實只要做一件事，就是把師父的東西，很清楚地傳達給菩薩們。所以我們要做的，其實是深入師父的東西。

至於學習的方法，我們可以考慮用研討的方式學習。在互相討論的過程中，學習效果是很好的。譬如雲來寺的法師，每週日都有讀書會。之前是讀《牛的印跡》，現在則是《完全證悟》，我們可以考慮下學期採用類似的方式。

諗：建議如果用研討會的方式，進度要按照《法鼓全集》的時間演進。最近剛好在整理一些師父的東西，我發現其實師父在講開示時，是有時間發展的先後關係的。譬如師父現在講的東西，是「門內風光」，是修行的最高境界。師父也曾經說，他主動要講的內容，在從前都講完了。現在則是隨因緣演說。若我們不知道這樣的次第……

惠：就會像一開始就學最高的東西，但基礎沒打穩，下面是空的。

諗：像師父在美國講的一系列開示，都是比較深入的，但目前很多還沒整理出

來，如師父曾講《博山參禪警語》。這些東西的整理，雖然需要很多的人力、物力投入，卻是很必要的。

琛：眾生根器不同，也不一定所有的人都要從最基本的入門。雖然我們講「藏、通、別、圓」，但也不是全部的人都要從「藏」下手，也許一開始就可以有更高的領悟。

鐘：法師所說的研討是指讀書方式而言。我則覺得常諗法師所提到的師父開示的「時間發展」，也許是眼前極需整理出來的東西，也許我們可以找出《法鼓全集》的次第。

很多菩薩學佛後，會希望在其它傳統道場深入，主要是他們覺得那裡的教學次第分明，著力點清楚。我們不是沒有次第，只是沒有整理出來。如果我們僧眾自己都不了解師父教法的次第，很難給菩薩他們最需要的東西。

之前傳燈院曾經在DM上，將山上現有的禪修活動分級，分成初階、中階、高階。雖然只是最初步的分類，但已經得到菩薩們很正面的迴響。如果我們可以整理出次第，也可以作為自己修行的核對，看看自己的基礎是不是打穩了。

惠：還是回歸到前面說的，要學的就是那個核心！掌握不到核心，所講的東西可能有用，但是不會夠深，我的感覺是會虛虛的。

解：常諗師正在整理一些師父的東西。上次中華禪法鼓宗 World Café 則有談到將師父著作整理出次第的提案。本來是僧大要投入，後來則轉去傳燈

院。目前聖嚴書院對信眾的教育是很高標準的，每堂課都很紮實。我們要去上課（教學）都戰戰兢兢的。聖嚴書院是九年的學程，我們擔心這樣下去，菩薩們的程度都比我們高。目前初階班報名都很踴躍，而且缺課率很低。有人問果廣法師，大家都很忙，沒辦法讀書，怎麼辦？法師則回答：派他去弘講，就會唸書了。我自己就是這樣。需要講的時候，就會唸書了！

結語：

「三人行，必有我師」。當許多頭腦聚集在一起時，往往可以產生「智庫」的效果。這就是為什麼 World Café 式的論壇，可激發出優良的想法，讓團體走出瓶頸，找到前進的方向。

在班上有這樣的討論會，又會有不同的效果。同學們在討論的過程中，對自身現況做反思，並聽取別人的意見。除了釐清觀念、增廣見聞，相信也能幫助大家更明確地找到，個人未來的修學方向及重心。

另外，我們也透過這樣的因緣，將心聲反應給執事法師。相信以法師們的智慧，參佐同學的意見，一定能帶領僧大，走向寬廣的未來。





健康需要

訓練

透過訓練，讓身體免疫力和抵抗力提昇，

自然而然身體就會健康了。 ■淨揆

「常常看病吃藥，所以身體愈來愈差」，這是禪學系學僧在上行解交流課程時，果禪法師的經驗談。

看病吃藥，就像是種菜灑農藥一般，一時間除了蟲害，卻使得菜喪失了對害蟲的抵抗力，而愈來愈不健康。又如同施予肥料時，不能太接近菜，要讓根長出來後，自行去吸收。人也是一樣，必須有點勉強，才會健康：透過訓練，讓身體免疫力和抵抗力提昇，自然而然身體就會健康了。

法鼓山的冬天，雖然有鐘山阻擋了來自東北的海風，但似乎還是陰雨綿綿、寒風刺骨。只要寒流一來，法師們便全副武裝地把自己包起來抗寒，有些甚至包得只剩一雙眼睛。日復一日、年復一年的結果，肯定是愈包愈感寒冷，也愈來愈容易生病。惡性循環之下，免疫力下降，則身體衰弱是必然的結果。

果禪法師分享，之前他穿得最多時，身上可以同時著有七件純羊毛的衣服，再加純羊毛的長衫，外面披著哈利波特的斗篷，外加頭上戴毛帽、圍著圍巾，只為防止寒風入侵。但只要一把毛帽拿起來，就會著涼感冒。他漸漸發現不對勁，身體變得愈來愈差，所以開始著手對身體進行訓練。首先脫下四件毛衣，只要天氣一冷，就用冷水把頭搓熱。洗完澡後，還要用比身體更冷的水往下沖。抵抗力被訓練過後，現在再冷都不用帶毛帽了。

這個訓練方式從何而來？原來是師父從日本帶回來的。師父在留學日本期間，曾在寒冷的冬天，參加當地的禪七。日本的冬天是會下雪的，但禪眾早上起床，就用冷水沖頭，沖到頭冒白煙。除了精神立刻好起來，也能訓練身體抵抗力和耐寒力。所以那邊的禪眾，都很有元氣，沒有人看起來是病恹恹的樣子。

身體是需要訓練的，不是一味地保護，或是一生病就看醫生吃藥。太照顧身體，其實反而是在破壞它。就如同菜噴太多農藥、下太重的肥料，反而讓菜的抵抗力下降，導致需要愈加愈重才能除蟲，菜也就愈來愈脆弱了。

這種提升身體免疫能力的方法，不是去保護或照顧身體，而是透過種種訓練，輔助身體自我治療與提升。其實，所有疾病，都是病人身體四大不調所引致的；真正需要治療的，是病人本身，而不是某種疾病。

雖耐刺骨寒風的法師們，或許可以先從早上起床後，用冷水洗臉、用冷毛巾搓頭生熱的訓練開始。相信漸漸地，我們會少一點咳嗽聲、少一些醫療支出、少圍一圈圍巾、少穿一件羊毛衣，而多一些自在與健康了。 ☁

與蛇的追逐賽

那條立起來比人還高的金剛王眼鏡蛇，緊追著他。急中生智，他突然跨出一腳，來個90度的轉彎，這才避開了蛇的攻擊。

法鼓山還沒興建之前，年輕的果禩法師就已經常住在山上了。當時山上沒有切割整齊的石頭步道、沒有開闢平坦的柏油路，更沒有如今白水浩浩的曹源法印溪。只有一個觀音殿，和隱藏在漫山遍野芒草叢中的泥濘小徑，及兩條一腳就可以橫過的涓涓小溪。

法師每天都會拿著鋤頭，穿梭在鐘山與鼓山之間探險。當時山中的野生動物很多，但可不是在白雪公主與七矮人森林裡，那些可愛又親切的動物。最可怕的應該算是毒蛇與虎頭蜂了，雖然現在比較難發現牠們的蹤跡，但當年隨時隨地都可能跟牠們碰頭。

果禩法師分享當時山上的一位菩薩，因為用手去抓毒蛇而被咬到右手，但他還是保持鎮定地呼叫當時在山上的一位法師，並請法師去拿吸毒的拔罐器。法師匆匆地跑回來後，手裡拿著的竟然是一個「開罐器」。這位菩薩除了當場傻眼之外，也只能再請法師去拿小刀，打算自己把腫脹的傷口切開，以吸出毒液。結果，這次拿來的卻是一支長形的大水果刀（又不是要把手切掉）。這位菩薩當場沒氣死，但也去掉了半條命。所幸，緊急送醫後，已無大礙。

被蛇咬到之後的正確處理程序，應該是先保持鎮定，認清蛇的形狀、顏色及其

他可能的特徵。如此一來，可以有效地幫助醫師鑑別是否為毒蛇，以爭取治療時間，施以抗蛇毒血清。被蛇咬到後，當場必須除去患肢的束縛物，儘量吸出或擠出毒液。毒液屬蛋白成份，只要嘴部沒有傷口，不會對人體造成傷害。但千萬不要割開傷口、不要喝酒與不能冰敷，再來便是趕快送醫。（資料來源：國立自然科學博物館 <http://web2.nmns.edu.tw/Exhibits/89/snake/snake01.htm>）

蛇應該不會主動攻擊人，但萬一被蛇追時該怎麼辦。果禩法師敘述當年在山上放牛的楊先生，有著這樣一次驚險的經歷。他遇到的是一條立起來比人還高、直徑約10公分的金剛王眼鏡蛇，正在他的後方吐信，嚇得他拔腿就跑，但這條大蛇卻緊追著他。急中生智，他突然跨出一腳，來個90度的轉彎，這才避開了蛇的攻擊。因為蛇就像獅子、老虎等四隻腳的動物一樣，在奔馳的時候無法作直角的轉彎。

山上第一期工程結束後，幾乎已不見毒蛇的蹤影，只是偶爾會在男女寮出現，但也都不是令人膽戰的大蛇了。不過若真遇上，除了要保持冷靜勿驚慌外，也試著對牠們生起慈悲心。只要我們不恐懼、不動害惱之念，相信人蛇一定能夠和樂安住在法鼓山。





第一則

水陸法會期間，許多分院的法師回到總本山。

有一天，在女寮六樓曬衣場，有兩位學僧法師正在摺衣物（他們的面前都放置一堆待摺的衣物）。

這時候，有一位久未回山上的執事法師看到這個情景，就跟他們說：「我們以前的生活作務只要幫忙洗衣物及晾衣物就好了，現在竟然還要幫忙摺

衣物喔！」。

這兩位學僧法師聽了之後，就神情尷尬地說：「法師，這是我們自己的衣物。」

第二則

暑假期間，一年級的學僧被分派到大寮實習。

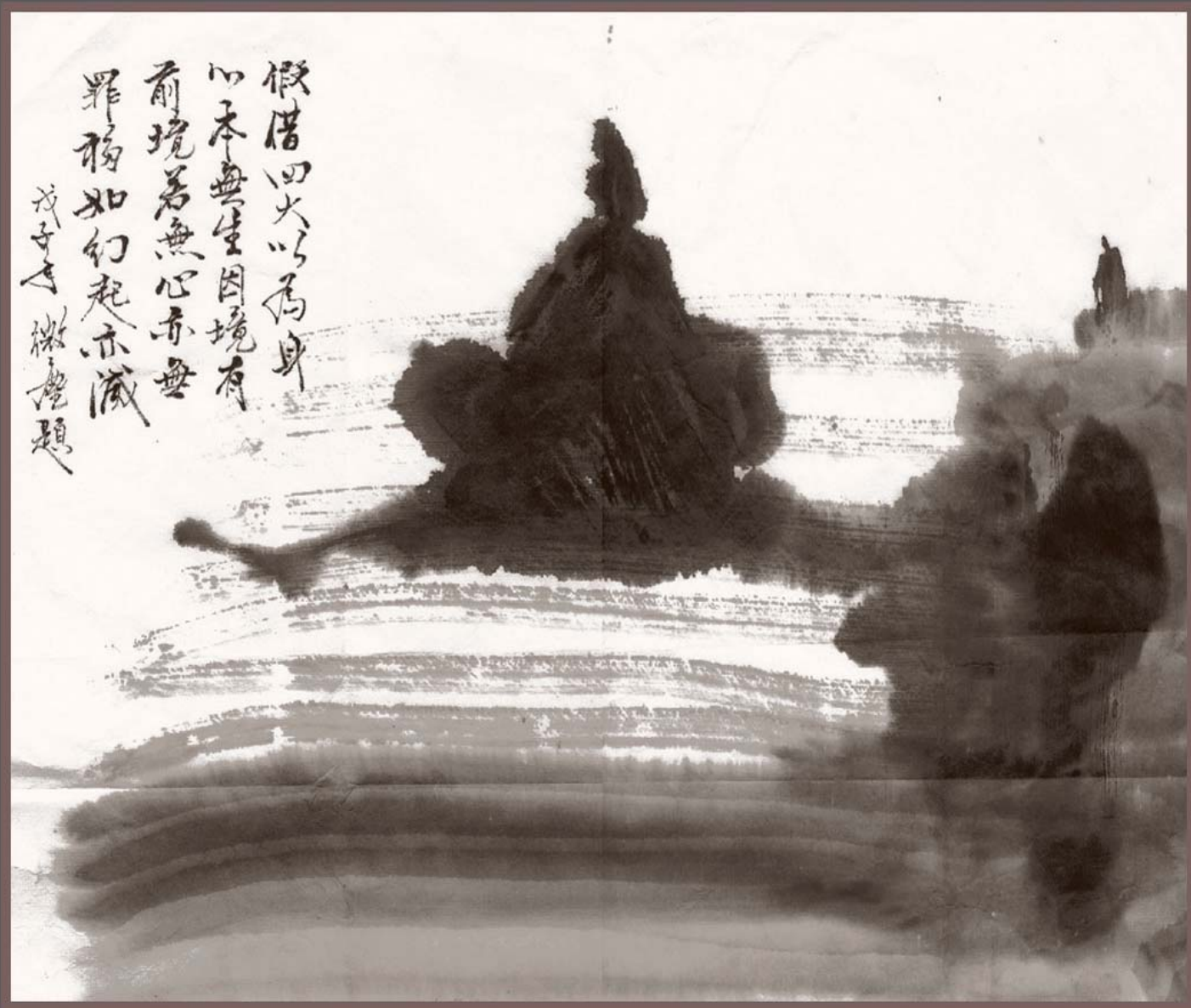
有一天，有一位學僧幫忙協助副廚。這時副廚需要黑芝麻，於是他就到食品庫房在標示著黑芝麻的抽屜裡將盛著黑芝麻的瓶子拿給副廚，副廚看了之後就把它加入鍋內。

當這道菜煮出來以後，大寮的執事法師看到這道菜好像有透明狀的顆粒，於是就問這一位學僧在裡頭加了什麼，學僧回答是黑芝麻。這時執事法師請學僧再看清楚，並和他一起到食品庫房看。當這位執事法師看到那一瓶所謂的「黑芝麻」時，他氣急敗壞地說：「那才不是黑芝麻，那是山粉圓啦！我真的被你們打敗了！」

事發後，這一位不黯廚藝的學僧終於知道，天底下有一種食物長得和黑芝麻很相似，當它浸在水裡時是呈中黑外透明狀，它叫做「山粉圓」！

那一瓶被誤認為是黑芝麻的山粉圓，馬上被熱心的同學做標示，以免再次被誤用。🌀

身如聚沫心如風



假借四大以為身
心本無生因境有
前境若無心亦無
罪福如幻起亦滅
戊子年 常琛題

■ 常義 / 繪圖 ■ 常琛 / 題字

趣捨冥昧
靜躁不同
當其欣於
所遇暫得
於己快然
自足曾不
知老之將
至

王羲之蘭亭集序
甲申年 鄭書立第一
次寫稿

蘭亭集序

■ 常琛

釋義：

人們彼此親近交往，俯仰之間便度過了一生。有的人喜歡將自己的胸懷抱負在屋子裡與人交談；有的人則寄託於外物，生活狂放不羈。雖然他們或內或外的取捨千差萬別，好靜好動的性格各不相同，但當他們遇到可喜的事情，得意於一時，感到欣然自足時，竟然都會忘記衰老即將到來之事。等到對已獲取的東西產生厭倦，感情隨著事物的變遷而變化，又不免會引發無限的感慨。以往所得到的歡欣，很快就成為歷史的陳跡，人們對此尚且不能不為之感念傷懷，更何況人的一生長短取決於造化，而終究要歸結於窮盡呢！古人說：「死生是件大事。」這怎麼能不讓人痛心啊！

雖趣舍萬殊，靜躁不同，當其欣於所遇，暫得於己，快然自足，不知老之將至。及其所之既倦，情不復申，老之將至，及其所之既倦，情不復申，老之將至。

～摘自《蘭亭集序》

原文：

夫人之相與，俯仰一世，或取諸懷抱，悟言一室之內，或因寄所託，放浪形骸之外。雖趣舍萬殊，靜躁不同，當其欣於所遇，暫得於己，快然自足，不知老之將至。

筆者心得：

寫字如修行，一日沒練習，功夫就有所差別了。善習的養成只要一日有所懈怠，心性就有所落差，期勉自己能時時以此借鏡修心用功。

用心·當下



1 隻羊，2 隻羊，3 隻羊……9 隻羊，10 隻羊
1 隻羊，2 隻羊，3 隻羊……9 隻羊，10 隻羊

咩咩叫時，就咩咩叫。
吃草時，就吃草。
剃毛時，就剃毛。



第一式：扭腰甩手
八式動禪，



常從 / 繪圖

眾生是能讓我們成佛
的正即原因，因此我們
要真心感激眾生。



有病共患



利益一切眾生



眾生與我



■ 常從／繪圖

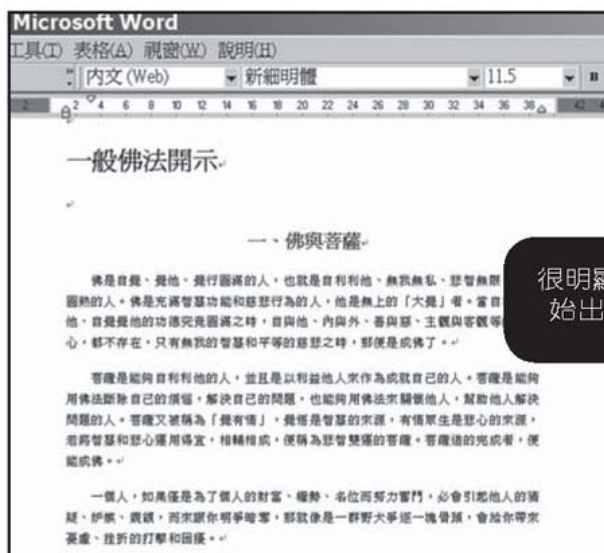


善用快捷功能

■ 常襄

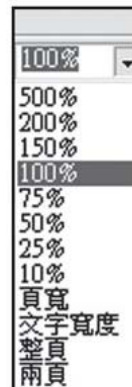
第一招：快速改變顯示比例

一般我們利用電腦呈現報告時，經常會需要「調整顯示比例」，讓呈現的內容、字體不致於太大或太小，導致台下的觀眾看不清楚，或者看不到超出螢幕左右兩邊的內容。下面以 Microsoft Word 為例。



很明顯！字體太小，台下的人開始出現咪咪眼 *__* 的表情...。

這時，「多數人」會去 Word 視窗上的「檢視顯示比例」輸入百分比來調整顯示比例，如右圖。但是這樣一來，報告可能會中斷，整體感覺上就不夠流暢。在此，介紹一個簡易快速的調整法，如下：



[Ctrl 鍵 + 滑鼠滾輪]



請記住，Ctrl 要按住不放，然後把滑鼠滾輪「往前滾動來放大」顯示比例的百分比，「往後滾動則是縮小」。更方便的是這個功能只會改變顯示比例，並不會真的改變字體的原本大小歐！

這個小撇步，不但 Word 可以使用，Excel 也可以，甚至IE瀏覽器也可以使用歐！現在就試試看吧！

第二招：搭配鍵的功能

大家對於鍵盤上的「視窗功能鍵」熟不熟悉呢？平常該如何使用它們呢？這邊列出搭配視窗功能鍵的一些快速功能，讓大家參考。有些很實用，有些就比較少用，但還是全列出來讓大家參考。

「視窗鍵」在哪邊？就是鍵盤上 Ctrl 右邊那顆就是了。同樣也是按住不放來搭配其他按鍵歐！

以下為搭配組合的功能介紹：



[視窗鍵 + D 鍵 = 顯示桌面]

就是把所有程式都縮到最小，讓桌面重見天日的意思。(使用頻率高)



[視窗鍵 + E 鍵 = 開啟我的電腦]



[視窗鍵 + F 鍵 = 開啟搜尋功能]

開啓 Windows 內建的搜尋畫面。



[視窗鍵 + L 鍵 = 鎖定電腦]

一般是螢幕保護程式動作之後，要開始操作時才會要求輸入密碼。



[視窗鍵 + R 鍵 = 開啟執行視窗]

其實，懂得利用「執行視窗」的方式，呼叫一些服務或是程式，可以節省許多的時間獲取更大的效益。以下舉例一些筆者自己會用到的。



[輸入Mstsc = 開啟遠端連線]

[輸入Mspaint = 開啟小畫家]

[輸入Notepad = 開啟記事本]

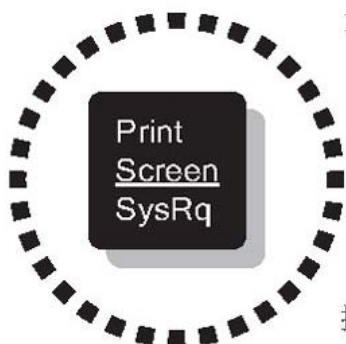
[輸入Calc = 開啟小算盤]

[輸入Regedit = 開啟登錄檔程式]

至於，這個登錄檔編輯程式是做什麼的？這裡不多做介紹，真的有興趣可以自己深入研究看看。

介紹了這麼多，其實是希望能讓大家在操作電腦的時候能夠「多多利用鍵盤的快速功能」，當然滑鼠左鍵一路按到底也是可以啦！只是如果能善用這些快速鍵，操作起來會更加順手歐！

第三招：桌面 or 視窗照相功能



大家知道這篇文章裡的圖片是怎麼來的嗎？用照相機拍？不對不對！

其實筆者編輯這個教學檔案時，因為照相技術不太好，又懶的借相機，所以完全都是用鍵盤跟滑鼠完成的。

方法很簡單，請大家看看鍵盤右上角，有沒有找到如右圖的按鍵。就是它！這顆按鍵的功能就是用來幫電腦畫面照相的。

Print Screen / SysRq = 將整個螢幕的畫面都截取下來



Print Screen / SysRq + **Alt** = 只截取目前開啟的視窗畫面



兩種方法的結果分別如上，這樣應該很容易懂了吧！

不過，當您按下此鍵時，會有種什麼事情都沒發生的感覺。因為此時電腦只是把所截取的畫面存進剪貼簿當中，所以您必須利用「影像處理的程式」把「剪貼簿」裡的內容叫出來才行。而 Windows 最簡便的影像處理程式就是「小畫家」了。

