

3

法鼓文苑

法鼓山僧伽大學·學僧刊物

Dharma Drum Sangha University Magazine 2011

【僧大十周年】特輯

佛道上的接力賽



文信大

果之白果錄

二副長卷

增次編刊

丁行樹松家

信之利部

平之殿



從一個沙彌的心願說起

《法鼓文苑》，是法鼓山僧伽大學學僧們的修學生活分享。本刊的起源，可追溯到六十多年前的一段故事。「看到社會上的人，那麼多煩惱、困擾，就是因為知道的佛法太少，或是誤解佛法……懂得佛法、知道一點佛法的人，差不多已經到晚年，然後往生，新一代的人又不知道佛法了。所以每一代，都需要有人來弘揚佛法，要不然這世界、人類太可憐！……從此以後，我一定知道多少、就告訴人家多少。」這是法鼓山創辦人聖嚴師父，在19歲時許下的心願。就讀上海靜安佛學院，還是「常進」沙彌的聖嚴師父，偶然參與壁報徵文，那是第一次，把自己知道的佛法，用筆寫出來告訴人。

「大家都要寫，我也寫了，但是寫出來的東西不像文章，不能登的。我的老師、學長替我改一改，在壁報上刊出來，名字也登出來，我覺得很有成就感……登出來以後有人讚歎我，也有人覺得糟糕。不管如何，我把自己了解的佛法傳遞出去了。」自此以後，常進沙彌開始練習寫文章，後來更成為佛學院刊物的編輯之一，每一期都有自己的文章刊出，這是很大的鼓勵。從此他便有信心：佛法就是要透過這樣的方式，讓更多人知道。六十年後，聖嚴師父的文章，不但編輯成百冊的《法鼓全集》，還有許多續編中的作品，都以深入淺出、平易近人的樣貌，傳達著佛陀教法的精要，感動著千千萬萬讀者，影響層面既廣且深。這一切，都出自當年那單純的心願。

「把自己知道的佛法，用筆寫下來，分享給人」，懷抱如此心意向常進沙彌學習，我們也開始提筆記錄、書寫，學習採訪、編輯，希望將所學、所思分享給全世界。

專為培養佛教宗教師而設立的法鼓山僧伽大學，今年剛滿十歲。本期專題「佛道上的接力賽」即邀請您，和學僧一同閱讀過去、現在與未來的僧大故事。

新世代想法的年輕人，換上了自漢朝就沒改過的僧服、學古人過日子……會是怎麼一回事？在「聞思修·練場」、「修行札記」、「菩薩心行」單元中想與您分享的，就是學習成為出家人的過程中，種種酸甜苦辣——有修學中的喜悅、煩惱中的掙扎、靜處時的思惟、進退取捨間的自我觀察……還有「僧大新鮮人」中，初出家的青澀。「悠遊藝海」改以古雅的書法、現代的漫畫來分享，成品皆為純手工製作，不假現代科技，期待您細細觀賞。「山中趣聞」則收集了學僧們日常生活中，各個趣味橫生的片段，呈現快樂僧活輕鬆的一面。

預祝讀者諸君悅讀歡喜，多多指教。

《法鼓文苑》編輯群 合十 



編輯小語

■常遂

編《文苑》就像在爬山，眼看快要到山頂了，不禁歡喜又期待！會看到怎樣的風景呢？

但當轉身回頭看到身旁一起努力向前的夥伴，才發現若沒有大家用生命的真誠投入，這段旅程，將少了好多精彩與歡笑！

原來，「人」才是過程中最美的一道風景！大家真的好棒！謝謝您們！有您們真好！下山後，要做什麼呢？好久沒參加的念佛會，將是下一個歡喜投入的懷抱，阿彌陀佛，等等我啊！^+++^

■常壁

就讓文字帶著我們去旅行……放鬆身心～～傾聽生命的美好！

■常導

原來《文苑》是人做的

一本雜誌不是憑空生出來的 是有人用時間生命燒出來的

■常耀

參與《文苑》，是一個與自己貪瞋癡密集約會的事業。蝕本的時候多，獲利的時候少，然最寶貴的是經驗。就好像在山間散步，一階一階拾著前人的斑駁走去，偶爾發現隱在林蔭中的神祕小徑，小心翼翼踩出又驚又喜的冒險旅程；到底，是一個人的旅行，卻可以成為他人的平安。

■常惟

海龜終於排除萬難的從沙灘裡孵出來了！！！

■常懷

《文苑》的同學們，大家辛苦了！

但一輩子能有一次這樣的經驗……難得……也可貴……

是眾人的心力所成就、圓滿！

謝謝成就此刊物的諸位（師長、同學、菩薩……）

有大家的付出，讓我感到無比的幸福！

■常提

在許多的會議、協調中不斷重新認識也強勢也畏縮的自己；有一陣子常想「到底什麼叫作隨順因緣？」某天偶然取得一張聖嚴師父的法語：「提起之後必須放下，才會隨順因緣，舒捲自如，能大能小，自由自在。」於是我開始作提起、放下的實驗。有種心結漸漸鬆開的愉快。編雜誌，能讀到自己、體驗因緣、又能與人分享，真是太好了。

■常正

永嘉玄覺禪師《證道歌》云：「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」。

編輯小語

■常燈

對我而言，這就是《文苑》，一本有溫度與記憶的刊物。

透過一篇篇的文章中，我的視界因此而開闊，試圖為這些文字佐以恰如其分的配圖，但這些躍然紙上的思緒，其實早已有了一片婉然美麗的天空，毋須我的錦上添花～～

常常，我們忘時埋首工作，總在那麼一位仍保持清醒的同學的倒數熄燈威脅聲中，倉促地關電腦收書包，在笑聲裡衝出電腦教室……

回女寮的路上，偶爾我們仍延續著方才的編輯話題，或是沉默又哈欠連連的走著，有時又興高采烈的一路笑聲不斷，深怕吵醒已入睡的法師們而掩嘴悶笑……

就像那一輪讓大家駐足片刻的橘子色月亮與不約而同在路上遇見卻也不約而同接受大家三皈依的幸福小蛇……是那麼的溫暖而難忘。

■常藏

初始・寫著文章・數著日子・心想還有幾天・是煎熬

夜空下的法鼓山傳來大殿的念佛聲；

冷冽的空氣中夾雜著含笑花的香氣；

埋首文字堆的同伴們偶然探出頭來；

這才驚覺努力奮戰的不僅僅我一人。

如今・看著大家・敲著鍵盤・心想還剩幾天・卻不捨

原來・莫名感動・來自於一同攜手走過艱困的日子。

■常培

感謝佛菩薩保佑，終於完成了，這真是一件連作夢都會笑的事情！

■常慈

小小的潤飾 大大的滿足

有機會和一篇篇文稿培養感情

有機會和大家一起並肩作戰 真的好幸福哦

恭喜大家 大家真的太棒太棒了

■常因

太感恩成就這一切的因緣了！

「眾緣和合」我在《文苑》裡，學會了珍惜在眾中修行的幸福

■常航

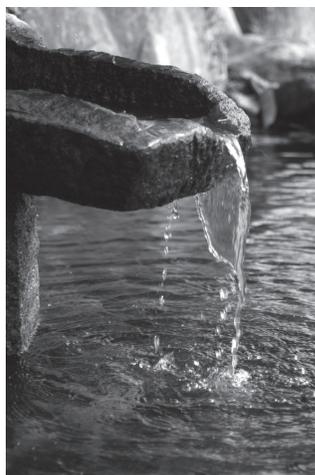
沒有幫《文苑》潤稿，也沒有稿子被潤，更沒有潤稿這件事，

卻換來編輯小語的版面，當慚愧，當懺悔，

疑！！這是三輪體空的境界嗎？？



Contents



1	【編輯台上】 從一個沙彌的心願說起	
2	【編輯小語】	
8	【專題】 佛道上的接力賽——僧大十周年	
10	【過去篇】 漢傳佛教宗教師的搖籃	
	——一個橫跨百年的悲願	常耀
14	建僧的願，教育的路——僧大探源	常遂
22	【現在篇】 穿上古裝·學古人	
23	聖嚴家教，家教甚嚴	
	——這一堂我們學規矩	常因
26	原來我跟我不熟	
	——這一堂我們學認識自己	FUN
28	亂不了我的心	
	——這一堂我們學如何安住身心	常璧
32	What can I do for you?	
	——這一堂我們學利他	常因
35	會的就做，不會的就學	
	——這一堂我們學承擔	斷迷
37	上課，實習，辦活動	
	——這一堂我們學習成為人才	常提
40	【未來篇】 願正令法久住，傳燈報佛恩	
41	現代青年僧的未來	常藏
44	八〇世代學僧專訪	常航
48	法鼓山僧伽大學永遠的使命	淨覺
51	【聞思修·練場】	
52	車軾與車轍	常啟
54	廣結善緣	淨藏
56	在家的苦樂，與出家的苦樂	摩尼珠
58	美麗的境界	牧童子
61	我讀〈告誡眾弟子書〉	常禪
64	平凡的不簡單	淘氣阿單
68	戒律原來不是說教	常禮
70	這一條筆路藍縷的悲願之路	常耀
72	找回真正的自我	常導
74	平直與平和	肥娃
76	學戒與持戒	淨暉

81	【菩薩心行】	
82	遇見菩薩的五個感動	常統
84	赴美實習見聞	常齋
87	百合花開	常寂
88	第一次當總護	常琛
91	不一樣的心靈SPA	常培
92	走出生命的踏實感	常藻
94	出家人的價值觀	淨照
98	關於法鼓山與師父的二三事	常培
100	漫步法鼓山	常遂
102	I have a dream	常澈
107	「啟動夢想」之菩薩道實踐	常豐
110	卓越中遇見希望	常禪
113	【修行札記】	
114	我與三昧水的因緣	淨助
116	渺小	淨真
118	給3000年的我	常鐘
120	我的禪七心得	常興
123	一棵長得歪歪的小樹	小樹
124	正念戰役	勇士
125	三義禪七偈	常聚
126	毛毛蟲的故事	小毛
128	紗窗上的小蟲	小蟲
129	當最後一片葉子飄下——雀榕一瞥	常極
130	目送	萊特兄
132	HI~ 我不在家	常燈
134	出家路	路人
135	常燈嘰嘰咕咕	常燈
136	Dari Antok Ke Segar 從沉睡中甦醒	演清
137	【僧大新鮮人】	
138	原來出家和我想的不一樣	演康
140	路長，願更長	常惟
142	小熊兒子	演捨
143	與白櫻花的邂逅	水雲
144	遇見觀音菩薩——感念我的戒兄們	常鑑
147	在家與出家	演戒
148	白衣雖有富貴力，不如出家殊勝行	常藏



- 151 金山夜奇想 牧野康城
 152 我的名字 演道
 154 剃度 Tea
 158 江湖，原來不是「我想的」那樣 周伯通

【悠遊藝海】

- 161 書法 常琛
 162 現代版出家難 萊特弟
 164 一個出家人的誕生歷程
 166 當煩惱現前時
 168 生五觀vs熟五觀
 171 散心雜畫：行堂的心聲
 172 淨土裏的三惡道
 174 邁向十週年
 175 威儀 演梵
 176 道心電池 萊特弟
 177 修行心態
 178 調琴
 179 禪七心得——蝸牛篇
 180 禪七心得——總護篇 演捨

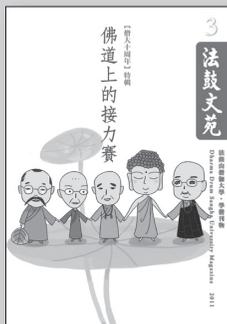
【山中趣聞】

- 181 林鐵是誰、病癒象徵 常極、常昇
 182 「愛語」的最佳示範 常○
 184 往昔篇
 185 生活篇 趣聞功德箱
 187 大師篇 常啟

【生活小祕方】

- 188 生活益筋經——盤腿·筋easy 常璧

2011年8月第三期



刊名題字：聖嚴法師

出版：法鼓山僧伽大學
 發行：《法鼓文苑》編輯小組
 召集人：釋常提
 文編組：
 釋常正（組長），釋常導（副組長），釋常璧（副組長）
 釋常遂，釋常藏，釋常耀，釋常培，釋常提，釋常因，
 釋常慈，釋常惟，常航，常懷
 美編組：釋常燈（組長），釋常賢，釋常惟
 文書組：釋常因

發行組：釋常導
 網路及推廣組：釋常耀
 後製協力：法鼓山文化中心
 地址：108新北市金山區
 三界村七鄰半嶺14-5號
 電話：(02)2498-7171
 電子信箱：sujournal@ddmf.org.tw
 封面專題插圖：釋常燈
 封面內頁攝影：釋常襄



2012 $\frac{2}{4}$ ~ $\frac{2}{12}$

第九屆生命自覺營

Awakening Camp 2012

- 活動時間：2012年2月4日~2月12日
- 主辦單位：法鼓山僧伽大學
- 活動地點：法鼓山世界佛教教育園區

◎ 專題

佛道上的接力賽

僧大10周年

出家人，跟接力賽有什麼關係？

接力賽跑，總是運動場上最吸引目光的項目之一。

選手們盡情發揮一己之能，在接了棒子之後全力衝刺。

無論快慢遲早，只有一個信念：一棒接一棒，共同完成這場接力賽。

2500年前，年輕的印度王子悉達多捨俗出家，找到了生死疑問的解答，

跟隨他學習離苦之道的人們，形成了僧團——共同修學佛法的團體。

因緣流轉。佛陀的教法隨著各方僧團的建立，流傳廣布。

走過興盛與衰微，佛法或顯或藏，

在歷史洪流中，一代代相傳，就像接力賽，一棒接一棒，

交接著2500年前，那年輕王子對生命的覺醒、祈眾生離苦的心願。

聖嚴法師手裡的棒子，可說是從太虛大師、東初老人那兒接下的——

一個建立清淨僧團、弘傳正信佛法的願。

經過聖嚴法師多年的努力耕耘，法鼓山僧團漸漸成形、茁壯。

多年前，更成立了法鼓山僧伽大學，希望能使僧伽教育現代化、制度化。

韶光荏苒，一轉眼，十年過去了。

許多僧伽大學的畢業學僧，也接下了聖嚴法師的棒子，

一起投入僧團淨化人心的事業，在奉獻、行菩薩道的過程中，

一步一步實踐成熟眾生、成就國土的互古悲願，

讓佛法慈悲與智慧的甘露，遍灑十方世界！

且讓本期專題為您訴說，這一段在成佛之道上，接力賽跑的故事。



專題◎過去篇

漢傳佛教宗教師的搖籃

(李東陽攝)

一個橫跨百年的悲願

細細溯源而上，感恩的是百年僧教育的筆路藍縷。

從太虛大師、東初老人到聖嚴師父，

對僧伽教育的堅持與貢獻，

表現出來的，或是光芒萬丈，或是藏鋒隨緣，或是悲願動人。

相信皆牽動、影響著，現在乃至未來僧教育的發展。

■常耀

僧伽大學十年有餘了。站在七棵雀榕前的階梯上往金山平原望去，一片開闊。黃昏時，秋收的炊煙緩緩落在綠色的棋田中，與蜿蜒而來的車潮形成紅塵與方外的對比，反而型塑一種寧謐的氛圍。夏日儘管酷熱，嘈雜的雀鳥依然熱情的將

遠處的海風涼涼的捎來，讓人忘卻冬季連綿的陰雨，春天歡放的蓓蕾。能在這樣的環境中過著出家生活，是幸福的。

但是，細細溯源而上，幸福的背後倒是百年僧教育的辛酸史。太虛大師、東初老人、聖嚴法師這三位偉大的佛教教育家



於人類歷史上或光芒萬丈，或藏鋒隨緣，或悲願動人，對法鼓山僧伽大學的立足於世關係匪淺，對明日佛教的發展，相信更是僧大每一位學僧入學時即懷抱於心的使命。

透過本期專題，文苑編輯感恩有此機會利用新學的大膽，作一番飲水思源的發省之旅，希望透過資料的整理，表達時空的因緣可貴，陳述僧伽大學建校十年的篳路藍縷。如果文章不夠盡善，請原諒我們新學的不夠成熟，如果有感動人的地方，也是大師們的悲願果德。

太虛大師的澹寧明敏

民國二十一年，漢藏教理院開學。回顧清末乃至民國以來，不斷被提出的廟產興學風波未息；中國佛教會雖已成立，卻仍在傳統與新派、居士與僧人的寺院勢力角力中風雨飄搖；距離武昌佛學院創辦已經十年光景的此時，太虛大師再創漢藏教理院，並對學生提出了「澹寧明敏」的校訓。從中，我們可以遙想當時佛教界的景況，以及虛大師對僧教育的期許。

「澹」即是少欲知足，與戒律精神相應；「寧」是止的修行，與定學相應；「明」就是般若波羅蜜，與慧學相應；「敏」則是戒定慧三學等持後的精進波羅蜜，透過前三者的修持，達理融會貫通而以方便為究竟。

在混亂的建國時期，民心浮動，多數人失卻民族自信心之餘，更是對人生的未來

充滿了徬徨。戰事不斷的內憂外患逼使人命如草芥，利字不但掛在俗人的頭上，也畫在出家眾的袍上。畢竟，廟產興學與土豪劣紳所帶來的身家威脅已經持續了三十多年，僧人與寺院首當其衝，這是當時的無奈，也是局勢的必然。

換個角度看，如果不是出家的僧人普遍素質低落，寺院又坐擁田產與民爭利，而且積習已久，怎會有如此不堪的因緣？

所以太虛大師整頓佛教的第一步要先整頓僧才，而整頓僧才的首要就是提昇出家眾的人格品質，沒有高尚於世俗的僧寶，就無法在佛教徒的居士之中得到正當的支持，遑論正法的復興與佛教統一組織的進行。所以，我們從大師提出的「澹寧明敏」四個字，就不難想見太虛大師所要復興的僧格在當時的環境是如何的缺乏了！

漢藏教理院在虛大師的事業中是少數成功的一所，孕育出影響人間佛教、人生佛教至深的近代大師們，台灣乃至全世界的漢傳佛教復興運動，可以說出自太虛大師的遺澤而不為過。

海潮怒濤中的人生之音

佛教界的第一本雜誌，是太虛大師創辦的《海潮音》，而他的學生東初老人所辦的《人生》雜誌，則是台灣佛教界第一份期刊。東初老人來台灣以後為了復興佛教，還發起影印大藏經的運動，並在當時號召來台的有志青年僧如佛光山的星雲長老，及煮雲長老、廣慈長老，還有教界耆

宿南亭老法師，為了文化教育浩浩蕩蕩的環遊全台，賣弄十八般武藝又說又唱地宣傳兼募集資金。當時的局勢是緊張的，對岸文化浩劫，這邊人心惶惶，國民政府風聲鶴唳地緊盯著思想慎防異端，甚至東初老人來台的前幾天還隨著一位楊白衣居士東躲西藏。

在廣慈長老的口述回憶裡有這麼一段：

我們這些小和尚在大陸身無分文……只好跟著大家，從軍到了臺南。……當時的排長是一位基督徒，專門兇欺負出家人。……有一個叫做戒視的，去添飯的時候，吐了一口痰，被排長看到了，硬叫他趴下來，把地上那口痰吃掉！地上可都是灰塵耶！那個痰一吐沾的都是灰塵，他硬叫他趴下來，把那口痰吃掉……

只是一股弘法的熱忱與傳承虛大師志願的心，讓東初老人抱著中國佛教會的招牌來台、發起影印大藏經與編纂《民國高僧傳》、創辦人生雜誌、籌辦冬令救濟等。而這些，都是剛到台灣，沒有什麼經濟來源的青年僧用生命投入的事業，都是人生佛教的事業。

聖嚴師父的悲智和敬

法鼓山僧伽大學的校訓是「悲智和敬」。「悲智」是出家人的菩提本懷，「和敬」就是僧眾菩提心的生活倫理實踐。相較於虛大師的次第分明，僧大的校訓其實也反映了時代的需求，更進一步會通、傳達了漢傳禪佛教的特色。

悲智和敬是在民國九十年提出的，距離虛大師的澹寧明敏已經超過半個世紀，而

為了培育世界性的佛教人才創辦的中華佛學研究所也已經成立十六年了。可見佛教的教育在台灣的确是緊跟社會脈絡而因應的，師父才能夠在僧伽大學創校之初，以這樣的校訓展望僧團的未來，期許漢傳佛教的進階。因為出家人如果依然需要終日經懺、每月收租維生，哪來的高尚悲智菩提？如果仍然在大街上需要面對大眾的異樣眼光，哪能有和敬的基礎？

許是聖嚴師父在新世代的佛教穩健發展中看到隱憂，在未來的僧團經營上，看到必然的方向，也在太虛大師的事業之中，看到未竟的理想。法鼓山僧伽大學的成立，象徵佛教的僧才教育突破，也透過悲智和敬這四個字，期望能夠茁壯初孕育法門龍象的搖籃。

虛大師與東老人未竟之志

大學院教育，是跨越太虛大師、東初老人以及聖嚴師父的理想，而在聖嚴師父手中完成。太虛大師的世界佛學苑雖然於戰亂中戛然而止，卻給了一個願景的藍圖；東初老人倡辦佛教大學，雖然無疾而終，也留給了後世很好的遺憾。東老人侷限於來台以後的資源與人脈，有志無法成就，卻不失一位修行者，出家人的本分，在自己因緣許可中作那最多的利生事業，「對於佛教的文化教育，抱有不能自己的使命感」。我們在聖嚴師父身上看到其一生的事業，除了自己的悲願以外，身為太虛大師與東初老和尚的傳人，也是如斯盡心、盡力、盡責、盡份的戮力。

目前的漢傳佛教在台灣可以說是蓬勃發展的，而出家眾的地位在印順長老、星雲



(李東陽攝)

長老、聖嚴長老等的影響之下，也有了一番不同的景況。出家人的教育水準普遍提昇，在學術界嶄露頭角之外，對於社會關懷的付出也不遺餘力，一新往昔二百年來世俗人對出家人的陳舊印象。

傳承大師悲願的僧教育

「佛法這麼好，知道的人這麼少，誤解的人這麼多」是聖嚴師父普為人知的悲願。師父忙碌一生也就在此，所以他要受到太虛大師精神的感召，要選在東老人門下出家，要建僧團，要建清淨的僧團乃至漢傳禪佛教的清淨僧團。師父的悲願太大，事業太廣，以致對於理想中的僧教育始終無法實際的履行。早期的僧教育是在文化館與農禪寺的日常忙碌中，抽空進行的，仍然談不上制度化與現代化，所依憑的，完全是對法的熱情及對師父的追隨。

法鼓山僧伽大學的成立，可以說是聖嚴師父對於太虛大師建僧悲願，所交出的一張成績單。僧伽大學課程設計，以戒定慧三學並重的行解雙運為核心，重在培養弘法度眾的宗教人才。身為學僧的我們，在拜讀太虛大師關於僧教育的文章時，有著相當的熟悉感。僧大的課程與學制規劃，可以說就是照著大師的理想，改以適應現

代化、制度化而成的。

我們是漢傳禪佛教宗教師

僧大的成立，也是為了法鼓山理念的實現。為了用佛法來全面關懷人類，佛教需要人才，所以需要一個培養宗教師的搖籃，需要一個心懷菩提悲願的人們可以共聚、修學、報恩的場域。

民國四十六年的孟春，一顆心臟舍利靜靜的躺在眾人訝嘆之中。太虛大師一生行誼，一片真心，在生命的最後，即使他本人不戀滿天雲水，許是護法龍天與諸佛菩薩的悲憫不捨，透過如此的示現感化那些不相信、反對的人，感動虛大師的追隨者。

而百年的孟春，正是僧大邁入第十週年的里程碑。從雀榕的枝縫，遙望隱在綠意盎然、生機無限的生命園區，迴視世界上佛教三藏經典典藏量最豐富的圖書館之一，我的耳邊有鷹嘯繞樑，書卷的清香於身後懷擁，感恩能沃在這培育漢傳佛教宗教師的土壤，感恩這百年來一樣的雲水，永恆的悲願蒼涼。從澹寧明敏到悲智和敬，時代青年僧該慶幸前人的開創，自己的「生不逢時」，更該警省這十年的因，弘法利生家務繁忙！





專題◎過去篇

建僧的願，教育的路

僧大探源

(釋常啟攝)

踏著過去而走到現在的僧伽大學，
究竟是如何萌芽、成長的呢？

本文訪問了從創校期一直奉獻至今的果徹法師與果光法師，
回溯從農禪寺師徒制的僧才養成轉變為僧大學院教育的辦學歷程。
且一起和我們攜手探源去！

■常遂

僧 六十歲了！我們訪問了兩位創校期一直奉獻至今的法師，藉由這段追尋源頭的因緣，不僅是口述歷史的紀錄，更是一趟感恩的旅程。儘管當時我們不在場，但在專心聽聞的當下，卻是滿心的歡喜與親切，彷彿也參與了那段珍貴過程。踏著過去而走到現在的僧大，究竟是如何萌芽、成長的呢？且一起和我們攜手

探源去！您準備好了嗎？現在就出發吧！

第一站 果徹法師

果徹法師是聖嚴師父很早期的出家弟子，曾編撰過《東初老人全集》，擔任第一屆僧團教育院的監院。法師從農禪寺時代至僧大成立至今，投入了很多心力於僧教育的規畫與奉獻，目前為僧大的老師。



從農禪寺到僧大的教育

「僧團雖是1998年成立教育院，但僧眾的教育卻是在這之前的20年就開始……」果徹法師回憶到當時在僧團初創期的農禪寺時代，主要是聖嚴師父幫大家上課。那時師父三個月在美國，三個月在台灣，所以上課的時間比較不固定。師父回來台灣時，多半是上有關戒律方面的課，因行者、沙彌、沙彌尼、比丘、比丘尼一起上課，所以主要是以上沙彌律儀為主。法師笑著說，若較早期的出家眾就會上好多次。當時師父上課的內容也比較隨機，曾教授《八識規矩頌》、《圓覺經》等等，其他的則有週日的講經。1998年，僧團成立教育院，成立教育院，成立的主因是當時僧眾人數愈來愈多，事業體也愈來愈龐大。僧眾若沒有比較次第性、系統化的教育，僅靠師父回來國內時的上課學習，將會顯得不足。同時，那時候法鼓山也正興建中，聖嚴師父發現到若等到法鼓山蓋好，現有僧團的規模將不夠開山後的運作。因此在成立教育院後，緊接著1999年，便開始有佛學院的籌備。一方面希望藉由佛學院的成立，能吸引比較多的年輕人發心來出家，另一方面則是希望發心來出家的人能接受到系統性、次第性的教



▲早期在農禪寺的齋堂，聖嚴師父為僧俗四眾上課、精神講話，弟子們專注聆聽的情形。

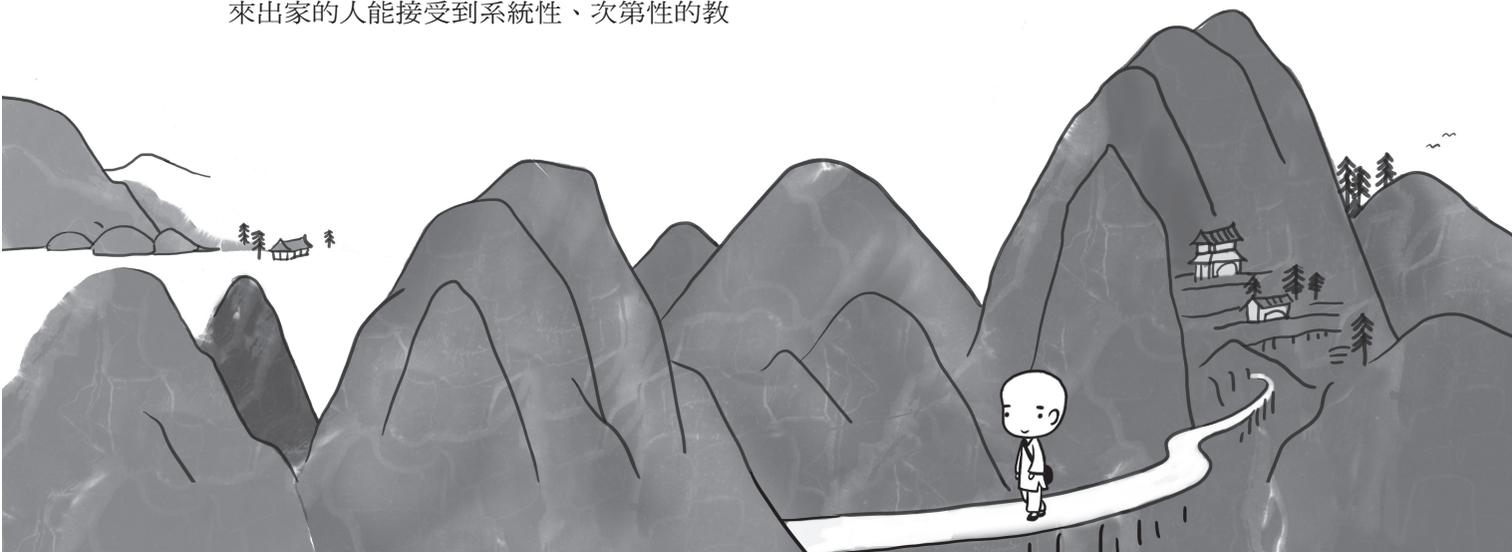
（法鼓山文化中心提供）

育，而佛學院主要是以培養漢傳佛教的宗教師為目標。總而言之，回應到我們的第一個提問——「為什麼是那個時間點成立僧大」，是與時節因緣有關，也是因應當時日益成長的僧團。

法師也分享到，1978年一直到1998年將近20年的時間，在這過程當中，僧眾的教育比較是師徒制的，不是那麼系統性、次第性。但是事實上，現代的年輕人教育上，若缺乏系統性、次第性的，比較難安忍。

我們不禁好奇：「為什麼會這樣？法師們20年也走了好久。」

法師笑著回答：我們早期人事不多，師父也不那麼忙，幾乎是師父看著長大的。



可是，自有了法鼓山後，整個事業體擴大。聖嚴師父曾說，他不只是僧團的師父而已，因此沒有辦法像其他道場的師父一樣陪著徒弟長大。聖嚴師父要扮演的角色是很多元的。因此後來的運作模式，是朝著以制度化來規畫的。這就像是佛陀建立僧團，為僧團制定戒律，最終極的目標是希望正法久住。如果是以人治，因人的精力有限，將不能運作長久，也會因人改變而有異動。這就好比有法鼓山後，師父更加忙碌，卻也接受到各地的要求，美國、台灣、僧團、佛研所、信眾都希望師父能有更多的時間，在身邊做教育指導工作。

就因為師父發的願，是願把佛法更加的推廣，不僅只是一個內部修學團體的定位。因此，師父也只是順應著時代的因緣，去扮演需要他扮演的角色。在這樣的情形下，師父便無法有很多的時間來照顧僧團、僧眾的成長。因此僧團的運作更需要靠完善的制度來維繫，而學院的學習形態則更有助於僧眾的養成教育。

果徹法師說，以不同的角度來看，法師和我們都是很有福報的。一者是早期法師能有更多的機會親自接受到到師父的教導；另一則是現在的我們，一進來便有四年的時間，安心的作為一位學僧，將出家人

所要學的，有次第、有系統地打好基礎。法師舉自己為例子，當師父交派工作，不會便要學。當時扮演了很多角色，都是在邊做邊學中完成的，就例如當時籌辦佛學院，網路資訊並不發達，便要想辦法蒐集資料，到處請教人。

僧才養成班成立

2003年僧才養成班成立。師父的想法是想到之前太虛大師設計了一種短期的培訓課程，培養當時已出家的出家眾，因時代、社會的因緣未能健全出家所應養成的學習，再與之教育的機會，使其僧格更加健全。

師父的理想是，這些發心出家的居士菩薩，在社會上都學有專精並有長時間社會服務奉獻的經驗，再加上其學佛的背景。因此，進來僧大，最主要的並不是要讀多少的書，卻是發菩提心，為僧團奉獻，成就培養後進的青年人才。最初籌備時，名稱為「龍象班」，第一屆成立時名為「出家體驗暨僧才養成班」，後更名為「僧才養成班」。

文苑記者問到：「法師經過師徒制的教育，再回頭看學院制的學僧，有沒有什麼特別落差；或師父在看他自己帶出來的徒





▲木頭跟著木排走。從作務中學習出家心行。
早期在農禪寺，法師們用心出坡的剪影。

(法鼓山文化中心提供)

弟跟學院帶出來的學僧，有沒有表示什麼不同？」

從師徒制到學院制

師父沒有提到，但是法師感覺到用什麼方式帶出來，其實並不是非常大的影響。法師自身投入僧教育的時間相當長，除了目前在僧大，法師自受完具戒便從事僧教育的工作。早期出家的法師雖有去讀佛學院、佛研所的，但法師覺得僧眾教育不僅僅是進佛學院等，畢竟那只是極少數的人；真正的僧教育應是從僧團做起，每一個人都需要接受終身的學習、教育。所以到底是甚麼樣的方式比較恰當，只能說各有各不同的因緣，而作不同的事。

而重要的卻是個人的資質——就是向道心和純粹度。有的人雖想學佛想出家，但是利益得失、名利等等比較心、計較心太多的時候，心思不夠單純，就容易延伸出很多的枝枝節節、人我是非。即便外界沒有多大的問題，自己也會產生煩惱。

當團體愈來愈大，就一定走向制度化，就

好比佛陀住世那樣，從沒有制度到訂定出各種羯磨法，都是因緣所生法，必然的趨勢。師徒制走向學院制、制度化，也是這樣的過程啊！

當時法師在擔任教育院監院時，是將僧教育規畫為三部分——僧前教育、基礎教育、進階教育。

一、**僧前教育**：二年，好比社會上進入職場的職前訓練，或小學前的學前教育，對於出家人，指未受具戒前的那一段時間（行者、沙彌、沙彌尼）。

二、**基礎教育**：三年，是屬於受完具足戒後的通才教育。

三、**進階教育**：這個其實是沒有期限的終身教育，也是專才教育，培養在弘化上所需的能力。也包含自己願意在戒定慧三學上，有興趣深入的區塊。

前兩項的僧前教育和基礎教育，便轉化為僧大四年的佛學院教育。這樣的想法，來自於戒律上所提及的——五夏學戒。是養成出家生活律儀、心態的重要階段。最後，法師與我們分享早期曾在農禪寺時代，推動的一項——「合掌運動」，藉由合掌表達出家人善意的問候。一開始實行，曾有一段略顯彘扭的過程，參與的常住眾也藉由修行日誌，表達在實行中的感想與收穫。漸漸的這樣的風氣便使大眾接受而奉行，成為生活的一部分。法師感受到，當人跟人透過身口行為釋放善意，整個僧團的和合才能帶起來，否則儘管您心裡是善意的，但未透過身口展現，別人感受不到啊！戒律就是善習，好的習慣！無處不在的僧教育，原來就是在點點滴滴中養成的。

第二站 果光法師

（法鼓山僧伽大學副院長兼教務長）

法師曾經擔任過第三任僧團教育院監院，僧大初創時的第二副院長，2005年回僧團領行政執事，2008年卸下行政中心副都監之職後，再回到僧大擔任副院長兼教務長、僧團三學院監院（迄至2011年）。

僧大創校期

法師與我們分享到，1999年，果竣法師擔任第二任教育院監院期間，開始有佛學院的籌備。1999年3月2日聖嚴師父召開了第一次籌備會議，由惠敏法師提出「僧伽大學」之名稱，期望能重現古印度那爛陀大學開闊恢弘的氣度格局與辦學盛況。此提議，立即獲得師父的讚同；僧伽大學的籌備工作也正式展開。當時籌備的法師們很用心的多方吸收各類資訊，訪問的對象包括：天主教輔仁大學詹德隆副校長、聖母聖心修女會，以了解神職人員的養成及生活方式等；達賴喇嘛基金會強巴加措格西，學習藏傳之僧教育；具辦佛學院經驗的大航法師、厚觀法師，並參訪了福嚴佛學院、圓光佛學院、香光尼眾佛學院等。除此，還得到在大學具行政經驗的護法居士協助，如龍華科技大學陳寶祺教授、榮民總醫院及陽明醫學大學陳維熊醫生、法鼓大學籌備處曾濟群校長等；台北藝術大學及中華佛學研究所惠敏法師擔任副院長，更是全程指導。2000年3月15日，



▲早期在法鼓山上，聖嚴師父親自帶領弟子共同出坡，實踐百丈禪風。（法鼓山文化中心提供）

師父親自於農禪寺新簡介館召開「佛學院辦學經驗交流座談會」，邀請教界具辦學經驗的長老、長老尼、法師，為僧大的籌辦，提供寶貴意見。

僧大課程的規畫

我們很好奇僧大的課程規畫是如何形成？和農禪寺的體驗有相關嗎？因為我們看到第一屆的課程中有很多語文的課程，像英文、梵文、日文等。也有很多是教理的研究。法師回答，其實師父從創辦前到創辦後和辦學過程中課程方向都有指示，當時，主要負責規畫課程是果見法師，參考了佛研所、各佛學院的課程，規畫出一系列完整豐富的學習課程，過程中，課程內容也隨著同學的適應而有所調整改變，但是主要的大架構沒有改變。課程架構分為慧業、德業、福業三大類，慧業又分為解門與行門，以戒、定、慧三學為基礎；



亦有通識課程。另透過作務與弘化的實習成就福業；僧格的鍛鍊陶冶來養成德業。師父曾強調，僧大的教育是要跟僧團融合的，這與佛研所比較偏向學術是不一樣。僧大是要培養有悲願、實修的宗教師，意即是除了基礎教育和通才教育的養成，另外就是要有能夠住持佛法、弘揚佛法的能力與願心。所以僧大一開始在規畫時，除了結合佛研所二十年的辦學經驗，另還有僧團二十年的出家養成經驗，整合了兩者的經驗而匯歸出一個辦學的方向——即僧大必須是一個過僧團生活（出坡、隨眾作息等等）、漢傳佛教出家人的生活方式；然後又有課程教學的學校教育這種模式。因此，在師資方面，行門、戒律、禪修等的課程大部分是僧團的法師來帶領，希望是能與僧團融合的，慧學、通識課程就不一定，也會聘請其他道場的法師或佛研所的老師與畢業校友來任教。

僧大早期生活知多少

我們問到早期僧大的活動有哪些？平日

生活情況是如何呢？法師回憶，2001年上山時，山上的單位有男寮、臨時寮、佛研所、園區的工程和總務單位、以及僧大。剛開始因女寮還沒蓋好，所以僧大的女眾師生住在教職員宿舍，當時三餐主要是由臨時寮的大寮準備。那時，臨時寮法師也會負責金山地區的關懷，所以逢年過節，便會邀請僧大同學一起做關懷的活動。例如像中秋節、浴佛節前都會到金山鄉鎮上，分不同路線，一家一家的送結緣品與關懷祝福。

而當搬遷入女寮後，便改在女寮齋堂用餐。因為空間獨立，所以便會利用早齋後，直接在齋堂布達一些事項，比如說抽查寮房，就會講房號，說明需改進的內務整理項目。我們聽了，都噗哧一笑，感受到早期的環境因緣，和現在真的不同。法師也分享到當自己2008年再回到僧大擔任執事時，雖然空間都一樣，可是感受到當中卻有很多新的變化。其中最大的轉變因素，應是2005年開山後，整個山上的運作有很大的改變，如學僧出坡範圍就不再只



是女寮、學校而已，而是擴大到大殿、園區各地方，行堂人力也隨著僧眾人數增多而增加。

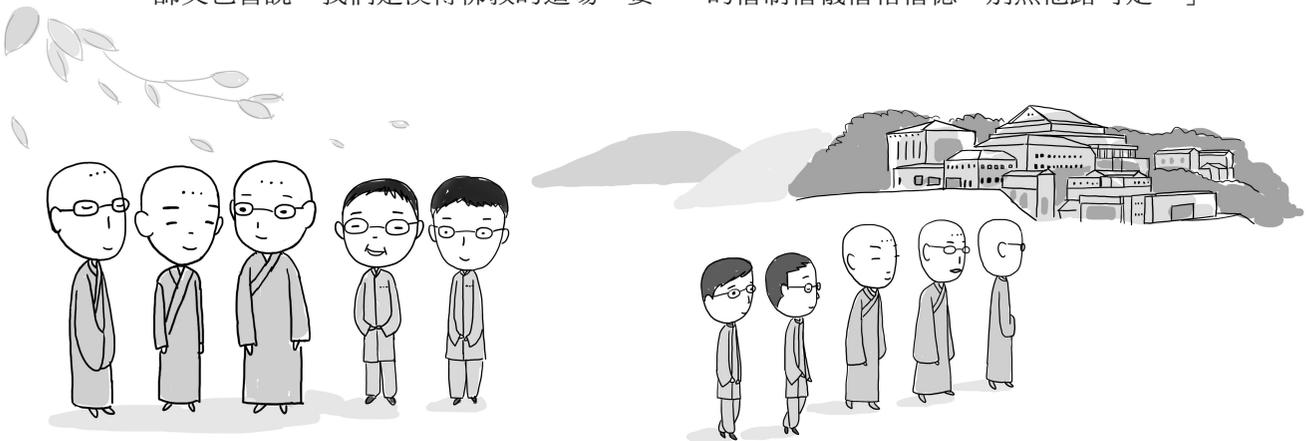
開山以前，弘化活動主要在臨時寮進行，規模較小；男、女寮則以僧大師生為主，因此許多的制度、運作便由僧大初次展開，例如過堂、誦戒布薩等。開山後，僧團為主體，弘化活動規模變龐大且多元，如大悲心水陸法會時，僧大就會停課，讓學生參與法會的實習，配合整體僧團的運作。

聖嚴師父的關心

聖嚴師父很關心學校，很重視僧大的教育，例如2008年果光法師再回來擔任副院長時，曾召集法師們開會。另外師父給的指示也很多，陸陸續續都會找執事法師開示鼓勵，像開學前也辦有餐敘邀請所有的法師、老師，藉由聚會，師父強調僧大的學風——是以漢傳佛教之中的禪佛教為依歸；道風則是以利益眾生而來作為利益自己的菩薩道之實踐，兩者加起來就是『法鼓家風！』便是僧大的獨特精神。2005年師父也曾說，我們是漢傳佛教的道場，要

用漢傳佛教的生活方式，培養出漢傳佛教的宗教師，不論任何傳承到我們這邊來，要接受我們這樣的方式，也很明確的說要培養的就是宗教師。所以對於出家人的心態、儀態的養成很注重。這也是我們的師資會以出家眾為第一優先、在家眾比較少的主要原因。師父很重視道心的養成，所以也會希望執事法師能與同學生活在一起。

在果光法師十數年的出家生涯中，有半數以上的時間，是從事僧教育的工作。於是我們便好奇地問法師，法師是不是曾發過建僧的願？自己如何看待這些因緣呢？果光法師回憶，第一次聽師父談建僧，是1996年4月份，師父帶領著僧俗四眾至大陸聖跡巡禮時。那時法師還是沙彌尼，在出版社奉獻。當時，聽到的當下很感動。後來，師父在5月8日給僧眾的書信中，便殷切寫道：「經過這趟中國大陸聖蹟巡禮之行，對於為中國佛教建立清淨僧團的悲願，更加急切。……常住大眾啊！為了法鼓山僧團還有明天，為了正知正信的佛教還有未來，我們除了嚴格要求建立像樣的僧制僧儀僧格僧德，別無他路可走。」





▲聖嚴師父的週日講經，是僧俗四眾深入經藏、學習義理的珍貴時光。

(法鼓山文化中心提供)

果光法師分享，當時大陸的環境，佛教正在復興當中。那時候佛、法、僧在大陸的情況，會讓人有很多的感觸。例如，看到很多出家人都還是在送往迎來像廟祝；而佛經被鎖在藏經閣裡。師父當時就覺得建立漢傳佛教僧團要有嚴格的戒律，而那時農禪寺的狀況也還有很多需要改善的空間，希望能更有制度更有規律。

在執事上學習，在因緣中學習

那時候法師見到大陸佛教寺院的情況，聽到師父建僧的悲願，心中也感到此事的迫切性及重要性。從2000年卸下方丈祕書的執事，領執僧團教育院開始，便也慢慢的投入僧伽教育的範疇了。

訪問將到尾聲，法師笑著問我們：「那你們心中的師徒制和學院制是什麼呢？」

我們以為師徒制就是能有一個師父常常在身邊可以學習、請教，而學院制則比較

像以前上學讀書的熟悉經驗。而且對於學院畢業後，將踏入僧團領執奉獻，雖期待但又擔心會有銜接的落差。

法師回應，其實我們想的師徒制和實際情況並不相同，因為師父也沒有辦法常常在身邊啊！應該說我們是比較廣義的師徒制——在執事上學習，在因緣中學習。

早期農禪寺的學習，是直接領執，雖有安排課程但沒有固定的時間，且執事奉獻的時間比較長，上課時間比較短；僧大則是上課時間比較長，生活比較規律。以前出家學習，每個人走出不同的路。現在的常住眾則是在前面幾年的共同性比較大，即共同有過僧大學習的經驗。

至於畢業後的領執則是因緣！果光法師告訴我們，不管領什麼執事，不論是在哪裡，在自己的出家生涯當中一定都有它的意義。而且法師自己都覺得說，不用太擔心、太在意會去哪裡。因為在出家生涯裡很少一個執事是待一輩子的。但是要珍惜每一個當下，在學校的時候就是要把握機會！好好的把握當下，做最大的學習和充實！

我們很感恩有這段訪問的因緣，踩著過去走到現在的僧大，是諸多善因緣、善願所成就！佛道上的接力賽，願一棒一棒，一代一代承先啟後，讓佛法智慧的燈、慈悲的願永傳人間，引領著每一時代的光明與希望。





專題◎現在篇

穿上古裝 · 學古人

(釋常宙攝)

經過僧伽大學上課的課堂，
看見一張張專注的年輕臉龐，
聚精會神於台上法師的講演，時而傳來討論的笑聲。
他們努力學習著，以期能順利接下接力賽中的一棒。

但是……

新世代的頭腦，
要穿上打自漢朝就沒變過的僧服古裝、學古德的心地……
不禁令人好奇，
他們都在學些什麼呢？



聖嚴家教，家教甚嚴

這一堂我們學規矩

成為出家人很重要的一堂課，就是練習「守規矩」。
出家人的規矩，稱為「戒律」和「威儀」。

■常因

「走路腳不要拖地，又不是七老八十！」「坐姿要端正，椅子不要坐滿，不可東倒西歪。」「用恭敬、感恩的心正念受食，不要把寶貴難得的人身賣給欲望……！」進入僧大後，一群在家時習慣了抱著餅乾桶、珍珠奶茶賴在電視機前沙發中的孩子，開始練習過著「儉樸而端正」的生活，行住坐臥、穿衣吃飯，都有一定的規矩。「為什麼要這樣？為什麼要那樣？」「這是軍事訓練嗎？我是來出家，還是來當兵的呀？」在經歷這辛苦的重整過程時，總是不免心中嘀咕。

2010年甫自僧大畢業的常三法師回憶到：「記得當行者時對所有的事都是新的學習。當時最困擾的事竟然是：『走路時到底要不要向人合掌說阿彌陀佛？』因為不知道會不會打擾法師們修行，因此看到小動物比看到人還高興……」

「英國的王子和日本的皇太子，從小就

有一定的規矩和儀態訓練，身旁有許多眼睛盯著他看，以隨時糾正錯誤。」「那我們是王子囉？」「何止是王子呀？你們要做的是人天師範。」女眾學務長果肇法師舉聖嚴師父開示過的例子為我們開導疑惑。

於是，我們像嬰孩般，一切從·頭·學·起。

從頭學規矩

成為出家人很重要的一堂課，就是練習「守規矩」。出家人的規矩，稱為「戒律」和「威儀」。

什麼是戒律呢？依據佛光大辭典的解釋：「是指防止佛教徒邪非之戒法規律。戒，係以自發之心守規律；律，則含有他律規範之意義。」「威儀」，則是指「起居動作皆有威德有儀則」，也就是行、住、坐、臥的儀禮容貌舉止。

持戒的功能，就是幫助我們養成善習。

因為有良好的行為習慣，就不會做出讓自己後悔的事。聖嚴師父在《菩薩戒指要》一書中說：「戒的功能在清淨與精進；律的作用在和樂與無諍。」從糾正人的行為，調伏不良的習慣、性格等，以合乎清淨的道德標準。