這時，可別忘了利用前面所教的快速鍵方法，來開啟小畫家。當然，您要是用滑鼠開啟，我也不反對啦……

進入「小畫家」後按：

Ctrl + **V** = 貼上

此時就能看到，剛剛截取的畫面了。接著點擊「檔案」→「另存新檔」→輸入「檔名」→選擇「存檔類型」→然後「儲存」即可。

這次的電腦使用小撇步就到這邊，若是有想到什麼平時經常用到的小技巧，也歡迎大家隨時提供，造福大家歐！





大陸衍真法師參學記

■ 常楨



自大陸來法鼓山參學的江西佛學院副院長衍真法師，應僧大邀請於 2008 年 10 月，與僧大學生分享了參訪法鼓山的感受及大陸叢林清規。

法師曾在江西真如禪寺先後擔任副寺、監院、兼任堂主以及都監等職，並

曾於江西佛學院，講授「叢林清規」。除了有豐富的行政經驗外，也曾經擔任過禪堂的堂主，因此，分享的議題多半圍繞在禪堂生活作息的規矩上。而這些方式與規矩，許多都是法師自己親身所經歷過的。所以，法師和我們分享起來就格外的生動自然。

其中，令人印象最深刻的是，「兩把半」這個小典故。古代禪堂裏有一句偈子：「衣單二斤半，洗臉兩把半，吃飯四句偈，過堂五觀想。」是說明參禪學道者，所擁有的衣物，加起來只不過二斤半重；而洗臉所使用的水，也剛好可以弄濕兩次臉，可謂極盡簡樸；吃飯前要合掌念四句偈，並且要食存五觀，表示修道者是為辦道修業才接受供養，這是受食的態度及修持。這樣的方式表現了古代叢林生活的智慧，也同時考驗修行者的功力。以現代環保的眼光來看，則儉樸中帶有對自然資源最憐惜的尊重，對生命最崇高的追求。

最後，法師分享來法鼓山參學的感受，法師覺得山上很有修行的氛圍，尤其稱讚我們接引參訪者的方式。導引者在導覽過程中會引導參訪者儘量少交談與說話，攝心、用心地來感受山上的一草一木。並希望參訪者，能學習拋離與放下世俗的塵囂與枷鎖，充分地放鬆身心，真正地感受到活在當下的那份法喜快樂。

這樣的方式與大陸當前接引信眾的方式大相逕庭。在大陸，大部分的參訪者都將寺廟當作是旅遊觀光的景點，許多寺廟也朝商業觀光的方向來經營，這種風氣很難讓信眾從佛法中得到利益。所以，法師很希望能把法鼓山接引大眾的方式推廣到大陸去。



師父與珍古德的心靈對話

■ 常楨

2008年11月25日上午，僧大的法師與菩薩們參加了一場由台北縣政府教育局所主辦的「打造臺北縣 Eco-City 暨聖嚴法師與珍古德博士心靈對話」研討會，地點在臺北縣政府多功能集會堂。

研討會中，除了談到保育與保護的相關議題外，聖嚴師父與珍古德博士這兩位東西方智者，也進行了一場心靈對話。在兩位風趣幽默、深入淺出的言談中，除了令在場的觀眾笑聲與掌聲不斷之外，其樸實自然的態度，更流露出菩薩般的慈悲與智慧。

這場心靈對談中，他們談到了如何將與生俱來的慈悲心，轉化為更具體的力量與行動力。也談到教育工作者，要如何引導下一代培養慈悲心……等等議題。他們兩位都深信並強調教育工作的重要。師父強調，我們團體所提出的「心靈環保」必須要和「倫理」相互配合，兩者必須是整體而一致的。

宗教家與教育家的職責，就是在於將原先不可能的事情轉成為可能。所以，只要我們相信未來可以改變，並且努力地改變它。世界也就能變得更為美好而「扭轉乾坤」。

對談中，令我印象最深刻的是師父提到：一位禪修者，必須要善於觀察自己的心與想法，以及一切事物的價值。師父要我們往內觀照自己，進而觀照整個世界。從自我的完成，推展到整體世界的關懷。同時也提醒我們，平時盡量減少對外在人事環境的評斷，學習放下自我的執著與自我中心的堅持。

這場會議，著實讓僧大的同學對於生態的相關議題，有了初步的認識與印象。也令我們了解到，當前還有哪些團體是從事和我們所推動的「心靈環保」類似的工作，讓我們可以彼此學習，相互成就。





僧大學生 VS 水陸法會

■
會
涵

法鼓山 2008 年第二屆「大悲心水陸法會」開始前，僧大學僧提早一星期全力投入參與。女眾佛學系、養成班及禪學系一至四年級的學僧，被分配到各單位實習，分別有大寮、百丈院、各壇香燈及悅眾。法會前夕，在山上各點都可見到一群臉上掛著笑容的學僧忙碌不已，大家都為了圓滿殊勝的無遮大法會而做好一切的準備。

在幕後最忙碌、最緊張、又不可或缺的大戰場——大寮，身穿工作服的行者猶如披上黃金甲，即使再累再忙再辛苦，都堅持要打完這場「禪七」。

接著是各壇香燈，一早就從開窗開燈到開門迎接信眾入壇。香燈就像佛的侍者，準備好佛陀所交代的工作，以一顆歡喜心迎接大眾來聆聽一場甚深無上微妙法。

另有投入百丈院服務的學僧，像觀音菩薩，處處清淨莊嚴道場，維持整個山上的環境整潔。他們晚上還兼當送客師，滿臉笑容地在六樓平台向菩薩揮手祝福，天氣雖然寒冷，但是卻讓菩薩備感溫暖。

今年水陸法會，僧大學僧備受矚目。除了男眾學僧加入大壇及焰口壇的悅眾之外，女眾佛四學僧更是獨當一面，擔任起祈願壇的悅眾。連續七天帶領大眾共修，學僧們已能站在台上領眾，小雁終於長成大雁，可以帶領隊伍往前飛了。

送聖當天，全體學僧也隨著僧團法師一起上台。師父做了簡短卻意涵深遠的開示，為八天的水陸法會，畫下了圓滿的句點。



圖/文化中心提供

僧大課程推推敲敲 World Café

■ 小記者

法鼓山僧伽大學學僧於2009年4月5日，在第二大樓七樓國際宴會廳舉辦了一場「僧大課程推推敲敲」World Café。此項活動的宗旨，在於幫助學僧確認學習的方向與定位，更有效地開發其潛能。也希望學僧在面對問題的當兒，能夠提出方法，並賦予實際行動。活動的序幕與圓滿，均禮請副院長果光法師給予勉勵。除了僧大法師與學僧外，另有三位執事法師也特別撥冗全程參與。

整個活動採取World Café方式進行，一開始即介紹咖啡館禮節：「專注聆聽並試著理解，說出你的意見想法和內心感受，貢獻深層思緒，連結及整合彼此的想法。產生見地，共同聆聽見地，和思索更深層的問題。」並播放由NHK製作的「尋根探源話佛教」影片，以及進行簡單的討論與分享。

接著，大家一起重溫了師父創辦僧大的辦學理念與精神，爾後才開始進行針對「教務」、「學務」、「校務」及「提出具體行動方案」等四大回合的熱烈討論與分享。大堂分享時，學僧更以活潑的表演方式反映現況：「你是匹好馬，不必吃草，快跑。」「不會累，再繼續跑。」引來會心一笑。



最後整合學僧提出的具體行動方案，其中包括輔導法師的角色扮演、課程選修化、專案學分化、作息與身心狀況調整、成立學生自治會、還有國際化的學習等建議。

筆者在與會的過程中，在自心也引發了一些省思。

當天晚課時，看到副僧值法師無聲地慢慢蹲下，一隻手保持合掌姿勢，另一隻手輕輕地將前面沙彌尼法師的衣揭起，使之蓋住僧鞋，然後再緩緩地退出行間……這一幕，讓筆者腦海浮現了會中常護法師所說的：「我們真正要學的不是課堂上的東西，而是如何在當下走出一條路來。」以及最後提具體方案時，被擱置在桌上的那張「道心第一」提案紙。





下期專題：

蒲團外的一支好香

禪法不只是蒲團上的運用，更是日常生活中的實踐；
禪法不離行、住、坐、臥，而普遍於一切處。
只要用心，就會發現禪法的「森羅萬象」；
這就是漢傳禪佛教的特色。

如開會時，可以用「無我觀」；
出坡時，可以用「出坡禪」；
過堂吃太飽，可以觀「苦、空、無常、無我」……

誠邀您「法佈施」，分享您如何在生活中，運用禪修的觀念及方法。

子題：承先啟後

承先 分享您與師父間的小故事。
或蒐集戒長法師與師父間的故事，再加上您的心得。

啟後 在社會上、國際間，推廣漢傳禪佛教的理念與方法。
對於「如來家業永續經營」的想法及建議。

全年徵稿：
評論版、僧活心得、有話要說、活動側寫、特別報導、漫畫、書法、相片、科技新知……等各類文字及美術創作

截稿日期：
專題及子題版：2009年9月30日
其他版面：全年徵稿

投稿方式：
電子檔：請寄至A00053法鼓文苑 sujournal@ddm.org.tw
紙本：請交給任一法鼓文苑成員

感恩

您的參與！

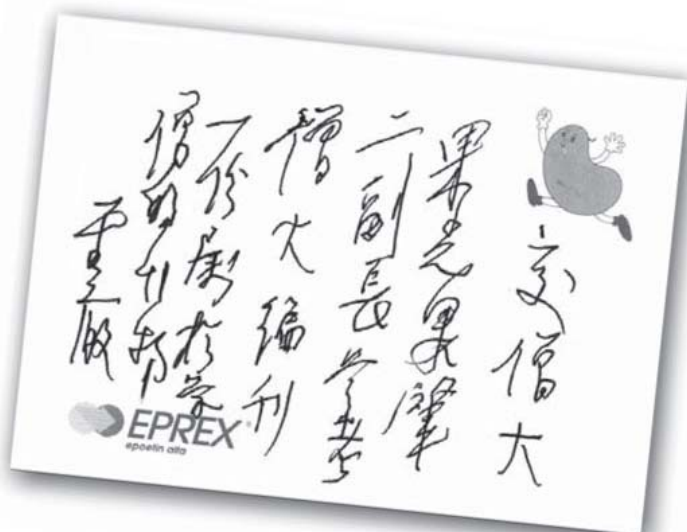
《法鼓文苑》

從無到有的第一個助緣，
來自我們敬愛的聖嚴師父。

從籌備到出刊的第二個助緣，
來自於學院執事法師們的支持。

從出刊到永續的第三個助緣，
則來自每一位同學的關心與投入。

您的回饋，將是此份刊物成長的重要養分。



師父的叮嚀（2008年12月）

若有任何建議，敬請寄至A00053法鼓文苑 sujournal@ddm.org.tw

麵包 與 生命態度

我們都忘了麵包最初的功能與價值，
忘了真正的飽足感來自懂得享用
眼前的麵包，縱然它一點都不起眼。

■淨遠

人類的第一個麵包是在美索不達米亞(Mesopotamia)流域一帶製作出來的。
屈指一算，麵包已經「誕生」3000多年了。

據說其製作過程是在粗糙的麥子裏加水，攪拌成糊狀，再將它攤在燒紅的石頭上，不一會兒，一個沒有發酵的麵包就烤好了。近東、中東等國家，至今仍流行這種不經發酵的麵包。

最原始的模樣

「誕生」於古埃及的發酵麵包，不久後流傳到了希臘。隨著希臘帝國的繁榮，希臘人對麵包的製作工藝及烤箱進行了多種技術革新。當時，教會的僧侶掌握著國家政權，他們對麵包業進行整頓，將麵包匠們組織起來，進行嚴格的培訓，加強了麵包質量管理。發酵麵包不可缺少的「酵母」，正是這個時期培育出來的。

社會的象徵

爾後，麵包流傳至歐洲歷史的一個鼎盛期「古羅馬帝國時代」。羅馬政府專門成立了培養麵包的職業培訓所，更有趣的是政府還在廣場中央設置了國營公用烤箱，人們可以自帶麵包坯來這裏烘烤麵包。另外，大部分的市民皆可得到政府免費分配的麵包。

這時代，舉行任何儀式都離不開麵包，就如同結婚儀式上不能沒有婚戒一樣。麵包，是該時代的社會與生活方式的重要象徵。

羅馬帝國時代所形成的麵包製作技術由羅馬教會繼承下來並流傳至今。現在，歐洲各國都可見到這類用於宗教儀式的麵包。



Attitude

開枝散葉

14~16世紀由意大利發起的文藝復興運動，使死氣沉沉的歐洲逐漸出現生機，各國獨具特色的麵包文化也從此開始形成。

古羅馬在麵包原料的選擇上，就充分考慮了歐洲各國氣候、水土及在這一環境中所出產小麥的特點，並將這些小麥按一定比例混和製成了麵包。這可說是古羅馬麵包的一大特點。

在麵包的推廣普及上，也有得益於某些政治因素的例子。例如，公元1600年，意大利的瑪麗·多梅蒂琪嫁給法國的亨利四世，跟隨她一同前往的麵包匠將麵包製作技術傳到了法國，法國麵包由此而誕生了。牛角麵包流傳至法國，其過程也大致如此。

十七世紀後期，當時在位的「太陽王」路易十四嗜食精製的白麵包。為了供應國王的需要，穀物去糠去麩的精製技術在此時期漸次發展出來。當時，只有城市才有販售以精製麵粉製作的白麵包，因此白麵包也成為了身份地位的表徵，貴族們從此再也不接受白麵包以外的麵包。

隨著貿易的發展，在英國，摸索出一套儲存小麥的方法，提高了麵包的品質，他們為了將麵包輸入北美大陸，在麵包中加入很多黃油、白糖，以迎合美國人的口味。

根本功能的演變

自古至今，無論如何改良，或在社會上扮演著什麼角色，麵包的基本功能仍然不變，即「為療饑饉」。尤其在受到動亂、災害及窮困等天災人禍侵害的情況下，食糧短缺，瀕飽難求，此時更見其重要性。只要一個麵包，就能帶來人們渴求的飽足感，滿足其最基本的需求。

麵包一直是一般民眾的主食，棕色粗糙的全麥麵包是由好幾種麵粉製成的，來源自然是當地常見的穀物。十五世紀時最窮困的人甚至無法負擔這種粗食，一天買來的麵包要分好幾天吃，因此要再烤過使乾燥以防止腐壞。這種方式就是餅乾 biscuit（這個字意為「烤兩次」）的起源，也是許多硬脆的烤麵餅如今仍被稱為 bread 的原因。

然而，在現今物資富裕的國家，人們對於麵包的價值，似乎有著不同的定義。

一個呈現著最原始面貌的麵包已無法滿足大家的慾望，這時我們要求的是質感及餡料。於是，琳瑯滿目的花樣，開始出現在麵包店，各個努力展現出最誘人的模樣，以期引起矚目的眼光。身為消費者的我們，默默允許紅豆、芋泥、草莓、奶酥、巧克力、芝麻等餡料，漸漸地喧賓奪主起來，搶走了麵包原本的重要地位與功能。

從此，麵包店難得一見最單純的「純麵包」，就算有，也只能靜待一旁，等著罕見的知音人。人們眼中看到的，是哪一種口味最可口；用以評量其好壞的，也是其中餡料的多寡及口感。

我們都忘了麵包最初的功能與價值，忘了真正的飽足感來自懂得享用眼前的麵包，縱然它一點都不起眼。結果，我們一味追逐用來點綴麵包的餡料，增長了無始的貪慾，卻永遠無法填飽肚子。

錯把餡料當麵包

一如麵包的光芒不及餡料般，我們的生活也被太多的慾望與追求所迷惑，常常錯把餡料當成麵包。

很多我們以為是理所當然的所謂「餡料」，漸漸成為必需品，以為唯有得到它，生活才能安定，人生才算富足。內心更是執意認為，少了餡料的人生，就是一種缺憾與不圓滿。

也許沒有經歷過祖師大德求法閱經的重重波折，因此年輕佛子無從體會一本經書得來不易、聽聞佛法因緣難求。祖師大德不畏艱辛，只為求得精神上的「麵包」，我們卻在「麵包」唾手可得的今日，嫌棄著餡料不合己意。

現代年輕人都有自己的一套想法，在面對不順己意時，普遍上會藉由言語，動作及表情來表達。筆者在此提出個人以及學院內普遍的例子，無意評論對錯，值得檢核的是個人的動機及出發點。

當我們提出種種要求，比如說：更放鬆的學習方式、期待受到鼓勵關懷的互動模

式等，是為了真正的吸收與沉澱，以待他日利益更多眾生？或只是為了滿足個人現時的慾望，甚至享受放縱的快樂？前者是為療精神層面的饑饉，後者是為貪著享受。

若能覺察這點，佛弟子們自當捨下個人的索求，好好珍惜當下因緣，以免落入錯把餡料當麵包的顛倒見，以為師長的慈悲及給予的方便，是理所當然的必備品。

他人的關懷、鼓勵、讚賞，都只不過是附加價值的餡料；自身的願心、自省自覺，才是足以滋養法身慧命的麵包。若是硬把配角當主角，餡料的缺席，不只會帶來不滿，也將導致我們停滯不前，缺乏動力。

當我們的視野著重於隨順自己的想法，期待滿足自己的喜好時，我們便會忘了當下豐盈的擁有。喜悅、滿足不是透過努力追求才會增長的，它就存在於我們停止追求形色繁多的餡料，純粹地享受麵包香味的當下。

若能用心感受，就能體會到，沒有餡料的麵包，也可以帶來成倍的快樂滿足。

我深信，只有學會了在生活中洞見「麵包」的本質及功能，我們才能真正體會到自己何其幸福，在前人的庇護下，享受著隨處可得的麵包香。

下一次，當我們因「失去」而感到難過、因「有欠缺」而感到失望的時候，或許可以停下來問問自己：我現在失去的，是填飽肚子的「麵包」或是原本就是點綴作用、附加價值的「餡料」？

我是如此期許自己的，誠邀您共勉之，共成長。



【聞思修·練場】

絲瓜與哈密瓜的

教育論

■哈絲瓜

種子的來源各異，硬要拿絲瓜的種子植栽出哈密瓜，不僅可笑，更是困難且不切實際，宛如緣木求魚。

要的，不啻是祖師們的聖言量了。印光大師的一句話，被節錄在法鼓文化出版的筆記書中：「沒有大勇，求不成大法」。這句話給了我無限的力量，直至今日。

有了勇氣，很自然的，想要實現十年前的決定，給自己的人生進行一段徹底改頭換面的「革新（心）」之旅。踏出家門時，告別兩老的最後那句話：「我要去讀書了」，昭示著爾後所接受的教育，是此生中最特別也最不同於俗的一段。靈魂的記憶轉換成唯識的語言，我得留下些氣息在八識田裡，就如同往昔無量生來為此世累積的一般。

絲瓜與哈密瓜的教育

生於慎重教育的家族裡，得承認傳統道德與價值，若能透過新式的開放教育來延續，所展現的活力與智慧絕對是21世紀的今天所須要的。向來覺得「教育」最可貴的，並不是把所有受教者都變成同一個模樣。這樣的受教場所，與其說是學校，倒不如說是罐頭工廠。畢竟，種子的來源各異，硬要拿絲瓜的種子植栽出哈密瓜，



就在看到文苑的徵稿啓示時，約五年前的一封郵件，赫然出現在腦海中。郵件中附上一張翻拍自牛津大學牆壁上的照片，發人深省的是裡頭的那句話：「One who graduated yesterday and stops learning today is uneducated by tomorrow.」這句話給了當時負笈他鄉的學子一股力量。當這張照片被輾轉寄回故鄉後，就像擴散的漣漪般，讓收到的人們不約而同地激發出或大或小的火花。

猶記得自己是在一個白花花的午後，結束了一堂理論而枯燥的課程，獨自穿越大半個操場，行過炙熱的艷陽底下，回到辦公室坐在椅子上。開啓相片的剎那，頓感清涼。一方面為對方的成長感到喜悅，當初那個文文靜靜的小女生，獨自在另一個半球的求學生涯中，還記得感恩，把成長的動力與養分，捎回來滋潤舊時故識；一方面觸動自己心裡某個開關，總覺得在各方面，都面臨轉捩點的那一刻，我需要的，其實只是決心和勇氣。

如果說，卡通裡大力水手的勇氣來源是一小罐「菠菜」，那麼我的補給品裡最重



不僅可笑，更是困難且不切實際，宛如緣木求魚。倒不如給絲瓜架起足夠高度的木棚架，或是挑一畝適合哈密瓜的河沙地。當採收的季節到來，自然而然就有豐盛的各式瓜類可摘取，而不是用盡心思及各樣的人為工法，卻仍達不到預期收穫，反而怪種子不夠努力茁壯，或是天公不作美，天時地利不佳等。

印光大師在清末民初那個世紀交迭的時代，曾寫了篇名為〈家庭教育為天下太平之根本發隱〉的文章，文如其名，大師認為：

教子為天下太平之根本，而教女尤要。以賢母由賢女而來，若無賢女；何由而有賢母？無賢母，又何由而得賢子女哉？如鎔金鑄器，模型若好，器絕不會不好…。昔周太姜、太任、太姒皆是女中聖人，太姜生泰伯、仲雍、季歷三聖人，太任生文王，太姒生武王、周公。此祖孫三代女聖人，生祖孫三代聖人。為千古最盛之治，後世稱女人為太太者，蓋以其人比三太焉。

六祖根器的僧大學生

再由一般教育談到佛教教育。太虛大師在閩南佛學院訓詞〈現代僧教育的危亡與佛教的前途〉一文中提到「佛教的教育，為要住持佛教，要化導現代社會，所以也要適合現存的寺院、和現狀的社會如何而去施設。」，並對當代的佛教僧青年大聲疾呼至少要做到兩點：

- 一、要守清苦淡薄的原有的佛教生活。
- 二、要能勤苦勞動：受過教育而有知識的僧徒，要格外的勤苦勞動才好！

太虛大師所希望的僧教育，不是去模仿學作講經法師而已，而是必須要學習整體的僧伽生活。要勤苦、勞動、淡薄；要能做擔水、扛柴、掃洒、應對，以及處理事、修禪弘法的工作。

有趣的是，太虛大師希望佛教僧青年所具備的兩大特質，似乎和我們僧大對學僧們的期許有異曲同工之妙。聖嚴師父更念茲在茲地闡述他對僧大的想法，希望法鼓山僧伽大學的學僧，都能具有開闊的胸襟及國際觀的視野。

師父一再強調：人才，不在教育程度的高低及打坐念佛的工夫，而在捨己為人的心行及虛懷若谷的胸襟。但有時我不禁懷疑，這樣海納百川、千峰向岳的格局豈是一蹴可及的。倘若日夜熏習的日常生活，都繞在小鼻子小眼睛的芝麻綠豆大般事相上打轉，卻希望造就出具備國際化視野與胸襟的人才，那此人原本亦應屬天資異稟之六祖根器了。

法藏法師在一篇名為〈建興佛教從完備的沙彌教育做起〉之序言中，提到以

下這段話：

所謂「學院式」僧教育，除了極少數的例外以外，我們對於現今的僧教育方式，在「循序漸進」及「符合佛教修行理念」的兩項考慮上，仍不敢心存過度樂觀，例如，…，白衣上座、價值混淆，課程複雜而不精純確實…；從白衣時的僧俗混雜，到剃度、受大戒，過程中的一切教育，都是死板板「學院式固定課程」，並沒有特別為個別不同身分、需要的佛子，開設不同課程。雖然課程將隨著年級而一層層的不同，但那也只是泛泛的「知見之轉進」，而非意味著身心陶鍊之深化。

這已是十餘年前的一篇文章了，看到這裡動了個念頭，怎麼，十餘年的歲月對僧教育影響竟是恍如隔日，過去的遺憾，而今仍是自己身邊的劇碼？

還原鑄金模型

走筆至此，回想過去30餘年的教育，自己算是幸運的，至少家慈與其妯娌皆同為教育工作者。傳統保守的長輩們，對我這向來問題多多的好奇寶寶，永遠付出最大的包容與耐心，照理說我的「鑄金模型」算是很好的。之後，進了學校教育，一路上也總是不乏良師益友。

我慚愧，擁有如此優質的先天環境，卻還是後天失調。

我慚愧，習慣接受優沃與便利的我，不但視其為當然且吝於回饋。

我慚愧，似乎讀了些書、懂得些知識性，卻仍沒有悲憫人的心。

近1000多個在僧大的日子，晨昏定省

的規律生活，白晝與黑夜的交迭，除了老是聽到隱隱約約的暮鼓晨鐘外，就是趕著四更清晨的早坐排班，及亥時整隊回寮的隊伍。若非擔任香燈或是叩鐘擊鼓，基本上少有閒情逸致地，完整聽完一段感人的叩鐘偈。每逢斜風細雨的溼冷天，更得疾疾快步穿過那狹小的風雨走廊。

我感恩，有了學院，在生命轉彎的當下，有一處港口。

我感恩，所有「恨鐵不成鋼」的師長們，以身作則的嚴謹學風，至少讓在安逸下長成的這一代，學習著「哲人未遠，典型宿昔」的風範。

我感恩，所有遭遇的逆境與打擊，讓我體會真實的「美麗人生」。

要看到完整而美麗的七彩虹霓，通常是在傾盆大雨之後。

要體會何謂真正快樂的人生，大都會先走過磨人的低潮與悲傷。

要有一段清平興盛的治世，之前多是經歷兵荒馬亂的戰國期。

最近，讀了《天下》2008教育特刊，美國總統當選人歐巴馬，提到自己的力量泉源，來自於家庭和學校教育所奠定下來的深厚基礎。這位美國史上第一位非裔總統的母親，對他的教育，充滿了多元包容與突破框架的特色，用愛與紀律來養育小歐巴馬。

我期待，有一天看到這樣的方式與格局能在養育我慧命的僧大得見。

我期待，在師父願心下成立的僧大，能真正具有十方的胸襟與氣度。



實踐與經教的融合

與其說是學僧好高騖遠，不如說還未能掌握，修行真正的方法和態度。

■常琛



如何才能讓教理融入生活，而不是掛在嘴邊的知識學問？身為出家人，又是佛學院的學僧，自有責任融合經教而實踐於生活中，這是出家人的責任和義務。

師父創辦僧伽大學的目的是為教育、培養僧才，為漢傳佛教的傳承弘揚而努力。然而修學的過程，理想與實踐不一定如願，在諸多的因緣過程當中，起起落落。畢竟，每個人的性格、資質不同，自有不同的需求，要如何與法相應、讓修行的正知正見在生活中活用呢？

僧大教育再省思

僧大四年的基本教育基礎，主要仍以培養宗教師為方向，不偏重教理研究，學僧在隨眾作息共修之外兼顧教理的修學，達到行、解的平衡。然以實際的僧大教育結果來看，基礎佛法的通達仍須加強，修行的心態與觀念雖沒有大問題，但真正要做到行、解並重，仍有一大步需要邁進。

我們的問題出在哪裡？為什麼對於「法」無法融會貫通？教天台學的大常法師，對僧大學僧的學習狀態做以下的觀察：從聽聞力、思維力、記憶力、正知力、精進力這幾項中來看，僧大學僧在記憶力（憶持佛法）的工夫有待加強。事實確實如此！

一堂課後的整理和課前的預習，是需要時間的，在隨眾、諸多課程中，學僧的學習態度只能採蜻蜓點水掠過方式。尤其初出家的學僧在生活上的身心調整與適應，需要一段時間沉潛，真正能在生活中熟練地用禪修方

法者甚少，多數處於緊張當中而不自知。與其說是學僧好高騖遠，不如說還未能掌握修行真正的方法和態度。將基礎的教理，如四聖諦、三法印、十二因緣等佛法的根本，好好地運用於生活中，透過生活的體證修行，進而能融會貫通法義，我想這才是修行真正的用意吧！

「天台學」的生活修行

師父在初階禪七的開示中，運上天台的整體觀念，依據經論、發心、對象及修行的方法，有次第地說明禪修方法和觀念。四聖諦：苦、集、滅、道，以及身、受、心、法都是大乘佛法，釋尊從觀身不淨、觀受是苦、觀心無常、觀法無我中證悟。無常、無我是大乘的精神，是釋尊在菩提樹下所覺悟的真理，爾後說法度眾，並將此大乘佛法延伸在日常生活中。從出離心、大菩提心、悲願心，到精進、安忍、慚愧、懺悔、感恩心，都是我們應當好好實踐的。

「天台學」提供了修學過程遇到障礙時，應如何面對的方法。以前常聽法師說：「你的業障重，要多拜佛！禮懺啊！」當時總是覺得不踏實，現在從祖師大德的著作中看到，果真就是這麼一回事，只是戒長法師沒有「引經據典」告訴我們這些話，都是祖師大德說過。只怪自己的福德因緣不足，法不染心。從天台學的課程中，看到這些修學的法門，才體會到，原來這些方法我們已經在不斷地運用當中，只是我們不懂得如何與經教做連結。這當中，體會到「信」修行法門的重要，這些法門的確

是出自經教中，並能帶我們朝往成佛之道。

智者大師寫天台，一是依據教典，再者是他自己的體證，三者是觀摩當代諸方大師的教導方法。因此天台學、諸多的經教不只是一門學問或知識性的名詞解說，它也是修行的法門，是可以在生活中運用的法寶。透過此課程，更能領會到佛法的架構和實踐步驟，教不離觀，觀必合教。以「天台學」來說，佛陀很慈悲、善巧，眾生發心要成佛，他當然希望馬上給最圓頓的法門，但在眾生根器不具足、資質不夠時，還能不能修？當然可以！就從悔門修起，從慚愧、懺悔、發願、迴向著手。（這是圓教修止觀的前方便，也就是說，如果行人不能馬上進入坐中修止觀——禪堂專修，那麼他可以先從懺悔、勸請、隨喜、迴向、發願等五項熏修，讓自己的身心清淨、根律儀守得住，再進入專修——大常法師）。

如果仍有障礙，還有沒有別的方法？當然有！那就是培福。師父在《法鼓晨音》中也提到：身心不平衡、不開朗、不安定或心結較重的人，除了多拜佛、拜懺或其他恆課外，平時宜多為常住大眾勞動；多做打掃廁所、庭院、雜務等勞力的工作，所付出的血汗可以消業、培福。修行本身就是一個生命的過程，從培福中得到身心安頓、智慧的開啓，而進入正修。

融合經教於實踐中

法鼓山是一個禪修的道場，一次的禪期，就是一個次第的修行，只是我們不懂得如何與教理連上線。師父熟稔的教理基礎已經與生活融合，次第分明，而非一句一句的說數教理；愚痴的弟子不知腳踏實地努力實踐，卻埋怨、攀緣外在的諸多因緣。外在的因緣，不也是我們業力所牽引的嗎？

根器、頓漸讓法門的選擇似乎有了分別，但其實不然。師父說：「頓、漸是沒有分別的，否則就違背了佛法的原則」，個人自有其善根、福德因緣，強求不得！自己會選擇什麼樣的法門也自有其因緣。人的根器頓、漸和個人當生、多生的修行與熏修的教法、業習、根性有關；因、緣、果報三者不斷在變化，如果能明瞭這樣的法則，就能如實、老實地修行。

經教和實踐方法是無法分開的，只因個人根器的因素，需要有些權宜的措施和善巧方便。僧大的教育，較重視出家心態的培養，而非偏重於經教的學問。雖然基本上和其他學院有很大的不同處，但出家修行的重點，仍在於掌握經教所要帶給大家的精神，如此才不會背離修行的原則。

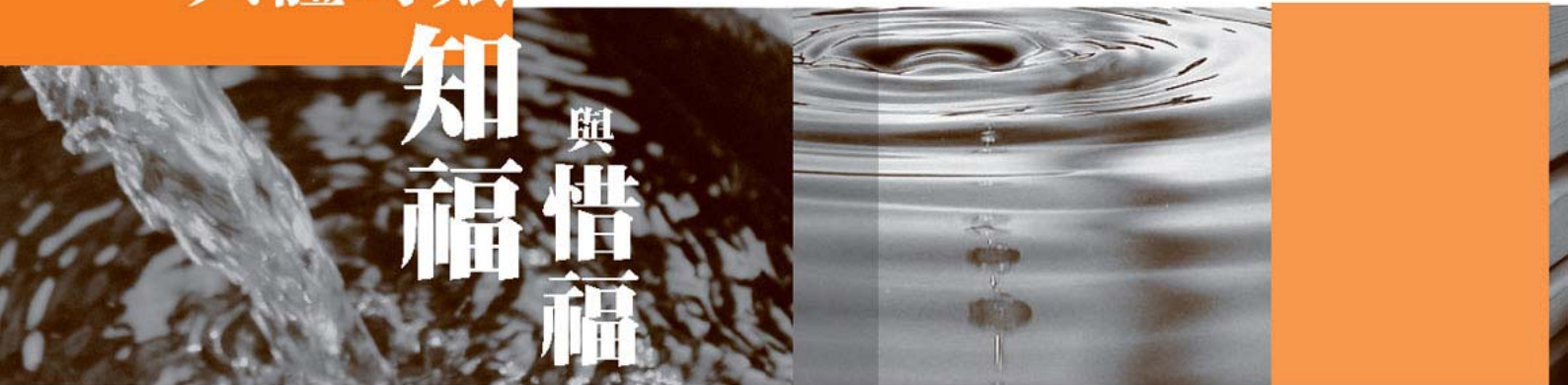
引用「天台學」大常法師的一段話供養大家，讓「教不離觀，觀必合教」之意更清楚，法師說：從大乘佛教而言，出家修行的重點，顯而易見的是「斷煩惱」——自利，與幫助眾生「斷煩惱」——利他，也就是行「菩薩道」。教理研究是屬文字上的理解，通達文字之後的內化——「運用所知的義理，斷除自己的煩惱，也幫助眾生斷煩惱」是研究最終的目的。所以做研究，也可以說是「為行菩薩道做準備」，做研究的出家人也須「斷煩惱，既而幫助他人斷煩惱」，否則就失去出家修行的意義。

師父一再強調僧大要培養的是宗教師，佛教需要的是有品德、有道心、有悲願，以及有專業學問和能力的人才。也許一下子我們無法達到師父所要求的通才標準，但身為僧大的學僧，自然應以師父的理念為理念，發大悲願心行菩薩道，自利利人。



共體時艱

知福 與惜福



生命共同體當中就一直存在著一種不可說、
不可思議的互動因緣，你我在這因緣中共同生存著。

■常方

在「出家心行」這堂課當中，輔導法師首先向班上同學分享說明，目前金融海嘯風暴襲捲全世界，導致貧窮與飢餓等層出不窮的社會狀況，並造成失業及不安的種種社會現象。處在這個共同生存的大地上，我們每一個人都應該提起居安思危的信念，以及找到如何安身立命的方法。這是當務之急，也是使命。

身為學僧，我們在佛學院，一心一意想學習如何做好一位宗教師，而今面對現實問題的考驗，正是學習成長的機會！因應如此切身緊迫的社會狀況，究竟能夠有些什麼樣的思惟與行動呢？法師慈悲地引導大家：由個人出發，開發自己的智慧，想想可以在生活中身體力行實踐的具體因應行動。所有的建議，都是難得可貴的，只希望透過個人的努力與實踐，為現在這個苦難的環境加加油！

在師父的大庇護下，以及諸位護法菩薩的護持，我們得以安住在法鼓山人間淨土中，衣食無缺地聞法學佛。如今面對募款日益艱辛，護法菩薩們的經濟生活，也因為面臨種種困頓與不安，而相對地縮減對

僧團的財力護持。種種現實問題接踵而至，大家真的要共體時艱，節約惜福！

目前僧團的執事法師已開始在為如何開源節流，思考具體可行的因應方式。身為僧團的一份子，大家可以動動腦來想想，現在的我究竟能做些什麼？法師再次強調：必須就個人本身確實可實踐的方式，提出具體方法或行動，以提供僧團作為參考方案。

不可思議的互動因緣

行筆至此，剛好想到七年前在農禪寺，曾經聽到師父的一段開示內容，很有意思，引用如下，供養大家：

師父曾在《讀者文摘》看到一篇文章報導，提及亞馬遜河有一隻蝴蝶，因為煽動翅膀，所產生的結果竟是令德州產生了一個大颶風。這樣不可思議的現象，主要給我們傳達了什麼訊息？大家可以認真想想！

亞馬遜河在巴西耶！跟美國，二地差距蠻遠的，這怎麼可能？而這就是所



謂的「效應」！原來，生命共同體當中就一直存在著一種不可說、不可思議的互動因緣，你我在這因緣其中共同生存著。

所謂的「效應」，是指一個微小的動作，不只會影響你周圍的環境，也會對周圍以外的環境造成影響。一切唯心造，小心照顧自己的心念，真的很重要。

小小的個人改變，看來似乎與大局無關，可是如果整個社會都實踐的話，改造社會的意義就極大了。因此，不要輕乎自己小小的善行與善念，其實我們每一個人，只要一個小動作，就能夠影響很多人，不要以為你是小人物，不會影響人。發揮我們小小的力量，也能積沙成塔，成就更多人來信佛學法敬僧。

師父還舉例說，有一次在國外一個居士家裡，有個游泳池，游泳池裡有一個汽球，師父就在游泳池邊把汽球輕輕地按、輕輕地按。結果游泳池的水就起了波浪，波浪漸漸一層層地擴散到對岸四邊，再彈回來，再輕輕地動幾下，它又退回去，再輕輕地動幾下，它又彈回來；風浪愈來愈高，根本沒用多大的力，但是它的波浪愈來愈高。最後，師父說：今天他在後院興風作浪。

這個舉例，非常生動有力且簡扼明白，令人印象深刻，而且具有相當的震撼力量！事隔多年，我還記得很清楚，並藉此因緣將其供養大眾。對自己而言，一切法供養，都來自師父的悲願力。師父

還說：這個小動作，會影響水池的動態，這不是比喻，這是真實的例子，任何一個人講一句話，都會影響其他人。

15 位同學的節能妙方

以下，僅就班上 15 位同學集思廣義與腦力激盪的結果，列出可行方案。希望藉由這樣共同思維所引發的點子與建議，能帶動整個學院知福惜福的氛圍與行動。大家一起力行，因為小小的好，可以累積大大的好！有趣的是，幾乎所有的同學都不約而同地在黑板上寫下「節約能源」四個大字，其中具體方法說明如下：

一、省水方法建議：

1. 隔天洗澡，減少洗澡次數。洗澡時，以水桶接水，一桶水一次完成洗頭洗澡！
2. 隔天洗衣，並減少清潔劑的用量，洗衣時二桶水完成全部洗淨的流程。
3. 洗臉刷牙的水，可用小臉盆接水，以避免水龍頭一直唏哩嘩啦地開著。因為流掉水的同時，也流掉自己的福報。
4. 大出坡時的省水方法，必須有效率地達到節省水資源的目的，尤其在大寮廚清刷地或全山廁所大刷洗時。

二、省電方法建議：

1. 減少在電腦打作業的時間。
2. 隨時關燈，保持此項好習慣。
3. 洗衣時，共用脫水機。
4. 若非出坡運輸重物時，不搭乘電梯。
5. 個人用電時，隨時想到，是想要還是需要。

三、愛惜常住物，如護眼中珠：

1. 維護個人身體健康，以節省因出外看病而花費的油資及醫療費用、法師及個人的時間。
2. 少欲知足，日用品重複使用，尤其是影印與列印時。
3. 吃得簡單，減少菜量（如中間菜），若非需要，儘量不用餅乾及牛奶。
4. 出坡時謹慎小心，珍惜愛護公用物，可減少維護費用。例如移動推車時，小心勿碰撞到木門。
5. 少打國際電話，以書信往來（馬來西亞同學的建言）。
6. 少用電腦打作業。大家花在用電腦打作業的時間太長，不符合經濟效益，因為個人眼睛耗損及電力耗量很大，若真有必要，可事先思維作業的內容主題後，再輸入電腦。

四、請大家用心祝禱，祈求觀音菩薩加被，希望世界經濟復甦，人心不安時更需要佛法！

另外還有法師同學突發奇想建議：可以義賣自己的書籍及物品，乃至利用課餘協助大寮做包子、饅頭等義賣，將義賣所得回饋給僧團。也有同學想減少單銀。更有同學建議法鼓山僧團舉辦全台的節約運動（如消費上的環保：提倡師父的四安、將錢用到最恰到好處、餘錢做公益）與救助貧窮、共體時艱的相關活動（如邀請素食自助餐館，將晚上八點後的菜飯免費提供貧戶食用、大賣場的快過期食品廉價售予

低收入戶，以減少過期後丟棄之浪費……等），大家共同度過此艱難時刻，讓所有人都有「活下去」的權利。

最後，這堂課程最珍貴的收獲，是法師的諄諄叮嚀。在瞭解大家的建言想法之後，法師提醒，在面對「吃」時，要以不貪的心態，同時必須清楚是「需要」還是「想要」，不以滿足個人口腹之慾而吃。一般而言，七分飽是最健康的，能夠提供身體能量且不會造成身體太重的負擔。若要持午或減少菜量，先衡量本身健康需求，再作適宜的調整減量，否則若導致生病需要看醫生時，所產生的醫療費用更加龐大，反而因小失大。

走在修行的路上，法師勸導大家，一定要學習很清楚使自己不生病的方法。因為唯有照顧好自己這個「常住物」，才是真正的惜福。至於想義賣書籍的建議，法師建議不如減少購買書的欲望，儘量善用學校圖書館豐富的藏書資源，讓每一本書，因為流通及共享而發揮最大功能與效益，這才是根本之道。

大地的資源都是共享的，浪費任何一份資源，就是減損自己的福報，願大家共體時艱，知福惜福，再造福。師父曾開示，佛教對於世界、社會的貢獻是用佛教修行的方法、修行的觀念，來幫助這個世界，世界因此而改善，那就是佛教的貢獻，藉此因緣與大眾共勉之。另外，也珍惜我們現在出家人的身份，讓法身慧命長長久久。讓常住投注在僧大教育上的人力以及物力，發揮最大的功能，也是具體的方法之一！



【聞思修·練場】

佛陀

心中的

佛法如何呈現在我心中，聽聞之後我又如何去詮釋和實踐，於是就構成了我心中的「佛」。

■常捷

課堂上，老師提了這問題：「你心中的佛陀是什麼樣的？」如何讓佛陀和我們的生命結合？如果，他只是書本上的記載，又怎能感化自己及感動眾生？

於是，我開始認真想這問題，「為什麼我會相信佛陀存在？為什麼我會跟著走？」

記載中，佛陀的父王，爲了不讓佛有出家的念頭，所以讓佛陀享盡榮華富貴，不讓佛陀見到世間的苦。我如何來看待這段歷史？其實，我覺得佛陀的父王，如我們貪染世間欲樂的念頭及想逃避苦的覺受；我們認賊作父，不斷地讓這意識控制我們，直到我們發現和疑惑：「這世間真是如此嗎？這是我嗎？」我們累世的業力，讓我們即使有這發現和疑惑，卻無法掙脫，甚至很樂於在父王的安排下輪迴，以爲這是最安全和舒服的。

佛陀偷跑出四個城門時，第一次看到了生老病死；我並不是很相信佛陀到了二十多歲時，身邊都沒有「生老病死」的事件發生。也許真的沒有，但這也是被他的父王刻意隱瞞的。而這又對我有什麼啓發？佛陀經歷的過程，如同人在遭受苦難及面對無常時，潛意識是不想接受的，但經過一番身心的歷練，心智被打開了，開始審視這生命究竟是什麼？爲什麼會有這現象發生？而我

完全無法掌握？這是爲什麼？我真的是自己以爲的「我」嗎？佛陀最後見到了出家人，開啓了佛陀累世修行的善根，知道唯有出世修行，才可以找到答案。

國王派了五位侍者，要把佛陀帶回來。這段歷史就如同我們想要修行，可是我們的心卻仍放不下俗情，貪、瞋、癡、慢、疑等五毒不斷地出現，我們從看到它、清楚它，然後面對它、接受它、處理它及放下它。透過修行，我們開始了解它們，漸漸地我們不會被它們所掌控，進而達到解脫的目的。我們要學習的是佛的覺照力和信心，終不被外界所誘惑，藉由心力改變環境。

佛陀修行禪定和苦行，都沒辦法找到生命的答案，於是佛陀放下一切，坐在菩提樹下，誓言不證悟，便不起坐。佛的信、願、行的力量，超過世間所有的一切；再加上佛爲眾生的悲願，佛終於證悟了，找到解脫苦的方法。

我心中的佛，就是佛所說的法。佛法如何呈現在我心中，聽聞之後我又如何去詮釋和實踐，於是就構成了我心中的「佛」。

我相信佛就是我們的自性，人人本具；遵循佛的教法，讓我們的自性開發出來，佛便是在當下。



觀光活動與寺院發展

——淺談法鼓山的

參訪活動

可以利用參訪的契機，積極推廣佛法，並且小心謹慎地永續經營，以維持清淨修行的千年道場。

■ 常越



參訪就是觀光

聖嚴師父曾在早齋開示告訴我們，目前中國諸大名山，由於開放觀光，因而使得寺院受到許多負面的衝擊。

事實上，這樣的情形並不是特殊的現象，因為自有觀光參訪活動以來，這樣的事件在世界上就不斷地在發生。根據研究，受到最大衝擊的是「特殊文化居住地」（如：傳統原住民居住區），及獨特的自然景觀地，因為過多的參訪人數，而造成傳統文化及生態之不可回復。這種大量人潮的觀光參訪方式，又稱為「大眾觀光」（有別於小眾觀光）。

因此，聯合國於 2001 年積極地提倡「永續性觀光」（sustainable tourism）理念，主要採取小量的、教育的、深入體驗的方式進行。這理念是為促使參訪的遊客對當地產生認同感，進而保護當地自然與人文環境，希望藉此有效地降低觀光客所帶來的負面衝擊，達到參訪地的生態與人文之永續經營。