佛陀制戒的目的是使得弟子們保持身心清淨，維護僧團的形象與和樂的生活；為了成就自己的道業，為了成就他人的信心，使得正法久住人間。

談到威儀，佛教史上最有名的例子，就是在釋迦牟尼佛時代，馬勝比丘以其堂堂威儀，攝受度化了原為外道的舍利弗成為佛陀的弟子。《華嚴經》有偈云：「威儀寂靜步安詳，諦視正觀心不亂，諸根調伏相莊嚴，所有威儀皆寂靜。」形容的便是出家人能攝眾、度眾、安眾的威儀。聖嚴師父在回應《中國時報》陳雪蓮記者的採訪時說：「僧大的特色是著重於一個住持三寶的人才培養。要住持三寶的人，他的儀態必須培養成。」儀態，就是身口意三種儀態，即身儀、口儀、心儀，都要像個出家人，要非常清楚。

在心儀方面，師父說，是要常常知道自己起慚愧心，常常要發菩提心，捨己而為人，而不是比學問……。第一屆畢業，現今於僧大擔任輔導法師的常空法師也在訪談中提到，「在家出家的差別第一個就是威儀方面，從行住坐臥的用心，呈現出家人的不同。」

可是，就像知道要遵守交通規則，但卻經常在有意無意間闖了紅燈。如何將這些規矩確實落實在生活中呢？

生活的防腐劑

「我想人對於被規範總是會有抗拒心，其實一開始也滿不適應的。」八〇年代出生，即將從僧大畢業的常澂法師如是說。「到了二年級，開始覺得它很重要，而且打從心底願意去遵循。因為戒律威儀是一種道德、是倫理，是一個人的本分。不是只想到自己可以怎麼樣、要怎樣，而是顧慮、護念到他人的感受和權力，隨時去覺察我們是否有違犯到他人。」從法師淡淡的語氣中，展現了出家人應如是持的態度，接著他又說：「法師的帶領方式，會讓我們思考戒律背後的基本精神：究竟為什麼要遵守？目的為何？體會到了以後，戒律便不僅是束縛的『規範』；而遵守也不會以『擔心違背之後會下地獄』為出發點。我比較在意的是，這麼做是否對人格增上？所以這是我持戒思考的原則。」由此可見，提昇人的品質，不是一句口號而已。

「戒律是佛子生活中唯一的防腐劑。」是聖嚴師父在《戒律學綱要》自序的一段話，現擔任戒律學老師的常宗法師，對師父的這句話感受特別深刻。法師提到，領執之後的生活非常忙碌，會開始偷心，一度連內務都紊亂失序，不斷在出家、在

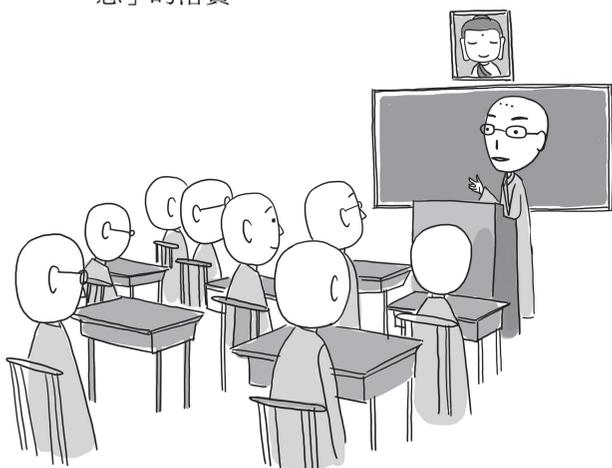


家心態間拉拔。但是因為在學院時的養成訓練很紮實，漸漸地觀照後就會再調整回來。法師說，「在僧大是如法如律的，很幸福。戒律很重要，在僧大學習的階段，養成良好習慣是很重要的。」

守規矩，一輩子的基本功

總是讓許多畢業學僧懷念，僧大資深的輔導法師和戒律學老師果通法師也回應：「律儀是出家人的根本，心態都是從根本發出來的。戒律協助你去體驗什麼是正知見，因為要有一定的淨化度，才有能力去判斷什麼是法、甚麼是非法。」怎麼做呢？「從現下生活下功夫，該做什麼、不該做甚麼，如實去練。至少在學院，從一年級開始很如實、老實地練。」「很多細行是需要去在每一個境中去反問自己，這到底跟律儀符不符合？去思惟這個律儀的精神是什麼，一定要學習以律儀的精神判斷你目前碰到的境。」

留心自己的身口意，不侵擾、不妨害、時時護念他人、為他人設想，就是「慈悲」的落實。



以禪修的立場來看，戒律威儀要能持守得好，必須要能在日常生活中，清楚覺知自己的身口意。而世俗的心，是向外的，為了調伏這顆狂、亂、躁、傲的心，初出家的養成期，藉由規矩的學習，來幫助我們收心、攝心，是非常重要的。

聖嚴師父曾開示：「若能時時向內觀心，此人一定威儀齊整，而且表現出沈著、平實與穩定的風範。」僧大的生活，便是經由如此日復一日，年復一年的練習，才能讓自己形塑雕刻、散發出安定祥和的力量。

去年受大戒的常鐸法師有感而發：「身儀、心儀、口儀及僧格的養成，在僧伽教育中真的很重要。特別去受大戒，看到戒場種種現象時，感受很深，漸漸能感受師父建僧的悲願，及體會到自己能在僧大學習是多麼幸福啊！」

果通法師說：「一個出家人，一輩子都要在戒律上，時時不斷的下功夫。這是跟著你一輩子的根！」這就是法鼓家風，聖嚴家教。



原來我跟我 不熟

這一堂我們學認識自己

決心開始修行的人，攪動「千年糞坑」的當下，習氣之臭直衝天際，乍見自己諸多缺點，怎堪面對？難道不想逃？

■ FUN

我是跟我自己最親近、最熟的人嗎？
我竟然不是。

佛學系二年級的常提師回憶，落髮之後，有段時間常莫名其妙煩躁不已，只要稍不如意，就出現一種不惜與全世界對立的情緒。「奇怪，已經二年級了，住得蠻習慣了，怎麼忽然……變了一個人！」他說，不少同學也有類似情形，忽然變得敏感易怒，而輔導法師們、高年級的學長們都說，這很正常。「可是我覺得我自己，很異常！」常提師說。

曾有個比喻：人一旦下定決心開始修行，就像決定要攪動千年糞坑。已經靜置千年的糞坑，外層又乾又硬又厚，本來無臭無味，但只要敲開硬皮一攪動，就會臭氣沖天，就像一下子發現自己有很多不良習慣及缺點——「習氣」。一時之間很難面對。

僧大第二屆畢業學僧，曾擔任聖嚴法師侍者的常願法師回憶，就讀僧大時最大的挑戰是「自己的習氣」。來自馬來西亞，

今年即將畢業的會涵法師也表示，內在深層的自己常有衝突。「當看到深層改不掉的習氣時，內心的天使與惡魔便在人天交戰。」他說。

習氣，果真臭氣薰天！

用四它與因緣觀認識自己

決心開始修行的人，攪動「千年糞坑」的當下，習氣之臭直衝天際，乍見自己諸多缺點，怎堪面對？難道不想逃？

「要真正承認自己有煩惱，不容易。」禪學系五年級常地法師如是說。

「我到了三年級才學會承認，一切的問題都不是外來的。」他說，看到自己最醜陋的一面時，運用聖嚴師父所教的『四它』，如實地面對、接受、處理、放下。而打從心裡願意調整自己的身心則是關鍵。常地法師的心得是，出家人用出家前的身心狀態去學習很可惜，而轉換之際會有點辛苦，「無論如何，不否定自己，不放棄自己。師兄弟的陪伴也很重要。」



信仰、正確觀念和方法的力量，可以讓人度過種種身心障礙。

「出家前一個月，有個因緣拜見聖嚴師父。師父對我說：『我們都不是這一生才來修行的。』這句話，讓我想要修行的心更加堅定。」今年就讀禪學系六年級的常琛法師回憶，「剛出家時，心較散亂，攀緣過去種種俗事，家人、朋友，所以在剛修行時，必須有一個明確、強而有力的所緣境，讓自己安心。拜佛是最好的方法，學院所安排的種種行門功課是有道理的。拜佛的時候，甚麼都不想，只專心在拜佛的動作上，動作慢而放鬆，清楚每一個動作拜下的覺受，這樣身、心很快就安定下來了。」他分析起自己初出家時的心路歷程：「心中有衝突出現時，其實都是『自我』在作祟，用自己的想法去理解、認知別人，認知團體時，那都是主觀的，其中有太多的因緣是我們看不見的。曾經有一次，我的身心產生很大的煩惱，當下一心一意想要處理、解決問題，完全沒想到當時已經鑽到死胡同中，還認為師長、同學沒有同理我的狀態。

回到當下用方法

現在回頭看，才發現當時因緣、時空未成熟，急著想要處理事情的態度，就是一種很深的『自我』。」常琛法師發現，最好的方法，就是回到當下用方法。「念

佛、拜佛都是好方法。我當時就是無法認清自己，才吃足了苦頭。」而僧大影響他最大、改變最多的，是禪修的觀念和方法。禪修讓他開始漸漸認識、了解自己，由外而內，一層一層不斷的認知、面對；能處理的事則處理，當下不能處理的，讓心先回到正念，讓正念的力量幫助自己回到當下。當心安定了，因緣也就改變了。「不論出現什麼問題，先回到當下的方法上，回到當下的身、心調適上。當心可以回到方法上，就能把自己照顧好，未來才能照顧他人。」常琛法師說，他在生活中仍然不斷的在認識自我，不斷的調整身、心，相信透過不斷的自我覺察，工夫變得更細時，就能有更深刻的體會和認識。

有了方法和方向，還需要什麼？

還需要足夠的勇氣。會涵法師在僧大的體驗是：「每個階段都在成長。對食物、事務、人物、作業、制度、戒律、威儀等，漸漸的放下與練習說『再見』。」如果遇到困境、挫折時，仍然煩惱不已呢？他說，還是要鼓勵自己已經做得比以前好了：「沒關係，慢慢來，修行總是跌跌撞撞，跌久了皮也會長厚。」

在這堂課中，發現我不是跟自己最熟的人，甚至竟是向來所討厭的典型。但我知道：要鼓起勇氣來面對、接納自己，用對方法，認定方向，勇往直前。





專題◎現在篇

亂不了我的心

在僧大修學過程中，遇到境界試鍊時，該如何從身心衝突的狀況，轉化為安住的力量？《文苑》採訪了一位學僧以及在僧大擔任輔導法師十年的果通法師，分享借境鍊心的方法與體會。

■常璧

(釋淨傳攝)

這一堂我們學如何安住身心

學僧經驗分享篇

曾經在僧大修學過程中，他對一位師長起了很大的對立心，因為花了很多年，用生命去維護、耕耘的人際關係被全盤否定。他笑笑地形容說：「當時的那一刀，下得很利！」那時，感受不到這位師長的慈悲、也無法信任。在打禪七時，他看到了自己壓抑了半年的心念。禪期中的全然放鬆，讓他清楚看見內心的衝突。「那次禪七，在經行時，覺得不能再這樣下去了，我明明就想罵人，卻又覺得這樣是不對的，我做不到……，因為自己已經是出家人的身分，這是很大的衝突。」

境界現前，如實接受

他不想再壓抑、扭曲自己了，於是下了

一個決定：「接受我內心就是這麼憤怒，充滿了瞋心……我決定了，我要罵人！可是當我全然放鬆身心的時候，我罵不出來了。很不舒服的感受從身心慢慢流放出來。瞋心出來以後，它從我身體自然不見了，只是感覺而已，沒有文字相。我對這位法師的瞋心好像沒有發生過，好像跟我沒有關係。這很不可思議！情緒它是一種具體覺受，竟然可以從我的身心不見，這給我很大的震撼。……那是我第一次體驗到什麼叫面對它、接受它。我第一次真正面對、能夠接受內心真實的狀態……當我全然放鬆身心，全然的接受我自己的時候，卻沒有文字可罵了。」

禪七後，決定和這位師長面對面談一談。「因為我覺得修行需要信任，在生命



當中只要對一個人不信任，就沒有辦法安心修行，所以我要找他核對，我願意再信任一次。」「法師，您這樣做是慈悲的嗎？」再次核對後，結果法師沒有直接回答，只說一定要這樣做，這樣做才是對的。「我沒有感受到慈悲，內心很衝突！理性上知道法師的作法是對的，可是在情緒上沒有辦法接受。……我跑到佛堂哭，再躲進棉被裡痛哭。那時候我告訴自己：要相信法師，相信佛法講的無我，我寧可哭死了也不要起瞋心，因為這和我生命嚮往的平和不相應。就這樣的信念，在全然的放鬆下，接受了這個不舒服，並讓它全然的釋放出來。但那力量太強，身心是崩潰狀態，整整哭了兩個小時。」

雖然痛苦掙扎，從這之後他的身心卻開始轉變了。彷彿這件事與自己沒有關係了，好像只是作夢一樣。對這個法師的疙瘩，就這樣，掉了。「真的不可思議，沒想到積壓已久的不滿情緒，在那次禪修之中，一個放鬆、釋放，它就完全不見了。」他說，那時為什麼哭成那樣？應該是因為自我中心在崩潰，當決定全盤否定自己曾經做過的努力時，才發現自我中心這麼的堅固，一旦想要撼動它，它就全力反撲，身心一時幾乎難以忍受。

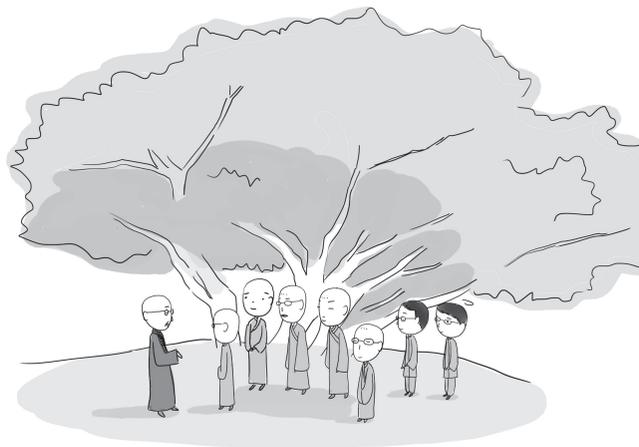
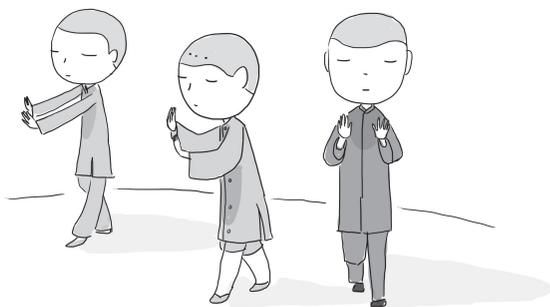
「沒有想到，我就這樣開始發現自己的修行方法了。又過了半年，我在慚愧禮拜

時，發現有負面念頭生起，一樣用這方法——全然放鬆、真心接受自己的瞋心、傲慢、最醜陋的那一面……等等，我發現，它就從身心自然地出來、自然地不見了，也沒有文字相，只是知道，喔，這是嫉妒的感覺，這是傲慢的感覺……讓它出來，就不見了。對照半年前在禪七的體驗，我發現這是禪修的入手處——其實就是觀身受，「有受皆苦」，從此，我對身心任何的覺受，變得很敏銳，包括怎麼去操作、讓他釋放掉。」於是，繼續用禪修方法，讓剩下的一點「渣渣」也在過程中把它慢慢放掉。

他分享在面對身心衝突時的處理方法：「當你覺照它出來之後，只要不跟它對立，全然的接受、不去造作。真心的接受，讓情緒自然的起來，自然的消失，讓它自然而然的從身心釋放掉。」

煩惱是一塊寶

由於這次強大「苦受」的經驗，反而幫助他將內心深層的東西推出來。「真的很感恩。在這過程當中我選擇相信法師，也沒有起念頭要離開，只是要處理情緒問題。我在這裏的目的，不是為了要保持一個出家身分。我來是想知道生命的意義是什麼、本來面目是什麼。而這個身分最能



夠幫助我。」他如是說。

也體驗到聖嚴師父說的：「煩惱消歸於自心」。他發現，煩惱是一塊寶。因為有煩惱、有境界，所以才能把更深層的習性勾出來，才能夠真正的把它淨化。就是有這樣的大苦經驗，所以對煩惱不再害怕，反而很感恩逆境，不然找不到修行的入口。但這需要勇氣。修行過程中，在面對嚴苛批判時，如果真的能夠虛心受教的話，就會非常的快樂。

找到安心的方法

對於正處在很苦狀態的人，他的建議是：「不要否定自己。縱使你那一面是非常糟糕的，都不要否定你自己。全世界都可以討厭我；但是我不能討厭我自己。不要放棄你自己，要有一個心，願意調整自己，這個就是道心。」

「我是一個出家人，從來不知道自己沒有全然相信佛菩薩，以前都以為自己相信觀世音菩薩啊，但是在拜佛的時候發現，我為什麼不能像那些老菩薩那樣，很老實的念佛呢？拜下去，念頭很多，沒有很真誠的感覺，不踏實。」所以他利用空閒時間拜佛：「我就先慚愧，說『觀世音菩薩，我沒有很相信你的存在ㄝ』……很真誠的拜，拜到我真的相信了才要離開。」他就從這個方向，找到了安心的方法。

「從心去下工夫，就是拜佛的時候，真誠的相信佛菩薩，練習在拜那一下的時候，用真心。後來才發現，那是在練『止』的工夫，就是只有那一念很純然的真心，如

果妄念很多，就不知道自己在拜什麼。我在拜的時候，這一拜是好真心給佛菩薩的。因為很真心，所以很踏實，這不需要知道太多道理，後來才知道那真是止觀的功夫。」

他從此體驗到，修行，其實真的很簡單。

師長教導篇

發好心，來出家，學習做一個有道心的出家人。

在家到出家，身分的轉換，從原本順著自己習性過生活，到隨眾的修行生活，身、心、環境有很大的轉變，這當中會面臨到種種的衝擊與考驗，如何從中學習安住身心，將種種考驗轉化成修行的資糧？

從境中認識自己、鍛鍊自己

《文苑》採訪了在僧大擔任輔導法師已經十年的果通法師。法師分享他多年來的觀察：「僧大環境好，可是節奏很快，課業壓力重。不過這有個好處，學習怎麼在這種快節奏當中，安住自己的修行方法。」法師提到：「認識自己，要有『境』。這在鍛鍊一個人的承擔力、奉獻力及對苦的耐受力。境緣一旦太順的時候，很多能力會一直退化，當境界現前就會馬上倒掉。」

法師進一步提到：「現在的人『境』太順，不容易有苦境可以運用。而禪修打坐時的腿痛，正是鍛鍊對苦的耐受力很好的方法。」



藉境驗心，藉境練心

法師強調：「真要修行，就要藉每一個境來驗自己。境要照自己，不是往外照。在每個境當中都要反問自己：『我到底藉這個境認識自己什麼？』」

修行抱著這兩句話：『藉境驗心，藉境練心』。驗到以後，才知道該練什麼，該捨什麼，該提什麼。」

法師提醒我們：「在學習過程中有沒有發現，我們的對立心很容易出來。」

要反問自己。這個對立心對我們有什麼好處？有沒有從中看到說：業力要消，不是想甩就能甩得掉。為什麼聖嚴師父說出家人要有『一行』。我們自己甩不掉，所以要靠佛力。回到你的修行上用功。」

「當連拜佛、念經、拜懺都沒有辦法做的時候，就要多為大眾服務，大眾的道業就會鬆動的你的業力，不然你自己那麼堅固的業力自己鬆動不了。」

那麼，怎麼知道煩惱是被轉化還是被壓抑？法師回答：「要有境界才能轉化。你以為你轉化了，可是當有一天，有某一個因緣一出現，你整個情緒通通帶出來，那個就代表是壓抑不是轉化。在理上我們都知道，會用好多道理來說服我們自己。說服不是轉化，所以為什麼要藉境驗心。真正的轉化，要有實修功夫。」「因為我們不可能那麼快轉化，所以要清楚在什麼樣的狀況之下是個飽和點。時時覺照自己的身心狀況，當你知道在飽和點了，要把你的六根收了，然後好好去懺悔。在修行

上，自我的覺照。是一個非常重要的關鍵。」

法師給僧大一年級行者的勉勵：「對於任何所遇到的人、事、境，可以有問號，可以不認同；但法師希望能給自己一個機會，放下自己的種種問號，設定一年，活在當下好好體驗。不要整天都在問號當中打轉，也不要去想說：『要不要往前走？』你都沒有體驗，怎麼知道到底適不適合。想的東西都不是真實的。活在當下好好體驗，未來才會知道答案是什麼。」

安心之道：活在當下好好體驗

對於落髮後的學僧們，法師同樣勉勵大家：「落髮以後的人，還是一樣，好好體驗『藉境驗心，藉境練心』。不要在每個境當中都去質疑：『我還能走下去嗎？未來怎麼辦？』這些想法都是虛妄的，答案也不會是正確的。重要的是要把自己修行的法門儘早確立。恆常練你的方法。少說話，多拜佛，多奉獻。」

最後法師期勉大家：「不要怕犯錯。要培養對錯的承擔力。好好的用「四他」，這樣才能把承擔力訓練起來。因為有承擔，才能談到體驗。沒有體驗，怎麼可能真正認識自己、看到自己？」

聖嚴師父說：「人心的安定，必先從個人自己做起，然後才能安定他人的心。」我們發願要為眾生服務，所以必須要認識自己，學習安住身心。照顧好自己的身心，才能照顧好眾生的心。如何安己安人，是僧大修學中很重要的一堂功課。☸

What can I do for you?

(法鼓山青年院提供)

這一堂我們學利他

僧大的生活，每天從發願開始，也以發願結束。

我們學習，如何讓一天中的身口意，都是清淨、能夠利益眾生的。

■常因

「從最近的日本大海嘯、利比亞戰爭，你們看到了什麼？身為一個宗教師能做些什麼呢？」《六祖壇經》課堂上，法師對台下的沙彌、沙彌尼，用一貫很放鬆，卻又鄭重的口氣問著。不只是教室課堂上的討論，四川大地震災區、國際學術研討會以及世界各地的禪七活動等，都可以看到僧大畢業或在學學僧的身影。

咦？出家，不就只是敲敲木魚誦誦經？或是獨處閑居、不染塵囂，終日砍柴挑水、禮佛參禪的嗎？

在這兒，NO！

何謂菩提心，利他為第一

「僧大培養的是宗教家，一個偉大的宗教家具有轉動乾坤的力量，可以影響全世界的人類」聖嚴師父在為僧大招生說明會錄製的影片中這麼說。因為「這個時代，佛教缺的不是出家人，而是缺少有悲願心的出家人」，所以師父勉勵我們，已能割愛辭親，捨俗出家，就一定要發起大悲願心。

僧大的生活，每天從發願開始，也以發



願結束。我們學習，如何讓一天中的身口意，都是清淨、能夠利益眾生的。「如何成佛道？菩提心為先。何謂菩提心，利他為第一。」「菩提心的著力點，是時時刻刻想到許多人的苦難和需求，時時刻刻以成就眾生為自己的使命。」

這些師父的開示，是師長們苦口婆心、耳提面命的傳承，且親身踐履著的。在僧大學到最重要的一件事是什麼呢？第一屆畢業的常輪法師表示，是「師父說的，心胸廣大，眼光放遠，一切為眾生」；第三屆的常允法師則認為是「看到師父及戒長法師們奉獻身心的精神」現任男眾學務長的常隨法師在弘化、與人分享佛法的過程中深有感觸：「一個宗教師要給人家什麼？要學些什麼？學的東西要怎麼給人家？這是要練習的。」「在僧大就要練，僧大最大的好處就是隨時都會被推出去，隨時有練習的機會。」

以願導行，以行踐願

因為有願，僧大的學僧們藉由各方面的學習，來長養自己的菩提願心，也藉由生活中種種的「實境演練」，培養成就他人、體貼他人的心。

早晚課誦、梵唄、法器執掌、出坡作務、研讀教理、禪修、辦活動、出刊物……，初來的學僧常常會產生疑惑—怎麼要學這麼多東西？怎麼生活比在家時還要忙碌、緊湊？怎麼跟原本想像的出家生活

不一樣？

「做事時要想這件事是否用上佛法、有幫助到別人。」常輪法師分享。常庵法師認為「不想做、不願做、不敢做的，通通要做，這就是成長。」

看似繁複的學習，原來都只有一個目的：利益眾生。

已經開始在各個禪期中帶領、照顧禪眾的常鐘法師，在訪談中提到，隨著修學時間的增長，漸漸能體會到佛法的核心，是要從自己的心地功夫上下手的：「道心，就是續佛慧命的心。」他說，「定期的精進共修是不可或缺的，但更重要的，是時時在生活中觀照，體會佛法如何淨化自己，和如何能夠帶來利益，並與有緣眾生共享。」常鐘法師強調：「師父留給我們很好的法，我們要從心去體會、理解『中華禪法鼓宗』，要有成為傳承者的願心和使命。」

不管在東方或西方，能夠幫助人重新獲得身心平衡和安定的禪修，已經漸漸形成一股風潮。曾至紐約東初禪寺實習的常齋法師說，「出家眾的外型在紐約街頭很突顯，很多人對我們感到好奇，有不同的人會上前來打招呼、問問題。師父在西方已有了一些努力成果，需要我們把弘化任務接下去，能做該做的真的很多。」

2011年寒假實習，禪學系五年級學僧常啟法師甫隨禪堂堂主至墨西哥主持禪七，在歸國後分享的在文章中提到，「至目

前，漢傳佛教在西方的能見度雖已從潛蹤隱跡到時隱時現的階段，但還有很大的成長空間，缺乏弘法人才與弘法對象皆以華人為主應是其中的主因，我想我們都應該努力，我們有適應當代、三根普被的中華禪法，又有師父為我們留下的法身舍利，我們只缺願心、魄力與毅力。」

能夠奉獻自己的生命，把全部的身心用來學習、實踐，進而分享佛法以利益他人，幫助自己和他人都能活得健康快樂、安心自在，是學僧們共同的願。在文苑為十週年專題所發出的問卷中，也處處可見這份弘法利生的菩提願心——「願成鎮日為法辛勞的蜜蜂，也不安做籠中的金絲雀！這是法鼓家風！也是佛法永存的精神！」「願盡形壽，獻生命！」

利他之心，轉化煩惱的力量

利他的同時，也是自利。常空法師分享：「其實內心的煩惱都是自己的問題，自己有煩惱時，就會去思考、體驗、學習師父的法，而以法為重，將體驗與他人分享，只要想著如何與人分享佛法，讓法留傳下去，以這樣的願來轉化煩惱。那個人所碰的逆境，就不是那麼重要了。」

就讀僧大四年級時，因為身體狀況不好，曾心力提不起來的常隨法師，也因為

師父在高僧行誼的課堂上，講述了玄奘大師西行取經求法的艱苦歷程，深受感動，「大師在遭遇到任何困難時所發的願和那份毅力」激勵了後世的佛子，再度提起利益眾生的菩提願心。

What can I do for you ?

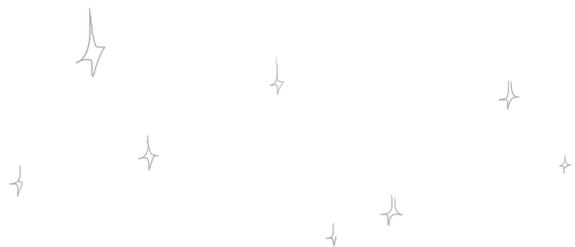
「一鉢千家飯，孤僧萬里遊，在任何地方落腳乃至一晚，就把那個地方當作自己的家來照顧；遇到任何一個人乃至一面之緣，也把它當作自己的家人那樣來看待。情深禮隆而不存佔有之心，所以能隨緣結緣而又能隨時放下。」師父如是說。出家無家處處家，眾生，都是我們的親人。

所有的親人們，what can I do for you ? 是我們時時刻刻、在在處處所關切著的。

「滅盡定的價值，在於能夠隨時捨己為人，在遭遇困難不幸時顯現出為眾生受苦的決心。」

「如何到往生前一刻，都還在利他，是我一直在思考、練習的一件事。」行文至此，首座和尚惠敏法師在印度佛教史課堂上的分享又浮現腦海中……

虛空有盡，我願無窮。從佛陀、歷代祖師到無盡的未來，沒有終點的利他之行，將一棒一棒接下去，猶如燈燈相續，僧僧不息。





會的就做，不會的就學

這一堂我們學承擔

會的就做，就只是去做，放下心裡的妄念；不會的就去學，學習如何去完成，而不起情緒煩惱，過程中即是練習放下自我的最好修練。

■斷迷

看 著今年的行事曆，手心又冒出了冷汗，自覺營、卓越營、水陸法會、傳燈法會、新春活動……無形的壓力湧上心頭，還不包括日常的早晚課和擔任共修悅眾和日常的出坡，如果沒有觀念的轉化和禪修方法的話，一定承擔不起。一學僧如是說。

什麼是承擔？

聖嚴師父說：「『一肩承擔』是擔起責任，我們不能將自己應盡的責任和義務放棄。我們的權利及自我中心可以『放下』，但是責任和義務一定要『提起』，這樣就佛法而言，才是慈悲。能放得下，是為了要提得起。放下自我，而奉獻出自己；放下私利，而成就社會大眾。」

我們來到僧大，都是為了學佛出家，我們懷著利益眾生的初發心，在僧大學習，學習以佛法自利利人、自度度人。就是用佛法的觀念與智慧，面對自己的問題，處理並放下它；並以此為資糧照顧需要的

人，承擔起續佛慧命的如來家業。

先學會面對

雖說有許多同學進僧大前，都有一身好本領：科技人才、設計師、學音樂的……但來到這裡，通通都得先擱置一旁。因為這裡隨時都在體驗「無常」也許會被通知要上場執掌法器、也許會被通知負責規畫場地布置、也許會被要求臨時當禪期的「總護」……，當遇到自己完全不熟悉的執事時，首先要學習的就是——面對它，然後直下承擔。

如果不會怎麼辦？師父說：「會就做，不會就學！」

短短的一句話，包含了佛法的智慧和方法。會的就做，就只是去做，放下心裡的妄念；不會就去學，學習如何去完成，而不起情緒煩惱，過程中即是練習放下自我的最好修練。所以出家人做事，沒有挑三揀四的權利，有利眾生的就要去做，當心中只存著大眾事時，就能做到自我消融

了。

不只是面對接踵而來的事物要如此，面對自己的煩惱時，也是如此！因為煩惱即菩提，若能從中得到成長，不僅道心會更堅固，也更能鍛練出待人處世的智慧與慈悲出來，如同果光法師曾在課堂上所分享的：「不要白白的受苦」。

僧大二年級佛學系的常良法師就說：「與師兄弟的相處難免會有小摩擦，但因為出家了不能罵人，又不像以前上班可以離職避開，二十四小時的面對面，只能學著去解決問題，這時師父所說的『面對它、接受它、處理它、放下它』就很好用，可以幫助我處理所遇到的境界。」

師父教我們用「面對它，接受它，處理它，放下它」。其實這就是禪修的方法與過程。遇到任何困難、艱辛、不平的情況，都不逃避，因為逃避不能解決問題，只有用智慧把責任擔負起來，才能真正從困擾的問題中獲得解脫。

直下承擔

放下依賴，放下執著，於是學會承擔自己，承擔眾生。

現任方丈侍者的常為法師說：「記得僧大中最大挑戰是，在一次護持『生命自覺營』的活動中，一個人身兼數個工作，自己的能力有限，忙的很累。但也因為做的越多，所以成長也越多。」

第一屆僧大畢業，現在進入僧大教學的常宗法師則說，遇到的最大挑戰是：「自己的體力不好，但功課多、課業多、作務

多、法會多……，都要做好它。而成長最多的地方是：能在忙中，學習安忍自己的情緒及用修行的方法及觀念完成以上的各種任務，並且用修行的態度來消融自己的煩惱與執著心。」

2009年聖嚴師父捨報時，還是學僧的常元法師分享道：「當知道師父捨報那刻，我就發現原來一切只能靠自己。師父在的時候，反正天大的事，有他為我們承擔。其實沒有人可以永遠依靠。要靠自己的努力才比較踏實，我覺得修行本來就是不能靠師父。只能說師父是讓我們學習的對象，而不是讓我們依賴的。之後就算發生再大的事也能承擔了」於是常元法師放下了對師父的依賴，學會了承擔，也透過擔任僧大輔導法師的機會，幫助更多的學僧學習如何承擔。

只要知道這能幫助續佛慧命，只要知道這能幫助眾生從苦難中解脫，我們就該直下承擔。因為承擔的背後，是我們對三寶的感恩、對眾生的感恩。師父色身雖然不在了，卻留下豐富的教法，與清淨的僧團讓我們得以依止，戒長法師們承擔起師父的教誨，在世界各地弘揚「中華禪法鼓宗」，承擔起指導我們修行的責任。我們也努力學習著，將我們所學的佛法、禪法與生命結合，承擔起一代一代續佛慧命的重任。

承擔不是負擔，因為這是我們應該做的，在付出與奉獻的過程，也要發起大無畏之勇氣、願力，即是實踐著「應無所住而生其心」





上課，實習，辦活動

這一堂我們學習成為人才

除了傳統出家人該學會的三刀六槌之外，僧伽大學的學僧，透過許多不同的方式，努力地充實、鍛鍊自己，為未來多元型態的弘化作準備。

■常提

法鼓山的三大教育，多樣的弘化工作，國內外道場都需要人才，這是僧伽大學的學僧們未來要投入的事業、耕耘的福田。僧大學僧的日常生活，早晚坐、上殿過堂、上課、出坡（勞務）、自修等，行程滿滿。他們在學校學什麼呢？

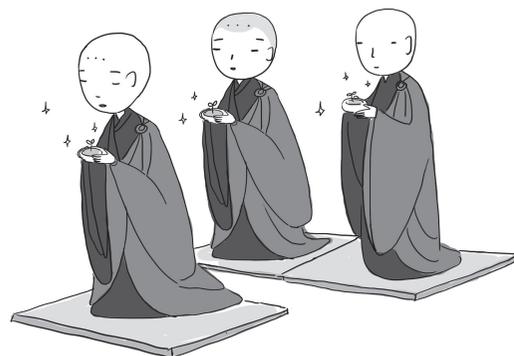
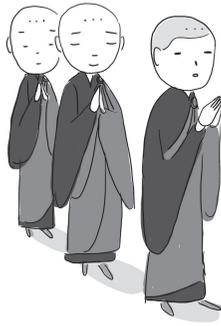
出家心態、正確知見

出家行儀，一年級新生舉起碗筷練習著「龍含珠，鳳點頭」學出家人「過堂」的威儀；他們也剛學過了排班行方步，而下一堂要看影片，聆聽聖嚴法師講「出家修行的基本觀念」。這門課，大家一起從

「心」開始，學當出家人，從入學到畢業，甚至長遠的未來，這都是重點課程之一。

坐在教室裏，學僧們學習聲聞戒律及菩薩戒，認識中國、印度、東南亞佛教史、禪宗史，學習基礎佛法概論、《阿含經》乃至阿毘達摩、淨土、唯識、中觀、如來藏、天台、華嚴等。

禪修課，這學期二年級學僧要學默照和話頭的方法，在授課法師引導下，他們剛讀完聖嚴法師的禪修著作《如月印空——聖嚴法師教默照禪》。在禪堂裏敷好坐位，盤起腿打坐，一支香的時間過去了，



到戶外步道中慢步經行；下次也許會到溪畔打坐。每日早晚打坐的時間是專注練習用方法的時段，「練熟了，就隨時隨地都可以用方法，不一定是在蒲團上。」一位學僧如是說。

正確的出家心態與知見、認識教史及佛法義理、禪修的觀念與方法，一如出家人的標準軟體配備，隨「生」攜帶，隨緣應用在每天的修行生活中。

禪學系第一屆學僧，今年五年級的常鐘法師回想，自己最喜歡的課包括學佛五講、《六祖壇經》、《信心銘》、天台學等等，老師們很善巧、理路清晰，尤其是教理能夠與修行結合來講述，受益最多。

「不過，很多課都像是在上出家行儀！」法師笑著說。

僧大女眾部學務長果肇法師引述師父的話：「僧伽大學辦學的目的，是為了培養宗教師人才，是僧眾的養成教育，不是為了培養佛學研究者，而是要使他們成為如法如律的出家人。」果肇法師說，在一次聚會中，師父對在僧大執教的法師、老師們曾經如此請託、囑咐：「請各位朝此方向思考，引導、協助學僧，在學期間最重要的是培養正確的出家心態、出家人的生活形態和儀態……若不要求他們，是對不起他們，畢業後會變得散漫，將是佛教的損失，是對不起三寶。」

因此，不論天台、華嚴、唯識、淨土、佛教史，都是在培養正確的出家心行。

第一屆畢業學僧，現任職僧大學務處的常宗法師說，從前當學僧時，透過佛法義

理的思惟與內化的學習過程，轉化掉生活上的許多煩惱與挫折，並在畢業領執後對自己的修行有很大的幫助，這些「在僧大打下的基礎，對我來說，幫助最大的是體驗到隨眾作息的好處，讓自己的身心保持平穩，得以在遇到一些境界時，能藉境練心，訓練自己的禪修方法，練習著將自己的生命投入佛法中，隨時能夠在累時、病時、懈怠時重振道心，提起向善向上的初發心。」常宗法師表示，當學僧時所扎下的梵唄及佛法教理的基礎，使他能接下僧團所指派的法會與弘化的課程「就像把從前上過的課再重新複習一次！」他說。

三刀六槌、出坡實習

「三刀六槌」指的是菜刀、剪刀、剃頭刀及梵唄、出坡等日常生活作務，也是傳統出家人應具備的基本技能。

每天清晨四點十分、晚上十點整，低年級學僧輪流打板，高年級負責叩鐘和擊鼓，通知大眾一日修行的起始與養息。在法器練習室，學僧正學著舉腔當維那，舉起小槌擊鐘鼓、打引磬或木魚——這一節練習的是「大悲咒早課」；隔壁隱約傳來花鼓聲，節奏輕巧俐落，是高年級學僧正練著「梁皇寶懺」，準備參與支援今年夏天梁皇寶懺法會的悅眾行列。常宗法師回憶：「聖嚴師父說過，出家人要能打（法器）、能唱（梵唄）、能說（弘講）、能寫。」

三刀六槌，在現代，或許不夠用了。

於是，每年寒暑假，學僧們分別前往各



單位學習——低年級學僧到大寮學習中央廚房運作、到廁所學打掃、在法會期間學當香燈照顧壇場、在新春期間學習辦寓教於樂的年節活動；高年級學僧則參與「青年卓越營」學習引導近千名年輕人認識佛法、並到普化中心學習弘講和寫教案、到文化中心學作採訪編輯、進禪堂學習擔任內外護照顧禪眾、飛往海外學習國際弘化……。

辦活動，學習成長

有人說，當知客的，就專心把知客學好，作廚房的，就專心把廚房的事學好。但聖嚴師父有不同的看法。

師父曾說：學僧應能獨立練習做一些事，譬如編輯雜誌、大型活動的規畫執行等，透過互動來學習，學僧便能更快成長，訓練出僧團需要的人才來，僧團也較有活力。學僧在四年之中，就養成群體協調互動的習慣。如此一來，「不需要做三年知客、做三年廚房、做三年殿堂、做三年庶務，等做到頭髮都白了、鬍子都長了才學會。」

於是，「辦活動」就成了一門重要的課。

例如《法鼓文苑》是僧大學僧社團，他們學習著如何編一本雜誌，就像當年還是小沙彌「常進」的聖嚴法師，在靜安佛學院為《學僧天地》刊物舉筆投稿、學作編輯，練習著以文字分享佛法。大家都沒編過雜誌，但從零開始學習當文編、美編，向所有學僧邀稿、設計專題採訪……等

等。

又如「自覺營」，是由各年級學僧共同籌辦的短期出家體驗營，透過數天的活動，把出家人的修行生活、不同方向的生命思惟，介紹給參加營隊的年輕人。為想出家者辦的二日「僧活營」與「招生說明會」，學僧們引領著學員在法鼓山園區「走透透」，為他們介紹僧大的學習環境。這些活動期間，也見學僧們忙碌來去，為許多幕後工作奔走著。

「事情由學僧來策畫執行，剛開始的時候跌跌爬爬，可是做任何事，一開始都是如此。一個出家人為了要服務、為了要奉獻，沒有一樣事情是不能做的，工作也沒有什麼好與不好的分別。」聖嚴師父曾經這麼鼓勵學僧。

在活動裡學到什麼呢？

溝通、協調、規畫、整合、配合、柔軟、承擔、認識自己、學習新知識與技能、發現眾生需要佛法……。畢業學僧常嗣法師回憶，在學院期間最大的挑戰就是「認清楚自己的無能，一切事物的成就必須要在眾緣『和合』的情況下成就，才是最圓滿無缺的。所謂『和合』意即彼此間不斷的善巧地溝通。」發現在這過程中的成長，從此相信「修行就是從人事歷練互動中，成就自己的菩薩行！」

烹煮、縫補、掃廁所；企畫、執行、辦活動。除了傳統出家人該學會的三刀六槌之外，僧伽大學的學僧，透過許多不同的方式，努力地充實、鍛鍊自己，為未來多元型態的弘化作準備。





專題◎未來篇

願令正法久住，傳燈報佛恩

(法鼓山青年院提供)

即使是21世紀的年輕人，透過「心」的學習，
也能把2500年前悉達多王子的自覺之心、眾生離苦之願、
一棒接一棒，不斷地傳承下去。

十年來，法鼓山僧伽大學在聖嚴法師、僧團與眾善因緣的照顧下，
培養未來世界所需要的漢傳佛教宗教師，日益茁壯。

十年，二十年，三十年……乃至於更久遠以後的僧伽大學呢？

將如何繼續跑出未來的路，

使佛法的明燈點亮後世的心呢？



現代青年僧的未來

如何在既有的基礎上努力學習、精進增上，並勇於開創與承擔，是身為新一代的我們所應盡的一份心力。

■ 常藏

對我而言，當初選擇出家是為了報父母的恩情，然而真正走上出家這條路後才發現，這個身分所必須承擔，並非原先自己想像中的簡單，原來在這身分的背後是如此的任重而道遠，難怪有人說出家乃大丈夫事，非將相所能為。

任重而道遠

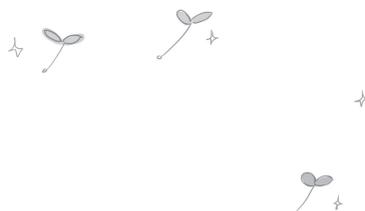
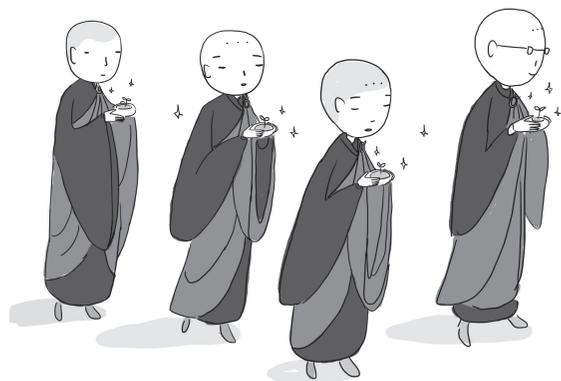
佛陀時代，佛法能夠弘傳至今並非靠當時的阿蘭若比丘，而是遊化各處的人間比丘。佛陀初轉法輪後，便要求五比丘必須至各方遊化、傳播佛法，並規定不準共行，就是為了讓佛法能弘傳於多苦多難的人間。

二千多年後的聖嚴師父所承繼的漢傳禪佛教，便是要將佛陀的慈悲與智慧弘傳於

世界各地，幫助人們將佛法落實於日常生活中，得以解脫煩惱得大自在，也就是佛陀住世的本懷。相同的，因為歷代祖師的弘傳，今日的我們也才有機會接觸佛法，身為現代的出家人，續佛慧命理當是一位出家人所必須負起的責任。

在中國的佛教歷史流變中，可以發現中國文化、哲學、藝術等與佛教息息相關甚至無法分割，若不懂佛教就更別談想要全盤了解中國文化了，佛教曾經擁有輝煌的過去、豐富的歷史、廣大的活動領域、無數的高僧大德。這些都是值得我們自豪、自我肯定的事實。但若只是緬懷過去，而不作明日的前瞻，那就表示已經衰微、老邁、沒有前途了。

然而現代青年僧的弘傳使命，在面對多



元文化及世界潮流的衝擊下，所必須學習及了解的事情相較於以往的時代卻也更加豐富及複雜，在承擔應有的責任外，也必須在諸多的外在誘惑下堅持初衷、確定目標、勇往直前。因此，身為現代青年僧的我們，又該如何站在豐富的佛教歷史軌跡上因應這個沒有界線的世界呢？

六度萬行以般若為導，大乘佛法的入世精神，便是學習以出世的心態積極投入對世界的關懷。菩提心與出離心的實踐，二者缺一不可。菩提心是對社會、世界保持關懷的一劑良藥，出離心則是超越人天層次的一帖防腐劑，如此走在菩薩道上的行者也才能真正從利他當中獲得自在與解脫。

學習為奉獻，奉獻為報恩

聖嚴師父曾在《教育·文化·文學》中說「我的生命與佛教的生命相結合，並沒有我個人的事業與生命，也沒有我個人想做的事或不想做的事。我想到的不僅只是臺灣的佛教，甚至也不僅限於包括大陸在內的中國佛教，而是更遠大的方向，即將智慧和慈悲的佛法，傳到西方，廣傳世界」。

師父終其一生始終貫徹其分享佛法的心願，即使到了晚年老病纏身，老人家弘揚佛法的腳步亦從未停歇，只要有需要他的人，師父總是盡可能得滿大家的心願。今日能有幸能跟隨著一位善知識的身誼、口誼、心誼學習，幫助我們在這個價值多元

的時代下不至於迷失方向。僧伽大學擁有完整的教育、次第分明的禪法、豐富的藏書及師父的智慧結晶，因此如何在既有的基礎上努力學習、精進增上，並勇於開創與承擔，是身為新一代的我們所應盡的一份心力。

以師志為己志

弘傳佛法的心願，如同師父所說「不僅只是臺灣的佛教，甚至也不僅限於包括大陸在內的中國佛教，而是更遠大的方向，即將智慧和慈悲的佛法，傳到西方，廣傳世界」，面對現代世界的需求，除了努力學習出家人的本業之外，更要了解社會動向、世界潮流，才能站在既有的基礎上不致故步自封、自我膨脹。因為了解所以更能以尊重、包容、開闊的眼光及心胸包容一切，也才可能談得上讓更多不同背景、宗教、文化、教育、國界的人獲得佛法的智慧與慈悲。

師父用他的生命為我們指出一條可遵循的道路，如同他老人家在〈我們不辦教育佛教就沒有明天〉一文中這樣說：「佛法的慧命，不在於個人的成就；生命的價值，也不僅在於歷史的記錄。我聖嚴是否修行有成就？聖嚴這個名字是否能傳之千古？都不重要。只願能培養更多的佛教人才，來著述佛書、弘揚佛教、修行佛法，燈燈相傳、代代相繼。而菩薩道，就是以成就他人來代替成就自己的呀！」

是的！「以成就他人來代替成就自



(釋淨傳攝)

己！」師父懷著滿腔的悲願投入如來偉業，並時時心繫以為己任，而這份心願，急需更多的人發菩提心，投注生命與熱力，傳續佛法明燈，也是作為弟子的我們可以努力學習的方向。

現代社會需要宗教師

地球過度使用、氣候變遷、天災人禍頻傳，身為宗教師的我們應有怎樣的認知。探究一切的天災與人禍，其根源還是來自人心的墮落與不安，師父終其一生奔波於世界各地，並致力於世界宗教的和平，就

是為了挽救世界失序的人心、減少種族及宗教間的衝突。即使到了晚年病痛纏身的老人家仍挺著羸弱的身體奔走各地，不為什麼，只因這個世界需要佛法的智慧及慈悲。

世界日趨進步，人心卻日趨空虛，因為外界誘惑刺激太多，人們為了追求利益卻失去了自我。越是如此，這個世界越是需要宗教師的力量，而師父以其一生的身教教導我們一位宗教師一輩子所做、應做、需做的事情，作為弟子的我們怎能不更加努力的前邁進呢！





專題◎未來篇

80世代學僧專訪

(釋常燈攝)

為什麼這麼年輕就選擇出家呢？「我就覺得生命是很無常的呀！」、「大概是被護法龍天給騙進來」……，四位80世代的學僧，如何讓自己走向心中的依歸，做了入如來家的決定？

■常航

演捨菩薩

80年代的新世代，很有理想，關心社會、關心世界

1982年出生的她，原是電視台助理導播、編輯、記者，為了理想報考國際發展研究所，又為了理想、為了深入了解生命的真相而出家。剛滿28歲就決定將一生奉

獻給三寶的女生，工作領域羨煞了多少人的目光，卻毅然決然地走入如來家。

問起接觸佛法的因緣，「大學時期在校園間看到有禪七的活動海報，就報名參加；之後就陸陸續續參加許多法鼓山的活動」，不禁好奇，為什麼大一時期的他會這麼另類，沒有和同學去玩樂，而跑來參