法鼓山的參訪活動，就觀光性質而言是屬於朝聖觀光或宗教觀光，以宗教人文及自然景觀吸引更多參訪者，其來源有地區團體或一般觀光客。值得歡喜的是，在觀光局的官

方網站中，法鼓山已被列為台北縣的 8 個古蹟寺廟之一。

或許大家已經發覺，假日時，法鼓山上的觀光參訪人潮已逐漸增加。參訪者包括佛教徒與非佛教徒，而參訪者的穿著、行為、聚集方式（有一般性觀光導遊聚集解說，其非體系內的導覽專員），及聲音（音量），讓山上在例假日時搖身成爲一處熱門的觀光場所。

永續性的參訪理念

師父於 2007 年 1 月 27 日在法鼓山國際會議廳，特別談及法鼓山參學原則與方法，目的是爲法鼓山的參訪方式做前瞻性的規劃，以讓前來法鼓山參訪的人，能體驗到法鼓山的禪修方法與觀念，達到身心平靜與安定。此規劃主要是結合豐富的自然景觀資源，引導參訪者進行各式禪修體驗。師父並提出參學的理念與方法，包括：參訪者態度與認知的建立、參訪者的禪修體驗方法、參訪次序、對佛像禮敬方式等等。師父的開示，讓筆者深深地佩

服，師父雖年高 80，思想與眼光卻能與聯合國提倡的理念同步。以下幾點是根據「永續性觀光」理念，所提供的方向：

1. 小眾的

永續性觀光是屬於長遠性的觀光參訪之發展理念，一方面爲降低觀光對當地自然與人文環境之負面影響，另一方面則可使當地自給自足（因爲開放參訪而讓更多人來支持，並使當地成爲人們嚮往之地）。然其每日、每次之遊客數卻有一定的「量」，即「遊憩承載量」，非大眾式的觀光旅遊活動、沒有節制的參訪人潮。

例如：爲達到永續性參訪之教育解說效果，每次遊客量以不超過 20 人爲最佳。爲讓參訪者體驗不受干擾的環境，並維持當地寧靜之氛圍，以國外研究而言（生態旅遊），讓下一團遊客不會遇到上一團遊客之參訪距離爲最佳，並可讓來訪的遊客體驗到寧靜、不擁擠的環境感受。

2. 不破壞當地原有之文化（例如：寧靜清修之人文景觀與氛圍）

長期接受非預期大量觀光參訪人潮時，我們的參訪品質、法鼓山的修行環境品質是否會受到衝擊呢？答案是肯定的。

國外許多研究發現，當參訪人數多於當地居住人數時，參訪者所帶進來的文化（人類活動之行爲與氛圍），會影響當地居民，最明顯的負面影響是：噪音、垃圾、用水、廢水、不當行爲之模仿、自然人文環境之破壞、



偷竊等等。而影響最深遠的，則是在不知不覺當中，漸進地轉變了當地文化，這可稱是一種難以回復的衝擊。倘若，當地居民用一種迎合參訪者的態度，其文化轉變則更快速。

事實上，清淨、精進與寧靜的修行文化是法鼓山最重要的特色，亦即持續性吸引參訪者之主要因素。因此，讓所有參訪者能以一種休閒、輕鬆的心情，體驗身心與自然相互結合之禪悅感受，並且讓參訪者從中了解法鼓山的理念，認同且支持法鼓山，進而學佛修行，則是參訪活動中的良好契機（正面影響）。

因此，保留參訪的正面效益，減低負面影響，就是永續觀光發展的著手處，即在尚未發生問題前，先主動提出「有原則」的參訪措施。其一般性作法如下：

- A. 參訪人潮的管制或分配（採預約參訪、將人潮分散於非假日）：因為幾乎所有的觀光衝擊都來自大量的觀光參訪人潮。
- B. 成立解說教育館：參訪前，事先讓參訪者了解當地的人文與參訪規則。
- C. 參訪方式與特定導覽員：領隊（或導覽者）對參訪者有直接性的影響，根據研究，許多觀光導遊為了讓行程有娛樂效果，因此會以誇張的方式取悅參訪者，或不尊重當地的方式做導覽。
- D. 參訪者直接體驗當地生活文化：直接體驗是參訪活動的最佳方式，亦可讓參訪者認識、認同當地文化。例如：法鼓山可用禪修體驗導入參訪，並且可以讓參訪者體驗過堂。

3. 當地得以永續發展

由於永續性觀光是一種「負責任」的參訪方式，即遊客對當地，當地對遊客，甚至對整個社會皆是負責任的。例如：不會在短時間內湧入大量的參訪者，而造成外部及整體社會（如塞車等）成本的增加。此外，也可以降低當地自然人文環境之負面影響，對當地的維生與文化產生正面影響，甚至讓參訪者、其他宗教團體模仿學習。

就模式而言，參訪人數雖少，但由於參訪品質提升，參訪人數會隨著時間持續成長，並以再訪遊客比例為多。

就參訪性質而言，可稱為「深度參訪活動」。此參訪模式是具教育性的，可讓參訪者學習當地的生活，並經由參訪體驗，使得參訪者對當地產生認同與尊重。這就是能達到轉變參訪者的觀念、認知之學習性參訪。

未來趨勢與結語

由於現代人們的知識水平漸高，對宗教、心靈品質的提升有不同之需求，因此過去之朝聖式、香火性的參訪活動，已無法滿足現代人追求理性、休閒、高品質的宗教性文化觀光需求。因此，社會越是進步，參訪、休閒的需求與品質之追求就會愈提升。

就法鼓山而言，這是一處宗教性文化觀光之高品質景點，所以往後的觀光參訪者有直線增加之趨勢。因此，可以利用參訪的契機，積極推廣佛法，並且小心謹慎地永續經營，以維持清淨修行的千年道場。



法門龍象， 英雄所見略同

淨巖

有多大的心胸就能開展多大的格局；
有多大的願景就能開展多大的事業。

最近 2008 年 11 月份的新聞報導中，流傳著「傳達賴喇嘛任命第十七世大寶法王噶瑪巴為攝政」的消息，而在 2008 年 5 月份的《時代雜誌》，也有一篇關於第十七世大寶法王為「下一位世界領導級喇嘛」的報導。

究竟這年僅 23 歲的年輕大寶法王，為何會受到各界的注目與重視呢？他是否有值得我們學習和看齊的地方呢？這些都引發了筆者的好奇，也因此希望能更進一步了解這位年輕法王的理念。在筆者的初步探究中發現，年輕的第 17 世大寶法王與聖巖師父所提出的理念，有許多相似之處。

承先啓後 從新 / 心做起

法王在一次媒體訪問中提到，第 17 世噶瑪巴在 21 世紀的主要任務是弘揚佛法，而所弘傳的法是要能對應時代、社

會及人們的需要。法王表示，他所弘揚的法，本質上還是佛法，但是會賦予其新的面貌，用現代的語言來表達，如此才能最有效地利益 21 世紀的人們。

師父在《法鼓家風》一書中提到，法鼓山的理念及團體要承先啓後，必須要開啓適應我們這時代、社會的弘化之路。而在《動靜皆自在》的書序中，師父說：「雖然我以現代的語言文字，將禪法介紹給現代人來應用，但是我的觀點，必定不敢離開佛言祖語的源頭依據。」師父擅長以淺顯易懂而深入淺出的開示來弘傳佛法，這是眾所皆知的事。

由此可見，師父與法王對於弘揚佛法有著相同的理念。

針對現今社會的問題，師父提出「提昇人的品質，建設人間淨土」及「心靈環保」的理念，認為唯有淨化心靈，才能

帶動行爲的清淨，進而到社會的淨化。至於如何提昇人品，師父強調：「只要對人對己少一點得失心、少一點傲慢心、少一點自私心，多一分謙虛心、多一分關懷的心，就已體驗到了基礎的佛法」。

針對這點，法王曾經說過，現今社會的許多問題來自於彼此間的衝突，而衝突都是因爲自私的動機而產生。要化解社會問題及衝突的最佳方法，是消融自私自利的心以及「培養對其他眾生的慈悲，培養誠摯的動機以及致力於促進團結與和諧」。

由此可見，師父與法王對於解決社會問題的方式，都是主張「從心做起」。

敞開心胸 含容一切

師父與法王對於自宗自派又是抱持著什麼樣的觀點呢？

身爲噶瑪噶舉領袖的法王，在電視訪談中曾說：「我覺得我心裡的噶舉派不只是現在我的那個宗派，一切的佛教都是噶舉派。所以一切的佛教能夠推動的話，小小的屬於我們的那個宗教，也會很好」。法王也說：「能夠以這個現在屬於我們的宗派推動整個佛教的話，對自己的宗派噶舉派，就是最好的一個弘法利生的事業」。

而師父在《法鼓山的方向II》書中提到：「法鼓山的佛教，是從宗教裡的佛教，佛教裡的漢傳佛教，漢傳佛教裡的禪佛教，一直延伸而來。而法鼓山推廣的佛教，是涵蓋、容納所有宗派的佛教，而融會在以漢傳佛教爲主流的體系之中，並將它發揚光大，成爲世界性的佛教。」

師父還說，這世界性的佛教「並不等於過去的漢傳佛教，因爲漢傳佛教本身也

在不斷地發展和吸收，這是漢傳佛教的特色。將來的佛教是整體性的世界佛教，而以漢傳佛教爲主流，而開展發揚的」。

由此可見，師父與法王對於自宗自派，並非存著閉守門戶的狹窄觀點，而是敞開心胸，含容一切的整體性、世界性之觀點。有多大的心胸就能開展出多大的格局，在這方面，師父與法王的視野可說是相當一致的。

對於自家子弟，師父與法王有何期許呢？法王在電視訪談中提到，首先要對「自己的噶舉的修持上面要修到良好的修行，之後呢，我們能夠不分教派，能夠一切的佛教上面，對一切的眾生都要做出一些貢獻」。

法王還說：「因爲很多我們噶舉的弟子，他們就是躲在一個小小的宗派裡面，自己的修行也不是那麼偉大，做不出一個利益一切眾生的事業，這樣的話，我們會違犯對眾生的教育。所以我們不要躲在一個自己的宗派和一個修行上面，要能夠衝，衝出去一個一切眾生的景象裡面，看看他們需要什麼而利益到他們，這是很重要的。」

師父在《法鼓家風》一書中提到，法鼓山的風格也就是做爲一個漢傳佛教的修行人，有兩個基礎條件：「第一、要有奉獻的心；第二、要有學習的心……所謂奉獻，就如中華佛學研究所所訓中說的「實用爲先，利他爲重」；而學習則是所訓的前兩句「立足中華，放眼世界」。句中的「中華」是指漢傳佛教，這也是佛研所取名「中華」的意義所在，而「放眼世界」則說明了法鼓山的未來是朝著世界性的方向走去。」

師父還說：「雖然『學習』是以中華（漢傳）佛教為主，但也要放眼世界，不要抱殘守缺，不能老是說『我們漢傳佛教是最好的』、『唯有漢傳佛教才值得弘揚』這類的話。」

從上述可見，師父與法王都是期許弟子們能「走出去」而非止於「閉門造車」。

不為己想，只為眾生

至於對出家眾，法王的觀點是：「僧人需要的就是要清淨，就是減少自己的個人欲望，減少自己的事業，能夠多培養關心自己關心他人，多做出利益眾生的事情。這才是一個出家人能夠做的事情。不只是待在一個寺廟裡面，念阿彌陀佛，念觀世音菩薩咒，念釋迦牟尼佛心咒，不只是這樣子而已。能夠關心社會、關心國家、關心世界，能夠對世間付出自己的能力心血跟生命，這是一個出家人做的事情。」

師父也在《法鼓家風》中提到：「所謂『以弘法為家務』，我們出家人，本來就是以弘法利生為任務，不論男眾還是女眾，只要出了家，就要奉獻所有的時間和心力來為社會、眾生服務。而且不僅僅是為現在的眾生，也要為未來的眾生服務。」

由此可見，師父與法王都強調出家人應為眾生服務。最後，針對個人的願景，師父與法王有何同異呢？

法王於電視訪談中提到：「自己個人來說的話，我的生命沒有什麼屬於個人的願望，也不是為了自己而想做什麼。當自己沒有特別的願望時，經常會感受到很多眾生的需要，所以能做到滿他們的願時，會很開心，一點也做不好的時候，就不開

心。所以從 21 歲這一天起，可能是我一切的時間跟一切的生命，都真正給了眾生，他們需要什麼，就用什麼。」

師父在《聖嚴法師學思歷程》書中提到：「像我這樣沒有一定目標的人生觀，很可能會被一般人誤認為是消極和逃避現實。的確，如果用之不當，可能真的會變成消極，所幸我有佛教的信心，並且經常提醒自己要以發菩提心為基礎，要用四弘誓願做前導。我雖沒有個人的小目標，卻在任何情況下，都不會失落全體眾生所共有的大方向、大目標。」

由此可見，師父與法王都是不為自己設想的人，可以說他們都沒有個人的目標，心中只有想著眾生及眾生的需要。

總結上述師父與法王的觀點及理念的共通性，包括弘揚佛法要能適應時代與社會，強調解決世界的問題要從人心做起，對自宗的立場是延伸至整體、世界性的，而對自家子弟及出家眾的要求，是做開心胸來學習及服務奉獻。

最後，二人心中都沒有個人的目標，只有滿願眾生的需求。

第 17 世大寶法王雖然年僅 23 歲，卻有著與師父這樣的世界級宗教領袖相似的理念與願景。由此看來，佛教中的法門龍象，是英雄所見略同，而這是無分年齡大小的。

有多大的心胸與願景，就能開展出多大的事業，從上述總總可預見，第 17 世大寶法王噶瑪巴（噶瑪巴意喻為「行佛行事業者」），將會是 21 世紀下一位世界級的宗教領袖。





EDUCATION IS NOT FILLING A BUCKET , BUT LIGHTING A FIRE

國詩人葉慈 (Yeats ; 1865-1939) 曾說：

「教育不是在灌輸，而是在點火。」

這個禪七，您就是用點火的方式在帶領我們的吧！

編按：以下三篇心得中所提到的禪期，是 2008 年 9 月 5 日到 12 日舉辦的僧大期初禪七。是新學年開始後的第一個禪期，也是果光法師重新回到僧大擔任副院長後，和同學們「互相了解」的開始。期間妙趣橫生，又不乏感人、驚險之處。也因此特別值得紀錄。

01

給很多第一的總護法師

■常惠

給很多第一的總護果光法師：

打了那麼多次禪七，每當在寫心得的此時此刻，從沒想過要寫給總護法師，這次竟很想寫給您。

對您的第一印象，是從前年去文化中心實習時開始的。還記得那天，我們早上才結束果如法師的話頭禪七，下午就到雲來寺掛單報到。晚上，雲來寺所有的法師，和我們做了個簡單的彼此認識。可能我們還沒有從話頭的狀況調整過來，加上來到陌生的環境、接觸陌生的師長，因此都很寡言。那時的監院是果旭法師，他指著我們這幾個實習生，對著雲來寺所有的法師們說：「他們都好乖喔！」當時您也在場，我到現在都還記得您說：

「如果是我來教會更乖！」

所以，我對您的第一印象是：「遇上了會變乖。」

第二次遇上您，還是今年再次去雲來寺實習。我們連同男眾一共去了一群人。因為沒有告訴雲來寺的法師，會多我們這些人用藥石，結果，到雲來寺的第一天晚上，我們藥石吃得飽飽的，把您們原住眾的份也吃到不剩……聽說，後來您對僧大的執事法師們說：「這讓事情變得不順暢了。」

因此，我對您的第二印象是：事情要順暢。尤其吃飯這件事……

這次禪七，算是第三次跟您接觸吧！有別前兩次，是很不一樣的經驗。從第一天的放鬆日開始，就覺得很不一樣。晚上九點安板，隔天五點半起板……我已經忘記，上次連續睡八個小時，是多久以前的事；更忘記連睡八個鐘頭醒來之後，是什麼滋味……實在是……太幸福了！

這段期間，您對大眾講話的時間都很簡短，還挺有意思的。記得上回僧眾結夏禪二十裡，果祺法師有一句超級經典的「草皮語錄」：「什麼都不用做，等一下就有飯吃了。」我試著把這幾天您說的話記下來，也許可以是另一個「光氏語錄」。比如說：您想要去教非洲斑馬和羚羊打

坐。不知道您是不是把我們當成您未來教學的練習對象，但是今天（禪七最後一個完整日）我在草皮上跑步的時候，竟有這種感覺，挺開心的。

還有，您在開示中提到：「一天有15次的喝水洗手時間，平均一次15分鐘，我們一天喝水洗手的時間，快比打坐的時間還多。」聽了，一來覺得您真不愧是學經濟出來的，還計算次數。二來有點驚訝，怎麼可能這麼多次？不太相信之下，我用手指頭去數，結果……是真的有這麼多次！

又比如說：您因為觀照全體禪眾，而踩空受傷。我想，您大概是這個禪堂到目前為止，唯一一個在禪七期間受傷送醫的總護；也大概是有史以來，唯一一個在這個禪堂坐輪椅主七的總護。誠如方丈和尚說的：大轉法「輪」。真的非要在苦難中才能見到您的「光輝」嗎？

您實在是開創了許多「第一」。更絕的是，您從醫院回來的隔天早上，向我們作「災情報告」。您說骨頭裂了，轉述醫生說的：「這應該很痛才對。」可是您對我們說：「我還在等……等腳痛！」聽在心裡真的很啼笑皆非，您知道嗎！通常我也在等……在等……腳不痛！

災情報告之後的下枝香，我對自己說：「喂！人家的腿都斷了耶！自己總不能這麼遜吧！腿沒斷竟然比腿斷的還會叫痛？」感恩您的搏命演出，讓我帶著慚愧，老實、安穩地坐了一個早上的香。

英國詩人葉慈（Yeats;1865-1939）曾說：

「教育不是在灌輸，而是在點火。」

（ Education is not filling a bucket , but lighting a fire. ）

這個禪七，您就是用點火的方式在帶領我們的吧！

另外一提，這次放的影帶開示，不知是您特別挑選的，還是什麼因緣選上的。只覺得這次的開示非常受用，有很多基礎的佛法，及禪修觀念在其中，聽了非常相應。有別於師父在兩千年後，於象岡道場的開示，那開示讓人有霧裡看花，抓不到的感覺。尤其是晚上講祖師開悟的語錄，比如說默照銘之類的，更是讓我宛如身陷五里霧中，越聽越模糊……

這次禪七所用的影帶，感覺像是師父早期的開示，風格和現在大相逕庭。也許是師父的禪法，在近幾年更趨圓熟的緣故，開示的內容也隨之轉變……只能說，自己的根器，可能要吃「古早味」才能消化得了吧！

很謝謝您帶給我們，鬆而不散、嚴而不厲的八天七夜。您最後搏命演出骨折，也帶給我精進和慚愧的動力。最後，要送上對您的祝福，同時也為將來所有護七、主七的內外護法師們祈禱，不再有任何的法師重演類似的事情。就這件受傷送醫的事來說，我但願您是空前，也是絕後；也就是說，希望您是「第一」，也是「唯一」。

祝福您

平安～

早日康復

學僧 常惠 頂禮 



期初禪七心得 ■常乘

共修所凝聚的力量，相信是在新學期開始前，總護法師所送給學僧們，最珍貴的禮物。

此次僧大期初禪七，總護是由副院長果光法師擔任。法師每天都要學員們寫「修行進度表」。這使我回想起小學老師規定的家庭作業。雖然自己是一個很不喜歡寫作業的學生，但是看到法師在上面批改文字，還是感覺蠻溫馨的。

打七的過程中，每到早上第一柱香，大概因為用齋完不久，蠻容易昏沉的。為了對治，便起身拜佛，果然拜完佛以後，一整天的精神狀況就變得很不錯，打坐時的妄念也減少了許多，身心漸漸能安定下來。

禪七期間，所看的師父開示，是過去指導大專學生的禪七開示。因此有許多的觀念和方法，都講得特別詳細。印象較深刻的是，用方法的態度應該要像「以扇捕羽」，輕輕鬆鬆地把心貼在方法上。只要知道、留心、意識到在用方法就可以，而不是用粗糙、緊張、用力的方式。

記得繼程法師暑假前來指導的兩次禪十，都非常強調打坐的基礎功夫。我發現這是自己不足的地方。所以，這次我從最基礎的方法開始，先反覆練習身心放鬆，再體驗呼吸或數息。數息的方法，能將較粗的心，逐漸調整成細微的心。當心安定到呼吸幾乎消失的時候，自然地就

放下呼吸及數字，用「只管打坐」的方法，意識、體驗全身在打坐，漸漸地身體的感覺不見，轉變成對環境清楚的覺照。此時，體驗身心的覺受和環境的現象，都只是在生滅無常的流動之中。

禪七中每天從早到晚，總護法師都陪著大家用功，直到夜裡大家都休息以後，還有同學看到，法師連夜批閱大家的修行進度表。即使如此，隔天早上我們還是看到，總護法師精神奕奕地在禪堂帶領大眾修行。

禪期的第四天傍晚，總護法師的身影，卻消失在禪堂後方的座位上，心裡想著：「法師身兼數職，可能是臨時去開個重要的會議吧！」

隔天早晨，在聽完師父的DVD開示後，又聽到熟悉的講話聲說：「請大家把身體轉向後面。」這時才赫然發現，總護法師竟然坐在輪椅上！心中一陣錯愕、疑惑，怎麼會變成這樣？！

不過總護法師倒是很有精神，還笑著調侃自己說：「這已經是第四次摔傷了。」接著就跟大家分享跌倒的過程，以及就醫時所發生的趣事。還真是完全感覺不出來，跟未受傷前有什麼不同。回想起來，像是這樣坐輪椅主持禪七，也算是創了禪堂的新紀錄吧！

在總護法師的身上，彷彿看到了師父的縮影，為了成就眾生的道業，無私地奉獻自己。此次禪七大眾共修的氣氛相當好。共修所凝聚的力量，相信是在新學期開始前，總護法師送給學僧們最珍貴的禮物。

禪七的結束，才是修行的開始。我期許自己，練習以平穩的心，精進安忍於一切順逆境中；並不斷回到初發心，提醒自己，時時活在當下。我也發願能幫助更多人，得到禪修的利益、用禪的智慧過生活，減少衝突、對立、煩惱。最後，期望淨土早日在人間實現。





2008禪七心得記要 ■ 常庵

接受一切，即是享受一切；
世間無處不美好，人間無處不淨土！

勇敢地面對我

總護法師說：「今天讓大家自由選擇打坐的地方。如果覺得睡眠不足，真的需要休息，沒關係！只要跟監香法師說一聲，就可以回寮房去休息。」看著隔壁的同學，勇敢地舉起手，想像著他一臉滿足地躺在床上。我既羨慕又懊悔：「為何不敢勇敢地表達出自己的想法？明明就需要進寮房休息，為何怕人知道？」

於是，我勇敢地搭起衣，走到監香法師的房門口。法師露出慈祥的笑臉……真是天助我也！我順手比了個回寮休息的手勢，法師果然微笑地點點頭。很快地，我便心滿意足地躺在床上。其實事情就是這麼簡單，只要誠實面對自己的感覺，勇敢地接受它、表達它，沒有完成不了的事。所有的情緒反應，都是「自我工廠」所生產的劣級品啊！該捨即捨，切勿因小失大。

姿勢的重要

進了小參室，法師笑笑地問：「坐得如何啊？」啊……還真是不好意思。回法師的話說：「昨天早上睡了半天，可是今天還是昏沉。」法師說：「還沒睡夠啊！」想到從以前打七時，完全不會昏沉；現在一上坐，就無法自主地去找周公聊天。這樣的轉變真是太大了！心中雖覺歉疚，但真的不知該如何解決。

我無奈地看著法師，英明的法師便接著說：「應該是姿勢的問題吧！」果然，進了禪堂後，照著法師的指導，重新再調整好坐姿。我……竟然連續坐了三支香，且不再與周公相遇。一直以來，以為自己的姿勢是標準的，當法師說我姿勢不正時，內心中還起疑惑：「是嗎？有嗎？」原來，習氣已不自覺地滲入我的意識，一點一點地入侵。

痛？！

腿，愈來愈痛。索性看著它，追尋它的蹤影。左？不是！它跑到了右邊；右？不是！它一溜煙又走了，不在前亦不在後。奇怪！那它到底去哪了？痛入心扉的痛，它真的存在嗎？我……疑惑？



音聲

下午，總護法師依然大開自由之門，讓我們選擇自己喜歡的場地打坐。我抱起蒲團，愉悅地走上樓梯，進入我的最愛——四樓陽台。法師說：「今天就讓大家練心，只要心能安定，任何姿勢都可以。」

我選擇了聽聲音。盤起腿，閉上眼睛，敞開耳朵……好多好多的音聲灌進耳膜：水聲、風聲、鳥叫、蟲唧，還有吵雜的馬達聲、砍柴聲，該怎麼聽呢？法師說：「當個接收器，沒有選擇性地照單全收。」可是聽了這個，聽不了那個呀！太複雜了，我還是選擇最愛的水聲吧！

我喜歡水，不管是大海、河流、溪水、瀑布、湧泉……我都喜歡。因此，當淙淙的流水聲進入耳中，便感到心滿意足。可以坐在這裡聆聽優美的水聲，滌盡自己的塵垢……這個下午真是太棒了！我就這樣沉浸在潺潺的流水聲中。

但心中響起了另一個聲音：「為什麼專挑自己喜好的音聲呢？不是應該要不給名字、不起分別嗎？」禪修是要運用在日常生活中，與現實結合，不只是坐在蒲團上練腿功。怎麼我改不掉自己的習氣，專挑自己順耳的聲音來聽呢？重新再將耳朵敞開，讓所有的音聲流瀉而入。此時，不管是大自然的聲音、人為的聲音，我都接受。不給名字、也沒有好聽與否。聲音出現就接受它，不追不捨，讓自己融入於音聲中。

心漸漸地安定，充滿了一片祥和。原來「接受一切」是這麼地美妙！內心之中，人與人之間的對立感減輕了，批判揀擇也少了。世間的一切本無對錯、好壞，皆是愚癡的自己，所賦予的價值評斷。

「接受一切，即是享受一切；世間無處不美好，人間無處不淨土！」





【修行札記·尋幽訪勝】

秋天來過 —— 拜訪開山寮

■常極

我看見師父臨風俯視眾生的謙下風範……

10月24日下午，佛二一行十一人，循著香風和遊霧，以「崇仰師父聲音」之誠心，貼近法鼓山的核心——開山寮。

一、柵門迎來一行人

開山寮自動柵門「咿——呀」一聲，劃開了覽勝者耳目。

上課、下課的流轉間，我們在柵門前來來去去，然而，「柵門是什麼時候換了新的？」我努力追溯著。

這就是開山寮在山中位居要角的原因。

「它」是以沈默的姿態，在重宇間展示它的寧靜——與喧嘩隔離，它可以輕如鴻毛。「它」又是以一種垂視姿態，在山巒疊翠的環抱中，開展眷顧眾生的慈悲——深隱開山觀音背後，它可以重如泰山。

它是最低調的制高點，在這個制高點，我看見師父臨風俯視眾生的謙下風範。

二、一步一階苔痕新

拾級而上，石階上，苔痕青綠。

這裡的石階，與園區的石階並無不同，但是在這裡，石階彷彿告訴來訪者它的孤寂。然而不孤寂，修行無以沈澱，無以向更深邃的內在身心世界探索。「孤寂」，是開山寮境教的一部份。

三、是處道場盡大石

在這一方世外桃源，每一塊大石座落處，其實都是絕佳的打坐道場。不知哪一塊石頭曾是師父打坐用功的道場呢？

大石各各渾厚。

間或有青苔滿佈、奇異形狀者，它們展現的各自風景，形成開山寮一股沈穩定靜的氣質。來法鼓山參學的衍真法師說「靜氣襲人」，置身在這個環境中，才知的確是如此。

四、翠鳥關關草生香

置身此方淨土，一切渾然天成。

站在樹下立禪，樹下清風飄流。風中有花香，有翠鳥絮語關關。一襲葉雨淋上我心頭，立禪就在「繽紛的」、「寧靜的喧鬧」中結束。

【草】俯身低視小草，我為它用盡生命的力量所散發的青草香，深心喜悅著。開山寮確實是草木皆有情，平凡的無情眾生，都以最樸實的亮度，展現生命活力。一切眾生，都有它各自的生命航道。即使光亮微小如螢火蟲，也能在黑暗中帶來一絲光亮。

師父向來謙稱自己是「一介凡夫僧」。不平凡的，或許是師父在樸實中所展現的光芒，這光芒，令人發願追隨。

【大花咸豐】開山寮初看之下感到有點類似「朝元寺瓔珞關房」。

建築物本身，是以一種異中同、同中異的方式，展現它們的和諧——墨瓦紅牆與米黃色壁面相互成就；深木色窗條與車庫鐵捲門的乳白色和諧相處；後院的木條隔門，則透露著自然環保的理念。

尤其令人印象深刻的，是那一條「大花咸豐草」形成的綠色小徑。遠觀時，綠徑的歐式風采，令人眼睛一亮，趨前一看不禁訝異：「原來綠草小徑竟是大花咸豐草形成的？！」大花咸豐草的命運，通常都是被當作雜草拔除。因此，我對此物始終沒有好印象，甚至有一種「除雜務盡」的心態；惟入秋以來，甚少見到整片的大花咸豐草，更何況開山寮後院的這一片，是新綠到了發著清亮的地步——以鮮綠佐白瓣，大花咸豐安然面對教職員宿舍。

五、零落成泥碾作塵，惟有香如故

開山寮每一個角落俯拾皆風景，不僅開山寮本身是風景之一處，從開山寮環伺四周，園區建築群一覽無遺。遠方城廓的點點燈火、對面的墨色山頭等……，亦盡收眼底。開山寮的座落，真是別有見地。

置身風景中的風景，我觀想師父在這每一個角落，駐足沈思的景象。

當我坐在屋簷下寫詩，當我站在門前畫畫，當我盤在石上聞風，或躺在草坡上賞雲、立在大花咸豐小徑觀霧起雲走，更極力探頭「管窺」師父廳房內那一對竺摩老人勉勵師父的對聯：

入聖法門經作路
莊嚴心地戒為師

我努力揣想，就是無法意會師父在這裡的每一個地方是以何心緒，在為眾生的未來思索出路；我努力追趕，但是師父走得太快，我追不上師父的腳步……

秋天，是最適合放慢腳步的季節。

蕭索天地間，我們一行十一人並沒有「前無古人，後無來者」的愴然涕下，誠如常格師說的：「其實師父根本不需要這些東西，師父是為眾生而有這些東西的！」一切都是為眾生而存在的師父，讓我們幾個人濕了眼眶。

我們觀摩過各自的開山寮畫作後，卻是一片沈默。師父的不捨眾生，讓我們不捨起師父的辛苦，想讓「大雁休息一下，小雁勇敢往前飛」，自己卻還沒有一番氣候呈現，這樣一路想來，只見眼前已是萬重山！

宜默宜照宜作觀，藍鵲堂堂坐上客，
宜動宜靜宜安然，秋天到此一遊過。

西元 08 年小雪 開山寮 常極來過



死之慟



從生到死之間的任何事，都是小事。
既然是小事，那又有什麼值得擔心與憂慮的呢？

■常啟

逝去的年輕生命

8月23日——文化館鐵口的前一天深夜，我得知他的死……。我與常澹法師坐在男寮走廊的大板凳上，談起了「他」。雖然每個人都會死，但他的早逝，讓我驚訝！他選擇死亡的方式，更是讓我百思不解。

第一次見面，是在暑期實習的時候。當時在青年院辦公室內，我忙著隔天「學佛學活大哉問」的活動教案。有一通電話打過來：「這裡有人說，他對僧大有興趣，請法師過來關懷一下。」由於我正在忙，便由其他兩位同在青年院實習的法師前去關懷。

過了一陣子，趁著空檔喝杯水，走過辦公室，其實也是對他的好奇：「是什麼樣的人，會對僧大有興趣？」只見一位高瘦年輕人，穿著廚房專用的圍裙。大概是在農禪寺梁皇寶懺期間，在廚房當義工的菩薩吧！

他總是一臉疑惑，不斷地問問題。也不知道有沒有聽懂，就急著問下一個問題。看得出來，他對出家的嚮往與期待。他說：「想來男寮體驗出家生活。」我們也表達了歡迎之意。接著，我告訴他明天有一個活動，可以讓他知道出家人在做些什麼，也可以親近更多僧大的法師。他很高興地答應了！

8月10日——9點整。他騎著機車穿著短褲，是第一位出現在雲來寺的同學，也幫我們提教具至B1的齋堂。活動期間，我忙著準備中午要供養雲來寺法師們的午齋，並沒有跟他有較多的互動，不過看他與同學們相處得還不錯。

下午「學佛學活大哉問」他比較少講話。等到另一個活動的進行時，針對出家與在家的不同觀點，他倒是發表了意見。不過現在，我已經忘了當時他說了些什麼，只記得活動結束之後，他報名擔任今年「法鼓山剃度典禮」的捧盤菩薩。

跟我們一起回到農禪寺後，他準備參加當天晚上的「初階禪訓班」，看起來他對自己已做了些規劃。從在農禪寺當義工、加入法青會、參加法青活動到報名初階禪訓班，甚至計畫來法鼓山男寮來共住，到底是什麼樣的因緣，

讓他這麼積極地想投入法鼓山的大家庭呢？

從其他法青的同學得知，他的身體不太好。換過「脊髓」後，得以生存下來，卻也使得他對生命的脆弱感到恐慌，所以想「尋求離苦的方法」，也就這麼找到了農禪寺來。從他的臉色與身形，看不出是有病的人；從他的言行與舉止，只能聯想到，是個積極進取的青年。他說想來男寮共住，更是讓我對他印象深刻。不過一段時間過後，就聽說他沒再來了。

8月20日——他選擇了「上吊自殺」。我實在納悶？！好不容易換得脊髓而再生，卻又如此輕易地棄世。他的死，拉近了我與死亡的距離，使我開始思索死亡的訊息。關於死亡，只有兩件事情，我們是確定的，那就是——我們一定會死。其次是——我們不知道何時會死、如何地死。

生死事大

繼程法師曾說：

「人生只有兩件大事，第一件是『生』，第二件是『死』」

生已過而死未到，從生到死之間的任何事，都是小事。

既然是小事，那又有什麼值得擔心與憂慮的呢？

副院長果光法師也曾說：

「在僧大只有兩件事情，一是芝麻、二是綠豆。」

芝麻綠豆所組成的生活，是瑣碎、重複、而且步調緊湊的。若沒有時間想到死亡的問題，這些芝麻綠豆，恐怕目的就只是填滿生死之間的空虛；掩飾我們對於無常的恐懼。

若沒有時間想到死亡，就會把時間消磨在無關緊要的抓取上，而產生種種怨懟、憂慮與忌妒。這是多麼捨本逐末、多麼愚痴的事啊！

佛在涅槃前所說的《大般涅槃經》〈壽命品〉中提到：

「譬如耕田秋耕為勝。如諸跡中象跡為勝。於諸想中。無常想為勝。」

意思是說：「要說耕田植種，秋天是最好的季節；要說一切足跡，大象的足跡最為尊貴；要說一切正念想中，心念無常最為珍貴。」

每當我們迷失方向或煩惱的時候，觀照死亡和無常，往往可以震醒我們，使我們回到真理：「生者必死，聚者必散，積者必竭，立者必頹，高者必

墮」。常常想起死亡，把生活中任何的計較、苦惱等事，與死亡相較，就會發現，它們是多麼微不足道而且可笑。這或許是佛教的達觀思想吧。

我思索著：「死亡之於出家的意義是什麼？」在今年新生講習會上，第二副院長果肇法師說：「出家不是為了一口飯吃，而是為了掙一口呼吸。」生而為人之，我們可以學習著用「念死、念無常」來減少煩惱。在生死死生間的三界流轉，確實是苦的。我們為解決生死問題而出家，但反省自己出家以來，所做所為真的是在解決生死嗎？

《省菴法師語錄》〈勸發菩提心〉一文中，要我們進一步念生死苦，發菩提心：

「云何念生死苦。謂我與眾生從曠劫來。常在生死。未得解脫。人間天上。此界他方……俄焉而天。俄焉而人。俄焉而地獄畜生餓鬼……一朝苦痛。人間已過百年。頻煩獄卒疲勞。誰信閻翁教誡。受時知苦雖悔恨。何以追脫還忘。」

「當年恩愛。今作冤家。昔日。今成骨肉……心無常主。類商賈而處處奔馳。身無定形。似房屋而頻頻遷徙。大千塵點難窮往返之身。四海波濤。孰計別離之淚。」

「向使不聞佛語。此事誰見誰聞。未佛經。此理焉知焉覺。其或依前貪戀。仍舊癡迷。祇恐萬劫千生。一錯百錯。人身難得而易失良。時易往而難追……是故宜應斷生死流。出愛欲海。自他兼濟。彼岸同登。曠劫殊勛。在此一舉。是為發菩提心第六因緣也。」

佛教講生死流轉，除了受業力牽引，還有煩惱作助緣。煩惱中最重的，是對生命之「貪愛」：貪戀世間，希望生存。這一念存在，就種下生死死生的根源。人身是善業所得，卻是苦多樂少，苦苦、行苦、壞苦交迭。好像人生就是這樣地熱惱交煎、苦不堪言。佛陀一再告示我們「人身難得」，可惜的是一般人誤解佛法，所以僅有「人生是苦」的嘆惜，卻少有「人生難得」的慶幸！

依經上說：「人類有三種特勝，不但勝過畜生，鬼，地獄，也勝過了天道，是修行的道器。」人類所有的特勝是什麼？是道德、是知識、是堅強的毅力。這些特勝，使得人在世界上，能知苦而離苦。佛陀講四聖諦，不只是講人生是苦，同時也講了滅苦的方法。然而，最令人遺憾的，莫過於選擇放棄生命。一失人身百劫難遭。唯有人能夠在煩惱、焦慮與挫折當中成長，進一步發菩提心、行菩薩道，累積離苦得樂的因，成就斷生死流的果。

那天與常澹法師在夜裡，談了「他」什麼，已經忘記了。對我來說，他的死雖讓我遺憾，但也給了我反省的機會。過去的貪瞋痴不用再提，不過「為利眾生故，不畏諸苦難」的菩薩道要不要行？要行！雖無明未除，煩惱、憂慮、怨恨與惱怒都還蠢蠢欲動，若與死亡相較，任何事情都變得微不足道。

「跟死亡比較一下」，我發著這樣的願，而且願意去練習。



面對生死

■常統

因為感受到苦，所以我更懂得把握生命的美好！

對於死亡……總覺得它好遙遠。生死的迫切，我不太感受得到。為了感受生死，我常常作死亡想。我常會假想，自己若得了癌症，只剩幾個月、幾天，或隨時會往生，那麼我對自己的生命該如何負責？我該用什麼樣的態度來面對生命、如何面對自己、家人、朋友……？

可是那還只是憑空想像，並不能達到深刻的體會。直至今年8月，外婆的往生，令我非常深刻地體驗到生命的無常。即使外婆已經不在了，我還是會覺得她在我身邊，還在跟我說話。此刻，才發現自己的情執有多麼深。這才發現自己根本還未能面對死亡、接受死亡。

明明無法永遠存在，可是自己卻存顛倒見，希望常存；明明知道有生必有死，可是卻希望不死、不滅。愛別離苦，在我生命中的這兩個月，像熊熊的火焰不斷燃燒。當我苦到極點，苦到不能再苦的時候，出離心和菩提心便油然而生。因為感受到苦，所以生起強烈的出離心；也因為感受到眾生跟我一樣苦，進而生起想要幫助眾生離苦的心。

外婆的示現，引發了我對生命的不同體驗；也因為外婆，讓我學習到，要更加用心地活在每個當下，好好地過每一天，甚至每分每秒；因為外婆，所以我更懂得把握生命的美好！

雖然這樣的學習過程，不盡如意，但是因為有這段過程，才能讓我隨時提醒自己：隨時隨地回到方法，將心安住在每個當下。不管過去和未來，只有現在！如此一來，就能充實地過每一天；內心不會空虛和不安，恐懼也漸漸減少了。

因為我把每一天都當成是第一天，也當成是最後一天，因此我的生命是充實且充滿信心與希望的！





棲雲 ■常衍

行經七棵雀榕前的平台時，我們被眼前美景震懾住，而停下了腳步：澄澈的藍，是天空的底色，朵朵的白雲，鋪滿半邊天……

棲雲，是師父為2008年，第二屆水陸法會所題的墨寶。

初次聽到時，有些好奇與疑惑。我原先的解讀是：對佛法的「無常」概念，我們常舉自然界的現象為例。而雲的流動與變化萬千，就是一個顯而易見的例子。直到法會進行到「齋天」的那天早上，我才真正明白師父的用意。

水陸期間，自己分配到的實習單位是大寮。「齋天」那一天，法會一大早就開始了。凌晨四點多，天尚未亮，我們就摸黑到了被稱為「小巨蛋」的法會地點場勘，了解參與人數、出入動線，以利早齋的場佈。看到現場有那麼多人參與，心中是滿滿的感動：一方面讚歎大家的精進，另一方面更感恩自己能為眾生作供養人，與無數有形無形的眾生結緣。

法會結束，天也亮了。在引禮組菩薩的引導下，信眾們井然有序地出位取用早齋。人，是流動的；法喜，是瀰漫現場的。早齋用畢，將所有的餐車及器具搬上貨車後，我和幾位義工菩薩步行回大寮。行經七顆雀榕前的平台時，我們被眼前美景震懾住，而停下了腳步：澄澈的藍，是天空的底色，朵朵的白雲，鋪滿半邊天。

回到大寮後，大家在三樓門口外的直心路卸下器具。突然，典座法師指著天上的雲說：「你們看！好漂亮的雲，很像一朵朵的蓮花！」大家聞聲紛紛抬頭：朵朵白雲排列整齊，一列列橫跨天際。眾人歡喜讚歎：「好美！」現場驚喜之聲此起彼落：「真的耶！好像蓮花喔！」「每朵蓮花上一定都有諸佛菩薩哦！」「天人歡喜應供喔！」一群又一群的義工從大寮內走出來，原來，大家都是來看天上長出的蓮花！

此情此景，印在我心中，久久無法抹去。師父的墨寶—「棲雲」二個字，突然再度出現在我面前。我終於明白了：人們虔誠感動天，諸天歡喜，現種種之瑞相，所以「雲」棲息在天上。這就是「祥雲來集」啊！





水陸法會「清淨壇」 ■ 常瀾

很多祖師大德都是在「清淨壇」開悟的，所以可千萬別小看它！

水陸法會期間，大家最常問的就是：「水陸法會你在那一個壇啊？」當我們的答案是「清淨壇」時，每個人都會出現一臉的問號：「清淨壇」在哪裡呢？我們養二的同學都會很法喜地告訴大家，就在法鼓山園區十個壇場以外的每一個地方！這時，他們會更疑惑。到底是那一個壇場呢？答案是……「清掃乾淨壇場」。大家這才恍然大悟，原來我們是總務的環保組。

清淨壇可是一個非常重要的壇場。在整個水陸期間，必須照顧全山環境以及各壇場的清潔。最重要的是，確保園區裡所有廁所的清潔、乾淨，還要做到「六星級」的水準呢！而到大寮的同學，也有自己的壇場哦！那就是「香積壇」。

很多祖師大德都是在「清淨壇」開悟的，所以可千萬別小看它。自己慧根不足，沒辦法在這八天裡開悟。但是，在八天的清淨壇裡，倒是學習到很多，磨掉很多習氣。尤其是自己的我執、我慢，都可以透過洗刷廁所慢慢地脫落。但是自己實在累積太多污垢了。因此，在這八天裡，並沒有辦法把全部都洗掉，但是仍可看到一些成績。

最令自己感到慚愧的是，實際在做的，多數是義工菩薩們，而且她們都做得很好。菩薩們是不肯讓我們法師動手做，因此很多時候，只能趁菩薩不在時偷偷地洗，或是等菩薩回去後才有機會。不然菩薩們會誤認為他們沒有把工作做好。還好，傍晚六點後，菩薩們都回去了，我們才有機會盡一點點的職責。

有時候，參加法會的菩薩，看到法師在洗廁所，都不好意思使用，而去另外的廁所。這種對法師的恭敬，讓我感到慚愧。總而言之，整個水陸法會下來，我發現「清淨壇」真是一個好壇場。這是所有養二沙彌尼一致認同的。非常感恩總務的法師及菩薩們，讓我們過了一個法喜的水陸法會。





與您的邂逅 ■常藻

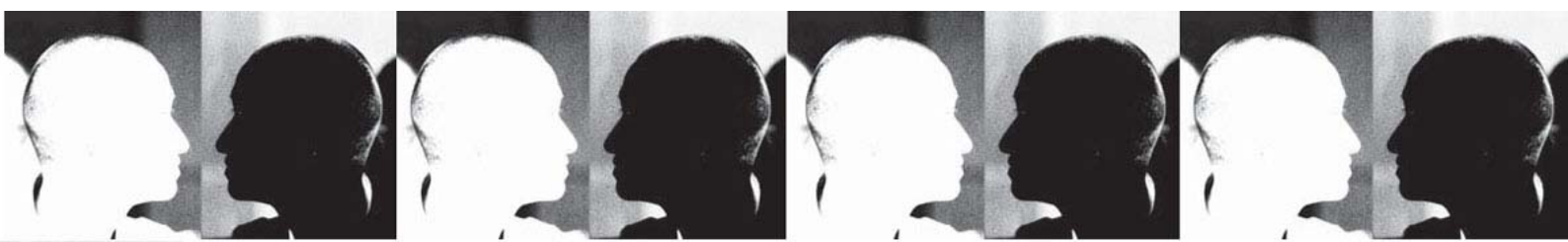
於是我告訴自己，下次只要生起情緒，就如法觀照。不迴避、不打妄念、把心念繫在方法上。如此，相信會有更多珍貴的體驗。