加禪七？他說：「因為小時候曾看過《六祖壇經》的漫畫，就有一股好奇心一直潛藏在心底，所以就自然的想報名參加」，那次還是創辦人聖嚴師父親自帶的青年禪七。禪七結束後對禪法起了莫大的興趣，但就僅止於禪法，當時對佛法還沒有太多想法。大學畢業了，到電視台當助理主播，隨後又到法鼓文化出版社。發現台灣人普遍不關心國際時事，而記者的工作只能一直拋出問題，卻無法幫助社會解決問題；每則新聞都只有兩三分鐘的壽命，每天不停得汰舊換新，這一切讓他感到這對問題的解決，並沒有太多幫助、於是去念研究所，看看有什麼方法可以幫助國際和平發展。

念了研究所，發現原來是場美麗的誤會，所學的根本無法實踐和平的夢想；因各國戰亂、族群衝突不斷，人心仍動盪不已，好像只有佛法才能適時地給予幫助。就這樣，生命走向心中的依歸，做了入如來家的決定。

演理菩薩

有豐富的物質生活條件，但更關心心靈的需求、對生命意義與價值的省思

1985年出生的演理菩薩，從小就生長於寺院的，似乎一直被註記著「出家」是最終的里程，但心裡卻一直思索著，真的要出家嗎？出家的意義是什麼？

也曾像時下年輕女性一樣：愛玩，直到大四面臨人生的十字路口，要選擇繼續升學、工作還是出家？演理菩薩說：「我其實都有很大的問號，當時不想繼續升學，

而『出家』對我來說仍找不到著力點。就這樣，於是決定先工作存錢，再去澳洲旅遊打工，看看外面的世界。也就在國外的這段期間，開始思索著：人生真的就是這樣嗎？賺錢花錢？踏著每一個人曾走過的步伐，我的疑團越來越大了。

沒多久一手把我帶大的師父生病，我回國探望時，看到在修行旅途上已走了許多年的師父為病痛所苦，我很想為他做些什麼，希望他不要為病苦所折磨，後來我漸漸明白那就是佛法。所以，我希望能以全心的生命學習、體驗、落實佛陀的教誨，並分享給一切的人。當開始萌發出家的念頭，慈悲的師父希望我到大道場熏習，開拓視野，這也是我來到法鼓山的機緣之一。」

常澂法師

為什麼出家……讓我想一下…

常澂法師，1985年夏天出生。認識法師的人，都可以感受到法師開朗的天性與對生命深度的思考。本以為法師這麼年輕，知見又如此清楚，大概是出生於「佛化家庭」吧！在某次機緣下問起法師進僧大、出家的因緣，原來……

「喔！NO！我也不算是出生於佛化家庭。大約是在五年級的時候，因為祖父的過世，父母帶著我及哥哥參加農禪寺的念佛共修，也在父母的帶領下於農禪寺皈依；不過慢慢地，家裡也沒有這麼勤快的參加共修了，親近三寶的因緣好像中斷了。直到讀護專時，家中大人忽然幫我及哥哥報名禪七，為了做個乖女兒，就參加

了，而因緣就這麼又接上線了。學校放假時，就會到農禪寺走走，也許是做義工，也許只是純粹去找法師，當時就覺得農禪寺，是個很有趣、很有趣的地方，所以不管是保健室或知客處總機、大寮都有我晃過的痕跡。」

不禁好奇的問：「生命聽起來很美好、快樂，那為什麼又會進入僧大呢？」只聽法師回答：「就是很自然的事呀！不過直到現在都覺得（一直都有覺得）自己大概是被護法龍天給騙進來。因為其實是因為進來後很辛苦，時常問自己：『咦！我怎麼會在這裡？』。從考試到進入僧大，雖然心中有許許多多的矛盾，但一路來卻莫名其妙的堅定，而在進僧大以後的錯愕（是指『咦！我怎麼會在這裡……？』），讓我感覺到一種：護法龍天的階段性任務完成了——已經把我放進來了，就離開了，接著就是我的事了。」法師接著說：「但我又覺得應該是上輩子有發這樣的願。一年級的時候，果通法師在上課時問大家問題，請符合狀況的人舉手，我們大家都不敢舉手，或者是會看看有誰舉手，自己才作些斟酌。當時法師看到了，就說：「不要看別人！你自己的生命、自己的事，跟別人沒有關係。」這樣的話使我震驚不已！我覺得，對！就是這樣沒錯！我們老是覺得其他人如何，所以我如何如何，但卻忘了生命是自己的，能負責的，也就只有自己。一次一次的聽見法師這樣說，也就一次一次的加深了印象。」常澈法師說，這對他的本分認知和自我期許有很大的助益。「其實，我還在努力的體會生命價值是什麼，而且只是覺

得自己人生很美好，有好多好多的人需要幫忙，也有好多好多是我可以協助和努力去做的，我喜歡這樣！」

常容法師

出家就是出家，哪有這麼多為什麼！

已經佛學系三年級的常容法師，出生於1989年，是僧大年紀最小的法師，也是個子最高大的女眾法師。對法師印象最深刻的是：上年度「僧大講經交流會」時，法師在台上與大眾分享〈普門品〉，對佛法的信心與法爾如是的態度，讓台下每位聽眾都自然而然地進入法師的世界。

而這次一開口跟法師說，《法鼓文苑》想要採訪法師，法師也是大方而樂意與我們分享所有的問題。

為什麼會這麼年輕就選擇出家呢？「我就覺得生命是很無常的呀！」嗯？這麼年輕就覺生命無常，是曾經有過深刻的體驗嗎？我不禁好奇的問。「沒有吔！以前不覺得自己怕死，不過我很感恩～進僧大後，所受的教育能夠讓我驚覺『原來我以前都沒在學佛！』。現在回想起來，發現我從小就怕黑，而且常常感到惶恐『我不知道自己生從何來？死了會去哪裡？』。才知道自己一直是怕死的，我想那是種對無明的恐懼。」

那為什麼又是選擇來法鼓山的僧大？法師中氣十足的回答我：「進僧大呀！其實我當初就只是想出家、想了生死！而且很確定要依止從小親近的『法鼓山』；我不是為了讀書來的！進來前有法師跟我說僧大是沒有學歷的，我回去跟媽媽說時，媽媽就愣住了，不知該如何回應我。擔任



教育工作的媽媽，總覺得至少應該將小孩栽培到大學。但是，我就跟媽媽說：我就只是要去出家而已，而且如果我現在出門碰到意外死了，我的學歷不也就只有這樣嗎！？」果然，連與家人溝通的方向，也是扣緊「無常」。

「這麼年輕出家！？我不覺得耶，當初我很怕自己不孝，所以很認真的思考過要不要趕緊先多賺點錢，讓父母無後顧之憂。可是我想到以前有很多法師都跟我說過『真希望自己能更早就出家！』他們不約而同的說這句話，讓我印象很深刻；而且我也常常不知道自己什麼時候會死！因此我才決定要趕快出家。不過，我還是覺得，現在才來出家太晚了！所以，我發願，下一次一定要更早出家！生生世世都要護持佛法，出家修行！不過，其實我更希望自己可以不斷朝『老實修行』的方向努力，讓自己隨時隨地，都能無有間斷的出離自我中心的煩惱家！」

法師也分享，雖然小時候就跟著家人信佛，但進僧大後，在教育與環境的不斷薰習下，才體會到「正信的佛教」的意涵與作用。而為了怕自己退了道心，常容法師還很慎重跟家人說：「如果哪一天，我的業障現前退了道心，千萬不要讓我回家！」家人十分護持，也真的幫助法師切斷外緣，協助他能安住下來。所以法師說：「這方面，我真的很感恩自己那麼有福報！」

問到法師，進僧大後的改變，法師也很直接的回答：「就是更加認識自己，比較沒那麼狂妄、對人也漸漸較有同理心，不過也仍在學習不斷改進。而且我相信佛法



(釋常燈攝)

不僅是空談一些高來高去的理論，是必須透過實修的！雖然自己現在一時間還做不到，可是我有不斷發願、提醒自己『徹底的在日常生活中老實修行；並盡可能的和他人分享！』，即便自己對佛法的體證有限，可是聖嚴師父說『盡心盡力第一』，我還在努力學習。」

最後，法師自問自答告訴我：「師父圓寂時，曾想怎麼辦？大善知識不在了，但又體會到：其實若自己的心態、觀念沒改變，到那裡都會遇到同樣的問題！」

訪問常容法師，很愉快而且有許多的收穫，除了法師會自問自答外，他都是想到什麼就講什麼，沒有太多的思索。甚至訪問結束後還說，如果看到他有需要改進的地方，一定要跟他說。嗯！真的感受到法師的真誠與單純。



法鼓山僧伽大學永遠的使命

面對社會的變遷、人口結構與價值觀的改變，我們要如何把眼光放遠，把格局發揮出來？下一個十年又需要怎樣的僧才，使佛法常住呢？

■淨覺

在專題的最後，先分享一段聖嚴師父的早齋開示——

師父說到：「天主教不會消失，因為他們有一個完整的組織，全世界都在同一體系，而且知道未來願意走『出家』這條路的人會愈來愈少，所以積極地培育在家人才；回教也不會消失，因為他們有強大的民族、國家為力量、為後盾；但是佛教有消失的危機，因為佛教在台灣看似興盛，在世界各國的力量卻是分散、微弱的，這也是為什麼我們需朝向『世界佛教』來努力的原因，而且要非常努力！」

僧大的第一個十年，是創辦成長的階段。十年來，畢業的法師們也都在各個崗位上，積極而踏實地為弘揚漢傳佛法而努力著。然而教育是百年大計，面對社會的變遷、人口結構與價值觀的改變，我們要如何把眼光放遠，把格局發揮出來？下一個十年又需要怎樣的僧才，使佛法常住

呢？

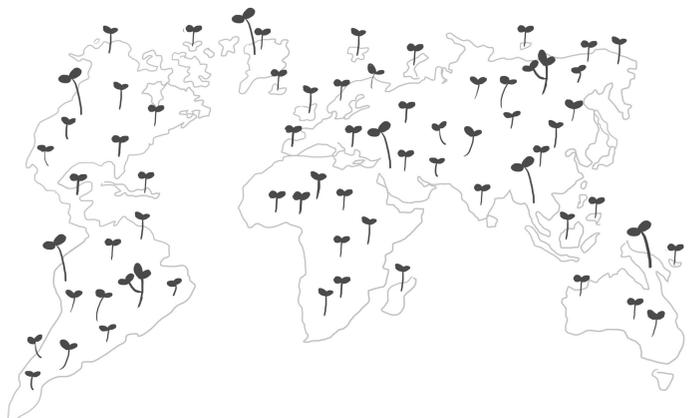
接引與教育僧才

師父曾說：「邁向明日的第一步，應該是培養人才、教育人才、儲蓄人才，鼓勵更多的青年從事於更多的佛教弘法事業。」（註①）進行培養、教育人才之前，僧伽大學首先要面對的，即是如何接引佛教青年人才，「入如來室、穿如來衣、坐如來座。」（註②）

不管是「卓越營」、「自覺營」、「法青會」等種種接引青年的活動，我們關心的是：青年是否能從活動找到生命的覺醒，若能了解生命的著力點，很好！若能發心出家，更期待是為奉獻與服務而來！

未來青年的特質

那麼未來人才又有哪些特質呢？《商業週刊》在1199期所做的報導中提到：台灣





下個世代（1980後年代）出生的青年，除了生長於富裕的環境外，更以擁有「快樂」為動力，而且是「大家都快樂」；尤其是台灣的年輕世代，「利他」傾向如：「想幫助人」、「想對這個社會做一些事，即便是小事」，這樣的傾向在全球年輕人當中算是突出的。或許對「快樂」的定義有所不同，但「利他」的胸襟與追求「大家都快樂」的氣度，不正代表著，新世代具備行菩薩道的宗教師潛力。

誰說80年代後的一輩，是以享樂為第一的世代？我們採訪了幾位80年代後出生的法師、行者，發現他們不但清楚自己的選擇，而且在探索生命的方向過程中，學習著於放鬆之中去實踐理想，於放鬆之中努力的充實自己，為的是能利益社會、利益眾生。如同，聖嚴師父對弟子們的期許：「宗教師就是要付出、要奉獻、要服務，不為自己謀任何的福利，而是要為社會大眾謀福利，這樣的人才能夠叫做宗教師。」

每個時代的社會背景略有不同，如何適應各個眾生不同的根器，施以不同的方便法門、觀機逗教協助青年學僧們成為能住持、弘揚佛法的宗教師，確實也不斷考驗著僧大執事法師們的功夫。

未來，僧大所要培育的僧才

國際視野、開闊胸襟

首座和尚惠敏法師曾說過：思考漢傳佛教教育方向時，可以「多元化」、「國際化」為利基。最基本的還是國際語言訓練（如英、日語），再來如：宗教對話的經驗、科際整合與對談的能力，更要培養國

際視野。另外，法師也曾在課堂上與我們分享，要將自己放在世界的舞台，即使只是一份作業，也要想想：這份作業如何呈現在世界舞台上。

任教於聖地牙哥大學的藏傳比丘尼慧空法師前來與僧大學僧交流時，亦分享道：「佛法在國際上的弘揚，除了語言能力、種族、宗教包容的差異外，西方人對宗教師有高度的期許——可以解決任何問題；所以，不僅對時事要有高度敏感，也要能了解現在社會所存在的各種議題。」

果禪法師則與學僧們提到，所謂國際觀是不忘自己的立足點，也要發願「將佛法傳到全世界、利益眾生，沒想到自己」（註③）

終身學習、老實修行

所以，我們必須要不斷學習、充實自己，有開闊的胸襟，更重要的是紮實的佛法觀念與老實的修行。在僧團中，則可以得到最好的訓練，透過依眾、靠眾之中增長道心、信心不退並消融自我；如此在未來弘法時，更能自律而有力量；練習著對不同文化背景的人培養慈悲心，並發心要在國際上以佛法的智慧與慈悲，幫助更多人。未來的資糧即從僧大的教育中，實踐著、練習著。

師父也說道：「做為一個未來的出家人，必須要具備哪一些條件，才不會被環境所淘汰。持戒謹嚴、生活簡樸、精進修行，這是出家人的本分，不管過去、現在或未來的出家人，都應該相同。但是，光是這樣對一個現在的出家人都嫌不夠，更何況是未來？」（註④）

時時感恩，深入體解心靈環保

果毅法師於《法鼓全集》導讀課堂曾與我們分享：在法鼓山出家，真是太有福報的一件事了！在這，依著正信、正見，我們可以安心的精進修行，更有許多廣結善緣的因緣；雖然很忙，但在這之中不離佛法。師父留下了許多法寶，尤其是用現代人易接受的語言、觀點，來闡述佛法的精要。

未來，無論是貧富問題、社會問題、內戰問題、自然問題…等議題，最終都將回歸人類的心靈層面（註⑤），而創辦人聖嚴師父已在二十年前即已提出「心靈環保」，用超越宗教的語言，來傳達佛法濟世的內涵。

我們要接著做，深入並認同法鼓山的理念、深入師父的悲願，因為這是根源 佛陀的教法而來，以現代化的語言與方式，幫助現代世界、社會、人們來解決恆久已來一直存在的問題——苦、空、無常。

僧伽大學下一個十年

佛法歷久常新，不僅指導每一個時代的現在，更應該是時時刻刻帶著時代前進（註⑥）。僧大雖伴著時代前進，但也不忘了每一個腳步，都是緊緊跟隨著創辦人的理念前進。我們依時代的需求而適時的呈現，也遵循著叢林的古規矩——過堂、上殿、出坡、授戒、誦戒……的生活方式，運用新的工具、新方法來學習佛法、傳播佛法，人是新的、事是新的，而弘揚漢傳禪佛教的宗旨是不變的！

在具體作為上，副院長果光法師則說：

1.落實僧伽教育：一方面整理創辦人的僧教育理念，另一方面由畢業學僧的反應，

檢討與強化僧伽基礎教育之落實程度。

2.運用園區資源：僧大在僧伽培養過程中，可充分運用法鼓山園區的教學資源，目前的法鼓佛教學院、以及未來的法鼓人文社會學院，以充實教理及通識教育。更融合僧團運作，包括寺院及禪堂，於實務中歷練修行。

3.融攝新思惟：因應時代的變遷及面臨的問題，透過國內、國際交流，吸收其他團體的優點，融攝新的思惟與觀念，使教育風格更符合時節因緣，亦不失漢傳佛教之精神。

4.塑造禪文化：禪法是法鼓山的核心，研發禪法的教學及運用在生活上的方法，使學僧們用功更得力，以養成快樂的漢傳佛教宗教師。

結語

未來，即使物質更加富裕，但世間法「苦、空、無常」的本質不會改變，反而更加需要佛法的慈悲與智慧、更需要有道心的宗教師。僧大的第二個十年，會如同副院長法師所說：仍秉承創辦人以培養漢傳佛教宗教師的目標，並在現有的基礎上繼續深耕。法師也期許大家在僧大的修學過程中，能掌握到觀心的法門，真正體會到法樂。



註①：聖嚴法師，《明日的佛教》p. 128

註②：《法華經·法師品》

註③：《93-95年僧大年報》

註④：《法鼓家風》，〈奉獻與關懷〉p128

註⑤：《93-95年僧大年報》

註⑥：《明日的佛教》p. 126

聞思修 · 練場

聽聞佛法，是幸福的；

思惟正念，是可貴的；

修行佛法，是不可思議的。

打開耳朵是否聽得到花開的聲音？

用心思惟能否稱得到菩提的重量？

修行，在雲水間看到如是如是。

既然是語言，也就不是語言，而就叫做語言。

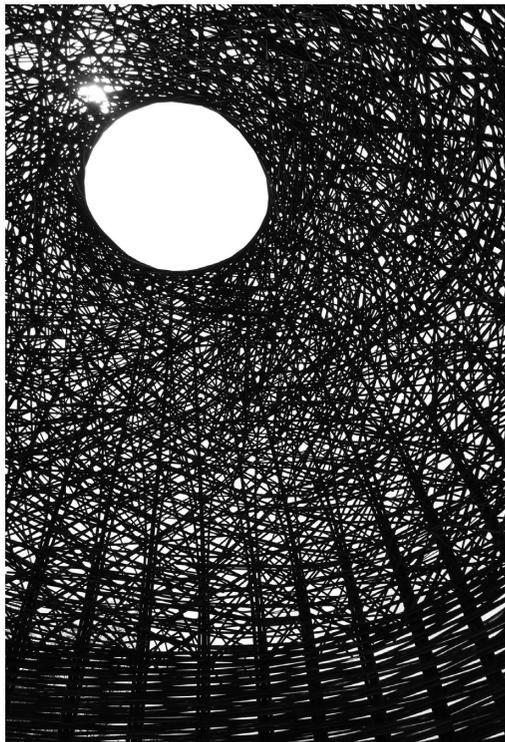


車軾與車轍

蘇洵由兩個兒子的名字，來告誡教導其兒怎麼做人、做事。
試想，若蘇洵懂得中觀的緣起智慧，他會怎麼告誡他的兒子呢？

■ 常啟

在歷史上震耀一時而影響至今的文化巨匠「眉山三蘇」——蘇洵、蘇軾與蘇轍，是北宋時期著名的文學家、政治家和傑出的思想家，父子三人齊列「唐宋八大家」之林，這罕見的成就其來有自，



(釋常元攝)

與家教有很大的關係，從蘇洵的〈名二子說〉中便可看出端倪：

輪輻蓋軫，皆有職乎車，而軾獨無所為者。雖然，去軾則吾未見其為完車也。軾乎，吾懼汝之不外飾也。天下之車，莫不由轍，而言車之功，轍不與焉。雖然，車仆馬斃，而患不及轍。是轍者，善處乎禍福之間也。轍乎，吾知免矣。

蘇洵由兩個兒子的名字，來告誡教導其兒怎麼做人、做事。他說一輛車子，會有輪子、車輻、車蓋與車軸，都是車子中最有用處的部分，但有一個小部件，好像沒那麼有用，那就是「車軾」——古代車子前面可供憑依的橫木。有時候車子行駛在顛簸的路上，抓一下車軾，就不會跌出來，但是大多數的情況下，車軾沒有用處，可是要是少了這個橫木，車子的結構就不完整了，就像現代的汽車安全帶一樣，車子少了安全帶一樣可以駕駛，不會影響車子的性能，但是應該沒有人會購買少了安全帶的車子。蘇洵希望蘇軾像車子前面的橫木一樣，不要那麼鋒芒畢露，為人應該安守本分。蘇軾才華洋溢、聰明絕

頂，但生性剛直快意，直心敢言，所以屢忤權貴，被流放兩次而終身只做得個地方州郡官。

如果說車軾還有點用處的話，車轍對車而言，簡直一點用都沒有。「轍」是車輪輾過留下的痕跡，若是賽車跑了第一名，跟這個轍沒有關係，出了車禍車毀人傷，也跟車輪留下的痕跡沒有關係，蘇洵希望蘇轍像車痕一樣，能夠妥善地處於禍福之間，蘇洵知道蘇轍性格穩健含蓄，一定能夠免於禍與福所帶來的憂患。知子莫若父，蘇洵的告誡也預示了兩兄弟的仕途窮達，蘇轍官至宰相，而蘇軾則隨著黨爭而載浮載沉。

從中觀智慧看軾與轍

今年禪堂第一次舉辦的中觀教理禪修研習營，延請果徹法師為禪眾上堂說法，開示中觀的智慧，與其運用在日常生活和修行生活的態度與方法，法師一言以蔽之何謂中觀？「緣起性空」是也，並從緣起的「即有」、「即空」兩個角度來呈現生活中的實踐，即有則隨緣盡力；即空則無所執著。隨緣盡力，就當下內外因緣條件而積極努力，並非被動與等待；無所執著，則任何人、事、物的好壞、成敗與得失，順境不用得意忘形、驕矜自喜；逆境不會怨天尤人、喪志懊惱，不會被身心環境的起伏所耽執。試想，若蘇洵懂得中觀的緣起智慧，他會怎麼告誡他的兒子呢？

兒啊！我們所處的世界，萬事萬物，山河大地，以及我們的貪欲、渴愛，妄想煩惱和種種的身心現象，都會隨著因緣聚合而有暫時的現象出現，只要是隨著因緣和合而產生的，必然也會隨著因緣散盡而消失，這些現象的生滅並沒有一個是永恆不變的實體或自性，無法主宰自他，一切都是互相依存而無法獨立存在。因此，任何一件事情的成就，都是眾多條件的促成，雖不能盡其在我，卻能善觀因緣而盡力而為，並看透現象背後空寂而無所執著。

兒啊！應當學習「車軾」，認知到它是構成車子的一個小部件，只是眾多因緣當中的一個小小因緣，並非最尊、最貴，但缺少其中則車不成車，故當隨緣盡力，展現每個因緣的功能與作用；也應當學習「車轍」，事情成功了，不需要太驕傲或狂喜，因為是眾因緣的促成，跟我沒關係；失敗了，當作經驗而不需要太挫折難過，只是因為因緣不具足，跟我也沒關係，故當無所執著，遠離一切二元的分別與對立。

聖嚴師父也這樣告誡他的弟子，在四眾佛子共勉語當中：「盡心盡力第一，不爭你我多少。」更親切地體現中觀的智慧，盡力而為，做當下因緣應當做的事情，但不爭功諉過，處事待人甚至修學佛法，都應該用這樣的態度，如此練習，我們就會謙虛達觀，減少一些煩惱，增長一些智慧。



廣結善緣

凡是利益他人、可令對方生起歡喜心的，
都算是廣結善緣，
乃至一個微笑或合掌、一聲「阿彌陀佛」，
都可與見到或聽到的人結下善緣。

■淨藏

記得法師曾經說過，持續地專注在方法上練習，就算只是一句話，一直用到底，修行也能有所進步。

對我來說，「廣結善緣」就是這樣的一句話，是很好的修行方法。

廣結善緣，是指與眾生製造眾多自利利他的關係，也可稱為廣種福田。所謂「未成佛道，先結人緣」，若能在未成佛前先廣積福慧資糧，日後在修行上障礙也會比較少。

廣結善緣使用的範圍很廣，凡是利益他人、可令對方生起歡喜心的，都算廣結善緣，乃至一個微笑或合掌、一聲「阿彌陀佛」，都可與見到或聽到的人結下善緣。出坡時若起煩惱，也可告訴自己是在廣結善緣，就像掃廁所是與用廁所的人結緣、在大寮出坡是與用齋的人結緣，用這樣的心態來做事，心情自然比較愉快，也不容易覺得疲累。

當我們遇到不喜歡的人時，可以這樣

想，就是因為自己前世沒有跟他結善緣，所以對方才會看我不順眼，因此現在更要與他結好緣，才能改善彼此的關係。

放下自己的利益，成就大眾

當想要廣結善緣，卻與自我利益有衝突時，就放下自己的利益、成就大眾，若能經常如此去做，將會發現，對自我中心的執著可以慢慢減少，甚至消融。

分享我自己的經驗：

出家以前，在醫院上班，大家最煩惱的是什麼？想放假時休不到假（因為醫院是輪休制度），因此每次排班表一出來，大家都搶著換班。換不到班的固然苦惱，想把班換給別人的也苦惱，為什麼？因為同時有兩個人要跟你換班，不管跟誰換都會得罪另外一個人。因此，我給自己訂了一個原則，那就是：只要跟我回家及當義工的時間不衝突，我的班就隨便大家換，只是班表要記得改，好讓我可以依班表上



(法鼓山青年院提供)

班。就這樣過了一、二年，突然發現我不必再為班表煩惱了。不特地去換班、隨其他人換來換去的結果是，我被排好的休假日，經常都要當義工、或有重要事情必須去辦，而不用特地費神去換班。

有兩次比較特別的情況：第一次是臨時接到義工開會通知，我正在看班表，想著，如果換不到班就不去參加了（因為當時醫院人力很緊，而那並不是很重要的會議），有同事知道後，說：「你放心，我來幫你調班，你去忙！」他找了三、四位同事合作，有人提早上班、有人延後下班，好讓我放假。

第二次，也是臨時接到義工開會通知。這次很奇怪，怎麼換都換不到班，最後只好請其他義工去幫忙開會。但就在開會當天早上接到電話，說會議改期了，改的日期正好是我的另一個休假日（原本是用這天去換班，換不掉是因為今天有事）。

對這些現象，尚未學佛的人也許會說這只是巧合，但我相信是因果關係。努力在因地上下工夫，不求果報，果報自然成熟，想逃都逃不掉。因此，應該隨緣修福慧，隨緣消舊業，不另造新殃。

願將此文章與讀者結善緣。





(釋常禮攝)

在家的苦樂，與出家的苦樂

在家者，以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦。

在家者，以自在為樂，出家學道者，以不自在為樂。

■摩尼珠

一般人對於出家人的印象總是無憂無慮、自由自在，然而出家過程中還是有其苦與樂。出家的苦樂與在家的苦樂，畢竟還是不同，在《阿含經》中，佛陀對出家苦樂與在家苦樂的不同，便有如下的一番說明。

在家苦與出家苦

在家者，以不自在為苦，出家學道者，

以自在為苦。

若在家者，錢不增長，金、銀、真珠、琉璃、水精悉不增長，畜牧、穀米及奴婢使亦不增長，爾時，在家憂苦愁感。因此故在家者多有憂苦，多懷愁感。

若出家學道者行隨其欲，行隨恚、癡，爾時，出家學道憂苦愁感。因此故出家學道者多有憂苦，多懷愁感。

——《中阿含梵志品何苦經》第七

文中說「在家人以不自在為苦，出家學道者，以自在為苦。」在家人的不自在是「錢不增長，金、銀、真珠，琉璃、水精均不增長，畜牧、穀米及奴婢使亦不增長。」因此，在家人多憂苦。在家人對於財富無法增長，而感到不自在導致痛苦，可見一般人所追求的快樂，無不是世間的榮華與富貴。但佛陀告訴我們，這些榮華與富貴猶如朝露，無法永恆存在且稍縱即逝。由於無常，所以沒有真正的擁有，因為擁有的同時也是失去的開始，追求本身是顛倒的，結果必然是痛苦的。

出家人呢？出家人則以自在為苦，何以自在為苦呢？若出家人隨其習氣而放縱自己的瞋恚及愚癡，便會因此憂苦愁感。出家學道便是為斷習氣、了生死。但若無法超越自己的無明習氣而隨業流轉，則與出家本志有所違背。因此，出家人以放縱自己的瞋恚及愚癡的自在而感到痛苦。

在家樂與出家樂

在家者，以自在為樂，出家學道者，以不自在為樂。

若在家者錢得增長，金、銀、真珠、琉璃、水精皆得增長，畜牧、穀米及奴婢使亦得增長，爾時，在家快樂歡喜。因此故在家者多快樂歡喜。

若出家學道者行不隨欲，行不隨恚、癡，爾時，出家學道快樂歡喜。因此故出家學道者多快樂歡喜。

——《中阿含梵志品何苦經》第七

何為在家樂及出家樂呢？文中又說「在家人以自在為樂，出家學道者以不自在為樂。」在家人的自在是「錢得增長，金、銀、真珠、琉璃、水精皆得增長，畜牧、穀米及奴婢使亦得增長。」因此，在家者多「快樂歡喜」。

在家人因能自在的追求榮華與富貴而感到快樂歡喜，追求著能夠滿足自己五欲的種種財富，殊不知辛苦追求的，是一個會導致自己痛苦的結果。因為世間財富終究會敗散，一切終會失去。

相反地，出家人則以不自在為樂。何為出家人的不自在呢？若出家人不隨習氣放縱自己的瞋恚及愚癡，則多快樂歡喜。因此，出家人不放縱自己的瞋恚及習氣，雖不自在卻感到快樂。出家修道，便是為修正造成自己累生以來生死流轉的苦因，而在修行過程中，常常必須逆著自己累生已養成的業習，當然容易感到不自在。但出家人卻以此不自在而感到快樂歡喜，因為修正的方向是朝向解脫的道路，所以即使不自在，也能甘之如飴。



美麗的境界

境不在內、不在外，而是在無我的態度。

■牧童子

境界，何謂境界？與心意不符，內心產生衝突者稱之。然而觸發每個人產生內在不平的原因多有不同，可見境界的產生並非來自外在，而是內心的無法平衡。真正的富足不來自於外在的擁有，而是內在的滿足。所以境界不在外，而是看待事情的方式。但對一般尚有自我中心的凡夫眾生而言，周遭的事情常讓自己感到束縛、不愉快，因為我們還有許多執著及分別好惡存在；大乘佛教菩薩至八地以上的果位始具備無生法忍，何況仍黏著在粗重煩惱的凡夫眾生。

境界非自外來

平時沒有境界又可分兩種，一者心念太粗，所以根本沒有察覺自己所貪著的事情即是導致煩惱的源頭。凡夫眾生心念粗，並帶著四種顛倒見，以苦為樂，以不淨為淨，以無常為常，以無我為我；佛說這四種顛倒，是煩惱生死的根源。在煩惱中的眾生，常常不知道處在苦迫當中，即使外境一切平順，一旦感無聊，便又開始向外

追求滿足自己六根的種種方式，殊不知如此只會不斷增加自己生死流轉的原因，我就遇過幾個這樣的例子。

禪七期間遇到一位菩薩，家境很好，有穩定的家庭、事業，我問他為何來學佛？他說自己也不知道，人家介紹就闖進來，接觸佛法後，也覺得能夠接受沒什麼不好，只是常覺得修行動力不夠，因為日子過得好，對苦沒什麼深刻的體驗。然而在我看來，不是不苦，只是體會得不夠深刻。深刻並非指外在環境條件的苛刻，而是對自我身心的了解不夠徹底。

生命存在本質就是苦，釋迦世尊發現了這個事實，才出家修行，目的就是為了解決這個人類所共通的問題。如果透過禪修仔細觀察，就可看見五蘊中的行苦。如果無法看見自己細微念頭的遷流不已，進而了解無常，便很難真正了解自己，並從中解脫束縛。當我們無法照見自己念頭的生滅及虛假時，就容易隨之鼓動起舞，這種不由自主所導致的結果多是煩惱。

人之所以無法察覺，除了因為上述的四

種顛倒見外，即常習於處在煩惱中而不自知。

透過修行及觀念能夠降伏自己的煩惱，內心平安，自然就沒有境界的問題；再者，或因順境太多，自己的煩惱尚沒有機會出現。我想，就念生死苦吧！念生死苦會讓自己更加警惕、精進努力，並把握機會廣結人緣、廣種福田，讓生命不空過。想要了解自己的功夫到家否，可從多方面的細微處觀察下手，如原本自己很喜愛的食物是否仍易讓自己貪著？以往打過心結的對象，再遇到時能釋懷否？以前看不過去的事情，如今再遇到是否一樣讓自己大動情緒？透過這些細微的觀察都可看出一一自己是真沒境界，還是尚未遇到。經由這些觀察，不但更了解自己，也能從中獲得改善。

善用境界，提昇自己

有境界就更不用說了。有多少境界，就代表有多少內在問題需要被如實的觀察。自我觀照力及對實相的體驗不夠，都是導致境界產生的原因；但對一般凡夫而言，要能有深刻的體驗談何容易！體驗實相，需要透過長時間的努力修行。所以佛陀告訴大眾要廣行種種方便，讓眾生懂得積聚修行的資糧。以大乘佛法來說，六度波羅蜜便是一位菩薩行者應行、當行、所行。但一切的善方便仍須以般若為導，若僅以有漏的人天福報為足，又不具備正知正見，恐怕不但無法解脫，更易落入惡道中！因為，不懂善用福報而造惡業，影響是更大的，所以佛曾以福報比喻為毒蛇，一樣會反噬其身。



（法鼓山青年院提供）

身處娑婆世界的眾生，苦是真實存在的。尚無法達到「心淨則國土淨」境界時，便必須學習安忍。忍受種種無論外在或內在的不平與苦難，在《佛遺教經》中，釋尊便稱讚忍的功德勝過一切。常人所不易忍的，就是受人欺虐侮辱，所以經中多舉忍辱為例。不論世間事或出世大事，在實行的過程中，身心的、自然的、人事的，都有種種的糾纏、困難。尤其是菩薩發大心，行廣大難行，度無邊眾生，學無量佛法，艱苦是難免的。為眾生而實行利濟，眾生或不知領受，或反而以怨報德時，若不能安忍，如何度眾生？所以為

了度生，成佛大事，必須修大忍才能完成。我想這也是大乘佛法令人讚歎及景仰之處。

善用所遇到的境界，可以從中更了解自己，並運用所需的觀念轉化。但最根本的方法，還是透過對實相的透徹了解，也就是禪宗所謂開悟的經驗。有開悟經驗並不代表比他人了不起，只是看見事實的本質及真相，它們本來就存在，每個人皆具足。開悟有深有淺，尚未徹悟的開悟者或許還有煩惱，但卻可以藉由這樣的經驗，讓自己對佛法有更大的信心，光是這樣，在日常生活中便已經有許多助益了。

開悟，除透過修行外，尚需福德因緣的具足，所以有人也許修行一輩子都沒有開悟的經驗，那就因此不努力了嗎？不！努力尚有機會，但不努力卻連機會都沒有。

學習無我的方法

也許不是每個人都能夠此生開悟，但卻能透過學習無我的態度而淺嚐開悟的喜悅。如師父所說，透過四個階段來達到無我——認識自我、肯定自我、成長自我、消融自我；也如同禪修中所提的，從散亂心→集中心→統一心→無心的過程一樣。想要達到無我的灑脫自在，第一步必須先認識自己。深刻的認識自己，並接受自己才能真正的調整並提昇自我。越是了解自己，越能掌握自我而不受蒙騙；相對的越能掌握自我的身心狀態，對自我的信心也

越強。但這都仍在大我的狀態下，只要有一個我，便仍在生死當中！所以必須透過對自我的如實觀察，了解一切眾生所妄執為我的念頭生滅，是不真實、虛妄、幻滅的、因緣聚合的特質。才能慢慢從中解脫。

出家，為此一大事因緣

解脫生死的束縛，出家便是為此一大事而來。然而具體方法為何？其實僧團生活中，已有許多趨向解脫的觀念及具體方法，如佛陀所制定的六和敬。六和敬看似為維持團體和諧共處而制，實則是為幫助每個人走向無我的方法。因為不堅持個人習慣或想法來達到團體的和諧，便是幫助個人朝向解脫的方向，也就是大乘佛法中所強調的從利他中同時也自利了。

說了那麼多，自己又做到多少呢？慚愧再慚愧，懺悔再懺悔！但因為無常，便有無限的希望，且每個人都具有成佛的可能性，跌倒了再爬起來就好，不求什麼，也如同聖嚴師父曾經開示：「手中所捧的燈熄了沒關係，再點起來就好。」菩薩道上有太多考驗，能成就的，也僅如同魚子及菴摩羅果一般稀少，但就此不努力了嗎？願自己時時保持信心，及面對挫折的勇氣，錯了修正調整便是，永遠懷有希望。

知道的那麼多，做到的那麼少，最後用一句五祖弘忍大師的嘉言來砥礪自己：「奈何！奈何！努力！努力！」



我讀〈告誡眾弟子書〉

督促自己，做好出家人的本分，
守護住師父嘔心瀝血所開創的法鼓山教育事業，
希望能讓未來的人，出家之路更好走、更順遂，
為將來的法門龍象之才，留下一盞明燈、一條寬途坦道。

■常禪

聖嚴師父這篇〈告誡眾弟子書〉，篇幅不長，只有一千兩百多個字，雖然語言精簡，但卻是字字珠璣。摘錄本篇文章的重點如下：

文章中師父告誡眾弟子當以漢傳禪佛教為本源，以推動弘揚漢傳禪法為使命，走出具有漢傳特色的佛教局面。佛教先賢及祖師作書立論，一定以讚頌、感恩傳承法脈為開端，且不違越歷代祖師的宗旨。法鼓山也是依此傳承，否定祖脈源者以為高明者，非聖嚴師父的弟子。使師父憂心者有四：

1. 漢傳佛教人才寥落。
2. 漢人佛教界能通宗通教而對其本末源流得識權實者極少。
3. 漢人佛教徒中願意探索漢傳佛教而予以重新為現代人釐清脈絡次第者極希。
4. 淺學自驕者流競相奔走於南傳及藏傳門下則成群成隊。

因此師父辦教育，培育研究佛學之基礎人才，殷盼弟子們，以印度佛學為基礎，漢傳佛教為資產，旁佐參考南傳及藏傳佛

教，走出具有漢傳佛教特色之世界佛教大局面。「漢傳佛教出於印度大乘亦融貫大小三乘，是適時適境又不違根本之佛教。此種漢傳佛教之特色，尤其是禪宗百丈的戒律觀，乃為不違大小乘戒律，亦不墨守



(李東陽攝)

大小乘戒律，允為隨時隨方而又不失清淨及精進之最佳芳規，亦為今後世界佛教之必行也。」

身為聖嚴師父的弟子，這一篇師父的諄諄教誨應一看再看。

師父也舉了一些例子，希望弟子們不要學習壞的榜樣。看完這些例子，也許我們會覺得自己不可能做出那樣愚蠢的事，殊不知我們眾生被貪瞋癡、無明習氣、煩惱所纏縛著，哪天做了蠢事都不自知。有明師提點，我們應該感到慶幸，也更應該加倍小心，不能做出數典忘祖之事。

我也很佩服師父的遠見，他老人家總是著眼於未來十年、二十年，甚至一百年後可能發生的事、可能遭遇的問題。師父在文中所憂心的四點，都是關係著漢傳佛教，甚至是整體佛教興亡的關鍵，如果佛教沒有人才，就會衰弱，甚至走上滅亡之途。在歷史上，印度佛教的衰亡就是最佳例子，足堪借鏡。而通宗通教、釐清脈絡次第者，才能不違佛陀、佛教的本懷，開

拓適應現代及未來社會的漢傳佛教，且漢傳佛教實有深度內涵及次第，我們大可不用捨近求遠，奔走於南傳或藏傳佛教。誠如師父所言：「今天佛教不辦教育，佛教就沒有明天。」所以師父努力以辦教育來提升漢傳佛教的地位，將未來的希望寄託在法鼓山所培育的人才身上，以繼承禪宗法脈的衣鉢，開創世界性的漢傳佛教新局面。

讀完這篇〈告誡眾弟子書〉後，感覺真的很慚愧，自己善根不足，進入僧團的時候太晚，沒能幫助聖嚴師父開創法鼓山。而本身的佛學造詣、修行體驗不深，難登殿堂之上，只能督促自己做好出家人的本分，守護住師父嘔心瀝血所開創的法鼓山教育事業，希望能讓未來的人，出家之路更好走、更順遂，為將來的法門龍象之才，留下一盞明燈、一條寬途坦道。

師父雖然不在，但教法仍在。身為聖嚴師父的弟子，應該要好好努力，並以此書為誡，努力將漢傳佛教弘揚出去。 ☁

告誡眾弟子書

二〇〇五年，身為臨濟、曹洞兩系法裔的聖嚴師父，提出了承先啟後的中華禪法鼓宗；二〇〇六年三月十二日，親筆寫下這篇〈告誡眾弟子書〉，諄諄期勉法鼓山僧俗四眾，以推動漢傳禪佛教為使命，利益普世的人間大眾。

■聖嚴師父

我們讀印度佛教及藏傳佛教諸先賢所作論書，必以讚頌三寶，感恩、歸敬、傳承法脈為開端。漢傳各宗，亦皆以祖述闡揚其所出諸祖之論點，為正宗或傍

出之依據。禪宗不立文字、教外別傳，為眾所周知，然其絕不違越禪宗歷代祖師所立宗旨芳範。迄于二十世紀之日本臨濟、曹洞二宗，以及韓國之曹溪宗，雖未見有

偉大禪師出世，然其禪修之外形，依舊遵古守則，禪寺之運作，尚可令人興古風之思，是以歐美人士之慕道習禪者，乃選擇日韓二系者居多也。

吾猶憶中國大陸曾有文化大革命之十年動亂中，雷厲風行，破四舊之浩劫。否定漢民族古文明，摧毀漢民族古文化，致使中華民族史上，先聖先賢所遺智慧產業，一度遭到廢棄殘害。以彼時也，中國社會落伍於西方國家，故對東方之儒道釋文化，視之為現代化之絆腳石。唯其於二十一世紀初頭，又復重視中華文化之含容性及消融性矣。又復振興儒道釋三教之研究及推廣矣。又復於大陸人士口中得聞「感恩中國老祖宗的遺珍」矣！

數十年來使吾憂心而晝夜不已者有四：漢傳佛教人才寥落，其一也。漢人佛教界能通宗通教而對其本末源流得識權實者極少，其二也。漢人佛教徒中願意探索漢傳佛教而予以重新為現代人釐清脈絡次第者極希，其三也。淺學自驕者流競相奔走於南傳及藏傳門下則成群成隊者，其四也。

緣此憂心吾即開創中華佛學研究所，培育研究佛學之基礎人才，首開重視梵、巴、藏、日、英等研究佛學之語文工具，中華佛學研究所能有今日國內外之好評，足徵吾之所為，未曾白費工夫。然於其辦學目標則尚未達成，乃為「立足中華（漢傳）」佛教之復興，頗有一段距離，殷盼吾之弟子群，當以印度佛學為基礎，漢傳佛教為資產，南傳及藏傳佛教佐參考，走出具有漢傳佛教特色之世界佛教大局面來也。

吾曾目睹不少怪現象：有一新時代之住

持僧，為使其已有三百餘年歷史古剎煥然一新，竟非整舊如舊，而是重新設計，以現代工法及現代建材將古匾、古字、古雕刻全部拆換成現代模式，實使得古文物遭殃，聞之視之心痛不已，無它，當歸咎於僧人之未讀書也。有一位名聲甚美之長老以病往生佛國之後，生前所建頗具規模之道場，為其座下首席弟子繼方丈位，未久間，該道場文宣品中，介紹該寺沿革，對於其師某長老隻字未提，其首席方丈弟子則自稱開山，外人扣問其故，答云道場初建之際，長老已時抱病，實際事務均由弟子經手也。此乃倫理廢弛之一例也，弟子與師，爭奪開山之功勞，可嘆百千次！

吾見不少身著漢僧服裝者，並以漢寺及漢人社會為衣食資生，然其口口聲聲批評漢傳佛教之不是純佛法，漢傳僧尼生活方式不合佛制律儀，彼等不時讚揚南傳佛教純正，藏傳佛教有內涵有次第。外人扣以汝曾深入漢傳佛教諸宗文獻否？答云：既不合原始佛教又不合現代價值，豈用深入也。

其實彼等確係無知淺聞，殊不知漢傳佛教本出於印度大乘亦融貫大小三乘，乃為發展中產生之適時適境而又不違根本之佛教。此種漢傳佛教之特色，尤其是禪宗百丈的戒律觀，乃為不違大小乘戒律，亦不墨守大小乘戒律，允為隨時隨方而又不失清淨及精進之最佳芳規，亦為今後世界佛教之必行也。

凡吾弟子當以吾此告誡，自勉勉人，庶幾漢傳佛教之法鼓宗，得以綿延不絕。否則，否定祖脈源而自以為高昭者，非吾弟子也。



平凡的不簡單

《留日見聞》讀後感

原來師父是如此的平易近人，也曾經和我們一樣平凡，
和我們一樣有過挫折及難過的感受。

■ 淘氣阿單

偉大的人格不是一出生就註定偉大的，端看在人生的種種過程中，用什麼態度來面對自己所遭遇的困境，並努力突破困難來實踐自己的理想。

一直想要和大家分享一本好書，很感恩有文苑這樣的一本刊物，讓我能一償心願的將這本好書介紹給大家。如今有勇氣用笨拙的文筆寫下，只因為不說出這份曾讓自己淚流滿面的感動，實在是愧於心。

這本書，我讀到一位面臨困境的出家人，真誠訴說著自己的難處與決心；這本書，我讀到一位背負誤解的出家人，不畏耳語毅然決然的負笈日本；這本書，我讀到一位看似平凡的出家人，勇於實踐不平凡的理想與心願；這本書，我讀到一位充滿熱誠的出家人，時時不忘記錄日本佛教的現狀；這本書，我讀到一位捍衛佛教的出家人，總是大聲疾呼漢傳佛教的振興。

《留日見聞》是 聖嚴師父在留日期間所寫下的，共分上、下兩篇。上篇為留學見聞，主要介紹作者留學日本期間的求學

過程及所見所聞；下篇為日本佛教評介，主要介紹日本佛教及新興宗教等概況。

雖然這本書所載的時代，已是將近四十多年前的日本概況，仍然很有價值，讓我對日本佛教及其他宗教大開了眼界。因為日本佛教進步的程度是超越我們之上的，其發展雖偏重學術佛教，卻不失為我們借鏡學習的目標。

此外，本書的上篇文章中，記載了許多作者在日本期間，面對難關時的態度及決心。內容有哭、有笑、有失落、有感動，從這裡可以看見當年一位平凡、不被看好的出家人，如何用願力實現不平凡的人生。本書中 師父變得如此親切不遙遠，不像以往自己心中所認知的那位神聖、遙不可及的師父。相反的，文中多處真心的告白下，讓人感到原來師父是如此的平易近人，也曾經和我們一樣平凡，和我們一樣有過挫折及難過的感受。但是在面臨這些難關時，那股屹立不搖的鬥志及決心，卻讓人感到鼓舞不已。憑著對三寶堅定的

信心及願力，師父老人家一生以不斷奉獻來成就自己，並用生命教導了我們，偉大的人格不是一出生就註定偉大的，端看在一生的種種過程中，用什麼態度來面對自己所遭遇的困境，並努力突破困難來實踐自己的理想。

感恩讓心充滿向前邁進的力量

年近四十的 聖嚴師父決心前往日本求學時，由於當時許多出家人到日本留學後，不是還俗便是在日本蓄妻生子，這樣的疑慮讓原本贊成師父出國的許多人，都由支持的態度轉而不看好與反對。在這樣的環境下 師父受到種種的打擊與流言所傷，師父是如何看待這些反對甚至是打擊他的人呢？在文中有一段話是這麼說的：

「面對著這些來自各方面的困擾和批評，我的內心感到極度的悲痛，但我依然感謝這些人的關心。……假如不關心佛教的興衰問題，他們不會為了比丘人才的還俗與否而費唇舌；假如我在他們的心目之中，根本不足輕重，我的舉止動靜，自也不致引起他們的反響。……我不能埋怨他們，甚至應當鼓勵他們，……在愛護佛教、重視僧才的用心方面，卻是和我一致的。」

沒有這些打擊，怎能知道自己的意志有多麼堅定？當所有的境界都變成鼓舞自己的力量時，就沒有所謂真正的敵人了。生活中總有大大小小的逆境，常有來自各方的批評與指正，而 師父是如何看待他所遭遇的逆境？他老人家總是懷著感恩心，