這個天氣爽朗的早上，實在該讓身心來個深呼吸，藉此洗滌一週的疲憊，舒展久坐不適的筋骨。走在「成佛之道」的路上，卻不期然地遇上了您。

我們一夥十一人排成列，一步接一步，步步攝心；專注於當下的身心覺受，感受著大自然的溫暖擁抱。突然，走在前方打頭陣的同學停下了腳步，回頭輕聲說：「有蛇。」

您靜靜地躺著，橫越行人道上。大家深怕打擾了您，於是輕輕地跟您說話，希望讓您了解：我們並無惡意，只是今日適逢路過，盼您能給個方便。過了好一陣子，您仍然沒有動靜，於是大夥兒開始擔心您的狀況。後經證實，原來您真的往生了。

合起雙掌，為您皈依三寶及念往生咒，希望您能往生善道，來生也能親近佛法、共成佛道。我用沉靜的心，為您祝福，也藉此看看自己內心的變化。



自有記憶以來，只要看到您及您的同胞，不管是真實的或虛擬的，內心都會馬上被恐懼的感覺所籠罩。我不曉得原因，也不曾深入探究，只是一直被動地將您與「毛骨悚然」畫上等號。

直至今日，我才真實坦然地面對您；卻在事後，驚然發現自己居然沒有絲毫的恐懼感。也許是這一路來，有著禪修方法的引導；才使我這次能帶著沉靜的心靈、踩著踏實的脚步，如實地重新認識您。這天，我眼前所見的您，是一個寶貴的生命。

仔細回想，究竟以前我害怕的是什麼？是自己的幻想，是經驗累積的頑固觀念，或只是一種回應的慣有模式？再往深處探索，其實都不是。是自己的內心，誤認為有一個「我」，且深信這個「我」非常地重要與獨特。於是「我」被誓死維護著，深怕受到一點點的傷害。因此，才會在面對看似會危害到自己生命的「物體」時，以恐懼和害怕來回應。

學佛以後，就曾在一些書籍上，看到許多轉化的方法和觀念：若想根本地去除恐懼，就要從身心的錯覺下手，直接坦然地面對它。當恐懼再次生起時，看著它——用純淨慈愛的心看著它——就像母親慈眼望著懷抱中的小嬰兒一樣。不一會兒，恐懼就會消失無蹤了。

這一次，我在真實的情境裡，感受到內心的變化。原本平靜的心，也會因為念頭的搖擺不定而變化無常。當自己的慣性再次出現；當我開始在想自己到底有沒有害怕、甚至會不會受到攻擊時，那熟悉的、小小的恐懼，又開始趁虛而入了。喔！我懂了，都是自己的妄念在作怪。只要再提起正念用方法，就沒有任何的恐懼感了。

原來師父說的：「只有完全提起方法，才能真正放下萬緣」就是這麼一回事！

我體會到了，心本來就可以如此平靜和純淨。是我們自己加諸的妄念，不斷地創造及帶來種種苦受的煩惱。於是我告訴自己，下次只要生起情緒，就如法觀照。不迴避、不打妄念、把心念繫在方法上。如此，相信會有更多珍貴的體驗。

這一趟戶外禪，帶給我最深刻的印象與收穫，不是一路崎嶇難行的泥淖，也不是行走過程中的禪修體驗，而是與您意外的邂逅。

感恩您成為我的善知識，讓我體驗到情緒起伏的虛幻，進而更認識自己的心。祝福您，早日往生善道，究竟成就佛道。



煩惱心 ■淨納

我下定決心，要盡最大的努力，克服問題。



一場感冒，加上〈楞嚴咒〉的背誦，竟然讓我產生了意想不到的無明煩惱，也看清楚了自己的起心動念。

水陸法會後，體力一直沒有恢復，加上之前患上感冒而沒有完全復原，以致再度受寒，情況更加嚴重。這十天的感冒，讓我時時處於「腦昏迷」狀態——腦袋呈漿糊狀、記憶一片空白……此時已接近學期末，〈楞嚴咒〉的背誦亦到了尾聲：在結束前，要從第一會背到第五會（其實經過水陸法會後，前面的部分已逐漸淡忘了！）而我卻偏偏「選擇」在這一個時候感冒了！當我拿起〈楞嚴咒〉要背時，頭就脹痛得很厲害。於是就很瀟灑地跟自己說，來一次「放下的快樂」吧（本年度生命自覺營的主題）！

眼見時間一天天地過去，我的感冒依舊沒什麼起色，時好時壞（其實是自己沒有好好處理）。每當與同學互相對背時，我的腦海中都是一片空白，用力想的時候就脹痛。眼看同學一個接一個地「畢業」了，而我仍然「留級」。一直以為自己真的可以放下，但，當值日僧傳達了法師的話：尚未通過的同學，每天要準時在女寮佛堂對背，不可利用別的時間對背。此時，我的內心起了很大的反彈及情緒上的波動。因為對背的這一段時間，通常是我體力不濟及心力無法集中的嚴重時刻。如果其他的時間不被允許，那我豈不是一直被「卡」在〈楞嚴咒〉上？我的思緒就這樣一直被糾纏著，心中的「瞋火」一直熾盛地燃燒著，把我僅存的那麼一點體力也耗盡——結果是晚課沒力氣唱誦，晚坐時沒力氣拜佛（只好打坐）。

晚坐回寮後，身心疲憊，換上短褂馬上就寢。但半夜醒後，腦海裡盡在反省自己的行為及心態：為何自己有這樣的起心動念？得到的結論是：自己的內心其實一直焦慮不安。看到同學們幾乎都通過，而自己卻裹足不前，覺得自己很糟糕。加上自己的執著，給自己很大的壓力，但卻一直沒有察覺。而法師的那一些話，只不過是適時地將埋藏在心中的「定時炸彈」炸開。如果沒有這個境界，還自以為已經把「瞋心」調伏得還不錯。結果證明，只不過是把它「掩藏」得很好，但當碰到機緣成熟時，它就開花結果。

輔導法師曾經跟我說，背誦沒通過不會怎樣，不要給自己壓力，但我卻很執著。我知道要求背誦是為我們好，因為領執後，更加沒時間將五堂功課背好。但我也知道，現在的狀況，是暫時沒辦法應付的。就算勉強通過了，記憶也無法持久。那我到底在執著甚麼？擔心自己沒跟上大眾的步伐？抑或是害怕成績難看？這一切，都是自己的內在作祟。而自己卻無智地向值日僧及對背的同學「發」了一輪「怨言」。自己真是不慈悲，這麼容易就被「瞋火」燒得遍體鱗傷，自討苦吃！

第二日，傳送電郵給負責背誦的法師，告訴他我的狀況。緩解內心的壓力後，從電腦教室走向女寮的路上，腦海突然想到阿難尊者在佛陀涅槃後，因為未開悟而被拒絕進入結集的場所。後來，他領悟到唯有靠自己，才能解脫，證得阿羅漢果。那我呢？我到底有沒有盡最大的努力克服問題？還是我已經被自己預設的框框，框住了，認為自己不可能辦得到？想到這裡，我下定決心為自己定下背誦通過的目標。





bubble tea

與妄心解冤釋結了嗎？ ■ 覺迦

我二六時的生活中，
一定深藏著奧妙的無量業緣因果……

在電話中，我說：「師父，我好想喝珍珠奶茶。」

親教師普度師父回：「好！等你回來，我陪你喝。可是在還沒喝之前，請你先觀照自己為何想喝它呢？究竟是什麼吸引了你，是它的茶香、還是香濃的奶味讓你著迷？或是那QQ的珍珠的嚼勁使你喜歡？又或者是你曾因喝它時有快樂的經驗？你好好地想一想！」

嗯！與師父談完後，仍然沒有特別察覺到欲望的源頭來自何處。內心只是有一個答案：那可能只是自己的「貪」念罷了。但另一方面，對於師父的允許，內心是竊喜的。

日子慢慢地過了，我也差不多忘了這檔事。直到有一天和同學閒聊時，提及曾在國外遊學之趣事：記得，當時在他鄉，不易見到台灣小吃。且日本朋友特別提到，在他們國家，台灣特有的名產「珍珠奶茶」，是非常稀有且昂貴的。於是我特地去探聽，市中心哪裡有台灣人開的泡沫茶舖。自此，那時仍是學生的我們，偶爾去買一杯珍奶，已是最奢侈的享受了……說著說著，才在分享過去記憶的過程中，得到我現在無明欲望的答案。

原來，我會如此地想喝它的真正理由是：它曾給我許多美好的回憶，而讓我的感覺記住了它。才會使它在不同因緣之下——可能是不如意或壓力的情況中——不自主地一再顯示在我的腦海中。如同唯識學所說的種子起現行，不論是好的經驗或惡的回憶，它都會經由內心的感受，深刻地進入我的意識田中。而下回，因不同的情境而引發類似的感覺時，我便會不斷地複製相同的行為模式。

在無意的閒聊中，揭開了自己妄念的秘密，這可說是意外的收穫，也是認識自我的另一種角度。想想也真可怕，這小小的習氣，就有它這麼久遠的歷史；可見我二六時的生活中，一定還深藏著奧妙的無量業緣因果。難怪西方人會以催眠的方式來了解自己；而對於我這初步修行的人，更是會對自我的一切好奇地探索。我發現，當看清楚自己的行為模式後，許多的執著便會漸進地放下。因此，我自問：「與妄心解冤釋結了嗎？」





編按：以下三篇落髮心得中所指的剃度典禮，舉辦日期為2008年8月30號。為聖嚴師父生前所親自主持的最後一場剃度大典。

【修行札記·入如來家】

01

隨緣度化

■ 常格

人人心中都有份清淨的自性，
只待適時的因緣澆灌，便會花開蒂落。

落髮、受戒的當下，光陰仍如同往日一般地過去。而對於我呢？頭髮沒了，一天還是同樣地只有24小時。原本該有的激昂情緒沒有出現，只有凝聚了好多的感恩、慚愧，以及更多的承諾與責任。在這落髮受戒的僧命過程中，內心平靜、堅定，而日子還是相同的日子。若要談及最令我情緒波動的反倒是一封信，一封來自前同事寄來的信件……

8月29日落髮典禮當天，多年未見的五位同事，初次來到了法鼓山。當然這也絕對是他們的生命中，第一次遇到熟識的人，即將落髮出家。原想藉著這樣的因緣，好好向他們分享法鼓山、分享佛法；但當天與他們五人的碰面，啓於剛入會場時的遙望一眼。而這一眼，也就是我們當天唯一的互動了。

在儀式開始前，我的心焦急著。心中唯一掛念的是：我將失去接引他們的因緣，而這或許是我這一生中，唯一能接引他們的機會啊！我到底能為他們做什麼呢？

隨著儀式的開始，頭髮一刀一刀落地。此時，我只能隨順當下的因緣，用盡全力，誠心高聲地誦念「南無本師釋迦尼佛」。希望藉由我最至誠的佛號聲，向他們傳遞我最深、最深的祝福。典禮很快地結束了，從未接觸佛法的他們，上山不到一小時，便又默默地離去。我心中不敢想像，到底我傳遞了什麼模樣的佛法給他們呢？是悲觀厭世的佛教嗎？我真的不敢再往下想！

但很快的，答案便揭曉了。9月1日我收到了一封信，信上滿滿都是他們在觀禮時的感動，以及對佛法的渴知。收到信的我感動不已，感動於人人心中那份清淨的自性。這就是他們本具的佛性！只待適時的因緣澆灌，一切便會花開蒂落。

感恩這最最珍貴的一堂課，讓一些疑問在我心中漸漸、漸漸地釐清……



荷擔如來家業 ■常楨

在這裡一年多來的學習，使我越來越
珍惜與肯定如此殊勝的出家因緣。


記得去年參加僧大的招生禪七時，果興法師用語帶詼諧的語氣問我：「我看你是來玩玩的吧？出家，可不是像你想像中地那樣輕鬆自在！」其實，自己當時並沒有對出家這件事情想得太多，也誠如法師所言，我就這樣迷迷糊糊地來到了法鼓山。

沙彌的意思是「勤息」，所以沙彌的責任，就是要勤修戒定慧，息滅貪嗔癡。師父又特別開示，搭衣偈中的「世世不捨離」提到大乘菩薩的大悲願心：大乘出家眾，除了要圓滿盡形壽的聲聞戒律，更要發盡未來際弘法利生的菩薩誓願。

很感恩師父對我們的勉勵與訓示，更感恩師父的慈悲，引領常楨進入如來之家，學習承擔如來家業。其實，自己目前的心境，除了感恩之外，還是感恩。感謝師父、感謝父母、感謝僧團常住，更感謝一切的因緣成就。

在這裡一年多來的學習，除了讓我慢慢地了解出家這件事，更使我越來越珍惜與肯定殊勝的出家因緣。在剃度之後，常楨也更確信了自己出家的方向與出家的信念。

從今爾後，常楨只有謹記著師父對我們循循善誘的教誨與訓示；踏踏實實地修行，以學習做好一個具有悲願與熱忱的宗教師為職志。並且，隨時提起自己的初發心，盡形壽，莫忘初衷。學習做好一個出家人，以報師父的慈悲剃度之恩。

常楨感恩合十 



發願、報恩 ■常迪

落髮象徵著把過去的一切好與壞都放下，
用新的生命力，重新開始。

在我的生命中，最歡喜、最值得的事，就是能夠出家修行。感恩諸佛菩薩、師父、僧大、僧團及家人的成就，促成這個殊勝因緣，實現常迪7年來的心願。

落髮的當天，心裡非常法喜。雖然老菩薩、家人及親友都因為不捨而傷心流淚，但是我知道，他們的內心是非常支持及給予祝福的。這一份深深的祝福，啟發了常迪的精進心及願心。

常迪看似不受親情的影響，但這不是絕情，而是希望家人也同沾法喜。落髮的過程中，我一直以高聲念佛，來為他們及一切眾生祝福。同時也期許自己要精進修行，以報答眾因緣的成就。

「願斷一切惡、願修一切善、誓度一切眾生。」雖然我每天都在發這個三聚淨戒的願，但在落髮前發願的當下，體會更深。

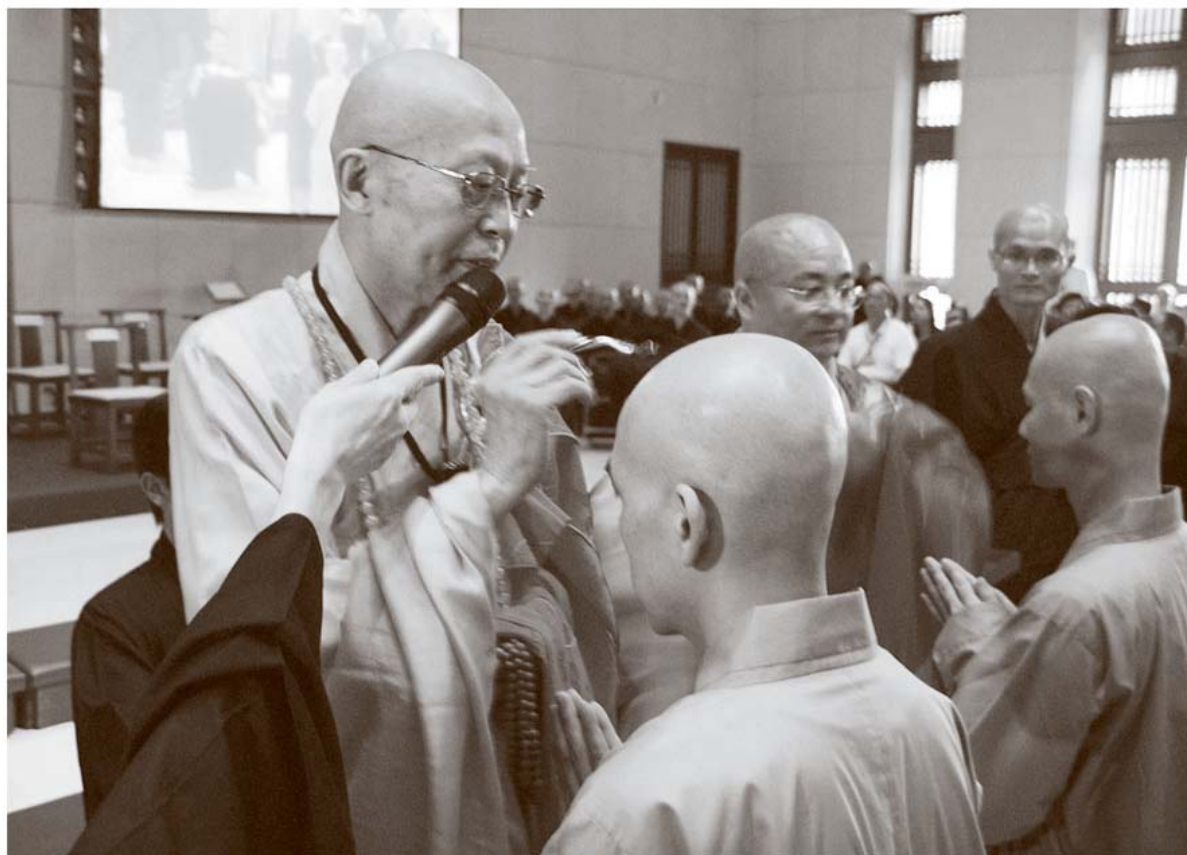
方丈和尚及副院長法師也叮嚀：出家修行是承擔如來家業。我們需提起弘法利生的使命感，並不斷地使願心更加堅定。也要時時警惕自己，落髮是落掉三千煩惱絲，成為初發心的菩薩。落髮後，要把過去的一切好與壞都放下，用新的生命力，重新開始。從心出發，時時刻刻讓自己少煩少惱，同時也要幫助他人少煩少惱。

修行的過程中，要步步為營、老實修行，學習師父的教悔。當煩惱生起時，要摸摸頭，提醒自己已經出家了。要以慚愧、懺悔、感恩心來化解心中的煩惱，做一個快樂的出家人。

隔天的剃度典禮，進行到辭親出家、禮拜父母時，心中雖然有點傷感，但是出家的願心及弘法的使命感，已經超越心中的感受。當從捧盤菩薩的手中捧起五衣時，感觸特別深刻。此衣得來著實不易，因此常迪發願生生世世，絕不捨離。

搭衣時，則百感交集。一方面感到很歡喜，但是也很慚愧。因為自己的慈悲心、智慧心及奉獻心都不足。有時，因為自我中心太堅固，而引起許多煩惱。今後，警惕自己一定要好好修行，奉獻生命，利益一切眾生。

師父在剃度典禮上勉勵我們，出家是出離三界煩惱生死的家。戒為無上菩提本，剃度受戒了，就要持守清淨戒，提昇自己的戒行及德行。不要成為光頭俗漢，只有出家的相，而沒有調伏身心。出家人是人天師範，是宗教師，也代表佛教。因此，要期許自己，一定要依教奉行，把身心調柔，成為名副其實的出家人。



《歸程》之讀後心得及感想 ■常承

在修行這條路上，要老實修行，不斷向內觀；

常檢點自己的習性，放下世俗的顛倒見，換成佛法的正見。

回想起民國88年時，自己就已萌生出家之念，可惜始終因緣不具足。之後，我所找的工作，上司是教我念佛之人。因此工作之餘尚可拜佛、誦《地藏經》。到山上的前兩年，我花了一半的時間在工作，一半的時間在佛陀教育基金會聽經聞法。然而始終覺得投入於佛法的時間不夠；總覺得非得投入全部生命，否則似乎無法學到什麼。也因此，自己很清楚，我始終未放棄出家這條路。現在能真正踏上出家這條路，一如師父二度出家時的心情，是非常珍惜且感恩的。

讀完師父的自傳《歸程》後，發現有些經驗與師父很像。例如：師父是在其母晚年時出家的，而又是家中最小的兒子，母親的確是要傷悲的。

去年全家人有一次上山來，當家人要回去時，看著母親坐在車裏，我向全家人揮別，唯獨母親一人不忍看我，似乎就怕情緒及眼淚控制不住。看著母親隱忍著不捨與悲傷，自己也感到十分不忍和慚愧。不忍的是他老人家硬是要放下這份母子之情，真是不容易；慚愧的是，從小到大，我並未好好地侍奉她老人家，反倒是常令她擔心。回想起母親隱忍悲傷的畫面，更加提醒自己要加倍努力修行，以回向家人有更多機會學佛。

閱讀《歸程》後，深感有以下幾點，非常值得效法並落實於生活中：

一、不比較：做自己，不和別人比較。師父的父親常勉勵師父及其兄弟：「一羣鴨子在河裏游，各有一條路，大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。但看我們自己的力量如何，不要嫉妒他人，也勿輕視自己。」每個人都有不同的福德因緣，尤其在修行這條路上。因此，自己要老實修行，不斷向內觀；常檢點自己的習性，放下世俗的顛倒見，換成佛法的正見。

二、處世原則：「不鑽營機會，不太露鋒芒，從來不出鋒頭。」俗話說：「人在做，天在看。」其實一個人鑽營機會，終究會為人所看穿。再者，因果昭彰，報應不爽，做人做事應老實誠懇，才會走得長遠。而隨意顯露鋒芒，是不慈悲且無智慧之舉措。不慈悲是因凸顯自己，相形之下，別人就受到貶抑，易令他人自卑；無智慧是因這種舉措，樹大招風，易引起他人之攻擊。

三、感恩：師父對於順境與逆境，都看作是自我提昇的增上緣：「沒有正面的援助，我是爬不起來的，沒有反面的阻撓，我是堅強不起來的。」所以，對自己而言，應凡事從因地上看。凡事感恩、凡事珍惜。

四、謙虛：常常知道自己的福德不足、業障深重，常如此思維，才會警惕自己要不斷努力。

五、利人：能有一念為他人著想的心，就是有自覺能力的人。其實，萬法皆是無數因緣條件的組合，若只執著自己，只會不斷地起種種煩惱。

六、無我：師父會說：「只要能把自我中心的意識，漸漸化去之後，禪門自然會在他的面前大開。」高二時，我就開始找很多宗教。我發現，只有智慧，能解決人生的所有問題。經過這麼多年，我才知道，所謂的智慧，是指證悟到無我的空性。雖然，我現在尚未證悟，但仍然可以練習在處理人、事、物時，不僅以自己的立場考慮事情，而多為大眾付出。常慚愧、懺悔，多拜佛、廣發大願。