感恩這些給他機會鍛鍊心志的人、事、物。即使過程中常是苦不堪言，甚至時常發生斷炊、及隨時準備打包回台灣的窘境，但 師父卻從不被這些困境打倒，因為他知道有個更重要的目標必須完成，所以這些考驗都不再是問題了。

而我呢？修行的目標是什麼？我清楚嗎？因為不清楚，所以常被一點小小的逆境所擊倒，可曾想過，這些考驗都是滋養慧命的肥沃資糧呢！

以願力超越一切困境

在文中，我看見了 師父堅強及韌性的一面。師父曾說到當接受博士學位證書的那一刻，他堅持穿著漢傳佛教出家人的僧服。這一刻並非為了學位而是為了更遠大的目標。回到狹窄的宿舍，唯一的一件事便是讓自己痛哭一場。讀到這裡，不禁也讓我啜泣不已。若沒有過人的毅力，怎能走過這段艱辛的路程？當師父遇到國內反對的聲浪時，說了這樣一段話：

「……回憶我自出生以來，總是在苦難之中不斷地搏鬥。然而眾生之所以在生死之中，要想逆流而上，游出生死的苦海，豈有毫不費力的便宜事呢？只要前程的好景在望，再大再多的苦難，也該甘之如飴，直下承當。……當我幾乎要陷於完全失望的情勢下，我仍抱定決心並在佛前祈願：『弟子聖嚴，此番為求中國佛教文化及教育的重振，而去日本留學，……若我佛教尚有前途可為，敬乞三寶加被，助弟子完成學業。……絕不因此灰心而變志還

俗。」此願一發，內心平靜了許多，似乎已將留學經費的問題，完全解決了。」

願力讓人重拾信心及力量，這也是師父一直教導弟子們遇到重大困難時面對的方式。因為願力可以帶我們突破自己的種種限制，人心可以因偉大的目標而變得更有力量。當所有人都反對自己所做下的決定時，是否還能堅持自己的選擇呢？尤其當前往日本求學的出家人有太多還俗的例子，而國內又有太多眾說紛紜的流言，以及現實中經費短缺等各種難題。如果是我，我又會如何面對呢？

確立目標，不為所動

師父去日本留學很清楚自己所選擇的目標是什麼，所以才能在多年的求學中不改初衷。

「我來日本，是為了宗教精神的實踐而求知識學術的輔佐，並非僅以學術的追求為目的，不過是以學術作為通往宗教領域的橋樑。……所以，純信仰的自內證的佛教者，才是第一義，學術的佛教乃是第二義。可是，我們在對第一義的宗教經驗毫不知情之際，徒自盲目地高唱第一義的口號而忽略了第二義的闡明，對於自我的修證無益，對於化導的功能，也要大打折扣了。」

師父當年留學日本是因為當時的佛教需要。若是身處現代，也許他不會選擇留學一途。師父的決定是以佛教的需要，而非個人的前途為考量，這也是為何在如此艱困的條件下，師父仍可以不畏風雨的毅然



(法鼓山青年院提供)

向前。既然是為整體佛教的前途為考量，個人的問題又有何困難呢？我想這也是一位出格之人的超然見地，一位大乘菩薩行者所秉持的捨己精神。

而師父在前往日本留學前，曾經有過高雄美濃六年的閉關經驗，且對修行有若干體驗，所以對於佛法充滿了高度信心。因此可以在充滿誘惑的異地，仍不改初衷，更清楚自己求學的目的為何。

「當作大宗家，勿為宗教學者。」師

父常以這句東初師公勉勵他的話來勉勵我們。做為一位出家人，該學習著時時以他人的利益為著眼，以佛教的前途為考量，那麼個人的煩惱及問題便顯得微不足道了呀！

不忘使命，不辭辛勞

師父到日本後，即使課業忙碌，生活困頓，依然不忘所負使命，盡可能的收集了資料以幫助國人了解日本佛教狀況：「當我來日之後，除了對於書本的學習，尤其更重於日本佛教現狀的關注。」

因此書中介紹了日本的佛教學會、大學、寺院及僧伽等概況，以此作為國人借鏡及學習目標。此外，書中也介紹了日本道教學會、新興宗教等概況，更以此勉勵我們為了讓更多人接觸正法，應當努力振興漢傳佛教，讓眾生能真正得到佛法的利益！

不為逆境所退 不為名利所轉

師父在順利獲得學位之後，並不因此自高自傲。相反的，更以此鼓勵有志的出家人，只要所發的是為求法為弘法的悲願，一切都會如願成就的。在 師父的心中，沒有自己，只有佛教、只有眾生；若有一點成就，也只是為度眾的方便。若我們有如 師父這份認知，無論對任何名利得失、瞋譏毀謗，又怎會輕易動搖呢？

「……此一學位的虛名，僅能當作了無意義的虛名看待。……盼望有志向學的中國年輕一代的優秀僧尼們，不要為一時的

不如意的環境所轉，應當不折不撓地發悲願心，精勤於佛法的修學，三寶是不會辜負我們的。」

法鼓山從覓地到開山，總共花了十六年的時間。其中有一次當山上正在建設時，政府突然修令禁止山坡地開發，所有的工程霎時停頓。師父當時對著常住大眾們開示：「等待因緣的變化。」而多年來募得的款項如何向信眾交代？沒有一個安頓大眾的道場，如何接引需要佛法的人們呢？這些不可抵擋的外在因素該如何克服？

有佛法就有辦法，當前方情勢未明時，祖師大德們總是安於自己的實修上努力，以便等待外在因緣改變時，才有足夠的資糧來改變情勢。

「只要我們所發的是為求法為弘法的悲願，一切都會如願成就的。」反觀當我遇到任何難以克服的難關時，又是如何面對的呢？發牢騷、睡覺、吃東西發洩，這些都是一般人的反應。但是佛法告訴我們，當境界現前時，更應當加倍精進努力來超越一切逆境，如此事情也才有改善的餘地。

本書尚有許多值得推薦的部分，一時無法在此詳盡敘述。希望大家能看看這本好書，因為本書所載的每個事件，在在顯示一位高僧的人格。師父闢建了法鼓山這一方淨土絕非偶然，我們回頭想想自己，是否每個當下都在積聚自己的度眾資糧？大乘佛法的菩薩道，強調在利他的同時也完成了自利的事業，端看我們的因地是否與菩提相應了。



戒律原來不是說教

《戒律學綱要》自序之讀後感

一本戒律的書，讓人一直很想看下去，相信唯有這一本了吧！
書展結束後，那本書也跟著我回家了，現在還留在身邊。

■常禮

緣起——對戒律的疑惑與好奇

2005年在大學開始認真學佛，每個星期二都會到佛學班上課。後來，自己也「重新」皈依。會這麼形容，因為以前的皈依儀式中，對於皈依和持戒的意義並不了解，只是被告知「機會難得，因緣殊勝」，就隨著幾位同學一起皈依了。雖然知道了皈依和持戒的意義，但卻又似懂非懂，心裡還是還有疑問，卻又不知從何問起。尤其在戒律方面，存有疑惑，也因此對於戒律存有一些好奇之心。

好奇——閱讀的動機

這好奇心，畢業後也依舊帶著。2008

年的新春，在一項佛教書展的活動工作，無意間看到了《戒律學綱要》（以下簡稱《戒》）這本書。好奇心的驅使之下，拿起了這本書閱讀。書的封底敘述著這麼一段話：「我是試著做復活戒律的工作，而不是食古不化的說教。」讓我印象非常深刻。接著繼續翻閱，在書序中發現了一個我熟悉的人物——竺摩長老。一位南洋的長老和一位遠在台灣閉關的青年僧，兩人的法情讓我不自覺地想繼續看下去。就這樣，從序到自序，從自序到緒論……

一本戒律的書，讓人一直很想看下去，相信唯有這一本了吧！書展結束後，那本書也跟著我回家了，現在還留在身邊。



（釋常啟攝）

書序重點：學律和寫作的動機

在這篇自序中，聖嚴師父寫下了他學律的原因以及寫這本書的動機。如同聖嚴師父所說，戒律是一門枯燥又繁瑣的學問。雖然有人研究戒律，但其表達方式通常都令人摸不著邊際。漸漸的，戒律變成了一項冷門的學問。正因為如此，愈來愈多人對戒律有許多的誤解，也誤解了佛教，甚至批評佛教。所以，這本書是聖嚴師父為了復興戒律而寫的一本書。序文中有一句話：「我是試著做復活戒律的工作，而不是食古不化的說教。」三十幾年前的時空，寫下的這一段話，現在看來，依然覺得是一句非常前衛，有力量的話。

本書特點

資料豐富：為了避免流俗，而要達到復活戒律這項工作，聖嚴師父在寫這本書的時候，參考了各部律典以及祖師大德的注疏等相關的重要資料，盡量註明其出處。而且為了不讓讀者對於所引用的原文和專有名詞感到陌生，聖嚴師父還適度的利用夾注說明。

文字淺白：為了讓更多的人了解書中的內容，過程中，聖嚴師父都盡可能的利用較淺白的言語，再配合時代的觀念，以比較通俗的方式，把這些艱澀難懂的參考資料表達出來。這是本書的特點之一。

架構簡明：另外一點，聖嚴師父在自序中寫下了這本書的簡要架構，也說明了書名的緣由。一本書擁有一個好的架構，可以讓讀者很快的對一本書有一個具體的概

念，也能掌握其中的內容。如此這本書就能很實用。《戒》是其中一個例子。

聖嚴師父在序中說明，這不單是一本通俗的研究戒律的書，而且還是一本實用的書籍。戒律的淵源、性質、意義、作用，甚至受戒的儀軌，除了式叉摩尼戒及具足戒之外，均收錄在《戒》書之中。因此，這本書不但適合想要了解戒律的讀者，也適合受了戒以及準備要受戒的讀者們。

聖嚴師父對戒律的看法

最後，聖嚴師父也在序中寫下了他對戒律整體的看法。聖嚴師父提到雖然滿益大師和弘一大師對師父的影響很深，但他並沒有依著兩位大師的路走，甚至並沒有完全站在南山宗的立場。聖嚴師父認為，戒律是屬於佛教全體的，並非單單只是某一宗派的專利品。它是佛教徒共同遵守的規範，也是佛教徒生活唯一的防腐劑！

結語

閱讀了這篇自序和整本書，讓人不得不佩服竟然有人可以把這麼繁瑣又枯燥的學問，寫得如此淺顯易懂。這不是一件容易的事。現今如果要找到一本和《戒》同樣水準的書，恐怕很困難了。目前這本書除了收錄在《法鼓全集》之外，也收錄在《中國佛教經典寶藏精選白話版》中。我深信，師父在三十幾年前所寫下的一本書，今後還會繼續流傳並且被世人閱讀，成為戒律學中的經典之作。



這一條筆路藍縷的悲願之路

讀〈太虛大師評傳〉有感

當發願要再來人間的聖嚴師父，翩然來到法鼓山求法的那一刻，
我們是否具備傳法的能力？

■常耀

在女眾老菩薩往生後的幾年之間，每當我在等車的月台、傳統菜市場、電視機的畫面，或是突然飄來熟悉香味，都會讓我心中泛起深深的酸楚。那種感覺，即使是至親手足也很難分享、傾訴；往往前一秒還很歡樂，而下一刻，就莫名的為了一個背影，瞬間讓情緒潰堤。

這種思念可以「隱」，可以假裝堅強無事的繼續過生活，可以照常的日用萬事，而讓思念只是思念。因為，這種「追悔」不足為外人道，這種「孤寂」也不被自己承認。

可是，有一種「慟」卻無法隱藏，因為它超越了親情的羈絆，跨越了世代的糾葛，接通著千萬劫以來的無緣大慈與同體大悲。記得當我初次讀完〈太虛大師評傳〉的時候，那種難過不是失去至親可以比擬的，我甚至訝異於自己可以大刺刺地趴在學務處桌上，不顧一切、放肆而不可扼抑地啜泣！彷彿飄落在荒島上，驟見客船卻無緣得救；彷彿迷途於沙漠中，覺悟海市蜃樓的失落。我體會到自偉大的佛陀起到太虛大師之間，亙古綿延的「寂寞」，也了解為何師父在事隔四十寒暑的「高僧行誼」課堂上，提到太虛大師仍激

動哽咽。

悲切的青年僧， 知恩報恩的孝行

因為深刻體會到虛大師的理想不被時代理解，甚至佛教蓬勃發展的年代，「理想」仍舊只是各方運動的招牌口號，這樣的「孤寂」，使得在深山閉關的時代青年僧不得不為文發聲，撰寫本文。師父除了抒發自己「知恩」的追思之外，更帶著一份捨我其誰的「報恩」心情。

因為這份「知恩」，師父在文中多所悲切提及「今日的佛教界中，真能認清太虛思想的人，不會多」、「太虛大師出現於人間，在人間發光發熱，人間對於太虛大師，竟是如此的冷漠！」等。師父將太虛大師比擬為當代佛教的病理學、生理學家，並拿太虛大師與國父孫中山先生相提並論，而以一位「失敗的成功者」為太虛大師下了最好的註解。

佛教的發展，在時間的洪流中屢仆屢起，每一個時代、地域所遭遇的困境都不同。透過〈評傳〉的為文，師父藉由太虛大師的行誼與事蹟，向我們這個世紀的佛子呼籲，教會組織的統一與健全，以及僧



(法鼓山僧伽大學提供)

教育的重要課題。師父一生的行誼，透過法鼓山的建設，三大教育的提倡，我們看見了當初這位青年僧不變的初衷，與深深的感恩。即使多年以後，他仍要對著世人說：「近代的人物之中，我最佩服的是太虛大師。」

使命的青年僧， 利人利己的悲願

雖然師父謙稱自己這一篇文章只是一份「讀後感」，因為取材的關係，也因為師父本身的悲願，而使得〈評傳〉一文具有歷史價值。從中我們可以看出太虛大師的理想與失望，大時代環境中，佛教教團發展上的癥結與困窘。師父稱其為「中國傳統佛教的最後集大成者」，也說「其係為信仰之修證而探究，非為僅止於學問而博覽」，從這一點來閱覽師父一生的行誼，無不發現師父一生的事業，做得正是接續太虛大師理念的工作，所以此文也成為師父思想行為的重要文獻之一。

「禪宗是集各宗各派精要之大成者」。

師父為禪宗法脈的傳承，所提出的「中華禪法鼓宗」，正與太虛大師的宗教思想遙相呼應，而我看到以大學院教育為核心架構的法鼓山教育事業所要做的，正是以一方的承先啟後，影響著當代佛教僧團發展與組織的願心。

當代的青年僧， 續佛慧命的責任

對於自己的親人，能做的只有追思與懷念；對於聖嚴師父及太虛大師，能做的卻不止於追思與懷念。聖嚴師父說到：「我還有法鼓大學和許多的願未完成。我希望法鼓大學能夠完成，但是即使不能完成也沒有關係，自然有後來的人替我完成。」

續佛慧命對於佛子來說，不是艱鉅的挑戰，而是必然的使命。當發願要再來人間的聖嚴師父，翩然回到法鼓山求法的那一刻，我們是否具備傳法的能力？是否完成了世代的願景？一連串的問題，答案在你我心中，正當精勤，以報四恩！



找回真正的自我

偶爾遇到不如意，就容易有負面的想法，卻也沒有更好的解決辦法。

有時在夜深人靜的時候，也會思考，我活著到底為什麼？

那時的我其實是困惑的，卻是在這本書上得到了一個答案。

■常導

who am I ?

一切都是「我的」，不是我，

那究竟什麼是「我」？

沒有一個真正的「我」！

找回自我

靠願心和願力來轉變，

盡心盡力做自己能做的，

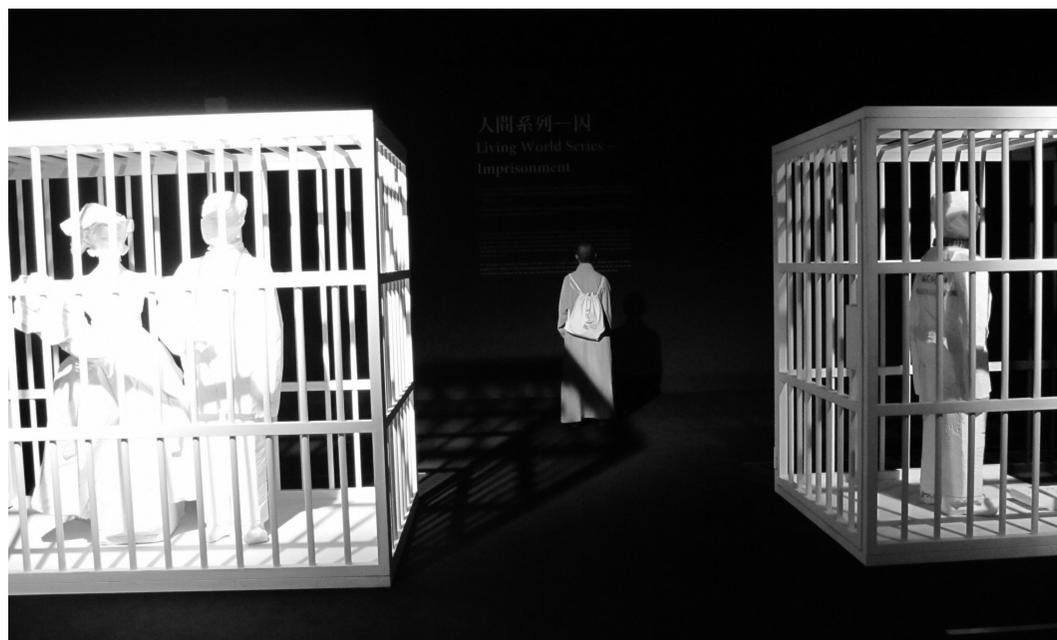
學自己應該學的，

承擔自己應該承擔的，

盡量的付出，從中不斷的修正自己。

直以來我都很喜歡這本書《找回自己》，三不五時就要拿來翻一下，找找我要的答案，尤其是在進進退退的修行路上，這是一本非常實用又淺顯易懂的工具書。

回想我的出家因緣，和本書有很大的關係。在剛開始學佛時，實在看不懂佛經和聖嚴師父禪修類的書，於是有人就推薦我兩本書：一本是《禪門第一課》，另一本就是《找回自己》這本書。而這麼多年



(釋常燈攝)

來，在師父的書中，讓我讀過四遍以上、仍想再讀的就是這本書。

第一篇的〈找回真正的自我〉就震撼了我，因為它將我視為理所當然的自我敲出了一個大洞。是啊！我的身體、我的名字、我的家、我的……一切都只是我的，不是等於我。這是我從沒想過的事，於是開啟了我的疑問。

接下來敘述的〈不再空虛無奈〉更是將我的生活、我的人生作了很好的寫照。因為一直以來我都不了解我為什麼活著，如同書上所言：「內心常感覺到空洞無聊，即使是看電影、唱KTV、打保齡球、登山、旅遊，有種種的休閒活動和娛樂，仍然沒有辦法彌補內心的空虛，也不知道該用什麼方式來解決。」

而那樣的我卻無法改變，沒有目標，更不想上學，也不想工作賺錢，就這樣漫無目的的活著。每天過著電腦玩膩了，就跑去看電視，電視看累了，又去玩電腦的宅男生活。偶而遇到不如意，就容易有負面的想法，卻也沒有更好的解決辦法。在夜深人靜的時候也會思考，我活著到底為什麼？那時的我其實是困惑的，卻是在這本書上得到了一個答案。開始踏上找尋自己的旅程。

「人生的目的是來受報、還願的，人生的意義和價值，則是在於奉獻，自利利

人、成己成人、增長福慧。」（《找回自己》）

是的，這就是我要的答案，我才發現自己二十多年來真的是浪費了，而這句話開始在不同的書籍，或是在與人的對話中，以各種形式出現。提醒我時間寶貴、人身難得。雖然，還不是真的了解這句話的深意，但對我而言，已足夠我進行下一個層次的理解，我也很願意介紹書中的內容與朋友們分享，也發願出家學習奉獻。

現在的我出家了，但自知仍有許多心態要調整，修行不得力時也會起煩惱，還會問自己為何出家？活著是為什麼？但看到書上這段話：「盡心盡力做自己能做的，學自己應該學的，承擔自己應該承擔的，盡量的付出，從中不斷的修正自己，這就是找回自我最好的方法。」這不就是我出家學習的目的嗎？我有沒有好好的去完成嗎？如果我都無法為我的人生負責，那我能承擔什麼呢？靜下來後開始反省自己，一切的問題與外界無關，只和我有關，要不斷的向內看。是的，原來問題真的是在我身上，不是環境。於是我繼續往前走，不斷的反省、懺悔、發願，這樣的人生也滿有意思的，不過我還是會繼續的問？活著是為了什麼？所以期待能真正的找回自己，不再流浪。這是一輩子的功課。☁

平直與平和

繼程法師《一代天師範》讀後感

他說他希望在六十歲前，能夠捐血捐滿六十次，
所以他要好好照顧自己，那麼在他六十歲時血還有人要。
此願雖不是什麼什麼驚天動地、可歌可泣的宏願，
然而卻是一種「平和」可親而又悲天憫人的菩薩精神，
猶如一幅禪和小品、人間家常。

■肥娃

我相信每一位想要出家的人，都難免對出家生活懷有一些想像，說來千差萬別，歸結又都不過是「一廂情願」。師父說這是一場「生處轉熟、熟處轉生」的過程，在生生熟熟的層層剝落中，認識自己和清理自己。然而，到底要怎樣開始？而方向又在何處？又有誰可以告知？

讀了高僧傳記，未必就能如實模仿，太虛大師也說「學他者必是一條絕路。」那是因為各人的時代背景和因緣條件都不盡相同，勉強而為，不一定就有好的結果。然而透過認識大師們的精神內涵，就可以為自己指出一個方向，立起一支標竿，在修行的過程中，不至於產生很大的偏差；透過認識大師們的奮鬥事蹟，就可以鼓勵我們勇敢面對逆境、走出困局；透過學習大師們的行誼，就可以一點一滴地改善我們的氣質，根除我們的習氣和內化出家人應有的秉性。

弘一大師的傳記，已經讀過林子青及陳慧劍居士的版本，林氏的版本比較精要，屬近乎年譜的客觀記述。陳氏的版本則詳盡得多且富有文藝氣息。而繼程法師的

《一代天師範》就相當具分析性及個人的創見，這可能是因為兩人的氣質相近所使然。

眾所皆知，繼程法師亦是一位造詣深厚的藝術家，再加上他亦是一位不建寺、不收徒、四處遊化的逍遙禪僧，所以在該書中每多能提出獨到精闢的見解。例如書中指出，弘一大師雖是身兼藝術家、宗教家、教育家和哲學家的傳奇人物，然而貫通大師一生的卻在於——「平直」二字。作者更推而廣之，提出「平隱」、「平實」、「平等」、「平凡」、「平和」、「平靜」等等的「平心」去描述分析大師行誼的各種面向。而最重要的是，書中透露出作者對大師的無限景仰，並且鞭策自己「效法弘公為眾生做出的選擇行誼，反身替自己也擬定一套自有的普渡眾生的計畫」。要知道作者著作此書時，年僅廿三歲，僧臘只有一年，對照如今的繼程法師，又是另一本活生生的高僧傳記耀然眼前。

對照兩位大德，到底有哪些「為眾生做出的選擇行誼」可供探討學習？弘一大師



(釋常護攝)

「一生不化緣、不蓋廟、不剃度徒眾、不領執、不受一般人供養」，多少被人質疑為消極的行徑，然而立於漢傳佛教已凋零了七百多年的時代，為了更長遠的未來、更深廣的範圍、更根本的問題，唯有以皎潔的人格和崇高的行誼，通過學佛的根本——戒律，由基礎做起，才能重建靡爛不堪的中國佛教，並以身教樹立百事的典範，此可謂弘一大師為我們做出的選擇。

繼程法師亦是不建道場、不收徒弟、不領執（實務職位），廿多年來雲遊四海，足跡遍及天下，將禪法帶到世界各地去。踏實地，做著把漢傳佛教傳揚開來的事業，「閒」來更會「舞文弄墨」，甚至「以茶會友」，為的都是適應我們的需求。帶領禪修的方法，更是充分表現出法師不以個人喜好為考慮，盡量遷就我們「魯鈍」的根器，為的都是希望我們得到最大的利益。近年來的法師已宛然一位與世無爭的仁厚長者，就連我們這些無知頑劣的小鬼，亦樂於「應酬」，循循善誘。在在處處，都見到了與弘一大師的「平

直」有幾分相近的「平和」。

猶記得聖嚴師父說的「生處轉熟」就是要培養起無我大悲的菩提心；「熟處轉生」就是要泯除累生累劫的煩惱習氣。兩位大師所做的「選擇行誼」，儘管同中有異，那也只是外在因素所使然，本質上仍是出於這份願為眾生「生處轉熟」、「熟處轉生」的悲心。所謂「不為自身求安樂、但願眾生得離苦」的菩薩精神。

繼程法師曾經在禪七中提到自己一個「小小」的願（法師說聖嚴師父發的是大願，而他自己發的是小願）：他說他希望能在六十歲前，能夠捐血捐滿六十次，所以他要好好照顧自己，那麼在他六十歲時血還有人要。此願雖不是什麼什麼驚天動地、可歌可泣的宏願，然而卻是一種「平和」可親而又悲天憫人的菩薩精神，猶如一幅禪和小品、人間家常。

我自問不是什麼利根大器，平常用功有的沒的，禪修不心切，經教不用功，但願一生持戒清淨、威儀整齊，不辱佛門，並以殘軀一具，半點用心，供養三寶。☸



(法鼓山僧伽大學提供)

學戒與持戒

若我等只能呆板地在戒相上琢磨、鑽牛角尖，
將使戒律無法真正落實在日常修行生活上，
而難以彰顯戒律止惡行善、斷煩惱業之功能，
不但無法使自己受益，更可能使他人誤解戒律……

■淨暉

「不忍聖教衰，不忍眾生苦。」
此一悲願是我等佛子承佛慈
恩，入如來室、著如來衣、坐如來座、紹
如來家業應有之菩薩悲願。

要護持佛法，令僧得清淨，安心於道，
僧團聲譽得以維護，令人起信，佛法久
住於世，利益有情，戒律有其絕對之重要
性。

由《四分律》及其註釋，可見到戒律對

我等佛子本身之利益與必要性，然而釋
迦牟尼佛在兩千五百年前，因事，適時適
地而制之戒，在時空變遷，生活於兩千六
百多年後的我們，該如何學習、了解、掌
握並敬而持之？則有深入探討之必要。

要探討這個問題，我們可以嘗試從「佛
陀制戒的因緣與目的」、「戒律的適時、
適地性與實踐性」、「戒律對正法久住於
世的功能」三個不同角度探討。

佛陀制戒的因緣與目的為何？

佛陀因大慈愍，而為眾生說種種方便法四十九年，其重要目的是為了讓佛法能住世，幫助有情眾生了解宇宙萬法之實相，脫離身心種種虛妄的束縛而得大解脫，真正地、絕對地、徹底地離苦得樂。

當年，佛陀在僧團出現後的前十二年，並未為僧眾制戒，只說略教：「善護於口言，自淨其志意，身莫作諸惡，此三業道淨，能得如是行，是大仙人道。」

因當時僧眾身、口、意三業皆能清淨而無人犯有漏之過，故無制戒之需要。直到有弟子犯下有漏過失，與清淨、解脫煩惱修行之道不相應時，佛陀便開始籍種種不同因緣，隨犯隨制地為僧眾制定了周詳細密，防微杜漸的廣教。那麼，我們且問佛陀制戒對芸芸眾生離苦得樂有何益處？

「持戒如地。萬善由此而生成。持戒如城。魔障藉此而遠離。」由此可見，佛陀所制之戒為戒、定、慧三無漏學之首，重要之基礎，「萬善初基佛法之壽命」。

其制戒目的是為了慈悲保護我等佛子，能藉由戒律的規範，遠離三毒，「為調三毒令盡故制增戒學」，鞏固學佛之基礎，安定身心，淨化身心。身心安定則能安心於道，身心淨化後則能薰修淨法。無戒則心不定，心不定則智慧難生，「若無此戒。諸善功德。皆不得生。」最後，「因

戒而得生諸禪定及滅苦智慧」，令我們從煩惱三界火宅中解脫，真正地離苦得樂，了生脫死。所以，佛陀是「為開泥洹門故制戒也」。

因此，戒律是「趣涅槃之初門」。此門是慈悲涅槃之門，令我等佛弟子達無為殿堂，證無生佛智。

了解佛陀制戒之因緣與目的後，我們清楚知道，此戒律之門乃佛陀為幫助我等登入無為之殿堂而設，如標月之指，渡海之筏，具有極重要之方便引導作用。我等持戒，一定要清楚知道佛陀所制的每一條戒的精神為何，如何在日常的修行生活中靈活應用，讓戒律真正生起幫助我們斷惡行善，淨化身、口、意三業的作用。慎勿倒本為末，守門而不入，觀指不觀月，令涅槃之門成為障道之門。自困困他、自障障他。

戒律的適時、適地性與實踐性

在律典內，佛陀慈愍地從衣、食、住、行，到三千威儀、八萬細行，樣樣清楚楚、無微不至地告訴欲修梵行之僧眾弟子們，行事進退，語默動靜中該如何有威可畏，有儀可則，與清淨梵行相應，無有缺犯。

顯而易見，佛陀制戒，是為了讓弟子們在日常生活的行、住、坐、臥中有一個正確的止持與作持的依歸，使身、口、意



(釋常啟攝)

三業能清淨無染。對弟子個人而言，能利修行，令「得第一道」；對他人，能「令未信者信。已信者令增長。」對僧團，對佛法增加信心。因此，戒律是具有實踐性的。既然戒律在當時的環境中能起實踐性的作用，它必須與當地風俗民情、國家法令不起衝突。而且，不但不起衝突，更能與當地之風俗民情和合相融並尊重與符合當時之國家法令。換言之，它必定是適時、適地的。

「爾時世尊往眾多比丘所。敷座而坐告諸比丘。向瓶沙王來至我所。……我即問言。大王。盜至幾錢罪應至死。乃至應罰。王言。十九錢為一闍利沙槃。分一闍利沙槃以為四分。若盜一分若一分直罪應至死。我為瓶沙王隨順說法。歡喜而去。佛告諸比丘。從今當知十九故錢名一闍利

沙槃。分一闍利沙槃為四分。若盜一分若一分直。犯波羅夷。」

為了令所制之戒律更能適時、適地為僧眾所持守，佛陀進一步設有「隨方毗尼」的開緣。

由此可深深的感受與體會到佛陀的無我精神。絕無獨裁色彩，忽視當時當地之環境條件，硬性規定弟子，要絕對地服從、持守所制之戒律。相反地，佛陀以絕對尊重每個地域不同風土民情與國家法令之態度，以其為弟子們持戒之條件。

佛陀在兩千五百年前為當時、當地僧眾所制之戒律，難免必須面對日後難以「溥之而橫乎四海，施諸後世而無朝夕」之事實。故佛陀在其遺教中有「捨小小戒」之交代。

佛陀把「小小戒」適時、適地化的決策

權交給僧團，的是為了使僧團在日後隨著時空的因緣變化所需，對「小小戒」作出必要的調整取捨。

足見，佛陀所制之戒律並非呆板、僵硬，拘泥於戒相之表面形式主義，它是人性化的，重視實踐，活潑靈巧，對當地風俗民情與國家法令有強大的包容性。由戒律的開、遮、持、犯中，更可見佛陀於人情和法理上，周全的照顧。

由此推之，在清楚掌握佛陀制戒以攝僧、安僧之精神下，為利戒律能推而廣之，以及使僧眾能普而持之。不同時代與文化地域之僧團應可慎重地斟酌考量，如何讓佛陀所制之戒律能於當地適時、適地執行持守。慎勿讓佛陀慈悲為我等佛子所制之戒律變成僵化難行，束之高閣，名存實亡，形同虛設。

然而，時空變遷，「如何適時適地掌握戒律精神來持守戒律」之討論，應以當時當地整體大環境之風土民情、國家法令，僧團運作以及僧團在當地弘法利生之法務作考量，決不可以個人喜好為取捨。如法作羯磨，作出完整的討論，以利僧眾修行、僧團整體運作、弘法利生之法務為目標。

對個人而言，面對時代環境因緣不具足，而無法百分百地持守佛陀當年所制之全部戒律，我等應存慚愧心、懺悔心。了解自己乃障重之凡夫，清楚明白今日因緣

條件不具足之原因，非他人之過，乃自己過去業報所感。彰往考來，勤修戒定慧，作慚愧懺悔，廣播善種，以期待將來因緣條件具足，能圓滿持守清淨之戒。不應糊塗顛倒，與環境對立，一意孤行，給自己製造煩惱，給別人製造煩惱，給僧團製造煩惱。自擾擾人，自障障人。

應以僧團行羯磨法通過之決定，作為個人修行持戒之依止。面對環境，能歡喜面對與接受；面對僧團內部，能與大眾和合共住，共同進退，安住於僧團內，自助助人，長養法身慧命；面對社會大眾，能有利於僧團推動整體弘法利生之運作。為社會大眾服務，為僧團、為佛教添一份微薄力量。此方為自利利他之菩薩行，個人修行之福，眾生得聞佛法、修福修慧之福。果真能如此，方能真正承擔佛陀為僧制戒以攝僧、護僧、弘法、利生，使佛法久住於世，廣度一切有情眾生，了生脫死、離苦得樂之如來家業。

戒律對正法久住於世的功能

國有國法，家有家規。我等佛子依止之僧團，有佛陀所制之戒律為其領眾攝眾之教化綱領。佛陀制戒是為了攝僧、安僧、護僧，藉著戒律幫助僧眾三業清淨，和合共住，安心於道，得薰法味。故戒住則僧住，僧住則法住。

佛陀為弟子們所說之「戒、定、慧」三

無漏學以戒為首。持戒者得生定而攝心，安心於道而不被惱亂；得定者發慧而知諸法實相，不受生死諸暫有之假相迷惑而得大解脫。自利利他，度眾生，震法雷、擊法鼓、轉法輪，使佛法得以久住於世。

反之，如無戒律讓僧眾在言行舉止上、行住坐臥中清淨無染，有威有儀地得以依止，身心上得以自律律人、安己安人。僧團之上下綱紀，清淨莊嚴，如何能維護？僧團如何得以和敬共住？弘法利生之如來家業如何得以荷擔？芸芸眾生如何得以依僧而聞正法、依正法而離苦得樂？

故我等坐如來座、紹如來家業之佛子，要能精勤學戒、懂戒、持戒。而學戒、持戒不應「只知其然，而不知其所以然」。除了戒條與戒相的嫻熟以外，如能清清楚楚地掌握每一條戒的制戒因緣、目的與精神，才能活潑靈巧地把戒律落實在我們的日常修行生活上。若我等只能呆板地在戒相上琢磨、鑽牛角尖，將使戒律無法真正落實於日用，而難以彰顯戒律之功能。進而不但無法使自己受益，更可能使他人誤解戒律。認為戒律繁瑣複雜，缺乏功能性，不合現代時宜之無為束縛，使之望而卻步，敬而遠之。

當今出現大眾只受戒而不學戒、不持戒之普遍怪象，導致戒律逐漸名存實亡。我等豈不成為「獅子身中蟲，自食獅子肉」

之佛門敗家子，入如來室、著如來衣、坐如來座、滅如來法的魔子魔孫？

佛陀慈悲制戒，也不是為了讓我們受束縛、不自在，而是為了幫助我們持戒、得安定，繼而得受法樂。我等凡夫，若無戒律之幫助，防範避免種下種種生死之業因，要了生脫死幾乎是絕無可能，故戒律是幫助我等得解脫之康莊大道。

故學戒、持戒應適時適地、靈活輕鬆地把戒律活用在日常生活中。唯有如此，才能讓僧眾恆而持之，維護戒律的尊嚴，讓戒律能普遍於各方各地，繼續傳承宏揚，利益有情了生脫死。慎勿讓「律學漸廢，而成典故」，此絕非我等沁於佛法恩澤中之佛子「下濟三塗苦」以「上報四重恩」應為之事。

我等佛子之志業，在於維護三寶，使三寶能久住於世，佛法明燈能久遠普照一切有情，使三界六道輪迴苦海中的芸芸眾生，能有所依歸。既已發「眾生無邊誓願度」之弘願，何忍讓眾生在無邊無際之生死業流大海中，載浮載沉，而無可渡岸之法船？三塗無明暗夜中而無佛法慧炬之光？炎炎火宅中而無清涼法雨？

入如來室、著如來衣、坐如來座、紹如來家業，學戒、持戒、護戒、弘戒，捨我其誰？





(釋常啟攝)

菩 薩 心 行

如同大地承載萬物，
承擔起大眾的慧命；
就像大海容納百川，
包容眾生的煩惱。

即使面臨寒冰、焰火般嚴酷的考驗，
也不放棄幫助眾生離苦得樂。

菩薩就像夏日清涼的微風，將「自在」送到每個人的心中……

只要發起為眾生好、為眾生奉獻的願，
您就已經與菩薩相遇！

遇見菩薩的五個感動

藉由奉獻的過程，實際上成長最多的是自己！
這個暑假實習，為我的心帶來了一線光明，
也為我的心注入了一股暖流……

■ 常統

暑假實習的第一天，帶著忐忑不安的心情來到了臺中，但是到了臺中之後，就開始了一連串滿滿的感動與感恩。

到了臺中的第一天，與監院果理法師有了初步的認識。法師沒有給予我們太大的壓力，只是輕鬆地與我們見見面，並且告訴我們：「放輕鬆！沒事的！不要緊張喔！」就這樣，我那顆忐忑不安的心，也漸漸放鬆了，這是我的第一個感動！

第二天，來了一對夫妻表示要布施供養，並且請求皈依，其中男眾菩薩是一位中風的患者。他的行動不便，只能坐在輪椅上，無法表達出清楚的字眼。雖然身體不能自主，但他的心卻是樂觀且歡喜。果理法師請法師們都參與這場皈依儀式，讓我們大家來為他祝福。在皈依的過程中，法師告訴那位菩薩：「如果您能跟著念很好，如果不能，沒關係，您就用心念

……」當念第一遍皈依詞時，菩薩很勉強地發出不清楚的聲音；第二遍時，菩薩又比第一次念得更清楚；第三遍的時候，現場所有人，都被眼前的這位菩薩深深地感動了。因為，他很努力地把每一個字都念得很清楚，在場的人也都聽得非常清楚，大家都被他的這份懇切心感動了。當下的我，有一股震撼，內心深深地感受到，佛法的力量竟是如此地強啊！這是我的第二個感動！

第三天，法師邀請大家來參與「如何接引年輕人」的會議。會議過程中，法師說的一段話：「現在不做，不是我不要做；而是當有因緣的時候，我就做；沒有因緣的時候，我就等待因緣，但是我的母火並沒有斷，我的母火一直都在……」聽到這段話，當下我內心的那顆菩提幼苗，好像又被點燃。那段話，解答了自己，在學



(法鼓山僧伽大學提供)

院這三年非常困惑的問題。原來，我的菩提心並沒有消失，只是因緣未到而沒有顯現。它一直都在，就是那顆初發心！這是我的第三個感動！

第七天，法師安排我們一行人到彰化共修處，帶領念佛會。整場共修的過程中，感受到菩薩精進的氛圍，而自己也用全部的生命投入。止靜的當下，因為感受到全場不論是菩薩或是法師，那種精進、安定、寧靜、內外融通無分別的修行力量，內心滿滿的感動與感恩，不斷地湧上心頭。「感恩三寶、感恩師父、感恩果理法師、感恩菩薩、感恩所有所有的一切……」在當下，我著實地明白了一個出家人的使命與責任，明白了出家人的定位是什麼，也更加地堅定了自己的信心，對於未來的方向也更清楚。這是我的第四個感動！

第五個感動，即是在行菩薩道的過程中，難免遇到挫折及困難。師兄弟之間的互相扶持，是幫助自己走過困難的重要因素。在分院，很感恩常勳法師，總是在自己面臨困難或疑惑時給予法的協助。師兄弟之間每日對法的交流，讓自己感覺到無時無刻都浸浴在佛法的大海中，內心充滿著無限的法喜。和學長的互動中，我看到師父為何要建僧的悲願，我也看到了法鼓山僧團的未來，是充滿著無限的希望，這又是一個滿滿的感動！

接下來的每一天，我更是把握每個當下，能夠學習與奉獻的因緣，更加珍惜每個當下，成就自己修行的因緣。就這樣，每天都過著充滿法喜、感動與感恩的實習生活。也了解到為什麼師父會說：「菩提心是利他為第一」的原因了。藉由奉獻的過程，實際上成長最多的是自己！



赴美實習見聞

走在曼哈頓街上，我們這身的外相是引人注意的，路人很好奇也有興趣，單憑這份好奇，就是可以把佛法介紹給他們的好機會。

■ 常齋

2010年夏天，有因緣到美國道場實習，與大家分享所見所聞。

菩薩戒—— 看見西方眾的虔敬安定

這次有機會能參與護持北美第五屆在家菩薩戒的傳授典禮，因緣殊勝。

猶記得2006年聖嚴師父在美傳授最後一次在家菩薩戒時，自己也在現場。師父鼓勵新戒菩薩，要發起菩提心、學習菩薩的精神自利利他，更殷殷囑咐大家要護持法鼓山、護持漢傳佛法的弘揚。當師父以病弱之身拖著沉重的腳步步出禪堂時，數次停下腳步，回頭，再再地叮嚀大家要多回法鼓山來。我感受到師父深深的慈悲，卻也有一份不放心，也許師父知道那將是他最後一次在美國傳授菩薩戒了。

這次再度踏進象岡，同樣是一場殊勝的菩薩戒傳授典禮，心情卻大不相同。自己的身分不同了，從在家到出家，是生命中的大轉彎；環境依舊，卻有了不同的人事——師父不在了。

對於這次的傳戒，大家特別以感恩報恩的心，全心用心地籌備。本次參加菩薩戒的學員近80人，其中有幾位是特地回來重

新受戒，只為了感念師父的法乳之恩，藉由重受菩薩戒再次提起初發心，給自己一個承諾，在學法路上繼續往前走。

在搭衣演練時，看見他們的專注、虔誠，與自然流露出的感動淚水，旁觀者如我，不禁眼紅而深深被感動著；而十七位西方眾們認真攝受的表現，更是令人感動與讚歎，我想法會儀程對他們而言是陌生的、繁瑣的，加上語言隔閡，相信受戒過程中應該會有很多不了解的地方，但他們的表現相當投入、安定、虔誠，沒有一絲不耐煩，攝受力更勝於華人。難怪聖嚴師父感嘆：西方有聖人之才而無聖人之學。

師父親自傳授的在家菩薩戒始於美國，最終也在美國，可見師父與西方世界有著一份特殊的深厚因緣。太虛大師說：「歐人今富聖人之才，而缺聖人之道。」於西方開始弘法之路的師父也深有同感，才一直堅持奔波於東西方兩地弘法而不覺辛苦，為的就是要讓漢傳佛教能在西方扎根、萌芽。

身為漢人的我們，何其有幸能直接接觸修習漢傳佛法，勿因太熟悉、得來太容易而流於形式、只作表面的修習，若不能深入佛法，從中實際體驗、得到受用而辜負



(釋常齋攝)

了這福德因緣，將是一大損失啊！

青年禪修—— 感受覺醒的生命力

夏末時分的象岡，安定靜謐，卻又充滿生命力！

「青年禪修工作坊」就選在這夏末時分於象岡舉行，很有年輕人充滿生命力的味道。因為開學在即，為期三天的活動，參與的學員不多，但在常濟法師、果禪法師的用心帶領下，呈現的是一場溫馨、近距離的心靈交流。

參與的學員大都是第一次來到象岡，很自然地被象岡在靜謐中流露出的禪修氣氛所吸引。在這自然放鬆的氛圍下，原本陌生的彼此，在法師們巧思設計的破冰遊戲中，發現彼此對生命追求與自我探索有著許多相似的認真與熱忱，也體會到彼此是如何在層層的因緣網絡中相互連繫著。帶著這樣的體會，學員們展開了一連串扣緊自我覺照、自我探索與成長的心靈課程。

常濟法師與果禪法師以大家所關注的環保議題為切入點，透過「The Story of Stuff」和「The Age of Stupid」影片介紹，和產品個案分析練習，引導學員們認清整體環境環保問題的嚴重性、重新檢視一直被視為理所當然的文明科技生活方式與不斷消費的經濟行為，再帶回到個人生活價值觀念與習慣的反省，最後回歸到個人心靈層面的觀照與反思；從這樣的探討中，學員們發現，因為大環境所影射出的價值或觀念教育，使我們以為習以為常的生活行為是沒有問題的，甚至是被鼓勵的，直到它變成一種慣性，但其實這些行為正對人類生命的尊嚴作無情的剝削、對地球上的一切生命施以殘酷的迫害，更是對蘊育著無數生命的大地報以最不慈悲的回饋。

法師們配合禪修方法的引導與練習，讓學員們能隨時回到當下自己心念的觀照，不時以這些環保課題來提起大家的正念，因為這些生活中的事也許我們都知道，但

通常就是選擇不關心或沒能提起正念來養成好的習慣。這些議題的討論與反思，其實是內心更深層的自我認識與探索，發現所謂的自我價值到底是什麼、認清自己的能與不能、承認自己的錯誤見解與行為，讓大家試著往心靈深處去找出自己那最單純、原始的本來面目。

所謂一切唯心造，要改善環境，先要修正我們的行為，要修正行為就得先改變觀念——回歸到自心的轉變，這也就是禪修的功能所在。法鼓山致力於四種環保的推廣，是以「心靈環保」為核心與根本，唯有觀念的轉變，其他一切環保運動的實踐才是徹底的。所以，課程的最後，法師要大家以發願的方式來表達自己對於改變的承諾，從日常生活中小小習慣的改變開始，提醒自己可以為整個大環境奉獻一點力量。有人期許自己，能在日常生活中將禪修的方法運用得更好；有人發願要隨時觀照自己的習慣、看是否能減少資源的浪費；有人發願要隨喜多做好事、多給人關懷，也影響他人共同來參與這個內在與外在的重整工作。

大地是我們共同的家，而一切的生命都是與自己息息相關的生命共同體，學習如何彼此護念關愛、相互扶持成長，這是自利也是利人的。

聽著這些年輕人的願，在安定靜謐的夏末象岡，我感受到一股覺醒的生命力！

曼哈頓街頭—— 開放的弘法教室

一個小小的東初禪寺，麻雀雖小五臟俱

全，幾位法師的法務工作相當繁忙，除了紐約地區，法師們還不定時地到北美各地四處弘法，這一切都是承續師父的腳步，讓漢傳佛法能繼續在西方社會生根發芽。這個工作，不是一時的，是要發長遠心與恆常心、堅持不退地走下去，這小小的芽才能往下扎根，而長成大樹。其實，在西方的弘法事業還有好多可推廣與發展的空間，只是礙於人力等資源，不論象岡道場或東初禪寺，都只能盡力維持現有的法務工作，實在可惜！

與幾位法師一同外出，走在曼哈頓街上，我們這身的外相是引人注意的，路人很好奇也有興趣，單憑這份好奇，就是可以把佛法介紹給他們的好機會。許多人知道佛教，或接觸過靜坐、禪修的方法，而我相信透過禪修把佛法介紹給他們是最直接、最好的。一位路人問我們，在他失去工作和財產時，心中的失落、無助，要如何解決這種痛苦。我想，西方人在一味追求物質生活的價值觀中，生活並不快樂，而在痛苦中卻不知離苦之法，是值得憐憫的，身為宗教師的我們應為此而努力。不只美國，我相信其他國家的人們都很需要佛法的滋潤。如果僧團能有更多人加入西方弘法行列，富含包容性、適應性的漢傳佛教應能更快速地使各地的人們受益。

想到聖嚴師父曾經形容自己：「……我就像一片雲，飄過一個又一個地方，遊遍全球，地球對我而言似乎很小……」，又說「哪裡需要我，我就往哪裡去」。出家人處處為家，身為師父的弟子，我們就該學習這樣的精神才是！





百合花開

聖嚴師父感動人心的小故事

從薄如雪花的種子，慢慢的培育，
中途要移植生病的百合數次。
最終要開出一朵健康的百合花，總共需要二至三年。

(法鼓山僧伽大學提供)

■常寂

2008年的一個下午，聖嚴師父踏著蹣跚的腳步，來到了臨時寮。當時只有百合組的一位義工菩薩在那裡處理生病的百合。

聽說師父才剛從加護病房裡出來。原本感覺自己快往生的他，念及未蓋的法鼓大學，振作了起來，很快就出院了。一回到山上，聽說在果品法師的帶領下，百合花的義賣，籌得了十多萬建設法鼓山的基金，師父很感動，便立即親自到來關懷。

他詢問這位義工菩薩關於百合花的種植過程，並細細的聽她的解說。當她提到長得不健康的百合球莖因無法開出漂亮的花朵而必須被處理時，師父便問到：「那你們怎麼處理啊？」她回答：「只好把它拿來做料理吃掉了。」師父緊接著說：「怎麼捨得吃掉呢？」

其實整個百合種植過程很繁雜。從薄如雪花的種子，慢慢的培育，中途要移植生病的百合數次，最終要開出一朵健康的百合花，總共需要二至三年。

接著師父動身想要看看苗圃。正要往下坡泥路之際，這位菩薩非常著急地在心裡直喊著：「師父不要再走了，那是泥濘，您會跌倒的！」當下，師父便回過頭來不再往下走了。

雖然這一次的會面，只有短短幾分鐘，但師父的關懷，讓這位義工菩薩體會到師父的悲憫心。這份深深的感動，對她的影響很深，很遠。以往她每次下山必定光顧海鮮店再回家。這天以後，她開始茹素了，當下也埋下了要出家以弘法利生的種子。

等待百合花開，只待因緣成熟時。 ☁

第一次當總護

坐在總護的位置，凝視著法身慧命牌、看著大眾精進用功，深知自己必須負起責任、用心，在帶領中學習不分別、比較，發願要將漢傳禪佛教傳揚讓更多人受益。

■ 常琛

在禪學系的教學修行上，有一定的次第，在諸多因緣和禪期安排無法配合的狀態下，第一次實習當總護，即是帶領「中階止觀禪七」。這次真的要實際出場了，不管學習的狀態如何，修學到第六年應該實踐菩提願心，將聖嚴師父的禪法分享給更多人！

學習過程中，發現中階禪期的舉辦次數不多，因此對於中觀方法的運用和觀念，感覺有些生疏，心中不免有些忐忑，但一想到師父曾經說過「知道多少就分享多少」時，內心也就輕鬆了許多。當發願要承擔時，一切好像變得簡單了！想要特別準備，似乎無從準備起！畢竟禪期的運作，必須視禪眾的身心狀態來做因應、調整。當同學問：「法師，你準備好了嗎？」我只得老實回答，已經做了不知如

何準備的準備。出場，這考驗著平常實踐的功夫！

大堂分享提示的考驗

從禪期一開始，就沒有太多的預設立場，法師們也很慈悲，隨時準備作後盾，適時給予指導。雖然生澀，但也順利圓滿。最初的體驗，就如同初生之犢不畏虎！但一檢討下來，才發現疏失滿坑，要改進的地方有太多了，諸如音調、方法講解不夠明確，對於禪堂內禪眾身心照顧、外護用功情形、作息安排調整等等因應，都需要更進一步的用心。

禪期中對第一次當總護，壓力最大的就是「大堂分享提示」。要如何精準地點出一整天大家用功的狀態，加上師父開示重點的提醒，是一大考驗。因此準備了許多



(法鼓山僧伽大學提供)

師父親身體驗禪法在日用中的實例，分享给大家。例如：

我跟我的侍者說，他為我煮的那種小黃米，有許多是連著殼的，那些小米殼，經常會鑽到我的牙縫裡，最好將它檢出來。侍者回說：「小黃米帶不帶殼，不容易看得出來。」

於是我就請他把米拿來，讓我自己找。就這樣，時間一晃就過了一個半小時，雖然找的是一粒一粒帶殼的小黃米，其實一顆顆都成了我修行的方法。因為我的心很安定，完全專注在有殼的小黃米上，一逮就是一個，雖然我這個老人的眼力並不好，但逮得還滿準的。對我來講，這一個半小時一下子就過去了，也不覺得累，而且還很喜悅。（《七覺支—精進覺支》）

另外以師父生病時治療的過程為例，在

深受「痛」的當下，師父是如何面對的？這也讓大家明白自己是幸福的，因為我們的痛實在是微不足道。故事都與師父當天的開示結合，而這些師父的親身修行體驗，往往能提振大家願力與心力。

禪期中禪眾的心非常敏銳，身為照顧大眾的總護，必須維持平穩的身心狀態，否則不只無法照顧好禪眾，還會擾亂禪堂的整體氛圍。總護需要觀照的範圍非常大，也要非常清楚自己的身心狀態和能力，所以這次將身心，全部放在禪眾用功的狀態中。知道自己心力，無法觀照到整個外護的部分，因此在溝通與互動之中，雖盡力但還是不夠圓融。

身為總護，必須是全方位的觀察，諸多事情該如何應對呢？有時知道了，卻不一定能馬上處理！但知道、清楚當下的狀

態，那就能大體掌握全場的感覺。果徹法師曾提到處理事情的步驟，法師說：「遇到事情，一定要先關懷、再了解、然後處理。」整個過程，想到三、四年前果如法師所說的：「叮嚀自己在照顧禪眾的當下，也要能同時用方法。」當時無法體會，而今自己坐在總護的位置，凝視著法身慧命牌、看著大眾精進用功，深知自己必須負起責任、用心，在帶領中學習不分別、比較，發願要將漢傳禪佛教傳揚讓更多人受益。心中有了這些目標時，面對著超戒長的果通法師，和跟隨師父多年對「中華禪法鼓宗」有相當認識的常延法師時，心中竟一點緊張也沒有。感恩法師們散發的慈心，讓在學習中的我更加安心，這份力量也同時影響禪眾，讓他們有好的榜樣，一同共修。

看見社會的脈動

師父說「禪修的方法很簡單」，只要持續不斷有恆心、努力用功，就能得到禪的受用，所以發現當總護要有老婆心切的特質，多關愛、多給予正面的鼓勵。心拉近了，身體也就容易放鬆，方法用起來也比較容易上手。

整個禪期的天氣非常潮濕、氣溫多變，即使天氣比較涼爽了，感覺仍然悶熱不舒

服。為了平衡大家的身心狀態，決定在師父開示前先打坐15分鐘，下坐後視狀況做瑜伽運動，整個流程的調配，加上經行，希望學員的身體能得到充分的舒展與放鬆。身可以放鬆，心自然也比較柔軟，這時有些人就能用功了。只是疲憊、昏沉、散亂、腿痛、無法放鬆的這些狀態已經長久累積，不常打坐的人，就會發現他們很辛苦！

從禪眾身上看見社會的脈動，現代人到底需要用什麼樣的禪修方法來改善他們的生命呢？複雜的社會環境，緊張、壓力讓每個人都帶著一顆疲憊的身心來尋找、探索自己的內在。看見他們努力用功面對掙扎的身心，無非希望藉由禪修的力量讓身心安定下來，遠離日常生活應對、進退的苦惱，而我們要提供的就是這一份力量。

一場禪七下來，收穫最大的就是自己，從外在的準備，到內心的成長，每一件事情都更深入內心，看見一個不一樣的自己。願意面對內在的自己，就能深入覺察自我，知道了、看見了，這時赫然發現自己才剛剛跨步學習，修行的路很長，需要細水長流，每一刻都是新的開始。如何從過程中學習是最重要的課題，至於結果如何？只要盡心盡力了，一切就是圓滿的，感恩一切的學習與成長。





不一樣的心靈SPA

想要在繁忙的工作與生活中來一帖清涼劑嗎？
來到法鼓山大悲心水陸法會的禪壇，
您就可以體會如何好好地走路、好好地呼吸，
來一場不一樣的心靈SPA……

■常培

(釋常齋攝)

想要在繁忙的工作與生活中來一帖清涼劑嗎？只要來到法鼓山大悲心水陸法會的禪壇，您就可以體會如何好好地走路、好好地呼吸，來一場不一樣的心靈SPA。今年的禪壇依往年是在法鼓山的禪堂，由總監香果明法師帶領，並由馬來西亞監院常慧法師擔任說法主法師。

「禪壇的特色像在打禪七一樣！」監香法師如是說。此外，有別於一般的禪七，每日共計四支香的禪壇，於每日誦《金剛經》一部；說法主說法前，誦禪宗三祖僧璨法師的〈信心銘〉一遍，並恭請常慧法師開示，幽默詳盡的解說，讓原本看來艱澀難懂的銘文，頓時清晰易解。不止如此，還有打坐、動禪、經行、拜佛，讓所

有共修的信眾們，在此禪壇中能聽經聞法、讀誦經典，得以體驗如同禪七的法喜。

「用全部的生命走路！」法師在帶領大眾經行時，一句話猶如當頭棒喝。「平常沒有注意的腳底觸覺，在那段時間內就這麼實實在在地存在。」一位隨喜的信眾，在體驗慢步經行後，在網路上分享了他的心得，還分享：「在禪堂裡所有榮譽、氣憤、悲傷、規範都派不上用場，在這過程中所有我需要做的就是好好走路、好好呼吸，回到最單純的生命狀態。」因為偶然的因緣，而隨喜參與的菩薩，心裡的猛獸在上山後的一小時之內平息了，這就是禪壇的魅力。



走出僧命的踏實感

這七天，踏踏實實地走過每一寸土地，
雖然也是背著背包不斷地走，
卻與以前背包旅行的日子很不一樣。

■ 常藻

當初聽說這一趟的行腳會很苦，因此更想來體驗，希望藉著參與第一次舉辦的「大悲行」，來考驗自己身心的能耐與堅忍度。但七天下來，卻發現真正需要的不是毅力，而是方法。

在這流動的禪堂，讓我不只走出了對禪修的信心，更感受到這一路走來，內修外弘的殊勝。

踏實走過，用心體驗

一路上，外緣很多，考驗也很多，卻都是用方法的著力點。有時候，一整天冰冷的風雨，讓手掌僵硬得失去了知覺；有時候，大夥兒穿上雨衣、鞋套的幾分鐘後，卻瞬間露出熱烘烘的大太陽，讓臉龐熱得紅咚咚的。對於一切的一切，都以微笑的心來面對，接受它、體驗它，但不加上自己的判斷或喜好。因此發現，無論外境如何無常地變化，一切都是可以如此的美

好，只是平常自己習慣性地給予分別，而讓自己有所抗拒或追求。

也終於比較能夠體驗到師父說的：「所謂身心蕩然，無所罣礙，就是要練習讓心不在過去，也不在未來；另外，心不要把身體當成是自己的，這會讓身心都更不自由、更狹隘。」走著走著，感覺只是雙腳在不斷地移動，帶著身體往前進而已。很省力、很輕鬆，身心通暢無比。

這七天，踏踏實實地走過每一寸土地，雖然也是背著背包不斷地走，卻與以前背包旅行的日子很不一樣。用心體驗每一個當下，就能感受到與這片土地、居住的人們，一切的有情與無情眾生，是那麼的貼近。當方法用得比較攝心、安定時，就算眼根對外，也感受到心還是安定與踏實的，還是穩穩地安住在原點，而不會隨外境波動。以欣賞的心情平等地看，一切都是那麼美好，卻不會讓心動盪不安。這與



(法鼓山僧伽大學提供)

平日沒用方法、心不夠安定時，心一往外攀緣，就很容易浮動的狀況，真的很不一樣。如果能將方法練起來，生活中無時無刻心都是安定的，有個穩穩的基礎點，就不會輕易生起煩惱了。

珍惜當下，好好用功

禪修的方法，讓自己體驗到內在本有的喜悅，是那麼的單純，如此的自在。而這股安定的力量，走到哪裡，就散播到哪裡，不就是以生命來與大眾分享中華禪法鼓宗的最好方法嗎？聽到有人分享某位路人說的：「這些人的面容，都好安詳喔！」內心覺得好感動。用自己生命的體驗、無言的分享，其感染力是最動人的。

這次內外護的法師與義工菩薩，還有在各休息點服務奉獻的地區菩薩，比禪眾

還多上很多倍，真的辛苦大家了！我們走到哪裡，都受到無微不至的照顧，他們無非想要護持禪眾的修行。他們在培福，但願自己不要在損福，最好的回報與惜福方式，就是珍惜每個當下，好好用功，不要錯把一切都當成理所當然。

禪修真好！經常在禪期結束後，更覺自己的不足，因此回到女寮的第一件事，就是去借閱聖嚴師父禪修的著作。溫故而知新，也慚愧於自己之前並沒有真正吸收師父教導的方法與觀念，更印證了禪修需要親身的體驗，每每自己走過這修行的過程，才又更體會到師父的教法。

但願自己在僧命這條路上，也能步步踏實，經常以禪法為伴，讓佛法來照顧自己的心，同時照亮別人的生命。



出家人的價值觀

當我真誠發願的時候，
可以體會到為了眾生的苦而發願的當下，
這個心靈就擁有著深刻的快樂。

■ 淨照

今年年初，我感冒了將近兩個禮拜，
應該是生命有記憶中最嚴重的感冒
經驗。沒有發燒，但是全身無力，每天白
天症狀輕微，但是到了晚上就不斷咳嗽，
咳得驚天動地，「掏心掏肺」，嚴重到必
須與眾隔離，自己借用一間空寮房休息以
免擾眾安眠。在這樣的狀況下，每晚幾乎
都是在邊念觀世音菩薩聖號，邊坐在床上
咳著不知不覺睡著的。感恩常願法師很有
耐心地帶我去看醫生，也提供了許多感冒
藥，偏偏就是不見起色。

感到自己業障深重，就在一天的晚坐結
束後，接著拜觀世音菩薩一千零八十拜，
大汗淋漓過後，給自己泡了一直捨不得泡
的熱水澡，而後帶著一身的舒暢上床寢
息。

感冒就這麼好了？不！更嚴重！上床不
到十分鐘，一陣陣乾癢從肺葉尖端迅速擴
散到整個肺部與喉間，直衝腦門。好像要
把生命力都咳光的難受，整整數個小時的
折磨，幾乎把我推向信仰的邊緣。一方面
難以接受自己的「付出」遭受到「無償」

的結果，另一方面，甚至懷疑起菩薩的慈
悲願力。

轉念，身心也安定了

所幸，平時的用功沒有白費。

就在我的心在信念與懷疑間擺盪之際，
就在我抱著疑情、並試著在心不甘情不願
的狀況下、說服自己接受「我就是業障這
麼重」的事實之際，突然莫名其妙的一個
轉念，讓我對身體的干擾放下。

「我就是應該生這一場病的，這就是菩
薩要我做的事情，也是目前我最該做的事
情。」

這個想法讓我瞬間身心安定，身體的不
舒服也突然好轉，雖然離起板時間只有兩
個多小時，這個晚上卻是這次感冒以來睡
得最安穩，最寧定的一個晚上。雖然因為
睡眠不足以及感冒而使得身體無力，但是
精神飽滿。因為這樣的一個經驗，讓我對
生命的遭遇又有了不一樣的想法，或者是
說，很慚愧的回到身為一個修行者應該具
有的正確知見。



(釋常齋攝)

出家人的價值在哪裡？修行為了什麼？

我這樣一個貢高我慢、自以為是如此嚴重的人，曾經以為修行是高尚的運動，出家是高貴的職業，僧人一如萬眾矚目的明星，而言行自該符合「偶像」特質，要勇、真、善、美。

真是徹頭徹尾的錯了。

這樣跟「交易」、「投資」是沒兩樣的，只是換個衣服，裝個樣子，腦子還是在生死業中輪迴的無明醬糊啊！

感恩輔導法師丟出這麼一個題目，讓我有機會反省，思考身為一個出家人的真正價值到底何在？

回首這一年的體驗，我想，出家人的價值，就在「奉獻」，而且是無私的，沒有任何條件的奉獻。於六度波羅蜜之中，就是「忍辱」，英文翻譯為「patience」。

為什麼不是布施呢？我認為「布施」是給在家菩薩的普世明燈，「忍辱」才是出家人的共同座右銘。

聖嚴師父說，出家人要「心如明鏡，身如抹布」，要「以退為進，以默為辯，以奉獻為成就。」（《法鼓晨音》·〈落髮的意義〉）

這一年級課程上的第一篇文章，我真的是深深的慚愧於到現在才讀懂，也更覺得僥倖自己還有這個善因緣體會。

從有所為，自以為是的「奉獻」，到真的接受「無所求」的奉獻精神，開始摸著門邊的過程，著實吃了不少苦頭，也領受了不少業障，這一年的酸甜苦辣功不唐捐啊！

以奉獻為成就

發願跟奉獻是一體的，兩者結合起來就是菩提心。

人生的苦，起因在於無明，正確的說，就是不能夠深刻了解、體會到世間所有本質都是無常、無我、苦、空的，為了短暫渺小的快樂，用無盡的苦去交換，而不斷地輪迴在生死的遊戲之中。

當我真誠發願的時候，可以體會到為了眾生的苦而發願的當下，這個心靈就擁有著深刻的快樂，那一份快樂正與無我、空性相應；繼之發願以後的實踐，就是無我的奉獻。生命正是在不斷發願與奉獻的實踐過程之中，趨近於圓滿。所以《金剛經》的須菩提，以善男子善女人的無上菩提願心向世尊啟問，而如來就以「無住生心」的奉獻準則來回答。

要達到無我的奉獻，就要透過修行。在聖嚴師父對信眾的禪法開示之中，「現在觀」是其中最核心的方法之一，也就是所謂的「活在當下」。

活在當下意謂著，不眷戀、懊悔過去，也不貪算、惶恐未來，而將我們的心念安放在身心所處的每一個生命現場。當過去、未來心都不可得的時候，現在心也跟著空，才是回到本來面目。這本來面目是什麼？就是奉獻的智慧，是真正的慈悲，所以不可說，一說就不在當下，而落於時空的執著當中了。

大珠慧海禪師說：「饑來喫飯困來眠。」

一個人真正的活在當下的時候，他也就是一個「盡心、盡力、盡責、盡分」的人了。因為生命隨時處於當下的自在，所以才能「青不是黃，長不是短。諸法各住自位，非干我事。」

奉獻的過程，是需要學習的。這個「我」的概念不知道已經覆蓋本來面目多久的時間了，要將其脫落，自然也需要相當的時間才能消融。所以聖嚴師父總是在開示中不斷的提醒學者「初發心」的重要，將自己的菩提心念時時提起，就是精進，一念精進就一念解脫生死，念念精進就念念解脫生死，解脫了生死，時空之中也就無處不是淨土。

法鼓山在做的事業，是教育的事業，教育什麼呢？我認為就是教育人「奉獻」的事業。僧大所要培育的，就是學習著奉獻的宗教師。將生命的過程無我的奉獻，將自己奉獻的過程來服務眾生，成就眾生，就是「虛空有盡，我願無窮」。

蓮池海會上的朵朵勝妙蓮華，就是彌陀願力的莊嚴奉獻之光，觀音願力的莊嚴奉獻之相。但願身心奉塵刹，菩提心不退，莊嚴娑婆土，廣度有情苦。





穿

上它，

走不一樣的路！

 法鼓山僧伽大學

關於法鼓山與聖嚴師父的二三事

這就是師父，平凡，如實。
但在平凡中，卻又見到師父的偉大。

■ 常培

在「作務與弘化」課程中上到新聞寫作的單元時，學院邀請文化中心的果賢法師教導我們，法師在上課時和我們分享一則聖嚴師父與法鼓山的小故事……

【故事一】

法師談到參與法鼓山建築設計的建築師，在其部落格中提到，聖嚴師父令他印象非常深刻。他曾參與許多和佛教寺院有關的建設，但從沒遇過一位佛教團體的領導者能像師父那樣，不但開會時從不遲到，而且很有建築的理念，對於需要使用

什麼建材，大到像屋頂、天花板、地板，小到像門窗的建材，師父都非常地清楚。更重要的是，師父還能有自己的獨到的見解，不會完全倚賴專業。雖然師父不是建築設計的專家，但是為了成就千年道場，師父在一九八九年底，還曾與景觀師、建築師、佛教歷史學者和佛教美術史教授



等，一行十餘人至中國大陸做一趟，古寺院建築考察之旅，師父對於建設法鼓山的用心，由此可知。

曾擔任過專職的同學則與我分享，她在某次總務會議中擔任紀錄時，發現聖嚴師父對於建築物的構件、家具零件名稱用途很清楚，會中不只是列席聆聽，還能參與討論。印象很深刻的是會中有人質疑地板的材質，問「到底是誰選的？那種深色地板很不好打掃，剛掃完就又髒了！」沒想到，師父立即坦承：「真是抱歉啊，是我選的，在挑選的時候，不知道那種材質那麼容易髒。以後要多注意。」這就是師父，平凡，如實。但在平凡中，卻又見到師父的偉大。

【故事二】

建設規模宏大的法鼓山，需要許多的經費，但是聖嚴師父從不因需要經費，而失去了原則。

有一次，一位護法居士手邊剛好有一大筆錢，想在兩大佛教團體間做選擇。他到另一個團體去時，有兩列法師迎接，不但受到隆重的歡迎，還設宴招待。但當這位居士來到農禪寺時，並未因此而得到特別的接待，只能和其他人一樣一同過堂用餐。當他將心中的不滿告訴師父時，師父回答說：「如果你還在掙扎，就將錢捐給那一個道場吧。」師父說完，讓一旁聽到的義工菩薩非常著急，因為當時法鼓山正在建設，非常需要這筆錢。

也曾有人抱著一大筆錢要捐給建設中的法鼓山，但要求某棟建築必須使用他的名字，雖然這筆錢可以讓法鼓山提早建設

好，但師父還是拒絕了。師父的理由是：法鼓山是大家的，要由大家共同來成就……這就是師父。

【故事三】

今天我們看到法鼓山園區的草木欣欣向榮，這可是集合法師們及眾多義工菩薩共同成就的成果。

一般在建設中的工地，往往會將地上的草木一併剷除，方便建設。但是法鼓山的作法卻不同，聖嚴師父指示，先將法鼓大學預定地的大樹一一移往假植區暫存，下層的灌木花草等，諸如紅淡比樹或楠木的小苗、姑婆芋、月桃、野薑花……，一棵一棵、一株一株，由法師帶領著義工菩薩利用週末假日，將其小心地挖起來種在盆栽中，先小心保存，才又一棵一棵、一株一株小心的，再種回已經完工的地方。其實這些植物隨處可見，取得很容易，根本無需如此大費周章，對講求效率的現代人來說，這些也許像是傻子的行為；但是為了尊重生命、愛護這塊土地的自然生態，法師們仍決定這麼做。而有更多來到法鼓山的義工菩薩，願意傻傻的跟著法師一起做，不但如此，還做得很歡喜。法師教大家，用感恩的心謝謝這些植物與眾生，成就法鼓山辦教育，但願未來能影響更多人愛護生命。大家做得心甘情願，很歡喜，尤其是看到許多人全家大小一起來，年幼的孩子學爸媽，每拔一株、每搬一盆，就說一聲「阿彌陀佛」，天真專注的模樣，常使人對環境教育生起莫大信心來。

以上是聖嚴師父和法鼓山平凡又動人的小故事，與大家分享。



漫步法鼓山

山上的一草一木都蘊含著大眾的祝福，因此環境中自然有一股祥和的氣氛，這就是珍惜萬物善待生命的境教化育。

■ 常遂

利用一個停課的上午，獨自一人，踏上前往靈山勝境石的旅程。

為了禁語並持〈大悲咒〉，於是特意避開有人行的地方，便從祈願觀音殿旁的木棧道走下去了；到了遊覽車平台，碰到來自地區的菩薩，仍是與他們打招呼。既有此因緣，便歡喜問候其近況，菩薩問：「要去哪？」便回答：「法師要我們去看看靈山勝境石背後的兩行字。」沒想到，菩薩好快就接出那兩行字是什麼，驚訝又讚歎，菩薩笑得很開心。他歡喜地說：「我們是很專業的喔！都有培訓！水陸法會時也曾照顧過大停車場那塊，所以都知道阿！」

啊！被我們的菩薩深深的感動！法鼓山，就是每一位菩薩的家啊！

一段段嚴土熟生的故事

告別了菩薩，從遊覽車平台前，通往臨時寮的步道走下去，沿著溪走，天空漂起小雨，這樣的氛圍，讓我想念聖嚴師父；師父出家的因緣，也是從一場大雨開始，

由戴居士來屋簷避雨開始；師父捨報時也下雨，一直到植存時也是在雨霧中。一個人靜靜的走，心很安靜。到「來迎觀音」前，頂禮三拜，合掌發願，仰望著菩薩，很慈悲、很祥和，菩薩彷彿是從天而降走入人間的。再往前行，越過了大停車場，原以為還要走上一段，而「勝境石」已在眼前豁然出現。

在靈石前駐足了一陣子，望著那兩行綠字「莊嚴十方國土，成熟大千眾生」有說不出的感動。是呀！每一個當下，都可以「莊嚴佛土、成熟眾生」。師父，是一位菩薩行者，帶領著我們，建水月的道場，度幻化的眾生，就是要眾生發起無上菩提心，成就國土啊！這兩行字要常常映照著自己修行的生命，一次一次的發願再出發！

沿著溪走回來，經過山神廟，想起《法鼓山故事》一書中，所提到的一則故事，不禁合掌微笑，謝謝您，土地公菩薩！

來回的沿途，不斷有大卡車載著法鼓大學的砂石進出，想到劉安之校長在「聖嚴



(釋常燈攝)

思想研討會」中，曾告訴我們：「當卡車載出砂土的時候，就是法鼓大學工程一階段的完成。」心中很感動，世界教育園區的法鼓山，是世界的燈塔，願大學早日完成！再起一段「莊嚴國土，成熟眾生」的故事！

法鼓山的原住民

曾有法師與我分享：師父為了在建設法鼓山過程中，仍保有自然生態的原貌，不惜大費工程地將原生植物一草一木，移植到適當位置。那時每個週末，都會有義工菩薩，全家大小的上來，到臨時寮集合，由果禩法師帶領移植的工作。樹木一棵棵的移，過程是很費時，又耗力的。首先要先斷根，一段時間的適應，再移到培植區，等到建築物好，再移到要種植的地方。現在女寮佛堂後方的各類植物便是那時移植過去的。

這看起來好像是傻瓜在做的事，一般人也不會做這樣費時耗力的事，而此過程中，呈現出的是對尊重萬物的價值觀。當

義工菩薩們，小心翼翼協助它們遷移，照顧它直到適應新的土壤，心中無形的善苗也正在孕育茁壯！

在一次移植樹王的過程中，車子連樹一起翻倒，所幸司機沒有受傷，經師父向樹王開示，後來總算順利移植到遊覽車平台前的步道，它的樣子很奇特，初開始時，成長得並不好，大家都很擔心，不斷地鼓勵它要加油！連從小看它長大的金山鄉民，也特地上來摸摸他，給他鼓勵！隨著日子一天天過去，樹王果然也愈長愈好了！

另外，法師還分享，他看到一位菩薩跟著參訪團來山上參觀時，摸著自己的胸口，原來菩薩感受到：「好奇怪！我的心怎麼變得那麼安靜！」當然，山上的一草一木都蘊含著大眾的祝福，因此環境中自然有一股祥和的氣氛，這就是珍惜萬物善待生命的境教化育。

連結至修行的生命，我們也要好好呵護，自他發起的菩提善根，哪怕是一份小小的善願，都是成佛的正因。



I have a dream

2011年冬季青年卓越營心得

身為宗教師的我們，不管對象為何，我們都該全心的真誠對待……

把在生命中僅為意識形態的觀念，再次咀嚼，再次審核、檢驗後，再與他人分享，如此的過程，不僅內化為我們的生命，更幫助了他人！

■ 常澂

2011年1月18日早上，一群人在女寮中庭集合，準備前往南投暨南大學支援千人卓越營。

報恩行

這一次，是一個很難得的經驗，第一次不是全班到齊出門，第一次支援青年院的活動。而且是在剛出禪堂不久，身心仍處於一種向內的狀態；看到了遊覽車上，出現了幾天前還拿著香板逼拶的總護法師……種種因緣加在一起，成了一種很複雜的感覺。

遊覽車上，看著不斷向後移動的高速公路，想起車上有好多位法師，以前都曾是法青，在青年院接受大家的照顧。漸漸地，不斷有人進入這花苞當中，而我們也如同種子般，被風吹散到各地，落地生

根，而有各自的發展。有人已經領了執，有人還在僧大就學中，有人則已受完具足戒。無論如何，如今，都換了個身分，我們都回來了，坐上了這一部「報恩車」，前往中心，去報母恩。

相見歡

這一次參加卓越營活動的成員，至少有七成以上都是沒有參加過法鼓山活動的人。活動前三天進行小隊輔培訓時，除了跑一次卓越營的活動流程外，也讓他們彼此熟悉熱絡。而我們這群來自僧大的學僧，青年院的法師們則希望我們能幫忙照顧這些悅眾，只不過在暈車藥的藥效持續下，還在摸索著自己在這一次活動的定位，以及參與程度，也在適應著這樣強烈的活力。所以前二天，只能像監香法師一



(法鼓山青年院提供)

般，看著主持人帶領著小隊輔活動，對我們而言，這是個暖身期。

到了第三天，「果峻法師」跟大家說「果峻法師」來了！這是我第一次見到果峻法師。當天晚上兩位果リロ々、法師召集我們，在行政中心與我們互動。果峻法師自我介紹，且分享此次擔任總護法師的因緣。法師是新加坡人，說話的方式比較不像台灣人，有些地方拐彎抹角，所有關鍵問題，包括每個細節，法師請負責的人務必讓大家了解，讓每個人都能清清楚楚，不容許含糊及馬虎；此外，法師還提醒大家，「請大家不要忘記微笑」。

在法師的印象中，聖嚴師父也是如此，法師說：「無論遇到任何事，師父臉上第一個反應一定是微微的笑，因為笑了之後，人才會放鬆，腦袋才會清楚，面對環

境及處理事情比較能夠有條理而不衝動，尤其是內護法師，更需要注意這一點。因為大部分的學員沒有接觸過佛教，我們的行為，會讓他們對佛教留下一個很深的印象，所以切勿板著臉，要有活力，要融入他們，整個人也要投入活動當中。此次活動的主題為『啟動夢想』，每天的重點不太一樣，所以活動內容以及請來演講的名人也會不太一樣。我們每一個人都有自己的夢想，有沒有想過今天如果我是這一次要演講的人，我會講什麼？前一天先思考，當天再聽聽看他講的跟我想的一不一樣？差別在哪裡？要把握機會學習！」

打氣站

營隊中，面臨到學員們各式的狀況。每天晚上所有人的開會與討論，是一個很重

要的互動平台，藉此了解大家的狀況。讓我感動的是，大家都很坦誠地把自己所遇到的瓶頸說出來，讓別人有機會能給予協助。例如活動一開始，有許多學員在搖鈴之後，遲遲未進堂，小隊輔們會彼此互相支援，有人打電話給學員，有人在走廊上催人，「同學請快～」、「要快點進去，要開始囉！」這樣的氛圍，我感覺到每個人內心的冰山都在溶化中。

記得有一次，我負責的小隊輔提出了一個求救訊號，那是我們兩人都沒有辦法解決的學員反應，在報告過總護法師了解情形後，隔天，即有法師詢問起那兩位學員的狀況，並跟我分享他是如何處理類似狀

況，一次一次的關懷，讓我的內心感受到滿滿的感動。

幾天下來後，大家的臉上都看見了些許的倦容。在活動結束的晚上，法師一如往常地召集時，果峻法師請所有的男眾法師和男眾小隊輔站在同一邊，有人開始發A4的紙。看著這些舉動，滿心的疑惑，想著到底要做什麼？只見一位隊輔拿出了吉他，果峻法師說這幾天看著女眾法師們面對學員們的問題很煩心，很辛苦也很沮喪，因此跟男眾隊輔和法師在中午的時候，偷偷集合起來練習這首歌，要幫女眾法師和隊輔打打氣！

歌詞如下：

不夠聰明 你說你 注定失敗很徹底 很努力 總是得不到肯定
 不夠幸運 你說你 注定飛不上天際 就快要 失去繼續的力氣
 親愛的寶貝 有我陪著你 鼓起勇氣 拋開傷心
 因為青春 就該好好闖一闖 要飛翔 要尋找 真理想
 不要 害怕失敗會受傷 努力啊乘著夢想往前 別說累
 總有人在你身旁 為你加油啊 逆著風也要飛翔 很辛苦也要堅強
 帶著夢想 去飛翔 努力啊乘著夢想往前 別怕黑
 總有人在你身旁 為你祝福啊
 逆著風也要盼望 很受傷也要勇敢(飛翔)
 也許會失望 也許很受傷 跌跌撞撞 失去 方向
 但是青春 就該勇敢闖一闖 去飛翔 去尋找 真理想
 親愛的你 別在意 別管一路風和雨 做自己 星光多麼的美麗
 安安靜靜 我和你 笑看那些不如意
 只要你 不怕風雨 你看人生多麼的美麗

——蕭煌奇〈逆風飛翔〉

聽著聽著，眼淚就要一湧而出了！老實說，對於學員的狀況，確實有些掛心，但應該還沒有到「煩惱」的地步。而眼淚幾度衝出，在當下其實沒有辦法思考究竟是為什麼，只是在結束後回到小帳篷（此次因床位不夠的關係，女眾法師有一半的人住單人房——小帳篷）的路上，我竟然嚎啕大哭……除了因為我是個感性的人之外，我想還有被法師們和隊輔們的貼心及用心所感動！好像已經很久沒有被這樣加油打氣了……。

總護法師就是如此，其實大小ㄐㄐㄐ、法師比我們都還要累，他們有句名言：「早晚前後起得人前，睡得人後，事情跑得人前，吃飯邀功比人後。」他們兩位都是出家已久的法師，卻不斷提醒我們要融入學員們的活動：一起玩遊戲、一起帶動、一起跳醒腦的舞。他們身段柔軟，很細心地觀察週邊的環境，當發現有問題時，不會得過且過，會清清楚楚地了解狀況以及並處理。

因為認同，才能實踐

果峻法師詮釋師父所教的禪法、禪修觀念，是我從未想過的！而最後一天的皈依更是讓我增廣見聞，原來這才叫做用現代的方式和觀念來介紹佛法。很慚愧的是，至此我才感覺到「皈依」、「五戒」竟能夠以這樣清楚且邏輯的講述，也讓現場至少一半以上的年輕人認同，一起來接受掛佛牌的祝福（雖然有的人不一定要皈依，

但法師說：「假如你覺得現在還沒考慮好，但你認同這些觀念，也希望有佛牌，都可以來。」）心量如此廣大，讓我讚歎不已，本來聽到法師說沒打算皈依的人也可以來掛佛牌的時候，心裡覺得「怎麼可以這樣！這是給皈依的人的耶！」後來我知道我錯了，我被制度綁住了……並不是有一個佛牌就表示「皈依」，那只是一個結緣品，一個祝福。在習慣看到成果的目標導向下，忘記了學佛是希望我們可以因此而讓自己煩惱少、更快樂、照顧和關懷周圍的人，讓他們也能夠少煩少惱；持戒也是如此，不是歃血為盟，而是內心真正興起認同，覺得我願意、我要這麼做，進而願意遵守。因此「認同」比成果都還要重要！因為認同，才能產生出內心的力量，也才談得上實踐。

兩位果ㄐㄐㄐ、法師很特別！一柔一剛，卻都是這樣的用心，在他們身上，我看到強大的生命力、活力，以及「使命」！

善方便

營隊中還有一位很特別的人——林宗憲菩薩，他是〈故事島〉執行長；在這營隊中，他以「巧克力」的身分影響了許多人的生命，活力的、有趣的，也有感性的一面。活動中，我們私底下都稍稍記錄了他相見歡以及帶活動的方式，非常有創意。巧克力就像一般的年輕人，沒有什麼包袱，然而也因為如此，他的主持很自然，

包括「吐槽」也很自然！就因為這樣的自然卻又能尊重人，幾乎攏絡了每一位學員的心，法師及外護菩薩們，對他也讚歎不已！實在是一個很有舞台魅力的人！每一次小組遊戲，巧克力會抽其中幾位菩薩上台跟大家分享。當他們受訪時，巧克力會問他們：「你有沒有做好事？」、「你最近做好事是多久以前？」、「你有沒有在背後偷講人壞話？」有一次一位學員上台，巧克力問她：「您覺得您為什麼會被請上台？」她想了想，回答說：「因果吧！」用開玩笑的方式，把一些因果觀念帶進去，雖然這樣認識的「因果」其實很片面，但至少在現在講求效率和成果的時代，提醒了他們人與人的互動，以及要怎麼收穫先怎麼栽等等善的觀念。

一個活動，除了檯面上的人之外，後台的支援也不可少。果禩法師善用資源，沒有資源就出去尋找。每天還得出去採購學員的點心，因為每天點心總是供不應求；當小組需要小燈，法師二話不說也馬上外出找尋；有很多學員想要了解佛法，法師就出去找功德主結緣師父的《正信的佛教》。從法師身上，我看到了大氣度！要是法師平時沒有結這些善緣，哪有可能讓我們「千處祈求千處應」呢？

這群齊聚一堂的人，就像是現在熱門的話題：「八〇年後」，許多人為了他們頭痛不已，時常聽見「真搞不懂現在年輕人到底在想什麼耶！」曾經我也這樣思考過！但我覺得，可能以前我們也曾讓父母這樣頭痛，不了解我們到底在想什麼，可能爺爺奶奶們也曾經對我們的父母這樣想過。曾有雜誌以此為專題，研究究竟要如何掌握下一代的想法。如果我們是以站著的高度，想去知道蹲著的人所看到的世界的話，那我們永遠沒辦法真正的了解！

因為參與這次活動，讓我看見無論是哪一個年代，年輕人就是年輕人，有著許許多多的熱情和動力，以及對這個世界的期許。每一個人都是如此的獨一無二，而每一個人的夢也都是那樣的美麗！學習成為宗教師的我們，不管對象為何，我們都該全心的真誠對待，並且協助，讓他們了解自我，知道自己要的是什麼、方向是什麼、生命的意義是什麼。肯定自我、成長自我，進而消融自我。為了與他人了解佛法，我們把生命中原為意識形態的觀念，再次咀嚼，再次審核、檢驗後，與他人分享，如此的過程，不僅內化為我們的生命的一部分，更是幫助他人的具體實踐！



「啟動夢想」之菩薩道實踐

青年卓越營內護心得

「自己就是佛教的希望，少了自己，佛教就沒有希望！」
法師教我們要時常做如是想，
由此提昇荷擔如來家業的使命感。

■ 常豐

2011年1月17至23日，僧大三至六年級的法師們進行寒假實習一至南投埔里暨南大學，支援首屆的千人卓越營。這真是一個難忘的經驗！

暨大校園幅員遼闊、景色優美，清晨的薄霧鋪在廣闊的草皮上，感覺好像在仙境一般。當太陽升起，溫暖地照耀著我們，令人心曠神怡，真是一片淨土！

這次活動是由青年院主辦，邀請到兩位果「ㄣㄣㄣ、」法師擔任總護，分別是新加坡的果峻法師（聖嚴師父的法子），以及台灣的果竣法師；學僧部份則由三年級擔任外護，四年級以上擔任帶組法師。

開營前一天晚上，果峻法師召集所有的內外護法師開會，首先詢問大家是否了解此次營隊的舉辦目的及活動主軸，同時關心學員報名狀況以及外護工作進度，並分享了個人經驗。法師希望我們在這次的營隊中全心投入，和學員們打成一片，不要有任何距離，但在心底要清楚自己出家人的身分。最後法師以數語勉勵，「做最好的希望，盡力做到最好，但要做最壞的打算！」（Hope for the best, do the best,

prepare for the worse!）

行菩薩道的善方便

每天的行程大致如下：早上七點在草皮跑步（原本安排起板後的行禪，果峻法師擔心學員不習慣早起，慢慢走可能更容易睡著，無法達成提神的效果，因此毅然改成「跑步」）、做八式動禪，之後便拿瑜伽墊在草皮上用早餐（義工菩薩用心做的素漢堡、飯糰、潛艇堡等）。飯後回到主場地（體健中心）上課；課程開始前，果峻法師先引導放鬆打坐，除了漸次引導全身放鬆，並有別於以往起坐的訊號，緩緩地敲三聲大磬，請學員聆聽大磬的聲音，使心先動，身體再動。打坐放鬆後，看聖嚴師父的禪修開示DVD，或《他的身影——聖嚴法師國際弘法影集》，然後各組帶開進行禪坐教學與互動；中午用餐後，有10分鐘的「醒腦時間」，大家一起跳醒腦操（帶動唱），進行名人演講（主講者分別是吳淡如、施振榮、陳以真），接著再聽一段 聖嚴師父開示；藥石後則是最熱鬧的晚會時間，主持人「巧克力」會以活



(釋常襄攝)

潑的團康遊戲炒熱氣氛，讓大家都high起來！在遊戲當中，學員彼此拉近了距離，也藉由一些問題的引導，讓大家深入思考自己曾有的夢想，以及未來要如何實現。而最後一晚的無盡燈之夜，許多學員都感動落淚，當一千多盞燈排在圓弧型的廣場上時，美麗而壯觀。

果峻法師要我們參與學員的一切，拉近彼此的距離，即是行方便的菩薩道，也因此開啟了我們許多的「第一次」：包括帶學員一起跑步，和學員一起跳醒腦操、一起玩團康遊戲……等。在這中間免不了要唱歌跳舞，或有一些肢體動作，剛開始時大家都很僵硬木訥，畢竟以我們曾經學習到的出家行儀，這些動作是不方便做的，但果峻法師希望我們放開心胸，不要太嚴肅，菩薩道要在眾生中求，假如我們將自己與學員區隔開來，他們會因為不了解而不敢接近，那就喪失了親近佛法的大好機會。猶如四攝法中的「同事攝」，首先要能夠「同於他」，讓他們覺得法師也和他們一樣，進一步才願意親近法師、學習佛法。只是在這過程中，自己不能忘了出家人的身分，也要明白這一切只是方便法，

最終還是要回歸到究竟的佛法。

這一星期，從果峻法師身上學到許多輔導學員的「善方便」，例如：一開始上課遲到的情形嚴重，法師就以倒數計時的方式來提醒，當大家聽到「10、9、8……3、2、1！」的時候，好像在玩遊戲一般，所有人都很興奮地跑回原位坐好，這當中沒有責備與命令，但卻很清楚地讓學員明白必須遵守規約；另外，法師也彈性因應各種狀況，並處處為學員設想。好比說，由於人數很多，第一天打飯菜的動線太長，費時過久，飯菜也不夠吃，法師便要求改成吃便當，並調整成以小組為單位在草皮上用餐。如此一來，不僅節省了時間，在輕鬆的用餐氣氛下，讓帶組法師可以進一步了解學員，也讓學員彼此間能夠自然地互動；最後兩天晚上，法師甚至讓我們到戶外進行「燭光晚餐」——大家藉著LED手電筒的光及滿天星光，坐在廣場上用便當，別有一番風味！

授五戒，擺脫教條式的束縛感

法師對於學員的用心與關心，也從一些實際的行動中表露無遺。例如：將每一組

集體彩繪的「夢想圖」，懸掛在我們布置的「祈願壇」中，兩位總護法師每天都帶領所有法師去祈願加持，祝福學員們皆能夢想成真；而最後一天的「三皈依」，有別於以往說皈依的刻板方式，果峻法師選擇在草皮上進行。那天天氣很好，就像是佛光普照一般，所有的法師搭衣，一同坐在學員的前方，好像回到了佛陀時代。

法師問大家想不想變成一個快樂的人？如果想的話就要建立五種良好的生活習慣（實際上就是五戒）。接著以輕鬆活潑的方式說明，讓學員清楚的理解這五種習慣是什麼，為什麼要遵守，以及遵守它們會帶來什麼好處。如此一來，就擺脫了教條式的束縛感，讓人聽了喜悅且自發地想接受，覺得不這樣做太可惜了，結果原本只有二十多人報名的皈依儀式，到正式開始時竟有三百多人願意皈依！可見得，一般人往往因為對於皈依及戒律的不了解，而不願意受戒，或擔心犯戒的可能，但若能使其理解，戒律並非無理的限制，而是使我們養成生活中能更健康愉快的好習慣，相信會有更多人自願來受持並遵守戒律了。我也從中學習到，對於佛法正確而契理契機的詮釋，將有助於眾生歡喜地接納佛法，也才能真正弘傳佛法。

自己就是佛教的希望

營隊結束，我們送所有學員上車後，已下午三點多了，大家索性留下把中午剩下的便當吃完。果峻法師與我們坐在體健中心門口，互相交流分享。法師說他其實是一個生性內向害羞的人，這是第一次帶營隊活動，以往是帶禪修較多，但因修行上的體證，內心自然流露出願力，也歡喜承

擔這次的總護任務。這幾天下來，他都在「感受全場的氣氛」，然後隨時做調整，這樣雖然很累，但我們確實感受到法師的用心，也深受感動；法師教我們要時常做如是想：「自己就是佛教的希望，少了自己佛教就沒有希望！」由此提昇荷擔如來家業的使命感；此外也提到，有超過十位以上的學員，向法師問到關於法鼓山繼承的問題，令法師訝異，同時也提醒我們，社會大眾都在關注著法鼓山的未來，聖嚴師父不在，是我們下一代的要接棒了！

這次的營隊可謂眾緣和合，且因緣十分殊勝！兩位果「ㄣㄣㄣ、」法師的慈悲引導、總外護果祺法師的全力支持、全體義工菩薩的發心護持、暨大美麗的校園風光及舒適的氣候、炒熱氣氛的主持人「巧克力」、還有全心投入的學員……也許正如果峻法師分享的，這次營隊冥冥之中有觀音菩薩的加持，讓我們在每次遇到突發狀況時，都能出現善緣協助，方能共同成就這一場盛會！

這次的卓越營，在滿滿的法喜中畫下句點。在這幾天的過程中，看見學員們從一開始的觀望、漠然，到漸漸投入參與、歡喜的與我們互動，甚至時常在觀賞《他的身影》時，看到許多人偷偷在擦眼淚。聽他們分享自己的收穫與感動，我彷彿看見當年的我，在大學時第一次參加法鼓山禪修營，就深刻感受到一種「回家」的悸動！

我在內心默禱，祝福所有學員都能夠「啟動夢想，有願必成」，也祈願下一屆的千人青年卓越營，能夠迎接更多年輕學子，但願他們都能把善的力量帶到世界的每一個角落，共成人間淨土。





卓越中遇見希望

五天下來，我看到了所謂的真善美，
年輕人的率真、眾人的良善，結合起來呈現的完美。
由於這些年輕人，我看見了佛教未來的希望，社會國家的希望，
這世界的希望。

(法鼓山青年院提供)

■ 常禪

人生的路，只要繼續走下去，希望總是會在某處，不期而遇。

2011年初的冬天，寒流陣陣，剛從禪堂解七出來的我，還沒來得及抱怨金山濕冷的天氣，就整裝行囊出發前往南投埔里，原因是要參與支援青年院擴大舉辦的「千人卓越營」。出身法青會的我，當然不想錯過這難得、歷史性的一刻，想當初第一屆卓越營時，參與當義工，協助卓越營的催生，如今看到這突破千人的盛事，心，悄然灼熱了起來。

有佛法就有辦法

蒼翠的群山，蔚藍的天際，赭紅的建築，搭配綠草如茵，暨南大學真是千人卓越營理想的地點，不過，千人的活動並不

是那麼容易辦的，光是報到就夠讓人忙亂了。當天，一台接著一台的遊覽車抵達暨南大學，報到區人山人海，擠得水洩不通，我該說盛況空前呢？還是說真是一場災難？由於人數太多了，作業無法及時消化，法師也不得不即席發揮，說故事帶活動，填補學員等待的空檔時間，而這也不算太困難的部分。讓我焦慮的是，我脫離大學生涯已經有一段時間了，也上山輕淡地生活一陣子了，跟年輕人的世代已經脫節，不曉得他們現在流行的是什麼？喜好的又是什麼？聽說現在的年輕人不是很好帶，生活優渥、有個性、自我中心、高興想怎樣就怎樣，兇不得也罵不得，呼～我的天啊！我該如何和這些天之驕子相處五天呢？聖嚴師父說：「有佛法就有辦

法。」不管了，既來之則安之，到時隨機應變吧！

報到完後，經多方調查及資料蒐密，來參加的學員們遍布全台各個大學，大多是大學生，部分研究生及社會青年，但也有高中年齡的。有些接觸過法鼓山，有些是爸媽幫他們報名的，但多數則是第一次接觸法鼓山，首次接觸佛教團體。有的在7-11看到宣傳單，被名人演講所吸引，有的則是朋友相邀一起參加。不管何種因緣，學員加上義工、法師，千人齊聚一堂，準備共度五天的心靈饗宴。