修行人應深信因果。要學觀音菩薩「福聚海無量」的精神：把握每一次可奉獻的機會，隨時從因地上著眼，將順逆境都當成是修行的好機會；要有破釜沉舟的決心，並廣發大願以克服所遇到的內外障礙。一切的障礙，皆是宿緣及自己的習性所致。所以，凡事應往內觀，常觀照自己的起心動念，隨時念觀音菩薩；多拜佛，老實努力地修行。





走在雲端上的人 ■ 常實

我不知在佛前求了幾百年，
才能有如此殊勝因緣，
能在法鼓山依止師父隨佛出家……

自從圖資館前換上好走的石板路後，我開始喜歡行政大樓與開山觀音間的路上漫步，聽風拂過七如來（雀榕）沙沙的聲音（七寶行樹……出微妙音，譬如百千種樂同時俱作）。由此望向金山平原，有一種走在雲端，往下望著人間的感覺，再加上風吹起長衫飄飄，真有如天人一般。

有時我會順道去拜訪開山觀音，聽著觀音座下，傳出陣陣低沉的蛙鳴，或不知名的鳥，稱念台語版的觀世音菩薩聖號。如誦經般的鳴叫聲或聖號聲，都令我更攝心繞佛，同時洗滌心中的塵勞。此時，心裡輕輕鬆鬆的，沒有任何負擔，只有當下那一顆被開山觀音所看護著，安定且溫暖的心。

周日到大寮出坡，最大的福利，是在第一齋堂欣賞變化萬千的雲海、霞光、日出。看著橘紅色的太陽，從雲海中躍出；感覺橘紅色的陽光，暖暖地灑在身上。原來信眾們在水陸時所津津樂道的祥雲，是每天都有的！

去倒廚餘、垃圾時，望向對面即是藥師古佛。每每經過，我一定會花兩、三分鐘望著祂。如此，總能安定我的心。休息時間，繞到祈願觀音殿禮拜，則令我心開意解，生起歡喜心。若是能在水池前，望著風所吹動的一陣陣水波打坐，那真會是無比幸福的！

生活作務在大殿出坡的福利，則是能欣賞到經玻璃折射的陽光，印在地面上的彩虹（可以用手掬彩虹呢）！莊嚴的大殿，總有股攝受人心的力量。曾在觀音菩薩誕的早課，唱誦讚觀音偈時，當唱到「光照壇場」這一句，正好一道陽光穿過大門，照射在大殿上，灑落在我身上，激發出無比的宗教情操。

在法鼓山上，處處都是法、處處得見佛菩薩。因此，時時可以用上〈毘尼日用〉的偈子：「若得見佛，當願眾生，得無礙眼，見一切佛。」前一陣子，在四樓副殿看師父墨寶展。其中的一幅《華嚴經·無量壽品》中說，佛爲了令眾生對佛產生憶念希有，而以種種神通力，令眾生見不到佛。而在今日這感官的世界，師父慈悲地以種種方便力，讓我們處處得見佛，時時得聞法！

我不知在佛前求了幾百年，才能有如此殊勝因緣，能在法鼓山依止師父隨佛出家。感恩佛陀、感恩師父、感恩一切眾緣和合，更感恩自己將此身心奉塵刹！



僧大生活的體驗 ■常報

非常感恩此生有這樣的因緣，
能夠過不同於一般人的生活。

進入僧大，已經一年又三個月。這段日子是我生命中，最特殊的經歷：學習過出家人的生活，及如何做一個出家人。以往，對出家人的認知，僅止於早起、法會、帶領唱誦、指導禪修、講經說法……等。直到自己親自體驗後才發現，也真正體會到出家與在家的不同之處。出家最困難的，其實是「面對自己」。漸漸的，我才知道什麼是修行。

在這裡要學習的東西很多。自己的年紀不小了，身上的習氣、煩惱也不少。所以除了接受佛法的熏習之外，還要不斷地看內心的念頭。這下子，我才發現什麼是分別、執著、貪、瞋、癡……。原來，自己的缺點那麼多！我開始學著修正這些稜角，學習反省、謙卑、調柔……。做好一個出家人，還真是不容易。但是，仍然非常感恩此生有這樣的因緣，能夠過不同於一般人的生活。

出家的生活，到底快不快樂呢？它應是非常快樂的。因為人身難得、佛法難聞、明師難遇，而這些我都得到了。但是為什麼在生活中，偶爾還會被無明煩惱所困？我發現，這是因為自己的修行還有很大的一個洞，等待著自己用體證佛法去填補它。

時間過得很快，馬上就要畢業了。對於自己帶了多少資糧面對執事，我想，師父及法師們已經教了很多的方法，接下來就要靠自己面對。學習是無止盡的，修行也是一樣。在僧團這樣的大家庭，把握住大方向，凡事為眾生著想，那麼，一切困難都會化解。感恩眾因緣的成就；也期望自己能保持好躍心，珍惜目前在僧大的日子。



.....



梵唄佛事

■ 常輔

梵唄不但是接引眾生的方便，
也是出家人必須學會的功課。

剛來到學院時，覺得梵唄課是最輕鬆的一門課。不但可以欣賞到悅耳的梵音，又可以宣洩自己的情緒。但這學期開始，這堂課就令我備感壓力了。

師父曾說過，梵唄乃是出家人的鐵飯碗。只要基本的功夫練會了，走到哪兒，都會有飯吃。所以，這是出家人必備的能力。

但我對梵唄可說是一竅不通；因為我是一個大音痴，又沒有什麼節奏感，再加上個性又很急躁。所以，練習法器對我而言，可說是一大難事。常常顧得了這，就顧不了那兒。本來是很和諧的音聲，到了我手上，就變成好像是鍋碗瓢盆摔落一樣。

雖然我對唱誦及法器不是很在行，可是卻很喜歡聽梵唄。因為它具有安定人心的力量。也藉由梵唄佛事，讓我們精神上，能有一種寄託。所以說，梵唄不但是接引眾生的方便法，也是出家人必須學會的功課，不容小覷。看來，我真的要好好下工夫才行！





禪三班會討論



僧教育的所思所想 ■常鐘·記錄、整理

討論背景

班會課，法鼓文苑小組的同學向班上介紹文苑的徵文方向，並詢問輔導法師，班上是否可採用投稿文章折抵自知錄的方案。法師考量到同學的時間都很緊湊，若想要投稿，本來寫自知錄的時間，可以拿來寫投稿文章。

法師也順便提到，同學們有太多事情要忙，時間真的很不夠，對於課業便無法花太多心思。這個現象，使得某些僧大老師（外聘法師、老師）反應，對於在僧大繼續教學的意願不高。法師提出的這個問題，激發了同學們的討論。

知己知彼的溝通

常鐘法師（以下簡稱鐘）：也許僧大可以和外聘法師、老師溝通，使他們了解僧大的運作現況。

僧大和一般的佛學院不太一樣，一般的佛學院，尤其大陸佛學院，強調的是慧業的培養，教學方式類似佛教學院。僧大則是綜合型的修行學院，強調慧業、福業、

德業三學並重。除了課業，我們還有很多其它方面的知識、技能要學習。除了要培養堅固的出家心態，還要學習僧團各單位的運作，以便將來領執，能分擔僧團的負荷。如果外聘法師、老師不了解這個狀況，就會對學僧的課堂表現感到失望。

目前，僧大有些課程是由僧團法師任教。這些法師當中，有些對僧大的運作較了解，便知道以什麼模式為同學上課，可以得到最大的成效，又不會造成大家多餘的壓力。

例如菩薩戒這堂課。法師知道我們課堂外，很難撥出時間預習、複習，但又希望學僧學到該學的東西。因此，便會在每堂課大略重複上一堂課的內容，或是請同學分組，練習向組員講述上一堂課的內容。期中考週也沒有考試或報告，而是向同學說明，本學期到目前為止，總共上了哪些內容，加深同學的印象。又譬如本學期的梵唄授課法師，很清楚學院的作息，又很體諒同學的忙碌，因此都會配合同學的時間，幫同學分組，個別加強梵唄。

會提出此想法的原因，主要是擔心僧大會流失優秀師資。若外聘的優秀法師、老師因為不了解僧大的運作狀況，產生誤會，而不願意繼續教學，是我們的損失。目前一些外聘法師、老師的教學，其實讓我們受益良多。如大常法師、戴良義老師等。

從前發生過類似的狀況，曾有外聘法師因為對僧大的現況無能為力，兩難之下，不知如何教學，便沒有再繼續教了。但曾上過該名法師課程的學長，都反應法師的課程幫他們打下了很紮實的教理底子。

往後，也許僧大可以先與授課法師、老師們溝通，讓他們對僧大的教學現況有心理準備。而僧大可以邊走邊調整，也許可以找到一個平衡點，讓授課老師覺得學生配合度夠，又能兼顧同學其它方面發展的教學模式。

另外，也提出一個例子讓大家思考，目前在自覺營報名的海外學員中，有一位新加坡人，提到他剛接觸佛法時，皈依的是聖嚴師父。後來他轉到密宗道場去學習，並且不諱言，他在那裡，才真正了解什麼是佛法。

教理不足 基礎不穩

果解法師（以下簡稱解）：現在這樣看起來，我們僧團的教理部份，真的是太弱了。當我們對外弘講的時候就會有感覺。弘講不能完全只講自己體驗的部分，而是要能給人佛法的正知見，要能講出教理的東西。果字輩的法師，因為忙著建立僧團，對於教理方面，沒辦法下太多功夫，因此一直很遺憾。所以希

望現在的常字輩，可以在這方面多加強。

常惠法師（以下簡稱惠）：這學期上課到現在，一路跟著某些課程法師的進度走，每週都有應讀的進度。讀了《禪門驪珠集》和《禪門修證指要》等一些經典書籍，到目前為止，有一些心得。

我的感覺是，祖師們在弘化或是修行時，似乎都掌握了某個核心，然後藉由語言、文字、動作……等等方式，在不同時空因緣下開展出來。對我來說，我不知道那個核心是什麼？可是我覺得應該有。

同時，我覺得這個不知名的核心與他們（祖師們）本身對教理的通達和修持密不可分。我想學的就是這個東西，因為我覺得，那些語言、文字、動作……等等是比較枝節的，如果沒有這個核心在，這些語言、文字……等等就會像是一個技術或技巧。

對我來說，我很想學，不知道要怎麼學才能掌握到。明明投注很多時間和心力，可是有時候還是不能了解……這個時候，我就會願意承認自己業障很深厚了。

通才 VS.專才

惠：目前的僧大教育，著重培養的是通才，而不是專才。因此，想要在某方面深入，就是要自己多花時間加強。而同學們的狀況不一，常常會讓授課老師無法給同學太多的東西。

譬如我一直覺得某位老師的課很好，可以學到很多東西。但就有一些同學反應，他們今年不太想上這位老師的課程。因為在他們過去的課程經驗裡，覺得這位老師上課的水平起跳太高，已經超過他們可

以理解的標準。其實是我們的基礎普遍不足，在這時候，如果你覺得這個（課程）很重要的話，除了自己額外多花時間補強之外，就真的沒有別的辦法了。

老師必須遷就大多數同學的學習狀況，加上學僧的時間不多，絕大多數人幾乎不可能有時間複習和預習。所以，即使老師們很想多教一些什麼，多半都會說：「這些資料我會放在J槽，你們有空有興趣可以看，不勉強……」之類的話。他們只能將課程標準不斷降低，對我們來說，是一種損失，這是非常可惜的。



解：師父曾說我們要培養漢傳佛教之通才，比如太虛大師是通才。不過，就我們的程度，連基礎佛法都還不足，離「通才」還算遠，就個人

想要加強的部分，真的是只能自己花多餘的時間用功。

常諗法師（以下簡稱諗）：我想先釐清師父所說的「通才」與「專才」，和我們的概念是不一樣的。如果師父的「專才」指的是博士班的學生。「通才」就是每個博士班的課程都懂的人，像太虛大師，或是像師父自己那樣才算通才。

行門解門本如一

諗：我們會有將教理、生活二分的想法，是誤解了師父說的「道心第一、健康第二、學問第三」。其實教理和生活是不能分開的。如繼程法師說，所有經論都是祖師修行之後才出現的。我們會把「出家心態的培養」和「教理的加強」做完全的

切割，是很奇怪的。

常琛法師（以下簡稱琛）：我們不能只有文字上的理解，體驗還是很重要。兩者需相輔相成。

常捷法師（以下簡稱捷）：我發現弘講其實不能只有知識，要有自己的體驗。不然沒有辦法打動菩薩的心。

有次第的學習方式

解：很多法師分享，他們累積出外弘講的經驗之後，發現其實只要做一件事，就是把師父的東西，很清楚地傳達給菩薩們。所以我們要做的，其實是深入師父的東西。

至於學習的方法，我們可以考慮用研討的方式學習。在互相討論的過程中，學習效果是很好的。譬如雲來寺的法師，每週日都有讀書會。之前是讀《牛的印跡》，現在則是《完全證悟》，我們可以考慮下學期採用類似的方式。

諗：建議如果用研討會的方式，進度要按照《法鼓全集》的時間演進。最近剛好在整理一些師父的東西，我發現其實師父在講開示時，是有時間發展的先後關係的。譬如師父現在講的東西，是「門內風光」，是修行的最高境界。師父也曾經說，他主動要講的內容，在從前都講完了。現在則是隨因緣演說。若我們不知道這樣的次第……

惠：就會像一開始就學最高的東西，但基礎沒打穩，下面是空的。

諗：像師父在美國講的一系列開示，都是比較深入的，但目前很多還沒整理出

來，如師父曾講《博山參禪警語》。這些東西的整理，雖然需要很多的人力、物力投入，卻是很必要的。

琛：眾生根器不同，也不一定所有的人都要從最基本的入門。雖然我們講「藏、通、別、圓」，但也不是全部的人都要從「藏」下手，也許一開始就可以有更高的領悟。

鐘：法師所說的研討是指讀書方式而言。我則覺得常諗法師所提到的師父開示的「時間發展」，也許是眼前極需整理出來的東西，也許我們可以找出《法鼓全集》的次第。

很多菩薩學佛後，會希望在其它傳統道場深入，主要是他們覺得那裡的教學次第分明，著力點清楚。我們不是沒有次第，只是沒有整理出來。如果我們僧眾自己都不了解師父教法的次第，很難給菩薩他們最需要的東西。

之前傳燈院曾經在DM上，將山上現有的禪修活動分級，分成初階、中階、高階。雖然只是最初步的分類，但已經得到菩薩們很正面的迴響。如果我們可以整理出次第，也可以作為自己修行的核對，看看自己的基礎是不是打穩了。

惠：還是回歸到前面說的，要學的就是那個核心！掌握不到核心，所講的東西可能有用，但是不會夠深，我的感覺是會虛虛的。

解：常諗師正在整理一些師父的東西。上次中華禪法鼓宗 World Café 則有談到將師父著作整理出次第的提案。本來是僧大要投入，後來則轉去傳燈

院。目前聖嚴書院對信眾的教育是很高標準的，每堂課都很紮實。我們要去上課（教學）都戰戰兢兢的。聖嚴書院是九年的學程，我們擔心這樣下去，菩薩們的程度都比我們高。目前初階班報名都很踴躍，而且缺課率很低。有人問果廣法師，大家都很忙，沒辦法讀書，怎麼辦？法師則回答：派他去弘講，就會唸書了。我自己就是這樣。需要講的時候，就會唸書了！

結語：

「三人行，必有我師」。當許多頭腦聚集在一起時，往往可以產生「智庫」的效果。這就是為什麼 World Café 式的論壇，可激發出優良的想法，讓團體走出瓶頸，找到前進的方向。

在班上有這樣的討論會，又會有不同的效果。同學們在討論的過程中，對自身現況做反思，並聽取別人的意見。除了釐清觀念、增廣見聞，相信也能幫助大家更明確地找到，個人未來的修學方向及重心。

另外，我們也透過這樣的因緣，將心聲反應給執事法師。相信以法師們的智慧，參佐同學的意見，一定能帶領僧大，走向寬廣的未來。





健康需要 訓練

透過訓練，讓身體免疫力和抵抗力提昇，

自然而然身體就會健康了。 ■淨揆

「常常看病吃藥，所以身體愈來愈差」，這是禪學系學僧在上行解交流課程時，果禪法師的經驗談。

看病吃藥，就像是種菜澆農藥一般，一時間除了蟲害，卻使得菜喪失了對害蟲的抵抗力，而愈來愈不健康。又如同施予肥料時，不能太接近菜，要讓根長出來後，自行去吸收。人也是一樣，必須有點勉強，才會健康：透過訓練，讓身體免疫力和抵抗力提昇，自然而然身體就會健康了。

法鼓山的冬天，雖然有鐘山阻擋了來自東北的海風，但似乎還是陰雨綿綿、寒風刺骨。只要寒流一來，法師們便全副武裝地把自己包起來抗寒，有些甚至包得只剩一雙眼睛。日復一日、年復一年的結果，肯定是愈包愈感寒冷，也愈來愈容易生病。惡性循環之下，免疫力下降，則身體衰弱是必然的結果。

果禪法師分享，之前他穿得最多時，身上可以同時著有七件純羊毛的衣服，再加純羊毛的長衫，外面披著哈利波特的斗篷，外加頭上戴毛帽、圍著圍巾，只為防止寒風入侵。但只要一把毛帽拿起來，就會著涼感冒。他漸漸發現不對勁，身體變得愈來愈差，所以開始著手對身體進行訓練。首先脫下四件毛衣，只要天氣一冷，就用冷水把頭搓熱。洗完澡後，還要用比身體更冷的水往下沖。抵抗力被訓練過後，現在再冷都不用帶毛帽了。

這個訓練方式從何而來？原來是師父從日本帶回來的。師父在留學日本期間，曾在寒冷的冬天，參加當地的禪七。日本的冬天是會下雪的，但禪眾早上起床，就用冷水沖頭，沖到頭冒白煙。除了精神立刻好起來，也能訓練身體抵抗力和耐寒力。所以那邊的禪眾，都很有元氣，沒有人看起來是病恹恹的樣子。

身體是需要訓練的，不是一味地保護，或是一生病就看醫生吃藥。太照顧身體，其實反而是在破壞它。就如同菜澆太多農藥、下太重的肥料，反而讓菜的抵抗力下降，導致需要愈加愈重才能除蟲，菜也就愈來愈脆弱了。

這種提升身體免疫能力的方法，不是去保護或照顧身體，而是透過種種訓練，輔助身體自我治療與提升。其實，所有疾病，都是病人身體四大不調所引致的；真正需要治療的，是病人本身，而不是某種疾病。

雖耐刺骨寒風的法師們，或許可以先從早上起床後，用冷水洗臉、用冷毛巾搓頭生熱的訓練開始。相信漸漸地，我們會少一點咳嗽聲、少一些醫療支出、少圍一圈圍巾、少穿一件羊毛衣，而多一些自在與健康了。 ☁

與蛇的追逐賽

那條立起來比人還高的金剛王眼鏡蛇，緊追著他。急中生智，他突然跨出一腳，來個90度的轉彎，這才避開了蛇的攻擊。

法鼓山還沒興建之前，年輕的果禩法師就已經常住在山上了。當時山上沒有切割整齊的石頭步道、沒有開闢平坦的柏油路，更沒有如今白水浩浩的曹源法印溪。只有一個觀音殿，和隱藏在漫山遍野芒草叢中的泥濘小徑，及兩條一腳就可以橫過的涓涓小溪。

法師每天都會拿著鋤頭，穿梭在鐘山與鼓山之間探險。當時山中的野生動物很多，但可不是在白雪公主與七矮人森林裡，那些可愛又親切的動物。最可怕的應該算是毒蛇與虎頭蜂了，雖然現在比較難發現牠們的蹤跡，但當年隨時隨地都可能跟牠們碰頭。

果禩法師分享當時山上的一位菩薩，因為用手去抓毒蛇而被咬到右手，但他還是保持鎮定地呼叫當時在山上的一位法師，並請法師去拿吸毒的拔罐器。法師匆匆地跑回來後，手裡拿著的竟然是一個「開罐器」。這位菩薩除了當場傻眼之外，也只能再請法師去拿小刀，打算自己把腫脹的傷口切開，以吸出毒液。結果，這次拿來的卻是一支長形的大水果刀（又不是要把手切掉）。這位菩薩當場沒氣死，但也去掉了半條命。所幸，緊急送醫後，已無大礙。

被蛇咬到之後的正確處理程序，應該是先保持鎮定，認清蛇的形狀、顏色及其

他可能的特徵。如此一來，可以有效地幫助醫師鑑別是否為毒蛇，以爭取治療時間，施以抗蛇毒血清。被蛇咬到後，當場必須除去患肢的束縛物，儘量吸出或擠出毒液。毒液屬蛋白成份，只要嘴部沒有傷口，不會對人體造成傷害。但千萬不要割開傷口、不要喝酒與不能冰敷，再來便是趕快送醫。（資料來源：國立自然科學博物館 <http://web2.nmns.edu.tw/Exhibits/89/snake/snake01.htm>）

蛇應該不會主動攻擊人，但萬一被蛇追時該怎麼辦。果禩法師敘述當年在山上放牛的楊先生，有著這樣一次驚險的經歷。他遇到的是一條立起來比人還高、直徑約10公分的金剛王眼鏡蛇，正在他的後方吐信，嚇得他拔腿就跑，但這條大蛇卻緊追著他。急中生智，他突然跨出一腳，來個90度的轉彎，這才避開了蛇的攻擊。因為蛇就像獅子、老虎等四隻腳的動物一樣，在奔馳的時候無法作直角的轉彎。

山上第一期工程結束後，幾乎已不見毒蛇的蹤影，只是偶爾會在男女寮出現，但也都不是令人膽戰的大蛇了。不過若真遇上，除了要保持冷靜勿驚慌外，也試著對牠們生起慈悲心。只要我們不恐懼、不動害惱之念，相信人蛇一定能夠和樂安住在法鼓山。