在前兩天的活動中，大家慢慢地從陌生到熟悉，學員基本上都是生平第一次認識法師，對於出家人充滿了好奇，頻頻丟出他們的大哉問：「法師，你們在山上都在做什麼？」、「法師，你為什麼要出家？」、「法師，出家人可以不可以上網？」、「法師，禪修是不是腦袋什麼都不想？」、「法師，為什麼要吃素？」五花八門的問題，讓人應接不暇，好在我們也訓練有素，大部分的問題，隨手拆招，輕而易舉，而困難的問題呢？也沒在怕的，我們有強大的僧團做後盾，有學長法師、戒長法師、甚至有聖嚴師父的法子——總護果峻法師，任何疑難，都能給他們滿意的答覆。

禪修，指引學子生命方向

經過幾天和這群大朋友的相處後，我發覺，其實他們也沒有想像中的那麼難應付！他們只是忠於自己的想法，父母對他們的愛不知如何表達，便化為名牌與金錢

的給予，他們也只是想過得快樂。他們有夢想，只是不曉得該如何著手實現；他們矛盾，因為社會的價值混亂，莫衷一是；他們迷茫，因為這世界變動的太快，快到他們還沒站穩，就得努力往前奔跑。他們需要的，只是一點關心、一點陪伴，需要偶爾提醒提醒什麼可以、什麼不可以；需要有人在迷亂中，指引一些方向；需要有一個模範榜樣，讓他們依循，或者能有人能給他們心裡安定平穩的力量。他們或許像單純的大嬰孩般，需要人呵護，但這不代表他們什麼也不懂，也不代表他們沒有學習、不會進步。

舉例來說吧！果峻法師帶領學員們禪修，學員在接觸到基礎的禪修後，大多能學會放鬆，學會回到當下，去體驗身心的覺受，也許還不了解一些佛教名相，但他們肯學好問，會開始去思考，什麼是「離苦得樂」，開始深思，佛教為什麼要眾生放下，但有時卻又要提起？禪，帶領著他們，直指內心最深處的瑰寶，一張張的白紙，慢慢地填上屬於他們特有的色彩，空白的五線譜，漸漸浮出個人動聽的樂章，千萬別小看年輕人，他們的學習能力與進步，真的很嚇人的。

營隊期間，我也看到讓我很感動的一面，有天吃晚飯時，學員都在排隊打飯菜，有位小隊輔在一旁等著，並沒有跟著大家一起，我問他怎麼不去吃呢？他說培訓時，法師都讓我們先吃，所以現在他要讓學員先吃。當下，真的有種孩子長大了，懂事的感覺，其實我們做的，他們都默默地看著、默默地記著、也默默地學習

著。也有學員看見義工無私的付出後，深受感動，明瞭原來這世界上，是有人願意無條件付出而不求回報的，進而他們也願意幫助身邊的人而不求回報。說實在的，他們不是不願意付出，只是不知道可以這樣的付出，因為他們從沒有遇見過這樣的榜樣。

真善美的體現

另外，他們對於出家人的看法，更都是來自刻板印象、小說及電影等誇大的誤解。有天晚上的活動單元——戲說人生，活動中每個人要抽一張卡片，扮演卡片中的角色，並說明角色的特質與性格，很有趣的，學員抽到法師這個角色的時候，大部分是驚訝，有點不知所措。接著描述性格特質時，許多都是負面的印象，例如不守清規、無所事事、逃避現實、消極，我聽了真是臉上三條斜線！但請別怪他們，這不是他們的錯，沒有人告訴他們怎樣的法師才是人天師範，他們以往接收的訊息就是這樣，不是他們不想知道，而是沒有人告訴他們，什麼才是真實。

而整個營隊中，不單單學員們努力，法師們的用心與承擔也是有目共睹的，上位者承擔巨大的壓力與責任之餘，也不忘照顧年輕法師的身心與道心，而帶組法師們也盡力融入學員，雖然穿著僧服，依然在聲聞道上的基礎，放下身段和眾生在一起，努力地行菩薩道，這就是出家人的悲願心與荷擔如來家業的精神啊！

五天下來，我看到了所謂的真善美，年輕人的率真、眾人的良善，結合起來呈現

的完美。由於這些年輕人，我看見了佛教未來的希望，社會國家的希望，甚至是這世界的希望，所以，雖然身體勞累，但是他們的收穫與他們的成長，讓我忘記了疲憊，而所有的付出，一切也都是值得的。

誰說年輕人都是草莓族？誰說我們這個世界一代不如一代？在法鼓山2011青年冬季卓越營中，我看見了年輕人的熱情，看見了年輕人的潛能，我也看見了未來的希望。別再說年輕人不好教了，也別再說出家人無所事事了，儘管我們的世界環境不好，天災人禍仍頻，但是在今年寒冬的卓越營中，我遇見了心的力量，只要哪裡仍有人在努力著，哪兒就有希望，梅花必須經過風霜，才會開出美麗芬芳的花朵，不管多惡劣的環境下，我們依然可以有些作為。

最後一晚的無盡燈之夜，一盞盞燈亮起，照遍廣場，驅走了我們心中的黑暗，也灑下了一地的光明，我悄悄地許下心願，祈願這群年輕人及所有的法師們，守住當下的初心，祈願著這一顆顆種下的菩提種子，不斷的成長，茁壯，祈願所有心靈的苗圃中，長出慈悲的枝葉，開出智慧的花朵，一代一代、世世代代地卓越流傳，實現自己的夢想，也將佛法帶到更需要的地方。



後記

人生是海洋，希望是舵手的羅盤，
使人們在暴風雨中不致迷失方向。
這是法國思想家狄德羅（Denis Diderot）的詩句，僅以此獻給所有參與卓越營的學員與義工，願我們不論何時何地，都不曾失去希望。



修行札記

我修，故我在。我行，學如來。

不是日記，也非懺悔文；不像心情，卻是真跡。

我們如是修，如是學，如是行，如是日用萬物躍然於紙。

百轉千迴不為詩，一心映現千江月。





我與三昧水的因緣

(釋常啟攝)

據說此泉冬旱不枯，夏洪不溢，飲之甘甜，
正是悟達國師洗人面瘡處。
管理的老婆婆看到我們幾位出家眾，
很歡喜的招呼我們用泉水洗臉……

■淨助

與《慈悲三昧水懺》的緣起

記得大約小學的時候，每個月都會在母親的威脅利誘之下，一同到位於臺中市的「慎齋堂」參加水懺法會。《慈悲三昧水懺》可說是淨助建立因果觀念的啟蒙經典，懺本中提到許多地獄的描述，以及做了什麼壞事會有什麼果報等等。當時看到經文時心裡滿震撼的，覺得地獄好恐怖！心中生起了一種對因果的怖畏之心。至此之後行為有了一些轉變，例如：小學時下課後，會因為好玩，和同學去商店偷東西、或者是在學校時，同學之間會彼此用三字經來問候對方的家長……等等，但自從禮拜水懺之後，了解到這些行為都是不好的，都會有果報的，會造惡業，因為有了因果善惡的觀念之後，會慢

慢地修正自己的行為，之後就不太敢做壞事了。

親臨三昧水，頂禮祖師塔

2010年，暑假到四川實習及帶活動。因緣真的是非常殊勝，我們與果踐法師、常順法師等一行人，藉著高中營活動間的空檔，驅車前往距什邡安心站約一小時車程的彭州九隴山——「三昧禪林」。這兒俗稱三昧水，又可分為上三昧、中三昧、下三昧，正是傳說中，唐朝悟達國師洗滌人面瘡，依經編制《慈悲三昧水懺》的地方。

世間無常，國土危脆，2008年四川大地震時，三昧禪林在強震中嚴重倒塌，一片狼藉。當時副住持果品法師，也曾前往三

味禪林勘災，並給予一些資助。至今下三味除了一座建於清朝同治年間、重簷三層的石牌坊依舊屹立，沒有受損之外，現今所見金光閃閃的寺院，皆是新整建的，千年古剎的古樸風貌已不復見。再往上走可到中三味，有一方小平台，其中有一石塔巍然聳立，正是悟達國師的舍利骨塔，至今仍舊保存完好。

遙想一千一百三十多年前，祖師曾在這兒結廬修行、制懺、禮懺，淨助如今得以回到祖師弘法的道場，又能親臨塔前，頂禮祖師的舍利塔，心裡的感覺很特別，也許真和祖師有殊勝的因緣吧！

到了上三味的一座「水亭寺」，全寺占地不廣，小小的，地震似乎對這裡沒什麼影響。寺院後方依著一面峭壁，有一口石砌的泉井，仍然有泉水從中湧出，即是三味聖水的出處。據說此泉冬旱不枯，夏洪不溢，飲之甘甜，正是悟達國師洗人面瘡的地方。當我們一行人進入寺院，走近水井時，管理的老婆婆看到我們幾位出家眾，很歡喜的招呼我們用泉水洗臉。若問淨助用三味水洗臉後，是否有洗去千年業障呢？這我就不清楚了，唯一可以感受到的是，在炎炎夏日中，掬一斛清泉洗臉，沁涼透頂，頓時暑氣全消的清涼！之後一行人徐徐而行，踏著石階下山，圓滿了這趟朝聖之旅。

禮拜《水懺》，解冤除障好修行

懺悔法門是佛教重要的修行方法，而《慈悲三昧水懺》是懺悔業障、化解冤業的懺法之一。至今，對佛教徒影響仍非常大，為現代佛教最重要且普及的懺法。聖

嚴師父也時常教誡我們弟子，要知慚愧，常懺悔，恆感恩；《占察經》亦云：「若惡業多厚者，不得即學禪定智慧，應當先修懺悔之法。」

為什麼懺悔對修行人這麼重要呢？聖嚴師父對懺悔的意義，有這麼一段開示：「懺悔的意思是，反省自己已犯的過失，願意面對它，承擔起過失的責任，從此改正錯誤，決心不再犯過。懺悔的修行，比任何法門都重要。一旦經過懺悔，就把罪惡感放下來，這不是說沒有罪了，而是在認罪之後，心理的牽掛障礙沒有了，人格便越來越健全了」。

最後分享淨助禮拜水懺的一點點心得。悟達國師於懺本中，將我們因貪、瞋、痴，所造的身、口、意等種種過失一一寫出，真是鉅細靡遺。禮懺時不僅使人更深信因果，並且會檢視自己的行為；隨文入觀的同時，會發現懺本裡寫的，自己好像都曾做過，藉此生起懇切的慚愧心及懺悔心，並在佛菩薩前真誠的懺悔自己所犯的過失，及曾傷害過的許多眾生。禮懺之後，真的會像聖嚴師父所講，心理的牽掛障礙少了些，心也較安定些。還有要受大戒前，自己有發願拜《水懺》。可能因為認真禮拜、求懺悔的關係，感覺在整個戒期中，還滿順利的。淨助覺得「禮拜水懺」真的是很殊勝的修行法門，鼓勵同學們也可時常禮拜《水懺》，至誠禮懺，必能達到消除修行障礙，自利利他的功效。阿彌陀佛！

南無大願地藏菩薩

淨助

於民國一百年春 

渺小

做著打坐前的頭部運動，
抬頭時，想起徐志摩的《渺小》。

■淨真

2010年，我在冷凍庫中打了一個期末
禪七。

冷冰冰的空氣在鼻息間游移，凍結的打
坐氛圍中，我找不到一個具體的著力點—
默照、話頭？話頭、默照？

「什麼是無？」問得提不起勁，因為我
已經不想知道答案了。

當心的對話凝結，五根也凍結時，聽見：
「天氣很冷，但是心是溫暖的，給自己一個
微笑。」於是冰冷的天地中，我發現一個會
心的微笑。

繼續將六根隔絕，我體會著虛無飄渺。

「規矩要嚴，方法要緊，身心要鬆。」
總護法師提醒我們。

做著打坐前的頭部運動，抬頭時，想起
徐志摩的《渺小》：

我仰望群山的蒼老，
他們不說一句話，
陽光杳出我的縵，
小草在我的腳下。
我一人停在路隅，
傾聽空谷的松籟，
青天裡有白雲盤踞，
轉瞬間忽又不在。

我仰望群山的蒼老，他們不說一句話

平易近人，總是帶著親切微笑的總護法
師在這次禪七變臉了！法師的每句話，都

實在的撼動著禪者的心。是啊！這裡是禪中心，不是渡假中心啊！即使總護法師不開口，當眼神向禪者掃射過來，這又是另一番無言式的訓示，彷彿又聽見：「師父蓋的是禪修中心，不是渡假中心」。

平時親切的總護法師是這次禪七中，令人仰望的群山。

陽光查出我的纏

自然經行的時候，冰冷的地板，僵硬的身體，凝結的氛圍，讓我的經行自然不起來，可是當繼程法師一出口，連禪堂的空氣也放鬆下來了。法師依然是那一道溫暖的陽光，查出我的渺小。

小草在我的腳下

我的腳邊時時都有許多雜草，我用話頭將它們拔除，但是拔了還是又生，拔了又生、拔之不盡的妄念雜想，就這樣與我的呼吸存在著。

我一人停在路隅，傾聽空谷的松籟，青天裡有白雲盤踞，轉瞬間忽又不在。

「努力」是綑綁我身心的繩子。

我站在禪行者的修行路上，努力測量自己的每個呼吸；我走在禪行者的修行路上，努力用著每個方法，也很努力的揣想：

「應該是這樣吧？沒錯，就是這樣了。」

正如我曾努力的傾聽來自空谷的松風聲，以為確實聽到風的消息，可是那不過是一顆松果禁不住地心引力的牽引，而掉落的聲音——誤把松果的掉落，當成風的消息，我只能繼續停在路隅，傾聽空谷的松籟。

往往是這樣一個情況：「它們」就像虛空中的雲絲，盤踞一下，稍個分心，轉眼間又飄走了——方法常是虛空中的雲朵，盤踞一會兒，又被風飄走了。於是，我繼續停在路隅，傾聽空谷的松籟。我重覆默念著師父說過的二十四字真言：「把生命留在現在；不管妄念，回到方法；放鬆身心，放下身心。」

「努力」成了綑綁我的繩子。



與公元3000年的自己相遇—— 2011僧大冬季期末禪七心得

發願今後要多以慚愧、懺悔心拜佛、多培福，
發願一切修行的因地，不為自己求安樂，但願眾生得離苦。

■常鐘

給 公元3000年的我：
現在是公元2011年1月15日。這個時候，你在哪裡呢？我和其他僧大的法師同學們，剛剛結束由聖嚴師父的馬來西亞籍法子——繼程法師所主持的僧大期末禪七。這次禪期，我有很多的心得跟你分享：

首先，禪期剛開始時，自認為打得不錯，方法有進步，身心滿安定的。小參時，便很開心地說明自己的狀況。而接著兩天，主七法師連續講話頭的方法，經行的時候，總護法師也逼得很厲害，所以我就順勢試著用話頭的方法。誰知道，用得正起勁時，業障就現前了！而接下來的數

天，便都在業障中度過。所以我把這次的七歸類為「受報七」：

小時候的腰傷沒有看醫生，身體的氣過不去，衝得身體動來動去，坐不安穩。



氣過不去，也停不了，卡在受傷的地方，痛到少半條命！這樣動了兩天，覺得不是辦法，下定決心，既然過不了，就不讓他動！試了一炷香，方法竟然又可以用了。正要開始沾沾自喜，另一個業障又出現了，蒲團怎麼坐，高度都不對！軟的太扁，正常的又太高，而且都會壓到大腿麻痺，又是痛到要命！

所以說，這次禪七，除了自以為方法用得不錯的前三天，後面四天，我就像一隻毛毛蟲，在蒲團上扭來扭去，真是對不起旁邊的同學！通常打七的人，如師父所說，應是「前面三天，度日如年；後面三天，快馬加鞭；最後一天，一溜煙。」而我這次的七呢，很不幸的，是「後面三天，度日如年；前面三天，快馬加鞭；第一天，一溜煙」……嗚呼哀哉！

不過話說雖然此次用話頭的「壽命」只有兩天，卻真正體驗到「話頭」是個可以隨身攜帶的好方法！更棒的是，用上手之後，話頭還具有「自動排檔」的功能，用起來一點也不費力！話說自呱呱墜地至今，一向都是與「抱著走」（「默照」的台語諧音）的方法較相應，而這次會決定試用話頭，一方面是因為主七法師的鼓勵，一方面也因為自己對生命真的有很多的疑惑。剛好有「抱著走」方法作為身心安定的前方便，因此一試用話頭，疑就黏著自己不放。是故，雖然這次我的話頭很「短命」，卻也收穫不少！

並且，用到「興緻淋漓」之時，恰巧主七法師開示講到：「使用話頭的人，若方法用不上去，是因為在關鍵的時刻『不敢承擔』！」聽到這句話，強烈的慚愧心生

起，將自己團團包圍！從無始以來，就是因為「不敢承擔」流轉三界的事實，才會不斷在生死洪流中頭出頭沒啊！

更慚愧的是，藉由這次的禪期，才深深體會並且接受自己是個「業障鬼」。師父常說他業障重，福報不夠，何況我們呢？也因此，自己在禪修時才會碰到那麼多的障礙。如此認知，便發願今後要多以慚愧、懺悔心拜佛，並發心多培福，也發願一切修行的因地，不為自己求安樂，但願眾生得離苦。另外，更深深體認到，一定要自己踏實地在解門及行門上多下苦功，才談得上「眾生無邊誓願度」呀！想起自己之所以會來出家，一個主要的動機，是為報父母恩，而在這七天中，又深刻體會到師長恩、眾生恩、國家恩，都是那麼地無邊無際。而自己，煩惱那麼重、福報那麼薄，要如何報恩呢？

話說回來，為什麼會寫給你，公元3000年的我呢？因為希望那時的自己，已經老早從極樂世界回來，繼續不斷地回到娑婆世界，現聲聞身，行菩薩行，等待龍華三會，親聞彌勒佛說法！1000年後的我，到底會在哪裡呢？現在在這裡寫信的又是誰呢？不知道？參！

末後說偈云：
冷冷冬日何處去？
選佛場中好修行！
息心屏下結法緣，
傳燈會上心印心。

庚寅年臘八後四日
釋常鐘
於法鼓山禪堂



我的禪七心得

如果在經行的時候，香板再來一下、大聲地打在地面上，也可以警策禪眾，去發現在那一當下，是用方法還是打妄想？

■ 常興

茶味濃一些，禪味少一些

禪期：2010/12/19～2010/12/26

地點：台東信行寺

性質：初階禪七

主七法師：聖嚴師父（DVD開示）

總護法師：常琛法師

小參法師：常護法師

心得內容：

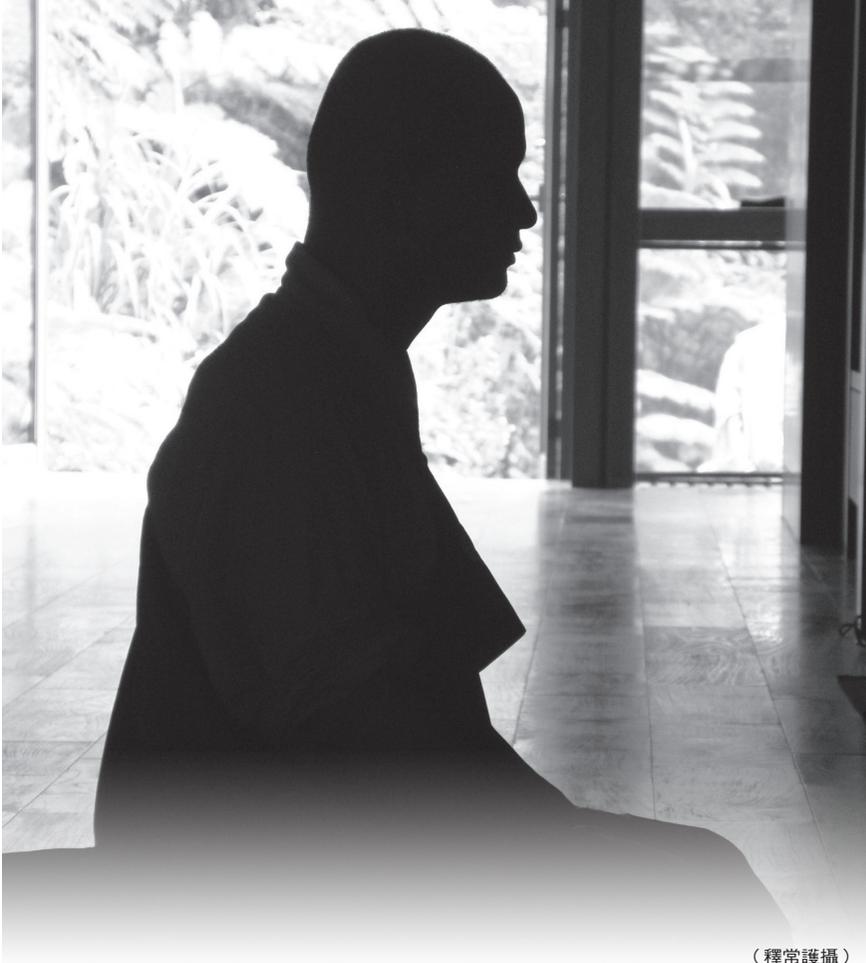
此次禪七，整體感覺上腿功又向前進步一些。第一天的第一支香方法已經可以用上；接下來第二天早坐雖然昏沉，但是腿不痛有清涼的覺受；後面幾天感覺越坐越久，雖然腿沒有清涼，我也不太確定是腿功變好？還是方法用地比較綿密？或是兩者都有？用方法上變得比較沒有那麼快被腿痛影響。

在禪七中，嘗試將每餐食量減少到約平常的三分之一，感覺身體變輕，負擔較少。尤其在數息時感覺到腹部鬆鬆的，不

同於平日打坐時；如果腹部有比較多的食物，就會有一點脹脹的感覺。不知道是不是心理作用，下次禪七再吃更少試試看。

第三天小參法師善巧的開示，提醒學僧要發願提起道心，對我有幫助，讓我精進用功練腿。這是第一次，在小參的時候沒有被問「方法用得怎麼樣」。坐姿方面，因為沒有養成收下巴的習慣，所以長時間坐香後，頸部後側有酸痛感。調整坐姿後，痠痛感就消失，也感恩小參法師提醒七支坐法的重要。

另外，此次禪七後面幾天打坐時間比較少，師父開示和感恩懺悔禮拜變多。最後一天很特別，安排了茶禪。本想功夫已經漸入佳境，可以多坐幾支香。不過我想這就是初階禪七的特色，茶味濃一些，禪味少一些。對於初學打坐的菩薩們，多用輕鬆、活潑的方式接引。如果不斷地坐香，可能會嚇跑他們。



(釋常護攝)

第七次禪七

禪期：2011/1/8~2011/1/15

地點：法鼓山選佛場

性質：期末禪七

主七法師：繼程法師

總護法師：常襄法師

小參法師：繼程法師

心得內容：

這是我有生以來第七次的禪七。七這個數字很有意思，真的很有意思。

接續著上一個七，中間大約間隔兩個星期。本來想此次的腿應該很快就能夠適應，實際上並非如此。

每一次七的前二天大多是在調身和調腿痛，此次也不例外。前二日早上都在昏沉中度過。因為打七前感冒的關係，前一個禮拜每天都泡普洱茶喝。普洱茶多少含有一些咖啡因，而進了禪堂後沒有喝，所以在前二天，這個身體還不習慣沒有咖啡

因的日子。我也沒有特別用力去打起精神來，就讓它睡吧！等身體調整好之後再來好好用功。

繼程法師在開示中提到，禪眾們總是會習慣在下一支香複製之前的體驗。在此次的禪七中，自己也犯了這個嚴重的錯誤，在一次複製成功後，就在爾後每一次坐香中重覆同樣的過程和方法。如此做會有兩個問題，第一就是不會再進步了，因為已經著相了，黏著了；第二就是有期待心出現。如果現實情況與預期相當，就增長了慢心；如果現實比預期還差，就產生懊悔心。所以我經常提醒自己並思惟，如果每一次都能夠一樣，就與無常不相應，就不是佛法。

繼程法師又分享，默照就是清楚知道每一個當下的因緣，而心不動，並如實反應，這就是慈悲與智慧的展現。真的是在禪七的時候要好好用功用方法，在日常生活中才能夠受用，心不隨境轉。

香板響起的剎那

禪期：2011/2/14～2011/2/20

地點：天南寺禪堂

性質：期初禪七

主七法師：聖嚴師父（DVD開示）

總護法師：果明法師

小參法師：常護法師

心得內容：

此次禪七，可以說動中禪的時間比較多，坐在蒲團上的時間比較少。我曾經感到奇怪，但在最後分組討論時，我終於知道，原來大家都在跟昏沉對抗，也有直接投降的。可能大部分的法師及行者菩薩，在寒假期間太操勞了。

雖然這次打坐的時間比較少，但在用方法的部分，比以往更多次的進入隨息，隨息的時間也比以往久一些。本以為經過寒假卓越營，及新春過年期間的法會，心可能不是很容易收回來。可能是因為在將近兩個月時間，分別打了三次禪七的關係，多打七有用喔！

總護法師帶動中禪帶得很好。於是隨順此次的因緣，就多運動。法師引導禪眾從動中慢慢放鬆，再轉到蒲團上用功；例如

先利用緩慢地拜佛方法，讓禪眾緩慢覺察身體的動作，來達到收心的目的。因為所緣境為身體動作，就不易昏沉。接著，引導放鬆肌肉。拜佛時當頭頂到地上後，將肩頸的力量放掉，感覺重量放在頭頂和地面接觸的地方。這樣大約帶了10至15分鐘，緊接著坐上蒲團，讓覺察的力量與放鬆的感覺延續下去，非常善巧。

再來，總護法師也很靈活地運用香板。剛開始總是出其不意，打一聲很大聲的香板在地面上。如此一來，對昏沉的禪眾有警策的作用，提醒禪眾打起精神並提起心力；再者，如果在經行的時候，香板再來一下、大聲地打在地面上，也可以警策禪眾，去發現在那一當下是用方法還是打妄想？一般如果在打妄想的都會被嚇到，然後身體抖幾下，不知道妄想有沒有抖掉一些？哈哈！我就是那個被嚇到且抖幾下的人。

按：僧大每個學期開始與結束都有禪期，是所有學僧必修的課目，而禪學系學僧參加的禪期更多。作者的心得文字平實傳達了用功的過程，是以保留原報告形式呈現本來面目。



昇人的品級

(釋淨讓攝)

一棵長得歪歪的小樹

■小樹

一棵長得歪歪的小樹

因為

它有很多長得歪歪的固執
貪、瞋、癡、慢、疑都有

但有一條大大的繩子

把它拉往

讓它長得穩穩挺挺地

變成佛、法、僧的大樹

小樹

你知道這是一種幸福嗎？

而當你也長得更穩更挺的時候

也得來幫忙拉其他長得歪歪的小樹呢！

你準備好了嗎？



正念戰役

偶爾正念現前時我贏了，但大部分我是個輸家。
我知道問題並非來自外境，真正該克服的是我內在的妄念。

■ 勇士

不斷學習放手，才能真正擁有。
我是自私的，因為我想占有和你相關的一切，
然而占有的同時也讓我失去了真實的自己、自由的靈魂。

偶爾正念現前時我贏了，但大部分我是個輸家。
我總是無法忍受心裡一股隱隱作祟的感受，
我的正念總是和妄念打架，
由於我的免疫力實在太差，總是輸得一敗塗地，
我知道問題並非來自外境，真正該克服的是我內在的妄念，
但我還是要把所有錯歸咎在你的身上。

誰叫你看起來是那樣的吸引人、
誰叫你聞起來是那樣的誘惑人、
誰叫你……
千千萬萬個理由都只是為了……
當我又輸時，如此才能夠掩藏內心的不足；
當我又輸時，如此才不需接受自己的怯弱；
當我又輸時，如此才能宣洩一肚子窩囊氣；
當我又輸時，如此才可不必要自己獨自面對；
我知道這些理由只不過是為了讓自己的心裡好過些，
其實我最不想承認的是——自己的失敗。

即使在我毫不留情地一口咬下時，
你總是毫無怨言的默默接受，從未有任何怨言。
即使在我意志最脆弱時，
你依然用溫熱、柔軟及甜蜜的內心包容我的任性。

謝謝你，親愛的芝麻包，雖然下次再遇到你，我可能還是會狠狠的咬你一口，
但我確信總有一天定能戰勝你殘留在我心中的幻影。





三義禪七偈

■常聚

福慧功德聚
增長菩提心
禪燈永不滅
只因習禪定
佛法之良藥
因緣自性空
無常無我空
皆出三法印
源頭是世尊
師父悲願說
深深虔誠禮
我佛大覺者
我師大智者



毛毛蟲的故事

■小毛

有一隻毛毛蟲住在一個奇怪的地方
牠也記不得何時來到這裡
這裡總是一片黑暗
也沒有樹葉可以吃
狹小的空間連身體都無法蠕動
周圍都被一種堅硬的東西束縛
不敢去看清楚
也分不清過了多少個日日夜夜

在無止境的黑暗中
牠的身體一天比一天不舒服
心裡也越來越恐懼
「我怎麼了？」
「我是不是要死了？」
「我該怎麼辦？」
「我好害怕喔！」
可是又不知道該如何改變這樣的現狀
心想
「我只是一隻毛毛蟲，
怎麼可能改變什麼呢？」
只好每天說服自己
明天太陽一定就會出現
光明和樹葉就會在我面前
而且應該會有同伴發現我……
只要耐心地等待就會沒事……

日子一天天過去了
狹小的空間充斥著衝突、恐懼和失望

終於牠不顧一切地想要出去了
於是試著去咬看看那堅硬的東西
咦？
好像沒有可怕事發生
也許可以咬出一條路
於是一心一意地咬著
也不管身體的疲累
我要出去！
我一定要出去！

從咬破的地方透出了耀眼的光線
增強了牠的信心
使牠繼續地咬
不管心中的恐懼和身體的疲累
只是咬著
一直咬一直咬……
但
我要出來嗎？
……
外面安全嗎？
……
外面的一切是我要的嗎？
……
我能面對外面的一切嗎？
……
終於
牠咬出了一個大洞
一個足夠讓自己出來的洞

而牠也在此時問了自己最後一個問題：
難道我還要和以前一樣在黑暗和恐懼中
生活嗎？

……

於是牠探出了頭
牠不敢相信牠眼前的一切
原來
春天已經到了
外面的環境是那樣地風光明媚
所有的事物看起來都是那樣地美好
牠也感覺自己變了
原來短短的手怎麼變細長了
背上也長出了鮮豔的翅膀
原來我不是永遠都是毛毛蟲啊

仔細看看關住自己的
原來是自己吐出來的絲
一根根纏成了厚厚的繭

把自己困了那麼久
原來是自己造成的
我該生氣嗎？
不！我該感謝它
如果沒有這堅固的繭
也就沒有現在的我
是它讓我成長
是它讓我脫胎換骨
我真感謝它

於是
展開新生的翅膀
揮別過去的種種
開始下一個新的旅程
要去哪？
會遇到什麼？
不知道，
但我已不再害怕面對
心中那怯弱的毛毛蟲



紗窗上的小蟲

■小蟲

紗窗上的小蟲
看著窗外
多麼的希望
自由自在的飛翔

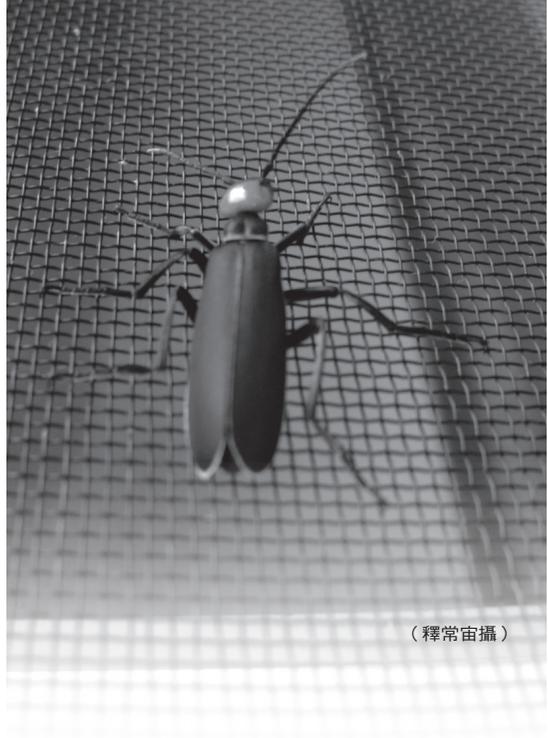
路過的人
似乎明白牠的心意
為牠拉開了紗窗

但小蟲牠
仍然抓著紗窗
不動

路人拿起一枝筆
輕輕地推動牠
牠有點不耐煩的
踢動了一下後腳
還是抓著紗窗
不動

路人又拿了一張紙
推推牠
這回牠爬到紙上
依然不動

蟲與紙
一起被遞到窗外去



(釋常宙攝)

半晌
小蟲才開始拍動翅膀
飛向天空

凡夫是否和小蟲一樣
希望自由自在地生活？

善知識
似乎明白凡夫的心意
為他打開正道之門

但凡夫他
仍然抓著心裡執著的紗窗
不放

善知識
用著各種善巧方便
幫助他打開心裡
一道又一道的紗窗

凡夫
放開抓著的紗窗
拍動你的翅膀
飛向自由吧！



當最後一片葉子飄下—— 雀榕一瞥

■常極

圖資館為了七如來退後十尺，
其實如果沒有七雀榕，也不會有退後十尺這件事，
也不會成為法鼓佳話。

花開，因為這是他的任務，他來還願的；
花落，因為任務已了，但願他乘願再來。

當樹枯盡，才更懂得珍惜每個生命在世界上生存的時光。
其中一棵雀榕，雖然已不長葉子，
但是在他的枝幹上仍長著幾株清綠的姑婆芋，
另一棵雀榕，在枝幹頂端也長著一叢生機盎然的植物。

什麼是盡形壽，獻生命呢？
在生命走到盡頭，仍然要利益眾生，仍然不忘利益眾生。
這就是雀榕傾盡一生，
為往來行者帶來庇護與清涼的最佳寫照。
這也是 聖嚴師父一生的風範。
當葉落盡，樹更明白自己的顏色。



目送

出家，讓我學會感恩；

分離，讓我知道，必須帶著我珍愛的人們一起學佛，

在佛前種下未來際不再下墮的成佛種子。

唯有這樣，將來不論用何種身分、面貌再見都不會有遺憾。

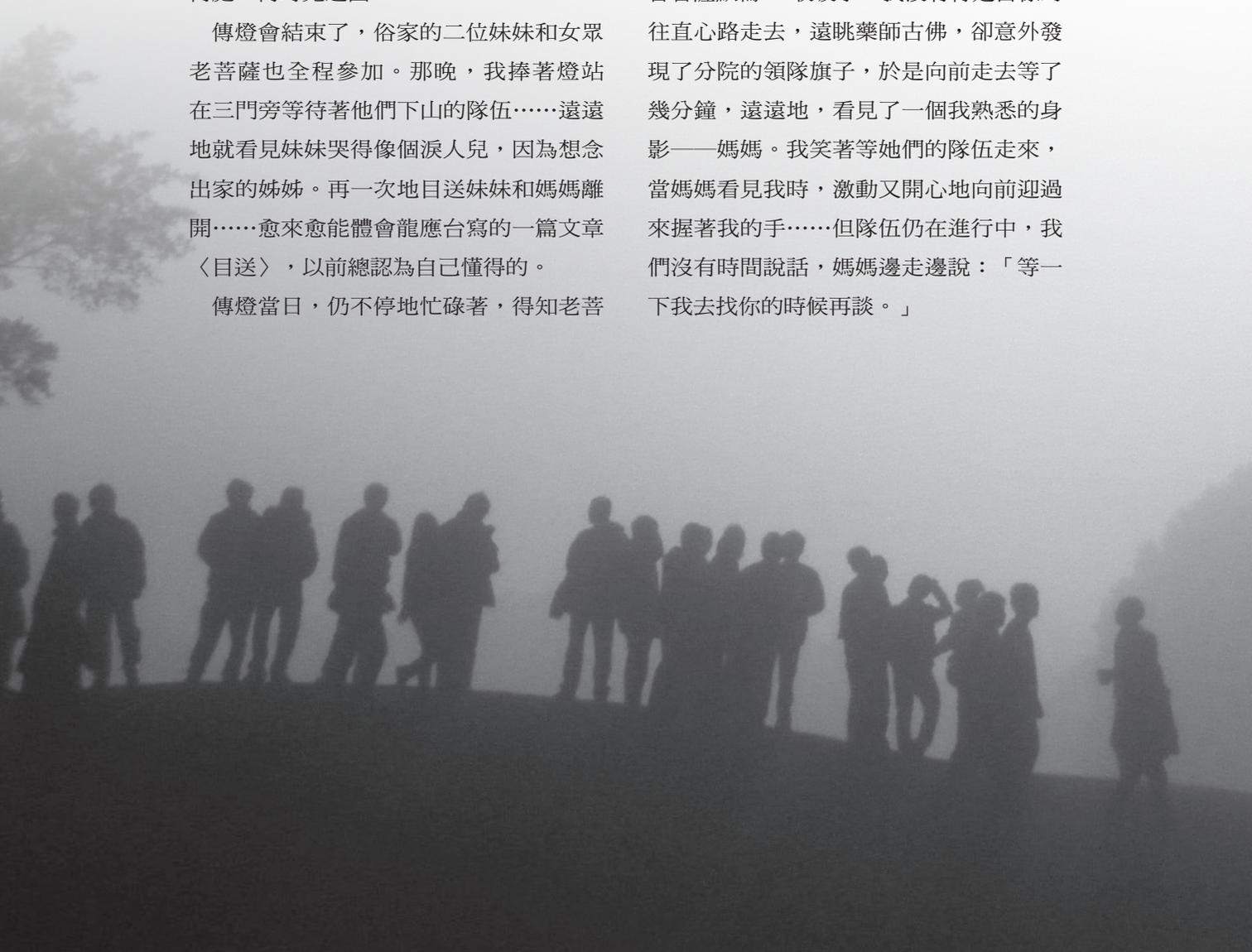
■萊特兄

在時間的洪流裡，我們都是滾滾的細沙，因著水流而碰撞交錯，當我們再次見面時，是這麼的熟悉卻又想不起在何處、何時見過面。

傳燈會結束了，俗家的二位妹妹和女眾老菩薩也全程參加。那晚，我捧著燈站在三門旁等待著他們下山的隊伍……遠遠地就看見妹妹哭得像個淚人兒，因為想念出家的姊姊。再一次地目送妹妹和媽媽離開……愈來愈能體會龍應台寫的一篇文章〈目送〉，以前總認為自己懂得的。

傳燈當日，仍不停地忙碌著，得知老菩

薩的車已到達了，心裡迫不及待地想見到他們，但是在這成千的人潮裡，我要怎麼與媽媽和妹妹們相遇？於是在心中對觀世音菩薩默禱。收坡了，我沒有特定目標的往直心路走去，遠眺藥師古佛，卻意外發現了分院의領隊旗子，於是向前走去等了幾分鐘，遠遠地，看見了一個我熟悉的身影——媽媽。我笑著等她們的隊伍走來，當媽媽看見我時，激動又開心地向前迎過來握著我的手……但隊伍仍在進行中，我們沒有時間說話，媽媽邊走邊說：「等一下我去找你的時候再談。」



我知道，整個傳燈會流程的運作與自己身上的任務，是不可能讓我們有時間好好坐下來談談的。於是脫口而說：「我們不會再見面了！」

當這句話落下時，心中是悲傷的。隨佛出家，佛法講的就是因緣無常，下一刻，不論誰先闔上眼，都再也見不到面了，只能對面不相識……想來一股悲戚，前生累劫，我目送過多少難以割捨的親人朋友，而今都到哪兒去了？

回想來僧大報到的那天，媽媽來高鐵站送我，即將要上車的我，請媽媽先回去。我站在高台上看著媽媽下樓，穿過對街，牽車、上車、啟動機車，然後往前騎去，一路不停地回頭對我揮手。我盯著她的身影直到猶如米粒大小，從未那麼認真地看過媽媽，我滿眼淚水。而今我捧著燈送別

媽媽和妹妹，也是同樣地激動，看著她們沿路對我揮手。心中有了一個念頭——多麼想跟著下山、不要分離、不再目送。為什麼我不能走？只能在這裡看著她們沒入人群？我思考著，為什麼我來出家？為什麼我選擇了這個身分？我的心浮起了一個答案：出家，讓我學會感恩；分離，讓我知道必須帶著我珍愛的人們一起學佛，在佛前種下未來際不再下墮的成佛種子。唯有這樣，將來不論用何種身分、面貌再見都不會有遺憾。

這是出家人熱愛生命與世界的一種表達。



Hi~我不在家

曾經，我認真地揮霍生命、享受青春，
努力賺錢、也努力花錢，大部分的時候都是「月光族」。
喜歡另類的打扮、夜生活、熱愛自助旅行，走過十多個國家……

■ 常燈

生命就應該浪費在美好的事物上。

這
是出家前的我十分認同的一句廣告詞，也非常地依教奉行，所以我認真地揮霍生命、享受青春，努力賺錢、也努力花錢，大部分的時候都是「月光族」。喜歡另類的打扮、夜生活、熱愛自助旅行，走過十多個國家，和大部分的年輕人差不多……。即便在台灣，我都會被誤認為是日本人，而初識的朋友，都曾問我一個問題：「你在國外長大的嗎？」一開始我並不明白別人為何會這樣問，後來我明白了，是大而化之、外向開朗的性格以及某些與人互動的習慣。而當初學習英文與熱衷旅行的原因，是高中時期一個從內心發出的小小願望：「我熱愛世界上的

每一個人，好想與所有的人做朋友。」

2007年夏天，只是衝著好玩與好奇的因素，參加了法鼓山「卓越超越成長營」。經過將近一周的卓越營後，老實說，我覺得有些辛苦，感受卻很不同於一般。當時令我驚訝的是——義工。

進入社會後的我，所追求的事物完全是環繞於自身，為何我不用花錢就能來法鼓山吃住並被照料得很好？而這些人最後還要來感謝我？於是回家後加入了法青會，想一探究竟。

一年內，我陸續參加了自覺營和菩薩戒，接著隔年就報考僧大。直到現在，當年頂著爆炸頭，穿著長靴短裙來參加自覺營的事，偶爾仍被學長法師們拿出來說說……世界上本來就是有各式各樣的人呀！



（釋常啟提供）

還記得，考上僧大後，才是進入了掙扎期，因為我必須放棄我熱愛的旅行，而且我還沒嘗試過高空彈跳耶！還有我那些心愛的衣服、近百雙的鞋子，與愜意的生活。

但是，現在我已升上二年級了，過著擁有兩雙僧鞋與三套僧服的生活，卻感到比以前還踏實。雖然仍常常被自己的習氣與煩惱打敗，但很有福報的是，自己身處被善知識們包圍的環境，而聖嚴師父所提倡的「心五四」，在極度挫敗時，總會在腦海中自然形成一股提醒自我轉念的力量。「如何讓煩惱起得有價值？」這是一位總是讓我心中充滿信心與想學習的一位法師在課堂上拋出的問題。「懂得承認錯誤，在錯誤中學習；認識煩惱，在煩惱中體

驗，同時也包容他人的錯誤與煩惱。」這是法師最近給的勉勵，修行的過程就是目標，也是出家人寬廣胸襟與開闊氣度的養成。

出家，讓煩惱成為菩薩給的禮物，讓逆境成為量身打造的實境遊戲；也是讓自己重新體驗什麼是最美好的事物、並且讓生命發揮得更有意義的一種選擇。

對於出家，我有了與當初不同的想法與體驗。這輩子我會盡力地做好一位宗教師，努力讓佛法留在人們的心裡，因為這個身分，讓我學會了用不同的方式去愛世界上的每個人。

原來——

生命就應該發揮在有意義的過程上。☁

出家路

■ 路人

每個人都有同樣的起跑點
都在同一個起點上開跑（初發心）
剛開始時大家精力充沛地往前衝
直到一段路途後
有些開始放慢腳步
有些開始慢步經行
有些改為走路
有些還是繼續保持不緩不徐的腳步往前走
有些則原地不動了

但
這條路漫漫長遠
看不到盡頭
更看不到回頭路
有些人的路愈走愈寬
有些人的路愈走愈窄
有些人走出自己的禪味
有些人走出自己的習性
到底這條路
我該如何走呢
走在自己選擇的這條路上
與自己的心對話
我想給自己一條怎樣的地圖
來走出自己的路
如何才能
找回每個步伐
找回每個當下
找回心僧命



（釋淨傳攝）

或許
鏡花水月 心念浮動 也不過是空不亦色
色不亦空
或許
回眸處 靈犀不過一點通
天地 猶如在醍醐之中
我唯有選擇繼續不斷的往前走
雖時寬時窄
雖有時陽光普照 有時烏雲密布

但
路不會消失
願心也不會消失
期許永遠把每個當下當成是一個
新的起跑點



常燈嘖嘖咕咕

■文·圖／常燈



在美國的日子裡，儘管夜涼如水，
每晚我習慣來到庭院，仰望夜空，沐浴月光，
心底卻是一片溫暖。
月亮有種神秘的力量，讓人心靈平靜，幸福滿溢。
我們說著不同的語言，有著不同的膚色，
讀著不同的文字，處在不同的文化背景裏，
但是我們卻共用著同一個月亮和太陽。
我們是如此的不同卻又這麼相似。
每個人都能在月光下散步也在太陽下辛勤工作……
那麼，看在月亮和太陽的份上，我們和平共處吧！
世界上不該有戰亂和殺戮，
因為我們是多麼的熟悉呀！

閱讀著出家前的文字，卻回頭看見了另一個自己。
當時，那是堅持住在有小飛俠彼得潘世界裡的自己。
現在的我，已跨出了小飛俠的世界，
用我選擇的方式，
期待在現實世界打造一個溫暖的純真王國。



Dari Antok Ke Segar

從沉睡中甦醒

■馬來文原作／演清 中譯／演明、演祥

Dari Antok Ke Segar	從沉睡中甦醒
<p>Mula-mula Mari-mari kita bercita-cita, Hari-hari ke sekolah belajar, Moga-moga sehari pengurus berjaya, Akhir-akhir hidup istimewa.</p>	<p>最初， 從小 我們立志， 天天 上學努力學習， 期待 有出人頭地的一天， 從此 過著幸福快樂的日子。</p>
<p>Akan Tetapi Sijil-sijil tidak membela segala, Kaya-kaya bukan sumber bahagia, Anak-cucu tidak menyokong semua, Hidup-mati bukan remeh perkara.</p>	<p>但是， 文憑 不能滋養一切， 財富 不是幸福的泉源， 兒孫 不是生活的保障， 生死 才是人生大事。</p>
<p>Alangkahnya Kalyāna-mitta(Pali) menunjuk mana cahaya, Dharma belajar meningkat moral, DDM memberi arah hidup, Chan duduk membawa selesa.</p>	<p>慶幸， 善知識 為我們帶來光明， 學佛 為我們增長智慧， 法鼓山 為我們找到方向， 禪修 為我們帶來輕安。</p>
<p>Seterusnya Fikiran masih dikongkong ego, Hati belum dibuka seluasnya, Minda mesti dilatih melepas, Harap kita dimandi haruman(Dharma).</p>	<p>後來， 想法 依舊被「我」束縛， 心胸 依舊無法敞開， 當下 時時學習放下， 祈願 時時心有法喜。</p>
Seorang yang Belajar	行者



僧大新鮮人

從舞者到行者，從警察到法師；
當搖滾遇到梵唄，當理性遇到感性；
快動作的人與慢動作的人相遇……
會發生什麼新鮮事？

我，活在左邊的世界；你，活在右邊的世界，
互不相識，各走各的路，沒有因緣相遇
因為佛法，使我們的世界連結在一起。

佛子的初發心，匯集成因緣河流，
就像鱒魚為了返家，逆流而上；
歷經了種種考驗，排除了萬難，
難捨能捨，我們帶著願心——回家！

原來出家和我想的不一樣

出家的生活雖然單純，但也是可以很豐富的。
豐富的，在於你可以發現自己積壓在心裡的惡臭汗垢。

■演康

出家人的生活向來是大家所好奇、猜測的，由於大家的不了解，而使人有很多美好的幻想，例如：

1. 穿著古代人的衣服過古代人的生活。
2. 每天只要念經敲木魚，其他就是自己的時間。
3. 不用工作就有菩薩（信眾）供養。
4. 不管走到哪裡，或在講堂上與大眾說法時，都有信眾供養禮拜。

⋮

N. 逃避現實環境問題的途徑。

但出家生活真的是這樣嗎？是逃避問題的途徑嗎？如果真的是為了這些原因而來出家，那才真的浪費生命，枉費此生為人。其實上述這些美好的幻想，可能你我都曾想過，但出家到底是怎麼樣