第一則

水陸法會期間，許多分院的法師回到總本山。

有一天，在女寮六樓曬衣場，有兩位學僧法師正在摺衣物（他們的面前都放置一堆待摺的衣物）。

這時候，有一位久未回山上的執事法師看到這個情景，就跟他們說：「我們以前的生活作務只要幫忙洗衣物及晾衣物就好了，現在竟然還要幫忙摺

衣物喔！」。

這兩位學僧法師聽了之後，就神情尷尬地說：「法師，這是我們自己的衣物。」

第二則

暑假期間，一年級的學僧被分派到大寮實習。

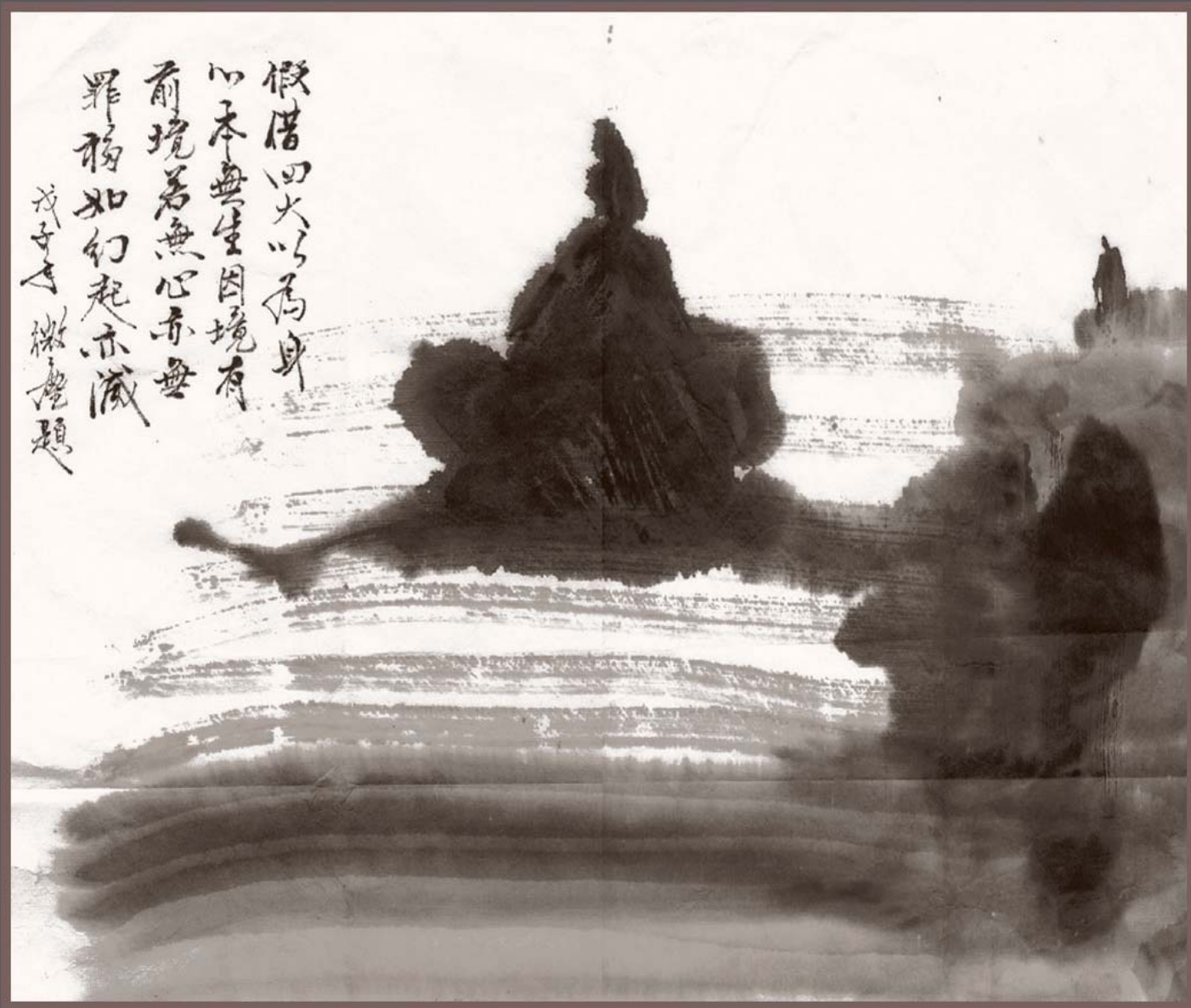
有一天，有一位學僧幫忙協助副廚。這時副廚需要黑芝麻，於是他就到食品庫房在標示著黑芝麻的抽屜裡將盛著黑芝麻的瓶子拿給副廚，副廚看了之後就把它加入鍋內。

當這道菜煮出來以後，大寮的執事法師看到這道菜好像有透明狀的顆粒，於是就問這一位學僧在裡頭加了什麼，學僧回答是黑芝麻。這時執事法師請學僧再看清楚，並和他一起到食品庫房看。當這位執事法師看到那一瓶所謂的「黑芝麻」時，他氣急敗壞地說：「那才不是黑芝麻，那是山粉圓啦！我真的被你們打敗了！」

事發後，這一位不黯廚藝的學僧終於知道，天底下有一種食物長得和黑芝麻很相似，當它浸在水裡時是呈中黑外透明狀，它叫做「山粉圓」！

那一瓶被誤認為是黑芝麻的山粉圓，馬上被熱心的同學做標示，以免再次被誤用。🌀

身如聚沫心如風



■ 常義 / 繪圖 ■ 常琛 / 題字

趣捨冥昧
靜躁不同
當其欣於
所遇暫得
於己快然
自足曾不
知老之將
至

王羲之蘭亭集序
甲申年 鄭書立第一
次寫稿

蘭亭集序

■ 常琛

釋義：

人們彼此親近交往，俯仰之間便度過了一生。有的人喜歡將自己的胸懷抱負在屋子裡與人交談；有的人則寄託於外物，生活狂放不羈。雖然他們或內或外的取捨千差萬別，好靜好動的性格各不相同，但當他們遇到可喜的事情，得意於一時，感到欣然自足時，竟然都會忘記衰老即將要到來之事。等到對已獲取的東西產生厭倦，感情隨著事物的變遷而變化，又不免會引發無限的感慨。以往所得到的歡欣，很快就成為歷史的陳跡，人們對此尚且不能不為之感念傷懷，更何況人的一生長短取決於造化，而終究要歸結於窮盡呢！古人說：「死生是件大事。」這怎麼能不讓人痛心啊！

雖趣舍萬殊，靜躁不同，當其欣於所遇，暫得於己，快然自足，不知老之將至。及其所之既倦，情不復申，老之將至，及其所之既倦，情不復申，老之將至。

～摘自《蘭亭集序》

原文：

夫人之相與，俯仰一世，或取諸懷抱，悟言一室之內，或因寄所託，放浪形骸之外。雖趣舍萬殊，靜躁不同，當其欣於所遇，暫得於己，快然自足，不知老之將至。

筆者心得：

寫字如修行，一日沒練習，功夫就有所差別了。善習的養成只要一日有所懈怠，心性就有所落差，期勉自己能時時以此借鏡修心用功。

用心·當下



1 隻羊, 2 隻羊, 3 隻羊……9 隻羊, 10 隻羊
1 隻羊, 2 隻羊, 3 隻羊……9 隻羊, 10 隻羊

咩咩叫時, 就咩咩叫。
吃草時, 就吃草。
剃毛時, 就剃毛。



第一式：扭腰甩手
八式動禪，

常從 / 繪圖

眾生是能讓我們成佛
的正即原因，因此我們
要真心感激眾生。



有病共患



利益一切眾生



眾生與我



■ 常從／繪圖

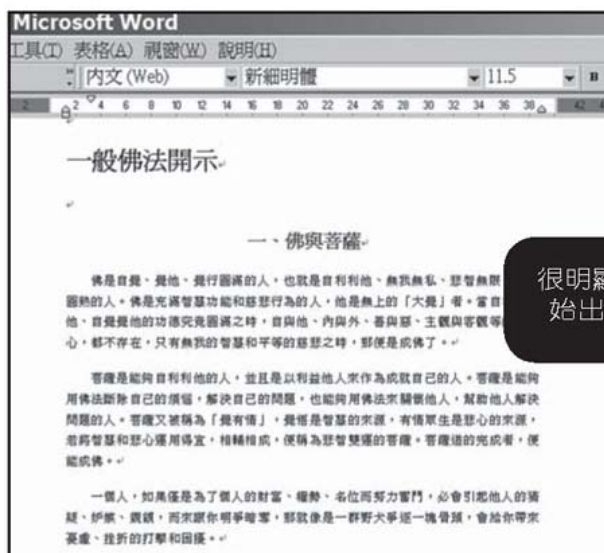


善用快捷功能

■ 常襄

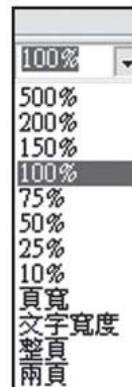
第一招：快速改變顯示比例

一般我們利用電腦呈現報告時，經常會需要「調整顯示比例」，讓呈現的內容、字體不致於太大或太小，導致台下的觀眾看不清楚，或者看不到超出螢幕左右兩邊的內容。下面以 Microsoft Word 為例。



很明顯！字體太小，台下的人開始出現咪咪眼 * __ * 的表情...。

這時，「多數人」會去 Word 視窗上的「檢視顯示比例」輸入百分比來調整顯示比例，如右圖。但是這樣一來，報告可能會中斷，整體感覺上就不夠流暢。在此，介紹一個簡易快速的調整法，如下：



[Ctrl 鍵 + 滑鼠滾輪]



請記住，Ctrl 要按住不放，然後把滑鼠滾輪「往前滾動來放大」顯示比例的百分比，「往後滾動則是縮小」。更方便的是這個功能只會改變顯示比例，並不會真的改變字體的原本大小歐！

這個小撇步，不但 Word 可以使用，Excel 也可以，甚至IE瀏覽器也可以使用歐！現在就試試看吧！

第二招：搭配鍵的功能

大家對於鍵盤上的「視窗功能鍵」熟不熟悉呢？平常該如何使用它們呢？這邊列出搭配視窗功能鍵的一些快速功能，讓大家參考。有些很實用，有些就比較少用，但還是全列出來讓大家參考。

「視窗鍵」在哪邊？就是鍵盤上 Ctrl 右邊那顆就是了。同樣也是按住不放來搭配其他按鍵歐！

以下為搭配組合的功能介紹：



[視窗鍵 + D 鍵 = 顯示桌面]

就是把所有程式都縮到最小，讓桌面重見天日的意思。(使用頻率高)



[視窗鍵 + E 鍵 = 開啟我的電腦]



[視窗鍵 + F 鍵 = 開啟搜尋功能]

開啓 Windows 內建的搜尋畫面。



[視窗鍵 + L 鍵 = 鎖定電腦]

一般是螢幕保護程式動作之後，要開始操作時才會要求輸入密碼。



[視窗鍵 + R 鍵 = 開啟執行視窗]

其實，懂得利用「執行視窗」的方式，呼叫一些服務或是程式，可以節省許多的時間獲取更大的效益。以下舉例一些筆者自己會用到的。



[輸入Mstsc = 開啟遠端連線]

[輸入Mspaint = 開啟小畫家]

[輸入Notepad = 開啟記事本]

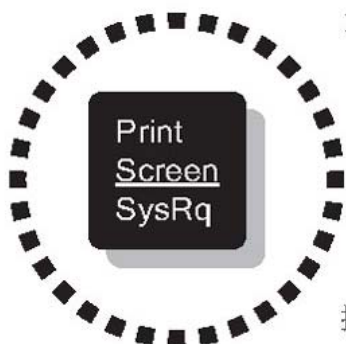
[輸入Calc = 開啟小算盤]

[輸入Regedit = 開啟登錄檔程式]

至於，這個登錄檔編輯程式是做什麼的？這裡不多做介紹，真的有興趣可以自己深入研究看看。

介紹了這麼多，其實是希望能讓大家在操作電腦的時候能夠「多多利用鍵盤的快速功能」，當然滑鼠左鍵一路按到底也是可以啦！只是如果能善用這些快速鍵，操作起來會更加順手歐！

第三招：桌面 or 視窗照相功能



大家知道這篇文章裡的圖片是怎麼來的嗎？用照相機拍？不對不對！

其實筆者編輯這個教學檔案時，因為照相技術不太好，又懶的借相機，所以完全都是用鍵盤跟滑鼠完成的。

方法很簡單，請大家看看鍵盤右上角，有沒有找到如右圖的按鍵。就是它！這顆按鍵的功能就是用來幫電腦畫面照相的。

Print Screen / SysRq = 將整個螢幕的畫面都截取下來



Print Screen / SysRq + **Alt** = 只截取目前開啟的視窗畫面



兩種方法的結果分別如上，這樣應該很容易懂了吧！

不過，當您按下此鍵時，會有種什麼事情都沒發生的感覺。因為此時電腦只是把所截取的畫面存進剪貼簿當中，所以您必須利用「影像處理的程式」把「剪貼簿」裡的內容叫出來才行。而 Windows 最簡便的影像處理程式就是「小畫家」了。

這時，可別忘了利用前面所教的快速鍵方法，來開啟小畫家。當然，您要是用滑鼠開啟，我也不反對啦……

進入「小畫家」後按：

Ctrl + **V** = 貼上

此時就能看到，剛剛截取的畫面了。接著點擊「檔案」→「另存新檔」→輸入「檔名」→選擇「存檔類型」→然後「儲存」即可。

這次的電腦使用小撇步就到這邊，若是有想到什麼平時經常用到的小技巧，也歡迎大家隨時提供，造福大家歐！





大陸衍真法師參學記

■ 常禎



自大陸來法鼓山參學的江西佛學院副院長衍真法師，應僧大邀請於 2008 年 10 月，與僧大學生分享了參訪法鼓山的感受及大陸叢林清規。

法師曾在江西真如禪寺先後擔任副寺、監院、兼任堂主以及都監等職，並

曾於江西佛學院，講授「叢林清規」。除了有豐富的行政經驗外，也曾經擔任過禪堂的堂主，因此，分享的議題多半圍繞在禪堂生活作息的規矩上。而這些方式與規矩，許多都是法師自己親身所經歷過的。所以，法師和我們分享起來就格外的生動自然。

其中，令人印象最深刻的是，「兩把半」這個小典故。古代禪堂裏有一句偈子：「衣單二斤半，洗臉兩把半，吃飯四句偈，過堂五觀想。」是說明參禪學道者，所擁有的衣物，加起來只不過二斤半重；而洗臉所使用的水，也剛好可以弄濕兩次臉，可謂極盡簡樸；吃飯前要合掌念四句偈，並且要食存五觀，表示修道者是為辦道修業才接受供養，這是受食的態度及修持。這樣的方式表現了古代叢林生活的智慧，也同時考驗修行者的功力。以現代環保的眼光來看，則儉樸中帶有對自然資源最憐惜的尊重，對生命最崇高的追求。

最後，法師分享來法鼓山參學的感受，法師覺得山上很有修行的氛圍，尤其稱讚我們接引參訪者的方式。導引者在導覽過程中會引導參訪者儘量少交談與說話，攝心、用心地來感受山上的一草一木。並希望參訪者，能學習拋離與放下世俗的塵囂與枷鎖，充分地放鬆身心，真正地感受到活在當下的那份法喜快樂。

這樣的方式與大陸當前接引信眾的方式大相逕庭。在大陸，大部分的參訪者都將寺廟當作是旅遊觀光的景點，許多寺廟也朝商業觀光的方向來經營，這種風氣很難讓信眾從佛法中得到利益。所以，法師很希望能把法鼓山接引大眾的方式推廣到大陸去。



師父與珍古德的心靈對話

■ 常楨

2008年11月25日上午，僧大的法師與菩薩們參加了一場由台北縣政府教育局所主辦的「打造臺北縣 Eco-City 暨聖嚴法師與珍古德博士心靈對話」研討會，地點在臺北縣政府多功能集會堂。

研討會中，除了談到保育與保護的相關議題外，聖嚴師父與珍古德博士這兩位東西方智者，也進行了一場心靈對話。在兩位風趣幽默、深入淺出的言談中，除了令在場的觀眾笑聲與掌聲不斷之外，其樸實自然的態度，更流露出菩薩般的慈悲與智慧。

這場心靈對談中，他們談到了如何將與生俱來的慈悲心，轉化為更具體的力量與行動力。也談到教育工作者，要如何引導下一代培養慈悲心……等等議題。他們兩位都深信並強調教育工作的重要。師父強調，我們團體所提出的「心靈環保」必須要和「倫理」相互配合，兩者必須是整體而一致的。

宗教家與教育家的職責，就是在於將原先不可能的事情轉成為可能。所以，只要我們相信未來可以改變，並且努力地改變它。世界也就能變得更為美好而「扭轉乾坤」。

對談中，令我印象最深刻的是師父提到：一位禪修者，必須要善於觀察自己的心與想法，以及一切事物的價值。師父要我們往內觀照自己，進而觀照整個世界。從自我的完成，推展到整體世界的關懷。同時也提醒我們，平時盡量減少對外在人事環境的評斷，學習放下自我的執著與自我中心的堅持。

這場會議，著實讓僧大的同學對於生態的相關議題，有了初步的認識與印象。也令我們了解到，當前還有哪些團體是從事和我們所推動的「心靈環保」類似的工作，讓我們可以彼此學習，相互成就。





僧大學生 VS 水陸法會

■
會
涵

法鼓山 2008 年第二屆「大悲心水陸法會」開始前，僧大學僧提早一星期全力投入參與。女眾佛學系、養成班及禪學系一至四年級的學僧，被分配到各單位實習，分別有大寮、百丈院、各壇香燈及悅眾。法會前夕，在山上各點都可見到一群臉上掛著笑容的學僧忙碌不已，大家都為了圓滿殊勝的無遮大法會而做好一切的準備。

在幕後最忙碌、最緊張、又不可或缺的大戰場——大寮，身穿工作服的行者猶如披上黃金甲，即使再累再忙再辛苦，都堅持要打完這場「禪七」。

接著是各壇香燈，一早就從開窗開燈到開門迎接信眾入壇。香燈就像佛的侍者，準備好佛陀所交代的工作，以一顆歡喜心迎接大眾來聆聽一場甚深無上微妙法。

另有投入百丈院服務的學僧，像觀音菩薩，處處清淨莊嚴道場，維持整個山上的環境整潔。他們晚上還兼當送客師，滿臉笑容地在六樓平台向菩薩揮手祝福，天氣雖然寒冷，但是卻讓菩薩備感溫暖。

今年水陸法會，僧大學僧備受矚目。除了男眾學僧加入大壇及焰口壇的悅眾之外，女眾佛四學僧更是獨當一面，擔任起祈願壇的悅眾。連續七天帶領大眾共修，學僧們已能站在台上領眾，小雁終於長成大雁，可以帶領隊伍往前飛了。

送聖當天，全體學僧也隨著僧團法師一起上台。師父做了簡短卻意涵深遠的開示，為八天的水陸法會，畫下了圓滿的句點。



圖/文化中心提供

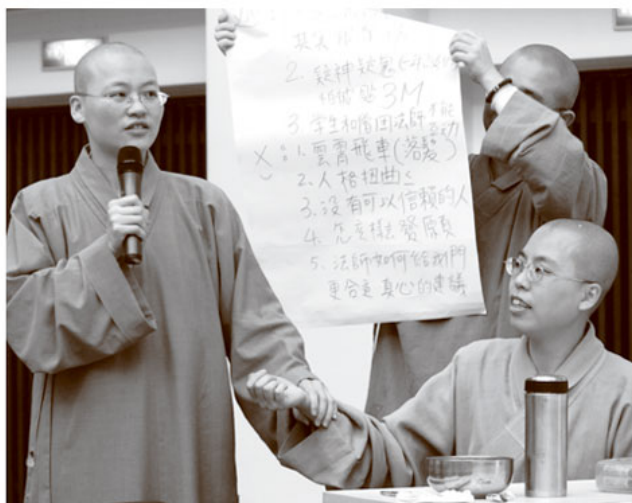
僧大課程推推敲敲 World Café

■ 小記者

法鼓山僧伽大學學僧於2009年4月5日，在第二大樓七樓國際宴會廳舉辦了一場「僧大課程推推敲敲」World Café。此項活動的宗旨，在於幫助學僧確認學習的方向與定位，更有效地開發其潛能。也希望學僧在面對問題的當兒，能夠提出方法，並賦予實際行動。活動的序幕與圓滿，均禮請副院長果光法師給予勉勵。除了僧大法師與學僧外，另有三位執事法師也特別撥冗全程參與。

整個活動採取World Café方式進行，一開始即介紹咖啡館禮節：「專注聆聽並試著理解，說出你的意見想法和內心感受，貢獻深層思緒，連結及整合彼此的想法。產生見地，共同聆聽見地，和思索更深層的問題。」並播放由NHK製作的「尋根探源話佛教」影片，以及進行簡單的討論與分享。

接著，大家一起重溫了師父創辦僧大的辦學理念與精神，爾後才開始進行針對「教務」、「學務」、「校務」及「提出具體行動方案」等四大回合的熱烈討論與分享。大堂分享時，學僧更以活潑的表演方式反映現況：「你是匹好馬，不必吃草，快跑。」「不會累，再繼續跑。」引來會心一笑。



最後整合學僧提出的具體行動方案，其中包括輔導法師的角色扮演、課程選修化、專案學分化、作息與身心狀況調整、成立學生自治會、還有國際化的學習等建議。

筆者在與會的過程中，在自心也引發了一些省思。

當天晚課時，看到副僧值法師無聲地慢慢蹲下，一隻手保持合掌姿勢，另一隻手輕輕地將前面沙彌尼法師的衣揭起，使之蓋住僧鞋，然後再緩緩地退出行間……這一幕，讓筆者腦海浮現了會中常護法師所說的：「我們真正要學的不是課堂上的東西，而是如何在當下走出一條路來。」以及最後提具體方案時，被擱置在桌上的那張「道心第一」提案紙。





下期專題：

蒲團外的一支好香

禪法不只是蒲團上的運用，更是日常生活中的實踐；
禪法不離行、住、坐、臥，而普遍於一切處。
只要用心，就會發現禪法的「森羅萬象」；
這就是漢傳禪佛教的特色。

如開會時，可以用「無我觀」；
出坡時，可以用「出坡禪」；
過堂吃太飽，可以觀「苦、空、無常、無我」……

誠邀您「法佈施」，分享您如何在生活中，運用禪修的觀念及方法。

子題：承先啟後

承先 分享您與師父間的小故事。
或蒐集戒長法師與師父間的故事，再加上您的心得。

啟後 在社會上、國際間，推廣漢傳禪佛教的理念與方法。
對於「如來家業永續經營」的想法及建議。

全年徵稿：
評論版、僧活心得、有話要說、活動側寫、特別報導、漫畫、書法、相片、科技新知……等各類文字及美術創作

截稿日期：
專題及子題版：2009年9月30日
其他版面：全年徵稿

投稿方式：
電子檔：請寄至A00053法鼓文苑 sujournal@ddm.org.tw
紙本：請交給任一法鼓文苑成員

感恩

您的參與!

《法鼓文苑》

從無到有的第一個助緣，
來自我們敬愛的聖嚴師父。

從籌備到出刊的第二個助緣，
來自於學院執事法師們的支持。

從出刊到永續的第三個助緣，
則來自每一位同學的關心與投入。

您的回饋，將是此份刊物成長的重要養分。



師父的叮嚀 (2008年12月)

若有任何建議，敬請寄至A00053法鼓文苑 sujournal@ddm.org.tw