呢？

真實的出家生活可以說是上天堂或是下地獄。怎麼說呢？在山上生活的這段時間，發現上述這些美好的幻想是完全不成立的，如果你是秉持著厭世離俗逃避問題的心來出家，那你很快就會陣亡了！真實的出家生活是每天早上四點起床，開始八式動禪→九拜佛→早坐→早課→過堂→出坡→……→午齋→藥石→晚課→晚課→晚坐→安板，雖然看來很簡單，但其中還有一部分是屬於自己心靈層次的調整。舉例來說：沒出家前若遇到不喜歡的人，就離開不理他，但在這裡，你必須二十四小時與他相處，這時可以選擇離開嗎？可以，但你有可能一直都遇到同樣的問題，那要逃一輩子嗎？這時只有選擇去面對他，找出自己



(法鼓山青年院提供)

不喜歡他的原因並做處理。

舉例來說：你很討厭一位同學，而他在你身邊出現時，心中就一把火，以前可以躲他，但在這裡，二十四小時生活在一起，所以你必須去面對它、接受它、處理它、放下它，去看看自己為何討厭他，好玩的是，在看的過程中會發現由於自己討厭他，所以常常會注意 Where is she/he? 也因這個注意的動作，加深了自己對他的討厭，這時，想想看討厭的真的是他嗎？還是自己創造出來的他？出家的生活雖然單純，但也是可以很豐富的。豐富的，在於你可以發現自己積壓在心裡的惡臭污垢。

從發現到處理的過程是很苦的，苦不堪言，但當你走過那個過程，你會有種海闊天空的感覺——或許更棒。

出家生活就是一個小型的社會。在社

會上生活中會遇到的狀況，別以為出家不會遇到。不但會遇到，而且後座力比以前更強！怎麼說呢？因為出家後，還是人，不會馬上從一個凡夫變成人天師範。當面對這些事情時，以前的你可以大叫大鬧抒發不滿，但出家後，首先要學的，是轉化自己的心態、心情與不滿。若能轉化，恭喜你又往前一步囉！若不能轉化，那殺傷力可就比以前大多了。

這條路雖十分崎嶇曲折，但也饒富趣味，或許不是大家所想的美好簡單，但若出家做為利生弘法的職志，就要先了解自己，由如實面對自己開始，當根基打穩後，未來遇到任何事，都可迎刃而解，出家這條路也會越走越寬廣。說不定還會有彩虹出現喔！



路長，願更長

我的腳印被踩、我的步伐被隨、我的影子被跟……

我的一個不小心，就會使後面跟來的新分子們「岔錯步、行錯路」；

我的一個錯步，跟來的新分子們就會遭殃、陷入困境。

但，有趣的是我偶爾也會與新分子們玩成一團，只要不出軌，

僧活也可以開開心心、快快樂樂、輕輕鬆鬆地過。

■常惟

98年 初秋

新 僧活的開始。我是一年級小學生！
哈哈。

98年 中秋（一年級上學期）

三義初階禪七

進入僧大的第一個禪七，也是我人生的第一個禪七……腿，好、好、好痛喔！

這一次參加禪七的人還真不少，除了二年級的新戒法師與我們行者外，還有居士菩薩們一起打禪七。

禪七第四天——戶外禪

我們一個接著一個，像一條彩龍非常壯觀地邁向「慈濟茶園」。

路好長、好遠、好累、好辛苦……龍身的小分子開始抱怨了！可是龍頭卻依然「大汗疊小汗」（廣東話），氣也不喘地拖著笨重的身體在前方開路、帶路，非常

謹慎的以防走錯路，以免龍身受到傷害、陷入危境；在後方的龍尾也不敢鬆懈、大意，恐防龍身的小分子會走歪、走漏，好把迷失的小分子撿回來，帶入正道！

身為龍身其中一小分子的我，享有著安全與被保護的權利，還抱怨什麼呢？只好安住下來，一步一步地跟著走，心裡不斷地感恩，感恩龍頭與龍尾給予的指引與領導，幫我們遮風擋雨，帶我們走出一條康莊大道。

龍身的每一小分子都清楚知道，將來有一天也必須站在龍頭龍尾的崗位上執守，現在的磨練與體驗是未來最好的資糧。

99年 初春（一年級下學期）

三義：禪五

好開心！又能夠與學長們同堂一室禪修。這是第三次打禪……腿依然好痛喔！



(釋常燈攝)

這一天，又有一條銀灰龍浩浩蕩蕩地邁向「慈濟茶園」。

龍身後端的自己，興致勃勃地跟在兄長後面，感覺好幸福！走著他們走過的路、踩著他們踏過的腳印、隨著他們的步伐、跟著他們的影子、學著他們的精神，自在在、無憂無慮地跟著走。走呀……走呀的……有颯風他們來擋、有障礙他們先扛，在後端的自己是多麼的安全。

感恩有兄長們在前做先鋒，讓我能安心又有信心的跟在後面，走過每一條路、跨過每一個坑陷、闖過重重難關、解除無數的障礙、完成每一個不可能完成的任務。幸好有您們，有您們真好！……感恩！

99年 初秋 (二年級上學期)

三義：禪七

路依然、境依然，所不同的是銀灰龍長

大了，生長了很多新細胞、小分子，顯得更強壯、更閃亮、更耀眼。而我也漸漸的成長了，所謂後浪推前浪，我必須往前挪了，讓新來的小分子入隊。

山依然、水依然，所不同的是，我這個曾經無憂無慮的小分子多了一份責任，少了一份自在。我的腳印被踩、我的步伐被隨、我的影子被跟……我的一個不小心，就會使後面的跟來的新分子們「岔錯步、行錯路」；我的一個錯步，跟來的新分子們就會遭殃、陷入困境。但，有趣的是我偶爾也會與新分子們玩成一團，只要不出軌，僧活也可以開開心心、快快樂樂、輕輕鬆鬆的過。

路長，願更長。無論在任何的情勢下，銀灰龍對於往前走的願依然不變！



小熊兒子

一切來得太突然！我患了相思病。

受戒演禮時的空檔，拜起抬頭，看到大殿的三尊佛，都變成了小熊！

■演捨

「我是演捨，捨不得的捨……」
台下，一片譁然。大家提醒我，是「捨得」的「捨」才對。這起因於期初禪訓前夕的一件事。

上法鼓山前，三四箱的書，心愛的拼圖、玩具、日誌、畫冊，歲末清倉送的送、捐的捐，僅留下幾本書和兩個小熊。什麼都可以送走，就這兩隻小熊不行。早從半年前，我就開始思考兩個熊兒子該託付給誰：

1. 媽媽——擔心她睹物思情。
2. 姨媽——她們家有很多熊，我兒子肯定會失寵。
3. 孤兒院——那些小朋友也不知會不會好好疼他們。
4. 帶去歐洲雪地裡埋掉——結果我的行李箱裝不下！
5. 買一個保險櫃——放在裡面……

終於，青年院的常宏法師願意幫我保管，待我領執時還給我。

報到當天，我得先偷渡讓他們進女寮。結果門檻都還沒踏入，就被常雲法師沒收了，給一位法青同學保管。連再見都沒說，兩個小熊兒子離我遠去。一切來得太突然！我患了相思病。

受戒演禮時的空檔，拜起抬頭，看到大殿的三尊佛，都變成了小熊！我開始設法要我的保管人，帶他們上山來看我。朝

朝暮暮，他終於上山來了。詢問小熊的下落，竟得知他把我的寶貝兒子給弄丟了！回寮房後，我活像幼稚園小朋友般嚎啕大哭，誰來安慰也沒用。我既傷心、難過又生氣，在女寮佛堂哭了半個小時。實在很蠢，堂堂一個28歲的人為了小熊哭泣，實在很沒面子，不過事情就發生在我身上。那天晚上，女寮真的很像電影《再見曼德拉》裡的監獄。

回想過去，除了聖嚴師父外，我身邊所擁有的太多美好的人事物，未曾體會失去的感覺，或許因為如此，面對許多事情，總未能感同身受。就這樣，第二天，我帶著熊貓眼，全身散發「別靠近我」的殺氣，前往三義。

禪七的前一兩晚，想到小熊，我仍會生氣難過。我試著用禪坐的方法，停止這個念頭不起。就這樣安然度過了禪期，並把這份執著給放下，小熊也變成一種源源不絕的放鬆、喜悅和安定的力量。

中秋節那天，我的保管人大概得知我大哭的事，特地把他們給找到了，並帶來看我。她要走時，我想她該不會等一下又把我的小熊兒子給忘在國光號上吧？這次我應該不會再大哭了，我會跟他們說再見。而驚動了許多法師、學長、同學們的小熊事件風波，也就此落幕……





與白櫻花的邂逅

一棵櫻花樹上，居然開著三種不同顏色的花！
這是奇蹟？或是自然界的奧妙？
在櫻花樹下，行者與法師間的契機，
法音宣流中，透著實相。

■水雲

來自南國的我，從來就沒看過櫻花。第一次看到櫻花開滿樹時，欣喜萬分。那是一年前，來法鼓山參加自覺營，還是在家人的時候。當時看到其中一些櫻花夾雜著粉紅色及白色花瓣，心裡覺得納悶：「為什麼同一棵樹會有兩種，甚至三種顏色的花？」

一年後，站在同一個地方看櫻花，但是自己卻變得不一樣了。不再是在家人，而是一位學習當出家人的行者。身邊還多了慈悲又有智慧的輔導法師。法師為了解答我修行上的疑問，說了櫻花的故事。一年前的疑問，就在因緣巧合下，揭開了答案。

這白色櫻花是嫁接的。

因為聖嚴師父希望在女寮種白色櫻花，但是台灣沒有，所以從日本帶回白色櫻花回來作嫁接——將它的枝條接在原來開桃紅花的櫻樹上，之後就會綻放白色的花朵。而嫁接後適應期的緣故，花朵還無法完全變成純白色，所以才會在同一棵櫻花樹上，看到不同顏色的花朵。

白色櫻花在生長的過程當中，不斷的調適，適應新的環境，學習跟桃紅色櫻花結合。一次一次的調整，一次一次的轉化。

從桃紅色變成粉紅色，再從粉紅色變成白色。慢慢的，一點一點的轉化。從花瓣、花蕾到整朵花都變成純淨的白色。

生處轉熟，熟處轉生

學習當出家人，也像嫁接的櫻花一樣，從在家到出家、由生處轉熟，從身到心的適應、學習。在不斷熏習佛法當中，不斷地修正自己的身口意，一次次修正，一次次轉化。雖然在遇到境界時，也會像櫻花一樣，有些是桃紅色一片，有些是半紅半白；有些花瓣是白色，而花蕾還是紅色。這些都是修行淨化的過程，而修行最可貴，最美麗的地方就在過程。正如法師告訴我的，不要害怕煩惱，不要期待沒有煩惱，煩惱即菩提；越熟惱之處，越是修行的下手處。在修行的道路上，時時把心打開，順應因緣。不管是煩惱還是菩提，都是通往成佛之道的增上緣。

「諸行無常，諸法無我」，無須分別、執著。是白色櫻花也好，是桃紅色櫻花也好，都一樣美麗。因為一切都是因緣法的示現。只要珍惜當下每一個因緣，無處不是道場，何時不自在輕安？



遇見觀音菩薩——

感念我的戒兄們

我常常懷念那段一起受戒的日子。

不是懷念大家彼此相處得如何，

而是感念大家彼此曾經互為增上道心的力量，以及那份願力。

■常鑑

今天早課，唱到《韋馱讚》的時候，不禁令我想起在戒常住的生活，每天早課都要唱《韋馱讚》以感恩護法龍天的護持。

受戒，只有這麼一次的機會，也就是說盡形壽只有這一次受戒的機會。當時，我告訴自己，要好好的用全生命來受戒。

來自各國的戒兄

在戒場的第一天，引贊法師要我們按照身高與年齡分班，法師問，有誰願意加入英文組？當下，我沒有思考太多。突然有一位引贊法師走到身旁問我：「您是不是會講英文？趕快去英文組啊！」不曉得是否已經先安排好，還是偶然，我就這樣被分配到英文組。當我走到那一班，看見一張張對著我微笑的臉孔，是如此的親切，又如此的熟悉。我在我們這一班——尼東六班——是年紀最小的，也因為長得最矮而被安排站在排尾。站在我前方的，則是一位來自泰國的華裔法師。

我們這班之所以被稱為英文組，是因為有許多戒兄是外國人士，故不諳國語，或是國語程度不佳，他們分別來自瑞士、加拿大、汶萊、荷蘭、紐西蘭、洛杉磯、泰國、馬來西亞……等，也有一位來自中國大陸「愛道堂」的法師，以及一位台灣法師，外國的法師。多半都只會講英語。另外，我們這一班除了國際化之外，年齡層也偏低，介於25到40歲間，年紀最大的是來自瑞士的西方人，今年50歲。大家的教育程度頗高，裡頭有半數是碩士生，兩位博士生，一位準博士。對照下來，反而我的學歷最低，大學學士。

大家被安排在同一班，除了語言上彼此好溝通，也可以彼此照應，協助適應戒常住的生活。第一天除了分班，還分配「戒寮」，由於人數眾多，多半會讓好幾班的戒子住在一起，但因為我們這一班較為特殊，故分派到兩間寮房，讓我們可以在戒會期間，有比較好的空間來學習、適應。

由於這一班的戒兄，都是來自一些有制



(法鼓山僧伽大學提供)

度的叢林道場，因此在生活上非常的規律，威儀也很好。本以為在戒場會遇到各種狀況，所以出門前輔導法師還特別叮嚀，在戒寮要記得用方法，不要散心雜話，要多收攝自己的心……等等。但我發現大家都十分自律而有道心；除了各自背誦、誦經、打坐之外，就連動作都非常的輕巧。而我在戒場，除了每天拜《三昧水懺》、早晚打坐，也規定自己每天一定要寫戒場日記，記錄自己的學習心得，也記錄戒場的運作。

每天午齋後，會利用時間去大殿拜佛，原先是自己一人去；幾天後，就有戒兄跟著一起去，最後變成是大家一起排班去拜佛。在戒場都很早起床，漸漸，也有戒兄跟著早起，一起打坐。這些互動，讓我深刻感受到出家人的道情，不用言語傳遞，是一種彼此相扶持的力量。

本來，自己想要在33天的戒會中保持禁語，讓自己打一個禪30。但是被分配到這一班，就變成「少說話」而不是禁語

了。因為引贊法師特地把我們找來，告訴我們一定要發菩提心，發悲願心，多幫助外國的戒兄。除了翻譯，還要協助彼此適應戒場的生活，學習漢傳佛教，乃至於可以融入東方人的生活文化以及思考模式；不要只想著自己，要多想想別人、多幫助別人；雖然所受的具足戒，形式上是聲聞戒，但發的是大乘菩提心。法師也明白告訴我們，雖然我們都想要在戒場做自己的功課，一心上求清淨戒體，但是自己可以學習、體驗，如何在幫助別人的過程中，也能納受上品戒體。

因為這樣特殊的因緣，我們常常聚在一起學習。上行堂之前、聽戒的前後，都會一起討論。在戒場有好多東西要背，我們也常常彼此互背經文，尤其是背誦《毗尼日用》的期間，更是如此互相增上。登壇的前後，也常常討論要如何翻譯受戒正範。因為不斷討論，我發現自己不用花太多時間背誦受戒的儀軌，也因為常常一起學習，而較能以全面的角度，來理解正範

的內容與含意。記得，當時唯一的念頭，就是如何讓戒兄們順利的登壇、順利的回答問題、順利的納受戒體。

在適應戒場生活方面，外國人的確需要比較多的時間和空間。從最基本的一天三餐，到戒場的規矩，乃至於中國人的教育方式，他們都要重新適應。過堂的時候，也發生了一段有趣的插曲。剛開始，外國戒兄不懂得要退菜。所以在過堂中，他突然轉過來告訴我：I think I cannot finish this servings. What can I do? 當時，我的心裡也在想，What can I do? 我還來不及反應，他又告訴我，Are you listening to me? I need help. 他的這一句話，讓我停下用齋的動作，馬上舉手告訴引贊法師關於戒兄的狀況。引贊法師表示，已經吃了就不能退，問我願不願意幫忙分掉盤子裡的食物？我有點為難，自己的食量並不多，但還是接受了。結果同班戒兄紛紛舉手，表示可以一起分擔。當下，我感動得快掉下眼淚。道情是什麼？不是彼此黏在一起，而是能否在對方最需要協助的時候，給與最恰當的幫助，哪怕是分掉盤子裡的一片菜葉，也是一份珍貴的道情。

外國人適應東方人的飲食習慣，也需要時間，對他們而言也是一種挑戰。剛開始的幾個禮拜，戒兄們常常退菜。原因是吃不慣，尤其是中國人愛炒菜，菜色變換無窮，有時候他們在搞不清楚盤子裡的菜是什麼的時候，會乾脆選擇不吃。這種不適應，不是因為他們挑食，而是文化差異所造成的。也因為這樣，引贊法師會開緣，讓我們在過堂的時候，告訴戒兄盤子裡的菜是什麼來頭。他們的狀況，讓我想自

己是很有福報的人。至少，我在戒場不用重新適應種種生活文化上的差異。但是，慚愧的是，常常身在福中不知福。

戒期快結束的時候，戒兄慢慢可以把盤子裡的菜吃完。我問他，開始適應了嗎？他說：「練習著吃東西只是吃東西，不管是那個地區的食物，吃進去都只是一種能量的補充，結果是一樣的，在乎什麼呢？」他簡單的分享，讓我深刻的感受到，出家人能夠安忍的力量，以及轉化煩惱的神奇。

互為增上的力量

戒期結束了，大家也回到自己的常住。我常常懷念那段一起受戒的日子。不是懷念大家彼此相處得如何，而是感念大家彼此曾經互為增上道心的力量，以及那份願力。還記得，來自泰國的比丘尼曾告訴我，他在泰國念大學，選擇中文系，是因為在觀音菩薩前面發過願，他要翻譯經典。所以，他選擇在漢傳佛教出家受戒，就是希望將來能夠翻譯漢傳的比丘尼戒，能夠在泰國傳戒。還有一位正在錫蘭念佛教大學（博士）的戒兄告訴我，受戒以後，他要把研究的心思放在比丘尼戒上面，希望通過研究，可以找出比丘尼戒為何失傳的源頭，及探究出一條復興戒律的道路。戒兄們都很有願心，也很有道心。

離開前，我向大家問訊道謝，感恩大家這一個月的陪伴，感恩大家讓我在這33天中，找到了自己出家生命的方向。雖說是一起受戒，但我覺得這一班的戒兄，都是觀音菩薩的化身，讓我有一個法喜，又清涼的戒期。



在家與出家

■演戒



(法鼓山青年院提供)

在家於生有掛礙，
出家於生能自在。
在家修行磨習性，
如鏡拂拭又染塵，
在家煩惱難出離，
縱有小利施眾生，
不如出家真益生。
若說離欲才出家，
不如出家能離欲。
若說孝順父母心，
在家父母永擔心，
不如出家放下心。
若說要行菩薩道，
在家出家皆可行，
在家施忍行方便，
出家戒定慧更足，
在家居士菩薩行，
出家法師法脈傳。 ☸

白衣雖有富貴力， 不如出家殊勝行——受大戒

就像毛毛蟲即將破繭而出一樣，可以變成蝴蝶展翅高飛，
但又像即將有千斤重的如來家業，等待著我們一同扛起……

■常藏

受大戒是一份承諾、一份責任、一份
代表我們願意承擔更多的誓言…

聽人說受大戒就要變成大人囉！
聽人說受大戒就不可以任性囉！
聽人說受大戒就要承擔更多囉！
聽人說受大戒就要以身作則囉！
聽人說受大戒就要懂得更多囉！
聽人說……

邁入第三年的出家生活，一轉眼僧團安
排我們受大戒。

師長的叮嚀・團體的愛護

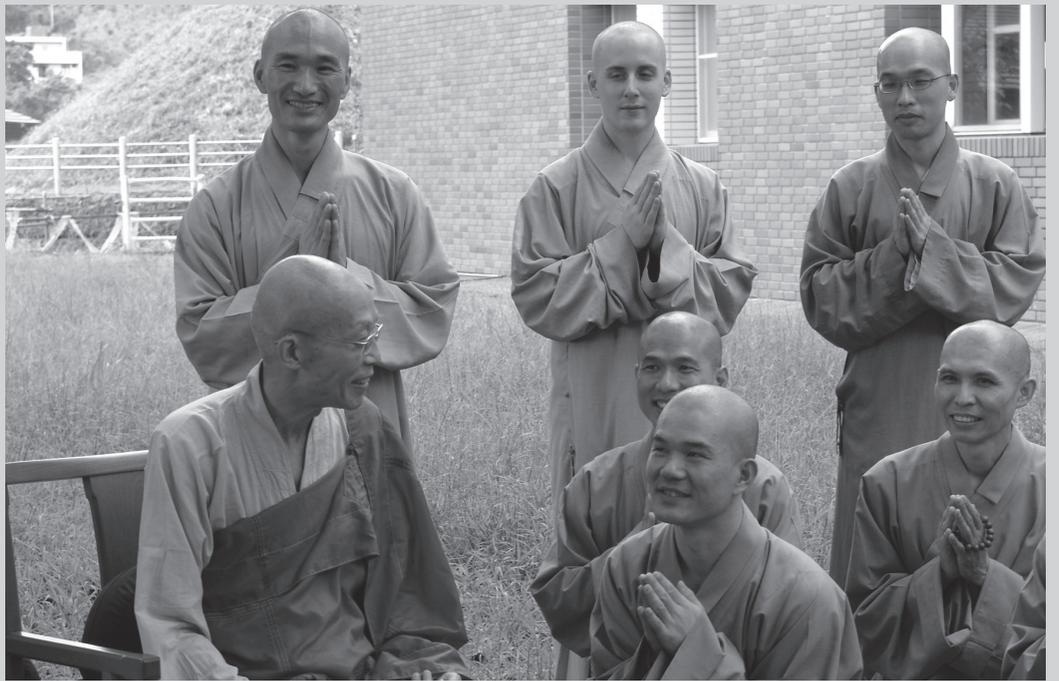
受大戒??二年多的養成似乎就是等待
著這麼一刻，聽大人們說了好多，讓我對
受大戒既是期待，又因未知而有些擔心，
就像毛毛蟲即將破繭而出一樣，可以變成
蝴蝶展翅高飛，但又像即將有千斤重的如
來家業，等待著我們一同扛起……

此次受大戒是在基隆靈泉禪寺。當大家
被通知時，由於自己還忙碌著學院的課

業，所以一時也沒多想，就只是照著學院
的安排，當下該做什麼就做什麼。臨行
前，所有人被召集到大教室，一字排開的
師長們，一一解答我們的疑惑，就怕第一
次出遠門的我們，會遭遇太多的心理衝
擊。這時候自己才從忙碌的狀態，慢慢清
醒地意識到即將要受大戒了。打包行李，
裡面裝滿了所有人的祝福—營養品、感冒
藥……要什麼有什麼。為了做好充分的準
備，深怕我們遺漏了該帶的東西，師長還
列出了一張滿滿的物品清單，讓我們再次
確認物品都已帶齊。帶著滿滿祝福的我們，
懷著期待與忐忑的心情，搭上國光客
運。看著師長及所有人都出來送行時，當
下我便知道這分恩情是用一輩子也報答不
完的。

新環境・新面孔・新學習

香煙裊裊，鈴聲響起，大殿裡一時湧入
近五百位來自各地的準戒子。每個人都各



(釋常護攝)

自帶著原本道場的習慣，如今要在近一個月的時間裡，共同學習與同住，共同的目的，就是希望能在戒期中求得上品清淨戒體。來自四面八方的準戒子們，在面對上殿、過堂、穿衣、搭袍……時都必須從頭學起，而對已在僧大學習二年多的我們來說，便顯得容易適應了。

生活作息

1. 過堂

戒常住的過堂方式和我們一樣，雖規矩稍有不同，但大家很快的就適應了。受戒期間，戒常住也擔心我們不用藥食，將無法有足夠的體力演練諸多儀軌，所以每天的飲食都非常營養豐盛，但對於習慣山上清淡口味的我來說，的確也重新適應了一陣子。

受式又摩那戒前必須持午，而過堂時間有限，或因為輪流擔任行堂之故，常必須在十分鐘內用完餐，讓腸胃不好的戒兄

吃不消，而且吃鉢飯時，也常因為瓦鉢很重，使雙手的負荷頗重，不過也訓練了我們吃飯的好本領。

每一班都有機會輪到行堂，每次擔任行堂時，我總會看到分佈在各班的自家師兄弟們，專注而認真的吃飯表情及態度。內心不免由衷的感恩師長們平時給我們的教誨。

2. 出坡

每天用完早齋，大家都必須出坡。有件事讓我印象非常深刻，它凸顯了彼此間的包容及尊重。

來自不同道場的戒子們，身上所穿的出坡服都不同，有些也沒有出坡服。為了不讓大家在外相上有所分別，引禮師或引贊師會特別要大家，都不穿出坡服做事，也許這引起了一些質疑的聲音，但對叢林道場而言，大眾的一致可以避免分別及衝突。」

能得到制度化的叢林教育，除了要珍惜

自己的因緣外，更要尊重包容他人的不同，這也才是一位學佛者的慈悲與智慧呢！

3.上課

我們除了每天演練儀軌正範外，戒常住還安排了一系列課程，如毗尼日用、沙彌律儀、菩薩戒、比丘尼戒等。這些課程均安排了不同的法師上課，希望我們對即將轉換的身份，能有更多的認知及了解。在法鼓山僧伽大學兩年的教育中，除了比丘尼戒外，其他的課程都已經上過了，不過不同的教學方式，也讓自己收穫不少。

還記得剛開始，因為不習慣講經法師的教學方式，自己有些懶散，但我自問，為何不讓自己有機會多薰習佛法？當杯中的水是滿的，便無法再倒進一丁點的水。因為自己態度的轉變，在課堂中開始有所收穫，讓自己以重新學習的態度出發，一切的事情都變得新鮮有趣，而能從中得到不同的成長。

傾聽・同理・包容

在戒場的一箇月中，認識了許多來自不同道場的戒兄們，每個人的生活習慣多有不同。如何在這一個月中，盡量減少對他人的干擾、及接受他人干擾，是門學問。因為許多戒兄對許多規定不清楚、甚至不以為意。我想起師長們的叮嚀：多站在他人的立場，來了解因緣，而非一味的要求他人和自己所學的標準一致。臨行前師長

為我們做的許多心理準備，的確幫助自己在面臨種種現象時能坦然以對，也因為同理與包容的態度，彼此間良善的溝通，在無形中影響了對方更願意遵守規定。我想試圖改變對方，不如先從調整自己的態度開始吧！

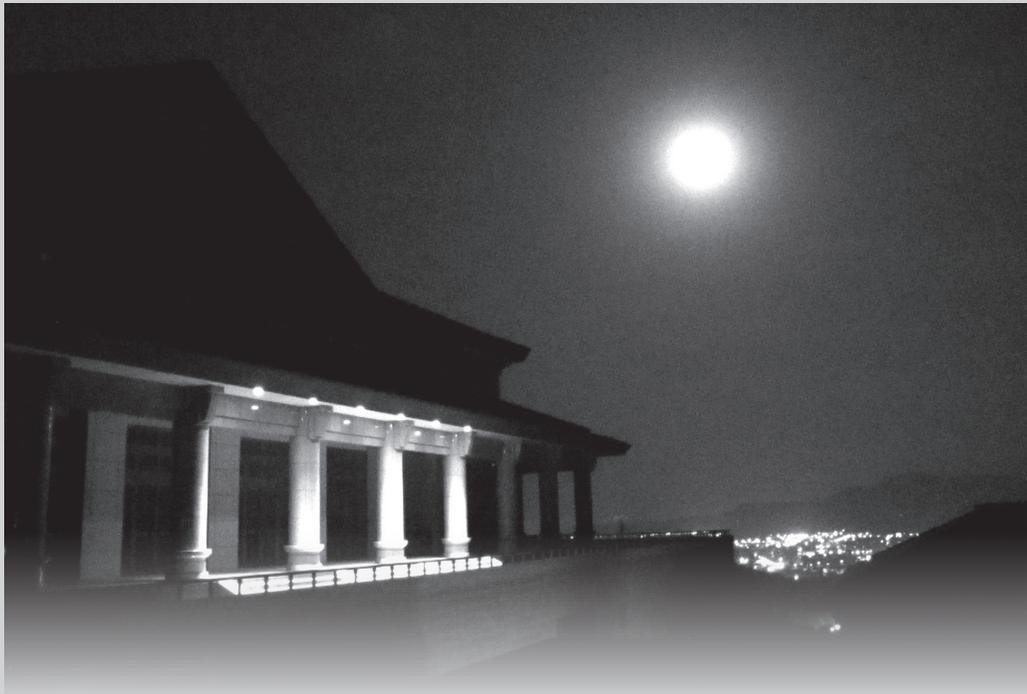
想念聖嚴師父

出門一趟，才深刻感受到自家的師兄弟們，總是特別低調內斂、不彰顯自我特色。一直生活在山上的自己，對於這樣的氛圍並不覺得有何特別，一直到了戒場後，才發現，什麼是「法鼓家風」。

還記得，師長曾過說的一句話：「長期活在巧克力缸裡的老鼠，已經忘了巧克力的滋味」。在戒場時，我每天都想念聖嚴師父，現在才知道自己有多幸福，師父的理念是如此的具有遠見、禪法是如此的實用。一天，自家師兄弟相邀到覺皇寶殿對著聖嚴師父的法像頂禮發願，彼此沒多說什麼，但我想，這份感受是共通的：出門一趟才知道，原來我們多麼幸福！

三壇大戒圓滿的同時，也代表著正式加入僧數的我們，有著更多的責任。受大戒並非僅完成儀式，而是開啟心中那股願意承擔更多的力量、負起「將自我放下、將眾生提起」的願力。身分的具足，是一份承諾、一份責任、一份代表我們願意承擔更多的誓言……。





金山夜奇想

■牧野康城

(釋常燈攝)

是夜，驀然從窗外驚鴻一瞥的夜色，
是金山平原的夜色即景。
是翡翠灣畔金山尋常百姓家的萬盞燈火，
在黝黝暗夜中綻放著點點晶亮的光芒。
更彷彿是綴在一片深邃黑絨上的顆顆摩尼寶珠。

無獨有偶，遠在三峽的三鶯平原，
幾近相同的光景，
也在每個夜晚如是上演著。

多少次，夜裡的我亟於追尋，
卻始終空忙一場。

如今我已踏上歸途之舟，
雖不知何時登岸，但至少目標已明確。

嗯，我可得感謝那擺渡的老和尚，
他給了我人生新的光明和希望！

從三峽到金山，從天南之際到法鼓晨音，
我內心有著無限地感激與感動……

還能說什麼呢？
就好好地、努力地往前划，
盼能早日見到那在彼岸殷切向我們招手的老和尚！



我的名字

雖然總有一天會老，
但我願保留那純真覺醒的赤子之心……

■演道

「我執著我的名字嗎？」
這是我剛到僧伽大學第一個
禮拜常問自己的話。

由於我服兵役的日期到九月底，加上在家中整理個人物品及調整身心狀況，因此上山的時間比起其他同學晚了約一個月。整理雜物時，看到以前在法青會的影片，心中有些不捨；又看到高中、大學的照片，真令人懷念。想著那時候的人、氣氛和成長過程，心中懷著無限的感恩，因為這些微妙的因緣，如今自己才有機會進入僧伽大學，走向另一個階段的菩薩道路。

學習「難捨能捨」

聖嚴師父曾說：「菩薩是難行能行、難忍能忍、難捨能捨。」在上山前，我學習著「捨」，學習捨去舊有的習氣、捨去不需要的物品、捨去情感上的執著。然而，剛到法鼓山的第一天，隨著佛號聲，直到頭髮落下的那一刻，才真正意識到自己對家人的不捨，及對自己過去名字的執著。回想以前自我介紹時，總是會補上一

句「名字不重要」，而現在卻冒出個念頭「以前的名字好像也不錯」，真是慚愧啊！到底對家人的不捨中摻雜著的是感恩還是執著，有時自己也分不清楚。我想，通常換一個環境，都會產生別離的苦；人總是不喜歡一直改變，需要給自己一些時間來調適、釐清想法。無論如何，還是慶幸自己能如願上山，畢竟對我來說，這已經跨出一大步了。

大約在國小一年級時，父親帶著全家人去皈依，從此我們家由民間信仰轉為佛化家庭，活動也接踵而來。我們小孩子總是被強烈地「邀請」去參加念佛會、打坐、當義工……等，每次法會似乎都十分冗長。在法會中，想著剛剛在外面遊玩的情景，再看看附近與我年齡差距頗大的大人們，如此認真地誦經，真想逃出去，又不太敢出去。因此每次參加活動前，都會上演一齣小革命，最後父母總是有各種方式可取得勝利。日子久了，心想與其逃避，倒不如就接受它吧！這樣還比較快樂。小時候，就這樣傻傻地做、傻傻地學。



(法鼓山青年院提供)

剛上高中一年級時，原本參加的學校社團是屬於靜態的生態保育社，後來改為比較動態的服務性社團，有這樣的轉變，是因為在寒假期間參加法鼓山的高中營。那時，體驗到身為一位小隊輔，在營隊中扮演很重要的角色——照顧好那些剛離家不久、對環境陌生的小隊員身心。雖然沒有辦法要求每位小隊輔都能善盡職責，但自己可以試著學習做一位盡責的小隊輔。寒假後，正逢社團改選，在內心的掙扎之下，最後選擇日行一善的童軍，就這樣直到大學四年級。我很認同其中的三大銘言：「準備、日行一善、人生以服務為目的。」能幫助他人，讓我覺得生活更有意義，也學習到許多。這童軍團體有健全的

組織、觀念，但很慚愧，年輕的我們卻不太會善用，導致辦活動時，常常是為了活動而活動，為了快樂而快樂，少了些意義，少了些感動。回想起來真有點可惜，因此後來我參加了法鼓山世界青年會。

學習奉獻自己

「一日法鼓青年，終身法鼓青年」，很感恩在法青的日子，雖然總有一天會老，但我願保留那純真覺醒的赤子之心，與大家同在。法師、義工菩薩及同學們的關懷、指導，讓我改變許多，我也盡力去做好自己的角色。在參與的過程中，總覺得自己像頭牛，有很多習氣。例如，意見不合時，就會納悶，為什麼大家不贊同這樣的做法呢？接著再問自己，究竟在納悶什麼？在執著什麼？想來想去，好像也沒什麼好在意的，自己似乎也比較清楚大家做這樣決定的原因。與團體的互動就像鏡子般，可觀察自己、了解自己。加上法鼓山的觀念、運用方法，困擾就不再是困擾，撥雲見日！而我也仍要不斷地提醒自己，因為人總是健忘。

人的生命是短暫的，也是無常的，下一秒鐘是否還有呼吸？下一秒鐘會在哪裡？在生命中，能有健全的身體、舒適的家，要感謝我的父母；能有平安、便利的生活和健全的社會體制，要感謝政府及許許多多的眾生；能了解自己，體驗快樂、分享快樂，要感恩佛、法、僧三寶。要感恩的太多了，因此自己很慚愧，來到僧大，我學習了解自己，學習奉獻自己的生命，願為眾生做馬牛，為佛法續慧命。阿彌陀佛！



剃度

她想起在家時曾經作過的一個夢。
有二或三位老法師在為她剃頭，細節記不清了，
只知夢中的她很開心地用台語跟老法師說，
「法師啊，你這沒剃到……。」

■ TEA

她真的出家了，在千斟萬酌之後。
住進僧團，以行者身分在僧伽大學
就讀佛學系，將近一年，已經漸漸適應隨
眾起、隨眾倒的出家生活。臉圓了，氣色
好了，體重也增加了。輔導法師問她是否
準備好要落髮出家？

捨得

「我剃光了頭可能會很醜？」她摸摸頭
問，「還有，冬天會不會很冷？」

「這跟解脫生死有甚麼關係？」法師笑
了。

「萬一落髮了，又意志不堅，想回家，
可是又捨不得離開這裡，怎麼辦？」她又
問。

「所以要好好想清楚，為什麼要出家。
自己的路，要由自己來決定。」法師說。

「我為了什麼出家？」她自忖。「出
家是要離苦得樂，想幫助眾生離苦得
樂。」

可是，在鏡子前拉拉自己的短髮，倏地
一念：「以後就沒頭髮可拉了！」接著，
疼愛自己的父母親、相互扶持的兄弟、可
論婚嫁的和對成家的曾有的幻想，在迷
濛視線中，一一浮現……。

捨不得的，豈止是頭髮。

「這跟解脫生死有甚麼關係？」她想起
法師的笑。輕輕放開拉扯頭髮的手，自己
也笑了。

若不是見到結婚成家、忙碌茫然的人生
太無聊，也不會毅然決然地捨下一切進
僧大。而經過了一年的學習適應，親自嘗
試過這種簡單的出家生活後，她更確定：
「未來都是未知，只確定一定會死，死前



(法鼓山僧伽大學提供)

如果能這樣過日子，才夠健康、才夠積極！」

此身不向今生度，更向何生度此身……
那就出家吧！

她寫妥乞度書，一早下山回俗家去，請父母親簽同意書。傍晚在回程車上，玻璃窗映現台北華燈初上的繁華光影，五彩繽紛中，彷彿又看見了——

母親含淚：「出家很辛苦，撐不下去了不要硬ㄍㄟ，就回來……」

父親提起筆，商量似地問：「我可不可以不簽？」怔忡許久，簽了名。

弟弟給她鼓勵的眼神：「加油，我相信妳會成為高僧！」

告別前，E說：「放心去吧！等妳開悟了，再來照顧我。」

影像漸漸模糊，她心中的不捨，卻愈來愈

愈清楚。

天黑了。

公車隨山路蜿蜒而上，光影漸歇，玻璃窗又變回玻璃窗，思緒也沉澱下來。

她看見遠處海上，一道亮光。那是一座燈塔，正為海上漁船作導航。

「我這艘小船，」她想，「要不是聖嚴師父點了燈，還在四處晃蕩，迷航……」

望向散在暗夜海面上的點點漁火，忽遠忽近，若隱若現。

「既然已經知道方向，還牽牽掛掛的，不想出發？」

她下定決心，不再搭理若隱若現的「捨不得」，睡了。

落髮

剃度大典前一晚是落髮儀式，在五樓大

廳。觀禮的人潮自傍晚開始湧入，攜家帶眷，找座位的，調整相機的，寒暄招呼的，好不熱鬧。

落髮儀式開始，司儀一呼，眾人開始安靜地等候。

她與同學們排班，在「本師釋迦牟尼佛」佛號梵音中，緩步行進，向執剃阿闍黎問訊後落坐，合掌垂視，稱念佛號。

繫上圍巾，她舉起剪刀，拎起一搓頭髮，自己先剪三刀——

第一剪，願斷一切惡；第二剪，願修一切善；第三剪，願度一切眾生。

這是為此生和所有來生所許的願。

她想起在家時曾經作過的一個夢。有二或三位老法師在為她剃頭，細節記不清了，只知夢中的她很開心地用台語跟老法師說，「法師啊，你這沒剃到……。」

是預知夢嗎？此刻刀落髮卸，她發現自己在笑，如夢裡一般開心。

「剃刀不是新的嗎？怎麼這麼鈍？」執剃阿闍黎問助理法師，看樣子進度落後了。「要回去拿新的剃刀嗎？」助理法師問，輕聲躊躇著。

「哎，」忽然傳來第三位法師的聲音，「不是刀子鈍，是洗髮精抹太多啦！你看……」剃刀似乎又變利了，唰唰唰，大量頭髮落地躺平，她感到頂上一陣陣陌生的清涼。「擦掉一些就比較好剃了吧！請繼續。」剃刀又開始在頭皮上輕輕地修整起來。

真的有二、三位法師來幫她剃頭，就跟

夢裡一樣。

夢裡沒出現的，是現場的人潮。她知道許多親友來觀禮，就坐在正對面。落髮儀程結束，人們來到身旁拍照，耳邊傳來熟悉的聲音：「媽媽祝福妳……」、「加油……」或哽咽、或低語、或者熱鬧地招呼彼此再拍一張。

她雙眼垂視，合十誦念佛號，任由人群與聲音如夢一般的流動。

一陣莫名的幸福感，靜靜地生起。

求度

聖嚴法師期勉發心出家者，效法地藏菩薩的精神——地獄未空，誓不成佛；眾生有盡，我願無窮——發願以利益眾生來利益自己。因此，剃度大典，總是選在農曆七月三十日地藏菩薩誕辰紀念日。

一早，晨曦初透，大地遍灑耀眼金黃，宛如佛光普照。

她想起曾經發過的願：「願能為黑暗之處帶來光明，願眾生無有恐懼。」對，就像佛光普照，不選對象的給予溫暖，平等照顧。

摸摸頭，還不太習慣，光溜溜的，正上方留著一小搓短短的頭髮。

剃度大典就要開始了。

今年有22位僧伽大學學僧求度出家，觀禮區坐無虛席，多是受度者的親友，眾人為莊嚴氣氛所攝，逐漸安靜下來。

她與同學們排班，緩步進入大殿，正對著佛前的拜墊，一一就位。方丈和尚、教

授阿闍黎、執剃阿闍黎們，端坐佛前，戒場莊嚴。

剃度前的儀式，是辭親出家。受度者隨司儀法師的引導，在雙親前跪下，頂禮一拜。這是第一次，也是最後一次，頂禮自己的父母。

躬身屈膝、頭面觸地的這一拜，是告別、更是承諾。向雙親的女兒身分告別，再承諾無窮盡的未來要一起離苦得樂。因著這個承諾，她滿懷感激與希望，沒有為離別而哀傷。起身，她見到許多親友、觀禮者默默拭淚。

「剃——度！」司儀宣呼。

在「南無本師釋迦牟尼佛」聖號中，穿著黑色海青的供養人莊嚴齊整地行進，手捧盛著剃刀、毛巾等物的紅色禮盤，在受度者面前跪下。受度者也跪下，誠心合十。執剃阿闍黎拿起剃刀，輕緩的剃除受度者最後的短髮。「願斷一切惡，修一切善，度一切眾生！」方丈和尚如是說。

聞言，一種陌生又熟悉的感動，在胸口暖暖地擴散、延展。她開始流淚。接下來的換著僧裝、搭衣等儀程，都在淚眼中進行，「善哉解脫服，無上福田衣，我今頂戴受，世世不捨離」。受戒儀式中，大聲說出「我今隨佛出家」時，她更涕泗縱橫，無法抑止。

哭什麼呢？她自問。

可能為了自己蹉跎、遲來而惋惜，也可能為了長久迷惘、終有所歸而泣。

無論如何，此刻似乎只能用「開心」來

形容。

祈願

「剃度又稱為圓頂，意思就是圓滿菩提佛果、頂戴如來家業。」方丈和尚在儀程結束前，為受度者開示勉勵：「新戒法師應時時刻刻感念、維繫創辦人聖嚴法師所創建的清淨僧團，以及俗家父母親長的恩慈。」方丈和尚望向兩旁的觀禮席，停了停，又說：「出家後應放下俗事與一切紛擾，勤修戒、定、慧，斷絕貪、瞋、癡，依佛法修行來安定自身。出家後，僧團也會擔負起管、教、養、衛的責任，培育新戒法師展現聖賢的氣質，以虔誠心、恭敬心、感恩心、菩提心積極入世，成就福業、慧業、德業，為淨化人間、淨化社會來奉獻心力。」

捨俗求度，入如來家。剃除三千煩惱絲，換著僧裝，她覺得自己正式上了大船。法鼓山這艘大船，永遠以聖嚴師父的身教、言教作為導航，永遠迎接眾生上船，一同駛往解脫自在、離苦得樂的彼岸。她祈願，自己與眾生都不再迷航，失所向方。

剃度大典圓滿結束，人潮漸稀，四周再度安靜下來。

暮色中，傳來清亮的鳥叫聲，在他聽來像是「人間佛教！人間佛教！見人間佛教！」

大殿外，一隻白頭翁高聲唱著。 

江湖

原來不是「我想的」那樣

自己對於出家人的印象，除了少林武僧外，還有一堆不知哪來的片段，例如深居簡出、雲霧高人、神出鬼沒、笑看世間、豁然大度，或沒事就一襲長衫飄來飄去、臉上總是一抹高深莫測的微笑，偶爾還會吐露幾句費疑猜的禪機。

■周伯通

小時候很迷金庸小說。從《射鵰英雄傳》、《神鵰俠侶》到《倚天屠龍記》。還記得《倚天屠龍記》一開卷，便是從武林中人爭奪「屠龍刀」及「倚天劍」開始的。「武林至尊，寶刀屠龍；倚天既出，誰與爭鋒！」這是江湖盛傳的口號，江湖中人也對此深深著迷，甚至不惜腥風血雨，也要爭奪到這兩件削鐵如泥的神兵利器；尤其傳言，若能同時擁有這一刀一劍，就能威震江湖，號令天下。那時自以為是俠女的自己，看到這裡，也不由自主地好奇，什麼力量可以威震江湖，號令天下？就這樣，被驅使著一定要日以繼夜地把小說看完。

談到迷小說這件事，自己對於出家人的印象，其中也有很大部分是從少林寺來的。當然啦！除了少林武僧外，還有一堆不知哪來的片段，例如深居簡出、雲霧高人、神出鬼沒、笑看世間、豁然大度或沒事就一襲長衫飄來飄去、臉上總是一抹高深莫測的微笑，偶爾還會吐露幾句費疑猜

的禪機。不然，就是會有一落魄終南山的潦倒書生，偶遇閒耕牧牛的高僧，然後獲得人生真諦的戲劇性情節。

俠女的夢想

當然，隨著年紀的增長，這些印象也隨著當俠女的夢想，而封存進了小說中。對人生的疑惑，也不自覺被一併藏進了江湖中。經過了若干年，這只江湖的箱子被敲開了。雖然當俠女的願望已在電視劇的笑笑中算了；對高僧的想像，也被世故的自己分類為天真回憶。不過，對於生命的疑惑卻變成了另一股渴望，帶著自己闖進了僧大。

進僧大前，吸引人的話、提醒自己的話，都聽了。他們說：

「僧大不是自覺營喔，在僧大忙碌辛苦多了。」

「不要以為山上的人都是大好人，只要有人的地方就會有紛爭！」

「寒暑假實習很辛苦喔，平常的出坡及



▲禪學系學生海外實習與當地青年合照。

(釋常啟提供)

勞務也很多喔！」

「在這裡很少有自己的時間，也沒有個人的空間。」

「之前有人累到躺在床上，連鞋都還沒脫就睡著了。」

「師兄弟每天都在一起，很容易會互看不順眼。」

「出家是要面對自己，而且是很殘酷的面對，即使很醜陋不堪。」

「遇到不喜歡的人、事或挫折時，是沒得逃的。」

「我們是大乘佛教的道場，若沒有體認，會很辛苦的。」

「每天四點起床，沒有電視、音樂及冷氣。」

諸如此類的話，聽在一心嚮往「無煩惱生活」的自己耳中，一一都在「想像中」被克服了。

「師兄弟之間有什麼好吵的？反正照規定生活，自己也算隨和的人，應該不會跟人有什麼摩擦吧！」

「山上勞務雖然很多，但大家一起忙完就沒事啦，反正木頭跟著木排走。哪像現在：要煩生計、要煩人際、要煩未來出路、要煩別人的眼光。」

「面對自己？好啊！我就是想面對自己。」

「沒得逃呀？嗯，是該鍛鍊自己不能再逃了。」

「在生死大事面前，四點起床、沒有電視、音樂、冷氣，哪算得了什麼呀！」

踏進僧大之後……

就這樣，滿懷壯志的，身邊還響著法師的話語：「站在門外是永遠看不清出家生活的，因為那只是用在家人的眼光看出家……唯有自己踏進來……。」

就這樣，踏進來了。天真開心了一段時間，然後彷彿腳絆了一下，跣狠狠地一摔，牆也結結實實地撞上了好幾回。每天早上痛苦的從被窩中爬出來，眼皮要硬撐著才張得開時，總愛問自己：「我幹嘛來

這裡自討苦吃呀！？」早晚課唱到嘴巴張開睡著，身一斜、腿一軟，才被自己嚇醒時，也問：過堂、出坡、上課、洗衣、洗澡、上廁所、寫作業、寫自知錄……等，就像被人不停追著一直趕、一直趕時，更是這麼問自己。

結果，跟同學該吵的架也吵了，看人看事不順眼、嫌學校沒彈性、怨法師又要馬兒好又要馬兒不吃草。實習時更覺得「天哪！我終於了解當年大陸知青被下放勞改的心情了！」總而言之，萬箭穿心，終歸一句「這裡不適合我，不如歸去！」只覺得自己的長處硬生生被折斷，剩下不擅长的部分，卻一直被逼著要赤裸裸的上台，而且在眾目睽睽下被打光、被聚焦、被放大、被嘲笑。師父不是說：「在家人忙的是生活中事，出家人忙的是生死大事。」

這哪是什麼生死大事呀，還沒修行，就被這些柴米油鹽醬醋茶的家務瑣事給壓死了。我想求的解脫呢？我想知道的心法呢？生命的真諦在哪裡？覺得自己被困住了，既得不到營養又羽毛殘落。

江湖在哪裡？

不過，到底是誰困住了誰？想起未進僧大前看過的武俠喜劇——一位名門大家之女，離家出走，一心只想闖盪江湖，闖出屬於自己的俠女名號，卻在一次意外後受困在一家小客棧中，當個打雜的，每天盡是打掃、擦桌、洗衣、被眾人使喚。一天，她大小姐脾氣來了，直嚷著「老娘我不幹了！我爹是巨俠地，我要去闖江湖！」

「江湖？妳覺得江湖在哪裡？」掌櫃問。

「嗯……江湖……在哪呢？」她大小姐

反問。

「只要有人有生活的地方，就是江湖。」

原來自己表面來出家，其實骨子裡盡是大小姐想闖江湖的心態。有一天，終於知道把自己當小丑的是誰了？諸多自己不適合這裡的理由，其實只是不斷的在包裝自己的自負、笨拙及好逸務勞；自以為看清的事實，只是想逃的藉口；以前很討厭的「好學生」招牌，原來被緊抱著不放。開始學習分辨「出家『原來不是』我想的那樣」跟「出家原來不是『我想的』那樣」二者之間的不同；開始體認出家不能只是踏進來「試試看」，而是要徹底認定「我就是個出家人」；開始問自己「禪在哪裡？」、「什麼是『過程就是目的』？」開始了解什麼是「如人飲水，冷暖自知」。

對了，最後倚天劍及屠龍刀怎麼了？看過小說的人都知道，最後它們都落到周芷若的手中，她將這一刀一劍互擊，刀毀劍亡，金庸還是很體貼武俠小說迷的，最後換到了九陰真經及武穆遺書。

誰敢毀了這兩把群雄垂涎的武林至寶？誰敢毀了這可號令天下的盟主令牌？如果這兩把利器落入您的手中。或說，您希望刀劍互擊後，結果是……？

糟啦，最後不知道要怎麼結尾，套句廣告詞可以嗎？

「幻滅，是成長的開始！」



後話：聖嚴師父在《五百菩薩走江湖》的序文中，解釋「江湖」一詞，源出於禪門「江西」及「湖南」，乃是中國禪宗發展史上最重要的兩個地域。

■書法／常琛



諸事隨時若流水
 此懷無日不春風
 《蘭亭序》集聯

現代版「出家難」

■繪圖／萊特弟

清晨 4:10

扣~扣~(x3次)

扣~扣扣(x3次)

扣~扣扣扣(x3次)

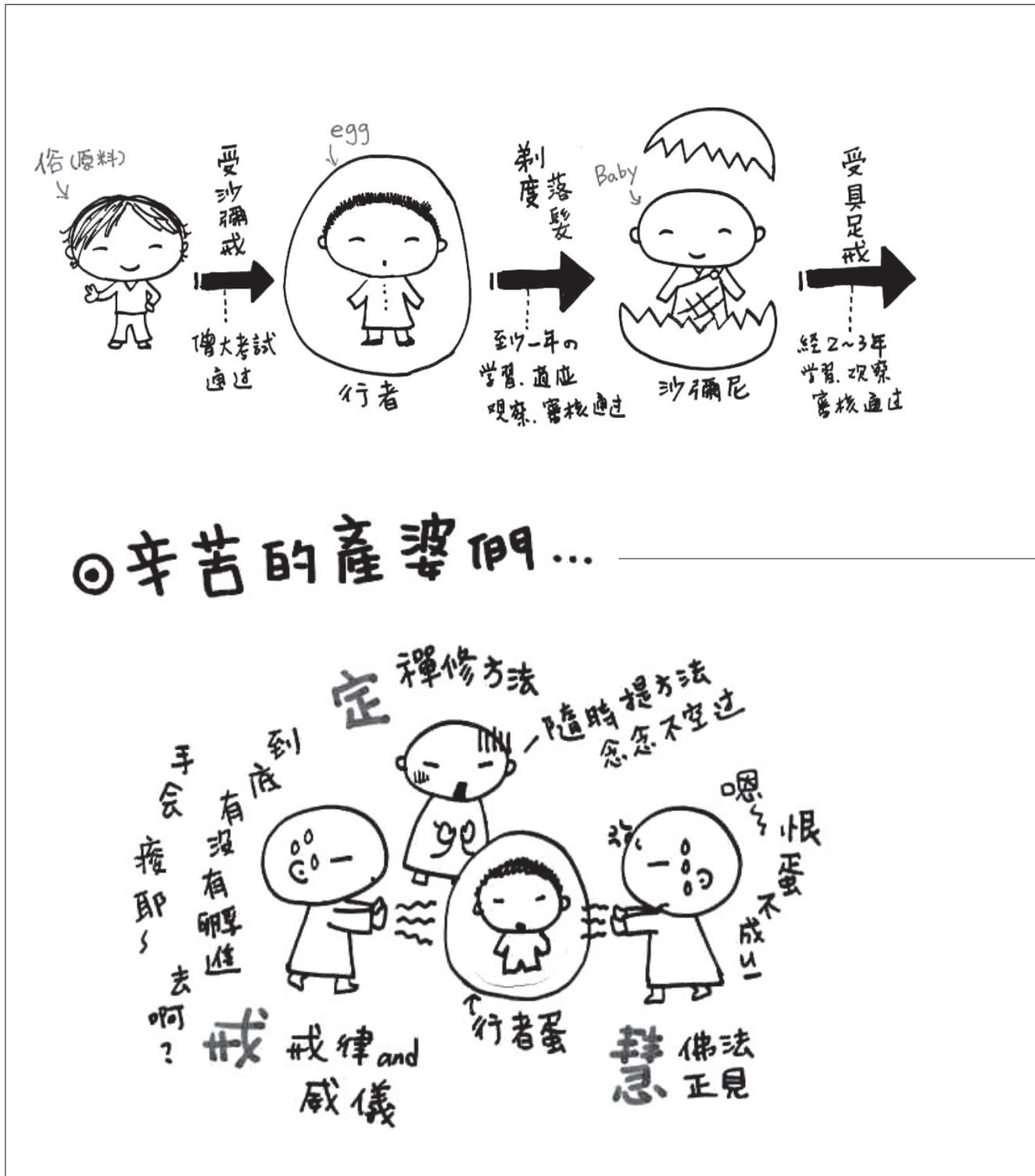




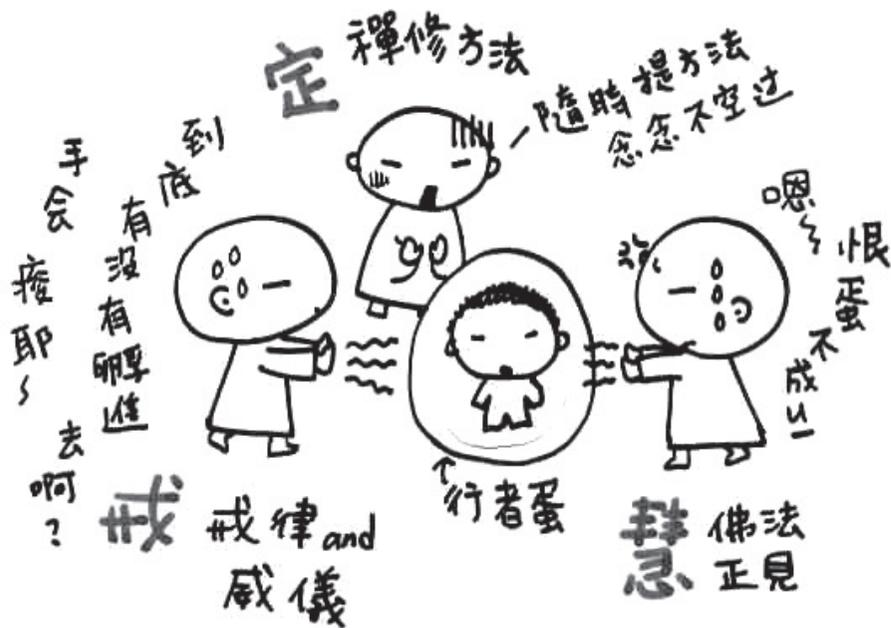
PS. 當作者在畫的時候, 一旁的同學陸續表示:「為什麼是鳳梨酥呢?」經一番票選, 覺得應該是「起司cake」... 完全忽略了這篇的重點是「難捨能捨」啊~ U-U!!!

一個出家人的誕生歷程

■繪圖／萊特弟



◎辛苦的產婆們...





PS. 行者蛋の構造:



當煩惱現前時

■繪圖／萊特弟



◎當煩惱現前時...之熟vs生

Dear You 會選擇怎麼面對呢?

PS. 熟選: 即熟悉的選擇 / 生選: 陌生的選擇

熟選 ① 揍它



生選 ① 懺悔感恩



熟選 ② 自憐自艾



生選 ② Take Easy



熟選③ 認賊作父



生選③ 覓因緣



熟選④ 找人秀秀



生選④ 消歸自心



更多其他的选择... 歡迎投稿“法鼓文苑”~



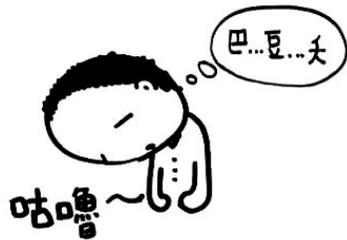
結語 重點不在於有沒有煩惱，
而在於，當煩惱來時...
我們有沒有能耐消融它!

生五觀vs熟五觀

■繪圖／萊特弟



4. 正事良藥 ○
為療形枯



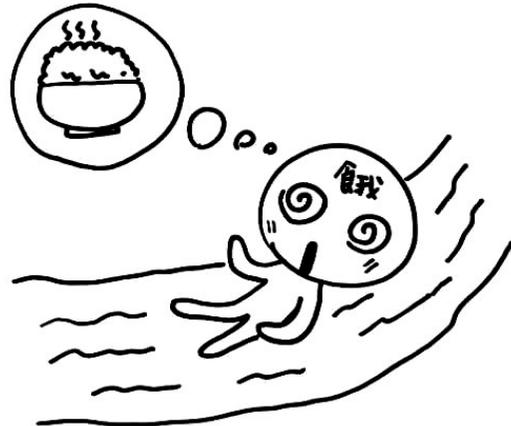
4. 為滿貪欲 ✕
飽到呆滯



5. 為成道業
應受此食



5. 為了貪吃
流轉生死



生要轉熟

熟要轉生

齋就是修行啊~

生五觀vs熟五觀

■繪圖／萊特弟



散心雜畫 · 行堂的心聲

■繪圖／萊特弟

◎行堂的心聲...



《行堂共勉偈》

但願供養大眾飽

不憂行堂無美食

理想

現實 → 如果有, 還是
比較好啦!
嘿嘿



《行堂呼籲大眾偈》

此菜已巡 量亦隨減

行堂的份 快被要光 >_<

如少水魚 斯有何樂

眾~等~ 多多護念 行堂辛勞

當勤擻頭 如救頭燃

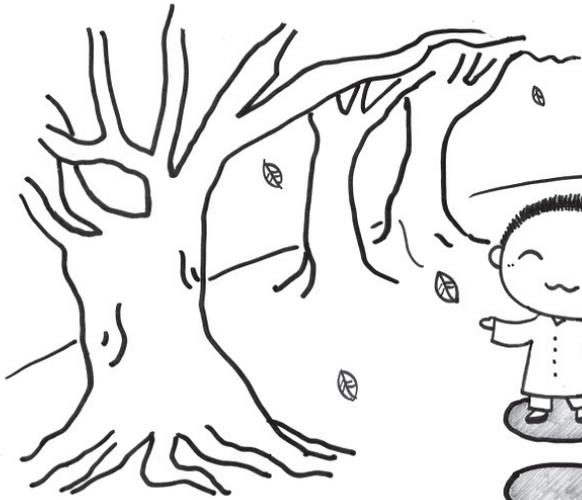
但念無常 (行堂人人輪得到)

慎 - 勿 - 貪 - 心!

淨土裡的三惡道

繪圖 / 萊特弟

◎淨土裡的三惡道



在法鼓山出家修行
感覺就像在淨土一樣...
什麼「就像」, 根本「就是」

But 因為自己
心裡的污染很多啊

So... 常常一不小心
就身在淨土, 心在惡道



該有的都有了...
但老覺得少了桌什麼...
好想再來桌什麼...
如果能多桌自己的時間...
如果能..... 那就更完美了...

心裡老是想著這些的時候
就遺忘了知足的幸福
以及感恩心

永不滿足的

食我鬼道
咕嚕

而掉入了





在修行的道場中
怎麼會有這種人?
為什麼會有這種不合理事?
為什麼? 為什麼~(Orz)
因為自己內心的有色眼鏡
讓淨土裡的人事物變了樣...

為什麼老是發生
"令人火大"的事呢?

為不合意的外境發火時
覺得自己就像落入了

Hell in pure land
地獄道
endless suffering

堅持和認同習性的時候

就忘了習性是因緣所生
習性不是我

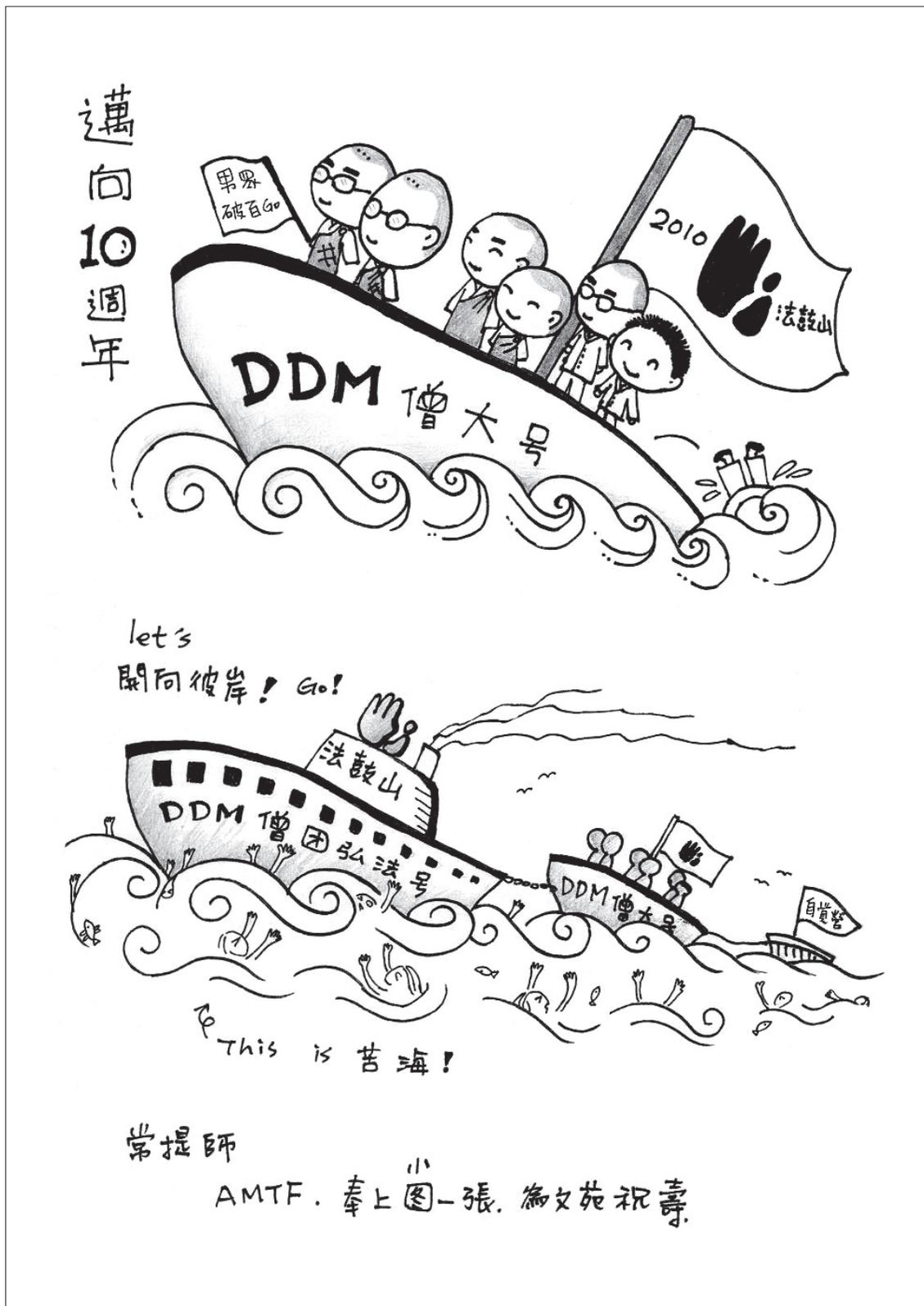


愚癡昏昧的
動物道

隨順自我的習性不想調整時
覺得自己就像落入了

邁向10週年

■繪圖／萊特弟



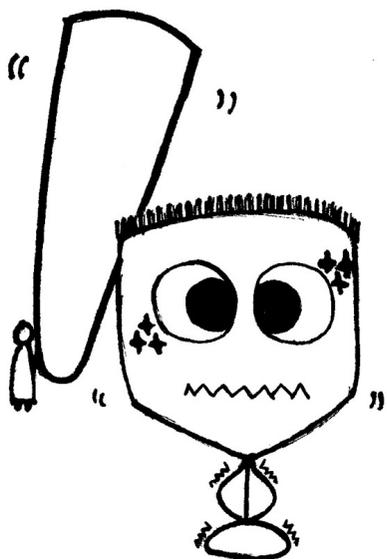
• 威儀

■繪圖／演梵

威儀

新僧心聲

啥！這了不可以
什麼！那了也不行
被威儀二字給壓跨了~



禪の新體驗

果明法師說：要練瞬眼打坐，可是法師拿香板走來走去，最怕香板的演梵怕得全身發抖，果然瞬眼打坐法，是對治妄念和昏沈的不二法門。

道心電池

繪圖 / 萊特弟

◎你累了嗎??



法鼓牌「道心電池」



戒長法師及修行前輩們 極力推薦!!



· 修行心態

■繪圖／萊特弟

◎ 修行心態

芭樂想跟我
拼連香...哼
門都沒有...



↑
下盤很穩而
自負的(蓮霧)

開心哪~



↑
沒想太多的
(芭樂)

甘蔗好遜乙
蓮霧跟芭樂
好厉害...
唉...



↑
行住坐臥皆如"弓"
的(巴娜娜)



無奈啊~

← 永遠只能
立禪跟臥禪
的(甘蔗)



↑
(釋迦)

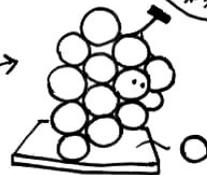
單純不比較·每天好睡覺
不求表現好·不怕境界考
人我分別淡·煩惱自然少

啊!掉一
顆...我
故到第几
顆啦?



↑
殺氣很重
的(榴槤)

太散亂而
坐不住的
(葡萄)



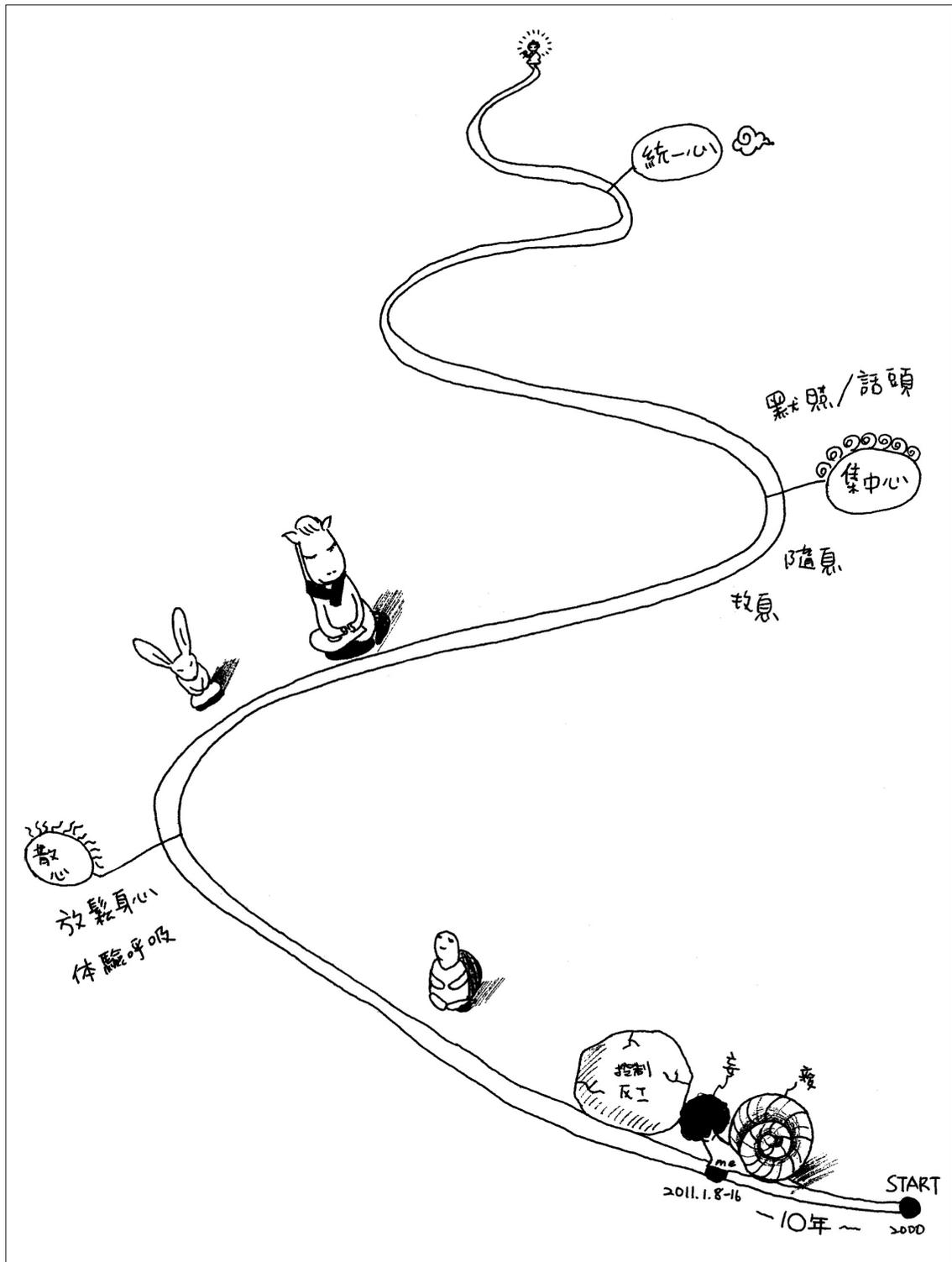
• 調琴

■繪圖／萊特弟



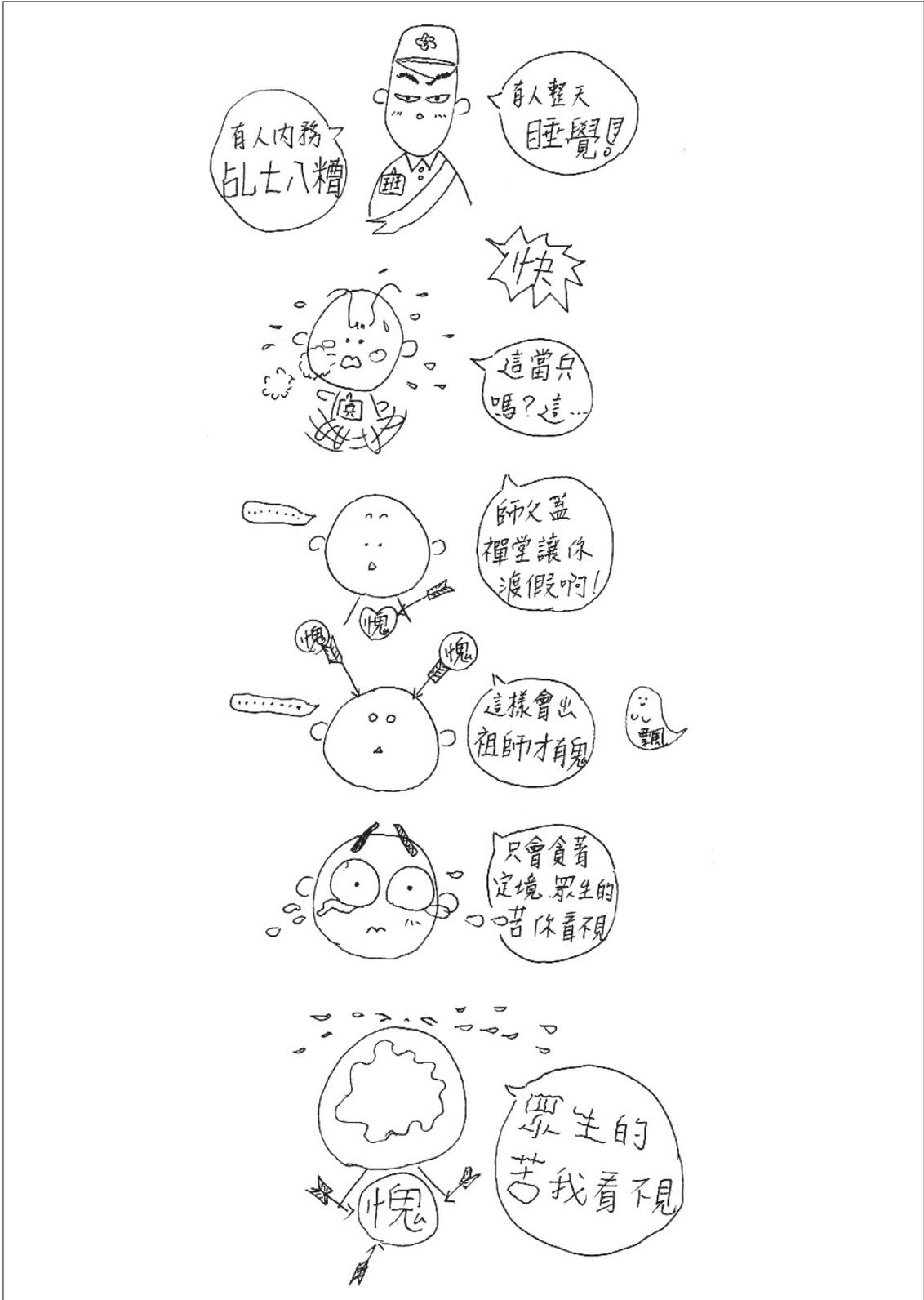
· 禪七心得——蝸牛篇

■ 繪圖 / 萊特弟



· 禪七心得——總護篇

■ 繪圖 / 演捨



「林鐵」是誰？

■ 常極

常琛法師閒摹書帖，
 常義法師惑然問曰：
 未知此書作恁麼用？
 常琛法師豁然答曰：
 「臨帖」用！

常義法師惑又疑曰：
 吾素寡聞未識神聖，
 敢問「林鐵」何許人也？

常琛法師遂賦偈曰：
 果金與果銀，從來不相同，
 演銅本演銅，林鐵是林鐵，
 常義湊趣來，笑問何人哉？
 奇哉真奇哉！林鐵不是人。
 若要看究竟，端看一枝筆，
 兩邊打不著，卻將白變黑。

案：常義法師乃外籍人士，請諸位見諒



病癒象徵

■ 常昇

話說，有一位平常愛問問題的同學，因為身體不舒服而沉寂了
 話幾天。

某天，他又開始問問題：
 「你覺得我要先去刷牙還是洗衣服呢？」
 「你覺得我要先寫自知錄還是洗澡呢？」

.....#\$\$\$^&\$\$%*\$
 被問了幾年的同學說：「完了完了，他看起來快好了！」





「愛語」的最佳示範

■常○

這學期的梵唄指導法師是果印法師。法師很慈悲，皆以「愛語」來進行指導。以下法師回給同學的mail就是一個實際的印證：

常○同學：

在家時是不是會唱歌

懺悔偈唱得不錯

有幾處留意一下

以後梵唄也會唱得很好喔

(OS: 看到這裡，我還滿開心的，沒想到法師這麼賞識我的歌喉。喔！不是，是這麼欣賞我的梵唄！繼續往下文看……)

第一

練習輕輕唱

猛力唱 一下子就把氣唱光囉

(OS: 沒問題，我會注意的)

第二

賀 哈阿尤 哈阿么 嘿 賀ㄣ 喝很

是墜音 要捨掉喔 留意一下

(OS: 唉呀！沒想到我有這麼多墜音。嗯！要把在家唱歌的習氣改掉)

位置是對喔

聲音很亮

(OS: 果然我是很有潛力的 再往下看……)

如果把

往的尾音 哈阿尤 單改 尤

昔的尾音 ㄈ一 單改 口腔輕圓的一

造的尾音 ㄈ么 單改 么

諸的尾音 ㄈㄨ 單改 ㄨ

惡的尾音 ㄈㄛ 單改 ㄛ、

皆的尾音 ㄈㄝ 單改 ㄝ (口腔輕圓，因為這字容易唱扁)

由的尾音 ㄈㄨ 單改 ㄨ

無的尾音 ㄈㄨ 單改 ㄨ

始的尾音 ㄈ一 單改 尸

貪的尾音 ㄈㄩ 單改 ㄩ

瞋的尾音 ㄈㄨ 單改 ㄨ

從的尾音 ㄈㄨㄥ 改 ㄨㄥ

身的尾音 ㄈㄨ 單改 ㄨ

意的尾音 ㄈ一 單改 一

所的尾音 ㄈㄛ 單改 ㄛ

生的尾音 ㄈㄥ 單改 ㄥ

今的尾音 ㄈ一ㄨ 改 一ㄨ

對的尾音 ㄈㄟ 單改 ㄟ

前的尾音 ㄈ一ㄣ 改 一ㄣ

懺的尾音 ㄈㄣ 單改 ㄣ

(OS: 二十八個字的懺悔偈，有二十一個字要改進……)

改善後

可不可以再錄一次給我聽聽

更多動作 祝福您 平安吉祥

果印合十』

(OS: 法師您真是太客氣了！)



山中趣聞——往昔篇

之一 為什麼還笑得出來

■常乘

記得在正式進入僧大前，先住進男寮做近住義工，有一次載果品法師回俗家拿花盆，法師從他老菩薩手中接花盆時，突然噴出了黑嘛嘛的機油，法師的整件長衫及僧鞋都…中獎了，站在一旁的我愣在那…不知如何是好！過了幾秒…法師卻笑了出來。當時覺得很納悶？為什麼這時候還笑得出來？過了一下子實在忍不住問法師：您為什麼還笑得出來？法師回答：要不然你要我哭嗎？！覺得法師真是非比常人……

之二 幫師父拍照

■常真

幫師父拍照，一直拍一直拍，最後師父笑說「發神經啦」……

之三 到底要不要合掌

■常三

記得當行者時，對所有的事都是新的學習，當時最困擾的事竟然是：走路時到底要不要向人合掌說：「阿彌陀佛。」因為不知道會不會打擾法師們修行，還有看到小動物比看到人還高興。

之四 早起

■常宗

印象中，第一屆學僧的住宿安排在現在的教職員宿舍，同學被安排早上起板的工作，因太緊張了，早上起板，當每個人睡眼惺忪起床時，看著掛在牆上的時鐘：出現二點多……大家又回去睡著囉！



之五 哇丟是賣啦！

■常極

2009年某一個星期三早上過堂，行堂在巡豆漿前，會先巡砂糖，果融法師因胃潰瘍，有許多飲食上的限制。當砂糖巡到果融法師面前，果融法師立即伸出裝著白飯的碗，示意要加，行堂略略遲。

第一回合

此時一旁照顧果融法師的果攝法師用台語說：「麥應ㄟ啦！ㄉㄟ是糖啦！」（不行啦！那是糖啦）

果融法師：「哇賣啦！」（我要啦！）

第二回合

果攝法師：「ㄉㄟ是糖ㄟㄟ（五聲ㄟㄟ）」（那是糖ㄟㄟ）

果融法師：「賣啦、賣啦！」（要啦、要啦）

第三回合

果攝法師：「賣凍ㄟ啦！ㄉㄟ是糖ㄟㄟ（五聲ㄟㄟ）！唉啲～」（不行啦！那是糖！唉）

果融法師：「哇賣啦！哇丟是賣啦！」（我要啦！我就是要啦！）

第四回合

身為行堂的覺迦法師，在「ㄉㄟ是糖啦！」及「我要啦！」的交戰之下，心一橫：「丫後啦！賣丟ㄉㄟ你啦！」（好啦！要就給你啦！）加了一瓢砂糖在果融法師的白飯上，果融法師嚐了一口後，驚訝地笑著說：「喔．．．是糖ㄟㄟ！」

果攝法師一臉無奈，行堂憋著笑，趕快離開現場。

原來老果融法師誤將紅砂糖看成三寶粉了！



山中趣聞——生活篇

之一 佛陀大醫王

■常容

醫師來義診，眼看上行堂出坡時間要到了，常○法師決定放棄排隊等候時，果○法師見他有些氣餒，便來關懷：

「來來，你有什麼病，跟我說，我來幫你醫。」

「可是……我比較喜歡佛陀！」

之二 1.2.3

■淨揆

僧大幾個班有因緣可以參觀花博。在花博現場，一對年輕父母帶著年紀尚小的兒子，兒子拿著照相機似乎是在練習照相，幫爸媽照完相後，轉過身來要補捉在艷陽下滿滿盛開的香堇花海。

這時，只見媽媽不疾不徐地說：「那是花，不用123。」

之三 最難輔導的是

■文苑記者

文苑記者：「請問副院長法師，就您多年輔導學僧的經驗，最難輔導的部分是什麼？」

副院長法師：「最難輔導的是——輔導法師。」

記者：……（法師，這樣有點難再問下去ㄝ -_-|||）

之四 出家後的改變

■文苑記者

文苑記者：「請問學務長法師，就您多年輔導學僧的經驗，學僧們通常適應出家生活後，改變最大的是什麼？」

學務長法師：「改變最大的？就是都變成出家人了。」

記者：……（法師，這樣就不用再問下去啦 -_-|||）

之五 快去找人

■路人甲

清晨4：00，我和學長上大殿準備起板，4：09準備負責叩鐘的法師卻未見人影，我們開始緊張起來了。4：10！我開始打板了，只見學快步走向叩鐘位置，開始叩鐘……，對接板聲結束，我正以讚嘆的眼神望向學長——您這麼快就學會叩鐘啦！真厲害！

沒想到，他一面叩鐘、一面誦念偈子，一面趁空檔慌張地搖手：

「快去找人哪！我只會前二句……」



山中趣聞——大師篇

■常啟

之一 飛殊布科

一日，兩位副住持與男寮監院法師同時在執事法師辦公室。一向慢條斯理的監院法師對著果品法師說：「現在要弘法厚，攏愛用飛殊布科啦！」

果品法師：「黑兮什？」(那是什麼?)

監院法師：「丫兜飛殊布科啦！」

果品法師：「你供黑兮什？」(你說那是什麼?)

經過幾回來回詢問，還是不大明白。

一旁的果暉法師忍不住開口：「facebook！」

果品法師才恍然大悟：「你供英文喔！」

監院法師：「@_@」

之二 排韓

一日，用過早餐在禪堂辦公室。

堂主：「最近台灣排韓，許多韓國進口的東西都被海關擋下，但為何不是韓國生產的番薯也不能入關？」

眾人：「……」

堂主：「因為它是韓籍（番薯的台語）。」

眾人：「@_@」

堂主：「番薯認命的離開，但為什麼巧克力也不能入關？」

眾人：「……」

堂主：「因為巧克力含果仁（韓國人）。」

眾人：「@_@」

之三 四腳蛇

禪堂的室主法師非常用心，積極邀請聖嚴師父的法子們回到法鼓山禪堂主七。幾次邀請新加坡的果峻法師因緣都不具足，果峻法師總是謙虛的說：「在堂主的帶領下，禪堂的運作及教學都已經很完整了，又有繼程法師來主七，我再去，就是畫蛇添足了。」

室主法師問繼程法師應該怎麼邀請才好？

繼程法師：「你不會跟他說——我們這裡缺四腳蛇。」



生活益筋經—— 盤腿·筋Easy！

■文／常璧 繪圖／萊特弟

諸坐法中，結跏趺坐，最安穩、不疲極，此是坐禪人坐法。

——《大智度論》卷七

但是，我就是天生硬骨頭！盤不住腿，怎麼辦呢？

其實，只要經過一點點的努力，天生硬骨頭也能盤腿喔！

就讓我們來和大家分享幾套能幫助腿部柔軟的拉筋動作。這些動作非自創，而是許多運動員常做的伸展運動。在此挑選了有利於盤坐的幾個招式，並將動作做了編排設計以達到均衡的效果。另外，也嘗試將法鼓山的禪法與拉筋做結合，您將會驚喜的發覺，禪的包容力真廣！

當禪法遇到拉筋 = 筋Easy！心Easy！

法鼓山的禪法：

- 師父的四它：「面對他、接受他、處理他、放下他。」
- 動禪心法：「身在哪裡，心在哪裡；清楚放鬆，全身放鬆。」

嘗試與拉筋做連結：

- 清楚的面對身體的覺受。
- 放鬆的接受拉筋時身心所產生的痠痛或舒服、緊繃或放鬆等種種的感覺。
- 處理方式：不過度伸展，用不鬆不緊的力量來伸展。
- 放下想做好的心。

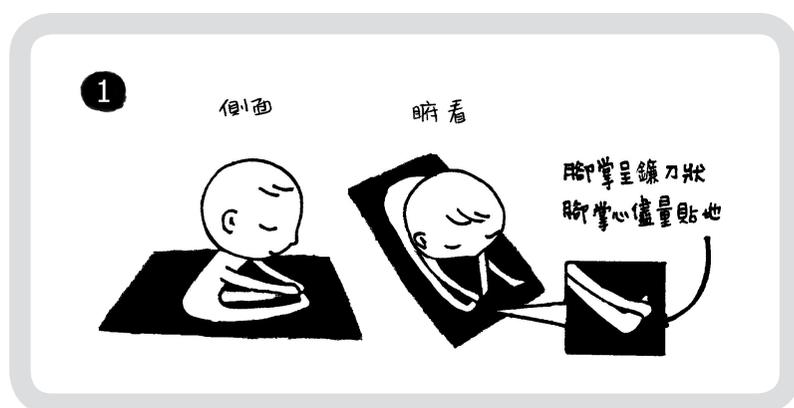
就讓我們正式開始吧！

第一式：小腿外側肌肉群伸展（圖1）

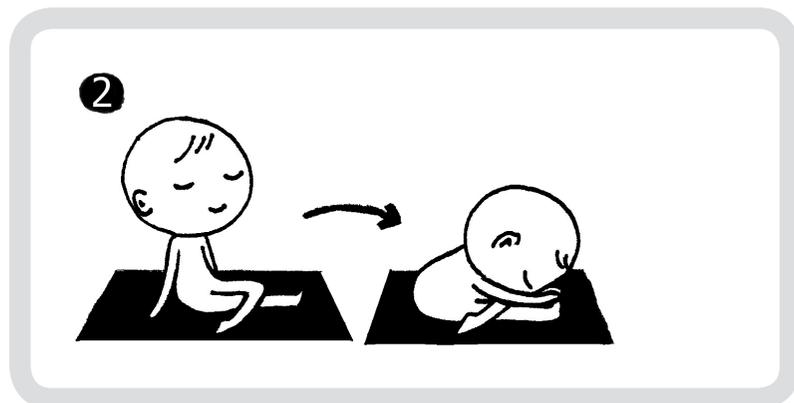
雙腳伸直，背部盡量打直，向前伸展。雙手抓住右腳掌，將腳趾頭往左扳成鐮刀狀，腳掌心盡量貼地。

這個動作可以伸展到小腿外側肌肉群。

簡易版：若手抓不到腳，可將右腳膝蓋彎曲，抓住腳掌，再依個人柔軟程度將彎曲的膝蓋慢慢伸直。換邊，再作一次。



第二式：大腿後側肌肉群伸展（圖2）



右腳伸直，左腳曲起放在右腿上，身體向前彎，背部盡量打直向前伸展。雙手輕鬆地交給地板向前延伸。

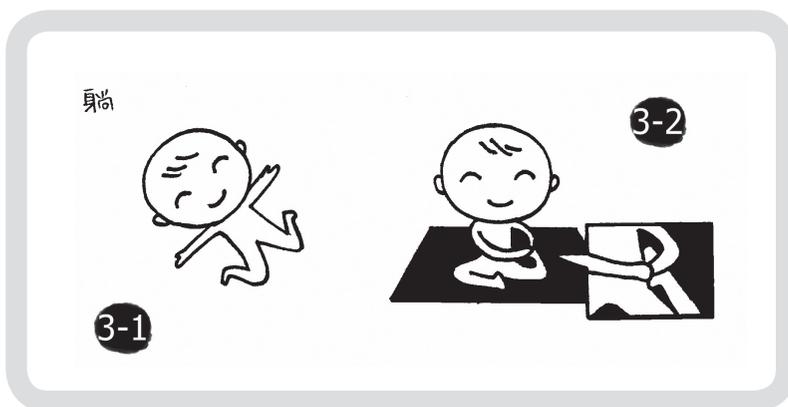
第三式：大腿前側肌肉伸展

躺姿：（圖3-1）躺下後將雙腳程W型。雙手成一直線，放鬆貼地。

簡易版：如果雙腳伸展得很吃力，可以先練習單腳。一腳伸

直、一腳成V字型，換邊，再作一次。

坐姿：（圖3-2）兩邊膝蓋朝右預備（緬甸坐）。左邊膝蓋盡量朝向正旁，右膝蓋朝向地板，右大腿盡量貼地。將右腳曲起，雙手抓住右腳掌與天花板垂直，緩慢的將右腳的腳跟貼近臀部。注意身體保持正直，不斜傾。

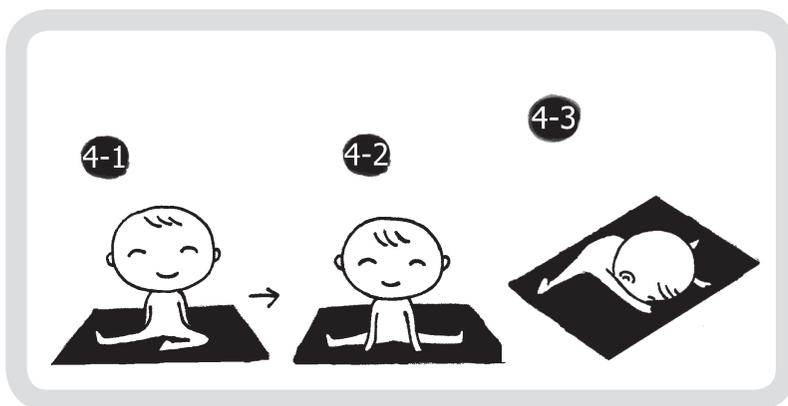


第四式：大腿內側肌伸展

簡易版：（圖4-1）右腳彎曲，膝蓋盡量朝右旁打開，左腳伸直朝左旁打開。兩邊的髖關節與臀部要保持一直線，不要一前一後歪斜。身體坐正後，雙手沿著地板緩慢往前伸展，背部要打直，肚子盡量去靠近地板。

換邊，再作一次。

進階版：（圖4-2~4-3）雙腳平均往旁打開，不要一前一後，膝蓋保持朝天花板，不往前傾。雙手撐地將腰背打直，雙手沿著地板緩慢的向前伸，身體順勢向前伸展。



第五式：大腿外側肌肉伸展（圖5）

盤坐預備，右手放在身體右側撐地幫助腰背挺直，左手抓住右腳掌，緩慢的將右腳往左耳方向斜舉，膝蓋盡量伸直。換邊，再作一次。



大休息的發願：（圖6）



您可以墊個毛巾，保持身體溫暖，靜靜地躺下來享受拉筋後身心放鬆的感覺。

並帶著微笑發願：

願我清楚、放鬆，身心平安！

願我的親友都能清楚、放鬆，身心平安！

願所有的眾生都能清楚、放鬆，身心平安！

拉筋注意事項

- 飯後不做。
- 拉筋停留時間隨喜，原則不要拉斷腿就好。
- 左右邊均衡的伸展。

編按：

- ① 本文為作者學習瑜伽多年的心得分享。
- ② 武俠小說中的少林易筋經，是修練上乘內功的武功秘笈，願此益筋經也能讓天下所有的硬骨頭放鬆身心，雙盤如意！

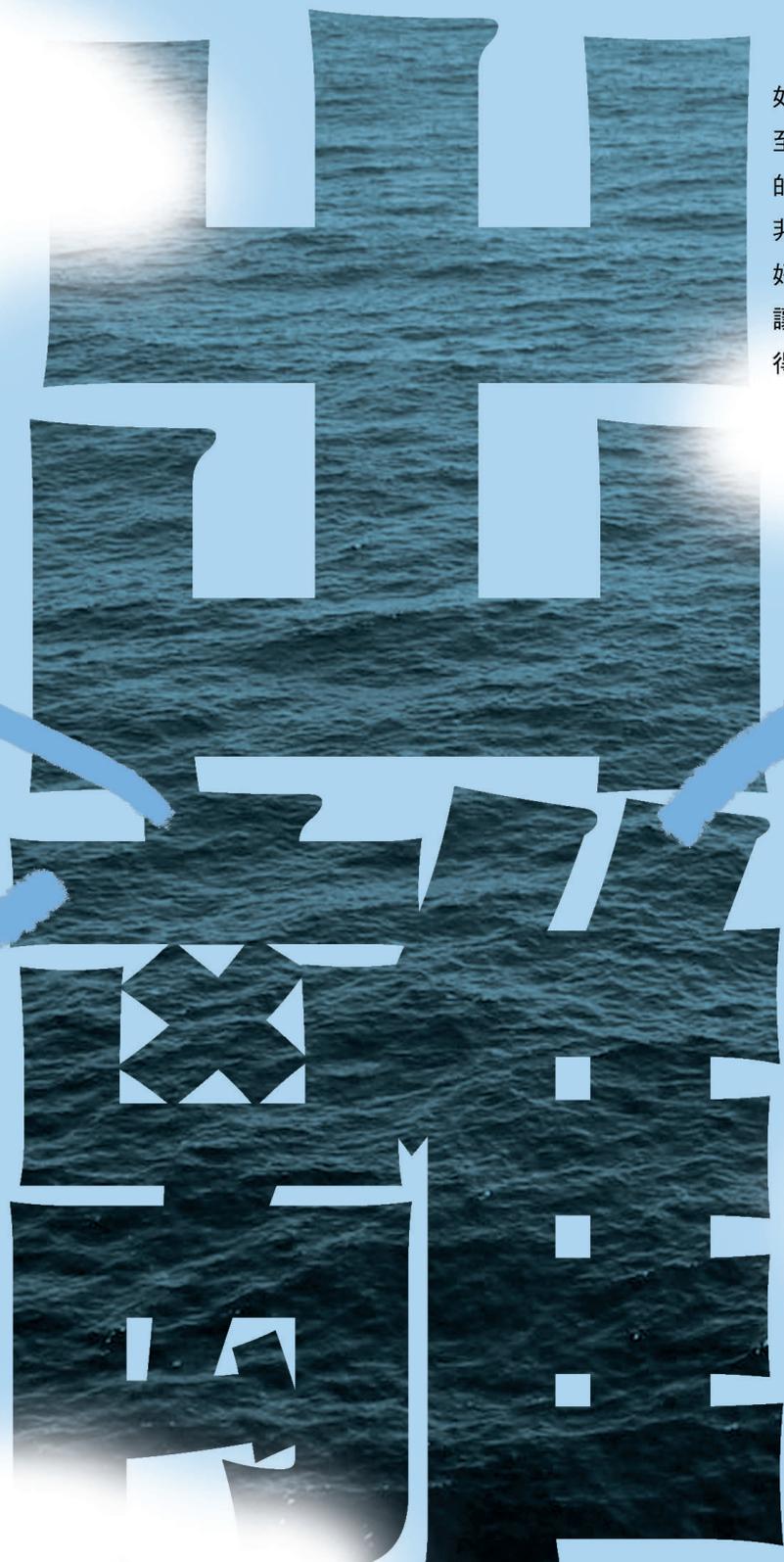


A WAY OUT

僧大

你可以選擇的
出路！





如果我們要給自己、社會，乃至於整個世界的未來一個希望的話，最好是出家，但出家並非僅是把頭一剃、衣服一換就好了，而是要出離煩惱的家，讓自己能投入，也引領其他人得到真正的平安幸福。

——聖嚴法師

僅僅通過知識的認同未必能夠離苦，所以要暫時離開世俗的環境，專門修持佛法的戒、定、慧三學，就比較容易達成離苦的目的了。因此，離俗出家最易得力。

——聖嚴法師

佛道上的接力賽，

等你來接棒！

